

< 学術論文 >

青年期における過剰適応傾向の内面への触れ方

—— フォーカシング的態度の視点から ——

藤 元 慎太郎

東亜大学 人間科学部 心理臨床・子ども学科 心理臨床コース
fujimoto@toua-u.ac.jp

《要 旨》

過剰適応傾向の高い者への臨床心理学的な支援として、内省を取り扱った支援が有効であると指摘がされてきている。本研究では内省の一つの様式として、自身の内面や感覚に安全に接近することのできるフォーカシングを取り上げ、研究1では、過剰適応傾向とフォーカシング的態度との関連を検討した。その結果、体験過程を「受容」する態度及び「距離」を取る態度は過剰適応と負の関連を示した一方で、体験過程に「注意」を向ける態度は過剰適応と正の関連を示した。自身の内面に注意を向けることで過剰適応傾向を高めてしまうことが示されたため、研究2では、過剰適応傾向の高低で、注意を向けた時の自身の内面への触れ方(焦点の当たりやすい事柄, 方向性)について質的に検討した。過剰適応傾向高群では、内省がネガティブな感情を伴う領域に焦点が当たること、ネガティブな反芻になりやすい特徴が明らかとなった。一方低群では、楽しい事柄などポジティブな領域に焦点が当たりやすく、気分の切り替えや解決志向的な思考となりやすい傾向が明らかとなった。以上より、過剰適応傾向の高い者へ、自身の気持ちに気付くような注意を促す関わりを行う場合、内省を促すだけでなく、ネガティブな感情への触れ方や「距離」を取る方法を身につけていけるような工夫を検討していく必要がある。

キーワード: 過剰適応, フォーカシング的態度, 内省の質

I. 問題と目的

周囲から見ると日常生活では問題がなく、環境や人間関係に適応しているかのように見える子どもが、不登校(庄司・林田, 2003)や気分障害(川口, 1998)等を呈することが報告されている。そのような子どもたちは何らかの心理的葛藤を抱えており、過剰適応状態にある可能性が指摘されている(大獄・五十嵐, 2005)。思春期の問題として取り上げられることの多い過剰適応であるが、大学生の抑うつ等の問題に加え、小中高校生で見られる不登校といった精神的健康を害するケースが見られる(竹端・後和, 2016)という報告や、スチューデントアパ

シー(杉山, 2012)として問題となるケースが報告され、その背景には過剰適応があると指摘され、大学生においても問題となっている。過剰適応の特徴として、頑張り屋、他者に気を遣う、自己犠牲的(小林他, 1994)などや、過剰ネガティブ感情抑制(大河原, 2012)、情動の未分化、身体感覚の抑圧(松崎, 2012)などの特徴が挙げられている。過剰適応の概念は、「外的適応の過剰さ」と「内的適応の低下」という2側面から定義されるのが一般的である(益子, 2010)。北村(1965)によれば、適応とはもともと社会的・文化的環境への適応を示す「外的適応」と心理的な安定や満足といった適応を示す「内的適応」のバランスがとれた状態を指すとされてきた。過剰適応は自分の欲求を

抑えても外的な適応を保とうとするため、外的適応と内的適応のバランスが崩れている状態（益子，2008b）と考えることができる。過剰適応は様々な背景要因や影響を及ぼす要因について研究がなされてきた。石津・安保（2008）が、内的適応の因子は心身の適応のうち特にストレス反応と関連すると報告していることや、学校での適応を支える働きがあることから、直接的に外的適応行動を低減させるアプローチを導入することより、内的適応に働きかけることが重要であると考えられる。過剰適応者の内的適応を取り扱う支援の可能性として益子（2010a, 2010b）は「内省傾向」を取り上げ、内省傾向が過剰適応の青年の内的適応を高める支援に有用であることを示している。この結果を受けて、内省傾向を詳細に検討する実証的研究がなされてきている。例えば、藤元（2014）は、自分の感情に気づくこと、ネガティブな感情に向き合うことに加え、気持ちにあった行動がとれること、アイデンティティの確立によって過剰適応傾向が低減することを明らかにしている。竹端・後和（2016）では、自己の内省力としてフォーカシング的態度を挙げ、過剰適応及び身体感覚、精神的健康度との関連を検討している。前田・重橋（2019）では、自身の感情に気づいている過剰適応群と感情への気づきが乏しい過剰適応群のセルフ・コンパッション（自己に対する思いやり）の比較を行っている。その結果、感情に気づきが乏しい過剰適応群の方が自己へ思いやりを持ちにくいことを示している。臨床的記述の中でも、自身の感情に気づくこと（村久保，2008）やネガティブな感情を受け止めること（田中，2008）の重要性が挙げられている。以上のように、自身の内面に目を向け、感情に気づくことの重要性が検討されているものの、過剰適応傾向の高い者が、自身の内面に触れた際の具体的な内省の質や方向性については検討の余地がある。そこで本研究では、竹端・後和（2016）をもとに、内省の一つの様式としてフォーカシングを取り上げる。フォーカシングとは、からだの内部である特別な気づきに触れていく過程（Gendlin,1981）のことをいい、身体に注意を向けながらゆったりと

した心構えで待つといったフォーカシング特有の構えや、内面への触れていき方をフォーカシング的態度という（福盛・森川，2003）。

本研究では、過剰適応とフォーカシング的態度との関連を検討し（研究1）、過剰適応の特徴をもつ大学生が、普段自身の内面に「注意」を向けた時に焦点の当たりやすい事柄や、内省の質について検討することを目的とする（研究2）。

II . 研究1

1. 目的 過剰適応傾向とフォーカシング的態度との関連を検討することを目的とする。

2. 方法

2.1 調査参加者

大学生 342 名に質問紙調査を行った。回答に不備のあった者を除いた有効回答 303 名を分析の対象とした（男性 143 名，女性 160 名，平均年齢 19.3 歳，SD = 1.04）。

2.2 調査内容

- 1) フェイスシート 調査参加者の属性（年齢，性別，学年）について回答を求めた。
- 2) 過剰適応尺度（石津，2006）。石津（2006）をもとに、青年期を対象とし信頼性を検討した藤元（2014）の因子構造を使用した。「自己抑制」「良く思われたい欲求」「自己犠牲的他者配慮」「自己不全感」の4因子で構成されており、5件法27項目である。
- 3) FMS-18（森川他，2014）。森川他（2014）の項目、因子構造を用いた。「注意」「受容」「距離」の3因子で構成されており、6件法18項目である。「注意」因子は、「自分の気持ちがすぐにはわからない時でも、自分の内面に注意を向けようと心がけている」、「そもそも自分がどんな気持ちで何を感じているのか、時間を取って確かめる」等の項目で構成されている。「受容」因子は、「自分の気持ちに自信を持って発言している」、「自分の感覚は信頼できると思っている」等の項目で構成されている。「距離」因子は、「行き詰った時には、考えることをやめて保留にする」、「生活の中で何か悩み事があ

るときには、距離をおいてみるようにしている」等の項目で構成されている。

2.3 倫理的配慮

調査依頼時に、研究目的、研究目的以外ではデータを使用しないこと、調査への参加は強制されるものではなく、成績とは一切関係がないことを紙面と口頭で伝えた。個人情報の取り扱いについては、無記名の調査であり、データはID番号で管理されるため個人が特定されることがないこと、データ入力後、アンケート用紙は破棄されることを伝えた。なお本調査は、九州大学大学院人間環境学研究院臨床心理学講座

研究倫理委員会の承認を得て行われた。

3. 結果

FMS-18 及び過剰適応尺度各因子の基本統計量と相関係数を示した (Table1)。また、益子 (2010a) が、内省傾向が過剰適応の内的適応因子に正の関連があることを示しており、藤元 (2014) では、本来性が過剰適応の内的適応因子と関連し、過剰適応傾向が低減するプロセスが示されている。そのため、過剰適応傾向の内的適応側面への介入を検討するため、フォーカシング的態度 (以下 FMS と表記する) 下位尺

Table1 各変数の平均値・標準偏差と各変数間の相関係数

	平均値	SD	相関係数 (Pearson)						
			距離	受容	自己抑制	良く思われたい欲求	自己犠牲的 他者配慮	自己不全感	
FMS-18 注意	21.00	5.01	.47**	.42**	-.10	.20**	.18**	-.08	
距離	21.65	4.55		.50**	-.16**	-.05	-.05	-.32**	
受容	21.34	5.05			-.45**	-.09	-.06	-.51**	
過剰適応 自己抑制	22.89	5.70				.27**	.33**	.52**	
良く思われたい欲求	22.41	4.41					.52**	.36**	
自己犠牲的 他者配慮	32.08	5.59						.27**	
自己不全感	17.59	4.35							

** $p < .01$.

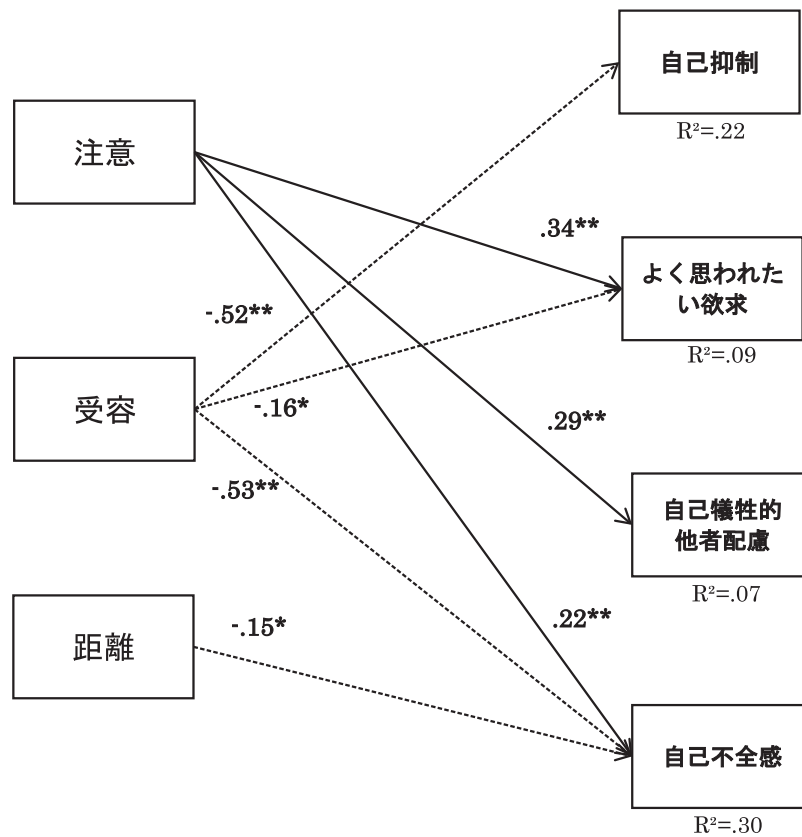


Figure1 フォーカシング的態度と過剰適応との関連

度を説明変数、過剰適応下位尺度を目的変数とし、変数減少法による重回帰分析を行なった (Figure1)。FMSの「注意」と過剰適応の「良く思われたい欲求」($\beta = .34, p < .01$)、「自己犠牲的他人配慮」($\beta = .29, p < .01$)、「自己不全感」($\beta = .22, p < .01$)に有意な正の関連があった。FMSの「受容」と過剰適応「自己抑制」($\beta = -.52, p < .01$)、「良く思われたい欲求」($\beta = -.16, p < .05$)、「自己不全感」($\beta = -.53, p < .01$)に有意な負の関連があった。FMSの「距離」と過剰適応「自己不全感」($\beta = -.15, p < .05$)に有意な負の関連があった。

4. 考察

FMSの「受容」「距離」は過剰適応傾向の下位尺度に対して負の関連を示したため、過剰適応傾向を低減させるアプローチを検討する上で有用なポイントになると考えられる。一方で、FMSの「注意」からは過剰適応の下位尺度に対して正の関連が示されており、内面に注意を向けると、過剰適応傾向が高まることが示された。自分の内面をよく感じていく過程では、なかなか感じがはっきりしない時もある、受け入れがたい感情であるときもあり、そういう時にも受容できるものでなければ内省は苦痛になる (福盛・森川, 2003) という指摘もある。過剰適応傾向の者にとっての受け入れがたい感情のひとつとして、見捨てられ不安 (益子, 2008b) の存在も挙げられる。さらに、松岡他 (2013) が、過剰適応傾向高群の内省様式について、ネガティブな反芻をする傾向が高いことを示していることから、過剰適応傾向はフォーカシング的態度において想定している、あるがままの感覚に注意を向けるというものは異なり、限定された領域に注意が向いている

可能性が推察される。体験過程に「注意」を向ける態度は、体験過程を「受容」し、行動する態度を伴って初めて、精神的健康度に寄与するのかもしれない (福盛・森川, 2003) との指摘があるように、先行研究で従来から指摘されていた、自身の過剰適応傾向に気づくことが重要であるという支援のあり方に関して、自身の内面に気づくよう「注意」を向けるだけではなく、「受容」する、「距離」を取ることができるまでの過程を取り扱う必要があると示唆された。

III. 研究 2

1. 目的

過剰適応傾向の高低によって、自身の内面に注意を向けた際の、注意の向け方や注意が向きやすい事柄、内省の質に特徴があるのか検討し、フォーカシング導入時に留意すべき視点を得ることを目的とする。

2. 方法

2.1 調査参加者

大学生 268 名に質問紙調査を行った。回答に不備のあった者を除いた 257 名を分析の対象とした (男性 97 名, 女性 160 名, 平均年齢 19.4 歳, $SD=1.52$)。

2.2 調査内容

- 1) フェイスシート 参加者の属性 (性別, 年齢, 学年, 学科) について記入を求めた。
- 2) FMS-18 (森川ら, 2014)。6 件法 18 項目である。
- 3) FMS-18 の「注意」因子項目を回答するにあたり、どのような内容を思い浮かべて回答したのかを選択肢 (Table2) の中から選び回答

Table2 日常生活の中で思い浮かぶ事柄の選択肢

1. 人間関係(家族)	6. 学業面	11. 趣味について
2. 人間関係(友人)	7. 将来について	12. 家事に関すること
3. 人間関係(教員)	8. 失敗経験(試験, 受験など含む)	13. アルバイトの仕事内容
4. 人間関係(先輩・後輩・同僚)	9. 自身の体調について	14. サークルの活動内容
5. 異性関係	10. 自身の性格について	15. その他

を求めた（最大3つまで可）。選択肢については、水子・寺崎（2005）や樋口（2011）を参考にして作成した。

4) 3) で選んだ選択肢の中から、最もよく思い浮かべる事柄1つについて、どのような内容で、どのように考えたか、自由記述の記入を求めた。さらに、記述したことが思い浮かんでいた時の気持ちが、ポジティブ・ネガティブどちらであったか回答を求めた。

5) 普段の自身について振り返りを行うことがどれくらい好きかについて7件法で回答を求めた。

6) 過剰適応尺度（石津，2006）。石津（2006）をもとに、青年期を対象とし信頼性を検討した藤元（2014）の因子構造を使用した。5件法27項目である。

2.3 倫理的配慮

調査依頼時に、研究1と同様の内容を調査協力者に対し紙面と口頭で説明を行った。また、回答後に気持ちが切り替わらない場合を想定し、呼吸法と筋弛緩法を実施し、気分の安定を図って調査を終了した。

2.4 分析の手続き

過剰適応尺度合計得点において、中央値と同値を示す者を除き、高群・低群に対象者を分類した。両群の得点に統計的に有意な差があるか検討するために両群を独立変数、過剰適応合計得点を従属変数とするt検定を行った。その結果、過剰適応高群の方が、低群より高い得点を示した ($t=-20.851, p<.001$)。よって過剰適応傾向の群分けは統計的に意味があると判断した。

3. 結果

3.1 内面に注意を向けた際に焦点の当たりやすい事柄の分類

過剰適応傾向の高低によって、日常生活の中で振り返る事柄にばらつきがあるのかを検討するため、 χ^2 二乗検定を用いて分析し、期待度数が5未満のセルについてはFisherの直接法を用いて分析を行った (Table3)。その結果、過

Table3 内面に注意を向けた際に焦点の当たりやすい事柄

	高群	低群	有意差
人間関係(家族)	6 (5.0%)	1 (0.8%)	高群>低群*
人間関係(友人)	22 (18.2%)	32 (25.6%)	n. s
人間関係 (先輩・後輩・同僚)	6 (5.0%)	4 (3.2%)	n. s
異性関係	9 (7.4%)	4 (3.2%)	n. s
学業面について	11 (9.1%)	12 (9.6%)	n. s
将来について	18 (14.9%)	27 (21.6%)	n. s
失敗経験 (試験、受験など含む)	12 (9.9%)	7 (5.6%)	n. s
自身の体調について	3 (2.5%)	1 (0.8%)	n. s
自身の性格について	14 (11.6%)	8 (6.4%)	n. s
趣味について	7 (5.8%)	21 (16.8%)	低群>高群**
家事について	0 (0%)	1 (0.8%)	n. s
アルバイトの 仕事内容について	9 (6.9%)	5 (7.1%)	n. s
サークルの 活動内容について	1 (0.8%)	1 (0.8%)	n. s
その他	3 (2.5%)	1 (0.8%)	n. s
合計	121	125	

* $p<.05$, ** $p<.01$

剰適応傾向高群、低群において焦点の当たりやすい事柄に有意な差が見られた ($\chi^2(23)=23.626, p<0.5$)。残差分析を行ったところ、「人間関係(家族)」において、低群より高群の方が内省する傾向が高く、「趣味について」は高群より低群の方が内省する傾向が高いことが示された。2項目以外の事柄に関して有意差は見られなかった。

3.2 自由記述に見られる内省の質に関する検討

過剰適応傾向高・低群において、内省の質に特徴があるのか検討するために、筆者を含めた臨床心理士の資格を持つ3名でKJ法を援用して分類を行った。自由記述の記入を求めるに当たり、日常で最も思い浮かぶ事柄について、“どのような内容で” “どのように考えたか” 具体的に記述を求めており、考え方の癖に着目して分類を行った。評定の結果、全員が同じカテ

ゴリに分類しなかった記述については、合議により再検討した。以下、大カテゴリ【】, 中カテゴリ [], 小カテゴリ < >, 協力者の語り「」で示す。

3.2.1 過剰適応傾向高群の自由記述に見られる内省の質に関する検討

過剰適応傾向高群では2大カテゴリ, 12中カテゴリ, 32小カテゴリが抽出された(Table4)。【ネガティブなイメージ】カテゴリは、「昼休みに友達と話しをしている時、友達が言った言葉

の意味を推測し、深読みしすぎて気分が落ち込む、腹が立つことがある」といった[人間関係への不満], 「その日あった失敗したことを思い出して、失敗に対してどうすればよかったか考える、たいてい落ち込んでいる」といった[ネガティブな想起], 「自分が将来どんな未来をたどるのだろう。どんな生き方をしているのだろうか。生き方に不安に思う時がある」といった[見通しが立たない不安], 「友人や家族と話しているときに自分が言ってしまった失言やアル

Table4 過剰適応傾向 高群における自由記述の分類 (N=122)

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ
ネガティブな イメージ(89)	人間関係への不満(14)	他者の言動に対する不快感(4)
		上辺だけの付き合いに対する不満, 疲れ(4)
		アルバイトでの人間関係の不安(2)
		異性関係への戸惑い(4)
	ネガティブな想起(11)	原家族における負の体験の想起(4)
		対人関係での不快な体験の想起(2)
		失敗体験の想起(5)
	見通しが立たない不安(15)	将来への孤独感(2)
		具体的な将来に対する悩み(8)
	ネガティブな反芻(9)	将来像の拡散(5)
		対人関係悪化後の後悔(4)
	自己へのネガティブな評価(13)	失敗経験の反芻(5)
自己嫌悪(7)		
自信のなさ故の対人不安(15)	自身の能力への不安, 落ち込み(6)	
	自信のなさ(2)	
	他者との比較による劣等感(3)	
反省と振り返り(8)	他者評価への過敏性(10)	
	その日の対人関係についての反省(4)	
生活面の困難感(4)	アルバイトや勉強の反省, 振り返り(4)	
	身体的な疲れ(2)	
ニュートラルな イメージ(24)	自己探求(4)	生活苦(2)
		自分の趣味, 関心(2)
	両価的な感情(6)	他者を通じた自分への理解(2)
		両価的な思考の移り変わり(4)
	今後の予定に対する思案(8)	家族への親愛(2)
		今後の予定についての想像(4)
		勉強の見通し(4)
		合理的な思考(3)
		コントロールできない思考(2)
	ポジティブなイメージ(9)	思考しない(1)
		趣味についての楽しい想像(4)
		親密な他者との楽しい予定, 想像(5)

バイトの失敗。今までに人に言われた嫌なことをずっと頭の中で再生してしまう」といった[ネガティブな反芻],「性格は自分自身分かっているのだが, 意思や意見を表に出すことをあまりしない。自分に素直になれず, ウソの表情をすることが多々あるため, 苦しいと感じるのに直せないと思い落ち込む」といった[自己へのネガティブな評価],「自分の思っていることを人に伝える際に, うまく話せなかったりして, 人からどう思われているかが気になって悩んでしまうことがある」といった[自信のなさ故の対人不安],「友達とその日に話したことについて考える。自分の話すタイミングが良かったか, 場の空気が読めていたのかを反省する」といった[反省と振り返り]などで構成されている。【ニュートラルなイメージ】カテゴリは,「人と接している時, ここは自分の良いところだなと自分自身で感じるときもあるし, 悪いところは悪いと自覚しながらも接してしまう」といった[両面的な思考の移り変わり]や,「お風呂に入っている時や寝る前に, 明日学校が終わったら何をしようか考えている」といった[今後の予定に対する思案]などで構成されている。[ポジティブなイメージ]カテゴリは,「YouTubeで見た動画の内容, 面白かったなあ」といった[趣味についての楽しい想像]や,「友人と遊ぶ約束で, どこに行こうか, 何を食べようかとかをぼーっとしているときに考える」といった[親密な他者との楽しい予定, 想像]で構成されている。

3.2.2 過剰適応傾向高群における記述の分布

過剰適応傾向高群の者は3つのカテゴリ中, どのカテゴリに記述が分布しているのかについて検討するため, χ^2 乗検定を行った。さらにライアンの残差分析を行ったところ, 過剰適応傾向高群の者はポジティブ, ニュートラルな記述よりネガティブな記述が有意に多いことが示された($\chi^2(2)=74.180, p<.01$)。次に中・小カテゴリにおいて分布の詳細を検討するため, χ^2 乗検定を行った。さらにライアンの残差分析を行ったところ, [人間関係の不満], [ネガティブな想起], [見通しが立たない不安], [自己へのネガティブな評価], [自信のなさ故の対人

不安]において, 有意に記述数が多いことが示された($\chi^2(15)=37.48, p<.01$)。

3.2.3 過剰適応傾向低群の自由記述に見られる内省の質に関する検討

過剰適応傾向低群においては, 3大カテゴリ, 10中カテゴリ, 28小カテゴリが抽出された(Table5)。【ポジティブなイメージ】カテゴリは,「友人と遊ぶ場所, お店などを考えている。考えているときは楽しい気持ちになる」といった[楽しい事柄の想像・想起]や,「自分の今後のことを考えてしまい, 最初はネガティブな考えを持つけど, 次第にポジティブに物事を考えようとしている」といった[思考・気分の切り替え]で構成されている。【ネガティブなイメージ】カテゴリは,「自分は将来どのような仕事をしているのだろうかと考えてた時, 自分に得意なこと向いていることが何か分からず不安な気持ちになった」といった[将来への不安],「今の状態でこれからやっていけるのかと悩んでしまう。周りが勉強を始めると焦りを感じてしまう」といった[現在の自身に対する不安・悩み],「友達とレポートや宿題をしたかどうかの会話をした。面倒くさいと感じた」といった[対人関係での不満・悩み],「失敗や注意されたこと, あの時はなぜあんな行動をとったのだろうかと後悔して引きずってしまう」といった[抑うつ的思考]などで構成されている。【ニュートラルなイメージ】カテゴリは,「いろいろとこれからしたいことを考えてしまう」といった[今後の予定についての思索],「友達とその日に話した内容や表現が思い浮かぶ。自分が友達に言った言葉が悪かったかな, 傷つけたかなと考えることもある」といった[反省と振り返り]などで構成されている。

3.2.4 過剰適応傾向低群における記述の分布

過剰適応傾向低群の者は3つのカテゴリ中, どのカテゴリに分類される記述が分布しているのかについて検討するため, χ^2 乗検定を行った。さらにライアンの名義尺度を用いた残差分析を行ったところ, 過剰適応傾向低群の者はポジティブ, ネガティブ, ニュートラルな記述数に有意な差は見られなかった($\chi^2(2)=5.12, n.s$)。次に中・小カテゴリにおいて分布の詳細を検討

Table5 過剰適応傾向 低群における自由記述の分類 (N=127)

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ
ポジティブな イメージ (34)	楽しい事柄の想像・想起 (27)	将来への楽しい想像 (5)
		自身の楽しい想像 (5)
		友人との楽しい予定の想像 (11)
		楽しかった思い出の想起 (6)
	思考・気分の切り替え (7)	思考の切り替え (4)
		気分の切り替え (3)
ネガティブな イメージ (54)	将来への不安 (12)	具体的な将来への不安 (11)
		将来に対する漠然とした不安 (1)
	現在の自身に対する不安・悩み (14)	今の自分の現状に対する不安 (5)
		自身の性格や能力の悩み (3)
		学業面への不安 (6)
	他者を介した自己への不満 (6)	他者との比較による劣等感 (2)
		他者評価に対する過敏性 (4)
	対人関係での不満・悩み (11)	対人関係のうまくいかなさへの固着 (2)
		対人関係での役割の取り方についての悩み (3)
		対人関係の煩わしさ (6)
抑うつ的思考 (11)	思考の停滞・抑うつ (2)	
	ネガティブな反芻 (9)	
ニュートラルな イメージ (39)	今後の予定についての思索 (10)	将来について思いをはせる (2)
		今後の漠然とした予定に思いをはせる (5)
		時間が足りないことへの焦り (3)
	日常の出来事についての想像 (11)	日常生活について思いをはせる (4)
		日常の予定の思索 (5)
	反省と振り返り (12)	予定に対する楽しみと不安 (2)
		対人関係での解決志向的な反省と振り返り (6)
	対人関係以外での解決志向的な反省と振り返り (6)	
	哲学的思考 (3)	
	分類不能 (3)	

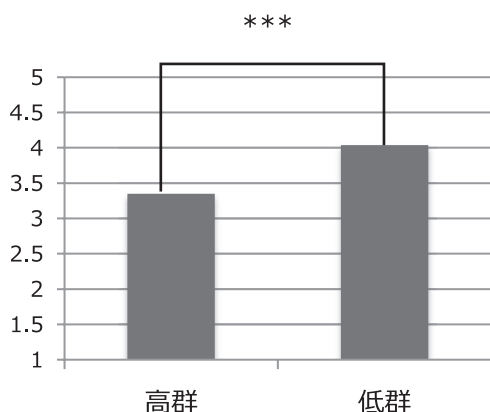


Figure2 振り返りをするに対する好感度

するため、 χ^2 検定を行った。さらにライアンの残差分析を行った。その結果、[楽しい事柄の想像・想起]、[現在の自身に対する不安・悩み]において、有意に記述数が多いことが示された ($\chi^2(11)=41.09, p<.01$)。

3.3 振り返りの好感度に関する検討

過剰適応傾向の高低によって、自身を振り返る作業が、どれくらい好きかということに差があるのか検討するため、過剰適応両群を独立変数、振り返りの好感度得点を従属変数とする t 検定を行った (Figure2)。その結果、過剰適応傾向低群の方が、高群よりも有意に自身を振り返ることが好きな傾向が高いと示された ($t(247)=3.656, p<0.01$)。

4. 考察

4.1 内面に注意を向けた際に焦点の当たりやすい事柄からみる特徴

過剰適応傾向の高低によって焦点の当たりやすい事柄に偏りがあるかを検討したところ、「人間関係（家族）」が有意に高群の方が高く、「趣味について」が有意に低群の方が高い結果となった。過剰適応傾向高群の「人間関係（家族）」についての自由記述を検討したところ、家族が円滑にコミュニケーションを取れるように調整役をしている様子や、家庭環境への複雑な思いが表現されていた。親や家族から向けられている期待を感じ取り、家族がうまくいくための役割を演じている可能性が高いと考えられる。親子関係と過剰適応の関連を示した研究（大河原，2012；齋藤，2010など）もあることから、親の関わり方や親子関係を本人がどのように捉えているかということが、その後の適応に影響することが推測される。アイデンティティを確立する時期にあたる青年期の学生であるため、家族と距離ができることで、今まで見ないようにしてきた家族への複雑な思いも表出されている記述も見られる。一方で、過剰適応傾向低群の者は、「趣味について」振り返る傾向が高い。過剰適応傾向を益子（2010a）は、「対人関係や社会集団において、他者の期待に過剰に答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」と定義していることから、自分らしさを表す本来感が低下した状態であるとされている。その点過剰適応低群の者は自分らしさが保たれた状態であることが推測されるため、周囲に向けられたものではなく自身の趣味など内的適応を高める活動に目が向きやすいものと考えられる。以上2項目については過剰適応高低において、有意差が認められたものの、他の項目については差がなかった。過剰適応的な大学生はネガティブな反芻をする傾向が高いこと（霜村他，2016）など示されているため、注意を向けた際に焦点の当たりやすい事柄ではなく、方向性や質に特徴があると推察される。

4.2 自由記述に見られる内省の質に関する検討

4.2.1 過剰適応傾向高群について

過剰適応傾向高群の大学生は、[自己へのネガティブな評価] や [自信のなさ故の対人不安] といった内的適応の低さが根底にあり、自分の言動に自信が持てず日常的に [反省と振り返り] を行っているが過小評価することが多い。[ネガティブな想起] のように過去の失敗経験について想起することへと繋がり、さらに [ネガティブな反芻] を行うことで、悪循環になっていると推察される。木村・大石（2015）が認知的対処方略の視点から、真の悲観主義群に過剰適応の得点が高いことを示した。木村・大石（2015）によると、真の悲観主義群の特徴は、過去のパフォーマンスを振り返った結果、将来の予測を悲観的にする傾向があるとされている。また、前田・重橋（2019）では、過剰適応と内省の傾向を検討した結果でも、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示されており、過剰適応者は内省のバランスに偏りがあることを指摘している。一方で、[人間関係への不満] のように、不満や攻撃性を抱いている傾向も示された。大河原（2012）の、子どものネガティブ感情や身体感覚を否定する親の関わりによって、健全な形でのネガティブ感情処理の方略を学び損ねているという指摘や、桑山（2003）の、対人葛藤場面の感情表出については過剰適応的な者はネガティブな反応を表出しないという指摘からも、対人場面での不満やネガティブな感情を抱きながらも、適切な形で表現することの難しさがあるものと考えられる。

4.2.2 過剰適応傾向低群について

過剰適応傾向低群の大学生は、【ポジティブなイメージ】に分類される記述が多く、大カテゴリとして抽出されている。特に [思考・気分の切り替え] のように、ポジティブに切り替えていけることが特徴的である。また、[反省と振り返り] が解決志向的でネガティブなイメージを伴わないため、日常生活で気がかりなことが生じた場合も問題と距離を取ることができ、没入する傾向が少ない状態にあると考えられる。また、【ネガティブなイメージ】カテゴリ

を見ていくと、一定数の中カテゴリが抽出されている。[将来への不安]のように高群同様、見通しが立たないことへの不安に関する記述も見られるが、[現在の自身に対する不安・悩み]のように、過去や未来でなく現在の気がかりなことに焦点があたりやすい傾向が示された。

4.3 振り返りの好感度からみる特徴

過剰適応傾向低群の方が日常的に振り返りをするということについての好感度が高いという結果から、過剰適応傾向高群は自身の内面に注意を向け振り返ることが難しい傾向を示している。過剰適応の認知的特徴が内省の好感度に影響している可能性は高いが、松崎(2012)がマジメすぎる子という視点から「情動の抑圧」、「情動の未分化」があり、自分の感情をどう捉えて、どう表現するかということ学べずに育ってしまったと指摘していることも背景にあると考えられる。

IV. 総合考察

研究1では、過剰適応傾向の内面への触れ方を検討する視点としてフォーカシング的態度を用い、関連を検討した。フォーカシング的態度の「距離」をとる態度及び「受容する」態度は過剰適応傾向に負の関連を示した。そのため、距離を取る態度や体験過程を受容する態度が身につくと、過剰適応傾向が低減することが示された。一方で、「注意」を向ける態度が過剰適応傾向に正の関連を示したことから、過剰適応を高める影響も考えられたため、自身に注意を向けた後の内省の質について研究2で検討した。

日常的に、内面に注意を向けた際に焦点の当たりやすい事柄については、「人間関係(家族)」と「趣味について」の2領域について過剰適応高群と低群に差が生じていたが、自由記述の内容を分析したところ、焦点の当たる事柄よりも、内省の質に特徴があることが理解された。自身の振り返りとしてはネガティブな感情を伴う場合が多い。自分の内面ではネガティブな感情を抱いているにも関わらず、対人場面ではその感情を抑制し振る舞うために、気持ちと行動

が一致せず、不全感を抱くと推察される。そのため、先行研究で指摘されてきているように、まずは自身の感情に気づく、内省を促すという関わりは過剰適応支援の重要な要素と考えられるが、以下の点に配慮する必要があると推察される。

過剰適応的な性格特性を持つ大学生に、自身の内面に注意を促すことや感情への気づきを促す場合、そもそも過剰適応的な大学生は、自身の内面に注意を向け、内省をすることを好まないという前提を抑えておく必要がある。臨床群を対象とした小林他(1994)の研究では、過剰適応を選択する人は、自己の内面の幼児性あるいは醜い部分に直面化することに強い抵抗を示すことを明らかにしており、直面化への抵抗が防衛機制としての否認を生み出していると述べている。直面化への抵抗がある上に、自身の感情をどう捉え表現したらよいかという方法が身についていない可能性を考慮する必要がある。さらに内省の特徴として、ネガティブな感情を伴う領域に焦点が当たり、自己不全感が賦活されることが考えられ、さらに内省のあり方も反芻になる場合があり、抑うつ感を促進してしまう可能性も考えられる。その結果、自己不全感を補償するために、対人評価への過敏性が高まり、過剰な外的適応行動へ至るという適応様式が強化されてしまうという懸念もある。フォーカシング的態度の、体験過程に「注意」を向ける態度は、体験過程を「受容」し、行動する態度を伴って初めて、精神的健康度に寄与するのかもしれない(福盛・森川, 2003)という指摘もあることから、過剰適応傾向の高い大学生への支援としては、自身の体験過程に「注意」を向けた際に、振り返りを促すだけでなく、ネガティブな感情への触れ方や「距離」を取ることを検討していく必要がある。また、登根・大石(2016)が指摘しているように(登根・大石, 2016), Gendlin(1981)が提唱した Clearing a Space を用いた、問題から距離を取って“置く”という工夫も重要となってくるだろう(Gendlin, 1981)。今後、ネガティブな感情との体験的距離や心的構えについての研究を蓄積することや、過剰適応低群が行っている「解決

志向的」なアプローチ等も検討し、精神的健康度や自我の強度を考慮して大学生が安全に自身に向き合うことのできる要素を明らかにするこ

とや、その要素を取り入れたプログラムを作成していくことが求められる。

付記

研究に協力していただいた皆様に心より感謝申し上げます。研究1は第35回日本心理臨床学会、研究2は第81回日本心理学会にて発表した内容に加筆修正を行っています。

引用文献

- E.T. Gendlin (1981). FOCUSING, second edition. Bantam Books, Inc. (村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳『フォーカシング』福村出版)
- 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, 15, 19-28.
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み 心理臨床学研究, 20, 580-587.
- 樋口友理 (2011). 大学生におけるポジティブおよびネガティブな出来事の反すうについて—出来事の内容, 時間的経過, 心的占有度の比較から—九州大学心理学研究, 12, 97-102.
- 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, 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.
- 川口典子 (1998). 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.
- 木村駿介・大石和男 (2015). 認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティおよび過剰適応との関連 まなびあい, 8, 112-122.
- 北村晴郎 (1965). 適応の心理 誠信書房, 27-40.

小林豊生・古賀恵理子・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, 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出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.

前田彩華・重橋のぞみ (2019). 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—感情への気づきに注目して— 福岡女学院大学大学院臨床心理学紀要, 16, 51-57.

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, 151-160.

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.

松岡美樹子・スンデル彩・野村忍 (2013). 過剰適応者における自己注目が精神的健康に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, 12, 81-89.

松崎博光 (2012). マジメすぎて苦しい子 (特集「よい子」の破綻とそこからの再生) 教育と医学, 60, 598-605.

水子学・寺崎正治 (2005). 大学生の日常生活における活動と体験の構造—主観的評価による肯定的および否定的経験の分析— 川崎医療福祉学会誌, 15, 57-65.

森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討 九州産業大学国際文化学部紀

- 要, 58, 117-135.
- 村久保雅孝 (2008). 「よい子」の過剰適応に気づける親・教師 児童心理, 11, 65-69.
- 大河原美以 (2012). 将来心配な「よい子」と過剰適応 (特集「よい子」の破綻とそこからの再生) 教育と医学, 60, 568-574.
- 大獄典子・五十嵐透子 (2005). 思春期における過剰適応とその関連要因 上越大学教育心理相談研, 4, 151-162.
- 齋藤香恵子 (2010). 大学生の捉える母子関係と自尊感情, 過剰適応との関連 生涯発達心理学研究, 2, 33-40.
- 霜村麦・奥野誠一・小林正幸 (2016). 過剰適応傾向のある大学生の抑うつを抑制する心理的要因—ネガティブな反すう傾向と社会的スキルに注目して— 東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要, 12, 23-31.
- 杉山明子 (2012). 大学生になった「よい子」の挫折 (特集「よい子」の破綻とそこからの再生) 教育と医学, 60, 590-597.
- 庄司一子・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, 41, 49-57.
- 竹端佑介・後和美朝 (2016). 大学生の過剰適応とフォーカシング的態度, 身体感覚及び精神的健康との関連性について 学校保健研究, 58, 25-32.
- 田中陽子 (2008). ネガティブな感情を受け止める 児童心理, 11, 72-75.
- 登根綾香・大石英史 (2016). 大学生における過剰適応とフォーカシング的態度に関する研究 山口大学大学院教育学研究科附属臨床心理センター紀要, 7, 17-27.

Touching the Inner Side of Over-adaptation Tendencies in Adolescents: From the Perspective of Focusing Attitudes.

Shintaro Fujimoto

Faculty of Human Sciences, Department of Psychology and Child Development, University of East Asia
E-mail : fujimoto@toua-u.ac.jp

Abstract

For individuals with a high over-adaptation tendency, introspection has been identified as an effective form of clinical psychological support. This study examined “focusing” as a method of introspection that allows individuals to safely approach their inner selves and senses. Study 1 investigated the relationship between “over-adaptation tendency” and “focusing attitude.” Results revealed that the attitudes of accepting and distancing oneself from “experiencing” were negatively associated with over-adaptation, while that of paying attention to “experiencing” was positively associated with over-adaptation. Additionally, focusing on one’s inner self increased over-adaptation tendency. Study 2 qualitatively examined the ways in which individuals engaged in introspection (such as the events that were easy to introspect and the direction of introspection) based on their high or low over-adaptation tendencies. The results revealed that individuals with a high over-adaptation tendency were more likely to focus on areas associated with negative emotions and ruminate negatively during introspection. Meanwhile, individuals with a low tendency were more likely to focus on positive areas, such as pleasant events, and think in a solution-oriented manner during introspection. When working with individuals who have a high over-adaptation tendency, it is important to not only encourage introspection but also explore strategies to help them effectively manage negative emotions and engage in “distancing.”

Keywords: over-adaptation, focusing attitude, the quality of introspection