

投稿論文

# 青年期における悩み方とメンタルヘルスとの 関連および悩み方を規定する要因の検討

都 丸 けい子\*  
庄 司 一 子\*\*

The effect of how to worry on mental health,  
and the factors that relate to how to worry in adolescence

Keiko TOMARU  
Ichiko SHOJI

本研究は、青年期に焦点を当て、悩み方によってメンタルヘルスに相違がみとめられるかどうかについて検討することを第一の目的とした。また、悩みを契機とした成長・発達の観点から、悩み方を規定するパーソナリティ要因について検討することを第二の目的とした。本研究では、悩み方と関連する要因として対処方略と内省を取り上げ、また、悩みを契機とした成長的側面と関連するパーソナリティ要因として自尊感情と自己効力感に着目した。大学生472名を対象に質問紙調査を行った。悩み方は「距離・保持」および「肯定的態度・積極的関わり」により4群に分けられ、検討された。その結果、「距離・保持」はメンタルヘルスと関連を有しており、悩みとの距離をとれる群はとれない群よりもメンタルヘルスが良好であった。一方、「肯定的態度・積極的関わり」は積極的対処方略や内省と関連を有しており、悩みを契機とした成長・発達との関連が示唆された。

## 問題の所在と目的

青年期は、両親から心理的に離乳する「第2の個体化」の時期とされ、「疾風怒濤」と表現されるように激しい感情や不安の渦中にあると考えられてきた。また、自己の真実に敏感な時期であり、純粋な自己の生に向き合わざるを得ない時期でもある（山本，1997）。このような時期において、悩みは個人にとって重要なも

---

※筑波大学準研究員

※※筑波大学大学院人間総合科学研究科

のであると考えられる。なぜなら、青年期における悩みは不適応の要因をして論じられることが多い (e. g., 伊藤, 1993; 宗像, 1987) 一方で、それを契機とした個人の成長など、悩みの持つ肯定的な側面も強調されつつあるためである。しかし、現代の青年期は悩み多き時代ではなく、悩めなくなった時代であるという指摘もある (小田, 2000)。悩まない青年の自我は、悩みという感情的な負担を持つことが耐えられないくらい過敏で脆弱なものと考えられている。そのために不満や葛藤があってそこに様々な感情が生じているのだらうと思えるような場面においても、それを切り捨てて否認してしまい、悩みや葛藤といったかたちで感じようとはしない (前田, 1988)。また、昨今学生相談などの心理臨床の実践現場で報告されるスチューデント・アパシーなどは、「悩まない」というよりも、心理的な苦しみを内面のこととして保持できない、つまり「悩めない」という特徴を持つことが知られている (下山, 1994)。さらに、悩まない、悩めない青年は、意識化の抵抗が強く、漠然とした不安の状態やアパシーなど陰性の行動化、あるいは微熱、頭痛など身体症状を示すとも言われている (山本, 1994)。

しかし、青年期において悩むことの意義は多く指摘されており (e. g., 村山, 1993; 山本, 1997), 悩みをきっかけに内省し、自己受容できるか否かが、その後実社会へと出て行く彼らの人格形成において重要である。「悩み」を自分自身の問題として自覚し取り組むことによって、「悩み」を身体化や行動化することなく、個人の成長につなげることができると考えられる。よって、青年期において悩むことの意義を積極的に捉え、悩みを抱えることに関連する要因の検討を行う必要がある。

ここで、小田 (2000) は、悩みと距離をとることができ、悩みに対し肯定的な態度を取っているほど成長が促進されているとの先行研究 (山本, 1997; 加藤, 1964) の指摘を踏まえ、「悩み体験スケール」を作成し、悩み方について検討している。しかし、悩み方とメンタルヘルスとの関連を指摘しているにとどまり、悩み方を規定する背景要因についての検討はなされていない。松木 (1991) は、心理療法におけるセラピストの役割は「悩みの内容」の解決の援助のためにあるというよりも、クライアントが自分の抱える問題や症状に対してどう関わり、また悩んでいるのかという「関わり方」や「悩み方」の変換やそのための工夫に対する援助のためにあると述べている。「悩み方」に焦点を当てることの重要性については阿部・田嶋 (2004) も同様に指摘しており、学生相談など悩む青年を対象

とする臨床現場においては、目の前にいる青年の成長を促すような悩みの過程の成立に配慮し関わること、またその際、青年の悩み方を規定する要因に考慮して関わるのが教育臨床的に重要であると考えられる。この点に関し村山（1993）は、カウンセリングとは、悩みを取る仕事ではなく、悩みと一緒にお互いを考えることで、その人の新しい可能性を引き出していくものであり、自分の悩みや葛藤といったものを大事にすることで自分の可能性を発見していくということが大事な作業であると指摘している。都丸（2007）もまた同様に、教師が生徒との関係における悩みを契機に成長・発達していく様相を詳細に検討し、どのように悩むのかといった悩みを抱えていく過程の重要性を提起している。特に青年期においては、悩みへの取り組み方次第で青年の生き方や生涯の発達の個性化に向かう方向に決定的な影響を及ぼすものになりうるほどの重大な意味を有している（山本, 1997）。なぜ他の悩み方ではなくそのような悩み方をするのかについて個人のパーソナリティ要因を考慮することは、悩む状態像への理解を一層深めるものとなると考えられる。これは、その個人の有するパーソナリティに配慮した成長につながる悩み方を支援する上で、有益な知見となりうるであろう。

そこで本研究では、青年期における悩みへの取り組み方（以下、「悩み方」）に焦点を当て、以下の二点を目的とする。第一に、悩みがメンタルヘルスに与える影響の観点から、悩み方によってメンタルヘルスの状態に相違がみとめられるかどうかを検討する。第二に、悩みを契機とした成長・発達の観点から悩み方を規定するパーソナリティ要因について検討する。これら二点について検討することで、悩みを抱えた青年に対し、各人の有する悩み方の特徴に配慮した効果的な教育臨床的援助方法について考察することが可能となると考えた。ここで、悩み方を規定する要因として江崎・針塚（1998）は、個人の特性や悩みの内容が関連していることを指摘している。悩みの内容を規定し、またその悩みが個人にとってどの程度深刻な悩みであるのか（深刻度）に配慮することも重要である。しかし、悩み方に関する基礎的な知見を得るために、本研究ではまず、悩みを引き受ける個人の有する特性に着目し、悩みの内容に関わらず、普段の生活の中で青年の有する悩み方の傾向とメンタルヘルスとの関連、悩み方を規定する個人の特性に焦点を絞り検討する。

なお、悩み方と関連するパーソナリティ要因として、以下の三つの要因に関して検討する。始めに、悩みは不安と異なり意識化できるものである（e. g., 阿部

ら,2004;小田,2000)ことから,悩みを意識化した後に悩みについてどの程度考えようとするのかについて内省との関連が推測された。内省とは,自己の内面に普段どの程度向き合う傾向があるのかを示すものである。次に,成長的側面と関連する要因として,悩みを引き受ける主体である自己の強さを測定し,悩み方との関連を検討することとした。具体的には,自己自身に対する内的な強さである自尊感情および外的な事象に対する自己の内的な強さである自己効力感である。

## 方法

**調査対象者** A県内の大学生472名(男性249名,女性223名,平均年齢19.60歳)。

**調査時期** 2006年6月にB大学の講義内で質問紙を配布し,回収した。

**調査内容** フェイスシートで,性別,年齢について尋ねた後,以下の6つ(普段の悩み方,ストレス反応,対処方略,内省,自尊感情,自己効力感)に関してそれぞれ回答を求めた。

なお,それぞれの尺度を用いた理由および各要因間の関連は,次の通りである。普段の悩み方については「悩み体験スケール」(小田,2000)を用いた。また,普段の悩み方が青年のメンタルヘルスおよび実際の悩みに対処する際の行動とどのように関連しているのかを検討するため以下の二つの尺度を用いた。第一に,メンタルヘルスとの関連を検討するために大学生のメンタルヘルスについて幅広い視点から検討が可能である「大学生用ストレス自己評価尺度」(尾関,1993)を用いた。第二に,悩み方と実際の行動との関連を検討するため,ストレスへの対処方略を包括的に検討することのできる「対処行動尺度」(若林,2000)を用いた。さらに,普段の悩み方とパーソナリティ要因との関連について検討するため,以下の三つの尺度を用いた。第一に,普段悩みを自己の内面でどの程度意識化するのかと悩み方との関連を検討するため,「内省尺度」(佐藤・落合,1995)を用いた。さらに,悩みを引き受ける自己自身の強さを測定するものとして「自尊感情尺度」(山本・松井・山成,1982)を,外的事象に対する自己の強さを測定するものとして「一般性セルフ・エフィカシー尺度」(坂野・東條,1986)を用いた。

以下,それぞれの尺度について詳細に述べる。

**普段の悩み方** 個人の成長を促進する悩み体験を探る目的から小田(2000)の作成した「悩み体験スケール」(全29項目)を用いた。この尺度では「悩み」を「欲求不満や葛藤の体験で,容易に解決できない問題」と定義している。普段の自分にどの程度あてはまるのかについて「全くしない(1)」～「いつもする(6)」

の6件法で回答を求めた。

**ストレス反応** 尾関 (1993) の作成した「大学生用ストレス自己評価尺度」の「情動的反応尺度」(全15項目)、「認知・行動的反応尺度」(全10項目)、「身体的反応尺度」(全10項目)を用いた。最近1週間の自覚的な心身の状態について「あてはまらない (1)」～「非常にあてはまる (4)」の4件法で回答を求めた。

**対処方略** 対処方略の19の分類(坂田, 1989)を基に若林(2000)が作成した「対処行動尺度」(全19項目)を用いた。過去の悩み経験時の具体的な対処行動についての想起を促すために、ここ一年間の友人関係についての悩み経験に特定し、その際どのように考え、行動したのかを、「全くしなかった (1)」～「いつもした (4)」の4件法で尋ねた。

**内省** 個人の内省の程度を測るものとして、佐藤・落合(1995)が作成した内省尺度を用いた。この尺度では、自分自身を見つめることだけではなく、自分の中の好ましくない属性に対する関わり方という点を含めて内省としている。普段の自分にどの程度あてはまるのかについて「全くあてはまらない (1)」～「かなりあてはまる (5)」の5件法で回答を求めた。

**自尊感情** Rosenberg (1965) が作成した尺度の邦訳版(山本ら, 1982)である「自尊感情尺度」(全10項目)を用いた(Appendix 1)。他者との比較により生じる優越感や劣等感ではなく、自身で自己への尊重や価値を評価する程度のことを自尊感情としている。一次元性が確認されており、近年の日本においても十分な信頼性および妥当性が高いことが報告されている(e.g., 堀・山本, 2001; 遠藤・井上・蘭, 1992)。各項目について「あてはまらない (1)」～「あてはまる (5)」の5件法で回答を求めた。

**自己効力感** 坂野ら(1986)が作成した「一般性セルフ・エフィカシー尺度(General Self-Efficacy Scal)」を用いた(Appendix 2)。一般性自己効力感は、個人が一般的に効力感をどの程度高くあるいは低く認知する傾向にあるかという、一般的な効力感の強さを測定するためのものであり、十分な信頼性および妥当性が報告されている(e.g., 堀・山本, 2001; 坂野, 1989; 坂野ら, 1986)。「行動の積極性」「失敗に対する不安」「能力の社会的位置づけ」の3因子16項目から構成されており、各項目について「はい」「いいえ」の2件法で回答を求めた。

## 結果と考察

### 1. 測定尺度の検討

悩み体験スケール 先行研究において十分な信頼性・妥当性が示されておらず、また尺度作成後10年が経過しているために、本研究において再度因子分析を行い、因子構造を検討した。各項目について平均値、標準偏差、頻度の偏り、総項目間相関を検討した結果、除外する項目はなく、全29項目を用い因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った。さらに、因子負荷量が.35未満の項目と2因子以上に高い負荷を示した8項目削除し、21項目で再度因子分析を行った。その結果、2因子（「距離・保持」、「肯定的態度・積極的関わり」）が抽出された（Table 1）。各因子に高い負荷を示す項目によって下位尺度を構成した。

本研究の結果示された因子構造は、項目数は異なるが因子数および各因子を構成する項目が小田（2000）の示した因子構造とほぼ同様であったため、先行研究と同様の因子名の解釈を行った。 $\alpha$ 係数は順に.86,.84であり、先行研究より高い値が示された。したがって、悩み体験スケールは、ある程度高い内の一貫性を有していると考えられる。

Table 1 悩み体験スケールの因子分析（主因子法・バリマックス回転）

質問項目	I	II	共通性
<b>距離・保持</b>			
13 悩んでいるとどんどん深みにはまってそこから抜け出せなくなる (*)	.79	.06	.62
1 悩みの中にどっぷりと身をおいて浸ってしまう (*)	.73	-.19	.56
4 気がつくとも、いつも悩み事を抱えている (*)	.71	-.18	.53
20 悩んでいると何も手につかなくなる (*)	.70	.03	.49
21 悩みがある時、場合によってそれをじっくり考えることも、それから離れることもできる (*)	.64	.02	.41
6 悩み事を考えると息苦しくなる (*)	.56	-.11	.32
29 考えても考えても、出口が内容に感じることがある (*)	.53	-.08	.29
16 悩みが頭から離れなくて眠れなくなったりする (*)	.50	.02	.25
26 悩みがあっても、それについて考えすぎないようにすることができる	.50	.10	.26
24 悩むことがあっても自分をぎりぎりまで追い詰めないで、余裕を残しておくことができる	.47	.29	.30
7 悩みが完璧にならなくてもそんなに気にならない	.45	.23	.26
<b>肯定的態度・積極的関わり</b>			
9 悩むことは意味があると思う	.00	.84	.70
25 悩むことも生きていく上で大切なことだと思う	.03	.80	.64
28 悩むことによって得るものがあると思う	.08	.77	.59
8 悩むことは自分を知るきっかけになると思う	.01	.74	.55
5 今こうやって悩んでいることがいつかは役に立つと思う	.00	.74	.54
10 悩みがあるとその悩み事をゆっくりじっくり考えてみる	-.32	.58	.45
12 悩んでも何もならないと思う (*)	.03	.40	.16
18 悩み事はすぐに解決しなくてもよいと思う	.26	.39	.22
3 悩みが出てくると自分は本当はどうしたいのかと考える	-.31	.37	.23
15 悩みがあっても一人で考えることができる	.16	.36	.15
因子負荷量二乗和	4.39	4.13	
因子寄与率 (%)	20.90	19.67	
累積寄与率 (%)	20.90	40.57	
$\alpha$ 係数	.86	.84	

(\*) は逆転項目

## ストレス反応尺度

**情動的反応尺度** 因子分析に先立ち、各項目について平均値、標準偏差、頻度の偏り、総項目間相関を検討した結果、10項目の平均値が1.5以下であったため1項目を削除した。そのため、全14項目について因子分析（主因子法・プロマックス回転）を行った。因子分析の過程で、因子負荷量が.35未満の項目と2因子以上に高い負荷を示した項目は認められなかった。その結果、2因子（「抑鬱・不安」、「怒り」）が抽出された（Table 2）。各因子に高い負荷を示す項目によって下位尺度を構成した。

本研究で抽出された「抑鬱・不安」は、先行研究（尾関, 1993）において、「抑鬱」および「不安」として二分され、別の因子として抽出されている。本研究で「抑鬱」と「不安」が区別されずに抽出された理由として、以下の点が推測された。まず、先行研究での定義（e. g., 新藤, 1993；山本, 1997；小田, 2000；小澤, 2000；阿部ら, 2004）を踏まえると、「悩み」の概念と定義は、以下の五つの特徴を満たす。第一に、悩みの対象は、容易に解決できない事柄である。第二に、悩みの対象は、比較的、具体的で明確である。第三に、悩む主体には、「悩んでいる状態」に対する自らの気づきがある。第四に、悩む主体は、何らかの不快な感情を抱く。第五に、悩む主体は、自分の問題として悩みを解決しようとし、「悩んでいる状態」から脱却したいというニーズを有する。これら五つの特徴をもって

Table 2 情緒的反応尺度の因子分析（主因子法・プロマックス回転）

質問項目		I	II
<b>抑鬱・不安</b>			
5	不安を感じる	.92	-.13
13	気分が落ち込む、沈む	.85	.02
2	重苦しい圧迫感を感じる	.80	.03
10	心が暗い	.80	.07
1	悲しい気持ちだ	.78	.05
14	気がかりである	.72	.05
7	さみしい気持ちだ	.66	.05
4	泣きたい気分だ	.66	.16
8	びくびくしている	.56	.01
<b>怒り</b>			
6	怒りを感じる	-.12	.88
15	いらいらする	-.01	.81
12	不愉快な気分だ	.14	.71
3	不機嫌で、怒りっぽい	.05	.70
9	憤まんがつのる	.15	.68
<b>因子間相関</b>		I 1.00	
		II .70	1.00

「悩み（悩む状態）」と判断することができる。以上の諸特徴を敷衍すると、「悩みの対象は、比較的、具体的で明確である」という第二の特徴によって、単にストレスに対する反応について尋ねた先行研究と異なると考えられた。その結果、意識化された「悩み」の対象によって自己の内面に引き起こされた不快な感情は、自己の外に向けられた情動である「怒り」と自己の内に止まった情動、すなわち「抑鬱・不安」に二分され析出されたと考えられる。悩みは、ストレッサーによって引き起こされた状態であるため、ストレスと重複した概念を有する。しかし、以上のような相違を持つことから、ストレスと悩みを区別し検討する意義があると考えられる。

**認知・行動的反応尺度** 因子分析に先立ち、各項目について平均値、標準偏差、頻度の偏り、総項目間相関を検討した結果、4項目の平均値が1.5以下であったため、削除し、全6項目について分析を行った。因子構造を検討するため、初めに主成分分析を行った。その結果、第1主成分の初期の固有値が第2主成分以下のそれと比べ、高いことが示された（第1主成分から順に初期の固有値の変化を示すと、3.28, .87, .55）。その後、改めて因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った。その結果、第1因子の寄与率は54.64であり、各尺度項目の第1因子における負荷量は、.74～.58となった（Table 3）。以上の主成分分析および因子分析の結果から、4項目を削除した本研究においては、認知・行動的反応尺度は1因子構造とみなせると判断し、以後の分析を行うこととする。

**身体的反応尺度** 因子分析に先立ち、各項目について平均値、標準偏差、頻度の偏り、総項目間相関を検討した結果、5項目の平均値が1.5以下であったため、削除した。そのため、全5項目について因子分析を行った。因子構造を検討するため、初めに主成分分析を行った。その結果、第1主成分の初期の固有値が第2

Table 3 認知・行動的反応尺度に関する項目の因子負荷量行列（主因子法・バリマックス回転）

質問項目	I	共通性
18 話や行動にまとまりがない	.74	.55
20 根気がない	.72	.52
16 頭の回転が鈍く、考えがまとまらない	.69	.47
21 自分の殻に閉じこもる	.66	.44
22 行動に落ち着きがない	.66	.43
17 他人に会うのがいやで、わずらわしく感じる	.58	.34
因子負荷量二乗和	2.74	
寄与率 (%)	54.64	
$\alpha$ 係数	.83	

主成分以下のそれと比べ、高いことが示された（第1主成分から順に初期の固有値の変化を示すと、3.16, .66, .57）。その後、改めて因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った。その結果、第1因子の寄与率は45.74であり、各尺度項目の第1因子における負荷量は、.83～.64となった（Table 4）。以上の主成分分析および因子分析の結果から、5項目を削除した本研究においては、身体的反応尺度は1因子構造とみなせると判断し、以後の分析を行うこととする。

**悩みへの対処方略** 先行研究とは調査対象者の属性が異なるために、再度因子分析を行い、因子構造を再検討した。各項目について平均値、標準偏差、頻度の偏り、総項目間相関を検討した結果、除外する項目はなく、全19項目を用い因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った。さらに、因子負荷量が.35未満の項目と2因子以上に高い負荷を示した3項目を削除し、16項目で再度因子分析を行った。その結果、3因子（「積極的対処」、「消極的対処」、「相談・協力要請」）が抽出された（Table 5）。各因子に高い負荷を示す項目によって下位尺度を構成した。本研究においては、「積極的対処」、「相談・協力要請」が積極的なコーピングであり、従来の先行研究と同様に積極的・消極的両側面から対処方略が説明された。ここで、他者に相談するまたは協力を要請する対処方略が第3因子として抽出された理由として以下のことが考えられる。悩みは「主観的な体験」（小田, 2000）である。したがって、他者を巻き込む方略のみから構成された第3因子が本研究において抽出されたのは、主観的側面の高い「悩み」という語を用いて具体的な悩み場面を想起させた場合、その際選択された対処としては、単にストレスへの対処とは異なるものと見なされる傾向があるためと考えられた。

**内省尺度** 鈴木・渡部（2005）においてある程度の信頼性・妥当性が示されている。しかし、その結果は佐藤ら（1995）の分析結果と因子を構成する項目に一部

Table 4 身体的反応尺度に関する項目の因子負荷量行列（主因子法・バリマックス回転）

質問項目	I	共通性
28 体がだるい	.83	.63
26 体が疲れやすい	.79	.68
30 脱力感がある	.74	.55
32 動作が鈍い	.67	.45
34 頭が重い	.64	.41
因子負荷量二乗和	2.72	
寄与率 (%)	45.74	
$\alpha$ 係数	.85	

Table 5 身体的反応尺度に関する項目の因子負荷量行列 (主因子法・バリマックス回転)

質問項目	I	II	III	共通性
<b>消極的対処</b>				
15 この問題についてあまり考えないようにする	.66	-.18	.09	.47
7 何もしないで事の成り行きを見守る	.63	-.09	-.13	.43
14 できる限り、この問題から逃げる	.55	-.19	.12	.36
2 自分にはどうしようもないので仕方がないと思ってあきらめる	.52	-.07	-.16	.30
10 ささいなことで、大した問題ではないと考えることにする	.50	.18	-.12	.29
5 なるようにしかならないと思うようにする思うようにする	.48	.01	-.21	.28
16 今の時点で上手くいっていることだけを考える	.41	.13	.27	.26
11 状況が変化し、何らかの対応をできるまで待つ	.38	.16	.03	.17
<b>積極的対処</b>				
13 自分を変えたり、問題解決の努力をする	-.04	.66	.12	.45
3 具体的な対策を立て、これからどうしたらよいかを考える	-.13	.64	.13	.44
4 この経験から得るものがあると考え、よい機会だと思うようにする	.07	.59	-.01	.36
18 状況を思い返し、もう一度問題の検討をし直す	-.06	.58	.10	.35
8 問題解決の情報をいろいろ集める	-.09	.51	.29	.35
9 気を静めたり、自分を励ます	.26	.47	.06	.29
<b>相談・協力要請</b>				
6 問題解決のため、人に協力を頼む	-.09	.18	.70	.53
1 今の状況を人に話し、自分の悩みをわかてもらおう	-.04	.15	.58	.36
<hr/>				
因子負荷量二乗和	2.64	2.16	.88	
因子寄与率 (%)	16.48	13.52	5.47	
累積寄与率 (%)	16.48	30.00	35.47	
$\alpha$ 係数	.74	.75	.65	

相違がみられた。したがって、調査対象者の属性が近似していることから、鈴木ら (2005) の結果の信頼性を再度検討する目的から因子分析を行うこととした。各項目について平均値、標準偏差、頻度の偏り、総項目間相関を検討した結果、除外する項目はなく、全15項目を用い因子分析 (主因子法・バリマックス回転) を行った。さらに、因子負荷量が .35未満の項目と2因子以上に高い負荷を示した3項目を削除し、12項目で再度因子分析を行った。その結果、2因子 (「嫌悪的側面直視への抵抗」, 「内省する機会の少なさ」) が抽出された (Table 6)。各因子に高い負荷を示す項目によって下位尺度を構成した。

本研究の結果示された因子構造は、項目数は異なるが因子数および各因子を構成する項目が鈴木ら (2005) の示した因子構造と同様であったため、先行研究と同様の因子名の解釈を行った。

## 2. 悩み方とメンタルヘルスとの関連および悩み方を規定する要因の検討

悩み方によって、メンタルヘルスや実際の悩みへの対処方略、また悩み方を規定するものについて検討するために、「悩み体験スケール」尺度の下位尺度 (距離・保持および肯定的態度・積極的関わり) 得点を用いて群分けを行った。その

Table 6 内省尺度の因子分析 (主因子法・バリマックス回転)

質問項目	I	II	共通性
<b>謙悪の側面直視への抵抗</b>			
3 自分の中のいやなところについては見たくない	.67	.11	.47
6 自分の中にあるいやな点に気がつくとそれ以上考えたなくなる	.66	.11	.45
5 自分について考えても、すぐにいきづまって考えた進まない	.60	-.16	.38
8 自分を考えようとしてもすぐ気が散ってしまう	.58	.23	.39
9 自分にあるいやな点については、できるだけ考えないようにしている	.54	.34	.42
2 自分を考えようとしてもすぐ気が散ってしまう	.54	.05	.29
15 自分のいやなところを見つけても、目をそらしたりせずにいられる	.42	.11	.19
<b>内省する機会の少なさ</b>			
10 自分自身について考えることはめったにない	.13	.73	.55
1 自分という人間について思いをめぐらすことがある (*)	-.10	.69	.48
13 後から自分のしたことを振り返ってみることはあまりない	.22	.67	.49
7 自分を反省したり気にやんだりすることは少ない	.22	.62	.44
4 自分のことは自分なりにいろいろ考えている (*)	.06	.56	.31
因子負荷量二乗和	3.22	1.63	
因子寄与率 (%)	20.56	19.82	
累積寄与率 (%)	20.56	40.38	
$\alpha$ 係数	.79	.78	

(\*)は逆転項目

結果、悩み方は4群に分かれた (Table 7)。第一に「距離がとれない (L) / 悩むことに肯定的・積極的でない (L)」群 (以下, I群), 「距離がとれない (L) / 悩むことに肯定的・積極的 (H)」群 (以下, II群), 「距離がとれる (H) / 悩むことに肯定的・積極的でない (L)」群 (以下, III群), 「距離がとれる (H) / 悩むことに肯定的・積極的 (H)」群 (以下, IV群) である。以下では, 4群の特徴について検討するため, 三つのストレス反応 (情動反応, 認知・行動的反応, 身体的反応), 悩みへの対処方略, 内省, 自尊感情, 自己効力感に関して, 悩み方の4つのタイプによる, それぞれの下位尺度の基本統計量の差を算出した (Table 8)。

なお, 一要因分散分析に先立ち, 本研究で用いた自尊感情尺度および一般性自己効力感尺度について, 各項目の平均値, 標準偏差, 頻度の偏り, 総項目間相関を検討した結果, 除外する項目は認められなかった。方法の調査内容において検

Table 7 「悩み体験スケール」に基づいた悩み方による4群の内訳

		距離・保持	
		低(L)群	高(H)群
肯定的態度・積極的関わり	低(L)群	I群 (n=116)	II群 (n=101)
	高(H)群	III群 (n=111)	IV群 (n=123)

Table 8 悩み方4群によるメンタルヘルスおよび悩み方に関連する要因についての平均値の比較

		悩み方 (距離・保持/肯定的態度・積極的関わり)				主効果 F値	多重比較
		I (L/L)群 N=116	II (L/D)群 N=101	III (H/L)群 N=111	IV (H/D)群 N=123		
ストレス 反応	情動的反応	抑鬱・不安 2.44 (.77)	2.30 (.82)	1.69 (.59)	1.68 (.71)	38.86 ***	1,2>3,4
	怒り	1.99 (.77)	1.86 (.81)	1.46 (.60)	1.45 (.68)	17.00 ***	1,2>3,4
	認知・行動的反応	2.13 (.75)	2.05 (.84)	1.66 (.64)	1.47 (.58)	22.98 ***	1,2>3,4
	身体的反応	2.22 (.80)	1.90 (.79)	1.61 (.60)	1.59 (.71)	19.36 ***	1>2>3,4
対処方略	積極的対処	2.40 (.56)	2.70 (.58)	2.23 (.53)	2.66 (.59)	16.68 ***	2,4>1,3
	消極的対処	2.39 (.48)	2.18 (.46)	2.28 (.51)	2.23 (.51)	3.64 **	1>2
	相談・協力要請	2.20 (.72)	2.22 (.78)	2.05 (.75)	2.19 (.79)	1.15	
凸雀	嫌悪的側面直視への抵抗	2.88 (.67)	2.39 (.77)	2.67 (.63)	2.16 (.67)	24.64 ***	1,3>2,4
	内省する機会の少なさ	1.86 (.62)	1.39 (.46)	2.23 (.65)	1.73 (.63)	35.89 ***	3>1,4>2
自尊感		2.91 (.72)	3.13 (.84)	3.42 (.73)	3.8 (.74)	30.40 ***	4>3>1,2
自己 効力感	行動の積極性	.40 (.35)	.52 (.36)	.45 (.37)	.61 (.38)	7.90 ***	4>1,3
	失敗に対する不安	.16 (.19)	.18 (.18)	.37 (.30)	.50 (.34)	43.18 ***	4>3>1,2
	能力の社会的位置づけ	.51 (.39)	.53 (.35)	.56 (.56)	.66 (.35)	3.72 **	4>1,3

\*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$ 

討した通り、先行研究においてそれぞれ十分な信頼性と妥当性が示されていると判断した。そこで、先行研究の結果に基づいて下位尺度得点を算出し、以後の分析に用いた。

**ストレス反応との関連** 悩み方による差異について検討した結果、ストレス反応を測定した全ての尺度および下位尺度に有意な差が認められた。全体的な傾向として、IV、III群はI、II群よりもメンタルヘルスが良好であることが示された。IV、III群は「距離・保持」の高群であることから、悩みに際して距離をとることができている状態で悩みを保持することができるかどうか、メンタルヘルスと関連を有しているといえる。さらに、身体的反応尺度においてのみ、II群はI群に比して相対的にメンタルヘルスが良好であることが示された。ここから、悩みと距離をとることができず巻き込まれてしまう群においては、悩みに対して肯定的態度で積極的に関わるほど身体症状化しにくいといえる。

**悩みへの対処方略との関連** 悩み方による差異について検討した結果、ストレス反応を測定した「消極的対処」および「積極的対処」に有意な差が認められた。具体的には、「消極的対処」では、I群はII群と比べて実際に悩んだ場面において消極的な対処方略を選択する傾向が認められた。一方、「積極的対処」では、II、IV群はI、III群と比べて積極的な対処方略を選択する傾向が認められた。以上の結果より、悩みと距離をとれない群において、悩みに対して肯定的な態度で積極的に関わろうとしない群は悩みに対して肯定的な態度で積極的に関わろうとする群よりも消極的な対処法を選択するといえる。悩みと距離をとることができる群

においては、他の2群と比べ、極端に消極的な対処法を選択または選択しないということではないといえる。さらに、悩みに対して積極的な対処を選択していた群は、普段から、悩みに対して肯定的な態度で積極的に関わろうとする群である。

**悩み方と内省との関連** 悩み方による差異について検討した結果、全ての下位尺度に有意な差が認められた。具体的には、「嫌悪的側面直視への抵抗」ではI、III群はII、IV群と比べて抵抗が高く、「内省する機会の少なさ」では、III群が最も機会が少なく、続いてI、IV群が少なく、他の群と比較してII群が最も内省する機会が多いことが示された。以上の結果から、自身の嫌悪的側面直視への抵抗感は、悩みに対して肯定的な態度で積極的に関わろうとしない群の方が、積極的に関わろうとしている群よりも高いといえる。自身の嫌悪的側面を直視できるか否かが、肯定的な態度で積極的に関わろうとする悩み方と関連していると推測された。さらに、悩みと距離をとることができる群・できない群それぞれにおいては、悩みに対して肯定的な態度で積極的に関わろうとする方が内省する機会が多いことが明らかとなった。したがって、悩みと距離をとることができ、悩みに対して肯定的な態度で積極的に関わろうとしない群（III群）は、普段から最も内省の機会が少ない傾向にあり、悩みとの距離が遠すぎて悩みに直面化せずにいられることでメンタルヘルスが保たれていることが予測される。反対に、悩みと距離をとることができないが悩みに対して肯定的な態度で積極的に関わろうとする群（II群）は、普段から最も内省をする機会が多い傾向があり、悩みに取り組もうとするが、結果的に悩みとの距離が近いためにメンタルヘルスが悪くなっていくことが予測される。

**自尊感情との関連** 悩み方による差異について検討した結果、有意な差が認められた。具体的には、I、II群と比べてIII、IV群の自尊感情が有意に高く、さらにIII群よりもIV群の自尊感情が有意に高いという結果が示された。以上の結果より、まず悩みと距離をとることができる群（III、IV群）ほど自尊心が高く、その中でも、悩みに対して肯定的で積極的に関わろうとする群（IV群）ほど、より自尊心が高い傾向にあることが示された。

**自己効力感との関連** 悩み方による差異について検討した結果、全ての下位尺度に有意な差が認められた。「行動の積極性」においては、I、III群と比べてIV群の効力感が有意に高かった。次に、「失敗に対する不安」においては、I、II群と比べてIII、IV群の不安に対する効力感、さらにIII群よりもIV群の効力感が有意に高

かった。最後に、「能力の社会的位置づけ」では、I群と比べ、IV群の効力感が有意に高かった。これらの結果から、以下の三点を指摘できる。第一に、全体として、悩みとの距離をとることができる群ほど失敗に対する不安への効力感が高く、その中でも、悩みに対して肯定的で積極的に関わろうとする群ほどより失敗に対する不安への効力感がさらに高い傾向にあることが示された。第二に、悩みとの距離をとることができ、かつ悩みに対して肯定的態度で積極的に関わろうとする群ほど、悩みに対して肯定的態度で積極的に関わろうとしない群よりも行動の積極性に関して効力感が高いことが示された。第三に、悩みを距離をとることができ、かつ悩みに対して肯定的態度で積極的に関わろうとする群は、悩みとの距離をとることができず悩みに対して肯定的な態度で積極的に関わろうとしない群よりも、能力の社会的位置づけへの効力感が高いことが示された。

#### 総合的考察—悩み方とメンタルヘルスとの関連および悩み方を規定する要因の検討—

以下では、悩み方とメンタルヘルスとの関連および悩み方を規定する要因について一連の分析結果に基づき、総合的に考察を行うこととする。

メンタルヘルス保持の観点から適切な悩み方について検討する際、最も関連していたのは悩みに巻き込まれずに距離をとることができるかどうかであった。悩みとの距離をとることの重要性は、カウンセリングの技法の一つであるフォーカシングにおいても指摘され実践されていることであり (cf. Clearing a space), 本研究においても同様の結果を実証的に示すことができたといえる。しかし、悩みとの距離をとことはメンタルヘルス保持につながる一方で、「悩むことは悩むけれどもそれに巻き込まれずに悩むことができる (適度な距離)」と「悩みがそこにあることを知りながら考えることをしない」群が悩みと距離をとることのできる群に内包されている可能性が小田 (2000) によって指摘されている。本研究においては、Ⅲ、Ⅳ群が相当すると考えられる。Ⅲ、Ⅳ群の質的な相違はメンタルヘルス保持の観点から認められなかったが、内省や自尊感情、効力感について検討した際に顕著な相違がみとめられた。悩みに対しての肯定的態度・積極的関わりは、悩みを契機とした成長・発達につながる事が指摘されている (e. g., 村山, 1993; 山本, 1997)。したがって、メンタルヘルス保持の観点および悩みを契機とした成長・発達の観点から悩みを抱えた青年への支援を鑑みた場合、短期的には悩みとの適度な距離をとることを支援し、長期的には悩みへの肯定的態度・積極的な関わり形成についても支援することが重要と指摘できる。ただし、本研究

の結果で明らかとなったように、悩みへの肯定的態度・積極的な関わりの背景には、普段から内省し自分と向き合うことを厭わないかどうかに関連しており、さらにその背景には自尊感情や効力感が関連している。そのため、悩みへ肯定的態度で積極的関わらない群に対して、個人のパーソナリティに考慮し、具体的にどのような支援を行うことができるのかに関し、検討することが今後の課題である。さらに、江崎ら（1998）が個人の特性とともに「悩み方」を規定する要因として指摘している、悩みの内容およびその悩みに対して個人が有する深刻度についても着目していくこともまた今後の課題である。ここで、悩んでいく過程において「悩み方」が変化していく可能性（阿部ら, 2004）も指摘されている。これらの点に関しては、量的・質的手法を組み合わせ、検討することが有効である。したがって、今後は回想法を用いた面接や事例研究によって「悩み方」とメンタルヘルスおよび「悩み方」を規定する要因について重ねて検討する必要があると考えられた。

## 引用文献

- 阿部悦子・田嘉誠一 2004 青年期における「悩み方」の過程に関する研究—体験的距離と心的構えの視点から— 九州大学心理学研究, 5, 229-237.
- 遠藤辰雄・井上祥治・蘭千壽 1992 セルフ・エスティームの心理学—自己価値の探求— ナカニシヤ出版
- 江崎直樹・針塚進 1998 課題解決に及ばず課題との体験的距離に関する研究—パーソナリティ特性と自我関与との関連について— 九州大学教育学部起用教育心理学部門, 43, 181-189.
- 堀洋道・山本真理子 2001 心理測定尺度集 I サイエンス社
- 伊藤武樹 1993 悩みとその対処行動が中学生の健康レベルに及ぼす影響 学校保険研究, 35, 413-424.
- 加藤隆勝 1964 青年期 誠信書房
- 前田重治 1988 正常な悩み, 異常な悩み 教育と医学, 36, 418-428.
- 松木繁 1991 『悩み』の解決と『悩み方』の解決 心理臨床学研究, 9, 4-16.
- 宗像恒次 1987 行動科学から見た健康と病気 メヂカルフレンド社
- 村山重治 1993 「学生時代」の発達課題—私のキャンパス・カウンセラーの体験から—九州国際大学論集 教養研究, 4, 1-28.
- 小田友子 2000 青年期における悩みの主観的体験化に関する研究—「悩み体験スケール」の作成を通じて— 人間性心理学研究, 18, 117-127.
- 小澤一仁 2000 悩み 青年心理学事典 久世敏雄・斉藤耕二（監修）福村出版

- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションナルな分析に向けて— 久留米大学比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- Rosenberg, M. 1965 Society and the adolescence self-image. Princeton Univ. Press.
- 坂野雄二 1989 一般性セルフ・エフィカシー尺度の妥当性の検討 早稲田大学人間科学研究, 2, 91-98.
- 坂野雄二・東條光彦 1986 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.
- 坂田成輝 1989 心理的ストレスに関する一研究：コーピング尺度（SCS）の作成の試み 早稲田大学教育学部学術研究, 38, 61-72.
- 佐藤有耕・落合良行 1995 大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴 筑波大学心理学研究, 17, 61-66.
- 下山晴彦 1994 「つなぎ」モデルによるスチューデント・アパシーの援助 心理臨床学研究, 12, 1-13.
- 新藤緑 1993 悩み 小林司（編）カウンセリング事典 新曜社 Pp.178-179.
- 鈴木秀人・渡部玲二郎 2005 「内省」および「自己の側面の重要性」が自己受容に及ぼす影響
- 都丸けい子 2007 中学校教師の生徒との関係における悩みと成長・発達に関する研究 博士論文（筑波大学）未刊行
- 若林明雄 2000 対処スタイルと日常生活および職務上のストレス対処方略の関係—現職教員による日常ストレスと学校ストレスへの対処からの検討 教育心理学研究, 48, 128-137.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-48.
- 山本誠一 1994 悩めない「不安」から、悩める「不安」を経て、より自分らしく強くなっていく青年 シンポジウム「学生相談を通じてみた現代の青年（像）」日本青年心理学会第2回大会発表論文集 Pp.7.
- 山本誠一 1997 第6章 不安・悩み・孤独感 加藤隆勝・高木秀明（編）青年心理学概論 誠信書房 Pp.81-97.

Appendix 1 自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982)

質問項目
少なくとも人並みには価値のある人間である
色々な良い要素を持っている
敗北者だと思うことがよくある (*)
物事を人並みには、うまくやれる
自分には、自慢できるところがあまりない (*)
自分に対して肯定的である
だいたいにおいて、自分に満足している
もっと自分自身を尊敬できるようになりたい (*)
自分は全くだめな人間だと思うことがある (*)
何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思う (*)

(\*) は逆転項目

Appendix 2 一般的セルフエフィカシー尺度 (坂野・東條, 1986)

質問項目
<b>行動の積極性</b>
何か仕事をする時は、自身を持ってやるほうである
人と比べて心配性なほうである (*)
何かを決める時、迷わずに決定するほうである
引っ込み思案なほうだと思う (*)
結果の見通しがつかない仕事でも、積極的にとりくんでゆくほうだと思う
どんなことでも積極的にこなすほうである
積極的に活動するのは苦手なほうである (*)
<b>失敗に対する不安</b>
過去に犯した失敗や嫌な経験を思い出して、暗い気持ちになることがよくある
仕事を終えた後、失敗したと感ずることのほうが多い
何かをするとき、上手くゆかないのではないかと不安になることがある
どうやったらよいか決心がつかずに仕事にとりかかれなことがよくある
小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである
<b>能力の社会的位置づけ</b>
友人より優れた能力がある
人より記憶力が良いほうである
友人よりも特に優れた知識を持っている分野がある
世の中に貢献できる力があると思う

(\*) は逆転項目