

アレキシサイミア傾向と居場所の関連

—心理的機能に着目して—

Relation to Alexithymia and Ibasho;
Focusing of Structure of the Psychological Function

今瀧 倫乃
Rino Imataki

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード：アレキシサイミア，居場所，被受容感
Key words：Alexithymia, Ibasho, Sense of Acceptance

1. 研究目的

「居場所」という言葉は、当初は「居る場所」という物理的な意味合いで使われていたが、近年は心理的な意味合いを含めて用いられることも多い。教育や心理臨床の分野においては「あるがままで受け入れられること」と定義するものが多く、一定の共通理解が得られつつあるものの（石本，2010），その一方では心理的意味づけが研究者により様々である。則定（2008）は、「心の拠り所となる関係性，および，安心感があり，ありのままの自分を受容される場」と定義し，心理的居場所感尺度の作成を通じて，「本来感」「役割感」「被受容感」「安心感」の4因子に分けられることを明らかにした。田島（2000）は，精神的健康との関連に着目し，居場所がないと感じる人は自分に否定的で抑うつ感が強いことを明らかにするなど，居場所は心身の健康を語る分野で注目されつつある。

一方，心身の健康に影響を与える性格特性のひとつとしてアレキシサイミアが挙げられる。これは，自身の率直な感情や葛藤を認識し気づくことができず，自分の内的な感情を表現し言語化することが苦手である傾向を指す（Sifneos, P.E., 1973）。Berenbaum ら（1994）によると，家庭内におけるネガティブな感情表出よりポジティブな感情表出の少なさが，アレキシサイミアの傾向を強めると報告されており，対象者を取り巻く家庭内での人間関係はもちろんのこと，家庭という「居場所」が果たす機能とアレキシサイミア傾向との関連性が示唆されている。そこでアレキシサイミア傾向

との関連で，ひろく一般に「居場所」が個人においてどのように機能しているかを明らかにすることは，心理支援の方法を模索するうえで重要であると考えられる。

そこで本研究では，居場所とアレキシサイミア傾向との関連を調査することを目的とする。本研究では，居場所の対象を家庭内から友人に広げ，則定（2008）の居場所の定義に沿って調査する。居場所があることで得られる「被受容感」や「安心感」が，自分の内的な感情を表現し言語化することを可能にし，アレキシサイミア傾向を弱めるのではないかと考え，これらの関連を量的および質的に検討することを試みる。

2. 研究実施内容

本研究を実施するにあたり，「居場所」という幅広い解釈ができる事柄について，文献研究をしっかりと行った。そのなかで，「居場所」は他者と一緒にいる居場所（以下，他者との居場所）と，ひとりで居る居場所（以下，ひとりの居場所）に分類することができるという一定の共通性がみられることが分かった（中島・倉田，2004；岸田，2005）。

「他者との居場所」について，石本（2010）は精神的健康との関連を検討した結果，「他者との居場所」の確保は心理的 well-being を全体的に高めることを明らかにし，「他者との居場所」の必要性を示した。一方，「ひとりの居場所」は「ひきこもり」の舞台になるという考え（若山，2001）や，他者との関係性から切り離されたところに居場所を求める心性には心理的問題が潜んでいる（山岡，2002）

など、「他者との居場所」をめぐる議論に比して、「ひとりの居場所」については否定的な影響を指摘するものがみられる点が特徴的である。さらに、心理学における「居場所」の考察では、「居場所」の基底要素は関係性や社会的位置づけであるとされていることから(萩原, 1997; 竹森, 1999 など), そもそも「他者との居場所」と比べて「ひとりの居場所」は、こころの拠り所である「居場所」として成り立ちにくいという認識になるのだろうか。

しかし、過去 20 年の研究を振り返ってみると、岡村 (2014) は一般大学生を対象にひとりで過ごすことに関する感情評定を行ったところ、大学生男女ともに“ひとりでいること”と“孤独・不安”因子との間に中程度の負の相関、“充実感・満足感”因子との間に中程度の正の相関があることを示した。また、西中・石本 (2017) は、高校生は「ひとりの居場所」のなかで、リラックスできありのままでいられると感じていることを明らかにした。このことから、青年期において「ひとりの居場所」での体験の質が近年変化している可能性が考えられる。また、新型コロナウイルス感染症予防対策(緊急事態宣言, ソーシャルディスタンス等)の影響により、ひとりでいる時間を過ごすことが多かった背景もあり、より「ひとりの居場所」での体験が変化していることが推察される。

これまでの「ひとりの居場所」に関する研究を概観すると、現代の一般大学生や高校生がひとりで過ごすことに充実感や満足感を得ているとの調査結果が出ている一方で、「ひとりの居場所」で具体的にどのような感覚や感情を体験し、それらが彼らにどのような肯定的な影響があるのかについて検討されていない。そこで本研究では、現代青年期女性は「ひとりの居場所」においてどのような主観的な感覚や感情を味わっているのだろうか、そしてその体験は彼らにどのような影響をもたらしているのかを量的研究と質的研究を併せて検討することを目的とする。本研究では女性を対象にすることを検討しており、理由として男性よりも他者を強く意識する傾向が強いことが分かっており、「ひとりの居場所」体験と「他者との居場所」体験の相違点を捉えることが可能なのではないかと

と考える。

研究 I では海野・三浦 (2011) の尺度を改訂したものをを用い、現代青年期女性がひとりで過ごすときの感情評定を行い、「ひとりの居場所」体験の様相を量的に明らかにすることを第 1 の目的とする。

なお「室内画」とは、家の絵(家屋画)を描いてもらった後に、中にある部屋を一つイメージして描いてもらう描画法である。徳田 (1981) は、“いかに強固な壁に守られていても内部が居心地よくしつらえられてなければ『安らぎの空間』としての意味は持たない”と考え、家屋二面法(井上, 1979) から発展させこの方法を編み出した。本研究では、この『安らぎの空間』なるものを対象者に描いてもらい、彼らが味わっている「ひとりの居場所」体験を捉えるための一助になると考える。また、描画法の特徴として、明確には意識化されていない部分を賦活し、言語化を促進することが挙げられる。これは、普段意識されにくい「ひとりの居場所」体験を捉えるものとして、目的にかなう手法だと考えられる。

本研究では、「ひとりの居場所」が従来指摘されてきたような悪影響を与えるものではなく、青年期である彼らを陰ながら支援するための一要因として成り立っていると考え、臨床場面における新たな視点を提供するものと検討する。

3. まとめと今後の課題

これまでの「ひとりの居場所」に関する研究において、いまだ明らかになっていない点に注目し、現代青年期への影響や肯定的側面を明確化することを目的とすることとした。

今後の課題として、研究 II で用いる室内画について、「居場所」との関連を検討する。上記で述べた『安らぎの空間』を描くことで、彼らの「ひとりの居場所」での感覚は伝わってくるのだろうか。さらに文献研究を深めていく必要がある。

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の研究助成 (DB2302) を受けたものです。