

令和元年度修了生 修士論文概要

論文題目：「ほめ日記」が精神的健康に及ぼす影響について

—手書き記述と携帯電話記述を比較して—

氏名：井村 ひかり

概要

本研究は、仮説1 「ほめ日記」によって手書き記述、携帯電話記述ともに主観的幸福感、ポジティブ情動が上昇する、仮説2 「ほめ日記」によって手書き記述、携帯電話記述ともにストレス反応、ネガティブ情動が低下する、を検討することを目的に行った。予備調査において、青年期の女子大学生309名に対しストレス反応尺度（鈴木・豊田・小杉, 2004）と主観的幸福感尺度（伊藤・相良・池田・川浦, 2003）を実施し、日記の習慣の有無によるストレス反応と主観的幸福感を検討した。その結果、日記の習慣がある場合の方が「怒り ($p < .05$)」の平均得点が高く、「過敏 ($p < .10$)」の平均得点が高い傾向がみられた。本実験協力に同意を得られた18名を対象に「ほめ日記群」「通常日記群」「統制群」の3つの条件に割り当て、その後、ほめ日記群、通常日記群の中で手書き（1週間）ののち携帯電話（1週間）、携帯電話（1週間）ののち手書き（1週間）を実施する群に割り当てた。予備調査で使用した尺度に加え、日本語版PANAS（佐藤・安田, 2001）を用いて、ストレス反応・主観的幸福感・ポジティブ情動・ネガティブ情動の変化を検討した。日記の種別（ほめ日記群・通常日記群・統制群）×介入（前・後）の2要因混合計画分散分析を行ったところ、ストレス反応において交互作用の傾向がみられた ($p < .10$)。記述方法（手書き・携帯）×介入（前・後）の2要因混合分散分析を行ったところ、有意な交互作用はみられなかった (*n.s.*)。よって、仮説1, 2は支持されなかった。実験において、2週間「ほめ日記」または「通常日記」を実施することによって、ストレス反応が緩和する傾向があることが示された。

論文題目：女子大学生が認知する親の夫婦間葛藤が子の精神的健康に及ぼす影響

—レジリエンスとの関連に着目して—

氏名：大角 梓

概要

本研究では、女子大学生が認知した親の夫婦間葛藤が精神的健康に及ぼす影響と子どものレジリエンスが緩衝要因となるのかを明らかにすることを目的とした。

研究1 CES-D尺度、大学生用レジリエンス尺度、子どもが認知した夫婦間葛藤尺度からなる質問紙調査を行った。その結果、夫婦喧嘩そのものが子どもの抑うつを高めるとは言えない事が示唆された。さらに、夫婦間葛藤が高い低いに関わらず、レジリエンスが高い

人は抑うつが低く、レジリエンスが低い人は抑うつが高いことも明らかとなった。

加えて、レジリエンスは各要因がバランスよく備わっていることで、抑うつへの効果を発揮することが示唆された。

研究2 研究1の結果を基に、夫婦間葛藤が高く、レジリエンスが高い群と低い群にどのような特徴があるのかを明らかにするためインタビュー調査を行った。

その結果、【子どもを挟んだ夫婦関係】が示され、「物に当たる」などの【子どもが認知する夫婦喧嘩の様子】も示された。【夫婦喧嘩の子どもへの影響】は「恐怖感」「身体症状」「不快感」があり、「仕方がない」「仲良くしてほしい」などの【夫婦喧嘩についての子どもの考え】が示された。【夫婦喧嘩で抱く子どもの気持ちに対する対処行動】の<積極的な関わり>として喧嘩を止め、<消極的な関わり>として「物理的に距離を置く」行動がみられた。精神的健康の違いがはっきりと示される発言はみられず、夫婦間葛藤の影響もみられなかった。これは女子大学生が自立の時期であることや精神的健康はむしろ子ども自身のレジリエンスの影響を受けていたと考えられる。

今後は、夫婦間葛藤の影響が強く及ぼす時期等を考慮に入れ、協力者を増やして検討したい。

論文題目：青年期女性における生きづらさを話し合う会の実践と検討

氏名：大谷 桃子

概要

生きづらさとは、生きる上での困難さを示す言葉だが、明確な定義は未だないとされている。要因は、多種多様で、幅広い年齢・特性を対象に検討されてきた。また、支援に関する検討は、身体障害者や貧困層、引きこもりなど問題が可視化されやすい人々を対象に行われてきた。しかし、問題が見えにくい生きづらさへの支援の検討は少ない。見えにくい生きづらさは、当事者にとっても主観的であるがゆえ内在化しやすく、支援に乗りやすく解消の糸口も見えにくい問題である。

そこで、本研究では支援の一環として、全6回の生きづらさを話し合う会を実践し、その実施前と実施後に生きづらさに関する質問紙調査を行い、グループ・セッション終了後には、1人30分程度の半構造化面接を行った。参加者6名によるグループ・セッション、質問紙調査、面接調査の結果から、以下の見解を得た。

①再発見、新発見という形で生きづらさの自己理解が深まるようだった。②メンバーの話聞き、歩み寄ることで他者の生きづらさを受容するようだった。③深い自己開示と、生きづらさを共有し合う心強さによって深く親密な関係性が形成されるようだった。④話すことが苦手で自己開示に苦労したり、テーマによって侵襲性を感じたメンバーもあり、ファシリテーターとして配慮が必要だとわかった。⑤話し合うことで生きづらさへの孤独感が緩和され、メンバーに対し連帯感を持つようだった。⑥これらのプロセスを辿る

ためには、安全な雰囲気の中でグループを進める基盤作りが重要だとわかった。

論文題目：女子大学生における「ひとりでいられる能力」に関する研究

氏名：川島 優花

概要

本研究では、女子大学生を対象に質問紙調査を行い、対人依存傾向および対人恐怖心性が、ひとりでいられる能力、大学で一人であることへの抵抗感を介して、大学生生活適応感に及ぼす影響について検討した。また、ひとりでいられない学生にも様々なタイプがあると考えられるため、クラスター分析を行い「ひとりでいられない」ということに関してどのようなタイプ、特徴があるのかについて検討した。さらに、「なぜ大学で一人であることへの抵抗があるのか」に関して質的な分析を行った。

共分散構造分析の結果、対人依存傾向の高さはひとりでいられる能力の低さを介して大学で一人であることへの抵抗感を高め、大学生生活適応感を低くしている可能性が示唆された。その一方で、対人恐怖心性の高さは大学で一人であることへの抵抗感には有意な影響を示さなかったが、ひとりでいられる能力の低さを介して大学生生活適応感にネガティブな影響を与えていることが示唆された。大学で一人であることへの抵抗感は大学生生活適応感と相関関係にあるものの、大学生生活適応感には独立の影響をおよぼしていないことが示唆された。

クラスター分析の結果、4つのクラスターを採用し、「ひとり選択群」「ひとり平均群」「ひとり得意群」「ひとり苦手群」と命名した。

質的な分析の結果、大学で一人であることに抵抗がある理由として、「さびしい」「不安がある」「一緒に居たい」「つまらない」「周囲を気にする」「ひとりに抵抗感」「孤独感・虚無感」の7つのカテゴリーを生成した。

論文題目：女子大学生の先延ばしパターンと完全主義、自己受容との関連

氏名：管溪 春奈

概要

本研究の目的は、女子大学生の完全主義および自己受容と、小浜（2012）の先延ばしの3パターンである「否定的感情プロセス」、「楽観的プロセス」、「計画的プロセス」との関連を明らかにすることであった。大学生を対象に、主成分分析の個人得点を用いて上記3パターンに群分けし、自己志向的完全主義尺度及び自己受容尺度との検証を行った。主成分分析の結果、小浜（2012）の3パターンの1つである、「計画的プロセス」が再現されなかったため、本研究では小浜の「計画的プロセス」を二分割し、「計画的プロセス」に加え、新たに「遂行的プロセス」群を設定した。「遂行的プロセス」群は先延ばし傾向と

否定的感情が共に低い群であり、先延ばしパターンの一群であると捉えることで、先延ばしをより現実的に捉えることが出来ると考察した。

本研究では、「遂行的プロセス」を加えた計4パターンで分散分析を行った。その結果、「否定的感情プロセス」は完全主義傾向が高く、自己受容傾向が低かった。一方で「計画的プロセス」は完全主義傾向が高く、自己受容傾向も高かった。このことから、両群は完全主義の特徴から高い目標を設定する共通性を伺えるが、自己受容のあり方が異なる。そのため、「否定的感情プロセス」群は到達困難な目標を課して先延ばしを繰り返す、他方、「計画的プロセス」群は到達可能な目標を立て、計画的に先延ばしを行うと考察した。

論文題目：青年期女子における挫折経験がスチューデント・アパシー傾向と生きがい感に及ぼす影響

氏名：須藤 瞳

概要

【目的】挫折経験および挫折経験のとらえ方がスチューデント・アパシー傾向と生きがい感にどのように影響しているのかを検証することを目的とした。【方法】女子大学生1～4年生を対象に質問紙調査を行った。質問紙は①フェイスシート（年齢、学年、挫折経験の有無、挫折経験をした年齢・内容・対処方法）②挫折経験のとらえ方尺度（姜・清沢、2017）③アパシー傾向測定尺度短縮版（箭本・鈴木、2017）④生きがい認知尺度（熊野、2001）である。【結果】①挫折の有無におけるt検定の結果、挫折を経験したことがある者ほど挫折をネガティブなものとしてとらえ、生きがい感が低くなる傾向があることが明らかになった。②重回帰分析の結果、挫折経験をネガティブにとらえることは生きがい感に負の影響を与え、アパシー傾向に正の影響を与えることが明らかになった。また、挫折経験をポジティブにとらえることは生きがい感に正の影響を及ぼすことが明らかになった。③挫折を経験した年齢において、16歳以下を低年齢群、17歳以上を高年齢群とし、t検定を行った。その結果、挫折経験を高年齢時にした者ほど挫折をポジティブにとらえること、学業に積極的に取り組む姿勢があること、生きがい感が高いことが明らかになった。④内容分析の結果、学業に関する挫折が最多であること、積極的コーピングが最多であることが明らかになった。【考察】青年期女子において、挫折を経験することで心理的苦痛をうけるものの挫折をポジティブに考えることができ、ポジティブに考えることで生きがい感を高くし、アパシー傾向を低くすることができること示唆された。

論文題目：月経前症候群（PMS）の心理社会的要因の研究
—母子関係と完全主義の観点から—

氏 名：内藤 綾香
概 要

[問題目的] 月経前症候群 (premenstrual syndrome：以下PMS) は、月経前の3～10日の間に見られる精神的・身体的症状のことである。PMSのために女性の活動性が低下し、QOLが低下する。先行研究から、心理社会的要因、生物学的要因の2つが挙げられている。そこで本研究では、心理社会的要因のうち従来あまり指摘されていなかった母子関係および完全主義をとりあげ、PMSとの関連を明かにすることを目的とした。[方法] 対象者は10代後半から30代の女子大学生と一般女性318名であり、質問紙調査を行い比較検討した。質問紙のフェイスシートには、年齢、所属、睡眠時間、月経の規則性、喫煙の有無、飲酒の頻度、PMS症状への対処法という自由記述を含んだ。質問紙に使用した尺度は、PMDD評価尺度、性別受容性尺度、母娘関係尺度、就学前の母親関係に関する項目、多次元完全主義認知尺度であった。[結果] 全対象者をPMDD評価尺度の評価方法に従って、「PMDD」、「中等症以上のPMS」、「なし/軽症PMS」の3群に群分けした。群ごとの比較によって、(1) PMSが重症であると過去、現在の母子関係は良好ではなかった、(2) PMSが重症であると完全主義が高いことが明らかになった。[考察] PMSの重症度には母子関係が安定していること、完全主義が低い傾向が関連していることが明らかになった。

論文題目：3タイプのエンカウンターグループ・シリーズの過程と効果に関する研究
—塾講師のキャリア意識と職場の人間関係の変化に焦点をあてて—

氏 名：鎌水 翔太
概 要

本論は、学習塾の社員による非構成的エンカウンターグループ、半構成的エンカウンターグループ、構成的エンカウンターグループの3タイプのエンカウンターグループ・シリーズ体験において、参加メンバーのキャリア意識と職場の人間関係に変化が起きうるかを明らかにする、心理的効果の研究である。結果は、グループ内発言やセッション後毎に実施されたアンケート調査、フォローアップセッションにおいて、自己理解とメンバー同士の触発を通してキャリア意識の変化が起きていることが示唆された。また、講師との対人関係上での課題意識が高まりが見られ、講師間の関係が良好になったという変化が起きるメンバーも見られた。社員間の人間関係においては、受容感や信頼度が高まり、より親密な関係が形成されたことが伺え、そのことにより本音が言えるようになった、職場での居心地がよくなったり、仕事がしやすくなった、社員同士で話やすくなったなどの実際の職場場面における変化が起きたことが示唆された。また、グループの事前事後の質問紙調査において、成人キャリア意識成熟尺度の得点の増加と、職業用対人苦手意識尺度の得点の減少が認められたメンバーもいた。一方、本研究は既知集団における長期の継続型のグループ体験であり、研究以外の要因によりキャリア意識の変化と職場の人間関係の変化が促進

されたことも考えられる。そのような要因を考慮した上で、どのメンバーも自己理解と自己洞察の深まりや現在の職業におけるキャリア意識の高まりがあり、講師における対人意識の変化と社員であるメンバー間の親密性の高まりがあるという点で、ある一定のキャリア意識と職場の人間関係の変化が起っていたことが示唆されたため、本論の2つの目的は達成された。

論文題目：女子大学生における地域へ復帰した非行少年に対するイメージと性格の関連

氏名：松本 千尋

概要

本研究の目的は、女子大学生において、性格傾向の違いにより地域へ復帰した非行少年に対するイメージに差異がみられるのかを明らかにすることであった。調査協力者は、X女子大学に通う309名で、質問紙調査を実施した。その結果、性格傾向（5つの群）とSD法により測定した地域へ復帰した非行少年に対するイメージには有意な差は認められなかった。有意な差が認められなかった主な要因として、5つの性格傾向の群における人数に偏りが見られたこと、またSD法で用いた一部の形容詞対に地域へ復帰した非行少年をイメージしづらいものがあった可能性がある点が挙げられる。したがって、今後の研究においては、使用する性格尺度やSD法で用いる形容詞対の再検討を行うとともに、非行少年を刺激語として用いる場合には男性の非行少年と女性の非行少年で分けて提示すること、また女子大学生における調査のみならず幅広い年齢層に対しても調査を行う必要があると考える。

また、各群および5群のSD得点（平均値）の特徴についてまとめた。

さらに自由記述における内容分析を行ったところ、全体的にネガティブなイメージをもつ傾向の可能性があると推察された。

論文題目：中学生の母親への自己開示傾向と「折れない心」（レジリエンス）の関連

—子どもの認知する親の養育態度を通して—

氏名：緑川 涼音

概要

【目的】本研究では対象を中学生とし、子どもの認知する親の養育態度と母親への自己開示傾向、加えて子どもの折れない心の関係性を明らかにすることを目的とした。親の養育態度を子どもが受容的だと認知しているほど、子どもの母親への自己開示傾向は高まること、また、母親への自己開示傾向が高いほど、子どもの折れない心も高まると仮説を立て、検討した。

【方法】関東圏内の中学生239名を対象者とし、『子どもの認知する親の養育態度尺度

(姜・酒井, 2006)』、『自己開示尺度 (Emotional Self-Disclosure Scale-45; ESDQ-45) (榎本, 1997)』、『精神的回復力尺度 (小塩ら, 2002)』を実施した。

【結果】独立変数を『子どもの認知する親の養育態度尺度』, 従属変数を『ESDQ-45』と『精神的回復力尺度』, その後独立変数を『ESDQ-45』, 従属変数を『精神的回復力尺度』とし, 階層的重回帰分析を行った結果, 子どもの親の受容的な養育態度の認知が『ESDQ-45』すべての下位尺度項目に, 有意な ($p < .001$) 正の影響があった。『精神的回復力尺度』に対しては, 一部の自己開示の下位尺度項目が有意傾向または有意に ($p < .001, 10$) 影響していた。

【考察】親の養育態度を子どもが受容的だと認知するほど, 子どもの母親への自己開示傾向は高まるという仮説は支持された。また, 母親への自己開示傾向が高いほど, 子どもの折れない心も高まるという仮説は一部支持された。

【今後の課題】今回実施できなかった中学2年生に対する調査を加えること, 親からの養育態度のうち「統制」との関連も見られたため, さらなる検討が求められる。

論文題目: HSP特性と自尊感情が過剰適応に与える影響について

—生きづらさの考察—

氏名: 峯岸 佳

概要

HSP (Highly Sensitive Person) とはAron (1997) が提唱した概念で, 生得的な特性として高度な感覚処理感受性を持つ人のことである。HSPは他者の感情刺激を敏感に受け止めているにも関わらず, 自身の感情コントロールが困難なため生きにくさを抱えている (赤城, 2017)。他者の感情刺激に敏感なHSPはその分他者に気を遣いやすく, その結果過剰適応になりやすい可能性が考えられるが, HSPは近年提唱された概念のためその生きづらさや過剰適応との関連については未だ研究がなされていない。

本研究では, 「HSP特性と自尊感情が過剰適応傾向及び過剰適応行動に与える影響について明らかにすること」を目的1, 「HSPの“生きづらさ”の詳細を自由記述によって探索的に捉えること」を目的2とし私立X大学の学生らに対し質問紙調査を行った。

目的1の結果では, HSP特性・自尊感情それぞれの主効果がともに有意であり, HSP特性・自尊感情が独立して過剰適応傾向に関連していることが分かった。

また目的2の結果では, HSP特性が高い群は, HSP特性が低い群よりも生きづらさを感じる状況が多岐にわたり, したがって多くの, より繊細な生きづらさを抱えていると推測できた。

本研究の結果からは, HSPの生きづらさは自尊感情の低い者や過剰適応傾向の高い者の生きづらさであるともいえる。加えて, その生きづらさが詳細に分かったことにより, これを解消していくことで, HSPの自尊感情を高め, 過剰適応を抑制する一助となるのである

う。

論文題目：大卒女子のファーストキャリアにおける心理的プロセスの研究

—早期離職者と継続在職者の異同の検討—

氏名：室木 栗子

概要

本研究では、大卒女子のファーストキャリアにおける早期離職者と継続在職者の心理的プロセスの異同を検討することを目的とした。インタビュー協力者は、ファーストキャリアからの早期離職者4名、ファーストキャリアの継続在職者4名であった。就活から就業に関する質問項目を作成し、半構造化インタビューを実施した。そして、各調査協力者の発話を計量テキスト分析による共起ネットワークを用いて、中心性の高い語を抽出し、検討した。この研究から以下のことが明らかとなった。

1. 今回の研究では、離職者4名とも退職のきっかけは「不適應による退職」だった。しかし、現在は4名全員が次の就職に向けて、それぞれ行動を起こしていることが分かった。つまり、これらの退職は単なる「不適應による退職」ではない。その挫折を通しての「新たな新しいキャリア形成に向かっての退職」であったといえるだろう。
2. 実際に就業経験のある者や就業中の者の継続要因について、特に、在職者の発話内でメンターと呼べる者の存在が明らかとなった。そして、そのメンターの存在は、各調査協力者たちにとっての心の支えや、仕事に対するモチベーションに影響していたことが伺えた。つまり、そういったメンターの存在は、就業継続の要因の一つと考えられる。そのため、各企業はメンターシステムを構築することが、今後、若者の早期離職を防ぐための効果的な戦略となるのではないかと筆者は考える。

論文題目：「斜めの関係」が不登校生徒に及ぼす影響の検討

—フリースクールのボランティアスタッフ・スタッフを中心に—

氏名：山本 絵梨

概要

本研究では、フリースクールに在籍している中学生にとってフリースクールスタッフ（フリースクールの教師）、大学生ボランティアとの関わりがどのような影響があるのかを質的に明らかにすることを目的とした。さらに、研究2として大学生ボランティアの視点からも検討を行った。調査協力者はフリースクールに在籍している中学生5名と大学生ボランティア2名であった。計7名に対して半構造化面接を行った。①フリースクールスタッフはどのような存在か、②ボランティアスタッフはどのような存在か等フリースクールに関する質問を設定した。計量テキスト分析を用いて、共起ネットワークの分析をおこ

なった。共起ネットワークから中心性の高い語の検討を行った。以下のことが明らかとなった。

研究1. フリースクールに在籍する中学生にとって、ボランティアスタッフは「斜めの関係」であることが明らかとなった。また、フリースクールスタッフも「斜めの関係」であり、フリースクール全体が在籍生にとって「斜めの関係」になっていることも明らかとなった。さらに、Dさんを除く4名からはフリースクールスタッフは近い心的距離におり、学校は遠い心的距離にあることが明らかとなった。

研究2. ボランティアスタッフからみたフリースクールスタッフは同じ子供を支援していく先輩の立場であることが語られた。このことから、ボランティアスタッフにとって、フリースクールスタッフが「斜めの関係」であることが明らかとなった。

論文題目：未婚カップルにおける葛藤対処方略が係の変化をもたらすプロセスの検討
—20代女性へのインタビューを通じた考察—

氏名：吉浪 世華

概要

本研究の目的は、未婚カップル関係における葛藤場面で女性がどのような葛藤対処方略を選択し、それによって関係がどう変化するのかという一連のプロセスを検討することである。10名の未婚女性を対象としたインタビュー調査を行い、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (Modified Grounded Theory Approach; M-GTA) により分析を行った。その結果、別れなどネガティブな結果に至るプロセス、和解や話し合いの増加などポジティブな結果に至るプロセスが確認された。ポジティブな結果に至るプロセスでは、相手への思いやり、相手を配慮した主張、話し合いによる理解の深まり、互いの歩み寄りなどの概念が確認でき、ネガティブな結果に至るプロセスでは、溜め込み・我慢、感情・自己本位的主張、主張・価値観の違いのぶつかり合いなどの概念が確認できた。関係性のポジティブな変化に至るためには、自分が我慢し続けることや相手に感情的に主張することを避け、相手を配慮した主張を行うこと、相手との理解を深めるコミュニケーションを増やしていくことが重要であることが示唆された。その一方で、感情的な主張があったとしても、相手が受容的であった場合や、クールダウンをして一旦落ち着いた後、歩み寄りができる場合にはポジティブなプロセスに移行することが確認できた。このことから、不満が高まった時には、互いにおつかり合うことを避けるために一度クールダウンをする、という対処が有効であることが示された。