

1. はじめに

近年、青年における、友人への配慮の欠如や他者の目を気にしない傾向（松永・岩元, 2008）、あるいは関係をもとうという意識の低さ（梶田, 1988）などが指摘され始めている。しかし、松永・岩本（2008）は、そのような関係をもちながらも、一方で、ありのままの自己で他者と関わりたいという思いをもっていると指摘している。ありのままの自己や他者を受容することは、対人関係において不可欠である（上村, 2007）。また、自己受容や他者受容がともにバランスよく高いと、対人関係を良好にする効果や精神的健康を高める効果を有すると言える（板津, 1994; 高井, 1999）。

一方、自己と他者との相互交流によって対人関係がつけられる側面、すなわち、コミュニケーションに着目すると、現代青年においては、会話場面において、発言を抑制する傾向があることが指摘されている。畑中（2003）は、発言抑制という行動は、「相手志向（相手のために言わなかった）」、「自分志向（自分の都合の悪いことを隠すために言わなかった）」、「関係距離確保（相手との関わりを避けるために言わなかった）」、「規範・状況（発言を抑制する規範や状況のために言わなかった）」、「スキル不足（言いたいのにうまく言葉にすることができず、不本意ながら言うことができなかった）」といった異なる動機や原因から生じると予想され、それによって精神的影響が異なることを明らかにした。

ところが、先行研究では、他者受容がコミュニケーションスキルの基礎のひとつであることは明らかとされており、また、自己受容・他者受容それぞれが発言抑制行動に影響している可能性は示唆されているものの、自己受容と他者受容の「バランス」の問題と発言抑制の関連について、実証的な検討はされていない。そのため、本研究では、発言抑制の背景に自己受容・他者受容のバランスが関係しているのではないかと考え、その点を実証的に検討するとともに、それらが最終的に精神的健康にどのような影響を及ぼしているのかを明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

(1) 対象

- ・3つの県の大学生 354名（男性 140名、女性 210名、不明 4名）を対象に調査を実施
- ・有効回答 301名（男子 108名、女子 193名、有効回答率は 85.0%）

(2) 時期と手続き

- ・平成 24 年 10 月中旬から 10 月下旬
- ・集団、自記式質問紙法により実施・回収

(3) 内容

- 1) 自己・他者受容尺度：吉田・澤野・服部（1992）を使用した。自己受容と他者受容の 2 つの下位尺度から構成される。
- 2) 発言抑制尺度：畑中（2003）を使用した。相手志向、自分志向、関係距離確保、規範・状況、スキル不足の 5 つの下位尺度から構成される。
- 3) 心理的ストレス反応尺度（SRS-18）：鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野（1998）を使用した。抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の 3 つの下位尺度から構成される。

3. 結果および考察

(1) 各尺度の信頼性

各尺度について、クロンバックの α 係数を求めた。その結果、各尺度の信頼性は、自己・他者受容尺度では $\alpha=.63\sim.67$ 、発言抑制尺度では $\alpha=.67\sim.88$ 、心理的ストレス反応尺度では $\alpha=.86\sim.90$ であった。そこで、内的一貫性は保たれていると考えられたので、各項目得点の総和を項目数で除した値を各下位尺度得点とした。

Table 1 各尺度の平均値と標準偏差

	男子 (n=108)	女子 (n=193)	全体 (N=301)	t 値
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
【自己・他者受容】				
自己受容	3.77(.69)	3.50(.64)	3.60(.67)	3.34 ***
他者受容	3.91(.70)	3.78(.59)	3.83(.63)	1.75
【発言抑制】				
相手志向	2.67(.69)	2.41(.65)	2.50(.68)	3.27 ***
自分志向	3.04(.83)	3.29(.83)	3.20(.84)	-2.55 *
関係距離確保	3.47(.66)	3.66(.59)	3.59(.63)	-2.62 **
規範・状況	3.47(.62)	3.65(.49)	3.58(.55)	-2.64 **
スキル不足	3.44(.78)	3.57(.76)	3.53(.77)	-1.39
【精神的健康】				
抑うつ・不安	.95(.88)	1.20(.90)	1.11(.90)	-2.40 *
不機嫌・怒り	.79(.78)	.97(.81)	.90(.81)	-1.87
無気力	1.07(.82)	1.21(.86)	1.16(.85)	-1.29

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

(2) 自己受容・他者受容と精神的健康との関連

自己受容・他者受容と精神的健康の各尺度について、ピアソンの積率相関係数を求めた。自己受容においては、抑うつ・不安が $r=-.21$ ($p<.01$)、不機嫌・怒りが $r=-.14$ ($p<.05$)、無気力が $r=-.26$ ($p<.01$)となり、すべての尺度において有意な負の相関がみられた。他者受容においては、すべての尺度に有意な関係が認められなかった。先行研究を踏まえると、他者受容の前提には自己受容が存在するため、他者受容が単独で精神的健康に与える影響は小さいのではないかと考える。

(3) 発言抑制と精神的健康との関連

発言抑制と精神的健康の各尺度について、ピアソンの積率相関係数を求めた。その結果、自分志向(抑うつ・不安 $r=.17$ ($p<.01$), 不機嫌・怒り $r=.19$ ($p<.01$), 無気力 $r=.29$ ($p<.01$))およびスキル不足(抑うつ・不安 $r=.23$ ($p<.01$), 不機嫌・怒り $r=.21$ ($p<.01$), 無気力 $r=.39$ ($p<.01$))においては、精神的健康におけるすべての尺度において有意な正の相関がみられた。関係距離確保においては、一部(不機嫌・怒り $r=.12$ ($p<.05$), 無気力 $r=.18$ ($p<.01$))に有意な正の相関がみられた。これらの結果は、先行研究の内容を一部支持する結果となった。一方、相手志向および規範・状況においては、すべての尺度に有意な関係はみられず、畑中(2003)とは異なる結果となった。

(4) 自己受容・他者受容のバランスと各尺度との関連

1) 自己受容・他者受容の群分けによる特徴

自己受容と他者受容を各尺度得点の平均値(自己受容: $Mean = 3.60$; 他者受容: $Mean = 3.83$)をもとに高群と低群に分けた。これらの組み合わせから対象者を4群に分類し、それぞれHH群(高自己受容・高他者受容)、HL群(高自己受容・低他者受容)、LH群(低自己受容・高他者受容)、LL群(低自己受容・低他者受容)と名づけた。

その4群について、各群の発言抑制ならびに精神的健康の特徴を明らかにするため、群分けを要因とする一要因分散分析によって各下位尺度得点の群間の差異の検討を行い、Tukey法による多重比較を行った(Table2)。これらの結果から、HH群は、上村(2007)の研究と同様に、4群の中で最も適応的かつ成熟した特徴が見出された。HL群は、コミュニケーションスキルは身につけている一方で、自分の都合や聞き手や周囲の状況などについて関係なく発言しているものと考えられた。LH群は、相手のことを思いやる気持ちはあるが、自己保護的な発言抑制傾向も強く、会話能力が低いと考えられた。また、発言抑制が自他の感情に影響を受けやすく、会話能力も低いため、

「発言したいができない」状況が多いとも考えられた。したがって、発言する意欲が低下し、無気力状態につながると言える。LL群は、自分の利益を優先して発言を抑制するが、周囲の状況に合わせて会話をすることはできないと考えられた。さらに、会話によるコミ

Table 2 自己受容・他者受容の高低による4群の各尺度得点と分散分析および多重比較の結果

		HH群 (n=98)	HL群 (n=56)	LH群 (n=55)	LL群 (n=92)	F値	多重比較
【発言抑制】							
相手志向	M	2.38	2.79	2.39	2.53	5.21 **	HL>HH,LH
	(SD)	(.73)	(.79)	(.55)	(.56)		
自分志向	M	3.07	2.92	3.40	3.41	6.17 ***	LH,LL>HL LL>HH
	(SD)	(.99)	(.80)	(.68)	(.68)		
関係距離確保	M	3.61	3.56	3.57	3.62	.12	
	(SD)	(.74)	(.68)	(.53)	(.50)		
規範・状況	M	3.72	3.46	3.60	3.51	3.69 *	HH>HL,LL
	(SD)	(.61)	(.58)	(.58)	(.39)		
スキル不足	M	3.42	3.31	3.70	3.67	4.40 *	LH,LL>HL
	(SD)	(.88)	(.81)	(.72)	(.56)		
【精神的健康】							
抑うつ・不安	M	.96	.93	1.31	1.26	3.36 *	
	(SD)	(.95)	(.86)	(.92)	(.82)		
不機嫌・怒り	M	.79	.81	1.04	1.00	1.94	
	(SD)	(.82)	(.79)	(.86)	(.76)		
無気力	M	1.02	.87	1.45	1.31	6.46 ***	LH>HH,HL LL>HL
	(SD)	(.88)	(.89)	(.86)	(.71)		

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

ュニケーション能力も低く、上村(2007)の研究と同様に、4群の中では、最も不適応的で未熟な特徴を示した。

2) 各群の発言抑制による精神的健康への影響の違い

各群における分析の結果(Table3~5)、まず、HH群においては、自分志向が高いほど不機嫌・怒りおよび無気力も高まるという結果を示した。本来は自分志向が低いはずであるHH群が自分の利益のために発言を抑制してしまうと、不機嫌・怒り傾向が高まることが推察される。また、自己受容が高いにも関わらず自分志向が高い者は、偽りの自己受容の可能性が示唆される。その結果、会話場面で本来の自己を出さず、自分自身を見失ってしまい、最終的に無気力状態に陥ると考えられる。

Table 3 自己受容・他者受容の高低による群ごとの発言抑制から抑うつ・不安への影響

	HH群 (n=98)	HL群 (n=56)	LH群 (n=55)	LL群 (n=92)
相手志向	.03	.24	.05	.11
自分志向	.30 *	-.17	.16	.03
関係距離確保	-.13	-.07	-.06	.16
規範状況	-.09	.23	-.36 *	-.09
スキル不足	.04	.55 **	.04	.06
adjR ²	.02	.18 *	.08 *	-.02

* p<.05 ** p<.01

Table 4 自己受容・他者受容の高低による群ごとの発言抑制から不機嫌・怒りへの影響

	HH群 (n=98)	HL群 (n=56)	LH群 (n=55)	LL群 (n=92)
相手志向	.12	.04 *	.41 *	.20
自分志向	.36 *	-.07	.27	-.00
関係距離確保	-.08	-.33 *	.04	.16
規範状況	-.02	.20	-.07	-.11
スキル不足	.12	.29	-.07	.12
adjR ²	.07 *	.15 *	.12 *	.02

* p<.05

HL群においては、相手志向が不機嫌・怒りおよび無気力に対して、スキル不足は抑うつ・不安と無気力に対して正の関連を示した。また、関係距離確保は不機嫌・怒りに負の関連を示した。このことから、HL群は、誰とでも会話をすることができるが、自分本位の会話になりがちのため、他者の発言を容易に受け容れることができず、気分を害してしまうと推測される。本嶋(2006)は、自己愛傾向が強い者は、他者からネガティブな評価を受けたとき傷つきやすい傾向にあることを指摘している。そのため、自分の意見が否定された場合に、過度に気持ちが落ち込み、抑うつ・不安傾向が強くなると考えられる。さらに、相手のことを配慮しない発言や会話力のなさにより対人関係が悪化した場合に、より他者と接する機会が減るため、孤独感が増すと考えられる。落合

(1985)は、孤独感が増すと無気力傾向が強くなることを指摘している。したがって、孤独感が強いHL群は無気力傾向が強くなったと言える。

LH群においては、相手志向が不機嫌・怒りに正の関連を示した。ま

た、規範・状況が抑うつ・不安および無気力に負の関連を示した。LH群は、相手のことを思いやって発言を控えることができるが、できなかった場合には自分を責めると考えられる。また、普段から周囲に気を使うため、規範や状況に応じて発言を抑制することができたときに安心感を得る一方で、場の空気を乱してしまった場合には、自分に自信をなくすと考える。

LL群においては、相手志向が無気力に正の関連を示した。LL群は、自他への不信感が強いいため、相手を非難する発言をしてしまった場合に、さらに相手との関係性が悪化し、他者とのかかわりを避けるようになるのではないだろうか。そして、結果として無気力につながると推察される。

4. まとめ

以上のことから、自己受容が高いにもかかわらず他者受容が低い者や、自己受容が低いものの他者受容が高い者、自己受容・他者受容がともに低い者は、対人関係の中で不適応的態度を示すということが明らかとなった。また、発言抑制と精神的健康との関連については、発言抑制の動機や状況によって精神的健康への影響が異なることが示された。さらに、発言抑制の動機や状況が同じであっても、その背景にある自己受容・他者受容の状態により精神的健康に及ぼす影響が異なることが明らかとなった。しかしながら、本研究ではいくつかの課題が見出された。それは、性差について検討するために、男女ともに十分な人数を調査すること、自己受容尺度が本当に妥当なのかを追求する必要があることなどである。

【主要引用文献】

- 畑中美穂 2003 会話場面における発言の抑制が精神的健康に及ぼす影響 心理学研究, 74, 95-103.
- 梶田叡一 1988 自己意識の心理学 第2版 東京大学出版社.
- 松永真由美・岩本澄子 2008 現代青年の友人関係に関する研究 心理学研究, 7, 77-86.
- 本嶋可奈子 2006 青年期における対人的葛藤のあり方と自己愛傾向との関連 九州大学心理学研究, 7, 125-137.
- 落合良行 1985 青年期における孤独感を中心にした生活感情の関連構造 教育心理学研究, 33, 70-75.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- 高井範子 1999 対人関係性の視点による生き方態度の発達の研究 教育心理学研究, 47, 317-327.
- 上村有平 2007 青年期後期における自己受容と他者受容の関連: 個人志向性・社会志向性を指標として 発達心理学研究, 18, 132-138.

Table 5 自己受容・他者受容の高低による群ごとの発言抑制から無気力への影響

	HH群 (n=98)	HL群 (n=56)	LH群 (n=55)	LL群 (n=92)
相手志向	.20	.36 *	.15	.27 *
自分志向	.32 *	-.02	.11	.22
関係距離確保	.06	.23	.01	.11
規範状況	-.06	.10	-.37 *	-.06
スキル不足	.20	.51 **	.25	.20
<i>adjR²</i>	.13 **	.25 **	.29 ***	.08 *

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