

短 報

## 大学生の対人関係の基本的構えと精神的健康との関係 — 交流分析におけるエゴグラムの類型化を通して —

三野節子\*<sup>1</sup> 金光義弘\*<sup>1</sup>

### はじめに

大学生や就労者などの一般成人における精神的健康を問題にするストレス研究において、対人関係が重要なストレスになるという指摘は多い<sup>1,2)</sup>。例えば複雑な人的環境にある職場などを対象としたストレス研究で広く採用されるNIOSHモデル(National Institute of Occupational Safety and Health; アメリカ国立職業安全保健研究所<sup>3,4)</sup>によると、対人ストレスの強い就労者は弱い者より精神的健康度は低いとされるが、一方で対人ストレスの強弱によって精神的健康度が一義的に規定されるものではないという研究も少なくない。そこで考慮すべきことは、NIOSHモデルのようにストレスとストレス反応の関係を直列的に捉えるのではなく、対人ストレス状況に置かれた者の個人特性や個人のストレス対処方略<sup>5)</sup>などの媒介変数に注目することであろう。なぜなら対人ストレスを経験する場合、人によって自己と他者との関係性の持ち方や、ストレス対処方略の採り方の違いによって精神的健康状態も異なると考えられるからである。

こうした視点に立つ健康心理学領域において、個人の対人関係性と健康状態や健康行動との関連性を明らかにする研究が増加している<sup>6,7,8,9)</sup>。これらの研究に共通する特徴は、個人の対人関係に関する特性を把握するために、交流分析の理論に基づくエゴグラム<sup>10)</sup>を用い、自己と他者との関係に対する基本的な構えに注目する点である。対人関係を簡潔な基本的構えの類型として把握することは、従来のエゴグラム研究のように5つの因子<sup>11)</sup>からなる複雑なプロフィールに依ることなく、個人特性と精神的健康との関連性の明確な分析を可能にするという利点がある。加えて基本的構えの簡潔な類型化によって、プロフィールによる個人特性変数では困難であったストレス対処などの媒介変数との相互作用が

明らかになることが期待される。

そもそも「基本的構え(life positions)」という概念は交流分析理論(交流分析による心理検査TAOK))に基づくもので、幼児期からの生育過程で形成される自己と他者との関係における一貫した態度や考え方であり、対人的交流の前提となる個人特有の自我機能であるとされる<sup>11,12,13)</sup>。

この基本的構えの操作的分類方法としては、エゴグラムにおける下位尺度得点間の比較基準を設けることによって4つの類型に分ける手続きがとられる。4つの類型とは、自分自身が自己および他者を肯定(尊重)ないし否定(排除)するという観点から、“I'm OK - I'm Not OK”軸と“You're OK - You're Not OK”軸という2軸が交差してできる4象限(OK-グラム: Transactional OK-gram, またはOK牧場: OK corral<sup>14)</sup>とも呼ばれる)に位置するエゴグラム個人特性である。なお4種類の分類基準は方法において述べる。基本的構えの4類型は、2軸4象限の第1象限である自己肯定・他者肯定型(I'm OK: You're OK, 自他肯定型)、第2象限の自己肯定・他者否定型(I'm OK: You're Not OK)、第3象限の自己否定・他者肯定型(I'm Not OK: You're OK)、第4象限の自己否定・他者否定型(I'm Not OK: You're Not OK, 自他否定型)として表される(図1)。それぞれの基本的構えの特徴として、自他肯定型は自他の尊重による民主的で前向きな構え、自己肯定・他者否定型は自己愛的で排他的な構え、自己否定・他者肯定型は自己犠牲的で劣等感を伴う構え、自他否定型は虚無的で不毛な構え、が想定される<sup>12,13)</sup>。したがってこのような自己と他者に対する基本的構えは、個人の対人関係性を反映するものであり<sup>11)</sup>、対人ストレスを経験する者の精神的健康度と密接な関連があると考えられる。そこで本研究では大学生を用い、OK-グラムによって類型化される対人関係の基本的構えの

\*1 川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科  
(連絡先)三野節子 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学  
E-Mail: mino@mw.kawasaki-m.ac.jp

違いが、対人ストレスを経験する者の精神的健康とどのように関連するかを明らかにする。両者に明らかな関連性が認められれば、基本的構えは精神的健康度の合理的な説明変数として扱うことができるであろう。

## 方 法

### 1. 対象者

大学1年生353名を対象に、調査への同意と自由意思に基づく無記名回答を求めた。有効回答者数は321名で、その内訳は女子252名、男子69名で、平均年齢は18.8歳 (SD: 0.87) であった。

### 2. 質問票の構成

属性(年齢、性別、学科)の質問と以下の尺度から調査票を構成した。基本的構えについては東大式エゴグラム(新版 TEG)<sup>10)</sup>、最近の精神的健康度を測る下位尺度(11項目、33点満点)と、精神的ストレス反応度を測る下位尺度(3項目、9点満点)からなる「いきいき度尺度」<sup>15)</sup>を用いた。

### 3. エゴグラムによる基本的構えの類型化

杉田・水野・岡野<sup>16)</sup>、水野・杉田<sup>17)</sup>、曾我<sup>18)</sup>、およびスチュアート & ジョインズ<sup>11)</sup>のOK-グラムを参考にして、“I'm OK - I'm Not OK”軸のFCとAC、“You're OK - You're Not OK”軸のNPとCP、それぞれの因子得点の差に基づいて基本的構えを4つの類型に分類した。それぞれの優劣を決める因子得点は東大式エゴグラム(新版 TEG)<sup>10)</sup>に倣った。2軸4象限と4類型を新里ら<sup>12)</sup>や中村ら<sup>13)</sup>、およびスチュアート & ジョインズ<sup>11)</sup>を参考にして図1に示した。

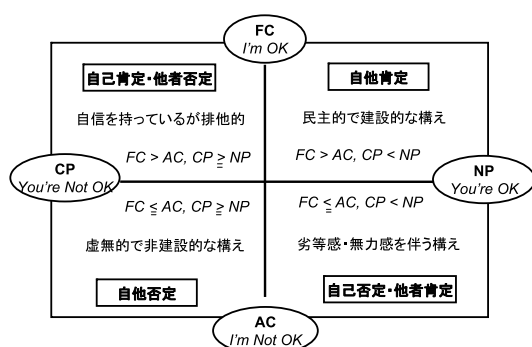


図1 基本的構えの4種類  
(スチュアート・ジョインズ<sup>11)</sup>が表したものと新里他<sup>12)</sup>を参考にして改編)  
註)不等号は、2軸を構成する尺度の優劣関係を表す

## 結 果

OK-グラムによる基本的構えの4類型の人数分布は、自他肯定型103名、自己肯定・他者否定型31

名、自己否定・他者肯定型160名、自他否定型27名になった(表1)。本研究の対象者である大学生の特徴は、自己否定・他者肯定型と自他肯定型の者が多く、自己肯定・他者否定型と自他否定型の者が著しく少ない点であった。また2軸を基準とした型の共通部分についてみると、他者肯定型(第1象限および第4象限の者)が263名で圧倒的に多く、他者否定型(第2象限および第3象限の者)は58名で極めて少ないことがわかった。しかし自己肯定型(第1象限および第2象限の者)は134名、自己否定型(第3象限および第4象限の者)は187名で両者の間には顕著な差が認められなかった。

表1 基本的構えの型といきいき度尺度の平均得点 (SD)

	n	精神的健康度 (33点満点)	ストレス反応度 (9点満点)
自己肯定・他者肯定	103	20.8 (4.4)	5.7 (1.9)
自己肯定・他者否定	31	19.6 (6.0)	5.4 (1.9)
自己否定・他者肯定	160	15.9 (4.7)	6.9 (1.6)
自己否定・他者否定	27	14.7 (4.9)	6.7 (1.6)

次に対人関係の基本的構えと精神的健康との関連を調べるために、OK-グラムの4類型について、精神的健康度を測る下位尺度得点と、精神的ストレス反応度を測る下位尺度得点の平均を算出し表1と図2および図3に示した。

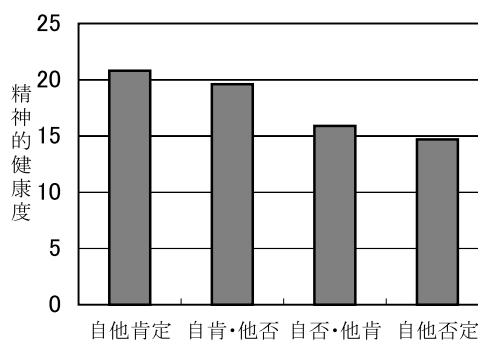


図2 基本的構えと精神的健康度との関連

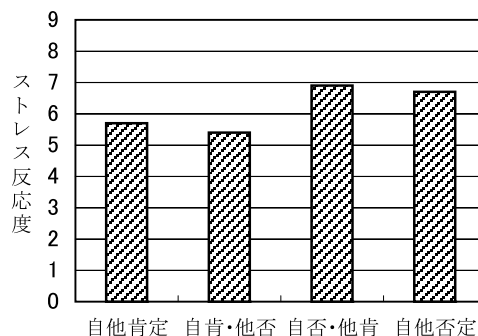


図3 基本的構えとストレス反応度との関連

まず基本的構えの型によって精神的健康度に違いが認められるかどうかを検討するために、基本的構えの型を独立変数とし、「いきいき度尺度」の精神的健康度を測る下位尺度得点を従属変数とした1要因4水準の分散分析を行った。その結果、基本的構えの型の主効果が有意であった[ $F(3,317)=27.54, p<.001$ ]。Tukeyの多重比較による検定( $p<.05$ )の結果、自他肯定型は自己否定・他者肯定型および自他否定型より精神的健康度は高かった。また自己肯定・他者否定型も自己否定・他者肯定型および自他否定型より精神的健康度は高かった(図2)。続いて精神的ストレス反応度を従属変数とした同様の分散分析を行った。その結果、基本的構えの型の主効果が有意であり[ $F(3,317)=12.70, p<.001$ ]、自他肯定型は自己否定・他者肯定型および自他否定型よりストレス反応度は低かった。同じく自己肯定・他者否定型も自己否定・他者肯定型および自他否定型よりストレス反応度は低かった(図3)。以上の分散分析と下位検定の統計的な結果は、自己と他者に対する基本的構えの主効果がポジティブおよびネガティブ両面からみた精神的健康指標において認められることを意味している。

#### 考 察

本研究の目的は、交流分析理論に基づく対人関係性の類型化によって表される自己と他者に対する個人特性としての基本的構えが、対人ストレスを経験する者の精神的健康度とどのように関連するかを明らかにすることであった。

大学生を対象としてエゴグラムと精神的健康指標を用いた質問紙調査をした結果、対人関係における基本的構えが自他肯定型の者と自己肯定・他者否定型の者は、自己否定・他者肯定型や自他否定型の者よりも精神的健康度は高く、精神的ストレス反応度は低いことがわかった。自他肯定型の特徴は民主的で前向きであるところから元来好ましいとされ、対

人ストレスを経験しても精神的に健康であると理解できる。自己肯定・他者否定型の特徴は自己愛的で排他的な傾向が強く、対人ストレスに対しても肯定的な自己によってストレス源である他者を排除し、精神的健康を保持することができると思われる。それに反して自己否定・他者肯定型や自他否定型は、いずれも自己抑制や自己犠牲的な機能が働くために対人ストレスに立ち向かうことができず、ストレス反応が強く精神的健康が不良になると解釈される。

これらの類型別の解釈は統計的な結果に基づくものであるが、視点を変えれば、精神的健康度が高い自他肯定型と自己肯定・他者否定型は第1象限と第2象限に位置することから、その共通特性は自己肯定(Im OK)であり、ストレス反応度の高い自己否定・他者肯定型と自他否定型の共通特性は第3象限と第4象限の自己否定(Im Not OK)であることがわかる。同様の視点で他者に対する構えについてみたが、他者肯定型(第1象限および第4象限)と他者否定型(第2象限および第3象限)には明確な傾向は認められなかった。こうした視点からみると、大学生の精神的健康度は他者に対する構えよりも、自己に対する構えによって規定されることを示唆していると考えられる。

以上のような結果は、対人ストレスを経験する者の自己と他者に対する基本的構えと精神的健康度との関連性を明らかにしようとした研究目的に叶うものであった。加えて本研究で明らかになったことは、序論で述べたように基本的構えの簡潔な類型化によって、従来の5因子に基づくプロフィールでは明らかにしえなかった対人ストレスと精神的健康との関連性を明確にすることができることである。それは同時に、個人特性とストレス対処など、他の媒介変数との相互作用を検討するための有効な説明変数になりうることを示唆したものであり、今後の精神的健康に関する研究の促進が期待される。

#### 注

†1) エゴグラムにおける5つの因子は、2つのP(「支配的(Critical)な親の要素:CP」と「養育的(Nurturing)な親の要素:NP」)、2つのC(「自由な(Free)子の要素:FC」と「従順な(Adapted)子の要素:AC」)、そしてA(「客観的な大人(Adult)の要素:A」)から構成される。エゴグラムは5つの因子(CP, NP, A, FC, ACの順)の尺度得点をプロットし、それらの凹凸の形状に基づいて型に名前をつける。一般的には約20種類の型に分類される。

#### 文 献

- 1) Mayhew DJ & Graham D: Hassles and uplifts: Including interpersonal events. *Stress and Health* 17 91-104. 2001.

- 2) 加藤司：対人ストレス過程における対人ストレスコーピング．ナカニシヤ出版，14，2007．
- 3) Hurrell JJ & McLaney MA：Exposure to job stress；A new psychometric instrument．*Scandinavian Journal of Work Environmental Health*，14 ( Supplement 1 )，27-28，1988．
- 4) 原谷隆史，川上憲人，荒記俊一，三島徳雄，永田頌史：日本語版 NIOSH 職業性ストレス調査票の心理測定特性．*産業衛生学雑誌*，37 ( 臨時増刊 )，156，1995．
- 5) Lazarus RS & Folkman S：ストレスの心理学 — 認知的評価と対処の研究 — ( 本明寛，春木豊，織田正美 訳 )．実務教育出版，1991．( *Stress, Appraisal, and Coping*．Springer Publishing Co. Inc.，New York，1984．)
- 6) 吉岡久美子：高齢者のエゴグラム・プロフィールの特徴と心理的援助に関する探索的研究，*健康心理学研究*，14 ( 1 )，32-37，2001．
- 7) 志渡晃一，志水幸，宮本雅央，亀山育海，小関久恵，竹内夕紀子，山下匡将，嘉村藍：本学新入学生の対人関係の基本的構えと自覚的健康状態に関する研究．*北海道医療大学看護福祉学部紀要*，12，45-51，2005．
- 8) 志渡晃一，志水幸，宮本雅央，山下匡将，竹内夕紀子，亀山育海：大学新入生の対人関係の基本的構えと健康に関する研究．*北海道医療大学看護福祉学部紀要*，13，17-24，2006．
- 9) 柴田和恵，高橋ゆかり，鹿村真理子，田村文子，岡崎匡浩，上村信人：成人期の健康行動と性格特性の関連 — 交流分析における基本的構えに焦点を当てて — ．*群馬県立県民健康科学大学紀要*，1，63-71，2006．
- 10) 東京大学医学部心療内科 TEG 研究会：新版 TEG 解説とエゴグラム・パターン．金子書房，東京，2002．
- 11) イアン・スチュアート，ヴァン・ジョインズ ( 深沢道子監訳 )：TA TODAY 最新・交流分析入門，実務教育出版，1991．
- 12) 新里里春，水野正憲，桂戴作，杉田峰康：交流分析とエゴグラム 3 ．*チーム医療*，2007．
- 13) 中村和子，杉田峰康：わかりやすい交流分析 1 ．*チーム医療*，2007．
- 14) Ernst F：Psychological rackets in the OK corral，*Transactional Journal*，3 ( 2 )，19-23，1973．
- 15) 田中芳幸，津田彰，小笠原正志，大島晶子，神宮玲子：改訂いきいき度尺度の作成 — 信頼性と妥当性の検討．*日本健康心理学会第16回大会発表論文集*，172-173，2003．
- 16) 杉田峰康，水野正憲，岡野一央博：エゴグラムと4つの基本的構え — 自我状態の4つの基本的構えを測定する質問紙 TAOK の作成 — ．*交流分析研究*，5 ( 2 )，35-48，1980．
- 17) 水野正憲，杉田峰康：OK エゴグラムによる自己理解 — 自我状態と基本的構えの総合的理解 — ．*交流分析研究*，9 ( 2 )，35-42，1984．
- 18) 曾我祥子：エゴグラムの5因子性格特性による分析，*日本性格心理学会大会発表論文集*，11，38-39．

(平成20年12月1日受理)

## A Study of the Relationships between Transactional Basic Positions and Mental Health in University Students

Setsuko MINO and Yoshihiro KANEMITSU

(Accepted Dec. 1, 2008)

Key words : egogram, transactional basic positions, mental health, university students

Correspondence to : Setsuko MINO

Department of Clinical Psychology, Faculty of Health and Welfare  
Kawasaki University of Medical Welfare  
Kurashiki, 701-0193, Japan  
E-Mail: mino@mw.kawasaki-m.ac.jp  
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.18, No.2, 2009 481-484)