

# 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—

桑 山 久 仁 子

A Study on Over-Adaptation  
by Means of Emotional Expressions in the Frustrating Situations

KUWAYAMA Kuniko

## I 問 題

### 1. はじめに

青年期に様々な心の問題を呈する子どもたちには、幼い頃からいわゆる“よい子”であった子どもが多い(河合, 1996他)。“よい子”とは、特に注意を払うこともなく誰もが使っている日常語であり、「～はよい子だ」といった場合に表現される子ども像は、そのことばを使う人によって異なると思われる。また、周囲の人にとって“よい子”であっても、本人にとって必ずしも“よい”とは限らない。このように“よい子”とは多様な意味を持つことばであるが、ここでは不登校や心身症、非行、家庭内暴力といった問題が生じて病院や相談機関を訪れ、親(主として母親)によって「幼少時からよい子であった」と報告されるような子どもに限定する。

“よい子”の特徴に関する文献中の記述の例を挙げると、「おとなしくて手のかからない子ども」(平尾, 1978)、「大人の望んでいることに敏感で、大人の価値観で生活し、常に大人の動きに気を配って先回りして迷惑をかけまいとして振舞う」(羽田, 1992)などがあり、「“よい子”とは親や教師など大人にとって都合のよい子の略語である」(河合, 1996)とも言われている。これらの特徴は、「親の期待にそうように、常に周囲に気がねをして、自由な感情を抑える『よい子』」を表す交流分析のAC(順応した子ども)とも一致するものであり、「過剰適応」という言葉に要約することができる。そこで、本研究では“よい子” = “過剰適応の子ども”と定義し、過剰適応の心性について検討することを通じて、“よい子”とはどのような子どもであるのかを考えていく。

### 2. 過剰適応について

過剰適応は、alexithymia(失感情言語症)と並んで<sup>2</sup>心身症全体を貫いている性格特徴として、近年注目されている概念である(吉松, 1990; 村山, 1995)。過剰適応とは文字どおり適応のいきすぎた状態であり、うまく適応できない状態を表す不適応とともに、適応の異常として考えら

れる(宮本, 1989)。適応には内的適応と外的適応とがある(北村, 1965)。前者は心理的適応とも言われ、幸福感・満足感を体験し、心的状態が安定していることを意味する。それに対して後者は、社会的・文化的適応と言われ、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。適応におけるこの両側面は協調的に行われる場合が多く、一般に適応がよいといわれるときには、外的適応も内的適応も共によいことを意味する。しかしまた、一方の適応のために他方が犠牲となる場合もある。社会的・外的適応は効果的に行われていても、内的適応がよくない場合や、外的適応は不良なのに、内的には不満や苦悩を持っていない場合がそうである。適応をこのように分けて考えた場合、過剰適応の“適応”とは外的適応の面に相当し、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なのではないかと考えられる。

### 3. 発達の視点から見た青年期と過剰適応

青年期においては、適応を困難にさせるような状況に遭遇することが特に多いこと、青年期において各人ごとに獲得され形成される適応様式は、その後生涯にわたる彼の適応体制の基本をなしてくること、という二つの理由から、坂田ら(1965)は、「青年期においては適応の問題が他の時期以上に強調されなければならない、そこに青年期そのものの意味があるともいえる」と述べている。また、坂田らは適応の基準として、先述の外的・内的適応にそれぞれ相当するような二要素が満たされなければならないと指摘している。

一方、伊藤(1993)は、外的適応と内的適応をより発達の観点からとらえた概念が、社会化と個性化であるとしている。人が社会の中で成人していく過程は社会化の側面だけでなく、個性化・主体化の側面をも持っている(梶田, 1988)。人格の形成は、この個性化と社会化のダイナミックな統合という形で行われる(返田, 1996)が、児童期には社会化の過程が優先し、青年期に入ると、自己意識の高まりと共に自分自身の精神・内界を観察しはじめるため、個性化の側面が重要な課題になってくる(宮川, 1977)。つまり、児童期には外的適応の方に重きが置かれるが、青年期には内的適応の重要性が高まっていくことである。従って、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。こうして考えていくと、児童期には過剰な適応をして「素直なよい子」「模範生」などと言われながら一見何の問題もなく過ごしてきた子どもが、青年期に至って問題を表面化するという現象も理解することができるであろう。

以上のような観点から青年期を捉えると、この時期における過剰適応の問題を検討することには大きな意義があると考えられる。

### 4. 過剰適応の文化・社会的背景

過剰適応的な性格が形成される背景には、文化・社会的な要因が深く関わっていると考えられている。例えば、日本人がもっている従来のよい子枠組みは「いわれたことをすなおにきく」であり、小学校低学年の児童でさえも「いわれたとおりにちゃんとする」子どもをよい子だと考えている(遠藤, 1995)。また、「周囲との和を重んずるために自己主張を極力控えることが奨励される」(榎本, 1995)という日本文化の性質も、人々に過剰適応的なあり方を促すものであろう。河合(1976)は、この日本文化の性質について、西洋人と日本人で「自我」が異なっているという観点から論じている。西洋人の自我は他と切り離して、あくまで個として確立しており、それ

が自分の存在を他に対して主張していくところに特徴がある。それに対して、日本人の自我はあくまで他とつながっており、自分を主張するよりも他への配慮を基盤として存在している面がある。そこで、日本人はタテマエとホンネの使い分けを上手に行うわけである。土居（1985）も、「建前と本音の二本立ては精神のバランスを保つ上で非常に大きな役割を果たしている」と、日本人の人間関係において建前と本音が共に作動することの重要性を指摘している。しかし、その一方で、「…ただ当の本人が自分の本音に気付かず、敢えてこれを否定することが困るのである。というのは、本音の存在に気付かないと、これをコントロールすることができなくなり、その結果、本音が極めてグロテスクな形でのさばることになるからである」と、その二本立てがうまくいかない場合の危険性を述べていることにも注意する必要があるだろう。

次に、今日、子どもを取り巻いている社会や学校の状況に目を向けてみよう。現在の日本では、競争社会の原理である「できること、優ることはよいことだ」という価値観が支配的である。こうした基準で評価されると、子どもはもう無条件の愛情や承認を与えられなくなってしまい、常に、「なにになにができたか」という条件付きの愛情、条件付きの承認が与えられることになる（鈴木、1991）。その中で器用に適応できる条件を持った子どもは、大人の設定した枠の中に何とか自分を押し込め、“従順に”生きていくことで、一応の幸せが保証されることになる（山下、1982）。こうした、自分を押し殺してしか“よい子”、つまり大人からは認められる存在ではあり得ないという状況が、子どもの対大人適応を過剰にし、「小さな大人」（Miller, A., 1984）を作り出すのであろう。学歴社会、核家族少子化、育児・教育などに関する情報の氾濫のために、親からの一方的な押しつけや指示、多すぎる期待によって子どもが受ける圧力がかなり大きくなっている（三宅、1990）こと、各家庭の生活状況の類似化が、違っていることを嫌う風潮を生んで、子どもを見る尺度が単一化してしまっている（羽田、1992）ことも、この傾向を助長していると思われる。

また、近年、学校を巡る様々な問題が取沙汰されているが、中でも中学校での「いじめ」の問題は、子どもに過剰適応的なあり方を促す要因として大きく作用しているといえる。「いじめ」の問題に対しては1985年から文部省の本格的取り組みが始まり、87年には「子どもの心身の成長発達に影響の大きい問題」（児童生徒の問題行動に関する検討会議、1987）として取り上げられている。鶴飼（1992）は、この「いじめ」には、「たいした理由もなく、ある日突然にいじめの標的になったり、きのうまで自分がいじめる立場だったのに、突然立場の逆転が起こっていじめられる側に立たされたりする状況、また一人一人は臆病で無力であるにもかかわらず、集団になるととたんに強者の立場を取り、群れからはずれたものに攻撃を仕掛けていく構造がある」と指摘している。この状況の中で、子どもたちは「ひたすら身近な友だちを刺激しないように気を遣い、はっきりした自己主張を避け、他人に合わせ、当たり障りのない人間関係を維持しようとして生活している」（鶴飼、1992）のである。子どもたちは、大人にとって“よい子”でいなくてはならないだけでなく、子ども同士の関係においても、自己主張せず他人に合わせるようなあり方を強いられることになる。青年期は、本来であれば、自分を意識し、自分でものを考え、決定し、自己主張し、自分とは違う価値観や感情を持った他者と正面から向き合いながら自己のアイデンティティを形成していくはずの時期である。にも関わらず、それを阻まれて、ストレスフルな毎日を送らざるを得ない子どもたちの問題は大きいと言えるだろう。

以上のような文化・社会的背景があるため、過剰適応的な姿勢は、一般の子ども、さらには大人にもさまざまに内在する。過剰適応の問題は、今日の日本社会において、「文化適応と自己実現、愛情欲求と自己存在確立といった、矛盾を孕んだ大きな根本課題を提示している」(齋藤, 1984) ののである。

## 5. 過剰適応の問題点

過剰適応の子どもが外的適応の過剰によって内的適応の困難に陥るプロセスについては、主張性の弱さという側面から考えることができる。過剰適応の子どもは一般に主張性が弱く、自分の感情を外に向かって表現することが少ないと言われている。自己を主張しないで周囲に順応する態度は、対社会的には一見適応的であるが、対外的な指向性が強いために自分らしさは失われ、表層的で偽りと感じられる自己になることもありうる。ここで問題となってくるのが、「かのような人格as-if personality」(Deutsch, H., 1942) や「偽りの自己false self」(Winnicott, D.W., 1965) である。「偽りの自己」、「かのような人格」はいずれも臨床場面での治療経験から生み出されたものである。そこで、もう少し日常的な例で「偽りの自己」の問題を考えてみるならば、齋藤(1984)の述べているような、外界への過剰適応の結果、偽性の自己を発達させた「優等生の心性」が挙げられるだろう。

Winnicottは、「一般に、本当の自己は隠蔽されてはいるがそれなりの生活をもっており、偽りの自己は対社会的態度となるわけある」と、「偽りの自己」と「本当の自己」の使い分けの有用性を指摘した上で、「極端な異常では、偽りの自己は実在のものとして誤って判断されやすい。そのため、実在の自己は破滅の脅威にさらされることになる」と、「偽りの自己」によって「本当の自己」が食い物にされてしまうことの危険性について述べている。また、西平(1982)は「かのような人格」について、主体性を放棄した受動的態度が人格的なかまえとなり、その結果として「本当の自己」の実感が薄れた状態であるとしている。先述の外的・内的適応に結びつけて考えるならば、「偽りの自己」が外的適応のための態度であり、それによって「本当の自己」が脅威にさらされたり、実感が薄れたりする現象が、内的適応の困難な状態を表すと考えられるだろう。この現象は具体的には、本音に気づくことができない、本当の自分の感情が分からない、といった過剰適応の子どもの特徴として表れていると思われる。そこで、本研究では、自己の主張の仕方および感情表現の仕方に注目して、外的および内的適応のあり方を検討する。それによって、外的には“適応のいきすぎ”といわれている過剰適応において、内的適応がどのような状態にあるのかということを探っていく。

## II 目 的

これまで見てきたとおり、過剰適応は現代日本社会において誰でも陥る可能性があり、また、特に問題をきたしていなくても同様の傾向を多かれ少なかれ持っている人は多い、という身近な現象である。しかし、その概念に関してはこれまで臨床場面での印象などをもとに主観的記述がなされるにとどまっていた。従って、まず過剰適応的な傾向を測定する尺度の作成を試みる。そして、作成した尺度の得点の高低と、自己の主張の仕方および感情表現の仕方との関連を分析す

ることを通じて、過剰適応と外的および内的適応のあり方との関連について探索的に検討する。

### Ⅲ 方 法

【調査対象】 高校1年生女子403名。すべてを分析に用い、欠損値を含むデータはそのつと除く方法をとった。平均年齢は15.63歳 (range15-17) であった。

【調査内容】 調査は(1)P-F study, (2)過剰適応尺度, (3)親子関係尺度よりなる質問票を授業時間内に各学級ごとに配布し、集団で実施した。

#### (1)P-F study

Rosenzweg, S.によって開発されたテストで、日常的に誰もがしばしば経験するような欲求不満(フラストレーション)場面の描かれた24図版から成り立っている。図版の場面はフラストレーション事態の特徴によって二つに大別される。一つは、他者または非人為的な障害が原因となってフラストレーションが起きている自我阻害場面(16場面)、もう一つはフラストレーションの原因が自己にあって、相手から非難や叱責を受けている超自我阻害場面(8場面)である。反応語はaggressionの方向と型という2つの次元で分類される。本研究では、日本版青年用テストの各場面に、破線の吹き出しを書き加えたものを作成し、外言(発言内容、標準的使用)および内言(思っている内容、破線の吹き出しの中に記入)を同時に問う形式をとった。

Rosenzweigの考える“aggression”の基本的要素は主張性assertivenessであり、目標を志向する全ての行動に含まれるとされている。そこで、外言の内容を分析することを通じて、いかに自己を主張して欲求不満を起こさせる事態を解決していくのか、という側面から過剰適応傾向の強い人の外的適応のあり方を検討することができるのではないかと考えられる。また、“よい子”として育ってきた子どもは自分の感情表現に乏しく、特に反抗や敵意のようなネガティブだが人間的な感情をまるで悪いもののように抑圧してしまう(渡辺, 1977)と言われていることから、本来ネガティブな感情を誘発しやすいはずの欲求不満場面に統制されているP-F studyを用いることで、過剰適応傾向の高い人と低い人とのaggressionの質の違いを明らかにできるのではないかと考えた。このような観点から見た場合、外言の回答からは、欲求不満場面において相手に向かってどのような感情を表明するのか(あるいはしないのか)、を知ることができるであろう。内言の回答からは、(相手に向かって表明するかしないかに拘わらず)そもそもどのような感情を抱いているのか、を知ることができ、さらに、そこから内的な適応のあり方を推測する手がかりが得られるのではないかと考えられる。

#### (2)過剰適応尺度

過剰適応に関しては実証的な研究が見当たらず、客観的な測度がないため、新たに尺度を作成した。文献中の記述(平井, 1982; 遠藤, 1995他)やTEG(東大式エゴグラム)のAC尺度を参考にしながら、過剰適応の特徴を表すと考えられる26項目で構成した。5件法で評定を求め、過剰適応の傾向が強いほど得点が高くなるように配点した。この尺度の妥当性は、尺度の得点の高低と(1)の外言におけるaggressionの方向との関連を調べることを通して、検討することが可能であろう。

## IV 結果および考察

### 1. P-F studyの評点化

- ① 反応語の評点化：外言についてはマニュアル（林，住田ら，1987）に従って，内言については他に吉岡（1990）も参考にして評点化した。
- ② 内的攻撃性抑圧の指標：本研究の被験者の間で一般的な，本音と建前の使い分けを知るために，100名の回答を無作為に抽出し，場面ごとの評点因子マトリックスを作成した。その結果，場面1，3，7，8，9，11，12，13，14，16の内言において80%以上の被験者が他責的な反応をしたことが判り，これを内的攻撃性の抑圧を測る基準とした。各被験者について，これら10場面の中で他責的反応が出現しない場面の数を数え，内的攻撃性の抑圧の指標とした。

### 2. 過剰適応尺度の検討

この尺度は全体として過剰適応の測度となるべきであるため，また因子構造を乱す項目を削除することを目的として，まず各項目と尺度全体の得点との相関係数（Pearson）を求め，特に内的整合性を低めていると思われる（ $r < .2$ ）2項目を除いた。次に因子分析（主成分分析・PROMAX回転）を行い，SCREE基準および解釈可能性を考えて2因子を抽出した。負荷量の下限を0.4とし，複数の項目に高い負荷量を示している2項目を除いて再度因子分析にかけたところ，2回目にはすべての項目が条件を満たしたので，そこで因子分析を終了した。結果を表に示す。第1因子は“自分自身に対する自信のなさ”や“周囲からの左右されやすさ”など，対自的側面についての特徴を表す12項目からなっているため，対自因子と命名した。第2因子は周囲による印象を与えて是認される存在になろうとする他者指向的な態度を中心とした対他的側面についての特徴を表す10項目からなっているため，対他因子と命名した。因子ごとおよび尺度全体でG-P分析を行った結果，すべての項目について0.01%水準で有意差が見られ，弁別力があることが示された。また，因子ごとの $\alpha$ 係数（Cronbach）は表に示したとおりであり，各因子の内的整合性が確かめられた。さらに，全体の $\alpha$ 係数を算出したところ，0.83となり，尺度全体としての内的整合性も確かめられた。

次に，尺度の妥当性を検討するため，高得点群の対人反応パターンが過剰適応の特徴とされている対人態度と一致するかどうかを確かめることを目的として，尺度全体，および各因子得点の上位，下位25%をH群，L群として選出し，それぞれについてP-F studyの外言におけるaggressionの各方向の得点の平均値（SD）を求め，2群間の差のt検定を行った。その結果，尺度全体については，H群の自責反応と無責反応の得点がL群よりも高く，他責反応の得点が低いことが示された。対自因子については，H群の自責反応得点がL群よりも高く，他責反応得点が低いことが示された。対他因子については，H群の無責反応の得点がL群よりも高く，他責反応の得点が低かった。以上の結果は，過剰適応的傾向の高い人の方が低い人よりもaggressionを外に向ける反応が少なく，自分に向ける，あるいはどこにも向けられない反応が多い，ということを意味し，他者への協調を重視する過剰適応的な対人反応パターンに合致するため，尺度にはある程度の妥当性があるものと判断した。

表 過剰適応尺度因子分析結果

項 目	FACTOR1	FACTOR2
◆対自因子 $\alpha=0.83$		
間違っただけをしたり、言ったりするのが恐くて、引っ込み思案になる。	.660	.107
自分の言ったことや、したことに自信がない。	.652	-.073
不当な要求をされたとき、「いやです」と断れない。	.647	.133
いつも自分の考えや意見を持っている。*	.643	-.246
周りの人たちの評価が気になって、自分のしたいように行動できない。	.637	.143
他人の反対にあうと自分の意見を変えてしまう。	.619	.007
他人の顔色をうかがってしまう。	.602	.167
自分が本当はどうしたいのか、よく分からないことがある。	.562	-.122
自分がどうしたいのかということは、いつでもはっきりしている。*	.558	-.283
他人とのどんなトラブルも避けるように、いつも気を配っている。	.448	.306
不愉快なことでも無理にがまんしてしまう。	.426	.199
自分が悪かったのではないかと後悔することが多い。	.423	.262
◆対他因子 $\alpha=0.74$		
親や先生の期待にはできるだけ応えるように努力する。	-.072	.711
親の言いつけはほとんど守っている。	-.155	.697
たいていの規則には従っている。	-.216	.615
周囲に迷惑をかけないようにいつも気を配っている。	.125	.563
自分がどう感じているかに関係なく、目上の人言うことはきく。	.146	.499
両親の期待にそっているかどうかを気にかけている。	.046	.492
自分がどうしたいかよりも、どうすべきかの方が先に思い浮かぶ。	.087	.465
いつも褒められたいと思っている。	.119	.423
目上の人に指図されて何かをする時でも、反発を感じることはほとんどない。	.056	.414
大人の意見をきかず、自分の考えに従って行動する。*	-.024	.403
固有値	4.463	3.703

\*は逆転項目

### 3. 過剰適応尺度とP-F studyの反応との関連

過剰適応の2つの要素が相互にどのように作用して、欲求不満場面における具体的な反応パターンに関わっているのかを検討するために、過剰適応尺度の各因子得点の上位、下位25%をH群、L群として、P-F studyの各得点について[対自因子×対他因子]による2要因分散分析を行った。交互作用の見られたものについては下位検定を行った。

#### ①外言

まず、主効果が見られたものについて述べる。I得点について対自因子の主効果 ( $F[1,117]=4.73, p<.05$ ) が見られ、H群の得点がL群に比べて有意に高かった。m得点については対他因子の主効果 ( $F[1,117]=3.92, p<.05$ ) が見られ、H群の得点がL群に比べて有意に高かった。また、無責得点については、対他因子の主効果 ( $F[1,117]=3.17, p<.1$ ) が見られ、H群の得点がL群よりも低い傾向があった。他責得点、自責得点、E得点、i得点、L得点については交互作用が見られた ( $F[1,117]=2.95, p<.1$ ;  $F[1,117]=3.02, p<.1$ ;  $F[1,117]=5.92, p<.05$ ;  $F[1,117]=6.97, p<.01$ ;  $F[1,117]=2.75, p<.1$ )。下位検定の結果、他責得点については、対他因子の単純主効果が対自得点L群において有意 ( $t=-2.42, df=65.0, p<.05$ ) であり、LL群の得点がLH群に比べて有意に高かった。自責得点については、対自因子の単純主効果が対他得点L群において有意 ( $t=2.18, df=58.0, p<.05$ ) であり、HL群の得点がLL群に比べて有意に高かった。E得点については、対自因子の単純主効果は対他得点L群において有意 ( $t=-2.44, df=58.0, p<.05$ ) であり、対他因子の単純主効果は対自因子L群において有意 ( $t=-2.91, df=65, p<.01$ ) であった。LL群の得点がHL群およびLH群に比べて有意に高かった。i得点については、対自因子の単純主効果は対他得点H群において有意 ( $t=-$

2.10,  $df=25.3$ ,  $p<.05$ )であり、対他因子の単純主効果は対自得点L群において有意 ( $t=2.15$ ,  $df=25.1$ ,  $p<.05$ )であった。LH群の得点がHH群およびLL群に比べて有意に高かった。L得点については、対他因子の単純主効果が対自得点L群において有意 ( $t=2.53$ ,  $df=65$ ,  $p<.05$ )であり、LH群の得点がLL群に比べて有意に高かった。交互作用の見られたもののうち、i得点以外については、下位検定の他にHH, HL, LH, LLの4群間で比較を行ったところ、全てについて、LL群と他3群との間に有意差または差の傾向が見られた。

以上の分析結果から、それぞれの因子が、欲求不満場面において相手にどのような発言を向けることと関わっているのかについて考察する。まず、対自因子は、自分を責める反応 (I) の出現に関連しているのではないかと推測される。対自因子の内容と結びつけて考えてみると、確信を持って他者を責められるだけの自我がしっかりと確立していない、しかも、自分に自信が持てず、自分が何か悪いことをしたのではないかとおどおどしている、といったことから、aggressionを自分に向ける反応が多くなるのではないかと理解することができる。

対他因子は、無責的反応の出現に関連していると推測される。対他因子の特性から考えると、周囲に迷惑をかけないように、そして期待にはできるだけ応えようと気にかけていながら、かと言って自分に非があると思われるのも避けたいため、結果的にaggressionを相手にも自分にも向けない無責的反応が多くなることは納得がいく。無責的反応が愛情喪失への不安から生じるとされていることは、子どもが過剰適応的な反応パターンを身につけていく動機とも一致しており、この結果は過剰適応の心性を理解する重要な手がかりとなるのではないかと推測される。対他因子は、無責的反応の中でも、特にm反応の出現に関わっていることも示された。m反応は“問題の解決を成り行きに任せる反応”で、“主体性がなく、他からの意のままになり易い傾向がある”とされている。過剰適応が子どもの主体的自我の発達を阻むと言われていることを裏付ける結果と言える。

他者を責める反応 (E)、自己弁護 (言い訳) をする反応 (I)、他責的反応、自責的反応については、2つの因子のうち少なくとも一方の得点が高い場合と2つとも低得点の場合とで、反応の出現の仕方に有意な差あるいは差の傾向が見られた。このことから、これらの反応の出現の仕方には、それぞれの因子の特性が、同じ方向に関与しているものと考えられる。両因子に共通する特徴として、自己評価を他者からの評価に依存しており、他者に悪い印象を持たれることが自己にとっての脅威となるため、aggressionを外へ向けることは少なく、自分に向けることが多くなるのであろう。また、他者を責める発言は少なくなり、自分の非を認めた場合でも、言い訳などの形で自己弁護して、できるだけ相手に悪い印象を持たれないようにしようとするのであろう。

“自分で後始末をする反応” (i) については、対自因子は反応を減少させる方向、対他因子は反応を増加させる方向で作用しているということが示された。対自因子の特性から考えると、フラストレーション事態にどう対処していけばよいのかがはっきりしなかったり、自分で対処できる自信がなかったりするため、“自分で後始末をする”とは言えないのではないかと推測される。一方、対他因子の特性が“周囲に迷惑をかけないように自分で後始末をする”という反応に結びつくことは、想像に難くないであろう。

以上の検討結果より、対自因子、対他因子ともに、相手の機嫌を損ねないように、相手を直接責めることを避けるような反応の出現と関連していることが明らかになった。すなわち、過剰適応的な態度は、周囲との摩擦を回避してその場を収めようと努めているという意味では、外的な



適応を促すものであると言える。

②内言

内言についての分析で有意な結果が見られたのは、ほとんどが対他因子の主効果によるものであったため、まず、それらの結果について述べる。他責得点およびE得点については、H群の得点がL群に比べて有意に低かった ( $F[1,114]=4.05, p<.05$ ;  $F[1,114]=6.59, p<.05$ )。i得点、M得点、超自我因子得点については、H群の得点がL群に比べて有意に高かった ( $F[1,114]=4.32, p<.05$ ;  $F[1,114]=4.48, p<.05$ ;  $F[1,114]=5.61, p<.05$ )。対自因子の主効果はI得点についてのみ見られ、H群の得点がL群に比べて有意に低かった ( $F[1,114]=5.00, p<.05$ )。交互作用は見られなかった。

この分析結果の考察の前に、外言と内言とで各評点因子のもつ意味づけが違ってくるという点に留意しておく必要がある。吉岡 (1990) は、全体として、外言では反応の方向によって出現率にばらつきが見られることはないが、内言では他責的な反応の出現率が高くなることを指摘している。実際、本研究でも全被検者の延べ反応の70%が他責的であった。特に本テストの3分の2を占める自我阻害場面ではフラストレーションの原因が外部にあるため、本来他責的になり易いと思われる。また、発言に対しては他者からの反応や評価がつきものであり、ストレートな感情 (特にネガティブなもの) を表現することには様々な気兼ねが伴うのに対して、心の中では、他者への反抗や非難を感じたとしても、それが相手に知られるわけではなく、自分への評価の低下や愛情の喪失に直接つながりはしない。“建前”によって“本音”を隠す必要がないわけである。こうした理由から、内言では外言よりも他責的な反応が出現し易くなっていると考えられ、従って、他責的なもの以外の反応の出現について、その意味を検討することが重要である。

対他因子の特性は、内言においてもaggressionを外へ向ける反応が少ない、つまり反抗や敵意などのネガティブな感情表現が少ないことに関連しており、また、そうした感情を抑圧する反応の出現に関わっているということが示唆された。特に注目すべき点は、H群のM反応がL群よりも有意に多いということである。M反応とは、“欲求不満を引き起こしたことに対する非難を全く回避し、その事態を不可避なものとし、相手を許容する”反応である。それ故、標準的使用、すなわち外言におけるM反応は相手を許容する寛容さの指標とされ、その適度な出現値は対社会的態度として望ましいものと考えられている。しかし、内言は相手に直接向けられる発言とは異なり、“対社会的態度”ではないため、外言と同じ解釈は成り立たないのではなかろうか。

秦 (1993) によれば、「自我防衛型が破壊的の反応とされていることについて、Eは他者攻撃、Iは自己攻撃なので破壊的とすることに異論はないが、M反応は相手も自己も責めないで、むしろ建設的なのではないか」(住田ら, 1964) という意見に対して、Rosenzweig自身は、「Mは抑圧の防衛機制で、フラストレーションを無視することになるので、建設的とは言えない。たとえば、有機体自身が攻撃されたフラストレーション場面を想定した場合、M反応は有機体をきわめて危険な状態 (破壊的) に陥れることになるので、必ずしも建設的な解決法とはいえない」と答えている。この考え方は内言において特に重要な意味を持つと考えられる。他者に知られることのない心の中でさえも“仕方のないこと”として欲求阻害事実から目を背けてしまうことは、自分で自分をごまかすことでもある。このようなことが繰り返されるうち、やがて本当の自分の感情が見失われてしまう、すなわち、「本当の自己」が危険に晒されることにつながっていくのではないだろうか。ここに「偽りの自己」による弊害が現れているのではないかと考えられる。

また、土居（1985）は、先に触れたように、本音の存在に気付いていることの重要性について述べた上で、さらに、建前と本音の二本立てが自覚されていないところでは、そのアンビバレンス（両価性）が無意識に放置され、コントロール不可能になって、精神のバランスが保てなくなるということを指摘している。人間関係を潤滑にするための手段として表には建前を出していても、内にある本音を否定したり見失ったりしてはならず、しっかり自覚しているということが精神のバランスを保つ上で必要なのである。

i反応の出現についても、対他因子得点の高い方が低い方よりも有意に多かった。このことは、対他因子の特性が、口先だけでなく、心の中でも“自分で後始末をしよう”と思う傾向と関連しているということを示している。「よい子は『イヤ』と言ってはならないと思っている」「よい子は人に頼ってはいけなないと思込んでいる」という羽田（1992）の指摘にも一致する結果であり、他人に上手に依存できない過剰適応の特徴を反映していると言えよう。

最後に、対他因子と超自我因子との関連について述べる。超自我因子得点は、“人から非難・詰問を受けた際に、それを攻撃的に否認したり、言い訳したりする反応”であり、標準的使用においては自我の確立度と関係をもつと考えられている。では、内言においてはいかなる意味を持つのか。もともと、E反応やI反応は超自我から自我への非難の影響を受けており、その非難を無視できない場合に生じるとされている。超自我は、子どもが同一視という心理過程によって両親を手本としてつくるものであり、理想的規準を代表する。自我はその規準に照らして衝動を統制するのである。従って、内面において超自我による影響を強く受けていることは、本来自然に湧き上がってくるはずの感情を、理想的規準に照らして統制しようとする、過剰適応の子どもの特徴を表しているのではないかと考えられる。もう少し具体的な反応との関わりから見てみよう。例えば、外言において、他者から自分の非を咎められ、“自分はやっていない”と否認する（E）場合、他者からの咎めを受け入れられないがために、否定するという面があるだろう。同じく言い訳（I）も、相手からの非難をそのまま受け入れられず、自分を弁護し正当化するために発せられる。つまり、実際に自分に非があるか否かはともかく、自分が理想的規準に反していないということを他者に対して主張していることになる。しかし、内言においては、これらは他者に対する主張ではなく、“自分は悪くない”“～なのに”と自分自身に対して納得させる意味合いを持つと思われる。（相手に分かってもらえるか否かに拘わらず）何とか自分を庇おうとする力が感じられると同時に、内面においても理想的規準に適う存在であろうとする姿が垣間見られる。

対自因子は内言においてI反応の出現にのみ関わっていた。対自因子得点の高い人の方が、低い人よりもI反応が少なかった。対自因子の特性から考えると、自分に自信がなく、“自分が悪いのではないか”と思ってしまうやすいことから、自分を弁護し正当化するような考えは浮かびにくいのかかもしれない。

以上の検討結果より、内言の反応に関わっているのは主に対他因子の特性であることが明らかになった。対他因子との関連が見られた反応は、欲求阻害事実から目を背けて自分自身をごまかす、感情を統制しようとするなど、「生の感情」（齋藤，1984）に向き合うことを妨げるものである。内的適応の見地からすれば、感情は、たとえそれが快いものであろうと不快なものであろうと、自分の心の中に自然と湧き上がってきたものとしてそのまま受け入れるべきである。それにもかかわらず、自分の感情とまっすぐに向き合わないということは、自然で本質的なものが体験

から排除されていくということであり、自己疎外につながっていくであろう。こうしたことを積み重ねるうち、内的な適応に歪みが生じてくるのではないかと考えられるのである。

### ③内的攻撃性の抑圧

交互作用 ( $F[1,114]=4.48, p<.05$ ) が見られた。下位検定の結果、対自因子の単純主効果は対他得点L群において有意 ( $t=-2.22, df=35.2, p<.05$ ) であり、対他因子の単純主効果は対自得点H群において有意 ( $t=2.28, df=42.2, p<.05$ ) であった。HH群とLL群の得点がHL群よりも有意に高かった。HH群とHL群との比較では、対他因子得点の高低が内的攻撃性の抑圧の程度を左右していると考えられ、内言についての考察と同様の観点から理解することができる。また、HL群の対他因子得点が低いことを、“他者指向的な態度が行き詰まって、それを放棄し、外的適応がうまくいかなかった状態”に結び付けて考えると、外界への過剰適応が破綻して問題が顕在化したときに、子どもの心の中に渦巻いているネガティブな感情を窺い知ることができるように思う。

LL群の得点がHL群よりも高かったことは予測に反しており、他の結果を考え合わせても解釈しきれないものであった。ただ、LL群は外言においてaggressionを外に向ける発言が他群よりもかなり多いため、外言と内言をフラストレーション事態における“建前”と“本音”というように対比的に回答する形に必ずしもなっていない可能性がある。例えば、外言において相手に対してかなりaggressiveに言いたいことを言っているため、内言において殊更に本音を表現する必要がない、あるいは、言い過ぎたことをむしろ後悔するような反応をしている場合である。しかし、これは一つの可能性に過ぎず、回答をさらに詳細に検討していく必要がある。

### ④過剰適応尺度についてのまとめ

対他因子が、欲求不満場面における発言および思っている内容の両方に関連していたのに対し、対自因子が関わっているのは発言内容が中心であった。この結果から、欲求不満場面において抱く感情の質を左右するのは主に対他因子の要素の方であり、対自因子は抱く感情の内容よりも、相手に向かってそれを表現（発言）するかどうかという方に関わっていると思われる。つまり、内面の感情にまで影響を与えて本音と建前の使い分けを困難にし、「本当の自己」を脅かすのは、主に対他因子の特性であり、それが内的適応の成否に結びつくと考えられるのである。

## V ま と め

本研究では、これまで臨床場面での印象などをもとに主観的記述がなされるにとどまっていた過剰適応について、客観的な測度を作成した上で、その心性について探索的に検討した。その結果、過剰適応的な態度は、周囲に同調し、摩擦を回避するという意味では外的適応を促すものであるが、自分の心の中に生じた「生の感情」に向き合うことを妨げるという点では、内的適応に歪みを生じさせるものであることが明らかになった。

今回作成した過剰適応尺度は、分析の結果、2つの因子からなることが明らかになった。抽出された因子は、過剰適応の対自的側面に関する特徴、対他側面に関する特徴に各々相当していた。尺度の妥当性は、P-F studyにおける対人反応パターン（外言）との関連から検討し、一応の妥当性が確認された。だが、他の概念との関連を調べることで尺度内容が過剰適応の定義に適合しているかどうかを更に確認し、その構造をより多面的に検討する余地は、まだ残っていると思

われる。また、尺度内容自体についても、更なる検討を重ねることが必要であろう。

また、本研究における方法論上の限界から、ある疑問が生じてきた。今回の調査ではP-F studyを用い、その反応パターンを過剰適応尺度の得点との関わりから検討することで、過剰適応的な傾向を持つ人の感情表現の仕方について考察した。結果は、「“よい子”として育ててきた子どもは自分の感情表現に乏しく、特に反抗や敵意のようなネガティブだが人間的な感情をまるで悪いもののように抑圧してしまう」という従来の指摘を支持するものであった。しかし、ここで一つの問題が未解決のまま残された。過剰適応的な傾向を持つ人は、ネガティブな感情について、思っているにもかかわらず書かなかったのか、それともそもそも思いつきもしなかったのか、すなわち自覚されていたのかどうか、という問題である。調査では、外言と内言、という形で“発言”と“思っていること”を区別して問うてはいるものの、どちらもことばによる記述形式で回答を求めている以上、“表現”することには変わりがない。従って、たとえネガティブな感情を抱いていたとしても、それを表現することに躊躇や抵抗があって回答に書かなかったらば、結果には表れないことになる。感情を言語化して記述するという形で表現させる場合には、必ずしも自然のままの感情が表現されるとは限らず、意識によるコントロールが加わる可能性は大いにあるであろう。自覚しているにもかかわらず書かなかったのならば、ネガティブな感情を悪いものと感じて“受け入れることができなかった”と理解することができ、それだけでも充分意義深い結果である。しかし、そもそも自覚されていたのかどうか、という根本的なところを見極められないというのは、本研究の方法論上の限界であろう。この問題を直接的に解決することは難しいと思われるが、過剰適応的な人にとって、自分の感情、更には自分自身というものがどのように感じられているのか、を考えていくことで、この問題を解く手がかりが得られるのではないかと思う。今後も、このような観点から、過剰適応について考察を進めていきたい。

- 1 “よい子”“良い子”“いい子”など文献によって様々であるが、すべて同じものとして扱う。
- 2 Alexithymiaが個人の内面の感情に注目した場合の特徴であるのに対し、過剰適応は社会適応の面からみた特徴である（中川，1988）
- 3 ここでいう主張性とは、内藤（1992）の言うような、「要求などの交渉や意見の主張という、行動的要素だけではなく、自己の気持ちや感情を素直に受け止め、表現することにも関与する」態度のことであると考えている。
- 4 齋藤(1984)は、「優等生」の病理という観点から過剰適応の問題について論じている。ここでいう「優等生」とは、「成績優秀という意味ではなく、大人が差し出す価値に従順で、外の評価や承認への志向の強い受動的な基本姿勢の持ち主」を意味する。「いつの間にか、ききわけがよく素直で、大人から見て正しい行いをする『いい子』と一つに融合してしまっている」とも述べられている。
- 5 親子関係尺度に関する分析は下記卒業論文において論じたが、紙面の都合上本稿では扱わない。
- 6 上位、下位の基準は、各々全体の25%とした。
- 7 以下、下位検定についての表記では、対自因子得点の高低、対他因子得点の高低の順に文字を組み合わせ、HL群（対自因子得点上位、対他因子得点下位）のように記す。

## 付 記

本論文は京都大学教育学部に提出した1996年度卒業論文の一部に加筆、修正したものである。論文作成にあたりご指導いただいた、京都大学岡田康伸教授に謝意を表します。また、調査に協力してく

ださった多くの方々へ心よりお礼申し上げます。

## 引用文献

- Deutsch, H. : 1942 Some Forms of Emotional Disturbance and Their Relationship to Schizophrenia, Neuroses and Character Types ; *Clinical Psychoanalytic Studies*. New York International University Press. pp.262-281.
- 土居健郎：1985 表と裏 弘文堂
- 遠藤由美：1995 「子どもの自立心を育てる」とは 児童心理 Vol.49, No.2, pp.9-14
- 榎本博明：1995 “よい性格”と“悪い性格” 児童心理 Vol.49, No.15, pp.13-21
- 秦一士：1993 P-Fスタディの理論と実際 北大路書房
- 羽田敏一：1992 よい子が危ない 児童心理 Vol.46, No.7, pp.128-131
- 林勝造・住田勝美ほか：1997 P-Fスタディ解説 三京房
- 平尾美生子：1978 学校に背を向ける子 児童心理 Vol.32, No.3, pp.41-46
- 平井信義：1982 登校拒否児にひそむ甘え 児童心理 Vol.36, No.5, pp.95-100
- 伊藤美奈子：1993 個人志向性・社会志向性尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 心理学研究 Vol.64, No.2, pp.115-122
- 梶田毅一：1988 自己意識の心理学 [第二版] 東京大学出版会
- 河合温：1996 大人により印象を与えようとする子ども 児童心理 Vol.50, No.1, pp.110-114
- 河合隼雄：1976 母性社会日本の病理 中央公論社
- 北村晴朗：1965 適応の心理 誠信書房
- Miller, A. (野田倬訳)：1984 才能ある子のドラマ 人文書院 (原著1979)
- 宮川知彰：1977 青年の独立への欲求と親の役割 青年心理 Vol.2, pp.29-37
- 三宅和夫：1990 少子化時代の子どもの性格形成 児童心理 Vol.44, No.12, pp.12-19
- 宮本忠雄：1989 過剰適応 青年心理 Vol.76, pp.37-40
- 村山隆志：1995 子どもの心身症的障害 日本医師会雑誌 Vol.113, No.9, pp.1405-1408
- 内藤みちよ：1992 自己主張性とエゴグラムに関する調査研究 立命館大学文学部 525 pp.52-66
- 中川哲也：1988 「臨床家のための心身医学」 Medical Practice 5巻
- 西平直喜：1982 甘えの心理学 児童心理 Vol.36, No.5, pp.1-15
- 齋藤久美子：1984 「優等生」 子どもの深層 有斐閣
- 坂田一・林保・岡本夏木・今井孝太郎・一谷暎：1965 青年の心理と適応 福村出版
- 返田健：1996 現代青年の心理と発達課題をめぐる問題 青少年問題 Vol.43, No.2, pp.4-11
- 住田勝美・林勝造ほか：1964 ローゼンツァイク人格理論 三京房
- 鈴木乙史：1991 「よい子」イメージからの脱却 児童心理 Vol.45, No.11, pp.123-126
- 東京大学医学部心療内科編著：1995 新版エゴグラム・パターン—TEG (東大式エゴグラム) 第2版による性格分析— 金子書房
- 鶴養美昭：1992 「中学校における適応障害」 適応障害の心理臨床 臨床心理学体系 第10巻 金子書房
- 山下栄一：1982 甘えの人間学的考察 児童心理 Vol.36, No.5, pp.32-39
- 吉松和哉：1990 総説:病前性格研究の動向とその問題点 精神科治療学 Vol.5, No.9, pp.1103-1113
- 吉岡恒生：1990 欲求不満場面にみられる overt speech と covert speech の交互作用と自我機能との関連についての研究 京都大学教育学部修士論文 (未公刊)
- 渡辺久子：1977 青年における自我同一性の確立と親子関係 青年心理 Vol.2, pp.104-109
- Winnicott, D. W. (牛島定信訳)：1965 情緒発達の精神分析理論 岩崎学術出版社

(博士後期課程3回生, 臨床心理実践学講座)