

### 1. はじめに

文部科学省の報告では、精神的健康に関する課題を抱えた学生が増加していると指摘されている。真舟・鈴木・大塚 (2006) によると、対人関係は特に出現頻度が高いストレスラーであり、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だろう。

現在の大学生の友人関係には、衝突を避け、表面的には円滑にするような関係があるという (岡田, 2007)。しかし、崔・新井 (1998) は、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、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だろうか、と指摘している。つまり、摩擦や葛藤を避ける現代の大学生は、友人関係に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。

このようなストレス状況に対して、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、ストレスラ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情動焦点型コーピングを用い、その後に問題焦点型コーピングに向かうことが考えられる (内田・山崎, 2008)。したがって、まずは感情表出によるコーピングを実施することで、ようやく問題を解決しようとするのであり、感情表出によるコーピングの重要性が指摘できる。

内田・山崎 (2003a; b) は、感情表出によるコーピングを、「他者依存的感情表出」(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。すなわち、感情表出コーピングは自分一人で行うだけではなく、自分以外の誰かの存在が必要な場合があり、対人関係はストレス低減のためのコーピングの使用にも大きく関与していることが示唆される。しかし、「相手との関係性の違いによって、感情表出にどのような影響があるか」ということは、実証的に検討されているものではない。とりわけ、大学生にとって友人関係が精神的健康に与える影響は大きいと推測されるが、友人関係の質的差異によって、感情表出の程度や方法にどのような違いが生じ、最終的に精神的健康にいかなる影響を与えるのかは検討されていない。そこで本研究では、友人関係の状況によって感情表出がどのように異なるのか、さらにそれが精神的健康にいかなる影響を与えるのか、という点を検討することを目的とする。

### 2. 研究方法

- ・対象 国立 A 大学, 私立 B 大学の学生 366 名を対象とした。  
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。
- ・内容 岡田 (1999) の「現代青年に特有な友人関係の取り方に関する尺度 (自己閉鎖, 傷つけられることの回避, 傷つけることの回避, 快活の関係)」、鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1998) の「SRS-18 (抑うつ・不安, 不機嫌・怒り, 無気力)」, 内田・山崎 (2006b) の感情を「怒り」「落胆」に状況設定した「感情コーピング尺度・状況版 (他者依存的感情表出, 独立的感情表出)」の構成であった。
- ・時期 平成 24 年 10 月に実施された。
- ・手続 集団, 自記式質問紙法により実施・回収。

### 3. 結果および考察

#### (1) 各尺度の分析と性差

友人関係については、岡田 (2005) の 4 因子に基づいて、クロンバックの  $\alpha$  係数を求めた。その結果、自己閉

鎖, 傷つけられ回避, 傷つけ回避, 快活の関係で  $\alpha=.81\sim.89$  を示した。性差について, 女性は男性よりも「自己閉鎖」得点が低いということが示された ( $d[187]=2.21, p<.05$ )。

精神的健康については, 鈴木ら (1997) の3因子に基づいて, クロンバックの  $\alpha$  係数を求めた。その結果, 抑うつ・不安, 不機嫌・怒り, 無気力で  $\alpha=.84\sim.86$  を示した。性差はみられなかったが, 先行研究では必ずしも性差に関する結果は一致しておらず, 研究の蓄積が必要であると考えられる。

感情表出については, 怒り, 落胆の場面それぞれについて, 内田・山崎 (2006b) の2因子 (他者依存的感情表出, 独立的感情表出) に基づいて, 質問項目を男性は各5項目, 女性は各7項目とし, クロンバックの  $\alpha$  係数を求めた。男性の場合,  $\alpha=.78\sim.85$  を示した。女性の場合,  $\alpha=.75\sim.88$  を示した。性差について, 女性の方が「怒り」の「独立的感情表出」が高かった ( $d[228]=-2.87, p<.01$ )。

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

男性は, 「怒り」の「他者依存的感情表出」と, 「抑うつ・不安」 $r=.24 (p<.05)$ , 「不機嫌・怒り」 $r=.22 (p<.05)$  との間に, 弱程度ではあるが正の関連がみられたが, 女性はみられなかった。「独立的感情表出」では, 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」(男  $r=.26 (p<.01)$ , 女  $r=.21 (p<.01)$ ), 「無気力」(男  $r=.36 (p<.01)$ , 女  $r=.15 (p<.05)$ ) との間に, 弱程度ではあるが正の関連がみられた。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る。一方, 女性は人間関係をより重視する傾向にあるため, 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と言える。また, 情動表出を行い, ただ単に感情を吐露しただけでは問題解決には至らないため, 単純に情動表出のみを行う「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。

### (3) 「落胆」場面における「他者依存的感情表出」「独立的感情表出」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」と, ストレス反応とは関わりがみられなかった。「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, 表出を受け入れてもらいやすいと考えられる。「独立的感情表出」において, 男性は, 「落胆」の「独立的感情表出」と, 「抑うつ・不安」 $r=.22 (p<.05)$ , 「不機嫌・怒り」 $r=.28 (p<.01)$ , 「無気力」 $r=.35 (p<.01)$ , との間に, 女性では, 「不機嫌・怒り」 $r=.19 (p<.01)$  において弱程度ではあるが正の関連がみられた。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 (牧野・山田, 2001) と考えられる。「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。「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き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。

### (4) 友人関係クラスタの特徴

岡田 (1999) の友人関係に関する尺度をもとに, 対象者をクラスタ分析によって分類した。その結果, 自分のことも守りながら相手にも気を使っている「配慮型」, 自己

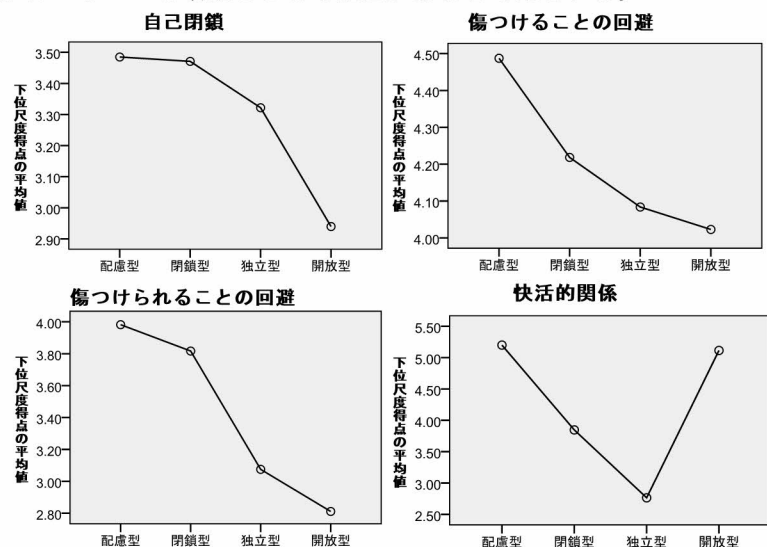


Figure 1 各クラスタの下位尺度得点の平均値のプロット

保護傾向の強い「閉鎖型」、友人と群れない「独立型」、相手に傷つけられることも傷つけることも気にしない、内面的な関わりを持つようとする「開放型」に分類された (Figure1)。

(5) 友人関係クラスと、精神的健康、感情表出の関連 (男性)

「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」との間に強い正の相関がみられた (Table1)。「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。岡田 (2012) 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持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 (Table2)。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。男性の友人関係は、自分に自信を持って交友する、自立したつき合い方である。したがって、「閉鎖型」の男性は、自分が傷つくことに関心が高いため、他の男性よりも感情を表出した際に友人の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。

「独立型」「開放型」の男性について、「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。葛西・松本 (2010) は、仲間への同調傾向がある者は、もともと不安が高いパーソナリティを持っていると指摘している。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ため、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る。

(6) 友人関係クラスと、精神的健康、感情表出の関連 (女性)

「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 (Table3)。「配慮型」は人間関係を重視する傾向があるため、内面を隠すような感情表出をしてしまうが、周囲の力を借りて解決する傾向にある (藤林・園田, 2012) ため、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 (牧野・山田, 2001) ということから、収めたい怒りが収まらず、よりいっそう増幅し、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。感情を表出せずに内面にとどめてしまうため、そもそも感情表出すること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。

	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 < .05 **p < .01			

	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			

	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 **p < .01			

「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、強い正の関連が示された (Table4)。これは「配慮型」と同様の結果である。「配慮型」「独立型」は、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ない傾向にあり、「独立的感情表出」のような単なる感情表出だけでは怒りが収まらない、という共通性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 (Table5)。「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。しかし「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、女性の方が人間関係を重視するという特徴から、「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

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。

なお、本研究では、内田・山崎 (2006a) と同様、感情表出による精神的健康への「負の影響」が示された。友人関係を保つうえで「感情表出」は関係に支障をきたす原因となりうるものであるため、行いにくい方法であること、また問題となっていることの根本的解決に至らないこと、などの背景が考えられる。今後は、本当に正の影響はないのかという点について、実験的手法などによって検討を行う必要もあるだろう。

#### 主要引用文献

- 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.
- 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.
- 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一同調行動尺度の作成— 鳴門教育大学研究紀要, 25, 189-203.
- 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.
- 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.
- 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関連について パーソナリティ研究, 15, 135-148.
- 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.
- 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.
- 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— 因子の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.
- 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.
- 内田香奈子・山崎勝之 2006a 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.
- 内田香奈子・山崎勝之 2006b 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.
- 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(3), 378-387.

	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 < .05 **p < .01			

	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 **p < .01			