

修士論文(要旨)

2022年1月

青年期の過剰適応傾向者の本来感に影響を及ぼす要因の検討  
—時間的連続性に着目して—

指導 井上 直子 教授

心理学研究科  
臨床心理学専攻  
220J4010  
渡邊 朱香

Master's Thesis (Abstract)

January 2022

An Examination of Factors Affecting the Sense of Authenticity in Adolescents  
with Over-adaptation Tendency  
: Focusing on the Time Continuity

Shiyuka Watanabe

220J4010

Master's Program in Clinical Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor : Naoko Inoue

## 目次

|   |    |
|---|----|
| I : 問題と目的                               | 1  |
| 1.1 はじめに                                |    |
| 1.2 過剰適応とは                              |    |
| 1.3 青年期において過剰適応傾向に着目する理由                |    |
| 1.4 過剰適応研究の変遷と問題の所在                     |    |
| 1.5 過剰適応傾向者への援助の方向性                     |    |
| 1.6 過剰適応傾向者への援助の鍵概念としての時間的連続性について       |    |
| 1.7 過剰適応傾向者の内的適応の指標としての本来感について          |    |
| 1.8 本研究の目的と研究意義                         |    |
| II : 方法                                 | 6  |
| 2.1 調査対象者と実施方法                          |    |
| 2.2 調査期間                                |    |
| 2.3 手続き                                 |    |
| 2.4 Web 形式の調査票の構成                       |    |
| 2.5 分析方法                                |    |
| 2.6 倫理的配慮                               |    |
| III : 結果                                | 9  |
| 3.1 基礎統計                                |    |
| 3.2 各尺度における性差と学年差の検討                    |    |
| 3.3 各群における「時間的連続性」の差の検討                 |    |
| 3.4 「過剰な外的適応行動」と「時間的連続性」が「本来感」に及ぼす影響の検討 |    |
| IV : 考察                                 | 19 |
| 4.1 各概念における性差と学年差の探索的検討                 |    |
| 4.2 各群における「時間的連続性」の特徴の検討                |    |
| 4.3 「時間的連続性」が「本来感」に与える影響の検討             |    |
| 4.4 総合考察                                |    |
| V : 今後について                              | 27 |
| 5.1 本研究の限界点と課題                          |    |
| 5.2 臨床心理学的支援への提言                        |    |
| VI : 謝辞                                 | 28 |
| 引用・参考文献                                 |    |
| 資料                                      |    |

## I : 問題と目的

過剰適応は、誰でも陥る可能性があり、同様の傾向を持っている人は多いとされ、身近な現象である(桑山, 2003)。過剰適応を抱える人の一群には、内面を押し殺し、表面上適応しているかのように振る舞う傾向があることが指摘されている(石津, 2006)。益子(2010a)は過剰適応を、「対人関係や社会集団において、他者の期待に過剰に応えようとするあまりに、自分らしくある感覚を失ってしまいがちな傾向」と定義づけている。従来の研究では、過剰な外的適応行動が自分らしくある感覚である内的適応を損なうとされていたが、益子(2009a)は、過剰な外的適応行動をとりがちな青年の中でも内的適応が高まっており、精神的健康が保たれている一群がいることを指摘した。内的適応の指標とされる自尊感情の中には、Deci & Ryan(1995)で示されている自己価値の感覚が何らかの外的な基準上での査定に依存しており、その基準上で高いパフォーマンスを達成することで得られる「随伴性自尊感情」と、自己価値の感覚に何の外的根拠も必要とせず、ただ自分らしくいるだけで感じられる「本当の自尊感情(伊藤・小玉(2005a)では「本来感」と呼ばれる)」の2つが混同しているとされている。益子(2009b)は、過剰な外的適応行動が「随伴性自尊感情」を高める一方で、「本来感」を低下させることを明らかにし、「本来感」の向上について考える必要性を述べている。過剰適応に親和性を感じる青年の事例(益子, 2010b)にもみられるように、過剰な外的適応行動は必ずしも変容を求められるものではなく(益子, 2010a)、過剰な外的適応行動を維持しながらも本来感を高めるための要因について検討することは有益な知見とされている。

近年、過剰適応傾向者への理解として、「自分の過去・現在・未来がつながっているという実感」である時間的連続性(河野, 2003)の視点が着目され始めている(石川, 2019)。河野(2003)の臨床事例を踏まえて風間(2019)は、過剰適応傾向をもつ青年の中には、過去や経緯に目を向けることも未来や目標を見据えることもなく、その時々状況において望ましい行動をすることに強い動機づけを持つ者がいるかもしれないと述べている。過去・現在・未来の繋がりが意識されにくく、時間の流れが断片的になりやすいと考えられる過剰適応傾向者においては、時間的連続性の概念が重要であると考えられる。

そこで、本研究では、過剰適応傾向者が時間的連続性の実感をどの程度もつのか、その特徴を明らかにすることを目的とする。さらに、過剰適応傾向者の内的適応の指標として自分らしくある感覚を意味する本来感を取り上げ、過剰適応傾向者の本来感を高めることに時間的連続性が影響を与える可能性について検討し、過剰適応傾向者にとっての適応的な在り方とされる、過剰な外的適応行動を維持しながらも内的適応としての本来感を高めることに貢献する要因を明らかにする。また、性差や学年差については、探索的に検討を行う。「外的適応の過剰さ」によって、一見社会に適応しているように見受けられるが、内面では心理的葛藤を抱え、援助を必要とする過剰適応傾向者の「内的適応の低下」を高める取り組みに着目することで、心理的問題の表出の予防に繋がると考えられる。

## II:方法

本研究の調査協力依頼に同意を得られた 18～24 歳の都内私立大学生男女に対して、「表紙(本研究の調査の趣旨や調査協力依頼の旨、倫理上の配慮等を含んだ説明文)」「過剰な外的適応行動尺度(益子, 2009b)」「時間的連続性尺度(石井, 2015)」「本来感尺度(伊藤・小玉, 2005a)」「対象者に関する項目(年齢, 性別, 学年)」を含んだ Web 形式の調査票による調査を実施した。調査は、桜美林大学研究倫理審査申請の承認(申請番号:20048)を受けた後、2021 年 5 月から 7 月の間に行った。

## III:結果・IV:考察

各尺度において、性差や学年差に関する検討を行った結果、「過剰な外的適応行動」は男性よりも女性の方が高く、「本来感」は女性よりも男性の方が高い傾向にあることが示された。男性は他者と自分を異なる存在と捉え、周囲の影響を受けにくい一方で、女性是他者と円滑な関係性を築こうと努力し、自己抑制的になりやすい傾向にある(落合・佐藤, 1996)。つまり、男性では「過剰な外的適応行動」の必要性は低く、「本来感」は高いのに対し、女性では「過剰な外的適応行動」の必要性が高く、「本来感」の低下がみられると考えられる。そこで、本研究では性差に着目し、その後の分析を進めていくこととした。

過剰適応傾向者(「過剰な外的適応行動」が高く、「本来感」が低い状態の人)が「時間的連続性」の実感をどの程度もつのか、その特徴を検討した結果、女性において、過剰適応傾向者にとっての適応的な在り方にある者(「過剰な外的適応行動」が高く、「本来感」が高い状態の人)の方が「時間的連続性」の実感を高くもつ傾向にあることが示された。このことは、その時々状況において望ましい行動をすることに強い動機づけを持ち、過去・現在・未来の繋がりが意識されにくく、時間の流れが断片的になりやすい過剰適応傾向者が「時間的連続性」の実感をもつことによって、過剰傾向者の適応的な在り方の状態に移行する可能性が示唆された(風間, 2019)。

また、「過剰な外的適応行動」と「時間的連続性」が「本来感」に及ぼす影響を検討した結果、男性においては「よく思われたい欲求」や「自己抑制」が、女性においては「よく思われたい欲求」や「自己抑制」、「他者配慮」が「本来感」を低める傾向にあることが示された。つまり、過剰適応傾向者において、「外的適応の過剰さ」が「内的適応の低下」を予測するという階層性が確認された(益子, 2009b; 益子, 2010a; 牛山, 2015)。一方で、男性においては「現在と未来の連続性」が、女性においては「現在と未来の連続性」と「過去と現在の連続性」が、「本来感」を高める可能性が示唆された。過去から現在、現在から未来への時間の結びつきを意識することによって、過剰適応傾向者の適応方略とも捉えられる「過剰な外的適応行動」を無理に緩和することなく、「本来感」の高まった過剰適応傾向者の適応的な在り方を目指すことができる可能性が示された。

## 引用・参考文献

- 浅井継悟(2014). 青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響 心理学研究, 85(2), 196-202.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M.(1995). Human autonomy : The basis for true self-esteem. In M.H. Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem. New York : Plenum, 31-46.
- Erikson, E.H.(1959). Psychological issues : identity and the life cycle. New York : W.W.Norton. (エリクソン, E.H. 小此木啓吾(訳)(1973). 自我同一性－アイデンティティとライフ・サイクル－ 誠信書房)
- Erikson, E.H.(1959). Identity and the life cycle. New York : W. W. Norton & Company. (エリクソン, E.H. 西平直・中島由恵(訳)(2011). アイデンティティとライフサイクル 誠信書房)
- Erikson, E.H.(1968). Identity : youth and crisis. New York : W.W.Norton. (エリクソン, E.H. 岩瀬庸理(訳)(1973). アイデンティティ 青年と危機 金沢文庫)
- 日瀧淳子・齊藤誠一(2007). 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連 発達心理学研究, 18(2), 109-119.
- 深澤咲絵・野中弘敏・中野隆司(2018). 青年期男女の同性友人関係 山梨学院短期大学研究紀要, 38, 113-130.
- 石原由美(2013). 思春期・青年期における周囲の他者からの被受容感と自己の「本来感」の関連 九州大学心理学研究, 14, 117-124.
- 石井僚(2015). 時間的連続性尺度の作成 青年心理学研究, 27, 39-47.
- 石井僚(2016). 青年発達と時間的展望－時間的展望研究の動向と課題－ 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 63, 83-91.
- 石川茜恵(2019). 発達の観点から見た青年期の過剰適応行動－風間・平石論文へのコメント－ 青年心理学研究, 31, 59-62.
- 石津憲一郎(2006). 過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第 39 回大会論文集, 137.
- 石津憲一郎・安保英勇(2008). 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響 教育心理学研究, 56, 23-31.
- 伊藤正哉・小玉正博(2005a). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-83.
- 伊藤正哉・小玉正博(2005b). 自分らしくある感覚(本来感)とストレス反応, およびその対処行動との関係 健康心理学研究, 18, 24-34.
- 伊藤正哉・小玉正博(2006). 自分らしくある感覚(本来感)に関わる日常生活習慣・活動と対人関係性の検討 健康心理学研究, 19, 36-43.
- 伊藤美奈子(1993). 個人志向性・社会志向性尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 64(2), 115-122.
- 川口典子(1988). うつ状態の青年に対する心理療法－思春期後期における自己表象の統合－ カウンセリング研究, 20, 170-178.
- 風間惇希(2019). 「過剰適応」の視点からみる青年の姿－今野氏・石川氏のコメントに対するリプライー 青年心理学研究, 31, 63-68.

- Kernis M.H.(2003). Optimal self-esteem and authenticity : Separating fantasy from reality. *Psychological inquiry*, 14, 1-26.
- 北村晴朗(1965). 適応の心理 誠信書房
- 小林豊生・古賀恵里子・早川滋人・中嶋照夫(1994). 心理テストからみた心身症－パーソナリティと適応様式からみた心身症－ *心身医学*, 34(2), 105-110.
- 河野荘子(2003). 青年期事例における時間的展望の現れ方とその変化－不登校を主訴として来談した2事例をもとに－ *心理臨床学研究*, 21, 374-385.
- 桑山久仁子(2003). 外界への過剰適応に関する－考察: 欲求不満場面における感情表現の仕方を手がかりにして 京都大学大学院教育学研究科紀要, 49, 481-493.
- Lewin, K.(1951). *Field theory in social science : Selected theoretical papers*. New York : Harper & Brothers. (レヴィン, K. 猪股佐登留(訳)(1979). 社会科学における場の理論(増補版) 誠信書房)
- 益子洋人(2008b). 青年期の対人関係における過剰適応傾向と, 性格特性, 見捨てられ不安, 承認欲求との関連 *カウンセリング研究*, 41(2), 151-160.
- 益子洋人(2009a). 高校生における過剰適応傾向と, 抑うつ, 強迫, 対人恐怖症, 不登校傾向との関連－高等学校2校の調査から－ *学校メンタルヘルス*, 12, 67-74.
- 益子洋人(2009b). 青年期における過剰適応傾向に関する研究－外的適応行動と自己価値の随伴性, 本来感との関連－ *文学研究論集*, 30, 243-251.
- 益子洋人(2010a). 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響 *学校メンタルヘルス*, 13, 19-26.
- 益子洋人(2010b). 過剰適応的な青年とのカウンセリングにおける葛藤解決スキルと内省の意義 *文学研究論集*, 33, 165-172.
- 益子洋人(2011). 過剰適応傾向の発達の变化 *文学研究論集*, 34, 137-144.
- 宮川知彰(1977). 青年の独立への欲求と親の役割 *青年心理*, 2, 29-37.
- 宮地涼子(2017). 青年期における自己像と時間的展望の関連について *京都女子大学紀要*, 8, 37-47.
- 宮本忠雄(1989). 過剰適応 *青年心理*, 76, 37-40.
- 村田直子(2009). 関係性から見た時間的連続性についての考察－心理療法における時間と他者－ *大阪大学教育学年報*, 14, 51-61.
- 任玉洁(2019). 過剰適応に関する文献的研究と今後の課題 *中央大学大学院研究年報*, 48, 65-73.
- 岡田努(2007). 大学生における友人関係の類型と, 適応及び自己の諸側面の発達の関連について *パーソナリティ研究*, 15(2), 135-148.
- 折笠国康・庄司一子(2017). 本来感研究の動向と課題 *郡山女子大学紀要*, 53, 85-98.
- 落合良行・佐藤有耕(1996). 青年期における友達とのつきあい方の発達の变化, 44, 55-65.
- 管佐和子(1984). 心理療法場面から見た女子青年の Self-Esteem の問題について *心理臨床学研究*, 2(1), 25-37
- 杉村和美(1998). 青年期におけるアイデンティティの形成－関係性の観点からのとらえ直し－ *発達心理学研究*, 9, 45-55.

- 白井利明(1985). 児童期から青年期にかけての未来展望の基礎 大阪教育大学紀要, 34, 61-70.
- 殿岡幸子・大島茂・湯浅和男・谷口興一・内田栄一・渡辺東也・桂戴作(1994). 狭心症患者に対する心身医学的観察(第1報) —過剰適応指数の提言— 心身医学, 34(7), 557-564.
- 都筑学(1993). 大学生における自我同一性と時間的展望 教育心理学研究, 6, 12-18.
- 牛山茜(2015). 過剰適応傾向者の本来感に影響を与える要因の検討—成功の捉え方に着目して— 山梨英和大学心理臨床センター紀要, 10, 34-45.
- 山田有希子(2010). 青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連 九州大学心理学研究, 11, 165-175.