

## 中学生の過剰適応傾向とストレス反応における 影響モデルの検討

加藤智子\* 神山貴弥\*\* 佐藤容子\*\*\*

### A Study of Influence on Tendency toward Over-adaptation and Stress Responses in Junior High School Students

Tomoko KATO Takaya KOYAMA Yoko SATO

#### 問題と目的

近年、小学校や中学校ではいじめや不登校といった学校での不適応に関する問題が多発している。文部科学省(2004)によると、不登校に関しては学年が上がるにつれて急速に増加する傾向にあり、中学生の不登校生徒数は小学生の約十倍にも膨れ上がっている。不登校生徒数には含まれないが欠席の多い不登校予備軍の生徒も存在しており、中学校での学校不適応の問題は深刻である。また、不登校の原因についてはいじめを除く友人関係をめぐる問題が最も多く、中学生の友人関係をめぐる問題が深刻化している。

中学生のストレスの原因と反応について、嶋田(1998)によると、中学生の学校ストレスには「先生との関係」「友人関係」「学業」「部活動」などが存在することが確認されている。また、岡安・嶋田・坂野(1992)によって中学生用ストレス反応尺度が開発されており、ストレス反応については「身体的反応」「抑うつ・不安反応」「不機嫌反応」「無気力反応」の4因子が抽出されている。これらの学校ストレスとストレス反応との関係を検討した岡安・嶋田・丹羽・森・矢富(1992)の研究では、「友人関係」は「抑うつ・不安反応」を中心にすべてのストレス反応に影響を及ぼすことが示された。これらのことをふまえると、良好な対人関係を築いていくことが学校生活を適応的に過ごす鍵となっていると考えられる。

それでは、「適応」とはどういった状態だろうか。適応は、「生体が環境からの要請に応じると同時に、自分自身の要求をも充足しながら、環境との調和した関係を保つことをいう」(佐々木, 1992)と述べられている。しかし、周囲と調和した関係を築いており一見何の問題もなく見えるような生徒であっても、良好な人間関係を築こうとした結果、周囲に対して過度に協調的になってしまう「過剰適応」という現象がある。過剰適応について、石津(2006)は「環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、内的な要求を無理に抑

\* 宮崎大学大学院教育学研究科院生

\*\* 同志社大学心理学部

\*\*\* 宮崎大学教育文化学部

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である」と定義している。石津・安保(2008)は、過剰適応は「自己抑制的な個人特性として捉えられる内的な側面と、環境との適応を維持・上昇させる他者志向的な行動として捉えられる外的側面からなる」と述べている。この研究によれば、過剰適応傾向の強い生徒は学校適応感を保ちつつも高いストレス反応を示しており、本人の気付かないうちにストレスが蓄積されている可能性があることが示唆された。また、過剰適応傾向と似た傾向として、奥野・小林(2007)は、自己と他者との協調関係を重視する「相互協調的自己感」と、個性的・自立的であることを重視する「相互独立的自己感」からなる文化的自己感を個人内に適用した「相互協調性」「相互独立性」という概念を用いて、それぞれの高さと中学生の心理的ストレス反応との関連について検討しているが、ここでも相互協調性の強い生徒は高いストレス反応を示していることが確認されている。ストレス反応の高さは、学校不適応や不登校とも関連しており(嶋田, 1998; 小林, 2003)、他者志向的で自己抑制の強い子どもは高いストレス反応を示しつつも、だれにも気付かれることなく後に大きな不適応を引き起こす危険性があると考えられる。

それでは、過剰適応を示す生徒にはどのようなストレス反応が見られるのであろうか。過剰適応傾向のある生徒が示しやすいストレス反応を明らかにすることは、後に引き起こされ得る不適応を予測するためには重要である。嶋田(1998)の学校ストレスモデルによれば、学校ストレスラーを認知し、それが自分にとって有害であり、かつ対処できないと感じるとストレス反応が生じるとされている。ストレス反応は、まず情動的なストレス反応が生じ、それが持続すると認知・行動的な反応や身体的反応が生じ、精神的疾患や身体的疾患に至るとされているが、これまでの多くのストレス反応の研究では情動反応と認知・行動的な反応、身体反応が段階的に分けて検討されることはあまりなかった。しかし、岡田(2002)では、中学生のストレス反応について、学校ストレスラーから引き起こされる「怒り」「悲哀」「不安」といった情動反応を一次的反応とし、その情動反応を経て「攻撃」「引きこもり」「無気力」「依存」といった認知・行動的な二次的な反応が引き起こされるというストレス・プロセスを想定し、二次的な反応は情動的な一次的反応によって引き起こされるということが明らかになった。つまり、二次的な反応を示している生徒はよりストレスを蓄積した状態にあり、この段階で引き起こしやすいストレス反応の傾向を明らかにすることで、不適応行動を予測し、未然に予防することができると考えられる。ストレス反応を低減するには適切なコーピングを行うことが重要であり、その影響因子としては、問題解決スキルや社会的スキル、ソーシャルサポートなどが挙げられる。また、不適応行動は誤ったコーピングの結果とも言われており、示しやすいストレス反応の傾向を明らかにすることで、適切なコーピングや社会的スキルを身につけさせることができれば、ストレス反応を低減させ、不適応が顕在化するのを未然に防ぐことができるのではないだろうか。学校ストレスモデル(嶋田, 1998)で示されているとおり、二次的な反応の後には身体的反応の生起も予測される。そこで、身体的反応も含めたストレス・プロセスモデルを検討し、過剰適応を示す生徒が示しやすいストレス反応の傾向を段階的に明らかにすることは予防的な観点から非常に有効だといえる。

石津・安保(2008)も過剰適応傾向とストレス反応及び学校適応感との関連を検討している。ここでは過剰適応を構成する内的側面の下位尺度「自己抑制」「自己不全感」と、外的側面な下位尺度「他者配慮」「期待に添う努力」「人からよく思われたい欲求」の5因子がストレス反応及び学校適応感に与える影響を検討しているが、ここでは「悲哀」「攻撃」「身体的反応」と

いったストレス反応全般への影響を検討しており、これらのストレス反応が段階的に変化していくものであるというストレス・プロセスについては考慮されていない。

そこで、本研究では過剰適応傾向のストレス反応への影響を明確にするとともに、ストレス反応が情緒的な一次的反応から認知・行動的な二次的反応、そしてさらに身体反応へと移行してゆくというストレス・プロセスを仮定し、過剰適応傾向の高い中学生が示しやすいストレス反応の特徴を明確にすることを目的とする。

## 方法

### 調査対象者

広島県内の市立中学校に通う中学1、2年生199名(男子113名、女子86名)を対象に質問紙による調査を行った。欠損値のあったものや、回答内容が明らかに不正と認められたものなどを分析の対象から除外した結果、有効回答数は166名(男子91名、女子75名)であった。

### 質問紙の構成

**フェイス・シート** 年齢、性別をたずねた。また、個人を特定する形で先生が回答を見ることはないこと、学校の成績とは一切関係がないことなどを明記し、回答に対する不安や緊張を軽減するように配慮した。

**過剰適応** 石津・安保(2008)の青年期前期用過剰適応尺度を使用した。普段行動するとき、各項目のようなことをどの程度考慮して行動していると思うかについて、全くそう思わない場合は1、あまりそう思わない場合は2、どちらとも言えない場合は3、そう思う場合は4、とてもそう思う場合は5として、5件法での回答を求めた。

**ストレス反応** 岡田(2002)の使用した心理的ストレス反応尺度から、情動反応として「怒り」、「悲哀」、「不安」の項目を、認知・行動反応として「攻撃」、「引きこもり」、「無気力」、「依存」の項目を、また身体反応として嶋田他(1992)や、奥野・小林(2007)の中学生用ストレス反応尺度の「身体症状」の項目を参考に質問項目を作成し、全26項目を使用した。回答方法はこの一週間の間に各項目のような気分や症状をどの程度経験したかを、全くなかった場合は1、あまりなかった場合は2、ときどきあった場合は3、よくあった場合は4として4件法での回答を求めた。

### 手続き

質問用紙と調査の手順を明記した用紙を送付し、担任教師に質問紙の配布、説明、回収を委託した。学級活動の時間やなどを利用し回答を求めた。

## 結果

### 尺度の因子構造の検討

**過剰適応尺度** 33項目について最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、固有値の減衰状況と因子の解釈可能性に基づき、最終的に3因子を抽出した(Table 1)。第1因子は、「人からほめてもらえることを考えて行動する」「人から認めてもらいたいと思う」「相手に嫌われないように行動する」など16項目に高負荷を示し、過剰適応尺度で外的側面を構成する「他者配慮」「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」を評定する項目を包括

Table 1 過剰適応尺度の因子分析結果(最尤法・プロマックス回転)

項目	F1	F2	F3
<b>関係性重視 (<math>\alpha = .90</math>)</b>			
17 人からほめてもらえることを考えて行動する	.75	.03	-.12
13 人から認めてもらいたいと思う	.71	-.16	.08
3 相手に嫌われないよう行動する	.69	.18	-.22
1 相手がどんな気持ちか考えることが多い	.68	-.07	-.12
2 人から能力が低いと思われたいようにがんばる	.67	.02	-.12
8 人から気に入られたいと思う	.67	-.05	.10
18 自分をよく見せたいと思う	.65	.07	-.16
11 人がしてほしいことは何かと考える	.59	.00	-.01
22 他人の顔色や様子が気になるほうである	.52	.01	.20
24 期待にこたえるために、成績をあげるように努力する	.51	.11	-.20
27 とにかく人の役に立ちたいと思う	.51	-.03	.02
12 他者からの期待を敏感に感じている	.47	-.02	.07
7 期待にこたえないと、しかられそうで心配になる	.47	-.03	.35
16 人からの要求に敏感なほうである	.46	.03	.07
5 自分が少し困っても、相手のために何かをしてあげることが多い	.46	-.03	.11
23 自分の価値がなくなってしまうのではないかと心配になり、がむしゃらに頑張る	.44	.07	.30
31 期待にはこたえなくてはいけないと思う	.33	.04	.13
<b>自己抑制 (<math>\alpha = .82</math>)</b>			
25 思っていることを口に出せない	-.15	.81	.07
9 自分自身が思っていることは外に出さない	-.01	.70	-.14
14 心に思っていることを人に伝えない	.10	.69	-.03
19 考えていることをすぐには言わない	.03	.60	-.13
4 自分の気持ちを抑えてしまうほうだ	.17	.56	.06
28 相手と違うことを思っているでもそれを相手に伝えない	-.10	.45	.14
32 自分の意見を通そうとしない	.01	.42	.18
33 つらいことがあっても我慢する	.00	.36	.14
21 「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い	.08	.36	.22
<b>自己不全感 (<math>\alpha = .82</math>)</b>			
10 自分にはあまりよいところがない気がする	-.08	.00	.81
15 自分の評価はあまりよくないと思う	-.01	-.11	.72
26 自分には自信がない	-.14	.26	.69
29 自分らしきがないと思う	-.11	.02	.67
6 自分のあまり良くないところばかりが気になる	.39	-.13	.47
20 自分は一人ぼっちと感じることがある	.10	.20	.36
30 やりたくないことでも無理をしてやることが多い	.05	.09	.33
因子間相関	F1	.27	.19
	F2		.44

する形で抽出されたため、「関係性重視」と命名し、使用した。第2因子は、「思っていることを口に出せない」「自分自身が思っていることは外に出さない」など7項目に高負荷を示し、過剰適応尺度の「自己抑制」を評定する項目と一致したため、「自己抑制」として使用した。第3因子は、「自分にはあまりよいところがない気がする」「自分の価値はあまりよくないと思

う」など5項目に高負荷を示し、過剰適応尺度の「自己不全感」を評定する項目から構成されていたため、「自己不全感」として使用した。次に、内的整合性を検討するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を求めた。その結果、「外的側面」が、 $\alpha = .90$ 、「自己抑制」が、 $\alpha = .82$ 、「自己不全感」が、 $\alpha = .80$ という値が得られ、3つの下位尺度に十分な内的整合性があることが示されたため、それぞれの因子に高負荷を示す項目の平均値を各因子得点とした。

**心理的ストレス反応尺度** 26項目のうち、情動反応、認知・行動反応、身体反応それぞれについて最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、情動反応は固有値の減衰状況と因子の解釈可能性に基づき、最終的に2因子を抽出した(Table 2)。第1因子は、「かなしい」などを含む4項目からなり、嶋田他(1992)の中学生用ストレス反応尺度の「抑うつ・不安」の項目と一致する項目が多かったため「抑うつ」と命名し、使用した。第2因子は、「いらいらする」などを含む3項目からなり、岡田(2002)の「怒り」と一致したため、そのまま「怒り」と命名し、使用した。

認知・行動反応も同様に2因子を抽出した(Table 3)。第一因子は「やる気が起こらない」などを含む8項目からなり、岡田(2002)の「無気力」「依存」「引きこもり」を評定する項目を包括する形で抽出されたため、含まれる質問項目の内容から、新たに「内在化反応」と命名し、使用した。第2因子は、「物をけとばしたり、こわしたりしたくなる」などを含む5項目が抽出され、岡田(2002)の「攻撃」とほぼ一致したが、その反応内容から「内在化反応」と対応させる形で「外在化反応」と命名し、使用した。

身体反応については因子分析(最尤法)を行ったところ、4項目が1因子として抽出されたので「身体症状」として使用した(Table 4)。

それぞれの内的整合性は、「抑うつ」が $\alpha = .89$ 、「怒り」が $\alpha = .79$ 、「内在化反応」が $\alpha = .80$ 、「外在化反応」が $\alpha = .83$ 、「身体反応」が $\alpha = .77$ といずれも十分な値が得られたので、それぞれの因子に高負荷を示す項目の平均値を各因子得点とした。

**Table 2** 心理的ストレス反応尺度「情動反応」の因子分析結果  
(最尤法・プロマックス回転)

項 目	F1	F2
<b>抑うつ (<math>\alpha = .89</math>)</b>		
9 かなしい	.98	-.12
16 さみしい気持ちになる	.84	.04
2 泣きたい気分だ	.74	.04
10 不安を感じる	.54	.27
<b>怒り (<math>\alpha = .79</math>)</b>		
1 いらいらする	-.11	.79
15 はらがたつ	.01	.75
8 むしゃくしゃする	.18	.62
3 心配な気持ちになっている	.26	.37
17 どきどきしている	.13	.22
因子間相関	F1	.65

**Table 3** 心理的ストレス反応尺度「認知・行動反応」の因子分析結果  
(最尤法・プロマックス回転)

項	目	F1	F2
内在化反応 ( $\alpha = .80$ )			
7	やる気が起こらない	.84	-.15
21	進路や将来に対して希望が持てない	.57	-.08
24	勉強をする気がしない	.55	.09
13	何をするのもめんどくさくて気が進まない	.50	.22
14	だれかにわかってもらいたい、話を聞いてほしい	.48	.10
6	人と話すことがいやだ	.47	.01
25	だれかにささえてほしいと思う	.45	.09
20	人が信じられない	.44	.12
外在化反応 ( $\alpha = .83$ )			
12	物をけとぼしたり、こわしたりしたくなる	-.13	.94
4	あばれだしたくなる	-.05	.75
19	他の人に暴力をふるいたくなる	.04	.58
23	大声で叫んだり、どなったりしたい	.16	.56
26	人に乱暴な言葉を言いたくなる	.24	.49
因子間相関		F1	.60

**Table 4** 心理的ストレス反応尺度「身体反応」の  
因子分析結果(最尤法)

項	目	F1
身体反応 ( $\alpha = .77$ )		
18	頭が重い	.75
11	頭痛がする	.65
5	頭がくらくらする	.65
22	からだがだるい	.58

**過剰適応傾向がストレス反応生起に及ぼす影響**

過剰適応傾向のどの側面がどういったストレス反応に影響を及ぼしているかを明確にするために、過剰適応傾向を独立変数とし、心理的ストレス反応を従属変数とする分散分析を行った。独立変数は、過剰適応傾向の下位尺度「関係性重視」「自己抑制」「自己不全感」で、各因子において得点が全体の平均点以上だったものをH群、平均点未満だったものをL群とした。従属変数は、心理的ストレス反応の下位尺度「抑うつ」「怒り」「内在化反応」「外在化反応」「身体反応」それぞれの得点として、 $2 \times 2 \times 2$ の対応のない3要因分散分析を行った(Table 5)。なお、各群の人数は、HHH群が35名、HHL群が16名、HLH群が9名、HLL群が25名、LHH群が20名、LHL群が19名、LLH群が11名、LLL群が31名であった。

分析の結果、情動反応である「怒り」については「自己不全感」の主効果がみられ( $F(1,166)=16.34, p<.05$ )、「自己不全感」の得点が高いとき、「怒り」反応の得点も高くなってい

ることが示された。「抑うつ」については「関係性重視」の主効果 ( $F(1,166)=7.52, p<.05$ ) 及び、「自己不全感」の主効果がみられ ( $F(1,166)=13.85, p<.05$ )、「関係性重視」の得点または「自己不全感」の得点が高いとき、「抑うつ」反応の得点が高くなっていることが示された。認知・行動反応である「外在化反応」については「自己不全感」の主効果 ( $F(1,166)=19.00, p<.05$ ) 及び、「関係性重視」と「自己抑制」の交互作用 ( $F(1,166)=4.47, p<.05$ )、「関係性重視」と「自己不全感」の交互作用がみられた ( $F(1,166)=7.42, p<.05$ )。そこで、交互作用における単純主効果の検定を行ったところ、「関係性重視」の得点が低い群では、「自己抑制」の得点が高い群よりも低い群のほうが、「外在化反応」の得点が高いことが示された ( $F(1,166)=5.04, p<.05$ )。また、「関係性重視」の得点が低い群では、「自己不全感」の得点が低い群よりも高い群のほうが「外在化反応」の得点が高くなり ( $F(1,166)=7.17, p<.05$ )、「自己不全感」の高い群は「関係性重視」の得点が高い群よりも低い群のほうが「外在化反応」得点が高いことが示された ( $F(1,166)=25.09, p<.05$ )。「内在化反応」については、「自己不全感」の主効果がみられ ( $F(1,166)=27.25, p<.05$ )、「自己不全感」の得点が高いとき「内在化反応」反応の得点も高くなっていることが示された。「身体症状」についても「自己不全感」の主効果がみられ ( $F(1,166)=6.50, p<.05$ )、「自己不全感」の得点が高いとき「身体症状」の得点も高くなっていることが示された。よって、「自己不全感」はすべての心理的ストレス反応へ影響を与えていることが明らかになった。

**Table 5** 関係性重視×自己抑制×自己不全感のストレス反応得点の平均値 (標準偏差)

		関係性重視高群		関係性重視低群	
		自己不全感 自己抑制高群	自己抑制低群	自己抑制高群	自己抑制低群
<b>情動反応</b>					
怒り	高群	2.54 (.89)	2.59 (.75)	2.41 (.79)	2.77 (.82)
	低群	2.25 (.80)	2.10 (.76)	1.67 (.47)	2.13 (.69)
抑うつ	高群	2.22 (.94)	2.33 (1.05)	2.01 (.83)	1.80 (.81)
	低群	1.94 (.88)	1.61 (.67)	1.45 (.46)	1.37 (.44)
<b>認知・行動反応</b>					
外在化反応	高群	1.74 (.65)	1.69 (.51)	1.79 (.80)	2.47 (1.01)
	低群	1.62 (.76)	1.45 (.49)	1.34 (.44)	1.36 (.39)
内在化反応	高群	2.27 (.61)	2.11 (0.67)	2.14 (.52)	2.26 (.73)
	低群	1.79 (.55)	1.75 (.50)	1.71 (.39)	1.62 (.34)
<b>身体反応</b>					
身体症状	高群	1.86 (.70)	1.69 (.72)	1.71 (.63)	1.89 (.69)
	低群	1.58 (.54)	1.65 (.68)	1.45 (.39)	1.40 (.48)

次に、過剰適応傾向がストレス反応に及ぼす影響を情動反応，認知・行動反応，身体反応というストレス・プロセスを踏まえて検討するために、共分散構造分析によるパス解析を行った。なお、分析にはAmos 17.0を使用した。

まず、過剰適応傾向の3因子に共分散を仮定し、その3因子が心理的ストレス反応の情動反応2因子にそれぞれ影響を与えると仮定した。さらに、情動反応2因子は認知・行動反応2因子にそれぞれ影響を与え、認知・行動反応2因子がそれぞれ身体反応に影響を与えるというストレス・プロセスモデルを仮定して、分析を行った。その結果、「関係性重視」と「自己不全感」の共分散は有意ではなかった。その他にも、「関係性重視」から「怒り」、「抑うつ」から

「外在化反応」など有意でないパスや推定値の低い観測変数を外すなどして繰り返し分析を行った結果、検討したモデルの中では比較的適合度が高かったことから、Figure 1 に示すモデルを最終的に採用した。Figure 1 に標準化係数を示す。なお、観測変数及び誤差項は省略した。

「関係性重視」と「自己抑制」、「自己抑制」と「自己不全感」はそれぞれ相関関係にあることが示された。また、「関係性重視」は「抑うつ」に影響を及ぼしており、「自己不全感」は「怒り」「抑うつ」いずれの情動反応にも影響を及ぼしていることが示された。「抑うつ」は「内在化反応」に影響を及ぼしており、「怒り」は「内在化反応」「外在化反応」のいずれの認知・行動反応にも影響を及ぼしていることが示された。さらに、「内在化反応」のみ、「身体症状」に影響を及ぼしていることが示された。

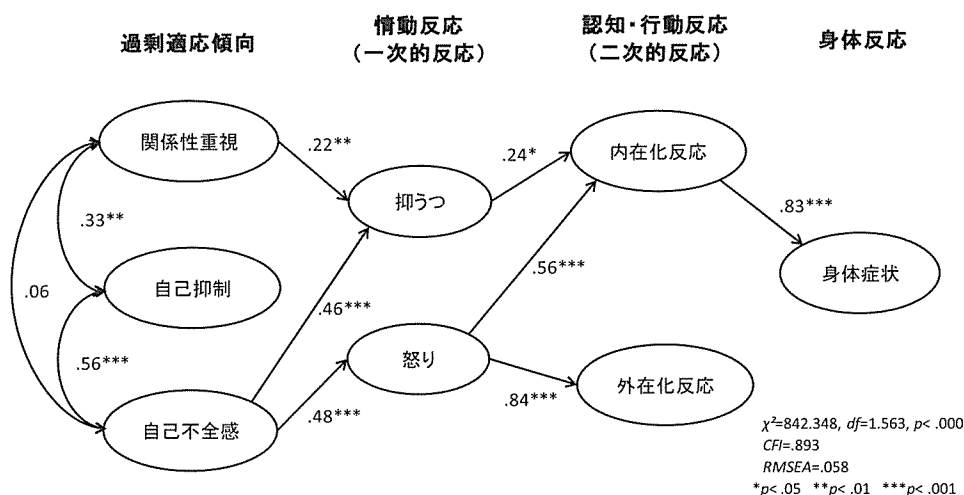


Figure 1 過剰適応傾向のストレス反応生起への影響モデル

## 考察

### 過剰適応傾向がストレス反応に及ぼす影響

分散分析の結果をふまえると、過剰適応傾向のうち、特に「自己不全感」がストレス反応の生起に大きく関与していると考えられる。自己不全感の高い生徒は高いストレス反応を示しており、その反応は多岐にわたっている。これは、先の石津・安保(2008)の研究でも同様の結果を得ている。また、「関係性重視」は「抑うつ」に関与しており、他者との関係性を重視する傾向の強い生徒は「抑うつ」反応を示しやすいことが示唆された。

一方、「外在化反応」についていえば、他者との関係性をそれほど重視せず、なおかつ自己抑制をしない群や、自己不全感の高い群が高い得点を示していた。過剰適応は、周囲との調和を重視するあまり、過度に自己抑制的になってしまったり、協調的になりすぎてしまったりすることが問題とされる現象である。このことをふまえれば、ここでみられた「外在化反応」の高さは過剰適応傾向に起因するものではなく、他者との関係性を重視しない自己本位な行動傾向に起因すると考えられる。



### 過剰適応傾向とストレス・プロセスについて

はじめに、過剰適応傾向について考察する。今回示されたモデルでは、「自己抑制」は「関係性重視」と「自己不全感」の両方と相関関係がみられた。「自己抑制」と「自己不全感」は、石津・安保(2008)の研究で示されているとおり、過剰適応傾向を示す生徒の個人特性として、内的側面を構成している要素である。その内的側面の得点の高い生徒が高いストレス反応を示すことは、先の石津・安保(2008)の研究でも明らかになっていたが、本調査の結果では、ストレス反応に影響を及ぼしているのは内的側面うちの「自己不全感」のみであった。また、「関係性重視」もストレス反応に影響を及ぼしているものの、「自己抑制」自体はストレス反応には影響を及ぼしていないことから、自己抑制的な性格特徴が直接ストレス反応を高めているわけではないことが示唆された。

過剰適応傾向の各ストレス反応への影響については、分散分析の結果と同様「関係性重視」は「抑うつ」反応に影響を及ぼしており、自己不全感は「抑うつ」「怒り」反応に影響を及ぼしていることが明らかになった。情動的な一次的反応である「抑うつ」を引き起こしている生徒は、二次的反応である認知・行動反応の「内在化反応」をともに引き起こし、同じく一次的反応である「怒り」を引き起こしている生徒は「内在化反応」と「外在化反応」のどちらをも引き起こしている可能性があることが示された。また、「内在化反応」を引き起こしている生徒は、身体反応へと至る可能性が高いことが示された。しかし、「外在化反応」から「身体症状」へのパスが有意ではなかったことを考えると、「外在化反応」から身体反応へと至る可能性は低いと考えられる。以上の結果から考察すると、ストレス反応間のプロセスとしては大きく分ければ、①「抑うつ」→「内在化反応」→「身体症状」へと至る場合と②「怒り」→「外在化反応」へと至る場合の2つのパターンがあると考えられることができるだろう。

では、過剰適応傾向の高い生徒が陥りやすいのはどちらのパターンだろうか。過剰適応という現象は、自己抑制的な性格特性からなる内的側面と、環境への適応を維持・上昇させるための適応方略としての外的側面という二側面から構成されている(石津・安保, 2008)。このことをふまえると、「抑うつ」へは「自己不全感」と「関係性重視」という両側面からのパスが有意であったことから、過剰適応傾向の高い生徒は「抑うつ」から「内在化反応」、やがて「身体症状」へと至るパターンを取る可能性が高いと推測することができる。一方、「怒り」から「外在化反応」へと至るパターンについては、分散分析の結果、「外在化反応」に高い得点を示した生徒の「関係性重視」の得点が低かったことや、共分散構造分析の結果、「怒り」反応へのパスが内的側面からのみ有意だったことを考慮すると、他者志向的な外的側面を兼ね備えていない点で過剰適応とは言えないが、高い自己不全感を示す生徒が陥りやすい反応だと考えることができる。

学校ストレスモデルでは、何らかのストレスラーにより心理的ストレス反応が引き起こされた時、はじめに情動反応が引き起こされ、さらにその状態が持続すると認知・行動反応が引き起こされ、やがて身体反応へと移行するとされている(嶋田, 1998)。しかし、本調査では「外在化反応」からの「身体反応」へのパスが有意ではなかった。そのことについては、「外在化反応」は他人や物への攻撃行動であり、蓄積されたストレスを自己の外部に向けて発散する反応だと捉えることができる。そのため、外部に発散し反社会的な行動に出たとしても、その行動自体や、そのときに生じる周囲とのコミュニケーションによって、ストレスを低減させているとも考えられる。それとは反対に、「内在化反応」は気力の低下や自己を取り巻く環境への

嫌悪感などを引き起こし、自分の殻の中に閉じ籠ってしまう反応だと捉えることができる。ストレスを蓄積すればするほど、自己の内側に引きこもっていってしまうとすれば、そのストレスを低減することは困難であり、その結果、さらにストレスを蓄積し、やがて身体反応を引き起こしてしまうのではないだろうか。

過剰適応傾向の強い生徒が、「抑うつ」から「内在化反応」、そして「身体症状」へと移行していくプロセスをとる可能性が高いと考えれば、やはり過剰適応傾向を示す生徒は、ストレスをあまり周囲に示さず自己の内部に蓄積させてしまう危険性がある。その結果、不登校や引きこもりといった不適応行動や、心身症や適応障害といった疾患を引き起こしてしまう前に適切なコーピングスキルの獲得を促し、ストレスを低減する方法を身につけさせなければならない。今回の調査は、過剰適応傾向の高い生徒が示しやすいストレス反応を明確にすることが目的であり、そのストレス・プロセスをある程度解明することができた。しかし、十分に適合したモデルが得られたとは言えないため、ストレス反応に影響を及ぼす要因の存在をさらに検討することが必要である。また、彼らがストレスに対するコーピング資源をどれだけ持っているか、また社会的スキルをどれだけ身につけているかといったストレス反応の低減を促す個人の資源については明らかにできていないため、それらについても検討し、不足している資源を明らかにしていくことも必要である。

## 引用文献

- 石津健一郎 (2006). 過剰反応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 137.
- 石津健一郎・安保英勇 (2008). 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.
- 小林正幸 (2003). 登校児の理解と援助—問題解決と予防のコツ 金剛出版
- 文部科学省 (2004). 平成十六年度文部科学白書—「生きる力」を支える心と体 文部科学省
- 岡田佳子 (2002). 中学生の心理的ストレス・プロセスに関する研究—二次的反応の生起についての研究— 教育心理学研究, 50, 193-203.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1992). 中学生用ストレス反応尺度の試み 早稲田大学人間科学研究, 5, 23-29.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹波洋子・森俊夫・矢富直美 (1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究, 63, 310-318.
- 奥野誠一・小林正幸 (2007). 中学生の心理的ストレスと相互独立性・相互協調性との関連 教育心理学研究, 55, 550-559.
- 佐々木正宏 (1992). 適応の基礎 大貫敬一・佐々木正宏(編) 心の健康と適応 福村出版, Pp.123-144.
- 嶋田洋徳 (1998). 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房