大学院研究年報　第48号　2019年2月

査読付論文

過剰適応に関する文献的研究と今後の課題

任　玉　洁*

要　旨

This paper reviewed empirical research about over-adaptation in Japan. The concept and formation of over-adaptation were examined. By summarizing the achievements of previous researches, three problematic issues emerged. At first, there are no common view about the relationship between external adaptation and internal adaptation. Secondly, there are no clear distinctions about whether self-repression belongs to external adaptation or internal adaptation. Thirdly, it is necessary to discuss whether over-adaptation will be changed, as the situation and relationships with others develop. Based on those three findings, future tasks of over-adaptation research were discussed.

目　次

Ⅰ　問題・目的
Ⅱ　過剰適応研究の時代的変遷
Ⅲ　過剰適応の概念と機能
Ⅳ　過剰適応研究の到達点
　1．精神的健康との関連
　2．適応・個人の特性や状態との関連
　3．過剰適応の規定要因
Ⅴ　先行研究に残された問題点と今後の課題
　1．外的適応と内的適応との関係についての問題点と今後の方針
　2．「自己抑制」の位置づけに関する問題点と今後の方針
　3．対象によって過剰適応の違いを検討する必要性と今後の課題
Ⅵ　ま　と　め

＊　ニン　ギョクケツ　　文学研究科心理学専攻博士課程後期課程
2018年10月３日　査読審査終了

Ⅰ　問題・目的

近年，一見適応しており，学校側から見ると成績も優秀であり，安心できる子どもが急に不登校や心身症，非行などを起こすことが問題視されている（舩津, 2010）．突然と現れた行動の後ろに，過剰適応に陥っていた可能性が考えられる（舩津，2010）．過剰適応傾向は臨床心理学や精神医学，教育学などの領域で様々な心理的問題に至る危険因子であると捉えられている（益子，2013b）．桑山（2003）は児童期には過剰な適応をし,「模範生」などと言われながら，一見何の問題もなく過ごしてきた子どもが，青年期に至って，過剰適応の問題を起こしていると述べている．

過剰適応の研究は他の分野より，まだ始まったばかりであり，今後に残された課題や，検討が必要な課題がたくさんあると考えられる．本稿では，先行研究を振り返り，これまでの過剰適応研究の到達点と問題点を検討し，今後の研究方向を明らかにすることを目的とする．

以下，第Ⅱ章では過剰適応研究の時代的変遷，

第Ⅲ章では過剰適応の概念と機能，第Ⅳ章では過剰適応に関する先行研究の到達点を述べる．第Ⅴ章では残された問題点を論じて，今後の方針と課題を示していく．

Ⅱ　過剰適応研究の時代的変遷

過剰適応研究の時代的変遷は萌芽期（①期1960年代～），病前性格とした時期(②期1970年代後半～）と，主題とした実証研究の時期（③期2000年代～）に分けられている（益子，2013b）．内的適応と外的適応が区別され，「外的適応が内的適応の満足を犠牲にすることによって得られ，その結果，内的適応の異常が生ずる場合」という過剰適応の概念（北村，1965）が提出されて以来，日本における過剰適応研究は萌芽の時期に入った（益子，2013b）．1970年代後半から，サラリーマンの抑うつや心身症，児童生徒の不登校を予防するために，病前性格として着目されてきた（益子，2013b）．2000年以降，特に桑山（2003）や石津(2006)が過剰適応尺度を作成した以来，過剰適応を主題とした実証的な研究が多く現れてきた．過剰適応傾向が学校適応感やストレス反応に与える影響（石津･安保,2008）や，親の養育態度との関連（石津･安保，2009），見捨てられ不安，承認欲求，対人恐怖心性との関連（益子,2008;2009a），また抑うつとの関連（風間,2015），対人関係における困難さの経験との関連（相馬･佐野，2014），自尊感情との関連（藤元・吉良，2014）など様々な研究が行われるようになってきた．

研究手法から見ると，2000年以前は事例研究や総説が多かった（浅井,2012）．2000年以降，過剰適応を測定する尺度の開発が進んだため，自記入式質問紙調査が多く行われてきた（浅井,2012）．研究対象者は自ら質問紙に回答できる中学生や大学生が最も多かった（浅井，2012）．

Ⅲ　過剰適応の概念と機能

過剰適応の概念や機能も時代の変遷に伴い，徐々に成熟されてきて，「外的適応の過剰さ」（石津・安保（2008）は「外的側面」と呼ぶ）と「内的適応の低下」（石津・安保（2008）は「内的側面」と呼ぶ）という２つの側面で構成されるという共通理解が得られてきた（益子，2013b）．②期は，過剰適応を外的適応の著しさであるとみなしてきたが，③期には，内的適応の低下を加えて考えることが多くなった（益子，2013b）．一見異なる観点から捉えているが，ともに「外的適応が高く，内的適応が損なわれた状態」と過剰適応を想定していると考えられている（益子，2013b）．なぜかというと，②期の臨床研究ではそもそも内的適応が低い人々を対象としたためである（益子，2013b）．一方，現在の実証研究では，内的適応の状態が一見明らかではない健常の人々を対象とするため，内的適応に注意を払う必要性が生じている（益子，2013b）．

このような共通理解に基づいて，以下の２つの定義が最も引用されている．桑山（2003）は，過剰適応を「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」と定義した．また，石津(2006) は過剰適応を「環境から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」と定義した．

２つの側面で構成されるといった考え方は，実証研究で主に使用されている尺度にも反映されている．桑山（2003）の過剰適応尺度は,「周囲に迷惑をかけないようにいつも気を配っている」など他者志向的な項目からなる「対他因子」と,「不愉快なことでも無理にがまんしてしまう」など個人の内的適応の項目からなる「対自因子」で構成されている．もう１つ頻繁に使用されているのは石津(2006)の過剰適応尺度である．５因子のうち,「他者配慮」,「期待に沿う努力」と「人からよく思われたい欲求」といった３因子を含む「外的側面」と,「自己抑制」と「自己不全感」を組み込む「内的側面」といった２つの潜在因子が確認された(石

津・安保，2008）．

Ⅳ　過剰適応研究の到達点

以上の過剰適応の概念・機能の共通認識に基づいて，第４節では，実証研究の到達点をまとめていく．本稿では，浅井（2012）の分類法を参考しながら，過剰適応に関連する要因を整理する．浅井（2012）は以下のように分類している．過剰適応が影響を与える要因（以下：関連要因）と，過剰適応に影響を受ける要因（以下:規定要因），さらに関連要因を精神的健康，適応，個人の特性や状態に分けた．

１　精神的健康との関連

調査研究を概観し，精神的健康にネガティブな影響を与えると示していることが多かった（後述表１を参照）．

過剰適応の外的側面と内的側面の調和を一次元として，精神的健康との関連を検討すると，過剰適応が向社会的行動との間に弱い正の関連があり，過剰適応と向社会的行動の得点がいずれも高い場合，より不合理な信念が高く，精神的健康度が低いことが示された（金築･金築，2010）．過剰適応が中学生の怒りや不安などの感情評価に正の関連を示し，ストレッサーが高い中学生のうち，過剰適応が高いほど，ストレス反応が高まりやすい（石津・安保，2013）．

外的側面と内的側面の調和を二次元や，いくつかの下位因子の組み合わせパターンで捉えて検討しても，同じ結果が得られた．過剰適応の内的側面だけではなく外的側面もストレス反応には正の影響を与えることが明らかにされた(石津･安保，2008)．外的側面と内的側面がいずれも高い中学生は，学校生活の様々な場面でのストレス反応が高く，コントロール可能性と問題解決対処が低いと示唆された（王, 2015）．いずれの下位因子の得点が高い過剰適応高群のストレス得点が中群，低群より高かった（舩津, 2010）．全ての因子の得点が高い人はそうではない人より，抑うつ，強迫，対人恐怖心性，不登校傾向の得点が有意に高かった（益子，2009a）．

ただし，他の要因に介入すれば，過剰適応傾向が高くても，必ずしも精神的健康にネガティブな影響を与えるわけではない．例えば,「過剰適応傾向にある生徒でも，自分らしくいられる友人関係を築いていれば，ストレス反応である，不機嫌や怒り感情は低くなること，学校を楽しいと思える」ことが明らかになった（風間･石村，2014）．

自尊感情は精神的健康の重要な側面として，パーソナリティ・社会・発達心理学などの領域で幅広く研究されてきた（伊藤, 2016）．自尊感情は随伴性自尊感情（contingent self-esteem）と本当の自尊感情（true self-esteem）（伊藤･小玉（2005）は「本来感（sense of authenticity)」と呼ぶ）に分類されている（deci & Ryan，1995）．随伴性自尊感情は他者の承認に影響を受ける自尊感情であり，過剰な外的適応行動に正の影響を受ける（益子，2009b）．一方，本当の自尊感情（本来感）は他者の承認によらない自尊感情であり，過剰適応と負の関連が見られた（益子，2009b；後藤・伊田，2013）．

２　適応・個人の特性や状態との関連

適応に与える影響から見ると,「他者配慮」,「期待に沿う努力」,「人から思われたい欲求」など他者志向的行動を表す下位因子，およびそれらの下位因子に構成される外的側面が個人の社会適応に正の影響を及ぼすことが多かった．一方では,「自己抑制」,「自己不全感」など個人内の適応の低さを表す下位因子，およびそれらの下位因子に構成される内的側面が個人の社会適応に負の影響を及ぼすことが多かった（表１を参照）．

例えば，石津･安保（2009）によると,「自己抑制」と「自己不全感」が友人適応にネガティブな影響を与えたが,「自己抑制」と「自己不全感」の二次的反応として,「他者配慮」と「人からよく思

われたい欲求」は友人適応にポジティブな影響を与えた．同様に,「自己不全感」は勉強適応に負の影響が見られた（石津・安保，2009）．また,「自己不全感」は学校での居場所感と負の相関が見られた一方で,「他者配慮」は家庭での居場所感と正の相関が見られた（後藤･伊田，2013）．それらと同様に，過剰適応の外的側面が学校適応感を支える一方，内的側面は学校適応感に負の影響を及ぼすことも指摘された（石津・安保，2008）．

一方，過剰適応が個人の特性や状態に与える影響から見ると，類似している結果もあれば，異なる結果もたくさん得られた（表１を参照）．例えば，内的側面は主観的幸福感に負の影響が見られたが，外的側面は主観的幸福感の「未来希望」に有意な正の影響を及ぼすことが示された（浅井，2014）．一方，過剰適応の全ての下位因子の得点が高い中学生は，周囲からのサポートに対する期待が低く，実際に受けたソーシャルサポートも低かった（王, 2016）．そして，全ての下位因子の得点が高い過剰適応的な青年は「アイデンティティ」の感覚が希薄であり，アイデンティティ拡散傾向にあると指摘された（鈴木, 2007）．最後に，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，そして集団アイデンティティを経て，自尊感情にポジティブな影響を及ぼすことが示された（尾関，2011）．

3　過剰適応の規定要因

以上過剰適応の関連要因に関する先行研究の到達点を整理した．以下，過剰適応の形成に影響を及ぼす要因をまとめていく．

過剰適応の規定要因について，個人内要因としての幼児期の気質や性格特性と，環境要因としての親の養育態度や親子関係が挙げられることが多い．本稿でもそういった分け方を参考する．

個人内要因としてのパーソナリティは先天的な「気質」と後天的な「性格」の相互作用で形成され，先天的な気質は体質的なものであり，客観的判断ができるが，環境の影響を受けて変化しうると述べられている（石津・安保，2009）．石津・安保（2009）では環境からの影響が少ない可能な限り幼児期の気質と中学生の過剰適応との関連を検討した．その結果，幼児期の気質である「自己主張」は過剰適応傾向の下位因子である「自己抑制」に負の影響，男子の「自己制御」と女子の「自己主張」は彼らの「自己不全感」に負の影響が見られた（石津･安保，2009）．性格特性である「外向性」「神経症傾向」と，対人場面における「承認欲求」は「自己不信」に正の影響が見られ,「誠実性」と「見捨てられ不安」は「他者の要求への従順性」に正の影響が見られた（益子，2008）．また，自己志向的完全主義的な性格特性である「完全欲求」は過剰適応の外的側面に正の影響を与え,「失敗過敏」や「行動疑念」は内的側面に正の影響が見られた（大西・岡村，2012）．一方,「高目標設定」は「自己抑制」に負の影響が見られた（大西・岡村，2012）．

環境要因から見ると，親の温かい養育態度が過剰適応の内的側面に負の影響を，外的側面に正の影響を与えることが明らかになった(石津･安保，2009)．家族構造の観点から見ても，より良い親子関係を表す「結びつき」の構造が，女子大学生の内的側面に負の影響を，外的側面に正の影響を及ぼすことが示唆された（浅井, 2014）．過剰適応傾向と対人関係における困難さの経験の関連の調査（相馬・佐野，2014）によると，過去に対人関係の困難だった体験がある人は過剰適応の傾向が高く，中学生の時に依存・被依存の関係を経験した人は外的側面の得点が高かった．特に，女子は母親との関係が信頼・承認されていると感じているほど，過剰適応の外的・内的側面の合計得点が高いと示された（斎藤，2010）．

最後に，自尊感情および本来感が過剰適応に受ける影響だけではなく，過剰適応に与える影響も明らかになった．藤元・吉良（2014）によれば，過剰適応合計得点の高群では，本来性から内的適

応を低減される影響が出ており，低群では，本来性から外的適応を低減される影響が出ていると明らかになった．

Ⅴ　先行研究に残された問題点と今後の課題

前述したように，これまでの過剰適応研究は，外的適応と内的適応の２側面から構成されるという共通理解が得られている．そしてその共通理解に基づいて，それらの両面が測定できる尺度を用いて，過剰適応が精神的健康，個人状態，社会適応，対人関係など様々な要因との関連が明らかになった．しかし，いまだに共通認識が得られていない問題点はいくつかある．第１には，過剰適応の外的適応と内的適応を一次元モデルとして検討するべきか，二次元モデルとして検討するべきか．また，二次元モデルでは外的適応と内的適応の階層性をどう扱うかについて，共通理解が得られていない．第２には,「自己抑制」を外的適応に含むべきか，内的適応に含むべきかという問題である．第３には，過剰適応は相手との関係や事情・環境などの外的要因に応じる適応方略なのか，一定程度安定性を持つ性格特性なのかという点である．

以上の問題点に基づいて，第Ⅴ章では先行研究に残された問題点と各問題点に関する今後の方針と課題を述べていく．

１　外的適応と内的適応との関係についての問題点と今後の方針

調査研究を概観したところ，外的適応と内的適応との関係に関する考え方は以下の３種類に分けられる（表１）．

第１には，外的適応と内的適応を一次元モデルとする考え方である．外的適応と内的適応の合計得点を算出し，過剰適応の高，中，低群に分けて，他の変数との関係を検討する．

第２には，外的適応と内的適応を二次元モデルとする考え方である.「外的側面」と「内的側面」に分けて，他の変数との関係を明らかにする方法である．その中に，さらに外的側面と内的側面の組み合わせパターンと他の変数との関連を検討する研究も多数ある（例えば：石津・安保，2008；風間・石村，2014；王，2015など）．

第３には，一次元モデルでもなく，二次元モデルでもなく，直接に過剰適応のいくつかの下位因子が他の変数との関連を示している考え方である．その中に，さらにいくつかの下位因子の組み合わせパターンと他の変数との関連を検討する研究も少なくない（例えば：石津・安保，2008；益子，2009a；王，2016など）．

表１から，同じ著者の中でも論文によって，使用されるモデルは異なっていること（例えば：石津・安保，2008と石津・安保，2013；益子，2008と益子，2009a;王，2015と王，2016など）と，同一論文内でも複数の過剰適応モデルを用いている（例えば：藤元・吉良，2014；石津・安保，2008など）ことがわかった．しかし，どのモデルを使用するべきかという疑問を抱いている．

一次元モデルの限界について，益子（2013b）は以下のように論じた.「このような捉え方をするならば，外的適応が良好であることが不適応なのかという疑問が生じる」.「たとえば，他者の期待に応えようと頑張る人の中には，本心からそうしたくて，頑張る人がいるであろう」.「このように，外的適応と内的適応の調和を一次元モデルで捉えた概念には，外的適応と内的適応がともに高い人を捉えきれないという限界がある」.

二次元モデルを採用している多くの研究では，いくつかの外的側面と内的側面の組み合わせパターンが得られた（例えば：石津・安保，2008；風間・石村，2014；王，2015など）．外的適応が高く，内的適応は低いタイプもあれば，逆に内的適応が高く，外的適応は低いタイプもある．また益子（2013b）に論じられたように，外的適応と内的適応ともに高いタイプなどもある．そのため，一次元の捉え方より，二次元の捉え方のほうが多

様なパターンを検討することができると考えられる．そこで，二次元の捉え方を今後の方針として検討していく．

また，二次元の考え方では，外的適応と内的適応の階層性に関して，外的適応の過剰が内的適応を低下させると仮定する研究もあれば（例えば：桑山, 2003），内的適応の低さが外的適応の過剰を促進させると仮定する研究もある（例えば:石津・安保，2009）.「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」（桑山, 2003）といった過剰適応の定義の中にも，外的適応と内的適応の階層性が現れている．それに対して，石津・安保(2009)では，外的側面が内的側面の二次反応として生起するモデルの適合度が確認された．しかし，前述したように，外的側面と内的側面の組み合わせパターンがいくつか得られたため，外的適応の過剰が内的適応を低下させるパターンもあれば，低下させないパターンもある．外的適応が内的適応の二次的反応として生じること（石津・安保, 2009）も多様なパターンの１つと考えられる．そこで，過剰適応の外的側面と内的側面の階層性を含めて検討するか否かを，実際に得られた適応

表１　過剰適応の実証研究において使用されたモデルごとの関連する因子のまとめ

関連する因子		モデル	一次元モデル	二次元モデル	下位因子モデル	過剰な外的適応行動モデル
関連要因	精神的健康	不合理な信念	金築・金築(2010)			
		怒り・不安	石津・安保(2013)			
		ストレッサー・ストレス反応	石津・安保(2013)	石津・安保(2008)；風間・石村(2014)；王(2015)	石津・安保(2008)；舩津(2010)	
		抑うつ・不登校傾向 強迫・対人恐怖			益子(2009a)	風間(2015)
		自尊感情・本来感・内省傾向		尾関(2011)		益子(2009b;2010;2013a)；新井田(2013)
	個人状態・適応	向社会的行動	金築・金築(2010)			
		アイデンティティ			鈴木(2007)	
		集団アイデンティティ		尾関(2011)		
		対人関係・対人葛藤		桑山(2003)	相馬・佐野(2014)	益子(2013a)；新井田(2013)
		主観的幸福感		浅井(2014)	浅井(2014)	
		ソーシャルサポート			王(2016)	
		友人適応・勉強適応		石津・安保(2009)；風間・石村(2014)	石津・安保(2009)	
		学校適応感	藤元・吉良(2014)	石津・安保(2008)；風間・石村(2014)；藤元・吉良(2014)	石津・安保(2008)	
		居場所感			後藤・伊田(2013)	
規定要因	環境要因	親子関係・親養育態度	斎藤(2010)	石津・安保(2009)；浅井(2014)	石津・安保(2009)；浅井(2014)	
		自他認識・他者との関係			王(2017)	風間(2015)
		見捨てられ不安・承認欲求		益子(2008)		
	個人内要因	気質・性格特性		石津・安保(2009)；益子(2008)	石津・安保(2009)	
		自尊感情・本来感	藤元・吉良(2014)	藤元・吉良(2014)		
		完全主義			大西・岡村(2012)	

パターンに応じて検討する必要性を考えることを今後の方針にする.

2　「自己抑制」の位置づけに関する問題点と今後の方針

実証研究においては，自己主張を抑制する傾向を表す「自己抑制」を外的適応に含む研究もあれば（例えば：益子，2010；2013a；新井田，2013；風間, 2015など),「自己抑制」を内的適応に含む研究もある（例えば：石津・安保，2008；2009；尾関，2011；風間・石村，2014など).「自己抑制」は外的適応，内的適応のどちらに含めるべきであろうか．従来，自己抑制は外的適応の側面に含まれてきた（益子，2013b）が，石津・安保（2008）によって，自己抑制が内的適応に含まれ，過剰適応の高次因子モデルの適合度が確認されたため，自己抑制を内的適応に組み込むことも考えられている.

また，主に使用されている過剰適応尺度（石津, 2006）から内的側面を測定する項目を除いて，益子（2010）は，過剰な外的適応行動という用語を用いて，3因子（「他者配慮」,「人からよく思われたい欲求」,「自己抑制」）からなる過剰な外的適応行動尺度を作成した．その後，項目には若干違うところがあるが,「過剰な外的適応行動」という用語を用いて，過剰適応を検討する研究もある（表1）.

「自己抑制」の位置づけに関して，日潟（2016）は風間（2015）へのコメントとして,「『自己抑制』は他の外的適応行動とは異質であるように感じられる」と指摘した.「自己抑制」は他者に合わせる行動というよりも，自己内の問題であると捉えることもできるため,「自己抑制」は内的不適応に組み込むほうがより適切であると指摘した（日潟，2016).

最後に過剰適応の諸用語と「過剰な外的適応行動」の違いに関して，益子（2016）は「外的適応」や「内的適応」,「自己不全感」などは過剰適応の背景要因を意味する用語であり,「過剰な外的適応行動」は結果であり，適応状態の用語であると指摘した.

以上のことによって，過剰適応の概念規定に対して，背景要因を表す用語か，適応状態を表す用語かを明確に区別した上で,「自己抑制」の位置づけをすることを今後の方針とする.

3　対象によって過剰適応の違いを検討する必要性と今後の課題

第Ⅳ章第3節に述べたように，親の養育態度が過剰適応に与える影響が確認された（石津・安保，2009）．しかし，その影響性は大きいものではないため，日常生活で出会う多様な状況要因も過剰適応に影響を与える可能性を検討する必要があると指摘されている（石津・安保，2009).

性質から見ると，過剰適応は環境からの期待に完全に近い形で従うために行う他者志向的な適応方略とみなせる「外的側面」と，無理をしがちであるという自己抑制的な性格特徴からなる「内的側面」から構成されている（石津・安保，2008）．人の行動方略や適応方略，あるいは外的側面は相手や事情の状況によって変わると考えられる．例えば，友人，教師に対する評価懸念は過剰適応の外的側面の全ての下位因子に正の影響，親に対する評価懸念は外的側面の「期待に沿う努力」に正の影響が見られた（王，2017).

自己抑制も対象によって変化すると考えられる．自己抑制は，適応的自己抑制と不適応的な自己抑制という2種類に分けられる.「集団場面で自分の欲求や行動を抑制・制止しなければならない時，それを抑制する行動は適応的自己抑制という」（柏木, 1988).「対人場面で自分の欲求や行動を抑制しなくても良い時，且つ，言いたいことがある時，それを抑制する行動は不適応的な自己抑制という」（小西・重橋，2017）．自己抑制は他人との関わり方によって，影響を受け，特に不適応的な自己抑制は最も親しい人との間で生じる（小

西・重橋，2017）.

以上のことから，自己抑制を含めて，過剰適応の外的側面と内的側面いずれも，相手との関係によって異なる適応方略・行動方略であると考えられる.

しかし，現在の過剰適応研究において，主に使用されている２つの尺度（桑山，2003；石津，2006）には，個人の振る舞いと他者との関係が考慮されていない．桑山（2003）の過剰適応尺度の「対他因子」には，「親や先生」,「目上の人」など言葉が使用されているが，特定の関係の中の過剰適応状態や程度を捉えることはできなかった．石津（2006）は両親，友人，教師などを対象と想定し，過剰適応を「両親や友人，教師といった他者から期待されている役割・行為に対し，自分の気持ちは後回しにしてでもそれらに応えようとする傾向」と定義し，過剰適応の尺度を作成した．しかし実際の過剰適応尺度の項目の中にいつも「相手」,「他人」,「人」といった言葉を使用しており，「以下の質問に対して，あなた自身に最もあてはまると思う番号に○をつけてください」と教示して，調査を実施した．したがって，両親，友人などに対する行動特徴とは言えないと考えられる．そのため，過剰適応が生じる文脈や人との関係性から，過剰適応の違いを検討し，過剰適応を促進する要因を探索することは今後の大きな課題である.

Ⅵ まとめ

以上の内容を踏まえて，今後は次の３点に着目して，過剰適応の研究を進めていく．第１には，外的側面と内的側面といった２側面で構成される過剰適応の考え方に基づいて，必要に応じて両者の関係性と階層性を検討することは不可欠である．第２に,「外的適応」や「内的適応」,「自己不全感」などの背景要因を表す用語と,「過剰な外的適応行動」という適応状態を表す用語を明確に区別した上で,「自己抑制」を外的適応に含むべきか，内的適応に含むべきかを，十分注意する必要がある．第３に，特定の人との関係性や環境要因を考慮し，過剰適応の程度を検討し，過剰適応の規定要因を探索することは不可欠である.

引用文献

新井田はつよ　2013　過剰適応の特性についての研究―葛藤場面における外言と内言、および両者のズレの検討を通して　北星学園大学大学院論文集, 4, 148-164.

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　2014，85（2），196-202.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1995 Human automy: The basis for true self-esteem. In M. H kernis（Ed.）, *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York: plenum, 31-46.

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.

舩津愛　2010　青年期過剰適応に関する考察―尺度の再検討とストレスコンピングとの関連　日本青年心理学会大会発表論文集，（18），30-33，2010-10-25.

後藤明梨・伊田勝憲　2013　大学生の過剰適応と居場所感の関連　釧路論集　北海道教育大学釧路校研究紀要　45，2013，9-16.

日潟淳子　2016　過剰適応の要因から考える過剰適応のタイプと抑うつの関連―風間論文へのコメント　青年心理学研究，2016（28），43-47.

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・安保英勇　2008　中学生の過剰適応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，2008，56，23-31.

石津憲一郎・安保英勇　2009　中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究―個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から　教育心理学研究，2009，57，442－453.

石津憲一郎・安保英勇　2013　中学生の学校ストレスへの脆弱性―過剰適応と感情への評価の視点から　心理学研究84（2），130-137，2013.

伊藤正哉　2016　自尊感情と本来感―どちらも大切ですよね　中間玲子[編]　自尊感情の心理学理解を深める「取扱説明書」　金子書房　35-47.

伊藤正哉・小玉正博　2005　自分らしくある感覚（本来

感）と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討　教育心理学研究　53，74-85.
柏木恵子　1988　幼児期における「自己」の発達―行動の自己抑制機能を中心に　東京大学出版会
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）237-240，2010.
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　2015，27，23-38.
風間和・石村郁夫　2014　過剰適応傾向にある中学生の友人関係における自分らしさに関する研究―ストレス反応および学校享受感の観点から　東京成徳大学臨床心理学研究　14，2014，7-14.
北村晴朗　1965　適応の心理　誠信書房　27-40.
小西純子・重橋のぞみ　2017　大学生における不適応的な自己抑制―抑制行動に影響を与える要因の検討　福岡女学院大学大学院紀要，臨床心理学14，27-34，2017-03-31.
桑山久仁子　2003　外界への過剰適応に関する―考察―欲求不満場面における感情表現の仕方を手がかりにして　京都大学大学院教育学研究紀要　49，481-493，2003-03.
益子洋人　2008　青年期の対人関係における過剰適応傾向と，性格特性，見捨てられ不安，承認欲求との関連　カウンセリング研究41（2），151-160，2008-06.
益子洋人　2009a　高校生の過剰適応傾向と，抑うつ，強迫，対人恐怖心性，不登校傾向とのと関連　学校メンタルヘルス12（1），69-76，2009-09-30.
益子洋人　2009b　青年期における過剰適応傾向に関する研究―外的適応行動と自己価値の随伴性，本来感との関連　明治大学文学研究論集，30，243-251.
益子洋人　2010　大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響　学校メンタルヘルス12（1），19-26，2010.
益子洋人　2013a　大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連―過剰適応を「関係維持・対立回避的行動」と本来感から捉えて　教育心理学研究2013，61，133-145.
益子洋人　2013b　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）38，53-72，2013-02-28.
益子洋人　2016　過剰適応の構想の再考と他者認識要因に基づく援助方法の検討に向けて　青年心理学研究，2016（28），48-51.
大西裕子・岡村寿代　2012　自己志向的完全主義・拒否回避欲求と過剰適応との関連：青年期後期を対象として　発達心理臨床研究18（-），33-41，2012，兵庫教育大学学校教育学部附属発達心理臨床研究センター
尾関美喜　2011　過剰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.
斎藤香恵子　2010　大学生の捉える母子関係と自尊感情，過剰適応との関連　生涯発達心理学研究　2，2010，33-40.
鈴木優美子　2007　青年期における過剰適応―いわゆる「よい子」とアイデンティティとの関連について　心理臨床センター紀要（3），72－81，2007.
相馬愛美・佐野友泰　2014　青年期の過剰適応傾向と過去の対人関係における困難さの経験の関連　学校メンタルヘルス17（2），175-181，2014.
王暁　2015　中学生の過剰適応とストレスモデル諸要因の関係に関する日中比較研究　東北大学大学院教育学研究科研究年報，64（1），2015，135-149.
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），2016，141-156.
王暁　2017　中学生における対象別評価懸念と過剰適応の関連についての日中比較　東北大学大学院教育学研究科研究年報，65（2），2017，61-71.