

# 青年期の過剰適応傾向とセルフ・コンパッション、内省との関連<sup>1</sup>

—感情への気づきに注目して—

前田彩華<sup>2</sup>・重橋のぞみ

## The Relationship Between over-adaption and Self-Compassion, introspection in Adolescence —Adapting a Viewpoint of awareness to emotion—

Sayaka Maeda · Nozomi Jyubashi

### 問題と目的

“適応”とは、「外的適応」といわれる「外部から行動レベルで判断ができるような客観的適応」と、「内的適応」といわれる「自分自身の心理について感覚レベルで判断される主観的適応」の2種類がある(石津・安保, 2007)。一般に適応がよい状態というのは、この「内的適応」と「外的適応」が共によい状態のことを意味する(桑山, 2003)。しかし、環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとするあまり、内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うこと(石津, 2008)で、両側面のバランスが偏ったものに“過剰適応”がある。この過剰適応とは、「外的適応が過剰なために内的適応が困難に陥っている状態(桑山, 2003)」と定義されており、「抑うつ」(石津・安保, 2007)や「見捨てられ抑うつ」との関連(山田, 2010)が明らかにされている。

一方で、過剰適応は外的に適応的に働くことを明らかにしている先行研究もある。石津・安保(2008)による、中学生の過剰適応傾向が学校適応感及びストレス反応に与える影響について検討した研究では、「過剰適応の内的側面は学校適応感に負の影響を与え、ストレス反応には正の影響を与える」ことが示されている。一方で「外的側面はストレス反応だけでなく学校適応感にも正の影響を与える」ことが明らかにされている。

過剰適応者の過剰適応行動は、過剰適応者本人にとって適応的に働く場合もあると考えられるが、そこで困るのは過剰適応者が自分の感情を抑制することで苦しさを感ず、内的に不適応な状態に陥ることだろう。では、過剰適応者の内的適応の指標となるものには何があるのだろうか。そのひとつとして自尊感情があげられる。

伊藤ら(2011)は、「全般的自尊感情(自尊感情)」には「本来感」と「自己価値の随伴性」という下位様態があることを明らかにしている。益子(2009)は、過剰適

応の外的適応行動と自尊感情との関連について検討しているが、過剰適応者は他者に認められようと努力することで自己価値の随伴性を高め、自尊感情の低下を防いでいることを明らかにしている。また過剰な適応行動は本来感の低下につながるが、自己価値の随伴性を高めることにより、全般的自尊感情の低下を防いでいることを明らかにしている。このように過剰適応と自尊感情の低下に関連があることは、いくつかの先行研究により明らかにされている(益子, 2010; 藤元・吉良, 2014)。つまり重要なのは自己価値の随伴性を低下させるのではなく、本来感を高めることだと考えられる。

益子(2010)は、過剰適応者の本来感が高められる可能性についても示唆している。大学生における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について検討した研究では、過剰な外的適応行動の「よく思われたい欲求」と内省傾向との間に低い正の関連が見られている。また「よく思われたい欲求」および「自己抑制」が本来感に対して中程度の負の影響を与えていることも明らかにされている。そして内省傾向においては、本来感に対して低い正の相関があることを示している。このことから過剰な外的行動の「よく思われたい欲求」や「自己抑制」が本来感の低下に影響を与えることが明らかにされている。その一方で内省傾向は本来感を高めることも明らかにされている。このことから過剰な外的行動をとりがちな人であっても、内省傾向が向上することによって本来感が高められ、内的適応状態になる可能性がある」と益子(2010)は指摘している。

過剰適応者は適切な内省を行っているのだろうか。石津(2012)は、思春期の過剰適応者がもつ「現実自己」と「理想自己」の差異を、それぞれ「自己視点」と「他者視点」から捉え検討している。自己視点の現実自己とは「私は～な人間である」という自己認知であるのに対し、他者視点の理想自己は“ある他者から期待されている(と感じる)自己像”のことを表すとされている。結

1 本論文は、修士論文前田の修士論文(2017)の一部を加筆修正したものである。

2 元福岡女学院大学人文科学研究科臨床心理学専攻大学院生

果から、過剰適応群は他の群（適応群、非過剰適応群、適応あきらめ群）よりも「現実自己」と「理想自己」の間に高い差異を示していることが明らかとなった。また他者視点の「現実自己」と「理想自己」の差異においても、他の群に比べ過剰適応群で大きいことが示された。このことから、過剰適応者は自己視点だけでなく、他者視点においても現実と理想の差が大きく、他者からの視点を意識しやすいことが考えられる。

ところで、前田・重橋（2018）は、過剰適応群の中には、感情への気づきに乏しさがある群と感情への気づきはあるものの評価懸念が高く表出の段階で抑制する群が存在することを明らかにしている。この研究では、過剰適応者を感情への気づきの程度によって分類し、表出行動との関係を検討している。その結果、前者は他責的な表出が少なく心の中と実際の表出が一致するが、後者は評価懸念が高く他者との関係性によって表出行動が変化し、率直な感情表出が困難であった。これより、過剰適応者の生きづらさについて検討する際には、感情への気づきの程度や他者からの評価に対する敏感さなどによるパターンの違いを考慮し、より丁寧な検討を行う必要があると考えられる。先述した益子（2010）は、過剰適応者であっても内省傾向の向上により本来感が高まり、内的適応状態になる可能性を示唆しており、そのためには自分の感情に気づけることが重要になると述べている。前田・重橋（2018）が指摘するように過剰適応者の中に、2群が存在するならば、感情への気づきの程度によって内省傾向の向上、すなわち内的適応状態への変化可能性に違いがあるのではないだろうか。感情への気づきはあるものの評価懸念が高く表出の段階で抑制する人々は、他者視点に左右されない状況であれば、ありのままの自分を感じ、気づくことができるのではないだろうか。このような他者視点に左右されず客観的な視点から自己を捉える指標にセルフ・コンパッションがある。

セルフ・コンパッション（Self-Compassion）とは、「自己への思いやり」と訳され、「苦痛や失敗場面、あるいは自分が不十分であると感じる状況において自己に向けられるケア、思いやり」と定義されている（石村ら、2014）。セルフ・コンパッションは、自分の感情を客観的な立場から眺めるような姿勢であり、感情の捉え方の歪みや、他者の視点にとらわれることなく自分自身を捉えられる視点である。そのため、他者の視点に影響を受けやすいと考えられる過剰適応者に対して、それらに振り回されることなく、自分本来の気持ちにバランスよく目を向けられる概念であると考えられる。

以上のことから、本研究では前田・重橋（2018）が指摘する過剰適応者の感情の捉え方によるタイプの違いに注目し、セルフ・コンパッションを用いてこれらのタイプによって自身の感情を大切にできる程度が異なるかを明らかにする。そして、過剰適応傾向にある人でも、「自己への思いやり」を持っている人は、高い内省力を持つ

ているという仮説を持ち、過剰適応とセルフ・コンパッション及び内省傾向との関連を検討する。セルフ・コンパッションと内省との関係が明らかとなれば、内的側面の安定かつ維持につながる要因の一つと考えられ、葛藤を抱えている人たちの支援につながる知見が得られると考える。

## 方法

【調査協力者】A大学に通う女子大学生125名に対して、質問紙調査を実施した。回答に不備のあったもの、青年期でない年代を除いた122名を分析の対象とした。前田・重橋（2018）と同一の対象である。

【調査時期】2016年10月に調査を実施した。

【手続き】大学で行われている講義で質問紙を配布し、回答後、その場で回収した。予め調査目的を説明し、研究への協力に同意をした者を対象とした。なお、調査は無記名回答で任意であること、回答の拒否や中断は可能でそれによる不利益は生じないことを質問紙の表紙に明記し、口頭でも説明した上で調査依頼を行った。

【質問項目】質問紙は、以下の5つの測定内容から構成される。

### （1）フェイスシート

性別、年代の記載を求めた。

### （2）過剰適応傾向の測定

過剰適応傾向の測定として、石津・安保（2008）による「青年期前期用過剰適応尺度」を用いた。本尺度は、過剰適応傾向の者が示す性格特徴である「内的側面」と、個人が外的に適応していることを示すために取る行動、外的適応を維持もしくは上昇させるための適応方略である「外的側面」の項目により構成されている。尺度の項目を表1に示す。

### （3）感情への気づきの程度の測定

感情への気づきの程度を測定するために、①マインドフルネスとして藤野・梶村・野村（2015）の「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale」、②アレキシサイミア傾向の測定として後藤・小玉・佐々木（1999）による「Gotow Alexithymia Questionnaire」を用いた。①は、気づき（生じていた感情に後から気づく）と注意の程度（今起きていることに集中し続けることが難しいと感じる）に注目して開発された尺度である。②は、アレキシサイミアの理論的概念である「体感・感情の認識不全（自分の体の調子がどうなっているのかわからないことが多い）」「感情の表現不全（言葉で自分の気持ちを述べることは難しいことだと思う）」「表層的思考（あるできごとがなぜ起こったのかをわざわざ考えようとは思わない）」「空想の欠如（想像力に欠けている、と他の人に言われる）」の4つの下位尺度により構成されている。

### （4）セルフ・コンパッションの測定

セルフ・コンパッションの測定として、宮川ら（2015）

表1 過剰適応傾向尺度（石津・安保，2008）

|                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| <b>他者配慮</b>         |                                      |
| 1.                  | 自分が少し困っても、相手のために何かしてあげることが多い         |
| 6.                  | とにかく人の役に立ちたいと思う                      |
| 11.                 | 人がしてほしいことは何かと考える                     |
| 16.                 | やりたくないことでも無理をしてやることが多い               |
| 21.                 | 「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い                |
| 24.                 | つらいことがあっても我慢する                       |
| 28.                 | 人からの要求に敏感な方である                       |
| 31.                 | 相手がどんな気持ちか考えることが多い                   |
| <b>期待に沿う努力</b>      |                                      |
| 2.                  | 他者からの期待を敏感に感じている                     |
| 7.                  | 期待にこたえないと、叱られそうで心配になる                |
| 17.                 | 期待にこたえなくてはいけないと思う                    |
| 20.                 | 人から「能力が低い」と思われないように頑張る               |
| 22.                 | 期待にこたえるために、成績をあげるように努力する             |
| 26.                 | 自分の価値がなくなってしまうのではないかと心配になり、がむしやりに頑張る |
| <b>人からよく思われたい欲求</b> |                                      |
| 3.                  | 人から認めてもらいたいと思う                       |
| 8.                  | 自分をよく見せたいと思う                         |
| 13.                 | 他人の顔色や様子が気になる方である                    |
| 18.                 | 相手に嫌われないように行動する                      |
| 30.                 | 人から気に入られたいと思う                        |
| <b>自己抑制</b>         |                                      |
| 4.                  | 自分の意見を通そうとしない                        |
| 9.                  | 相手と違う事を思っている、それを相手に伝えない              |
| 14.                 | 自分の気持ちを抑えてしまう方だ                      |
| 19.                 | 考えていることをすぐには言わない                     |
| 23.                 | 思っていることを口に出せない                       |
| 27.                 | 自分自身が思っていることは、外に出さない                 |
| 32.                 | 心に思っていることを人には伝えない                    |
| <b>自己不全感</b>        |                                      |
| 5.                  | 自分の評価はあまり良くないと思う                     |
| 10.                 | 自分のあまり良くないところばかりが気になる                |
| 12.                 | 自分には、あまりよいところがない気がする                 |
| 15.                 | 自分らしさがないと思う                          |
| 25.                 | 自分はひとりぼっちと感ずることがある                   |
| 29.                 | 自分には自信がない                            |
| 33.                 | 人からほめてもらえることを考えて行動する                 |

の「自己への思いやり尺度日本語版」を用いた。本尺度は、①「自分への優しさ」、②「自己批判」、③「人としての共通体験」、④「孤立」、⑤「マインドフルネス」、⑥「過度の一致」の計24項目により構成されている。項目を表2に示す。

(5) 内省傾向の測定

内省傾向の測定として、高野・丹野（2008）による「Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版」を用いた。本尺度は、ネガティブな内省とされる「反芻」因子とポジティブな内省とされる「省察」因子の計24項目により構成されている。項目を表3に示す。

全ての尺度は、5件法（全くあてはまらない、あまりあてはまらない、どちらでもない、ややあてはまる、とてもあてはまる）により評定させ、各項目の得点は1から5点とした。過剰適応傾向、アレキシサイミア傾向に関しては、得点が高いほどそれぞれの傾向が高いとし、マインドフルネスに関しては、得点が高いほどマインドフルネスが低いことを示す。

結果

【過剰適応傾向による分類】

感情への気づきの程度によって過剰適応者を4分類した前田・重橋（2018）の分類に従った。各群の命名と表出行動の特徴結果を表4に示す。1群は「感情への気づきが乏しい過剰適応群」、2群は「感情に気づけている過剰適応群」、3群である過剰適応中群は「感情表現がやや苦手な非過剰適応群」、4群である非過剰適応群は「感情表現が得意な非過剰適応群」である。具体的には、まず過剰適応傾向尺度の「内的適応」「外的適応」の得点を用いたクラスタ分析を行い、その結果「過剰適応高群」「過剰適応中群」「過剰適応低群」の3クラスタに分類した。全ての群で有意差が見られた。次に、3クラスタ（独立変数）による感情への気づきの程度（従属変数）について分散分析を行った（表5）。「過剰適応高群」は従来の「過剰適応群」と考えられたため、この群を感情への気づきの程度によりさらに2群に分類している。具

表2 セルフ・コンパッション尺度 (宮川ら, 2015)

|           |  |
|-----------|--|
| 自分への優しさ   | 1 困難を経験している時は、自分自身に必要な優しさや愛情をそそぐ<br>2 苦しい時は、自分に優しくする<br>3 心が傷ついた時は、自分自身をいとおしもうとする  |
| 自己批判      | 1 自分の嫌いなところが目につくと、自分を非難する<br>2 自分の嫌いな一面に我慢できず、その一面を受け入れない<br>3 自分の弱さや不十分さを認めず、それらに批判的である<br>4 苦しんでいる自分を冷ややかな目で見ることがある<br>5 とても困難な時は、自分自身に厳しくしてしまう                            |
| 人としての共通体験 | 1 何か不十分さを感じると、「この気持ちは、ほとんどの人が感じるものだ」と自分に言い聞かせる<br>2 ひどく落ち込むと、「自分のように落ち込んだ人が世の中に沢山いる」と自分に言い聞かせる<br>3 困った事態になると、「この困難は人生だれもが体験することだ」と捉える<br>4 自分の弱いところは、人間である以上、当然のことだと思ふようにする |
| 孤立        | 1 自分にとって大事なことに失敗すると、「失敗するのは自分のみだ」と孤独を感じる<br>2 落ち込んでいると、「ほとんどの人は自分よりもきっと幸せだ」と感じやすい<br>3 自分の不十分な点を考えると、自分はこの世から切り離されたような気分になりやすい<br>4 自分が悪戦苦闘していると、「他の人はきっと苦労してないだろう」と感じやすい    |
| マインドフルネス  | 1 つらい出来事が起こると、その状況をバランスよく捉えようとする<br>2 落ち込んだ自分の気持ちに関心を寄せ、素直に向き合おうとする<br>3 何か不愉快なことがあっても、感情のバランスを保とうとする<br>4 自分にとって大事なことに失敗すると、その状況を正しく捉えようとする                                 |
| 過度の一致     | 1 落ち込むと、悪いこと1つ1つにとらわれて、抜け出せない<br>2 つらい出来事が起こると、過剰に反応してしまう<br>3 何か不愉快なことがあれば、自分の感情に流されやすい<br>4 自分にとって大事なことに失敗すると、不十分な気持ちでいっぱいになる  |

表3 内省傾向尺度 (高野・丹野, 2008)

|    |  |
|----|--|
| 反芻 | 1 本当に長い間、自分に起こったことを繰り返し考えたり、つくづく考えたりしがちだ<br>2 最近自分が言ったことやしたことについて、頭の中でいつも思い返しているように思う<br>3 私は、恥ずかしい、あるいはがっかりした瞬間を思い返すのに、非常に多くの時間を費やしている<br>4 時々、自分自身について考えるのをなかなかやめることができない<br>5 過去にあった場面で、自分がどう振る舞ったかを頭の中でよく思い返している<br>6 自分がしたことについて、自らもう一度評価をしていることに気が付くことがよくある<br>7 口論や意見の不一致があると、その後長い間私は起こったことを考え続ける<br>8 もはや関心をもつべきではない人生の出来事について熟考することがよくある<br>9 終わったことやしてしまったことを思い返すために時間を使うことはない*<br>10 自分のある側面について考えることをやめたいと思っても、そこに注意が向くことが多い<br>11 不愉快な考えを頭の中から外へ出すことはたやすい* |
| 省察 | 12 あまり長い間自分自身のことを繰り返し考えたり、じっくり考えたるすることは決してない*<br>13 物事の本質や意味について深く考えることがとても好きだ<br>14 自分自身についてじっくり考えることは、楽しいとは思わない*<br>15 もともと自己をととも探求したいと思っている<br>16 自分の人生を哲学的に見ることがとても好きだとしばしば思う<br>17 自己分析はあまり好きではない*<br>18 なぜそうするのかを分析するのがとても好きだ<br>19 「内的な」自己を探るのがとても好きだ<br>20 物事に対する自分の態度や気持ちに、強い興味がある<br>21 哲学的、抽象的な考えは、それほど私の興味を引くものではない*<br>22 内省的、自省的な考え方は本当に好きではない*<br>23 わたしはそれほど物事を深く考えるタイプの人ではない*<br>24 私は、「深い」、内省的なタイプの人だとよく人に言われる   |

\* 逆転項目

表4 過剰適応の程度による4分類と各群の特徴<sup>3</sup>

| 過剰適応の分類(3クラス) |        | カテゴリ名(4群)          | 人数 | 怒りが表出されやすい場面での表出行動の特徴   |
|---------------|--------|--------------------|----|---|
| 過剰適応群         | 過剰適応高群 | 1:感情への気づきが乏しい過剰適応群 | 28 | 無責的な表出が多く、他責的な表出が少ない。相手によって、表出行動に差がない。表出行動と内的状態が一致する傾向。           |
|               |        | 2:感情に気づけている過剰適応群   | 17 | 相手によって表出行動が異なる。親密な対象には、表出行動と内的状態が一致し、他責的な表出が多い。目上の対象には、無責的な表出が多い。 |
| 非過剰適応群        | 過剰適応中群 | 3:感情表現がやや苦手の非過剰適応群 | 44 | 無責・他責の両方の表出を行う。親密な対象には表出と内的状態が一致するが、目上の対象には他責的な思いも抱えている。          |
|               | 過剰適応低群 | 4:感情表現が得意な非過剰適応群   | 22 | 他責的な表出が多い。1群、2群に比べて、表出行動と内的状態の一致の割合が高い。                           |

表5 各群における平均値と標準偏差および分散分析結果

|          |           | 過剰適応高群 (n=56) |      | 過剰適応中群 (n=44) |      | 過剰適応低群 (n=22) |      | F値         | 多重比較                           |
|----------|-----------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|------------|--------------------------------|
|          |           | 平均            | SD   | 平均            | SD   | 平均            | SD   |            |                                |
| 過剰適応     | 内的適応      | 3.80          | 0.39 | 2.97          | 0.27 | 2.21          | 0.31 | 194.02 *** | 過剰適応高群>過剰適応中群>過剰適応低群           |
|          | 外的適応      | 3.82          | 0.36 | 3.55          | 0.41 | 2.85          | 0.45 | 47.22 ***  | 過剰適応高群>過剰適応中群>過剰適応低群           |
| マインドフルネス |           | 46.36         | 7.79 | 43.75         | 8.03 | 39.91         | 6.02 | 5.84 **    | 過剰適応高群>過剰適応低群                  |
| アレキシサイミア | 体感・感情の認識不 | 3.15          | 0.95 | 2.78          | 0.89 | 2.34          | 0.80 | 6.66 **    | 過剰適応高群>過剰適応低群                  |
|          | 感情の表現不全   | 3.51          | 0.78 | 3.41          | 0.77 | 2.49          | 0.78 | 14.48 ***  | 過剰適応高群>過剰適応低群<br>過剰適応中群>過剰適応低群 |
|          | 表層的思考     | 2.48          | 0.65 | 2.44          | 0.76 | 2.65          | 0.81 | 0.66       |                                |
|          | 空想の欠如     | 2.31          | 0.62 | 2.34          | 0.68 | 2.36          | 0.60 | 0.06       |                                |

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .05$  自由度はいずれも(2,119)

体的には、マインドフルネスおよびアレキシサイミア得点の平均値を基準に高群と低群に分類し、マインドフルネスとアレキシサイミアの両方が高い群（1群：感情への気づきが乏しい過剰適応群）、両方が低い群（2群：感情に気づけている過剰適応群）へ分類した。

【各過剰適応群とセルフ・コンパッションの関係】

4つの過剰適応スタイルによって「セルフ・コンパッション」の得点が高群と低群に分類し、マインドフルネスとアレキシサイミアの両方が高い群（1群：感情への気づきが乏しい過剰適応群）、両方が低い群（2群：感情に気づけている過剰適応群）へ分類した。

また「孤立」得点において、「感情への気づきが乏しい過剰適応群」と「感情表現が得意な非過剰適応群」、および「感情に気づけている過剰適応群」と「感情表現

が得意な非過剰適応群」、「感情表現が苦手な非過剰適応群」と「感情表現が得意な非過剰適応群」に有意な得点差が見られ、いずれも「感情表現が得意な非過剰適応群」の孤立得点が低かった。これらの結果を表6に示す。

【各過剰適応群と内省傾向の関係】

4つの過剰適応スタイルによって「内省傾向」の得点が高群と低群に分類し、マインドフルネスとアレキシサイミアの両方が高い群（1群：感情への気づきが乏しい過剰適応群）、両方が低い群（2群：感情に気づけている過剰適応群）へ分類した。

3つの過剰適応スタイルによって「内省傾向」の得点が高群と低群に分類し、マインドフルネスとアレキシサイミアの両方が高い群（1群：感情への気づきが乏しい過剰適応群）、両方が低い群（2群：感情に気づけている過剰適応群）へ分類した。

表6 各群の「セルフ・コンパッション」得点平均と標準偏差及び分散分析結果

|           | 1群(N=16) |      | 2群(N=8) |      | 3群(N=20) |      | 4群(N=10) |      | F値       | 多重比較        |
|-----------|----------|------|---------|------|----------|------|----------|------|----------|-------------|
|           | 平均       | SD   | 平均      | SD   | 平均       | SD   | 平均       | SD   |          |             |
| 自分への優しさ   | 3.13     | 0.93 | 3.17    | 0.64 | 3.10     | 0.77 | 3.33     | 0.83 | 0.20     |             |
| 自己批判      | 2.73     | 0.71 | 2.83    | 0.54 | 3.14     | 0.60 | 3.54     | 0.54 | 3.20 **  | 1群>4群       |
| 人としての共通体験 | 2.80     | 0.59 | 3.28    | 1.05 | 2.88     | 0.66 | 3.53     | 0.82 | 1.90     |             |
| 孤立        | 2.72     | 0.86 | 2.34    | 0.82 | 3.03     | 0.63 | 3.95     | 0.84 | 5.80 *** | 1群、2群、3群>4群 |
| マインドフルネス  | 3.20     | 0.68 | 3.59    | 0.65 | 3.20     | 0.56 | 3.53     | 0.49 | 1.44     |             |
| 過度の一致     | 2.13     | 0.65 | 2.06    | 0.65 | 2.33     | 0.72 | 2.725    | 0.58 | 1.98     |             |

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .05$  自由度はいずれも(4, 54)

3 前田・重橋 (2018) の学会発表結果より引用 (第37回日本心理臨床学会発表論文集P. 249)

表7 各クラスタの「内省傾向」得点平均と標準偏差及び分散分析結果

|    | 過剰適応高群<br>(N=29) |      | 過剰適応中群<br>(N=20) |      | 過剰適応低群<br>(N=10) |      | F値      | 多重比較          |
|----|------------------|------|------------------|------|------------------|------|---------|---------------|
|    | 平均               | SD   | 平均               | SD   | 平均               | SD   |         |               |
| 反芻 | 3.60             | 0.48 | 3.45             | 0.58 | 3.07             | 0.66 | 3.50 ** | 過剰適応高群>過剰適応低群 |
| 省察 | 3.08             | 0.71 | 3.17             | 0.68 | 2.92             | 0.53 | 0.47    |               |

\*\* $p < .05$  自由度はいずれも(2, 56)

考察

(1) 各群における「セルフ・コンパッション」についての検討

結果より、「感情表現が得意な非過剰適応群」に比べて、「感情への気づきが乏しい過剰適応群」は、より「自己批判」的な態度をとっていることが明らかとなった。このことは、過剰適応傾向尺度のみの分類では同じ過剰適応群に該当する人々が、感情への気づきの程度によってさらに2つに分類した場合、セルフ・コンパッションの結果が異なることを示している。つまり、同じ過剰適応群であっても自分の感情に気づけているかどうかでセルフ・コンパッション（自己への慈しみ）のあり方が異なるといえる。「感情に気づけている過剰適応群」も日常生活の中で外的統制が強く他者への配慮を行い自らの思いを抑制することが多い群であるが、他者視点に左右されず客観的な視点から自己を捉えた場合（セルフ・コンパッション）には、自分への思いやりを持つことができるといえる。一方、「感情への気づきが乏しい過剰適応群」は、他者視点に左右されない状況であっても自分への思いやりが持ちにくいといえる。この違いは、両者の違い、すなわち「感情への気づき」の違いが影響していると考えられる。「感情への気づきが乏しい過剰適応群」は、自分に生じている感情を正しく捉えられないと考えられる。そのため、「感情への気づきが乏しい過剰適応群」は、自分の感情を正しく捉えられないまま状況判断を行う必要があり、その結果、感情をどのように処理したらよいか判断できず、結果的に自分を批判することで解決しているのではないだろうか。

また、孤立に関しては、「感情表現が得意な非過剰適応群」に比べて、「感情への気づきが乏しい過剰適応群」、「感情に気づけている過剰適応群」、「感情表現が苦手な非過剰適応群」は、より「孤立」感をもっていることが明らかとなった。これは、他者に対して感情を表現することに困難さがある人は、自分の感情を正しく相手に伝えられていないと感じることで、「分かってもらえない」などといった、孤立感を抱えやすいためではないかと考えられる。

(2) 各群における「内省の傾向」についての検討

結果より、適応スタイル4群と内省傾向の関連は見出せなかったが、4群における2つの過剰適応群を1つにまとめた過剰適応群と、適応中群（4群における「感情表現がやや苦手な非過剰適応群」）、過剰適応低群（4群

における「感情表現が得意な非過剰適応群」の3群と内省傾向の関連については、差が見られた。

結果より、ネガティブな内省傾向である「反芻」において、「過剰適応低群」に比べると「過剰適応高群」がよりネガティブな内省を行っていることが明らかとなった。この結果は、先行研究でも言われている過剰適応群の内的側面の低さを反映している結果であると考えられる。

以上の結果から、従来一括りにされてきた過剰適応者の中に、気づきの程度差による2パターンが存在することが明らかとなった。これをふまえて、過剰適応者が抱えていると言われる不適応の理由を考えると、感情への気づきの乏しさがある過剰適応者は、自分の感情への気づきが乏しいために、本人も気が付かないうちにストレスをため、内的に不適応になっていくことが考えられる。このことは、アレキシサイミア傾向をもつ人々と似たような特徴をもつ人が過剰適応者の中に存在する（小林ら, 1994）ことを示唆する結果といえるだろう。また、感情への気づきはあるものの、その率直な表現を抑制してしまう特徴をもつ過剰適応者は、自分の気持ちを抑え、表現できない苦しさから内的な不適応を引き起こしてしまうと言えるだろう。特に気づきの乏しさがある人は、他者視点によらない状況でも、自己批判、孤立を感じていることが明らかとなった。これは、自分の感情に目を向ける前に、「自分で自分を責める」ことで状況を処理してしまっているためではないかと思われる。

また、気づきがある過剰適応群の人は、他者視点によらない状況でも、孤立を感じていることが明らかとなった。これより、感情を表現できないことで「自分の気持ちは周りに分かってもらえないのだ」と感じ、孤立感が高まることが考えられる。

さらに、非過剰適応者においても孤立感を感じている人がいることがわかった。これらの人々は、感情表現が苦手な非過剰適応群である。表現の苦しさゆえ、上手く相手に表現できていないと感じることから、「自分の気持ちを分かってもらえていない」などといった孤立感を抱えやすいのではないかと考えられる。

このことから、気づきの乏しさ、感情の抑制、表現の苦しさをもつ人々は、自分自身に対して「自己批判」的な態度や「孤立」しているといったマイナスな態度をとりやすいことが明らかとなった。

これに加えて内省の傾向を見てみると、過剰適応者はネガティブな方向（歪んだ方向）に内省しやすいことが

明らかにされており、これが過剰適応者と非過剰適応者を分ける要因だと考えられ、過剰適応者は内省のバランスに偏りがあるといえる。

しかしながら、セルフ・コンパッションのポジティブな面や、ポジティブな内省（省察）の傾向は、過剰適応者、非過剰適応者に関係なく、皆持ち合わせていることから、過剰適応の決め手となるのは、ネガティブなものに対する歪んだ見方であると考えられる。この点については、ポジティブな感情にも焦点をあて、今後検討すべき課題である。

#### 付記

本調査にご協力頂いた皆様に深くお礼申し上げます。

#### 参考・引用文献

藤野正寛・梶村昇吾・野村理朗 (2015). 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討 パーソナリティ研究 24 (1), 61-76.

藤元慎太郎・吉良安之 (2014). 青年期における過剰適応と自尊感情の研究 九州大学心理学研究：九州大学大学院人間環境学研究院紀要 15, 19-28, 2014

後藤和史・小玉正博・佐々木雄二 (1999). アレキシサイミアは一次元的特性なのか？；2 因子モデルアレキシサイミア質問紙の作成 筑波大学心理学研究 21, 163-171.

石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ・岩壁茂 (2014). 日本版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究 14, 141-153.

石村郁夫 (2014). セルフ・コンパッション 金剛出版.

石津憲一郎・安保英勇 (2007). 中学生の抑うつ傾向と過剰適応 -- 学校適応に関する保護者評定と自己評定の観点を含めて 東北大学大学院教育学研究科研究年報 55 (2), 271-288.

石津憲一郎 (2008). 過剰適応とソーシャルサポート：知覚されたサポート量とその効果 (臨床, ポスター発表 A) 日本教育心理学会総会発表論文集 (50), 39.

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 (1), 23-31.

石津憲一郎 (2012). 中学生の自己概念と過剰適応 (1) 現実自己と理想自己と捉える 2つの視点 教育実践研究

伊藤正哉・川崎直樹・小玉正博 (2011). 自尊感情の3 状態—自尊源の随伴性と充足感からの整理— 心理学研究 81 (6), 560-568.

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 (第 34 回日本心身医学会総会) 心身医学 34 (2), 105-110.

桑山久仁子 (2003). 外界への過剰適応に関する一考察：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.

益子洋人 (2009). 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 (2010). 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 (1), 19-26.

前田彩華・重橋のぞみ (2018) 青年期の過剰適応に関する研究—感情への気づきに注目して— 第 37 回日本心理臨床学会発表論文集 P. 249

宮川裕基・新谷優・谷口淳一・森下高治 (2015). 自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) の作成 (森下高治教授退職記念号) 帝塚山大学心理学部紀要 4, 67-75.

高野慶輔・丹野義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究 16 (2), 259-261.

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.

