

青年期における気づかひの捉え方と精神的健康との関連

—気づかひにおける捉え方およびその影響に焦点をあてて—

姜 信善¹・佐藤 玲巳²

The Relationship between Consideration and Mental health in Adolescence : Focusing on View and Influence in Consideration

Sinsun KANG and Remi SATO

摘 要

本研究の目的は、大学生を対象に、気づかひの捉え方、気づかひによる個人への影響を取り上げ、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検討を行うことであった。まず、気づかひの捉え方および気づかひによる影響の構成概念を明らかにするために、大学生 169 名を対象に予備調査を行った結果、気づかひの捉え方および気づかひによる影響のいずれにおいても、ポジティブな内容のみならずネガティブな内容について回答が得られ、捉え方およびその影響についての尺度作成のための示唆が得られた。次に、予備調査の結果を踏まえ、大学生 772 名を対象に本調査を行い、気づかひの捉え方および気づかひによる影響について検討を行った結果、気づかひの捉え方が 4 因子構造、気づかひによる影響が 3 因子構造であることが示された。作成された尺度を用いて「気づかひの捉え方→気づかひによる影響→精神的健康」のモデルを検討した結果、気づかひを「関係形成・維持」のように対人関係を築いたり円滑に進めたりするためのものとして捉えて行う場合、周囲への配慮を促進し精神的健康を高めることが示された。一方で、気づかひを「自己消耗」のように相手の機嫌を損ねないために自分の神経をすり減らすものとして捉えて行う場合、対人関係の消極化や自己価値の軽視に繋がりがやすく、それが精神的健康の低下と関連していることが示された。

キーワード：青年期、気づかひ、気づかひの捉え方、対人関係、精神的健康

Keywords : Adolescence, Consideration, View of consideration, Interpersonal relations, Mental health

問題と目的

他者との関わりの中で生きる私達にとって他者に対する“気遣い”は欠かせないものである。社会で生きていく上で良好な対人関係は非常に大切であり、対人関係を良好にするために気遣いをすることは多々あるだろう。気遣いとは、「相手のために思って、いろいろと配慮すること」（新明解国語辞典，2011）とあるように、社会的には望ましいことであると考えられる。

ところが、現代青年においては気遣いの意味合いがその限りでないと考えられる。岡田（1995）が作成した現代青年に特徴的な付き合い方を測定するための尺度の中では、気遣い因子が抽出され、その内

容は「相手の考えていることに気をつかう」「互いに傷つけないよう気をつかう」といった防衛的な意味合いがうかがえるものになっている。さらに、白井（2006）は、大学生とその親を対象に「現代青年の人間関係の希薄化」をテーマに友人関係などについて尋ねた上で、友人に対する思いやりの考え方が、親世代と大学生世代では違いがあることを指摘している。親世代は相手の将来を第一に考え主体的に関わろうとしているのに対して、大学生は相手から自分がどう思われるかを気にして、自分が傷つくことを避けているように見えると述べている。これらの先行研究より、現代青年は友人に対して気を遣う傾向があることが分かり、自分と相手が傷つかないように発言や行動に気を遣うといった防衛的な意味合いで気遣いを行っていることが示唆されたと言える。

精神的健康に関しては、これまでに多くの研究がなされており、日本人は、相手の地位にかかわらず

¹富山大学人間発達科学部

²東北地方更生保護委員会 法務事務官

怒りを抑制する(木野, 2000), 対人葛藤時に関係目標(対立者との間に良い関係を維持すること)の達成をもっとも強く望む(大淵・福島, 1997)などのように, 全般的傾向として調和的な対人関係を形成・維持すること自体が目的化しやすく, その反動としてさまざまな対人関係における対人摩擦の累積経験頻度がアメリカよりも高いことが示されている(橋本・吉田・矢崎・森泉・高井・Oetzel, 2012)。

以上を踏まえると, 日本において対人関係が精神的健康と大きな関連を持つことが分かり, 個人の抑うつ防止等には, 対人関係という社会的側面が重要となることが予想される。ここで, 日本において対人関係を考えるとき, 気遣いの重要性が指摘できよう。対人関係が個人の精神的健康に多大な影響を及ぼすのであれば, 対人関係のために日常で行われている気遣いと精神的健康との間にも関連があることが考えられるだろう。

心理学における青年期の気遣いに関する研究は, 友人関係におけるものが主である。まず, 気遣いの内容に関する研究をみると, 満野・今城(2013a)は, 現代青年の友人関係の特徴である関係の希薄化の背景には現代的な気遣いの存在があるという観点から気遣いの内容について研究を行い, 満野・今城(2017a, 2017b)により, 友人への気遣いには相手および相手との関係のために行われる向社会的行動である「向社会的気遣い」, 関係維持のために行われる本心を隠す抑制的行動である「尊重気遣い」, 自己防衛のために本心を隠す抑制的行動である「我慢気遣い」の3種類が存在することが見出されている。次に, 気遣いによる影響を検討した先行研究をみると, 友人関係における気遣いは友人関係を媒介することでストレス反応を増大したり軽減したりすることや, 「抑制的気遣い」が不安や自律神経亢進などの多様なストレス反応をもたらし得ることが明らかにされている(満野・今城, 2013b)。また, 小谷田(2016, 2018)は, 現代青年の友人関係における疲労感の背景には気遣いを行っていることがあると予想し, 友人に対する気遣い尺度(満野・今城, 2013a)を用いて, 気遣いが友人関係における友人関係疲労感や友人関係満足度に及ぼす影響を検討した。その結果, 女性において「援助的気遣い」が友人との不明瞭な距離感に関する疲労感を低減させる一方で「抑制的気遣い」は互いにとって丁度いい心理的距離感が掴めず疲労感を生み出すことを明らかにして

いる。

これらの先行研究により, 気遣いが個人に様々な影響を及ぼすことが明らかにされており(満野, 2015; 小谷田, 2016; 小谷田, 2018など), 気遣いと個人の精神的健康の間には関連があることが示唆されている。ただし, 気遣いの研究においては, 友人関係上の気遣いの行動(満野・今城, 2013a; 満野, 2015など)や, 気遣いの理由(山崎・石川, 2017)による影響の検討が主である。

ところが, 気遣いと個人の精神的健康との関連を考えると, 気遣いをどのように行っているかだけでなく, 気遣うことをどのように捉えているかということも考慮に入れるべきであろう。例えば, 気遣いを「信頼関係を築くためのもの」「相手との関係を良く保つためのもの」のように日常生活の中で望ましく思われるものと捉えて行う場合, 対人関係においても個人においても問題は生じにくく, 対人関係の中で満足感が得られ, 精神的健康への影響はポジティブなものになりやすいことが考えられる。一方で, 気遣いを「心身の疲労が大きく, 自分の負担になるもの」「無理をするために, 自分の気力を失わせるもの」のように個人にとってネガティブなものとして捉えて行った場合, その気遣いには自己抑制が伴ったり人間関係に嫌気がさしたりすることで, 精神的健康への影響はネガティブなものになりやすいことが考えられる。このように, 気遣いをするかをどのように捉えているかによって, 気遣いによる個人への影響は様々であることが考えられ, 結果として精神的健康に及ぼされる影響は異なることが予想される。

これまでも気遣いに関する研究は行われているが, 先行研究では, 現代青年が友人に対して行う気遣いにはどのような内容が含まれるのかについて(満野・今城, 2013a; 満野, 2015など), または気遣いの行動内容が及ぼす影響を検討したもの(満野・今城, 2013b; 満野, 2015; 満野・今城, 2017a; 小谷田, 2016; 小谷田, 2018など)が主であり, 気遣いの捉え方による個人への影響についての検討は今のところほとんど行われていない。

そこで本研究では, 現代の青年期における気遣いの捉え方の構成概念を明らかにした上で, 気遣いの捉え方が精神的健康に及ぼす影響について検討することを目的とする。その際, 気遣いの捉え方が精神的健康に及ぼす影響について, 気遣いの捉え方→気

遣いによる個人への影響→精神的健康のようなプロセスを仮定する。

なお、本研究では以下のことを考慮に入れ検討する。

まず、気遣いは本来対人関係のためにポジティブに働くものとして見なされているが、気遣いを取り扱った研究の中で、「気を使う」という表現が用いられていたり、気遣いが「遠慮する」という意味合いで用いられていたりしているように、現代においては気遣いがネガティブな意味で用いられることがある(王・今川, 2008)。そこで、気遣いを「気づかひ」と記し進めることで、“遣い”の意味に囚われず気遣いの捉え方を幅広く調べられると予想されるため、本研究では「気づかひ」と記し検討していくこととする。その際、本研究における気づかひは「相手のためを思って、いろいろと配慮すること」と定義する。

次に、青年期における「気づかひ」の捉え方をより詳細に調べるためには様々な対人関係からの検討が必要であろう。先行研究においては友人関係における気づかひについて調べたものが主であるが、対象により気づかひの仕方が変わることも示唆されていることを考えると(王・今川, 2008)、「様々な対人関係における気づかひ」という観点からの検討が望まれるであろう。

これらを踏まえた検討により、気づかひの捉え方が精神的健康へ及ぼす影響を明らかにすることが出来ると考えられる。

以上のことを考慮に入れ、本研究の全体的目的は、気づかひの捉え方が精神的健康に影響を及ぼすプロセスを明らかにすることである。そのため具体的仮説は以下のとおりである。

〈仮説1〉気づかひを、自分に無理をするもの、自分を押し殺すものというようなネガティブなものとして捉えることは、個人にネガティブな影響を及ぼし精神的健康の低減につながるであろう。

〈仮説2〉気づかひを、対人関係を良好にしたり円滑にしたりするもの、自己にとって有意義なものや有益なものというようなポジティブなものとして捉えることは、個人にポジティブな影響を及ぼし精神的健康につながるであろう。

気づかひの捉え方が精神的健康に影響を及ぼすプロセスについて

予備調査

目的

青年期において気づかひはどのように捉えられているのか、また、実際に気づかひをすることからどのような影響を感じるのかを調べる。それにより、気づかひの捉え方および気づかひによる個人への影響尺度作成のための項目の収集を行う。

方法

【対象者】

大学生 169名 (男性 65名, 女性 104名)

【調査時期】

2018年12月下旬～2019年1月下旬

【調査内容】

日常で行う気づかひについて想起させる質問の後、(1) 気づかひをどのようなものと考えているか、(2) 気づかひにより受けた影響について、それぞれ自由記述により回答が求められた。なお、気づかひの対象は様々予想され、気づかひが行われる対人関係を調べるために、(3) 最も気づかひをする相手について、回答が求められた。具体的な項目は以下の通りである。

- (1) 気づかひの捉え方を調べる項目:「あなたにとって、『気づかひ』するとは、どういうことか教えてください。」
- (2) 気づかひによる影響を調べる項目:「他者に『気づかひ』をすることが、あなた自身または対人場面等に、どのような影響を及ぼしたと思いますか。できるだけ詳しく教えてください。〈あなた自身〉〈対人場面〉〈その他〉」
- (3) 気づかひの対象を調べる項目:「あなたが最も『気づかひ』をする相手について、あてはまるもの1つに○をつけてください。『その他』に当てはまる人は、できるだけ詳しく教えてください。(選択肢: ①友人, ②目上の人, ③家族, ④誰に対してもする, ⑤その他(自由記述))」

結果および考察

① 項目内容の収集

調査対象者169名により得られた気づかひの捉え方および気づかひによる影響についての回答内容は、第一著者および第二著者により以下のように分類された。

【回答内容についてのカテゴリ分類手順】

本研究においては言語データ（回答内容）のある特定の属性を客観的・体系的に同定し、推論を行うため、内容分析による検討を行った。内容分析においての手順は、①質問に対する回答のデータ化、②データの単純化、③本分析（カテゴリ分類）、④カテゴリの信頼性の確認、である。本研究では詳細な内容分析のため③、④の段階でデータを繰り返し吟味し、探索的な検討を行った。その結果について述べていく。

（1）気づかひの捉え方について

得られた回答内容は以下の6カテゴリに分類された。

1つ目は、“心身の疲労が大きく、自分の負担になるもの”“やりたくない気持ちを抑えて仕方なく行うもの”などの、不本意ながら気づかひをすることで自分を疲れさせてしまう「自己消耗」に関する内容であった。

2つ目は、“人とのトラブルを避け、自分を守るためのもの”“人と一定の距離をとり、自分の欠点を見せないようにするためのもの”などの、相手からの攻撃を回避し自分を守る「自己防衛」に関する内容であった。

3つ目は、“意識せずとも自然としているもの”“社会の礼儀として必要なもの”などの、社会的な価値観や判断に基づいて行われる「常識」に関する内容であった。

4つ目は、“自分が過ごしやすい空間を作り出せるもの”“自分の評価を上げるためのもの”などの、自分の利益や評価のため意図的に行う「利益獲得」に関する内容であった。

5つ目は、“大切な相手を大切に続けるためのもの”“相手との関係や物事をスムーズに進めるためのもの”などの、特定の対象との関係を形成したり維持したりする「関係形成・維持」に関する内容であった。

6つ目は、“周囲を不快にさせず、自分も過ごしやすくするためのもの”“他人とでも、互いに快適に生活するためのもの”などの、社会の皆と共生するためのものとする「公共の利器」に関する内容であった。

（2）気づかひによる個人への影響について

得られた回答内容は、以下のようにポジティブな内容のカテゴリ1つ、ネガティブな内容のカテゴリ

3つに分類された。

ポジティブな影響は、“相手の立場で物事をより深く考えられるようになった”“思いやりの心を持てるようになった”などの、周囲に対する思いやりが向上する「他者配慮」に関する内容であった。

ネガティブな影響は、“人に不信感を抱き、本音を言えなくなった”“人に合わせて演じることが多くなり、そんな自分に嫌気がさすようになった”などの、自己の存在価値が低下したように感じられ、自己概念にネガティブな影響が及ぼされることに関する「自己への否定的影響」の内容、“人付き合いが億劫になった”“本音と建前を実感して疑心が生まれた”などの、他者との間に距離を感じたり関係が希薄になったりすることに関する「対人への否定的影響」の内容、“気づかえない人に対して嫌悪感を覚えるようになった”“気づかえない人に否定的な評価を下すようになった”などの、他者の価値を気づかひの出来で判断するという「他者の評価の基準としての気づかひ」の内容であった。

（3）気づかひが行われる対人関係について

大学生が最も気づかひをする相手は、対象者169名の内、有効回答124名中多い順に、目上の人（56人：45%）、誰に対してもする（40人：32%）、友人（28人：23%）であった。このことから、現代の大学生が友人だけでなく目上の人や他者全般に対しても気づかひを行っていることが分かり、気づかひの対象を限定せず研究を進めることで、気づかひの捉え方および気づかひによる個人への影響をより詳細に検討することが可能になることが考えられる。よって以後本研究では気づかひを行う対人関係を限定せず「他者への気づかひ」について検討していくこととする。

② 測定項目の作成・検討

（1）気づかひの捉え方について

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、回答者である大学生が回答しやすいよう、表現方法を工夫し、問題点がある場合は修正・削除を行った。最終的に31項目が気づかひの捉え方測定項目とされた。

（2）気づかひによる個人への影響について

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、回答者である大学生が回答しやすいよう、

表現方法を工夫し、問題点がある場合は修正・削除を行った。最終的に 20 項目が気づかひによる影響測定項目とされた。

本調査

目的

気づかひの捉え方および気づかひによる影響が精神的健康にどのように影響しているのかを調べることを目的とする。よってまず、気づかひの捉え方および気づかひによる影響についての構成概念を明らかにするため、予備調査で収集した項目をもとに尺度作成を行うこととする。

方法

【対象者】

大学生 772 名（男性 382 名，女性 385 名，性別不詳 5 名，平均年齢 19.5 歳，SD=1.84）。

【調査時期】

2019 年 10 月下旬～11 月下旬

【調査内容】

1. 気づかひの捉え方および気遣いによる影響尺度作成について

予備調査によって収集された気づかひの捉え方および気遣いによる影響に関する項目について、それぞれ「あてはまる」、「ややあてはまる」、「どちらともいえない」、「ややあてはまらない」、「あてはまらない」の 5 件法で回答が求められた。具体的な教示内容は以下の通りである。

・気づかひの捉え方についての教示内容

「あなたにとって、『気づかひをする』とはどういうものですか。あてはまる番号に○をつけてください。」

・気づかひによる影響についての教示内容

「気づかひをすることがあなたに及ぼしたと思う影響について、お伺いします。以下の質問に対する答えとして、あてはまる番号に○をつけてください。」

2. 精神的健康（うつ症傾向・社会活動障害（GHQ12））について

対人関係と抑うつとの関連は多くの研究で指摘されている。気づかひは対人関係の中で行われるものであり、その種類や内容によっては、抑うつに結びついたり対人ストレスになり得たり疲労感を生んだ

りと、精神的健康のネガティブな側面との関連が予想される。また、抑うつだけでなく、気づかひは社会活動との関連が予想されるため、精神的健康に関する尺度として、抑うつに関する下位尺度と、社会活動に関する下位尺度が含まれている、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、12 項目の質問に対し 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、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。具体的な教示は以下の通りである。

「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、気づかひの捉え方および気づかひによる影響についての構成概念を明らかにするため、気づかひの捉え方および気づかひによる影響に関する質問項目に対する回答について、「あてはまる」5 点、「ややあてはまる」4 点、「どちらともいえない」3 点、「ややあてはまらない」2 点、「あてはまらない」1 点とし、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行う。

次に、気づかひの捉え方および気づかひによる影響が精神的健康に至るプロセスについて検討するため、まず、気づかひの捉え方尺度の下位尺度項目合計得点、気づかひによる影響尺度の下位尺度項目合計得点および GHQ12 の下位尺度項目合計得点を用いて、それぞれの相関関係を求める。

その後、気づかひの捉え方、気づかひによる影響およびうつ症傾向・社会活動障害の関連について、共分散構造分析による検討を行う。

結果および考察

1. 気づかひの捉え方および気遣いによる影響尺度作成のための因子分析の結果

まず、予備調査の結果を基に作成した気づかひの

table1 気づかひの捉え方に関する項目の因子分析結果（最尤法・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:関係形成・維持							
24	相手との関係を良く保つためのもの	.845	-.060	-.149	.004	4.14	(0.80)
29	信頼関係を築くためのもの	.719	.034	.007	-.159	3.97	(0.97)
7	他人とでも、互いに快適に生活するためのもの	.679	-.040	.040	.027	4.04	(0.92)
17	周囲を不快にさせず、自分も過ごしやすくするためのもの	.658	-.132	-.088	.205	3.93	(0.91)
4	相手との関係や物事をスムーズに進めるためのもの	.651	.005	-.073	.096	4.16	(0.83)
30	大切な相手を大切に続けるためのもの	.603	.025	.105	-.163	4.07	(0.93)
1	相手と上手くコミュニケーションをとるためのもの	.581	.073	.012	-.027	3.89	(1.00)
9	誰にとっても居心地の良い空間をつくるためのもの	.501	-.050	.223	.060	3.82	(0.98)
20	社会の礼儀として必要なもの	.461	.049	.271	-.066	4.23	(0.79)
27	自分も周りに親切にしてもらうためのもの	.418	.221	.025	.043	3.39	(1.15)
F2:自己消耗							
25	無理をするために、自分の気力を失わせるもの	-.117	.843	.096	.000	2.54	(1.16)
12	相手を持ち上げて気分良く居てもらうために神経をすり減らすもの	-.005	.814	-.003	.060	2.77	(1.21)
11	心身の疲労が大きく、自分の負担になるもの	.066	.735	-.144	-.010	3.06	(1.18)
31	やりたくない気持ちを抑えて仕方なく行うもの	-.094	.712	-.002	.037	2.50	(1.15)
21	場の雰囲気や壊さないために自分が我慢するもの	.259	.507	-.126	.108	3.35	(1.14)
F3:常識							
10	人として当たり前のもの	.113	.078	.733	-.071	3.81	(1.03)
15	特別なことではないもの	.014	-.109	.627	.138	3.64	(1.00)
2	意識せずとも自然としているもの	-.054	-.049	.621	.058	3.44	(1.13)
F4:自己防衛							
8	人とはほどよく距離をとり、本音を隠すためのもの	.013	.223	.112	.618	3.20	(1.19)
14	相手との距離を保ち、自分に深入りされないようにするためのもの	-.059	.254	.000	.560	2.78	(1.18)
16	人と一定の距離をとり、自分の欠点を見せないようにするためのもの	.024	.219	.041	.493	2.88	(1.44)
因子間相関							
	F1	—					
	F2	.169	—				
	F3	.490	-.097	—			
	F4	.206	.537	-.022	—		
α 係数		0.87	0.86	0.71	0.75		

捉え方に関する質問項目の回答についての因子分析を行った（有効回答数：大学生 743 名（男性 364 名，女性 374 名，性別不詳 5 名））。

固有値の減退状況などから 4 因子を仮定することが出来た。最尤法・プロマックス回転後の因子パターンは table1 に示す。

第 1 因子は“相手との関係を良く保つためのもの”“信頼関係を築くためのもの”などの項目で構成された。この因子は、対人関係を築いたり円滑に進めたりするためのものという内容が含まれている。このことから、第 1 因子は「関係形成・維持」因子と命名された。

第 2 因子は“無理をするために、自分の気力を失わせるもの”“相手を持ち上げて気分良く居てもらうために神経をすり減らすもの”などの項目で構成された。この因子は不本意ながら気づかひをすること

で自分を疲れさせてしまうものという内容が含まれている。このことから、第 2 因子は「自己消耗」因子と命名された。

第 3 因子は“人として当たり前のもの”“特別なことではないもの”などの項目で構成された。この因子は、社会的な価値観や判断に基づいて行われるものという内容が含まれている。このことから、第 3 因子は「常識」因子と命名された。

第 4 因子は“人とはほどよく距離をとり、本音を隠すためのもの”“相手との距離を保ち、自分に深入りされないようにするためのもの”などの項目で構成された。この因子は、相手からの攻撃を回避し自分を守るものという内容が含まれている。このことから、第 4 因子は「自己防衛」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

table2 気づかひによる影響に関する項目の因子分析結果（最尤法・プロマックス回転後の因子パターン）

No	項目内容	F1	F2	F3	平均	(SD)
F1:自己脆弱感						
12	人に不信感を抱き、本音を言えなくなった	.844	-.084	-.005	2.39	(1.23)
13	人に合わせて演じることが多くなり、そんな自分に嫌気がさすようになった	.828	.030	-.077	2.63	(1.28)
14	他者から否定的に評価されていないか不安になり、自分を批判しやすくなった	.779	.138	-.066	2.90	(1.32)
4	他者の本音が気になり、自分らしくいられなくなった	.770	.062	-.082	2.80	(1.20)
20	人付き合いが億劫になった	.705	-.061	.013	2.78	(1.22)
16	本音と建前を実感して疑心が生まれた	.695	.063	.045	2.80	(1.20)
11	人を嫌いになった	.659	-.245	.143	2.18	(1.19)
10	細かいことでも気になり、他者に対して引け目を感じやすくなった	.601	.008	.213	2.88	(1.22)
2	隔たりを感じやすくなり、仲が深まることが難しくなった	.589	-.108	-.032	2.55	(1.12)
3	他者にあてにされることが多くなり、自分の存在を軽んじるようになった	.567	.060	.002	2.49	(1.10)
5	他者を優先し、自分の意思を表すことを遠慮するようになった	.553	.180	-.018	3.16	(1.18)
F2:他者配慮						
18	相手の立場で物事をより深く考えられるようになった	.042	.843	-.027	3.68	(1.02)
19	思いやりの心を持てるようになった	-.098	.813	-.010	3.74	(0.99)
17	周囲の状況に注意を向けられるようになった	.026	.664	.104	3.73	(1.02)
1	相手の思いを汲み取れるようになった	.055	.570	-.028	3.44	(1.12)
7	言葉遣いやTPO（時・場所・場合）について考えるようになった	.030	.451	.073	3.98	(0.92)
F3:気づかひの評価基準化						
9	気づかえない人に対して嫌悪感を覚えるようになった	-.077	.002	.845	3.27	(1.21)
15	気づかえない人に否定的な評価を下すようになった	.013	-.028	.814	2.86	(1.24)
6	気づかえない人を哀れむようになった	.047	.011	.646	2.85	(1.28)
8	気づかひの出来る程度で他者を評価するようになった	.019	.144	.583	3.15	(1.18)
因子間相関						
		F1	—			
		F2	.077	—		
		F3	.531	.201	—	
α係数		0.91	0.80	0.82		

それぞれにおいて順に、0.87, 0.86, 0.71, 0.75であり、ある程度高い信頼性が得られたと言えよう。本研究では、これを以て「気づかひの捉え方尺度」として用いることとする。

次に、予備調査の結果を基に作成した気づかひによる影響に関する質問項目の回答についての因子分析を行った（有効回答数：大学生 741名（男性 363名、女性 373名、性別不詳 5名））。

固有値の減退状況などから3因子を仮定することが出来た。最尤法・プロマックス回転後の因子パターンは table2 に示す。

第1因子は“人に不信感を抱き、本音を言えなくなった”“人に合わせて演じることが多くなり、そんな自分に嫌気がさすようになった”などの項目で構成された。この因子は自分の存在価値が低下したように感じられたり、他者との関係が希薄になったりするという内容が含まれている。このことから、第1因子は「自己脆弱感」因子と命名された。

第2因子は“相手の立場で物事をより深く考えら

れるようになった”“思いやりの心を持てるようになった”などの項目で構成された。この因子は周囲に対する思いやりが向上するという内容が含まれている。このことから、第2因子は「他者配慮」因子と命名された。

第3因子は“気づかえない人に対して嫌悪感を覚えるようになった”“気づかえない人に否定的な評価を下すようになった”などの項目で構成された。この因子は、他者の価値を気づかひの出来で判断するという内容が含まれている。このことから、第3因子は「気づかひの評価基準化」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因子それぞれにおいて順に、0.91, 0.80, 0.82であり、高い信頼性が得られたと言えよう。本研究では、これを以て「気づかひによる影響尺度」として用いることとする。

2. 気づかひの捉え方が精神的健康に影響を及ぼすプロセスについて

table3 気づかひの捉え方、気づかひによる影響および精神的健康（GHQ12）各項目得点の相関関係

		気づかひの捉え方				気づかひによる影響			精神的健康（GHQ12）	
		関係形成・維持	自己消耗	常識	自己防衛	自己脆弱感	他者配慮	気づかひの評価基準化	うつ症傾向	社会活動障害
気づかひの捉え方	関係形成・維持	1.00	.131**	.431**	.184**	.103**	.529**	.205**	.120**	-.119**
	自己消耗		1.00	-.146**	.607**	.619**	-.076*	.287**	.268**	.164**
	常識			1.00	0.008	-.080*	.422**	.162**	-.050	-.139**
	自己防衛				1.00	.447**	-.036	.250**	.170**	.100*
気づかひによる影響	自己脆弱感					1.00	.092*	.474**	.457**	.271**
	他者配慮						1.00	.227**	.068	-.153**
	気づかひの評価基準化							1.00	.227**	.065
精神的健康（GHQ12）	うつ症傾向								1.00	.398**
	社会活動障害									1.00

**p<.01,*p<.05

(1) 気づかひの捉え方、気づかひによる影響および精神的健康（GHQ12）の関連について

気づかひの捉え方、気づかひによる影響およびGHQ12の関連について検討を行うため、相関関係が求められた。相関関係の分析結果をtable3（N=664）に、また、GHQ12の各項目の平均と標準偏差をtable4に示す。

①気づかひの捉え方因子同士の相関関係について

「常識」と「自己防衛」との間の相関関係以外の全ての相関関係において有意な結果が得られた。特に「自己消耗」と「常識」との間に負の相関が、それ以外の有意な相関は正の相関が示された（有意な相関関係は全てp<.01）。

②気づかひによる影響因子同士の相関関係について

気づかひによる影響因子同士の相関関係は全て有意な正の相関関係が示された（「自己脆弱感」と「他者配慮」との間における相関関係はp<.05、それ以

外の相関関係はいずれもp<.01）。

③気づかひの捉え方因子と気づかひによる影響因子との相関関係について

気づかひの捉え方と気づかひによる影響との間においては、有意な正の相関関係が見られたが（すべてにおいてp<.01）、気づかひの捉え方「自己消耗」と気づかひによる影響「他者配慮」との間および、気づかひの捉え方「常識」と気づかひによる影響「自己脆弱感」との間においては有意な負の相関関係が得られた（いずれにおいてもp<.05）。ただし、気づかひの捉え方「自己防衛」と気づかひによる影響「他者配慮」との間においては有意な相関関係は示されなかった。

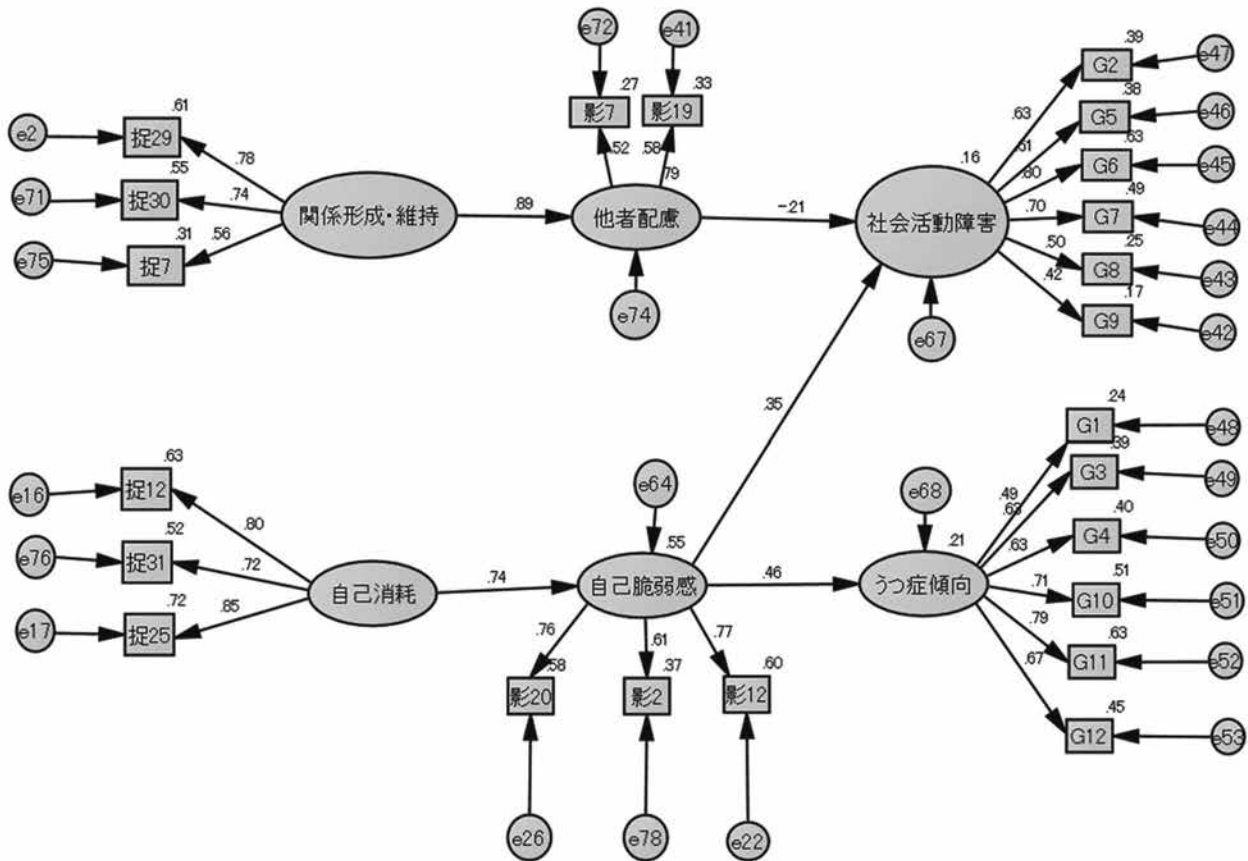
④気づかひの捉え方因子および気づかひによる影響因子とGHQ12との相関関係について

まず、GHQ12と気づかひの捉え方との相関関係について見ると、GHQ12「うつ症傾向」は気づかひ

table4 GHQ12 項目内容

No	項目内容	平均	(SD)
1	自信を失ったことは	1.57	(0.85)
2	自分は役に立たない人間だと考えたことは	1.26	(0.89)
3	問題を解決できなくて困ったことが	1.51	(0.81)
4	いつもより気が重くて、憂うつになることは	1.60	(0.93)
5	いつもストレスを感じたことが	1.66	(0.84)
6	心配ごとがあって、よく眠れないようなことは	1.00	(0.92)
7	いつもより日常生活を楽しく送ることが	0.86	(0.72)
8	いつもより自分のしていることに生きがいを感じる事が	1.11	(0.78)
9	いつもより容易に物ごとを決めることが	1.09	(0.61)
10	いつもより問題があった時に積極的に解決しようとする事が	1.07	(0.64)
11	一般的にみて、しあわせといつもより感じたことは	1.18	(0.80)
12	何かをする時いつもより集中して	1.05	(0.70)

出典：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。



※いずれのパスも有意な結果が得られている (p<.001)

Figure 1. 気づかひの捉え方→気づかひによる影響→「うつ症傾向」「社会活動障害」についてのモデル

の捉え方「常識」以外の全ての因子との間に有意な正の相関関係が示された (有意な相関関係は全て $p<.01$)。また、GHQ12「社会活動障害」は気づかひの捉え方「関係形成・維持」と「常識」との間に有意な負の相関が、気づかひの捉え方「自己消耗」と「自己防衛」との間に有意な正の相関関係が示された (「自己防衛」において $p<.05$, それ以外の有意な相関関係は全て $p<.01$)。

次に、GHQ12 と気づかひによる影響との相関関係について見ると、GHQ12「うつ症傾向」と気づかひによる影響因子との間においては、「自己脆弱感」と「気づかひの評価基準化」の2つの因子との間においてのみ有意な正の相関関係が示された (有意な相関関係はいずれも $p<.01$)。また、GHQ12「社会活動障害」は気づかひによる影響「自己脆弱感」との間に有意な正の相関が、気づかひによる影響「他者配慮」との間に有意な負の相関関係が示された (有意な相関関係はいずれも $p<.01$)。

⑤GHQ12 同士の相関関係について

GHQ12 因子同士の相関関係は有意な正の相関関

係が示された ($p<.01$)。

以上のように、気づかひの捉え方と GHQ12 との間、また、気づかひによる影響と GHQ12 との間にそれぞれ多くの相関関係が見られた。このことから、気づかひの捉え方および気づかひによる影響がうつ症傾向・社会活動障害と関連している示唆が得られたと言える。さらに、気づかひの捉え方と気づかひによる影響との間においても相関関係が見られたことから、気づかひの捉え方がうつ症傾向・社会活動障害に影響を及ぼす過程で、気づかひによる影響を媒介していることが示唆された。

(2) 気づかひの捉え方および気づかひによる影響が精神的健康 (GHQ12) に至るプロセスについて

各気づかひの捉え方がどのようなプロセスでうつ症傾向・社会活動障害に至るかについて調べるため、共分散構造分析による検討を行った (有効回答数: 大学生 664 名 (男性 316 名, 女性 344 名, 性別不詳 4 名))。相関関係 (table3) の結果からモデルの検討を行い、モデルの適合度を調べた結果、気づかひの

捉え方からうつ症傾向・社会活動障害に至るモデル (Figure1, 適合度: GFI=.912, AGFI=.893, RMSEA=.057, パス係数は全て $p<.001$) を得ることができた。

気づかひの捉え方がうつ症傾向・社会活動障害に影響を与えるプロセスについての結果および考察を以下に述べる。なお、いずれのプロセスにおいても気づかひの捉え方からうつ症傾向・社会活動障害に直接影響が及ぼされるのではなく、気づかひによる影響を媒介していることが示された。このことから、精神的健康に至るプロセスは気づかひによる影響によって異なり、気づかひによる影響は気づかひの捉え方によって規定されると推察される。

[プロセス1]

「関係形成・維持」→「他者配慮」→「社会活動障害」について

気づかひの捉え方「関係形成・維持」において、気づかひによる影響「他者配慮」に正の影響を与え、「他者配慮」は GHQ12 因子「社会活動障害」に負の影響を与えることが示された。本研究における「関係形成・維持」因子は、気づかひを、対人関係を築いたり円滑に進めたりするものとして捉えるという内容である。つまり、気づかひを誰もが快適に過ごせるためのものとして捉えた場合、相手や周囲が不快な思いをしていないかと周囲の雰囲気を考慮するようになることが予想される。それにより、良好な対人関係が形成され自己を肯定的に受け止められることが社会活動障害の抑制につながると推察され、本研究結果はこれによるものと解釈される。

[プロセス2]

「自己消耗」→「自己脆弱感」→「うつ症傾向」「社会活動障害」について

気づかひの捉え方「自己消耗」において、気づかひによる影響「自己脆弱感」に正の影響を与え、「自己脆弱感」は GHQ12 因子「うつ症傾向」および「社会活動障害」にそれぞれ正の影響を与えることが示された。本研究における「自己消耗」因子は気づかひを、不本意ながら気づかひをすることで自分を疲れさせてしまうものとして捉えるという内容である。つまり、相手の機嫌を損ねないために自分の神経をすり減らすものとして捉えた場合、自分が相手の顔色を窺い本心を隠すとき他者もまた同様であると考え、他者不信に陥りやすくなることが予想される。自分の存在価値が低下したように感じられたり対人

関係に消極的になったりするという「自己脆弱感」が「自己消耗」に影響を受けたのはこのことによるものと考えられる。それによって対人関係を煩わしく感じやすくなり、対人ストレスの増大や自己否定が促進され、うつ症傾向および社会活動障害が高まりやすくなるのではないだろうか。

総合考察

本研究では、気づかひの捉え方による個人への影響および精神的健康に至るプロセスは異なることを仮定し、気づかひの捉え方およびその影響についての尺度を作成し、検討を行った。それらの結果について考察していく。

1. 気づかひの捉え方および気づかひによる個人への影響尺度について

まず、気づかひの捉え方について、現代の青年が気づかひをどのようなものとして認識しているかを測る、気づかひの捉え方尺度の作成を試み、検討を行った。気づかひの捉え方尺度の作成にあたり、気づかひの捉え方の項目を抽出するために、予備調査において、気づかひをどのように捉えているかに関して、大学生を対象に回答が求められ、ポジティブな内容のみならずネガティブな内容について回答が得られ、捉え方尺度作成のための示唆が得られた。大学生から収集された内容を基に作成された測定項目を用いて大学生を対象に調査を行い、因子分析を行ったところ、「関係形成・維持」「自己消耗」「常識」「自己防衛」という4因子で構成された。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、0.87, 0.86, 0.71, 0.75 であり、ある程度高い信頼性が得られたと考えられる。

次に、気づかひによる影響について、現代の青年が気づかひによってどのような影響を受けるかを測る、気づかひによる影響尺度の作成を試み、検討を行った。気づかひによる影響尺度の作成にあたり、気づかひによる影響の項目を抽出するために、予備調査において、気づかひによって及ぼされた個人や対人関係への影響に関して、大学生を対象に回答が求められ、ポジティブな内容のみならずネガティブな内容について回答が得られ、影響尺度作成のための示唆が得られた。大学生から収集された内容を基に作成された測定項目を用いて大学生を対象に調査

を行い、因子分析を行ったところ、「自己脆弱感」「他者配慮」「気づかひの評価基準化」という3因子で構成された。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因子それぞれにおいて順に、0.91, 0.80, 0.82 であり、高い信頼性が得られたと考えられる。

2. 気づかひの捉え方が精神的健康に影響を及ぼすプロセスについて

まず、精神的健康にネガティブな影響を及ぼすプロセスについて考察していく。気づかひを自己にとって負担になるものとして捉える「自己消耗」は「自己脆弱感」に正の影響を与え、GHQ12「うつ症傾向」「社会活動障害」に正の影響を及ぼすことが示された。このことから、「自己消耗」のような気づかひを自己にとっての負担や害悪とする捉え方は「自己脆弱感」につながりやすく、精神的健康にもネガティブな影響を及ぼすことが示された。これは、気づかひをするにあたり自己の負担が過多に感じられた場合、相手との信頼関係の構築が難化し対人関係に煩わしさを覚えストレスや疲労感を抱えやすくなるためと考えられる。これらの結果から、本研究の仮説1「気づかひを、自分に無理をするもの、自分を押し殺すものというようなネガティブなものとして捉えることは、個人にネガティブな影響を及ぼし精神的健康の低減につながるであろう。」が支持されたと言えよう。

次に、精神的健康にポジティブな影響を及ぼすプロセスについて考察していく。気づかひを自己にとって有意義なものとして捉える「関係形成・維持」は「他者配慮」に正の影響を与え、GHQ12「社会活動障害」に負の影響を及ぼすことが示された。このことから、「関係形成・維持」のように気づかひを自己にとって有益なものとして捉えることは「他者配慮」につながりやすく、精神的健康にもポジティブな影響を及ぼすことが示された。これは、気づかひをするにあたり他者が不快感を覚えなにか懸念し、周囲の雰囲気や自己の言動の省察が行われることで、良好で円滑な対人関係が築かれやすくなり、その中で自己の肯定的受容や他者交流による幸福感獲得が促進されるためと考えられる。これらの結果から、本研究の仮説2「気づかひを、対人関係を良好にしたり円滑にしたりするもの、自己にとって有意義なものや有益なものというようなポジティブなものとして捉えることは、個人にポジティブな影響

を及ぼし精神的健康につながるであろう。」が支持されたと言えよう。

以上を踏まえると、気づかひの捉え方「自己消耗」および気づかひによる影響「自己脆弱感」は精神的健康にネガティブな影響を、気づかひの捉え方「関係形成・維持」および気づかひによる影響「他者配慮」は精神的健康にポジティブな影響を与えることが示された。このことから、精神的健康が良好であるには、なるべく気づかひによるポジティブな影響が及ぼされること、そのためには気づかひにおいてポジティブな捉え方で行うことが重要であることが示された。また、気づかひによる影響「他者配慮」から精神的健康に正のパスが示されたことから、精神的健康には対人関係の良好さが影響していることが考えられ、気づかうことを自己の負担とせず、気づかひに対するポジティブな意味づけが必要であると推察される。これらのことから、「大切な相手を大切に続けるためのもの」のような心構えで気づかひを行うことで、良好な対人関係を形成でき、精神的健康につながると言えるだろう。

一方、気づかひによるネガティブな影響は精神的健康の低減につながることで、また、気づかひによるネガティブな影響は気づかひに対してネガティブな意味づけを行うことで及ぼされるものであることが示された。すなわち、「無理をするために、自分の気力を失わせるもの」のような心構えで気づかひを行うことは、他者との親密化や真の人間関係形成を難しくさせると言えよう。このように、ネガティブな捉え方で気づかひを行うことは精神的健康を低減させてしまうことが推察される。

本研究の結果から、大学生が気づかひを様々に捉えていることが明らかになり、現代の大学生において気づかひが本来の意味とは異なる意味づけがなされている場合があることが示された。ただし、上記のように「関係形成・維持」以外の捉え方についてもその背景では対人関係の崩壊を懸念していることが考えられる。これには、従来気づかひは円滑な対人関係を積極的に築くために用いられてきたが、現代では対人関係の希薄化が進行し、気づかひは対人関係を壊さないための消極的なものとして用いられている可能性があることが指摘できるだろう。気づかひの用いられ方が変化したことが気づかひの捉え方にも反映され、様々な気づかひの捉え方が、また、気づかひによる影響および精神的健康に異なる関連

が示された。

今後の課題

本研究では、「気づかひの捉え方→気づかひによる影響→精神的健康」について検討を行ったが、以下のようなことが問題点として指摘できる。

まず、本研究において作成した、気づかひの捉え方尺度および気づかひによる影響尺度については妥当性の検討は行われていない。これらの妥当性の検討を行うことで、気づかひと精神的健康との関連をより明らかにすることが出来るだろう。次に、本研究においては性による差の検討は行われていない。小谷田(2016)は気づかひと友人関係疲労感との関連において性差があることを明らかにしている。このことから気づかひの捉え方と精神的健康との関連においても性による違いが考えられる。さらに、本研究では気づかひにおける捉え方とその影響に焦点をあてて調べられたが、日頃その捉え方で気づかひを行っている頻度といった他の観点からの検討を行うことで、気づかひと精神的健康との関連がより詳細にされるであろう。

今後、これらのことを踏まえた検討を行うことで、気づかひの捉え方→気づかひによる影響→精神的健康の関連をより明らかに出来るであろう。

文献

- 橋本剛・吉田琢哉・矢崎裕美子・森泉哲・高井次郎・Oetzel John G. (2012): 対人ストレスの日米比較—親密性とソーシャルスキルの観点から— 実験社会心理学研究 51, 91-103.
- 木野和代(2000): 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, 70, 494-502.
- 小谷田汐里(2016): 大学生における気遣いと友人関係疲労感との関連—友人関係満足度への影響に着目して— 教心第58回総会, 751.
- 小谷田汐里(2018): 大学生における気遣いが友人関係疲労感および友人関係満足度に及ぼす影響 和光大学現代人間学部紀要 11, 107-122.
- 満野史子(2015): 大学生の友人関係における気遣いの研究—社会的・抑制的気遣いの規定因と影響— 風間書房.
- 満野史子・今城周造(2013a): 大学生の友人に対する気遣い尺度の作成と規定因の検討 昭和女子大

学大学院生活機構研究科紀要 22, 31-46.

- 満野史子・今城周造(2013b): 大学生の友人に対する気遣いとストレス・友人満足感の関連 教心第55回総会, 272.
- 満野史子・今城周造(2017a): 友人への気遣いとマインドフルネス, 反芻・省察および友人満足度との関連 昭和女子大学生活心理研究所紀要 19, 11-20.
- 満野史子・今城周造(2017b): 改訂版友人関係における気遣い尺度の作成—親友満足感, 親密さを求めない友人満足感との関連— 日本パーソナリティ心理学会第26回大会論文集 69.
- 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(1995): 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究 43, 354-363.
- 大淵憲一・福島治(1997): 葛藤解決における多目標—その規定因と方略選択に対する効果— 心理学研究, 68, 155-162.
- 白井(2006): 現代青年のコミュニケーションからみた友人関係の特徴: 変容確認法の開発に関する研究(III)
- 王怡・今川民雄(2008) 文化的自己感の再検討(1)—関係性における気遣いの変動という視点から— 日心第72回大会, 220.
- 山田忠雄・柴田武・酒井憲二(2011) 新明解国語辞典第七版, 三省堂
- 山崎亜寿美・石川健介(2017) 現代青年の友人関係における気遣う理由が自尊感情に与える影響 日本教育心理学会第59回総会発表論文集, 648.

謝辞

本研究を実施するにあたり、質問紙調査に快くご了承くださいました先生方より、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くださいました学生の皆様に、心より感謝申し上げます。

(2020年5月20日受付)

(2020年7月15日受理)