

授業の一部を利用した大学生の自己肯定化演習の効果¹

吉澤 寛之・西川 和夫

Enhancing College Students' Feelings of Self-Affirmation Through Brief Class Exercises

Hiroyuki YOSHIZAWA · Kazuo NISHIKAWA

Abstract

This study assessed the effects of brief class exercises designed for enhancing the feelings of self-affirmation among college students. A total of 123 target and 113 comparison students participated in this study. The eight brief exercises focusing on the positive side of their talent, personality, others' evaluation and past experiences were conducted as part of regular classes. Findings indicated significant improvements in the self-affirmation and ego state indices measured by IUE scale (Nishikawa, 2007). The results were discussed in terms of intra- or inter-personal ego functions.

Key words

self-affirmation, brief class exercises, college students.

古くは五月病，スチューデントアパシーという言葉で，1960年代の大学生の大学適応困難が指摘されていた。まだ大学進学率が今日ほど高くない時代背景の下で，五月病は，学歴重視社会の価値観に従って努力を続けてきた学生が，入学を達成することにより，それまで自己を価値づけてきた目標を喪失した状態と説明されている。名目的な目標に同一化していた自己が，目標喪失により自我拡散を起こしているような状態と言える（笠原，2002）。

ところで現在は大学進学率が50%を超えるようになり，入学定員と志願者の数値上では大学全入時代を迎えるに至った。高等教育の機会が容易に得られるようになったことは喜ばしいことと言える。しかし一方で目的意識の乏しい漫然とした進学，社会的コミットメントを回避するモラトリアム志向，名目的なブランドを求めるだけの受験競争，学力偏差値選別による主体性の希薄化した進路選択など，大学大衆化の負の要因も指摘される（鳥山，2006）。補習教育を必要とする基礎学力不足学生の増加，無気力，対人関係困難，不安・抑うつ・情緒不安定など心理障害の増加，怠学，不登校，留年，中途退学の増加など，学生の大学不適応問題が増加していると言われる（鳥山，2006）。

大学適応を左右する要因には，多彩な個人的要因や環境的要因が考えられる。個人的要因も様々であるが，その中で本人の自己に対する意識のあり方が適応に強く関連することが指摘されている。たとえば大学適応に限らず，あるがままの自己の状態が自己にとって望ましい状態と認知されていることは，安定した心理適応をもたらすと言われている（Rogers，1951）。自己一致した肯定的な自己受容が，良く機能する自己の重要な条件の一つとされる（Rogers，1951）。自己の

※ E-mail yosizawa@ha.shotoku.ac.jp nishikawa@ha.shotoku.ac.jp

1 本研究の一部は，日本教育心理学会第50回総会において報告された。

存在を価値あるものと感じる、ありたいと望む自己の状態であると感じる、能力・性格など自己に属する特性を高く評価する、他者から良く評価されていると感じるというような自己肯定的感覚は、自己に関する満足や安定した感情、経験への開放性、積極的活動への動機づけをもたらしやすく、良好な適応に結びつく可能性が高い。

逆にこれらが満たされない状態は、無力感、自己嫌悪、劣等感、不安、防衛、回避、攻撃、逸脱など、本人にも周囲にも苦痛を与える不適応な行動を招きやすい。不適応な状態にある人は、自尊心や自己評価が低く自己否定的な傾向が強い。たとえば反社会的逸脱を繰り返す非行少年の多くは、自尊感情が乏しく劣等感や被害感に捕らわれ、防衛的な他者否定の構えを持ち、自分の未来について肯定的な展望を失っている (e.g., 宮野, 1981)。不登校や孤立、引きこもりといった場面回避的な適応困難を示す人も、他者に圧倒されるような自己卑小感に悩む傾向が見られる (e.g., 粕谷・河村, 2004)。近年社会臨床として注目を集めるうつ状態疾患者が、自己嫌悪、無力感、無用感、罪責感、焦燥感、絶望感といった、自己を不完全な存在と認知し極端なまでに自己否定する特徴を持つことが指摘されている (Beck, 1976)。重篤とは言えない程度であっても、心理臨床的援助を求めるクライアントの多くは、自己不全感に悩み自己肯定感を持ち難い (Beck, 1976)。

心理的症状や問題行動を示さない健常適応者は不適応者に比較して、自尊感情、自己評価、自己肯定感が高いことが知られている (e.g., 伊藤・小玉, 2005)。心理的不適応に陥った人が、カウンセリングなど心理臨床的援助を得て、苦痛や挫折をもたらしていた症状や行動が改善されると、自己否定感が減少し自己肯定感が増大することが示されている (西川, 1999)。低い自己肯定的感覚は心理的不適応に結びつきやすく、反対に高い自己肯定的感覚は心理的に健康な適応に結びつきやすいと言える。認知療法や認知行動療法において、自己の否定的側面に強く偏った意識化を示すうつ患者の不合理な認知傾向を、肯定的側面にも注目する現実適合した認知に修正することで、うつ症状が改善されることが示されている (Beck, 1976)。自己に関する意識の肯定化は、適応促進的に機能すると言える。

認知療法・認知行動療法による認知修正法以外にも、もっと肯定的で価値のある自己の属性に気づく方法が提案されている。動機づけにおける自己決定感 (Deci & Ryan, 1985) や自己効力感 (Bandura & Schunk, 1981)、統制の自己焦点化 (佐藤, 2008)、結果可変要因への原因帰属 (高野, 1989)、自己強化 (松村, 2002)、セルフ・ストロッキング (Stewart & Joines, 1987) などは、環境制御能力に関する自己肯定感を充進させる要因となる。

自己肯定感の上昇が不適応状態の改善に関連するとすれば、臨床的な治療事例に限らず、日常生活に適応している健常者であっても、自己意識を肯定化させることは心理的適応の促進や不適応状態の予防に有効と推測される。産業領域で生産性向上や組織活性化の手段の一つとして、自己肯定感を上昇させる方法が試みられている。自己決定目標達成により自己効力感を得させる方法や、役割期待と遂行による有能感を得させるといった方法はその例である (CPI 研究会・島田・中尾・森下, 2006)。教育場面でも、肯定的メッセージの交換や「良いところ探し」など自己の肯定的側面を認知させることにより、学級活性化や積極的行動の促進を図ることが行われている (Lawrence, 2006)。大学生を対象にしたグループ・エンカウンター訓練の結果、対人意識や自己意識が肯定的認知の方向に変化したことも報告されている (宮前・竹内, 2005)。これらの試みから、自己肯定感を高めるような働きかけは、自信や意欲向上、対人的親密性、集団凝集性の向上など適応的に望ましい効果をもたらす可能性が示唆される。

本研究では、大学生生活に特に問題のない学生に対して、授業の一部を利用した自己肯定感の上昇を試みる。筆者らの日常の指導体験において、不適応状態に陥ったり病理的状态を呈しているわけではないが、第1志望校への不合格や不本意入学を悔やんでいたり、自己の能力を低く見積もるなど、現状の自己を否定的にとらえている学生の状態が目につくことがある。もう少し自己を高く評価するような、肯定的自己意識を持つようになれば、学生の大学適応意欲はもっと向上するのではないかと想像する。

授業中に短時間で実施できる自己肯定化演習課題として、ソーシャル・スキル・トレーニング(渡辺, 1996)、アサーション・トレーニング(平木, 2000)、構成的エンカウンター・グループで実施される課題(国分, 1981)、交流分析を基にした人間関係改善エクササイズ(Stewart & Joines, 1987)などを簡略化した方法が有効と思われる。ただしグループ作業は短時間で実施することが難しいため、演習課題は個人演習の形をとり、自己の能力や性格、他者からの評価、過去の経験などを肯定的に想起、意識化することを促す課題を採用し、10分以内に終了できるように工夫した。

自己肯定化訓練の効果を確認する手段として、全般的な自己肯定感を測定する目的でローゼンバーグの自尊感情尺度(山本・松井・山成, 2001)を用いる。低い尺度値を取る人は自己否定や自己嫌悪感、自己不全感など、自己に対する否定的感情に支配されやすいこと、高い尺度値は自己肯定的で健康な適応傾向を示すことが知られている(e.g., 伊藤・小玉, 2005)。加えて、IUE(自己志向・他者志向エゴグラム)(西川, 2007)の下位尺度を用いるように計画した。IUEは交流分析の自我状態理論拡張モデルに基づき、自己意識の多面的な測定を可能にする尺度であり、自己志向的適応の状態と他者志向的適応の状態を測ることができるように作成されている。使用する4つの下位尺度のうちINP(自己志向養育的親の機能状態)は安定した自己肯定的、自己受容的な状態を反映し、IAC(自己志向順応的子どもの機能状態)は、不安定で自己否定的、不安防衛的な状態が尺度値に現れる。ICP(自己志向支配的親の機能状態)は、肯定的自己を実現するように自己制御する傾向を測られる。UNP(他者志向養育的親の機能状態)は他者に対して肯定的で親密的な傾向を表す。IUE下位尺度を用いる理由は次のようである。自己志向機能的自我状態が自己の状態を制御する機能を表し、他者志向機能的自我状態が他者に対処する状態を制御する機能を表すことから、自尊感情のみでなく自己と他者に対する自我機能における肯定的機能促進についても、自己意識を肯定化する演習の効果がみられるかを検証しようとしたことによる。IUE下位尺度の中で、認知的・行動的・感情的側面においてINPとIACが自己に対する肯定・否定の構えを反映し、UNPが他者に対する肯定の構えを反映することが確かめられている。ICPは、自己にとって望ましい価値を持つ状態を実現しようとする志向性を示し、間接的に自己肯定意識を反映している(西川, 2007)。本研究においては、INPとIACを主要な検討対象とし、ICPとUNPは補足的指標として扱う。

方 法

調査対象者

G大学の教員養成系教育学部の学生を対象に、演習と効果測定を実施した。実験群は、主に心理学関連の授業に出席する2年生56名、3年生29名、4年生37名、大学院修士課程1年生1名の合計123名(男性45名、女性78名)であった。統制群は、教育学関連の授業に出席する1年生49

名、3年生62名、4年生2名の合計113名（性別不明）であった。実験群においては、教育実習などで欠席する学生がおり、全8回の演習における平均演習参加回数は5.73回であった。

演習課題

15回の授業の内、1回目に肯定的な自己意識を持つことの意義と演習課題の実施について、計画の概要を説明した。2回目から8回に渡り、一つずつ異なる課題の演習を行った。授業の最初10分間を使い、課題説明に2分、遂行に8分を用いた。各課題の概要を以下に示す。

1. 長所探し：他者との比較でなく、自分の良いと思うところをできるだけ多く思い浮かべて書くよう求めた。

2. 好きなところ探し：自分の失いたくないと思える好きなところを、できるだけ多く思い浮かべて書くよう求めた。

3. セルフケア：どのように自分を認め、自分の体や心をかけがえなく大切に守り、大切に扱おうとするかについて、できるだけ詳しく書くよう求めた。

4. セルフストローク：自分がしたことについて、具体的にできるだけ多く、自分をほめるように書くことを求めた。

5. 肯定的記憶：小さい頃からの自分が愛された記憶をできるだけ多く思い出して書くことを求めた。

6. 他者ストローク：他者が自分のことをこのように喜び、感謝してくれていると想像して、できるだけ詳しく書くことを求めた。

7. 願いの実現：自分の願いが必ず実現すると想像して、その喜びと他者への温かな気持を感じ取るつもりで、想像したことをできるだけ詳しく書くよう求めた。

8. 他者への貢献：小さな頃から他の人に親切にしてあげたこと、喜ばせてあげたこと、助けあげたことを思い出してできるだけ多く書くよう求めた。

課題1から5までは、自分の肯定的側面に意識を向け、価値ある存在として自己を感じることを奨励する課題である。課題6から8までは、自己が他者にとって有意義な存在であると感じ、他者に温かな感情を持つことを奨励する課題である。すべての課題は、学生個人ごとの自由記述作業の形を取った。誘導を避けるため、記述内容の評価は行わない旨を伝えた。

効果測定

実験群、統制群とも、前述の自尊感情尺度、IUEのICP、INP、IAC、UNPの各尺度を使用し、授業の初期と終期に事前・事後テストを実施した。

結 果

まず、自己肯定感に関わる指標としてのIUE各尺度の妥当性を検討するため、事前テストにおける自尊感情尺度との関連を分析した各指標関相関を算出した（Table 1）。自尊感情尺度との相関において、INPとは高い正の相関、IACとは高い負の相関、ICPはINPとIACに次ぐ正の相関が見られた。一方で、UNPは有意な相関が認められなかった。

各群における事前・事後テストそれぞれの平均値と標準偏差をTable 2に示した。演習課題の実施による得点の変化を検討するため、事前・事後テスト(2)×実験・統制群(2)を独立変数と

Table 1 事前テストにおける IUE 下位尺度と自尊感情尺度の相関関係

	ICP	INP	IAC	UNP
INP	.19**			
IAC	-.16*	-.46**		
UNP	.34**	.14*	.05	
自尊感情	.23**	.67**	-.63**	.08

** $p < .01$, * $p < .05$

Table 2 事前・事後テストにおける実験・統制群別の各尺度平均値と標準偏差

	実験群				統制群			
	事前テスト		事後テスト		事前テスト		事後テスト	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
自尊感情	10.46	4.16	12.36	3.90	10.14	4.44	10.34	4.55
ICP	10.25	2.95	10.87	3.06	9.53	3.42	10.09	3.33
INP	9.82	3.58	10.65	3.42	9.16	3.34	9.31	3.59
IAC	10.35	3.78	9.49	4.42	9.18	4.67	9.08	4.82
UNP	11.64	2.52	12.06	2.82	10.89	2.73	10.88	2.92

し、各尺度得点を従属変数とした2要因混合計画の分散分析を実施した。

分析の結果、自尊感情では、テストの主効果 ($F(1, 152) = 17.10, p < .01$) が有意であり、事前テスト ($M = 10.31, SD = 4.28$) から事後テスト ($M = 11.39, SD = 4.33$) にかけて得点が増加していた。さらに、テストと実験・統制群の交互作用 ($F(1, 152) = 11.14, p < .01$) が有意であったため、単純主効果の検討を行った。事後テストにおける実験・統制群の単純主効果 ($F(1, 152) = 8.85, p < .01$) が有意であり、統制群と比較し実験群が高い値を示していた。また、実験群におけるテストの単純主効果 ($F(1, 152) = 29.05, p < .01$) が有意であり、事前テストから事後テストにかけて得点が増加していた。

ICPでは、テストの主効果 ($F(1, 152) = 7.09, p < .01$) が有意であり、事前テスト ($M = 9.90, SD = 3.19$) から事後テスト ($M = 10.50, SD = 3.21$) にかけて得点が増加していた。さらに、実験群におけるテストの単純主効果 ($F(1, 152) = 4.05, p < .05$) が有意であり、事前テストから事後テストにかけて得点が増加していた。

INPでは、テストの主効果 ($F(1, 152) = 4.61, p < .05$) が有意であり、事前テスト ($M = 9.51, SD = 3.47$) から事後テスト ($M = 10.01, SD = 3.55$) にかけて得点が増加していた。さらに、事後テストにおける実験・統制群の単純主効果 ($F(1, 152) = 5.62, p < .05$) が有意であり、統制群と比較し実験群が高い値を示した。また、実験群におけるテストの単純主効果 ($F(1, 152) = 6.88, p < .01$) も有意であり、事前テストから事後テストにかけて得点が増加していた。

IACでは、実験群におけるテストの単純主効果 ($F(1, 152) = 6.25, p < .05$) が有意であり、事前テストから事後テストにかけて得点が減少していた。

UNPでは、実験・統制群の主効果 ($F(1, 152) = 5.60, p < .05$) が有意であり、実験群 ($M = 11.85$) が統制群 ($M = 10.89$) と比較し高い値を示した。さらに、事後テストにおける実験・統制群の単純主効果 ($F(1, 152) = 6.56, p < .05$) が有意であり、統制群と比較し実験群が高い値を示した。

考 察

本研究では、大学生活に特に問題のない学生に対して、授業の一部を利用した自己肯定感の上昇を試みた。授業中に短時間で実施できる自己肯定化演習課題として、個人演習の形をとり、自己の能力や性格、他者からの評価、過去の経験などを肯定的に想起、意識化することを促す課題を実施した。

効果測定の指標として本研究では、先行研究で頻繁に用いられる自尊感情尺度に加え、自己意識を多面的に測定するため IUE を用いた。IUE 各尺度の妥当性検討を目的に自尊感情尺度との関連を検討した結果、INP は高い正の相関、IAC とは高い負の相関が認められた。INP は自己に対して養育的な親の状態になる自我状態の機能を測定しており、自己を受容し肯定する意識が尺度得点に反映する。対照的に IAC は自己の内面が無力で依存・順応的な子どもの状態になる自我状態の機能を表し、無力感、劣等感、不安定な自己感覚など自己否定的意識が尺度得点に反映される。自尊感情と自己に対する2つの自我機能がそれぞれ高い正および負の相関を示す事実、自己志向機能的自我状態の概念に整合する結果と言える。

ICP にも中程度の相関が認められたが、自己の目標を有意義と評価し、自己理想の実現に動機づけられた状態が尺度値に反映することから妥当な結果だと解釈できる。一方で、他者に対する親密な態度や温かな配慮を表す養育的な親の自我状態の機能を測定する UNP は、有意な相関が認められなかったが、本結果は UNP の機能に関する概念から演繹される予測を支持している。これらの自尊感情尺度と IUE 下位尺度の間に認められた事実は、自我状態の機能を測定する目的で導入された IUE の4尺度が、機能と志向性に関して概念に整合する弁別的な特性を測定可能であることを支持する証左である。

本研究の主要な目的である効果検証の分析結果から、演習課題は全般的に自尊感情や IUE の各指標を適応的な方向に変化させることが確認された。自尊感情尺度値の上昇にみられる通り、自己の諸側面を肯定的に意識するようにし向けることで自尊感情が高まり、自己価値やあるがままの自己を、それでよいものとして肯定的に受容する意識が促進された。

自己制御的自我機能については、INP と ICP の値が演習後には上昇しており、自己を大切な存在として肯定する意識や、より高い価値を持つ自己を志向する意識が向上していた。反対に劣等感や罪責感、自己嫌悪感など自己を否定的に意識する傾向が減少することが、IAC の有意な低下から伺える。他者関係を制御する自我機能の側面については、他者志向自我機能 UNP の上昇がみられている。自己を肯定的に意識化するという演習効果が、他者に対しても、好意的感情や親密感を高めるといふ、他者肯定的傾向を促進することが示唆された。

自己意識肯定化の訓練に用いられた演習課題はすべて、自己の肯定的な側面に意識を焦点化し、自己が有意義で価値のある存在であるという意識を賦活させるように計画されていた。したがって自己肯定化の課題を実施することによる効果は、自尊感情とともに自己を対象とした意識を測る自己志向尺度 INP、IAC 次いで ICP に顕著に現れ、他者との肯定的な関係を示す UNP 尺度における変化はやや低くなることが予測される。実際の結果も予測に整合する結果となっており、用いた尺度が自我機能の志向性について弁別的な整合性を有すると言える。

IUE 下位尺度における演習前後の変化は、程度は異なるものの、カウンセリングによって症状改善をみたクライアントの変化と同様なパターンを示した(西川, 1999)。これらの結果は、短時間の演習であっても、自己の肯定的側面に注目することが、適応促進的效果をもたらすことを

示唆している。ただし、演習効果の測定は複数課題の演習後にまとめて実施されているため、個々の課題の効果は明らかでないことに留意すべきである。

引用文献

- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *41*, 586-598.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, CT: International University Press.
(ベック, A. T. 大野 裕(訳) (1990). 認知療法 岩崎学術出版社)
- CPI 研究会・島田 修・中尾 忍・森下高治(編) (2006). 産業心理臨床入門 ナカニシヤ出版
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- 平木典子 (2000). 自己カウンセリングとアサーションのすすめ 金子書房
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, *53*, 74-85.
- 笠原 嘉 (2002). アバシー・シンドローム 岩波書店
- 粕谷貴志・河村茂雄 (2004). 中学生の学校不適応とソーシャル・スキルおよび自尊感情との関連—不登校群と一般群との比較— カウンセリング研究, *37*, 107-114.
- 国分康孝 (1981). エンカウンター—心とこころのふれあい— 誠信書房
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*. 3rd Ed. London: Sage Publications.
(ローレンス, D. 小林芳郎(訳) (2008). 教室で自尊感情を高める—人格の成長と学力の向上をめざして— 田研出版)
- 松村ちづか (2002). ある在宅痴呆性老人家族介護者の自己強化のプロセスと他者との関わりの意味: Hさんの介護体験の半ライフヒストリー的分析 順天堂医療短期大学紀要, *13*, 31-40.
- 宮前 理・竹内加奈子 (2005). 教育大学の学生における構成的グループ・エンカウンターの効果 宮城教育大学紀要, *40*, 245-250.
- 宮野祥雄 (1981). 非行少年の自己概念—Q-テクニックによる分析— 教育心理学研究, *29*, 10-19.
- 西川和夫 (1999). 自己志向・他者志向自我状態の治療的变化 交流分析研究, *24*, 159-168.
- 西川和夫 (2007). IUE ハンドブック 田研出版
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- 佐藤安子 (2008). 認知行動療法を適用したパニック障害の2事例を通じた適応への心理的フィードバック過程の検討 バイオフィードバック研究, *35*, 87-92.
- Stewart, I., & Joines, V. (1987). *TA today: A new introduction to transactional analysis*. Chapel Hill, NC: Lifespace Publishing.
(スチュアート, I.・ジョインズ, V. 深沢道子(監訳) (1991). TA TODAY—最新・交流分析入門— 実務教育出版)
- 高野清純 (1989). 帰属療法 日本文化科学社
- 鳥山平三 (2006). キャンパスのカウンセリング—相談事例からみた現代の青年期心性と壮年期心性— 風間書房
- 渡辺弥生 (1996). ソーシャル・スキル・トレーニング 日本文化科学社
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (2001). 自尊感情尺度 山本真理子(編) 心理測定尺度集 I—人間の内面を探る〈自己・個人内過程〉— サイエンス社 pp. 29-31.

