

## 大学生の親友関係における関係性高揚と精神的健康との関連 ：友人関係目標による差異に注目して

阿部 祐子 (愛西市立佐織西中学校)

山口 映里 (越前市立武生第五中学校)

五十嵐 哲也 (愛知教育大学養護教育講座)

### Relationship between enhancement of close friendship and the mental health of Japanese university students : Friendship goals

Yuko ABE (Saori-Nishi Junior High School)

Eri YAMAGUCHI (Takefu dai-go Junior High School)

Tetsuya IGARASHI (Department of School Health Sciences, Aichi University of Education)

**要約** 大学生の親友関係における関係性高揚と精神的健康との関連について、友人関係目標の違いに注目して検討した。その結果、浅い付き合いを目標とする者は、自分たちの友人関係を肯定的に評価できなくても精神的健康は低下しないが、深い付き合いを目標とする者は、自分たちの友人関係を「よいものだ」もしくは「さほど悪くない」と思えないと、精神的健康が低下していた。これらは、関係性高揚と精神的健康との関連はすべての者に認められるわけではなく、関係性の質によって左右されるという新たな知見であった。

**Keywords** : 関係性高揚 友人関係目標 精神的健康

#### 1. 問題と目的

青年期の精神的健康に関しては、自己意識の高まり(高石・細江, 2012)や自我同一性の確立(E.H. Erikson, 1959)などが認められる時期であることから、自己の諸側面との関連が検討されてきている。この点について、外山・桜井(2000)は、自己の課題は他者との比較の上で成立するものでもあるという観点から自己認知と精神的健康との関連を検討し、自己を相対的にポジティブに捉える者の方がそうでない者よりも精神的に健康であることは間違いないとした。また、伊藤(1999)は、自己概念の「優しさ」「まじめさ」領域における低自尊心者の自己高揚現象を確認し、自己高揚が低自尊心者の精神的健康に寄与していることを示唆した。このように、自己を相対的にポジティブに捉える「自己高揚」現象は、いくつかの研究で精神的健康を高める効果が確認されていると言える。しかしながら、日本人は自己卑下傾向が顕著である(高田, 1987)と言われており、自分自身をネガティブに評価しがちであることも明らかにされている。また、自己高揚傾向が欧米のような明確な形で一貫して見出されることはない(遠藤, 1997)とも言われており、自己について評価する際に自分自身を肯定することが難しいという特徴がある。

一方で、日本人においては、以上のような「自己」に対する高揚現象よりも、「自己」と「ある一定の関係にある者」との関係性において高揚現象がみられることが明らかとなっている。例えば、遠藤(1997)

は、自分と他者との親密な関係を、世の中のたいいていの人のもそれより肯定的に捉える傾向、すなわち「我々の関係はすばらしい」とみなす傾向がみられることを指摘し、これを関係性高揚現象として報告した。この関係性高揚には、日本人に特徴的な相互協調的自己観が関与しているとの指摘もある(黒田・有年・桜井, 2004)。こうした集団内での意識により、日本人は、個人としての自己よりも、むしろ対人関係のなかでの自己のありようを捉える傾向があるのだと考えられる(遠藤, 1997; 外山, 2002)。

以上のような点を背景にした関係性高揚は、重要な人間関係を肯定的なものとみなすものであり、少なくともその関係のなかではうまく適応できていることを意味するため、自己の社会的側面に対する間接的な肯定の機能をもつとされる(遠藤, 1997)。同様に、外山・桜井(2000)は、自分を含めた親密な関係性の評価を高揚させることによって、間接的に自己の評価を高めていると指摘している。よって、親密な他者との関係を通じて高められた自己像を有する者は、一般に精神的健康が促進され(外山・桜井, 2000)、関係性高揚は精神的健康を高めている(黒田・有年・桜井, 2004)。しかし、これまでの関係性高揚研究においては、その現象が極めて日本人の特質的な部分と密接にかかわることから、比較文化的な観点から検討されてきた諸変数との関連に焦点を当てて、その背景や機能を明らかにしてきたと言える。しかし、関係性高揚が、他者との関係性のなかで生じる(幻想的な)表象

であることから、その他者との関係性の質的差異にも目を向ける必要があるのではないだろうか。すなわち、これまで多くの関係性高揚研究で「青年期の親友関係」が取り上げられているが、同じ「親友関係」と言っても、青年が、皆、同じ関係性を築いているとは考えにくい。関係性高揚とは、自らが築いている親友関係を基準にして、他の親友関係との比較を行うものである。そうであれば、その基準となる「自分たちの親友関係」について人によるばらつきがあれば、自ずと他の親友関係との比較を行った結果も異なるはずである。これまでの研究では、こうした関係性の比較基準の課題が残されていると言える。

では、青年期における友人関係とは、以上のように考慮すべきほど、人によって異なるものなのであるか。この点に関し、岡田(1995)は、大学生の友人関係を「群れ関係群」, 「気遣い関係群」, 「関係回避群」の3つの群に分類している。また、落合・佐藤(1996)は、友達との付き合い方を「浅-深」「狭-広」という2次元によって把握し、友人関係を4つのパターンに分類している。さらに、橋本(2000)は、対人関係に何を望むかによって「表層群」「無関心群」「積極群」「内向群」に分類し、その上で、無関心群は他の群と比べて精神的に不健康ではなかったと指摘している。また、松永・岩元(2008)は、友人関係を5つの付き合い方に分類し、「本音群」よりも「無関心群」「独立群」の精神的健康が低くなったと述べている。このように、青年の友人関係のありようにはいくつかの類型が存在し、その類型によって青年の精神的健康への影響も異なることが推測される。

以上のような友人関係研究の知見を踏まえれば、やはり、関係性高揚の生じ方に対し、友人関係の築き方が影響を及ぼしている可能性は否定できない。また、関係性高揚と精神的健康の関連の仕方についても、友人関係の築き方によって一様ではない可能性もあろう。よって、この点に着目し、友人関係の築き方による関係性高揚の違い、ならびに友人関係の築き方による関係性高揚と精神的健康の関連性の違いを検証することは、新たな視点から関係性高揚研究を進めることになると考えられる。

その際、友人関係の築き方に関し、本研究では、友人関係目標を取り上げる。目標とは、動機づけられた行動が最終的に向かう対象のことであり(加藤, 2006)、こうした動機づけの側面は、ストレス(加藤, 2006)や抑うつ(桜井, 1995)などの精神的健康を左右する重要な要因であることが既に指摘されている。この視点が友人関係に援用され、加藤(2006)や黒田・桜井(2001)は、友人関係目標、あるいは友人関係の目標志向性を検討し、友人関係目標の違いによって対人ストレスの対処方略が異なり、ストレス反応に至る過程に差異が認められる(加藤, 2006)こと

などが明らかになっている。したがって、「友人とどのような関係をもちたいと考えているか」ということである友人関係目標は、その目標の方向性によって精神的健康に異なる影響をもたらすことが実証されているとすることができ、上述した課題を見極める上で有用な視点であると考えられる。

以上のことから、本研究では、青年、特に友人関係を重要なサポート源とする(嶋, 1991)大学生を対象に、その友人関係目標の違いによって、関係性高揚の生じ方に違いがみられるかを検討する。その上で、友人関係目標の違いによって、関係性高揚と精神的健康との関連の仕方に差異が認められるかを検討する。これらによって、関係性高揚のもつ機能を詳細に検証し、青年における自己のありようが精神的健康にもたらす影響を、多側面から明らかにできるものと考えられる。

## 2. 方法

### 2-1. 調査対象

国立A大学115名、私立B大学273名、18~27歳の学生を対象とした。対象者の平均年齢は19.27歳であった。回答者数は388名であったが、分析では無回答の項目があるものはすべて除外した結果、有効回答数は299名(男157名、女142名)、有効回答率77.06%であった。

### 2-2. 調査内容

#### (1) 親友の有無

本研究では、実際の親友関係における関係性高揚を検討することを目的としているため、親友の有無を特定する質問を行った。

#### (2) 関係性高揚

遠藤(1997)が大学生を対象に開発した、親友関係における関係性高揚尺度を使用した。本尺度は「ポジティブ項目」「ネガティブ項目」の2因子、合計12項目から成り、黒田・有年・桜井(2004)によって十分な信頼性が確認されている。なお、黒田・有年・桜井(2004)は、遠藤(1997)に基づき、「ポジティブ項目」を積極的な関係性高揚、「ネガティブ項目」を逆転化したものを消極的な関係性高揚と表記している。本研究においては、黒田・有年・桜井(2004)に倣い、積極的な関係性高揚、消極的な関係性高揚と表記する。「あてはまらない」~「あてはまる」の5件法で回答を求めた。

#### (3) 精神的健康

鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(1997)のストレス反応尺度(SRS-18)を使用した。本尺度は、大学生を含む幅広い年齢層を対象としており、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3因子、合計18項目から成る。鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(1997)によって、十分な信頼性、妥当性が

確認されている。「まったく違う」～「その通りだ」の4件法で回答を求めた。

#### (4) 友人関係目標

落合・佐藤(1996)の友達との付き合い方尺度を用いて、加藤(2006)が項目の末尾を変更した友人関係目標尺度を使用した。本尺度は大学生を対象としており、「防衛的因子(本音を出さない自己防衛的な付き合い方)」、「自己自信因子(自分に自信をもって交友する自立した付き合い方)」、「積極的相互理解(自己開示積極的に相互理解しようとする付き合い方)」、「全方位的因子(誰とでも仲良くしていきたいという付き合い方)」、「同調因子(みんなと同じようにしようとする付き合い方)」、「被愛願望因子(みんなから好かれたいことを願っている付き合い方)」の6因子によって構成されている。また、加藤(2006)において、6因子はさらに2つの二次因子に分けられ、防衛、自己自信、相互理解は、第Ⅰ二次因子として浅一深という次元を示し、全方位的、被愛願望、同調は、第Ⅱ二次因子として狭一広という次元を示すとされている。この2つの二次因子は、友達との付き合い方を構成する2次元ということができ、各個人の2種類の因子得点を算出し、その正負を組み合わせると、青年の友達との付き合い方を4つのタイプに分類することができる。まず、浅く広くかかわる付き合い方は、誰とでも同じように仲良くしようとしているが、自分の本音を出さずに友達と付き合うという付き合い方であるとされる(本研究では、友人関係目標タイプ1と表記する)。浅く狭くかかわる付き合い方は、自分の本音は出さず限られた人とだけ付き合おうとするものであるとされる(本研究では、友人関係目標タイプ2と表記する)。深く狭くかかわる付き合い方は、限られた相手と積極的にかかわり、わかりあおうとする付き合い方であるとされる(本研究では、友人関係目標タイプ3と表記する)。深く広くかかわる付き合い方は、誰とでも付き合おうとし、誰からも好かれ愛されようとするとともに、お互いにありのままの自己を積極的に開示しあい、わかりあおうとするであるとされる(本研究では、友人関係目標タイプ4と表記する)。こうした構造を有する本尺度は、35項目から成り、加藤(2006)によって十分な信頼性が確認されている。したがって、本研究では、加藤(2006)における二次因子を中心に、友人関係目標に基づく友達との付き合い方を検討することとした。

しかし、本研究では、項目数が多いことによる対象者の負担を考慮し、落合・佐藤(1996)における各因子の因子負荷量上位4項目を抽出(同調因子の項目数は2項目であるので、2項目)し、計22項目による調査を実施した。「あてはまらない」～「あてはまる」の5件法で回答を求めた。

### 2-3. 調査時期と手続

2013年10月に、無記名の質問紙法により、集団で一斉に実施した。

## 3. 結果

### 3-1. 親友の有無

親友の有無について尋ねたところ、「いる」と回答した者が254名(男130名、女124名)、「いない」と回答した者が45名(男27名、女18名)であった。本研究では、実際の親友関係における関係性高揚を検討することを目的としているため、以降、友人が「いる」と回答した254名を分析対象とすることとした。

### 3-2. 各尺度の分析

#### (1) 関係性高揚尺度

黒田・有年・桜井(2004)に基づき、まず、質問項目を下位尺度(遠藤(1997)におけるポジティブ項目を積極的な関係性高揚、遠藤(1997)におけるネガティブ項目を逆転化したものを消極的な関係性高揚)に分類した。次に、それらについて、信頼性を検討するために、クロンバックの $\alpha$ 係数を求めたところ、積極的な関係性高揚 $\alpha = .88$ 、消極的な関係性高揚 $\alpha = .68$ を示した。消極的な関係性高揚については、内的整合性がやや低かった。しかし、黒田・有年・桜井(2004)においても $\alpha = .70$ であり、ほぼ同様の結果であると考えられた。また、関係性高揚尺度の全項目による $\alpha$ 係数は、 $\alpha = .83$ であったことから、全体としては十分な内的整合性を有していると考えられる。よって、積極的な関係性高揚の得点の総和を項目数で除したものを積極的な関係性高揚の下位尺度得点、消極的な関係性高揚項目の得点の総和を項目数で除したものを消極的な関係性高揚の下位尺度得点とした。

#### (2) ストレス反応尺度

鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(1997)に基づき下位尺度に分類した上で、クロンバックの $\alpha$ 係数を求めた。その結果、抑うつ・不安 $\alpha = .89$ 、不機嫌・怒り $\alpha = .89$ 、無気力 $\alpha = .82$ であり、十分に高い内的整合性を示した。よって、各項目の総和を各項目数で除した値を、各下位尺度得点とした。

#### (3) 友人関係目標尺度

本研究では、調査対象者の負担を考慮し、質問項目数を減らしている。そこで、加藤(2006)の原尺度と同じ構造を示すかどうかを検討するため、まず、加藤(2006)の6因子に基づいて質問項目を分類した上で、それらが2つの二次因子に分類されるかどうかについて、確認的因子分析を行った。その結果、適合度は概ね許容水準を満たすものであった( $GFI = .984$ ,  $AGFI = .916$ ,  $CFI = .97$ ,  $RMSEA = .092$ )。また、本尺度の信頼性を検討するために、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出したところ、低次では防衛的 $\alpha = .83$ 、積極的相互理解 $\alpha = .86$ 、自己自信 $\alpha = .80$ 、

全方位的  $a = .84$ , 被愛願望  $a = .78$ , 同調  $a = .58$ , 高次では第 I 二次因子  $a = .64$ , 第 II 二次因子  $a = .79$  であった。本研究では, 先述のように高次因子を使用するが, 高次因子に関する信頼性はこれまで算出されていない。そこで, 一部においてやや低い値であったが, 許容範囲であると考え, 以後の分析においては, 高次因子に基づく 4 つの友人関係タイプ (加藤, 2006) を使用することとした。

### 3-3. 関係性高揚現象の確認

遠藤 (1997) では, 関係性高揚が生じているのかを明らかにするため, 各項目の平均値と標準偏差を求め, 尺度の中央値との差異が認められれば, 関係性高揚が生じていると判断できるという方法を示している。本研究でも, 遠藤 (1997) に基づき, 各項目の平均値と標準偏差を求め, 中央値 (=3) との差の検討を,  $t$  検定により行った。さらに, 本研究では, 積極的な関係性高揚得点, 消極的な関係性高揚得点の平均値と標準偏差を求め, 中央値 (=3) との差の検討を,  $t$  検定により行った。

その結果, すべての項目, 積極的な関係性高揚得点, 消極的な関係性高揚得点が, 中央値よりも有意に高い結果を示した (Table 1)。よって, 遠藤 (1997) および黒田・有年・桜井 (2004) と同様, 本研究においても, 「自分たちの親友関係は, 他の親友関係よりも良好な関係であり, 悪い関係ではない」という関係性高揚現象が存在するということが確認された。

### 3-4. 友人関係目標タイプによる, 関係性高揚とストレス反応の差

友人関係目標の 4 つのタイプによって, 関係性高揚とストレス反応各下位尺度得点に差があるのかを

検討するために, 友人関係タイプを要因とする一要因分散分析を行った。その結果, 関係性高揚については, 積極的な関係性高揚において有意差がみられた ( $F [3/250] = 7.25, p < .01$ )。そこで, Tukey 法による多重比較を行ったところ, タイプ 3・4 > タイプ 1 であった。また, 消極的な関係性高揚においても有意差がみられた ( $F [3/250] = 9.26, p < .001$ )。そこで, Tukey 法による多重比較を行ったところ, タイプ 3・4 > タイプ 1・2 であった。

ストレス反応については, 抑うつ・不安において有意差がみられた ( $F [3/250] = 4.65, p < .01$ )。そこで, Tukey 法による多重比較を行ったところ, タイプ 2 > タイプ 3, タイプ 1  $\geq$  タイプ 3 であった。また, 不機嫌・怒りにおいても有意差がみられた ( $F [3/250] = 4.70, p < .01$ )。そこで, Tukey 法による多重比較を行ったところ, タイプ 2 > タイプ 3 であった。さらに, 無気力においても有意差がみられた ( $F [3/250] = 6.52, p < .001$ )。そこで, Tukey 法による多重比較を行ったところ, タイプ 1・2 > タイプ 3 であった。

### 3-5. 友人関係目標タイプによる, 関係性高揚と精神的健康の関連性の違い

次に, 関係性高揚と精神的健康との関連の仕方が, 友人関係目標の 4 つのタイプによって異なるかを検討することとした。そこで, 全対象者および各友人関係目標タイプに属する対象者別に, 関係性高揚下位尺度とストレス反応下位尺度との間における Pearson の積率相関係数を求めた。その結果を Table 2~6 に示す。

## 4. 考察

### 4-1. 関係性高揚現象について

遠藤 (1997) は, 恣意的に集められたわけではない者の大部分は, 自らの親友関係において関係性高揚が生じているとしている。本研究においても遠藤 (1997) とほぼ同様の結果が得られたほか, 黒田・有年・桜井 (2004), 外山 (2002) といった大学生の関係性高揚に関する研究において, 共通して同様の結果が得られている。したがって, 大学生期における親友関係の関係性高揚は, 日本社会においてほぼ共通して確認できる現象であると言えよう。

この点に関し, 黒田・有年・桜井 (2004) は, 日本社会における相互協調的自己観の影響を指摘している。また, 遠藤 (1997) は, 日本社会においては, 個に基づくものより身近な他者との関係性に基づくアイデンティティが重要であることを示唆している。本研究では, こうした日本人を特徴づける心理的特性の検討は行わず, 関係性高揚が生じている親友関係の質を課題とした。しかしながら, 関係性高揚自体が日本社会に特有の現象であると考えられる (遠藤, 1997) ことを踏まえると, 日本人の特徴としての自己認知や他

Table 1 関係性高揚現象

( $N=254$ )	$M$	( $SD$ )	$t$ 値
積極的な関係性高揚	4.50	(.57)	42.02 ***
親密	4.43	(.79)	28.87 ***
気が合う	4.63	(.66)	39.18 ***
必要な	4.59	(.71)	35.61 ***
良い	4.49	(.72)	32.99 ***
支援的	4.17	(.93)	20.05 ***
安心できる	4.50	(.76)	31.44 ***
楽しい	4.71	(.60)	45.55 ***
消極的な関係性高揚	4.07	(.66)	25.91 ***
退屈	4.52	(.79)	30.51 ***
不誠実	4.03	(1.11)	14.81 ***
長くは続かない	4.42	(.94)	24.13 ***
不満	4.52	(.91)	21.51 ***
惰性的	3.17	(1.20)	2.26 *

\* $p < .05$  \*\*\* $p < .001$

Table 2 関係性高揚と精神的健康との相関 &lt;全体 (N=254)&gt;

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
積極的な関係性高揚	-.09	-.06	-.10 †
消極的な関係性高揚	-.15 *	-.14 *	-.19 **

†  $p < .10$  \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

Table 3 関係性高揚と精神的健康との相関 &lt;友人関係目標タイプ1 (n=63)&gt;

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
積極的な関係性高揚	-.07	-.09	.04
消極的な関係性高揚	-.10	-.01	-.08

Table 4 関係性高揚と精神的健康との相関 &lt;友人関係目標タイプ2 (n=55)&gt;

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
積極的な関係性高揚	.04	.08	.06
消極的な関係性高揚	.03	-.02	.06

Table 5 関係性高揚と精神的健康との相関 &lt;友人関係目標タイプ3 (n=81)&gt;

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
積極的な関係性高揚	-.13	-.20 †	-.14
消極的な関係性高揚	-.22 *	-.26 *	-.24 *

†  $p < .10$  \*  $p < .05$

Table 6 関係性高揚と精神的健康との相関 &lt;友人関係目標タイプ4 (n=55)&gt;

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
積極的な関係性高揚	-.06	.21	-.25 †
消極的な関係性高揚	-.02	-.01	-.24 †

†  $p < .10$

者認知の特性と、関係性の質とを同時に検証することによって、さらに関係性高揚現象の詳細が明らかになるものと推測される。したがって、今後はこのような視点を踏まえた検討が必要であろう。

#### 4-2. 友人関係目標タイプによる、関係性高揚・精神的健康の生じ方の差について

##### (1) 関係性高揚の生じ方の差

友人と深く狭くかかわる付き合い方、深く広くかかわる付き合い方がしたいと考える者は、浅く広くかかわる付き合い方がしたいと考える者よりも、積極的な関係性高揚が高く、浅く広くかかわる付き合い方、浅く狭くかかわる付き合い方がしたいと考える者よりも、消極的な関係性高揚が高くなるという結果が得られた。このことから、概して友人関係の深さを志向している者は、自分たちの親友関係を肯定的に評価していることが明らかとなった。

加藤(2006)は、浅く広い付き合い方は、「群れる」という現象、浅く狭い付き合い方は「孤立化」という現象に象徴されると指摘している。一方、深い付き合い方は、積極的に人とかかわろうとする傾向を示す(落合・佐藤, 1996)。したがって、深い付き合い

方を志向する場合、その相手との関係性が他の人たちの関係性よりも「よりよい関係だ」と想定している方が、親密感を抱きやすいと予測される。しかし、浅く広い付き合い方を志向する者の場合、たとえある友人とストレスフルな状況に陥っても、別の友人との関係を良好にすればよく、その友人との関係を修復する必要がない(加藤, 2006)。よって、特定の友人との関係性を良好だと仮定する必要も乏しく、関係性高揚がより低く抑えられたのだと考えられる。また、浅く狭い付き合い方を志向する者は、友人数が少なく、またその限られた友人に対しても心を許した付き合いをしようとは考えていない。よって、特定の友人との関係を肯定的には捉えにくいいため、関係性高揚がより低く抑えられたのだと考えられる。

##### (2) ストレス反応の生じ方の差

本研究の結果から、概して、浅い付き合い方を志向するか、深い付き合い方を志向するかということによって、精神的健康に差異が生じていることが示された。石田・渡邊(2010)は、自己の安定性を得るためには友人と深いかかわりによって信頼し合うことが必要であり、友人と深いかかわりをもつ者の方が、自分

に対して充実感を抱きやすく自己受容感も高いことを示している。また、福岡(2006)は、自己開示に応じて友人からサポートを得られることは、気分状態が改善されることを示唆しており、本音を言える深い付き合い方が精神的健康を高めることを示していると考えられる。よって、これらの指摘は本研究の結果に一致するものであり、友人関係の深度と精神的健康には強い結びつきがあることが示唆された。

また、本研究では、なかでも友人と深く狭くかわろうとする者は、どのようなストレス反応も低く抑えられるという結果が得られた。深く狭くかわろうとするということは、限定的な相手と積極的にかわろうとすることである(加藤, 2006)。前述したように、浅く広くかわろうとすると、「群れる」状態が生じ、限定的な相手とかわるよりもストレスフルな状況が増えると考えられる。また、浅く狭くかわろうとすると、限定的な他者を相手にする点では深く狭くかわろうとする場合と同様であるが、本音で相手と向き合うというストレス対処が困難であり、ストレス反応は減少しにくいと考えられる。一方で、深く狭くかわろうとする場合には、他のかわり方と比べて、ストレスフルな状況に遭遇する機会が少なく、そのような状況になっても本音を相手に伝えるという対処方略を選択できるため、ストレス反応が低くなるのではないかと推測される。

#### 4-3. 関係性高揚と精神的健康との関連

##### (1) 全対象者における関係性高揚とストレス反応との関連

積極的な関係性高揚と無気力との間に、弱い負の相関が示された。また、消極的な関係性高揚と抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力との間にも弱い負の相関がみられた。すなわち、自分たちの親友関係を良いものであると捉えているほど、ストレス反応が低くなる傾向にあることが示された。黒田・有年・桜井(2004)は、積極的な関係性高揚および消極的な関係性高揚と抑うつとの間には、負の相関があると報告しており、本研究の結果を一部支持するものである。この点に関し、外山・桜井(2000)は、日本人は、自分を含めた親密な関係性の評価を高揚させることによって、間接的に自己の評価を高めていると述べている。この指摘を踏まえると、自分たちの親友関係を良いものであると捉えている者は、親友関係を良いものであると捉えることで自らの社会的側面を肯定し、その結果、精神的に健康度が高くなるのではないかと考えられる。本研究からは、とりわけ、その効果は消極的な関係性高揚において広範囲に及ぶと考えられる。したがって、自分たちの関係が「悪いものである」と評価するのではなく、「さほど悪くない」と評価することの重要性が指摘できる。しかし、積極的に「よいものだ」と評価することは、特に無気力を低めることが示

された。無気力に関し、下坂(2001)は、男子大学生の場合、友人関係サポートが期待できないと無気力が高まることを指摘している。サポート期待は、自分にとって有益な援助を提供してくれるという確信によって形成されると考えられ、サポート源への信頼によって左右される(中村・浦, 2000)。よって、積極的に「よい関係だ」と評価できなければサポート期待は生じにくいいため、無気力が高まると考えられる。しかし、本研究では性別の検討を行っていないため、女性においても同様の結果がもたらされるのかに関しては、今後の課題として残される。

##### (2) 友人関係タイプ別の関係性高揚とストレス反応との関連

しかし、以上のような関連性は、本研究における当初の予想通り、友人関係の築き方によって差異が認められた。まず、友人関係目標タイプ3では、積極的な関係性高揚と不機嫌・怒りとの間、また消極的な関係性高揚とすべてのストレス反応との間に負の相関を示した。さらに、友人関係目標タイプ4では、積極的な関係性高揚および消極的な関係性高揚と無気力との間に負の相関を示した。一方で、友人関係目標タイプ1、友人関係目標タイプ2においては、関係性高揚とストレス反応との間には関連が認められなかった。これらの結果から、深い付き合い方を目標とする者は、自分たちの関係が「よいものだ」と感じるができないと、ストレスを感じる可能性があることが示唆された。しかしながら、浅い付き合い方を目標とする者は、自分たちの関係を「よいものだ」と評価しようがそうでなかろうが、ストレス反応には関連しないことも示唆された。浅い付き合い方とは、深入りを回避することによってお互いが傷つかずに済むような方策であり(諸井, 1999)、上述のように、特に浅く広い付き合い方は「群れる」という現象、浅く狭い付き合い方は「孤立化」という現象によって象徴されるものである(加藤, 2006)。この指摘を踏まえると、浅い付き合い方を志向する者は、深い付き合い方を志向する者に比べ、特定他者との関係性を重視した日常生活を送っているとは考えにくい。よって、自ずとその関係性の良し悪しが自己に与える影響は少なく、精神的健康にも関連を示さなかったと考えられる。

一方、深く狭い付き合い方を目標とする場合、自分たちの関係を「さほど悪くない」と評価できなければ、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力といったストレスが全般的に高まり、自分たちの関係を「よいものだ」と評価できなければ不機嫌・怒りが生じることが示された。深い付き合い方を目標とする者は、友人関係が心理的適応に影響を及ぼすとされている(小塩, 1998)。また、加藤(2006)は、浅い付き合い方は傷つけあうことを回避しているのものであるとし、大谷(2007)は、傷つき、傷つけられることが想定され

るほど、高いストレス反応経験頻度を伴うとされている。これらのことから、お互いに傷つけあうことを回避している浅い付き合い方よりも、相手と分かり合おうとするために（場合によっては）傷つけることもやむを得ないとするような深い付き合いの方が、ストレス経験頻度が高くなることが想定される。

特に、深く狭い付き合い方を目標とする者は、限られた相手と積極的にかわり、わかりあおうとする付き合い方を志向している（落合・佐藤, 1996）。本研究では、そのように考えて選択した数少ない重要他者との関係が「よいものだ」と感じられなければ、精神的に良好な状態が保たれにくいという結果が得られた。とりわけ、「とてもよいものだ」という評価ができない場合には、関係への欲求不満が怒りへと結びついているのだと考えられる。一方、「さほど悪くない」という評価さえできない場合には、全般的なストレス状態へと結びつくことが示された。こうした結果は、親和動機が阻害されると精神的健康が悪化する（久木山, 2001）という指摘を支持するものと言えよう。さらに、深く広い付き合い方を目標とする者は、自らの関係性を「とてもよいものだ」「さほど悪くない」と評価できなければ、無気力が生じることも示された。深く広い付き合い方は、誰からも愛されようとする付き合い方を志向しており（落合・佐藤, 1996）、多くの者と接しながらその誰とでも仲良くすることに尽力するとも推測される。これに関連し、遠田・河村（2010）は、スチューデント・アパシー傾向にある大学生は、「群れ」「気遣い」といった友人関係をもちやすいことを指摘している。本研究の結果はこの指摘に一致していると言え、誰からも愛されたいと願うのに、それが満たされない関係性を築いている状態では、気遣いに疲れて無気力感が高まるとも示唆される。

以上のように、本研究では、友人関係目標を指標とした友人関係の築き方によって、関係性高揚と精神的健康の関連性には違いがあることが示された。特に、一部の友人関係目標タイプにおいて、その関連性が認められないという結果は、黒田・有年・桜井（2004）において確認された「全般的に、日本人は関係性高揚が精神的健康に関連する」という点に関し、「その関係性の質によっては、関係性高揚が精神的健康に関連しない場合がある」という新たな知見を提示するものであったと言える。したがって、関係性高揚が精神的健康を高める効果は自明のものとは言えず、基準とする関係性の質によって限定されるものであることが明らかになったと言える。

#### 4-4. 今後の課題

以上のように、本研究では、深い付き合いを目標とする者の方が関係性高揚をより感じやすいことが明らかとなった。また、関係性高揚と精神的健康との関連

は友人関係目標タイプにより異なり、浅い付き合いを目標とする者は、自分たちの友人関係を肯定的に評価できなくても精神的健康を低下させることはないが、深い付き合いを目標とする者は、自分たちの友人関係を「よいものだ」もしくは「さほど悪くない」と思えないと、精神的健康が低下することが示された。したがって、関係性高揚と精神的健康との関連は、従来の指摘とは異なってすべての者に認められるわけではなく、関係性高揚の基準とする関係性の質によって左右され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残されている。まず、性差の検討についてである。本研究では性別による検討は行わなかったが、友人関係についての先行研究では性差が認められているものも多く、本研究の結果も性別によって異なるものである可能性がある。この点を踏まえ、性差に焦点を当てた検討が必要であろう。さらに、関係性高揚の測定法の問題がある。黒田・有年・桜井（2004）の指摘にもあるように、関係性高揚の測定には、本研究のような相対的方法以外に、自分たちの関係性の評価と他の関係性との評価を独立させて評定させ、両者の差異を算出する「絶対的方法」や、第三者による被験者の関係性の評価と被験者自身の評価との差異を算出する方法などがある。関係性高揚と精神的健康との関連が、測定法を超えて示されるか、より詳細な検討を行う必要がある。

#### 謝辞

本研究は、第一・第二筆者が実施し、第三筆者が指導した平成25年度愛知教育大学養護教諭養成課程の卒業論文を、加筆・修正したものです。実施にあたり、調査に快くご協力いただきました大学生の皆様、ならびに先生方に心より感謝申し上げます。

#### 引用文献

- 遠藤由美 1997 親密な関係性における高揚と相対的自己卑下 心理学研究, 68, 387-395.
- 遠田将大・河村茂雄 2010 抑うつ傾向者とスチューデント・アパシー傾向者の間にみられる友人関係の取り方の違いについて 早稲田大学大学院教育学研究科紀要, 18, 1-8.
- E.H. Erikson 1959 Identity and the life cycle International Universities Press. (E.H.エリクソン 岩瀬庸理訳 1973 アイデンティティ：青年と危機 金沢文庫)
- 福岡欣治 2006 日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート（2）—開示に対する友人からのサポートとその影響— 静岡文化芸術大学研究紀要, 7, 53-57.
- 橋本剛 2000 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連 教育心理学研

- 究, **48**, 94-102.
- 石田裕久・渡邊由季子 2010 自己開示における直接的・間接的コミュニケーションのあり方と友人関係人間関係研究, **9**, 67-84.
- 伊藤忠弘 1999 社会的比較における自己高揚傾向—平均以上効果の検討— 心理学研究, **70**, 367-374.
- 加藤司 2006 対人ストレス過程における友人関係目標 教育心理学研究, **54**, 312-321.
- 久木山健一 2001 親和動機の阻害と社会的スキル・友人関係満足・精神的健康の関連の検討 日本教育心理学会総会発表論文集, **43**, 664.
- 黒田祐二・有年恵一・桜井茂男 2004 大学生の親友関係における関係性高揚と精神的健康との関係—相互強調—相互独立的自己観を踏まえた検討— 教育心理学研究, **52**, 24-32.
- 黒田祐二・桜井茂男 2001 中学生の友人関係場面における目標志向性と抑うつとの関係 教育心理学研究, **49**, 129-136.
- 松永真由美・岩元澄子 2008 現代青年の友人関係に関する研究 久留米大学心理学研究, **7**, 77-86.
- 諸井克英 1999 現代青年のコミュニケーション 諸井克英・中村雅彦・和田実(著) 親しさが伝わるコミュニケーション—出会い・深まり・別れ— 金子書房, pp.189-220.
- 中村光子・浦光博 2000 ソーシャル・サポートと信頼との相互関連について—対人関係の継続性の視点から— 社会心理学研究, **15**, 151-163.
- 落合良行・佐藤有耕 1996 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化 教育心理学研究, **44**, 55-65.
- 岡田努 1995 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, **43**, 354-363.
- 大谷宗啓 2007 高校生・大学生の友人関係における状況に応じた切り替え—心理的ストレス反応との関連にも注目して— 教育心理学研究, **55**, 480-490.
- 小塩真司 1998 青年の自己愛傾向と自尊感情, 友人関係のあり方との関連 教育心理学研究, **46**, 280-290.
- 桜井茂男 1995 「無気力」の教育社会心理学—無気力が発生するメカニズムを探る 風間書房
- 嶋信宏 1991 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究 教育心理学研究, **39**, 440-447.
- 下坂剛 2001 青年期の各学校段階における無気力感の検討 教育心理学研究, **49**, 305-313.
- 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 1998 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.
- 高田利武 1987 社会的比較による自己評価における自己卑下の傾向 実験社会心理学研究, **27**, 27-36.
- 高石昌弘・細江文利 2012 中学校保健体育 大日本図書株式会社
- 外山美樹 2002 大学生の親密な関係におけるポジティブイリュージョン 社会心理学研究, **18**, 51-60
- 外山美樹・桜井茂男 2000 自己認知と精神的健康の関係 教育心理学研究, **48**, 454-461.