

エゴグラムとストレス反応

松 波 慎 介

A study on the relations between Egogram
and Stress response

Shinsuke MATSUNAMI

1. はじめに

ラザラスはストレス¹⁾を人間と環境との関係でとらえ、ストレッサーとストレス反応とを結ぶ媒介変数としての認知的評価を重視し、ストレスはストレッサーの強度と認知的評価の度合いに強く関係するとした。その認知的評価に影響を及ぼす主要な要因としてパーソナリティーや行動特性が考えられる。

宗像はストレス反応の背景には、「生活の変化にさらされやすい環境にいること」「生活の変化にともなう問題対処能力に自信がないこと」「その問題への対処をサポートしてくれる人的資源や物的資源がないと思っていること」の三つの条件があると考え、これらの条件を特徴的にもつため、ストレス反応をもちやすい人の中に、いわゆる「イイ子」と呼びうる自己抑制型行動特性をもつ人がいると指摘する。この自己抑制型行動特性をもつ人は、「思っていることを口に出せない」「人の顔色や言動が気になる」「自分の感情を抑えてしまう」「辛いことがあっても我慢する」「人の期待に添うよう努力する」「自分の考えを通そうとしない」など自分の感情や気持ちを抑圧してでも周りの期待に応えようと努力する人である。こうした「イイ子」は、対人関係上、自分にとって重要な他者の期待に応えようとすることから、さまざまな生活上の要請や刺激にさらされやすく、自分の感情を抑えて無理をするため、不快感、不安、不満などの感情をもちやすい。さらに悪いことには、そうした不満や不安などを感じやすい自分自身に対して嫌悪感や無力感、自分らしさの喪失感を感じて、よけいにストレス状態を増強する。その結果、神経症症状、抑うつ症状、心身症症状を最も生じやすく、さらには、それらの不満や不安、不快感を解消する手段としてタバコや飲酒、気晴らし食いなど、不健康な手段に依存するようになり、さまざまな慢性疾患を形成する習慣をつくりやすいとしている²⁾。

このように宗像によって指摘された、ストレス反応をもちやすく、ストレス疾患にかかりやすい「自己抑制型行動特性」—表 1—は、E. バーンが交流分析理論³⁾の中で示した 5 つの自我状態の内の「順応した子供—AC (Adapted Child)—」の特徴によく類似する。

表 1 自己抑制型行動特性 (通称イイ子特性)

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| (1) 人から気に入られたいと思うほうである | (6) 人の顔色や言動が気になるほうである |
| (2) 自分にとって重要な人には自分のことをわかってほしいと思う | (7) 自分の感情を抑えてしまうほうである |
| (3) 人を批判するのは悪いと感じるほうである | (8) 思っていることを安易に口に出せない |
| (4) 自分の考え方を通そうとするほうではない | (9) 自分らしさがいないような気がする |
| (5) つらいことがあっても我慢するほうである | (10) 人の期待にそうよう努力するほうである |

バーンは自我状態—Ego State—を「現象的にはさまざまな心理的反応様式の一貫した一つのシステムであり、機能的には一組の一貫した行動パターンである。より实际的に言えば、一つの心理的反応様式のシステムで、それに関連した一組の行動パターンを伴うもの」と定義し、個人の人格には構造的に親—P (Parent)⁴⁾、大人—A (Adult)⁵⁾、子供—C (Child)⁶⁾の三つの自我状態が存在し、機能的には批判的親—CP (Critical Parent)、保護的親—NP (Nurturing Parent)、大人—A (Adult)、自由な子供—FC (Free Child)、順応した子供—AC (Adapted Child)の五つの自我状態としてとらえることができるとした。(表2参照)

ACは子供時代の行動、思考、感情の反復として、現在も同じように振る舞い、考え、感じるときの自我状態であるCの自我状態の中で、両親など親的な役割の人たちの要求や期待に沿おうとして、自然な感情を抑え、イイ子に振る舞おうとしたり、その反動として反抗しようとしたと同じように振る舞い、考え、感じている部分であるとする。

本稿は、宗像が示した「自己抑制型行動特性」と交流分析理論の機能的自我状態の一つである順応した子供—ACの特徴との類似性に着目し、エゴグラムからとらえた自我状態の機能的特徴に表れる行動特性と、SCL—Stress Check List—より得られたストレス度及び生きがい度の関係を比較検討し、個人のストレス反応と行動特性の関連性を考察し、ストレス対処に向けたセルフコントロールの手がかりを探ろうとするものである。

註

- 1) 本稿で扱うストレスとは、心のストレスやライフストレスなどと呼ばれる心理社会的ストレスのことである。細菌、化学物質、放射線などが直接生体に影響して生ずる物理化学的ストレスは扱わない。
- 2) 宗像恒次「行動科学からみた健康と病気」メヂカルフレンド社 P 21~23, 1990
- 3) Transactional Analysis—TA—の和訳で、Eric Berne (米 精神科医)によって創案された心理療法の一つである。詳細は、拙著の工学院大学研究論叢 29号 p 193を参照されたい。
- 4) 主に両親や養育者などから取り入れた態度や行動から成り立ち、価値観、道徳観、倫理観などに基づく言動として表れる。機能的には人の行動を制限したり、統制したりする批判的で厳しい面と、人を思いやったり、いたわったりする保護的で優しい面がある。前者をCP、後者をNPという。
- 5) 我々の人格の中で事実に基づいて物事を判断しようとする理性的な部分。客観的に現実を見つめ、感情に支配されずに合理的に状況に対処する。
- 6) 主として感情や衝動から成り立ち、人格の中で幼児的な姿を保っている部分。幼少時期に感じた全ての衝動や、その時期の経験に対する必要からの反応の様式を含む。機能的には、親の影響を受けず、自由奔放で、好奇心や欲求からありのままに振る舞うFCと、親の影響を強く受け、愛情を失わないために、そ

表 2 自我状態一覧表

	自我状態		言語による表現の例	非言語的な表現の例	相手が受ける感じの例
	肯定的に働いた場合	否定的に働いた場合			
P 親	CP 批判的親	<ul style="list-style-type: none"> 規律を守る 几帳面である 折り目正しい 権威を重んじる 厳格である 習慣を守る 	<ul style="list-style-type: none"> 圧力をかける 威圧する 偏見を持つ 一方的にきつめる 	<ul style="list-style-type: none"> 相手を見下すような姿勢 威厳を示すような身振り 苦々しい表情 礼儀正しい きちんとしている いるだけで場が締まる 	<ul style="list-style-type: none"> 見下されている 恐ろしい 緊張する 頼りになる 規律正しい 一本心が通っている
	NP 保護的親	<ul style="list-style-type: none"> 配慮する 激励する 面倒見がよい 寛容である いたわる 世話をする 	<ul style="list-style-type: none"> 過保護である 甘やかす おせっかい 相手を助けたがる 	<ul style="list-style-type: none"> 手を差し伸べる 肩を抱く 微笑む うなずく（相手を勇気づけるような） 子供を抱き上げる 	<ul style="list-style-type: none"> 労りを感じる 安心する 安らぎを覚える 支持され許されている 甘さ、締めりのなさ あたたかい
A 大人	A 成人	<ul style="list-style-type: none"> 冷静である 知性的である 落ち着いている 計画を立てる 事実を探究する 問題を解決する 	<ul style="list-style-type: none"> 打算的である 冷淡である 味もそっけもない 	<ul style="list-style-type: none"> 地に足がついている居方 思慮深い姿勢 冷静な表情で目線が合う 表情が余り変わらない 安定した動作 注意深く観察する 	<ul style="list-style-type: none"> 客観的なものの見方をしている 情緒的に安定している 冷静だ 冷たい 考えている
	FC 自由な子供	<ul style="list-style-type: none"> 自由な行動をする 好奇心が強い ヒラメキがある 直感が働く 伸び伸びしている 	<ul style="list-style-type: none"> 自己中心的である わがままである 勝手きまま 所かまわずはしゃぎまわる こましゃくれている 	<ul style="list-style-type: none"> 自由な行動 パワフルな振る舞い ウキウキした動き ふける 不思議そうな表情 意地悪そうな表情 狭り占めにする 	<ul style="list-style-type: none"> 自由な のびのびした 明るく朗らか 勝手なやつだ 小賢しい感じ クリエイティブな
C 子供	AC 順応した子供	<ul style="list-style-type: none"> 素直さ 柔順である 支持に従う 慎重である 信頼する 協力する 	<ul style="list-style-type: none"> 鵜呑みにする 遠慮する すぐ妥協する すねる 依存する 甘える 	<ul style="list-style-type: none"> 順番を待つ 控目な動き 物を分け与える 許可を求める視線を走らせる 人の顔をうかがう 涙ぐんだ目付きをする 	<ul style="list-style-type: none"> おとなしい 社交的で礼儀正しい 従順な 遠慮している 悲しそう さみしそう

の期待に沿おうと、自然な感情を抑えてイイ子になったり、依存したりするACの二面がある。

2. 対象および方法

1. 調査の対象

都立K大学の1995年度入学生90名、私立K大学の1995年度入学生85名の合計175名を対象に調査分析を行った。

その内訳は、都立K大学の電子システム工学科3名、管理工学科24名、航空宇宙システム工学科31名、機械システム工学科32名と、私立K大学の機械工学科22名、機械システム工学科38名、建築学科25名であった。

2. エゴグラム調査

エゴグラム—Egogram—は、交流分析の基礎的概念である自我状態をパーソナリティーの基本的な構成要素と考え、CP, NP, A, FC, ACの5つの機能的な自我状態の表出頻度を数量化しグラフに示すもので、J.M. デュセイの創案によるものである¹⁾。日本では九州大、東京大、日本大などの心療内科のスタッフを中心に質問紙法によるエゴグラムが幾つか開発され、心身症や神経症などの診断やカウンセリングのツールとして使用されている。

今回は質問紙法の九大式ECL—Egogram Check List—(杉田ら)—資料1—を使用し、都立K大生には1995年4月、私立K大生には6月に調査を行った。

3. SCL調査

SCLはストレス度と生きがい度から精神的健康パターンを診断するための質問紙法チェックリストであり、橋本ら九州大学健康科学センターのスタッフによって作成されたものである。—資料2—

この尺度はストレスを「種々のストレッサーを不快・恐れと認知することによって生じた精神的、身体的、社会的な歪みの状態」と定義し、これに沿って作成されている。したがって、ここで測定される「ストレス度—SCL—」は基本的に3つで構成される。何らかの生活上のできごとにこだわりがあったり、注意の集中が出来ない状態を「心理的ストレス」、対人関係がスムーズに図れない状態を「社会的ストレス」、身体的に疲労がたまり、睡眠障害を起こしている状態を「身体的ストレス」ととらえている。

また、この尺度の中には「生きがい度—QOL (Quality Of Life)—」の尺度が挿入されている。そして、「ストレス度」と「生きがい度」の得点の高低を軸に「はつらつ型—ストレス適応型」「ゆうゆう型—ストレス準適応型」「ふうふう型—ストレス抵抗型」「へとへと型—ストレス不適応型」の4つの精神的健康パターンに分類し、ストレスとの適応関係を示そうとしている²⁾。

註

1) エゴグラムについての詳細は拙著の工学院大学研究論叢20号P200~202、同 研究論叢26号

資料1 エゴグラム・チェックリスト

氏名 大 年 月 日 性別 男 女

以下の質問に、はい(○)、どちらともつかない(△)、いいえ(×)のようにお答え下さい。
ただし、できるだけ○か×で答えるようにして下さい。

1	あなたが友達、何ごとともきもちとしないと思いませんか。		
2	人が間違えたことをしたとき、なかなか許しませんか。		
3	自分を責任感のつよい人間だと思いませんか。		
4	自分の考えをゆずらないで、最後まで押し通しますか。		
5	あなたは礼儀、作法についてやかましいしつけを受けましたか。		
6	何ごととも、やりだしたら最後までやらないと気がすみませんか。		
7	親から何かいわれたら、その通りにしますか。		
8	「ダメじゃないか」「……しなくてはいいけない」という言い方をしますか。		
9	あなたは時間やお金にルーズなことが嫌いですか。		
10	あなたが頼になったとき、子供をきびしく育てると思いますか。		

1	人から道を聞かれたら、親切に教えてあげますか。		
2	友だちや年下の子供をはめることがよくありますか。		
3	他人の世話をするのが好きですか。		
4	人の悪いところよりも、よいところを見るようにしますか。		
5	がっかりしている人がいたら、なぐさめたり、元気づけてやりますか。		
6	友だちに何か買ってやるのが好きですか。		
7	助けを求められると、私にまかせなさい、と引きうけますか。		
8	だれかが失敗したとき、責めないで許してあげますか。		
9	弟や妹、または年下の子をかわいがるほうですか。		
10	食べ物や着る物のない人がいたら、助けてあげますか。		

1	あなたはいろいろな本をよく読むほうですか。		
2	何かうまくいかなくても、あまりカッとなりません。		
3	何か決めるとき、いろいろな人の意見をきいて参考にしますか。		
4	はじめてのことをする場合、よく調べてからしますか。		
5	何かする場合、自分にとって損が得かよく考えますか。		
6	何か分からないことがあると、人に聞いたり、相談したりしますか。		
7	体の調子のわるいとき、自重して無理しないようにしますか。		
8	お父さんやお母さんと、冷静に、よく話し合いますか。		
9	勉強や仕事をテキパキと片づけていくほうですか。		
10	迷信やうらないなどは、絶対に信じないほうですか。		

1	あなたは、おしやれが好きなのでしょうか。		
2	皆とさわいだり、はしやいだりするのが好きですか。		
3	「わあ」「すげえ」「カッコいい！」などの感嘆詞をよく使いますか。		
4	あなたは言いたいことを遠慮なく言うことができますか。		
5	うれしい時や悲しい時に、顔や動作に自由に表わすことができますか。		
6	ほしい物は、手に入れないと気がすまないほうですか。		
7	異性の友人に自由に話しかけることができますか。		
8	人に冗談を言ったり、歌をうたったりするのが好きですか。		
9	絵をかいたり、歌をうたったりするのが好きですか。		
10	あなたはイヤなことを、イヤと言いますか。		

1	あなたは人の顔色をみて、行動をとるようなくせがありますか。		
2	イヤなことをイヤと言わずに、おさえてしまうことが多いですか。		
3	あなたは劣等感がつよいほうですか。		
4	何か頼まれると、すぐにやらないで引き延ばすくせがありますか。		
5	いつも無理をして、人からよく思われようと努めていますか。		
6	本当の自分の考えよりも、親や人の言うことに影響されやすいほうですか。		
7	悲しみやゆううつな気持ちになることがよくありますか。		
8	あなたは遠慮がちで消極的なほうですか。		
9	親のごきげんをとるような面がありますか。		
10	内心では不満だが、表面では満足しているように振舞いますか。		

20						
18						
16						
14						
12						
10						
8						
6						
4						
2						
0						
	CP	NP	A	FC	AC	

資料2

精神的健康パターン診断項目 (SCL)

下記の設問に対し、回答肢の中から適当と思われる番号を選び、☐内に記入してください。

回答肢 (1. 全くそんなことはない 2. 少しはそうである 3. かなりそうである 4. 全くそうである)

1. 心配ばかりしている.....☐

2. 一つのことに気持ちをむけていることができない.....☐

3. 人と話をするのがいやになる.....☐

4. 見知らぬ人が近くにいと気になる.....☐

5. 何となく全身がだるい.....☐

6. 寝つきが悪い.....☐

7. しあわせを感じている.....☐

8. やってみたいと思う具体的な目標をもっている.....☐

9. 物事にこだわっている.....☐

10. がんばりがきかない.....☐

11. 人と会うのがおっくうである.....☐

12. 周囲のことが気になる.....☐

13. なかなか疲れがとれない.....☐

14. 眠りが浅く熟睡していない.....☐

15. 自分の生活に満足している.....☐

16. 将来に対して夢を抱いている.....☐

17. 神経が過敏になっている.....☐

18. 何かにつけてめんどくさい.....☐

19. 一人でいたいと思う.....☐

20. 多くの人々の中にとにかく.....☐
21. とくとき頭が重い.....☐

22. 夜中に目が覚める.....☐

23. 毎日楽しく生活している.....☐

24. 何ごとに対しても意欲的に取り組んでいる.....☐

25. 気持ちが落ち着かない.....☐

26. ボーッとしている.....☐

27. にぎやかなところを避けている.....☐

28. 他人に見られている感じがして不安である.....☐

29. 何かするとすぐ疲れる.....☐

30. さわやかな気分で目が覚めない.....☐

31. 精神的にゆとりのある生活をしている.....☐

32. 熱中して行っていることがある.....☐

33. 不快な気分が続いている.....☐

34. 気が散ってしかたがない.....☐

35. なぜか、友人に合わせて楽しく笑えない.....☐

36. 目上の人と話す時に汗をかく.....☐

37. 気分がさえない.....☐

38. 朝、気持ちよく起きられない.....☐

39. 生きがいを感じている.....☐

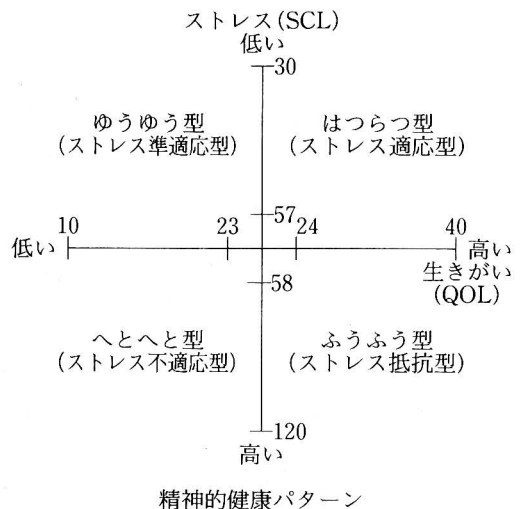
40. 何ごとに対しても楽観的にとらえている.....☐

SCL 尺度を構成する下位尺度およびその項目

下位尺度		項目番号
心理的	こだわり	1. 9.17.25.33.
	ストレス 注意散漫	2.10.18.26.34.
社会的	対人回避	3.11.19.27.35.
	ストレス 対人緊張	4.12.20.28.36.
身体的	疲労	5.13.21.29.37.
	ストレス 睡眠・起床障害	6.14.22.30.38.
生きがい	生活の満足感	7.15.23.31.39.
	生活意欲	8.16.24.32.40.

ストレス度(SCL) 心理・社会・身体的ストレス得点の合計

生きがい度(QOL) 生活の満足感と生活意欲得点の合計



P 172～173 を参照されたい。

2) 九大健康科学センター「健康と運動の科学」大修館書店 P 120～121, 1993

3. 結果および考察

1. ストレス度とエゴグラムの関係

先述したように SCL 調査は心理的・社会的・身体的ストレスの総和としてのストレス度 (SCL 得点) と生活意欲や生活満足度といった生きがい度 (QOL 得点) の 2 次元の尺度からなっている。ここではストレス度に焦点を当て、エゴグラムとの関係を考察する。

対象者の SCL 得点は最低 34 から最高 102 までの広い幅に分布しており、平均得点は 58.0 であった。この数値は橋本らが精神的健康パターンの判定基準値と定めた SCL 得点にほぼ同じであった。

ここではストレス度の高低とエゴグラムの関係を調べるため、70 以上 (28 名)、60~69 (47 名)、50~59 (56 名)、49 以下 (44 名) の 4 群に分けて、各群の平均エゴグラム得点の比較検討を試みた。(表 3)

これをエゴグラムプロフィールにして比較したのが図 1 であるが、この 4 群のグラフの比較より三つのことが指摘できる。

表 3 SCL 得点群別の平均エゴグラム得点

	SCL	n	CP	NP	A	FC	AC	NP-CP	FC-AC
70以上	77.7	28	9.3	11.8	10.2	11.6	12.6	2.6	-1.0
60~69	63.7	47	9.4	12.2	11.1	12.5	9.8	2.8	2.8
50~59	54.1	56	8.4	13.0	11.4	13.7	8.0	4.6	5.8
49以下	44.2	44	8.1	12.6	12.4	13.2	6.0	4.5	7.3
TOTAL	58.0	175	8.8	12.5	11.4	12.9	8.7	3.8	4.3

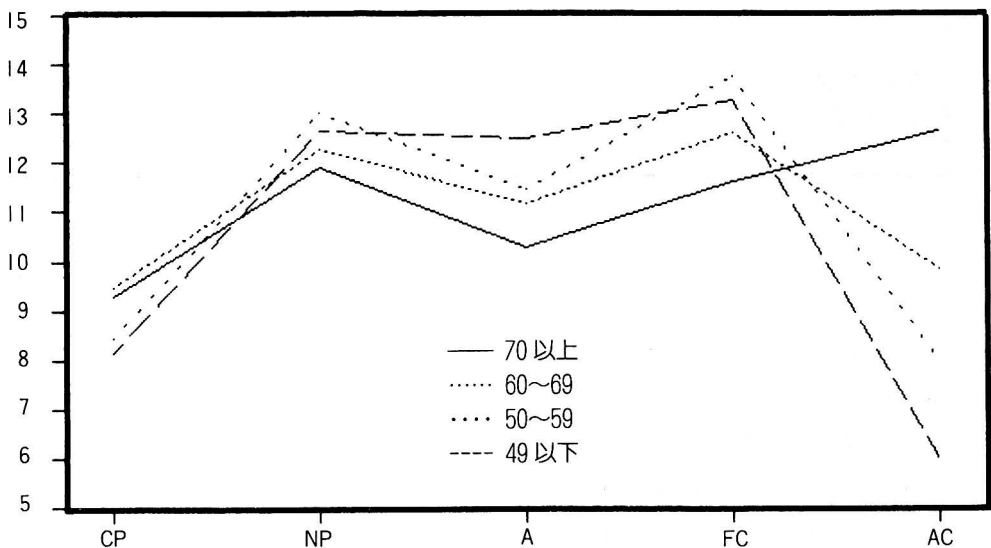


図 1 SCL 得点群別 EGOGRAM

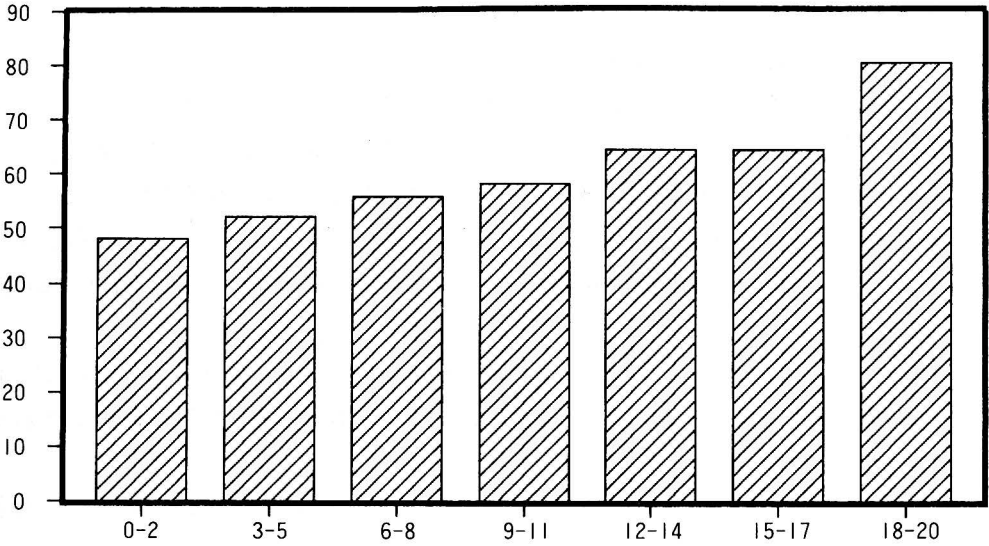


図 2 AC 得点群別の SCL 得点

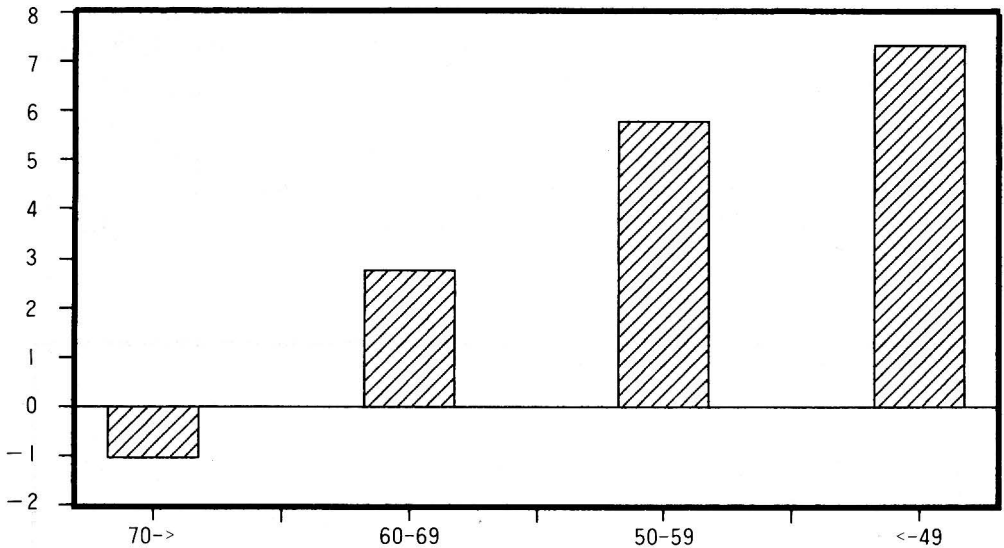


図 3 SCL 得点群別の FC-AC 得点

一つには、AC 得点に顕著な違いがあることである。つまり、SCL 得点が高くなるほど AC 得点も高くなっており、SCL 得点の最も高い 70 以上群（高ストレス群）と最も低い 49 以下群（低ストレス群）の AC 得点の差は 6.5 で 2 倍以上の違いとなっている。したがって、ストレス度と AC の自我状態の間には極めて高い相関が伺える。このことは AC 得点群別の SCL 得点を棒グラフに表した図 2 にも明確で、AC 得点の低い群から高い群になるにつれて SCL 得点の棒グラフが高くなっていることから明らかといえよう。

第2点は、差異は少ないがA得点にもACとは逆の相関が伺える。ACのように顕著ではないがSCL得点が高くなるほどA得点が低くなっており、高ストレス群と低ストレス群のA得点差は2.2で、ACを除く他の自我状態と比べて明らかに相関が伺える。

第3点として、第1点と関連するが、各群のエゴグラムラインがFCとACの間で完全に交差しているのがわかる。これは、SCL得点がFCとACの差(FC-AC)に強く関係していることを示している。この関係を抽出して棒グラフにしたのが図3である。SCL得点が高い群ほどFC-AC得点がマイナスに近づき、低い群ほどプラス格差が大きくなっており、高ストレス群と低ストレス群ではその差は8.3にもなっている。

〈考 察〉

以上の結果を基に、ストレス度の高低と行動特性の関係を交流分析理論により検討してみたい。

- 1) エゴグラムから分析するとストレス度の高い学生ほど、ACの自我機能が高いため、周りの人、とりわけ自分にとって重要な人に認められたいという依存欲求が強く、その欲求を充たそうと、他の欲求を犠牲にして周りの期待に応えようとする傾向が強いと思われる。そのため、さまざまな生活上の要請や刺激にさらされやすく、しかも、自分の本音を抑えて対処しようとするために不快、不安、不満といったストレス感情を持ちやすいものと思われる。この結果は「自己抑制型行動特性」が強いほどストレス反応を高める、とする宗像の指摘を裏付けるものとなった。
- 2) ストレス度の高い学生ほどAの自我機能が低いため、生活上の諸課題を現実的、合理的、客観的に対処し処理するのが苦手で、情緒的に安定を欠き、イライラなどの感情が生じやすいと思われる。
- 3) エゴグラムのFCとACの差、つまり「FC-AC」はLife Position(基本的対人的態度)¹⁾の概念の「I am OK—自己肯定—」の度合いを示すものと考えることができる。したがって、「FC-AC」は自己肯定度を示し、自己に対する自信、信頼度、好感度、自己存在感などの度合いを表すものといえる。ストレス度の高い学生ほど自己肯定度が低いと言うことは、逆に自己肯定度が低いほど、不満や不安を感じやすい自分自身に対して不自信、不全感、嫌悪感、無力感、劣等感などを感じやすく、一層ストレス状態を増強するものと考えられる。また、自己肯定度が低いほど生活上の要請や課題を期待どおりに対処できる能力が自分に備わっているという信念(対処自信)が持てず、ストレス反応が生じやすいと思われる。

2. 生きがい度とエゴグラムの関係

次に、SCL調査の2次元尺度の内の生きがい度(QOL得点)に注目し、エゴグラムとの関係について調べてみた。

対象者のQOL得点は最低が12、最高が40の間に分布し、平均得点は24.6であった。これ

表 4 QOL 得点別の平均エゴグラム得点

	QOL	n	CP	NP	A	FC	AC	NP-CP	FC-AC
30以上	32.6	36	8.4	13.6	11.9	14.6	5.5	5.2	9.1
25～29	27.0	45	9.7	12.5	11.7	12.4	8.7	2.8	3.8
20～24	22.0	65	8.7	12.2	10.9	12.8	9.9	3.5	3.0
19以下	17.1	29	7.8	11.9	11.5	12.0	10.1	4.1	2.0
TOTAL	24.6	175	8.8	12.5	11.4	12.9	8.7	3.8	4.3

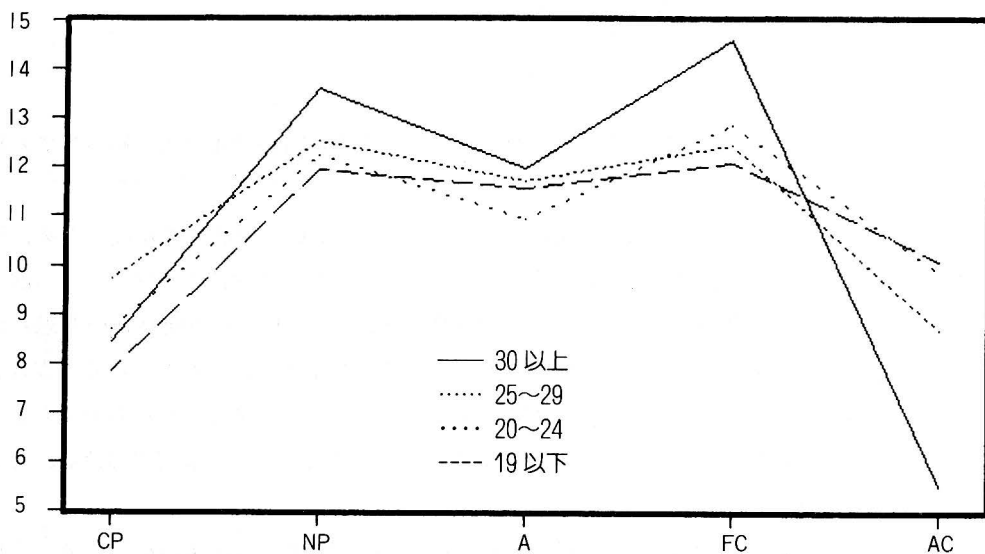


図 4 QOL 得点群別 EGOGRAM

はストレス度の得点同様に橋本らが精神的健康パターンの判定基準値に定めた QOL 得点にほぼ符合した。

ここでは生きがい度とエゴグラムの関係を調べるため、30 以上 (36 名)、25～29 (45 名)、20～24 (65 名)、19 以下 (29 名) の 4 群に分け、各群の平均エゴグラム得点を比較したのが表 4 で、これをエゴグラムプロフィールにして示したのが図 4 である。

この生きがい度の度合いによる 4 群のエゴグラムプロフィールを比較して最も目につくのは、QOL 得点が 30 以上の高生きがい度を持つグループの FC の高さ と AC の低さである。QOL 19 以下の低生きがい度群と比べ、FC は 2.6 高く、AC は 4.6 低くなっている。その結果、高生きがい度群において FC と AC の落差が 9.1 と著しく、4 群の FC-AC 得点を棒グラフで比較した図 5 に示すように、QOL 得点が高いほど FC と AC の差が大きくなっているのがはっきりとわかる。

また、NP も生きがい度が高い群ほど若干高くなっている。

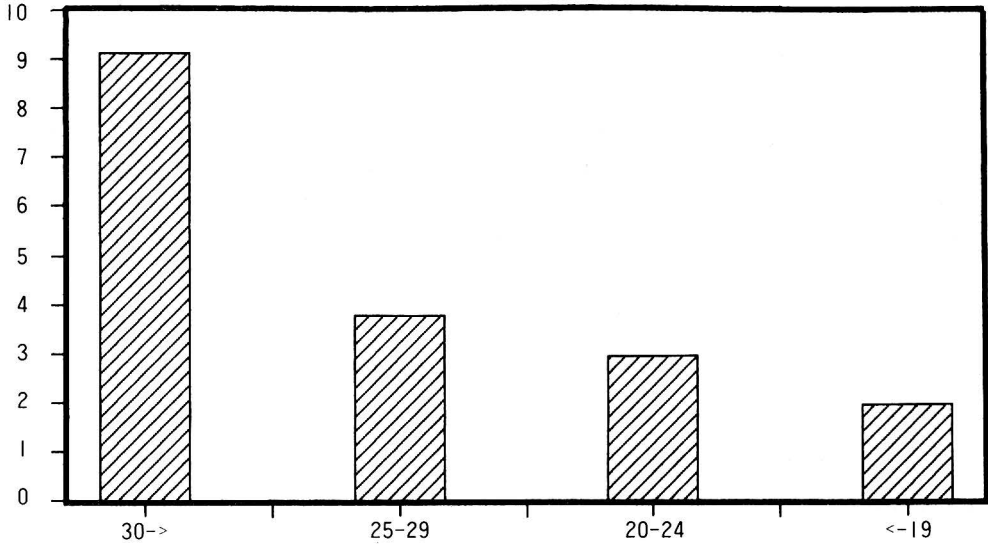


図 5 QOL 得点群別の FC-AC 得点

〈考 察〉

以上の結果より、生きがい度の高低と行動特性の関係を交流分析の理論に基づいて考察してみたい。

- 1) 生きがい度が高い学生ほど、AC の自我機能が低く、FC の自我機能が高いため、周囲の期待や要求に従うよりは、自分自身の欲求や好奇心、創造力から自己中心的で開放的な行動傾向を示すと思われる。したがって、周囲の状況に影響されずに自分の生活を主導できるため、意欲的で満足感のある生き方ができるものと思われる。NP 機能も比較的高くなるため、他者を思いやりたり、干渉する傾向が強いため、自分から進んで周囲に働きかけていく能動性が生活意欲や生きがいに反映するものと思われる。
- 2) 生きがい度の高い学生ほど、FC-AC 得点によって示される自己肯定度が高いということは、逆に自己肯定度が高いほど、自己に対する自信や有能感から生活上のさまざまな課題や要請への対処自信感や、他者に頼らず自己を実現できるという自己効力感も旺盛なため、新しい生活課題に対する挑戦意欲や、自己目標達成に向けた自己実現感を高く維持でき、生きがい度を高めるものと思われる。

3. 精神的健康パターンとエゴグラムの関係

ここでの精神的健康パターンは SCL の 2 次元の測定尺度、つまり「ストレス度」と「生きがい度」の得点を基に分類した「はつらつ型」「ゆうゆう型」「ふうふう型」「へとへと型」の 4 つのパターンをいう。橋本らは各パターンの判定基準値を次のように定め、その特徴を以下のように解説している²⁾。

「はつらつ型」 ストレス度 57 以下 生きがい度 24 以上

心身のストレスをうまく処理し、現在の生活に充実感を感じている健康なパ

表 5 精神的健康パターン別のエゴグラム得点・SCL 得点・QOL 得点

	n	CP	NP	A	FC	AC	NP-CP	FC-AC	心理	社会	身体	SCL	QOL
はつらつ	57	8.6	13.0	12.0	13.5	5.8	4.5	7.8	17.4	14.8	16.2	48.5	29.9
ゆうゆう	33	7.3	12.3	11.6	13.9	9.1	5.0	4.8	17.8	14.9	17.0	49.9	20.3
ふうふう	39	9.9	12.9	10.9	13.0	10.4	3.0	2.6	22.8	19.2	23.8	66.0	26.7
へとへと	46	9.1	11.7	10.8	11.4	10.5	2.7	0.9	24.4	20.6	23.6	68.7	19.4
TOTAL	175	8.8	12.5	11.4	12.9	8.7	3.8	4.3	20.5	17.3	20.0	58.0	24.6

ターン……「ストレス適応型」

「ゆうゆう型」 ストレス度 57 以下 生きがい度 24 以下

心身のストレスがたまっていない割には、今一つ生活に張りがないパターン
……「ストレス準適応型」

「ふうふう型」 ストレス度 57 以上 生きがい度 24 以上

生き生きとはしているが、ストレスが解消されないまま少々無理をしている
パターン……「ストレス抵抗型」

「へとへと型」 ストレス度 57 以上 生きがい度 24 以下

ストレスがたまり、心身ともに疲れきって生活意欲が減退しているパターン
……「ストレス不適応型」

調査対象となった学生を橋本らの判定基準値に従って分類し、集計した各パターン別の人数およびエゴグラムの平均得点、SCL、QOL の平均得点と SCL の下位尺度である心理的ストレス、社会的ストレス、身体的ストレスの内訳は、表 5 に示す通りである。また、各パターン毎の平均の SCL と QOL の得点から各パターンの位置関係を示したのが図 6 である。

この結果からパターン別の人数を比較してみると、はつらつ型が 57 名 (32.6%) ゆうゆう型が 33 名 (18.9%) ふうふう型が 39 名 (22.3%) へとへと型が 46 名 (26.3%) となっており、はつらつ型とへとへと型に偏っているのがわかる。

パターン別に SCL の下位尺度の平均得点をみると、はつらつ、ゆうゆう、へとへと 3 型においては、心理的ストレス > 身体的ストレス > 社会的ストレスの順に分布しているが、ふうふう型では、身体的ストレスが最も高くなっているのが注目される。

図 7 は精神的健康パターン別のエゴグラムプロフィールである。このプロフィールを基に各パターンを相互に比較し、それぞれの特徴を整理してみたい。

はつらつ型のエゴグラムは AC をボトムとした比較的左右対称に近い M 型のプロフィールを描いている。また、FC-AC が 7.8、NP-CP が 4.5 と自己肯定度、他者肯定度どちらも高い。

ゆうゆう型は FC ピーク、CP ボトムが最もはっきりした右上がり (Child 優勢) の M 型のエゴグラムになっている。

ふうふう型は他の 3 型と比べ、CP が目立って高く、A の落ち込みがめだつ左右にやや広がった M 型エゴグラムで、ゆうゆう型と比べると、CP と NP 両方の Parent が優勢になっている。

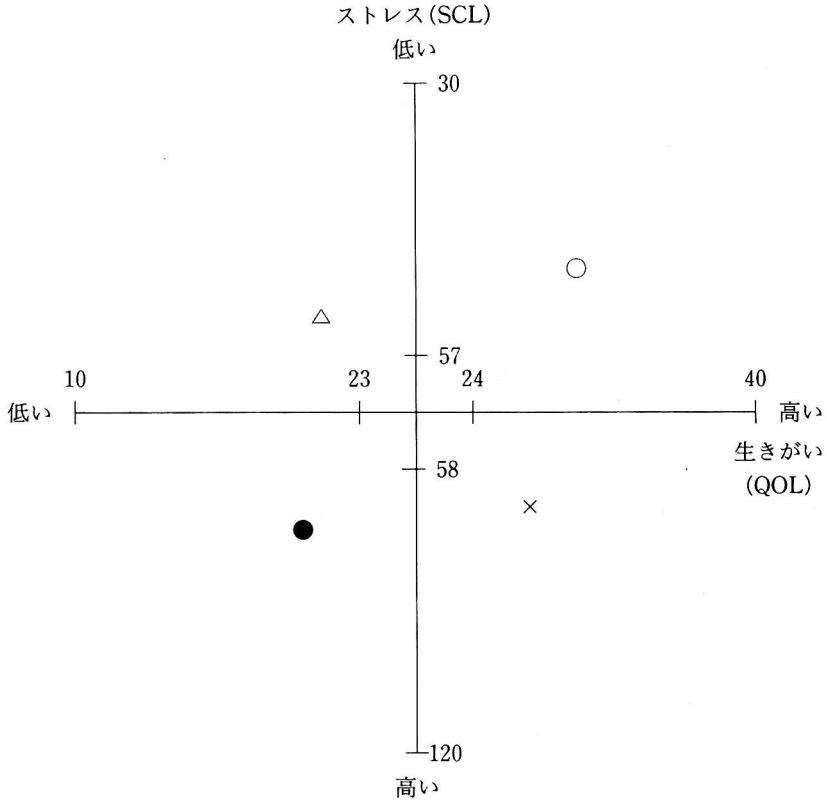


図 6 精神的健康パターン

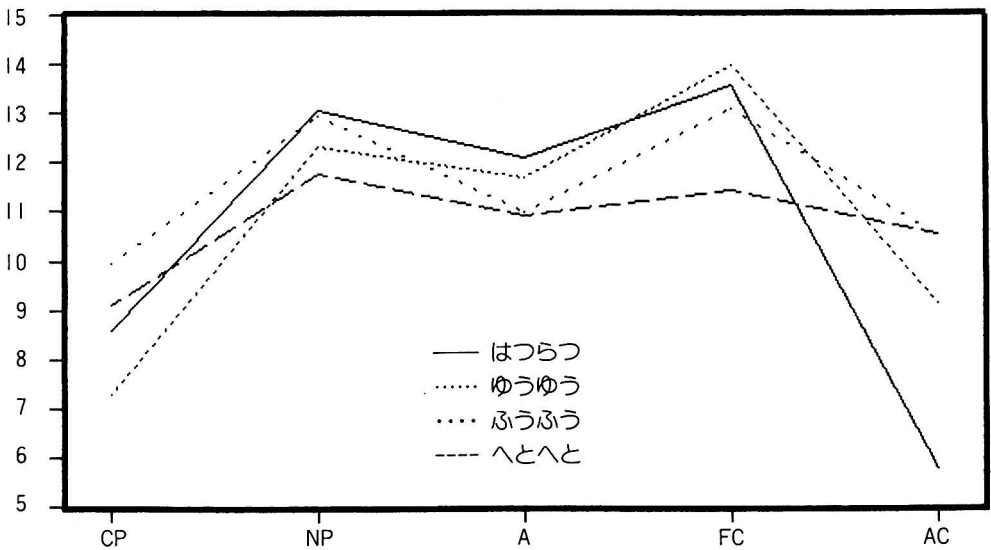


図 7 精神的健康パターン別 EGOGRAM

る。

へとへと型は他の3型に比べ、NP、A、FCが最も低い。特にFCが顕著に低く、ACが高いため右寄りがフラットのエゴグラムになっている。また、FC-ACが0.9となっており、自己肯定度の低さが目立つ。

〈考 察〉

- 1) 精神的健康パターン別の人数がはつらつ型とへとへと型に偏っていた。これは高いストレス状況にありながら、やる気や意欲を維持し続けることの困難さと、逆に、生きがいや意欲が停滞した状況ではストレス反応も生じやすいことを示唆するものと思われる。
- 2) SCLの下位尺度において、はつらつ、ゆうゆう、へとへの3型では心理的ストレスが最も高いのに対し、ふうふう型では身体的ストレスが心理的ストレスを上回っている。これは、ふうふう型の学生は生活上のストレス状況が高く、困難さを感じつつも、他の3型より高いCPの自我機能の性格を反映し、これを意気込みや気力でカバーしようと無理をするため、精神的には生き生きしていても身体的には疲労が蓄積し、不定愁訴が感じられる状況が生じると考えられる。
- 3) 精神的健康パターン別の4つのエゴグラムプロフィールの相互比較から、各パターンの特色を交流分析の理論に基づいて検討してみたい。

「はつらつ型」はACの自我機能が低いため、イイ子になって無理に妥協したり迎合したり、あるいは他者に依存したりすることがないので、不満や不安の感情をつのらせることは少ないと思われる。また、自己肯定度、他者肯定度のどちらも高いので、自信に満ちて自由に行動すると同時に、周囲を信頼し尊重する建設的で開放的なスタンスで生きるため、対人的に共感に支えられた交流ができる。そのためストレス状況が生じにくく、思いきり力を出しきって生きることから、自己実現を容易にするとと思われる。

「ゆうゆう型」はCPが低く、FCが高いため、義務感や責任感が薄く、のんびり、おっとりとしていて自己主張もできるといえる。したがって、生活上の要請や課題に過敏に反応してストレスをため込むことは少ないと思われるが、はつらつ型に比べて、きちっと具体的な目標を持ち、その実現に向けてけじめのある生活を指向するという面で惰性に流される傾向が伺える。

「ふうふう型」はAの自我機能が落ち込んでいるため、生活のさまざまな状況に出会ったとき、FCやNPの自我機能に影響されて現実的、合理的に対処できず、葛藤やイライラの感情からストレスを強める傾向が他の3型に比べて強いと思われる。また、へとへと型に比べ、FC、CP、NPの自我機能が高いため、自分の欲求や好奇心、周囲への保護的関心、目的指向の強さなどからストレスを感じつつも、自分の関心や目標の成就に向けて挑む傾向が伺える。

「へとへと型」はACの自我機能がかなり高く、FCが低いため、自己抑制からストレ

スを感じやすく、A機能が低いため、生活上の諸問題を合理的に処理できずイライラした感情をつのらせる傾向が強いことが伺える。また、はつらつ型と比べて自己肯定度がかなり低いことから、自己に対する自信がないため、対人的にも生活課題の遂行の面でも対処自信感や自己効力感に欠け、日常的な課題遂行への取り組み意欲や新しい課題への挑戦意欲・達成意欲が停滞すると同時に、ストレス反応を強めるなどの傾向が生じやすいものと思われる。

註

- 1) Eric Berne は交流分析の理論的背景をなす基礎的な概念の一つとして Life Position という概念を提唱している。これは幼児期に親たちとの交流から培われた自他の存在に対する定着した価値観念に基づいた対人的な態度で、これには自己肯定・自己肯定他者否定・自己否定他者肯定・自己否定の四つの Position があるとしている。交流分析の目的の一つに自信と信頼に基礎をおく建設的で開放的な自己肯定の立場からの交流がある。エゴグラムと Life Position の関係については拙著の工学院大学研究論叢 26 号 P 187～188 を参照されたい。
- 2) 九大健康科学センター「健康と運動の科学」大修館書店 P 120, 1993

4. ま と め

- 1) SCL 調査の結果に表れたストレス度の高い学生と低い学生のエゴグラムを比較した結果、AC の自我機能の発現に大きな相違があり、これと関連して FC と AC の差に表れる自己肯定度の差異も著しくなっている。AC の自我状態の行動的特徴は宗像がストレス反応を生じやすいものの行動特性と指摘した「自己抑制型行動特性」そのものであり、今回得られた結果は宗像の指摘を追証するものとなった。自己肯定度の顕著な差異に着目すると、基本的な対人的態度 (Life Position) として、「I am not OK」が強いと自己に対する不信感、不全感、嫌悪感、無力感、劣等感などから一層ストレス状態を増幅する傾向が伺える。

また、A の差異との相関も若干伺えることから、A の自我機能が低いと、さまざまな生活上の諸問題に遭遇したときの客観的合理的な問題解決や状況処理の機能に欠けることからストレス反応を多少強めるものと思われる。

- 2) SCL 調査の結果に表れた生きがい度の高い学生と低い学生のエゴグラムを比較した結果、自己肯定度の差異が際立って目立った。この結果は「I am OK」の対人的構えが強いと、自己に対する自信や有能感から生活上のさまざまな課題や要請に対する対処自信感や自己効力感を維持しやすく、新しい生活課題に対する挑戦意欲や自己目標達成に向けた自己実現感を強め、生きがい度の高さに結びつくことを示したものと思われる。

また、AC、FC、NP の順に自我機能発現に差異がみられたが、AC の低く、FC の高いエゴグラムは生きがい度の高いもののほど、周囲の期待や要求に従うより、自分の欲求・好奇心・創造力から自己中心的な行動傾向を示し、高い NP 機能による他者への思いやり

から、自分から進んで周りに働きかけていく能動性と相まって強い生活意欲や生きがいに反映したものと考えられる。

- 3) SCL 調査の結果に表れた4つの精神的健康パターンとエゴグラムの関係を相互に比較してみた結果、「はつらつ型」と「へとへと型」は、それぞれストレス度の低い学生と高い学生、生きがい度の高い学生と低い学生の自我機能発現の差異や Life Position の違いをそのまま反映し、それぞれの行動特性となって表れていた。「ゆうゆう型」においてストレス度が低いのに生きがい度が低いのは「はつらつ型」との比較において CP が低く FC が高いエゴグラムの行動特性の反映と考えられる。「ふうふう型」においてストレス度が高いのに生きがい度が高いのは「へとへと型」との比較において CP, NP, FC の自我機能の差異による行動特性の違いが反映したものと考えられる。
- 4) 調査対象学生の精神的健康パターン別人数がはつらつ型とへとへと型に偏っていた。これは高いストレス状況にありながら、やる気や意欲を維持し続けることの困難さと、逆に、生きがいや意欲が停滞した状況ではストレス反応も生じやすいことを示唆するものと思われる。
- 5) 精神的健康パターン別にみた SCL の下位尺度の得点比較によると、ふうふう型において、他の3型では心理的ストレスが最も高いのに比べ、身体的ストレスが心理的ストレスを上回っていた。これは、ふうふう型の学生は生活上のストレス状況が高く困難さを感じつつも、他の3型より高い CP の自我機能の性格を反映し、これを意気込みや気力でカバーしようと無理をするため、精神的には生き生きしていても身体的にはストレス反応を強めていることを示すと考えられる。

5. おわりに

今回の SCL 調査およびエゴグラム調査の結果は、個人のエゴグラムに表れる自我機能的行動特性および基本的な対人的態度である Life Position がストレスに対する適応性の相違となって反映することを示した。SCL 調査はストレスに対する適応性の違いをストレス度と生きがい度の2尺度から調べようとするものであったが、どちらの尺度も概ね自我機能的には AC の発現レベルと、Life Position としては自己肯定度の高さと強く関係していた。このことは、交流分析理論に従えば、ストレスへの適応性を強めるには、エゴグラムにおいて FC の自我機能の発現を促し、「I am OK」の対人的なスタンスを高める方向へとエゴグラム変容を図ることによる AC 優位の自己抑制型行動を減ずる自己改善の必要を示したといえよう。また、ストレスへの対処能力を高めるには、A の自我機能の発現レベルを上げることの必要性も示唆された。

参考文献

1. 宗像恒次「行動科学からみた健康と病気」メヂカルフレンド社 1990

2. 宗像恒次（他）「医療・健康心理学」（応用心理学講座 13）福村出版 1989
3. 九州大学健康科学センター「健康と運動の科学」大修館書店 1993
4. R.S. Lazarus（林訳）「ストレスとコーピング」星和書院 1990
5. I. Stewart and V. Joines（深沢訳）「TA TODAY」実務教育出版 1991
6. 松波慎介「エゴグラムによる競技行動の分析」工学院大学研究論叢 20 号 1983
7. 松波慎介「大学生の Egogram に関する考察」工学院大学研究論叢 26 号 1988
8. 松波慎介「学生の自己変容に及ぼす TA の効果について」工学院大学研究論叢 29 号 1991
9. 松波慎介「本学学生のパーソナリティーと精神健康度」工学院大学研究論叢 30 号 1992