

青年期における友人関係と精神的健康との 関連についての検討

姜 信善¹・松田 葉里²

The relationship between friendship and mental health in adolescence

Sinsun KANG¹, Shiori MATSUDA²

摘 要

本研究では、大学生を対象に、今まで経験したポジティブな友人関係、友人経験による心理的影響、現在の友人関係満足度を取り上げ、これらが精神的健康にそれぞれどのように関連しているかについての検討を行った。その結果、今まで経験したポジティブな友人関係においては、「適当距離」のように程よい距離感がある関係や「高め合い」のように切磋琢磨して自己成長につながる関係は精神的健康に肯定的に影響する一方で、「親密さ確信」のようにいつまでも関係が続くと思えるような密接な関係は精神的健康の低下につながりやすい結果が得られた。友人関係経験による心理的影響においては、「肯定的自己評価」のように自己成長への意欲や確信を持つようになることが精神的健康を高める一方で、「防衛・過剰配慮」のように対人関係を否定的なものとして捉えたり自分自身を押し殺したりすることが、精神的健康を低下させることが示された。

キーワード：青年期、友人関係、友人関係の影響、友人関係満足度、精神的健康

Keywords：Adolescence, Friendship, Influence of friendship, Friendship satisfaction, Mental health

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），青年期においては、親子関係に代わり友人関係が重要な位置を占めるようになる。青年は、友人との付き合いを通じて自己の成果を果たし、精神を安定させたり生活の充実感を得たりしている（松井，1990）。実際青年期の友人関係は、個人の適応や精神的健康に影響する重要な側面として繰り返し指摘されてきた（岡田，2007；丹野，2008）。また、三浦・青木（2009）は国内において報告された先行研究をまとめ、大学生の精神的健康に関連する要因として、自己高揚的な自己認知、親友関係における関係性高揚、未来への志向性などの精神的な要素を挙げており、友人や仲間との信頼関係は精神的健康を維持・促進する機能を有することも指摘している。

友人関係と精神的健康との関連については、これ

までも多くの研究がなされている。松永・岩元（2008）は、友人とのつきあい方に関する尺度を用いてクラスター分析を行い友人関係と精神的健康との関連について調べた。その結果、友人との付き合いについての意識が全体的に希薄な「無関心群」と、多くの人と仲良くしたり場を楽しくしたりしようとはしない「独立群」は、ありのままの自分で友人と深く関わったり本音で接したりする「本音群」よりも精神的健康の低さが示された。しかし、友人関係と精神的健康との関連を検討するにあたり、友人関係を考える際自分自身が友人に対してどのような態度で接するかということだけでなく、自分が友人とどのような関係性を築いてきたか、また、どのような関係を経験したかということがより重要なのではないだろうか。つまり、一方的に自分自身がどういう態度で友人と接するかという側面だけでなく、自分と友人の関係性を、自分自身がどう認知しているかという側面からの検討により、友人関係と精神的健康との関連をより明らかにできると考えられる。以上のことから本研究では、友人とどういう関係を構築し経験したかという点を考慮に入れ検討する。

¹ 富山大学人間発達科学部

² 名古屋保護観察所 法務事務官

なお、友人関係には同性の友人関係および異性の友人関係が想定されるが、本研究においては友人が同性であるか異性であるかに関わらず広い範囲での友人関係を研究対象とし、そのような友人関係と精神的健康との関連について調査することとする。

先行研究（大対，2008）では、ポジティブな関係であれば精神的健康にもポジティブな影響を、ネガティブな関係であれば精神的健康にもネガティブな影響をもたらすとされている。しかし、自分自身がポジティブな関係と認識する場合、その関係が必ず精神的健康に良いと言えるのだろうか。自分自身の友人関係がポジティブな関係であると認識するとしても、そこから自分自身がどのような影響を受けるかによって、精神的健康の様相は異なるのではないだろうか。例えば、お互いに気遣い配慮し合うポジティブな友人関係を経験したとして、その経験からより相手を大切に思うようになり精神的健康にプラスに働くか、相手を気遣い過ぎて自分を押し殺してしまい精神的健康にマイナスに働くかは、個人により異なることが考えられる。つまり、経験に対する個人の受け止め方によりその及ぼす心理的影響には違いが生じるであろう。これまでの先行研究（松永・岩元，2008）では、友人関係そのものが精神的健康に関連していることが示唆されているが、経験した友人関係をどのように受け止めるか、つまり友人関係経験による影響という観点からの検討はほとんど見当たらない。友人関係経験による心理的影響と精神的健康がどのように関連するかということも考慮に入れ検討することで、友人関係の精神的健康への影響について新たな知見が得られるであろう。先述したようにネガティブな友人関係の経験が及ぼす精神的健康への影響について多くの検討がなされているが、個人が認知するポジティブな友人関係の経験が及ぼす精神的健康への影響は明らかにされていない。しかし、これらを明らかにすることにより青年期における友人関係と精神的健康との関連についてより詳細な示唆が得られると予想される。そこで本研究ではポジティブな友人関係に着目し、ポジティブな友人関係が精神的健康に及ぼす影響について検討していく。

また、青年期の友人関係による精神的健康への影響を考えると、その友人関係による満足感こそ重要な要因の一つであることが多くの研究で示唆されている。河村（2004）は、「短期大学の授業」、「友人

関係」、「家族関係」、「経済状況」、「自分自身」といった様々な満足度と精神的健康との関連についての研究から、友人関係の満足度が精神的健康に深く関わっている要因の1つであることを示している。また丹野（2008）は、友人関係が内的適応に果たす機能に関する研究を概観し、接触頻度が低い状態であっても親密な関係を保てていれば、友人関係満足感が高められること、ならびにそうした関係性から得られる満足感によって精神的不適応感を抑制できることを明らかにしている。したがって、青年期の友人関係における精神的健康を検討するにあたり、友人関係による満足感を考慮に入れ検討すべきであろう。

このように精神的健康に影響を及ぼす友人関係に関連した要因として今まで経験した友人関係、その経験による心理的影響、友人関係の満足度が考えられるが、これらの要因を同時に取り上げて精神的健康への影響を検討した研究はほとんど見当たらない。

このことから青年期における友人関係の精神的健康への影響を検討することにおいて、以下のことを考慮に入れ調べていくこととする。まず、友人関係については、どのように関わるかではなく、どのような友人関係であると認知するかということに焦点を当てる。また、ネガティブな友人関係による精神的影響については多くの研究で検討されているが、ポジティブな友人関係と精神的健康との関連についての検討はほとんど行われていない。上述のように、ポジティブな友人関係の経験と言ってもそれによる受け止め方の影響はポジティブなものだけでなく、ネガティブなものも十分考えられることから、ポジティブな友人関係と精神的健康との関連について検討していくこととする。また、友人関係経験による心理的影響においても、友人関係によるネガティブな影響により精神的健康が害されるのは想像に難くないが、友人関係によるポジティブな影響が必ずしも精神的健康に肯定的関連を示すとは限らないのではないか。このことについても検討することとする。

そして、これらの点を明らかにするために、まず、ポジティブな友人関係、友人関係経験による心理的影響に関してはそれぞれ尺度を作成して検討する。次に、友人関係の精神的健康との関連を考えると、今まで経験した友人関係および友人関係経験による心理的影響は現在の友人関係の満足度に何らかの関連があり、それにより精神的健康にも繋がりやすい

ことが予想されるため、現在の友人関係の満足度を取り上げ検討する。それにより友人関係と精神的健康との関連について多様な観点からの示唆が得られるであろう。

以上のことから本研究の全体的目的は、今まで経験した友人関係、友人経験による心理的影響、現在の友人関係満足度を取り上げ、これらが精神的健康にそれぞれどのように関連しているかについて調べることである。そこで本研究での具体的目的は下記のとおりである。

(1) 友人関係と精神的健康との関連について

全てのポジティブな友人関係が精神的健康に正の影響を及ぼすのではないだろうという仮説のもと、どのようなポジティブな友人関係が精神的健康に関連しているかについて明らかにする。

(2) 友人関係経験による心理的影響と精神的健康との関連について

友人関係経験による心理的影響においてポジティブな影響は精神的健康に肯定的な関連が、ネガティブな影響は精神的健康に否定的な関連を示すことが予想されるが、ポジティブな影響が必ずしも精神的健康に肯定的に関連するとは限らないだろう。そこで友人関係の経験による様々な心理的影響は精神的健康にどのように関連しているかを明らかにする。

(3) 友人関係満足度と精神的健康との関連について

現在の友人関係における満足度自体が、精神的健康に肯定的に関連するかどうかを明らかにする。

なお上記目的のための、以下の研究1および研究2の調査実施においては、研究の趣旨を説明した上で、調査用紙への回答が自由意志によること、授業の評価に一切関係ないこと、途中辞退の自由などを教示し、同意を得られた学生を対象に、無記名による質問紙調査を行った。

I. 友人関係および友人関係経験による心理的影響に関する尺度の作成について（研究1）

1. 友人関係および友人関係経験による心理的影響の尺度作成のための予備調査（研究1-1）

目的

予備調査では、友人関係の内容について、また、

実際に経験した友人関係による心理的影響について調べる。それにより、友人関係および友人関係経験による心理的影響に関する測定項目をそれぞれ作成することが目的である。

方法

【対象者】：T県の大学生 231名（男性 119名、女性 111名、無回答 1名）。

【調査時期】

2015年10月上旬～11月下旬

【調査内容】

友人関係および友人関係経験による心理的影響のそれぞれの内容について多様な観点から収集するため、①満足した友人関係およびそれによる影響（以下質問紙①と記す）、②不満に感じた友人関係およびそれによる影響（以下質問紙②と記す）について自由記述による回答が求められた。実際の調査時には調査協力者が回答する質問項目の量的負担を考慮し、質問紙①を回答する集団、および質問紙②を回答する集団をランダムに決め、配布した。全体対象者 231名中質問紙①、質問紙②の対象者の内訳は次の通りである。

・質問紙①の対象者：119名（男性 64名、女性 55名）

・質問紙②の対象者：112名（男性 55名、女性 56名、未回答 1名）

[1] 質問紙①および質問紙②におけるの共通の教示内容

「あなたが過去から現在に至るまで、実際に経験した友人関係について教えてください。なお、ある友人関係を経験したエピソードを回答していただいても構いませんが、可能であれば友人との“関係性”（友人との〇〇な関係性）について教えてください。」

[2] 質問紙①および質問紙②についての教示内容

質問紙①：「(1) 実際にあなたが経験した友人関係のうち、どのような関係であったとき満足できましたか。」「(2) あなたが(1)のような満足できる友人関係を経験したことで、あなた自身はどのような影響を受けたと思いますか。」

質問紙②：「(1) 実際にあなたが経験した友人関係のうち、どのような関係であったとき不満に感じましたか。」「(2) あなたが(1)のような不満に感じた友人関係を経験したことで、あなた自身はどのような影響を受けたと思いますか。」

結果

(1) 測定項目内容の収集

ここでは、i. 友人関係、ii. 友人関係経験による心理的影響への回答内容に関して以下のように内容分析により検討していくこととする。

i. 友人関係についての検討

質問紙①(1)および質問紙②(1)の教示内容によって収集された回答内容から、ポジティブな友人関係に焦点を当て分析検討した結果、6つのカテゴリに分類することができた。一つ目のカテゴリは、“お互い、相手に対して過度に干渉しない関係”“相手との間に程よい距離感がある関係”などのお互いに相手に対して過度に介入せず程よい距離感を保つ「適当距離」であった。二つ目のカテゴリは、“お互いに相手と競い合い、切磋琢磨していける関係”“お互いに相手の立ち振る舞いから刺激し合える関係”などのお互いに尊敬する「高めあい」であった。三つ目のカテゴリは、“お互い、相手に対して気配りや思いやりがある関係”“お互いに良いところも悪いところも認め合える関係”などの相手を思いやり受け入れる「相互受容」であった。四つ目のカテゴリは、“行動を共にできる関係”“一緒に同じ時間を共有できる関係”などの相手と何かを共有する「共有」であった。五つ目のカテゴリは、“お互い、どんな自分も相手に見せられる関係”“お互いに素の自分でいられる関係”などの自分の感情や考えをオープンにできる「開放」であった。六つ目のカテゴリは、“たまにしか会わなくても維持できると思える関係”“お互いがどんな状況や立場であっても変わらず接することができる関係”などの関係のつながりが保たれる「親密さ確信」であった。

ii. 友人関係経験による心理的影響についての検討

質問紙①(2)および質問紙②(2)の教示内容によって収集された回答内容から、友人関係経験による影響については3つのポジティブな内容のカテゴリと、3つのネガティブな内容のカテゴリに分類することができた。まず、ポジティブな影響に関して、一つ目のカテゴリは、“自分も、友人の良いところを真似したいと思うようになった”“自分自身が成長できた”などの自分自身の成長・向上意欲に関する「成長願望」、二つ目のカテゴリは、“より周囲を大切にしようと思うようになった”“相手のことをより考えるようになった”などの相手に対する援助に関する「思いやり」、三つ目のカテゴリは、“積極的に

自分の思いを主張していこうと思うようになった”“周囲と関わる時必要以上に臆病でなくなった”などの周囲との関わりに対して前向きになったことに関する「意欲的交流」であった。次に、ネガティブな影響に関して、一つ目のカテゴリは、“人間関係を作るのが面倒になった”“人を信じられなくなった”などの周囲との関わりをなるべく避けようとする「消極的交流」、二つ目のカテゴリは、“周囲が自分のことをどう考えているかを気にして行動するようになった”“相手の気持ちを必要以上に推測するようになった”などの自分や周囲が不快な思いをしないように過剰に配慮することに関する「防衛・過剰配慮」、三つ目のカテゴリは、“一人で行動しようと思った”“人間関係を構築し広げることを投げ出すようになった”などの周囲との深い関わりをあきらめることに関する「交流放棄」であった。

(2) 測定項目の作成・検討

予備調査で得られた項目について再検討し、研究の目的に合わせて項目の作成を行った。各項目については被験者である大学生が回答しやすいよう、表現方法を検討し、問題点がある場合は修正・削除を行った。

i. 友人関係に関して：最終的に36項目が友人関係測定項目とされた。

ii. 友人関係経験による心理的影響に関して：最終的に35項目が友人関係心理的影響測定項目とされた。

2. 友人関係および友人関係経験による心理的影響に関する尺度の作成（研究1-2）

目的

予備調査で収集された項目を基に、友人関係および友人関係経験による心理的影響に関する尺度を作成することを目的とする。

方法

【対象者】

本研究の全体対象者は合計585人である。そのうち以下の①および②の有効回答者数は次のとおりである。

①友人関係尺度：T県の大学1～大学院2年生517名（男性202名、女性314名、無回答1名）うち、大学院生数名

②友人関係経験による心理的影響尺度：T県の大学1～大学院2年生563名（男性220名、女性342

名，無回答1名）うち，大学院生数名

【調査時期】

2016年12月上旬～12月下旬

【調査内容】

予備調査によって収集された友人関係および友人関係経験による心理的影響に関する項目について，それぞれ「当てはまる」，「少し当てはまる」，「どちらともいえない」，「あまり当てはまらない」，「当てはまらない」を5～1点とする5件法により回答が求められた。

【分析手続き】

友人関係および友人関係経験による心理的影響に関する質問項目に対する回答を「当てはまる」5点，「少し当てはまる」4点，「どちらともいえない」3点，「あまり当てはまらない」2点，「当てはまらない」1点とし，因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った。

結果

i. 友人関係に関して

予備調査の結果を基に作成したポジティブな友人関係に関する質問項目の回答について，因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った。固有値の減退状況などから6因子を仮定することができた。因子パターンはtable1-1に示す。

第1因子は“お互い，相手に気を遣わず，自分らしさを示せる関係”“相手との関係が気まづくなってもすぐに仲直りできる関係”などの項目で構成された。この因子は，自分が思っていることを気兼ねなく表現できることや，表現しても良好な関係でいられるという内容が含まれている。そこで，第1因子は「相互開放」因子と命名された。第2因子は“お互いに親しき仲にも礼儀がある関係”“お互いに相手のことを大事にしている関係”などの項目で構成された。この因子は，お互いに相手に対して気配りをしたり，相手を大事にしたりするという内容が含まれている。そこで，第2因子は「相互尊重」因子と命名された。第3因子は“お互い，相手に対して過度に干渉しない関係”“相手との間に程よい距離感がある関係”など

table1-1 友人関係に関する項目の因子分析結果（プロマックス回転後の因子パターン）

No	項目内容	F1	F2	F3	F4	F5	F6	平均	SD
F1:相互開放									
17	お互い，相手に気を遣わず，自分らしさを示せる関係。	.881	.033	.035	-.105	-.125	-.037	4.13	0.91
23	お互いに素の自分でいられる関係。	.808	.075	-.060	-.150	.126	-.038	4.18	0.94
18	お互いに相手に本音をぶつけられる関係。	.775	-.132	.039	.141	-.100	-.027	3.78	1.02
5	お互い，どんな自分も相手に見せられる関係。	.609	-.024	-.100	-.042	.023	.146	3.54	1.13
33	お互いに自分の話したいことは相手に話せる関係。	.588	-.075	.043	.062	.205	-.007	4.05	0.98
12	相手との関係が気まづくなってもすぐに仲直りできる関係。	.457	.107	.034	.129	-.013	-.009	3.90	0.97
F2:相互尊重									
8	お互いに親しき仲にも礼儀がある関係。	-.142	.799	.123	-.038	-.025	.078	3.90	1.04
3	お互い，相手に対して気配りや思いやりがある関係。	.073	.771	.009	-.058	-.037	-.028	4.02	0.93
9	お互いに相手のことを大事にしている関係。	.043	.671	-.056	.023	.121	.079	4.17	0.92
2	お互いに相手を尊敬している関係。	.040	.540	-.087	.202	.084	-.092	3.66	0.99
F3:適当距離									
25	お互いに相手とべたべたせず，さっぱりしている関係。	-.009	-.292	.774	.092	.082	.065	3.76	1.07
1	お互い，相手に対して過度に干渉しない関係。	-.061	.126	.587	-.165	-.053	-.028	3.54	1.10
19	相手との間に程よい距離感がある関係。	.173	.192	.492	-.009	-.056	-.001	3.97	0.98
7	お互い，相手に振り回されない関係。	-.065	.238	.454	.048	-.064	.071	3.67	1.13
31	お互い，相手がそばにいないと必要以上に依存しすぎない関係。	.028	.065	.434	.015	.125	-.081	4.17	0.99
F4:高めあい									
26	お互いに刺激を与え合える関係。	.005	-.153	-.062	.786	.053	.037	3.70	0.99
14	お互いに相手と競い合い，切磋琢磨していける関係。	-.090	.122	-.003	.720	-.111	.028	3.39	1.18
20	お互いに相手の立ち振る舞いから吸収し合える関係。	.054	.230	.039	.525	.021	-.125	3.57	1.07
F5:親密さ確信									
34	相手といつまでも続いていると思える関係。	-.018	.039	-.055	-.027	.888	.052	4.14	1.06
30	たまにしか会わなくても維持できると思える関係。	.124	-.009	.105	-.039	.589	-.017	4.28	1.01
36	お互いがどんな状況や立場であっても変わらず接することができる関係。	.163	.060	.058	.061	.407	-.028	3.96	0.99
F6:行動共有									
4	行動を共にできる関係。	-.025	.027	.031	-.031	.041	.800	4.07	0.99
10	一緒に同じ時間を共有できる関係。	.278	.100	-.057	.109	-.038	.495	4.07	0.99
因子間相関									
	F1	—							
	F2	.542	—						
	F3	.394	.444	—					
	F4	.543	.548	.438	—				
	F5	.708	.486	.395	.475	—			
	F6	.497	.480	.061	.259	.403	—		
α 係数		0.85	0.82	0.71	0.74	0.76	0.72		

の項目で構成された。この因子は、お互いに相手に対して過度な干渉や依存をせず、丁度良い距離感が保たれているという内容が含まれている。そこで、第3因子は「適当距離」因子と命名された。第4因子は“お互いに刺激を与え合える関係”“お互いに相手と競い合い、切磋琢磨していける関係”などの項目で構成された。この因子は、お互いに相手と競い合ったり刺激し合ったりしながら高めあえるという内容が含まれている。そこで、第4因子は「高めあい」因子と命名された。第5因子は“相手といつまでも続いていくと思える関係”“お互いがどんな状況や立場であっても変わらず接することができる関係”などの項目で構成された。この因子は、お互いの状況や立場が変化しても良好な関係が現在だけでなく今後も続いていくと思えるという内容が含まれている。そこで、第5因子は「親密さ確信」因子と命名された。第6因子は“行動を共にできる関係”“一緒に同じ時間を共有できる関係”の項目で構成された。この因子は、一緒に同じ行動をとることや時間を共有できるという内容が含まれている。そこで、第6因子は「行動共有」因子と命名された。

因子仮定後に Cronbach の α 係数を算出したところ、第1因子、第2因子、第3因子、第4因子、第5因子、第6因子それぞれにおいて順に、0.85, 0.82, 0.71, 0.74, 0.76, 0.72 であり、いずれにおいても十分な値であった。これを友人関係尺度とし、以下の本研究において用いることとする。

ii. 友人関係経験による心理的影響に関して

予備調査の結果を基に作成した友人関係経験による心理的影響に関する質問項目の回答について、因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った。固有値の減退状況などから4因子を仮定することができた。因子パターンは table1-2 に示す。

第1因子は“周囲のことが好きじゃなくなった”“人間関係を作るのが怖くなった”などの項目から構成された。この因子は、周囲に対する不快感や不信感から周囲との関わりに対して消極的な行動をとったり感情を持ったりするという内容が含まれている。そこで、第1因子は「消極的交流」因子と命名された。第2因子は“より周囲を大切にしようと思うようになった”“相手のことをより考えるようになった”などの項目から構成された。この因子は、周囲

table1-2 友人関係経験による心理的影響に関する項目の因子分析結果
(プロマックス回転後の因子パターン)

No	項目内容	F1	F2	F3	F4	平均	SD
F1:消極的交流							
28	周囲のことが好きじゃなくなった。	.826	-.061	.096	-.063	2.04	1.04
22	人を信じられなくなった。	.761	-.020	.122	.080	1.90	1.05
16	人間関係を作るのが怖くなった。	.756	.078	-.067	.065	2.12	1.13
30	人間関係を構築し広げることを投げ出すようになった。	.741	.104	-.056	-.108	2.34	1.15
4	人間関係を作るのが面倒になった。	.727	.059	-.033	-.057	2.44	1.24
10	周囲と関わらないようになった。	.676	-.033	.020	.034	1.95	1.07
23	周囲に対して積極的な行動ができなくなった。	.645	-.039	-.019	.210	2.26	1.08
F2:対人重要性への気づき							
2	より周囲を大切にしようと思うようになった。	.035	.749	-.076	.075	4.06	0.99
26	頼りになる人になりたいと思うようになった。	.005	.706	-.006	.000	4.03	0.99
1	自分も、友人の良いところを真似したいと思うようになった。	.123	.673	-.066	-.069	4.13	0.92
31	友人関係の大切さに気付いた。	-.176	.565	.051	.012	4.19	0.88
8	相手のことをより考えるようになった。	-.072	.561	-.061	.241	3.90	0.93
25	自分自身が成長できた。	.017	.543	.238	-.073	3.89	0.91
3	いざという時にも友達でいてくれるので、思いっきり行動できるようになった。	.118	.477	.229	-.128	3.59	1.12
F3:肯定的自己評価							
35	自分に自信が持てるようになった。	.006	-.130	.766	.052	3.12	1.08
27	以前より前向きになった。	-.051	.100	.640	.013	3.62	1.03
32	以前より明るくなった。	-.079	.046	.631	.091	3.60	0.99
15	積極的に自分の思いを主張していこうと思うようになった。	.109	-.029	.607	.002	3.16	1.07
21	周囲と関わる時必要以上に臆病でなくなった。	.025	.133	.469	-.073	3.18	1.09
F4:防衛・過剰配慮							
11	周囲が不快な思いをしないように必要以上に気を遣った。	.034	-.120	-.067	.746	2.89	1.20
17	相手の気持ちを必要以上に推測するようになった。	.152	-.063	.064	.653	2.99	1.18
13	自分が嫌な思いをしないように、自分の行動を見直すようになった。	-.009	.012	.157	.551	3.44	1.05
5	周囲が自分のことをどう考えているかを気にして行動するようになった。	.077	.168	-.196	.539	3.23	1.21
14	自己中心的にならず、周囲をよく見るようになった。	-.175	.201	.121	.516	3.73	0.89
因子間相関							
	F1	—					
	F2	-.371	—				
	F3	-.430	.626	—			
	F4	.409	.173	-.104	—		
α 係数		0.89	0.82	0.77	0.75		

への関わり方について思いやりを持ったり積極的に
なったりすることで、より成熟した考えや行動をと
るようになるという内容が含まれている。そこで、
第2因子は「対人重要性への気づき」因子と命名さ
れた。第3因子は“自分に自信が持てるようになった”“積極的に自分の思いを主張していこうと思うよ
うになった”などの項目から構成された。この因子は、
自分に自信を持ち周囲に対して積極的に介入してい
こうとしたり、自分自身をポジティブに捉えたりす
るという内容が含まれている。そこで、第3因子は
「肯定的自己評価」因子と命名された。第4因子は
“周囲が不快な思いをしないように必要以上に気を
遣った”“自分が嫌な思いをしないように、自分の行
動を見直すようになった”などの項目から構成され
た。この因子は、周囲や自分自身が不快感を持つこ
とを避けるために過度に周囲の人の気持ちを押し量
ったり自分の行動に注意を払ったりするという内容
が含まれている。そこで、第4因子は「防衛・過剰
配慮」因子と命名された。

因子仮定後に Cronbach の α 係数を算出したとこ
ろ、第1因子、第2因子、第3因子、第4因子それ
ぞれにおいて順に、0.89, 0.82, 0.77, 0.75 であり、
いずれにおいても十分な値であったと言える。これ
を友人関係心理的影響尺度とし、以下の本研究にお
いて用いることとする。

Ⅱ. 友人関係、友人関係経験による心理的影響 および友人関係満足度が精神的健康に及 ぼす影響についての検討（研究2）

目的

友人関係、友人関係経験による心理的影響および
現在の友人関係満足度が精神的健康にどのように関
連しているのかを調べることを目的とする。

方法

【対象者】

研究1-2と同様である。（有効回答者数 399名）

【調査時期】

2016年12月上旬～12月下旬

【調査内容および測定尺度】

今まで最も影響力のある友人関係を想起するよう
求め、その友人関係について下記の[1]～[3]の質問
への回答を求めた。友人関係、友人関係経験による

心理的影響および現在の友人関係満足度について調
べるために次のような提示文が設けられた。

・友人関係提示文：「今までで、あなたにとって最も
影響力のある（あった）一人の友人か複数の友人
関係どちらか一つを思い出して答えてください。

なお、良い関係か悪い関係かは問いません。」

[1]友人関係について：研究1-2において作成され
た友人関係測定項目が用いられ、下記質問文に対し
回答が求められた。

・友人関係質問文：「以下の項目内容について、思い
出した現実の友人関係にどの程度当てはまります
（ました）か。適当な数字（「1：当てはまらない」
～「5：当てはまる」）の欄に丸印をつけてください。
なお答える際は、相手がどのように感じているかとい
うことではなく、あなたがどのように感じている
かについて答えてください。また、なるべく全ての
項目について答えてください。」

[2] 友人関係経験による心理的影響について：研究
1-2において作成された友人関係心理的影響測定項
目が用いられ、下記質問文に対し回答が求められた。

・友人関係経験による心理的影響質問文：「思い出
した友人関係について、あなたがそれを経験している
（した）ことで、あなた自身は当時から現在の間に
おいて、どのような変化を感じています（ました）
か。当てはまる数字（「1：当てはまらない」～「5：
当てはまる」）の欄に丸印をつけてください。」

[3]現在の友人関係満足度について

本研究では、現在の友人関係満足度と現在の精神
的健康との関連を調べる。しかし、上記[1]および
[2]について、過去の友人関係を想起した者と、現在
の友人関係を想起した者に分けられると考えられる。
そのため、過去の友人関係を想起した者には、想起
した友人関係とは別の現在の友人関係の満足度につ
いて回答を求め、現在の友人関係を想起した者には、
想起した友人関係についての満足度について回答を
求めることとした。また、想起した友人関係が現在
のものか過去のものを判断するため、下記質問文
に対して、想起した友人関係の「時期および期間」
について自由記述により回答が求められた。それ
により回答者の現在の友人関係満足度を調べること
ができるようにした。現在の友人関係満足度を調べ
るための質問項目は次の通りである。

以下の現在の友人関係満足度に関する項目につ
いて、「満足している」、「少し満足している」、「どちら

ともいえない」、「あまり満足していない」、「満足していない」を5～1点とする5件法で回答が求められた。

①現在の友人関係を想起した場合の質問文:「あなたが思い出した友人関係について、当時どの程度満足しています(ました)か。当てはまる数字に丸印をつけてください。」

②過去の友人関係を想起した場合の質問文:「現在のあなたについて教えてください。あなたの現在の友人関係について、どの程度満足していますか。あてはまる数字に丸印をつけてください。」

[4]精神的健康について

精神的健康については中川・大坊(1985)の日本語版 General Health Questionnaire 12(以下、GHQ12)が用いられた。GHQ12では、下記質問文に対し、回答例が提示された後、12項目の質問について4件法で回答が求められた。下位尺度は「うつ症傾向」「社会活動障害」の2つからなる。採点方法は4つの選択肢の左から順に0, 1, 2, 3の重みをつけ、項目の合計点を算出するリッカート法を採用した。なおGHQ12は、中川・大坊(1985)により、高い妥当性と信頼性が確認されている。

・GHQ教示文:「次の文をよく読んでください。この数週間の健康状態で、精神的、身体的問題があるかどうかおたずねします。次の質問を読み、最も適当と思われる答を○で囲んでください。この調査はずっと以前のことでなく、2～3週間前から現在までの状態についての調査です。全部の質問にもれなく答えてください。」

【分析手続き】

まず、友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度と精神的健康との相関関係を求める。

次に、友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度が精神的健康に及ぼす影響について検討するため、重回帰分析を行う。

結果

(1) 友人関係、友人関係経験による心理的影響および友人関係満足度と精神的健康との関係について
友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度が精神的健康に及ぼす影響の検討を行うため、相関関係が求められた。相関関係の分析結果はtable2-1に示す。

まず、精神的健康と友人関係との相関関係について見ると、精神的健康因子「うつ症傾向」は友人関係因子「相互尊重」「行動共有」以外の、全ての因子との間に有意な負の相関関係が示された(「相互開放」「親密さ確信」において $p<.01$, 「適当距離」「高めあい」において $p<.001$)。また、精神的健康因子「社会活動障害」は友人関係因子「相互尊重」においては有意傾向にすぎなかったが、「行動共有」以外の全ての因子において有意な負の相関関係が示された(「適当距離」「親密さ確信」において $p<.05$, 「相互開放」「高めあい」において $p<.01$)。

次に、精神的健康と友人関係経験による心理的影響との相関関係について見ると、精神的健康因子「うつ症傾向」は友人関係心理的影響因子「消極的交流」および「防衛・過剰配慮」において有意な正の相関関係が見られたが、友人関係心理的影響因子「肯定的自己評価」においては有意な負の相関関係が示された(いずれにおいても $p<.001$)。一方で、精神的健康因子「社会活動障害」との間には全ての友人関係心理的影響因子との間に有意な結果が得られ、「消極的交流」「防衛・過剰配慮」との間には正の、「対人重要性への気づき」「肯定的自己評価」との間には負の相関関係が示された(「防衛・過剰配慮」におい

table2-1 友人関係、友人関係心理的影響および友人関係満足度と精神的健康各項目合計得点との相関関係

		うつ症傾向	社会活動障害
友人関係	相互開放	-.136**	-.132**
	相互尊重	-.081	-.090†
	適当距離	-.222***	-.119*
	高めあい	-.205***	-.131**
	親密さ確信	-.147**	-.113*
	行動共有	-.065	-.056
友人関係 影響	消極的交流	.297***	.294***
	対人重要性への気づき	-.021	-.192***
	肯定的自己評価	-.252***	-.381***
	防衛・過剰配慮	.276***	.135**
友人関係満足度		-.268***	-.390***

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$, † $p<.10$

て $p<.01$, 他の 3 つの因子においてはいずれも $p<.001$ 。

最後に、精神的健康因子「うつ症傾向」「社会活動障害」のいずれにおいても「友人関係満足度」との間には有意な負の相関関係が見られた（いずれにおいても $p<.001$ ）。

（2）友人関係、友人関係経験による心理的影響および友人関係満足度が精神的健康に及ぼす影響について

友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度が精神的健康に及ぼす影響をより具体的に検討するため、友人関係、友人関係心理的影響の各因子項目合計得点および現在の友人関係満足度を独立変数とし、精神的健康の各因子項目合計得点を従属変数とする重回帰分析が行われた。重回帰分析の結果は table2-2 に示す。

まず、友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度が精神的健康因子「うつ症傾向」に及ぼす影響について見ると、友人関係因子においては「適当距離」「高めあい」においてのみ有意となり負の影響が示され、「適当距離」の標準偏回帰係数は $(\beta) = -.153$ ($t(398)=-2.98, p<.01$, 両側検定), 「高めあい」の標準偏回帰係数は $(\beta) = -.182$ ($t(398)=-3.37, p<.01$, 両側検定) であった。一方で、友人関係心理的影響因子の全てにおいて有意となり、「消極的交流」「対人重要性への気づき」「防衛・過剰配慮」においては正の、「肯定的自己評価」においては負の影響が示された。「消極的交流」の標準偏回帰係数は $(\beta) = .158$ ($t(398)=2.97, p<.01$, 両側検定), 「対人重要性への気づき」の標準偏回帰係数は $(\beta) = .219$ ($t(398)=3.46, p<.01$, 両側検定), 「防衛・過剰配慮」の標準偏回帰係数は $(\beta) = .164$

($t(398)=3.17, p<.01$, 両側検定), 「肯定的自己評価」の標準偏回帰係数は $(\beta) = -.222$ ($t(398)=-4.03, p<.001$, 両側検定) であった。また、「友人関係満足度」は有意な負の影響が示され、「友人関係満足度」の標準偏回帰係数は $(\beta) = -.179$ ($t(398)=-3.64, p<.001$, 両側検定) であった。なお、この時の回帰式全体の説明率は $R^2=.244$ であり有意であった ($F(11)=11.35, p<.001$)。

次に、友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度が精神的健康因子「社会活動障害」に及ぼす影響について見ると、友人関係因子においては「親密さ確信」においてのみ有意となり正の影響が示され、「親密さ確信」の標準偏回帰係数は $(\beta) = .126$ ($t(398)=2.08, p<.05$, 両側検定) であった。一方で、友人関係心理的影響因子においては「消極的交流」「肯定的自己評価」においてのみ有意となり「消極的交流」は、正の影響、「肯定的自己評価」は負の影響が示され、「消極的交流」の標準偏回帰係数は $(\beta) = .133$ ($t(398)=2.54, p<.01$, 両側検定), 「肯定的自己評価」の標準偏回帰係数は $(\beta) = -.275$ ($t(398)=-5.08, p<.001$, 両側検定) であった。また「友人関係満足度」は有意な負の影響が示され、「友人関係満足度」の標準偏回帰係数は $(\beta) = -.310$ ($t(398)=-6.37, p<.001$, 両側検定) であった。なお、この時の回帰式全体の説明率は $R^2=.265$ であり有意であった ($F(11)=12.65, p<.001$)。

また、「うつ症傾向」を従属変数とした重回帰分析、「社会活動障害」を従属変数とした重回帰分析のいずれにおいても全ての独立変数において $VIF<3$ であり、多重共線性は発生していなかった。

考察

まず、友人関係、友人関係経験による心理的影響

table2-2 「友人関係、友人関係心理的影響および友人関係満足度→精神的健康」の重回帰分析の結果

		うつ症傾向	社会活動障害
友人関係	相互開放	n.s	n.s
	相互尊重	n.s	n.s
	適当距離	-.153**	n.s
	高めあい	-.182**	n.s
	親密さ確信	n.s	.126*
	行動共有	n.s	n.s
	友人関係満足度	-.179***	-.310***
心理的影響	消極的交流	.158**	.133**
	対人重要性への気づき	.219**	n.s
	肯定的自己評価	-.222***	-.275***
	防衛・過剰配慮	.164**	n.s
決定係数 (R^2)		.244***	.265***

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

(注) 数値は標準偏回帰係数 (β) を表す。

および現在の友人関係満足度と精神的健康との相関関係について見ていく。

精神的健康因子「うつ症傾向」の場合、「相互尊重」「行動共有」以外の全ての友人関係因子および友人関係影心理的響因子「肯定的自己評価」との間に有意な負の相関関係が、友人関係影心理的響因子「消極的交流」「防衛・過剰配慮」との間に有意な正の相関関係が示された。一方で、精神的健康因子「社会活動障害」の場合、友人関係因子「行動共有」を除いた全ての友人関係因子および友人関係影心理的響因子「対人重要性への気づき」「肯定的自己評価」との間に有意または有意傾向としての負の相関関係が、友人関係影心理的響因子「消極的交流」「防衛・過剰配慮」との間に有意な正の相関関係が示された。また、精神的健康因子「うつ症傾向」「社会活動障害」いずれにおいても「友人関係満足度」との間に有意な負の相関関係が示された。これらの相関関係から、ポジティブな友人関係や友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度は、精神的健康に関連していることが示唆された。

次に、これらの結果から友人関係、友人関係経験による心理的影響、現在の友人関係満足度が精神的健康にどのように関連しているかについてより具体的に調べるため重回帰分析を行なったが、その結果について考察する。

一つ目に、友人関係と精神的健康との関連について見ていく。友人関係因子「適当距離」は精神的健康因子「うつ症傾向」に有意な負の関連が、「親密さ確信」は「社会活動障害」に正の有意な関連が示された。藤井（2004）は、現代青年は相手との親密な関係をもちたいと願う一方で、傷つけあうことを恐れ、「適度な」距離を模索して揺れ動いているのではないかと述べている。つまり青年期における友人関係は親密な関係を願うために過度に離れることを避けようとする一方で、互いに傷つけ合わないようするために過度に親密になることも避けようとするのが考えられるが、このような青年期の友人関係において親密になったり、距離をとったりする友人との心理的距離の取り方は精神的健康に関連していることが本研究結果から示唆されたといえよう。本研究において、友人関係因子「適当距離」はお互いに相手に対して過度に干渉せず、相手との間に程よい距離感がある関係であるが、一方で友人関係因子「親密さ確信」は、相手との関係がいつまでも続い

て維持できると思えるという因子であり、相手との親密度が高い因子とも言える。本研究の結果から、藤井（2004）の指摘するような現代青年の友人関係の特徴は、青年自身の精神的健康を保つための行動なのではないだろうか。

また、友人関係因子「高め合い」は精神的健康因子「うつ症傾向」に有意な負の関連が示された。友人関係因子「高め合い」は、お互いに相手と競い合ったり刺激し合ったりしながら高めあえるという内容で構成される。このような関わり方をするとは、自分自身の成長につながりやすくそれにより自分自身を肯定的に捉えることができると考えられる。そのことが精神的健康を高めると推察され、本研究結果はこれによるものと解釈される。

二つ目に、友人関係経験による心理的影響と精神的健康との関連について見ていく。精神的健康因子「うつ症傾向」および「社会的活動障害」との関連については、友人関係影心理的響因子「消極的交流」は精神的健康のいずれの因子においても有意な正の関連が、友人関係影心理的響因子「肯定的自己評価」は精神的健康のいずれの因子においても有意な負の関連が示された。ここで友人関係影心理的響因子「消極的交流」は、周囲に対する不快感や不信感から周囲との関わりに対して消極的な行動をとったり否定的な感情を持ったりするという内容で構成されている。しかし、周囲との関わりを避けられない現代においてこのような関わり方は、対人ストレスを高めることにつながりやすいと考えられる。このことが精神的健康に否定的な影響をもたらすことが予想され、本研究結果はこれによるものと推察される。一方、友人関係影心理的響因子「肯定的自己評価」は、自己成長への意欲や確信を持つようになるという内容で構成されている。本研究の結果から、友人関係の経験を通して自分自身が成長したことを確信したり、より自分自身を成長させたいと思ったりすることが、精神的健康を高めることが示された。Trapnell & Campbel（1999）は、自己注目の結果、自己理解が向上することによって、心理的適応を促進するということを指摘しており（松岡・スンデル・野村，2013）、本研究の結果はこれを支持しているといえよう。

また、友人関係影心理的響因子「対人重要性への気づき」「防衛・過剰配慮」は精神的健康因子「うつ症傾向」において有意な正の関連が示された。友人

関係影心理的響因子「対人重要性への気づき」は、周囲への関わり方について思いやりを持ったり積極的になったりするなど、より成熟した考えや行動をとるという内容で構成されている。また、友人関係影心理的響因子「防衛・過剰配慮」は、周囲や自分自身が不快感を持つことを避けるために過度に周囲の人の気持ちを押し量ったり自分の行動に注意を払ったりするという内容で構成されている。この2つの友人関係影心理的響因子は、周囲との関わりにおいて自分勝手な行動を取らず周囲を思いやる内容という点で共通している。風間（2015）は、大学生における過剰適応と抑うつに関する研究において、過剰適応を「自己への不安全感や自分らしさがないために、必要以上に自己抑制的な振舞いをしたり、他者からの期待や要求に応えようとする努力が行き過ぎている状態」と定義し、過剰適応と抑うつに関連性があることを指摘した。このことから本研究においては友人関係影心理的響因子「対人重要性への気づき」および「防衛・過剰配慮」の要因が過剰となった場合、その過剰適応的な側面から、精神的健康に否定的な影響をもたらしたと推察される。

三つ目に、現在の友人関係満足度と精神的健康との関連について見ていく。現在の友人関係満足度は精神的健康のいずれの因子においても有意な負の関連が見られ、精神的健康を高めることが示された。この結果から、河村（2004）の研究において、友人関係の満足度が精神的健康に深く関わっている要因の一つであることを示しているように、友人関係に満足を得られるか否かが精神的健康において重要な要因の一つであるということが示唆された。

全体的考察

本研究では、ポジティブな友人関係および友人関係経験によるポジティブな心理的影響が必ずしも精神的健康に肯定的な影響をもたらすわけではないだろうという仮説の下、ポジティブな友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度が精神的健康にそれぞれどのように影響しているのかを調べることを目的としている。そこで、ポジティブな友人関係および友人関係経験による心理的影響についての尺度をそれぞれ作成し、ポジティブな友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度と精神的健康との関連につ

いて検討を行った。これらについて全体的な考察を行う。

1. 友人関係および友人関係経験による心理的影響の具体的内容について

まず予備調査において、今まで経験した友人関係にはどのようなものがあるのか、また、実際に経験した友人関係からどのような影響を受けたかを調べた。それにより、友人関係および友人関係経験による心理的影響に関する尺度をそれぞれ作成し検討を行った。

その結果、今まで経験したポジティブな友人関係としては、自分が思っていることを気兼ねなく表現できる「相互開放」、お互いに相手に対して気配りをしたり、相手を大事にしたりする「相互尊重」、お互いに相手に対して過度に干渉したり依存したりせず、丁度良い距離感が保たれている「適当距離」、お互いに相手と競い合ったり刺激し合ったりしながら高めあえる「高めあい」、お互いの状況や立場が変化しても良好な関係が現在だけでなく今後も続いていくと思える「親密さ確信」、一緒に同じ行動をとることや時間を共有できる「行動共有」の6つの因子として示された。因子ごとの α 係数は順に、0.85, 0.82, 0.71, 0.74, 0.76, 0.72であった。また友人関係経験による心理的影響としては、周囲に対する不快感から周囲との関わりに対して消極的な行動をとったり感情を持ったりする「消極的交流」、周囲との関わりから、その良さに気付いたり、理想の自分になりたいと思ったりする「対人重要性への気づき」、自分に自信を持ち周囲に対して積極的に介入していこうとしたり、自分自身をポジティブに捉えたりする「肯定的自己評価」、周囲や自分自身が不快感を持つことを避けるために過度に周囲の人の気持ちを押し量ったり自分の行動に注意を払ったりする「防衛・過剰配慮」因子と命名された。因子ごとの α 係数は順に、0.89, 0.82, 0.77, 0.75であった。このことから友人関係および友人関係経験による心理的影響における全ての因子においてある程度高い信頼性が得られたと考えられる。

2. 友人関係、友人関係経験による心理的影響および友人関係満足度が精神的健康に及ぼす影響についての検討

ポジティブな友人関係、友人関係経験による心理

的影響および現在の友人関係満足度と精神的健康との相関関係および、精神的健康を従属変数、ポジティブな友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度を独立変数とする重回帰分析を行った。その結果について見ていく。

(1) 友人関係と精神的健康について

どのようなポジティブな友人関係が精神的健康に関連しているかについて明らかにすることが本研究の目的であったが、友人関係と精神的健康との相関関係を見ると table2-1 に示されたように、「相互尊重」「行動共有」の場合精神的健康との間では有意な結果は見られなかった。table2-2 に示された重回帰分析の結果では、「適当距離」「高め合い」においてのみ有意な負の影響が認められ、「親密さ確信」においては正の影響が示された。つまり、ポジティブな友人関係が必ずしも有意な肯定的影響を与えるのではなく、ポジティブな関係といっても関係によっては「親密さ確信」のように精神的健康に否定的影響を及ぼすことが示唆された。

本研究の結果からは、ポジティブな友人関係の中でも、例えば「適当距離」のように、お互い相手に対して過度に干渉せず、程よい距離感がある関係である場合や、「高め合い」のように、刺激を与えあい切磋琢磨でき、自己成長につながるような友人関係である場合、精神的健康にも肯定的な影響が示された。一方「親密さ確信」のように、いつまでも続いていると思ったり、状況や立場によらず、接することができると思ったりするような、心理的距離が大変密接な関係であると認識した場合、精神的健康の低下につながるという結果が得られた。この結果は、相手との関係において近づきすぎず離れすぎない適度な距離を模索するという、藤井（2004）が指摘している現代青年の友人関係の特徴を示すものと言えるのではないだろうか。つまり適度な距離感を保てることにより、干渉されることなく気楽な関係を築くことができ、精神的健康を維持できるのではないだろうか。また一方で、友人と切磋琢磨し自己の成長を実感することにより、自信を持ちやすくなり、自己肯定感が高まるということによっても精神的健康を保つことが示された。

(2) 友人関係経験による心理的影響と精神的健康との関連について

友人関係の経験による様々な心理的影響は精神的健康にどのように関連しているかを明らかにするこ

とが本研究の目的であったが、友人関係影心理的影響因子について、精神的健康との相関関係を見ると、table2-1 に示されたように「対人重要性への気づき」を除いた全ての友人関係影心理的影響因子は精神的健康因子「うつ症傾向」「社会的活動障害」のいずれにおいても正または負の有意な相関関係が示された。table2-2 に示された重回帰分析の結果では、「消極的交流」は精神的健康に有意な正の関連が、「肯定的自己評価」は精神的健康に有意な負の関連が、また「対人重要性への気づき」および「防衛・過剰配慮」は精神的健康「うつ症傾向」においてのみ有意な正の関連が示された。以上のことから、友人関係経験の影響はその内容によって、精神的健康にポジティブにもネガティブにも関連することが示された。

具体的には、「肯定的自己評価」のように、自己成長への意欲や確信を持つようになることが精神的健康を高める一方で、「防衛・過剰配慮」のように、周囲に対する不快感や不信感から対人関係を否定的なものとして捉えたり否定的な感情を持ったりすることや、周囲を思いやることが過剰になり自分自身を押し殺すことになった場合、精神的健康を低下させることが示された。つまり、自分自身の成長を確信したり、自己成長の意欲を持ったりすることが、自己理解の向上につながり、心理的適応を促進すると推察される一方で、対人関係を否定的に捉えたり自分自身の考えを押し殺したりすることが、対人ストレスを高めると考えられる。

(3) 友人関係満足度と精神的健康について

現在の友人関係における満足度自体が、精神的健康に肯定的に関連するかどうかを明らかにすることが本研究の目的であったが、その相関関係を見ると、table2-1 に示されたように精神的健康因子「うつ症傾向」「社会的活動障害」のいずれにおいても負の有意な相関関係が示された。table2-2 に示された重回帰分析の結果でも、精神的健康因子「うつ症傾向」「社会的活動障害」のいずれにおいても有意な負の関連が示された。よって、現在の友人関係における満足度自体が、精神的健康に肯定的に関連することが明らかとなった。遠矢（1996）は、友人関係は青年期に最も重要な意味を持つとした上で、青年期の親密な友人関係は、自立へのプロセスにおいて、共感と精神的安定をもたらす糧であり、この時期に友人・仲間からの影響力は、大人からの影響力をしのぐと述べている。つまり、友人関係は個人にとって

の影響力が強く重要なものであり、それ故に友人関係が自分にとって満足するものであれば精神的健康に対する肯定的な影響力も大きくなると考えられる。

ところで、丹野（2008）は、「接触頻度は低いが親密な友人関係（Low Interaction: LI 友人関係）」である場合、友人関係機能「関係継続展望」が友人関係満足度を媒介して精神的な健康を抑制すると示唆している。なお、ここでの「関係継続展望」因子は「生涯の友になると思う」などの項目から構成されており、長期間に渡って関係が継続していくという展望を意味する。これと関連して、本研究では友人関係そのものの精神的健康への影響を調べており、「親密さ確信」のような友人関係が精神的健康の低下につながるという結果が得られた。丹野（2008）では、友人関係機能から友人関係満足度を媒介した場合の精神的健康を調べている。つまり本研究では、「親密さ確信」によって得られた友人関係満足度を媒介した精神的健康への影響は検討されていない。今後はこれらのことを検討することにより、友人との親密な関係が精神的健康に及ぼす影響についてより明らかにできるであろう。

今後の課題

今回、友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度が精神的健康にどのように影響するかを検討するに当たり、精神的健康を従属変数、友人関係、友人関係経験による心理的影響および現在の友人関係満足度を独立変数とする重回帰分析を行い、各要因の精神的健康への関連について明らかにできた。先行研究において、大対（2008）は、うつ病などの障害にとって、問題のある対人関係は障害の発症に先行して存在すると思われると述べている。また、金子・大芦（2013）は友人関係における効力感の精神的健康に及ぼす影響を検討した結果、友人関係満足感から自己効力感を媒介し、精神的な健康を低減することを明らかにした。このことから、友人関係の経験が精神的健康に影響を及ぼすまでのプロセスは、友人関係を経験した後、その友人関係から何らかの心理的影響があり、友人関係に対して満足または不満足状態に至ることで精神的健康に影響するという一連の連続した関係が推察される。友人関係と精神的健康との関連についてさらに深い知見を得るためにも、経験した友人関係→友

人経験による心理的影響→友人関係満足度→精神的健康といった連続性の観点から検討していくことが望まれる。

ところで本研究において、友人関係尺度及び友人関係心理的影響尺度が作成されたが、友人関係尺度の第6因子「行動共有」において、2項目にすぎず、因子を構成するにあたり、項目の補充が必要であると考えられる。また、作成した尺度は妥当性の検討が行われていない。今後、項目数を増やしていき、妥当性を検討することで、友人関係が精神的健康に及ぼす影響について、より明らかにすることができるとであろう。

参考文献

- 藤井恭子（2004）：青年期の友人関係における心理的距離に関する研究動向と発達の意義 愛知教育大学教育実践総合センター紀要 第7号, pp.279-288.
- 金子功一・大芦治（2013）：友人関係における効力感が精神的健康に及ぼす影響—友人関係満足感、積極的な他者関係、特性的自己効力感を媒介としたプロセスの検討— 教心第55回総会, pp.419.
- 河村壮一郎（2004）：精神健康調査票を用いた短期大学生の精神的健康に関わる要因の検討 鳥取短期大学研究紀要第50記念号, pp.17-25.
- 風間惇希（2015）：大学生における過剰適応と抑うつとの関連—自他の認識を背景要因とした新たな過剰適応の構造を仮定して— 青年心理学研究 27, 23-38.
- 松井豊（1990）：友人関係の機能 斎藤耕二・菊池章夫 社会化の心理学ハンドブック 人間形成と社会と文化 川島書店 pp.283-296.
- 松永真由美・岩元澄子（2008）：現代青年の友人関係に関する研究 久留米大学心理学研究 第7号, pp.77-86.
- 松岡美樹子・スンデル彩・野村忍（2013）：過剰適応者における自己注目が精神的健康に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究 第12巻, 第1号, pp.81-89.
- 三浦理恵・青木邦男（2009）：大学生の精神的健康に関連する要因の文献的研究 山口県立大学学術情報 第2号, [大学院論集], pp.175-183.
- 中川泰彬・大坊郁夫（1985）：日本版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社

- 岡田努 (2007) : 大学生における友人関係の類型と、
適応及び自己の諸側面の発達の関連について パ
ーソナリティ研究 15, 135-148.
- 大対香奈子訳 (2008) : 混乱した対人関係と精神的健
康問題 (B.H.Spitzberg, W.R.Cupach 編, 谷口弘
一・加藤司監訳) 親密な関係のダークサイド 北
大路書房 pp.197-223.
- 柴橋祐子 (2004) : 青年期の友人関係における「自己
表明」と「他者の表明を望む気持ち」の心理的要
因 教育心理学研究 52, 12-23.
- 丹野宏昭 (2008) : 大学生の内的適応に果たす友人関
係機能 青年心理学研究 20, 55-69.
- 遠矢幸子 (1996) : 友人関係の特性と展開 (大坊郁
夫・奥田秀宇編) 対人行動学研究シリーズ③ 親
密な対人関係の科学 誠信書房 p.88-116.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J.D. (1999) : Private
self-consciousness and the five factor model of
personality : Distinguishing rumination from
reflection. Journal of Consulting and Clinical
Psychology, 76, 284-304.

謝辞

本研究を実施するに当たり、質問紙調査実施に快
くご了承いただきました先生方より、多大なるご協
力をいただきましたことに厚く御礼申し上げます。
また、質問紙調査にご協力をいただきました皆様に
心から感謝申し上げます。

(2019 年 10 月 21 日受付)

(2019 年 12 月 18 日受理)