

## 青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連

山田, 有希子  
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/18457>

---

出版情報 : 九州大学心理学研究. 11, pp.165-175, 2010-03-31. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン :

権利関係 :

# 青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連

山田有希子 九州大学大学院人間環境学府

## Relation between over-adaptation and abandonment depression in adolescence

Yukiko Yamada (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

The purpose of this study was to examine the relationship between over-adaptation and abandonment depression in adolescence. 409 students completed a questionnaire. For the first analysis, a cluster analysis was performed to assess the factors of over-adaptation in adolescents by examining the relationships between these factors. As a result of this analysis, four clusters-including an over-adaptation cluster-were classified. In addition, by conducting a one-way analysis of variance between each of the four clusters that had been classified, it was found that the factors of over-adaptation and social adaptation skill variables were't related. The second analysis was performed to examine the relationship between over-adaptation and abandonment depression. By performing a one-way analysis of variance between each of the four clusters classified from the first analysis, it was found that over-adaptation and abandonment depression were related. Especially, it was confirmed that "self inhibition" and "self doubt"-both factors of over-adaptation-were significantly related to abandonment depression. As a consequence, it was suggested that considering the perspectives of over self inhabitation and self doubt was important.

**Key Words:** over-adaptation, abandonment depression, adolescence

## I 問題と目的

### 1. 青年期について

青年期は、心身両面での発達が加速され、自我や性の目覚めによって自己の内面への関心が増し、行動や態度を自分の意思によって決定しようとする、子どもから大人への移行期である。また、「私とは何か」という問いに自分なりの答えをもつアイデンティティを確立していく時期でもある(Erikson, 1959)。加えて、青年期はそれまで依存してきた両親から自立しようとする心理的離乳の時期でもある。そのため独立と依存という葛藤に悩み、精神的な不安定感を深めると考えられてきた(落合, 1991)。しかし、複雑な時期でありながらも、青年期は同じ苦悩を抱える友人など社会と関わることで成長する時期でもある。青年期における適切な友人関係と精神的健康度の関連はさまざまな研究で指摘されており、例えば西平(1973, 1990)は、青年期の友人関係において、親密で内面を開示するような関係を築くことで、健康な成熟が促進されることを示している。さらに、自己の内面をさらけ出せる、共感的な理解をもたらしような友人関係を築く青年は、病理的な自己愛や境界性人格障害傾向が低く、自尊感情が高いなど適応的であり、社会的側面においても、実際の自分とそうありたいと願う自分との間の差が少なく、自尊感情も高いことが示されている(岡田, 2007)。

しかしながら、現代の青年期の特徴として、適切な友

人関係を結ぶことの難しさが指摘されている。その背景として、谷(1997)は、相互協調的な関係を尊重する傾向が強いために、関係性の中で埋没することへの懸念や、関係性に対して過剰になる特徴がみられることを示唆している。また、他者より親密な関係になることを恐れるふれあい恐怖心性を抱えながらも表面的には円滑な対人関係を築こうとする、現代青年の特徴を述べた研究もある(岡田, 2002a)。青年期健常群を対象とした実証的研究においても、他者から低い評価を受けないように警戒したり、互いに傷つけあわないよう表向きの関係を志向したりすることも示されている(岡田, 2002a, 2002b)。これらのことより、青年期健常群においても心的苦悩を抱えていることが考えられる。

### 2. 過剰適応について

適応は心理的適応(内的適応)と社会的適応(外的適応)の2つに分類されると言われている。前者は幸福感や満足感を体験し心的状態が安定していることを意味し、後者は個人が所属する文化や社会的環境に対する適応を意味している(北村, 1965)。心理的適応とは、自分自身の心理について主に感覚レベルで判断される主観的適応であり、社会的適応とは、外部から主に行動レベルで判断ができる客観的適応であると考えられている(石津ら, 2007)。一見、良好な対人関係を築き、社会に適応しているように見える人の中には、円滑な人間関係を築こうとするあまり、心理的には適応しているとは言い難

い人が存在すると考えられる。自分の心は十分には満たされていないにも関わらず、表面的には適応しているように見える人の代表として、いわゆる「よい子」が挙げられる。これまでも「よい子」についてはさまざまな研究がなされてきた(北山, 2007; 滝口, 2005; 山川, 2001)。宗像(1990)は、「よい子」は自身の依存欲求から、依存欲求以外の自分の感情や気持ちを抑えてでも自分にとって重要な他者の期待に添うように努力するために、不快感・不安・不満などを持ちやすいだけでなく、そのような自分自身に対し嫌悪感や無力感、自分らしさの喪失感を抱き、ストレス状態を増強してしまう傾向にあると示唆している。これらの先行研究をふまえると、「よい子」は過剰適応をしていると考えられる。石津ら(2007)は、過剰適応を両親や友人、教師といった他者から期待されている役割・行為に対し、自分の気持ちは後回しにしてでもそれらに応えようとする傾向と述べており、「よい子」には過剰適応の傾向があると思われる。

こうした過剰適応の傾向を持つ人に関しても、先攻研究によってさまざまな知見が得られてきた(阿子島, 1995; 阿子島ら, 2002; 石津, 2006; 石津ら, 2007, 2008; 小林ら, 1994; 桑山, 2003; 杉原, 2001)。先行研究において、過剰適応は社会的適応を促す一方で、自らの「生の感情」を抑圧することが示されている(桑山, 2003)。さらに過剰適応傾向が強いと、たとえ心の内に深い問題を抱えていても、そのような面を他者に見せようとしない上に、見せる事が求められる場面を避ける傾向があることも指摘されている(杉原, 2001)。よって、過剰適応的な人は「よい子」を演じていないと他者から見捨てられるのではないかと不安や、「よい子」に振舞ってしまう自分に対する空虚感を募らせていると考えられる。しかし、これらの研究では、過剰適応の定義が研究者によってさまざまである。そこで本研究では、「よい子」のように自分の感情や欲求を無理に抑圧してでも、周囲の期待や要求に応える努力を行い、表面的には社会に適応しているように見える傾向」を「過剰適応(over-adaptation)」と定義する。

従来、このような「よい子」や過剰適応に関する研究は、その多くが児童期・思春期を対象として行われてきた。例えば、山川(2001)では、日本の学校では自己抑制が不足していると友人から受け入れられず孤立してしまうので、子ども同士が互いに協調し合い、「よい子」になることが示されている。加えて、放任主義の親を持つ子どもは愛情を獲得しようと他者志向的な「よい子」になることが示唆されている(山川, 2001)。しかし一方で、大人にとって手がかからない存在である「よい子」は、大人から無視されがちであるし、忘れられがちになるので、大人が気付いた時には対人関係上の深刻な希薄さや無感動を抱えていると指摘されている(藤原, 1988)。

これらの児童期・思春期における先行研究では、社会的適応にのみ重点を置いているが、青年期は自分自身について見つめはじめる時期であるため、心理的適応の重要性が高まると考えられる。それゆえに、青年期にはそれ以前の時期にも増して過剰適応が問題視される可能性がある(桑山, 2003)。それにも関わらず、これまで青年期を対象とした過剰適応の実証的研究はあまりなされていない。よって、青年期における過剰適応について研究することには意義があると考えられる。

また、過剰適応は精神的健康度に大きく影響していることも示唆されてきた。過剰適応は心身医学や精神医学の分野において、心身症(小林ら, 1994; 三輪ら, 2001; 山根ら, 1990)やうつ病(峰松, 1999)、バーンアウト(宗像, 1990, 1993)に関連した症例研究が蓄積されてきた。このことから過剰適応の特徴を探ることは臨床的な意義があると思われる。

先攻研究で示唆されてきたように、過剰適応者は心理的には適応できていなくても外的には適応して見えると考えられる。その理由として、庄子ら(2003)は、「よい子」傾向をもつ者のソーシャル・スキルの高さを明らかにしていることから、過剰適応者の社会的適応のよさには、彼らの持つ社会適応能力の高さが考えられるだろう。しかし、これまでは過剰適応者の社会適応能力についての実証的研究はあまり見当たらない。そこで本研究では、社会適応能力を含めた過剰適応傾向の特徴も検討することを目的とする。

ところで、自分の気持ちを抑えてでも他者の期待に応えてしまう過剰適応者は、周囲の重要他者から見放されることへの不安を感じていたり、「よい子」を演じることによる空虚感を抱いていたりするのではなからうか。したがって本研究では、このような気持ちを「見捨てられ抑うつ」として検討する。

### 3. 見捨てられ抑うつについて

「見捨てられ抑うつ」は、青年期境界例の心理的特徴を理解する鍵として Masterson (1972) によって提唱された概念である。これは、乳幼児期の母子分離の際に、母親から適切な情緒的支持が得られなかったことに起因するもので、耐え難い無力感と絶望感、激しい攻撃性から構成される複合的な感情状態と言われている。この見捨てられ抑うつは青年期に顕在化すると述べられている(Masterson, 1980)。対人関係における些細な感情のすれ違いに対して、基本的な感情的不安が惹起され、人間関係の維持が困難になったり、逆に見捨てられ抑うつを回避しようとして他者に過剰に依存し、自律的な自己を維持できなくなったりすると考えられている(佐々木, 1998)。佐々木(1998)は見捨てられ抑うつを「対人関係の中で体験される自己の存在感そのものの喪失感であ

る」と定義し、見捨てられ抑うつには、周囲を取り巻く他者と自己の異質感である「周囲との疎隔感」、そうした体験をしている自分自身に対する心の空虚感という「無力感」、そして他者との親密な関係を築くことへの恐れである「親密さへの不安感」という側面があると述べている。また、見捨てられ抑うつを抱えている人はアレキシサイミア傾向とも深い関連をもつことが示されている(佐々木, 2000)。

したがって、先述した過剰適応者は本当の自分の気持ちと社会的適応状況に差があると考えられることから、見捨てられ抑うつを呈する傾向にあると考えられる。しかしながら、従来の研究では、過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連について研究したものは見当たらない。よって、本研究において青年期の過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連を実証的に検討することには臨床的意義があると考えられる。

#### 4. 目的

以上より、本研究の目的は、過剰適応の様相について社会適応能力を含めた観点から明らかにし、過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連を検討することを検討することとする。

## II 研 究

#### 1. 目的

過剰適応の、心理的には適応していないのにも関わらず、表面的には社会に適応しているように見えるという特徴に注目し、青年期の過剰適応者の特徴と彼らの社会適応能力について明らかにすること、また、過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連性を検討することを目的とする。

#### 2. 方法

##### 1) 調査対象と調査時期

大学生に質問紙調査を行い、回答に不備のなかった409人(男性220名, 女性189名)を分析の対象とした。平均年齢は19.17歳( $SD=.50$ )。調査時期は2007年10月下旬~11月上旬である。

##### 2) 質問紙の内容

###### (1) 過剰適応尺度

石津(2006)によって作成された「青年期前期用過剰適応尺度」の33項目を用いた。この尺度は過剰適応傾向を多面的に測定する尺度で、対象年齢を青年期前期としてあるが、項目自体は一般的な質問項目で構成されていること、尺度作成の際に大学生に実施して信頼性が確認されたことを考慮し、項目内容は改変せずを使用した。石津(2006)によれば、過剰適応尺度は「自己抑制」、

「自己不全感」、「期待に沿う努力」、「他者配慮」、「人からよく思われたい欲求」の5因子から構成されており、回答は「とてもあてはまる」から「まったくあてはまらない」の5件法で求めた。

##### (2) 社会適応能力尺度

社会に適応して生活していく能力を有しているかを検討するため、菊池(1988)によって作成されたKISS-18(Kikuchi's Social Skill Scale)を使用した。KISS-18は1因子構造の尺度である。18項目から構成されており、回答は「いつもそうだ」から「いつもそうでない」の5件法で求めた。

##### (3) 見捨てられ抑うつ尺度 (Abandonment Depression Scale: ADS)

Masterson(1972)によって提唱された「見捨てられ抑うつ」を基に、佐々木(1994, 1998)によって大学生用に開発された尺度である。「見捨てられ抑うつ」を構成する抑うつ、憤怒、恐れ、罪悪感、受動性と孤立無援感、空虚感と、対人関係の中で体験される自己の喪失感に焦点を当てて作成されており、30項目からなる。回答は「そう思う」から「そう思わない」の4件法で求めた。

## III 結 果

### 分析1：青年期の過剰適応の特徴の探索的研究

#### 1) 過剰適応尺度の因子分析と信頼性分析結果

33項目からなる過剰適応尺度について因子分析を行った。因子の抽出には重み付けのない最小2乗法を用いた。因子数は固有値1以上の基準を設け、さらに因子の解釈の可能性を考慮して5因子とし、プロマックス回転を行った。因子負荷量が.40に満たなかった8項目を削除して、再度因子分析を行い、25項目を採用した。その結果と因子間相関をTable 1に示す。また、因子分析によって抽出された各因子について信頼性分析を行った。信頼性係数はCronbachの $\alpha$ で求めた。

その結果、石津ら(2007)と同様の因子構造となった。第1因子は、項目内容が「心に思っていることを人に伝えない」、「自分の気持ちをおさえてしまうほうだ」などより、「自己抑制」( $\alpha=.86$ )とした。第2因子は「人から気に入られたいと思う」、「相手に嫌われないように行動する」などが高い負荷を示していたので、「人からよく思われたい欲求」( $\alpha=.82$ )とした。第3因子は「自分には、あまりよいところがない気がする」、「自分に自信がない」などの項目内容から、「自己不全感」( $\alpha=.81$ )とした。第4因子は項目が「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」、「とにかく人の役に立ちたいと思う」などから、「他者配慮」( $\alpha=.71$ )とした。第5因子は「期待にこたえなくてはいいけ

Table 1  
過剰適応尺度の因子分析結果 ( $N=409$ ,  $R^2 = 48.55$ )

	因子				
	1	2	3	4	5
第1因子 自己抑制 ( $\alpha=.86$ )					
1.9 心に思っていることを人に伝えない	.81	-.04	-.06	-.13	.04
1.6 自分自身が思っていることは、外に出さない	.78	-.11	.01	-.14	.11
1.26 思っていることを口に出せない	.73	.04	.06	.10	-.01
1.1 相手と違うことを思っている、それを相手に伝えられない	.71	.05	-.05	-.08	.02
1.16 考えていることをすぐには言わない	.67	.08	-.10	.02	-.11
1.20 自分の気持ちを、おさえてしまうほうだ	.61	.02	.01	.26	-.08
1.31 自分の意見を通そうとしない	.49	.01	.19	-.02	-.07
第2因子 人からよく思われたい欲求 ( $\alpha=.82$ )					
1.18 人から気に入られたいと思う	.02	.83	.01	.08	-.07
1.21 自分をよく見せたいと思う	-.01	.72	.01	-.05	.11
1.13 相手に嫌われないように行動する	.09	.63	.11	.16	-.01
1.8 人から認めてもらいたいと思う	.00	.57	-.13	-.07	.21
1.4 人から“能力が低い”と思われまいとがんばる	-.05	.47	.07	-.20	.37
第3因子 自己不全感 ( $\alpha=.81$ )					
1.11 自分には、あまりよいところがない気がする	-.05	-.02	.84	-.04	-.03
1.22 自分に自信がない	-.05	.11	.82	.03	-.08
1.2 自分のあまりよくないところばかり気になる	.07	.28	.66	-.07	-.08
1.17 自分の評判はあまりよくないと思う	-.03	-.19	.61	-.05	.02
1.24 自分らしさが無いと思う	.06	-.10	.54	-.05	.14
第4因子 他者配慮 ( $\alpha=.71$ )					
1.12 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	-.15	.01	-.06	.64	-.04
1.30 つらいことがあっても我慢する	.14	.02	-.15	.55	.04
1.28 とにかく人の役に立ちたいと思う	-.10	.31	-.13	.49	-.01
1.25 「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い	.09	-.16	.21	.49	.19
1.23 やりたくないことでも無理をしてやる人が多い	-.02	-.13	.15	.48	.35
第5因子 期待に沿う努力 ( $\alpha=.71$ )					
1.32 期待にはこたえなくてはいいけないと思う	-.07	.16	.00	.08	.63
1.14 期待にこたえるために、成績をあげるように努力する	.05	.29	-.06	-.03	.58
1.10 他人からの期待を敏感に感じている	.01	.08	-.04	.14	.43
因子間相関					
	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00
1		-.06	.42	.30	.19
2			.12	.30	.37
3				.34	.17
4					.40

Table 2  
過剰適応傾向の因子の特徴

因子	因子名	特徴
第1因子	自己抑制	自分の気持ちを抑えてしまい、相手に伝えられない
第2因子	人からよく思われたい欲求	人から気に入られるために、自分をよく見せようとする
第3因子	自己不全感	自分に自信がなく、自己評価が低い
第4因子	他者配慮	自分が我慢しても、他者のために奉仕する
第5因子	期待に沿う努力	他者の期待にこたえるよう努力する

Table 3  
クラスタと過剰適応因子の平均値と標準偏差 (N=409)

因子名	CL1(n=80)		CL2(n=80)		CL3(n=111)		CL4(n=138)	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
自己抑制	.29	(.59)	-.28	(.58)	.68	(.45)	-.54	(.55)
人からよく思われたい欲求	-.16	(.56)	-.84	(.73)	.22	(.61)	.40	(.56)
自己不全感	.49	(.46)	-.38	(.62)	.29	(.74)	-.30	(.72)
他者配慮	-.31	(.55)	-.40	(.61)	.33	(.63)	.15	(.64)
期待に沿う努力	-.57	(.49)	-.86	(.55)	.48	(.55)	.44	(.55)

因子得点はz得点で示してある

ないと思う」、「他人からの期待敏感に感じている」などの項目が高い負荷を示していたので、「期待に沿う努力」( $\alpha=.70$ )とした。(Table 1, 2 参照)

## 2) 社会適応能力の信頼性分析結果

先行研究において、KISS-18の因子構造は1因子と確認されているため本研究でも、1因子構造を採用した。信頼性分析を行った結果、Cronbachの $\alpha$ は、 $\alpha=.87$ と高い信頼性を示した。

## 3) 過剰適応傾向のクラスタ分析結果

過剰適応尺度の下位尺度の組合せパターンからより個人的な特徴を特定するため、5つの下位尺度得点につい

てWard法によるクラスタ分析を行った。その結果、各クラスタに含まれる人数およびクラスタの解釈の可能性から、石津ら(2007)を参考に4つのクラスタによる分類を採用した。各クラスタの特徴を以下に記す。(Table 3, Fig.1 参照)

第1クラスタ(CL1)は、「自己抑制」、「自己不全感」が平均値より高く、「人からよく思われたい欲求」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」が低かった。よって「引込み思案群」( $n=80$ )と名付けた。

第2クラスタ(CL2)は、「自己抑制」、「人からよく思われたい欲求」、「自己不全感」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」の過剰適応尺度の因子得点がどれも低く、過剰適応をしていない群と言える。よって「マイペース群」( $n=80$ )と名付けた。

第3クラスタ(CL3)：この群は「自己抑制」、「人からよく思われたい欲求」、「自己不全感」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」の過剰適応尺度の因子得点がどれも高い特徴があった。よって「過剰適応群」( $n=111$ )と名付けた。

第4クラスタ(CL4)：この群は他者志向的な「人からよく思われたい欲求」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」の因子得点が平均値よりも高かったが、「自己抑制」、「自己不全感」は低いという特徴があった。よって、「他者意識群」( $n=138$ )と名付けた。

## 4) 過剰適応と社会適応能力の一要因分散分析結果

3)で求めた各クラスタと、社会適応能力について一要因分散分析を行った結果、有意な差が見られた

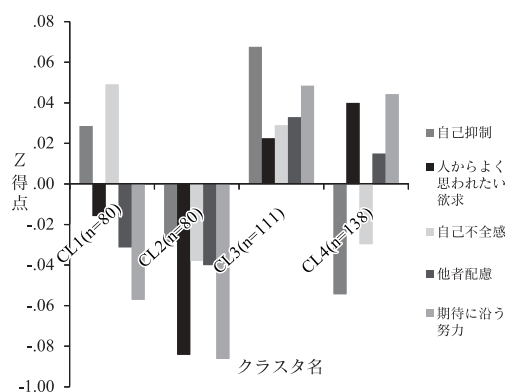


Fig.1 過剰適応傾向の各クラスタの特徴



( $F_{(3,405)}=27.09, p<.01, .$ ).

したがって、Tukey の HSD 法による多重比較を行った結果、CL1「引っ込み思案群」とCL2「マイペース群」、CL1「引っ込み思案群」とCL4「他者意識群」、CL2「マイペース群」とCL3「過剰適応群」、CL3「過剰適応群」とCL4「他者意識群」の間に有意な差が示された ( $p<.01$ )。 (Table 4 参照)

分析 2：過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連性の検討

1) 見捨てられ抑うつ尺度の因子分析と信頼性分析結果

見捨てられ抑うつ尺度 30 項目について因子分析を行った。因子の抽出には重み付けのない最小 2 乗法を用いた。因子数は、固有値 1 以上の基準を設け、さらに因子の解

釈の可能性を考慮して 3 因子とし、プロマックス回転を行った。因子負荷量が .40 に満たなかった 9 項目を削除し、再度因子分析を行ったところ 21 項目を採用した。その結果と因子間相関を Table 5. に示す。また、因子分析によって抽出された各因子について信頼性分析を行った。信頼性係数は Cronbach の  $\alpha$  で求めた。

その結果、佐々木ら (1994) による先行研究と同様の因子構造を示した。第 1 因子は、項目内容が「たいてい私は孤独である」、「自分の周囲には心を許し合える人がほとんどいない」などより、「周囲との疎隔感」 ( $\alpha=.93$ ) とした。第 2 因子は項目内容が「つき合いの長い友人と話をするときも緊張がとれない」、「私は他人との親しい個人的関係を持つことを恐れている」などから、

Table 4  
見捨てられ抑うつ尺度の因子分析結果 ( $N=409, R^2=53.02$ )

	因子		
	1	2	3
第 1 因子 周囲からの疎隔感 ( $\alpha=.93$ )			
3.12 たいてい私は孤独だと思う	.87	.03	-.12
3.30 本当に私を好きになってくれる人はあまりいないように思う	.75	-.04	.11
3.6 自分が他人に必要なとされている人間とは思えない	.72	-.12	.06
3.7 誰も私のことを理解してくれないように感じる	.66	.16	-.04
3.13 仲間の中にとけ込めない	.65	.07	.09
3.18 誰も私を好きにならない	.63	-.05	.21
3.28 結局は自分一人である	.63	.20	-.10
3.20 私は友人を作ることが下手である	.61	-.15	.13
3.29 人は私を十分に認めてくれない	.57	.03	.16
3.14 自分の周囲には心を許し合える人がほとんどいない	.55	.41	-.15
3.16 人と自然につき合えない	.48	.18	.21
第 2 因子 対人不安 ( $\alpha=.93$ )			
3.26 私は一度も親しい関係で本当の安心感を感じたことがない	-.07	.77	.06
3.22 つき合いの長い友人と話をするときも緊張がとれない	-.11	.73	.10
3.25 私は他人との親しい個人的関係を持つことを恐れている	-.02	.68	.11
3.5 親友でもほんとうに信用することはできない	.14	.65	-.12
3.23 友人と一緒にいてもどこか寂しく悲しいと感じる	.25	.48	.04
第 3 因子 無力感 ( $\alpha=.81$ )			
3.21 私は自分の人生を生きることができないと思っている	.01	.07	.77
3.10 私は人生に立ち向かう力がないと感じている	.13	-.04	.70
3.27 自分の人生を自分でコントロールできないと思う	.18	.04	.51
3.4 何をしても熱中することはない	-.18	.34	.44
3.1 人生に希望はないと思う	.33	-.07	.41
因子相関行列			
因子	1	2	3
1		.70	.67
2			.55

Table 5  
各クラスタ×社会適応能力の1要因分散分析結果

	CL1( <i>n</i> =80)		CL2( <i>n</i> =80)		CL3( <i>n</i> =111)		CL4( <i>n</i> =138)		F 値	多重比較
	<i>M</i>	( <i>SD</i> )	<i>M</i>	( <i>SD</i> )	<i>M</i>	( <i>SD</i> )	<i>M</i>	( <i>SD</i> )		
社会適応能力	-.31	(.45)	.09	(.46)	-.17	(.52)	.27	(.57)	27.09**	CL1<CL2**, CL1<CL4**, CL2>CL3**, CL3<CL4**

*p*<.01\*\*  
因子得点はz得点で示してある

Table 6  
各クラスタ×見捨てられ抑うつの1要因分散分析結果

	CL1( <i>n</i> =80)		CL2( <i>n</i> =80)		CL3( <i>n</i> =111)		CL4( <i>n</i> =138)		F 値	多重比較
	<i>M</i>	( <i>SD</i> )	<i>M</i>	( <i>SD</i> )	<i>M</i>	( <i>SD</i> )	<i>M</i>	( <i>SD</i> )		
周囲との疎隔感	15.26	(5.90)	10.04	(6.44)	14.64	(7.63)	9.91	(7.01)	17.66**	CL1>CL2**, CL1>CL4**, CL2<CL3**, CL3>CL4**
対人不安	4.38	(2.68)	2.80	(2.57)	4.60	(3.53)	3.51	(3.33)	6.41**	CL1>CL2**, CL2<CL3**, CL3>CL4*
無力感	5.42	(3.09)	3.10	(2.34)	4.45	(3.15)	3.10	(2.58)	15.19**	CL1>CL2**, CL1>CL4**, CL2<CL3**, CL3>CL4**

*p*<.05\*, *p*<.01\*\*

「対人不安」( $\alpha=.83$ )とした。第3因子は「私は人生に立ち向かう力がないと感じている」、「人生に希望はないと思う」などの項目が高く負荷しているため、「無力感」( $\alpha=.81$ )とした。(Table 5 参照)

## 2) 過剰適応と見捨てられ抑うつの分散分析結果

分析1で求めた各クラスタと、見捨てられ抑うつ因子の得点(「周囲との疎隔感」、「対人不安」、「無力感」)について一要因分散分析を行った結果、有意な差が見られた(「周囲との疎隔感」: $F_{(3,405)}=17.66$ ,  $p<.01$ , 「対人不安」: $F_{(3,405)}=6.41$ ,  $p<.01$ , 「無力感」: $F_{(3,405)}=15.19$ ,  $p<.01$ .)。

したがって、TukeyのHSD法による多重比較を行った結果、第1因子「周囲との疎隔感」については、CL1「引っ込み思案群」とCL2「マイペース群」、CL1「引っ込み思案群」とCL4「他者意識群」、CL2「マイペース群」とCL3「過剰適応群」、CL3「過剰適応群」とCL4「他者意識群」の間に有意な差が見られた( $p<.01$ )。

第2因子「対人不安」については、CL1「引っ込み思案群」とCL2「マイペース群」、CL2「マイペース群」とCL3「過剰適応群」、CL3「過剰適応群」とCL4「他者意識群」の間に有意な差が見られた( $p<.05$ )。

第3因子「無力感」についてはCL1「引っ込み思案群」とCL2「マイペース群」、CL1「引っ込み思案群」とCL4「他者意識群」、CL2「マイペース群」とCL3「過剰適応群」、CL3「過剰適応群」とCL4「他者意識群」の間に有意な差が見られた( $p<.01$ )。(Table 6 参照)

## IV 考 察

### 1) 分析1について

クラスタ分析の結果から、4つの特徴ある群に分類さ

れた。このクラスタの特徴は石津ら(2007)のクラスタ分析結果に類似していた。石津ら(2007)では、「自己抑制」、「自己不全感」を個人の特性的な内面を反映するものと捉え、桑山(2003)の「対自因子」に近い因子であることを示した。また、「人からよく思われたい欲求」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」は、他者志向的で主に行動レベルから捉えられる「対他因子(桑山, 2003)」と類似した概念であることを明らかにされている(石津ら, 2007)。本研究においても、石津ら(2007)と同様の因子が確認されていることより、過剰適応には、個人の内面的な特性を反映したものと、他者志向的な特性という2側面があることが明らかになった。

本研究において、過剰適応尺度のすべての因子が平均値以上を有していたのは、CL3「過剰適応群」であった。この群が、本研究における過剰適応の定義に沿う群であると考えられる。よって、過剰適応群は、「よい子」のように自分の気持ちを抑えてでも、他者から気に入られるように努力していること、またそのような自分に不全感があることが示された。この群は石津ら(2007)でも抽出されており、抑うつ傾向と関連することが示されている。

このCL3「過剰適応群」は、社会への適応を優先するあまり、心理的適応を犠牲にする群であるため、社会的スキルが高いと考えられる。しかし、本研究では、過剰適応群の社会適応能力の自己評価は低いという結果が示された。本研究で社会適応能力の測定のために用いたKISS-18は社会スキルを測る自己報告式の尺度である。しかし、社会的スキルは自己評価と他者評価の間で乖離が生じることが指摘されている(平賀, 2003)。これは、社会的スキルが低くないが、自己受容性が低い「表面群」がいることを示していることから(廣貴, 2003)、過剰適応者が自分では社会に適応しているという自信のな



さや実感の薄さと考えられる。これまでの研究で、過剰適応者の客観的な社会的適応のよさが示唆されているが(庄子ら, 2003), 過剰適応者自身の主観においては、社会に適応できていない心理的葛藤が有していると言えるだろう。吉田(1991)は「社会適応・内的適応不一致群」という概念で過剰適応について触れており、過剰適応者は社会の要求にうまく応じることができるが、彼らが心理的な不適応感を自覚していることについて考察している。さらに、過剰適応者の心理的葛藤が何らかの要因で心理的な不適応感が著しく増大すると、社会的な適応状況にも支障をきたすことが指摘されている(吉田, 1991)。よって、過剰適応は不適応と関連していることから、過剰適応者が抱える心理的葛藤について目を向けていく必要があると思われる。

次いで、他の群についても考察を深める。CL1「引っ込み思案群」は、「自己抑制」、「自己不全感」が平均値より高く、「人からよく思われたい欲求」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」という他者志向的な因子が平均値よりも低い群である。これらの特徴により、CL1「引っ込み思案群」は対人関係において消極的な群と考えられる。またこの群は、社会適応能力も平均値よりも格段に低く、社会に適応するスキルを有していないと推測される。岡田(2007)は、自己閉鎖的な者は不適応傾向が強いと述べていることから、この群は個人内適応とともに社会にも不適応であると示唆された。

次に、CL2「マイペース群」はどの過剰適応尺度因子も低く、過剰適応をしていないことが示唆された。この群は、社会適応能力が平均値よりも高く、社会にも適応していることが明らかになった。この群は、心理的適応感と社会的適応感が一致しており、心理的葛藤を生じていないと思われ、吉田(1991)の社会的適応・心理的適応良好一致型と同様の群と考えられる。自分の気持ちを素直に表現していて無理をせずに社会生活を送っているこの群は、本研究で見出された他の3群よりも精神的健康度も高い群であると言えるだろう。

最後のCL4「他者意識群」は、「自己抑制」、「自己不全感」が平均値より低く、「人からよく思われたい欲求」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」という他者志向的な因子が平均値よりも高い群である。また、この群は他の群と比べて、極めて社会適応能力が高いことも明らかになった。そのため、この群は他者への意識が強く、社会に適応している群であると思われる。しかし、この群は過剰適応群と異なり、「自己抑制」や「自己不全感」が低いと示された。石津ら(2007)で明らかになった抑うつと正の相関を示す両因子が低いこの群は、他者志向性が強くとも、社会適応のみならず精神的健康は保たれていると考えられる。

以上のことから、過剰適応について様々な特徴が見出さ

れた。過剰適応者は、自分を抑えて社会に適応しようとしているが、個人の心理的には不適応であることが示された。しかし、社会に適応していると思われてきた過剰適応者は、心理的葛藤を自覚しているがゆえに、心理的な不適応が増大すると、社会的にも不適応になりうる可能性が指摘された。しかし、石津(2005)は、個人の心理的側面と外的側面を直接比較検討する難しさを述べており、質問紙法という方法を用いて個人の心理的側面を測ろうとした手法に問題があったとも考えられる。今後は客観的な社会適応能力を測定する点において、聞き取り調査など他者からの評価の視点などを加えて多面的に研究していく必要があるだろう。

分析2では、過剰適応者の心理的不適応の一因として考えられる、過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連について考察を深める。

## 2) 分析2について

本研究の結果から、過剰適応の各クラスタについて見捨てられ抑うつとの関連性を検討したところ、過剰適応と見捨てられ抑うつには有意な差が見られた。CL3「過剰適応群」は、見捨てられ抑うつの「周囲との疎隔感」、「対人不安」、「無力感」いずれの因子も高いことが示された。これにより、過剰適応者は、周りを取り巻く他者と自己の異質感、他者と親密な関係を築くことの恐れ、そうした体験をしている自分自身に対する空虚感といった、対人関係での安心感がないことが明らかになった。佐々木(1998)は、見捨てられ抑うつを対人関係において体験される自己そのものの喪失感であると述べており、過剰適応者は対人関係において、自分がない、不安定な状態であると考えられる。過剰適応者は見捨てられ不安を持っていることが明らかになっており(益子, 2008)、他者から承認されようと努力するほど抑うつ感が増大すると考えられる。

ここで、各クラスタと見捨てられ抑うつとの関連を見てもみると、見捨てられ抑うつ各因子得点が平均値より高かったCL1「引っ込み思案群」とCL3「過剰適応群」には、過剰適応因子の「自己抑制」、「自己不全感」が高いという共通点が見出された。過剰適応者は自己不信を感じており、それは神経症傾向と正の関連をもつことが示されていることから(益子, 2008)、自分の気持ちを過剰に抑えることや、自分に自信がないなどの心理的側面が、見捨てられ抑うつ傾向という心理的不適応感と関連していると考えられる。

しかし、CL1「引っ込み思案群」とCL3「過剰適応群」の2群間には有意な差は見られなかった。その理由としては、CL1「引っ込み思案群」もCL3「過剰適応群」も、心理的適応、社会的適応の両側面において良好な対人関係を築くことが難しいことが推測される。この2群は、

「自己抑制」と「自己不全感」を持つと分析1で示されたが、両者は他者志向性という点で大きく異なっている。そのため、両者では見捨てられ抑うつを感じる要因が異なると考えられる。益子（2008）は過剰適応傾向を「自己不信」と「他者の要求への従順性」の2因子に分け、「自己不信」と承認欲求との間の正の関連や、「他者の要求への従順性」と誠実性や見捨てられ不安との正の関連を示している。これより、過剰適応者は自分の気持ちを抑えてでも他者から見捨てられたくないという思いや、他者から承認されたい欲求が強いことが、見捨てられ抑うつ状態を喚起していると考えられる。このように、奉仕的な態度、円滑な対人関係を築こうとする他者志向性が、過剰適応群が見捨てられ抑うつを抱きながらも表面的には社会に適応しているように見える一因であると推測される。

一方、CL1「引っ込み思案群」は、他者志向性が低いことが示唆された。このクラスは、自分の殻に閉じ籠もっている群であると考えられる。この群は、対人退却的な群であると考えられる。対人退却の極端な現れ方と考えられる「社会的ひきこもり」を示す青年は、他者評価に過敏で傷つけられる恐れが強いことから（斎藤，1998）、この群は周囲から排除される懸念から親密な人間関係を築くことを回避していることも考えられる。そのため、引っ込み思案群は自分の気持ちをうまく表現できなかったり、自分自身をつまらなく思っていたりするために、周囲からの疎外感や見捨てられている不安、無力感を感じていると推測される。このクラスは不適応傾向が最も強く、個人的にも社会的にも適応できていない群であるといえよう。これは自己閉鎖的な者の不適応傾向が強さについて指摘されていることから（岡田，2007）、この群は他の3群と比べて最も臨床群に近いと言えるだろう。

一方、CL2「マイペース群」は見捨てられ抑うつ傾向が最も低いことから、他のクラスと比べて健康的な適応をしている群であると思われる。周囲の人との距離を感じることが少なく、対人不安も低いため、良好で親密な対人関係を築いていると考えられる。そして自分自身の心がぽっかり空いたような虚しさもないので、比較的健康度の高い群であるといえよう。過剰適応傾向の低い群は抑うつ傾向を呈さない（石津ら，2007）ことも示されており、心理的適応と社会的適応の間の乖離が小さいほど適応的であるといえるだろう。

また、CL4「他者意識群」は「自己抑制」や「自己不全感」が低く、見捨てられ抑うつ傾向も低かった。一方、このクラスは「人からよく思われたい欲求」、「期待に沿う努力」、「社会適応能力」という他者との関係性を重視する面は強いことが示された。したがって、CL4「他者意識群」は対人関係においてごく自然な気持ちで他者

に気を遣える群であると言えよう。このCL4「他者意識群」とCL3「過剰適応群」は「人からよく思われたい欲求」、「期待に沿う努力」という他者志向的であるという面では同じような得点を示した。ところが、CL4「他者意識群」とCL3「過剰適応群」の見捨てられ抑うつ得点には大きな違いがあった。よって、2群とも他者を求める気持ちは強いが、個人内での適応には差があることが示された。

以上から、個人の適応の観点から見捨てられ抑うつ傾向を抑えようとする場合、「自己抑制」や「自己不全感」の観点を踏まえる必要があることが理解できる。しかし、過剰適応者はネガティブだが人間的な感情を悪いものとして抑圧する可能性を踏まえると（桑山，2003）、「自己抑制」や「自己不全感」の部分を他者には見せにくいことも十分に考えられる。過剰適応者は、他者に合わせようと自分の気持ちを過度に抑えていたり、自信がないために不安を感じたりするといった、見捨てられ抑うつを抱えていることが明らかになったことを考えると、過剰適応は客観的な社会での適応と個人の心理的な苦悩とが乖離している現象と見なすことができると考えられよう。

## V まとめと今後の課題

本研究の目的は、青年期における過剰適応傾向について探索的に検討することであり、また過剰適応傾向と見捨てられ抑うつとの関連を検討することであった。

過剰適応的で周囲の人々からは適応しているように見える、いわば「よい子」である者に関しても、自分の気持ちを抑制して他者に配慮していることが実証的に示されたといえよう。また、本研究では、過剰適応者が見捨てられ抑うつを感じていることも明らかになったことから、対人関係の中で自己の存在感を失っている過剰適応者は、他者から見捨てられる不安や無力感を抱えていることが示された。客観的には社会に適応しているように見える過剰適応者であるが、抑うつ感（石津ら，2007）や心身症（小林ら，1994）との関連も指摘されており、彼らの心理的不適応感の増大が社会的適応の悪化にも影響することが言われている（吉田，1991）。さらに、過剰適応が青年期の境界性人格障害から派生した概念である見捨てられ抑うつ（Masterson，1972，1980）との関連があることや、現代青年の「対人関係で内的に体験する不安」は「人格障害水準の境界例的な訴え」にも着目して理解する必要があるとされていることから（田中，1994）、一見適応しているように見られる過剰適応者の心理的な葛藤に目を向けることは臨床的な意義があると言えよう。

しかしながら、個人の心の内面に潜む「自己抑制」や「自己不全感」は他者には伝わりにくいのが現状である。

そのため、一見十分適応しているように見える過剰適応者をいかに効率的に発見し、援助していくかという点を加えて研究を行うことは今後の課題であろう。さらに、この研究ではCL1「引込み思案群」という心理的にも社会的にも不適応的な群が見出された。今後は過剰適応群のみならず、心理的にも社会的にも不適応傾向を示す人々の特徴を検討し、援助の可能性を広げていくことも、今後の研究の課題として挙げられるだろう。

#### <付記>

本論文を作成するにあたり、貴重なご指導、ご助言をいただきました、九州大学大学院人間環境学研究院、福岡留美先生に深く感謝申し上げます。

#### 引用文献

- 阿子島茂美 (1995): 投影法による過剰適応の測定 日本教育心理学会総会発表論文集 37, 277.
- 阿子島茂美・伊澤正雄・大河内範子 (2002): 投影法による過剰適応の測定 II 中学生用日本教育心理学会総会発表論文集, 44, 540.
- 藤原勝紀 (1988): よい子の過適応 (これからの学校精神衛生 特集, 36(4), 377-383.
- 平賀明子 (2003): 社会的スキル「自己報告尺度」に関する妥当性の検討: 仲間からの評定と自己評定との関連 北星学園大学短期大学部北星論集, 1, 57-70.
- 廣實優子 (2003): 現代青年の交友関係から見た自己受容性と社会的スキル 広島大学大学院教育学研究科紀要, 3(52), 305-310.
- 石津憲一郎 (2005): 中学生の学校環境に対する価値的重み付けと学校適応 日本教育心理学会第47回大会発表論文集, p615.
- 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回大会発表論文集, p137.
- 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価の観点を含めて 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・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, 6(1), 23-31.
- 金子一史 (1999): 被害妄想的心性と他者意識および自己意識との関連について 性格心理学研究, 8(1), 12-22.
- 菊池章夫 (1988): 心理測定尺度集 人間と社会のつながりをとらえる 対人関係・価値観 (KISS-18 (Kikuchi's Social Skill Scale) 堀洋道 (監修)・吉田富二雄 (編) サイエンス社 pp170-173.
- 北村晴朗 (1965): 適応の心理 誠信書房
- 北山修 (2007): 劇的な精神分析入門 みすず書房
- 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), 106-111.
- 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, 491-493.
- Masterson JF (1972): *Treatment of the Borderline Adolescent: A Development Approach*. New York: John Wiley & sons. 成田善弘・笠原嘉 (訳) (1979): 青年期境界例の治療 金剛出版
- Masterson JF (1980): *From Borderline Adolescent to Functioning Adult: The Test of Time*. New York: Brunner/ Mazel Publishers. 昨田勉・恵智彦・大野裕・前田陽子 (訳) (1982): 青年期境界例の精神療法 星和書店
- 益子洋人 (2008): 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
- 峰松則夫 (1999): 過剰適応していませんか?!...現代社会のうつ病チェック 刑法, 110, 28-35.
- 三輪雅子・上里一郎・松野俊夫・村上正人・桂戴作・堀江孝至 (2001): 心療内科受診者の過剰適応傾向の検討 心身医学, 41(7), 574.
- 宗像恒次 (1990): 新版 行動科学からみた健康と病気 メヂカルフレンド社 pp22-25.
- 宗像恒次 (1993): ストレス源の認知と対処行動 イイコ行動からの自己成長 精神保健研究, 39, 29-40.
- 西平直喜 (1973): 青年心理学 塚田毅 (編著) 現代心理学叢書 7 共立出版.
- 西平直喜 (1990): 成人になること 生育史心理学から 東京大学出版会.
- 落合良行 (1990): 青年期の心理的離乳に伴う人間不信とその克服 静岡大学教育学部研究報告 人文・社会科学篇, (41), 287-302.
- 岡田努 (2002a): 現代大学生の「ふれ合い恐怖心性」と友人関係の関連についての考察 性格心理学研究, 10(2), 69-84.
- 岡田努 (2002b): 友人関係の現代の特徴と適応感及び自己像・友人像の関連についての発達的研究 金沢大学文学部論集, 行動科学・哲学篇, 22, 1-38.
- 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.

- 佐々木裕子 (1998)：「見捨てられ抑うつ」尺度の再検討  
福岡教育大学紀要, (4) 47, 163-168.
- 佐々木裕子 (2000)：「見捨てられ抑うつ」とアレキシサイミア傾向 「見捨てられ抑うつ」尺度による検討  
福岡教育大学紀要, 教職科編, 4 (49), 221-228.
- 佐々木裕子・小川俊樹 (1994)：「見捨てられ抑うつ」尺度の作成とその検討 筑波大学心理学研究, 16, 243-254.
- 庄子一子・林田和恵 (2003)：「いい子」傾向をもつ子どもの self-control と対人関係 教育相談研究, 41, 49-57.
- 杉原保史 (2001)：過剰適応的な青年におけるアイデンティティ発達過程への理解と援助について 心理臨床学研究, 19(3), 266-277.
- 斎藤環 (1998)：社会的ひきこもり：終わらない思春期  
PHP 研究所
- 滝口俊子 (2005)：「よい子」を求める親・「よい子」になろうとする子児童心理, 59(4), (820), 315-319.
- 田中康裕・穂苅千恵・福田周・小川捷之 (1994)：青年期における対人不安意識の特性と構造の時代的推移  
心理臨床学研究, 12, 121-131.
- 谷冬彦 (1997)：青年期における自我同一性と対人恐怖的心性 教育心理学研究, 45(3), 254-262.
- 山川法子 (2001)：いわゆる「よい子」の特徴および「よい子」を作り出す規定因に関する考察 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (教育科学), 48(1), 47-55.
- 山根英之・小林豊生・朝枝哲也・田中健一・乾修然 (1990)：過剰適応型職場不適応を示す心身症患者の心理特性について 心身医学, 30, 抄録号, 145.
- 吉田美穂 (1991)：社会的適応状況と内的適応感のズレに関する一考察 広島大学教育学部紀要 1(40), 191-195.