

## 青年期における過剰適応研究の動向と今後の課題

風間 惇 希<sup>1)</sup>

青年期は子どもから大人への移行期である。この時期には多様かつ著しい変化が個人内外で起こるとされており、実際に青年期が様々な不適応や精神病理が生じやすい時期であることを支持するエヴィデンスが蓄積されている (e.g., Costello, Copeland, & Angold, 2011; 厚生労働省, 2015; 文部科学省, 2017)。本稿では、主に臨床事例において不適応や精神障害を呈した青年や成人に関してしばしば記述される「過剰適応」に注目する。後述するように、青年期の過剰適応に関する実証的研究は数多く存在しており、過剰適応という概念の定義やその測定方法、関連要因に関して、ある程度の知見の蓄積が認められる。また、大嶽・五十嵐 (2005) や風間 (2016) は、過剰適応に関する先行研究を包括したモデルを提唱しているが、最新の知見も踏まえたより包括的なモデルを構築することで、過剰適応研究に関する動向及び今後の課題を明確化することが可能となる。そこで本研究では、これまでの先行知見をレビューし、その概念定義や関連要因の整理とモデル化を行い、その上で今後の課題に関する議論を提示することを目的とする。

### 「過剰適応」概念とその変遷

#### 「過剰適応」概念の萌芽と発展

心理学における「適応 (状態)」には大きく分けて2つの意味がある。すなわち、個人が属する文化・社会的環境に適合している「外的適応 (状態)」と、幸福感や満足感を体験し心理的に安定している「内的適応 (状態)」の2つであり、適応とは本来その両者のバランスがとれた状態を指す (北村, 1965)。また、土居 (1985) は「オモテとウラ」という理論語によって日本人の二面性や適応のあり方を説いたが、土居が指す「オモテ」は前述の適応のうちの前者に、「ウラ」は後者により近い概念で

あり、土居によっても両者の二本立てが精神のバランスを保つ上で重要であること、そのバランスが崩れることの危険性が述べられている。

さて、それら2つの適応を区別した場合の「異常な適応」として、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、その結果、内的な適応の異常が生ずる場合 (北村, 1965, pp.32)」を挙げ、「社会文化…にあまりに盲従するような場合には、一種の過剰適応の意味をもつことになる (北村, 1965, pp.106)」として、「過剰適応」を一種の適応の問題として位置付けている。その後、高度経済成長期以降のサラリーマンの抑うつや心身症を例に宮本 (1989) は、適応の問題として「不適応」と「過剰適応」の2つを挙げ、「必要以上に周囲の期待に応えようとしたり、そのために過度に自己抑制的になるなど、バランスのとれた適応を通り過ぎて過剰な適応に至った様態」を「過剰適応」と位置付けた。

それらの日本人研究者による指摘や高度経済成長などの時代背景、社会的な適応を第一に目指し個人的適応は後回しにされる傾向が強い (石津・安保・大野, 2007) などの文化的背景を基盤とし、過剰適応研究は日本において精力的に取り組まれてきた。日本以外では、自分と他者の面子を守ることの文化的重要性や一人っ子政策による親の期待の高さを背景に、中国においても過剰適応が生じる可能性が高いことを王 (2016) が指摘しているが、その他の、特に自己の欲求を抑制することがそもそも適応的にみなされないであろう欧米圏 (益子, 2013b) では、過剰適応研究はほとんど見られない。現在も、ほぼ日本に限定された過剰適応研究が蓄積されているのが現状である。

その他、精神医学において過剰適応は、「対人関係を含む社会環境への適応の仕方において、必要以上に過度に適合した状態 (中川, 1993)」や「適応するために、自分の感情や欲求を無理に抑え込んで、周囲にあわせている状態 (中尾, 2011)」と定義され、主に心身症患者の特徴として記述されている。また心身症だけでなく、

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士課程 (後期課程) (指導教員: 平石賢二教授)

齊藤 (2007) は、不登校の半数を占める下位分類として「過剰適応型不登校」を提唱し、その特徴として、学校を中心とする家庭外の世界での諸活動および対人関係における「過剰に適応的であろうとする」姿勢ないし対処法を挙げている。以上のように「過剰適応」という概念は、成人のうつ病や心身症患者の病前性格や特徴を説明する言葉として臨床領域から生まれたが (宮本, 1989), 齊藤 (2007) が不登校の文脈でその概念を用いたように、過剰適応概念の適用範囲は近年拡大され、不適応や精神障害を呈した子どもや青年の特徴、あるいはそれらの不適応や精神障害を予測するリスクファクターとして記述されるようになった。

### 青年期における過剰適応

では、本稿が対象とする青年期における過剰適応はどのように定義されてきたのか。まず、桑山 (2003) は、先の北村 (1965) の適応概念を援用し、過剰適応を「外的適応が過剰なために内的適応が困難に陥っている状態」と定義し、内外の適応のバランスが崩れた状態としての過剰適応の概念定義とその測定尺度を開発した。桑山 (2003) の研究は、青年期という発達段階や不登校などの児童生徒の心理学的問題を踏まえて過剰適応を捉えようとした先駆けとなる実証研究である。その後、石津 (2006) も青年期を対象として、「両親や友人、教師といった他者から期待されている役割・行為に対し、自分の気持ちは後回しにしてでもそれらに応えようとする傾向」と過剰適応を定義し、中学生を対象とした測定尺度を作成した。後年、石津・安保 (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応える努力を行うこと」と再定義しており、この定義が先行研究の中で最も引用されている過剰適応の定義となっている。桑山 (2003) が外的適応と内的適応の2つの要素によって説明した青年期の過剰適応を、石津 (2006) はより具体的に概念定義をしたものと位置付けることができる。

以上の桑山 (2003)、石津 (2006)、石津・安保 (2008) の定義が、過剰適応の定義として相対的に多く引用されてきた定義である。その他には、「内的な欲求を抑制しつつ、外的な期待や要求に応える傾向 (石津・安保, 2009)」や「自分の気持ちを後回しにしてでも、他者から期待されている役割や行為に応えようとする傾向 (益子, 2009a)」といった石津 (2006) や石津・安保 (2008) の定義と類似したもの、あるいは「対人関係や社会集団において、他者の期待に過剰に応えようとするあまりに、自分らしくある感覚を失ってしまいがちな傾向 (益子, 2010)」のように内的適応の側面を別の内容によって定

義した定義が、若干数の研究において参照、引用されている。

また、以上の過剰適応の定義にもしばしば見受けられるように、過剰適応の概念構造に階層性を想定した研究が存在する。石津・安保 (2009) は、前述の概念定義を行った上で、過剰適応が (a) 他者の期待に沿う行動やよく思われたい欲求の高さ、他者配慮などの他者志向的な外的側面と、(b) 自己抑制的で自己不全的な内的特徴という内的側面の2側面から成り立つとし、内的側面が外的側面を規定するという過剰適応の階層性を提唱した。同様の階層性は、石津 (2012b) や浅井 (2014) でも想定されており、内的側面が外的側面を予測することが確認されている。一方、風間 (2015) は内的側面のうち、自己抑制を他者志向的行動と包括することで「過剰な外的適応行動」とし、自己不全感のみを過剰適応にまつわる内的側面と想定した上で、自己不全感が過剰な外的適応行動を予測するという階層性を検討した。同様の階層性は、中島・谷口 (2016) によっても検討されている。

他方で、外的適応行動が内的適応の不全を予測するという階層性を想定した研究も存在する。益子 (2009b, 2010, 2013a, 2016) は、内的適応の不全の指標として「本来感 (の低さ)」を用い、自己抑制と他者志向的行動を含めた過剰な外的適応行動の高さが本来感を低下させるという階層性を想定し、モデルの妥当性を検討、確認している。また、藤橋 (2012) は自己不全感を内的適応の不全の指標にし、過剰な外的適応行動が自己不全感の高さを予測することを検討した。

これらの先行研究に見られるように、過剰適応には多様な概念定義が行われており、概念の階層性に関しても様々な階層性を想定した研究が乱立しているのが現状である。また、類似概念の一つとして、「よい子」という概念が臨床事例などでしばしば散見され (e.g., 竹森, 2000)、宗像 (1997) によって「まわりの人に気に入られようとして、自分の本音を抑えてでもその期待に応えようとする人 (宗像, 1997, pp.16)」と定義されているが、両概念の明確な区別や統合はされておらず、そこにも過剰適応概念の曖昧さが見受けられる。

### 過剰適応の測定尺度

臨床領域から生まれた過剰適応という概念が実証研究の俎上にのことに伴い、これまで様々な過剰適応の測定尺度が開発されてきた。Table 1には、これまでに開発された過剰適応尺度とそれらの構成因子の内容を示した。

まず、最初に過剰適応尺度を作成したのが横井・坂野 (1998) である。横井・坂野 (1998) は、心身症患者な

Table 1 先行研究で作成された過剰適応の測定尺度とその構成内容

論文尺度名	構成内容					
横井・坂野 (1998) 過剰適応尺度	自己否定	感情抑制	協調	—	他者評価不安	強迫
桑山 (2003) 過剰適応尺度	対自因子		対他因子			—
石津 (2006) 青年期前期用過剰適応尺度	自己不全感	自己抑制	他者配慮	期待に沿う努力	人からよく思われたい欲求	—
鈴木 (2007) 過剰適応傾向尺度	自己不全感	自己抑制	他者志向			責務強迫
柏原 (2008) 抑制傾向尺度 (過剰適応尺度)	—	周囲との過度な協調・行動の抑制		—	—	—
		ポジティブな感情の抑制 ネガティブな感情の抑制				
益子 (2010, 2013) 過剰な外的適応行動尺度 (関係維持・対立回避的行動尺度)	—	自己抑制	他者配慮	期待に沿う努力	人からよく思われたい欲求	—
霜村・小林・橋本 (2014) 児童生徒用過剰適応尺度	自己不全感	自己抑制	他者優先的配慮	—	高評価志向	—
風間・平石 (査読中) 関係特定性過剰適応尺度	—	(両親/友人/教師に対する) 自己抑制	(両親/友人/教師に対する) 他者志向性			—

注) 尺度間で概念の類似性が考えられる構成内容を順に列挙した。「—」は、各尺度に該当する内容が含まれていないことを表している。

どの臨床事例に関する記述をもとに「環境に対する適応への努力」や「強迫的なまでに仕事や勉強に対して努力する態度」、「自信の無さ」を特徴として列挙し、それらの特徴に対応した内容の過剰適応尺度を一般の大学生を対象として作成した。続いて桑山(2003)は、前述の横井・坂野(1998)とは異なり、不登校などを呈した児童生徒の特徴やエゴグラムのAC尺度を参照し、青年期における過剰適応を「対自因子」と「対他因子」という内外の適応に対応した因子で測定する尺度を作成した。その後、石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度が作成され、この尺度が従来の過剰適応研究において、最も多く用いられている尺度である。本尺度は、青年期前期にあたる中学生を対象として作成された尺度であり、「自己不全感」、「自己抑制」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」の5つの下位尺度によって構成されている。また、本尺度は中学生を対象として妥当性及び信頼性が検証されているが(e.g., 石津, 2006; 石津・安保, 2008), 高校生(e.g., 益子, 2009a)や大学生(e.g., 山田, 2010)といった異なる年齢層を対象とした研究でも過剰適応の測定尺度として用いられている。後に石津・

安保(2008; 2009)は、5つのうち前者2つを内的側面、後者の3つを外的側面にまとめた。その大きな2要素による構成は、桑山(2003)の尺度構成とある程度の対応関係にあるとみなすことができ、石津(2006)の尺度は桑山(2003)の尺度構成をより細分化したものと位置付けることができる。

一方、益子(2010)は石津(2006)の尺度のうち、自己抑制及び他者志向的な行動をまとめて再構成した「過剰な外的適応行動尺度」を作成し、その尺度で捉える外的適応行動の過剰さが本来感を低下させるという過剰適応の構造モデルを提示した<sup>2)</sup>。また、風間・平石(査読中)は、自己抑制及び他者志向性を指標として両親・友人・教師のそれぞれに対する過剰適応の程度を測定する「関係特定性過剰適応尺度」を作成し、周囲の他者との関係の中で生じる過剰適応の測定を試みている。その他、横井・坂野(1998)や鈴木(2007)の尺度では、上記のような構成内容の他に強迫的な心性を含めた尺度を作成しているが、用いられた研究は少なく、その概念構成の妥当性及び信頼性に関してはさらなる検討を待たなければならない。

以上の尺度構成の変遷を踏まえると、過剰適応の定義は非常に多様である一方、測定尺度の構成に関してはある程度の収束傾向にあることがうかがわれる。すなわち、(a) 石津(2006)の尺度を中心とし、過剰適応の構造は

2) 益子(2010)の「過剰な外的適応行動尺度」は、益子(2013a, 2016)では「関係維持・対立回避的行動尺度」と尺度名を変えて用いられている。

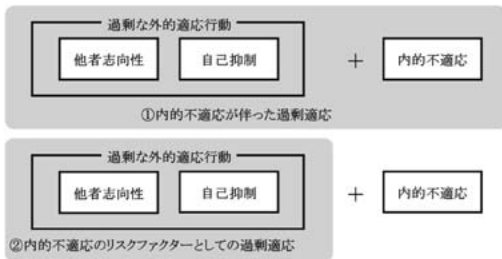


Figure 1 「過剰適応」概念に関する2つの捉え方

個人の内的側面と外的な適応行動を含めた外的側面の大きく2つの要素によって構成されること、ただし、(b)石津 (2006) が提示した5つの構成要素がどのように内外の特徴に位置づけられるかについては議論があり、前述の石津・安保 (2008; 2009) のような捉え方を踏襲する研究もあれば、益子 (2010) や風間・平石 (査読中) のように自己抑制と他者志向的行動をまとめて外的適応行動の過剰さを捉えるという、既存の枠組みを修正する研究もあることが見受けられる。

「過剰適応」の2つの捉え方に関して

以上のような概念的変遷を辿ってきた「過剰適応」であるが、その概念定義は未だ多義的であり、「過剰」の基準に関する統一の見解は示されていない。しかし先行研究を踏まえると、過剰適応に関する捉え方は大きく2つに収束させることが可能である (Figure 1)。

1つは、他者志向的な行動や自己抑制行動に、自己不

全感や本来感の低さを指標とした内的適応の不全を組み合わせることで、内的不適応を伴った過剰適応を捉えるという方法である。(Figure 1の上図①)。外的適応行動に内的不適応が伴っていることによって「行き過ぎた適応状態」を捉えようとする視点である。この視点は、個々の研究で内的不適応の指標に違いはあるものの、桑山 (2003) や石津・安保 (2008)、益子 (2010) などの多くの研究に採用されている捉え方である。

そして2つ目は、自己抑制を伴う他者志向的な振舞いという意味での「過剰な外的適応行動」を指標とすることで、内的不適応のリスクファクターとしての過剰適応を捉えるという方法である (Figure 1の下図②)。先行研究では、自己不全感や本来感の低さを内的不適応の指標としてきたが、臨床事例などを踏まえると多様な不適応の形があると想定される。ゆえに、特定の指標によって内的不適応を捉えるのではなく、外的適応行動の過剰さによって過剰適応を捉えるという視点に立ったのが2つ目の捉え方である。石津・安保 (2008) は過剰適応を「内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うこと」と定義したが、この定義が表す状態像は、この2つ目の捉え方による過剰適応とより近似する。石津 (2014) も、「適応状態が過剰なのではなく、社会的適応を維持するために、他者に合わせ、人として自然な気持ちに蓋をするような適応方法 (適応方略) が、過剰ということ」と記述しており、周囲に適応しようとする振る舞いの裏で自分らしいあり方を抑制しているか

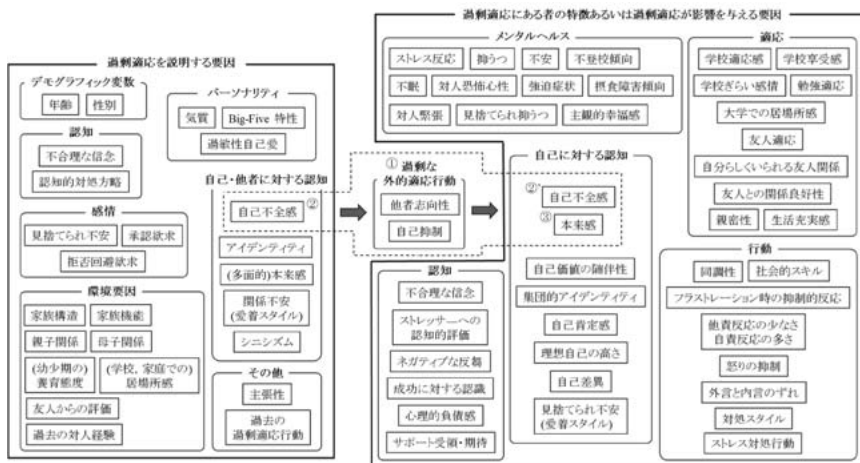


Figure 2 過剰適応と関連要因に関する概観モデル。

注) 点線で囲まれた部分は、これまでの先攻研究における過剰適応の構成要素である。石津・安保 (2008) などをはじめとした①と②を組み合わせた研究 (階層性を想定しない研究や、②あるいは②'の位置に自己不全感を想定した研究の両者がある) や、益子 (2010) などをはじめとした①と③を組み合わせた研究、①によって「内的不適応のリスクファクターとしての過剰適応」を捉えた研究 (風間・平石、査読中) など、過剰適応の指標とする構成要素は研究によって様々である。

どうか、「過剰」の1つの基準になる。実際に、過剰な外的適応行動は本来感の低さや抑うつなどの内的な不適応を予測することからも（風間，2015；益子，2010）、過剰な外的適応行動を指標とした過剰適応が、内的不適応のリスクファクターであるとみなすことが可能であると考えられる。

以上のように、臨床領域から生まれた過剰適応という概念は、現在に至るまで様々な概念定義がなされており、また研究者によって過剰適応を捉える視点は混在しているが、これまでの先行研究を踏まえると、(a) 他者志向性や自己抑制といった外的適応行動の高さに内的不適応が伴った過剰適応と、(b) 自己抑制を伴った他者志向性の高さという過剰な外的適応行動を指標とした、内的不適応のリスクファクターとしての過剰適応の大きく2つの捉え方が可能である。今後は、この両者を区別して過剰適応を議論する必要があると考えられる。

## 過剰適応と関連する変数

続いて本稿では、これまでの先行研究の知見をもとに、過剰適応を説明することが想定される変数と、過剰適応が影響を与えることが想定される結果変数に関してレビューを行い、過剰適応と関連要因に関する包括モデルを提示する（Figure 2）<sup>3</sup>。

### 過剰適応の説明変数

過剰適応の説明変数には、大きく「デモグラフィック変数」、「パーソナリティ」、「認知」、「感情」、「自己・他者に対する認知」、「環境要因」、「その他」に分類された。

**デモグラフィック変数** 過剰適応との関連が報告されたデモグラフィック変数は、「性別」及び「年齢（学年）」である。まず、性別に関して、坂本（2016）は石津（2006）の尺度得点を比較した結果、自己不全感及び他者配慮に関して男性よりも女性の方が有意に高いことを報告している。また、坂本（2016）は中学生、高校生、大学生を対象に学年差も検討しており、自己不全感及び他者配慮は中学生に比べて高校生の方が有意に高いこと、期待に沿う努力に関しては高校生が他の学年に比べて有意に高いこと、よく思われたい欲求に関しては高校生及び大学生の方が中学生よりも有意に得点が高いことが示され

た。自己抑制に関して学年差は示されなかったものの、自己抑制的なあり方がどれくらい望ましいかに関する得点は、中学生が他の学年に比べ有意に高いことが示された。年齢差に関して、益子（2011）も高校生・大学生・社会人を対象に検討しており、過剰な外的適応行動（自己抑制、他者配慮、期待に沿う努力を合成した変数）の程度は大学生が最も高くなることが示された。

性差に関して、自尊心は一般的に男性の方が女性より高く（中間，2013）、相互協調的自己観は女性の方が高いこと（高田・大本・清家，1996）が報告されており、自己不全感及び他者配慮に関する性差はそれらの知見と一致する。また、社会志向性は青年期を通じて発達していくとされており（伊藤，1993）、他者配慮などの他者志向性の高さは、年齢が上がるにつれ高まっていく可能性がある。一方の自己抑制に関しては年齢との関連が示されなかったことから、自己抑制的なあり方がどのように変化するかは年齢や性別とは別の要因が関与していることが示唆された。

**パーソナリティ** 個人のパーソナリティを説明する代表的な概念としてBig-Five（e.g., McCrae & Costa, 1987）や気質（e.g., Kagan, Reznick, Clarke, Snidman, & Garcia-Coll, 1984）が挙げられるが、両変数ともに過剰適応と関連することが明らかにされている。まずBig-Fiveとの関連に関して、外向性は過剰適応の対自因子に対して負の、神経症傾向は正の関連をもつこと、また誠実性が対他因子に対して正の関連をもつことが益子（2008）によって示されている。また、廣崎・則定（2016）は、外向性の高い者は自己抑制が低く、よく思われたい欲求が高いことを、また神経症傾向の高い者は自己抑制、他者配慮、よく思われたい欲求が高いことを明らかにした。一方、Kagan et al（1984）の理論に基づく気質（自己主張と自己制御）と過剰適応の関連を検討した石津・安保（2009）によると、自己主張及び自己制御の高さは自己不全感や自己抑制といった内的側面に対して負の関連を示すことが確認されている。

他のパーソナリティ要因として、他者に影響されやすく、自己評価が傷つきやすいパーソナリティと定義される「過敏性自己愛」と過剰適応の関連が藤橋（2012）によって検討されており、過敏性自己愛の高さは自己抑制と他者志向的行動を含む過剰な外的適応行動の高さを予測することが示されている。

**認知** 過剰適応との関連が報告された認知的要因は、「不合理な信念」及び「認知的対処方略」である。まず不合理な信念に関して横井・坂野（1998）は、自分の行為や能力に対する期待の高さが自己抑制に対して正の関連をもつことや、責任や面倒からの回避的信念は協調的

3) データベースMagazine Plus及びCiNiiを使用し、「過剰適応」をキーワードとして検索した論文の中で、小学校高学年から大学生を対象とし、分析結果が妥当であると判断された研究の計60件の論文を分析対象とした。

なあり方に対して正の関連をもつことを明らかにした。別の変数を用いて不合理な信念と過剰適応の関連を検討した石津（2012b）は、目標を高く設定しなければならないという信念が過剰適応の外的側面に対して正の関連をもつこと、また自分で問題を解決しなければならないという信念や他者からの援助を常に希求する信念は、自己不全感や自己抑制に対して正の影響を示すことを明らかにしている。一方、木村・大石（2015）は認知的対処方略と過剰適応の関連を検討し、防衛的悲観主義（過去を肯定的、将来を否定的に認知）をとる者や真の悲観主義（過去及び将来をともに否定的に認知）をとる者は、方略的楽観主義（過去及び将来をともに肯定的に認知）をとる者に比べ、過剰適応傾向が高いことを報告している。

**感情** 益子（2008）は、過剰適応に影響を及ぼす感情レベルの背景要因として「見捨てられ不安」及び「承認欲求」を想定したモデルの妥当性を検討した。その結果、見捨てられ不安は対他因子（桑山, 2003）に対して正の、承認欲求は対自因子（桑山, 2003）に対して正の関連をもつことが示され、見捨てられ不安は自信のなさや自己抑制を促進し、承認欲求は他者志向性の高さを予測することが示唆された。また、承認欲求と類似した概念であり、否定的な評価を回避しようとする傾向と定義される「拒否回避欲求」（大西・岡村, 2012）も過剰適応を予測する要因であることが報告され、拒否回避欲求が高い者ほど過剰適応傾向が高いことが示されている。

これらの知見から、他者との関係に対する不安感情や欲求が、過剰適応に影響を及ぼす感情変数であることが示唆された。

**自己・他者に対する認知** 次に、自己や他者に対する認知が、どのように過剰適応に影響するかに関して記述する。まず、過剰適応の構成要素の一つに挙げられることが多い「自己不全感」は、過剰適応と関連する自己認知の一つであり、その自己不全感を過剰適応行動の背景要因と想定した研究が存在する。石津・安保（2009）や中島・谷口（2016）は、過剰適応の内的側面が外的側面を規定するという構造を検討し、内的側面の一つである自己不全感が他者志向的な行動に対して正の関連をもつことを明らかにしている。別の視点として風間（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を仮定し、自己に対するネガティブな認識として自己不全感を想定したモデルを検討した結果、自己不全感は自己抑制及び他者志向的行動を含む過剰な外的適応行動の高さを予測することを明らかにした。

自己不全感以外にも、例えば鈴木（2007）は「アイデンティティ」と過剰適応の関連を検討している。鈴木

（2007）は、谷（2001）の開発した多次元自我同一性尺度との相関を算出した結果、アイデンティティは過剰適応の下位因子と負の相関をもつことが示され、またアイデンティティステータス間で過剰適応の下位尺度得点を比較した結果、同一性拡散—モラトリアム中間地位及び同一性拡散地位にある者は、自己抑制が有意に高いことが示された。つまり、アイデンティティがより拡散傾向にある者ほど自己抑制的に振舞うことが示唆された。また、藤元・吉良（2014）は自分らしくいられる感覚やそれに関わる認知・行動を意味する「本来性」と過剰適応の関連について、過剰適応が低い群と高い群に分けて関連を検討した。その結果、過剰適応群では、気持ちに合った行動をとれることが自己抑制や他者志向的行動を低減させる一方、自分に対する気づきの高さは他者志向的行動を促進することが明らかとされ、過剰適応にある者は自身の振舞いのある程度自覚した上で他者志向的行動をとることが示唆された。他には、自己についてのネガティブな信念や期待と定義される愛着スタイルとしての「関係不安」と恋愛関係における過剰適応の関連が報告されており（鈴木・五十嵐・吉田, 2015）、関係不安の高さが過剰適応を予測することが示されている。

以上、過剰適応の背景要因として想定される自己に関する要因との関連であるが、一方の他者に対する認知に関しては、風間（2015）が他者に対するネガティブな考え方とされる「シニシズム」と過剰適応の関連を検討し、シニシズムの高さは女性において自己抑制の高さを予測することを明らかにしている。

以上、自己や他者に対する認知的要因は、過剰な外的適応行動の背景要因として想定することができ、それは風間（2015）が言及したように、ネガティブな自他に対する認知的要因は過剰な外的適応行動を高めることが示唆された。

**環境要因** まず家庭環境に関する知見として、石津・安保（2009）は、「幼少期の両親の養育態度」と過剰適応の関連を検討し、温かい養育態度は自己不全感や自己抑制に対して負の関連をもち、一方の他者配慮や期待に沿う努力といった他者志向性に対しては正の関連をもつことを明らかにした。また、現在の親子関係も過剰適応を説明する変数として報告されており、「母子関係」と過剰適応の関連を検討した齊藤（2010）によると、信頼・承認されている母子関係が築けていない者ほど、過剰適応傾向が高いことが女性においてのみ確認されている。また、植田・小武（2015）は「親子関係」に関して、母親や父親に頼られる関係が築かれている者はそうでない者に比べて他者配慮が高く、自己抑制が有意に低いことを明らかにした。

一方、家族システムに注目すると、Olson, McCabbin, Muxen, & Wilson (1985)の円環モデルに則り「家族機能」と過剰適応の関連を検討した星野・岡本(2013)によって、凝集性(成員間の情緒的絆)及び適応性(ストレスに応じて勢力構造や役割を変化させるシステムの能力)の少なくとも一方が極端な場合、バランスがとれた家族構造にある者に比べて過剰適応傾向が有意に高いことが示されている。また、「家族構造」と過剰適応の関連を検討した浅井(2014)によれば、家族成員の仲の良さを意味する結びつきの高さは、女性のみにおいて過剰適応の内的側面に対して負の、外的側面に対して正の関連をもつことが明らかにされている。

他方、学校環境や友人関係も、過剰適応を説明することが想定される変数として挙げることができる。まず、後藤・伊田(2013)によると、学校や家庭での居場所感が低い者や学校での居場所感が低い者は、そうでない者に比べて自己不全感や自己抑制、他者志向的行動など全ての過剰適応の指標得点が有意に高いことが示されている。そして、学校において最も関わると考えられる友人との関係に関して中島・谷口(2016)は、友人が自分のことを社会的であると評価しているであろうという推測は、自己抑制に対して負の、他者志向的行動に対しては正の関連をもち、よい関係であると友人が評価しているであろうという推測は、他者志向的行動に対して正の関連を示すことが明らかにされた。

他にも、「過去の対人経験」と現在の過剰適応に関して大学生を対象として検討した相馬・佐野(2014)によれば、中学生のころに依存・被依存関係にあった者は、そうでない者に比べて人からよく思われたい欲求が、高校生のころに悪意ある攻撃行動を受けた経験がある者は、期待に沿う努力が高いことが示された。また、自己不全感が高い者は、中学生のときに集団行動をしない人を不快に思ったり、高校生のときに集団の意見が強い環境を経験する者が多かったこと、中学から高校にかけて他者の悪意ある行動を目撃あるいは受けた者が多かったことが示された。

**その他** その他の要因として、「過去の過剰適応行動」及び「主張性」が挙げられる。まず、藤橋(2012)は、大学生を対象とした調査を行い、過去(児童期)の過剰適応行動が現在の過剰適応行動に対して正の関連をもつことを報告し、過去から現在にかけての過剰適応行動の連続性を示唆している。他方、鈴木・宮野(2014)は渡部・松井(2006)の主張性概念の4要件(他者配慮、情動制御、素直な表現、主体性)との関連を検討し、他者配慮が過剰適応の他者志向的行動の高さを予測すること、一方で情動制御の高さは他者志向的行動に対して負の関連をも

つことを報告しており、対人関係におけるスキル特性も過剰適応行動を説明することが示唆された。

### 過剰適応の結果変数

過剰適応傾向にある者が有する特徴あるいは過剰適応が影響を及ぼすことが想定される結果変数には、大きく「メンタルヘルス」、「適応」、「認知」、「自己に対する認知」、「行動」に分類された。

**メンタルヘルス** 過剰適応という概念自体が精神医学などの臨床領域から生まれたように、これまで多数の研究によってメンタルヘルス要因との関連が検討されてきた。まず、最も多かったのが「ストレス(反応)」との関連を扱った研究である(石津, 2012b; 石津・安保, 2008, 2013; 加藤・神山・佐藤, 2011; 風間・石村, 2014; 中西・高橋, 2016; 鈴木・宮野, 2014; 横井・坂野, 1998; 王, 2015)。ストレス反応を一次的に扱った研究(e.g., 石津・安保, 2013)や抑うつ、不安、怒りなどの下位因子との関連を報告した研究(e.g., 石津・安保, 2008)、さらに中学生、高校生、大学生といった様々な段階を対象とした研究など、様々な手法によって両者の関連が検討され、多くの研究によって過剰適応とストレス反応の正の関連が報告されている。「抑うつ」に関しても、ストレス反応と同様多くの研究によって過剰適応との関連が検討されており(石津・安保, 2007; 風間, 2015; 近藤, 2012; 益子, 2009a; 小澤, 2016; 霜村・奥野・小林, 2016)、一貫して両者の正の関連が報告されている。「不安」に関しても、高橋・佐田久(2015)が、他者志向性の高さが不安の高さを予測することを報告している。

以上の変数以外にも、GHQによる精神的健康(金築・金築, 2010)、「強迫」や「対人恐怖」(益子, 2009a)、「対人緊張」や「摂食障害傾向」(霜村・奥野・小林, 2015)、「不登校傾向」(益子, 2009a)、「見捨てられ抑うつ」(山田, 2010)、「不眠」(松岡・スンデル・野村, 2013)、「主観的幸福感」(浅井, 2014, 2015)と過剰適応傾向の高さが関連していることが報告されている。

ただし、これらの研究の多くは、過剰適応傾向の高い群とその他の群を分散分析によって比較、検討されたものであり、その群分けの基準に自己不全感が含まれているものもある。自己抑制が抑うつに対して正の関連をもつこと(風間, 2015)や他者志向性の高さが不安を予測すること(高橋・佐田久, 2015)など、過剰適応のどの要素がメンタルヘルス要因に関連しているのかはまだ不明確な部分が多く、今後はその点の詳細な検討が求められる。

**適応** まず学校環境における適応に関して、石津・安

保 (2008) や坂内 (2013), 藤元・吉良 (2014) は「学校適応感」を指標に過剰適応との関連を検討した。その結果, 坂内 (2013) は過剰適応的な者が, 自己不全感や自己抑制が低い適応的な者に比べて居心地の悪さを感じていることを示した。また, 石津・安保 (2008) や藤元・吉良 (2014) によれば, 過剰適応の要素のうち, 自己抑制は学校適応感を低減させる一方, 他者志向性の高さは学校適応を高めることが明らかにされた。学校適応感と類似した変数として「学校生活享受感」(近藤, 2012; 風間・石村, 2014) や「学校ざらい感情」(石津, 2012b; 石津・安保, 2010) との関連も検討されており, 学校適応感と同様, 適応的な者よりも学校生活享受感が低く, 学校ざらい感情が高いこと, 人からよく思われたい欲求の高さが学校ざらい感情を低下させることが示された。加えて, 過剰適応傾向の高さが「(大学での) 居場所感覚」の低さを予測することも示されている (諸井・坂上・野島・岡本 2015)。これらの知見から, 自己抑制的なあり方は学校適応を低下させる一方, 他者志向的なあり方は学校適応を高めることが示唆された。特に過剰適応の他者志向的なあり方は, 相手に合わせた振舞いをとることによって, 個人の外的な適応を高める機能をもつ可能性が考えられる。

続いて, 友人関係における適応との関連を検討した研究も存在する。廣崎・則定 (2016) によれば, 過剰適応傾向の高い者は, 低い者に比べ有意に「友人適応」が低いことが示されている。同じく風間・石村 (2014) は, 過剰適応傾向が高い者は, 適応的な者に比べて「自分らしくいられる友人関係」得点が有意に低いことを明らかにした。そのような友人適応に関し, 石津・安保 (2009) や中島・谷口 (2016) によれば, 他者志向的なあり方は友人適応に対して正の関連をもつ一方, 自己抑制は負の関連をもつことが報告されており, 学校適応との関連と同様の傾向をもつことが示唆されている。また, 友人関係に限らず, 他者との親密な関係の形成という発達課題「親密性」と過剰適応の関連を検討した星野・岡本 (2012) によると, 自己抑制は親密性に対して負の関連をもつ一方で他者志向的な行動の高さは親密性に対して正の関連をもつことを報告し, 他者志向的な振舞いが親密性を高める可能性を示唆した。別の適応指標に関しても, 例えば他者志向性の高さが「生活充実感」を高めること (鈴木・宮野, 2014) や, 期待に沿う努力が勉強適応を高めること (石津・安保, 2009) が報告されている。

以上より, 学校や友人, 生活一般における適応と過剰適応には関連があり, 過剰適応の要素のうち, 自己抑制的なあり方は個人の適応を低下させる一方, 他者志向的なあり方は適応を高める傾向があることが確認された。

**認知** 過剰適応との関連が検討されている認知要因に関する特徴として, 物事に対するネガティブな認知が挙げられる。例えば, 牛山 (2015) は過剰適応と「成功に対する認識」の関連を検討し, 過剰適応傾向の高い者はそれ以外の者に比べ, 成功判断が周囲の判断によって揺るぎやすく, 肯定的に受け止めることも少なく, 思考の柔軟性がより乏しいことが示された。また, 過剰適応傾向の高い者はより「ネガティブな反すう」を行う傾向にあることも報告されている (霜村・奥野・小林, 2016)。他方で, ソーシャルサポートに関して過剰適応傾向が高い者は, 自己不全感や自己抑制が低い適応的な者に比べ, 両親や友人, 教師からのソーシャルサポートを受領することが少なく, そのサポートへの期待も少ないことが示され (王, 2016), たとえサポートを受けたとしても, そのサポートに対して「心理的負債」を抱えてしまう傾向があることが報告されている (小澤, 2016)。ストレッサーに影響されやすいという脆弱性も報告されている (王, 2015)。

以上, 過剰適応傾向の高い者の特徴として, 物事をネガティブに認知することやソーシャルサポートを受けることへの期待が少なく, サポートを受けることに対して負債感を抱えていることが示唆された。ただし, メンタルヘルス要因との関連の節でも指摘したように, これらの研究においては, 過剰適応の指標の一つに自己不全感が含まれているため, 過剰適応のどの要素が以上の要因と関連するのか, 詳細に検討する必要がある。

**自己に対する認知** まず益子 (2009b, 2010) は, 過剰な外的適応行動と, 他者の承認に影響を受ける「随伴性自尊感情」, 影響を受けない「本来感」との関連を検討し, 過剰な外的適応行動は本来感を低下させる要因である一方, 他者志向的な行動の高さは随伴性自尊感情を高めることを明らかにした。その結果に基づき益子 (2010) は, 本来感の低さを過剰適応の内的不適応の指標と位置付けている。他方で尾関 (2011) は, 自分がある社会集団に所属しているという個人の認知や集団の成員であることに伴う価値・情緒の意味を表す概念である「集団アイデンティティ」との関連を検討し, 他者志向的な側面は集団アイデンティティを高めることを示している。

このように, 過剰適応の要素のうち, 他者志向的な側面は随伴性自尊感情や集団アイデンティティなどといった, 他者との関係によって規定される自己の認識をポジティブなものにする機能を果たす可能性があると考えられる。星野・岡本 (2012) によって他者志向的な振舞いが親密性を高めることが示されたように, 相手への配慮や期待に沿おうとすること, よく思われようと振舞うこ



とといった他者志向性の高さは他者との良好な関係を促進する機能があることが考えられ、それが周囲の他者に影響を受ける伴性自尊感情や集団アイデンティティの高さに関連している可能性が示唆された。

一方、前述した本来感と同様、過剰適応の高さによってネガティブな影響が及ぶことが想定される自己に関する認知も指摘されている。例えば、「自己肯定感」との関連を検討した鈴木・宮野（2014）によれば、自己抑制の高さが自己肯定感を低下させることが示唆されている。また、石津（2012a, 2013）は「自己差異（self-discrepancy）」との関連を検討し、過剰適応傾向の高い者は他者志向性が低い者に比べ、成績や運動、社会性など多くの領域における理想自己がより高く（石津, 2012a, 2013）、現実自己と理想自己の差異がより大きいこと（石津, 2012a）が示されている。また、そのような現実自己と理想自己の差異の大きさは、過剰適応傾向の高い者にとってストレス反応の高さを予測することも明らかにされている（石津, 2013）。他にも、愛着スタイルにおける自己観に対応する「見捨てられ不安」と過剰適応の関連を検討した二森・石津（2016）は、過剰適応傾向が高い者は低い者に比べて見捨てられ不安が高いことを報告している。ただし、以上の石津（2012a, 2013）や二森・石津（2016）では、いずれも過剰適応の要素に自己不全感を含めているため、前節でも指摘したように結果の解釈には注意が必要である。

**行動** まず、他者との関係における行動として、過剰適応傾向が高い者は「同調性」が有意に高いことや（二森・石津, 2016）、「社会的スキル」のうち自己主張や表現力が他の群に比べて有意に低いこと（霜村・奥野・小林, 2016）が示されている。また、より具体的に検討されているのが、葛藤状況下での反応と過剰適応の関連である。坂内（2014）は、中学生から大学生を対象とした調査を行い、過剰適応傾向の高い者が自分の欲求を抑えてまで友人の要求に応えようとすることや、たとえ誘いを断っても内心では見捨てられ不安や自責的な思いを抱える傾向が高いことを示した。また、学校段階が上がるにつれ、葛藤を感じつつ他者に合わせる行動から、後悔や不安を感じつつも自分の行動を優先させるようになるという変化を報告した。また、桑山（2003）はP-F studyによる欲求不満状況下での反応と過剰適応の関連に関して、対他因子が高い者ほど無責反応（誰も責めない反応）や感情抑制得点が高く、対自因子が高いほど自責反応得点が高いことを示した。類似した研究として、小野・宮本（2005）は両親や友人、教師との間で生じる欲求不満場面での行動と過剰適応の関連を検討し、他者志向性の高い者は他責反応が少なく、自責反応が多いという結果

を報告している。

以上のように、過剰適応傾向の高い者は葛藤状況下において攻撃的反応を他者に向けてることが少なく、自らの感情を抑制する傾向にあることが示唆された。類似した知見として、過剰適応傾向の高い者は葛藤場面において実際の行動と気持ちに大きなズレがあることや、ネガティブな気持ちを抑制すること（新井田, 2013）、また怒り感情に対する反応においても、過剰適応傾向が高い者ほど怒り感情を抑制し、攻撃性が自分に向くことで生じる罪悪感を抱く傾向にあることも明らかにされている（近藤, 2012）。自己抑制が怒り感情の抑制に対して正の関連をもつことも報告されている（竹端, 2015）。

他にも、ストレス対処に関わる行動との関連も検討されている。王（2015）によると、過剰適応傾向の高い者は、自己抑制や自己不全感が低い者に比べて問題解決対処得点が有意に低いことが示されている。一方、横井・坂野（1998）は過剰適応の構成要素とストレスへの対処スタイルの関連を検討し、自己抑制の高さが問題解決対処に対して正の、問題回避に対して負の関連をもつことを報告している。問題解決対処と過剰適応の関連に関する両者の結果は矛盾したものとなっているが、両者は異なる尺度を用いて過剰適応を捉えており、また王（2015）の調査対象者には日本人だけでなく中国人も含まれている。過剰適応の要素を区別して関連を検討した横井・坂野（1998）に基づけば、自己抑制は問題回避的に対処することを低下させて問題解決を促進するという点でポジティブな機能を果たすことが示唆されるが、その知見の妥当性に関してはさらなる検討が必要である。

## まとめ

以上、これまでの過剰適応に関する知見をもとに、青年期における過剰適応の概念定義やその測定方法の整理、また過剰適応とその関連要因に関する包括モデルの作成を試みた。その結果、これまでの過剰適応研究に関する以下のような現状と課題が明らかとなった。

第一に、過剰適応概念の変遷に関して、概念定義や測定尺度をレビューした結果、これまで様々な概念定義が研究者によってなされており、その測定尺度も多数存在することが明らかになった。2012年までの先行研究を同様にレビューした浅井（2012）が明らかにしたように、近年過剰適応に関する研究は急増しており、今後もさらなる研究の蓄積が期待される。現在、石津（2006）が作成した過剰適応尺度が多くの研究で使用される傾向にあることが示唆されたが、益子（2010）などその他の尺度を使用する研究が散見され、また石津（2006）を使用し

たとしても、構成要素の階層性を想定するかどうかやどのような階層性を想定するかに関して様々な視点に立った研究が混在している。そこで本稿では、これまでの過剰適応研究を整理するため、また今後も研究の増加が予測される過剰適応研究がより体系的に蓄積されることを方向づけるために、過剰適応の2つの捉え方を提唱した。すなわち「内的不適応を伴う過剰適応」と「内的不適応のリスクファクターとしての過剰適応」の2つである。今後は、どちらの過剰適応を捉えているのか、さらに前者である場合には、概念構造の階層性をどのように想定しているのかという観点から各研究を位置付けることで、これまで様々な視点が混在していた過剰適応研究をより体系的に蓄積させていくことが可能になると考えられる。

第二に、過剰適応の関連要因をまとめた結果、それらは大きく過剰適応を説明する背景要因と、過剰適応にある者の特徴あるいは過剰適応が影響を与える要因の2つに大別され、さらにそれらは下位分類にまとめられることが明らかとなった。特に、過剰適応の背景要因に注目すると、それらは認知やパーソナリティなどといった個人内要因と環境要因に大別することができた。そのことから、過剰適応という現象には個人の内的要因と外的要因の両者が関わっていると考えることができ、個人内外の要因を含めた現象の理解が必要である。Mischel, Shoda, & Ayduk (2007) によれば、人の行動や状態は個人特性とその場の状況の組み合わせによって説明されるものであると考えることができるが、例えば風間・平石(査読中)は、両親や友人、教師といった青年を取り巻く関係の違いに注目し、三者に対する過剰適応を区別して捉えている。そのように、個人の置かれた環境や文脈によって過剰適応という現象が異なる様相を示すという視点に立てば、親子関係や友人関係、教師-生徒関係などの様々な環境要因が過剰適応の背景要因として想定することができる。今後は、それらの様々な環境要因との関連を検討することによって、過剰適応の発生メカニズムを理解していく必要があるだろう。また、風間・平石(査読中)のように、周囲の他者との関係によって異なる過剰適応を想定した場合、それらがメンタルヘルス要因や適応指標といった結果変数に対してどのように関連、影響を与えるかについても検討していくことが求められる。

最後に、本稿では先行研究のレビューを行い、関連要因を大きく過剰適応の背景要因と過剰適応が影響を与える要因の2つに大別してFigure 2にモデル化した。しかし、先行研究のほとんどは横断調査をもとにした検討であり、縦断研究はほとんど行われていないという現状が

明らかとなった。Figure 2にモデル化したような、時系列に沿った過剰適応の発生メカニズムや形成プロセスを明らかにするためには縦断調査による検討が不可欠である。今後は、横断研究で得られた知見の妥当性を検証するための縦断研究が必要であると考えられる。

## 引用文献

- 浅井継悟 (2012). 日本における過剰適応研究の研究動向 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 60, 283-294.
- 浅井継悟 (2014). 青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響 心理学研究, 85, 196-202.
- 浅井継悟 (2015). 過剰適応と幸福感との関係——直線的関係と曲線的関係からの検討—— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 64, 151-163.
- Costello, E. J., Copeland, W., & Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: what changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52, 1015-1025.
- 土居健郎 (1985). 表と裏 弘文堂
- 藤橋真梨奈 (2012). 過去の過剰適応行動が現在の自己不全感に及ぼす影響——媒介要因・緩衝因子を含めた検討—— 臨床発達心理学研究 (聖心女子大学), 11, 40-53.
- 藤元慎太郎・吉良安之 (2014). 青年期における過剰適応と自尊感情の研究 九州大学心理学研究, 15, 19-28.
- 後藤明梨・伊田勝憲 (2013). 大学生における過剰適応と居場所感の関連 釧路論集: 北海道教育大学釧路分校研究報告, 45, 9-16.
- 廣崎慎平・則定百合子 (2016). 大学生の過剰適応に関する研究——対人関係と性格特性の観点から—— 和歌山大学教育学部紀要 (教育科学), 66, 9-16.
- 星野美欧・岡本祐子 (2012). 過剰適応傾向が心理社会的課題におよぼす影響——心理社会的課題の親密性に注目して—— 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 11, 149-162.
- 星野美欧・岡本祐子 (2013). 大学生における過剰適応と家族機能の関連——家族と自己の変容過程に注目した回想法を用いて—— 広島大学心理学研究, 13, 107-127.
- 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 (2012a). 中学生の自己概念と過剰適応 (1)

- 現実自己と理想自己と捉える2つの視点——  
教育実践研究： 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, 6, 77-86.
- 石津憲一郎 (2012b). 中学生の「自己解決」ピリーフと過剰適応の学校適応に対する作用 学校心理学研究, 12, 41-51.
- 石津憲一郎 (2013). 中学生の自己概念と過剰適応 (2) ——2つの視点からみた現実自己と理想自己の差異と学校適応—— 教育実践研究： 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, 7, 1-5.
- 石津憲一郎 (2014). 過剰適応と学校適応——思春期の子どもたちの成長を考える—— 教育と医学, 62, 296-303.
- 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.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2009). 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究——個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から—— 教育心理学研究, 57, 442-453.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2010). 知覚されたソーシャルサポートと学校がら感情は常に関連するか——過剰適応の視点から—— 学校心理学研究, 10, 73-82.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2013). 中学生の学校ストレスへの脆弱性——過剰適応と感情への評価の視点から—— 心理学研究, 84, 130-137.
- 石津憲一郎・安保英勇・大野陽子 (2007). 過剰適応研究の動向と課題——学校場面における子どもの過剰適応—— 学校心理学研究, 7, 47-54.
- 伊藤美奈子 (1993). 個人志向性・社会志向性尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 64, 115-122.
- Kagan, J., Reznick, J. S., Clarke, C., Snidman, N., & Garcia-Coll, C. (1984). Behavioral inhibition to the unfamiliar. *Child development*, 55, 2212-2225.
- 金築智美・金築 優 (2010). 向社会的行動と過剰適応の組み合わせにおける不合理な信念および精神的健康度の違い パーソナリティ心理学研究, 18, 237-240.
- 柏原博子 (2008). 過剰適応の子どもにおける研究——投影法のスクリーニング可能性—— 首都大学東京 東京都立大学心理学研究, 18, 29-35.
- 加藤智子・神山貴弥・佐藤容子 (2011). 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 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, 19, 29-38.
- 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.
- 風間惇希 (2016). 今後の「過剰適応」研究に向けての一考察——日湯氏・益子氏のコメントに対するリプライ—— 青年心理学研究, 28, 52-56.
- 風間惇希・平石賢二 (査読中). 青年期前期における過剰適応の類型化に関する検討——関係特性過剰適応尺度 (OAS-RS) の開発を通して—— 青年心理学研究
- 風間 和・石村邦夫 (2014). 過剰適応傾向にある中学生の友人関係における自分らしさに関する研究——ストレス反応および学校享受感の観点から—— 東京成徳大学臨床心理学研究, 14, 7-14.
- 木村駿介・大石和男 (2015). 認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティおよび過剰適応との関連 まなびあい, 8, 112-122.
- 北村晴朗 (1965). 適応の心理 誠信書房
- 近藤安津美 (2012). 中学生の過剰適応と学校適応, 怒りに対する反応傾向, 心理的適応との関連 神戸大学発達・臨床心理学研究, 11, 6-12.
- 厚生労働省 (2015). 患者調査 厚生労働省 Retrieved from <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html> (2016年3月7日)
- 桑山久仁子 (2003). 外界への過剰適応に関する一考察——欲求不満場面における感情表現の仕方を手がかりにして—— 京都大学大学院教育学研究科紀要, 49, 481-493.
- 益子洋人 (2008). 青年期の対人関係における過剰適応傾向と, 性格特性, 見捨てられ不安, 承認欲求との関連 カウンセリング研究, 41, 151-160.
- 益子洋人 (2009a). 高校生の過剰適応傾向と, 抑うつ, 強迫, 対人恐怖心性, 不登校傾向との関連——高等学校2校の調査から—— 学校メンタルヘルス, 12, 69-76.
- 益子洋人 (2009b). 青年期における過剰適応傾向に関する研究——外的適応行動と自己価値の随伴性, 本来感との関連—— 文学研究論集, 30, 243-251.
- 益子洋人 (2010). 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響 学校メンタルヘル

- ス, 13, 19-26.
- 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 (2013a). 大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連——過剰適応を「関係維持・対立回避の行動」と「本来感」から捉えて—— 教育心理学研究, 61, 133-145.
- 益子洋人 (2013b). 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, 38, 53-72.
- 益子洋人 (2016). 過剰適応の関係維持／対立回避の行動から見たサブタイプおよび統合的葛藤解決スキルと本来感との関連 北海道教育大学紀要 (教育科学編), 67, 53-60.
- 松岡美樹子・スンデル彩・野村 忍 (2013). 過剰適応者における自己注目が精神的健康に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, 12, 81-89.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52, 81-90.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Ayduk, O. (2007). Introduction to personality: Toward an integrative science of the person (8th ed.). New York: Wiley.
- 文部科学省 (2015). 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 文部科学省 Retrieved from [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa01/shidou/1267646.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/shidou/1267646.htm) (2016年8月20日)
- 諸井克英・坂上 舞・野島 彩 (2015). 女子大学生における居場所感覚の基底にある心理学的機制的探索——過剰適応傾向, 抑うつ傾向, および自尊心との関連—— 総合文化研究所紀要, 32, 71-83.
- 宮本忠雄 (1989). 過剰適応——不適応のすすめ—— 青年心理, 76, 37-40.
- 宗像恒次 (1997). 本当の自分を見つける本——イイコ症候群からの脱却—— PHP 研究所
- 中川哲也 (1993). 過剰適応 加藤正明・笠原 嘉・小此木啓吾・保崎秀夫・宮本忠雄 (編) 新版精神医学事典 (pp.103) 弘文堂
- 中島寛文・谷口淳一 (2016). 青年期における親密な友人からの評価の推測が過剰適応および身体・精神的健康に及ぼす影響 帝塚山大学心理学部紀要, 5, 49-56.
- 中間玲子 (2013). 自尊感情と心理的健康の関連再考 教育心理学研究, 61, 374-386.
- 中西優花・高橋知音 (2016). 高次解釈が過剰適応者の社会的判断に与える影響 信州心理臨床紀要, 15, 35-50.
- 中尾和久 (2011). 過剰適応 加藤 敏・神庭重信・中谷陽二・武田雅俊・鹿島晴雄・狩野力八郎・市川宏伸 (編) 現代精神医学事典 (pp.152) 弘文堂
- 新井田はつよ (2013). 過剰適応の特性についての研究——葛藤場面における外言と内言, および両者のズレの検討を通して—— 北星学園大学大学院論集, 4, 149-164.
- 二森優希・石津憲一郎 (2016). 第二反抗期経験の有無と過剰適応が青年期後期の心理的自立と対人態度に与える影響 教育実践研究: 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, 11, 21-27.
- Olson, D.H., McCubbin, H.I., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, M., & Wilson, M. (1985). Family inventories: Inventories used in a national survey of families across the family life cycle. St. Paul: Family Social science.
- 大西裕子・岡村寿代 (2012). 自己志向的完全主義・拒否回避欲求と過剰適応との関連——青年期後期を対象として—— 発達心理臨床研究, 18, 33-41.
- 小野由衣子・宮本正一 (2005). 親・教師・友達が関わる欲求不満場面での過剰適応と攻撃性の関連 東海心理学研究, 1, 13-20.
- 大嶽典子・五十嵐透子 (2005). 思春期における過剰適応とその関連要因 上越教育大学心理教育相談研究, 4, 151-162.
- 小澤拓大 (2016). 実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響——心理的負債感からの検討—— 専修総合科学研究, 24, 101-113.
- 尾関美喜 (2011). 過剰適応と集団アイデンティティとの関連 対人社会心理学研究, 11, 65-71.
- 齊藤万比古 (2007). 第3軸: 不登校の下位分類評価 齊藤万比古 (編) 不登校対応ガイドブック (pp.146-167) 中山書店
- 齋藤香恵子 (2010). 大学生の捉える母子関係と自尊感情, 過剰適応との関連 生涯発達心理学研究, 2, 33-40.
- 坂内理香 (2013). 青年期の過剰適応傾向と学校適応感の関連 生涯発達心理学研究, 5, 87-96.
- 坂内理香 (2014). 中学生から大学生の適応傾向と仮想的フラストレーション状況における外言・内言の差異の検討 生涯発達心理学研究, 6, 1-13.
- 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. 霜村 麦・小林正幸・橋本創一 (2014). 児童生徒用過剰適応尺度の作成の試み 東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要, 10, 15-23.
- 霜村 麦・奥野誠一・小林正幸 (2015). 中学生の過剰適応とメンタルヘルスとの関連——児童精神科通院患者との比較—— 東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要, 11, 11-19.
- 霜村 麦・奥野誠一・小林正幸 (2016). 過剰適応傾向のある大学生の抑うつを抑制する心理的要因——ネガティブな反すう傾向と社会的スキルに注目して—— 東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要, 12, 23-31.
- 相馬愛美・佐野友奈 (2014). 青年期の過剰適応傾向と過去の対人関係における困難さの経験の関連 学校メンタルヘルス, 17, 175-181.
- 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—— 山梨英和大学心理臨床センター紀要, 3, 72-81.
- 鈴木美香・宮野素子 (2014). 中学生を対象とした過剰適応への介入の試み——過剰適応と主張性の関連に注目して—— 秋田大学臨床心理相談研究, 13, 41-47.
- 鈴木伸哉・五十嵐祐・吉田俊和 (2015). 愛着スタイルとしての関係不安と過剰適応行動が恋愛関係における親和不満感情に及ぼす影響 対人社会心理学研究, 15, 63-69.
- 高田利武・大本美千恵・清家美紀 (1996). 相互独立的一相互協調的自己観尺度 (改訂版) の作成 奈良大学紀要, 24, 157-173.
- 高橋健太・佐田久真貴 (2014). 子どもの抑うつ, 不安傾向と過剰適応との関連——ソーシャルサポートから有効な支援の探索—— 発達心理臨床研究, 27, 1-10.
- 竹端佑介 (2015). 大学生における過剰適応と怒り感情, 及びキレ衝動との関係について 学校メンタルヘルス, 18, 123-131.
- 竹森元彦 (2000). 過食を呈した思春期女性の3事例——「良い子」から「自分らしさ」へ: 女性の自己確立への葛藤—— カウンセリング研究, 33, 211-222.
- 谷 冬彦 (2001). 青年期における同一性の感覚の構造教育心理学研究, 49, 265-273.
- 植田 智・小武沙也 (2015). 青年期女子における過剰適応と親子関係の関連 広島文教大学心理学研究, 1, 47-57.
- 牛山 茜 (2015). 過剰適応傾向者の本来感に影響を与える要因の検討——成功の捉え方に着目して—— 山梨英和大学心理臨床センター紀要, 10, 34-45.
- 王 曉 (2015). 中学生の過剰適応とストレスモデル諸要因の関する日中比較研究 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 64, 135-149.
- 王 曉 (2016). 過剰適応傾向とソーシャルサポートの関連性についての日中比較 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 64, 141-156.
- 渡部麻美・松井 豊 (2006). 主張性の4要件理論に基づく尺度の作成 筑波大学心理学研究, 32, 39-47.
- 山田有希子 (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.
- 横井美環・坂野雄二 (1998). 過剰適応と不合理な信念, 対処スタイルおよび心理的ストレス反応との関連について ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 203-215.

(2017年10月25日受稿)

## ABSTRACT

### A review of studies about over-adaptation in adolescence

Junki KAZAMA

The present study is a review of “over-adaptation” in adolescence. In this study, the author reviewed the definitions and measures of over-adaptation, constructed a comprehensive model of over-adaptation and its relevant factors, and clarified the trends and future directions of studies about over-adaptation in adolescence.

At first, this study clarified that there were many definitions and measures of over-adaptation by reviewing previous studies. Then, the author suggested two ways of understanding over-adaptation for the purpose of integrating knowledge of previous studies and making future studies accumulated more systematically. That is, one is (a) over-adaptation with internal maladjustment, and the other is (b) over-adaptation as a risk factor for internal maladjustment.

Secondly, this study classified relevant factors of over-adaptation into two categories, (a) the factors explaining over-adaptation and (b) the ones affected by over-adaptation. In addition, explanatory factors of over-adaptation were classified into intrapersonal factors and interpersonal (environmental) ones. From this perspective, this study suggested that intrapersonal and interpersonal factors influenced over-adaptation and it was important to consider both factors to understand over-adaptation. Kazama & Hiraishi (submitted) considered that interaction of intrapersonal and interpersonal factors formed over-adaptation in relationships with parents, peers, and teachers, and developed Over-Adaptation Scale - Relationships Specified (OAS-RS) measuring the extent to which an individual engages to over-adaptive behavior in relationships with parents, peers, teachers, respectively. Like that, future studies may need to consider the diversity of over-adaptation in adolescence.

Finally, this study showed that most previous studies were based on cross-sectional data. Then, longitudinal studies will be needed to investigate occurrence and developmental processes of over-adaptation.

Key words: over-adaptation, adolescence, review