

過剰適応傾向のある大学生を対象としたアサーショントレーニングの効果の検討 —オンデマンド配信を通して—

佐野 実花*・泉谷 紗里**・興津 真理子***・池田 浩之****

本研究は、抑うつ発現予防の観点から、過剰適応傾向のある者に対しアサーショントレーニング（以下、ATとする）を実施し、過剰適応傾向と抑うつ傾向の低下に与える効果について検討することを目的とした。ATの実施による各測定尺度の得点の変化について、2要因分散分析を行った結果、大学生用過剰適応尺度の下位尺度である「人から良く思われたい欲求」で群と時期の交互作用に有意差が示された。また、実験群と統制群の効果量を検討した結果、実験群では、過剰適応の人から良く思われたい欲求に中程度の効果量が示され、過剰適応の合計、自己不全感、他者配慮、期待に沿う努力とアサーションの合計、関係形成因子で小さい効果量が示された。今後の研究においては、過剰適応のタイプによる介入を検討することが必要になると考えられる。

キーワード：過剰適応，アサーショントレーニング，抑うつ

1. 問題

厚生労働省（2009）によって、うつ病の生涯有病率は約7.5%、再発率は約60%と発表されるなど、精神的不適応が深刻な社会問題となっている。また、このような現状から、診断基準に満たない軽度の抑うつは、誰もが日常的に経験しているといえる（及川・坂本, 2008）。この軽度の抑うつは将来のうつ病の発症に関与しており、抑うつによる悪影響が生じる以前の予防的介入の重要性が指摘されている（Lewinsohn & Clarke, 1999）。

早期の抑うつ予防が重視される世代として、大学生が挙げられる。青年期の中でも、特に大学生は、うつ病などの心理的疾患を発症しやすい時期であることが指摘されている。大学生の時期は、環境の変化に伴うストレスやアイデンティティの確立という発達課題を抱えているため、抑うつを経験することが多いと考えられる（西河・坂本, 2005）。関口・三浦・岡安（2011）は、大学生

の対人特徴の一つとして、他者に対して配慮や遠慮をして、他者との対立を避ける傾向があることを指摘している。このような一見適応的に見えるが、他者に合わせることを優先するあまり、自身の欲求が満たされず内的な不適応が生じている状態は、過剰適応と呼ばれる。本研究では、石津・安保（2008）の定義を引用し、過剰適応を「環境からの期待や要求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」と定義する。児童期には外的適応に重きが置かれる一方で、青年期には内的適応の重要性が高まるため、児童期には過剰な適応をして一見何の問題もなく過ごしてきた子どもが、青年期になって問題を表面化するという現象も理解することができる（楠瀬, 2020）。この青年期の不適応問題の一つである過剰適応は抑うつとの関連が示されている（風間, 2015）。また、一般の生徒においても過剰適応傾向と精神的健康の問題の関連が示されており（益子, 2010）、過剰適応傾向のある生徒は抑うつや強迫、対人関係において問題を呈する可能性が高いと考えられる。

過剰適応傾向のある者の特徴としては、非主張

* 兵庫教育大学大学院学校教育研究科

** 株式会社システムディ

*** 同志社大学

**** 兵庫教育大学発達心理臨床センター

的なコミュニケーションが挙げられる。平木(2009)は、対人関係における自己表現を非主張的、攻撃的、アサーティブの3つに分類しており、過剰適応は非主張的な自己表現に当てはまる。非主張的な自己表現の者はアサーティブな者に比べて人間関係において劣等感を強く抱いていることが示唆されており、場面に応じたコミュニケーションの方法を身に付けることが対人ストレスおよび抑うつ傾向の低減につながると考えられる(関口他, 2011)。また、アサーション尺度の得点が低いほど過剰適応の得点が高いことが明らかとなっている。特に、アサーションの「関係形成因子」は過剰適応の「自己抑制」「自己不全感」に関連がみられ、「説得交渉因子」は過剰適応の他の下位尺度にも関連がみられている(成井・村井, 2020)。このような過剰適応を緩和するために、アサーションが役立つことが明らかになっている。堀田・大対・直井・本岡(2018)が大学生を対象に行ったコミュニケーション・トレーニングでは、アサーティブ力の向上と過剰適応傾向の低減がみられ、自分の気持ちを言語化する作業によって、自己理解が進むことで過剰適応傾向が軽減されることが示唆されている。さらにHayman & Cope(1980)は、一般的な程度の抑うつを示す者を対象にアサーショントレーニング(以下ATとする)を実施したところ有意な抑うつ傾向の低下が見られた。このことから、アサーティブ力と抑うつ傾向の関連も示されている。

しかし、抑うつ傾向の変化の検討を目的として、過剰適応傾向のある者に対しATを実施した研究はまだみられない。抑うつ予防が求められる大学生の中でも、特に抑うつを経験しやすい過剰適応傾向のある学生を対象にATを導入することは、現時点のストレスに対応するスキルを身に付けること、そして将来の抑うつ状態やうつ病の発現予防に役立つと考えられる。また、対面での実施が一般的であるATを、動画配信を通して実施することでより日常生活に取り入れやすい形でのATの有効性が示されると考えられる。

そこで本研究では、アサーティブ力の獲得のた

めのATが過剰適応傾向と抑うつ傾向の低下に与える効果について、過剰適応とアサーション、過剰適応と抑うつ、アサーションと抑うつの間には相関関係があることを仮説1、実験群においてAT実施後は実施前に比べて過剰適応傾向が低下することを仮説2、実験群においてAT実施後は実施前に比べてアサーションが向上することを仮説3、実験群においてAT実施後は実施前に比べて抑うつ傾向が低下することを仮説4とし、ATを実施する実験群と実施しない統制群の比較検討を行った。

2. 方法

2-1. 研究対象者

関西圏の4年制大学に通う大学生149名が第1回質問紙調査に参加した。有効回答は147名(男性40名, 女性107名, 平均年齢19.04歳, 標準偏差1.01)であった。そのうち過剰適応傾向の上位50%を過剰適応傾向が高い者とし、74名抽出した。その後、同意が得られた54名に対して、ATを行う実験群に27名、ATを行わない統制群に27名を無作為に割り当てた。実験群のうち、第2回質問紙の有効回答は21名(女性21名, 平均年齢19.62歳, 標準偏差1.09)であった。統制群のうち、2度目の質問紙の有効回答は27名(男性3名, 女性24名, 平均年齢19.52歳, 標準偏差1.10歳)であった。

2-2. ATの動画

動画の概要を表1に示す。平木(2009)を参考に、アサーションの5つの領域(①アサーションとは何か ②人権としてのアサーションと自己信頼 ③アサーティブな考え方 ④アサーティブな表現 ⑤言葉以外のアサーション)について解説した6~12分程度の動画を5本作成した。動画の最後には、参加者の理解度を確認するためのチェッククイズを1問用意した。

動画には、内容を理解しやすくするため、全編を通じてナレーションを入れた。また、参加者がリラックスして動画を視聴できるよう、動画には全編通じて穏やかなBGMを入れた。また、動画の説明を視覚的にわかりやすくするため、フリー

イラスト素材を使用した。

2-3. LINE公式アカウント

本実験では、LINE公式アカウントを通じて質問紙の配布や動画の配信を行った。アカウント名は「アサーション教育が精神的健康に与える影響」とした。

2-4. 質問紙

本実験の質問紙調査は、オンラインアンケートツールであるQualtricsを用いて行った。参加者には、LINE公式アカウントからQualtricsの質問紙のURLを送信した。

(1)フェイスシート 年齢と性別を記入してもらい、識別番号を作成した。

(2)大学生用過剰適応尺度 参加者の過剰適応傾向を測るため、石津・齊藤（2011）によって作成された大学生用過剰適応尺度31項目を使用した。この尺度は5因子構造であり、過剰適応の外的側面に関する3因子（他者配慮、期待に沿う努力、人からよく思われたい欲求）と、内的側面に関する2因子（自己抑制、自己不全感）で構成されている。各項目について、「1：全く当てはまらない」から「5：かなり当てはまる」の5件法で回答を求めた。得点が高いほど、過剰適応傾向が高いことを示す。

(3)青年用アサーション尺度 参加者のアサーティブの程度を測るため、玉瀬・越智・才能・石川（2001）によって作成された青年用アサーション尺度16項目を使用した。この尺度は2因子構造

であり、関係形成因子と説得交渉因子で構成されている。各項目について、「1：まったくそうしない」から「5：必ずそうする」の5件法で回答を求めた。得点が高いほど、アサーティブ力が高いことを示す。

(4)抑うつ性自己評価尺度（CES-D） 参加者の精神的健康を測るため、島・鹿野・北村・浅井（1985）によって日本版に標準化されたCES-D抑うつ性自己評価尺度（以下、CES-Dと記述する）を使用した。各項目について、「0：全くない」、「1：週のうち1～2日」、「2：週のうち3～4日」、「3：週のうち5日以上」の4件法で回答を求めた。得点が高いほど、抑うつ傾向が高いことを示す。

2-5. 手続き

本実験の第1回質問紙調査の参加募集は、大学の授業支援システム上で行った。まず、募集要項のQRコードから、本実験のLINE公式アカウントを登録した参加者にLINEメッセージで同意書および質問紙のURLを送信した。なお、個人を特定できないようにするため、参加者のLINEアカウント表示名は識別番号に変更した。

実験群には、平木（2009）のアサーショントレーニング理論編を基礎とした動画を1日1通、5日間配信する形式で行った。また、動画の最後にはクイズを設けた。動画は9:00に配信し、参加者には動画を視聴したうえで、同日中にクイズの回答を求めた。クイズの正解は、翌日の動画配信時に発表した。なお、5日目のみクイズの回答が確

表1 アサーショントレーニングの各動画の概要

テーマ	目的	内容	再生時間
①アサーションとは何か	本トレーニングの目標を理解する	・アサーションとは何か ・本プログラムで学ぶことの紹介 ・クイズ	6分
②人権としてのアサーション	アサーション権を知り、自分の判断に自信が持てるようになる	・5つのアサーション権と具体的な事例 ・クイズ	6分56秒
③アサーティブな考え方	アサーティブな考え方ができるようになる	・アサーティブな考え方、アサーティブでない考え方の例 ・クイズ	6分48秒
④アサーティブな表現	アサーティブな言語表現について学ぶ	・言語表現で注意すること ・初対面の人との会話の仕方 ・DESC法 ・クイズ	11分10秒
⑤言葉以外のアサーション	アサーティブな非言語表現について学ぶ	・非言語表現の要素 ・感情表現について ・自他の怒りの感情の処理の仕方 ・クイズ	9分18秒

認でき次第, クイズの正解発表メッセージと質問紙のURLを送信し, 質問紙の回答をもって終了とした。統制群には, 実験群のATの5日目と同じ日に質問紙のURLを送信し, 質問紙の回答をもって終了とした。

2-6. 統計解析

解析には, IBM SPSS Statistics 27を用いた。

2-7. 倫理的配慮

研究参加同意書にて, 得られたデータおよび連絡先は研究においてのみ使用し, 研究終了後に全て破棄すること, 回答内容は識別番号を用いて管理し, 全て匿名として個人特定ができない形にすること, 研究への協力は任意であり, 研究に参加しないこと, 途中で参加を中断することによって不利益を被ることはないことを明記した。本研究は, 当時筆者の所属していた大学内研究倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号: SJ21036)。

3. 結果

3-1. 各測定尺度の平均値

表2に, 第1回質問紙調査の各測定尺度の平均値および標準偏差を示す。平均値は, 各測定尺度の得点を項目数で割った評定平均として算出した。また, 本実験で得たサンプルの特徴を把握するため, 第1回質問紙調査の結果と先行研究の結果を比較した。

大学生用過剰適応尺度について, 本研究の参加者は楠瀬(2020)と比べ自己抑制が高得点であったが, その他はおおむね近い傾向が見られた。青年用アサーション尺度について, 本研究の参加者は, 玉瀬・馬場(2003)の得点と近い傾向がみ

表2 第1回質問紙調査の各測定尺度の平均値(標準偏差)

n=147	平均値(標準偏差)
過剰適応	3.59(0.58)
自己抑制	3.35(0.85)
人から良く思われたい欲求	4.04(0.76)
自己不全感	3.28(0.97)
他者配慮	3.86(0.58)
期待に沿う努力	3.33(0.91)
アサーション	3.17(0.48)
関係形成因子	3.39(0.53)
説得交渉因子	2.95(0.56)
CES-D	0.84(0.49)

られた。CES-Dについて, 本研究の参加者は風間(2015)の得点と比べてやや低得点であった。

3-2. 各測定尺度の相関

過剰適応尺度, アサーション尺度, CES-Dの関連性を検討するため, 第1回質問紙調査の各測定尺度の得点を用いて, ピアソンの積率相関係数を算出した(表3)。

相関分析の結果, 過剰適応尺度とアサーション尺度との間には, 有意な負の相関が示された。過剰適応尺度の下位尺度とアサーション尺度の下位尺度との関連性については, 自己抑制, 自己不全感と, 関係形成因子との間に有意な負の相関が示され, 過剰適応尺度の下位尺度である自己抑制, 人から良く思われたい欲求, 自己不全感, 他者配慮, 期待に沿う努力と説得交渉因子との間に有意な負の相関が示された。

過剰適応尺度とCES-Dとの間には, 有意な正の相関が示された。過剰適応尺度の下位尺度とCES-Dとの関連性については, 過剰適応尺度の下位尺度すべて, つまり, 自己抑制, 人から良く思われたい欲求, 自己不全感, 他者配慮, 期待に沿う努力とCES-Dとの間に有意な正の相関が示された。

アサーション尺度とCES-Dの間には, 有意な負の相関が示された。アサーション尺度の下位尺度とCES-Dとの関連性については, 関係形成因子, 説得交渉因子のどちらも, CES-Dとの間に有意な負の相関があった。

3-3. 介入効果の検討

ATの実施による各測定尺度の得点の変化を検討するため, 混合計画の2要因分散分析を行った(表4)。その結果, 大学生用過剰適応尺度の下位尺度である「人から良く思われたい欲求」で群と時期の交互作用に有意差がみられた($F(1, 47)=4.96, p<.05$)。交互作用が有意であったことから, 単純主効果の検定を行った。その結果, 実験群において, 時期の単純主効果が有意であり($F(1, 47)=4.78, p<.05$), AT実施後の方が実施前よりも人から良く思われたい欲求が低かった。また, AT後において, 群の単純主効果が有意であり($F(1, 47)=10.17, p<.01$), 実験群の方が統制群

表3 各測定尺度の相関係数

n=147	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 過剰適応尺度	—	.73**	.70**	.72**	.71**	.76**	-.51**	-.32**	-.56**	.58**
2. 自己抑制		—	.30**	.56**	.31**	.29**	-.71**	-.58**	-.66**	.39**
3. 人から良く思われたい欲求			—	.41**	.46**	.47**	-.17*	-.08	-.22**	.33**
4. 自己不全感				—	.27**	.43**	-.51**	-.42**	-.48**	.59**
5. 他者配慮					—	.62**	-.13	.04	-.27**	.28**
6. 期待に沿う努力						—	-.18*	.01	-.31**	.50**
7. アサーション尺度							—	.87**	.88**	-.40**
8. 関係形成因子								—	.54**	-.32**
9. 説得交渉因子									—	-.38**
10. CES-D										—

注) * $p < .05$, ** $p < .01$

よりも人から良く思われたい欲求が低かった。その他の得点では、5%水準で有意な群および時期の主効果と、群と時期の交互作用はみられなかった。

3-4. 効果量の検討

実験群と統制群における各測定尺度の変化について効果量 d を算出した(表5)。効果量の目安として、その絶対値が0.2以上から0.5未満を小さい、0.5以上から0.8未満を中程度、0.8以上を大きいと判断した(Koizumi & Katagiri, 2007)。

効果量を算出した結果、過剰適応については、実験群のみ下位尺度の人から良く思われたい欲求で中程度の効果量が示された。また、実験群の過剰適応得点、下位尺度の自己不全感、他者配慮、期待に沿う努力と、統制群の人から良く思われたい欲

求で小さい効果量が示された。さらに、アサーションについては、実験群のみ、アサーション得点と関係形成因子で小さい効果量が示された。抑うつについては、実験群と統制群のどちらも効果量が示されなかった。

4. 考察

本研究の目的は、抑うつ症状の発現予防の観点から、過剰適応傾向のある者に対しATを実施し、ATが過剰適応傾向および抑うつ傾向の低下に与える効果について検討することであった。

4-1. 仮説の検討

(1) 過剰適応, アサーション, 抑うつの相関

過剰適応尺度, アサーション尺度, CES-Dの各測定尺度の関連性について検討を行った結果、過剰適応尺度とアサーション尺度、過剰適応尺度とCES-D, アサーション尺度とCES-Dのすべてに関連がみられた。したがって、仮説1は支持された。

過剰適応とアサーション尺度の下位尺度について、本研究の結果は、成井ら(2020)の研究の結果と一致する。また、過剰適応の下位尺度とCES-Dについて、本研究の結果は、風間(2015)の研究の結果と一致する。さらに、アサーション尺度の下位尺度とCES-Dについて、本研究の結果は、楠瀬(2020)の研究の結果と一致する。楠

表5 実験群と統制群の効果量

n=48	d	
	実験群 (n=21)	統制群 (n=27)
過剰適応	-0.45	0.05
自己抑制	-0.12	0.00
人から良く思われたい欲求	-0.55	0.26
自己不全感	-0.20	0.01
他者配慮	-0.29	-0.03
期待に沿う努力	-0.30	0.00
アサーション	0.20	0.09
関係形成因子	0.27	0.11
説得交渉因子	0.09	0.04
CES-D	-0.15	0.03

表4 実験群と統制群の測定尺度の平均値（標準偏差）および分散分析の結果

	実験群 (n=21)		統制群 (n=27)		分散分析 (F値)		
	AT前	AT後	AT前	AT後	時期	群	交互作用
過剰適応	3.89(0.38)	3.72(0.49)	3.92(0.40)	3.94(0.40)	0.99	1.90	0.23
自己抑制	3.75(0.74)	3.66(0.77)	3.76(0.59)	3.76(0.64)	0.15	0.16	0.74
人から良く思われたい欲求	4.29(0.47)	4.02(0.64)	4.41(0.42)	4.51(0.42)	1.04	7.05	0.03 *
自己不全感	3.51(0.81)	3.35(0.74)	3.97(0.73)	3.99(0.68)	0.29	10.86	0.50
他者配慮	4.01(0.36)	3.91(0.57)	3.96(0.58)	3.94(0.61)	0.30	0.002	0.68
期待に沿う努力	3.76(0.88)	3.48(0.93)	3.54(0.76)	3.54(0.93)	1.09	0.12	0.30
アサーション	3.10(0.51)	3.20(0.45)	2.94(0.45)	2.98(0.47)	0.56	3.77	0.75
関係形成因子	3.32(0.56)	3.47(0.50)	3.13(0.54)	3.19(0.53)	1.05	4.18	0.68
説得交渉因子	2.88(0.56)	2.93(0.52)	2.75(0.48)	2.77(0.48)	0.12	1.86	0.87
CES-D	0.88(0.62)	0.80(0.62)	1.07(0.60)	1.09(0.59)	0.13	2.68	0.62

* $p < .05$

瀬(2020)の研究では、抑うつを福田・小林(1983)の日本版自己評価式抑うつ性尺度(SDS)で測定しているが、本研究と同様、アサーションと抑うつに関連があることを示している。したがって、過剰適応、アサーション、抑うつには密接な関係があるといえる。

(2)過剰適応傾向の変化

ATの実施前後の実験群と統制群における過剰適応得点と下位尺度を比較した結果、人から良く思われたい欲求(「人から気に入られたいと思う」、「もっと人から好かれたいと思う」)の交互作用に有意差が示された。また実験群において、心理教育実施後の方が実施前よりも人から良く思われたい欲求が低いこと、心理教育実施後において、実験群の方が統制群よりも人から良く思われたい欲求が低いことが示された。さらに効果量を検討したところ、実験群にのみ、人から良く思われたい欲求で中程度の効果量、過剰適応得点、自己不全感、他者配慮、期待に沿う努力で小さい効果量が示された。したがって、仮説2はおおむね支持された。

人から良く思われたい欲求について、堀田ら(2018)が実施したコミュニケーション・トレーニングでは交互作用はみられなかったものの、終了時において、実施前に相関がみられなかったアサーティブ力の「対等性」に不の相関がみられている。本研究のATの内容について、「体調が悪いときには、人の反応を窺うのではなく自分の体を一番にする」や「人に必ず好かれるとは限らない

し、必ず好かれなければならないことはない」などと例に挙げて説明しており、人にどう思われるのかを気にしすぎる必要はないということを意識した内容が多く含まれていたと考えられるため、他の下位尺度よりも効果が顕著に見られた可能性がある。また、過剰適応の多くの下位尺度で効果量がみられたことについては、ATを通して、他者だけでなく自分自身をも大切にすることが、よりよい対人関係の構築につながるということを学んだ結果であると考えられる。堀田ら(2018)は、他者に対する配慮について、過剰適応の自己統制が伴う他者優先的な他者配慮は、アサーションの他者尊重と異なると述べており、他者尊重とともに自己尊重の大切さを理解したことが、過剰適応の低減に影響を与えたといえる。特に、過剰適応の外的側面において、内的側面よりも大きい効果量がみられた。このことについては、内的な不適応を抑制する認知的側面よりも、外的なスキルの獲得に向けた内容を主に扱うATの特性が影響している可能性があると考えられる。

(3)アサーティブ力の変化

ATの実施前後の実験群と統制群におけるアサーション得点と下位尺度を比較した結果、実験群と統制群ともに、すべての項目において有意な変化がみられなかった。一方で、両群の効果量を検討したところ、実験群のみアサーション得点と関係形成因子で小さい効果量が示された。したがって、仮説3は限定的に支持されたと考えられる。

玉瀬ら（2001）は、関係形成因子と説得交渉因子の2つのコミュニケーション力について、関係形成スキルが十分に身についた後に説得交渉スキルが身につくという段階的な習得を仮定している。このことから、本研究において、説得交渉因子には変化がみられず、関係形成因子のみに効果量がみられたことは、アサーションスキルが段階的に習得されることを支持するものと考えられる。また、本研究ではATを動画配信の形式で実施したが、一般的なATは理論編と実習編の二部で構成される。そのため、動画配信に加え、実際に難しいと感じている場面を提示し、ロールプレイを中心とした実践を行うことで、説得交渉因子にも変化がみられる可能性があるだろう。

(4)抑うつ傾向の変化

ATの実施前後の実験群と統制群における抑うつ得点を比較した結果、実験群と統制群ともに有意な変化がみられず、効果量も両群ともに確認されなかった。したがって、仮説4は支持されなかったといえる。

抑うつに変化がみられなかった要因について、以下の2点が考えられる。1点目は、対象者が精神的に比較的健康的であったことである。風間（2015）における一般の大学生のCES-D平均得点は、1.02点であったのに対し、本研究におけるCES-Dの平均は0.84点、過剰適応傾向のある者の平均は0.98点であった。このことから、対象者が精神的不適応を抱えていなかったために、抑うつ傾向の低下がみられなかったと考えられる。2点目は、過剰適応のタイプを想定していなかったため、抑うつ傾向の変化に個人差があったことである。霜村・奥野・小林（2016）は、過剰適応の外的側面が高く内的側面が低い群は、自己主張が抑うつの促進要因になり、過剰適応の外的側面が低く内的側面が高い群は、自己主張が抑うつの抑制要因になることを示している。しかし本研究では、社会的コミュニケーションスキルの獲得が抑うつ傾向の低減につながると仮定し、ATを実施したため、内的不適応感が過剰適応の要因となっている場合には対応しておらず、個人差が生

じたことにより抑うつに変化がみられなかったと考えられる。

4-2. 本研究の意義と改善点

本研究は、得られたサンプル数が少なく、ATによる抑うつ傾向の低減は見られなかったものの、過剰適応傾向のある者を対象にATを行い、抑うつ傾向の変化を検討したことには意義があると考えられる。また、ATは対面での実施が一般的であるが本研究では動画配信を通して実施したことから、本研究のデータは日常生活に取り入れやすい形でのATの有効性を示す貴重なデータとなったといえる。

次に、参加者の感想をもとに、本研究の改善点を考察する。参加者の感想では、「スライドの文字の量が多い」、「実施期間が短く、効果を感じづかった」、「ナレーションが頭に入ってきにくかった」という意見があった。本研究では、ATの内容を5本の動画に収めるために、個々の動画の分量が多くなった。また、本研究における介入の実施期間は、アサーティブ力を身に着けるには不十分であったと考えられる。これらから、改善点として、個々の動画の分量を減らし、実施期間を長くするといった方法が考えられる。また、今後の動画作成時には、ナレーションを肉声にするなど、参加者が違和感なく動画に集中できる工夫が必要だろう。

付 記

本研究は筆者が2021年に同志社大学心理学部に提出した卒業論文について、筆者らが加筆修正を行ったものである。

謝 辞

本研究を実施するにあたってご指導頂きました指導教員の興津真理子先生、本研究にご協力受け賜りました大学生の皆様にご心より御礼申し上げます。

引用文献

- 福田 一彦・小林 重雄(1983). 日本版SDS自己評価式抑うつ性尺度使用手引き 三京房
- Hayman, M. P., & Cope, S. C. (1980). Effects of assertion training on depression *Journal of Clinical Psychology*, 36 (2), 534-543.
- 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との関連 —風間論文へのコメント— *青年心理学研究*, 28, 43-48.
- 平木 典子(2009). アサーショントレーニング —さわやかな自己表現のために— 改訂版 日本・精神技術研究
- 堀田 美保・大対 香奈子・直井 愛里・本岡 寛子(2018). 大学生を対象にしたコミュニケーション・トレーニングの効果 —アサーティブ力の向上と過剰適応傾向の低減に注目して— *総合社会学部紀要*, 7 (1), 39-49.
- 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 (1), 23-31.
- 石津 憲一郎・齊藤 英俊(2011). 大学生版過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会, 第44回発表論文集, 156.
- 風間 惇希(2015). 大学生における過剰適応と抑うつとの関連 —自他の認識を背景要因として新たな過剰適応の構造を仮定して— *青年心理学研究*, 27 (1), 23-38.
- Koizumi, R., Katagiri K. (2007). Changes in Speaking Performance of Japanese High School Students : The Case of an English Course at a SELHi. *Japan Society of English Language Education*, 18 (0), 81-90.
- 厚生労働省(2009). 職場における自殺の予防と対応 <https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101004-4.html> (閲覧日: 2021年6月10日).
- 楠瀬 拓紀(2020). 大学生の適応の研究 —過剰適応, 不合理な信念および抑うつに着目して— *創価大学大学院紀要*, 41, 141-163.
- Lewinsohn, P. M., & Clarke, G. N. (1999). Psychosocial treatments for adolescent depression. *Clinical Psychology Review*, 19 (3), 329-342.
- 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*, 13 (1), 19-26.
- 成井 里緒・村井 佳比子(2020). 大学生の年上の人に対するアサーションスキルおよびストレスコーピングスキルと過剰適応との関連 *神戸学院大学心理学研究*, 3 (1), 13-20.
- 西河 正行・坂本 真士(2005). 大学における予防の実践・研究 坂本 真士・丹野 義彦・大野 裕(編) 抑うつ臨床心理学 東京大学出版会, 213-233.
- 及川 恵・坂本 真士(2008). 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ: 授業の場を活用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討 *京都大学高等教育研究*, 14, 145-156.
- 関口 奈保美・三浦 正江・岡安 孝弘(2011). 大学生におけるアサーションと対人ストレスの関連性: 自己表現の3タイプに着目して *ストレス科学研究*, 126, 40-47.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘(1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について *精神医学*, 27 (6), 717-723.
- 霜村 麦・奥野 誠一・小林 正幸(2016). 過剰適応傾向のある大学生の抑うつを抑制する心理的要因: ネガティブな反すう傾向と社会的スキルに着目して *東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要*, 12, 23-31.
- 玉瀬 浩治・越智 敏洋・才能 千景・石川 昌代(2001). 青年用アサーション尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 *奈良教育大学紀要(人文・社会)*, 50 (1), 221-232.
- 寺田 眞治・大河内 浩人(2007). 単位制高校におけるアサーション授業の試み *大阪教育大学紀要(第IV部門)*, 55 (2), 45-54.

Effects of Assertion Training for College Students with Over-adaptive Tendencies.

Mika SANO*, Sari IZUTANI**, Mariko OKITSU***, Hiroyuki IKEDA****

*Graduate School of Education, Hyogo University of Teacher Education

**SystemD Co., Ltd

***Doshisha University

****Center for Development and Clinical Psychology, Hyogo University of Teacher Education

The purpose of this study was to conduct assertion training for over-adapted university students from the perspective of preventing the onset of depression, and to examine the effects on over-adaptation and depressive tendencies.

In order to examine the changes in the scores of the measurement scales, a two-way analysis of variance was conducted using a mixed design. As a result, there was a significant difference in the interaction between groups and time on the subscale of the over-adaptation scale for university students, “desire to be liked by others”. To further examine the changes in each measured scale, we examined the effect sizes of pre- and post-intervention for the experimental and control groups. As the result, the experimental group showed a moderate effect size for the over-adaptive “desire to be liked by others”, and small effect sizes were shown for “over-adaptation”, “feeling of self-inadequacy”, “consideration for others”, “efforts to meet expectations”, “assertions”, and “relationship factors”.

It is considered necessary to examine interventions that consider the type of over-adaptation in future studies.

Key Words : Over-adaptation, Assertion Training, Depression

