

過剰適応の自己抑制傾向と社会的笑いについて一考察

渡邊 恵梨佳

今日の教育や児童福祉等における子どもたちに関する様々な研究が行われている。特に集団の中で生活する子どもたちに関しては、特別な配慮が必要な子ども、いわゆる集団生活または集団で行動する場面において「気になる子」と解釈される子どもの研究も多くある。しかし、集団の中で生活する子ども中には、大人からは特に気に留められない、むしろ大人からすればいわゆる「よい子」も存在する。こういった子どもの背景には、周囲の大人の願望や期待に対して、その期待にこたえようとする子どもたち、いわゆる過剰適応の傾向が考えられる。過剰適応は、自分の意思や感情、願望などを過度に抑圧・抑制し、他者の期待に沿う行動をとることが多いとされている。また、過剰適応傾向の子どもには他者からの評価を気にする傾向や、表面的に取り繕った対応をする傾向もあるのではないかと考えられる。この、周囲の期待に沿おうとする過剰適応の側面と当事者の表面的な対応について着目したい。本稿では、過剰適応と表面的な対応についてそれぞれの関連する研究を深めるために、要因や先行研究をまとめる。

1.はじめに

今日の急速な少子化に伴い子どもが少なくなる中で、家庭内で一人の子どもを大事に、または熱心に育てるという子育てをしていることも少なくないだろう。すると、親は様々な願望や期待を子どもに向けていくことが考えられる。こうした親の願望や期待は、子どもからすると親からの注目を一点に浴び、時に親の期待にこたえようとする子どもたち、いわゆる過剰適応していくことが考えられる。親の期待は、子どものパーソナリティや学業面の目標、進学や就業選択、自尊感情など様々な側面に対して影響を与えることが多くの研究によって示されている。これは、親の期待が子どもにとっては多方面に何らかの影響が出ていることがうかがえる。親の過度な期待は子どもにと

ってプレッシャーとなり、負担感や時にはストレスとなる可能性もある。このような親の過剰な期待は、期待そのものや親をはじめとする周囲の人やその他の環境に対する過剰適応となる。過剰適応を助長する要因としては、親からの愛情や承認を求めることや低い自尊感情を保証しようとする内的プレッシャーなどがあげられるとされている。

過剰適応は心理的要因とも関連があり、自己を抑制することから大嶽ら(2005)は、自己主張への不安では常に失敗への不安や、自分に自信がないと指摘している¹。また、過剰適応の内的側面の一つに自分の気持ちを抑えてしまう、思っていることを口に出せないといった自己抑制的な性格特性や自己不全をあげている²。河村(2002)は沿いたくない期待を拒絶する能力、本来の自分を表現し伝える能力を育てることが重要であることを述べている。しかし、大学生に調査した結果から、実際には期待に対し拒否感を抱いていながらも応えることを選択した大学生も存在することを報告している³。そして、笑いは自分自身の快感情だけでなく、他人の行動に対して「笑う」という表現を通じて、自分の意思を伝えることにも使われている。笑いは単純に快感情を表現するだけでなく、対人関係において場の雰囲気や状況に応じて常に笑顔であることなどさまざまな社交機能を果たしている。竹端ら(2014)は、他者との関係を良好にしていくためには、状況によって自己の感情を抑圧することや、その感情を別の形で表出することもある。その上で、過剰適応者の場合、外敵には対人関係を良好にするスキルを用いているが、内的にはネガティブ感情の中でも、特に怒り感情を過度に抑制しているのではないかと述べている⁴。

過剰適応と自己抑制について、様々な要因と掛け合わせて行われている。本稿では、過剰適応と表面的な対応との関連について、社会的笑いにも着目し過剰適応に関する研究をもとに整理し考察することとする。

2. 過剰適応について

過剰適応とは、「行き過ぎた適応」を示している。つまり、環境からの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こたえる努力を行うことである⁵と概ね定義されている。また、大嶽ら(2005)は、周囲とのトラブルを避けポジティブな外的評価を得るために内的側面では自分の意思・感情・願望などを過度に抑圧・抑制し、外的側面では他者志向的行動、特に他者の期待に沿う行動をとっていると述べている¹。山田(2010)は、自分の欲求を抑制してでも周りの期待や要求に応えようとし、表面的には適応しているようにみえる傾向を、過剰適応(over adaptation)と定義している⁶。

過剰適応は内的側面と外的側面からなる概念であり、内的側面は個人の性格特徴から構成されており、外的側面は他者志向的で、外的適応(客観的適応)を維持する、もしくは上昇させるための適応から構成されている²。中でも、過剰適応は外的適応(社会的適応)を促す一方で、自らの「生の感情」を抑圧することも示されている⁷。また、過剰適応に関する尺度では「自己不全感」「自己抑制」因子が内的側面、「人からよく思われたい欲求」「期待にそう努力」「他者配慮」因子が外的側面としていられる。なお、適応の概念について、心理学における「適応(適応状態)」には大きく分けて2つの意味があるとされており、個人が属する文化・社会的環境に適合している「外的適応」と、幸福感や満足感を体験し心理的に安定している「内的適応」のこの2つのバランスがとれた状態を指す。

(1) 過剰適応と自己抑制について

また、過剰適応と自己抑制について、過剰適応と同様に、心は十分には満たされていないにも関わらず、表面的には適応しているように見える人の代表として、「よい子」が挙げられる。「よい子」は自身の依存欲求から、依存欲求以外の自分の感情や気持ちを抑えてでも自分にとって重要な他者の期待に沿うように努力するために、不快感・不安・不満などを持ちやすいだけでなく、そのような自分自身に対し嫌悪感や無力感、自分らしさの喪失感を抱き、ストレス状態を増強してしまう傾向にある。山川は、「よい子」は、「本来も持っているエ

ネルギーを自分自身のために生かしている子」と、「自分の感情よりも周囲からの期待を重視して、評価が高くなるように振る舞う子」に二分され、後者のような「よい子」を作り出す環境要因として、社会の風潮や親、教師の過剰期待によって、子どもの自己抑制が求められていること、また、親の過剰配慮や過干渉、無関心や放任などを挙げている。これらのことから、過剰適応者は両親や友人、教師といった他者から期待されていることに対し、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があると思われる。この、無意識のうちにでも自分の気持ちを後回しにするようなことこそ自己抑制機能が働いているといえる。また、他者の期待や願望を敏感に感じ取り、それに従うように自分の意志や感情を抑制し、他者に合わせるといふ適応の状態像を示すと推測される。

(2) 自己抑制の捉え方

自己抑制については発達段階に応じて肯定的な成長過程と捉えることもあれば、自己抑制が強すぎると子どもの心理的側面に影響があるととらえることもある。特に自己抑制の獲得は、幼児期に自己主張の獲得から始まり、次第に自分以外の他者との関わりにおいて円滑な対人関係を築いていくうえで必要なものであり、肯定的な成長過程のひとつでもある。しかし、子どもはいつしか親の顔色や養育態度により自己抑制が高くなる場合もある。この背景には、親の子どもに対する「こうなってほしい」というような要望や期待、教育熱心な態度、しつけ等から家庭の中で親から子どもへ親からすれば無意識のうちに子どもの言動を制限したり、親が決めたことを子どもにさせたりするなどの場面もある。これは親が子どものことを想ってのことであるが、日々繰り返され積み重なると、子どもは親の期待に沿わなければ認められないのではないか、または親を喜ばせるために期待に沿わなければ等ということが芽生えるのではないかと思う。これが、無意識のうちに構築され、親からの過剰な期待に対する、子どもの過剰適応反応ではないかと考えられる。親の顔色を見たり期待に沿おうとしたりする過剰適応傾向が高い子どもであれば、自分の思いや意志よりも親や周囲の意見を優先する自己抑制が働く可能性がある。過剰適応傾向が高い子どもが自己抑制も高い関連性

がある中で、その子どもに影響しうる課題として考えられることは、自分の思いや考えを口に出せないこと、または何か自分の意見を言えたとしても真の自分の意見ではなく周囲に合わせた意見として口にすることが考えられる。また、過剰適応傾向は家庭の中や親子関係の中で、幼いころから育ってきた恒常的な環境により自然と常に親の顔色を伺いながら生活をするのが癖になり、次第に自分の意見を持ってなくなったり、自分の意見に自信がなくなったり自己主張することが難しくなることも考えられる。

2.社会的笑いについて

人間が生まれてすぐに見せる笑いは生理的的微笑(自発的微笑・新生児微笑)と呼ばれるもので外界刺激とは無関係に反射行動の一種として生じる。その後、周囲の大人などからの声掛けや行動による外部からの刺激に対して生じる外発的微笑へと移行し、その外部からの刺激を与える対象者に意識的に微笑をする社会的微笑へと発達していく。そして、心の理論の獲得によって、学齢前の子どもは本心と表面的な情動を区別できるようになる。

(1) 笑いや笑顔について

笑いや笑顔について、社会の中であるいは対人関係の中で欠かせないコミュニケーションでは非言語的コミュニケーションの一つでもある笑いや笑顔を用いて関係性を築いている。他者と関わることでさまざまな感情が生起される。喜び・怒り・悲しみ・驚きなど、生起した感情によって、笑う・泣く・怒るなどとそれに対応する表出行動が決定され、その表出行動はストレス反応を低減する重要な1つの要因とされている。しかし、笑いや笑顔については多種多様であり、藤原(2013)によると、笑いは快感情を伴うかどうか、笑顔でいることを意識できるかどうかによって3つに分類することが可能とされている。1つ目は快感情を伴い笑顔でいることを意識できる自発的笑いである。2つ目は、快感情を伴わず意識して作られる意図的笑顔(作り笑い)である。3つ目は、pen-holding法(Fritz et al., 1988)によって、笑顔を作っていることを意識させることなく作られる機械的笑顔である⁸。このように笑いについて、感情や状況に応じて笑いの内容は多種にわたるが、笑いを大き

く3つに分類している。意図的な笑い与健康、他者との関係性における意図的な笑いについてほとんど検討がなされていない。

また、Giles & Oxford (1970)は笑いの生じる状況によって、ユーモアに対する行動的反応として生じる「滑稽笑い(humorous laughter)」、笑う人を特定の社会集団に統合させるのに役立つ行動的反応として生じる「社会的笑い(social laughter)」、自分の無知を隠すための行動的反応として生じる「無知の笑い(ignorance laughter)」、特定の不安喚起状況における緊張解消の行動的反応として生じる「不安の笑い(anxiety laughter)」、一般的に是認されていない行為をした人や異常な身体的行動的属性をもつ人に対する、直接的損傷として生じる、または、それとなくあてこすりを言った後の防衛的な意味からの行動的反応として生じる「嘲笑(derision laughter)」、防衛的な意味から、特定の行動を弱めるための「弁解笑い(apologetic laughter)」、くすぐられるときに生じる「くすぐり笑い(tickling)」の7種類に分類している⁹。

様々な笑いの研究がなされてきている中で、李ら(2011)は、笑う人の感情状態に着目し、笑いの分類は快感情を伴う楽しい笑いと快感情を伴わない作り笑いと2種類に大別できると述べている¹⁰。

(2)社会的笑いについて

人間の笑いのほとんどは明確に意識化されていないことが多いが、少なくとも社会的な状況で笑いをを用いていることはあり、それは本質の感情からくるものではない笑いや頻出している。仙葉ら(2022)は、笑いは「単純に快感情を表現するだけでなく、さまざまな社交機能を果たしている」と言われるように、身体的・精神的効果に加え、何らかの社会的機能を持つと考えられると述べており、社会的な状況においてスキルとして身につけて活用している¹¹。

押見(1999)は社会的スキルとしての作り笑いを考察する実証的研究として、作り笑いの意図や目的によって、日常生活において見られる作り笑いの行動項目を収集し、作り笑い尺度の作成を試みている。その結果、不愉快さや悲しい気持ち、罰の悪い思いなど、ネガティブな感情を解消ないし隠

蔽する意図の「感情制御」の作り笑いと、他者を和ませることで場の緊張した雰囲気を解消したり、場を盛り上げようとしたりする意図の「雰囲気操作」の作り笑い、さらに他者の行為を矯正・統制しようとする意図の「行為統制」の作り笑いがあることを明らかにしている¹²。このことから作り笑いは、対人関係や社会的スキルとして、自己の行動や感情の調整を行うために有しているといえる。また、自己の行動や感情を思ったまま表出すると自分にとってマイナスの周囲からの評価や相手の期待する反応や従順さを示すための自己感情を隠蔽するなどの性質を持ち、有している反応であるのではないかと考えられる。また、福島(2008)は、微笑で感情を表出・隠蔽して、微笑は社交上の笑いであると思っている人ほど対人葛藤場面で服従や回避の方略をとっており、自己主張せずに他者の要求に従ったり、感情を微笑で隠したりしてその場を取り繕い不一致を回避していることが示唆されたことと考察している。

李ら(2011)によると、社会的笑いの機能について、真の感情を隠蔽、擬装するためにも笑いは使われ、面白く感じていないのに空笑いする(擬態)、悲しみや恐怖の感情を他人に悟られないようにするために笑顔を見せる(隠蔽)など、快感情を伴わない笑いについては、心理臨床場面において、内面と表出のずれについて注目されていることが述べられている。

3. 過剰適応と社会的笑いについて

過剰適応は、精神的健康度に大きく影響していることが示唆されており、過剰適応は心身医学や精神医学の分野において、心身症やうつ病、バーンアウトに関連した症例研究がなされている¹³。特に、ストレスに関する研究も多くあり、過剰適応者は、不機嫌さや怒りをためやすいと考えられており、また、それを表出することに対しても周りの目を気にすることや自分を抑える傾向にある自己抑制が強く、ストレスが溜まりやすいのではないかと指摘されている。また、周りの目を気にすることに関連して、対人関係の中で自分の身近で評価をする相手に対して社会的笑いの頻度が増えることが、最近の研究により示唆されている。ここでは、過剰適応と社会的笑いに焦点を当てて関連研究をまとめることとする。

過剰適応と社会的笑いについて過剰適応と同様に、心は十分には満たされていないにも関わらず、表面的には適応しているように見える人の代表として、「よい子」が挙げられる。「よい子」は自身の依存欲求から、依存欲求以外の自分の感情や気持ちを抑えてでも自分にとって重要な他者の期待に沿うように努力するために、不快感・不安・不満などを持ちやすいだけでなく、そのような自分自身に対し嫌悪感や無力感、自分らしさの喪失感を抱き、ストレス状態を増強してしまう傾向にある¹⁴。山川(2001)は、「よい子」は、「本来も持っているエネルギーを自分自身のために生かしている子」と、「自分の感情よりも周囲からの期待を重視して、評価が高くなるように振る舞う子」に二分され、後者のような「よい子」を作り出す環境要因として、社会の風潮や親、教師の過剰期待によって、子どもの自己抑制が求められていること、また、親の過剰配慮や過干渉、無関心や放任などを挙げている¹⁵。これらのことから、過剰適応者は両親や友人、教師といった他者から期待されていることに対し、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があると思われる。この、無意識のうちにも自分の気持ちを後回しにするようなことこそ自己抑制機能が働いているといえる。また、他者の期待や願望を敏感に感じ取り、それに従うように自分の意志や感情を抑制し、他者に合わせるという適応の状態像を示すと推測される。

また、親の期待認知が大学生の自己抑制型行動特性や生活満足感へ与える影響に関して調べた研究において、大学生が感じる負担反応は、親から期待されることに対して負担感を感じながらも、期待に応えられないことを恐れ、応えるために無理をするような特徴を持つ。期待に対してそのような反応を示すことが、自己抑制的な性格を高めることが示され¹⁶、この負担感は過剰適応に見られる「期待に応えようとする努力」と類似する。これを踏まえて、期待に対して負担感を感じながらも期待に応えることは自己抑制的な性格を高め、その性格が高まることによってまた無理をして期待に応えるというサイクルの存在が示唆されると述べている¹⁶。

一方で、仙葉ら(2022)は、作り笑いがコミュニケーションという相互作用の中で潤滑油のような働きでネガティブ感情を抑制し、それによる円滑な

コミュニケーションが結果として作り笑いの受け手の気分にもポジティブな影響を与え、作り笑いは社会的機能を実証するものであると考えられると述べている。渡辺ら(2021)は、意図的笑顔(愛想笑い)がストレス反応に与える影響について検討を行っており、快感情を引き起こすような刺激よりも、快感情を伴わないような刺激の提示前後で、ストレス反応が高まっているという結果を得ている。つまり、快感情の伴わないような刺激では、笑顔をすることによって逆にストレス反応が高まることが確認されている。笑いは基本的にはストレス反応に対して、ポジティブな影響があるものとして論じられることが多い中で、意図的に作る笑顔に関してはストレス反応が高まることが考えられている。また、渡辺ら(2021)は、愛想笑いを向ける対象者について、自分の指導や評価を行い、深い関係性を構築する可能性が高い人に気を遣い愛想笑いをする頻度が多くなること、さらに自分よりも遠い立場であっても権威が強い相手に対しては愛想笑いをする頻度が高くなると示唆している。

4. 自己抑制と社会的笑いについて

(1) 自己抑制について

自己抑制は、広義には反応性、興奮性、覚醒を抑える神経的・認知的・感情的・行動的プロセスの調整として定義される¹⁷。つまり、自らの欲求や衝動を表出できない時に自分の欲望や感情を制御する。このような行動を調整する能力である「自己制御」と呼ばれる能力が人にはある。この「自己制御」に関する研究においては、医療・教育・心理学などの多岐にわたる分野で取り上げられており「セルフ・リグレッション(self-regulation)」、「セルフ・コントロール(self-control)」、など、研究者によって用いる用語が異なる。しかし、多くの研究者が同一のものとして扱っているため本稿においても「自己制御」と統一して扱うこととする。

(2) 自己抑制機能のはじまり

人の自己抑制のはじまりは、まず自己主張の出現からである。自己主張においては幼児期前期に、自分の主張を表現することが見られる。それは、自身の中に芽生えた情動や思考、衝動や欲求など

を自分ではない他者に伝えるまたは表現することで自分を主張する。しかし、その後、多くは子ども同士のかかわりの場面や集団活動の場面などにおいて、自分の欲求通りには事が進まないさまざまな葛藤を経験する。その経験を通して、自己を抑制したり、その場に応じた主張をしたりする力を身につけていく。このように、状況に応じて、自己の情動や行動を制御する自己制御機能が備わっていく。特に、幼児期後期になると自己制御の活動を周囲の大人から強いられたり、導かれたりすることがあり、周囲の大人からも適切に情動や行動を制御することの期待が高まる時期とされている。自己制御機能は、人が社会の中で生活していく上で、児童期以降ますます重要な自己の一側面となり、その研究もさまざまな角度からなされており、定義も一様ではない¹⁸。特に欧米の研究では、情動や行動などの表出的抑制や、注意や思考などの認知的抑制など、主に抑制の側面に焦点が当てられている。それに対して、日本では、柏木(1988)が、「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とき、それを抑制する」という自己抑制的側面だけでなく、「自分の欲求や意志を明確に持ち、これを他人や集団の前で表現し主張する」という自己主張的側面も重要であることを指摘して以来、自己抑制と自己主張の2側面からの研究が中心となっている¹⁹。さらに、この両側面のバランスのとれた自己制御能力の発達が、実際の向社会的行動と関連することも実証されている。

また、自己抑制とは外部からの刺激に規定されるものではなく、自発的に自己の行動を制御するということであり、自己抑制が十分に機能し得る状態とは自律的であることを意味している²⁰。道徳性理論でも、他律的な基準から自律的な道徳的思考への発達の差異が明確化されており、自己制御の確立は主に青年期以降であると考えられる。

(3) 自己抑制と社会的笑い

幼児期においては、自己主張という形で表情や行動(表現)のみならず、言葉でも自分の主張が可能となる時期である。幼児期においては、自己抑制を考える前に、発達順序から自己主張がみられることからはじまる。発達心理学において、子どもの自己主張は主に乳幼児期の家庭内、親子関係で

みられることから始まることがいわれており、これは乳幼児が発達に伴い快・不快感情の表出をもとに、自分の嫌悪感や欲求を周囲の大人へ伝える形で自己主張が始まる。さらに、子どもの自己主張行動は仲間関係の中で自己の権利を守り相手と対等な交渉を行うための社会的スキルの一手段となるとも述べている²¹⁾。しかし、このような幼児期の仲間との関係性の中で、自他の区別がつき、自分の思いと他者の思いが異なることが経験の中から理解し始めてくと同時に、自分の意思を一方的に通そうと自己主張ばかりしては双方の関係の中で衝突が起きる経験も得る。集団の中での対人関係から繰り返し自己主張と、自分の思いを抑えて葛藤する中で自己抑制の調節が可能となってくる。

押見(2002)は、作り笑い反応について、公的自己意識との関連について研究結果を見いだしている。公的自己意識の高群は対人交渉において自分本位の好ましい関係を他者からも認められる形で作り出そうとして積極的に行動の自己調整に従事するため、いろいろな意図の作り笑い反応を交際相手との関係の親密さの違いに影響されることなく遂行すると述べている。また、表出制御の作り笑い反応における公的自己意識と対人親密さの交互作用効果も、対人親密さ一高条件で公的自己意識高低群間の作り笑い表出頻度の差が近接する側面に着目すると、公的自己意識高群の作り笑い反応が親友関係においては真の感情を隠蔽するメリット、真の感情を表出するデメリットが比較的小さいため著しく減少したと解釈している。つまり、“一般的に自己を他者に影響を及ぼす社会的対象として認識すること”または“自己を他者から直接観察され得る側面の公的自己”とされている公的自己意識が高いほど作り笑いの表出が多いということである。自己側面に注意を向けやすい傾向や、他人からみられている自分の行動スタイルやしぐさ、容姿に注意を向けて自己を意識しやすい傾向といえるが公的自己意識であるとして、自己抑制の機能と類似しており、過剰適応の内的側面である自己を抑制する自己抑制傾向が高いと作り笑いの表出が多く見られるのではないかと考えられる。

5. 考察と今後の課題

過剰適応に関しては、石津の研究や尺度作成に

おいて用いられている、尺度内の下位因子である「自己抑制」と「自己不全感」を内的側面、「他者配慮」と「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」を外面的側面²²⁾として多くの研究で使われている。過剰適応の2つの側面と関連させて様々な視点から研究がなされている。筆者は過剰適応のうち内的側面のうち特に「自己抑制」の因子について、過剰適応傾向にある人は自己抑制の傾向が高いことと関連があり、さらに表面的な対人関係においても社会的笑いを頻出しているのではないかと考える。「自己抑制」因子には、「思っていることを口に出せない」「自分自身が思っていることは、外に出さない」、「心に思っていることを人に伝えない」「考えていることをすぐには言わない」「自分の気持ちを抑えてしまうほうだ」「相手と違うことを思っている、それを相手に伝えない」「自分の意見を通そうとしない」という項目から成り立っており、自己抑制傾向が高いことと関連していると考えられる。また、先行研究より、公的自己意識が高いほど、作り笑いが頻出されることが明らかとなっているため、過剰適応傾向にある人も、自己抑制の因子が高ければ高いほど自己の想いや感情とは異なる、相手の意に沿った反応や、場の雰囲気や壊さぬような対人関係の取り方を、無意識のうちに身につけているのではないかと考えられる。

自己抑制だけで考えると発達段階に応じて様々な捉え方があるが、親の顔色を見たり期待に沿おうとしたりする過剰適応傾向が高い子どもであれば、自分の思いや意志よりも親や周囲の意見を優先する自己抑制が働く可能性があること、また対人関係場面においては自己抑制と関連して相手の反応に合わせて、または相手からよく見られようとして自己の想いや感情と異なる表出をすること、すなわち社会的笑いが頻出することに今回は着目した。

実は子ども本人には課題認識はないという場合も考えられる。過剰適応傾向は家庭の中や親子関係の中で、幼いころから育ててきた恒常的な環境により自然と常に親の顔色を伺いながら生活するのが癖になり、次第に自分の意見を持つなくなったり、自分の意見に自信がなくなったり自己主張することが難しくなることも考えられる。

ここ数年は、新型コロナウイルス感染症に関連

して、過剰適応という言葉が社会の中で使われることもある。例えば、新型コロナウイルス感染症の影響により、仕事の制限があったり働きたくても働く場所を失う可能性もあったり不安定な状況の中で、経済的に自分が家計を支えなければならぬ、という状況の人がストレスや様々な不安を感じながらも仕事に穴をあけないようにと仕事に対して、または会社の人事評価が落ちないようにと過剰適応していることもある。

すでに、研究が進められているものはあるが、特に本人の自覚や認識については第三者から見れば過剰適応であると感じても、本人自身に自覚や認識がなければ過剰適応のネガティブ要因となる課題に関して、その後の本人の将来について改善ができないことが考えられる。過剰適応に関する本人の自覚や認識について研究していきたい。また、社会的笑いについて、周囲に合わせる形で対人コミュニケーションでは常に笑顔でいることや、本質の感情とは異なる表面的な表出をしていることが考えられるが、これはコミュニケーションスキルの一つとして良い点でもある。過剰適応傾向であり自己抑制も高い場合は自己の感情を抑制して笑顔でいることは無意識のうちにストレスを感じていたり、負担に感じたりすることもあるのではないかと考えられる。桑山(2003)は、過剰適応者はネガティブな感情を抑制しているだけでなく、外的な良好さを過度に保つために、怒りの感

情が攻撃性を伴って直接的に表出されることはない」と述べている。この点で、外的な対人関係の良好さを保つことを優先するがゆえに自分の感情を抑制してまで適応する事が考えられ、このことは一見すると周囲からは良好な関係を築ける人にとらえられる一方で、関係性が継続的に行われる人との対人関係においては誰にでもよい顔をするという逆の印象をも与えかねない。しかし、自己抑制をして常に社会的笑いをしていることの方が当事者にとっては気持ち的に楽になる一種の自己防衛に当たる可能性も考えられる。今回、過剰適応と自己抑制における社会的笑いとの関連についてまとめてきたが、過剰適応により、他者からの評価にとらわれず、ありのままの自分を受け入れる、または表出するという点に関しても少しずつでも改善できることを生み出せるよう、過剰適応が与える子どもへの影響について、さらに理解を深めていきたい。

引用・参考文献

- 1 大嶽典子・五十嵐透子 2005 思春期における過剰適応とその関連要因 上越大学教育心理学教育相談研究 4 151-162.
- 2 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.
- 3 河村照美 2002 大学生における親からの期待に関する研究：面接・動的家族をめぐって 家族心理学研究 16 95-107.
- 4 竹端佑介・清水雅弥 2014 過剰適応傾向における怒りと作り笑いとの関連 日本心理学会第78回大会発表論文集 893
- 5 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.
- 6 山田有希子 2010 青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連 九州大学心理学研究 11 165-175.
- 7 桑山久仁子 2003 外界への過剰適応に関する一考察—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科紀要 49 491-493.
- 8 藤原裕弥 2013 笑いが身体的・精神的健康に及ぼす影響 感情心理学研究 21 36
- 9 Giles,H.&Oxford,G.S. 1970 Towards a multidimensional theory of laughter causation and its social implications. Bulletin of the British Psychological Society,23 97-105
- 10 李珊・渋谷昌三 2012 頼できる行動に対する「笑い」の認知に関する日中比較 目白大学心理学研究 8 35-48
- 11 仙葉紗耶・奥野雅子 2022 作り笑いが受け手に与える影響—表出者との相互作用に着目して— 現代行動科学詩 38 33-42
- 12 押見輝男 1999 社会的スキルとしての笑い 立教大学心理学研究 42 31-38
- 13 石津憲一郎・安保英勇・大野陽子 2007 過剰適応研究の動向と課題 学校心理学研究

-
- 7(1) 47-54.
- 14 宗像恒次 1990 新版 行動科学からみた健康と病気 メヂカルフレンド社 22-25.
- 15 山川法子 2001 いわゆる「よい子」の特徴および「よい子」を作りだす規定因に関する考察 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要教育科学 48(1) 47-55.
- 16 春日秀朗・宇都宮博・サイトウ タツヤ 2014 「親の期待認知が大学生の自己抑制型行動特性及び生活満足感へ与える影響：期待に対する反応様式に注目して」 発達心理学研究 25 (2) 121-132.
- 17 Rothbart, M. K., & Rueda, M. R. (2005). The development of effortful control. In U. Mayr, E. Awh, & S. Keele (Eds.), *Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner*. Washington DC: American Psychological Association. pp. 167-188.
- 18 松永あけみ 2008 幼児期における自己制御機能(自己主張・自己抑制)の発達 —親および教師による評定の縦断データの分析を通して— 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編 57 169-181.
- 19 柏木恵子 1988 幼児期における「自己」の発達 行動の自己制御機能を中心に 東京大学出版会
- 20 安達喜美子・小林 晃 (2002). 現代青年における自己制御機能の発達の研究 (I)—自己認知からの検討— 茨城大学教育学部紀要 (人文・社会科学、芸術) 51 109-123.
- 21 鈴木智子 2000 幼児の自己制御タイプと要求行動との関連性に関する研究 東北教育心理学研究 7 1-11.