

# 友人関係における自分と相手の心理的距離のズレの認知と 友人関係満足感および愛着スタイルの関連

## 問題と目的

青年期の友人関係は日常生活の基盤であり、情緒的支えや自己理解を促進する一方、友人との距離感の取り方に悩み、気疲れや孤独感を抱くことも少なくない。とりわけ「自分が思うほど相手は自分を思っていないのではないか」といった不安は、自分が感じる相手との気持ちの距離と、相手が自分をどの程度近く感じていると推測するかとの不一致、すなわち自分と相手の心理的距離のズレの認知に基づく可能性がある。そこで本研究では、友人関係における自分と相手の心理的距離のズレの認知と友人関係満足感との関連を検討した。加えて、その関連が愛着スタイルおよび関係の親密度によって調整されるかを検討した。

## 方法

2025年10月下旬から11月中旬にかけて、Google フォームを用いた質問紙調査を実施した。回答に同意した大学生132名（男性49名、女性83名、平均年齢 $20.24 \pm 1.25$ 歳）を分析対象とした。参加者には「最も親しい同性の友人」と「親密度が中程度の同性の友人」を各1名想起させ、自分と相手の心理的距離のズレの認知（主観的ズレ認知）および友人関係満足感（豊田, 2004）への回答を求めた。さらに、愛着スタイルを対人関係体験尺度（中尾・加藤, 2004）により測定した。

## 結果と考察

主観的ズレ認知は、最も親しい友人および親密度が中程度の友人のいずれにおいても、友人関係満足感と有意な負の関連を示し、ズレを大きく認知するほど友人関係満足感が低いことが確認された。愛着スタイルについては、関係不安、親密性回避のいずれも主観的ズレ認知との相互作用が有意でなく調整効果は認められなかった。一方で、関係不安は主効果として友人関係満足感の低下と関連していた。さらに、親密度と主観的ズレ認知の相互作用が有意であり、ズレが友人関係満足感の低下と関連する程度は、親密度が中程度の友人よりも最も親しい友人で強く示された。以上より、友人関係満足感の低下において個人特性のみならず、関係の中でどの程度ズレが認知されるかが重要であること、特に重要度の高い友人関係ほど相互性の揺らぎが満足感に強く影響することが示唆された。

## 試合前のルーティンの実施者の心理的特性の検討

### 問題と目的

アスリートの実力発揮には、心理的競技能力がパフォーマンスに影響することが示されている。また、試合前に一定の動作や思考を行うプリ・パフォーマンス・ルーティーン (PPR) は、不安の軽減や集中力向上に寄与するとされ、全国大会上位者ほど積極的に活用する傾向が報告されている。しかし、試合前不安度とルーティンに対する期待との関連に着目した研究や、大学生競技者全般を対象とした研究は少ない。そこで本研究では、大学の体育会運動部所属者を対象として、試合前不安度およびルーティンに対する期待が実際のルーティン行動とどのように関連するかを明らかにすることを目的とした。その中で、①試合前不安度が高い選手ほどルーティンを行う傾向があること、②試合前不安度にかかわらず、ルーティンに対する期待が高い選手ほどルーティンを行う傾向があるという仮説を立てて検討を進めた。

### 方法

体育会運動部に所属していると回答のあった大学生・大学院生 157 名 (18~24 歳,  $M=19.86 \pm 1.39$ ) を対象として、Google Form を用いた質問紙への回答を求めた。質問紙は、試合前不安度を測定するための (1) 競技特性不安尺度、ルーティンに対する期待を測定するための (2) ルーティンに対する期待尺度、実際のルーティン行動を測定するための (3) 心理技法活用尺度で構成された。競技特性不安尺度とルーティンに対する期待尺度の下位尺度得点を、平均値を基準として高群・低群に分類したものを独立変数、心理技法活用尺度の下位尺度平均得点を従属変数として二要因分散分析を行った。

### 結果と考察

大学の体育会運動部所属者を個人種目・集団種目に分類し、それぞれにおいて試合前不安度およびルーティンに対する期待が、実際のルーティンにどのような影響を及ぼすのかを検討するため、二要因分散分析を行った。その結果、集団種目・個人種目のいずれにおいても、試合前不安度が低い選手ほど「情動のコントロール」や「サイキングアップ」などのルーティンを行う傾向が示され、仮説①とは逆の結果が得られた。また、集団種目選手では「ルーティン」「ゲームプラン」などでルーティンに対する精神的期待の主効果が認められ、ルーティンに対する期待によって実際のルーティン行動に差が生じることが示唆された。一方、個人種目選手では有意な主効果が少なく、ルーティンが試合前不安度やルーティンに対する期待よりもクセとして認識され、行われている可能性が示唆された。仮説②に関しては、個人種目選手の「目標設定」に関してのみ支持された。部活動別にそれぞれの尺度の下位尺度得点を比較したところ、駅伝部が複数尺度で特徴的な得点を示したことから、競技レベルの高さが心理的競技能力や心理技法の活用に作用することが示唆された。

# 日常生活における悲しい音楽・暗い音楽の聴取理由について

## ——聴取前の気分による差異の検討——

### 問題と目的

我々にとって身近な音楽は聴取者の気分と密接に関連している。悲しみなどのネガティブ気分を喚起しうる、悲しい音楽・暗い音楽を聴取する理由について、先行研究では、「同質の原理」に基づき、悲しい気分の際に悲しみを和らげる効果があるためではないかと考えられてきた。一方、日常生活においては、「同質の原理」に基づいた音楽聴取がされているとは限らないこともわかっている。そこで本研究では、日常生活における悲しい音楽・暗い音楽の聴取理由を明らかにすることを目的とした。具体的には、音楽聴取前の気分によってその理由が異なるという仮説のもと、悲しい音楽・暗い音楽の聴取理由の、聴取前の気分による差異について検討することとした。

### 方法

Google フォームを用いて調査を行った。調査対象は 119 名（18—56 歳，平均年齢  $21.40 \pm 5.20$  歳）であり，このうち悲しい音楽・暗い音楽の聴取経験がある 108 名を分析対象とした。質問紙は，(a) 複数回答を認めた選択式の「音楽聴取前の気分」12 項目，(b) 5 件法で回答を求めた「悲しい音楽・暗い音楽の聴取理由」41 項目より構成された。分析では，聴取理由について最尤法・プロマックス回転による探索的因子分析を行い，聴取前の気分については階層的クラスター分析により類型化した。さらに，クラスターを独立変数，各聴取理由因子を従属変数とした 1 要因分散分析を行い，群間差を検討した。

### 結果と考察

探索的因子分析の結果，悲しい音楽・暗い音楽の聴取理由は「対話」「高揚」「感傷」「遮断」「共有」「癒し」の 6 因子から構成されることが示された。クラスター分析の結果，聴取前の気分は「いらだち」「抑うつ」「落ち込み」「快」「緊張・不安」の 5 群に分類された。分散分析の結果，「対話」と「感傷」において有意な群間差が認められた。「対話」では緊張・不安群が快群よりも有意に高く，自己や音楽，他者との対話を目的として悲しい音楽・暗い音楽を聴取する傾向が示された。「感傷」では抑うつ群が快群よりも有意に高く，悲しみに浸ることを目的として聴取する傾向が示された。

これらの結果より，悲しい音楽・暗い音楽はさまざまな気分下で，また多様な理由で聴取されることが明らかになった。クラスター分析の精度が十分とはいえない点から，本研究の結果はあくまでも可能性を示唆するものに留まるが，自己や音楽，他者との対話を目的とした悲しい音楽・暗い音楽の聴取は，快適な気分時よりも緊張や不安を感じている時に多く，また，悲しみに浸ることを目的とする悲しい音楽・暗い音楽の聴取は，快適な気分時よりも抑うつ的な気分時に多くなされると考えられる。

# 若者の「病む」に内包される心身の状態と「病む」という表現をすることの効果

## の検討

### 目的

本研究は、若者の間で広く用いられている「病む」という表現に着目し、大学生を対象として、第一に「病む」に内包される心身の状態の詳細と、性格特性および抑うつ傾向の高低による特徴を明らかにすることを目的とした。また第二に「病む」を「精神医学、心理学、境界領域にある精神医学や精神疾患に関連する用語が、専門的な領域の内外を問わず用いられるようになったもの」であるメンタルヘルス・スラング(MHS)と位置づけ、「病む」の使用がもたらす効果や印象について検討し、従来の人格を表したMHSの用語と状態を表した「病む」の性質の違いを明らかにすることを目的とした。

### 研究 1

研究 1 では、大学生 92 名を対象に質問紙調査を実施し、「病む」と聞いてイメージされる心身状態を自由記述で収集するとともに、ベック抑うつ尺度および Big Five 尺度短縮版への回答を求めた。KH Coder を用いたテキスト分析の結果、「病む」は主に「ネガティブ感情を抱え、無気力感から行動が抑制される、抱え込む」カテゴリ、「身体の状態に変化が現れる」カテゴリ、「ネガティブな考えが止まらず自身に対し惨めな気持ちや自責の念を抱く」カテゴリの 3 つのカテゴリに整理された。また、多くの大学生が「病む」経験を有し、その重さの捉え方には個人差が大きいことが示された。抑うつ傾向が高い群では、より多様かつ深刻な心身状態が「病む」のイメージとして想起され、性格特性によっても各特性のもつ特徴に由来する心身状態が特徴としてみられたことから、「病む」は使用者の心理状態や性格特性を反映する多義的な表現であることが示唆された。

### 研究 2

研究 2 では、大学生 81 名を対象に、「病む」の使用経験や使用文脈、および使用者・見聞きする人双方が感じる効果や印象について調査を行った。その結果、「病む」の認知度は 100%、使用経験も約 8 割と非常に高く、他の MHS と比較しても身近で汎用的な言葉であることが明らかになった。使用者は、「深刻に聞こえすぎない」「自分を表現しやすい」といった理由で用いる傾向、聞き手側は日常会話の一部として受け止める傾向が強く、配慮や許しの欲求よりも、「病む」を用いて自己開示すること自体が目的となっていることが示唆された。

### 結論

以上より、「病む」は多様な心身状態を包括する多義性に富んだ言葉であることが明らかになったその一方で、軽く捉えられている「病む」の中に紛れた援助要請が見過ごされる危険性も併せ持つ言葉であることが明らかとなった。本研究は、若者のスラング使用を通じたメンタルヘルス理解の重要性を示し、支援のあり方を再考する基礎的知見を提供するものである。

## 日本人の持つ HSP のイメージと、HSP 自認後の自己理解の変容過程の検討

### 問題・目的

Highly Sensitive Person (以下、HSP) とは、Aron (1996) によって提唱された概念であり、感覚処理感受性が極端に高い人のことを指し、日本では、2020 年ごろから注目されるようになった。しかし、日本で広まった HSP の情報は、科学的根拠がなく、学術的な定義とは異なる点があり、誤解や偏見につながりかねないという問題がある。さらに、日本では、生きづらさなどの HSP の負の側面が強調されることが多い。HSP に関する研究はまだ少なく、HSP が感じる生きづらさへの対処法や、HSP を自認している人が日常生活のなかで、どのような生きづらさを抱えながら生活を送っているのかは明らかになっていない。

したがって、本研究の目的は、①日本人が持つ HSP のイメージを明らかにすること、②HSP を自認している人と、自認していない人とでは、生きづらさに差があるか否かを明らかにすること、③HSP を自認した後の自己理解や生活の変化について検討することである。

### 方法

大学生 103 名を対象に、Google フォームを用いて、日常生活のなかで感じる生きづらさの程度について質問紙調査を行い、対応のない  $t$  検定で分析を行った。くわえて、HSP に対するイメージについて自由記述で回答を求め、頻出語句を明らかにし、記述内容をポジティブなイメージとネガティブなイメージでまとめた。さらに、質問紙調査で、HSP を自認した経験があり、HSP を自認したことにより、自己理解や生活にポジティブな変化やネガティブな変化があった大学生 3 名に対してインタビュー調査を行った。インタビューで得られたデータは、ナラティブ分析を行った。

### 結果・考察

質問紙調査からは、HSP を自認している人の方が、自認していない人よりも生きづらさの程度が高いことが明らかになった。さらに、HSP に対しては、「繊細」、「敏感」といったイメージを持つ人や、ネガティブなイメージを持っている人が多いことが明らかになった。このことから、HSP の特性のネガティブな側面が強調されることが多い、書籍や Web サイトなどから情報を受け取っており、偏ったイメージを持っていると考えられる。

インタビュー調査からは、HSP を自認することで、孤独感からの解放などのポジティブな変化がある一方で、HSP を自認するだけでは、自分自身に対する否定的な考え方は変わらないことや、HSP であることを意識しすぎてしまい、行動が制限されること、自己理解が歪むなどのネガティブな変化があることが明らかになった。そして、生きづらさを低減するための方法として、苦手な刺激の少ない環境で生活することや、自分なりの対処法を見つけることが示唆された。また、HSP を自認する人のなかには、ネガティブな出来事をきっかけに、周囲の刺激に対して過度に敏感になってしまった人があることも明らかになった。そして、精神的な不調の原因を HSP の特性に帰属してしまうことで、適切な支援を受けられず、不調や生きづらさが改善しないことも示された。

## SNS 上での自己開示に伴う本来感が逃避的ネット使用に及ぼす影響

——自己分化度に着目して——

本研究の目的は、SNS 上での自己開示および自己開示に伴う本来感が、逃避的ネット使用にどのような影響を及ぼすのかを明らかにし、さらに自己分化がそれらの関連を抑制する要因として機能するかを検討することであった。近年、若年層を中心にインターネットおよび SNS の利用が急速に拡大しており、情報収集や対人交流の利便性が高まる一方で、現実生活における不安やストレスから逃避する目的でインターネットを利用する「逃避的ネット使用」が、インターネット依存の形成要因として問題視されている。従来の研究ではインターネットの使用時間の長さに注目した議論が多かったが、本研究では使用動機に着目し、心理的要因との関連を包括的に検討した。

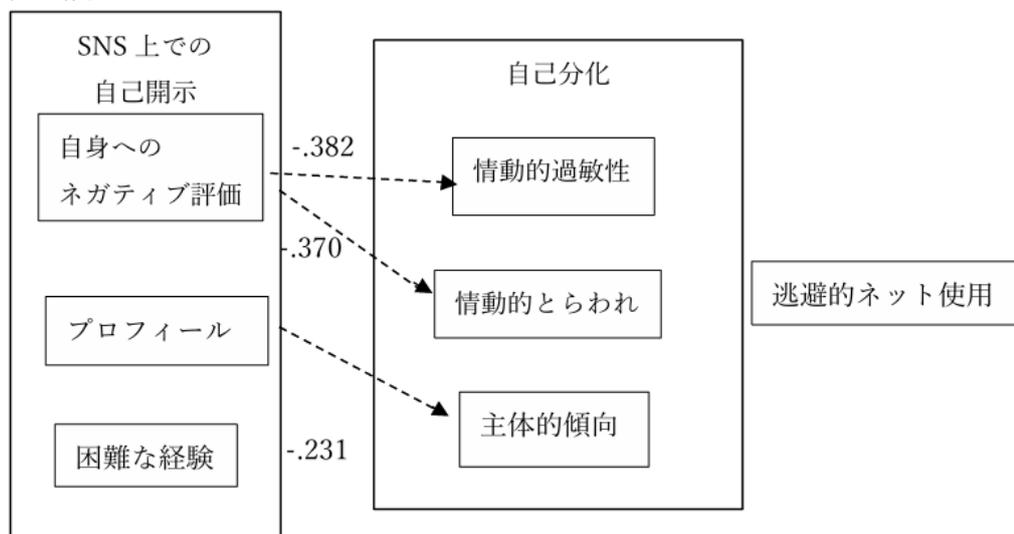
調査対象者は 17 歳から 29 歳までの若年層 195 名であり、Google フォームを用いた質問紙調査を実施した。測定尺度には、逃避的ネット使用を測定する項目、SNS 上での自己開示尺度、本来感尺度、自己分化尺度 (DSI-R 日本語版) を用いた。

自己開示尺度および自己分化尺度については、確認的因子分析で十分な適合が得られなかったため探索的因子分析を行い、自己開示は「プロフィール」「困難な経験」「自身へのネガティブ評価」の 3 因子、自己分化は 7 因子構造が抽出された。以降の分析では、各因子の合成得点を用いた。

相関分析の結果、SNS 上での自己開示と本来感の間には強い正の相関が認められ、自己開示が進むほど SNS 上で自然体でいられる感覚が高まることが示唆された。一方で、本来感と逃避的ネット使用との間には有意な関連はみられなかった。重回帰分析においても、自己開示、本来感、自己分化はいずれも逃避的ネット使用を有意に予測しなかった。さらに構造方程式モデリング (SEM) による分析では、自己開示の一部側面が自己分化の低下と関連する可能性は示されたものの、自己分化や本来感が逃避的ネット使用を直接的に促進または抑制するという仮説は支持されなかった。

以上の結果から、SNS 上での自己開示や本来感の高さは、必ずしも逃避的ネット使用や問題視されるインターネット利用に直結するものではないことが明らかになった。本研究は、自己開示や本来感を単純にリスク要因と捉えるのではなく、インターネット使用の文脈や個人の心理的特性を踏まえて多角的に理解する必要性を示唆するものである。今後は、逃避的ネット使用を多項目で測定する尺度の導入や、縦断的研究による因果関係の検討が課題として挙げられる。

Figure 本研究の推定モデル



# 大学生におけるポジティブ態度形成に関わる成功体験の検討

## －自伝的推論の媒介に着目して－

### 問題と目的

現代の大学生は、複雑で変化の激しい社会環境の中で、将来への不安や不確実性を抱えやすく、人生に対して前向きな態度を維持することが難しい状況にある。青年期は進路選択や人間関係など重要な決断を迫られる時期であり、この時期に形成される心理的態度は、その後の幸福感や人生観に大きな影響を及ぼすと考えられる。先行研究では、成功体験がポジティブ態度と関連することが示されているが、その影響過程については十分に検討されていない。そこで本研究では、大学生の成功体験が自伝的推論を通してポジティブ態度に影響を及ぼすという媒介的關係を検証し、さらに、どのような種類の成功体験がポジティブ態度の形成により強く寄与するのかを明らかにすることを目的とする。

### 方法

南山大学の臨床心理学関連授業を受講する大学生を対象に、2025年10月上旬に Google Forms を用いた質問紙調査を実施した。回答に同意した127名（男性32名、女性95名、 $M=20.94$ 、 $SD=1.44$ ）を分析対象とした。調査は匿名で任意参加とし、研究目的以外には使用しないことを明記した。質問紙は、成功体験の量、最も印象に残っている成功体験の自由記述、自伝的推論、ポジティブ態度（修正複合心理的資本尺度）、および気分（日本語版 PANAS）から構成された。

### 結果と考察

分析対象は124名であり、各尺度はいずれも十分な内的整合性を示した。相関分析の結果、成功体験は自伝的推論およびポジティブ態度と有意な正の関連を示し、自伝的推論とポジティブ態度の関連も確認された。媒介分析の結果、成功体験はポジティブ態度に有意な直接効果を示すとともに、自伝的推論を介した間接効果も有意であり、自伝的推論が部分的な媒介的役割を果たすことが示された。一方、気分の影響はいずれも有意ではなかった。また、自伝的推論の下位尺度では、自己に関する推論のみがポジティブ態度への有意な媒介効果を示した。成功体験の類型間でポジティブ態度の差は認められなかったが、競技挑戦型や技能熟達型で平均値が高い傾向がみられた。これらの結果から、成功体験を自己理解に結びつける認知的過程が、ポジティブ態度の形成に重要であることが示唆された。

## 心理的敏感さと自己開示抵抗感の関連

### —自尊感情の媒介効果に着目して—

#### 問題と目的

Jourard (1959) は、他者への自己開示を、健康なパーソナリティにとって必須の条件であるとしたが、実際には開示に伴うリスクや抵抗感が存在し、行動が抑制される場合も少なくない。特に、生得的に感受性が高い HSP (Highly Sensitive Person) などの心理的敏感さが高い人々にとって、他者からの否定的な反応は大きなリスクであり、自己開示抵抗感を生じさせる要因となり得る。本研究では、環境的・感覚的な刺激に対する敏感さと、社会的な刺激に対する敏感さの両面を測定する心理的敏感さ尺度を作成し、その因子構造を検討する。その上で、心理的敏感さが自己開示抵抗感を高めるメカニズムについて、自尊感情を媒介変数としたモデルを用いて検証することを目的とする。

#### 方法

研究 I では、大学生 186 名 (男性 73 名, 女性 113 名) が調査に参加した。質問紙は、(1)フェイスシート, (2)Highly Sensitive Person Scale 日本版 (HSPS-J19), (3)過敏性プロフィールから構成された。研究 II では、大学生 126 名が調査に参加し、回答に不備のあった 2 名を除く有効回答者は 124 名 (男性 50 名, 女性 74 名) であった。質問紙は、(1)フェイスシート, (2)研究 I で作成した心理的敏感さ尺度, (3)開示抵抗感尺度, (4)自尊感情尺度から構成された。なお、開示抵抗感尺度への回答の際、「今まで生きてきた中で、辛かったり嫌だったりの経験」を、「最も親しい友人」と「まだゆっくり話したことの無い同性の知り合い」それぞれに開示する場面を想定させた。

#### 結果と考察

共分散構造分析の結果、心理的敏感さが自己開示抵抗感を高めるという仮説は支持された。一方で、自尊感情による媒介効果・調整効果はいずれも有意ではなく、仮説は棄却された。これらの結果から、心理的敏感さが自己開示抵抗感に及ぼす影響は、後天的な自己評価である自尊感情によって緩和されるものではなく、生得的な特性に直結した防衛反応である可能性が示唆された。また、開示対象との親密度による差異を検討した結果、親密度の低い相手への自己開示抵抗感が高いことが明らかになった。一方、心理的敏感さと自己開示抵抗感の関連は、親密度の高い相手においてより強く、特に、自己の傷つきを懸念する「対自的要因」の自己開示抵抗感において敏感さの影響が最大であった。この結果は、心理的敏感さが高い人々が、内的体験を深く処理する傾向を持つ (Aron & Aron, 1997) ため、自己開示を心理的負担の大きい内省的な行為と認識しやすいことを示唆している。さらに、親密度の高い相手は、自己理解や自己評価に影響を及ぼす存在であるため、より自己開示抵抗感の対自的要因を意識しやすくなったと考えられる。

## 大学生における自己志向的完全主義の個人内バランスと主観的幸福感

### —セルフ・コンパッションの機能に着目して—

#### 問題・目的

自己に完全性を求めることを自己志向的完全主義という。自己志向的完全主義には「完全欲求」、「高目標設定」、「失敗過敏」、「行動疑念」の4つの特性がある。この4つの特性を個人がどのようなバランスで持っているかを検討した研究では一貫した結果が得られていない。(福井, 2009) は、自己志向的完全主義の各側面の個人内におけるバランスやそのバランスと他の変数の組み合わせによって精神的健康への影響が異なることを指摘している。近年、精神的健康の維持・増進に、苦痛や心配を経験した時に、自分自身に対する思いやりの気持ちを持つセルフ・コンパッションが有用とされている。そこで、自己志向的完全主義の4つの特性を個人がどのようなバランスで持っているか、また自己受容的な態度であるセルフ・コンパッションを介して主観的幸福感とどのように関連するのかを検討する。

#### 方法

2025年7月上旬から8月下旬にかけて、18歳～23歳の大学生156名(男性26名,女性130名,平均年齢20.37歳±1.22)を対象にGoogleフォームの質問紙調査を実施した。質問紙は(1)フェイスシート(2)自己志向的完全主義尺度(桜井・大谷, 1997)20項目(3)セルフ・コンパッション尺度日本語版(有光, 2014)のうち13項目(4)主観的幸福感尺度(伊藤他, 2003)12項目で構成された。

#### 結果・考察

自己志向的完全主義尺度の4つの下位尺度に基づくクラスター分析の結果、5つのクラスターが抽出され、特徴に基づき「ニュートラル的非完全主義群」、「防衛的完全主義群」、「柔軟的理想追求群」、「柔軟的非完全主義群」、「ストイック的完全主義群」と命名した。次に、各クラスターを独立変数、主観的幸福感を従属変数とした分散分析の結果、完全欲求、失敗過敏、行動疑念が高い「防衛的完全主義群」が最も主観的幸福感が低く、高目標設定が高く、失敗過敏、行動疑念が低い「柔軟的理想追求群」が最も主観的幸福感が高いことが明らかとなった。さらに、各クラスターを説明変数、セルフ・コンパッションを媒介変数、主観的幸福感を結果変数とした媒介分析を行った結果、「防衛的完全主義群」と主観的幸福感に負の関連が認められ、セルフ・コンパッションにより一部説明されることが明らかとなった。また、「柔軟的理想追求群」と主観的幸福感に正の関連が認められ、セルフ・コンパッションにより一部説明されることが明らかとなった。したがって、自己志向的完全主義は、目標の高さだけでなく、失敗や困難な状況において自己を受容的に扱えるかどうか精神的健康に関係していることが示唆された。今後は、セルフ・コンパッション以外の心理的要因や対人関係の影響を考慮したモデルの検討が課題である。

## 大学生演劇を通じた自己変容のプロセス

### — 困難を乗り越えた体験とそれらがもたらす内面的成長に着目して —

本研究の目的は、大学生による自主的な演劇活動（以下、学生演劇）において経験される「困難」とその克服プロセスに着目し、それらが青年の自己変容および内面的成長にどのように寄与するかを質的に検討することである。青年期の発達課題であるアイデンティティ形成において、演劇は「役割実験」の場として機能する可能性がある。しかし、先行研究は社会的スキルの向上など肯定的な成果に焦点を当てる傾向にあり、舞台制作の過程で生じる身体的な不全感や対人葛藤といったネガティブな体験が、個人の変容を促すプロセスについては十分に解明されていない。そこで本研究では、南山大学演劇部「HI-SECO 企画」に所属し、活動中に困難を経験した大学生および卒業生3名（U, I, E）を対象に半構造化面接を実施し、得られた語りからナラティブ・アプローチを用いて分析した。分析の結果、対象者ごとに以下の変容プロセスが明らかになった。Uは、身体的な相互作用を通じて自己完結的な演技から脱却し、多様な他者を受け入れる柔軟な世界観を獲得した。Iは、養成所時代の競争的個人主義から協調的な調整者へと変容し、組織運営の葛藤を通じて獲得したメタ認知能力を日常生活へと拡張させた。Eは、客観的指標の導入や失敗体験の共有を通じて自己効力感を高め、役者断念という無念を肯定的な意味づけへと再構成するレジリエンスを発揮した。これらの事例から、学生演劇における困難は、参加者を自己完結の状態から他者志向へと移行させる契機として機能していることが示された。また、対象者は困難な経験を単なる挫折としてではなく、現在の自己を形成する物語として再著述（re-authoring）していた。以上の結果は、学生演劇が単なる芸術活動にとどまらず、他者との身体的・精神的な摩擦を通じて固定化された自己概念を更新し、社会的成熟を促す重要な学習の場として機能していることを示唆している。

## SNS 映え補正度と自尊感情の関連

### 問題・目的

顔の写真加工は自信を持つことや、承認欲求が満たされるといった心理的効果を持つことが報告されている。主に研究の多くは写真加工に対するポジティブな効果とネガティブな効果に二分され、ポジティブな効果では自尊感情の増加、ネガティブな効果では魅力度の低下があることが明らかになっている（佐藤, 2022; 笠置, 2024）。現代の若者を中心に SNS では写真加工が一般的であり、理想化された自己像を発信できる環境が整っている一方で、特に「加工によって自信を得る」のか「現実の自己との乖離により自尊感情が低下する」のかという点は明らかにされていない。本研究では SNS 投稿のために行われる顔や髪の毛に対する加工度を「SNS 映え補正度」と定義し、加工傾向のある女性のみを対象として SNS 映え補正度の違いと加工後の自尊感情の関連について明らかにすることと、加工部位それぞれと自尊感情変化の関連についても検討することを目的とした。

### 方法

18 歳から 24 歳までの女性 100 名、平均 20.56 歳、 $SD = 1.34$ ) に、Google フォームによるアンケート調査を行った。調査項目として、SNS 映え補正度を加工なし・加工低程度・加工高程度の 3 条件に分類し、それぞれの SNS 映え補正度場面における自尊感情を、阿部・今野 (2007) の状態自尊感情尺度を用いて測定した。状態自尊感情尺度の尺度得点を従属変数、SNS 映え補正度 (加工なし・低程度・高程度) を独立変数とした一要因分散分析を行った。また、各 SNS 映え補正度で使用した加工部位を回答するよう求め、自尊感情と加工された加工部位の関連を対応分析によって検討した。

### 結果・考察

SNS 映え補正度の違いが加工後の自尊感情に与える差を検討するために、一要因分散分析を行った結果、加工なし条件より加工低程度条件で自尊感情得点が有意に高く、加工高程度条件と加工低程度条件では有意差がみられなかった。このことは SNS 映え補正度が高まるにつれて自尊感情は増加するが、加工を強めることによって自尊感情がさらに高まるわけではないことを示している。軽度の加工が肯定的な自己認識や自尊感情の維持に寄与するといえる。また加工高条件ではやや得点が低い傾向がみられたことから過度な加工をすることで現実の自己との乖離が広がり、かえって自己評価が不安定になる可能性を示唆している。笠置 (2024) は加工度の高い条件で他者から魅力度を低く評価されることを明らかにしており、他者からの評価が低下することは自己評価の低下にもつながると考えられ、本研究の結果はこの知見に関連があるといえる。さらに、各加工部位と自尊感情の関連については、SNS 映え補正度による自尊感情に差を与える加工部位に違いがあることが明らかになった。特に全体として加工の程度が高まるほど、また自尊感情の変化量が低い人ほど「印象操作的」かつ「装飾的」な加工を選択する傾向が明確となり、自尊感情が加工対象の選択に差を及ぼすことが示された。これに対して自尊感情の変化量が高い人は、加工の強度に関わらず「自然さ」や「清潔感」を重視する傾向が一貫しており、加工を自己肯定の補償手段ではなく、自己管理の一部として行う傾向が示唆された。

# 身体醜形懸念の肯定的変化を促進する要因

——セルフ・コンパッションの保護機能に着目した量的調査と面接を用いた質的調査の混合研究——

## 問題背景

先行研究で、リスク因子を同定することを目的とした病理的な研究が中心となっている身体醜形懸念について、本研究では、身体醜形懸念の肯定的変化を促す要因やその肯定的変化のありようを検討することを目的とした。加えて、量的研究（研究1）と質的研究（研究2）の混合研究を行うことで、多面的な議論を目指した。研究1では、セルフ・コンパッションの身体醜形懸念に対する保護機能について、その直接的な効果とリスク要因（容姿に関する社会的なプレッシャーと外見比較傾向）と身体醜形懸念の関連を緩和する調整効果の2つの効果を想定し、検討した。研究2では、身体醜形懸念を抱えた経験のある個人に面接調査を行い、心理尺度で測定可能な心理特性だけでなく、人生の発達課題やライフイベントを含めて身体醜形懸念の肯定的変化を促進する要因を検討した。

## 方法

**研究1** 大学生248名（男性 = 60名，女性 = 187名，未回答 = 1名）が参加し、平均年齢は19.32歳（ $SD = 1.15$ ）であった。心理尺度は日本語版 Body Image Concern Inventory（J-BICI; 田中他, 2011;  $\alpha = 91$ ），Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4（SATAQ-4; Schaefer et al., 2014 Yamamiya et al.訳 2016;  $\alpha = 87$ ），Physical Appearance Comparison Scale-3（PACS-3; Schaefer & Thompson, 2018 著者訳;  $\alpha = 91$ ），セルフ・コンパッション尺度日本語版（有光, 2014;  $\alpha = 90$ ）を使用した。

**研究2** 面接調査では、まず参加者が対象者として妥当であるのかを検討するために、過去と現在の身体醜形懸念の度合いをJ-BICIへの回答を求めて確認した。分析は、具体的な手順としては、複線径路・等至性モデル（trajectory equifinality model: TEM）（安田, 2011）を実施し、最終的に対象者全体のTEM図を作成した。

## 結果と考察

研究1の分析の結果、セルフ・コンパッションの高さが、身体醜形懸念の低さを予測するとした仮説1は部分的に支持され、リスク要因である容姿に関する社会的なプレッシャーと外見比較傾向に対し、セルフ・コンパッションが保護要因として調整効果を持つこととした仮説2は支持されなかった。したがって、自分に対して親友に接するように優しく触れることで自身の欠陥として知覚される容姿の受容が促進される可能性が見出された。

研究2の分析の結果、身体醜形懸念の肯定的変化を促進する要因として、現在の容姿を変えようと試みる実際的な行動、そしてそれに伴う容姿が変化する実感、そしてその容姿を変える行動自体を楽しむことや自分の悩むプロセスに意味を付与すること、そして自分の容姿に完全に満足せずともそれと折り合うことが見出された。これらは、プロセスの意味合いの変化や自己受容という共通性を含んだ要因であるといえ、容姿そのものの変化に加えて、個人における認知的な変化が重要である可能性を示唆していると考えられた。

研究1と研究2のそれぞれで得られた知見を統合すると、身体醜形懸念の肯定的変化には、ありのままの自分を受容することや自分の体験の内省と気づきが重要であるといえる。