

# 大学生における友人関係の類型別による感情表出の違い

五十嵐 哲也<sup>1)</sup>, 荒木 優美<sup>2)</sup>, 杉浦 るりこ<sup>3)</sup>

【要旨】大学生の感情表出は、友人関係の持ち方によっていかに異なるのか、さらにそれが精神的健康にどのように関与するのかを検討した。その結果、男性においては、感情を表出するにあたり、他者との関わりを気にしたり、避けたりする傾向の強い友人関係を取ることが精神的健康を低下させる可能性があるということが明らかになった。また、女性においては、感情表出をするにあたり、どの友人関係の類型においても、人間関係を重視してしまうことが精神的健康を低下させる可能性があるということが明らかになった。また、男女ともに、感情表出が精神的健康に良い影響を与えるということは明らかにされず、負の影響が示された。

キーワード：感情表出 友人関係 精神的健康

## I. 問題と目的

近年の大学生においては、人との関わりや実体験を得る機会の乏しさなどを背景に、精神的健康に関する課題を抱えた者が増加していると指摘されている<sup>1)</sup>。そして、特に大学生期は、自己や人間関係についてストレスを感じやすく<sup>2)</sup>。友人関係を含む対人関係ストレスの出現頻度が高い<sup>3)</sup>。このように、増加する大学生のストレスを考える際、友人関係をはじめとした対人関係の問題は切り離して考えることができない。

岡田<sup>4)</sup>によれば、現在の大学生の友人関係には、親密で内面を開示するような関係（内面的友人関係）と、友人から低い評価を受けないように警戒し、互いに傷つけあわないよう、表面的には円滑にするような関係（現代的友人関係）とがあるという。しかし、崔・新井<sup>5)</sup>は、互いにある程度の感情表出を自由に行うことで、たとえ一定の摩擦や葛藤が生まれても、それを克服していけるような人間関係の中でこそ、子どもや青年が友人関係における満足感や精神的健康を保てるのではないかと指摘している。よって、現代の大学生は、友人関係における感情表出体験に乏しく、その関係性のなかで十分な満足感を見出せないため、精神

的健康を維持していくことが難しくなっているのではないかと推測される。

こうした現状のなか、感情表出を「ストレス対処（コーピング）」の側面から検討した研究がある。普段の生活ではすぐに問題に働きかけて解決できることは困難な場合が多いため、初めのうちはストレスサーによって生じたマイナスの情動を軽減するために行う感情表出によるコーピングが用いられる<sup>6)</sup>ためである。そして、感情表出を「他者依存的感情表出」（最終的に誰かに頼って、感情を表出するコーピング）と「独立的感情表出」（自分の力で感情を表出するコーピング）に分類している<sup>7) 8)</sup>。しかし、こうした感情表出コーピングのストレスへの影響については、一貫した結果が見出されていない<sup>6)</sup>。その背景には、これまで、感情表出における相手との関係性や親密度が重要な要因であると指摘されながら<sup>9)</sup>、それを考慮した実証的研究がなされていないことがあるのではないだろうか。感情表出に他者依存的なものがあるのであれば、他者との関係性が、感情表出の成否やそのストレス低減効果に影響をもたらすことは容易に想像される。

よって、本研究では、以上の点を検討することを通じ、形成している友人関係の状態に応じた効果的な感情表出の方法を明らかにする。これによって、大学生の精神的健康の増大に寄与する支援を行うための基礎的知見が得られると考えられる。

2013年12月31日受理

<sup>1)</sup> 養護教育講座

<sup>2)</sup> 卒業生

<sup>3)</sup> 株式会社三琇プレシジョン

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査対象

国立A大学、私立B大学の学生を対象とし、アンケート調査を行った。回答者数は366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320名（男110名、女210名）、有効回答率87.43%であった。

### 2. 調査内容

#### (1) 友人関係

岡田<sup>10)</sup>を使用した。本尺度は、「自己閉鎖」「傷つけられることの回避」「傷つけることの回避」「快活的関係」の4因子、計35項目からなる。回答形式は「全くあてはまらない（1点）～とてもあてはまる（6点）」の6件法で回答を求めた。

#### (2) 精神的健康

鈴木ら<sup>11)</sup>を使用した。本尺度は、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3因子によって構造されており、18項目からなる。回答形式は「0（全く違う）」、「1（いづらかさうだ）」、「2（まあさうだ）」、「3（その通りだ）」の4件法で回答を求めた。

#### (3) 感情表出

内田・山崎<sup>12)</sup>を使用した。本尺度は、怒り場面及び落胆場面を想起させ、それぞれの「他者依存的感情表出」「独立的感情表出」の2因子、計14項目からなる。回答形式は「1（まったく行っていない）～5（いつも行っている）」の5件法で回答を求めた。なお、本尺度では、後述するように、性別によって各因子の構成項目が異なる。

### 3. 調査時期と手続き

2012年10月に、質問紙法により実施した。調査の趣旨と内容を、調査対象の大学生に向けて直接説明した。直接説明が出来ない場合には、調査の趣旨と目的を記入した「調査概要」、調査の実施方法を記入した「調査実施の手順」を、調査用紙とともに調査実施大学に送付した。どちらにおいても集団で一斉に行い、回収した。調査は、倫理的配慮から無記名で実施された。

## Ⅲ. 結果

### 1. 各尺度の分析

#### (1) 友人関係尺度

岡田<sup>13)</sup>に基づいて下位尺度に分類した。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。その結果、自己閉鎖 $\alpha = .81$ 、傷つけられ回避 $\alpha = .81$ 、傷つけ回避 $\alpha = .82$ 、快活

的關係 $\alpha = .89$ を示した。よって、各項目の総和を、各項目数で除した値を、それぞれの下位尺度得点とした。

#### (2) ストレス反応尺度

鈴木ら<sup>11)</sup>に基づいて下位尺度に分類した。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。その結果、抑うつ・不安 $\alpha = .86$ 、不機嫌・怒り $\alpha = .86$ 、無気力 $\alpha = .84$ を示した。よって、各項目得点の合計得点を下位尺度得点とした。

#### (3) 感情コーピング尺度（状況版）

怒り場面、落胆場面それぞれについて、内田・山崎<sup>12)</sup>に基づいて、男性は各5項目、女性は各7項目で下位尺度に分類した。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。その結果、男性の場合、怒り他者依存 $\alpha = .85$ 、怒り独立 $\alpha = .78$ 、落胆他者依存 $\alpha = .85$ 、落胆独立 $\alpha = .79$ を示した。女性の場合、怒り他者依存 $\alpha = .87$ 、怒り独立 $\alpha = .75$ 、落胆他者依存 $\alpha = .88$ 、落胆独立 $\alpha = .75$ を示した。よって、各項目得点の総和を各項目数で除した値を各下位尺度得点とした。

### 2. 各尺度の性差

各尺度の各下位尺度得点の性差についてt検定を行った。その結果、男性は女性よりも自己閉鎖が高く（ $t[187]=2.21$ ,  $p<.05$ ）、女性は男性よりも怒り独立が高いことが示された（ $t[228]=-2.87$ ,  $p<.01$ ）。それ以外の各下位尺度得点において、差はみられなかった。このように、ほとんどの下位尺度得点において性差はみられなかったが、感情表出コーピング尺度は性差を考慮した尺度であるので、以後の分析においては男女別に行うことにした。

### 3. 感情表出と精神的健康との関連

ストレス反応尺度と、男女別の感情コーピング尺度の各下位尺度についてPearsonの積率相関係数を求めた。その結果、男性では、怒り他者依存と抑うつ・不安との間に $r=.24$  ( $p<.05$ )、怒り他者依存と不機嫌・怒りとの間に $r=.22$  ( $p<.05$ )、怒り独立と不機嫌・怒りとの間に $r=.26$  ( $p<.01$ )、怒り独立と無気力との間に $r=.36$  ( $p<.01$ )、落胆独立と抑うつ・不安との間に $r=.22$  ( $p<.05$ )、落胆独立と不機嫌・怒りとの間に $r=.28$  ( $p<.01$ )、落胆独立と無気力との間に $r=.35$  ( $p<.01$ )と、弱程度ではあるが有意な相関がみられた。

女性では、怒り独立と不機嫌・怒りとの間に $r=.21$  ( $p<.01$ )、と弱程度ではあるが有意な相関がみられた。また、怒り独立と無気力との間に

$r=.15$  ( $p<.05$ ), 落胆独立と不機嫌・怒りとの間  
に $r=.19$  ( $p<.01$ ) と, 非常に弱い有意な相関  
がみられた。

#### 4. 友人関係尺度に基づく群分けの設定

調査対象者が形成している友人関係パターンによ  
って, 精神的健康や感情表出に違いが認められ  
るか, また, そのパターンによって, 精神的健康  
と感情表出との関連の仕方に違いがあるかを検討  
することとした。そこで, まず友人関係パターン  
を見出すため, 友人関係尺度の下位尺度得点を変  
量としたWard法によるクラスタ分析を行った。  
その結果, デンドログラムの状況より, 4群に分  
類するのが適当と考えられた。そこで, クラスタ  
数を4に指定した上で再度クラスタ分析を実施し,  
調査対象者を第1クラスタ85名, 第2クラスタ118  
名, 第3クラスタ44名, 第4クラスタ73名に分類し  
た。

以上により得られた各クラスタの特徴を検討す  
るために, 友人関係各下位尺度について, クラス  
タを要因とした一要因分散分析を行った。その  
結果, 自己閉鎖平均において有意差がみられた  
( $F[3,316]=17.83$ ,  $p<.01$ )。そこで, Tukey法によ  
る多重比較を行ったところ, 第1, 2, 3クラスタ  
は第4クラスタよりも有意に得点が高いというこ  
とが示された ( $p<.01$ )。傷つけられることの回  
避においても有意差がみられた ( $F[3,316]=76.78$ ,  
 $p<.01$ )。そこで, Tukey法による多重比較を行っ  
たところ, 第1, 2クラスタは第3, 4クラスタよ  
りも有意に得点が高いということが示された ( $p$   
 $<.01$ )。傷つけることの回避においても有意差  
がみられた ( $F[3,316]=11.48$ ,  $p<.01$ )。そこで,  
Tukey法による多重比較を行ったところ, 第1ク  
ラスタは第2, 3, 4クラスタよりも有意に得点  
が高いということが示された ( $p<.01$ )。快活的関  
係においても有意差がみられた ( $F[3,316]=237.77$ ,  
 $p<.01$ )。そこで, Tukey法による多重比較を行っ  
たところ, 第1クラスタは第2, 3クラスタよりも  
有意に得点が高い, 第2クラスタは第3クラスタ  
よりも有意に得点が高いということが示された ( $p$   
 $<.01$ )。以上の結果を踏まえ, 各クラスタを以下  
のように考えた。

第1クラスタは, 各下位尺度得点の平均が最も  
高いことから, 自分のことも守りながら相手にも  
気を遣っていると考え, 「配慮型」とした。第2ク  
ラスタは, 配慮型に比べ, 傷つけ回避, 快活的関  
係が低い, 自分が干渉されるのを避ける, 自己  
閉鎖及び傷つけられ回避が高い得点である。した  
がって, 「閉鎖型」とした。第3クラスタは, 4つ  
の下位尺度得点のうち, 自己閉鎖が中程度以上あ

るが, 他の下位尺度得点は低い。特に快活的関係  
は4つのクラスタの中で最も低い。快活の関係と  
は「群れる」ということに関する得点であるので,  
「独立型」とした。第4クラスタは, 快活の関係が  
高く, 他の3つの下位尺度得点は4つのクラスタ  
の中で最も低い。相手に傷つけられることも傷つけ  
ることも気にしていない。さらに, 自分自身を閉  
じ込めることもしない人だと言える。したがって  
「開放型」とした。

その上で, クラスタの出現率に性差があるのか  
をクロス集計で分析した。その結果, 有意差はみ  
られなかった ( $t[3]=.54$ , n.s.)。したがって, ク  
ラスタ分類による男女の出現率に差はないとい  
うことが明らかになった。

#### 5. 友人関係クラスタと, 精神的健康・感情表出 の関連 (男性)

##### (1) 精神的健康の群間差

まず, 男性について, 友人関係の4つのクラス  
タによって, ストレス反応の各下位尺度得点に差  
があるかを検討するために, 友人関係のクラスタ  
を要因とする一要因分散分析を行った。その結果,  
ストレス反応尺度のすべての因子において有意差  
はみられなかった。

##### (2) 感情表出の群間差

男性について, 友人関係の4つのクラスタによ  
って, 感情コーピング尺度の各下位尺度得点  
に差があるかを検討するために, 友人関係の  
クラスタを要因とする一要因分散分析を行った。  
その結果, 怒り独立について有意差がみられた  
( $F[3,106]=4.04$ ,  $p<.01$ )。そこで, Tukey法によ  
る多重比較を行ったところ, 怒り独立では, 配慮  
型の方が閉鎖型, 開放型よりも高いということが  
示された ( $p<.05$ )。落胆独立においても有意  
差がみられた ( $F[3,106]=4.70$ ,  $p<.01$ )。そこで,  
Tukey法による多重比較を行ったところ, 落胆独  
立では, 配慮型の方が閉鎖型 ( $p<.05$ ), 開放型 ( $p$   
 $<.01$ ) よりも高いということが示された。

##### (3) 各クラスタにおける, 精神的健康と感情表出 との関連

男性について, 友人関係の4つのクラスタによ  
って, ストレス反応と感情コーピングの各下  
位尺度得点に関連があるのかを検討するために,  
Pearsonの積率相関係数を求めた。その結果を  
Table1~4に示す。

#### 6. 友人関係クラスタと, 精神的健康・感情表出 の関連 (女性)

##### (1) 精神的健康の群間差

女性について, 友人関係の4つのクラスタによ

Table1 感情表出と精神的健康との相関  
配慮型・男 (n=30)

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
怒り・他者依存	.00	-.08	-.35
怒り・独立	.07	.14	.48**
落胆・他者依存	-.04	-.16	-.22
落胆・独立	.26	.27	.48**

\*\*p<.01

Table2 感情表出と精神的健康との相関  
閉鎖型・男 (n=41)

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
怒り・他者依存	.43**	.42**	.23
怒り・独立	.24	.41**	.29
落胆・他者依存	.38*	.41**	.32*
落胆・独立	.15	.22	.25

\*p<.05 \*\*p<.01

Table3 感情表出と精神的健康との相関  
独立型・男 (n=13)

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
怒り・他者依存	.11	.23	-.22
怒り・独立	.38	.30	.45
落胆・他者依存	.19	.18	-.14
落胆・独立	.23	.34	.36

Table4 感情表出と精神的健康との相関  
開放型・男 (n=26)

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
怒り・他者依存	.29	.37	-.01
怒り・独立	-.05	-.19	-.19
落胆・他者依存	-.12	.07	-.25
落胆・独立	.02	.01	-.07

て、ストレス反応の各下位尺度得点に差があるかを検討するために、友人関係のクラスタを要因とする一要因分散分析を行った。その結果、抑うつ・不安について有意差がみられた ( $F[3,206]=3.63, p<.05$ )。そこで、Tukey法による多重比較を行ったところ、閉鎖型の方が開放型よりも高いということが示された ( $p<.05$ )。無気力においても有意差がみられた ( $F[3,206]=6.44, p<.01$ )。そこで、Tukey法による多重比較を行ったところ、配慮型、閉鎖型の方が開放型よりも高いということが示された ( $p<.01$ )

## (2) 感情表出の群間差

女性について、友人関係の4つのクラスタによって、感情コーピングの各下位尺度得点に差

があるのかを検討するために、友人関係のクラスタを要因とする一要因分散分析を行った。その結果、怒り他者依存について有意差がみられた ( $F[3,206]=4.68, p<.01$ )。そこで、Tukey法による多重比較を行ったところ、怒り他者依存では配慮型、開放型の方が独立型よりも高く、配慮型は閉鎖型よりも高いということが示された ( $p<.05$ )。落胆他者依存においても有意差がみられた ( $F[3,206]=2.83, p<.05$ )。そこで、Tukey法による多重比較を行ったが、4つの群の差に有意な結果はみられなかった。

## (3) 各クラスタにおける、精神的健康と感情表出との関連

女性について、友人関係の4つのクラスタによっ

Table5 感情表出と精神的健康との相関  
配慮型・女 (n=55)

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
怒り・他者依存	.19	.02	-.14
怒り・独立	.14	.28*	.04
落胆・他者依存	.10	-.02	-.14
落胆・独立	.08	.20	-.03

\*\* $p < .05$ Table6 感情表出と精神的健康との相関  
閉鎖型・女 (n=77)

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
怒り・他者依存	.11	-.02	.02
怒り・独立	.12	.13	.19
落胆・他者依存	.06	-.06	.14
落胆・独立	.11	.20	.16

Table7 感情表出と精神的健康との相関  
独立型・女 (n=31)

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
怒り・他者依存	.03	.04	-.23
怒り・独立	.28	.51**	.25
落胆・他者依存	.03	-.01	-.20
落胆・独立	.12	.30	.13

\*\* $p < .01$ Table8 感情表出と精神的健康との相関  
開放型・女 (n=47)

	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
怒り・他者依存	.31*	.25	.08
怒り・独立	-.11	.06	-.01
落胆・他者依存	.21	.14	.14
落胆・独立	-.02	.03	-.01

\* $p < .05$ 

て、ストレス反応と感情コーピングの各下位尺度得点に差があるのかを検討するために、Pearsonの積率相関係数を求めた。その結果をTable5~8に示す。

#### IV. 考察

##### 1. ストレス反応と感情表出の関連

###### (1) 「怒り」場面における「他者依存的感情表出」とストレス反応との関連

男性においては、「怒り」の「他者依存的感情表出」と、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」との間に、弱程度ではあるが正の関連がみられるということが明らかになった。しかし、女性では関連

は示されなかった。

木野<sup>14)</sup>は、男性は「怒り」の表出において感情的攻撃を行いやすいとしている。また、藤林・園田<sup>9)</sup>は、男性の友人関係は、自分に自信をもって交友する、自立したつき合い方であるとしている。したがって、男性は、誰かに頼ってストレス状況に対処するよりも自分一人で対処する方が対人関係にとって望ましく、特に「怒り」場面ではその傾向が顕著であり、直接的に感情表出をする方が得意であると言えよう。そのため、男性にとって「他者依存的感情表出」は不本意なものであり、その対処方略の使用は、落ち込みや「ふがいなさ」を感じさせるのだと考えられる。

一方、女性は、「怒り」の表出は抑制されがち

であるとしている<sup>14)</sup>。また、藤林・園田<sup>9)</sup>は、女性は男性よりも人間関係を重視する傾向にあるとしている。したがって、良い友人関係を保つために、他者へ「怒り」という感情が伝わらないようにしているため、「怒り」自体は解消されないというネガティブな側面はあるものの、良好な対人関係を保っていられるというポジティブな側面があることによって、結果として「精神的健康」との関連が示されなかったと推測される。

## (2) 「怒り」場面における「独立的感情表出」とストレス反応との関連

男女ともに、「怒り」の「独立的感情表出」においては、「不機嫌・怒り」「無気力」との間に、弱程度ではあるが正の関連がみられるということが明らかになった。「怒り」という感情の場面では「苛立たしさ」「腹立たしさ」という感情を示しているため、「独立的感情表出」が有効なストレスコーピングであるならば、「不機嫌・怒り」「無気力」との間に関連は示されないであろう。しかし、実際には本研究でストレス反応との関わりがみられたことから、「ノートに自分の思いを書き出していく」「一人のときに物にあたる」「一人で自分の気持ちを叫ぶ」等の「独立的感情表出」を行っても、ストレスコーピングにはなっていないということが指摘できる。牧野・山田<sup>15)</sup>において、情動表出を行い、ただ単に感情を吐露しただけでは、それだけであって、問題解決には至らないとしている。したがって、単純に情動表出のみを行う行動に相当する「独立的感情表出」を行っても、問題解決には至らなかったと考えられる。よって、問題解決しないことに無力さを感じ、怒りそのものがいっそう増幅すると推測される。

## (3) 「落胆」場面における「他者依存的感情表出」とストレス反応との関連

男女ともに、「落胆」の「他者依存的感情表出」においては、ストレス反応とは関わりがみられなかった。「落胆」の感情場面とは、「がっかりした」「落ち込んでいる」という感情場面である。崔・新井<sup>5)</sup>は、不幸な出来事に陥っている人に共感を示すことは道徳的・倫理的基準に従った行動であり、我々の社会において道徳・倫理はかなり上位に位置している社会的規約である、としている。したがって、「落胆」を感じる不幸な場面に遭った時、他者へ感情を伝えても、道徳・倫理に従って共感を示す対応を取ってくれるため、「怒り」とは違い、「落胆」の方が表出を受け入れてもらいやすいと感じることが出来る。そのために、「自分の気持ちを誰かに聞いてもらう」という方法をとっても、ストレス反応が増幅するような状況にはならないのだと推察される。

## (4) 「落胆」場面における「独立的感情表出」とストレス反応との関連

男性は、「落胆」の「独立的感情表出」と、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」との間に、弱程度ではあるが正の関連がみられるということが明らかになった。女性では、「不機嫌・怒り」においてのみ弱程度ながら正の関連が示された。

男性において示された関連について、先に指摘したように、「独立的感情表出」は自分一人で単純に情動表出しようというものであり、このような単なる表出は問題解決につながらず、ストレス反応は依然として高いままに保たれる<sup>15)</sup>と考えられる。「怒り」のみならず、「落胆」でも同様の結果が得られたことは、感情場面の種類によらず、「独立的感情表出」はストレスを増幅させる可能性があると考えられる。

女性において、「不機嫌・怒り」との間にのみ関連がみられた点については、「独立的感情表出」の特性が関与している可能性が考えられる。すなわち、「物に当たる」などの攻撃的な行動を行ううちに、怒りの感情が生じてしまうのではないだろうか。このような感情表出の負の効果による感情変化については、今後のさらなる検討が必要である。

## 2. 友人関係クラスタと、精神的健康、感情表出の関連 (男性)

### (1) 友人関係クラスタと「精神的健康」との関連

男性の場合、ストレス反応は友人関係の類型に影響されないという結果が得られた。これは、男性は友人関係とストレスの関連が薄い<sup>16)</sup>という見解と一致している。和田<sup>17)</sup>は、男性は友人関係を手段として捉え、同じ事をするのが好きな人を親友として求めると指摘している。つまり、友人関係に共感性を求める女性よりも、「相手に合わせる」という行動が少なく、男性の友人関係において、友人とのつき合い方そのものが精神的健康に関係することが無かったと考えられる。

### (2) 友人関係クラスタと「感情表出」との関連

「配慮型」の男性は、「閉鎖型」「開放型」の男性よりも、「怒り」および「落胆」の「独立的感情表出」が多いという結果が得られた。

「配慮型」は、自他を傷つけないように配慮しながらも、周囲と快活な関係を取ろうとしており、ある程度、自分の感情を相手に表出しようとしていると考えられる。しかし、相手にどう思われているか気にする傾向もあるため、実際にはありのままに表出できない場合もあると考えられる。したがって、誰かに感情を表出するよりも、一人での感情表出を多く行っていると考えら

れる。加えて、「閉鎖型」「開放型」は、「配慮型」よりも相手を「傷つけることの回避」が低いことも、影響している可能性がある。

### (3) 友人関係クラスタによる「感情表出」と「精神的健康」の関連の仕方の違い

「配慮型」の男性において、「怒り」「落胆」の両感情の「独立的感情表出」と、「無気力」との間に中程度の正の相関がみられた。

「配慮型」の場合、自他を傷つけないように配慮しながらも、周囲と快活的な関係を取ろうとしている。このことは、相手に合わせて、その場面ごとに自分を演出していることであり、対人関係においては円滑であると考えられる。しかし、自他の傷つきに配慮するあまり、「独立的感情表出」のような形で感情表出し、ありのままの正直な自分を出さなければ、自分を偽ることでしか周囲の人から認められず、関係を保てないという状況であると言える。岡田<sup>18)</sup>は、表面的には良い関係性を保つ青年は、他者からの評価に敏感で、安定した自尊感情をもち得ないなどの問題を示唆している。したがって、自信や自己有用感が乏しくなり、無気力感につながったのではないだろうか。

「閉鎖型」の男性において、「怒り」の「他者依存的感情表出」と「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」の間、および、「落胆」の「他者依存的感情表出」とストレス反応下位尺度の3因子すべてとの間に正の相関がみられた。また、「怒り」の「独立的感情表出」と「不機嫌・怒り」の間にも、正の相関がみられた。吉原・藤生<sup>16)</sup>は、男性は達成、競争、独立といった、人に頼らない態度を身につけさせられ、そうした態度を内在化していると指摘している。そして、自分の行動の準拠を他者に求める男性は、人に頼るべきではないというような従来の性意識との矛盾を抱えてしまい、ストレス反応を表出することにつながるという。自己保護を重視し、傷つけることよりも傷つくことについて関心の高い「閉鎖型」の男性は、他の男性よりも、感情を表出した際に友人の反応を伺い、言動に対して敏感になり、「自分を中心とした独立を目指したい気持ち」と「相手の顔色を伺いたい気持ち」に矛盾が生じ、精神的健康に負の影響がみられたと考えられる。この点は、女性では以上のような関連がみられないことから示唆される。

一方、「独立型」「開放型」の男性では、ストレス反応と感情コーピングに有意な相関はみられなかった。葛西・松本<sup>19)</sup>は、仲間への同調傾向がある者は、元来、不安が高いパーソナリティをもつと指摘している。したがって、友人と群れない「独立型」は同調傾向が低いと考えられるため、友人とのやりとりにより不安を感じにくく、感情表出に

よって精神的健康が左右されなかったのではないかと考えられる。「開放型」は、自己保護的に感情の表出を抑えることが少ないと言える。つまり、友人とのやりとりによる精神的健康への影響は少ないと推察でき、崔・新井<sup>5)</sup>を支持すると言える。

### 3. 友人関係クラスタと、精神的健康、感情表出の関連（女性）

#### (1) 友人関係クラスタと「精神的健康」との関連

「無気力」は、「開放型」より「配慮型」が高いということが示された。配慮型の女性は、自分や他人を傷つけないように配慮しながらも、周囲と快活的な関係を取ろうとしている。藤井<sup>20)</sup>は、現代青年の友人関係は互いに傷つけることを極端に恐れ、相手から一歩引いて関わるが、この状態にむなしさを感じているとしている。特に女性は、藤林・園田<sup>9)</sup>が示すように、男性よりも人間関係を重視する傾向にあるため、友人関係を崩さないように自分や周りに気を遣い続けている。したがって、なぜここまで自分が気を遣わなければならないのかという、むなしさを感じやすいと推測される。

「抑うつ・不安」「無気力」は、「開放型」より「閉鎖型」が高いということが示された。「閉鎖型」の女性は、自分が傷つかないようにする傾向が強いため、友人に対して一歩引いた関わりをもち、感情を表出する機会が少ない、もしくは抑制していると考えられる。崔・新井<sup>5)</sup>は、感情表出の抑制が「抑うつ」を高めると指摘している。このことを踏まえると、本研究の結果は妥当なものと言えるだろう。さらに、牧野・山田<sup>15)</sup>は、ストレスの原因となるものの解決を試みて、そのことについて考えている時間が長いと「抑うつ・不安」が高まり、その解決がうまくいかないと「無気力」が高まるとしている。したがって、「閉鎖型」は他者へ感情を表出し、解決のための協力を得ることが行いにくいと、自分で解決しようとする考えが、解決できないということが続いてしまうため、「抑うつ・不安」「無気力」との関連が示されたと推測される。

「独立型」では、精神的健康との関連はみられなかった。「独立型」の女性は、友人から何を思われているのかということに、それほど関心が無い。したがって、友人関係によって精神的健康は左右されないものと考えられる。

「開放型」は、「抑うつ・不安」において「閉鎖型」よりも低く、「無気力」において「配慮型」「閉鎖型」よりも低かった。「開放型」の女性は、干渉的であり、互いに内面的な関係をとろうとする傾向がある。したがって、感情表出の制御による「抑

つ<sup>5)</sup>や、一步引いた関わりによるむなしさ<sup>20)</sup>を感じにくく、「ストレス反応」得点は他の類型よりも低くなったのではないかと推測される。

## (2) 友人関係クラスと「感情表出」との関連

「配慮型」は、「怒り」の「他者依存的感情表出」について、「独立型」「閉鎖型」よりも高いということが示された。「他者依存的感情表出」は、直面したストレスに対し、周囲の力を得て行われる感情表出である。「配慮型」は、周囲に気を遣いながらも、内面を表出することを避け、自分や他人が傷つけられることを避ける傾向にある。表面的な人間関係に留めているものの、人との関わりはもっているため、積極的な関係を築きにくい「閉鎖型」や、友人と積極的に群れるような行動が少ない傾向がある「独立型」よりも、他者へ感情表出する程度が高くなったと考えられる。

「開放型」は、「怒り」の「他者依存的感情表出」において、「独立型」よりも高いということが示された。「開放型」の女性は、干渉的であり、互いに内面的な関係をとりとうとする傾向がある。よって、相手にどのように思われるか、干渉を受け自分が傷つくのではないかと等々を気にすることなくサポートを求めることが可能であるため、「他者依存的感情表出」が「独立型」よりも高くなったと考える。これは、「独立型」は友人と積極的に群れるような行動が少ない傾向にあるため、感情を他者へ表出することはあまり行われないうことも考えられる。

## (3) 友人関係クラスによる「感情表出」と「精神的健康」の関連の仕方の違い

「配慮型」では、「怒り」の「独立的感情表出」と「不機嫌・怒り」との間に、弱程度ながら正の関連がみられた。「配慮型」は人間関係を重視する傾向があるため、自らの感情を友人に表出することで、関係を保とうとしていることが考えられる。しかし、一方で内面的な関係を避け、表面的なつき合いに留めている。したがって、内面を隠すような感情表出をした際、周囲の力を借りて解決する傾向にある<sup>9)</sup>にもかかわらず、それが出来ず、さらに、「独立的感情表出」のような感情を吐露するだけの表出では根本的な解決には至らない<sup>15)</sup>ということから、収めたい怒りが収まらず、増幅し、ストレス反応として関連が示されていると推測される。

「閉鎖型」では、「感情表出」と「精神的健康」との間には関わりは示されなかった。「閉鎖型」の女性は、相手からの干渉を避け、自分が傷つかないようにする傾向が強く、積極的な関係を築きにくい。どのような場面でも、感情表出により相手から干渉を受け、相手の反応で自分が傷つくの

ではないかと考え、感情を表出せず内面に留めてしまうことが多いと考える。したがって、そもそも感情表出によって自らに影響が及ぶこと自体を避けていると考えられるので、精神的健康も左右されなかったと推測される。

「独立型」では、「怒り」の「独立的感情表出」と「不機嫌・怒り」において、中程度の正の関連が示された。この関連が示されているのは「配慮型」と「独立型」であるが、「配慮型」は人間関係を重視した表面的なつき合い方をする傾向があり、「独立型」は友人と積極的に群れるような行動が少ない傾向がある。したがって、「配慮型」「独立型」とともに、自分が抱いた感情を他者へ表出することはあまり行われないう傾向がみられるため、共通の関連が示されたと推測される。

「開放型」では、「怒り」の「他者依存的感情表出」と「抑うつ・不安」において、弱程度ながら正の関連が示された。「開放型」は周囲を気にすることなく感情を表出し、サポートを求めることが可能であると推測される。また、本研究において、「閉鎖型」よりも「抑うつ・不安」得点は低いという結果も既に示されている。それにもかかわらず、「怒り」場面において「他者感情表出」と「抑うつ・不安」との関連が示された背景には、女性の方が人間関係を重視するとともに、感情に対して周囲の力を借りて解決しようとする特徴<sup>9)</sup>があると考えられる。「怒り」という感情に対しても周囲の力を借りて解決したいが、「怒り」という感情を表出することは人間関係に負の影響を与えることもある。したがって、互いに内面的な関係を築こうとしている「開放型」であっても、女性の場合、その人間関係の特徴によって、「怒り」を表出することに「不安」が生じ、「抑うつ・不安」との関連が示されたのだと推測される。

## 4. まとめ及び今後の課題

以上より、男性においては、感情を表出するにあたり、他者との関わりを気にしたり、避けたりする傾向の強い友人関係を取ることが「精神的健康」を低下させる可能性があるということが明らかになった。また、女性においては、「感情表出」をするにあたり、どの友人関係の類型においても、人間関係を重視してしまうことが「精神的健康」を低下させる可能性があるということが明らかになった。

しかし、男女ともに「友人関係」の類型ごとの「感情表出」と「精神的健康」の関連において、「感情表出」が「精神的健康」に良い影響を与えるということは明らかにされず、「負の影響」が示された。これは、内田・山崎<sup>21)</sup>に一致したと考えら

れるが、今後は、本当に正の影響はないのかということを検討するために、ストレス状況を想起させ、実際に感情表出してみても変化をみる等の実験的手法によって検討を行う必要もあるだろう。また、本研究では4つのクラス間の人数に偏りがみられた。したがって、調査対象者に留意しつつ、さらに多くの人数で調査を行うべきであると考え

## 引用文献

- 1) 文部科学省 2000 大学における学生生活の充実方策について(報告) - 学生の立場に立った大学づくりを目指して - [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm)
- 2) 梶谷奈生・尾畑博子・松本貴子・岡戸順一・是沢博昭・松本恒之 1997 大学生のストレスに関する研究 東洋大学児童相談研究, 16, 24-42.
- 3) 真舟浩介・鈴木綾子・大塚泰正 2006 大学生におけるストレスの特徴: 認知的評定, 及び心理的ストレス反応との関連の検討 学校メンタルヘルス, 9, 57-63.
- 4) 岡田努 2007 大学生における友人関係の類型と, 適応及び自己の諸側面の発達に関する研究 パーソナリティ研究, 15, 135-148.
- 5) 崔京姫・新井邦二郎 1998 ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との関係 教育心理学研究, 46 (4), 432-441.
- 6) 内田香奈子・山崎勝之 2008 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響の予測的研究 パーソナリティ研究, 16, 378-387.
- 7) 内田香奈子・山崎勝之 2003a 大学生用感情コーピング尺度 (ECQ) の作成 - 因子的妥当性と信頼性に関する予備的研究 日本心理学会第67回大会発表論文集, 1309.
- 8) 内田香奈子・山崎勝之 2003b 大学生用感情コーピング尺度 (ECQ) の作成と信頼性, 妥当性の検討 日本健康心理学会第16回大会発表論文集, 290-291.
- 9) 藤林まど花・園田直子 2012 大学生の体調不良と感情の表出方略の関連 久留米大学心理学研究, 11, 61-73.
- 10) 岡田努 1999 現代青年に特有な友人関係の取り方と自己愛傾向の関連について 立教大学教職研究, 9, 29-39.
- 11) 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.
- 12) 内田香奈子・山崎勝之 2006a 感情コーピング尺度 (状況版) の作成と信頼性, 妥当性の検証 美作大学・美作大学短期大学部紀要, 51, 17-23.
- 13) 岡田努 2005 現代青年の友人関係・ライフイベントと自己の発達に関する研究 金沢大学文学部論集行動科学・哲学篇, 25, 15-32.
- 14) 木野和代 1998 対人場面における怒りの表出に関する研究 - 表出の仕方が他者に与える影響 - 名古屋大学教育学部紀要心理学, 45, 193-194.
- 15) 牧野由美子・山田幸恵 2001 セルフ・エフィカシーとストレス・コーピングおよびストレス反応の関連性の検討 聖徳大学児童学研究紀要, 3, 11-19.
- 16) 吉原寛・藤生英行 2011 高校生の主観的学校ストレス、ストレス反応、および友人関係の関連における性差の検討 教育実践学論集, 12, 83-92.
- 17) 和田実 1996 同性への友人関係期待と年齢・性・性役割同一性との関連 心理学研究, 67, 232-237.
- 18) 岡田努 2012 現代青年の友人関係に関する新たな尺度の作成 - 傷つけ合うことを回避する傾向を中心として 金沢大学人間科学系研究紀要, 4, 19-34.
- 19) 葛西真記子・松本麻里 2010 青年期の友人関係における同調行動 - 同調行動尺度の作成 - 鳴門教育大学研究紀要, 25, 189-203.
- 20) 藤井恭子 2001 大学生の友人関係における心理的距離のとり方 茨城県立医療大学紀要, 6, 69-78.
- 21) 内田香奈子・山崎勝之 2006b 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響 学校保健研究, 48, 199-208.

## 謝辞

本研究は、第一筆者が指導し、第二筆者と第三筆者が共同研究を行った平成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。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、ならびに教職員の皆様に心より感謝申し上げます。