

心のゆとりの基礎研究

—不安, 抑うつ, 楽観性, 悲観性との関連—

小林 亮太・宮谷 真人・中尾 敬

A study on *yutori*:

The relationships between *yutori* and depression, anxiety, optimism, and pessimism

Ryota Kobayashi, Makoto Miyatani, and Takahi Nakao

The Japanese word *yutori* is commonly used. Previous research has reported that *yutori* of the mind is essential for a happy life. However, most of the results included in previous studies were obtained without empirical data. Thus, to find broader knowledge about *yutori*, we conducted an empirical study on the relationships between *yutori* and depression, anxiety, optimism, and pessimism. We presented 62 healthy Hiroshima University students with questionnaires. The questionnaires consisted of the *yutori* of mind scale, the State-Trait Anxiety Inventory, the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, and the Optimism and Pessimism Scale. The correlation analysis indicated that *yutori* has negative correlations with depression, anxiety, and pessimism. In contrast, a positive correlation was found between *yutori* and optimism. These findings provide a strong evidence for the notion that *yutori* of mind is positively related to mental health.

キーワード : *yutori*, depression, anxiety, optimism, pessimism

問 題

ゆとり教育に代表されるように、心のゆとりの重要性は予てより主張されてきた。たとえば、稲垣 (1987) は、心のゆとりを人間としての存在の豊かさを実現するために必要不可欠なものとしている。同様に、中村 (1989) は心のゆとりを心身両面にわたって必要不可欠な潤滑油と表現している。また、心のゆとりがある人は柔軟、かつ多様な視点を有する (藤原, 1974)、心のゆとりがあるときは他者に配慮することができる (河合, 1974) といったことも述べられている。さらに、臨床応用の観点から心のゆとりが重要だと考えられる内容も見受けられる。たとえば、藤山 (2006) は、臨床実践は心のゆとりを回復させることを試みていると述べている。このように心のゆとりに関する示唆や主張は多くなされているが、意見や主張のほとんどは実証的研究に基づいたものではない。

心のゆとりに関する実証的研究の必要性は 1990 年代以降に実施された心のゆとりに関連する政策の成否から指摘できる。当時、物の豊かさから心の豊かさへという考え方の転換を背景に、心の

ゆとりを生み出すことを目的とした政策が提唱され始めた。その中で代表的なものがゆとり教育であり、他にも心のゆとりを生み出す社会を築くためにはどうしたらよいかといった議論がなされていた(通商産業省産業政策局, 1991)。しかし、ゆとり教育が見直されたこと、2000年以降になっても50%近くの人がゆとりを感じられていないという調査報告(君島, 2007; 北村, 2009)からも伺えるように、いずれの心のゆとり関連政策も思惑通りには進まなかった。その原因の1つとして、心のゆとりの理解が十分でなかったことが考えられる。これまでの心のゆとり研究の多くが実験や調査を経て得られたデータではなく、著者の体験や思考を根拠になされていたため、同じ言葉で表現されていてもそれぞれが扱っている対象が同じではなかった可能性が否定できない。今後は心のゆとりに関して実証的な検討を行い、心のゆとりに関して共通の理解を進めていくことが必要だと考えられる。実証的なデータに基づく心のゆとりの解明はこれまでの経験や直感による議論を発展させるだろう。また、ゆとりを明確に理解した上での政策や方法の提案は、心のゆとりを生み出す社会の成立に貢献するだろう。

これまでに行われた実証的研究としては、心のゆとりと全般的健康の関連について検討した研究(富田, 2012)や、心のゆとりとwell-beingの関連を検討した研究(北爪・管野, 2006)が挙げられる。こうした先行研究によって、心のゆとりが健康や幸福感と関連していることは示されているものの、検討が十分になされているとは言い難い。たとえば、富田(2012)であれば、心のゆとりと精神的健康の間に正の相関が認められているけれども、心のゆとりが抑うつや不安といったネガティブな側面と関連するののかといった結果は報告されていない。北爪・管野(2006)が心のゆとりについて精神的不安定さのない状態と述べていることや、心のゆとりが適応的な感情制御傾向と関連すること(富田, 2012)を踏まえると、心のゆとりは抑うつや不安感と負に関連すると考えられる(仮説1)。

また、心のゆとりは将来の不安なしに物事と関わることで生じ(通商産業省産業政策局, 1991)、物事のリスクが低く認識されるときに得られやすい(長友・加瀬田, 2007)といった意見も述べられている。こうした直観的主張が正しいのであれば、物事が上手く進み、悪いことよりも良いことが生じるという予期をしやすい傾向である楽観性や、物事が上手く捗らず、悪い結果を予測する傾向である悲観性(Scheier & Carver, 1985; 戸ヶ崎・坂野, 1993)は心のゆとりと関連すると推測される。より具体的には、心のゆとりと楽観性の間には正の相関が、悲観性との間には負の相関が認められると考えられる(仮説2)。

本研究では大学生を対象に質問紙調査を行い、心のゆとりと不安や抑うつ、楽観性、悲観性の関連、特に仮説1, 2について実証的検討を行う。

方 法

参加者 広島大学の学生64名を対象に質問紙調査を行った。回答に不備があった者を除き62名(男性25名, 女性37名, 平均年齢20.5歳)を分析対象とした。

調査内容 次の4つの尺度について参加者に回答を求めた。

心のゆとり感尺度(富田, 2012) 主観的な心のゆとりを測定する尺度であり、「焦り・不安のなさ」、「心の充足・開放性」、「対他的余裕」の3因子で構成される。「焦り・不安のなさ」因

子は逆転項目のみで構成され、「おしつぶされそうであると感じる」、「不安を感じる」といった 13 項目が含まれる。「心の充足・開放性」因子には、「充実感を感じる」、「毎日が楽しいと感じる」といった 14 項目が含まれる。「対他的余裕」因子には「自分のことだけでなく人のことも考えられると感じる」、「他人のことも思いやれる余裕があると感じる」といった 6 項目が含まれる。全項目について普段の自分自身に当てはまる程度を 1 から 6 で評定させた。

日本語版 Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D; 島・鹿野・北村・浅井, 1985) 参加者の抑うつ傾向を測定するために用いた。20 項目について直近の 1 週間で体験した日数を 4 段階で回答を求めた。

日本語版大学生用 State-Trait Anxiety Inventory (STAI; 清水・今栄, 1981) 参加者の不安傾向を測定するために日本語版 STAI FORM x-II への回答を求めた。20 項目について、普段の状態として該当する程度を 4 段階で回答させた。

楽観・悲観性尺度 (外山, 2013) 楽観性と悲観性を独立した 2 次元で捉え、測定する尺度である。「楽観性」因子には「自分の将来は、良いことが起こると思う」、「自分の将来を楽しみにしている」といった 10 項目が含まれる。「悲観性」因子には「私の将来は暗いと思う」、「何かに取りかかる時は、失敗するだろうと考える」といった 10 項目が含まれる。外山 (2013) に基づき、4 段階で回答を求めた。

統計解析 分析には HAD14.401 (清水, 2016) を用いた。

結 果

これまで、心のゆとり感尺度が用いられた研究は富田 (2012) の他に見受けられないため、因子構造の確認を行った。まず、先行研究同様の 3 因子構造を仮定した探索的因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を行った。多くの項目が富田 (2012) と同様の因子と強く関連することが示されたものの、一部項目は先行研究と異なる因子に収束した。具体的には、富田 (2012) では、「対他的余裕」因子に収束した「人と笑顔で接していると感じる」という項目は「心の充足・開放性」に該当する因子に収束した。一方で、「自分のペースでものごとに取り組んでいると感じる」、「こころと身体が一体となって動いていると感じる」、「心が落ち着いていると感じる」という項目は「心の充足・開放性」因子ではなく、「対他的余裕」因子に収束した。富田 (2012) とは異なる因子に収束した項目の因子負荷量が.40 以上であり、その他の因子との負荷量は.35 未満であったことから、項目の除外は行わないこととした。しかし、その場合、富田 (2012) が想定する心のゆとり感尺度と同様の解釈を行うことが難しいと考えられたため、本研究では、心のゆとり感尺度の因子構造として先行研究 (富田, 2012) で得られたものと同様の因子構造を設定した。下位因子ごとにクロンバックの α 係数を算出したところ、 α の値は「心の充足・開放性」では.91、「焦り・不安のなさ」因子では.83、「対他的余裕」では.85 であり、富田 (2012) と同様の因子構造を採用しても、内的整合性は保たれていた。

参加者の各尺度得点の平均値、および標準偏差を Table 1 に示した。心のゆとり感尺度得点については全項目を用いた平均と、「心の充足・開放性」「焦り・不安のなさ」「対他的余裕」因子ごとの平

均を算出した。また、心のゆとり感尺度の全項目、および下位因子と各尺度間の相関係数を Table 2 に示した。心のゆとりと特性不安、抑うつ傾向、悲観性の間に負の相関が認められた ($ps < .01$)。心のゆとりと楽観性は正の相関を有することが示された ($p < .01$)。

続いて、特性不安、抑うつ、楽観性、悲観性、および1次の交互作用項を説明変数、心のゆとり感尺度の下位因子それぞれを目的変数としたステップワイズ法を用いた重回帰分析を実施した。ステップワイズ法の投入基準としては5%水準を採用した。心のゆとり感尺度の「心の充足・開放性」因子については、モデルが有意であり ($R^2_{adj} = .55, F(1, 58) = 73.89, p < .001$)、特性不安の主効果が認められた ($\beta = -.75, t(58) = -8.59, p < .001$)。「焦り・不安のなさ」因子についてもモデルが有意であり ($R^2_{adj} = .53, F(2, 58) = 35.35, p < .001$)、特性不安と抑うつの主効果が認められた (特性不安: $\beta = -.45, t(58) = -3.23, p < .01$; 抑うつ: $\beta = -.33, t(58) = -2.35, p < .05$)。「対他的余裕」因子のモデルも有意であり ($R^2_{adj} = .40, F(2, 58) = 21.32, p < .001$)、特性不安と悲観性の主効果が認められた (特性不安: $\beta = -.41, t(58) = -3.16, p < .01$; 悲観性: $\beta = -.30, t(58) = -2.29, p < .05$)。

Table 1
記述統計量

	平均値	標準偏差
心のゆとり	3.87	0.64
ゆとり[心の充足・開放性]	4.14	0.74
ゆとり[焦りのなさ]	3.45	0.70
ゆとり[対他的余裕]	4.03	0.74
特性不安	2.26	0.45
抑うつ	0.61	0.33
楽観性	2.87	0.47
悲観性	1.92	0.43

Table 2

心のゆとりと不安、抑うつ、楽観性、悲観性の関連

	心のゆとり	ゆとり[心の充足・開放性]	ゆとり[焦りのなさ]	ゆとり[対他的余裕]
[心の充足・開放性]	.91 **			
[焦りのなさ]	.89 **	.66 **		
[対他的余裕]	.77 **	.67 **	.55 **	
特性不安	-.84 **	-.77 **	-.74 **	-.65 **
抑うつ	-.75 **	-.66 **	-.70 **	-.54 **
楽観性	.57 **	.60 **	.39 **	.57 **
悲観性	-.59 **	-.55 **	-.46 **	-.58 **

** $p < .01$

考 察

本研究の目的は心のゆとりと抑うつ、不安感の関連 (仮説 1)、および、楽観性、悲観性との関連 (仮説 2) について実証的に検討することであった。調査の結果、心のゆとりと特性不安や抑うつの方に負の相関が認められ、仮説 1 が支持された。これまでに、心のゆとりを有する者は再評価などの

適応的な感情制御方略を遂行しやすく、ストレス場面での対処能力や適応能力と関連する ego-resiliency が高いことが示されている (富田, 2012)。これを踏まえると、心のゆとりの存在は日常的ストレス場面において適切な対処を支援するため、心のゆとりを有する者は不安を感じにくく、抑うつ状態に陥りにくいのだと考えられる。しかし、本研究はあくまで相関研究であり、因果関係について評価することは難しい。不安や抑うつが高い状態では心のゆとりに感じにくい可能性、つまり、不安や抑うつが小さいことが心のゆとりの条件であるとも考えられる。このように心のゆとりと抑うつ、不安の間には双方向的な関係性が想定される。そのため、抑うつ、不安の小ささが心のゆとりに感じるために必要であるのか、それとも、心のゆとりが抑うつや不安を小さくするのかについて今後詳細な検討が必要だろう。

続いて、心のゆとりと楽観性の間に正の相関が、悲観性との間に負の相関が認められたことから、仮説 2 も支持されたといえる。前者については、楽観性が高い者はポジティブな結果が得られると期待しやすく、生活や仕事の中で、追い詰められ、切迫することが少ない。その結果として、心のゆとり感が保たれやすいと考えられる。また、楽観性と心のゆとりの間の正の相関は、楽観性が高い者のストレス状況での対処傾向の観点からも解釈できる。楽観性の高い者は、物事が上手くいくという予期をしやすく (戸ヶ崎・坂野, 1993)、困難な状況に対して積極的に関与すること (Carver, Blaney, & Scheier, 1979; Nes, Segerstrom, & Sephton, 2005)、接近的なコーピングを実行する傾向が強いこと (Nes, & Segerstrom, 2006) が報告されている。物事への積極的関与、および接近コーピングの使用が適応的であること (e.g., Herman-Stabl, Stemmler, & Petersen, 1995) を踏まえると、楽観性の高い者における適応的コーピング傾向が心のゆとりに影響していると考えられる。一方で、後者の相関関係は、悲観性が高い者はネガティブな予期をしやすいために、焦ったり、不安になったりしやすいために心のゆとりに感じられにくいと解釈できる。加えて、悲観性については重回帰分析によって、他者に対する余裕を阻害する可能性が示唆されている。これは他者とのコミュニケーション場面においても、悲観性が高い者はネガティブなイメージが浮かびやすく、考え込んでしまうことによると考えられる。

これまで心のゆとりについてはデータを伴わない、体験や直感に基づく議論が多くなされてきた。しかし、本研究によってそうした主張の一部の実証を行った。今回の結果は過去の主張と一貫するものであったが、他の研究対象がそうであるように、全ての直感的主張が正しいということはないだろう。そのため、今回のような実証的研究を続けることが心のゆとりの議論を発展させると思われる。また、これまで心のゆとりとはどういうものか、どのような構造が想定できるかという議論もなされてきている (古川・山下・八木, 1993)。今後は心のゆとりがどのような影響を及ぼすかといったことだけでなく、どのような概念であるのかについても検討をしていくべきだろう。

引用文献

- Carver, C. S., Blaney, P. H., & Scheier, M. F. (1979). Reassertion and giving up: The interactive role of self-directed attention and outcome expectancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1859-1870.

- Herman-Stabl, M. A., Stemmler, M., & Petersen, A. C. (1995). Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 649-665.
- 藤原 喜悦 (1974). 「ゆとり」 ある人間 その性格の心理学的考察 (ゆとりある教育の創造 (特集)) 児童心理, 28, 65-70.
- 藤山 直樹 (2006). ゆとり 北山 修 (監修) 日常臨床語辞典 (pp. 431-434) 誠信書房
- 古川 秀夫・山下 京・八木 隆一郎 (1993). ゆとりの構造 社会心理学研究, 9, 171-180.
- 稲垣 良典 (1987). 第 9 章「ゆとり」と恵み 松井義幸編「ゆとり」について ヨゼフ・ピーパーのレジャー 哲学をめぐって 誠文堂新光社
- 河合 隼雄 (1974). カウンセリングにおける「ゆとり」 カウンセラーの「ゆとり」とクライアントの「ゆとり」 (ゆとりある教育の創造 (特集)) 児童心理, 28, 135-140.
- 君島 ゆかり (2007). 「生活のゆとり」に関する世論調査 中央調査社 中央調査報 <http://www.crs.or.jp/backno/old/No594/5942.htm> (2016 年 11 月 24 日)
- 北村 暁子 (2009). 「生活のゆとり」に関する世論調査 中央調査社 中央調査報 <http://www.crs.or.jp/backno/No618/6182.htm> (2016 年 11 月 24 日)
- 北爪 直美・管野 純 (2006). 大学生版ゆとり感尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 早稲田大学臨床心理学研究, 6, 79-88.
- 中村 貢 (1989). 開講にあたって 森亘 (編) 東京大学公開講座 49 ゆとり (pp. iii-iv) 東京大学出版会
- 長友 みゆき・加瀬田 暢子 (2007). 手術中に待機している家族の行動と心理的ゆとりに関する研究 南九州看護研究誌, 5, 37-44.
- Nes, L. S., Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2005). Engagement and arousal: Optimism's effects during a brief stressor. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 111-120.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- 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, 717-723.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 清水 秀美・今栄 国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, 29, 348-353.
- 戸ヶ崎 泰子・坂野 雄二 (1993). オプティミストは健康か? 健康心理学研究, 6, 1-11.
- 富田 真弓 (2012). 心のゆとり感のあり方: 精神的健康とストレス対処方略からの検討 心理臨床学研究, 30, 633-643.
- 外山 美樹 (2013). 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 84, 256-266.
- 通商産業省産業政策局 (1991). ゆとり社会の基本構想