

研究ノート

青年期における居場所感と過剰適応の関連について —中学校段階と大学段階の比較から—

稻塚 葉子¹⁾, 中澤 瑞季²⁾The Relationship between a Sense of Ibasho and Over-adaptation in Adolescence:
Comparison of Early and Late Adolescence

Yoko Inazuka and Mizuki Nakazawa

女子大学生を対象に、中学生の時期（回顧法）および大学生である現在の居場所感と過剰適応の関連について検討した。居場所感（家族関係および友人関係における「自己有用感」「本来感」）は、いずれも中学段階よりも大学段階の得点が高いこと、過剰適応の「自己不全感」、「自己抑制」、「期待に沿う努力」は、大学段階よりも中学段階の得点が高いことが示された。居場所感と過剰適応の関連については、両時期に共通して、友人関係における「本来感」が「自己抑制」、「人からよく思われたい欲求」、「期待に沿う努力」に負の影響を示した。「自己不全感」については時期による違いが見られ、中学段階では友人関係における「自己有用感」が最も強い負の影響を与え、同時に家族関係における「本来感」が負の影響を与えること、一方、大学段階では、友人関係における「自己有用感」「本来感」、家族関係における「自己有用感」が負の影響を与えることが明らかになった。

キーワード：居場所感、過剰適応、青年期

I. 問題と目的

1) 居場所感について

「居場所」という言葉は、本来は物理的な場所を指す用語であるが、現在では一般的に快感情を伴う場所、時間、人間関係等、心理的な意味を伴って用いられることが多い（石本, 2010）。心理的な意味を含む「居場所」が着目されるようになった背景には、1970年代以降、不登校が社会問題化し、1992年に文部省が、学校が生徒の「心の居場所」の役割を果たす必要性を指摘したことが契機となっている（文部省初等中等教育局, 1992）。近年では、適応指導教室やフリースクール等の支援機関の拡大に伴い、心理的次元を含む「居場所」という表現が益々浸透している。

「居場所」の概念的定義は統一されておらず、「居場所」を捉える着眼点は研究により異なっている。複数の研究の定義において共通する要素として、「安心できる場所」や「自分らしくいられる場所」という点が挙げられる（中藤, 2017）。

居場所の定義について統一した見解がない中、石本

(2010) は、不登校問題を中心とする教育臨床や心理臨床の知見から、居場所の心理的条件として、他者との関係の中で個人が「ありのままでいられる」こと、および「役に立っていると思える」ことという2つの側面があるとした。前者を「本来感」、後者を「自己有用感」とし、この2側面から居場所感を測定する「居場所感尺度」を作成し、その信頼性と妥当性を検証した³⁾。その上で、中学生と大学生を対象に、家族関係や友人関係など複数の対人場面における居場所感が適応感（自己肯定意識、学校享受感）に与える影響について検討したところ、どちらの時期も居場所感が高いほど適応感が高くなること、学校段階により、複数の居場所感から適応への影響の出方が異なることが示された。中学生では、様々な居場所感が適応感を高めており、特に家族関係における「本来感」の影響が認められた。一方、大学生では、家族の居場所感の影響は殆どなくなり、友人関係における「本来感」が自己肯定意識を高めることが示された。

1) 京都女子大学心理共生学部

2) 株式会社 LITALICO パートナーズ

3) 田島ら (2015) は、石本 (2010) の考えを踏まえ、居場所感を「自己の存在感を実感し精神的に安定していられ、ありのままでいることができ、役に立っていると思えること」と定義しており、本稿では、この定義に基づき、居場所感を捉える。

2) 過剰適応について

適応には、外的適応と内的適応という2つの側面がある。外的適応は、社会的・文化的適応とも呼ばれ、個人が生きている社会的・文化的環境に対する適応を意味する。一方、内的適応は、心理的適応とも呼ばれ、個人が幸福感や満足感を経験し、心的状態が安定していることを意味する（北村、1965）。外的適応も内的適応も共にバランスよくある状態が、一般的に適応がよい状態と考えられる。

不登校等の心理的な問題を踏まえて青年期の過剰適応を捉えようとした先駆けとなる実証研究として桑山（2003）が挙げられる。桑山（2003）は、上記の外的適応と内的適応の概念を援用し、過剰適応的な状態とは、「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」と定義した。そして、概して外的適応に重きが置かれる児童期に比し、青年期には個人の内的適応の重要性が高まると言べ、児童期までは過剰な外的適応をしながら一見何の問題もなく過ごし、「素直なよい子」や「模範生」等とされてきた子どもが、青年期に至り問題を表面化する現象について指摘している。

さらに、石津（2006）は、過剰適応とは、「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であり、内的な欲求を無理に抑圧しても、外的な期待や要求に応える努力を行うこと」と定義し、過剰適応を内的適応と外的適応から捉える「青年期前期過剰適応尺度」を作成している。「自己抑制」、「自己不全感」の2因子を含む内的側面、「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」の3因子を含む外的側面の2つの潜在因子が確認され、信頼性と妥当性が検討されている。本研究では、石津（2006）の定義を用いることとする。

また、過剰適応の状態は、見方を変えれば、自尊心が低い（つまりは、自己不全感が強い）ことがベースにあり、それを補うために外的に過剰に適応しようとしている状態とも理解できる。石津・安保（2009）では、内的側面が一時的反応としてあり、その上で適応方略の一つとして外的側面が二次的に生起することを仮定した検討を行っている。中学生を対象とした調査で、内的側面と外的側面との間に順序性を仮定しないモデルよりも、内的側面の低下が外的側面を促進するという順序性を仮定したモデルの方が、適合度が高いことを報告している。

次に、過剰適応の内的側面と外的側面が個人の精神的健康や適応にどのような影響を及ぼすかに関する検討を見る。中学生においては、過剰適応の内的側面の高さは、

学校適応感を低下させ、ストレス反応を高めること（石津・安保、2008）、友人適応や勉強面の適応を低下させること（石津・安保、2009）が示されている。大学生においては、抑うつを高める傾向（風間、2015）、主観的幸福感を低下させる傾向（浅井、2014）が示されており、総じて内的側面の得点が高いことは、適応を抑制するといえる。外的側面の高さは、中学生においては、ストレス反応を高め、同時に学校適応感を高めること（石津・安保、2008）、友人適応を高める傾向（石津・安保、2009）が示されている。また、大学生女子においては、未来の主観的幸福感を高める傾向（浅井、2014）が示されている。よって、外的側面から捉えると、他者志向的に振る舞うことは、ストレス反応を高めるといったネガティブな影響はあるものの、社会適応を促す方向の影響も考えられる。つまり、外的側面に関しては、過剰適応的な傾向であると同時に、他者志向的な適応方略の一つともみなすことができ（石津・安保、2009）、得点の高さの意味づけについては議論が分かれるところである。

過剰適応の背景にある要因は多様であり、様々な要因が影響して過剰適応という状態像を生み出すと考えられる（風間、2017）が、個人内要因として、幼少期からの気質や性格特性が、環境要因として、親の養育態度や親子関係が着目されることが多い（任、2019）。親子関係に着目した研究では、中学生において、幼少期の両親の温かい養育態度は、過剰適応の内的側面に負の影響を、外的側面に正の影響を与えることが示されている（石津・安保、2009）。また、家族構造の観点から、親子関係の仲の良さを意味する結びつきの強さが、女子大学生の場合、内的側面に負の影響を、外的側面に正の影響を及ぼすことが示唆されている（浅井、2014）。概して、親子関係が良好であることは、過剰適応の内的側面を抑制し、外的側面を促進するといえる。

3) 居場所感と過剰適応の関連について

後藤・伊田（2013）は、上述の「居場所感尺度」（石本、2010）と「青年期前期過剰適応尺度」（石津、2006）を用い、大学生を対象に、学校と家庭の居場所感と過剰適応との関連について検討している。相関分析の結果、学校および家庭における居場所感と「自己抑制」「自己不全感」の間に負の関連、学校における「本来感」と「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」「他者配慮」の間に負の関連が示された。さらに、クラスター分析で居場所感の特徴による群を抽出した上で、群による過剰適応傾向の差異を検討し、学校の居場所感が低い群が、概して過剰適応傾向が高いことを見出している。この研究では、居場所感と

過剰適応傾向の間に明確な因果関係を仮定はしていないものの、上記の結果から、過剰適応を抑制するためには、学校における居場所感を高める働きかけが重要としている。

さて、居場所感と過剰適応の関連について、中学生を対象とした先行研究は未だない。中学生の時期は、友人グループや学級等の集団内で過剰適応の問題が顕在化しやすいとされている（石井・荻田・善明, 2017）。この時期には「チャム・グループ」と呼ばれる同性の仲間集団が特徴的に見られる。チャム・グループでは、メンバー間に共通点があり、互いが異なっていないことが絶対条件とされるため、友人からのきわめて強力な同調圧力がかかることが多い（保坂, 2000）。関係維持のために、友人の意向を気遣い、同調圧力に応えるべく期待に沿う努力を強いられがちである。それゆえ、他者志向的な行動傾向が強くなり、内外の適応のバランスが崩れ、過剰適応が問題化しやすいと考えられる。このような特徴のある中学生の時期において、学校および家庭における居場所感と過剰適応の間にはどのような関連があるのだろうか。居場所感の「本来感」「自己有用感」の2側面は、過剰適応の内的側面、外的側面にどのような影響を及ぼすのだろうか。また、青年期の前期と後期では、居場所感と過剰適応の関連には違いがあるのだろうか。このような問題意識から、本研究では、以下の2点を目的とする。

- (1) 青年期前期にあたる中学生の時期（以下、中学段階）と青年期後期にあたる大学生（以下、大学段階）の間での居場所感および過剰適応傾向の差異を検討する。
- (2) 家族関係と友人関係という複数の対人場面における居場所感の「本来感」と「自己有用感」が過剰適応にどのように影響を与えていたのかに着目し、その影響に発達段階による違いがあるのかについて検討する。

過剰適応の背景には、個人内要因や環境要因など多様な要因が絡むことが想定され、過剰適応傾向の現れ方には個人差が大きいと考えられる。しかしながら、居場所感と過剰適応の関連に発達段階による特徴があるとすれば、それらを把握することにより、どの時期にどのような対人場面での居場所感（本来感・自己有用感）を高めることができ、過剰適応傾向の抑制につながるかを明らかにできる。こうした知見は、過剰適応傾向を抱える人の支援や、近年重要視されている「居場所づくり」を考える際の一助となると考えられる。

II. 調査方法

調査対象者

2023年9月から10月に、無記名の質問紙調査を実施

した。対象者は関西圏の大学に通う女子大学生で、有効回答数180名、平均年齢19.69歳（SD=1.403）であった。調査目的や調査内容とデータの処理方法、気分が悪くなったりした場合や心理的負担を感じた場合は回答を中止してもよいこと等を含む倫理事項について表記し、口頭でも教示した上で、同意できる場合にのみ回答するよう依頼した。尚、調査実施上の制約のため、中学生に直接アンケートを実施できなかったため、中学段階については、大学生に中学生の頃を回顧してもらい、回答してもらう形とした。

調査内容

フェイス項目 学年、年齢

居場所感について

居場所感尺度（石本, 2010）を使用した。「自己有用感」と「本来感」の2下位尺度で構成され、13項目からなる。場面として「友人」と「家族」の2つを設定し、「学校の友人関係における自分〔家族の中での自分〕を思い浮かべてください。学校に〔家族と〕いるときのあなたにどの程度あてはまりますか。」と教示した。まず、中学の頃の自分を回顧する形で評定を求め、続けて、現在の自分について「あてはまらない」～「あてはまる」の5件法で回答を求めた。

過剰適応について

青年期前期過剰適応尺度（石津, 2006）を使用した。内的側面である「自己抑制」と「自己不全感」、外的側面である「期待に沿う努力」、「人から良く思われたい欲求」、「他者配慮」の5下位尺度で構成され、全33項目からなる。中学時と現在の2時点について回答を求めるため、回答の負担を考慮し項目数を絞り用いた。後藤・伊田（2013）、浅井（2014）の因子分析結果を参考に、因子ごとに因子負荷量が高い項目を4項目ずつ選定した。計20項目について、まず、中学の頃を回顧する形で評定を求め、続けて、現在の自分について、「あてはまらない」～「あてはまる」の5件法で回答を求めた。

尚、分析には、IBM SPSS Statistics25を用いた。

III. 結果

1. 各尺度の構成

① 居場所感尺度

「自己有用感」「本来感」の2因子構造であることを仮定し、 α 係数を算出した。中学段階の自己有用感【友人】

$\alpha = .926$, 本来感【友人】 $\alpha = .892$, 自己有用感【家族】 $\alpha = .904$, 本来感【家族】 $\alpha = .904$ であった。大学段階の自己有用感【友人】 $\alpha = .926$, 本来感【友人】 $\alpha = .890$, 自己有用感【家族】 $\alpha = .909$, 本来感【家族】 $\alpha = .906$ であり、いずれも十分な信頼性が確認された。

② 過剰適応尺度

中学段階と大学段階のそれぞれにつき、5因子を想定した上で、主因子法・プロマックス回転による確認的因子分析を行った。中学段階では、因子負荷量が.40に満たない1項目を削除し、再度因子分析を行った。石津(2006)の因子に相当する5因子が抽出され、第1因子「自己不全感」 $\alpha = .798$ 、第2因子「自己抑制」 $\alpha = .830$ 、第3因子「人からよく思われたい欲求」 $\alpha = .824$ 、第4

因子「期待に沿う努力」 $\alpha = .782$ 、第5因子「他者配慮」 $\alpha = .694$ とした。次に、大学段階について、因子負荷量が.40に満たない1項目を削除し、再度因子分析を行った。石津(2006)の因子に相当する5因子が抽出され、第1因子「自己不全感」 $\alpha = .866$ 、第2因子「自己抑制」 $\alpha = .867$ 、第3因子「人からよく思われたい欲求」 $\alpha = .838$ 、第4因子「他者配慮」 $\alpha = .696$ 、第5因子「期待に沿う努力」 $\alpha = .755$ とした。両段階の「他者配慮」の α 係数がやや低めであるが、一定以上の内的一貫性が確認された。因子分析結果を表1に示す。

中学段階と大学段階の因子分析結果を比べると、「期待に沿う努力」と「人からよく思われたい欲求」においての項目数が異なってきた。しかし、いずれも先行研究と同等の内容と考えられる5因子が抽出されたため、この

表1 過剰適応尺度の因子分析結果（主因子法・プロマックス回転）

	中学段階					共通性	大学段階					共通性	
	F1	F2	F3	F4	F5		F1	F2	F3	F4	F5		
自己不全感 ($\alpha = .798/.866$)													
自分の評価はあまりよくないと思う	.822	-.098	-.032	-.042	-.067	.559	.824	-.056	-.037	-.121	.065	.658	
自分には自信がない	.786	-.001	.016	-.035	.083	.647	.925	-.032	.029	.054	-.049	.814	
自分にはあまりよいところがない気がする	.732	-.049	-.048	.119	-.013	.552	.892	-.010	.003	-.093	-.023	.766	
自分はひとりぼっちだと感じることがある	.589	.083	.076	.021	-.193	.373	.442	.214	-.024	-.100	.142	.396	
自己抑制 ($\alpha = .830/.867$)													
自分自身が思っていることは、外に出さない	-.089	.952	-.075	.038	-.105	.722	-.061	.837	-.009	-.017	.025	.650	
心に思っていることを人に伝えない	.002	.842	-.076	.075	-.229	.577	-.062	.965	-.051	-.194	.128	.860	
相手と違うことを思っていても、それを相手に伝えない	-.015	.721	.181	-.286	.125	.570	.025	.738	.064	.067	-.046	.602	
自分の気持ちをおさえてしまうほうだ	.090	.491	-.008	.133	.267	.642	.142	.576	.054	.340	-.178	.590	
人からよく思われたい欲求 ($\alpha = .824/.838$)													
人から気に入られたいと思う	-.033	.055	.787	-.028	-.028	.602	.014	.074	.804	-.033	-.040	.635	
人から認めてもらいたいと思う	.007	-.125	.746	-.039	.112	.560	.058	-.132	.771	.099	.026	.651	
自分をよく見せたいと思う	-.036	-.043	.740	.158	-.109	.573	-.089	.067	.804	-.088	.069	.669	
相手に嫌われないように行動する	.134	.185	.523	.071	.118	.626							
期待に沿う努力 ($\alpha = .782/.755$)													
期待にこたえないと、しかられそうで心配になる	.105	-.151	.009	.732	-.009	.504	.139	.099	.017	-.105	.573	.420	
他者からの期待を敏感に感じている	-.029	.057	.027	.689	.069	.584	-.143	.008	-.020	.141	.695	.519	
期待にはこたえなくてはいけないと思う	.002	.080	.116	.683	.004	.630	.039	-.018	.073	.072	.661	.551	
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ゃらにがんばる							.120	-.026	.001	.106	.517	.374	
他者配慮 ($\alpha = .694/.696$)													
人がしてほしいことは何かと考える	-.012	-.097	.012	-.018	.769	.513	-.023	-.119	-.066	.758	.197	.655	
相手がどんな気持ちか考えることが多い	-.042	-.097	.058	-.021	.753	.515	-.046	-.054	.066	.656	.067	.490	
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	-.254	-.030	-.055	.290	.455	.341	-.217	.113	-.020	.589	-.053	.359	
「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い	.264	.264	-.172	.044	.408	.505	.260	.241	-.051	.472	-.012	.464	
α 係数は中学段階／大学段階	因子間相関	F1	F2	F3	F4	F5		F1	F2	F3	F4	F5	
		F1	—										
		F2	.551	—									
		F3	.133	.371	—								
		F4	.355	.457	.517	—							
		F5	.306	.520	.525	.591	—						
								.107	.233	.356	.419	—	

表2 居場所感・過剰適応 各下位尺度得点の平均値
：中学段階・大学段階間の比較

従属変数	独立変数	平均値	標準偏差	t 値	有意確率
自己有用感 【友人】	中学段階	2.875	1.010	-2.350	*
	大学段階	3.075	.966		
本来感 【友人】	中学段階	3.019	1.072	-7.560	***
	大学段階	3.757	.912		
自己有用感 【家族】	中学段階	3.692	.931	-3.449	***
	大学段階	3.863	.955		
本来感 【家族】	中学段階	3.743	1.039	-6.680	***
	大学段階	4.168	.878		
自己不全感	中学段階	3.456	1.003	6.002	***
	大学段階	2.985	1.119		
自己抑制	中学段階	3.600	.955	6.302	***
	大学段階	3.139	1.057		
人からよく 思われたい欲求	中学段階	4.193	.808	1.532	n.s.
	大学段階	4.106	.850		
期待に沿う努力	中学段階	3.802	.982	10.816	***
	大学段階	3.089	.947		
他者配慮	中学段階	3.832	.772	.287	n.s.
	大学段階	3.817	.784		

*p<.05, ***p<.001

因子に基づき、以下の分析を進めた。各段階について因子ごとに項目の加算平均を算出し、得点化を行った。

2. 中学段階と大学段階の居場所感・過剰適応の比較

中学段階・大学段階を独立変数、居場所感・過剰適応の下位尺度得点をそれぞれ従属変数とし、対応のあるt検定を行った。結果を表2に示す。友人・家族関係における居場所感は全て、大学段階の方が中学段階より得点が有意に高かった。過剰適応の「自己不全感」、「自己抑制」、「期待に沿う努力」については、中学段階の方が大学段階より得点が有意に高く、「人からよく思われたい欲求」、「他者配慮」については差がみられなかった。

3. 居場所感と過剰適応との関連についての検討

各段階の居場所感と過剰適応の相関分析結果を表3、表4に示す。

中学段階では、「自己不全感」と自己有用感【友人】、本来感【友人】、自己有用感【家族】、本来感【家族】との間に負の相関がみられた。「自己抑制」と自己有用感【友人】、本来感【友人】、本来感【家族】との間に負の相関がみられた。「人からよく思われたい欲求」、「他者配慮」と本来感【友人】との間に負の相関がみられた。「期待に沿う努力」と本来感【友人】、本来感【家族】との間に負の相関がみられた。

大学段階では、「自己不全感」と自己有用感【友人】、本来感【友人】、自己有用感【家族】、本来感【家族】との間に負の相関がみられた。「自己抑制」と自己有用感【友人】、本来感【友人】、自己有用感【家族】、本来感【家族】との間に負の相関がみられた。

表3 居場所感と過剰適応の相関分析結果【中学段階】

	自己 不全感	自己抑制	人からよく 思われたい欲求	期待に沿う 努力	他者配慮
自己有用感 【友人】	-.652**	-.395**	.047	-.120	-.094
本来感 【友人】	-.585**	-.487**	-.201**	-.210**	-.186*
自己有用感 【家族】	-.405**	-.040	.104	-.048	.115
本来感 【家族】	-.395**	-.185*	.017	-.182*	-.056

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

表4 居場所感と過剰適応の相関分析結果【大学段階】

	自己 不全感	自己抑制	人からよく 思われたい欲求	期待に沿う 努力	他者配慮
自己有用感 【友人】	-.557**	-.340**	.066	-.088	.014
本来感 【友人】	-.554**	-.477**	-.148*	-.223**	-.103
自己有用感 【家族】	-.460**	-.221**	.031	-.027	.001
本来感 【家族】	-.407**	-.265**	.048	-.082	-.026

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

族】との間に負の相関がみられた。「人からよく思われたい欲求」、「期待に沿う努力」と本来感【友人】との間に負の相関がみられた。

次に、各段階において、居場所感の各側面が過剰適応の各因子にどのような影響を与えているかを検討するため、居場所感を説明変数、過剰適応を目的変数とするステップワイズ法による重回帰分析を行った。結果を表5、表6に示す。中学段階については、「自己不全感」に対して、自己有用感【友人】、本来感【家族】が有意な負の影響を示した（順に、 $\beta = -.587$, $p < .001$; $\beta = -.225$, $p < .001$ ）。「自己抑制」に対して、本来感【友人】が有意な負の影響を示した（ $\beta = -.487$, $p < .001$ ）。「人からよく思われたい欲求」、「期待に沿う努力」、「他者配慮」に対して、「本来感【友人】」が有意な負の影響を示した（順に、 $\beta = -.201$, $p < .01$; $\beta = -.210$, $p < .01$; $\beta = -.186$, $p < .05$ ）。

続いて、大学段階については、「自己不全感」に対して、自己有用感【友人】、本来感【友人】、自己有用感【家族】が有意な負の影響を示した（順に、 $\beta = -.254$, $p < .001$; $\beta = -.323$, $p < .001$; $\beta = -.266$, $p < .001$ ）。「自己抑制」に対して、本来感【友人】が有意な負の影響を示した（ $\beta = -.477$, $p < .001$ ）。「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」に対して、「本来感【友人】」が有意な負の影響を示した（順に、 $\beta = -.223$, $p < .01$; $\beta = -.148$, $p < .05$ ）。

表5 重回帰分析結果【中学段階】

変数名	自己不全感	自己抑制	人からよく思われる欲求	期待に沿う努力	他者配慮
自己有用感 【友人】	-.587***				
本来感 【友人】		-.487***	-.201**	-.210**	-.186*
自己有用感 【家族】					
本来感 【家族】	-.225***				
R ²	.472***	.237***	.040**	.044*	.035*

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

表6 重回帰分析結果【大学段階】

変数名	自己不全感	自己抑制	人からよく思われる欲求	期待に沿う努力	他者配慮
自己有用感 【友人】	-.254***				
本来感 【友人】		-.323***	-.477***	-.148*	-.223**
自己有用感 【家族】		-.266***			
本来感 【家族】					
R ²	.433***	.224***	.016*	.044**	.010

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

多重共線性の問題を確認するために、すべての重回帰モデルに関して共線性の診断を行ったが、VIFはいずれも10以下であったため、多重共線性は生じていないと判断した。

IV. 考察

1. 中学段階と大学段階の居場所感・過剰適応の比較

居場所感（本来感・自己有用感）は、中学段階よりも大学段階の方が、友人・家族のいずれの関係においても高いことが示された。「本来感」が高いということは、他者との関係の中で自分を実感でき、自分らしくいられる、ありのままの自分が出せる等、他者関係の中で自分らしくいられることを指す。中学段階は、「ありのままの自分」や「自分らしさ」を自己認識すること自体に難しさを伴う時期であり、青年期前期から後期にかけて、自己は不明瞭・不確実な状態から徐々に独自性をもった確かな存在となっていくと考えられる。中学段階での「本来感」の低さの背景には、青年期前期における自己のあり方の曖昧さがあるといえるだろう。また、「自己有用感」が高いということは、他者との関係において役に立っている、必要とされている、認められている等、関係の中で何らかの役割を担っており、存在することに意義や価値を感じられていることを指す。こうした関係内での自己価値が、中学段階では相対的に低いと考えられる。

次に、過剰適応に着目すると、「自己不全感」「自己抑制」「期待に沿う努力」について、中学段階の方が高いことが示された。中学段階の方が、自分に自信が持てず、自己抑制する傾向が強いこと、他者からの期待に敏感で、それに応えるために努力する傾向が顕著であることがわかる。中学段階の過剰適応の因子間相関に着目すると、「自己不全感」「自己抑制」「期待に沿う努力」は相互に中程度以上の正の相関を示している。これらの結果から、中学段階では、内的側面と外的側面が連動する形で、全般に過剰適応傾向が強いと考えられる。

2. 居場所感と過剰適応との関連

中学段階と大学段階の居場所感と過剰適応の相関分析結果を照らし合わせたところ、共通点として、内的側面には、友人および家族関係における居場所感の殆どが関連するのに対し、外的側面には、友人関係における「本来感」が主に関連することが明らかになった。このような共通点を踏まえた上で、各段階に特徴的な結果に着目し、順に考察する。

1) 中学段階について

重回帰分析の結果、「自己不全感」には、友人関係における「自己有用感」が最も強い負の影響を与え、同時に家族関係における「本来感」も負の影響を与えていた。「自己不全感」とは、自分に対する自信のなさや周囲からの肯定的評価を感じられない状態を指し、過剰適応の中核をなす側面である。中学段階では、友人関係において自分に役割があり、必要とされていると自覚できることが、最も自信や自己評価につながると考えられる。また、次に影響力をもつのが、家族関係における「本来感」であった。家族の中でのままの自分でいられないことが、「自己不全感」を高めると考えられる。この結果は、中学生では家族関係における「本来感」が適応感に影響するという知見（石本, 2010）を支持するものである。中学生の時期は、一般的には、家庭外での自己が形作られることに伴い、家族との間には心理的距離が生じ、友人世界に拠り所を移行させていく。家庭の内外の自分に差異が生じ、児童期までのように家族の中で素の自分ではいられなくなることも予測される。そのような時期でありながら同時に、家族内でありのままの自分を享受できることの重要性を示唆するものである。親の肯定的な養育態度が内的側面を抑制するという指摘（石津・安保, 2009）と合致する結果といえよう。

次に、「自己抑制」に着目すると、重回帰分析の結果、友人関係における「本来感」のみが強い負の影響を与えていた。この時期に特有のチャム・グループ内で適応するためには、自分を抑えてでも周囲に同調し、相手との類似性や

共通性を示すことが肝要な場面も多い。友人関係における「本来感」の低さが「自己抑制」を促進することは、このような同性グループの特徴からも理解できる。

外的側面に着目すると、いずれの因子も友人関係における「本来感」と負の関連を示した。現代の中学生は、本音をあまり話さない友人関係を形成しており（石本, 2010），関係維持のために、周囲に気を遣うといった他者志向的な行動傾向が強いといわれている。友人関係における「本来感」の低さが、過剰な外的適応努力と関連することは、納得のいくところである。

友人関係における「本来感」は、中学段階と同様に、大学段階においても「自己抑制」および外的側面に最も影響を及ぼすことが明らかになった。ここから、青年期を通して、自分自身がありのままいられるような友人関係という「居場所」を持てるか否かが、過剰適応に関わる重要な要因であると考えられる。

中学段階のみにみられた特徴として、家族関係における「本来感」が「期待に沿う努力」に負の関連を示した。家族内でありのままの自分でいられないことが、他者からの期待を敏感に感じとり過剰に努力する傾向に結びつくと考えられる。本研究では、過剰適応について、友人場面・家庭場面を区別して測定はしておらず推測の域を出ないが、中学段階の他者志向的な過剰な努力の背景に家族関係における自己のあり方が関連すると考えられ、「自己不全感」の結果と同様、家族内でありのままの自分を享受できることの重要性を示唆するものである。

2) 大学段階について

中学段階とは異なる結果が示された「自己不全感」を中心に考察する。重回帰分析の結果、友人関係における「自己有用感」、「本来感」、家族関係における「自己有用感」の3つが「自己不全感」に負の影響を与えており、最も影響力が強いのは友人関係における「本来感」であった。中学段階では、友人関係における「自己有用感」が顕著に影響を及ぼしていたため、大学段階では、以下の2点で異なってくる。1点目は、家族関係における「本来感」の影響はなくなり、一方で家族関係における「自己有用感」の影響が強くなること、2点目は、友人関係における「本来感」の影響が強くなること、である。

「自己有用感」とは、他者との関係の中での自己価値を指す。大学段階は、友人および家庭場面のいずれにおいても、関係の中での自己の有用性や価値を実感できることが、「自己不全感」を低下させるといえる。この結果については、青年期のアイデンティティ形成の視点から理解ができる。アイデンティティには、自己の中で自己が

連続しているという内的な同一性と、自分という存在が周囲の他者や社会から承認されているという社会的な同一性の2つの意味が含まれている。青年は社会の中の適所を見つけることにより内的な同一性を確立し、同時にその社会集団において承認されることを通して社会的な同一性を確立していく（Erikson, 1959）。集団内で自己が価値づけられるには、存在を認められ、必要とされており、役に立っていると実感できることが肝要である。中学段階では、友人関係における「自己有用感」が「自己不全感」を強く規定していた。また、家族関係においては、役割意識やそれに付随する自己価値（自己有用感）よりも、ありのままにいられること（本来感）が「自己不全感」に大きく影響していた。しかし、アイデンティティ形成が進む大学段階になると、友人関係においても、家族関係においても、「自己有用感」を持てることが「自己不全感」を低下させると考えられる。換言すると、大学段階で、友人や家族という他者関係の中で「自己有用感」を実感できない場合、それは「自己不全感」を高めることに強く結びつき、適応上、深刻な影響をもつ要因になると考えられる。

「自己不全感」に最も強い影響力を示したのは、友人関係における「本来感」であった。大学段階になると、友人と感じ方や考え方が異なっていたとしても互いに認め合い、異質なものを受け入れあう関係に変化する傾向がある（落合・佐藤, 1996）。自分とは異なる他者の感じ方や考え方を知ることは、物ごとの捉え方や考え方の視点を広げ、自らの価値観を修正することにつながる。同時に、自己の独自性に気づき、そこに価値を見出していく契機ともなる。ありのままの自分を表出し、受け止めてもらえるような関係をもつことを通じて、他者との関係の中で自在な自己表現が可能となると考えられる。それゆえ、大学段階において、「本来感」を感じられるような友人関係を得られない場合、「自己不全感」を最も促進しやすく、不適応につながりやすいと考えられる。

後藤・伊田（2013）では、大学生では家庭より学校での居場所感の方が過剰適応との関連が強いことが示唆された。本研究の結果は、後藤・伊田（2013）を概ね支持するものであるが、大学段階での家族関係における「自己有用感」の重要性について、新たに示されたといえる。

3. 総合的考察

中学段階と大学段階で、居場所感と過剰適応の関連には共通点が見られ、「自己抑制」と外的側面に関しては、友人関係における「本来感」が主に関連していた。ここから、青年期を通して、自己がありのまま安心していられるような友人関係という家庭外の「居場所」を持つこ

との重要性が示された。一方、「自己不全感」に関しては、強く影響する居場所感の側面が発達段階により異なることが明らかになった。先行研究では内的側面の得点の高さが不適応につながることが示唆されており、「自己不全感」はその中核となる要素と考えられる（石津・安保, 2009）。それゆえ、過剰適応傾向を抑制するには、「自己不全感」を低減することが有効と考えられる。本研究の結果から、青年期前期にあたる中学段階では、学校をはじめとする友人場面においては「役に立っていると思える」居場所を、家族関係においては「ありのままでいられる」居場所をもつことの重要性が示唆される。また、青年期後期にあたる大学段階では、友人関係における居場所感はもとより、家族関係においても「自己有用感」を高めていくことが有効と考えられる。

今後の課題としては、以下の4点が挙げられる。1点目は、回顧法を用いたことの限界についてである。現役の中学生が回答した場合とは異なる結果が示された可能性は否めない。より的確な発達段階による比較を行うためには、中学生を含む幅広い年齢層を対象とする検討が求められる。

2点目は、居場所感と過剰適応傾向の因果関係についてである。本研究では、居場所感から過剰適応という方向の影響性を仮定して検討を行った。しかしながら、過剰適応傾向の強さが要因となり居場所感に影響が出る可能性もある。特に、居場所感と過剰適応の内的側面は相互に関連することが考えられるため、慎重に解釈する必要がある。

3点目は、過剰適応の外的側面の得点の高さの解釈についてである。他者志向的な態度や姿勢は、それが適度な場合は適応方略になると考えられ、得点が高いことが必ずしも不適応を意味するとはいえない。今後、内的側面・外的側面の高低を組み合わせての検討、特に内的側面と外的側面の得点が共に高い群を抽出した上で、適応状態や精神的健康との関連を見る等の検討が必要と考える。

4点目は、過剰適応のメカニズムに関する視点の必要性についてである。本論では、内的側面と外的側面の間に階層性を想定せずに分析を進めた。しかしながら、不適応に結びつく過剰適応傾向を低減させ、過剰適応を予防するべく居場所の意義を考えていくためには、内的側面と外的側面の関係性を踏まえた検討が必要と考える。

引用文献

浅井継悟（2014）。青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響。心理学研究, 85, 196-202.

- Erikson, E. H.(1950). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton. (エリクソン, E. H. 仁科弥生(訳) (1980) 幼児期と社会 1・2 みすず書房)
- 保坂亨 (2000). 学校を欠席する子どもたち—長期欠席・不登校から学校教育を考える 東京大学出版会
- 後藤明梨・伊田勝憲 (2013). 大学生における過剰適応と居場所感の関連 鉄路論集: 北海道教育大学鉄路校研究紀要, 45, 9-16.
- 石井麻美子・荻田純久・善明宜夫 (2017). 中学生・高校生を対象とした過剰適応に関する研究: 承認欲求とストレス反応の関係から 教職教育研究: 教職教育研究センター紀要, 22, 101-110.
- 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.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2009). 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究—個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から— 教育心理学研究, 57, 442-453.
- 石本雄真 (2010). 青少年期の居場所感が心理的適応、学校適応に与える影響 発達心理学研究, 21, 278-286.
- 風間惇希 (2015). 大学生における過剰適応と抑うつの関連—自他の認識を背景要因とした新たな過剰適応の構造を仮定して— 青年心理学研究, 27, 23-38.
- 風間惇希 (2017). 青少年期における過剰適応研究の動向と今後の課題 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 64, 127-140.
- 北村晴朗 (1965). 適応の心理 誠信書房
- 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.
- 文部省初等中等教育局 (1992). 学校不適応対策調査研究協力者会議 登校拒否(不登校)問題について—児童生徒の『心の居場所』づくりを目指して—
- 中藤信哉 (2017). 心理臨床と「居場所」 創元社
- 任玉洁 (2019). 過剰適応に関する文献的研究と今後の課題 大学院研究年報文学研究科篇, 48, 65-73.
- 落合良行・佐藤有耕 (1996). 青少年期における友達とのつきあい方の発達の変化 教育心理学研究, 44, 55-65.
- 田島祐奈・山崎洋史・渡邊美咲 (2015). 青少年期における心理的居場所感に関する研究—学校生活充実感と日常的意欲との関連を通して— 学苑, 900, 58-66.