



# 健常者・障がい者のストレス・マネジメントに関する研究

保健福祉学部 人間福祉学科  
教授 細羽 竜也 (ほそば たつや)

連絡先 県立広島大学 三原キャンパス 4527号室  
Tel 0848-60-1120 (代表)  
Fax 0848-60-1134 (事務局)  
E-mail hosoba@pu-hiroshima.ac.jp



専門分野： 行動科学 認知行動理論 健康心理学

キーワード： 健康維持支援 ストレス反応 ストレス・マネジメント 社会参加支援

## ● 現在の研究について

○現在、様々なストレス問題が社会的な注目を集めています。

○近年は、様々な立場の人のストレスやその解消に関わる支援について研究しています。

○最近の主な研究は、以下のとおりです。

### (1) 職業性ストレスに関わる研究

個人が特定の職業に就き、また特定の職務を遂行する過程において、その職業や職務から必然的にもたらされるストレス反応のことを職業性ストレスと言います。その職務の専門性や労働加重に比して十分な処遇が得られていない状況があるとき、こうしたストレスが亢進し、心身の変調につながることをわかっています。

これまでの研究で、トラブルなどへのフレキシブルな対応のほか、リフレーミングなど思考の柔軟性が重要であることが示されました。

また、上司や同僚による支持的な職場環境はストレスを緩和し、離職傾向を抑制することも明らかになりました。

### (2) 学校・家庭でのストレスについて

勤労者だけではなく、学校に通う児童生徒のストレスも近年は非常に注目されています。ライフステージの上昇とともに忙しい生活を送る児童

生徒の中には、抑うつなどのストレス反応の水準が高い児童生徒もいます。

家庭における養育者の子育てについても、子育ての充実感を示している一方で、ストレスも感じています。特に現在の社会不安を反映しているのか、「子どもの将来への不安」は子どもの世代を問わず、養育者の大きな懸念材料になっています。

### (3) 障がい者のストレスについて

その他、発達障がいのある児童生徒のストレスやそのマネジメント、精神障がい者の地域生活ストレスについても研究をしています。

## ● 今後進めていきたい研究について

ストレスは時に心理的・身体的・社会的変調につながるがありますが、仕事や趣味に充実した時を過ごすときの心地よい緊張感や気持ちの張り、集中力を反映する場合もあります。

このように、肯定的（ポジティブ）な状態を引き起こす環境的要因についても研究を進めていきたいと考えています。

## ● 地域・社会と連携して進めたい内容

ストレスを背景とした社会問題についての対策や予防的取組などのマネジメント・プログラムの作成や評価方法の確立についての協働

## ● これまでの連携実績

自治体・団体とのワークショップ企画や研修講師など