



博士（人間科学）学位論文 概要書

# タイプA行動に関する健康心理学的研究

1997年1月

早稲田大学大学院人間科学研究科

瀬戸 正弘

指導教授 上里一郎

## 本研究の構成と概要 (Fig. 1 参照)

### 【第 1 章：タイプ A 行動研究の動向と課題】

タイプ A 行動に関して概念的整理を行なったのち、歴史、各研究領域からのアプローチ方法、タイプ A 行動の査定法など多方面からこれまでの研究を概観してその現状を整理し、さらに日本人のタイプ A 行動（以下、日本的タイプ A 行動と略す）研究の今後の課題を探った。

### 【第 2 章：本研究の目的と意義】

今日の代表的な身体疾患である心臓病やガンの危険因子としてストレスやパーソナリティや行動様式などが挙げられているなかで、タイプ A 行動が、年齢、血圧、コレステロール、喫煙などと同様に、虚血性心疾患の危険因子の 1 つであるということは常識となりつつある。その一方で、タイプ A 行動を精神障害の危険因子として捉えなおそうという動向がある。たとえば、近年、臨床医や心理学者からタイプ A 行動は抑うつや睡眠障害と関連があるという指摘がなされているが、それを裏付ける基礎研究は不足している。

本研究では、心理学的な方法を用いて、日本人向けのタイプ A 行動評定尺度 (CTS) を開発し、日本的タイプ A 行動と心理的要因との関連性を検討して日本的タイプ A 行動の特徴を明らかにし、さらに日本的タイプ A 行動と心理的ストレス反応や精神障害、とくに抑うつとの関係を考察する。そして、健康心理学的観点から日本的タイプ A 行動への介入の必要性を検討することを目的とする。

### 【第 3 章：日本的タイプ A 行動評定尺度 (CTS) の開発】

近年わが国でもタイプ A 行動に対する関心が高まり研究が進展する一方で、欧米におけるタイプ A 行動とは必ずしも一致しない日本的タイプ A 行動の存在が指摘されるようになった。そこで、日米間の文化的差異を考慮し、最新の研究成果が項目や構成概念に反映された日本人向けのタイプ A 行動評定尺度を開発し、心理測定学的方法によりその信頼性と妥当性の検討を行った（研究 1, 2, 3）。

### 【第 4 章：日本的タイプ A 行動に関連する心理的要因の検討】

本章では、日本的タイプA行動の特徴を明らかにするため、以下の5つの調査研究を行った。

1. 日本的タイプA行動と仕事（業種・職種）との関連：日本的タイプA行動は「仕事」と強い関連があるとされている。業種や職種と日本的タイプA行動表出の程度との関連性について検討を行った（研究4）。

2. 日本的タイプA行動と不合理な信念との関連：うつ病患者には認知の歪みが見られることがBeck（1963）によって指摘されているが、一方でタイプA行動者にも不合理な信念が認められるという報告がある。そこで、日本的タイプA行動と不合理な信念との関連性について検討を行った（研究5）。

3. 日本的タイプA行動と特性・状態不安との関連：タイプA行動者は、ストレスを与える作業を課したときに、不安や感情を抑制する傾向がタイプB行動者よりも強いことが指摘されている。そこで、日本的タイプA行動者の試験直前の不安についてSTAIを指標にして検討を行った（研究6）。

4. 日本的タイプA行動と抑うつとの関連：日本的タイプA行動と抑うつとの関連が多くの研究で検討されてきている。日本的タイプA行動と抑うつとの関連性を明らかにするため、職場ストレス、職場ストレスに対する認知的評価を媒介変数としたパス解析を行った（研究7）。

5. 就業者の心理的ストレス反応に影響を及ぼす要因について：抑うつのような心理的ストレス反応に影響を与える要因として、職場ストレス、職場ストレスに対する認知的評価、日本的タイプA行動、不合理な信念、ソーシャルサポート等を取り上げ、それらの要因が就業者のストレス反応、抑うつの表出にどの程度の影響を与えるかに関して、重回帰分析による検討を行った（研究8）。

## 【第5章：総合的考察と課題】

本研究のまとめとして、①日本的タイプA行動は職業要因や人間関係のような社会的環境と密接な関係があること、②日本的タイプA行動は抑うつと関連があること、③日本的タイプA行動者をストレスに対する心身両面の脆弱性をもつ者として包括的に捉えなおす必要があること、④健康の維持と疾病の予防のためには日本的タイプA行動を部分的にでも変容する必要があることなどが述べられた。

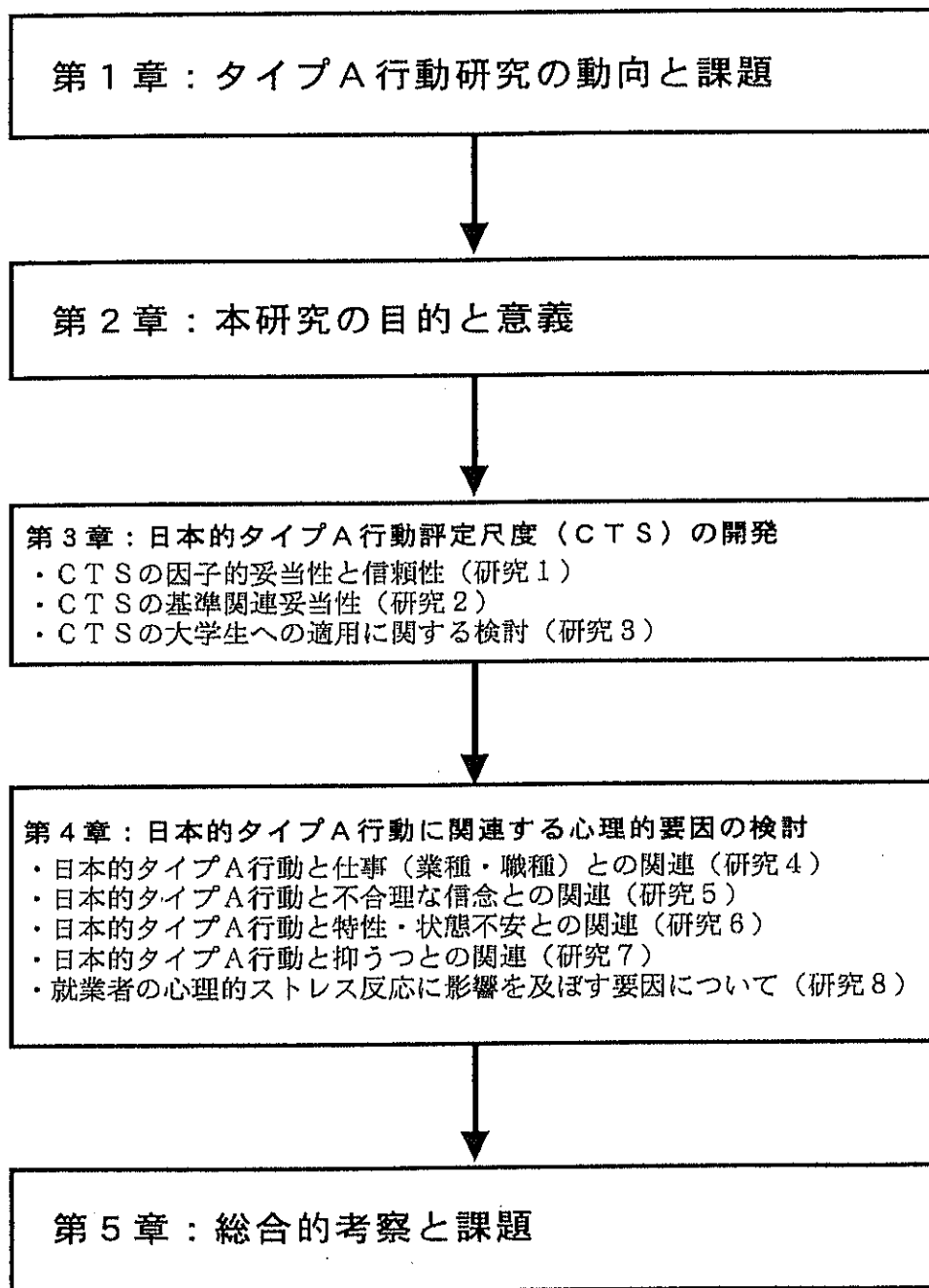


Fig. 1 タイプA行動に関する健康心理学的研究