

ストレス解消法

東 緋乃 國友 美月 小島 千奈 小林 楓花

要旨

私たちは、日々感じているストレスを解消する方法を見つけるために実験をした。カラオケでストレスが解消されるとよく耳にするので歌うことにストレス解消の効果があると考えた。しかし、実験をすると「書く」という行為が一番効果的であることがわかった。

キーワード：ストレス， ストレス解消

1 序論

私たちは、日々の生活の中で多少なりともストレスを感じている。そのため、ストレスを解消する要因はたくさんあるがそれらは主に私たちのどのような行動によって解消されているのか。日頃の何気ない行動の中にストレスを解消するのに役立っているものはあるのか。検証実験を行いその要因を調べた。

2 仮説と検証方法と結果

(1) 仮説

何もしない，歌う，聴く，書く，見る，食べる，この6項目でどれがストレスを解消するのに役立つのか仮説をたてた。

【仮説】 歌う > かむ > 書く > 聴く > 見る > 何もしない

(2) 検証方法

表

1) 何もしない	ただ時間を過ごす
2) 歌う	1分間歌を歌う
3) 聴く	1分間歌を聴く
4) 書く	1分間適当に書く
5) 見る	風景などのスライドショーを見る (1分)
6) かむ	ガムをかむ

《実験の流れ》

ストレスを与えさせる（「外郎売」の一部を読む，この時与えたストレスを基準値の5とする）

↓

脈を計る

↓

アンケートを記入



29M



〈実験〉表の6項目の1つ目をやる



脈を計る



アンケートを記入

(3) 結果

実験前と実験後の脈の変化及びストレス値の変化は以下の通りになった。

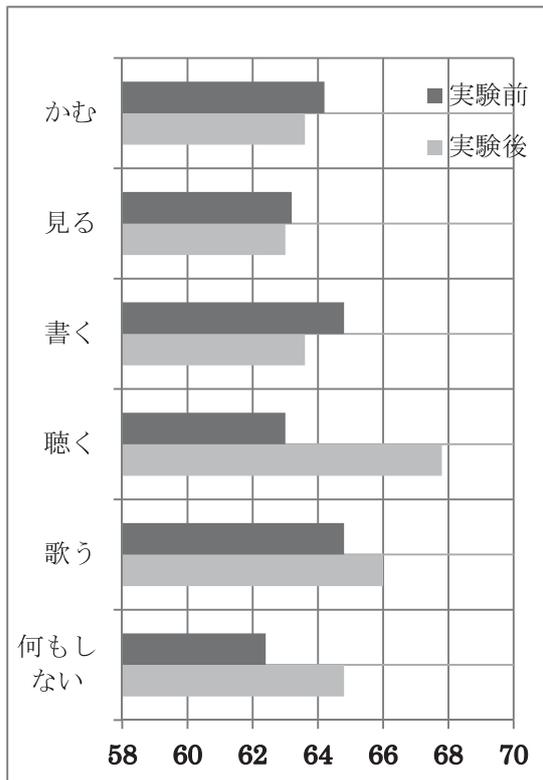


図1 脈の変化

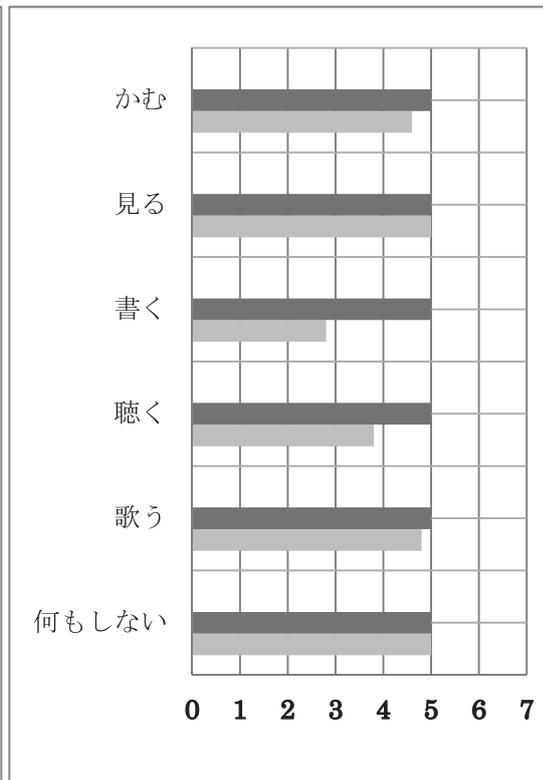


図2 ストレス値の変化

【結果】 書く > 聴く > かむ > 歌う > 見る > 何もしない

3 結論

私たちの仮説とほうらはらに、この6つの項目の中で最もストレスが解消されるものは書くという行為であることが明らかになった。それは書く行為のなかに自分の心情が込められていることが原因であると考えた。その他にも書くよりは少ないが、聴く、かむ、歌うという行為でもストレス解消の傾向が見られた。

ストレスが解消される方法に細かい条件を設定し、実験数を増やすことを提案したい。

【参考文献】

・かめおかゆみこ：演劇やろうよ！，株式会社青弓社，p.155，(2004)

5 因子モデルによる性格分析と第一印象との関係性

池永 凜音 金光 萌花 木村 亜美 渋谷 有咲 砂子 千晴 福島 沙織

要旨

第一印象は、同じ対象であっても人によって決定する因子は違う。この違いは性格の違いによるものと考え、性格と第一印象には関係性があるのではないかと、5 因子モデルに基づくアンケートと第一印象に関する自作アンケート調査を行った。2 つのアンケートから得られたデータを比較分析すると、第一印象の決定因子といくつかの性格特性に関係性が見られた。

キーワード：見た目、性格、ビックファイブ、NEO-FFI、5 因子モデル、第一印象

1 序論

人に初めて会ったとき、同じ人に対する第一印象でも人によってそれは異なる。そこで、性格の傾向によって第一印象の持ち方は変わってくるのではないかと思い、その関係性を見つけるため、研究を始めた。本研究では、各生徒の性格を把握し数値化するために、5 因子モデルを利用する。⁽¹⁾NEO-FFI は、5 つの性格特性を測定するための人格検査の 1 つであり、それぞれの性格特性は、神経症傾向(N)、外向性(E)、開放性(O)、協調性(A)、誠実性(C)である。本研究では質問数を少なくした短縮版である NEO-FFI を用いた。

2 研究方法

- (1) 倉敷天城高校 1 年生 200 人に対して、NEO-FFI を用いた検査を記名制で行い、得た結果から 5 つの性格特性を数値化する。
- (2) 検査を行った 200 人に対して第一印象について全 5 問で 2, 3 択、記名式の自作アンケートを実施する。質問内容は
 - ・人に会ったときに第一印象をどこで決めますか？ (雰囲気, 表情, 話し方, 服装・髪型)
 - ・どの様な雰囲気がいいですか？ (明るい, 優しい, 真面目そう)
 - ・どの表情がいいですか？ (明るい, 優しい, 真面目)
 - ・どの話し方がいいですか？ (声のトーンが高い, 優しい)
 - ・好印象な服装・髪型は？ (きっちり, ゆるい)
- (3) Microsoft^(R) Excel を使って、(1), (2) のデータを集計し、それぞれのアンケートを過不足なく回答した者 159 人のデータのみを統合した。
- (4) 統計処理ソフト SPSS で第一印象決定因子と性格特性に関係性があるかを分析する。分析手法には、異なる 2 群の分析に適した Mann-Whitney の U 検定と複数群の分析に適した Kruskal-Wallis の検定を用いる。

3 結果

表 1 自作アンケートと性格特性の分析結果

質問文	性格特性	有意確率
どの表情がいいですか？	外向性	0.01
好印象な服装・髪型は？	神経症傾向	0.04
好印象な服装・髪型は？	誠実性	0.00

※有意水準は 0.05 とする。

自作アンケートと性格特性を分析した結果、表 1 より「どの表情がいいですか？」という質問に対して外向性、「好印象な服装・髪型は？」という質問に対して神経症傾向と誠実性に、有

3 OM

意差が見られた。

表2 外向性に対する質問に対する答えの平均値

どの表情がいいですか？ という質問に対する答え	平均値
明るい	28.42
優しい	24.55
真面目そう	19.33

表2より明るい・優しい・真面目そうという3つの選択肢のうち、どの表情がいいか？という質問で研究方法(1)で得られたデータから、外向性の平均値を求めたところ、明るいと答えた人は28.42、優しいと答えた人は24.55、真面目そうと答えた人は19.33という結果が出た。この結果から、外向性が高い人ほど明るい表情を選ぶ傾向が見られた。

表3 神経症傾向に対する質問に対する答えの平均値

好印象な服装・髪型は？ という質問に対する答え	神経症傾向の 平均値	誠実性の平均値
きっちり	27.95	26.73
ゆるい	30.78	22.49

表3よりきっちり・ゆるいという2つの選択肢のうち、好印象な服装・髪型は？という質問で研究方法(1)で得られたデータから、神経症傾向と誠実性の平均値を求めたところ、神経症傾向において、きっちりと答えた人は27.95、ゆるいと答えた人は30.78という結果が出た。誠実性において、きっちりと答えた人は26.73、ゆるいと答えた人は22.49という結果が出た。この結果から、神経症傾向が高い人ほどゆるい服装・髪型を選ぶ傾向が見られた。また、誠実性が高い人ほどきっちりとした服装・髪型を選ぶ傾向が見られた。

4 考察

この研究の結果から〔真面目→優しい→明るい〕につれて外向性の値が高くなることがわかった。例えば、外向性の意識が高い人は、世間一般に外面がよいと思われる表情を持つ人を選ぶのではないかと考えた。また、神経症傾向が高い人は真面目な表情を好む傾向にあった。それは、神経症傾向が高い人は、感情の起伏が激しくない真面目な表情の人を選ぶのではないかと考えた。また、誠実性が高い人はきっちりとした服装・髪型を好む傾向にあった。それは、誠実性が高い人は何事にも誠実に取り組むのできっちりとした服装・髪型を選ぶのではないかと考えた。

さらに結果を男女別に細かく分けることによって性別による結果や、年齢別による結果に有意差が出るのかを調査する。また、質問をより具体的にして、性格特性と第一印象の関係性を調査する。

【参考文献】

- ・⁽¹⁾Paul T. Costa, Jr., D., and Robert R. McCrae, Ph. D. : NEO FFI 人格検査 (大学生用), Psychological Assessment Resources, Inc., (1983)
- ・下仲順子, 中里克治, 権藤恭之, 高山緑 : NEO FFI 人格検査 (大学生用), 東京心理株式会社, (1999)
- ・氏原寛, 岡堂哲雄, 亀口憲治, 西村洲衛男, 馬場禮子, 松島恭子 : 心理査定ハンドブック, 創元社, pp. 575-579, (2006)
- ・加藤司 : [改訂版] 心理学の研究法—実験法・測定法・統計法—, 北樹出版, (2008)
- ・涌井良幸, 涌井貞美 : まなびのずかん 統計学の図鑑, 技術評論社, (2015)

P&N ～特性5因子論における主観的充実感の分析～

原田 愛悠 住吉 茜 宮本 安由香 難波 康輔 宗廣 詠夏 弓井 秀真

要旨

人間は、それぞれポジティブ、ネガティブな考え方を持っていると言われている。私たちはポジティブ・ネガティブな考え方が、人の性格とどのような関係をもっているのかについて、特性5因子論を用いて立証した。すると、比較的ポジティブ思考な人と比較的ネガティブ思考な人では、物事に対して違う考え方もつ傾向がみられた。

キーワード: 5因子モデル, NEO-FFI, 主観的充実感, ポジティブ, ネガティブ

1 序論

私たちは学校生活の中でポジティブな考え方の人とネガティブな考え方の人がいると考え、その違いは何かと疑問に感じた。そこで主観的充実感の違いを調べるために NEO-FFI を用いた性格分析データと独自に作成した高校生の主観的充実感を調べるアンケートデータの比較分析を行った。5因子モデルとはパーソナリティーの特性論で人間が持つ様々な性格は5つの要素の組み合わせで構成されるとするものである。性格分析と高校生の主観的充実感を調べたアンケートを照らし合わせて考察した。今回は、代表的手法である NEO-FFI を用いる。

2 仮説と実験手順

実験手順

- ① ビッグ5のアンケートを取る。
- ② 記名式で2択のネガティブアンケート(自作アンケート)を本校一年生生徒240人にとる。
- ③ ①, ②を Microsoft Excel®で集計し、両方のアンケートを過不足なく答えたデータのみを統合した。
- ④ 主観的充実感と5因子モデルによる性格に関係性があるかを分析した。分析手法には異なる2群の検定に適した Mann-Whitney のU検定を用いる。

3 結果

データとしての結果

表1 質問文と性格因子の有意確率

質問文	性格因子	有意確率
コップに水が半分入っている	N	0.30
ケーキがあと半分ある	E	0.00
遊びに行く日の前日にそわそわする	E	0.01