

「父子家庭に対する家族レジリエンス的介入についての考察」

問題・目的

ひとり親世帯は離婚や死別などの危機的ライフイベントを経験し、経済的困難や家事・育児の負担増加、ストレスの蓄積など様々な問題に直面する。公的支援制度は不十分で、ひとり親自身の自助努力に頼らざるを得ない現状にあり、家族の崩壊リスクも高い。しかし一方で、この困難を乗り越える力であるレジリエンスを家族全体で発揮することで、絆が深まる家族も存在する。

家族レジリエンスは、家族全体に着目したレジリエンスの概念であり、ひとり親世帯の危機的状況を乗り越える上で有効なアプローチになると考えられる。特に父子家庭では、家事・育児についての知識不足や支援の受け入れ拒絶が問題となっており、家族レジリエンスの促進が有用だと考えられるが、これまでの研究では検討されていない。

そこで本研究では文献研究により、父子家庭に対する家族レジリエンス的介入の足掛かりを作ることとする。また、父子家庭に対する家族レジリエンス的介入により期待される成果及び介入における注意点を明らかにすることで、実践に役立つ知見を積み上げることを目標とする。

考察

父子家庭に対する家族レジリエンス的介入は有効であろう。その理由は、父子家庭の問題は家族のみで対処することが難しいこと、父子家庭の問題はあまりに多く個別に対応することは現実的でないこと、父子家庭を問題の棲み処として見ないアプローチが重要であることの三つが挙げられる。

また、介入により対象家族に対して、1. 周囲の人と繋がること 2. 「結びつき」の強化の 2 つを促進することで、父子家庭が抱える複数の問題に対処することができるだろう。介入の際は、対象の家族を丁寧にアセスメントすることが重要だと考えられる。

今後の課題として、本研究を元に実際に介入を行ない、臨床データを集めることが必要である。

カミングアウトがゲイの自己受容に与える影響

～自己肯定感の変化に着目して～

目的と意義

セクシャルマイノリティのいじめ被害、不登校経験、自傷行為・自殺未遂の数は、一般人口のそれよりも高いことが報告されている。また、セクシャルマイノリティのメンタルヘルスは、セクシャルマジョリティに比べて低く、デリケートである。以上のことを踏まえると、セクシャルマイノリティ当事者が自己肯定感を高め、生きづらさを乗り越えていく過程は非常に重要であると考えられる。そこで本研究では、カミングアウトがゲイの自己受容に与える影響を検討することを目的とする。また、受容過程の検討に伴い、カミングアウトによってもたらされる影響と、自己肯定感の変化についても検討する。セクシャルマイノリティに関連した課題や知識理解について論じた文献は見受けられるものの、当事者がどのように困難を乗り越えてきたのかを深く掘り下げた研究はあまり行われていない。よって、セクシャルマイノリティ当事者が、自身の葛藤や困難を乗り越え、自己肯定感を高めるプロセスについて研究する意義があるといえる。

方法

研究対象者は、18歳以上のゲイとし、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、性的指向の受容過程は「1. 性的指向の自覚」、「2. 性的指向の葛藤」、「3. 同じゲイとの繋がり」、「4. カミングアウトの開始」、「5. カミングアウトの拡大」の5段階を辿ることが示された。同じセクシャルマイノリティと出会い、自分らしくいられる環境を手に入れることが、自己肯定感の向上に寄与することが示唆された。また、「この人なら話せる」という心理的安全性の保たれる空間があることは、セクシャルマイノリティの自己肯定感を大きく向上させる一助となる事が示唆された。加えて、自己肯定感が高まることは、カミングアウトの拡大に繋がる事が示唆された。

被服と個人の背景

～経験と環境が形成する被服観の構築とその関係性～

目的と意義

被服がもたらす心理的影響や価値観の形成に焦点を当て、被服を通じた QOL（生活の質）の向上を目指すものである。被服は、コンプレックスを隠し強みを強調する手段や、TPO に応じた印象操作の手段として機能し、心の健康に寄与する重要な要素である。心の健康の維持は「健康日本 21」でも重要視されており、気分を整え自分らしさを感じるための被服の役割が注目されている。

さらに、牛田（2004）が指摘するように、現代の被服心理学では、被服の心理的・社会的機能を理論だけでなく実践へと応用する研究が求められている。被服の着用がもたらす心的変化やそれによる行動・価値観への影響を調査・分析することで、精神的健康の促進や社会の安定に貢献できる可能性がある。本研究は、被服を通じた心理的变化とその背景を解明し、被服心理学の実践的発展に寄与する点に意義がある。

方法

対象者は女子大生とし、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

A さん、B さん、C さんの語りをもとに、被服に対する価値観がどのように形成され、成長や環境、心理的影響を通じて変化するかを考察している。被服は、社会的つながりの構築や自己表現、心理的支え、生活環境への適応など多面的な役割を持つ。A さんの「リンクコーデ」や特別な服装による高揚感、C さんの流行を意識した選択などが示すように、被服は他者との関係や個性の表現に重要な役割を果たしている。一方で、B さんのように被服への関心が薄い場合、自己表現や社会的評価への関与が減少することも確認された。

被服に対する価値観は、幼少期には親の選択が中心だが、思春期には友人や流行の影響を受け、大学生になると経済的自由やライフスタイルの変化により、個人的な嗜好や目的に応じた選択が可能となる。しかし、試着時のプレッシャーや過去の失敗が心理的負担となり、消極的な態度を生む場合もある。被服は自信を高める一方で心理的負担にもなり得る両面性がある。

今後の課題として、ジェンダーや経済的要因、ライフステージごとの被服観の変化についての研究が必要であり、特にジェンダーニュートラルファッションやファストファッションの影響、人生の各段階における被服の役割をさらに深く掘り下げる必要がある。

うつ病に陥らないための予防法と治療法の検討

問題・目的

現代社会では、精神疾患患者数の増加や、それに伴う自殺数の増加などが社会問題となっている。その中でも特に、うつ病は患者の総数や自殺者数が多くなっている。本研究は、①うつ病になる人とならない人の違いや、うつ状態が長く続く人と早く回復する人の違いはどこにあるのかを調べ、明らかにする、②うつ病の効果的な治療法を明らかにすることの2つを研究目的とする。これらを明らかにすることで、現在うつ病に罹患している人や、今後うつ病を発症してしまった際の助けになるという点で意義があると考えられる。本文では、うつ病の予防法と治療法の2つの観点から考察を行っていく。

考察

うつ病の予防のためには、①受けるストレスを減らす、②レジリエンスを高めることの2点が重要であることが分かった。受けるストレスを減らすという点では、ストレス脆弱性モデルを使って考えていく。脆弱性の大小には、遺伝的要因や幼少期の環境が影響しているため、後から介入することは難しい。そのため、認知行動療法などによって自身が受けるストレスを軽減することが効果的である。

また、ストレスを受けた際に、うつ病に陥る前に回復するためには、レジリエンスが必要である。このレジリエンスを高めるためには、自己肯定感を高めることや楽観的な視点を持つこと、自尊心やコミュニケーションスキルが大切であることが分かった。

さらに、受けるストレスを減らすこととレジリエンスを高めることの両方に重要になることとして、楽観的な考え方を持つことがある。楽観性を高めるためには、物事の原因をポジティブに捉え直すことや、他者の意見を取り入れ、考え方を変えることなどが有効である。

うつ病の治療には、大きく分けて薬物療法と心理療法がある。薬物療法では抗うつ薬、心理療法では認知行動療法が治療の第一選択となることが多い。だが、これらの治療法はそれぞれ別で行うよりも、薬物療法と認知行動療法を併用する併用療法を行った方が高い効果があることが明らかとなった。これら2つの治療法を併用することで、片方の治療法のみでは足りない部分を補い合って、より高い効果を生み出すことが出来るのである。

就活不安や就活ストレスの乗り越え方と それにより得られるものについての考察

【問題・目的】

厚労省の 2025 年卒大学生を対象とした調査によると、実に 9 割を超える学生が大学卒業後に何かしらの形で就職しており、大半の学生にとって就職活動（以下、「就活」）は避けては通れない道となっている。しかし、一定数の学生が就活の際にうつになったり、中には死を意識するほどのストレスを抱えている。このように学生は就活中に様々な不安やストレスに悩まされている。そこで、本研究ではそれらの主な原因を明確にし、学生はどのように乗り越えていけば良いのか、ないし乗り越えることで得られるものについて論じ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】

まず、就活不安や就活ストレスの主な原因としては、内定をなかなか得られない採用未決や面接で良い印象を与えられるかなどにまつわるアピール不安、周囲の人と比べてしまう他者比較という 3 つが挙げられる。

次に、採用未決やアピール不安に関しては、ソーシャルスキルを習得することで克服できると考えられる。それを身につけることで、面接などの様々な選考プロセスにおいて、学生は上手く自己をアピールでき、その結果合格の確率が上がっていくであろう。他者比較については、進路選択に対する自己効力感を高めることで克服できると考えられる。高い自己効力感を持つことで、他者の視線や評価を気にすることなく、学生は就活に取り組めるようになるであろう。また自己効力感、ソーシャルスキルの向上と学生同士でのソーシャルサポートの授受によって、高められると考えられる。

最後に、学生は就活を通じて主に 3 つのものを得られることが明らかとなった。1 つ目は高いソーシャルスキルで、これは明確なルールや課題の提示、ないし教員などのファシリテートがあるグループワークへの積極的な参加により、体得できる。2 つ目は仲間や友人との深い関係性で、これは学生同士の助け合いにより構築可能である。3 つ目は今後の人生を生き抜いていくライフキャリア・レジリエンスで、これはソーシャルスキルや自己効力感の高まり、あるいは内定を得るまで試行錯誤しながら就活を継続することで、強化されていく。以上のことから、就活不安や就活ストレスは学生の成長を促進するための要素になり、就活は学生を大きく成長させ得る絶好のチャンスであると考えられる。

学生を対象にした MBTI による自己理解の促進の効果と限界

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) は、Isabel B. Myers と Katharine C. Briggs によって開発され、1962 年に心理学者ユングの理論に基づいて性格検査として形にされた。MBTI はその後、世界 70 カ国以上で翻訳され、普及し、カウンセリングや教育、キャリア開発など様々な分野で自己理解や他者理解の支援に役立てられている (岩本, 2005)。MBTI は人々が自己理解を深め、自己成長の道筋を見出す手助けをするためのツールであり、その価値は個々の内省と発展にある。本研究は MBTI を通じて自己認識が向上し、個人が自己受容のプロセスにどう寄与するかを理解することを目指している。また、MBTI を通じて他者を理解することで、対人関係における理解と受容がどのように促進され、ストレス軽減に寄与するかを考察し、MBTI が就活や他の生活領域でどのように有用かを検討する。一方で、MBTI は各次元が二者択一の分類に基づいており、個人の多様性や複雑性を十分に捉えられないという批判がある。実際の人間の行動や特性は単純な二分論では説明しきれないとされている。このような批判的な観点と MBTI が人格の理解や自己啓発に貢献するという肯定的な主張との間で総合的な評価を行う。本研究では特に、日本 MBTI 協会による MBTI の目的が自己理解と自己実現のための座標軸としての活用である点に焦点を当て、その限界や批判的な視点も適切に考慮した総合的な評価を行った。この研究によれば、MBTI は自己理解を深めることで以下の効果が期待されると示されている。ま

しかし、MBTI の使用には注意が必要である。特に、テスト・リテスト推定値の安定性や項目の透明性に関する問題、個人の回答に影響を与える可能性があるフェイクの問題などが警告されている。MBTI は自己理解の手助けとして活用されるべきであり、個人の成長と発展を促進するための指標として理解されるべきである。MBTI は自己理解を深め、自尊感情、精神的健康、進路選択、他者理解の向上に寄与する可能性があるが、その使用には慎重さが求められるということである。

他者との親密化過程における自己開示効果の検討

問題と目的

青年期は、親から心理的に自立し、自己の形成に向かう時期であり（柴橋, 2004）、遠矢（1996）によると、不安定な青年の心の支えとなるのは、両親やその他の重要な大人ではなく、同じような悩みを抱えている友人であるという。また対人関係には相互理解が重要であり、自己開示を行うことにより相互理解が増幅されるため、友人との親密化を促進するには自己開示が重要であると論じられている（Jourard, 1971）。そこで本研究では、親密化の過程においてどのような内容の自己開示が行われているのか、またどのような自己開示を行うことが親密な関係性を促すことに効果的であるのかを明らかにすることを目的とする。松尾・村瀬（2023）によると、私たちが友人関係をどのように持つかということは、私たちがどのような友人関係を持ちたいと思っているかという欲求だけではなく、私たちの周囲の人がどのような友人関係を持っているかというような他者一般の認知が影響していると述べられている。つまり、量的研究の範囲では、このような複数の対人関係を把握することは、限界があるため、インタビュー調査を用い個人に焦点を当てた研究を行うことで、親密化に至るまでの過程や個人を取り巻く環境まで網羅できるという点で学術的意義があると考えられる。

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、その録音データを基に逐語録を作成したのち、ナラティブ分析を行った。

分析結果及び考察

本研究の結果から、親密化の各段階に応じた効果的な自己開示は以下のように示された。初期段階では、価値観や趣味など表層的な情報を開示し、共通点を見つけることで親密化を促進する。中期段階では、過去の失敗など深層的な情報を開示し、信頼関係を築くことで関係性を深める。後期段階では、将来に関する情報を共有し、関係の継続を示唆することでさらに親密性を高める。このように、段階別に適切な自己開示を行うことが親密化を促進することに有効である。

親との関係を再構築した青年の再構築プロセスの検討
—現代における青年の発達と親子関係の様相に着目して—

問題と目的

青年期の親子関係の変容プロセスについて、従来、青年の葛藤を経て再構築がなされるという見解が主流であった。しかし現代では必ずしも葛藤がない青年の存在や、反対に葛藤の長引きを体験する青年の存在が発見されるなど、親子関係のあり方は様々であることが明らかになっている。このような状況の中で、今まで当然とされてきた葛藤の負の心理的側面のほか、再構築を行う意義について実証的に検討する必要性が高まっている。

そこで、本研究では親子関係に強い葛藤を抱えていた青年が親との関係の再構築をする中で、どのようにそれを体験し、意味づけたかを明らかにする。特に、①現代において親子関係に葛藤を抱えた青年が青年期に体験したかかわりの実態はどのようなものであったか、②再構築が行われる要因は何か、③再構築を行う体験は青年にとってどのようなものであったか、④青年の人生において再構築はどのような意味を持っているかの4つの点を検討した。

方法

研究対象者は、青年の反応尺度(藤原・伊藤, 2017)を用いた事前質問において平均点数3.8点以上を獲得した人の中で、再構築をする上で強い葛藤を覚えたかつ、親との関係が調和的になった者3名を対象とした。インタビュー調査(半構造化面接)を行い、ナラティブ分析により分析を行った。

分析結果及び考察

再構築までのプロセスとして、背景としての葛藤要因の存在、欲求の発生、対立または抑圧、葛藤の持続、3種類の再構築要因の獲得、親子関係の受容、葛藤と再構築の意味づけをたどっていた。①青年の意思表示は背景としての葛藤要因に沿って生じた欲求の側面が大きく、対立は価値観の対立であった。②環境要因、青年内部要因、親内部要因が得られた。特に青年内部要因では、主体的な行動による思考の変容が見出された。③再構築は相互努力によりなされるものであり、ありのままの家族の受容であった。一方で葛藤の強さから「癖」の持続や他者からのラベリングによる葛藤の再体験が生じていた。④親子双方の主体的な努力により「乗り越えた」こと自体に肯定的な意味合いがあった。また、再構築するということは未来志向への視点の転換でもあった。

きょうだいの不登校であること：不登校の年下のきょうだいがいる大学生の体験の検討

問題と目的

きょうだいという存在は、同じ生活空間で共に生きながら、家族という親密な関係の中で互いを意識し、さまざまなやりとりを通して影響を受けたり与えたりする、類似と非類似、親密さと葛藤の入り混じった存在である（磯崎，2016）。きょうだい障害や不登校等の問題に直面した時、両親の関心はそちらに向き、他のきょうだいのためにかける時間が減ってしまう。特に、上のきょうだいは下のきょうだいからも、両親からも相談や依頼をされることがあり、板挟みになりながらも自分自身はその葛藤を心のうちに抱えたまま我慢するといった状況になりやすい（安田ら，2016）。そのため、本研究では年上のきょうだいに焦点を当てた。

先行研究において、きょうだいの否定的感情として挙げられていたのは学校に行かないことに対するわからなさや苛立ちの感情であった。しかしながら昨今では不登校児について理解ある社会になっており、両親と上のきょうだい共に、家族が不登校であることに対する感じ方が変化し、先行研究の調査結果とは違った語りが見られる可能性が考えられた。そこで本研究では不登校に理解ある社会になりつつあるなかで、上のきょうだいが家庭においてどのような思いを感じていたか明らかにすることを目的とした。

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。90-120分の半構造化面接を用いた。作成した逐語録から、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

上のきょうだいは学校に行かないことに対して否定的なイメージを持っていなかった。同胞のこととなると「学校に行ってほしい」と感じている場合もあったが、それは同胞に対する恥じらいや悲しさからではなく、進路を心配する気持ちや、学校に行っているいろんな経験をしてほしいという思いからであると示唆された。それぞれが同胞との関係性によって多様な否定的感情を抱いていた。そうした否定的感情は、同胞の行動が変化することによって無くなっていた。経験を通して、同胞への思いや関係性が変わっていたが、その思いも関係性によりさまざまであった。また、自身の価値観や経験から、両親の同胞への接し方に疑問や不満を抱いていた。同胞の不登校をきっかけとした両親の不和も見られ、それに対しても不満を抱いていた。

不登校児と親、不登校児と上のきょうだい、上のきょうだいと親、それぞれの関係性によって、家族成員一人一人の行動が変わる可能性が示された。家族が相互に影響し合いながら、不登校児の問題は解決へと向かう可能性が示された。