

心のゆとりと不安, および楽観・悲観主義の関連

○小林亮太¹・宮谷真人¹・中尾敬¹

(¹ 広島大学大学院教育学研究科)

問題

心のゆとりは、心身に余裕や落ち着きが感じられ、精神的に余裕のある心の豊かさと定義されている(産業政策局, 1991)。心のゆとりは精神的不安定さのない状態とも言われ(北爪・管野, 2006), 病気になる人はゆとりがないとされている(土居, 1983)。これらを踏まえると、心のゆとりを有する者ほど、抑うつや不安が低いと考えられる(仮説 1)。また、ゆとりは将来の不安なしに物事と関わることで生じ(産業政策局, 1991), 物事のリスクが低く認識されるときに得られやすい(長友・加瀬田, 2007) ことから楽観性が高い者ほど心のゆとりが高いと考えられる(仮説 2)。本研究では仮説 1, 2 について実証的な検討を行う。

方法

参加者 大学生 60 名 (女性 35 名, $M=20.5$ 歳)

手続き 次の 4 つの尺度への回答を求めた。(1) 心のゆとり感尺度(富田, 2012): 主観的な心のゆとりを測定する尺度であり、「焦り・不安のなさ」、「心の充足・開放性」、「対他的余裕」の 3 因子で構成される。(2) CES-D(島・鹿野・北村・浅井, 1985): 抑うつ気分や抑うつに起因する身体症状について尋ねた。(3) STAI(清水・今栄, 1981): 特性不安尺度を使用した。(4) 楽観, 悲観性尺度(外山, 2013): 楽観性, 悲観性を独立した 2 次元で捉え、測定する尺度であった。

結果と考察

参加者の心のゆとり, 不安や抑うつ, 楽観悲観性得点の記述統計量を Table 1 に示した。仮説を検討するために、心のゆとりと諸変数間の相関係数を算出した(Table 2)。心のゆとりと不安, 抑うつ, そして悲観性の間に負の相関が認められた。一方で、楽観性との間には正の相関が認められた。

心のゆとりが高いほど、不安, 抑うつが低いことが示され、仮説 1 が支持された。ただし、あく

まで今回の研究は相関研究であり、心のゆとりが抑うつや不安を低減するのか、不安, 抑うつが低いことがそもそも心のゆとりを感じるために必要な条件であるかが不明瞭である。この点に関しては今後の検討が必要である。また、楽観性を有するものは心のゆとりが高いことが示されたことから仮説 2 も支持されたといえる。楽観性が高い者はポジティブな結果が得られると期待しやすく、生活や仕事の中で、追い詰められ、切迫することが少ない。その結果として心のゆとりが保たれやすいと考えられる。

引用文献

- 土居健郎 (1983) 「ゆとりについて」ロアジール 8 月号 余暇開発センター
 北爪直美・管野純 (2006). 大学生版ゆとり感尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 早稲田大学臨床心理学研究, 6, 79-88.
 長友みゆき・加瀬田暢子 (2007). 手術中に待機している家族の行動と心理的ゆとりに関する研究 南九州看護研究誌, 5, 37-44.
 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成教育心理学研究, 29, 348-353.
 富田真弓 (2012). 心のゆとり感のあり方: 精神的健康とストレス対処方略からの検討 心理臨床学研究, 30, 633-643.
 外山美樹 (2013). 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 84, 256-266.
 通商産業省 産業政策局 (1991). ゆとり社会の基本構造 通商産業調査会

Table1 記述統計量

	平均値	標準偏差	最小値	最大値
心のゆとり	3.87	0.64	1.70	5.61
ゆとり[心の充足・開放性]	4.14	0.74	1.64	5.79
ゆとり[焦りのなさ]	3.45	0.70	1.36	5.07
ゆとり[対他的余裕]	4.03	0.74	2.50	5.83
特性不安	2.26	0.45	1.30	3.75
抑うつ	0.61	0.33	0.10	1.65
楽観性	2.87	0.47	1.30	4.00
悲観性	1.92	0.43	1.00	3.20

Table 2 心のゆとりと不安, 抑うつ, 楽観・悲観性の関連

	心のゆとり	ゆとり[心の充足・開放性]	ゆとり[焦りのなさ]	ゆとり[対他的余裕]
特性不安	-.84 **	-.77 **	-.74 **	-.65 **
抑うつ	-.75 **	-.66 **	-.70 **	-.54 **
楽観性	.57 **	.60 **	.39 **	.57 **
悲観性	-.59 **	-.55 **	-.46 **	-.58 **

** $p < .01$