

高校生の身体への態度と 「悩む」こととの関連

井 上 久 美 子

The Relationship between Physical Awareness
and Daily Concerns of High School Students

Kumiko Inoue

I. 問題と目的

青年期とは、多くの点でストレスを感じやすい時期といわれる。しかし、様々なストレスフルな出来事に出逢い、そこで新しい役割を獲得していく時期でもある (Aldwin, 2007)。そのため、自らが遭遇するストレスとうまく向き合い、上手に悩み自らの課題を解決したり、折り合いをつけたり、時には抱えていくといった力が必要になってくる。しかし、現代青年のあり方の特徴として、「悩めないこと」や「抑うつ感」の存在が挙げられている (苦米地, 2006)。悩むこととの積極的な意味や価値が失われ、悩むことが新たな発展へのバネになりにくいという現代青年の生きづらさが指摘されている (苦米地, 2006)。すなわち、大いに悩むことが特権ともされる青年期に、自らの悩みに向き合って生き生きと悩むことが難しくなってきた青年像が浮かび上がる。

このような現代青年の心的背景を理解するために、現代青年にとっての「身体への態度」という視点から考えてみる。ここで言う「身体への態度」とは、自らの身体や身体感覚をどのように受け止め感じているかという「感じ方」や「捉え方」といった意識的態度として用いる。

さて、私たちが内的な身体感覚を適度に感じられるということは、私たちに

一種の実存感、あるいは自己感を与え（市川, 1975）、日常における私たちの行動や判断を助けるものとなる（Fisher, 1973/1979）。しかし、知性に重きが置かれる現代、私たちの日々の生活は“「身体を生き」損なっていることが多く、そのためにストレスがたまっている”（河合, 2000）傾向にあると言える。斎藤（2000）は、今の私たちの生活では、身体を中心感覚あるいは中心軸の感覚が喪失されてきていると述べている。また、山口（2002）は身体感覚が弱くなってしまったことから、無意識のうちに身体感覚を求めて奇異な行動をする若者が増えているのではないかと指摘している。例えば、アルコールや薬物は、身体感覚を覚醒させることで自分の存在感を確認できるとその効用を述べており、またリストカットは身体を痛めたりすることで自分を取り戻す行為にもなりうるとし、身体感覚の弱さとリストカットの関連を指摘している（山口, 2002）。このような青年期に見られる心理的危機は、決して臨床群のみに当てはまることではなく、現代の青年にとって、身近に感じられている危機ではなかろうか。

そこで、井上（2011）は、大学生を対象に「身体への態度」と、日常生活で気がかりなことについて“悩む”ことをどのように捉えて感じているかという「悩むことに対する意識性」との関連を調べるために質問紙調査を行った。その結果、自らの身体感覚を大切にしたり、身体のを意識的に抜くなどリラクゼーションを心掛ける態度を持つ人は、「悩むことは自分を成長させてくれる」など、悩むことを肯定的に捉えているという傾向が示された。また、抑うつ感と内容の類似した「精神衰弱」と「身体への態度」との関連についても示され、外見的な身体や身体の不調に過度に囚われやすい人は、精神衰弱が高いことが示された。

本研究では、井上（2011）の大学生を対象とした調査から、高校生に焦点を当て、高校生の「身体への態度」と「悩むことに対する意識性」との関連について検討する。高校生という時期は、青年期前半（思春期）から青年期後半への移行期でもあり、子ども世代から大人世代へと移行し始める時期である。清水（1992）は、思春期について“はじめて自分自身と向かい合う”時期と述べ、“からだの変化、心の変化、内をみつめることによってはじめて知った己の姿

とそれなりに折り合いをつけ、そしておとなになっていかなければならない”とその特徴を述べている。特に、この時期は、「わが身体」の誕生、あるいは「わが身体」との最初の出会いのときとも表現されるように（笠原,1977）、自分の身体とどう向き合うかも一つの課題となる。高坂（2008）は、自己の重要領域と劣等感の発達の変化との関連について質問紙調査を行っている。その結果、中学生では知的能力を重要領域と捉えているのに対して、高校生では外見的・身体的魅力を重要領域と見なし、自分の容姿を魅力的であると評価できないという外見的身体に関する劣等感を持ちやすいことを指摘している。そして、大学生に移行するにつれ、自己の成熟が重要領域となり、劣等感は低下していくという発達的变化を示している。Brausch & Muehlenkamp（2007）は、一般高校生を対象に身体への関わり方と抑うつ感、絶望感及び過去の自傷行為と自殺観念との関連について調査を行っている。その結果、男女ともに身体への否定的な態度や感情が、抑うつ感や絶望感といった、これまで指摘されてきた要因よりも、自殺観念の予測因子となりうることを報告している。また、身体へのいたわり（body care）も男女ともに自殺観念の予測因子となりうる述べ、身体へのいたわりが欠如するということは、潜在的に自分の身体を傷つける機会を増やしてしまうと指摘している。このように、高校生という時期は、自らの身体の変化に伴い、外見的身体への意識が高まると同時に、自己の内面にも意識を向けるようになり、自分自身と向き合う作業が必要とされる。それゆえ、自らの「身体」をどう捉え、その変化を受け入れていくかという心的作業は大きな意味を成すと考えられる。したがって、高校生においても、自らの身体をどう捉えるかといった「身体への態度」と、悩むことに対する意識性とは関連があることが予想される。しかし、高校生と大学生とでは身体への向き合い方、捉え方の様相はやや異なるのではないだろうか。

そこで、本研究では高校生を対象に「身体への態度」と「悩むことに対する意識性」の関連について質問紙調査を行い、井上（2011）における大学生を対象とした質問紙調査の結果と比較を行うことで、高校生から大学生にかけての心理的な発達過程を探索的に捉えることを目的とする。

Ⅱ. 方法

1) 対象者

A 高校及び B 高校の生徒 96 名（男 47 名，女 49 名。平均年齢 17.06 歳）。学年の内訳は 2 年生 74 名，3 年生 22 名であった。

2) 質問紙

(1) 「高校生版身体への態度尺度」：井上（2011）の「身体感覚への態度尺度」をもとに，調査実施校の担任教師に，高校生での使用に耐えられる内容であるか検討を依頼し，その上で項目を加筆・修正し作成した。フォーカシング的態度（福盛・森川，2003）のような“身体感覚を大切にす態度”，“リラクセーション（自己弛緩）を大切にす態度”，“外面的身体に囚われている態度”，“体調に過度に囚われている態度”という 4 領域の意識的態度から成る。全 25 項目の質問から成り，6 件法で尋ねた。

(2) 「悩むことに対する意識性尺度」：井上（2011）の「悩むことに対する意識性尺度」をそのまま用いた。本尺度は，現在最も気がかりだと感じていることについて，その内容（対人関係，性格，学問，進路，その他）を一つ選択してもらい，「その気がかりなことで悩むことは自分を成長させてくれる」，「その気がかりなことについて悩むことで他人の立場を考えられるようになってきている」など主に肯定的に意味づける“悩むことへの肯定感”因子（5 項目），「その気がかりなことで悩むことは，疲れるばかりだ」，「その気がかりなことについて悩むことは苦痛にしか過ぎない」など苦痛なこととして意味づける“悩むことへの否定感”因子（4 項目）から成る。全 9 項目から成り，6 件法で尋ねた。

(3) 「現実不適応感尺度」：井上（2011）の調査時と同様に，青年期の危機尺度（長尾，2007）の中から，“実行力欠如”（3 項目）（A 水準，青年期の心の葛藤）及び“精神衰弱”（4 項目），“身体的疲労感”（3 項目）（B 水準，青年期の不適応）に関する 3 領域を引用し，各サブスケールに含まれる全質問項目をそのまま用いて作成した。本尺度は，妥当性，信頼性の検討が十分になされており，サブスケールごとの平均値を算出し，その平均値から青年の特徴を捉えることも可能とされている。全 10 項目から成り，6 件法で尋ねた。

3) 手続き

担任教師に実施を依頼した。調査はクラス単位で行われた。

Ⅲ. 結果と考察

1. 高校生版身体への態度尺度の因子分析

主成分分析による抽出を行った結果、2因子解を適当と判断した。累積説明率は51.03%であった。第1因子は、「からだの感じに気づくことは、考えることと同じぐらい自分にとって大切だと思う」、「からだに注意を向け、からだからのメッセージを受け取ろうとしている」など、自分のからだの感じを尊重するような意識的態度に関する内容であり、「からだへの尊重感」因子とした。第2因子は、「からだの調子が悪いと、そこばかりに注意が向いてしまう」、「常に自分の姿が他人にどのように映っているか気になる」など、からだの不調や他者から見た自分の容姿や顔つきといった外面的身体への囚われに関する内容であり、「体調と外面的身体への囚われ」因子とした。得られた尺度の各下位尺度について、Cronbachの α 係数を算出した。その結果、第1因子が.71、第2因子が.81という十分に高い数値であった。項目は最終的に15項目となった(表1)。

井上(2011)の大学生の結果では、第1因子として「からだへの尊重感とリラクゼーション」因子が抽出され、「日常生活の中で意識的に、自分のからだの感じを大切にしている」といったからだの感じを尊重するという意識的態度のみならず、「深呼吸などをして自分で気持ちを静めることがある」、「日常生活の中で、重要な場面では、からだの力を抜くように心がけている」といったリラクゼーションを心掛ける積極的態度に関する項目も含まれていた。しかし、本調査における高校生の結果では、このようなリラクゼーションを心掛ける態度に関する項目は含まれず、からだの感じを大切にするという「からだへの尊重感」に関する内容のみの因子となった。すなわち、からだの感じを大切にしようとする態度と、積極的な自己制御となりうるようなリラクゼーションを心掛ける態度との間に連続性が見られず、高校生においては日常において力を抜くなどして身体をコントロールしようとするような自己制御感、まだあ

まり意識化されていない様子が窺えた。

第2因子として、本調査では“からだの調子への囚われ”と“外見的身体への囚われ”の両側面が混在した、「体調と外面的身体への囚われ」因子が抽出された。一方、井上（2011）の大学生の結果では、「からだの調子への囚われ」と「外見的身体への囚われ」とは、因子が分かれて抽出された。つまり、高校

表1 高校生版身体への態度尺度の因子負荷量（バリマックス回転後）

項 目	第1因子	第2因子	共通性
F1「からだへの尊重感」($\alpha=.709$)			
12. からだの感じに気づくことは、考えることと同じぐらい自分にとって大切だと思う	.875	-.119	.779
25. からだの感じを味わうことは、考えることと同じぐらい自分にとって大切だと思う	.860	-.038	.741
8. 日々の生活の中で、からだの感じに気づくことは、自分にとって大切だと思う	.753	.024	.567
19. 言葉にはなりにくいからだの感じに触れることは自分にとって大切だと思う	.668	.118	.460
23. からだに注意を向け、からだからのメッセージを受け取ろうとしている	.614	.199	.417
22. 自分のからだについてはあまり意識しないほうだ(※)	-.598	-.191	.394
16. 日常生活の中で、意識的に自分のからだの感じを大切にしている	.562	.319	.418
4. 日常生活の中で、自分が緊張しているときは緊張状態を意識する	.552	.156	.329
F2「体調と外面的身体への囚われ」($\alpha=.814$)			
2. からだの調子が悪いと、そこばかりに注意が向いてしまう	-.015	.748	.559
10. からだの調子が気になって、物事に集中できないことが多い	.020	.743	.553
6. 自分のからだの不調にこだわってしまう	.227	.699	.540
11. 常に自分の姿が他人にどのように映っているか気になる	.295	.687	.559
15. 人と会うとき、自分の顔つきが気になる	.267	.649	.492
7. 人前で何かをするとき自分の姿が気になる	.257	.623	.454
18. 友人と一緒にいるときに、顔がこわばったり、赤くなったり、緊張したりする	-.218	.586	.391
説明分散	4.197	3.458	7.653

※は逆転項目

生は大学生に比べると、体調や身体の緊張感といった“内的な身体状態”を意識する感覚と、他者から見られる身体という“外的な身体状態”を意識する感覚とが類似して体験されており、明確な違いを以て認識されていない様子が窺えた。

これらの結果から、高校生は身体への肯定的な感覚（本研究では「からだへの尊重感」と否定的な感覚（「体調と外面的身体への囚われ」）との違いは意識されているが、例えば身体の不調感と外見的な身体への囚われ感といった微妙な感覚の違いは、大学生のように明確化して意識されていない様子が窺えた。このような身体感覚の分化は高校生から大学生への移行期に発達していくのではないかと考えられた。すなわち、身体に大きな変化が起こっており、それを自ら受け入れていく途上にある高校生は、自分の身体感覚に意識を向けることも多くなると考えられるが、その微妙な感覚の違いまではよく理解できていないという曖昧な身体感覚が体験されている様子が窺えた。Kroger (2000/2005) は、“10代の終わりぐらいまでには、自己の身体感覚は安定してくる。青年後期の人々は、自分の身体的特徴や身体的能力の強さや限界に気づき始め、それらに変化する可能性があることや、それらを受容し天分とみなさなければならぬことに気づくようになる”と説明している。本研究において高校生と大学生における身体への態度の因子構造の違いが見られたことも、Kroger (2000/2005) が指摘したような身体感覚の安定、またその理解が進むという発達過程を示すのではないかと考えられる。

2. 高校生における「身体への態度」と「悩むことに対する意識性」の性別による比較検討

「高校生版身体への態度尺度」について各因子得点を算出し、因子ごとに性別による比較検討を行った。その結果、「体調と外面的身体への囚われ」因子で男子が女子よりも有意に得点が高かった ($t(94) = 2.85, p < .01$)。すなわち、体調と外面的身体への意識が男子の方が女子よりも高いことが示唆された。これは、「外面的身体への囚われ」因子で女性が男性よりも有意に得点が高かったという大学生における調査結果（井上, 2011）とは異なるものとなった。近

年、女性同様に、男性社会のなかにも「やせ」を賞賛する文化が生まれているという指摘があり（浦上ら, 2009）、男性における瘦身願望に関する調査も行われてきている。その中で、佐藤・土谷（2010）は、高校生の摂食障害傾向に関する性差について質問紙調査を行った結果、「やせていることへの周囲からの圧力」については男子の方が女子よりも有意に得点が高かったことを示している。そして、男子高校生がやせ願望が強く、従来男性の身体像として一般的と考えられてきたものよりも細身の姿を目指している場合が多いと考察している。また、出水ら（2001）は、男性の摂食障害に関して調査した中で、男子高校生で体型に不満足な者が79%に上り、特に外見を重視する傾向が見られると報告している。本研究において性差が見られた「体調と外面的身体への囚われ」因子も、他者から見た自分の姿への囚われに関する項目を含み、佐藤・土谷（2010）や出水ら（2001）と同様に、男子高校生において外面的身体に過度に囚われやすい傾向が窺えるのではないかと考えられる。すなわち、男子高校生において、より他者から見られる身体への意識に囚われやすい心性が窺える。しかし、男子高校生における「瘦身願望」には、“その根底には対人関係に関する欲求の存在”（浦上ら, 2009）が窺え、“『他者からの肯定的な評価を得たい』”といった対人関係に関係する欲求を満たすための、自ら変化を生み出すことができる能動的な手段が「瘦身」（浦上ら, 2009）とも説明されるように、他者からの肯定的な評価を得たいという対人関係を希求する状態が関係しているとも考えられる。このように考えると、男子高校生における外面的身体への囚われの背景として、対人関係における肯定感を得たいという心的背景も窺え、この時期の複雑な心性が窺える。ただし、本研究で有意差が見られた「体調と外面的身体への囚われ」因子は、上記のような外面的身体だけでなく、からだの調子といった体調をも含む項目であるため、一概に外面的身体への囚われの高さとは言えず、今後より詳細に検討する必要がある。

「悩むことに対する意識性尺度」について、信頼性を検討するため、各下位尺度で α 係数を算出した。その結果、“悩むことへの肯定感”（ $\alpha = .83$ ），“悩むことへの否定感”（ $\alpha = .88$ ）であり、十分に高い数値であった。そこで、「悩むことに対する意識性尺度」について各因子得点を算出し、因子ごとに性別に

よる比較検討を行った結果，“悩むことへの肯定感”，“悩むことへの否定感”とも有意差は見られなかった（順に $t(77.01) = -1.01, ns$; $t(94) = 1.26, ns$ ）。大学生の結果（井上, 2011）では，「悩むことへの肯定感」因子で，女性が男性よりも得点が高い傾向にあり，「悩むことへの苦痛感」因子においても女性が男性よりも有意に得点が高く，女子学生における悩むことに対する意識性の高さが窺われた。しかし，高校生においては大学生に見られたような性別による違いは見られず，男女ともに悩むことに対して類似した意識性の高さが窺えた（表 2）。

表 2 高校生における各尺度・因子の平均 (SD)

	男子(N=47)	女子(N=49)	t 値
身体への態度			
からだへの尊重感	3.99(.86)	3.88(.63)	.73
体調と外面的身体への囚われ	4.03(.91)	3.54(.78)	2.85 **
悩むことに対する意識性			
悩むことへの肯定感	3.42(1.15)	3.62(.73)	-1.01
悩むことへの苦痛感	4.02(1.38)	3.70(1.11)	1.26

** $p < .01$

3. 高校生における「身体への態度」と「悩むことに対する意識性」の関連

身体へのそれぞれの態度を持つ程度の高さにより，悩むことに対する意識性がどのように変わるか捉えるため，本研究では群間差を見ることとした。そこで「高校生版身体への態度尺度」について，各因子得点の平均値から 1 SD 以上を高群，1 SD 以内を中群，1 SD 以下を低群の 3 群とした。「高校生版身体への態度尺度」の各因子の 3 群を独立変数，「悩むことに対する意識性尺度」の下位因子得点をそれぞれ従属変数とする一元配置分散分析を行った。

その結果，「からだへの尊重感」に関しては，“悩むことへの肯定感因子”得点において群による有意な主効果が見られ ($F(2, 93) = 10.98, p < .001$)，「からだへの尊重感」の高群が中群及び低群よりも有意に“悩むことへの肯定感因子”得点が高く（順に $p < .05, p < .001$ ），また中群は低群よりも有意に得点が高かった ($p < .005$)。つまり，身体感覚に気づいたり味わったりすることを大切にするとというように自分のからだの感じへの尊重感を高く持っている人ほ

ど、日常生活で悩むことを肯定的に捉えている様子が窺えた。Brausch & Muehlenkamp (2007) も高校生において身体へのいたわりの態度を持つことが重要であることを指摘しているが、本研究においても、自らの身体感覚に気づいたり味わったりすることを大切にしようとする態度が悩むことへの肯定感と関連していることが示された。

次に、「体調と外面的身体への囚われ」に関しては、“悩むことへの肯定感因子”、“悩むことへの苦痛感因子”のいずれにおいても、群による有意な差は見られなかった（順に $F(2, 93) = .93, ns$; $F(2, 93) = 1.58, ns$ ）。すなわち、「体調と外面的身体への囚われ」の強さと「悩むことに対する意識性」には関連が見られなかった（表3）。

表3 高校生における「身体への態度」の各因子における「悩むことに対する意識性」の各因子得点の平均(SD)

	からだへの尊重感			F 値	多重比較	体調と外面的身体への囚われ			F 値
	高群 N=14	中群 N=70	低群 N=12			高群 N=15	中群 N=68	低群 N=13	
悩むことへの肯定感	4.20 (1.07)	3.55 (.85)	2.60 (.71)	10.98***	高>中, 低中>低	3.80 (.99)	3.50 (.96)	3.32 (.91)	.93
悩むことへの苦痛感	3.63 (1.57)	3.88 (1.12)	4.00 (1.65)	.32		4.38 (1.23)	3.76 (1.19)	3.75 (1.53)	1.58

*** $p < .001$

大学生における結果（井上, 2011）でも、本研究で得られた結果と類似して、「からだへの尊重感とリラクゼーション」の高さが「悩むことへの肯定感」の高さと関連があることが示されていた。つまり、高校生から大学生にかけての青年期において、自らのからだの感じ（内面的な身体感覚）に意識を向け、それを手掛かりにしながら身体をいわたる態度を持つことは、悩むことに対する肯定的な感覚を育む可能性が示された。したがって、高校生の世代においても、心理的支援のあり方として、身体感覚への気づきを促し、身体をいたわる態度を育む心理教育を行うことの有効性が示唆された。

ただし、本研究の結果では、「体調や外面的身体への囚われ」と「悩むことに対する意識性」との関連は見られなかった。これは大学生における結果（井

上, 2011) と異なるものとなった。大学生においては、「外面的身体への囚われ」, 「からだの調子への囚われ」の両因子ともに、「悩むことへの苦痛感」との関連が見られたが、高校生においてはそのような関連が見られなかった。

4. 高校生における「身体への態度」と「現実不適応感」との関連

「現実不適応感」に関する尺度について、信頼性を検討するため、サブスケールごとに α 係数を算出した。その結果、“実行力欠如” ($\alpha = .54$)、 “精神衰弱” ($\alpha = .67$)、 “身体的疲労感” ($\alpha = .50$) であった。“実行力欠如”、 “身体的疲労感” のサブスケールは α 係数の値が高い値と言えないため、以降の分析から外した。“精神衰弱” の α 係数も十分に高い値とは言い難いが、井上 (2011) の調査において “精神衰弱” と 「身体への態度」との関連について分析を行っており、その比較が本研究においても重要であると考えられたため、“精神衰弱” のみ以降の分析を行うこととした。

「からだへの尊重感」の 3 群を独立変数、“精神衰弱” 得点をそれぞれ従属変数とする一元配置分散分析を行った。その結果、群による有意な差は見られなかった ($F(2, 93) = .68, ns$)。すなわち、身体への肯定的意識の程度は精神衰弱との関連がないことが示唆された。

次に「体調と外面的身体への囚われ」の 3 群を独立変数、“精神衰弱” 得点をそれぞれ従属変数とする一元配置分散分析を行った。その結果、群による有意差が見られた ($F(2, 93) = 10.33, p < .001$)。下位検定の結果、「体調と外面的身体への囚われ」の高群が低群よりも有意に得点が高く ($p < .001$)、中群が低群よりも得点が高かった ($p < .005$)。すなわち、体調や人から見た外見的身体への意識に囚われている傾向が強いほど、「抑うつ感」と類似した内容である精神衰弱が高い様子が窺えた (表 4)。これは「外面的身体への囚われ」が強いほど、“精神衰弱” が高く、また「からだの調子への囚われ」が強い人も、“精神衰弱” が高かったという大学生における結果 (井上, 2011) とほぼ同様の結果と言えよう。先行研究からも、高校生の時期が外面的身体を自らの重要領域として捉える傾向が示されており (高坂, 2008)、高校生にとって外面的身体は自己概念の中で重要な領域を占めるだけに、そのような自らの外面

的身体や体調に過度に囚われている場合には、抑うつ感と似た精神衰弱が高まりやすい可能性も考えられる。したがって、高校生という時期が特に、外面的身体に囚われやすい時期であり、そのような囚われから抑うつ感を持つこともありうるという心性を理解した上で心理的支援を行っていくことが重要だと考えられる。

表4 高校生における「身体への態度」の各因子における「精神衰弱」得点の平均 (SD)

	からだへの尊重感			F 値	体調と外面的身体への囚われ			F 値	多重比較
	高群	中群	低群		高群	中群	低群		
	N=14	N=70	N=12		N=15	N=68	N=13		
精神衰弱	3.61 (1.38)	3.76 (.87)	3.40 (1.43)	.68	4.33 (1.24)	3.73 (.91)	2.73 (.69)	10.33***	高>低 中>低

*** $p < .001$

IV. 総合考察

本研究の結果から、高校生において「身体への態度」と「悩むことに対する意識性」の関連が示され、日常生活において身体感覚を大切にするなど「からだへの尊重感」を持つ意識が高い人は、「悩むことは自分を成長させてくれる」といった悩むことへの肯定感が高いことが示唆された。これは、身体感覚を大切に、リラクゼーションを心がける意識が高い人は、悩むことへの肯定感が高いという大学生の結果（井上, 2011）と類似したものとなった。また、身体への態度についての性差による違いも見られ、男子の方が女子よりも「体調と外面的身体への囚われ」得点が高いという結果が得られ、高校生の時期が特に男子において、外面的身体や体調に囚われやすい時期である可能性が示唆された。しかし、特に外面的身体への囚われは、対人関係における肯定感を希求する心性との関連も指摘されており（浦上ら, 2009）、今後より詳細な検討が必要である。

以上のことから、身体への関心が高まりやすく、自らの身体とどう向き合うかが課題となりうる高校生の時期において、外面的身体や体調に囚われやすい自分の心のあり様と折り合いをつけながら、内的な身体感覚にありのままに気

づき、それを大切にしようとする意識的態度が、悩むことへの肯定感と繋がる可能性が示唆された。したがって、高校生への心理的支援において、“身体への理解”や“身体感覚への気づき”に焦点を当てたアプローチも有効であると考えられる。井上（2012）は、大学生を対象に身体感覚への「気づき」を促す実践として肩上げ課題などの動作法を用いたワークを行っている。その結果、動作課題を遂行していく過程を通して、大学生が心身の状態を客観化できたり、心地よい状態にできる体験が得られた様子が示されている。したがって、今後、高校生を対象とした身体感覚への適度な気づきと身体へのいたわりを促すような動作法などを用いた身体的アプローチの実践についても検討していきたいと考える。

本研究における課題として、高校生の身体への態度を実証的に捉えるための質問紙の作成を試みたが、その尺度内容が適切であったか疑問が残る。本研究では、大学生を対象に行った質問紙をもとに項目を作成したが、高校生の中には、身体的変化を経験している途上にあり、その変化に伴う身体へのとまどいや不安を今まさに体験している者も多いと考えられる。本研究で作成された質問紙では、そのような身体への態度を捉えることには限界があった。したがって、今後はそのような高校生の実態をより詳細に捉えられるような項目を検討していく必要がある。

謝辞

調査にご協力頂きましたA高校、B高校の対象者のみなさん、及び先生方に深く感謝申し上げます。

引用文献

- Aldwin, C. M. (2007) : Stress, Coping, and Development. The Guilford Press, New York
Brausch, A. M., & Muehlenkamp, J. J. (2007) : Body image and suicidal ideation in adolescents. *Body Image*, 4, 207-212.
Fisher, S. (1973) : *Body Consciousness*. Prentice-Hall Inc. 村山久美子・小松 啓 (訳)
(1979) : からだの意識 誠信書房
福盛英明・森川友子 (2003) : 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康

- との関連 心理臨床学研究, 20(6), 580-587.
- 市川 浩 (1975): 精神としての身体 頸草書房
- 井上久美子 (2011): 青年期における身体感覚への態度と「悩む」こととの関連 心理臨床学研究, 29(5), 574-585.
- 井上久美子 (2012): 青年期を対象とした身体感覚への「気づき」を促す動作法実践の試み リハビリテーション心理学研究, 39(1), 33-46.
- 出水典子・生野照子・岩佐 幸 他 (2001): 男子の摂食障害に関する調査(1)—瘦身願望と摂食障害の知識について— 心身医学, 41, 561.
- 笠原 嘉 (1977): 青年期 精神病理学から 中公新書
- 河合隼雄 (2000): 講座 心理療法第4巻 心理療法と身体 岩波書店
- Kroger, J. (2000): Identity Development; Adolescence through Adulthood. Sage Publication, Inc. 榎本博明 (訳) (2005): アイデンティティの発達—青年期から成人期— 北大路書房
- 長尾 博 (2007): ACS/青年期の危機尺度使用解説書 千葉テストセンター
- 斎藤 孝 (2000): 身体感覚を取り戻す 腰・ハラ文化の再生 NHK ブックス
- 佐藤由佳利・土谷聡子 (2010): 高校生の摂食障害傾向—その性差について— 心身医学, 50, 321-326.
- 清水将之 (1992): 思春期って、何だ こころの科学, 44, 28-32.
- 苦米地憲昭 (2006): 大学生: 学生相談から見た最近の事情 臨床心理学, 6(2), 168-172.
- 高坂康雅 (2008): 自己の重要領域からみた青年期における劣等感の発達的变化 教育心理学研究 56(2), 218-229.
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子・坂野雄二 (2009): 男子青年における瘦身願望についての研究, 教育心理学研究 57, 263-273.
- 山口 創 (2002): からだとこころのコリをほぐそう—身体心理学入門 川島書店