

青年期における本来感の形成要因及び心理的 well-being に与える影響の検討

大田 倫生・増田 成美・上手 由香

Factors of a Sense of Authenticity and Their Influence on Psychological Well-being in Adolescence

Tomoki Ota, Narumi Masuda, and Yuka Kamite

In this study, we aimed to examine the factors that contribute to the formation of a sense of authenticity and the process by which a sense of authenticity is formed. First, we examined the relationship between a sense of authenticity and a sense of superiority in relation to psychological well-being among 221 university students. The results showed that a sense of authenticity is more significant for psychological well-being than a sense of superiority and helps form adaptive self-esteem. In addition, the results of the study regarding how to make meaning from past experiences show that reconsidering experiences has a positive impact on the establishment of identity. Second, interviews were conducted with 10 university students and analyzed using Trajectory Equifinality Model (TEM). As a result, we found that there are four factors that contribute to the formation of a sense of authenticity awareness of one's true self, forming one's own identity based on personal value standards, struggling with one's inner self, and breaking free from the "captivity" of clinging beliefs. Thus, we suggest that these are the factors and processes that lead to the formation of a sense of authenticity.

キーワード : sense of authenticity, self-esteem, psychological well-being

問 題

1. 自尊感情における本来感の位置づけ

精神的健康度を示す指標として心理的 well-being が挙げられる。心理的 well-being とは、心理的に“よく在る (well-being)”という状態のことであり、具体的には抑うつ・不安のなさ、人生に満足していること等が挙げられる。心理的 well-being を促進させる要因についての検討は数多くされており、その中で注目される概念として自尊感情が挙げられる。自尊感情とは自己の全般的な価値の感覚のことである。しかし、自尊感情には適応的な側面と不適応的な側面が存在するとされている (折笠・庄司, 2017)。両者の違いについて Kernis (2003) は、安定的な自尊感情 (Stable Self-Esteem)

と不安定な自尊感情 (Unstable Self-Esteem) として区別し、外的基準や他者との比較に依存する随伴性自尊感情であるか否かによって精神的な健康が左右されることを示唆している。

こうした中、伊藤・小玉 (2005) は適応的な自尊感情を本来感として取り上げ、心理的 well-being へ及ぼす影響について明らかにした。本来感とは「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」を意味する。また本来感は、外的基準や比較によらず自分らしくいることで自然と感じられる自尊感情であることから、Rosenberg (1965) が挙げた“これで良い (good enough)”とする自尊感情と近接する概念であると考えられている。これに対し随伴性自尊感情は、外的基準に依存して変化することから、Rosenberg (1965) が挙げた“とても良い (very good)”とする自尊感情と近接した概念であると考えられている。両概念について伊藤・川崎・小玉 (2011) は、大学生の本来感と随伴性自尊感情の指標である優越感を用いて、両概念の関係性に焦点を当てた研究を行っており、外的な自尊源への随伴 (優越感) を内的な自尊源への随伴 (本来感) へ移行させることの望ましさについて言及した上で、そうした介入手続きの検討が今後の課題であると結論づけている。また、折笠・庄司 (2019) は本来感と優越感の高低による組み合わせによって自尊感情を捉え、中学生の学校適応や社会的スキルとの関連性について検討した。その結果、優越感の高低よりも本来感の低さが、学校適応感の全因子において好ましくない不適応の方向性と関連することが明らかとなり、学校適応感を持つには本来感が高いことが条件になるという点が示唆された。

以上のように、本来感が随伴性自尊感情より適応的な概念であり、様々な適応的指標に影響を与えていることについては、多数の先行研究で明らかとなっている。そして、本来感を育成させる介入手続きの検討が必要であることが示されている。その一方で、本来感という概念が形成される要因やプロセスについては明らかにされていない。したがって、本来感の具体的な形成プロセスや要因が明らかになることは、本来感の育成介入の検討や心理的 well-being の向上等に寄与すると考えられる。

2. 体験に対する捉えなおしの着目

過去の体験に対する意味づけの付与について、渡邊 (2020) は、あくまで肯定的な意味づけを行うことが精神的健康やその後の適応に重要であると述べている。また Bellet, Neimeyer, & Berman (2018) の研究を紹介する中で、過去のネガティブな出来事を再評価し、その経験に新たな意味を付与することで精神的健康の回復や自己発達がみられることについて言及している。その上で渡邊 (2020) は、ネガティブ体験に対して「ありのままの受容と自己成長」に関わる肯定的意味を見出すほど、アイデンティティ確立の程度が高まることを示しており、過去の体験に対する意味づけの捉えなおし (以下、“体験に対する捉えなおし”とする) がアイデンティティ確立に望ましい影響を与えることを明らかにした。このアイデンティティと本研究で着目する本来感の両概念は、いずれも「自分らしさ」という言葉によって表現されている。また、鐘 (1984) が述べたアイデンティティの基本的構造の中には本来性というものが含まれており、本来感は本来性と類似した特徴を持つことから、アイデンティティの類似概念であると考えられている。したがって“体験に対する捉えなおし”は、本来感形成に対しても望ましい影響を与えることが予測される。

そのため、本研究では本来感の形成要因の1つとして“体験に対する捉えなおし”に着目した検討を行う。また、アイデンティティ確立と過去の体験の意味づけを扱う多くの研究では、体験に対する意味づけだけでなく、Rubin & Berntsen (2006) が作成した出来事を中心性尺度 (Centrality of Event Scale: 以下、CES とする) を用いて、過去の体験がアイデンティティの中核を成す程度についても検討されてきた。これに関して Watanabe (2017) は、ネガティブな出来事を中心性が高いほど肯定的意味が付与されやすく、アイデンティティ確立が促進されることを示しており、体験に対する意味づけと体験 (出来事) の中心性は密接につながっていると考えられる。そのため、本研究においても CES を用いた検討を行うこととした。

以上のことから次の3点を本研究の目的とする。まず研究 I では、本来感が先行研究と同様に適応的な自尊感情と呼べるのかを明らかにするため、本来感と随伴性自尊感情の指標である優越感が心理的 well-being に与える影響について比較検討する。また、本来感の形成要因の1つとして“体験に対する捉えなおし”を想定した上で、過去の体験内容と意味づけの違いの観点から、本来感と心理的 well-being についての検討を行う。研究 I の結果を踏まえて研究 II では、本来感が形成されるプロセスや要因について探索的に検討する。

研究 I

方法

1. 調査参加者及び手続き

広島県内に在学している 18~26 歳の大学生 221 名 (男性 160 名, 女性 57 名, その他 4 名, 平均年齢 19.86 ± 1.16 歳) を調査参加者とした。調査は 2020 年 10~11 月に、広島県内の 2 つの大学において、オンライン回答形式の質問紙調査についての募集を行い実施された。

2. 調査内容

本来感 伊藤・小玉 (2005) が作成した本来感尺度 7 項目を使用した。代表的な質問項目は「いつも自分らしくいられる」「人前でもありのままの自分を出せる」等であり、「1: 当てはまらない」~「5: 当てはまる」までの 5 件法で回答を求めた。

優越感 小塩 (1998) が作成した自己愛人格目録の短縮版の下位尺度である「優越感・有能感」の 10 項目を使用した。代表的な質問項目は「私は、才能に恵まれた人間であると思う」であり、「1: 全く当てはまらない」~「5: とてもよく当てはまる」までの 5 件法で回答を求めた。

アイデンティティ確立 本研究では青年期における心理的 well-being の指標の 1 つとして、下山 (1992) が作成したアイデンティティ尺度の下位尺度である「アイデンティティ確立」の 10 項目を使用した。代表的な質問項目は「私は、自分なりの価値観を持っている」であり、「1: 全く当てはまらない」~「4: よく当てはまる」までの 4 件法で回答を求めた。

主観的幸福感 心理的 well-being には、抑うつ・不安のなさ、人生に満足していること等が挙げられ、その中に自己の情動状態の快・不快についての主観的感覚を意味する主観的幸福感がある。本研究では心理的 well-being の指標の 1 つとして主観的幸福感尺度 (伊藤・相良・池田・川浦, 2003)

の内、「至福感」に属する3項目を除いた計12項目を使用した。これは「至福感」に関する内容が、宗教的体験の基盤が日常生活にない日本人にとって馴染みにくく、主観的幸福感に対する説明率が低いことが明らかになっているためである。代表的な質問項目は「あなたは人生が面白いと思えますか」であり、「1：全く—ない」～「4：非常に—」までの4件法で回答を求めた。

自分らしさに影響を与えた体験 「自分らしさ」の感覚である本来感と“体験に対する捉えなおし”の関連性について検討するため、伊藤・小玉(2007)及び渡邊(2020)の研究を参考に「現在の自分らしさに最も影響を及ぼしたと考える体験」を1つ自由記述で回答するよう求めた。体験に関する教示として、「その体験は、『それをしてこなかったら、今の自分はあり得ない』と思えるようなことです」という文を示した。また、体験に対する意味づけを把握するために、記述した回答が本人に対して、ポジティブな影響を与えたと感じるか、あるいはネガティブな影響を与えたと感じるかについて、理由の記述とともに回答を求めた。

出来事を中心性 Rubin & Berntsen(2006)が作成したCESの日本語短縮版(ルービン・バーントセン, 2008)を使用した。自由記述で回答した「自分らしさに最も影響を及ぼしたと考える体験」に対する質問について「1：全く違う」～「5：全くそのとおりに」までの5件法で回答を求めた。

3. 倫理的配慮

倫理的配慮として質問紙の表紙に、(a) 本研究の目的、(b) 参加者の自由意思に基づく調査であること、(c) 調査への不参加や中断による不利益が生じないこと、(d) 回答中いつでも中断する自由があること、(e) 得られたデータを適切に管理し匿名性を保つ処理を行うことを記載し、同意が得られた場合に回答してもらった。また、広島大学人間社会科学研究所の倫理審査委員会の承認を得た。

結 果

1. 各変数の信頼性の検討

本来感尺度 本来感尺度に対して確認的因子分析を行ったところ、モデル適合度は $CFI = .896$ 、 $RMSEA = .140$ と十分な値を示さなかったため、探索的因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。スクリープロットの固有値の推移から2因子モデルが妥当であると判断された。2因子の分類と因子負荷量、内的整合性についてはTable 1に示した。分析の結果、モデル適合度は $\chi^2(df: 8) = 16.26$ ($p < .05$)、 $CFI = .985$ 、 $RMSEA = .070$ 、 $AIC = 42.60$ 、 $BIC = 86.78$ であった。各因子に対する因子負荷量は、全項目において.43を上回っていたことから、7項目を全て採用した。

優越感尺度 優越感尺度に対して確認的因子分析を行ったところ、モデル適合度は $CFI = .846$ 、 $RMSEA = .147$ と十分な値を示さなかったため、本来感尺度と同様に探索的因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。スクリープロットの固有値の推移から2因子モデルが妥当であると判断された。2因子の分類と因子負荷量、内的整合性についてはTable 2に示した。分析の結果、モデル適合度は $\chi^2(df: 26) = 57.24$ ($p < .01$)、 $CFI = .970$ 、 $RMSEA = .076$ 、 $AIC = 96.71$ 、 $BIC = 161.28$ であった。因子負荷量の基準を.35以上とし、10項目を全て採用した。

アイデンティティ確立尺度 アイデンティティ確立尺度に対して確認的因子分析を行ったとこ

ろ、モデル適合度は $\chi^2 (df: 35) = 67.79 (p < .01)$, CFI = .948, RMSEA = .067, AIC = 89.31, BIC = 123.30 であり、先行研究と同様の 1 因子モデルの妥当性が示された。因子負荷量は全項目において .59 を上回っていたことから、10 項目を全て採用した。尺度項目の内的整合性は $\alpha = .86$ であった。

主観的幸福感尺度 探索的因子分析 (最尤法, プロマックス回転) を行ったところ、2 因子モデルが妥当であると判断された。2 因子の分類と因子負荷量、内的整合性については Table 3 に示した。分析の結果、モデル適合度は $\chi^2 (df: 43) = 69.58 (p < .01)$, CFI = .960, RMSEA = .055, AIC = 117.59, BIC = 195.74 であった。因子負荷量の基準を .35 とし、「3: 期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」、「10: これまでどの程度成功したり出世したと感じていますか」の 2 項目を除いた 10 項目を採用した。

出来事の中心性尺度 出来事の中心性尺度に対して確認的因子分析を行ったところ、モデル適合度は $\chi^2 (df: 14) = 15.09 (p = .37)$, CFI = .998, RMSEA = .022, AIC = 29.38, BIC = 52.44 であり、先行研究と同様の 1 因子モデルの妥当性が示された。因子負荷量は全項目において .61 を上回っていたことから、7 項目を全て採用した。尺度項目の内的整合性は $\alpha = .88$ であった。

2. 各変数間の相関分析及び偏相関分析

本来感及び優越感と心理的 well-being 指標との関連性を検討するため、各尺度得点を用いて相関分析を行った。分析の結果、全ての尺度間に正の相関がみられ ($p < .01$)、本来感得点と優越感得点間においても中程度の相関 ($r = .493$) がみられた。さらに、本来感得点及び優越感得点をそれぞれ統制変数とした偏相関分析を行い、結果を Table 4 と Table 5 に示した。優越感を統制変数とした場合において、本来感得点と主観的幸福感得点の相関は $r = .280 (p < .01)$ 、本来感得点とアイデンティティ確立得点の相関は $r = .404 (p < .01)$ となっており、本来感と心理的 well-being 指標との間に有意な相関があることが示された。一方、本来感を統制変数とした場合においては、優越感得点とアイデンティティ確立得点の相関は $r = .416 (p < .01)$ で中程度の相関がみられたが、優越感得点と主観的幸福感得点間においては有意な相関がみられなかった。

3. 本来感が心理的 well-being に与える影響の検討

アイデンティティ確立を媒介したモデル 相関分析と偏相関分析において、主観的幸福感とアイデンティティ確立の間に有意な相関が示されたことから、2 つの心理的 well-being 指標と本来感の間でみられた相関が、間接効果によって生じた可能性が示唆される。そのため、本来感が 2 つの心理的 well-being 指標に直接的な影響を及ぼしているのかを検討するため、初めにアイデンティティ確立を媒介変数とした媒介分析を行った (Figure 1)。本来感から主観的幸福感へのパス係数の変化は、本来感から主観的幸福感への総合効果からアイデンティティ確立を媒介した後の直接効果への変化を示している。分析の結果、本来感からアイデンティティ確立への有意な正の効果 ($\beta = .57, p < .01$)、アイデンティティ確立から主観的幸福感への有意な正の効果 ($\beta = .30, p < .01$) がみられた。また、アイデンティティ確立を媒介させることで、媒介させる前と比べて本来感から主観的幸福感への有意な正の効果は $\beta = .37 (p < .01)$ から $\beta = .20 (p < .01)$ へと変化した。次にアイデンティティ

Table 1

本来感尺度の因子分析結果(最尤法, プロマックス回転)

全7項目 ($\alpha = .83$)	Factor1	Factor2	共通性
Factor 1 (4項目, $\alpha = .80$)			
1: いつも自分らしくいられる	.89	-.10	.67
2: 自分のやりたい事をやることができる	.81	-.07	.59
3: 人前でもありのままの自分が出せる	.63	.13	.53
6: 他人と自分を比べて落ち込む事が多い	.43	.17	.31
Factor 2 (3項目, $\alpha = .70$)			
4: いつも自分を見失わないでいられる	.00	.88	.78
5: いつでも揺るがない「自分」を持っている	.23	.64	.66
7: これが自分だ, と実感できるものがある	-.09	.45	.15
因子間相関			
	Factor 1	1.00	.71
	Factor 2	.71	1.00

Table 2

優越感尺度の因子分析結果(最尤法, プロマックス回転)

全10項目 ($\alpha = .88$)	Factor1	Factor2	共通性
Factor 1 (7項目, $\alpha = .90$)			
2: 私は周りの人達より優れた才能を持っていると思う	.98	-.18	.81
1: 私は, 才能に恵まれた人間であると思う	.90	-.11	.72
3: 私は, 周りの人達より有能な人間であると思う	.82	.01	.69
6: 私は, 周りの人に影響を与えることができるような才能を持っている	.67	.19	.61
4: 私は, 周りの人が学ぶだけの値打ちのある長所を持っている	.67	.14	.56
5: 周りの人々は, 私の才能を認めてくれる	.49	.23	.41
9: 私は, どんなことでも上手くこなせる人間だと思う	.38	.30	.35
Factor 2 (3項目, $\alpha = .70$)			
7: 私が言えば, どんなことでもみんな信用してくれる	-.07	.81	.61
8: 私に接する人はみんな, 私という人間を気に入ってくれるようだ	-.04	.75	.53
10: 周りの人達が自分のことを良い人間だと言ってくれるので, 自分でもそうなんだと思う	.18	.39	.26
因子間相関			
	Factor 1	1.00	.50
	Factor 2	.50	1.00

Table 3

主観的幸福感尺度の因子分析結果(最尤法, プロマックス回転)

全10項目 ($\alpha = .83$)	Factor1	Factor2	共通性
Factor 1 (5項目, $\alpha = .82$)			
7: ここ数年やってきたことを全体的に見て, あなたはどの程度幸せを感じていますか	.88	-.14	.65
1: あなたは人生が面白いと思いますか	.71	.05	.54
11: 自分の人生は退屈だとか面白くないと感じていますか	.67	.11	.54
5: 過去と比較して, 現在の生活は(幸せ)	.63	-.12	.32
8: 自分の人生には意味がないと感じていますか	.52	.29	.53
Factor 2 (5項目, $\alpha = .70$)			
9: 今の調子でやっていたら, これから起きることに対応できる自信がありますか	.00	.71	.51
2: 物事が思ったように進まない場合でも, あなたはその状況に適切に対処できると思いますか	-.09	.67	.38
6: 危機的な状況(人生を狂わせるようなこと)に出会ったとき, 自分が勇気を持ってそれに立ち向かって解決していけるという自信はありますか	-.10	.61	.32
4: 将来のことが心配ですか	.04	.44	.22
12: 自分がやろうとしたことはやり遂げていますか	.19	.38	.26
因子間相関			
	Factor 1	1.00	.58
	Factor 2	.58	1.00

Table 4

各変数間における偏相関係数 (優越感を統制)

	本来感	主観的幸福感	アイデンティティ確立
本来感	1.000		
主観的幸福感	.280**	1.000	
アイデンティティ確立	.404**	.321**	1.000

** $p < .01$

Table 5

各変数間における偏相関係数 (本来感を統制)

	優越感	主観的幸福感	アイデンティティ確立
優越感	1.000		
主観的幸福感	.125 +	1.000	
アイデンティティ確立	.416**	.265**	1.000

** $p < .01$, + $p < .10$

確立の間接効果の有意性を確認するため、ブートストラップ法 (ブートストラップ標本: 2000) による検討を行った結果、本来感からアイデンティティ確立を媒介した主観的幸福感への間接効果は $\beta = .17$ ($p < .01$) だった (95%信頼区間 [0.02, 0.07])。

主観的幸福感を媒介したモデル また、アイデンティティ確立を媒介したモデルの検討と同様に、主観的幸福感を媒介変数とした媒介分析を行った (Figure 2)。本来感からアイデンティティ確立へのパス係数の変化は、本来感からアイデンティティ確立への総合効果から主観的幸福感を媒介した後の直接効果への変化を示している。分析の結果、本来感から主観的幸福感への有意な正の効果 ($\beta = .37$, $p < .01$)、主観的幸福感からアイデンティティ確立への有意な正の効果 ($\beta = .23$, $p < .01$) がみられた。また、主観的幸福感を媒介させることで、媒介させる前と比べて本来感からアイデンティティ確立への有意な正の効果は $\beta = .57$ ($p < .01$) から $\beta = .48$ ($p < .01$) へと変化した。次に主観的幸福感の間接効果の有意性を確認するため、ブートストラップ法 (ブートストラップ標本: 2000) による検討を行った結果、本来感から主観的幸福感を媒介したアイデンティティ確立への間接効果は $\beta = .09$ ($p < .01$) だった (95%信頼区間 [0.02, 0.11])。

上記の2つの媒介分析の結果から、本来感は部分的な媒介を伴うものの、単独の変数として主観的幸福感とアイデンティティ確立の両概念に直接的な影響を与えていることが示された。また優越感については、偏相関分析において主観的幸福感との有意な相関がみられなかったことから ($r = .13$, $p = .06$)、本研究では、アイデンティティ確立及び主観的幸福感が媒介するモデルを想定した媒介分析は行わず、優越感を独立変数、アイデンティティ確立を従属変数とした単回帰分析を行った。その結果、アイデンティティ確立に対する優越感の効果は $\beta = .58$, $R^2 = .34$ (いずれも $p < .01$) であり、アイデンティティ確立への正の影響が示された。

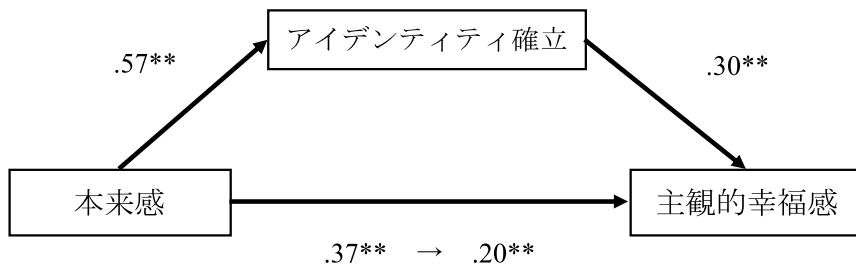


Figure 1. 本来感がアイデンティティ確立を媒介して主観的幸福感に影響を及ぼすモデル。

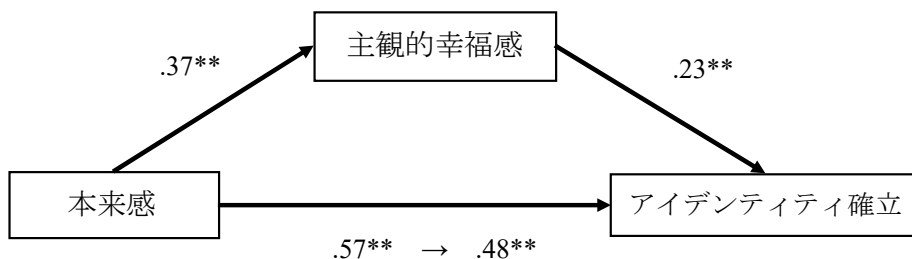


Figure 2. 本来感が主観的幸福感を媒介してアイデンティティ確立に影響を及ぼすモデル。

4. 体験に対する捉えなおしが本来感及び心理的 well-being に与える影響の検討

意味づけのみに着目した比較検討 “体験に対する捉えなおし”について検討する前に、肯定的意味づけを行うことが精神的健康にとって重要であるという先行研究（渡邊，2020）の見解が、本研究においても支持されるかどうかの確認を行った。まず、自由記述の回答が得られた199名のうち、体験に対して肯定的意味づけを行った群（163名：以下、ポジティブ群とする）と体験に対して否定的意味づけを行った群（36名：以下、ネガティブ群とする）に分類し、2群の本来感得点、主観的幸福感得点、アイデンティティ確立得点、出来事の中心性得点を t 検定によって比較した。その結果、ポジティブ群の本来感得点 ($t(197) = 3.63, p < .01, d = .67$)、主観的幸福感得点 ($t(197) = 3.12, p < .01, d = .57$)、アイデンティティ確立得点 ($t(197) = 4.17, p < .01, d = .77$)、出来事の中心性得点 ($t(197) = 4.45, p < .01, d = .82$) の方が、ネガティブ群の得点より有意に高かった（いずれも $p < .01$ ）。上記の結果を踏まえ、以下では“体験に対する捉えなおし”を想定した検討を行う。

体験内容と意味づけによる群分け “体験に対する捉えなおし”について検討するため、まず参加者が回答した体験内容と意味づけの観点から、参加者を分類するための基準を設定した。体験内容については、回答した内容が“体験に対する捉えなおし”を必要とするようなネガティブ体験であるか否かについて判断する必要があることから、本研究ではそのような体験を「その事柄を経験する際に、強い負担やストレス等のネガティブな要素を伴うと判断されるような体験」と定義した上で“苦難”と命名した。また“体験に対する捉えなおし”については、“苦難”と判断される体験に対して「ポジティブな影響を与えたと感じる」という回答をすることと定義した。

以上のことから、“苦難”の有無と“体験に対する捉えなおし”の有無という2つの基準によって参加者を分類した。分類は調査者1名及び心理学を専攻する大学院生2名の計3名によって行われた。分類の一致しない体験については、評定者3名の間で合議決定した(評定一致率:88%)。“苦難”の有無を判別するにあたり、大学生のストレス得点表(夏目・村田,1993)を参照し、体験に伴うストレスレベルの高低の判断目安とした。分類の結果、“苦難”と判断された参加者は58名(その内、肯定的意味づけを行った者は39名)、“苦難”と判断されなかった参加者は141名であった。本研究においては、“苦難”に対して肯定的意味づけを行った39名を「苦難捉えなおし群」、 “苦難”に対して否定的意味づけを行った19名を「苦難とらわれ群」、体験内容が“苦難”であると判断されなかった141名を「苦難とらわれなし群」と操作的に定義した。

体験に対する捉えなおしに着目した比較検討 分類した3群の本来感得点、主観的幸福感得点、アイデンティティ確立得点、出来事の中心性得点に差がみられるかを検討するため、一要因分散分析を行った。その結果、本来感得点 ($F(2, 196) = 0.72, n.s., \eta^2 = .01$)、主観的幸福感得点 ($F(2, 196) = 1.35, n.s., \eta^2 = .01$)、出来事の中心性得点 ($F(2, 196) = 6.47, n.s., \eta^2 = .06$) については3群間のいずれも有意な差がみられなかった。一方で、アイデンティティ得点においては3群間の主効果が有意 ($F(2, 196) = 4.43, p < .05, \eta^2 = .04$) であり、修正版 Shaffer 法による多重比較の結果、「苦難捉えなおし群」と「苦難とらわれなし群」が「苦難とらわれ群」の得点よりも有意に高いこと ($p < .01$) が示された。また、「苦難捉えなおし群」と「苦難とらわれなし群」間に有意な差はみられなかった。

考 察

1. 本来感と優越感の相違点

研究 I では、第一に、本来感と優越感が心理的 well-being に与える影響について比較検討すること、第二に、“体験に対する捉えなおし”が本来感及び心理的 well-being に与える影響について検討することを目的としていた。分析結果から、優越感アイデンティティ確立に対してのみ有意な影響を与えるのに対し、本来感には2つの心理的 well-being 指標に対して有意な影響を与えることが示された。このことから、本研究においても伊藤・川崎・小玉(2011)や折笠・庄司(2019)と同様に、本来感が優越感よりも適応的な自尊感情であることを示す結果が得られたと言える。

また上記の結果において、本来感のみが主観的幸福感に影響を与えることが示されたのは、優越感を伴って形成されたアイデンティティ(自己価値)が不安定なものであるために、必ずしも主観的幸福感には至らないからであると解釈される。そもそも、本来感と優越感では自尊源が異なることから、アイデンティティ(自己価値)を確立させるまでの過程に違いがあると考えられる。自尊源とは、自己価値の感覚が随伴している物事の総称を意味しており、優越感には外的要因(外見的魅力・能力を含む個人特長、社会的な評価等)の自尊源を反映することが明らかにされている(伊藤・川崎・小玉,2011)。また本来感については、内的要因(自分なりの生き方等)の自尊源を反映するという見解(Arndt & Schimel, 2003)と、自尊源に随伴しない感覚であるという見解(伊藤・川崎・小玉,2011)が示されている。そして Kernis(2003)は、自尊源を外的基準や他者との比較に求める自尊感情を不安定な自尊感情(Unstable Self-Esteem)とし、精神的健康につながる安定的な自尊感情

(Stable Self-Esteem) とは区別している。このことから、優越感を伴ったアイデンティティの確立過程では、外的要因に基づく不安定な自己価値の形成に焦点が当てられ、本来感を伴ったアイデンティティの確立過程では、内的要因に基づく (あるいは自尊源を必要としない) 安定的な自己価値の形成に焦点が当てられていると言い換えることができる。つまり、本来感と優越感の相違点は「安定的な自己価値の形成を伴うか否か」にあると言える。そして、上記の相違点によって主観的幸福感への影響が左右されることが考えられる。

以上のことから、アイデンティティを確立させるプロセスとして、優越感を伴った不安定な自己価値が形成される過程と、本来感を伴った安定的な自己価値が形成される過程の2つが存在すると考えられる。よって研究 II では、どのような自尊感情を伴った自己価値 (自分らしさ) が形成されているのかという観点を踏まえて、本来感の具体的な形成プロセスを検討する必要があると言える。

2. 体験に対する捉えなおしの役割について

本来感及び2つの心理的 well-being 指標 初めに、体験の意味づけに着目したポジティブ群とネガティブ群を比較した結果、ポジティブ群の本来感得点、主観的幸福感得点、アイデンティティ確立得点の方が、ネガティブ群の得点よりも有意に高いことが示された。この結果から、過去の体験に対して肯定的意味を見出すほど、本来感や心理的 well-being に望ましい影響を及ぼすことが示唆された。また、過去の体験に対して肯定的な意味づけを行うことの適応的な役割を示した渡邊 (2020) の見解が、本研究においても支持されたとと言える。

一方で、“苦難”の有無と“体験に対する捉えなおし”の有無に着目した3群の比較をした結果、“苦難”の有無に関係なく、体験を肯定的に意味づけている者のアイデンティティ確立得点が高く、その他の得点においては“苦難”の有無と“体験に対する捉えなおし”による影響はみられなかった。この結果から、“体験に対する捉えなおし”はアイデンティティ確立に寄与する一方で、本来感や主観的幸福感には寄与しないと考えられる。ただし本研究では、参加者がどのような肯定的意味づけを行ったのかは明らかになっておらず、必ずしも“体験に対する捉えなおし”が全般的に本来感と主観的幸福感に影響しないと結論づけることはできない。また分析結果から、優越感は主観的幸福感に影響しない一方で、本来感と同様にアイデンティティ確立に影響することが示されている。つまり、“苦難”に対する肯定的意味づけの中には、本来感に関連する内容と優越感に関連する内容が存在する可能性が考えられる。また、“苦難”を肯定的に捉えなおすことは、全般的にアイデンティティ確立に影響するが、本来感に対しては特定の内容に関する意味づけが影響していることが示唆される。よって研究 II では、過去体験に対する意味づけの内容に着目した上で、“体験に対する捉えなおし”が本来感形成に影響するののかについて検討する。

出来事を中心性 ポジティブ群とネガティブ群の出来事を中心性得点を比較した結果、ポジティブ群の体験の方がネガティブ群の体験より、アイデンティティの中核を成していることが示された。この結果から、過去の体験に対して肯定的意味を見出すためには、出来事を中心性の高さが重要となる可能性が示唆されるが、“苦難”の有無と“体験に対する捉えなおし”の有無に着目した3群の比較の結果においては、全ての群の出来事を中心性得点の間で有意な差がみられなかった。

つまり本研究では、ネガティブな出来事を中心性が高いほど肯定的意味が付与されやすいことを示した Watanabe (2017) の研究ではみられなかった新たな結果が示されたと言える。このことから、ネガティブ体験の中心性の高低のみでは“体験に対する捉えなおし”を説明することができない可能性が示唆された。よって研究 II では、“体験に対する捉えなおし”を促進させる要因及び具体的なプロセスに着目した検討を行う。

研究 II

方法

1. 調査参加者及び手続き

研究 I の参加者のうち、オンライン回答上で面接調査の参加に同意した 19～23 歳までの 10 名 (男性 4 名, 女性 6 名) を研究 II の調査参加者とした。参加者は、面接調査を行う前に研究 II の目的と内容について説明を受けた上で、改めて参加に同意した者を対象とした。参加者に関する情報は Table 6 に示す。調査は 2020 年 10～12 月に、個別の対面形式で 50～120 分の半構造化面接を行った。面接調査の手順は以下の通りである。初めに本研究で扱う本来感の説明を行い、その上で参加者に対し「幼少期から現在までの本来感の変化」についてグラフに描くよう求めた。グラフの描き方は、例として架空のグラフを用いて説明した。次に、グラフで描いてもらった「幼少期から現在までの本来感の変化」について説明するよう参加者に求めた。得られた説明に基づき、幼少期から青年期までのライフストーリー及び本来感に関する質問を行った。

2. 質問項目

面接調査では、(a) 家族構成、(b) 本来感が変化したときのきっかけ、(c) 生活状況の変化 (友人関係、学校生活、家族関係など)、(d) 生活する上での心情の変化 (普段の生活で考えていたこと)、(e) 印象的な出来事、(f) 当時の生活が今の自分にどのような影響を与えたと感じるか、(g) 当時の自分をどのように感じるのか、(h) 質問紙調査で回答した「自分らしさに最も影響を与えた体験」の詳細な内容、についての質問を年齢や学校段階の変化ごとに尋ねた。

3. 分析方法

複線径路・等至性モデル (Trajectory Equifinality Model : 以下、TEM とする) を用いて分析を行った。TEM とは、個人がそれぞれ多様な径路を辿ったとしても等しく到達するポイント (等至点, Equifinality Point : EFP) に至るという考え方を基本とし、不可逆的な時間変容を捨象せず人間の発達や人生径路の多様性・複線性を捉える分析・思考の枠組みモデルである (荒川・安田・サトウ, 2012)。主な概念としては、等至点、両極化した等至点、分岐点、必須通過点、社会的方向づけ、社会的ガイドが挙げられる。TEM の概念説明と本研究における定義・具体例については Table 7 に示す。分析手続きとしては、(a) 逐語録の作成、(b) 本来感形成に関する語りの抽出を行い、語りを切片化する、(c) 切片化した語りにラベル付けを行い、時間的順序に並べる、(d) ラベルから、個人の幼少期から現在に至るライフストーリーを作成する、(e) 参加者同士に共通する事柄を検討し、等至点・必須通過点・分岐点を設定する、(f) 個人のライフストーリーを統合し一般化させた全体

の TEM 図を作成する，という手順で行った。データの分析及び TEM 図の作成については，指導教員 1 名による指導のもと，心理学を専攻する学生数名によって複数回検討を行った。

4. 倫理的配慮

倫理的配慮として，(a) 本研究の目的，(b) 参加者の自由意思に基づく調査であること，(c) 調査への不参加及び中断による不利益が生じないこと，(d) 面接中にいつでも調査を中断できること，(e) 得られたデータを適切に管理し匿名性を保つ処理を行うこと，を書面と口頭によって説明し，同意が得られた上で面接調査の実施及び内容の録音をした。また，面接調査終了時に，調査データとして扱われたくない発言内容についての確認を行い，必要に応じて録音内容の消去をした上で，残されたデータを用いて分析を行った。また，広島大学人間社会科学研究所の倫理審査委員会の承認を得た。

Table 6
調査参加者の概要

No.	年齢	性別	本来感の平均得点 (群分け)	現時点での状態 (EFP あるいは P - EFP)*
1	22	男	3.71点 (高群)	P - EFP
2	22	女	3.00点 (低群)	P - EFP
3	19	女	2.71点 (低群)	EFP
4	22	女	3.71点 (高群)	EFP
5	21	女	1.86点 (低群)	P - EFP
6	19	女	3.00点 (低群)	P - EFP
7	20	女	2.43点 (低群)	P - EFP
8	21	男	2.71点 (低群)	P - EFP
9	23	男	2.29点 (低群)	EFP
10	20	男	3.71点 (高群)	EFP

* EFP = 等至点，P - EFP = 両極化した等至点，を示す

Table 7
TEMの概念的説明と具体例

概念	定義	本研究における具体例
等至点 (EFP)	「多様な人生の径路が一旦収束する地点」	「安定した自己受容に至る」
両極化した等至点 (P-EFP)	「等至点で捉えられない補集合的な径路が収束する地点」	「安定した自己受容に至っていない」
必須通過点 (OPP)	「ほとんどの人が制度的・慣習的・結果的に経験せざるを得ない地点」	「家庭での関わり，友人との関わり」
分岐点 (BFP)	「個人の選択や出来事により，人生の径路が分かれていく地点」	「自己の変化で葛藤解決を試みる」等
社会的ガイド (SG)	「等至点へ向かう選択・行為を後押ししたり導いたりする影響を持つ要因」	「友人からの指摘」等
社会的方向づけ (SD)	「等至点へ向かう選択・行為を妨げる影響を持つ要因」	「自己理解の低さ」等

結 果

1. 等至点 (EFP) 及び両極化した等至点 (P-EFP) の設定

「本来感が形成された状態」を判断するにあたり、優越感に基づいた自己価値と区別をした上で EFP の設定をした。当初は本来感尺度の得点が高い参加者と低い参加者に着目し、「高い本来感を有する」という EFP を想定していた。しかし、必ずしも客観的な本来感得点の高さによって主観的な「本来感が形成された状態」を説明できるとは言えず、むしろ参加者の語りにおいて焦点が当てられている内容は「自分らしさをありのままに受容できているのか」という点であった。また研究 I から、本来感と優越感の相違点は「安定的な自己価値の形成を伴うか否か」にあることが示された。よって、「安定的な自己価値が形成されること」及び「あらゆる側面の自己を受容できていること」の2点を本来感形成の基準とし、本研究における EFP は「安定した自己受容に至る」とした。

一方で P-EFP は、EFP のみでは想定できない到達点を網羅することが必要となる。本研究では EFP に到達しない具体的な状態として、自己受容ができていない状態、「ありのままの自分」を出すことに葛藤する状態、優越感に基づいた不安定な自己価値を持つ状態、の3つが見出された。上記の状態を統合すると「これから先の人生で EFP に到達する可能性はあるが、現在は到達していない状態」と言い換えることが可能であることから、本研究における P-EFP は「安定した自己受容に至っていない」とした。本来感の具体的な形成プロセスの TEM 図については Figure 3 に示した。

2. 年齢段階に応じた本来感形成のプロセスの変化

本来感の形成プロセスとして、年齢に応じた「幼少期～小学生」「中学生～高校生」「高校生後半～大学生」の3つの段階的な過程が見出された。「幼少期～小学生」の時期は、まず「家庭での関わり」によって、自分の気持ちを素直に表現するための基盤が形成され、「自分を出している」か「自分を出していない」の状態へ推移していた。「自分を出していない」へ推移した参加者に共通する特徴として、「家族との関わりが希薄」「保護者から否定的な扱いを受ける」等の環境要因や「元々内向的な性格である」等の気質的要因が見出された。ただし、上記の特徴に当てはまる場合でも「自分を出している」へ推移している参加者がみられた。また次の分岐点では、家族との関わりを深める中で、ほとんどの参加者が「自分を出したい」と思うようになり、「友人との関わり」を迎えていた。しかし、参加者 8 のみは「自分を出さないのが当たり前になる」状態へ分岐し、他の参加者とは異なる径路を辿っていた。その後、「友人との関わり」が深まり、親密な友人関係を築く段階を迎えると、友人関係の中で「嫌われる不安」が生じ、「他者に出せる自分」と「他者に出せない自分」を意識し始めていた。そして「嫌われる不安」を抱えた上で、「自分を出せる人」「自分を出せない人」「自分を出そうと思わなくなる人」に分岐し、それぞれのプロセスに推移していた。

次に「中学生～高校生」の時期では、大きく3つの径路がみられ、各径路を通じて「自分らしさ」を形成し、自己理解を深める段階を迎えていた。1つ目の径路として「自分を出せる人」は、より自分にとって居心地の良い関係を求めて友人関係を深め、その関わりの中で、一貫した「自分らしさ」を形成していた。2つ目の径路として「自分を出せない人」は、自己や他者に対する安心感を満たすために「素の自分が出せる場所」を模索し、その居場所での関わりを通じて、自己への肯定

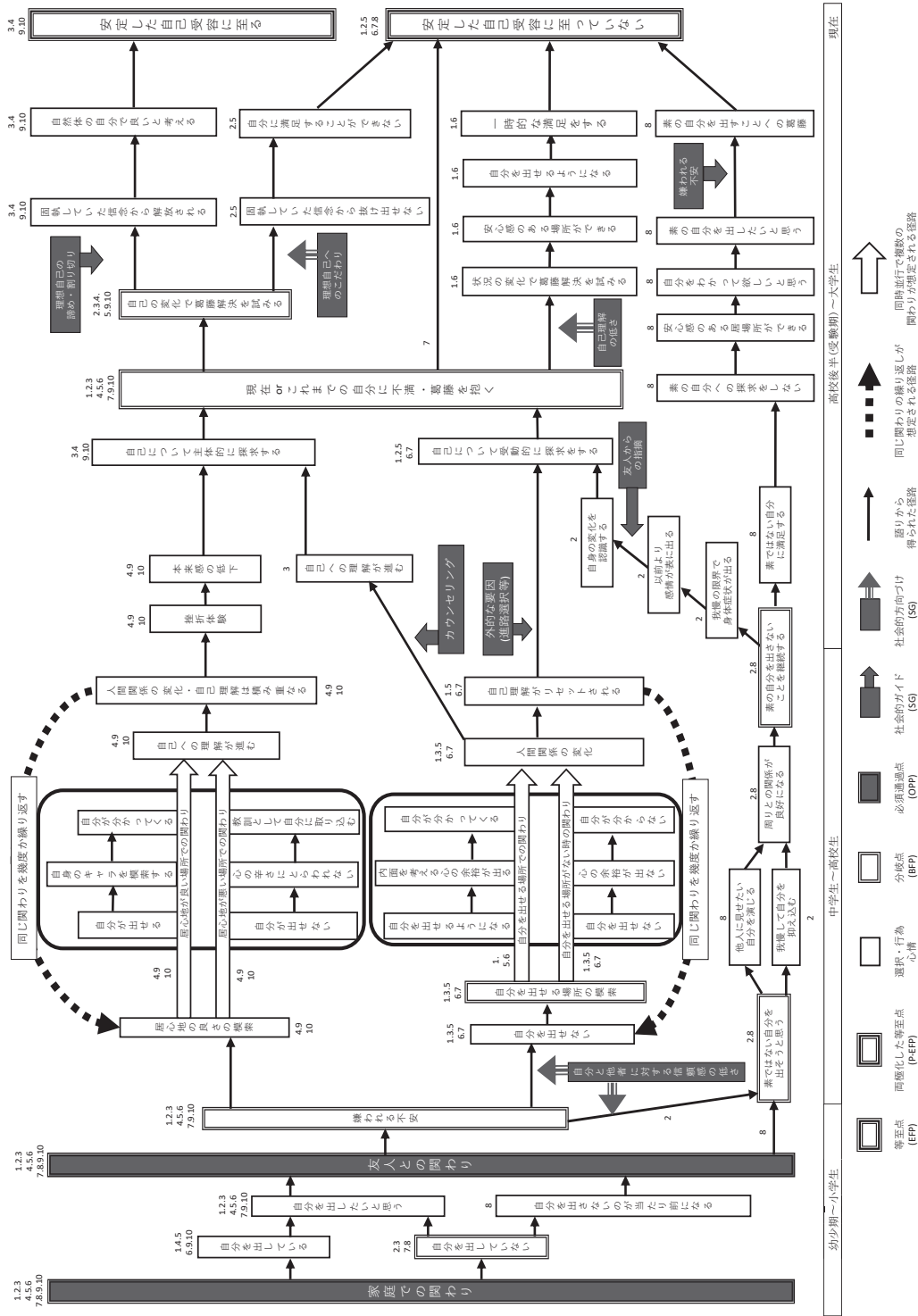


Figure 3. 幼少期から現在に至るまでの本来感の形成過程を示したTEM図。

的感情を抱くようになり、「自分らしさ」を形成していた。ただし、その中で形成される「自分らしさ」は不安定なものであるという特徴がみられた。3つ目の「自分を出そうと思わない人」は、上記の2つのプロセスと異なり「ありのままの自分」とは向き合わず、あくまで「嫌われる不安」を解消させることに焦点を当てていた。よって、周りに合わせて上手く振る舞うことに基づいた関わりをする径路を示していた。ただし、この関わりを継続する行動には個人差がみられ、素の自分を我慢して抑え込む参加者と、素の自分とは異なる理想的な“キャラ”に切り切る参加者がみられた。

最後に「高校生後半～大学生」の時期では、どの参加者もこれまで積み重ねてきた「自分らしさ」についての葛藤を経験し、解決していくことに焦点が当てられる径路を辿っていた。その中で大きく4つのプロセスが見出された。1つ目は、これまで積み重ねてきた「自分らしさ」が崩れる中で「理想自己」と「現実自己」に葛藤し、「理想自己」に固執している“とらわれ”から解放されることで、「現実自己」を受容できる段階を迎えるプロセスであった。2つ目は、「理想自己」と「現実自己」の葛藤に直面した上で、「理想自己」に固執している“とらわれ”から抜け出せず、結果として「ありのままの自分」を受容できない状態に至るプロセスであった。3つ目は、「自分らしさ」に対する葛藤解決を外的要因に求めることで、自己に対する肯定的感情を保とうとし、結果として不安定な自己受容に至るプロセスであった。4つ目は、素の自分を出すことについて悩み始め、「素の自分を出したい思い」と「嫌われる不安」の間で葛藤・模索を行う状態へ至るプロセスであった。

3. 本来感の形成プロセスの特徴から見出された4つの類型

TEMは人生径路の多様性を捉えた分析であり、サトウ・安田・佐藤・荒川(2011)は、9人分の語りがあれば分析によって径路の類型を把握することができることを、1・4・9の法則によって提案している。また、本来感の形成プロセスの類型を想定することで、多様な特徴を持つ本来感の形成プロセスの傾向を捉えることができ、個人の特徴に合わせた本来感の育成介入の検討に寄与すると考えられる。以上のことを踏まえ、本研究では本来感の形成プロセスの類型を想定することとした。分析の結果、径路のタイプとして4つの類型が見出された。

1つ目の類型は、日常的な本来感が高く、「友人との関わり」を通じて一貫した「自分らしさ」を形成し、自己理解を積み重ねるが、大きな挫折体験をきっかけに本来感の低下を経験する特徴がみられた。このタイプの径路は、大きな挫折体験を転機として、自己に対する葛藤を迎えると解釈されることから「挫折型」と命名した。挫折型に分類されたのは参加者4, 9, 10の3名だった。2つ目の類型は、日常的な本来感が低く、「ありのままの自分」を出せないことに長い期間葛藤し続けている特徴がみられた。このタイプの径路は、一貫した葛藤にとらわれていることに人生の焦点が当てられていると解釈されることから、「とらわれ型」と命名された。とらわれ型に分類されたのは参加者3, 5の2名だった。3つ目の類型は、所属する環境や人間関係の変化に応じて、自己理解や自己に対する肯定的感情が随伴的に変化し、不安定な自己受容を繰り返すという特徴がみられた。このタイプの径路は、環境変化によって本来感が波打つように変化していると解釈されることから「波型」と命名された。波型に分類されたのは参加者1, 6の2名だった。4つ目の類型は「嫌われる不安」をきっかけとした「ありのままの自分」に対する模索から逃避し、表面的な適応(外的適応)を保

つことで心の安定を図るという特徴がみられた。この類型の径路は、「ありのままの自分」に対する信頼感が乏しく、自己に対する葛藤や模索を避けた関わりをしていると解釈されることから「回避型」と命名した。回避型に分類されたのは参加者 2, 8 の 2 名だった。また、参加者 7 は上記の 4 類型のうち複数の類型と共通する特徴を持っていることから、分類に含めることができなかった。具体的な特徴としては、「自分らしさ」に対する模索や葛藤の経験に乏しく自己理解が低い点や、一貫した「自分らしさ」が形成されておらず、過去との連続性が希薄である点がみられた。また「友人との関わり」や他者に対する関心が浅く、外的要因に依存した自己価値が形成されているとは解釈されなかった。

考 察

1. 本来感の形成要因

研究 II では、本来感の形成要因及びプロセスを TEM によって明らかにすることを目的としていた。分析の結果、本来感の形成プロセスの流れとして、大きく 3 つの年齢段階が存在することが示唆された。このことから、本来感の形成要因は各年齢段階に応じて存在している可能性が示唆された。例えば「幼少期～小学生」の時期では、自分の心情を素直に表出できる点を本来感の高さの基準として重視していることが参加者の語りから示唆された。一方「中学生～高校生」の時期では、外的要因によって揺らぐことがない一貫した「自分らしさ」を有する点を本来感の高さの基準として重視していることが示唆された。そして「高校生後半～大学生」の時期には、自身の悪い部分を含むあらゆる自己をありのままに受容する点を本来感の高さの基準として重視していることが示唆された。また、「素の自分に関心を向けた関わり」「一貫した自分らしさを形成すること」「自己の内面に葛藤すること」「固執した信念の“とらわれ”から抜け出すこと」の 4 つの行為・心情が現在の本来感の重要な形成要因となり得ると考えられる。以下では、上記で示した本来感の形成要因についての考察を、年齢段階の流れに沿って記述していく。

「幼少期～小学生」段階 「幼少期～小学生」の時期では、それまで意識していなかった「素の自分」や「自分らしさ」という感覚を、友人関係で生じる「嫌われる不安」をきっかけとした「他者に出せる自分」と「他者に出せない自分」の葛藤を体験する中で、意識し始めると考えられる。既に述べたように、この段階では「自分の心情を素直に表出できること」が本来感の基準として捉えられていることが参加者の語りから示唆された。ただし、小学生段階で「自分を出している」という状態を示す参加者でも、大学生段階において「安定した自己受容」に至らないケースがみられていることから、必ずしも「幼少期～小学生」の本来感の高さが大学生の本来感の形成要因となるとは言えない。また参加者 2, 8 のように、「素の自分」を用いた「自分らしさ」の模索をしない径路を辿ることは、中学生段階以降の本来感の低さにつながると考えられる。実際に上記の 2 名は、「嫌われる不安」が生じた際に「素の自分」に対する葛藤を避け、「素の自分」に対する不信感を抱いたまま、その後の人生径路を歩んでいた。つまり、大学生の段階で「安定した自己受容」に至るためには、「自分を出せる」あるいは「自分が出せない」に関わらず、「素の自分」に目を向けた「自分らしさ」の模索を始めることが重要となると考えられる。

「中学生～高校生」段階 「中学生～高校生」の時期では、様々な居場所での関わりを通じて「自

分らしさ」の模索を行い、自己理解を深めていく過程が示された。この過程は「自分らしさ」に対する理解を進めるプロセスを意味することから、本来感形成の基準である「あらゆる側面の自己を受容すること」に寄与すると考えられる。ただし Figure 3 にある通り、参加者の中には「自己への理解が進む」状態に至っている者と「自己理解がリセットされる」状態に至っている者が示されており、自己理解につながる「自分らしさ」とつながらない「自分らしさ」が存在することが示唆された。例えば、自己理解につながる参加者には『その集団に合わせた自分になるのではなく、自分の性格のまま過ごせば良いと感じた』等の語りがみられ、「自分らしさ」が内的要因（これまでの自分の生き方等）に基づいて形成されたことが示唆された。一方で、自己理解につながらない参加者には『人間関係が変わり、自分を理解してくれる人がいなくなってしまう、自分という存在が分からなくなった』等の語りがみられ、「自分らしさ」が外的要因（他者から受ける安心感等）に基づいて形成されたことが示唆された。上記で挙げた2つの「自分らしさ」は、研究Iで示した本来感を伴う自己価値（自分らしさ）と優越感を伴う自己価値と同様に、自尊源を何に求めるのかによって区別できると考えられる。また、内的要因を自尊源とした「自分らしさ」は、外的要因の変化によって揺らがないと考えられることから「一貫した自分らしさ」と言い換えることができる。以上のことから、「中学生～高校生」段階において、自己理解を深めることを達成するためには、「一貫した自分らしさを形成すること」が重要となることが示唆された。

「高校生後半～大学生」段階 「高校後半から大学生」の時期では、自己への葛藤によって、これまで形成してきた「自分らしさ」が崩れ、本来感が低下する段階を迎えていた。そして、「一貫した自分らしさ」が形成されている場合には、葛藤解決を自己の内面に求めて解決を図るようになり、「理想自己」と「現実自己」の間で葛藤する径路を辿っていた。分析の結果から、大学生の本来感の形成要因として「自己の内面に葛藤すること」と「固執した信念の“とらわれ”から抜け出すこと」の2点が上記の段階において重要となることが示唆された。

まず「自己の内面に葛藤すること」は、アイデンティティ・クライシスとしての役割を果たしていると考えられる。アイデンティティ・クライシスとは、人生の転機となる体験を指しており、その経験を通して主体的に人生の意味や目的を探求し、その回答を見つけることでアイデンティティが形成される (Erikson, 1968) と考えられている。アイデンティティと本来感「自分らしさ」の感覚である点で類似していることから、本来感形成においてもアイデンティティ・クライシスが重要となることが考えられる。また Figure 3 にある通り、EFPに至った全参加者は自己に対する葛藤を乗り越えていく過程で本来感を形成していることが示されている。言い換えれば、葛藤体験なしに「安定した自己受容」に至った参加者はおらず、葛藤体験が本来感形成の転機としての役割を持つと解釈される。ただし、葛藤体験が「安定した自己受容」に焦点を当てた自己への模索につながるためには、「一貫した自分らしさを形成すること」が必要であると考えられる。なぜなら外的要因を自尊源とする「自分らしさ」が形成されている者は、葛藤解決を外的要因（状況の変化）に求めるため、自己の内面の変化を伴わず、「安定した自己受容」に焦点を当てた自己の模索に至らないと解釈されるからである。

上記の葛藤体験では主に、こうなりたいと感じる「望ましい自分」と不満を抱える「現在の自分」

の間の板挟みに焦点が当てられている。2つの自分はそれぞれ「理想自己」と「現実自己」と言い換えることができる。この点について、Rogers (1961) は「現実自己」と「理想自己」の差異に着目し、この差異を小さくすることで適応的な自己受容に至ることを示している。そのため、当初は両者のズレをなくすことで折り合いをつけ、葛藤解決を図るプロセスが想定されていた。しかし、分析結果では、「理想自己」に固執した信念の“とらわれ”から抜け出す、つまり「理想自己」を“適応的に諦める”ことによって折り合いをつけ、「現実自己」を受容する状態に至るプロセスが示された。“適応的な諦め”とは、上田 (1996) が述べた“上手な諦め”のように、自己評価の低い部分を認めた上で、そのような自分でも良いと感じることを意味している。さらに、EFPに至った参加者においても『自分が漠然と大事だと思っていたことがちっぽけだったんだなと感じてから、自分が好きなように生きればいいのかなんて思うようになった』等の語りがみられており、「理想自己」への“とらわれ”から解放されることで「現実自己」を受容できたことが示されている。また、上記の参加者の語りには、自分が「理想自己」に拘ってしまっていたことへの“気づき”と、「理想自己」に近づかずとも自然体の自分であれば良いのだと思える“適応的な諦め”を意味する内容が含まれていると考えられる。つまり、2つの内容を葛藤体験の中で見出すことで「固執した信念の“とらわれ”から抜け出すこと」が達成され、「安定した自己受容」に至ることが示唆される。また上記の考察から、研究Ⅰの課題として取り上げた“体験に対する捉えなおし”についての具体的な意味づけ内容やプロセスを示したと考えられる。

2. 各類型のプロセスが抱える課題・要因

本来感の形成プロセスについて、個人の抱えている葛藤やプロセスの特徴から、4つの類型が存在することが示唆された。以下では、各類型のプロセスが「安定した自己受容」に至るために重要となる課題や要因に関する考察を行う。

挫折型 挫折型は、その他の類型と比較して自己に対する信頼感が強く、本来感も高い水準を保ちつつ変化していることから、4つの類型の中で最も適応的なタイプであると考えられ、「安定した自己受容」に至りやすい類型であると解釈される。結果で述べたように、挫折型は挫折体験によって自己に対する葛藤を迎え、本来感が低下している特徴を持っている。挫折型が直面する挫折体験の内容としては、『自分の居場所が無くなる』、『自分がこれまで信じてきた生き方に対する葛藤』、『自分が大事に思っていたこと、プライドを持っていたことが崩れる』等が語りの中でみられた。上記の挫折体験に共通する特徴としては、これまで積み重ねてきた自己価値(自分らしさ)を揺るがす点が挙げられる。挫折型は、自己に対する葛藤を解決し、「自分らしさ」を再形成することによって「安定した自己受容」に至ることから、本来感形成において「固執した信念の“とらわれ”から抜け出すこと」が特に重要な要因となると考えられる。また、挫折型の葛藤で生じる「理想自己」は、「挫折する以前の上手く過ごしていた頃の自分」を指しており、「現実自己」は、「上手くいかず悩みながら過ごしている現在の自分」を指していると考えられる。このことから、過去の理想的な自分に対する“とらわれ”に気づき、その自分に固執することをやめ、現在の自分をありのままに受容することが、挫折型において重要となる課題だと言える。

とらわれ型 とらわれ型は、「自分らしさ」に対する葛藤を解決させることで「安定した自己受容」に至るプロセスを歩むことから、挫折型と同様に「固執した信念の“とらわれ”から抜け出すこと」を達成することが本来感形成にとって重要な要因となると考えられる。ただし、とらわれ型は「ありのままの自分」を出せないことに長い期間葛藤し続けており、その葛藤に対する“とらわれ”から抜け出すことに焦点が当てられている。とらわれ型が抱えている葛藤は、自己否定的な固定観念と「素の自分」を出したいと感じる心情の間で生じている。固定観念の具体例としては『自分は優等生の存在でなくてはならないのに、失敗をして怒られている。だから自分はダメな存在である』や『相手に嫌われないようにするためには、自分の気持ちを我慢しなければならない』等の極端な信念が参加者の語りの中でみられた。このことから、とらわれ型が抱える「理想自己」は、「こうならねばならないという信念に基づいた理想像」を指し、「否定的認識を抱いているありのままの自分」が「現実自己」を指すと解釈された。

とらわれ型が、固執した信念の“とらわれ”から抜け出すためには、自己否定的な固定観念への“気づき”が特に重要となると考えられる。そもそも、とらわれ型の参加者が抱える自己否定的な固定観念は、家庭内の関わりの中で幼少期から形成されることが多いことから、その思考が当然であるという意識が強く、信念の変化が生じにくいと考えられる。これについて、参加者3はカウンセラーとの出会いにより自身の心情を冷静に見つめることができ、自己理解が深まることで、自分が固執している信念の原因に対する“気づき”を得ている。このことから、「自己理解を促してくれる存在」が、とらわれ型の葛藤解決を促す役割を果たしている可能性が考えられる。

波型 波型は、外的要因（他者から受ける安心感等）を自尊源とすることから、不安定な「自分らしさ」が形成されていると考えられる。そのため、自身が他者から受容される、あるいは高く評価される環境では高い本来感を示す一方、人間関係の変化によって自尊源がなくなることで、本来感が低下するという径路が示されている。また、外的要因を自尊源とすることから、自己に対する葛藤の解決を自己の内面の変化に求めず、結果として「安定した自己受容」に至らないプロセスを歩むと考えられる。このことから、波型の本来感形成においては、「一貫した自分らしさを形成すること」が特に重要な要因となると考えられる。

「一貫した自分らしさ」を形成するためには、自尊源を内的要因に求めることが必要であると考えられる。そのきっかけとして、「自然体の自分で良いのだ」と思える“割り切り思考”の獲得が挙げられる。これは、他者の評価に依存しない自尊源の獲得を意味しており、「一貫した自分らしさ」が形成されている挫折型の参加者に共通している特徴でもある。また、挫折型の参加者の中には、元々自己の内面に自信がなく、友人の評価に依存していた者がいた。その参加者は、友人間でのトラブルというネガティブ体験を振り返り、自身の学びとして肯定的意味を見出すことによって、“割り切り思考”を獲得していることが明らかとなっている。このことから、“体験に対する捉えなおし”が「一貫した自分らしさ」の形成に重要な役割を果たす可能性が示唆された。特に波型の「自分らしさ」が不安定である原因は、過去と現在の連続性がない点にあることから、過去の経験の中から肯定的意味や自尊源を見出すことが波型の本来感形成に寄与すると考えられる。

回避型 回避型は他の3類型と異なり、「嫌われる不安」が生じた時点で「素の自分に関心を向

けること」をやめ、他者から否定、拒絶されない自分を演じながら他者との関わりをする径路を歩んでいる。このことから、回避型は自己に対する不信感や自信のなさから生じる内的不適応を、外的適応を保つことで補っていると考えられる。また、「素の自分」に対する模索を避ける要因としては、「幼少期～小学生」段階の関わりによって定着した否定的な固定観念が挙げられる。具体的には、『素の自分を出さないほうが周りの人も嫌な気分にならない』や『自分に素直でいるよりも他の人に迷惑をかけないことの方が大事である』などの思考が挙げられる。

上記のような思考は、とらわれ型が示す特徴と類似していると解釈される。ただし、とらわれ型は「素の自分は望ましくない存在だ」という心情を認識すると同時に「素の自分を出したい」という心情も認識しているため、結果として「素の自分」が出せないことへの葛藤に対峙する適応的な径路を辿っていた。その一方で、回避型は「素の自分は望ましくない存在だ」という心情を認識した時点で、「素の自分」に関心を向けることをやめる不適応的な径路を辿っていた。

以上のことから、回避型の本来感形成においては「素の自分に関心を向けた関わり」を始め、自己に対する模索を行うことが重要となると考えられる。具体的には、外発的なきっかけによって「素の自分に関心を向けた関わり」が始まる可能性が考えられる。例えば参加者8は、「素の自分が他者から受容されるはずがない」という「他者と自己に対する不信感」が原因となって、「素の自分」に対する模索を避ける径路を辿っているが、「自分の本音で向き合っても良い」と感じる居場所を得ることで、他者と自己に対する信頼感が生じ、「素の自分」と向き合う径路に至っている。つまり、「素の自分」を受容してくれる居場所の存在が、他者と自己に対する信頼感の獲得につながり、「素の自分に関心を向けた関わり」を促進させる役割を果たすことが考えられる。

総合考察

1. 本研究の成果 本研究では、先行研究で明らかにされてこなかった本来感の形成要因について検討することを目的とした。研究Ⅰでは、先行研究と同様に本来感が適応的な自尊感情と呼べるのかを明らかにするため、優越感と本来感を用いて、両概念が心理的 well-being 指標に与える影響について比較検討した。また、本来感の形成要因として“体験に対する捉えなおし”を想定し、本来感と心理的 well-being 指標に与える影響についての検討を行った。その結果、本来感のみが主観的幸福感に影響を与えていることが示され、本来感が適応的な自尊感情の特徴を持つことが明らかとなった。その一方で、アイデンティティ確立に対する影響は本来感と優越感の両概念において示された。また“体験に対する捉えなおし”に関する結果から、“苦難”を肯定的に捉えなおすことは、全般的にアイデンティティ確立に影響するが、本来感に対しては特定の内容に関する意味づけが影響している可能性が示唆された。さらに、ネガティブ体験の中心性の高低のみでは“体験に対する捉えなおし”を説明することができないことが示唆された。上記の結果を踏まえて、研究Ⅱでは本来感が形成されるプロセスと要因についての検討を行った。その結果、年齢段階に応じて存在する4つの要因が、大学生の本来感の形成要因として示された。また、本来感の形成プロセスの特徴から4つの類型が見出され、類型ごとに重要となる課題や要因についても明らかとなった。

先行研究では、年齢発達に応じて本来感が持つ意味合いが変容する可能性には着目されてこなかった。しかし本研究によって、年齢段階やプロセスの類型に応じた本来感の形成要因が示されたことから、今後の研究において多様な年齢層の本来感を捉える際には、対象年齢に合わせた本来感尺度の作成や本来感の定義に関する検討の必要があると考えられる。また研究 II の考察から、“体験に対する捉えなおし”をする具体的プロセスは、「固執した信念の“とらわれ”から抜け出すこと」の中で説明できることが示唆された。さらに波型の本来感形成において、過去の体験に対する“捉えなおし”をすることの役割が示唆されたことから、この点に着目した本来感研究を行うことの意義が示されたと言える。最後に、本研究で得られた成果を踏まえて、より詳細に本来感の形成要因について検討することで、今後の本来感の育成介入の検討に寄与するだけでなく、様々な年齢層の心理的 well-being の向上につながると考えられる。

2. 本研究における課題・限界点 本研究の限界点として第一に、研究 I で行った“体験に対する捉えなおし”を想定した群分けの妥当性の問題がある。本研究では、“体験に対する捉えなおし”に着目するため、参加者の群分けを行った。しかし、“苦難”の分類は客観的な基準に基づいたものではない。また、分類した群ごとに人数の隔たりがみられ、統計的な信頼性が十分であるとは言えなかった。第二に研究 I では、参加者が行った意味づけの内容を明らかにすることができず、“体験に対する捉えなおし”と本来感が関連するという結果が示されなかった。よって今後の研究では、全般的な心理的 well-being の向上に影響する肯定的意味づけの内容を明らかにするため、“体験に対する捉えなおし”がアイデンティティ確立へ影響することだけでなく、本来感や優越感と関連する肯定的意味づけが存在することに着目した検討を行う必要がある。第三に、研究 II の結果において 4 類型に分類できない参加者が示されたという問題がある。本研究では 4 つの類型が見出されたが、今後の研究によって、今回見出された類型の再現性や新たな類型の可能性について検討する必要があると言える。

引用文献

- 荒川 歩・安田 裕子・サトウ タツヤ (2012). 複線経路・等至性モデルの TEM 図の描き方の一例. 立命館人間科学研究, 25, 95-107.
- Arndt, J., & Schimel, J. (2003). Will the real self-esteem please stand up? : Toward an optimal understanding of the nature, functions, sources of self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 27-31.
- Bellet, B. W., Neimeyer, R. A., & Berman, J. S. (2018). Event centrality and bereavement symptomatology: The moderating role of meaning made. *Journal of Death and Dying*, 78, 3-23.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- 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 (1), 74-85.
- 伊藤 正哉・小玉 正博 (2007). 本来感形成に関係する自己形成経験の検討. 筑波大学心理学研究, 34, 134-142.
- 伊藤 正哉・川崎 直樹・小玉 正博 (2011). 自尊感情の 3 様態 自尊源の随伴性と充足感からの整理.

- 心理学研究, 81, 560-568.
- 伊藤 裕子・相良 順子・池田 政子・川浦 康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. *The Japanese Journal of Psychology* 2003, 74 (3), 276-281.
- 小塩 真司 (1998). 自己愛傾向に関する一研究 ―性役割観との関連―. 名古屋大学教育学部紀要 (心理学), 45, 45-53.
- Kernis, M. H. (2003). Optimal self-esteem and authenticity : Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
- 夏目 誠・村田 弘 (1993). ライフイベント法とストレス度測定 (ストレスと健康 <特集>). 公衆衛生研究, 42 (3), 402-412.
- 折笠 国康・庄司 一子 (2017). 本来感研究の動向と課題. 郡山大学研究紀要, 53, 85-98.
- 折笠 国康・庄司 一子 (2019). 中学生の本来感と優越感および学校適応感との関連の検討 : 本来感と随伴性自尊感情の組み合わせの視点から. 発達心理学研究, 30 (3), 132-141
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubin, D. C., & Berntsen, D. (2006). The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 219-231.
- ルービン・バーントセン (2008). ストレスフルな出来事の記憶 ―アイデンティティへの影響―. 仲真紀子 (編) 自己心理学4 認知心理学へのアプローチ 金子書房, 105-117.
- サトウ タツヤ・安田 裕子・佐藤 紀代子・荒川 歩 (2011). インタビューからトランスビューへ ―TEM の理念に基づく方法論の提案. 日本質的心理学会第 8 回大会プログラム抄録集, pp. 70.
- 下山 晴彦 (1992). 大学生のモラトリアムの下位分類の研究 ―アイデンティティの発達との関連で―. 教育心理学研究, 40, 121-129.
- 鏝 幹八郎 (1984). 同一性概念 の広がり と 基本的構造. 鏝 幹八郎・山本 力・宮下 一博 (編) アイデンティティ研究の展望 I. ナカニシヤ出版, pp. 39-58.
- 上田 琢哉 (1996). 自己受容概念の再検討 自己評価の低い人の“上手なあきらめ”として. 心理学研究, 67, 327-332.
- Watanabe, H. (2017). The mediating effects of benefit finding on the relationship between the identity centrality of negative stressful events and identity achievement. *Identity*, 17, 13-24
- 渡邊 ひとみ (2020). 青年期のアイデンティティ発達とネガティブ及びポジティブ体験に見出す肯定的意味. 心理学研究, 91 (2), 105-115