青年期の過剰適応の研究動向と課題

畑　　麻　理

要旨：本研究では，現在までに公刊されている過剰適応に関する論文を対象に，時代変遷や研究の概要について整理を行った。

その結果，時代変遷については，益子（2013）の研究で分類されていたように，北村（1965）が過剰適応の概念の先駆けと言える研究を行った「過剰適応概念の萌芽の時期」，サラリーマンの抑うつや心身症，子供の学校不適応にも焦点があてられるようになった「病前性格としての過剰適応に注目した時期」，定義や尺度が作成されたことにより，「過剰適応を主題として設定した時期（第3期）」から成り立っており，本研究で対象にした論文も第3期の研究であることから，近年になるほど過剰適応の研究が増えていることが分かった。

今後の展望として，過剰適応に関する研究を行う際は，著者によって過剰適応を各研究でどのように捉えているかを理解しやすくするために，誰の定義や尺度を用いているかを明記する必要があると考えられた。また，石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度や桑山（2003）の過剰適応尺度が多用されており，両尺度に関連があることを踏まえると，他の過剰適応尺度にどのような違いがあるかや尺度同士での一致率を検討することは，今後の研究に有意義だと考えられる。研究手法として，質問紙調査だけでなく面接や実験などを実施することで，過剰適応傾向のある人の適応様式に理解が深められるのではないかと考えられた。

キーワード：過剰適応，文献研究，研究史

問 題 と 目 的

近年，周囲に上手く適応している，一見何の問題もないような所謂「よい子」が，実は心理的問題を抱えていることが明らかになっている（舩津，2010；大河原，2012）。他者から見れば環境に対して適応できているように見える人々の中には，他者の期待や要求に応えるために，自分の意思や感情を抑制して過剰な努力を行う人がいる。このような状態は過剰適応と呼ばれる。

現在，過剰適応の定義や尺度が作成されているが，研究によって引用される定義や尺度は様々であり，その内容はいくつか異なる点がある。例えば，桑山（2003）は「外的適応が過剰なために内的適応は困難に陥っている状態」と述べた。また，石津・安保（2008）は「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行うことである」という定義を提案している。さらに，石津・安保（2008）は，過剰適応は，個人が適応していくための方略的な側面である「外的側面」と，個人の抑制的で自己不全的な特徴である「内的側面」の2側面から構成されていることを明らかにしている。

「よい子」は「まわりに気に入られようとして，自分の本音を抑えてでもその期待に応えようとする人」と定義されている（宗像，1997）。「よい子」の特徴は過剰適応の特徴と類似しており（桑山，2003），対人関係において，「本音を出さない」，「NOと言えない」など自分の意思や感情を過度に抑制する傾向などが指摘されている（阿子島・伊澤・大河内，2002）。また，「よい子」は大人から無視されがちであり，忘れられがちになるので，大人が気づいた時には対人関係上の深刻な希薄さや無気力感を抱えていると指摘している（大谷・松永，2005）。さらに，幼い頃から過剰適応傾向のある子どもは，青年期に様々な問題を呈することがあり，急に不登校や心身症，

非行を起こすことが問題視されている（影山，1999；河合，1996；杉原，2001）。このように青年期には，親からの独立が始まり，対人関係は友人（異性を含む）や恋人，教師などを中心に広がっていく時期であるが（斎藤，1996）。親や友人などの対人関係に葛藤や問題が生じやすい時期でもある（辻，2004）。坂田・林・岡本・今井・一屋（1965）は，青年期には，適応を困難にさせるような状況に遭遇することが多いこと，青年期に個々人に獲得された適応様式は，その後の生涯にわたり個人の適応体制の基本をなすと言う理由から，「青年期においては適応の問題が他の時期以上に強調されなければならず，そこに青年期そのものの意味があるともいえる」と述べ，青年期における適応の重要性について指摘した。

上述したように，過剰適応傾向の人々が心理的問題を起こしやすい青年期に焦点を当てることが重要であり，特に青年期の最後の時期に当たり，獲得された適応様式が定まりつつある時期の大学生の過剰適応を研究することは，その適応様式が後の人生に及ぼす広範な影響について検討することになるという意義があると言える。

また，過剰適応傾向のある学生は，心理的問題を抱えやすく，不登校になりやすいと考えられている（杉原，2001）。このことから，過剰適応に関連する要因について整理することで，他者から問題に気づかれにくい大学生の不適応な状態が把握でき，今後の学生生活に貢献できることや，社会人になった際の適応様式にも理解を深めることができるのではないかと考えられる。本研究では，現在までに公刊されている過剰適応に関する論文における概念定義や使用尺度，研究の概要を整理していくことによって，これまでの過剰適応研究で明らかになったことを踏まえ，今後の課題について検討することを目的とする。

方　　法

上記で述べた目的を明らかにするために，まず，以下の方法で文献の抽出を行った。インターネットの文献検索サイト CiNii と Jstage でタイトルに「過剰適応」を含み，検索条件を「本文あり」「オープンアクセス」として検索したところ，CiNii では 246 件，Jstage では 44 件が該当した（2020. 12. 22）。該当した論文数が，Jstage より CiNii の方が多かったので，CiNii を使用することとした。

上記で該当した 246 件の論文のうち，検索条件に「本文あり」にしていたが本文の記載がなかった論文 53 件と，重複して記載されていた同タイトルの論文 3 件を除く，190 件となった。その中から選定基準を以下のようにした。①「過剰適応」に関する定義と尺度を用いているもの，②国内在住の大学生を対象者，③年代の指定は行わず，④実証研究を対象（意見論文・文献論文を除く）とし，35 件を抽出した。

1. 過剰適応研究の時代変遷について

文献検索サイトの聞蔵Ⅱビジュアルで「過剰適応」を検索し，過去の朝日新聞に記載されていた資料と，上記で抽出されていた論文と合わせて，今までの過剰適応の研究を整理するとともに，研究されていた時代背景について検討する。

2. 過剰適応に関連している要因について

今回分析の対象とした過剰適応に関する 35 件の論文について，研究の概要を整理する。

結　　果

本研究で分析の対象とした論文は，CiNii で「過剰適応」をキーワードにして検索したもの，及び選定基準に満たなかった論文を除いた。対象の論文は，計 35 件であった（Table 1）。

Table 1　分析の対象とした論文一覧

	著者	発行年	タイトル
1-1	金築智美・金築優	2010	向社会的行動と過剰適応の組み合わせにおける不合理な信念および精神的健康度の違い
1-2	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
1-3	尾関美喜	2011	過剰適応と集団アイデンティティとの関連
1-4	臼倉瞳・堀正士・濱口佳和	2012	大学生におけるソーシャル・スキルと過剰適応傾向との関連
1-5	星野美欧・岡村裕子	2012	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－
1-6	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
1-7	星野美欧・岡村裕子	2013	大学生における過剰適応と家族機能の関連－家族と自己の変容過程に注目した回想法を用いて－
1-8	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
1-9	水澤慶緒里	2013	テキストマイニングを用いた過剰適応像の検討
1-10	清水健司・清水寿代	2014	賞賛獲得欲求および拒否回避欲求が過剰適応に及ぼす影響
1-11	藤元慎太郎・吉良安之	2014	青年期における過剰適応と自尊感情の研究
1-12	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－
1-13	木村駿介・大石和男	2015	認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティおよび過剰適応との関連
1-14	小橋亮介・津川律子	2015	大学生の認知する養育態度と自己愛・過剰適応との関連
1-15	松原詩緒・須田理恵	2015	社会的規範と集団規範のずれによる規範逸脱に対する自己評価や感情の変化－就職活動場面における着装について－
1-16	諸井克英・坂上舞・野島彩・岡村有美子	2015	女子大学生における居場所感覚の基底にある心理学的機制の探索－過剰適応傾向，抑うつ傾向，および自尊心との関連－
1-17	小澤拓大	2016	実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響－心理的負債感からの検討－
1-18	霜村麦・奥野誠一・小林正幸	2016	過剰適応傾向のある大学生の抑うつを抑制する心理的要因：ネガティブな反すう傾向と社会的スキルに注目して（fulltext）
1-19	中島寛文・谷口惇一	2016	青年期における親密な友人からの評価の推測が過剰適応および身体・精神的健康に及ぼす影響
1-20	中西優花・高橋知音	2016	高次解釈が過剰適応者の社会的判断に与える影響
1-21	二森優希・石津賢一郎	2016	第二反抗期経験の有無と過剰適応が青年期後期の心理的自立と対人態度に与える影響
1-22	廣崎慎平・則定百合子	2016	大学生の過剰適応に関する研究－対人関係と性格特性の観点から－
1-23	湯之上葵・諸井克英	2017	女子大学生における居場所感覚の基底にある心理学的機制の探索（Ⅱ）－大学入学初期の過剰適応傾向の影響－
1-24	岩崎眞和・五十嵐透子	2018	青年期の過剰適応と大学適応感の関連
1-25	小川翔太・徳山美知代	2018	大学生の愛着スタイルが過剰適応に及ぼす影響
1-26	佐野ひかり・塚脇涼太	2018	青年の認知する母親と父親の養育態度が過剰適応に及ぼす影響
1-27	志方亮介・田中沙来人・古賀聡・針塚進	2018	青年期の自己認知と反映的自己認知の差異からみた適応様式の類型と精神的健康との関連
1-28	堀田美保・大村香奈子・直井愛里・本岡寛子	2018	大学生を対象にしたコミュニケーション・トレーニングの効果－アサーティブ力の向上と過剰適応傾向の低減に注目して－
1-29	赤堀梓・田辺肇	2019	甘えられない環境が解離に及ぼす影響　過剰適応に焦点を当てた分析
1-30	池田真理子・飯島有哉・松葉百合香・田中友梨香・桂川泰典	2019	大学生の過剰適応とソーシャル・サポート，抑うつ，不登校傾向の関連
1-31	前田彩華・重橋のぞみ	2019	青年期の過剰適応傾向とセルフ・コンパッション，内省との関連－感情への気づきに注目して－
1-32	益原瑞隆・谷渕真也	2019	大学生における過剰適応傾向と友人関係良好性および身体的・精神的健康との関連
1-33	森川知美・芽野理恵	2019	関係性攻撃の被害経験に対する認知と過剰適応傾向との関連
1-34	楠瀬拓紀	2020	大学生の適応の研究－過剰適応，不合理な信念および抑うつに着目して－
1-35	任玉洁・林雅子	2020	親の養育態度が大学生の過剰適応に及ぼす影響－性差の視点から

過剰適応研究の時代変遷について

益子（2013）によって，過剰適応研究の時代変遷は 3 期に分類されている。1 期は 1960 年代からで「過剰適応概念の萌芽の時期」，2 期は 1970 年代後半からの「病前性格としての過剰適応に注目した時期」，3 期は 2000 年代からの「過剰適応を主題として設定した時期」である。本稿でも，益子（2013）の 3 期の分類に沿って，対象論文について検討していくこととした。

過剰適応概念の萌芽期（第 1 期：1960 年代以降）

北村（1965）は，「適応」という概念について整理を行い，主に個人が自身の欲求を満足させながら，環境から課される要求や条件によく適合し，調和的関係をもつ反応をするように多少とも自分を変容させる過程であると示した。その中で適応には，「外的適応」と「内的適応」の 2 側面があると述べた。この「外的適応」は「社会的，文化的環境に対する適応」のことであり，「内的適応」は「幸福感と満足感を経験し，心的状態が安定」していることを意味する（北村，1965）。この「外的適応が内的欲求の満足を犠牲にすることによって得られ，その結果，内的な適応の異常を生ずる場合」を「過剰適応」と呼んだ（北村，1965）。益子（2013）によると，北村

（1965）の「過剰適応」は，「外的適応と内的適応が調和的状態にあることを適応とみなし，外的適応が内的適応を損なうことによって調和が乱れた状態を過剰適応とみなす」ため，現在の過剰適応研究の視点が含まれていることを述べた。よって，「過剰適応」という概念を最初に用いたのは北村（1965）であり，過剰適応研究概念の先駆けとなった文献であると述べている（益子，2013）。

病前性格として注目した時期（第 2 期：1970 年代後半以降）

過剰適応は，1970 年代後半に，心理的問題に至る要因の 1 つとして検討されるようになった（益子，2013）。そこで過剰適応の時代背景を調べるために，過去の朝日新聞の資料を検索したところ，過剰適応について記載されていたのは，1978 年が始まりであった。益子（2013）が当初はサラリーマンの過剰適応について焦点が当てられていたと述べていたことと同様に，朝日新聞（1978）や朝日新聞（1979）でもサラリーマンの過剰適応について記載されていた。この事例から，過剰適応になりやすい人の特徴があることや，自身の中で抱いている感情を抑え，相手と争いにならないように対応することがわかった。これは「外的適応」を優先し，「内的適応」を無視した状態であると言える。

このようにサラリーマンの抑うつや心身症に焦点が当てられていたが，子供の学校不適応にも注目されるようになった（益子，2013）。

朝日新聞（1992）によると，社会や学校に適応しようと幼稚園の頃から集団からはみ出さないように感情を抑圧することで，表面上の対人関係は良好だが，感情のぶつかり合いや共感などがほとんどなくなってしまうことを指摘し，これは「いい子」でいたいための過剰適応だと述べている。このように幼いころからの傾向が大人になってからも影響することが指摘されていた（朝日新聞，1992）。よって，サラリーマンのような大人だけでなく，子供の抑圧された感情や過度な適応に気付き，早期の介入をすることが大切であると考えられた。

このように 1970 年代以降には過剰適応を病前性格として注目し，心理的困難や問題行動を生じる要因の 1 つとして取り上げられていた（益子，2013）。

過剰適応を主題として設定し，研究対象にした時期（第 3 期：2000 年代以降）

第 2 期の 1970 年代後半以降では，研究者ごとに過剰適応の概念規定や定義が曖昧であり，過剰適応を測定する尺度は存在していなかった（益子，2013）。その後の第 3 期の特徴としては，桑山（2003）や石津（2006）が過剰適応の定義や尺度を作成したことで頻繁に引用されるようになり，過剰適応を主題とした研究がされるようになった。また，浅井（2012）は，2000 年以降急激に心理学，教育学，精神医学の分野での過剰適応に関する論文が増えていると述べた。

研究手法として，開発された尺度が自記入式質問紙調査であったため，自ら質問紙に回答できる年代である中学生，高校生，大学生に行われるようになった（浅井，2012）。この他にも，大学院生（浅井，2014；大西・岡村，2011）や社会人（福田・池田，2019），海外の学生を対象にしている研究（王，2016；王，2017）も少ないながらに行われていた。

この頃の朝日新聞（2011 ; 2016）では若者の早期退職や，新人の五月病について取り上げられている。これらの記事から，過剰適応することで早期退職や 5 月病につながることがわかった。そのようにならない為にも，過剰適応である人に対してメンタルケアや周りの人の配慮や気付きが重要であることがわかった。

上述したように第 2 期では，過剰適応が精神医学の分野において，心身症などの病前性格として研究がなされており（小林・古賀・早川・中嶋，1994），教育の分野では，不登校やよい子の息切れなどの視点（石津，2012）などの研究が増え，過剰適応を主題として設定した時期になった。

過剰適応に関連している要因について

今回分析の対象とした過剰適応に関する論文 35 件を概観した上で，研究の概要を示した（Table 2-1～Table 2-3）。

Table 2-1　過剰適応に関する研究の概要

No	著者（発行年）	種別	対象	概要
2-1	金築・金築（2010）	調査	大学生 151 名（男性 85 名，女性 66 名）。平均年齢 20.64 歳。	桑山（2003）の尺度を使用し，向社会的行動との高低で不合理な信念と精神的健康度に違いが見られるかを検討した。その結果，向社会的行動と過剰適応が高い群では，不合理な信念が高く，精神的健康度が低いことを示した。
2-2	山田（2010）	調査	大学生 409 名（男性 220 名，女性 189 名）。平均年齢 19.17 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，見捨てられ抑うつとの関連を検討した。その結果，対人関係の中で自己の存在感を失っている過剰適応者は他者から見捨てられる不安や無力感を抱いていることを報告した。
2-3	尾関（2011）	調査	大学生と短大生 345 名（男性 158 名，女性 180 名，不明 7 名）。	石津・安保（2008）の尺度を使用し，内的側面の高低によって外的側面や集団アイデンティティ，自尊心に及ぼす影響について検討した。その結果，過剰適応の内的側面の程度にかかわらず，外的側面が集団アイデンティティを高めて自尊心に正の影響を及ぼすことが示された。また，過剰適応の内的側面の高さによって，外的側面の生じやすさに差がないことを報告した。
2-4	臼倉ら（2012）	調査	大学生 160 名（男性 94 名，女性 66 名）。平均年齢 20.18 歳。	桑山（2003）の尺度を使用し，ソーシャル・スキルとの関連を検討した。その結果，過剰適応者は本来十分なソーシャル・スキルを有しているにも関わらずソーシャル・スキルの自己評定が低くなることが報告された。
2-5	星野・岡村（2012）	調査	大学生 369 名（男性 123 名，女性 246 名）。平均年齢 20.34 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，親密性との関連を検討した。その結果，「自己抑制」と「人からよく思われたい欲求」は対人関係を築く上で必要な要因である可能性を報告した。
2-6	後藤・伊田（2013）	調査	教員養成課程の大学生 279 名（男性 123 名，女性 156 名）。平均年齢は 19.76 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，学校と家庭での居場所感の関連を検討した。その結果，内的側面が学校の居場所感の低さに大きく関わっていることが示された。また，学校と家庭の居場所感が高い群では，自己不全感が低いことを報告した。
2-7	星野・岡村（2013）	研究 1：調査 研究 2：面接	研究 1：大学生 309 名（男性 134 名，女性 170 名，不明 5 名）。平均年齢 20.2 歳。 研究 2：13 名（男子 4 名，女性 9 名）。	石津（2006）の尺度を使用し，過去の家族機能と過去と現在の過剰適応の関連を検討した。その結果，現在より過去を想起した方が高い過剰適応傾向を示すことが明らかになった。また，家族機能でバランスがとれていた群は，過剰適応傾向が低かったことから，家族機能は過剰適応に関連していることが示された。面接調査では，過剰適応傾向が低下することは，ライフイベントの影響が大きい可能性があると報告した。
2-8	松岡ら（2013）	調査	大学生 230 名（男性 124 名，女性 106 名）。平均年齢 20.1 歳。	石津・安保（2008）の尺度を使用し，自己注目と精神的健康の関連を検討した。その結果，過剰適応者における反芻が精神的健康を低下させることを示した。
2-9	水澤（2013）	調査	女子大学 2 年生 72 名	水澤（2010）の尺度を使用し，尺度項目から想起される人物像をテキストマイニングを用いて分類した。その結果，自身の過剰適応得点が低い人は過剰適応が弱い人物像を，高い人は強い人物像を記述し，自身の過剰適応傾向が自己の記述する人物像に反映されるという結果を報告した。
2-10	清水・清水（2014）	調査	大学生 254 名（男性 143 名，女性 111 名）。平均年齢 18.6 歳。	桑山（2003）の尺度を使用し，賞賛獲得欲求と拒否回避欲求との関連を検討した。その結果，賞賛獲得が強く，拒否回避が弱い場合でも他人任せに友人関係を形成しようと考えると過剰適応は促進されることを示した。
2-11	藤元・吉良（2014）	調査	大学生 508 名（男性 199 名，女性 309 名）。平均年齢 19.6 歳。	石津・安保（2008）の尺度を使用し，本来性目録と学校適応との関連を検討した。その結果，過剰適応低群では本来性目録の「気づき」が「自己抑制」に負の影響を与え，「自己不全感」を媒介して「学校適応感」を高めることを示した。
2-12	風間（2015）	調査	大学生 260 名（男性 110 名，女性 150 名）。平均年齢 20.28 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，抑うつとの関連性を検討した。その結果，過剰適応と抑うつの関連性が確認され，過剰適応の背景には自己不全感やシニシズムなどのネガティブな自他の認識が予測要因として機能していることを示した。また抑うつに直接的な関連性を示していたのは自己不全感や自己抑制であると報告した。
2-13	木村・大石（2015）	調査	大学生 214 名（男性 105 名，女性 109 名）。平均年齢 20.2 歳。	桑山（2003）の尺度を使用し，認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティとの関連を検討した。その結果，方略的楽観主義群は他の群より高い外向性を有し，過剰適応に低い因子得点を示した。一方で防衛的悲観主義群は真の悲観主義群より過剰適応が低いと示した。
2-14	小橋・津川（2015）	調査	父親・母親のいる大学生 251 名（男性 135 名，女性 116 名）。	石津（2006）の尺度を使用し，養育態度と自己愛との関連を検討した。その結果，評価過敏性の自己愛と過剰適応が父親・母親それぞれの養育態度との関連が示唆された。また，自己愛と過剰適応の関連を報告した。
2-15	松原・須田（2015）	調査	大学生 447 名（男性 324 名，女性 123 名）。平均年齢 19.72 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，社会的規範と集団規範のずれにより起こる規範逸脱に対する自己評価や感情についての関連を検討した。その結果，規範意識を持つ者でも同調欲求や過剰適応傾向の高い場合は，規範に対する正しさではなく，周囲からの逸脱により否定的感情や自己評価の低下が起こることを報告した。

Table 2-2 過剰適応に関する研究の概要（続き）

No	著者（発行年）	種別	対象	概要
2-16	諸井ら（2015）	調査	女子大学生 424 名。平均年齢 19.78 歳。	石津・安保（2008）の尺度を使用し，居場所感覚と心理的健康（自尊心・抑うつ）との関連を検討した。その結果，過剰適応傾向は，肯定的な居場所感覚の形成を妨げるとともに，心理的健康も損ねることを報告した。
2-17	小澤（2016）	調査	大学生 282 名（男性 158 名，女性 112 名，不明 12 名）。平均年齢 19.11 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，実行されたサポートと心理的負債感との関連を検討した。その結果，過剰適応者は実行されたサポートは得られているものの，心理的負債感が高いことから，実行されたサポートの適応的な影響を受けられていない可能性を示唆した。
2-18	霜村ら（2016）	調査	大学生 228 名（男性 97 名，女性 131 名）。平均年齢 19.67 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，ネガティブな反すう傾向と社会的スキルに注目し，抑うつの抑制要因を検討した。その結果，過剰適応傾向の高い者は，抑うつ傾向とネガティブな反すう傾向が高く，社会的スキルは抑うつ傾向を抑制しない可能性があることを報告した。
2-19	中島・谷口（2016）	調査	大学生 131 名（男性 40 名，女性 90 名，不明 1 名）。平均年齢 20.16 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，親密な友人からの評価（の推測）と健康指標との関連を検討した。その結果，他者からの評価が過剰適応の外的側面に影響を与えることで直接的に健康状態を促進（孤独感を低減）することや友人との関係良好性を介して間接的に健康状態を促進することが示唆された。
2-20	中西・高橋（2016）	研究 1：調査 研究 2：調査 研究 3：実験	研究 1：大学生 111 名（男性 61 名，女性 50 名）。平均年齢 19.32 歳。 研究 2：大学生 93 名（男性 25 名，女性 68 名）。平均年齢 21.2 歳。 研究 3：大学生 72 名（男性 24 名，女性 48 名）。平均年齢 21.6 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，解釈レベル理論との関連を検討した。研究 1 では，他者の要求に応えるばかりでなく自己主張することを目標としている過剰適応者が存在することがわかり，傾向が高いほどストレスを強く感じていることが示された。 研究 2 において，過剰適応者の社会的判断を測定するための対人場面シナリオを作成し検討した結果，妥当性の根拠が示された。 研究 3 では，高次解釈が過剰適応場面における社会的判断に与える影響を検討した。その結果，過剰適応者は高次解釈を活性化する課題を実施することで自分の意志に沿った行動をとりやすくなることを報告した。
2-21	二森・石津（2016）	調査	大学生 243 名（男性 114 名，女性 129 名）。平均年齢 18.90 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，過剰適応の高低と反抗期の高低の組み合わせでかつての親子関係や心理的自立，同調性，見捨てられ不安との関連を検討した。その結果，反抗期があった人は過剰適応の程度にかかわらず見捨てられ不安が高いと報告した。
2-22	廣崎・則定（2016）	調査	大学生 121 名（男性 99 名，女性 22 名）。	益子（2009）の尺度を使用し，対人関係と性格特性との関連を検討した。その結果，外向性や情緒不安定性は過剰適応傾向に対して影響を与えていることが明らかになった。また，大学での友人関係はアルバイトの対人関係と比べて重要視してる反面，過剰適応傾向に陥りやすいことが示唆された。
2-23	湯之上･諸井（2017）	調査	女子大学生 286 名。平均年齢 19.82 歳。	石津・安保（2008）の尺度を使用し，大学入学初期における過剰適応傾向の働きと居場所感覚，自尊心との関連を検討した。その結果，大学入学初期の過剰適応傾向は，大学での肯定的な居場所感覚の形成を妨げ自尊心も低下させることを報告した。
2-24	岩崎･五十嵐（2018）	調査	大学生 350 名（男性 146 名，女性 204 名）。	大嶽（2006）の尺度を使用し，大学適応感との関連を検討した。その結果，過剰適応行動傾向における「考えや意見表出の抑制」「ポジティブ感情の表出抑制」と大学適応感に有意な弱い負の関連が見られた。
2-25	小川・徳山（2018）	調査	大学生 141 名（男性 51 名，女性 90 名）。平均年齢 18.98 歳。	石津（2006）の尺度を使用し，愛着スタイルが過剰適応に及ぼす影響を検討した。その結果，「安定型」は過剰適応の外的側面は低くなり内的側面が高くなった。よって，大学生が様々な対人トラブルを経験する中で自分の価値を見つめなおし，自己を再構築しようとする状態を反映していると考察した。また，「アンビバレント型」が高い場合過剰適応も高くなったことが報告された。
2-26	佐野・塚脇（2018）	調査	大学生 208 名（男性 100 名，女性 108 名）。平均年齢 19.18 歳。	桑山（2003）の尺度を使用し，母親と父親の養育態度との関連を検討した。その結果，男性は母親が甘やかさず温かく見守ることで過剰適応が低くなる可能性があり，女性は父親が甘やかさずに温かく見守ることで対他因子が低くなることを報告した。
2-27	志方ら（2018）	調査	大学生と短大生 560 名（男性 176 名，女性 376 名，不明 8 名）。平均年齢 19.6 歳。	桑山（2003）の尺度を使用し，自己認知と反映的自己認知における適応様式に注目し，精神的健康との関連を検討した。その結果，反映的自己認知において過剰適応的であると認知しているが自己認知においては過剰適応的であると認知していない群において，充実感や自己受容，自己現実の傾向が高いことを示した。
2-28	堀田ら（2018）	実験	心理系専攻の大学生 22 名	コミュニケーション力の向上を目的として，アサーティブ力の向上と石津・安保（2008）の過剰適応尺度を使用し検討した。その結果，受講者の変化として「伝えるスキル」「自己主張」「自分の感情を受け止める」「互いの個性を発揮する関係を築く力」が上昇した。また，「外的適応」と「他者尊重」が全体と通して高い傾向であったと報告した。

Table 2-3　過剰適応に関する研究の概要（続き）

No	著者（発行年）	種別	対象	概要
2-29	赤堀・田辺（2019）	調査	大学生319名（男性171名，女性148名）。平均年齢19.54歳。	石津（2006）の尺度を使用し，甘えられない環境が解離にもたらす影響を過剰適応に焦点を当てて検討した。その結果，甘えられない環境が「自己不全感」と「自己抑制」に関連していることが示された。また，解離性に繋がる特性として過剰に周囲の期待に沿おうとする傾向が示唆された。
2-30	池田ら（2019）	調査	大学生243名（男性111名，女性132名）。平均年齢20.87歳。	石津・斎藤（2011）の尺度を使用し，ソーシャル・サポートと抑うつ，不適応傾向との関連を検討をした。その結果，過剰適応において最も不適応的な状態とは，抑うつが最も高く不登校感情も抱きやすい外的側面と内的側面の両方が高い状態であると報告した。
2-31	前田・重橋（2019）	調査	女子大学生122名。	石津・安保（2008）の尺度を使用し，セルフ・コンパッションと内省との関連を検討した。その結果，過剰適応者の中の「感情表現が得意な非過剰適応群」と「感情への気づきが乏しい過剰適応群」は自分の感情に気づけているかどうかでセルフ・コンパッションのあり方が異なると報告した。
2-32	益原・谷渕（2019）	調査	大学生332名（男性150名，女性182名）。平均年齢18.94歳。	石津・斎藤（2011）の尺度を使用し，友人関係良好性と身体的・精選的健康との関連を検討した。その結果，過剰適応高群は抑うつ・身体的不調・孤独感が高く，過剰適応中群は友人関係良好性が良く精神的健康が低いことを報告した。
2-33	森川・芽野（2019）	調査	大学生144名（男性56名，女性88名）。平均年齢20.28歳。	石津・斎藤（2011）の尺度を使用し，関係性攻撃の被害経験に対する認知との関連を検討した。その結果，過去の関係性攻撃の被害を自責的に捉えてる群は過剰適応の「自己不全感」が高いことが明らかになった。このことから，過去の関係性攻撃の被害経験を自責的に捉えてることがその後の精神的健康に負の影響を及ぼす可能性があることを示唆した。
2-34	楠瀬（2020）	研究1：調査 研究2：面接	研究1：大学生368名（男性157名，女性211名）。 研究2：大学生5名（男性3名，女性2名）。	石津・斎藤（2011）の尺度を使用し，不合理な信念と抑うつとの関連を検討した。研究1の結果，過剰適応と不合理な信念，抑うつの間に正の相関が見られた。研究2では，4人の対象者に「期待されていると自分で勝手に思っている」という共通のテーマが見られたことから，セルフモニタリングを行っていると報告した。
2-35	任・林（2020）	調査	大学生299名（男性125名，女性174名）。平均年齢19.54歳。	石津（2006）の尺度を使用し，両親の養育態度との関連を検討した。その結果，母親・父親の養育態度が大学生の過剰適応に与える影響において差異があることを示した。また，両親の養育態度が子供の性別によって過剰適応に及ぼす影響には差異があることを報告した。

今回35件の論文を概観し，過剰適応に関連のある変数が示された。過剰適応が影響を及ぼす側面として，例えば，不合理な信念（金築ら，2010；楠瀬，2020）や抑うつ（風間，2015；諸井ら，2015；霜村ら，2016），精神的健康度（中島ら，2014；志方ら，2018；益原ら，2019），集団アイデンティティ（尾関，2011），大学適応感（岩崎ら，2018）などであった。一方，過剰適応に影響を及ぼす側面として，親の養育態度（小橋・津川，2015；佐野・塚脇，2018；任・林，2020）や家族機能（星野・岡村，2013）などの親子関係や，賞賛獲得欲求・拒否回避欲求（清水ら，2014）などが挙げられた。

研究の種類としては，質問紙調査や実験，面接が行われていた。その中でも特に質問紙調査が35件中34件で行われていることが分かった。実験や面接での研究は，2000年代に入っても少ないことが示された。

上記で概観した35件は，2000年代に入ってからの研究で，過剰適応を主題として設定した時期（第3期）の研究であった。益子（2013）の研究で，この第3期の過剰適応に関する研究は，これまでの第2期の「外的適応の過剰さという側面だけでなく，内的適応の低下という側面からも過剰適応を捉えようとするもの」であると述べられており，今回の対象の35件の論文でも，外的側面や内的側面のどちらか一方のみで捉えた論文はなく，外的側面と内的側面の2側面から捉えた研究であった。このように第3期では過剰適応を2側面で捉える研究が進んでいた理由として，過剰適応を2側面から捉える定義や尺度（例えば，石津，2006；桑山，2003）が作成されていたことが影響していると考えられた。

考　　察

本研究では，現在までに公刊されている過剰適応に関する論文を対象に，時代変遷や定義，尺度，研究の概要について整理を行った。

まず，過剰適応の時代変遷については，益子（2013）の「過剰適応概念の萌芽の時期（第1期）」，「病前性格と

しての過剰適応に注目した時期（第 2 期）」，「過剰適応を主題として設定した時期（第 3 期）」の 3 期に沿って検討した。さらに各時期の時代背景として朝日新聞を参考に調べたところ，第 1 期では，北村（1965）が過剰適応の概念の先駆けと言える研究をしていたことがわかった。第 2 期では，サラリーマンの抑うつや心身症に焦点が当てられていた。また，幼いころから感情を抑制していることで過剰適応傾向が見られるといったことから，子供の学校不適応にも注目がされるようになった。第 3 期では，定義や尺度が作成されたことにより，過剰適応を主題とした研究が増えた。本研究で対象にした論文も第 3 期の研究であることから，近年になるほど過剰適応の研究が増えていることが分かった。

また，本研究で対象とした 35 件の論文で使用されていた定義と尺度について整理したところ，石津（2006）と桑山（2003）の定義，尺度の使用率が高かった。定義に関しては，全 11 件の定義が抽出されたが，その中でも過剰適応を「内的側面」と「外的側面」から捉えている定義が使用されていたと考えられる。これは，定義だけではなく尺度も同様であると考えられた。しかし，2000 年に入ってから様々な定義や尺度が作成されていたことで，研究者によって使用される定義や尺度は定まっていないとも考えられた。今回，対象の論文を選定する際の条件として，引用している定義や尺度を明記している研究のみを用いていたが，選定中に定義が明記されておらず除外された論文もあった。論文によっては，既存の定義に類似した独自の定義を使用している論文もあったが，独自の定義を使用する際は誰の定義を元に作成したかを明記した方が良いと考えられた。これらのことから，今後，過剰適応に関する研究を実施する際は，誰の定義や尺度を使用しているかを明記した方が良いと考えられた。

現在，石津（2006）と桑山（2003）以外に過剰適応に関する尺度が作成されており，多用されているこれらの尺度との関連を検討することで，新たに関連している尺度を探すことができると考えた。また，同一の対象を測定していなくても，各尺度でどのような違いがあるかを明らかにすることは今後の過剰適応の研究に意義があると考えられた。さらに，今まで多くの論文で使用されてきた石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度に加えて，石津・斎藤（2011）の大学生用過剰適応尺度を用いた検討がされることで，より大学生の過剰適応についての理解が深められるのではないかと考えられた。

今回対象とした 35 件の論文のほとんどが質問紙調査であり，実験や面接などの調査方法は少数であった。例えば，楠瀬（2020）の研究では，研究 1 で過剰適応と不合理な信念，抑うつとの関連を検討した際に，過剰適応と不合理な信念の得点が平均以上だった者を，研究 2 では対象に面接での調査を行ったところ，「期待されていると自分で勝手に思っている」という共通のテーマが見つかった。また，その際にセルフモニタリングを行い，自分を客観的捉えることで，現状を冷静に判断できたことから抑うつが下がり，日常を適応的に過ごせるようになったと報告されていた。このような結果が得られたことから，過剰適応の研究を行う際に，尺度を用いて測定するだけではなく，対象者に直接話を聞くことで何か共通のテーマが発見でき，普段の適応の状態に理解が深められるのではないかと考えた。したがって，上記で述べた今後の課題について考慮しながら，研究を行う必要がある。

今 後 の 展 望

今回分析の対象とした 35 件の論文を概観し，過剰適応が影響を及ぼす側面と過剰適応に影響を及ぼす側面について Table 2-1～Table 2-3 に示した。その中でも，湯之上・諸井（2017）の研究では，大学入学初期の過剰適応傾向は大学での肯定的な居場所感覚の形成を妨げ，自尊心も低下させることを報告した。このことから，大学生の中でも大学 1 年生を対象とした研究や，大学 1 年生と他の学年を比べて研究することで，不登校などの問題に繋がりやすい学生についての理解が深められると考えられた。

この他に，尾関（2011）の研究では，過剰適応の内的側面の程度に関わらず，外的側面が集団アイデンティティを高めて，集団アイデンティティが自尊心に正の影響を及ぼすことが示唆された。さらに，過剰適応の高い者は，周囲からみれば十分にできているようにみえる行動でさえも，自己不全ゆえにソーシャル・スキルを実際以上に低く評価している可能性を報告した。このことから，回答してもらう際に自己評価の他に他者評価で行うことで，周囲からの過剰適応者への認識がわかりやすくなることやどれぐらい自己評価と他者評価にズレがあるかを確かめることができるのではないかと考えられた。以上のことから，過剰適応のネガティブな側面の研究だけでなく，過剰適応の「外的側面」がもたらすポジティブな側面にも注目することが重要であると考えられた。

引用文献

赤堀梓・田辺肇（2019）．甘えられない環境が解離に及ぼす影響　過剰適応に焦点を当てた分析　日本心理学会大会発表論文集，**83**(0)，369.

阿子島茂美・伊澤正雄・大河内範子（2002）．投影法における過剰適応の測定Ⅱ　中学生用日本教育心理学会総会発表論文集，**44**, 540.

朝日新聞（1978）．会社人間のカルテ　10 月 3 日朝刊

朝日新聞（1979）．天声人語　8 月 10 日朝刊

朝日新聞（1992）．感情を抑圧する若者たち　8 月 16 日朝刊

朝日新聞（2011）．若者の早期退職防ごう　2 月 16 日朝刊

朝日新聞（2016）．（be between　読者とつくる）五月病の経験ありますか？　4 月 23 日朝刊

浅井継悟（2012）．日本における過剰適応研究の研究動向　東北大学大学院教育学研究科研究年報，**60**(2)，283-294.

浅井継悟（2014）．青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響　心理学研究，**85**(2)，196-202.

船津愛（2010）．青年期過剰適応に関する一考察－尺度の再検討とストレスコーピングとの関連－　日本青年心理学会大会発表論文集，**18**, 30-33.

藤元慎太郎・吉良安之（2014）．青年期における過剰適応と自尊感情の研究　九州大学心理学研究，**15**, 19-28.

福田俊介・池田浩之（2019）．緊張型頭痛と過剰適応の関係：対人ストレスへの対処を観点として　発達心理臨床研究，**25**, 67-76.

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.

廣崎慎平・則定百合子（2016）．大学生の過剰適応に関する研究－対人関係と性格特性の観点から－　和歌山大学教育学部紀要，**66**, 9-16.

堀田美保・大村香奈子・直井愛里・本岡寛子（2018）．大学生を対象にしたコミュニケーション・トレーニングの効果－アサーティブ力の向上と過剰適応傾向の低減に注目して－　近畿大学総合社会学部紀要，**7**(1)，39-49.

星野美欧・岡村裕子（2012）．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，**11**, 149-162.

星野美欧・岡村裕子（2013）．大学生における過剰適応と家族機能の関連－家族と自己の変容過程に注目した回想法を用いて－　広島大学心理学研究，**13**, 107-127.

池田真理子・飯島有哉・松葉百合香・田中友梨香・桂川泰典（2019）．大学生の過剰適応とソーシャル・サポート，抑うつ，不登校傾向の関連　早稲田大学臨床心理学研究，**19**(1)，37-44.

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（2012）．中学生の自己概念と過剰適応（1）：現実自己と理想自己と捉える 2 つの視点　富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要，**6**, 77-86.

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.

石津憲一郎・斎藤英俊（2011）．大学生用過剰適応尺度作成の試み　日本カウンセリング学会大会発表論文集，**44**, 156.

岩崎眞和・五十嵐透子（2018）．青年期の過剰適応と大学適応感の関連　茨城キリスト大学紀要，**52**, 93-101.

影山任佐（1999）．「空虚な自己」の時代　NHK ブックス

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.

金築智美・金築優（2010）．向社会的行動と過剰適応の組み合わせにおける不合理な信念および精神的健康度の違い　パーソナリティ研究，**18**(3)，237-240.

河合温（1996）．大人によい印象を与えようとする子ども　児童心理，**50**, 110-114.

北村晴郎（1965）．適応の心理　誠信書房.

木村駿介・大石和男（2015）．認知的対処方略の採用傾向とパーソナリティおよび過剰適応との関連　まなびあい，**8**, 112-122.

楠瀬拓紀（2020）．大学生の適応の研究－過剰適応，不合理な信念および抑うつに着目して－　創価大学大学院紀要，41, **141**-163.

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部研究科紀要，**49**, 491-493.

小橋亮介・津川律子（2015）．大学生の認知する養育態度と自己愛・過剰適応との関連　日本心理学会大会発表論文集，**79**(0).

小林豊生・古賀恵里子・早川滋人・中嶋照夫（1994）．心理テストからみた心身症：パーソナリティと適応様式からみた心身症　心身医学，**34**(2)，105-110.

前田彩華・重橋のぞみ（2019）．青年期の過剰適応傾向とセルフ・コンパッション，内省との関連－感情への気づきに注目して－　福岡女学院大学大学院紀要，**16**, 51-57.

益原瑞隆・谷渕真也（2019）．大学生における過剰適応傾向と友人関係良好性および身体的・精神的健康との関連　心理臨床センター紀要，**15**, 37-45.

益子洋人（2013）．過剰適応研究の動向と今後の課題－概念的検討の必要性　文学研究論集（文学・史学・地理学），**38**, 53-72.

松原詩緒・須田理恵（2015）．社会的規範と集団規範のずれによる規範逸脱に対する自己評価や感情の変化－就職活動場面における着装について－　繊維製品消費科学，**56**(5)，447-454.

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，**12**(1)，81-89.

水澤慶緒里（2013）．テキストマイニングを用いた過剰適応像の検討　関西学院大学心理科学研究，**39**, 75-80.

森川知美・芽野理恵（2019）．関係性攻撃の被害経験に対する認知と過剰適応傾向との関連　信州心理臨床紀要，**18**, 41-50.

諸井克英・坂上舞・野島彩・岡村有美子（2015）．女子大学生における居場所感覚の基底にある心理学的機制の探索－過剰適応傾向，抑うつ傾向，および自尊心との関連－　同志社女子大学総合文化研究所紀要，**32**, 71-83.

宗像恒次（1997）．本当の自分を見つける本－イイコ症候群からの脱却－PHP 研究所

中西優花・高橋知音（2016）．高次解釈が過剰適応者の社会的判断に与える影響，信州心理臨床紀要，**15**, 35-50.

二森優希・石津賢一郎（2016）．第二反抗期経験の有無と過剰適応が青年期後期の心理的自立と対人態度に与える影響　富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要，**11**(33)，21-27.

任玉洁・林雅子（2020）．親の養育態度が大学生の過剰適応に及ぼす影響――性差の視点から　パーソナリティ研究，**29**(1)，23-26.

中島寛文・谷口惇一（2016）．青年期における親密な友人からの評価の推測が過剰適応および身体・精神的健康に及ぼす影響　帝塚山大学心理学部紀要，**5**, 49-56.

小川翔太・徳山美知代（2018）．大学生の愛着スタイルが過剰適応に及ぼす影響　日本心理学会大会発表論文集，**82**(0)，24.

大河原美以（2012）．将来心配な「よい子」と過剰適応，教育と医学，**60**(7)，4-10.

大西裕子・岡村寿代（2011）．過剰適応に影響を及ぼす要因の検討－青年期後期を対象として－　日本パーソナリティ心理学会発表論文集，**20**(0)，56.

大谷哲郎・松永昌子（2005）．過剰適応と無気力に関する研究．比治山大学現代文化学部紀要，**11**, 183-196.

王暁（2016）．過剰適応傾向とソーシャル・サポートの関連性についての日中比較：サポート期待とサポート受領および両者のズレに焦点を当てて　東北大学大学院教育学研究科研究年報，64（2），141-156.

王暁（2017）．中学生の過剰適応に関する日中比較－性差と学年差による検討－　学校心理学研究，17（1），59-69.

小澤拓大（2016）．実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響－心理的負債感からの検討－　専修総合科学研究，**24**, 101-113.

尾関美喜（2011）．過剰適応と集団アイデンティティとの関連　対人社会心理学研究，**11**, 65-71.

斎藤誠一（1996）．青年期の人間関係　培風館.

坂田一・林保・岡本夏木・今井孝太郎・一屋彊（1965）．青年の心理と適応　福村出版.

佐野ひかり・塚脇涼太（2018）．青年の認知する母親と父親の養育態度が過剰適応に及ぼす影響　心理相談センター紀要，**14**, 37-44.

志方亮介・田中沙来人・古賀聡・針塚進（2018）．青年期の自己認知と反映的自己認知の差異からみた適応様式の類型と精神的健康との関連　九州大学総合臨床心理研究，**9**, 19-30.

清水健司・清水寿代（2014）．賞賛獲得欲求および拒否回避欲求が過剰適応に及ぼす影響　日本教育心理学会総会発表論文集，**56**(0)，493.

霜村麦・奥野誠一・小林正幸（2016）．過剰適応傾向のある大学生の抑うつを抑制する心理的要因：ネガティブな反すう傾向と社会的スキルに注目して（fulltext）東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要，**12**, 23-31.

杉原保史（2001）．過剰適応的な青年におけるアイデンティティ発達過程への理解と援助について　心理臨床学研究，**19**(3)，266-277.

辻大介（2004）．若者の親子・友人関係とアイデンティティ－16 歳～17 歳を対象としたアンケート調査から－　関西大学社会学部紀要，**35**(2)，147-159.

臼倉瞳・堀正士・濱口佳和（2012）．大学生におけるソーシャル・スキルと過剰適応傾向との関連　発達臨床心理学研究，**23**, 1-8.

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.

湯之上葵・諸井克英（2017）．女子大学生における居場所感覚の基底にある心理学的機制の探索（Ⅱ）－大学入学初期の過剰適応傾向の影響－　同志社女子大学生活科学，**50**, 24-32.