

大学生における気遣いが友人関係疲労感 および友人関係満足度に及ぼす影響

小谷田汐里 *KOYATA Shiori*

- 1 — 問題と目的
- 2 — 研究1
- 3 — 研究2
- 4 — 総合考察

【要旨】本研究の目的は、友人関係において生じる疲労感の要因を収集し、疲労感の程度を気遣いという視点から検討し、さらに友人関係疲労感が友人関係満足度にどのように影響するか検討を行うことであった。研究1では、友人関係における疲労感の要因を、自由記述式質問紙を用いて収集し、分類を行った。研究2では、研究1で得られたカテゴリーを基に友人関係疲労感尺度を作成、分析を行い、気遣いが大学生の友人関係疲労感を媒介とし、友人関係満足度に与える影響の検討を行った。t検定の結果、男女差が顕著にみられたため、気遣いが大学生の友人関係疲労感を媒介とし、友人関係満足度に与える影響を男女別で検討した。これらの結果から、青年期の友人関係は、特に女子において、自分を抑えたりするのではなく、気がかりを打ち明けたりするなど、思い悩むだけではなく行動に移していくことが友人関係疲労感を下げ、友人関係満足度を高めることに繋がる可能性が示された。

1 — 問題と目的

現代の友人関係における疲労感

現代青年の友人関係には、従来の友人関係で示されていた特徴とは異なる特徴が見出されている。白井 (2006) は、現代青年の友人関係では、他者の内面に立ち入らず、違いを目立たないようにさせる気遣いによって心理的距離を一定に保ちながら、自己開示を行ったり、気遣いをしたりする傾向が現代の友人関係には多くみられていると指摘している。一方で、本音で付き合いたいという気持ちも強いいため、その間でジレンマが生じているとも述べている。また、菅野 (2008) は、日本の若者は人とのつながりを重視すると同時に関係構築について悩み、自信がもてず、友人関係に疲弊していると述べている。

このように、現代青年は友人関係において、心理的な距離を保っていたい (近づきすぎたくない) という気持ちと、今以上に親密になりたい (近づきたい) という気持ちをもって

ると考えられ、これは山アラシ・ジレンマ（藤井, 2001）として指摘されている。また、高井（2008）は、大学生男女の人間関係の悩みに関する調査において自由記述の検討を行い、男子は対人スキル不足やコミュニケーションスキル不足、女子は人見知りや他者懸念、他者との比較による劣等感や自信欠如に関連する性格領域を悩みとする記述を最も多く抽出している。また、友人関係が希薄なことに悩み記述も得られており、表面的にはそれなりに友人関係を築いている場合でも、内面ではどこか虚しさを感じ、自分の傷つきを厭わず心の底から求め合える友人関係を望み、安心して心を許せ、信頼できる親密な友人関係を求めていると述べている。

現代青年は相手の顔色を窺いつつ、心理的距離を測り、お互いに配慮しながら微妙なバランスで友人関係を保っている。しかし、「もっと本音で付き合いたい」という気持ちとのジレンマの中で、疲労感を抱いていると推察される。落合・佐藤（1996）は、女子は友人と理解しあい、共感し共鳴しあうといった、お互いがひとつになるような関係を望んでおり、男子は友達と自分は異なる存在であるという認識をもって友達づきあいをしていることが示されている。また、女子は男子に比べて、付き合う相手を限定したり選択したりしない付き合い方をしていると述べている。榎本（1999）は、男子は力や支配を意識した「友人に対して負けたくない感情」や「友人に左右されてしまう感情」を女子より強く感じ、女子は交流や共有を意識した「友人との信頼感」や「友人にどう思われているか」について男子よりも感じていることを示していることから、女子においては、より疲労感が高まると考えられる。森永製菓株式会社（2011）が行った調査では、女子高校生の84%が日常的に疲れ・ストレスを感じており、女子高校生の61.4%が同級生との人間関係に疲労・ストレスを感じているということが示されている。

さらに近年では、インターネットが発達し、コミュニケーションが対面だけではなく、インターネット上を介して行われるようになってきているが、「SNS疲れ」という言葉の出現が表わすように、SNSにより生まれる密なコミュニケーションに疲弊してしまう人が増えているという新たな問題が生じている。加藤（2013）は、SNS疲れを「SNSを利用する中で利用経験に基づいた何らかの否定的感情を抱き、サイト利用を控えたり、退会したりした経験」と定義している。また、高校生を対象に、SNS疲れにつながるネガティブ経験を収集した結果、調査対象者全員がSNS利用に伴うネガティブ経験について言及していることを明らかにしている。SNSを利用する中でネガティブな経験をしているにもかかわらず、全員がSNSを継続して利用しており、その理由としてSNSを退会することによる既存の関係への悪影響が1つの可能性として考えられている。SNSを退会することにより、現実世界で交流のある者との関係悪化や断絶を恐れているとすれば、SNS利用に伴うネガティブ経験をすることが予想され、身体的・精神的疲労を抱いたままSNS利用を継続し、結果として、学校生活に悪影響が出る可能性も考えられている。

伏島・津田（2013）では、学術的に疲労は活動能力の減退状態を表し、疲労感はいくまで疲れているということを自覚する感覚のことであり、精神的な要因に大きく影響され、個

人差も大きいと述べている。疲労や疲労感と近い概念に「ストレス」がある。加藤 (2008) では、ストレスを生態に対する有害な刺激が加えられた際に生じる生態内部の状態を指し、ストレッサーを外的刺激、ストレス源を意味する、としている。さらに、ストレッサーにより生じる生体の心理・行動・生理的反応をストレス反応と呼んでいる。心理的ストレス反応は一般に心の疲れとして広く概念化されており、不安、恐怖、落ち込み、緊張、怒り、罪悪感、孤独感、疎外感、無気力感などを含むと述べている。

現代青年の友人関係において、心理的距離を一定に保とうとする気持ちと、相手ともっと親密になりたいという気持ちの中でジレンマが生じており、このジレンマが友人関係を疲弊させていることが先行研究から明らかになっている。また、SNS の出現によりコミュニケーションの形態が広がったことで、精神的負荷が増え、疲労感に繋がっていることも推察される。

友人関係における疲労感と気遣い

現代青年の友人関係における疲労感の背景には、気遣いを行っていることがあると予想される。中村 (2013) では、周囲への気遣いは、大人にとっても子どもにとっても社会に適應するために絶対不可欠なものであり、社会で成功するための必須条件であると述べている。大人より狭い世界に住む子どもにとってその人に嫌われて本当に困ることを自問し、声を上げることは難しく、子どもたちが友達関係で嫌われないために多大なエネルギーを注ぐのは当然であるとも指摘している。

また、岡田 (2011) は、現代青年の友人関係について「関係回避群」、「内面関係群」、「気遣い・群れ関係群」の3クラスターを見出している。このうち「気遣い・群れ関係群」は、傷つけあうことを恐れながら快活的な態度を示す群とされており、友人から傷つけられないように防衛的な関係を持ちつつ、防衛的な関係に基づいて相手を傷つけないように配慮することで、他者からの受容感を得て、もともと低かった自尊感情を高揚させているという特徴が際立っている、とされている。

さらに、満野・今城 (2013a) では、気遣いには他人との気持ちのつながりを強め、それをより望ましいものにしようとする場合にとられる思いやり行動であり、従来の友人関係研究における気遣いと同義となる「援助的気遣い」と、トラブルや葛藤を避ける自己防衛的で、周囲との円滑な対人関係を志向するために行われている「抑制的気遣い」の2つの側面を見出している。また満野・今城 (2013b) では、援助的気遣いは親密さを深めることが示されているが、抑制的気遣いは親密さを深めることにはならないことが明らかになっている。これらから、抑制的気遣いは、孤立するような付き合い方に至る場合に不適応的な結果を示し、友人と一定の距離を保つ付き合い方を志向するとストレスにはならず、友人満足感を得ることができると述べられている。

本田 (2012) では、友人から嫌われることを避けるために相手優先のコミュニケーションを多くとる場合、友人関係満足度が低下し、自分自身が望んでいる友人とのコミュニケ

ーションが取れていないと感じていると述べている。また、表面的な友人関係や相手からの評価を気にするために、過度な気配りを行う必要のある友人関係は、相手へ自分の意見を押し付けたり、相手から嫌われないような行動を取ったりしやすいと指摘している。

総じて、友人に嫌われないために気遣い、多大なエネルギーを注ぐことに集中するが、気遣いが抑制的に働くと孤立する可能性があり、不適応的な結果となることが先行研究から明らかになっている。従来 of 友人関係研究において対人関係を円滑に進めるための、思いやりの行動として志向されていた気遣いが、むしろ友人関係における疲労感を生じさせる要因となる可能性もあると考えられる。

本研究の目的

先行研究では、疲労感 は 身体的な記述が多く、精神的な疲労を取り扱ったものは少ない。しかし、友人関係において疲労感を抱くことは多くの青年が経験していることであり、そこでの疲労感 は 身体的なものであるよりも、精神的なものであると考えられるが、これまでに青年の友人関係における疲労感について焦点をあてた研究は少なく、友人関係における疲労感を測定する尺度も見当たらない。

友人関係で重要視されている気遣いは、気遣いの種類によってストレスになり得ることが考えられ、友人関係に対する疲労感へと繋がっていくことが予想される。そこで、本研究では、気遣いが友人関係における疲労感（以下、友人関係疲労感）や友人関係満足度に及ぼす影響を検討することを目的とする。

具体的には、研究1では、友人関係における疲労感の要因を自由記述式質問紙を用いて収集し、記述の分類を行う。次に、研究2では、研究1で得られたカテゴリーをもとに友人関係疲労感尺度を作成する。また、気遣いが大学生の友人関係疲労感や友人関係満足度に及ぼす影響を検討する。

2 — 研究1

目 的

友人関係における疲労感の要因を、自由記述式質問紙を用いて収集し、分類を行うことを目的とする。

方 法

調査対象者 東京都内の文系の大学生 71 名（男性 31 名、女性 40 名；平均年齢 19.7 歳、SD 1.3 歳）を対象者とした。

調査時期 2015 年 6 月に調査を実施した。

調査方法 調査は、講義時間の一部を用いて集団で実施し、その場で回収した。また倫理面を配慮し、調査は無記名で実施し、統計的処理を行うため個人が特定されることはない

こと、回答への参加は任意であること、回答への参加や回答の内容で不利益が生じることはないことなどを質問紙の表紙に明記した。

調査内容 対象者には、性別と学年、年齢の記入を求めたのち、以下の質問1から質問3について回答を求めた。

質問1:友人との親密度 大学に入ってから知り合った同性の友人1人を思い浮かべてもらい、その友人との親密度を明らかにするために、「以下の10段階のうち、あなたはその友人とどのくらい仲が良いと思いますか?」と教示をし、1.「全く仲良くない」から10.「非常に仲が良い」と書かれた数字のいずれかに○をつけるよう求めた。

質問2:友人関係における疲労感を抱く頻度 質問1で思い浮かべた友人との関わりにおいて生じる疲労感について、1.「全くない」、2.「たまにある」、3.「ときどきある」、4.「よくある」までの4件法で回答を求めた。ここで、1.「全くない」と回答した者は、ここで回答を終了してもらった。

質問3:疲労感を抱く要因 質問2で1.「全くない」以外に回答した対象者に、「質問2で思い浮かべた友人との関わりの中で、どんな時に疲れると感じますか?」を自由記述式で回答を求めた。

結果

友人との親密度と疲労感の有無 質問1で思い浮かべた友人との親密度の平均は6.8 (SD:1.7)であった。

また、質問2で思い浮かべた友人との関わりにおいて生じる疲労感の程度については、1.「全くない」が34人(男性18人、女性16人)、2.「たまにある」が18人(男性5人、女性13人)、3.「ときどきある」が16人(男性6人、女性10人)、4.「よくある」が3人(男性2人、女性1人)であった(Table 1)。

Table 1 友人関係において生じる疲労感の程度についての度数分布表

質問3	男性	女性	合計
1. 全くない	18 (58.1%)	16 (40.0%)	34 (47.9%)
2. たまにある	5 (16.1%)	13 (32.5%)	18 (25.4%)
3. ときどきある	6 (19.4%)	10 (25.0%)	16 (22.5%)
4. よくある	2 (6.5%)	1 (2.5%)	3 (4.2%)
合計	31 (100.0%)	40 (100.0%)	71 (100.0%)

Table 2 友人関係において生じる疲労感の項目の分類

	男性	女性	合計	記述例
A. 友人の振る舞い	3 (15.0%)	11 (28.2%)	14 (23.7%)	八つ当たりされた時
B. 友人の発言	10 (50.0%)	4 (20.5%)	14 (23.7%)	愚痴をずっと聞かされた時
C. 友人への気遣い	2 (10.0%)	8 (20.5%)	10 (16.9%)	相手の機嫌をとりようとする時
D. 話題への共感のできなさ	0 (0.0%)	10 (25.6%)	10 (16.9%)	その子の彼氏(喧嘩)の話が聞かされた時
E. 友人との距離感	2 (10.0%)	5 (12.8%)	7 (11.9%)	相手との微妙な距離がある
F. SNS上でのやりとり	1 (5.0%)	1 (2.6%)	2 (3.4%)	LINEで返事をするのが疲れる
G. その他	2 (10.0%)	0 (0.0%)	2 (3.4%)	共通の趣味で楽しんだ時
合計	20 (100.0%)	39 (100.0%)	59 (100.0%)	

各セルの値は記述()内の各列における割合を表す。

友人関係において生じる疲労感 質問3で収集された友人関係において生じる疲労感に関する記述は59個であった。得られた記述内容の類似性をもとに、心理学を専攻する大学院生2名で分類を行った。その結果、G「その他」を除き6つのカテゴリーに分類された(Table 2)。

A「友人の振る舞い」は八つ当たりをされた時など、友人からの不愉快な振る舞いに対して生じる疲労感に関する内容であり、記述は14個であった。B「友人の発言」は愚痴をずっと聞かされた時など、一方的な友人の発言を受けて生じる疲労感に関する内容であり、記述数は14個であった。C「友人への気遣い」は相手の機嫌をとろうとする時など、友人に対する自身の気遣いによって生じる疲労感に関する内容であり、記述数は10個であった。D「話題への共感のできなさ」は、相手の彼氏の話を見聞かされた時など、友人の話題に共感できない時に生じる疲労感に関する内容であり、記述数は10個であった。E「友人との距離感」は相手との微妙な距離を感じるなど、友人との程よい距離感が掴めないために生じる疲労感に関する内容であり、記述数は7個であった。F「SNS上でのやりとり」は、LINEで返事をするのが疲れるなど、LINEなどSNSでのやり取りによって生じる疲労感に関する内容であり、記述数は2個であった。

3——研究2

目 的

研究2の目的は、研究1で得られたカテゴリーをもとに友人関係疲労感尺度を作成し、気遣いが大学生の友人関係疲労感を媒介として、友人関係満足度を与える影響を検討することである。

方 法

調査対象者 東京都内の大学生180名(男性73名、女性107名;平均年齢20.5歳、SD1.2歳)を対象者とした。

調査時期 2015年12月に調査を実施した。

調査方法 調査は、講義時間の一部を用いて集団で実施し、その場で回収した。また倫理面を配慮し、調査は無記名で実施し、統計的処理を行うため個人が特定されることはないこと、回答への参加は任意であること、回答への参加や回答の内容で不利益が生じることはないことなどを質問紙の表紙に明記した。

調査内容 対象者には、まず性別と学年、年齢の記入を求め、その後、質問1から質問7までの回答を求めた。

質問1:友人に対する気遣い尺度 満野・今城(2013a)の友人に対する気遣い尺度の「援助的気遣い」、「抑制的気遣い」からなる2下位尺度23項目を使用した。「以下の項目は、あなたの友人関係での付き合い方にどの程度あてはまりますか?」という教示のもと、1.「全

くあてはまらない」、2. 「あまりあてはまらない」、3. 「どちらともいえない」、4. 「ややあてはまる」、5. 「よくあてはまる」、6. 「その通りだと思う」、7. 「全くその通りだと思う」の7件法で回答を求めた。

質問2：大学環境への適応感尺度 大久保・青柳 (2003) の大学環境への適応感尺度の「居心地の良さの感覚」、「被信頼・受容感」、「課題・目的の存在」、「拒絶感のなさ」からなる4下位尺度29項目を使用した。「以下の項目は、あなたの大学内での普段の考えや気持ちにどの程度あてはまりますか？」という教示のもと、1. 「全くあてはまらない」、2. 「あまりあてはまらない」、3. 「どちらともいえない」、4. 「ややあてはまる」、5. 「非常にあてはまる」の5件法で回答を求めた。ただし、分析には用いなかった。

質問3：友人との交友関係 大学に入ってから知り合った中で最も親密だと思う同性の学生を友人として想起させた上で、その友人との交友関係を、知り合い・友人・親友のいずれかに○をつけるよう求めた。

質問4：友人との交友期間 質問3で思い浮かべた同性の友人との交友期間について回答を求めた。

質問5：友人との親密度 友人との親密度を明らかにするために、「以下の10段階のうち、あなたはその友人とどのくらい仲が良いと思いますか？」と教示をし、1. 「全く仲良くない」から10. 「非常に仲が良い」と書かれた数字に○をつけるよう求めた。

質問6：友人関係満足度尺度 高坂 (2010) の友人関係満足度尺度8項目を使用した。「あなたが質問3.で思い浮かべた同性の学生との付き合いにおいて、以下の項目は普段のあなたの気持ちにどの程度あてはまりますか？」という教示のもと、1. 「全くあてはまらない」、2. 「あまりあてはまらない」、3. 「どちらともいえない」、4. 「ややあてはまる」、5. 「とてもあてはまる」の5件法で回答を求めた。

質問7：友人関係疲労感項目 研究1の自由記述をもとに6カテゴリ各5項目、計30項目を作成し、各項目に対し、「以下の質問は、質問3.で思い浮かべた同性の学生との関わりを“経験した頻度”と、その出来事の“疲労度”についてお尋ねするものです。」という教示のもと、項目内容が生じる頻度 (0~3) と疲労度 (0~3) を尋ね、その積を疲労感として使用した。

結果

友人との交友関係・交友期間と親密度 質問3で思い浮かべた友人との交友関係について、「知り合い」と回答した者が9名、「友人」と回答した者が119名、「親友」と回答した者が51名、無回答が1名であった。

また、友人との交友期間の平均は25.1ヶ月 (SD:10.4ヶ月) であり、友人との親密度の平均は7.5 (SD:1.6) であった。

友人に対する気遣い尺度の因子分析と得点化 満野・今城 (2013a) の友人に対する気遣い尺度23項目について、最尤法による因子分析を行ったところ、固有値1.0以上で2因子が抽

出された。そこで、因子数を2に指定し、最尤法・promax回転による因子分析を行ったところ、満野・今城(2013a)同様、2因子解が最適であると判断された(Table 3)。2因子で説明できる分散の総和の割合は49.0%であった。

第1因子には、「友人が悩んでいるようだったので、相談に乗る」(因子負荷量.91)、「友人が悩んでいるようだったので、話を聞く」(.88)などの項目が高い負荷量を示したため、満野・今城(2013a)同様、「援助的気遣い」と命名した。

第2因子には、「友人と意見が合わない時、何も言わないで我慢する」(.78)、「友人に言いたいことがある時、友人が気分を害するようなことは言わないでおく」(.76)などの項目が高い負荷量を示したため、満野・今城(2013a)同様、「抑制的気遣い」と命名した。

各因子に.40以上の負荷量を示した項目について、 α 係数を算出したところ、第1因子「援助的気遣い」は.92、第2因子「抑制的気遣い」は.88と、いずれの因子も十分な内の一貫性が確認された。そこで、各因子に.40以上の負荷量を示した項目の平均を算出し、各得点とした。

友人関係満足度尺度の主成分分析と得点化 高坂(2010)の友人関係満足度尺度8項目について、主成分分析を行ったところ、8項目すべてが第1主成分に.40以上の負荷量を示した。寄与率は54.2%であった。

Table3 友人に対する気遣い項目の因子パターン(最尤法・promax回転後)及び各項目の平均(SD)

項目内容	1	2	平均値(SD)
第1因子「援助的気遣い」			
1 友人が悩んでいるようだったので、相談に乗る	.91	-.20	5.27(1.39)
21 友人が悩んでいるようだったので、話を聞く	.88	-.08	5.09(1.29)
11 友人が具合悪そうな時、介抱してあげる	.83	-.09	5.06(1.43)
3 友人が困っているようだったので、助言をする	.82	-.09	4.91(1.31)
5 友人が困っているようだったので、手を貸す	.82	.08	5.12(1.16)
7 友人が何かいつもと様子が違ったので、声をかける	.79	-.10	4.66(1.47)
9 友人が落ち込んでいるようだったので、励ます	.77	.11	5.08(1.28)
15 友人が授業を休んだので、レポートなど出ている課題を教える	.58	.04	5.15(1.39)
17 友人が落ち込んでいる時は、黙ってそばにいる	.47	.05	4.23(1.35)
13 友人がよく喋る時は、よくうなづいてあげる	.47	.23	4.90(1.27)
19 友人が嫌な思いをしている時、さりげなく友人にとって楽しそうな話題に変える	.39	.27	4.54(1.26)
第2因子「抑制的気遣い」			
6 友人と意見が合わない時、何も言わないで我慢する	-.23	.78	3.54(1.42)
4 友人に言いたいことがある時、友人が気分を害するようなことは言わないでおく	.06	.76	4.53(1.44)
8 友人と意見が合わなくても、同調してあげる	-.09	.75	3.85(1.38)
2 友人と話している時、友人を否定しなくなっても言わないでおく	-.18	.73	3.90(1.50)
14 友人と会話する時、友人にとって不快になるようなことは言わないでおく	.10	.71	4.44(1.34)
10 友人が同意を求めているようだったら、本心でなくても同意してあげる	.00	.63	4.20(1.45)
20 友人が言われたくなさそうな事は言わないでおく	.32	.58	4.76(1.34)
23 友人から約束を破られても、文句は言わないでおく	-.05	.54	3.37(1.51)
18 友人の好きなものに興味がなくても、興味がなさそうな態度はとらないでおく	.11	.53	4.02(1.38)
12 友人から思いやりのない言葉をかけられた時、言い返そうと思っても我慢する	.02	.52	3.59(1.46)
22 友人がつまらない話をしていても、つまらないと言わないで聞いてあげる	.37	.45	4.86(1.34)
16 友人からあなたの好きなものを否定されたが、そのことを深く掘り下げないことにする	.04	.38	3.94(1.38)
各因子に.40以上の負荷量を示した項目の α 係数	.92	.88	
因子間相関	-	.40	

第1成分に .40 以上の負荷量を示した項目について、逆転項目には逆転処理を行い、 α 係数を算出したところ、第1成分「友人関係満足度」は .88 であり、十分な内的一貫性が確認された。

そこで、各因子に .40 以上の負荷量を示した項目の平均を算出し、得点とした。

友人関係疲労感に関する項目の因子分析と得点化 友人関係疲労感に関する 30 項目について、項目内容が生じる頻度 (0~3) と疲労度 (0~3) を尋ね、その積を疲労感として、最尤法による因子分析を行ったところ、固有値 1.0 以上で 5 因子が抽出された。そこで、因子数を 5 から減らしながら、最尤法・promax 回転による因子分析を行ったところ、3 因子解が最適であると判断された (Table 4)。3 因子で説明できる分散の総和の割合は 49.1% であった。

第1因子には、「××さんとの会話で沈黙が長くなってしまう時」(1.13)、「××さんとの会話

Table4 友人関係疲労感項目の因子パターン (最尤法・promax回転後) 及び各項目の平均 (SD)

項目内容	1	2	3	平均値(SD)
第1因子「友人との不明瞭な距離感」				
17 ××さんとの会話で沈黙が長くなってしまう時	1.13	-.29	-.13	0.59(1.60)
11 ××さんとの会話が続かない時	1.04	-.18	-.03	0.77(1.81)
16 ××さんとの会話で本音が言えない時	.81	-.10	.15	1.28(2.00)
23 ××さんとのように付き合えばいいかわからない時	.62	-.18	.34	0.80(1.78)
5 ××さんとの間に微妙な距離を感じた時	.59	.05	.12	1.44(2.20)
25 ××さんに見下されていると感じた時	.49	.34	-.24	0.47(1.48)
14 ××さんにあなたの興味のない話をされた時	.48	.26	.07	0.97(1.92)
19 自分の話に××さんがつまらなさそうな顔をした時	.41	.04	.27	0.82(1.56)
3 ××さんの機嫌をどうとするとする時	.40	.37	.09	1.14(1.91)
第2因子「友人の不愉快な振る舞い」				
2 ××さんに不愉快なことを言われた時	.20	.86	-.34	1.08(1.82)
1 ××さんに八つ当たりをされた時	-.19	.81	-.17	0.62(1.37)
8 ××さんの愚痴を長く聞かされた時	.06	.63	.08	0.96(1.80)
20 ××さんにあなたのことを否定された時	.31	.63	-.21	0.67(1.38)
28 ××さんの話に納得がいけない時	.07	.56	.32	0.97(1.73)
10 ××さんの自慢話ばかり聞かされる時	-.22	.48	.06	0.57(1.49)
9 ××さんのためにあなた自身を抑えてしまう時	.23	.47	.16	1.20(2.07)
30 ××さんがSNSで、あなたの好きなもの/人を中傷していた時	-.29	.45	.22	0.26(1.12)
7 ××さんに振り回されていると感じた時	-.07	.44	.29	0.83(1.84)
18 ××さんのSNSにあなたの情報を勝手に書き込まれていた時	-.07	.42	.04	0.31(1.03)
22 あなたにはどうしようもない相談を××さんからされた時	.03	.40	.30	0.84(1.82)
26 ××さんがネガティブな発言ばかりする時	.13	.39	.11	1.14(2.18)
4 ××さんの話が理解できない時	.31	.37	.04	1.02(1.81)
第3因子「友人への気がかり」				
13 ××さんがあなたに気を遣っていると感じた時	.06	-.15	.75	1.01(1.60)
24 SNSのやりとりで、××さんからの返信が急に途絶えた時	-.20	-.05	.73	0.45(1.14)
27 ××さんが嫌な思いをしないか気になる時	.07	-.07	.72	1.20(2.09)
12 SNSに××さんが愚痴や悪口を書いていた時	.11	-.04	.65	0.28(1.15)
15 ××さんにどうみられているか気になる時	.18	.00	.54	1.18(2.18)
6 ××さんとSNS上のやりとりが長く続いた時	.04	.22	.44	0.60(1.38)
21 ××さんに合わせて行動してしまう時	.09	.30	.41	1.05(1.88)
29 ××さんに対して思っていることが言えない時	.27	.26	.40	1.26(2.09)
各因子に.40以上の負荷量を示した項目の α 係数	.91	.88	.86	
因子間相関	-	.68	.69	
		-	.62	
			-	

が続かない時」(1.04)などの項目が高い負荷量を示しており、友人との距離感をうまく測れず、疲労感が生じてしまうことを表す因子であると解釈できるため、「友人との不明瞭な距離感」と命名した。

第2因子には、「××さんに不愉快なことを言われた時」(.86)、「××さんに八つ当たりをされた時」(.81)などの項目が高い負荷量を示しており、友人の振る舞いに対し、疲労感を生じさせていることを表す因子であると解釈できるため、「友人の不愉快な振る舞い」と命名した。

第3因子には、「××さんがあなたに気を遣っていると感じた時」(.75)、「SNSのやりとりで、××さんからの返信が急に途絶えた時」(.73)などの項目が高い負荷量を示しており、友人に対する気がかりから疲労感が生じることを表す因子であると解釈できるため、「友人への気がかり」と命名した。

各因子に.40以上の負荷量を示した項目について、 α 係数を算出したところ、第1因子「友人との不明瞭な距離感」は.91、第2因子「友人の不愉快な振る舞い」は.88、第3因子「友人への気がかり」は.86と、いずれの因子も十分な内的一貫性が確認された。そこで、各因子に.40以上の負荷量を示した項目の平均を算出し、各得点とした。

気遣い・友人関係満足度・友人関係疲労感の性差と関連の検討 友人に対する気遣い、友人関係満足度、友人関係疲労感の男女差について比較するため、 t 検定を行った (Table 5)。その結果、「援助的気遣い」得点 ($t(178)=2.83, p<.01$)、「抑制的気遣い」得点 ($t(178)=2.00, p<.05$)、「友人との不明瞭な距離感」得点 ($t(169)=2.92, p<.01$)、「友人への気がかり」得点 ($t(178)=2.73, p<.01$)において女性の方が男性よりも有意に得点が高かった。

次に、気遣い2得点、友人関係満足度得点、友人関係疲労感3得点の関連を検討するために、相関係数を男女別で算出した。

男性 (Table 6) では、「援助的気遣い」得点と「抑制的気遣い」得点 ($r=.33, p<.01$)、「友人関係満足度」得点 ($r=.39, p<.01$) の間に有意な弱い正の相関、「友人関係満足度」得点と「友人との不明瞭な距離感」得点 ($r=-.37, p<.01$)、「友人の不愉快な振る舞い」得点 ($r=-.37, p<.01$) の間に有意な弱い負の相関、「友人への気がかり」得点との間に有意な中程度の負の相関がみられた ($r=-.46, p<.01$)。「友人との不明瞭な距離感」得点と「友人の不愉快な振る舞い」得点 ($r=.63, p<.01$)、「友人への気がかり」得点との間に有意な中程度の正の相関がみられた ($r=.70, p<.01$)。「友人の不愉快な振る舞い」得点と「友人への気がかり」得点の間に有意な中程度の正の相関がみられた ($r=.60, p<.01$)。

女性 (Table 7) では、「援助的気遣い」得点と「抑制的気遣い」得点との間に中程度の正の相関 ($r=.47, p<.01$)、「友人関係満足度」得点との間に有意な弱い正の相関がみられた ($r=.32, p<.01$)。「抑制的気遣い」得点と「友人の不愉快な振る舞い」の間に有意なかなり弱い正の相関がみられ ($r=.20, p<.05$)、「友人への気がかり」得点との間に有意な弱い正の相関がみられた ($r=.21, p<.05$)。「友人関係満足度」得点と「友人との不明瞭な距離感」得点との間に有意な中程度の負の相関がみられ ($r=-.51, p<.01$)、「友人の不愉快な振る舞い」得点との間

に弱い負の相関がみられ ($r = -.21, p < .05$)、「友人への気がかり」得点との間に有意な弱い負の相関がみられた ($r = -.34, p < .01$)。「友人との不明瞭な距離感」得点と「友人の不愉快な振る舞い」得点 ($r = .62, p < .01$)、「友人への気がかり」得点との間に強い正の相関がみられた ($r = .79, p < .01$)。「友人の不愉快な振る舞い」得点と「友人への気がかり」得点との間に強い正の相関がみられた ($r = .72, p < .01$)。

このように、気遣い2得点、友人関係満足度得点、友人関係疲労感3得点のなかには、得点の高さに男女差がみられたものがあり、また、これらの相関においても男女で異なる関連が示された。そこで、これ以降の分析は男女別で行うこととした。

気遣いが友人関係疲労感を媒介として友人関係満足度に及ぼす影響 気遣いが友人関係疲労感を媒介とし、友人関係満足度に及ぼす影響を検討するため、モデルを作成し、男女別の多母集団共分散構造分析を行った (Figure 1)。その後、有意でないパスを削除し、適合度が最も良くなる時点まで分析を繰り返した。その結果、Figure 1 に示したモデルが得られた。適合度は、GFI=.970、AGFI=.875、CFI=.982、RMSEA=.064 であり、これらの適合度

Table5 気遣い2得点、友人関係満足度得点、友人関係疲労感3得点の t 検定結果

	男性		女性		t 値(df)
	平均	(SD)	平均	(SD)	
援助的気遣い	4.73	(0.95)	5.15	(1.03)	$t(178) = 2.83^{**}$
抑制的気遣い	3.91	(0.83)	4.19	(1.00)	$t(178) = 2.00^*$
友人関係満足度	4.07	(0.64)	3.97	(0.77)	$t(177) = 0.95, n.s.$
友人との不明瞭な距離感	0.59	(0.86)	1.14	(1.63)	$t(169) = 2.92^{**}$
友人の不愉快な振る舞い	0.63	(0.83)	0.84	(1.19)	$t(178) = 1.27, n.s.$
友人への気がかり	0.58	(0.88)	1.08	(1.39)	$t(178) = 2.73^{**}$

* $p < .05$, ** $p < .01$

Table6 男性における気遣い2得点、友人関係満足度得点、友人関係疲労感3得点の相関

	援助的 気遣い	抑制的 気遣い	友人関係 満足度	友人との 不明瞭な 距離感	友人の 不愉快な 振る舞い	友人への 気がかり
援助的気遣い	—	.33**	.39**	.07	-.01	.00
抑制的気遣い		—	.02	.00	-.11	.03
友人関係満足度			—	-.37**	-.37**	-.46**
友人との不明瞭な距離感				—	.63**	.70**
友人の不愉快な振る舞い					—	.60**
友人への気がかり						—

** $p < .01$

Table7 女性における気遣い2得点、友人関係満足度得点、友人関係疲労感3得点の相関

	援助的 気遣い	抑制的 気遣い	友人関係 満足度	友人との 不明瞭な 距離感	友人の 不愉快な 振る舞い	友人への 気がかり
援助的気遣い	—	.47**	.32**	-.01	.03	.07
抑制的気遣い		—	-.04	.17	.20*	.21*
友人関係満足度			—	-.51**	-.21*	-.34**
友人との不明瞭な距離感				—	.62**	.79**
友人の不愉快な振る舞い					—	.72**
友人への気がかり						—

* $p < .05$, ** $p < .01$

指標の値から、想定されたモデルがデータの分散共分散行列をある程度説明していると判断された。

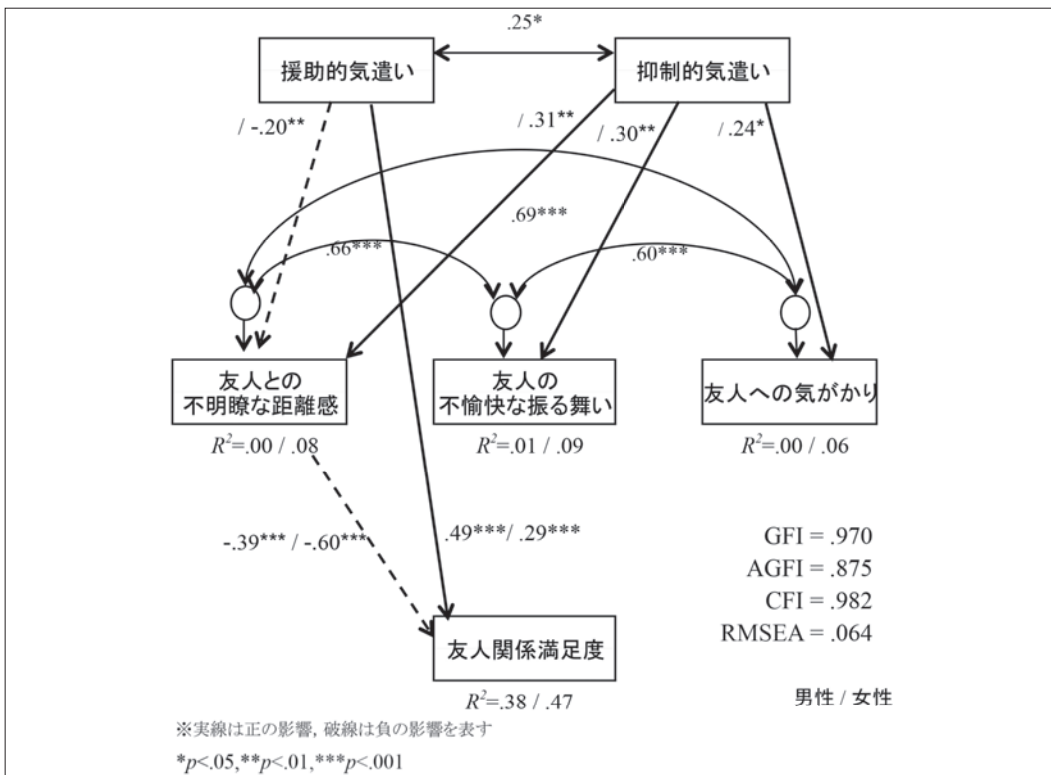
男性は「援助的気遣い」得点から「友人関係満足度」得点に正の影響 ($\beta = .49, p < .001$)、「友人との不明瞭な距離感」得点から「友人関係満足度」得点に負の影響 ($\beta = -.39, p < .001$) がみられた。

女性では、「援助的気遣い」得点から「友人関係満足度」得点に正の影響 ($\beta = .29, p < .001$)、「友人との不明瞭な距離感」得点に負の影響 ($\beta = -.20, p < .01$) がみられた。また「抑制的気遣い」得点から「友人との不明瞭な距離感」得点 ($\beta = .31, p < .01$)、「友人の不愉快な振る舞い」得点 ($\beta = .30, p < .01$)、「友人への気がかり」得点 ($\beta = .24, p < .05$) に正の影響がみられた。さらに、「友人との不明瞭な距離感」から「友人関係満足度」得点に負の影響 ($\beta = -.60, p < .001$) がみられた。

4—— 総合考察

本研究の目的は、気遣いが大学生の友人関係疲労感や友人関係満足度に及ぼす影響を検討することであった。

Figure1 気遣い・友人関係疲労感・友人関係満足度の共分散構造分析結果



青年期における友人関係疲労感の要因

まず、研究1で得られた6つのカテゴリーをもとに、友人関係疲労感項目を作成し、因子分析を行った結果、3因子が抽出された。第1因子「友人との不明瞭な距離感」は、研究1で得られたE「友人との距離感」の項目を中心に構成されており、友人との距離感を測りかねている内容であると考えられる。菅野(2008)では、適切な距離は人によって違い、距離の感覚がお互いに一致してちょうどいい関係になると述べている。「友人との不明瞭な距離感」はこの距離の感覚が一致しないことが疲労感につながっていると考えられる。

第2因子「友人の不愉快な振る舞い」は、A「友人の振る舞い」、B「友人の発言」、D「話題への共感のできなさ」の項目が含まれていた。研究1では、友人の行動と発言をそれぞれのカテゴリーに分けていたが、因子分析の結果、これら3カテゴリーがまとまり、友人の言動を自身の中で受け止められず、昇華できないことで疲労感に繋がることを表している因子であると考えられる。

第3因子「友人への気がかり」は、主にC「友人への気遣い」とF「SNS上でのやりとり」の項目を中心に構成されていた。友人の顔色を窺い、友人のことを気にしてしまうような内容であることから、満野・今城(2013a)で見いだされている「抑制的気遣い」の内容と重なる部分が見られたと考えられる。

このように、大学生における友人関係疲労感の要因は、3つに分類できることが明らかとなった。これらを山アラシ・ジレンマ(藤井, 2001)で示されているような、友人との心理的距離の観点からとらえ直すと、「友人との不明瞭な距離感」はその名の通り、友人との心理的距離感がつかめないことへの不安感が疲労感につながり、「友人の不愉快な振る舞い」は自分の期待や思い以上に友人が距離を縮めてくることへの恐れが疲労感につながり、「友人への気がかり」は友人が自分との距離を離そうとしているのではないかという懸念が疲労感につながっていると考えられる。

大学生における気遣いが友人関係疲労感や友人関係満足度に及ぼす影響

次に、気遣いが大学生の友人関係疲労感を媒介として、友人関係満足度に与える影響を検討した結果、男女ともに、「援助的気遣い」得点から「友人関係満足度」得点に有意な正のパスがみられたことから、男性、女性と共通して援助的気遣いが友人関係満足度を高めることが示された。また、「友人との不明瞭な距離感」得点から「友人関係満足度」得点に有意な負のパスがみられたことから、友人との不明瞭な距離感に関する疲労感を抱くと、友人関係満足度が下がることが示された。一方、男性では、気遣い2得点から友人関係疲労感3得点への影響はみられなかったため、友人関係疲労感気遣いという特性に影響を受けないことが明らかになった。友人との不明瞭な距離感が友人関係満足度を低めていたが、これは気遣いが影響したものではなかった。

女性では、「援助的気遣い」得点から「友人との不明瞭な距離感」得点に有意な負のパス

が、「抑制的気遣い」得点から友人関係疲労感3得点すべてに有意な正のパスがみられていることから、気遣いが疲労感に影響を与えていることが明らかになった。まず、援助的気遣いが女性にとって友人との距離感に関する疲労感を下げ、友人関係をより満足させることが示された。一方、抑制的気遣いは、お互いにとって丁度いい心理的距離感を掴めなくさせ、疲労感を生み出していることが明らかになった。満野・今城(2013a)では、抑制的気遣いにはトラブルや葛藤を避ける自己防衛的な面と、周囲との円滑な対人関係を志向するために行われている面の2つの側面が見出されている。このことから女性は、トラブルや葛藤を避けたり、周囲との円滑な対人関係を志向したりするが、ここで友人との丁度いい距離感を測れないことが疲労感を生み出し、友人関係満足度を低下させると考えられる。相手のために自分を抑える気遣いを行うことが、疲労感を生み出し、友人関係を満足できなくさせている。菅野(2008)で指摘されているように、濃密な関係からあえて距離を置くことが大切であると考えられる。

また、女性において抑制的気遣いが友人の不愉快な振る舞いや友人への気がかりに対する疲労感を高めるが、友人関係満足度に影響を及ぼしていなかった。抑制的気遣いは友人の言動に対して合わないと感じたり、言いたいことがあったとしても相手のために我慢や同調を行う気遣いである。友人の不愉快な振る舞いや友人への気がかりに我慢をしたり、相手に合わせることに疲労感を抱きつつも、友人関係はこういうものだ、自分が気持ちを抑えれば良いという認識をしていることで友人関係満足度に影響を及ぼさなかったと考えられる。

男性の友人関係疲労感には気遣いに影響を受けず、女性の友人関係疲労感には気遣いに影響を受けやすいことが明らかとなった。男性においては、友人関係において活動を共有することが中心であると指摘されている(榎本, 1999)。先行研究が示すように、男性は友人関係において同じ活動を共有することが中心であり、関わりの中で相手の気持ちを推し量ることは重視する部分ではないため、気遣いが友人関係疲労感に影響を及ぼさなかったと考えられる。

一方、女性においては、友人関係において親密な関係を作ることが中心であり(榎本, 1999)、お互いに友人と理解しあい、共感し共鳴しあうというような関係を望んでいることが明らかになっている(落合・佐藤, 1999)。このことから女性にとって、友人関係を円滑にしたり、相手を思いやったりする気遣い行動は女性の友人関係を親密にしていく上で重視されると考えられる。

女性において友人関係を築く中で重視される気遣いをする時に、どのような気遣いをするのが大切であり、自分を抑え、我慢するのではなく、相手への気遣いをさらに行動に移していくことが良好な友人関係を築いていく中で必要であると考えられる。

これらの結果から、青年期の友人関係は、特に女子において、自分を抑えたり、我慢したりするのではなく、お互いの丁度いい距離感を一致させたり、気がかりを打ち明けたりするなど、思い悩むだけではなく行動に移していくことが友人関係疲労感を下げ、友人関

係満足度を高めることにつながると考えられる。

本研究の課題と今後の展望

本研究の今後の課題として、今回、質問紙の構成上大学入学後に知り合った最も親しい友人1人を想起させ、回答を求めたが、親密度の低い友人関係の方が、より友人関係疲労感を生じやすいと予測される。そのため、友人に対する気遣いや友人関係疲労感を友人関係全般に適用できるよう構成し直し、実施することが必要であると考えられる。

また、友人関係疲労感を下げ、友人関係満足度を高めるために、どのような対処方略を行うことが有用であるかを検討することが必要だと考えられる。従来のストレス研究で使用されているストレス対処方略は、自覚的な疲労感に対する対処方略だが、友人関係疲労感には慢性的な疲労感であると推察されるため、友人関係疲労感に沿った対処方略の検討が必要である。

《引用文献》

- 榎本 淳子 (1999). 青年期における友人との活動と友人に対する感情の発達的变化 教育心理学研究, 47, 180-190.
- 藤井 恭子 (2001). 青年期の友人関係における山アラシ・ジレンマの分析 教育心理学研究, 49, 146-155.
- 伏島 あゆみ・津田 彰 (2013). 「心が疲れている」とはどんな状態か 児童心理, 62, 140-146.
- 本田 周二 (2012). 友人関係における動機づけが対人葛藤時の対処方略に及ぼす影響 パーソナリティ研究, 21, 152-163.
- 菅野 仁 (2008). 友だち幻想人と人の〈つながり〉を考える 筑摩書房
- 加藤 千恵 (2013). 「SNS 疲れ」に繋がるネガティブ経験の実態——高校生 15 名への面接結果に基づいて—— 社会情報学, 2, 31-43.
- 加藤 司 (2008). 対人ストレスコーピングハンドブック 人間のストレスにどう立ち向かうか ナカニシヤ出版
- 高坂 康雅 (2010). 青年期の友人関係における被異質視不安と異質拒否傾向——青年期における変化と友人関係満足度との関連—— 教育心理学研究, 58, 338-347.
- 満野 史子・今城 周造 (2013a). 大学生の友人に対する気遣い尺度の作成と規定因の検討 昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要, 22, 31-46.
- 満野 史子・今城 周造 (2013b). 大学生の友人に対する気遣いとストレス・友人満足感の関連 日本教育心理学会総会発表論文集, 55, 272.
- 森永製菓株式会社 (2011). 女子中高生とサラリーマンの「疲労」に関する比較調査 森永製菓株式会社 Retrieved from http://www.morinaga.co.jp/public/newsrelease/web/fix/20110720_01.pdf (2016年12月8日)
- 中村 このゆ (2013). 気遣いが過ぎる友だち関係 (特集 心が疲れやすい子どもたち) 児童心理, 62, 161-166.
- 落合 良行・佐藤 有耕 (1996). 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化 教育心理学研究, 44, 5-65.
- 岡田 努 (2011). 現代青年の友人関係と自尊感情の関連について パーソナリティ研究, 20, 11-20.
- 岡田 涼 (2008). 親密な友人関係の形成・維持過程の動機づけモデルの構築 教育心理学研究, 56, 575-588.

- 大久保 智生・青柳 肇 (2003). 大学生用適応感尺度の作成の試み——個人・環境の適合性の視点から——
パーソナリティ研究, 12, 38-39.
- 白井 利明 (2006). 現代青年のコミュニケーションからみた友人関係の特徴——変容確認法の開発に関する研究 (Ⅲ) —— 大阪教育大学紀要, 54, 151-171.
- 高井 範子 (2008). 青年期における人間関係の悩みに関する検討 太成学院大学紀要, 10, 85-95.
- 八木 成和 (2008). 青年期の対人関係に関する研究 (Ⅳ) ——対人関係における対処行動と友人関係, 対人不安の関連について—— 四天王寺大学紀要, 46, 153-168.

[こやた しおり・和光大学大学院修士課程修了]