

心理的居場所感が対人ストレスコーピングに与える影響 - 青年期のシャイネスに注目して -

渡邊美咲¹⁾・岩瀧大樹²⁾・山崎洋史³⁾

1) 東京都北区就学相談室

2) 群馬大学教育学部附属学校教育臨床総合センター

3) 昭和女子大学大学院

Influences of Ibasyo on the Interpersonal Stress-Coping - Considering with a Sight of Shyness in Adolescence -

Misaki WATANABE¹⁾, Daiju IWATAKI²⁾, Hirofumi YAMAZAKI³⁾

1) Guidance for Schooling Room, Kita city

2) Center for Cooperative Research and Development on School
Education Faculty of Education, Gunma University

3) Showa Women's University Graduate School

キーワード：心理的居場所感、シャイネス、対人ストレスコーピング

Keywords : ibasyo, shyness, interpersonal stress-coping

(2017年8月31日受理)

問題と目的

近年、心理臨床場面や学校臨床場面における「居場所」の研究が多くみられるようになった。本来「居場所」という言葉は「居る場所」を表す言葉であり、広辞苑(1998)にも「いるところ、いどころ」とのみ掲載されている。この「居場所」という言葉が心理的な意味をもつようになった要因のひとつに、1980年代以降の不登校児の増加が挙げられる(住田・南, 2003; 則松, 2007)。この「不登校」は文部科学省により「何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、児童生徒が登校しないあるいはしたくてもできない状況にあること(ただし、病気や経済的な理由によるものを除く)」と定義されている。また、不登校問題をどの子どもにも起こり得るものという観点から捉えることの重要性や、予防的観点から、学校

が「児童生徒にとって自己の存在を実感できる精神的に安心していることのできる場所」である『心の居場所』としての役割を果たす重要性が示されている(文部省, 1992)。この『心の居場所』という表現から、居場所が単なる物理的な空間ではなく、心理的概念を含んだものとして一般に浸透し、用いられていると判断できる。また、田島ら(2015)によると、心理的居場所感が高い者は自らの居場所に十分満足し、学校生活をも充実したものと捉え、活気ある日常生活を送っていることが示され、さらに、心理的居場所感が乏しい者は学校生活の充実感も得られず、それが日常生活においても同様の結果を招いていることが明らかにされている。このように心理的居場所は、不登校の予防のみならず生活を充実させ、様々な物事へチャレンジするための環境づくりの一端を担うものである。したがって心理的居場所について検討し、不登校防止や充

実した生活環境づくりのアプローチ法を探ることは、全ての人々がより豊かな人生を送るために重要であるといえる。

この心理的な意味を含む「居場所」に関する研究は多く行われているが、研究者によって定義が異なる。例えば、上野（1989）は物理的空間の確保だけでなく、集団の中に自分の位置があることが「居場所」を得ることに繋がると提唱し、この考えに基づき山本（1997）は、「居場所」を「社会的意味合いを帯びた物理的な場所と安心した心理状態の両方を含んだもので、ここでは他者とのつながりが存在する」とした。また田島（2000）により、青年期では「居場所」と抑うつ感との関連が示され、メンタルヘルスをより良く保つために、自分自身にとって適切な「居場所」を持つことの重要性が示された。このように心理的な「居場所」は、他者との関係性やつながりの中から生まれ、他者と関わりをもつうえで非常に重要な概念である。

谷（2006）によると、Erikson、E. H.の心理社会的発達段階説より、青年期は自分に対するアイデンティティ感情を自分のものとし、その感情がぼやけて曖昧になることを克服する時期で、『社会的現実』と密接な関係をもつとされる。この時期に重要な仲間集団やリーダーシップのモデルになるような社会的な対人関係の中で、青年は自分自身の性格や将来の生き方を模索し、独自のアイデンティティを確立する。しかし松下・吉田（2007）により、1980年代ごろから「ふれあい恐怖」と呼ばれる希薄な対人関係のもち方が現代青年の特徴として指摘されている。その特徴は、親密な関係に発展することに困難を感じるということだと山田（2007）は論じる。加えて、岡田（2012）も「ふれあい恐怖」をもつ者は、浅い人間関係は問題ないが、友人との食事や雑談といった場面での情緒的交流を伴う深い付き合いに困難を抱えることを指摘している。

現代社会における大きな問題に、不登校と並び、ニートやひきこもりといった現状がある。内閣府（2013）が15～29歳で、ニート・ひきこもり・不登校・高校中退のいずれかまたは複数の経験のある若者と、そうでない若者を比較した結果、円滑な社会生活を営むことが困難であったと認知している者は、特に自己への否定的な認知と対人関係に対する苦手意識の項目を困難の理由とする回答が多かった。このような社会適応が困難な若者のうち、約8割が対人関係に不安を感じ

ている（厚生労働省、2007）。さらに、安井ら（2010）によると、近年では軽症の対人恐怖を持つ者が増加していると報告されている。この青年期に多く見られる病態水準に満たない対人恐怖傾向はシャイネスと呼ばれ、「他者との良好な関係を阻止する対人不安（Jones & Russell, 1982）」や、「対人的な評価に直面したり、あるいはそれを予期したりすることから生じる、対人不安および行動の抑制によって特徴づけられる情動的-行動的症候群（Leary, 1983）」と定義される。シャイネス傾向の強い個人は、対人場面での自己主張に乏しく、活躍の舞台や親和的な人間関係を獲得しにくい。そのため、学校・恋愛・就職・結婚などの社会的場面において不利な立場に立たされやすい（Caspi, Elder & Bem, 1988）。そのためシャイネスの高い人は学校や就職などの様々な社会的場面において、不適応に繋がりがやるとされる（菅原、1998）。このようにシャイネスは個人の社会適応に重要な影響を及ぼす特性で、その心理的メカニズムや形成過程、治療的、教育的関与の方法について社会心理学、発達心理学、あるいは行動療法を中心とする臨床心理学などから多大な関心が寄せられている。多くの場合シャイネスは対人不安研究の一環として位置づけられるが（Buss, 1980）、先の定義にも示されている通り、対人場面における不安傾向だけでなく、社交的場面や親和的関与の回避など他者とのコミュニケーションに対する抑制的・消極的な傾向が含まれている（岸本、1994）。

しかしながら、人間関係を日常生活から切り離すことはできず、対人ストレスイベントとの遭遇を避けることは不可能であるため、人間関係はストレスフルなイベントのなかでも比較的大きな割合を占めると報告されている（Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981; Seiffge-Krenke & Shulman, 1993）。例えば、原田ら（1992）が大学生を対象に「最もストレスを感じていること」を記述させたところ、人間関係に関するものは全カテゴリー内の23.8%をも占めた。こうしたストレスに対する対処行動、すなわちコーピングは健康や適応のキーワードとして注目され、心理的ストレスが成立する過程を心理学的ストレスモデルとしてまとめられている（Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984）。この心理学的ストレスモデルでは、ストレス源となる出来事であるストレッサーを、どの程度ストレスフルであると評価するかを決定する認知

的評価過程と、それに対処するコーピング過程があり、ストレス反応の生起に影響を与えるとされる。また、ストレスコーピングが成功し、刺激や情動が適切に処理されれば健康上の問題は生起しないか、生起しても程度は低くなる。つまりストレスラーによる健康への影響は、コーピングで決まるとされる（小杉ら、2002）。

特に人間の気分や行動は、認知（ものの考え方や受け取り方）の影響を受けるために混乱を生じる。認知行動療法では、人間の心の状態を理解する際に、個人の環境・社会および個人の認知、行動、気分や感情、身体的反応が相互作用すると考える。この場合の認知とは、出来事に対して半ば自動的に沸き起こる一定の考え方（自動思考）や幼少期から形成されてきた信念を指す。人間は常に自らの環境における状況や出来事について様々な認知をし、その内容は行動、気分、身体反応に影響を及ぼすとされる（Beck、Ruth、Shaw et.al、1979）。本研究では、この認知行動モデルに、状況として心理的居場所感、個人内要因としての認知にシャイネス、行動として対人ストレスコーピングを当てはめ、心理的居場所感、シャイネスを介して対人ストレスコーピングに影響するという因果モデルを想定し、その検証を行うことを目的とする。

本研究における「心理的居場所」は、杉本・庄司(2006)の定義を用いて「いつも生活しているなかで、特にいたいと感じる場所」と定義する。これは「居場所」に対する最も基本的な精神状態を「いたい」という主観的な感情であるとし、単に人がいる場所としての居場所と区別するために設定されている。また、当人が「いたい」と感じていても、実際に「いられる場所」と、「いることのできない場所」が存在する（Figure 1）。そこで本研究では、具体的な支援方法の検討のため、「い

たくて、いられる場所」を取り扱うこととする。

方法

1. 調査協力者

関東圏内の大学生に対し、質問紙調査を実施し、360名より有効回答が得られた。有効回答者の性別の内訳は男性116名、女性244名であった。有効回答者全体の平均年齢は、19.14歳（SD=.95）であった。

2. 調査時期

2015年7～10月

3. 調査方法

個別自記入式の質問紙調査を実施した。回答はいつでも無記名で行われた。質問紙の配布および回収については、集団配布集団回収形式で実施した。

4. 質問紙の構成

(1) フェイスシート

所属学科・学年・年齢・性別の記入を求めた。

(2) 「居場所」に関する質問

現在の心理的居場所の在り方について調査するため、「居場所」について「居場所とは、いつも生活している中で、特にいたいと感じ、いられる場所とお考えください」という説明を付記したうえで、現在の「居場所」の有無を2択で求めた。

(3) 心理的居場所感尺度

現在の「居場所環境」における「居場所」の心理的機能を測定するため、杉本・庄司（2006）によって作成された「居場所」の心理的機能尺度を用いた。この「居場所」の心理的機能尺度は「居場所」を多面的に捉えることができ、「被受容感」「精神的安定」「行動の自由」「思考・内省」「自己肯定感」「他者からの自由」の6因子、全35項目から成る。回答は「1：ぜんぜんあてはまらない」「2：あまりあてはまらない」「3：ややあてはまる」「4：よくあてはまる」までの4段階で評定を求めた。

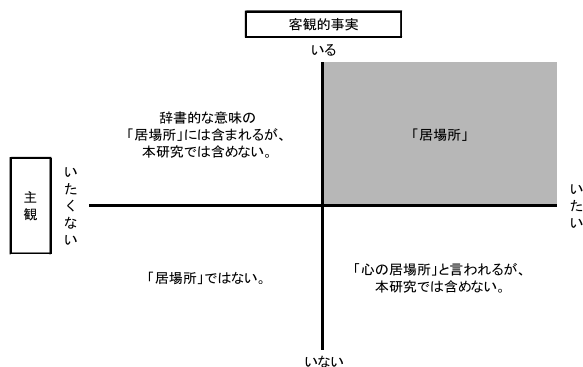


Figure 1 本研究における「居場所」

(4) シャイネス尺度

鈴木・山口・根建 (1997) によって作成された、早稲田シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale: WSS) を使用した。認知行動療法を基として、認知・感情・行動という三つの側面から整理されており、「行動<消極性>」「感情<緊張>」「感情<過敏さ>」「認知<自信のなさ>」「認知<不合理な信念>」の5因子、全25項目から成る。回答は「1: まったく当てはまらない」「2: あまり当てはまらない」「3: どちらともいえない」「4: だいたい当てはまる」「5: ぴったり当てはまる」までの5段階で評定を求めた。

(5) 対人ストレスコーピング尺度

加藤 (2000) によって作成された、大学生用対人ストレスコーピング尺度 (Interpersonal Stress-Coping Inventory: ISI) を使用した。「ポジティブ関係コーピング」「ネガティブ関係コーピング」「解決先送りコーピング」の3因子で構成されており、全34項目から成る。回答は「1: あてはまらない」「2: 少しあてはまる」「3: あてはまる」「4: よくあてはまる」までの4段階で評定を求めた。

5. 倫理的配慮

調査対象者に配布した質問紙に、研究の目的、倫理的配慮に関する説明を付記した。併せて、質問紙配布時に、口頭でも説明した。

結果

1. 尺度の検討

(1) 心理的居場所感尺度

「居場所」の心理的機能尺度について、天井効果と床効果の検討を行ったところ、22項目に対して天井効果がみられた。しかし、分析に必要な項目であると判断し、項目の削除は行わずに全35項目に対して最尤法・プロマックス回転で因子分析を行った。その際に、因子負荷量 .40未満のものおよび因子負荷量 .40を基準にして二重負荷量のある項目を除外した。その結果、因子寄与率の低い6項目が削除された。なお、その6項目は、すべて「自己肯定感」に関する項目であった。残った29項目からは、4因子が抽出された (Table 1)。また、信頼性係数 α を算出した結果、 $\alpha = .90 \sim .79$ であ

り高い整合性が確認された。さらに、「行動の自由」の項目は、「他者からの自由」に吸収された。そのため、先行研究で心理的居場所感尺度は6因子構造だったが、本研究では4因子構造が妥当と判断した。結果をTable1に示す。

Table1 心理的居場所感尺度の因子分析結果 (プロマックス回転・最尤法)

項目内容	I	II	III	IV
I 他者からの自由 ($\alpha = .89$)				
18 他人のペースに合わせなくていい	.85	.02	-.12	-.02
27 誰にもじゃまされない	.81	.00	.04	-.04
25 人を気にしなくていい	.79	.00	-.09	.03
21 自由だ	.79	.21	.06	-.15
5 自分の好きなようにできる	.67	-.04	.15	-.09
16 寝ることができる	.59	.09	-.10	.13
17 人に会わなくていい	.58	-.28	-.08	.12
2 自分だけの時間が持てる	.56	-.11	-.01	.12
14 自分の物がある	.42	-.02	.22	.13
II 被受容感 ($\alpha = .90$)				
28 悩みを聞いてくれる人がいる	.04	.94	-.14	.10
22 人と一緒にいられる	-.04	.90	-.08	-.05
20 自分を本当に理解してくれる人がいる	.24	.87	-.06	-.08
4 ひとりじゃない	-.19	.72	.04	-.04
8 自分は大切にされている	-.02	.64	.19	.16
24 人のために何かができる	-.04	.64	.08	.06
6 自分はそのメンバーである	.01	.48	.20	.06
III 精神的安定 ($\alpha = .86$)				
11 幸せ	-.14	.03	.78	.08
32 満足する	.02	.02	.75	.01
9 楽しい	-.07	.07	.70	-.10
10 好きな物がある	.13	-.11	.69	-.04
34 おもしろい	-.18	.08	.64	.00
7 安心する	.06	.02	.64	.03
33 無理をしないでいられる	.32	-.09	.59	.08
1 何かに夢中になれる	.00	-.08	.45	.03
31 自分はうまくやれる	.14	.23	.43	.00
IV 思考・内省 ($\alpha = .79$)				
29 ポットと考え込むことがある	.00	-.01	-.13	.83
35 物思いにふける	.02	-.01	.00	.82
23 自分のことについてよく考える	.04	.04	.17	.55
3 一日のことを振り返る	.22	.18	.03	.41
因子相関	F1	F2	F3	F4
F1	—	-.32	.19	.60
F2		—	.51	-.18
F3			—	.09
F4				—

(2) シャイネス尺度

早稲田シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) について、天井効果と床効果の検討を行ったところ、どちらの効果も認められなかった。そのため全25項目に対して、(1)と同様に因子分析を行った。その結果、因子寄与率の低かった4項目が削除され、21項目から先行研究と同様の5因子が抽出された (Table 2)。また、信頼性係数 α を算出した結果、 $\alpha = .86 \sim .72$ と使用に十分な値が確認された。

(3) 対人ストレスコーピング尺度

大学生用対人ストレスコーピング尺度について、天井効果と床効果の検討を行ったところ、どちらの効果も認められなかった。そのため全34項目に対して、(1)と同様に因子分析を行った。その結果、因子寄与率の低かった8項目が削除され、31項目から先行研究と同様の3因子が抽出された (Table 3)。また、信頼性係

Table2 シャイネス尺度因子分析結果
(プロマックス回転・最尤法)

質問項目	I	II	III	IV	V	
I 行動的側面<消極性> (α=.86)						
2 自分から進んで友達をつくることが多い (R)	.93	-.10	-.01	.04	-.02	
1 私は人と広くつきあう方だ (R)	.87	-.09	-.05	.04	.00	
3 知らない人と知り合いになるチャンスを生かすようにしている (R)	.75	.00	.09	-.02	-.02	
5 初めての場面でもすぐうちとけられる (R)	.64	.17	.01	-.10	-.01	
4 私は異性とよく話す (R)	.45	.20	-.03	-.01	.04	
II 感情的側面<緊張> (α=.78)						
7 対人的な場面で赤面するようなことはほとんどない (R)	-.09	.78	.04	-.09	.00	
8 評価されるような場面で手や足が震えることはほとんどない (R)	-.09	.72	-.10	.12	-.08	
6 人前に出て冷静でいられる (R)	.13	.70	.06	-.08	.11	
10 私は社会的な場面でもいつも落ち着いていてくつろいでいられる (R)	.12	.57	.02	.05	-.02	
9 対人的な場面で緊張し、心臓がドキドキすることが多い	.03	-.43	.07	-.05	.07	
III 感情的側面<過敏さ> (α=.78)						
14 個人的な質問をされるとうまく答えられず、声をつまらせてしまうことがある	-.13	.02	.70	.00	-.02	
13 人と話をしている気が散って考えがまとまらないことが多い	.03	-.02	.70	-.01	-.08	
11 人と会話をしている神経過敏になることがよくある	.03	-.02	.65	.03	.00	
15 対人的な場面で自分自身のことに過度に注意が向くことが多い	.08	.08	.57	.04	.15	
12 気楽な集まりでも異性がいると神経過敏になったり、緊張したりすることがよくある	-.01	-.18	.56	-.02	-.03	
IV 認知的側面<自信のなさ> (α=.83)						
18 他の人は私を無能な人間だと思うにちがいない	.08	-.02	.01	.82	.02	
17 他の人は私と一緒にいては不愉快にちがいない	.02	.00	-.01	.81	.05	
16 私には人に好かれるような魅力がほとんどない	-.13	.07	.04	.71	-.05	
V 認知的側面<不合理な思考> (α=.72)						
23 デートの申し込みのように人に何かをたのんだ時、断られるのはみっともないことである	-.07	-.11	-.08	-.07	.82	
24 人に自分の欠点を見つけられるのは、恐ろしいことだ	-.08	.02	.08	.08	.64	
21 私は会う人すべてから好かれ、受け入れられなければならない	.12	.04	.01	.05	.58	
	因子相関	F1	F2	F3	F4	F5
	F1	—	.42	-.20	-.39	-.01
	F2		—	-.43	-.33	-.14
	F3			—	.50	.41
	F4				—	.38
	F5					—

(R) は逆点項目を示す

Table 3 対人ストレスコーピング尺度の因子分析結果
(プロマックス回転・最尤法)

項目内容	I	II	III	
I ポジティブ関係コーピング (α=.90)				
2 積極的に話をするようにした	.82	-.13	-.08	
3 積極的にかかわろうとした	.81	-.09	-.04	
1 相手のことをよく知ろうとした	.71	-.12	-.02	
5 相手の良いところを探そうとした	.67	.08	-.09	
7 相手を受け入れるようにした	.65	.07	-.09	
9 相手の気持ちになって考えてみた	.62	.00	-.02	
6 人間として成長したと思った	.59	.15	.02	
13 自分の存在をアピールした	.59	-.10	.06	
15 あいさつをするようにした	.59	.03	-.14	
14 自分のことを見つめ直した	.56	.01	.10	
8 反省した	.56	-.09	.03	
4 この経験で何かを学んだと思った	.52	.15	.12	
10 たくさんの友人を作ることにした	.51	.08	.02	
12 これも社会勉強だと思った	.48	.15	.22	
11 自分の意見を言うようにした	.48	.05	.03	
II 解決先送りコーピング (α=.90)				
30 あまり考えないようにした	-.05	.82	-.03	
33 こんなものだ割り切った	.04	.81	.01	
28 そのことにこだわらないようにした	.03	.76	-.02	
27 気にしないようにした	-.05	.74	-.02	
29 何とかなると思った	.03	.72	-.10	
31 何もせず、自然の成り行きに任せた	-.01	.70	.01	
34 自分は自分、人は人と思った	.06	.65	.02	
32 そのことは忘れるようにした	-.01	.65	.11	
III ネガティブ関係コーピング (α=.79)				
18 話をしないようにした	.06	-.08	.98	
17 かかわり合わないようにした	.01	-.01	.89	
22 表面上の付き合いをするようにした	-.10	.16	.40	
	因子相関	F1	F2	F3
	F1	—	.18	-.24
	F2		—	.22
	F3			—

Table 4 基礎統計量

	M	SD
心理的居場所感		
他者からの自由	28.57	5.59
被受容感	22.30	5.39
精神的安定	31.56	4.10
思考・内省	11.98	2.77
シャイネス		
消極性	14.51	4.57
緊張	16.66	4.22
過敏さ	14.00	4.05
自信のなさ	8.47	2.42
不合理な思考	7.14	2.59
対人ストレスコーピング		
ポジティブ関係コーピング	39.41	8.49
解決先送りコーピング	22.29	5.89
ネガティブ関係コーピング	4.50	1.90

Table 5 心理的居場所感、シャイネス、対人ストレスコーピングの因子相関分析結果

	心理的居場所感				シャイネス				対人ストレスコーピング		
	被受容感	精神的安定	思考内省	消極性	緊張	過敏さ	自信のなさ	不合理な信念	ポジティブ	解決先送り	ネガティブ
他者からの自由	-.31 **	.18 **	.57 **	.07	-.05	.13 *	-.10 *	.01	.01	.13 *	.11 *
被受容感		.49 **	-.09	-.28 **	-.08	-.02	-.15 **	-.01	.32 **	.04	-.04
精神的安定			.15 **	-.28 **	-.15 **	-.02	-.19 **	-.14 **	.29 **	.23 **	.03
思考・内省				.02	-.02	.26 **	.11 *	.09	.09	.10	.10
消極性					.38 **	.21 **	.35 **	.06	-.41 **	-.12 *	.08
緊張						.38 **	.26 **	.15 **	-.12 *	-.16 **	.02
過敏さ							.42 **	.34 **	.01	-.09	.12 *
自信のなさ								.34 **	-.12 *	-.09	.08
不合理な思考									-.03	-.09	.11 *
ポジティブ										.19 **	-.19 **
解決先送り											.16 **

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

Table 6 得点の平均値と標準偏差およびt検定の結果

	男性(N=64)		女性(N=99)		t値
	M	SD	M	SD	
心理的居場所感					
他者からの自由	2.75	.59	2.81	.56	2.32 *
被受容感	3.46	.41	3.50	.41	.51
精神的安定	3.55	.36	3.55	.38	.81
思考・内省	2.59	.67	2.69	.71	5.66 ***
シャイネス					
消極性	2.84	.89	2.76	.91	.73
緊張	3.34	.74	3.27	.81	.58
過敏さ	2.74	.79	2.85	.79	1.33
自信のなさ	2.78	.82	2.84	.82	.25
不合理な思考	2.35	.91	2.41	.94	.82
対人ストレスコーピング					
ポジティブ関係コーピング	2.68	.57	2.71	.55	.80
解決先送りコーピング	2.76	.68	2.82	.70	.87
ネガティブ関係コーピング	1.41	.62	1.46	.65	1.21

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

数αを算出した結果、α=.90～.72と使用に十分な値が確認された。

(2) 基礎統計量と各因子間の相関

心理的居場所感尺度、シャイネス尺度、対人ストレスコーピング尺度の各変数の平均値を算出した。その平均値と標準偏差をTable 4に、因子間相関をTable 5に示した。

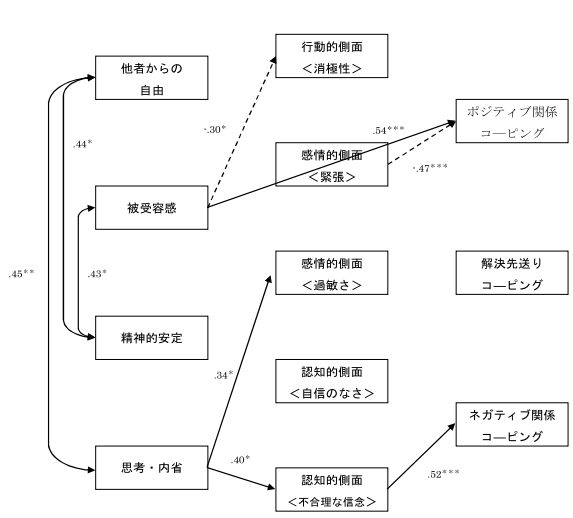
2. 性差の検討、各変数の相関及びχ²検定

各変数について、男女別に平均値と、標準偏差を算出し、t検定を行った (Table 6)。その結果、「他者からの自由」と「思考・内省」において男性よりも女性の方が有意に高いことが示された。「居場所」の有無や心理的居場所感において、一部ではあったが性差が認められた。これは、性別が「居場所」と関連しているという先行研究 (秦, 2000; 堤, 2002) と一致する結果であった。また、友人のいる居場所の有無と性別のχ²検定をしたところχ²(1)=7.24, p<.001であり、男性の方が、居場所が多いと答えたものが多かった。

3. パス解析

心理的居場所感が対人ストレスコーピングに与える影響を検討するために、パス解析を行った。先述のように想定した因果モデルは、心理的居場所感—シャイネス—対人ストレスコーピングという流れであった。その際に前段階の変数すべてが、次段階の変数すべてに影響を与えるパスを仮定した。なお、一部の变数で性差があることが明らかになったため、男女別にパス解析を行った。

分析結果のパス・ダイアグラムについて男性の結果をFigure 2、女性の結果をFigure 3に示した。データの適合度は、Figure 2は、χ²(43)=30.85, p<.92, GFI=.95, AGFI=.91, CFI=1.00, RMSEA=.00、Figure3は、χ²(43)=31.24, p<.91, GFI=.95, AGFI=.91, CFI=1.00, RMSEA=.00であった。

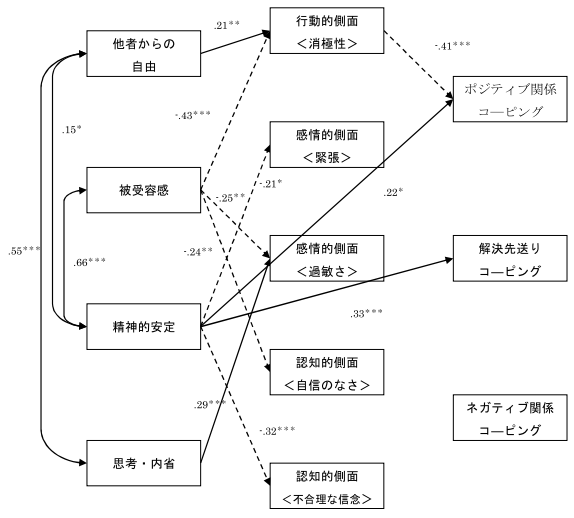


χ²(54)=37.37, p<.96, GFI=.85, AGFI=.78, CFI=1.00, RMSEA=.00
† p<.10, * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

Figure 2 男性のパス・ダイアグラム

男性では、「被受容感」—「行動的側面<消極性>」、「精神的安定」—「行動的側面<消極性>」で負の影響(β=-.24, p<.05; β=-.21, p<.10)、「精神的安定」—「ネガティブ関係コーピング」、「思考・内省」—「感情的側面<過敏さ>」、「思考・内省」—「感情的側面<自信のなさ>」で正の影響(β=.20, p<.05; β=.39, p<.001; β=.23, p<.05)がみられた。また、「行動的側面<消極性>」—「ポジティブ関係コーピング」、「行動的側面<消極性>」—「解決先送りコーピング」で負の影響(β=-.53, p<.001; β=-.24, p<.05)、「感情的側面<過敏さ>」—「ネガティブ関係コーピング」で負の影響(β=.24, p<.05)がみられた。

女性では、「被受容感」—「行動的側面<消極性>」で負の影響(β=-.24, p<.05)、「被受容感」—「ネガティブ関係コーピング」で直接的な正の影響(β=.20, p<.05)が、「精神的安定」—「行動的側面<消極性>」で負の影響(β=-.21, p<.10)、「思考・内省」—「感情的側面<過敏さ>」、「思考・内省」—「認知的側面<自信のなさ>」で正の影響(β=.39, p<.001; β=.23, p<.05)がみられた。また、「行動的側面<消極性>」—「ポジティブ関係コーピング」、「行動的側面<消極性>」—「解決先送りコーピング」で負の影響(β=-.53, p<.001; β=-.24, p<.05)、「感情的側面<過敏さ>」—「ネガティブ関係コーピング」で正の影響(β=.25, p<.01)がみられた。



χ²(46)=42.57, p<.62, GFI=.94, AGFI=.90, CFI=1.00, RMSEA=.00
† p<.10, * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

Figure 3 女性のパス・ダイアグラム

考 察

1. 友人のいる居場所の有無についての性差の検討

「友人のいる場所」において、女性より男性の方が「居場所」があるとしたものが多かった。これは杉本・庄司（2006）の先行研究とは、異なる結果となった。堤（2002）は、男性の方が相対的に自己の存在感を他者に、女性の方が自己に依拠しがちであることを論じている。また、男性に比べて女性には、友人グループに所属することが個人の適応にとって重要であるといわれている（丸山、2007；大獄・多川・吉田、2010）。

しかしながら近年のスマートフォンやSNSの拡大により、青年期の友人関係の希薄化が進む一方で、インターネットを通じてコミュニケーションを取ることのできる場は増加している。田淵ら（2013）は、青年期には親密な友人関係を築くことが重要であるにも関わらず、インターネットでの繋がりが優先されてしまい、友人関係が広く浅い付き合いの『希薄な関係』になる点を主張する。また、男性はSNSを積極的な対人関係構築のツールとして活用しているが、女性は限定された範囲の友人とのつきあいに利用するため、SNS利用が対人関係のモチ方に影響しないことが指摘されている（宮口、2013）。以上のことより男性は、これらのツールを使用して、手軽で簡単に居場所を得るのではないかと考えられる。そのため本研究でも、他者との関係のなかに自己の存在を求める男性の方が、「友人のいる場所」があると回答した者が多かったと考えられた。

2. 尺度の検討について

(1) 心理的居場所感尺度

「居場所」の心理機能尺度について、再度因子分析を行った結果「自分に自信がもてる」「自分の好きなことができる」「自分の能力を発揮できる」「自分らしくいられる」「素直になれる」「本当の自分でいられる」の6項目が削除された。先行研究では、「ありのままにいられる」ことや「本来感」は、心理的居場所感の重要なキーワードであるとされていた。しかし、本研究ではこれらの内容を表す質問項目は削除対象となった。本来の自分であるためには、普段は見せない自己について自己開示し、人目に晒す必要が出てくる。自己開示は相手に対して親密な感情を抱いていることの

表明であると同時に、相互の関係の強化因子として重要な働きをもつ（榎本、1997）。しかし片山（1996）は、特に否定的な内容の自己開示において、他者との関係における自身の印象を管理する場合や、自分自身への悪影響を防ぐ場合に、自己開示が抑制されることを示している。つまり自己開示が他者との相互関係および自分自身に悪影響を及ぼす可能性や、自己開示そのもの及び開示した結果に対して自己の傷つきがもたらされるという否定的な予測をした場合に、自己開示に抵抗を示すと考えられる。また、岡田（1995）によると、現代青年には友人関係に気を遣いながら関わる「気遣い」、深い関わりを避けて互いの領域を犯さない「ふれあい回避」、集団で表面的な面白さを思考する「群れ」といった関わり方があるという。福森ら（2006）により、現代青年の関わり方と友人関係を検討し、関係の中に身を置こうとするか否かが、友人関係スタイルの特徴に表れることが報告されている。深いレベルの自己開示から生まれる自らの不快情動との直面は、現代青年にとって困難さが伴う。そのために、周囲との関係を保ちながらも、他者優先的で消極的な友人関係につながりやすい。また、不快情動との直面の困難さが、自己の傷つき予測を高めることによって、自分を守ることに意識は集中する。それゆえ、他者との間に積極的に壁を作り一定の距離を取るような、自己優先的なふれあい回避的關係のモチ方が促進される。希薄な関係のなかで生きる現代青年は、日常的に自己の傷つきがもたらされるような否定的な予測が行われている可能性は大いにある。そのために「ありのままにいられる」ことや「本来感」が、必ずしも心理的居場所成立の条件ではない可能性が、本研究の結果より示すことができた。

(2) シャイネス尺度

早稲田シャイネス尺度（Waseda Shyness Scale）について、再度因子分析を行った結果、「会話などで話題が途切れてしまうのは、いつも自分の方に責任がある」「私が内気なのはもって生まれた性格だから変えられない」「私は他の人と同じようにたくさん話すことができなくてはならない」「初対面の人とうまく会話できなくても問題ではない」の4項目が削除された。削除対象となった項目は、会話のスタートや維持に関係する内容の項目であった。そのため、シャイネス

スとは別の要因として検討する必要があると考えられた。今後は別の要因の可能性も踏まえて、引き続き検討したい。

(3) 対人ストレスコーピング尺度

大学生用対人ストレスコーピング尺度について、再度因子分析を行った結果、「友人などに相談した」「友達付き合いをしないようにした」「無視するようになった」「人を避けた」「一人になった」「相手と適度な距離を保つようにした」「相手を悪者にした」「相手の鼻を明かすようなことを考えた」の8項目が削除された。この結果から、現代青年の人を避けて個人行動をする、あるいは、相手を悪者にした鼻を明かすようなことを考えたりする、相手に対して仕返しをするなどのコーピング方略は持たない傾向がうかがえる。さらに、現代青年はストレスになる出来事が発生しても、友人に相談することで再度ネガティブな出来事と正面から向き合うことを避けていることが推測できる。これは福森ら(2006)により報告された、「自己優先的なふれあい回避的關係」と共通する内容を含んでいる。これらのことから青年は、不快情動に直面させられることに困難さを持ち、自己が傷付けられるのではないかという思考に繋がりやすいと考えられる。そのため、自分を守ることに意識が集中してしまい、他者との間に積極的に壁を作り一定の距離をとるような友人関係をもつ面がうかがえた。

3. パス解析

男女共に「友人のいる居場所」で感じられる「心理的居場所感」から、様々な影響を受けていることが明らかになった。「友人のいる居場所」において、「被受容感」を感じられることは「行動的側面<消極性>」を低減させていた。また、「思考・内省」が深まると「感情的側面<過敏さ>」を増加させることが、男女に共通していた。深いレベルで友人から受容される経験は、青年を積極的に行動させ、新たな人との繋がりを支えるといえよう。しかしながら、自己の傷つきを伴う否定的な予測をする場合は、深いレベルでの自己開示を避ける傾向にあることが示され、青年の心理的居場所成立条件として「ありのままにいられる」ことや「本来感」は必須項目でなくなる可能性が明らかになった。また、「被受容感」因子には「悩みを聞いてくれる人

がいる」「人と一緒にいられる」といった項目があるが、実際にどのような関係の友人に対して、どのような悩みを打ち明けているかという質的な研究を更に行う必要性が見出せた。

男性では、「思考・内省」をすることは「認知的側面<不合理な信念>」を高め「ネガティブ関係コーピング」を増加させた。そのため青年男性にとって「友人のいる居場所」で、自分自身について深く見つめ直すことは、対人関係における不合理な考えを生み、結果として他人との関わりを避けるような対人ストレスコーピング方略が選択されると考えられた。また、「被受容感」を感じられることは「ポジティブ関係コーピング」に直接正の影響を与えており、男性は悩みを聞いて受け入れてくれるような居場所を友人関係の中に見出せると、対人関係においてストレスとなる出来事が発生しても、前向きに取り組むことができるといえる。そこで、青年男性への対人関係構築の支援方法として、誰かと繋がることのできるような関係を構築する支援が挙げられる。単に対人関係を増やすことのできるような機会を設けるだけでは、『希薄な関係』を広げること繋がるため、適度な範囲での関係を深めていくためのサポートが求められよう。

女性では、「行動的特性<消極性>」が「ポジティブ関係コーピング」を低減させていた。この「行動的特性<消極性>」を高めるものとして「他者からの自由」、低めるものとして「被受容感」があった。そのため女性は、特定の小さなコミュニティのような限られた友人との間に深い付き合いを持つことで、対人関係においてストレスを感じられるような出来事が発生した時にも、前向きに取り組めると推測できる。この限られた友人との付き合いを促進する要因に、悩みを聞いてくれる人の存在や、受け入れられている感覚をもてるような心理的居場所があることが重要となる。また、他者から自由でいることができ、かつ自分のペースにいられるような関係は、友人との付き合いを低減させていた。このような深く付き合わない対人関係のもち方は、現代青年に特徴的な希薄な友人関係を反映した付き合い方であると考えられる。そのため、希薄な対人関係をもつ青年は、対人関係でストレスフルな状況下におかれた場合に、前向きに解決するような方略を選択することが難しいといえよう。また「精神的安定」は、「ポジティブ関係コーピング」と「解決先

送りコーピング」に直接の影響を与えていた。友人関係において幸せに満ちた時間を過ごすことは、積極的に解決を促進する、もしくは問題の解決そのものは時の流れに任せるがそれ以上事を荒立てないようにするようなコーピング方略の選択が促進された。これらの方略は、対人関係を断ち切る事の無い、少なくとも対人関係を現状維持するようなものであった。そこで青年女性に向けた対人関係構築の支援として、小グループ活動が挙げられる。少人数での活動を通じて同じ時間を過ごすなかで、自己開示が促されるようなサポートが可能だろう。狭いながらも深いレベルでの関係を築けるように支援することは、『希薄な関係』ではない友人関係をもたらすと考えられる。

本研究の結果からは、現代青年のもつ居場所感についての新たな考察が得られた。特に、友人との間で被受容感を得られるような経験が積極性を高めていくことが明らかになった。しかしながら、現代青年の友人関係の持ち方は、それに沿わないものであった。

そこで意図的に受容感を生み出す体験のひとつに、ピア・ラーニングが考えられる。ピア・ラーニングは、従来型の教員主導による一斉授業で各個人が限定されたゴールに向かって競争するような形態ではなく、ピア（仲間）同士で小グループを作って互いの知識や情報をもとに協力しあって問題解決をしていく学習活動である。参加者は、深く考えて得られた様々な自分自身についての気づきを、参加者同士で共有する。仲間の意見を聞くことで更なる内省が行われ、自分自身の再評価を行って新たな解釈や意味づけを行うことに繋がる（池田・館岡、2007）。

また、この活動の枠の中で得られる被受容感や内省は、個人を傷つけることがないように設定されている。意図的に希薄な対人関係から離れて自分自身について深く内省し、互いに深いレベルでの自己開示をしながら受容し合う経験は、現代青年の積極性を高めることにつながるだろう。そこで本研究結果から得られた知見は、友人関係に悩む青年や、近年進められている青年の居場所づくり事業の一助となることが期待される。深いレベルでの内省を伴う受容体験の必要性や、どのような居場所を作るかの枠組み、居場所づくり事業における友人に相当するメンバー同士の繋がりへの促進につながる。もちろん個人のパーソナリティ特性も考慮し、現代青年のコミュニケーションの傾向を把握

することで、うまく社会適応できるように擦り合わせていくサポートが重要であると考えられる。

参考・引用文献

- Beck AT, Ruth AJ, Shaw BF, et.al. (1979) Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford.
- Caspi, A., Elder, G. H., & Bem, D. J. (1988) Moving Away From the World; Life-Course Patterns of Shy Children. *Developmental Psychology*, 24, 824-831.
- 榎本博明 (1997) 自己開示の心理学的研究 北大 路書房
- 福森崇貴・小川俊樹 (2006) 青年期における不快情動の回避が友人関係に及ぼす影響—自己開示にともなう傷つきの予測を媒介要因として パーソナリティ研究, 15(1)
- 池田玲子・館岡洋子 (2007) ピアラーニング入門』ひつじ書房
- Jones, W. H. & Russell, D. (1982) The social reticence scale: An objective instrument to measure shyness. *Journal of Personality Assessment*. 46, 629-631.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981) Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- 片山美由紀 (1996) 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連 心理学研究 67(5), 351-358
- 加藤司 (2000) 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234
- 岸本陽一 (1994) シャイネスの経験：生理、認知行動的側面 磯博行・杉岡幸三(編) 情動・学習・脳 二瓶社
- 小杉正太郎・大塚泰正・島津明人・田中健吾・田中美由紀・種市康太郎・林弥生・福川康之・山崎健二 (2002) 「ストレス心理学」—個人差のプロセスとコーピング 川島書店
- 広辞苑 (1998) 岩波書店
- 厚生労働省 (2007) ニートの状態にある若年者の実態及び支援策に関する調査研究報告書
- Lazarus, R S. (1993) Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247
- Lazarus, R S. and Folkman, S. (1984) Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
- Leary, M.R (1983) Understanding social anxiety. Beverly Hills: Sage publications、生和秀敏(監訳) (1990) 対人不安 北大路書房
- 丸山笑里佳 (2007) 青年期の抑うつと対人関係に関する研究の概観 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 51
- 松下姫歌・吉田美悠紀 (2007) 現代青年の友人関係における“希薄さ”の質的側面 広島大学大学院教育研究科紀要第三部, 56

- 宮口愛実 (2013) 青年期の人々におけるコミュニケーションツールとしてのSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)利用—SNS利用状況と青年期の対人関係のあり方との関連— 鹿児島純心女子大学大学院人間科学研究科紀要、8
- 文部省初等中等教育局 (1992) 学校不適応対策調査研究協力者会議 登校拒否(不登校)問題について; 児童生徒の「心の居場所」づくりを目指して
- 内閣府政策統括官(共生社会担当) (2013) 若者の考え方についての調査(ニート、ひきこもり、不登校の子ども・若者への支援等)に関する調査
- 則定百合子 (2007) 青年期版心理的居場所感尺度の作成 日本教育心理学会第26回大会発表論文集、475
- 秦彩子 (2000) 「心の居場所」という視点からの非行事例理解 心理臨床研究、18
- 岡田努 (1995) 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究、43
- 岡田努 (2012) 現代青年の友人関係に関する新たな尺度の作成—傷つけ合うことを回避する傾向を中心として 金沢大学人間科学系研究紀要、4
- 大獄さと子・多川則子・吉田俊和 (2010) 青年期女子における「一人ぼっち回避行動」に対する捉え方の発達の变化—面接調査に基づく探索的なモデル作成の試み— 対人社会心理学研究、10
- Seiffge-Krenke, I., & Shulman, S. (1993) Coping style in adolescence. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 2, 351-337.
- 菅原健介 (1998) シャイネスにおける対人不安傾向と対人消極性 性格心理研究 7(1)、22-32
- 杉本希映・庄司一子 (2006) 「居場所」の心理的機能の構造とその発達の变化 教育心理学研究、54
- 住田正樹・南博文 (2003) 子どもたちの「居場所」と対人的世界の現在 九州大学出版会
- 鈴木裕子・山口創・根建金男 (1997) シャイネス尺度(Waseda Shyness Scale)の作成とその信頼性・妥当性の検討 カウンセリング研究、30(3)
- 田島彩子 (2000) 青年期のこころの居場所—居場所感覚と抑うつ感— 日本心理臨床学会第19回大会発表論文集、258
- 田島祐奈・山崎洋史・渡邊美咲 (2015) 青年期における心理的居場所感に関する研究—学校生活充実感と日常的意欲との関連を通して— 学苑、900、58-66
- 谷芳恵 (2006) 青年の規範意識と問題行動について 神戸大学発達・臨床心理学研究、5、71-80
- 田渕優沙・則定百合子 (2013) 大学およびインターネットにおける自己開示に関する研究—不適応傾向、性格特性、インターネット利用時間との関連— 和歌山大学教育学部紀要人文科学第63集
- 堤雅雄 (2002) 「居場所」感覚と青年期の同一性の混乱 島根大学教育学部紀要(人文・社会科学)、36
- 上野ひろ美 (1989) 教室を「まなざしの範囲」にする 吉本均(編) 新・教授学のすすめ「まなざし」で身に語りかける 明治図書
- 山田あすか (2007) ひとは、なぜ、そこにいるのか「固有の居場所」の環境行動学 青弓社
- 山本順彦 (1997) 「こころの居場所」創造のための実践的教育学(論)—デューイの「経験と教育」の理論に学ぶ(3)— 神戸親和女子大学児童教育学研究、16
- 安井梨恵・米山直樹 (2010) シャイネス に対する認知行動療法的アプローチに関する考察 人文論究、60(1)

(わたなべ みさき・いわたき だいじゅ・やまざき ひろふみ)