

大学生のアレキシサイミア傾向と友人と親への過剰適応 および怒り感情の制御との関連¹

高橋 麻菜美* 岡林 秀樹**

本研究の目的は、大学生のアレキシサイミア傾向と友人と親への過剰適応および怒り感情の制御との関連を検討することである。大学生 267 名にアレキシサイミア傾向、友人と親への過剰適応、怒り感情の制御について WEB 調査で尋ね、86 名の有効回答を得た。アレキシサイミア傾向は、日本語版 Bermond-Vorst アレキシサイミア質問紙を用いて測定され、確証的因子分析の結果、感情同定困難、感情言語化困難、空想体験欠如の 3 因子が推定された。性別の影響を調整した上で、友人と親への過剰適応が、怒り感情の制御に及ぼす影響をアレキシサイミア傾向が媒介することを仮定したモデルを共分散構造分析で検討したところ、1) 親に対する自己抑制は、感情言語化困難を介して、間接的に、怒りを抑制し、視点転換の試みを促すこと、2) 親に対する自己抑制は、感情同定困難を介して、間接的に第三者への怒りの表出を抑えること、3) 空想体験欠如は怒りの一方的表出と第三者への表出を促すこと、4) 親に対する自己抑制は怒りを抑制し、友人への過剰適応は怒りの一方的表出を低下させること、が明らかになった。これらのことから、怒りの一方的な表出や無理な溜め込みを促進してしまうアレキシサイミア傾向を悪化させないためには、幼少期に、親が子どもの自発的な感情表出を促す情緒的なかわりをすることの重要性が考察された。

キーワード：アレキシサイミア傾向、過剰適応、怒り感情の制御、大学生

問題

Sifneos (1973) は、心身症患者に、コミュニケーションの困難さ、ぼんやりとしているという全体的な印象、葛藤や欲求不満が引き起こされそうな状況を行動で避ける傾向、情動機能が低く、適切な言葉で感情を表すことが困難であるという特徴がみられることに気づき、このような症状をアレキシサイミア (Alexithymia: a = lack [欠如], lexis = word [言葉], thymos = mood or emotion [気分や情動]) と命名した。さらに彼は、Beth Israel Hospital Psychosomatic Questionnaire (BIQ) という質問紙を用いて、患者をよく知る治療者や専門家に、患者におけるアレキシサイミアの特徴の有無を評定させた。BIQ で評定される 8 つの特徴とは、①感情に触れることなく、些細なことを延々と語る、②適切な言葉を用いて情動を表現できない、③空想を思い浮かべることができない、④情動を行動で表してしまう、⑤葛藤を

避けるために行動してしまう、⑥ある出来事が起こった時、そこで沸き起こる感情に触れることなく、その出来事の周辺的な状況について述べる傾向がある、⑦人とコミュニケーションすることが難しい、⑧思考の内容が、空想や情動ではなく、外的な出来事に関連している (機械的思考: pensée opératoire ともいう) である。

Sifneos (1973) が BIQ を開発して以来、アレキシサイミア傾向を測定する自己評定式の質問紙がいくつか開発されている。Taylor, Ryan, & Bagby (1985) は、“感情を同定し、言語化すること、および、感情と身体感覚との識別ができないこと”、“他者とコミュニケーションをとることの困難さ”、“空想する能力の欠如”、“内的な体験に関心を向けることなく、外的な出来事に関心を向ける傾向 (外的志向)”という 4 つの因子を 26 項目で測定する質問紙 (Toronto Alexithymia Scale-26) を開発したが、その後、社会的望ましさによって反応が歪められている“空想する能力の欠如”因子に含まれる項目を削除し、“感情同定困難 (difficulty identifying feelings)”、“感情言語化困難 (difficulty describing feelings)”、“外的志向 (external-oriented thinking)”という 3 因子 20 項目からなる Toronto Alexithymia Scale-20 (以下、TAS-20 とする; Bagby, Parker, & Taylor, 1994) に改訂した。なお、研究によっては、

* 明星大学大学院心理学研究科

** 明星大学

¹ 本論文は、第 1 著者が 2020 年度に明星大学心理学部心理学科に提出した卒業論文を基に、データを再分析し、加筆修正したものである。

difficulty identifying feeling を感情識別困難, difficulty describing feelings を感情伝達困難と訳しているものもあるが、混乱を避けるため、本研究では、前者は感情同定困難、後者は感情言語化困難に統一する。TAS-20は、現在最も広く使われている尺度であり、日本でもその邦訳版が標準化されている(小牧・前田, 2015)。

このTAS-20に対してVorst & Bermond (2001) は、TAS-20が測定しているのはアレキシサイミアの認知的側面だけであり、感情を体験したり、空想したりする情緒的側面が含まれておらず、アレキシサイミアを包括的に測定できていないと批判し、認知的側面の3因子(感情言語化困難、感情同定困難、内省困難)に、情緒的側面の2因子(感情体験欠如、空想体験欠如)を加えた5因子(各因子8項目、計40項目)からなるBermond-Vorst Alexithymia Questionnaire (以下、BVAQとする)を開発した。その後、Kashimura, Ogawa, Vorst, & Bermond (2011) がBVAQの邦訳版を作成している。

アレキシサイミア症状は、このように当初は心身症との関連において注目されてきたのだが、近年では、心身症だけではなく、心理的・社会的適応や感情制御との関連も研究されてきている。心理的・社会的適応において、アレキシサイミアとの関連が注目されている概念が過剰適応である。過剰適応とは、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(石津・安保, 2008)。阿部・石田・中島(2020)は、大学生の過剰適応とTAS-20を用いて測定したアレキシサイミア傾向との関係を検討したところ、アレキシサイミア傾向の高い人は、自己抑制や自己不全感が高く、他者の期待に沿おうと努力する傾向が強く、人から良く思われたい欲求が高いことを明らかにしており、アレキシサイミア傾向と過剰適応との関連を示唆している。過剰適応と心理的適応との関連について、石津・安保(2008)は、中学生の学校適応感との関連を検討したところ、自己の抑制は学校適応感を低下させるが、他者の期待に沿う努力や人から良く思われたい欲求などの外的適応は学校適応感を向上させることを明らかにした。風間・平石(2018)は、周囲の対人関係を、教師、親、友人と区分した上で、それぞれの対人関係における自己抑制と相手の期待に応えようとする努力(他者志向性)から過剰適応が生じるものと考え、それらとストレス反応との関係を検討した。その結果、自己抑制は、周囲の他者との関係性の違いに関わらず、ストレス反応を高めること、友人や教師に対する他者志向性はストレス反応とは関係がないが、親に対する他者志向性はストレス反応を低下

させることを明らかにしている。このように、これら2つの研究においては、内的な欲求を無理に抑圧することは不適応を生じさせるが、外的な期待や要求に応える努力は、心理的適応を促進することを示しており、他者の期待に応える努力そのものが心理的な不適応を引き起こすという知見は得られていない。

しかし、そもそも、過剰適応という概念が、自己抑制と他者の期待へ沿う努力との組み合わせとしてなりたつのであれば、これまでの研究は、それらの組み合わせの効果(交互作用)を検討していないという問題を指摘することができよう。アレキシサイミアに関しても、親や友人という関係性によって、自己抑制と他者の期待に沿う努力の影響が異なるのか、また、自己抑制と他者の期待に沿う努力を組み合わせとしての過剰適応に効果があるのかを検討することには意味があるのではないだろうか。

アレキシサイミアと怒り感情の制御との関係について、清瀧(2008)は、大学生を対象に、攻撃行動とTAS-20で測定したアレキシサイミア傾向との関連を検討したところ、感情同定困難が身体的攻撃と言語的攻撃を高め、感情言語化困難が言語的攻撃を抑えていたことを明らかにしている。Manninen et al. (2011) は、フィンランドの非行少年を対象にTAS-20で測定されたアレキシサイミア傾向と問題行動との関係を検討したところ、感情同定困難が攻撃行動を高めていたことを明らかにした。反中(2015)は、男性受刑者と一般男性を対象に、TAS-20で測定されたアレキシサイミア傾向と、State-Trait Anger Expression Inventory-II (STAXI-II) で測定された怒り感情との関連を検討した。その結果、男性受刑者も一般男性も、アレキシサイミア傾向における外的志向が、“怒りの外的コントロール”と“怒りの内的コントロール”を阻害していたこと、受刑者群において、感情同定困難が、他者や物に怒りを表出する“怒りの表出”と、怒りを自分の中に押し込める“怒りの抑制”を高め、感情言語化困難が“怒りの抑制”を高めることを報告しており、アレキシサイミア傾向が高いことが、制御の効いた状態での適切な怒りの表出を妨げたり、怒りを無理に溜め込んでしまったりする危険性を示唆している。

怒りの感情を適切に制御するためには、怒りを振り向ける当事者とは異なる第三者に相談したり、感情を聴いてもらう必要があると考えられる。しかし、Sifneos (1973) が述べているように、アレキシサイミア傾向が高い人は、他者とのコミュニケーションをとることが難しく、そのような第三者からのサポートを

受けることが難しいかもしれない。中島 (2013) は、喘息患者を対象に、TAS-20を用いてアレキシサイミア傾向を測定したところ、喘息患者の中でアレキシサイミア傾向の高い人は、他者の視点から物事を認知する能力 (視点取得) が低く、緊張する対人状況での不安や動揺が生じやすい傾向があること (個人的苦痛) を明らかにしている。また、津山・中村 (2011) は、大学生を対象にTAS-20を用いて測定したアレキシサイミア傾向と愛着や防衛機制との関連を調査したところ、アレキシサイミア傾向が強い人ほど、回避型の愛着傾向が強く、身体化、自閉的空想、隔離といった未熟な防衛の働きが強くなることを明らかにしている。これらの知見より、アレキシサイミア傾向の高い人が、自らの症状などについて悩みや苦しみを抱えていたとしても、他者との交流を避けてしまい、周りの人には、その人が抱えている問題がみえにくくなり、必要なサポートが受けられなくなる危険性があると考えられる。

このような第三者からのサポートのような視点も含めて、怒り感情の制御を幅広く測定しようとしたものとして、吉田・高井 (2008) が開発した怒り感情制御尺度がある。怒り感情制御尺度では、一方的表出という不適切な表出や抑制という無理な溜めこみだけではなく、怒りの建設的な表出、視点転換の試み、第三者への表出という制御を効かせた適切な表出方法が測定できる。吉田・高井 (2008) は、この尺度を用いて、大学生を対象とした調査を行ったところ、怒りの抑制が自尊心を下げ、ストレス反応を高めるが、視点転換の試みが自尊心を上げ、ストレス反応を下げることを明らかにしている。現在、このような多面的な怒り感情の制御方略とアレキシサイミア傾向との関連を検討した研究はほとんどないが、アレキシサイミア傾向は怒りの不適切な表出 (一方的表出) や怒りの無理な溜めこみ (抑制) を引き起こすだけではなく、適切な表出 (建設的表出、視点転換の試み、第三者への表出) を妨げる可能性があると考えられる。

本研究においては、大学生を対象に、アレキシサイミア傾向と、友人と親への過剰適応、怒り感情の制御との関連を検討することを目的とする。本研究では、過剰適応を、自己の内的な欲求を無理に抑圧して、他者からの期待や要求に応える努力をすることとし捉える。阿部他 (2020) では、アレキシサイミア傾向が過剰適応を引き起こすことを仮定していたが、この原因と結果の関係は逆かもしれない。すなわち、本研究では、自己を抑制し、他者の期待に応えようとする過剰

適応が慢性化することによって、自己の欲求に気づきにくくなり、アレキシサイミア傾向が増加する可能性について検討する。また、アレキシサイミア傾向が強い人は、怒りなどの負の感情を抱えたとき、他者に相談したり、視点を変えたり、建設的に表出するのではなく、怒りを一方的に表出してしまい、社会的な不適応に陥ったり、あるいは、無理に抑制してしまい、心理的な不適応を悪化させてしまう危険性が高いとも考えられる。本研究において、過剰適応、アレキシサイミアから、怒り感情の制御に至るプロセスを明らかにし、日常に起こりうる他者との関係や自分の欲求への気づきを促し、過剰適応を避けることによって、アレキシサイミア傾向の悪化や怒りの一方的な表出や溜め込みを未然に防ぐ方法を検討したい。具体的には、以下の3つの仮説について検討する。

1. 過剰適応とアレキシサイミア傾向との関連

友人や親との関係において、自己を抑制し、友人や親の期待に沿おうと努力をする人は、アレキシサイミア傾向が高い。

2. アレキシサイミア傾向と怒り感情の制御との関連

アレキシサイミア傾向が高い人は、怒りを適切に制御できない。すなわち、怒りを抱えた時に、他者に相談したり、視点を変えたり、建設的に表出するのではなく、怒りを一方的に表出してしまったり、無理に抑制してしまったりする傾向が強い。

3. 過剰適応、アレキシサイミア傾向および怒り感情の制御との関連

過剰適応が、怒りの感情制御に及ぼす悪影響は、アレキシサイミア傾向によって媒介される。本仮説を検討するために、Figure 1の分析モデルを作成した。

方法

調査対象者・実施手続き

明星大学心理学部に2017年~2020年に入学した学生の内、学籍番号が奇数である267名を調査対象者とした。2020年6月25日に調査対象者にグーグルフォームで作成した質問紙のリンクを貼った調査依頼のメールを配信し、WEB調査を実施したところ、7月30日までに84名の回答を得た。しかし、調査グループのミスによって、質問紙の回答方法が誤って変更されてしまったため、7月3日から7月30日までの回答は学年のみになってしまい、この間に回答した16名の回答

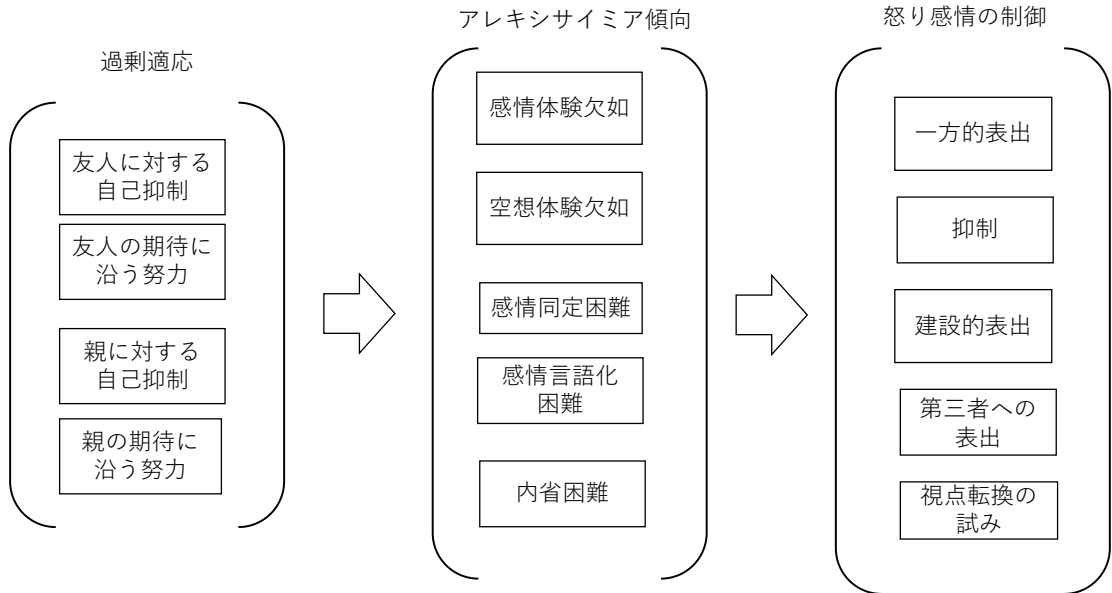


Figure 1. 本研究の分析モデル

は無効となってしまった。分析対象者を補充するために、学籍番号が偶数である266名から100名を無作為抽出し、8月5日に補充調査を行ったところ19名の回答を得、上記と併せて87名の回答となった。この87名の回答の内、28個の質問に回答しなかった1名を除外した86名を本研究の分析対象者とした。

質問紙

アレキシサイミア傾向 アレキシサイミア傾向を測定する尺度としてKashimura et al. (2011)による日本語版アレキシサイミア評定尺度(日本語版Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire: BVAQ-J)を用いた。BVAQ-Jは、感情言語化困難、空想体験欠如、感情同定困難、感情体験困難、内省困難の5因子、全40項目で構成されており、“まったくあてはまらない(1点)”から“とてもあてはまる(5点)”までの5件法で回答を求めた。なお、これら5つの因子は、認知的要素(感情言語化困難、感情同定困難、内省困難)と情緒的要素(空想体験欠如、感情体験欠如)の2つの高次因子に分類される。本研究では、BVAQ-Jから因子ごとに3項目ずつ選出し、全15項目を用いた。

友人と親への過剰適応 友人と親への過剰適応を測定するために、関係特定性過剰適応尺度(Over-Adaptation Scale-Relationship Specified: OAS-RS; 風間・平石,

2018)を用いた。OAS-RSは、友人、親、教師という3つの関係それぞれについて“自己抑制”と“他者志向性”の2つの側面を測定するものである(各因子8項目、計48項目)。本研究は、大学生とは関わりが少なくと思われる教師を除き、友人と親という2つの関係について、風間・平石(2018)で因子負荷量が高く、項目内容が重複しなかった項目を各因子3項目(計12項目)選出し、“まったくあてはまらない(1点)”から“とてもあてはまる(5点)”までの5件法で回答を求めた。因子毎に項目例を挙げると、“友人に対する自己抑制(項目例:友達に対して、自分の言いたいことがなかなか言えないほうである)”, “友人の期待に沿う努力(項目例:友達に嫌われないように行動することが多い)”, “親に対する自己抑制(項目例:親に対して、自分の言いたいことをなかなか言えないほうである)”, “親の期待に沿う努力(親にとってのいい子でいようと意識して行動することが多い)”であった。

怒り感情の制御 怒り感情の制御を測定する尺度として、吉田・高井(2008)による怒り感情制御尺度を用いた。怒り感情制御尺度は5つの下位因子、全16項目で構成されるが、本研究では、吉田・高井(2008)で因子負荷量が高く項目内容が重複しない項目を因子ごとに3項目ずつ、計15項目を選出し、“まったくあてはまらない(1点)”から“とてもあてはまる(5点)”ま

での5件法で回答を求めた。因子毎に項目例を挙げると、“一方的表出（項目例：相手の非を責め立てる）”、“建設的表出（項目例：自分の怒りを、相手の気分を害さないようにして伝える）”、“第三者への表出（項目例：怒りを覚えた体験を第三者に聞いてもらう）”、“抑制（項目例：手に腹は立つが、怒りの感情を表に出さない）”、“視点転換の試み（項目例：ものの見方を変えて、冷静さを取り戻そうとする）”であった。

結果の分析方法

各尺度について、確証的因子分析によって先行研究における因子構造の適切さを検討するとともに、因子毎の α 係数を算出した。その上で、友人と親への過剰適応、アレキシサイミア傾向、怒りの感情制御の相関分析を行った。過剰適応が自己抑制と他者の期待に沿う努力の組み合わせによって引き起こされるという仮説に基づき、自己抑制と他者の期待に沿う努力の交互作用の有無を検討するため、アレキシサイミア傾向を従属変数、自己抑制と他者の期待に沿う努力を独立変数とする2要因の分散分析を行った。また、Figure 1のパスモデルに基づいて、共分散構造分析を行った。統計ソフトとしてはR version 4.1.1を用い、相関係数や α 係数の算出にはpsychパッケージ (version 2.1.6)、分散分析にはanovakun_486.txt (井関, 2020)、確証的因子分析および共分散構造分析にはlavaanパッケージ (version 0.6.9)を用いた。なお、確証的因子分析及び共分散構造分析におけるモデルの適合度の基準は、豊田 (2014) に基づき、以下の通りとした。すなわち、 χ^2 は非有意の方が望ましいが、標本数が増えると有意になりやすいので、これのみでモデルの評価はしない。Comparative Fit index (CFI) と Tucker-Lewis index (TLI) は0~1の値をとり、1に近いほど適合度が良く (TLIは1を超えた場合でも1.0と同等)、.95以上が良適合と判断される。Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) は、0以上の値を取り、値が小さいほど適合がよく、.05未満であれば良適合、.10以上であれば適合が悪いと判断される。

結果

尺度の検討

アレキシサイミア傾向の因子構造 アレキシサイミア傾向について測定する原版のBVAQ-Jが5因子で構成されていたため、本研究でも原版通りの5因子を仮定して確証的因子分析を行った。しかし、その結果、複数の因子の分散が推定できなかった。項目間の

相関係数を確認したところ、感情体験困難因子に対応する3項目の3つの内部相関の絶対値が.12以下、内省困難因子に対応する3項目の2つの内部相関の絶対値が.07で非常に低く、これらの2因子においては、それぞれ1つの因子を構成することが困難であることが明らかになった。そのため、感情体験困難と内省困難の2因子を削除し、感情言語化困難、空想体験欠如、感情同定困難からなる3因子構造を求め、このモデルの適合度を評価するために χ^2 値、CFI、TLI、およびRMSEAを算出した。

Table 1に、この新たな3因子構造モデルの適合度の結果を示す。Table 1を見ると、 $\chi^2(24) = 34.85, p < .10, CFI = .92, TLI = .88, RMSEA = .07$ の値が得られた。 χ^2 が有意ではなかったこと、CFIとTLIの値が.95を下回ったものの.90近くであったこと、そしてRMSEAも.05未満とはならなかったものの.10よりは小さかったことから、本研究におけるアレキシサイミアの3因子構造のモデルは、ある程度の適合度は得られたものと考えられた。

この3因子構造モデルでは、第I因子 (感情言語化困難) のQ11、第III因子 (感情同定困難) のQ13の負荷量が.40未満であり、それほど高くなかった。因子ごとに α 係数を算出した結果、第I因子が.58、第II因子 (空想体験欠如) が.73、第III因子が.60であり、通常の基準.70とすれば、2つの因子は十分なものとは言えないが、項目数が3項目と少なかったことを考慮すれば、ある程度の内的一貫性は保たれていると考えた。以後の分析では、因子毎に項目得点を合計し、項目数で除した得点を因子得点として用いた (なお、以下の尺度においても、因子得点の算出に関しては同様の手続きを用いた)。

友人への過剰適応 友人への過剰適応を、友人に対する自己抑制と友人の期待に沿う努力からなるものと仮定した2因子構造で確証的因子分析を行ったが、2因子の相関が1.04と1を超えてしまい、2つの因子を推定することは妥当でないことが明らかになった。そこで、1因子構造を仮定し、再度、確証的因子分析を行った結果、モデルの適合度は $\chi^2(9) = 27.64, p < .01, CFI = .93, TLI = .89, RMSEA = .16$ となった。 χ^2 値は有意であり、RMSEAは.10を超えてしまったが、CFIとTLIの値が.95を下回ったものの.90近くであり、友人に対する過剰適応の1因子モデルはある程度の適合度は得られたものと考えた。すべての項目の因子負荷量は.50以上であり、因子と項目の間には強い関係がみられていた。また、6項目の α 係数は.88であり、高い内的一貫性が確認された。

Table 1
アレキシサイミア傾向の因子構造

項目	因子		
	I	II	III
I. 感情言語化困難 ($\alpha = .58$)			
Q01 自分の気持ちを言葉で表現することは難しい。	.65		
Q06 しばしば「自分の気持ちについて、もっと話すように」と人から言われる。	.62		
Q11 人と話をするとき、自分の気持ちに関することよりむしろ、日常的な出来事に関する話をするのが好きだ。	.36		
II. 空想体験欠如 ($\alpha = .73$)			
Q02 しばしば、いろいろなことに想像力を働かせる。		.52	
Q07 空想や非現実的な話にはあまり興味がない。		-.69	
Q12 空想にふけることはほとんどない。		-.85	
III. 感情同定困難 ($\alpha = .60$)			
Q03 気分が良いとき、そのとき自分が愉快なのか、意気揚々としているのか、幸せなのかははっきりしない。			.60
Q08 自分が何を感じているのか、わからない。			.78
Q13 気分が良いとき、そのとき自分が心配なのか、落ち込んでいるのか、悲しいのかがわかる。			-.36
因子間相関	I	-.33	.77
	II		-.27

Note. $\chi^2(24) = 34.85, p < .10, CFI = .92, TLI = .88, RMSEA = .07$

親への過剰適応 親への過剰適応を、親に対する自己抑制と親の期待に沿う努力からなるものと仮定した2因子構造で確証的因子分析を行い、適合度を算出したところ、 $\chi^2(8) = 6.12, p = .63, CFI = 1.00, TLI = 1.01, RMSEA = .00$ の値が得られ、 χ^2 値は有意でなく、CFIとTLIの値も.95を超え、RMSEAも.05より小さく、非常に良い適合であることが明らかになった。因子負荷量もすべての項目で.70を超え、各因子とそれと対応する項目との間には強い関係があることが明らかになった。親に対する自己抑制因子と親の期待に沿う努力因子の相関は.67であった。因子ごとに α 係数を算出した結果、“親に対する自己抑制”が.92、“親の期待に沿う努力”が.82であり、因子毎に高い内的一貫性が示された。

怒り感情制御尺度 吉田・高井(2008)における5因子構造で確証的因子分析を行い、適合度を算出したところ、 $\chi^2(80) = 119.53, p < .01, CFI = .93, TLI = .91, RMSEA = 0.08$ であった。 χ^2 値は有意であったが、CFIとTLIの値が.95を下回ったものの.90を超えており、RMSEAも.05未満とはならなかったものの.10よりは小さかったことから、本研究における怒りの感情制御の5因子構造のモデルはある程度の適合度は得られたものと考えた。各因子の因子負荷量はすべて.40を超えており、 α 係数を算出した結果、“一方的表出”が.66、“建設的表出”が.86、“第三者への表出”が.86、“抑制”が.82、“視点転換の試み”が.85であり、一方的表出はやや低い値であったが、それ以外は.80を超えており、ある程度の内的一貫性は示されたと考えた。

“抑制”が.82、“視点転換の試み”が.85であり、一方的表出はやや低い値であったが、それ以外は.80を超えており、ある程度の内的一貫性は示されたと考えた。

相関分析

友人への過剰適応とアレキシサイミア傾向との関連各変数の平均値、標準偏差および変数間の相関係数を算出し(Table 2)、友人に対する過剰適応とアレキシサイミア傾向の3因子の相関をみたところ、感情言語化困難と友人への過剰適応との間に有意な正の相関がみられ($r = .37, p < .001$)、自己を抑えて友人の期待に応えようとする人ほど、感情を言語化することが困難である傾向がみられた。

親への過剰適応とアレキシサイミア傾向との関連 親に対する自己抑制と親の期待に沿う努力と、アレキシサイミア傾向の3因子との相関を算出したところ、親に対する自己抑制と感情言語化困難および感情同定困難に有意な正の相関($r = .50, p < .001; r = .33, p < .001$)、親の期待に沿う努力と感情言語化困難および感情同定困難に有意な正の相関($r = .40, p < .001; r = .29, p < .001$)がみられ、親に自分の言いたいことが言えず、親の期待に過度に応えようとするほど、自らが何を感じているのかが分からなくなり、感情を言語でできなくなることが明らかになった。さらに、親に対する自己抑制と

Table 2
性別, アレキシサイミア (3 因子), 友人と親への過剰適応, 怒りの感情制御 (5 因子) の相関行列

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 性別 (男 = 1, 女 = 0)	0.36	0.48											
アレキシサイミア													
2. 感情言語化困難	3.29	0.96	-.40***										
3. 空想体験欠如	1.94	0.84	-.10	.17									
4. 感情同定困難	2.73	0.89	-.22*	.43***	.14								
5. 友人への過剰適応	3.38	0.99	-.24*	.37***	-.12	.16							
6. 親に対する自己抑制	2.56	1.29	-.26*	.50***	-.09	.33**	.52***						
7. 親の期待に沿う努力	2.60	1.12	-.12	.40***	-.08	.29**	.58***	.61***					
怒りの感情制御													
8. 一方的表出	1.98	0.77	-.18	.07	.30**	.14	-.22*	-.14	-.13				
9. 建設的表出	3.22	1.00	.00	-.08	-.08	-.11	-.06	-.12	-.10	-.19 [†]			
10. 第三者への表出	3.45	1.22	-.32**	.06	.18	-.05	.12	.11	.15	.15	.16		
11. 抑制	3.48	1.04	.07	.21 [†]	.02	.02	.25*	.25*	.12	-.32**	.27*	-.18	
12. 視点転換の試み	3.53	0.99	.29**	.08	-.07	.00	.15	.02	.09	-.26*	.24*	-.10	.57***

Note. “視点転換の試み”のみ $N = 84$, 他の変数は $N = 86$

[†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

親の期待に沿う努力の得点をそれぞれ中央値で高群と低群に2分し, 親に対する自己抑制と親の期待に沿う努力を独立変数, アレキシサイミア傾向の3因子をそれぞれ従属変数とした2要因の分散分析を行ったが, 有意な交互作用はみられなかった。

アレキシサイミア傾向と怒り感情の制御との関連
アレキシサイミア傾向の3因子と怒り感情制御の5因子の相関をみたところ, 空想体験欠如と一方的表出に有意な正の相関 ($r = .30, p < .01$), 感情言語化困難と怒り感情の抑制に10%水準の有意傾向での正の相関 ($r = .21, p < .10$) がみられた。

共分散構造分析

性別を統制変数として用いた上で, 友人と親への過剰適応からアレキシサイミア傾向 (3 因子), 怒りの感情制御 (5 因子) へすべてのパスを仮定し, 過剰適応間, アレキシサイミア傾向の3因子間, 怒りの感情制御の5因子間という同じ水準の概念の変数間における誤差相関を仮定した飽和モデルを共分散構造分析で分析した。その後, (性別のパスを除き) すべての標準偏回帰係数が10%水準未満の有意傾向になるまで, 有意水準が高いパスから順番に1つずつ削除したところ, $\chi^2(24) = 19.53, p < .10, CFI = 1.00, TLI = 1.05, RMSEA = .00$ の適合度が得られ, χ^2 値は非有意,

CFIとTLIは.95以上, RMSEAは.05未満というすべての基準を満たし, このモデルの適合度が非常に良好であることが確認された (Table 3, Figure 2; Figure 2では性別からのパスと誤差相関は省略した)。Figure 2より, 親に対する自己抑制は, 怒りの表出を直接抑制する ($\beta = .21, p < .05$) だけではなく, 感情言語化困難 ($\beta = .44, p < .001$) を介して抑制 ($\beta = .20, p < .10$) し, 感情同定困難 ($\beta = .32, p < .01$) を介して第三者への表出を困難にし ($\beta = -.18, p < .10$), 感情言語化困難 ($\beta = .44, p < .001$) を介して視点転換の試みを促していた ($\beta = .24, p < .05$)。空想体験欠如は, 怒りの一方的表出 ($\beta = .25, p < .01$) や第三者への表出 ($\beta = .18, p < .10$) を促していた。友人への過剰適応は, 怒りの一方的表出を促していた ($\beta = -.21, p < .05$)。なお, 各変数と性別との関係を見ると, 男性は女性よりも, 怒りの抑制と視点転換の試みの得点が高かった ($\beta = .24, p < .05; \beta = .38, p < .01$) が, 感情言語化困難, 友人への過剰適応, 親に対する自己抑制, 怒りの一方的表出, 第三者への表出の得点は低かった ($\beta = -.30, p < .001; \beta = -.21, p < .05; \beta = -.24, p < .05; \beta = -.22, p < .05; \beta = -.31, p < .01$)。

考察

アレキシサイミア傾向の因子構造

アレキシサイミアについては, BVAQの原版 (Vorst

Table 3
パス解析における標準偏回帰係数

	友人への親に対する 過剰適応 自己抑制		アレキシサイミア			怒り			
			感情言語 化困難	空想体験 欠如	感情同定 困難	一方的 表出	第三者へ の表出	抑制	視点転換 の試み
性別 (男性 = 1, 女性 = 0)	-.21*	-.24*	-.30***	-.11	-.15	-.22*	-.31**	.24*	.38**
友人への過剰適応						-.21*			
親に対する自己抑制			.44***		.32**			.21*	
感情言語化困難								.20 [†]	.24*
空想体験欠如						.25**	.19*		
感情同定困難							-.18 [†]		

Note. $\chi^2(24) = 19.53, p < .10, CFI = 1.00, TLI = 1.05, RMSEA = .00$

[†] $p < .10, *p < .05, **p < .01, ***p < .001$

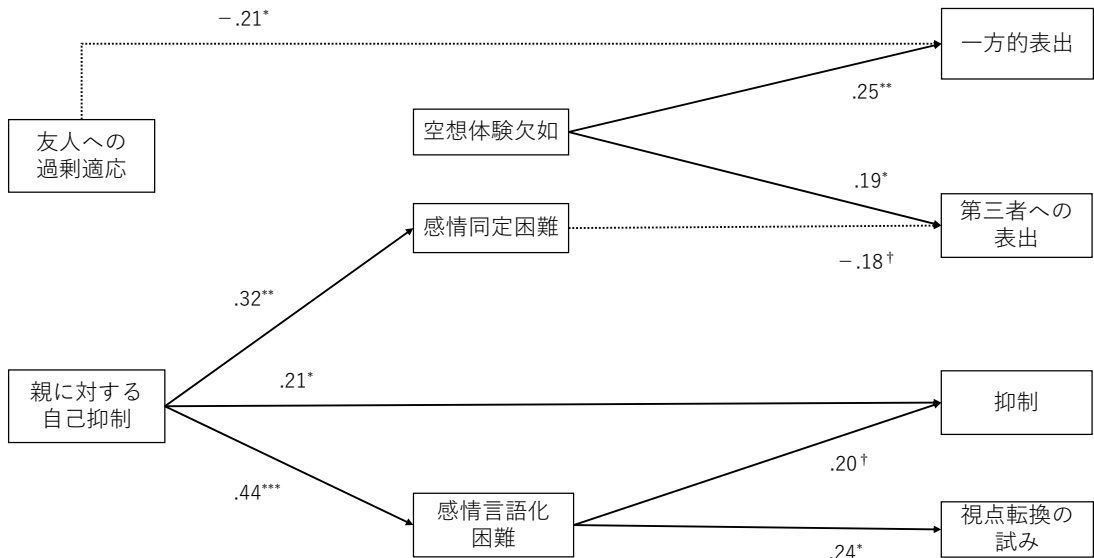


Figure 2. 友人と親への過剰適応，アレキシサイミア傾向，および怒り感情の制御との関連についてのパス解析

数値は標準偏回帰係数。実線は正のパス，点線は負のパスを示す。

$\chi^2(24) = 19.53, p < .10, CFI = 1.00, TLI = 1.05, RMSEA = .00$

[†] $p < .10, *p < .05, **p < .01, ***p < .001$

& Bermond, 2001) およびその邦訳版 (Kashimia et al., 2011) と同じ 5 因子構造を仮定して確証的因子分析を行ったが，因子を構成する項目間の相関が低かった感情体験欠如と内省困難は独立した因子として抽出できなかった。そのため，これらの 2 因子を削除し，新たに感情言語化困難，空想体験欠如，感情同定困難という 3 因子で確証的因子分析を行ったところ，一定の適合度が得られ，因子毎の下位尺度についても，一定

の内の一貫性が得られた。なお，上記の 3 因子のうち，感情同定困難と感情言語化困難は，Vorst & Bermond (2001) のいう認知的側面，空想体験欠如は情緒的側面に該当する。

アレキシサイミア傾向以外の尺度については，親への過剰適応，怒りの感情制御はそれぞれ原版と同じ 2 因子，5 因子構造が得られたが，友人への過剰適応は，友人に対する自己抑制と友人の期待に沿う努力

との相関が高く、2つの独立した因子として推定できなかったため、1因子モデルとした。いずれのモデルにおいても、一定の適合度が示され、各因子を下位尺度とした場合、一定の内的一貫性が示された。

過剰適応とアレキシサイミア傾向との関連

共分散構造分析の結果 (Figure 2)、親に対する自己抑制が感情同定困難と感情言語化困難を悪化させることが明らかになった。相関分析においては、親の期待に沿う努力は感情同定困難と感情言語化困難と、友人への過剰適応は感情言語化困難と、有意な正の相関がみられたが、パス解析で、それらの関係は有意にはならなかった。その理由は、親に対する自己抑制、親の期待に沿う努力、友人への過剰適応の相関係数が.52～.61と比較的高く、これらの概念間の類似性が強く、概念間で共通していない独自の影響として、親に対する自己抑制の感情同定困難や感情言語化困難へのパスのみが有意になったためと考えられる。

この結果は、阿部・石田・中島 (2020) におけるアレキシサイミア傾向と一般的な他者の期待に沿う努力や自己抑制との正の関連を再確認するものである。それとともに、アレキシサイミア傾向との関連が強いのは、友人よりも親との関係であり、その中でも、親に対する自己抑制であることを示すことができたと考えられる。

また、アレキシサイミア傾向の3因子に対して、親に対する自己抑制と親の期待に沿う努力の交互作用は、いずれも有意ではなかった。そもそも、親に対する自己抑制と親の期待に沿う努力の2つの因子の相関は.61とかなり高いにもかかわらず、別々の次元として捉え、2つの次元の組み合わせを過剰適応として捉えようとしたことに無理があったのかもしれない。

アレキシサイミア傾向と怒り感情の制御との関連

アレキシサイミア傾向と怒り感情の制御との関係について検討したところ (Figure 2)、空想体験欠如が、怒りを一方的に表出させてしまうこと、感情言語化困難が怒りを抑制してしまうこと、感情同定困難が第三者への表出を妨げてしまうことが明らかになり、アレキシサイミア傾向が、怒りを不適切に表出させたり、無理に溜め込ませてしまうという仮説は支持された。具体的には、本研究の結果は、感情言語化困難が怒りを抑制し (反中, 2015)、言語的攻撃を抑え (清瀧, 2008)、感情同定困難が第三者への表出を妨げる (中島, 2013; 津山・中村, 2011) という先行研究の知見とは一致してい

た。しかし、一方で、本研究の結果は、感情同定困難が怒りの不適切な表出や抑制を高める (清瀧, 2008; Manninen et al. 2011; 反中, 2015) という知見とは一致していなかった。また、空想体験欠如に関しては、これまでのほとんどの先行研究が用いていたTAS-20はアレキシサイミア傾向の情緒的側面である空想体験欠如を測定していないため、先行研究の知見がほとんどみられない。これらについては、今後さらなる検討が必要である。

その一方で、仮説とは異なり、空想体験欠如は第三者への表出を促し、感情言語化困難は視点転換の試みを促すという、アレキシサイミア傾向が、一見、怒りの適切な表出を促しているようにみえる関係も認められた。空想体験が乏しい人は、自分の中で感情をイメージとして保持できず、第三者にすぐに相談してしまうのかもしれない。また、感情を言語化することが難しい人は、自分の抱えている感情を言葉にしようとするのではなく、もの見方を変えて気分を切り替えようとするのかもしれない。これらの関係についても、さらなる検討が必要である。

過剰適応、アレキシサイミア傾向および怒り感情の制御との関連

過剰適応が怒り感情の制御に及ぼす影響をアレキシサイミア傾向が媒介するか否かをパス解析で検討したところ、親に対する自己抑制が第三者への表出に及ぼす影響を感情同定困難が媒介していること、すなわち、親に対して自己の主張を抑制する傾向がある人は、感情を同定することが難しく、その結果として、第三者に相談をすることができなくなることが見出された。また、親に対する自己抑制が怒りの抑制および視点転換の試みに及ぼす影響を感情言語化困難が媒介していること、すなわち、親に対して自己の主張を抑制してしまう人は、自らの感情を言葉にするのではなく、無理に抑えてしまったり、あるいは、もの見方を変えて気分を変えようとしたりする傾向があることが明らかになった。

結論

本研究において、過剰適応が怒り感情の制御に及ぼす影響をアレキシサイミア傾向が媒介するというモデルを検討したところ、親に対する自己抑制が感情同定困難や感情言語化困難というアレキシサイミア傾向を悪化させることが明らかになった。子どもは成人するまでの長い期間親と過ごす。その間、親に対して自分

の気持ちを過度に抑えてしまうことが、アレキシサイミア傾向を作り出してしまっているのかもしれない。親が、幼少期に、子どもの自発的な感情表出を促すような情緒的な関わりをすることで、アレキシサイミア傾向の悪化を予防できるかもしれない。また、本研究では、アレキシサイミア傾向の測定に際して、これまで最も多く用いられてきたTAS-20ではなく、BVAQ-Jを用いたため、TAS-20には含まれていない情緒的側面の空想体験欠如が測定できた。この空想体験欠如は、アレキシサイミア傾向における感情同定困難や感情言語化困難との相関も低く ($r = .14, r = .17$)、比較的独立した因子であり、怒りの一方的表出や第三者への表出を促すことが明らかになった。これまでのところ、この空想体験欠如の関連要因についての知見は乏しいが、今後、このような要素が怒りの表出や心理的適応とどのような関係があるのかを検討していく必要があるだろう。

BVAQ-Jの5因子は、本来、各因子8項目用意されているものであるが、本研究では被験者の負担を考慮し、各因子でそれぞれ3項目ずつしか用いなかった。このことが本研究で3因子しか抽出されなかった一因かもしれない。また、被験者数も86名と少なく、確証的因子分析や共分散構造分析における安定的な結果を得るためには、やや少なかつたと思われる。最後に、本研究は、過剰適応が怒り感情の制御に及ぼす影響に対するアレキシサイミア傾向の媒介効果をパス解析によって検討したが、本研究は横断研究であるため、因果の方向性を特定することはできない、今後縦断研究による確認が必要であると考えられる。

現在のアレキシサイミア傾向についてのほとんどの実証的な調査研究で用いられているTAS-20は、アレキシサイミア傾向の情緒的側面を測定できていないという問題点が指摘されている。アレキシサイミア傾向の情緒的側面を含めた質問紙としてBVAQが開発されたが、その日本語版(BVAQ-J)における5因子構造は確証的因子分析で確認されていない。今後、BVAQ-Jの因子構造を、より多くの標本を用いて、確認したうえで、情緒的側面も含めたアレキシサイミアの研究を進めていく必要があるだろう。また、本研究において親に対する自己抑制にアレキシサイミア傾向と強い関連があることが明らかになったが、アレキシサイミア傾向を予防する上でも、幼少期における親との関係を検討する必要があると考えられる。

謝辞

本研究における調査の回答に協力して下さった明星大学の多くの学生の皆様と、本論文の執筆にあたり、多くの示唆をくださいました丹野貴行准教授に厚く感謝申し上げます。

引用文献

- 阿部 夏希・石田 弓・中島 健一郎 (2020). アレキシサイミアがストレス経験と評価懸念を介して過剰適応に及ぼす影響. *心理臨床学研究*, 37, 571-581.
- Bebgy, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto alexithymia Scale— I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- 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.
- 井関 龍太 (2021). anovakun_486.txt. Retrieved from <http://riseki.php.xdomain.jp/index.php?ANOVA%E5%90%9B> (December 10, 2021)
- Kashimura, M. & Ogawa, T. (2011). Psychometric properties of the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire in Japanese. *Japanese Psychological Research*, 53, 302-311.
- 風間 惇希・平石 賢二 (2018). 青年期前期における過剰適応の類型化に関する検討—関係特定性過剰適応尺度(OAS-RS)の開発を通して— *青年心理学研究*, 30, 1-23.
- 清瀧 裕子 (2008). 青年期における攻撃行動および自傷行為について—対人的信頼感、アレキシサイミア傾向、Locus of Controlとの関連から— *心理臨床学研究*, 26, 615-624.
- Manninen, M., Therman, S., Suvisaari, J., Ebeling, H., Moilanen, I., Huttunen, M., & Joukamaa, M. (2011). Alexithymia is common among adolescents with severe disruptive behavior. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199, 506-509.
- 中島 園美 (2013). 喘息患者の自己管理不良に影響を及ぼす情動認知—アレキシサイミアと共感性からの検討— *カウンセリング研究*, 46, 73-82.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'Alexithymia' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.
- 反中 亜弓 (2015). 粗暴犯の感情認知・コントロール

- 特性についての検討：失感情に着目した矯正プログラムの開発 公益財団法人日工組社会安全財団 若手研究助成研究報告書. Retrieved from <https://www.syaanken.or.jp/?p=6986> (November 30, 2021)
- Taylor, G. J., Ryan, D., & Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *44*, 191-199.
- 豊田 秀樹 (2014). 共分散構造分析 [R 編] 東京図書
- 津山 雄亮・中村 延江 (2011). 一般大学生におけるアレキシサイミア傾向者の愛着と防衛機制について 桜美林大学心理学研究, *2*, 1-8.
- Vorst, H. C. M., & Bermond, B. (2001). Validity and reliability of the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *30*, 413-434.
- 吉田 琢哉・高井 次郎 (2008). 怒り感情の制御に関する調整要因の検討：感情生起対象との関係性に着目して 感情心理学研究, *15*, 89-106.

Associations of Alexithymia Tendencies with Over-Adaptation to Friends and Parents and Anger Regulation Among University Students

MANAMI TAKAHASHI (GRADUATE SCHOOL OF PSYCHOLOGY, MEISEI UNIVERSITY)

HIDEKI OKABAYASHI (DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, MEISEI UNIVERSITY)

MEISEI UNIVERSITY THE BULLETIN OF PSYCHOLOGICAL STUDIES, 2022, 40, 11—22

This study examined associations between alexithymia tendencies and over-adaptation to friends and parents as well as anger regulation among university students. Of the 267 responses for the online survey, 86 valid responses were retained for analysis. Three factors of alexithymia measured using the Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire were estimated via confirmatory factor analysis: difficulty identifying feelings (DIF), difficulty fantasizing (DF), and difficulty verbalizing feelings (DVF). After controlling for gender, the associations between over-adaptation to friends and parents and anger regulation through alexithymia were estimated using structural equation modeling. It was found that 1) self-restraint for parents was positively associated with suppression of anger and reappraisal attempts through DVF, 2) self-restraint for parents was negatively associated with expression of anger toward a third person through DIF, 3) DF was positively associated with one-sided expression of anger and expression of anger toward a third person, and 4) self-restraint for parents was positively associated with suppression of anger and over-adaptation to friends was negatively associated with one-sided anger expression. Therefore, in an attempt to prevent alexithymia tendencies that can lead to maladaptive anger expression, it is important for parents to interact with their young children to promote the spontaneous expression of their feelings.

Key Words : alexithymia tendencies, over-adaptation, anger regulation, university students.