

重要他者のソーシャル・サポートとレジリエンスが 自己否定感に与える影響

—自殺の背景に潜む自己否定感へのアプローチ—

Affects of social support from significant others and resilience to
self-denial feeling

—Approach to the self-denial feeling lurking behind the suicide—

富田 歩*1 巖 秀章*2

Ayumi TOMITA Hideaki HOROIWA

1. 問題と目的

1-1. 問題

世界保健機構（WHO）は、2014年9月4日に自殺防止に関する報告書を発表した。報告書によれば、2012年の世界の自殺者数は約80万4000人。現代の社会において、「自殺」とは憂慮しなければならない事態であり、国だけではなく、世界がその対策に乗り出している。そして、近年では、自殺という行動を防ぐ自殺防止だけではなく、自殺という考えに至らないようにするための「自殺予防」の視点が対策として注目されている。

この「自殺予防」を考える上で重要なことは、自殺の要因を軽減することである。

自殺の要因のひとつには、自己に向けて抱く否定的な感情を表す自己否定感がある。高校生を対象とした研究では、「自分を否定的に捉え、自分はだめだという意識が強いため自分に自信を持たずに、自己イメージが悪化し、メンタルヘルスに課題が出て、行動に負の影響がでる事が心配される。」（山口ら、2014）と述べられている。メンタルヘルスの課題が、自殺という自己破壊行動に至らせるという事実は、日本の自殺の原因・動機で最も多い健康問題のうち約6割が心理的問題であるという平成25年度の内閣府の報告から明らかにされている。

自殺という行為そのものが、自分の存在を世の中から消してしまうことであり、自殺は自己の存在を否定する最も極端な方法の一つだと言えよう。自殺に至る要因は様々だと伝えられるが、その一つである自己否定感を軽減することは、自殺予防にも繋がると考えられる。

自己否定感を軽減するものとしては、まずソーシャル・サポートが挙げられる。

ソーシャル・サポートは、「精神的健康の維持や向上に役立つ対人関係」（五十嵐、2008）とされている。つまり、ソーシャル・サポートは精神的健康の維持や向上を通して、自己否定感の軽減にも影響を与えるのではないだろうか。特に、「自分にとって大事な存在であり、その人と関わることが感情や自己概念に大きな影響を及ぼすような人」（勝谷、2004）である重要他者（父親、母親、きょうだい、教師、

*1 埼玉工業大学人間社会学部心理学科2014年度卒業

*2 埼玉工業大学人間社会学部心理学科

友人など)からの情緒的なソーシャル・サポートがより効果的ではないかと考えられる。また、ソーシャル・サポートの期待を高く持つものは期待が低いものよりも自尊感情が高いと考えられ(永井、2010)、ソーシャル・サポートへの期待を高く持てると自己否定感は低くなると推察される。

また自己否定感を軽減するもう一つの要因として注目されるのがレジリエンスである。

レジリエンスは、森ら(2002)では「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」と定義されている。つまり、ネガティブな心理状態である自己否定感を抱いた時、レジリエンスという内的な力で立ち直る心理特性によって、精神的健康を脅かす危険から遠ざかることができるということである。だからこそレジリエンスは、自己否定感を自己の内から軽減する要因となるのではないかと考えた。

葛西ら(2013)の研究では、「回避困難な出来事に遭遇した際には大きな精神的苦痛がもたらされ、自殺に至るまで追い詰められることも少なくない」とあることから、困難な状況から立ち上がる力を持つレジリエンスは、自殺の背景に潜む自己否定感に影響を与え、自殺を予防する力があるのだと推測される。

1-2. 目的と仮説

以上より、本研究では自殺予防の視点から、自殺の要因の一つと考えられる自己否定感を軽減するものとして、外的要因にソーシャル・サポートを、内的要因にレジリエンスを想定し、それぞれが自己否定感を軽減するような影響があるかを検討する。調査仮説は以下のとおりである。

- (1) 重要他者へのソーシャル・サポートの期待が高い人は低い人に比べ自己否定感は低い。
- (2) レジリエンスの得点が高い人は低い人に比べ自己否定感は低い。
- (3) 重要他者へのソーシャル・サポートの期待が高く、なおかつレジリエンスの得点が高ければ、どちらかだけが低い人よりも自己否定感は低い。

2. 方法

2-1. 調査対象者

関東地方の大学生120名(男性79名・女性41名、平均年齢19.5歳)を対象とした。

2-2. 手続きおよび倫理的配慮

事前に調査を実施する講義の担当教員に調査依頼をし、同意を得た。当日は質問紙を配布し、授業の開始時または終了時に調査を実施した。調査開始前には、調査は自由意志で参加するものあり、単位や成績とは無関係であること、調査研究の目的にのみ使用し、個人のデータが公表されないことを教示した。質問紙の回収は、講義室の出入り口で行った。所要時間は、約15~20分であった。質問紙は、一定期間保管し破棄する。

2-3. 質問紙の構成

質問紙の構成は以下の通りであった。

2-3-1. フェイスシート

調査への参加の同意の有無を調査対象者から同意が得られた場合、学科・学年・年齢・性別の記入を求め、次のページから質問の回答を求めた。

2-3-2. 自己否定感尺度 (宗像、2000)

自分に対する否定的なイメージの強さを測定する。自己否定の自己イメージスクリプトを持っていると、自分が解放されるとか、幸せになるなど、自分を改善すること自体に興味や意欲がなく、むしろあきらめや罪意識が支配するので、結果としては自分でコントロールしがたい症状が慢性化する。尺度は14項目からなり、そのうち一部は加筆修正を行った。回答方法は「あてはまらない」～「あてはまる」の4件法で行った。

2-3-3. 学生用ソーシャル・サポート尺度 (久田・千田・箕口、1989)

情緒的なサポートを中心とした項目からなり、ソーシャル・サポート源 (父親、母親、きょうだい、先生、友人) ごとにそれぞれの援助に対する期待感を評定する。回答方法及び採点方法は「あてはまらない」～「あてはまる」の4件法で行った。

2-3-4. レジリエンス尺度 (森、清水、石田、富永、Hiew、2002)

「I AM: 本当の自分から目をそらさずにそれを見つめる力」、「I HAVE: 学びのネットワークを広げていく力」、「I CAN: 問題解決力」、「I WILL: 目標を定めそれに向かっていく力」の4因子から構成され、そのうち一部は加筆修正を行った。回答方法は「あてはまらない」～「あてはまる」の4件法で行った。

2-4. 分析方法

分析にはIBM SPSS Statistics ver.19を用いた。

3. 結果

3-1. 性差

(1) 自己否定感尺度 (宗像、2000)

性差があった1項目を、除外した。

(2) 学生用ソーシャル・サポート尺度 (久田・千田・箕口、1989)

「先生」の項目において性差がみられたが、他の重要他者の項目には男女差はみられなかったため、分析の際は性差があった項目は除外せずに用いた。

(3) レジリエンス尺度 (森ら、2002)

これら36項目は、性差が多数あったことから項目を除外せずに、男女別に分析を行うこととした。

3-2. 因子分析

(1) 自己否定感尺度 (宗像、2000)

因子分析 (主因子法・バリマックス回転) を行った結果、負荷量の小さい項目は除外、1因子が抽出された。

(2) 学生用ソーシャル・サポート尺度 (久田・千田・箕口、1989)

因子分析 (主因子法・バリマックス回転) を行った結果、1因子が抽出され、尺度の妥当性が確認された。

(3) レジリエンス尺度 (森ら、2002)

男性：第1因子対人的安心感、第2因子上昇志向、第3因子遂行力、第4因子ポジティブ思考
女性：第1因子ポジティブ思考、第2因子遂行力、第3因子対人的安心感、第4因子上昇志向
以上、因子分析 (主因子法・バリマックス回転) を行った結果、負荷量の小さい項目を除外、男女ともに4因子が抽出された。

3-3. 仮説の検定

(1) 仮説1

自己否定感の平均を従属変数、重要他者 (父親、母親、きょうだい、先生、友人) へのソーシャル・サポートの期待高群・低群の得点を独立変数として、対応のないt検定をそれぞれ行った。

その結果、重要他者の父親 ($t(107)=-2.733, p<.01$)、母親 ($t(117)=-2.610, p<.05$)、きょうだい ($t(104)=-2.019, p<.05$)、先生 ($t(112)=-3.956, p<.001$)、友人 ($t(117)=-2.062, p<.05$) のそれぞれにおいて仮説1は支持された。

(2) 仮説2

自己否定感の平均を従属変数、レジリエンス (合計得点、第1因子～第4因子) の高群・低群を独立変数として、男女別に対応のないt検定を行った。

男性の場合は、レジリエンスの合計得点 ($t(77)=-3.761, p<.001$)、および第1因子 ($t(77)=-3.080, p<.01$)、第2因子 ($t(77)=-2.950, p<.01$)、第3因子 ($t(77)=-3.316, p<.001$)、第4因子 ($t(77)=-3.316, p<.001$)、すべてにおいて仮説2は支持された。

女性の場合は、レジリエンス第1因子 ($t(39)=-2.212, p<.05$)、第3因子 ($t(39)=-2.857, p<.01$) において、仮説2は支持されたが、レジリエンスの合計得点、第2因子、第4因子では仮説は棄却された。

(3) 仮説3

重要他者へのソーシャル・サポートの期待およびレジリエンスと自己否定感との関連を分散分析で

見たところ、表1に見るように男性では父親について主効果は認められるものの交互作用は見られなかった。女性では有意差は見られなかった。

表1 父へのソーシャル・サポート期待とレジリエンスおよび自己否定感との関連

性別	ソーシャル・サポート(父親)・レジリエンス(R)	R合計得点 高低	父親高低・R合計得点 高低	R第1因子 高低	父親高低・R第1因子 高低	R第2因子 高低	父親高低・R第2因子 高低	R第3因子 高低	父親高低・R第3因子 高低	R第4因子 高低	父親高低・R第4因子 高低
男性	自由度	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	F 値	10.87	0.95	3.76	0.86	8.34	2.13	15.22	0.89	11.05	0.80
	有意確率	0.00	ns	0.06	ns	0.01	ns	0.00	ns	0.00	ns
女性	自由度	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
	F 値	1.34	0.03	5.94	0.20	1.05	0.09	2.22	1.22	1.46	0.19
	有意確率	ns	ns								

次に表2を見ると、母親へのソーシャル・サポート期待については、男性で各主効果及びレジリエンスの合計得点・第2因子での交互作用が見られた。女性では有意差は見られなかった。

表2 母へのソーシャル・サポート期待とレジリエンスおよび自己否定感との関連

性別	ソーシャル・サポート(母親)・レジリエンス(R)	R合計得点 高低	母親高低・R合計得点 高低	R第1因子 高低	母親高低・R1因子 高低	R第2因子 高低	母親高低・R第2因子 高低	R第3因子 高低	母親高低・R第3因子 高低	R第4因子 高低	母親高低・R第4因子 高低
男性	自由度	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	F 値	14.20	5.91	6.49	0.88	10.73	8.06	12.94	2.44	8.89	1.05
	有意確率	0.00	0.02	0.01	ns	0.00	0.01	0.00	ns	0.00	ns
女性	自由度	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
	F 値	0.70	0.08	3.53	0.88	0.54	0.15	3.39	3.18	0.59	0.12
	有意確率	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns

きょうだいおよび先生へのソーシャル・サポート期待とレジリエンスおよび自己否定感との分散分析においては、男女ともに有意差は見られなかったが、表3に見られるように友人へのソーシャルサポート期待においては、男性ですべての主効果が、女性でレジリエンス第1因子での主効果が見られた。しかし交互作用は見られなかった。

表3 友人へのソーシャル・サポート期待とレジリエンスおよび自己否定感との関連

性別	ソーシャル・サポート(友人)・レジリエンス(R)	R合計得点 高低	友人高低・R合計得点 高低	R第1因子 高低	友人高低・R1因子 高低	R第2因子 高低	友人高低・R第2因子 高低	R第3因子 高低	友人高低・R第3因子 高低	R第4因子 高低	友人高低・R第4因子 高低
男性	自由度	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	F 値	14.21	3.27	9.23	2.65	9.27	3.34	6.34	0.00	10.63	2.35
	有意確率	0.00	ns	0.00	ns	0.00	ns	0.01	ns	0.00	ns
女性	自由度	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	F 値	0.37	0.01	4.82	0.25	0.34	0.02	1.66	0.04	0.05	0.25
	有意確率	ns	ns	0.03	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns

4. 考察

(1) 仮説について

本研究では、自殺の背景にある自己否定感の軽減という「自殺予防」に焦点を当てた。ソーシャル・サポートとレジリエンスを軽減要因として検討を行った結果、重要他者のソーシャル・サポートとレジリエンスが自己否定感を軽減するという意味において、自殺予防に有効である可能性が得られた。

女性に関しては、仮説2において下位因子で仮説が棄却されてしまう結果が得られたが、平均値に注目すると、それらの因子でもソーシャル・サポートやレジリエンスが自己否定感軽減の可能性を持つことは否定できない。女性のレジリエンスの遂行力や上昇志向の因子が自己否定感軽減要因とならなかったのは、現代社会において、いまだにキャリアアップ志向が女性の中で自己の価値と結びつきにくい現状があるためだということが考えられる。

また女性において仮説が棄却されてしまう結果が多かったことに関しての要因として、女性の被験者数が少なかったことが挙げられる。よって、今後は女性被験者数を増やし、再検討することが課題である。

(2) レジリエンスにおける性差

本研究では、レジリエンス尺度に性差が見られた。レジリエンスに男女差があったことは注目すべきことである。いまのレジリエンスの傾向や男女比を検討することは、今後の自己否定感以外の自殺の危険因子の軽減を考える上でも重要なことであると考えられる。レジリエンスの一般的なデータと自殺についての関連についても、よく調べる必要があるだろう。

引用文献

五十嵐絵梨 (2008) 重要他者に対する再確認傾向と摂食傾向との関連 埼玉工業大学人間社会学部心理学科卒業報告書.

葛西真記子、藤井美沙子 (2013) レジリエンスの形成過程—回想された両親像に注目して— 鳴門教育大学研究紀要28.

勝谷紀子 (2004) 改訂版重要他者に対する再確認傾向尺度の信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究 13, 11-20.

森敏照、清水益治、石田潤、富永美穂子、Chok C.Hiew (2002) 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係 学校教育実践学研究、8, 179-187.

永井智 (2010) 大学生における援助要請意図—主要な要因間の関連から見た援助要請意図の規定因— 教育心理学研究 58, 46-56.

内閣府 (2014) 「自殺予防週間」特設ウェブページ 自殺の現状
www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/sougou/taisaku/kentokai_1/pdf/s-4.pdf

山口豊、中村結美花、窪田辰政、橋本佐由理、松本俊彦、宗像恒治 (2014) 自傷行為と心理特性との関連についての予備研究 東京情報大学研究論集 17-2, 13-20.