

過剰適応な人における息切れの特徴

上 野 直 輝

Characteristics of exhaustion in over-adaptation

Naoki UENO

Key words: Over-adaptation, Exhaustion, SCAT

キーワード：過剰適応，息切れ，SCAT

問題と目的

過剰適応

不登校は、学校教育上の大きな課題、家庭内における1つの問題として昨今多く取り沙汰される。この不登校の背景の1つに過剰適応という適応の問題が指摘されている。齊藤（2007）によれば、不登校の約半数が過剰適応型とも言われており、その一側面として「弱みの見せられなさ」が見られるとした。

過剰適応とは、文字通り適応のいきすぎた状態であり、うまく適応できない状態を表す不適応とともに、適応の異常として考えられている（宮本，1989）。このような特徴を持つ子どもは、一見周囲に適応できた「よい子」として捉えられる。しかし以前から、「よい子」であるということが単純にその子が適応的に、発達的に良いわけではなく、大人の都合にとっての「よい子」であることがしばしば指摘されている。河合（1996）は、青年期に様々な心の問題を呈する子どもは、幼い頃から「よい子」であったことが

多いとして問題視している。幼い頃から過剰に「よい子」を演じ続けた結果、心の問題という形で不適応に陥っているのである。以上のように、過剰適応の様相を示す「よい子」の問題は、これまでも学校教育・子育ての場面において多く取り上げられてきた。

また、過剰適応に関する議論や研究は、児童期や青年期前期にとどまらず、青年期後期以降の社会適応・職場適応においても取り上げられる。福島（1981）は、精神科医という立場で、当時の社会適応・職場適応における過剰適応の問題を指摘している。当時の企業における問題について、組織と個人の関係性から過剰適応してしまう環境や日本特有の感覚が関連していることを示唆した。

ただ、「過剰適応」という概念については、その構造や問題点がどのようなものか研究者によって捉え方が異なり、未だ明確にはなっていない部分が大いにある。過去の研究における過剰適応の定義としては、先述の宮本（1989）を筆頭にいくつか示されている。桑山（2003）は、

先述した「よい子」問題を取り上げ、社会的・文化的環境に対する適応である外的適応が過剰であるが故に、幸福感・満足感を満たし心的状態が安定しているかに関する内的適応が困難に陥っている状態を過剰適応とした。石津（2006）では、「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」を過剰適応と定義した。他にも、益子（2010）が過剰な外的適応行動によって、本来感が低まるとして、「対人関係や社会集団において、他者の期待に過剰に応えようとするあまりに、自分らしくある感覚を失ってしまいがちな傾向」を過剰適応とした。

内的適応型過剰適応

適応には内的適応と外的適応の2つがあるとされている。北村（1965）によれば、内的適応とは心理的な適応のことで心的状態が安定していることを意味するとされ、外的適応とは文化的・社会的な適応のことで環境に対する適応を意味するとされる。一般に「適応がよい」という状態は、2つの適応がよい状態であるとされてきた。実際、過剰適応を捉える上でも、内的適応にあたる「内的側面」と外的適応にあたる「外的側面」を軸として捉えられてきた（石津・安保，2008）。石津（2006）が作成した尺度では、内的側面は自己抑制や自己不全感で構成され、これらが高いことで自分に自信がなく自分自身の欲求や感情を抑えてしまうという、いわば内的に不適応な状態をさす。一方、外的側面は他者配慮・期待に沿う努力・人からよく思われたい欲求で構成され、これらが高いことで周りに合わせようとする傾向が高く、一見適応的に見える状態をさす。この捉え方を元にした研究においては、内的側面と外的側面の両方が高い水準にある状態を過剰適応としている。

この捉え方を見直した研究に、益子（2010）がある。ここでは、過剰な適応行動をしてい

がら自己不全感は見られない状態が一定数存在することを指摘した。さらにその上で、過剰な適応行動によって随伴的な自尊感情を獲得しつつも、他者の承認に依らない本来感が低下するという新たな過剰適応の様相を提唱した。この場合、過剰な適応行動が不適応に対するリスクファクターとして機能していることを示唆している。

上野（2022）では、過剰な外的適応行動をすることで欲求不満に陥り不適応が生じる、という外的適応行動に焦点を当てた過剰適応の様相を提唱しようとした。その結果、内的側面が伴わない外的側面のみが高い群は抽出されたものの欲求不満を示すような指標との間には関連が見られず、不適応な問題が生じているのか否かに課題が残った。

上記を踏まえ、本研究では過剰適応について、内的適応を含めずに「他者から期待されている役割・行為に対し、時に自分の欲求を抑えながら、過剰に応えようとする傾向」と定義する。その上で、適応行動がリスクファクターとして機能する過剰適応をより明らかにするために、過剰な適応行動によって起こる弊害について、「息切れ」という視点を元に質的に検討することを目的とする。

過剰適応における息切れ

適応行動がリスクファクターとして機能し生じる不適応として、ここでは、長期的に過剰な外的適応行動をすることによって、心理的な疲労感を生じるような「息切れ」状態に注目する。この「息切れ」状態は、過剰適応の「過剰さ」の部分にも関連することが想定され、これが見出されることで適応的な行動と過剰適応的な行動の違いを過剰さの観点から論じることが可能となる。特に、筆者が述べるような内的には適応していながら過剰に適応しすぎるという状態像においては、この息切れするか否かという点で適応か不適応かが弁別されるのではないかと

考えられる。

先の息切れに関連する概念としてバーンアウトが挙げられる。バーンアウトとは「過度で持続的なストレスに対処できずに、張りつめていた緊張が緩み、意欲や野心が急速に衰えたり乏しくなったりしたときに表出される心身の症状」のことである（久保・田尾, 1992）。対人援助職のストレスに関する問題として多く取り上げられており、いわゆる「感情労働」との関連が検討されてきた（土井, 2014; 荻野・瀧ヶ崎・稲木, 2004）。感情労働についてはいくつかの定義があるが、ここでは Zapf が提唱した「仕事の一部として、組織的に望ましい感情になるよう自らを調節する心理的過程」（荻野・瀧ヶ崎・稲木, 2004）を取り上げる。この定義からもわかるように、自らの感情よりも周りに求められる感情を表現するようにするという点で過剰適応的な働きが想像される。つまり、過剰適応な人においては感情労働のような働きを普段の対人関係においても実行しており、バーンアウトに近い状態に陥ることで不適応を呈している可能性が考えられる。ここで取り上げる「息切れ」の状態は、先のバーンアウトの前段階の状態と捉えることができる。過剰適応な人がバーンアウト状態にならないためにもこの「息切れ」の特徴を明らかにすることが重要である。

目的

以上を踏まえ本研究では、質問紙で測定された相対的に過剰適応傾向の高い人において、どのような過剰適応行動が生じているか、またその背景と具体的な弊害について質的に調査することを目的とする。過剰適応傾向の高群と低群でインタビューの語りの内容に違いがあるのではないかと仮説を立て探索的にこれを検証する。

方 法

調査参加者

関西大学大学院の学生を中心とする 20 代～30 代の 16 名（男性 6 名・女性 10 名）が調査に参加した。平均年齢は 24.69 歳（ $SD = 3.88$ ）であった。

手続き

調査時期は 2022 年 2 月から 3 月で、1 対 1 でインタビューを実施した。遠隔での面接か、対面での面接のいずれかで行なった。遠隔では双方のパソコン内の「Web 会議サービス Zoom」を用い、対面では関西大学大学院棟の教室を用いた。対面では、実施者→長机→長机→参加者の順に椅子と長机を配置し向き合う形で座った。

まず、下記の説明文（*）について実施者が同意書と口頭による説明を行ない、参加の同意を得た。遠隔では word ファイルに参加者の氏名を記入の上メールにて送付してもらい、対面ではその場で参加者に自署を求めた。

続けて、Google フォームで作成した質問紙への回答とインタビューを行なった。質問紙とインタビューの順番については、①質問紙→インタビューと②インタビュー→質問紙の 2 パターンで行ないカウンターバランスをとった。質問紙は 2 つの尺度で構成され、インタビューは 5 つの質問（①人の顔をうかがってから行動する方ですか？②どのような意識で自分自身の行動を決めていますか？③人に合わせたり、人の顔をうかがって行動し続けた場合、どのような気持ちになりますか？どのような感覚になりますか？どのような気持ちになると思いますか？④集団の中では自分のやりたいことや言いたいことを我慢する方ですか？⑤我慢し続けた場合、どのような気持ちになりますか？どのような感覚になりますか？どのような気持ちになると思いますか？）による約 15 分の半構造化面接である。なお面接中は、遠隔と対面いずれの場合に

においても zoom の画面録画機能を用いて参加者の様子を録画し、語りを録音した。対面では実施者の前の長机にパソコン (Macbook pro) を置き、ディスプレイを参加者に向けて録画録音を行なった。

＊調査参加の同意を取るための説明文

「参加は任意でお願いしています。途中の離脱も自由です。この調査に参加するリスク、ベネフィットともにありません。まず、簡単な質問紙に回答していただき、その後インタビューをさせていただきます。インタビュー内容を録画録音させていただきますが、インタビューで得られた語りについては、後ほどテキストデータとして処理します。録画録音については、テキストデータ化した後、即時削除いたします。データは統計的に処理され個人の回答が特定されることはございません。集計結果は心理学の論文等で発表され、それ以外の使用はありません。以上の説明を理解し、研究への参加に同意いただける場合、以下にお名前を記入いただき、実施者へご提出ください。」

質問紙

(a) フェイス項目 性別と年齢を回答してもらった。また、インタビュー内容と一致させるための通し番号を記入してもらった。

(b) 過剰適応 石津 (2006) の青年期前期用過剰適応尺度 33 項目を使用した。「1 = 全くあてはまらない」「5 = 非常によくあてはまる」の 5 件法で回答してもらった。全項目は、Table 1 に示す。

(c) 内的適応型過剰適応尺度 上野 (未発表) の内的適応型過剰適応尺度 19 項目を使用した。「1 = 全くあてはまらない」「5 = 非常によくあてはまる」の 5 件法で回答してもらった。全項目は、Table 2 に示す。

Table 1 過剰適応尺度 (石津, 2006) の下位尺度とその項目

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。
とにかく人の役にたちたいと思う。
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。
他者からの期待に敏感に感じている。
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りにがんばる。
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。
人から気に入られたいと思う。
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、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。
自分らしさが無いと思う。

テキストデータの分析方法

内的適応型過剰適応尺度の得点の高い者から 2 名、低い者から 2 名抽出し高群と低群とした。4 名の語りについて、それぞれ対話の中の調査参加者のみの発言を逐語に起こし、大谷 (2011) の Steps for Coding and Theorization (以下 SCAT) を用いて分析した。SCAT は、比較的小規模の質的データの分析にも有効であるとされ、本研究の 4 名の分析にも適用可能と判断した。

Table 2 内的適応型過剰適応尺度（上野，2022）の
下位尺度とその項目

| | |
|---|--|
| 責任感的集団配慮 | |
| 人間関係においては、物事がスムーズに運ぶように、気配りを怠らない。 | |
| 集団のチームワークにおいては、期待されたことを率先して行うようにしている。 | |
| 人と話すときは、相手が気持ちよく過ごせるように、いつも配慮している。 | |
| 集団のチームワークが乱れないように、いつも周囲に気を使っている。 | |
| 人前では、皆の期待を裏切らないように、相手の求めていることをいつも考えている。 | |
| 人間関係においては、役割上、頼まれたことを無理してでもやるようにしている。 | |
| 自分の気持ちよりも、他人の気持ちを優先して行動する。 | |
| 利他的自己抑制 | |
| 自分の気持ちを優先するよりも、他人の機嫌を取る方が大事だと思う。 | |
| 自分の欲求よりも、相手の欲求を優先する習慣がついている。 | |
| 自分の予定よりも、相手の予定を優先することが多い。 | |
| 人に合わせるあまりに、自分のやりたいことを実現できずにモヤモヤする。 | |
| やりたいと思ったことを、他人が求めていないと思って、あえてやらないことがある。 | |
| 自分のことよりも、他人のことを考えて疲れることがある。 | |
| 自分らしさよりも、他人が求めるキャラ（役割）で行動してしまう。 | |
| 人前では、相手が機嫌よく過ごすためなら、私が我慢するほうを選ぶ。 | |
| 過剰適応弊害 | |
| 人の言う通りに行動した後で、自分はこうしたかったと後悔する。 | |
| 自分の行動は自分で決めたいと思っても、他人の指示には逆らえない。 | |
| 自分の気持ちを抑えて別の行動をした際には、抑えてしまったことを引きずる。 | |
| 人から頼まれたことを優先しすぎて、自分のやるべきことが進まない。 | |

結果

調査参加者の基礎統計量

今回参加した16名について、使用した尺度及びそれらの各因子の得点を算出した。得点は、各尺度や因子に該当する項目得点の合計を項目数で割った平均値とした。Table 3には各得点の全体と男女別の平均値及びそれぞれの標準偏差をまとめた。また、各因子のクロンバックの α 係数も算出した。

各尺度間の相関

次に、各尺度及び各因子間の相関関係についてピアソンの相関係数を算出した（Table 4）。調査参加者が16名と少数のため、算出した値や有意性については参考程度とすべきである。

SCAT によるインタビュー内容の検討

今回抽出した4名の参加者について、内的適応型過剰適応得点の高い者からA～Dとし、各尺度及び因子の得点をTable 5にまとめた。A～DのSCATの結果については、Figure 1～Figure 4で順に巻末に示す。なお、ストーリーライン以降については、図表の大きさの問題があるため、4人のものを1つの図としてまとめた（Figure 5）。それぞれの語りから得られた結果と考察に

Table 3 各尺度の α 係数と平均値，標準偏差

| | α | 全体 (N=16) | | 男性 (N=6) | | 女性 (N=10) | |
|-------------------|----------|-----------|------|----------|------|-----------|------|
| | | M | SD | M | SD | M | SD |
| 内的適応型過剰適応（上野，未発表） | | 3.38 | 0.60 | 3.11 | 0.52 | 3.54 | 0.61 |
| 責任感的集団配慮 | .82 | 3.79 | 0.80 | 3.71 | 0.34 | 3.84 | 1.00 |
| 利他的自己抑制 | .76 | 3.32 | 0.74 | 3.04 | 0.72 | 3.49 | 0.74 |
| 過剰適応弊害 | .50 | 2.78 | 0.79 | 2.21 | 0.78 | 3.12 | 0.59 |
| 過剰適応（石津，2006） | | 3.59 | 0.62 | 3.24 | 0.81 | 3.81 | 0.37 |
| 他者配慮 | .67 | 4.13 | 0.53 | 3.83 | 0.47 | 4.31 | 0.50 |
| 期待に沿う努力 | .80 | 3.30 | 0.90 | 2.76 | 0.79 | 3.63 | 0.83 |
| 人からよく思われたい欲求 | .67 | 4.11 | 0.71 | 3.53 | 0.76 | 4.46 | 0.40 |
| 自己抑制 | .89 | 3.40 | 1.09 | 3.31 | 1.50 | 3.46 | 0.86 |
| 自己不全感 | .87 | 3.01 | 1.02 | 2.67 | 1.79 | 3.22 | 0.91 |

Table 4 各尺度及び因子間の相関係数（全体 $N = 16$ ）

| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------|--------|---------|------|--------|------|-------|------|-------|-------|
| 1. 内的適応型過剰適応 | .717** | .889*** | .680 | .713* | .564 | .796* | .611 | .399 | .306 |
| 2. 責任感的集団配慮 | | .378 | .117 | .385 | .497 | .494 | .448 | .173 | -.050 |
| 3. 利他的自己抑制 | | | .668 | .586 | .357 | .694 | .428 | .339 | .314 |
| 4. 過剰適応弊害 | | | | .800** | .494 | .705* | .613 | .503 | .606 |
| 5. 過剰適応 | | | | | .623 | .776* | .699 | .783* | .707 |
| 6. 他者配慮 | | | | | | .555 | .545 | .294 | .120 |
| 7. 期待に沿う努力 | | | | | | | .614 | .389 | .322 |
| 8. 人からよく思われたい欲求 | | | | | | | | .292 | .367 |
| 9. 自己抑制 | | | | | | | | | .578 |
| 10. 自己不全感 | | | | | | | | | |

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

Table 5 今回 SCAT の対象とした 4 人の尺度得点

| | A | B | C | D |
|----------------|----------|----------|----------|----------|
| | 女性, 20 代 | 女性, 20 代 | 女性, 30 代 | 男性, 20 代 |
| 内的適応型過剰適応 | 4.42 | 4.37 | 2.53 | 2.26 |
| 責任感的集団配慮 | 4.86 | 4.57 | 3.29 | 3.14 |
| 利他的自己抑制 | 4.38 | 4.63 | 2.25 | 1.75 |
| 過剰適応弊害 | 3.75 | 3.50 | 1.75 | 1.75 |
| 過剰適応（石津, 2006） | 4.12 | 4.03 | 3.24 | 2.70 |
| 他者配慮 | 5.00 | 4.75 | 4.38 | 3.63 |
| 期待に沿う努力 | 4.14 | 4.86 | 2.43 | 2.43 |
| 人からよく思われたい欲求 | 5.00 | 4.40 | 4.40 | 3.00 |
| 自己抑制 | 2.71 | 3.86 | 2.43 | 2.00 |
| 自己不全感 | 3.83 | 2.00 | 2.67 | 2.33 |

については表中に示した。以降、本文では各内容を比較し、総合的に過剰適応の高低でどのような違いが見られるかを考察する。

考 察

過剰適応傾向が高い 2 名の特徴

A, B 両名に共通する特徴は、過剰適応な行動をしている最中には感じられていない疲労感が遅れてやってくる点である。過剰適応ならではの疲労感への気づきにくさ、気づかぬままにリソースを想定以上に失ってしまう状態はまさしく「息切れ」状態と言える。この状態に関しては、失体感症傾向として知られる身体感覚へ

の気づきにくさが関連している可能性がある。実際失体感症傾向を測定する尺度の因子には過剰適応が採用されている（有村・岡・松下, 2012）。本研究においても過剰適応の失体感症な傾向が見出された。A, B の内容では、過剰適応行動を続けた場合「何も感じない」と表現している。過剰適応の定義においては、自分の感情や欲求を無理に抑圧するという要素が含まれているが、失体感症の観点から言えば無理に抑圧していることを気づけていない部分もあるのかもしれない。

2 目の特徴は、集団内での波風を立てないような平和主義的な努力が見られる点である。これは、上野（未発表）においても提唱を試み

た責任感による過剰適応の特徴である。A, B いずれも集団として丸く収めようという表現が見て取れる。そういった過剰適応者の博愛的かつ平和的でポジティブな心性についても注目すべきである。しかしながら、A が表現する「自分が他人の迷惑にならないように」という感情は、自己保守的なものであるとも捉えられる。石井・荻田・善明（2017）において、過剰適応と拒否回避欲求の強い正の相関関係が認められていることから裏付けられる。これについては、過剰適応の適応的な特徴と不適応的な特徴の両側面を検討する必要がある。

過剰適応傾向が低い2名の特徴

C, D 両名に共通する特徴は、自己主張と自己抑制の両方を目的のための行動の1つとして選択している点である。過剰適応では、自己抑制的な行動が1つの特徴として取り上げられる。しかしながら、過剰適応傾向の低い人は、時に自己抑制することも集団の目的に必要であれば当然選択されるべき行動であると捉えている。つまり、自己抑制に自分なりの意図があるため、そのように行動しても疲労感が生じないと考えられる。さらに、適応行動による弊害への感じ方については、自己主張への選択可能性が残されている影響も想定される。行動の選択可能性については、岩永・生和（1985）が実験において条件を参加者が決定できるか否かで不安が変化するかを検討しており、条件を選択可能である群で不安が低減することが示されている。過剰適応傾向の低い群においても、自己主張する可能性を残しつつもあえて自己抑制を選んでいるということから弊害感が生じにくいと考えられる。

過剰適応の高低による「息切れ」の違い

過剰適応傾向の高い2名では、適応行動による弊害への気づきにくさから「息切れ」の特徴が見出された。一方で、過剰適応傾向の低い2

名では、弊害感の小ささに加え、後発的な疲労感のような長期的問題に発展しないことから「息切れ」の特徴は見出されなかった。これは、各場面において自分の状態へのモニタリングができていることが関係していると考ええる。モニタリングができることで、D の「ブラック企業的過剰適応からの離脱」も可能になるのである。逆に過剰適応傾向が高い人では、モニタリングができないために気づいた時には大きな弊害感となる。

過剰適応な人がモニタリングをできない原因として、2段階の問題があると考ええる。1段階目は、そもそもモニタリングの機会を失っている問題である。竹端・後和（2016）では、過剰適応の内的側面とフォーカシング的態度との負の相関が示されている。つまり、自己抑制な人ほど自分の感覚に注意を向けることが少なく、それが息切れまでのモニタリングの機会を失わせていると考えられる。2段階目は、モニタリングを行なっても自分自身への弊害を過小評価してしまう問題である。これは先述の失体感症に関連することで、感覚レベルで自分自身の疲れを問題ないと評価してしまうことで、後々大きな疲れとなってから初めて気づくような事態となる。

過剰適応な人が「息切れ」を防ぐためには、自分自身の状態に気づく機会を増やすことが重要である。これは益子（2010）の結果とも一致する。ただ、それだけでは不十分である可能性が本研究で示唆された。つまり、自分の状態に気づく機会を増やすことに加え、自分の身体感覚を適切に把握し対処することが必要なのである。そうすることで過剰適応な人から「過剰さ」の問題を取り除き、真に適応的な行動として実行し続けることができるようになるのではないかと考えられる。今後は、その適切な自己の感覚への気づきによってどのように「息切れ」及び「過剰さ」を克服するのか検討されたい。

本研究の課題

最後に本研究の課題を述べる。1つ目は、尺度による相対的な群分けによる比較を行なった点である。過剰適応状態というのはカットオフ値によって定義されるのではない。そのため、今回の比較が過剰適応傾向の高低の比較になっているかは複数回の調査を実施することで確認する必要がある。

2つ目は、過剰適応行動をしてしまう背景についてさらなる検討が必要な点である。本研究では、過剰適応の「過剰さ」の部分に焦点を当てて検討を行なった。結果として自分の状態への気づきにくさやその状態を過小評価してしまうという特徴が見出された。今後は、なぜ自分よりも他者を優先し自分の状態を過小評価してしまうのかという、過剰適応の心理的な特徴をより見出すことが求められる。本研究においても拒否回避欲求や平和主義的な意識などがその背景として示唆された。その中でもどのような心性が過剰な適応行動を伴って不適応感に繋がるのか検討する必要があるだろう。

引用文献

- 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.
- 土井裕貴 (2014). 対人援助職におけるバーンアウト・感情労働の関係性: 精神的な疲労に着目する意義について 大阪大学教育学年報, 19, 83-95.
- 福島章 (1981). 過剰適応シンドローム (1) 労働法学会研究會報, 32, 16-21.
- 石井麻美子・荻田純久・善明宣夫 (2017). 中学生・高校生を対象とした過剰適応に関する研究: 承認欲求とストレス反応の関係から 教職教育研究: 教職教育研究センター紀要, 22, 101-110.

- 石津憲一郎 (2006). 過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 137.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2008). 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響 教育心理学研究, 56, 23-31.
- 岩永誠・生和秀敏 (1985). 選択可能性が不安反応に及ぼす効果の検討 行動療法研究, 11, 14-22.
- 河合温 (1996). 大人により印象を与えようとする子ども 児童心理, 50, 110, 114.
- 北村晴朗 (1965). 適応の心理 誠信書房.
- 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.
- 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.
- 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.
- 宮本忠雄 (1989). 過剰適応 青年心理, 76, 37-40.
- 荻野佳代子・瀧ヶ崎隆司・稲木康一郎 (2004). 対人携働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.
- 大谷尚 (2011). SCAT: Steps for Coding and Theorization 感性工学, 10, 155-160.
- 齊藤万比古 (2007). 不登校対応ガイドブック 中山書店.
- 竹端佑介・後和美朝 (2016). 大学生の過剰適応とフォーカシングの態度, 身体感覚及び精神的健康との関連性について 学校保健研究, 58, 25-32.
- 上野直輝 (2022). 過剰適応の新たな分類の検討—各因子間の関連及び、「感覚処理感受性」「自己決定欲求」との関連から— 関西大学心理学研究, 13, 115-116.
- 上野直輝 (未発表). 内的適応型過剰適応尺度の作成の試み.

謝辞

本稿の作成に関し、ご指導賜りました申崎真志教授 (関西大学文学部) に心より感謝申し上げます。また、調査にご協力いただいた大学院生の皆様に対し、ここに記してお礼申し上げます。

過剰適応な人における息切れの特徴（上野）

[illegible]

Figure 1 過剰適応的な行動とそれが継続した場合に関するインタビュー内容について実行したSCATの結果 (A)

[illegible]

Figure 2 過剰適応的な行動とそれが継続した場合に関するインタビュ内容について実行したSCATの結果 (B)

過剰適応な人における息切れの特徴（上野）

[illegible]

Figure 3 過剰適応的な行動とそれが継続した場合に関するインタビュー内容について実行した SCAT の結果 (C)

Figure 4 過剰適応的な行動とそれが継続した場合に関するインタビュー内容について実行したSCATの結果 (D)

過剰適応な人における息切れの特徴（上野）

| | | |
|---|--------------|---|
| A | ストーリー ライン | この方は、まず顔色うかがう条件として大人数であればあるほど周りに合わせてしまうことを述べた。この方にとっての周りに合わせたり、顔色をうかがったりする行動は、 他者評価を受けるための過剰適応行動 であるといえる。他者評価を受けるために、一般的に人が嫌がするようなことをあえてやろうとするような 率先した自己犠牲の姿勢 も見られる。また、この過剰適応行動の背景には 自己抑圧の強化 を目指す意識もある。自分の意見によってこの場を長引かせないように、自分の影響を最小化するための自己抑制を行っている。そうすることで自分と他人に迷惑を掛けないという思い、自分の悪影響にならないことへの安心を得ることができる。加えて迷惑を掛けないということは言い換えれば嫌われないこともつながるため、これまでの過剰適応行動は嫌われないためのものでもあるとも言える。ただし、自己抑制することだけが全てではない。相手を見て自分の意見が言えたと言える、自分が良きそうだと思う時には、意見を言ってその場の動きを活発にする働きかけも行う。つまり、その場その場の期待される役割遂行のための自己主張と自己抑制を使い分けているのだと見える。このようにして集団の動きが円滑に進むように働きかけているわけだが、そういった行動を続けることでの弊害も生じる。1つには自分の意見を言わないがために、他者への一方的な尊重だけ行なってしまって自己への非尊重となってしまふことである。また、自分の意見がいづまでも言えないことでその自分の意見に対する自信も無くなってしまふ上に、ただ単に我慢し続けることによるストレスも生じる。以上のように、過剰適応行動をすることにおいて、得られる功績と弊害の両方が存在する。こういった両極端な感覚は互いに打ち消し合うのかというところというわけではない。本来感じることで過剰適応行動のブレーキとなるような弊害の部分は、その過剰適応行動の渦中にはあまり感じられていないのである。その渦中においては、先の嫌われないために迷惑をかけないようという思いが強いのであろう。その後、遅れてやってくる後悔・損害感と共に先の弊害についても初めて感じるのである。つまり、自分自身がやっていた過剰適応行動について、それによる功績を享受しつつも、後々には、後悔の念が押し寄せることで結果的に自分自身の行動にポジティブな感情を抱けないのかもしれない。 |
| | 理論記述 | <ul style="list-style-type: none"> ・大人数であればあるほど過剰適応してしまう。 ・過剰適応の目的は、他者からの評価をもらうこと、ひいては迷惑をかけないようにすることで他者から嫌われないようにすること。 ・自己抑制することが自分が他者に悪影響を与えないことにつながる。 ・過剰適応することで得られる安心感もあるが、弊害もある。 ・弊害は、過剰適応の渦中では気づけない。 ・遅れてやってくる弊害感と過剰適応した後悔。 ・弊害は、自分を尊重できていないという感覚や我慢のストレス。 |
| | さらに追求すべき点、課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・弊害への気づきにくさと遅れてやってくる弊害の関係性とは？ ・過剰適応することでの功績とストレス・不適応の程度の違いは？ |
| B | ストーリー ライン | この方にとっての顔色うかがいとは、 相手の状態を確認するためのもの である。その状態を見て次の行動を決めているという形である。この方の行動の軸には 空気を読み流しに合わせるという姿勢 がある。ただ、こういった姿勢や顔色をうかがうという行動、逆に自己主張することにに関しては精密さの程度が関係しており、仲良くなってからしなないと意見を言わない。また、自己主張がきかれた場面では、自己意見の採用に対する感謝を示す。感謝を示す背景には、自己主張への無関心がある。そもそも自分の意見を聞いてもらいたい、言いたいという感覚がない。集団内では期待される「パランス」という役割に厳し、自己抑制しながら皆の意見のパランスをとる。しかしそれでも、自己抑制で生じるマイナス感情は存在する。同じように、顔色をうかがうことでその疲労感やリソースの消耗がある。そういった過剰適応による弊害は、渦中にいると気づけにくい。過剰適応＝ランナーズハイあり、その渦中であっては疲労感に気づきにくいもの、終わった後に遅れてやってくる疲労感がある。リソースがなくなっていることについても遅れて気づく。この方は、そういった自身の状態を反省し、 過剰適応しないための疲労感への早期の気づき を認識している。 |
| | 理論記述 | <ul style="list-style-type: none"> ・顔色うかがいは、相手の状態を確認して次自分に何が求められるかを考えるために行う。 ・基本姿勢としての空気を読み流しに合わせる。 ・自己主張への無関心から自己抑制の習慣化。 ・過剰適応者の集団内での「パランス」という役割。 ・過剰適応することで疲労感やリソースの消耗が生じる。 ・しかし、その疲労感やリソースの消耗には過剰適応の渦中には気づかない。 ・過剰適応はランナーズハイのようなもので、渦中では疲労感に気づかぬまま頑張れてしまうが、終わった後に遅れて疲労感が出てくる。 |
| | さらに追求すべき点、課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・ランナーズハイ状態から脱却するための気づきとは？ ・疲労感に気づいたとして、次のとるべき行動は？ |
| C | ストーリー ライン | この方が顔色をうかがうかどうかは時と場合による。いわば過剰適応するTPOが設定されているのである。例えば、顔色を何々にははっきり言ってしまうと関係に支障が出そうな場面などである。相手との関係性を考慮してその関係性を傷つけないように、関係維持的過剰適応行動を実践している。ただ、全くはきりと言わないわけでもない。場合によっては自己主張のため「句わけ」行動によって、相手に遠慮しにで言いたいことを伝えようとする。逆に顔色をうかがわない場面というのは、その言いたい気持ちより強い時である。誰か別の人と意見が食い違ってもこうしたいという強い思いがある場合には、顔色をうかがうようなことはせずはっきりと伝える。過剰適応しない場面での強い気持ちというのは、何物も越え難いものであるのだらう。またこの方は、討論などの自己主張すべき場面とプライベートなどの顔色をうかがう場面の区別がはっきりとしている。よって、先生などの目の上の方に対して顔色をうかがうのは当然のことであり、顔色うかがいの必要性も認識している。だからこそ自己主張すべき時は自己主張するというようにはっきりと区別できるのかも知れない。自己主張と自己抑制の場面を区別している方であるが、自己抑制することのメリットも認識している。集団として目指す目標のためには、我慢しない遅れよりも我慢で得られる結論を優先する。これは自己主張についても同じ姿勢である。自己主張することで意見が活発化し良い方向に向かうのであれば、目的のための自己主張として意見を出していく。また自己主張に関しては、自分が意見を出すことで周囲の人間も意見を出しやすくなるのを見越して、他者の主張を促すための自己主張をすることもある。以上のように自己主張・自己抑制いずれにしても集団としてより良い方向に向かうようにその行動を決定していることがわかる。このように自己抑制や我慢を選択して行動しているが、加齢による我慢意識の低下が生じたことも述べている。年齢が若いうちは我慢が特に必要だと考えていたが、それは若年における集団での我慢の必要性の思い込みであり、加齢による我慢の必要性への気づきを通して我慢意識が低下したのである。その気づきとともには、我慢をなくしても集団になれるということや、世の中には我慢をしない人がたくさんいるということなどである。もし我慢を続けるとなると、主張できないことで自己不信と自己嫌悪が生じていく、言えなくて自分に対する「なぜ言えないのか」という不信と嫌悪が強くなるのである。つまり、自分自身も自己主張できる存在であると感じられていて実際にそうにできている現在が過剰適応ではないといえるのかも知れない。さらに、自分が正直に他者に伝えられていないということから、非主張性に伴って他者への非満足さも感じ申し訳なくなる。この方にとって自己主張をするということは誠実さを見せることに繋がると思われる。過剰適応ではそれができないために自己不信とも不信感を高めてしまう恐れがあると考えられる。 |
| | 理論記述 | <ul style="list-style-type: none"> ・過剰適応するTPOが存在する。 ・関係性を維持するために顔色をうかがうなど過剰適応する。 ・顔色をうかがって自分が意見を言わない場面であっても「句わけ」的に気持ちを伝えることもある。 ・意見が食い違ってもそうしたいという強い気持ちがあれば過剰適応しない。 ・自己主張すべき場面と顔色をうかがうべき場面の区別がはっきりとしている。 ・場面によっては顔色をうかがうのが当然。 ・自己抑制することで結論がまとまるなら自己抑制する。 ・自己主張も自己抑制も集団としての目的のために行う。 ・加齢によって自己抑制傾向が低下する。 ・自己主張できないでいると自己不信や自己嫌悪につながり、他者に対しても非満足さにつながってしまう。 |
| | さらに追求すべき点、課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・自己抑制しなくても良いと気づけるとみんな過剰適応しなくなるのか。 ・目的のための自己抑制が続いて問題ないのか。 |
| D | ストーリー ライン | この方にとって、顔色をうかがうという行動は当たり前のことになっており、習慣化した過剰適応行動をただ実行しているだけである。また、この方にとってやるべきことややりたいこと、周りがやっていたいと思えることは全て同じレベルにある。そういった全てのことを「とりあえず」遂行する完璧志向がある。「とりあえず」なので、その出来栄えにはあまり拘らず、人に言われたことについて無理に早くもこなすこともない。あくまで自他の気持ちや圧力を考慮しない優先度での遂行にあたるのである。そのような優先度の形成化をしている方であるが、そのやるべきことの内容については、 体力基準の遂行可能性判断 でやるからやらないかを決定している。また、やるべきことの内容が趣味であれば、「継続」という概念が働かないために優先度の柔軟な変更も可能となっている。つまり、あくまで自分の体力的にできるかどうかの判断と「継続」という形式的ものでもやるべきこと・やりたいことの優先度をコントロールしているのである。先で述べたように顔色をうかがうような行動が習慣化しているため、過剰適応による弊害感のなさもこの方の特徴である。先回り過剰適応行動という能動的な適応行動をしつつも、集団内では自己主張と自己抑制の両立を可能とし、言いたいときには言う姿勢を確立している。この方によって自己抑制の場面は、1つには自己主張にブレーキをかけるための自己抑制が掛けられる。これ以上言うと思わずに言えたらと思うと言わないということであり、逆に言えば、本人の気持ちとして周りに合わせてあえて言わないでおこうという気持ちはない。あえて言わないで言えば、これを言わないでよくと得をするというように思いか損得勘定の自己抑制をし、言わない方が面白いという思いから好奇心による自己抑制をしたこととはある。また、自己主張しない自分は楽だと捉えるような楽観的自己抑制を生じている。つまり、自己抑制という受動的な行動でありながら、この方の場合は自ら意図した行動の結果としての自己抑制があるのではないかと考えられる。この姿勢の背景には自己主張リスクの軽減が特徴として考えられる。自己主張することによる他者へのネガティブな影響や周りを評価する不安に起因している。また、そういった自己主張が場面を選ばないのも特徴である。そのため、ある場面で自己抑制したとしても別場面で自己主張による補完が可能なのである。このように、自己主張と自己抑制の両立を可能にし、顔色をうかがうような過剰適応行動に弊害感を抱かない方であるが、そういった状態が長くことについて、ブラック企業に例えてみた。周りに合わせることは苦ではないが、それがあってもハードで理不尽であるようなブラック企業の過剰適応へは悪感を感じた。自分自身が今までやっていたような範囲ではそういった嫌悪感はなく、ホワイト企業の過剰適応の実践であると捉えられる。 |
| | 理論記述 | <ul style="list-style-type: none"> ・顔色うかがいなど過剰適応的な行動に弊害感はなく、習慣化している。 ・それがブラック企業のようになると問題が生じる。 ・やるべきこと、やりたいことの優先度を自他の気持ちや圧力を考慮しないで形式化する。 ・自己主張と自己抑制の両立は可能。 ・自己抑制は、損得勘定や好奇心など能動的な行動の1つの結果。 ・ある場面で自己主張できなくとも、別場面で自己主張による補完が可能。 ・ホワイト企業の過剰適応の実践で弊害感を軽減。 |
| | さらに追求すべき点、課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・ブラック企業の過剰適応とホワイト企業の過剰適応の違いは？ |

Figure 5 4名のストーリーライン、理論記述及び課題

