

埼玉学園大学・川口短期大学 機関リポジトリ

# 人生における意味づけに関するポジティブ心理学的研究の概観

著者	羽鳥 健司, 石村 郁夫
雑誌名	埼玉学園大学心理臨床研究
巻	2
ページ	12-16
発行年	2016-03-01
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1354/00000329/">http://id.nii.ac.jp/1354/00000329/</a>



# 人生における意味づけに関する ポジティブ心理学的研究の概観

## Overview on positive psychological studies of meaning in life

羽鳥 健司<sup>1</sup>・石村 郁夫<sup>2</sup>

HATORI Kenji and ISHIMURA Ikuo

人生の最も中心的な課題の一つに、個人が置かれた状況下で、その環境を同定・解釈・没入できることが挙げられるだろう。様々な外的刺激は、個人によって様々な反応を引き起こす。同じ刺激がある個人にとっては有用で重要で希望を持てるものである一方で、別の個人にとっては脅威であったり単なる雑音に過ぎなかつたりする。刺激が同じであっても、出来事への解釈によって意味づけ方は異なるため、ある意味では経験や環境を意味づけられる能力は、人生で成功するための最も基本的な能力であると言える。

私たちは、自然災害に被災した意味を理解しようと奮闘し、重大な病気に罹患した意味を見出そうともがき、なぜこの相手と結婚したのかの意味を理解しようと努力する。意味づけることで、人はこれらの経験の意味を再構築して解釈し、これによって自分の価値感や達成感を獲得したり、この出来事が自分に起きたことの意味を同定したり、特定の目標を達成するためのエネルギーを沸き上がらせたりする。人生における意味づけは、これら全ての出来事に共通して存在する概念を記述することであり、また意味づけの中心的機能は、私達の人生には意味があつて一瞬の今を超越するという信念である。

本研究では、Steger (2009) の“Meaning in Life”の翻訳を基に、人生に対する意味づけに関するポジティブ心理学的研究の概観を行うことを

目的とする。

### 人生における意味づけに関する 実証研究

意味づけに関する科学的研究は、人生には意味があると信じた結果を記述しているものが多い。Frankl (1963) は、人にとって自分は人生で何を成し遂げようとしているのかその意味を明確にすること、言い換えれば人にとって実存の目的は人生に必要な不可欠であると述べており、実際他の多くの研究者達が同様のことを実証している。例えば、人は人生の目的があると幸福感 (e.g., Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993), well-being (e.g., Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000; 羽鳥・小玉, 2009), 人生の満足感 (e.g., Chamberlain & Zika, 1988; Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008), 統制感 (Ryff, 1989) が増大し、より仕事に没入できる (Bonebright et al., 2000) ことが示されている。また、ネガティブ感情 (e.g., Chamberlain & Zika, 1988), 抑うつ気分と不安感 (e.g., Debats et al., 1993), ワークホリック (Bonebright et al., 2000), 自殺企図と物質乱用 (e.g., Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986), 心理療法受診回数 (Battista & Almond, 1973) が減少することが示されている。

意味づけには個人差がある。欧米の研究では、現世を超越した理想や宗教的に重要な出来事に献身する個人はより意味づけを行いやすいとされるものがある。例えば、プロテスタントの牧師 (Weinstein & Cleanthous, 1996) とキリスト教に

1 埼玉学園大学心理学研究科講師

2 東京成徳大学心理学研究科准教授

回心した人 (Paloutzian, 1981) は、人生に対して意味づけを行っていることが示されている。一方で、心理治療中の人は人生に意味を見出しにくい。例えば、精神疾患患者 (e.g., Crumbaugh & Maholick, 1964)、物質乱用の治療を受けている患者 (e.g., Nicholson et al., 1994) は、人生に対する意味づけの度合いが低かった。また、精神疾患に罹患している人と精神科や心理クリニックを頻繁に利用している人は、健常の大学生と比較して人生に意味を感じていなかった (Debats et al., 1993)。

### 概念的定義の概観

人生における意味づけの概念的、操作的定義は、研究者が依って立つ理論や個々の研究の目的によって異なる。

#### 目的の観点からの定義

Frankl (1963) では、人生における意味づけは、個人の目的や個人が重視していること、個人の価値感、個人が重視している集団に焦点があてられる。個人の価値観を規定する形で意味づけがなされるので、個人が人生で最も重視して到達しようと努力、追求すること自体と関連する。

#### 有意味性の観点からの定義

情報量の有用性の観点から意味づけを枠づけることがある (Crumbaugh & Maholic, 1964)。“私の人生はどんな意味があるのだろうか”という問いは、“このセンテンスはどんな意味があるのだろうか”と同様とみなすのである。この立場からの意味づけは、経験の積み重ねによって人生に意味が形成されると捉えるため、日々の生活自体に意味があると感じたり、こういった生活やその積み重ねである人生から何らかの情報やメッセージを得られていると感じた時に意味づけがなされる。これは、つまり、人生の意味を理解しようとする努力すること自体が意味を持つことを表す。この実存的立場では、人生の意図や重要性の観点から経験を理解しようと努力することを通して、人生が意味を持つかどうかを判断する。

#### 多面的定義

以上の2つの観点からの定義は、目的 (動機づ

け的) または有意味性 (認知的) の1次元での定義である。人生に対する意味づけについての多面的定義では、この2つの次元の他に感情的側面が加えられる。Reker & Wong (1988) は、意味づけを以下の3つの側面から定義した。第1の側面は実存の秩序や一貫性、第2の側面は目標の追求と達成、第3の側面はその追及や達成から生じる感情的満足感である。この観点からは、人生に意味を感じている個人は自分の人生を把握しており、明確な目標があり、暖かい感覚を感じていることになる。

#### 概念的定義の問題点

人生における意味づけを心理学的構成概念として定義することにはいくつかの問題点がある。理論的な観点からの問題点は、特に動機づけの要素と認知的要素において、関連する近隣の心理学的概念との違いを表すことが難しい (Emmons, 2003)。動機づけや目標の理論は、個人の人生の意味を規定し、達成することに集約される。しかしながら、多くの場合、個人が最優先する最も抽象的で長期的な目的に到達するためには、短期的で具体的で場合によってはつまらない日々の積み重ねをしなければならない。Frankl (1963) の目的の考え方でも、特定の瞬間に行われている努力に注意を向けるよりも、人生全体の目標が重視されている。

同様に、自己および環境理解の重要性に焦点を当てる認知的概念も数多く存在する。人生における意味づけに関する認知的要素は、個人がどのように自己と世界を理解するのかという枠組み、および自己と世界との相互作用を理解するための枠組みを提供する。自分の人生を理解するためには、最も高い水準の情報を理解する必要がある。この情報には、個人の自我の理解と世界の理解が含まれる。自分の実存を理解することが難しいのではなく、自分が誰なのか理解することが難しいのである。それゆえ意味づけの認知的要素は、人生における無数の物事、側面、領域を一貫した全体として組み替える。さらに広げて考えると、この認知的要素は特定の地位、役割、自分がそれらにまたはそれらが自分に合っているかどうかを知覚することを理解させる。動機づけの要素と関連付けると、人生における意味づけは、自己と世界

および自己と世界の相互作用についての考えを統合し、自分が人生で達成しようと思っていることを理解させる (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)。

近年の研究では、人生における意味づけの感情的要素の因果関係が調査されている。従来では、重要な目的を達成し、意味づけがなされたからこそ肯定的感情が喚起されると考えられてきたが、実は因果関係が逆方向であっても成立すること、つまり肯定的感情を多く経験する個人が人生に対する意味づけを行いやすいことが実証された (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006)。また、意味づけがなされれば肯定的感情が喚起されるため、さらに意味づけを行いやすくなるのである。

この研究結果から示唆されることは、他の関連する変数との異同を明確にすることで、人生に対する意味づけを構成する中心的で独自の要因を同定する必要があるということである。しかしながら、意味づけがなされる前から存在する無数の感情や満足感や本来ならば区別されるべき別のことが原因で喚起されている肯定的感情や満足感を、特別な目的を達成できた時に喚起される感情状態や満足感とは明確に分けることは困難である。そもそも人生の本当に意義深い瞬間には、肯定的感情は伴わないことがある (Ryff & Singer, 1998)。また意味づけが行われている最中にはしばしば否定的感情が喚起される (Frankl, 1963)。また、意味づけがなされた瞬間や後の“実存的満足感”を測定する尺度項目内容には特定の感情状態を表す言葉が含まれている (例：“私は幸せな人間である (I am a happy person)”, “私はしばしば緊張を感じる (I often feel tense)”) ため、その感情状態は意味づけによる感情なのか、別のことが原因で喚起された感情なのかを区別することは難しい (Steger, 2006)。

### 人生における意味づけの定義のまとめ

人生における意味づけの心理学的定義では、目的と出来事の重要さが重視される。意味づけは、自分がこれまでどこにいて、今どこにいるのか、これからどこへ向かうのかに焦点が当てられる。対照的に、実存的な感情体験は目的や重要性の副産物であり、すでに存在する様々な心理学的概念と区別することは困難である。以上から、人生に

対する意味づけの定義は慎重に行うべきである。

### 意味づけを引き起こす要因

定義によると、人生の意味づけは個人の実存を理解し、個人にとって価値ある目標を達成し、満たされた感覚があることから生じるが、これらを超えていくつかの理論的論考が進められている。Frankl (1963) では、意味づけは創造的な努力や、高尚な経験をすることや、能力を十分に発揮できた感覚や、ネガティブな経験を通じて成長すること等を通して獲得される。Baumeisete & Vohs (2002) では、4つの領域が意味づけを生み出すとしている。すなわち、目的のある感覚、自己価値を持つこと、何が正しくて何が間違えているのかの価値観を明確にすること、自己効力感を高めることの4つである。この視点は、筆記表現法やナラティブによって引き出される意味づけの感覚と合致している。例えば、ライフイベントについて筆記するプロセスは、その出来事をより広範で重要な意味づけシステムに組み込まれるものと考えられる。また、困難な出来事を経験をしたからこそ獲得できたポジティブな結果を発見できるとより適応が増すことが示されている (羽鳥・小玉, 2009; 堀田・杉江, 2013)。

人生の意味づけと関連する研究領域として、外傷後成長研究がある。外傷後成長では、困難な出来事を経験したからこそ獲得できた利益を個人が知覚すると、その後の適応が増進することが示されている。特定の出来事に対する意味づけが、人生全体の意味づけとどのような関係にあるのかは不明確だが、Frankl (1963) が述べているように、困難な体験の克服は人生の意味づけと何らかの関連があると思われる。

最後に、人生における意味づけを引き起こす要因についての実験的検討では、ポジティブ感情が意味づけ生成に正の影響を与えることが示されている (King, et al., 2006)。

### 人生の意味づけ研究のまとめ

人生の意味づけ研究の中心は、人生には意味があるという信念があるかないかである。主に、意味を探る過程による理解の視点から研究が進められている。

人生の意味づけ研究は実証研究であっても理論



研究であっても、意味を持っていることと意味を探すことの2側面から研究されている (Steger et al., 2006)。意味を探す研究では、人生の意味や重要性や目的を確立または増大させようと努力する過程を明らかにしようとしている。人生の意味を探している個人は、どんなものでもよいから人生に意味を見出したいともがいているのに対して、すでに人生の目標を見つけている個人は、その意味や重要性をより深く理解しようと没頭している (Steger, Kashdan et al., 2008)。また、人生の意味を探している個人は、神経質傾向、否定的感情の喚起、不安、抑うつ気分と正の相関関係にある (Steger, et al., 2006) 一方で、開放性と正の相関関係にある (Steger, Kashdan, et al., 2008)。また、意味を探している個人は、そうでない個人と比較して、meaning in life therapy に高い反応性を示した (Crumbaugh, 1977)。ただ、人生の意味を探すことに関する実証研究はまだ少ない。

## 結 論

ポジティブ心理学が重視していることは、病理からの回復や単純な延命ではなく、個人が置かれた状況下でいかに充実した人生を模索できるのかという点にある。人生の意味づけなしには、人生で最も充実したきめ細かな瞬間を味わい浸ることはできないだろう。意味のない人生とは、出来事が個々にバラバラに経験されているのみで、一貫した統合された全体として認識できない人生のことである。意味のない人生は、人生の物語がなく、努力する目標もなく、これまで経験してきたことに何の味わいもなく、将来起こる出来事に何の期待もできない人生である。

人生の意味づけはポジティブ心理学の目的に合致する。しかし、現段階での人生に対する意味づけ研究は、実証的研究はまだほとんど行われてないばかりか、心理学的構成概念として操作的に定義できてない段階にあり、実証的証拠に基づいた人生に対する意味づけ研究の展開が待たれる。

## 引用文献

Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life for young people and lid Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, *15*, 253-269.

Baumeisete, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The pursuit

of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608-618). Oxford: Oxford University Press.

Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, *47*, 469-477.

Chamberlain, K. & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning, and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal of the Scientific Study of Religion*, *27*, 411-420.

Crumbaugh, J. C. (1977). The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): A complementary scale to the Purpose in Life Test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, *33*, 900-907.

Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, *20*, 200-207.

Crumbaugh, J. C., Raphael, M., & Shrader, R. R. (1970). Frankl's will to meaning in life in a religious order. *Journal of Clinical Psychology*, *26*, 206-207.

Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, *14*, 337-345.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the well-lived life* (pp.105-128). Washington, DC: American Psychological Association.

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.

Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, *42*, 5-21.

羽鳥健司・小玉正博 (2009). 我々は困難な状況下でどう成長するのか: 困難体験に対する肯定的意味づけの視点から ヒューマン・ケア研究, *10*, 101-113.

堀田亮・杉江征 (2013). 挫折体験の意味づけが自己概念の変容に与える影響 心理学研究, *84*, 408-418.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. H. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and So-*

- cial Psychology*, 90, 179-196.
- Nicholson, T., Higgins, W., Turner, P., James, S., Stickle, F., & Pruitt, T. (1994). The relation between meaning in life and the occurrence of drug abuse: A retrospective study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 8, 24-28.
- Reker, G. T. & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York: Springer.
- Roberts, G. (1991). Delusional belief systems and meaning in life: A preferred reality? *British Journal of Psychiatry*, 159, 19-28.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Steger, M. F. (2006). An illustration of issues in factor extraction and identification of dimensionality in psychological assessment data. *Journal of Personality Assessment*, 86, 263-272.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *The oxford handbook of positive psychology* (Vol. 2, pp. 679-687). New York: Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Weinstein, L. & Cleanthous, C. C. (1996). A comparison of protestant ministers and parishioners on expressed purpose in life and intrinsic religious motivation. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 33, 26-29.