

学位論文

成人用過剰適応傾向尺度（Over-Adaptation
Tendency Scale for Adults : OATSAS）の開発

水澤 慶緒里

はじめに

「過剰適応」、つまり「過剰に適応する」とは一体どんな状態を指すのだろうかよくわからないまま、10年余りの月日が過ぎた。

「過剰適応」という用語は、研究者ごとにそれぞれ恣意的な使われ方をしており、どこかつかみどころがなく、どんな状態を指し、どんな人がなりやすいのかもよくわからないといった、「過剰適応」をとりまくクエスチョンマークを一つ一つ、本論で明らかにできればと考えた。

これをまとめる中での気づきが多数あった。その一つは、大学院に入学してすぐの筆者が、まさに初めての関西学院大学、初めての心理学科に適応しようとした過剰適応状態にあったということである。

そして、現在。非常勤職とはいえ、仕事をしながらの論文執筆は、過剰適応になってもおかしくない状態であった。そこで試みに、本研究で開発した成人用過剰適応傾向尺度（OATSAS）に回答してみた。この尺度の2つある要因の一つである、一生懸命さの原動力となる「強迫性格」得点が高かったが、主に不適応の要因となる「他者の評価が気になる」得点は低かったため、過剰適応傾向の高さによる不調には至らなかった。

昨今、大手広告代理店勤務の女性が過労自死するという痛ましい事件が起きた。真面目で全身全霊仕事に打ち込む人々の中には、過剰適応傾向者が多く存在すると考えられる。日々一生懸命仕事に打ち込んでいる人々が、その頑張り過ぎから不適応に陥らないよう、本研究が、社会人の皆さんの気づきの、そして予防の一助になれば幸いである。

目次

| | |
|--|-----|
| はじめに | i |
| 図表一覧 | vii |
| 要約 | ix |
| 第1章 現代社会と過剰適応—なぜ、今過剰適応なのか— | |
| 1-1 社会に広がる過剰適応 | 1 |
| 1-2 ストレスの環境要因 | 3 |
| 1-3 ストレスの個人要因 | 4 |
| 1-4 本研究の目的 | 6 |
| 1-5 本研究の構成 | 7 |
| 第2章 過剰適応の先行研究 I | |
| 2-1 成人の過剰適応研究の流れ | 8 |
| 2-1-1 1960年代から1970年代までの研究 | 8 |
| 2-1-2 1980年代の研究 | 9 |
| 2-1-3 1990年代以降の研究 | 10 |
| 2-2 子どもの過剰適応と成人の過剰適応の違い | 11 |
| 2-2-1 生きていくための過剰適応, よりよく生きようとするための過剰適応 | 11 |
| 2-2-2 否応なくする過剰適応, 進んでする過剰適応 | 13 |
| 2-3 過剰適応の先行研究 | 14 |
| 2-3-1 過剰適応の概論研究 | 14 |
| 2-3-1-1 不適応と過剰適応の違い | 16 |
| 2-3-1-2 不適応と過剰適応, 心身症と神経症 | 16 |
| 2-3-1-3 過剰適応と失感情症, 失体感症 | 17 |
| 2-3-1-4 過剰適応による心身症例 | 17 |
| 2-3-1-5 過剰適応とうつ病との関連 | 18 |

| | | |
|---------|-------------------------------|----|
| 2-3-1-6 | 過剰適応のタイプ分けの試み | 19 |
| 2-3-1-7 | 過剰適応の要因論 | 19 |
| 2-3-1-8 | ユングと過剰適応 | 20 |
| 2-3-1-9 | まとめ | 20 |
| 2-3-2 | 過剰適応のケース研究 | 21 |
| 2-3-2-1 | 適応した後の過剰適応 | 22 |
| 2-3-2-2 | 子ども時代の過剰適応心性を保持したままの過剰適応 | 23 |
| 2-3-2-3 | 「マイナス」の過剰適応 | 24 |
| 2-3-2-4 | 課題・業務への過剰適応 | 25 |
| 2-3-2-5 | 人への過剰適応 | 25 |
| 2-3-2-6 | 過剰適応者への治療および対処方略 | 26 |
| 2-3-2-7 | まとめ | 29 |
| 2-3-3 | 過剰適応の計量的研究 | 30 |
| 2-3-3-1 | 投映法を用いた研究 | 31 |
| 2-3-3-2 | エゴグラムを利用した研究 | 32 |
| 2-3-3-3 | Cornell Medical Index を使用した研究 | 33 |
| 2-3-3-4 | 多面的 (K-F) 生活ストレス調査表を使った研究 | 34 |
| 2-3-3-5 | 過剰適応尺度 (横井・坂野, 1997) を用いた研究 | 34 |
| 2-3-3-6 | まとめ | 35 |

第3章 過剰適応の先行研究 II

| | | |
|-------|--|----|
| 3-1 | 過剰適応に関する尺度研究 | 37 |
| 3-1-1 | 横井・坂野 (1997) 過剰適応尺度 | 38 |
| 3-1-2 | 桑山 (2003) 過剰適応尺度 | 39 |
| 3-1-3 | 石津 (2006) 青年期前期用過剰適応尺度 | 40 |
| 3-1-4 | 熊井・洲崎・田代・藤井 (2007) 多面的生活ストレス調査表 | 41 |
| 3-1-5 | 益子 (2009) 外的適応行動尺度 | 42 |
| 3-1-6 | 石津・齋藤 (2011) 大学生用過剰適応尺度 | 43 |
| 3-1-7 | 有村・岡・松下 (2012) 失体感症尺度 (体感への気づきチェックリスト) | 43 |

| | | |
|--------|--|----|
| 3-1-8 | 霜村・小林・橋本 (2014) 児童生徒用過剰適応尺度 (小学生用過剰適応尺度, 中学生用過剰適応尺度) | 44 |
| 3-1-9 | 風間・平石 (2015) 関係特定の過剰適応尺度 | 45 |
| 3-1-10 | まとめ | 46 |

第4章 成人用過剰適応傾向尺度 (Over-Adaptation Tendency Scale for Adults : OATSAS) の開発

| | | |
|---------|-------------------------------|----|
| 4-1 | 社会人を対象とした予備項目の収集 | 51 |
| 4-1-1 | 目的 | 51 |
| 4-1-2 | 方法 | 51 |
| 4-1-2-1 | 項目の収集 | 52 |
| 4-1-2-2 | 項目 | 53 |
| 4-2 | 成人を対象とした過剰適応傾向尺度の開発 | 58 |
| 4-2-1 | 目的 | 58 |
| 4-2-2 | 方法 | 58 |
| 4-2-2-1 | 調査の実施 | 58 |
| 4-2-2-2 | 質問紙の構成 | 58 |
| 4-2-3 | 結果 | 59 |
| 4-2-3-1 | 基本情報 | 59 |
| 4-2-3-2 | 因子分析 | 62 |
| 4-2-3-3 | 尺度の構造方程式モデルの検討 | 64 |
| 4-2-4 | 考察 | 65 |

第5章 OATSAS の構成概念妥当性の検討

| | | |
|---------|--------------------------------------|----|
| 5-1 | 心身の健康との関連からみた尺度の構成概念妥当性の検討 | 67 |
| 5-1-1 | 目的 | 67 |
| 5-1-2 | 方法 | 67 |
| 5-1-2-1 | 調査の実施 | 67 |
| 5-1-2-2 | 質問紙の構成 | 67 |
| 5-1-3 | 結果 | 68 |

| | |
|--|----|
| 5-1-4 考察 | 68 |
| 5-2 ジェンダー・パーソナリティとの関連からみた尺度の構成概念妥当性の検討 | 70 |
| 5-2-1 目的 | 70 |
| 5-2-2 方法 | 71 |
| 5-2-2-1 調査の実施 | 71 |
| 5-2-2-2 質問紙の構成 | 71 |
| 5-2-3 結果 | 72 |
| 5-2-4 考察 | 73 |

第6章 臨床群を用いた尺度の構成概念妥当性の検討

| | |
|----------------|----|
| 6-1 目的 | 75 |
| 6-2 方法 | 75 |
| 6-2-1 調査の実施 | 75 |
| 6-2-1-1 質問紙の構成 | 76 |
| 6-3 結果 | 76 |
| 6-4 考察 | 78 |

第7章 過剰適応の隣接概念 バーンアウトとの関連

| | |
|---|----|
| 7-1 目的 | 81 |
| 7-2 方法 | 81 |
| 7-2-1 調査の実施 | 81 |
| 7-2-2 質問紙の構成 | 82 |
| 7-3 結果 | 83 |
| 7-3-1 基本情報 | 83 |
| 7-3-2 教師群, 職場不適応群, 健常社会人群の過剰適応傾向得点の 比較について | 83 |
| 7-3-3 OATSAS と MBI 改訂版の関連について | 84 |
| 7-3-4 バーンアウトの予測変数としての過剰適応傾向 | 86 |
| 7-4 考察 | 86 |

第8章 本研究結果のまとめ

| | |
|------------------------------|----|
| 8-1 成人用過剰適応傾向尺度開発の必要性について | 89 |
| 8-2 子どもの過剰適応と大人の過剰適応の相違点について | 89 |
| 8-3 成人用過剰適応傾向尺度の開発について | 90 |
| 8-4 他尺度を用いた構成概念妥当性の検討について | 91 |
| 8-5 臨床群を用いた構成概念妥当性の検討について | 91 |
| 8-6 隣接概念 バーンアウトとの関連 | 92 |

第9章 総合考察

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 9-1 「強迫性格」について | 93 |
| 9-2 「他者評価にかかわる側面」について | 94 |
| 9-3 組織論, 人事管理論から見た「他者評価にかかわる側面」について | 95 |
| 9-4 他者評価を求める背景について | 96 |
| 9-5 バーンアウト予防としての過剰適応傾向について | 97 |
| 9-6 心身症との関連について | 98 |
| 9-7 調査対象者の限界—臨床群に関して | 98 |
| 9-8 調査対象者の限界—年齢層に関して | 99 |
| 9-9 海外調査への展望 | 100 |
| 9-10 カットオフポイントを含めた, 予防, 介入研究への展望 | 100 |

| | |
|------|-----|
| 引用文献 | 103 |
|------|-----|

| | |
|------|-----|
| おわりに | 118 |
|------|-----|

| | |
|----------|-----|
| Appendix | 120 |
|----------|-----|

図表一覧

第 1 章

| | | |
|---------|---|---|
| Fig.1-1 | 「仕事中心か私生活中心か」への回答（経年変化）（資料出所 公益財団法人 日本生産性本部・一般社団法人 日本経済青年協議会「平成 26 年度新入社員の『働くことの意識』調査結果」） | 4 |
|---------|---|---|

第 2 章

| | | |
|-----------|-----------------------------|----|
| Table 2-1 | 初期の過剰適応に関する語 | 9 |
| Table 2-2 | 過剰適応に関する概論研究 | 15 |
| Table 2-3 | 不適応と過剰適応，心身症と神経症の関係 | 16 |
| Table 2-4 | 過剰適応に関するケース研究と対象疾患など | 22 |
| Table 2-5 | 過剰適応に関連する疾患などに対する，治療および対処方略 | 29 |
| Table 2-6 | 心理尺度を用いた過剰適応の計量的研究 | 31 |
| Fig.2-1 | 子どもと成人の過剰適応する対象の違い | 13 |
| Fig.2-2 | 「プラス」の過剰適応，「マイナス」の過剰適応 | 24 |
| Fig.2-3 | 課題・業務および人への過剰適応例 | 26 |

第 3 章

| | | |
|-----------|---------------|----|
| Table 3-1 | 過剰適応に特化した尺度研究 | 38 |
|-----------|---------------|----|

第 4 章

| | | |
|-----------|-----------------------|----|
| Table 4-1 | 予備調査項目 85 項目 | 56 |
| Table 4-2 | 調査協力者の性別，年齢，業種 | 59 |
| Table 4-3 | 予備調査項目 85 項目の平均値と標準偏差 | 60 |
| Table 4-4 | OATSAS の因子分析 | 63 |
| Fig.4-1 | 成人の過剰適応モデル | 50 |
| Fig.4-2 | 成人の過剰適応の生起モデル | 51 |
| Fig.4-3 | OATSAS の確認的因子分析 | 64 |

第5章

| | | |
|-----------|----------------------|----|
| Table 5-1 | OATSAS と GHQ30 の相関係数 | 70 |
| Table 5-2 | OATSAS と CAS の相関係数 | 73 |

第6章

| | | |
|-----------|---------------------------------------|----|
| Table 6-1 | 職場不適応群，一般臨床群，健常社会人群の OATSAS の平均値と標準偏差 | 76 |
| Table 6-2 | 職場不適応群・健常社会人群における OATSAS の平均値の差の検定 | 77 |
| Table 6-3 | 一般臨床群・健常社会人群における OATSAS の平均値の差の検定 | 78 |
| Table 6-4 | 職場不適応群・一般臨床群における OATSAS の平均値の差の検定 | 78 |

第7章

| | | |
|-----------|---|----|
| Table 7-1 | 調査対象者の属性 | 83 |
| Table 7-2 | 教師群，職場不適応群，健常社会人群の過剰適応傾向得点の比較 | 84 |
| Table 7-3 | MBI 改訂版の平均値と標準偏差 | 85 |
| Table 7-4 | OATSAS と MBI 改訂版他の相関係数 | 85 |
| Table 7-5 | MBI の 3 下位尺度を目的変数，OATSAS の各下位尺度得点他を説明変数とした重回帰分析（標準化偏回帰係数） | 86 |
| Fig. 7-1 | 強迫性格を共通因子とした過剰適応，バーンアウト，完全主義の関係 | 80 |

要約

過剰適応は高度経済成長を背景に、成人の不適応要因として問題視されてきた。しかし心身の健康に占める重要度に比して成人の過剰適応に関する計量的な実証研究が進まないのは、過剰適応の定義が統一されていない上に尺度化が遅れた点が大きいためといえる。従って尺度化することで、成人の過剰適応の計量的研究の集積が進むことが期待できる。また過剰適応へのなりやすさを測定する尺度を作ることで、過剰適応予備軍をスクリーニングし、予防、介入に役立つと考える。

成人の過剰適応は「職場のストレス病」の一つと考えられる(山内・古積, 1987, p.124)。そこで認知的評価モデル(Lazarus & Folkman, 1984)の枠組みを用いて、成人の過剰適応モデルを、ストレスはあるもののそれを認識しておらずに適応行動をとり続ける状態と仮定した。

そして過剰適応へのなりやすさに着目し、それを測定する尺度を開発した。その結果「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」「強迫性格」の4因子各5項目、計20項目を成人用過剰適応傾向尺度(Over-Adaptation Tendency Scale for Adults: OATSAS)の尺度項目として決定した。「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」の3因子は同様の傾向を示すため、「他者評価にかかわる側面」として合算可能とした。そしてどちらか一方のみの得点が高い群ではなく、「強迫性格」得点が高くかつ「他者評価にかかわる側面」の両方が高い群を最も過剰適応傾向が強い群とした。さらに成人の過剰適応傾向に関して「物事に几帳面に取り組むといった強迫性格特性が高く、かつ他者の評価を気にして、過度に褒められようとしたり、ためらいがちになったり、何でも自分だけでうまくやろうとする特性が高いパーソナリティ傾向」という定義を行った。

日本版精神健康調査票短縮版(GHQ30)と共同性・作動性尺度(CAS)を用いて、OATSASの構成概念妥当性を検討した。「強迫性格」はGHQ30と関連が見られず、「強迫性格」以外の他の3因子および3因子を合算した「他者評価にかかわる側面」は、それぞれGHQ30と関連が見られた。またOATSASの「強迫性格」はCASの物事に取り組む積極性や達成動機の高さといった肯定的側面と関連し、「他者評価にかかわる側面」はCASの傲慢さや自己主張のなさのような否定的側面と関連した。このことから、「強迫性格」は不健康と関連しないだけでなく、さらにジェンダー・パーソナリティの良い側面と関連することが示された。「他者評価にかかわる側面」は、不健康およびジェンダー・パーソナリティ

の悪い側面と関連することが示された。

さらに臨床群を用いた判別分析の結果、OATSAS が過剰適応とみなせる職場不適応群と職場不適応とは異なる一般臨床群、健常社会人群の 3 群を判別することが示された。2 つの臨床群では共に「他者評価にかかわる側面」が高く、職場不適応群のみ「強迫性格」が高かった。また t 検定の結果から、「強迫性格」「他者評価にかかわる側面」共に職場不適応群の方が健常社会人群より高い一方、臨床群と健常群間では「強迫性格」の有意差は見られず、「他者評価にかかわる側面」のみ臨床群の方が健常群より高いことが示された。不適応と関連するのは OATSAS の「他者評価にかかわる側面」であること、職場不適応群と一般臨床群の違いは「強迫性格」にあることが明示された。これらのことから成人の過剰適応は、強迫性格を持ちかつ他者評価を意識するパーソナリティ傾向者がなりやすく、そのなりやすさを測定するために開発した OATSAS の構成概念妥当性が担保されたといえる。

成人の過剰適応の隣接概念と考えられるバーンアウトと完全主義のうち、特にバーンアウトとの関連について Maslach's Burnout Inventory (MBI) 改定版を用いて検討した。過剰適応とバーンアウトは、どちらも仕事へのかかわりが強いために生じる不適応と考えられる。そのため両者は「強迫性格」を中心とした類似の概念と仮定した。教師群、職場不適応群、健常社会人群間で OATSAS の平均値の差を検討したところ、教師群では過剰適応得点は全て他の群より低かった。過剰適応の観点から検討する限り教師には独自の特徴があり、過剰適応者とは異なる傾向を持つと考えられた。相関分析を行ったところ、OATSAS の「強迫性格」は MBI 改訂版の全ての下位尺度、経験年数、問題行動児による苦悩の有無と関連が見られなかった。OATSAS の「強迫性格」と、MBI 改訂版の「個人的達成感」は共に、尺度の肯定的な側面を反映していることが示唆された。他方「強迫性格」と「個人的達成感」に直接の関連は見られなかった。さらに「強迫性格」は MBI 改訂版のいずれの下位尺度とも関連が見られなかったことから、「強迫性格」が過剰適応と共にバーンアウトにも共通する要因という仮説は成立せず、両者は異なる概念であることが明示された。

最後に本研究の課題と展望を示した。

第1章 現代社会と過剰適応—なぜ、今過剰適応なのか—

1-1 社会に広がる過剰適応

「過剰適応」(over-adaptation)は広辞苑(新村, 2009), 大辞林(松村, 2014), 現代新国語辞典(金田・金田, 2014), 新明解国語辞典(山田・柴田・酒井・倉持・山田・上野・井島・笹原, 2012), 辞書には載らなかった不採用語辞典(飯間, 2014)といった一般の辞典はもとより, APA 心理学大辞典(VandenBos, 2013), 心理学辞典(下山, 2014; Andrew, 2005)のような心理学専門の辞典にも見出し語としては掲載されていない。なぜなら「過剰適応」は造語で(石津・安保・大野, 2007), 社会的にまだ完全に認められた語ではない。

それにもかかわらず, 例えば2011年3月11日に発生した東日本大震災の被災地支援のために, 福島県内で250名(男性121名, 女性129名, 平均年齢は54.2歳)の被災者, 職員を対象に664回の診療・相談を行った京都府・心のケアチームは, 次のような報告をしている。一次避難所はほとんどが体育館, 教室など広大なスペースに多数の避難者が宿泊する環境で, 寒さ, 感染症や衛生, 栄養不足や偏り, プライバシー, いびきや問題飲酒によるトラブルなど数多くの問題が存在した。そのため被災者は, 過剰適応(筆者傍点)・躁的防衛を行わなければ生存できない追いつめられた状況にある(京都府, 2015)。

2015年6月には, ご成婚25周年を迎えた秋篠宮ご夫妻が, A4用紙9枚にわたる異例の架空対談形式で感想文を発表された。そこでお互いを「可」と評定し合ったことについて, 週刊新潮(2015)は, ご結婚されて以降, ご公務, お世継ぎとここまで皇室に過剰適応(筆者傍点)された紀子妃殿下が「可」であるならば, 雅子妃殿下のお立場はないといった趣旨の記事を掲載している。

他にも精神科医の名越(2005)は, 著書『危ない恋愛』で「過剰適応な人の恋愛」として一章割いている。過剰適応の人は誰からも嫌われたくない, 周囲の全ての人から良い評価を受けないといけないと思いつんでおり, かつては終身雇用制だった会社に所属感を求めて過剰適応していた。しかし, 成果主義に移行しつつある現代では, それを会社ではなく恋人や家に求めて過剰適応するようになってきていると分析している。

また, 全国500万人の会員を擁するwebサイトでは, 「過剰適応について, 全国の会員から集まった相談, アドバイスをご紹介します。あなたの過剰適応に関するお悩みや

疑問もきっと解決します。日本最大級の女性口コミサイトのウィメンズパークで、過剰適応に関する疑問やお悩みを相談！」というように該当者を募っており、実際に「ADHD 傾向もあるアスペではないかと思われる中三の娘がいます。知的には問題がなく、過剰適応してしまうタイプのように、何度か相談してみたのですが学校では特に問題にされずに今に至っています。中学に入ってから徐々に成績が落ち…」といった相談が寄せられている (Benesse Corporation, 2015)。

このように「過剰適応」という用語は、昨今多方面で目にする機会が増えている。どれも「過剰適応」を問題視する点では一致する。しかし、成人もしくは子どもが、環境もしくは人に対してどのように行動することが過剰適応かは恣意的に使用されており、それぞれが指す語が一致しない。そのため同じ「過剰適応」という語を使用しているにもかかわらず、釈然としない感じが残る。その傾向は以上のような一般的な事象だけではなく学術的な分野でも同様で、過剰適応研究をレビューした益子 (2013, p.60) は、「過剰適応の定義は、それぞれの研究者が独自の言葉で行っていることがほとんどである」と指摘している。

過剰適応は成人の不応要因として 1960 年代から問題視されている。端緒をたどれば島崎 (1986, p.10) が、「環境への適応が不十分なために精神の破綻をきたすというよりも、適応のしすぎ、過度の適応によって精神の破綻をきたす場合のほうがはるかに問題のように思われる」と述べている。その後も現在に至るまで、職場環境における過剰適応は頻繁に報告されている (峰松, 1999 ; 江花, 2007 ; 熊井・洲崎・有吉, 2012)。しかし、心身の健康に占める比重の高さにもかかわらず、成人の過剰適応に関する計量的な実証研究の集積は進んでいない。それは尺度化が遅れた点が大きいいといえる。従って尺度化することで、成人の過剰適応の計量的研究の集積が進むことが期待できる。また、過剰適応へのなりやすさを測定する尺度を作ることで、過剰適応予備軍をスクリーニングし、予防や介入に役立つと考えられる。

そこで本研究では、これまで個々に行われてきた成人の過剰適応研究を整理し、過剰適応状態へのなりやすさを測定可能な、成人用過剰適応傾向尺度 (OATSAS) を新たに開発することを目的とする。

1-2 ストレスの環境要因

2013年度の新語・流行語大賞トップテンの1つに「ブラック企業」がある。ブラック企業とは、労働者に度を越えた長時間労働やノルマを課し、耐え抜けない者に対しては業務とは無関係な研修やパワーハラスメントやセクシュアルハラスメントで肉体・精神を追い詰め、戦略的に自主退職へと追い込む企業のことである（知恵蔵，2014）。労働者3,000名を対象にした日本労働組合総連合会の調査によれば、自身の勤務先がブラック企業だと認識している人の9割以上がストレスを、8割近くが体の不調・心の不調を感じている（日本労働組合総連合会，2014）。ブラック企業のみならず近年勤労者のメンタルヘルスの悪化が問題にされており、厚生労働省が発表した平成26年度の精神障害に関する事案の労災補償状況は、請求件数1,456件で前年度比47件の増となり、過去最多を更新した（厚生労働省，2015）。

こういった危機的状況を反映し、政府は従業員数50人以上の全ての事業場にストレスチェックの実施を義務付ける労働安全衛生法の一部を改正する法案を2014年6月の国会で可決・成立させ、2015年12月付けで施行した。これは「心の病」が深刻になる前に予防し、不本意な離職や休職を減らすようメンタルヘルス対策の充実・強化を目的としたものである。ストレスチェックの内容は各事業場に委任されているが、厚生労働省が推奨する57項目（厚生労働省，2015）は従業員の仕事の負荷、心身の状態、周囲のサポートが測定可能となっている。個別分析の結果、高ストレス者に該当した場合は、医師の面接指導を受けることができる。また、集団的分析の結果は、会社側に職場環境の改善を求めるために活用できる。

また、1969年（昭和44年）から40年以上にわたり、継続的に新入社員に働くことの意識調査をしている報告書の、平成26年度「新入社員働くことの意識」調査の結果（公益財団法人日本生産性本部・一般社団法人日本経済青年協議会，2014）によると、1973年から1991年までの安定成長期を中心にした30年間ほどは、仕事中心の生活よりも私生活中心を望む傾向が続いていた。しかし、それは1991年をピークに下がり続け、2010年からは仕事中心志向が私生活中心志向を上回る傾向が続いている（Fig. 1-1）。

Q6 「仕事中心」か「生活中心」か(経年変化)

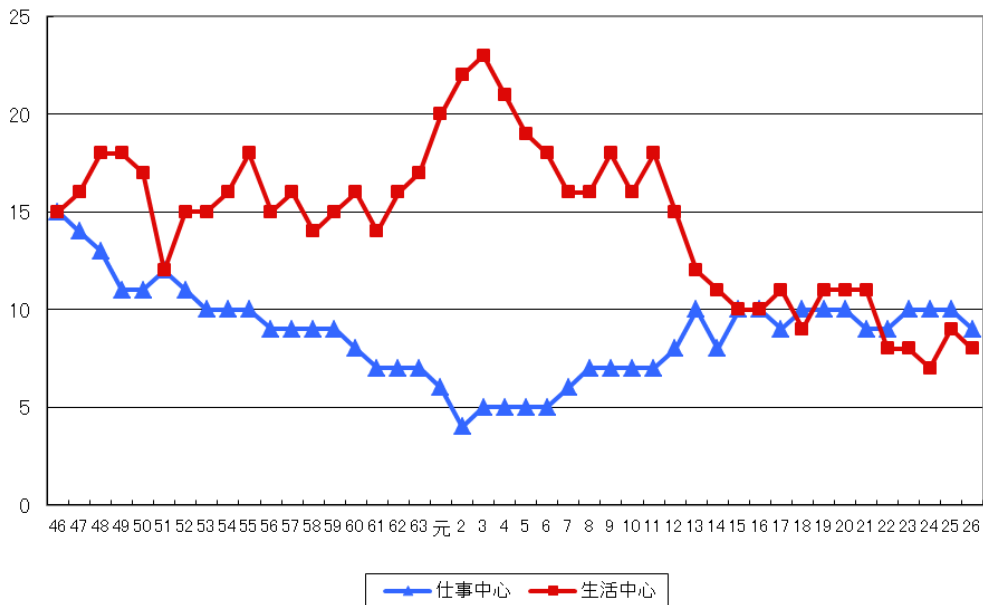


Fig.1-1 「仕事中心か私生活中心か」への回答(経年変化) (資料出所 公益財団法人 日本生産性本部・一般社団法人 日本経済青年協議会「平成 26 年度新入社員の『働くことの意識』調査結果」)

また、別の 20 代と 30 代以上を対象にした郵送による世論調査でも(朝日新聞, 2013), どちらの世代も私生活よりも仕事を優先する傾向が見られている。近年アベノミクスによる経済復調の兆しが見られ、それに加えて長い間プライベートを重視してきた若者も、仕事優先志向を示し始めている。このような状況下では仕事中心の生活が再燃し、その結果職場に過剰適応する人々が増加することが予想される。

1-3 ストレスの個人要因

これまでも心の病の増加要因に関する心理学的な検討は、多数されてきている。例えば、長時間労働に関しては、アメリカの自動車工場の従業員を対象に、週 5 日以上連続勤務と、1 日 8 時間を超えた時間外労働が、抑うつ感、疲労感の増加を予測したことが報告されている(Proctor, White, Robins, Echeverria & RocsKay, 1996)。他にも、カナダの週に 35 時間以上勤務した労働者を対象にした研究がある。オッズ比が高いほどリスクが高いとみなされるが、女性の長時間労働者のうつ罹患のオッズ比が高いことが報告されてい

る (Shields, 1999)。また、イギリスの 2 工場の統括マネージメントチームの管理職を対象に行った質問紙調査では、管理職の 71%が長時間労働をストレスと認識していたことが記されている (Hobson & Beach, 2000)。日本でも VDT (Visual Display Terminals) 労働者の 1 週間の労働時間の平均は、抑うつ群の方が正常群より有意に長かったことが報告されている (Watanabe, Torii, Shinkai & Watanabe, 1993)。

長時間労働の他には、職場の人間関係からの検討がある。Argyris (1964) と Cooper (1973) は、仕事仲間との良好な関係は、個人の健康並びに組織の健康の主要因になると述べている。反対に、Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek & Rosenthal (1964) や French & Caplan (1970) は、一緒に働いている人達への不信感、人々の間に不十分なコミュニケーションを引き起こしたり、仕事の満足感の低下という形でストレスを高めることを見出している。また、Kelly & Berthelsen (1995) は、保育者に求められる幼児や保育補助者、保護者、園のスタッフとの積極的な対人関係の維持が、ストレス要因となることを明らかにしている。

しかし、実際労働時間や職場の人間関係などの環境要因は、容易に変えられないことが多い。さらに心の病として表れるストレス反応は、環境要因単独ではなく環境要因と個人要因との交互作用で起こる (Lazarus & Folkman, 1984)。そのため同じ職場環境にあっても、ストレスに起因する障害や疾病で治療を必要とする人もいれば、健康に働き続ける人もおり個人差は無視できない要因である (久保, 2004)。実際これまで、うつ病になりやすい病前性格として下田 (1950) の執着気質や Tellenbach (1978) のメランコリー親和型性格などが議論されてきた。

そこで本研究では、ストレス反応を引き起こす個人要因の一つとして、過剰適応へのなりやすさである過剰適応傾向に着目することとする。人は生きていくために環境に応じた行動をとらなくてはならず、その営みを適応という (平凡社, 1995)。適応という言葉は、元来は生物学の概念で、人の場合には特に家族、学校、職場など社会的環境に対する適応が重要な意味を持っている。ここでの適応は、個人と環境との間に調和のある満足すべき関係が保たれている状態で、所与の課題を解決したり欲求を解消したりする過程も全て適応するための行動とみることができる。適応の良否はその時の状況やパーソナリティによっても大きく左右されるとしている。

一方不適応とは、環境との適切な相互作用、効果的な関係性の維持、日常生活での脅威や困難、ストレスに対する効果的な対処など多様な領域で最適な機能が阻害されている状態である (VandenBos, 2013)。そして今回着目する過剰適応とは、その名の通り適応の

行き過ぎた状態で、社会的・文化的適応である外的適応が過剰なために心理的適応である内的適応が困難に陥っている状態である（桑山，2003）。これははたから見ると一見適応的でも、周りの環境に合わせることに熱心なあまり肝心の当人の心身の健康がおろそかになっている状態といえる。例えば、松本・美根・金沢・土田・中川（1994）は過剰適応を「職場，学校において普通以上に働き，あるいは勉強しすぎ，症状があるにもかかわらずほとんど休まないケース」とし，「職場，学校においてうまく適応できないため症状が出現し，よく休むケース」である不適応と対比させている。

そして，過剰適応に関しても，なりやすい人とそうではない人とがいると考えられる。この過剰適応状態になりやすい人が，過剰適応傾向者である。古くは福島（1989，p.5）が心身症になる人を指して「ヒトの生物としての基本的欲求や感情を無視して環境の要求に従属し『過剰適応』に陥る結果，アレキシミア¹の状態に陥り，結局は身体的な不調・疾病に陥る」と記述している。また，笠原（1985，p.202）は，過剰適応に傾く性格特性について，押し付けられて嫌々働くのではなく自分自身の価値観として働く方が幸福感は得られやすいが，そういうサラリーマンほど軽症うつ病への距離は近く，「過剰適応人間」にも同様の懸念があると述べている。このように職場や所属する環境での適応のために，最大限の努力を惜しまない人が過剰適応状態に陥りやすいといえよう。

しかし，この過剰適応へのなりやすさについては，これまで詳細に検討されてこなかった。過剰適応にはそもそも，頑張って周囲に認められようという意識の低い人や，どんな状況でもマイペースを貫ける人，また一匹狼な職場環境にあるような人はなりにくいと考えられる。すなわち，前向きに仕事や課題に取り組み，かつ他者からの評価を気に掛け，周囲に認められようと頑張る人が過剰適応になりやすいと考えられる。

1-4 本研究の目的

そこで本研究では，これまで開発されてこなかった成人の過剰適応へのなりやすさを測定する成人用過剰適応傾向尺度を新たに作成する。さらにそれを用いた妥当性の検証を行い，どのような人が過剰適応しやすく，どのような不適応と関連するのかを明らかにすることで，増え続ける勤労者の心の病対策の一助となることを目指す。

¹ Alexithymia の読み方については，アレキシミアとアレキシサイミアがあるが，原文に沿っている。

1-5 本研究の構成

本研究は次のような構成をとる。第 1 章では、本研究の主題である過剰適応について、その研究を行う意義と論文の構成について述べる。第 2 章では過剰適応に関する先行研究について、成人の過剰適応研究の流れ、概論研究、ケース研究、計量的研究に分けて整理する。第 3 章ではこれまでの過剰適応に関する尺度研究について整理する。第 4 章から第 7 章までは、筆者が行ってきた研究を論述する。第 4 章では本研究の主題である成人用過剰適応傾向尺度（OATSAS : Over-Adaptation Tendency Scale for Adults）の作成について述べる（水澤, 2014 a）。第 5 章では、心身の健康との関連およびジェンダー・パーソナリティとの関連から、尺度の構成概念妥当性の検討を行う（水澤, 2014 a）。第 6 章では臨床群を用いた尺度の構成概念妥当性の検討を行う（水澤, 2014 a）。第 7 章では隣接領域であるバーンアウトとの関連の検討を行う（水澤・中澤, 2012 : 水澤・中澤, 2014）。第 8 章では本研究のまとめを行い、最後に第 9 章で総合考察として研究全体から得られた知見と本研究の限界、今後の展望を述べる。

第2章 過剰適応の先行研究 I

2-1 成人の過剰適応研究の流れ

2-1-1 1960年代から1970年代までの研究

過剰適応 (over-adaptation) は、1950年代半ばから1970年代半ばにかけての高度経済成長を背景に出現した。そしてその後数十年間にわたり、成人の不適応要因として問題視されてきている。

この過度な適応が求められる新たな環境の出現と、それへの対応を余儀なくされる人々を1960年代に海外で指摘していたのが、アメリカの社会学者 Riesman (1964, p.7) である。彼はアメリカや先進工業国社会に広がる同調過剰的な社会的性格、すなわち人々が権力よりもむしろ適応することを求めて、他人が自分をどう見ているかをかつてないほど気にして同調過剰になる傾向を「他人指向型」と呼んだ。

日本では1960年代に入り精神科医の島崎 (1965) が、過剰適応という語こそ用いてはいないが初めて過剰適応に関する報告を行った。現代はめまぐるしい社会のテンポに、「適応過剰」とならざるを得ない時代である。この激しい競争社会に生き残れなかった者、適応できなかった者はノイローゼになる。しかし、適応のし過ぎ、過度に適応することによって精神の破綻をきたすような場合は一見環境に適応しているように見えるため、かえって問題である。勤勉実直な日本人では適応できずに病む者よりも、むしろ「病める適応者」(島崎, 1965, p.39), 適応のし過ぎで病む者の方が気掛かりだと指摘している。

さらに、島崎 (1965) は次のように述べている。現代社会に適応して生きていくためには、自分の内的な声や訴えに注意を向けるよりも周りの微細な刺激や変化をレーダーのように探知して、それに対する的確な反応を素早く起こすことが肝要になる。上司の表情の動きや眼の動きを素早く確認してその意味を察知し、他人よりも早くそれに応じた行動を開始しなければならない状況が、過剰適応者を生む背景にあるとしている。また、Riesman (1964) が指摘したこのような「他人指向型」的な文化圏では、うつ病が増加傾向にあることを指摘している (島崎, 1965)。

1970年代に入ると宮本 (1972) が、初めて「過剰適応」という語を用いて次のように警告した。現代では職場に過剰適応することを強いられるため、職場に十二分に適応してい

るようで自己のアイデンティティーは失われており、内心は不安や焦燥を抱えることになる。その結果、過剰適応が生み出す歪んだ産物として、心身症を発症することになる。この過剰適応は、既存の神経症や精神疾患による適応不全（maladjustment）の枠組みでは説明できない新たな状態であると併せて指摘している。

ここまでをまとめると、過剰適応とは高度経済成長を背景に、日本の多くの猛烈社員が職場への過剰な適応と心理的な不適応のアンバランスの中に身を置くことにより生じた新たな状態といえよう。

2-1-2 1980年代の研究

1980年代に入ると福島（1982）は、現在主として使われている過剰適応の定義の基となるものを示した。福島（1982）によれば過剰適応とは、組織や体制のために個人が単に頑張ることではなく、職場には極めてよく適応している反面、家庭生活には支障をきたすといった、適応すべき環境の一方が他方に優越するということでもない。すなわち「環境の要求・期待に個人が完全に近い状態で従おうとする結果、個人の主体性や私^{わたくし}性が大幅に失われてしまう場合のこと」（福島，1982，p.60）で、組織のためにボロボロになる寸前まで働いているにもかかわらず、個人の裁量権が認められずに満足が得られない、適応のアンバランス状態のことである（福島，1982）。

これはある環境に従おうとした結果、個人の心理的な満足感が失われるということであり、外的適応（社会的・文化的適応）が過剰になり、内的適応（心理的適応）が困難に陥るという現在の過剰適応の定義（桑山，2003）の原型といえよう。

Table 2-1 初期の過剰適応に関する語

| 年代 | 提唱者 | 過剰適応に関連する語句 |
|--------|---------|--|
| 1960年代 | Riesman | 「他人指向型」 |
| | 島崎 | 「適応過剰な病める適応者」 |
| 1970年代 | 宮本 | 「過剰適応」 |
| 1980年代 | 福島 | 「環境の要求・期待に個人が完全に近い状態で従おうとする結果、個人の主体性や私性が大幅に失われてしまう場合のこと」 |

2-1-3 1990年代以降の研究

1990年代に入ると研究が進み、成人の過剰適応を性格特性と不適応の関連から検討したものが出現する（福島，1989；松岡，1989；広瀬，1989；岡部，1989；田村，1989；笠原，1985）。特に不適応の表れ方は様々で、例えば福島（1989）は、表面的には与えられた環境に適応しているように見えるものの、生物としての基本的欲求や感情を無視した過剰適応の結果、失感情症を伴う心身症になるとしている。また、広瀬（1989）は、そもそも性格的に不適応傾向の人がうつ状態になるというよりも、むしろ社会的に高い評価を得るような一見適応的な人が過剰適応の末にうつ状態になるのが臨床的な事実だと述べている。つまり社会的に評価される、几帳面、仕事熱心さや良心性が人を過剰適応に向かわせ、その結果うつ状態に至ると考えられる。

笠原（1985）もほぼ同時期に海外と比較することで、日本人のうつ病の性格特性を明らかにしている。ここでもうつ病になるのは、日本の社会ではたいてい価値の高い期待された人々、つまり几帳面で完全主義傾向、他人による評価に敏感で他人との関係を円満に保つ社会的役割意識の強い保守的な人達であることが示されている（笠原，1985）。また、笠原（1985）によれば、海外ではうつ病とこの性格特性との関連を示すのはドイツ人だけで、自立、自助の国であるフランスやアメリカでは見られない。そのドイツでも他人との関係を円満に保つ他者配慮は好ましい性格特性とは捉えられておらず、高度成長期の日本に過剰適応が広まったのには、勤勉や気遣いが良しとされる日本特有の土壌があったためと指摘している。

一方きちんとしなくては気の済まないといった強迫性格がうつ病に関連することは、欧米でも知られている（笠原，1985）。しかし、海外では几帳面にしないと気が済まないのは自分であって、そこに人にどう思われるかどう評価されるかという他者の視点はない。そこが他者配慮が加わる他者志向的な日本人の強迫性格（笠原，1985）と異なる点である。さらに笠原（1985, p.202）は、嫌々ではなく自ら進んで働くことに他者志向が加わる「過剰適応人間」になると、軽症うつ病になりやすくなると指摘している。

これらの研究からは強迫性格に他者志向的な要素が加わることで過剰適応を生じやすくなること、そして過剰適応は心身症、うつ病などの症状を呈することが示されている。それ以降の職場環境においても過剰適応は頻繁に観察されており（横井・坂野，1998）、高度成長期（1955年～1973年頃）、安定成長期（1973年～1991年頃）を経て現在に至

の中で日本社会に定着したといえよう。例えば Nakano, Tsuboi, Murabayashi, & Yamazaki(1994)らは、職場環境に適応しようと過度に努力をしたため心窩部痛と早朝覚醒を訴えた 50 歳の男性の症例と過敏性腸症候群の 52 歳の男性の症例を示している。他にも心身症（小林・古賀・早川・中嶋, 1994）や気力の低下（伊藤・笠原, 1993）などの不適応との関連について関心が持たれている。

一方 1990 年代以降は子どもの過剰適応が多く報告されるようになってきた。次節ではそれについて触れる。

2-2 子どもの過剰適応と成人の過剰適応の違い

2-2-1 生きていくための過剰適応, よりよく生きようとするための過剰適応

1990 年代以降多く報告されるようになったのが、学校臨床現場における子どもの過剰適応である。子どもの過剰適応の尺度開発は早期に行われ（桑山, 2003; 石津, 2006 他）, 計量的研究が進展している（石津・阿保, 2007; 益子, 2009 他）。そのため、過剰適応と聞くと、子どもの過剰適応を想起することが多い。

子どもを対象にしたものも成人を対象としたものも、どちらも「過剰適応」という同一の語を使用している。しかし、両者が示す「過剰適応」が必ずしも一致せず議論がかみ合わない印象を与えるのは、この二つの「過剰適応」の概念が異なるためと考えられる。そこでここでは、その齟齬の原因と考えられる、子どもの過剰適応と成人の過剰適応の概念の違いについて検討する。

子どもの過剰適応と同一視されるのが「よい子」である。例えば、両親が離婚した女子中学生 A 子はハキハキと自分の気持ちが説明できるしっかりした少女で、周りからは明るいと評される健気に頑張るよい子であった。しかし、思春期に入り、それまで最善の適応方略であった「明るいいい子」が周囲の評価を受けなくなった。それに加えてクラス替えで仲の良かった友人と別れたことをきっかけに、適応という緊張の糸が切れたかのように不登校に至っている（高田, 1999）。また別の、教師を両親に持つ小学生の女兒は、理的で可愛く大人から頼りにされる「よい子」として育てていた。特に母親を支えるために、長らく手のかからないよい子として教師や大人の考えに沿って過剰適応してきた。しかし、相手の期待に沿った言動の後に沸き起こる不快な気持ちに耐えられず、不登校および母親

に対して感情をぶつけるようになった。頑張らないと怠けているようで不安な一方、教師や周りの大人から頑張れと言われ続けて辛かった板挟みの心情を吐露している(堀, 2006)。

このようなよい子の過剰適応者が生まれる最大の理由としては、子どもが一人では生存できないことが挙げられよう。つまり子どもは家庭や学校の中で生きていくために「役に立つ子」や「申し分のない『よい子』」, 「勉強がよくできるだけでなく、担任の指示をきちんと守り、与えられた役割を率先して果たし、クラスメートと決してトラブルを起こさない」(菅, 2008, p.1444) 子どもでいなければならない面がある。

これはアルコール依存症の親を持つ子どもが、親の都合次第のゆがんだ愛情に振り回され、いつ見捨てられるかという慢性的な不安を感じながら、子どもらしい生活をすることなく過ごす中で身に付ける周囲とのかかわり方が過剰適応であるという指摘(村久保, 2008)に通じる。つまりそこで生きるしかない子どもにとっては、自分を押し殺してでも周囲に合わせることで生きる術なのである(村久保, 2008)。そのように考えると子どもの過剰適応は生きていくための過剰適応、生存をかけての過剰適応といえるかもしれない。

この過剰適応的な「よい子」にならざるを得ない家庭環境は、アルコール依存症の家族のような特別な場合に限らず、親が厳しく支配的で子どもの自己主張を許さない場合や、反対に親があまりにも弱くて不安定なために家庭崩壊の危機を感じた子どもが自己主張できる状況ではない場合、親の気に入る「よい子」でなければ親の愛情を失うという不安を抱く場合、「よい子」でいることで親の注目を得ようとした場合などがある(菅, 2008)。

これが学校環境では次のようになる。長谷川(2008, p.1452)は、小学校で教師が教えようとしているのは教育目標という名の下「期待」で、そのため勉強ができる、宿題をやってくる、忘れ物をしない、授業中に挙手をする、無駄口をきかない、掃除や当番をこなす、きちんと挨拶をする、友達と仲良くするなどの姿が目に残れば、それはまぎれもなく教師にとっての「よい子」になる。そしてそれを伝え聞いた親は、我が子が学校でも「よい子」であることを知り安心すると報告している。また、この子どもの過剰適応は、親や教師のみならず友人間でも起こりうる。自己主張をせずに円満に足並みを合わせて仲良しグループの輪に入らなければ、学校での居場所や身の置き場がなくなることになる(菅, 2008)。

これまで過剰適応は日本特有の事象で、海外には存在しないといわれてきた(横井・坂野, 1998など)。しかし、以上のように考えると、子どもの過剰適応は日本社会に独特のものではなく、まだ物理的にも精神的にも自立できていない子どもであれば誰しもが陥る

危険性があるといえる。実際 Higgins (1987) は、批判されたり拒否されたくないために、親の望む理想に合わせて現実との落差に苦しむ子どもや、親と摩擦を起こさないように動機付けられている子ども、「学校では首尾よくやらなければならない」という父親のプレッシャーのために、過剰適応的な行動をとる子ども等の様子について報告している。欧米では自律が求められるため成長に伴い over-adaptation は徐々になくなっていくのだろう。しかし、たとえ over-adaptation という語は用いられていなくても、少なくとも幼少期における親や教師への過剰適応は万国共通で見られると考えられる。

これらの知見をまとめると、子どもが過剰適応する対象は先生や親、友人といった「人」になる。他方成人の過剰適応は主に職場で生起するため、上司という「人」に過剰適応することはあるものの、多くの場合は仕事上の「業務」となると考えられる。別な言い方をすると、子どもは単独では生きられないため生きていくために周囲の人々に過剰適応する。一方成人は独力で生きられるため、より良い評価を得てより良く生きようとして仕事上の課題や業務に過剰適応すると考えられる。この関係を Fig.2-1 に示す。

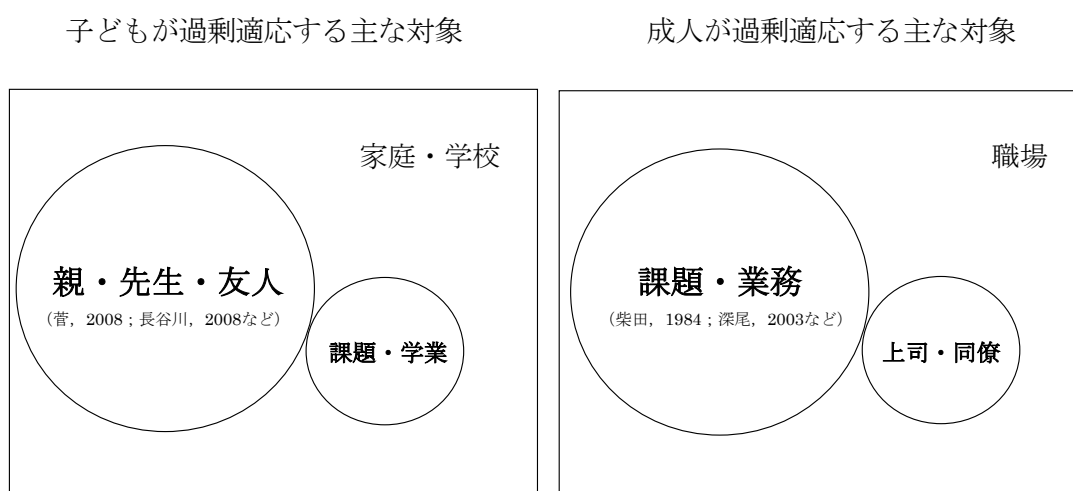


Fig.2-1 子どもと成人の過剰適応する対象の違い

2-2-2 否応なくする過剰適応, 進んでする過剰適応

子どもと成人で過剰適応する対象が異なるのは、一つにはそれぞれが置かれている環境の違いからくると考えられる。子どもは一人では生きていけない上に親や教師を選べず、家庭や学校から逃げることは現実的には難しい。このような選択の余地のない押し付けら

れた環境の中で、子どもは否応なく命綱である「人」に過剰適応することになる。そのため子どもの過剰適応は「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」（石津，2006）と定義されることになると考えられる。一方会社は基本的には自ら選んで入社する上に、転職や退職という手段がある。こういった自ら選択した環境で、成人は押し付けられてではなく自ら進んで過剰適応すると考えられる。

さらに発達的な視点から宮川（1977）は、児童期は、幼児期のように自分中心な生活から小学校などの社会化に重きが置かれた集団生活に移行する外界の判断基準に従うことが求められるようになる時期であり、それを経てその後は個人化が重視されて自分の判断基準に沿って行動するようになると述べている。つまり児童期には受動的に外界の親や教師の判断基準に従い、その後能動的に個人の判断基準に基づいて行動するようになっていくと考えられる。

同じ過剰適応という語を用いているにもかかわらず、子どもと成人では過剰適応が指すものが異なることが示唆された。そのため子ども用に作成された過剰適応尺度をそのまま成人に使用することは適さないと考えられる。小・中・高校生に比べて比較的自由度の高い大学生も、子ども用の尺度を使用することは適切でないといえるかもしれない。そこで次節では、成人用の尺度作成のために、過剰適応に関する研究の流れを研究方法に沿って概観する。

2-3 過剰適応の先行研究

2-3-1 過剰適応の概論研究

過剰適応は様々な心身の疾患と関連することが、高度経済成長期以降示されている。そこで過剰適応という語が使用されている文献を、概論研究、ケース研究、量的研究として概観する。始めに過剰適応に関する概論研究を、Table2-2に示す。

Table2-2 過剰適応に関する概論研究

| 文献 番号 | 発行年 | 著者 | タイトル |
|----------|------|-----------------------------|--|
| 1 | 1989 | 宮本忠雄 | 不適応の諸相 不適応のすすめ 過剰適応 |
| 2 | 1989 | 筒井未春 | メンタルヘルスと心身医学 |
| 3 | 1989 | 中川哲也 稲光哲明 木原廣美 | 心身症 |
| 4 | 1990 | 杉田峰康 | 過剰適応と心身症 |
| 5 | 1990 | 中川哲也 | 失感情症，失体感症と心身症 |
| 6 | 1996 | 浅田義孝 広瀬徹也 | 心身疾患と精神疾患はどう交錯するか？ —心身症からsomatizationへ— |
| 7 | 1998 | 柏瀬宏隆 加藤誠 | 痙性斜頸からみた心身症の発現機序と器官選択 —精神科医の立場から— |
| 8 | 1999 | 峰松則夫 | 過剰適応，してませんか？！！・・・現代社会のうつ病 チェック |
| 9 | 2003 | 新谷卓弘 | 心に効く漢方—あなたの「不定愁訴」を解決する |
| 10 | 2004 | 平井孝男 | うつ病の治療ポイント—長期化の予防とその対策 |
| 11 | 2008 | 斎藤環 | 「再帰性うつ病」の時代 |
| 12 | 2008 | 小山敦子 | 心療内科における心理療法 |
| 13 | 2010 | 村上正人 松野俊夫 金外淑 三浦勝浩 | 線維筋痛症と否定的感情 |
| 14 | 2015 | 町澤理子 | 心身医学とユング心理学の臨床 —関係性の回復と自己受容への道— |

2-3-1-1 不適応と過剰適応の違い

Table2-2の文献番号（以下文献番号）1の宮本（1989）によると、適応異常には2種類ある。一つは上手く適応できない「不適応・適応不全」で、もう一つが行き過ぎた必要以上の適応「過剰適応」であると述べている。不適応は従来から存在し、昭和30年（1955年）代頃までは20歳代の若者たちに多く発症したものの、発症後にもとの生活環境に戻ることで症状は消失した。他方昭和30年代後半から新たに出現してきたのが過剰適応である。これは効率や業績を追及する現代の生活スタイル上に顕在化したもので、40代や50代の働き盛りの成人層に高血圧症などの心身症やうつ病として出現すると述べている。

2-3-1-2 不適応と過剰適応，心身症と神経症

文献番号3の中川・稲光・木原（1989）と、6の浅田・広瀬（1996）は共に、心身症は内的感情を抑え周囲の期待に応じて過剰な適応努力を払うことで生じる。そのため心身症患者の特徴には仕事中毒症，模範的，人から頼まれると嫌と言えずに表面上は人間関係の問題を起こさないとといった過剰適応の特徴が多く見られるとしている。一方神経症患者はささいなことで感情的になり，対人関係で不適応（maladaptation）を起こしやすいとしている。

さらに文献番号4の杉田（1990）は、心身医学の臨床家経験として、経済的，社会的に良好な適応を示してきた過剰適応の方が、むしろ心身症発症後の治療では困難さを示すことを記している。

不適応と過剰適応，心身症と神経症の関係をTable2-3にまとめた。

Table2-3 不適応と過剰適応，心身症と神経症の関係（筆者まとめ）

| | 心身症 | 神経症 |
|---------|--|---------------------------|
| 社会適応の状態 | 過剰適応（over-adaptation） | 不適応（maladaptation），適応不全 |
| 性格特性 | まじめ精力的な努力家で，辛抱強く，勤勉，几帳面，模範的，責任感が強い。 表面上は，人間関係の問題を起こさない。 | 感情的に反応し，対人関係のトラブルを起こしやすい。 |

2-3-1-3 過剰適応と失感情症，失体感症

過剰適応と関連のある疾患が心身症である。そしてその心身症と失感情症・失感情言語化症 (alexithymia) , 失体感症 (alexisomia) との関連を指摘したのが文献番号 2 の筒井 (1989) , 5 の中川 (1990) , 12 の小山 (2008) である。彼らは心身症の患者は、自身の心理的ストレスや内的な感情への気付きとその言語的表現が制約された失感情症である点に着目している。さらに心身症患者は、失感情症のみならず身体の内平衡 (homeostasis) の維持に必要な空腹感、満腹感、疲労感など体内からのサイン、身体感覚への気付きが鈍い失体感症も併せ持つ。つまり身体の警告に気付かず無理を重ねて過剰適応し、様々な不調を呈する心身症を発症することになるという機序を 2 の筒井 (1989) らは示している。

2-3-1-4 過剰適応による心身症例

日本心身医学会教育研修委員会 (1991, p.541) によれば、心身症とは次のように定義される。「身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する」。米国の DSM-III, DSM-III-R では従来の心身症、神経症に代わる新しい考え方が提唱されているが、実際の診療においては従来の心身症、神経症の診断が適切なことが認められている (日本心身医学会教育研修委員会, 1991)。また、心身症は主にどの領域に病状が出現するかによって、例えば循環器系の神経性狭心症など、消化器系では消化性潰瘍など、他にも内分泌・代謝系の甲状腺機能亢進症などや産婦人科領域の月経異常など多領域にわたり分類される。

そこでここでは、過剰適応による心身症との関連について示す。心身症に分類される癡性斜頸を発症した人々について、文献番号 7 の柏瀬・加藤 (1998) は次のように述べている。癡性斜頸を発症した人々は、欲求不満耐性からおおむね 3 つのタイプに分類できる。欲求不満耐性が高く病前の適応状態が良好なのは I 型 (耐性型, 過剰適応型) で、II 型 (不耐性型, 不適応型) は欲求不満耐性が低く病前の適応様態は不良なタイプ、III 型 (使い分け型, 両立型) は家庭や職場で欲求不満耐性を使い分けるタイプとしている。特

に I 型の病前適応で過剰適応が顕著に見られるが、他の 2 つの型の発生直前にも共通して過剰適応状況が見られたとしている。

9 の新谷（2003）は、不定愁訴の患者の増加に過剰適応が及ぼす影響を指摘している。自分の気持ちを押し殺してでも他人に合わせるのが過剰適応という心癖で、不定愁訴で漢方治療を求める外来患者の 85% に過剰適応およびエゴグラム of FC (Free Child: 以下 FC) の低さと AC (Adapted Child: 以下 AC) の高さが見られたとしている。

13 の村上・松野・金・三浦（2010）は、日本では認知度が低い慢性疼痛の線維筋痛症の要因として過剰適応を取り上げている。慢性疼痛は 40~50 歳代の女性に多い疾患であるが、彼女たちはやり始めると終了するまで食事も休息もとらずに動き続け、何事も納得するまで貫徹し、完全を求めて妥協しない。また、趣味や遊びでも突き詰め、根を詰めて家事や仕事をする傾向が見られるとしている。これらの行動は患者の強迫性 (obsession) や熱中性、完全性などのパーソナリティ特性と「弱音を吐くな」「休むな」といった、偏った認知に基づく過剰適応的なライフスタイルから生じるとしている。

2-3-1-5 過剰適応とうつ病との関連

現在うつ病は DSM-5 に準じて外向的か内向的か、几帳面かどうか、周囲の人に気をつかうタイプか（他者配慮性）、他人の評価を気にするか（対人過敏性）などで治療選択の判定を行う（日本うつ病学会 気分障害の治療ガイドライン作成委員会, 2016）。しかし、かねてからうつ病と関連が強いといわれる性格傾向が知られており、その一つにメランコリー親和型性格がある。これは几帳面で律儀、責任感が強く仕事を完璧にこなそうとし、献身的で頼まれると嫌といえないといった特徴がある (Tellenbach, 1961)。同様の傾向に下田 (1950) の執着性格がある。これも几帳面、熱中性、凝り性、徹底性、強い責任感といった特徴を示す。

文献番号 8 の峰松 (1999) は、多数の人が罹患するうつ病と過剰適応の関連に注目している。うつ病の病前性格として知られるのは、責任感が強く仕事熱心で徹底的、熱中的、几帳面な執着気質と、やはり秩序を守り几帳面な常識人で他人の目を気にして人に頼まれると断れないメランコリー親和性格である。過剰適応に関する性格傾向とメランコリー親和性格は類似しており、どちらも本来は理想的な性格特性だと指摘している。

10の平井(2004)は、うつ状態の原因として現在の自分の否定、高い要求水準など7つの基本的な構造を挙げ、そのうちの一つに過剰適応を指摘している。

さらに11の斎藤(2008, p.1156)は、その時代の主流を占める規範や倫理観への過剰適応がうつ病のスタイルを決定付けると論じている。従来の執着気質、メランコリー親和型うつ病が生じた背景には「生存の不安」があった。つまり飢えることや共同体から疎外されることへの恐怖から人々は勤勉になった。過剰な勤勉さは高度成長をもたらしたが、そこに過剰適応した執着気質者は次々にうつ病を発症したと指摘している。

2-3-1-6 過剰適応のタイプ分けの試み

他には文献番号4の杉田(1990)が、過剰適応のタイプ分けを試みている。杉田によれば過剰適応は4つのタイプに分けられる。1つ目は「欧米的ワーカホリック・タイプ」で、これは米国に多く見られる出世や名誉のために私生活を犠牲に献身的、中毒的に働くエリートタイプとしている。2つ目が「日本的ワーカホリック・タイプ」である。これは日本の臨床現場に多く見られる会社や組織への一体化が最大の生きがいの、共同体意識の強い集団主義者である。タテ社会の結びつきには腐心するものの、私的な交友関係や家庭内の情緒体験には関心を持たないタイプとしている。3つ目が「執着(強迫)タイプ」である。これはいわゆる「休日神経症」といわれる仕事をしていないと落ち着かないタイプである。産業社会に適応し過ぎたために仕事が人生そのものになっている40代から50代の働き盛りに多いとしている。4つ目が「目的喪失タイプ」で、これは目標達成と同時に人生の目的を失い不安と恐怖にかられるタイプで、栄転や昇進によるうつ病などが挙げられている。

2-3-1-7 過剰適応の要因論

文献番号4の杉田(1990)はさらに、過剰適応の要因論について次のような視点を示している。脳の素質や構造から見る生物学的視点、人生早期の母子関係の障害を重視する発達論的視点、個人の内的・防衛の産物と見る精神力動的視点、農耕的タテ社会の勤勉を重視する文化・社会学的視点、外的適応のために人間本来の心的機能が疎外される心身医学の視点など様々な立場からの議論が可能だとしている。

また、9の新谷(2003)は、過剰適応の発生母地が日本古来からある「和の精神」や「村意識」にあると論じている。つまり和を守るためには自己犠牲をしてでも村や社会に尽くすという滅私奉公の美德が、古来より日本人に根強くあるためとしている。

2-3-1-8 ユングと過剰適応

過剰適応は分析心理学の立場からも検討されている。文献番号14の町澤(2015)によれば、心身症患者は過剰適応のため、人を喜ばせて周囲に受け入れられたり評価されることで自己肯定感を得て、自分の居場所を確保している。ユングの真の自発性は創造的思考の本質であるという考えにもとづき、町澤(2015)は患者が自発的に自己表現ができるようになり真の自発性を育てるためには、治療において肯定的(母)親体験をすることが肝要であると述べている。

2-3-1-9 まとめ

過剰適応の概論研究は、データは用いずに主に医師など現場の専門家の臨床的な経験、体験に基づく論考が中心である。そこで精神科医や心療内科医、薬剤師などが心身医学、精神分析、漢方やユング心理学など、それぞれの専門的見地から痙性斜頸、不定愁訴、線維筋痛症などの疾病を通して論ずる視座の広いものとなっている。その結果、過剰適応という語が、各人の見解に基づきそれぞれ恣意的に使われることにもなっている。

大別すると、過剰適応を生活スタイルや行動という意味に使用しているもの(文献番号1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13)と我慢や忍耐という意味で使用しているもの(文献番号3, 4, 5, 6, 7, 9, 14)の2つに分けられる(4は両方)。過剰適応を生活スタイル・行動ととらえた場合は職場や家庭はもちろん、効率、業績を追及する社会などその時代の主流を占める規範や個人の偏った認知に至るまで、あらゆるものを対象に人々は過剰適応することになる。また、過剰適応を我慢・忍耐と同義にとらえた場合、過剰適応することとは、内面の怒りや葛藤などの自分の気持ちを押し殺してでも他人に合わせたり、身体の警告として発せられている疼痛や疲労感を我慢して無理を重ねることになる。言い換えると、前者の過剰適応を行動としてとらえる立場は、過剰適応の外的適応つまり社会的・

文化的適応に重点を置いたものと言えよう。また、後者の過剰適応の心理面に焦点を当てた立場は、過剰適応の内的適応つまり心理的適応に重点を置いたものと言えよう。

過剰適応という用語は当初は多様な使われ方をしており、一見混乱したまとまりのない状況のように映る。他方後に桑山（2003, p.482）などにより過剰適応の定義が「社会的・文化的適応である外的適応が過剰になり、心理的適応である内的適応が困難に陥った状態」に定着していくことを考えると、その原点が初期の概論研究の中に見出せることに着目したい。

以上の概論研究に、共通して記されているのが過剰適応と心身症との関連である。心身症とは文字通り症状の発生や症状の増悪に心因が影響している身体疾患を指す。そして7の柏瀬・加藤（1998）の痙性斜頸や13の村上他（2010）の線維筋痛症の他にも心身症に該当する疾患は多い。全てに過剰適応との関連が示されているわけではなく、今後の検証が望まれる。

さらに過剰適応と心身症の親和性の高さには、失感情（言語化）症と失体感症が深く関連している。1の宮本（1989）、2の筒井（1989）、12の小山（2008）は失感情言語化症と失体感症のために、患者が自身の内的な感情や心理的ストレス、身体の警告として発せられている疼痛や疲労感に気付かずに仕事や家庭に過剰適応してしまい、無理を重ねた結果さまざまな身体の不調をきたす心身症へと発展していくという、失感情（言語化）症・失体感症から過剰適応へ、過剰適応から心身症への発生機序を示している。これらのように心身症もうつ病も効率や業績を追及する現代の過剰適応的な生活スタイル上に顕在化してきた病態で、社会的な問題として現場の医師が警笛を鳴らしている。

また、この過剰適応が出現した社会的な背景について4の杉田（1990）と9の新谷（2003）は、日本の農耕的タテ社会を挙げている。そこには個よりも公が尊重され、和や自己犠牲が求められる過剰適応が生まれやすい土壌があると注意喚起している。

2-3-2 過剰適応のケース研究

概論研究で示された心身症、うつ病以外にも、過剰適応に伴う不調や精神疾患は Table 2-4 に示すように多岐にわたる。そこで次に実際の症例報告について、ケース研究をもとに概観する。

Table 2-4 過剰適応に関するケース研究と対象疾患など

| 文献 番号 | 発行年 | 著者 | タイトル | 対象の疾患など |
|----------|------|--------------|--|-----------------|
| 1 | 1984 | 柴田出 | 未成熟が生む自己埋没一会社人間の過剰適応症候群 | うつ病 |
| 2 | 1987 | 松岡洋一 吾郷晋浩 | リハビリテーションと復職 | 自律神経失調症 |
| 3 | 1989 | 寺久保友哉 | 「うつ時代」を克服する処方箋 いくつかの事例から考える現代人が陥りやすい心の落とし穴 | うつ状態 過敏性腸症候群 |
| 4 | 1994 | 沼田裕一 | 冠攣縮性狭心症と情動ストレスについて —その性格行動特性および直接の情動因子について、 4症例の検討から | 冠攣縮性狭心症 |
| 5 | 2000 | 廣井いずみ | 「居場所」という視点からの非行事例理解 | 非行 |
| 6 | 2001 | 木戸晶 | 摂食障害をおこしたアメリカ人女性への心理援助 —異文化における過剰適応の破綻とジェンダー— | 摂食障害 |
| 7 | 2003 | 深尾篤嗣 | 心身医学的アプローチが奏功した女性バセドウ病患者の 2症例における心身相関について | バセドウ病 |
| 8 | 2003 | 橋本三枝子 | アルコール依存症からの回復過程における滋養的環境形成 の意義—コンピテンズ概念の適用を試みて— | アルコール依存症 |
| 9 | 2007 | 江花昭一 | 職場の心身症と薬物療法 | 心身症 |
| 10 | 2009 | 上出良一 | アトピー性皮膚炎の憎悪因子となるストレス— | アトピー性皮膚炎 |
| 11 | 2011 | 森下克也 高橋歩美 | 漢方薬と認知療法の併用により改善した適応障害の1例 | 適応障害 |
| 12 | 2013 | 上田順一 | 自己犠牲的な対人関係を持ち続けた女性の心理療法過程 | 生きづらさ |

2-3-2-1 適応した後の過剰適応

Table2-4 の文献番号 (以下文献番号) 1 の柴田 (1984) は、憂うつ気分に興味の喪失、判断力の欠如に煩わしさと孤独感を訴えたためにうつ病と診断した大手商社の 47 歳の部長のケースを紹介している。当該ケースは、それまで多く見られた所属組織や所属集団に適応できずに現実逃避としてノイローゼになるようなケースとは異なり、むしろ能力を高く評価されて責任あるポストで懸命に働き、期待通りの成果を出して会社に十分適応していたのが特徴的であると述べている。そして同様のケースが 7~8 年前から増加傾向にあると指摘している。

2の松岡・吾郷（1987）は、仕事熱心で頼まれると断れずに一人ではこなせない量の仕事を引き受け、職場の人間関係に悩みながらも表面的には上手くいっているように見られていたが、自律神経失調症と診断された35歳の会社員男性のケース他を紹介している。

7の深尾（2003）は、ケース1で市役所パート勤務のバセドウ病の30歳の女性について述べている。当該ケースでは頼まれた仕事は断らず、疲れていてもその日のうちにこなそうと無理を重ねた様子が報告されている。

また、11の森下・高橋（2011）は、職場のストレスによる適応障害を発現した27歳の女性のケースを取り上げている。当該ケースは周囲の評価を気にして完璧を目指して仕事を抱え込む傾向と同時に、肯定的評価を求める強い願望と他方周囲から肯定的評価を受けられないのではないかという強い不安感の間で過剰適応行動が強化されていた。そこに仕事の負荷が加わり、緊張場面での手足の震え、抑うつ、焦燥感、入眠障害、頭痛、嘔気、腹痛、下痢、過食、月経異常など多様な症状を呈するようになったことが報告されている。

2-3-2-2 子ども時代の過剰適応心性を保持したままの過剰適応

また、子どもの頃の「よい子」心性を持ち続けたために生じたと考えられる過剰適応も見られる。例えば文献番号3の寺久保（1989）は、誰からもよく思われたいために環境に過剰に適応して自分を押し殺し続けた上に、自殺念慮を持つに至った30歳の男性会社員のケースを紹介している。当該ケースの男性は、大人の喜ぶ顔を見たいために意に沿わないことばかりをしながら成長した。一方就職後は努力しても成果を出せず、上司にどう思われているかのみを苦慮しつつ過ごした。自分を良く見せるために実力以上のことを引き受け、疲れをかえりみずに自らを駆り立てた結果燃え尽きたケースとして報告されている。

6の木戸（2001）は、来日中に摂食障害を発症した23歳のアメリカ人女性のケースを取り上げている。摂食障害者の心理的特徴には完璧さ、強迫傾向、過剰適応、女性性の葛藤、低い自己評価などがある。中でも過剰適応の根底には、万能感や強迫思考といった認知の歪みがあるとしている。当該ケースの女性は、過剰適応の優等生で万能感と躁的防衛が強かった。それまでのやれば出来るという適応方略が来日後は通用しなくなったために、発病に至ったと説明している。

さらに8の橋本（2003）は、父親のアルコール問題で幼少期から混乱した非栄養的（non-nutritive）家庭環境で生育したアダルトチャイルド（Adult Child of Alcoholic）で、自ら

もアルコール依存症になった 40 歳の女性のケースを取り上げている。家庭環境が劣悪だとしても、幼少期には自分の意志でそこから離れることは難しい。そこで生存のためには、自分の欲求を満たすよりも、親の希望や期待を読み取り家族内で調整役を担うなどの過剰適応や早過ぎる自立をせざるを得ない。このような過剰適応的な認知や行動様式は長時間かけて形成されるために、簡単に変容せず長期にわたり彼らを追い込むとしている。

2-3-2-3 「マイナス」の過剰適応

例えば 2-3-2-1 で取り上げた成人の過剰適応は、よりよく生きようとするいわば「プラス」の過剰適応であった。しかし、文献番号 5 で家庭裁判所調査官の廣井（2000）は、「マイナス」の過剰適応について報告している。

5 の廣井（2000）は、バイク窃盗やひったくり事件で少年院に入所経験のある職人見習いの 19 歳の男性のケースを取り上げた。当該ケースの男性は、中学生の頃は親の態度を敏感に察知し、成績を上げて両親の期待に応えようとしていた。また、親以外の人にも嫌われたくないという思いが強く、そのためには反社会的な行動をとることをいとわなかった。これは居場所のない不安を解消するための環境へのしがみつきで、環境に受け入れられない場合に非自己化して適応をはかる一つの行動様式であるとしている。また、非行少年にはこのような居場所がないという不安から、環境への過剰適応を繰り返すタイプが多いと報告している。

これまでは「プラス」の過剰適応が対象であったが、ここでのケースは「マイナス」の過剰適応と理解できる。これを Fig.2-2 に図示する。

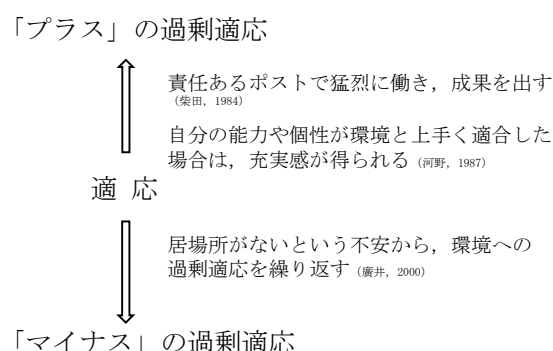


Fig.2-2 「プラス」の過剰適応, 「マイナス」の過剰適応

2-3-2-4 課題・業務への過剰適応

成人が過剰適応する対象は、大きく分けると社会や職場などの「課題・業務」と、上司や同僚などの「人」の2つと考えられる。

課題・業務への過剰適応を報告しているものに文献番号1の柴田(1984)がある。近年増加している不調者に共通するのは所属する組織への過剰な自我の一体化で、これを過剰適応状態と呼ぶとしている。過剰適応状態にある間は組織に調和し好調である。しかし、過剰適応していた対象の喪失後に、うつ気分や不安感、恐怖感などの精神症状や身体器官への心身症の症状が出現する。そのため柴田(1984)はこれらを総称して、過剰適応症候群と呼んでいる。

また、柴田(1984)は、会社人間が過剰適応する要因について次の3点を挙げている。一つ目が成長過程で身に付けた一体化を、会社組織でも繰り返してしまうためとしている。二つ目が過剰適応しているために、一見自我が成熟しているように見えるものの、実際は自我は確立されていないため、会社と一体化している自分を自己とみなすことで不安定な心のバランスを保とうとするためとしている。三つ目は現実社会を生き抜くための、日本人に特有な心性としている。

他には2の松岡・吾郷(1987)と7の深尾(2003)が提示したケースが、課題・業務への過剰適応にあたる。

2-3-2-5 人への過剰適応

人への過剰適応のケースは、文献番号9の江花(2007)が報告している。28歳の事務職員の女性は、職場の先輩にいじめられながらも良好な関係を築こうと懸命に努力した。また、嫌な仕事を押し付けてくる同僚に対しては、断ることができずに連日遅くまで残業した。その結果、過敏性腸症候群などの心身症を発症したとしている。当該ケースでは、自分の感情や意志よりも周囲からの要請や評価を重視して行動する過剰適応傾向と失感情症が、心身症の準備因子として考えられるとしている。

アトピー性皮膚炎の増悪に関連するストレスナーについて10の上出(2009)は職場の対人関係、過重労働、通勤、室温、昇進、高い目標設定、親子関係などを挙げ、40歳の経理担当の会社員男性のケースで、過剰適応との関連を示している。具体的には中間管理職

となるもの上司が気難しくうるさく、多忙な時には週に3日ほど徹夜をしていた。きちんと仕事をしないと気が済まない性格と、昇進に伴う責任、対人関係、過重労働に対する過剰適応などによりアトピー性皮膚炎が増悪したとしている。

12の上田(2013)は、過剰適応を自己犠牲と同義で使用している。家族や交際相手、職場の上司に必要な以上に過剰適応してしまうために、自己犠牲的な対人関係となる。その生きづらさを訴える女性の心理療法過程を上田(2013)は報告している。ここでは汚物処理など人が嫌がることを率先して行い、身勝手な相手に対して沸き起こる感情を抑制し、相手の意見に合わせることで物事を上手く運ぼうとする、自分の人生を自分のものとして捉えられていない様子が報告されている。

課題・業務への過剰適応と人への過剰適応を、Fig.2-3に図示する。

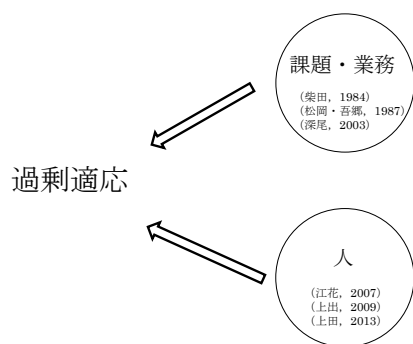


Fig.2-3 課題・業務および人への過剰適応例

2-3-2-6 過剰適応者への治療および対処方略

Table2-4にまとめたものはケース研究のため、それぞれに治療および対処方略が示されている。文献番号1の柴田(1984)は、日本には仕事のためには家庭を犠牲にしてもやむを得ないとする考えがまだ根強く、過剰適応人間を生みやすい土壌があることを指摘している。特に過剰適応者達は、自身が過剰適応の会社人間であることを否定する傾向が強い。そこで過剰適応症候群に陥らないようにするためには、まず自らの過剰適応状態に気付くこと、生活にゆとりを持つこと、所属する組織以外の人達との付き合いを広げることが肝要だと提言している。

2の松岡・吾郷(1987)では、休職と共に自分の能力や出来る範囲を明確にさせ、一

人で処理できないことは引き受けないようにする訓練や、引き受けなければならない時は同僚に協力を求められるように訓練を行っている。過剰な適応努力に気付かせるだけでなく、具体的な行動パターン修正の援助の必要性について説いている。

3の寺久保（1989）は、過剰適応傾向者は仕事以外の生きがいを見つけることで、焦燥と不安から脱する可能性を示唆している。

5の家庭裁判所調査官の廣井（2000）は、裁判所は社会適応を目標にした働きかけを行うことで当座の不安の解消を試みることが多い。しかし、居場所のない不安感を抱える少年は、環境に過剰適応することでその不安感を解消することはできない。それどころかかえって不安をつのらせ、環境へのしがみつきを強める悪循環に陥る。そこで社会適応を一時停止し、過剰適応を含めた少年全体を受け入れ、居場所があると感じられるような関わり方をするよう提言している。

6の木戸（2001）は、治療過程で共感と支持、内在化している問題の外在化とエンパワメントを繰り返すことで、理想の自分になれなくて良いという自己受容が可能になり回復傾向を示すとしている。

7の深尾（2003）が内服加療と共に支持的面接を行ったところ、自己開示および対人関係における過剰適応への気付きが得られたことを報告している。その後、無理な依頼や気の進まない誘いを断る、適度に怒りや不満を表現する、仕事を残したまま休暇を取るなどの行動変容が見られたとしている。

8の橋本（2003）は、過剰適応という適応能力は否定的な側面ばかりではなく、問題解決のために環境に働きかける力ともなると述べている。そこで過剰適応自体を問題視するのではなく、その適応力を強さとみなし、当人がコンピテンスを発揮するために必要な滋養的環境を形成することが重要であるとしている。

9の江花（2007）は、企業社会自体が過剰適応の病理を強化している側面があり、心身症罹患者の多くに過剰適応が見られることを指摘している。心身症罹患者は少なくとも当初は職場で高い評価を得ており、周囲はもちろん当人にも過剰適応が心身症の準備因子になることが認識されていない。彼らは過剰適応の病理を持つため、職場復帰する際にも早期復職を強く望みがちである。再発予防のためには環境調整や通院体制支援が必要になるとしている。

10の上出（2009）は、過剰適応によるアトピー性皮膚炎治療にはストレスの除去・緩和以上に、患者の辛さや苦勞を共感的、受容的態度で受け止め、根気よく付き合うこと

が重要になることを報告している。そうすることでストレスそのものは軽減されなくとも、嗜癖的搔破に気付かせ安定した皮膚状態を保つことができるとしている。

11 の森下・高橋（2011, p.834）は、非機能的思考に対して認知療法を適用した結果、人に「任せると、できない人間だと思われる」といった当初の過剰適応的な考え方が「周りに仕事を回すと楽」へと変容したことを報告している。認知療法は、薬物療法では困難な歪んだ認知の修正に有効と提言している。

12 の上田（2013）は、心理療法により、対人関係において自分の気持ちを表現出来ずにきたこと、またそのために自分が望んでいない関係に陥っていたことに気付かせることができたことを報告している。

以上の Table 2-4 で取り上げたケース研究に関する治療および対処療法を、Table 2-5 に示す。

Table 2-5 過剰適応に関連する疾患などに対する、治療および対処方略

| 文献番号 | 対象の疾患など | 治療および対処方略 |
|------|-----------------|--|
| 1 | うつ病 | 自らの過剰適応状態に気付く。 生活にゆとりを持つ。 所属する組織以外の人達との付き合いを広げる。 |
| 2 | 自律神経失調症 | 薬物療法。 過剰な適応努力に気付かせる訓練。 自身の能力と遂行可能な範囲を明確にさせる。 一人で処理できないことは引き受けない。 どうしても引き受けなければならない時には、同僚に協力を求める訓練。 |
| 3 | うつ状態 過敏性腸症候群 | 仕事以外の生きがいを見つける。 |
| 4 | 冠攣縮性狭心症 | 社会的条件の影響が大きい。 |
| 5 | 非行 | 社会適応を一時停止。 過剰適応を含めた少年全体を受け入れる。 居場所があると感じられるような関わり方をする。 |
| 6 | 摂食障害 | 共感と支持。 内在化している問題の外在化。 エンパワーメントを繰り返す。 |
| 7 | パセドウ病 | 内服加療。 支持的面接による、自己開示、対人関係における過剰適応への気付き、無理な依頼や気の進まない誘いを断る、適度に怒りや不満を表現する、仕事を残したまま休暇を取るなどの行動変容。 |
| 8 | アルコール依存症 | 適応力を強さとみなす。 コンピテンスを発揮するために必要な、滋養的環境を形成する。 |
| 9 | 心身症 | 再発予防のための環境調整、通院体制支援 |
| 10 | アトピー性皮膚炎 | ストレスの除去・緩和。 患者の辛さや苦勞を共感的、受容的態度で受け止め、根気よく付き合う。 |
| 11 | 適応障害 | 薬物療法では困難な、歪んだ認知、非機能的思考に対する認知療法。 |
| 12 | 生きづらさ | 心理療法により、対人関係で自分の気持ちを表現出来ずにきたこと、自分が望んでいない関係に陥っていたことに気付かせる。 |

2-3-2-7 まとめ

過剰適応のケース研究も概要研究と同様にデータは用いず、医師やカウンセラーなど専門家が行う治療過程の報告が中心である。

概論研究では過剰適応と心身症、うつ病との関連が主に示された。今回のケース研究では、柴田（1984）のうつ気分や不安感、恐怖感、松岡・吾郷（1987）の自律神経失調症、寺久保（1989）のうつ状態、沼田（1994）の冠攣縮性狭心症、廣井（2000）の非行、木戸（2001）の摂食障害、深尾（2003）のバセドウ病、橋本（2003）のアルコール依存症、江花（2007）の心身症、上出（2009）のアトピー性皮膚炎、森下・高橋（2011）の適応障害、そして上田（2013）の生きづらさなど、多様な疾患、状態との関連が示されている。

このように過剰適応と関連する疾患、状態は多岐にわたる。そのため治療や対処方略が多様になる。例えば社会適応を一時停止するといった対処方略は、非行に特有の対処法かもしれない。一方当人に過剰適応状態を自覚させるという対処方法は、いずれの治療法にも共通すると考えられる。なぜなら彼らは一生懸命さが病気につながるとは思っておらず、自身の過剰適応状態に気付かずまい進することが多いためである。

一見秩序のない研究の集まりに見えるが、例えば業務・課題に過剰適応する場合と人に過剰適応する場合では、症状の出方や対処方略が異なる可能性が考えられる。また、子どもの頃の心性を保持する成人の過剰適応者は、そうでない成人の過剰適応者とは質的に異なるかもしれない。今後それらが明らかにされ、適切な対処方略が示されることが望まれる。

2-3-3 過剰適応の計量的研究

概論研究やケース研究により、成人の過剰適応が明らかになりつつある。そこでさらに、過剰適応に関する計量的研究について概観する。Table 2-6 に心理尺度を用いた過剰適応の計量的研究を示す。

Table 2-6 心理尺度を用いた過剰適応の計量的研究

| 文献番号 | 発行年 | 著者 | タイトル | 検査方法 | 対象者 |
|------|------|--|---|---|---------------------------------|
| 1 | 1977 | 遠山尚孝 | 心身症者の性格・適応様式および情緒の特質について | 構造化面接 ロールシャッハ・テスト | 内科外来受診の再発・再燃 20例 |
| 2 | 1986 | 浅井冬世 郷久敏二 | 更年期障害における心身医学的研究 | 面接 Cornell Medical Index Kupperman Index | 更年期障害様不定愁訴患者 147名 |
| 3 | 1994 | 小林豊生 古賀恵里子 早川滋人 中嶋照夫 | 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 | ロールシャッハ・テスト PFスタディ | 職場不適応の中核群に相当の 46名 |
| 4 | 1994 | 殿岡幸子 大島茂 湯浅和男 谷口興一 内田栄一 渡辺東也 桂戴作 | 狭心症患者に対する心身医学的観察（第1報） —過剰適応指数の提言 | 岩井・石川版エゴグラム CMI日大変法 Selfrating Depression Scale | 狭心症患者 83名 |
| 5 | 1997 | 高橋恵子 奥瀬哲 八代信義 佐藤豪 岩淵次郎 | 心身症患者のエゴグラムによる心理特徴の検討 | エゴグラム | 心身症患者292名 |
| 6 | 2007 | 新谷卓弘 | 更年期障害と漢方 | 東大式エゴグラム State-Trait Anxiety Inventory Self-rating Depression Scale | 和漢診療科を受診の診患者 90名 |
| 7 | 2007 | 天野寛 酒井俊影 酒井順哉 | 医療事故防止におけるヒューマンファクターによるインシデントと個人特性の関係分析 | エゴグラム Profile of Mood States | 看護師790名 |
| 8 | 2008 | 竹本哲也 西山薫 | 就労者の適応パターンと対人ストレスの関連について —「過剰適応」下位因子の側面から | 過剰適応尺度 対人ストレスイベント尺度 認知的評価尺度 職業ストレス検査 | 就労者361名 |
| 9 | 2009 | 洲崎好香 高橋幸子 齋藤由香 有吉浩美 | 小規模事業所におけるメンタルヘルス対策の導入とその評価 | 多面的（K-F）生活ストレス調査表 | 鉄鋼関連会社従業員47名 |
| 10 | 2012 | 熊井三治 洲崎好香 有吉浩美 | 2型糖尿病発症における心理的要因について—多面的生活ストレス調査表を使った大うつ病患者との比較 | 多面的（K-F）生活ストレス調査表 | 大うつ病42名 2型糖尿病140名 健常群385名 |

2-3-3-1 投映法を用いた研究

Table 2-6 の文献番号 1 の遠山（1977）は、心身症患者に共通する性格特徴と適応様式を明らかにするためおよび心身症と神経症の性格特性を比較するために、構造化面接およびロールシャッハ・テストを 20 名に行った。その結果、心身症患者には共通して、受け身的な態度と過剰な適応努力が見られた。また、心身症と神経症の性格特性を比較したところ、心身症では一見安定して情緒の統合性が良いように見えるが、内面の過度の統制と関係性の回避、寛容閉鎖の傾向が見られた。一方神経症では情緒の統合不全や統制を欠いた

情緒表現が見られ、その葛藤と防衛努力にエネルギーが使われていたとしている。

また、3の小林他（1994）は、職場環境への過剰適応から心身症を発症した人々のロールシャッハ・テストと PF スタディの特徴を検討するために、職場不適応・中核群 46 名を対象にロールシャッハ・テストと PF スタディを実施した。その結果、ロールシャッハ・テストでは、幼児的な衝動性を内包しながらも攻撃性や敵意感情、情緒的表現、積極的な自己主張を避けた抑制的な適応を示した。現実吟味検討力では判断的的確さ不足を示した。PF スタディの特徴としては、欲求不満場面での対処行動が抑圧的で、傷つけられた自尊感情を抑え、素朴な攻撃性や率直な自己表現を回避する姿勢、すなわち成熟した人格を装いつつ他からの攻撃・非難を避けようとする対処方略を示したと記述している。

2-3-3-2 エゴグラムを利用した研究

文献番号 4 の殿岡・大島・湯浅・谷口・内田・渡辺・桂（1994）は、エゴグラムから過剰適応変数を作成して他者への適応の度合いを測定するために、狭心症患者 83 名に岩井・石川版エゴグラム、CMI 日大変法、Self-rating Depression Scale（以下：SDS）を実施した。エゴグラムの NP（Nurturing Parent：以下 NP）／CP（Critical Parent：以下 CP）を他者肯定性、AC／FC を自己否定性の Index とした。他者肯定性と自己否定性の合計を過剰適応指数として数量化し、有意病変群、冠動脈撮影でスパズムつまり痙攣が認められるスパズム群、狭窄病変もスパズムも認められない群を非定形的胸痛群として比較した。その結果、有意病変群で、過剰適応指数が有意に高値を示した。そのため過剰適応という人格特性が、タイプ A 行動パターンと同様に冠動脈疾患の危険因子の一つになると報告している。また、約 2 年後に再検査を行ったところ、エゴグラムの NP と AC の変動が大きく過剰適応傾向は変容可能だとしている。

5 の高橋・奥瀬・八代・佐藤・岩渕（1997）は、疾患別の比較をするために心身症患者 292 名にエゴグラムを実施した。エゴグラムを疾患別で比較したところ、心身症の発生と関連しやすい自我状態は AC で、神経性過食症で高かった。他方 AC は、消化性潰瘍や過換気症候群では低かった。また、自己抑制的、他律的で陰性感情を伴う過剰適応的傾向を顕著に示す疾患は、神経性過食症と神経性嘔吐だったと報告している。

6 の新谷（2007）は、和漢診療科を受診し不定愁訴と心身症と診断された女性初診患者

90名の特徴を明らかにするために、東大式エゴグラム、State-Trait Anxiety Inventory および SDS を実施した。その結果、エゴグラムの AC が FC より高く、過剰適応とみなせる人が 75% を占めた。過剰適応は AC が FC より高得点で表面上は社会に適応しているように見えるものの、内面は不満、怒り、不安などのマイナス感情を蓄積し、それを言語化できずに抑圧している状態と解釈される。彼女らには他人の顔色や評価が気になり本心を表現できず、適度な息抜きやストレス発散が不得手で、環境を自分の楽な方向へ作り変えていくという柔軟性に乏しい特徴が見られたと述べている。

7の天野・酒井・酒井（2007）は、医療事故防止には組織の改善のみならず医療スタッフ個々人の特性に応じた安全対策をとる必要があると考え、看護師 790 名にインシデントレポートの提出およびエゴグラム、Profile of Mood States（以下：POMS）心理検査を行った。その結果、インシデントレポートの高リスク群は低リスク群よりエゴグラムの AC および POMS の T-A（緊張・不安感）、D（抑うつ感・自信喪失感）、A-H（不機嫌・イライラ）が有意に高かった。エゴグラムの AC は従順、協調的な自我状態で、それが高いと過剰適応傾向が高いとされる。過剰適応傾向者の自己主張ができず、ネガティブな感情が生じた時に適切に表現できない特性がインシデントの頻度に影響することが明らかになった。そのため過剰適応傾向者が自己表現を円滑に行えるようにすることが、医療事故予防に効果的だと提言している。

2-3-3-3 Cornell Medical Index を使用した研究

文献番号 2 の浅井・郷久（1986）は、更年期障害様不定愁訴の患者群の傾向を明らかにするために、更年期障害様不定愁訴の患者 147 名に面接、Cornell Medical Index（以下：CMI）および更年期障害指数の Kupperman Index を実施した。更年期障害様症状の患者群を①心身症型、②神経症型、③うつ病型、④その他の 4 タイプに分けてそれぞれの傾向を検討した。その中で①心身症型には、性格は生真面目でライフスタイルには過剰適応傾向が認められた。CMI は、心理的に正常である可能性が強い領域といわれるⅡ領域と判別された。一方②神経症型には社会生活に不適応が見られ、CMI は神経症の傾向を示すⅢ領域と判別されたとしている。

2-3-3-4 多面的 (K-F) 生活ストレス調査表を使った研究

文献番号 9 の洲崎・高橋・齋藤・有吉 (2009) は、メンタルヘルス教育の成果を明らかにするために、多面的 (K-F) 生活ストレス調査表 (熊井・洲崎・田代・藤井, 2007) を鉄鋼関連会社従業員 47 名のメンタルヘルス教育前後に実施した。多面的 (K-F) 生活ストレス調査表は、過剰適応型性格の他に生活習慣、疲労度、生活適応、うつ傾向、神経症的傾向、心身症的傾向、アルコール依存度、感情喪失度、攻撃型性格、生活満足度、ライスケールの 12 尺度 138 問から成る。メンタルヘルス教育の結果、男性では過剰適応型性格の他に生活習慣、生活適応、うつ傾向、神経症的傾向、心身症的傾向、アルコール依存度、感情喪失度、生活満足度で有意な改善が見られたことを報告している。

10 の熊井他 (2012) は、前述の 9 と同じ多面的 (K-F) 生活ストレス調査表 (熊井他, 2007) を用いて、大うつ病患者 42 名、2 型糖尿病患者 140 名、健常群 385 名の比較検討を行った。大うつ病患者のみならず 2 型糖尿病患者もうつ状態を呈する。しかし、両者を比較すると、うつ病親和性格である過剰適応型性格は大うつ病患者群では高いものの、糖尿病群ではうつ病群、健常者群のどちらよりも有意に低かった。これは他の疾患患者と異なり、糖尿病患者は自己ペースで医療従事者の指示をきかずに攻撃的な診療態度をとることに通じると述べている。

2-3-3-5 過剰適応尺度 (横井・坂野, 1997) を用いた研究

文献番号 8 の竹本・西山 (2008) は、「過剰適応群」「職場適応群」「無気力・鈍麻群」を比較検討するために、過剰適応に特化した過剰適応尺度 (横井・坂野, 1997) と共に対人ストレスイベント尺度 (橋本, 1997)、認知的評価尺度 (鈴木・陳・奈良・坂野, 1998)、職業ストレス検査 (田中・渡辺・上坂, 1992) を就労者 361 名に実施した。クラスター分析の結果、過剰適応下位因子の全てが高い過剰適応群が、対人ストレスイベント尺度の対人劣等および対人摩耗で有意に高く、ストレス反応も全ての下位尺度で最も高かった。他方強迫、受容、協調因子が高い職場適応群のストレス反応は低かった。過剰適応傾向が高いと対人ストレスイベントの影響を強く受け、ストレス反応も高く出ることを報告している。

2-3-3-6 まとめ

過剰適応の計量的研究については、使用されている尺度により大きく3つに分けられる。

1つ目が、Table 2-6の文献番号1の遠山(1977)と3の小林他(1994)で使用されているロールシャッハ・テストである。ロールシャッハ・テストは投映法の一つで、インクのしみで出来たあいまいな図柄を見た被験者の知覚を測るものである。正しい答えや間違った答えというものがいないため、質問紙法に比べ自己防衛的にならないという利点がある(小野, 1991, p.2)。そのため病院臨床などでの使用頻度が高い。実際ここでもロールシャッハ・テストにより、心身症患者は抑制的で、神経症患者は非抑制的なことが明らかにされている。他方ロールシャッハ・テストは測定に時間が掛かること、またテスター、テストイーは1対1で測定することから一度に大人数を実施できないこと、解釈に経験を要すると共にテスターの技量によって検査結果に違いが生じる可能性があること、クロッパ一法、片口法、エクスナー法といった複数の方法論が存在するため完全に一致したデータの比較が困難なことなどから、利便性に欠くところがあるといえる。

2つ目が、10ケース中4ケースで使用され使用頻度の高いエゴグラムである。岩井・石川・森田・菊池(1978)によれば、エゴグラムとは交流分析をもとにCP, NP, A(以下: Adult), FC, ACの5つの自我状態を定量化したものである。日本では東大式エゴグラム(東京大学医学部心療内科, 1995: 以下 TEG)などが主に使われており、過剰適応は特にACとの関連が指摘されている。過剰適応と関連が強いと言われているACの質問項目を見ると、「言いたいことを言えない」「他人の顔色をうかがってしまう」といった過剰適応の概念と一致するものはある。他方もともと過剰適応を測定するために作られた尺度ではないため、当然ではあるが「不快なことでも無理に我慢してしまう」「挫折感を味わうことが多い」といった必ずしも成人の過剰適応の概念と一致しない項目が半数を占めている。

3つ目は、それまでの間接的な方法ではなく直接過剰適応の測定を試みている、多面的(K-F)生活ストレス調査表(熊井他, 2007)と過剰適応尺度(横井・坂野, 1997)である。多面的(K-F)生活ストレス調査表全12尺度、138項目の中の1下位尺度12項目が過剰適応型性格尺度である。全項目を実施すると時間を要する。また、過剰適応型性格尺度のみを使用する場合でも「よく遠慮しますか」「知らない人の間でもすぐとけこめますか」などの質問項目から構成されており、どちらかという引込み思

案や内気さを測定している印象が強い。

以上の3つに大別した尺度は、もともと過剰適応を測定するためのものではない。そのため、計量的な研究の試みではあるが、比較検討の難しさや内容の不十分さから過剰適応を測定する尺度としては十分ではない。そこで次章では、過剰適応に特化した尺度の試みについて概観する。

第3章 過剰適応の先行研究 II

3-1 過剰適応に関する尺度研究

前章で概観してきたように、過剰適応は様々な心身の不調と関連すると同時に測定方法が多岐にわたる。その中でより計量的な測定を求め、既存の心理尺度を用いた研究が試みられてきた。しかし、使用した尺度が他の尺度の代用であったため、必ずしも過剰適応の概念が正確に反映されていない。そこで過剰適応に焦点を絞った心理査定の必要性が高まり、尺度開発が進んでいる。ここでは Table 3-1 にまとめて示した過剰適応に特化した尺度研究について、「尺度作成の目的」「尺度の作成方法」「尺度構成」「尺度の妥当性の検証」を概観する。なお各尺度項目については、本論文末尾に Appendix 2~10 として示した。

Table 3-1 過剰適応に特化した尺度研究

| 文献 番号 | 発行年 | 著者 | 尺度名 | 対象者 | 尺度開発の目的 |
|----------|------|-------------------------------|----------------------------|--|---|
| 1 | 1997 | 横井美環 坂野雄二 | 過剰適応尺度 | 大学生 | 過剰適応の構成概念を整理する。 過剰適応の評価方法を統一する。 |
| 2 | 2003 | 桑山久仁子 | 過剰適応尺度 | 女子高校生 | 過剰適応の概念は臨床場面上の主観的な 記述で、実証的な研究、客観的な測度が 存在しない。 自己主張・感情表現の仕方に注目した、 過剰適応的な傾向を測定する尺度作成を する。 |
| 3 | 2006 | 石津憲一郎 | 青年期前期用過剰適応尺度 | 中学生 大学生 | 心身の急成長、心理的危機に直面する青 年期前期に適した過剰適応の尺度がない ため作成する。 |
| 4 | 2007 | 熊井三治 洲崎好香 田代美津子 藤井眞一 | 多面的(K-F)生活ストレス 調査表 | 臨床群（ストレ ス関連疾患罹患 者） 対照群（健常勤 労者） | 勤労者の複雑なストレス状況、兆候を効 率的に発見し、早期の予防対策、メンタ ルケアをするために、多面的で簡易な調 査表を作成する。 |
| 5 | 2009 | 益子洋人 | 外的適応行動尺度 | 大学生 | 中学生を対象に開発した石津（2006）の 青年期前期用過剰適応尺度から、外的適 応行動に関する因子を抜き出し、青年期 用に信頼性・妥当性の検討を行う。 |
| 6 | 2011 | 石津憲一郎 齋藤英俊 | 大学生版過剰適応尺度 | 大学生 | 大学生に特化した過剰適応尺度を作成す る。 |
| 7 | 2012 | 有村達之 岡孝和 松下智子 | 失体感症尺度（体感への 気づきチェックリスト） | 大学生 | 定義や評価方法が多様で混乱している失 体感症を、統一した方法で評価するため の質問紙を作成する。 |
| 8 | 2014 | 霜村麦 小林正幸 橋本創一 | 児童生徒用過剰適応尺度 | 中学生 小学生 | 過剰適応の研究は、思春期後期から青年 期の研究が中心である。 早くから過剰適応傾向への理解を深め、 学校不適応支援をするために、小学生お よび中学生の過剰適応尺度を作成する。 |
| 9 | 2015 | 風間惇希 平石賢二 | 関係特定の過剰適応尺度 | 中学生 | これまでの質問紙は、親や友人、教師な どとの関係性が考慮されていない。 過剰適応を周囲の他者との関係の中で生 じる現象、状態と捉え、他者との関係の 中での過剰適応の程度を測定するため の、対両親・対友人・対教師の過剰適応 尺度を作成する。 |

3-1-1 横井・坂野（1997）過剰適応尺度（Appendix 2）

尺度作成の目的：心身医学領域では、心身疾患の発症に影響を及ぼす個人内要因として過

剰適応の影響が指摘されている。しかし、これまでの過剰適応傾向の測定を試みた先行研究では、過剰適応の構成概念が明確ではなく評価方法も統一されていなかった。そこで、過剰適応の構成概念を整理することおよび、過剰適応の評価方法統一を目的として過剰適応尺度の作成が行われた。

尺度の作成方法：過剰適応をキーワードに検索した先行研究における過剰適応者の認知・行動的特徴をもとに、質問項目が作成された。また、心療内科医、臨床心理士、心理教育相談員、精神科医を対象に過剰適応を示す心身症患者の認知・行動に関する自由記述調査を行い、それをもとに項目が作成された。Marlowe-Crowneの社会的望ましき尺度日本語短縮版(神村・嶋田, 1994)、他者評価不安尺度(石川・佐々木・福井, 1992)、依存性尺度(辻, 1969)および強迫的傾向、うつ傾向の否定的な項目に関してはDSM-IV(American Psychiatric Association, 1994)の項目を参考にし、100項目が作成された。大学生183名に実施し、因子分析の結果5因子30項目を抽出し、再度因子分析が行なわれた。

尺度構成：5因子25項目で構成され、第1因子は「他者評価不安」、第2因子は「自己否定」、第3因子は「感情抑制」、第4因子は「強迫」、第5因子は「協調」とされた。

尺度の妥当性の検証：過剰適応尺度30項目、TEGのAC、心理的ストレス反応尺度短縮版(坂野・嶋田・三浦・森・小田・猿渡, 1994)、不合理な信念尺度短縮版(森・長谷川・石隈・嶋田・坂野, 1994)、対処方略の三次元モデル(神村・海老原・佐藤, 1995)、対処様式測定法改訂版(Nakano, 1991)の自己非難コーピング、自尊感情尺度(山本・松井・山成, 1982)が大学生231名に実施された。下位尺度についてクラスター分析を行ったところ、3つのクラスターのうちクラスター3は「感情抑制」以外の下位尺度得点、特に「他者評価不安」と「自己否定」が際立って高く過剰適応群といえた。また、不合理な信念尺度短縮版の高群は、低群よりも有意に高い過剰適応傾向を示した。パス解析その他の結果を総合し、過剰適応は心理的ストレス反応を起こしやすい認知的な反応スタイルで、「不合理な信念」→「過剰適応」→「対処スタイル」→「心理的ストレス反応」という逐次的モデルが成り立つとしている。

3-1-2 桑山(2003) 過剰適応尺度 (Appendix 3)

尺度作成の目的：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

いる状態で、現代日本社会では誰もが陥る可能性のある身近な現象である。しかし、過剰適応の概念は臨床場面での印象をもとにした主観的な記述にとどまり、実証的な研究および客観的な測度が存在しない。そこで自己主張の仕方、感情表現の仕方に注目して過剰適応的な傾向を測定するために尺度の作成が行われた。

尺度の作成方法：過剰適応の子どもが「よい子」と定義された。「よい子」とは不登校や心身症、非行、家庭内暴力などの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と定義された。それに沿い、質問項目は子どもの自立心や不登校について書かれた文献中の記述（平井，1982；遠藤，1995 他）や TEG の AC 尺度を参考に 26 項目作成され、女子高校生 403 名に実施された。各項目と尺度全体得点の相関係数を求め、因子分析で 2 因子を抽出した。複数の項目に高い負荷量を示す 2 項目を除き、再度因子分析が行なわれた。

尺度構成：2 因子 22 項目で第 1 因子は「対自因子」、第 2 因子は「対他因子」とされた。

尺度の妥当性の検証：P-F スタディの対人反応パターンのうち、外言（発言内容、標準的使用）における aggression の方向との関連で妥当性が検討された。過剰適応尺度の各因子得点の高低群 2 群と過剰適応尺度の 2 因子（対自因子・対他因子）を独立変数、P-F スタディの各得点を従属変数とした 2×2 の分散分析が行なわれた。分析結果から「対自因子」、「対他因子」共に相手の機嫌を損ねないように、相手を直接責めるのを回避するような反応の出現と関連することが明らかになったとしている。

3-1-3 石津（2006）青年期前期用過剰適応尺度（Appendix 4）

尺度作成の目的：既存の青年期前期用の過剰適応尺度は、規定要因不足や尺度内容の妥当性（桑山，2003）などの検討課題がある。そこで、青年期前期用の過剰適応尺度の作成が試みられた。

尺度の作成方法：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」と定義し、中学生 236 名と大学生 87 名に過剰適応に関する自由記述を回答させた。回答は中学生と大学生で分け、著者、臨床心理学系の大学教員、大学院生で KJ 法による整理が行なわれた。中学生と大学生の項目群に質的な差はないと判断し項目が合計された。50 項目を原案とし、それにイイコ行動特性尺度（宗像，1993）10 項目を追加した 60 項目が過剰適応尺

度とされた。その 60 項目が中学生 650 名（男子 295 名，女子 349 名，不明 6 名）に実施された。天井効果，I-T 相関，因子構造による項目の選定が行なわれた。

尺度構成：最終的に 5 因子 33 項目で構成され，第 1 因子は「自己抑制」，第 2 因子は「他者配慮」，第 3 因子は「期待に沿う努力」，第 4 因子は「自己不全感」，第 5 因子は「人からよく思われたい欲求」と命名された。

尺度の妥当性の検証：中学生 650 名に実施され，過剰適応尺度と公的自意識尺度（菅原，1984）および小児 AN エゴグラム（赤坂・根津，1989）の AC 尺度の相関係数が算出された。その結果，公的自意識では， $r=.29$ から $.76$ ，AC 尺度とは $r=.35$ から $.57$ の相関関係が見られ妥当性が確認された。

3-1-4 熊井・洲崎・田代・藤井（2007）多面的（K-F）生活ストレス調査表 （Appendix 5）

尺度作成の目的：2000 年には「勤労者における心と身体の健康づくりの指針」，2006 年には「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が新たに示された。勤労者の複雑なストレス状況や兆候を効率的に発見し，早期の一次・二次予防および総合的なメンタルケアのために，多面的で簡易な調査表を作成することが目的とされた。

尺度の作成方法：質問項目は職業心身症としての胃・十二指腸潰瘍とストレスの関係，職場ストレスとうつ病との関係に関する面接結果および性格検査，精神療法の内容を参考に作成された。心身医学会の認定医 3 名が項目選出を行い，疫学，衛生学の専門家の意見が参考にされた。G-P 分析を行い，最終的に 138 項目が選定された。臨床群（心療内科を受診した，二次・三次産業に従事するストレス関連疾患罹患者）100 名，対照群（二次・三次産業の健常勤労者）308 名に実施された。

尺度構成：12 尺度（生活習慣，疲労度，生活適応，うつ傾向，神経症的傾向，心身症的傾向，アルコール依存症度，感情喪失度，過剰適応型性格，攻撃型性格，生活幸福度，ライスコア）全 138 項目のうちの 12 項目が過剰適応型性格尺度とされた。

尺度の妥当性の検証：対照群 308 名に多面的（K-F）生活ストレス調査表を実施し，11 尺度間のスピアマンの順位相関が算出された。また，対照群 308 名から無作為に選出した 89 名に九大版エゴグラムを実施し，エゴグラムの過剰適応型性格パターン（AC-FC）と，過剰適応型性格尺度得点との順位相関が算出された。さらに尺度毎に臨床群と対照群を比

較し、クライテリオン妥当性検討が行なわれた。その結果、スピアマンの順位相関では過剰適応型性格は、疲労度、生活適応、うつ傾向、神経症的傾向、心身症的傾向、感情喪失度、攻撃型性格、生活幸福度と $r = -.25$ から $.45$ の相関関係が見られた。エゴグラムの過剰適応型性格パターン (AC-FC) と過剰適応型性格尺度得点とには、 $r = .39$ の正の相関関係が見られた。クライテリオン妥当性検討では、過剰適応型性格得点に対象群とうつ病群で有意差が見られた。

3-1-5 益子 (2009) 外的適応行動尺度 (Appendix 6)

尺度作成の目的：従来の過剰適応研究においては、過剰な外的適応行動は内的適応を損なうとされてきた。しかし、外的適応行動が過剰であっても、精神的健康が保たれている群も報告されている。そこで、外的適応行動と内的適応の関連を明らかにするために、中学生を対象に開発した石津 (2006) の青年期前期用過剰適応尺度から、外的適応行動に関する因子を抜き出し、青年期用に信頼性・妥当性の検討を行うことが目的とされた。

尺度の作成方法：原尺度を踏まえた上で過剰適応傾向は「自身の内的な適応を損なおうとも、外的には過剰に適応的に振る舞おうとする傾向」と定義された。外的適応行動を示す因子は「自己抑制」因子、「他者配慮」因子、「期待に沿う努力」因子、「人からよく思われたい欲求」因子の 4 因子計 27 項目で、大学生 180 名に実施された。原尺度では「自己抑制」因子は内的適応行動に含まれるが、外的適応行動として扱うこととした。繰り返し因子分析を行い、最終的に 3 因子 20 項目が抽出された。石津 (2006) の「期待に沿う努力」因子、「人からよく思われたい欲求」因子は 1 つの因子にまとまった。

尺度構成：3 因子 20 項目で構成され、因子名は「期待に沿う努力」「自己抑制」「他者配慮」とされた。

尺度の妥当性の検証：妥当性検討のために 3 因子および合計得点と、TEG II の AC 尺度、公的自意識尺度 (菅原, 1984) との相関関係を求めた。その結果、全てで $r = .01$ から $.75$ の有意傾向を含む正の相関関係が見られた。そのため過剰適応尺度は、青年期を対象とした場合でも使用可能であると判断された。

3-1-6 石津・齋藤 (2011) 大学生用過剰適応尺度 (Appendix 7)

尺度作成の目的：石津 (2006) が中学生向けの過剰適応尺度を作成する過程で、大学生と中学生の自由記述に大差がなかった。そこで、過剰適応尺度の原案 60 項目を青年対象に再検討し、青年に使用可能な項目の選定および信頼性と妥当性の検討が行なわれた。

尺度の作成方法：石津 (2006) の中学生用過剰適応尺度原案 60 項目が、大学生 424 名に実施された。石津 (2006) と同様の 5 因子が抽出された。

尺度構成：5 因子 31 項目で構成され、第 1 因子は「他者配慮」、第 2 因子は「期待に沿う努力」、第 3 因子は「人からよく思われたい欲求」、第 4 因子は「自己抑制」、第 5 因子は「自己不全感」と命名された。中学生用尺度 (石津, 2006) と比較したところ、中学生用では 6 項目だった「自己不全感」が、当該研究では 4 項目となった。「人からよく思われたい欲求」では、「もっと人から好かれたいと思う」と「相手をはっきりさせてはいけないと思う」が新たに追加された。また、「他者配慮」では「頼まれたことは、とにかくやり遂げないといけないと思う」と「責任感が強いほうだ」が増えた。「期待に沿う努力」では「完ぺきであることを求められていると感じる」と「日ごろからプレッシャーを感じることが多い」が他の項目と入れ替わった。

尺度の妥当性の検証：妥当性の検証には、公的自意識尺度 (菅原, 1984) の公的自意識を測定する 11 項目と、側面別自己概念 (岡田, 2002) の中の過剰適応と関連すると思われる「心理的側面」と「社会的側面」の 10 項目が用いられた。大学生用過剰適応尺度の下位尺度および全体得点と公的自意識との相関係数は $r = .24$ から $.76$ であった。

3-1-7 有村・岡・松下 (2012) 失体感症尺度 (体感への気づきチェックリスト)

(Appendix 8)

尺度作成の目的：池見 (1977) は失感情症の概念を広義に解釈し、失感情症の中に失体感症を含めて論じていた。しかし、失体感症の定義は行なわず、定義や評価方法が多様で混乱した。失体感症を統一した方法で評価するために質問紙の開発が行なわれた。

尺度の作成方法：池見西次郎の著作から失体感症に関する記述を抜き出し、失体感症の概念に含まれる 7 つの要素がまとめられた (岡・松下・有村, 2011)。そのうち次の①～⑤が失体感症の構成要素とされた。①体調不良や空腹感などの生体の恒常性を維持するため

に必要な感覚に気付かない、②疲労感などの外部環境への適応過程で生じる警告信号に気付かない、③身体疾患に伴う自覚症状に気付かない ④身体感覚への気付きに基づいた適切な対処行動をとったり、体調管理することが困難である⑤自己破壊的ライフスタイルを持つ。これら、①～⑤に合致するものが「感情と体への気づきチェック・リスト」（池見・五島・祖父江，1978）の項目から収集された。さらに、本来感じるべき体感を感じることができない状態が失体感症で、自覚症状のみに基づく質問紙には限界があると考えた。そこで例えば、「自分では無理をしているつもりはないが、人から無理のしすぎではないかと言われる」など、他者評価と自己評価のずれに表現し直した項目を作成された。予備尺度 44 項目が作成され、大学生 441 名に実施された。

尺度構成：3 因子 23 項目で構成され、第 1 因子は「体感同定困難」、第 2 因子は「過剰適応」、第 3 因子は「体感にもとづく健康管理の欠如」とされた。第 2 因子の「過剰適応」因子は、失体感症の構成要素 ⑤「自己破壊的ライフスタイル」に対応するもので、具体的には過労、生活リズムの乱れ、運動不足、仕事中毒などが挙げられる。この過剰適応因子は「休息が必要だとわかっているが、仕事（家事、学業）を優先してしまう」「熱がでて仕事（家事、学業）をする」などの項目から成り、発熱や体調不良などの身体感覚への気付きはあるものの、外部環境への適応をより優先する行動を表している。

尺度の妥当性の検証：大学生 441 名中 218 名に失体感症尺度および Toronto Alexithymia Scale-20 (Bagby, Taylor & Parker, 1994 : 以下 TAS-20) への記入を依頼した。失体感症尺度の「過剰適応」下位尺度と TAS-20 の「感情同定困難」下位尺度と TAS-20 合計得点の間に、それぞれ $r = .28$, $r = .25$ の相関関係が見られた。残りの 223 名には、再検査信頼性検証群として、2 週間後に再度失体感症尺度への回答を求めた。再検査信頼性係数、 $\alpha = .81$ が示された。

3-1-8 霜村・小林・橋本 (2014) 児童生徒用過剰適応尺度 (小学生用過剰適応尺度, 中学生用過剰適応尺度) (Appendix 9)

尺度作成の目的：過剰適応の研究は思春期後期から青年期の研究が中心である。早期に過剰適応傾向への理解を深め学校不適応支援をするために、石津 (2006) の「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こたえようとする傾向」の定義に沿った、小学生および中学生の過剰適応尺度を

目的とした作成が行われた。

尺度の作成方法：公立の小学校 5, 6 年生 125 名, 中学校 1, 2 年生 85 名から収集した自由記述について, 著者, 臨床心理学専門の大学教員, 現職教員, 大学院生で集約・整理し, 41 項目が選出された。さらに, 石津 (2006) の青年期前期用過剰適応尺度およびイイコ行動特性尺度 (宗像, 1993) から項目を収集し, 「他者配慮」「期待にこたえる努力」「人からよく思われたい欲求」「自己不全感」「自己抑制」の 5 因子を想定した 53 項目が過剰適応尺度原案とされた。小学生用過剰適応尺度決定のために小学生 851 名を対象に, また, 中学生用過剰適応尺度決定のために中学生 759 名を対象に過剰適応尺度原案が実施された。

尺度構成：小学生用過剰適応尺度, 中学生用過剰適応尺度共に 4 因子 23 項目で構成され, 因子名は「高評価志向」「他者優先的配慮」「自己不全感」「自己抑制」と命名された。「期待にこたえる努力」が独立した因子として抽出されなかった。

尺度の妥当性の検証：過剰適応尺度と公的自意識尺度 (桜井, 1992) の相関係数を算出したところ, 小学生用過剰適応尺度の各下位尺度および合計得点と公的自意識尺度との間に $r = .16$ から $r = .63$ の正の相関関係が見られた。中学生用過剰適応尺度の各下位尺度および合計得点と公的自意識尺度との間には, $r = .34$ から $r = .50$ の正の相関関係が見られた。これらのことから小学生用過剰適応尺度, 中学生用過剰適応尺度共に構成概念妥当性が示されたとしている。

3-1-9 風間・平石 (2015) 関係特定の過剰適応尺度 (Appendix 10)

尺度作成の目的：これまでの質問紙は親や友人, 教師などとの関係性が考慮されておらず, 個人が周囲の他者との関係の中でどのような過剰適応状態にあるのかを捉えられない。そこで, 過剰適応を周囲の他者との関係の中で生じる現象あるいは状態と捉え, 周囲の他者との関係の中での過剰適応の程度を測定することを目的とし, 対両親・対友人・対教師の過剰適応尺度が作成された。

尺度の作成方法：大学生 101 名 (男性 28 名・女性 73 名) に中学生当時を回想させ, 両親・友人・教師との関係の中で経験した過剰適応経験 (自己抑制と他者志向的行動) について自由記述を求めた。また, 益子 (2010) の過剰適応測定尺度に回答させ, 中学生当時に過剰適応傾向が高かった人たちの記述を KJ 法でカテゴリー化した。この結果と既存の尺度

(石津・安保, 2008; 桑山, 2003) を参考に尺度項目が作成され, 中学生 1180 名 (男子 581 名, 女子 596 名, 性別不詳 3 名) を対象に行なわれた。

尺度構成: 対両親 (16 項目), 対友人 (16 項目), 対教師 (16 項目) の 3 下位尺度から成る。合計 48 項目でいずれの下位尺度も「自己抑制」「他者志向性」の 2 因子構造を持つ。

尺度の妥当性の検証: 関係特定の過剰適応尺度および自己抑制型行動特性尺度 (宗像, 1996), ストレス反応尺度 (奥野・小林, 2007) が中学生に実施された。その結果, 関係特定の過剰適応尺度の対両親・他者志向性, 対両親・自己抑制, 対友人・他者志向性, 対友人・自己抑制, 対教師・他者志向性, 対教師・自己抑制, 全般・他者志向性, 全般・自己抑制得点と自己抑制型行動特性尺度得点の間に $r = .20$ から $r = .69$ の相関関係が見られた。また, 関係特定の過剰適応尺度の各下位尺度とストレス反応尺度とは, 相関関係が見られない下位尺度もあったものの $r = -.11$ から $r = .36$ の相関関係が見られた。

3-1-10 まとめ

Table 3-1 の文献番号 1 の横井・坂野 (1997) に特徴的なのは, 「強迫」因子である。「仕事 (または家事や勉強) を中途半端にしておくことが嫌いである」「物事を人並み以上にうまくやるよう努力する」といった項目に代表される, 成人の過剰適応に見られる強迫的な側面を取り入れている尺度は他にはない。しかし, 「強迫」因子を否定的な因子と捉えているため, そのままでは成人の過剰適応尺度としては適さないと考えられる。就労者を対象にこの過剰適応尺度を用いた竹本・西山 (2008) でも, 「強迫」「受容」「協調」因子が高いクラスターは職場適応群となり, 「強迫」は肯定的な要素となっている。それについて竹本・西山 (2008) は, 強迫的な努力や他者と協調すること自体がストレス反応に悪影響を及ぼすのではなく, それに伴い生じる他者評価不安や自己否定, 感情抑制がストレス反応に悪影響を及ぼすためと指摘をしている。さらに, 横井・坂野 (1997) が尺度開発で対象としたのはストレッサーが少ない大学生で, 就労者を対象とした自身の研究とは過剰適応の状態像が異なることを併せて指摘している。

2 の桑山 (2003) の過剰適応尺度は, 過剰適応研究によく用いられる尺度の一つである。過剰適応の子どもは「よい子」と同義で, 不登校や心身症, 非行, 家庭内暴力などの問題が生じて病院や相談機関を訪れ, 親が「幼少時からよい子であった」と言うような子とし

ている。当該尺度も子どもを対象としているため、尺度を構成する対他因子は、主体性がなく他者の意のままになりやすい質問項目から成り、対自因子は自信のなさや自罰的な質問項目から成る（Appendix 3 参照）。自信を持ち自ら進んで物事に当たると考えられる成人とは、異なる過剰適応像が反映されている。

3の石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度も、過剰適応研究に用いられることが多い尺度である。成人の過剰適応と子どもの過剰適応の違いは、過剰適応を引き起こす環境の違いにあると考えられる。つまり子どもの場合、過剰適応を生み出す環境は家族や学級で、自ら選択したり回避したりすることが難しい。一方成人が過剰適応する環境は主に職場で、自ら仕事を選んだり辞めたりできる自由度は子どもよりは高い。つまり子どもは自分の力では変えられない、与えられた環境で生き残るために否応なく過剰適応することになる。そのため当該尺度には「自己抑制」因子や「自己不全感」因子が含まれると考えられる。一方成人は我慢や忍耐よりも、むしろ自ら進んで自主的、自発的に取り組むことで生じる過剰適応といえる。この尺度を大学生に使用した研究は多いが（益子，2010；尾関，2011；相馬・佐野，2014 など），講義やクラブ活動が自らの意志で選択できる大学生はどちらかという成人に近く、その点から大学生の場合は子どもの過剰適応尺度を用いるよりも、むしろ成人用を使う方が適切ともいえる。

もちろん子どもと同様に成人も他者からの評価を気にすることが、過剰適応を生む大きな要因になる。しかし、大人のそれはもっぱら結果に対する評価を求めるもので、子どもが他者からの優しさや、愛情を求めるものとは異なると考えられる。言い換えると成人の過剰適応は自身の行動の一部を認めて欲しいためのもので、子どもの過剰適応は自身の全人格を認めて欲しいためのものであると考えられる。

4の熊井他（2007）の多面的（K-F）生活ストレス調査表は、ストレスを多面的に捉えようとしているため12尺度138問と項目数が多い。そこで過剰適応に関する下位尺度である、過剰適応型性格12項目のみを使用することが想定される。ただし当該尺度に過剰適応の生起にかかわる、他者からの評価を求める項目はない。また、「よく遠慮しますか」や「知らない人の間でもすぐとけこめますか」といった質問から構成されているため、過剰適応というよりは遠慮や引っ込み思案を測定している印象を与える。他方下位尺度の攻撃型性格は、「仕事熱心ですか」「病気でも仕事を休むことはありませんか」などの質問項目で構成されており、生活習慣、アルコール依存度と正、生活適応、うつ傾向、心身症的傾向、過剰適応型性格と負の相関関係にある。これらのことから、こ

の尺度名は攻撃型性格よりは積極型性格の方が適切と考えられる。

5の益子(2009)の外的適応行動尺度は、3の石津(2006)の過剰適応尺度から内的適応を測定している「自己不全感」に関する項目を除き、外的適応行動を示す「自己抑制」「他者配慮」「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」項目を用いたものである。原尺度では「自己抑制」は内的適応に区分されている。成人の過剰適応の構成要素に自己不全感は不必要なため、外的適応行動のみを測定する点は適切といえる。ただし外的適応行動のみに着目すると、単に人から嫌われたくない、人目を気にする尺度となり過剰適応の概念を満たさない。物事に一生懸命前向きに取り組む、過剰適応者の特徴が反映された下位尺度の追加が必要といえる。

6の石津・齋藤(2011)の大学生版過剰適応尺度は、3の石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度を大学生用にしたもので、青年期前期用と同じく5因子から成る。質問項目は「相手」や「他者」を「他人」と言い換えるような調整以外に、大きく変更しているのは6項目にとどまり、青年期前期用と大きく変わらない印象が強い。青年期前期用と異なる項目は、「頼まれたことは、とにかくやりとげないといけなと思う」や「責任感が強いほうだ」(どちらも他者配慮因子)、「完璧であることを求められていると感じる」(期待に沿う努力因子)といった項目で、これらは成人の過剰適応で示されている強迫性格的な特徴(佐藤・花岡・松野・村上, 2002; 緒方・内山, 2003など)と重なる。そのため、これらを他者配慮因子や期待に沿う努力因子に混在せず独立させることが望まれる。

7の有村・岡・松下(2012)の失体感症尺度(体感への気づきチェックリスト)は、もともとは失体感症の測定のために開発された尺度で、当該尺度を構成する3つの下位尺度のうちの一つが過剰適応下位尺度である。しかし、質問項目を見ると「体調が悪くても休まない」「休息をとりたくても我慢する」といった、我慢傾向を測定するような項目が主で(Appendix 8参照)、本来の成人の過剰適応の概念とは必ずしも一致しないと考えられる。そのため、関連が見られて妥当と思われる、過剰適応者に特有と思われる主張の困難さとTAS-20の「感情伝達困難」との間に相関関係が見られない。また、有村ら(2012)は、当該研究の対象者が身体疾患有病率の低い大学生であったため、身体疾患関連の因子が表れなかったことを指摘している。今後は成人の臨床群、健常群での追試が望まれる。

8の霜村・小林・橋本(2014)は、小学生用および中学生用の過剰適応尺度であるためそのままでは成人には使えない。また、尺度を作成する中で収集した「友達は大事にし

ないといけない」(規範意識)や、「人がうれしいと自分もうれしい」(肯定的感情)といった独自性のある項目を採用することもできたと思われるが、結果的に3の石津(2006)と類似の尺度となっている。

9の風間・平石(2015)の関係特定の過剰適応尺度は、青年期前期の対人関係に特化したもので、他尺度のように過剰適応の構成要素に自己不全感を必要としていない点が特記できる。しかし、やはり「親にとってのいい子でいようと意識して行動することが多い」(対両親・過剰適応尺度)、「たとえ友達に不満があったとしても、それを口にできない方である」(対友人・過剰適応尺度)、「先生にとってのいい子でいようと意識して行動することが多い」(対教師・過剰適応尺度)といったよい子尺度的な要素が強く、成人にはそのまま使用することは難しいと考えられる。

以上のように、1980年代からの過剰適応の概論研究、ケース研究、計量的研究をもとに、1990年代に入ると過剰適応の尺度開発に関心が向けられ、過剰適応研究は着実に前進してきた。一方初期に開発された尺度を踏襲したものが多く、結果として似通った尺度が多くなっている。また、多数の尺度が「よい子」の観点から作られているため、過剰適応が自己犠牲や忍耐、我慢の上に成り立つものになっている。しかし、「よい子」とは言っても「よい大人」とは言わないように、大人の過剰適応は忍耐や我慢との親和性は高くはないと考える。それは繰り返し指摘してきたように、両者が置かれている立場が異なるためと考えられる。子どもは与えられた環境の中で生きていくために、親や教師など周囲の大人に従順にならざるを得ない。そして「よい子」として全人格的に認められようとして、忍耐、我慢、自己否定や自己不全感を伴った過剰適応を周囲の人に対して行う。一方成人は自ら選んだ環境の中でよりよく生きようとして、進んで過剰適応をする。例えば柴田(1984)が示しているように、成人の過剰適応者は自ら出勤時間を繰り上げたり強硬な海外出張を繰り返したり、むしろ積極的、能動的である。成人は子どものように従順なだけでは上司や同僚に認められない。そのため、課題・業務で成果を出すことを志向すると考えられる。尺度研究を通して、成人と子どもの過剰適応の違いが、進んでするか、否応なくするかにあると考えられ、それが尺度構成としては強迫的な因子に表れることが考えられた。さらにこれまでの過剰適応尺度のほとんどが、大学生を対象に行われていることも再確認できた。大学生は年齢的には成人と呼べるものの、4年間という限られた期間で、成人の全体像を反映するとは言えない。そこで、社会人を対象とした過剰適応に関する新しい尺度の開発が、なお一層求められる。

第 4 章 成人用過剰適応傾向尺度（Over-Adaptation Tendency Scale for Adults : OATSAS）の開発

前章までで見てきたように、過剰適応は産業臨床分野や学校臨床現場はもとより一般社会においても認知されるようになってきた。しかし、児童・生徒を対象にした過剰適応尺度はあるものの、成人に特化したものはない。子ども用の過剰適応尺度は主に「よい子」を前提に、社会的・文化的適応である外的適応が過剰なために、心理的適応である内的適応が低下した過剰適応状態を測定している。

他方成人の過剰適応は「職場のストレス病」の一つと考えられる（山内・古積，1987，p.124）。ストレスの個人要因，環境要因，評価と対処に関する理論的枠組みに，Lazarus & Folkman（1984）の認知的評価モデルがある。たとえ心理的な危うさを感じたとしても適切な対処をすればストレスとはならず，適切な対処ができずに脅威と感じた時にストレスになる。この枠組みを用い，成人の過剰適応をストレスモデルにすると次のように考えられる（Fig.4-1）。

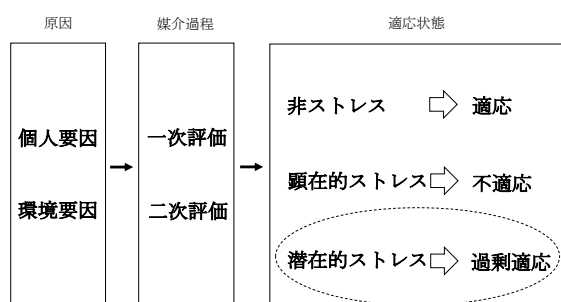


Fig.4-1 成人の過剰適応モデル

つまりストレスがない場合が適応状態で，ストレスをストレスとして意識している状態が不適応状態である。そしてストレスはあるもののそれを認識しておらず，適応行動をとり続けるのが過剰適応状態と考えられる。こうした過剰適応状態を生み出す職場などの環境自体は，簡単には変えられない場合も多い。また，仮に同じ環境下でも，ストレスを感じやすい人とそうでない人がおり（久保，2004），個人差に寄るところが大きい。そこで，必ずしも変容が容易でない環境要因よりも，予防や介入の可能性が考えられる過剰適応に関する個人要因つまり過剰適応へのなりやすさに着目し，それを測定する尺度を開発する。ここではそのために，多面的に広く項目を収集することを目的に予備項目の収集を行う。

4-1 社会人を対象とした予備項目の収集

4-1-1 目的

過剰適応は心身医学の領域では、心身症（柏瀬・加藤，1998 他）やうつ病（平井，2004 他）との関連から注目される一方、心身疾患に至る前に判別可能な尺度は存在しない。そこで成人を対象に、一見適応的に見える過剰適応者が、不適応に陥る前に選別可能な、過剰適応へのなりやすさを測定する尺度の作成を行う。

4-1-2 方法

成人の過剰適応は、Fig.4-2 のように生起すると仮定した。つまり「自分にはできる、こなせる」という認識があるために課題や人間関係に取り組もうとし、その際に良い評判を得ようと最善を尽くすのが過剰適応者と考えられる。

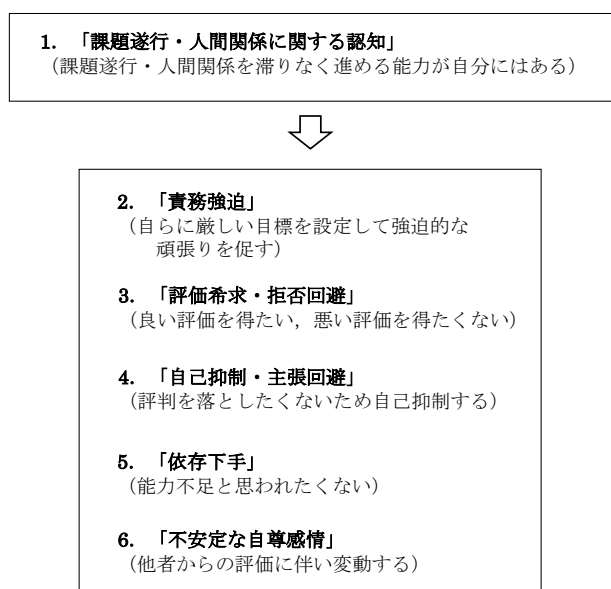


Fig.4-2 成人の過剰適応の生起モデル

4-1-2-1 項目の収集

Fig.4-2 の成人の過剰適応の生起モデルから導き出される仮説を、以下のように立てた。

1. 「課題遂行・人間関係に関する認知」について

Taylor & Brown (1988) は肯定的幻想 (positive illusion) が精神的健康や適応と関連することを示している。一方 Weinstein (1982) は非現実的な楽観傾向により脅威に対する適切な評価がなされず、そのため適切な対処方略の選択が困難になる可能性を指摘している。そこで、過剰適応者は課題遂行および人間関係を滞りなく進める能力が自分にあるという肯定的幻想を持つため、課題や人間関係に関する行動を制限せずに過剰に適応する。

2. 「責務強迫」について

東 (2007) は、完全主義者が想定する「他者」の存在が不適応に陥るきっかけとして影響している可能性が高いと考えた。そして他者を意識するのではなく、自分の成長・発展のために自身が設定した目標基準を達成するよう全力を尽くすものを、自己追求的完全主義 (Self-seeking Perfectionism) と呼んだ。他方他者からの否定的な評価を避けようとして物事を完全に行なう強迫的な努力を、他者意識的完全主義 (Other-conscious Perfectionism) と呼んで区別した。

成人の過剰適応傾向者に共通するのは、所属組織や集団に適応できずに発症した精神疾患患者とは異なり、会社から大いに期待され実際それに応えるべく能力を発揮して会社に十分適応していた点 (柴田, 1984) である。それは彼ら過剰適応傾向者が、事細かに計画を立てて実行したり (佐藤他, 2002)、几帳面で完全主義的な性格傾向があり、完璧な仕事をすることで評価が得られるという成功体験 (緒方・内山, 2003) があるためと考えられる。つまり過剰適応傾向者は「いい加減」な性格ではなり得ず、緒方・内山 (2003) が示すような仕事熱心でのめり込み、不眠不休で完成させようとしたり、休養を促されても頑固に出勤を続けるといったいわば強迫的な性格特性を持つ者といえる。そこで過剰適応者は、他者の目が気になるために、自ら厳しい目標を設定して強迫的な頑張りをする仮定する。

3. 「評価希求・拒否回避」について

賞賛獲得欲求は他者からある一定水準以上の評価を得ようとする志向性で、拒否回避欲求は評価が一定水準以下にならないようにする志向性である (小島, 2005)。どちらも公的自意識と関連しており、他者からの評価に敏感なのが共通である (原田・出雲, 2008)。

過剰適応者は他者からの評価に敏感で周りからの評価で自分の価値を決めるために、他者から良い評価を得たい、悪い評価を得たくないという過度な欲求を持つと仮定する。

4. 「自己抑制・主張回避」について

古荘（2009）によれば、日本人の社会では本音をそのまま表出することは好ましくないと考えられている。本音と建て前が存在する社会では常に他人の視線を気にしなければならず、日常生活のあらゆる場面で自己抑制がなされることになる。柏木（1988）は、自己制御には自身の意志や欲求を他者や集団の中で表現、主張、行動する自己主張的側面と他者集団の中で自分の欲求や行動を抑制、制止する自己抑制的側面の2側面があるとしている。そこで過剰適応者は、他者から良い評価を得て、悪い評価を得ないようにするために過度に自己抑制し、自己主張を回避すると仮定する。

5. 「依存下手」について

誰かが手助けしてくれたら解決するような問題を抱える人が、他者に援助を求める行為を援助要請行動と呼ぶ（DePaulo, 1983）。ただし援助を要請することが相手の迷惑や負担になると配慮すること、自分が能力のない人間だと思われ評価が下がるのを危惧することが援助要請行動に対する抑制要因となる（原田・出雲, 2008）。そこで過剰適応者は、相手に悪いという気持ちおよび自己評価が下がることへの懸念から、他者への援助要請を躊躇すると仮定できる。

6. 「不安定な自尊感情」について

自尊感情にはソシオメーター、つまり個人が周囲の人々に受け入れられているかもしくは排除されているかの程度を測定し、他者からの拒否や排除を最小限にして行動するための監視装置の役割があるとするのがソシオメーター理論である（sociometer theory; Leary, Tambor, Terdal, & Downs, 1995）。また、自尊感情は短時間で変動し（Kernis, Granneman, & Barclay, 1989）、他者からの評価や課題遂行結果に伴って変動する（阿部・今野, 2007）。そのため自己に対する肯定的・否定的な評価に敏感な過剰適応者は、他者からの評価に伴い自尊感情が変動し不安定になると仮定できる。

4-1-2-2 項目

前項 4-1-2-1 の仮説に基づき、以下のように予備項目を収集した。

1. 「課題遂行・人間関係に関する認知」について

自身の対処スキルを超えた困難な状況に直面しても処理できると判断した場合には回避せずに、「自分にはできる」と遂行しようとする効力期待 (Bandura, 1977) を参考にした。

2. 「責務強迫」について

「いつも、周りの人より高い目標を持とうと思う」や「中途半端な出来では我慢できない」などの項目で構成される新完全主義尺度 (東, 2007), 多次元自己志向的完全主義尺度 (桜井・大谷, 1997) を参考にした。また, DSM-IV-TR (APA, 2000) の強迫性パーソナリティ障害の秩序, 完全主義, 精神および対人関係の統一性にとらわれ, 柔軟性, 開放性, 効率性が犠牲にされるという診断的特徴を, 一般成人に該当するよう留意しながら参考にした。さらに, Salzman (1968, p.127) の強迫パーソナリティの「細かいところまで几帳面で, 不完全な仕事の出来栄えに我慢ができない」などの特徴と Lazare, Klerman, & Armor (1970) の強迫性格パターンの「秩序」 (Orderliness) の「自分がすることは全て, 正確にしなければならない」 (Everything I do must be precise and accurate.) や, 「忍耐」 (Perseverance) の「自分は, くつろぐよりも働く方が楽しいことに気付いた」 (I find that I enjoy work more than relaxation.) などを参考に収集した。

3. 「評価希求・拒否回避」について

賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度 (小島・太田・菅原, 2003) の「人と仕事をするとき, 自分の良い点を知ってもらおうように張り切る」「自分の意見が少しでも批判されるとうろたえてしまう」などの項目を参考にした。また, 既存の過剰適応尺度の「他者評価不安」 (横井・坂野, 1997), 対他因子 (桑山, 2003), 「人からよく思われたい欲求」 (石津, 2006) を参考に収集した。

4. 「自己抑制・主張回避」について

「苦しい時でもじっとがまんします」などの 20 項目から成る self-control 尺度 (庄司, 1996), 原田・吉澤・吉田 (2008) の社会的自己制御 (Social Self-regulations) 尺度 29 項目のうち「周囲の人と自分の意見が違っていても, 自分の意見を主張する」「自分が正しいと思っていることでも, 人から間違っているといわれる可能性があるときは何も言わない」 (逆転) など, 自己主張にかかわる 13 項目を参考にした。また, 既存の過剰適応尺度からは, 横井・坂野 (1997) の「感情抑制」「協調」, 桑山 (2003) の「対自因子」, 石津 (2006) の「自己抑制」のそれぞれの下位尺度, 過剰適応が推測される事例 (緒方・内

山, 2003) の「無理だとわかっているにもかかわらず引き受けてしまう」といった記述を参照した。

5. 「依存下手」について

原田・出雲 (2008) の抑制要因尺度の「たとえ快く引き受けてくれても、自分の頼みが負担ではないかと気になる」の項目に代表される「負担懸念」因子と、「ものを頼むと自分の無力さに直面して恥ずかしい」の項目に代表される「評価低下懸念」因子を参考にした。また、「自己が傷つくことへのおそれ」「援助者に対するためらい」など、援助要請を差し控えさせる原因・動機・理由となる援助要請意思決定時の状況認知要因 (島田・高木, 1994), 多面的 (K-F) 生活ストレス調査表の「過剰適応型性格」(熊井他, 2007) を参考に作成した。

6. 「不安定な自尊感情」について

中澤 (2010) が、自尊感情の安定性が不適応を予測するとの見地から作成した自尊感情の安定性尺度 (Stability Scale of Self-esteem : SSE : 中澤, 2010) の項目「自分を好きになったり嫌いになったり定まらない」「自分は価値のある人間だという確信をもっているが、それが揺らぐ」「いつもはできるのに、うまく解決できないことがある」他と、Rosenberg (1965) の自尊感情を参考に収集した。

以上をふまえて最終的に、Table4-1のように予備調査項目 85 項目を収集した。

Table 4-1 予備調査項目 85 項目

| | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 「課題遂行に関する認知」予備項目（7項目） | |
| 1 | 自分是人よりも、きつい仕事こなせると思う |
| 2 | 人より自分は、たくさん仕事こなせると思う |
| 3 | 人に比べると、要領よく仕事出来る方だと思う |
| 4 | 人より良い仕事出来ると思う |
| 5 | 頑張れば大抵の仕事はやり終えることができる |
| 6 | 自分の能力以上の仕事をしているように思う（逆転） |
| 7 | 今の仕事は、人より自分に向いていると思う |
| 「人間関係に関する認知」予備項目（7項目） | |
| 8 | 自分は、人付き合いは好きな方だと思う |
| 9 | 自分は、人の和を大事にしている方だと思う |
| 10 | 自分より人付き合いが上手な人が多い（逆転） |
| 11 | 自分は、人に好かれていると思う |
| 12 | 周りに比べて、人の気持ちを受け止めるのが上手だと思う |
| 13 | 周囲から無視されているのではないかと思うことがある（逆転） |
| 14 | 人との付き合いで気持ちがくじけることがある（逆転） |
| 「自己抑制・自己主張回避」（13項目） | |
| 15 | 嫌な時でも作り笑いをしてやり過ごす |
| 16 | 自分がどう思っているかに関係なく、周囲の言う通りにしてしまう |
| 17 | 頼まれ事を断るのは上手だ（逆転） |
| 18 | 気まづくなりそうなことは言わない |
| 19 | 何かする時、周りに反対されないか心配になる |
| 20 | 不当な要求をされたら断固断る（逆転） |
| 21 | 本当の気持ちを表に出さない |
| 22 | 嫌な人とは付き合わない（逆転） |
| 23 | つまらなくても、相手の話題に合わせる |
| 24 | 仲間外れにならないように、自分を抑えている |
| 25 | 嫌なことでも、頼まれたら我慢してする |
| 26 | 反対意見があうと、すぐに自分の意見を引っ込める |
| 27 | 思ったことをその場で言わず、あとで後悔する |
| 「責務強迫」（12項目） | |
| 28 | 何でも自分でしないと気が済まない |
| 29 | きちんと仕事をしようとするため時間がかかり過ぎる |
| 30 | 何かを犠牲にしても仕事を優先する |
| 31 | いくら大変でも、その日のうちに出来ることはその日のうちに済ます |
| 32 | 中途半端な仕上がりでは我慢出来ない |
| 33 | 仕事するのは当たり前のことなので、やり終えても達成感はない |
| 34 | 何でもこつこつする方だ |
| 35 | 仕事には優先順位を付けず、手当たり次第にする |
| 36 | 仕事をしても不完全な所がある気がして、仕事をやり遂げた気がしない |
| 37 | 何事も全力でする |
| 38 | 仕事は出来るだけたくさんしたい |
| 39 | 仕事をいい加減にすることがある（逆転） |

「依存下手」(12項目)

- 40 頼れる人は必要だ
- 41 困った時でも人には相談しない
- 42 人に弱みを見せたら負けだ
- 43 困った時は誰かに手伝ってもらおう(逆転)
- 44 誰かに手助けしてもらうのは当然だ(逆転)
- 45 相手の迷惑になりそうで、頼み事が出来ない
- 46 暇そうな人がいても、遠慮して手伝って欲しいとは言えない
- 47 人に何かを頼むと、自分の能力のなさがばれてしまう
- 48 他の人の仕事を増やすのは申し訳ないので、何でも自分でする
- 49 人に甘えたら、弱い人間だと思われる
- 50 大事な決断をする時は、人に頼ってしまう
- 51 「こんなことも出来ないのか」と思われる位なら、時間がかかっても自分でする

「不安定な自尊感情」(18項目)

- 52 自分自身を好きになったり、嫌いになったりする
- 53 自分の欠点ばかりが気になって仕方がない(逆転)
- 54 自分の欠点ばかりが気になったかと思うと、全く気にならなかつたりする
- 55 自分には才能があると思った後で、やっぱり無能だと思ったりする
- 56 自信が持てないことばかりだ(逆転)
- 57 誇らしい気分の時もあれば、そうでない時もある
- 58 自分はダメな人間だと思う(逆転)
- 59 自分に満足したり、不満だつたりする
- 60 普段の自分には自信があるのに、消えてしまいたくなる時がある
- 61 今のままで良い気もするが、ダメだという気もする
- 62 自分は能力のある人間だと思う(逆転)
- 63 自慢出来る点をいくつも挙げられる(逆転)
- 64 周囲に受け入れられていると思えたり、思えなかつたりする
- 65 自分に満足している(逆転)
- 66 一人で出来ると思うが、やってみると上手くいかないことがある
- 67 自分の言動に自信がある時もあれば、ない時もある
- 68 自分は価値のある人間だと思うこともあるし、価値がないと思うこともある
- 69 役に立ったと感じる時もあれば、全く役立たずだったと感じる時もある

「評価希求・拒否回避」(16項目)

- 70 周りの期待に沿おうとして、無理をしてしまう
 - 71 周りの機嫌(きげん)を損ねないように、顔をうかがう
 - 72 自分の評判が落ちないように気を付けている
 - 73 見下(くだ)されないように、背伸びをしている
 - 74 失敗、間違いをおそれずに行動している(逆転)
 - 75 気がきかない人間と思われないように、気配りをし続けている
 - 76 自分の行動が場違いかどうかは気にならない(逆転)
 - 77 自分の言動が、周囲の反対にあわないか気になる
 - 78 当たり障りのない言動をとりがちだ
 - 79 周りから評価されるためには、多少の犠牲を払っても仕方がない
 - 80 他人の目を気にして、のびのび出来ない
 - 81 人からどう思われているか心配だ
 - 82 相手から褒めてもらえることをまず考えてしまう
 - 83 人に気に入られることが何よりも大事だ
 - 84 人より高い評価を得ないと気が済まない
 - 85 周りから一目置かれたい
-

4-2 成人を対象とした過剰適応傾向尺度の開発

4-2-1 目的

前節 4-1 で収集した予備項目をもとに、過剰適応へのなりやすさを測定するための成人用過剰適応傾向尺度項目を決定する。

4-2-2 方法

4-2-2-1 調査の実施

2010年4月から7月にかけて尺度項目決定のための調査を行った。多業種からサンプリングするために大学の同窓生、新・旧の勤務先、子どもが在籍していた幼稚園、友人、知人の協力を得て、製造・販売会社、情報処理・印刷会社、新聞社、化粧品会社、保険会社の会社員、大学職員、看護師、幼稚園教諭を中心とした正規雇用者343名を対象に留め置き、郵送、Eメールで質問紙を配布した。過剰適応傾向に関する予備項目85項目には270名(男性109名、女性139名、不明22名)から回答を得た。回収率は79%であった。

4-2-2-2 質問紙の構成

1. フェイスシートについて 無記名で回答すること、回答は途中で中止しても良いこと、調査結果および知り得た情報は研究目的以外に使用しないこと、質問項目と評価等には一切関係がないことを明記した。また、性別(男、女)、年齢(19才以下、20代、30代、40代、50代、60代、70才以上)、業種(主婦、無職、製造業、農林・漁業、鉱業、建設業、物品販売、運輸・倉庫、サービス業、不動産業、公務員、教育関係、金融、医療・介護、学生、その他)を選択させた。分析からは主婦と無職は削除した。

2. 過剰適応傾向について 予備項目85項目を用いた。85項目それぞれについて「全く当てはまらない」「あまり当てはまらない」「やや当てはまる」「かなり当てはまる」の4段階評定で、どの程度自分に当てはまるかを尋ねた。得点が高いほど過剰適応になりやすいことを示す。

4-2-3 結果

4-2-3-1 基本情報

フェイスシートから得られた性別、年齢および業種の 270 名の内訳を Table 4-2 に、全 85 項目の平均値と標準偏差を算出した結果を Table 4-3 に示す。

Table 4-2 調査協力者の性別、年齢、業種

| | | 度数 | % |
|----|-------|-----|------|
| 性別 | 男性 | 109 | 40.3 |
| | 女性 | 139 | 51.5 |
| | 不明 | 22 | 8.2 |
| 年齢 | 10代 | 2 | 0.7 |
| | 20代 | 44 | 16.3 |
| | 30代 | 89 | 33.0 |
| | 40代 | 58 | 21.5 |
| | 50代 | 37 | 13.7 |
| | 60代 | 11 | 4.0 |
| | 不明 | 29 | 10.8 |
| 業種 | 製造業 | 56 | 20.7 |
| | 農林・漁業 | 1 | 0.4 |
| | 鉱業 | 0 | 0 |
| | 建設業 | 0 | 0 |
| | 物品販売 | 2 | 0.7 |
| | 運輸・倉庫 | 0 | 0 |
| | サービス業 | 23 | 8.5 |
| | 不動産業 | 0 | 0 |
| | 公務員 | 2 | 0.7 |
| | 教育関係 | 30 | 11.1 |
| | 金融 | 6 | 2.2 |
| | 医療・介護 | 38 | 14.1 |
| | 学生 | 0 | 0 |
| | その他 | 112 | 41.6 |

Table 4-3 予備調査項目 85 項目の平均値と標準偏差

| 予備項目 | 平均値 | 標準偏差 |
|-------------------------------------|------|------|
| 1 自分是人よりも、きつい仕事がかせると思う | 2.44 | 0.76 |
| 2 人より自分は、たくさん仕事がかせると思う | 2.36 | 0.77 |
| 3 人に比べると、要領よく仕事が出来ると思う | 2.51 | 0.82 |
| 4 人より良い仕事が出来ると思う | 2.39 | 0.69 |
| 5 頑張れば大抵の仕事はやり終えることができる | 2.91 | 0.67 |
| 6 自分の能力以上の仕事をしているように思う (逆転) | 2.78 | 0.65 |
| 7 今の仕事は、人より自分に向いていると思う | 2.51 | 0.82 |
| 8 自分は、人付き合いは好きな方だと思う | 2.62 | 0.85 |
| 9 自分は、人の和を大事にしている方だと思う | 3.09 | 0.75 |
| 10 自分より人付き合いが上手な人が多い (逆転) | 2.06 | 0.81 |
| 11 自分は、人に好かれていると思う | 2.51 | 0.65 |
| 12 周りに比べて、人の気持ちを受け止めるのが上手だと思う | 2.65 | 0.72 |
| 13 周囲から無視されているのではないかとと思うことがある (逆転) | 3.03 | 0.74 |
| 14 人との付き合いで気持ちがくじけることがある (逆転) | 2.50 | 0.79 |
| 15 嫌な時でも作り笑いをしてやり過ごす | 2.73 | 0.79 |
| 16 自分がどう思っているかに関係なく、周囲の言う通りにしてしまう | 2.32 | 0.77 |
| 17 頼まれ事を断るのは上手だ (逆転) | 3.02 | 0.66 |
| 18 気まづくなりそうなことは言わない | 2.81 | 0.74 |
| 19 何かする時、周りに反対されなにか心配になる | 2.50 | 0.80 |
| 20 不当な要求をされたら断固断る (逆転) | 2.05 | 0.81 |
| 21 本当の気持ちを表に出さない | 2.61 | 0.78 |
| 22 嫌な人とは付き合い合わない (逆転) | 2.12 | 0.81 |
| 23 つまらなくても、相手の話題に合わせる | 2.89 | 0.66 |
| 24 仲間外れにならないように、自分を抑えている | 2.26 | 0.71 |
| 25 嫌なことでも、頼まれたら我慢してする | 2.85 | 0.64 |
| 26 反対意見にあうと、すぐに自分の意見を引っ込める | 2.44 | 0.68 |
| 27 思ったことをその場で言わず、あとで後悔する | 2.62 | 0.79 |
| 28 何でも自分でしないと気が済まない | 2.47 | 0.83 |
| 29 きちんと仕事をしようとするため時間がかかり過ぎる | 2.51 | 0.79 |
| 30 何かを犠牲にしても仕事を優先する | 2.41 | 0.84 |
| 31 いくら大変でも、その日のうちに出来ることはその日のうちに済ます | 2.67 | 0.88 |
| 32 中途半端な仕上がりでは我慢出来ない | 2.82 | 0.77 |
| 33 仕事するのは当たり前なことなので、やり終えても達成感はない | 2.05 | 0.68 |
| 34 何でもこつこつする方だ | 2.70 | 0.83 |
| 35 仕事には優先順位を付けず、手当たり次第にする | 1.75 | 0.68 |
| 36 仕事をしても不完全な所がある気がして、仕事をやり遂げた気がしない | 2.16 | 0.71 |
| 37 何事も全力でする | 2.84 | 0.74 |
| 38 仕事は出来るだけたくさんしたい | 2.25 | 0.70 |
| 39 仕事をいい加減にすることがある (逆転) | 2.99 | 0.69 |

| | | | |
|----|--------------------------------------|------|------|
| 40 | 頼れる人は必要だ | 3.38 | 0.68 |
| 41 | 困った時でも人には相談しない | 2.25 | 0.84 |
| 42 | 人に弱みを見せたら負けだ | 2.21 | 0.82 |
| 43 | 困った時は誰かに手伝ってもらおう (逆転) | 2.13 | 0.63 |
| 44 | 誰かに手助けしてもらおうのは当然だ (逆転) | 2.93 | 0.69 |
| 45 | 相手の迷惑になりそうで、頼み事が出来ない | 2.51 | 0.76 |
| 46 | 暇そうな人がいても、遠慮して手伝って欲しいとは言えない | 2.25 | 0.79 |
| 47 | 人に何かを頼むと、自分の能力のなさがばれてしまう | 1.77 | 0.69 |
| 48 | 他の人の仕事を増やすのは申し訳ないので、何でも自分でする | 2.49 | 0.73 |
| 49 | 人に甘えたら、弱い人間だと思われる | 1.87 | 0.73 |
| 50 | 大事な決断をする時は、人に頼ってしまう (逆転) | 2.73 | 0.81 |
| 51 | 「こんなことも出来ないのか」と思われる位なら、時間がかかっても自分でする | 2.39 | 0.81 |
| 52 | 自分自身を好きになったり、嫌いになったりする | 2.47 | 0.86 |
| 53 | 自分の欠点ばかりが気になって仕方がない (逆転) | 2.35 | 0.87 |
| 54 | 自分の欠点ばかりが気になったかと思うと、全く気にならなかつたりする | 2.28 | 0.85 |
| 55 | 自分には才能があると思った後で、やっぱり無能だと思ったりする | 2.21 | 0.81 |
| 56 | 自信が持てないことばかりだ (逆転) | 2.37 | 0.84 |
| 57 | 誇らしい気分の時もあれば、そうでない時もある | 2.74 | 0.79 |
| 58 | 自分はダメな人間だと思う (逆転) | 2.17 | 0.88 |
| 59 | 自分に満足したり、不満足だつたりする | 2.64 | 0.79 |
| 60 | 普段の自分には自信があるのに、消えてしまいたくなる時がある | 2.06 | 0.80 |
| 61 | 今のままで良い気もするが、ダメだという気もする | 2.90 | 0.74 |
| 62 | 自分は能力のある人間だと思う (逆転) | 2.72 | 0.74 |
| 63 | 自慢出来る点をいくつも挙げられる (逆転) | 2.83 | 0.74 |
| 64 | 周囲に受け入れられていると思えたり、思えなかつたりする | 2.49 | 0.73 |
| 65 | 自分に満足している (逆転) | 2.75 | 0.78 |
| 66 | 一人で出来ると思うが、やってみると上手くいかないことがある | 2.61 | 0.70 |
| 67 | 自分の言動に自信がある時もあれば、ない時もある | 2.70 | 0.71 |
| 68 | 自分は価値のある人間だと思うこともあるし、価値がないと思うこともある | 2.21 | 0.77 |
| 69 | 役に立ったと感じる時もあれば、全く役立たずだったと感じる時もある | 2.60 | 0.74 |
| 70 | 周りの期待に沿おうとして、無理をしてしまう | 2.78 | 0.78 |
| 71 | 周りの機嫌 (きげん) を損ねないように、顔色をうかがう | 2.74 | 0.78 |
| 72 | 自分の評判が落ちないように気を付けている | 2.65 | 0.75 |
| 73 | 見下 (くだ) されないように、背伸びをしている | 2.16 | 0.75 |
| 74 | 失敗、間違いをおそれずに行動している (逆転) | 2.61 | 0.75 |
| 75 | 気がきかない人間と思われないように、気配りをし続けている | 2.67 | 0.74 |
| 76 | 自分の行動が場違いかどうかは気にならない (逆転) | 3.08 | 0.72 |
| 77 | 自分の言動が、周囲の反対にあわないか気になる | 2.56 | 0.76 |
| 78 | 当たり障りのない言動をとりがちだ | 2.69 | 0.65 |
| 79 | 周りから評価されるためには、多少の犠牲を払っても仕方がない | 2.54 | 0.70 |
| 80 | 他人の目を気にして、のびのび出来ない | 2.33 | 0.75 |
| 81 | 人からどう思われているか心配だ | 2.54 | 0.83 |
| 82 | 相手から褒めてもらえることをまず考えてしまう | 2.13 | 0.74 |
| 83 | 人に気に入られることが何よりも大事だ | 2.23 | 0.79 |
| 84 | 人より高い評価を得ないと気が済まない | 2.05 | 0.74 |
| 85 | 周りから一目置かれたい | 2.30 | 0.81 |

4-2-3-2 因子分析

天井効果が見られた「40 頼れる人は必要だ」を削除した。残りの 84 項目に対して、一般化最小二乗法による因子分析を行った。初期解のスクリーテストの結果、4 因子が妥当と考えられた。そのため因子数を 4 に指定した因子分析（一般化最小二乗法・プロマックス回転）を行った。その後因子負荷量の絶対値が.35 以下の項目と、他因子に重複して高い負荷量を持つ項目、内的整合性を下げる項目を除外したところ、主に「課題遂行に関する認知」「人間関係に関する認知」「不安定な自尊感情」で想定した項目が削除された。さらに、因子数を 4 に指定した因子分析（一般化最小二乗法・プロマックス回転）を行い、共通性が.20 以下の項目「26 困った時でも人には相談しない」と、因子負荷量の絶対値が.35 以下の 7, 8, 15, 19, 21, 24, 43, 46 の 8 項目と、他因子に重複して高い負荷量を持つ 3, 4, 11, 27, 28, 29, 35, 36, 37, 39, 42 の 11 項目を除外した。また、類似した表現の中で、負荷量の低い方の 1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 20, 22, 23, 41, 45 の項目を削除した。

その結果、4 因子各 5 項目の計 20 項目を尺度項目として決定し、これを成人用過剰適応傾向尺度（Over-Adaptation Tendency Scale for Adults ; 以下 OATSAS）とした。4 因子のうち第 1 因子は、「人からどう思われているか心配だ」「他人の目を気にして、のびのび出来ない」のように、周囲から悪い評価を下されたくないために自己抑制気味になるという項目内容から「評価懸念」と名付けた。第 2 因子は、「人より高い評価を得ないと気が済まない」「周りから一目置かれたい」のように、人から褒められたい、人よりよく見られたいという項目内容から「多大な評価希求」とした。第 3 因子は、「暇そうな人がいても、遠慮して手伝って欲しいとは言えない」「相手の迷惑になりそうで、頼み事ができない」のように、援助を求めることへのためらいに関する項目内容から、「援助要請への躊躇」と解釈した。第 4 因子は、「中途半端な仕上がりでは我慢出来ない」、「何でも自分でしないと気が済まない」のように、強い達成動機と几帳面さに関する項目内容から「強迫性格」と命名した。

概ね項目選定時に想定した因子構成となったが、仮定していた「自己抑制・自己主張回避」項目は他の因子に分かれた。同様に「評価希求・拒否回避」の項目は、「評価懸念」と「多大な評価希求」の 2 つに分かれた。それぞれの信頼性係数は、第 1 因子は $\alpha = .83$ 、第 2 因子は $\alpha = .78$ 、第 3 因子は $\alpha = .74$ 、第 4 因子は $\alpha = .63$ で、やや低いものも見られる

が総じて十分な内的一貫性が示された。因子間相関の結果では、「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」は相互に正の相関関係を示したのに対して、「強迫性格」は他の3因子とは無相関であった（Table 4-4）。

これらのことから OATSAS は、過剰適応傾向すなわち「物事に几帳面に取り組むといった強迫性格特性が高く、かつ他者の評価を気にして、過度に褒められようとしたり、ためらいがちになったり、何でも自分だけでうまくやろうとする特性が高いパーソナリティ傾向」を測定するのに適した尺度といえる。OATSAS は性質の異なる「強迫性格」と「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」で構成される。ただし、「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」は因子間相関で同様の傾向を示したため、3因子の総和を「他者評価にかかわる側面」（ $\alpha=.85$ ）としてまとめることができる。

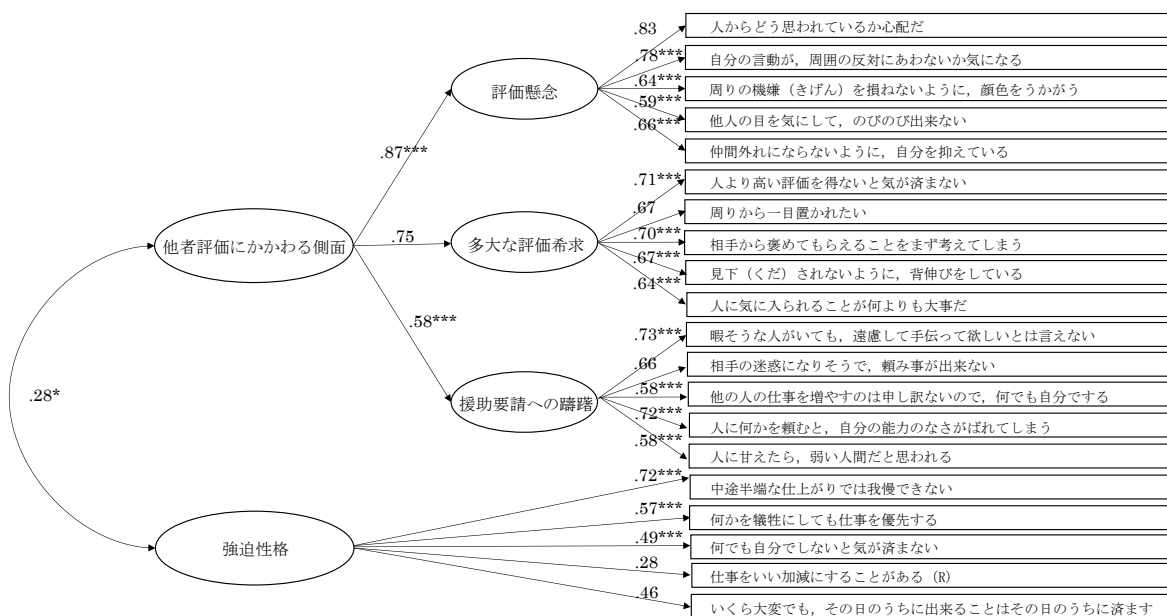
Table 4-4 OATSAS の因子分析 (N=270)

| | I | II | III | IV |
|--------------------------------------|------|------|------|------|
| I 評価懸念 ($\alpha=.83$) | | | | |
| 人からどう思われているか心配だ | .87 | .03 | -.06 | -.03 |
| 自分の言動が、周囲の反対にあわないか気になる | .79 | .03 | -.05 | .02 |
| 周りの機嫌（きげん）を損ねないように、顔色をうかがう | .66 | -.04 | -.06 | .09 |
| 他人の目を気にして、のびのび出来ない | .65 | -.05 | .11 | .03 |
| 仲間外れにならないように、自分を抑えている | .56 | .10 | .15 | -.10 |
| II 多大な評価希求 ($\alpha=.78$) | | | | |
| 人より高い評価を得ないと気が済まない | -.10 | .85 | -.04 | .12 |
| 周りから一目置かれたい | -.06 | .66 | -.13 | .02 |
| 相手から褒めてもらえることをまず考えてしまう | .14 | .59 | .07 | .00 |
| 見下（くだ）されないように、背伸びをしている | .31 | .53 | -.11 | .05 |
| 人に気に入られることが何よりも大事だ | .15 | .48 | .13 | -.11 |
| III 援助要請への躊躇 ($\alpha=.74$) | | | | |
| 暇そうな人がいても、遠慮して手伝って欲しいとは言えない | .04 | -.22 | .76 | .01 |
| 相手の迷惑になりそうで、頼み事が出来ない | -.02 | .25 | .62 | -.21 |
| 他の人の仕事を増やすのは申し訳ないので、何でも自分でする | -.08 | -.03 | .61 | .27 |
| 人に何かを頼むと、自分の能力のなさがばれてしまう | .21 | -.22 | .58 | .05 |
| 人に甘えたら、弱い人間だと思われる | -.14 | .28 | .54 | -.02 |
| IV 強迫性格 ($\alpha=.63$) | | | | |
| 中途半端な仕上がりでは我慢出来ない | -.01 | .12 | .04 | .70 |
| 何かを犠牲にしても仕事を優先する | .11 | -.10 | .06 | .61 |
| 何でも自分でしないと気が済まない | .09 | .13 | .02 | .51 |
| 仕事をいい加減にすることがある (R) | -.03 | -.04 | -.02 | .40 |
| いくら大変でも、その日のうちに出来ることはその日のうちに済ます | -.12 | .13 | .06 | .39 |
| 因子寄与 | 3.92 | 3.24 | 3.06 | 1.67 |
| 因子間相関 | | | | |
| | I | II | III | IV |
| I | - | .44 | .51 | -.02 |
| II | | - | .31 | .14 |
| III | | | - | -.09 |
| IV | | | | - |

注. (R) は逆転項目

4-2-3-3 尺度の構造方程式モデルの検討

先の結果から、OATSASは性質の異なる「強迫性格」と「他者評価にかかわる側面」として統合できる「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」の4下位尺度から成ると考えられる。そこで、「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」の潜在因子の高次因子として「他者評価にかかわる側面」を仮定したモデルを作成し、確認的因子分析を行った。その結果、モデルの適合度はGFI=.882, AGFI=.851, CFI=.631, RMSEA=.052で、CFIがやや低いものの許容できる適合度が示されたため、このモデルを採用する (Fig.4-3)。



GFI=.882, AGFI=.851, CFI=.631, RMSEA=.052

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

Fig.4-3 OATSAS の確認的因子分析

注. 誤差変数は省略した

4-2-4 考察

本研究の目的は成人の過剰適応傾向を測定する尺度を新たに開発し、信頼性、妥当性を検討することである。そのために過剰適応のストレスモデルを作成し、過剰適応状態を、ストレスを認識せずに適応行動を取り続ける状態と定義した。

そして過剰適応へのなりやすさである過剰適応傾向を測定するために、「課題遂行に関する認知」「人間関係に関する認知」「自己抑制・主張回避」「責務強迫」「依存下手」「不安定な自尊感情」「評価希求・拒否回避」を仮定し 85 項目を収集した。因子分析の結果、「課題遂行に関する認知」「人間関係に関する認知」「不安定な自尊感情」に関する項目が削除された。過剰適応者は、課題遂行および人間関係を滞りなく進める能力が自分にあるという肯定的幻想を持つため、行動を抑制せずに過剰に適応すると仮定した。しかし、実際に課題遂行および人間関係に対応できる能力が備わっている人と、そうでない人との選別がしづらかったこと、また Edwards (1957) が指摘する測定したい反応内容よりも、むしろ社会的に望ましい反応を測定してしまう可能性があったことなどから、尺度項目としてまとまらなかったと考えられる。また、自尊感情は他者からの評価や課題遂行結果に伴い変動するため(阿部・今野, 2007), 過剰適応傾向との関連が予想された。しかしながら、自尊感情の不安定さは抑うつ傾向とも関係するなど(Kernis, Grannemann & Mathis, 1991), 他の疾患とも関連し、必ずしも過剰適応に特有の要因ではないことなどが残らなかった理由として考えられる。

繰り返し因子分析を行った結果、「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」「強迫性格」の 4 下位尺度、各 5 項目の計 20 項目を成人用過剰適応傾向尺度(OATSAS; Over-Adaptation Tendency Scale for Adults)と決定した。また、4 因子の中で、「強迫性格」を除く「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」の 3 因子は、それぞれの間で全て正の因子間相関が見られた。さらに「評価懸念」は、過剰適応傾向者の人から悪く思われたくない特徴を表す因子で、「多大な評価希求」は人に高く評価して欲しい傾向を表す因子、また「援助要請への躊躇」は、過剰適応傾向者特有の他者への依頼のしにくさといった他者志向的な内容を表している。そのためこれら 3 下位尺度は、単独で使用することでそれぞれの因子が持つ特徴を詳細に把握できるのはもちろん、3 因子を合算した総和を「他者評価にかかわる側面」として総合的に検討することが可能となる。

尺度の内的一貫性はやや低いものがあるものの概ね問題はないと考えられ、成人を対象

とした過剰適応傾向尺度の信頼性が示された。過剰適応傾向者とは、単に強迫的なワーカ
ーホリックとも周りからの評価が気になる人目の気にし過ぎとも異なり、強迫的な頑張り
と他者評価へのこだわりの両方を併せ持つ者と位置づけられる。この過剰適応傾向の構成
概念と対応した、双方の側面を持つ OATSAS は、過剰適応へのなりやすさを測定するた
めの妥当な尺度といえよう。また、「他者評価にかかわる側面」として合算することはも
とより、それぞれ異なる特徴を持つ「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」
の下位尺度毎に検討することが可能である。これらのことから、産業分野、精神医学領域
で問題視されている成人の過剰適応傾向を測るために、有用な尺度が新たに開発されたと
考える。

次章では、他尺度を用いた尺度の構成概念妥当性の検討を行う。

第5章 OATSAS の構成概念妥当性の検討

5-1 心身の健康との関連からみた尺度の構成概念妥当性の検討

5-1-1 目的

今回作成した OATSAS の構成概念妥当性を検討するために、心身の健康度との関連を調べる。既に述べてきたように過剰適応による不適応症状の表われ方は、発汗、憂うつ感、不安感、恐怖感、興味の喪失、消極的行動（柴田，1984）や起床困難、過眠、眠気、疲労感、身体の不調や意欲・気力の低下（伊藤・笠原，1993）と多岐にわたることが示されている。そこで、身体的症状から精神的症状まで心身の健康度を広く評価できる、日本版精神健康調査票短縮版（以下 GHQ30；中川・大坊，1985）を使用する。これは神経症症状、不安や社会的機能、緊張やうつを伴う疾患性の判別に優れているため広く使われている（中川・大坊，1985）。過剰適応へのなりやすさを測定できる OATSAS と心身の不健康を測る GHQ30 とは関連が予想されるため、これを用いて過剰適応傾向と不適応症状との関連を検討する。

5-1-2 方法

5-1-2-1 調査の実施

2010年4月から7月にかけて、第4章の尺度開発の作成で同意が得られた製造・販売会社、情報処理・印刷会社、看護師他の正規雇用者270名を対象に、留め置き、郵送、Eメールで質問紙を配布し、242名（男性106名；18歳から62歳，女性128名；20歳から61歳，不明8名）から回答を得た。回収率は90%であった。

5-1-2-2 質問紙の構成

1. 過剰適応傾向について 第4章で開発した、OATSASを用いた。前章で、OATSASとして選出した20項目の得点を使用した。

2. 心身の健康について GHQ30 を用いた。GHQ30 は「一般的疾患傾向」「身体的症状」「睡眠障害」「社会的活動障害」「不安と気分変調」「希死念慮とうつ傾向」の 6 下位尺度計 30 項目から成る。得点が高いほど不健康で、合計および各下位尺度の特徴を把握することが可能である。原法での採点方法は、4 種類の選択肢のうち左 2 つの欄に 0 点、右 2 つの欄に 1 点を与えその合計を求める（中川・大坊，1985）。本研究ではリッカート採点法に準じ、左から順に 1 から 4 点の重みを付け合計点を算出した。

5-1-3 結果

OATSAS の各 4 下位尺度および「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」を合算した「他者評価にかかわる側面」と、GHQ30 の各 6 下位尺度および GHQ30 全体の間で相関係数を算出した。その結果を Table 5-1 に示す。「強迫性格」は GHQ30 の全ての下位尺度および全体と有意な関連は見られなかった。一方「他者評価にかかわる側面」は、GHQ30 の全ての下位尺度および GHQ30 全体と正の相関関係が見られた ($r = .22$ から $.45$, $p < .01$)。下位尺度ごとでは、OATSAS の「多大な評価希求」と GHQ30 の「睡眠障害」「社会的活動障害」以外の全ての下位尺度間で、正の相関が得られた ($r = .16$ から $.49$, $p < .05$ から $.01$)。

OATSAS の「強迫性格」は心身の不健康とは関係せず、「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」およびこれら 3 下位尺度を合算した「他者評価にかかわる側面」は、心身の不健康と関係することが示された。

5-1-4 考察

OATSAS の「強迫性格」を除く 3 下位尺度単独および合計である「他者評価にかかわる側面」と、GHQ30 の 6 下位尺度および全体との間で正の相関が見られた。このことから「強迫性格」のみ他とは異なり不健康と関連せず、「強迫性格」以外の 3 尺度およびその合計である「他者評価にかかわる側面」は、不健康と関連することが示された。課題遂行に関する肯定的側面といえる「強迫性格」は、単独では不適応とはならない。しかし、それに対人関係に関する否定的側面と考えられる「他者評価にかかわる側面」が加わると、不適応を呈することが示された結果といえる。OATSAS は課題・業務に対する動機付けの

高さという肯定的側面と共に、褒められたい、評判を落としたくない、人に何かを頼みづらいという、他者の目を意識する否定的側面を測定する尺度であることが示された。どちらも成人の過剰適応傾向者に顕著な特徴で、構成概念に沿った尺度が作成されたと考えられる。

さらに下位尺度毎に検討すると、OATSASの「多大な評価希求」はGHQ30の「社会的活動障害」「睡眠障害」とは有意な相関が見られなかった。前田・横山・久野（2007）は、肥満改善のための筋力トレーニング、有酸素トレーニング、栄養管理を中年女性27名に行ったところ、GHQ28の「身体的症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」の4因子の中で、「社会的活動障害」のみがトレーニング前とトレーニング後で数値が有意に低下したことを報告している。また、得点の高さで仕事や職場の良好度が測定できるワークシチュエーション尺度（日本労働研究機構，1999）を特別支援学校勤務の教師106名に実施したところ、ワークシチュエーション尺度の「職務」と「同僚や顧客との関係」が高くなるとGHQ28の「社会的活動障害」が低くなるという有意な負の相関関係を示した（森・田中，2011）。

GHQ30とGHQ28の違いはあるものの、これらのことからトレーニングの効果や職場の良好度のようなポジティブな影響がGHQの「社会的活動障害」と関連することが予測される。高い評価を得ようとすることは必ずしも悪い面だけではないため、「社会的活動障害」と関連の見られなかったOATSASの「多大な評価希求」は、負の側面だけではないことが考えられる。このようにOATSASの下位尺度は「他者評価にかかわる側面」として合算することはもちろん、下位尺度毎の特色を反映した利用が望まれる。

Table 5-1 OATSAS と GHQ30 の相関係数

(N=242)

| OATSAS | M (SD) | GHQ30 | | | | | | 全体 ($\alpha=.93$) |
|--|--------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| | | 一般的 疾患傾向 ($\alpha=.75$) | 身体的 症状 ($\alpha=.75$) | 睡眠 障害 ($\alpha=.82$) | 社会的 活動障害 ($\alpha=.66$) | 不安と 気分変調 ($\alpha=.90$) | 希死念慮 うつ傾向 ($\alpha=.93$) | |
| | | | | | | | | |
| | | 10.91 (2.71) | 9.53 (3.13) | 10.25 (3.52) | 10.06 (1.92) | 10.25 (3.78) | 7.24 (3.26) | 58.25 (13.77) |
| 強迫 性格 ($\alpha=.63$) | 13.39 (2.56) | .05 | -.04 | .00 | -.07 | -.03 | -.04 | -.03 |
| 評価 懸念 ($\alpha=.83$) | 12.40 (3.00) | .39 ** | .33 ** | .26 ** | .32 ** | .47 ** | .39 ** | .49 ** |
| 多大な 評価希求 ($\alpha=.78$) | 10.90 (2.80) | .17 ** | .16 * | .05 | .07 | .25 ** | .19 ** | .21 ** |
| 援助要請 への躊躇 ($\alpha=.74$) | 10.84 (2.58) | .16 * | .19 ** | .20 ** | .17 ** | .29 ** | .35 ** | .31 ** |
| 他者評価に かかわる側面 (評価懸念+多大な評価希求 +援助要請への躊躇) ($\alpha=.85$) | 34.12 (6.47) | .32 ** | .30 ** | .22 ** | .25 ** | .45 ** | .41 ** | .44 ** |

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

5-2 ジェンダー・パーソナリティとの関連からみた尺度の構成概念妥当性の検討

5-2-1 目的

OATSAS の構成概念妥当性を検討するために、共同性・作動性尺度 (Communion-Agency Scale: 以下 CAS; 土肥・廣川, 2004) を用いた。CAS はジェンダー・パーソナリティ尺度の 1 つであり、特徴は肯定・否定および共同性・作動性の組み合わせによる多次元構造を持つ点である。土肥・廣川 (2004) によれば、共同性とは女性的な感受性、他者と上手くやっていく親密さや協調性を示す概念である。作動性とは男性的な課題を次々にこなしていくような、自己拡張や達成を示す概念である。性別にかかわらず人は共同性、作動性を共に持つ。さらに共同性、作動性には肯定的側面と否定的側面があり、一方だけが過剰にならないようバランスがとれていると、お互いの否定的側面を緩和できる。しかし、それが崩れた場合、例えば肯定的共同性の一つである他者に対する感受性も個人の自

立や行動力といった肯定的作動性を欠くと、人の顔色を窺うだけに終始する、他者への意識が過剰な否定的共同性になると考えられている（土肥・廣川，2004）。

前述の GHQ30 との関連から、過剰適応傾向とは課題遂行に関する肯定的側面である「強迫性格」と、対人関係に関する否定的側面である「他者評価にかかわる側面」とが共在する、肯否両側面が緩和されずに同時に高いパーソナリティ傾向と考えられる。従って「強迫性格」が CAS の肯定的作動性と対応し、「他者評価にかかわる側面」が CAS の否定的共同性に対応するならば OATSAS で測定された値は妥当といえる。そこで、OATSAS と CAS との関連を検討し、併せて共同性、作動性の観点から OATSAS 下位尺度が持つそれぞれの特徴を明らかにする。

5-2-2 方法

5-2-2-1 調査の実施

2010 年 4 月から 7 月にかけて、第 4 章の尺度開発で同意が得られた製造・販売会社、情報処理・印刷会社、看護師他の正規雇用者 270 名を対象に、留め置き、郵送、E メールで質問紙を配布し、161 名（男性 96 名；18 歳から 60 歳，女性 65 名；22 歳から 60 歳）から回答を得た。回収率は 60%であった。

5-2-2-2 質問紙の構成

1. 過剰適応傾向について OATSAS を用いた。前章で OATSAS として選出した 20 項目の得点を使用した。
2. ジェンダー・パーソナリティについて CAS はジェンダー・パーソナリティの肯定的・否定的共同性、肯定的・否定的作動性を測定する尺度である。例えば肯定的共同性の項目は「ありがとうの言葉を口に出せる」他 5 項目，否定的共同性は「他人のことを気にしすぎる」他 5 項目，肯定的作動性は「積極的に活動する」他 5 項目，否定的作動性は「相手の言い分に耳をかさない」他 5 項目の合計 24 項目から成る。それらの項目に自分がどの程度当てはまるかを尋ね、「全く当てはまらない」から「かなり当てはまる」の 4 件法で評価させた。得点が高いほどその特徴が強いことを示す。

成人の過剰適応の「他者評価にかかわる側面」は GHQ と正の相関関係が見られたことからネガティブな側面と考えられ、「強迫性格」は GHQ と関連が見られなかったためネガティブではない側面と考えられる。そこで、肯否両面のパーソナリティが測定できる当該尺度を利用した。

5-2-3 結果

OATSAS の 4 下位尺度および「他者評価にかかわる側面」と、CAS の下位尺度間で相関係数を算出した結果を Table 5-2 に示す。「強迫性格」は、肯定的共同性 ($r=.36, p<.01$), 肯定的作動性 ($r=.46, p<.01$) 共に肯定的な面のみと関連が見られた。一方「他者評価にかかわる側面」は、否定的共同性 ($r=.58, p<.01$), 否定的作動性 ($r=.35, p<.01$) 共に否定的な面のみと関連が見られた。下位尺度ごとでは「評価懸念」は CAS の否定的な共同性と比較的強い正の関連が見られ ($r=.68, p<.01$), 肯定的な作動性とは負の関連が見られた ($r=-.30, p<.01$)。「多大な評価希求」は否定的共同性と関連が見られ ($r=2.6, p<.01$), 肯定的作動性 ($r=.17, p<.05$), 否定的作動性 ($r=.45, p<.01$) の両方と関連が見られた。「援助要請への躊躇」は否定的共同性 ($r=.40, p<.01$), 否定的作動性 ($r=.25, p<.01$) 共に否定的な面のみと関連が見られた。

仮説通り「強迫性格」は肯定的作動性と関連し、さらに肯定的共同性とも関連した。「他者評価にかかわる側面」も仮説通り否定的共同性と対応し、否定的作動性とも関連した。これらのことから、OATSAS は総じてジェンダー・パーソナリティのバランスを欠いた、不適応傾向を測定していることが示された。

Table 5-2 OATSAS と CAS の相関係数

(N=161)

| OATSAS | | CAS | | | | |
|-------------|------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | M (SD) | 肯定的共同性 | 肯定的作動性 | 否定的共同性 | 否定的作動性 |
| | | | ($\alpha=.83$) | ($\alpha=.80$) | ($\alpha=.73$) | ($\alpha=.61$) |
| | | 18.43 (2.78) | 15.63 (3.33) | 14.55 (2.81) | 11.67 (2.78) | |
| 強迫性格 | ($\alpha=.69$) | 13.24 (2.61) | .36 ** | .46 ** | -.05 | .04 |
| 評価懸念 | ($\alpha=.80$) | 12.49 (2.74) | .01 | -.30 ** | .68 ** | .11 |
| 多大な評価希求 | ($\alpha=.81$) | 10.68 (2.73) | .04 | .17 * | .26 ** | .45 ** |
| 援助要請への躊躇 | ($\alpha=.75$) | 11.22 (2.50) | -.08 | -.10 | .40 ** | .25 ** |
| 他者評価にかかわる側面 | ($\alpha=.85$) | 34.38 (6.19) | -.02 | -.11 | .58 ** | .35 ** |

(評価懸念+多大な評価希+援助要請躊躇)

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

5-2-4 考察

肯定・否定および共同性・作動性の組み合わせによる多次元構造を持つ CAS を用いて、OATSAS の構成概念妥当性を検討した。相関分析の結果、「強迫性格」が肯定的作動性、さらに肯定的共同性と関連が見られた。このことから「強迫性格」は積極性に加えて協調性といった、ジェンダー・パーソナリティの好ましい側面を反映していることが示された。次に「他者評価にかかわる側面」は、否定的共同性と共に否定的作動性との関連が見られた。このことから「他者評価にかかわる側面」は、遠慮や虚栄といった、ジェンダー・パーソナリティの好ましくない側面とかがわりがあることが示された。

「強迫性格」は GHQ30 とは相関関係が見られず、心身の不健康とは関連しなかった。しかし、ここでは肯定的な共同性、作動性と関連が見られた。このことから「強迫性格」は不健康と関連しないだけでなく、物事に取り組む積極性や達成動機の高さや協調性の高さといった良い側面とも関連することが示された。また、GHQ30 では正の相関関係が見られ、心身の不健康と関連のあった「他者評価にかかわる側面」は、ここでも否定的共同性、否定的作動性、共に否定的な側面と関連した。これらのことから GHQ で示された尺度の特徴が、さらに別側面から明らかになった。

土肥・廣川 (2004) は、共同性、作動性共に肯定的側面と否定的側面があり、一方が過剰になりバランスが崩れると、否定的側面が表出するとしている。OATSAS は全体として、課題遂行に関する肯定的側面である「強迫性格」と、対人関係に関する否定的側面である「他者評価にかかわる側面」とが共存する、いわば両側面が緩和されずに同時に高いバラ

ンスの悪さを測定していると考えられる。

また、下位尺度である「評価懸念」は、肯定的作動性と負の、否定的共同性と正の相関関係が見られており、主体性を欠き周りのことを考え過ぎて逡巡する、ジェンダー・パーソナリティの知見と一致する。「多大な評価希求」は肯定的作動性と正の、否定的共同性、否定的作動性とも正の相関があった。これは土肥・廣川（2004）の、せっかくの自信も人との協調性に欠けると傲慢になる、つまりせっかく肯定的作動性があったとしても肯定的共同性がないために、否定的共同性、否定的作動性を抑えることができないと解釈できる。また、「援助要請への躊躇」は、否定的共同性、否定的作動性の否定面とのみ相関が見られた。これは相手の言動を深読みし、自己主張を躊躇するジェンダー・パーソナリティの側面を反映しており、下位尺度毎にそれぞれ異なる特徴が示された。

これらのことから、OATSASの尺度の構成概念妥当性が示されたと考えられる。

第6章 臨床群を用いた尺度の構成概念妥当性の検討

6-1 目的

第5章では健常群を対象に、OATSASの各因子の妥当性を検証した。そこでここでは、臨床群を対象に、開発したOATSASを用いて、OATSASが実際に職場不適應を起こした「職場不適應群」と、臨床群ではあるものの「職場不適應群とは異なる臨床群」（以下「一般臨床群」）、「健常社会人群」とを弁別可能か否かを検討することで、更なる構成概念妥当性の検討を行う。²

6-2 方法

6-2-1 調査の実施

2011年2月から2012年3月にかけて調査を行った。職場不適應群と一般臨床群はどちらも、精神科クリニックに通院中の患者87名を対象に心理検査受検時に行った。そのうちカルテに記載された内容および診断名から、会社に適應ののちに職場不適應に陥った、過剩適應とみなせる通院中の21名（男性11名；22歳から58歳，女性10名；23歳から58歳，診断名；抑うつ不安神経症，抑うつ神経症，うつ状態，うつ病，不安神経症，不安障害，ストレス障害，パニック障害）を職場不適應群として選出した。一般臨床群は残りの66名から統合失調症，認知症，精神発達遅滞の15名を除いた51名（男性15名；17歳—58歳，女性35名；16歳—71歳，不明1名）とした。健常社会人群については，第4章の尺度

²当該研究は、「疫学研究に関する倫理指針」（厚生労働省，2002）における観察研究に相当する。また，質問紙調査のため，試料の採取が侵襲性を有しない場合に該当する。そのため，研究対象者へのインフォームド・コンセントは口頭で行い，説明の内容および受けた同意に関する記録を作成した。研究対象者には，研究の意義，目的，方法の他に，危険は伴わないこと，治療への影響はなく不利益とはならないこと，収集したデータは研究以外の目的では使用しないこと，拒否および途中，後日に中止の申し出が可能なことと問い合わせ連絡先を説明した。また，同意を受けた心理検査日，場所を記録した。知り得た情報に関しては，単一のUSBメモリーに保管し，セキュリティーロックと共に，インターネットに接続していないパソコンのみで管理，使用した。

開発で用いた正規雇用者 270 名の得点を用いた。

6-2-1-1 質問紙の構成

第 4 章で開発した，OATSAS を使用した。

6-3 結果

職場不適応群，一般臨床群，健常社会人群における OATSAS の平均値と標準偏差を Table 6-1 に示す。

Table 6-1 職場不適応群，一般臨床群，健常社会人群の OATSAS の平均値と標準偏差

| OATSAS | 職場不適応群 | 一般臨床群 | 健常社会人群 |
|-------------|------------------|------------------|-------------------|
| | (N=21) M (SD) | (N=51) M (SD) | (N=270) M (SD) |
| 強迫性格 | 14.52 (2.71) | 13.55 (2.92) | 13.33 (2.55) |
| 評価懸念 | 14.62 (2.84) | 15.26 (3.26) | 12.44 (2.97) |
| 多大な評価希求 | 12.52 (2.75) | 11.84 (3.67) | 10.88 (2.76) |
| 援助要請への躊躇 | 12.71 (2.41) | 14.55 (3.53) | 10.91 (2.59) |
| 他者評価にかかわる側面 | 39.86 (4.83) | 41.78 (8.77) | 34.23 (6.47) |

(評価懸念+多大な評価希求+援助要請躊躇)

OATSAS が職場不適応群と一般臨床群，健常社会人群とを弁別可能か否かを確認するために，職場不適応群，一般臨床群，健常社会人群を基準変数，OATSAS の「強迫性格」と「他者評価にかかわる側面」を説明変数として判別分析を行った。その結果，OATSAS の 2 側面は職場不適応群，一般臨床群，健常社会人群の 3 群で有意に異なることが示された (Wilks の $\lambda=.83$, $\chi^2=59.62$, $p<.001$)。判別的中率は 59.2%であった。また，正準判別関数係数とグループ重心の関数の結果から，「強迫性格」は職場不適応群に正の，「他者評価にかかわる側面」は職場不適応群と一般臨床群に正の影響力を持つことが示された。すなわち「強迫性格」は職場不適応群のみ高く，「他者評価にかかわる側面」は 2 つの臨床群で高かった。

「強迫性格」「他者評価にかかわる側面」は臨床群では高く，健常社会人群はどちらも

低かったことから、さらに詳細に検討するために、OATSASの「強迫性格」得点および「他者評価にかかわる側面」得点を職場不適応群と健常社会人群間、一般臨床群と健常社会人群間および職場不適応群と一般臨床群間で比較した。その結果、職場不適応群と健常社会人群間の「強迫性格」($t=2.06, p<.05$)、「他者評価にかかわる側面」($t=3.90, p<.001$)共に平均値の差が見られた。職場不適応群の「強迫性格」得点および「他者評価にかかわる側面」得点は、どちらも健常社会人群より高かった (Table 6-2)。また、一般臨床群と健常社会人群間では「強迫性格」の有意差は見られず (*n.s.*)、「他者評価にかかわる側面」で平均値の差が見られた ($t=5.74, p<.001$)。一般臨床群では「他者評価にかかわる側面」得点のみ健常社会人群より高かった (Table 6-3)。職場不適応群と一般臨床群間では、「強迫性格」「他者評価にかかわる側面」のどちらも有意差は見られなかった (*n.s.*)。結果を Table 6-4 に示す。

また、判別分析の結果から、OATSASが職場不適応群と一般臨床群、健常社会人群を適正に弁別することが明示された。臨床群ではどちらも「他者評価にかかわる側面」が高くなる。しかし、同じ臨床群でも、職場不適応群では「強迫性格」が高い一方、一般臨床群では「強迫性格」は高くはならないことが明らかになった。つまり臨床群と健常群を分けるのは「他者評価にかかわる側面」で、過剰適応と一般の臨床群を分割するのは「強迫性格」ということが明示された。

Table 6-2 職場不適応群・健常社会人群における OATSAS の平均値の差の検定

| OATSAS | 職場不適応群 (N=21) | 健常社会人群 (N=270) | t値 |
|-------------|------------------|-------------------|----------|
| | M (SD) | M (SD) | |
| 強迫性格 | 14.52 (2.71) | 13.33 (2.55) | 2.06 * |
| 他者評価にかかわる側面 | 39.86 (4.83) | 34.23 (6.47) | 3.90 *** |

(評価懸念+多大な評価希+援助要請躊躇)

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

Table 6-3 一般臨床群・健常社会人群における OATSAS の平均値の差の検定

| | 一般臨床群 (N=51) | 健常社会人群 (N=270) | t値 |
|-------------|-----------------|-------------------|------------------|
| OATSAS | M (SD) | M (SD) | |
| 強迫性格 | 13.55 (2.92) | 13.33 (2.55) | 0.55 <i>n.s.</i> |
| 他者評価にかかわる側面 | 41.78 (8.77) | 34.23 (6.47) | 5.74 *** |

(評価懸念+多大な評価希+援助要請躊躇)

*** $p < .001$

Table 6-4 職場不適応群・一般臨床群における OATSAS の平均値の差の検定

| | 職場不適応群 (N=21) | 一般臨床群 (N=51) | t値 |
|-------------|------------------|-----------------|------------------|
| OATSAS | M (SD) | M (SD) | |
| 強迫性格 | 14.52 (2.71) | 13.55 (2.92) | 1.30 <i>n.s.</i> |
| 他者評価にかかわる側面 | 39.86 (4.83) | 41.78 (8.77) | 1.17 <i>n.s.</i> |

(評価懸念+多大な評価希+援助要請躊躇)

6-4 考察

ここでは OATSAS が、過剰適応により職場不適応を起こしたと考えられる職場不適応群と、職場不適応とは異なる一般臨床群、健常社会人群とを弁別可能かを検討することで、尺度の構成概念妥当性の検討を行った。判別分析の結果、3群はそれぞれ異なることが示された。さらに2つの臨床群では、共に「他者評価にかかわる側面」が高く、職場不適応群のみ「強迫性格」が高かった。また、 t 検定の結果、「強迫性格」「他者評価にかかわる側面」共に、職場不適応群の方が健常社会人群より高い一方、臨床群と健常群間では「強迫性格」では有意差は見られず、「他者評価にかかわる側面」のみ臨床群の方が健常群より高かった。

職場不適応群と健常社会人群を比較したことで、OATSASの「強迫性格」「他者評価にかかわる側面」共に、職場不適応群が健常社会人群よりも高くなることが明らかになった。さらに、職場不適応群のみならず一般臨床群を用いたことで、不適応と関連するのはOATSASの「他者評価にかかわる側面」であること、職場不適応群と一般臨床群の違いは「強迫性格」にあることが示唆された。

これらのことから成人の過剰適応は、強迫性格を持ちかつ他者評価を意識するパーソナリティ傾向者がなりやすく、そのなりやすさを測定するために開発した OATSAS の構成概念妥当性が担保されたといえる。

第7章 過剰適応の隣接概念 バーンアウトとの関連

課題や仕事に対する熱心さや几帳面さが特徴の成人の過剰適応と、燃え尽きるまで働くバーンアウト、完璧さを求める完全主義の3者は隣接する概念とも考えられる。3者を頑張りに向かわせる共通因子が過剰適応者の特徴でもある「強迫性格」と考え、Fig.7-1のような関係を想定した。つまり「強迫性格」が他者評価という人の目を気にする外面志向をすると過剰適応に、あるいは人を助けたいという人間関係に向かうとバーンアウトに、そして自分の能力を試すため内面に向けられると完全主義になると考えられる（水澤・中澤，2012）。

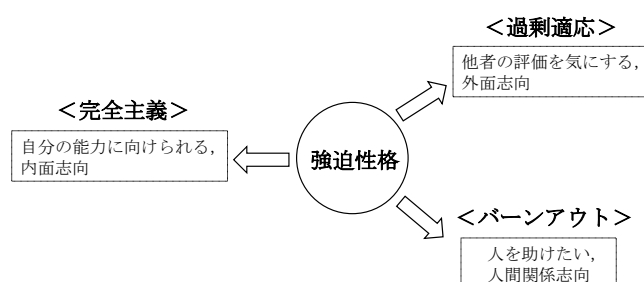


Fig.7-1 強迫性格を共通因子とした過剰適応，バーンアウト，完全主義の関係

バーンアウト (burnout) とは、対人関係職に就く人に度々起きる感情の枯渇と極度の心身疲労を示す症候群 (Maslach & Jackson, 1981) で、過度で持続的なストレスに対処できなくなった時に表出される心身の症状である (久保・田尾, 1992)。バーンアウトも過剰適応と同様に、不調に陥る以前は高いレベルのサービスを提供し続けた結果、「十二分に戦った後力尽きた」 (久保・田尾, 1992, p.373) 状態であるとされる。つまり過剰適応もバーンアウトも、仕事への関わりが強いために生じる不適応といえる。

対人関係職に多く見られるバーンアウトでは、教師や看護師を対象とした研究が多数存在する (Russell, Altmaier & Velzen, 1987; Chang, 2012)。また、近年の教師のメンタルヘルスの悪化に伴い (文部科学省, 2010)，バーンアウトの要因を探る研究が盛んに行われている (伊藤, 2000; 田村・石隈, 2001 他)。例えばバーンアウトの「消耗感」(「情緒的消耗感」と「脱人格化」の合計) は、配慮過剰なパーソナリティ特性などが規定因となることが指摘されている (伊藤, 2000)，また「脱人格化」の要因として生徒からの反

抗が多い教師（田村・石隈，2001）や、「達成感の後退」として経験年数の少なさ（伊藤，2000）などが挙げられている。

完全主義とストレスそしてバーンアウトの関係について，87人のオーストラリア人臨床家に行った調査では，完全主義はストレスを通して臨床家の職場関連やクライアント関連のバーンアウトと直接，間接に関連することが報告されている（D'Souza, Egan & Rees, 2011）。このように完全主義はバーンアウトと関係するという知見や，対人援助職における心身の不調者の全体傾向として，他者からの評価に対する過敏さや「過適応傾向の特徴」を指摘した事例研究（奥野，2009）はある。しかし，過剰適応とバーンアウトとの関連を量的に検討したものは見当たらない。

7-1 目的

ここでは，過剰適応とバーンアウトの関係に着目した実証的な研究を行う。そして隣接概念と考えられる両者の関係を明確にするために，強迫性格が双方に共通するか否かを中心に，過剰適応とバーンアウトの類似点と相違点を明らかにすることを目的とする。

7-2 方法

7-2-1 調査の実施³

2012年11月，近畿1府，1県の公立小学校6校の教員160名に対し，留め置き法にて無記名自記式質問紙を配布し，116名（男性45名，女性70名，不明1名；平均年齢39.4歳，SD=12.8）から回答を得た。回収率は72.5%であった。

³ 調査実施にあたり，関西学院大学の卒業生の佐野洸文氏にご協力頂いた。

7-2-2 質問紙の構成

1.過剰適応傾向について 第4章で開発した、OATSASを用いた。比較に用いる職場不適応群については、第6章の尺度の構成概念妥当性の検討で用いた職場不適応群21名の得点を使用した。健常社会人群については、第4章の尺度開発で用いた正規雇用者270名の得点を使用した。

2.バーンアウトについて Maslach's Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981: 以下MBI) 改定版(久保・田尾, 1992)を使用した。これは看護師用に開発されたもので、「情緒的消耗感」(5項目)、「脱人格化」(6項目)、「個人的達成感」(6項目)の計17項目で構成されている。「脱人格化」のうち看護師用に作られている2項目「同僚や患者の顔を見るのも嫌になることがある」「同僚や患者と、何も話したくなくなることもある」は教師用に、「同僚や生徒の顔を見るのも嫌になることがある」「同僚や生徒と、何も話したくなくなることもある」と修正した。「ない」から「いつもある」の5件法で評定し、得点が高いほどその特徴が強いことを示す。

3.基本的属性について フェイスシートで性別、年齢、経験年数、職階(教諭、管理職、講師、養護)、問題行動児に悩んでいるかについて回答を求めた。問題行動児については、文部科学省(2003)が「障害の程度等に応じ特別の場で指導を行う『特殊教育』から障害のある児童生徒一人一人の教育的ニーズに応じて適切な教育的支援を行う『特別支援教育』への転換を図る」としたため、全ての小・中学校の教師は、通常学級において発達障害のある児童生徒を支援することが必要となった。その結果、発達障害のある児童およびその他の配慮児がいる教師は、いない教師に比べてストレス反応が高くなることが報告されており(岡本・網谷, 2008)、そのような状況がバーンアウトを促す可能性があるためである。「問題行動をとる児童に悩んでいますか」という質問項目に「はい」もしくは「いいえ」で回答した上で(「はい」47名、「いいえ」67名、無回答2名)、「はい」と回答した者には「例えばそれほどどのような行動ですか」と具体的な記述を求めた。「はい」に1を、「いいえ」に0をダミーコードとして与えた。

7-3 結果

7-3-1 基本情報

フェイスシートから得られた基本的属性の内訳を、Table 7-1 に示す。

Table 7-1 調査対象者の属性 (N=116)

| | | 度数 | % |
|----------------------|----------|----|----|
| 性別 | 男性 | 45 | 39 |
| | 女性 | 70 | 60 |
| | 不明 | 1 | 1 |
| 年齢 | 20代 | 40 | 34 |
| | 30代 | 22 | 19 |
| | 40代 | 13 | 11 |
| | 50代 | 35 | 30 |
| | 60代 | 4 | 4 |
| | 不明 | 2 | 2 |
| 経年数 | 5年未満 | 33 | 28 |
| | 5年から10年 | 29 | 25 |
| | 11年から20年 | 14 | 12 |
| | 21年から30年 | 15 | 13 |
| | 31年以上 | 23 | 20 |
| | 不明 | 2 | 2 |
| 職階 | 教諭 | 81 | 70 |
| | 管理職 | 12 | 10 |
| | 講師 | 6 | 5 |
| | 養護 | 3 | 3 |
| | 不明 | 14 | 12 |
| 悩みの原因となる 問題行動児の有無 | いる | 47 | 41 |
| | いない | 67 | 58 |
| | 不明 | 2 | 1 |

7-3-2 教師群，職場不適応群，健常社会人群の過剰適応傾向得点の比較について

第6章では職場不適応群，一般臨床群，健常社会人群を基準変数，OATSASの「強迫性格」と「他者評価にかかわる側面」を説明変数とする判別分析を行った。その結果，3群は有意に異なることが示された。OATSASの「強迫性格」は職場不適応群のみ高く，「他者評価にかかわる側面」は2つの臨床群で高かった。このことから臨床群と健常群を弁別するのは「他者評価にかかわる側面」で，過剰適応と一般の臨床群を分けるのは「強迫性格」という特徴が明らかとなった。そこでここでは，教師群，職場不適応群，健常社会人群のOATSAS得点にどのような特徴があるかを検討する。

3 群それぞれの過剰適応傾向得点の平均値と標準偏差を、Table 7-2 に示す。教師群、職場不適応群、健常社会人群間で OATSAS の得点に差があるかを検討するために、教師群、職場不適応群、健常社会人群を独立変数、OATSAS 得点を従属変数とした分散分析を行った。その結果、有意な主効果が見られたため、Tukey 法で群間の多重比較を行った。

OATSAS の「評価懸念」は職場不適応群、健常社会人群、教師群の順に得点が高かった ($F(2,375) = 21.30, p < .001$)。「多大な評価希求」得点も同様に職場不適応群、健常社会人群、教師群の順であった ($F(2,374) = 25.58, p < .001$)。「援助要請への躊躇」得点は職場不適応群が健常社会人群よりも、職場不適応群が教師群よりも高かった ($F(2,376) = 5.45, p < .01$)。「強迫性格」得点では職場不適応群、健常社会人群が共に教師群より高かった ($F(2,375) = 14.96, p < .001$)。「他者評価にかかわる側面」得点は職場不適応群、健常社会人群、教師群の順に得点が高かった ($F(2,373) = 23.82, p < .001$)。教師群では、過剰適応得点は全て他の群より低かった。結果を Table 7-2 に記す。

Table 7-2 教師群、職場不適応群、健常社会人群の過剰適応傾向得点の比較

| OATSAS | 1. 教師群 | 2. 職場不 適応群 | 3. 健常社 会人群 | F値 | 多重比較 |
|-------------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------|--------------|
| | (N=116) M (SD) | (N=21) M (SD) | (N=270) M (SD) | | |
| 強迫性格 | 12.09 (2.13) | 14.52 (2.71) | 13.33 (2.55) | 14.96 *** | 2 > 3, 2 > 1 |
| 評価懸念 | 10.74 (2.84) | 14.62 (2.84) | 12.44 (2.97) | 21.30 *** | 2 > 3 > 1 |
| 多大な評価希求 | 9.03 (2.41) | 12.52 (2.75) | 10.88 (2.76) | 25.58 *** | 2 > 3 > 1 |
| 援助要請への躊躇 | 10.78 (2.62) | 12.71 (2.41) | 10.91 (2.59) | 5.45 ** | 2 > 3, 2 > 1 |
| 他者評価にかかわる側面 (評価懸念+多大な評価希+援助要請躊躇) | 30.50 (6.49) | 39.86 (4.83) | 34.23 (6.47) | 23.82 *** | 2 > 3 > 1 |

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

7-3-3 OATSAS と MBI 改訂版の関連について

OATSAS と MBI 改訂版の各下位尺度との関連、特に OATSAS の「強迫性格」と MBI 改訂版との関連を検討するために両者の相関係数を算出した。

OATSAS と MBI 改訂版の平均値と標準偏差を Table 7-3 に示す。

Table7-3 MBI改訂版の平均値と標準偏差

| MBI | M | SD |
|--------|-------|------|
| 情緒的消耗感 | 12.66 | 3.91 |
| 脱人格化 | 9.97 | 3.42 |
| 個人的達成感 | 18.97 | 4.06 |

OATSAS の各 4 下位尺度および「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」を合算した「他者評価にかかわる側面」と MBI 改訂版の 3 下位尺度、経験年数、問題行動児による苦悩の有無間で相関係数を算出した (Table 7-4)。

Table 7-4 OATSAS と MBI 改訂版他の相関係数 (N=116)

| | OATSAS | | | | | MBI | | | 基本的属性 | |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|-------|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 評価懸念 | — | | | | | | | | | |
| 2 多大な評価希求 | .69 ** | — | | | | | | | | |
| 3 援助要請への躊躇 | .49 ** | .33 ** | — | | | | | | | |
| 4 強迫性格 | .26 ** | .15 | .50 ** | — | | | | | | |
| 5 他者評価にかかわる側面 (評価懸念+多大な評価希求 +援助要請躊躇) | .90 ** | .81 ** | .75 ** | .38 ** | — | | | | | |
| 6 情緒的消耗感 | .37 ** | .22 * | .25 ** | .12 | .35 ** | — | | | | |
| 7 脱人格化 | .19 * | .11 | .23 * | .13 | .23 * | .62 ** | — | | | |
| 8 個人的達成感 | -.12 | .08 | -.02 | .13 | -.02 | -.11 | -.04 | — | | |
| 9 経験年数 | -.15 | -.15 | .10 | .13 | .08 | -.02 | .12 | .14 | — | |
| 10 問題行動児による 苦悩の有無 | .18 | .05 | .06 | -.02 | .14 | .29 ** | .21 * | .07 | .09 | — |

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

注: 「問題行動児による苦悩の有無」は、ダミーコードを割り当てたカテゴリカル変数である

OATSAS の 4 下位尺度全ておよび「他者評価にかかわる側面」と MBI 改訂版の「個人的達成感」、経験年数、問題行動児による苦悩の有無には相関関係は見られなかった。また、OATSAS の「強迫性格」は、MBI 改訂版の全ての下位尺度、経験年数、問題行動児による苦悩の有無と関連は見られなかった。一方 OATSAS の「評価懸念」「援助要請への躊躇」および「他者評価にかかわる側面」は、MBI 改訂版の「情緒的消耗感」($r=.25$ から $.37$, $p<.01$)「脱人格化」($r=.19$ から $.23$, $p<.05$)と正の相関が得られた。OATSAS の「多大な評価希求」は、MBI 改訂版の「情緒的消耗感」と正の相関関係が見られた ($r=.22$, $p<.05$)。MBI 改訂版の「情緒的消耗感」($r=.29$, $p<.01$)「脱人格化」($r=.21$, $p<.05$)とのみ、問題行動児による苦悩の有無に正の相関関係が見られた。

7-3-4 バーンアウトの予測変数としての過剰適応傾向

OATSAS と MBI 改訂版の相関分析では、関連が見られるものとそうではないものが混在していた。そこで両者の関係をより明確にするために、過剰適応傾向がストレス反応であるバーンアウトの予測変数として有効か否かを検討した。

MBI 改訂版の各下位尺度得点を目的変数、OATSAS の下位尺度得点、経験年数、問題行動児による苦悩の有無を説明変数とした重回帰分析を行った。バーンアウトは経験年数の影響を受ける可能性があるため説明変数として投入し、その効果を統制した上で OATSAS および問題行動児による苦悩の有無の効果进行分析した。その結果、「情緒的消耗感」に関しては、「評価懸念」と問題行動児による苦悩の有無が有意な正の偏回帰係数を示した。「個人的達成感」に関しては「多大な評価希求」と「強迫性格」が有意な正の、「評価懸念」は有意な負の偏回帰係数を示した。多重共線性的の問題は見られなかった。結果を Table7-5 に示す。

Table7-5 MBI の 3 下位尺度を目的変数、OATSAS の各下位尺度得点他を説明変数とした重回帰分析 (標準化偏回帰係数) (N=116)

| | MBI | | |
|---------------------|-----------------|--------------|----------------|
| | 情緒的消耗感 | 脱人格化 | 個人的達成感 |
| 評価懸念 | .39 ** | .18 | -.39 ** |
| 多大な評価希求 | -.08 | -.04 | .37 ** |
| 援助要請への躊躇 | .10 | .14 | -.09 |
| 強迫性格 | -.05 | -.03 | .22 * |
| 経験年数 | -.01 | .12 | .10 |
| 問題行動児による苦悩の有無 | .19 * | .15 | .11 |
| 説明率 R^2 (修正済み) | .21 ** (.17) | .11 (.06) | .13 * (.07) |

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

7-4 考察

OATSAS 得点の平均値を比較したところ、過剰適応とバーンアウトに共通すると仮定していた「強迫性格」を含む全ての得点が、教師群は職場不適応群より有意に低かった。過剰適応の観点から検討する限り、教師には独自の特徴があり、過剰適応者とは異なる傾向

を持つと考えられる。その理由の一つに「学級王国」（貝川，2011，p.41）と評される小学校の職場環境の影響が考えられる。小学校は他から干渉を受けにくい独立した職場環境により，周囲からの評価を不必要に重視しなくて済む。その点が常に周囲からの評価にさらされ，過剰適応せざるを得ない会社員とは大きく異なるといえる。

相関分析では，OATSASの「強迫性格」はMBI改訂版のいずれの下位尺度とも関連が見られなかった。このことから「強迫性格」が過剰適応と共に，バーンアウトにも共通する要因という仮説は成立しなかった。また，問題行動児による苦悩の有無はOATSASとは関連せず，MBI改訂版とのみ相関関係が見られた。このことから，問題行動児に関する事象は，対人関係に焦点を絞ったバーンアウト特有の事柄と考えられる。

「強迫性格」とMBI改訂版の下位尺度では関連が見られなかったものの，OATSASの他の下位尺度ではMBI改訂版の下位尺度と相関関係が見られた。そこで，パーソナリティ傾向である過剰適応傾向が，ストレス反応であるバーンアウトの予測変数になり得るかを検討した。重回帰分析の結果から他者の評価を気にする「評価懸念」がバーンアウトの「情緒的消耗感」「脱人格化」の要因になる一方，周囲から褒めてもらいたい，賞賛されたいという「多大な評価希求」傾向および物事に一生懸命取り組む「強迫性格」傾向は，バーンアウトの「個人的達成感」の要因になる可能性が示された。つまりバーンアウトに陥らないためには，周囲からの評価を懸念しなくても良い環境作りが肝要である。それと同時に，評価を受けることが常に悪影響を及ぼすわけではなく，むしろ良い評価を得たいという姿勢からは職務の達成感が得られる可能性が示唆された。

過剰適応とバーンアウトは，どちらも仕事への関わりが強いことから生じる不適応である。そこで，「強迫性格」を両者に共通する隣接概念と仮定した。しかし，上記の結果から「強迫性格」は共通して存在せず，異なる概念であることが明示された。両者はどちらも成人のストレスであるが，過剰適応は課題や業務を行うことで生じるいわば「課題遂行ストレス」である。それに対しバーンアウトは，人を対象にすることで生じる「対人関係ストレス」である。その違いが両者の違いと考えられる。つまり過剰適応する対象が課題や業務の場合は，想定する目標通りに完遂することが可能である。一方バーンアウトが起きる対人関係には，完璧な関係やここまですれば良いという終わりが無い。Maslach & Jackson（1981）によれば，対人関係職ではかなりの時間をクライアントとの濃密なかかわり合いに割くことが求められる。また，荻野・瀧ヶ崎・稲木（2004，p.371）は，対人援助職は患者や生徒への共感など感情面での高い関与が求められる感情労働“Emotion work”

の要素が強いと述べている。そのため主に課題遂行時に発揮される「強迫性格」は、対人関係職には必ずしも馴染まない概念なのだといえよう。

本章の研究により、過剰適応とバーンアウトに「強迫性格」は共通せず、隣接概念とはいえ両者は異なることが示唆された。今後は過剰適応と完全主義と「強迫性格」との関係を含めた、過剰適応、バーンアウトそして完全主義の3者の関係がより明らかになることが望まれる。

第8章 本研究結果のまとめ

本章ではまず、前章まで行ってきた研究について明らかになったことをまとめる。それをもとに次章第9章の総合考察で、本研究の限界と得られた知見の活用を含めた今後の展望について論じる。

8-1 成人用過剰適応傾向尺度開発の必要性について

過剰適応は高度経済成長を背景に、1960年代頃から成人の不適応要因として問題視されてきた。過剰適応は心身症（柏瀬・加藤，1998；寺久保，1989；深尾，2003 他）を始め、うつ病（峰松，1999；柴田，1984 他）、不定愁訴（新谷，2003，2007）や摂食障害（木戸，2001）、適応障害（森下・高橋，2011）、職場不適応（小林他，1994）など、多様な不適応との関連が示されている。

しかし、心身の健康に占める重要度に比して、成人の過剰適応に関する計量的な実証研究の集積は進んでいない。それは過剰適応の定義が統一されていない上に（益子，2013）、尺度化が遅れた点が大きいのといえる。従って新たに尺度を開発することで、成人の過剰適応の計量的研究の集積が進むことが期待できる。また、過剰適応へのなりやすさを測定する尺度を作ることで、過剰適応予備軍をスクリーニングし、予防、介入への一助となると考える。

8-2 子どもの過剰適応と大人の過剰適応の相違点について

子どもは一人では生きていくことができない。そこで、自らに選択の余地のない家庭や学校で、いわば「生きていくための過剰適応」を周囲の「人」に対してせざるを得ない。そのため学校臨床分野で開発された子ども用の過剰適応尺度には、「否応なくする過剰適応」を反映した自己抑制や自己不全感の要素が含まれると考えた。さらに周囲には、自身の全てを認めて欲しいという希望がある可能性を論じた。

他方成人の場合は、会社という自ら選択した環境の中で、よりよく生きるため、より良い評価を得るために「進んで過剰適応」すると考えられる。そのため尺度に「自己抑制」や「自己不全感」の因子は必要ないこと、周囲には全人格ではなく自身の行動や、課題、

業務についての評価を望む可能性を、子どもと成人の過剰適応を対比させて論じた。

また、過剰適応は日本特有の事象で、海外には存在しないといわれている（横井・坂野，1998 など）。しかし、自立していない子どもであれば、過剰適応に陥る危険性が考えられる。例えば Higgins（1987）は、大人はもちろん、子どもも理想自己と現実自己の落差に苦しむが、理想自己を下げるか変えるかすれば良いものをそうしないのは、親の望む理想に合わないと批判されたり、罰せられたり、拒否されてしまうからと報告している。過剰適応という言葉は用いていないものの、これは子どもの過剰適応といえそうで、日本以外にも存在する可能性が示唆された。

8-3 成人用過剰適応傾向尺度の開発について

成人の過剰適応は、職場のストレス病の一つと考えられる（山内・古積，1987）。Lazarus & Folkman（1984）によれば、ストレスは個人要因と環境要因の交互作用で生じる。ただし生じたストレスを一次評価で「危うい」と感じたとしても、「対処可能」という二次評価を下せばそれはストレスとはならない。そこでストレスがない場合は、適応状態としては「適応」となる。ストレスがありかつそれを対処不可能で危ういと感じた時が「不適応」状態で、ストレスはあるもののそれを認識できずに適応行動をとり続けるのが「過剰適応」状態と考えられる。また、同じ環境下でもストレスを感じやすい人とそうでない人がおり（久保，2004，p.88），個人差に寄るところが大きい。そこで、必ずしも変容が容易でない環境要因よりも、介入の可能性が考えられる、過剰適応に関する個人要因である過剰適応へのなりやすさに着目し、それを測定する尺度を新たに開発した。

その結果、「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」「強迫性格」の4因子各5項目、計20項目を成人用過剰適応傾向尺度（Over-Adaptation Tendency Scale for Adults：OATSAS）の尺度項目として決定した。「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」の3因子は同様の傾向を示すため、「他者評価にかかわる側面」として合算可能とした。構造方程式モデルによる確認的因子分析の結果、許容できる適合度が示された。さらに成人の過剰適応傾向に関して、「物事に几帳面に取り組むといった強迫性格特性が高く、かつ他者の評価を気にして、過度に褒められようとしたり、ためらいがちになったり、何でも自分だけでうまくやろうとする特性が高いパーソナリティ傾向」という定義を行った。

過剰適応傾向者とは、単に強迫的なワーカホリックとも周りからの評価が気になる人目の気にし過ぎとも異なり、強迫的な頑張りとは他者評価へのこだわりを併せ持つ者と位置づけられる。どちらか一方のみの得点が高い群ではなく、「強迫性格」得点が高く、かつ「他者評価にかかわる側面」の両方が高い群を過剰適応傾向群とする OATSAS は、成人の過剰適応を適切に反映した妥当な尺度といえる。

8-4 他尺度を用いた構成概念妥当性の検討について

過剰適応による不適応症状の表われ方は多岐にわたるため（伊藤・笠原，1993 他），心身の健康度を広く評価できる日本版精神健康調査票短縮版（GHQ30；中川・大坊，1985）を用いて構成概念妥当性を検証した。「強迫性格」は、GHQ30 の各下位尺度および下位尺度の合計のいずれとも関連が見られず、「強迫性格」以外の他の 3 因子および 3 因子を合算した「他者評価にかかわる側面」は、それぞれ GHQ30 の下位尺度および下位尺度の合計と関連が見られた。

さらに、ジェンダー・パーソナリティの肯否両側面が測定できる共同性・作動性尺度（CAS；土肥・廣川，2004）を用いて、構成概念妥当性の検証を行った。OATSAS の「強迫性格」は、積極性、協調性といった CAS の肯定的側面と関連し、「他者評価にかかわる側面」は、傲慢さや依存性というような CAS の否定的側面と関連した。このことから、「強迫性格」は不健康と関連しないだけでなく、さらに物事に取り組む積極性や達成動機の高さ、協調性の高さといったジェンダー・パーソナリティの良い側面と関連することが示された。「強迫性格」以外の他の 3 因子および 3 因子を合算した「他者評価にかかわる側面」は、不健康および傲慢さや自己主張のなさに関連することが示され、良い側面と悪い側面の両方を併せ持つ OATSAS の構成概念妥当性が示された。

8-5 臨床群を用いた構成概念妥当性の検討について

さらに臨床群を用いた健常群との弁別可能性から、OATSAS の構成概念妥当性を検討した。判別分析の結果、OATSAS が職場不適応を起こした職場不適応群と、職場不適応とは異なる一般臨床群、健常社会人群の 3 群をそれぞれ弁別することが示された。また、2 つの臨床群では共に「他者評価にかかわる側面」が高く、職場不適応群のみ「強迫性格」が

高かった。

また、 t 検定の結果から、職場不適応群の方が健常社会人群より「強迫性格」「他者評価にかかわる側面」共に高い一方、臨床群と健常群間では「強迫性格」では有意差は見られず、「他者評価にかかわる側面」のみ臨床群の方が健常群より高かった。職場不適応群と健常社会人群を比較したことで、OATSASの「強迫性格」「他者評価にかかわる側面」共に職場不適応群が健常社会人群よりも高くなることが明らかになった。さらに、職場不適応群のみならず一般臨床群を用いたことで、不適応と関連するのはOATSASの「他者評価にかかわる側面」であること、職場不適応群と一般臨床群の違いは、「強迫性格」にあることが明示された。これらのことから成人の過剰適応は、強迫性格を持ちかつ他者評価を意識するパーソナリティ傾向者がなりやすく、そのなりやすさを測定するために開発したOATSASの構成概念妥当性が担保されたといえる。

8-6 隣接概念 バーンアウトとの関連

成人の過剰適応の隣接概念と考えられるバーンアウトと完全主義のうち、特にバーンアウトとの関連についてMBI改訂版を用いて検討した。過剰適応とバーンアウトは、どちらも仕事へのかかわりが強いために生じる不適応と考えられる。そのため、「強迫性格」を中心とした類似の概念と仮定した。

教師群、職場不適応群、健常社会人群間で、OATSASの平均値に差があるかを検討したところ、教師群では過剰適応得点は全て他の群より低かった。過剰適応の観点から検討する限り教師には独自の特徴があり、過剰適応者とは異なる傾向を持つと考えられた。重回帰分析では、OATSASの「強迫性格」がMBI改訂版の「個人的達成感」の説明変数とはなったものの、相関分析では「強迫性格」はMBI改訂版の全ての下位尺度、経験年数、問題行動児による苦悩の有無と関連が見られなかった。

過剰適応とバーンアウトは、どちらも仕事への関わりが強いために生じる不適応であると考えられるため、「強迫性格」を両者に共通する隣接概念と仮定した。しかし、上記の結果から、「強迫性格」は共通して存在せず両者は異なる概念であることが示された。

第9章 総合考察

本章では前章第8章の研究のまとめを踏まえて、以下に総合考察と今後の課題そして展望について述べる。

9-1 「強迫性格」について

成人用過剰適応傾向尺度 OATSAS は、「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」「強迫性格」から成る。「評価懸念」「多大な評価希求」「援助要請への躊躇」の3因子は同様の傾向を示すため、「他者評価にかかわる側面」とまとめられる。すなわち OATSAS の両輪を成すのが、「強迫性格」と「他者評価にかかわる側面」といえる。特に「強迫性格」は、成人の過剰適応を特徴付ける重要な因子で、進んで課題に取り組もうとしたり、几帳面に仕事をする原動力となると考えられる。

著者水澤(2014b)は、成人用と児童・生徒用の過剰適応尺度の相違点・類似点を明らかにするために、OATSAS、過剰適応尺度(桑山, 2003)および青年期前期用過剰適応尺度(石津, 2006)の3尺度について大学生324名に回答を求めた。そこでは OATSAS の「強迫性格」と、児童・生徒用過剰適応尺度の「自己抑制」や「自己不全感」に代表される内的側面とは関連が見られなかった。一方 OATSAS の「他者評価にかかわる側面」と、児童・生徒用過剰適応尺度の「他者配慮」「人からよく思われたい欲求」といった外的側面とは正の相関関係が見られた。このことから、成人用、児童・生徒用どちらの尺度にも他者の目を気にする外的側面は共通する。一方「強迫性格」は関連が見られなかったことから、子どもは自己を抑制することで過剰適応し、大人は自ら進んで過剰適応に向かうと論じた。

さらに、社会人と大学生の OATSAS 得点の比較を行ったところ、OATSAS の「強迫性格」得点は社会人が大学生より有意に高く、「強迫性格」を除く3下位尺度および「他者評価にかかわる側面」得点は、大学生が有意に高かった。学生よりも社会人の方が「強迫性格」得点が高かったことについては、例えば白樫・成瀬・田崎(1964)の論考が参考になる。彼らは、社会人は学生に比して業務遂行・業績達成の動機付けが強く、会社の業績をあげるための工夫をして仕事を徹底的にやり遂げ、専門外の仕事でも自分で工夫対処する積極的な態度を持つと述べている。つまり OATSAS の「強迫性格」は、社会人の実態を反

映したものになっていると考えられる。

以上のように「強迫性格」は、成人用尺度と児童・生徒用尺度の違いを決定づけるだけでなく、職場不適応群と健常群との弁別にも重要な役割を果たす。実際本研究第6章の判別分析では、「強迫性格」は職場不適応群のみに正の影響力を示し、 t 検定では職場不適応群のみ健常社会人群より得点が有意に高かった。つまり下位尺度に「強迫性格」があることで、職場不適応群と健常社会人群とを弁別できること、また同じ健常群であっても、社会人と学生という環境や立場の違いも反映できる尺度となっているといえる。

強迫性障害へのイメージから、一般的に強迫に対しては否定的な印象を持ちがちだが、DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2000, p.694) には、「ほどほどの強迫性パーソナリティ傾向は特に適応的」と明示されている。また、Salzman (1968) は、強迫パーソナリティは今日最もよく見られる性格タイプで、極端なものは治療を要するものの、全ての強迫パーソナリティが社会的に不適応を起こしているわけではないこと、つまり強迫行動は多くの人に見られるが、そこには正常から生活に支障をきたす量までのスペクトルが存在すること、そのため「正常な強迫的行動」というと一見矛盾するようだが、不安を伴わない強迫性格は、正常域ではむしろ仕事ぶりを向上させ、課題遂行の能率と効果を増大させる建設的で適応的な好ましい面すらあること、これらのことから、強迫パーソナリティは、不適応的な側面のみならず適応的な側面を考慮すべきであることを指摘している。

OATSAS の「強迫性格」は GHQ とは関連がなく、また CAS の肯定的な側面とのみ関連が見られた。これらのことから OATSAS は、「強迫性格」の肯定的な側面を反映している妥当な尺度と考えられる。

9-2 「他者評価にかかわる側面」について

以上のように、強迫性格は単独では好ましい肯定的な側面を持つ。また、第6章の判別分析の結果からは、臨床群と健常群を分けるのは「強迫性格」ではなく、「他者評価にかかわる側面」であることが示された。つまり過剰適応に向かわせる原動力が「強迫性格」で、不適応と関連するのが「他者評価にかかわる側面」と考えられ、「強迫性格」と「他者評価にかかわる側面」は過剰適応の両輪といえる。

他者評価を気にすることと不健康との関連は、既に論じられている。例えば真面目、仕

事中毒、模範的、頑張り屋な過剰適応者が多いことが指摘されている心身症患者は、率直な自己表現の抑制が特徴的で、その背景には役割期待に応えようとする外に向けての適応努力があることが指摘されている（小林他，1994）。殿岡他（1994）は、過剰適応傾向を冠動脈疾患の危険因子として明らかにする中で、自己抑制性よりもむしろ他者適応性が病変に関わることを報告している。他にも奥野・小林（2007）は中学生を対象に、相互独立性－相互協調性尺度の評価懸念が高いほど、抑うつと不安が高くなることを指摘している。また、実験場面でも、評価懸念あり条件の被験者の方が、評価懸念なしの被験者に比べてストレス反応の生理指標である MBP（平均血圧）が高くなることが報告されている（菅沼・古城・松崎・上野・山本・田中，1996）。

対人関係を伴う社会では、周囲からの評価に対する憂慮や、周囲から否定的に評価されるという予測に対する苦痛や心配の程度が評価懸念として問題にされており（Watson & Friend, 1969），社会不安障害との関連（Weeks, Jakatdar & Heimberg, 2010）などが示されている。つまり単体では望ましい「強迫性格」に、期待に応えたいや評判を下げたくないといった他者評価への意識が加わることで、過剰適応状態が生起し不適応につながると考えられる。

9-3 組織論，人事管理論から見た「他者評価にかかわる側面」について

この他者評価にかかわる側面について、太田（2007a）は組織論，人事管理論の見地から次のように述べている。欧米に比べて個人の仕事の範囲と責任が曖昧な日本の職場では、客観的な成果で評価することが難しい。そのため欧米人が目に見える成果で認められようとするのに対し、日本人は仕事ぶりで認められようとするために職場における他人からの承認が必要不可欠だと説明している。

さらに太田（2007a, p.34 ; 2007b, p.83）は、この承認欲求には「表の承認」と「裏の承認」の2種類があると論じている。前者は優れた能力や業績をたたえ個性を尊重するもので、後者は規律や序列を守ることを重視して、和や奥ゆかしさや陰徳を尊ぶものである（太田，2007a）。太田（2007a, 2007b）によれば、いわばゼロ点からプラスの方向に伸びる加点評価に近いのが「表の承認」で、最大に評価されてもゼロ点で減点評価に近く、それが得られない時は負の承認につながるのが「裏の承認」である。太田が日本社会に特徴的な現象として提起している「表の承認」は、ちょうどプラスの評価を求める OATSAS

の「人より高い評価を得ないと気が済まない」の項目に代表される「多大な評価希求」と合致し、「裏の承認」は、マイナスの評価を回避しようとする OATSAS の「自分の言動が、周囲の反対にあわないか気になる」の項目に代表される「評価懸念」と合致すると考えられる。OATSAS の下位尺度は理論にとどまらず、職場という現場を適正に反映した尺度構成になっているといえよう。

9-4 他者評価を求める背景について

人々が他者からの評価や承認を求めるようになった背景について、山竹（2011）は次のように述べている。例えばかつて高度成長という社会共通の価値観の下では、皆と同じことをしていればそれだけで認められた。しかし、価値観が多様化した現代では、そのような社会共通の価値観は存在せず、社会から承認が得られない代わりに身近な人から承認を求めることになる。このような観点からも OATSAS は、「他者評価にかかわる側面」という、周囲からの評価を求める時代に合致した下位尺度を持つ尺度といえよう。

承認を求める傾向が大人だけに限らず若者にも広く見られることを、斎藤（2013）は指摘している。それは若い世代の就労働機が、食べるためではなく他者から承認されることに移行してきたことからわかると述べている。斎藤（2013, p.1）はこれを「若者の承認依存」と呼び、この「承認をめぐる病理」は「承認への葛藤」「承認への過剰適応」「承認への無関心」のどれかに帰結する。つまり承認をめぐり葛藤し続けて行動を抑制するか、承認を勝ち取るためにためらいなく行動するか、承認されることに関心がなく言われたままに行動するかに帰結するとしている（斎藤, 2013, p.24）。

Maslow（1943）の欲求階層説では人の欲求には 5 段階あり、一番低次に生理的欲求、その上に安全の欲求、社会的欲求、承認欲求があり、これら基本的欲求が満たされた場合に出現するのが高次の自己実現の欲求としている。斎藤（2013）が指摘する若者の承認欲求は「行き過ぎた承認欲求」とも呼べそうだが、これを規範とする彼らがやがて社会人となることを考えると、それを尺度に内包する OATSAS は社会人の過剰適応予備軍の傾向にも沿う有益な尺度といえよう。

9-5 バーンアウト予防としての過剰適応傾向について

本研究では、過剰適応傾向とバーンアウトは異なる概念である一方、過剰適応傾向がバーンアウトを予想できることが示された。バーンアウト傾向を測定する尺度は見当たらないため、OATSASをバーンアウトに予防的に使用できる可能性が示唆された。

特に近年教育現場では、能力と実績に応じた評価と処遇を行うことを通じて、教員のやる気と能力を引き出すことを目的とした教員評価施策が導入されている（文部科学省，2005）。つまり教育現場にも他者評価が導入されたことで、「評価を過剰に意識するため、教員の目が子どもではなく評価者としての管理職にばかりいくようになる」（諏訪，2005，p.23）といった指摘のように、教育現場における他者評価を意識する機会の増加が予想される。そのため高木・田中・淵上（2006，p.156）は、「同僚や上司が自分のことをどう思っているのか気になることが多い」などの3項目を、職場環境ストレスの1つである「評価懸念」として、教員評価制度の実施上回避すべきストレス促進要因として挙げている。

過剰適応傾向のうちOATSASの「評価懸念」がバーンアウトの「情緒的消耗感」を予測すること、またOATSASの「強迫性格」「多大な評価希求」「評価懸念」がバーンアウトの「個人的達成感」を予測することが示された。ストレス対策を考える際には、不適応的な側面に注意が向きがちになる。しかし、今回の結果のようにバーンアウトの肯定的な側面をOATSASが予想できることは、疾患や問題点に焦点を当てる弱み志向型アプローチではなく、ストレスに直面した人達が発揮する成長や能力などに焦点を当てる強み志向型アプローチ（strengths-based approach）の視点（Saleebey，2000）にも通じる。教員評価施策導入に伴う教員のストレスを考える上で、有益な視点となろう。Lemkau, Purdy, Rafferty, & Rudisill（1988）は年齢や国籍，既婚・未婚状況などのデモグラフィックな要因よりも、個人要因がよりバーンアウトを予測すると述べている。バーンアウトの要因を考える際に年齢，性別のような固定的な変数のみならず，過剰適応傾向といった個人要因に注目することで，バーンアウト要因の的確な把握，予防および対処方略につながることが期待される。

9-6 心身症との関連について

過剰適応と心身症に関する先行研究は多数検討したものの、本研究では両者の関連を直接検討することができなかった。日本心身医学会教育研修委員会（1991）によれば、心身症に分類される疾患は多岐にわたり、その中でも典型的な心身症には失感情症、失体感症、過剰適応の傾向が認められることが多いものの、全ての心身症にこれらが見受けられるわけではない。

心身症の一症状である更年期障害様症状を呈する患者は、性格は生真面目で、ライフスタイルに過剰適応傾向が報告されている（浅井・郷久，1986 他）。そこで筆者は、過剰適応傾向が高い女性は、心因性の更年期障害様症状が強いという仮説を立て、中高年女性 180 余名に調査を実施しデータを解析中である。これをきっかけに今後は、OATSAS を用いて様々な心身症との関連を明らかにすることが望まれる。

心身症やうつ病の他にも、過剰適応と関連するストレス反応や精神疾患は報告されている。例えば、強迫的で過度に適応的である過剰適応的な性格特性と、摂食障害患者との関連が示されている（岡部，1989）。現代社会において特に増加傾向のみられる女性の過食、自発的な方法で食物を体外へ排出するパーキングの原因として、女性性に対する過剰適応、つまり社会が要請する女性像に過度に適応する傾向との関連が指摘されている（青野，2006；厚生労働省，2015；Boskind-White & White，1987）。また、海外移住の適応プロセスでは、移動するまでの準備期、新しい環境に慣れようと必死で頑張り、少なくとも表面上はよく適応しているように見える過剰適応期、その後適応が難しくなり不適応問題が発生しやすい不適応期を経て、過剰適応期の見せかけの適応とは異なる真の適応の達成に至るとしている（田村，1989）。今後は広い視座で、過剰適応にかかわる他の疾患との関連を検討することが求められる。

9-7 調査対象者の限界—臨床群に関して—

本来は成人を対象とすべきような研究でも、調査協力者の確保の難しさから青年期研究の主たる対象は学生となっているのが現状である（白井・安達・若松・下村・川崎，2009）。そういった観点からも、本研究の年齢（10代から60代）、業種（製造・販売、化粧品、保険他）と広く社会人を対象とした調査は有意義といえる。一方、臨床群では90名弱からの

協力を得たものの、分析対象者は 21 名となった。

また、近年増加傾向にあるうつ病はディスチミア親和型と名付けられ、几帳面で仕事熱心な中高年に頻発する従来のうつ病と対照的に、自己愛的、他罰的な若年層が中心で、仕事熱心という時期が見られないまま、常態的にやる気のなさを訴える特徴が指摘されている（神庭，2011 他）。これは、本研究で取り上げた過剰適応の対極にある現象と考えられ、両者を比較検討する観点からも、今後は性別、年齢共に幅広い臨床データの収集を図り、蓄積していく必要があるだろう。

9-8 調査対象者の限界—年齢層に関して—

本研究を通して、成人と子どもの過剰適応の違いを論じたことは意義のあることといえる。しかし、本研究では子どもの過剰適応との比較や相違点についての言及にとどまり、実際に子どもへの調査がされていない点が課題として残った。

過剰適応傾向の発達的变化に関する数少ない報告の一つに、益子（2011）がある。それによると、高校生群、大学生群、成人の壮年期群（23 歳～40 歳）、中年期群（41 歳～60 歳）の 4 群の中で、社会的適応である過剰な外的行動は大学生群が有意に高かった。一方自分らしいと感じられる本来感は、高校生群、大学生群では低いものの、壮年期群、中年期群で高くなることが報告されている。また、高校生では過剰な外的適応行動は本来感を低下させるものの、大学生、壮年期と時期を経るごとにその関連は弱くなり、中年期において最も弱くなることから、加齢に伴い 2 つの変数の関連性が弱くなることが報告されている。

他にタイプ A 行動パターンに関する研究では、30 代がピークで 40 代で頭打ちになり、それ以降年齢が上昇するに従い減少すると言われてきた。しかし、10 代の被験者を含めた 13 歳から 92 歳までを調査対象にしたことで、タイプ A 行動パターンのピークがそれまでいわれていたよりさらに若い、18 歳から 24 歳の大学生にあたる発達時期にあることが明らかにされている（Nakazato, Shimonaka, Kawaai, 1998）。このように調査対象者を広げることで新たな知見が得られている。

加齢に伴う不適応的側面の減少と、適応的側面の増加を指摘した研究があるように（Erskine, Kvavilashvili, & Kornbror, 2007）、過剰適応傾向も加齢に伴い低下することが予想される。また、過剰適応傾向の高い子どもに見られる強迫性格、反対に過剰適応

傾向の高い成人が、自ら進んでではなく否応なく過剰適応する可能性も考えられる。これらの検討および過剰適応傾向の生涯発達のな変化を確認するため、また同一年代だけでは見い出せない事象が、複数の年代を対象にすることで明らかになる可能性を考え、今後は児童、生徒から高齢者まで対象者年齢を広げた調査を行うことが求められる。

9-9 海外調査への展望

これまで過剰適応は日本特有の事象で、海外には存在しないといわれてきた（横井・坂野, 1998）。しかし、本研究では海外における幼少期の過剰適応の可能性を指摘した。子どものみならず、海外で成人の過剰適応の可能性を著者水澤・中澤（2012）は指摘している。そこでは日本における過剰適応とオーストラリアの完全主義の類似性を示している。類似の概念が異なる用語で表される理由としては、例えば中国、ベトナム社会で付けられた”neurasthenia”という診断名が、北アメリカヨーロッパの基準に沿うと、”chronic fatigue syndrome”と異なる診断名となる例（Cheung & Lin, 1997）を紹介している。また、人は同じテストであっても、名前が異なると違う特性を測定すると思ひ込む錯誤（jangle fallacy）がある。つまり過剰適応と完全主義が類似の概念を持ちながらも、国や文化の違いのために異なる用語で表記されている可能性を指摘している。

これまで存在しないといわれてきた子どもおよび成人の過剰適応が、海外に存在する可能性や国際化社会を考慮し、日本以外の国での調査研究を視野に入れる必要があるといえる。

9-10 カットオフポイントを含めた、予防、介入研究への展望

本研究において、これまで存在しなかった成人用の過剰適応傾向尺度（OATSAS）を新たに開発した意義は大きいといえる。しかし、信頼性、妥当性の研究にとどまり、予防、介入研究には至っていない。特に予防、介入の観点からは臨床群のデータ数を増やした上で、健常群と臨床群を区別するカットオフポイントの提示が求められる。そうすることでより現実の場で使用しやすい尺度となろう。

著者水澤（2013）は、女子大学生に OATSAS への回答および OATSAS の尺度項目 20 項目から思い浮かぶ人物像について想起、自由記述させた。テキストマイニングの手法を

用いて分析したところ、記述された過剰適応的人物像全てに過剰適応の特徴を示す単語および文章が見られた。さらに、OATSAS の下位尺度得点の組み合わせから 4 タイプに分類したところ、次のように過剰適応タイプ毎に想起する過剰適応像に有意な違いが見られた。

(1)「強迫低・他者低」群（「強迫」は強迫性格、「他者」は他者評価にかかわる側面のこと）では比較的穏やかな過剰適応的人物像を、(2)「強迫高・他者低」群では過剰適応の良い側面を反映した人物像を、(3)「強迫低・他者高」群では過剰適応の悪い側面を表出した人物像を想起していた。さらに(4)「強迫高・他者高」群では、自発的、積極的に仕事に取り組む一方、他者からの評価を強固に求めるために精神的破綻をきたすことがあるような、成人の過剰適応の定義に最も合致する人物像が想起されていた。OATSAS という同一の尺度で評定させているにもかかわらず、過剰適応得点が低い人は過剰適応が弱い人物像を、高い人は強い人物像といった自身の過剰適応傾向が想起する人物像に反映されるという興味深い結果が得られている。これは既存のイメージを超えるものに遭遇した時は、認知ギャップを埋めるために自分自身が持つ知識を基準に判断する”self-anchoring model” (Otten & Epstude, 2006, p.959) が反映した結果とも考えられる。過剰適応傾向が低い人物像を提示することで、高過剰適応傾向者の認知の変容が促せないかといった試みを含め、予防、介入への今後の課題としたい。

また、定期的な運動で不安や抑うつ (Ströhle, 2009) が低減することが知られている。そこで著者 Mizusawa & Hirata (2016) は、過剰適応傾向者は定期的な運動によりメンタルヘルスの悪化が低減されるのではないかという仮説を立て、定期的な運動を行っている社会人と運動を行っていない専門学校生に OATSAS と GHQ への回答を求めた。その結果、運動群と非運動群の GHQ 得点に差はなかった。また本項冒頭の水澤 (2013) と同様に、OATSAS の下位尺度得点の組み合わせから 4 タイプに分類し、タイプ毎に運動群と非運動群の GHQ 得点を比較したところ、(2) マイペース群 (強迫高・他者低)、(3) 目が気になる群 (強迫低・他者高) では有意差は見られなかった。しかし、(4) 過剰適応群 (強迫高・他者高) では、運動群は非運動群に比べて GHQ の身体症状、社会的活動障害、希死念慮・うつ傾向、6 下位尺度合計の各得点が有意に低かった。(1) 非過剰適応群 (強迫低・他者低) では、運動群が非運動群に比べて GHQ の一般的疾患傾向のみ有意に低かった。

これらのことから、運動は全ての人に有効とは言えないものの、過剰適応傾向が高い人には心身の不適応を防ぐために有効であることが明示され、定期的な運動などの要因が、

過剰適応傾向を低減させる可能性が示唆された。今後は、定期的な運動の頻度や強度の違い、その他の生活習慣や行動など、過剰適応に効果的な予防、介入研究へと発展させてゆきたい。

引用文献

- 阿部美帆・今野裕之(2007).状態自尊感情尺度の開発 パーソナリティ研究, **16**, 36-46.
- 赤坂徹・根津進(1989). 小児ANエゴグラム サクセス・ベル 広島
- 天野寛・酒井俊彰・酒井順哉(2007). 医療事故防止におけるヒューマンファクターによるインシデントと個人特性の関係分析 パーソナリティ研究, **16**, 92-99.
- American Psychiatric Association(1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition; DSM-IV*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association(2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision; DSM-IV-TR*. Washington, DC: American Psychiatric Association. (アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野裕・染谷俊幸(訳)(2002). DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)
- Andrew M. Colman (著) 藤永保・仲真紀子 (監訳) (2005). 心理学辞典 丸善
- 青野篤子(2006). 社会におけるジェンダーの病理 福富護(編)ジェンダー心理学 朝倉書店 pp.157-177.
- Argyris, C. (1964). *Integrating the Individual and the Organization*. New York: Wiley.
- 有村達之・岡孝和・松下智子(2012). 失体感症尺度 (体感への気づきチェックリスト) の開発—大学生を対象とした基礎研究 心身医学, **52**, 745-754.
- 浅田義孝・広瀬徹也(1996). 心身疾患と精神疾患はどう交錯するか?—心身症から somatization へ 精神療法, **22**, 253-260.
- 朝日新聞(2013). 「場の空気」気づかう20代—朝日新聞世論調査 Retrieved from <http://www.asahi.com/articles/ASF0TKY201312270214.html>
(2016年8月14日閲覧)
- 朝日新聞(2016). がんばれ女の子 世界を変えるのも救うのも 10月13日
- 浅井冬世・郷久鉞二(1986). 更年期障害における心身医学的研究 心身医学, **26**, 252-260.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia scale—II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, **38**, 33–40.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.

- Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Benesse Corporation(2015). WOMEM'S PARK Retrieved from
<http://women.benesse.ne.jp/cty/02602607409.html>
 (2015年8月5日閲覧)
- Boskind-White, M., & White, W. C. (1987). *Bulimarexia: The binge/purge cycle*. 2nd ed. New York: Norton. (杵渕幸子・森川那智子・細田真司・久田みさ子(訳)(1991). 過食と女性の心理—ブリマレキシアは, 現代の女性を理解するキーワード 星和書店)
- Chang, Y.(2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burnout: Testing mediating effect of emotion-focused coping. *Personality and Individual Differences*, **53**, 635-639.
- Cheung, F., & Lin, K. M. (1997) . Neurasthenia, depression and somatoform disorder in a Chinese-Vietnamese woman migrant. *Culture, Medicine and Psychiatry*, **21**, 247-258.
- 知恵蔵(2014). 朝日新聞社
- Cooper, C. L. (1973). *Group Training for Individual and Organizational Development*. Basel, Switzerland: S. Karger.
- DePaulo, B. M. (1983). Perspectives on help-seeking. In Depaulo, B. M. Nadler, A., & Fisher, J. D. (Eds.) *New Directions in Helping, 2: Help-seeking*. New York: Academic Press, pp.3-12.
- 土肥伊都子・廣川空美(2004). 共同性・作動性尺度(CAS)の作成と構成概念妥当性の検討—ジェンダー・パーソナリティの肯否両側面の測定 心理学研究, **75**, 420-427.
- D'Souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, **28**, 17-28.
- 江花昭一(2007).職場の心身症と薬物療法 産業ストレス研究, **14**, 111-116.
- Edwards, A. L. (1957). *The Social Desirability Variable in Personality Assessment and Research*. New York: The Dryden Press.
- 遠藤由美(1995). 「子供の自立心を育てる」とは 児童心理, **49(2)**, 9-14.
- Erskine, J.A., Kvavilashvili, J., & Kornbror, D. E., (2007). The predictors of thought suppression in young and old adults: Effects of rumination, anxiety, and other variables. *Personality and Individual Differences*, **42**, 1047-1057.

- French, J. R. P. & Caplan, R. D. (1970). Psychosocial factors in coronary heart disease. *Industrial Medicine*, **39**, 383-397.
- 藤永保(1995). 新版心理学事典 平凡社
- 深尾篤嗣(2003). 心身医学的アプローチが奏功した女性バセドウ病患者の 2 症例における心身相関について 女性心身医学会雑誌, **8**, 137-143.
- 福島章(1989). 性格と適応 福島章 (責任編集) 性格心理学新講座第 3 巻 適応と不適応 金子書房 pp.3-37.
- 福島章(1982). 働きざかりの過剰適応症候群 大和書房
- 古荘純一(2009). 日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか 光文社新書
- 原田克巳・出雲麻佑(2008). 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求が援助要請行動とその抑制要因に与える影響 金沢大学教育学部紀要教育科学編, **57**, 45-56.
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和 (2008). 社会的自己制御(Social Self-Regulation)尺度の作成——妥当性の検討および行動抑制/行動接近システム・実行注意制御との関連 パーソナリティ研究, **17**, 82-94.
- 長谷川博一(2008). 「よい子」とはどんな子か——親・教師から見て 児童心理, **62**, 1452-1458.
- 橋本美枝子(2003). アルコール依存症からの回復過程における滋養的環境形成の意義——コンピテンス概念の適用を試みて 社会福祉実践理論研究, **12**, 25-36.
- 橋本剛(1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究, **13**, 64-75.
- 東真由美(2007). 新しい完全主義尺度の構成 追手門学院大学心理学論集, **15**, 1-9.
- Higgins, E. T.(1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, **94**, 319-340.
- 平井孝男(2004). うつ病の治療ポイント——長期化の予防とその対策 創元社
- 平井信義(1982). 登校拒否児にひそむ甘え 児童心理, **36(5)**, 95-100.
- 廣井いずみ(2000). 「居場所」という視点からの非行事例理解 心理臨床学研究, **18**, 129-138.
- 広瀬徹也(1989). うつ状態 福島章 (責任編集) 性格心理学新講座第 3 巻 適応と不適応 金子書房 pp.121-137.
- Hobson, J., Beach, J. R. (2000). An investigation of the relationship between

- psychological health and workload among managers. *Occupation Medicine*, **50**, 518-522.
- 堀恵子(2006). 過剰適応の背景にある対象関係 精神分析研究, **50**, 135-142.
- 飯間浩明(2014).辞書には載らなかった不採用語辞典 PHP エディターズ・グループ
- 池見酉次郎(1977). 心身症の新しい考え方——神経症・不定愁訴との鑑別 日本医事新報, **2755**, 3-8.
- 池見酉次郎・五島雄一郎・祖父江逸郎・石川中(1978). 心身医学の実地診療 医学書院
- 石川利江・佐々木和義・福井至(1992). 社会的不安尺度 FNE・SADS の日本版標準化の試み 行動療法研究, **18**, 10-17.
- 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・大野陽子(2007). 過剰適応研究の動向と課題--学校場面における子どもの過剰適応学校心理学研究, **7**, 47-54.
- 石津健一郎・齊藤英俊(2011). 大学生版過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第 44 回発表論文集, 156.
- 伊藤彰紀・笠原嘉 (1993). 勤労者にみられる短期反復型頻回欠勤について 精神医学, **35**, 627-634.
- 伊藤美奈子(2000). 教師のバーンアウト傾向を規定する諸要因に関する探索的研究——経験年数・教育観タイプに注目して 教育心理学研究, **48**, 12-20.
- 岩井浩一・石川中・森田百合子・菊池長徳(1978). 質問紙法エゴグラムの研究 心身医学, **18**, 210-217.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D. & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational Stress*. New York: Wiley.
- 貝川直子(2011). 小学校教師の被援助志向性とバーンアウトに関する探索的研究 パーソナリティ研究, **20**, 41-44.
- 上出良一(2009). アトピー性皮膚炎の増悪因子となるストレス 皮膚の科学, **8**, 611-615.
- 神村栄一・嶋田洋徳(1994). Marlowe-Crowne の社会的望ましさの尺度日本語短縮版の作

- 成の試み ストレス科学研究, **9**,7-18.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二(1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24)の作成 教育相談研究, **33**, 41-47.
- 神庭重信(2011). 現代社会とうつ病 1—連載開始にあたり 最新医学, **66**(5), 112-114.
- 笠原嘉(1985). 朝刊シンドローム—サラリーマンのうつ病操縦法 弘文堂
- 柏木恵子(1988). 幼児期における「自己」の発達—行動の自己制御機能を中心に 東京大学出版会
- 柏瀬宏隆・加藤誠(1998). 痙性斜頸からみた心身症の発現機序と器官選択—精神科医の立場から 心身医, **39**, 120-125.
- 風間惇希・平石賢二(2015). 青年期前期における過剰適応について 日本青年心理学会第23回大会, 44-45.
- Kelly, Alison, Land Berthelsen, Donna, C. (1995). Preschool teachers' experience of stress. *Teaching and Teacher Education*, **11**, 345-357.
- Kernis, M. H., Granneman, B. D., & Barclay, L. C.(1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 1013-1022.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Mathis, L. C. (1991). Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 80-84.
- 木戸晶(2001). 摂食障害をおこしたアメリカ人女性への心理援助—異文化における過剰適応の破綻とジェンダー アディクションと家族, **18**, 380-386.
- 金田一春彦・金田一秀穂 (編) (2014).現代新国語辞典改定第5版 学研プラス
- 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—パーソナリティーと適応様式からみた心身症 心身医学, **34**, 105-110.
- 小島弥生・太田恵子・菅原健介 (2003) . 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み 性格心理学研究, **11**, 86-98.
- 小島弥生(2005). 他者からの評価に対する情緒的反応—賞賛獲得欲求・拒否回避欲求および調整焦点による検討 立正大学心理学研究所紀要, **3**, 77-93.
- 公益財団法人日本生産性本部・一般社団法人日本経済青年協議会(2014).平成 26 年度「新入社員働くことの意識」調査 Retrieved from <http://activity.jp>

net.jp/detail/lrw/activity001412.html

(2016年8月14日閲覧)

厚生労働省(2002).疫学研究に関する倫理指針 Retrieved from

<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/kousei/i-kenkyu/ekigaku/0504sisin.html>

(2017年1月12日閲覧)

厚生労働省(2015a).平成26年度「過労死等の労災補償状況」 Retrieved from

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000089447.html>

(2015年10月18日閲覧)

厚生労働省(2015b).職業性ストレス簡易調査票(57項目) Retrieved from

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

(2016年8月14日閲覧)

厚生労働省(2015).摂食障害—原因・発症の要因 研究の状況(原因究明,治療法の開発)

Retrieved from

http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_eat.html (2015年5月31日閲覧)

小山敦子(2008).心療内科における心理療法 近畿大学臨床心理センター紀要 創刊号, 19-28.

京都府(2011).精神保健福祉総合センター心の健康のためのサービスガイド 東日本大震災 被災地支援 京都府心のケアチーム 活動報告書 Retrieved

from http://www.pref.kyoto.jp/health/health/health11_e.html (2015年11月8日閲覧)

久保真人(2004).バーンアウトの心理学—燃え尽き症候群とは サイエンス社

久保真人・田尾雅夫(1992).バーンアウトの測定 心理学評論, **35**, 361-376.

熊井三治・洲崎好香・有吉浩美(2012).2型糖尿病発症における心理的要因について—多面的生活ストレス調査表を使った大うつ病患者との比較 日本健康医学会雑誌, **21**, 10-19.

熊井三治・洲崎好香・田代美津子・藤井眞一(2007).勤労者を対象とした新たな多面的生活ストレス調査表の妥当性と有用性について 日本健康医学会雑誌, **21**, 8-16.

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.

Lazare, A., Klerman, G. L., & Armor, D. J. (1970). Oral, obsessive and hysterical

- personality patterns : Replication of factor analysis in an independent sample. *Journal of Psychiatric Research*, **7**, 275-290.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. (本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究 実務教育出版)
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 518-530.
- Lemkau, J. P., Purdy, R. R., Rafferty, J. P., & Rudisill, J. R. (1988). Correlates of burnout among family practice residents. *Journal of Medical Education*, **63**, 682-691.
- 町澤理子(2015). 心身医学とユング心理学の臨床—関係性の回復と自己受容への道 心身医, **55**, 819-826.
- 前田有美・横山典子・久野譜也(2007). 肥満中年女性における複合トレーニングの実施が身体的および精神的要素に及ぼす効果 女性心身医学, **12**, 481-491.
- 益子洋人 (2009). 青年期における過剰適応傾向に関する研究—外的適応行動と自己価値の随伴性, 本来感との関連 文学研究論集, **30**, 243-251.
- 益子洋人(2010).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(2011). 過剰適応傾向の発達的变化 文学研究論集, **34**, 137-144.
- 益子洋人(2013). 過剰適応研究の動向と今後の課題—概念的検討の必要性 文学研究論集 (文学・史学・地理学) , **38**, 53-72.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, **2**, 99-113.
- Maslow, A. H. A.(1943). Theory of human motivation. *Psychological Review*, **50**, 370-396.
- 松本浩二郎・美根和典・金沢文高・土田治・中川哲也(1994). 過敏性腸症候群の病型と心理的評価の関連についての研究, 心身医学, **34**, 307-317.
- 松岡洋一・吾郷普浩(1987).リハビリテーションと復職 河野友信 (編) 産業ストレスの臨床 朝倉書店 pp.170-176.
- 松岡洋一(1989). 心身症 福島章 (責任編集) 性格心理学新講座第3巻 適応と不適応 金

- 子書房 pp.101-120.
- 峰松則夫(1999). 過剰適応,してませんか?!・・・現代社会のうつ病チェック 刑政, **110(6)**, 28-35.
- 宮川知彰(1977). 青年の独立への欲求と親の役割 青年心理, **2**, 29-37.
- 宮本忠雄 (1972). 現代の異常と正常 平凡社
- 宮本忠雄(1989). 不適応の諸相—不適応のすすめ 過剰適応 青年心理, **76**, 37-40.
- 水澤慶緒里・中澤清(2012). 過剰適応の日豪比較—メルボルン大学他との研究交流から 臨床教育心理学研究, **38**, 11-18.
- 水澤慶緒里(2013). テキストマイニングを用いた過剰適応像の検討 心理科学研究, **39**, 75-80.
- 水澤慶緒里(2014a). 成人用過剰適応傾向尺度(Over-Adaptation Tendency Scale for Adults)の開発と信頼性・妥当性の検討 応用心理学研究, **40(2)**, 82-92.
- 水澤慶緒里(2014b). 成人用過剰適応傾向尺度(OATSAS)と児童・生徒用の過剰適応尺度との比較検討およびOATSASを用いた社会人と大学生の過剰適応傾向の比較検討 関西学院大学心理科学研究, **40**, 25-30.
- 水澤慶緒里・中澤清(2014). 小学校教師のバーンアウトと過剰適応傾向との関連—問題行動児にも注目して パーソナリティ研究, **23**, 60-63.
- Mizusawa, K., & Hirata, K. (2016). Regular exercise prevents physical and mental illnesses caused by over-adaptation among Japanese employees and students. *31st International Congress of Psychology (ICP16)*, 1164.
- 文部科学省(2003). 今後の特別支援教育の在り方について(最終報告) Retrieved from http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/018/toushin/030301.htm (2013年11月1日閲覧)
- 文部科学省(2005). 魅力ある優れた教員の養成・確保 Retrieved from http://www.mext.go.jp/a_menu/hyouka/kekka/08100104/018.htm (2013年8月20日閲覧)
- 文部科学省(2010). 平成22年度教育職員に係る懲戒処分等の状況について—資料14 病気休職者数等の推移(平成13年度～平成22年度) Retrieved from http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jinji/1314343.htm (2013年5月31日閲覧)
- 森浩子・長谷川浩一・石隈利則・嶋田洋徳・坂野雄二(1994). 不合理な信念測定尺度(JIBT-

- 20) の開発の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, **3**, 43-58.
- 森浩平・田中敦士(2011). 特別支援学校に勤務する教員の精神健康度とワークシチュエーションとの関連——教員に対するメンタルヘルスチェックの分析結果から 琉球大学教育学部発達支援教育実践センター紀要, **3**, 55-61.
- 森下克也・高橋歩美(2011). 漢方薬と認知療法の併用により改善した適応障害の 1 例 心身医, **51**, 831-837.
- 宗像恒次(1993). 燃えつきおよびその関連尺度 桃生寛和・早野順一郎・保坂隆・木村一博 (編著) タイプ A 行動パターン 星和書店 pp.218-235.
- 宗像恒次(1996). 最新行動科学からみた健康と病気 メヂカルフレンド社 pp.16-44.
- 村上正人・松野俊夫・金外淑・三浦勝浩(2010). 線維筋痛症と否定的感情 心身医, **50**, 1157-1163.
- 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, **62**, 1505-1509.
- 松村明 (編) (2014).大辞林第 3 版 三省堂
- 名越康文(2005).危ない恋愛——恋しても幸せになれない存在分析 光文社
- 中川哲也(1990). 失感情症,失体感症と心身症 河野友信・末松弘行・新里里春 (編) 心身医学のための心理テスト 朝倉書店 pp.187-190.
- 中川哲也・稲光哲明・木原廣美(1989). 心身症 上里一郎・飯田眞・内山喜久雄・小林重雄・筒井末春 (監修) メンタルヘルス・ハンドブック 同朋舎出版 pp.428-457.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社
- Nakano, Tsuboi, Murabayashi, & Yamazaki.(1994). 職場の心身症(ライフサイクルと心身症) 心身医学 **34**, 219-224.
- Nakano, K.(1991). The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Japanese Psychological Reserch*, **33**, 160-167.
- Nakazato, K., Shimonaka, Y., & Kawaai, C. (1998). Type A behavior pattern and its correlates from adolescence through old age in Japanese sample. *Japanese Society of Psychosomatic Medicine*, **38**, 495-501.
- 中澤清(2010).自尊感情の安定性尺度作成に関する研究, 日本パーソナリティ心理学会第 19 回大会発表論文集, p.47.
- 日本労働研究機構(1999). 調査研究報告書 No.124 雇用管理業務支援のための尺度・チェックリストの開発——HRM(Human resource management)チェックリスト

Retrieved from <http://db.jil.go.jp/db/seika/1999/E1999090001.html> (2016年11月8日閲覧)

日本労働組合総連合会(2014). Retrieved from <https://www.jtuc-rengo.or.jp/info/chousa/data/20141128.pdf#search='%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%8A%B4%E5%83%8D%E7%B5%84%E5%90%88%E7%B7%8F%E9%80%A3%E5%90%88%E4%BC%9A+2014'> (2015年10月23日閲覧)

日本心身医学会教育研修委員会(1991). 心身医学の新しい診療指針 心身医学, 31, 537-573.

日本うつ病学会 気分障害の治療ガイドライン作成委員会(2016). 日本うつ病学会治療ガイドライン II.うつ病 (DSM-5) /大うつ病性障害 2016, 1-82.

新村出(2009).広辞苑第6版 岩波書店

沼田裕一(1994). 冠攣縮性狭心症と情動ストレスについて—その性格行動特性および直接の情動因子について, 4症例の検討から 心身医, 34, 284-289.

緒方一子・内山喜久雄(2003). 増加する職場のうつに対する認知行動療法の適用 カウンセリング研究, 36, 389-398.

荻野佳代子・瀧ヶ崎隆司・稲木康一郎(2004). 対人援助職における感情労働がバーンアウトおよびストレスに与える影響 心理学研究, 75, 371-377.

岡孝和・松下智子・有村達之(2011). 「失体感症」概念の成り立ちと, その特徴に関する考察 心身医学, 51, 978-985.

岡部祥平(1989).摂食障害 福島章(責任編集)性格心理学新講座第3巻 適応と不適応 金子書房 pp.227-242.

岡田努(2002). 友人関係の現代的特徴と適応感および自己像・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.

岡本尚子・網谷綾香(2008). 発達障害のある児童に関わる通常学級の担任教師のストレス 日本教育心理学会総会発表論文集, 50, 642.

奥野 誠一・小林 正幸(2007). 中学生の心理的ストレスと相互独立性・相互協調性との関連 教育心理学研究, 55, 550-559.

奥野洋子(2009). 対人援助職のメンタルヘルスの問題を相談事例から考える 近畿大学臨床心理センター紀要, 2, 89-99.

奥野誠一・小林正幸(2007). 中学生の心理的ストレスと相互独立性・相互協調性との関連

- 教育心理学研究, **55**, 550-559.
- 小野和雄(1991). ロールシャッハ・テスト 川島書店
- 太田肇(2007b). お金より名誉のモチベーション論 東洋経済新報社
- 太田肇(2007a). 承認欲求 東洋経済新報社
- Otten, S., & Epstude, K. (2006). Overlapping mental representations of self, ingroup, and outgroup: Unraveling self-stereotyping and self-anchoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **32**, 957-969.
- 尾関美香(2011). 過剰適応と集団アイデンティティとの関連 対人社会心理学研究, **11**, 65-71.
- Proctor, S. P., White, R. F., Robins, T. G., Echeverria, D., & Rocskay, A. Z. (1996). Effect of overtime work on cognitive function in automotive workers. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, **22**, 124-132.
- Riesman, D., Glazer, N., & Denny, R. (1961). *The Lonely Crowd*. Yale University Press, New Haven (加藤秀俊 (訳) (1964). 孤独な群衆 みすず書房)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russell, D. W., Altmaier, E., & Velzen, D. V. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, **72**, 269-274.
- 斎藤環(2008). 「再帰性うつ病」の時代 臨床精神医学, **37**, 1155-1157.
- 斎藤環(2013). 承認をめぐる病 日本評論社
- 坂野雄二・嶋田洋徳・三浦正江・森治子・小田美穂子・猿渡末治 (1994) . 高校生の認知的個人差が心理的ストレスに及ぼす影響 早稲田大学人間科学研究, **7**, 75-90.
- 桜井茂男(1992). 小学校高学年生における自己意識の検討 実験社会心理学研究, **32**, 85-94.
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997) . 「自己に求める完全主義」と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, **68**, 179-186.
- Saleebey, D. (2000). Power in the people: Strengths and hope. *Advances in Social Work*, **1**, 127-136.
- Salzman, L.(1968). *The obsessive personality*. Jason Aronson, Inc., New York. (成田善弘・笠原嘉 (訳) (1985) .強迫パーソナリティ みすず書房)

- 佐藤理絵・花岡啓子・松野俊夫・村上正人(2002). 人格適応論に基づくアプローチが有効であったワーカーホリックの1症例 心療内科, **6**, 485-490.
- 柴田出(1984). 未成熟が生む自己埋没——会社人間の過剰適応症候群 科学朝日, **44(12)**, 11-15.
- Shields, M. (1999). Long working hours and health. *Health Reports*, **11**, 33-48.
- 島田泉・高木修(1994). 援助要請を抑制する要因の研究 I ——状況認知要因と個人特性の効果について 社会心理学研究, **10**, 35-43.
- 島崎敏樹 (1965). 現代人の心 中央公論社
- 島崎敏樹(1986).現代人の心 中公新書
- 下田光造(1950). 躁鬱病に就いて 米子医学雑誌, **2**, 1-2.
- 霜村麦・小林正幸・橋本創一(2014). 児童生徒用過剰適応尺度の作成の試み 東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要, **10**, 15-23.
- 下山晴彦 (代表編集) 大塚雄作・遠藤利彦・齋木潤・中村知靖(2014). 心理学辞典新版 誠信書房
- 新谷卓弘(2003). 心に効く漢方——あなたの「不定愁訴」を解決する PHP 研究所
- 新谷卓弘(2007). 更年期障害と漢方 産婦人科治療, **95**, 586-591.
- 白井利明・安達智子・若松養亮・下村英雄・川崎友嗣(2009). 青年期から成人期にかけての社会への移行における社会的信頼の効果——シティズンシップの観点から 発達心理学研究, **20**, 224-233.
- 白樫三四郎・成瀬悟策・田崎敏昭(1964). 価値的態度からみた集団成員の適応に関する研究 日本教育心理学会総会発表論文集, **6**, 318-319.
- 庄司一子(1996). 幼児・児童の self - control の発達とその規定要因に関する研究 風間書房
- 週刊新潮(2015). 「秋篠宮ご夫妻」銀婚式「架空対談」の波紋——「紀子妃は可」の行間に滲んだ「雅子妃は不可」 **60(26)**, pp.132-134.
- 相馬愛美・佐野友泰(2014). 青年期の過剰適応傾向と過去の対人関係における困難さの経験の関連 学校メンタルヘルス, **17**, 175-181.
- Strohle,A.(2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, **116**, 777-784.
- 菅佐和子(2008). 「よい子」が問題になるとき——過剰適応と不適応 児童心理, **62**, 1442-

1451.

- 菅沼崇・古城和敬・松崎学・上野徳美・山本義史・田中宏二（1996） 友人のサポート供与がストレス反応に及ぼす効果 実験社会心理学研究, **36**, 32-41.
- 菅原健介(1984). 自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み 心理学研究, **55**, 184-188.
- 杉田峰康(1990). 過剰適応と心身症 河野友信・末松弘行・新里里春（編）心身医学のための心理テスト 朝倉書店 pp.215-218.
- 諏訪英広(2005). 教員評価施策に関する教員の意識——小中高の比較検討 山陽学園短期大学紀要, **36**, 23—37.
- 洲崎好香・高橋幸子・齊藤由香・有吉浩美（2009）. 小規模事業所におけるメンタルヘルス対策の導入とその評価 日本健康医学会雑誌, **18(2)**, 64-69.
- 鈴木伸一・陳峻文・奈良元寿・坂野雄二(1998). 職場のストレスに及ぼす認知的評価および対処の効果 産業健康保健, **6**, 149—162.
- 高田夏子（1999）. いい子の悩み——過剰適応について こころの科学, **87**, 72-75.
- 高木亮・田中宏二・淵上克義(2006). 教師の職業ストレスにおける職場環境の要因と職務自体の要因がバーンアウトに与える影響の検討——職場環境要因が及ぼす緩衝効果（交互作用的効果）を中心に 岡山大学教育学部研究集録, **131**, 155—165.
- 高橋恵子・奥瀬哲・八代信義・佐藤豪・岩渕次郎(1997). 心身症患者のエゴグラムによる心理特徴の検討 旭川医科大学紀要, **18**, 11-26.
- 竹本哲也・西山薫（2008）. 就労者の適応パターンと対人ストレスの関連について——「過剰適応」下位因子の側面から 第34回日本行動療法学会大会発表論文集, 410-411.
- 田村毅(1989).文化ショックと海外不適応 福島章（責任編集）性格心理学新講座 第3巻 適応と不適応 金子書房 pp.256-266.
- 田村修一・石隈利紀(2001). 指導・援助サービス上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究—バーンアウトとの関連に焦点をあてて 教育心理学研究, **49**, 438-448.
- 田中宏二・渡辺三枝子・上坂武(1992). 職業ストレス検査(OSI)の開発(1)——OSIの理念と構成 日本教育心理学会総会発表論文集, **34**, 245.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being : a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, **103**, 193-210.

- Tellenbach, H. (1961). *Melancholie*. Springer-Verlag, Berlin. (木村敏 (訳) (1978). メランコリー みすず書房)
- 寺久保友哉(1989). 「うつ時代」を克服する処方箋——いくつかの事例から考える現代人が陥りやすい心の落とし穴 潮 潮出版社 pp.262-273.
- 殿岡幸子・大島茂・湯浅和男・谷口興一・内田栄一・渡辺東也・桂戴作(1994). 狭心症患者に対する心身医学的観察 (第1報) ——過剰適応指数の提言 心身医学, **34**, 558-564.
- 遠山尚孝(1977). 心身症者の性格・適応様式および情緒の特質について 精神医学, **19**, 1139-1150.
- 東京大学医学部心療内科 (編) (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
- 筒井末春(1989). メンタルヘルスと心身医学 上里一郎・飯田眞・内山喜久雄・小林重雄・筒井末春 (監修) メンタルヘルス・ハンドブック 同朋舎出版 pp.38-46.
- 辻正三(1969). 「依存性テスト」の検討 東京都立大学人文学報, **67**, 11-33.
- 上田順一(2013). 自己犠牲的な対人関係を持ち続けた女性の心理療法過程 精神分析研究, **57**, 86-90.
- VandenBos, G. R. (監修) 繁榊算男・四本裕子 (監訳) (2013). APA 心理学大辞典 培風館
- Watanabe, S., Torii, J., Shinkai, S., & Watanabe, T. (1993). Relationships between health status and working conditions and personalities among VDT workers. *Environmental Research*, **61**, 258-265.
- Watson, D. & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **33**, 448-457.
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A., & Heimberg, R. C. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **29**, 68-94.
- Weinstein, N. D. (1982). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems. *Journal of Behavioral Medicine*, **5**, 441-460.
- 山田忠雄・柴田武・酒井憲二・倉持保男・山田明雄・上野善道・井島正博・笹原宏之 (編) (2012). 新明解国語辞典第7版 三省堂
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子(1982). 認知された自己の諸側面 教育心理学研究, **30**,

64-68.

山竹伸二(2011).「認められたい」の正体—承認不安の時代 講談社現代新書

山内祐一・古積章男(1987). 職場のストレス病 河野友信(編) 産業ストレスの臨床 朝倉書店 pp.124-141.

横井美環・坂野雄二(1997). 過剰適応尺度の開発の試み 日本行動療法学会第23回大会発表論文集, 121-122.

横井美環・坂野雄二(1998). 過剰適応と不合理な信念, 対処スタイルおよび心理的ストレス反応との関連について ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 203-215.

おわりに

約10年前、「過剰適応」という研究テーマと運命の出会いをしたものの、ここにたどり着くまでは試行錯誤の連続でした。そして険しい道のりでした。今日この日を迎えるために、子どもの体育祭も引退試合も見に行ってもやることができず、他にもたくさんの不義理を重ねてきました。

それでもこれをまとめる中で、1本の論文を書き上げるのとはまた違う気付きが幾つもありました。私自身が、周囲の評価を気にする過剰適応的な子どもであったことにも気付きました。今はまとめられて良かったという思いで一杯です。

私がもう少し過剰適応的であったならば、もう少し早くそして「完璧」な論文に仕上がったかもしれません。が、「物事が悪い方に行くことを心配しないで。成功は完璧さと関係ない。手を挙げて、声を出して。間違いから学んで。進み続けましょう」(朝日新聞, 2016)という、ミシェル・オバマ大統領夫人が国際女性デーに合わせて発信したコメントに後押しされ提出に至りました。

本論文の作成にあたり、大変多くの方々のご援助とご協力を頂きました。学位論文の主査でもあり、長きにわたり研究に関する導きとご指導を賜りました元関西学院大学の中澤清先生に心よりお礼申し上げます。先生なくして、研究の厳しさ、楽しさを知ることはなく、また、本論文を完成させることはできませんでした。そして、関西学院大学の小野久江先生、帝塚山学院大学の西川隆蔵先生には、副査としてたくさんの貴重なご指摘を頂きました。

関西学院大学大学では、松見淳子先生、小谷正登先生をはじめ、多くの先生方にご支援を頂きました。同ゼミの友人の平田薫氏には、孤独な論文執筆という作業の伴走と共に、言葉では言い表せないほどの支援を頂きました。また、先輩の安田傑先生(大谷女子大学)には研究を含め様々なご指導を、同期の前田志壽代先生(元神戸学院大学)にはいつも多くの励ましを、後輩の沖中武氏(兵庫県警察)、箕浦有希久氏、柳瑞穂氏には研究に関する貴重なコメントを頂きました。山岸厚仁氏、保元駿氏、寺島圭氏には調査の実施等で大変お世話になりました。歴任教務補佐の方々、文学部事務の方々にもひとかたならぬお世話になりました。

他にも、神戸松蔭女子学院大学の土肥伊都子先生、帝塚山大学大学院の森下高治先生、追手門学院大学の蘭由起子先生、神戸女子短期大学の安原美帆先生、過剰適応研究仲間の

小澤拓大先生（宮崎学園短期大学）、立教大学の同窓生の皆さんにはいつも温かいご支援を頂きました。

これまで出会った多くの方々、調査に協力して下さった方々、そしていつも黙って支えてくれた杏南、琉那、家族にも感謝の気持ちで一杯です。皆さん本当にありがとうございました。そしてこれからも進み続けます。どうぞよろしくお願い致します。

2017年吉日

水澤慶緒里

Appendix

- Appendix 1 成人用過剰適応傾向尺度 (Over-Adaptation Tendency Scale for Adults : OATSAS : 水澤, 2014a)
- Appendix 2 過剰適応尺度 (横井・坂野, 1997)
- Appendix 3 過剰適応尺度 (桑山, 2003)
- Appendix 4 青年期前期用過剰適応尺度 (石津, 2006)
- Appendix 5 多面的 (K-F) 生活ストレス調査表 (熊井・洲崎・田代・藤井, 2007)
- Appendix 6 外的適応行動尺度 (益子, 2009)
- Appendix 7 大学生版過剰適応尺度 (石津・齋藤, 2011)
- Appendix 8 失体感症尺度 (体感への気づきチェックリスト) (有村・岡・松下, 2012)
- Appendix 9 児童生徒用過剰適応尺度 (霜村・小林・橋本, 2014)
- Appendix 10 関係特定の過剰適応尺度 (風間・平石, 2015)

Appendix 1 成人用過剰適応傾向尺度 (Over-Adaptation Tendency Scale for Adults :
OATSAS : 水澤, 2014a)

| 以下の各項目は、どれくらいあなたに当てはまりますか？ | | | | |
|------------------------------------|-----------|------------|---------|----------|
| | 全く当てはまらない | あまり当てはまらない | やや当てはまる | かなり当てはまる |
| 1 全く当てはまらない | | | | |
| 2 あまり当てはまらない | | | | |
| 3 やや当てはまる | | | | |
| 4 かなり当てはまる | | | | |
| のいずれか1つを選んで番号に○をして下さい。 | | | | |
| 1 人からどう思われているか心配だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 人より高い評価を得ないと気が済まない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 暇そうな人がいても、遠慮して手伝って欲しいとは言えない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 中途半端な仕上がりでは我慢出来ない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 何かを犠牲にしても仕事を優先する | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 他人の目を気にして、のびのび出来ない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 相手から褒めてもらえることをまず考えてしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 周りから一目置かれたい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 相手の迷惑になりそうで、頼み事が出来ない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 他の人の仕事を増やすのは申し訳ないので、何でも自分でする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 自分の言動が、周囲の反対にあわないか気になる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 見下されないように、背伸びをしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 何でも自分でしないと気が済まない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 周りの機嫌を損ねないように、顔色をうかがう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 人に何かを頼むと、自分の能力のなさがばれてしまう | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 仕事をいい加減にすることがある * | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 いくら大変でも、その日のうちに出来ることはその日のうちに済ます | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 人に甘えたら、弱い人間だと思われる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 仲間外れにならないように、自分を抑えている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 人に気に入られることが何よりも大事だ | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | |
|----------------------------|---|-----------------|
| 「評価懸念」得点 | } | 「他者評価にかかわる側面」得点 |
| = 1 + 6 + 11 + 14 + 19 | | |
| 「多大な評価希求」得点 | | |
| = 2 + 7 + 8 + 12 + 20 | | |
| 「援助要請への躊躇」得点 | } | |
| = 3 + 9 + 10 + 15 + 18 | | |
| 「強迫性格」得点 | | |
| = 4 + 5 + 13 + 16 (R) + 17 | | |

Appendix 2 過剰適応尺度 (横井・坂野, 1997) <5 因子 25 項目>

<他者評価不安>

他の人が私をどう思っているか気になる

嫌われていないか常に気になる

誰かと話しているとき、相手が自分をどう思っているか心配だ

周囲の人の自分に対する評価が気になる

他の人が私の事をどう思うか気にしない

<自己否定>

人より優れた面は自分に無い

世の中に貢献できる能力は自分に無い

何かにつけて自分は役に立たない人間だと思う

自分はだめな人間だと思う

自分の将来は暗い

<感情抑制>

感情とは自分で管理するものであり、打ち明けるのは無意味である

どうにもならない状況にあっても人の助けを求めない

同情され無いことが多いから気持ちについて話さない

うきうきしたりわくわくしている時も冷淡な素振りである

本音を言うことが少ないほうである

<強迫>

仕事（または家事や勉強）を中途半端にしておくことが嫌いである

物事を人並み以上にうまくやるよう努力する

物事を徹底的に（完璧に）やる

人に仕事を任せておけない

頭を働かすよう努力している

<協調>

人の嫌がることを引き受けてしまう

人から頼まれると断れない

わがままは言わない

人を批判しない

周りの人に対して皆同様に接する

Appendix 3 過剰適応尺度（桑山，2003） <2 因子 22 項目>

<対自因子>

間違っただけをしたり、言ったりするのが怖くて、引っ込み思案になる

自分の言ったことや、したこと自信がない

不当な要求をされたとき、「いやです」と断れない

いつも自分の考えや意見を持っている

周りの人たちの評価が気になって、自分のしたいようには行動できない

他人の反対にあうと自分の意見を変えてしまう

他人の顔色をうかがってしまう

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

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

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

不愉快なことでも無理に我慢してしまう

自分が悪かったのではないかと後悔することが多い

<対他因子>

親や先生の期待にはできるだけ応えるように努力する

親の言いつけはほとんど守っている
たいていの規則には従っている
周囲に迷惑をかけないようにいつも気を配っている
自分がどう感じているかに関係なく、目上の人の言うことはきく
両親の期待にそっているかどうかを気にかけている
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
いつも褒められたいと思っている
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
大人の意見をきかず、自分の考えに従って行動する

Appendix 4 青年期前期用過剰適応尺度（石津，2006） <5 下位尺度 33 項目>

<他者配慮>

相手がどんな気持ちか考えることが多い
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
人がしてほしいことは何かと考える
「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い
人からの要求に敏感なほうである
とにかく人の役に立ちたいと思う
やりたくないことでも無理をしてやることが多い
つらいことがあっても我慢する

<期待に沿う努力>

人から「能力が低い」と思われないようにがんばる
期待にこたえないと、しかられそうで心配になる
他者からの期待を敏感に感じている
人からほめてもらえることを考えて行動する
期待にこたえるために、成績をあげるように努力する
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
期待にはこたえなくてはいけないと思う

<人からよく思われたい欲求>

相手にきらわれないように行動する

人から気にいられたと思う

人から認めてもらいたいと思う

自分をよく見せたいと思う

他人の顔色や様子が気になるほうである

<自己抑制>

自分の気持ちをおさえてしまうほうだ

自分自身が思っていることは、外に出さない

心に思っていることを人に伝えない

考えていることをすぐには言わない

思っていることを口に出せない

相手と違う事を思っているも、それを相手に伝えない

自分の意見を通そうとしない

<自己不全感>

自分のあまりよくないところばかり気になる

自分には、あまりよいところがない気がする

自分の評価はあまりよくないと思う

自分はひとりぼっちと感ずることがある

自分には自信がない

自分らしさがないと思う

Appendix 5 多面的 (K-F) 生活ストレス調査表 (熊井・洲崎・田代・藤井, 2007)

<全 12 尺度 138 項目のうち, 「過剰適応型性格」は 12 項目>

物事を人に頼むことができませんか

人から物を頼まれると断れませんか

自分の思っていることがストレートに言えませんか

自分の意見より人の意見に左右されやすいですか

いつも責任感にとらわれますか

いつも人の許可を取って行動しますか
たいていのことは自分でやりますか
よく遠慮しますか
感情をすぐ表に出しますか
目立ちたがりですか
知らない人の間でもすぐとけこめますか
欲しいものはどうしても手に入れようとしますか

Appendix 6 外的適応行動尺度（益子，2009） <4 因子 27 項目>

<他者配慮>

相手がどんな気持ちか考えることが多い
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
人がしてほしいことは何かと考える
「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い
人からの要求に敏感なほうである
とにかく人の役に立ちたいと思う
やりたくないことでも無理をしてやることが多い
つらいことがあっても我慢する

<期待に沿う努力>

人から「能力が低い」と思われないようにがんばる
期待にこたえないと、しかられそうで心配になる
他者からの期待を敏感に感じている
人からほめてもらえることを考えて行動する
期待にこたえるために、成績をあげるように努力する
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やらにがんばる
期待にはこたえなくてはいけないと思う

<人からよく思われたい欲求>

相手にきらわれないように行動する
人から気にいられたいと思う

人から認めてもらいたいと思う

自分をよく見せたいと思う

他人の顔色や様子が気になるほうである

<自己抑制>

自分の気持ちをおさえてしまうほうだ

自分自身が思っていることは、外に出さない

心に思っていることを人に伝えない

考えていることをすぐには言わない

思っていることを口に出せない

相手と違う事を思っているでも、それを相手に伝えない

自分の意見を通そうとしない

Appendix 7 大学生版過剰適応尺度（石津・齋藤, 2011）<5 因子 31 項目>

<他者配慮>

頼まれたことは、とにかくやりとげないといけないと思う

責任感が強いほうだ

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

相手をがっかりさせてはいけないと思う

やりたくないことでも無理をしてやることが多い

人がしてほしいことは何かと考える

他人がどんな気持ちであるか考えることが多い

「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い

<期待に沿う努力>

日ごろからプレッシャーを感じる人が多い

完璧であることを求められていると感じる

期待にこたえないと、しかられそうで心配になる

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、がむしやらにがんばる

他人からの期待を敏感に感じている

期待にこたえるために、成績や業績をあげるように努力する

<人からよく思われたい欲求>

人から気に入られたいと思う

もっと人から好かれたいと思う

自分をよりよく見せたいと思う

人から認めてもらいたいと思う

相手にきらわれないように行動する

他人の顔色や様子が気になるほうである

<自己抑制>

自分が思っていることは、外に出さない

思っていることを口にだせない

心に思っていることを人に伝えない

相手とちがうことを思っている、それを相手に伝えない

自分の気持ちを、抑えてしまうほうだ

考えていることをすぐには言わない

自分の意見を通そうとしない

<自己不全感>

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

自分のあまりよくないところばかり気になる

自分の評判はあまりよくないと思う

Appendix 8 失体感症尺度(体感への気づきチェックリスト) (有村・岡・松下, 2012)

<3 因子 23 項目のうち、「過剰適応」は 6 項目)>

休息が必要だと分かっているが、仕事(家事, 学業)を優先してしまう

熱がなくても仕事(家事, 学業)をする

眠くても仕事(家事, 学業)を優先する

体調が悪くても休まない

仕事(家事, 学業)をするときには、体調のことなど気にしない

休息をとりたくても我慢する

Appendix 9 児童生徒用過剰適応尺度（霜村・小林・橋本, 2014）

<4 因子 23 項目>

<他者優先的配慮>

困っている人がいたら，助けるようにしている
とにかく，人の役に立ちたいと思う
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
相手がどんな気持ちかを考えることが多い
「人がしてほしいことは何か」を考えることが多い
自分より人の方が大事だと思う

<高評価志向>

できるだけ自分をよく見せたいと思う
人から「すごい人」「できる人」と思われたい
人気者になりたいと思う
まわりの子より大人びていると思われたい
人に好かれたいと思う
人から悪く思われないように，何でも完璧にやろうとする

<自己不全感>

自分には，あまり良いところがない気がする
自分は，まわりの人からよく思われていない気がする
自分に自信がない
自分には「自分らしさ」がない
自分の良くないところばかり気になる
自分が何をしたいのか決められなくなることがある

<自己抑制>

自分の気持ちは外に出さないほうだ
自分の気持ちはおさえてしまう方だ
人と自分の意見が違うとき，自分の意見は言わないことが多い
一方的に人に悪く言われても，言い返さない

Appendix 10 関係特定の過剰適応尺度（風間・平石，2015） <2 因子 48 項目>

<対両親・他者志向性>

親の期待に応えるために勉強や部活を頑張る
親にとってのいい子でいようと意識して行動することが多い
親にほめてもらえるような行動をすることが多い
親に心配をかけさせたくない
親のためなら、多少やりたくないことでも無理してやるほうである
親の顔色や様子が気になるほうである

<対両親・自己抑制>

親に対して、自分の言いたいことがなかなか言えないほうである
親に対して、言いたいことが言えるほうである (R)
自分の考えがあっても、それを親に伝えられないほうである
親に対して、言いたいことを我慢することが多い
親と違うことを思っている、それを言えないほうである
親に対して、自分の気持ちを抑えてしまうほうだ
たとえ学校で嫌なことがあっても、それを親に伝えられないほうである
つらいことがあっても親の前では我慢する
親に対して、自分の思っていることを通そうとするほうである (R)
親に言われたことよりも、自分の思ったように行動するほうである (R)

<対友人・他者志向性>

友達の顔色や様子が気になるほうである
友達がどんな気持ちか考えることが多い
友達に嫌われないように行動することが多い
友達に良く見られるように行動することが多い
友達のためなら、多少やりたくないことでも無理をしてやるほうである
多少自分が我慢してでも、友達に合わせるほうである
友達に誘われたり頼まれたりしたことを断れないほうである

<対友人・自己抑制>

友達に対して、自分の言いたいことがなかなか言えないほうである

自分の考えがあっても、それを友達に伝えられないほうである
友達に対して、言いたいことが言えるほうである (R)
友達に対して、言いたいことを我慢することが多い
友達と違うことを思っている、それを友達に言えないほうである
友達に対して、自分の気持ちを抑えてしまうほうだ
たとえ友達に不満があったとしても、それを口にできないほうである
友達に対して、自分の思っていることを通そうとするほうである (R)
友達に言われたことよりも、自分の思ったように行動するほうである (R)

<対教師・他者志向性>

先生にとってのいい子でいようと意識して行動することが多い
先生に良く見られたいと思う
先生の評価や内申を気にして行動することが多い
先生に嫌われたり怒られたりしないように行動することが多い
先生の期待に応えるために勉強や部活を頑張る
先生のためなら、多少やりたくないことでも無理してやるほうである
先生の顔色や様子が気になるほうである
自分は嫌だと思っても、先生から頼まれたら断れないほうである

<対教師・自己抑制>

先生に対して、自分の言いたいことがなかなか言えないほうである
先生に対して、言いたいことを我慢することが多い
先生と違うことを思っている、それを先生に言えないほうである
自分の考えがあっても、それを先生に伝えられないほうである
先生に対して、言いたいことが言えるほうである (R)
先生に対して、自分の気持ちを抑えてしまうほうである
先生に対して、自分の思っていることを通そうとする (R)
先生に言われたことよりも、自分の思ったように行動するほうである (R)