

青年期の劣等感と内省への取り組み方および未来展望との関連性

安部, 芽以
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/1685876>

出版情報 : 九州大学心理学研究. 17, pp.69-76, 2016-03-01. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン :
権利関係 :



青年期の劣等感と内省への取り組み方および未来展望との関連性

安部 芽以 九州大学大学院人間環境学府

Association of the style of reflection and a future outlook with feelings of inferiority

Mei Abe (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyusyu University*)

The purpose of this study was to understand the association of introspection into the future with a feeling of inferiority and to consider how these two constructs could be used in clinical psychology practice. It is believed that it is possible to develop a more objective point of view during adolescence because of the self-concept development and time perspective that occurs during this period. The study revealed that frequent introspection and resistance to accepting negative aspects of oneself increase one's feelings of inferiority, and having a positive outlook for the future weakens such feelings. These findings suggest that in-depth self-reflection and a positive future outlook are needed to weaken the feeling of inferiority. The findings can be used to understand the client's perspective during student counseling and can aid in the prevention of workplace depression.

Key Words: A feeling of inferiority, self-reflection, a future outlook, adolescence

問 題

青年期に特有の現象として、視野の広がりがある（櫻井・大川，2010）。青年期は急激な身体的変化によって始まり、その身体的変化の個人差によって生じる他者との明らかな差異は、青年の目を自己の身体、そして内面に向けさせる。また柏木（1983）によれば、自己概念の発達として、まず自分自身の内的状態への自覚としての「現実の自己」があり、これに続いて他者の視点から自分を見る「他者における自己概念」が発達し、最後に理想自己が発達することによって、現実自己と理想自己の照応が可能になると言われている。すなわち、青年は自己と他者の視点を統合して視野を広げ、自己を多角的・客観的にとらえようとする。

しかし、このような他者との差異の実感や自己概念の発達によって青年の目が自己に向けられることで、劣等感という否定的な感情を生起させてしまう。劣等感とは、何らかの劣性を認知した時に生じる否定感情の総称である（高坂，2008）。つまり、他者との比較だけではなく、理想自己との比較によって生じる感情でもあり、劣等感とは自己を客体化・対象化した青年が“他者を通じて自己、理想自己を強く意識することで生じる感情”（水間，2000）である。青年期は自己の価値を確認するために他者の視線を気にしたり、他者と比較をしたりするといった行動が特に顕著であるため、他の時期に比べ劣等感が強まる（返田，1986；高田，1992）。

劣等感が強いと消極的な行動が主となり、本来の実力

を発揮できず、自己を一層劣弱なものと考え、何の自信をも失って苦しむ（武田，1962）。このように、劣等感とは精神的不健康に繋がりやすい感情であり、劣等感を弱める必要がある。

高坂・佐藤（2009）の研究において、劣等感を弱めたり強めたりする側面を3つにまとめた劣等感規定因モデルが提案されており、本研究ではこのモデルを基に研究を進めていく。劣等感規定因モデルでは、対自的側面において、自己を評価する上で自分自身をよく見つめるという自己視点優位であれば劣等感は弱まるとされている。また、高坂（2009）の研究より、劣等感を弱める要素として、自分で自分のことをしっかりと見つめ、理解や評価をしようとする「内省」が挙げられる。しかし自己への関心が高まっても、見つめた自己の否定的側面を見出すと劣等感を強く感じてしまう（高坂，2009）。つまり、ただ自己を見つめるだけでは自己の否定的側面というネガティブなものの認知にとらわれてしまいがちで、それを直視するのに抵抗を感じるが、視野の広がりを活かして自己の見つめ方を工夫すれば、自己のとらえなおしや広く自己を位置づけることが可能になり、ネガティブな認知をしても距離をおいて客観的に見つめることができるようになる。したがって、劣等感を弱めるためには自己の否定的側面も含めて深く内省できるようになることが必要であるといえる。

高坂（2009）の研究においては、佐藤・落合（1995）の項目を用い、「内省頻度の多さ」「内省水準の深さ」「否定性直視への抵抗」の3つを内省尺度とし、内省への取

り組み方と劣等感との関連を検討した。その結果、青年期後期（大学生）になると、頻繁に内省しようとする一方で自己の否定的側面を直視することに強い抵抗を感じている葛藤型と、否定性直視への抵抗も小さく、頻繁に深く内省ができていく内省型が多かった。つまり、大学生では葛藤状態のまま劣等感を強く感じている者と、否定的な側面も含めて自己を見つめることができるようになり劣等感をあまり感じなくなる者が多いことが明らかになった。

また、青年期の視野の広がりには時間的な側面もある（日湯・斉藤，2007）。人間は未来を見通すことで現在の行動を調整したり、現在の行動から過去を振り返ったり未来を予測したりする。このような働きをLewin（1979）は時間的展望とし、人間の現在の行動は過去や未来から大きく影響を受けるとした。青年期は時間的展望の獲得期であるとされ、津留（1973）によれば青年にもたらずもっとも大きな特質は未来に対する可能性の認知である。大石・岡本（2009）では、未来を肯定的に受け止めることで、未来展望から現在の自分を適切に振り返ることができることと述べられている。また、未来志向性が高い人はストレスフルな状況に直面しても、自分の行動を見つめなおし、実際に行動に移すため精神的健康を維持することができることとされている。加えて、中野・山崎・酒井・平賀・栗山・重島（2011）の研究では、肯定的な未来志向を持っている人は劣等感が低く、小宮山（1975）の研究では未来展望の明るいグループは幸福感や自信、暗いグループは無力感や不安と相関があることが明らかにされている。山本・岩元・原口（2012）においても、将来の目標が具体的で、その準備をしているかといった未来を展望する目標指向性は自己効力感と関連し、精神的健康を維持増進させることが明らかになっている。北村（1983）は、希望は幅広い人間の力を増進させ、新しい価値を発見させることで人生の危機を乗り越える再生の働きをもつと述べている。これらのことから、未来に対して肯定的な意識を持つことは心の健康保ち、さらにポジティブな行動につながるのに役立つ可能性があることがいえる。高坂・佐藤（2009）の劣等感規定因モデルによると、時間的展望の側面において、目標設定が明確であれば劣等感は弱まるとされている。

次に、未来展望を構成するものとして白井（1989）の研究によると、未来についての記述内容は「希望」が最も多く、次いで「目標の実現」であったと述べている。「希望」は希望や未知の世界、願望（～したい、漠然とした記述）といった内容が多く、「目標の実現」は現在の結果・続き、目標や夢の実現の場、就職・結婚といった内容が多かった。また、「目標の実現」は予測できない、わからないといった「予測不可能性」と、「希望」は暗い・不安、考えたくないといった「不安」とそれぞ

れ対になっていることを示した。この結果から、白井（1994）では未来展望を「希望」と「目標指向性」の2側面にとらえられるとした。したがって、本研究では、目標指向性のみならず、希望の意味合いも含め、未来を志向するという広い意味にとらえたものを未来展望とする。この未来展望が劣等感に影響を与えていることを実証した研究はまだ見られない。

以上のように、青年期には自己概念の発達や時間的展望の獲得が起こるため、より客観的な視点を得ることができると考えられる。本研究では、自己についての見方の変化や視野の広がりや劣等感との関連について注目するため、高坂（2009）の劣等感規定因モデルで挙げられている側面のうち、「内省への取り組み方」と「未来展望」という側面を取り上げる。これまでに、内省への取り組み方と未来展望がそれぞれどのように劣等感と関わっているのかを同時に検討した研究は見られない。そこで、本研究では、劣等感にとらわれ苦痛を感じている青年の劣等感解消の一助となりうるものとして、内省への取り組み方と肯定的な未来展望がそれぞれどのように劣等感に関わっているのかを検証することを目的とする。さらに、その知見がどのように応用できるかを臨床心理学的視点から考察する。

方 法

青年期の劣等感と内省への取り組み方および未来展望との関連性を明らかにするために、青年期にあたる大学生を対象として、質問紙調査を実施した。

調査対象者 A大学の大学生359名（男性156名、女性195名、不明8名）であった。平均年齢は20.04歳（ $SD=1.32$ ）であった。

質問紙の構成

劣等感項目 高坂（2008）の劣等感尺度で、「学業成績の悪さ」（6項目）「運動能力の低さ」（6項目）「異性との付き合いの苦手さ」（6項目）「家庭水準の低さ」（6項目）「友達作りの下手さ」（6項目）「性格の悪さ」（7項目）「身体的魅力のなさ」（4項目）「統率力の欠如」（5項目）の8因子、計46項目で構成されている。すべて5件法で「○○な自分が人と比べて劣っている」という表現に対して回答を求めた。

内省への取り組み方 高坂（2009）で用いた、佐藤・落合（1995）が作成した「内省頻度の多さ」（5項目）「内省水準の深さ」（5項目）「否定性直視への抵抗」（5項目）を測定する項目を使用した。計15項目であり、5件法で「普段のあなたにどの程度あてはまりますか」という表現に対して回答を求めた。

Table 1
劣等感尺度の確証的因子分析の結果

項目内容	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
第1因子：学業成績の悪さ							
10：学力が低い自分（学業）	.88						
28：頭がよくない自分（学業）	.87						
24：成績が悪い自分（学業）	.87						
6：勉強ができない自分（学業）	.87						
9：成績が伸びない自分（学業）	.85						
4：試験の結果がよくない自分（学業）	.83						
第2因子：運動能力の低さ							
42：運動神経が鈍い自分（運動）		.92					
25：運動オンチな自分（運動）		.91					
22：スポーツが苦手な自分（運動）		.90					
16：走るが遅い自分（運動）		.80					
2：運動がなかなかうまくならない自分（運動）		.79					
33：体力がない自分（運動）		.68					
第3因子：異性とのつき合いの苦しさ							
30：異性と話すのが苦手な自分（異性）			.91				
39：異性にうまく声をかけられない（異性）			.89				
14：異性とのつき合いが苦手な自分（異性）			.88				
37：異性と親密な関係をつくれな自分（異性）			.84				
17：異性の前で緊張してしまう自分（異性）			.82				
1：異性と仲良くなれない自分（異性）			.81				
第4因子：友達づくりの下手さ							
29：友達づきあいが下手な自分（友達）				.90			
40：友達グループにうまく入れない自分（友達）				.83			
12：うまく人間関係をつくれな自分（友達）				.81			
26：友人が少ない自分（友達）				.81			
20：うまく友人と話せない自分（友達）				.80			
7：仲のよい友人をつくれな自分（友達）				.74			
第5因子：性格の悪さ							
41：いじわるな自分（性格）					.79		
19：人のせいにしてしまう自分（性格）					.76		
27：人を思いやることができない自分（性格）					.74		
44：わがままな自分（性格）					.73		
18：悪口を言ってしまう自分（性格）					.72		
36：うそをついてしまう自分（性格）					.69		
11：短気な自分（性格）					.63		
第6因子：身体的魅力のなさ							
5：スタイルがよくない自分（身体）						.80	
46：太っている（やせている）自分（身体）						.77	
23：かっこよくない（かわいくない）自分（身体）						.76	
38：顔が丸い（細い）自分（身体）						.69	
第7因子：統率力の欠如							
21：グループをまとめられない自分（統率）							.85
13：リーダーシップがない自分（統率）							.83
15：人に指示が出せない自分（統率）							.80
31：自分の意見がはっきり言えない自分（統率）							.71
34：消極的な自分（統率）							.59
因子間相関	学業	運動	異性	友達	性格	身体	統率
学業成績の悪さ	—	.54	.48	.58	.60	.67	.55
運動能力の低さ		—	.47	.48	.47	.61	.49
異性とのつきあいの苦しさ			—	.67	.55	.54	.65
友達づくりの下手さ				—	.68	.58	.72
性格の悪さ					—	.58	.64
身体的な魅力のなさ						—	.54
統率力の欠如							—

未来展望 白井 (1997) の時間的展望体験尺度のうち、未来を表す「目標指向性」(5項目)と「希望」(4項目)の下位尺度を使用した。計9項目であり、5件法で「普段のあなたにどの程度あてはまりますか」という表現に対して回答を求めた。

フェイス項目 性別、年齢、学年、所属に対して回答を求めた。

結 果

因子分析

劣等感 まず劣等感尺度について、確認的因子分析を行ったところ、結果はTable 1に示された通りであった。モデル適合度は十分な値であった(CFI=.92, RMSEA=.06)。因子間にはそれぞれ正の相関が見られた。

このように劣等感尺度は下位尺度が多いため、さらに因子分析を行った。MAP基準の結果から1因子を仮定し、7つの下位尺度を1つに合成して「劣等感」と命名した。また、続いて平行分析の結果2因子を仮定し、最尤法、Promax回転で探索的因子分析を実行した。その結果、「学業成績の悪さ」「運動能力の低さ」「身体的魅力のなさ」がまとまり、「異性との付き合いの苦手さ」「性格の悪さ」「友達づくりの苦手さ」「統率力の欠如」がまとまった2因子構造となった(Table 2)。これは高田(1992)の大学生の自己認識の側面のうち、運動能力

や容貌といった他者の目にはっきりとわかる「外的・客観的側面」と、社交や社会的背景など他者との相対的な位置関係に規定されやすい「社会的側面」にはほぼ一致した。本研究で使用した劣等感尺度の項目内容も考慮しつつ、劣等感の2因子をそれぞれ、「学業成績の悪さ」「運動能力の低さ」「身体的魅力のなさ」のまとまりを「能力・魅力的劣等感」と、「異性との付き合いの苦手さ」「性格の悪さ」「友達づくりの苦手さ」「統率力の欠如」のまとまりを「社交的劣等感」と命名した。これら2つの因子間には正の相関が見られた。

内省への取り組み方 内省への取り組み方尺度について

Table 2
劣等感尺度の探索的因子分析の結果

項目内容	F1	F2
第1因子：社交的劣等感		
友達づくりの苦手さ	.82	.01
統率力の欠如	.79	.01
異性とのつきあいの苦手さ	.68	.07
性格の悪さ	.53	.24
第2因子：能力・魅力劣等感		
身体的魅力のなさ	.02	.81
学業成績の悪さ	.13	.66
運動能力の低さ	.08	.63
因子間相関		
固有値	3.47	3.24
累積寄与率 (%)	53.66	58.47

Table 3

内省3下位尺度の主成分分析結果

項目内容	成分1	成分2	成分3
第1主成分：内省頻度の多さ			
7：自分自身について考えることはめったにない	.81		
13：後から自分のしたことを振り返ってみることはあまりない	.73		
10：自分にことは自分なりにいろいろ考えている	.67		
4：自分という人間について、思いをめぐらすことがある	.66		
1：自分のことを反省したり気にやんだりすることはない	.53		
第2主成分：内省水準の深さ			
8：自分を見つめてみてもあまり深くは考えられない		.81	
5：自分についてじっくり考えることは苦手である		.79	
14：自分のことを考えようとしてもすぐ気が散ってしまう		.74	
11：自分について考えても、すぐにいきづまって考えが進まない		.68	
2：自分について考えてみてもただボーっとして終わってしまう		.62	
第3主成分：否定性直視への抵抗			
6：自分の中のいやなところについては見たくない			.79
9：自分にあるいやな点については、できるだけ考えないようにしている			.76
3：自分の中にあるいやな点に気づくとそれ以上考えたくなくなる			.73
15：自分のいやなところを見つけても目をそらしたりせずにいられる			.59
12：自分の中にあるいやな部分は本当の自分ではないと思う			.33
因子間相関			
	頻度	水準	直視抵抗
内省頻度の多さ	—	.69	-.46
内省水準の深さ		—	-.74
否定性直視への抵抗			—
固有値	2.36	2.66	2.19
累積寄与率 (%)	47.13	53.16	43.79

は、先行研究同様に下位尺度ごとに主成分分析を行った (Table 3)。その結果、内省頻度の多さと内省水準の深さでは、5項目すべてが各主成分に絶対値で.50以上の負荷量を示したが、否定性直視への抵抗では、1項目 (項目番号12) の主成分への負荷量が絶対値で.40を下回った。項目12を除去した場合の α 係数を算出したところ、 $\alpha=.70$ とある程度の内的一貫性が確認されたため、以降の分析から項目12は除くこととした。因子間相関については、内省頻度の多さと内省水準の深さには正の相関、内省頻度の多さと否定性直視への抵抗、内省水準の深さと否定性直視への抵抗にはそれぞれ負の相関が見られた。

未来展望「目標志向性」と「希望」については、確認的因子分析を行った結果、適合度が低かった (CFI=.80, RMSEA=.17)。MAP基準で1因子が提案されたため、1因子を仮定し最尤法・Promax回転を用いて探索的因子分析を行った。その結果、未来展望として1因子に収束したため、その結果を採用することにした (Table 4)。

基礎統計量

下位尺度ごとの基礎統計量とクロンバックの α 係数を算出した。結果はTable 5の通りである。劣等感得点で最も高いのは「身体的魅力のなさ」、次いで「学業成績の悪さ」となっていた。また、劣等感項目における「家庭水準の低さ」(平均1.73点, $SD=.80$)について、床効果が見られたため、以下の分析では劣等感項目から除外することとした。

相関分析

劣等感を2つに分けた場合 (能力・魅力劣等感と社会的劣等感) の、それぞれの劣等感と内省への取り組み方 (内省頻度の多さ・内省水準の深さ・否定性直視への抵抗)、未来展望の相関分析を行った。結果はTable 6に示す通りである。

能力・魅力劣等感も社会的劣等感も、否定性直視への

抵抗とは有意な正の相関があり、内省水準の深さと未来展望とは有意な負の相関があった。

重回帰分析

次に、本研究の目的である、内省への取り組み方と未来展望がそれぞれどのように劣等感に影響しているのかを検討するため、内省への取り組み方と未来展望を説明変数、能力・魅力劣等感と社会的劣等感を目的変数として重回帰分析を行った (Table 7)。その結果、能力・魅力劣等感において、内省頻度の多さと否定性直視への抵抗が有意な正の影響を与え、内省水準の深さと未来展望が有意な負の影響を与えていた。社会的劣等感では、内省頻度の多さは有意な正の影響が見られ、内省水準の深さと未来展望は有意な負の影響が見られたが、否定性直視への抵抗からの影響は見られなかった。

Table 5
基礎統計量と信頼係数

	平均値	SD	範囲	最小値	最大値	α 係数
劣等感						
学業成績の悪さ	2.92	1.07	4.0	1.0	5.0	.95
運動能力の低さ	2.66	1.06	4.0	1.0	5.0	.93
異性と付き合ひの苦手さ	2.56	1.05	4.0	1.0	5.0	.94
家庭水準の低さ	1.73	.80	4.0	1.0	5.0	.91
友達づくりの下手さ	2.79	1.03	4.0	1.0	5.0	.92
性格の悪さ	2.72	.93	4.0	1.0	5.0	.88
身体的魅力のなさ	2.97	1.03	4.0	1.0	5.0	.84
統率力の欠如	2.81	.98	4.0	1.0	5.0	.87
内省への取り組み方						
内省頻度の多さ	3.87	.68	3.6	1.4	5.0	.71
内省水準の深さ	3.43	.74	3.6	1.4	5.0	.78
否定性直視への抵抗	2.61	.69	3.6	1.0	4.6	.66
未来展望						
目標志向性	3.28	.86	4.0	1.0	5.0	.81
希望	3.18	.80	4.0	1.0	5.0	.73

Table 6

劣等感・内省への取り組み方・未来展望の因子間相関

	1	2	3	4	5	6
1. 能力・魅力劣等感	—	.69**	.08	-.19**	.23**	-.34**
2. 社会的劣等感		—	.04	-.28**	.26**	-.38**
3. 内省頻度の多さ			—	.48**	-.23**	.05
4. 内省水準の深さ				—	-.52**	.34**
5. 否定性直視への抵抗					—	-.34**
6. 未来展望						—

* $p < .10$, ** $p < .05$

Table 4
未来展望項目の探索的因子分析

項目内容	
1: 私には、だいたいの将来計画がある	.77
3: 私には、将来の目標がある	.73
8: 私の将来は漠然としていてつかみどころがない	.70
5: 将来のことはあまり考えたくない	.69
4: 自分の将来は自分できりひらく自信がある	.67
9: 私の将来には、希望が持てる	.60
6: 私には未来がないような気がする	.59
2: 10年後、私はどうなっているのかよくわからない	.58
7: 将来のために考えて今から準備していることがある	.50
固有意値	3.83
累積寄与率 (%)	42.59

Table 7
重回帰分析の結果

説明変数	能力・魅力劣等感	社交的劣等感
	β	β
内省頻度の多さ	.18**	.20**
内省水準の深さ	-.12*	-.24**
否定性直視への抵抗	.13**	.09
未来展望	-.26**	-.28**
R^2	.15**	.19**

* $p < .10$, ** $p < .05$

考 察

本研究の目的は、高坂・佐藤（2009）の劣等感規定因モデルで提案されている内省への取り組み方、未来展望が劣等感にそれぞれどのような影響を与えるかを検証することであった。

劣等感に内省への取り組み方と未来展望が与える影響

劣等感に内省への取り組み方と未来展望がそれぞれ及ぼす影響について考察する。Table 7より、能力・魅力劣等感においては内省水準の深さと未来展望から有意な負の影響が見られ、内省頻度の多さと否定性直視への影響から有意な正の影響が見られた。一方で、社交的劣等感に関しては内省水準と未来展望が有意な負の影響を与え、内省頻度の多さは有意な正の影響があるが、否定性直視への抵抗は社交的劣等感に影響を与えていなかった。つまり、能力・魅力劣等感に自己の否定性を含めた深い内省をし、肯定的な未来展望を持つことで弱められると推測できる。これに対し社交的劣等感に、否定性直視への抵抗は影響を与えないため、自己を深く見つめるような内省をし、肯定的な未来展望を持つことで弱められると考えられる。

それではなぜ否定性直視への抵抗は能力・魅力劣等感のみに影響を与えるのだろうか。高田（1992）では、自己認識のさまざまな側面のうち、容姿や運動能力などは他者の目にはっきりわかる側面とされている。他者からはっきりわかるということは明確な基準があるからであると推測できる。また、学力や体重などのように点数化でき、量的に表現し得るものであるとも考えられる。そのため、他者から評価されやすい能力・魅力劣等感では自分の否定性を直視することに抵抗感を感じてしまい、結果的に劣等感を強めてしまうと推察される。一方で、社交的劣等感が高田（1992）で述べられている自己認識の社会的部分にあたる劣等感であり、これは他者との相対的な位置関係に規定されやすい側面であるとされている。対人能力などは量的には表現しにくく、質的なものであるとも考えられる。つまり、質的なものであり明確な基準がなく、他者からはっきりと評価されることも

ないため、自らの否定的な側面を直視することへの抵抗は劣等感に影響を与えないのではないだろうか。

学業成績や運動能力などは学校教育というシステムの中で常に比較され評価されてきたものであり、また返田（1986）によれば青年期の劣等感の中で、容姿や容貌がかなり重要な要因として作用している。つまりこれらの領域は大学生になっても比べることを意識してしまう領域であるといえる。そのため、能力・魅力劣等感の領域における自己の否定的な側面を直視することへの抵抗感を感じるのではないかと推測される。一方、社交的劣等感に、その領域の特質ゆえに今まで周囲に直接比較され評価されるものでもなかったため、否定的な側面をさほど抵抗なく見つめられていると考えられる。

劣等感を克服するために

以上の結果から、高坂・佐藤（2009）が示した劣等感起因モデルのうち、対自的側面と時間的展望の側面の2側面での働きを実証することができたといえる。ここから、劣等感を克服するには、自らの否定的な側面も受け入れるような深い内省を行い、かつ未来を志向する肯定的な未来展望を持つことが有効であると推察できる。さらに具体的に述べるなら、社交的劣等感、すなわち異性との付き合いの苦手さ、性格の悪さ、友達づくりの苦手さ、統率力の欠如に関しては、否定性への直視は影響しないため、客観的・多面的に考える深い内省を行い、かつ肯定的な未来展望を持つことが劣等感解消の鍵となるだろう。

研究における今後の課題

本研究からは、深い水準で自己の否定的な側面も受け入れつつ内省を行い、肯定的な未来展望を持つことで劣等感を弱められると推測できることが示唆された。また、劣等感の領域によって、劣等感に影響を与える内省への取り組み方が異なることも明らかになった。今後は劣等感の強い人・低い人がそれぞれ実際にどのような内省を行っているのか、未来に対してどのような考えを持っているのかを尋ね、劣等感解消のための方法を具体的に研究する必要がある。

また、今回は内省への取り組み方と未来展望とが劣等感に及ぼす影響について、それぞれ並列に扱って調べた。今後は内省への取り組み方と未来展望には時間的な前後があるのか、ある場合はどのように繋がった上で劣等感に影響を及ぼしているのかを検討していくことも有効であろう。

さらに、今回は高坂・佐藤（2009）の劣等感規定因モデルのうち2側面を実証したに過ぎない。高坂・佐藤（2009）によれば、劣等感規定因モデルの残る1側面である対他的側面において、拒否されることを恐れずに積

極的に他者と関わろうとする親和動機が高ければ、劣等感は弱まるとされている。これを含めた、対自的側面・対他的側面・時間的側面の3側面がそれぞれ劣等感に及ぼす影響を検証する必要がある。

最後に、本研究では、能力・魅力等感と社会的劣等感とを分けた場合に、否定性直視への抵抗からの影響が異なっていた。これは、劣等感の領域の違いによるものと考え、その背景には高校生までの教育システムがあることを指摘したが、実際にそうであるのか調べる必要がある。高坂(2009)の研究では、それぞれの重要領域は中学生では知的能力のように“他者に認められる”ことに焦点化した領域であるが、高校生では、対人魅力のように“他者に見せる”ことに焦点化した領域へと変わり、大学生になると、“自分自身を認める”ことや“自分自身を高める”ことに焦点化した領域へと変化すると述べられている。また、この変化に伴い、中学生では知的能力の表れである学業成績の悪さに劣等感を感じ、高校生では、他者をひきつけるための身体的魅力がないことに劣等感を感じ、大学生になると、自分で自分自身を認める助けとなる友達を上手くつくれないことに劣等感を感じるという(高坂, 2009)。これらのことから、能力・魅力劣等感は中学生に多い劣等感、社会的劣等感は大学生に多い劣等感ととらえることができる。発達段階的には能力・魅力劣等感徐々に弱まり、社会的劣等感が高まっていくがやがて消えていくとされている一方で、本研究では身体的魅力のなさおよび学業成績の悪さという能力・魅力劣等感が高かった理由についてより詳しく検討していく必要があるだろう。

実践の場でどう活かすのか

学生相談において、対人関係が主訴ではない相談場面でも、必ずと言っていいほど、対人関係に関連する話題が出てくる(森田, 2001)。その話題の一つとして、具体的な問題の解決とは異なり、自分自身の対人関係の持ち方・あり方についての困りごとがある。この具体的な内容としては、緊張に関するもの(例:人前に出ると声が出なくなる、人と一緒に食事ができない)、劣等感に関するもの(例:会話に入っていけない、自分がいると迷惑になるのではないかと、孤立しているような気がする)、抵抗感に関するもの(例:周囲に気遣いばかりして疲れる、自分を出せない、親しくなるのがこわい)がある(田名場, 2010)。このように、大学生の学生相談では対人関係の悩みが多く相談されており、社会的劣等感が高いことが考えられる。カウンセリングを進めていく中や対人関係によるストレスを低減していくために、社会的劣等感を弱めることは効果的であると推測する。自己について多面的な視点を持ち、客観視するとともに肯定的な未来展望を持つようにしていくことで劣等感を

弱め、自覚している対人態度への認知を肯定的に変えていけるのではないだろうか。

劣等感に関連する不適応は就職してから起こることも珍しくはない。松崎(2012)によれば、職場においても個人側の要因と環境要因が絡まりあって「抑うつ状態」を発症する。うつ病休職者の特徴として、「働いていない自分は大めだ」と自責的になったり、「これでは復職できない」「昇進は絶望的だ」と将来を悲観するような思考が頻繁に頭に浮かびやすい(松永, 2015)。活動性の低さを自分の性格と結びつけて否定的な認知をし、抑うつ気分になるという悪循環を繰り返してしまうと推測できる。このような場合は、松永(2015)によれば、「今の自分にできること」に照準をあわせて、段階的な支援をしていくことが重要である。「今の自分にできること」のように自己を見つめる側面を増やす多面的な内省を行えば自己受容に繋がり、少しずつ肯定的な未来展望を持てるようになり、劣等感を弱めることができ、さらに抑うつ気分の低減や復職への一歩への意識変容ができるようになると思われる。

以上のように、自己を深く見つめる内省をし、肯定的な未来展望を持つことで劣等感を弱め、それはさらに不適応状態を改善するための端緒になりうると推察する。したがって、実際に応用していくためにも、今後の課題としてあげた点を解明していく必要があるといえる。

〈付記〉

本論文は平成26年度に広島大学教育学部に提出した卒業論文に加筆・修正をしたものである。卒業論文にあたりご指導していただきました、広島大学教育学部研究科杉村和美先生に厚く感謝を申し上げます。ならびに、お忙しい中丁寧にご指導を賜りました九州大学人間環境学府 大場信恵先生に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 返田 健(1986). 青年期の心理 教育出版
日潟淳子・齋藤誠一(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, 109-119.
柏木恵子(1983). 子どもの「自己」の発達 東京大学出版会
北村晴朗(1983). 希望の心理—自分を生かす 金子書房
高坂康雅(2008). 自己の重要領域から見た青年期における劣等感の発達の变化 教育心理学研究, 56, 218-229.
高坂康雅(2008). 青年期における容姿・容貌に対する劣性を認知したときに生じる感情の発達の变化 青

- 年心理学研究, **20**, 41-53.
- 高坂康雅 (2009). 青年期における内省への取り組み方の発達的变化と劣等感との関連 青年心理学研究, **21**, 83-94.
- 高坂康雅・佐藤有耕 (2009). 青年期における劣等感の規定因モデルの構築 筑波大学心理学研究, **37**, 77-86.
- 小宮山要 (1975). 青年の時間的展望に関する研究 (第2報) 大学生の未来の展望の明暗と生活との関係 日本心理学会第39回大会発表論文集, 510.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science Selected theoretical papers* Harper & Brothers. レウイン, K. 猪俣佐登留 (訳) (1979). 社会科学における場の理論 誠信書房.
- 松永美希 (2015). 職場うつ 臨床心理学, **15**, 347-351.
- 森田英弥子 (2001). 対人関係の相談事例から 鶴田和美 (編) 学生のための心理相談培風館
- 中野良哉・山崎裕司・酒井寿美・平賀康嗣・栗山裕司・重島晃史 (2011). 理学療法学科学生の実習終了後のストレス反応—実習における対人ストレスイベントとレジリエンスに注目して— 理学療法学, **26**, 429-433.
- 大石郁美・岡本祐子 (2009). 青年期における時間的展望とレジリエンスとの関連 広島大学院臨床教育研究センター紀要, **8**, 45-43.
- 櫻井茂男・大川一郎 (2010). しっかり学べる発達心理学 [改訂版] 福村出版
- 佐藤有耕・落合良行 (1995). 大学生の自己嫌悪感に関する内省の特徴 筑波大学心理学研究, **17**, 61-66.
- 白井利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, **65**, 54-60.
- 白井利明 (1997). 時間的展望の生涯発達心理学 勁草書房
- 高田利武 (1992). 他者と比べる自分 サイエンス社
- 武田 徹 (1962). 不適応現象: 劣等感の側面 中京大学論叢 教養篇, **2**, 65-85, 1-15.
- 田名場美雪 (2010). 大学生の持っている対人関係充実に関するしろうと理論 弘前大学保健管理概要, **31**, 5-14.
- 津留 宏 (1973). 青年心理学 (改訂) 有斐閣
- 山本 登・岩本澄子・原口雅浩 (2012). 青年期における未来展望と進路選択に対する自己効力感および一般性自己効力感との関連 久留米大学心理学研究, **11**, 102-107.