

【原 著】

主観的幸福感を高める共感性と自己受容性の関係
－他者とのよりよい関わりとは－

梅本 菜央 青木 多寿子

What are Relater with Subjective Well-being? The Relationship between Empathy and
Self-acceptance to Make a Better Relationship with Others.

UMEMOTO Nao, AOKI Tazuko

2022

岡山大学教師教育開発センター紀要 第12号 別冊

Reprinted from Bulletin of Center for Teacher Education
and Development, Okayama University, Vol.12, March 2022

主観的幸福感を高める共感性と自己受容性の関係

—他者とのよりよい関わりとは—

梅本 菜央※1 青木 多寿子※2

本研究では他者との関わりを円滑にするものとして共感性に着目した。共感性には、自己指向的な共感、他者指向的な共感といった複数の側面がある。先行研究から、この指向性の違いにより主観的幸福感が違ってくることが示されている。本研究では、主観的幸福感を高める共感性に、自己受容性が関わっているのではないかと考えた。そこで、本研究では、共感性、自己受容性、主観的幸福感の関連を高校生と大学生を調査対象に検討した。分析の結果、高校生は、他者理解への意欲、他者への感情移入が主観的幸福感に影響していた。大学生は、他者理解への意欲が主観的幸福感に影響していた。さらに、主観的幸福感を高めるこれらの共感性に、高校生は自己受容性のうち自己理解が影響していた。一方、大学生は主観的幸福感を高める共感性に、自己受容性は影響していなかった。これらの結果には、高校生と大学生の環境の違いや発達差が関わっていることが考えられた。

キーワード：共感性、自己受容性、主観的幸福感、高校生、大学生

※1 岡山大学大学院教育学研究科大学院生

※2 岡山大学学術研究院教育学域

I 問題と目的

学校も社会も、他者との関わりの中で成り立っている。そして、学校においても社会においても、思いやりをもって他者と関わることや、いじめや攻撃性を抑制し、他者との関わりをよりよいものとするのが重視される。では他者との関わりをよりよいものにするために必要なのは何だろうか。本研究では、他者との関わりを円滑にするものとして共感性をとりあげる。

共感性について、Hoffman(2000 菊池・二宮訳 2001)は、(1)他者の思考や感情、知覚、意図についての認知的な気付き、(2)他者についての代理的な感情的反応であると定義している。小池(2003)は、「相手の感情と同じものを自分の中で経験する」といった情動的側面と「相手の立場に立って物事を見て、相手の気持ちがわかる」といった認知的側面の両側面が互いに影響し合い、複雑な構造をしていると指摘している。一方、鈴木・木野(2008)は、共感性を自己指向のか他者指向のかといった指向性により弁別している。共感性の中でも、「あの人はきょうこう感じているだろう」という共感の仕方は他者指向的な共感であり、「自分ならきょうこう感じるだろう」という共感の仕方は自己指向的な共感である(鈴木・木野, 2015)。つまり、同じ出来事であっても、指向性の違いにより共感の仕方は異なってくる。このように、共感性は情動的側面と認知的側

面、他者指向的反応と自己指向的反応といった、複数の側面をもつものであることが考えられる。

また、共感性は向社会的行動との関連も指摘されてきた。Mussen & Eisenberg-Berg (1977 菊池訳 1980)は、向社会的行動を「外的な報酬を期待することなしに、他人や他の人々の集団を助けようとしたり、こうした人々のためになることをしようとする行為」と定義している。Eisenberg & Miller (1987)は、共感性と向社会的行動に関連があること、特に感情移入と向社会的行動に強い関連があることを指摘している。そして、鈴木(1992)は、向社会的行動に影響する要因として共感性が挙げられることを指摘し、向社会的行動をとりやすい人の特徴として、相手の立場になって考えたり、他者の意見を考慮できたりすること、他者の不幸に冷静でいられること、映画や小説の登場人物に感情移入しやすいこと等を挙げている。さらに、Mussen & Eisenberg-Berg (1977 菊池訳 1980)は、共感性の水準は向社会的行動の傾向を左右する要因であることを指摘している。これらのことから、共感性は、向社会的行動にとって重要なものであるといえる。

他方で、井上(2004)は、カウンセラーに求められる能力として共感性を挙げている。そして、共感性は対自的な共感、対他的な共感、自他的な共感といった3つの側面から捉えられることを指摘している。対自的な共感とは、自己を肯定的に捉えることであり、対他的な共感とは、相手の気持ちに寄り添うものであり、自他的な共感とは、自分の共感を相手に伝え、さらに共感的な関係を相手と築いていくことであるとされる。このことから、共感性は他者との関係を築くために重要な要素であることが考えられる。

そして、共感性は学校現場においても重要視されている。本間(2003)は、中学生のいじめに着目し、いじめ加害者のいじめ停止理由について調査している。その結果、いじめ停止理由には、いじめそのものや、いじめ被害者に対する道徳・共感的な認知や感情が関わっていることが示唆された。このことから、本間(2003)は、道徳・共感的な認知や感情を高める取り組みが必要であると指摘している。これらを踏まえると共感性は他者との関わりにおいて重要なものであることが考えられる。

しかし共感性は、必ずしもよいものであるとは言えなさそうである。鈴木・木野(2015)は、他者指向的な共感性は主観的幸福感を高くするが、自己指向的な共感性はディストレスを多くすることを指摘している。そして、他者指向的な共感性には、他者を配慮する側面があるのに対し、自己指向的な共感性には自己防御的な側面があることを指摘し、主観的幸福感のためには、他者に対して他者指向的に共感し、自己指向的に共感しないことが重要であるとしている。このことから、共感性には主観的幸福感にとって、ポジティブな意味をもつものとそうでないものが存在することが示唆された。以上のことから、共感性については、単に高低の問題ではなく、共感の仕方によって、他者との関わりに及ぼす影響が違ってくることが考えられる。これらを踏まえると、共感性は、必ずしも他者との関わりをよりよいものにするとは言えなさそうである。前述

のように鈴木・木野(2015)は、共感性の指向性によって主観的幸福感が違ってくことを示している。しかし、主観的幸福感を高める共感性は何が要因となっているかは明らかとなっていない。主観的幸福感を高める共感性に何に関わっているのかを明らかにすることは、よりよい共感の仕方を身に付けることにつながり、よりよい他者との関わりを築く上で重要なのではないだろうか。そこで本研究では、主観的幸福感を高める共感性には何に関わっているのかを検討する。

主観的幸福感とは、満足感やポジティブな感情とネガティブな感情のバランスといった観点から人生を評価するものである(Keyes., Shmotkin, & Ryff, 2002)。この主観的幸福感に影響するものとして、自己受容性が考えられる。自己受容とは、自分自身をあるがままに肯定的に捉え、受け入れることである(森下・三原, 2015)。自己を肯定的に捉えるという点で、自尊感情と類似する。しかし、笹川(2015)は、自尊感情は何らかの事象に随伴するのに対し、自己受容性は何らかの事象に随伴しなくても自分を肯定的に捉えることであり、自尊感情とは区別する必要があると指摘している。牧野・田上(1998)は、自己受容性と主観的幸福感に関連があることを指摘している。笹川(2015)は、自己を受け入れられることで、不安や抑うつなどとらわれることが少なくなることで、現状に満足することで認知的な満足感を得られやすくなることを指摘している。また、上村(2007)は、自己受容ができることは、自分自身を活かした個性的かつ主体的な生き方につながると指摘している。

他方で、宮沢(1988)は、青年期は自我の確立や自我の統合の時期であるとし、中学生の自己受容性の発達について調査している。その結果、発達的に見ると自己受容のうち、自己理解は次第に深まることを示している。一方、自己承認は中学生においては次第に低下することが明らかとなった。また、中学生の3年間では、自己受容性に急激な変化は見られずゆるやかに推移すること、中学の初期では自己受容性はまだ十分に分化しておらず、中学3年生以降に分化していくことも明らかになった。伊藤(1989)は、精神的な健康を保持し、自己実現をするためには、自分を信頼し、自分の可能性を発展させようとする必要があると指摘している。そのためには自己受容することが求められると指摘している。そして、青年期において、自己受容とは、自分自身に対する肯定的な認識であると同時に、自分の複数の可能性の中から一つを選択することでもあると指摘している。このことから、青年期の中でも高校生や大学生は、特に自分の可能性の中から進路を選択することが求められる機会が多く、自己受容性はより重要な意味をもつのではないかと考えた。そこで、本研究では高校生と大学生を調査対象とした。

また、自己受容性は、他者との関わりにおいても重要であることが考えられる。板津(1994)は、良好な自己受容状態にある人は、自己の立場をはっきりさせた上で他者の立場を尊重すること、対人関係を自分の利益中心に考えないこと等、自己受容性は対人態度にも影響することを指摘している。

これらを踏まえると、自己受容性は、主観的幸福感や他者との関わりに影響

を及ぼすことが考えられる。そして、もし自己受容性が主観的幸福感や他者との関わりと関連があるのであれば、主観的幸福感を高くする共感性にも自己受容性が関わっていると考えることができるのではないだろうか。

ところで、他者との関わり方は、高校生までと大学生とでは異なる。大学生は自分で人間関係を選択し、気の合う友人と過ごしたり、他者との関わりをある程度制限したりすることが可能である場合が多い。一方、高校生までは、クラスや部活動といった決まった集団で生活することが多く、大学生よりも他者を意識しながら学校生活を送っていると考えられる。このことから、高校生と大学生では他者と関わる環境が異なっているため、他者との関わりにおける共感の在り方も違ってくと予測できる。そこで本研究ではこの環境の違いにも着目し、年齢の近い高校生と大学生を対象にし、生活する環境の違いから他者との関わり方が異なる2つの学校種を調査対象とした。

以上を踏まえ、本研究では高校生と大学生を調査対象に、共感性と自己受容性の関わりについて主観的幸福感を指標に検討することを目的とする。

II 方法

1 調査対象及び調査方法

(1) 調査対象

A県内の高校生134名、B県内の大学生147名にアンケート調査を依頼した。A県とB県は隣接する2つの県である。回答結果を研究に使用することへの承諾を得られたのは、高校生124名(男性73名、女性51名)、大学生147名(男性38名、女性109名)であった。そのうち、欠損値のあるデータを分析から除外したため、分析の対象となったのは、高校生116名(男性67名、女性49名)、大学生135名(男性32名、女性103名)であった。

(2) 調査方法および倫理的配慮

無記名の質問紙に回答結果の研究への使用の承諾書をつけ、任意で回答を求めた。承諾が得られなかった質問紙、欠損値が含まれる質問紙は分析から除外した。高校生は、学校長を通して学校に依頼し質問紙調査への許可を得た。その上で、授業内で配布・実施し、回収してもらった。大学生は、講義内で配布し回答してもらった。高校生は2017年10月中旬、大学生は2017年6月上旬に質問紙調査を実施した。

2 質問紙の構成

(1) フェイスシート

学年と性別について尋ねた。

(2) 自己受容性について

宮沢(1980)の自己受容性測定スケールのうち、「自己理解(8項目)」、「自己承認(6項目)」の14項目を採用し、「4:かなりあてはまる」「3:ややあてはまる」

「2：あまりあてはまらない」「1：ほとんどあてはまらない」の4件法で回答を求めた。

宮沢(1988)は、自己理解を、「自己に冷静な目を向け、自分のことがよくわかっていると自己認識していること」と定義している。自己理解には、「自分の能力や才能を冷静にみることができる」「自分の短所がわかる」等の項目が含まれる。また、自己承認を、「現在の自己をそのまま承認して受け容れること」と定義している。自己承認には、「今の自分に不満である(逆転項目)」「自分とは違うだれか別の人になりたい(逆転項目)」等の項目が含まれる。

(3) 共感性について

鈴木・木野(2008)によって作成された多次元共感性尺度のうち、「被影響性(5項目)」、「他者指向的反応(5項目)」、「視点取得(5項目)」、「自己指向的反応(4項目)」の19項目を採用し、「4：かなりあてはまる」「3：ややあてはまる」「2：あまりあてはまらない」「1：ほとんどあてはまらない」の4件法で回答を求めた。

鈴木・木野(2012)は、自己指向的反応、他者指向的反応のみ採用し、主観的幸福感との関連を調べているが、本研究では共感性と自己受容性、主観的幸福感の関連をより詳しく検討するため、被影響性、視点取得についても採用した。被影響性には「自分の感情は周りの人の影響を受けやすい」等の項目、他者指向的反応には「悲しんでいる人を見ると、慰めてあげたくなる」等の項目、視点取得には「人と対立しても、相手の立場に立つ努力をする」等の項目、自己指向的反応には、「他人の失敗する姿を見ると、自分はそうなりたくないと思う」等の項目が含まれる。

(4) 主観的幸福感について

角野(1995)によって作成された人生に対する肯定的評価尺度全12項目を採用し、「4：かなりあてはまる」「3：ややあてはまる」「2：あまりあてはまらない」「1：ほとんどあてはまらない」の4件法で回答を求めた。「私の人生はすばらしい状態である」「大体において、私の人生は理想に近い」等の項目が含まれる。

III 結果

1 結果の処理

(1) 自己受容性尺度

最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。因子の固有値、先行研究を配慮し、2因子構造を採用した。因子負荷量が.35以下の項目、どちらの因子にも高い負荷量を示した項目の計3項目を削除したが、両因子ともに先行研究と同様の項目が含まれた。そのため、先行研究の因子名をそのまま採用し、第1因子を自己承認、第2因子を自己理解とした(Table 1)。

Table 1 自己受容性尺度の因子分析結果

項目内容	I	II
	自己承認	自己理解
〈自己承認〉 $\alpha = .718$		
9. 今の自分に不満である(逆)	.902	-.188
10. 容姿(すがたかたち)には変えたいところが多い(逆)	.700	-.205
12. 自分とは違うだれか別の人になりたい(逆)	.549	.037
14. 自分の性格をまったく別の性格に変えたい(逆)	.410	.170
〈自己理解〉 $\alpha = .747$		
5. 自分のことがわからない(逆)	.243	.588
3. 自分の能力や才能を冷静にみることができる	-.081	.578
6. 自分の長所がわからない(逆)	.288	.539
2. 自分の短所がわかる	-.319	.522
4. 自分の得意なことが何かわからない(逆)	.263	.512
1. 自分の性格を知っている	-.070	.459
7. 自分の特徴がわかる	-.071	.457
因子間相関	I	II
	I	-.492
	II	.492

(2) 共感性尺度

最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。因子の固有値、先行研究を配慮し、4因子構造を採用した。因子負荷量が.35以下の項目、複数の因子に高い負荷量を示した項目の計5項目を削除した。項目を削除したことにより、因子構造に変わりはないが、各因子に削除された項目があったため、各因子のもつ特徴が先行研究とは異なっていた。そこで、因子名については、第1因子を他者理解への意欲、第2因子を他者からの被影響性、第3因子を他者への感情移入、第4因子を他者との比較による優越感と新たに命名した (Table 2)。

Table 2 共感性尺度の因子分析結果

項目内容	I	II	III	IV
	他者理解への意欲	他者からの被影響性	他者への感情移入	他者との比較による優越感
〈他者理解への意欲〉 $\alpha = .836$				
40. 自分と違う考えの人と話しているとき、その人がどうしてそのように考えているのかをわかろうとする	.833	.025	-.110	-.010
42. 人の話を聞くときは、その人が何を言いたいのかを考えながら話を聞く	.798	-.056	-.039	.075
41. 人と対立しても、相手の立場に立つ努力をする	.695	-.059	.012	-.056
43. 常に人の立場に立って、相手を理解するようにしている	.689	.000	.117	.014
〈他者からの被影響性〉 $\alpha = .771$				
33. 自分の感情は周りの人の影響を受けやすい	-.017	.739	.082	-.030
31. 自分の信念や意見は、友人の意見によって左右されることはない(逆)	-.023	.637	-.165	-.072
39. まわりの人がそうだとすれば、自分もそうだと思えてくる	.068	.628	.069	.124
32. 物事を、まわりの人の影響を受けずに自分一人で決めるのが苦手だ	-.018	.615	.005	.105
34. 他人の感情に流されてしまうことはない(逆)	-.079	.597	-.055	-.111
〈他者への感情移入〉 $\alpha = .787$				
38. 人が頑張っているのを見たり聞いたりすると、自分には関係なくても応援したくなる	-.082	-.135	.897	-.063
39. まわりに困っている人がいると、その人の問題が早く解決するといいなあとと思う	.012	.033	.783	.072
35. 悲しんでいる人を見ると、慰めてあげたくなる	.256	.178	.425	-.130
〈他者との比較による優越感〉 $\alpha = .626$				
46. 苦しい立場に追い込まれた人を見ると、それが自分の身に起こったことでなくてよかったですと心の中で思う	-.024	.009	.034	.954
45. 他人の失敗する姿を見ると、自分はそうなりたくないと思う	.037	-.018	-.080	.483
因子相関	I	II	III	IV
	I	-.091	.544	-.048
	II	—	.290	.069
	III	—	—	-.191
	IV	—	—	—

(3) 主観的幸福感尺度

角野(1995)の1因子構造の主観的幸福感尺度をそのまま採用した。信頼性分析を行った結果、 $\alpha = .867$ であり、十分な値が得られた。

2 下位尺度間の相関

高校生における下位尺度間の相関を Table 3，大学生における下位尺度間の相関を Table 4 に示す。高校生は，自己受容性の2つの下位尺度のどちらも主観的幸福感との間に有意な相関が見られた。一方，大学生は自己承認のみ主観的幸福感との間に有意な相関が見られた。共感性については，高校生，大学生ともに他者理解への意欲，他者への感情移入のみ主観的幸福感との間に有意な相関が見られた。

共感性と自己受容性について，高校生は，自己承認と共感性の下位尺度との間に有意な相関は見られなかった。自己理解と他者理解への意欲，他者からの被影響性，他者への感情移入との間には有意な相関が見られた。大学生は自己承認，自己理解と他者からの被影響性，自己理解と他者理解への意欲との間に有意な相関が見られた。

Table 3 下位尺度間の相関関係(高校生)

	自己承認	自己理解	他者理解への意欲	他者からの被影響性	他者への感情移入	他者との比較による優越感	主観的幸福感
自己承認	—	.482**	.165	-.149	.074	-.165	.661**
自己理解	—	—	.348**	-.198*	.382**	-.118	.499**
他者理解への意欲	—	—	—	.005	.472**	-.007	.350**
他者からの被影響性	—	—	—	—	.174	.050	-.012
他者への感情移入	—	—	—	—	—	-.154	.317**
他者との比較による優越感	—	—	—	—	—	—	-.075
主観的幸福感	—	—	—	—	—	—	—

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

Table 4 下位尺度間の相関関係(大学生)

	自己承認	自己理解	他者理解への意欲	他者からの被影響性	他者への感情移入	他者との比較による優越感	主観的幸福感
自己承認	—	.254**	-.048	-.245**	.062	-.127	.510**
自己理解	—	—	.175*	-.312**	.080	-.062	.156
他者理解への意欲	—	—	—	.013	.434**	-.021	.255**
他者からの被影響性	—	—	—	—	.240**	.099	-.086
他者への感情移入	—	—	—	—	—	-.188*	.242**
他者との比較による優越感	—	—	—	—	—	—	-.141
主観的幸福感	—	—	—	—	—	—	—

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

3 共感性，自己受容性，主観的幸福感の関連

高校生，大学生における共感性，自己受容性，主観的幸福感の関連を調べるために，多母集団同時分析を行った。自己受容性の下位尺度から共感性の下位尺度，自己受容性の下位尺度から主観的幸福感，共感性の下位尺度から主観的幸福感に影響を与えるモデルを検討し，有意でないパスを消去した。最終的なモデルは悪くはない適合度であったためこれを採用した (Figure 1, Figure 2；

$\chi^2=59.306$, $p < .001$, GFI=.940, AGFI=.885, CFI=.898, RMSEA=.065)。

高校生は、共感性の4側面のうち、他者理解への意欲と他者への感情移入から主観的幸福感への有意な正のパスが見られた。大学生は、他者理解への意欲からのみ、主観的幸福感への有意な正のパスが見られた。このことから、高校生、大学生ともに他者理解への意欲は主観的幸福感につながることを示唆された。他方で高校生、大学生ともに、他者からの被影響性、他者との比較による優越感は、主観的幸福感にパスがつながっていないことも示された。

また、自己受容性に注目すると、高校生は自己理解から共感性を経由して主観的幸福感につながる有意な正のパスが見られた。一方、大学生は、主観的幸福感を高める共感性に自己受容性からの有意なパスは見られなかった。

最後に、自己受容性と主観的幸福感の関連について、自己受容性のうち、自己承認からは主観的幸福感に対して直接パスが見られた。一方、自己理解から主観的幸福感に対しては有意なパスは見られなかった。しかし、高校生において、主観的幸福感を高める共感性に対して有意なパスが見られたのは自己理解の方であった。このことから、主観的幸福感を高める共感性にとっては自己受容性の中でも自己理解の方が重要であることが示唆された。

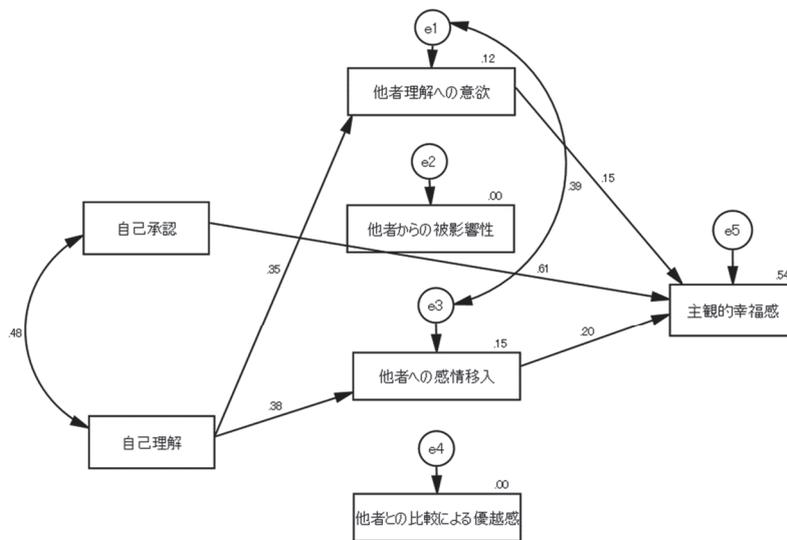


Figure1 自己受容性，共感性，主観的幸福感の関連（高校生）

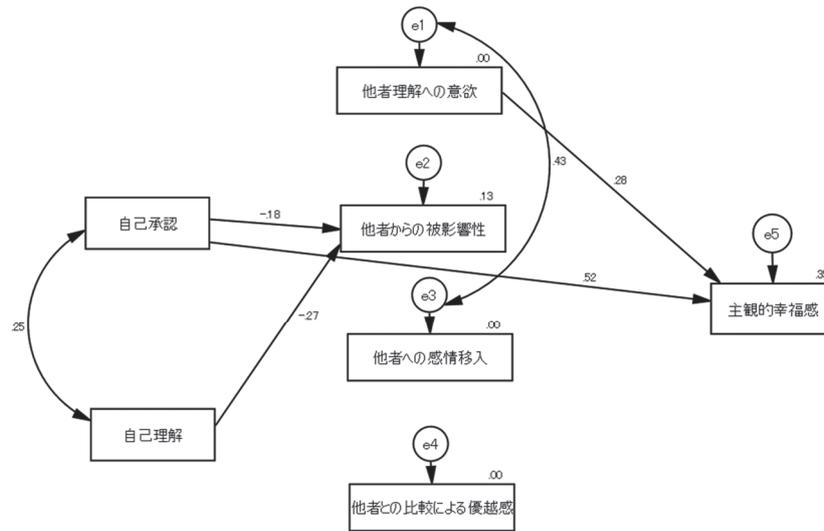


Figure2 自己受容性，共感性，主観的幸福感の関連（大学生）

IV 考察

1 主観的幸福感を高める共感性について

高校生，大学生ともに他者理解への意欲，他者への感情移入と主観的幸福感の間に有意な正の相関関係が見られた。一方で，他者からの被影響性，他者との比較による優越感と主観的幸福感の間に有意な相関関係は見られなかった。

また，多母集団同時分析において，高校生は，他者理解への意欲，他者への感情移入から主観的幸福感への有意な正のパスが見られた。大学生は，他者理解への意欲から主観的幸福感への有意な正のパスが見られた。これらの共感性は，「人の話を聞くときは，その人が何を言いたいのかを考えながら話を聞く（他者理解への意欲）」「まわりに困っている人がいると，その人の問題が早く解決するといいなあと思う（他者への感情移入）」といった共感性であり，他者指向的な共感性であるといえる。逆に，主観的幸福感を高めない共感性は，「自分の感情は周りの人の影響を受けやすい（他者からの被影響性）」「苦しい立場に追い込まれた人を見ると，それが自分の身に起こったことでなくてよかったと心の中で思う（他者との比較による優越感）」といった他者を理解しようとする共感性，困った他者の幸福を願うような共感性というよりは，他者から影響を受けすぎたり，他者と比較して優越感を感じるような共感性であった。本研究の結果で主観的幸福感を高めるのは他者理解や幸福を指向するような共感性であり，この結果は鈴木・木野(2015)とも一致する。このことから，共感性の中には主観的幸福感を高めるものとそうでないものが存在することが示唆された。

主観的幸福を高めるこれらの共感性は，他者への思いやりと捉えることもできる。他者へ愛情や思いやりをもって関わることは，他者とよりよい関係を築

き、充実感を感じることで自分を肯定的に捉えることにつながり、自分の主観的幸福感をも高めるのではないだろうか。

2 共感性と自己受容性の関わりについて

高校生において、主観的幸福感を高める共感性には自己受容性のうち、自己理解が影響していた。板津(1994)は自己受容的な人の特徴として、「他者に信頼・愛情をもった態度をとりやすいこと」「他者と対立したり他者に同調・依存的になったりしないこと」を挙げている。自己受容ができている人は、他者の影響を受け過ぎることなく、他者に愛情をもった態度をとりやすく、これらの特徴が主観的幸福感を高める共感性にも影響することが示唆される。また、伊藤(1989)は、精神的な健康を保持し、自己実現をするためには、自分を信頼し、自分の可能性を発展させようとする必要があると指摘している。この自分を信頼し、自分の可能性を発展させるという点に対しても、自己理解は重要なのではないだろうか。このことから主観的幸福感にとっては、自己理解が大切であり、他者との関わりにおいて、主観的幸福感を高める共感性にもこの自己理解が重要であることが考えられる。

一方、大学生は、主観的幸福感を高める共感性に自己受容性は影響していなかった。これには、2つの可能性が考えられる。1つは高校生と大学生の環境の違いである。高校生はクラスや部活動といった決まった集団で生活するため、自己理解をしておくことが、他者から影響を受け過ぎないために大切であり、自己理解をすることが他者への思いやりにもつながると考えられる。一方、大学生は、自分の興味に合わせて授業を選択したり、気の合う友人とだけ関わったりすることが可能となる。すると、高校生に比して、大学生活そのものが自己理解を前提として成立しているものとなっているため、他者との関わりにおいて高校生ほど自己理解は重要でなくなるのかもしれない。

もう1つ考えられるのは、高校生と大学生の発達差である。本研究では、環境の違いを取り上げるために年齢差が大きくなるように配慮した。しかし、大学進学という自分の適性や個性を熟考して意志決定を行う前と後には発達の差がある可能性がある。つまり、大学生で自己理解が共感性とつながっていなかったのは、大学生はすでに自己理解ができていたからなのかもしれない。宮沢(1988)においても、自己理解は、次第に深まることが示されており、大学生は、高校生より自己理解が進んでいることが多い可能性が考えられる。

ところで、共感性の「他者からの被影響性」は、大学生では自己受容性のどちらからも負の影響が見られた。この側面は、高校生、大学生ともに主観的幸福感につながらないこともわかった。これに関して井上(2004)は、情動伝染と共感の違いを区別する必要性を述べている。情動伝染とは他者の特定の感情表出を知覚することによって無自覚に自分自身も同じ感情を経験することである。木村・余語・大坊(2007)は、悲しみや怒りといったネガティブな情動の感受性の高い人は精神的健康が悪いことを示している。このことから、共感性のこの要素は主観的幸福感にはつながらなかったと考えられる。また、自己理解が高

校生より発達した大学生では、自己が関与せずは無自覚に情動が影響を受けることが少ないので負の関連が見られたと考えられる。このように考えると、情動伝染によるネガティブな影響を受けて精神的な健康を損ねないためにも、自己理解はよりよい他者との関係を築くために必要である可能性があるのではないだろうか。

3 今後の課題

本研究では、高校生と大学生の環境の違いに着目し、2つの学校種を調査対象に調査した。今回は、高校生と大学生という学校種の違いに着目した。しかし、学校種による違いのみでなく、男女でも差があることが考えられる。今後、男女比を考慮して調査をし、男女差も含めて検討する必要があるだろう。

参考・引用文献

- Eisenberg, N., & Miller, P.A. (1987). The Relation of Empathy to Prosocial and Related Behaviors. *Psychological Bulletin*, **101**, 91-119.
- Hoffman, M.L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press.
- (菊池章夫・二宮克美(訳) (2001). 共感性と道德性の発達心理学: 思いやりと正義のかかわりで 川島書店)
- 本間 友巳 (2003). 中学生におけるいじめの停止に関連する要因といじめ加害者への対応 教育心理研究, **51**, 390-400.
- 板津 裕己 (1994). 自己受容性と対人態度との関わりについて 教育心理学研究, **42**, 86-94.
- 井上 孝代(編著)・袈岩 奈々・菊池 陽子(共著) (2004). 共感性を育てるカウンセリング: 援助的人間関係の基礎 川島書店
- 伊藤 美奈子 (1989). 青年期自我形成過程における自己受容研究の意義と視点 青年心理学研究, **3**, 20-28.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**, 1007-1022.
- 木村 昌紀・余語 真夫・大坊 郁夫 (2007). 日本語版情動伝染尺度 (the Emotional Contagion Scale) の作成 対人社会心理学研究, **7**, 31-39.
- 小池 はるか (2003). 共感性尺度の再構成: 場面想定法に特化した共感性尺度の作成 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, **50**, 101-108.
- 牧野 由美子・田上 不二夫 (1998). 主観的幸福感と自己受容の関係 心理学研究, **69**, 143-148.
- 宮沢 秀次 (1980). 青年期における自己受容性測定スケールの検討 日本教育心理学会第22回総会発表論文集, 516-517.
- 宮沢 秀次 (1988). 女子中学生の自己受容性に関する継続的研究 教育心理学

- 研究, **36**, 258-263.
- 森下 正康・三原 まどか(2015). 親しい人との愛着関係が対人不安に与える影響：内的作業モデルと自己受容を媒介として 発達教育学研究, (9), 31-42.
- Mussen, P., & Eisenberg, N. (1977). *Roots of Caring, Sharing and Helping: the Development of Prosocial Behavior in Children*. Freeman.
(菊池章夫(訳)(1980). 思いやりの発達心理 金子書房)
- 笹川 果央理(2015). 自尊感情が主観的幸福感へ及ぼす影響の検討 —自己価値の随伴性からの整理 パーソナリティ研究, **24**, 112-123.
- 角野 善司(1995). 人生に対する肯定的評価尺度の作成日本教育心理学会総会発表論文集, **37**, 95.
- 鈴木 隆子(1992). 向社会的行動に影響する諸要因—共感性・社会的スキル・外向性— 実験社会心理学研究, **32**, 71-84.
- 鈴木 有美・木野 和代(2008). 多次元共感性尺度(MES)の作成—自己指向・他者指向の弁別に焦点を当てて— 教育心理学研究, **56**, 487-497.
- 鈴木 有美・木野 和代(2015). 社会的スキルおよび共感反応の指向性からみた大学生のウェルビーイング 実験社会心理学研究, **54**, 125-133.
- 上村 有平(2007). 青年期後期における自己受容と他者受容の関連：個人志向性・社会志向性を指標として 発達心理学研究, **18**, 132-138.

What are Related with Subjective Well-being? The relationship between Empathy and Self-acceptance to Make a Better Relationship with Others.

UMEMOTO Nao*1, AOKI Tazuko*2

This study focused on empathy as a facilitator of relationships with others. Empathy has multiple aspects, such as being self-directed or other-directed. Previous research has shown that subjective well-being differs based on these directions. We considered whether self-acceptance is related to empathy, which increases subjective well-being. Therefore, we examined the relationship between empathy, self-acceptance, and subjective well-being among high school and college students. This multi-population analysis showed that, among college students, the willingness to understand others and empathize with them influenced subjective well-being. Furthermore, self-understanding of self-acceptance among high school students affected their ability to empathize, consequently increasing subjective well-being. In contrast, among college students, self-acceptance had no effect on empathy. These results are considered to be related to the differences in environment and development between high school and college students.

Keywords: Empathy, Self-acceptance, Subjective Well-being, High-school Students, College Students

*1 Graduate School of Education, Okayama University (Master Degree Course)

*2 Graduate School of Education, Okayama University
