

大学新入学生の対人関係の基本的構えと自覚的健康状態との関連

宮本 雅央*, 竹内夕紀子*, 山下 匡将*, 小関 久恵*, 亀山 育海*, 志水 幸**, 志渡 晃一**

* : 北海道医療大学大学院 看護福祉学研究科

** : 北海道医療大学 看護福祉学部

要 旨

本研究は、対人関係と健康との関連を明らかにするため、特に自我構造（エゴグラム）から類型化した対人関係の基本的構え（OK グラム）と自覚的健康感および自覚症状との関連を分析し、性別に比較した。その結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 基本的構えと自覚的健康感との関連について、男性では有意な関連が示されなかったのに対して、女性では自己の捉え方と自覚的健康感において有意な関連が示された。
- 2) 基本的構えと自覚症状との関連について、男性よりも女性の方がより多くの自覚症状、特に精神的な自覚症状との関連が多数示された。
- 3) いずれの自覚症状においても、自己・他者の捉え方が肯定的な群に比べ、否定的な群の有訴率が高くなる傾向が示された。

よって、対人関係の基本的構えと健康との関連には性差があり、特に女性においては自己の捉え方が精神的な症状の有訴率を低下させる一要因である可能性があるということが示唆された。

キーワード

エゴグラム, OK グラム, 健康, 自覚的健康感, 自覚症状

I 緒 言

大学新入学生は、これまでとは異なる環境に身をおき、新たな環境の中で充実した学生生活を送るための基礎作りの段階にある。その過程の中で、自身の健康管理を適切に行えるか否かは、今後の健康状態を大きく左右し、学生生活そのものを決定付けるといっても過言ではない。それ故、実り多い有意義な大学生活を送るためには、健康を維持増進させる健全なライフスタイルを選択することが必須である。

これまで、大学における健全なライフスタイルの確立に寄与すべく、2000年度より、北海道医療大学新入学生を対象としてライフスタイルと健康に関する調査を行い¹⁻⁴⁾、適正な生活習慣が健康状態を良好にすることを確認している。しかし、ライフスタイルを構成する要因には、生活習慣だけでなく社会的なものや自己のあり方を規定する心理状態など、多種多様な要素が含まれている。

その中でも本人の自我状態は、対人関係にとどまらず本人の生活習慣に対するあり方等、本人の生活行動

を規定する基礎となるものであり、他のライフスタイル要因に幅広く影響している。よって自我状態を表すエゴグラムから、学生の性格特性を対人関係の基本的構えとして、健康との関連を検討した⁵⁾。その結果、対人関係の基本的構えのうち、特に自己の捉え方が肯定的であるということが自覚症状の有訴率の低下につながるという可能性が示唆された。しかし、基本的構えと自覚症状との関連性は示されたものの、基本属性による分類がされていないなど、精査すべき課題が残されている。

以上の点を踏まえて、本研究では、対人関係の基本的構えが健康に与える影響の構造を明らかにすることを目的として、1) エゴグラムを基に対人関係の基本的構えを類型化し、それをもとに、2) 自覚的健康感および自覚症状との関連を性別に検討した。

II 研究方法

本研究は、自記式質問紙票を用いたアンケート調査法（付表1）を採用し、以下の要領で実施した。

1. 調査対象および期間

調査対象者は、北海道医療大学の2004年度新入生（薬学部、歯学部、看護福祉学部、心理科学部）のう

<連絡先>

〒061-0293 石狩郡当別町金沢 1757
北海道医療大学大学院看護福祉学研究科

ち、2004年11月1日現在在籍者(560名)とした。2004年11月10日, 11月19日, 11月29日の講義時に質問紙票を配布し, 講義に出席した学生に対して回答を求めた。回答は無記名とし, 講義内あるいは講義終了後に回収した。

2. 質問項目

質問内容は, 2004年10月の1ヶ月間の生活状況に焦点をあて回答してもらうように求めた。質問項目は, 1)性別や年齢などの基本属性に関する7項目, 2)飲酒, 喫煙, 食事などの生活習慣に関する17項目⁶⁻⁷⁾, 3)自覚的健康感, 大学生活への満足度などの健康や生活に関する3項目, 4)抑うつ感, 意欲低下, 疲労などの心身の自覚症状に関する31項目⁸⁾, 5)エゴグラムなどの性格行動に関する50項目⁹⁾, 6)ソーシャル・サポートなどの社会生活に関する12項目¹⁰⁻¹¹⁾の, 計120項目である。

3. 集計

1) エゴグラム

エゴグラムは5つの自我領域(CP= Critical Parent (他者に対して批判的な自我), NP= Nurturing Parent (他者に対して養護的な自我), A= Adult (客観的な自我), FC= Free Child (奔放な自我), AC= Adapted Child (閉鎖的な自我))についてそれぞれ10項目, 全50項目から構成されており, 本研究では桂式自己成長エゴグラム(SGE)を用いた。「間違っていたことに対して, 間違いだという」, 「待ち合わせの時間はしっかりと守る」などの質問項目に対し, “あてはまる”, “どちらともいえない”, “あてはまらない”の3つの選択肢から回答を得た。回答に対して, “あてはまる”を2点, “どちらともいえない”を1点, “あてはまらない”を0点として5つの領域ごとに得点を集計した。すべて“あてはまる”とこたえた場合の得点は20点となり, すべて“あてはまらない”と答えた場合の得点は0点である。つまり得点分布は0から20点の範囲となる。

2) OKグラムの推定

エゴグラムの得点分布から, 桂らの基準¹²⁾に準拠し, 各自我領域ごとの得点を3段階にランク付けした。さらに, 各自我領域のランクを基にAC≤FC: 自己肯定(I am OK), AC>FC: 自己否定(I am not OK), CP≤NP: 他者肯定(You are OK), CP>NP: 他者否定(You are not OK)とし, 対人関係の基本的構えをOKグラムとして4カテゴリに分類した。

ランク付けのカット・オフ・ポイントは, 以下のとおりである。

男性 CP:0~12点, 13~17点, 18点以上
NP:0~10点, 11~16点, 17点以上
A:0~8点, 9~15点, 16点以上

FC:0~8点, 9~16点, 17点以上
AC:0~8点, 9~14点, 15点以上
女性 CP:0~11点, 12~17点, 18点以上
NP:0~12点, 13~17点, 18点以上
A:0~7点, 8~14点, 15点以上
FC:0~11点, 12~17点, 18点以上
AC:0~8点, 9~15点, 16点以上

3) 自覚的健康感

自覚的健康感の質問項目は「あなたの健康はどのような状態ですか」の1項目からなり, 現在の健康状態を表す5つの選択肢から回答を得た。“すこぶる健康である”, “健康なほう”と答えた群を「健康群」, “普通”, “あまり健康ではない”, “健康ではない”と答えた群を「非健康群」として集計した。

4. 解析

1) 基本的構えの類型化

自己の捉え方と他者の捉え方のカテゴリにより, 以下の類型を採用した。類型I)「自己肯定・他者肯定」, 「自己肯定・他者否定」, 「自己否定・他者肯定」, 「自己否定・他者否定」の4群に分類したものを, 類型II)自己の捉え方による「肯定的群」(自己肯定・他者肯定+自己肯定・他者否定), 「否定的群」(自己否定・他者肯定+自己否定・他者否定)の2群に分類したものを, 類型III)他者の捉え方による「肯定的群」(自己肯定・他者肯定+自己否定・他者肯定), 「否定的群」(自己肯定・他者否定+自己否定・他者否定)の2群に分類したものを, 類型IV)自己・他者の捉え方による「肯定的群」(自己肯定・他者肯定)および「それ以外」の2群に分類したものを, 計4通りの分類方法を採用し, 適宜分析に使用した。

2) 解析方法

回収した質問紙票を基に, 表計算ソフト(Microsoft Excel)を用いてデータセットを作成し, 統計解析ソフト(SPSS 12.0 J for Windows)を用いて集計解析を行った。

単変量解析においては, χ^2 検定を用いた。多変量解析には, 多変量ロジスティックモデルを採用した。

3) オッズ比の算出

オッズ比は, OKグラムと自覚症状について算出した。その際, 自覚症状の質問項目において「よくある」, 「ときどきある」と答えた群を「有訴群」, 「あまりない」と答えた群を「無症状群」として二分した。自覚症状の2群を目的変数, 基本的構えに置ける「自己の捉え方」, 「他者の捉え方」の「肯定的群」, 「否定的群」(類型II, III)および「自己・他者の捉え方」の「肯定的群」, 「その他の群」(類型IV)の2群を説明変数として, 「年齢」, 「同居者の

有無」によって調整し、基本的構えの各類型における「肯定的群」に対する「否定的群」の有訴群の相対発生率を算出した。

Ⅲ 結果

1. 調査対象

調査当日出席者 383 名 (68.4%) に質問紙票を配布し、本研究の趣旨に同意が得られた学生が記入した質問紙票を回収した。回収数は 370 名 (66.1%) であり、回収率は 96.6% である。性別無記入および年齢無記入と、エゴグラム の回答に不備があり OK グラムを推定することができなかった 8 名を除外した 362 名 (有効回答率 94.5%) を以下の分析対象とした。

2. OK グラムの分布

表 1 に OK グラムの分布を示した。男性では自他共に肯定的なカテゴリ (自他肯定群) は全体の約 5 割を占め、次いで自己の捉え方が否定的かつ他者の捉え方

が肯定的な群 (自己否定・他者肯定群) が 3 割を占めた。自己の捉え方が肯定的かつ他者の捉え方が否定的な群 (自己肯定・他者否定群) と自他共に否定的な群 (自他否定群) はそれぞれ約 1 割ずつという分布を示した。

他方、女性では自他共に肯定的なカテゴリ (自他肯定群) は全体の約 4 割を占め、次いで自己の捉え方が否定的かつ他者の捉え方が肯定的な群 (自己否定・他者肯定群) と自己の捉え方が肯定的かつ他者の捉え方が否定的な群 (自己肯定・他者否定群) 自他共に否定的な群 (自他否定群) がそれぞれ約 2 割強を占めた。自他共に否定的な群 (自他否定群) は約 1 割強であった。

OK グラムの分布について、男性に比べ、女性の方が自己の捉え方が肯定的な群が少なく、他者の捉え方が多いという若干の傾向がみられたが、検定の結果では特に有意な差は認められなかった。

表 1 OK グラムの分布 N(%)

		男性(N=133)		女性(N=229)	
		他者の捉え方		他者の捉え方	
		肯定的	否定的	肯定的	否定的
自己の捉え方	肯定的	65(48.9)	14(10.5)	90(39.3)	49(21.4)
	否定的	39(29.3)	15(11.3)	58(25.3)	32(14.0)

AC≤FC : 自己肯定 AC>FC : 自己否定
 CP≤NP : 他者肯定 CP>NP : 他者否定

3. OK グラムと自覚的健康感

表 2 に自己および他者の捉え方の 4 群 (類型 I) と自覚的健康感の分布を示した。分布を概観すると、男性においては「自己肯定・他者否定群」に健康群が多く、「自己否定・他者否定群」の非健康群が多いとい

う傾向がみられた。女性においては特に、「自己否定・他者肯定群」において、健康群が他のカテゴリと比較すると若干少なく、非健康群が多いという傾向がみられた。

表 2 自己および他者の捉え方 (類型 I) と自覚的健康感 N(%)

OK グラム	男性		女性	
	健康群	非健康群	健康群	非健康群
自己肯定・他者肯定	36(55.4)	29(44.6)	38(42.2)	52(57.8)
自己肯定・他者否定	9(64.3)	5(35.7)	20(40.8)	29(59.2)
自己否定・他者肯定	22(56.4)	17(44.6)	37(63.8)	21(36.2)
自己否定・他者否定	2(13.3)	13(86.7)	14(44.7)	18(56.3)

「すこぶる健康である」, 「健康なほう」: 「健康群」
 「普通」, 「あまり健康ではない」, 「健康ではない」: 「非健康群」

表 3 から表 5 には基本的構えの各類型 (類型 II, III, IV) と自覚的健康感の分布を示した。分析の結

果、特に女性において自己の捉え方 (類型 II) と自覚的健康感の間に有意な関連が確認された。

表 3 自己の捉え方 (類型 II) と男女の自覚的健康感の割合 N(%)

OK グラム	男性		女性*	
	健康群	非健康群	健康群	非健康群
自己の捉え方	肯定的	45(57.0)	81(58.3)	58(41.7)
	否定的	24(44.4)	30(55.6)	39(43.3)

* : P<.05

表4 他者の捉え方(類型Ⅲ)と男女の自覚的健康感の割合 N(%)

OK グラム		男性		女性	
		健康群	非健康群	健康群	非健康群
他者の捉え方	肯定的	58(55.8)	46(44.2)	73(49.3)	75(50.7)
	否定的	11(37.9)	18(62.1)	47(58.0)	34(42.0)

表5 自己および他者の捉え方(類型Ⅳ)と男女の自覚的健康感の割合 N(%)

OK グラム		男性		女性	
		健康群	非健康群	健康群	非健康群
自己・他者の捉え方	肯定的	36(55.4)	29(44.6)	52(57.8)	38(42.2)
	それ以外	33(48.5)	35(51.5)	68(48.9)	71(51.1)

4. 自覚症状と自己および他者の捉え方

表6に自覚症状細目の有訴率と自己および他者の捉え方の4群(類型Ⅰ)との関連を示した。男性では分析の結果、「消化器系の疲労」のカテゴリにおいて1項目、「睡眠の不調」のカテゴリにおいて1項目の計2項目において有意な差がみられた。他方、女性では

「抑うつ感」と「意欲の低下」のカテゴリでは3項目すべて、「不安感」のカテゴリでは2項目、「イライラ感」のカテゴリでは1項目など、計11項目において有意な差がみられ、男性に比べより多くの項目に基本的構えとの関連がみられた。

表6 男性の自覚症状細目と自己および他者の捉え方(類型Ⅰ)の関連 N(%)

質問項目	有訴群の割合									
	男性				女性					
	自己肯定	自己肯定	自己否定	自己否定	自己肯定	自己肯定	自己否定	自己否定		
抑うつ感	生活に張り合いを感じない	46(70.8)	10(76.9)	30(78.9)	13(86.7)	52(32.9)	33(66.0)	49(84.5)	24(75.0)	**
	なんとなくゆううつな気分がする	55(84.6)	12(85.7)	32(82.1)	13(86.7)	61(67.0)	33(66.0)	53(91.4)	30(93.8)	***
	人との付き合いがおっくうである	43(66.2)	11(78.6)	29(74.4)	13(86.7)	44(48.4)	24(48.0)	43(74.1)	23(71.9)	**
意欲の低下	学校に行くのがたいへん辛い	35(53.8)	10(71.4)	22(57.9)	10(66.7)	44(49.5)	25(50.0)	43(75.4)	18(56.3)	**
	勉強や学生生活(勉強, サークルなど)に対する意欲がない	36(55.4)	6(46.2)	26(66.7)	8(53.3)	48(52.7)	23(46.0)	40(69.0)	24(75.0)	**
	将来に希望がもてない	25(39.7)	5(38.5)	23(59.0)	10(66.7)	28(31.1)	17(34.0)	31(53.4)	11(34.4)	*
気がかり	何かをしようとしても, いろんな事が頭に浮かんで来て困る	39(60.0)	9(64.3)	26(66.7)	11(73.3)	49(53.8)	25(50.0)	35(60.3)	21(65.6)	
	誰かに打ち明けたいほど悩む	33(50.8)	6(42.9)	22(57.9)	8(53.3)	41(45.1)	20(40.0)	31(54.4)	17(53.1)	
	家に帰っても勉強や大学での事が気にかかって困る	25(38.5)	5(35.7)	17(43.6)	9(60.0)	25(27.5)	21(42.0)	26(44.8)	15(46.9)	
不安感	理由もなく不安になる	27(41.5)	5(35.7)	22(56.4)	10(66.7)	35(38.5)	18(36.0)	35(60.3)	18(56.3)	**
	することに自信が持てない	43(66.2)	7(50.0)	28(71.8)	12(80.0)	50(54.9)	26(52.0)	47(82.5)	26(81.3)	***
	自分が他人より劣っていると思えて仕方がない	42(64.6)	9(64.3)	32(82.1)	13(86.7)	52(57.1)	25(50.0)	41(70.7)	21(65.6)	
イライラ感	すぐ怒鳴ったり, 言葉づかいが荒くなる	20(30.8)	8(57.1)	14(35.9)	8(53.3)	30(33.7)	14(28.6)	17(29.3)	11(34.4)	
	何かでスパーっとうさばらしをしたい	55(84.6)	11(78.6)	32(82.1)	11(73.3)	62(68.1)	32(64.0)	43(74.1)	29(90.6)	*
	物音や人の声がカンにさわる	40(61.5)	9(64.3)	21(53.8)	9(60.0)	39(42.9)	21(42.0)	32(55.2)	20(62.5)	
疲労困憊	朝起きたときでも疲れを感じる	50(78.1)	12(85.7)	28(71.8)	12(80.0)	60(66.7)	34(68.0)	47(81.0)	24(75.0)	
	横になりたいぐらい勉強・アルバイト中に疲れる	37(56.9)	6(42.9)	21(53.8)	10(66.7)	48(52.7)	18(36.0)	27(46.6)	18(56.3)	
	勉強やアルバイトの後でくたくたに疲れる	36(55.4)	8(57.1)	25(64.1)	12(80.0)	49(52.8)	19(38.0)	32(55.2)	21(65.6)	
の運動器系の疲労	腰が痛い	33(50.8)	9(64.3)	20(51.3)	9(60.0)	42(46.2)	19(38.8)	27(46.6)	12(37.5)	
	足がだるい	35(53.8)	6(42.9)	14(35.9)	5(33.3)	55(60.4)	22(44.0)	25(43.1)	9(28.1)	**
	肩が凝る	39(60.0)	6(42.9)	20(51.3)	9(60.0)	60(65.9)	38(76.0)	37(63.8)	19(59.4)	
疲労消化器系の	胃・腸の調子が悪い	28(43.1)	8(57.1)	13(33.3)	11(73.3)	*	40(44.0)	28(56.0)	31(53.4)	15(46.9)
	胸が悪くなったり, 吐き気がする	19(29.2)	3(21.4)	10(25.6)	5(33.3)	24(26.4)	12(24.0)	17(29.3)	9(28.1)	
	下痢をする	17(26.2)	5(35.7)	13(33.3)	7(46.7)	26(28.6)	14(28.0)	21(36.2)	6(18.8)	
睡眠の不調	寝付きが悪い	31(48.4)	11(78.6)	14(35.9)	8(53.3)	*	36(40.0)	19(38.0)	33(56.9)	10(31.3)
	夜中や早朝に目が覚める	20(30.8)	6(42.9)	14(35.9)	8(53.3)		23(25.6)	20(40.0)	19(32.8)	8(25.0)
	眠りが浅く夢ばかり見る	29(44.6)	7(50.0)	18(46.2)	8(53.3)		38(41.8)	16(32.0)	35(60.3)	13(40.6)
全身の不調	動作がぎこちなく, よく物を落としたりする	20(30.8)	6(42.9)	14(35.9)	5(33.3)		39(42.9)	13(26.0)	28(42.3)	10(32.3)
	全身の力が抜けたようになることがある	21(32.3)	5(35.7)	13(33.3)	4(26.7)		29(31.9)	16(32.0)	23(39.7)	9(29.1)
	自分の健康のことが心配で仕方がない	28(43.8)	4(28.6)	10(25.6)	9(60.0)		25(27.5)	8(16.0)	19(32.8)	9(28.1)

*: P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001
 χ^2 検定による一律性の検定の有意確率

表7に自覚症状細目の有訴率と自己の捉え方の2群(類型II)との関連を示した。年齢と同居者の有無の項目で調整してもなお、自己の捉え方の「肯定的群」に比べ「否定的群」のオッズ比が有意なものとして算出された項目は、男性においては「意欲の低下」のカテゴリで1項目、「不安感」のカテゴリで1項目、「運動器系の疲労」のカテゴリで1項目の計3項目であった。他方、女性においては「抑うつ感」と「意欲の低

下」のカテゴリで3項目すべて、「不安感」と「イライラ感」のカテゴリでは2項目ずつなど、計12項目において有意なオッズ比が算出され、ここでも男性に比べ多数の項目において有意な関連がみられた。また、男女共に「足がだるい」の項目を除く全ての有意項目において「肯定的群」よりも「否定的群」の有訴率が高かった。

表7 自己の捉え方(類型II)による自覚症状有訴率 N(%)

質問項目		有訴群の割合					
		男性			女性		
		自己の捉え方		OR 95%(CI)	自己の捉え方		OR 95%(CI)
肯定的	否定的	肯定的	否定的				
抑うつ感	生活に張り合いを感じない	56(71.8)	43(81.1)		81(60.0)	73(81.1)	2.8(1.5-5.3)**
	なんとなくゆううつな気分がする	67(84.8)	45(83.3)		92(66.2)	83(92.2)	6.0(2.6-14.0)***
	人との付き合いがおっくうである	54(68.4)	42(77.8)		67(48.2)	66(73.3)	3.0(1.7-5.3)***
意欲の低下	学校に行くのがたいへん辛い	45(57.0)	32(60.4)		68(48.9)	61(68.5)	2.4(1.3-4.2)**
	勉強や学生生活(勉強, サークルなど)に対する意欲がない	42(53.8)	34(63.0)		70(50.4)	64(71.1)	2.4(1.4-4.2)**
	将来に希望がもてない	30(39.5)	33(61.1)	2.4(1.1-5.1)*	45(32.6)	42(46.7)	1.9(1.1-3.3)*
・気がかり	何かをしようとしても、いろんな事が頭に浮かんで来て困る	48(60.8)	37(68.5)		74(53.2)	56(62.2)	
	誰かに打ち明けたいほど悩む	39(49.4)	30(56.6)		60(43.2)	48(53.9)	
	家に帰っても勉強や大学での事が気にかかって困る	30(38.0)	26(48.1)		46(33.1)	41(45.6)	
不安感	理由もなく不安になる	32(40.5)	32(59.3)		53(38.1)	53(58.9)	2.3(1.3-4.0)**
	することに自信が持てない	50(63.3)	40(74.1)		76(54.7)	73(82.0)	3.7(2.0-7.1)***
	自分が他人より劣っていると思えて仕方がない	51(64.6)	45(83.3)	2.6(1.1-6.3)*	77(55.4)	62(68.9)	
イライラ感	すぐ怒鳴ったり、言葉づかいが荒くなる	28(35.4)	22(40.7)		44(32.4)	28(31.1)	
	何かでスパーっとうさばらしをしたい	66(83.5)	43(79.6)		92(66.2)	72(80.0)	2.0(1.1-3.3)*
	物音や人の声がカンにさわる	49(62.0)	30(55.6)		59(42.4)	52(57.8)	2.0(1.1-3.4)*
疲労困憊	朝起きたときでも疲れを感じる	62(79.5)	40(74.1)		92(66.7)	71(78.9)	
	横になりたいぐらい勉強・アルバイト中に疲れる	43(54.4)	31(57.4)		66(47.5)	45(50.0)	
	勉強やアルバイトの後でぐたぐたに疲れる	44(55.7)	37(68.5)		68(48.9)	53(58.9)	
の運動器系の疲労	腰が痛い	42(53.2)	29(53.7)		61(44.2)	39(43.3)	
	足がだるい	41(51.9)	19(35.2)	0.4(0.2-0.9)*	76(54.7)	34(37.8)	0.5(0.3-0.9)*
	肩が凝る	45(57.0)	29(53.7)		97(69.8)	56(62.2)	
疲労 消化器系の	胃・腸の調子が悪い	36(45.6)	24(44.4)		66(47.5)	46(51.1)	
	胸が悪くなったり、吐き気がする	22(27.8)	15(27.8)		36(25.9)	26(28.9)	
	下痢をする	22(27.8)	20(37.0)		39(28.1)	27(30.0)	
	便秘をする	18(23.1)	14(25.9)		68(49.3)	45(50.0)	
睡眠の不調	寝付きが悪い	42(53.2)	22(40.7)		54(39.1)	43(47.8)	
	夜中や早朝に目が覚める	26(32.9)	22(40.7)		41(29.7)	27(30.0)	
	眠りが浅く夢ばかり見る	36(45.6)	26(48.1)		53(38.1)	48(53.3)	1.9(1.1-3.3)*
全身の不調	動作がぎこちなく、よく物を落としたりする	26(32.9)	19(35.2)		52(37.4)	38(42.2)	
	全身の力が抜けたようになることがある	26(32.9)	17(31.5)		44(31.7)	32(35.6)	
	自分の健康のことが心配で仕方がない	32(41.0)	19(35.2)		32(23.0)	28(31.1)	

*: P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

OR: オッズ比 自己の捉え方の「肯定的群」に対する「否定的群」の自覚症状有訴群の相対出現率である。

算出にあたって、年齢・同居者の有無で調整した。

表8に自覚症状細目の有訴率と他者の捉え方の2群(類型III)との関連を示した。他者の捉え方の「肯定的群」に比べ「否定的群」のオッズ比が有意に算出された項目は、男性においては「イライラ感」、「運動器系の疲労」、「睡眠の不調」のカテゴリでそれぞれ1項目ずつの計3項目であった。女性においては、「運動

器系の不調」、「消化器系の不調」、「全身の不調」のカテゴリで1項目ずつ、計3項目において有意なオッズ比が算出された。ここでも女性において有意なオッズ比が算出された「足がだるい」の項目を除く全ての項目で「肯定的群」よりも「否定的群」の有訴率が高かった。

表8 他者の捉え方(類型Ⅲ)による自覚症状有訴率

質問項目		有訴群の割合					
		男性			女性		
		他者の捉え方		OR 95%(CI)	他者の捉え方		OR 95%(CI)
肯定的	否定的	肯定的	否定的				
抑うつ感	生活に張り合いを感じない	76(73.8)	23(82.1)		46(70.8)	53(80.3)	
	なんとなくゆううつな気分がする	87(83.7)	25(86.2)		55(84.6)	57(83.8)	
	人との付き合いがおっくうである	72(69.2)	24(82.8)		43(66.2)	53(77.9)	
意欲の低下	学校に行くのがたいへん辛い	57(55.3)	20(69.0)		35(53.8)	42(62.7)	
	勉強や学生生活(勉強, サークルなど)に対する意欲がない	62(59.6)	14(50.0)		36(55.4)	40(59.7)	
	将来に希望がもてない	48(47.1)	15(53.6)		25(39.7)	38(56.7)	2.1(1.0-4.5)*
・気がかり ・悩み	何かをしようとしても, いろんな事が頭に浮かんで来て困る	65(62.5)	20(69.0)		39(60.0)	46(67.6)	
	誰かに打ち明けたいほど悩む	55(53.4)	14(48.3)		33(50.8)	36(53.7)	
	家に帰っても勉強や大学での事が気にかけて困る	42(40.4)	14(48.3)		25(38.5)	31(45.6)	
不安感	理由もなく不安になる	49(47.1)	15(51.7)		27(41.5)	37(54.4)	
	することに自信が持てない	71(68.3)	19(65.5)		43(66.2)	47(69.1)	
	自分が他人より劣っていると思えて仕方がない	74(71.2)	22(75.9)		42(64.6)	54(79.4)	
イライラ感	すぐ怒鳴ったり, 言葉づかいが荒くなる	34(68.0)	16(55.2)	2.7(1.1-6.3)*	20(30.8)	30(44.1)	
	何かでスパークとうさばらしをしたい	87(83.7)	22(75.9)		55(84.6)	54(79.4)	
	物音や人の声がカンのさわる	61(58.7)	18(62.1)		40(61.5)	39(57.4)	
疲労困憊	朝起きたときでも疲れを感じる	78(75.7)	24(82.8)		50(78.1)	52(76.5)	
	横になりたいぐらい勉強・アルバイト中に疲れる	58(55.8)	16(55.2)		37(56.9)	37(54.4)	
	勉強やアルバイトの後でくたくたに疲れる	61(58.7)	20(69.0)		36(55.4)	45(66.2)	
の運動器系の疲労	腰が痛い	53(51.0)	18(62.1)		33(50.8)	38(55.9)	
	足がだるい	49(47.1)	11(37.9)		35(53.8)	25(36.8)	0.5(0.2-1.0)*
	肩が凝る	59(56.7)	15(51.7)		39(60.0)	35(51.5)	
疲労消化器系の	胃・腸の調子が悪い	41(39.4)	19(65.9)	3.3(1.4-8.0)**	28(43.1)	32(47.1)	
	胸が悪くなったり, 吐き気がする	29(27.9)	8(27.6)		19(29.2)	18(26.5)	
	下痢をする	30(28.8)	12(41.4)		17(26.2)	25(36.8)	
	便秘をする	26(25.2)	6(20.7)		15(23.4)	17(25.0)	
睡眠の不調	寝付きが悪い	45(43.3)	19(65.5)	2.6(1.1-5.2)*	31(47.7)	33(48.5)	
	夜中や早朝に目が覚める	34(32.7)	14(48.3)		20(30.8)	28(41.2)	
	眠りが浅く夢ばかり見る	47(45.2)	15(51.7)		29(44.6)	33(48.5)	
全身の不調	動作がごちなく, よく物を落としたりする	34(32.7)	11(37.9)		20(30.8)	25(36.8)	
	全身の力が抜けたようになることがある	34(32.7)	4(20.9)		21(32.3)	22(32.4)	
	自分の健康のことが心配で仕方がない	38(36.9)	13(44.8)		28(43.8)	23(33.8)	

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

OR : オッズ比 ・他者の捉え方の「肯定的群」に対しての「否定的群」の自覚症状有訴群の相対出現率である。

算出にあたって年齢・同居者の有無で調整した

表9に自覚症状細目の有訴率と自己及び他者の捉え方の2群(類型Ⅳ)との関連を示した。男性では「意欲の低下」と「運動器系の疲労」のカテゴリで1項目ずつの計2項目が算出された。女性では、「抑うつ感」のカテゴリで3項目すべて、「気がかり・悩み」, 「不

安感」, 「運動器系の疲労」のカテゴリで1項目ずつ, 計6項目において有意なオッズ比が算出された。ここでも「足がだるい」の項目を除く全ての有意項目で「肯定的群」よりも「否定的群」の有訴率が高かった。

表9 自己・他者の捉え方(類型Ⅳ)による自覚症状有訴率

質問項目		有訴群の割合					
		男性			女性		
		自己・他者の捉え方 肯定的	それ以外	OR 95%(CI)	自己・他者の捉え方 肯定的	それ以外	OR 95%(CI)
抑うつ感	生活に張り合いを感じない	46(70.8)	53(80.3)		49(57.0)	105(75.5)	2.3(1.3-4.1)**
	なんとなくゆううつな気分がする	55(84.6)	57(83.8)		60(66.7)	115(82.7)	2.4(1.3-4.6)**
	人との付き合いがおっくうである	43(66.2)	53(77.9)		44(48.9)	89(64.0)	1.9(1.1-3.2)*
意欲の低下	学校に行くのがたいへん辛い	35(53.8)	42(62.7)		44(48.9)	85(61.6)	
	勉強や学生生活(勉強, サークルなど)に対する意欲がない	36(55.4)	40(59.7)		47(52.2)	87(62.6)	
	将来に希望がもてない	25(39.7)	38(56.7)	2.1(1.0-4.5)*	28(31.5)	59(42.4)	
・気がかり ・悩み	何かをしようとしても, いろんな事が頭に浮かんで来て困る	39(60.0)	46(67.6)		49(54.4)	81(58.3)	
	誰かに打ち明けたいほど悩む	33(50.8)	36(53.7)		41(45.6)	67(48.6)	
	家に帰っても勉強や大学での事が気にかかって困る	25(38.5)	31(45.6)		25(27.8)	62(44.6)	2.2(1.2-3.9)**
不安感	理由もなく不安になる	27(41.5)	37(54.4)		35(38.9)	71(51.1)	
	することに自信が持てない	43(66.2)	47(69.1)		50(55.6)	99(71.7)	2.1(1.2-3.7)*
	自分が他人より劣っていると思えて仕方がない	42(64.6)	54(79.4)		52(57.8)	87(62.6)	
イライラ感	すぐ怒鳴ったり, 言葉づかいが荒くなる	20(30.8)	30(44.1)		30(34.1)	42(30.4)	
	何かでスパーっとうさばらしをしたい	55(84.6)	54(79.4)		61(67.8)	103(74.1)	
	物音や人の声がカンにさわる	40(61.5)	39(57.4)		39(43.3)	72(51.8)	
疲労困憊	朝起きたときでも疲れを感じる	50(78.1)	52(76.5)		59(66.3)	104(74.8)	
	横になりたいぐらい勉強・アルバイト中に疲れる	37(56.9)	37(54.4)		48(53.3)	63(45.3)	
	勉強やアルバイトの後でくたくたに疲れる	36(55.4)	45(66.2)		49(54.4)	72(51.8)	
の運動器系 の疲労	腰が痛い	33(50.8)	38(55.9)		42(46.7)	58(42.0)	
	足がだるい	35(53.8)	25(36.8)	0.5(0.2-1.0)*	55(61.1)	55(39.6)	0.4(0.2-0.7)**
	肩が凝る	39(60.0)	35(51.5)		59(65.6)	94(67.6)	
疲労 消化器系 の	胃・腸の調子が悪い	28(43.1)	32(47.1)		39(43.3)	73(52.5)	
	胸が悪くなったり, 吐き気がする	19(29.2)	18(26.5)		24(26.7)	38(27.3)	
	下痢をする	17(26.2)	25(36.8)		25(27.8)	41(29.5)	
	便秘をする	15(23.4)	17(25.0)		48(53.9)	65(46.8)	
睡眠の不調	寝付きが悪い	31(47.7)	33(48.5)		36(40.4)	61(43.9)	
	夜中や早朝に目が覚める	20(30.8)	28(41.2)		22(24.7)	46(33.1)	
	眠りが浅く夢ばかり見る	29(44.6)	33(48.5)		37(41.1)	64(46.0)	
全身の不調	動作がぎこちなく, よく物を落としたりする	20(30.8)	25(36.8)		39(43.3)	51(36.7)	
	全身の力が抜けたようになることがある	21(32.3)	22(32.4)		28(31.1)	48(34.5)	
	自分の健康のことが心配で仕方がない	28(43.8)	23(33.8)		25(27.8)	35(25.2)	

*: P<.05 ** : P<.01

OR: オッズ比 ・自己および他者の捉え方の「肯定的群」に対しての「その他の群」の自覚症状有訴群の相対出現率である。
算出にあたって年齢・同居者の有無で調整した。

Ⅳ考察

本研究は「自分自身と他者の捉え方はどのように健康状態と関連しているのか」について構造的に明らかにすることを目的としている。健康状態の指標として自覚的健康感および自覚症状有訴率を採用し, エゴグラムをもとに4つに類型化した「対人関係の基本的構え」との関連を性別に検討した。

自覚的健康感と基本的構えとの関連においては, 男性では4つの類型すべてで有意な関連がみとめられていない。これに対して, 女性では自己の捉え方(類型Ⅱ)で関連がみとめられている。すなわち自己の捉え方が肯定的であると自覚的健康が高いということである。本研究ではAC≤FCを自己肯定の基準としているためFC得点が高いほど自己肯定群に割り振られる可能性が高くなる。このことは, 出雲路ら¹³⁾の「うつ症状が重いほどFCが低値を示す」という報告と呼応する。ただし, 本研究と異なり, 目的変数が「自覚

的健康感」ではなく「うつ症状」であること, 関連を性別に検討していないことなどを留意しなければならない。

自覚症状有訴率と基本的構えとの関連においては, 男性では, 各類型に2, 3項目の関連しかみられていない。それに対して女性では, 他者の捉え方(類型Ⅲ)を除く全ての類型において, 男性に比べて多数の項目で関連がみられ, 特に自己の捉え方(類型Ⅱ)においてその傾向が顕著である。また, 何れの類型においても, 否定的な捉え方のほうが自覚症状有訴率は高いという傾向にある。これは, 「自己の捉え方が肯定的であるということが自覚症状の有訴率の低下と関連する」というこれまでの報告⁵⁾と一致し, 特に女性においてその傾向が強いことは興味深い。

カテゴリ別の自覚症状有訴率と基本的構えとの関連においては, 男性ではすべての類型において特徴的な傾向はみられなかった。これに対して, 女性では自己

の捉え方(類型Ⅱ)と自己・他者の捉え方(類型Ⅳ)において「不安感」,「意欲の低下」などの精神的なカテゴリに集積性がみとめられている。このことは、少なくとも女性においては、堤ら¹⁴⁾の「自己評価感の低さがうつ症状得点の高さに影響している」という報告と合致している。

本研究の特徴は、自我構造(エゴグラム)から類型化した対人関係の基本的構え(OKグラムなど)と健康状態との関連について、一次予防に焦点を当てて構造的に検討している点にある。エゴグラムに関する研究は、主に心身症の治療や非行少年の更生など二次・三次予防の分野に適用されているのがほとんどである。また、エゴグラムを基にOKグラムを推定する若干の試みはみられるが、本研究のように類型Ⅱ,Ⅲ,Ⅳを設定し、基本的構えのどの因子が健康に影響するのかにまで踏み込んでいる研究はみられない。このような新たな観点から先行研究の見解を支持する結果を得られたことにより、本研究には意義があるといえる。さらに、本研究で得られたような見解を学生に還元することにより、より充実したライフスタイルの確立に寄与できるものと考えられる。

本研究では、調査における回収率が高く、調査項目の回答率も高いことから、調査の有効性は担保できたと考えている。また、性格特性を図る尺度として、妥当性・信頼性が確保されているSGEを用い、対人関係の基本的構えを類型化するにあたってその基準に準拠したことから、妥当性は得ているものと考えられる。

本研究の問題点として、基本的構えの類型化に際して、1)エゴグラムを構成する自我領域であるA(Adult)を用いていない、2)各領域のランクの差を基にOKグラムを推定するため相対な比較にとどまる(得点の絶対値が考慮されない)、などが挙げられる。これらは類型化を行う際に内在する問題である。今後の検討課題としたい。

本研究では、健康を目的変数、基本的構えを説明変数としてモデルを構築し関連性の説明を試みている。しかし、本研究は横断的研究デザインを採用しているため、単純な因果関係を説明することは困難である。例えば、「自己の捉え方が肯定的であるから健康である」という方向と、「健康であるから自己の捉え方が肯定的である」という方向のどちらの解釈も成立する。いわば循環論に陥ってしまう危険性がある。それ故、本研究ではあくまで相互的な関連性を観察するのみであることは銘記すべきである。

謝 辞

本研究に参加協力して下さった皆様、調査に快く回答して下さいました本学新入学生の皆様に、衷心より感謝の意を表する次第である。

文 献

- 1) 志渡晃一, 沼田知穂, 川越利恵, 他. 本学新入生におけるライフスタイルと健康に関する研究, 北海道医療大学看護福祉学部紀要 2001; No 8: pp 9-13.
- 2) 志渡晃一, 後藤ゆり, 佐藤園美, 他. 本学新入生におけるライフスタイルと健康感に関する研究(第2報), 北海道医療大学看護福祉学部紀要 2002; No 9: pp 77-81.
- 3) 志渡晃一, 村田明子, 日下小百合, 他. 本学新入生におけるライフスタイルと健康感に関する研究(第3報), 北海道医療大学看護福祉学部紀要 2003; No 10: pp 105-109.
- 4) 志水 幸, 志渡晃一, 村田明子, 他. 本学新入生におけるライフスタイルと健康感に関する研究(第4報), 北海道医療大学看護福祉学部紀要 2004; No 11: pp 67-71.
- 5) 宮本雅央, 竹内夕紀子, 山下匡将, 他. 対人関係と健康に関する研究 —大学新入生の基本的性格行動を中心に—, 学会報告要旨集(北海道医療大学看護福祉学部学会 第2回学術大会): p 17
- 6) 星 旦二, 森本兼曩監訳. 生活習慣と健康, HBJ出版局, 1989; L. F. Berkman and L. Breslow: Health and ways of living, Oxford Univ. Press, NY, 1983.
- 7) 星 旦二, 森本兼曩. 生活習慣と身体的健康度, 森本兼曩編: ライフスタイルと健康—健康理論と実証研究—, 医学書院, 1991, pp 66-71.
- 8) 志渡晃一, 小橋 元, 羽田 明, 他. 通信産業従事者の労働・生活条件と疾病(1) 自覚症状の因子構造, 日本公衆衛生雑誌 1998; 45 (10).
- 9) 桂 戴作, 杉田峰康, 白井幸子. 「交流分析入門」, チーム医療, 1984, p 99-108.
- 10) 堤 明純, 萱場一則, 石川鎮清他. Jichi Medical School ソーシャルサポートスケール(JMS-SSS)改訂と妥当性・信頼性の検討. 日本公衆衛生雑誌 2000; 47 (10): pp 866-877.
- 11) 久田 満, 千田茂博, 箕口雅博: 大学生におけるソーシャル・サポート尺度作成の試み(1), 日本社会心理学会第30回大会発表論文集 1989, pp 143-144.
- 12) 桂 戴作, 芦原 睦, 佐田彰見, 他. 「自己成長エゴグラムのすべて」, チーム医療, 東京, 1999, p 34.
- 13) 出雲路千恵, 芦原 睦, 佐田彰見, 小川正子, 桂 戴作. 新しいエゴグラム(SGE)の研究(第7報)—うつ状態の寛解にともなうSGEの経時的変化. 交流分析研究 1996; 21(2): pp 150-154.
- 14) 堤三希子, 芦原 睦, 佐田彰見, 出雲路千恵: 心療内科を受信した患者の自己評価感の検討. 心身医療 1998; 10 (7): pp 76-81.

受付：2005年11月30日

受理：2006年1月30日

A study of Relationship between OKgram and Health Status in fresh students.

Masao Miyamoto*, Yukiko Takeuchi*, Masanobu Yamasita*, Hisae Koseki*,
Ikumi Kameyama*, Koh Shimizu**, Koichi Shido**

* : Graduate School of Nursing & Social Services, Health Sciences University of Hokkaido

** : Nursing & Social Services, Health Sciences University of Hokkaido

Purpose : To clarify the factors that influence health, we examined posture to interpersonal relationship and Self Assessed Health Status (S.A.H.S) to fresh students in Health Science University of Hokkaido.

Method : The questionnaire survey was done by using the question papers for the fresh students. We classified posture to the interpersonal relationship into four categories, and analyzed relationship of S.A.H.S by using the univariate analysis and the multivariate analysis. The posture to interpersonal relationship was classified as follows : type 1 : Self Affirmative and Others Affirmative, Self Affirmative and Others Negative, Self Negative and Others Affirmative, Self Negative and Others Negative, type 2 : Self Affirmative or Negative, type 3 : Others Affirmative or Negative, type 4 : Self and Others Affirmative or the rest.

Result : There was no significant relation between each category and S.A.H.S in the male. On the other hand, a significant relation between posture to self and S.A.H.S was shown in the female. Moreover, female's significant relation between each category and the subjective symptom was more than that of the male. Especially, there were a lot of relations to a mental subjective symptom. The subjective symptom that had a significant relation between each categories tended to describe symptoms by becoming of posture to self and others negative.

Discussion : There was a character difference in the relation between posture to interpersonal relationship and S.A.H.S, and the subjective symptoms. Especially, the female have the possibility that posture to the self is a factor to decrease mental symptoms.

Keyword : egogram, OKgram, health, Self Assessed Health Status, subjective symptoms

学生の健康調査

この調査は学生の皆さんの生活習慣、健康状態、心身の状態、性格や行動傾向をお聞きする内容となっております。皆さんのアンケートの回答から、学生生活を健康的に送るためにはどのようなことが必要であるかを考えたいと思っています。

このアンケートは無記名です。回答の結果は、統計的に処理し、個人の回答を問題にしたり、公表など、研究以外の目的に使用することは決してありません。ご協力して下さる方々のプライバシーは厳守することをお約束します。

質問は、A:7項目, B:17項目, C:3項目, D:30項目, E:62項目です。どの質問にも正解や良い回答などはありません。「こうありたい」「こうあるべきだ」といった願望や理想ではなく、すべての項目に、事実をありのままに、率直に、第一印象を大切に回答してください。

なお、回答に際しては後期授業開始後の10～11月に焦点をあててお答えください。

各項目では、当てはまる数字に○をつけて回答してください。ただし、Aの中には数字や文字で回答する項目があります。記入漏れがないよう、回答してください。

記入日 平成()年()月()日
 専攻 1 歯学部 2 薬学部 3 看護学科 4 臨床福祉学科
 5 臨床心理学科 6 言語聴覚療学科

A. ご自身のことについてお聞きします。

- 居住形態
 - 家族と同居
 - 友人と同居
 - ひとり暮らし
 - 寮・下宿
- 通学にかかる時間 約()分
- あなたの性別
 - 男
 - 女
- あなたの年齢 満()歳
- 身長 ()cm
- 体重 ()kg
- 定期的(月1回以上)に参加している活動(サークル, ボランティア, 趣味, 習い事など)はありますか。
 - ない
 - ある()

B. 普段のあなたの生活についてお聞きします。

- あなたの毎日の生活は規則正しいですか。
 - とても規則正しい
 - まあまあ規則正しい
 - 少し不規則
 - とても不規則
- 趣味はたくさんありますか。
 - たくさんある
 - ある
 - ない
- あなたは忙しいほうですか。
 - 忙しい
 - 普通
 - 忙しくない
- 運動をどのくらいしますか。
 - 週2回以上
 - 週1回
 - 月1回以下
- お酒をどのくらい飲みますか。
 - ほぼ毎日飲む
 - ときどき飲む
 - 飲まない
- たばこを吸いますか。
 - 吸う
 - やめた
 - 吸わない
- 睡眠時間はどのくらいですか。
 - 5時間以下
 - 6時間程度
 - 7時間程度
 - 8時間程度
 - 9時間以上
- 食事は規則正しいですか。
 - とても規則正しい
 - まあまあ規則正しい
 - 少し不規則
 - とても不規則
- 栄養のバランスを考えていますか。
 - 考えて食べる
 - 少しは考える
 - 考えない
- 朝食を食べますか。
 - ほぼ毎日食べる
 - 時々食べる
 - 食べない
- コーヒをどのくらい飲みますか。(1杯180ml)
 - 飲まない
 - 一日1～2杯まで
 - 一日3杯以上
- 甘味飲料(ジュース, コーラなど)をどのくらい飲みますか。(1杯180ml)
 - 飲まない
 - 一日1～2杯まで
 - 一日3杯以上
- 一週間で受講している講義のコマ数はどのくらいですか。
 - 5コマ未満
 - 5～10コマ
 - 11～15コマ
 - 16～20コマ
 - 21コマ以上
- 一週間でアルバイトをしている時間はどのくらいですか。
 - していない
 - 1～10時間未満
 - 10～15時間未満
 - 15～20時間未満
 - 21時間以上
- 悩みはありますか。
 - たくさんある
 - ある
 - ない
- ストレスはありますか。
 - たくさんある
 - ある
 - ない
- ダイエット(痩せる努力)をしたことがありますか。
 - いつもしている
 - 時々する
 - しない

C. あなたの現在の健康状態、生活状態についてお聞きします。

1. あなたの健康はどのような状態ですか。
 1. すこぶる健康
 2. 健康なほう
 3. 普通
 4. あまり健康ではない
 5. 健康ではない
2. あなたは大学の講義に満足していますか。
 1. 非常に満足
 2. 満足
 3. 普通
 4. 不満足
 5. 非常に不満足
3. あなたは大学の設備に満足していますか。
 1. 非常に満足
 2. 満足
 3. 普通
 4. 不満足
 5. 非常に不満足

D. 最近のあなたの心身の状態についてお聞きします。

	よくある	時々ある	あまりない
1) 生活に張り合いを感じない	1	2	3
2) なんとなくゆううつな気分がする	1	2	3
3) 人との付き合いがおっくうである	1	2	3
4) 学校に行くのがたいへん辛い	1	2	3
5) 勉強や学生生活(勉強,サークルなど)に 対する意欲がない	1	2	3
6) 将来に希望がもてない	1	2	3
7) 何かしようとしても、いろんな事が 頭に浮かんできて困る	1	2	3
8) 誰かに打ち明けたいほど悩む	1	2	3
9) 家に帰っても勉強や大学での事が 気にかかって困る	1	2	3
10) 理由無く不安になる	1	2	3
11) することに自信がもてない	1	2	3
12) 自分が他人より劣っていると思えて 仕方がない	1	2	3
13) 朝起きたときでも疲れを感じる	1	2	3
14) 横になりたいたくらい勉強・アルバイト中に 疲れる	1	2	3
15) 勉強やアルバイトの後でたくたくに疲れる	1	2	3
16) 腰が痛い	1	2	3
17) 足がだるい	1	2	3
18) 肩が凝る	1	2	3

よくある 時々ある あまりない

19) 胃・腸の調子が悪い	1	2	3
20) 胸が悪くなったり、吐き気がする	1	2	3
21 A) 下痢をする	1	2	3
21 B) 便秘をする	1	2	3
22) 寝付きが悪い	1	2	3
23) 夜中や早朝に目が覚める	1	2	3
24) 眠りが浅く夢ばかり見る	1	2	3
25) 動作がぎこちなく、よく物を 落としたりする	1	2	3
26) 全身の力が抜けたようになることがある	1	2	3
27) 自分の健康のことが心配で仕方がない	1	2	3
28) すぐ怒鳴ったり、言葉づかいが 荒くなってしまう	1	2	3
29) 何かでスパッと憂さ晴らしをしたい	1	2	3
30) 物音や人の声がカンにさわる	1	2	3

E. 現在のあなた自身の性格や行動の傾向についてお聞きします。

	当てはまる	どちらとも いえない	当てはま らない
1) 間違っただけに対して、間違いだという	1	2	3
2) 待ち合わせの時間はしっかりと守る	1	2	3
3) 規則やルールは守る	1	2	3
4) 人や自分をとがめる	1	2	3
5) 「～すべきだ」「～ねばならない」と思う	1	2	3
6) 決めたことは最後まで守る	1	2	3
7) 借りたお金を期限までに必ず返す	1	2	3
8) 約束は必ず守る	1	2	3
9) 小さな不正でもはつきりさせる	1	2	3
10) 無責任な人を尻と許せない	1	2	3
11) 人に対しての思いやりが強い	1	2	3
12) 人をほめることが上手	1	2	3
13) 人の話をよく聞いてあげる	1	2	3
14) 人の気持ちをよく考える	1	2	3
15) 贈り物をするのが好きほう	1	2	3
16) 人の失敗には寛大	1	2	3

	当てはまる	どちらとも いえない	当てはまら ない
17) 世話好きである	1	2	3
18) 自分から温かく挨拶をする	1	2	3
19) 困っている人を見たと放っておけない	1	2	3
20) 子どもや目下の人を可愛がる	1	2	3
21) 何でも、何が中心問題か考え直す	1	2	3
22) 物事を分析して、事実に基づいて考える	1	2	3
23) 「なぜ」そうなのか理由を検討する	1	2	3
24) 情緒的というより理論的	1	2	3
25) 新聞の社会面などをよく読む	1	2	3
26) 結末を予想して、準備をする	1	2	3
27) 物事を冷静に判断する	1	2	3
28) わからない時はわかるまで追求する	1	2	3
29) 生活の予定を記録する	1	2	3
30) 他の人ならどうするかと客観的に考える	1	2	3
31) してみたい事がいっぱいある	1	2	3
32) 気分転換が上手	1	2	3
33) よく笑う	1	2	3
34) 好奇心が強いほう	1	2	3
35) 物事を明るく考える	1	2	3
36) 茶目っ気がある	1	2	3
37) 新しい事が好き	1	2	3
38) 夢や楽しい事を空想するのが好き	1	2	3
39) 趣味が豊か	1	2	3
40) 「わあ、すごい、へえ」などの感嘆詞をよく使う	1	2	3
41) 人の気持ちに気がなって、合わせてしまう	1	2	3
42) 人前が出るより、後ろに引っ込んでしまう	1	2	3
43) 後悔する事が多い	1	2	3
44) 相手の顔色が気になる	1	2	3
45) 不愉快な事があっても口に出せない	1	2	3
46) 人によく思われようと振る舞う	1	2	3
47) 協調性がある	1	2	3
48) 遠慮がち	1	2	3
49) 周囲の人の意見に左右される	1	2	3
50) 自分が悪くもないのに、すぐ謝る	1	2	3
51) 運が良いほうだと思う	1	2	3
52) 人に恵まれている(周りにいい人が多い)	1	2	3

	当てはまる	どちらとも いえない	当てはまら ない
53) 人や物に感謝する事が多い	1	2	3
54) 今の自分が好きである	1	2	3
55) 自分の周りにいる人が好きである	1	2	3
56) あなたが落ち込んでいると、元気づけてくれる人がいる	1	2	3
57) あなたがどうにもならない状況に陥っても、何とかしてくれる人がいる	1	2	3
58) 1人では終わらせられない仕事があった時は、快く手伝ってくれる人がいる	1	2	3
59) 日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる	1	2	3
60) 良いところも悪いところもすべて含めて、あなたの存在を認めてくれる人がいる	1	2	3
61) あなたに何か嬉しい事が起きた時、それを我が事のように喜んでくれる人がいる	1	2	3
62) お互いの考えや将来の事などを話し合う事ができる人がいる	1	2	3

以上で終わります。ご協力ありがとうございました。