

心理的耐性の概念的理解

戸口 愛泰*¹ 小牧 一裕*² 森上 幸夫*³
 青野 明子*⁴ 林 幸史*⁵

Understanding the Concept of Psychological Tolerance

Yoshiyasu Toguchi*¹ Kazuhiro Komaki*² Yukio Morikami*³
 Akiko Aono*⁴ Yoshifumi Hayashi*⁵

Abstract

Psychological tolerance (PT) is a fundamental concept that explains the readiness to accept unpleasant situations and to tolerate hardships. Unlike resilience, PT includes the idea of socially favorable behaviors that require patience, that young people should be aware of in order to survive in a society. Typical social skill training (SST) is less effective if trainees are not involved due to the lack of basic social skills. PT measures the level of basic social skills for those who cannot endure SSTs. The article discusses the importance of PT and introduces the possibility of future findings.

キーワード

心理的耐性、社会的スキル、レジリエンス

はじめに

文部科学省(2014)によると、2012年度に大学、短大、高等専門学校を中途退学した学生は79,311人に上り、その理由は経済的理由、転学、学業不振と多岐にわたる。その中でも学校への不適応に陥る児童・生徒・学生の特徴として、対人関係能力の低さが指摘されている(竹端・佐瀬, 2015)。例えば、人との摩擦を回避するための自己の非開示、親・兄弟とは異なる対人関係における不適切な心理的距離、嫌われる不安からの意図的な孤立化、SNSを用いたコミュニケーション過多など、現代社会におけるその様相は複雑化している。このような背景のもと、高等教育機関における学生対策の一環として、さまざまな

-
- * 1 とぐち よしやす：大阪国際大学人間科学部准教授〈2016.7.8受理〉
 - * 2 こまき かずひろ：大阪国際大学人間科学部教授
 - * 3 もりかみ ゆきお：大阪国際大学人間科学部教授
 - * 4 あおの あきこ：大阪国際大学人間科学部教授
 - * 5 はやし よしふみ：大阪国際大学人間科学部准教授

対人関係能力向上プログラムの開発とその実践的効果が検討されてきた（林ら，2013；石井ら，2006，2010；小牧ら，2011）。

従来のソーシャルスキル・トレーニングにおける問題点

対人関係能力の向上に寄与すると考えられる「社会的スキル」とは「対人場面において、個人が相手の反応を解釈し、それに応じて対人目標と対人反応を決定し、感情を統制したうえで対人反応を実行するまでの循環的な過程」のことである（相川，2000）。この社会的スキルの獲得とは一種のパターン学習であり、適切な作法を繰り返し実践すれば体得できるとの考えのもと、ソーシャルスキル・トレーニング（以下SST）として各領域で実施され（相川，2000）、一定の効果が報告されている。しかしながら、トレーニング参加の動機付けが低いと効果が得られないこと、トレーニングへの参加自体に強い拒否感を示す人達が存在することなどの問題点も指摘されている（庄司，2007）。換言すると、従来のSSTは、トレーニングに自発的に参加し、他の参加者と相互作用が可能なスキルを有していることが前提となっており、心理的脆弱性の高い低スキル者にとっては、トレーニングへの参加自体が脅威となってしまう。一般にスキルを獲得するためには、スキル獲得につながる新しい経験に取り組み、試行錯誤をする過程が必要なのであり、その過程を回避したり、途中で挫折したりするとスキルの獲得は難しい。もちろん発達相談支援を目的としたSSTや重度にスキルが欠如した子どもへの治療的SSTなどではその効果が証明されているが、より汎用的なSSTに参加し、成果を上げるには、成長につながる経験に取り組みするための「心理的下地」が確立されている必要があるのではないだろうか。

類似概念の紹介

心理的下地の類似概念として、レジリエンス（Masten, et al., 1990）があげられる。斎藤・岡安（2009）によると、レジリエンスとは弾力性や回復性と訳されることが多く、心理的健康状態を維持する力、あるいは一時的に不適応状態に陥ってもそれを乗り越えていく力と認識されている。Masten et al. (1990) は、困難あるいは驚異的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果と述べ、Grotberg（1999）は、逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化される、また変容される普遍的な人の許容力と述べている。また、無籐・森・遠藤・玉瀬（2004）によると、困難な状況にさらされ、ネガティブな心理状態に陥っても重篤な精神病理的な状態にならない、あるいは回復できる心理面の弾力性とされている。このようにレジリエンスが高い人とは、否定的なライフイベントに弾力的に対応し、ストレスによって引き起こされた不健康状態からの回復ができる人のことなのである。さらに、レジリエンスの構成要因には、周囲から提供される環境要因（I Have factor）、資質としての個人内要因（I AM factor）、後天的に獲得される要因（I CAN factor）の大きく3つが存在し、後者2つは内的要因として考えられている（河野，2014）。環境要因の要素としては、家庭、学校、地域社会から提供される情緒的サポートや役割モデル、成功体験の獲得などが個人の内的要因を向上させると考えられており、努力に寄って身に付けることができる「技能」や「スキル」としての獲得要

心理的耐性の概念的理解

因 (ICAN factor) の例として、コンピテンス、問題解決能力、コミュニケーション能力、衝動のコントロール、社会的スキルなどが挙げられている (河野, 2014; 小塩, 2014)。この獲得要因については、本稿の心理的下地とも相乗関係にあると予測される。

心理的下地の探索的検討

心理的下地についての理解を深める過程において、昨今の大学生に不足していると思われる要素や大人が若者に身につけて欲しいと考える要素について、心理学を専門とする研究者6名によるブレインストーミングを行った。その結果、以下の様なキーワードが生成された (Table. 1)。

Table. 1 ブレインストーミング結果

イエスマン	孤独耐性が低い
色々な役割があっという面白くないとダメ	孤立不安
うまい指導を受けるための態度・スキル	行きたくなくなる心理・不安状況
グローバル教育の逆	三日坊主の心理
コツコツやる心理・諦めない心理	山登りに近い経験を在学中に経験
コミュニケーションにおいて難しい状況が苦手	指示に従う能力
コミュニケーションの場を踏んできた人は経験値・自信・効力感アップを狙う	時間を守るなどの基本的な社会的ルールへの認識が希薄
自己の存在に対する自信がない	自我の確立が曖昧 (日本文化)
しんどいことへの挑戦性が低い	自己との対峙ができていない学生が多いのでは
素直さ	自己のベースアップ
ずる賢さのスキル	自己肯定感
つながりが離れることの怖さへの耐性	自己発見ワークの取り入れが大事
ドタキャンの心理 (予定の当日は本当に嫌)	自己理解ができていない
バイトの優先順位が高い	自尊感情
びびっている心理	自尊心・自己肯定感との違いがほしい
面倒くさい	自分で責任を負うことの大事さ
一緒に働きたいと思われる人材育成	自分よりも相手からの評価が重要
仮想的有能感はあるが現実を知るとへこむ	自分を殺すことが大事
加齢とともにできない可能性に対する耐性が下がる	自分一人でやり抜いた経験が薄い
我慢強さ	失敗からの学びを信じていない
回答がないことへの耐性	失敗とは死を意味する
甘やかす親	失敗に対する耐性が低い
基本的行為の反復に対する耐性	社会に適応的なことをすると承認される経験
気が変わったことが許されること	につながるので成績アップ
居場所	社会的マナー (あいさつ・敬語など) を守るスキル
共同作業は苦手	周りの人のためになることをする
協調性の行動レベル	集団に関する積極性
傾聴力	集団への適応
経験上やり遂げたことがない	集団を測定できないから個人能力
継続力で自己能力がアップする経験がないためすぐ諦める	場や経験の違い
嫌われるのが辛い	状況即応的な人材
元気	心理的な耐性
元気の幅が広いのが特長 (1尺度で計測するのは困難)	新しいことへの不自由が嫌い
言い訳をするスキルがない	親からの愛情が不安定なのでは
個人自己と集団自己の切り替え能力 (使い分け)	親が子どもに苦勞させているか (小さなこと)
	人がいる所に行ってみよう
	人との対立を避ける傾向にある

国際研究論叢

人との摩擦が嫌
 人のための自己犠牲には自己の確立が前提
 人間的基礎力など（信頼感）
 数人ではダメな学生たち（1対1ならOK）
 成功体験がない
 生きる力（身体的耐性）
 素直に聞いてくれる能力が大事
 他励性の概念を導入
 対教員との会話はOK
 対人関係の下地作りが大事
 対人関係を築く前の大前提が弱い
 仲間・同土など一緒にいる人がいると動く
 諦めるのが早い

適応力
 洞察力
 不安感の低下 = 能力の向上ではない
 不確定なことへの耐性が低い
 部下としての従順スキル
 聞く耳を持っている
 面倒くさい・邪魔臭いへの耐性
 面倒見がいい大学における弊害
 面白いことを言わなければいけない圧力
 目標設定・チャレンジ精神が低い
 礼儀正しい
 俯瞰力

上記の結果より、忍耐を要する記述が相当数含まれていたことから、包括的概念として「心理的耐性」を導き出した。ここでの心理的耐性とは、認知的負荷が許容量を超えた際に若者が発する「面倒くささ」に代表される「思い通りにならない状況に対する不快さに耐えられない様相」を捉える概念であり、SSTや人生経験により向上するものである。特筆すべき点は、社会生活において望ましいとされる要素を包含することにある。さらに、心理的耐性の概念構造化を念頭に、上述の研究者6名による分類・整理を行った（Table. 2）。

Table. 2 分類結果

孤独への耐性	目に見える形で繋がっていなくても安心できる 一人で食事、授業をうける 周りが友人と一緒にでも一人で行動できる 一人でいることの孤独に対する耐性 人と異なることへの耐性
ネガティブな自分を受け入れる	自分の能力の低さを実感することへの耐性 出来ないことへの耐性 自信の無さへの耐性 駄目な自己を受容できる耐性 カッコ悪さへの耐性 自分の悩み・弱さをさらけ出すことへの耐性 納得出来ない自分へのパフォーマンスを公表することへの耐性 自己に注意を向け続けることへの耐性 未熟な自分に対する耐性 客観的に物事を見ること 自己理解に対する耐性 自己知識獲得に対する耐性 自分と向き合う
失敗に対する耐性	自己の非を認めてごめんなさいが言える耐性 ミスをした時に混乱しない 失敗から学ぶことを考えぬく 物事を引きずらないこと 失敗から立ち直ること 切り替えをすること 自分が失敗してもあまり気にしない 人と失敗を許すことができる 失敗の原因を自分に帰属すること 人のせいにならない

心理的耐性の概念的理解

対人葛藤への耐性	摩擦を起こすこと 自己犠牲を続けること 言いたいことを我慢する耐性 公平に扱われないことを受け入れる 承認欲求が満たされないことへの耐性
他者受容への耐性	自分とは異なる考えの人を受け入れる耐性 嫌いな人とでもそこそこ付き合う耐性 他者が自分と違うことへの耐性 気の合わない人とでもやっていける耐性 タイプの違う人とコミュニケーションをとる 合わない人と話をする 自分以外の考えを受け入れる耐性 他人の賞賛を受け入れる耐性 他者のパフォーマンスを受容できる耐性
不安への耐性	不安なことがあっても我慢できる耐性 不安に対する耐性 マイナスの将来予測を受け入れる
苦言への耐性	苦言苦情を受け入れる 自分への賞賛を素直に開ける 他者から低く評価されることへの耐性 怒られること、説教されることへの耐性 友人の些細な一言で傷つかない耐性 自分の意見や考えが批判されても動じない
傾聴への耐性	人の意見を聴くこと 人の話を聞くことへの耐性 興味・関心がない人の話を聞くことへの耐性 大人と対面で会話することへの耐性
待つことへの耐性	指示が出るまで待つことができる 友人になるまでの長期間な関与に対する耐性
分からないことへの耐性	答えがない課題に取り組める 未知への耐性 不確定に対する耐性 新奇性に対する耐性
続けることへの耐性	単純なことを地道にやり続ける 約束を守るための継続的な取り組みへの耐性 努力を続けること 一つのことを考え続ける 継続への耐性 反復行為への耐性
煩わしさに対する耐性	しんどさへの耐性 難しさに対する耐性 面倒くささへの耐性 面倒くさい・邪魔くさいことへ立ち向かう 不便さへの耐性
他人関係の煩わしさ	居心地の悪さへの耐性 他人以上友人未満の人間と空間共有することへの耐性 非言語的コミュニケーションをくみ取る努力をする耐性
集団活動への耐性	周囲の行動に同調できる耐性 周りの人に流されても平気

思い通りにいかないことへの耐性	欲求不満耐性 思い通りにいかなくても我慢できる 他者との共同作業において思い通りにことが進まなくてもキレない
ルールを守ることへの耐性	やるべきことをきちんとやること 順序どおりにやる 計画的に物事を進めること

分類の結果から、心理的耐性を構成する86票と16の小概念が抽出された。スポーツ技能向上には基礎体力が必要であるように、社会生活を営む上で挫折せずに新しい経験に取り組むことができるようになるためには「心理的基礎力」が重要なのである。心理的耐性とは「思い通りにならない状況を受け入れ、不快さや苦難に耐えようとする心構え」であり、根底的な概念として位置付けられる。レジリエンスとの相違点は、前者が逆境からの回復力であるのに対し、心理的耐性は、社会生活を営む上で必要、あるいは望ましいとされる忍耐を要する、育成可能な内的要因（技能・スキル）なのである。同様の概念として社会人基礎力も存在するが、心理的耐性は、主に社会生活全般の運営力を捉えるために概念化されたものといえる。今後の量的分析を念頭に、16の小概念をさらに精査した結果、以下の14の構成概念が導き出された（Table. 3）。

上述された心理的耐性概念のさらなる具体化（例：項目精査・作成）は当然必要であり、構成概念や個別要素の追加・統合も検討されるべきであろう。本概念の主要な目的は、現代青年の「社会性の向上・発達」にあり、発達社会心理学的観点からの示唆を提供することにある。今後の導入によっては、青年期の心理・社会的不適応状態に対するより一層の理解につながるのではないだろうか。社会的スキルをはじめとする内的要因が、さまざまな人間関係の体験を通して獲得・形成されるように、心理的耐性の個人差もこれまでの人間関係によるところが大きいと考えられる。例えば、過度な対人摩擦、親密化経験の希薄さ、行き過ぎた養育行動などの関連性について検討が必要なのである。また、従来のSSTへの参加動機付けが低い人・拒否感を示す人の多くは、心理的耐性が低いことが

Table. 3 心理的耐性の構成概念

① 孤独	周りが人と一緒でも一人で行動できる耐性
② ネガティブな自己	未熟な自分を受容できる耐性
③ 失敗	失敗を引きずらずに立ち直るための耐性
④ 対人葛藤	他者との摩擦に対する耐性
⑤ 異質な他者	自分とは異なるタイプの人と話ができる耐性
⑥ 不安	マイナスの将来予測を受け入れる耐性
⑦ 苦言	自分への評価を素直に聞き入れる耐性
⑧ 傾聴	人の話を聞くことに対する耐性
⑨ 待つこと	すぐに結果を求めず待つことができる耐性
⑩ 未知	答えのない課題や不確実なことに取り組む耐性
⑪ 継続	一つのことに取り組み続けるための耐性
⑫ 煩わしさ	面倒くさい、邪魔くさいことに立ち向かう耐性
⑬ 集団活動	周囲の人に合わすことができる耐性
⑭ 思い通りにいかないこと	思い通りにことが運ばなくても我慢できる耐性

心理的耐性の概念的理解

予想される。この集団を対象とした心理的耐性を育むためのプログラムの開発や効果性の有無についても明らかにする必要があるだろう。例えば、学生が携帯電話の電波が届かない、不確実性の高い自然の場において、火おこしからはじまる野外炊事体験などが考えられる。中央教育審議会（2013）の指摘にもある通り、自然体験活動を含む「直接体験」からの身体知の獲得、五感の研ぎ澄まし、野生感覚の呼び起こしなど、デジタルやバーチャルの世界では決して得られない「経験値」の獲得は喫緊の課題といえる。さらには、心理的耐性には、顕在的反応と潜在的反応があることが予想される。ここでの顕在的反応とは、質問紙法や面接法によって測定できる主観的反応であり、潜在的反応とは、ある刺激に対する本人も自覚できないほど微弱な反応や個人ではコントロールすることが困難な反応である。例えば、心理的耐性の高低によって自律神経バランスの程度に差異が生じることも考えられる。このように、過去の対人経験の把握、向上プログラムの開発、顕在的・潜在的反応の測定など、心理的耐性概念を理解し、導入することで現代青年の心理・社会的不適応の予防・緩和に大いに役立つことが期待される。

引用文献

- 相川充（2000）. 人づきあいの技術：社会的スキルの心理学, サイエンス社.
- 中央教育審議会（2013）. 今後の青少年の体験活動の推進について（答申）, 中教審第160号.
- Grotberg E. H. (1999). Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything. New Harbinger Pubns.
- 林幸史・小牧一裕・森上幸夫・青野明子・戸口愛泰・石井滋（2013）. 野外教育プログラムの効果－グループワーク・プログラム参加に対する自由記述の分析から－, 日本社会心理学会第54回大会発表論文集, 344.
- 石井滋・小牧一裕・谷口淳一・青野明子・森上幸夫・加藤潤三（2006）. 対人関係能力向上に関する教育的実践研究－グループワーク・プログラムの開発と実施－（大阪国際大学平成14年度、15年度、16年度特別研究費教育研究助成課題）, 大阪国際大学研究論叢, 19(2), 75-89.
- 石井滋・小牧一裕・森上幸夫・青野明子・戸口愛泰・林幸史（2010）. 大学生の対人関係能力と大学生活への適応に関する検討, 日本社会心理学会第51回大会論文集, 290-291.
- 小牧一裕・戸口愛泰・林幸史・青野明子・森上幸夫・石井滋（2011）. 対人コミュニケーションプログラムの効果と大学適応との関連性, 日本社会心理学会第52回大会論文集, 294.
- 河野莊子（2014）. 環境要因（I HAVE Factor）とレジリエンス, 児童心理, 68(11), 929-934.
- Masten A. S., Best K. M. & Germezy N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- 文部科学省（2014）. 学生の中途退学や休学等の状況について（報道発表）.
- 無籐隆・森敏昭・遠藤由美・玉瀬耕治（2004）. 心理学, 有斐閣.
- 小塩真司（2014）. I CAN（自己効力感）とレジリエンス, 児童心理, 68(11), 923-928.
- 庄司一子（2007）. 対人関係の問題と子どもへの援助. 菊地章夫（編）社会的スキルを測る：Kiss-18ハンドブック, 川島書店, 180-187.
- 竹端祐介・佐瀬竜一（2015）. 大学生の不適応について－不適応状態の判断と過剰適応の視点から－, 国際研究論叢 28(3), 65-71.