
過剰適応をめぐる考察

法政大学キャリアデザイン学部 教授 廣川 進

キーワード：過剰適応 分人主義

1-1 海外研究における過剰適応研究の研究の動向

「過剰適応」(over-aptation)をテーマとする研究は海外ではほとんどない。益子(2013)によれば1972年から2012年までの英語文献を対象に、「over adaptation (もしくはadjustment)」「excess adaptation (adjustment)」を検索した結果、心理学分野の文献は抽出されてこなかった。検索方法はSciVerse Science Directを利用。このことから、欧米において、過剰適応という概念はあまり知られていないことがうかがわれた。石津・安保・大野(2007)も、OVID Psycho Infoによって、1806年から2005年までの文献を扱い「over adaptation (もしくはadjustment)」「excess adaptation (adjustment)」を検索した結果、日本人著者による2件の文献が抽出されただけであった。しかも、そのうちの1本であるAoki, Ikemi & Ikemi(1982)は、日本人に見られる心身症の特徴として過剰適応を扱っていたと報告し、「欧米において過剰適応という概念は一般的ではないことが予測された」と記述している。

関連するものとしては主観的過剰達成(Subjective Overachievement)をテーマにした論文がある。主観的過剰達成の尺度を作成したKathryn C(2000)は、主観的過剰達成には自己不信やパフォーマンスへの懸念が影響し、否定的な情動性(低い自尊心や社交不安)、セルフ・ハンディキャッピング、防衛的悲観主義などとの関連があると述べている。

またLinChiat Chang (2004) はアメリカの大学生は、主観的過剰達成をする者は優れた成績を上げようと努力するが、慢性的な自信喪失、自己不信に悩まされていると指摘している。しかしいずれも、「業績パフォーマンス」「課題達成」と「自己の内面」の観点が中心で、「過剰適応」での主要な観点である他者の評価や期待などは含まれていない。過剰適応という概念そのものが日本の社会・文化と深く結びついているといえる。

1-2 日本における過剰適応研究の研究の動向

NDLの検索を使い、タイトルに「過剰適応」を含む記事・論文を検索した。検索期間は論文初出の1979年から2019年（論文検索は2021年1月6日）までである（図1）。

検索を行った結果302件の記事・論文が抽出された。心理学、教育学、精神医学の分野を始め、経済学、法律学、言語学などの分野も少数あり、また一般雑誌も若干含まれている。

年代別の推移をみると、80～90年代の20年間で30件に足らないものが2000年代から急増して、2010年代は年間で20件を超える年の方が多い。

参考までに関連する用語の「承認欲求」をタイトルに含む論文検索をかけたところ、合計75件が抽出された。年代別にはほぼ似た形で推移している。80～90年代の20年間で合計で8件だったものが2010年10件を始めとして2010年代の10年間で50件となった。

さらに「自己肯定感」をタイトルに含む論文検索では781件が抽出された。2010年代での急増、はスケールが違うものの、3つの用語に共通するパターンとも見える。自己肯定感もその低さの観点からの論文が多く、いずれも「他者への評価」を過度に気にする傾向との関連を考えると2010年代からの急増、2010年～15年にピークが来てその後の減少傾向も含めて興味深い。3つを合わせたグラフが図1である。

一方、新入社員の意識調査の経年変化をみると（図2）、「仕事中心」か「生活中心」か、長らく「仕事中心」が優位であったのが、昭和46年（1971年）から「生活中心」に逆転し、1991年までの安定成長期を中心とした30年間ほどは「私生活中心」を望む傾向が続いていた。平成15年（2003年）からほぼ

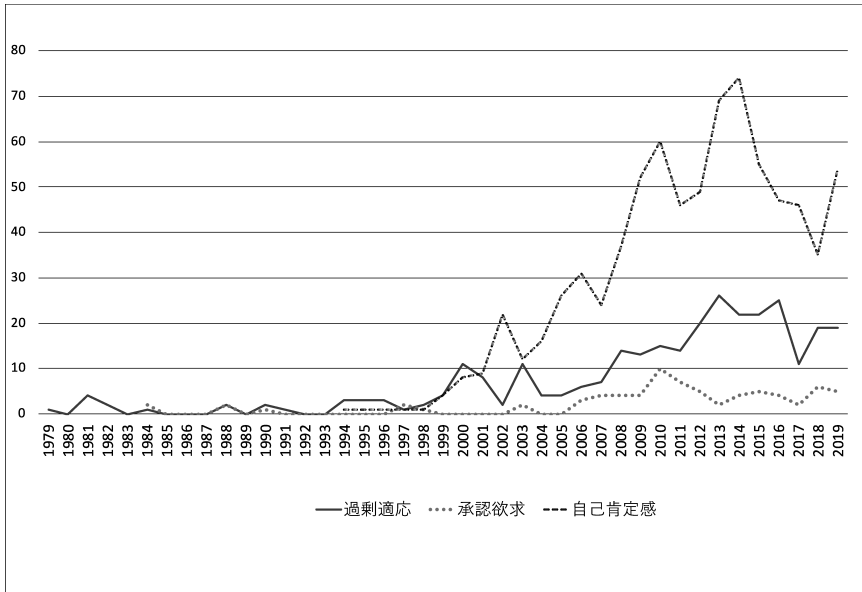


図1 論文件数 (1979-2019)

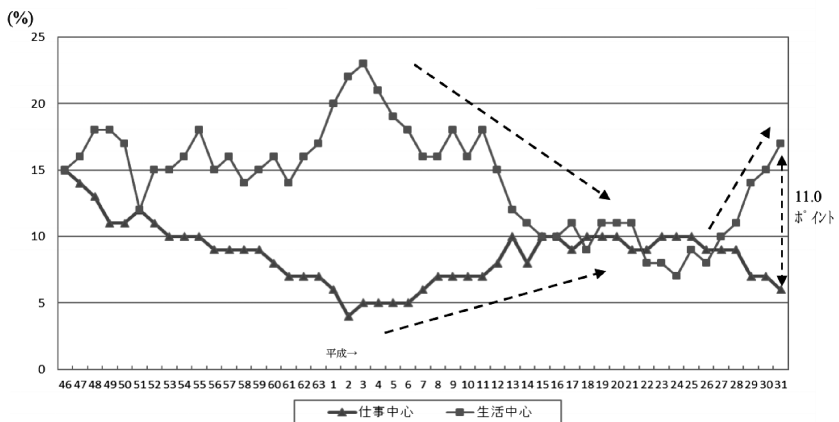


図2 「仕事」中心か「(私)生活」中心か 日本生産性本部 (2019)

同率となり、平成22年(2010年)に再び「仕事中心」が上回る傾向が続いている(日本生産性本部)。平成22年(2010年)～平成27年(2015年)だけが「仕

事中心」がわずかに上回る期間なのだが、その時期に「過剰適応」の論文件数がピークを迎えていることは興味深い。

2-1 過剰適応とは

そもそも「過剰適応」(over-adaptation)という言葉は、国語辞典にも心理学専門の辞典にも見出し語としては掲載されていない。しかしこの言葉でなくては表せない状態を表す便利な概念であるために社会的に広く使われているのではないか。

適応とはなにか。もともとは生物学の領域で使われてきた用語だが、適応には2つに分かれている。家庭、学校、職場など周囲の社会的環境へ適応する「外的適応」と、心理的な欲求や安定や満足などの自己の内面への適応である「内的(心理的)適応」がある。適応している状態とは個人の内面と外部の環境との間に調和が取れて、満足すべき関係が保たれている状態といえる。

一方、「不適応」とは、外的適応がうまくいかず、内的適応まで不調に陥っている状態といえる。

過剰適応とは文字通り、適応が行き過ぎてしまって「外的(社会的)適応が過剰なために内的(心理的)適応が困難に陥っている状態」(桑山、2003)といえる。ぐだいていえば、一見適応的な人が、周りの環境に合わせようとがんばりすぎて、自分の心身の健康が損なわれてしまっている状態。過剰適応の人は「職場や学校で普通以上に働いたり勉強したりしすぎて、症状が出ているにもかかわらずほとんど休まない(休めない)人」だが、不適応の人は「そもそも職場や学校でうまく適応できないため症状が出現し、よく休む人」という違いがあるといえることができる。

精神医学事典をみると、過剰適応とは、対人関係などの社会環境に対して必要以上に過度に適応した状態をいう。ふだん社会生活の中で周囲からの要求や圧力、自分の内的な衝動や欲求に対して、自我の防衛機能によってうまく調節し対処し適応している。しかしその適応の仕方が不適切だったり過剰適応であったりすると心身の障害や問題行動を引き起こすことがある。心身症になりやすい人は真面目でがんばり屋で仕事熱心で他人から頼まれると断れない、周囲に気遣いをする、自己犠牲的、優等生いい子であろうとする、

などの傾向がみられやすい。これらの傾向はみな悪いことではなく、それが過剰であるときにストレスになりやすい。自分自身の内的な感情や欲求とは違っていても、それを抑制して周囲の期待に応えようとするのが、ストレスになるのである。表面上は十分に適応できているので、周囲はもちろん、自分でも問題と感じられず、知らずしらずのうちにストレスをためても発見が遅れて、ストレス疾患になりかねない（『新版精神医学事典 弘文堂1994』）

過剰適応は「病める適応者」といわれることもあり、外的な適応は過剰適応すぎるくらいに出来ているので、周囲の人々、家族、級友、教師、同僚、上司などから不調に陥っていることがほとんど気づかれなことが多い。また本人も過剰適応の思考と行動が幼少期から染み付いていることも多く、心身の不調になっていることを自覚していないことも多い。心身の不調を感じられたとしても、それが外的適応と内的適応のバランスが崩れていることからくる反応、症状である関連づけて捉えることも難しい。

2-2 親子関係と過剰適応

心理学の研究からいくつかみていく。桑山（2003）によれば、「おとなしくて手のかからない子」、「いい子」とは、親の期待に沿うように常に周囲に気がねして自由な感情を抑える「過剰適応の子ども」とほとんど重なっていることに留意すべきである。「大人の望んでいることに敏感で、大人の価値観で生活し、常に大人の動きに気を配って先回りして迷惑をかけまいとして振舞う」（羽田、1992）。母親の温かい養育態度は、子どもの適応の外的な面を強める。他者に配慮し期待に沿おうとする努力や人からよく思われたい欲求、承認欲求を強める結果にもつながる。また子に対する親の過剰配慮・過干渉と、また反対の無関心・放任がどちらも過剰適応しやすい「よい子」を作り出す。親はさまざまな自分の願望を子どもに期待という形で向ける、その親からの期待は学校での教師から期待よりも日常的な親子関係から生まれる自然で無意識な感情が元になっていることも多く、子どもに及ぼす影響も親子の双方にとって無自覚的に深いことが多い（桑山、2003）。

勝田（2009）は親の養育態度や親からの期待を過剰適応と関連させて研究した。この研究では、親の養育態度と親からの対人達成期待と学業・就職期待、

そして対自過剰適応と対他過剰適応との関係を明らかにした。親から拒否的自立型の養育態度を受けていた者については、親から円滑な対人関係を作れる子どもになってほしいという期待（対人達成期待）を感じていたり、よい学校や職場に就職してほしいという期待（学業・就職期待）を感じているほど、過剰適応傾向が高くなった。特に周囲に良い印象を与えて是認される存在になろうとする（対他過剰適応）傾向が高かった。また、親から円滑な対人関係を作れる子どもになってほしいという期待（対人達成期待）を感じていたほど、過剰適応傾向が高く、自分に対して自信がない（対自過剰適応）傾向が高いことを明らかにした。研究結果から勝田は、一貫しない養育態度の場合、期待が高いと過剰適応傾向が高くなると述べている。

2-3 機能不全家族と過剰適応

アダルトチルドレン（AC）の概念はアメリカの影響を受けて日本でも一時盛んに取り上げられたが、2000年以降は沈静化している。ここでは過剰適応との関係から取り上げてみたい。

アダルトチルドレンとは親がアルコール依存症の家庭で育って大人になった人のことでadult children of alcoholicsの略語。そこから広く、アルコールに限らずさまざまな依存症や背景にある「共依存」の問題を抱える家族「機能不全家族」で育った人を含める使われ方になった。

虐待や暴力、家族の不仲などの機能不全家族のもとで育った人は自らも共依存、アルコールなどの嗜癖、ギャンブル、ワーカーホリック、男女関係や親子関係での「共依存」傾向から抜け出すことが困難で生き辛さを抱えていることが多い。アダルトチルドレンと呼ばれる人は、自分の都合よりも親の機嫌や家の中の雰囲気や優先して行動する傾向がある。過剰適応と関連の深い性格としては、

「ヒーロー（英雄）」：家族からも外の周囲からも評価されて、家族のさらなる期待に応え続けようとする。そのことで両親の関係が一時的に改善したようにみえることからますますがんばり続ける。

「イネイプラー（支え手、援助者）」：家族に奉仕することで自分の存在意義、役割を見出し自分自身の本当の問題を向き合うことを避ける。

これらの役割は機能不全家族の過酷な環境の中で生き残るために身につけた学習された戦略、という見方もできるが、幼少期から無意識のうちに組み込まれてしまっていることが多く、問題と覚えることもないままに大人になることも多い。そのまま社会における適応のスタイルにまで用いられている場合が多い。大人になりきれない モラトリアム期間における低い自己肯定感や承認不安の高まりと「親（機能不全家族）の育て方のせいでこうなった、自分の責任ではない」という「アダルトチルドレン」の物語は結びつきやすい。

アダルトチルドレンの心理行動の特徴から過剰適応に関連すると思われる項目を以下に書き抜いてみた（竹村）。

- ・自分の判断に自信がもてない。
- ・自己感情の認識、表現、統制が下手。
- ・常に他人の賛同と称賛を必要と感じる。
- ・自分にはどうにもできないことに過剰反応する。
- ・自分は他人と違っていていると感じる。
- ・傷つきやすく、ひきこもりがち。
- ・世話やきに熱中しやすい。
- ・孤独感。自己疎外感。
- ・必要以上に自己犠牲的。
- ・他人に依存的。
- ・罪悪感を持ちやすく、自罰的、自虐的。
- ・過剰に自責的。
- ・リラックスして楽しむことができない。

2-4 学校での過剰適応

子どもが学校に入る、いわゆる児童期には級友や担任の先生となじみ、うまく付き合っていく社会化、外的適応を優先させていく。思春期を経て中高生になり青年期にさしかかると、自己意識の高まりとともに自己の内面を見つめ始める。内的適応の重要性が高まる。児童期には外的に過剰な適応をして「素直なよい子」「優等生」などと言われながら、一見何の問題もなく過

してきた子どもが、思春期、青年期に入って問題が表面化することがある。不登校や家庭内暴力の背景が過剰適応のアンバランスの身体反応、症状とみられることもある。

また学校における「いじめ」の問題は子どもに過剰適応的なあり方を促す要因となっているともいえる。いじめられる大したな理由があるわけでもなく、あるとき突然、いじめの標的になったりする。つねに多数派に属していないと安心できない。いじめられないためには、ひたすら周囲の友だちから嫌われないように、自己主張や対立を避けて周囲に同調し、当たり障りのない人間関係を維持しようとする。「同調圧力」「承認不安」「過剰適応」もその文脈でとらえられる。

本来であれば青年期は自己の内面と向き合い、自分で考え、意見をもち、自己主張し、かつ自分とは違う感情や価値観をもつ他者とも交流し受容する過程で、人と違う自分、アイデンティティを確立し自己を受容していく時期であるはずである（鵜飼、1992）。

しかし、SNSの普及や学校の管理化が進む中で、むしろその傾向はさらに強まっていると思われる「同調圧力」や「承認不安」が、それを阻んでいるという見方もできる。

2-5 発達障害と過剰適応

発達障害と過剰適応も関係が深い。本田（2018）は、ASD（自閉症スペクトラム）傾向の人には、「建前」（≡「外的適応」）と「本音」（≡「内的適応」）をうまく使い分けられず、建前への適応が過剰になってしまったり、複眼視的な物の見方をすることが難しいため、社会規範を守ることに意識を向けすぎてしまうなどの状態がみられるとする。その場の空気を読むのが苦手だと、周りから疎まれたり非難されたりすることでASD（自閉症スペクトラム）の人の中には、普通なら意識せずに空気を読んでしまうものを、頭をフル回転して解読して分析し言語化しようとする人たちがいる。エネルギーを使い、神経をすり減らしている場合もある。

発達障害の傾向のある人は、過剰適応が就労の場面などで問題が生じることもある。自分の中でのルールや枠組みを大事にするあまり、決められたこ

とはきちんとやらなければ気がすまない、というような頑固さ、融通のきかなさから、がんばりすぎたり、我慢しすぎたりしがちである。さらに嫌といえないために仕事を抱え、負荷がかかって心身は疲労しても自覚しにくい、したとしても苦しさを周囲に伝えるコミュニケーション能力が乏しいような場合に、心身の不調が心身症やうつ病などの疾患につながることもある。

また「過集中」が過剰適応と結びつきやすいことある。ADHD（注意欠如・多動性障害）のある人は、一般的には集中力が続かないとされるが、自分が関心興味あることには集中して没頭しがち。ASD（自閉症スペクトラム）のある人も、限定された物事に対するこだわりが強く、いったん興味関心を持つと、過剰適応なくらいに熱中する傾向がある。どちらも集中するあまり、切り替えができずひとつのことを何時間もやり続け、休憩や休息を適切に取らずに、疲労は気づかれずに蓄積、あるとき突然、体が動かなくなるほどの不調に見舞われる。そのときはすでに学校や会社へも行けなくなっている。などの状況が起こりやすい。

過剰適応についてこんな説明をする発達障害の当事者もいる。

発達障害者は、世間一般常識や周囲の期待に合わせるための過剰な努力をしがち。過剰適応のやり方は、①一般常識やコミュニケーションの知識と行動パターンを、頭の中でデータベース化する。②状況に応じた色々なキャラクターを演じ分ける。③正しい価値基準を、周りの判断や意見にまかせる。④他者が良いと評価した言動やものをマネする等。

一見周囲と上手くやれているようでも、実際は発達障害の特性上、自分が苦手とすることにも無理して取り組む、相手の理不尽な要求にも応じてしまう等のデメリットもある。

発達障害者の多くは、どれほど努力しても普通に至れない自分に傷つき、もしくは傷つけられることがあり、やがて疲れ果て、自分を見失ってしまいがちである（障害者ドットコム）。

2-6 見捨てられ不安と過剰適応

「見捨てられ不安」とは「重要で身近な他者（集団）に承認される自信がなく、自身の価値観をありのままに主張すると、重要で身近な他者（集団）から嫌

われるのではないかという不安から自己犠牲的な認知・行動を過剰に選択する心理傾向」である（斎藤・吉森・守谷・吉田・小野、2012）。

見捨てられ不安も過剰適応と関係が深い。相手に見捨てられたり、拒否されたりするというネガティブな結果を避けるために、今、無理をしてでも自己主張を抑制してしまうという関わり方をする中で、自己の内面では葛藤やストレスを抱えたまま、周囲には笑顔であり続ける、というようなことも起こる（益子（2008））。また「自分が無い」と語った不登校の高校生女子は、見捨てられ不安を打ち消すために中学までは“よい子”を演じてきたと振り返る（長坂、1997）。

このように見捨てられ不安を感じると、嫌われたくないという思いから自己抑制的になり、自分の欲求や意志を抑えて、親の意向に沿うような過剰適応的な行動をとることが考えられる。

マラー Mahlerは乳幼児が母親との未分化な状態から一個の独立した個人として誕生するまでの精神のプロセスを「分離個体化過程」と名付けた。このプロセスは生後4、5ヶ月～36ヶ月の間に達成され「正常な自閉段階」、「正常な共生段階」、「分離個体化段階」に整理できる。さらに分離個体化段階の第3段階である再接近期（Rapprochement：約14～24ヶ月）には、幼児は母親に接近したいという欲求と同時に母親から分離したいという欲求を交互に経験する（アンビバレンツな葛藤傾向）。これを「再接近期危機」と呼ぶ。

2-7 過剰適応と境界性パーソナリティ（BPD）

境界性パーソナリティについての精神分析からの見方についてはMasterson（1976）が詳しい。境界性パーソナリティ構造の中核は「見捨てられ不安」である。「見捨てられ不安」は、マラーのいう分離個体化段階の再接近期危機の乗り越えの失敗により生じている。境界性パーソナリティ構造のクライアントの母子関係をみると、母子がともに境界性パーソナリティ構造を有しているケースが多い。そしてこのことから母親が抱えている母子の未解決な見捨てられ不安が、我が子との正常な分離個体化の発達を阻害する。

母親にとって我が子が自律して離れていこうとすること（幼児の分離）は、自分が見捨てられしまうのではないか、という思いにつながる。そこで母親

は自分自身の「見捨てられ不安」を防衛し、分離行動を阻止するために、我が子が分離行動を行った際には愛情を与えず、自分自身に対して依存し続けること促すために、自分自身に依存するような行動を示した時には愛情を与える、という行動をとりやすい。

幼児は自分自身の分離と自律への欲求と、自律に必要な母親からの愛情供給の喪失との間で葛藤状態に陥った結果、幼児の中に「重要な存在（母親）が自分から去ってしまうのではないかという不安」、すなわち「見捨てられ不安」が生じる。しかし幼児は「見捨てられ不安」を直視できないため、否認（denial）や分裂（splitting）という境界性パーソナリティ構造に基づく防衛機制で、自分のせいではないと考えることで「見捨てられ不安」を処理する。

3-1 「分人主義」と過剰適応

ここでいったん過剰適応から離れて、アイデンティティ、自分とは何か、についての研究を振り返り、低い自己評価から周囲の評価を気にして過剰に適応するために自分を抑制する、するとさらに自己評価が下がるという悪循環を止めるためのヒントをさぐる。

作家の平野（2012）は、「個人（individual）」の語源は「分けられない」という意味であることを踏まえて、人間は個人でも「分けられる」存在であるとみなし、「分人（dividual）」という概念を導入した方が生きやすくなる、と提唱し、「分人主義」をテーマとするいくつかの小説も書いている（平野 2008、2009、2012）。唯一無二の「本当の自分」など存在しない、対人関係ごとにみせる複数の顔がすべて、「本当の自分」なのだ、という考え方である。

これに関連して、臨床心理学の視点から、「自分」について質的量的研究をふまえた時岡（2017、2018）の論考をしばらくたどる。

従来の心理療法が前提としてきた一貫性や統合性のある主体が成立し難くなっている。心理療法自体が通用しなくなっているのではないか。「自我」（フロイト）、「自己」（ユング、コフート、サリヴァン）、アイデンティティ（エリクソン）などは西欧由来の心理学的概念であった。そこで想定されている人間存在のあり方は、まず確固たる「個」があり、その根拠をそれ自身の内部に持つ。一方「自分」の場合、その存在の根拠は全体的関係性の中にあり、

先に関係性がある。それぞれの「自分」の外にあるとも言える。

さらに「自分らしさ」についても、西欧の自己観同様に自分の「内」なる「中心」や「本質」として捉えられている一方で、特定の他者や場との関係性において、その都度現れてくるものにも「自分らしさ」を感じ、それは場面ごとに異なる姿を見せることもある。日本人は2つの「自分らしさ」の間で葛藤を抱えながら、「自分」について見立てていくことが重要である。「自分らしさ」が関係性の中で形成されるには、関係性の中で自分が受け入れられたという体験を重ねていくことが重要となると時岡は指摘している。

また「自分がない」状態についても質的研究から「他者への追従」「自己との疎隔」「アパシー的心性」「表面的取り入れ」の4つの側面を抽出した。共通する要素は「自己が具体的な他者や「世界」など何らかの対象、との関わりにおける主体性、能動性を失っている」点にあるとした。

こうした考察を踏まえて時岡（2017）は平野の「分人主義」への疑問も投げかける。「本当の自分」モデルだけでは生きにくいので「分人モデル」に従って生きるべきであると平野はいうが、ネガティブな分人を排除することは結局「本当の自分」モデルにつながるのではないか、たとえネガティブなものであろうとも、葛藤を抱えながら、それぞれの分人と丁寧に対話していくことが必要であるとする。

また松尾（2017）は、「分人主義」を図式化することを試みた。

「首尾一貫した人間が存在する」という個人主義に対し、平野は分人主義という概念を提唱した。人間はいくつもの顔があり、相手や環境次第で自然と様々な自分、つまり「分人」が生まれるという考え方である。例えば、一人でのときの「私」と、友人と話しているときの「私」や会社で上司に接しているときの「私」とは異なる。このようないくつかの「分人」それぞれすべてを私として認識するということである。分人すべてがその人間の真実であるから、「唯一無二の本当の自分」は幻想であり、「その人らしさや個性」は一人の人間の中で生まれる分人の占める割合によって決まると結論づけられている。そこで松尾はその差異をより明確にあらわすために図式化した（図3、4）。

分人主義では他者の影響によって自分自身の表面に立ち現れる精神が全てで、その奥に「本当の自分」のような存在は無いとみなしている。しかし松

尾(2017)は「唯一無二の本当の自分」である精神的な魂の存在を否定したくはない(図5)。というのも、自分は時や環境、他者との関係などによって付与される属性以前の「ゼロの自分」を探求してきたからであり、その「ゼロの自分」を写し取ろうとしてきたからだ、とまさに自分のアイデンティティを賭けて述べている。

3-2 「分人主義」と境界性パーソナリティ障害(BPD)

澤田(2016)は、精神疾患の中でも治療が難しいとされる境界性パーソナリティ障害を抱える当事者2人のインタビュー調査を行った。心理療法による治療モデルとは別の観点である「分人モデル」を適用して、その症状の生成から深刻化を経て回復へと向かう可能性を示唆している。以下、澤田(2016)の論考をたどる。

1) 自己破壊的行為の〈生成〉から〈深刻化〉へのプロセス

まず、診断もない当事者たちが自己破壊的行為(リストカットやオーバードーズ)を抱えていく〈生成〉プロセスの起点には、確かに精神医学が指摘するように、「過去」の深刻な経験を、「現在」に再演させる葛藤的文脈(共依存関係など)の存在が認められた。だが同時に、それ以外の文脈(学校・仕事・地域など)では「何も問題はなかった」と語られるように、その初期においては生活世界の複数性が保たれ、問題は住み分けられていた。

つまり当事者たちは、人格機能の歪みから単線的に社会生活に困難を抱えていくのではなく、あくまで生活世界における葛藤的文脈の側の肥大化によって、複数的な生活世界のバランスを崩されるために、見かけ上、「パーソナリティ」に問題があるかのような状態になっていく。この〈深刻化〉のプロセスを「分人主義」(平野、2012)の考え方に基づいて、ある当事者の語りを引用する。「一番ひどいときは、特定の分人だけがめちゃくちゃ大きいんですよ、比率的に、ほかの分人がちっちゃすぎて、だから影響すごい及ぼしちゃう」。この語りは、自己破壊的行為に及ぶことになった特定の「分人」が、それを〈生成〉させた文脈との共謀関係のなかで肥大化し、ほかの生活世界の文脈を相対的に縮小させ、破綻させていく事態として捉えられる(図6)。

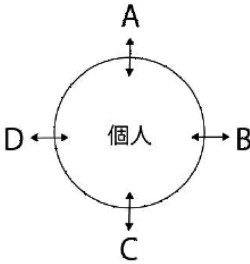


図3 個人主義

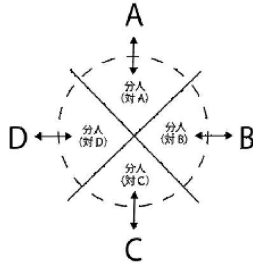


図4 分人主義

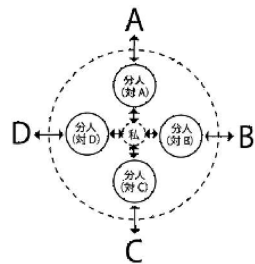


図5 筆者の考える分人

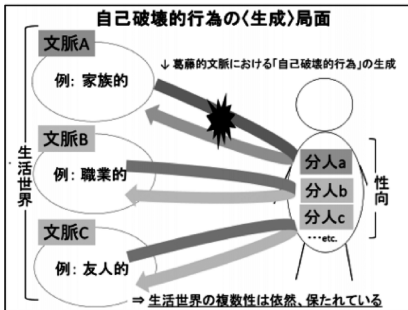


図6 自己破壊的行為の〈生成〉から〈深刻化〉へのプロセス

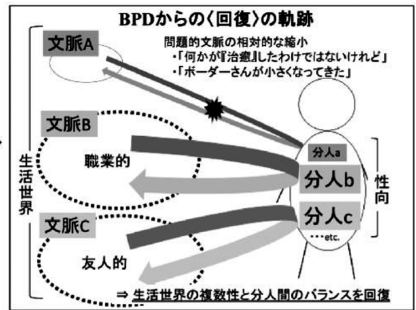


図7 「元」当事者の語りから示唆される〈回復〉の軌跡

2) 自己破壊的行為の〈深刻化〉から〈回復〉への軌跡

ある別の当事者は、次のように語っている。「まだ（腕や手首を）切りたくような感じはたまにでてくるけど、ボーダー（BPD）さんは小さくなってきています」。こうした語りは、「境界性パーソナリティ障害」と呼ばれる生が、

それを矯正することがもとめられるような実体的な問題ではなく、あくまで「いまここ」という特定の文脈状況との関係性のなかで立ち現れる、ひとつの「分人」の姿であることを示している（図7）。ひとは本来、たったひとつの「人格」ではなく、状況依存的・他者依存的に複数の「分人」を生きるのだとすれば、それらのあいだのスムーズな往来を支える、生活世界の「複数性」への支援それ自体が、心理療法などと並ぶ重要な効果をもつことを裏づけることになる。当事者にとっての〈回復〉とは、生活世界の複数性を取り戻し、問題を抱える「分人」を（治すのではなく）相対的に縮小させていく（＝ほかの分人たちの出番を増やしていく）ことである可能性を指摘している。

「分人モデル」による回復へのプロセスのパターンは、もちろん容易なことではありえず直線的に進むこともないと思われるが、「ボーダー（BPD）さんが小さくなってきた」という当事者の語りは、パーソナリティの病理を「分人」として相対化し矮小化する関係性に向けて開かれていると考えられる。筆者が下線を引いた「ボーダーさん」という「名付け」も心理療法における「外在化」の手法に適っている。「内在化」させがちな病理を「外在化」することによって、客観視し、対処法を冷静に考えていける効果がある。

ここで澤田のBPDの新しい治療アプローチといえる考察を引用したのは、関係性の病としても最も治療が難しいとされるBPDでさえも、「分人モデル」を取り込むことで、当事者が生きやすくなる可能性を持っていることを確認したかったからである。

多くの若者を中心とする、「過剰適応」で他者からの評価に苦しむ人たちにとっても、この「分人モデル」は有効ではないか。確固たる不変のアイデンティティを求めて苦しんだり、強まる同調圧力の中で空気を読んで、ストレスで神経をすり減らし、本当の自分と偽りの自分の葛藤で悩んだりしている人たち、「自分らしさ」を求めたり、「自分がない」ことで不安に苛まれたりする人たちは周囲にも多くいる。これらの人たちが「分人モデル」を取り入れることで、相手に応じて引き出されてくる自分を主体的、能動的、肯定的に受け止めることで生きづらさが減るのではないか。

4 事例検討

平野（2012）は小説『空白を満たしなさい』で、自殺した人が「復生者」として生き返って、仕事も家庭も順調で「幸せ」だったはずの自分がなぜ死なねばならなかったのか、その理由を探求する過程で、妻や子に見せる自分、職場で見せる自分を「分人」として受け止め始める姿を描いた。ここでは過剰適応の傾向があったと思われる自殺の事例を考察する。いくつかの事例をアレンジしてある。

A氏（35歳）。中途入社 of 広告会社で5年目。真面目な仕事ぶりが評価されて会社としても新規の顧客企業との大型プロジェクトのリーダーに抜擢された。会社としても大役を任せるにあたってサブリーダーにはベテラン社員をつけて配慮した。1ヶ月間ほど大事なプレゼンにむけてメンバーと連日遅くまで準備に追われていた。ところが、顧客企業でのプレゼンの初日に不出社してこなかった。同居の家族と連絡を取ったが行方不明だという。翌日に自殺した状態で発見された。

遺された会社の同僚たちは、誰もA氏を悪く言う人はいなかった。「あんないい人はいなかった」「いつも笑顔だった」「直前まで普通にしていたのに、なぜ死んでしまったのか」「信じられない、今にも何事もなかったように笑顔で現れる気がする」、上司や先輩の中には「今にして思えば初めて大きな仕事を任されたプレッシャーや周りにとても気を遣っていてストレスが溜まっていたのかもしれない」「プレゼンの準備も順調に見えたし、辛そうな素振りもまったくなかったので、不調や異変に気づいてやれなかった」「これから後輩や部下の指導をする自信がなくなった」「表面上問題なく見えていても、死んでしまうほどの苦しみを抱えていたなんて」。などの反応がみられた。

家族の話によれば、遺された遺書には家族への謝罪と会社への感謝だけが記されていたという。

お酒が好きで、会社の同僚や先輩としょっちゅう飲みに行ったり、地元の友人たちともよく飲んでた。酒の席では会社の愚痴が付きものだが、「親しい人と飲んでいる席でも会社や人の悪口は聞いたことがなかった」。

A氏がなぜ死んだのか、真相は今となってはわからない。仕事のプレッシャー以外にも、恋愛問題やギャンブル、借金の問題などもあったらしい。しかし、

周囲の人が誰一人として悪く言わない。故人を悪く言わないのは一般的な傾向としてもいえることだが、A氏の場合は、その好かれたり慕われたりする程度が著しいことが逆に気になる。

A氏も過剰適応の傾向を抱えていた人であった可能性が高い。先輩からも愛がられ、後輩からも慕われ、一切の愚痴を言わず、真面目に仕事に取り組んでいた。リーダに抜擢される前に、売上のトップになって表彰もされていたが、自己評価は低かった。

どうすればA氏が死なずに済んだのだろうか。A氏個人の観点からは、過剰適応の傾向を自覚する。周囲の評価を過剰に気にすることなく、自分の内部の陰性感情を感じ、溜め込みすぎることなく、ときには適切に表現する。自分の問題と向き合えば当然起こるであろう抑うつ状態にも耐え、悩み続ける力をつける。悩みをひとりで抱え込まず、相談したり、助けを求める援助要請行動を取れるようにする。身体的な不調のサインが出たときにそれを見逃さない。頭痛を始めとする不定愁訴、ストレスの心因から身体に症状が出る心身症、それに関連する自分の感情を自覚できなくなるアレキシサイミア（失感情症）などの症状として現れることをメカニズムとして理解しておく。心身のリラクゼーションを上手に行う。などの対処法が考えられる。

会社として、管理職としては、過剰適応の傾向がある人であっても、いい情報だけでなく、悪い情報でもいい出せる、言い出しても大丈夫だという安全・安心の雰囲気職場を確保すること。そのために先輩や上司は傾聴や肯定的フィードバックを取り入れた職場コミュニケーションができるようにしておきたい。新型コロナの影響でリモートワークが多くなった職場などでは、とくに直接のコミュニケーションの機会が減るため、仕事の情報、データのやり取りと別に、人と人との情緒面での交流を意識的に取ることを心がけることも重要になるだろう。

5 おわりに

「過剰適応」とは精神疾患の診断名にはなく、欧米にはその概念もあまり広まっていない。外的（社会的）適応を優先して、過剰に他者からの評価を気にして配慮し、自己表出を抑制することで、内的（心理的）適応が困難になっ

ている状態と定義される。これは日本の文化やメンタリティに根ざした要素が強く、親子関係、学校、企業等の環境の中で数多くの事例としてみられる。その要因もさまざまに考えられるが、アイデンティティに確証が持てないこと、自己肯定感の低さなどは共通しているのではないか。そこでアイデンティティについての考え方を見直してみると、相手や環境の「関係性」に応じていくつもの自分があり、それらすべてが本当の自分であり、それらの総和が「私」という個人を形成すると考える「分人主義」（平野、2012）があった。これは確固たる一貫したアイデンティティを求めて苦悩する人、「過剰適応」「承認不安」の葛藤を抱える人の苦しさを軽減するアイデンティティについての有効な考え方ではないかと考えられる。

【参考文献】

- 石津憲一郎・安保英勇・大野陽子（2007）過剰適応研究の動向と課題—学校場面における子どもの過剰適応— 学校心理学研究, 7, 47-54.
- Kathryn C. Oleson Kirsten M. Poehlmann John H. Yost Molly E. Lynch Robert M. Arkin (2000) Subjective Overachievement: Individual Differences in Self - Doubt and Concern With Performance, *Journal of Personality* Volume68, Issue3, Pages 491-524
- 桑山久仁子（2003）外界への過剰適応に関する一考察：欲求不満場面における感情表現の仕方を手がかりにして— 京都大学大学院教育学研究科紀要, 49: 481-493.
- 勝田萌（2009）青年の認知する親の期待・養育態度と過剰適応の関連— 日本教育心理学会総会発表論文集
- LinChiat Chang Robert M. Arkin (2004) Subjective Overachievement in American and Chinese College Students, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol 35, Issue 2,
- 日本生産性本部（2019）新入社員「働くことの意識」調査結果
- 竹村道夫 赤城高原ホスピタル <http://www2.wind.ne.jp/Akagi-kohgen-HP/AC-Problem.htm>（最終アクセス日：2021年1月13日）
- 鵜飼美昭（1992）「中学校における適応障害」適応障害の心理臨床臨床心理学体系第10巻金子書房
- 障害者ドットコム https://shohgaisha.com/column/grown_up_detail?id=1089（最終アクセス日：2021年1月13日）

- 斎藤富由起・吉森丹衣子・守谷賢二・吉田梨乃・小野淳 (2012). 青年期における見捨てられ不安尺開発の試みその1——社会構造の変化を重視して—— 千里金蘭大学紀要, 9, 13-20.
- 澤田唯人 (2016)「境界性パーソナリティ障害」からの〈回復〉とは何か:分人主義とハビトゥス論の視点から 慶應義塾大学大学院社会学研究科 慶應義塾大学学術情報リポジトリ
- 澤田唯人 (2016)「腫れものとしての身体—『境界性パーソナリティ障害』における感情的行為の意味」(特集: 現代社会と生きづらさ)『社会学評論』第264号, 日本社会学会, pp. 460-79.
- 羽田鉦一 (1992) よい子が危ない児童心理 Vol.46, No.7, pp.128-131
- 平野啓一郎 (2012)『私とは何か—「個人」から「分人」へ』講談社
- 平野啓一郎 (2008)『決壊』新潮社
- 平野啓一郎 (2009)『ドーン』新潮社
- 平野啓一郎 (2012)『空白を満たしなさい』講談社
- 本田秀夫 (2018) 自閉スペクトラムの人たちにみられる過剰適応的対人関係 精神科治療学 33(4) p453-458.
- Masterson, J. 1976 Psychotherapy of the borderline adult: A developmental approach. New York: Brunner.
- 益子洋人 (2008). 青年期の対人関係における過剰適応傾向と, 性格特性, 見捨てられ不安, 承認欲求との関連 カウンセリング研究, 41, 151-160.
- 益子洋人 (2013) 青年期の過剰適応傾向の低減に関する研究—プログラム開発に向けた基礎的研究— 明治大学大学院文学研究科 博士論文 明治大学学術成果リポジトリ
- 益子洋人 (2013) 過剰適応研究の動向と今後の課題—概念的検討の必要性 明治大学文学研究論集, 38, 53-72.
- 松尾阿有子 (2017) 東京藝術大学大学院美術研究科先端芸術表現領域博士論文
- 長坂正文 (1997) 登校拒否への訪問面接—死と再生のテーマを生きた少女— 心理臨床学研究 15(3) p.237-248.
- 時岡良太 (2017) 心理臨床における「自分」に関する研究 京都大学学術情報リポジトリ
- 時岡良太 (2018)『「自分」とは何か』日常語における心理臨床学的探求の試み 創元社

ABSTRACT

Reflections on Over adaptation

Susumu HIROKAWA

The purpose of this study is to provide some insights into over-adaptation. First, we examined the research trends of studies on over adaptation in the world and in Japan.

Masuko (2013) searched for "over adaptation" and "excess adaptation" in the English literature from 1972 to 2012. No literature in the field of psychology was extracted. The search method used was SciVerse Science Direct. This suggests that the concept of over-adaptation is not well known in the West. We used NDL(National Diet Library) to search for articles and papers that included "over adaptation" in the title for the period 1979-2019 in Japan. As a result, 302 articles and papers were retrieved. The trend shows an increasing trend since the beginning of the 2010s, a peak between 2010 and 2015, and then a decreasing trend. The same trend was observed for the terms "self-affirmation" and "desire for approval.

The definition of over adaptation is a condition in which excessive external (social) adaptation causes difficulties in internal (psychological) adaptation. Over adaptation is sometimes referred to as "sick adapters". Because the external adaptation is so excessive, people around them often do not notice that they are in a state of disease. He/she is also often unaware of his/her physical and mental disease, because the over adaptive thoughts and behaviors have been ingrained in him/her since childhood.

Hirano (2012) thought that it would be easier to live with the concept of "dividing people", considering that the root of the word "individual" means not to be divided, and that human beings are "divisible beings" even if they are

individuals. The idea is that there is no such thing as the "one and only" true self, and that the multiple faces we show in each interpersonal relationship are all our "true selves.

For many young people who are over adapted and suffer from excessive concern about what others think of them, adopting this "dividual model" may help them accept themselves proactively and positively as they are brought out in response to others, and reduce their difficulty in living.

