

## 7回目：精神的ストレスの測定・評価

テキスト p100～ 参照

1

## 精神的ストレスの測定・評価？

(難しい要因)

- \* 精神的ストレスを客観的測定することが困難
- \* 物理工学的なストレスを精神的ストレスに置き換える？

精神的ストレス → ① ストレッサー

- \* ストレス反応は脳機能と関係
- \* ストレス反応は受け取り方（認知的評価）の問題

どうやって測る？

↓  
ストレスを多面的に測定、総合的・包括的に評価

2

## ストレッサーからの測定

### ①社会的再適応評価尺度

- \* ライフイベントを点数化し、ストレス度を評価  
(規準) 結婚後、日常生活パターンに戻るまでに要するエネルギーを50点とする

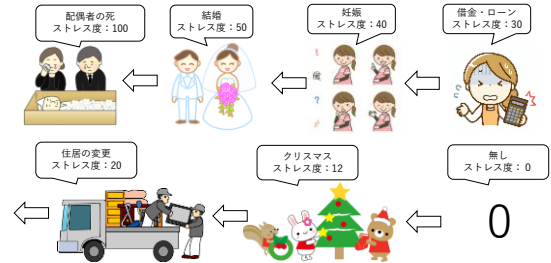
- \* 過去1年間にわたりストレス度の合計を出す  
合計 200点～299点：約50%  
300点以上：約80%

- \* その後1年間に心身の健康障害に罹患する

テキストp101～

3

## ライフイベントによるストレス度？



4

### ②日常の苛立ち事尺度

- \* 日常生活で起こるさまざまな苛立ちや腹立たしさを引き起こす出来事に注目

- \* 日常のストレッサー

- \* 健康障害と関連

↓  
尺度化したもの

- \* みんなでチェック！ テキストp103 参照

5

## ラザルスのディリーハッスルズとは

大きなストレスが加わると、人は不安やその後の生活への見通しを持ちにくく、**感情的爆発状態**となる。

↓  
普段では何でもないことにも腹を立てしまうことがある。この些細な**立ちごと**をラザルスは**ディリーハッスルズ**と名付けた。

↓  
ラザルスはこういうときほど周囲の環境や認知を変えて環境からのストレス提言の必要性を提唱している。

6

## タイプA性格傾向調査

(結果の見方)

17点以上 タイプA

フリードマン (Friedman, M.) とローゼンマン (Rosenman, R. H.) によって提唱された『タイプA行動パターン』では、タイプAと呼ばれる性格の人が冠動脈疾患になりやすいことを指摘



7

## タイプA行動パターン

1. 同時にいくつもの仕事を引き受けて、次々にやってくる締切りに追われます。
2. 課題に取り組むときには、多くの課題を時間に追われながら行います。
3. 他の人との競争を好み、競争のある場面で本来の力を発揮します。
4. 他の人に強い敵意性や攻撃性を認めます。
5. 成果をあげたときに、組織内の地位にこだわります。

8

## ストレス反応からの測定

### 1. 心理検査

#### ①質問紙法 (心理評価尺度とは?)

- \* 一般的に心理検査と呼ばれている
- \* 個人の心理的特徴を把握する目的で使用  
例) 「全くない」～「よくある」など何段階かの尺度で質問項目に回答 → 回答者の思考や行動を把握
- \* 個人でも集団でも実施可能
- \* 客観的データが短時間で分かる  
→ その反面、回答者の意識可能な主観に依存のため、虚偽や社会的望ましさの影響も考慮する必要あり

↓  
信頼性・妥当性が重要

テキスト p104～

9

\* 主な質問紙法(テキストに記載の物)

- ・ **一般健康調査票** (General Health Questionnaire: GHQ)
- ・ **CMI健康調査票** (Cornell Medical Index)
- ・ **うつ病 (抑うつ状態) 自己評価尺度** (the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D Scale) 抑うつ状態スクリーニングテスト)
- ・ **気分プロフィール検査** (Profile of Mood States: POMS)
- ・ **カセラック職業性ストレス尺度**
- ・ **NIOSH職業性ストレス調査票**



テキスト p104～

10

\* テキスト記載以外の主要心理評定尺度

(症状に合わせた質問紙)

- ・ 抑うつ
- ・ 不安
- ・ パニック障害
- ・ 強迫性障害
- ・ 自閉スペクトラム障害
- ・ ADHD
- ・ PTSD
- ・ 性ジェンダー
- ・ 性格傾向
- ・ その他



11

### ②投影法

- \* 主な投影法
- ・ ロールシャッハ法
- ・ 絵画統覚検査 (TAT)
- ・ 臨床描画法



### ③知能検査法

- \* 主な知能検査法
- ・ WAIS-IV (Wechsler式)
- ・ WISC-V
- ・ ビネー式知能検査



### ④発達検査

- \* 主な発達検査
- ・ 遠城寺式、津守式、新版K式

12

## 2. 生化学的検査

\* 血液、尿、唾液など測定

例) ストレスホルモンの血中濃度を測定し、増加しているとストレス反応が起こっていると評価

例) コラム7 (テキストp107)

「唾液アミラーゼ」

→ 交感神経系が亢進すると素早く活性化

唾液アミラーゼ活性が交感神経活動のバイオマーカーに

13

## 3. 免疫学的検査

\* 免疫系のストレス反応を利用し、血液成分から精神的ストレスを測定

## 4. 神経生理学的検査

\* 自律神経系のストレス反応を利用し、精神的ストレスを測定

例) 手掌発汗量、血圧、筋電図、眼球運動、脳波など

例) コラム8 (テキストp108)

「足の裏のにおいの活用法」

→ 掌に汗をかくときは、足の裏にも汗をかいている精神的ストレスから汗をかき、靴下には雑菌による臭いが付く。精神的ストレスのパロメーターに



14

## 5. 酸化ストレスのバイオマーカー

\* 酸化ストレス → 生体の酸化反応と抗酸化反応のバランスが崩れ、酸化反応に傾いた状態



15