Annual Bulletin of Institute of Psychological Studies,
Showa Women's University, 2020, Vol. 22, 47-58.

論　文

心理的居場所感が過剰適応傾向に及ぼす影響

三浦　はるか・山﨑　洋史

Influences of *Ibasyo* on over-adaptation

Haruka MIURA and Hirohumi YAMAZAKI

Over-adaption was examined in terms of "External over-adaptation behaviors" (inhibition behavior), defined as the desire to be positively considered by others, considerate behavior to others, and efforts to fulfill the expectations of others, as well as "Internal feelings of maladaptation," (Feelings of self-imperfection). This study was designed to identify factors that reduce over-adaptation behavior. It was hypothesized that the cozy feeling in a person's "place to stay," or *Ibasyo*, where he or she can express the self as it is (the sense of security, the sense of a role, and the sense of acceptance) influences external over-adaptation behavior through internal maladaptation. University students ($n = 184$) responded to a questionnaire. The responses were analyzed to identify the relationship between *Ibasyo*, external over-adaptation behavior, and internal maladaptation feelings. The results indicated that the sense of a role resulted in inhibition behavior and consideration for others through feelings of Self-imperfection. It is concluded that the *Ibasyo* reduces over-adaptation tendencies and promotes adaptation in over-adaptive people.

Key words : Over-adaptation（過剰適応）, Ibasyo（心理的居場所感）

問　題

過剰適応

過剰適応とは、「環境からの要求や期待に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行うこと（石津・安保, 2008）」である。そもそも適応は、内的適応と外的適応に分けることができる。内的適応とは個人的幸福感や心理的満足が備わった状態を表し、外的適応とは個人が生きている社会文化的環境に対する適応を表す（北村, 1965）。桑山（2003）は、過剰適応を対自的側面についての特徴を表す「対自因子」と他者志向的な態度を中心とした対他的側面についての特徴を表す「対他因子」に分類している。また、石津・安保（2008）は、上記の定義に基づいて、過剰適応が他者志向な行動レベルから捉えられる外的側面と個人の自己抑制的な性格特徴である内的側面として二分化した。その後、益子（2010）は、過剰適応を外的適応の過剰さと内的適応の低下の状態であると捉え、過剰適応の下位因子である「自己抑制」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人から良く思われたい欲求」を過剰な外的適応行動として研究を行っている。このことから、過剰適応傾向は 2 つに分類して検討を行う必要性があると考える。そこで本研究では、益子（2010）にならい、過剰適応傾向を「自身の内的な適応を損なおうとも、外的には過剰に適応的に振舞おうとする傾向」と定義し、「自己不全感」を内的側面としての内的不適応感、「自己抑制」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」を外的側面としての過剰な外的適応行動として検討を行う（Figure 1）。

益子（2009a）は、自尊感情を他者からの承認によって影響を受ける自尊感情である随伴性自尊感情と自己価値の感覚を得るための外的根拠を必要としない本来感に分け、自尊感情と過剰な外的適応行動との関連について検討を行っている。その

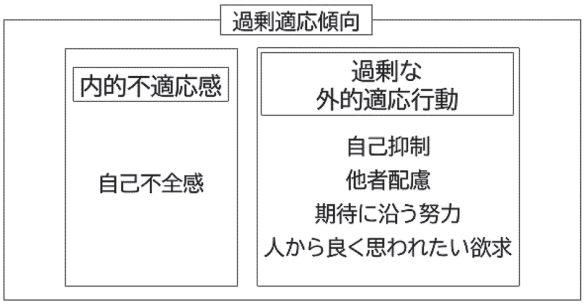

Figure 1　本研究における過剰適応傾向の定義

結果、過剰な外的適応行動は随伴性自尊感情を高める一方で、本来感を低下させることを示唆している。また、過剰な外的適応行動は向社会的な行動であるとも考えられている（石津・安保, 2008）。その他、過剰な外的適応行動ばかりが強いられると、次第に自分らしく活き活きとした感覚（本来感）が損なわれ（益子, 2013）、心身症や抑うつ、不登校等様々な心理的問題を抱える可能性が指摘されている（益子, 2009b）。このことから、過剰な外的適応行動は他者との関係性を維持するための向社会的な行動であると捉えられる一方で内的適応を損なう行動であると捉えることもでき、過剰な外的適応行動が一概に適応的な行動であるとは言えない。そのため、内的適応を維持しながら、過剰な外的適応行動を軽減させる要因の検討が必要であると考える。

風間（2015）は、自己不全感を自己の認識ととらえ、過剰な外的適応行動への影響について検討を行い、自己不全感が他者に対するネガティブな認識からの影響を受けることによって過剰な外的適応行動に正の影響を及ぼすことを示した。また、親の養育態度といった環境要因から影響を受けた内的不適応感によって過剰な外的適応行動が生起することが示され、自己不全感が他者志向的な過剰な外的適応行動を引き起こす可能性を示唆している（石津・安保, 2009）。さらに、親の注意を引くための手段として過剰な外的適応行動をとる傾向が示されている（勝田, 2009）。これらのことから、過剰な外的適応行動は周囲の環境や状況をどのように認知しているかによって左右されることが考えられる。

益子（2008）は、過剰適応傾向の高い者の特徴として、「見捨てられ不安」に着目し、過剰適応への影響を検討した。その結果、見捨てられ不安は過剰適応の外的側面を高め、承認欲求とつながることで内的側面も高めることを示している。これについて、益子（2008）は、過剰適応者は、否定的な自己概念をもち、自信はないが他者からの承認を得て、非承認を回避することによって自信を獲得し、内的適応を維持しようとしていると述べている。このことから、過剰適応傾向の高い者は他者との良い関係性が崩れてしまうのではないかという不安や自分自身に不全感を持っており、その不安や不全感を払拭しようと周囲に無理に合わせようと行動していることが考えられる。また、三浦（2018）は、過剰適応傾向の高い者への介入方法の一助として構成的グループ・エンカウンター（以下、SGEと記す）を取り上げ、SGEが過剰適応傾向及ぼす影響について検討を行っている。その結果、SGEを行うことで、過剰適応傾向の内的不適応感における自己不全感が低減したという結果を示している。SGEには決められた枠組みがあり、他者との良好な関係が崩れる恐れのない安心できる環境や関係性であることが考えられる。以上から、関係性が崩れてしまう恐れのない安心できる環境や関係性があることによって、過剰適応傾向が軽減することができると考えられる。本研究では、以上の定義に即しており、内的不適応感および過剰な外的適応行動を測定することのできる、石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度を用いて検討することとする。

心理的居場所感

関係性が崩れてしまう恐れのない安心できる環境や関係性として、居場所感がある。居場所とは、「いるところ、いどころ（広辞苑, 2018）」という意味で、もともとは物理的な空間を表す言葉である。しかし、近年、不登校対策として学校に「心の居場所」としての機能が求められている（文部科学省, 2019）。このことから、居場所は物理的な空間を表すのみならず、心理的な意味を含んだ、他者とのつながりや関係性を表す言葉としてもつかわれるようになってきているといえる。

則定（2007）は、「心の拠り所となる関係性および、安心感があり、ありのままの自分を受容される場」と定義し、「安心感」、「役割感」、「被受容感」、「本来感」の4側面から心理的居場所感をと

らえている。また、杉本・庄司（2006）は、自分自身が居たくて居られる場所という意味を含んだ「いつも生活している中で、特にいたいと感じる場所」を定義とし、「被受容感」、「精神的安定」、「自己肯定感」といった要素から心理的居場所感が構成されていることを示した。その他にも堤（2002）は、居場所概念の捉え方について調査を行い、居場所という言葉から連想される言葉についてまとめている。居場所から連想される言葉としては、家や友人の部屋といった空間的表現や安らぎや居心地といった肯定的感情語、そして、友人や家族といった親しい人物についての言及が多くなされ、居場所とは親しい人と共有しうる心地よい場を連想されるものであることを示している。このように、心理的居場所についての捉え方は研究者によってさまざまであり、関係性の伴う物理的空間から心理的に肯定感の得られるような雰囲気を持つ状態まで幅広いものであることがうかがえる。一方で、心理的居場所感の共通する捉え方として、「ありのままで受け入れられていること」と「自身が安心できる居心地の良いこと」が重要な要素である言われている（石本, 2010）。そこで本研究では、「ありのままでいられる」、「居心地の良さ」という要素を含んだ、「ありのままの自分を出せる居心地の良い関係性や場所」を心理的居場所感の定義として、検討を行うこととする。

心理的居場所感の測定にあたっては、様々な検討が行われてきているものの、学校や家庭等特定の場所における居場所感について研究しているもの（粂原・社浦, 2011；後藤・伊田, 2013；斎藤, 2007；等）や家族や友人、恋人、教師といった特定の人物を想起させて測定した研究（浅木・奥野, 2018；杉本, 2010；矢野, 2018等）が多い。しかし、居場所感は特定の人物や場所に限らず、自分自身が居る広く一般的な状況や状態に対しても感じるものであると考える。そのため、本研究では広く一般的な状況について測定できると考えられる、浅井（2013）の基本的居場所感尺度を用いて検討を行う。

心理的居場所感は、充実感や主観的幸福感、生活満足度との心理的な適応感を高める要因としての研究が行われている（則定, 2016）。石本（2010）は、居場所感をありのままでいられることと、役に立っていると思えるという2つの感覚から捉え、居場所感があることによって自己受容が促進することを示した。また、矢野（2018）は、居場所感と幸福感との間に関連があることを示し、自分らしさを実感できることや無理せずに自分らしくいられることによって現在および将来に対して幸福感を抱く傾向を明らかにした。その他、居場所感を有していることによって学校生活における不安の軽減に効果がある（粂原・社浦, 2011）ことや、学校適応感の向上に効果がある（田中・田嶌, 2004）ことも示されている。このことから、居場所感を得られる環境や関係性があることで、心理的な適応感が高まることが考えられる。

本研究の仮説モデル

心理的居場所感と過剰適応傾向との関連研究は行われているものの（後藤・伊田, 2013）、居場所感から過剰適応傾向における影響はみられていない。そのため、過剰適応傾向を減じるための手段としての心理的居場所感が、過剰適応傾向の2つの要素に対して、どのような関連性を持っているのかについて検討する必要があると考える。そこで本研究では、過剰適応傾向を「内的不適応感」と「過剰な外的適応行動」の2つに分類し、心理的居場所感が与える影響についての検討を行う。

また、過剰適応傾向の者は見捨てられ不安の特徴をもつ（益子, 2008）と言われている。そのため、関係性が崩れてしまう恐れのない安心できる環境があることによって、過剰適応傾向が低減されることが推測できる。心理的居場所感は、ありのままで受け入れられていることや自分自身が安心できる居心地の良い関係性や場所であることが考えられることから、過剰適応傾向を軽減できることが考えられる。そこで、過剰適応傾向を低減させる要因として心理的居場所感を取り上げ、検討を行う。

本研究における心理的居場所感と過剰適応傾向に関する仮説モデルを示す（Figure 2）。このモデルは、先行研究の知見から、内的不適応感にあたる自己不全感が過剰な外的適応行動に影響を及ぼすという階層性を想定することを過剰適応の基本概念とする。そして、過剰適応傾向における、内的不適応感および過剰な外的適応行動を低減させるための要因として心理的居場所感を仮定し、各

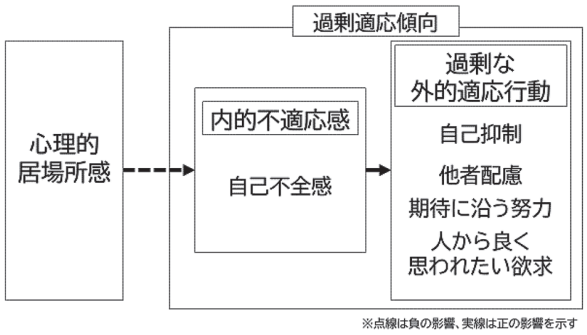

Figure 2　仮説モデル

変数がどのような関連性を示すのかについて検討する。以上の仮説モデルが支持されることにより、過剰適応傾向のある者の過剰な外的適応行動を低減させるための示唆を得ることができると考えられる。

本研究の目的

本研究では、過剰な外的適応行動を減じるための要因の一つとして「心理的居場所感」を挙げ検討を行う。そして、心理的居場所感が過剰適応傾向の内的不適応感を介して過剰な外的適応行動へ及ぼすモデル（Figure 2）を仮定し、心理的居場所感と過剰適応傾向との関連性を検討することを目的とする。

仮説は以下の通りである。

心理的居場所感が過剰適応の内的不適応感における「自己不全感」に負の影響を与え、過剰適応の過剰な外的適応行動における「自己抑制」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」に正の影響を与えるだろう。

方　法

調査対象者

都内の私立女子大学に通う女子大学生187名を対象とした。

調査時期と調査方法

2019年10月に個別自記入形式の質問紙調査を実施した。参加には謝礼として菓子が与えられることがあらかじめ呈示されていた。調査開始時に文書と口頭にて説明合意を得た。回答はいずれも無記名で行われた。調査項目は過剰適応尺度と心理的居場所感尺度の全53項目、実施時間は10分程度であった。

質問紙の配布および回収については、集団配布・個別回収形式で実施した。

倫理面への配慮

本研究は、学内の研究倫理委員会の承認を受けて実施された（承認番号　19-23）。調査対象者に質問紙を配布した際に、研究の目的、倫理的配慮等に関する説明を行った。説明には、調査の目的、調査への協力は本人の自由意志であること、調査は無記名で行われ、得られたデータは個人が特定されない形で処理および分析を行うこと、回答したくない項目は空欄のままでよいこと、回答やめたり、しなくても不利益が生じないこと、回収した質問紙と調査結果は厳重に保管、管理し、研究が終了した時点で消去および破棄すること、調査結果は本研究の目的以外に使用しないこと、今後、学会や学術雑誌に公表する場合にも、個人が特定されない形で公表すること、本研究に関する問い合わせ先が含まれている。

なお、質問紙への回答をもって調査協力の了解を得たものとみなした。また、回収の際は個人が特定されることのないように研究者が用意した回収箱を使用し、回収を行った。

調査内容

１）過剰適応傾向の測定尺度

石津（2006）によって作成された、青年期前期用過剰適応尺度を用いた。「自分のあまりよくないところばかり気になる」といった項目からなる「自己不全感」、「自分の気持ちを抑えてしまう方だ」といった項目からなる「自己抑制」、「相手がどんな気持ちか考えることが多い」といった項目からなる「他者配慮」、「人から“能力が低い”と思われないようにがんばる」といった項目からなる「期待に沿う努力」、「相手に嫌われないように行動する」といった項目からなる「人から良く思われたい欲求」、以上５因子33項目から構成されている。石津・安保（2008）の提唱した階層性を参考に、益子（2008）は、「自己抑制」「他者配慮」「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」を過剰な外的適応行動としてとらえ、測定を行っている。本研究においても益子（2008）の分類に

ならい、過剰適応傾向を「内的不適応感」と「過剰な外的適応行動」の2つに分類し、前者を「自己不全感」、後者を「自己抑制」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」とした。

なお、本尺度は青年期前期用過剰適応尺度という尺度名になっている。青年期後期にあたる大学生に対しての使用については、益子（2009b）や山田（2010）等によって各因子とも信頼性や妥当性は確認されている。そのため、大学生を対象にした調査において妥当な尺度であると考え、用いることとした。

回答は「全くあてはまらない（1点）」、「ややあてはまらない（2点）」、「どちらともいえない（3点）」、「ややあてはまる（4点）」、「非常にあてはまる（5点）」までの段階で評定を行った。

2）心理的居場所感の測定尺度

浅井（2013）によって作成された、基本的居場所感尺度を使用した（1因子構造20項目）。これは、則定（2007）の青年版心理的居場所感尺度を参考に浅井（2013）が作成したものである。則定（2007）が、特定の重要他者に対しての居場所感を測定したのに対し、浅井（2013）は、心理的居場所感は特定の重要他者に対してのみ感じるものではなく、より一般的な状況に対しても感じるものであると異義を唱え、広く一般に適応できる基本的居場所感尺度の作成の必要性を述べた。基本的居場所感尺度の作成にあたっては、則定（2007）の青年版居場所感尺度、20項目を基に、特定の人物を当てはめて回答を求める形式から、基本的な居場所感について尋ねる形式に表現を変更している。具体的には、「○○と一緒にいると、くつろげる」という項目を「一緒にいると、くつろげる人がいる」と変更し作成を行った。

回答は「全くあてはまらない（1点）」、「ややあてはまらない（2点）」、「どちらともいえない（3点）」、「ややあてはまる（4点）」、「非常にあてはまる（5点）」までの段階で評定を行った。

結　果

分析対象者

全調査対象者187名の内、調査項目に回答していない部分のあった調査対象者3名の回答を除き、最終的に184名を分析対象者とした。

尺度の検討

1）過剰適応傾向尺度

青年期前期用過剰適応尺度（石津，2006）全33項目を用いて、得点分布を確認した。「17_他人の顔色や様子が気になるほうである」という項目について、得点の偏りがみられた。しかし、項目内容を吟味したところ、過剰適応傾向という概念を測定する上で必要な項目であると判断した。そのため、ここでは項目を削除せずに全ての項目について分析を行った。

過剰適応傾向尺度33項目を用いて、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。固有値1以上の因子は、6つ抽出され、その変化は、10.41、3.73、2.05、1.47、1.18、1.13であった。想定していた因子構造であること、内容的に解釈妥当であることを理由に、5因子構造を採用した。その後、因子負荷量が.40に満たない項目、および二重負荷の6項目を除外し、残りの27項目を用いて再度、因子分析を行った。最終的な因子パターンと因子間相関をTable 1に示す。

第1因子は、「自分の気持ちをおさえてしまうほうだ」、「考えていることをすぐには言わない」、「思っていることを口に出せない」といった7項目から構成されていた。これらは、自身の気持ちを抑え、考え等を周囲に伝えない行動であると考えられる。そのため、「自己抑制行動」と命名した。なお、この因子は石津（2006）の過剰適応の分類における「自己抑制」に該当する因子とする。

第2因子は、「自分には、あまりよいところがない気がする」、「自分の評価はあまりよくないと思う」、「自分には自信がない」といった6項目から構成されていた。これらは、自身に対して優れていない、完全でないと感じる項目であると考えられる。そのため、石津（2006）にならい、「自己不全感」と命名した。

第3因子は、「人から気に入られたいと思う」、「自分をよく見せたいと思う」、「相手に嫌われないように行動する」といった7項目から構成されていた。これらは、人からポジティブな評価を受けようとするための行動であると考えられる。そのため、石津（2006）にならい、「人からよく思わ

Table 1　青年期前期用過剰適応尺度の因子分析（最尤法・プロマックス回転）結果

項目内容	F1	F2	F3	F4	F5	共通性
F1　自己抑制行動（α＝.90）						
33_ 自分の気持ちをおさえてしまうほうだ	**.84**	.02	.08	-.06	.04	.77
09_ 考えていることをすぐには言わない	**.83**	-.30	-.06	-.04	.11	.49
10_ 思っていることを口に出せない	**.81**	.07	-.12	-.02	.18	.73
14_ 心に思っていることを人に伝えない	**.76**	.10	-.02	.09	-.09	.68
26_ 相手と違う事を思っていても、それを相手に伝えない	**.72**	.01	.12	.04	-.08	.60
15_ 自分の意見を通そうとしない	**.71**	.01	.02	-.09	-.03	.48
21_ 自分自身が思っていることは、外に出さない	**.67**	.06	.03	.16	-.25	.55
F2　自己不全感（α＝.87）						
12_ 自分には、あまりよいところがない気がする	-.13	**1.00**	-.09	-.01	-.04	.79
18_ 自分の評価はあまりよくないと思う	-.10	**.85**	-.10	-.06	.07	.59
13_ 自分には自信がない	.01	**.84**	-.13	.08	.05	.70
02_ 自分らしさがないと思う	.02	**.57**	.05	.10	.01	.42
32_ 自分のあまりよくないところばかり気になる	.21	**.53**	.14	-.06	.06	.57
23_ 自分はひとりぼっちと感じることがある	.11	**.43**	.27	-.15	-.04	.38
F3　人からよく思われたい欲求（α＝.87）						
27_ 人から気に入られたいと思う	.06	-.14	**.82**	.04	-.02	.64
20_ 自分をよく見せたいと思う	.10	-.10	**.81**	-.15	-.04	.54
31_ 相手にきらわれないように行動する	.10	.19	**.60**	.04	.05	.66
30_ 人からほめてもらえることを考えて行動する	-.20	.08	**.59**	.15	.11	.50
05_ 人から認めてもらいたいと思う	-.13	-.09	**.54**	-.03	.39	.52
29_ 相手がどんな気持ちか考えることが多い	.00	-.05	**.51**	.37	-.13	.47
17_ 他人の顔色や様子が気になる方である	.11	.28	**.44**	.04	.20	.65
F4　他者配慮的行動（α＝.76）						
07_ 自分が少し困っても、相手のために何かしてあげることが多い	.00	-.03	-.02	**.80**	.13	.701
9_ 人がしてほしいことは何かと考える	-.17	.05	.34	**.60**	-.12	.54
04_ とにかく人の役にたちたいと思う	.04	-.31	.09	**.51**	.38	.59
01_「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い	.14	.21	.00	**.44**	.02	.38
03_ つらいことがあっても我慢する	.30	.14	-.27	**.40**	.11	.33
F5　期待に沿う努力（α＝.74）						
08_ 期待にはこたえなくてはいけないと思う	-.02	.01	-.06	.30	**.64**	.61
06_ 期待にこたえないと、しかられそうで心配になる	.01	.24	.16	-.06	**.64**	.67
因子相関行列						
F1	—	.60	.38	.30	.23	
F2		—	.43	.23	.26	
F3			—	.48	.45	
F4				—	.39	
F5					—	

れたい欲求」と命名した。

第4因子は「自分が少し困っても、相手のために何かしてあげることが多い」、「人がしてほしいことは何かと考える」、「とにかく人の役に立ちたいと思う」といった5項目から構成されていた。これらは、他者に対して意識を向け配慮する行動であると考えられる。そのため、「他者配慮的行動」と命名した。なお、この因子は石津（2006）の過剰適応の分類における「他者配慮」に該当する因子とする。

第5因子は「期待にこたえないと、しかられそうで心配になる」、「期待にはこたえなくてはいけ

ないと思う」といった2項目から構成されていた。これらは、周囲や他者からの要求に応えようと努力する行動であると考えられる。そのため、石津（2006）にならい、「期待に沿う努力」と命名した。

なお、第5因子に関して他因子に比べ項目数が少ない結果となった。石津（2006）では、本研究の第3因子「人から良く思われたい欲求」に含まれている「人からほめてもらえることを考えて行動する」は、「期待に沿う努力」に分類されている項目である。しかし、因子負荷量や項目内容から考えて、第3因子に含まれるのが妥当であると考えられる。また、第5因子「期待に沿う努力」の2項目の因子負荷量は比較的高いと言え、内容としても期待に沿う努力を表す重要な項目であると考えた。そのため本研究では、第5因子を2項目として検討を行うこととする。

また、信頼性係数αを算出した結果、自己抑制行動は$\alpha = .90$、自己不全感は$\alpha = .87$、人から良く思われたい欲求は$\alpha = .87$、他者配慮的行動は$\alpha = .76$、期待に沿う努力は$\alpha = .74$となった。よって、すべての因子に高い整合性が確認された。

2）心理的居場所感尺度

基本的居場所感尺度（浅井，2013）全20項目を用いて、得点分布を確認した。「一緒にいると居心地がいい人がいる」、「誰かの役に立っている」といった項目を含む11項目について、得点の偏りがみられた。しかし、項目内容を吟味したところ、心理的居場所感という概念を測定する上でいずれの項目も必要な項目であると判断した。そのため、ここでは項目を削除せずに全ての項目について分析を行った。

基本的居場所感尺度20項目を用いて、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。固有値1以上の因子は、3つ抽出され、その変化は、11.16、2.18、1.01、であった。項目内容はそれぞれ解釈妥当であると判断し、本研究では、この3因子構造を採用することとした。

最終的なプロマックス回転後の最終的な因子パターンと因子間相関をTable 2に示す。

第1因子は「一緒にいると、居心地がいい人がる」、「一緒にいると、ホッとする人がいる」、「一緒にいると安心する人がいる」といった8項目から構成されていた。これらは、一緒にいることで安心できる場所や関係性であることが考えられる。そのため、則定（2007）にならい、「安心感」と命名した。

第2因子は「誰かの役に立っている」、「誰かの支えになっている」、「誰かから頼りにされている」といった7項目から構成されていた。これらは、自分自身が周囲の役に立っている、頼りにされていると感じられる場所や関係性であると考える。そのため、則定（2007）にならい、「役割感」と命名した。

第3因子は「無条件に愛してくれる人がいる」、「私を大切にしてくれる人がいる」、「無条件に受け入れてくれる人がいる」といった5項目から構成されていた。これらは、無条件に自分自身を受け入れてもらえていると感じる場所や関係性であると考えられる。そのため、則定（2007）にならい、「被受容感」と命名した。

また、信頼性係数αを算出した結果、安心感は$\alpha = .94$、役割感は$\alpha = .92$、被受容感は$\alpha = .92$となった。よって、すべての因子に高い整合性が確認された。

基礎統計量と各因子間の相関

まず各変数の平均値、標準偏差を算出し、その後、過剰適応傾向（自己抑制行動、自己不全感、人から良く思われたい欲求、他者配慮的行動、期待に沿う努力）および心理的居場所感（安心感、役割感、被受容感）の各変数間のピアソンの相関係数を算出した。その結果をTable 3に示す。

自己抑制行動は、自己不全感（$r = .55$, $p < .01$）において比較的強い正の相関がみられ、人から良く思われたい欲求（$r = .38$, $p < .01$）、他者配慮的行動（$r = .36$, $p < .01$）、期待に沿う努力（$r = .30$, $p < .01$）において、弱い正の相関がみられた。また、安心感（$r = -.20$, $p < .01$）、役割感（$r = -.24$, $p < .01$）において、負の弱い相関がみられ、被受容感（$r = -.17$, $p < .05$）においてはほとんど相関がみられなかった。

自己不全感は、人から良く思われたい欲求（$r = .45$, $p < .01$）において、比較的強い正の相関がみられ、他者配慮（$r = .30$, $p < .01$）、期待に沿う努力（$r = .39$, $p < .01$）において、弱い正の相関がみられた。また、役割感（$r = -.48$, $p < .01$）にお

Table 2　基本的居場所感尺度の因子分析（最尤法・プロマックス回転）結果

項目内容	F1	F2	F3	共通性
F1　安心感（α＝.94）				
07_ 一緒にいると、居心地がいい人がいる	**.90**	-.06	-.05	.68
14_ 一緒にいると、ホッとする人がいる	**.86**	-.10	.07	.73
04_ 一緒にいると、安心する人がいる	**.85**	.03	-.08	.65
01_ ありのままの自分でいいのだと感じる居場所がある	**.84**	.02	-.09	.62
09_ 一緒にいると、くつろげる人がいる	**.78**	-.11	.11	.64
03_ ありのままの自分を表現できる居場所がある	**.69**	.15	-.05	.56
12_ 自分らしくいられる居場所がある	**.67**	.09	.11	.67
06_ 一緒にいると、ここにいていいのだと感じる人がいる	**.53**	.23	.16	.69
F2　役割感（α＝.92）				
10_ 誰かの役に立っている	-.17	**1.02**	-.03	.83
13_ 誰かの支えになっている	-.01	**.87**	.06	.80
17_ 誰かから頼りにされている	.00	**.84**	.01	.72
11_ 必要としてくれる人がいる	.02	**.78**	.10	.74
19_ 誰かのためにできることがある	-.02	**.70**	.09	.56
05_ 誰かに対して、自分にしかできない役割がある	.09	**.70**	-.09	.49
02_ 誰かと一緒にいると、自分のことをかけがえのないの人間なのだと感じる	.30	**.55**	-.20	.40
F3　被受容感（α＝.92）				
08_ 無条件に愛してくれる人がいる	-.13	-.04	**.95**	.71
20_ 私を大切にしてくれる人がいる	.15	-.11	**.83**	.79
18_ 無条件に受け入れてくれる人がいる	.07	.08	**.79**	.81
16_ 心から泣いたり笑ったりできる居場所がある	.30	.12	**.47**	.65
15_ いつでも私を受け入れてくれる人がいる	.39	.08	**.46**	.74
因子相関行列				
F1	—	.62	.75	
F2		—	.62	
F3			—	

Table 3　各変数間の相関分析および記述統計

			2	3	4	5	6	7	8	M	SD
過剰適応	1	自己抑制行動	.55**	.38**	.36**	.30**	-.20**	-.24**	-.17*	3.33	0.87
	2	自己不全感		.45**	.30**	.39**	-.34**	-.48**	-.34**	3.50	0.90
	3	人からよく思われたい欲求			.57**	.57**	.04	.05	-.01	3.98	0.68
	4	他者配慮的行動				.54**	.03	.17*	-.03	3.67	0.69
	5	期待に沿う努力					.06	.05	.01	3.51	1.00
心理的居場所感	6	安心感						.62**	.80**	4.20	0.72
	7	役割感							.62**	3.45	0.89
	8	被受容感								4.10	0.85

*p<.05,　**p<.01

いて、比較的強い負の相関がみられ、安心感（r＝-.34, p<.01）と被受容感（r＝-.34, p<.01）において、弱い負の相関がみられた。

人から良く思われたい欲求は、他者配慮（r＝.57, p<.01）および期待に沿う努力（r＝.57, p<.01）において、比較的強い正の相関がみられ、安心感（r＝.04, *n.s.*）、役割感（r＝.05, *n.s.*）、被受容感（r＝-.01, *n.s.*）においては相関がみられな

かった。

他者配慮的行動は、期待に沿う努力（$r = .54$, $p < .01$）において、比較的強い正の相関がみられ、役割感（$r = .17$, $p < .05$）において、相関がほとんど見られなかった。安心感（$r = .03$, *n.s.*）、被受容感（$r = -.03$, *n.s.*）においては相関がみられなかった。

期待に沿う努力は、安心感（$r = .06$, *n.s.*）、役割感（$r = .05$, *n.s.*）、被受容感（$r = .01$, *n.s.*）において相関がみられなかった。

安心感は、被受容感（$r = .80$, $p < .01$）において、強い正の相関がみられ、役割感（$r = .62$, $p < .01$）において、比較的強い正の相関がみられた。

役割感は、被受容感（$r = .62$, $p < .01$）と比較的強い正の相関がみられた。

心理的居場所感と過剰適応の関連性の検討

先行研究の知見に基づいて仮定した心理的居場所感と過剰適応傾向に関する仮説モデル（Figure 2）の検証を共分散構造分析によって検討した。なお、相関分析にて心理的居場所感における「安心感」、「役割感」、「被受容感」と有意な相関がみられなかった、過剰適応傾向の過剰な外的適応行動における「人から良く思われたい欲求」と「期待に沿う努力」については、分析に含めずに行った。観測変数として、心理的居場所感（安心感、役割感、被受容感）と過剰適応傾向（自己不全感、自己抑制行動、他者配慮的行動）を設定した。なお、過剰適応傾向のうち自己不全感を「内的不適応感」とし、自己抑制行動、他者配慮的行動を「過剰な外的適応行動」として想定した。

修正指数を参照しながらモデルを複数回修正・改良し、複数のモデルの中から最良と思われるモデルを最終的なモデルとした（Figure 3）。

モデルの適合度指標を算出したところ、$\chi^2(3) = 38.56$（$p < .001$），GFI = .91，AGFI = .71，CFI = .78，RMSEA = .25であった。なお、GFIは.90を上回っているものの、AGFI，CFIは低く、RMSEAも.10を超えており、この解は今後検討の必要があるといえる。

分析の結果、心理的居場所感における役割感から過剰適応における自己不全感へは有意な負の影響（$\beta = -.48$, $p < .001$）、自己不全感から自己抑制行動および他者配慮的行動へ有意な正の影響を及ぼしていることが示された（$\beta = .55$, $p < .001$；$\beta = .30$, $p < .001$）。

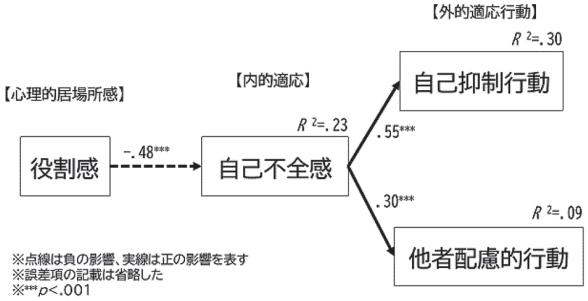

Figure 3　各尺度の共分散構造分析結果

なお、心理的居場所感における安心感および被受容感から、過剰適応傾向の内的不適応感における自己不全感に対するパスと、過剰な外的適応行動における自己抑制行動および他者配慮的行動へのパスは、標準偏回帰係数が有意でなかったため削除した。

考　察

過剰適応傾向と心理的居場所感の相関

過剰適応傾向の内的不適応感における自己不全感、過剰な外的適応行動における、自己抑制行動、人から良く思われたい欲求、他者配慮的行動、期待に沿う努力と心理的居場所感における安心感、役割感、被受容感との関連を検討するため、相関分析を行った。

心理的居場所感尺度については1因子構造を想定していたが、3因子構造となった。そもそも基本的居場所感尺度は、則定（2007）の尺度をもとにして作ったものであり、則定（2007）によれば居場所感尺度は4因子構造を想定して作られているものであった。そのため、本研究もそれに即した結果となった可能性が高いと考えられる。そして本研究の居場所感尺度は、則定（2007）の本来感にあたる項目が、安心感を中心に他2因子に含有された形となったため3因子構造となったことが考えられる。

相関分析の結果、過剰適応傾向の内的不適応感における自己不全感と心理的居場所感は、すべて負の相関がみられた。また、過剰適応傾向の過剰な外的適応行動における、自己抑制行動について

は心理的居場所感における安心感と役割感との間に負の相関がみられ、それ以外の変数とは相関がみられない結果となった。

過剰適応傾向の内的不適応感における自己不全感と心理的居場所感における安心感、役割感、被受容感との間に負の相関がみられた。これは、後藤・伊田（2013）の研究結果と類似する結果が得られたと考えられる。このことから、一緒にいることで安心できる（安心感）、自分自身が周囲の役に立っている、頼りにされていると感じられる（役割感）、無条件に自分自身を受け入れてもらえていると感じる（被受容感）場所や関係性があることで、自身に対して優れていない、完全でないと感じること（自己不全感）が緩和されることが示された。

過剰な外的適応行動における自己抑制行動と心理的居場所感における安心感、役割感との間に、それぞれ負の相関がみられた。これは、後藤・伊田（2013）の研究結果と類似する結果が得られたと考えられる。一緒にいることで安心できる（安心感）ことや、自分自身が周囲の役に立っていると感じられる（役割感）場所や関係性があるということで、自身の気持ちを抑え、考え等を周囲に伝えないといった行動（自己抑制的行動）が軽減することが示唆された。一方で、自己抑制的行動と被受容感との間には、ほとんど相関がみられなかった。このことから、自身の気持ちを抑え、考えを周囲に伝えないといった行動（自己抑制的行動）と無条件に自分自身を受け入れてもらえているという場所や関係性（被受容感）とは関連がないことが示された。

過剰な外的適応行動における人から良く思われたい欲求と心理的居場所感における安心感、役割感、被受容感との間には、ほとんど相関がみられなかった。このことから、一緒にいることで安心できる（安心感）ことや、自分自身が周囲の役に立っている、頼りにされていると感じられる（役割感）、無条件に自分自身を受け入れてもらえていると感じる（被受容感）場所や関係性があることと、人からポジティブな評価を受けようとするための行動（人から良く思われたい欲求）とは関連がないことが示された。

過剰な外的適応行動における他者配慮的行動と心理的居場所感における安心感、役割感、被受容感との間には、ほとんど相関がみられなかった。このことから、一緒にいることで安心できる（安心感）ことや、自分自身が周囲の役に立っている、頼りにされていると感じられる（役割感）、無条件に自分自身を受け入れてもらえていると感じる（被受容感）場所や関係性があることと、他者に対して意識を向け配慮する行動（他者配慮的行動）とは関連がないことが示された。

過剰な外的適応行動における期待に沿う努力と心理的居場所感における安心感、役割感、被受容感との間には、ほとんど相関がみられなかった。このことから、一緒にいることで安心できる（安心感）ことや、自分自身が周囲の役に立っている、頼りにされていると感じられる（役割感）、無条件に自分自身を受け入れてもらえていると感じる（被受容感）場所や関係性があることと、周囲や他者からの要求に応えようと努力する行動（期待に沿う努力）とは関連がないことが示された。

心理的居場所感と過剰適応傾向の構造モデルの検討

心理的居場所感（安心感、役割感、被受容感）から、過剰適応傾向の内的不適応感（自己不全感）および過剰適応傾向の過剰な外的適応行動（自己抑制行動、他者配慮的行動）への影響に関する仮説モデルを構築し、共分散構造分析によってモデルの検討を行った。分析の結果、心理的居場所感における役割感から過剰適応傾向の内的不適応感にあたる自己不全感への負の影響、および自己不全感を介して過剰適応の過剰な外的適応行動における自己抑制行動および他者配慮的行動に正の影響を及ぼすことが示された。一方で、心理的居場所感における安心感および被受容感から、過剰適応傾向の内的不適応感にあたる自己不全感、および自己不全感を介して過剰適応の過剰な外的適応行動における自己抑制行動および他者配慮的行動には影響を及ぼさないことが示された。

心理的居場所感から過剰適応傾向における内的不適応感および過剰な外的適応行動に関連性があったことについて、過剰適応行動は承認欲求によって高められる（益子、2008）ことや他者からの評価を受けて高まる随伴性自尊感情に影響を及ぼすこと（益子、2009a）が示されている。本研究の結果は、これらの先行研究を支持するものであったと言えるだろう。役割感は「自分が誰かの

役に立っている」、「自分を頼りにしてくれている人がいる」という、自分自身が他者から認められていることやポジティブな評価を受けていることがわかりやすい外的評価であると考えられる。この役割感が、「自分には居場所があるのだ」と感じられる一つの要因となっていることが考えられる。過剰適応傾向が高いものに対しては、役割を与えることによって、安心していられる場ができ、過剰適応傾向を軽減することができると考えられる。

安心感および被受容感から過剰適応傾向に対して、関連性がみられなかったことについて、調査対象者および分析方法等に課題があると考える。本研究では、過剰適応傾向の者は、生活に適応している人々の中にも存在しているということを仮定し、学生を対象に対して調査を実施した。しかし、安心感および被受容感の項目には得点の偏りがみられたものが多くあった。このことから、安心感および被受容感は過剰適応傾向に対して影響がみられなかったことが考えられる。本研究の対象者は、授業に参加している学生から回答を得ており、対象者の多くが大学やその他のコミュニティにおいて、安心してそこにいられると感じる環境や関係性、自分自身が受け入れられていると感じる感覚を持っていたことが考えられる。

本研究では、修正指数を参照しながらモデルを複数回修正・改良し、複数のモデルの中から最良と思われるモデルを最終的なモデルとした。しかし、得られた最終モデルは、適合度指標の当てはまりが良くないものが多く、今後検討の必要があるといえるだろう。

結　語

心理的居場所感における「役割感」から過剰適応傾向の内的不適応感における「自己不全感」への負の影響を、過剰適応傾向の過剰な外的適応行動における「自己抑制行動」、「他者配慮的行動」へ正の影響を及ぼすことが示された。以上から、仮説は一部支持されたと言える。一方で、心理的居場所感における「安心感」および、「被受容感」から、過剰適応傾向へは有意な影響はみられず、仮説は一部支持されなかった。

本研究では、心理的居場所感、特に自分自身が役に立っている、必要とされていると感じられること（役割感）が内的不適応感（自己不全感）および過剰な外的適応行動（自己抑制行動・他者配慮的行動）を軽減させるために有効な手段であるという示唆を得ることができた。そのため、過剰適応傾向の高い者に対しては、役割を与えて役に立っていると感じられるような環境や関係性づくりの必要があると考えられる。

付 記

本論文は、第一著者が昭和女子大学院生活機構研究科に提出した修士論文（2019年度）の一部を加筆修正し、再構成したものである。

謝　辞

本研究を行うにあたってご協力賜りました、多くの方々に感謝申し上げます。

引用文献

浅木海音・奥野誠一（2018）．大学生の心理的居場所感とソーシャルスキルとの関連　立正大学臨床心理学研究，*16*，21-30.

浅井美帆（2013）．女子大学生における基本的居場所感の検討　金城学院大学大学院人間生活学研究科論集，*13*，29-32.

後藤明梨・伊田勝憲（2013）．大学生における過剰適応と居場所感の関連　北海道教育大学釧路校研究紀要，*45*，9-16.

石本雄真（2010）．青年期の居場所感が心理的適応，学校適応に与える影響　発達心理学研究，*21*，3，278-286.

石津憲一郎（2006）．過剰適応尺度作成の試み　日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集，137.

石津憲一郎・安保英勇（2008）．中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響　教育心理学研究，*56*，23-31.

石津慶一郎・安保英勇（2009）．中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究―個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から―　教育心理

学研究，*57*，442-453.
勝田　萌（2009）．青年の認知する親の期待・養育態度と過剰適応の関連　日本教育心理学会総会発表論文集　*51*，0，528.
風間惇希（2015）．大学生における過剰適応と抑うつの関連―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.
北村晴朗（1965）．適応の心理　誠信書房.
広辞苑　第七版（2018）．岩波書店.
粂原民子・社浦竜太（2011）．大学生における居場所感と大学生活不安に関する研究―学生相談室の利用の有無に注目して―　ものつくり大学紀要，*2*，60-65.
桑山久仁子（2003）．外界への過剰適応に関する一考察―欲求不満場面における感情表現の仕方を手掛かりにして　京都大学大学院教育学研究科紀要，*49*，481-493
益子洋人（2008）．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，*41*，151-160.
益子洋人（2009a）青年期における過剰適応傾向に関する研究―過剰な外的適応行動と自己価値の随伴性，本来感との関連，文学研究論集，第30号，243-251
益子洋人（2009b）．高校生の過剰適応傾向と，抑うつ，強迫，対人恐怖心性，不登校傾向との関連―高等学校２校の調査から―　学校メンタルヘルス，*12*，1，69-76.
益子洋人（2010）．大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感に及ぼす影響　学校メンタルヘルス，*13*，1，19-26.
益子洋人（2013）．大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連―過剰適応を「関係維持・対立回避行動」と「本来感」から捉えて―　教育心理学研究，*61*，133-144.
三浦はるか（2018）．構成的グループ・エンカウンターが過剰適応に及ぼす影響　昭和女子大学人間社会学部心理学科卒業論文.
文部科学省（2019）．不登校児童生徒への支援の在り方について.
則定百合子（2007）．青年版心理的居場所感尺度の作成　日本教育心理学会総会発表論文集，*49*，0，337.
則定百合子（2016）．青年期における心理的居場所感の構造と機能に関する研究　第６章　心理的居居場所感尺度の開発　風間書房，65-72.
斎藤富由起（2007）．大学生および高校生における心理的居場所感尺度の試み　千里金蘭大学紀要，73-84.
杉本希映（2010）．中学生の「居場所環境」と精神的健康との関連の検討　湘北紀要，*31*，49-62.
杉本希映・庄司一子（2006）．「居場所」の心理的機能の構造とその発達的変化　教育心理学研究，*54*，289-299.
田中麻貴・田蔦誠一（2004）．中学校における居場所に関する研究　九州大学総合臨床心理研究，*5*，219-228.
堤　雅雄（2002）．「居場所」感覚と青年期の同一性の混乱　島根大学教育学部紀要，*36*，1-7.
山田有希子（2010）．青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連　九州大学心理学研究，*11*，165-175.
矢野加奈（2018）．女子大学生の対人関係ごとの居場所感について―主観的幸福感との関連から―　金城学院大学大学院人間生活学研究科論集，*18*，13-24.

みうら　はるか（昭和女子大学大学院心理学専攻）
やまざき　ひろふみ（昭和女子大学大学院心理学専攻）