

大学生の過剰適応と身体への気づきの関連について

—内受容感覚、失体感症、適応感に着目して—

神戸女学院大学大学院 人間科学研究科
博士前期課程 2 年 横山 友希

I. 問題

石津（2006）は過剰適応を「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もそれらに応えようとする傾向」と定義している。過剰適応をしている間は、強迫的に働き、周囲の評価を気にして長時間作業したり、週末の趣味をやめたり、気晴らしをしなくなっていく（飯田, 2011）。そして、多忙になれば、睡眠不足、食生活不規則になり、疲労はますます蓄積していくという悪循環に陥る（飯田, 2011）。

大久保・青柳（2003）は適応感を「個人が環境と適合（フィット）していると意識すること」と定義している。石津・安保（2008）は、過剰適応の下位尺度と適応感尺度の関連について、「自己抑制」と「自己不全感」に負の相関が見られたと指摘している。しかし、過剰適応尺度の下位尺度と適応感尺度の下位尺度同士の関連については検討されていない。そこで、本研究では過剰適応尺度と適応感尺度の下位尺度間での関連を検討する。

現代社会において、人々は情報や知識を得ることに性急なあまり外的情報に注意が奪われ、自己の身心の状態に注意を振り向ける機会が著しく減少している（山本, 2021）。山本（2021）は日常のさまざまな状況における身体感覚、思考や感情への体験的理解が進むと、ものごとの受け止め方や不適切な生活習慣に気づくようになり、心身症の患者自らが主体性をもってセルフケア及び一層健康で適応度の高い生活を送る可能性を高めると述べている。

また、身体内部の変化に対する感覚を指す「内受容感覚」（寺澤・梅田, 2014）が高い人は

ど、身体の不快感に気づきやすく、「注意をそらそうとする」、「自身の身体を心配する」などの対処法が起こっている可能性が示唆されている（大倉, 櫻井, 清水, 2018）。

II. 目的

過剰適応傾向の高い人がどのような内的適応の状態にあり、自分の身体に対してどのように向き合っているのか検討するため、過剰適応尺度、適応感尺度、失体感症尺度、内受容感覚への気づき尺度、自由記述を用いて、大学生を対象とした質問紙調査を行った。

本研究において、過剰適応傾向の高い人とそうでない人の身体への気づきの違いについて検討するため、以下の仮説を立てた。

一つ目は「仮説1. 過剰適応の高い人は適応感が低い」である。桑山（2003）は一般に適応がよいといわれるときには、外的適応も内的適応も共によい状態だとしており、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」としている。また、風間・平石（2018）は青年期の精神的健康に関する知見の蓄積について、不適応や精神障害を呈した青年や成人の中に、周囲に適応しようとするあまり、自身の欲求や気持ちを抑えてしまう「過剰適応」だった者がいることを指摘している。石津・安保（2008）は、過剰適応の下位尺度と適応感との関連について、「自己抑制」と「自己不全感」に負の相関が見られたと指摘している。そこで、過剰適応の高い人は、そうでない人と比べて適応感が低いのではないかと予想し、検討した。

次に、「仮説2. 過剰適応傾向の高い人は失体感症傾向が高い」という仮説を立てた。過剰適応な人は感覚レベルで自分自身の疲れを問題ないと評価してしまうことで、後々大きな疲れとなってから初めて気づくような事態となる（上野, 2022）。また、自己抑制的な人ほど自分の感覚に注意を向けることが少ないとされている（上野, 2022）。過剰適応の中でも「自己抑制」と

「自己不全感」という内的側面は自尊心との関連が指摘されており、過剰適応状態にある大学生では個人の自尊心の低さにより、内省力が弱められてしまうのではないかと考えられている。そこで、自己不全感によって「この程度で緊張、無理していると思うものではない」と思い、体感同定を困難にしている可能性があるのではないかと考えた。また、自由記述を通じて、過剰適応傾向の高い人は、実際に自分自身に過度な負担をかけ、失体感症のような状態になったことがあり、過剰適応傾向が低い人はそのような経験はあまりないのではないかと予想し、検討した。

三つ目は、「仮説3. 過剰適応の高い人は内受容感覚への気づきが低い」である。上野 (2022) は過剰適応傾向が高い調査参加者に見られる特徴として、過剰適応的な行動をしている最中には感じられていない疲労感が遅れてやってくることを挙げている。そして、この状態と、失体感症傾向として知られる身体感覚への気づきにくさが関連している可能性があるとしている (上野, 2022)。そこで、過剰適応傾向が高い人は、身体内部の変化に対する感覚を指す「内受容感覚」(寺澤・梅田, 2014) への気づきが低いことが考えられた。

Ⅲ. 方法

質問紙及びGoogleFormを用いて調査を行った。調査時期は2023年8月9日から10月27日である。女子大学生 (1～4年生) の95名が調査に参加し、有効回答人数は90名 (平均年齢19.9歳、 $SD=1.26$) であった。

質問紙は、フェイスシート、過剰適応尺度 (石津, 2006)、大学生用適応感尺度 (大久保・青柳, 2003)、失体感症尺度 (有村・岡・松下, 2012)、内受容感覚への気づき尺度 (Mehling, Price, Daubenmier, Acree, Bartmess, & Stewart, 2012 庄司・大野訳 2014)、自由記述で構成されていた。過剰適応尺度の下位尺度は「他者配

慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」、「自己抑制」、「自己不全感」であった。大学生用適応感尺度の下位尺度は「居心地の良さの感覚」、「被信頼・受容感」、「課題・目的の存在」、「拒絶感の無さ」であった。失体感症尺度の下位尺度は「体感同定困難」、「過剰適応」、「体感にもとづく健康管理の欠如」で構成されていた。内受容感覚への気づき尺度の下位尺度は「気づき」、「気が散らない」、「心配しない」、「注意制御」、「感情への気づき」、「自己制御」、「身体を聴く」、「信頼する」であった。なお、内受容感覚への気づき尺度の「心配しない」は信頼性が低いことが判明したため、本研究における分析には用いらなかった。

Ⅳ. 結果・考察

調査協力者全体の過剰適応の特徴について検討するために、過剰適応尺度の5因子を使用し、階層型クラスタ分析 (Ward法) を行ったところ、3つのクラスタ (過剰適応高群、過剰適応中群、過剰適応低群) が抽出された。抽出された3群を用いて分散分析を行い、仮説の検証を行った。

その結果、仮説1の検証において、「居心地の良さの感覚」、「被信頼・受容感」は、過剰適応中群が過剰適応低群よりも高く、「課題・目的の存在」は過剰適応中群が過剰適応高群よりも高いことが明らかになった。益子 (2010) は、過剰な外的適応行動のうち、他者によく思われようと努力する傾向や、自己主張を抑制する傾向は、本来感の低下に影響することが明らかになったと指摘している。「課題・目的の存在」が、過剰適応中群の方が過剰適応高群よりも有意に高いことには、このことが関係しているのではないかと考えられる。過剰適応な者は、他者によく思われようと努力したり、自己主張を抑制したりする傾向があるために、自分らしくある感覚が乏しい。そして、「好きなことがある」、「自分のペースでいられる」といった「課題・目

的存在」という、主体性の高さが窺える因子の得点が低くなったことが考えられた。「拒絶感の無さ」は、過剰適応低群が過剰適応高群・中群よりも高く、過剰適応中群は過剰適応低群よりも低く、過剰適応高群よりも高いこと、そして過剰適応高群は過剰適応中群と低群よりも低いことが判明し、「拒絶感の無さ」については仮説が支持される結果となった。そして、過剰適応が低いことには、内的適応と外的適応の両方が不全である、不適応である可能性が示唆された。また、適応的に過ごすために、多くの人はある程度過剰適応的な行動を取って生活していることが考えられた。

仮説2の検証の結果、「体感同定困難」と「過剰適応」は、過剰適応高群が過剰適応中群・低群よりも高く、過剰適応中群は過剰適応低群よりも高く、過剰適応高群よりも低いこと、そして過剰適応低群は過剰適応高群と中群よりも低いことが判明し、仮説が支持される結果となった。一方、「体感にもとづく健康管理の欠如」については、予想とは異なり、各群による差は見られなかった。古谷・田中・上里(2006)は、個人の中でもストレス経験が多い日は、ストレス経験が少ない日に比べて、就床時間及び起床時間が遅くなることを指摘している。そこで、本研究では現在のストレス状況については尋ねなかったのだが、過剰適応傾向とは別に、ストレスの程度によって、生活や健康管理への意識が異なる可能性があることが考えられた。そこで、「体感にもとづく健康管理の欠如」に有意差は見られなかったのではないかと考えた。

また、自由記述を通じて、過剰適応高群は、過剰適応中群よりも過剰適応的な行動をすることで自分の身体に負担をかけてしまった経験が「ある」と回答した人が多いことが明らかになった。この結果から、過剰適応傾向の高い人が、身体に支障をきたすことでようやく自身の不調を認めることができることが考えられた。一方、過剰適応中群の場合は過剰適応的な行動

を、ある程度自分自身で制限できるため、過剰適応的な行動により、過度に自分自身へ負担をかけた経験がないことが考えられた。

仮説3の検証では、「気づき」は過剰適応高群と過剰適応中群が過剰適応低群よりも高いことが判明した。また、「気が散らない」は、過剰適応低群が過剰適応高群・過剰適応中群よりも高いことが明らかになり、「気が散らない」については、仮説が支持される結果となった。「注意制御」、「感情への気づき」、「自己制御」、「身体を聴く」、「信頼する」に関しては、過剰適応3群の間で違いは見られなかった。

過剰適応低群の「気づき」は過剰適応高群と過剰適応中群と比べて低く、自分の状態への気づきが少ないため、気が散ることや心配することがないことが考えられた。そして、過剰適応低群は対人関係のみならず、自身の身体についても気づきや関心が薄い可能性が考えられた。一方、過剰適応高群は、身体の状態に気付いていながらも、過剰に外的適応をしようとしていることが考えられた。しかし、過剰適応傾向の高い人は「体感同定困難」が高いため、過剰適応傾向の高い人の「気づき」が不適切である可能性がある。このことを視野に入れ、過剰適応傾向の高い人が過剰に外的適応を高めようとする理由に着目したり、自分自身を守るために、過剰な外的適応をする以外の選択肢がないか探したりすることに焦点を当てることで、過剰適応傾向が高い人が過度な外的適応を抑え、適応的に生きていくために必要なのではないかと考えられた。

V. 引用文献

- 有村達之・岡孝和・松下智子(2012) 失体感症尺度(体感への気づきチェックリスト)の開発:大学生を対象とした基礎研究 心身医学, 52, 745-754.
- 古谷真樹・田中秀樹・上里一郎(2006) 大学生における日々のストレス経験と睡眠習慣と

- の関連 J-STAGE 2018年7月3日
 <https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/70/0/70_2EV166/_article/-char/ja/> (2024年1月17日)
- 飯田由美 (2011) 過剰適応と疲労の観点から考える 精神科, 18, 446-450.
- 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感とストレス反応に与える影響 教育心理学研究, 56, 23-31.
- 風間惇希・平石賢二 (2018) 青年期前期における過剰適応の類型化に関する検討—関係特定性過剰適応尺度 (OAS-RS) の開発を通して— 青年心理学研究, 30, 1-23.
- 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 (2010) 大学生における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.
- Mehling W., Price C., Daubenmier J., Acree M., Bartmess E., & Stewart A. (2012) Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) UCSF Other Center for Integrative Health 2012年11月1日
 <<https://osher.ucsf.edu/research/maia>>
- (庄子雅保・大野誠士 (訳) (2014) 内受容感覚への気づきの多次元的アセスメント (MAIA) 日本語版)
 <<https://osher.ucsf.edu/research/maia>> (2023年7月14日)
- 大久保智生・青柳肇 (2003) 大学生用適応感尺度の作成の試み — 個人・環境の適合性の視点から — パーソナリティ研究, 12, 38-39.
- 大倉智衣・櫻井優太・清水遵 (2018) 大学生の内受容感覚尺度作成の試み 感情心理学研究, 26, 21.
- 竹端佑介・後和美朝 (2016) 大学生の過剰適応とフォーカシング的態度、身体感覚及び精神的健康との関連性について 学校保健研究, 58, 25-32.
- 寺澤悠理・梅田聡 (2014) 内受容感覚と感情をつなぐ心理・神経メカニズム 心理学評論, 57, 49-66.
- 上野直輝 (2022) 過剰適応な人における息切れの特徴 心理学叢誌, 22, 11-23.
- 山本和美 (2021) マインドフルネスのアプローチ — 身体から心へ — 心身医学, 61, 522-527.