大学生における不適応的な自己抑制
―抑制行動に影響を与える要因の検討―

小　西　純　子[1]・重　橋　のぞみ

An Examination of Factors Affecting Irrelerent Adaptation of Self-Inhibition in College Students

Ayako Konishi・Nozomi Jyubashi

問題と目的

人は対人場面において様々な自己抑制を行っている（小澤・下斗米、2014）。柏木（1988）は子どもが達成すべき発達課題として、自己抑制と自己主張がバランスよく発達することが重要であることを指摘し、自己抑制が仲間との協調性につながると述べている。さらに木野本（2002）は、対人関係において自己抑制的に行動することが望ましいと主張している。

一方で、自己抑制には不適応的な側面も含まれる。小澤・下斗米（2014）は、自己抑制を自己抑制前・自己抑制中・自己抑制後の３段階に分け、それぞれ自己制御の困難、目的の欠如、利他的行動の負債感が不適応に導くものとした。自己抑制型特性（通称：イイ子症候群）は信頼性、自律性、自主性、抑うつ・神経症状、心身症といった情緒症状と正の関連があること（宗像、1997；菊池・岡本、2008）が明らかとなっている。加えて丸山（山本）(2009) は、対人的な自己主張及び自己制御的行動は、人間関係や生活環境の変化、あるいは対人不安などと密接に関連すると述べている。すなわち、不適応的な自己抑制が強い人に転勤や引っ越しのような環境の変化、家族関係・友人関係の悪化が生じると、不適応的な自己抑制が一層強くなり、困難に陥る確率は上昇すると考えられる。

これらの研究から、不適応的な自己抑制は心身や日常生活に悪影響を及ぼしやすいことが推測される。様々な先行研究により、自己抑制の不適応的な側面については調べられているが、不適応的な自己抑制行動に影響する要因について検討した研究は少ない。そのため、不適応的な自己抑制行動に影響する要因を調べることは、その対象者たちの実態を把握することに繋がると考える。

柏木（1988）は自己抑制の定義を「集団場面で自分の欲求や行動を抑制・制止しなければならない時、それを抑制する行動」としているが、この定義は適応的な自己抑制の定義であり、不適応的な定義について明確なものはない。不適応的な自己抑制は、石津・安保（2008）の過剰適応の内的側面に代表される「自己抑制」が近く、自己抑制の過剰さを捉えている。さらに、不適応的な自己抑制に関し、小澤・下斗米（2014）は対人場面の中で起こること、目的の欠如があること、益子（2009）は自分の気持ちを後回しにすることを挙げている。よって本研究では、不適応的な自己抑制を「対人場面で自分の欲求や行動を抑制・制止しなくても良い時、且つ、言いたいことがある時、それを抑制する行動」とする。

現代の大学生は、友人関係が希薄化していること（白井、2006）、集団への自己の位置づけや所属意識が稀薄になるため、身近な集団に受け入れてもらうために強迫的な努力と気遣いを行うことが指摘されている（岡田、1988）。大学生の友人関係について調査をした松永・岩元（2008）は、現代青年の特徴として、友人との深い関係を避け、楽しくいようとする「うわべ群」があることを指摘し、「うわべ群」は深い関係を好んで避けているのではなく、友人を傷つけること、友人の評価を気にすることから深い関係に踏み込めないでいると言及している。これらの研究から、現代の大学生は人に対して本心を隠したまま付き合っている人が少なからず存在し、困ったときでも親しい人に相談することができていない可能性がある。よって、本研究では大学生を対象に研究を行う。

自己抑制に関する研究は少ないが、発言抑制行動の研究は存在する。畑中（2003、2006）の研究では、発言抑制行動に最も影響を及ぼすのはスキル欠如であることが示されている。しかし、臨床場面で不適応的な抑制を行うクライエントを考えると、スキル欠如を補うだけでは十分な援助とは言い難い実感がある。また、畑中（2003、2006）は適応・不適応を考慮せず研究を進めているが、臨床的に考えると不適応な発言抑制行動に焦点を当てることが必要と考える。よって、臨床心理学的援助の視点から、自己抑制行動を考えるためには、畑中（2003）の研究を「適応的・不適応的自己抑制行動」という視点で捉えなおす必要があるだろう。なお、不適応的な自己抑制は最も“親しい人”との間で生じる問題であるため、

相手との関係性を“親しい人”と限定し、その関係性の中で生じる問題を丁寧に捉えることとする。

ところで、自己抑制は他者との関係の持ち方によって影響を受ける。自己抑制と他者関係について研究した益子（2008）は、過剰適応傾向と承認欲求に正の関連があることを明らかにし、発言抑制行動を研究した畑中（2003）は、賞賛獲得欲求・拒否回避欲求が発言抑制に影響することを明らかにしている。これより、承認欲求などの他者との関係性要因も不適応的な自己抑制行動に影響すると考え、本研究では「拒否回避欲求」を抑制要因の１つとして取り上げ検討する。

加えて、「甘え」も他者との関係性要因の１つとして取り上げる。土居（1971）が「甘え」を取り上げて以来、「甘え」の問題は日本人の対人関係やパーソナリティなどを理解するうえでの重要な概念として論じられてきた。「甘え」には、「健康で素直な甘え」と「屈折した甘え」の２種類が存在し（土居、1971）、玉瀬・相原（2004）は、土居（1971）が述べた「健康で素直な甘え」に近い概念である「相互依存的甘え」を測ることのできる多元的「甘え」尺度を作成した。甘えとは「相手の好意を当てにして振る舞うこと（土居、2001）」であり、甘えることが下手な人は辛さを抱え込みやすいことが指摘されている（土居、1971）。自分が困ったとき、相手に助けを求めることができない人は、相手に“自分が甘えていることを気づいてもらいたい”という気持ちがあると考えられる。そのため、甘えも不適応的な自己抑制の要因となりえるだろう。

また、畑中（2003）は、発言抑制に影響する要因に会話不満感があることを指摘している。不適応的な自己抑制を行うことはより不満足感、辛さを感じると考えられるため、本研究においても、自己抑制行動と不満感との関連を検討する。

以上より、「適応的・不適応的な自己抑制行動」を想定する場面を設定し、各場面に影響する要因を明らかにする。そして、適応的・不適応的な自己抑制は不満感に影響を示すかどうかについても明らかにする。

方法

調査協力者　Ａ市内のＡ大学（92名）、Ｂ大学（109名）の女子大学生に質問紙調査を依頼した。記入に不備があるデータを削除した結果、有効回答数は195だった。

調査時期　2015年９月から10月に実施した。

調査方法　大学で行われている講義で質問紙を配布し、回答後、その場で回収した。予め調査目的を説明し、研究への協力に同意をした者を対象とした。なお、調査は無記名回答で任意であること、回答の拒否や中断は可能でそれによる不利益は生じないことを質問紙の表紙に明記し、口頭でも説明した上で調査依頼を行った。

質問紙の構成　質問紙は、（１）フェイスシート、（２）自己抑制場面における行動、（３）自己抑制場面における不満感、（４）発言抑制尺度、（５）拒否回避欲求尺度、（６）甘え尺度から構成される。

（１）フェイスシート

性別、年齢、学年および継続調査のため自分だけがわかるニックネームの記載を求めた。

（２）自己抑制場面における行動

場面設定のため予備調査を行った。筆者らに加え臨床心理学専攻の大学院生５名で、適応的な自己抑制の定義（柏木、1988）、不適応的な自己抑制の定義（先述）を確認した後、各定義に該当する場面を協議した。その結果、「適応的な自己抑制場面：親しい人が忙しくしている場面」、「不適切な自己抑制場面：親しい人がゆっくりとしている場面」を設定した（表１）。

回答の際には、調査協力者にとって親しい人（Ａさん）を１人思い浮かべてもらい、「調査協力者が悩みを抱え、その悩みについてＡさんに相談しようとしている場面」の想定を求めた。そして、Ａさんと協力者２人の場面において、Ａさんの状況が表１の２つの状況の時に相談行動の抑制の有無を尋ねた。抑制行動については、石津・安保（2008）の青年期前期用過剰適応尺度の「自己抑制」因子７項目から２項目、鬣田・原口・重橋（2014）の不適切な自己表明行動尺度の「回避的自己表明行動」因子６項目から２項目使用した。さらに、相手に迎合した発言を行う内容１項目も加えた計５項目について「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの５件法での回答を求めた。

なお、順序効果を考慮し、場面１から回答する者と場面２から回答する者が半数になるようカウンターバランスをとった。

（３）自己抑制場面における不満感

上記（２）の自己抑制行動を行った後の不満感について、畑中（2003）の会話不満感尺度１項目、伊藤ら（2003）の主観的幸福感尺度１項目、伊藤・小玉（2005）の本来

表１　提示した各場面内容

協力者にとって親しい人（Ａさん）を１人思い浮かべてもらうと同時に， 協力者自身が悩みを抱え，その悩みをＡさんに打ち明けようとしていることも想像してもらった
・自己抑制行動をすることが適応的な場面（以下，適応的な自己抑制場面とする） 場面１：Ａさんが多忙な場面
・自己抑制行動をすることが不適応的な場面（以下，不適応的な自己抑制場面とする） 場面２：Ａさんがゆっくりしている場面

感尺度１項目、自分の気持ちを言えなかったときに感じる主観的辛さを独自に表した１項目を追加し、計４項目に対する回答を求めた。各項目について「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの５件法での回答を求めた。

（４）発言抑制尺度

畑中（2003）の発言抑制尺度５因子のうち「スキル不足尺度」「自分志向尺度」「相手志向尺度」「規範・状況尺度」の４因子の中で、因子負荷量が高い順から各５項目を抽出した。各項目について「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの５件法での回答を求めた。

（５）拒否回避欲求尺度

小島・太田・菅原（2003）の賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度のうち、拒否回避欲求のみを使用し、因子負荷量が高い順から上位５項目を使用した。各項目について「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの５件法での回答を求めた。

（６）甘え尺度

玉瀬・相原（2005）の多元的「甘え」尺度18項目のうち、相互依存的甘えの「甘え希求」と「甘え受容」、屈折した甘えの「甘え歪曲」と「甘え拒絶」の４因子からそれぞれ２項目選択し計８項目を使用した。なお、大学生に適さない表現があったため、一部表現を修正した。各項目について「いつもそう思う」から「全くそう思わない」までの４件法での回答を求めた。

結果

（１）各質問項目の因子分析結果

各因子の合成変数の平均値と標準偏差、信頼性係数をまとめたものを表２に示す。

自己抑制行動　適応的な自己抑制場面での自己抑制尺度５項目について、主因子法バリマックス回転による因子分析を行った結果、行動を主とした因子と気持ちを主とした因子の計２因子が抽出された。本研究では、自己抑制行動を検討することが目的のため、行動因子を用いて以後分析を行うこととした。不適応的な自己抑制場面についても同一項目を用いて分析する（行動因子：考えていることをすぐには言わない、思っていることを口に出せない）。各場面における自己抑制行動の因子名をそれぞれ「自己抑制をすることが適応的な場面での自己抑制行動（以下、適応的な自己抑制）」、「自己抑制をしなくても良い場面での自己抑制行動（以下、不適応的な自己抑制）」とした。

自己抑制場面での不満感　適応的な自己抑制場面における不満感４項目について因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行い、因子負荷量0.4以下の項目を除外し、再度因子分析を行った結果、１因子構造となり、因子名を「適応的な自己抑制場面での不満感」とした（例：苦しさを感じる、不満感が残る）。不適応的な自己抑制場面における不満感も同様の作業を行い、因子名を「不適応的な自己抑制場面での不満感」とした。

発現抑制尺度　発言抑制尺度について、主因子法バリマックス回転による因子分析を行った。複数の因子に高い負荷量を示していた４項目を削除し、再度因子分析を行った結果、先行研究と同様に４因子が抽出された。そのため先行研究にならい「スキル不足要因（例：伝えたいことを上手に言葉にできないことがある）」、「自分志向要因（例：自分の発言を否定されるのが怖くて発言を控えることがある）」、「相手志向要因（例：相手を傷つけても言いたいことは言う（反転項目））」、「規範・状況要因（例：場を乱すような発言は差し控える）」と命名した。

拒否回避欲求尺度　拒否回避欲求尺度については、因子名を先行研究と同様に「拒否回避欲求（例：意見を言うとき、みんなに反対されないかと気になる）」とした。

甘え尺度　多元的「甘え」尺度８項目について因子分析

表２　各合成変数の平均値と標準偏差，信頼性係数（Cronbach のα）

	MEAN	(SD)	α
自己抑制行動			
『自己抑制することが適応的な場面での自己抑制行動』	4.07	(0.79)	.60
『自己抑制しなくても良い場面での自己抑制行動』	2.63	(1.07)	.76
不満感			
『自己抑制することが適応的な場面での不満感』	2.89	(1.03)	.71
『自己抑制しなくても良い場面での不満感』	2.12	(1.00)	.79
発言抑制			
『スキル不足要因』	3.72	(0.73)	.83
『自分志向要因』	3.64	(0.83)	.80
『相手志向要因』	3.65	(0.83)	.80
『規範・状況要因』	4.01	(0.55)	.70
拒否回避傾向			
『拒否回避傾向』	3.40	(0.71)	.77
多元的甘え			
『相互依存的甘え』	3.19	(0.42)	.70
『屈折した甘え』	2.13	(0.44)	.59

（主因子法、バリマックス回転）を行った結果、2因子が抽出された。そのため、先行研究にならい第1因子を「相互依存的甘え（例：自分がつらいときや悲しいときは、誰かに慰めてほしい）」、第2因子を「屈折した甘え（親しい人が自分の好意に応えてくれないと、すねてしまう）」とした。

（2）各場面での抑制行動の割合

「適応的な自己抑制行動」、「不適応的な自己抑制行動」の回答得点が2つとも高い場合（5点、4点）を“言わない群”、2つとも中間点の場合（3点）を“どちらともいえない群”、2つとも低い場合（2点、1点）を“言う群”とした。なお、片方の得点が3点で一方が高いあるいは低い場合は、後者の得点に合わせた。片方が高く、一方が低い場合やその反対の場合は除外した。その結果、適応的自己抑制場面で“言う群”が6％、“どちらともいえない群”が1％、“言わない群が93％であった。また、不適応的な自己抑制場面で“言う群”は63％、“どちらともいえない群”が6％、“言わない群”が31％であった。

（3）両場面における自己抑制行動

本研究で設定した場面（表1）が調査協力者に正しく認知されていたかを検討するため、両場面における自己抑制得点をt検定で比較した。その結果、「適応的な自己抑制行動（平均：4.07）」の方が、「不適応的な自己抑制行動（平均：2.63）」に比べて自己抑制得点が有意に高かった（$t(194)=18.87$, $p<.001$）。

（4）自己抑制行動と抑制行動に与える要因の関連

自己抑制行動と抑制に影響を与える要因との関係を検討する。発言抑制要因と他者との関係性要因（拒否回避欲求、甘え）を説明変数、「適応的な自己抑制行動」と「不適応的な自己抑制行動」を目的変数とした重回帰分析を行った。

発言抑制要因を説明変数とした場合の「適応的な自己抑制行動」において、R^2は.11であり、0.1％水準で有意であった。標準偏回帰は「自分志向要因」と「規範・状況要因」が正の有意な値（$\beta=.20$, $p<.05$；$\beta=.18$, $p<.05$）となった。「スキル不足要因」、「相手志向要因」は、有意な差は見られなかった。「不適応的な自己抑制行動」においては、いずれの発言抑制要因にも有意差が見られなかった。結果を図1に示す。

関係性要因（拒否回避欲求、甘え）を説明変数とした場合は、「適応的な自己抑制行動」において、いずれの関係性要因も有意ではなかった。「不適応的な自己抑制行動」においては、R^2は.07であり、1％水準で有意で、「相互依存的甘え」が負の有意な値（$\beta=-.25$, $p<.01$）であった。「拒否回避欲求」、「屈折した甘え」は、有意な差が見られなかった。結果を図2に示す。

（5）自己抑制行動タイプの分類

自己抑制行動をよく行う人、行わない人など、自己抑制行動の行い方には、タイプがあると考えられる。そこで、自己抑制行動の特徴によって協力者をタイプ別に分類した。

「適応的な自己抑制行動」と「不適応的な自己抑制行動」の得点別に群を抽出するため、クラスタ分析を行った結果3群を得た。結果を図3に示す。「適応的な自己抑制行動」は3つのクラスタのいずれの間にも1％水準で有意差が見られ（$F(2, 192)=122.20$, $p<.001$）、高い順から第2クラスタ、第1クラスタ、第3クラスタであった。「不適応的な自己抑制行動」も有意であった（$F(2, 192)=173.69$, $p<.001$）。第2クラスタが第1クラスタと第3クラスタより有意に得点が高いことが示された。

以上の結果から、第1クラスタは、自己抑制をすることが適応的な場面で自己抑制を行い、自己抑制をしなくても良い場面で自己抑制を行わないため「柔軟群」と命名した。第2クラスタは、両場面とも自己抑制を行うた

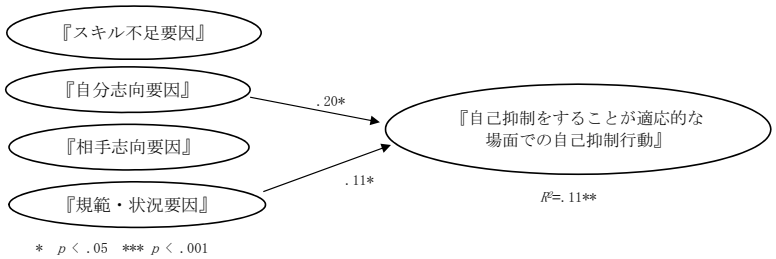

図1 「適応的な自己抑制行動」と発言抑制要因のパス図

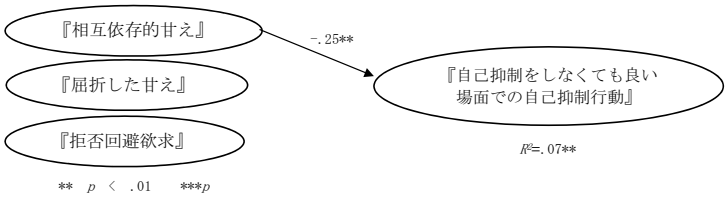

図2 「不適応的な自己抑制行動」と他者との関係性要因のパス図

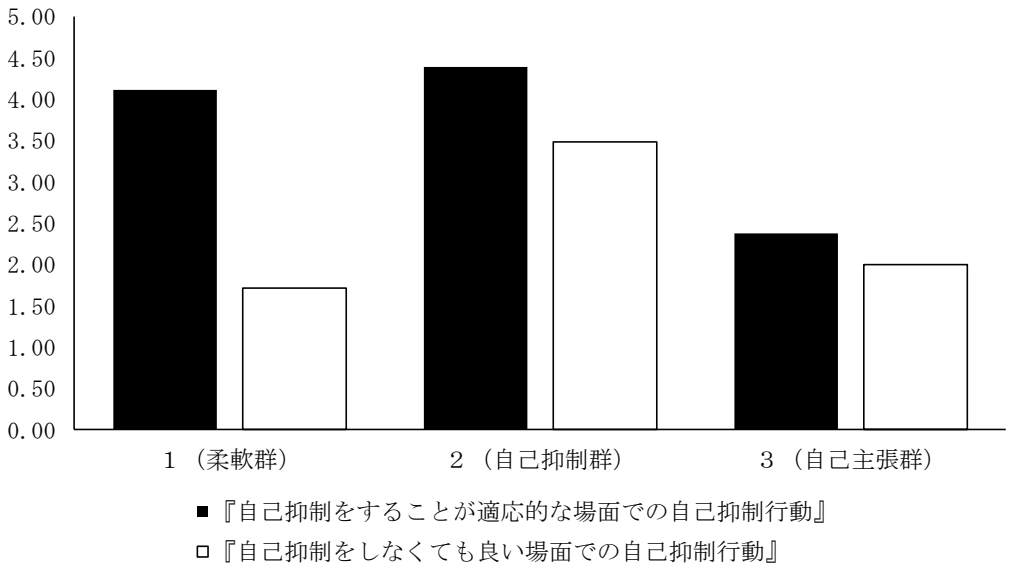

図３　自己抑制行動タイプの分類結果（クラスタ分析）

め、「自己抑制群」と命名した。第３クラスタは両場面とも自己抑制を行わないため、「自己主張群」と命名した。

（６）自己抑制の行動タイプにおける影響要因の比較

各群による影響要因の差を見るため、３つのクラスタ群を独立変数、影響要因を従属変数として１要因の分散分析を行った。結果を表３に示す。

「スキル不足要因」は、有意差が見られた（$F(2, 192)=3.17$, $p<.05$）。多重比較の結果、「自己抑制群」は「柔軟群」に比べて10％水準で有意に高い傾向が見られた。「自分志向要因」は、有意差が見られた（$F(2, 192)=3.56$, $p<.05$）。多重比較の結果、「自己抑制群」は「自己主張群」に比べて５％水準で有意に高かった。「相手志向要因」は、有意差が見られた（$F(2, 192)=4.07$, $p<.05$）。多重比較の結果、「自己抑制群」は「柔軟群」に比べて５％水準で有意に高かった。「規範・状況要因」は、有意差が見られた（$F(2, 192)=3.65$, $p<.05$）。多重比較の結果、「柔軟群」と「自己抑制群」は「自己主張群」に比べ５％水準で有意に高かった。「相互依存的甘え」は、有意差が見られた（$F(2, 192)=3.62$, $p<.05$）。多重比較の結果、「自己抑制群」は「柔軟群」に比べて５％水準で有意に低かった。「屈折した甘え」と「拒否回避欲求」は、有意差は見られなかった。

（７）自己抑制行動タイプ別の不満感の比較

「適応的な自己抑制場面での不満感」を比較するため、３クラスタを独立変数、「適応的な自己抑制場面での不満感」を従属変数として１要因の分散分析を行った結果、有意差はなかった。

「不適応的な自己抑制場面での不満感」を比較するため、３クラスタを独立変数、「不適応的な自己抑制場面での不満感」を従属変数として１要因の分散分析を行った結果、有意差が見られた（$F(2, 192)=15.25$, $p<.01$）。Tukey の HDS 法を用いた多重比較を行った結果、「自己抑制群」が「柔軟群」に比べ0.1％水準で、「自己抑制群」が「自己主張」に比べ５％水準で高かった（表４）。

考察

各場面での抑制行動の割合　結果から、適応的な自己抑制場面では９割以上の人が自己抑制を行い、不適応的な自己抑制場面では、半分以上の人が自己抑制を行わず、３割の人が自己抑制を行っていることがわかった。これより自己抑制をしなくても良い場面であっても、自己抑制を行う人が存在することが示された。

表３　各群における要因の平均値と SD 及び分散分析結果

	柔軟群 (N=77)		自己抑制群 (N=98)		自己主張群 (N=20)			
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	F値	多重比較
『スキル不足要因』	3.59	(0.73)	3.85	(0.69)	3.57	(0.90)	3.17 *	自己抑制群＞柔軟群
『自分志向要因』	3.58	(0.81)	3.77	(0.78)	3.27	(0.99)	3.56 *	自己抑制群＞自己主張群
『相手志向要因』	3.45	(0.82)	3.81	(0.73)	3.65	(1.16)	4.07 *	自己抑制群＞柔軟群
『規範・状況要因』	4.03	(0.54)	4.05	(0.48)	3.70	(0.76)	3.65 *	自己抑制群, 柔軟群＞自己主張群
『相互依存的甘え』	3.29	(0.39)	3.14	(0.39)	3.09	(0.58)	3.62 *	柔軟群＞自己抑制群
『屈折した甘え』	2.18	(0.44)	2.14	(0.42)	1.93	(0.49)	2.69	*n. s.*
『拒否回避欲求』	3.31	(0.74)	3.48	(0.62)	3.32	(0.93)	1.32	*n. s.*

＊ $p<.05$

表 4　各群における各場面の不満足感の平均値と SD 及び分散分析結果

	柔軟群（N＝77）		自己抑制群（N=98）		自己主張群（N=20）			
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	F値	多重比較
『自己抑制をすることが適応的な場面での不満感』	2.76	(1.08)	3.06	(0.94)	2.62	(1.16)	2.62	*n. s.*
『自己抑制をしなくても良い場面での不満感』	1.73	(0.89)	2.48	(0.98)	1.81	(0.84)	15.25 **	自己抑制群＞自己主張群，柔軟群

** p < .01

両場面における自己抑制行動　結果から、適応的な自己抑制場面において自己抑制が行われやすいことがわかった。このことから、調査協力者は両場面の違いを認識しており、適応的な自己抑制場面で自己抑制を行うと考えられる。したがって、本研究での場面設定は妥当であったと考えられる。

自己抑制行動と影響要因の関連　「適応的な自己抑制行動」では「自分志向要因」、「規範・状況要因」が正の影響を与え、「不適応的な自己抑制行動」では発言抑制は影響しないことがわかった。「自分志向要因」は、自分の自尊心の維持のために発言を控えることである。話しかけない方が良い状況の時に相手に話しかけることは、相手から「気の利かない人だ」と思われるリスクがあり、自尊心の維持が脅かされる可能性がある。このことは、自分が傷つくことを避けるために発言を控える「自分志向要因」と共通している。そのため「自分志向要因」は、「適応的な自己抑制行動」に影響をしたと考えられる。

「規範・状況要因」は、協力者が日本人であることが関係していると考えられる。日本人は人との和を重んじる（生井、2015）ため、話しかけない方が良い状況では周囲の状況を考慮して発言を控えることが想像できる。このことは発言を抑制する規範や状況を表す「規範・状況要因」と一致する。そのため、「規範・状況要因」が「適応的な自己抑制行動」に影響したと考えられる。話したいことがあっても周囲の状況に応じて発言を控えることは、むしろ日本では適応的な行動として重要視されており、「規範・状況要因」による抑制は適応的だといえる。

一方、自己抑制をした方が良い場面では「スキル不足要因」や「相手志向要因」の影響がなかった。これは「適応的な自己抑制場面」が自己抑制行動を行った方が良い場面であったため、話の上手下手に関わりなく自己抑制を行うこと、また相手を傷つけるかどうかを考えずに自己抑制を行うためと考えられる。

なお「不適応的な自己抑制場面」に発言抑制要因が影響しなかったことは、相手との関係が取れており、かつ相手に余裕があれば、基本的に発言抑制が生じないためと考えられる。

畑中（2003、2006）の研究では最も発現抑制が生じる要因は「スキル不足」であったが、本研究では両場面とも「スキル不足」の影響は有意ではなかった。これは本研究において 2 場面を設定したことと相手を親しい人と限定したことが関係していると考えられる。相手との関係が取れていても相手に余裕がない状況、相手との関係が取れており相手に余裕があるような状況の場合、会話が下手だと思う気持ちが必ずしも自己抑制行動に影響を与えないと考えられる。

他者との関係性要因が自己抑制行動に及ぼす影響　「適応的な自己抑制行動」では、他者との関係性要因は影響せず、「不適応的な自己抑制行動」には「相互依存的甘え」が負の影響を与えていた。「適応的な自己抑制行動」は、自己抑制をした方が良い場面であるため、他者との関係性のあり方が影響しにくいと考えられる。自己抑制をした方が良い場面において抑制できない場合を考えると、他者との関係性要因よりも場面認知力や知的能力、自己コントロールの問題等の別の要因が想定されるであろう。

一方、「不適応的な自己抑制場面」で「相互依存的甘え」が負の影響を与えていたことから、健康的な甘えが少ないと相手に余裕があるような状況でも話すことができないといえ、健康的な甘えの要因が自己抑制に影響することが示された。健康的な甘え、すなわち相互依存的な甘えは、成熟した甘えであり、このような甘えを十分に形成していない者にとっては、自己抑制をしなくても良い場面においても、自己抑制をしてしまう可能性が示される。以上より、先行研究（畑中、2003；2006）で指摘されているスキル不足のみに注目し、スキル向上の支援を行う場合、不適応的な自己抑制に対し十分な効果が得られない可能性が示唆された。

自己抑制行動タイプにおける影響要因の比較　協力者を自己抑制行動のタイプによって分類した結果、柔軟群、自己抑制群、自己主張群の 3 群が見いだされた。

各群別に影響因を検討した結果、「スキル不足要因」は自己抑制に関係しており、自己抑制群が柔軟群より話すことが下手だと思っていることがわかった。「自分志向要因」では、自己抑制群が自己主張群より自尊心維持のために発言を控えることが明らかとなった。「自分志向要因」は、“自分の発言を否定されるのが怖くて発言を控えることがある”等の項目からなり、これは自分の発言で自分が傷つくことを恐れる傾向の強さを示している。自己抑制群は自己主張群よりも自分が傷つく事を恐れているといえる。一方、自己主張群は両場面とも発言を行うため、自分の発言により自分が傷つくことを恐れる気持ちは持ちにくいといえる。

「相手志向要因」では、自己抑制群が柔軟群より強く、自己抑制群は柔軟群よりも相手を傷つけることを恐れる気持ちがある。「相手志向要因」は“相手を傷つけてでも言いたいことは言う（逆転項目）”等の項目からなり、自分の発言で相手が傷つくことを恐れる傾向を示している。場面に応じて適切に対応を変えることができる柔軟群よりも、自己抑制群は相手を慮る気持ちが過度であると考えられる。

「規範・状況要因」は、自己抑制群や柔軟群の方が自己主張群より強いことから、自己主張群は社会的ルールや周囲の状況を見て発言を控える力が弱いと考えられる。そのため、自己主張群は話をしてはいけない状況の時でも話をしている可能性がある。

「相互依存的甘え」は、柔軟群の方が自己抑制群より多く持つことがわかった。土居（1997、2001）は健康的な甘えに関して、相手との相互的な信頼を軸にした甘えであると述べている。これより自己抑制群は柔軟群に比べて相手との信頼関係が築けていないと考えられる。自己抑制と似た概念である過剰適応について益子（2008）は、過剰適応傾向は自己不信が構成要素の１つであること、また過剰適応傾向と対人恐怖に正の関連があることも指摘している（益子、2009）。これらのことより、自己抑制群は自分への信頼と他者への信頼に乏しいと考えられ、相互依存的甘えを持ちにくいことが示唆される。

「屈折した甘え」、「拒否回避欲求」は、3 群に差は認められなかった。項目には「意見を言うとき、みんなに反対されないかと気になる」、「親しい人が自分の好意に応えてくれないと、すねてしまう」等、より不健康な内容が含まれている。本研究は健康な学生を対象に行っており、これらの 2 つの要因に群別の差が出なかったと考えられる。

自己抑制行動タイプ別の不満感の比較　「適応的な自己抑制場面」の不満感に 3 群差はなかったが、「不適応的な自己抑制場面」では、自己抑制群が柔軟群と自己主張群よりも不満感が大きかった。「適応的な自己抑制場面」では、自己抑制行動は自然なことであり、不満感は生じないと考えられるため、3 群に差が生じなかったといえる。

「不適応的な自己抑制場面」において自己抑制群の不満感が高かったのは、この群が会話下手だと思っており、自分の自尊心を維持すること、相手を慮る特徴が関係していると考えられる。本当は話したい、自分のことをわかってほしいという気持ちがあるが、自己・他者への信頼感が乏しいこともあり、どの場面でも発言を抑制するのであろう。不満感の高さは、話せない自分を責める意味もあると考えられる。

以上の結果を踏まえ、3 群の特徴を以下にまとめる。柔軟群は、会話が下手だと思っておらず、社会的ルールなどに従って発言を抑制することが可能で、相手と持ちつ持たれつの関係を築くことができる群である。自己抑制群は、社会的ルールなどに従って発言を抑制することができるが、会話が下手と思っていること、自分が傷つくことを気にしていること、相手を慮ることから発言を控えることがある。さらに、相手と持ちつ持たれつの関係を築きにくく、自己･他者信頼を持ちにくい群である。この群は、自己抑制をしなくても良い場面で抑制することに対して不満感を覚えている。自己主張群は、社会的ルールに従って発言を抑制する力に乏しい群である。

まとめと今後の課題

本研究では、自己抑制場面を 2 種類に分け、各場面に影響する要因と自己抑制のタイプ（柔軟群、自己抑制群、自己主張群）によって影響を与える要因に差があるかを検討した。

「適応的な自己抑制場面」では、「自分志向要因」「規範・状況要因」が正の影響を、「不適応的な自己抑制場面」では「相互依存的甘え」が負の影響を与えていた。このことから、甘えが不適応的な自己抑制に関連していることが示唆された。発言抑制に最も影響を与えていたスキル不足（畑中、2003；2006）は、本研究では影響因として示されなかったことから、会話スキルの向上だけでは発言行動を促せないことが示された。親しい人に対しても自己抑制をしてしまい援助要請ができない人に対して、会話スキルの訓練以外の援助方法を検討する必要があるといえる。

また、影響因を群別に見た結果、「相互依存的甘え」は自己抑制群が柔軟群よりも少なく、どの場面でも自己抑制行動を取る人は健康的な甘えが育っていない可能性が示唆された。ここからも甘えが不適応的な自己抑制に関連していると考えられ、甘えと自己抑制行動の関連を今後さらに検討することが課題だといえる。

引用文献

土居健郎（1971）.「甘え」の構造　弘文社 .

土居健郎（1997）.「甘え」理論と精神分析療法　金剛出版 .

土居健郎（2001）. 続「甘え」の構造　弘文堂 .

畑中美穂（2003）. 会話場面における発言の抑制が精神的健康に及ぼす影響　心理学研究，**74**（２），95-103.

畑中美穂（2006）. 発言抑制行動に至る意思決定過程：発言抑制行動決定時の意識内容に基づく検討　社会心理学研究，**21**（３），187-200

生井裕（2015）.「ふつう」への囚われと不適応：高校中退女性との面接過程の検討から　教育研究，**57**，81-89.

石津憲一郎・安保英男（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.

伊藤正哉・小玉正博（2005）. 自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討　教育心理学研究，**53**（１），74-85.

伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至（2003）. 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討　心理学研究，**74**

（3），276-281.
柏木惠子（1988）．幼児期における「自己」の発達―行動の自己制御機能を中心に―東京大学出版会 .
菊池由莉・岡本祐子（2008）．大学生の「よい子」傾向と心理社会的発達段階の関連　広島大学心理学研究，**8**，99-106.
木野本はるみ（2002）．自己主張と自己抑制：乳幼児期における保育のあり方　鈴鹿国際大学短期大学部紀要，**22**，1-11.
小島弥生・太田恵子・菅原健介（2003）．賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み　性格心理学研究，**11**（2），86-98.
丸山（山本）愛子（2009）．自己調整能力の発達に関する大学生の自己認知―幼児期から青年期後期までの自己主張・自己抑制的行動の自己評定から―広島大学大学院教育学研究科紀要，1，学習開発関連領域，**58**，73-80.
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**（2），151-160.
益子洋人（2009）．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**（1），69-76.
松永真由美・岩元澄子（2008）．現代青年の友人関係に関する研究　久留米大学心理学研究，**7**，77-86.
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 .
岡田　努（1988）．学生相談からみた現代青年の特徴　文教大学保健センター年報，**8**，24-26.
小澤拓大・下斗米淳（2014）．対人場面における自己抑制と不適応的との関連について：研究の概観と今後の展望　専修人間科学論集，心理学篇，**4**，21-26.
白井利明（2006）．現代青年のコミュニケーションからみた友人関係の特徴：変容確認法の開発に関する研究（Ⅲ），大阪教育大学紀要，Ⅳ，教育科学，**54**（2），151-171.
玉瀬耕治・相原和雄（2004）．大学生の「甘え」と特性5因子の関係　教育実践総合センター研究紀要，**13**，23-31.
玉瀬耕治・相原和雄（2005）．相互依存的甘えと思いやり，屈折した甘えと自己愛的傾向　奈良教育大学紀要，人文・社会科学，**54**（1），49-61.
鷭田菜々・原口雅浩・重橋のぞみ（2014）．青年期における自己表明行動尺度の作成　福岡女学院大学大学院「臨床心理学」紀要，**11**，19-26.

注１　元福岡女学院大学人文科学研究科臨床心理学専攻大学院生