東京学芸大学リポジトリ
Tokyo Gakugei University Repository

青年期における自己表現と精神的健康との関連：自己表現の規定因に着目して

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 東京学芸大学教育実践研究推進本部 公開日: 2024-03-11 キーワード (Ja): 自己表現, 自己表現の規定因, 精神的健康, ETYP: 教育関連論文 キーワード (En): self-expression, determinants of self-expression, mental health 作成者: 佐藤, 侑未, 及川, 恵 メールアドレス: 所属: 東京学芸大学, 東京学芸大学
URL	http://hdl.handle.net/2309/0002000251

東京学芸大学紀要　総合教育科学系　75：115－120, 2024

青年期における自己表現と精神的健康との関連

―― 自己表現の規定因に着目して ――

佐　藤　侑　未*1・及　川　　恵*2

臨床心理学分野

（2023年9月20日受理）

1．問題と目的

1．1　自己表現と精神的健康

青年期の友人関係は，精神的健康に大きな影響を及ぼすものである。友人関係のあり方と自我同一性との関連を検討した研究[1]では，積極的な関わり方は対自的同一性と心理社会的同一性に正の関連を示した。一方で，関係回避は自己斉一性・連続性と対他的同一性に負の関連，気遣いは同一性のすべての次元に負の関連を示した。相関分析の結果から友人関係のあり方が表面的関係であるほど本来感が低いことが示唆されており[2]，友人関係のあり方によっては精神的健康にネガティブな影響をもたらす場合がある。

深い友人関係を築くうえでは，友人と相互に理解を深めるために適切に自己を表現することが必要である。友人と深いつきあいをしている人は，関わりの広さに関係なく，自分の気持ちを率直に話し，友人からの表明も望んでいることが示唆されている[3]。本研究では，自己表現の方法として，アサーティブな自己表現（以下，アサーティブ表現）と非主張的自己表現（以下，非主張的表現）に着目した。アサーティブ表現とは，自分も相手も大切にした自己表現であり，非主張的表現とは，自分の気持ちや考え，信念を表現しなかったり，しそこなったりすることで，自分から自分の言論の自由（人権）を踏みにじっているような言動をいう[4]。

自己表現と精神的健康との関連について，自己表現のタイプにより精神的健康度が異なるという知見がある。たとえば，関口・三浦・岡安[5]では，非主張的自己表現群はアサーティブ群に比べ対人ストレスイベントの経験が多く，抑うつや不安などすべてのストレス反応も高かった。主張性スキルを5つのタイプに分類した研究では，アサーティブ群が他の群に比べ抑うつ症状が低く，消極的非主張性群が他の群より抑うつ症状が高いことが示されている[6]。また，主張性の要素の中で，率直または素直に自分の考えや気持ちを表現する者は精神的に健康な状態であり[7]，友人関係満足感が高いことが示唆されている[8]。よって，非主張的表現を行うほど精神的健康度が低く，アサーティブ表現を行うほど精神的健康度が高いと考えられる。

1．2　自己表現に関連する要因

これまで，自己表現の規定因としてさまざまな要因が指摘されているが，本研究ではより適応的な自己表現を促す介入に役立つ示唆を得るため，自己表現に対する捉え方や感情に着目し，率直さへの肯定感と対友人不安感情を取り上げる。

率直さへの肯定感とは，自分の気持ちや考えを大切にし，率直であることを肯定的に捉える価値観である[9]。率直さへの肯定感が高いほど，不満・要求の表明や意見の表明など，友人への自己表明が高く，他者からの表明を望む気持ちも高いことが示されている[9]。児童を対象としたものであるが，アサーションの権利に関する知識が乏しいことが非主張的自己表現をもたらしやすいということも示唆されており[10]，自己表現に対する価値観として，率直さへの肯定感が高いほどアサーティブ表現が高く，非主張的表現が低いと考えられる。また，拒否回避欲求や対人恐怖心性がアサーティブ行動を阻害し[11]，対人不安は主張に対する不安・後悔につながる要因であることが示唆されており[12]，相

＊1　東京学芸大学大学院 教育学研究科
＊2　東京学芸大学 教育心理学講座 臨床心理学分野（184-8501　東京都小金井市貫井北町 4-1-1）

手から拒否されることや相手にどう思われているかという不安が非主張的表現に関わることが示唆される。不安感情の指標として，本研究では友人関係における自己表現について扱うという文脈を踏まえ，友人に対する不安感情を測定する対友人不安感情尺度[13]を用いる。拒否回避欲求や対人不安などに関する知見を踏まえれば，対友人不安感情が高いほど非主張的表現につながりやすいと考えられる。

１．３　本研究の目的

本研究では，自己表現に関連する要因として率直さへの肯定感と対友人不安感情に着目し，これらの要因と自己表現との関連，また，自己表現と精神的健康との関連を検討することを目的とする。自己表現と精神的健康との関連を明らかにし，アサーティブ表現を促進する介入を行うための示唆を得ることは，大学生の精神的健康を高め，より豊かな学生生活を送るために役立つと思われる。

本研究では，先行研究も踏まえ，精神的健康の指標として，抑うつと友人関係満足感を用いる。(a) 率直さへの肯定感はアサーティブ表現のような適応的な自己表現に関連し，対友人不安感情は非主張的表現のような不適応的な自己表現に関連する，(b) アサーティブ表現は良好な精神的健康状態と関連し，非主張的自己表現は精神的不健康につながると予想し，パス解析による検討を行う。

２．方法

２．１　対象者と調査手続き

大学生および大学院生を対象とし，回答に不備のなかった112名（女性94名，男性16名，回答したくない2名），平均年齢20.21歳（*SD*=1.465）を分析対象とした（年齢については記載に不備のあった1名を除く）。

調査ソフトウェアのQualtricsを用いてウェブ上で実施した。著者の知人の学生を通じて調査URLを配布し回答を依頼した。はじめに研究の趣旨を記し，研究への同意が得られた者に対して，調査への協力を求めた。また，倫理的配慮として，調査で得たデータは研究目的で使用することはなく，アンケートの結果は統計的に処理され，個人が特定されないこと，回答の途中で気分が悪くなったり，回答をやめたくなったりした場合，回答を中断してよいことを明記した。回答の最後にランダムなIDを配布し，調査協力者がアンケートの回答を撤回したくなった場合には，回答を特定，破棄できるようにした。なお，回答送信後に撤回を申し出た者はいなかった。

２．２　調査内容

２．２．１　率直さへの肯定感

自己表現に対する価値観を測定するために，柴橋[9]の率直さへの肯定感の5項目について，6件法で回答を求めた。

２．２．２　対友人不安感情

友人に対する不安感情を測定するため，松田[13]の対友人不安感情尺度の22項目について，5件法で回答を求めた。

２．２．３　自己表現

自己表現のスタイルを測定するために，内山[14]の自己表現尺度のうち，アサーティブ表現7項目，非主張的表現6項目について，5件法で回答を求めた。

２．２．４　精神的健康

友人関係満足感を測定するために，加藤[15]の友人関係満足感尺度6項目について4件法で回答を求めた。抑うつの程度を測定するために，K6[16][17]を用い，過去30日の間の状態として5件法で回答を求めた。

３．結果

各項目の合計得点を尺度得点とした。α係数はアサーティブ表現で.67とやや低い値であったが，他の尺度については.78－.92であり，内的整合性には問題がないと考えられた。

尺度間相関（**表1**）について，率直さへの肯定感はアサーティブ表現と正の関連，非主張的表現と負の関連，友人関係満足感と正の関連がみられた。対友人不安感情は非主張的表現と抑うつに正の関連，友人関係満足感に負の関連がみられた。アサーティブ表現は抑うつに負の関連，友人関係満足感に正の関連がみられた。非主張的表現は抑うつと正の関連がみられた。

次に，率直さへの肯定感と対友人不安感情から自己表現および精神的健康，自己表現から精神的健康にパスをひいたモデルを検討し，有意でなかったパスをはずして再度分析し，最終的なパス図を示した（**図1，図2**）。抑うつに関するモデルについて，率直さへの肯定感はアサーティブ表現に正の関連，非主張的表現に負の関連を示した。対友人不安感情は非主張的表現に正の関連を示し，抑うつにも有意傾向で正の関連を示した。抑うつに対し，アサーティブ表現は負の関連，

表1　尺度の基本統計量と尺度間相関

	平均値	標準偏差	2	3	4	5	6
1. 率直さへの肯定感	24.92	3.44	−.12	.30**	−.27**	−.16†	.25**
2. 対友人不安感情	62.98	16.03	—	−.10	.43**	.33**	−.26**
3. アサーティブ表現	28.98	3.26		—	.09	−.20*	.35**
4. 非主張的表現	19.90	5.16			—	.36**	−.09
5. 抑うつ	7.54	5.90				—	−.26**
6. 友人関係満足感	10.95	3.89					—

†p<.10, *p<.05, **p<.01

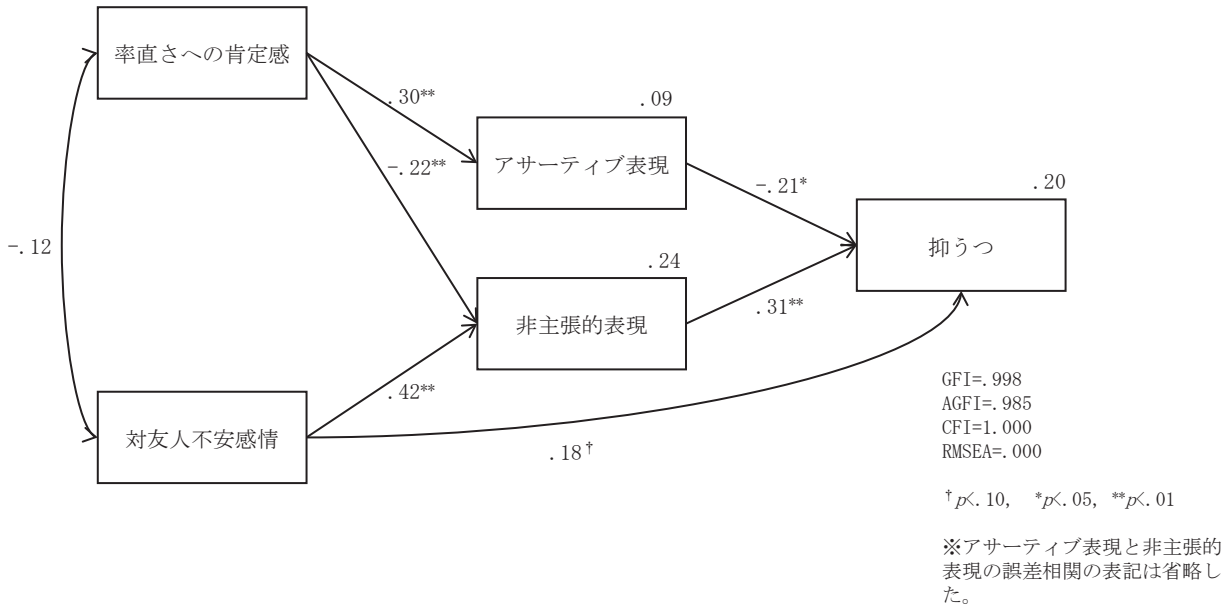

図1　抑うつに関するパス図

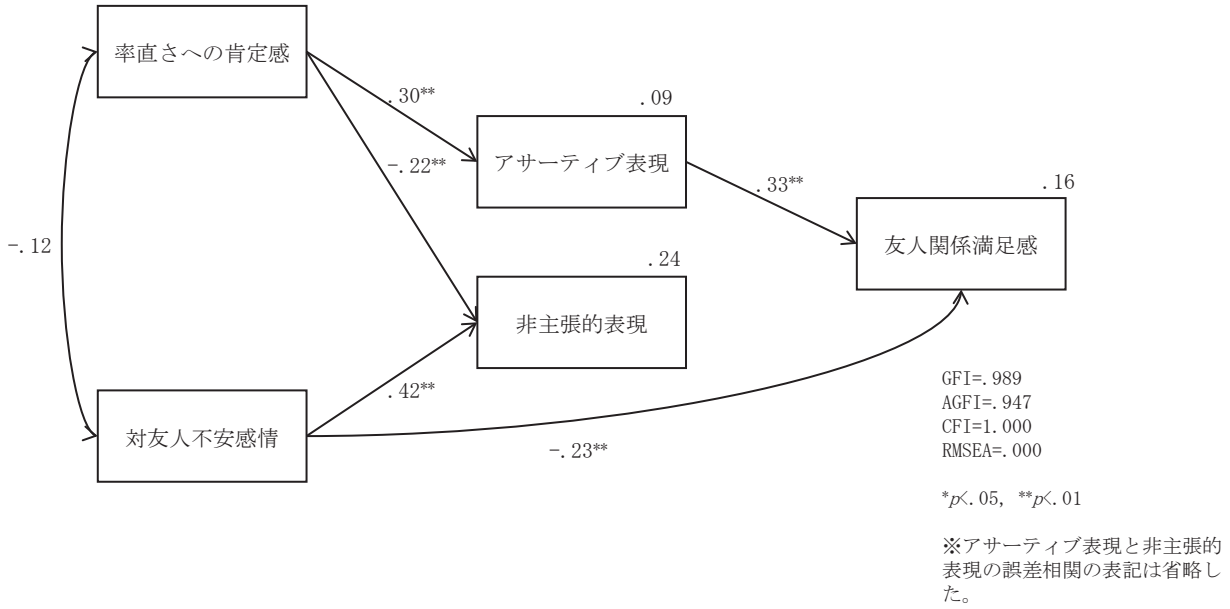

図2　友人関係満足感に関するパス図

非主張的表現は正の関連を示した。友人関係満足感に関するモデルでは，友人満足感に対して，対友人不安感情が負の関連，アサーティブ表現が正の関連を示した。

４．考察

４．１　結果のまとめ

本研究では，自己表現の関連要因として率直さへの肯定感と対友人不安感情を取り上げ，アサーティブ表現と非主張的表現という二つの自己表現と精神的健康との関連を検討した。

パス解析の結果，率直さへの肯定感が高いほどアサーティブ表現が高く，非主張的表現が低いこと，対友人不安感情が高いほど非主張的表現が高いことが示唆された。率直さへの肯定感がアサーティブ表現に正の関連を示すという結果は，率直さへの肯定感が多くの自己表明と関連するという先行研究の知見[9]と一致する。また，率直さへの肯定感は非主張的表現とも関連しており，自分の気持ちや考えを大切にし，率直であることを肯定的に捉える価値観を持つことは，適応的な自己表現を行ううえで重要であるといえる。対友人不安感情は非主張的表現の高さに関連したことから，自分の考えや気持ちを伝えることができない背景に，友人に関する不安感情があることが示唆される。対友人不安感情はアサーティブ表現には関連しなかったが，友人に対する不安感情が低くても自己主張への抵抗感がある場合も考えられ，必ずしもアサーティブ表現を用いるとは限らないのかもしれない。

自己表現と精神的健康との関連については，非主張的表現を行うほど抑うつが高かった。一方で，アサーティブ表現が高いほど抑うつが低く，友人関係満足感が高かったことから，アサーティブ表現はポジティブな精神的健康に関連する自己表現であるといえる。自己表現と精神的健康との関連は，アサーティブ表現が適応的で，非主張的表現が不適応的であるという知見[5-8]と一致するものである。なお，非主張的表現は友人関係満足感とは関連しなかった。非主張的表現をよく行う者はネガティブな感情を相手に伝えられず，抱え込むことになるが，表面的には葛藤を回避できているため，良好な関係を維持しているという点で友人関係満足感が高い者もいるのかもしれない。畑中[21]は，女性の規範・状況による発言抑制は，会話不満感を媒介して，精神的健康を促進していたとことや，女性は関係を良好に保ちたいという動機に基づく発言抑制を多く行っていたとしている。本研究の調査協力者の多くが女性であったため，自分が友人に対して配慮することで関係性を保とうする傾向が高かった可能性があるが，自らが非主張的な自己表現を選択することは必ずしも友人関係の満足感の低さにつながるというわけではないことが示された。

４．２　本研究の意義

本研究を通して，アサーティブ表現や非主張的表現につながる要因に関する示唆が得られたことは，今後の介入を考えるうえで有益であると思われる。友人関係に限定された調査ではないが，内閣府の調査[18]によると，「自分の考えをはっきり相手に伝えることができる」という項目について，20－24歳の51.6%があてはまらない（「どちらかといえばあてはまらない」「あてはまらない」の合計）と回答している。この年齢は，年齢区分のうち大学生の年代と一番近いと考えられる。青年期の友人関係における率直な自己表現に関して，中学・高校生では意見の表明が行われにくく[19]，大学生においても，自分の意見や友達に対する不満の表明は行われにくいことが示唆されている[3]。

青年期の友人関係について，岡田[20]は，大学生の友人関係の認知を検討した結果，青年は自分の理想としては内面的関係を求めており，表面的な関わり方を肯定しているわけではないと考察している。また，友人とのつきあい方のタイプと，友人とのつきあいで心がけていること，理想のつきあいに関する自由記述の結果を検討した研究では，どの群でも本音でつきあうことを理想としている者が多かった[22]。友人関係において，自分の理想通りに関係性を築くことには難しさがあり，形成された友人関係が必ずしも本人の意思に基づいたものとはならない可能性があると考えられる。青年期では友人関係において，非主張的表現につながりやすい傾向があると考えられるため，本研究の知見を踏まえ，率直に自分の考えを伝えることに対して肯定的な価値観を持つことや，対友人不安感情を低減する介入を行うことにより，適応的な自己表現や良好な精神的健康を促進することが期待される。

４．３　今後の課題

本研究では，自己表現の規定因として率直さへの肯定感と対友人不安感情に着目し，青年期の適応的な自己表現や精神的健康の促進に関する示唆が得られた。今後，具体的な介入方法やその効果について検討することが課題である。そのために，適応的な価値観の定着や不安感情の減少に有効な方略にも焦点を当て，自己表現との関連を検討することが重要である。この点

に関連して，先行研究では対友人不安感情には複数の側面があることも示されており[13]，不安感情の側面も考慮して自己表現との関連や効果的な方略を検討することにより，さらに介入に役立つ示唆が得られると思われる。

また，本研究では調査対象者の多くが女性であり，性別に偏りがあった。性差の検討を目的としなかったものの，結果に何らかの影響を与えている可能性も考えられるため，性差の関連を含めた検討も課題として挙げられるだろう。

引用文献

1）松下姫歌・吉田愛：大学生における友人関係と自我同一性との関連，広島大学心理学研究，9, 207-216, 2010.

2）伊藤香菜子・鵜養啓子：女子大学生の友人関係と依存性が心理的適応感に与える影響，昭和女子大学生活心理研究所紀要，22, 59-70, 2020.

3）工藤頌子・金子劭榮・池上貴美子・佐々木和義：大学生におけるアサーションと友達とのつきあい方の関連，発達心理臨床研究，13, 19-28, 2007.

4）平木典子：アサーション・トレーニング —— さわやかな〈自己表現〉のために ——，日本・精神技術研究所，1993.

5）関口奈保美・三浦正江・岡安孝弘：大学生におけるアサーションと対人ストレスの関連性 —— 自己表現の３タイプに着目して ——，ストレス科学研究，26, 40-47, 2011.

6）菊地創・富田拓郎：他者配慮の観点を含めた児童の主張性スキルと抑うつ症状との関連，学校メンタルヘルス，21, 34-43, 2018.

7）渡部麻美：高校生における主張性の４要件と精神的適応との関連，心理学研究，80, 48-53, 2009.

8）渡部麻美・松井豊：高校生時と大学生時における主張性の４要件と友人関係満足感との関連，対人社会心理学研究，11, 35-42, 2011.

9）柴橋祐子：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, 2004.

10）渡部玲二郎・稲川洋美：児童用自己表現尺度の作成，および認知的変数と情緒的変数が自己表現に及ぼす影響について，カウンセリング研究，35, 198-207, 2002.

11）三田村仰・横田正夫：アサーティブ行動阻害の要因について —— 対人恐怖心性からの検討 ——，パーソナリティ研究，15, 55-57, 2006.

12）髙濵怜美・沢崎達夫：大学生の非主張性とその規定因との関連，目白大学心理学研究，10, 1-10, 2014.

13）松田常美：青年期における理想の友人関係と対友人不安感情が現実の友人関係に及ぼす影響，甲南女子大学大学院論集, 人間科学研究編，6, 49-65, 2008.

14）内山有美：自己表現尺度の作成および信頼性と妥当性の検討，パーソナリティ研究，28 , 247-249, 2020.

15）加藤司：対人ストレス過程の検証，教育心理学研究，49, 295-304, 2001.

16）古川壽亮・大野裕・宇田英典・中根允文：一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究　平成14年度厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書，2003.

17）Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., Tachimori, H., Iwata, N., Uda, H., Nakane, H., Watanabe, M., Naganuma, Y., Hata, Y., Kobayashi, M., Miyake, Y., Takeshima, T., & Kikkawa, T.: The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan, International Journal of Methods in Psychiatric Research, 17, 152-158, 2008.

18）内閣府：子供・若者の意識に関する調査（令和元年度），2020.

19）柴橋祐子：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，発達心理学研究，12, 123-134, 2001.

20）岡田努：現代大学生の認知された友人関係と自己意識の関連について，教育心理学研究，47, 432-439, 1999.

21）畑中美穂：会話場面における発言の抑制が精神的健康に及ぼす影響，心理学研究，74, 95-103, 2003.

22）松永真由美・岩元澄子：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，7, 77-86, 2008.

青年期における自己表現と精神的健康との関連

── 自己表現の規定因に着目して ──

Relationship Between Self-Expression and Mental Health Among Adolescents:

Focusing on Determinants of Self-Expression

佐　藤　侑　未*1・及　川　　恵*2

SATO Yumi and OIKAWA Megumi

臨床心理学分野

Abstract

This study examined the relationship between self-expression and mental health among adolescents, with a particular focus on the determinants of self-expression, namely a positive sense of value in frankness and anxious feelings toward friends. An online survey was administered to 112 undergraduate and graduate students. The results showed that a positive sense of value in frankness was positively related to assertive expression and negatively related to submissive expression. Anxious feelings toward friends were positively related to submissive expression. In addition, assertive expression was positively related to friendship satisfaction and negatively related to depression, and submissive expression was positively related to depression. Anxious feelings toward friends displayed a marginally significant relationship with depression and a negative association with friendship satisfaction. The results suggest that enhancing a positive sense of value in frankness and reducing feelings of anxiety toward friends may be important for adaptive self-expression.

Keywords: self-expression, determinants of self-expression, mental health

Department of Clinical Psychology, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan

要　旨

本研究では青年期の友人に対する自己表現に関連する要因として，率直さへの肯定感と対友人不安感情に着目し，これらの要因と自己表現，精神的健康との関連を検討することを目的とした。大学生・大学院生112名を対象とし，オンライン調査を実施した結果，率直さへの肯定感はアサーティブ表現と正の関連，非主張的表現と負の関連，対友人不安感情は非主張的表現と正の関連を示した。また，アサーティブ表現は友人関係満足感と正の関連，抑うつと負の関連，非主張的表現は抑うつと正の関連を示した。対友人不安感情と抑うつには有意傾向で正の関連があり，友人関係満足感とは負の関連がみられた。本研究の結果から，適応的な自己表現のために，率直さへの肯定感の促進と対友人不安感情の低減が重要である可能性が示唆された。

キーワード：自己表現，自己表現の規定因，精神的健康

*1　Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University
*2　Tokyo Gakugei University（4–1–1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184–8501, Japan）