

修士論文（要旨）

2014年1月

自己知覚している自分らしさと精神的健康との関連性について  
-青年期における検討-

指導 森 和代 教授

心理学研究科

健康心理専攻

学籍番号 209j4053

山崎 義徳

## 目次

1、はじめに	1
第1章 基本的理論及び定義	
第1節 自分らしくあるための理論	2
1. マズロー理論	
2. 現象学的・人間主義的志向性の「健康な人」の捉え方	
3. ソシオメータ理論	
第2節 定義	3
1. 精神的健康の定義	
2. 精神的健康な人の定義	
3. 自分らしさの定義	
第2章 問題として自分らしさと精神的健康との関連性について	
第1節 青年を取り巻く環境	4
1. 社会的背景	
2. 文化的環境	
3. 激変する青年期の現況	
第2節 他者との関わりの中での自己の在り方	5
1. 家族・友人との関係性	
2. 他者との関係性	
3. 親友との関係性	
第3節 関係性の中での自立	9
第4節 自分自身の在り方	9
1. 自己概念の多面性	
2. 他者との振舞い方	
第5節 他者からのサポートの在り方	11
第6節 自分らしい感覚を持つこと	11
第7節 本研究において基本とした先行研究	11
1. 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察	
2. 家族機能尺度 (FACESIII) 邦訳版の信頼性・妥当性に関する一研究	
第3章 本研究	
第1節 自分らしさ尺度の作成及び関係性	14
1. 目的	
2. 方法	
第2節 結果	
1. 自分らしさ尺度の分析	15
2. 自分らしさ尺度併存的妥当性の検討	17
3. 自分らしさが人間関係に与える影響	18
4. 自分らしさが精神的健康に与える影響	21

第3節 考察

1. 自分らしさ尺度について・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
2. 自分らしさの影響について・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
  - 1) 自分らしさが人間関係に与える影響
  - 2) 自分らしさが精神的健康に与える影響

第4章 今後の課題

1. 充実感及び夢・努力の具体化
2. 他者のサポートの影響
3. 家族の影響
4. 青年期の社会人及び引きこもりとの比較調査
5. 学習環境の違いによる影響

おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26

参考文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27

資料

## 第1章 基本的理論及び定義・第2章 自分らしさと精神的健康との関連性について

筆者自身の体験から、自分の信念体系、自己概念が、自分の中ではっきりしていないと精神的健康に影響を及ぼす可能性が推察される。マズロー（1971）は、自分の本当の感情にふれることの重要性について発言し続けた。また、伊藤・小玉（2005）においても自分らしくある感覚を持つことが精神的健康に良いとされている。重要なことは、何らかの自分なりの信念体系、または、自己概念を、自分なりに自分自身で自覚していることが、自分の中で迷いを生じた時に精神的不健康に至らないと共に、今後の方向性を決めることに影響を及ぼすと思われる。

## 第3章 本研究

### 1. 目的

自分らしさの各側面が他者との関係や精神的健康に与える影響について検討する。

### 2. 方法

#### （1）調査対象と調査期間

都内A大学大学生230名に質問紙調査を行い、回答に不備のなかった210名を分析対象とした。調査期間は2012年4月中旬～7月下旬であった。

#### （2）質問紙の内容

質問紙は信頼性・妥当性が検証された既存の4尺度とオリジナルである自分らしさ尺度を合わせた5尺度を用いた。

①精神的健康調査票（GHQ30）：中川・大坊（1985）による「GHQ精神健康調査票」30項目

②友人関係尺度：岡田（1995）が作成した「友人関係尺度」17項目

③家族機能測定尺度：草田・岡堂（1993）が作成した「家族機能測定尺度」20項目

④自己肯定意識尺度：平石（1990）が作成した「自己肯定意識尺度」41項目

⑤自分らしさ尺度：先行研究や筆者の体験に基づいて、自分らしさとは何かについて検討した上で、指導教員及び、院生、学生との討議により候補項目を抽出し、さらに伊藤・小玉（2005）自分らしくある感覚（本来感）尺度7項目を付け加えて、81項目からなる自分らしさ尺度を作成した。

## 第4章 結果

### 第1節 自分らしさ尺度の分析

抽出した81項目について最尤法プロマックス回転により因子分析を行った。その結果5因子が抽出された。第一因子は現在の充実感・将来の夢・努力、第二因子は自分らしさの自己認識、第三因子は他者からの評価、第四因子は自己表現・自己表出、第五因子は自己への評価、と命名した。

本尺度は想定した内容を含み、構成概念妥当性、信頼性の高い尺度であることが、確認された。

### 第2節 自分らしさ尺度併存的妥当性の検討

自分らしさと類似の概念を含むと考えられる自己肯定感尺度（平石,1990）と、自分らしさ尺度の第一因子、第二因子、及び、第五因子は、有意な相関を示した。ただし、自己肯定意識尺度の自己閉鎖性人間不信及び、被評価意識対人緊張の因子とは負の有意の相関であった。第四因子はこれらと逆の相関を示した。

また、自分らしさ尺度の第三因子は自己肯定感尺度の自己閉鎖性・人間不信及び、被評価意識対人緊張の因子、充実感とは有意な相関を示し、他の因子との関連は見られなかった。

### 第3節 自分らしさが人間関係に与える影響

友人関係尺度（岡田,1995）は気遣い、ふれあい回避、群れの3因子で構成されている。また、家族機能測定尺度（草田・岡堂,1993）は凝集性、適応性の2因子で構成されている。気遣いに対して、自分らしさ尺度の第三因子（他者からの評価）及び第四因子（自己表現・自己表出）から有意な影響が見られた。ふれあい回避に対して、第三因子（他者からの評価）及び第四因子（自己表現・自己表出）から負の影響が見られた。また、自分らしさの5因子は家族機能測定尺度の2因子に影響を与えないことが示された。

### 第4節 自分らしさが精神的健康に与える影響

精神的健康の指標として GHQ30 を用いた。

第一因子（現在の充実感と将来の夢・努力）、第三因子（他者からの評価）、第四因子（自己表現・自己表出）から有意な影響が見られた。現在の充実感や将来の夢・努力をしていると、精神的健康度が高い。また、他者からの評価を気にしていると、精神的健康度が低いこと。そして、自己表現・自己表出が出来ないと、精神的健康度が低いことが示された。

## 第5章 考察

### 第1節 自分らしさ尺度について

自分らしさ尺度は、信頼性と構成概念妥当性が確認され、青年期を対象とした今後の研究に活用されることが期待できる。また併存的妥当性を検証するために用いた、自己肯定意識尺度は、自分自身の肯定感の意識に重点を置いていると考えられるが、本研究における自分らしさ尺度は、自分自身に対する肯定感を含むものの、自分自身の否定的側面にも焦点を当てている点で異なる。さらに、自分らしさが、どのように成り立っていくのかを明らかにする為に、自分に関わっている身の回りにいる人たちからの影響を考慮した点においても違いがある。そのため両尺度の類似点は一部に限定されていた。

### 第2節 自分らしさの影響について

#### 1. 自分らしさが人間関係に与える影響

他者からの評価を気にしていると友人関係において気遣いをする傾向があると伴に、自己表現・自己表出が出来ない場合は、友人に気遣いをする傾向にある。友人への気遣いは、個人内の不安感が背景にあることが想定される。また、家族関係については、大学生においては接触時間も少なく、村木・高橋（2010）が示したように、親は適度な距離感を持ちながら見守る姿勢をとっていると考えられ、直接の影響は持たないことが背景となっていると思われる。

#### 2. 自分らしさが精神的健康に与える影響

現在の充実感を持っていることや、将来の夢を持っている人、努力をしている人は精神的健康が高い傾向にあり、他者からの評価を気にする人は精神的健康度が低い傾向にあると伴に、自己表現・自己表出が出来ない人は精神的健康度が低い傾向がある。上田（1958）の精神的健康の定義に示されているように、現実を正確に把握する能力を持ち、社会と自分を相互作用出来ることは健康的な状態であることを示したと言える。

本論文では、青年期において、自分らしさが人間関係や精神的健康に影響を与えることを示した。今後さらに詳細に検討を重ねたい。

## 参考文献

- 足立浩平 (2008). 多変数データ解析法 ナカニシヤ出版
- 榎本博明 (2011). 自己心理学の最先端、自己の構造と機能を科学する (編) 自己肯定感、あ  
いり出版
- 畠中宗一 (2009). 関係性のなかでの自立 -情緒的自立のすすめ- 現代のエスプリ 508 号  
啓文堂
- 速水俊彦 (2012). コンピテンス - 個人の発達とよりよい社会形成のために ナカニシヤ出版
- 平石賢二 (1990). 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I) 名古屋大学紀  
要, 37, pp217 - 234
- 平田陽子 (2010). 青年期における「自立」と生きがい感 九州大学心理学研究, 11, pp117 - 184.
- 平山聡子 (2006). 高校生の精神的健康と情動制御及び家族・友人関係人間文化論叢, 9, pp369 -  
375
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005). 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, pp74 - 85.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006). 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討 教育心理  
学研究, 54, pp222 - 232.
- 梶田叡一 (2008). 自己を生きるという意識 金子書房
- 加藤陽子 (2005). 現代青年の生き方に関する人間科学的研究 人間科学研究, 18, Supplement  
pp99 - 116
- 草田寿子・平岡優子 (1993). 家族関係査定に関する実証的研究 (1) 日本カウンセリング学  
会大会発表論文集
- 黒田祐二・有年恵一・桜井茂男 (2004). 大学生の親友関係における関係性高揚と精神的健康  
との関係 教育心理学研究, 52, pp24 - 32.
- May, R. (1961) Existential psychology. In RMay (Ed) *Existential psychology* pp11 - 55  
N e wYork : RandomHouse.
- 松本由美子・岩本澄子 (2008). 現代青年の友人関係に関する研究 久留米大学心理学研究,  
7, pp77 - 86
- ミシェル, W., ショウダ, Y., アイザック, O., 共著 黒沢香 原島雅之監修 (2010). パーソナリ  
イ心理学, -全体としての人間の理解- 培風館
- 宮下一博 (2009). ようこそ青年心理学 ナカニシヤ出版
- 水島恵一 (1998). 人間性心理学大系 第5巻 自己と存在感 大日本図書
- 村木美香・高橋道子 (2010). 中学生の友人関係、家族関係と精神的健康の関連 東京学芸大  
学紀要, 総合教育科学系 I 61, pp195 - 204.
- 村山 航 (2010). 5 発達と学習、日本認知心理学会監修、市川紳一 (編) 認知と動機づけ 北  
大路書房
- 永井徹 (2008). 思春期・青年期の臨床心理学 培風館
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1996). 日本版 GHQ 精神健康調査票手引き (改訂版) 日本文化科学社
- 中園伸二・古川雅里子 (2009). 学校健康・安全教育に関する一考察 - 「中学生期の精神の発  
達と自己形成」についての教材化の試み びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 6, pp103 -

119.

- 尾木直樹 (2006). 思春期の危機をどう見るか 岩波書店
- 岡田 努 (1995). 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, 43, pp354 - 363
- リアリー, M. R. (2001). 自尊心のソシオメータ理論 R. M. コワルスキー&M. R. リアリー(編著)  
安藤清志・丹野義彦(監訳) 臨床社会心理学の進歩 実りあるインターフェースをめざして  
北大路書房
- 白井利明(編) (2006). よくわかる青年心理学 ミネルヴァ書房
- 鈴木公啓 (2012). パーソナリティ心理学概論 ナカニシヤ出版
- 田島司 (2010). 自己概念の多面性と精神的健康との関係 心理学研究, 81, pp523-528.
- 上田吉一 (1994). 自己実現の達成 大日本図書
- 渡部洋 (2004). 心理統計法の技法 福村出版
- 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, pp165-175.