

令和 2 年 9 月 16 日現在

機関番号：32514

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K04444

研究課題名(和文) 主張葛藤場面での対人不安を軽減するアサーティブネスの心身相関的検討

研究課題名(英文) Psychosomatic Correlation of Assertiveness to Reduce Social Anxiety in the Interpersonal Conflict Situations

研究代表者

佐藤 哲康 (SATO, Tetsuyasu)

川村学園女子大学・文学部・准教授

研究者番号：60637867

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文)：対人不安はアジア文化と結合した精神疾患である。研究では生活適応と心理的適応の尺度を作成し、対人不安による影響について検討した。また、アジアの文化や国民性に関連する深層心理を投射法をよって明らかにし、衝動をコントロールする教育の必要性を示した。心身相関の把握については、心拍数および心拍変動の成分を用いて心理的リラクゼーションの効果を検討した。しかし各エクササイズの効果や心身相関の集団での把握が困難であった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

対人不安を軽減するアサーティブネスの文化的理解は必要不可欠である。またアサーティブネスの心理教育は良好な人間関係を築き、直面する社会問題に対しても自分自身の力で解決策を導き出す有効な手段である。日常生活での不適応を予防・対処することは教育現場における不登校や中途退学、産業現場における離職を予防する効果にも有用である。本研究成果は現代社会におけるストレスへの予防や介入、心身の健康の向上に有益な示唆を与えるものであった。

研究成果の概要(英文)：The social anxiety is social problems bound with Asian culture.

These studies were developed scales of life and psychological adjustment, and examined the effects of social anxiety. In addition, the depth of psychology related to Asian culture and national character was revealed by the projective method, and the study has shown the need for education to control impulses.

For understanding psychosomatic correlations, the effects of psychological relaxation were examined using components of heart rate and heart rate variability. But it was difficult to ascertain the effects of each exercise and the psychosomatic correlates of each exercise in the population.

研究分野：臨床心理学

キーワード：アサーションティブネス 対人不安 心身相関 文化結合症候群 ソンディテスト リラクゼーション

1. 研究開始当初の背景

現代社会の人間関係は部分的にしか機能していないコミュニケーションスキル、社交不安と自己愛が原因と思われる心理的な問題が増加している。そうした問題が起因して、他者に対して自分の気持ちや考えを適切に伝えられず、自己表現の機能不全と不利益が生じた結果、人間関係を回避する不適応行動が増えている。

この不適応行動への方略の1つがアサーティブネスである。アサーティブネスは、自己や他者の欲求・感情・基本的人権を必要以上に阻止することなく自己表現することである。

自己表現のタイプは自他尊重の“アサーティブな自己表現”と自他尊重の姿勢と態度に欠けている“非主張的自己表現”と“攻撃的自己表現”の3つに区別される。

これまでのアサーティブネスの研究では、働きやすい開かれた職場の雰囲気作りや(対人援助職の)職業ストレスによるバーンアウト対策といった労働を営む生産年齢層が中心であった。近年では小・中学校の学級作りを目的としたアサーティブネス・トレーニングも行われ始めている。しかし、これらの研究ではトレーニングの効果測定が既存の心理的評価のみであり、よりエビデンスが高いと思われる心身反応を用いた心理学的検討はほとんど行われていない。

また欧米で誕生したアサーティブネスを日本で用いる場合、自己表現の文化的側面、つまり自己表現をする意味の違いを理解しなければならない。アサーティブネスの効果は自己表現の有無や行動の結果だけで評価するものではなく、それに伴うメンタルヘルスの維持が重要である。アジアの文化と関連が深い相互協調的自己観を持ちつつ、その場の必要性に応じて個の権利を大切にす欧米文化の相互独立的自己観を持つことが日本におけるアサーティブな自己表現と関連することが明らかになっている。

さらに精神疾患には、ある地域や民族、文化で出現する文化結合症候群がある。日本の対人不安や甘え、韓国の火病など、様々なものがDSM- に文化結合症候群として分類されている。

以上、指摘したように日本の文化に立脚したアサーティブネスは職場環境の改善のみならず、学校不適応の予防と対処にも有用である。わが国の文化に適したアサーティブネスの向上を図ることは不適応を自己表現の側面から究明し、学校現場における不登校や中途退学、産業現場における円滑な人間関係と離職を予防する効果が期待できる。

アサーティブであるための権利に記された「自己主張しない権利」からも、行動の結果のみでアサーティブネスを評価していないことは明らかである。日本人がイメージする自己表現と欧米のアサーティブネスとの間には差異があり、トレーニングを通して補正することが重要である。さらにアサーティブネスの過程を心身反応の観点から検証することにより、メンタルヘルスを増進する心理教育としても効果が期待できる。

2. 研究の目的

本研究全体の目的は性格特性と状況依存的な特長を持つ主張葛藤場面で生じる自己表現ならびに心身関連の関連を明らかにし、対人不安を軽減するアサーティブネスの効果を実証的に検討することである(図1)。アサーティブな自己表現が求められる主張葛藤場面には、意見や考えを主張する場面、自分への信頼・受容を示す場面、依頼や要求を断る場面の3つに分かれる。

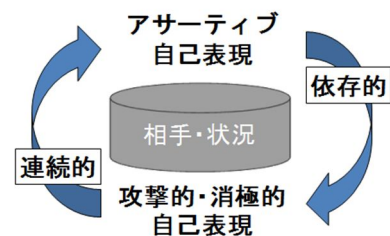


図1 自己表現の状況依存的特長

研究1：学校教育現場における不登校から中途退学した生徒の多くが学校生活と学業への不適応が原因であった。こころの健康問題を抱える生徒を早期に把握して支援していくことは不登校生徒を減らすうえで重要だと思われる。そこで研究1では高校生のメンタルヘルスを全人的、包括的に捉えたメンタルヘルス尺度を作成する。また、高校生の直面する精神的問題を十分に測定するものであるのか、高校生版メンタルヘルス尺度の有用性を明らかにするために信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

研究2：韓国の文化結合症候群である火病は憤怒症候群とも呼ばれ、不眠や疲労、パニック、切迫した死への恐怖、不快感情などを伴う激情の鬱積と放出を症状とする精神疾患である。ソンディ・テストは言語を媒介としない投映法であり、言葉の問題を除外して施行可能である。そこでソンディ・テストを用いて、韓国人の深層心理と火病、激情の鬱積を示すeファクターの出現頻度関連を明らかにすることを研究目的とする。

研究3：私たちは日常生活がうまくいかず、個人の心身が破綻する様々な不適応状態がある。臨床的には心身が破綻する前に、その予防としての関与や破綻しない心理教育が必要とされる。そうした日常生活での対人関係で生じる葛藤場面は、相手との相互作用によって葛藤の解決が図られる。このような場面は主張葛藤場面と呼ばれ、認知と行動を含む3つの自己表現に分けられる。研究ではソンディ・テストとアサーティブネス・トレーニングを用いた心理教育の可能性を論じると共に、感情衝動を表すPベクター、特に道徳性への欲求を表すhyファクターとの

関連について検討することを目的とする。

研究4：ソンディ・テストは投映法でありながら、結果が数値化され客観的に理解することができることから妥当性の高いものである。またテストの性質上、現実に現れている症状とその意味、そして原因や背景などが理解できる。不適応状態に潜む深層心理を少しでも理解し、サポートできるような手段として期待できる。研究ではソンディ・テストの原法である10回法を用いて、8衝動ファクターと4衝動ファクターにおける4つの反応を元に得られたプロフィール結果を質的・量的に検討し対象者の深層の力動を把握し、集団や個人の特性を明らかにする。

3. 研究の方法

研究全体では性格特性と主張葛藤場面で生じる自己表現や心身相関との関連を明らかにして、対人不安を軽減するアサーティブネスの効果を実証的に検討する。

具体的には、質問紙調査を実施し、量的調査を通して主張葛藤場面で生じる不安喚起のプロセスと自己表現を阻害・促進する要因を解明する。特に日本の文化に即した自己表現の実態と対人関係における不安特性、性格特性との関連性を場面の捉え方や柔軟性といった認知的側面も併せて明らかにする。主張葛藤場面における自己表現を質問紙調査だけでなく、実験的手法を用いて測定する。また同時に心身の反応を測定することにより従来の自己報告による主観的な心理状態の評価に加えて客観的な評価で把握する。対人不安を軽減するアサーティブネス・トレーニングを実施し、参加者の自己表現と心身反応の変化を実証的に検討する。トレーニングは参加者を集めて集団で実施する、参加者に課題を与えて個別で実施するなど、柔軟に対応できるように異なる施行法を数種類用意している。

研究1：関東と関西の高等学校に通う高校生870名(男子415名、女子455名、平均年齢16.30歳)に研究協力を依頼した。質問紙は担任により配布・回収を行った。調査内容は高校生のメンタルヘルスに関する109項目(「学校への不適応感」、「自己肯定感」、「友人関係」、「学業に対する意欲」、「日常生活」などを5件法)、CMI健康調査票51項目(精神症状を5件法)、GHQ精神健康調査28項目(4件法)。

研究2：韓国A大学に勤務する女性教職員21名にソンディ・テストを1回法で施行。

研究3：首都圏にある大学に通学する大学生・大学院生12名(男性2名、女性10名)に研究協力を依頼した。ソンディ・テストの原法(10回法)を施行し、1回目と10回目に対人自己表現尺度への回答を求めた。ソンディ・テストは前景像と背景像に分け、ベクターとファクターの反応、衝動加圧ごとに集計した。

研究4：A県B市の病院に通院する患者30名(男性16名、女性14名)に研究協力を依頼した。医師の許可でソンディ・テストの原法(10回法)を施行し、その結果を衝動病理学的分析法にしたがって分析した。

4. 研究成果

研究1：高校生のメンタルヘルスに関する項目の記述統計を算出し、項目分析を行った。その結果、回答の偏りが大きく、弁別能力が低い6項目を結果の整理から除外した。さらに高校生のメンタルヘルスに関する因子構造を明らかにするために因子分析(主因子法、Promax回転)を実施した。因子負荷量の低い42項目を分析から除外し、61項目で再度因子分析を実施した。

最も妥当と考えられる因子構造を判断し、最終的に57項目の6因子構造を採用した。第1因子は青年期の発達課題である自我同一性の獲得に伴う自己像に関する項目であると解釈できることから「自信・自己肯定感」因子(16項目)と命名した。第2因子は友人との人間関係を中心とする人的資源に関する項目であると解釈できることから「人間関係」因子(13項目)と命名した。第3因子は勉強や授業に対する姿勢や取り組みに関する項目であると解釈できることから「学習意欲」因子(10項目)と命名した。第4因子はいじめの実際と不安に関する項目であると解釈できることから「いじめの心配」因子(7項目)と命名した。第5因子は日常生活習慣に関する項目であると解釈できることから「健康な生活」因子(6項目)と命名した。第6因子は高校在学の価値・意義に関する項目であると解釈できることから「高校に対する肯定感」因子(5項目)と命名した。

これら6因子の下位尺度からなる高校生版メンタルヘルス尺度を作成し、尺度全体と下位尺度、それぞれの信頼性を検討した結果、尺度としての十分な内的整合性が確認された。また妥当性について、尺度全体と下位尺度の合計得点をそれぞれ算出し、CMIの精神的自覚症項目とGHQの得点との相関を検討した。その結果、高校生版メンタルヘルス尺度にCMIとGHQとの併存的妥当性があることが確認された。

研究1では高校生のメンタルヘルスを包括的に捉えることができる尺度を作成することを目的にした。ストレス蓄積の程度や神経症的な反応などを測定するのではなく、健康な側面や十分

に機能している側面も測定する尺度が必要である。作成されたメンタルヘルス尺度は自己や他者、学校への肯定感や学習意欲など、日常生活への適応が測定可能であり、十分に信頼性と妥当性が確認できたことにより尺度が高校生の心理的適応を測定すると共にその程度を十分に予測しうるものであることが明らかになった。

研究 2：火病の理解には怒りの抑制やコントロールが重要である。ソンディ・テストにおける -e 反応は「激怒・憤怒・憎悪・羨望・復讐・嫉妬」など、荒々しい感情の存在を示唆している。-e の蓄積は葛藤(±e)や発作(0e)への引き金となり、衝動のなんらかの解放を図ることがある。本研究協力者の前景像では、激情の解放(0e)と激情の鬱積(-e)を合わせると出現頻度の 70% となった。また、背景像では 0e と -e を合わせると 40% であった。つまり、研究協力者の e 反応傾向としては怒りが蓄積されやすい、または激情の解放がなされやすいのではないかと考えられる。韓国の文化・国民性にも怒りや不安を隠す反応が多く見られることが明らかになった。

研究 3：文化結合症候群は人種的、民族的、または文化的背景と関連する精神疾患であり、臨床的には個人の宗教や怒りや憤りの感情抑制、社会経済的な面も含まれる文化的同一性と文化的特異性を有している。韓国の火病や日本の対人不安も代表的な文化結合症候群の一つである。対人不安の独特な症状も特定の文化的背景で起こるものであり、類似の症候群は他の文化や社会でも見出されている。対人不安は社会的対人交流において、自己の外見や動作が他者に対して不適切または不快であるという思考や感情、または確信によって、対人状況についての不安および回避が生じる。その不安や回避は極度の対人過敏性を持っており、自分の存在や行為が害を与えているという妄想的な性質を持つことも珍しくない。階層的な対人関係の中で適切な社会的行動を自覚的に維持することが強調され、周囲が安心させたり、思考の不合理性を指摘したりするだけでは解決しないのである。

現代社会においてストレスに晒され続ける心身に対して、様々な予防や介入が考案され、実践されている。日本の文化では自己が社会的集団と根本的に結びついており、状況や相手との関係性によって規定されており、自他がそれぞれ分離・独立した独自性に価値を見出していないことが分かる。

アサーション・トレーニングと同様、怒りの感情コントロールとしてアンガー・マネジメントを取り入れる現場も増えている。アンガー・マネジメントは衝動的な怒りの感情や苛立ちをうまくコントロールするための心理教育的プログラムであり、怒りの要因を客観的に見つめて考え方を变えることにより、自分の気持ちや問題点を相手に伝え、問題を解決するために適切な行動が取れるような感情コントロールの習慣づけを目的にしている。

本研究で取り上げた hy ファクターについて、hy+は「自己顕示欲求、見せびらかし、目立ちたがり、露出性、虚栄心、慎みのなさ」であり、hy-は「自己隠蔽欲求、道徳性、非現実的な空想への逃避傾向、控えめ、はにかみ、慎み深い、デリケート」を意味することが明らかになった。今後は s と hy ファクターが自分の意見や要求を互いに尊重しながら率直に自己表現するアサーション・トレーニングによってどのように変化するのか、その衝動教育への介入の可能性についても合わせて検討したい。

研究 4：傾向緊張商からは現実的態度や行動の総括的な理解が可能であった。症状百分率では症状が表面化しているかどうか、内的世界の状態（葛藤状態や不安の有無と程度）、病理性の疾患像などを知ることができる。本研究では、内面に何らかの心理的動揺や不安を抱えており、それを多動や暴力、妄想などで顕現化していると思われる。性度指数からは、女性において男性傾向が強まっていることが明らかになった。衝動疾患群では、一般に女性の方が男性よりも Dur % が上昇するとされている。本研究の結果でも同様の見解を得ることができた。

衝動範疇と潜在比については、Sh+と Phy-、Schk- が頻出していた。Sh+からは患者の幼児性とそれに裏づけられる自己中心性、そしてリビドーが正当に充足されていないという状態を理解することができる。発散できぬままのリビドーは患者の中に鬱積しており、彼らにはそれを合理的に解放させる術がないため、他者に暴力を振るう、自傷行為にまで及ぶことがあるのではないかと考えられる。あるいはリビドーの鬱積が患者を幼児的な対人関係や退行に走らせたり、明確な理由のない不安として、形を変えて患者の中に残留していたりしているとも考えられる。

Phy-からは非現実的世界が患者の中に存在していることが理解できる。また、感情衝動領域の P ベクターの本質的な意味が発作性衝動であることから、患者が発作的に暴力や破壊などの反社会的行動を取ったり、放浪や徘徊をしたりする可能性などが示唆された。

Schk-からは収縮した自我により自我緊張状態が導かれ、外界との接触を拒み、自らの内側に作り上げた非現実的世界に閉じこもっていることが示唆された。これはうつ状態とは根本的に異なる意義を持つ。

症候ファクターからは現在どの様な症状が出ているのか、根本ファクターからは症状の原因を理解できる。したがって、本研究の結果では現在の症状として感情の平板化や倫理的態度の欠如、意志不定的性格傾向や発作性、爆発性、限度喪失性を見ることが出来る。そして、それらは発散することのできない鬱積したりリビドーに起因するものであると言える。

本研究の結果に対して試みたこれらの検討から、次のことが総括的に言える。患者の根本には感受性の強さや敏感さ、繊細さ、傷つきやすさや未成熟な人格の存在が認められた。心理的

に動揺しやすく、常に様々な不安、例えば心気症的不安や心理的不安、身体的不安、あるいは明確な理由を持たない不安などに苦しめられ、なおかつそれに執着している。しかしながら自分の不安をそれ自身として表現することは決してない。患者には暴力や多動、種々の妄想と言う形で自分の苦しみを表現する。また、患者の内面にあるリビドーは発散されることなく鬱積し続け、それはやがて他者への暴力や暴言、自己破壊や他者破壊に及ぶことがある。あるいはリビドーの鬱積は退行現象や幼児的対人関係としても表面化される。しかし、それでもなおリビドーが完全に解放されることはなく、漠然とした不安に形を変えて彼らの内に残留し、悪循環となる。したがって発作的な反社会的行動を取ったり、放浪や徘徊の引き金になったりしていると考えられる。

また 彼らの感受性の強さや敏感さは増幅され、病的となり、自我の収縮や自己隠蔽性、自閉傾向へと発展し、社会不適応に陥る。現実社会に適応できない彼らは自己防衛手段の一つとして他者には理解不能な非現実的世界に逃避する。頑なに自己の殻に閉じこもるため、外界との接触を拒絶し、非積極的、無為、感情の制止、意欲の低下が見られると思われる。また好んで新しい価値対象を求めることなく、過去の価値対象に依存し、固執していることもわかる。つまり、欲求などを合理的な形で昇華させられず、それがこだわりの強さや嗜癖傾向の強さに現れると言える。内面的には非常に孤独であることが推し量られる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計5件（うち査読付論文 5件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 4件）

1. 著者名 松原由枝・佐藤哲康・渡部花菜里	4. 巻 31(1)
2. 論文標題 ソンディ・テストにおける指標と臨床像の関係	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 川村学園女子大学研究紀要	6. 最初と最後の頁 29-46
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 佐藤哲康・松原由枝	4. 巻 30(1)
2. 論文標題 攻撃性と不安への心理教育 ソンディ・テストとアサーション・トレーニングによる可能性	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 川村学園女子大学研究紀要	6. 最初と最後の頁 77-83
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 北島智子・田中裕・中井紀久子・岡出優・岩谷幸治・西川将巳	4. 巻 58(6)
2. 論文標題 認知症高齢者における「タッチケア」のリラクゼーション効果	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 心身医学	6. 最初と最後の頁 265
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 松原由枝・北島智子	4. 巻 29
2. 論文標題 文化結合症候群への臨床心理学的理解 ソンディ・テストを用いて	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 川村学園女子大学研究紀要	6. 最初と最後の頁 171-182
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 佐藤哲康	4. 巻 1
2. 論文標題 高校生のメンタルヘルスに関する研究 高校生版メンタルヘルス尺度の作成と信頼性・妥当性の検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 川村学園女子大学教職センター年報	6. 最初と最後の頁 91-95
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計6件(うち招待講演 0件/うち国際学会 0件)

1. 発表者名 渡部花菜里・松原由枝・佐藤哲康
2. 発表標題 ソンディ・テストにおける指標と臨床像の関係
3. 学会等名 日本心理臨床学会第38回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 松原由枝・佐藤哲康
2. 発表標題 攻撃性と不安への衝動教育(1) - ソンディ・テストによる衝動教育の可能性 -
3. 学会等名 日本心理臨床学会第37回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 佐藤哲康・松原由枝
2. 発表標題 攻撃性と不安への衝動教育(2) - アサーションを用いた衝動教育の可能性 -
3. 学会等名 日本心理臨床学会第37回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 北島智子・田中裕・中井紀久子・岡出優・岩谷幸治・西川將巳
2. 発表標題 認知症高齢者における「タッチケア」のリラクゼーション効果
3. 学会等名 第59回日本心身医学会総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大澤佑太・佐藤哲康・田中裕
2. 発表標題 心拍センサとスマートフォンを用いたSEのマインドフルネス手動瞑想時のストレス評価
3. 学会等名 第33回日本ストレス学会学術総会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 松原由枝・北島智子
2. 発表標題 文化結合症候群への臨床心理学的理解 ソンディ・テストからみる韓国人の国民性
3. 学会等名 日本心理臨床学会第36回大会
4. 発表年 2017年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	田中 裕 (TANAKA Yu) (40255196)	川村学園女子大学・文学部・教授 (32514)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	松原 由枝 (MATSUBARA Yue) (90211573)	川村学園女子大学・文学部・教授 (32514)	
研究分担者	政本 香 (MASAMOTO Kaori) (20454895)	松山東雲女子大学・人文科学部・准教授 (36303)	