

【報告】

大学生におけるアダルト・チルドレンおよび共依存と抑うつとの関連性

阿部 由紀子*1

(2017年12月20日受付, 2018年5月2日受理)

要旨: 本研究では、大学生を対象に、アダルト・チルドレン、共依存、抑うつ傾向について質問紙調査を行うとともに、アダルト・チルドレンおよび共依存と抑うつとの関連性について解析を行った。調査の結果、アダルト・チルドレンである可能性が高い者は10名(21.3%)であり、共依存者である可能性が高い者は7名(14.9%)であった。また、アダルト・チルドレンである可能性が高い者はすべて Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) Scale の得点が16点以上であり、その平均値は、アダルト・チルドレンではないと考えられる者に比べ、有意に高い値であった。共依存者である可能性が高い者の CES-D Scale 得点の平均値も、共依存者ではないと考えられる者に比べ、有意に高い値であった。これらの結果から、アダルト・チルドレンおよび共依存と抑うつとの関連性が示唆された。

キーワード: アダルト・チルドレン, 共依存, 抑うつ

I. はじめに

アダルト・チルドレンは、アルコール依存症の家族の中で子ども時代を送った大人たちを指していた¹⁾が、現在では、アルコール依存症の親がいた家族も含め、「身体的虐待があった」、「性的な虐待があった」、「親の期待が大きすぎる」など、安全な場所として機能しない、機能不全な家族の中で育った人々のことを指す²⁾。アダルト・チルドレンは、行動、思考、感情や人間関係に支障をきたしたり、生きづらさを感じたり、大人になってもその影響を受けている場合がある²⁾。また、アダルト・チルドレンには、共依存的な行動や人間関係がよく見られる²⁾。共依存とは、「強迫的行為による痛ましいほどの依存の様式であり、安全感や自己評価や同一性を求めて、他人から称賛を求める」ことである³⁾、その本質は、「人に必要とされることの必要」である⁴⁾。

また、アダルト・チルドレンおよび共依存者が育った機能不全家族とは、「身体的虐待」「性的虐待」「精神的、感情的、言語的な虐待」があった家族を指している²⁾。虐待とうつ病との関連についてはこれまでも調査が行われており、幼少期の被虐待経験は、うつ病の発症を高めたという報告⁵⁾や、うつ病の重症度と正の相関を示すという報告⁶⁾などがある。これらのことから、機能不全な家族の中で育ったアダルト・チルドレンおよび共依存者は、抑うつ状態になる可能性が高いと予測される。

一方で、アダルト・チルドレンも共依存者も防衛機制として否認があり⁷⁾、被虐待経験を自覚している者とアダルト・チルドレンおよび共依存者とは一致しないと考えられ

るため、アダルト・チルドレンおよび共依存と抑うつとの関連に関する調査が必要である。

大学生の時期は、精神健康面での問題が起こりやすく、抑うつ⁸⁾の危険性は他の年齢層に比べて高いと考えられる^{8, 9)}。このため、大学生を対象として、抑うつとの関連が予測されるアダルト・チルドレンおよび共依存について調査を行う必要がある。

これまでも、大学生を対象としたアダルト・チルドレンおよび共依存に関する研究が行われている。看護学生を対象とした、アダルト・チルドレン尺度 (AC 尺度)¹⁰⁾を用いた複数の先行研究において、アダルト・チルドレン特性を有する者の割合が報告されている^{11, 12)}。また、看護学生において、アダルト・チルドレン特性は、対人関係でのストレスの自覚の程度¹²⁾や、バーンアウト症候群¹¹⁾との関連が示唆されている。しかしこれらの報告は、アダルト・チルドレンと抑うつとの関連性を示すものではない。また、これらの先行研究で用いられている AC 尺度は、アルコール依存症の家族の中で子ども時代を送った、狭義のアダルト・チルドレンについての尺度である^{1, 10)}ため、機能不全な家族の中で育った広義のアダルト・チルドレンについての調査が必要である。共依存については、福祉系大学生を対象とした調査において、抑うつとの関連性が報告されている¹³⁾。しかし、共依存傾向を示す者の割合については示されていない。また、主因子法による因子分析であるため、共依存行動全体と抑うつとの関連性については不明である。

以上のことを踏まえ、本研究では、一大学のさまざまな学部・学科に所属する大学生を対象として、以下のことを行った。まず、機能不全な家族の中で育った広義のアダルト・チルドレンおよび共依存者についての実態を明らかにするため、西尾(1998)が提唱したチェックリスト²⁾を用い、広義のアダルト・チルドレンおよび共依存者の割合につい

*1 弘前大学大学院保健学研究科
Graduate School of Health Sciences, Hirosaki University
〒036-8564 青森県弘前市本町 66-1 TEL:0172-39-5527
66-1, Honcho, Hirosaki-shi, Aomori, 036-8564, Japan
Correspondence Author yabe5615@hirosaki-u.ac.jp

て調査を行った。次に、本研究の対象大学生において、アダルト・チルドレンおよび共依存は抑うつと関連があるという仮説を立て、アダルト・チルドレンおよび共依存と抑うつとの関連性について解析を行った。

II. 方法

1. 対象者

A 大学に在籍する大学生のうち、農学生命科学部、人文科学部、医学部医学科、医学部保健学科（臨床検査技師養成課程を除く）、教育学部、理工学部を対象に開講している「生活習慣と健康」の履修者 57 名、および臨床検査技師養成課程で開講している「衛生学・公衆衛生学実習」の履修者 37 名である。

2. 調査の実施時期と手続き

2017 年 5 月、授業開始前に、調査対象者に対して、無記名式質問紙を配布した。調査対象者には、授業終了後に記入し、回収箱に入れるよう依頼した。

3. 調査内容

1) Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) Scale の日本語版¹⁴⁾

CES-D Scale は、米国国立精神衛生研究所でうつ病の疫学研究用に開発された自己評価尺度であり、「何をするのも面倒だ」「なかなか眠れない」「悲しいと感じる」など 20 項目からなる。一項目 0 点～3 点で計算し、合計点数が 16 点以上で抑うつ傾向であると判定される。CES-D Scale の日本語版は信頼性と妥当性が確認されている¹⁴⁾ため、本研究でも使用した。

2) アダルト・チルドレンのチェックリスト²⁾

「自分に対して過酷な批判をする」「自分は生きている価値がない」など 39 項目から成り、いつもあてはまる項目が 10 項目以上ある場合は、アダルト・チルドレンである可能性が高い。

3) 共依存のチェックリスト²⁾

「自らを犠牲にして相手を助けたり、世話をしたりする」など 16 項目からなり、いつもあてはまる項目が 5 項目以上ある場合は、共依存者である可能性が高い。

4. 分析方法

分析には、Microsoft Excel 2007 およびエクセル統計 2012（株式会社社会情報サービス）を使用した。

1) アダルト・チルドレンと抑うつ傾向の関連性

アダルト・チルドレンのチェックリストにおいて、いつもあてはまる項目が 10 項目以上ある者を「AC である」群、10 項目未満の者を「AC ではない」群に分類し、各群における CES-D Scale の得点が 16 点以上の者および 16 点未満の者の数および割合を算出した。

2) アダルト・チルドレンと CES-D Scale の得点との関連性

「AC である」群と「AC ではない」群における CES-D Scale

の得点について、コルモゴロフ・スミルノフ検定を行い、2 群とも正規分布している場合には、各群における CES-D Scale の得点の平均値および標準偏差を算出した。さらに、2 群間の得点について t 検定による比較を行い、5%未満を有意とした。

3) 共依存と抑うつ傾向の関連性

共依存のチェックリストにおいて、いつもあてはまる項目が 5 項目以上ある者を「共依存者である」群、5 項目未満の者を「共依存者ではない」群に分類し、各群における CES-D Scale の得点が 16 点以上の者および 16 点未満の者の数および割合を算出した。

4) 共依存と CES-D Scale の得点との関連性

「共依存者である」群と「共依存者ではない」群における CES-D Scale の得点について、コルモゴロフ・スミルノフ検定を行い、2 群とも正規分布している場合には、各群における CES-D Scale の得点の平均値および標準偏差を算出した。さらに、2 群間の得点について t 検定による比較を行い、5%未満を有意とした。

5. 倫理的配慮

質問紙配布時に、調査への参加は自由であり回答の有無は成績には影響しない旨を記載した説明文書を配布するとともに、その旨を口頭で説明した。なお、本研究は、弘前大学大学院保健学研究科倫理委員会による承認を得て実施した。

III. 結果

1. 回答者の属性

回答者は 50 名であり、そのうち回答に不備のあった 3 名を除き、47 名（男性 16 名、女性 31 名）を分析の対象とした。平均年齢は、19.51 歳（標準偏差：1.14、範囲：18～22）であった。CES-D Scale の平均得点と標準偏差は、男性 15.00 ± 7.84、女性 15.03 ± 10.47 であった。

2. アダルト・チルドレンと抑うつ傾向の関連性

「AC である」者は 10 名（21.3%）であり、そのすべての者が、CES-D Scale の得点が 16 点以上であった。一方、「AC ではない」者のうち、28 名（75.7%）は CES-D Scale の得点が 16 点未満であり、9 名（24.3%）は、CES-D Scale の得点が 16 点以上であった（表 1）。

表 1 AC と抑うつ傾向との関連性

AC であるか否か	CES-D 得点	人数	割合 (%)
AC である	16 点以上	10	21.3
	16 点未満	0	0.0
AC ではない	16 点以上	9	19.1
	16 点未満	28	59.6

3. アダルト・チルドレンと CES-D Scale における得点の関連性

「AC である」群における CES-D Scale の得点と「AC ではない」群における CES-D Scale の得点は、それぞれ正規分布していることが確認されたため、平均値を算出するとともに、t 検定を行った。その結果、「AC である」群における CES-D Scale の得点の平均値は、「AC ではない」群に比べ有意に高い値であった (表 2)。

表 2 AC と CES-D 得点 (平均 ± 標準偏差)

AC である	AC ではない	P
27.5 ± 7.5	11.6 ± 6.9	<0.001

4. 共依存と抑うつ傾向の関連性

「共依存者である」者は 7 名 (14.9%) であり、「共依存者である」者のうち 6 名 (85.7%) は CES-D Scale の得点が 16 点以上であり、1 名 (14.3%) は CES-D Scale の得点が 16 点未満であった。また、「共依存者ではない」群のおよそ 3 分の 1 の者は CES-D Scale の得点が 16 点以上であった (表 3)。

表 3 共依存と抑うつ傾向との関連性

共依存者であるか 否か	CES-D 得点	人数	割合 (%)
共依存者である	16 点以上	6	12.8
	16 点未満	1	2.1
共依存者ではない	16 点以上	13	27.7
	16 点未満	27	57.4

5. 共依存と CES-D Scale の得点との関連性

「共依存者である」群における CES-D Scale の得点と「共依存者ではない」群における CES-D Scale の得点は、それぞれ正規分布していることが確認されたため、平均値を算出するとともに、t 検定を行った。その結果、「共依存者である」群における CES-D Scale の得点の平均値は、「共依存者ではない」群に比べ有意に高い値であった (表 4)。

表 4 共依存と CES-D 得点 (平均 ± 標準偏差)

共依存者である	共依存者ではない	P
25.0 ± 9.3	13.3 ± 8.6	0.0019

IV. 考察

1. アダルト・チルドレンおよび共依存者の割合

本研究において対象とした、A 大学のさまざまな学部・学科に所属する大学生のうち、アダルト・チルドレンである可能性が高い者は 10 名 (21.3%) であり、共依存者である可能性が高い者は 7 名 (14.9%) であった。アダルト・チルドレン特性を有する者の割合^{11,12)}については、これまでも、看護学生を対象とした調査において報告されているが、調査に使用している尺度が本研究とは異なるため、比較はできない。共依存^{13,15)}については、これまで、看護学生や福祉系大学生を対象とした調査が行われているが、共依存傾向を有する者の割合は示されていない。

2. アダルト・チルドレンと抑うつ傾向の関連性

本研究の結果、アダルト・チルドレンである可能性が高い者は、すべての者が抑うつ傾向を示すとともに、アダルト・チルドレンではないと考えられる者に比べ、CES-D Scale の得点が有意に高い値であった。このことから、アダルト・チルドレンと抑うつとの間に正の関連性があることが示唆された。これまでに、看護学生を対象とした先行研究において、アダルト・チルドレン特性とバーンアウト症候群¹¹⁾や対人関係でのストレスの自覚¹²⁾の程度との関連が指摘されている。しかしこれらの先行研究は、アダルト・チルドレンと抑うつとの関連性を示すものではない。また、これらの先行研究で用いられている AC 尺度は、アルコール依存症の家族の中で子ども時代を送った、狭義のアダルト・チルドレンについての尺度である^{1,10)}。したがって、本研究により、さまざまな学部・学科に所属する大学生において、広義のアダルト・チルドレンと抑うつとの関連性が示唆された意義は大きい。

3. 共依存と抑うつ傾向の関連性

共依存者である可能性が高い者についても、共依存者ではないと考えられる者に比べ、CES-D Scale の得点が有意に高い値を示し、共依存者である可能性が高い者の多くは抑うつ傾向を示した。福祉系大学生を対象とした先行研究では、共依存行動尺度のうち、「自己犠牲尺度」および「未熟性尺度」と抑うつとの間に正の相関が認められている¹³⁾。本研究の結果から、共依存行動全体についても、抑うつとの間に正の関連性があることが示唆された。

4. アダルト・チルドレンおよび共依存と抑うつとの関連性

本研究の結果、アダルト・チルドレンであることも、共依存者であることも、ともに抑うつと関連している可能性が示唆され、これらは本研究の仮説を支持するものと考えられる。一方で、アダルト・チルドレンと共依存では、抑うつとの関連の程度に差異が認められた。アダルト・チルドレンである可能性が高い者のすべてが CES-D Scale において 16 点以上であったことから、アダルト・チルドレン

の方がより抑うつとの関連性が強いと考えられる。アダルト・チルドレンと共依存は、いずれも機能不全家族の中で育ったことに起因しており類似しているが、アダルト・チルドレンは、個人の内面に焦点を当てているのに対し、共依存は、他者との人間関係に焦点を当てている¹⁶⁾。このことが、わずかな結果の相違につながったと考えられる。

5. 本研究の限界と意義、今後の展望

本研究は横断研究であるため、アダルト・チルドレンおよび共依存と抑うつ傾向との因果関係は不明である。また、参加者数が少ないため、性別の解析を行っていない。さらに、一大学に在籍する学生を対象としているため、結果を一般化することは難しい。

このような限界点はあるものの、本研究の結果から、一大学のさまざまな学部・学科に所属する大学生において、アダルト・チルドレンおよび共依存者の割合が明らかになるとともに、アダルト・チルドレンおよび共依存は、CES-D 得点による抑うつと関連性があることが示唆された。精神医学にはアダルト・チルドレンという視点はない¹⁷⁾ため、抑うつとの関連性を示唆した点において、本研究の意義は大きいと考えられる。

今後は、複数の大学に在籍する学生を対象とした調査や性別の解析も行う必要がある。また、一般成人を対象とした調査や、アダルト・チルドレンおよび共依存者が抱える家族内トラウマを治療する¹⁸⁾ことによる CES-D 得点に及ぼす影響についても検討することが望まれる。

利益相反 開示すべき利益相反はありません。

謝辞 調査にご協力頂いた皆様に、謹んで感謝の意を表す。

引用文献

- 1) 緒方明：アダルトチルドレンと共依存。誠信書房，東京，1996. pp. 15-18.
- 2) 西尾和美：アダルト・チルドレン癒しのワークブック本当の自分を取りもどす16の方法。学陽書房，東京，1998. pp. 10-25.
- 3) 緒方明：アダルトチルドレンと共依存。誠信書房，東京，1996. p. 141.
- 4) 斎藤学：アダルト・チルドレンと家族心のなかの子どもを癒す。学陽書房，東京，1996. p. 52.
- 5) Felitti VJ, Anda RF, et al. Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *Am. J. Prev. Med.*,14:245-258, 1998.
- 6) Hayashi Y, Okamoto Y, et al. Direct and indirect influences of childhood abuse on depression symptoms in patients with major depressive disorder. *BMC Psychiatry*,15:244, 2015.
- 7) 緒方明：アダルトチルドレンと共依存。誠信書房，東京，1996. p. 167.
- 8) 西河正行, 坂本真士ほか(坂本真士, 丹野義彦, 大野裕編)：抑うつの臨床心理学。東京大学出版会，東京，2005. pp.213-215.
- 9) Tomoda A, Mori K, et al. One-year prevalence and incidence of depression among first-year university students in Japan: A preliminary study. *Psychiatry Clin. Neurosci.*,54:583-588, 2000.
- 10) 笹野友寿, 塚原貴子：大学生の精神保健に関する研究—機能不全家族とアダルト・チルドレン—。川崎医療福祉学会誌，8;47-53,1998.
- 11) 新山悦子, 塚原貴子, ほか：看護学生のアダルト・チルドレン特性とバーンアウト症候群との関連。川崎医療福祉学会誌，15;117-122,2005.
- 12) 塚原貴子, 新山悦子, ほか：アダルト・チルドレン特性と対人関係でのストレス自覚の程度との関係—看護学生と他学科学生との比較—。川崎医療福祉学会誌，15;95-101,2005.
- 13) 前田直樹, 長友真実, ほか：福祉系大学生における共依存と心理的健康。九州保健福祉大学研究紀要，8; 79-87, 2007.
- 14) 島悟, 鹿野達男, ほか：新しい抑うつ性自己評価尺度について。精神医学，27;717-723,1985.
- 15) 大澤優子, 田中瞳, ほか：看護系大学生における共依存傾向と親の養育態度および自己価値感の関連性についての予備的調査。第45回(平成26年度)日本看護学会論文集 精神看護，286-289, 2015.
- 16) 緒方明：アダルトチルドレンと共依存。誠信書房，東京，1996. p. 84.
- 17) 斎藤学：アダルト・チルドレンと家族心のなかの子どもを癒す。学陽書房，東京，1996. p. 110.
- 18) 緒方明：アダルトチルドレンと共依存。誠信書房，東京，1996. pp. 165-179.

【Report】

**Relationship between adult children, codependence,
and depressive symptoms in university students**

YUKIKO ABE*¹

(Received, December 20, 2017 ; Accepted May 2, 2018)

Abstract: In the present study, adult children, codependence, and depressive symptoms were investigated in university students using questionnaires, and the results were analyzed to clarify whether adult children and codependence were associated with depressive symptoms. The percentage of participants who were likely to be adult children was 21.3%, and the percentage of participants who were likely to be codependent was 14.9%. Additionally, all of the participants who were likely to be adult children scored 16 or higher on the Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) Scale, and the mean score was significantly higher than that of participants who were not likely to be adult children. The mean score of participants who were likely to be codependent was also significantly higher than that of participants who were not likely to be codependent. In conclusion, it is suggested that adult children and codependence may be associated with depressive symptoms.

Keywords: adult children, codependence, depression