青年期の過剰適応傾向と精神的健康の関連
――自己受容に着目して――

小　林　明日香

私たちは他者との関わりの中で，円滑な関係を保てるように気を遣う。しかしそれが行きすぎると，気疲れしてしまったりストレスを溜めたりしてしまうことがある。その結果，抑うつなどの心身の不調をきたすこともある。抑うつは大学生の自殺の原因として挙げられており，学生の死因の高い割合を占める自殺への対策が求められる中，喫緊の課題である（文部科学省，2022）。

関連する概念に，過剰適応がある。過剰適応概念は，「外的適応の過剰さ」と「内的適応の低下」という２側面から定義されるのが一般的である（益子，2010）。過剰適応は，多くの研究で精神的健康を損なう要因として考えられてきたが（桑山，2003；石津，2006；風間，2015），過剰適応は精神的健康を損なうばかりでなく社会的な適応を維持する面があることもまた複数の研究で示されている（石津・安保，2008；風間・平石，2018；益子2008）。過剰適応であっても精神的健康を保つ要因として，自己の内面について注意を向ける内省をすることが挙げられている（益子，2010）が，その際過剰適応傾向にある人は自己の否定的な側面に注意を向けがちであることが課題となっている（前田・重橋，2019）。自己の否定的な側面についても否定的なだけではない捉え方をするには自己受容が有効だと考えられるが，過剰適応と自己受容を合わせて精神的健康を検討した研究は見られない。したがって本研究では，過剰適応であっても自己受容のあり方によって適応を保つことができるのかを調べることを目的とした。

過剰適応傾向を「外的側面」と「内的側面」の得点で４つのクラスターに分類した後，クラスター群と全体としての自己，望ましい自己，望ましくない自己に対する受容の高群／低群を独立変数とし，ストレス反応を従属変数とした二元配置分散分析を行ったところ，男女ともに，過剰適応群では内的側面が低い群に比べてストレス反応の得点が高く，自己受容が低い群は高い群に比べてストレス反応の得点が高くなった。また各尺度の記述統計において多くの男女差が見られ，クラスター分析においても男女で特徴の異なる群が設定された。

本研究において，先行研究に沿った結果や，先行研究の結果を拡大するような結果が得られた。また男性と女性で，過剰適応の特性によって精神的健康を損なったり維持したりする程度や自己受容の程度が異なり，精神的健康のために求められる対処や効果的なアプローチも男女で異なる可能性が示唆された。今後の課題として，過剰適応傾向と自己受容，精神的健康との関連を，男女差が生じることを前提に男女別で検討する必要がある。そのために，より多くのデータで調査を実施する必要があるだろう。