

被受容感と過剰適応の関連性について

奈良 むらさ希

(田中 史子ゼミ)

問題と目的

近年、不登校問題が社会的な問題となっている。不登校とは「年度間に連続又は断続して30日以上欠席した児童生徒のうち、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、あるいはしたくと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。文部科学省は令和2年度時点で不登校が8年連続増加しており、約55%の不登校児童生徒が90日以上欠席していることを報告した。これらの背景には、無気力、耐性が無く未成熟等の社会性をめぐる問題、学校へ行く意義の希薄化、いじめ・暴力、いじめを除く友人関係などが考えられており、過去に比べ多様化・複雑化している。文部科学省はこうした問題に対処するため、学校に「心の居場所」の場としての役割を求めた。心の居場所とは、自己の存在感を実感し、精神的に安心していられる場所と定義されており、類似した概念に心理的居場所がある。心理的居場所とは「心の拠り所となる関係性、および、安心感があり、ありのままの自分を受容される場」（則定, 2008）である。光元・岡本（2010）は心理社会的発達の観点から心理的居場所の役割について研究し、幼児期の母親に対する心理的居場所感が心理社会的発達課題の達成や心理的居場所の広がり大きく影響することを指摘した。母親に対する心理的居場所感の高い青年の特徴として、各発達段階において心理的居場所となる重要な他者との関係性が、環境の変化に左右されず維持され続け、後の発達段階においても、心理的居場所として機能し続ける点が示されている。したがって、思春期に起こる心理的離れに伴い、一時的に親子関係に距離ができたとしても、関係が完全に切れることはなく、子どもにとって重要な居場所であり続けるといえる。また、母

親や父親の心理的な居場所としての機能も思春期の段階では一時的に弱まるが、関係は維持され続け、青年期に入ると再び心理的居場所として機能するようになる。しかし、青年期において求められる心理的機能は幼児期・児童期の「見守られ感」とは異なり、「認められる」ことへと変化している。一方、心理的居場所である友人との関係では、児童期が「相互交流」、思春期が「見守られ感」「情緒的支え・受容」「信頼関係」「安心して表出できる」、青年期が「相互交流」「情緒的支え・受容」「信頼関係」といったように変遷していることが示された。このことから、同じ心理的居場所でも、家族と友人それぞれに求められる役割が異なるといえる。母親に対する心理的居場所感の低い青年は、幼児期において母親や父親は心理的居場所として機能していないため、基本的信頼感が形成されず、後の発達段階においても、心理的居場所である友人や恋人との関係に信頼感を持つことが困難であると推測されている。さらに、高群と比べ、幼児期から思春期にかけて重要他者との関係性の継続が困難であることが示された。一方で思春期から青年期にかけては重要他者との関係性が維持されている。その理由として、重要他者から情緒的支え・受容体験を経験したことにより、次の発達段階における心理的居場所づくりの基盤ができたと推察している。以上から、幼児期における家族の心理的居場所感安全基地と同様の役割を果たしていると推測され、そこで基本的信頼感を形成することで、後の発達段階において様々な重要他者との心理的居場所をつくることができると考えられる。

また、心理的居場所感が低い場合に起き得る問題として偽りの自己が形成される、という問題もある。Winnicott (1960)によれば、早期の段階で環境（母親）側が子どもの持つニードを満たすことができなければ、子どもは環境（母親）側の要

求に迎合せざるを得なくなり、偽りの自己を形成させてしまう。偽りの自己は、社会場面において適応した一面を見せるが、その内面では不全感や無力感、空虚感を抱き、現実感が持てない可能性が指摘されている。この背景には子どもを抱える環境を失うことへの不安・恐怖が存在していると推測される。偽りの自己は本来の自分が暴露されること、環境が失敗した状況を隠ぺいして保護するための防衛であり、外界へ適応するための方略でもあるといえる。このような本来の自分を抑制し、周囲に適応しようとする行動を表す言葉に過剰適応というものがある。

過剰適応に関する研究は心理学のみならず、教育学、精神医学など、様々な分野で行われているため、研究者間で定義が異なる。例えば「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、内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求にこたえる努力を行うこと」(石津, 2006) や「自己抑制的性格特性からなる『内的側面』と他者志向的で適応方略とみなせる『外的側面』から構成されるもの」(石津・安保, 2008)、「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」(桑山, 2003)などがあげられる。これまでの過剰適応に関する研究の多くは中学生・高校生・大学生といった青年期を対象にしたものが多く(浅井, 2012)、特に不登校のような学校に関する問題と関連づけた研究が行われている。過剰適応が起こす問題として、桑山(2003)は「過剰適応の子どもは一般に主張性が弱く、自分の感情を外に向かって表現することが少な」く、「自己を主張しないで周囲に順応する態度は、対社会的には一見適応的であるが、対外的な指向性が強いために自分らしさは失われ、表層的で偽りと感じられる自己になりうる」可能性を指摘している。つまり、過剰適応の子どもは本来の自分を周囲に表現することが苦手なことから、偽りの自分をもってして周囲に適応しようとする傾向にあるといえる。一方で、本来の自分を受容される機会を失うため、本来の自分を見失うという問題が生じる可能性が高い。これらを踏まえると、過剰適応と心理的居場所には密接な関連があると推測される。過剰適応と心理的居場所に関する先行研究として後藤・伊田(2015)の研究がある。過剰適

応との関連における家庭と学校の相違について、学校での居場所感が家庭に比べて得点の平均値が低いことから、過剰適応をもたらす要因として学校の居場所感に着目する必要があることを指摘した。この研究で用いられた居場所感尺度はありのままに測定する本来感尺度、役に立っていると思えることを測定する自己有用感尺度の2項目から構成されている。しかし、果たして心理的居場所を測定する項目はこの2項目でよいのだろうか。これまで心理的居場所を測定する様々な尺度が作成されており、上記の尺度の他に、本来感・役割感・被受容感・安心感の4項目から構成される尺度(則定, 2007)も作成されている。この中の被受容感に関して、石原(2013)や原澤(2017)は、思春期・青年期の本来感形成には被受容感が関係することを明らかにしており、自己有用感についても、「自分と他者との関係を自他ともに肯定的に受け入れられることで生まれる」(文部科学省, 2015)概念であることが示されている。これらのことから、自己有用感や本来感を得るためには被受容感が必要であると推測される。そのため、心理的居場所を測定する際には被受容感という概念にも触れる必要があると推測される。そこで本研究では、心理的居場所の中でも特に被受容感に焦点を当て、過剰適応との関連性について検討する。また、青年期における重要他者のうち、家族と友人が最もかかわりのある重要他者であり、山外・島谷(2011)の中学生を対象とした研究から、被受容感の感じ方が親と友人で異なることが明らかにされている。このことから、家族からの被受容感と友人からの被受容感がそれぞれ過剰適応に与える影響は異なる可能性が推測される。

そこで、家族と友人それぞれの被受容感が過剰適応に及ぼす影響について検討する。本研究の仮説として、①被受容感が低ければ過剰適応傾向が高くなりやすい。②友人からの被受容感より家族からの被受容感が強く影響する、の2つを設定する。

方法

1. 調査対象者

関西の私立大学の学生を対象として、質問紙を

配布し、104名（男性58名、女性43名、その他3名、平均年齢19.35歳、 $SD = 1.5$ ）の回答を得ることができた。

2. 質問紙

①青年版心理的居場所感尺度

則定（2007）が作成した青年版心理的居場所感尺度のうち、被受容感を測定している6項目を抽出し、家族と友人について、それぞれ同一の項目で別々に回答を求めた。「あてはまる」から「あてはまらない」の5件法で回答を求めた（資料1、2参照）。

②青年期前期用過剰適応尺度

石津（2006）が作成した青年期前期用過剰適応尺度33項目を使用した。「他者配慮」「期待に沿う

努力」「人から良く思われたい欲求」「自己抑制」「自己不全感」の5つの下位尺度から構成されている。「あてはまる」から「あてはまらない」の5件法で回答を求めた（資料3参照）。

結果

1. 尺度の構成

過剰適応尺度について、最尤法による因子分析により4因子が妥当と判断した。プロマックス回転後の因子負荷量が.350以上を基準として尺度構成を行い、そこで2項目を削除した。その際、他の因子において因子負荷量が.350以上の2項目を削除し、再度因子分析を行った。その結果、同様に4因子が妥当であると判断した。先行研究とは異なる構成の因子が見られたため、その因子を「過

Table 1 過剰適応尺度の因子分析結果

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	共通性
第1因子 自己抑制 $\alpha = .895$					
9 相手と違うことを思っている、それを相手に伝えない	.908	.296	-.205	-.109	.707
4 自分の意見を通そうとしない	.876	.046	-.200	-.028	.621
19 考えていることをすぐには言わない	.778	-.016	-.035	.020	.591
27 自分自身が思っていることは、外に出さない	.710	-.175	.193	-.047	.615
23 思っていることを口には出せない	.679	-.155	.040	.206	.644
14 自分の気持ちを抑えてしまう方だ	.515	-.118	.270	.118	.537
32 心に思っていることを人には伝えない	.499	-.129	.074	.191	.407
第2因子 人から良く思われたい欲求 $\alpha = .878$					
30 人から気に入られたいと思う	-.092	.814	-.122	.073	.620
8 自分をよく見せたいと思う	-.022	.808	-.199	.215	.662
33 人から褒めてもらえることを考えて行動する	.050	.805	-.063	-.066	.592
3 人から認めてもらいたいと思う	-.329	.631	-.020	.152	.481
6 とにかく人の役にたちたいと思う	-.068	.604	.157	-.161	.411
20 人から“能力が低い”と思われないように頑張る	.043	.561	.079	.109	.430
11 人がしてほしいことは何か考える	.187	.538	.219	-.275	.425
18 相手に嫌われないように行動する	.085	.505	.145	.225	.532
7 期待にこたえないと、叱られそうで心配になる	.169	.416	.003	.225	.363
22 期待にこたえるために、成績をあげるように努力する	-.126	.370	.314	.025	.309
31 相手がどんな気持ちか考えることが多い	.038	.359	.308	-.098	.294
第3因子 過剰な努力 $\alpha = .803$					
26 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、がむしやりに頑張る	-.276	.085	.672	.241	.544
16 やりたくないことでも無理をしてやることが多い	-.039	-.018	.646	-.052	.360
24 つらいことがあっても我慢する	.131	-.136	.635	.102	.515
28 人からの要求に敏感な方である	.034	.048	.559	.107	.429
1 自分が少し困っても、相手のために何かしてあげることが多い	.078	.305	.397	-.335	.307
21 「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い	.303	.155	.385	.125	.547
2 他者からの期待を敏感に感じている	.094	.308	.363	-.090	.326
第4因子 自己不全感 $\alpha = .853$					
29 自分には自信がない	.083	-.089	.031	.875	.826
10 自分のあまり良くないところばかりが気になる	-.065	.196	.054	.710	.625
12 自分には、あまりよいところがない気がする	.342	-.059	-.061	.636	.653
13 他人の顔色や様子が気になる方である	.160	.274	.071	.429	.489
寄与率	6.016	5.832	5.657	5.022	

被受容感と過剰適応の関連性について

Table 2 過剰適応尺度の因子間相関

		Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Factor 1	自己抑制	1.000	.126	.494	.467
Factor 2	人から良く思われたい欲求	.126	1.000	.426	.295
Factor 3	期待に沿う努力	.494	.426	1.000	.439
Factor 4	自己不全感	.467	.295	.439	1.000

剰な努力」と命名し、それ以外の3項目については先行研究で用いられた因子名を使用した。項目数は「自己抑制」が7項目、「人から良く思われたい欲求」が11項目、「過剰な努力」が7項目、「自己不全感」が4項目の計29項目となった (Table 1)。各下位尺度の α 係数は「自己抑制」が $\alpha = .895$ 、「人から良く思われたい欲求」が $\alpha = .878$ 、「過剰な努力」が $\alpha = .803$ 、「自己不全感」が $\alpha = .853$ であり、それぞれの尺度の内的整合性が確かめられた。因子間相関については「過剰な努力」と「自己抑制」、「過剰な努力」と「人から良く思われたい欲求」、「自己不全感」と「自己抑制」、「過剰な努力」と「自己不全感」の間に弱い正の相関が見られた (Table 2)。また、家族からの被受容感得点と友人からの被受容感得点の間に弱い正の相関関係が見られた ($0.424, p < .05$)。

2. 家族からの被受容感と過剰適応の関連

家族からの被受容感について、被験者ごとの平均値は25.096であった。そこで、平均値+1SD以上の高群、中群、平均値-1SD未満の低群の3群にわけた。被受容感高群と被受容感低群の過剰適応得点をF検定にかけたところ、有意差がみられた ($p < .05$)。そこで、分散が等しくないと仮定したt検定にかけたところ有意差が見られた ($t(80) = -2.208, p = .015$)。高群の過剰適応得点の平均は109.388であり、低群の平均は119.394であった。

3. 友人からの被受容感と過剰適応の関連

友人からの被受容感について、上記と同様の手順で平均値を算出した結果、平均値は22.625であった。上記と同様の手順で友人からの被受容感高群と低群の過剰適応得点をF検定にかけたところ、有意差が見られなかった ($p > .05$)。そこで、等分散を仮定したt検定にかけたところ、有意差が見られなかった ($t(84), p = .112$)。

4. 被受容感と過剰適応の関連

①家族からの被受容感と過剰適応

家族からの被受容感について、平均値+1SD以上の高群、中群、平均値-1SD未満の低群の3群にわけ、被受容感高群、低群それぞれの各下位尺度得点をF検定にかけたところ、「自己抑制」「過剰な努力」「自己不全感」で有意差が見られた。そこでこの3項目は等分散を仮定しないt検定にかけ、「人から良く思われたい欲求」は等分散を仮定したt検定にかけた。その結果、「自己抑制」「自己不全感」において有意差が見られ (「自己抑制」、 $t(100), p = .000$ 、高群平均20.429、低群平均25.879、「自己不全感」、 $t(79) = -2.037, p = .022$ 、高群平均14.245、低群平均16.061)、「人から良く思われたい欲求」「過剰な努力」は有意差が見られなかった (「人から良く思われたい欲求」、 $t(80) = .586, p = .279$ 、「過剰な努力」、 $t(79) = -1.288, p = .100$)。

②友人からの被受容感と過剰適応

友人からの被受容感について、平均値+1SD以上の高群、中群、平均値-1SD未満の低群の3群にわけ、被受容感高群、低群それぞれの下位尺度得点をF検定にかけたところ、有意差が見られなかった。そこで等分散を仮定したt検定にかけたところ、「自己抑制」と「自己不全感」では有意差が見られ (「自己抑制」 $t(84) = -1.868, p = .032$ 、「自己不全感」 $t(84) = -1.755, p = .004$)、「人から良く思われたい欲求」と「過剰な努力」では有意差が見られなかった (「人から良く思われたい欲求」 $t(84) = 0.872, p = .197$ 、「過剰な努力」 $t(83) = -1.052, p = .147$)。この時、高群の「自己抑制」得点の平均は21.278であり、低群の平均は24.156であった。また、高群の「自己不全感」得点の平均は14.093であり、低群の平均は15.813であった。

考 察

本研究の仮説は①被受容感が低ければ過剰適応傾向が高くなりやすい②友人からの被受容感より家族からの被受容感が強く影響する、の2点である。しかし、結果として②の仮説は支持されたが、①の仮説は家族からの被受容感と過剰適応全体、家族・友人からの被受容感と「自己抑制」、「自己不全感」のみ支持された。

家族、友人からの被受容感と関連した下位尺度は、ともに「自己抑制」と「自己不全感」であり、この2項目は過剰適応の中でも内的側面を表している(石津・安保, 2008)。また、関連が見られなかった「人から良く思われたい欲求」と「過剰な努力」について、どちらも石津(2008)の先行研究と異なる部分が見られたが、構成されている項目は外的側面の定義である「他者志向的で適応方略とみなせる」行動に当てはまることから、この2項目は外的側面として扱う。

「自己抑制」は自分の考えなどを外部に出さず、周囲に順応しようとする行動で構成された下位尺度である。対象関係論によれば、乳児期にニード、つまり本来の自分が持つ欲望が満たされないことで偽りの自己が形成され、本来の自分が暴露されること、自身を取り巻く環境が喪失することの双方に対して想像を絶する不安を抱くとされており、また、環境側から都合の良い要求を押し付けられることは侵襲される体験にもつながるとされている(Winnicott, 1960)。さらに、家族からの受容体験は心理的居場所の形成にかかわる(光元・岡本, 2010)ことから、本来の自分を受容してくれるような安心できる環境が不安定であるともいえる。以上から、過去に家族からの被受容体験を経験しないことにより、偽りの自己同様、自身を取り巻く環境の喪失や、本来の自分を表出することに不安感を抱き、それに対する方略として自己を抑制すると推測される。「自己不全感」は自分に対する自信の無さを表す項目で構成されている。「自己抑制」同様、対象関係論を用いると、偽りの自己は漠然とした不全感を抱く(Winnicott, 1960)とされていることから、家族からの被受容体験を経験せず、環境側に適応した行動をとり続けることが自信の無さにつながると推測される。また、自分

自身に対する信頼感は自己受容が基盤であり、乳児期において母親をはじめとする重要他者から受容される体験を通して、安心感が生まれ、自己受容につながるということが指摘されている(板津, 2013)。以上から、家族からの被受容感が「自己抑制」「自己不全感」に影響を与えていると推測される。また、先行研究において、家族の中でも特に母親の温かい養育態度が内的側面に負の影響を与えることが明らかになっている。一方で外的側面には正の影響を与えるという結果がでており(石津・安保, 2009)、本研究では異なる結果が見られた。母親と父親の子どもにも与える影響には差があることが指摘されているが(石津・安保, 2009、任・林, 2020)、今回の調査では母や父といった限定をせず質問をしたため、異なる結果が出たと推測される。しかし、言い換えれば、養育者や兄弟といった立場は関係なく、家族全体から被受容感を感じることが重要だといえる。また、養育態度と被受容感の違いも影響していると推測される。養育態度は目に見える行動であり、はっきりと認識できるが、一方で被受容感の主観的であり、養育態度のようにはっきりと認識することができない漠然とした概念である。そのため、本研究では先行研究のような明らかな差や変化が見られなかったのではないかと推測される。

友人からの被受容感についても同様に、被受容感が内的側面に影響を与えていることが示された。前田・井上(2020)の研究において、親密な友人から被受容感を得るには、対人関係における不安や期待から受け入れられたと感じる体験を経て安心感・揺るがない信頼感を得、それが否定的な自己の受容につながることを示している。つまり、友人に本来の自分を開示し、受け入れてもらうことで、本来の自分を受容することができるため、内的側面に直接影響を与えているといえよう。さらに、家族からの被受容感と友人からの被受容感には弱い正の相関関係が見られたことから、家族からの被受容感が内的側面に影響していると推測される。一方で、外的側面との関連が見られなかった理由として、現代の青年の友人関係のありかたが影響していると推測される。現代の青年における友人関係は主に、「相手と距離を置いた付き合い方」「深刻さを避け楽しさを志向する付き合い方」

「親密さを求め、傷つけないように気を使う付き合い方」の3タイプが報告されている、(岡田, 1993)。つまり、相手に深入りをしない表面上の関係を維持する付き合い方が現代の青年にみられる特徴であり、被受容感関係なしに他者志向的な行動をとっていることから、友人からの被受容感と外的側面に関連が見られなかったと推測される。

次に、家族と友人の被受容感がともに「自己抑制」「自己不全感」と関連していたことや、家族からの被受容感と友人からの被受容感の間に弱い正の相関関係が見られたことから、家族からの被受容体験が友人からの被受容体験に少なからず影響を与えていると推測される。前田・井上(2020)によれば、青年期の青年が親密な友人から被受容感を感じるプロセスとして、対人関係における不安や期待、受け入れられたと感じる体験などがあげられている。その中でも、最初の段階である「対人関係における不安や期待」では、周囲の他者に嫌われないかという不安感や、ネガティブな気持ちを表出してはいけないといった正直さへの抵抗感が見られる一方で、他者に対して親密な関係を期待する側面がみられる。また次の段階では、「自分の様子を察して関わろうとしてくれる態度」「自分の嫌なところも否定せずに受け入れてくれた体験」といった体験が「受け入れられたと感じる体験」としてあげられている。(前田・井上, 2020)。つまり、友人からの被受容感を感じるには相手に深く踏み込む、もしくは自己開示をする必要があるため、現代の青年の特徴を踏まえると、友人からの被受容感を感じるには家族からの被受容体験が重要になると推測される。

家族・友人からの被受容感と過剰適応全体との関連については、家族からの被受容感が高い群の過剰適応得点の平均は、家族からの被受容感が低い群に比べて有意に低いことが示された。一方で、友人からの被受容感が高い群と低い群の間に有意な差は見られず、下位尺度ごとで分けた場合と異なった結果が示された。この結果について、内的側面である「自己抑制」と「自己不全感」の影響が外的側面である「人から良く思われたい欲求」と「過剰な努力」に比べて弱かったために、過剰適応全体の際は被受容感との関連が見られなかったと推測される。一方で家族からの被受容感は下

位尺度毎で分けた場合とそうでない場合どちらにおいても有意差が見られている。そのため、友人より家族からの被受容感の方が過剰適応とより強い関連があるといえる。

今後の展望

今後の展望として3点あげられる。1点目に、家族からの被受容感について、期間を設定せず質問したため、被受容感を感じているのが現在なのか、それとも過去のことが不明慮となってしまうことがあげられる。現在も被受容感を感じている者と過去にのみ感じていた者でも同様の結果となるのか、それについても言及する必要がある。青年期以降は家族より友人とともに過ごす時間が増えるため、受け入れられる経験も必然と家族から友人に比重が置かれると推測される。その際に、家族から受け入れられた経験があるだけで内的側面に影響があるのか、それとも経験し続ける必要があるのか明らかにすることで、過剰適応の発生要因に関する知見を広げることが可能であると考えられる。そのため、家族からの被受容感については過去・現在と期間を設定したうえで検討する必要がある。

2点目に性差について考慮しなかった点があげられる。石津・安保(2009)や、任・林(2020)の研究によれば、親の養育態度と過剰適応について性差が示されている。例えば石津・安保(2009)は温かい養育態度が男子において「他者配慮」「期待に沿う努力」、女子において「他者配慮」「期待に沿う努力」「人から良く思われたい欲求」に正の影響を与えることを指摘している。さらに、任・林(2020)は、母親の情愛的な養育態度が女子のみの内的適応の低下に負の影響を与えていることを示している。また、性差は子どものみならず養育者にもみられている。以上から、過剰適応と性差の関連についても考慮し、検討する必要がある。

3点目に、家族と友人の交互作用について詳しく言及できなかった点があげられる。家族、もしくは友人の片方から経験している者より、家族と友人両方から被受容体験を経験している者の方がより心理的にも安定し、内的側面が低下する可能性が推測される。そのため、家族・友人の交互作

用について検討する必要がある。

参考・引用文献

- 浅井 継悟 (2012), 日本における過剰適応の研究動向, 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 60, 287-294.
- 原澤 奈美 (2017), 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, 23, 117-138.
- 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・安保 英勇 (2008), 中学生の過剰適応傾向が学校適応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視点から—, 教育心理学研究, 57, 442-453.
- 石原 由美 (2013), 思春期・青年期における周囲の他者からの被受容感と自己の「本来感」の関連, 九州大学心理学研究, 14, 117-124.
- 板津 裕己 (2013), 自己受容性研究の発展 (2) —自己受容性の発達の研究の整理—, 高崎健康福祉大学紀要, 12, 195-206.
- 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.
- 前田 啓人・井上 忠典 (2020), 親密な友人関係における被受容感について, 文部科学省 (2021), 令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要, https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf (2022/10/16 アクセス).
- 文部科学省 (2015), 今後の不登校への対応の在り方について (報告骨子), https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/108/shiryo/attach/1358942.html (2022/10/16 アクセス)
- 文部科学省 国立教育政策研究所 (2015), 生徒指導リーフ Leaf18「自尊感情」? それとも, 「自己有用感」?, <http://www.nier.go.jp/shido/leaf/leaf18.pdf>.
- 任 玉洁・林 雅子 (2020), 親の養育態度が大学生の過剰適応に及ぼす影響—性差の視点から, パーソナリティ研究, 29, 23-26.
- 則定 百合子 (2007), 青年版心理的居場所感尺度の作成, 日本教育心理学会総会発表論文集 49 (0), 337.
- 則定 百合子 (2008), 青年期における心理的居場所感の発達の变化, カウンセリング研究, 41, 64-72.
- 岡田 努 (1993), 現代青年の友人関係に関する考察, 青年心理学研究, 5, 43-55.
- Winnicott, D.W. (1960), Ego distortion in terms of true self and false self. *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. The Hogarth Press., (ウィニコット, D.W. 牛島定信 (訳) (1977). 本当の, および偽りの自己という観点からみた自我の歪曲: 情緒発達の精神分析理論, 岩崎学術出版社).
- 山外 佑紀・島谷 まき子 (2011), 中学生の未来展望と被受容感の関連, 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 13, 43-53.

被受容感と過剰適応の関連性について

- 1 以下の質問項目について、あなたにどれだけ当てはまるかお答えください。
他からどう見られているかではなく、あなたが、あなた自身をどのように
思っているかを、ありのままにお答えください。

	5	4	3	2	1
	あ	や	ど	あ	あ
	て	や	ち	ま	て
	は	あ	ら	り	は
	ま	て	で	あ	ま
	る	は	も	て	ら
		ま	な	は	な
		る	い	ま	い
				ら	
				な	
				い	
1 家族に無条件に愛されている	5	4	3	2	1
2 家族は、私を大切にしてくれる	5	4	3	2	1
3 家族に無条件に受け入れられている	5	4	3	2	1
4 家族は、いつでも私を受け入れてくれる	5	4	3	2	1
5 家族と一緒にいると、ここにいていいのだと感じる	5	4	3	2	1
6 家族に必要されている	5	4	3	2	1

資料1 青年版心理的居場所感尺度（家族）：6項目

- II 以下の質問項目について、あなたにどれだけ当てはまるかお答えください。
他からどう見られているかではなく、あなたが、あなた自身をどのように
思っているかを、ありのままにお答えください。

	5	4	3	2	1
	あ	や	ど	あ	あ
	て	や	ち	ま	て
	は	あ	ら	り	は
	ま	て	で	あ	ま
	る	は	も	て	ら
		ま	な	は	な
		る	い	ま	い
				ら	
				な	
				い	
1 友人に無条件に愛されている	5	4	3	2	1
2 友人は、私を大切にしてくれる	5	4	3	2	1
3 友人に無条件に受け入れられている	5	4	3	2	1
4 友人は、いつでも私を受け入れてくれる	5	4	3	2	1
5 友人と一緒にいると、ここにいていいのだと感じる	5	4	3	2	1
6 友人に必要されている	5	4	3	2	1

資料2 青年版心理的居場所感尺度（友人）：6項目

被受容感と過剰適応の関連性について

- III 以下の質問項目について、あなたにどれだけ当てはまるかお答えください。他からどう見られているかではなく、あなたが、あなた自身をどのように思っているかを、ありのままにお答えください。

	5	4	3	2	1
	あ	やや	どちら	あまり	あ
	て	や	ち	ま	あ
	は	あ	ら	り	は
	ま	て	で	あ	ま
	る	は	も	て	ら
		ま	な	は	な
		る	い	ま	い
				ら	
				な	
				い	
1	5	4	3	2	1
1	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1
3	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1
5	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	5	4	3	2	1
9	5	4	3	2	1
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1

16	やりたくないことでも無理をしてやることが多い	5	4	3	2	1
17	期待にこたえなくてはいけないと思う	5	4	3	2	1
18	相手に嫌われないように行動する	5	4	3	2	1
19	考えていることをすぐには言わない	5	4	3	2	1
20	人から"能力が低い"と思われないように頑張る	5	4	3	2	1
21	「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い	5	4	3	2	1
22	期待にこたえるために、成績をあげるように努力する	5	4	3	2	1
23	思っていることを口には出せない	5	4	3	2	1
24	つらいことがあっても我慢する	5	4	3	2	1
25	自分はひとりぼっちと感ずることがある	5	4	3	2	1
26	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	5	4	3	2	1
27	自分自身が思っていることは、外に出さない	5	4	3	2	1
28	人からの要求に敏感な方である	5	4	3	2	1
29	自分には自信がない	5	4	3	2	1
30	人から気に入られたいと思う	5	4	3	2	1
31	相手がどんな気持ちか考えることが多い	5	4	3	2	1
32	心に思っていることを人には伝えない	5	4	3	2	1
33	人からほめてもらえることを考えて行動する	5	4	3	2	1

資料4 青年期前期用過剰適応尺度：33項目