

対人関係におけるストレスに影響を及ぼす要因の検討

The Analyses of Stress Mediating Factors in Interpersonal Stress

長谷川 文香
跡見学園女子大学
人文科学研究科
Ayaka Hasegawa
Graduate School of Humanities,
Division of Clinical Psychology, Atomo University

要 約

本研究の目的は、対人感受性、対人ストレスをそれぞれ対人関係要因と捉え、その対人関係要因がストレス反応にどのように影響を及ぼすかについて検討することであった。さらに、対人感受性、対人ストレスという個々の対人関係要因が互いにどのような関連を示すかについても分析することを目的とした。女子大学生(n=121)を対象に対人ストレス(対人葛藤、対人摩擦、対人過失)、対人感受性(対人意識、分離不安、脆弱な内的自己、是認要求、臆病さ)、ストレス反応(心身症状、抑うつ症状、対人関係過敏症状)を測定した。その結果、対人ストレスを多く抱えている者はストレス反応を多く呈し、精神的健康を害しやすいことが示された。また、対人ストレスを感じやすい者は、対人意識、分離不安、是認要求といった感受性を抱きやすく、対人意識、分離不安、是認要求といった感受性を抱きやすい者は、心身症状、対人関係過敏症状、うつ症状のようなストレス反応を呈しやすいことが示された。さらに、対人ストレスのストレス反応に対する直接的影響よりも、対人感受性を通しての間接的影響の方が強く、対人感受性がストレス媒介要因であることを本研究結果は指摘している。ストレス量のコントロールだけでなく、対人感受性に対する認知行動療法的介入が精神的健康を高めることに有効であると、本研究結果は示唆した。

【Key Word】対人感受性、対人ストレス、ストレス反応

I 問題

近年、隣人とのトラブルによる事件、児童生徒のいじめに関するニュースなどが相次いで取り上げられている。文部科学省(2009)によると、いじめ認知件数は減少傾向にあるものの、平成20年度は84,648件と多い。また、厚生労働省(2011)によれば、

職場における個別労働紛争相談のうち、いじめ・嫌がらせが占める割合は21年度が12.7%だったのに対し、22年度は13.9%と増加している。このように、学校・職場・地域といったあらゆるコミュニティ内における対人関係の問題が多い。

人は、まず最初に家族という小さいコ

コミュニティに属する。それから、学校・職場・地域といった様々な大きいコミュニティに属して生きている存在である。そして、そのコミュニティの中で自分自身とは違った価値観を持つ他者に大きく影響される過程を経て、あらゆる対人関係を築いていく。生まれながら他者との関係を持つ我々は、ひとりで生きていくことは出来ない。上出・大坊(2009)は、「われわれは様々な他者に囲まれて生活している。家族や友人、恋人など、一個人が関わる対人関係は多様であり、それぞれの関係において認知される自己も相互作用する他者に応じて多様に変化する」と述べている。

次に、「ストレス」という言葉を聞かない日がないほど、この言葉は老若男女に問わず日常生活の中に浸透しているように感じる。Selyeがストレス学説を唱えて以降、さまざまな角度からストレス研究が行われてきた。ストレスは身体疾患や精神疾患などの危険因子であり、免疫機能などの生体の防御力にも深く関連して、近年では衛生学や公衆衛生学の分野でも重要課題となっている(江副・森本, 1994)。ストレスに関して最近では、ある出来事をプレッシャーと感じ、そのためにストレス反応が起きるといった一連の過程をストレスとする考え方である。そしてストレス反応は、ストレスの性質だけではなく、個人のストレスに対する認識や対処行動により大きく影響される。このストレスの受け止め方や対処の仕方における個人差は、精神的・身体的ストレス反応に影響を及ぼすとされ、この個人特性をストレス媒介変数と名付けている。ストレス媒介変数には行動様式、人格、環境要因などが挙げられる

(Cooper, 2004)。

ストレスは興奮から、不安、怒り、抑うつといった情緒的反応の引き金となる。不安とは、全ての人々が度々体験する感覚であり、長時間座っていたり、じっと座ってられないほど落ち着かない、不快で、漠然とした憂慮の感覚に特徴づけられる。怒りは、ストレス状況においてよく見られる精神的反応であり、攻撃性へとつながっていくものである。攻撃性の表現には暴力や言葉があるが、暴力による攻撃性の表現は頻繁に見られることではない。抑うつは、著しい悲しみ、陰うつな気分という感情に特徴づけられ、不眠や食欲不振、憂うつなどが代表的な症状である。

また、急性あるいは慢性的なストレスは、さまざまなストレス反応と関わりが深く、心の病の危険因子となっている(中野, 2005)。

心の病を患っているわけではないが、精神身体的健康に何らかの問題を抱えている人の状態を把握する調査票として、Derogatis et al. (1974) により作成されたHopkins Symptom Checklist(以下HSCL)が広く使われている。日本語版HSCL(Nakano & Kitamura, 2001)は「心身症状」、「強迫症状」、「対人関係過敏症状」、「不安症状」、「抑うつ症状」の5つの下位尺度54項目からなるものであり、高い信頼性と妥当性が示されている。

心身症状：体の機能に障害があるという感覚からくる苦痛。頭痛、筋肉の痛みや不快感、その他の身体に対する不安も含まれている。

強迫症状：自分の意思に関係なく、ある考えにとらわれたり、行動を繰り返したり

する強迫神経症の症状に似通った訴えからなるもの。

対人関係過敏症状：対人関係において適切な行動がとれない、人と比較して劣っていると感じる。または自意識過剰となって、悪いことを予測してしまう。

不安症状：不安神経症の症状に関連した行動や状態。落ち着きのなさ、神経質、心配が特徴。震えなどの身体症状やパニック障害に関連した状態も含まれる。

抑うつ症状：抑うつ神経症の症状を表している。興味の減退、意欲低下のサインとなる気分や感情。また、空虚さ、失意、悲しみ、不安など。

本来、対人関係には、他者からさまざまな形の支援を受け、ストレスの緩和効果や心身の健康を守る肯定的側面がある。黒田ら(2004)は大学生において、自分たちの親友関係が他の親友関係より良い、または悪くないと評価するほど、精神的健康が高まるという傾向のあることを研究により指摘した。この肯定的側面に注目して、健康やwell-beingとの関係を体系化したのがソーシャル・サポート理論である。ソーシャル・サポート(ときに社会的支援と訳される)とは、簡単に言えば、ある個人がその人を取り巻く重要な他者(家族、友人、同僚、恩師など)から得られるさまざまな形の支援のことを意味する。ソーシャル・サポートを多く持てる人は、ストレス対処に役立つ有形無形の資源を有効に活用できる社会的能力を持っているからストレス耐性度が高いとも考えられる。一方、対人関係はストレスとなり、心身の健康に悪影響を与える否定的側面もある。加藤(2001)は、ストレスフルな対人関係上の出来事である対人ス

トレスイベントに注目してLazarusらのストレス理論に基づき、「パーソナリティ→媒介過程(認知的評価→コーピング)→精神的健康」という対人ストレスモデルを提唱した。

対人関係がストレスとなるのは、コミュニティに属して生きていくために、好きな人だけではなく、嫌いな人とも接していなければならないという理由が挙げられるだろう。橋本(2003)は、様々なストレスサー尺度において、対人関係をストレスサーとして位置づけていることから、対人関係が心身の健康を阻害・悪化しうることを指摘している。また、橋本(2003)は、否定的対人関係の総称的概念として「対人ストレス(interpersonal stress)」という語を提唱しており、これは最広義には「対人関係に起因するストレス」、実質的には「ストレスサーとなりうる対人的相互作用、およびそれによって生じるストレス」と定義されるものであり、ソーシャル・サポートを「心身の健康に好影響を及ぼす対人関係の包括的概念」と見なした際の、対概念として位置づけられるものであるとしている。

橋本(2005)によれば、対人ストレスサーは「対人葛藤」、「対人摩耗」、「対人過失」からなるとしている。対人葛藤とは、ケンカや対立などの顕在的な葛藤事態、対人摩耗とは、劣等感を触発する事態やスキル欠如により円滑なコミュニケーションが営めないような対人関係の生起を、未然に防ぐための配慮や気疲れがストレスを生じさせるもの、対人過失とは、自身に非があって相手に迷惑や不快な思いをさせてしまうものである。ストレスサーの受け止め方や対処の仕方には個人差がある。そこで、対人スト

レセプターを多く抱えている人は、対人関係において感受性が強すぎたりする個人特性があると考えられる。

「感受性」は「感性」とも表され、人の外界の雰囲気や変化、他者の様子や気持ちといった、あらゆるものを感じとる力であり、日常生活の中でこれらの言葉は使われている。しかし、感じ方は人それぞれであり、「感じにくい」人もいれば、「感じやすい」人もいるだろう。平井(1990)は、感じやすさについて、「感性」または「感受性」と「神経質」の二つの問題を考える必要があるとし、前者は好ましい傾向だが、後者は病的な考え方と結びついていると指摘した。また、このような感じやすさの二面性を佐藤(1990)は、感じやすさの結果から「健全な感じやすさ」と、「健全でない感じやすさ」の二つについて、教育相談の諸相からまとめている。健全な感じやすさとは、相手の気持ちや感情を正しく感じとり、その結果、二人の間の人間関係が個人的・社会的に満たされる展開になるのであれば健全であり、相手の気持ちや感情、行動を必要以上に自分に関係づける感情が強く働いてしまい、かえって他者との関係がスムーズに持てないのが健全でない感じやすさだという。さらに、三好(1999)は感受性のはたらきを、外界からの情報を受け取るレセプターとしての働きである認知的側面と、それを受けたことによって何らかの影響を受けるという被影響性、または反応性という2側面があることを指摘した。

他にも対人関係における感受性については、Boyce & Parker(1989)は「他者に関する過度の気づきと他者への行動および感情への感受性」として、Interpersonal

Sensitivity(以下IPSとする)を定義した。また、江田・日高(2007)は、IPSを対人感受性と訳し、「他者の言動、状態に関する過度の敏感さと被影響性」と定義している。

このIPSを評価する尺度としてBoyce & Parker(1989)はInterpersonal Sensitivity Measure(以下IPSMとする)を開発し、桑原ら(1999)がIPSMの邦訳を行い、日本語版IPSMを作成した。日本語版IPSMは、「対人意識」、「是認要求」、「分離不安」、「臆病さ」、「脆弱な内的自己」の5つの下位尺度36項目からなり、適度な信頼性と妥当性が示されている。対人意識は、人の評価や考えを気にしやすい傾向、是認要求は、人からの同意を求めたがる傾向、分離不安は、人から心理的に遠ざかることによって不安が生じやすい傾向、臆病さは、人に対して遠慮してアサーティブになれない傾向、脆弱な内的自己は、人から拒絶されるのではと自己開示できない傾向のことである。

桑原ら(1999)は、うつ病既往群と非既往群との間では、前者は後者よりIPSMの得点が高い得点を示し、IPSの高さは抑うつと関連していると指摘した。また佐藤(1990)は、感じやすい心をもつ子は、一般的に過保護的教育下で育てられ社会的経験が少なく、非社会的で内向的な行動パターンを取り、対人関係において過敏傾向をもつという。さらに、神経症的な子どもは本来、繊細な感受性を持っており、社会的場面において他者に対して神経を遣う傾向があることを指摘している。そして三好(1999)は、対人関係において、感受性の被影響性の側面と社会的な不適応とは、密接な結びつきがあると指摘した。

本研究においては、対人感受性、対人ス

トレッサーをそれぞれ対人関係要因と捉え、その対人関係要因がストレス反応にどのように影響を及ぼすかについて検討することであった。対人ストレッサーは直接ストレス反応に影響を及ぼすだけでなく、対人感受性を介して間接的にも影響を及ぼしていると考えられる。さらに、対人感受性、対人ストレッサーという個々の対人関係要因が互いにどのような関連を示すかについても分析することを目的とした。本研究における仮説は、対人関係において、感受性が強い人、対人ストレッサーが多い人は、精神的健康度が低く、多くのストレス反応を呈すると考えられる。一方、感受性が弱い人、対人ストレッサーが少ない人は、ストレス反応が少なく、精神的健康度が高いと考えられる。

II 方法

対象者と手続き

対象者は、A県の私立女子大学の121名（年齢の平均 = 18.36歳，SD = .64）であり、2011年6月の授業時に無記名式の質問紙を配布し、一週間後の授業時に回収をした。

評価材料

日本語版Hopkins Symptom Checklist

Derogatis et al. (1974) により作成された尺度をもとに、Nakano & Kitamura (2001) が作成した54項目からなる尺度である。5つの下位尺度のうち、「心身症状」「対人関係過敏症状」「抑うつ症状」の3つの下位尺度を使用し、各項目は「たびたびある」から「ぜんぜんない」までの4件法で質問した。質問項目は以下の通りである。内的一貫性による信頼性および併存的妥当性が示されている。

対人ストレッサー尺度

橋本(2005)が対人ストレスを測定するために作成した18項目からなる尺度である。下位尺度は「対人葛藤」「対人摩擦」「対人過失」の3つであり、「まったくなかった」から「しばしばあった」の4件法で質問した。信頼性、構成概念妥当性が示されている。質問項目は以下の通りである。

日本語版 Interpersonal Sensitivity Measure

Boyce & Parker (1989) により作成された尺度をもとに、桑原ら(1999)が作成した尺度である。下位尺度は「対人意識」「分離不安」「脆弱な内的自己」「是認要求」「臆病さ」の5つからなり、「ぜんぜんない」から「たびたびある」の4件法で質問した。適度な信頼性と妥当性が示されており、質問項目は以下の通りである。

III 結果

平均値と標準偏差、相関を表1に示した。

各尺度の相関関係

対人感受性の下位尺度である「対人意識」「是認要求」「分離不安」「臆病さ」「脆弱な内的自己」、対人ストレッサーの下位尺度である「対人葛藤」「対人摩擦」「対人過失」と精神症状である「心身症状」「対人関係過敏症状」「抑うつ症状」との関連を検討するために、Pearsonの積率相関係数を算出し分析を行った。表1に結果を示した。

対人感受性の下位尺度である是認要求は、全ての精神症状との間に正の相関関係が認められた($r = .31 \sim r = .33, p < .01$)。対人意識は、全ての精神症状の下位尺度との間に正の相関関係が認められ($r = .50 \sim r = .69, p < .01$)、脆弱な内的自己と全ての精神症状の間にも正の相関関係が認めら

表1 各下位尺度の平均, 標準偏差, ピアソンの相関係数

変数	M	(SD)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 心身症状	24.80	6.83	—									
2 対人関係過敏症状	25.59	6.96	.72**	—								
3 抑うつ症状	19.70	5.73	.63**	.84**	—							
4 対人葛藤	1.53	.54	.34**	.46**	.44**	—						
5 対人過失	1.87	.64	.45**	.53**	.54**	.63**	—					
6 対人摩耗	2.09	.68	.38**	.45**	.53**	.58**	.54**	—				
7 対人意識	14.05	4.83	.50**	.69**	.69**	.28**	.51**	.40**	—			
8 分離不安	14.67	5.27	.56**	.73**	.75**	.36**	.58**	.51**	.77**	—		
9 是認要求	19.89	5.42	.31**	.32**	.33**	.08	.28**	.27**	.41**	.45**	—	
10 脆弱な内的自己	8.73	3.34	.51**	.65**	.66**	.39**	.47**	.50**	.63**	.71**	.26**	—
11 臆病さ	18.00	5.81	.38**	.50**	.53**	.21**	.42**	.49**	.56**	.65**	.69**	.49**

**p <.01, *p <.05

れた($r = .51 \sim r = .66, p <.01$)。対人感受性の下位尺度である分離不安は、心身症状と正の相関関係が認められ($r = .56, p <.01$)、対人関係過敏症状症、抑うつ症状との間に高い正の相関関係が認められた($r = .73 \sim r = .75, p <.01$)。対人感受性の下位尺度である臆病さと心身症状は正の相関関係が認められ($r = .40, p <.01$)、対人関係過敏症状症、抑うつ症状との間に正の相関関係が認められた($r = .50 \sim r = .53, p <.01$)。

対人ストレッサーの対人葛藤は、心身症状と正の相関関係が認められ($r = .34, p <.01$)、対人関係過敏症状症、抑うつ症状との間に正の相関関係が認められた($r = .44 \sim r = .46, p <.01$)。対人ストレッサーの対人過失は、全ての精神症状との間に正の相関関係が認められた($r = .45 \sim r = .54, p <.01$)。対人ストレッサーの対人摩耗は、心身症状と低い正の相関関係が認められ($r = .39, p <.01$)、対人関係過敏症状症、抑

うつ症状との間に正の相関関係が認められた($r = .45 \sim r = .52, p <.01$)。

対人感受性の対人意識は、対人ストレッサーの対人葛藤、対人摩耗と正の相関関係が認められ($r = .28 \sim r = .40, p <.01$)、対人ストレッサーの対人過失との間には正の相関関係が認められた($r = .51, p <.01$)。対人感受性の分離不安は、対人葛藤と正の相関関係が認められ($r = .36, p <.01$)、対人過失、対人摩耗との間に正の相関関係が認められた($r = .51 \sim r = .58, p <.01$)。対人感受性の脆弱な内的自己は、対人葛藤と正の相関関係が認められ($r = .388, p <.01$)、対人過失、対人摩耗との間に正の相関関係が認められた($r = .47 \sim r = .50, p <.01$)。対人感受性の是認要求は、対人過失、対人摩耗との間に正の相関関係が認められ($r = .27 \sim r = .28, p <.01$)、対人葛藤との間にまったく相関関係はみられなかった($r = .08, n.s.$)。対人感受性の臆病さは、対人葛藤と正の相関関係が認め

られ($r = .21, p < .05$), 対人過失, 対人摩擦との間に正の相関関係が認められた($r = .42 \sim r = .49, p < .01$)。

2. 精神症状の重回帰分析

精神症状の下位尺度である「心身症状」, 「対人関係過敏症状」, 「抑うつ症状」を従属変数とし, 対人感受性, 対人ストレスラーの下位尺度を独立変数とした重回帰分析を行った。

「心身症状」を従属変数とした重回帰分析の結果を表2に示す。この分析においては, 「分離不安」, 「脆弱な内的自己」がその説明に寄与した。「分離不安」の分散は31.0%, 「関係開始」の分散は2.4%, 合計で33.4%の分散を説明した。「分離不安」, 「脆弱な内的自己」が「心身症状」に正の影響を及ぼすことが示された。

表2 心身症状を従属変数とした重回帰分析

独立変数	β	t値	有意水準
分離不安	.400	3.73	<.001
脆弱な内的自己	.221	2.06	<.05

$R^2 = .334, F[2/118] = 29.60, p < .001$

「対人関係過敏症状」を従属変数とした重回帰分析の結果を表3に示す。この分析においては「分離不安」, 「対人葛藤」, 「対人意識」, 「脆弱な内的自己」がその説明に寄与した。「分離不安」の分散は53.5%, 「対人葛藤」の分散は2.2%, 「対人意識」の分散は4.0%, 「脆弱な内的自己」の分散は1.3%, 合計で63.0%の分散を説明した。「分離不安」, 「対人葛藤」, 「対人意識」, 「脆弱な内的自己」が「対人関係過敏症状」に正の影響を及ぼす事が示された。

表3 対人関係過敏症状を従属変数とした重回帰分析

独立変数	β	t値	有意水準
分離不安	.327	3.26	<.01
対人葛藤	.192	3.10	<.01
対人意識	.280	3.10	<.01
脆弱な内的自己	.167	2.00	<.05

$R^2 = .630, F[4/116] = 49.28, p < .001$

「抑うつ症状」を従属変数とした重回帰分析の結果を表4に示す。この分析においては「分離不安」, 「対人葛藤」, 「対人意識」がその説明に寄与した。「分離不安」の分散は56.8%, 「対人葛藤」の分散は3.3%, 「対人意識」の分散は3.1%, 合計で63.2%の分散を説明した。「分離不安」, 「対人葛藤」, 「対人意識」が「抑うつ症状」に正の影響を及ぼすことが示された。

表4 抑うつ症状を従属変数とした重回帰分析

独立変数	β	t値	有意水準
分離不安	.471	5.20	<.001
対人葛藤	.194	3.22	<.01
対人意識	.276	3.13	<.01

$R^2 = .632, F[3/117] = 66.88, p < .001$

3. 対人関係要因のストレス反応への影響モデルの検証

対人ストレスラーはストレス反応を直接引き起こすだけでなく, 対人感受性を通して影響を及ぼしているとする, 対人関係要因のストレス反応への影響モデルを共分散構造分析を用いて検証した。ストレス反応としての「心身症状」, 「抑うつ症状」, 「対人関係過敏症状」, 対人ストレスラーの「対人葛藤」, 「対人過失」, 「対人摩擦」, 対人

感受性の「分離不安」, 「対人意識」, 「是認要求」, 「脆弱な内的自己」, 「臆病さ」の変数を分析対象とした第1のモデルに対して, 最尤法により共分散構造分析を行った。その結果, 適合度指標は $GFI = .87$, $NFI = .89$, $CFI = .92$, $RMSEA = .12$ であり, 適合度指標値が低かったため, モデルの再検討をし, 第2のモデルを作成した。第2のモデルでは, 他者との関係を意識した対人感受性の「分離不安」, 「是認要求」, 「対人意識」に焦点を当て, 自身の心の問題に焦点を当てた対人感受性の「脆弱な内的自己」, 「臆病さ」の下位尺度を分析対象から外し, 再び共分散構造分析を行った(図1参照)。

ストレス反応としての「心身症状」, 「抑うつ症状」, 「対人関係過敏症状」, 対人ストレスの「対人葛藤」, 「対人過失」, 「対人摩擦」, 対人感受性の「分離不安」, 「対人意識」, 「是認要求」を変数とした分析結果は, $GFI = .94$, $NFI = .94$, $CFI = .98$ であり, 0から1までの値をとる適合度指標において, すべての値が0.9以上となる高い適合度指標値であった。RMSEAによるこのモデルの選択における危険性は7.5%であることが示され, 「対人関係要因のストレス反応への影響モデル」を採択することとした。潜在変数である「対人ストレス」, 「ストレス反応」, 「対人感受性」から各観測変数への標準化推定値は, すべての変数において0.1%水準で統計的に有意であった。潜在変数間の関係については, 0.1%水準で「対人ストレス」から「対人感受性」に正の影響(.68)が, 「対人感受性」から「ストレス反応」に正の影響(.73)がみられた。「対人ストレス」から「ストレス反応」には, 5%の危険水準で正の影響(.20)がみられた。

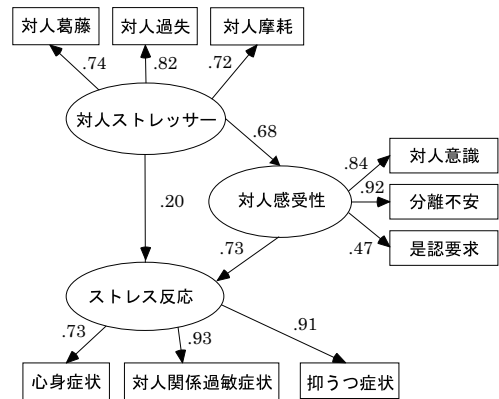


図1 対人関係要因のストレス反応への影響モデル

IV 考察

本研究の目的は, 対人感受性, 対人ストレスをそれぞれ対人関係要因と捉え, その対人関係要因がストレス反応にどのように影響を及ぼすかについて検討し, さらに対人感受性と対人ストレスという個々の対人関係要因が互いにどのような関連を示すかについて検討することであった。対人関係の感受性特性を測定するために, 日本語版IPSM尺度, 人間関係に起因する対人ストレスを測定するためには, 対人ストレス尺度を用いた。ストレス反応の測定には, 日本語版HSCL尺度を用いた。まず, 対人感受性, 対人ストレスの各変数とストレス反応の各変数との関連について相関分析を行った。結果は以下の通りであった。

対人感受性の是認要求は, 全てのストレス反応との間に正の関連が示された。対人意識は, 全てのストレス反応との間に正の関連が示され, 脆弱な内的自己と全てのストレス反応の間にも正の相関関係が認められた。分離不安は, 心身症状と正の関連を示し, 対人関係過敏症, 抑うつ症状との間

に高い正の相関関係が認められた。臆病さと心身症状は、正の関連が示され、対人関係過敏症、抑うつ症状との間には正の相関関係が認められた。是認要求は、人からの同意を求めたがる傾向のことであり、対人意識は、人の評価や考えを気にしやすい傾向、分離不安は、人から心理的に遠ざかることによって不安が生じやすい傾向、臆病さは、人に対して遠慮してアサーティブになれない傾向、そして脆弱な内的自己は、人から拒絶されるのではと自己開示できない傾向のことである。このことから、他者への過度な気づきや他者への過度な配慮をしている人は、ストレス反応が高く、精神的健康に影響を及ぼしていると考えられ、IPSの高さは抑うつと関係しているという先行研究の結果と一致していた。

また、対人ストレスの対人葛藤は、心身症状と低い正の関連が示され、対人関係過敏症、抑うつ症状との間に正の関連が示された。対人過失は、全てのストレス反応との間に正の相関関係が認められた。対人摩擦は、心身症状と低い正の関連が示され、対人関係過敏症、抑うつ症状との間に正の関連が認められた。対人葛藤とは、ケンカや対立などの顕在的な葛藤事態、対人過失とは、自身に非があって相手に迷惑や不快な思いをさせてしまうもの、対人摩擦とは、劣等感を触発する事態やスキル欠如により円滑なコミュニケーションが営めないような対人関係の生起を、未然に防ぐための配慮や気疲れがストレスを生じさせるものである(橋本, 2005)。このことから、対人ストレスが多い人は、ストレス反応を多く呈し、精神的健康に影響を及ぼしていると考えられる。従って、本研究にお

いて、対人関係において相手から良く思われていないと考えている人、感受性が強すぎる人、対人ストレスが多い人は、精神的健康に影響を及ぼしているとした仮説を本研究における結果は、支持したことになる。

一方、対人感受性の対人意識は、対人ストレスの対人葛藤、対人摩擦、対人過失と正の関連が示された。分離不安は、対人葛藤と低い正の相関関係が認められ、対人過失、対人摩擦との間に正の相関関係が認められた。脆弱な内的自己は、対人葛藤と正の関連が示され、対人過失、対人摩擦との間に正の関連が示された。是認要求は、対人過失、対人摩擦との間に正の相関関係が認められたが、対人葛藤との間にはまったく相関関係は認められなかった。臆病さは、対人葛藤と正の関連が示され、対人過失、対人摩擦との間に正の関連が示された。このことから、人の評価や考えを気にしやすく、人から心理的に遠ざかることによって不安が生じやすい、また人から拒絶されるのではと自己開示できず、人に対して遠慮してアサーティブになれない人ほど、より多くの対人ストレスを抱えているのではないかと考えられる。是認要求と対人葛藤との間に関連が示されなかったのは、是認要求は人からの同意を求めたがる傾向であり、対人葛藤はケンカや対立などの顕在的な葛藤事態である。人からの同意を得るためには、ケンカや対立といったマイナスな対人関係を築くより、友好的な対人関係を築くはずである。そのため、是認要求と対人葛藤との間に関連が示されなかったと考えられる。従って、本研究において、相手から良く思われていないと思っ

ている人は、感受性が強く、また対人ストレスラーも多いと考えた。本研究における結果は、この仮説の部分的な支持に留まった。

次に、重回帰分析を行い、対人感受性、対人ストレスラーの各特性のストレス反応の各側面への影響について検討をした。その結果、対人感受性の分離不安が、全てのストレス反応へ影響を及ぼしていることが示された。このことから、今まで親しくしていた人の心が自分から離れてしまうと不安が生じやすくなり、ストレス反応を呈することが指摘された。

Winnicott(1971/1979)は、乳幼児は、自己未分化で受身的な絶対的依存の母子一体の世界にあってすべての対象を操作できるといった錯覚を抱くが、次第に母親=自分であるのが錯覚にすぎないと気づき始めると述べている。やがて、絶対的依存から自己が分離した一者関係から二者関係の相対的依存へととなり、その移行期に、母親との分離不安が生じて毛布やぬいぐるみといった、母親的あたたかさを連想させるような物に愛着を示すという移行対象を唱えた。従って、対人感受性の分離不安は、家族関係の影響を示唆するものであった。

さらに、本研究結果は、分離不安、脆弱な内的自己が心身症状に影響を及ぼしていることが示された。人から拒絶されるのではないかと恐れ、自己をさらけ出すことができず、他者と心理的な距離を感じて不安が生じ、その不安を頭痛、筋肉の痛みや不快感、その他の身体に対する不安に重ねているのではないかと考えられる。

また、分離不安、対人葛藤、対人意識、脆弱な内的自己が対人関係過敏症状に影響

を及ぼしていることが示された。他者の評価や考えを気にしやすいが、ケンカや対立などの顕在的な葛藤事態を抱えているために、心理的な距離を感じ、人から拒絶されるのではないかと自己開示できずに、対人関係過敏症状を呈していると考えられる。

そして、本研究では、分離不安、対人葛藤、対人意識が抑うつ症状に影響を及ぼしていることが示された。心の拠り所が無く不安な状態で、他人と対立するといった葛藤の中においても、それ以上状況を悪化させないために、他人の評価や考えを気にしてしまい、引っ込み、エネルギーの低下、失意、落胆、悲しみ、自尊心の低下に繋がり、抑うつ症状を呈していると考えられる。さらに、対人ストレスラーのストレス反応に対する直接的影響よりも、対人感受性を通しての間接的影響の方が強く、対人感受性がストレス媒介要因であることを本研究結果は指摘している。ストレスラー量のコントロールよりも対人感受性に対する認知行動療法的介入が精神的健康を高めることに有効であると、本研究結果は指摘した。

本研究における今後の課題を以下に述べる。まず、対人ストレスラーに関して、本研究においては、想定する対人を友達に限定して評価を行ってもらった。しかし、対人感受性の分離不安が家族関係の影響を示唆するものであったように、日常生活の中では、友達だけが対人ではなく、両親や兄弟も重要な対人であることから、両親や兄弟を含めた対人での検討も必要である。また、本研究では、女子大学生のみを対象として検討を行っており、サンプルが偏っている。従って、今後は性別や幅広い年齢を対象として検討することが望まれる。

<付記> 本論文は、2011年度跡見学園女子大学文学部臨床心理学科卒業論文として提出したものの一部である。卒業論文および本論文をまとめるにあたり、ご指導くださいました中野敬子教授に深く感謝申し上げます。

文献

- Cooper C L(2004). *Handbook of stress, medicine and health*(2nd ed.). Florida, : CRC Press.
- Derogatis L R, Lipman RS, Rickels K, Uhlenhuth EH, & Covi L(1974). The Hopkins Symptom Checklist(HSCL). A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, **19**, 1-15
- 江田早紀・日高三喜夫 (2007)：対人感受性尺度の作成 因子構造と信頼性, 妥当性の検討 久留米大学心理学研究, **6**, 43-50.
- 江副智子・森本兼囊 (1994)：ストレッサーおよびストレス反応の定量的評価:総説. 産業医学, **36**(6), 397-405.
- 橋本剛 (1995)：対人関係が精神的健康に及ぼす影響 対人ストレスとソーシャルサポートの観点から 名古屋大学教育學部紀要 教育心理学科, **43**, 269-270.
- 橋本剛 (2000)：肯定的/否定的対人関係ストレス媒介効果. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, **47**, 89-101.
- 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.
- 橋本剛 (2003)：対人ストレスの定義と種類 レビューと仮説生成的研究による再検討 人文論集(静岡大学人文学部), **54**(1), 21-57.
- 橋本剛 (2005)：対人ストレッサー尺度の開発 人文論集(静岡大学人文学部), **56**(1), 45-71.
- 林峻一郎 (1990)：ストレスとコーピングーラザルス理論への招待 星和書店
- 本多潤子・桜井茂男 (2000)：日本語版拒否に対する感受性測定尺度の作成 筑波大学心理学研究, **22**, 175-182.
- 上出寛子・大坊郁夫 (2009)：対人的な文脈における自己の多様性と精神的健康の関連 パーソナリティ研究, **17**(3), 292-302.
- 加藤司 (2001)：対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-304.
- 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：相互協調的-相互独立的自己観を踏まえた検討 教育心理学研究, **52**(1), 24-32.
- 桑原秀樹・坂戸薫・上原徹・坂戸美和子・佐藤哲哉・染谷俊幸(1999)：Interpersonal Sensitivity Measure (IPSM)日本語版の作成—信頼性と妥当性の検討— 季刊精神科診断学, **10**(3), 333-341.
- 厚生労働省 (2011)：『平成22年度個別労働紛争解決制度施行状況』～労働相談, 助言・指導件数は高水準を継続～ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001clbk.html> (2011年6月30日習得)

三好力 (1999) : 対人関係における感受性
研究の動向 立教大学心理学科研究年
報, (41), 67-84.

文部科学省 (2009) : 平成20年度「児童生
徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に
関する調査」結果(暴力行為, いじめ
等)について.

[http://www.mext.go.jp/b_menu/
houdou/21/11/1287227.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/11/1287227.htm) (2011年6
月30日習得)

中野敬子 (2005) : ストレス・マネジメン
ト入門 自己診断と対処法を学ぶ 金
剛出版.

小野恵里香・古川真人 (2010) : 対人関係に
おける感受性と認知的統制 昭和女子
大学生生活心理研究所紀要, **12**, 115-124.

Paeker G, Boycse P (1989) : Development
of a scale to measure interpersonal
sensitivity. *Australian and New Zealand
Journal of Psychiatry*, **23**, 341-351.

Winnicott DW (1971) : *Playing and Reality*.
橋本雅雄(訳) (1979) : 「遊ぶことと現
実」, 岩崎学術出版.