

青年期における自己受容・他者受容のバランスと発言抑制

清 兼 渚 (大野市立阪谷小学校)
鈴木 友美 (稲沢市立山崎小学校)
五十嵐 哲也 (愛知教育大学養護教育講座)

Relations between the Acceptance of Self and Others and Conversational Inhibitions in Adolescence

Nagisa KIYOKANE (Sakadani Elementary School)
Tomomi SUZUKI (Yamazaki Elementary School)
Tetsuya IGARASHI (Department of School Health Sciences, Aichi University of Education)

要約 大学生の発言抑制の動機と自己受容・他者受容の関連、およびそれらが精神的健康に及ぼす影響を検討した。その結果、自己受容と他者受容がともに高い者は、相手や周囲の状況など向社会的動機による発言抑制がみられ、最も適応的かつ成熟した特徴が見出された。一方、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自己保護的動機等による発言抑制がみられ、一部で精神的健康も低かった。加えて、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・他者受容により、精神的健康に及ぼす影響が異なっていた。

Keywords : 発言抑制 自己受容 他者受容

1. 問題と目的

現代青年においては、友人への配慮の欠如や他者の目を気にしない傾向(橋本, 2000; 中園・野島, 2003)など、友人関係に対する無関心と言えるような状況が指摘され始めている。松永・岩元(2008)は、このような「無関心群」や、たくさんの人と仲良くしたり、場を楽しくしたりしようとはしない「独立群」は、ありのままの自分で友人と接している「本音群」と比べ、精神的健康が低いことが明らかにしている。

対人関係において重要となる自己と他者の相互調整においては、ありのままの自己や他者を受容することが不可欠である(上村, 2007)。また、アイデンティティ確立の時期とされる青年期において、ありのままの自己や他者を受け容れることは、重要なテーマであることが指摘できる(宮沢, 1988)。沢崎(1985)によると、自己受容はこれまで、適応やパーソナリティなど様々な要因との関連が検討されてきており、特に自己受容と他者受容の関連を検討した研究では、一貫して両者の間に正の相関関係が示されているという。また、高井(1999)においては、閉鎖性・防衛性の強い人は自己受容が低く、自尊感情が低いこと、また、他者受容の高い人は、自己の存在価値意識をもつことができるということが示されている。以上のことから、自己受容や他者受容が高いと、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だろう。

一方で、極めて高い自己受容状態にある者は、必ず

しも良好な対人関係をとることができないことも指摘されている。この問題に対し、Fey(1955; 1957)は、自己受容が高いにもかかわらず他者受容が低い者、自己受容は低いものの他者受容が高い者は、対人関係の中で不適応的態度を示すことを指摘している。したがって、自己受容が高いことは必ずしも適応的であるとは言えず、それは他者受容とのかかわりの中で重要な効果を発揮すると考えられる。すなわち、自己受容と他者受容のバランスがとれている者は、自己と他者の相互調整を円滑に行うことができる一方、自己受容と他者受容のバランスを欠いた者は、自己と他者の相互調整を行うことが困難な状態にあると考えられる。このことは、上村(2007)からも示唆される。

このように、青年にとって、適度な自己受容と他者受容を保つ状態は重要であると考えられる。しかしながら、先の友人関係についての指摘を踏まえると、現代青年はそのような自己受容・他者受容の機会自体を失ってしまっているとも推測される。この点に関し、松永・岩元(2008)は、現代青年が希薄化した友人関係をもちながらも、「もっと本音でつきあいたい」という思いをもっていることも実証している。では、そのような関係が築けない状況の背景には、どのようなものがあるのだろうか。本研究では、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してみる。

コミュニケーションが対人関係の基礎になっているという指摘は、既にいくつかの研究でなされている。

たとえば、藤本・大坊 (2007) は、コミュニケーションスキルの中に「対人スキル」が含まれていることを見出した。そして、その「対人スキル」には「他者受容」が含まれることを指摘している。しかしながら、現代青年においては、コミュニケーションを回避するという傾向があることが指摘されている (松永・岩本, 2008)。そこでは、コミュニケーション回避行動が、精神的健康に負の影響を及ぼしていることも指摘されている。また、ブリブル・坂本・キートン (1988) は、コミュニケーション回避行動には、「発言抑制」という行動が含まれ、不適切なコミュニケーション手段としてとらえられていることを述べている。一方で、岡本 (1996) は、発言抑制は「相手の体面や周囲に対する配慮」の一環であり、社会的スキルの一部であるとみなしている。これらを踏まえ、畑中 (2003) は、発言抑制という行動は、状況によって異なる動機や原因から生じると予想され、必ずしも不適切な行動とは言えないことを指摘している。また、動機や原因が異なれば、「発言しない」という同様の行動であっても、行動者自身の精神的影響は異なるであろうと述べている。その上で畑中 (2003) は、発言抑制行動を、向社会的動機にかかわる抑制である「相手志向」、自己保護的動機にかかわる抑制である「自分志向」、文脈や社会的なルール及び規範にかかわる抑制である「規範・状況」、スキル欠如に起因する抑制である「スキル不足」の4つの下位尺度に分類し、精神的健康に対する影響の仕方を検討した。そして、発言抑制の精神的健康に対する影響が、分類された下位側面ごとに異なることを指摘している。

以上の先行研究では、コミュニケーションスキルと他者受容の関連があることが示唆された。さらに、コミュニケーション回避行動が精神的健康と関連があること、また、コミュニケーション回避行動としてとらえられてきた発言抑制行動には、その起因となる状況や動機によって精神的健康に与える影響が異なることが明らかとされている。しかし、自己受容と他者受容の「バランス」の問題とコミュニケーションの関連については、明らかにはされていない。この点に関し、畑中 (2006) は、「自分の体面や評価の維持」や「相手の体面に対する配慮」などの複数の内的要因が発言抑制行動の起因となっていることを指摘し、発言抑制の背景に自己受容・他者受容の双方が関連している可能性がある。

そこで、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、(1) 自己受容・他者受容と発言の抑制との関連性を検討すること、(2) 自己受容・他者受容のバランス関係と発言抑制行動とのかかわりを検討し、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. 方法

2-1. 調査対象

A県内の国立大学学生150名 (男性58名, 女性89名, 不明3名), B県内の私立大学学生77名 (男性36名, 女性41名), C県内の私立大学学生117名 (男性36名, 女性80名, 不明1名) の計354名 (男性140名, 女性210名, 不明4名) を調査対象として行った。

回答数は計354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、有効回答者数は301名 (男子108名, 女子193名) で、有効回答率は85.03%であった。

調査対象者の年齢は、18歳から30歳まで、平均 19.76 ± 1.16 歳であった。

2-2. 調査内容

(1) 自己・他者受容尺度

吉田・澤野・服部 (1992) の Acceptance of Self Others Scale をもとに作成された尺度を使用した。自己受容 (「人に対していろいろな感情と衝動をもっているけれど、それをごく自然のものとして認められる」など18項目) と他者受容 (「人の物の見方が自分と違って、頭から否定せずその人の考え方を尊重する」など18項目) の2つの下位尺度から構成される。評定は「全くあてはまる (7点)」から「全くあてはまらない (1点)」までの7件法である。なお、自己・他者受容については、得点が高いほど自己受容および他者受容ができていていることを示す。

(2) 発言抑制尺度

畑中 (2003) を使用した。相手志向 (「直接聞き手を非難することがある」など8項目)、自分志向 (「たとえ自分の評価が悪くならうとも、言いたいことは言う」など6項目)、関係距離確保 (「自分に深入りしてほしくないときは話す量が減る」など7項目)、規範・状況 (「自分の立場をわきまえて、発言を差し控えることがある」など12項目)、スキル不足 (「自分の気持ちを相手にきちんと伝えることができる」など8項目) の5つの下位尺度から構成される。評定は「よくある (5点)」から「ほとんどない (1点)」の5件法である。なお、相手志向については、得点が高いほど「相手のために言わない」といった発言抑制の頻度が少ないことを示す。自分志向については、得点が高いほど「自分のために言わない」といった発言抑制の頻度が多いことを示す。関係距離確保については、得点が高いほど、相手との関与を避けるために発言抑制をする頻度が多いことを示す。規範・状況については、得点が高いほど、文脈や社会的なルールおよび規範に関わる発言抑制が多いことを示す。スキル不足尺度については、得点が高いほど「言いたいのにうまく言葉にすることができない」といった発言抑制が多いことを示す。

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
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
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

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

(3) 心理的ストレス反応尺度

鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1998) を使用した。抑うつ・不安尺度 (「泣きたい気持ちだ」など6項目) と不機嫌・怒り尺度 (「怒りを感じる」など6項目)、無気力尺度 (「根気がない」など6項目) の3つの下位尺度から構成される。評定は「その通りだ (3点)」から「全くちがう (0点)」の4件法である。なお、心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) については、各尺度得点が高いほど、抑うつ・不安、不機嫌・怒り及び無気力傾向が高いことを示す。

2-3. 調査時期と手続

2012年10月に、質問紙法により実施した。調査の趣旨や調査内容等を学生に教示し、集団法で実施・回収した。調査は無記名で行われた。

3. 結果

3-1. 信頼性と記述統計量

自己・他者受容尺度および発言抑制尺度、心理的ストレス反応尺度については、先行研究に基づいて各尺度を下位尺度に分類した。さらに、各下位尺度に含まれる項目の得点の総和を項目数で除して、得点化した。

各尺度の信頼性を検討するために、下位尺度ごとにクロンバックの α 係数を算出した。その結果、各尺度の信頼性は、自己受容 $\alpha=.63$ 、他者受容 $\alpha=.67$ であった。発言抑制に関する尺度については、相手志向 $\alpha=.81$ 、自分志向 $\alpha=.82$ 、関係距離確保 $\alpha=.67$ 、規範・状況 $\alpha=.80$ 、スキル不足 $\alpha=.88$ であった。心理的ストレス反応尺度については、抑うつ・不安 $\alpha=.90$ 、不機嫌・怒り $\alpha=.87$ 、無気力 $\alpha=.86$ であった。

なお、全体および男女別の各尺度得点の平均値については、Table1に示す。一部の下位尺度において性差が認められたが、本研究における調査対象者では男子の有効回答者数が $n=108$ であった。そのため、群

分け等を要する以降の分析では、各群に属する男子の対象者数が減少し、正確な結果を算出することが困難であると予測される。よって、以降では、性別の分析は行わないこととした。

3-2. 自己受容と他者受容の関連

自己受容と他者受容の相関関係を確認するため、自己受容尺度と他者受容尺度について、ピアソンの積率相関係数を求めた。その結果、 $r=.41$ ($p<.01$) となり、比較的強い正の相関がみられた。

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。さらに、4群それぞれの出現率を検討するため、クロス集計を行った結果、HH群は $n=98$ 、HL群は $n=56$ 、LH群は $n=55$ 、LL群は $n=92$ となった。 χ^2 乗検定を行ったところ、 $\chi^2(1)=20.69$ 、 $p<.001$ となり、調整済み残差による検定の結果、HH群およびLL群の出現率が有意に高かった。

3-3. 自己受容・他者受容と精神的健康の関連

自己受容・他者受容と精神的健康の相関関係を確認するため、自己受容尺度・他者受容尺度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は認められなかった。

3-4. 発言抑制と精神的健康の関連

発言抑制と精神的健康の相関関係を確認するため、発言抑制の各下位尺度と精神的健康の各下位尺度のピ

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

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

アソンの積率相関係数を求めた。その結果、自分志向およびスキル不足においては、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。自分志向では、抑うつ・不安が $r=.17$ ($p<.01$)、不機嫌・怒りが $r=.19$ ($p<.01$)、無気力が $r=.29$ ($p<.01$)となった。スキル不足では、抑うつ・不安が $r=.23$ ($p<.01$)、不機嫌・怒りが $r=.21$ ($p<.01$)、無気力が $r=.39$ ($p<.01$)となった。関係距離確保においては、不機嫌・怒り $r=.12$ ($p<.05$)、無気力 $r=.18$ ($p<.01$)において有意な正の相関がみられた。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認められなかった。

3-5. 自己受容・他者受容と各尺度の関連

(1) 自己受容・他者受容の群分けによる特徴

先に設定した、自己受容と他者受容の高低による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法により多重比較を行った。Table 2に、群別の各尺度得点の平均値と標準偏差、分散分析結果、多重比較結果を示す。

まず、発言抑制において、相手志向 ($F(3, 297) = 5.21, p<.01$) において有意差が認められ、他者受容の高いHH群とLH群が、HL群よりも有意に低かった ($p<.05$)。自分志向 ($F(3, 297) = 6.17, p<.001$) においても有意差が認められ、LH群はHL群よりも有意に高かった ($p<.05$)。また、自己受容の高いHH群とHL群は、LL群よりも有意に低かった ($p<.05$)。さらに、規範・状況 ($F(3, 297) = 3.69, p<.05$) においても、有意な群間差が認めら

れ、他者受容の低いHL群とLL群が、HH群よりも有意に低かった ($p<.05$)。なお、関係距離確保およびスキル不足については有意差がみられなかった。

精神的健康においては、抑うつ・不安は、有意な群間差は認められた ($F(3, 297) = 3.36, p<.05$) のもの、多重比較においては有意な結果が得られなかった。無気力は、有意な群間差がみられ ($F(3, 297) = 6.46, p<.001$)、LH群がHH群よりも有意に高かった ($p<.05$)。また、自己受容の低いLH群とLL群が、HL群よりも有意に高かった ($p<.05$)。なお、不機嫌・怒りについては有意差がみられなかった。

(2) 各群の発言抑制による精神的健康への影響

以上のことを踏まえ、各群によって、発言抑制が精神的健康に与える影響はどのように異なるのかを検討することとした。分析にあたっては、群ごとに精神的健康を目的変数、発言抑制を説明変数とする重回帰分析(強制投入法)を実施することとした。ただし、説明変数となる発言抑制は、内容が重複するため、その関連性が強い場合に多重共線性の問題が生じる可能性がある。そこで、説明変数間の相関係数を算出し、 $r=.70$ 以上の強い相関関係が認められないことを確認した(Table 3)。また、すべてのVIFは <3.0 であり、多重共線性の指標である $VIF>10.0$ を大きく下回っているため、この点からも問題がないことを確認した。

各群における分析の結果(Table 4~6)、まず、HH群においては、不機嫌・怒り ($adjR^2=.07, p<.05$) および無気力 ($adjR^2=.13, p<.01$) において有意な決定係数が得られ、不機嫌・怒りには、自分志向 ($\beta=.36, p<.05$) が正の関連を示した。

Table 3 発言抑制の下位尺度間の相関

	相手志向	自分志向	関係距離確保	規範状況	スキル不足
相手志向	—	-.55 ***	-.27 **	-.52 ***	-.29 **
自分志向		—	.45 ***	.42 ***	.55 ***
関係距離確保			—	.36 ***	.38 ***
規範状況				—	.10
スキル不足					—

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

さらに、無気力においても、自分志向 ($\beta = .32, p < .05$) が正の関連を示した。

HL群においては、抑うつ・不安 ($adjR^2 = .18, p < .05$)、不機嫌・怒り ($adjR^2 = .15, p < .05$)、無気力 ($adjR^2 = .25, p < .01$) の全ての尺度において有意な決定係数が得られた。抑うつ・不安では、スキル不足 ($\beta = .55, p < .01$) が正の関連を示した。不機嫌・怒りでは、相手志向 ($\beta = .40, p < .05$) が正の関連、関係距離確保 ($\beta = -.33, p < .05$) が負の関連を示した。無気力には、相手志向 ($\beta = .36, p < .05$) およびスキル不足 ($\beta = .51, p < .01$) が正の関連を示した。

LH群においても、抑うつ・不安 ($adjR^2 = .08, p < .05$)、不機嫌・怒り ($adjR^2 = .12, p < .05$)、無気力 ($adjR^2 = .29, p < .001$) の全てにおいて、有意な決定係数が得られた。抑うつ・不安では、規範・状況 ($\beta = -.36, p < .05$) が負の関連を示した。不機嫌・怒りでは、相手志向 ($\beta = .41, p < .05$) が正の関連を示した。無気力では、規範・状況 ($\beta = -.37, p < .05$) が負の関連を示した。

LL群においては、無気力 ($adjR^2 = .08, p < .05$) においてのみ有意な決定係数が得られ、相手志向 ($\beta = .27, p < .05$) が正の関連を示した。

4. 考察

4-1. 自己受容・他者受容と精神的健康との関連

先行研究によれば、自己受容および他者受容が高い者は、より適応的で成熟した状態にあることが示されている (上村, 2007)。本研究においても、自己受容が高ければ精神的に健康であると言える結果となり、先行研究を支持する。一方、他者受容については、精神的健康の全ての下位尺度において有意な相関関係はみられず、他者受容のみでは精神的健康との関連性は低いと考えられる。この点については、本研究で課題としている自己受容と他者受容の「バランス」の問題に関連しているのではないだろうか。田中 (1988) は、自己受容できている人は自己への信頼感が他者への信頼感につながり、さらに他者への肯定的態度の基盤になっていることを明らかにしている。以上のことから、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。

4-2. 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関連については、畑中 (2003) が指摘しており、自分志向、関係距離確保、スキル不足による発言抑制が多いほど精神的健康度が低いことが示されている。一方、規範や状況を考慮した発言抑制が多いほど、精神的健康度が高いと言及している (畑中, 2003)。

本研究では、自分志向およびスキル不足は、精神的健康の全ての下位尺度に正の相関を示した。ここから、自分の不都合を生じさせないためや、コミュニケーション力の低さによる発言抑制が多いほど、精神的健康が低いと考えられる。また、関係距離確保による発言抑制については、不機嫌・怒りと無気力に正の相関がみられた。このことから、本研究は畑中 (2003) を一部支持する結果となった。

しかし、相手志向および規範状況では、すべての下位尺度に有意な関係は認められず、先行研究と異なる結果が得られた。この点については、畑中 (2003) の調査から10年以上が経過し、青年の意識が変化している可能性が考えられる。青年期の対人関係に対する意識について、堀井 (2011) は、時代の進行に伴って青年の対人恐怖性が強くなっていることを指摘している。さらに、現代の青年は、対人場面において自由にふるまうことに不安をもち、他者に受け入れられるよう努力や気遣いをしていることを示唆している。ここから、現代においては、相手の目や周囲の状況を過剰に意識して発言抑制をする青年が増加しているため、必ずしも精神的に健康な状態になるとは言えず、先行研究と異なる結果が得られたと考える。

4-3. 自己受容・他者受容のバランスとの関連

(1) 自己受容・他者受容の群分けによる特徴

見出される各群の特徴について、まずは自己受容と他者受容のバランスが不均衡なHL群とLH群から検討していく。自己受容が高く他者受容が低いHL群は、精神的健康について、無気力傾向が弱かった。また、会話場面においては相手志向が高く、自分志向、規範・状況、スキル不足は低かった。つまり、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、

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抑うつ・不安への影響

	HH群 (<i>n</i> = 98)	HL群 (<i>n</i> = 56)	LH群 (<i>n</i> = 55)	LL群 (<i>n</i> = 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
<i>adjR</i> ²	.02	.18 *	.08 *	-.02

p* < .05 *p* < .01

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不機嫌・怒りへの影響

	HH群 (<i>n</i> = 98)	HL群 (<i>n</i> = 56)	LH群 (<i>n</i> = 55)	LL群 (<i>n</i> = 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
<i>adjR</i> ²	.07 *	.15 *	.12 *	.02

**p* < .05

Table 6 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 (<i>n</i> = 98)	HL群 (<i>n</i> = 56)	LH群 (<i>n</i> = 55)	LL群 (<i>n</i> = 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>adjR</i> ²	.13 **	.25 **	.29 ***	.08 *

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

関係なく発言しているものと考えられる。

次に、自己受容が低く他者受容が高いLH群は、無気力傾向が強かった。また、会話場面においては相手志向が低く、自分志向、スキル不足は高かった。つまり、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い。さらに、会話によるコミュニケーション能力が低いと考えられる。LH群は、発言抑制が自他の感情に影響を受けやすく、さらに会話能力も低いために、発言したいができない状況が多い。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のではないかと考える。

上村(2007)は、HL群は、強い自己実現的特性をもちながら、その一方で他者との共存を志向する「社会適応的特性が弱い」という特徴を見出した。また、

LH群について、自己実現的特性が弱く、他者への一方的な依存や過剰適応的傾向が強いという、不適応的で未熟な特徴を見出した。本研究においても、HL群、LH群ともに社会的適応が低いことが示唆され、上村(2007)を支持すると言える。

自己受容と他者受容がともに高いHH群については、精神的健康について、無気力傾向が弱かった。また、会話場面においては、相手志向尺度得点、自分志向尺度得点が低く、規範・状況尺度得点が高かった。つまり、自己保護的動機による発言抑制よりも、相手や周囲の状況など向社会的動機による発言抑制がみられ、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。

一方、自己受容と他者受容がともに低いLL群は、

精神的健康について、無気力傾向が強かった。また、会話場面においては、自分志向尺度得点、スキル不足尺度得点が高く、規範・状況尺度得点が低かった。つまり、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。さらに、会話によるコミ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。

以上より、自己受容と他者受容がともに高い状態であることが、最も適応的かつ成熟した状態にあることが示されたと言える。

(2) 各群の発言抑制による精神的健康への影響

相手志向は、HH群では精神的健康に影響を及ぼさないが、HL群では不機嫌・怒りと無気力に正の関連を示した。LH群では、不機嫌・怒りに正の関連を示し、LL群では無気力に正の関連を示した。ここから、自己受容・他者受容のバランスが崩れていると不機嫌・怒り傾向が強くなり、他者受容が低いと無気力傾向が強いことが分かる。HL群は、相手のことを考慮せずに発言をするほど、対人関係が悪くなるが、その原因を相手にあると考え、相手を責める気持ちから怒りの感覚が生まれてくるのではないかと推察される。また、LH群は、相手を傷つけるような発言をしてしまった場合に、自分にいらだちを感じてしまうと考えられる。一方、他者受容が低いと、他者への肯定的態度をとることができず、対人関係での問題が生じやすい。ありのままの他者を受け入れる気持ちが薄いため、対人関係で問題が生じたときに、相手の気持ちを考えて問題を解決しようと努力するのではなく、その状況を放棄する傾向がみられるのではないかと推察される。以上のように、相手志向においては、全ての群において影響がみられた。これは、他の発言抑制下位尺度では見出されなかったことである。このことから、自己受容・他者受容の程度に関わらず、相手のことを考慮した発言抑制は、精神的健康に何らかの影響を及ぼすことが明らかとなった。

自分志向は、HH群において、精神的健康のすべての下位尺度に正の関連を示した。HH群のみ、自分志向と精神的健康との関連が示されたことについては、各群の自己受容・他者受容の高低や、発言抑制の動機の違いによるものと考えられる。LH群およびLL群は、自分志向の発言抑制を頻繁に行う特徴をもつため、自己保護的な発言抑制が増えることでの精神的健康への影響は小さい。また、HL群については、自分志向は低いですが自己受容のみが高いため、自己保護的な抑制を行っても精神的健康への影響は小さい。しかし、HH群は、自分志向が低く自己受容・他者受容ともに高い特徴をもつため、普段は自分の利益を優先した発言抑制をしない。したがって、自分志向の発言抑制を行うことが精神的負担となると考えられる。

関係距離確保は、HL群において、不機嫌・怒りに

負の関連を示した。HL群は他者を受け入れていないため、他者と一定の距離を保つことで精神的健康を維持している。しかし、一定の距離を保てなくなったときに、自分のプライバシーが侵害されたと感じ、不快感を覚えるのではないかと推察される。一方、他者受容が高いHH群およびLH群は、他者のありのままを受け容れる姿勢をもつため、他者に関与されることによって精神的健康を害することは少ないと考える。また、LL群は、他者受容は低いですが、ありのままの自己についても受容できていないので、他者との距離感が不明確となる。そのため、対話者との距離を確保するための発言抑制は、精神的健康に影響を与えにくいのではないかと推察される。

規範・状況は、LH群において、抑うつ・不安、無気力に負の関連を示した。LH群についての考察を踏まえると、LH群は他の群に比べて、周囲の状況にとっても気を遣う。しかし、自己受容が低いと、状況に反した発言をしてしまった場合に自分を責め、心を痛めてしまう危険性が潜んでいる。このことが、本結果の背景にあると推察される。一方、他の群については、HL群およびLL群は、他者受容が低いので、周囲の状況を気遣って会話を進めようとする意志が弱いと考えられる。そのため、状況に反した発言をした場合でも、LH群より精神的健康への影響が小さくなるのではないかと推察される。HH群については、LH群と同様、周囲の状況に気を遣う特徴をもつ。しかし、HH群は自己受容が高いため、状況に応じた発言抑制ができなかった場合でも、LH群のように過度に自己を責めることはなく、精神的健康との関連は低いと考える。

スキル不足は、HL群において、抑うつ・不安、無気力に正の関連を示した。HL群は、自己実現的特性が過度に高く、自分のコミュニケーション力に対しても絶対的自信をもっている。そのため、自分のスキル不足を実感したとき、自分に衝撃を受け、落ち込んで自信を喪失すると考えられる。一方、自己受容が低いLH群とLL群は、もともとありのままの自分を認めることができていないため、自分のコミュニケーション能力の低さに対して関心が低いのではないかと推察される。また、HH群は、スキル不足に感じる場面であっても、他者との関わりを大切に、どのようにしたら相手に伝わるかを前向きに考える姿勢をもつと推察される。

これらは、上村(2007)と同様に、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見解を支持するものとなった。また、発言抑制と精神的健康の関連については、畑中(2003)の研究を一部支持する結果となり、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。本研究では、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。さらに, 本研究では, 自己受容・他者受容がともに高い群の中に含まれていても, 偽りの自己受容であるがために, 不健康状態を呈する者がいる可能性が示唆された。

以上のように, 本研究においては, 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・他者受容のバランス状態により, 精神的健康に及ぼす影響が異なることが明らかになった。しかし, 本研究では性差の検討が不十分であった可能性が高い。また, 今後は自己の多様な側面の受容(沢崎, 1993)などとの関連について, 詳しく検討する必要があるだろう。

引用文献

- Fey, W.F.(1955): Acceptance by others and its relation to acceptance of self and others; A reevaluation. *Journal of Abnormal and Social psychology*, 50, 274-276.
- Fey, W.F.(1957): Correlates of certain subjective attitudes toward self and others. *Journal of clinical psychology*, 13, 44-49.
- 藤本学・大坊郁夫(2007): コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, 15, 347-361.
- 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.
- 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.
- 畑中美穂(2006): 発言抑制行動に至る意思決定過程: 発言行動決定時の意識内容に基づく検討 社会心理学研究, 21, 187-200.
- 堀井俊章(2011): 大学生における対人恐怖症の時代的推移 横浜国立大学教育人間科学部紀要 教育科学, 13, 149-156
- 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.
- 中園尚武・野島和彦(2003): 現代大学生における友人関係への態度に関する研究: 友人関係に対する「無関心」に注目して 九州大学心理学研究, 4, 325-334.
- 岡本真一郎(1996): ことばの社会的スキル 相川充・津村俊充(編) 社会的スキルと対人関係: 自己表現を援助する 誠信書房, 49-71.
- チャールズ プリプル・坂本正裕・ジェームズ キートン(1988): アメリカにおけるコミュニケーション回避・不安に対する介入プログラムの概要 早稲田心理学年報, 30, 107-115.
- 沢崎達夫(1985): 自己受容に関する文献的研究(2) 自己受容と関連する諸要因について 教育相談研究, 23, 43-56.
- 沢崎達夫(1993): 自己受容に関する研究(1) 新しい自己受容測定尺度の青年期における信頼性と妥当性の検討 カウンセリング研究, 26, 29-37
- 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(1997): 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.
- 田中信生(1988): 魅力ある人間関係 いのちのことは社
- 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.
- 吉田昭久・澤野有香・服部智(1992): 自己受容の基底因: Berger's scaleの再検討 茨城大学教育学部紀要(教育科学), 41, 289-308.

謝辞

本研究は, 第一・第二筆者が共同研究を行い, 第三筆者が指導した平成24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。調査に快くご協力いただきました大学生の皆様, ならびに教員の皆様に心より感謝申し上げます。

※現所属

鈴木友美 稲沢市立片原一色小学校
Kataharaisshiki Elementary School