Keyword 過剰適応　Positive Solitude　自分時間　本来感

青年期における過剰適応傾向と自分時間の組合わせによる本来感の相違

～Positive Solitudeに着目して～

国際文化研究科 国際文化専攻
臨床心理学研究分野 博士前期課程
2025年3月修了

中原 和也

主査 森川 友子　**副査** 稲田 尚史　命婦 恭子

研究背景

従来、過剰適応は外的適応と内的不適応の2つの要素によって捉えられてきているが、近年、外的な過剰適応行動を行っていても内的適応（本来感）が保たれるような過剰適応者の存在と、それを可能にするための要因についての研究がなされてきている。過剰剰適応者が本来感を維持するための要因の研究ではこれまで、内省傾向（益子，2010）や統合的葛藤解決スキル（益子，2013）などが関連していることが示唆されている。他にも本来感を維持・向上させる要因を特定することができれば、過剰適応による生きづらさの軽減に寄与できると考えられる。

研究目的

本研究の目的は、過剰適応傾向の人たちが「自分時間（ひとり時間）」をポジティブなものとして認識していることと、自分時間を確保することが、彼らの本来感とどのような関連にあるのかについて調査することであった。

なお、本研究においては過剰適応傾向にある人たちが「自分らしさ」を失っている内面的・感覚的側面の様相をより正確に捉えるために、本来感を捉える指標として、日本語版本来性尺度の自己疎外感因子（石川・菅原ら，2014）を用いた。

研究概要

○**男性**：過剰な外的適応行動と自己疎外感が相関。
○**女性**：過剰な外的適応行動が自分時間の確保、自己疎外感と相関。自分時間の確保が自己疎外感と相関。
○**女性**：自己疎外感に対して過剰な外的適応行動が正の影響を及ぼし、自分時間の確保が負の影響を及ぼす（重回帰分析）。
○**女性の過剰適応傾向高群**：Positive Solitudeが自分時間の確保を媒介して自己疎外感に影響を及ぼすというモデルが適合（パス解析）。
※男性及び女性の過剰適応低群では上記モデルが適合せず。

パス解析の結果（女性）

変数間の相関係数及び記述統計（男性）

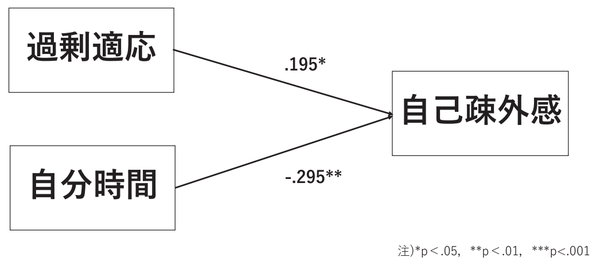
	①	②	③	④	M	SD
①過剰な外的適応行動	—	.098	.030	.512 **	60.25	9.81
②Positive Solitude		—	-.111	-.212	29.63	5.30
③自分時間確保			—	-.208	6.81	1.93
④自己疎外感				—	11.88	5.46

*p＜.05　**p<.01

変数間の相関係数及び記述統計（女性）

	①	②	③	④	M	SD
①過剰な外的適応行動	—	.148	-.271**	.275 **	67.08	10.80
②Positive Solitude		—	.265 **	.024	29.22	5.64
③自分時間確保			—	-.348**	6.11	2.23
④自己疎外感				—	14.11	4.88

*p＜.05　**p<.01



重回帰分析の結果（女性）

成果・まとめ

本研究では、過剰適応傾向の強い女性において、一人でいることをポジティブなものとして認識していることが、自分時間の確保へとつながり、自己疎外感を低下させる可能性が示唆された。よって、過剰適応傾向の女性が自分の時間を持つことで本来感が保たれることが明らかとなったが、男性においてはその限りではないことも示唆された。そのため、今後は過剰適応傾向の男性が本来感を保つための要因を明らかにしていくことが重要であると考えられる。

Point

指導教員コメント

過剰適応傾向がある人は、過剰適応によって社会的評価を得ている面があることから過剰適応を手放しにくく、心理療法においても過剰適応をするなど、難しさがあります。中原さんの研究は、過剰適応傾向がある人に対して抵抗感が少ない方法で精神的健康を保つヒントを提供できる、自然な研究です。女性の過剰適応傾向者は一人の時間で自分を取り戻すようですが、男性の過剰適応傾向者が自分を保つために何がを支えにしているのかが、この研究では今後の課題となっており、興味深いですね。若い男性の過剰適応者は若さの馬力で突き進むのか…。一人でいる時間の質も関係してくるかもしれず、探求が待たれます。

森川 友子