

大学生の自己開示における親密な友人関係の構築プロセス

—親しい友人を構築した経験についての語りからの検討—

問題と目的

近年、日本の若者が学校や職場に適応できないことが問題となっており、大学生の大学適応において大学で友人関係を構築することが重要である。親密な関係を構築するプロセスに自己開示は重要であるが、近年の青年は様々な葛藤により自己開示が行われず、友人関係の希薄化や表面化が指摘されている。親しい友人関係を構築することは近年の大学生にとって困難なことである可能性があり、親しい友人関係を構築するプロセスを自己開示の観点から、明らかにすることが必要であると考えられる。

そこで本論文は、親しい友人関係を構築するプロセスを自己開示の観点から明らかにすることを目的とした。大学で親しい友人関係を構築した経験について分析し、親しいと感じるようになったきっかけの出来事や親密化において重要な要素を明らかにしていく。これらを明らかにすることで、大学で親しい友人関係を構築することに困難を抱える大学生の一助となり、大学適応につなげることができると考える。自己開示のレベルは4段階に分けられ、本論文では、親しい友人関係とはレベル4の自己開示を行える関係性であるとした。

方法

大学で親しい友人関係を構築した経験のある大学生3人を対象に、インタビュー調査を行った。インタビューは半構造化面接により行い、ナラティブ分析により分析を行った。

分析結果及び考察

親しい友人関係を構築するプロセスとして、出会いから初期の関わり、より親しくなった出来事、親密化後の関係へと段階的に進行していた。より親しくなった出来事は、初めて素を見た、または見せる出来事であった。初めて見た、または見せた素が受け入れた、または受け入れられたことで、より親しくなっていたことが明らかになった。また、親密化の要素として、「2人で話すこと」「親近感」「信頼」「素を見せ合うこと」「相手を受け入れる姿勢」「相手を知ること」「時間をかけて話すこと」「SNSでの会話」が共通して見出された。これらの要素はいずれも自己開示と密接に関連しており、自己開示を繰り返す中で信頼関係が構築されていくことが明らかになった。

子どもの視点からみた夫婦間葛藤によって子どもが受ける影響

問題と目的

夫婦間葛藤が子どもに与える影響について、これまで反社会的・攻撃的な問題行動や引きこもり、抑うつなどの神経症的問題との関連が示されてきた (Cummings, Davis & Campbell, 2002)。その中で夫婦関係が子どもにどう影響するのかを検討するためには、夫婦関係を子どもがどう受け止めているかを把握することが必要であるとされている。つまり、子どもの視点から検討することが重要であると考えられる (廣瀬・濱口, 2021)。

そこで本研究では、夫婦間葛藤によって子どもがどのような影響を受けているのかについて、子どもの視点から明らかにすることを目的とする。また、夫婦間葛藤が起きているときの子どもの行動を解明し、子どもが夫婦間葛藤をどのように捉えているのかについても明らかにする。

方法

倫理的配慮のもと、3名の方にご協力いただき、30分～1時間程度のインタビュー調査 (半構造化面接) を行った。インタビュー対象者の同意を得た上で録音し、その録音データをもとに逐語録を作成したのち、ナラティブ分析を行った。

分析結果および考察

両親の夫婦間葛藤を経験した子どもは、とても大きな精神的苦痛を味わっていることが明らかとなった。両親が対立していることで家庭の雰囲気が悪く、家が安心できる場所として機能していないこと、両親の機嫌を損ねないように、両親に対して「気を遣う」ようになることが子どもにとって精神的苦痛の原因になることが示された。また、夫婦間葛藤に対して子どもが取る行動である対処行動のうち、「葛藤への関与」が全員にみられた。両親の間に流れる不穏な空気を察知し、争いになる前に子どもが両親に話しかけることによって、自分に注目を集め、両親の気をそらす行動をとることが明らかになった。

家庭の平和のために離婚するのが良い選択肢だと提案する一方で、本心では離婚してほしくないといった葛藤や、本当は怖くて逃げ出したいけれど、雰囲気が良くなるように両親に話しかける決心をするなど、夫婦間葛藤により認識される子ども自身の葛藤によっても精神的苦痛が引き起こされることがあると示唆された。

子どもにとって辛い経験だったことから対象者全員が夫婦間葛藤を否定的に捉えていた。

敗北体験への意味づけプロセスの検討

—スポーツにおける敗北への着目—

目的と意義

勝利を追求する競技スポーツにおいて、敗北は自尊感情の損傷や自己評価の低下を招く深刻な心理的葛藤の要因となるが、近年はそこからの回復や成長といった肯定的側面にも注目が集まっている。しかし、従来の研究は敗北を負の経験と一括りにしがちで、競技者がいかなる思考プロセスを経て意味を見出すかという詳細な理解は不十分である

そこで本研究では、競技者の語りを通じて敗北体験への意味づけプロセスを明らかにし、敗北体験をどのように捉えているのかを解明することを目的とした。個人の背景や能力に応じた意味づけの多様性を考察することは、適応の促進や人生に対する有意味感の回復に直結する。また敗北を学びや成長の機会として再定義することは、競技者の内面的な成熟や価値観の変容を促し、長期的な成功を支える一助となる。この視点は、敗者が再び挑戦し続けられる社会の創造や、競技者のメンタルの向上に資するものであり、一定の意義を持つと考えられる。

方法

研究対象者は、大学生で、スポーツを経験した・または現在も経験している人の中で、試合における敗北の体験を詳細に語るができる人を対象とし、3名の協力を得た。研究対象者に対してインタビュー調査(半構造化面接)を行い、ナラティブ分析の手法により分析を行った。

分析結果及び考察

本研究の結果から、敗北直後の負の感情は、客観的分析を行うメタ認知の獲得や他者との対話といった社会的文脈を経て、向上心や感謝などの適応的感情へと昇華されることが分かった。これにより競技者は「翻弄される主体」から経験を「解釈する主体」へと転換するのである。一方、敗北の形態や原因帰属のあり方には顕著な個別性が認められ、それが意味づけの方向性や自己への影響範囲を規定する構造的差異となっていた。結論として、敗北は自己再構築と他者との絆を深める不可欠なプロセスであり、その後の語りを通じて人生の財産へと変容するものである。今後の研究においては、回顧的バイアスの影響を考慮した縦断的アプローチや、不可抗力な敗北に関する多角的な検討が必要である。

保健室登校の中学生と養護教諭の関わり方 －教室復帰を支援する関わり方の解明－

問題と目的

近年、子どもたちを取り巻く生活環境や社会状況が急激に変化することがあるが、このような変化は子どもたちの心身の健康に影響を与えている。コロナ渦では子どもたちの過ごす環境が一変してしまったことをきっかけに、小中学生の不登校・保健室登校の割合が増加した(高浜・三島、2021)。保健室登校は教室で正規の教育を受ける機会を逸するため、望ましい状態とは言い難いことや、養護教諭にとっては負担が大きいことが指摘されている(伊藤、2003)。そのため本研究では、保健室登校から教室復帰をした割合が最も低く、教室復帰までの日数が最も長かった中学校に注目する。そして、保健室登校の生徒と接する時間が長く、教室復帰に向けての足掛かりを作るように働きかけることが求められている養護教諭を対象とする。

本研究では、養護教諭が生徒の状態変化をどのように捉え、どのような支援行動を起こしたのか分析し、支援行動を先行研究の山本(2007)の援助カテゴリーに当てはめる。本研究では分析結果から養護教諭の支援行動の共通点、相違点を共に明らかにし、教室復帰に向けた効果的な支援行動を検討することを目的とする。

方法

調査は3名の研究協力者に実施し、データを収集した。インタビューは事前に質問項目を用意し、それに沿う半構造化面接で行い、インタビューデータを収集後、逐語録を作成しナラティブ分析を行った。

結果及び考察

3事例に共通してみられたのが、養護教諭は保健室を「自分の存在や感情がそのまま受け止められる場」として位置づけ、その上で支援を展開していた。この実践が、すべての支援の土台となっていた。また3名の養護教諭はそれぞれの学校状況や生徒の背景に応じて、担任やカウンセラー、保護者などをつなぎ、1対1の関係でとどまらない支援の構造をつくらうと試みていた。さらに、3名全員が生徒の「主体的な選択」や「自分で考える力」を重視していた点も共通点として挙げられた。

教室復帰という「結果」を見れば、3事例は異なる結末をたどっている。しかし、その背景には、学校・家庭の機能の違い、支援者側の連携の深まり方の違いが存在しており、養護教諭のみでは変えきれない構造的な要因が大きく関わっていることが示唆された。今後の課題として、養護教諭の支援に依存するのではなく、学校全体としての体制づくりや、専門機関等との連携をより強めることが挙げられる。その実現に向けて、保健室登校支援の実践と研究に取り組み、生徒の多様な問題に応答できる学校づくりを検討していくべきである。

若年女性のダイエットにおける心理的要因とその影響、および健康的なダイエット行動に向けたアプローチに関する検討

— 痩せ願望と自己効力感・自尊感情・コントロール信念に着目して —

問題・目的

近年の日本では、若年女性の痩せが問題視されている。痩せ傾向の高まりは、ストレスや不安だけでなく摂食障害や自尊心の低下といったリスクも考えられる。しかし、依然として若年女性の痩せ願望は根強いのが実情であり、こうした実情を踏まえ、若年女性にとってストレスのない健康的なダイエット行動を行っていくことが必要となる。そこで本研究では、若年女性におけるダイエットが与える心理的要因およびその影響について明らかにし、健康的なダイエット行動に向けたアプローチを検討することを目的とした。なお、本研究は文献研究で行った。

考察

若年女性におけるダイエット行動の要因として、痩せ願望が大きく影響していることが明らかとなった。痩せ願望の要因としては、生理学的状態、心理学的要因、社会的要因、過去の関連行動が挙げられ、これらが相互影響的関係にあることで痩せ願望に影響を与え、ダイエット行動につながると考えられる。また、過度な痩せ願望は過激なダイエット行動をもたらすことが示唆された。そして、過激なダイエット行動を行うことで、心身への負担や食べ物への意識の変化、さらには摂食障害といった疾患に陥ることも示された。

しかし、たとえ痩せ願望を持っていても過激なダイエット行動につながらない者もいる。そこには、自己効力感・自尊感情・コントロール信念が関与していると考えられる。この3つの要因があることで、健康の側面から専門的情報を取り入れ、自己の容姿にとらわれず、緩やかなダイエット行動を行うことができると示唆された。

そこで、若年女性が心身に負担をかけず健康的にダイエットするためには、自己効力感・自尊感情・コントロール信念の向上が重要である。具体的には、専門的情報に基づく達成可能な目標設定や、日々の振り返りや体調に応じた柔軟な行動、ダイエットや体型に対する肯定的フィードバックや協働的支援、健康状態の管理・教育などが有効であると考えられる。こうしたアプローチが、健康的なダイエット行動とその成功につながるだろう。しかし本研究の限界として、あくまで提案に過ぎず、今後さらなる実証的研究が求められる。

高齢者に対する美容ケアの有効性に関する研究

問題と目的

日本の高齢化に伴い、認知症高齢者の増加とそれに伴う家族や社会への影響は深刻な課題となっている。認知症の要因は第一要因として脳の器質的変化、第二要因として身体状態・精神状態・環境状態があるといわれており、その発病を抑える保護因子として「運動」「趣味」「社会活動」「教育」が挙げられている（三宅,2011）。高齢者は、社会活動と社会交流を行うことにより、認知症の予防のみならず、高齢者が主体的に生活できる期間の伸展にもつながり、非自立期間を短くすることができるという（岡崎, 2017）。このように、認知症の予防や進行抑制には社会活動などの非薬物的アプローチの有効性が指摘されている。

本研究では、外見の整容が生活意欲や社会活動への意欲を引き出し、高齢者の心身両面にはたらきかける可能性を持つ「美容ケア」に着目し、日常の生活意欲や社会・人とのつながりを支えることで認知症を間接的に予防・進行抑制する可能性を検討した。

方法

美容ケアを通して高齢者と関わりがあり、体験を語っても心理的ストレスや苦痛を感じることはない者2名を対象とした。インタビュー(半構造化面接)を行い、インタビュー内容の録音を逐語化したものをもとにナラティブ分析の手法により分析を行った。

分析結果および考察

本研究の目的は、支援者の視点から美容ケアが高齢者に与える心理的・社会的影響を明らかにし、認知症予防への可能性を探ることであった。分析の結果、美容ケアは単なる外見の整容にとどまらず、鏡を通じた自己意識の覚醒、会話による自己有用感の充足、そして社会的動機付け（外出意欲）の喚起という、多層的な心理的プロセスを引き出すことが明らかになった。

また、Bさんが指摘した「ケアの断絶による症状の進行」の事例が示すように、美容ケアは高齢者のQOLを支える「副作用のない特効薬」であり、社会との繋がりを維持するための重要な非薬物的介入となり得る。

転校児童の学校適応に対する支援の検討

—学校と家庭の2側面と両者の連携—

問題と目的

転校は環境移行事態の1つであり、転校に伴う環境の変化は転校生にとって大きなストレスとなる。そのため、転校生のストレスや不安に対して支援を行うことが重要である。支援を行う立場として、転校生を受け入れる学校側はもちろん、転校生にとって変わらない環境である家庭や、転校先の地域も重要な存在である。そこで、本研究では、転校生が新しい環境に適応するために、学校と家庭が転校生に対して行うことができる支援、及び学校と家庭が連携して行うことができる支援について検討することを目的とする。学校側の支援に着目されてきた転校というトピックに対して、家庭という内側のコミュニティからの支援を明らかにし、より転校生の精神状態を支えることにつながる可能性があるという点で、本研究は意義があるといえる。

考察

学校側の支援では、自己効力感やソーシャルスキルの向上のため、受け入れ学級を含めたSSTの実施が有効であると考えられる。転校前後の段階に応じた活動を行うことで、新しい環境への適応が促進される可能性がある。また、アンカーポイントの提供を行ったり、物理的環境の認知を促す活動を行ったりすることも重要である。

家庭側の支援では、親密で自由なコミュニケーションや家族の凝集性といった家族機能が、子どもの精神面にポジティブな影響を与えることが明らかになった。親子で行動を共にし、相互的に関わることで認知のずれを小さくすることが有効であると考えられる。また、家族によるソーシャルサポートが子どもの社会性の発達に関わるため、家族が転校生の喜怒哀楽を受容し、必要に応じて援助を行うような姿勢が重要であると考えられる。

学校と家庭が連携した支援では、スキルの維持・促進のため、SST後のフォローアップが有効であると考えられる。また、地域を含めた3者の連携では、信頼関係などのソーシャルキャピタルを深めるようなイベントの開催が考えられる。このように、様々な側面から段階に合わせた支援を行うことで、転校生の環境適応への効果をより強くすることができると考えられる。

トゥレット症に対する「受け入れられなさ」の心理的背景

－周囲の人々の認知と感情に注目して－

問題・目的

トゥレット症は、突然の動きや発声（チック）が繰り返し現れる疾患であり、本人の意思とは無関係であるにもかかわらず、周囲から「変わっている」「わざとやっている」と誤解されやすい。その結果、当事者は症状そのもの以上に、周囲の否定的反応や距離を取られることによる困難を抱えることが指摘されている。

しかし、これまでの研究は当事者支援や治療に焦点を当てたものが多く、「なぜ周囲の人はトゥレット症の人を受け入れにくいのか」という問いは十分に検討されてこなかった。そこで本研究では、トゥレット症に対する「受け入れられなさ」を、当事者側の問題ではなく、観察者側の心理過程に注目して明らかにすることを目的とした。スティグマ、社会的距離、不確実性不耐性、Allport（1954）の三段階モデルを手がかりに、拒否反応の形成過程を文献研究によって検討した。

考察

本研究の検討から、トゥレット症に対する「受け入れられなさ」は、単なる知識不足や悪意ではなく、不安や戸惑いといった自然な心理反応の積み重ねによって形成される現象であることが示された。

チック症状は予測できず可視性も高いため、観察者にとって「次に何が起こるか分からない」不確実な刺激になりやすい。この不安を早く解消しようとして、人は行動の意味を十分に考える前に単純な判断を下しやすくなり、「変な人」「関わりにくい人」といったラベルを貼りやすくなる。その結果、否定的感情が強まり、距離を取る行動へとつながっていくのである。

以上より、受け入れられなさは、①不確実性への不安、②単純化された理解、③否定的感情、④回避行動という段階を経て形成される心理過程として捉えられることが明らかになった。

このことは、トゥレット症への理解促進には、当事者に説明責任を求めるだけでなく、観察者側が「分からない状態」に耐えられる心理的余白を社会的にどう支えるかという視点が重要であることを示している。

中学生の主観的ウェルビーイング向上を目的とした ポジティブ心理学的介入の現状とあり方の検討

問題・目的

中学生の時期は、自己の強みへの注目や自己肯定感が低下し、ウェルビーイングが脆弱になりやすいことが先行研究より明らかとなっている。文部科学省が公表したデータにおいても、中学校における不登校生徒数および中学生の自殺者数が増加傾向にあることから、生徒一人一人の主観的ウェルビーイングの確保が喫緊の課題となっている。

主観的ウェルビーイングに関連する心理学として、1998年にSeligmanが提唱したポジティブ心理学が挙げられる。先行研究より、ポジティブ心理学的介入が主観的ウェルビーイングの向上に有効であると示されているが、日本国内の中学生を対象とした介入研究が行われ始めたのは近年である。ここから、介入の長期的効果や持続性について、十分に検討されているとは言えない。また、義務教育における時間的制約を考慮し、限られた授業時間で実施可能かつ効果的な介入の在り方を検討する必要がある。

そこで本研究では、文献研究を通じて中学生を対象としたポジティブ心理学的介入の現状を整理し、主観的ウェルビーイングを効果的に高める実施のあり方を検討することを目的とした。

考察

先行研究の分析の結果、中学生を対象としたポジティブ心理学的介入の多くは強み介入であり、そのほとんどが短期的あるいは単発的に実施されていることが明らかとなった。介入内容については、強みの認識・注目に加え、強みの活用まで実施することで、ウェルビーイングの向上に寄与する可能性が示唆された。なお、介入の担当者が教師であるか、外部の研究者であるかによる結果の差はみられなかった。

また、中学生の主観的ウェルビーイング向上には、短期的な強み介入を定期的に行うことが有効である可能性が示唆された。メタ分析を行った先行研究より、1~2週間の短期的な介入で比較的高い効果量がみられる一方で、介入後3ヶ月を経過すると効果量が急激に減少することが明らかとなった。よって、定期テスト後や長期休暇前後といった時期を活用し、3ヶ月に1回程度の頻度で短期的な介入を行うことが適切であると考えられる。

中学生は「同質性」を重んじ、友人関係の影響を強く受けやすい発達段階にある。そのため、他者の強みに注目し伝え合う活動など、学校集団という相互作用の場を積極的に活かした介入を行うことが重要となる。

本研究の限界としては、国内の研究蓄積や介入手法に偏りがあり、中学生の発達段階に適した介入のあり方を多角的に検証できていない点が挙げられる。今後より多様な介入手法の導入が進んだ段階で、最適な介入の種類や方法について再度検討することが求められる。

愛着が大学生の対人関係を阻害・促進するプロセス

青年期は、親からの心理的自立を図り、自己のあり方を確立していく重要な時期である。Erikson (1959) は、この時期の発達課題をアイデンティティの確立とし、他者との情緒的な体験の共有を通じて自己を確立する必要があると説いた。しかし、近年では青年期の友人関係の希薄化や、自分の内面を開示することを避け、互いに傷つけることを過度に恐れる「ふれあい恐怖」と呼ばれる傾向が指摘されている。こうした傾向を持つ青年は、表面的な交流はこなせる反面、親密な関係への発展を回避する傾向を取りやすく、結果としてアイデンティティの確立が阻害され、深刻な不適応に陥るリスクが高まっている。

本研究は、こうした青年期の対人関係メカニズムのプロセスを、個人の認知的枠組みである愛着の視点から文献研究によって分析した。

まず、異性関係においては関係性不安の高さがネガティブ感情を発生させて二者間の関係性満足度を下げ、関係の崩壊を招きやすいというプロセスが示された。一方で友人関係においては、親密性回避の高さが関係に対する満足度や重要度の乖離を生み、関係の深化を阻害する要因となるというプロセスが示された。

心理的適応において重要な「援助要請」行動も、愛着スタイルに依存している。親密性回避の高さは援助要請の過度な抑制を促進し、関係性不安の高さは援助要請が過剰になるパターンと抑制されるパターンの二種類の傾向が混在することが分かった。感情調節の側面では、安定型が情動を自己理解の資源とするのに対し、不安定型は情動を自身に脅威を及ぼすものとしてネガティブな印象を抱くことが示唆された。また、不安定な愛着は感情の過剰表出や過剰抑制も引き起こし、情動制御能力が未熟であるということも示唆された。

以上の考察に基づき、本研究では多層的な「安全基地」を活用した支援策を提案した。第一の対象は大学教員である。相談への対応は業務の一環であるため拒否されることが少ないと考えられ、不安定な愛着を持つ学生にとっても援助要請の心理的ハードルが低いと考えられた。第二の対象はカウンセラーであり、受容的な枠組みの中で援助要請の成功体験を積む場となる。そして第三の対象として、ピアサポートプログラムによる友人との親密な友人関係の育成を挙げた。専門家との関係で得た安心感を土台に、段階的にピアとの交流へ移行するプロセスの中で安全基地の形成を体験することで、内的作業モデルの変容を狙うことができると推察できた。本研究は、不安定な愛着から対人関係で不適応傾向を持つ青年に対する、安全基地の形成支援を持ちいた介入のあり方を提示するものである。

在宅介護を必要とする祖父母との同居経験についての検討
—介護を直接担わなかった孫の日常生活への影響に着目して—

問題と目的

高齢化の加速により、要介護者の増加や家族介護者の介護負担の深刻化が見込まれる現代社会において、介護を直接担わなかった子どもが家庭内で受けた影響については、未だ詳しく研究がなされていない。直接的な介護をしなくとも、要介護者と同じ空間を共有し、家族介護者とも生活するという、特殊な家庭環境を体験した子どもは、日常生活において少なからずその影響を受けているのではないかと考えられる。そこで本研究では、在宅介護が必要な祖父母との同居にて、当時の年齢の幼さなどを理由に介護を直接担わなかった孫が家庭内で体験したことについて調査し、その体験が孫の日常生活に与えた影響について検討することを目的とする。

方法

在宅介護が必要な祖父母と同居し、当時の年齢の幼さなどを理由に介護を直接担っていなかった孫を研究対象者とし、5名の協力を得た。対象者に対して所要時間60分程度の半構造化面接を行い、許可を得て録音したインタビューのデータを逐語録化して、ナラティブ分析を行った。

分析結果および考察

ナラティブ分析の結果、在宅介護の前後における家庭環境の変化が、いくつかの対象者の語りから見られた。特に介護終了後の家庭環境では、介護負担から解放されたことによる家族での外出機会の増加などのポジティブな影響が存在していた一方で、被介護者との別れによって精神的な負担を感じるというネガティブな影響の存在も明らかとなった。

主介護者である家族の介護負担に対して孫が持つ認識については、家族から介護の愚痴を聞かされたり、忙しく介護をする足音や被介護者の問題行動への怒鳴り声を聞いたりすることで、直接介護を担っていなくとも、家族の介護負担を認知することがあるという事例の存在が明らかとなった。そして、家族の介護負担を認知することで孫が家族に気を遣い、家庭内で感じている介護に関する不満を言い出せなかったという当時の心情も語られた。

一方で、孫本人が介護によって受けた負担としては、介護を手伝うことで自由な外出が制限され、友人と遊びに行けなかったり、十分に塾での勉強ができなかったりするという事例が語られた。その他にも、家庭内で家族の介護負担を感じてストレスに思ったり、友人や親戚の介護への理解の足りなさに不満を感じたりする事例の存在も明らかとなった。

また、在宅介護の体験から孫が受けた影響は、自分が自由に使える時間の制限などのネガティブな影響だけではないことが分かった。例えば、被介護者の祖父母と同居することで高齢者の病状や言動への理解を深めたり、介護体験を通して家族全体の結びつきの強まりを感じたりしたという経験が語られ、在宅介護から受けたポジティブな影響も存在することが明らかとなった。