

女子大学生の過剰適応と自己及び他者への スキーマが抑うつに与える影響

The influence of over-adaptation and schemata on depression among
female university students

鈴木 愛美

跡見学園女子大学大学院

人文科学研究科臨床心理学専攻

Manami Suzuki

Division of Clinical Psychology,

Graduate School of Humanities, Atomi University

論文要旨

本研究の目的は、女子大学生の過剰適応と自己及び他者へのスキーマが抑うつに与える影響を明らかにすることであった。本研究はWebアンケートを用いて実施され、A女子大学および研究者がネット配信の可能な女子の大学生115名を対象とし、分析を行った。Webアンケートでは、①フェイスシート、②青年期前期用過剰適応尺度、③日本版Brief Core Schema Scale（以下、JBCSS）、④Center for Epidemiologic Studies Depression Scale日本語版（以下、CES-D）を用いた。

階層的重回帰分析の結果から、過剰適応には、JBCSSの下位尺度の「自己ネガティブ」のみが有意な正の影響を及ぼしていた。また、CES-DにはJBCSSの下位尺度の「自己ネガティブ」と過剰適応が正の影響を与えていた。

さらにJBCSSの4つの下位尺度を用いて、階層的クラスタ分析（Ward法）を行い、“スキーマ不確定群”、“自他ネガティブ群”、“自他ポジティブ群”の3つのスキーマクラスターを得た。そして、スキーマパターンによって、過剰適応とCES-Dの得点が異なるかどうかを明らかにするために一要因の分散分析を行った。その結果、青年期前期用過剰適応尺度の総合点と青年期前期用過剰適応尺度の下位尺度の「自己抑制」、「自己不全感」、そしてCES-Dにおいて有意な群間差が見られた。Tukey HSD法による多重比較を実施したところ、青年期前期用過剰適応尺度の総合点において、自他ネガティブ群が他のクラスターと比較し有意に高い得点を示していた。また、青年期前期用過剰適応尺度の下位尺度の「自己抑制」において自他ネガティブ群が他のクラスターと比較し有意に高い得点を示していた。「自己不全感」においては、自他ネガティブ群>スキーマ不確定群>自他ポジティブ群の順に有意に高い得点を示していた。CES-Dにおいては、自他ネガティブ群が他のクラスターと比較し有意に高い得点を示していた。

本研究の結果から、自己に対するネガティブなスキーマが過剰適応に影響を与え、過剰適応が抑うつを高めることが明らかとなった。また、本研究においても先行研究同様に自

己に対するネガティブなスキーマは単体でも抑うつを高めることが示された。また、自他ともにネガティブなスキーマを持つ者は過剰適応を強め、抑うつも高めることが明らかとなった。さらに、自己および他者に対するスキーマが確定していない者はアイデンティティの確立に不利な影響を与える可能性が示唆された。

【key word】 過剰適応 スキーマ 抑うつ アイデンティティ確立

I. 問題と目的

厚生労働省の患者調査（2017）によれば、気分障害の推計患者数は平成8年時点では60.3千人であったの対し、平成29年には119.5千人に増加したことが報告されている。気分障害に分類される抑うつ障害群はあらゆる年齢で発生するが、好発期は10代半ば、20代、または30代とされる。我が国におけるうつ病の生涯有病率は、7.2%とされており、最も有病率の高い精神疾患であることが明らかにされている（竹島，2004）。また、抑うつ障害の発生リスクは女性が男性と比較し高いとされる。西河ら（2005）によれば、大学生は大学入学後に伴った生活環境や対人関係の変化からストレスを感じやすく、抑うつを経験する者が多いとされる。

さらに谷（1997）は、現代の青年は相互強調整的な関係を尊重する傾向が強いため、関係性の中で埋没することへの懸念や、関係性において過剰になるという特徴があることを述べている。岡田（2002）においても、現代青年は他者から低い評価を受けないう警戒する様子や、互いに傷つけ合わないように表向きの関係を志向することが示されている。これらの特徴は他者の期待を敏感に感じ取りそれに応えようと行動し、自分の意思や感情を抑圧しながら他者に合わせるといった適応状態となっている

ことが考えられる。

そこで本研究では、大学生の抑うつに関連する要因として過剰適応とスキーマ（schema）に注目した。

過剰適応を最初に用いた北村（1965）は、適応の2側面について分類し、1つを外的適応、そしてもう1つを内的適応とした。外的適応は「社会的・文化的環境に対する適応」を指し、内的適応は「幸福感と満足感を体験し、心的状態が安定していること」を指す。北村（1965）は、「外的適応が内的欲求の満足を犠牲にすることによって得られ、結果として内的な適応の異常が生じる状態」を「過剰適応」と呼び、社会的環境への適応行動でありながらも心身の健康に不利をもたらすという意味で「異常な適応」の仕方の1つであると指摘した。

1970年代後半以降になると、過剰適応は心理的問題に至る要因の1つとして取り上げられるようになった（益子，2013）。1970年当時の過剰適応の研究では、北村（1965）における外的適応の過剰さの側面に重きを置き過剰適応が捉えられ、過剰適応の明確な定義がないままに研究が進められていた。

しかし、2000年代以降からは外的適応の側面だけでなく、内的適応の側面からも過剰適応を捉えようとする動きが生まれた。

石津ら（2008）は、過剰適応を「行き過ぎた適応」と捉え、「内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求にこたえる努力を行うこと」と定義している。本研究においても、石津ら（2008）の定義に基づいて過剰適応を解釈する。過剰適応は、男性よりも女性において有意に得点が高くなることが報告されている（坂内，2016）。さらに益子（2011）は、高校生・大学生・社会人を対象に過剰適応についての調査を実施し、過剰な外的適応行動の程度は大学生が最も高くなることが明らかとなった。

こうした過剰適応は、抑うつとの関連が明らかにされている。風間（2015）は大学生を対象に調査を行い、男女において自己不全感、男子において自己抑制が抑うつ傾向と有意な関連性を示すことを明らかにしている。さらに風間（2015）は、シニシズム（cynicism）という他者一般に対するネガティブで猜疑的な考え方が、女子においてのみ過剰な外的適応行動である自己抑制に正の関連性を持つことを明らかにしている。また前田ら（2019）は、感情の気づきの程度によって過剰適応者の分類を行い、表出行動との関連について検討をしている。その研究によれば、過剰適応群の中には感情への気づきに乏しさがある群、そして感情への気づきはあるものの評価懸念（他者からの評価の心配）が強く表出の段階で抑制する群が存在することが明らかにされている。前者の群においては他責的な表出行動が少なく、心の中と実際の行動が一致していた。一方で、後者の群は、評価懸念が強く、他者との関係性によって表出行動が変化し、率直な感情表出が困難であることが明らかとなった。風間（2015）、

前田ら（2019）の研究から過剰適応に影響を与える要因としてスキーマの影響が考えられる。

スキーマという考え方を最初に導入したのはBartlett（1932）である。岡林（1995）によれば、Bartlett（1932）は、「人間は新しい事柄を記憶するときに、自分の持つ記憶構造に関連付けて記憶する」と考え、その記憶構造をスキーマと呼んだ。

スキーマとは、Beckの認知理論における中心概念の一つであり、幼少期の体験等により形成される個人の中で固定化した信念や態度のことである。岡林（1995）によれば、うつ病の認知的モデルにおいては、うつ病への陥りやすさを説明するにあたり、この「スキーマ」という概念を用いるとされている。また、岡林（1995）は「個人をうつ病に陥りやすくする考え方は、人生の早期に達成され、それらの思考傾向は個人の体験や重要な他者の態度をどのように知覚するかによって形成されていく。そこには遺伝的要因も関連し、ある特定の概念を個人が形成すると、その概念が続く別の概念形成にも影響を与えるとされている。そして、その概念が長期に渡り存続することになれば、それは永続的な認知構造、つまりスキーマになる」と述べている。通常は潜在している根本的なスキーマは、ある環境によって活性化されるとされる。岡林（1995）は、否定的な概念を埋め込む原因となった原体験と類似の状況が、個人に抑うつ状態を引き起こすとしている。

こうしたスキーマの中でも「私はダメな人間である」と言った“自己スキーマ”や、「他者は信用できない」といった“他

者スキーマ”は、抑うつと密接に関連すると考えられている (Beck, 1976)。

先述の前田ら (2019) の研究に基づけば、過剰適応における評価懸念が強く感情の表出を抑制する群においては、自己および他者にネガティブなスキーマを持つことが考えられる。一方、唐澤 (2001) は、日本人においては自らの特性を批判的に捉える批判的自己批判バイアスと、他者の特性を肯定的に捉える高揚の関連他者評価バイアスが同時に存在することを指摘している。

このように過剰適応傾向にある者が自己及び他者に対しどのようなスキーマを持っているか、またその特徴によって抑うつにどのような影響があるかは未だ明らかにされていない。

以上より、本研究では女子大学生の過剰適応と自己および他者へのスキーマが抑うつに与える影響について検証を行う。

仮説は次のように設定する。

<仮説>自己および他者に対しネガティブなスキーマを持つ者は、過剰適応的行動をとり、過剰適応的行動が、抑うつ状態を強める。

II. 方法

1. 調査対象者

新型コロナウイルス感染症の感染状況から対面による質問紙調査の実施が困難であることから、Webアンケートを実施した。本調査では、A女子大学および研究者がネット配信の可能な女子の大学生 (18歳から28歳、平均年齢：20.21歳、SD：±1.67) 115名を対象とした。

2. 調査時期

2020年10月

3. 手続き

GoogleフォームにてWebアンケートを作成し、A女子大学および研究者がネット配信の可能な女子の大学生に調査への協力を依頼した。Webアンケートへの回答を持って調査への同意を得たものとし、回答はすべて無記名で行われた。

4. 質問紙

(1) フェイスシート

年齢、学年の回答を求めた。

(2) 青年期前期用過剰適応尺度 (石津ら, 2006)

過剰適応を測定する尺度である。5つの下位尺度からなる。

(3) 日本版Brief Core Schema Scale (JBCSS) (内田ら, 2012)

自己と他者に対するポジティブ・ネガティブなスキーマを測定する尺度である。4つの下位尺度からなる。

(4) Center for Epidemiologic Studies Depression Scale日本語版 (CES-D日本語版) (島ら, 1985)

Center for Epidemiologic Studies Depression Scaleは、米国国立精神衛生研究所 (NIMH) によって一般人における「うつ病」を発見することを目的として作成されたうつ病の自己評価尺度である。本研究においては、島ら (1985) が翻訳したCenter for Epidemiologic Studies Depression

Scale日本語版（以下、CES-D）を使用した。

5. 倫理的配慮

令和2年度跡見学園女子大学研究倫理審査委員会の承認を得た（番号：20-008）。

6. 分析方法

Webアンケートで得られた回答は、統計的な処理を行った。統計解析にはSPSS（IBM SPSS Statistics25）を使用した。

Ⅲ. 結果

1. 各尺度の平均と標準偏差

対象者の各尺度の平均と標準偏差をTable 1に示した。

2. 相関分析

各尺度の相関係数をTable 2に示した。

3. JBCSS（日本版Brief Core Schema Scale）の下位尺度と青年期前期用過剰適応尺度を独立変数、CES-Dを従属変数とした階層的重回帰分析

自己および他者に対するスキーマと過剰適応が、抑うつに影響を与えるかを明らかにするため日本版Brief Core Schema Scale（以下、JBCSS）の下位尺度と青年期前期用過剰適応尺度を独立変数、CES-Dを従属変数とした強制投入法による階層的重回帰分析を行った。結果をFigure 1に示す。過剰適応には、JBCSSの下位尺度の「自己ネガティブ」のみが有意な正の影響を及ぼしていた（ $\beta = .35, p < .01$ ）。また、CES-DにはJBCSSの下位尺度の「自己ネガティブ」と過剰適応が正の影響を与えていた（順に、 $\beta = .39, p < .001, \beta = .21, p < .05$ ）。

Table1. 各尺度の平均と標準偏差

	n = 115	
	平均	標準偏差
青年期前期用過剰適応尺度		
総合点	3.77	0.59
他者配慮	3.97	0.68
期待に沿う努力	3.45	0.93
人からよく思われたい欲求	4.26	0.72
自己抑制	3.61	0.82
自己不全感	3.66	0.92
JBCSS		
自己ネガティブ	1.96	0.62
自己ポジティブ	1.50	0.54
他者ネガティブ	1.34	0.43
他者ポジティブ	1.74	0.53
CES-D	0.97	0.55

JBCSS：日本版Brief Core Schema Scale

CES-D：Center for Epidemiologic Studies Depression Scale

Table2. 相関分析

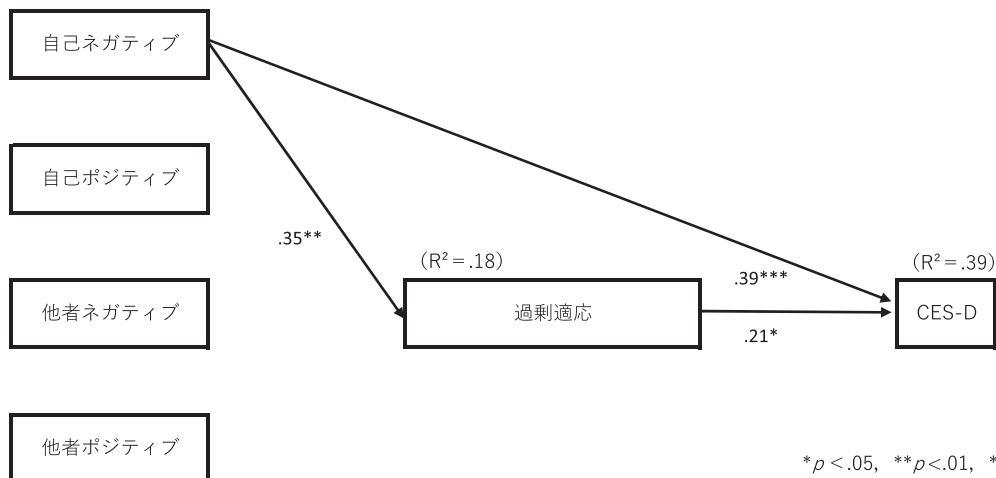
	青年期前期用過剰適応尺度					JBCSS				CES-D
	他者配慮	期待に沿う努力	人からよく思われたい欲求	自己抑制	自己不安全感	自己ネガティブ	自己ポジティブ	他者ネガティブ	他者ポジティブ	
青年期前期用過剰適応尺度										
他者配慮	-									
期待に沿う努力	.44**	-								
人からよく思われたい欲求	.37**	.65**	-							
自己抑制	.46**	.35**	.38**	-						
自己不安全感	.22*	.37**	.46**	.38**	-					
JBCSS										
自己ネガティブ	.20*	.23*	.21*	.31**	.59**	-				
自己ポジティブ	.09	-.10	-.17	-.24*	-.60**	-.38**	-			
他者ネガティブ	.07	.18	.03	.09	.32**	.36**	-.07	-		
他者ポジティブ	.13	-.08	.08	-.03	-.24**	-.33	.30**	-.14	-	
CES-D	.20*	.29**	.18	.25**	.60**	.57**	-.33**	.35**	-.19*	-

JBCSS：日本版Brief Core Schema Scale

CES-D：Center for Epidemiologic Studies Depression Scale

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

JBCSS



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

JBCSS：日本版Brief Core Schema Scale

CES-D：Center for Epidemiologic Studies Depression Scale

(決定係数 (R²) は全て $p < .001$)

Figure1. CES-Dを従属変数とした階層的重回帰分析のパス図

4. JBCSSの下位尺度によるスキーマパターンの分類

JBCSSの「自己ネガティブ」、「自己ポジティブ」、「他者ネガティブ」、「他者ポジティブ」の4つの下位尺度を用いて、階層的クラスタ分析 (Ward法) を行い、3つのクラスターを得た。クラスター1は54名

(47.0%)、クラスター2は26名 (22.6%)、クラスター3は35名 (30.4%) であった。得られた3つのクラスターを独立変数、JBCSSの4つの下位尺度従属変数とした分散分析を行った。その結果、全てに有意な郡間差が見られた (自己ネガティブ： $F(2, 112) = 75.94$ 、自己ポジティブ： F

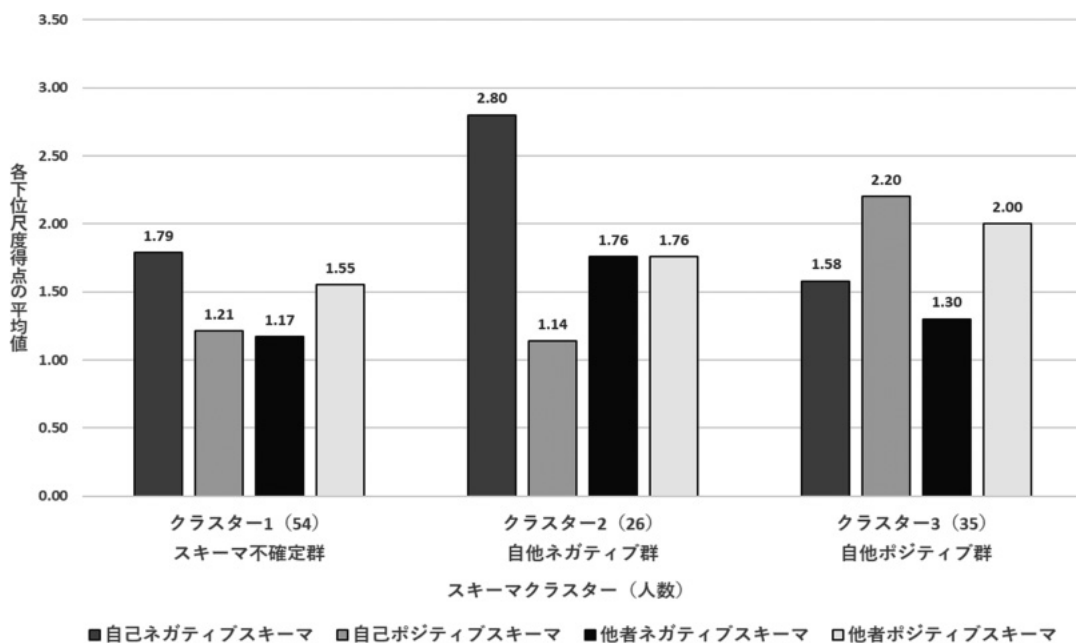


Figure2. JBCSS下位尺度を用いた階層的クラスタ分析 (Ward法) の結果

(2, 112) = 156.88、他者ネガティブ： $F(2, 112) = 22.75$ 、他者ポジティブ： $F(2, 112) = 8.50$ 、すべて $p < .001$)。Figure 2に3分類の平均点を示す。

回答者全体のJBCSS下位尺度の平均値を基準とし、クラスターの特徴をまとめた。結果をTable 3に示す。回答者全体のJBCSS下位尺度の平均値は、「自己ネガティブ」：1.96、「自己ポジティブ」：1.50、「他者ネガティブ」：1.34、「他者ポジティブ」：1.74である。

クラスター1は、JBCSSの各下位尺度の

得点が回答者全体の平均値よりも低く算出されたことから“スキーマ不確定群”とした。クラスター2は、JBCSSの各下位尺度の「自己ネガティブ」、「他者ネガティブ」、「他者ポジティブ」の得点が回答者全体の平均値よりも高く算出されたことから、“自他ネガティブ群”とした。クラスター3は、JBCSSの各下位尺度の「自己ポジティブ」、「他者ポジティブ」の得点が回答者全体の平均値よりも高く算出されたことから、“自他ポジティブ群”とした。

Table3. 各クラスターの名称と特徴

	各クラスター名	JBCSS			
		自己ネガティブ (回答者全体の平均値：1.96)	自己ポジティブ (回答者全体の平均値：1.50)	他者ネガティブ (回答者全体の平均値：1.34)	他者ポジティブ (回答者全体の平均値：1.74)
クラスター1	スキーマ不確定群	低 (1.79)	低 (1.21)	低 (1.17)	低 (1.55)
クラスター2	自他ネガティブ群	高 (2.80)	低 (1.14)	高 (1.76)	高 (1.76)
クラスター3	自他ポジティブ群	低 (1.58)	高 (1.58)	低 (1.30)	高 (2.00)

5. スキーマクラスターによる分散分析の結果

スキーマパターンによって、過剰適応とCES-Dの得点が異なるかどうかを明らかにするために一要因の分散分析を行った。結果をTable 4に示す。

その結果、青年期前期用過剰適応尺度の総合点と下位尺度の「自己抑制」、「自己不全感」、そしてCES-Dにおいて有意な群間差が見られた（順に、青年期前期用過剰適応尺度の総合点： $F(2, 112) = 6.52, p < .05$ 、自己抑制： $F(2, 112) = 4.71, p < .05$ 、自己不全感： $F(2, 112) = 29.03, p < .001$ 、CES-D： $F(2, 112) = 25.42, p < .001$ ）。

Tukey HSD法による多重比較を行ったところ、青年期前期用過剰適応尺度の総合点において、クラスター2“自他ネガティブ群”が他のクラスターと比較し有意に高い得点を示していた。また、青年期前期用過剰適応尺度の下位尺度の「自己抑制」においてクラスター2“自他ネガティブ群”が他のクラスターと比較し有意に高い得点を示していた。「自己不全感」においては、自他ネガティブ群がスキーマ不確定群より

も有意に高い得点を示し、スキーマ不確定群が自他ポジティブ群よりも有意に高い得点を示していた。CES-Dにおいては、自他ネガティブ群が他のクラスターと比較し有意に高い得点を示していた。

IV. 考察

1. 仮説の検証

本研究では以下の仮説を設定し、検証を行った。

＜仮説＞自己および他者に対しネガティブなスキーマを持つ者は、過剰適応的行動をとり、過剰適応的行動が、抑うつ状態を強める。

上記の仮説を検証するためJBCSSの下位尺度と青年期前期用過剰適応尺度を独立変数、CES-Dを従属変数とした強制投入法による階層的重回帰分析を行った。その結果、JBCSSの下位尺度である自己ネガティブは過剰適応に有意な正の影響を与え、過剰適応はCES-Dに有意な正の影響を与えていた。また、JBCSS下位尺度の「自己ネガティブ」は単体でもCES-Dに有意な影響を与えていた。

これらの結果から、仮説の一部が支持さ

Table4. CES-D、青年期前期用過剰適応尺度の下位尺度を従属変数とした分散分析結果

	1,スキーマ不確定群			2,自他ネガティブ群			3,自他ポジティブ群			F値	多重比較(Tukey)
	平均	標準偏差	N	平均	標準偏差	N	平均	標準偏差	N		
青年期前期用過剰適応尺度											
総合点	18.83	2.64	54	20.56	2.73	26	17.95	3.11	35	6.52*	クラスタ2>1,3
他者配慮	3.84	0.66	54	4.10	0.68	26	4.05	0.70	35	1.69	
期待に沿う努力	3.40	0.86	54	3.67	0.95	26	3.38	1.02	35	0.92	
人からよく思われたい欲求	4.28	0.61	54	4.38	0.76	26	4.15	0.83	35	0.75	
自己抑制	3.54	0.82	54	4.02	0.57	26	3.42	0.89	35	4.71*	クラスタ2>1,3
自己不全感	3.78	0.68	54	4.38	0.53	26	2.93	0.96	35	29.03***	クラスタ2>1>3
CES-D	0.88	0.45	54	1.51		26	0.70	0.42	35	25.42***	クラスタ2>1,3

CES-D : Center for Epidemiologic Studies Depression Scale

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

れた。つまり、自己にネガティブなスキーマを持つ者は過剰適応行動を取り、その結果抑うつ状態となるということである。

風間 (2015) は、自他の認識が過剰な外的適応行動を予測するという構造について共分散構造分析を用いて検討を行った。その結果、個人の自信のなさや自尊感情の低さと言った自己への認識である「自己不全感」と、過剰な外的適応行動である「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「良く思われようとする行動」について有意な正の関連性が見られることが明らかとなった。また、岡田 (2010) によれば現代青年は、互いに表面上の円滑な関係を志向しており、傷つくことを恐れるようなコミュニケーションを取ることが指摘されている。さらに、本研究においてもJBCSSの「自己ネガティブ」と「他者ネガティブ」との間に有意な負の相関が見られている ($r = .36, p < .01$)。これらのことから、自己に対し強いネガティブなスキーマを持つ者は自身のネガティブな側面を多く認識しているために、自身が他者から否定されるのではないかと考えていることが伺える。そのため、他者によって自身が否定され、結果的に自身が傷つけられることを恐れているのではないだろうか。そのため、自身が傷つき体験をする前に特定の他者に対し自己のポジティブな印象を与えようと他者と交流し、自身が否定される状況を回避しようと過剰適応的行動を取っていると考察できる。

こうした過剰適応は、抑うつや見捨てられ不安との関連が明らかにされている (石津ら, 2007; 山田, 2010)。このことから、自己に対しネガティブなスキーマを持つ者が、他者との関わりによる傷つき体験

を避けるために他者志向な行動とる過剰適応状態となり、結果として抑うつ状態が高まるものと考えられる。

2. スキーマクラスターによる分散分析

(1) 各クラスターとCES-Dの分散分析

クラスタ分析によって得られた3つのクラスターごとの青年期前期用過剰適応尺度の総合点と各下位尺度の得点、CES-Dの得点を比較した。

その結果、CES-Dの得点においては、自他ネガティブ群がスキーマ不確定群、自他ポジティブ群よりも有意に高い得点を示していた。自他ネガティブ群の特徴は、「自己ネガティブ」、「他者ネガティブ」、「他者ポジティブ」の得点が回答者全体の平均値よりも高い点であった。他の群と比較し、CES-Dの得点が有意に高かった理由として以下が考えられる。まず、Beck (1976) が述べているように自己や他者に対する考え方や、捉え方がネガティブであることは抑うつや不安などの症状を引き起こすことが想定されており、内田ら (2012) の研究において実証的に明らかにされている。自他ネガティブ群は、自他ともにネガティブなスキーマを持っており、Beck (1976)、内田ら (2012) の結果を支持するものであった。黒田 (2011) においても、対人関係の抑うつスキーマを持つ者が、他者から明らかな否定的反応を向けられていないにも関わらず、「自分は否定的な反応をされている」と知覚することで主観的なストレスを生みだし、結果として抑うつを高めていることが明らかになっている。

一方で、自他ネガティブ群は「他者ポジ

タイプ」における得点が回答者全体の平均値よりも高い点を示しており、他者に対し平均以上のネガティブなスキーマを持つだけでなく、同時に他者に対し平均以上のポジティブなスキーマをも保持していることが伺える。他者が優れているかどうかの判断は、自身と他者を比較した上で行われると考えられる。自分が劣っていると感じる分、相対的に他者が優れた者にとらえまい、その結果他者ポジティブスキーマが高くなったのであろう。日本人においては自己についてネガティブに捉え、他者については自身より優れているとポジティブに捉える傾向が強いことが指摘されている（北山ら，1995）。一方、他者ネガティブスキーマも高かったことは、自己ネガティブスキーマを持つ者は、自己だけでなく、他者にも負の感情をもちやすく、他者に対するネガティブなスキーマが生じるものと思われる。個人が自己についてポジティブなスキーマを持つことが出来ていれば、他者に対しネガティブなスキーマ生じたとしても、他者に対し劣等感を感じることは比較的弱くなると考えられる。しかし、自他ネガティブ群においては、他のクラスターと比較し「自己ポジティブ」の得点が低く算出されており、他者のポジティブな側面に対面した際、自身の劣等感が高まり他者に対するポジティブなスキーマが生じにくい状況が存在することも考えられる。以上より、自他ネガティブ群は、スキーマ不確定群、自他ポジティブ群と比較しCES-Dの得点が有意に高かったと考えられる。

(2) 各クラスターと青年期前期用過剰適応尺度の分散分析

青年期前期用過剰適応尺度の総合点においては、自他ネガティブ群がスキーマ不確定群、自他ポジティブ群よりも有意に高い得点を示していた。さらに、青年期前期用過剰適応尺度の下位尺度「自己抑制」においては自他ネガティブ群がスキーマ不確定群、自他ポジティブ群よりも有意に高い得点を示していた。自他ネガティブ群の青年期前期用過剰適応尺度の下位尺度「自己抑制」の得点が他のクラスターと比較し有意に得点が高くなった理由として、以下が考えられる。自他ネガティブ群には、「自己ネガティブ」、「他者ネガティブ」、「他者ポジティブ」の得点が回答者全体の平均値よりも高いという特徴が見られている。日本人には自己をネガティブに捉え、他者をポジティブに捉える傾向がある（北山，1995）。しかし、自他ネガティブ群においては同時に他者に対し平均以上のネガティブなスキーマも保持している。このことを踏まえると、個人が他者と交流をする際には自己にネガティブなスキーマを強く持っているために、自己開示を行うこと抑制することが考えられる。自己開示とは、「個人的な情報を他者に知らせる行為」（Jourard, 1971）とされ、自己開示は自分がどのような人物であるかを他者に言語的に伝える行為（榎本，1997）とされている。

また、自己開示を抑制すること同時に他者に対し強いポジティブなスキーマとネガティブなスキーマも保持しているために、自己を開示することで受容してもらえということ意識しながらも、自己を否定されるかもしれないという意識が生まれていることも推察される。風間（2015）におい

ては、他者へのネガティブな認識であるシニシズムが女子においてのみ自己抑制と正の関連を持つことが示されている。また、岡田（2002）は、現代青年は他者から低い評価を受けまいよう警戒する様子や、互いに傷つけ合わないよう表向きの関係を志向することを述べている。これらのことから、自己に対し強いネガティブなスキーマを持ち、他者に対し強いネガティブ、ポジティブのスキーマを持つ者は、他者との関係を志向するにあたり自己開示によって他者に低い評価を受けることや拒絶されることを予測し、それらを避けるために自己を抑制するという選択肢を取っていることが考えられる。

また、青年期前期用過剰適応尺度の下位尺度「自己不全感」においては、各クラスター間において有意差が見られ、得点は自他ネガティブ群>スキーマ不確定群>自他ポジティブ群となった。自他ネガティブ群が最も高い得点を示した理由として以下が考えられる。自他ネガティブ群の特徴は、自己および他者に対しネガティブなスキーマを持ち、同時に他者に対してのみポジティブなスキーマを持つ点である。自他ネガティブ群の「自己抑制」の得点が他の群より高かったことについて、筆者は風間（2015）、岡田（2002）の主張から、自己に対し強いネガティブなスキーマを持ち、他者に対し強いネガティブ、ポジティブのスキーマを持つ者は、他者との関係を志向するにあたり自己開示によって他者に低い評価を受けることや拒絶されることを予測し、それらを避けるために自己を抑制するという選択肢を取っていると考察した。この場合、個人が他者に対し開示したいこと

があっても開示しないという行動頻度が増加し、そのことによって自己不全感を高めることが考えられる。つまり、言いたい事があっても言えなかったという経験がさらに現在の自己ネガティブスキーマを強化するということである。また他者に対し自己開示を行った場合でも、自他ネガティブ群のように他者に対しネガティブ、ポジティブ両方のスキーマを強く持つ者の場合には他者の反応をネガティブ、ポジティブの両方向に捉える可能性が考えられる。その場合、自己にポジティブなスキーマを強く持つ者であれば、他者の反応についてもポジティブに受け止めやすくなることが考えられる。しかし、自他ネガティブ群においては自己に対するポジティブなスキーマが弱く、自己に対するネガティブなスキーマが強いことから、他者の反応と自身のネガティブな面を関連づけ他者の反応をネガティブに捉えることが考えられる。この場合、自身から見ても他者から見ても「自分はダメな人間である」といった自己ネガティブスキーマが強化され、より自己不全感を強めていくことが推察される。

さらに「自己不全感」においては、スキーマ不確定群が、自他ポジティブ群よりも有意に高い得点を示していた。スキーマ不確定群は、JBCSSの各下位尺度「自己ネガティブ」、「自己ポジティブ」、「他者ネガティブ」、「他者ポジティブ」の得点が回答者全体の平均値よりも低いことが特徴である。このことから、スキーマ不確定群においては、自己および他者に対し確立したネガティブ、およびポジティブなスキーマが保持されていないことが伺える。自己と他者のどちらにも確立されたスキーマがない

ということは、「自分とは何者か」、「他者とは何者か」と言った認識が曖昧であると考えられる。この自他におけるスキーマの曖昧さは、青年期の発達課題とされるアイデンティティの確立に不利な影響を与えるのではないかと推察する。青年期の発達課題としてアイデンティティの確立を挙げたのは、Eriksonである。Erikson (1959) は、アイデンティティを「個人が自分の内部に斉一性と連続性を感じられることと、他者がそれらを認めてくれることの両方の事実の自覚のことである」とした(西平ら訳, 2011)。

鈴木(2007)は、過剰適応傾向と自我同一性地位判定尺度との関連について検討を行っている。その結果、同一性拡散地位の青年は他の地位の青年に比べて過剰適応得点が高いことが明らかとなり、過剰適応とアイデンティティ拡散の関連が示されている。さらに鈴木(2007)は、過剰適応的な青年について、「彼らは過剰適応をしてきた結果として、同一化してきたものを選択・統合できておらず、自分らしさの感覚が希薄な状態にある。つまり、彼らは自己の連続性・一貫性が犠牲になっていること、自分が望むものが分からない状態にあること、他者に見られている自己と本来の自己が不一致であること、社会の中に自分を位置づけられていないという状態にある」と述べている。以上を踏まえると、本研究におけるスキーマ不確定群は自己に対してのネガティブ、ポジティブなスキーマが確立していないと考えられることから、個人内における自分自身についての斉一性および連続性の感覚が弱いのではないかと考えられる。自分自身についての斉一性お

よび連続性の感覚が弱い場合、仮に他者が個人に対しポジティブな評価を与えたとしても自分自身の自己に関する自覚が弱いために、他者からの自己に対する評価を自覚することは困難を極めるのではないかと考える。また、他者に対してのネガティブ、ポジティブなスキーマも確立していないことも伺えるため、他者が自身に対しポジティブな評価を与える可能性についての期待も弱く、このことによっても他者からの評価を認識しにくいのではないかと考えられる。これらのことから、スキーマ不確定群においては、自身についてのスキーマが確立していないことで他者からの評価を自覚的に認識することが難しく、自分自身についての評価が確立しにくい状況にあることが推察される。同時に、他者の評価に際しては自身についての評価が曖昧であるために、他者を評価する際の評価基準も曖昧であり、他者が自分にとってどんな人間であるかを評価することも困難を極めるのではないかと考える。これらのことから、自他ポジティブ群との間で「自己不全感」の得点に有意さが見られたものと考えられる。

V. 自己への強いネガティブなスキーマを持ち、過剰適応行動を呈する学生への心理的アプローチ

本研究において、自己に対するネガティブなスキーマが過剰適応行動に影響を与え、過剰適応の状態が抑うつを高めることが明らかとなった。また、自己に対するネガティブなスキーマは、単体で抑うつを高めることも示された。自己に対するネガティブなスキーマが抑うつを高めるという結果は、先の研究を支持するものであった

(Beck, 1976 ; 内田ら, 2012)。

女子大学生の抑うつを予防するためには、抑うつ予測要因と考えられる過剰適応を防止することが必要である。そして、過剰適応を過ぎた適応ではない状態近づけるためには、個人の過去の体験を基に形作られてきたスキーマに対するアプローチが重要であると思われる。よって、女子大学生の過剰適応と抑うつ予防の取り組みとして「認知療法 (cognitive therapy: CT)」を用いることが効果的ではないかと考える。

認知療法とは、心理的な問題 (障害) には、「その人の考え方や認知の仕方にある習慣化した誤りが含まれていることが多い」という知見から開発された問題焦点づけ型の心理療法であるとされている (岡林, 1995)。現在、認知療法という用語は、「認知行動療法 (cognitive behavior therapy: CBT)」とほぼ同義に用いられている。基礎となっている理論的根拠は、「個人がどのように感じ、行動するかはその人が、自分の体験をどのように構造化することによって決まる」というものである (岡林, 1995)。

岡林 (1995) は、こうした認知療法における技法として、Beck (1985) が認知的技法と行動論的技法の2つの技法を考案していると述べている。認知療法は、特殊な症候と関連している認知パターンを修正するだけでなく、出来事を誤って知覚する原因となっている思い込みやその規則の構造も変えようとするものである。具体的に使用されている認知的技法は、クライアントの自動化している考え方を同定し (①)、クライアント自身に認知的な誤り

や歪曲に気付かせ (②)、クライアントとセラピストとの話し合いの経験を通して現実の吟味を行う (③)、等とされている (岡林, 1995)。

また、もう一つの技法である行動論的技法は自動化している思考や、思い込みに対処するために必要な内省が未だ行えない重症のうつ病のクライアントに対する早期の治療においてとくに重要であるとされている (岡林, 1995)。

こうした認知療法を用いた心理的介入の実践研究に、白石 (2005) がある。白石 (2005) は、大学生126名の内、62名を認知療法群 (CT: cognitive therapy)、残る64名を統制群として研究を行った。研究に当たっては、活動記録、満足のいく出来事記録、活動スケジュール、非機能的自動思考記録、スキーマ・ワークの認知技法で構成されたプログラムが実施された。その結果、認知療法群において自己評価式抑うつ尺度 (SDS: Self-Rating Depression Scale) 得点のプレ-ポストテスト間に有意差が認められ、プログラム実施により抑うつ感が低減されたことが示されている。さらに抑うつに関連する認知変容の効果については、否定的自動思考を示す指標であるATQ-N (Automatic Thoughts questionnaire-Negative) 得点が、認知療法群においてプレ-ポストテスト間に有意さが認められていた。また、抑うつスキーマを示す指標であるDSS (Depressogenic Schema Scale) 得点が認知療法群においてプレ-ポストテスト間に有意差が認められていた。これらの結果から、白石 (2005) は、研究における認知技法で構成されたプログラムが学生の否定的自動思考と抑うつス

スキーマの変容に効果があったことを明らかにした。

これらのことから、過剰適応および抑うつの予防的取り組みとして大学生に対し認知療法を用いたプログラムを実施することは有用であると考えられる。本研究において、自己に対するネガティブなスキーマは過剰適応に影響を与えることが示された。白石（2005）の研究を踏まれば、大学生に対し認知療法を実施することで過剰適応を予防すると同時に、安定した適応状態に近づけることが期待できると考えられる。また、白石（2005）が実施した認知技法の活動記録、満足度のいく出来事記録、活動スケジュールなどは自己の肯定的側面に注目させる技法となっている。これらの認知技法は、本研究において見られたスキーマ不確定群において自身のスキーマを確立していくために有効な技法ではないかと考える。活動記録は、その日の自身の行動とその行動に対する達成度、満足度を1時間単位で記録するセルフモニタリングの技法となっている。この技法は、自己の行動を観察し、記録、評価することによって自身の行動およびそれらへの肯定的評価を客観的事実として認識することを目的としている。満足度のいく出来事記録も同様に、セルフモニタリングの技法であるが、こちらは自己の肯定的側面への気づきをもたらすことや、成功体験をすぐに忘れてしまう傾向を抑制することを目的としている。活動スケジュールは、活動記録、満足度のいく出来事記録の結果に基づき、毎日の計画を立て、後にその遂行度と満足度を評価する行動的技法となっている。1日を構造化させることにより、行動の受動性を軽減させ、自発

性を増大させることで自己評価を高めることを目的として定めている。スキーマ不確定群においては、自己に関する注目度が低いことが予想される。そのため、まずは構造化されたプログラムの中で自己注目を促すことが第一段階として重要なのではないかと考える。自身の日々の活動に対する評価を行うことで、自己客観視が促進されると予想される。その過程で、自己に対するスキーマが構築されていく可能性も考えられる。自己に対するスキーマが確立していくことで評価の基準が生まれ、自己と他者の比較により他者スキーマが徐々に確立していくことも考えられるのではないだろうか。

また、個人の認知により焦点化した治療法に「スキーマ療法」があげられる。スキーマ療法は、Youngとその共同研究者によって開発された（佐野，2018）。佐野（2018）によれば、スキーマ療法は伝統的な認知行動療法に加え、患者の抱える心理的問題の幼少期や思春期における起源を探索すること、治療関係を重視すること、不適応的なコーピングスタイルを修正することなどを強調しており、これらがスキーマ療法の特徴（Youngら，2008）とされている。さらにYoungは、発達の初期段階で形成され、生涯にわたって維持される自滅的な認知パターンを「早期不適応スキーマ」と呼んだ（佐野，2018）。Youngらは、この早期不適応スキーマの起源として、中核的感情欲求の存在を示した（伊藤ら，2013）。中核的感情欲求とは、他者との安全なアタッチメント ①、自律性、有能性、自己同一性の感覚 ②、正当な要求と感情を表現する自由 ③、自発性と遊

びの感覚 (④)、現実的な制約と自己制御 (⑤)のことを示す(伊藤ら, 2013)。Youngらは、これらの5つの欲求は人間にとっても最も普遍的で中核的な感情欲求であると想定し、人間の精神的健康は成育過程においてこれらの欲求が適度に満たされることで育まれるという仮説を示している(佐野, 2008)。スキーマ療法の目的は、満たされなかった中核的感情欲求をクライアント自身が習得することであるとされている(伊藤ら, 2013)。

さらにYoungら(2006)は、5つの「スキーマ領域」を想定しており、これは先述の5つの中核的感情欲求が満たされないことによって、個人の心や生き方のどの部分に損傷を受けるかを説いた仮説である(伊藤ら, 2013)。第1領域は断絶と拒絶、第2領域は自律性と行動の損傷、第3領域は他者への追従、第4領域は過剰警戒と抑制、そして第5領域は制約の欠如となっており、各領域にさらに下位分類が設定されている(佐野, 2018)。第1領域の断絶と拒絶は、養育者又は親密な他者との安全なアタッチメントが満たされないことによって損傷を受けるスキーマ領域とされており、他者や自己に対する基本的信頼が形成されず、生きること自体が辛いものになるとされている。第2領域の自律性と行動の損傷は、自律性、有能性、自己同一性の感覚が満たされないことによって損傷を受けるスキーマ領域とされており、しっかりとした自分、自発的に動ける自分という感覚が形成されず、自信を持って能動的に生きることが困難になるとされている。第3領域の他者への追従は、正当な欲求と感情を表現する自由が満たされないことによって

損傷を受けるスキーマ領域とされ、自部自身の価値や行動は他人次第という感覚が形成され、自分の欲求や判断よりも他者を優先する生き方になるとされている。第4領域の過剰警戒と抑制は、自発性と遊びの感覚が満たされないことによって損傷を受けるスキーマ領域とされており、この世は悪いことだらけ、喜びや遊びは後回し、感情よりも理性を優先し、という感覚が形成され、常に気を張って悪いことが起きないように過剰に警戒する生き方になってしまうとされている。第5領域の制約の欠如は、現実的な制約と自己制御が満たされないことによって損傷を受けるスキーマ領域とされ、嫌なことはやりたくないという感覚が形成され、協調性がなく、我慢のできない人になるとされている。

以上の領域の特徴を概観すると、第1領域の断絶と拒絶、第3領域の他者への追従は、正当な欲求と感情を表現する自由が満たされないことによって損傷を受けるスキーマ領域とされ、自分自身の価値や行動は他人次第という感覚が形成され、自分の欲求や判断よりも他者を優先する生き方になるとされている。これは、個人が自己と他者にネガティブなスキーマを保持することに大きく関連していると考えられる。また、第2領域の自律性と行動の損傷については、自己同一性の感覚が満たされないことによって損傷を受けるスキーマ領域であることから、本研究において確認されたスキーマ不確定群との関連があると考えられる。

スキーマが個人の過去の体験によって形成されていくことを踏まえるならば、Youngら(2006)の述べる中核的感情欲求

のどの領域が満たされていないのかを踏まえた上で個人のスキーマ特性を捉えることが支援において重要であろうと考える。個人が満たされずにいる中核的感情欲求を充足させることと同時に、適応的なスキーマを形成していくための構造化されたプログラムを実施していくことが重要ではないかと考える。

VI. 今後の課題

本研究においては、過剰適応と自己および他者に対するスキーマが抑うつに与える影響について階層的重回帰分析を実施した。さらにJBCSSの各下位尺度をもとにスキーマパターンの類型化を行い、3つのクラスターを得た。各スキーマの過剰適応と抑うつとの関連を分析し、青年期前期用過剰適応尺度の下位尺度「自己不全感」においては、各クラスター間において有意さが見られ、得点は自他ネガティブ群>スキーマ不確定群>自他ポジティブ群となった。「自己不全感」において、スキーマ不確定群が自他ポジティブ群よりも得点が有意に高い結果を示したことについて、筆者はアイデンティティ確立との関連を述べた。しかし、本研究においてはスキーマ不確定群が真にアイデンティティ拡散のリスクが高いということを示すことは出来ていない。よって、今後はスキーマ不確定群のように自己とともにネガティブ、ポジティブの両方のスキーマが確立していない者のアイデンティティがどのように確立されているかを明らかにすることも重要であると考えられる。

また、本研究における“自他ネガティブ群”の特徴は、自己および他者に対しネガティブなスキーマを持つことと同時に、他

者に対してポジティブなスキーマも保持していることであった。日本人においては自己についてネガティブに捉え、他者については自身より優れているとポジティブに捉える傾向が強いと指摘されている（北山ら、1995）。この傾向を踏まえるのであれば、他者に対するネガティブなスキーマは弱くなると考えられる。しかし、本研究の“自他ネガティブ群”においては、他者ネガティブと他者ポジティブのスキーマが同程度の値で存在していたことから、自己ネガティブ群の捉えなおしを行い、どのようなスキーマパターンが存在しているのかを改めて明らかにすることが必要であると考える。

引用文献

- Beck, A.T. (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*, New York, Guilford Press.
- Erikson, E.H. (1959) *identity and the life cycle*. (西平直・中島由恵訳 (2011), *アイデンティティとライフサイクル*, 誠信書房.)
- 榎本博明 (1997) *自己開示の心理学的研究*, 北大路書房.
- 石津憲一郎 (2006) *過剰適応尺度作成の試み*, 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 137.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2007) *中学生の抑うつ傾向と過剰適応－学校適応に関する保護者評定と自己評定の観点を含めて－*, 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 55, 271-288.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2008) *中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反*

- 応に与える影響, 教育心理学研究, 56, 23-31.
- Jourard, S.M. (1971) Self-disclosure : an experimental analysis of the transparent self, N.Y. : Wiley-Interscience.
- 唐澤真弓 (2001) 日本人における自他の認識-自己批判バイアスと他者高揚バイアス-, 心理学研究, 72, 3, 195-203.
- 風間惇希 (2015) 大学生における過剰適応と抑うつとの関連-自他の認識を背景要因とした新たな過剰適応の構造を仮定して-, 青年心理学研究, 27, 23-38.
- 北村晴朗 (1965) 適応の心理, 誠信書房.
- 北山忍 (1995) 文化的自己感と心理のプロセス, 社会心理学研究, 10, 3, 153-167.
- 厚生労働省 (2017) 平成29年 (2017) 患者調査, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/17/index.html>, 2020年12月23日.
- 黒田祐二 (2011) 対人関係の抑うつスキーマ, 主観的な対人ストレスの生成, 抑うつとの関係, 心理学研究, 82, 3, 257-264.
- 前田彩華・重橋のぞみ (2019) 青年期の過剰適応傾向とセルフ・コンパシ, 内省との関連-感情の気づきに注目して-, 福岡女学院大学大学院臨床心理学紀要, 16, 51-57.
- 益子洋人 (2011) 過剰適応傾向の発達の变化, 文学研究論集, 34, 137-144.
- 益子洋人 (2013) 過剰適応研究の動向と今後の課題-概念的検討の必要性-, 文学研究論集 (文学・史学・地理学), 38, 53-72.
- 西河正行・坂本真士 (2005) 大学生における予防実践・研究, 坂本真人・丹野義彦・大野裕 (編), 抑うつの臨床心理学, 東京大学出版会.
- 岡林春雄 (1995) 認知心理学入門-その基礎理論と応用, 金子書房.
- 岡田努 (2002) 現代大学生の「ふれ合い恐怖的心性」と友人関係の関連について, 性格心理学研究, 10, 2, 69-84.
- 岡田努 (2010) 青年期の友人関係と自己-現代青年の友人認知と自己発達-, 世界思想社.
- 坂内理香 (2016) 中学生から大学生における過剰適応傾向の違い-実際の意識・行動と内的な欲求の差に関する検討-, 生涯発達心理学研究, 8, 67-76.
- 佐野正剛 (2018) 慢性化した抑うつ症状を訴える男性に対する統合的認知行動療法-スキーマ療法を併用した症例報告-, 大阪経大論集, 68, 6, 97-119.
- 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985) 新しい抑うつ性自己評価尺度について, 精神医学, 27, 6.
- 白石智子 (2005) 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究-認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察-, 教育心理学研究, 53, 252-262.
- 鈴木優美子 (2007) 青年期における過剰適応の研究-いわゆる「よい子」とアイデンティティとの関連について, 心理臨床センター紀要, 3, 72-81.
- 竹島正 (2004) こころの健康についての疫

- 学調査に関する研究, 厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業平成16年度総括・分担研究報告書.
- 谷冬彦 (1997) 青年期における自我同一性と対人恐怖的心性, 教育心理学研究, 45, 3.
- 内田知宏・川村千慧子・三船奈緒子・濱家由美子・松本和紀・安保英勇・上埜高志 (2012) 日本版Brief Core Schima Scaleを用いた自己, 他者スキーマの検討ークラスパターンの類型化および抑うつとの関連, パーソナリティ研究, 20, 3, 143-154.
- 津高京子・大泉久子・森本雅理 (2013) スキーマ療法入門 理論と事例で学ぶスキーマ療法の基礎と応用, 星和書店.
- 山田有紀子 (2010) 青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連, 九州大学心理学研究, 11, 165-175.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Wishaar, M. E. (2006) Schema Therapy: A Practitioner's Guide. (伊藤絵美訳 (2008) スキーマ療法ーパーソナリティの問題に対する統合的認知行動療法のアプローチ, 金剛出版.)