

青年期における自閉スペクトラム症傾向者の 過剰適応と抑うつ気分の関連

大石 苑子

Association between Over-adaptation and Depressed Mood in Adolescents with Autism Spectrum Disorder Tendencies

OISHI Sonoko

Abstract: In recent years, developmental disabilities have become an issue in society. Among developmental disabilities, people with autism spectrum disorder (ASD) may be able to behave appropriately in many situations with a great deal of effort, so that their disability is not apparent to others. It has also been noted that people with higher Autism-Spectrum Quotient (AQ) are more afraid to admit their differences from others and try too hard to conform to others. The purpose of this study was to clarify the relationship between AQ and depressive mood in ASD-prone individuals, who are characterized by their ability to hold interpersonal relationships and exhibit over-adaptation as an adaptation strategy, and whether this relationship might be enhanced when they exhibit over-adaptation. Correlation analysis revealed significant positive correlations among AQ, over-adaptation, and depression. Multiple regression analysis revealed no interaction between AQ and over-adaptation on depressive mood. Therefore, cluster analysis was used to construct five clusters and compare depression scores. The-high-ASD-tendency-cluster showed significantly higher depression scores than the-low-ASD-tendency-good-adaptation-cluster and the-low-ASD-tendency-low-over-adaptation-cluster. In addition, depression scores were significantly higher in the-high-ASD-tendency-high-over-adaptation-cluster than those in the other four clusters.

Key Words: autism spectrum disorder, over-adaptation, depressed mood, adolescents

第1章 問題・目的

第1節 自閉スペクトラム症 (ASD) について

近年、発達障害は社会の課題となっており、児童に限らず成人の発達障害においてもサービスの拡充が求められている。発達障害の中でも、自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder; ASD) は社会的相互作用の障害、コミュニケーションの障害、限定された反復する様式の行動や興味、こだわりなどが見られ、様々な局面で社会生活に支障をきたしている。

アメリカ精神医学会が出版している精神疾患の診断・統計マニュアル第5版 (Diagnostic and Statistical

Manual of Mental Disorders, Fifth Edition; DSM-5) による ASD の診断基準を Table 1 に示す。

第2節 ASD と過剰適応について

石津 (2006) は過剰適応を「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」と定義している。また、廣川 (2021) によると、過剰適応は一見適応的な人が、周りの環境に合わせようと頑張り過ぎて、自分の心身の健康が損なわれてしまっている状態のことである。過剰適応の人は「職場や学校で普通以上に働いたり勉強したりしすぎて、症状が出ているにもかかわらずほと

Table 1 DSM-5 における ASD の診断基準

A: 複数の状況で社会的コミュニケーションおよび対人的相互反応における持続的な欠陥があり、現時点または病歴によって、以下により明らかになる。

1. 相互の対人的・情緒的関係の欠落。
2. 対人的相互反応で非言語的コミュニケーション行動を用いることの欠陥。
3. 人間関係を発展させ、維持し、それを理解することの欠陥。

B: 行動、興味、または活動の限定された反復的な様式で、現在または病歴によって、以下の少なくとも 2 つにより明らかになる。

1. 常同的または反復的な身体の運動、物の使用、または会話。
2. 同一性への固執、習慣への頑ななこだわり、または言語的、非言語的な儀式的な行動様式。
3. 強度または対象において異常なほど、きわめて限定され執着する興味。
4. 感覚刺激に対する過敏さまたは鈍感さ、または環境の感覚的側面に対する並外れた興味。

C: 症状は発達早期に存在していなければならない (しかし社会的要求が能力の限界を超えるまでは症状は完全に明らかにならないかもしれないし、その後の生活で学んだ対応の仕方によって隠されている場合もある)

D: その症状は、社会的、職業的、または他の重要な領域における現在の機能に臨床的に意味のある障害を引き起こしている。

E: これらの障害は、知的能力障害 (知的発達症) または全般的発達遅延ではうまく説明されない。知的能力障害と自閉スペクトラム症はしばしば同時に起こり、自閉スペクトラム症と知的能力障害の併存の診断を下すためには、社会的コミュニケーションが全般的な発達の水準から期待されるものより下回っていなければならない。

んど休まない (休めない) 人」だが、不適応の人は「そもそも職場や学校でうまく適応できないため症状が出現し、よく休む人」という違いがあるということが出来る。

ASD の特性のある人が、対人関係や社会的な振る舞いの不得手さがある中で、与えられた環境に馴染もうとする適応努力において、「過剰適応」が生じやすいことについて、わが国では精神科医を中心に、いくつかの報告がある (杉山・高橋, 1994; 米田, 2011; 横田・千田・岡田, 2011; 本田, 2018 など)。また、本田 (2018) は、ASD 傾向の人には、「建前」 (= 「外的適応」) と「本音」 (= 「内的適応」) をうまく使い分けられず、建前への適応が過剰になってしまったり、複眼視的な物の見方をすることが難しいため、社会規範を守ることに意識を向け過ぎてしまったりするなどの状態がみられるとする。その場の空気を読むのが苦手だと、周りから疎まれたり非難されたりすることで ASD の人の中には、普通なら意識せずに空気を読んでしまうものを、頭をフル回転して解釈して分析し言語化しようとする人たちがおり、エネルギーを使い、神経をすり減らしている場合もある (廣川, 2021)。横田・千田・飯利・斉藤 (2018) は、ASD のある人の過剰適応は、その結果としての精神症状の問題が成人期の適応に強い影響を及ぼすと述べている。

千田・岡田 (2021) は、ASD のある人の QOL やメンタルヘルスの観点から、過剰適応は重要な概念であると考えられるにもかかわらず、ASD のある人の過剰適応に関する研究のこれまでの報告は、臨床家の

経験に基づくものが中心であり、現在のところ、ASD の過剰適応に関する実証研究は見当たらず、尺度を用いた定量的な研究は行われていないことを指摘している。そのため、過剰適応に関する知見が、ASD のある人にも適用できるかどうか明らかにする必要性に言及している。

第 3 節 ASD と抑うつについて

近年の ASD 研究において、千田・岡田 (2021) によれば、ASD の人は多大の努力により多くの状況で適切に振る舞えることもあるため、他者には障害が明らかにならないのだと述べている。また、女性 ASD 者は誰かをそっくり真似た表情やしぐさをしたり、自然なフレーズを丸暗記して使ったり、自分の意思より相手の喜ぶ言動をとることで社会的に受け入れられるように努力する (Hull et al., 2017)。そのため、社会的に孤立することがなく、多動や不適切な行動も目立たない反面、本人の内的葛藤を高め、内面化による不安やうつを生じるという (蜂矢, 2020)。さらに、砂川 (2015) は、ASD の女性の適応的な振る舞いにより、対人関係が取れているように見えることが多く、ASD の女性の生きづらさが見落とされやすいと指摘する。ASD の女性は外からは社会的なスキルが高く適応しているように見えても、心理的な健康度はそれほど高くなく、内面的な支援が求められるという。高林・桂川・菅野 (2012) によると、一般大学生を対象に行った研究により、自閉スペクトラム症傾向の高さが精神健康度の低さに影響を及ぼす可能性があ

ることが示唆されている。

ASD の特性がある学生は一般学生においても一定数存在している。大学生を対象に行った黒澤 (2017) の研究では、大学生の 6.50% に AS (大学生における自閉スペクトラム症) 特徴が見られたとの報告がある。また、伊東・大石・菊池 (2019) が大学生を対象に行った研究では、AQ が高い人ほど、他者と自分の違いを認めるのが怖く、他者に合わせようとし過ぎてしまうとの指摘がなされている。そのため、大学生、大学院生を対象に調査を行うことで青年期における ASD 傾向者の理解や支援の一助となると考えられる。

そこで、本研究では、対人関係の持ち方に特徴がある ASD 傾向者が適応方略として過剰適応を示す場合に抑うつ気分が高まるのではないかと考え、その関連を明らかにすることを目的とする。また、ASD 傾向が低い人が過剰適応を示す場合の抑うつ気分の程度に比べ、ASD 傾向が高い人が過剰適応を示す場合の抑うつ気分の程度の方が高いのではないかと考え、相互作用についても検討する。加えて、抑うつ気分に対する AQ の下位概念と過剰適応の下位概念の相乗効果についてこれまでの研究では未検討であったため、本研究では探索的に検討を行う。

第 2 章 方法

調査参加者 18 歳から 43 歳までの大学生、大学院生 373 人 (男性 81 人・女性 292 人) が調査に参加した。

分析対象 「厚生労働省の健康日本 21」において、「青年期」は「15～24 歳で、身体的には生殖機能は完成し、子供から大人へ移行する時期」とされているため、今回は 18 歳から 24 歳までの男女 370 人 (男性 81 人・女性 289 人) を分析対象とした。平均年齢は 20.15 歳、標準偏差は 1.39 であった。

調査日時 2021 年 10 月から 12 月まで調査を行った。

調査計画 Google Forms を使用し、web 調査を行った。質問紙の配布はウイルス感染拡大を助長する可能性があり、また、消毒が難しいため、オンラインでの調査を実施した。学内では男性データが収集できないため、共学大学に所属する教員へ調査協力を依頼した。調査サイトを教員から紹介していただき、調査協力の呼びかけをお願いした。調査実施にあたり、①参加は任意であり、参加した後でも、いつでも中断することができるということ、②授業とは独立したもので

あり、参加の有無は指導者へ知らされないため、授業評価に影響を及ぼすことはないということ、③データの取り扱いについて伝えたくて回答を求めた。アンケートのリンク先へ飛んだ際は、冒頭ページに研究への同意文面を記載し、読んだうえで調査協力に同意した学生に対して調査を行った。

使用尺度

①ASD 傾向の測定尺度

若林他 (2004) の自閉症スペクトラム指数 Autism-Spectrum Quotient; AQ (50 項目、4 件法) を使用した (付録 Table I)。

AQ は社会的スキル、注意の切り替え、細部への関心、コミュニケーション、想像力の 5 下位尺度 50 項目で構成されており、逆転項目が半数 (26 項目) 含まれている。

4 件法で尋ね、評定は「あてはまる (1 点)」、「どちらかといえばあてはまる (1 点)」、「どちらかといえばあてはまらない (0 点)」、「あてはまらない (0 点)」とした。逆転項目についてはこの反対にした。

②過剰適応の測定尺度

石津 (2006) の青年期前期用過剰適応尺度 (33 項目、5 件法) を使用した。

他者配慮、期待に沿う努力、人から良く思われたい欲求、自己抑制、自己不全感の 5 下位尺度 33 項目で構成されている (付録 Table II)。

5 件法で尋ね、評定は「とてもそう思う (5 点)」～「全くそう思わない (1 点)」とした。

自己に対する認識としての自己不全感が過剰な外的適応行動を予測するという階層性を想定した風間 (2015) をもとに、外的適応志向性には「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人から良く思われたい欲求」、「自己抑制」が含まれ、内的適応不全には自己不全感が含まれるとした。風間 (2015) では「人から良く思われたい欲求」を「人から良く思われたい行動」としているが、本研究では石津 (2006) が作成した尺度の通りに「人から良く思われたい欲求」とする。また、「人から良く思われたい行動」を「人から良く思われたい欲求」と捉えることに合わせて外的適応行動を外的適応志向性と呼ぶこととした。

③抑うつの測定尺度

坂野他 (1994) の抑うつ感尺度 (8 項目、4 件法) を使用した。

気分調査票の下位概念である抑うつ感 8 項目を用

いた (付録 Table III)。

4 件法で尋ね、評定は「非常に当てはまる (4 点)」～「全く当てはまらない (1 点)」とした。

④フェイスシート

性別、年齢を尋ねた。

第 3 章 結果

本研究のデータの集計・結果の分析は、HAD Ver.15 を使って行った。

はじめに、尺度ごとの基本統計量と信頼性係数を算出した (Table 2)。

Table 2 尺度ごとの基本統計量と信頼性係数

変数名	平均値	標準偏差	α
AQ	22.42	6.81	.782
社会的スキル	4.79	2.74	.769
注意の切り替え	5.72	2.03	.500
細部への関心	4.96	2.20	.581
コミュニケーション	4.14	2.13	.583
想像力	2.81	1.69	.392
過剰適応	119.57	18.95	.919
他者配慮	30.00	5.03	.776
期待に沿う努力	24.64	5.56	.836
人から良く思われたい欲求	20.64	3.61	.821
自己抑制	23.52	6.03	.887
自己不全感	20.77	5.69	.864
抑うつ	18.65	6.86	.938

($N = 370$)

Table 3 過剰適応, AQ, 抑うつの相関 ($N = 370$)

	AQ	過剰適応	抑うつ
AQ	1.00		
過剰適応	.28**	1.00	
抑うつ	.39**	.48**	1.00

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table 4 抑うつ, AQ, 過剰適応の下位尺度間の相関 ($N = 370$)

	抑うつ	社会的スキル	注意の切り替え	細部への関心	コミュニケーション	想像力	他者配慮	期待に沿う努力	人から良く思われたい欲求	自己抑制	自己不全感
抑うつ	1.000										
社会的スキル	.296**	1.000									
注意の切り替え	.357**	.485**	1.000								
細部への関心	.100+	-.057	.078	1.000							
コミュニケーション	.349**	.607**	.527**	-.025	1.000						
想像力	.081	.251**	.266**	-.105*	.311**	1.000					
他者配慮	.265**	-.160**	.008	.288**	-.058	-.133*	1.000				
期待に沿う努力	.345**	-.028	.200**	.201**	.098+	-.002	.592**	1.000			
人から良く思われたい欲求	.260**	-.027	.166**	.113*	.075	-.026	.450**	.691**	1.000		
自己抑制	.240**	.218**	.191**	.041	.232**	.035	.451**	.310**	.297**	1.000	
自己不全感	.594**	.418**	.408**	-.004	.461**	.201**	.278**	.363**	.295**	.463**	1.000

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

第 1 節 各尺度得点の相関分析

青年期 (本研究における分析対象者は 18 歳～24 歳) における ASD 傾向と過剰適応と抑うつの関連を検討するため、AQ 得点の合計点、過剰適応得点の合計点、抑うつ得点の合計点を算出し、相関分析を行った (Table 3)。その結果、AQ と過剰適応に有意な正の相関 ($r = .28, p < .01$)、AQ と抑うつに有意な正の相関 ($r = .39, p < .01$)、過剰適応と抑うつに有意な正の相関 ($r = .48, p < .01$) が見られた。付録 Figure I からも確認できるように、AQ 得点が高ければ高いほど、つまり、ASD 傾向が高ければ高いほど、抑うつ得点が高い傾向が見られた。また、過剰適応得点が高いほど抑うつ得点が高い傾向が見られた (付録 Figure II)。付録 Figure III については AQ 得点と過剰適応得点のかかわりが見られた。抑うつ、AQ、過剰適応における下位尺度間の相関係数を算出した (Table 4)。

AQ のうち、社会的スキル、注意の切り替えおよびコミュニケーションの下位尺度において抑うつとの正の相関が見られた (順に、 $r = .296, r = .357, r = .379, ps < .01$)。また、AQ と過剰適応の関連では、社会的スキル、注意の切り替えおよびコミュニケーションにおいて過剰適応の自己不全感との間に有意な正の相関が見られた (順に、 $r = .418, r = .408, r = .461, ps < .01$)。過剰適応と抑うつとの関連では自己不全感において比較的強い正の相関が見られた ($r = .594, p < .01$)。つまり、社会的スキル、注意の切り替えおよびコミュニケーションは抑うつとの関連の強い自己不全感と関わっていることが明らかになった。

第2節 抑うつを目的変数とした重回帰分析

まず、AQと過剰適応の全項目合計点を説明変数、抑うつ得点を目的変数として、強制投入法による重回帰分析を行った (Table 5)。その結果、AQと過剰適応は抑うつを有意に予測していた ($\beta = .277, \beta = .397, p < .01$)。一方、AQと過剰適応の交互作用は見られなかった ($\beta = -.014, n.s.$)。

次に、AQおよび過剰適応の下位尺度を用いて抑うつとの関連を検討した。AQ・過剰適応ともに5つの

Table 5 抑うつを目的変数、AQ・過剰適応 (全項目) を予測変数とした重回帰分析

予測変数	標準偏回帰係数
AQ	.277**
過剰適応	.397**
AQ*過剰適応	-.014
R^2	.298**

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$
N = 370

Table 6 抑うつを目的変数、AQおよび過剰適応の下位尺度を予測変数とした重回帰分析 (ステップワイズ法)

予測変数	標準偏回帰係数
自己不全感	.500**
期待に沿う努力	.137**
注意の切り替え	.153**
社会的スキル*注意の切り替え*想像力	-.074†
R^2	.390**

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$
N = 370

下位尺度を持つため、その組み合わせである交互作用項の数が膨大であることから、ステップワイズ法により探索的に抑うつと関連の強い変数の選別を行った (Table 6)。過剰適応では自己不全感と期待に沿う努力、AQでは注意の切り替えが抑うつに対して有意な予測力を持っていた ($\beta = .500, \beta = .137, p < .01$)。

また、AQと過剰適応の間で交互作用は見られず、AQの下位尺度内のみで有意傾向の交互作用が見られた ($\beta = .074, p < .10$)。

第3節 クラスタ分析による回答者の分類と抑うつとの関連

一連の重回帰分析の結果、抑うつ気分に対してAQと過剰適応の交互作用は見られなかった。そこで、AQと過剰適応の得点パターンによる回答者の分類と抑うつとの関連を検討するために、探索的にクラスタ分析を行った。

クラスタ分析に用いる尺度得点として、過剰適応を「外的適応志向性」と「内的適応不全」に分類した (風間, 2015)。外的適応志向性には「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人から良く思われたい欲求」、「自己抑制」が含まれ、内的適応不全には自己不全感が含まれる。

ASD傾向 (=AQ) および外的適応志向性、内的適応不全を用いて尺度得点をz得点化し、Ward法によるクラスタ分析を行った。その際、デンドログラムを参照して特徴的な得点パターンを抽出できた5クラスターを採用した (Table 7, Figure 1)。第1クラス

Table 7 各クラスターにおける尺度値のz得点

クラスター	n	外的適応行動志向性	内的適応不全	ASD傾向
高ASD傾向	75	-0.09	0.16	0.61
低ASD傾向適応良好	57	0.45	-0.53	-0.85
高ASD傾向高過剰適応	114	1.04	0.73	0.38
低外的適応志向性	86	-0.83	-0.19	-0.17
低ASD傾向低過剰適応	38	-1.74	-1.28	-0.67

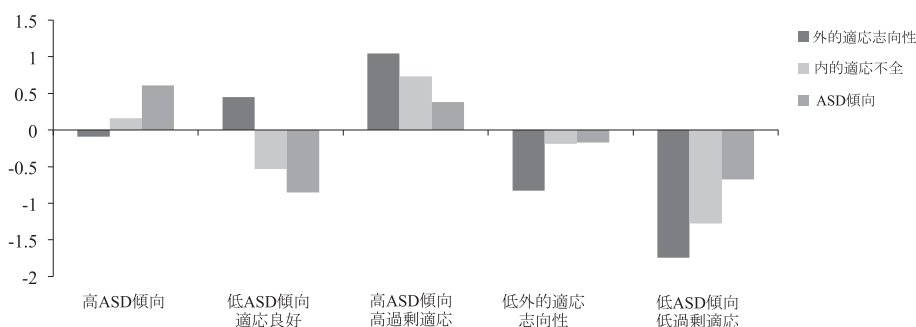
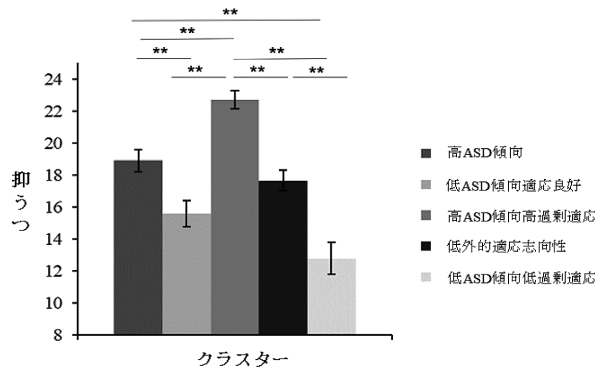


Figure 1 各クラスターにおける得点パターン



注) エラーバーは標準誤差を示す

** $p < .01$

Figure 2 各クラスターにおける抑うつ得点

ターは ASD 傾向が高く、外的適応志向性・内的適応不全が平均的であるため、「高 ASD 傾向」クラスターとした。同様に、第 2 クラスターは ASD 傾向が低く、外的適応志向性が高いものの内的適応の不全感が低いため、「低 ASD 傾向適応良好」クラスターとした。第 3 クラスターは ASD 傾向が高く、外的適応志向性も不全感も高いため、「高 ASD 傾向高過剰適応」クラスターとした。第 4 クラスターは外的適応志向性の低い特徴があるため、「低外的適応志向性」クラスターとした。第 5 クラスターは ASD 傾向が低く、外的適応志向性が低く、内的適応の不全感も低いため、「低 ASD 傾向低過剰適応」クラスターとした。

クラスターの特徴を検討するために AQ を従属変数とした一要因分散分析を行ったところ、クラスターの主効果が有意であり ($F(4, 365) = 36.35, p < .01$), Holm 法による多重比較の結果、高 ASD 傾向クラスター、高 ASD 傾向高過剰適応クラスターでは他のクラスターよりも有意に高い AQ 得点であった。同様に、外的適応志向性を従属変数とした一要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であり ($F(4, 365) = 489.02, p < .01$), Holm 法による多重比較の結果から、外的適応志向性の低い低外的適応志向性クラスター、低 ASD 傾向低過剰適応クラスターは他のクラスターに比べて有意に低いスコアであり、外的適応志向性の高い低 ASD 傾向適応良好クラスター、高 ASD 傾向高過剰適応クラスターは他のクラスターに比べて有意に高いスコアであった。また、内的適応不全においてもクラスターの主効果が有意であり ($F(4, 365) = 58.32, p < .01$), Holm 法による多重比較の結果から、内的適応不全の強い高 ASD 傾向高過剰適応クラスターは他のクラスターに比べて有意に得点が高く、内的適応不全の低い低 ASD 傾向適応良

好クラスター、低 ASD 傾向低過剰適応クラスターは他のクラスターに比べて有意に得点が低いことが確認された。

クラスター分析により抽出された得点パターンと抑うつに関連が見られるかどうかを検討するために抑うつ得点を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、クラスターの効果が有意であり ($F(4, 365) = 25.82, p < .01$), Holm 法による多重比較を行ったところ、高 ASD 傾向クラスター (過剰適応の得点が外的適応志向性・内的適応不全ともに平均的で ASD 傾向の値が高い群) において低い ASD 傾向である低 ASD 傾向適応良好クラスターおよび低 ASD 傾向低過剰適応クラスターよりも有意に高い抑うつ得点が認められた。また、高 ASD 傾向高過剰適応クラスターでは他の 4 クラスターに比べて有意に抑うつ得点が高かった (Figure 2)。

第 4 章 考 察

第 1 節 ASD 傾向と過剰適応および抑うつの関連について

本研究では、対人関係の持ち方に特徴がある ASD 傾向者が適応方略として過剰適応を示す場合に抑うつ気分が高まるのではないかと考え、その関連を明らかにすることを目的とした。そこで、青年期における ASD 傾向者の過剰適応と抑うつ気分の関連について AQ、青年期前期用過剰適応尺度および抑うつ感尺度を用いて測定し、分析した。また、ASD 傾向が低い人が過剰適応を示す場合の抑うつ気分の程度に比べ、ASD 傾向が高い人が過剰適応を示す場合の抑うつ気分の程度の方が高いのではないかと考え、交互作用についても検討した。さらに、抑うつ気分に対する AQ

の下位概念と過剰適応の下位概念の相乗効果について探索的に検討した。

相関分析の結果、AQ と過剰適応、AQ と抑うつ、過剰適応と抑うつにそれぞれ有意な正の相関が見られた。また、抑うつ、AQ、過剰適応における下位尺度間の相関係数を算出したところ、社会的スキル、注意の切り替えおよびコミュニケーションは自己不全感と中程度の関わりがあることが明らかになった。自己不全感と抑うつとの関連が強いことから自己不全感と共変関係にあるこれらの変数との交互作用が想定された。

次に、重回帰分析を行った結果、AQ と過剰適応はそれぞれ単独で抑うつを有意に予測していた。一方、AQ と過剰適応の交互作用は見られなかった。また、AQ および過剰適応の下位尺度を用いて抑うつとの関連を検討した結果、過剰適応では自己不全感と期待に沿う努力、AQ では注意の切り替えが抑うつに対して有意な予測力を持っていた。一方、AQ と過剰適応の間で交互作用は見られず、AQ の下位尺度内のみで有意傾向の交互作用が見られた。

一連の重回帰分析の結果、抑うつ気分に対して AQ と過剰適応の交互作用は見られなかった。そこで、AQ と過剰適応の得点パターンによる回答者の分類と抑うつとの関連を検討するために、ASD 傾向および外的適応志向性、内的適応不全を用いて Ward 法によるクラスター分析を行い、5 クラスターを採用した。

抑うつ得点を従属変数とした一要因分散分析を行い、多重比較を行った結果、高 ASD 傾向クラスターにおいて、低い ASD 傾向である低 ASD 傾向適応良好クラスターおよび低 ASD 傾向低過剰適応クラスターよりも有意に高い抑うつ得点が認められた。また、高 ASD 傾向高過剰適応クラスターでは他の 4 クラスターに比べて有意に抑うつ得点が高かった。

相関分析による AQ、過剰適応、抑うつとの関連

本研究では、AQ と過剰適応の間に有意な相関が見られた。これまで定量的に検討されていなかった AQ と過剰適応の関連が新たに示されたことから、ASD 傾向者の中には過剰適応によって気分の落ち込みやしんどさを抱える人が一定数存在すると推察される。

このことについて、次のような説明をする当事者がいる。Misumi (2019) は、“過剰適応のやり方は、①一般常識やコミュニケーションの知識と行動パターンを、頭の中でデータベース化する。②状況に応じた色々なキャラクターを演じ分ける。③正しい価値基準

を、周りの判断や意見にまかせる。④他者が良いと評価した言動やものをマネする等。一見周囲と上手くやれているようでも、実際は発達障害の特性上、自分が苦手とすることにも無理して取り組む、相手の理不尽な要求にも応じてしまう等のデメリットもあります”と述べたうえで、“発達障害者の多くは、どれほど努力しても普通に至れない自分に傷つき、もしくは傷つけられることがあります。やがて疲れ果て、自分を見失ってしまいがちです”という。このような当事者の言葉から、周囲に溶け込むために周りの行動を見て適応的な対応を学び、状況に応じて過去の学習からお手本となる行動をとったり、過去の経験から自分の意見を抑えて周囲に合わせたりすることで、余計に自分らしさがないような感覚、自己不全感が高まるのではないかと考えられる。また、ASD 傾向者にみられるまじめさや自分の世界に入り込むほどの集中力、急な変化への対応が難しい特徴など、融通の利かなさから自分自身が思うように行動できず、自分のよくないと思う面に意識が向いてしまい、気分が落ち込んでしまうのではないだろうか。

今回、相関分析の結果から、(AQ の下位概念である) 社会的スキル、注意の切り替えおよびコミュニケーションは抑うつとの関連の強い (過剰適応の下位概念である) 自己不全感と関わっていることが明らかになった。ASD 傾向者の特性として、目に見えないものの理解の困難さ、状況理解の困難さ、不安感の強さ、自分を守る心のバリアが弱いことなどが挙げられる。これらのことから大勢での会話についていけないことや不安感の強さ・場の空気の読めなさから、あまり好ましくないタイミングで確認行動・発言をすることなどが予想される。また、場の空気の読めなさに加え、抑えのきかなさから間違いを指摘したり、些細なことであっても自分を曲げられずにこだわってしまったりすることもあるだろう。福西 (2016) によると、アスペルガー症候群の人は、他愛もない会話といったことがとても苦手であり、グループの中で浮いた存在になってしまいがちであるという。ASD の特性による行動や言動であってもそれを知らない人にとっては理解しがたい場面であるという場合も多くあることだろう。ともすると余計なひと言が原因で敬遠されてしまうこともある (福西, 2016)。そのようなかわりをする中で、何気ない他者からの一言に傷つき、ネガティブな体験として蓄積されてしまう可能性がある。ASD 者は試行錯誤を重ね、一生懸命努力している中で、何気ない言葉や指摘、パニックにつながるような

不適切なアドバイスなどを受けることで“失敗経験”，“物事を上手く処理できない自分自身の存在”，“予定外のことへの柔軟な対応力の欠如”など，自分自身への否定的な感情，自己不全感を覚えてしまい，気分が落ち込んでしまうのではないかと考えられる。ASD 傾向者本人が「これは，いいことだ」と思って実行したにもかかわらず，期待通りにならない，あるいはまったく予想もしない否定的な結果を導くことになるような経験はとてつらく，この背景として ASD 者の認知特性も関係しており，特に対人認知にかかわる感情理解や他者理解の特徴を理解しておくことが周囲には望まれる（別府・小島，2010）。

ASD 者が適応的に振る舞うことは，自分自身の認識，特に外界に対して自分をどのように表現しているか，自分が本物であるという感覚に影響を与える（Hull et al., 2017）。自分の“本当”の振る舞いや自然な行動を抑えて適応的に振る舞うことは，自分が何者であるか嘘をついていることになり，ASD 者は後悔の念に駆られるという（Hull et al., 2017）。このことから，ASD 者の過剰適応が自己不全感を高めているのではないかと考えられる。

また，ASD 者は典型的な社会的圧力により，ありのままの自分で幸せになることができなくなっていると感じていた（Hull et al., 2017）。ASD 者は過去の失敗経験をよく記憶しており，またそこから学ぶことで，次は異なる対応を試みるも，「今度はこうしなければ」という思いが強くてそれ以外の選択肢が浮かばず，融通が利かないことで，また失敗経験となる場合もあるのではないだろうか。吉川（2019）は，ASD のある人たちは一般に社会的報酬を求めることは少なく，「みんなと一緒に」であることに対する志向性は元来乏しいが，ASD のある人の中で，人一倍強く「みんなと一緒に」であることを求めるようにみえる人もいう。また，ASD のある成人の「理念への傾倒」の背景に，子ども時代の「みんなと同じであるべき」という外圧（養育，教育に関わる大人たちの押し付け）の存在を指摘している（吉川，2019）。さらに，本田（2018）は，周囲からは問題ないとされていても，本人は（社会に合わせることに対し）不快や苦痛を感じている症例を通じて ASD 者の過剰適応を説明し，社会規範や対人関係の様式に一方的に合わせるような「支援」に対し警鐘を鳴らしている。当事者の感覚を理解して過剰適応を迫らない非侵襲的なやり方で対人交流を促す重要性を解き，わが国から ASD の過剰適応に関する知見を発信していく必要があると結ん

でいる（本田，2018）。

清水（2015）によると，ASD 者は口論や叱責など，比較的軽微な出来事でもトラウマ化するという。ASD 者でトラウマ化している出来事は，中学高校時代のいじめや教員からの強い叱責，家族や友人との喧嘩など，比較的日常的で生命への危険も相対的には軽く，数年以上も経ってから強い情動喚起を伴って想起されるには意外な内容のものであることが多いという。これらの要因から，ASD 傾向者は過剰適応を示しやすく，対人葛藤の経験によって日常的な抑うつを感じるリスクが高いと考えられる。

抑うつに対する AQ と過剰適応の交互作用（重回帰分析）

抑うつを目的変数とした重回帰分析を行った結果，AQ と過剰適応にはそれぞれ有意な予測力が認められた。つまり，過剰適応を統制しても AQ は抑うつとかわりがあると示された。また同様に，AQ の影響を統制しても過剰適応は抑うつとかわりがあると示された。一方で AQ と過剰適応の交互作用は見られなかった。

AQ と過剰適応の下位尺度を用いてステップワイズ法により探索的に交互作用を検出した結果，過剰適応では「自己不全感」と「期待に沿う努力」，AQ では「注意の切り替え」が抑うつに対して有意な予測力を持っていた。AQ と過剰適応の下位尺度間での交互作用は見られず，AQ の下位尺度内のみで交互作用が見られた。

先行研究では，池田（2015）が AQ とベック抑うつ質問票日本語版（Beck Depression Inventory-Second Edition; BDI-II）を用いて，ASD 傾向が抑うつにどのような影響をもたらしているか検討したところ，BDI-II の下位尺度である「認知的要素」と社会的スキル，注意の切り替え，コミュニケーションとの間に正の相関，また，BDI-II の「身体的・感情的要素」と注意の切り替え，細部への関心，コミュニケーションの間にも正の相関が見られたという。加えて，「認知的要素」には注意の切り替えと細部への関心が影響し，「身体的・感情的要素」には細部への関心が影響していることが見出された（池田，2015）。このことから，不快な身体感覚への注意のとらわれによって，少しの体の不調に対しても過剰に反応してしまい，そこに注意の焦点が当てられることによって不安感や抑うつ感が高まり，さらにネガティブな感情や不快な身体感覚にとらわれることになるという（池田，2015）。

注意の切り替えや細部への関心は実行機能に関する注意の働きであり、実行機能は、注意のコントロールだけではなく、社会性や対人関係に影響を及ぼすことが研究で示唆されている（栗田・前原・清長・正高, 2012）。本研究との相違点として、本研究では抑うつと細部への関心に関連が見られなかった。しかし、抑うつ傾向を測定する BDI-II と抑うつ気分を測定する抑うつ感尺度では、測定内容が異なるために単純な比較が困難である。

抑うつに対する交互作用が見られなかった要因として、本研究では調査を行ったその時点の抑うつ気分について質問したが、調査時点の抑うつの気分状態だけでは適切でなかった可能性が考えられる。

クラスター分析による回答者の分類と抑うつとの関連

AQ と過剰適応の得点パターンによりクラスター分析を行い、抑うつとの関連を検討したところ、高 ASD 傾向高過剰適応クラスターでは他の 4 クラスターに比べて有意に抑うつ得点が高かった。つまり、ASD 傾向が高い人が外的適応志向性をもっているにもかかわらず、内的適応不全を感じている場合に抑うつリスクが高まると言える。司馬（2019）によると、アスペルガー症候群の人の中には、努力をしているにもかかわらず、努力に見合った結果が出ず、そのために叱責されることの多い人もいる。また、結果が出ないことで焦り、神経をすり減らし、自分を責め続け、うつ病にまで発展する人も多いという。

抑うつ得点が 3 番目に高かったのは、低外的適応志向性クラスターであった。つまり、低外的適応志向性クラスターでは、相手の期待に沿うようにしたいと思ったり、人から良く思われたいと思ったりすることがあまりなく、他者からの承認欲求が低いと考えられるにも関わらず、抑うつ気分が高かった。そのため、自分の中で成し遂げたい目標があったが、達成できずに抑うつへとつながった可能性が挙げられる。また、低外的適応志向性クラスターには完璧主義的なパーソナリティや自己完結的なパーソナリティの人が多く、その影響が強く表れた可能性もある。桜井・大谷（1997）によると、自己に完全性を求める者は、まず自己に高い目標を課し、その目標を完全に達成しようと努力するが、完全に達成しなければならないという思いが強い。そのため、失敗を過度に恐れ、課題のできばえ（自分の行動）に対して常に漠然とした不安をもち、その傾向が高いほど抑うつに陥りやすいという。また、目標は本人がクリアできないほど高いもの

であるため、失敗は現実のものとなり、この過程の繰り返しにより失敗が度重なると、心身ともに消耗し不健康の程度も高まっていくという。低外的適応志向性クラスターの抑うつリスクについては、今後詳細な検討が必要である。

ただし、高 ASD 傾向クラスターの抑うつ得点が 2 番目に高かったことについて、低 ASD 傾向適応良好クラスターおよび低 ASD 傾向低過剰適応クラスターという低い ASD 傾向のクラスターよりも有意に高い抑うつ得点が認められたことから、ASD 傾向の高さによって抑うつ気分が上昇するものと考えられる。

AQ、過剰適応および抑うつとの関係については、本研究のクラスター分析の結果から、AQ の変化に伴い、抑うつの変化が見られるようにも捉えられる。その一方で、自己不全感の影響が大きく表れているとも考えられる。

第 2 節 今後の課題

本研究の限界は、非患者のアナログ研究であることである。また、調査結果を一般化するためには男女比をそろえるべきだと考えられる。今後、調査参加者を吟味し、ASD 傾向、過剰適応および抑うつ気分の関連について性差を含めたより詳細な検討が望まれる。

本研究では調査時点の抑うつ気分について回答を求めたが、今後はパーソナリティも含め、特性的な抑うつ、悲観傾向などを測定しておくことで交互作用が見られるのではないかと考えられる。また、縦断調査を行うことも有効ではないだろうか。第 1 回目の調査と第 2 回目の調査の間のストレスイベントの有無を確認し、それによって抑うつ気分の変化が捉えられるのではないだろうか。加えて、それらのストレスイベントの内容（対人ストレス、作業ストレスなど）によっても AQ と過剰適応による抑うつへの影響関係をより明確にできると考えられる。

本研究では抑うつ気分に着目して調査を行ったが、メンタルヘルスという面では抑うつ気分に限らず、ネガティブ感情など他の指標に至るまで幅広くデータを収集しておく必要がある。

引用文献

- 別府哲・小島道夫（2010）。「自尊心」を大切にしたい高機能自閉症の理解と支援 有斐閣
- Black, D. W., & Grant, J. E. (2014). *DSM-5 Guidebook: The essential companion to the diagnostic and statistical manual of mental disorders, (5th Ed)*. Virginia: American Psychiatric Publishing.

- (ブラック, D. W.・グラント, J. E. 高橋三郎 (監訳) (2016). DSM-5 ガイドブック——診断基準を使いこなすための指針—— 医学書院)
- 千田若菜・岡田智 (2021). 自閉スペクトラム症における過剰適応とカモフラージュの臨床的意義 子ども発達臨床研究, **15**, 57-66.
- 福西勇夫・福西朱美 (2016). アスペルガー症候群の人のコミュニケーションガイド 法研
- 蜂矢百合子 (2020). 女性の ASD と女性の ASD に併存する精神症状, 医療ニーズ, 慢性疼痛 精神医学, **62** (7), 977-984.
- 廣川進 (2021). 過剰適応をめぐる考察 法政大学キャリアデザイン学部紀要, **18**, 173-193.
- 本田秀夫 (2018). 自閉スペクトラムの人たちにみられる過剰適応的対人関係 精神科治療学, **33**, 456-458.
- Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C. & Mandy, W. (2017). Putting on My Best Normal: Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions. *Journal of Autism Developmental Disorders*, **47**, 2519-2534.
- 池田慎哉 (2015). 大学生における自閉症スペクトラム傾向と抑うつ傾向の関連についての質問紙調査研究 自閉症スペクトラム研究, **13** (1), 13-19.
- 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.
- 伊東佳寿子・大石幸二・菊池春樹 (2019). 自己を保ちながら他者と関わるスキルと自閉症スペクトラム指数との関係——自他境界の観点からの検討—— 東京成徳大学臨床心理学研究, **19**, 93-106.
- 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.
- 厚生労働省ホームページ (2000). 健康日本 21 厚生労働省 Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/s0.html (2022 年 1 月 24 日)
- 栗田季佳・前原由喜夫・清長豊・正高信男 (2012). 発達障害のある外国人児童への社会的相互作用トレーニングの効果：実行機能に注目した共同パズル完成課題発達心理学研究, **23** (2), 134-144.
- 黒澤良輔 (2017). 大学生における自閉症スペクトラム (AS) について ——支援ニーズ及びエンプロイアビリティの観点から—— 徳島文理大学研究紀要, **94**, 113-122.
- Misumi (2019). 発達障害の過剰適応とは～なりたいたいのになれない時 障害者ドットコム Retrieved from https://shohgaisha.com/column/child_detail?id=1089&category_1=&category_2= (2021 年 12 月 15 日)
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・末松弘行 (1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学, **34** (8), 629-636.
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, **68** (3), 179-186.
- 司馬理英子 (2019). よくわかる女性のアスペルガー症候群 主婦の友社
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD：機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, **1**, 59-73.
- 清水光恵 (2015). ト라우マからみた発達障害の特徴 ストレス科学研究, **30**, 16-19.
- 杉山登志郎・高橋脩 (1994). 就労に挫折した自閉症青年の臨床的検討 発達障害研究, **16** (3), 198-207.
- 砂川芽吹 (2015). 自閉症スペクトラム障害の女性は診断に至るまでにどのように生きてきたのか——障害を見えにくくする要因と適応過程に焦点を当てて—— 発達心理学研究, **26** (2), 87-97.
- 高林大輝・桂川泰典・菅野純 (2012). 自閉症スペクトラム傾向の高さが大学生活に及ぼす影響 教育心理学第 54 回総会, 628.
- 若林明雄・東條吉邦・Baron-Cohen, S.・Wheelwright, S. (2004). 自閉症スペクトラム指数 (AQ) 日本語版の標準化——高機能臨床群と健常成人による検討——高機能臨床群と健常成人による検討 心理学研究, **75**, 78-84.
- 横田圭司・千田若菜・岡田智 (2011). 発達障害における精神科的な問題——境界知能から最重度知的障害の 91 ケースを通じて—— 日本文化科学社
- 横田圭司・千田若菜・飯利千恵子・斉藤由美 (2018). 知的障害と発達障害をめぐるトランジション 児童青年精神医学とその近接領域, **59** (5), 566-576.
- 米田衆介 (2011). アスペルガーの人はなぜ生きづらいのか?——大人の発達障害を考える—— 講談社
- 吉川徹 (2019). 大人の発達障害の就労支援 心身医学, **59** (5), 429-434.

謝辞

本論文の執筆にあたり丁寧かつ熱心なご指導をいただきました中尾和久教授, 森丈弓教授, 垂澤由美子准教授に心より感謝申し上げます。また, ご助言いただいた星野貴俊准教授, アンケート調査を快く引き受け協力していただきました皆様に心から感謝の気持ちと御礼を申し上げます。

データ収集のために, 授業でアンケート調査の呼びかけをさせていただいたり, 他大学の先生方をご紹介いただいたり, たいへん多くの先生方にご尽力いただいたことにより, 本論文を執筆することができました。

最後になりましたが, これまで友人や家族にも温かい目で見守られ, 今日の完成に至ることができました。ありがとうございました。心より感謝の気持ちを込めまして, 謝辞とさせていただきます。

付録

Table I 自閉性スペクトル指数日本版 (AQ) 一部

-
1. 何かをするときには、一人でするよりも他の人といっしょにすることを好む。
 2. 同じことを（同じやりかたで）、何度もくりかえすことが好きだ。
 3. 何かを想像しようとするば、その映像（イメージ）を簡単に思い浮かべることができる。
 4. 一つのことに夢中になって、他のことが目に入らなくなる（気がつかなくなる）ことがよくある。
 5. 他の人は気がつかないような、小さな物音に気がつくことがしばしばある。
 6. 車のナンバーや時刻表の数字などといった一連の数字などの情報に注意が向くことがよくある。
 7. 自分ではいいに話したつもりでも、話し方が失礼だと周囲の人から言われることがよくある。
 8. 小説（物語）などを読んでいるとき、登場人物の外見がどんな人かについて簡単に想像することができる。
 9. 日付や曜日などについてのこだわりがある。
 10. パーティーや会合などで、いろいろな（複数の）人の会話についていくことが簡単にできる。
 11. 社会的な（人と接する）状況や場面でも緊張することはない。
 12. 他の人は気がつかないような細かいことに気づくことが多い。
 13. パーティーなどよりも、図書館に行く方が好きだ。
 14. 話（ストーリー）を、容易につくることができる。
 15. モノよりも人間の方に魅力を感じる。
 16. それをすることができないと、ひどく取り乱したり興奮してしまうくらい強い興味や関心を持っていること（もの）がある。
 17. 人とちょっとした会話（おしゃべり）を楽しむことができる。
 18. 自分が話をしているときには、なかなか他の人に横から口をはさませない。
 19. 数字や番号についてのこだわりがある。
 20. 小説などを読んだり、テレビドラマなどを観ているとき、登場人物の意図や感情などをよく理解できないことがある。
 21. 小説などのようなフィクションの本を読むことは、あまり好きではない。
 22. 新しい友人を作ることは、苦手である。
 23. いつでも、ものごとの中に何らかのパターン（型や法則など）のようなものがあることに気づく。
 24. 博物館に行くよりも、劇場や映画館に行く方が好きだ。
 25. 自分のいつもの日課（行動の順序など）がじゃまされても、当惑するようなことはない。
-

*著作権は株式会社三京房に帰属します

Table II 青年期前期用過剰適応尺度

-
1. 相手がどんな気持ちか考えることが多い
 2. 人から“能力が低い”と思われまいとがんばる
 3. 相手にきらわれまいと行動する
 4. 自分の気持ちをおさえてしまうほうだ
 5. 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
 6. 自分のあまり良くないところばかり気になる
 7. 期待にこたえないと、しかられそうで心配になる
 8. 人から気に入られたいと思う
 9. 自分自身が思っていることは、外に出さない
 10. 自分には、あまりよいところがない気がする
 11. 人がしてほしいことは何かと考える
 12. 他者からの期待を敏感に感じている
 13. 人から認めてもらいたいと思う
 14. 心に思っていることを人に伝えない
 15. 自分の評価はあまりよくないと思う
 16. 人からの要求に敏感なほうである
 17. 人からほめてもらえることを考えて行動する
 18. 自分をよく見せたいと思う
 19. 考えていることをすぐには言わない
 20. 自分はひとりぼっちと感ずることがある
 21. 「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い
 22. 他人の顔色や様子が気になるほうである
 23. 自分の価値がなくなってしまうのではないかと心配になりがむしやらにがんばる
 24. 期待にこたえるために、成績をあげるように努力する
 25. 思っていることを口に出せない
 26. 自分には自信がない
 27. とにかく人の役にたちたいと思う
 28. 相手と違う事を思っている、それを相手に伝えない
 29. 自分らしさが無いと思う
-

Table III 抑うつ感尺度

1. みじめだ
2. 気持ちがめいっている
3. つらい
4. 気が重い
5. 気分が沈んで憂うつである
6. がっかりしている
7. 一人きりのようでさみしい
8. むなしい

Table IV 抑うつを従属変数とした 1 要因 (クラスター) 分散分析表

	SS	df	MS	F 値	p 値
クラスター	3827.37	4	956.84	25.82	.000
誤差	13524.35	365	37.05		
全体	17351.72	369			

SS = Sum of square

df = degree of freedom

MS = Mean Square

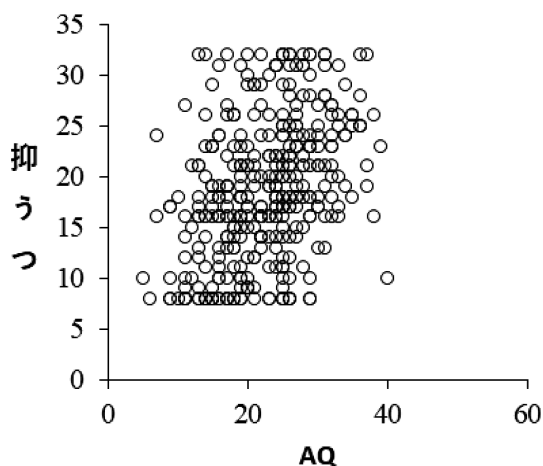


Figure I AQ と抑うつにおける散布図

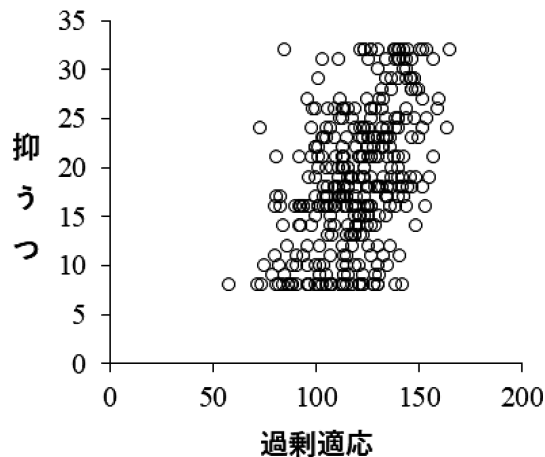


Figure II 過剰適応と抑うつにおける散布図

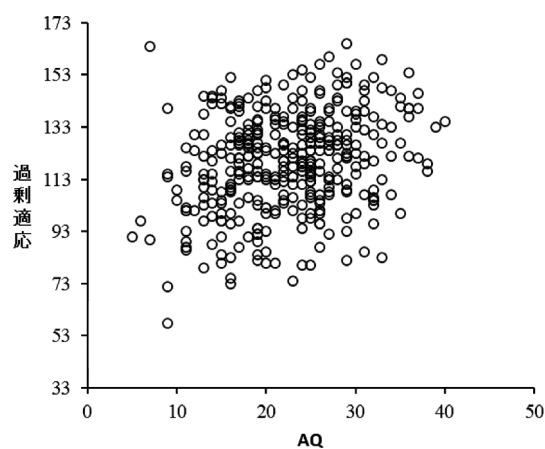


Figure III AQ と過剰適応における散布図

Table V クラスターの主効果に対する多重比較 (Holm 法) の結果

比較対	差	標準誤差	効果量 d	95% CI	df	t 値	p 値	調整 p 値	
1-2	3.33	1.07	.544	0.195, 0.892	365	3.11	.002	.008	**
1-3	-3.82	0.91	-.624	-0.975, -0.273	365	-4.22	.000	.000	**
1-4	1.24	0.96	.203	-0.140, 0.546	365	1.29	.197	n.s.	
1-5	6.12	1.21	.999	0.636, 1.362	365	5.05	.000	.000	**
2-3	-7.15	0.99	-1.168	-1.538, -0.797	365	-7.24	.000	.000	**
2-4	-2.08	1.04	-.340	-0.685, 0.005	365	-2.00	.046	n.s.	
2-5	2.79	1.27	.456	0.109, 0.802	365	2.19	.029	n.s.	
3-4	5.07	0.87	.827	0.471, 1.184	365	5.83	.000	.000	**
3-5	9.94	1.14	1.623	1.228, 2.018	365	8.72	.000	.000	**
4-5	4.87	1.19	.796	0.440, 1.152	365	4.11	.000	.000	**

CI = Confidence Interval