

【共同研究】

大学生の社会的健康に関する研究 ～“関係不安”に関する語りを中心に～

水野 陽介* 二宮 雅也**

The social health of university students:
Based primarily on descriptions of “relationship anxiety”

Yosuke MIZUNO, Masaya NINOMIYA

Young people perceive of health as physical and mental health. However, the current study analyzed factors for social health. Interviews with university students indicated that they did not necessarily perceive of a need to be socially healthy. Instead, they tended to perceive of a need to foster interpersonal relationships. Interviews also indicated that they were anxious about everyday interpersonal relationships.

This “relationship anxiety” tends to negatively impact the health of university students. Once that anxiety subsides, however, intimate interpersonal relationships can be fostered, and these relationships have positively impact health. Thus, interpersonal relationships can have positive and negative impacts. From an individual’s perspective, interpersonal relationships may have only negative impacts on health due to the stress of forming those relationships. From a societal perspective, however, interpersonal relationships may have positive impacts.

Social factors greatly affect health not only for young people but for people of all ages. The Japanese population is rapidly aging, leading to a number of health-related issues such as the formulation of welfare policies and local communities where the elderly live. Thus, social health warrants greater attention in research on health.

Key words : social health, university students, interpersonal relationships, relationship anxiety

1. はじめに

1-1. 若年層の健康認識と社会的要因

健康問題に関する研究は主に高齢者を対象とすることが多い。現実問題として健康維持の危機に直面しやすい年代であると同時に、急速に進む少子高齢化を背景として高齢者の健康づくりは社会

全体の課題として捉えられているためでもあろう。一方で若者の健康についてはどうだろうか。例えばプライベートでは全く問題はないが、仕事になると急に億劫になったり嫌気がさしたりするなどの病状が出るいわゆる「新型うつ」が20代から30代の勤労世代において問題とされている。学生の場合には学校における友達づくりがうまくいかないことによる孤立化やそれらを引き金にして起こる「登校拒否」といった問題が挙げられるだろう。これらの若年層が抱える問題に共通していることは、職場や学校といった個人の環境やそれを取り巻く人間関係に関連する社会的要因が主

* みずの ようすけ 上智大学大学院 総合人間科学研究科 社会学専攻 博士後期課程

** にのみや まさや 文教大学人間科学部

に精神面の健康に影響を及ぼしている点である¹⁾。

NHK放送文化研究所が2009年に調査した「現代日本人の健康意識」(図1,2)によれば、全体の約6割の人が自分自身を「健康だ」と認識していた。また年齢層別でみると若年層(16~19歳および20代)における健康認識は中高年層(50代以降)に比べて良好であることが示された。しかし全年齢層の「健康だ」との認識を身体面と精神面で比較するといくつかの違いがわかる。身体面では右下がりですら徐々に加齢による低下傾向が見られ、16~19歳と70歳以上との間には約30%の差があった。一方、精神面ではほぼ一定でどの年代でも70%台とあまり大きな差は見られず、精神面の健康認識は身体面とは異なり加齢によって大きく変化するわけではないようだ。さらに若年層に絞ってみると、10代の「健康だ」との認識は身体面で87%、精神面で78%であった。同様に20代では身体面で83%、精神面で73%であり、身体面と精神面でいずれも「健康だ」という割合の間には10%の開きがあり精神面の健康認識の方が低かった。また精神面で「健康ではない」と回答した人は10代で22%、20代で27%となっており、50,60代の23%とほぼ同程度あるいはわずかに上回っている。以上の結果から若年層においては身体面よりも精神面の健康問題の方がより顕在化しやすく、本人にとっても意識されやすいものと推測される。

また、若者を取り巻く社会的環境や文化的に構

築される価値観も健康には影響する。「ちょっとでも太ると、太ったねって言われる」という若者の声は、特に今日の女性を強く拘束する「スリムな身体」についてのイメージに拘束される今日の女性の姿であろう。また、こうした「スリムな身体」志向は、女性誌等によって言説化され再生産され続けている。さらに、女性の身体のスリム化と低出生児の増加に関する相関が明らかにされ、それに起因した糖尿病の増加も懸念されている。まさに、社会的側面と現代病が結びつき病の源泉になっていると考えられる²⁾。

健康に関する調査は近年増加しつつあり、その質問内容や形式も多岐にわたっているが、この「現代日本人の健康意識」もそうであるように、身体的側面と精神的側面からの二面的なアプローチによるものが多い。しかし心身ともに健康問題が顕在化しにくい若者の場合、この二面的なアプローチでは特定の疾患を抱えた人でない限り問題が浮かび上がりにくいといえる。こうした前提を踏まえると全体の6割を占めた自分自身を「健康だ」と認識する人たちの中にも見落とされている問題があるのではないだろうか。医療費や社会保障費の増大によって健康維持が個人の責任とされ健康リスクの情報が溢れかえる現代社会では、その6割の人たちもなんらかの健康不安や問題を抱えている可能性が十分に考えられる。そうした一見分かりにくい問題を顕在化させるためには、身体的側面や精神的側面のみならずそれらに大きく関与

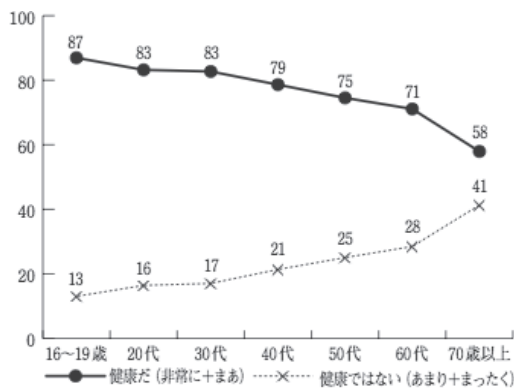


図1 健康認識 (身体面) <年代別>

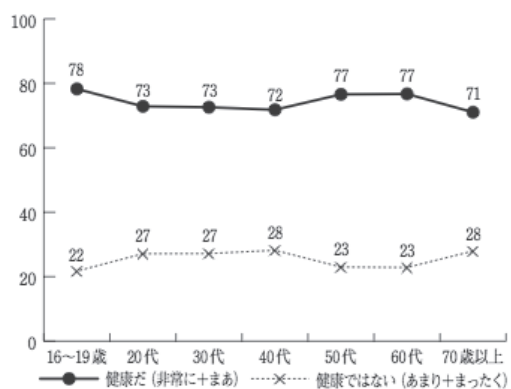


図2 健康認識 (精神面) <年代別>

出典：NHK放送文化研究所「現代日本人の健康意識」, 2009

すると思われる社会的側面も含めた多面的なアプローチが必要となる。それは社会的要因による健康への影響が大きい若年層を対象とする場合においてより重要であろう。すでにデータからみたように若年層では身体面、精神面ともに「健康だ」という認識の割合が高かった。しかし相対的に見ると精神面において影響の出やすい彼らの場合、その問題の多くは生活環境や人間関係などの社会的要因によるものの可能性が高い。

1-2. 大学生の健康に関する研究

続いて本研究の調査対象でもある大学生の健康に関する先行研究をいくつか確認しておく。佐々木（2012）によれば、大学生の主観的健康感には生活習慣と精神的健康度との間で負の相関が見られることがわかっている。ここでの生活習慣とは主に食事、睡眠、運動を示しており、不規則な食生活や睡眠不足、運動不足の状態にある学生ほど主観的健康感をもたない。そして主観的健康感のない学生ほど精神的な問題を抱えていることが示唆されている。しかし佐々木による研究では主観的健康感、生活習慣、精神的健康度の要因間における関連性が示されはしたものの、それぞれの実態についての詳細まではわかっている。また田崎ら（2004）が大学生男女を対象に質問紙調査を行った結果、痩身願望には男女に共通して自尊感情との負の相関がみられ、また自尊感情と心理的安定感との間にも負の相関がみられた。したがって、自尊感情の低さや心理的不安定感といった精神的な問題が痩身願望の強さに強く関係していることが男女ともに示唆された。体型への関心など自己意識が高まる背景には他者への関心、そして他者からのまなざしといった自分と他者との相対的な比較がある。健康に関する社会的要因の中で、大学生の場合にもっとも大きく影響すると考えられるのは人間関係に伴うストレスであろう。また他者への意識の強さは精神面だけではなく、大学生の健康に関わる行動にも影響を及ぼしている。河野ら（2009）が大学1年生を対象に行った調査によれば、喫煙、飲酒、性行動はストレスを紛らわしたり、生活が乱れたりするような依存の対象ではなく、一般的な若者が好奇心や付き合いで行

なっている行動であるとしている。ここから大学生の行動においては他者、とくに友人に対する同調傾向の強さが示唆されている。

先行研究においてはやはり身体的側面および精神的側面からのアプローチが主であり、生活習慣やそれに伴う意識や行動など個人的問題に関する調査であるため生活環境や他者からの影響といった社会的要因との関連に対する言及は少ない。これまで健康やそれに関する問題は身体および精神的側面から多く説明されてきたが、それらに加えて社会的側面からの影響によっても構成されていることは明らかであり、身体的または精神的側面による考察だけでは十分に説明しきれていない部分がある。本研究ではその社会的側面からの説明を試みるにあたり、人間関係の中で生じる不安感＝“関係不安”に着目して分析を行う。関係不安については社会心理学などの分野でも恋愛関係における二者間の問題を対象とした研究（鈴木ら2015）などが見られるが、本研究での“関係不安”とはより広範囲の人間関係から生じる問題を含むものである。また友人関係において生じる不安を「友だち地獄」と呼んだ土井隆義（土井 2008）は“関係不安”に対しても言及しているが、現在のところ“関係不安”をテーマとする社会学的研究は少ない。なお土井による分析の対象は主に中高生であったが、本調査では大学生を対象としている。また従来の研究では質問票による量的手法に基づく調査が多かったため、本調査ではより詳細な実態を把握し、大学生の健康認識やその背景を明らかにするために半構造化インタビューによる質的手法を用いた。今回の調査の目的としては、彼らの健康に対する認識や実態からうかがえる社会的要因の影響の確認、またそこに存在する具体的な状況の把握、そして個々の状況の比較を通して大学生が抱える“関係不安”の特徴や共通性を発見することにある。また社会的要因という個人の外部からの影響に着目することによって、身体面および精神面による個人の内部で完結しがちなアプローチでは見落とされやすい若年層が抱える健康問題を明らかにしたい。

調査の概要については続く2章において説明する。3章では調査結果としてインタビューデータ

から大学生の健康を取り巻く状況、とくに“関係不安”が生じる経緯について整理する。最後に4章では結果として大学生の健康について“関係不安”を主として社会的側面から考察する。

2. 調査概要

大きな健康問題を抱えていない若年層は自身の健康に対する本人の注意も向きにくく調査にも実態が反映されにくい。健康に対するリスクが高く自覚もされやすい高齢層に比べて聞き取りには困難を伴うことが予想される。したがって彼らが日常的に感じている健康問題や不安をデータとして把握するために本調査では大きく以下の二点に留意した。一点目にパイロットサーベイ段階で「“健康”と言われると重い」という意見を受け、インタビュー中は“健康”という言葉の使用を可能な限り避けた。代わりに今回の調査では健康問題について“不調”あるいは“不安”といった言葉を使用した。“健康”や“不健康”という言葉には一般的に積極的な健康行動や医学的処置を必要とする状態が連想されやすく、対象者に対して不必要な意図を感じさせる可能性がある。そこで日常の問題を問う上では、“不調”や“不安”といった言葉の方が適切であると判断した。二点目に日常における感覚的な不調や不安に加えて、大学生の健康に関連があると予想されるトピックとして体型意識（ファッションや美容を含む）に関する質問項目を取り入れた。冒頭でも少し触れたように、若年層の体型意識については瘦身願望の高まりによるダイエット志向から摂食障害などの健康被害が女性を中心に問題となっている。大学生を対象とした先行研究でもその影響が見られることから、本調査の主旨においても取り上げる意義があると判断した。また彼らにとってより身近でイメージしやすいトピックを設定することで、普段は意識されにくい健康に関わる問題を語ってもらいやすくする狙いもある。とくに精神面の健康に関わる問題の多くは生活環境や人間関係に大きく影響を受けている可能性が高いため、現在の健康状態の良し悪しや生活習慣といった単純な質問では聞き出せない場合があると予想され

る。本調査が質的手法を採用した大きな理由は、インタビューという対象者との直接的な会話を通して実態をより詳細に把握するためである。

調査に際しては、はじめにフェイスシートを用いて性別や学年などの基本的な属性について確認した後、基本的には予め用意した質問項目に沿ってインタビューを実施した。主な質問項目としては、「普段の生活の中でどのようなときに身体的（または精神的）な不調を感じますか」「ご自身のファッションや美容に関してとくに意識していることはありますか」「あなたと同年代の人たちが心身の不調に陥ってしまうのはなぜだと思いますか」などである。ただし対象者の語りを最優先し、質問の順番や言い回しなどは質問の意図に支障を来さない範囲で適宜調整を行なった。また用意した質問項目の構造に縛られず、設定外の事柄に関しても聞き取りを行なうなど個別に対応した部分がある。

- ・ 調査期間：2014年6月から9月
- ・ 調査形式：半構造化インタビュー
- ・ 調査時間：90分/1名³⁾
- ・ 調査対象：首都圏にあるA大学およびB大学の男女1~4年生までの学部生
- ・ 対象者数：15名（男子5名/女子10名）

3. 調査結果

3-1. “関係不安”によるストレスタイプ

若年層の健康状態においては相対的に身体面よりも精神面に影響が出やすいと推察されることから、日常的に感じられる不調や不安の多くは彼らの生活環境を取り巻く人間関係に起因すると考えられる。実際にインタビューを通じて得られた彼らの語りの中にも人間関係から生じる不調や不安の経験が多く含まれており、大学生の健康状態がそのような“関係不安”によって大きく左右されていることがわかった。その上でそうした不調や不安を生む状況には何らかの特徴や共通性が見られるのかを検証するためインタビューデータの整理を行った。その結果、今回調査した男女15名の大学生の語りからは個別の差異は見られるもの、

不調や不安の要因を生むストレス状況には一定の特徴や共通性を確認することができた。ここではその特徴や共通性をもとに制度タイプ・対等タイプ・自省タイプの三つに分類した。

3-1-1. 制度タイプ

一つ目は制度タイプである。これは社会によって規定された制度的関係の中で問題が生じる状況を指す。ここでは制度によって人間関係における個人の立場が明確に決まっており、立場の違いから生まれる言動が彼らにとって様々なストレスを作り出している。その典型として挙げられるのが就職活動における学生と面接官、あるいはその後の研修における内定者と社員との関係であろう。

「就活終わって月一で内定先の研修があるんですけど、それ通ってると毎月緊張しますね。来年はここで働かなきゃいけないのかって思うと、緊張っていうか不安。…ああ今月も来た、って感じですね。いつも決まった人事の方がいて、もう顔見知りになって。だから会社との繋がりはずっとありますね。でも決まってからの先の不安と決まってないことの不安じゃ違いますよね」
(Hさん／4年女性)

就職活動において学生が感じるストレス要因は主に試験での面接官とのやり取りにある。いわゆる圧迫面接と呼ばれるような厳しい問い詰めを受ける場合はもちろんだが、単純に面接そのもののプレッシャーを感じる者も多いだろう。Hさんの場合はそうした就職活動に対する不安はあったものの、圧迫面接のような経験もなく比較的早期に内定を得ることができた。しかし一方、Hさんの就職先では月に一度行われる社内研修への参加が内定者に義務付けられており、そこで大きなストレス要因が生じている。

内定者にとって研修が行われる会社はもはや自分の所属先であり、そこに所属する社員たちとの長期的な関係が見込まれる。また社員たちの多くは自分よりも上の立場にある人たちであり、彼らと共に自分がこの組織にどう適応できるかを研修の時点から考えなければならない。就職活動中の

不安は希望する会社からの内定がとれるかどうかには焦点が当てられるが、Hさんも言うように内定後はその焦点が移り、新たな環境で生まれた関係によって異なる不安が生じる。そこでは上司との立場上の差はもちろん両者の関係も未成熟であるにもかかわらず、同じ会社の社員という強力な制度的関係による接近を強いられることになる。多くの場合こうした緊張状態は関係性が成熟するにつれて漸次改善していくが、大学生にとっては学生生活と異なるこうした未経験の状況が大きなストレスとなっていると考えられる。

また正社員として勤務する内定先とは状況が多少異なるが、アルバイト先での店長と従業員、サークル内での先輩と後輩など大学生にとって一般的な雇用関係や上下関係によって生じる問題も、制度によって両者の立場が明確に決まっている点で制度タイプに位置づけられる。

「同じバイトの苦手な先輩なんですけど。いびられるのもあるんですけど人間性が苦手というか…どうも受け付けません。まずシフト確認して、まあ一日ならしょうがないかって感じですね。もともと怖い先輩だったんですけど、野球部の人だったんで上下関係に厳しいというか、バイト入った頃は結構怒られてそのトラウマもあります」(Dさん／2年男性)

Dさんはアルバイト先での先輩による嫌がらせ、いわゆるパワーハラスメントがストレス要因となっている。大学入学を期にアルバイトを始める学生は少なくないが、業務内容やマナーなどから身につけなければならないことは上司や先輩から指導を受けることがほとんどである。丁寧に優しく接してくれる先輩であれば良いが、そうでなかった場合でも先輩と後輩の間には立場上の力関係に差が生じるため先輩からの嫌がらせに対し後輩が強く反発することは容易ではない。また収入を維持するためには簡単には辞められず、Dさんのようにできる限りシフトが被らないように調整し、関わる時間を減らすことくらいしか対処方法はない。両者の間に生まれるこうした力関係の差は勤続期間の長さによるスキルの違いから生

じる能力的な面もあるが、おそらく上下関係に対する観念的な面からの影響も大きいだろう。Dさんは先輩の言動の理由について学校での部活動に原因があると述べているが、部活動においても同様に学年に応じて先輩と後輩の間で立場上の力関係に差異が生じる。例えばグラウンドの整備や球拾いなどの練習の準備や様々な雑務を立場の低い後輩が行うといった運動部の上下関係における慣習が例として挙げられる。こうした上下関係に対する観念が部活動を通して習慣化しているとすれば、先輩にとってはアルバイト先でも同様に後輩のDさんに対する行為、すなわち嫌がらせが正当化されているとも考えられる。その場合、制度的習慣による観念の影響を受けているのは先輩だけではなく、後輩という立場の違いを理由に反発できないという観念をもつDさん自身も含まれる。したがって双方が上下関係という制度的習慣の影響を受けることによって今回の状況が生じているということになる。

しかし上下関係においてストレスを抱えているのは立場の低い後輩だけに限ったことではなく、上の立場にある先輩の方にも同様に色々と責任が伴うことで生じるストレスがある。所属するサークルの会長をしているというNさんは次のように語る。

「朝に起きるとどうしてもお腹の調子が悪くて、前の日に何も食べられないんですよ。…緊張もありますし、身体がそういう構造になっちゃってる気がします。…たぶん精神的なところが大きいと思いますね。次の日余裕をもって起きられる日とかは本当に何もありません。誰かにどやされるっていうか、どっちかって言うるとどやせなくなるからですね。説得力なくなるから」

(Nさん/3年男性)

Nさんが会長を務めるのは運動系のサークルであり、頻繁にその試合が行われる。運営上、試合会場には遅刻しないように向かわなければならないのはもちろんだが、Nさんには遅刻できない理由がもう一つある。多くのメンバーを時間通り集合させるためにNさんのサークルでは遅刻者には

ペナルティが課されており、会長のNさんは遅刻者に対して指摘し罰則を行わなければならない。もしNさんが仮に遅刻をしてしまうと相手への説得力を失い、その役割を十分に果たすことができなくなるのである。体質的にお腹が弱いというNさんは精神的なプレッシャーを感じると身体的不調にもつながりやすいため、食事の時間をずらしたり集合時間よりも早めに着くように家を出発したりと遅刻対策を講じて会長としての責務の全うできるようにつとめている。Nさんの場合には会長という役職が役割期待を生み、彼の言動が過度に規定されることがストレスとなっている。

ここまでのケースは縦の人間関係が中心であり、上の立場の人が下の立場の人のストレス要因を生む状況を取り上げてきたが、現在ではパワーハラスメントをはじめ多くのハラスメントが問題となっていることもあり、必ずしも上の立場の人が有利な状況にあるとは言い切れなくなってきている。アルバイトの例で取り上げたDさんもNさんと同じくサークルの会長を務めているのだが、「うぜえって思われたくないですしね。…鞭は振るえないです、飴をあげるだけ」と会長という立場や役割の難しさを語る。制度的には上の立場にある場合でも自由に振る舞えるわけではなく、むしろ上の立場であるがゆえにその責任や力関係を考慮し、下の立場にある相手に対しても十分に配慮した自制的な接し方が求められる。

整理すると、制度タイプの例として内定先での雇用関係、またアルバイト先やサークル内での先輩後輩といった上下関係を取り上げた。雇用契約や学年といった制度的な規定によって生じる問題は個人の力では解決不可能なケースが多く、場合によってはそのストレスを受け入れざるを得ない状況もあり得る。しかしその規定が制度によるものである以上、一度その制度から抜け出せば関係性は解消できるという点では単純な構造を持っているといえる。

3-1-2. 対等タイプ

二つ目は対等タイプである。制度タイプが縦の人間関係に重点を置くのに対して、ここでは友人同士を中心とした横の人間関係において問題が生

じる状況を指す。ここでの関係は制度的な規定によるものではなく、基本的に相互の意思によって関係性が保たれている。対等タイプでは大学における友達同士という同列関係が主になるため、問題が生じた場合にも関係をどうするかは本人の意思に委ねられる。しかし学生の友人関係はクラスやサークルなどの集団を基盤としている場合が多く、たとえ個人の問題であっても当事者以外の友人たちにまで影響が波及する場合が多く複雑化しやすいという特徴がある。

「三人とかで二対一とかになっちゃうと自分が疎外されてるみたいになっちゃって。たまたま二人で遊びに行こうってなって、あとからそれを知ったもう一人が『なんで私も誘ってくれないの?』ってなっちゃうとか。敏感な子が多い」(Lさん/2年女性)

Lさんが語るの友人関係における疎外感がストレスを生む状況についてである。たとえば学校におけるいじめ問題の一つでもある仲間はずれなどは、集団内において意図的に行われる個人攻撃であるが、ここで語られているのは必ずしもそうした悪意によるものではない。それにもかかわらず生まれるこの疎外感は、友人関係に対する依存度の高まりの表れである。友人同士は同じ情報を共有し、常に行動を共にしたいという強力な拘束性を帯びた仲間意識があるからこそ、三人グループのうち二人が一緒に遊ぶことに対して、自分は誘われなかったという不安感を覚えることになる。こうした大学生の友人関係における特徴についてMさんは次のように述べる。

「中学くらいのときってみんな仲間意識みたいなのが強くなって、めんどくさいとは思ってたんですけど、それでもみんなの中にようって思う一人だったなって思います。その子が一人になってたら一応声かけておこうかなって、一人にならないように。でも本当に友達に対しては所有意識って感じがする、所有とか執着」(Mさん/2年女性)

仲間意識への敏感さはすでに中学生のときから

生まれているが、大学生においては多少変化が生じているようである。Mさんは友人関係に対するその敏感さについて“所有”に近い意識があると語る。おそらくこうした感覚の変化には大学と中学高校とのシステムの違いが影響している。多くの場合高校までは学校生活の大半をクラス単位で過ごし、授業は固定的で選択科目も多くはない。一方で大学においては、授業は個別履修のため学生生活は基本的に個人の選択決定に委ねられる。したがって高校まではクラスというシステムによって友人関係はある程度固定的だが、大学ではそうした縛りがなくなるため友人関係は流動的にならざるを得ない。中学高校時代からの依存的な仲間意識を持つ人にとって、大学におけるこうした環境の変化は友人関係の構築において大きな問題となる可能性がある。部活動やサークルといった学内の団体に所属することが交友関係を広める有効な手段の一つであるが、流動的な関係性の中で安定した関係性を手に入れるためにはさらに積極的な努力が必要になる。その結果として過度に仲間意識に対して拘束性を強めた結果が“所有”意識となって表れていると考えられる。

友人を無理に繋ぎとめようとすれば相手との関係性は崩れやすいものになる。また相手だけではなく、所属するグループ全体にもそうした影響は拡大していく。それにもかかわらず、彼らは友人関係に執着しモノを所有するかのようには友達を扱ってしまうのは友人関係が前提としている対等性に理由があるのではないだろうか。自分と相手との関係が対等であるがゆえに関係の維持は相互の決定に左右されており、相互間に問題が生じると対等だったバランスが崩れ、たちまちその関係は危機に晒される。

整理すると、対等タイプでは学内での友人関係を取り上げた。先に述べた制度タイプの場合は雇用関係や上下関係といった制度的な規定によってストレスが生じる一方で、それによって関係を保つ効果も有している。しかし対等タイプの場合にはそうした制度的な規定は存在せず、関係の維持は当事者同士の決定に委ねられる。制度タイプのような規定によるものではなく基本的に対等な関係にある個人の問題であるために、解決に際し

でも個人の決定による部分が多い。しかしだからといって自由な決定が下せるとは限らず、実際には関係性における利害や双方の周囲の人間関係に及ぼす影響などを含む複雑な構造を持っているといえる。

3-1-3. 自省タイプ

三つ目は自省タイプである。前述のとおり本調査では、ファッションや美容を含む体型意識についての質問を設定した。そこで語られたのは彼らが自分の体型や身につける洋服、化粧などを意識する際に友人や恋人といった身近な他者からの視線の影響を日常的に強く受けているということである。制度タイプや対等タイプは自分と他者との間の相互行為の中で生じるストレスが問題とされたが、自省タイプでは問題の要因は外部にあるのではなく、周囲の他者からの視線を自ら内面化することによってストレスが生じる。

「(体型は) 気にしてるけど、私これ以上だった時期があったからそこまで辛い辛いて感じではないですね。痩せたらいいな、ってくらい。でも痩せてるのに、『やばーい、痩せなきゃー』って言って何もしない人見てるとイライラしてくる。私の周り本当に多いんですよ…で、また人間関係がこじれるんです。私がイライラするだけだけど」(Cさん/2年女性)

Cさんの場合、自分の体型に対するコンプレックスというよりもむしろマネジメントに対する規範意識の方に主なストレス要因がある。体型に関するストレスの多くは自らの体型が理想的ではないこと、あるいはそうした体型を他者から否定的な目で見られているのではないかという不安によるものである。しかし、彼女の場合、過去の自分や周囲の女性と比較した上で現在の自分の体型については肯定的に捉えようとしている。Cさんが問題としているのはダイエットなど体型のマネジメントに対する態度の方であり、痩せるとあえて公言する者や公言したにもかかわらず行動を伴わない者、Cさんの言葉を借りれば「痩せる同盟」に対してストレスを感じている。反対にCさんは

体型のマネジメントについて陰ながら努力することを是としており、仮に理想や目標を公言するのであれば実質的な行動も伴うべきだと考えをもっている。過去に体型で悩みを抱えていたCさんにとって「痩せる同盟」の行動を伴わないこうした言動は理解し難いものだが、どれだけ苛立ちを覚えたとしても彼女がそれを実際に指摘することはない。Cさんが主張しているのはあくまで自分自身の問題であり、語りの中でも「私がイライラするだけ」と言っているように、「痩せる同盟」の言動はストレスを生むきっかけに過ぎず、むしろ本質的な要因はCさん自身の意識にあると捉えるべきであろう。そしてそのCさんがもつ体型に対するコンプレックスは、テレビやファッション誌などのメディアをはじめとする様々な情報をもとに理想化された「スリムな身体」に対する羨望のまなざしが根底にある。Cさんの場合、他者からの視線を内面化すると同時に理想像に基づく自らの視線も第三者的な位置から自分自身へと向けられている。したがって日常生活において常に他者からの視線、そして自らの視線を意識することになる。こうした意識下にある以上、このストレスから解放されるためには視線を向けられる一切の対象から自分を切り離す必要がある。

「バイトもしないしサークルもないし何もしない。お化粧もしない日とかも決めて、遊ぶとしてもすっぴんで遊べる地元の友達とか。そういう日はもう勉強もしないし、何もしないって決めてるんです。でも全然できてなくて、バイトだってしなきゃいけないし。化粧しない日だって月に一回あればいいくらい」(Oさん/3年女性)

Oさんはどんなに忙しくて時間がない日でも化粧だけは欠かさない。彼女にとって化粧をすることは他者の視線から自身を守るものであり、同時に自らの視線によるセルフチェックをクリアする条件でもある。したがって化粧をしない日を作ることがあらゆる視線からの解放、すなわちストレスから自由になる手段となる。大学のサークルの友達と会うとなると化粧をしなければならぬため、顔を合わせられるのは身内かそれに近い地

元の友達に限られる。化粧をする習慣のない小中学校時代を共に過ごした地元の友達であれば気兼ねなく会えるが、化粧をするのが当たり前となった大学の友達とは会えないということになるわけである。しかしすでに述べてきたように、アルバイトを減らすことやサークルの行事に参加しないことは大学生にとって容易ではなく、それは他者の視線に晒され続けなければならないということになる。接客のアルバイトをしているということも考慮すると、アルバイト先の人たちだけでなく店に来る客、またサークルの友人たちといった他者から自分がどのように見られているのか。そしてそれと共に自分をどのように見られたいのか、という自分自身に対する自らの視線が強い影響力を持っていると考えられる。Oさんにとって化粧をしない日というのは他者の視線を気にせず済むだけではなく、理想像を追求する自意識からも自由になれるという点こそが重要な意味をもつ。

整理すると、自省タイプでは体型や化粧、ファッションといった容姿や外見に関する意識形成における他者からの視線と自己からの視線との関係を取り上げた。自分自身が他者にどう見られているかという他者からの視線を感知し意識するようになることで、自らの評価に対する不安が生まれる。またそうした他者からの視線やメディアによって発信される「スリムな身体」イメージによって理想化された容姿や外見を内面化することによって、理想とは異なる現実に対して向けられる自己からの視線がさらに強い不安を生み、自省の度合いを強めていく。制度タイプや対等タイプが特定の他者を対象としていたのに対し、自省タイプでは他者の視線が評価に対する不安を生むのみでなく、さらに自己の視線が重なることによって最終的には自己からの視線によって不安を生み出すためにストレス状況から抜け出しにくいという構造を持っている。

3-2. 各ストレスタイプの整理と“関係不安”

本稿ではインタビュー調査において語られた大学生のストレスの状況を制度タイプ・対等タイプ・自省タイプの三つに分類したが、これら人間関係を起因とした大学生の健康に関わる諸問題をここ

表1 3つのストレスタイプの特徴

	関係性 (性質)	拘束度	自由度
制度タイプ	上下 (契約)	高	高
対等タイプ	同列 (友好)	中	低
自省タイプ	内面化 (評価)	低	中

では総じて“関係不安”としておきたい。

また関係不安に関する各ストレスタイプの特徴および関係は表1のように整理できる。

一つ目の制度タイプはアルバイト先での上司との関係やサークルでの先輩や後輩などの間で生じるケースが挙げられる。自分と他者は契約関係にあり、主に業務上の上下関係から生じる問題がストレス要因となる。アルバイトにおける雇用関係は最も理解しやすい例であるが、サークルで担う役職なども一種の契約によって成立しているといえるだろう。両者の間には立場の差異が生じるため、先輩からの嫌がらせを受ける後輩やメンバーをまとめるサークルの会長などそれぞれに付与された立場や役職から生じる役割期待を遂行する上で“関係不安”が生まれる。しかし契約関係にある以上、制度としての拘束度は高いが問題の解決手段が契約破棄を基本とする点からストレスに対する自由度は比較的高い。

二つ目の対等タイプは主に大学内における友人同士の間で生じる問題が挙げられる。自分と他者は友好関係にあり、双方の立場には基本的に対等である。したがって制度タイプほど拘束度は高くはないが、一方で対等であるがゆえに衝突も発生しやすくストレス要因となる。とくに大学生では友人関係が学校生活の基盤を成していると考えれば、インタビューで“所有”意識として語られたような所属集団からの排除に対する懸念が“関係不安”へとつながる。また問題の解決手段としては友好関係の解消が挙げられるが、制度タイプのような契約関係の解消などの事務手続き上の理性的な問題では片付けられない情緒的な問題を多く含むこと、また関係の解消にあたっては当事者以外の友人関係への影響が避けにくいことからストレスに対する自由度は比較的低い。

三つ目の自省タイプは主に体型や外見に関する他者および本人からの視線に対する意識によって

生じる問題が挙げられる。自分は他者に評価される関係にあり、まずは自分が他者からどう見られたり思われたりしているのかといった他者の視線からの“関係不安”が生じる。また自省タイプは制度タイプや対等タイプのように自分と他者が常に対立関係にあるわけではないため、評価に対しても自省的になりやすい。したがって他者からの視線を次第に内面化するようになり、最終的には自らの視線も第三者的な位置から自己へ向けることがさらにストレスとなって“関係不安”を強める。したがって自省タイプの場合、最初の段階では他者からの視線が大きく影響するものの、次第に内面化も起きるため相対的には自己意識の影響が大きくなる。そのため制度や他者による拘束度は低い、社会生活において他者からの視線をゼロにすることは不可能である以上は内面化も全く抑えることは難しく、自由度については制度タイプほど高くはなく対等タイプほど低くはない中間的な位置にある。

最後にこれら三つのタイプは完全に排他的な関係にあるわけではないことを断っておかなければならない。例えば制度タイプでは契約関係の解消によってストレスから解放されると述べたが、アルバイト先においては契約関係以外の関係性も並行して構築されているはずである。すなわち辞めようとして同僚からの引き留めにあたり、辞めることで自分が周囲からどのような評価を受けるかを懸念したりと様々なケースが予想される。アルバイトを辞めることで制度タイプのストレスからは解放されるが、結果的には平等タイプや自省タイプのような別のストレスに見舞われることも十分に考えられる。このように複数のタイプの特徴を併せ持っているケースもある。今回は“関係不安”が生じる状況の分析にあたって主に対象者とストレス要因との間にある他者との関係性という観点からストレスタイプの類型化を試みたが、それはあくまでもストレスの一面的な特徴や共通性をもとに整理したものであり、“関係不安”を考察する際にはより複雑な性質をもっていることを踏まえて各タイプを複合的にとらえることが重要である。

4. 考察

4-1. “関係不安”と大学生の社会的健康

インタビューを通して大学生が人間関係において日常的にストレスを感じていることが彼らの口から語られた。今回“関係不安”として三つのストレスタイプに別類したように彼らはあらゆる場面で人間関係上のストレスに囲まれており、日々何らかの不安を抱えている可能性が高い。また“関係不安”以外にも勉強や将来などの個人的な悩みなどを含めるとさらにストレスフルな状況にあることは間違いない。この結果からは《大学生は社会的に健康ではない》といえるだろう。しかし、冒頭に提示したとおり「現代日本人の健康意識」の調査でも大学生を含む若年層の健康度は身体面、精神面ともに相対的には高く、彼らは自らを健康だと意識している。今回調査の対象とした大学生は病気や精神疾患などの健康問題を抱えていない人たちであり、おそらく同様に本人の健康状態を問えば身体面、精神面ともに「健康だ」と回答するであろう。そんな彼らの口から日常における“関係不安”の存在が語られたわけであるが、精神面の健康認識には人間関係などの社会的要因が密接に関係していることが明らかである。したがってより深い解釈としては《大学生は身体的にも精神的にも健康だと認識してはいるが、日常的に“関係不安”を抱えているという点で社会的に健康とはいえない》ということになる。

一見するとパラドキシカルなこの現象に類似するものとして、上杉正幸は現代社会において健康を希求する人たちがかえって健康不安に陥っている様相を“健康社会のパラドックス”と呼んだ(上杉 2000)。このパラドックスをアメリカの社会学者R.K.マートンが提唱した機能概念(Merton 1949=1961)によって検討してみたい。マートンは社会現象における機能を当事者の主観的側面からのみではなく第三者により観察される客観的側面から考察すべきであるという立場から、機能とは一定のシステムの調整や適応に貢献する客観的結果であると定義した。そこで彼は順機能／逆機能、顕在的機能／潜在的機能という四つの概念を

設定する。順機能とは一定のシステムに対してプラスの貢献をなすものであり、反対に逆機能とはマイナスの貢献をなすものである。また顕在的機能とは行為における客観的結果と主観的意向が一致する場合を指し、反対に客観的結果と主観的意向が一致しない場合を潜在的機能、いわゆる“意図せざる結果”を指す。

上杉の議論の場合、社会システムとしての目的は国民の健康増進であり、それは健康を希求する人たちの主観的意向とも重なるものである。したがって社会システムとして健康増進のための様々な政策や情報などが国民の健康行動を喚起し、実際に国民の健康増進につながっているとすればそれは顕在的順機能ということになる。しかし上杉が問題としている健康社会のパラドックスとは、社会システムとして様々な健康行動を喚起されることで、かえって個人が健康不安に陥ったり健康を損なったりする状態を指す。これは社会システムにとってマイナスの貢献をなしているにもかかわらず、個人の主観的意向としてはあくまでも健康増進を意図して行動しているわけであるから潜在的逆機能ということになる。この矛盾に気づかない限りはどんなに健康不安が拡大していても健康社会のパラドックスは連鎖を続けていくことになる。

大学生を対象とした本調査の場合ではどうだろうか。大学生も自らの健康を望まないわけではないだろう。しかし彼らの語りからはむしろ人間関係の維持が最優先で健康の維持を意識しているような意図は見受けられなかった。「(学生生活を送る中で) いちいち健康気にしてたらやっつらんくない?」(Oさん/3年女性) というのがおそらく本音のようだ。これは年齢的に健康に対するリスクが低く、危機感が生じにくいためとも考えられる。それでも冒頭のデータで示したように客観的結果としての大学生を含む若年層の健康意識は良好であった。これをマートンの理論に当てはめれば、客観的結果としては社会システムにとってプラスの貢献をなしているわけであるが、健康維持に対する意識が低い彼ら自身の主観的意向とは一致しない潜在的順機能ということになる。語りからも明らかのように大学生の彼らは決して健康

のために行動を選択しているわけではなく、むしろ自分たちの生活は健康的ではないと考えている者もいたほどである。しかし“関係不安”が健康に対し悪影響を与えるものであったとしても、潜在的にはなんらかの形で対処ができていているということになる。

インタビュー調査の中で、不調や不安を感じたときの対処方法について尋ねた際、最も多かった回答が他者への相談であった。また相談相手としては友人がほとんどであったが、同時に親や兄弟といった家族も多く挙げられた。したがって“関係不安”によってストレスが生じた場合、その解決のために相談として別の人間関係が構築されたり、または既存の人間関係の親密性が高まったりすると考えられる。つまり“関係不安”をストレス要因の一つとしてみればそれ自体は健康にとって負の影響を与えるものであるが、その問題から発展し解決に向けた過程にまで目を向ければ決して負の影響のみではないことがわかる。人間関係には今回問題として取り上げた“関係不安”のような負の面だけではなく、その対処に役立つ資源となるような正の面も併せ持っておりコインの裏表のような性質がある。人間関係に関する注目といえば日本では東日本大震災以降、“つながり”や“絆”という言葉がメディアで多用されるようになったが、大きな問題が生じた際には支え合ったり助け合ったりといった新たな関係性が構築される契機ともなるというわけである。こうした“関係不安”が有する健康への潜在的な影響は決して個人を対象とした視点では明らかにできず、他者や社会など個人を超えた幅広い関係性を含んだ対象を考察することによってはじめて浮かび上がらせることができるのではないだろうか。

4-2. 社会的健康への着目 一個人の枠を超えた健康観

本稿では大学生の健康について身体的側面や精神的側面からの考察によって結論づけるのではなく、人間関係による影響という社会的側面から考察してきた。そこから“関係不安”という彼らが抱える問題の実態を把握し、また健康認識との矛盾点についても検討してきた。しかしそこで行っ

た上杉の議論との比較には問題点があったことは否めない。上杉が指摘した健康社会のパラドックスは政策をはじめ医療や産業、メディアにおける様々な健康言説が要因となって個人の健康不安を煽るというものであり、今回私が高上げたような健康に関わる人間関係の要因について直接的に触れているわけではない。しかし個人の健康状態が社会的要因に左右されるという点、またそれらに基づく行動の結果が本人の意図とは異なる場合があるという点で一致していたことからマーソンの機能概念を用いて比較を試みた。それにより健康問題において身体面、精神面による考察からは見出すことの難しい社会的要因による影響の一面について結果を見出すことができた。また一般的な健康言説では健康増進に対する意識、行動、結果が全てプラスの状態であることが健康状態を作り出すとされているが、現実はずしもそうではないと言えるだろう。大学生の場合にはとくに一般的な健康言説では説明のできない状況が起きていることがわかった。したがって健康増進を目的とした従来のアプローチは健康への危機感が小さい若年層にとって必ずしもリアリティをもって捉えられるものではない可能性があり、実際に起きている問題を十分に捉えきれていない可能性もある。ライフステージ毎に健康観には差異があるということを前提とした新たなアプローチに対する検討の余地があると思われる。

今回は大学生を対象に調査を行ったわけであるが、「関係不安」の影響は若年層に限らず全年代の人々に当てはまる問題であろう。したがって健康問題を扱うにあたっては個人だけでなく、相互関係や社会政策などを含めた多角的なアプローチによる研究が今後より重要になってくると思われる。すでに述べたように大学生の健康をテーマとした従来の研究の多くは生活習慣の実態やそれに伴う行動を調査したものが多く、他者との関係にまで範囲を拡大して分析したものは少ない。しかし今回のインタビューでは様々な「関係不安」が見受けられたように、自分を健康だと答えていた人であっても顕在化しにくい問題を抱えている場合がある。また人間関係には正と負の両面性があると述べたが、正の性質として挙げた対処に役立つ

資源となりうるような人と人とのつながりも「無縁社会」とも呼ばれる現在では、必ずしも全員が十分に得ているとは言い切れない。三上剛史は個人化するリスク社会となった現代社会のキーワードとして「ディアボリックなもの」(分離と個別化を生む契機)と「シンボリックなもの」(結合と連帯を生む契機)という対概念を挙げ、「“分離されることが結合の条件である”という認識が重要である」(三上 2013:35)と述べている⁴⁾。このように人間関係のような社会的要因は複雑かつ流動的で多面的な性質をもっていることが多く、それらは健康への影響についても一見して容易に判断できるものではないことを意味するだろう。したがってそうした判断を少しでも正確に下すためにも、社会的側面からのアプローチが求められる。もちろん身体的側面および精神的側面からのアプローチがこれからも必要であることは言うまでもないが、社会と個人の両方向から分析を行う必要があるということを確認しておきたい。

注

- 1) とくにインターネットの影響によって人間関係の性質が大きく変容したとして、SNSやLINEなどのツールが普及したことにより子どもたちはつながりを強いられるような切迫の状況にあるという指摘(土井 2014)もある。
- 2) NHKスペシャル「病の起源第5集糖尿病～想定外の“ぜいたく”～」(2008年11月16日放送)及び、「ニッポンの女性は“やせすぎ”!?～“健康で美しい”そのコツは～」(2015年10月5日放送)にて特集もされている。またその一部は(二宮2014)によってもまとめられている。
- 3) あくまでも平均所要時間であり、一定の調査時間を設定したわけではない。長い場合には一人の対象者への調査が2時間以上に及ぶケースもあった。
- 4) その上で三上は「近代社会学は「遮断」と「分断」を、個人と社会(あるいは人間と人間)を結びつける方向で処理しようとしたが、むしろ遮断を遮断として受け入れることによって、逆に、結びつきが確保されるような理論的反転が

求められているのではないか」とも述べている。

引用文献

- 土井隆義, 2008, 『友だち地獄—「空気を読む」世代のサバイバル』ちくま新書.
- 土井隆義, 2014, 『つながりを煽られる子どもたち—ネット依存といじめ問題を考える (岩波ブックレット)』岩波書店.
- 河野美江・西村覚・荒川長巳, 2009, 「大学1年生における精神的健康状態—喫煙・飲酒・性行動との関連—」島根大学『島根大学教育学部紀要 (教育科学)』第43巻, pp41-45.
- Merton, R.K, 1949, *Social Theory and Social Structure: Toward the Codification of Theory and Research*, Free Press (= 森東吾・森好夫・金沢実・中島竜太郎訳, 1961, 『社会理論と社会構造』みすず書房.)
- 三上剛史, 2013, 『社会学的ディアボリズム—リスク社会の個人—』学文社.
- 二宮雅也, 2014, 「健康幻想と身体意識」, 鈴木守編著, 『知としての身体—上智式教育イノベーション・モデル—を考える』, 学研, 172-186.
- NHK放送文化研究所, 2009, 「現代日本人の健康意識—「健康に関する世論調査」から—」.
- 佐々木浩子, 2012, 「大学生における主観的健康感と生活習慣および精神的健康度との関連」北翔大学『人間福祉研究』第15号, pp73-87.
- 鈴木伸哉・五十嵐祐・吉田俊和, 2015, 「愛着スタイルとしての関係不安と過剰適応行動が恋愛関係における親和不満感情に及ぼす影響」大阪大学大学院人間科学研究科対人社会心理学研究室『対人社会心理学研究』第15号, pp63-69.
- 田崎慎治・今田純雄, 2004, 「大学生男女における自尊感情と瘦身願望との関係」広島修道大学総合研究所『広島修大論集』第45号第1巻 (人文), pp.17-37.
- 上杉正幸, 2000, 『健康不安の社会学—健康社会のパラドックス (SEKAISHISO SEMINAR)』世界思想社.