

セルフコントロールの高さと過剰適応， セルフコンパッションの高さと非過剰適応

竹村 理志¹⁾，岡田 倫代²⁾，柴 英里²⁾

1) 高知大学大学院総合人間自然科学研究科教職実践高度化専攻 院生

2) 高知大学大学院総合人間自然科学研究科教職実践高度化専攻

High Self-Control Is Not Associated with Over-Adaptation, and Self-Compassion Is Associated with Level of Over-Adaptation

TAKEMURA Masashi¹⁾, OKADA Michiyo²⁾, SHIBA Eri²⁾

1) Programs for Advanced Professional Development in Teacher Education

Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Kochi University, Graduate student

2) Programs for Advanced Professional Development in Teacher Education

Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Kochi University

要約

目的：本研究では第一に、行き過ぎたセルフコントロールは過剰適応を誘発させるのかどうかについて検討することを目的とした。第二に、行き過ぎたセルフコントロールの状態は過剰適応を誘発するだけでなく、自分ならびに他者への愛情が枯渇した状態である可能性が考えられたため、精神的につらい状況においても自己を大切にしつつ、他者との関係性も意識する概念とされるセルフコンパッションに注目し、中学生の過剰適応とセルフコンパッションの関係性を検討することを目的とした。

方法：X年10月から11月にかけてA県公立中学校1校の生徒85名を対象に、セルフコントロール、過剰適応及びセルフコンパッションについてアンケート調査を実施した。過剰適応に関する調査で回答傾向が類似した生徒をグルーピングする目的でクラスター分析を行い、各クラスターとセルフコントロール及びセルフコンパッションとの相関を検討し、一元配置の分散分析を行った。また、クラスター分析の結果については論理的妥当性を担保するために学級担任3名の所見と照合した。

結果と考察：各クラスターとBSCS-J得点の間に有意な相関及び差は見られないことから、学校教育において、中学生のセルフコントロール能力の高さは過剰適応傾向の表出とは関連がないと考えた。一方、新たな知見として、セルフコンパッションの低さと過剰適応の高さとの関連が示された。したがって、セルフコントロールを高める取組はもとより、過剰適応に陥らないためにはセルフコンパッションを高める取組が必要であると考えられた。

キーワード：中学生 過剰適応 セルフコントロール セルフコンパッション

I はじめに

学校生活への適応という概念は、学業に対する取組や態度だけでなく、教師や級友との関係を含む幅広い概念である¹⁾。また、それを捉える視点も学校が児童生徒に与える課題や要請といった環境側からの視点だけでなく、自己や学校に対す

る満足感や肯定感、レジリエンスなど主観的なパーソナリティ特性の視点も含まれる。このことから、児童生徒のパーソナリティ特性を高められる指導法の開発に注目し、これまで中学生の自己指導能力^{2) 3) 4) 5) 6)}の部分概念であるセルフコントロール能力向上を目的とした研究を報告してきた⁷⁾。

しかしセルフコントロール能力を測定する際、一部の回答者が、観察やインタビュー調査など環境側からの客観的評価と比べて、主観的評価を高く回答していると判断される場面が散見された。中学生という発達段階は考慮しつつ、この原因を検討する一つの方向性として、行き過ぎた自制としての過剰適応 (over-adaptation) に注目した。過剰適応は、欧米では業績のために自身の能力以上に努力することを志向する言葉として扱われるが、日本においては対人関係上の行き過ぎた適応として捉えられている場合が多い⁸⁾とされる。また、他者から肯定的評価や社会的評価を受けようとする承認欲求が、否定的評価や社会罰を避け過剰適応の自己抑制的な側面を高めることも明らかにされている⁹⁾。つまり、生徒が主観的評価を高く回答する背景には、教師からの承認を得ようと自己を抑制した可能性があるのではと考えた。そのため、本研究は日本の中学生を対象とした近年の過剰適応研究で数多く論文引用される石津の過剰適応の定義「環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力をすること」¹⁰⁾に基づき、中学生の過剰適応とセルフコントロールとの関係性を検討することとした。

過剰適応状態の児童生徒は他者からの要求に敏感であり、周囲からの期待への感度も高いとされる¹¹⁾。それらを自らのソーシャルスキルとして汎化させている児童生徒は、一見共感性が高く客観的に学校生活へ適応しているように見える可能性がある。このことから、他者への共感性を高く回答する生徒は過剰適応の可能性があるのでと考えた。これまではいかにセルフコントロール能力を高められるかを報告してきた⁷⁾が、本研究では、中学生がセルフコントロールに対する高い主観的評価を示すことによって教師からの承認を得ようとする態度や思考、つまり行き過ぎたセルフコントロールは過剰適応を誘発させるのかどうかについて検討することを目的とする。

加えて、行き過ぎたセルフコントロールの状態は、過剰適応を誘発するだけでなく、自分ならびに他者への愛情が枯渇した状態である可能性が考えられたため、精神的につらい状況においても自己を大切にしつつ、他者との関係性も意識する概念とされるセルフコンパッション¹²⁾に注目し、中学生の過剰適応とセルフコンパッションの関係性を検討する。セルフコンパッションの構成概念として、3つの側面があげられている。(a) 自己批判せずに自分自身に愛情を注ぐ側面、(b) つらいことは自己のみに生じると思わず、誰しも何かしら不完全な側面を持っていると、他者との共通性を意識する側面、(c) 否定的感情に流されず、そのような感情や直面

している苦難がどのようなものであるかを客観的に捉える側面^{13) 14)}であり、これらが調査対象の中学生の実態にどれだけ反映されているかについても同時に分析する。

Ⅱ 方法

1. 調査時期及び調査対象

X年10月から11月にかけてのアンケート調査では、A県公立中学校1校の生徒85名(1年生19名、2年生31名、3年生35名、男子36名、女子39名)を調査対象とし、回答に記入漏れや記入ミスがなかった生徒84名が分析の対象となった(有効データ率98.82%)。また、インタビュー調査では、学級担任3名が対象となった。

2. 調査方法及び調査内容

アンケート調査においては、学級担任が対象者全員に対して実施した。学級担任3名へのアンケート調査及びインタビュー調査に関しては、筆者らが実施した。

(1) 生徒に対するアンケート調査内容：

①セルフコントロール：セルフコントロール尺度短縮版の邦訳(Japanese version of Brief Self-Control Scale ; BSCS-J¹⁵⁾全13項目)を用いた。この尺度は1因子構造とされており、「あてはまる ややあてはまる どちらでもない あまりあてはまらない あてはまらない」の5件法で回答を求めた。

②過剰適応：青年期前期用過剰適応尺度¹⁰⁾(全33項目)を用いた。この尺度は、石津が因子分析を行った結果、「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」、及び「自己不全感」の5因子を最適解として抽出している。「あてはまる ややあてはまる どちらでもない あまりあてはまらない あてはまらない」の5件法で回答を求めた。

③セルフコンパッション：第2次性徴の最中にある中学生への心理的負荷量を軽減する観点から、比較的質問項目数が少ない日本語版セルフコンパッション反応尺度(Japanese version of the Self-Compassionate Reactions Inventory ; SCRI-J¹²⁾全8項目)を用いた。この尺度は1因子構造とされている。得点の範囲は0点から16点であり、得点が高いほどセルフコンパッションが高いとされる。

(2) 教師に対するアンケート調査内容：個々の生徒に対して、セルフコンパッションの構成概念の3つの側面について、あてはまるか、あてはまらないかでの回答を求めた。教示「この3つの文章を読んで、これらの内容が以下の生徒の実態に合致すると思ったら○を記入してください。」

(3) 教師に対するインタビュー調査内容：「このグループ内にいる生徒たちを見て、その実態を自由に話してください」と教示し、半構造化面接を実施した。

3. 解析方法

アンケート調査の解析については、SPSS Ver. 26（日本アイ・ビー・エム株式会社）を用い以下の通り解析した。すべて有意水準は5%未満とした。

(1) 青年期前期用過剰適応尺度¹¹⁾の総合得点とBSCS-J得点、及びSCRI-J得点についての関係性を検討するため、学年と性別を制御してPearsonの相関係数を算出した。

(2) 青年期前期用過剰適応尺度のクラスター分析：石津(2006)¹⁰⁾の分析結果に基づき、各下位尺度を5因子に分類し、それぞれ得点化した。回答傾向が類似する回答者をグルーピングする目的で、5因子の得点を標準化得点にしたうえで、Ward法によるクラスター分析を行った。

(3) クラスター分析結果の妥当性の確認として、論理的妥当性を担保するために学級担任3名の所見と照合した。

(4) (2)で形成された各クラスターとBSCS-Jとの関連性の検討に関しては、過剰適応の各クラスターを独立変数、BSCS-J得点を従属変数とした一元配置の分散分析を行った。また、多重比較はTukey-Kramer法を用いた。

(5) (2)で形成された各クラスターとSCRI-Jとの関連性の検討に関しては、過剰適応の各クラスターを独立変数、SCRI-

J得点を従属変数とした一元配置の分散分析を行った。また、学級担任3名から得られたアンケート調査によって、各クラスターに属した生徒とセルフコンパッションの3要素の整合性を照合した。

4. 倫理的配慮

倫理委員会に代わるものとして、学校長を含む教職員会議において、筆者らが本研究の目的と方法及びプライバシー保護に関する説明をして承認を得た。調査対象者への倫理的配慮として、調査を拒否してもよいこと、それによる不利益は生じないこと、全ての調査結果は本研究の目的以外には使用されないことを、調査実施者から口頭にて説明した。調査票の提出を以ってこれらのことが了解されたものと判断した。さらに、実施年度については生徒のプライバシー保護の観点から、論文の中では明記しないこととした。

III 結果

(1) 各指標の相関について

学年と性別を制御してPearsonの相関係数を算出した結果、BSCS-J得点とSCRI-J得点には弱い正の相関が見られ、青年期前期用過剰適応尺度とSCRI-J得点には負の相関が見られた(表1)。なお、青年期前期用過剰適応尺度とBSCS-J得点には有意な相関は見られなかった。

表1 各指標の相関

	過剰適応	BSCS-J得点	SCRI-J得点
過剰適応	—		
BSCS-J得点	-.142	—	
SCRI-J得点	-.559**	.280*	—

* $p < .05$ ** $p < .01$

表2 各クラスターの標準化得点

クラスター	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
非過剰適応群 (CL1, n=25)	-0.95	-0.99	-0.73	-1.03	-1.12
適応群 (CL2, n=44)	0.19	0.21	0.11	0.20	0.26
過剰適応群 (CL3, n=15)	1.01	1.04	0.88	1.12	1.10

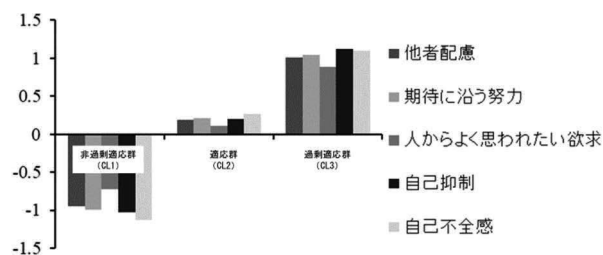


図1 各クラスターの特徴

表3 学級担任3名によるクラスター1及びクラスター3に所属する生徒の実態に関する所見

非過剰適応群 (CL1, n=25)	過剰適応群 (CL3, n=15)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 既成概念にとらわれず独創的な考え方を持つ生徒が多い。 ・ 前向きな考え方ができる生徒が多い。 ・ 物事を冷静に分析できる生徒が多い。 ・ それぞれに得意な分野がある。 ・ 自分が信じることに邁進できる。 ・ あまり人の目を気にしない。 ・ 細かいことをあまり気にしない。 ・ 性格的特徴はそれぞれで違う。 ・ 常に冷静な生徒もいれば、感情的になりやすい生徒もいる。 ・ コミュニケーションが得意な生徒もいれば、寡黙な生徒もいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 礼儀正しい生徒が多い。 ・ 教師から見ると表情が読みにくい生徒が多い。 ・ 友人関係でいじめられ役に徹したり、自虐的にふるまうなど、本来の自分を偽って人間関係を形成しようとしているように見える生徒が複数いる。 ・ 常に周囲に気を配っているように見える生徒が多い。 ・ 学習面や家庭生活がしんどい生徒が多い。 ・ 学習面に秀でた生徒が複数いる。 ・ 運動が苦手な生徒の割合が他のCLと比べて多い。 ・ 不登校生徒数の割合が他のCLと比べて多い。

(2) 青年期前期用過剰適応尺度のクラスター分析結果

解釈の容易さを中心に検討した結果、クラスター（以下CLと略記）数は3が最も妥当であると判断した（表2及び図1）。CL1（25人）は全ての項目が平均値以下であることから「非過剰適応群」と命名した。CL2（44人）は全ての項目が平均値に近いことから「適応群」と命名した。CL3（15人）は4項目が平均より1ポイント以上高いことから「過剰適応群」と命名した。またCL1及びCL3に所属する生徒の実態について、調査実施校の学級担任3名からインタビュー調査した内容を、CL1及びCL3に分類して記述した（表3）。

(3) 各CLとBSCS-Jとの一元配置の分散分析結果

各CL間にBSCS-J得点の有意な差は見られなかった【 $F(2, 81) = 1.267, n.s.$ 】（表4）。

(4) 各CLとSCRI-Jとの一元配置の分散分析結果

非過剰適応群（CL1）と適応群（CL2）及び過剰適応群（CL3）との間に有意差が見られた。（表5）。

またセルフコンパッションの3側面が生徒の実態に合致するかについて、調査した84名との対応表を作成し集計した（図2）。

表4 各クラスターとBSCS-J得点との分散分析結果

クラスター	Mean	±	SD	F値
非過剰適応群 (CL1, n=25)	40.20	±	12.20	1.267 n.s.
適応群 (CL2, n=44)	36.98	±	10.19	
過剰適応群 (CL3, n=15)	35.00	±	9.10	

表5 各クラスターとSCRI-J得点との分散分析結果

クラスター	Mean	±	SD	F値	下位検定結果
非過剰適応群 (CL1, n=25)	12.44	±	3.11	15.14 $p < .000$	CL2, CL3 vs CL1 < .000 CL2 vs CL3 = .463
適応群 (CL2, n=44)	8.05	±	3.80		
過剰適応群 (CL3, n=15)	7.27	±	3.33		

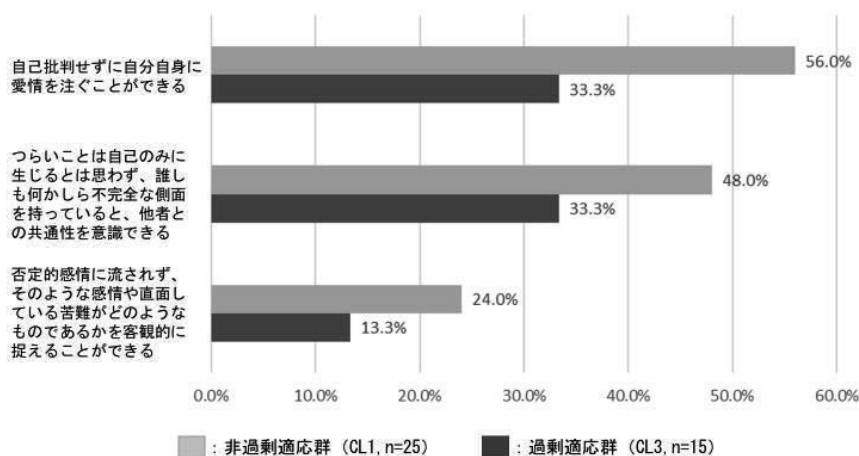


図2 学級担任によるクラスター1及び3に所属する生徒についてのセルフコンパッション3側面を有している割合

IV 考察

青年期前期用過剰適応尺度と BSCS-J 得点の間に有意な相関及び差は見られないことから、セルフコントロールが高い中学生は過剰適応傾向にあるという可能性は棄却されたと考えられる。

各 CL と SCRI-J 得点について、非過剰適応群 (CL1) と適応群 (CL2) 及び過剰適応群 (CL3) との間に有意差が見られたことから、非過剰適応傾向の中学生の方が過剰適応傾向の中学生に比べて、自分及び他者への思いやりが強いことが示唆された。

そしてこの結果は、非過剰適応群 (CL1) とセルフコンパッションの高さに関係性があることを示唆している。図 2 に示した結果からも、非過剰適応群 (CL1) が過剰適応群 (CL3) と比べて自分への思いやりだけでなく、他者への共感性やバランスのとれた認知力においても有意な傾向を示しているといえる。学級担任による所見 (表 3) の内容を含め、学校生活において一見マイペースな印象を持たれがちな生徒の方が、そうでない生徒に比べて過剰な集団適応を避けつつ、自分や他者への思いやりを強く持つことができるなど、目指すべき自己指導能力の定義^{2) 3) 4) 5) 6)}に近いパーソナリティ特性を有する可能性が示唆されたのではないだろうか。これまでの教育現場では、自分への思いやりなど精神的健康を維持及び促進する概念として、よく自尊感情が取り上げられてきたが、苦難に遭遇した場合、自尊感情が高い人は自尊感情の低下を防ぐため自己防衛を優先させ、対人関係をおろそかにするなどの弊害¹⁶⁾が指摘されている。こういった懸念を除去し、教師の主観的評価のみに偏らないよう正確なアセスメントを行う上で、本研究でのセルフコンパッションによる実態把握は有効であったと考えられた。

しかし、非過剰適応群 (CL1) の生徒のみが学校生活に適応しているといえるわけではない。むしろ過剰適応群 (CL3) の生徒はある意味、適応力が高いともいえる。ただ、これは人間関係などの社会的適応が過剰なために、心理的安定が困難に陥っている状態なのではないだろうか。青年期前期用過剰適応尺度と SCRI-J 得点に比較的強い相関が見られた (表 1) ことから、その心理的安定を安全な状態へ促進する概念としてセルフコンパッションが有効であることを示唆している。また BSCS-J 得点と SCRI-J 得点に弱い正の相関が見られた (表 1) ことについては、中学生の自己指導能力を伸ばすにはセルフコントロール及びセルフコンパッションの両面から促進することが不可欠であることを示していると考えた。今後は非過剰適応群 (CL1) に属した生徒たちにはコミュニケーション力、過剰適応群 (CL3) に属した生徒たち

には心理的安定としてのセルフコンパッションを補強するなど、より個々のパーソナリティ特性に応じた取組が求められるのではないだろうか。

加えて、全ての生徒が安心・安全を感じられる集団づくりも重要である。そして、教育現場において多くの場面で集団の中核的役割を担うのは教師である。中学生は、発達の過程で喜びや悲しみなど互いに共感しあうことで家族、教師、友人など自分を取り囲む重要な他者との間に援助を得られる信頼関係を形成し、その結果として、困難な状況に直面しても、それを乗り越え適応することができる¹⁷⁾。そのような中で厳しく叱る、大声で怒鳴るなど、単に高圧的な教師の指導が最善策であるという偏った考え方とその力に頼る文化そのものが学校現場に未だに根強く残っているとすれば、生徒の安心・安全は確保できない。また一方で、熱心に日々児童生徒と関わっているのだが、その教師の指導や支援のあり方が自己満足になっており、不適切なメッセージを与えていることに気づいていないため、不測の事態を自ら招いてしまったりする場面が見られる。従って教師自身がこのような状態では、児童生徒が発するサインを的確に把握し全ての児童生徒が安心・安全を感じられる集団づくりを推進していくことは不可能である。そのため各教師が客観的に自身の立ち振る舞いや指導内容を振り返り、思い込みや偏見を取り除くために、日頃のコミュニケーションを通して職員間のセルフコンパッションを高めつつ、教師自身のセルフコントロール力を向上させていくことも重要であると考えた。

V 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界は、本調査に関しては同一校のみの結果であり、中学生全体に一般化できるかどうかは不明であるため、調査校を増やして検討することがあげられた。

本研究で得られた知見から、これまで筆者らは中学生を対象としてストレス要因を考慮したセルフコントロール能力を高める取組を行ってきたが、その取組自体が過剰適応傾向を引き起こす可能性は低いと推測される。因果関係については今後詳細な検証が必要だが、筆者らが実践してきた取組において過剰適応が誘発された事例は確認されていない。以上のことから、引き続きセルフコントロールを高める取組を継続していくことには意義があると考えられた。

VI 結論

本研究から、学校教育において、中学生のセルフコントロール能力の高さは過剰適応傾向の表出とは関連がなかった。一方、新たな知見として、セルフコンパッションの低さと過

剰適応の高さとの関連が示された。したがって、セルフコントロールを高める取組はもとより、過剰適応に陥らないためにはセルフコンパッションを高める取組が必要であると考えられた。

文献

- 1) 石田康彦. 学校への適応を媒介する要因としての児童・生徒間関係. 愛知教育大学研究報告. 2006;55:103-109.
- 2) 生徒指導資料第20集. 文部省. 昭和63年3月.
- 3) 生徒指導提要. 文部科学省. 平成22年3月.
- 4) 中学校学習指導要領(平成29年度告示)解説 総則編. 文部科学省. 平成29年7月.
- 5) 生徒指導ハンドブック. 高知県教育委員会. 平成26年3月.
- 6) 開発的・予防的な生徒指導実践事例集. 高知県教育委員会. 平成31年3月.
- 7) 竹村理志, 岡田倫代, 柴英里. 中学生の自己指導能力についての実態調査—セルフコントロールに着目して—. 高知大学学校教育研究. 2020;2:321-328.
- 8) 星野美欧, 岡本祐子. 過剰適応傾向が心理社会的課題におよぼす影響—心理社会的課題の親密性に注目して—. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要. 2012;11:149-162.
- 9) 益子洋人. 青年期の対人関係における過剰適応傾向と, 性格特性, 見捨てられ不安, 承認欲求との関連. カウンセリング研究. 2008;41:2.
- 10) 石津憲一郎. 過剰適応尺度作成の試み. 日本カウンセリング学会発表論集. 2006;39:137.
- 11) 石津憲一郎, 安保英勇. 中学生の抑うつ傾向と過剰適応—学校適応に関する保護者評定と自己評定の観点を含めて—. 東北大学大学院教育学研究科研究年報. 2007;55(2):271-287.
- 12) 宮川裕基, 谷口淳一. 日本語版セルフコンパッション反応尺度(SCRI-J)の作成. 心理学研究. 2016;87(1):70-78.
- 13) Neff, K. D. Development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity. 2003;2:223-250.
- 14) Neff, K. D. Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.). Handbook of individual differences in social behavior. 2009:561-573. New York:Guilford Press.
- 15) 尾崎由佳, 後藤崇志, 小林麻衣, 沓澤岳. セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討. 心理学研究. 2016;87(2):144-154.
- 16) Crocker, J., Park, L. Contingencies of self-worth. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.). Handbook of self & identity. 2012:309-326. New York:Guilford Press.
- 17) 清水美恵, 相良順子. 中学生のレジリエンスと適応との関連モデルの検討—対人関係に注目して—. 応用心理学研究. 2019;45(2):105-114.