

# 日本における中学生・高校生を対象とした 自己受容研究の動向

渡辺 伸子

東北公益文科大学総合研究論集第37号 抜刷

2020年1月20日発行

## 研究論文

# 日本における中学生・高校生を対象とした 自己受容研究の動向

渡辺 伸子

Research trends on Japanese junior high and high school students'  
self-acceptance

Nobuko WATANABE

### summary

Research on self-acceptance in junior high and high school students was reviewed, and educational applications and possibilities for future studies are suggested. The review indicated that (1) self-acceptance is a component of self-esteem and self-affirmation that does not overlap with self-utility, (2) differences in self-acceptance based on school stage, school adjustment, and interpersonal relationships indicate that self-acceptance contributes to forming friendships and maintaining positive relationships with parents, and that it is important to develop self-acceptance. Moreover, self-acceptance scales were categorized in this review. Finally, educational applications and the need for future studies are discussed.

Key words: Junior high school students, high school students, self-acceptance, review

### はじめに

自己受容については心理学分野において様々な実証研究が行われてきた一方で、その知見が実践に十分に反映されているとは言い難い。中学生、高校生の時期は青年期にあたり（加藤，1987），アイデンティティの確立が重要な課題であるとされ，葛藤を感じやすいと考えられている（Erikson, 1980 西平・中島訳，2011）。また，中学生，高校生の時期には，学業や友人関係などといっ

た、学校に由来するストレスにさらされる社会状況にある（中学生については西野，2009）。そのような背景から、不登校や暴力行為などの不適応的行動を示す生徒も散見されるが、いずれの生徒についても、教師は生徒理解に基づく生徒指導を行うべきであるとの指針が示されている（文部科学省，2013）。本稿では、中高生を対象とした自己受容についての研究を概観し、教育場面へ応用と今後の研究の展開について提案する。

## 定義

自己受容（self-acceptance）とは、「自己のありようをそのまま受け入れること」とされている（p.331；遠藤，1999）。自己受容は行動変化の原動力であり、良好な対人関係の下地となるものと考えられている。

春日（2015）は、先行研究を広くレビューし、自己受容を「自己のそれぞれの側面がどのようなものであるにしても、それらをまとめた自己を全体として、善悪の判断ではなく、好き嫌いなどでもなく、ただ素直に“今の自分はこうなのだ”と暖かく受け止めようとする姿勢であり、それは意識ではなく、感情や感覚であることが考えられる」（p.20）と概括している。本稿でもこの定義に従い、既存の研究を展望する。

## 類似概念との異同について

自己受容は自己に関連した研究領域に位置づけることが可能であるが、教育心理学領域に限定しても、「自己（self）」を用語に含む概念は少なくない。以下に、自己受容と類似した概念と考えられる、自尊感情、自己肯定感、自己有用感との関係を、実証的な研究を中心に整理する。

**自尊感情と自己受容** 川崎・小玉（2010）は、構造方程式モデリングによって自尊感情の規定因を明らかにした。その結果、自尊感情は、具体的な自己の良い面の認知のみで規定されるのではなく、具体的な自己の良い面の認知が自己による受容を促進した結果高まることが示された。また、具体的な自己の良い面の認知が他者による受容を喚起し、その結果自己による受容が高まる経路も示された。このことから、自尊感情には自己による受容、つまり自己受容の要素が含まれることが実証的に示された。

**自己肯定感と自己受容** 平石（1993）は中学生、高校生、大学生を対象に調査を行った。同論文において使用されている自己肯定性を測定する尺度の下位尺

度は、対自的領域と対他的領域に分けられている。対自的領域の下位尺度は、自己受容、自己実現的態度、充実感の3下位尺度である。このことから、自己受容は自己肯定感を構成する一要素であると考えることが可能であろう。

**自己有用感と自己受容** 国立教育政策研究所（2015）は、自分に対する自己評価を中心とする自尊感情よりも、自分に対する他者からの評価を中心とした自己有用感の育成を目指す方が日本の教育事情に適っていると述べている。また、自己有用感は自尊感情の下位概念であるとの見方を示している。前述したように、川崎・小玉（2010）において、自尊感情には自己受容が含まれることが示されていることから、自己有用感と自己受容はいずれも自尊感情の下位概念であるという類似性がある。しかしながら、自己有用感是他者からの評価を中心に形成されるものとされていることから、自己受容とは異なる概念であると考えられる。

実証的研究である信夫・山本・大谷（2018）では、自己有用感を「自己の存在が周囲から認められている、必要とされていると受け止める感覚」（p.126）として、中学生を対象とした尺度を作成している。尺度は、リーダー意識、相互援助意識、貢献意識の3下位尺度で構成されている。下位尺度の名称からも明らかであるように、自己有用感には自己受容の要素は含まれていない。国立教育政策研究所（2015）の考え方に従えば、自己有用感と自己受容は重複する概念かという点、実証的研究である信夫・山本・大谷（2018）では重複しない概念として扱われている。以上を総合すると、自己有用感と自己受容は自尊感情の下位概念という共通点があるものの、内容には重複がないと考えるのが妥当といえる。

**自己受容と類似概念との関係の整理** 主として実証的研究を参照しながら、自己受容と類似した概念と考えられる、自尊感情、自己肯定感、自己有用感との関係を整理した。その結果、自己受容は自尊感情や自己肯定感を構成する一要素であることが明らかになった。また、自尊感情の下位概念である点では自己有用感と自己受容に共通項はあるものの、重複する概念ではない。以上から、自己受容は教育心理学領域で扱われる「自己」に関連した概念の中でも、自尊感情と自己肯定感に関して、中核的な役割を果たすものと結論づけられる。

## 実証的研究の整理

中高生を対象とした自己受容の実証的研究を整理する。実証的研究は、学校段階による差に焦点を当てたものと、それ以外に大別される。後者では、学校適応あるいは学校不適応との関連を検討するものと、親子関係や友人関係など、対人関係のあり方との関連を検討するものが見られた。以下、順に紹介する。

### 自己受容の学校段階による差についての研究

青年期はアイデンティティの形成が課題となっているように、自己を形成する時期である。そのため、自己受容に関しても発達の様相を明らかにするための研究が行われている。

加藤（1977）は、青年は発達に伴ってより自己受容的になっていくと論じたうえで、実証的研究の部分では、自己受容を社会的規準から見た場合の自己受容状態と、自己の規準から見た場合の自己受容状態に分けて、中学生・高校生・大学生を比較している。その結果、自己の規準から見た場合の自己受容状態は学校段階が進むほど低下することが示された。また、2つの自己受容状態の乖離が大きいのは中学校の段階であることも示された。そして、学校段階が進むとともに自己と社会の規準が一致してくると考察した。同じデータについて論じた加藤（1987）では、自己受容と自己批判を対比的に論じたうえで、青年は一般的に自己批判的だと捉えられてきたが、実際は自己受容が自己批判を上回っており、一般の予想よりは自己受容的であると結論づけている。

中学生女子に3年間に渡って縦断的研究を行い、分析を行った宮沢（1988）では、中学校の3年間では自己受容に大きな変化は生じないと結論づけられている。同様に中学生女子と高校生女子を対象に縦断的調査を行った宮沢（1987）では、中学生と高校生の結果を比較し、中学生は性格や容姿など自分の個別の課題や欠点について不満を持つために自己受容が低いのが、高校生になると自己理解の深まりによりそれらが解消され、より自己受容的になると考察している。

伊藤（1991）は中学生、高校生、大学生（看護専門学校生を含む）を対象に調査を行い、発達的变化を検討した。調査の結果、自己受容得点の学校段階による差に男女差があることが明らかになった。男子の自己受容は学校段階が進むにつれて低下する傾向にあるのに対し、女子の自己受容は学校段階による差は認められず、安定的であることが見出された。また、構造についても男女差

が見られ、男子は自己受容の領域同士の関連が学校段階が進むにつれて緊密になっていくのに対し、女子では領域同士が独立化していく様が見出された。

自己受容の状態を高校の専攻によって比べた鎌田・田中（1994）では、看護科と普通科の生徒の自己受容得点を比較している。その結果、自己受容に専攻による差は見られなかったが、看護科は1年生よりも3年生の方が高い自己受容を示すのに対し、普通科では1年生の方が3年生よりも高い自己受容を示した。これについて、同論文では、実習等の体験活動の効果を指摘している。体験活動は、他者から肯定的な評価を受ける機会になるために、自己受容を促進する効果があり、そのため、看護学科の生徒では1年生よりも3年生の方が高い自己受容を示したと説明している。

自己受容の発達について整理した板津（2013）では、乳幼児期に基本的信頼感の形で芽生えた自己受容が、青年期にアイデンティティの確立の課題に際してより深化する発達過程について述べている。児童期後期から青年期にかけての発達について、児童期後期から青年期前期にかけて自己受容は低下するが、青年期後期には自己受容は再度高まると概括している。理由として、認知的発達の過程で青年期前期には自己への要求水準が高まること、そして青年期後期には自己像が安定することを挙げている。

以上を総合すると、女子については、中学、高校の時期の自己受容には大きな変動がない（宮沢、1988：伊藤、1991）ことが複数の研究によって支持されたと考えられる。一方で、自己受容は学校段階が進むにつれて高くなる（宮沢、1987）という研究と、低くなる（加藤、1977）という研究があり、現時点では一貫した結論を導くことは難しい。板津（2013）の論考からは、中学、高校の時期は自己受容が低下すると考えられるため、中学と高校のみを対象として学校段階の比較を行うことに困難があるのかもしれない。今後は小学校高学年から大学生までを対象とするなど、より広い観点から学校段階による差を検討していく必要があるだろう。

### 自己受容と他の変数との関連を検討した研究

自己受容と他の変数との関連を扱った実証的研究は、学校での適応や不適応に焦点を当てたものと、家族や友人などとの対人関係に焦点を当てたものの2領域に大別される。以下、それぞれについて紹介する。

学校適応および学校不適応と自己受容 はじめに、学校適応と自己受容の関連を検討した研究を紹介する。米川（2008）は、自己受容から学校生活スキルを説明することを試み、中学生を対象とした調査を行った。沢崎（1993）の尺度を独自に因子分析し、生活的自己、性格的自己、表象的自己の3因子を見出し、それら3因子を説明変数、学校生活スキルの6下位尺度、すなわち進路決定スキル、相談スキル、集団活動スキル、健康維持スキル、自己学習スキル、コミュニケーションスキルを目的変数として重回帰分析を行った。その結果、男女ともに生活的自己が最も多くのスキルと正の関連を示していた。生活的自己は、家族や生き方、人間関係や経済状態などの項目から構成されており、これが高いほど、学校生活を円滑に送る上で必要となるスキルを広範囲に発揮していた。このことから、生活的自己についての自己受容の重要性が示された。

福島・佐藤（2011）も自己受容を学校適応感の規定因と見なし、中学1年生267名を対象に調査を行った。その結果、自己受容の高い生徒の方が部活・友人関係・進路問題・学習活動の各領域における学校適応感が高いことが明らかになった。

以上の研究は中学生の学校適応を扱ったものであるが、自己受容を学校適応の規定因と見なした研究であるといえる。自己を受容しているほど、学校で直面する問題を解決するスキルが高く、適応状態を示すものと考えられる。

次に、学校不適応と自己受容の関連を検討した研究を紹介する。吉川・高橋（2007）は、中学生を対象に学校ざらい感情と自己受容の関連を検討している。学校ざらい感情の高群と低群で自己受容得点を比較したところ、1、2年生において有意な差が見られ、学校ざらい感情高群の方が自己受容得点が低かった。3年生でも有意傾向ではあるが同様の傾向が見られた。1時点調査であるため、因果関係に言及することはできないが、学校生活がうまくいっていないときには自己を受容できない状態にあるという関係が記述された結果であるといえるだろう。

不登校に関連した研究も散見される。中山・古橋（2000）は、中学生を対象に調査を行い、不登校の生徒10名を登校群の生徒63名と比較した。不登校の生徒の自己受容の得点を、登校群の生徒の得点のパーセントाइルに位置づけるという手法で比較を行ったところ、不登校の生徒は登校群と比較して自己受容

得点が低いことが明らかになった。

保健室頻回来室者に関する研究も行われている。鎌塚・橋本・三沢（2006）は、中学生を対象に調査を行い、年に7回以上保健室に来室する保健室頻回来室群と、それ以下である保健室非来室群を比較した。その結果、保健室頻回来室群は、保健室非来室群と比較して、自己受容の下位尺度である自己存在否定と自己不満足が有意に高く、自己受容ができていない状態であることが示された。これについては、保健室頻回来室群は自己受容ができていないために来室する可能性を指摘し、保健室で養護教諭が生徒の自己受容を促すよう関わるべきであると提言している。文部科学省（2016）は「不登校児童生徒への支援の在り方について（通知）」において、不登校児童生徒の登校にあたって、保健室を活用することや、養護教諭の果たす役割が大きいことに触れているが、生徒の保健室来室行動は、自己受容を回復するための行動ととらえることが可能であり、来室する機会を利用した支援が有用であることが示唆される。

**対人関係と自己受容** 次に、自己受容と対人関係の関連を検討した研究を紹介する。この領域においては、親との関係や友人との関係に焦点を当てたものが多い。また、親子関係と友人関係を対比的に扱うデザインの研究も見受けられる。

渋谷・伊藤（2004）は、中学生を対象に自己開示と自己受容について調査した。自己受容には一貫して性差が見られ、女子の方が領域別および全体の自己受容が低かった。また、自己開示の相手として親と友人を想定させ、それぞれに回答を求めたうえで、自己受容との関連を検討している。その結果、親への自己開示と自己受容の関連において有意な相関が多く見られ、中学生の自己受容は主に親への自己開示と関連していることが明らかになった。加えて、親への自己開示と自己受容の相関係数を男女別に算出したところ、女子のみで有意な関連が見られた。これらのことから、中学生女子は自己受容が低いことおよび中学生女子の自己受容は親への自己開示との関連が深いことが示された。これらの結果について同論文では、心理的離乳の始まる中学生の時期に親への自己開示が自己受容を規定していると考えられることに疑問を呈している。しかし、心理的離乳について実証的に検討した落合・佐藤（1996）では、中学生の時期は「子が困った時には親が支援する関係」であることが高校生以上の時期



と比べた際の特徴であるとしている。このことから、中学生女子においては親に自己開示し、親から反応を得ることによって、自己受容の不足を回復しようと試みている可能性があるものと考えられる。

同じく中学生を対象として調査を行った土谷・幸田（2013）は、友人関係の深度を内的作業モデルと自己受容から説明するモデルについて検討している。その結果、自己受容は内的作業モデルの要因を除いても友人関係深度を説明し、その影響は友人関係を深める方向に働いていることが示された。

一方、中谷（2001）は、高校生を対象として自己受容の規定因を明らかにしようとした研究である。高校生1年生78名を対象に調査を行い、自己受容が学校の評判についての受容によって規定されていることを見出した。構造方程式モデルには家族による受容も組み込まれていたが、パス係数は低かった。このモデルから、自己受容が社会のような広い範囲の他者の意見にも規定されている可能性が示されたといえるだろう。

さらに、高校生を対象としたものとして、自己受容と親との関わりについて検討した藤川・大本（2015）がある。大阪府と京都府の公立および私立高校生760名を対象に、自己受容、他者受容、父母との関わり（会話頻度・共感感・理解感）について尋ね、関連を検討したところ、自己受容と他者受容の発達に、父母との関わりの影響が見られた。父母から共感や理解を示してもらうことによって、高校生は自己や他者を受容できるようになると考えられる。

伊勢谷（2005）も高校生を対象とした調査を行っている。同論文では、集団との関わり方に着目し、学級、家族、部活動、仲間集団への関わり方と自己受容のあり方の関連を検討した。その結果、家族を大切な集団として選択した者は、部活動を大切な集団として選択した者と比較して自己受容得点が高かった。

特定の対人関係に着目したものではないが、伊藤（1992）も中学生を対象にした調査を行っている。公的自己意識、私的自己意識、理想自己と現実自己の差得点で自己受容得点を説明する重回帰分析を行ったところ、公的自己意識は負の、私的自己意識は正の、そして理想自己と現実自己の差は負の関連を示した。つまり、他者にも知ることでできる自己の側面に注目することは自己受容を低め、自分にしか知りえない自己の側面に注目することは自己受容を高める可能性がある。また、自己についての理想と現実の差を大きなものと認識して

いる場合には自己受容が低まる可能性がある。

以上を総合すると、自己受容は土谷・幸田（2013）で示されたように、深い友人関係を築くために重要な内的状態であるといえる。一方、どのようにして自己受容を得るのかと考えた場合、渋谷・伊藤（2004）や藤川・大本（2015）で示されたように、親との具体的な関わりが自己受容の源泉であるといえるだろう。加えて、中谷（2001）で示されたように、具体性のない他者にも自己受容はある程度規定されている。これは学校段階による差の節で触れた加藤（1977）の用いた社会的規準のような視点であると考えられる。しかしながら、他者視点が強すぎる場合、伊藤（1992）で示されたように、自己を受容しにくくなる可能性もある。中高生は、主に親との交流で自己受容状態を保ちながら、深く関われる友人関係の構築という課題に取り組むものと考えられる。

### 使用された尺度の整理

これまで紹介した実証的研究の対象者と、自己受容の測定に使用された尺度を Table 1 に示した。以下、使用された尺度について紹介する。

学校段階による差の研究領域では、加藤（1977）や宮沢（1980）などが使用されていた。加藤（1977）はチェックリスト方式で、195の形容詞について、「望ましいと考えているかどうか」と「自分自身に当てはまるかどうか」の観点からチェックし、「自分自身に当てはまる項目の数」を「望ましい項目の数」で除し、100を掛け、指数を算出する。中学生、高校生、大学生を対象にして作成された尺度である。

宮沢（1980）は学会発表論文集であり、その後、宮沢（1987）において詳細な報告がなされている。同論文では、自己受容を自己理解・自己承認・自己価値・自己信頼の4点に整理し、それらを測定する自己受容性測定項目を作成している。中学生、大学生、看護学生を対象として尺度が作成されている。

学校適応および学校不適応の研究領域と対人関係領域の研究では、使用尺度は統一されていなかった。また、対人関係の研究領域でも同様の傾向が見られた。2つの研究領域を併せて考えた場合、宮沢（1980, 1987, 1988）の尺度を改変して使用した研究が3件あった。また、沢崎（1993）の尺度を改変して使用した研究が2件あった。宮沢（1987）については前述したとおりである。以下、沢崎（1993）を紹介する。

Table 1 自己受容に関する実証的研究の対象者および使用尺度

文献	対象者	使用尺度
《学校段階による差》		
加藤 (1977)	中学生・高校生・大学生	独自に作成
宮沢 (1988)	中学生女子	宮沢 (1980)
宮沢 (1987)	中学生・高校生女子・大学生	独自に作成 (学会発表原稿であった上記の宮沢, 1980を論文化したもの)
伊藤 (1991)	中学生・高校生・大学生	独自に作成
鎌田・田中 (1994)	高校生	加藤 (1977)
《学校適応および学校不適応》		
米川 (2008)	中学生	沢崎 (1993) を改変, 再因子分析
福島・佐藤 (2011)	中学生	宮沢 (1988)
吉川・高橋 (2007)	中学生	興津ら (2003) の尺度 (注)
中山・古橋 (2000)	中学生	板津 (1989)
鎌塚・橋本・三沢 (2006)	中学生	藤土 (1985)
《対人関係》		
渋谷・伊藤 (2004)	中学生	沢崎 (1993) を改変
土谷・幸田 (2013)	中学生	宮沢 (1987)
中谷 (2001)	高校生	伊藤 (1992) を改変
藤川・大本 (2015)	高校生	上村 (2007) を改変
伊勢谷 (2005)	高校生	宮沢 (1980)
伊藤 (1992)	中学生	伊藤 (1991)

注) 興津ら (2003) が使用尺度の出典として記載している「田中 (2002)」については書誌情報を得ることができなかった。よって、吉川・高橋 (2007) については使用尺度が実際のところ不明となっている。

沢崎 (1993) の自己受容測定尺度 (SAS) は、一般の大学生と神経症的症状を持つ臨床群を対象に作成されたものである。35項目について5件法で回答を求める形式で、回答のラベルは「それでまったくよい、そのままよい」(積極的受容) から「それではまったくいやだ、気に入らない」(積極的拒否) となっている。項目には因子分析を行っておらず、それ以前に行われた自己認知や自己受容の研究を参照し、身体的自己・精神的自己・社会的自己・役割的自己・全体的自己の5つの領域を設定し、分析している。自己受容の領域につい

て、理論的な基盤はあるものの、統計的手法によって領域を分類したわけではないことに注意が必要である。

その他の研究については、使用された尺度は様々である。加藤（1977）は前述のチェックリスト方式の尺度である。その他は、板津（1989）、藤土（1985）、伊藤（1992）、上村（2007）と、使用された尺度は多様である。以下、順に尺度の特徴を紹介する。

板津（1989）は大学生と短期大学生を対象として自己受容尺度短縮版（SASSV）を作成している。5因子について各5項目の合計25項目の尺度である。生き方・他者との関わり方・情緒不安定でないこと・自信・自己信頼に欠けていないこと・自分自身への満足感の5下位尺度となっている。上位因子分析の結果、生き方・他者との関わり方・自分自身への満足感が1因子を形成し、残る情緒不安定でないことと自信・自己信頼に欠けていないことがもう1因子を形成していた。前者は「自己の行為・行動への受容的態度」、後者は「自己の基盤となる内的な安定感」を表すものと考えられている。自己受容尺度短縮版は、自己受容の構造の解明に焦点を当てて作成された尺度であるといえるだろう。

藤土（1985）は、宮沢（1987）の先行となった研究を追試する形式で尺度作成を行っており、宮沢（1987）の研究の流れの一部と考えることが可能であろう。中学生、高校生、大学生を対象に調査を実施し、それぞれに因子分析を施し、学校段階ごとの特徴の記述を試みている。

伊藤（1992）は、伊藤（1991）の自己受容尺度を使用している。伊藤（1991）では中高生を対象として調査を実施し、尺度を作成している。生き方・性格・家庭・学校・身体能力の5領域の他、「すべてを含んだ自分」についての1項目で構成されている。それぞれの項目に対し、良い・悪いといった評価を回答する評価次元尺度と、好き・嫌いといった好みを回答する感覚次元尺度の2得点を算出する。なお、領域について因子分析は行われていない。

上村（2007）は青年期後期の自己受容と他者受容の関係について調査したもので、その一環として自己受容尺度が作成されている。調査対象者は大学生であった。主成分分析によって項目が精査され、単一構造の尺度となっている。

学校適応および学校不適応の研究領域と、対人関係の研究領域について概観した場合、学校段階で見ると、中学生を対象とした研究では、沢崎（1993）と

宮沢（1980, 1987, 1988）が複数回使用されているという特徴がある。一方で、高校生を対象とした研究では使用尺度は多様であり、一貫性は見られない。

これまで見てきたように、多様な尺度が研究対象者に応じて改変されつつ使用されてきた流れはあるが、一方で、尺度の作成を目的とした研究も見られる。中学生を対象にして作成された自己受容の尺度としては、米川・津田（2010）による中学生用自己受容尺度がある。沢崎（1993）の尺度をもとにして作成されており、中学生にも答えやすいように4項目について表現や内容の調整を行っている。東京都の私立中学2校の1～3年生を対象に調査を行い、信頼性と妥当性の検討を行っている。因子分析の結果、情緒的安定性などの成熟した自己についての「成熟的自己」、積極性や決断力など性格に関する内容の「性格的自己」、運動能力などに関する「身体的自己」の3因子構造が確認されている。下位尺度は学校生活スキル等と正の関連を示したことから、妥当性が示されたとしている。しかしながら、第3因子の「身体的自己」に2項目しか負荷していないことを考えると、第3因子については安定的な測定に耐える下位尺度であるのか疑問が残る。

以上、使用された尺度について概観したが、宮沢（1980, 1987, 1988）に連なる研究と、沢崎（1993）に連なる研究の2つの流れがあるといえるであろう。尺度作成の意図などを勘案すると、前者は青年心理学的な背景の研究、後者は臨床心理学的な研究と考えられる。加えて、沢崎（1993）や板津（1989）など、大学生を対象として作成された尺度を改変するなどして中高生に対し使用している実態が明らかになった。

### 自己受容の研究史

本稿で紹介した中高生を対象とした自己受容の実証的研究について、内容ごとの論文刊行年を Table 2 に整理した。学校段階による差の論文が5本、学校適応および学校不適応についての論文が5本、対人関係についての論文が6本、尺度作成の論文が1本であった。論文数の合計から、尺度作成以外の3つの領域については同程度に関心が保たれている様子が伺える。

しかしながら、論文刊行年代別に見ると、領域ごとに差が見られる。学校段階による差の研究は2000年以前に多かった。一方で、学校適応および学校不適応と対人関係については2000年台から2010年台まで論文が刊行されており、

Table 2 研究領域ごとの論文刊行年（数字は論文数）

研究領域	2000年以前	2000年～	2005年～	2010年～	2015年～	合計
学校段階による差	4	1				5
学校適応・学校不適応		1	3	1		5
対人関係	1	2	1	1	1	6
尺度作成				1		1

中高生の自己受容について関心が継続した時期であったといえる。また、全体として、2015年以降は論文の本数が減っている。社会や研究者の関心が減少したためか、あるいは先に述べたような自己受容概念を含むより上位の概念に関心が移行したためかなど、背景は不明であるが、今後の動向に注目していく必要がある。一方で、自己受容は他の「自己」に関連した概念の基盤となる概念である。基礎的な研究として自己受容の研究が進められていく必要があるだろう。

### 教育場面への応用

自己受容は教育心理学領域で扱われる「自己」に関連した概念の中でも、中核的な役割を果たすものであることを先に指摘した。また、様々な研究を展望することによって、中高生は、主に親との交流で自己受容状態を保ちながら、深く関われる友人関係の構築という課題に取り組むことが明らかになった。本節では、自己受容の教育場面への応用について論じる。

海外の実践例であるが、Bernard, Vernon, Targesen, & Kurasaki(2013)は、自己受容はポジティブ感情や生活満足感に関連すると考え、教育場面における自己受容の重要性について論じている。同稿は、論理療法の創始者であるAlbert Ellisの考え方に基づき、自己受容を自己卑下の逆の状態ととらえている。そして、Piagetの認知的発達段階に基づき、保存の法則の成立する7歳頃から、自己についての情報も保存できるようになるため、自己受容をはじめとする自己評価的感情が生じると考えた。同稿では、存在するだけで自己を値打ちがあり、良いものであると受け止めることを自己受容であるとしている。そして、Ellisが心理教育として、自己受容を教育場面で教えることを強調した

ことを紹介している。具体的な教室での実践例なども紹介されている。

板津（2014）や板津（2017）も教育活動について提言している。板津（2014）では、小中学生の自己受容を促進するための教育活動の方法を提案している。児童生徒同士の交流を促す取り組みや、学校生活の振り返りを活用する方法などが提案されている。加えて、そのような活動を担う教師が配慮すべき事項として、安心感の提供など、7点を挙げている。また、教師自身の自己受容の重要性にも触れている。一方、板津（2017）では、先行となる板津（2014）を発展させ、児童生徒の自己受容性を高めるために親支援が重要であると述べており、家庭での親子の関わり方の工夫や、学校における親への個別面談機会の利用などを提案している。教師による生徒自身への関わりと親への関わりから生徒の自己受容を促す包括的な提案がなされている点が特徴である。

具体的な指導法を提案した文献もある。伊東（2007）は、学校不適応を示す生徒を対象として、生徒が自己を受容できるようになることを目標とした指導法を開発している。学校不適応を示す生徒が自己像を再構築するために、振り返りを行うことを指導法に組み込み、「自分に気付く段階」と「自分を見つめ直す段階」の2つの段階を踏まえて進めることが特徴の指導法である。個人情報保護のため、実践とそれに関する分析・考察は公開されていないものの、この指導法による効果が見られたことが報告されている。

学校における心理教育の現状について展望した山下・窪田（2017）は、心理教育についての論文をレビューし、プログラムの名称や背景理論は異なるものの、それぞれのプログラムの内容に類似性があることを指摘した。プログラムの内容は、気持ちのコントロールスキルや、ストレス反応低減スキルなど、スキルの涵養を目的とした技法が中心であることが示されている。この点について、挙げられているスキルが表面的なスキルとして生徒に受け入れられるのか、あるいは自己受容のような内的状態に変化が生じ、その結果スキルが安定的に身につくのかについては同論文では述べられていない。今後、自己受容の観点から、より実証的な研究が求められる。

中学校の生徒指導主事へ調査を実施した片山・大村・関貫・涌井（2010）では、勤務校の生徒指導体制に求められていることの1位は「組織的な生徒指導を行うこと」であり、2位は「予防的な生徒指導を行うこと」であった。板津

(2014)でも触れられているように、教師自身が自己受容的になることによって円滑な組織運営を実現していくことで、組織的な生徒指導が実現可能だろう。また、予防的な生徒指導では、自己受容に着目したプログラムの開発や実施が期待される。

## 今後の研究の展開

本稿では、中高生を対象とした自己受容についての研究を概観し、教育場面へ応用と今後の研究の展開について提案することを目的として、これまで行われた実証的研究や論考を紹介した。自己受容概念について整理し、学校段階による差、学校適応と対人関係の領域における自己受容研究を紹介し、教育場面への応用について述べた。しかしながら、これまで行われた中高生を対象とした自己受容研究には限界もある。以下に、今後の展開について述べる。

### 中高生のための尺度開発

本稿では中高生の自己受容の実証的研究を展望したが、主に大学生を対象として作成された既存の尺度を改変しながら使用する様子が明らかになった。また、使用されている尺度が多岐にわたることが明らかになった。しかしながら、大学生を対象として作成された尺度を中高生に実施することの是非については十分検討されているとは言い難い。今後は中高生を対象として作成された宮沢(1987)、伊藤(1991)、米川・津田(2010)などを使用していき、同一の尺度による知見を積むことを目指すか、あるいはこれまでの尺度で見出された下位尺度を概観した上で、より包括的な内容の新尺度を作成して使用すべきであろう。新尺度を作成する場合には、中高生の認知水準や社会および生活の状況に沿った、回答が簡便な尺度であることが望ましい。

### 中高生を含めた学校段階による差の検討

本稿では自己受容の学校段階による差の研究についても展望した。その結果、研究が実施された年代が古いことが明らかになった。学校段階による差の研究の実施から20年から30年程度経っており、社会制度や学校制度にはすでに様々な変化が見られている。中高生を含めた対象者について、学校段階による差や発達の变化についての新たな研究が待たれるところであろう。

### 大学生を対象とした研究との接続



大学生を対象とした自己受容の研究は盛んに行われている。その中では、自己受容だけでなく、他者受容を同時に扱ったものもある。大学生を対象とした清兼・鈴木・五十嵐（2013）では、自己受容のみに注目せず、他者受容とのバランスのあり方に注目している。自己受容と他者受容のいずれもが高い者は、一方が低い者やいずれも低い者と比較して、対人関係スキルが高く、精神的健康も良好であった。自己受容と他者受容のバランスについては上村（2007）でも検討されているが、現在のところ、中高生を対象とした研究に類似のものは見当たらない。今後は大学生を対象とした研究を参考に、自己受容のみならず、他者受容にも着目していく必要があるだろう。同様に、大学生を対象とした様々な自己受容研究の中から、中高生の社会的、心理的生活と類似の観点のものがある場合、中高生でも同様の結果となるか検討する必要があるだろう。

### 自己受容を高める要因の検討

本稿では、中高生の自己受容の源泉として、親との交流があることを指摘した。しかしながら、他の要因についての研究が十分であるとは言い難い。また、板津（2013）が指摘したように、自己受容に至る過程についての研究も必要であるだろう。エンカウンター・グループに関連して自己受容について展望した鈴木（2010）においても同様の点が指摘されている。自己受容を高めるためには何が必要なのかという観点だけではなく、どの順序で必要なのかという観点も重要であろう。この点については心理教育への応用の点からも重要である。生徒がどのようにして自己を受容するに至るのかについての実証的研究が待たれる。

### 客観的な測定方法の導入

本稿で紹介した研究は、中高生を対象としていたこともあり、生徒が自分自身について自分で回答する方式で実施されていた。しかしながら、藤川・大本（2015）の方法では親との交流などの測定は主観的評価に留まっており、実際にそのような交流が行われているのか判断することは難しい。

Mercy（2017）は、ナイジェリアの12歳～17歳を対象に調査を実施し、生徒の自己受容を、親のコンピテンス、生徒のローカス・オブ・コントロール、生徒の親子関係の認知の3変数から説明しようと試みた。その結果、3変数は生徒の自己受容と有意な正の関連を示していた。本邦の研究では親子関係を生徒

本人に尋ねる手法が主流であったが、Mercy(2017)のように親の関わり方について親自身に尋ねるなど、より客観性の高い測定方法による研究も望まれる。

## 引用文献

- Bernard, M. E., Vernon, A., Terjesen, M., & Kurasaki, R. (2013). Self-acceptance in the education and counseling of young people. In Bernard, M. E. (Ed.) *The strength of self-acceptance*. Springer-Verlag New York.
- 遠藤由美(1999). 自己受容 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁樹算男・立花政夫・箱田裕司(編) 心理学辞典 有斐閣.
- Erikson, E. H. (1980). Identity and the life cycle. Norton. (エリク・H・エリクソン 西平直・中島由恵(訳) (2011). アイデンティティとライフサイクル 誠信書房)
- 藤川順子・大本久美子(2015). 高校生の自己受容・他者受容と親との関わりとの関連 大阪教育大学紀要第IV部門, 64, 81-92.
- 藤土圭三(1985). 自己受容性測定スケールに関する因子分析的研究 香川大学教育学部研究報告第1部, 64, 229-255.
- 福島亜希・佐藤睦子(2011). 中学生の学校適応感に関する研究——自己受容感情と特性不安の関連を中心に—— 研究紀要プシュケー, 10, 19-38.
- 平石賢二(1993). 青年期における自己意識の発達に関する研究(Ⅱ)——重要な他者からの評価との関連—— 名古屋大学教育学部紀要教育心理学科, 40, 99-125.
- 伊勢谷凡子(2005). 高校生の集団へのかかわり方と自己受容との関連についての研究 九州大学心理学研究, 6, 253-260.
- 板津裕己(1989). 自己受容尺度短縮版(SASSV)作成の試み 応用心理学研究, 14, 59-65.
- 板津裕己(2013). 自己受容性研究の発展(2)——自己受容性の発達の研究の整理—— 高崎健康福祉大学紀要, 12, 195-206.
- 板津裕己(2014). 自己受容性を促進させる教育活動 ヘルスサイエンス研究, 18, 63-66.
- 板津裕己(2017). 自己受容性を促進させる教育活動: 保護者の自己受容を高め

- ていく活動や働きかけ ヘルスサイエンス研究, 21, 33-38.
- 伊藤美奈子 (1991). 自己受容尺度作成と青年期自己受容の発達の变化——2次元から見た自己受容発達プロセス—— 発達心理学研究, 2, 70-77.
- 伊藤美奈子 (1992). 自己受容を規定する理想-現実の差異と自意識についての研究 教育心理学研究, 40, 164-169.
- 伊東由香理 (2007). 学校不適応生徒の自己受容を図る指導・援助に関する研究——自己像を再構築する振り返りをとおして—— 平成18年度 (第50回) 岩手県教育研究発表会資料. [http://www.liwate-ed.jp/db/db1/ken\\_data/center/h18\\_tyou/h18\\_20c3.pdf](http://www.liwate-ed.jp/db/db1/ken_data/center/h18_tyou/h18_20c3.pdf) (2019年9月23日閲覧)
- 鎌田かおる・田中雄三 (1994). 高校生の自己受容意識——衛生看護科生徒と普通科生徒の自己受容指数・自己批判指数の比較を通して—— 鳴門生徒指導研究, 4, 88-100.
- 鎌塚優子・橋本和幸・三沢元彦 (2006). 中学生における保健室頻回来室者と自己・他者受容および学習・行動の困難度との関連 日本養護教諭教育学会誌, 9, 86-98.
- 春日由美 (2015). 自己受容とその測定に関する一研究 南九州大学人間発達研究, 5, 19-25.
- 片山紀子・大村優・関貫林太郎・涌井陽介 (2010). 求められる生徒指導主事像: 中学校指導主事へのアンケートから 京都教育大学紀要, 117, 17-34.
- 加藤隆勝 (1977). 青年期における自己意識の構造 (心理学モノグラフ14) 東京大学出版会.
- 加藤隆勝 (1987). 青年期の意識構造——その変容と多様化. 誠信書房.
- 川崎直樹・小玉正博 (2010). 自己に対する受容的認知のあり方から見た自己愛と自尊心の相違性 心理学研究, 80, 527-532.
- 清兼渚・鈴木友美・五十嵐哲也 (2013). 青年期における自己受容・他者受容のバランスと発言抑制 愛知教育大学教育臨床総合センター紀要, 4, 25-32.
- 国立教育政策研究所 (2015). 生徒指導リーフ「自尊感情」? それとも「自己有用感」? <http://www.nier.go.jp/shido/leaf/leaf18.pdf> (2019年9月18日閲覧)
- Mercy, O. N. (2017). Self acceptance of students repeating classes in Ibadan metropolis: Relationship with parents' sense-of-competence, locus of

- control and quality of parents-child-relationship. *Ife Psychologia*, 25, 133-150.
- 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 日本教育心理学会総会発表論文集, 22, 516-517.
- 宮沢秀次(1987). 青年期の自己受容性の研究 青年心理学研究, 1, 2-16.
- 宮沢秀次(1988). 女子中学生の自己受容に関する縦断的研究 教育心理学研究, 36, 258-263.
- 文部科学省(2013). 体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について (通知) [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1331907.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1331907.htm) (2019年9月22日閲覧)
- 文部科学省(2016). 不登校児童生徒への支援の在り方について (通知) [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1375981.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1375981.htm) (2019年9月21日閲覧)
- 中谷隆(2001). 高校生の自己受容を規定する要因 県立広島女子大学生生活科学部紀要, 7, 89-95.
- 中山政弘・古橋啓介(2000). 不登校状態の中学生の自己受容について 福岡県立大学紀要, 9, 95-107.
- 西野泰代(2009). 中学生の学校ストレスに対する自己価値の役割 健康心理学研究, 22, 17-27.
- 落合良行・佐藤有耕(1996). 親子関係の変化からみた心理的離乳への過程の分析 教育心理学研究, 44, 11-22.
- 興津真理子・水野邦夫・上西恵史・吉川栄子・高橋宗(2003). 不登校経験と進学後の学校嫌い感情との関連 聖泉論叢, 11, 27-37.
- 沢崎達夫(1993). 自己受容に関する研究(1)——新しい自己受容測定尺度の青年期における信頼性と妥当性の検討—— カウンセリング研究, 26, 29-37.
- 渋谷郁子・伊藤裕子(2004). 中学生の自己開示——自己受容との関連で—— カウンセリング研究, 37, 250-259.
- 信夫辰規・山本奨・大谷哲弘・佐藤進(2018). 学校生活における異年齢集団活動が自己有用感へあたえる影響 岩手大学大学院教育学研究科研究年報, 2, 125-134.

- 鈴木潤也(2010). 自己受容概念の再考——「ありのまま」の自己受容についての検討—— 青山心理学研究, 10, 49-61.
- 土谷健祐・幸田るみ子(2013). 中学生の親密な友人関係の形成における内的作業モデルと自己受容性との関連 桜美林大学心理学研究, 4, 43-54.
- 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.
- 山下陽平・窪田由紀(2017). 我が国の学校臨床における心理教育の現状と課題——学校への本格的導入に向けての促進要因・阻害要因—— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要心理発達科学, 64, 51-61.
- 米川和雄(2008). 中学生の学校生活スキルに及ぼす自己受容の効果 ヒューマン・ケア研究, 9, 18-29.
- 米川和雄・津田彰(2010). 中学生用自己受容尺度作成の試み 子どもの健康科学, 10, 9-18.
- 吉川栄子・高橋宗(2007). 学校生活の満足感を形成する要因の検討——学校ざらい感情からみた分析—— 聖泉論叢, 15, 207-220.