

4369  
2006  
HG

2006 年度 博士論文

自分らしくある感覚（本来感）についての心理学的研究

伊藤正哉\*

筑波大学人間総合科学研究科 ヒューマン・ケア科学専攻  
発達臨床心理学分野

寄贈  
伊藤正哉氏

---

\* 200335512

## 目次

## 第1部 理論的検討

序章 自分らしくある感覚（本来感）にまつわる社会背景	2
第1章 自分らしくある感覚（本来感）についての先行研究	12
第1節 本来感という概念	13
第1項 「本当の自分」, 「自分らしさ」, “Authenticity” という言葉	13
第2項 心理学の自己研究における本来感の位置づけ	21
第3項 自己動機のひとつとしての本来感	23
第4項 心理臨床の目標としての本来感	26
第5項 ポジティブな資質としての本来感—ポジティブ心理学から	30
第6項 自尊感情研究の最先端にある本来性—Kernis (2003a) から	31
第7項 精神的健康をもたらすものとしての本来感	33
第8項 本来感の操作的定義	39
第2節 本来感概念の相対的位置づけ	49
第1項 本来感とアイデンティティとの関係	49
第2項 本来感と自尊感情との関係	52
第3節 本来感の歴史的背景と生涯発達の視点	58
第1項 本来感についての社会史	58
第2項 本来感の人間発達	62

第2章 本研究の5つの目的と1つの方法	67
---------------------	----

## 第2部 実証的検討

第3章 本来感に関わる実生活状況の検討	75
---------------------	----

第1節 自分らしくある・ないと感じる状況の探索的検討【研究1】	76
---------------------------------	----

第2節 本来感に関係するライフスタイルの検討【研究2】	104
-----------------------------	-----

第3節 本来感に影響する対人関係の検討	
---------------------	--

～文化的自己観を考慮して【研究3】	118
-------------------	-----

第4章 本来感と自己のあり方との関係の検討	133
-----------------------	-----

第1節 本来感に関係する自己形成経験の検討【研究4】	134
----------------------------	-----

第2節 主体的な自己形成に対して本来感を与える影響の検討	
------------------------------	--

～自己価値の随伴性と自尊感情も踏まえて【研究5】	143
--------------------------	-----

第3節 自尊源と本来感との関係の検討【研究6】	162
-------------------------	-----

第5章 本来感と精神的健康との関係の検討	228
----------------------	-----

第1節 本来感とストレス反応および対処行動との関係の検討	
------------------------------	--

～アイデンティティも踏まえて【研究7】	229
---------------------	-----

第6章 発達と時間からみた総括的追試【研究8】	249
-------------------------	-----

第1節 発達の諸属性と本来感	260
----------------	-----

第2節 “生活”の観点からの発達の追試	268
---------------------	-----

第3節 “自己”の観点からの発達の追試 .....	288
第4節 “健康”の観点からの発達の追試 .....	309

## 第3部 統合的考察

<b>最終章 本研究の総括</b> .....	315
第1節 本研究のまとめ .....	316
第2節 本論文の学問的貢献 .....	322
第3節 人間支援の営みへの含蓄 .....	328
第4節 本論文の限界と今後の展開 .....	334
<b>要旨</b> .....	346
<b>引用文献</b> .....	348
<b>本論文を構成する研究の発表状況</b> .....	381
<b>おわりに - 謝辞 -</b> .....	385

### 資料

- A 本来感・本来性の定義集
- B 【研究2・3・4】で用いた質問紙
- C 【研究5・6-1】で用いた質問紙



- D 【研究 6-2-2/6-2-3】 で用いた質問紙の一部（二種類）
- E 【研究 6-3】 で用いた質問紙
- F 【研究 7】 で用いた質問紙
- G 【研究 8】 で用いた質問紙
- H <自分らしくいる・いない状況とその理由>の全回答とカテゴリ値
- I <自己形成経験>の全回答とカテゴリ値
- J <自尊源>の全回答とカテゴリ値
- K 【補章 本来感尺度の統計的な性質】
- L 本来感と色々な変数との間の相関一覧表

## 第1部 理論的検討

### 序章

本来感にまつわる社会背景

### 第1章 総論一

本来感についての先行研究

### 第2章 5つの目的 → ひとつの方法

概念の明確化 生活・自己・健康とのかかわり 発達・時間的記述 → 質問紙調査

## 第2部 実証的検討

### 本来感概念の明確化

自尊感情との相違(【研究5】) 優越感との相違(【研究6】) アイデンティティとの相違(【研究7】)

### 第3章 実生活状況

#### 【研究1】

自分らしくある・ないと感じる状況の  
探索的検討

#### 【研究2】

本来感に関するライフスタイル

#### 【研究3】

本来感に影響する対人関係－文  
化的自己観を考慮して－

### 第4章 自己のあり方

#### 【研究4】

本来感に関する自己形成経験

#### 【研究5】

主体的な自己形成に対して本来感  
が与える影響

#### 【研究6】

自尊源と本来感との関係

### 第5章 精神的健康

#### 【研究7】

本来感とストレス反応およびの対  
処行動との関係

#### 【研究2・3の一部】

本来感とポジティブ・ネガティブ感情  
との関係

### 第6章 発達と時間

【研究8】 本来感の年代比較 年代別にみた本来感と生活(現在)・自己(過去・未来)・健康

## 第3部 統合的考察

### 最終章 本研究の総括

まとめ 学問的貢献 臨床実践への寄与 限界と展開

# Figure 0 本論文の構成

# 第1部 理論的検討

序章  
本来感にまつわる社会背景

第1章 総論一  
本来感についての先行研究

第2章 5つの目的 → ひとつの方法

概念の明確化 生活・自己・健康とのかかわり 発達・時間的記述 → 質問紙調査

## 第2部 実証的検討

### 本来感概念の明確化

自尊感との相違(【研究5】) 優越感との相違(【研究6】) アイデンティティとの相違(【研究7】)

### 第3章 実生活状況

【研究1】  
自分らしくある・ないと感じる状況の  
探索的検討  
【研究2】  
本来感に関するライフスタイル  
【研究3】  
本来感に影響する対人関係-文  
化的自己観を考慮して-

### 第4章 自己のあり方

【研究4】  
本来感に関する自己形成経験  
【研究5】  
主体的な自己形成に対して本来感  
が与える影響  
【研究6】  
自尊感と本来感の関係

### 第5章 精神的健康

【研究7】  
本来感とストレス反応および対  
処行動との関係  
【研究2・3の一部】  
本来感とポジティブ・ネガティブ感情  
との関係

### 第6章 発達と時間

【研究8】 本来感の年代比較 年代別にみた本来感と生活(現在)・自己(過去・未来)・健康

## 第3部 統合的考察

### 最終章 本研究の総括

まとめ 学問的貢献 臨床実践への寄与 限界と展開

## 序章

### 自分らしくある感覚にまつわる社会背景

序章  
本来感にまつわる社会背景

第1章 総論—  
本来感についての先行研究

第2章 5つの目的 → ひとつの方法

概念の明確化 生活・自己・健康とのかかわり 発達・時間的記述 → 質問紙調査

この章では、  
自分らしさにまつわる社会背景を  
概観していく。

## 序章

## 自分らしくある感覚（本来感）にまつわる社会背景

人間は生まれてから死ぬまで「自分」である。生きている人の多くは、自分というその固有の存在が尚も未だ生きつづけているということを認識している。ときに自分自身に囚われ、ときに自分自身を忘れつつも、ひたすら、引き続き自分が自分であることを感じ取っている。かつて、デルフォイのアポロン神殿に刻まれていた言葉“Know Thyself（身の程を知れ）”を“Know Thyself（汝自身を知れ）”とソクラテスが再解釈して以来、人間は余りに自明すぎるとも思える「自分そのもの」の何たるかを問題とし、思い悩んできた。

そして、自分自身が「自分そのもの」であるということは、古来から何かしらの価値ある状態としてみなされてきたようである。シェイクスピアが『ハムレット』において“To thine own self be true, And it must follow, as the night the day, Thou canst not then be false to any man.（己に忠実なれ。この一事を守れば、あとは夜が日につづくごとく、万事自然に流れだし、他人にたいしても、いやでも忠実にならざるをえなくなる<sup>1)</sup>”と述べたように、自分が自分自身でいるということは目指されるべき状態なのである。

そしてまた、そのようなメッセージは現代日本社会の文化にも見て取れる。例えば、アイドルグループが歌う『世界に一つだけの花（SMAP, 2003）』という曲はロングセラーとなり、日本国民の共感を集めた（毎日新聞, 2004.2.11 朝刊）。この曲は、“小さい花や大きな花 一つとして同

<sup>1)</sup> 福田恆存（1959）による訳である。

じものはないから NO. 1 にならなくてもいい もともと特別な Only one”と締めくくられているように、個々人がその人自身であればいい、ということをおしく感動的に伝えている。そしてまた、当時、日本映画史上最高額の興行収入を記録した<sup>2</sup>『千と千尋の神隠し（宮崎，2001）』という映画においても、主人公が自分を見つけ出すという過程が、奪われた名前を取り戻していく過程として物語られている。また、2006年のワールドカップで日本が敗退した後、中田英寿は“「新たな自分」探しをする”といったメッセージを書き残し、ピッチを去った（中田，2006）。

そしてまた、色々な商品や作品の宣伝文句に「自分らしい」という言葉が用いられている。例えば，“「自分らしさ」が漂う香水を探す。（コスモポリタン，2001）”とか，“「靴」 デザイン，機能，クオリティ こだわりの足元で自分らしさを主張する（Big tomorrow, 2001）”などという雑誌記事にあるように、消費者の購買意欲を喚起する言葉として「自分らしい」が使われている。以上のように、現代社会において「自分そのもの」が主題とされた文化的作品が注目されていたり、また、人々の関心を引き寄せる道具として「自分らしい」という言葉が用いられていたりする。

また、1990年の183万人から2001年には417万人にまで増加したフリーター<sup>3</sup>（内閣府，2003）を論じるマスメディアにおける言説（Across, 1998; AERA, 2001; Newsweek, 2001; 日本経済新聞 2000.4.28 夕刊など）にも「自分」という問題が反映されている。それはすなわち、若者が安定した職を持たずに短期収入のアルバイトをしてフリーター生活を過ごす背景には、若者の「自己実現志向」があるからであるという。ここで

<sup>2</sup> 日本映画製作者連盟（<http://www.eiren.org/>）による。

<sup>3</sup> 内閣府（2003）は「働く意志はあっても正社員としての職を得ていない若年」として広く定義している。

述べられている自己実現志向とは、仕事によって充実した毎日が送れるようになり、その仕事が自分の適性に合っており、かつ、自分の能力が最大限に発揮されるような「本当の自分」をもたらす仕事を希望するという志向である。そして、そのような職業上での自己実現を目指す故に、そのような条件には合わない就職はひたすら敬遠し、フリーターという生活を選択するという。また、職業上での自己実現という以前の問題として、何が自分の適性なのか、自分という存在とは何なのかといった時点で思い悩み、それゆえに、いまここにはない何かしらの「本当の自分」を探す「自分さがし」が行われるというのである。実際、そうした顧客層をターゲットとしている、“自分らしさセミナー”といった類のキャリア研修のプログラムは無数にある。

フリーターの他にも、そのような「自分さがし」が反映されている社会現象として、海外へ留学・遊学する若者の増加（日本経済新聞 2001.6.30 朝刊）、研究を通して自分を発見しようとする大学院生の増加（Newsweek, 2001）、若手エリートビジネスマンの突然の退社（エコノミスト, 2001）などが指摘されている。そしてまた、非在学非家事の非労働（Not in Education, Employment or Training: NEET）などと呼ばれる無業者の下位タイプには、過度の自己実現志向から就職に失敗した者が少なからず含まれていることが指摘されている（小杉・堀・長須・宮本・沖田, 2004）。他には、「本当の自分」を求めて自己啓発セミナーや新興宗教に没頭し、閉鎖的な集団内でしか社会的なつながりを持たない若者の存在が指摘されている（ダカーポ, 2000; Maekawa, 2001）。

以上は若者に限った話のようにみえるが、「自分であること」は中年期の成人においても重大な意味を持っているようである。例えば、中年主婦層をターゲットとした雑誌である『婦人公論』においては、“自分らし

く生きる”ということを問題とした特集記事が組まれている(2001)。そうした記事を見ると、いわゆる“空の巣症候群(岡本, 2002)”になった女性の姿が問題とされている。すなわち、家庭のために尽くしてしてきた主婦が子供の自立とともに自らの役割を失い、その為に「自分らしさ」を喪失し、「本当の自分とは?」「自分らしく生きるとは?」というような問題に悩まされるというのである。また、中年期にある成人を対象とする雑誌である文芸春秋においては、臨時増刊号として『新幸福論 ほんとうの幸せとは? ~自分らしく生きるヒント』という号が発行されている(2001)。他にも、中年期の再就職などのような労働行政や退職後の生活などのような福祉行政には「自己実現」の考え方が求められている(毎日新聞 1998.1.7 朝刊) という指摘がある。

また、2003年の障害者週間に東京都で作成された啓発ポスターは『みんな自分らしく輝く』というものであったし、「自分らしく生きる」をキーワードとして執筆された福祉サービスに関する書籍(黒澤, 2000)なども出版されている。さらに、平成12年度の女性週間のテーマは“21世紀に向けて 自分らしい生き方ができる社会を創ろう”であった(厚生労働省, 2000)。そして、学校教育や生涯学習の理念(日本経済新聞 1997.1.1 朝刊)として「自己実現」が取り上げられ、1999年の経済審議会では以後10年間の日本社会を「自己実現社会」にすることを目標として掲げている(日本経済新聞 1999.1.22 朝刊)。これらのように、福祉行政、国家教育などの政策面でも「自分」という言葉は至る所で重要視されている。

以上のように、現代社会の様々な場面で「自分らしくあること」や「ほんとうの自分であること」といった問題が現れてきているように見える。そして、こうした悩みをニーズとして、「自分らしさ」や「本当の自分」



といった言葉を掲げた記事や書籍の数が年々増加傾向にある (Figure 0-1-1, Figure 0-1-2)。最近でも、2006年9月12日号のSPA!で“ありのままの自分でいたい症候群”という特集記事が組まれている。これらの記事・書籍は、占いや心理テストによって「本当の自分ができる!」と自称する通俗的なもの (an・an, 2003) から、それぞれの読者が悩んでいるであろう「自分」についての問題を丁寧に扱ったもの (MORE, 2001) まで様々である (Figure 0-1-3)。

しかし、果たして「自分らしさ」や「本当の自分」という言葉はいったい何を意味しているのでしょうか。これらの言葉は広く人口に膾炙しているものの、意外にも現代社会においてその言葉の意味する内実は不問に付したまま使われている傾向がある (佐々木, 1999)。つまり、「自己実現」や「自分が本当の自分である」ということに対して明確な意味が付与されて使われている場合はごくわずかであり、これらの言葉を兎にも角にも、何かしらの「良きもの」として人々が用いているのが現状なのである。そして、このような社会現象を受けて、社会学や文化人類学の領域では日本社会の自分志向・自己実現志向を取りあげ、その不適応的な所産を論じたり (土井, 2004; 久木元, 2003; Maekawa, 2001; 山田, 2004)、マスメディアにおいて「自分」がいかにかに語られて来たかなどを分析する試みが見られる (浅野, 1999)。

では一体、心理学はどのような観点から現代社会に漂う「自分」という問題にアプローチできるだろうか。そのアプローチとして、心理学が依って立つ実証的な方法論によって、「本当の自分」だとか「自分らしくある」という心理 (感覚, 認識など) を明らかにすることが挙げられる。日常生活上で具体的にどのような場面で人は「自分らしく」いられるのか、「本当の自分である」ことが人間の生活にどのような点で恩恵をもた

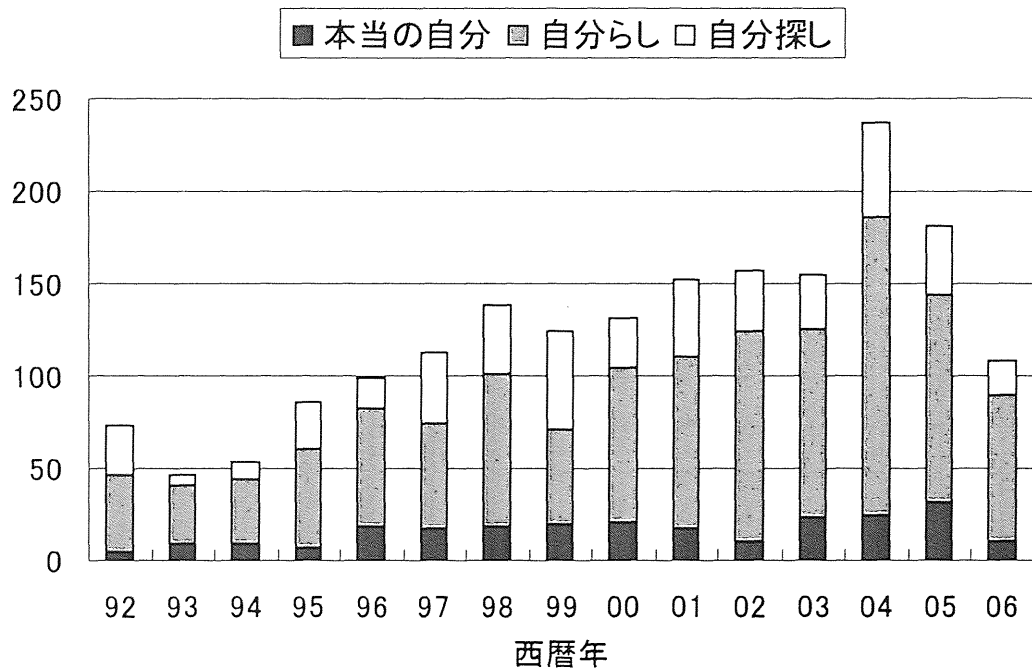


Figure 0-1-1 雑誌記事における「自分」への注目<sup>a) b)</sup>  
 (データベース：大宅壮一文庫)

a) 2006年度は1月から8月分である。

b) 「自分らしさ」、「自分らしい」、「自分らしく」などの言葉を捉えるため、あえて“自分らし”を検索語とした。

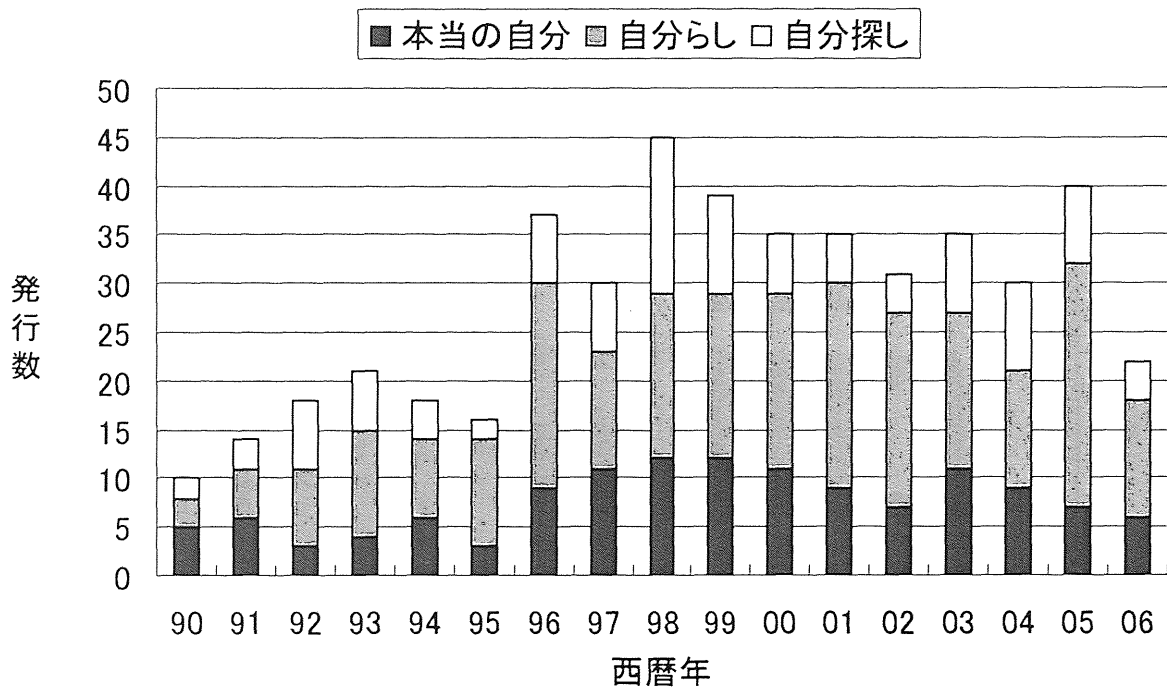


Figure 0-1-2 書籍における「自分」への注目 a) b)

(データベース：AMAZON)

a) 2006年度は1月から8月分である。

b) 「自分らしさ」、「自分らしい」、「自分らしく」などの言葉を捉えるため、あえて“自分らし”を検索語とした。



Figure 0-1-3 「自分」に関する様々な出版物・ポスター

らすのか、なぜ自分らしくないことが問題となるのか、といった点を実証的な見地により検討するのである。マスメディアが「自分探し」をひたすらに煽ったり、いわゆる「自分探し本」が氾濫したりと、現代人の「自分」についての問題が中空を浮遊しているかのような昨今の状況において、この問題に実証的な見地から取り組み、地に足がついた知的な土台を提示することは、現代人の「自分」を理解する上で堅実な枠組みを与えるものと期待できる<sup>4</sup>。

---

<sup>4</sup> ここで言う「実証的な検討」とは、同様の手続きによる追試が可能な方法によって得られた資料に基づく検討を意味する。

## 第1章

### 自分らしくある感覚（本来感）についての先行研究

序章  
本来感にまつわる社会背景

第1章 総論一  
本来感についての先行研究

第2章 5つの目的 → ひとつの方法

概念の明確化 生活・自己・健康とのかかわり 発達・時間的記述 → 質問紙調査

この章では、  
本来感についての先行研究を  
総論的に概観していく。

## 第1章 第1節

### 本来感という概念

この第1章第1節においては、人間が「本当の自分である」とか「自分らしくある」とかということが、これまで学問的にどのように論じられてきたのかについて、基本的な点を概観する。まず始めに「本当の自分」、「自分らしさ」、「Authenticity」という言葉についての意味をおおまかに理解した上で、本研究における言葉・用語の使用についての枠組みを示す。その上で、本来性・本来感を扱った先行研究や言説を、6つのまとまりとして論じていく。すなわち、心理学の自己に関する実証的研究全体において「自分らしくある感覚（本来感）」がどの位置にマッピングされるのかについて触れ、次に Gecas (1991, 2000, 2001) のレビューに則って本来感が問題とされた先行研究を確認する。さらに、心理臨床場面における本来性、ポジティブ心理学における本来性、Kernis (2003a, 2003b) による本来性の再概念化を概観し、その上で本来感の操作的定義について論じていく。

本章は、本研究における総論として位置づけられ、第2部の実証的検討を支える前提・知的土台となる部分である。

#### 第1項 「本当の自分」、「自分らしさ」、「Authenticity」という言葉

「本当の自分」や「自分らしさ」という言葉が使われるとき、そこで意味される「本当」や「らしさ」とは何であろうか。広辞苑第五版(1998)を開いてみると、「本当」の意味として「①偽りや見せかけでなく、真実・実際であること。～②本来の筋道であること。あるべき姿であること。

まとも。あたりまえ。」とある。また、大辞泉（1998）を見ると、「1 偽りや見せかけでなく、実際にそうであること。また、そのさま。ほんと。～2 本物であること。正しい姿であること。～3 本来の筋道であること。もともとの状態であること。また、そのさま。本途。4（「本当に」の形で）はなはだしいこと、また心からそう思ったり感じたりしている気持ちを表す。」と記されている。以上をまとめると、「本当」という言葉はある物事が真理か否か、事実か否か、理想に合っているか否かの判断を意味する言葉であると理解できる。それゆえ、「本当の自分」という言葉は、何らかの真理・事実・理想に照らし合わせた上でそれに見合っている自分であるということの意味するのであると考えられる。

では、そのとき参照される真理・事実・理想という「本当」の規準とは何であろうか。この点を考えると、その答えを導き出すのは難しいもののように思われるが、本研究ではこれ以上の哲学的な思考は行わない。なぜなら、本研究にとって重要なのは、哲学的な論考によって何らかの「本当の自分」という概念についての普遍的真理・真実を明示する理論体系を構築することではないからである。題目にもあるように、本研究は「本当の自分」にまつわる心理過程（e.g. 感覚・感情・認知・行動・動機づけ）がいかにして理解されるのか、というその心理的な様相を問題とした心理学的研究である。本研究が対象としている問題は、「本当の自分」という“概念”なのではなく、それにまつわる“心理過程”なのである。

これに関連することとして、Leary(2003)は興味深い指摘をしている。それは、これまでの「本当の自己 (Authentic self)」を中心概念として掲げた心理学的研究が、実証的な検討の際にはことごとく発展を見ぬままに頓挫した最大の要因には、「本当の自己」を概念的に定義することが不



可能であることが挙げられるという指摘である。「本当の自己」の概念的意味を明示することは不可能なのである。この指摘に学び、本研究では「本当の自分」という言葉の哲学的な意味合いには拘泥しないこととする。とはいえ、「本当の自分」という言葉は厳密に定義され得ないが故に、どのような文脈でも勝手気ままに使用できるという利点があり、今後の論でもしばしば「本当の自分」という言葉を用いる。そこで、とりわけその定義に関して断りがない場合には、「本当の自分」という言葉を「個々人が本当と捉えるところの自分」という曖昧な範囲で暫定的に定義しておく。

以上のように、「本当の自分」という言葉は、あたかも普遍的で一義的に定義されるような“それ”が実在するかのような錯覚を抱かせ、それゆえに我々の実感に即しているというよりも、どことなく形而上学的な雰囲気がある言葉であると思われる。その一方で、「自分らしい」という言葉はわれわれの生活感情を生々しく表現する言葉であるように思われる。そして、個々人の心理過程・様相を探求する本研究においては、「本当の自分」という言葉よりも「自分らしい」という言葉のほうが相性が良いように思われる。

では、「自分らしくある」と言うときの「らしい」の意味を見てみると、広辞苑五版（1998）では、接尾語としての「らしい」は「①（体言に付いて）…の様子である。…の風である。～②（形容詞の語幹などに付いて）…感じがする。いかにも…と思われる。」と記されている。大辞泉（1998）では、接尾語としての「らしい」は、「1 名詞に付いて、…としての資質を十分に備えている、…と呼ぶにふさわしい、などの意を表す。～2 名詞、形容詞・形容動詞の語幹、副詞などに付いて、…という気持ちを起こさせる、…と感ぜられる、などの意を表す。」と記されて

いる。ここから、「自分らしい」という言葉は「自分自身に対して、その人が認識している“その人（自分）”であると認識される強さ（の程度）」と定義づけることができる。この定義は、①人は「自分らしくある・ない」と感じている、②個々人によって「自分らしさ」の内容は異なる、という2点を前提として暗示している。そして、この2点を前提として含んでいることは、個々人の心理過程を問題とする本研究の立場にふさわしいことと考えられる。すなわち、序章で論じたように『何が「本当の自分」あるいは「自分らしい」のかについては一概に定義できるものではないものの、「本当の自分」や「自分らしさ」という認識・感覚が多くの人において感じられており、それが現代人の生活や心理過程に少なからず影響しているらしい』という本研究の問題意識と「自分らしさ」という言葉が前提としている要件は合致していると考えられる。それゆえ、今後は「本当の自分」という言葉よりも「自分らしい」という言葉を好んで用いることとする。

さて次に、英語圏での「本当の自分」という言葉の「本当」や、「自分らしさ」という言葉の「らしさ」に相当する言葉を見ていこう。英語で「本当」や「らしさ」の意味を持つ言葉は、“Real”, “True”, “Genuine”, “Authentic”などが考えられる。リーダーズ英和辞典第2版（1999）におけるそれぞれの言葉の記述を、Table 1-1-1に示す。Table 1-1-1に示してある各言葉の意味をまとめると、“Real”という言葉はその形容となる対象が「現実かそうでないか」、 “True”という言葉は「真実かそうでないか」、 “Genuine”は「純粋かそうでないか」と言うように、「ある物事の性質の客観的な真偽」が中心的な意味合いであるように思われる。それらに比して “Authentic” は「それをそれとして信じられるかそうでないか」

Table 1-1-1 「本当」や「らしさ」に相当すると思われる英語の意味 <sup>a)</sup>

real	1a 真の, 本物の, 本当の (genuine) ; 偽りのない, 心からの (sincere) ; 全くの ; ~ b <収入・賃金などが>実質的な, 事実上の 2a 実在する, 現実の, 実際の ; 客観的な
true	1a 真実の, まことの, 真の, 本当の, 事実どおりの b [the ~] 真なるもの, 真実. 2 本物の, 正真正銘の ; 正当な, 適法の ; 本質的な 3a 忠実な, 誠実な, 変わらない<to> ; <人が>あてになる, 確かな ; ~ b <風などが>変わらない, 定まった. 4a 正確な, 寸分違わない, 真に迫った, 厳密な ; ~ b <声など> 正調の ; ~
genuine	1 本物の, 正真正銘の, 純粹の, 真の 2 誠実な, 心[衷心]からの, 本当の
authentic	a 信すべき, 確実な, 典拠のある, たよりになる ; 真正の, 本物の ; ~

a) それぞれの定義はリーダーズ英和辞典第2版(1999)より引用した。

という、「ある物事に対して抱く自分の主観的な真偽」という意味合いが強いように思われる。先に論じた日本語の「本当の自分」と「自分らしい」との対比に照らし合わせるならば、“Real”, “True”, “Genuine”が「本当」という日本語に近い意味を持っており、“Authentic”は「らしい」という訳語に近い意味を持っているように思われる。

“Real”, “True”, “Genuine”, “Authentic”はそれぞれ、いわゆる「本当の自分」をテーマとした心理学領域の研究論文ではいずれも目にする言葉ではある。しかしその中でも、心理臨床領域における論説から社会・人格心理学領域における実証的検討まで、心理学的研究において最も幅広く用いられている用語は“Authenticity”であるように思われる。なぜ“Authenticity”が心理学領域の研究で最も好まれて用いられているのかと考えると、それはこの言葉が客観的な「本当」の真偽を問題とするよりも、主観的な「らしさ」の心理（感覚）を問題とするような、心理学的な研究立場・現象の扱い方に意味的に近いからではないかと思われる。

ところで、英語圏の心理学領域の研究論文をみると、不思議なことに英語による表現で“Self-Authenticity”や“Authenticity of Self”というように「自己 (Self)」とセットとなって、Authenticityという言葉が用いられることは少ない。その代わりに、単に“Authenticity”という言葉が用いられており、この言葉のみで、「自己の本当さ・本来性」を意味するものとして用いられている。これは、そうした研究論文がいわゆる「自己」を研究するものであることが自明であるからなのだと考えられる。わざわざ Authenticity に自己 (Self) を付け加えなくとも、「自己についての Authenticity」であることが研究の文脈から自明の前提として了解されているからである。本研究もこの慣例に倣って、“Sense of Self-Authenticity”だとか“Sense of Authenticity of Self”と言うように“Self”を用語に含め

ず，“Sense of Authenticity”という言葉として表現し、これを「自分らしさの感覚」を指し示す英語として用いていく。また同様に、Authenticityを邦訳する際には「自分らしさ」と訳す。

そしてまた、「自分らしさ」という訳に加えて，“Authenticity”には「本来性」，“Sense of Authenticity”には「本来感」というように、それぞれもうひとつの日本語も用意する。これは、「自分らしくある感覚」という言葉が単純に漢語的ではなく、学術用語として定着しにくいと考えるためである。ちなみに，“Authenticity”の訳語として「本来性」を採用した理由は、第1に心理療法事典（1999）や心理臨床大事典（1992）において，“Authenticity”が「本来性」と訳されていること、哲学領域において著名な書物である“The Jargon of Authenticity”（Adorno, 1973）が『本来性という隠語（笠原賢介・訳，1992）』と訳されていることを参考にしたためである。

さて、以上に論じてきた中でようやく，“本来性”と“本来感”という2つの言葉が正式に登場した。ここで、本研究が「心理学的研究」であり、人間の心理過程についての研究であることを再度強調しておく。そしてこの立場は、本来性と本来感という用語の使用にも反映されている。極端に言えば、本研究は「本来性」を問題とはしない。問題とするのは「本来感」である。なぜなら、「本当」という言葉と同様に、「本来性」を明確に意味づけることは困難だからである。そして、さらに重要なことは、人間の「本来性」を客観的に測定することは、もっと困難であるという点が挙げられる。ある人が「本来的」であるとして、それをどのように測定するのかについて、筆者は全くアイデアを持ち合わせていない。そしてまた、これまでの心理学的研究の方法論からは、到底不可能なことであり筆者は考えている。その一方で、「本来感」は測定可能で

ある。なぜなら、本来感は個人の主観的な経験であり、それを質問項目として尋ねることで測定が可能であるからである。

以上はやや複雑な話であるが、これは「カッコいい」という表現をアナロジーとすれば容易に理解できる。何が「カッコいい」のかについて絶対的な定義を与えることは不可能であろう。何をカッコいいと感じるのかは個人により異なると考えられるからである。それゆえ、「カッコいい」について物理的に測定することはもちろん不可能であるし、自己評定や他者評定によって尋ねる手法も意味をなさない。よって、「カッコいい」を測定することは不可能である。しかしながら、「自分がカッコいい感」であれば、当人の主観的な経験を尋ねれば、それで測定が可能である。

このように、「本来性」を問題とすることは実証的検討の際に重大な困難に直面するが、それに比して「本来感」を問題とする場合には、容易かつ精確に、その構成概念が測定できると考えられる。それゆえ、本論文では、「本来感」を問題とする。しかしながら、これまでの先行研究では以上のような区別に関して必ずしも自覚的ではなかったようであり、「本来性」と「本来感」がほぼ同義のものとして扱われている。そこで、他の知見を引用する場合には、ほぼすべて「本来性」は「本来感」と同義の概念として扱っていくこととする。

では、本来感 (Sense of Authenticity) という言葉の中の「感 (Sense)」とは何であろうか。この点について僅かながら触れているのは、Gecas (1991) である。Gecas (1991) は、「認知」というよりも「感覚」として本来感を捉えており、前概念的 (preconception) なものであると表現している。つまり、何らかの自己像 (e.g. 「本当のわたしは〇〇である」) に自分が合致しているか否かという認知的な判断のうえに本来感が感じられるというよりは、そうした認知・概念的意味づけを抜きにして“な

んとなく”感じられるものであるという考えである<sup>1</sup>。本研究も、これと同じ立場に立ち、「認知」ではなく「感覚 (Sense)」として本来感を位置づける。ただし、ここで言う「感覚 (Sense)」とは、外的刺激受容の初期段階、あるいは単純な刺激に関わる経験という意味での「感覚 (Sensation)」とは異なる。むしろ、芸術作品など何か美しいものを眺めているときに「美しい」と感じる「美的感覚」のような「感覚」と同類のものとして捉えられる。それは、単純な「痛い・つめたい」という感覚とは明らかに異なり、「美しい」というある種の感情と意味のようなものを伴った「感覚」なのである。このように、「言語化できそう」という程度には“意味と感情”を含んでいるにもかかわらず、それが「完全に言語化できない」という意味で Gecas (1991) は、この感覚を前概念的と位置づけているのだと考えられる。本研究では、こうした感覚と認知の境界にあるような内的経験を、「本来感 (Sense of Authenticity)」における「感 (Sense)」として捉えることとする。

## 第2項 心理学の自己研究における本来感の位置づけ

本来感についての先行研究を概観するに当たって、自己を扱った心理学における先行研究のどこに本来感が位置づけられるのかを確認する必要がある。しかしながら、残念なことに筆者の知る限り自己研究を一目で把握できるような概念地図を作成した者はいない。そこで、自己研究をまとめた2冊の文献を取りあげ、その文献に挙げられている事項索引にある概念をマッピングする地図を作成した (Figure 1-1-1)。とりあげた文献は、『「自己」の心理学』(榎本, 1998) と『自己の社会心理』(安藤・押見, 1998) である。

<sup>1</sup> 同様の概念的立場づけとして、Erickson(1995)や Weigerd(1988)がある。

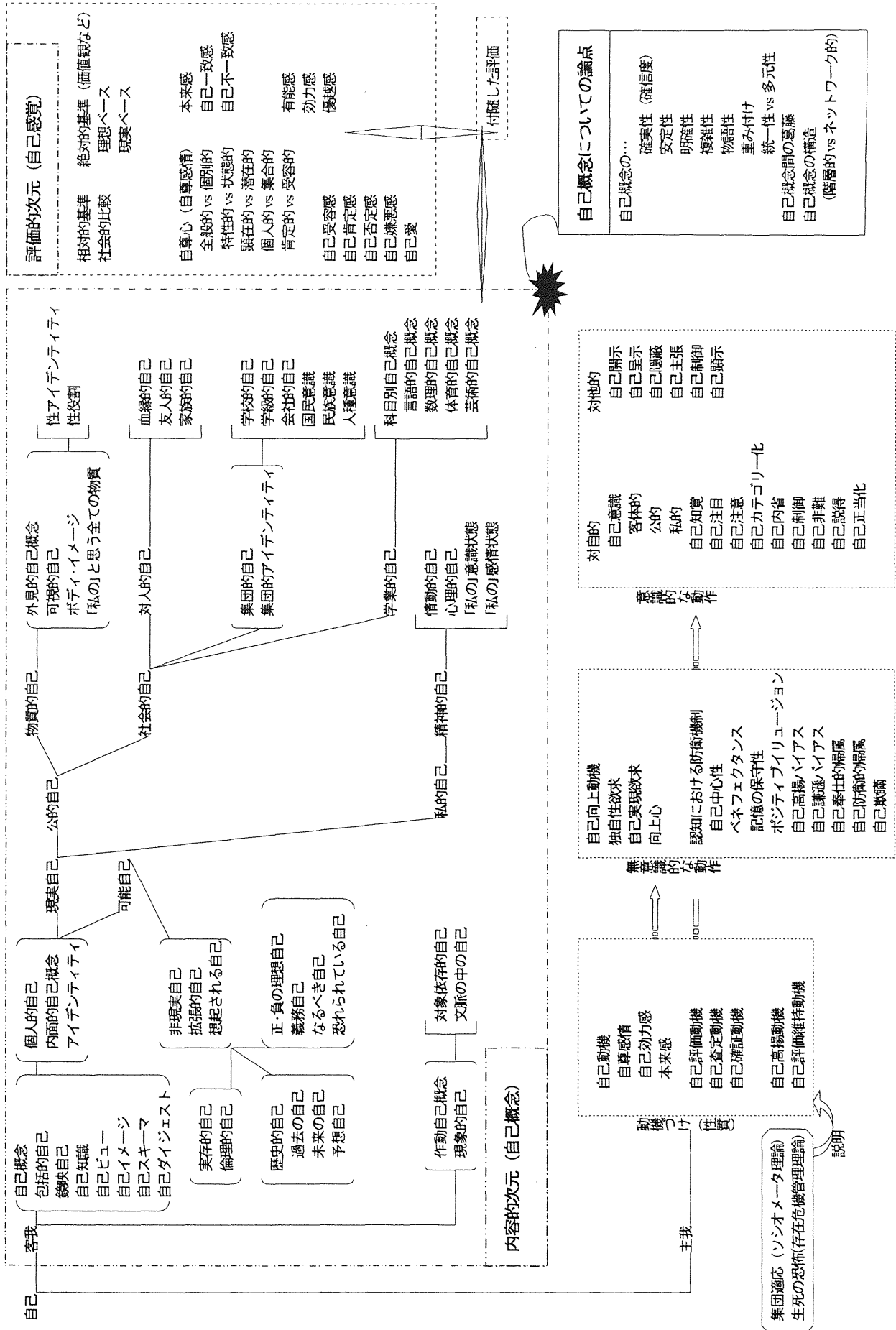


Figure 1-1-1 自己研究で扱われる概念における本来感における本来感の位置づけ





Figure 1-1-1 に示されているように、自己研究で扱われている変数は、最も大きくは3つの領域に区別される。そしてこれは、心理学における自己研究の端緒となったジェームス(1992)<sup>2</sup>による自己の3分類に相当するものである。図中の左上から大部分を占めているのは「私は○○である」という自己概念(self-concept)に相当する概念であり、ジェームス(1992)の用語で言えば「自己の構成要素」である<sup>3</sup>。これは、自己についての認知的な表象である。図中の右上の部分は、自己についての様々な感覚をまとめた領域であり、ジェームス(1992)においては「自己の構成要素が引き起こす感情および情動」と呼ばれている。図に示されているように、本来感はこの領域に含まれる概念であることが分かる。また、図の下部にまとめられているのは、自己に関連した「からくり」とでも言うべき領域であり、ジェームス(1992)では「自己の構成要素が促す動作」と呼ばれている。この領域にある変数は、例えば動機づけのように、それに向かって行動を引き起こすような、その個体を動かすような概念のまとまりとして位置づけられる。そして、ここでも動機づけのひとつとして本来感が位置づけられているが、これは次項で説明するGecas(1991, 2000, 2001)の考えである。

以上のように、自己研究全体においては、本来感は自己についての感覚的な要素、ならびにその獲得が目指される動機づけのひとつであることが位置づけられた。

### 第3項 自己動機のひとつとしての本来感

Gecas(1991, 2000, 2001)は、これまでの心理学と社会学における自

<sup>2</sup> 原典はJames(1892)である。

<sup>3</sup> 正確には、ジェームス(1992)はここで述べている「自己」を「客我」と読んでいる。

己に関する諸理論・諸研究を整理し、自己が人間の行動に如何に関わっているのかを論考している。その中で Gecas (1991) は、人間は自分に関する 3 つの基本的な動機 (self-motive) を持っているとして論じている。自己動機とは、人間がその感覚の獲得に対して基本的に動機づけられている自己についての感覚を意味し、その 3 つとして自尊感情、自己効力感、本来感が挙げられている。ここで述べられている自尊感情は「自己に対する肯定的な態度」、自己効力感は「自分が世界に対して働きかけることができる感覚」と定義される。そして、本来感の定義として、Gecas (2001) は “authentically に人間が生活している状況というのは、自身の中核的な価値と一致し、自身の中核的なアイデンティティと調和して行動しているような状態である。そして、そのような行動は自己を確証させるものであり、意味・目的・well-being の感覚に寄与する。(p.92)” と述べている。以上の自己動機をまとめると、人間は「自分は好ましい存在である(自尊感情)」、「自分は行為できる存在である(自己効力感)」、そして、「自分は意味ある存在である(本来感)」という感覚を渴望する存在であるとされる。

そして、Gecas (1991) は、Authenticity への動機づけを理論的に扱った先行知見として、Antonovsky (1979)、Turner (1976, 1987)、Weigerd (1988)、Leckey (1945)、Epstein (1980)、Markus (1977)、Frankl (1939/1963)、を挙げている。Antonovsky (1979) は、人間が首尾一貫感覚 (Sense of Coherence) への欲求を持つと論じており、これは、自分の世界が予期可能で意味あるものであり、そのことを理解できるという感覚に人間が動機づけられているというものである。同様に Frankl (1939/1963) も、人間は自分自身が意味ある存在であると認識することを渴望すると主張している。そしてまた、同じ主張を認知社会心理学的な観点から提示して

いるのは、Leckey (1945), Epstein (1980), Markus (1977) であるとされる (Gecas, 1991)。それは、人間が外界の情報を効率よく処理するためには、自分が一貫した存在であると認識している必要があり、それゆえに人間には一貫性への動機づけ (consistency motive) があるという主張である。また、Turner (1976, 1987) は、人がどのような状況において自分らしさを感じるのかという文脈 (context of authenticity) について論じており、その文脈には大きく2つあることを指摘している。そのひとつは、社会的な役割を遂行することによって自分らしさを感じるという制度的な文脈 (performance of institutional roles) であり、もうひとつは自身の衝動を表現すること (expression of impulse) により自分らしさを感じるという文脈である。そして、近代化が進むにつれて、制度的な役割行動よりも衝動的行動によって、人は自分らしさを感じるようになっていくと論じている (Turner, 1976, 1987)。

また Gecas (1991) は、自分自身、そして他者に対して偽っているような自分らしくない (inauthenticity) 状況を扱った論説として Sartre (1966) と Seemnan (1983) を挙げている。Sartre (1960) は自己疎外の問題として本来性を論じ、Seeman (1983) は社会的にマイノリティの集団がステレオタイプのアイデンティティを受け入れてしまうことにより、authenticity に障害が起こると議論しているという。人間はそのような、自分らしくない (inauthentic な) 状況を回避しようと動機づけられていると考えられる (Gecas, 1991)。

以上のように、Gecas (1991) によれば、人間は意味ある存在として自身を認識することに動機づけられ、それは本当一偽りの自分という自己査定により立ち現れてくるとされる。しかしながら、3つの自己動機の中で、自尊感情と自己効力感に関しては膨大な実証的研究によってその

様相が明らかになりつつあるものの、本来感に関する実証的検討は極めて貧しく、今後検討すべき課題であることを主張している。とりわけ、都市化や産業化、社会変化が加速する現代社会においては、これに対応するための様々な種類の「自己」が求められ、それゆえに自己の断片化、混乱、疎外が起こり、Authenticityの維持が非常に困難なものになっていることを指摘している。

また、この考えを受け継いだ Kiecolt (1994) は、ストレスを受けてから自己変容が起こるまでの過程の中で、自尊感情や自己効力感とともに、本来感が重要な役割を持っていることをモデル化している。ただし、Gecas (1991, 2000, 2001) や Kiecolt (1994) はどちらも理論的な思弁に留まっており、本来感を操作的に定義し、実証的な検討をしているわけではない。

#### 第4項 心理臨床の目標としての本来感

精神分析や行動主義という心理学の二大パラダイムに対して、自らを「第三勢力」と呼んだ人間性を重視する心理学において、本来性は最も重視されている概念のひとつである。それは、米国の人間性心理学会 (Association for Humanistic Psychology) の綱領 (mission statement) において、人間性心理学会が基礎とする4つの原則の内のひとつとして “authenticity and trust in human relationships” が含まれ (<http://www.ahpweb.org/aboutahp/visionsaims.html>)、この学会が公刊する Journal of Humanistic Psychology が扱う研究トピックの筆頭に “Authenticity” が掲げられている点でも明らかである (<http://www.ahpweb.org/pub/journal/menu.html>)。この人間性心理学の最も中心的な研究者として、C. R. ロジャーズ (1902-1987) と A. H. マズ

ロー (1908-1970) を挙げることができる (デカーヴァロー, 1994)。

ロジャーズによって創始され発展された来談者中心療法において、本来性は純粋性 (genuineness) や一致 (congruence) と同義の概念とされている。そして、本来性は「非搾取的な対人関係において自由で深く自分自身でいられる能力」(Truax & Carkhuff, 1967) や、「セラピストがありのままの自分でいられ、偽りのない非防衛的な態度でクライアントと接することが出来る程度」(ウォルロンド=スキナー, 1999) と定義されている。Rogers & Truax (1976) は、心理療法においてセラピストに必須の要件として求められる共感や無条件の肯定的配慮の前提条件として、純粋性を位置づけている。そして、人間性心理学に基づく心理療法においては、単に社会的な規範の中で不具合なく生活を過ごすという「適応」ではなく、クライアントが Authentic な存在になること、すなわち本来性の獲得が心理相談・心理療法の本当の意味での目標であると論じられている (Truax & Carkhuff, 1967)。

この見地に立ち、Sheldon, Ryan, Rawsthorne & Hardi (1997) は、Authenticity を感じていることの利点として、意図的状态を効果的に制御し維持する能力、新しい情報を深く処理する能力、より創造的に思考する能力のような重要な内的資源へのアクセスが可能になると述べている。そして、Felt authenticity (感じられている自分の本当らしさ) は、十全に機能した人間 (the fully functioning person) の指標であると結論づけている。なお、ここでは authenticity は「自己によって創始されていると現象的に経験される行動 (behavior that is phenomenally experienced as being authored by the self)」(Sheldon et al., 1997) と定義されており、十分な自己選択と自己表現の感覚にもとづいて行動しているときに、もっとも人間は「本当らしさ (authentic)」を感じると述べている。

また、本来感が生じる体験的な過程を精密に描き出したのは、ロジャーズとともに心理療法の研究を進めた E. T. ジェンドリン (1926- ) である。ジェンドリンは、体験には明示的な意味と暗示的な意味が潜んでいると指摘する。「暑い」という体験は明示的で、その体験がほのめかす「窓を開けろ」というメッセージが暗示的である。そして、「暑い」と感じたときに、「窓を開けろ」というその暗示の意味が体験として明示化され、それにしたがって実際に窓を開けることで「涼しい」と感じられた場合、自身が暗に求めていたことが実現されたという「そうだ、これだ！」という実感が起こる。このような実感過程はフェルト・シフトと呼ばれ、フェルト・シフトの実感が伴う行動こそが「本来的 (authentic)」な行動であり、それが伴わないような行動は「非本来的 (inauthentic)」な行動とされる。このようにして、ジェンドリンは自身の心理療法理論において Authenticity の体験的基盤を描き出している<sup>4</sup>。

他には、F. S. パールズ (1893-1970) によって創始され、精錬されたゲシュタルト療法においても“Authentic”という言葉が導入されている。パールズは自己と心理療法について独自の理論を立て、Authentic Self に触れることがゲシュタルト療法の目標とされている。彼は心を5層1核に分けた。表面から第1の層を、人との限られた関係を持ち、より意味多いコンタクトに進み得るあいさつの層、第2の層をゲームと役割の層、第3の層を行き詰まり、無、空虚、生きることに苦渋しているイムパッセの層、第4の層を心も体も氷結し、まるで死んでいるかのような内破の層、第5の層を爆発して次の層にコンタクトを可能にする爆発の層と位置づけている。そして、第6の層は核であり、これが Authentic Self である。そこにいたり、凍っていた人間は行き返り、はじめて自分自身

<sup>4</sup> この段落におけるフォーカシングの説明は池見 (1992) に依っている。

を生き生きと経験することができ、自分の感情を表現し得るようになるとされる。興味深いのは、それに至るための方法である。それは、アンダードッグという自分の分身である「負け犬」に成りきって、その負け犬の言いたい気分を思いのままに言語化するという方法である。自分自身のみっともない、情けない、汚い部分を言葉として出すことで、その後澄んだ豊かなものの湧き出るのを促進するという<sup>5</sup>。このように、ゲシュタルト療法においても、“Authentic”という言葉がその理論の中心として重要視されている。

また、以上に列挙したもの以外にも、さまざまな心理療法家・理論が心理臨床の実践における本来性の重要性を指摘している（Ganzini & Lee, 1993; Maine, 2001; Miars, 2002; Teicholz, 2000）。その中で、以上を総じて簡潔明快に“Authentic person”の様子を記述しているのは、ブルノー（1989）による事例心理学事典というユニークな文献である。この文献では、“Authentic person”が「正真正銘の人」と訳され、その定義と事例、ならびに関連事項が紹介されている。まず定義であるが、“正真正銘の人は誠実に、真面目に生きている人である。正真正銘さはつぎの二つのレベルであらわれる。(1) その人は自己欺瞞から大いに解放されている。(2) その人は他人のまえで虚偽を示すのを避ける。”とされている。さらに、以下のような事例が紹介されている。

“ミラは、私立の法律事務所に勤めている30歳の弁護士である。彼女は結婚していて、二児の母親である。彼女と知り合いになった人は、彼女が気さくで、正直なことに感動する。彼女は、仰々しさやわざとらしさがまったくないように見える。彼女は、ほら吹きでなく、真実を語り、後ろ暗

---

<sup>5</sup> この段落でのゲシュタルト療法の記述は、すべてカウンセリング辞典（1990）に紹介されている篠崎忠男による諸項目の説明に依っている。



い取引をまったくしたがない人として、人々には評判である。夫や子供への彼女の接し方もまた、彼女の正真正銘さを反映している。彼女は彼らを操作される物としてでなく、人間として愛情と尊敬をもって扱う。彼女は間違いをしても、他人に弁解したり、他人を批判したりせず、自分がその間違いの責任をとる傾向がある。”

以上の実例が描き出している特徴を要約すれば、それは「自分にも他人にも正直な人」が Authentic な人間であると考えられ。そして、このような姿が一部の心理療法において目指される人間像として、重要視されているのである。

#### 第5項 ポジティブな資質としての本来感—ポジティブ心理学から

近年、人間の強さ・柔軟さなど、ポジティブな資質・資源から人間を理解しようとするポジティブ心理学が台頭してきている (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。ポジティブ心理学の提唱者の1人である Seligman (2002) は、人間の「幸せ (Happiness)」をポジティブ心理学の観点から包括的に捉え、その検討課題をポジティブな感情、ポジティブな資質、ポジティブな社会的制度と大きく3つに整理し、その体系化を試みている。それらの内、人間の well-being に寄与するような個人内のポジティブな資質 (positive traits) として、これまでの心理学が見落としてきた人間の強さと美德 (strengths and virtues) を同定している。そして、この個人内の資質のひとつとして、“authenticity”を挙げている。

そのような流れから、Handbook of Positive Psychology (Snyder & Lopez, 2002) や、ポジティブな資質をまとめた Character strength and virtues: a handbook and classification (Peterson & Seligman, 2004) において “Authenticity” の章が設けられている。Seligman (2002) は、自身や他

者に対して嘘偽りなく振る舞っていることを意味する純粋性 (genuineness)、あるいは率直性 (honesty) と本来性とをほぼ同義のものと捉えている。先にブルノーによる例示で示したものと同じように、簡潔に言えば、ポジティブ心理学の領域においては、本来性とは自分自身の感情や意向に素直でいられていることを意味していると言える。

#### 第6項 自尊感情研究の最先端にある本来性—Kernis (2003a) から

以上に挙げた研究とは異なる文脈から、Kernis (2003a) は本来性に注目し、独自にこれを定義し、実証的な検討を開始させている。それは、これまで心理学において最も広く注目され、人間の精神的健康に必須の要素として考えられていた自尊感情には、陰の部分が存在するという知見である。その研究背景は第2節において述べることとし、ここでは Kernis (2003a, 2003b) による本来性概念の定義を確認しておく。

まず、Kernis (2003a) は “authenticity とは日々の計画における個人の本当の、中核の自己による何ものにも邪魔されていない働きを反映するところのものに特徴づけられる” と全体的な本来性を定義している。その上で、本来性は気づき、バイアスのない処理、行為、関係性という四つの区別され得る要素からなっているものと考えている。

本来性の気づき (awareness) の要素とは、自分の動機、感情、欲望、自己関連認知について気づいていて、信頼していることを意味する。それは自分の強さや弱さ、特性特徴、情動に気づいていることであるという。この要素におけるポイントとしては、Perls, Hefferline, & Goodman (1951/1965) が「図」と「地」と呼んだところの両方に気づいていることであるとされる。つまり、男性性 VS 女性性、外向性 VS 内向性、独占的 VS 従順的などの自己局面の多面性について気づいており、その二重的存在

を認め、それらを対人文脈や環境で相互変化して利用できるということである。

次に、本来性の要素として、自己関連情報のバイアスのない処理 (unbiased processing of self-relevant information) を挙げている。これは、私的な知識、内的経験、外側に基礎がある評価的情報に対して否認せず、歪めず、誇張せず、無視しないことである。これが達成されていない例としては、特定の活動において自分が有能ではないことを絶対に認めない人、様々な人格的性質の局面を「地」として受け容れ組み入れられない人や、自分の情動に気づけない人などが挙げられる。簡潔に言えば、この要素は、防衛性がないような状態を指している。

第3に、本来性の要素として行動 (behavior) を挙げている。これは、本当の自己 (true self) に従って行動しているかどうかということである。人間が本来的に (authentically) に行動するということは、自分の価値、好み、欲求にしたがって行為をしていることを意味し、それらは他者を喜ばせたり報酬を得たり罰を避けたりするために、偽って (falsy) 行為することとは正反対のものであるとされる。

最後に、本来性の第4の要素として、自然な関係性 (relational in nature) を挙げている。これは、親密な関係性において開放性と信頼性 (trustfulness) を重要視していて、なおかつそれを達成していることとされる。端的には、親密な他者との関係性において「偽者 fake」でなく、純粹でいることを意味する。

以上のように、Kernis (2003a, 2003b) は本来性を4つの側面からとらえており、それぞれが区別されうるものとして働くことを論じている。例えば、もし自身の本当の自己とは対立するような社会的規範が必要とされる状況に個人が置かれる場合、本来性は気づきと処理の要素におい

て働いているが、行動レベルでは働かないと Kernis (2003a) は考えている。そしてまた、それぞれの要素の本来性が障害される要因もそれぞれ異なると考えている。気づきの段階では私的自己意識の低さが、バイアスのない処理や行動の段階では自尊感情の随伴性や不安定さが、関係性の段階では拒絶への恐怖 (Downey et al.,1998) という要因が、その段階の本来性を損ねるものとして関係していることが示唆されている。そしてまた、Kernis (2003a) はそれぞれの本来性要素を高く持つことが心理的健康や well-being にとって重要であることを主張している。

#### 第7項 精神的健康をもたらすものとしての本来感

以上のように、本来感は心理臨床場面での目標であると同時に、ポジティブな資質のひとつとしても見なされている。こうした主張は、“本来感はよく生きていること (well-being) や精神的健康にとって重要な要素である”，という主張に集約することができるだろう。実際、心理学における論説や実証的検討など、本来感が問題となる研究文脈のほとんどが、精神的健康や well-being の文脈でなされてきている。ここでは、精神的健康や well-being 研究においては、筆者による先行研究も含め、本来感がどのように位置づけられてきたかについて見ていく。

**well-being についての新しい見解と本来感** Waterman (1990, 1993) は、Happiness には哲学的に二つの意味があるとして、これを Feelings of personal expressiveness と Feelings of hedonic enjoyment に分類している。前者は daimon (自己の潜在能力) あるいは本当の自己に気づき、これにしたがって生きているという感覚である。後者は身体的、知的、社会的な欲求の充足により感じられる喜びの感覚であるとしている。このような定義から明らかなように、前者の feelings of personal expressiveness は

本来感と概念的に類似している。そして、Waterman は同論文において、personal expressiveness と hedonic enjoyment は高い相関があるものの、前者は人格的な成長を与えるような活動と相関があり、後者は問題から解放されてリラックスしていることとより相関が見られることから、両者はそれぞれ異なった経験であることを示唆している。

Ryan & Deci (2001) は、well-being に関する研究をレビューしており、Waterman と同様に、これまで心理学で提示されてきた well-being が hedonic well-being と eudaimonic well-being に分類できるとしている。Hedonic well-being は、身体的心理的な苦痛と快の連続線上での程度を問題とし、喜びあるいは幸せによって well-being は構成されるという考え方である。一方、eudaimonic well-being は、自己の本当の性質に気づく、あるいはそれを充足することによって well-being は構成されるという考え方である。本来性・本来感はこの分類においても、後者の eudaimonic well-being と概念的に類似しているものと思われる。

また、McGregor & Little (1998) は、抑うつ、ストレス反応、人生満足度、主観的 well-being、心理的 well-being などの様々な well-being 尺度を混交して主成分分析した結果、前 4 者が Happiness 因子に、心理的 well-being が Meaning 因子にまとめられることを見出している。これは先に Deci らがやっている理論的な分類と符合するものである。さらに McGregor らは、この 2 種類の well-being と自己感覚との関連を personal project analysis の手法を用いて検討している。Personal project analysis とは、被調査者がこれから行おうと考えている予定や計画を自由記述させ、それを分析するものである。そして、被調査者が自身の project に対して「うまくやれる (doing well)」と感じている効力感の程度は Happiness と連合し、自身の project が「自己の中核的な部分と一致している (being

yourself)」と感じている統合感の程度は Meaning と連合していることを見出している。後者の統合感は本来感と定義的に類似していることから、本来感は Happiness よりも Meaning に強く連合することが予想される。

以上の先行研究を受けて、well-being の2分類をもっとも整理された形で実証的に示したのは、Carol. Ryff による一連の研究である (Clarke, Marshall, Ryff, & Wheaton, 2001; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ruini, Ottolini, Rafanelli, Tossani, Ryff, & Fava, 2003; Ryff, 1989; Schmutte & Ryff, 1997)。Waterman の用語で言えば Feelings of personal expressiveness , Deci & Ryan (2000) の用語で言えば eudaimonic well-being, McGregor & Little (1998) の用語で言えば Meaning に当たる well-being を、Ryff (1989) は心理的 well-being (psychological well-being) と呼び、入念な調査によってそれを測定する尺度を開発した。その心理的 well-being 尺度は全部で6つの下位尺度 (人格的成長, 人生における目的, 自律性, 積極的な他者関係, 自己受容, 環境制御能力) から構成されるものとして位置づけられた。そして、心理的 well-being とは対概念である主観的幸福感 (subjective well-being) は人生に対する満足, ポジティブ感情, ネガティブ感情の下位因子からなる概念として位置づけられた。そして, Keyes et al. (2002) は高次因子分析によって, 6つの下位因子から成る心理的 well-being と3つの主観的幸福感との間の関係性を検討した。その結果, 心理的 well-being と主観的幸福感は高い相関関係にあるものの, 理論的予測と同様に, それぞれが独自の概念的意味をもつものと捉えられることが示唆された。

以上の先行研究に基づき, 伊藤・小玉 (2005) は心理的 well-being と主観的幸福感に対して, 本来感がどのような影響を与えているのかを検討した。伊藤・小玉 (2005) によって採用された well-being モデルを Figure

1-1-3 に示す。これまで述べてきたことから明らかなように、心理的 well-being は「本当の自己」に気づき、これにしたがって生きているという感覚と定義されていること (Waterman, 1993), 「自己の中核的な部分と一致している (being yourself)」と感じている統合感と密接に関連すること (McGregor & Little, 1998) から、本来感は主観的幸福感よりも、心理的 well-being に大きな影響を与えていることが予想されていた。分析の結果、本来感は心理的 well-being と主観的幸福感の両方に促進的な影響を与えていることが明らかになった。そして、その影響力は主観的幸福感に対してよりも、心理的 well-being に対するほうが強大なものであり、以上のような論述に合致する結果が示された。さらに、自尊感情と共に本来感が各 well-being の下位因子に与える影響が検討され、その結果 (Figure1-1-4), 全体的に自尊感情よりも本来感の方が well-being に対して強力な影響を与えていることが示唆された。とりわけ興味深い結果として、本来感が自律性を促進させていたのに対し、自尊感情は自律性を低下させていた点が挙げられる<sup>6</sup>。以上のように、伊藤・小玉(2005)において本来感が様々な精神的健康 (あるいは well-being) に対して促進的な影響を与えることが示されている。しかし、人間の精神的健康を捉えるに当たって、重要な2つの観点を踏まえた実証的検討は未だなされていないままである。その2つの観点とは、「感情体験のポジティブ・ネガティブさ」と、「ストレス反応」である。前者についてはすでに【研究2】で、【研究7】において、その指標に注目する意義を述べるとともに、実証的な検討を試みる。

<sup>6</sup> なお、この自律性への影響に関するさらなる議論は、第4章第2節で論じる。

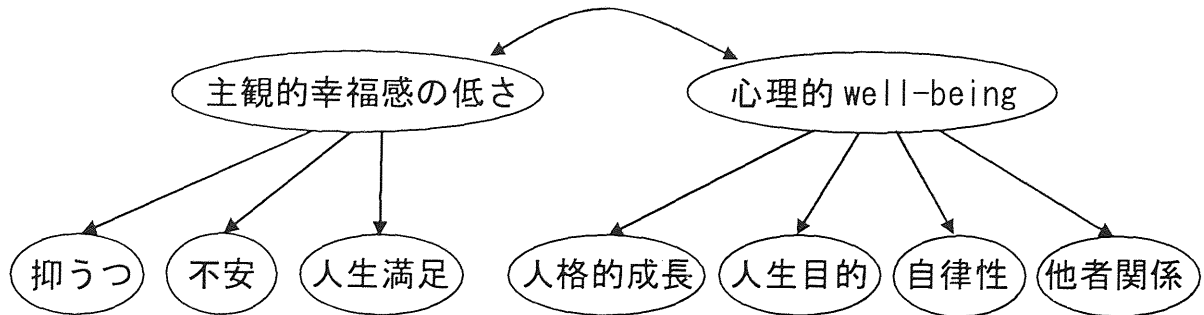


Figure 1-1-3 伊藤・小玉（2005）で実証された Well-being の高次因子モデル<sup>a) b)</sup>

a) 観測変数と誤差は省略してある。

b) 図中の“人生満足”は「人生に対する満足」，“人生目的”は「人生における目的」，“他者関係”は「積極的な他者関係」を意味する。



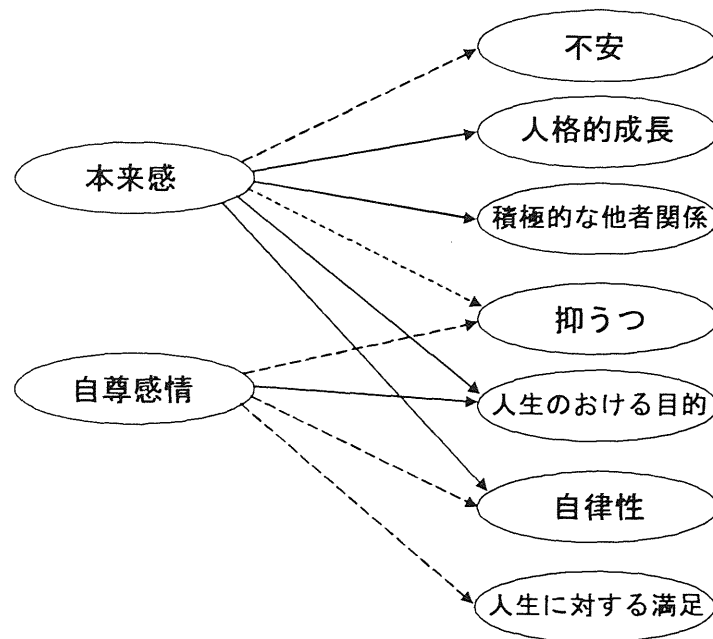


Figure 1-1-4 本来感と自尊感情が様々な精神的健康に与える影響 a) b)

a) 実線は促進的な影響を，点線は抑制的な影響を意味する ( $p < .01$ )。

b) 伊藤・小玉 (2005) で示された結果である。

## 第8項 本来感の操作的定義

これまで述べてきたように、本来性、あるいは本来感を取り上げた理論や言説は多くみられる。ところが、これを実証的な手法で検討した研究はほとんどなされていない (Harter, 2002; Kernis, 2003; Sheldon & Kasser, 2001)。その原因として、Harter (2002) や Sheldon & Kasser (2001) は、Authenticity という概念が主に人間性心理学者の中で注目されてきたものであることを指摘している。まず第1に、人間性心理学者たちは個人個人の人間の有り様を数量化して、無機質に図式化する実証的な研究手法を好まなかったという点が挙げられる。そして、実際的な問題としては、因子分析などの多変量解析、そしてそれを実現するコンピュータなどの情報処理技術は最近になって進展したものであり、かつては実証的なアプローチをとることが容易でなかった点が挙げられる (Sheldon & Kasser, 2001)。そしてまた逆に、実証的なアプローチを重視していた人格心理学者や社会心理学者は、Authenticity という概念が曖昧模糊としたものであることを嫌い、これを定量的に取りあげようとはしなかったようである。これらの要因により、これまで本来性・本来感という概念は実証的に検討されて来なかった。

筆者の知る限り、本来性・本来感を操作的に取りあげた実証的な研究が4つある (Harter, Waters, & Whitesell, 1997; 伊藤・小玉, 2005; Kernis, 2003; Sheldon et al., 1997)。そしてまた、本来性と同義とされる「一致 (congruence)」(Truax & Carkhuff, 1967, p.335) を自己不一致理論 (Higgins, Klein, & Strauman, 1985) に従って測定する試みがある。以下、それらを概観し、本研究の実証的検討で採用する最適な尺度を選定する。

まず第1に、自己不一致理論 (Higgins et al., 1985) に従って、自己の

不一致の程度を測定する尺度について述べる。これは、「こうありたい」という理想自己、あるいは「こうあらねばならない」という義務自己について、どの程度そのように感じるのかを評定させ、それに続いて「いまここにある実際の自分」という現実自己がどの程度、同じ項目に当てはまるのかを調査対象者に評定させるものである。そして、理想自己得点から現実自己得点を除算した値、あるいは義務自己得点から現実自己得点を除算した値を「自己不一致」を指し示す数値としてみなす。以上が自己不一致理論に基づいた操作的定義の骨子であるが、理想自己の項目を研究者側が予め用意する方法や、調査対象者に自由記述してもらう方法など幾つかのパターンがある。この自己像、あるいは自己イメージを除算する方法はいくつかの批判を受けているが、その中で最も大きな短所として指摘されているのが、除算された得点が一義的に解釈できないという点である（遠藤，2002；伊藤，1994）。例えば、除算した得点は理想自己の高さによっても、現実自己の高さによっても変動するものであり、その意味で一義的な数値として捉えにくいのである<sup>7</sup>。さらに、より重大な問題点としては、自分らしくある感覚は必ずしも理想・義務自己と現実自己の比較参照によってのみ生起するものではないことが指摘できる。むしろ、自己イメージに混乱があったり、理想自己と現実自己との間で自己イメージ間にずれがあったりする場合、自分らしさの感覚は低くなるだろうと考えられる。しかし、われわれの日常生活上で、現実自己を参照し、それに対するずれ具合を計算するという、認知的処理が絶えずなされているとは考えにくい。もしそうした認知的処理がなさ

---

<sup>7</sup> 極端には、一日の最高気温から最低気温を除算した場合の「気温の日内変動」として喩えられる。気温の日内変動が10度であるとして、それが5000度から4990度を引いた値であるのか、20度から10度を引いた値であるのかでは量的にはもちろん、質的な意味合いも大きく変わってくるように考えられる。

れているとしても、それが意識的になされているとは考えにくい。例えば、「今のあなたは理想の自己イメージといまのあなた自身とに、どのくらいのがずれがありますか？」と問われて、すぐに答えられる人はかなり少数であろう。第1項でも述べたように、本来感は明確に認知されている自己概念に伴う感情というよりは、曖昧なままの、なんとなくの前概念的なレベルで感じられる側面が強い。以上のような意味で、自己イメージという認知的水準に限った測定は、われわれの生活感覚としての本来感を反映しにくいものであると考えられる。それゆえ、この方法では、本来感を十分に捉えることはできないと考えられる。

では、本来性を直接的に測定するという Harter et al. (1997) を見てみよう。Harter et al. (1997) は、本来性を「自分の考え・意見・感情を言語的に表現できること」と定義している。これは、本当の自己行動 (true self-behavior) を尋ねた自由記述調査に対する回答のほとんどが、「自分の意見を言えること」であったことを根拠にしている。それゆえ、「自分の意見を言えること」を測定する Voice 尺度を、authenticity を測定する尺度として位置づけている (Harter, 2002)。しかしながら、その根拠となる自由記述調査の結果が明示されていないことや、同様の自由記述調査を行った Turner & Billings (1991) の結果では、本来性が発揮される行動には多様な種類があることが示唆されている<sup>8</sup>。したがって、「自分を言語的に表現できること」という特定の行動にのみ限定して本来性を定義し、尺度化している Harter (2002) の見解には疑問が残る。

また、Sheldon et al. (1997) は大学生を対象として、「学生としての自分」、「家族の一員としての自分」、「労働しているときの自分」、「友人といるときの自分」、「恋人といるときの自分」という5つの社会的文脈・

<sup>8</sup> 第3章第1節において詳しく述べる。

役割において抱かれる本来感 (felt authenticity) を測定する尺度を作成している (Table 1-1-2)。そして、これらの5つの社会的文脈における評定の平均値を、個人が全般的に感じている本来感として位置づけている。この尺度の問題点は、5つの社会的文脈に限定して本来感を測定しているという点である。個人の生活の中で5つの社会的文脈がどれほどの割合を占めるものなのかは一概に言えるものではないが、少なくとも以上に挙げた5つの社会的文脈で人間の生活が十分に説明できるとは思えない。それゆえ、何らかの状況や活動における本来感を測定することに限定して使用するのであれば、Sheldon et al. (1997) の尺度は適切であるだろうが、この尺度によって測定された複数の状況における本来感の平均値を、個人の全般的な本来感とすることは不適當であると考えられる。なお、この尺度は妥当性の検討がなされていないという問題点もある。

また、第6項において取りあげた Kernis は、自身が提示した4つの本来性要素を下位尺度として含む本来性目録 (Authenticity Inventory) を開発している (Kernis, 2003a, 2003b)。しかしながら、本論文の研究開始時点においてこの論文、ならびに目録は公刊されておらず、開発と精錬が続いている状況であった。ここでは、Kernis (2003a) に紹介されている項目例を提示するに留めておく (Table 1-1-3)。

以上のように、これまでの authenticity やこれに類する概念を測定する尺度には問題点や限界がある。そのような中で、伊藤・小玉 (2005) は本来感を測定する独自の尺度を開発した。伊藤 (2004) は、これまで述べてきた本来性・本来感に関する言説や、本来性の把握を検討した探索的な研究 (Turner & Billings, 1991) に準拠し、大学生 100 名を対象として『本当の自分』を刺激語とした自由記述調査を行った。この調査によって用いられた質問項目は、「あなたが考える『本当の自分』とは何です

Table 1-1-2 Sheldon et al. (1997) の社会的役割における本来感を測定する尺度<sup>a)</sup>

---

私のこの局面は、私が誰であるかということに中核的なものと感じる

I experience this aspect of myself as an authentic part of who I am.

私のこの局面は、意味があって価値あるものである

This aspect of myself is meaningful and valuable to me.

こうしていることを私は自由に選択できる

I have freely chosen this way of being.

こうしていなければならないから、そうしているだけだ\*

I am only this way because I have to be.

生活のこの部分では、私は緊張とプレッシャーを感じる\*

I feel tense and pressured in this part of my life.

---

a) \*のついている項目は、逆転項目である。

b) 邦訳は本論文の筆者（伊藤正哉）によるものである。

Table 1-1-3 Kernis(2003a)に紹介されている本来性目録の項目 a) b)

**気づき (awareness)**

良かれ悪しかれ、自分が本当は何のものなのかに気づいている

For better or for worse, I am aware of who truly I am.

自分がいつ、本当の自分でないのかに気づいている

I am aware of when I am not being my true self.

自分の暗い考えや感情に気づいている

I am aware of my darkest thoughts and feelings.

**バイアスのない処理 (unbiased processing)**

失敗していないように見せかけることは簡単なことだ\*

I find it easy to pretend I don't have faults.

自分の暗い考えや感情は無視したい\*

I prefer to ignore my darkest thoughts and feelings.

自分の限界や短所を客観的に考えることが全体的にはできる

I generally am capable of objectively considering my limitations and shortcomings.

**行動 (behavior)**

びりびりしているときには、よく笑う\*

When I am nervous I smile a lot.

本当の自分でない他の何かのふりをすることは簡単なことだ\*

I find it easy to pretend to be something other than my true self.

他の人が自分をみるとき、「うその」顔をするようなことはしない

I rarely if ever put on a 'false' face for others to see.

**関係 (relational)**

人との関係における自分の開放性や誠実性は、関係の発展に必要不可欠なものだ

My openness and honesty in relationships are essential for their development.

私がこころの内にしまっていることを他人が知ったら、驚きショックを受けるだろう\*

Some people would be shocked or surprised if they discovered what I keep inside me.

全体的に、人に本当の自分を理解してもらうことは大切なことだ

In general, I place a good deal of importance on people understanding who I really am.

a) \*のついている項目は逆転項目である。

b) 邦訳は本論文の筆者（伊藤正哉）によるものである。

か？」という『本当の自分』という言葉に対するイメージを尋ねるものと、「どのようなとき・状況・何をしているときに自分が『本当の自分である』、また『本当の自分でない』と思いますか」という『本当の自分』が問題となる生活状況を尋ねるものであった。その結果として、本当の自分という言葉に対して大学生が抱くイメージ (Table 1-1-4) や、本当の自分が問題となる状況が明らかとされた<sup>9</sup>。そして、この調査から得られた記述を基にして、個人が本来感を感じている状態を表現する項目を作成し、その状態にどの程度あてはまるのかを評定させることにより、調査対象者の全般的な本来感を測定する尺度を構成している (Table 1-1-5)。この伊藤・小玉 (2005) の尺度項目は特定の行動に限定されないように表現が抽象化されている点に特徴がある。すなわち、本当の自分である状況としては、「読書をしているとき」や「スポーツをしているとき」のように個人によってその活動内容が異なっていたが、それらの活動はおそらく「自分の好きなこと」や「やりたいこと」として抽象化できるものと考え、本来感尺度においては「自分のやりたいことをやることができる」というように、項目が表現している行動が特定の活動領域に限定されないように工夫されているのである。

厳密に言えば、この尺度はその人が「本来的」であるかどうかは問うていない。先に論じたように、「本来的であるか否か」を客観的に定義し、統一的に測定することには困難が伴う。それは、「本来的」に対する意味づけが個々人で異なってくるためである。しかしながら、自分らしさを感じているときの感覚や、その状態像には何かしらの共通点があると考えられる。本尺度は、多くの人自分らしさを感じている状態にあるときの、いわば「自分らしくいるときに感じやすい発言」を項目化し、そ

<sup>9</sup> 第3章第1節において取りあげる。



Table 1-1-4 大学生が抱く「本当の自分」のイメージ (伊藤, 2004) <sup>a)</sup>

回答内容	回答数	%
外界に左右されない自分	16	15
ありとあらゆる自分	19	13
ありのままを取り繕わない自分	15	13
自分が感じ考えるままに行動できる自分	12	11
本音で、率直に表現する自分	10	10
わからない	9	9
目標に向かって、前向きな自分	8	8
ひとりでいるときの自分	7	7
やりたいことをやる自分	7	7
自分なりの信念・価値観をもっている	6	6
人に見せない部分	5	5
ない	4	4
内省している自分	10	4
社会・文化的なものをのぞいた自分	5	4
理想とする自分	6	2
本能を出している自分	3	2
その他	14	10

- a) 回答数は、そのカテゴリに分類された回答数である。  
 %は、全被調査者のうちその回答をした調査者の割合である。  
 KJ法で分類されたため、同一の被調査者の回答が同じカテゴリ  
 に分類された回答もあった。

Table 1-1-5 伊藤・小玉(2004)の本来感尺度 a) b) c)

項目内容 <sup>a)</sup>
いつも自分らしくいられる
いつでも揺るがない「自分」をもっている
人前でもありのままの自分が出せる
他人と自分を比べて落ち込むことが多い*
自分のやりたいことをやることができる
これが自分だ、と実感できるものがある
いつも自分を見失わないでいられる

a) \*のついている項目は、逆転項目である。

b) 教示文として、「以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを5段階からひとつずつ選んで、○でかこんでください」という文章を尺度の上部に記載する仕様である。

c) 評定肢は「1.あてはまらない」「2.あまりあてはまらない」「3.どちらでもない」「4.まあまああてはまる」「5.あてはまる」の5件法である。

れに合致している程度をもって本来感を測定しようとする。こうして作成された項目は、自分に対する感覚を表現する文章にどれくらい一致しているのかを言語的に問うているという意味では、自己イメージとして捉えることもできる。しかし、それは予備調査によって導かれた、自分らしさを感じている人がもつ自己イメージである。こうした抽象化によって、伊藤・小玉（2005）の本来感尺度は、Harter（2002）や Sheldon et al.（1997）の尺度が孕んでいる問題点を克服している。また、この尺度の各項目はすべて正規分布し、4ヶ月の期間をおいた検査一再検査間の相関係数は  $r=.70$  ( $p<.01$ )、クロンバックの  $\alpha$  係数は.79 と優れた信頼性を備えている。そしてまた、自尊感情やさまざまな well-being 指標との正の相関関係が示されており、この尺度の構成概念妥当性も部分的に支持されている<sup>10</sup>。

このように、これまでの本来感・本来性、あるいは自己不一致を測定する尺度の中で、伊藤・小玉（2005）の尺度が最も優れていると考えられる。そこで、本論文では本来感を測定する尺度として、一貫して伊藤・小玉（2005）の本来感尺度を使用していくこととする。しかしながら、以上の報告のみによって、この尺度が何の疑いもなく精確かつ確実に人間の本来感を測定しているとも断言することはできない。それゆえ、本研究では伊藤・小玉（2005）の本来感尺度について、確認的因子分析や類似概念との弁別性、収束性の検討などを通して追加的に妥当性を検討していくこととする。次節では、類似概念であるアイデンティティ、ならびに自尊感情と本来感との概念的関係について述べていく。

---

<sup>10</sup> 第5章でより詳細に述べる。

## 第1章 第2節

## 本来感概念の相対的位置づけ

本節においては、本来感と類似する概念である自我同一性（アイデンティティ=Identity）と自尊感情を取り上げ、その関係性について論じる<sup>11</sup>。総じて、本来感という概念の独自性や重要性を主張するのが狙いである。

## 第1項 本来感とアイデンティティとの関係

Identity という概念は近年、様々な文脈で多様な概念的意味を持って使用されている。そこで、まず始めに Identity の語用について整理し、その後、Erikson 理論における Identity と Authenticity との異同点を考えて行く。

**近年の心理学における Identity の語用** 近年、Identity という概念は、大きく2通りの意味で使用されていると考えられる。ひとつはエリクソン（1973）の発達理論に基づいて、「自分は自分である」という同一性を意味する用語として使用する場合である。もうひとつは、自己概念とほぼ同義に、「自分は〇〇である」という自己定義（自己意識）を意味して使用される場合（例えば、北山・唐沢、1995）である。前者は発達心理学の文脈で、後者は社会心理学や人格心理学の分野で一般的にみられる使用であるように思われる。

**「自己意識」としての Identity との差異** まず後者の「自己意識」と概念化

<sup>11</sup> ここでは、以下に述べていくように、Identity には多様な意味が含まれていることから、特定の訳語を示さずに、敢えて“Identity”と英語表記によりこの概念を指し示すこととする。また、それに対置させて本来感（=本来性）を Authenticity と表記する。

された Identity との概念的差異について考える。自己意識には、自分の「自分らしさ」や「本当らしさ」という感覚は含まれておらず、社会的なカテゴリとして、あるいは言語的に自己定義する際に想定される“認知表象”のことを指す。一方、Authenticity は「本当らしさ」、「本当の自分らしさ」という実存的な種類の“感覚”を指す。以上から、Identity を「自己意識」と捉えるならば、Authenticity という概念を提示する意義・有用性は人間のより実存的な自己感覚を概念化し、理論として展開されうるという点を挙げることができる。

#### 理論的異同：Erikson の漸成発達理論における Identity と Authenticity

**との差異** まず、Erikson が Identity を狭義に、一義的に定義することを好まなかったこと（佐方,1994）、そして、Erikson 自身の理論において多様な意味で Identity という用語が使用されていたことに注目したい。これは、“エリクソンのいう同一性という用語については、その時々主体性、自己定義、自己限定、存在証明、自覚、自己価値など色々な言葉が当てはめられている。～中略～このような同一性は、理論上、自己の単一性、連続性、普遍性、独自性の感覚を意味するのみでなく、一定の対象(人格)や一定の集団及びその成員との間で、是認された役割の達成、共通の価値観の共有を介して得られる連帯感、安定感に基礎付けられた自尊感情(self-esteem)および肯定的な自己像を意味している。”（遠藤, 1981）という指摘に見て取ることができる。このように、Erikson や Erikson の理論に基づく論者における Identity の意味は非常に豊かで多様な意味を有している点を指摘できる。これに比べ、Authenticity は「自分に対して感じる自分の本当らしさの感覚の程度」と一義的に定義されており、これにより Identity のような多義性に迷い込むことなく、実証研究や理論構築が進められるという利点をもっているように思われる。

ただし、このように多義的で曖昧な Identity に対して、この概念を明確に意味規定する試みが全くされていないというわけではない。たとえば、最低限の定義として、エリクソン（1973）は以下のように述べている。“～自我同一性の感覚とは、内的な不変性と連続性を維持する各個人の能力（心理学的意味での個人の自我）が他者に対する自己の意味の不変性と連続性とに合致する経験から生まれた自信のことである。（p.112）”，“～自我が特定の社会的現実の枠組みの中で定義されている自我 a defined ego へと発達しつつあるという確信である。そして、私はこの感覚 sense を自我同一性 ego identity と呼びたいと思う。（p.10）”。これらが含んでいる概念規定として、佐方（1994）が以下のように簡潔に記述している。

“～自己同一性は、①斉一性（自分について自分も他人も同一の人と認めること）、②連続性（昔の自分も今の自分も一貫して同じであること）、③帰属性（自分自身は何らかの集団に属し、それと一体感をもっていること）の三つの基準によって定義されている。（p.2-3）”<sup>12</sup>。

つまり、斉一性（「不変性」とも呼ばれる）と連続性と帰属性の3つの感覚が感じられた結果として、「自分が自分だ」というような感覚が Erikson 理論における Identity の最小公倍数としての概念規定であると考えられる。よって、厳密には Identity の感覚とは斉一性と連続性と帰属性という3つの感覚を指している、あるいはそれらの3つの感覚が満たされることによって感じられる「本当の自分」を意味しているものと理解

<sup>12</sup> 自我同一性と自己同一性とで微妙な語用論的な差異がある。ここでは鐘(1984)を踏まえて、同義の概念として扱うこととする。

できる。

この定義を踏まえて Authenticity との異同点を挙げると、Identity とは異なり、Authenticity には斉一性・連続性・帰属性の理論的前提（概念規定）が含まれていない点が指摘できる。極端に述べれば、Erikson の理論にしたがって、斉一性・連続性・帰属性の条件を満たした「自分」の感覚が Identity であり、そのような条件を仮定しないで直接的に感じられる「自分らしさ」の感覚が Authenticity の感覚と位置づけられる。そして、このような意味で Authenticity の概念的意義・有用性を再度強調するとすれば、斉一性・連続性・帰属性の感覚を仮定せずに（とらわれずに）、純粹に「自分らしさ」の感覚に焦点を当てた実証研究・理論構成が可能になるという利点が挙げられる（Erickson, 1995）。

**操作的定義上での異同** 以上のように、Authenticity と Identity は理論的に区別されうる構成概念である。しかし、理論的に区別されることは、必ずしも実際の測定において尺度レベルで区別されることを意味するわけではない。Identity の概念を測定しているつもりが、Authenticity を測定している場合、あるいはその逆の場合も考えられる。このような実際の、測定的な問題については先行研究が見当たらない。そこで、本論文では本来感尺度とアイデンティティ尺度との相関関係や、弁別性を実証的に検討することで、この点を明らかにしていくこととする<sup>13</sup>。

## 第2項 本来感と自尊感情との関係<sup>14</sup>

<sup>13</sup> 【研究7】において検討する。

<sup>14</sup> 自尊感情とほぼ同義の言葉として自尊心、自己価値感がある。これらの基本的意味はすべて同義であり、近年の自尊感情研究でも明確に使い分けられていない。本論文では、論述文脈によってそれぞれの言葉のニュアンスを出したい場合に使い分ける。「自尊感情」は Rosenberg の Self-esteem 尺度を連想させる言葉として用いる。「自尊心」は、Rosenberg に限らない、包括的な概念としての Self-esteem のニュアンスを強調したいときに用いる。また、これら Self-esteem が「自分には価値があ

本項においては、本来感と自尊感情とが互いに問題となる研究背景として、Kernis (2003a) が問題提起した自尊感情についての最新の議論を取りあげる。それは、自尊感情概念を細分化させ、適応的な自尊感情と不適応的な自尊感情を抽出しようとする議論である。この議論に関連して、本来性が再注目されることとなるのであるが、まずは自尊感情についての若干の研究史を論じる。

これまで実に多くの研究によって、自尊感情が心理的な益をもたらすことが報告されてきた (伊藤, 1994 ; Heatherton & Wyland, 2003)。例えば、自尊感情は身体的・精神的健康 (Taylor & Brown, 1988), そして、良好な対人関係などの社会的な適応 (Aspinwall & Taylor, 1992) を促進させることが報告されている。現在では、以上のような知見をうけ、人間のクオリティ・オブ・ライフの一側面として自尊感情が明記されるまでに至っている (WHO, 1998)。また、自尊感情を促進させる技法の開発や実践が盛んに取り組まれてきた (Heatherton & Wyland, 2003)。例えば、WHO が推奨するライフスキルプログラムにおいては自尊感情の育成が組み込まれているし (川畑, 1994), カリフォルニア州は条例によって自尊感情促進を図っている (Mecca, Smelser, & Vasconcellos, 1989)。

しかし、近年になって、高い自尊感情が必ずしも適応的な側面のみを持つとは限らないことが多くの研究で示されている。例えば、自尊感情の高い個人は、失敗経験に対して過度に防衛的に反応したり (Fitch, 1970), 対人関係のなかで誇大な自己を維持しようとしてその関係を破局させたりする (Tennen & Affleck, 1993) これらのように、高い自尊感情が必ずしも心理的な益をもたらすとは言えないことが徐々に認識されつつある。

---

る」という積極的なニュアンスがあるのとは対照して、Feeling of Self-worth (自己価値感) は「自分が生きていても、まあ悪くはないほどの価値はある」という最低限レベルでの自己価値感をほのめかすものとして用いる。



そのような流れの中で、Kernis (2003a) はこれまでの自尊感情研究をレビューした上で、自尊感情の単なる量的な高低について注目するのではなく、高い自尊感情の質的な差異に注目する必要性を主張している。Kernis は、高い自尊感情には適応的なものと不適応的なものがあると考え、前者を安全な自尊感情 (Secure Self-Esteem)、後者を脆弱な自尊感情 (Fragile Self-Esteem) と呼んでいる。そして、Kernis は高い自尊感情を質的に区分する4つの観点を整理した。第1の観点は、防衛的で高い自尊感情 (Defensive High Self-Esteem) と純粋で高い自尊感情 (Genuine High Self-Esteem) を区別する観点である (Schneider & Turkat, 1975)。この観点では、自己防衛的・自己呈示的な動機から、意図的に偽って自身の自尊感情を高く報告する (質問紙に評定する) ような場合を防衛的で高い自尊感情とし、自己報告が歪んでいないものを純粋な自尊感情として区別している。第2の観点は、潜在的な自尊感情 (Implicit Self-Esteem) と顕在的な自尊感情 (Explicit Self-Esteem) を区別する観点である。これは、人間が意識的に抱いている自己価値の感覚と無意識的に感じている自己価値の感覚を区別する観点である (Greenwald & Banaji, 1995)。そして、自己報告式の尺度による顕在的な自尊感情が高い場合でも、潜在的な自尊感情が低い人は不適応的な自尊感情を持っていると考えられる。第3の観点は、本当の自尊感情 (True Self-Esteem) と随伴性自尊感情 (Contingent Self-Esteem) を区別する観点である (Deci & Ryan, 1995)。本当の自尊感情とは、自己についての価値感覚が、外部の基準 (e.g. パフォーマンスや承認) によって変動することのない、自己の中核的感覚によく定着した自尊感情と定義される。他方、随伴性自尊感情は、自己価値の感覚が何らかの外的な基準に依存しており、その外的基準上で達成をしなければ得られない自尊感情と定義される。第4に、自尊感情の安

定・不安定性という観点である (Kernis, 1993)。日々の生活のなかで、一定の範囲で大きく変動することのない自尊感情を安定的な自尊感情 (Stable Self-Esteem) とし、大きく変動するものを不安定な自尊感情 (Unstable Self-Esteem) という。

以上のような、高い自尊感情を区別する4つの観点を整理した上で、Kernis (2003a) は最良の自尊感情 (Optimal Self-Esteem) を概念化した。すなわち、最良の自尊感情とは、「人生変化を成功裡に処理する中で自然に沸き起こる自己価値の好ましい感情；行動選択への入力資源としての核の、本当の、本物の自己の操作 (operation)；自分が何を達成したかではなく、自分が何者であるのかということに価値づけられている関係性にあらわれるもの；防衛性の相対的な不在、つまり、他者に好かれようという強い欲望なしに、自分のネガティブな行動や自己局面を喜んで明かすこと；文脈的要因、対人的関係性を含むポジティブな経験から沸き起こる潜在的に好ましい自己価値の感情；反対に、特定の結果や達成には依存してなくて (随伴してなくて)、文脈的要素によって変動することもない (安定している) ことにも特徴づけられる」ような自尊感情のことを指す。このように、最良の自尊感情は様々な側面を含んでいるが、このような最良の自尊感情をもたらす基礎として位置づけられた概念が“authenticity”である。

以上のような Kernis (2003a) の理論的位置づけを、Figure 1-2-1 に示す。Figure 1-2-1 にあるように、本来性は自尊感情の適応的な側面をもたらす心的要素として位置づけられている。このことから、自尊感情と本来感との間には正の相関関係が予想される。これを実証したのが、伊藤・小玉 (2005) である。伊藤・小玉 (2005) は Rosenberg (1965) の自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982) と、自ら作成した本来感尺度との

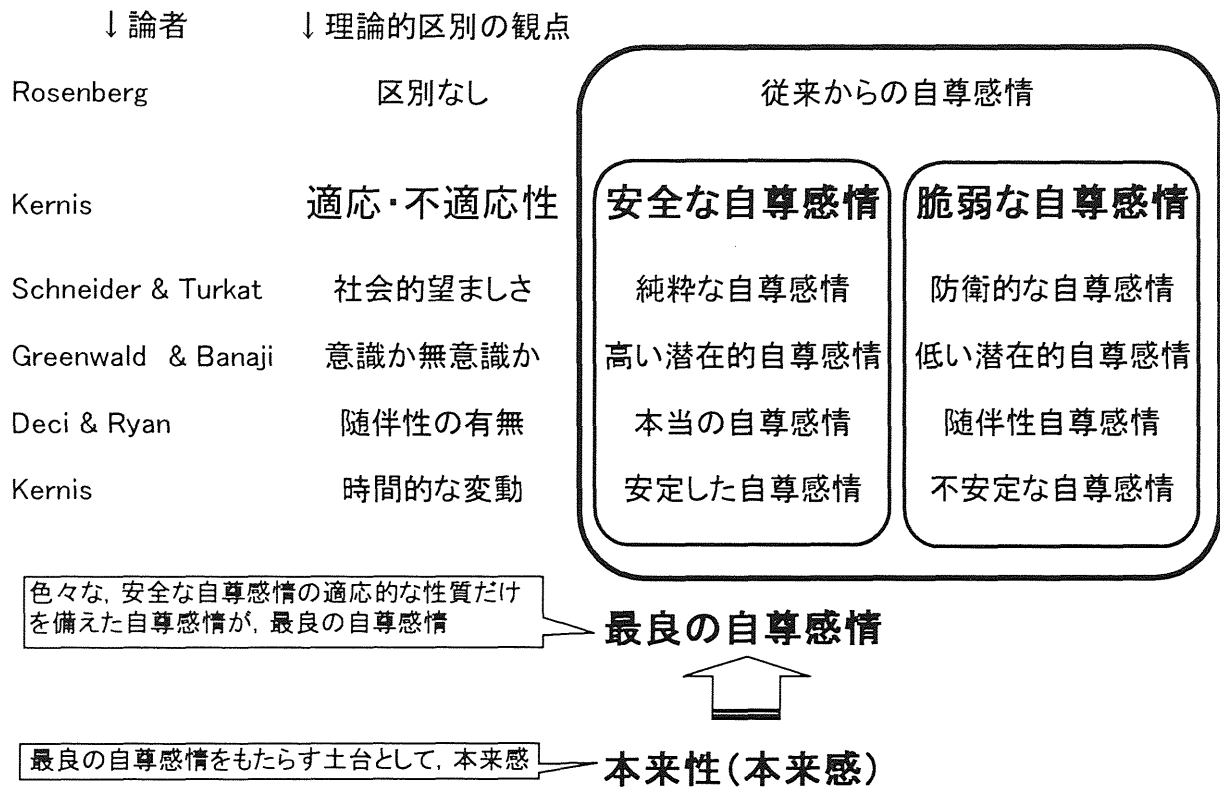


Figure 1-2-1 色々な自尊感情の区別と本来感との関係

相関関係を検討し、 $r = .73$  という、高い有意な相関関係があったことを報告している。これは、本来感と自尊感情が共変動する分散が約 50% であることを意味する。このことから、自尊感情の大体半分くらいは、本来感と共変動するものであり、この共変動する成分が Kernis (2003a) の言う最良の自尊感情であることが示唆される。そして、自尊感情の中で本来感とは共変動しない残り半分の部分こそが、最良の自尊感情には含まれない不適応的な自尊感情なのではないかと推測される。

しかしながら、伊藤・小玉(2005)では、防衛的な自尊感情、随伴性自尊感情、不安定な自尊感情といった、不適応的なものとされる自尊感情と本来感の関連が直接に検討されたわけではなく、他の研究によってもこの点は未だ検討されていない課題である。そこで、【研究 5】において、不適応的な自尊感情のうちから随伴性自尊感情を取り上げ、本来感とのかかわりを検討することとする。不適応的な自尊感情のうち、随伴性自尊感情を取り上げる理由は、それに引き続く【研究 6】で注目する自尊源や優越感と本来感との関係とともに、第 4 章 3 節において説明する。

### 第 3 項 本節のまとめ

以上に論じてきたように、本来感はアイデンティティとは概念的に異なり、また、不適応的な自尊感情とは対置される概念であるものの、それらについての実証的検討はみられない。本論文では、【研究 7】においてアイデンティティとの相違を、【研究 5】において不適応的な自尊感情である随伴性自尊感情との相違を検討する。さらに、【研究 6】では不適応的な自尊感情の指標として優越感を位置づけ、これと全般的自尊感情、本来感との概念的な位置づけを明確化することに挑戦する。より詳細な議論は、それぞれの研究の問題と目的において述べていく。

## 第1章 第3節

## 本来感の歴史的背景と生涯発達の視点

第1章第3節においては、様々な観点から本来感・本来性について述べていく。第1項においては本来感がいかにして歴史的に問題となってきたのか、第2項においては本来感がいかにして人間の心理的発達と関係するののかについて簡単に触れる。

本節における記述は Harter (2002) に負うところが大きい。そこで、Harter (2002) による本来性の定義を確認しておく。その定義とは、“authenticity とは、「汝を知れ」という教えによって捉えられるところの、信念・趣向・欲望・欲求・情動・思考という個人的体験を所有することを意味するものである” (Harter, 2002) というものである。そして、このような本来性が達成される行動のことを Harter (2002) は、本当の自己行動 (true-self behavior) と呼んでいる。また、本当の自己行動の対義語として、偽りの自己行動 (false-self behavior) が位置づけられている。その定義は、“個人が本当の自己を妥協し、偽りや人工的と経験されるようなやり方で行動していること” (Harter, 2002) であるとされる。一般的には、偽りの自己は個人の意志に反して社会的に植え付けられたように感じられ、それゆえに外側から入ってきた (foreign) ように感じられるものであるとされている。

## 第1項 本来感についての社会史

近代以前の「本当の自分であること」 本来性が問題とされ意識された起源としては、「汝自身を知れ (Know thyself)」という格言にあらわれる古

代のギリシャ哲学に遡ることができる。とくに、Socrates はこの格言から思索を深め、知を愛することをその格言への答えとして見出し、本当の自己を知っているという思い込み（ドグマ）を拒否して、自己の本質をどこまでも追求する生活を説いた。

歴史的には、「本当の自分であること」あるいは「本当の自分ではないこと」という問題意識、ならびにその感覚は16世紀の西欧社会において卓越してくる（Baumeister, 1987 ; Trilling, 1971）。Trilling は、英国における政治、哲学、文学において見られた欺瞞（deceit）と見せかけ（presense）への執着を記述している。Baumeister は、他者が本当の自己を操作的な目的から隠していることについて、当時の人々が気づき始め、懸念を抱きだしたことを指摘している。

17世紀においては、ピューリタニズムの出現にともない、人々は、他人だけでなく自分自身をも欺いているのではないかと心配するようになった。特に、天国に昇るために必要であると当時考えられていた信心、忠誠、美德のような特性について自己欺瞞をしているのではないかと気に病むようになったという。

19世紀の間には、ビクトリア王朝による抑圧的な社会風潮によって、自己を隠蔽することがより一般的となり、達成不可能なまでに高尚な道徳規準とあいまって、当時の人々は自己欺瞞へと沈下していかざるを得なくなっていくという。さらには、無意識的思考が優勢であるというフロイトが初期に提示した主張は、本当の自己の一部が自分自身でも自覚できないものであるかもしれないという見解を強化した。

**近代における本来性** 20世紀に入ると、これまでの自己を隠蔽し抑圧する社会的な傾向とは対照的に、理性的な存在としての人間観が確立された。そして、家族や文化的な力による適切な社会化は、個人を自己指導

で、本当であり (authentic), 信頼でき、一貫している行動を有す「よくデザインされた」人間に育てると信じられた。Gergen (1991) が述べたように、「モダニストは偽者ではなく本物であり、臆病者ではなく徳義を兼ね備えており、不安定というよりは安定している」という人間が理想とされた。

このような理性を人間の本質とする人間観は、自己についての心理学的理論を劇的に変化させ、そのなかでも臨床領域においてこの変化は顕著であった。心理的な問題の原因は、もはやフロイト的な無意識に埋もれることはなく、理性的思考の範囲で自覚できると考えられるようになった。病理学全般、特に偽りの自己行動についての見解として、臨床家は社会的慣習や文化的拘束の中にみられる「本当であること」を阻害する要因に注目した。そして、人間の本質は社会的環境的条件によって退廃させられると考えられるようになり、その気運は Erich Fromm, Karen Horney, Carl Rogers の仕事へと行き着くこととなる。Horney (1950) は、本当の自己から個人を疎外する社会的条件を見出し、神経症の原因の根本は、個人が抱いている彼や彼女がこうあるべきであるというイメージにあると主張している。それらの自己イメージが非現実的で、他者の承認によって主に構成されているときに、人々は自身の本当の自己から疎外される、と考えたのである。

“本当の自己からの疎外”というテーマはまた、20世紀の社会学と社会心理学の論文においても見られる。とくに、成人における「本当であること」の欠如は、他者から受容され認めってもらうために自己を呈示する試みによって引き起こされると考えられた。たとえば、Goffman (1959) は日常生活における自己呈示についての議論のなかで、自己や他者を操作しようという動機は、自分自身に誠実でありたいという願望に匹敵する

ものとして記述している。同年代に、Riesman (1950) は『孤独な群集』において、自己決定し、より自身に対して本当である「内部志向的」個人と、社会的な要求により従順で、より本物ではない「他者志向的」個人とを区別した。内部志向型の人間はモダニストの理想像の本質であり、満たされない他者の承認への欲望を持つ「表面的」で「同調的」な他者志向的個人は、嫌悪すべきものとして例示されている。

**近代以降の本来性** 1970年代以降、より複雑化する社会において、人々は多様な役割に適応する必要に迫られることとなる。たとえば、Gergen (1991) は「飽和した自己」(Saturated self) という考えを提示している。これは飛行機旅行が簡単になり、電信や手紙、ファックス、携帯電話、ポケベル、そして留守番電話などが社会的な関係性の複雑さを劇的に加速させたことによって、自己が飽和状態になったという論である。多元的な人間関係は、個人の自己を多元的に分割させ、それによって、多元的に分割された自己同士が自己の内で葛藤するという事態に至るのである。ここに至って、人は自身に対して本当ではないという感覚を抱くようになるのである。このように自己が多元化することによって「本当である」ことが困難になるという論点は、発達心理学や臨床心理学においては自己概念研究や自己不一致研究として精力的に検討されてゆくこととなる。

**「本当の自分であること」の歴史的分析のまとめ** ここで展開されている歴史的分析の中核は、「他者との関係において本当の自分であることが意識され、問題とされてきた」という点に集約できるだろう。近代以前には、他者が「自分を隠す」という行為をしていることに人々が気づき始め、それによりある種の不安が人々に芽生え始めた。近代においては、自己を隠蔽することとは対照的に、確固とした「自分」というものをもって



合理的に行動する理想的な人間像が抱かれた。このような理想の人間像は、逆にそのような本当の自分をもった人間であるということが困難な社会的状況を暗に示しているものと推察される。そして、近代以降においては、多様化し複雑化する人間関係と役割の中で、多元的な自己概念が生じ、この自己概念同士が不協和音を響かせることで、「本当の自分ではない」という感覚が問題とされるようになったのである。

## 第2項 本来感の人間発達

本項では、本来感・本来性が人間の発達過程でいかにして問題となってくるのかについて、簡単に論じる。

**児童期における本来感** 後に詳説するように、青年期初期まで、人間は自身の行動を「本当」・「偽り」あるいは、「自分らしい」と意識することはなく、この区別についてひどく気にかけることもない。しかしながら、児童期初期に本来感の兆候と捉えられるものが観察・推察される。

本来感を経験するには、まず自分の行動や自分自身をある程度は客体視できる必要がある。この客体視が可能になるには、言語の発達を待たなければならない。なぜなら、言語は自己を客体視することを可能とし、自伝的記憶の保持を可能とするからである。さらに、言語によって自伝的記憶が構成されてゆくことで、人間は自己を形成してゆくと考えられる。しかし、自身の経験を言語に変換して記憶するということは、また実際の経験を歪ませるという側面をも持っている。この時点で重要となるのは、子供が自分の経験を自身が感じたままに言語化し、自伝的記憶に保持することである。なぜなら、自身の経験を偽りなく、歪ませることなく記憶に保持してゆくことで、その個人特有の自己が形成されてゆくからである。

ところが、児童によって経験されている情緒的な反応は、重要な他者から誤ったラベルを付けられるという事態に直面する危険性があることが指摘されている。Stein, Trabasso, & Liwag (1994) は、親が解釈した児童の情緒的経験の報告と、児童自身による自己の情緒的な経験の報告とがしばしば食い違うことを見出している。特に、児童が悲しいと感じているときに、親は児童がいらいらしていると解釈する傾向が見られるという。このような時点において、子供が親の解釈に屈服し従うことで、子供の本当の自己経験は歪められるという事態が生じ得るのである。逆に、子供自身の情緒的反応に対する説明を親が受け容れれば、そのような承認は子供の本来感を促進するのである。

児童臨床の臨床家もまた同様の社会的相互作用に注目している。Bleiberg (1984) は、偽りの自己行動は子供の本当の自己を承認しない養育者に原因があり、それは子供を本当の自己経験から疎外することをみちびくと論じている。同様に、Winnicott (1965) は「本当の自己」と「偽りの自己」の発達を論じており、押し付けがましく過保護な両親は子供の偽りの自己を発達させると論じている。そのようにして、好み、思考、希望、欲求、情動などの個人的表現は両親の要求によって抑圧され、歪められるのである。

現代の理論家である Deci & Ryan (1995) も同じような論を展開しており、保護者がありのままの子供の個性を愛することは、子供の本当の自己を促進させることを主張している。反対に、もし養育者がある特定の社会的基準に子供が見合う時にのみ承認を与えるような場合には、それは子供が社会的に教育された自己に適合しなければならないことを意味し、それゆえに偽りの自己行動が出現すると主張している。このように、発達心理学や臨床心理学において、子供自身の個人的経験の表現に

対する両親からの承認は、本来感を得るための第一の通過点であることが示唆されている。

親からの支持と受容の経験は児童期後期から青年期にまで依然として重要であるが、次第に友人からの同様の承認が重要性を増してくる。このような、本人が感じていることを他者が受容するという承認の本質は、Rogers (1951) が臨床場面において用いた「無条件の肯定的配慮」という言葉に表現されているものと同じであると考えられる。そして、青年期後期から成人期においては、家族や友人との関わりに加え、特定の異性との親密な関係において無条件の肯定的配慮を与え合うことで、本来感を抱きつづけることができるのであると考えられる。

**青年期における本来感—社会的自己概念の多次元性の出現** 前項で述べたように、「本当であること」へ影響する要因は児童期の言語発達により始まるが、個人が本当の自己あるいは偽りの自己を反映する行動に強い関心や懸念を持つようになるのは青年期になってからであるとされ Harter (2002) はその経過を以下のように論じている。

すなわち、本当や偽りについての関心や懸念を引き起こすひとつの要因は、青年期になり社会生活の領域が広がることによって、様々な社会的役割や文脈が生活の一部となることであるとされている。このような多様な社会的文脈や役割においては、それぞれの場面に応じたそれぞれの振る舞いが強要されることとなり、それゆえに青年は多元的な自己を創りだしてゆくようになる。たとえば、学校においては勤勉であることが求められ、仕事場面においては責任ある人間であることが求められるというように、青年はそれぞれの社会的文脈でそれぞれ異なった自己を表出するようになる。

このような状況において、自然と青年は「それでは、どの自分が本当

の自分であるのか？」という疑問を抱き、これについて思い悩むようになる。認知的発達の見点からみれば、青年期中期はこの問題にもっとも痛々しく格闘する時期であると考えられる。なぜなら、彼らは本当の自分を反映する特性と、偽りの自分を反映する特性という矛盾する特性を認識する認知的能力を有しているものの、そのような葛藤を解決する能力を未だ持っていないからである。このような葛藤は、後の発達においてより高度な抽象概念を獲得し、表面的な矛盾を認知的に統合することによって、解決されてゆくこととなる。さらに、青年はそのような状況に応じた自己の表出を規範化するようになり、柔軟であることに価値を見出し、全ての人に同じように振舞うことが不自然なことであると考えられるようになる。そして、彼らは異なった関係的文脈において自分が異なっているのは望ましいことであると考えられるようになるのである。

**成人期以降の本来感** これまで述べてきたように、社会的役割が増えるとともに、認知的発達も成熟し、自己概念がメタ的に整理されることで、青年の「嘘、ほんと」に関する懸念は解決することが想定される (Harter, 2002)。しかし、それで本来感は終わるのだろうか。成人となり、家庭を持ち、仕事上での役割、地域社会上での役割など、生活していく中で求められる社会的役割はより多くなるだろう。また、例えばリストラや退職、子供の誕生など、大きな人生イベントは、それ自体、本人の自己意識に影響を及ぼし、ひいては本来感にも関わってくるであろう。このように、本来感は生涯発達のみにて、量的、質的な変容が起こりうるものであると考えられる。ただし、成人期以降の本来感についての言説はこれまでほとんどないのが現状である。

**本項のまとめ** 本項においては、本来感を発達の観点から垣間見た。そして第1に、本来感は重要な他者との「無条件の肯定的配慮」のある適

切な相互作用によって育まれるものであること、第2に青年期には自己概念が多分化し、それによって本来感が青年にとって重要な関心事となること、第3にそのような関心や問題意識は、より抽象的な認知能力が発達することにより緩和されるようになることが示唆された。しかし、これらの論説のほとんどが実証されておらず、また、老年期や成人期についての言説はほとんどないのが現状であり、今後のより幅広く実証的な知見が待たれるところである。

## 第2章

### 本研究の5つの目的と1つの方法

序章  
本来感にまつわる社会背景

第1章 総論一  
本来感についての先行研究

第2章 5つの目的 → ひとつの方法

概念の明確化 生活・自己・健康とのかかわり 発達・時間的記述 → 質問紙調査

この章では、  
序章を受けて本論文の5つの目的を提示し、  
全体的な方法論にふれ、  
8つの実証的研究の配置図を示す。

## 第2章

## 本研究の5つの目的と1つの方法

序章では本来感が問題となる社会背景を確認し、第1章ではその学問的知見を概観してきた。第1章でみてきたように、様々な研究者がそれぞれの理論的背景や、自身の観察や体験に基づき、本来性・本来感について言及してきている。しかしながら、僅かな例外を除き、以上の言説は実証的なデータ・エビデンスには基づかない、主観的な論考に終始している。そしてまた、第1章において日本での研究知見がほとんど登場していないことに反映されているように、日本における本来性・本来感の研究はほとんどなされていないと言える。それゆえ、本来感についての探索的な資料収集と、実証的な検討が必要であると考えられる。本章では、序章と第1章から本論文の検討課題として以下の5点を指摘し、それらが第2部の実証的検討でどのように配置されるのかについて述べるとともに、本論文で採る方法論について述べていく。

**本論文の5つの目的**

まず第1に、本来感が日常生活上でのどのような側面に関わるものであるのか、という検討課題が指摘できる。序章でも述べたように、「本当の自分」「自分らしさ」という言葉は至極曖昧な形で用いられており、それが何を指し示しているのかについては明らかでない。しかしかといって、第1章で述べたように、「本当の自分」の哲学的な意味を定義することも難しい。そこで、「本当の自分」「自分らしさ」の意味を明らかにするならば、それを強く認識するような実生活上での状況を同定すること

が、これらの言葉にもっとも具体的な意味を付与することにつながることを思われる。そこで第1の検討課題としては、本来感が日常の実生活上でのいかなる場面やライフスタイルと関わっているのかを検討することが考えられる。第1章で第2節で見たように、実生活上に関わる変数としては、対人関係のあり方が本来感に関係しているという考えがこれまで提示されてきている。そこで、本来感が問題となる生活状況、ライフスタイルに加え、対人関係についても注目していくこととする。この実生活上と本来感との関係の検討は探索的に基礎資料を収集するという側面を持っており、第3章で検討していく。

第2に、本来感という概念をより明確にするという課題が挙げられる。第1章で述べたように、本来性・本来感には様々な定義があるが、中でも操作的定義としては伊藤・小玉（2005）による本来感尺度が最適であることが指摘された。しかしながら、この本来感尺度でさえ、その妥当性はほんの一部しか検討されておらず、さらなる検討が必要とされている。とりわけ、これまでの心理学で「本当の自分」を問題とするときにしばしば取り上げられてきたアイデンティティという概念と本来感との類似性・弁別性についてはまったく検討されてきていない。また、本来感と類似する自己感情には、自尊心や優越感などが挙げられ、その概念的な位置づけを明確化する必要がある。そこで、操作的なレベルで本来感概念をより明確にする必要があると考えられる。本来感とアイデンティティとの関係については探索的な面があるが、本来感と自尊心、ならびに優越感との関係については最近の自尊感情研究の動向に即した仮説検証的な検討となっている。また、本来感概念と類似概念の相違を検討する際、対照となる類似概念との2者関係だけではなく、第3の変数を含めた検討を行うこととする。というのも、第3の変数を含めた三角



関係から検討したほうが、両概念の相違が立体的に把握できるからである。第3の変数として、後に述べる自己のあり方や精神的健康を取り上げることとする。そのため、この本来感概念の明確化については、それに特化した章を立てず、自己のあり方や精神的健康と本来感との関係を検討する第4章、第5章に含まれる構成となっている。

次に、第3の検討課題として、本来感と「自己のあり方」との関係の検討である。これは、自分らしくある感覚が高い人、あるいは自分らしくある感覚を感じていない人の、その人の「自分」とは何なのか、という疑問である。第1章では本来性・本来感についての様々な言説をみてきたが、このような本来感が高い人の「自己」がどのようなものであるのかについて論じた先行研究はほとんどみられなかった。本来感の高い人と低い人とではどのような点で「自己のあり方」が異なるのかを明らかにすることは、本来感を促進させたり低下させたりするような要因の同定にも示唆を与えうると期待できる。自己のあり方としては、自分を形作ってきたこれまでの経験、自分を形成しようとする態度、そして、自己価値感の支えとなっている対象に注目する。これらの問題意識については第4章で詳しく述べ、実証的な検討を行っていく。

第4の検討課題として、本来感と精神的健康との関わりの検討が挙げられる。第1章で紹介した多くの理論が、本来性・本来感を人間の理想像として描き出し、精神的健康との密接な関わりを論じていた。すでに伊藤・小玉（2005）において本来感と精神的健康との関わりの一部は検討されているが、課題として残されている部分もある。多くの先行した言説、とりわけ心理臨床場面での観察を基にした言説と本研究の知見をつなげることに於いて、この検討は重要な意味合いを持っていると考えられる。本来感と精神的健康との関わりは、第5章で検討していく。

第5に、本来感の発達的な検討が挙げられる。第1章第2節でも述べたように、本来感には生涯発達的な変容が想定される。このような発達の検討は、大学生を主な対象とする本論文の基礎的な知見が、他の年代においても一般化されうるのかという点を明らかにするという、重要な知見をもたらすと考えられる。そういう意味では追試的、あるいは仮説検証的な側面をもつが、日本で本来感についての発達の資料が皆無であるという意味では探索的な資料収集という側面をもった検討といえる。本来感について総括的に研究する本論文をひとつのタペストリーとなぞらえるならば、これまで提示した目的である生活、概念、自己、精神的健康が横糸、発達の検討が縦糸と喩えられるかもしれない。

以上のように、大きく5点の検討課題を挙げることができる。Figure 2-1-1に第2部の実証的検討における8つの研究と、上記の5つの目的、ならびにその検討の性質をマッピングした地図を示す。本論文はこれらの5つの問題を検討することを目的とし、それらを総じて、人間が自分らしくあると感じることについての要因・過程・所産を少しでも明らかにし、まとまった知的基盤を提示することを究極的な目標とする。

### 本論文で採る方法

本論文で採用する検討方法は、質問紙調査である。第1章で見てきたように、本来感についての資料、データがほとんど存在しない。質問紙調査は比較的簡便な方法で、大規模なデータを収集し得るという点で有効である。このような、基本的な資料の収集も、本来感についての知的基盤として寄与することが期待される。

基本的に、本論文では大学生を対象として検討を進めることとする。上述の通り、本来感についての資料、データはほとんど存在しない。そ

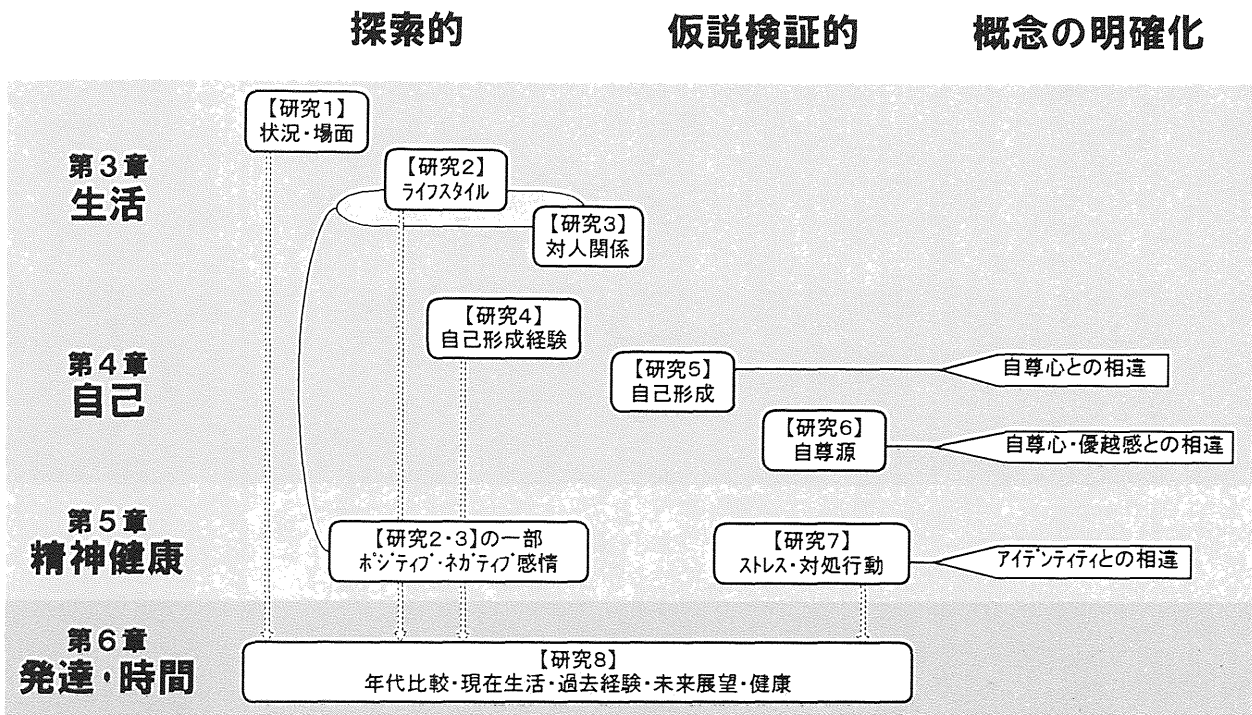


Figure 2-1-1 実証的検討で行われる研究の配置図

ここで、本論文を学問的に位置づける際、本来感と類似する自己に関する概念についての先行研究との比較参照が重要となる。これまで、自己に関する基礎的な知見は大学生を対象とした研究がほとんどである。それゆえ、先行研究との比較参照の整合性を保つという意味で、本来感に関する基礎的な検討においては大学生を対象とした検討が適切であると考えられる。ただし、上述のように、大学生を対象として基礎的な知見を積み上げた後には、それを生涯発達の観点から相対化した検討が重要となる。そこで本論文は、生涯発達の観点から、大学生以上の年代を対象とした総括的追試を実証的検討の最後に設定する構成としている。

第2部においては、5つの観点について実証的に取り上げる変数との関係から、より詳細に問題の所在と目的を論じ、それを受けて実証的検討の方法と結果・考察をそれぞれの研究ごとに報告していくこととする。

# 第2部 実証的検討

## 第1部 理論的検討

### 序章

本来感にまつわる社会背景

### 第1章 総論一

本来感についての先行研究

### 第2章 5つの目的 → ひとつの方法

概念の明確化 生活・自己・健康とのかわり 発達・時間的記述 → 質問紙調査

## 本来感概念の明確化

自尊感情との相違(【研究5】) 優越感との相違(【研究6】) アイデンティティとの相違(【研究7】)

### 第3章 実生活状況

#### 【研究1】

自分らしくある・ないと感じる状況の  
探索的検討

#### 【研究2】

本来感に関するライフスタイル

#### 【研究3】

本来感に影響する対人関係一文  
化的自己観を考慮して一

### 第4章 自己のあり方

#### 【研究4】

本来感に関する自己形成経験

#### 【研究5】

主体的な自己形成に対して本来感  
が与える影響

#### 【研究6】

自尊源と本来感との関係

### 第5章 精神的健康

#### 【研究7】

本来感とストレス反応およびの対  
処行動との関係

#### 【研究2・3の一部】

本来感とポジティブ・ネガティブ感情  
との関係

## 第6章 発達と時間

【研究8】 本来感の年代比較 年代別にみた本来感と生活(現在)・自己(過去・未来)・健康

## 第3部 統合的考察

### 最終章 本研究の総括

まとめ 学問的貢献 臨床実践への寄与 限界と展開

### 第3章

## 実生活状況と本来感とのかかわり

### 本来感概念の明確化

自尊感情との相違(【研究5】) 優越感との相違(【研究6】) アイデンティティとの相違(【研究7】)

### 第3章 実生活状況

#### 【研究1】

自分らしくある・ないと感じる状況の  
探索的検討

#### 【研究2】

本来感に関するライフスタイル

#### 【研究3】

本来感に影響する対人関係一文  
化的自己観を考慮して一

### 第4章 自己のあり方

#### 【研究4】

本来感に関する自己形成経験

#### 【研究5】

主体的な自己形成に対して本来感  
が与える影響

#### 【研究6】

自尊源と本来感との関係

### 第5章 精神的健康

#### 【研究7】

本来感とストレス反応およびの対  
処行動との関係

#### 【研究2・3の一部】

本来感とポジティブ・ネガティブ感情  
との関係

### 第6章 発達と時間

【研究8】 本来感の年代比較 年代別にみた本来感と生活(現在)・自己(過去・未来)・健康

この章では、  
本来感にかかわる実生活状況として、  
生活上での特定状況・場面、  
ライフスタイル、  
対人関係について検討していく。

## 第3章 第1節

## 自分らしくある・ないと感じる状況の探索的検討

## 【研究1】

## 問題と目的

人はどのような状況にあるとき、自分らしくあると感じ、また、自分らしくないと感じるのだろうか。このような問題意識に基づいた先行研究としては、「本当の自分 (True Self)」を刺激語として自由記述調査の結果を報告した Turner & Billings (1991), Harter (2002), 伊藤 (2004) の研究がある。Harter (2002) は「本当の自己行動」を尋ねる自由記述調査の結果、回答の殆んどが「自分の意見や感情を言語的に表現すること」であったと報告している。しかしながら、これについての具体的なデータは示されてはいない。その一方で、Turner らは「本当の自分」と「偽りの自分」を刺激語とした一連の自由記述調査の結果から、個人が自分らしさ (Authenticity) を感じる状況が多様なものであったと報告している (Turner & Billings, 1991; Turner & Gordon, 1981; Turner & Schutte, 1981)。Turner & Billings (1991) の結果を Table 3-1-1 に要約する。Table 3-1-1 にあるように、「本当の自分である」、「偽りの自分である」と感じられる社会的文脈は実に多様であることがわかる。これらを総じて、Turner & Billings (1991) は「本当の自分」である状況の特徴として4点、「偽りの自分」であると感じられる状況の特徴として2点を指摘している。すなわち、本当の自分であると感じられやすい状況は、①自己表現に開かれた、開放的な感覚をもたらす会話、②リラックスしていて、快適で、プレッシャーがないような状況、③愛他的な行動に従事している状況、④何かに挑戦していて、達成の機会が見込まれる状況である。他方、「偽

Table 3-1-1 Turner & Billings (1991) の結果の要約<sup>a)</sup>  
～True selfである状況と, Spurious selfである状況～

	本当の自分	偽りの自分
<b>キャスト</b>		
友達	24.5	11.8
顔見知りのひと	19.6	39.4
恋人や家族	16.6	15.5
ひとり	14.9	4.5
<b>オケーション</b>		
カジュアル	29	14.9
日常	18	19.4
転機	13.8	4.5
<b>活動</b>		
会話	45.1	44.2
レクリエーション	16.9	13.8
何らかの課題	11.8	8.2
<b>外的・内的な要求</b>		
言語的・身体的な挑戦	33	19
自己表現したい	25	18
内的なプレッシャー	22.3	12.4
<b>外的・内的な要求の遵守</b>		
外的要求に従っているとき	50	91
外的要求に従っていないとき	46	8
内的要求に従っているとき	86	41
内的要求に従っていないとき	14	56
<b>その場の雰囲気(ambience)</b>		
同情・受容的	20.8	0.6
開放的	14.9	3.4
慣れている感じ	11.3	10.7
休憩・休暇	10.1	1.1
社会的に表面的	1.7	20.3
気が合わない感じ	4.8	13.5
敵意	3.1	7.6
<b>状況的役割</b>		
感情をポジティブに開示している	23.7	0.3
助けている, ホストしている	14.6	0
権利を主張している	9.9	0.3
自己内省している	8.5	2.5
いじめ・支配している	0.3	16.1
感情を抑圧している	0.3	12.4
優柔不断になっている	0.6	12.1
同調して相手を喜ばせている	0.6	10.1
<b>気分</b>		
好奇心を駆りたてられている	36.6	45.4
リラックスしている	13.1	0
自信のある	10.5	0
緊張している	0.3	16.1
恥じている・墮落している	0.8	14.6
怒っている	1.7	11.3

a) 表中の数値は、全335名の大学生の内の何%が、「本当の自分である状況」と「偽りの自分である状況」についての自由記述でそのカテゴリに該当する記述をしたのかを意味する。



りの自分」と感じられる状況は、①大きな集団や顔見知り程度の人に同調しているような状況、②その同調により自律性の欠落がある状況である。

伊藤（2004）では、Turner & Billings（1991）の方法に倣い、日本人大学生を対象に「本当の自分であるとき」と「本当の自分でないとき」についての自由記述調査が行われた。その結果を Table 3-1-2 に示す。Table 3-1-2 にあるように、伊藤（2004）においても大体は Turner & Billings（1991）と同様のカテゴリが認められた。

以上のように、「本当の自分（True self）であるか、そうでないか」という実生活の状況は、いくらかは明らかとなっている。しかし、日本語で「本当の自分である」という場合と、「自分らしくいる」という場合では、その意味合いが完全に同義ではないと思われる。第1章でも論じたように、なんらかの「本当の自分」があつて、それと合致しているか否かという基準から得られるもののみが「自分らしくある」という Authenticity の感覚の全てではないように考えられる。それゆえ、日本語で Authenticity（自分らしさ）を生起させるような状況を同定するためには、「自分らしさ」という刺激語を用いることによって、「本当の自分」を刺激語とした伊藤（2004）の知見を補足する必要があると思われる。そこで、【研究1】において「自分らしくある・ない」を刺激語として、本来感の生起に関わる実生活状況を同定することを目的とする。さらに、伊藤（2004）の時点では本来感尺度が開発されていなかったが、本研究では本来感尺度を用いることで、自分らしくある感覚の高い者と低い者として、その感覚を生起させる状況に相違があるのかについても検討する。この検討により、本来感の高い者と低い者との「自分らしくある・ない状況」が同定されれば、本来感を高く維持させる要因や、本来感を低い

Table 3-1-2 伊藤（2004）における知見の要約<sup>a)</sup>  
 ～日本人大学生の「本当の自分」でいるとき・いないとき～

回答内容	回答数	%
<b>本当の自分</b> でいるとき		
ひとりのとき	39	37
親友・友人といるとき	28	28
家族といるとき	20	19
やりたいことをやっているとき	15	15
いつも	15	13
その他の趣味活動をしているとき	16	13
没頭・集中しているとき	11	11
気分がリラックスしているとき	15	10
自己内省しているとき	10	10
ねているとき	10	10
<b>本当の自分</b> でいないとき		
状況や人に合わせているとき	24	23
あまり親しくない人といるとき	18	18
やりたくないことをやっているとき	20	16
他人といるとき	13	12
集団の中にいるとき	11	10
ない	10	10

- a) 回答数は、そのカテゴリに分類された回答数である。  
 %は、全被調査者のうちその回答をした調査者の割合である。  
 KJ法で分類されたため、同一の被調査者の回答が同じカテゴリに分類された回答もあった。

程度に維持させる要因などが明らかとされると期待できる。

## 方法

**調査対象者** 本研究においては、出来る限り多くの記述を収集するため、大学生から社会人まで 193 名を調査対象者とした。年齢の幅は 18 歳から 47 歳に亘り（不明が 2 名）、その平均は  $25.17 \pm 5.54$  歳であった。Table 3-1-3 に調査対象者の年齢構成を示す。性別としては、男性が 71 名、女性が 121 名、不明が 1 名であった。社会的属性としては、大学生が 108 名、社会人が 64 名、フリーターが 10 名、主婦が 3 名、不明が 8 名であった<sup>1</sup>。

**手続き・調査時期** 2004 年 11 月に、無記名・個別記入形式の質問紙調査を個別に配布し、回収した。

**調査内容** 以下の質問が含まれていた。

**1. 自分らしくある・ない状況を探ねる項目** どのような状況において、回答者が「自分らしくある」、あるいは「自分らしくない」と感じているのかについて、それぞれ 6 個の解答欄に自由記述による回答を求めた。質問項目は、『わたしたちは、普段の生活の中で「自分らしくいられている」と感じられる状況と、「自分らしくいられていない」と感じる状況がいくつかあると思います。そのような、あなたが自分らしくいる・自分らしくいないと感じる状況を教えてください。自分の生活を振り返って、具体的に、たくさん思い出し、思い出したものから 6 個ずつ記入して下さい。』であった。さらに、補足的な情報として、それぞれの回答について、なぜその様な状況で自分らしくいる・いないと感じるのかについての理由について、自由記述で回答を求めた。その質問項目は、『上で

<sup>1</sup> 社会的属性によって、本研究で扱う変数には大きな差異（記述の数、本来感尺度得点）は見られなかった。

Table 3-1-3 研究1の調査対象者の年齢分布

年齢(歳)	度数	有効%	累積%
18	1	0.52	0.52
19	13	6.81	7.33
20	31	16.23	23.56
21	15	7.85	31.41
22	20	10.47	41.88
23	10	5.24	47.12
24	14	7.33	54.45
25	15	7.85	62.30
26	9	4.71	67.02
27	11	5.76	72.77
28	7	3.66	76.44
29	3	1.57	78.01
30	9	4.71	82.72
31	10	5.24	87.96
32	2	1.05	89.01
33	5	2.62	91.62
34	5	2.62	94.24
35	2	1.05	95.29
36	2	1.05	96.34
37	2	1.05	97.38
39	1	0.52	97.91
42	1	0.52	98.43
45	2	1.05	99.48
47	1	0.52	100
不明	2		

回答した状況で「自分らしくいる・いない」とどうして感じるのかについて、思い当たる理由を説明して下さい。例えば、「その状況が自分を■ ■にさせるから」、「その状況が自分にとって●●だから」、「普段と違って、その状況だと◆◆だから」、などと答えられると思います。』であった。Figure 3-1-1 に実施された質問項目を示す。

2. **本来感** 伊藤・小玉(2005)の本来感尺度(7項目, 5件法)を用いた。

## 結果と考察

### 1. 自分らしくある状況と自分らしくない状況の特徴

**自由記述の分類手続き** 自分らしくあると感じる状況を尋ねる質問に対し、本分析対象者から総計 762 個の自由記述 (1人につき平均  $3.95 \pm 1.97$  個) が得られた。これらの記述とそれぞれの記述に付された理由を 1 セットとし、全 762 セットの自由記述を、筆者を含む大学院生 4 名が KJ 法(川喜田, 1986)によって 91 の極小カテゴリに分類した。その上で、得られた 91 カテゴリを筆者がさらに整理し、81 の小カテゴリと、その上位カテゴリである 15 の中カテゴリに分類した。Table 3-1-4 に中・小カテゴリ (ならびに KJ 法後の 91 個の極小カテゴリ) の階層構造と、小カテゴリについての度数集計・回答率を示す。さらに、得られた全回答とその小カテゴリ評定を資料 I に示す。

自分らしくない状況を尋ねる質問に対しては、本分析対象者から総計 617 個の自由記述 (1人につき平均  $3.20 \pm 2.15$  個) が得られた。これらの記述とそれぞれの記述に付された理由を 1 セットとし、全 617 セットの自由記述を、筆者を含む大学院生 4 名が KJ 法により 73 カテゴリに分類した。その上で、得られた 73 カテゴリを筆者がさらに整理し、52 の小カテゴリと、その上位カテゴリである 13 の中カテゴリに分類した。Table

この質問では、日常生活の中での自分に対する意識・感覚についてお聞きします。  
 わたしたちは、普段の生活の中で「自分らしくいられている」と感じられる状況と、  
 「自分らしくいられていない」と感じる状況がいくつかあると思います。

そのような、あなたが自分らしくいる・自分らしくいないと感じる状況を教えてください。

自分の生活を振り返って、具体的に、たくさん思い出し、思い出したものを6個ずつ記入して下さい。

自分が自分らしくいる、と感じる時・状況	自分が自分らしくいない、と感じる時・状況
1. _____	a. _____
2. _____	b. _____
3. _____	c. _____
4. _____	d. _____
5. _____	e. _____
6. _____	f. _____

上で回答した状況で「自分らしくいる・いない」とどうして感じるのかについて、  
思い当たる理由を説明して下さい。

例えば、その状況が自分を■■にさせるから、  
 その状況が自分にとって●●だから、  
 普段と違って、その状況だと◆◆だから、などと答えられると思います。

自分らしくいる時・状況	自分らしくいない時・状況
1の理由. _____	aの理由. _____
2の理由. _____	bの理由. _____
3の理由. _____	cの理由. _____
4の理由. _____	dの理由. _____
5の理由. _____	eの理由. _____
6の理由. _____	fの理由. _____

Figure 3-1-1 自分らしくある・ない状況とその理由を問う自由記述項目

Table 3-1-4 自分らしくあると感じる状況-KJ法終了時の91カテゴリから中カテゴリまで<sup>a) b)</sup>

カテゴリレベル		度数	回答率	カテゴリレベル		度数	回答率
中	小			中	小		
<u>家族といるとき</u>		<u>43</u>		<u>スポーツをしているとき</u>		<u>25</u>	
1	素の自分で家族といるとき	14	7.3%	33	スポーツ(楽しいから)	7	3.6%
2	リラックスして家族といるとき	13	6.7%	34	スポーツ(自分を成長させるから)	5	2.6%
3	気を使わず家族といるとき	9	4.7%	35	スポーツ(気分転換になるから)	4	2.1%
4	子供といるとき	9	4.7%	36	スポーツ(無心になるから)	4	2.1%
				37	スポーツ(いつもやってるから)	3	1.6%
				38	その他の理由でスポーツ	2	1.0%
<u>友達といるとき</u>		<u>93</u>		<u>仕事をしているとき</u>		<u>35</u>	
5	友人と話しているとき	30	15.5%	39	達成感得られるから仕事	11	5.7%
	友人と話しているとき	29		40	好きだから仕事	7	3.6%
	友人に悩みを聞いてもらっているとき	3		41	自分が生きるから仕事	7	3.6%
6	素の自分で友達といるとき	26	13.5%	42	集中してるから仕事	4	2.1%
7	リラックスして友達といるとき	13	6.7%	43	その他で仕事	4	2.1%
	リラックスして友達といるとき	10		44	人に認められるから仕事	2	1.0%
	安心して友達といるとき	3		<u>好きなことをしている状況</u>			
	楽しく友達といるとき	2		45	好きなことをしているとき	21	10.9%
8	友人と何かを楽しむとき	14	7.3%	46	熱中して趣味いるとき	8	4.1%
	友人と何かを楽しむとき	4		47	やりたいことをしているとき	7	3.6%
	友人と騒ぐとき	10		48	趣味その他のとき	7	3.6%
9	単に友達といるとき	6	3.1%	<u>アウトドアの趣味を楽しむとき</u>			
	単に友達といるとき	4		49	旅行しているとき	11	5.7%
	昔からの友達といるとき	2		50	買い物しているとき	12	6.2%
<u>恋人といるとき</u>		<u>28</u>		51	散歩しているとき	8	4.1%
10	恋人といるとき	22	11.4%	52	運動しているとき	7	3.6%
11	恋しているとき	6	3.1%	53	自然の中にいるとき	6	3.1%
<u>温かい対人関係を過ごしているとき</u>		<u>38</u>		<u>ひとりでなにかするとき</u>			
12	人にポジティブな働きかけするとき	14	7.3%	54	ひとりでいるとき	37	19.2%
13	対人関係上で幸せを感じる時	11	5.7%	55	考えごとしているとき	18	9.3%
14	人に必要とされるとき	8	4.1%	56	読書をしているとき	21	10.9%
15	人に甘えているとき	5	2.6%	57	勉強しているとき	7	3.6%
16	自分を表現しているとき	11	5.7%	58	テレビみてる時	9	4.7%
	自分を表現しているとき	7		59	ひとりで酒をのんでいるとき	5	2.6%
	自己主張しているとき	4		60	タバコ吸ってるとき	5	2.6%
17	人に何かを教えるとき	6	3.1%	<u>芸術的な趣味を楽しむとき</u>			
18	人と接しているとき	13	6.7%	61	音楽を聴いているとき	23	11.9%
19	誰かと話しているとき	9	4.7%	62	音楽を演奏しているとき	11	5.7%
	誰かと話しているとき	5		63	創作活動しているとき	7	3.6%
	興味(関心)ある話をしているとき	4		64	芸術系の活動しているとき	10	5.2%
20	人と酒を飲み交わしているとき	7	3.6%	<u>日々の生活でのヒトコマ</u>			
21	大切な人といるとき	5	2.6%	65	食べているとき	17	8.8%
22	目上の人と話すとき	1	0.5%	66	家にいるとき	16	8.3%
23	人にほめられたとき	3	1.6%	67	寝ているとき	15	7.8%
<u>心身がポジティブな状態</u>		<u>53</u>		68	料理しているとき	11	5.7%
24	ウキウキしているとき	15	7.8%	69	お風呂に入っているとき	8	4.1%
	笑っているとき	7		70	ペットと触れあっているとき	5	2.6%
	うれしいとき	5		71	掃除しているとき	4	2.1%
	たのしいとき	3		72	朝起きたとき	4	2.1%
25	感動して泣くとき	6	3.1%	<u>イキイキとうまく暮らしているとき</u>			
26	リラックスしているとき	24	12.4%	73	物事をうまくやれているとき	9	4.7%
	リラックスしているとき	21		74	自分のペースで暮らせているとき	8	4.1%
	落ちついてるとき	4		76	忙しいとき	6	3.1%
27	前向きであるとき	5	2.6%	77	自己決定できているとき	5	2.6%
28	健康であるとき	2	1.0%	78	故郷に帰ったとき	3	1.6%
<u>自己像に合っているとき</u>		<u>19</u>		<u>特定の状況を示さない回答</u>			
29	自分の性格を反映した行動をしているとき	10	5.2%	79	いつも	7	3.6%
30	理想の自分に適っているとき	5	2.6%	80	「らしさ」なんてない	3	1.6%
31	好きな服を着ているとき	4	2.1%	81	ない	1	0.5%
32	癖が出てしまっているとき	6	3.1%	82	その他	3	1.6%

a) 極小カテゴリ、小カテゴリに付されている値は何名によって回答されたかという“度数”である。中カテゴリに付されている数値は、単純に小カテゴリの度数を足上げた値である。同一の者が同一の中カテゴリ内の回答を複数している場合もあるため、中カテゴリに付されている数値は度数ではない点に留意されたい。

b) “回答率”とは、度数を全調査対象者の数(193)で割った値であり、小カテゴリについての値である。

3-1-5 に中・小カテゴリ（ならびに KJ 法後の 73 個の極小カテゴリ）の階層構造と、小カテゴリについての度数集計・回答率を示す。さらに、得られた全回答とその小カテゴリ評定を資料 E に示す。

以上のようにして、自分らしくある状況と自分らしくない状況を中カテゴリにまで整理した。これらの自分らしくある状況と自分らしくない状況を統一的な枠組みで理解するため、自分らしくある状況と自分らしくない状況で整理された中カテゴリについて（「特定の状況を示さない回答」は除く）、筆者がさらなる上位のカテゴリに整理した（Figure 3-1-2）。Figure 3-1-2 に示されているように、自分らしくある・自分らしくないという感覚を生起させる状況は、最も大きなカテゴリとして対人場面、生活・活動場面、心身の状態という 3 領域に整理された。以下、それぞれの特徴について考察していく。

**対人場面における自分らしさの感覚** Figure 3-1-2 や Figure 3-1-3 にあるように、対人場面においては“ともにいる人間が親密であるか否か”と“温かく自由でいられる関係であるか”という特徴が抽出された。“ともにいる人間が親密であるか否か”に含まれる内容（中カテゴリ）としては、家族・友達・恋人といるときに自分らしさを感じ、慣れない対人関係や親密なはずの他者といるときに自分らしくないと感じることが含まれている。それぞれの内容のより詳細なカテゴリ（小カテゴリ）をさらに見ると、家族・友達といるときに自分らしくあると感じるのは、その時の自分がリラックスしていて、とりわけ作為的に自分を演出して取り繕うような状態ではない（=素の自分である）からであることがわかる。その一方で、慣れない対人関係の小カテゴリには、「初対面」、「目上の人」、「知らない人」、「嫌いな人」などと形容される人とともにいる状況が含まれている。このような状況は、まず第 1 に緊張する場面であり、この



Table 3-1-5 自分らしくないと感じる状況-KJ法終了時の73カテゴリから中カテゴリまで a) b)

カテゴリレベル		度数	回答率	カテゴリレベル		度数	回答率
中	小			中	小		
<u>慣れない状況</u>		<u>46</u>		<u>慣れない対人関係</u>		<u>85</u>	
1	普段の自分とは異なる状況のとき	19	9.8%	24	初対面の人といるとき	20	10.4%
2	慣れていない仕事をしているとき	11	5.7%	25	目上の人といるとき	13	6.7%
3	慣れない場所にいるとき	11	5.7%	26	知らない人といるとき	12	6.2%
	慣れない場所にいるとき	6		27	嫌いな人といるとき	10	5.2%
	汚い場所にいるとき	3		28	苦手な人といるとき	9	4.7%
	買い物をしているとき	2		29	気の合わない人といるとき	11	5.7%
4	人からほめられ過ぎているとき	5	2.6%		気の合わない人といるとき	10	
					自分に関心がない人といるとき	2	
<u>嫌なことをしているとき</u>		<u>46</u>		30	親しくない人と一緒にいるとき	8	4.1%
5	やりたくないことをやっているとき	16	8.3%	<u>集団でいる状況</u>		<u>48</u>	
	やりたくないことをやっているとき	14		31	飲み会のとき	11	5.7%
	時間的に拘束されているとき	2		32	周りに溶け込めないとき	10	5.2%
6	嫌な仕事・勉強をしているとき	20	10.4%	33	大勢の集団にいるとき	9	4.7%
	嫌な仕事・勉強をしているとき	17		34	集団に自分を合わせているとき	8	4.1%
	単純作業をしているとき	3			集団に自分を合わせているとき	5	
7	何かを我慢しているとき	10	5.2%		周りに合わせて騒いでいるとき	3	
<u>うまくいかないとき</u>		<u>42</u>		35	満員電車の中にいるとき	4	2.1%
8	思い通りに行動できないとき	21	10.9%	36	人前で歌っているとき	5	2.6%
	思い通りに行動できないとき	13			歌っているとき	3	
	失敗したとき	4			カラオケの最中	2	
	何かをあきらめるとき	2		<u>社会的に自分を抑制しているとき</u>		<u>73</u>	
	ゲームをしているとき	2		37	自分の意向を抑制しているとき	18	9.3%
9	いつもの生活ペースと違うとき	21	10.9%	38	人に合わせているとき	41	21.2%
	忙し過ぎるとき	14			人に合わせているとき	30	
	時間に余裕があり過ぎるとき	7			愛想笑いをしているとき	11	
<u>ネガティブな感情状態</u>		<u>70</u>		39	自己表現できないとき	8	4.1%
10	マイナス思考のとき	14	7.3%		自己表現できないとき	6	
	マイナス思考のとき	10			素直に笑えないとき	2	
	消極的なとき	4		40	人として沈黙しているとき	6	3.1%
11	落ち込んでいるとき	12	6.2%	<u>社会的に自分を装っているとき</u>		<u>38</u>	
	落ち込んでいるとき	10		41	嘘をつくとき	11	5.7%
	つらい状況のとき	2		42	仕事での役割に徹しているとき	10	5.2%
12	イライラしているとき	9	4.7%	43	自分を良く見せようとしているとき	15	7.8%
13	無気力であるとき	9	4.7%		異性に自分をよく見せようとしているとき	7	
14	焦っているとき	7	3.6%		人に取り入っているとき	5	
15	緊張しているとき	6	3.1%		人にいい印象を与えようとしているとき	4	
16	無感情になっているとき	4	2.1%	44	人前でパフォーマンスしているとき	<u>18</u>	
17	劣等感を感じているとき	7	3.6%	<u>親密な(はずの)他者といるとき</u>		<u>14</u>	
	劣等感を感じているとき	4		45	家族といるとき	6	3.1%
	人と自分を比べるとき	3		46	恋人といるとき	5	2.6%
18	思考力が低下しているとき	3	1.6%	47	友達といるとき	3	1.6%
<u>身体の調子が悪いとき</u>		<u>29</u>		<u>ネガティブな対人意識</u>		<u>22</u>	
19	体調が悪いとき	26	13.5%	48	対人的な罪悪感を感じたとき	13	6.7%
	体調が悪いとき	13		49	他者の目を意識したとき	5	2.6%
	元気がないとき	7		50	人間関係に疲れているとき	4	2.1%
	寝不足のとき	3		<u>特定の状況を示さない回答</u>		<u>22</u>	
	疲れているとき	3		51	なし	<u>6</u>	3.1%
20	朝起きたとき	3	1.6%	52	その他	<u>31</u>	16.1%
<u>ネガティブな対人状況</u>		<u>27</u>	14.0%				
21	怒りを出しているとき	17	8.8%				
22	不平不満を口に出しているとき	5	2.6%				
23	言い訳しているとき	2	1.0%				

a) 極小カテゴリ、小カテゴリに付されている値は何名によって回答されたかという“度数”である。中カテゴリに付されている数値は、単純に小カテゴリの度数を足し上げた値である。同一の者が同一の中カテゴリ内の回答を複数している場合もあるため、中カテゴリに付されている数値は度数ではない点に留意されたい。  
 b) “回答率”とは、度数を全調査対象者の数(193)で割った値であり、小カテゴリについての値である。

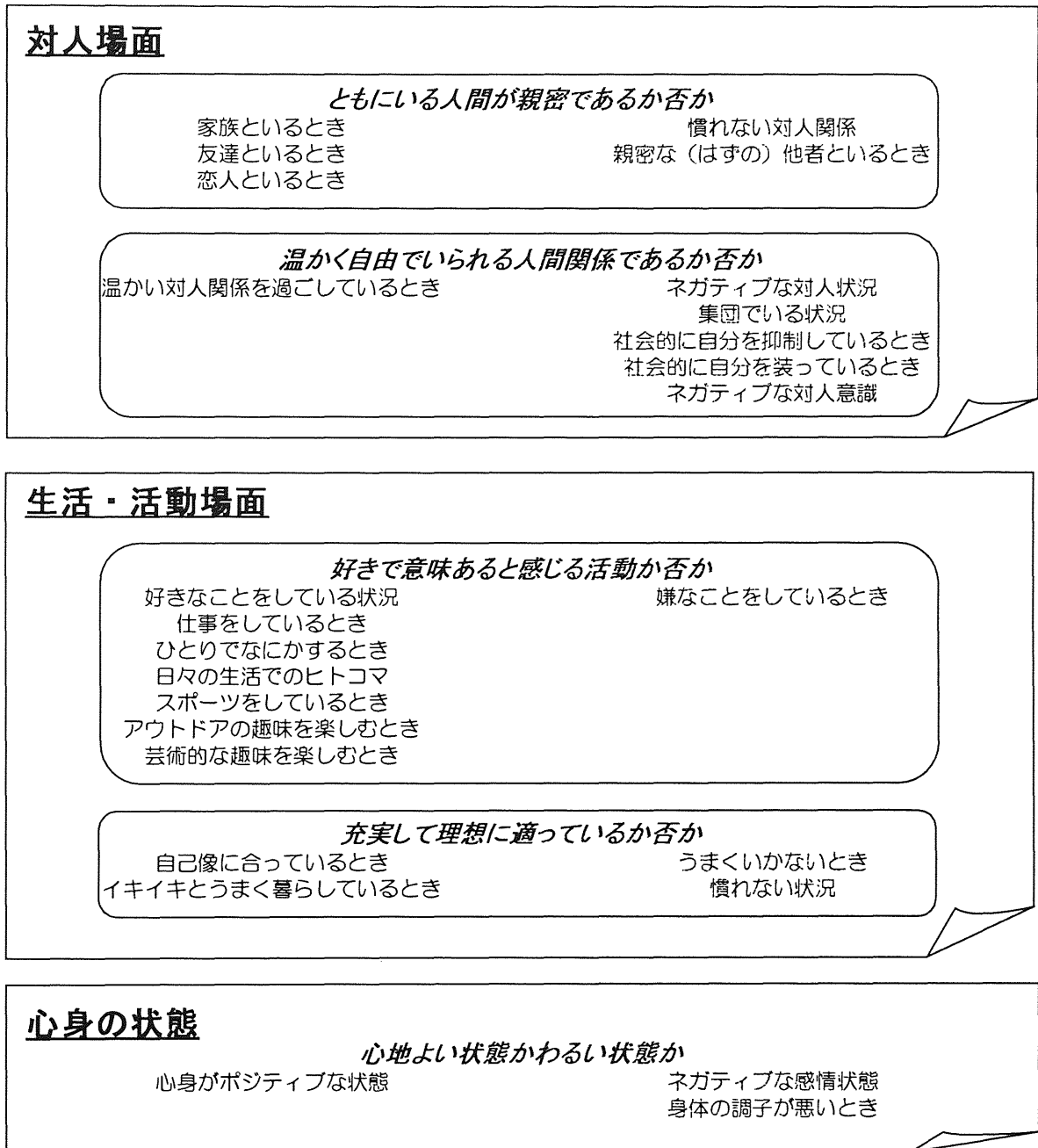


Figure 3-1-2 自分らしくある状況と自分らしくない状況についての統一的枠組み

ともにいる人間が親密であるか否か

家族といるとき

- 1 素の自分で家族といるとき
- 2 リラックスして家族といるとき
- 3 気を使わず家族といるとき
- 4 子供といるとき

友達といるとき

- 5 友人と話しているとき
- 6 素の自分で友達といるとき
- 7 リラックスして友達といるとき
- 8 友人と何かを楽しむとき
- 9 単に友達といるとき

恋人といるとき

- 10 恋人といるとき
- 11 恋しているとき

慣れない対人関係

- 24 初対面の人といるとき
- 25 目上の人といるとき
- 26 知らない人といるとき
- 27 嫌いな人といるとき
- 28 苦手な人といるとき
- 29 気の合わない人といるとき
- 30 親しくない人と一緒にいるとき

親密な(はずの)他者といるとき

- 45 家族といるとき
- 46 恋人といるとき
- 47 友達といるとき

温かく自由でいられる人間関係であるか否か

温かい対人関係を過ごしているとき

- 12 人にポジティブな働きかけするとき
- 13 対人関係上で幸せを感じる時
- 14 人に必要とされるとき
- 15 人に甘えているとき
- 16 自分を表現しているとき
- 17 人に何かを教えるとき
- 18 人と接しているとき
- 19 誰かと話しているとき
- 20 人と酒を飲み交わしているとき
- 21 大切な人といるとき
- 22 目上の人と話すとき
- 23 人にほめられたとき

ネガティブな対人状況

- 21 怒りを出しているとき
- 22 不平不満を口にしているとき
- 23 言い訳しているとき

ネガティブな対人意識

- 48 対人的な罪悪感を感じたとき
- 49 他者の目を意識したとき
- 50 人間関係に疲れているとき

社会的に自分を抑制しているとき

- 37 自分の意向を抑制しているとき
- 38 人に合わせているとき
- 39 自己表現できないとき
- 40 人として沈黙しているとき

社会的に自分を装っているとき

- 41 嘘をつくとき
- 42 仕事での役割に徹しているとき
- 43 自分を良く見せようとしているとき
- 44 人前でパフォーマンスしているとき

集団でいる状況

- 31 飲み会のとき
- 32 周りに溶け込めないとき
- 33 大勢の集団にいるとき
- 34 集団に自分を合わせているとき
- 35 満員電車の中にいるとき
- 36 人前で歌っているとき

↑ 自分らしくある状況

↑ 自分らしくない状況

Figure 3-1-3 対人場面における自分らしくある・ない状況の詳細 (小カテゴリ)

点で家族や友人とともにいるリラックスした状態とは対置される。そしてまた、「初対面の人」や「目上の人」のような慣れない対人関係という状況では、その人が“何かしらのその人”であることが求められる状況であると考えられる。すなわち、相手が「初対面」の人であれば、相手は自分のことを知らないため、「わたしは〇〇という人間である」ということを相手に伝える必要がある。その為、その状況では「〇〇という人間である自分」を演出しなければならないと考えられる。特に、相手が「目上の人」であれば、「わたしは目下の人間である」というような「目下の人間である自分」を演出しなければならないと考えられる。このように、慣れない対人状況においては、程度の差こそあれ自分自身を演出しなければならない状況であると考えられる。これに対して、家族や友達といるときには、すでに相手は自分のことを知っている親しい間柄であり、その意味で自分を演出することはない。言葉を換えれば、家族や友人といるときは「ただただ自分」という自己について無為の状況なのであり、慣れない人といるときには「〇〇という自分」という自己について作為ある状況なのだと言えよう。以上のように、“ともにいる人間が親密か否か”という状況において自分らしくある・ないと感じられることは、まず第1にリラックスー緊張の軸として、そして第2に演出しなにかーするかの軸として理解されるように思われる。ただし、度数自体は多くないものの、親密なはずの他者といるときに自分らしくないと感じる回答も見られたことに留意する必要があるだろう。そうした回答における[理由]の自由記述をみると、「怖いから」、「言いたいことが言えないから」などとあり、親密であるはずの他者にもかかわらず、その関係性においてリラックスできていない状況であることが窺える。

次に、対人場面として“温かく自由でいられる関係であるか否か”と

いう特徴が抽出された。“温かく自由でいられる関係であるか否か”に含まれる内容（中カテゴリとしては、温かい対人関係を過ごしているときに自分らしさが感じられ、ネガティブな対人状況や対人意識、社会的に自分を抑制したり装ったりするとき、あるいは集団でいる状況において自分らしくないと感じられることが含まれていた。温かい対人関係のより詳細なカテゴリ（小カテゴリ）をみると、単に人と接したり話をしたりといったことから、人に甘えたりポジティブな働きかけをしたり幸せを感じたり、あるいは必要とされるといった内容となっている。これらのような状況の特徴として、これらが「人とのつながり」を感じる状況である点を指摘できる。日本人の自己認知の仕方として、他者とのつながりの中で自分を把握するという相互協調的自己観（Markus & Kitayama, 1991）が指摘されているが、「人とのつながり」によって自分らしさを感じることはこの知見に合致するものと示唆される。これに對置するように、怒りを出しているようなネガティブな対人状況や、対人的な罪悪感を抱いているというネガティブな対人意識は、「人とのつながり」が裁たれてしまうような危機状況であると考えられる。また、社会的に自分を抑制しているときや装っているような状況は、Harter（2002）が言うところの偽りの自己行動（false-self behavior）の記述と合致する。そのような、自分の本音・本心が表現できないことも、自分らしくないと感じる対人場面の特徴として指摘できる。さらに、集団でいるときにおいても自分らしくないと感じる回答がみられた。人間が集団を形成すると、その集団の趨勢に自己を適合させなければならないという斉一性の圧力が掛かることは古くから知られている（吉田, 1997）。このような、個を殺して集団に自己を合わせることによって、自分らしくないと感じられるのだと推察される。

**生活・活動場面における自分らしさの感覚** Figure 3-1-2 や Figure 3-1-4 にあるように、生活・活動場面においては“好きで意味あると感じられる活動か否か”と“充実して理想の自分に適っているか否か”という特徴が抽出された。“好きで意味あると感じられる活動か否か”の内容としては、自分らしくない状況では嫌なことをしているときのみの中カテゴリしかみられなかった一方で、自分らしくある状況では多様なカテゴリがみられ、それらは好きなことをしている状況、仕事・スポーツ・アウトドアの趣味・芸術的な趣味をしているとき、日々の生活でのヒトコマが含まれていた。ジェームス（1992）による自己についての考え方を出すまでもなく、人間は自分が好んでコミットする物事に対して、それがあたかも自分自身であるような認識を抱くようになる。例えば、自分のお気に入りのぬいぐるみをボロボロにされて動揺する少女、自分が誇りを持っている活動にケチを付けられる成人男性は、それぞれあたかも自分自身が傷つけられたように、その物事が傷つけられたことを認識する。このように、自分自身に染みついた、自分が好んでいて意味があると感じるような活動は、その活動を繰り返すことによって「自分らしさ」という認識を確証させるのであると考えられる。また、ここに挙げられている「好きなこと」、「スポーツ」などと言ったものはそれ自体、いくらかの「楽しさ」をもたらすような活動であることが推察される。活動自体が楽しさをもたらす、それ自体が目的となるような活動は内発的動機づけ（intrinsic motivation）による活動と呼ばれる。そうした内発的に動機づけられている活動は、自己決定理論によると自己の統合をもたらす活動であるとされている（Ryan & Deci, 2000）。このように、その活動が有している内発性が「自分らしさ」の感覚を生起させていると考えられるかもしれない。

**好きで意味あると感じる活動か否か**

<p><u>好きなことをしている状況</u></p> <p>45 好きなことをしているとき 46 熱中して趣味いるとき 47 やりたいことをしているとき 48 趣味その他のとき</p> <p><u>仕事をしているとき</u></p> <p>39 達成感得られるから仕事 40 好きだから仕事 41 自分が生きるから仕事 42 集中してるから仕事 43 その他で仕事 44 人に認められるから仕事</p> <p><u>ひとりでなにかするとき</u></p> <p>54 ひとりでいるとき 55 考えごとしているとき 56 読書をしているとき 57 勉強しているとき 58 テレビみてるとき 59 ひとりでお酒をのんでいるとき 60 タバコ吸ってるとき</p>	<p><u>日々の生活でのヒトコマ</u></p> <p>65 食べているとき 66 家にいるとき 67 寝ているとき 68 料理しているとき 69 お風呂に入っているとき 70 ペットと触れあつたいるとき 71 掃除しているとき 72 朝おきたとき</p> <p><u>スポーツをしているとき</u></p> <p>33 スポーツ(楽しいから) 34 スポーツ(自分を成長させるから) 35 スポーツ(気分転換になるから) 36 スポーツ(無心になるから) 37 スポーツ(いつもやってるから) 38 その他の理由でスポーツ</p> <p><u>アウトドアの趣味を楽しむとき</u></p> <p>49 旅行しているとき 50 買い物しているとき 51 散歩しているとき 52 運転しているとき 53 自然の中にいるとき</p> <p><u>芸術的な趣味を楽しむとき</u></p> <p>61 音楽を聴いているとき 62 音楽を演奏してるとき 63 創作活動してるとき 64 芸術系の活動してるとき</p>	<p><u>嫌なことをしているとき</u></p> <p>5 やりたくないことをやっているとき 6 嫌な仕事・勉強をしているとき 7 何かを我慢しているとき</p>
--	---	--

**充実して理想に適っているか否か**

<p><u>自己像に合っているとき</u></p> <p>29 自分の性格を反映した行動をしているとき 30 理想の自分に適っているとき 31 好きな服を着ているとき 32 癖が出てしまっているとき</p> <p><u>イキイキとうまく暮らしているとき</u></p> <p>73 物事をうまくやれているとき 74 自分のペースで暮らせているとき 76 忙しいとき 77 自己決定できているとき 78 故郷に帰ったとき</p>	<p><u>うまくいかないとき</u></p> <p>8 思い通りに行動できないとき 9 いつもの生活ペースと違うとき</p> <p><u>慣れない状況</u></p> <p>1 普段の自分とは異なる状況のとき 2 慣れていない仕事をしているとき 3 慣れない場所にいるとき 4 人からほめられ過ぎているとき</p>
---	--

↑ 自分らしくある状況

↑ 自分らしくない状況

Figure 3-1-4 生活・活動場面における自分らしくある・ない状況の詳細 (小カテゴリ)

内発的動機づけに対置される概念として、外発的動機づけ (extrinsic motivation) がある。外発的動機づけによる活動は、その活動自体に目的性はなく、その活動を通して益を得たり、罰を回避したりするという意味で、手段的な性質を持つ活動である。そうした活動は、内発的動機づけに比して、より上位の目的を達成するために嫌々ながらも行われることが多いと考えられる。こうした、外発的動機づけのネガティブな側面が、嫌なことをしているときの小カテゴリに表れているとみてとれる。例えば、「やりたくないこと」、「嫌な仕事・勉強」などである。内発的に動機づけられた行動に比して、外発的に動機づけられている活動は、自己の統合を阻害するとされている (Ryan & Deci, 2000)。このような外発性の、とりわけネガティブな側面により、嫌なことをしているときには「自分らしくない」という感覚が生起するのかもしれない。なお、“好きで意味あると感じる活動か否か”において、自分らしくない状況のカテゴリに比して自分らしくある状況のカテゴリがかなり多様な様相を示していたのは、個人によって、何を「楽しむ」のかという内発的動機づけに質的な個人差があるためであると考えられる。すなわち、スポーツを楽しむ人や、音楽の演奏を楽しむ人など、個人の趣味は個人により多岐にわたり、それゆえ、内発的な活動は個人的かつ具体的なレベルで表象され、その結果、自分らしくある感覚をもたらす活動のカテゴリは多岐にわたっていると考えられる。その一方で、「楽しくない」と感じる外発的に動機づけられている状況は、ある特定の具体的な活動が「楽しくない」というよりも、何らかの活動を無理矢理に強いられてやっているからこそ「楽しくない」のだと考えられる。その意味で、各個人の回答は「嫌なこと」という抽象レベルで表象され、それゆえに回答が多岐にわたらなかったのだと推察される。



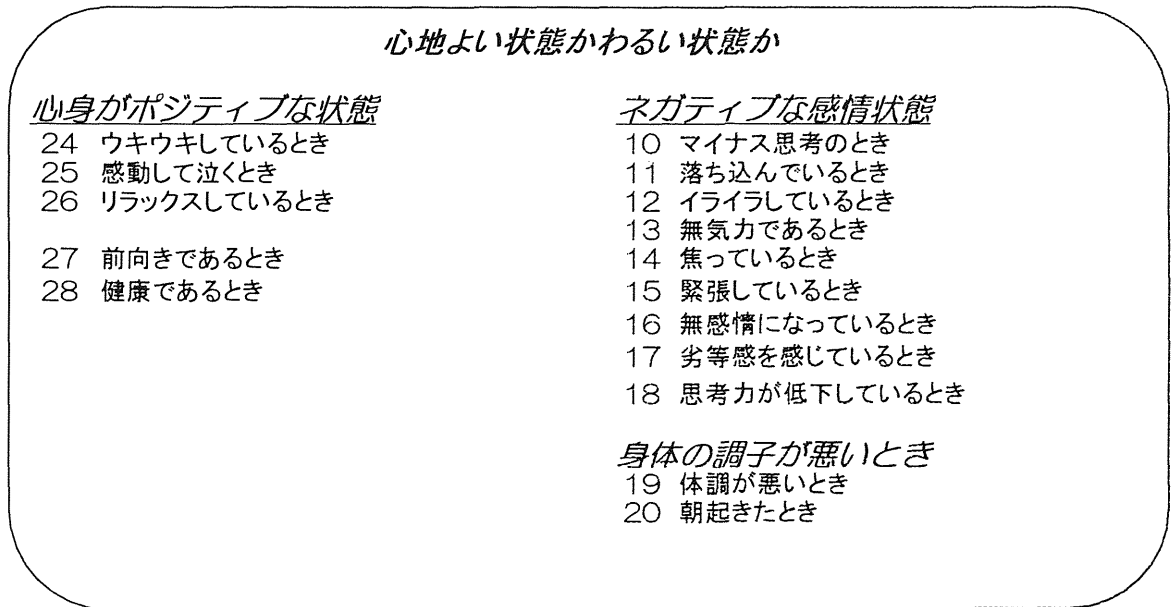
生活・活動場面におけるもうひとつの特徴は、“充実して理想に適っているか否か”であった。これに含まれる中カテゴリは、自分らしくある状況では自己像にあっているときと、イキイキとうまく暮らしているときであり、自分らしくない状況では慣れない状況とうまくいかないときであった。Rogers (1957) は、自分がこうありたいという理想自己と、現在そうであると認識する現実自己とが大きく一致している状況のとき、自己一致している状態であると考えた。そのような自己一致は、Rogers の考えを引き継いだ来談者中心療法の臨床家によって、自分らしくある (authentic な) 状態であると捉えられている (Truax & Curkhuff, 1967)。この考えを援用すると、自己像と合っているときやイキイキとうまく暮らしているような時は、理想自己と現実自己が大きく合致しているため、自分らしさが感じられるような状況なのであると考えられる。他方、うまくいかないときは理想自己と現実自己が合致していない状況であると捉えられる。ただし、自分らしくいる状況は、そうした理想自己との乖離だけでは説明できるものではないことも、本研究の結果は示している。

すなわち、理想自己と現実自己との合致だけでなく、「自分の性格を反映した行動をしているとき」に自分らしくあると感じ、「普段の自分とは異なる状況のとき」や「慣れない場所にいるとき」に自分らしくないと感じる回答にみられるように、その様な状況の時の自分が「定着した現実自己」に合致しているか否かによっても、自分らしさの感覚の生起が左右されているようである。これは、「自分っぽいから自分らしくあると感じ、自分っぽくないから自分らしくないと感じる」といういわばトートロジー的で、考察するまでもなく当たり前の結果のように思われる。しかし、これは先行研究における自己一致の定義に見落とししてい

る点があることを示している。先行研究では、理想自己、あるいは義務自己と現実自己との一致度をもって、自己一致度を定義してきた。本研究で得られた結果は、「いつもの自分」と「いまの自分」との乖離さえ本来感にとって重要であることを示している。すなわち、通時的な現実自己と、特定状況の現実自己との差異も、本来感にとって重要であるということである。これまで、この点を指摘した知見はみられないように思われる。このことは、ほとんどの先行研究が大学生という自己像の形成途上にある人間を対象としている一方で、本研究の被調査者の平均年齢が若干高く（ $25.17 \pm 5.54$  歳）、大学生よりも自己知識が確立しているために得られた結果なのではないかと推測される。

以上をまとめると、自己イメージのずれをもたらす状況で、本来感が問題となりやすいことが示唆された。しかし、そうしたずれは理想自己、義務自己、現実自己という枠組みだけではなく、通時的な現実自己と特定状況での現実自己のずれによっても問題となり得ることが示唆されたと言えよう。以上のように、自己イメージの不一致の度合いが自分らしくある感覚と関連することが示唆されたが、これは、自己イメージの不一致の度合いが、部分的に、本来感を捉えることに有用であるということを示しているにすぎないということを強調しておきたい。自分らしくいる、いないという感覚をもたらす状況は、自己イメージの不一致の他にも様々な様相をもっていることを本研究の結果は示している。そうした中のひとつが自己イメージの不一致で捉えられるという意味である。

**心身の状態における自分らしさの感覚** Figure 3-1-2 や Figure 3-1-5 にあるように、心身の状態の領域においては“心地よい状態かわるい状態か”という特徴が抽出された。自分らしくあると感じるポジティブな状態と



↑ 自分らしくある状況

↑ 自分らしくない状況

Figure 3-1-5 心身の状態における自分らしくある・ない状況の詳細（小カテゴリ）

しては、ウキウキしているときのような覚醒を伴う快感情と、リラックスしているときのような安静を伴う快感情がみられた。前述したように、対人場面においても、その状況でリラックスしていることが自分らしくある感覚をもたらすと考察されたが、以上の結果はこれと合致するものである。他方、自分らしくないと感じるネガティブな状態としてはマイナス思考のときや、落ち込んでいるときの回答がみられた。落ち込んでいるときやマイナス思考に陥っている状況では、それらの感情をもたらす悩みや不快な思考に圧倒され、どのようにしたらよいかわからないような一種の混乱状態にあると推察される。そうした情緒的な混乱は、「自分がわからない」という言葉で表現されるようのものであると思われる。そうした混乱によって自分らしくないと感じるのではないかと思われる。また、感情面だけでなく、身体面においても不調な状況では自分らしくないと感じられることが示唆された。これは、そうした身体的自由がきかないような状況によって、自分のやりたいことが満足にできない事態に至るために、自分らしくないと感じられるのではないかと推察される。

## 2. 本来感の高低でみた自分らしくある状況と自分らしくない状況

本来感尺度の得点が7～23点であった被調査者を本来感低群(93名)、24～35点であった被調査者を本来感高群(100名)として被調査者を2分割し、自分らしくある状況と自分らしくない状況における小カテゴリの内、5%以上の回答率を示した(=度数が10以上であった)カテゴリについて回答度数比の差を $\chi^2$ 検定により検討した<sup>2</sup>。

<sup>2</sup> 本研究では、もっとも等分に高低群を分けるために上記の得点で分割した。しかし、本来感尺度の理論的中央値は21点であり、本来ならばこれをもって高低群に分割すべきである。本研究のデータで平均値がやや高めであったのは、大学生以上の対象が含まれていたからであると考えられる。

**本来感の高低でみた自分らしくある状況** 自分らしくある状況における本来感低群と高群それぞれの回答度数と $\chi^2$ 検定の結果を Table 3-1-6 に示す。Table 3-1-6 に示されているように、本来感低群よりも本来感高群のほうが「友人と何かを楽しむとき」( $\chi^2=14.00, p<.01$ )と、「芸術系の活動をしているとき」( $\chi^2=3.60, p<.10$ )を回答する傾向にあった。また、本来感高群よりも本来感低群のほうが「人にポジティブな働きかけをするとき」( $\chi^2=4.57, p<.05$ )と、「ひとりでいるとき」( $\chi^2=7.81, p<.01$ )を回答する傾向にあった。その他には、有意な差は認められなかった。

本来感が低い者よりも高い者において「友人と何かを楽しむとき」が回答される傾向があった。友人との関係性についてのカテゴリとしては、この他にも「友達と話しているとき」や「素の自分で友達といるとき」などがあったが、これらのカテゴリには本来感の高低で差がみられなかった。このことから、本来感が高い者は、単に友達と話をしたり接したりするだけでなく、なんらかの活動を友人とともに楽しみ、共有することで、自分らしくあるという高い感覚を維持させているのかもしれない。あるいは逆に考えると、自分らしくある感覚を強くもっているため、友達との密接な活動において相手に合わさずに自然にその活動を楽しんでいるというようにも推測される。

「芸術系の活動をしているとき」に自分らしくあると感じるという回答も、本来感が低い者よりも高い者において回答される傾向があった。芸術的な活動は、自分の感性や考えなどをダイレクトに造形・表現するような活動として捉えられるように思われる。そうした、自己表現が伴う活動を自分の生活レパートリーの中で持っているということが、高い本来感につながっていると考えられる。

Table 3-1-6 本来感の高低でみた自分らしくあると感じる状況<sup>a) b)</sup>

カテゴリレベル	本来感			χ <sup>2</sup>	カテゴリレベル	本来感		
	中	小				中	小	
	低群	高群			低群	高群		χ <sup>2</sup>
<u>家族といるとき</u>					<u>好きなことをしている状況</u>			
1 素の自分で家族といるとき	4	10	n.s.		45 好きなことをしているとき	12	8	n.s.
2 リラックスして家族といるとき	5	8	n.s.		46 熱中して趣味いるとき	2	6	-
3 気を使わず家族といるとき	6	1	-		47 やりたいことをしているとき	3	4	-
4 子供といるとき	4	5	-		48 趣味その他のとき	4	3	-
<u>友達といるとき</u>					<u>アウトドアの趣味を楽しむとき</u>			
5 友人と話しているとき	14	16	n.s.		49 旅行しているとき	3	8	n.s.
6 素の自分で友達といるとき	15	9	n.s.		50 買い物しているとき	8	4	n.s.
7 リラックスして友達といるとき	6	8	n.s.		51 散歩しているとき	5	3	-
8 友人と何かを楽しむとき	0	14	14.00**		52 運転しているとき	2	5	-
9 単に友達といるとき	5	1	-		53 自然の中にいるとき	4	2	-
<u>恋人といるとき</u>					<u>ひとりでなにかするとき</u>			
10 恋人といるとき	8	14	n.s.		54 ひとりでいるとき	27	10	7.81**
11 恋しているとき	4	2	-		55 考えごとしているとき	7	11	n.s.
<u>温かい対人関係を過ごしているとき</u>					56 読書をしているとき	11	9	n.s.
12 人にポジティブな働きかけをするとき	11	3	4.57*		57 勉強しているとき	4	2	-
13 対人関係上で幸せを感じる時	4	7	n.s.		58 テレビみてる時	7	2	-
14 人に必要とされる時	5	3	-		59 ひとりでお酒をのんでいる時	0	0	-
15 人に甘えている時	3	2	-		60 タバコ吸っている時	2	3	-
16 自分を表現している時	4	7	n.s.		<u>芸術的な趣味を楽しむとき</u>			
17 人に何かを教える時	0	7	-		61 音楽を聴いている時	13	10	n.s.
18 人と接している時	5	8	n.s.		62 音楽を演奏している時	6	5	n.s.
19 誰かと話している時	4	5	-		63 創作活動している時	2	5	-
20 人と酒を飲み交わしている時	3	9	-		64 芸術系の活動している時	2	8	3.60†
21 大切な人といるとき	3	2	-		<u>日々の生活でのヒトコマ</u>			
22 目上の人と話すとき	0	1	-		65 食べているとき	11	6	n.s.
23 人にほめられたとき	3	0	-		66 家にいるとき	5	10	n.s.
<u>心身がポジティブな状態</u>					67 寝ているとき	8	7	n.s.
24 ウキウキしているとき	9	7	n.s.		68 料理しているとき	7	4	n.s.
25 感動して泣くとき	5	1	-		69 お風呂に入っているとき	2	6	-
26 リラックスしているとき	9	14	n.s.		70 ペットと触れあったとき	4	1	-
27 前向きであるとき	2	3	-		71 掃除しているとき	2	2	-
28 健康であるとき	1	1	-		72 朝起きたとき	1	3	-
<u>自己像に合っているとき</u>					<u>イキイキとうまく暮らしているとき</u>			
29 自分の性格を反映した行動をしている	4	6	n.s.		73 物事をうまくやれているとき	4	5	-
30 理想の自分に適しているとき	1	4	-		74 自分のペースで暮らせているとき	6	2	-
31 好きな服を着ているとき	2	2	-		76 忙しいとき	0	6	-
32 癖が出てしまっているとき	2	4	-		77 自己決定できているとき	2	3	-
<u>スポーツをしているとき</u>					78 故郷に帰ったとき	2	1	-
33 スポーツ(楽しいから)	4	3	-		79 いつも	2	5	-
34 スポーツ(自分を成長させるから)	1	4	-		80 「らしさ」なんてない	3	0	-
35 スポーツ(気分転換になるから)	1	3	-		81 ない	1	0	-
36 スポーツ(無心になるから)	2	2	-		82 その他	3	1	-
37 スポーツ(いつもやっているから)	0	3	-					
38 その他の理由でスポーツ	0	2	-					
<u>仕事をしているとき</u>								
39 達成感得られるから仕事	4	7	n.s.					
40 好きだから仕事	3	4	-					
41 自分が生きるから仕事	3	4	-					
42 集中してるから仕事	0	4	-					
43 その他で仕事	2	2	-					
44 人に認められるから仕事	1	1	-					

a) χ<sup>2</sup>値は、有意・有意傾向であった値のみを記した。\*\*p<.01, \*p<.05, †p<.10

b) “-”は、相対度数が5%を越えなかったためにχ<sup>2</sup>検定を行わなかったことを意味する。

他方、本来感が高い者よりも低い者において「人にポジティブな働きかけをするとき」に自分らしくあると回答される傾向があった。伊藤・小玉（2005）において本来感の程度と自尊感情との程度には密接な関わりがあることが示されているように、本来感の低い者は自分に対して自信を持っていないと捉えられる。そうした、自分固有の存在として自信がないため、他者から社会的に認められるような対人的なポジティブな働きかけ（e.g. 人助けをする）によって「人とのつながり」を確保させ、低い本来感や自尊感情を補償しているのかもしれない。

また同じように、本来感が高い者よりも低い者において「ひとりでいるとき」に自分らしくあると回答される傾向があった。本来感尺度の中に、“人前でもありのままの自分が出せる”という項目があるが、この程度の低い者が本来感低群となっている。それゆえ、本来感の低い者は対人場面で自分が出せない分、その反動として「ひとりでいるとき」に自分らしくあると感じられているのではないかと推察される。

**本来感の高低でみた自分らしくない状況** 自分らしくない状況における本来感低群と高群それぞれにおける回答度数、ならびに $\chi^2$ 検定の結果をTable 3-1-7に示す。Table 3-1-7に示されているように、本来感低群よりも本来感高群のほうが「普段の状況とは異なる状況のとき」（ $\chi^2=8.89, p<.01$ ）、「いつもの生活ペースと違うとき」（ $\chi^2=3.85, p<.05$ ）、「目上の人といるとき」（ $\chi^2=3.76, p<.10$ ）、「自分の意向を抑制しているとき」（ $\chi^2=8.00, p<.01$ ）, ならびに「自分を良く見せようとしているとき」（ $\chi^2=3.26, p<.10$ ）を回答する傾向にあった。他方、本来感高群よりも本来感低群のほうが回答する傾向にあるカテゴリはみられなかった。その他の小カテゴリには、有意な差は認められなかった。

本来感が低い者よりも本来感が高い者において「普段の自分とは異なる

Table 3-1-7 本来感の高低でみた自分らしくないと感じる状況<sup>a) b)</sup>

カテゴリレベル	本来感		χ <sup>2</sup>	カテゴリレベル	本来感		χ <sup>2</sup>		
	中	小			低群	高群		中	小
<u>慣れない状況</u>				<u>慣れない対人関係</u>					
1	普段の自分とは異なる状況のとき	3	16	8.89**	24	初対面の人といるとき	11	9	n.s.
2	慣れていない仕事をしているとき	7	4	n.s.	25	目上の人といるとき	3	10	3.76†
3	慣れない場所にいるとき	5	6	n.s.	26	知らない人といるとき	6	6	n.s.
4	人からほめられ過ぎているとき	3	2	-	27	嫌いな人といるとき	5	4	n.s.
<u>嫌なことをしているとき</u>				<u>集団でいる状況</u>					
5	やりたくないことをやっているとき	11	5	n.s.	28	苦手な人といるとき	5	4	-
6	嫌な仕事・勉強をしているとき	9	11	n.s.	29	気の合わない人といるとき	4	7	n.s.
7	何かを我慢しているとき	5	5	n.s.	30	親しくない人と一緒にいるとき	4	4	-
<u>うまくいかないとき</u>				<u>集団でいる状況</u>					
8	思い通りに行動できないとき	9	12	n.s.	31	飲み会のとき	7	4	n.s.
9	いつもの生活ペースと違うとき	6	15	3.85*	32	周りに溶け込めないとき	3	7	n.s.
<u>ネガティブな感情状態</u>				<u>社会的に自分を抑制しているとき</u>					
10	マイナス思考のとき	5	9	n.s.	33	大勢の集団にいるとき	5	4	-
11	落ち込んでいるとき	6	6	n.s.	34	集団に自分を合わせているとき	5	3	-
12	イライラしているとき	8	0	-	35	満員電車の中にいるとき	2	2	-
13	無気力であるとき	6	3	-	36	人前で歌っているとき	4	1	-
14	焦っているとき	4	3	-	<u>社会的に自分を装っているとき</u>				
15	緊張しているとき	4	2	-	41	嘘をつくとき	6	5	n.s.
16	無感情になっているとき	3	1	-	42	仕事での役割に徹しているとき	7	3	n.s.
17	劣等感を感じているとき	2	5	-	43	自分を良く見せようとしているとき	4	11	3.26†
18	思考力が低下しているとき	1	3	-	44	人前でパフォーマンスしているとき	12	6	n.s.
<u>身体の調子が悪いとき</u>				<u>親密な他者といるとき</u>					
19	体調が悪いとき	11	15	n.s.	45	家族といるとき	3	3	-
20	朝起きたとき	1	2	-	46	恋人といるとき	3	2	-
<u>ネガティブな対人状況</u>				<u>ネガティブな対人意識</u>					
21	怒りを出しているとき	9	8	n.s.	47	友達といるとき	3	0	-
22	不平不満を口にしているとき	3	2	-	48	対人的な罪悪感を感じたとき	4	9	n.s.
23	言い訳しているとき	1	1	-	49	他者の目を意識したとき	3	2	-
					50	人間関係に疲れているとき	2	2	-
					51	なし	1	5	-
					52	その他	14	15	n.s.

a) χ<sup>2</sup>値は、有意・有意傾向であった値のみを記した。\*\*p<.01, \*p<.05, †p<.10

b) “-”は、相対度数が5%を越えなかったためにχ<sup>2</sup>検定を行わなかったことを意味する。



とき」や「いつもの生活ペースと違うとき」に自分らしくないと回答される傾向があった。これは、本来感が低い者に比べて本来感が高い者は、自身のライフスタイルや「定着した現実自己像」が確立していると考えられると解釈できる。すなわち、本来感を高く感じているものは、「普段の自分はこういうものだ」という一般的な現実自己像をもっており、また、自分なりの生活ペースを把握していることにより、本来感を高く維持させているのではないかと推測される。それゆえ、そのようなある程度確立した自己像やライフスタイルが阻害されたとき、かえって鋭敏に「自分らしくない」と感じられやすいのではないかと推測される。それに比して、本来感が低い者の自己像やライフスタイルが確立していないと仮定すれば、そうしたまだ確立していない自己像やライフスタイルは、確立していないがゆえに（実体がないがゆえに）、その自己像やライフスタイルは阻害され得ないのであると考えられる。このように、自己像やライフスタイルの確立という点から以上の結果は考察される。そしてまた、このような解釈は、本来感の低い者よりも高い者のほうが「目上の人といるとき」、「自分の意向を抑制しているとき」、「自分をよく見せようとしているとき」に自分らしくないと回答する傾向があった結果にも適用できる。すなわち、本来感の低い者よりも高い者は、より強く「自分はこういう存在だ」という自己像をもっていると考えられる。それゆえ、「自分はこういう存在だ」ということが表現できない状況（e.g. 目上の人といたり、自分を自己像以上によく見せようとしたりいうとき）においては、「実際はそうじゃないのに」という自分らしくない感覚が強く感じられるのだと考えられる。同じように、本来感が高い者は低い者よりも「自分の意向・考え」を持っているがゆえに、それを抑圧している状態で強く「自分らしくない」と感じられていると推察できる。

## 第3章第1節【研究1】のまとめ

【研究1】によって、自分らしくある・ないと感じる様々な状況が同定され、それらが整理された。状況を最も大きく分類すると、対人場面、生活・活動場面、心身の状態と分けられた。そして、対人場面においてはその関係性の親密性や温かさがポイントとなり、生活・活動場面では活動の有意義さや好ましさがポイントとなり、心身の状態としてはそのポジティブ・ネガティブさがポイントとなって自分らしくある・ないという感情が生起することが示唆された。また、自分らしくある・ないと感じる状況は本来感の高群と低群で一部異なることが示唆された。

## 第3章 第2節

## 本来感に係るライフスタイルの検討

## 【研究2】

## 問題と目的

これまで述べてきたことは、自分らしくある感覚がどのような場面で生起するのかという、時間的スパンが極めて短い状況についての議論であった。しかし、われわれはひたすら瞬間瞬間を思うに任せて生きているわけではなく、各個人によって、その人なりのある特定のパターンや特徴を持った生活が過ごされていることと思われる。その様な生活パターンは一般に「ライフスタイル (Life style)」と呼ばれている。自分が自分らしくある、ないと感じることには、こうしたライフスタイルによる影響も十分に予想される。例えば、友人と過ごす時間を全くもたずにテレビゲームに明け暮れて生活リズムが不規則となっている人が本来感を高く感じていられているとは考えにくいし、その一方で自分の趣味を楽しんだり友人と語らって自己表現をしているような人は本来感を高く感じているように予想される。またその一方で、ある種のライフスタイルは本来感とは関連しないだろうとも予想される。例えば、睡眠時間をどれだけ取るのか、テレビをどれだけみるのか、といったことが自分らしさの感覚とどれほどの関わりがあるのかと考えると、その関連性は極めて薄いように思われる。このように、実生活上で繰り返されるある種の活動は本来感と関連し、ある種の活動は関連しないと予想される。しかしながら、このような観点から、ライフスタイルと本来感との関連を検討した研究はこれまで全くみられない。

そして、これは何も本来感に限ったことではなく、これまで実に膨大

な研究がなされてきた自尊感情研究においても、ライフスタイルとの関わりはほとんど研究されてこなかったように思われる<sup>3</sup>。研究されて来なかった理由は、ライフスタイルと自己感情との関わりについて学術的な仮説を立てるのが困難であること（例えば，“なぜ睡眠時間と自尊感情は関連しないか”を論立てる仮説を提示することはかなり困難であると思われる）が挙げられる。しかしながら、仮説を立てることは困難ではあるものの、ライフスタイルと自己感情との関連の末に得られる結果の意義に鑑みると、その検討がいかに必要であるかが認識されるように思われる。すなわち、もしもある特定のライフスタイルと本来感が関連していれば、本来感を高めるためにそのライフスタイルをすればよいという、極めて実践的な知見が得られる。眠れば眠るほど本来感が感じられるならば、自分らしさが感じられなくて困っている人は眠ればよい、ということになる。このように、ライフスタイルという視点を考慮することで、極めて安直ながらも、極めて実践的な知見が期待されるのである。それゆえ、本研究ではどのようなライフスタイルが本来感と関わるのかについて、【研究2】において探索的に検討することとする。

ライフスタイルを変数として扱う場合、研究対象の年代や、性別により意味合いが異なることを考慮しなければならない。例えば、「テレビゲームをすること」は児童と成人、そしてまた男性と女性では大きく意味合いの異なる活動である。そこで【研究2】では、これまでの自己・自己感情研究における主要な研究対象である大学生に調査対象者を限定し、性別を調整変数とみなし、男性と女性を分割して分析することで、それぞれのライフスタイルが持つ意味合いに配慮した検討を行う。

<sup>3</sup> 自己感覚と日常生活上でのライフスタイルとの関係を検討した数少ない先行研究としては、友人関係上でどのような行動がなされるのかを検討した二神・神谷(2003a, 2003b)や、自己愛者独特の行動を検討した Buss & Chiodo(1991)がある。

本研究では、ライフスタイルと併せてポジティブ、ネガティブ感情にも注目する。感情体験に注目するのは、ライフスタイルはなんらかの感情価と結びついていることが考えられるからである。例えば、友人と過ごす時間はポジティブ感情をもたらすだろうし、ひとりで考えごとをし続けることはネガティブ感情をもたらすだろう。そうしたライフスタイルと本来感が関連することもあり得るだろう。その場合、そのライフスタイルが単にポジティブ感情をもたらすために自分らしさが高まっている可能性も否めない。それゆえ、本来感とともに感情体験を測定することで、ライフスタイルの感情価を考慮した検討ができるというメリットがある。

また、精神的健康の指標として感情体験を扱い、これと本来感との関連を検討することも重要である<sup>4</sup>。感情体験のポジティブ・ネガティブさを測定する尺度を開発した Watson, Clark, & Tellegen (1988) は、*Journal of Personality and Social Psychology* に掲載された研究論文で最も引用頻度が高い (Quiñones-Vidal, López-García, Peñaranda-Ortega, & Tortosa-Gil, 2004) ことから明らかなように、人間の精神的健康を捉える指標として、実に膨大な研究において採用されている。そこで【研究 3】では、この点についても実証的な検討を試みる。

## 方法

**調査対象者** 茨城県の国立大学生 279 名 (男 165 名, 女 114 名, 平均年齢 19.24±0.82 歳) を調査対象者とした。

**手続き・調査時期** 2004 年 2 月, 大学の講義時間中に無記名・個別記入形式の質問紙調査を実施した。

<sup>4</sup>本来感と精神的健康との関係については、第 1 章において詳しく述べている。

**調査内容** 以下の質問紙を用いた。

1. **本来感** 伊藤・小玉（2005）の本来感尺度を用いた。
2. **ポジティブ・ネガティブ感情** 佐藤・安田（2001）の日本語版 PANAS の短縮版を用いた。各5項目であり、ここ2ヶ月間でのポジティブ感情（活気のある、誇らしい、強気な、気合いの入った、わくわくした）とネガティブ感情（びくびくした、うろたえた、心配した、苦悩した、びりびりした）を測定する。「1. 全くなかった」から「6. いつもそうだった」の6件法である。
3. **ライフスタイル**<sup>5</sup> 現代の大学生が行う日常的な活動をできるだけ少ない項目で網羅的に測定することを目的として、大学生のライフスタイルを検討した先行研究（平野，2000；木ノ内，1994；前上里・越山，2003；松浦，2001；文部省高等教育局学生課，2000；村松・近藤・岸・広田・斉藤，2002；武内，2000；時友，2000；泊・吉田，2001）を参考にして、ライフスタイル尺度の項目が筆者によって37項目用意された。それらの項目は、大学院生2名，大学4年生1名によって，大学生が日常的に行う活動として網羅的に把握されうるのかについての内容的妥当性が検討された。その結果，項目の修正や削除・追加を施し，最終的に生活習慣・状態を問う9項目と，日常的な活動を問う21項目の合計30項目から構成される尺度が構成された（Table 3-2-4 参照）。生活習慣を問う項目については“全くあてはまらない”～“あてはまる”の5件法，日常的な活動を問う項目については“全く行わない”～“よく行う”の5件法で評定を求めた。

<sup>5</sup> 本研究は仮説検証というよりも探索的資料収集を目的としているため，項目の一義性よりも網羅性を優先し，あえてダブルバーレル項目を用いている。

## 結果と考察

### 1. おおまかにとらえたライフスタイルと本来感との関係

**男女で共通したライフスタイル構造の抽出** 大学生のライフスタイルをより抽象化して、圧縮した形で理解するため、男女で共通する因子構造の設定を目的として、男女それぞれで因子分析(最尤法、プロマックス回転)を施した。男性と女性での因子分析結果を照らし合わせ、項目の負荷状況や因子数に配慮して不適切な項目を分析から除外し、再度因子分析を施すという作業を繰り返し、男女で共通した因子構造を抽出した(Table 3-2-1, Table 3-2-2)。第1因子は、「友達と遊びに出かける」、「友達と喋ったり語らったりする」といった項目からなり、「友人との時間共有」と名付けた。第2因子は、「健康には気をつかう」、「栄養バランスを考えて食事をとる」、「家事(炊事・洗濯・掃除など)に精を出す」という3項目からなり、「健康維持活動」と名付けた。第3因子は、「睡眠時間を十分にとる」と「生活のリズムはほぼ規則正しい」の2項目からなり、「規則正しい生活」と名付けた。第4因子は、「勉強する」と「講義や課題にまじめに取り組む」の2項目からなり、「学業」と名付けた。第5因子は、「ひとりで考え事をする」と「部屋で好きなこと(読書や音楽鑑賞など)をする」からなり、「自室での内省」と名付けた。男女を合わせた全調査対象者について、各因子の信頼性を検討したところ、Cronbachの $\alpha$ 係数は、友人との時間共有では $\alpha = .74$ 、健康維持活動は $\alpha = .72$ 、規則正しい生活は $\alpha = .72$ 、学業は $\alpha = .67$ 、自室での内省は $\alpha = .63$ であり、項目数を鑑みれば十分な内的整合性であると判断された。

**各ライフスタイル因子の行動頻度についての男女差** 以上の分析により抽出されたライフスタイル因子の男女別の平均値、ならびにその男女差( $t$ 検定)を検討した(Table 3-2-3)。その結果、自室での内省を除い

Table 3-2-1 男性におけるライフスタイル尺度の因子分析結果（最尤法，プロマックス回転）

	友人との時 間共有	健康維持 活動	規則正し い生活	学業	自室での 内省
友だちと遊びに出かける	.77	.15	-.15	-.01	-.28
友だちと喋ったり語ったりする	.66	-.01	.06	.07	.10
ごはんを食べに行く	.58	-.16	.26	-.09	.04
のみ会などでみんなと騒ぐ	.58	-.08	-.07	.07	.13
携帯電話でメールなどをする	.41	.07	-.12	-.06	.25
栄養バランスを考えて食事をとる	-.10	.79	.15	-.11	-.05
健康には気をつかう	.10	.56	.16	.01	.02
家事(炊事・洗濯・掃除など)に精を出す	-.03	.52	-.16	.18	.21
生活のリズムはほぼ規則正しい	-.03	.00	.66	.19	.00
睡眠時間を十分にとる	.04	.17	.66	-.07	.02
勉強する	-.01	-.05	-.02	.78	-.02
講義や課題にまじめに取り組む	.04	.07	.17	.56	-.05
ひとりで考え事をする	.03	.01	.06	-.11	.70
部屋で好きなこと(読書や音楽鑑賞など)をする	.04	.08	-.03	.07	.49
因子間相関					
		.00	-.22	-.05	.33
			.40	.40	.31
				.29	.07
					.15



Table 3-2-2 女性におけるライフスタイル尺度の因子分析結果（最尤法，プロマックス回転）

	友人との時 間共有	健康維持 活動	規則正し い生活	学業	自室での 内省
ごはんを食べに行く	.85	-.05	.07	-.03	-.26
友だちと遊びに出かける	.58	-.09	.05	.00	.10
携帯電話でメールなどをする	.58	.22	-.10	.04	.15
のみ会などでみんなと騒ぐ	.46	-.07	-.02	-.07	.13
友だちと喋ったり語ったりする	.43	.15	.08	.00	.21
健康には気をつかう	.12	.88	-.09	.11	-.09
栄養バランスを考えて食事をとる	-.13	.81	.20	-.20	-.08
家事(炊事・洗濯・掃除など)に精を出す	.00	.53	-.14	.05	.19
睡眠時間を十分にとる	.08	-.08	1.04	-.05	.02
生活のリズムはほぼ規則正しい	-.14	.18	.49	.28	.05
勉強する	.10	-.05	.03	.95	-.09
講義や課題にまじめに取り組む	-.17	.04	-.04	.56	.09
ひとりで考え事をする	.13	-.05	.08	-.02	.75
部屋で好きなこと(読書や音楽鑑賞など)をする	-.01	-.02	-.01	.00	.72
因子間相関					
		-.13	-.16	.02	.29
			.39	.45	.39
				.30	.13
					.30

Table 3-2-3 ライフスタイル因子の平均値と本来感, ポジ/ネガティブ感情との相関関係 a) b) c)

	平均値		t値	本来感		ポジティブ感情		ネガティブ感情	
	男性	女性		男性	女性	男性	女性	男性	女性
健康維持活動	10.03	<b>10.83</b>	2.41 *	.21 **		.22 **			
友人との時間共有	17.78	<b>19.05</b>	2.88 **	.26 **		.42 **	.53 **		
規則正しい生活	5.84	<b>6.77</b>	3.77 **	.15 †					-.20 **
学業	6.00	<b>6.59</b>	2.66 **	.14 †					
自室でのくつろぎ	8.32	8.29				.25 **	.16 †		.19 *

a) 太文字下線で示されている平均値は、他方の群の平均値よりも有意に高い値であることを示す。

b) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

c) 有意でなかった相関係数は記入せず空欄とした。

ては全ての活動において女性の方が頻繁に活動していることが示された。

**男女別にみた各ライフスタイルと本来感、ポジティブ・ネガティブ感情との関連** 各ライフスタイル因子と本来感との相関係数を男女それぞれで算出した (Table 3-2-3)。また, Table 3-2-3 にあるように, 男性において本来感は友達との時間共有 ( $r = .26, p < .01$ ), ならびに健康維持活動 ( $r = .21, p < .01$ ) と弱い正の相関関係にあり, 有意傾向ではあるが規則正しい生活, ならびに学業ともわずかな正の相関関係にあった。その一方で, 女性においては本来感と各ライフスタイル因子との間には相関関係がみられなかった。さらに, 各ライフスタイル因子がどのような感情価をもたらすものであるのかを検討するため, 各ライフスタイル因子とポジティブ・ネガティブ感情との相関係数を算出した (Table 3-2-3)。Table 3-2-3 にあるように, 男性においては本来感と相関関係にあった友人との時間共有, 健康維持活動が, ポジティブ感情とも正の相関関係にあった (それぞれ,  $r = .42; r = .22, p < .01$ )。これは, ポジティブな感情をもたらすような活動が, 男性にとっては自分らしさの感覚 (本来感) とつながることを示唆する結果と言えよう。他方, 女性においては, 友人との時間共有が男性以上にポジティブ感情と関連していた ( $r = .52, p < .01$ )。にもかかわらず, 友人との時間共有は女性においては自分らしくある感覚とは関連がなかった点は興味深い。女性においては, 友人との時間はポジティブ感情をもたらす楽しい時間であることが示唆されるが, そうした時間を持つことが必ずしも自分らしくある感覚をもたらすとはいえないようである。

全体的な傾向としては, 男性では各ライフスタイル因子とポジティブ・ネガティブ感情との相関関係がみられる傾向にあったのに対し, 女性においてはそれらの関連性が男性ほどはみられていないという点があ

げられる。これは、ライフスタイルを因子分析して抽象的に検討した結果であるとも考えられ、より詳細な検討が求められるように思われる。そこで、以下の分析では、これまでのように因子を対象にして分析してきた行動頻度の差、ならびに各変数の相関関係を、項目レベルで検討していくこととする。

## 2. 詳細にみたライフスタイルと本来感との関係

**各ライフスタイル項目の行動頻度についての男女差** 各ライフスタイルの男女別の平均値、ならびにその男女差（ $t$ 検定）を Table 3-2-4 に示した。ライフスタイル因子の分析と同様に、全体的な特徴としては「生活のリズムはほぼ規則正しい」など健康維持に関わる行動や、「友達と喋ったり語ったりする」や「携帯電話でメールなどをする」のような対人的つながりに関する行動を、男性よりも女性のほうが頻繁に行っていることが示唆された。男性は自己志向あるいは独立的とされ、女性は他者志向あるいは協調的な人格特徴が指摘されてきており、そのデータも示されているが（山田, 1989）、女性のほうが対人的つながりに関する行動をしていた結果は、そうした先行研究と一致するものとして捉えられる。

**男女別にみた各ライフスタイルと、本来感との関連** 各ライフスタイルと本来感との相関係数を男女それぞれで算出した（Table 3-2-5）。総じてみると、男性は多くの活動が本来感と関連しているのに対し、女性はほとんどの活動が本来感と関連していなかった。女性においては、特定の活動の単純な加算量ではなく、それぞれの活動が自分にとってどのような意味を有しているのかという、認知的な評価・意味づけが自分らしさの感覚に重要であるのかもしれない。また、男性においては、「友人と喋ったり語ったりする」や「サークルや部活をする」といった対人的・

Table 3-2-4 男女における本来感, ポジ/ネガ感情, ライフスタイルの平均値と有意差検定結果 a) b) c)

	男性(165)		女性(114)		t 値	自由度 <sup>b)</sup>	p 値
	平均値	(SD)	平均値	(SD)			
本来感	22.88	(4.88)	21.85	(4.87)	1.74		.08 †
ポジティブ感情	17.41	(4.49)	16.88	(3.48)	1.06		.29
ネガティブ緩衝	15.79	(4.46)	15.68	(3.92)	0.21		.83
生活のリズムはほぼ規則正しい	2.73	(1.21)	<b>3.23</b>	(1.23)	<b>3.38</b>		.00 **
睡眠時間を十分にとる	3.12	(1.22)	<b>3.54</b>	(1.19)	<b>2.92</b>		.00 **
栄養バランスを考えて食事をとる	3.07	(1.17)	<b>3.37</b>	(1.19)	<b>2.10</b>		.04 *
お酒の飲み過ぎにならないように気をつける	3.80	(1.29)	<b>4.14</b>	(1.15)	<b>2.26</b>		.02 *
ジョギングや運動をする	<b>3.81</b>	(1.29)	3.03	(1.49)	<b>4.58</b>	219.20	.00 **
おやつはほどほどにしている	<b>3.62</b>	(1.14)	3.07	(1.20)	<b>3.86</b>		.00 **
健康には気をつかう	3.83	(1.09)	3.75	(1.12)	0.57		.57
親と同居している*	1.05	(0.22)	1.11	(0.32)	1.89	184.21	.06 †
喫煙している* <sup>o)</sup>	1.10	(0.30)	1.00	(0.00)	4.20	161.00	.00 **
何本?*	1.02	(3.71)	0.00	(0.00)	3.50	161.00	.00 **
街中へ出かける (ショッピングや映画館など)	3.08	(1.19)	3.23	(1.12)	1.01		.31
勉強する	2.76	(1.08)	2.98	(0.96)	1.79		.08 †
友だちと遊びに出かける	3.29	(1.00)	3.45	(0.99)	1.29		.20
パソコンでインターネットやメールをする	3.26	(1.31)	3.23	(1.34)	0.20		.84
友だちと喋ったり語らったりする	3.97	(0.83)	<b>4.30</b>	(0.76)	<b>3.36</b>		.00 **
日記を書く	1.81	(1.27)	<b>2.90</b>	(1.50)	<b>6.38</b>	215.37	.00 **
サークルや部活動をする	3.95	(1.45)	4.05	(1.36)	0.62		.53
部屋で好きなこと(読書や音楽鑑賞など)をする	4.30	(0.84)	4.22	(0.86)	0.75		.45
ひとりで考え事をする	4.02	(0.90)	4.07	(1.01)	0.45		.65
恋人と時間を過ごす	2.05	(1.42)	<b>2.68</b>	(1.72)	<b>3.22</b>	211.96	.00 **
実家へ帰る*	2.48	(1.20)	2.71	(1.27)	1.50		.13
講義や課題にまじめに取り組む	3.24	(1.13)	<b>3.61</b>	(0.96)	<b>2.89</b>	266.04	.00
アルバイトをする	2.84	(1.58)	2.68	(1.62)	0.86		.39 **
テレビやビデオを見る	3.90	(1.11)	3.76	(1.29)	0.94	218.65	.35
テレビゲームやパソコンゲームをする	<b>2.78</b>	(1.47)	1.99	(1.24)	<b>4.80</b>	266.08	.00 **
ボランティア活動に参加する	1.74	(1.17)	2.04	(1.26)	2.01		.05 †
家事(炊事・洗濯・掃除など)に精を出す	3.13	(1.18)	<b>3.71</b>	(1.06)	<b>4.27</b>	258.06	.00 **
散歩に出かける	2.42	(1.24)	2.67	(1.19)	1.67		.10
のみ会などでみんなと騒ぐ	2.95	(1.24)	3.17	(1.20)	1.48		.14
携帯電話でメールなどをする	3.78	(1.13)	<b>4.29</b>	(0.82)	<b>4.35</b>	276.45	.00 **
ごはんを食べに行く	3.79	(1.18)	3.85	(1.13)	0.45		.66

a) \*のついている項目は、分布が歪んでいるため、本来ならば分析に適さないものとして削除すべき項目である。ここでは、あくまで参考資料として見ていただきたい。

b) 等分散が仮定されない場合の自由度だけを記入した。空欄は、自由度が227であることを示す。

c) 「はい」か「いいえ」の2件法であり、「はい」と答えた者のみが下の項目に回答した。

Table 3-2-5 大学生男女における本来感, ポジティブ/ネガティブ感情, ライフスタイルの平均値とそれらの関連 a) b) c)

	平均値 <sup>b)</sup>			Pearsonの相関係数 <sup>c)</sup>					
	男性	女性	p値	本来感		ポジティブ感情		ネガティブ感情	
				男性	女性	男性	女性	男性	女性
本来感	22.9	21.9	†	-	-	-	-	-	-
ポジティブ感情	17.4	16.9		.49 **	.38 **	-	-	-	-
ネガティブ感情	15.8	15.7		-.38 **	-.31 **			-	-
生活のリズムはほぼ規則正しい	2.73	<u>3.23</u>	**	.15 †	.17 †				-.20 *
睡眠時間を十分にとる	3.12	<u>3.54</u>	**						-.15 †
栄養バランスを考えて食事をする	3.07	<u>3.37</u>	*						
お酒の飲み過ぎにならないように気をつける	3.80	<u>4.14</u>	*						
ジョギングや運動をする	<u>3.81</u>	3.03	**	.26 **		.33 **	.27 **		
おやつはほどほどにしている	<u>3.62</u>	3.07	**	.21 *					-.14 †
健康には気をつかう	3.83	3.75		.26 **		.24 **			-.17 *
街中へ出かける (ショッピングや映画館など)	3.08	3.23		.16 *		.20 *			
勉強する	2.76	2.98	†	.14 †					
友だちと遊びに出かける	3.29	3.45		.22 **		.30 **	.44 **		
パソコンでインターネットやメールをする	3.26	3.23							.24 **
友だちと喋ったり語らったりする	3.97	<u>4.30</u>	**	.30 **		.28 **	.32 **		
日記を書く	1.81	<u>2.90</u>	**			.13 †	.18 †		
サークルや部活動をする	3.95	4.05		.27 **		.45 **	.36 **		
部屋で好きなこと(読書や音楽鑑賞など)をする	4.30	4.22		.16 *		.30 **			
ひとりで考え事をする	4.02	4.07							.24 **
恋人と時間を過ごす	2.05	<u>2.68</u>	**	.15 †		.22 *			
講義や課題にまじめに取り組む	3.24	<u>3.61</u>	**			.17 *			
アルバイトをする	2.84	2.68							
テレビやビデオを見る	3.90	3.76							
テレビゲームやパソコンゲームをする	<u>2.78</u>	1.99	**				.22 *		
ボランティア活動に参加する	1.74	2.04	†						
家事(炊事・洗濯・掃除など)に精を出す	3.13	<u>3.71</u>	**	.15 †		.17 *			.18 †
散歩に出かける	2.42	2.67							.19 †
のみ会などでみんなと騒ぐ	2.95	3.17		.13 †	.22 *	.35 **	.48 **		
携帯電話でメールなどをする	3.78	<u>4.29</u>	**	.14 †		.33 **	.26 *		
ごはんを食べに行く	3.79	3.85		.16 †		.22 **	.30 **		

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

b) 本来感, ポジティブ/ネガティブ感情は尺度の単純合計得点である。各相関関係と行動経験量とのかかわりを一目で見られるよう, Table 3-2-4と重複して平均値とt検定結果を示している。太文字下線の平均値は, 検定の結果が有意であり, その得点が他方よりも高かったことを意味する。

c) 有意でなかった相関係数は記入せず空欄とした。

社会的なコミットメントや、「健康には気をつかう」などのような健康関連行動が自分らしさの感覚と直接的に関連していることが示唆された。

**男女別にみた、各ライフスタイルの感情価と本来感との関係** 各ライフスタイルとポジティブ/ネガティブ感情との相関係数を算出し、各ライフスタイルの感情価を検討した (Table 3-2-4)。以下、ライフスタイルの感情価と本来感との対応を見てゆく。

まず、男性においてはポジティブ感情と関連のあるライフスタイルのほぼ全て（「ジョギングや運動をする」など）が、本来感とも関連し、また、ネガティブ感情と関連するライフスタイルは、ほとんど本来感と有意な ( $p < .05$ ) 関連を示していなかった。他方、女性においてはポジティブ感情と関連していた「のみ会などでみんなと騒ぐ」が本来感とも関連していたことを除けば、ポジティブ/ネガティブ感情と関連のあるライフスタイルは本来感とは関連していなかった。これらから、男性においては、ライフスタイルのもたらすポジティブな感情価がその活動と本来感との関連を支えている一方で、女性ではその活動がポジティブ/ネガティブな感情価をもつということと本来感とは関係がないことが示唆された。このような、男性のほうが女性よりも本来感と感情状態が結びつきやすいという結果は、本来感とポジティブ/ネガティブ感情との直接的な相関関係にも表れている。

**第3章第2節【研究2】のまとめ**

本研究により、本来感と関連するライフスタイルが男女で特徴的に異なり、また、男女で感情状態と本来感との関連も異なることが示唆された。すなわち、男性においては健康に気を遣うライフスタイルや友人と過ごす時間を共有することと本来感が関連し、それらはポジティブ感情をもたらすような心理的に快の感情価をもたらす活動であることが示唆された。その一方で、男性にみられた以上の傾向は女性においては見いだされず、女性の本来感に関連するライフスタイルはほとんど明らかとされなかった。



## 第3章 第3節

本来感に影響する対人関係  
～文化的自己観を考慮して～  
【研究3】

## 問題と目的

本来感、あるいは本来性を育む社会的環境要因として、ただひとつだけ明確に指摘されている要因に、対人関係の質がある。それは、第1章第2節でみたように、Winnicott (1965) や Deci & Ryan (1995), Harter (2002) による指摘であり、無条件の肯定的配慮の雰囲気にある対人関係において育ってきたのか、あるいは条件付きの肯定的配慮の雰囲気にある対人関係において育ってきたのか、という環境要因である。このように、対人的な養育背景は、個人の本来感において重要な影響を与えることが推察される。これと同様に、その個人が現時点で行っている対人関係の質も本来感に影響を与えているように思われる。実際、伊藤(2004) や Turner & Billings (1991) のにおいても、「本当の自分である」と感じられる状況の多くは対人場面に関するものであった。そして、伊藤(2004) や Turner & Billings (1991) の知見が長期的な観点からも支持されれば、いつも自己表現できるような対人関係性を持っていれば本来感が高まるであろうし、いつも集団や他者に自分の意向を同調させていれば本来感は低まるだろうと予想される。そこで、【研究3】では対人関係の質に注目し、どのような対人関係が本来感に影響するのかを検討する。

以上のように、【研究3】では対人関係性が本来感に与える影響を検討するが、その際、近年になって人間理解の基本理論として提唱された文化的自己観理論(北山・宮本, 2000; Markus & Kitayama, 1991)を調整変

数として考慮する。

北山（1994）によれば、文化的自己観とはある文化において歴史的に共有されている自己についての前提と定義されている。西欧、特に北米の文化圏においては「相互独立的な自己観」が文化的に共有され、東洋の文化圏においては「相互協調的な自己観」が文化的に共有されていると捉えられている。相互独立的自己観は、自己を他者から分離した独自の実体として捉える自己の把握様式を指し、したがって、自己は周りの状況とは独立にその中にある様々な属性によって定義される。そして、このような自己観にある者においては、自らの内に望ましい、誇るに足る属性を見だし、それらを確認し、かつ外的に表現し、その様な属性を現実のものとしていくことがその個人の自己定義や自己への満足の大きな要因である（北山・高木・松本，1995）。一方、相互協調的自己観は、自己を人間関係の一部として捉える自己の把握様式を指し、したがって、ある特定の状況やそこにある他者の性質によって自己定義が変わり、人間関係やそこにおける自分の属性が自己の中心的定義となる。そして、このような自己観にある者においては、意味ある社会的関係を見だし、自らをその中の重要な一部分として認識し、またそこにある人にそう認識されることがその個人の自己定義や自己への満足の大きな要因となる（北山・高木・松本，1995）。Markus & Kitayama（1991）は、このように仮定された2つの自己観によって、個人の認知・情動・動機づけに影響を与えるという考えを提示している。

以上の文化的自己観理論は、対人関係のあり方とそこから導かれる自己の把握のされ方を東洋と西洋との文化圏で比較することにより導かれた理論ではあるが、高田（1993, 1999a, 1999b, 2000, 2001）や木内（1995, 1996, 1997）は日本人の中においても相互独立的に自己を把握する者と、

相互協調的に自己を把握する者がいると考え、実証的な検討を展開させている。もし、文化的自己観理論が教えるように、個人により自己を認識する仕方が異なり、それが個人の情動にまで影響すると考えられ、また、木内や高田のようにその理論が日本人の中において適用されるものであるならば、それは対人関係が本来感に与える影響においても重大な示唆を含んでいる。すなわち、それぞれの自己観の者がそれぞれの志向性に応じた人間関係を実生活で営むことにより、その個人の自己、すなわち自分らしさの感覚はより強く感じられると考える。具体的には、相互独立的な者は人間関係において自分固有の属性を表現することによって本来感が高められ、また、そのような状況が達成されない対人関係は本来感を低下させるであろうと予想される。そして、相互協調的な者は他者との結びつきを確認できるような対人関係によって本来感を高め、その一方で、他者から認められないことによって本来感が低下する者と予想される。そこで、【研究3】においては“自己の表現”によって自己を認識する相互独立的な者と、“他者とのつながり”によって自己を認識する相互協調的な者とで、本来感に影響する対人関係が異なるのかを検討する。

また、「自分らしくある」という本来感は、他者とは異なる独自の存在として自己を認識する相互独立的自己観にある文化圏においてのみ感じられ、さらに、本来感が持つ精神的健康への寄与という本来感の適応的意味<sup>6</sup>も、人間関係を重視する日本のような相互協調的な自己観にある文化圏では通用しないという指摘がある(Heine, 2003)。他にも、文化的自己観理論に基づき、東アジア人とアメリカ人において自己感覚と対人関係との関連性の差異を検討している研究もある(Cross, Gore, & Morris,

<sup>6</sup> 第1章と第5章でこれについて述べている。

2003; Suh, 2002)。序章でも述べたように「自分らしさ」や「本当の自分」が社会的な問題とされている現状や、伊藤・小玉（2005）では日本人においても本来感が適応的意味を有していることが示されている<sup>7</sup>ことから、Heine（2003）の指摘は実証的には反証されているようにも見える。しかし、日本人のうちで、とくに相互協調的な者に焦点を当てた場合には、また別の結果が得られるかもしれない。なぜなら、伊藤・小玉（2005）における調査対象者が、たまたま相互独立的な者であったということも考えられるからである。このように、日本人の中で相互独立的・協調的な者とでは、本来感が持つ精神的健康との関係が異なっている可能性も否定できない。そこで【研究3】では、精神的健康の指標としてポジティブ・ネガティブ感情を取り上げ、この点についても補足的に検討することとした。

## 方法

**調査対象者** 茨城県の国立大学 287 名（男 167 名，女 120 名，平均年齢 19.25±0.82 歳）を調査対象者とした。

**手続き・調査時期** 【研究2】と同様である。

**調査内容** 以下の内容を含む質問紙を実施した。

**本来感** 伊藤・小玉(2005)によって作成された本来感尺度(7項目，5件法)を使用した。

**文化的自己観の優勢度** 木内(1995)の短縮版(8項目・4件法)を用いた。この尺度は、相互独立的な者がとる行動と相互協調的な者がとる行動を対にした2つの文章のうち、どちらが自分に当てはまるのかを強制的に選択させるものである。原尺度は16対の文章から構成されるが、本調査

<sup>7</sup> 詳しくは第1章と第5章を参照のこと。

においては、そのうち木内（1995）の因子分析で負荷量の高かった8対の文章を用いた。それらの項目を Figure 3-3-1 に示す。

**対人関係の質** 高井（1999）の対人関係性尺度のうち、4下位尺度についてそれぞれ負荷量の高かった上位4項目（計16項目・5件法）を用いた。自己の本音や弱みを隠さない「自己表現的關係」、他者に心を閉ざす「自己閉鎖的關係」、他人にやさしく接する「他者ケア關係」、他者との優劣や他者からの評価に過敏な「他者依存關係」からなる。なお、理解しやすいように、原尺度の下位尺度名を改変してある。項目を Table 3-3-1 に示す。

**ポジティブ・ネガティブ感情** 【研究2】で用いたものと同様の PANAS（佐藤・安田，2001）の短縮版（計10項目、7件法）を用いた。

以上すべての変数は、単純合計得点により観測変数を構成した。

## 結果と考察

### 独立優勢者・協調優勢者間の本来感・対人関係・精神的健康（ポジティブ・ネガティブ感情）の差

文化的自己観によって本来感・対人関係・精神的健康の程度に差異が見られるのかを検討するため、文化的自己観尺度の平均値により被調査者を独立優勢者（150名）、協調優勢者（137名）に群分けし、各変数についての差を検討した。その結果（Table 3-3-2）、協調優勢者よりも独立優勢者のほうが本来感が高かった。独立優勢者は“他者との差異”を常に意識し、協調優勢者は“他者とのつながり”を常に意識して自己を把握していると理論化されている。それゆえ、独立優勢者においては他者と違う“固有の自分（らしさ）”がより際立って感じられる一方で、協調優

【6】下記にAとBの二つの文があります。どちらが、あなたの現実の姿に近いですか？ AとBは必ずしも正反対のことがらを表しているとは限りませんから、両方あてはまることも、両方あてはまらないこともあるかも知れませんが、あなたに、よりぴったりすると思うものを選んで、該当する文字に○をつけてください。

	Aにぴったりとあてはまる	どちらかといえばA	どちらかといえばB	Bにぴったりとあてはまる
1 { A: まわりの人の意見に合わせる B: 自分の意見を主張する	A	a	b	B
2 { A: 個性を発揮する B: 協調性を尊重する	A	a	b	B
3 { A: まわりの人の期待にそうように、自分の考え方を合わせるが多い B: 自分の考え方は、まわりの人に批判されても、簡単には変わらないことが多い	A	a	b	B
4 { A: 自分の気持ちに正直な態度をとる B: まわりの人に合わせた態度をとる	A	a	b	B
5 { A: どのようにしたら、まわりの人から期待された役割を果たせるかを、第1に考える B: どのようにしたら、自分の能力を生かせるかを、第1に考える	A	a	b	B
6 { A: まわりの人の反対を受けても、自分の望むことは実行する B: まわりの人の反対を受ければ、自分の望むことは抑える	A	a	b	B
7 { A: まわりの人の反対を受けても、自分の志は貫くことが多い B: まわりの反対を受ければ、自分の志をあきらめることが多い	A	a	b	B
8 { A: まわりの人が望むことよりは、自分らしさを発揮する B: まわりの人が自分に望むことをする	A	a	b	B

Figure 3-3-1 本研究で用いられた文化的自己観の優勢度を測定する尺度（木内，1995）

Table 3-3-1 本調査で用いられた対人関係性尺度（高井，1999）

**自己表現的關係**

少しぐらい傷つくことがあっても、自分のありのままの姿で人と接している  
 人とは少しぐらい傷ついても本音で言い合っている  
 人からどう思われようとありのままの自分を生きている  
 自分の弱さや欠点をあまり隠そうとはしない

**自己閉鎖的關係**

人に対して心を閉ざしているような気がする  
 人とのつき合いに臆病なほうである  
 人を信用できない  
 人に対して好意的になれない

**他者ケア關係**

ちょっとしたことでも、人に世話をしてあげることが楽しい  
 人の良いところ、すぐれているところを進んでほめる  
 人のことでも、自分のことのように感じることが多い  
 いつも相手を理解しようと心がけている

**他者依存關係**

人に自分がどう思われるかということがとても気になる  
 何かにつけ、すぐに人と比較してしまう  
 他人より劣っているか、すぐれているかを気にしている  
 人がどうしてそうしたのかを知ることに関心がある

Table 3-3-2 独立優勢者( $n=150$ )と協調優勢者( $n=137$ )での各変数の差<sup>a)</sup>

	独立優勢者	協調優勢者	$t$ ( $df=285$ )
	$M$ ( $SD$ )	$M$ ( $SD$ )	
本来感	23.99 (4.63)	20.64 (4.65)	6.098 **
自己表現的關係	13.07 (2.49)	11.18 (2.45)	6.482 **
自己閉鎖的關係	10.67 (3.14)	11.23 (3.18)	1.498 <i>n.s.</i>
他者ケア關係	13.85 (2.89)	14.18 (2.73)	0.987 <i>n.s.</i>
他者依存關係	13.18 (3.19)	14.43 (2.82)	3.504 **
ポジティブ感情	17.75 (4.03)	16.60 (4.11)	2.388 *
ネガティブ感情	15.29 (3.88)	16.30 (4.47)	2.041 *

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$



優勢者において他者と同じ“標準的な自分”がより際立って感じられていることを示唆していると言えるかも知れない。

対人関係においては、自己の個性を発揮する自己表現的關係は独立優勢者が高く、他者の評価を気にする他者依存關係は協調優勢者が高かった。このことから、独立優勢者・協調優勢者がそれぞれの自己観に応じた対人的關係を行っていることが示唆された。すなわち、自己と他者とをそれぞれ独立した「個人」として捉える独立優勢者は、「個人」として自己の意見や感情を「他の個人」である他者にはっきりと伝達する対人關係を取っており、その一方で、自己と他者とがそれぞれ切り離されずにつながった存在であると捉える協調優勢者は、他者に依存するような対人關係を取っていることが示唆された。しかし、その他の対人關係性においては、独立優勢者と協調優勢者とで差異が見られなかった。つまり、この結果は独立優勢者も協調優勢者もそれぞれ同程度に他者から引きこもったり（自己閉鎖）、他者に気遣ったり（他者ケア）していることを意味している。

また、精神的健康を測定する指標として取りあげたポジティブ・ネガティブ感情において独立優勢者と協調優勢者で有意な差異が見られ、ポジティブ感情では独立優勢者のほうが高く、ネガティブ感情では協調優勢者のほうが高かった。この結果は、独立優勢者のほうが協調優勢者よりも精神的な健康度が高いことを示唆する。先行研究（木内，1995）においても、独立優勢者に比して協調優勢者の精神的健康が低い傾向にあることが示されており、本研究の結果はこれと合致する。ただし、先行研究でも述べられているように、この結果をそのまま鵜呑みにするわけにもいかない。というのも、文化的自己観尺度において、相互協調性を測定する項目がネガティブな印象を与える項目から構成されており（e.g.

「まわりの人の反対を受ければ、自分の志をあきらめることが多い」、その影響を受けた結果であるとも解釈できるからである。このように、相互協調性の測定において対人的抑制（シャイネス、対人恐怖傾向など）の概念が混交している可能性があり、結果の解釈には慎重になるべきであると思われる。

### 文化的自己観別にみた本来感と精神的健康との関連

文化的自己観により、本来感が有する適応的意義、すなわち精神的健康との関連性に差異が見られるのかを検討するため、独立優勢者と協調優勢者のそれぞれで、本来感とポジティブ・ネガティブ感情との相関係数を算出した。その結果(Table 3-3-3)、独立優勢者と協調優勢者で同程度の相関係数がみられた。このことから、文化的自己観に関わらず、本来感はポジティブ・ネガティブ感情という精神的健康の指標と関連していることが明らかとなった。先の分析においては、独立優勢者のほうが協調優勢者よりも本来感と精神的健康が共に高いことが示唆された。しかし、本来感と精神的健康（ポジティブ/ネガティブ感情）との関連性が独立優勢者と協調優勢者とで差異がないというこの結果は興味深い。すなわち、先の有意差検定で見られたように「自分らしくいられている」という感覚やポジティブ/ネガティブ感情の程度は協調優勢者よりも独立優勢者において際立って感じられているものの、ポジティブ・ネガティブ感情との関連という、本来感が有する適応的意義は文化的な自己観によって変わることなく重要な位置にあることを示唆している。

### 文化的自己観別にみた、対人関係が本来感に与える影響

文化的自己観によって、本来感に影響を与える対人関係が異なるのかについて検討するため、各対人関係を説明変数、本来感を基準変数とした重回帰モデルを構成し、独立優勢者と協調優勢者の2母集団同時分析

Table 3-3-3 独立優勢者と協調優勢者における  
本来感とポジティブ・ネガティブ感情の相関関係

	独立優勢者		協調優勢者	
	ポジ感情	ネガ感情	ポジ感情	ネガ感情
本来感	.43 <sup>**</sup>	-.31 <sup>**</sup>	.44 <sup>**</sup>	-.34 <sup>**</sup>

a) <sup>\*\*</sup> $p < .01$

を行った。その結果(Figure 3-3-2), 独立優勢者と協調優勢者, つまり文化的自己観に関わらず, 自己表現的關係は本来感を促進させ, 反対に自己閉鎖的關係や他者依存關係は本来感を低下させていた。その一方, 他人にやさしく接する他者ケア關係は, “他者とのつながり”によって自己認識する協調優勢者においてのみ本来感に有意傾向で正の影響を与えていた。さらに, 独立優勢者と協調優勢者が共に有意であった自己表現的關係, 自己閉鎖的關係, 他者依存的關係が本来感に与える影響(係数)の差に対する検定を行ったところ, 全ての係数において有意な差は見られなかった。このことから, 他者ケア關係を除いては, 独立優勢者と協調優勢者は全ての対人關係が本来感に同程度の影響を与えていることが示された。

独立優勢者と協調優勢者の両方で自己表現的關係は本来感を促進させていたが, Harter (2002) によって人間が自分らしくいられている状態が「自分の意見や意向を対人關係上で表現できること」と定義されているように, 本来感を感じるためにはそのような対人關係が重要であることを示唆する結果と言えよう。係数に有意な差は見られなかったが, 自己表現的關係の本来感への影響は協調優勢者のほうが独立優勢者よりも強かった。先の有意差検定において, 協調優勢者のほうが独立優勢者よりも本来感が低いと同時に, 対人關係において協調優勢者は独立優勢者よりも自己表現的關係をとらないことが示されている。このことから, 協調優勢者のほうが独立優勢者よりも(有意な差ではないが)自己表現的關係が本来感をより強く高めるという結果は, 協調優勢者が普段の対人關係上で自分の意向を表現できていないために, 逆にそのような表現が可能であった場合により強く本来感を感じられることを示唆してい

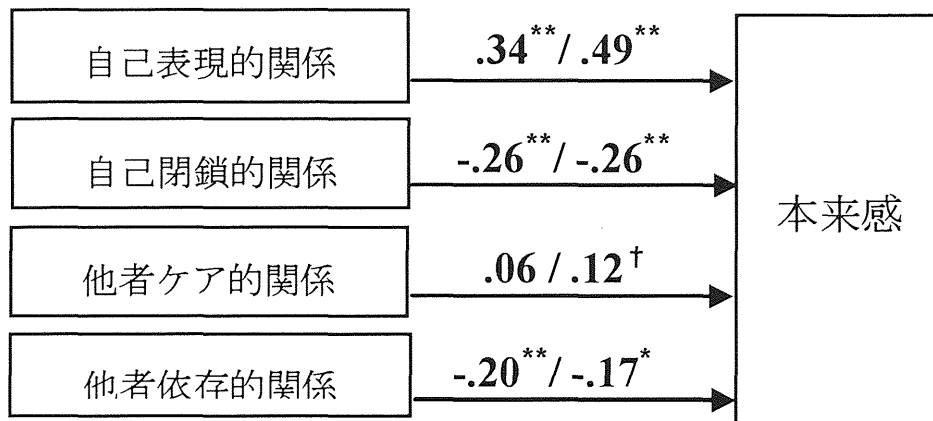


Figure 3-3-2 独立優勢者と協調優勢者において  
対人関係が本来感に与える影響<sup>a) b) c)</sup>

- a) 左側が独立優勢者，右側が協調優勢者の標準化係数
- b) 説明変数間の共分散と誤差は省略，飽和モデルである
- c) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

るのだと推察される。

同様に、独立優勢者においても協調優勢者においても自己閉鎖的な対人関係と他者依存的な対人関係は本来感を低減させる影響を与えていることが示された。自己閉鎖的な関係性は自己表現的な関係性とは正反対に、他者に自分を表現することから撤退していることを意味する。また、他者依存的な関係性は自己表現できないままに他者に密接に関わるような関係性であり、他者に過剰に頼る対人関係といえる。他者から撤退する自己閉鎖的な関係性では、自分という存在について他者からの妥当化が得られないために自分らしさを感じられないのであると推察される。また、他者に過度に依存してしまえば、他者の調子に合わせるために自分自身の意向や感情が抑圧され、これによっていわゆる“自分がない”ような他律的な状況に陥ってしまうのではないかと推察される。このように、自分らしくあると感ずるためには、自己閉鎖せずに他者からある程度の妥当化が必要である一方で、他者に過度に合わせすぎて自己を減すると逆に自分らしさを感じられなくなると言うことが示唆される。ここから、簡潔に述べるならば“自己と他者との距離にバランスを持った対人関係”が本来感の確保にとって重要であると言えるかもしれない。

また、独立優勢者と協調優勢者とで影響の与え方が異なっている対人関係として、他者ケア的な対人関係性が同定された。他者ケア的な関係は独立優勢者においては本来感に影響を与えていない一方で、協調優勢者においては本来感をわずかに促進させる影響を与えていた。これは、協調優勢者に文化的自己観の特徴に合致する結果であると思われる。すなわち、協調優勢者は他者とのつながりにおいて自己を把握するため、他者をケアしているという、他者とのポジティブな関係性は自己の感覚をより強めている結果は妥当なものと思われる。そしてこの結果は、こ

れまで明らかにされてきた相互協調的自己観にある人間の特徴を若干修正するような知見として捉えられるように思われる。すなわち、これまで相互協調的な者は他者とのつながりでしか自己の存在を認識しないため、そのような個人においては“自分”というものはなく、自分らしくある感覚自体を感じていないのではないかと考えられてきた。確かに、先の有意差検定の結果においても、協調優勢者は独立優勢者よりも本来感の程度は低く、自分らしさというものをあまり感じられていないように窺われた。しかし、本来感尺度の得点が極端に低いわけではないことから、協調優勢者において必ずしも自分らしさが感じられていないということではない。協調優勢者は他者をケアするような対人関係性によって自己を滅しているのではなく、逆に、自分らしさを感じることができるのである。

### 第3章第3節【研究3】のまとめ

協調優勢者よりも独立優勢者のほうが、自分らしさの感覚(本来感)は高かったが、精神的健康との関連は両者で同程度であった。また、本来感を促進・低下させる対人関係が明らかとなり、独立優勢者と協調優勢者でその影響パターンはほとんど同じであった。ただし、他者ケア的な対人関係は協調優勢者においてのみ自分らしさを感じることを促進するようなものであることが示唆された。

## 第4章

### 自己のあり方と本来感とのかかわり

#### 本来感概念の明確化

自尊感情との相違(【研究5】) 優越感との相違(【研究6】) アイデンティティとの相違(【研究7】)

#### 第3章 実生活状況

##### 【研究1】

自分らしくある・ないと感じる状況の  
探索的検討

##### 【研究2】

本来感に関するライフスタイル

##### 【研究3】

本来感に影響する対人関係一文  
化的自己観を考慮して一

#### 第4章 自己のあり方

##### 【研究4】

本来感に関する自己形成経験

##### 【研究5】

主体的な自己形成に対して本来感  
が与える影響

##### 【研究6】

自尊源と本来感との関係

#### 第5章 精神的健康

##### 【研究7】

本来感とストレス反応およびの対  
処行動との関係

##### 【研究2・3の一部】

本来感とポジティブ・ネガティブ感情  
との関係

#### 第6章 発達と時間

【研究8】 本来感の年代比較 年代別に見た本来感と生活(現在)・自己(過去・未来)・健康

この章では、  
本来感にかかわる自己のあり方として、  
自己形成経験、  
主体的な自己形成、  
自己価値感をささえるものごと(自尊源)  
について検討していく。



## 第4章 第1節

## 本来感に関する自己形成経験の検討

## 【研究4】

## 問題と目的

ある個人が「わたしはわたしらしくいる」と本来感を感じることを助ける要因として、その人の、その人なりの生活史があるのではないかと考えられる。エリクソン(1973)は、「わたしはわたしという他の誰でもない人間である」という意味での自我同一性の感覚を構成する最低限の要件のひとつとして、「現在の自分は過去の自分と同一の個体であり、過去の自分が成長したのが現在の自分なのである」という時間的な連続性の認識が必要であることを挙げている。「わたしはわたしというほかの誰でもない人間である」という個別存在の自覚(自我同一性)の場合にも増して、本来感においては過去の経験が重要になってくるように思われる。なぜなら、本来感は単に自分が他者と違って個別か否かという以上に「わたしらしさ」が問われる感覚なのだと考えられるからである。そのような本来感を感じるためには、単に過去と現在の自分が「連続してつながっている」という以上に、その過去に対するその人なりの独自の意味づけが重要であると考えられる。

誰しも人は、「その経験がなければ今の自分はない」と思えるような過去をもっているのではないかと思われる。それと同様に、「今の自分からこれを抜いたら他に何も残らない」と感じるような現在の経験もまた、本来感とつながるものであると考えられる。例えば、天才的なピアニストがいるとしよう。彼の生活史からピアノの記憶を抜いた場合、あるいは現在の彼からピアノを弾く技術を奪った場合には、そのような彼の彼

たる所以がない状態は、まさに「自分がない」という本来感が大きく損なわれた状態であると考えられる。彼の本来感は、ピアノにまつわる過去の経験、そしてピアノを弾くという現在の経験に大きく支えられていると考えられる。このように、ある種の過去の経験や現在の状態は、その人にとって単に「過去と現在の自分が連続している」という以上の意味合いを持つものである。

このように、本来感はその人独自の意味づけを持つ過去の経験や、現在の物事が影響しているのではないかと考えられる。そこで、【研究4】においては自己を支える過去と現在を含めた現在完了形の経験を、それによって自分が形成されているという意味で「自己形成経験」と呼び、本来感の高い者と低い者とでその経験に質的な差異が見られるのかを検討する。なお、自己形成経験としてはこれまで、自分という存在に強く影響を与えた人の研究（家島，2004）や、大学生が自分の生活において何を重要視しているのかに注目した研究（山田，2003a）はあるものの、以上のような視点により、現在完了形での自己形成経験を取り扱った研究は筆者の知る限り存在しない。【研究4】では、自由記述による質問によって自己形成経験をボトムアップ的に収集・整理し、その上で本来感との関わりを検討していく。

## 方法

**調査対象者** 茨城県の国立大学生 238 名（男 133 名，女 104 名，性別不明 1 名，平均年齢  $19.27 \pm 0.83$  歳）を調査対象者とした。

**手続き・調査時期** 2004 年 2 月，大学の講義時間中に無記名・個別記入形式の質問紙調査を実施した。

**調査内容** 以下の質問が含まれていた。

1. **自己形成経験を尋ねる項目** 自分自身が主体的に行ってきた経験と、自身の意図にかかわらず受動的に起こるような環境的出来事に関する体験の両方を捉える2項目によって、自己形成経験を尋ねた。主体的な経験についての項目は、「現在を含めこれまでに、あなたがしてきたことを振り返って、今の自分を作りあげたと思える重要な自分がしてきた行動・活動を教えてください。それは、“それをしてこなかったら今の自分はいない”と思えるようなことです。」であった。受動的な環境的出来事についての項目は、「現在を含めこれまでに、あなたがしてきたことを振り返って、今の自分を作りあげたと思える重要な出来事を教えてください。それは、“その出来事がなかったら、今の自分はいない”と思えるような出来事です。」であった。実際に用いられた調査項目を、Figure 4-1-1 と資料 B に示す。

2. **本来感** 伊藤・小玉(2005)の本来感尺度(7項目, 5件法)を用いた。

## 結果と考察

1. **自己形成経験の特徴** 自己形成を尋ねる質問に対し、総計 739 個の自由記述(1人につき平均3個)が得られた。これらの記述を大学院生4名によって、KJ法(川喜田, 1986)で40カテゴリに分類した。各カテゴリの定義を Table 4-1-1 に示す。KJ法によるカテゴリ化の信頼性を確認するため、Table 4-1-1 の定義に基づき、KJ法に参加しなかった大学院生1人が全記述を40カテゴリに再評価した。評価の一致率は83%であり、不一致を示した記述は筆者と再度協議した上でカテゴリ化が決定された。その結果(Table 4-1-2)を概略すると、①「部活」、「受験勉強」、「習い事」といった、一定期間の継続したコミット(努力・参加)が必要な活動、②「友人」「家族」「恋愛」「恩師」のような対人的関わり、③少数である

☆ 【7】と【8】では、「してきたこと」と「起こった出来事」をお聞きします。  
回答は何個でも、思いつくままに、できるだけ具体的におねがいします。

【7】現在を含めこれまでに、あなたがしてきたことを振り返って、いまの自分を作りあげたと思える重要な自分がしてきた行動・活動を教えてください。  
それは、「それをしてこなかったら、今の自分はありません」と思えるようなことです。

自分がしてきたこと

【8】現在を含めこれまでに、あなたの身の回りに起こった出来事を振り返って、いまの自分を作りあげたと思える重要な出来事を教えてください。  
それは、「そのような出来事がなかったら今の自分はありません」と思えるような出来事です。

出来事

Figure 4-1-1 自己形成を尋ねるために用いられた調査項目

Table 4-1-1 自己形成経験カテゴリーの定義

No.	カテゴリー	分類規準
1	部活	運動系・文化系など小・中・高校における全ての部活に関わる記述 (※部内の人間関係上のトラブル・もめ事は除く)
2	スポーツ	スポーツ名のみを書いてある記述 (※～部という記述は「1:部活」にカテゴリ化される)
3	受験・受験勉強	(中学・高校・大学)受験や受験勉強、入試、塾などの記述(※浪人関係は「21:浪人生活」にカテゴリ化される)
4	学校生活	小・中・高校合格・通学・生活と広く記述されているもの & 生徒会・文化祭活動なども含める
5	友人との出会い・かかわり	友人、友人関係、友達付き合いや、友達との何らかの関わり(遊び・語り・相談など)に関する記述
6	家族・親戚とのかかわり	家族・親族(親・祖父母・兄弟姉妹)との関わり・影響・出来事に言及している記述 (※「離婚」「不幸」「教育方針」以外の記述)
7	習い事・趣味	スポーツ以外のあらゆる習い事・趣味(読書は除く)に関わる記述
8	恋愛	彼氏・彼女・恋人との出会いや、失恋、性生活など恋愛・色恋にまつわる記述
9	特になし	ない・特になし・わからない・思いつかない・質問の意図がつかめないなどの記述
10	親しい人の不幸	親しい人(家族や友人)の死、障害、大けが、大病、不登校、いじめ、トラブルなどネガティブな出来事についての記述
11	勉学	受験勉強以外での勉強、学問に関わる記述
12	引っ越し(一人暮らし)	引っ越し・一人暮らし・転校など居住環境・活動エリアの変化を述べている記述
13	大学入学	大学に入学・合格すること、大学での生活などに関わる記述
14	誠意をもって人とかかわったこと	人とかかわりに方向が向いていて、人を理解したり、話を聞いたり、大切にすることの記述
15	対人関係上のトラブル	友人とのけんか・裏切りや、部活でのもめ事など対人関係上の悩み・トラブルに関する記述
16	恩師・先生との出会い	先生、教師、指導者からの影響、出会い、関わりに言及している記述
17	読書	本、図書(マンガも含む)など読書に関わる記述
18	サークル	(大学での)サークル活動に関わる記述
19	部活などでの好成績	何らかの試合、何らかの表彰や、大会入賞、上位成績など秀でた業績に関する記述
20	いじめ	いじめ・無視・仲間はずれなど一方的に被害を受けた経験に研究する記述
21	浪人生活	浪人生活に関わる記述
22	人との出会い	色々な人とかかわり、あるいは人全般とのかかわりに言及している記述
23	生きてきたすべて	すべて・生きること・毎日の生活など自己の生活全般を指している記述
24	人に心を開かなかったこと	本心を語らない、感情を抑える、表面的につきあう、媚びを売るなど「見せかけの自分」を演じる経験に関する記述
25	けが・災害	けがや災害(交通事故・自然災害)に関わる記述
26	ボランティア	ボランティア活動に関わる記述
27	海外生活	留学・研修など、日本以外での生活を経験したことに関する記述
28	旅	旅・旅行や、どこかへ行った経験に関する記述
29	進路の自己決定	自分で進路(大学や仕事)を決定した経験に関する記述
30	親の離婚	親の離婚・別居に関する記述
31	親の教育方針	親の教育・進路方針に影響を受けた記述、三者面談も含まれる
32	自分について考えること	よく考える、自分や悩みに向きあうなど、自己内省に関係する記述
33	挫折	挫折・後悔・受験失敗に関する記述
34	飲み会	さわぐ・飲むなどの記述
35	困難なときに頑張ったこと	失敗からの立ち直りや、がんばった、努力したなど、困難なときに自らの力でどうにかしてきた記述
36	アルバイト	アルバイトに関わる記述
37	生活習慣	生活習慣に関わる記述で、よい習慣も悪い習慣も含まれる
38	好きな事をやってきたこと	自分の好きなこと・興味のあることをするという記述
39	性格をかえたこと	性格をかえたことに関する記述
40	分類不能	上記以外(例:「本の出版」、「小さい頃から知育玩具で遊びまくっていたこと」、「あいさつ運動」、「気象」)

Table 4-1-2 本来感高群・低群における自己形成経験 <sup>a) b)</sup>

	回答者数	回答率	本来感		$\chi^2$ 値
			高い人	低い人	
部活	73	(.31)	45	28	3.95*
スポーツ	50	(.21)	27	23	n.s.
学校生活	39	(.16)	20	19	n.s.
受験・受験勉強	38	(.16)	13	25	3.78†
友人とのかかわり	36	(.15)	19	17	n.s.
習い事	33	(.14)	20	13	n.s.
恋愛	27	(.11)	13	14	n.s.
勉学	27	(.11)	13	14	n.s.
親しい人の不幸	24	(.10)	11	13	n.s.
家族親戚とのかかわり	23	(.10)	15	8	n.s.
大学入学	20	(.08)	11	9	n.s.
誠意を持って人と関わったこと	20	(.08)	12	8	n.s.
サークル	18	(.08)	13	5	3.55†
引越し	16	(.07)	9	7	n.s.
読書	16	(.07)	9	7	n.s.
人との出会い	16	(.07)	7	9	n.s.
対人関係上のトラブル	15	(.06)	7	8	n.s.
恩師・先生との出会い	12	(.05)	6	6	—
いじめ	11	(.05)	6	5	—
ボランティア	11	(.05)	6	5	—
浪人生活	10	(.04)	7	3	—
生きてきた全て	9	(.04)	4	5	—
海外生活	8	(.03)	5	3	—
困難なときに頑張ったこと	7	(.03)	4	3	—
生活習慣	7	(.03)	4	3	—
部活などでの好成績	6	(.03)	5	1	—
けが災害	6	(.03)	5	1	—
親の教育方針	6	(.03)	5	1	—
進路の自己決定	5	(.02)	3	2	—
自分について考えること	5	(.02)	3	2	—
人に心を開かなかったこと	4	(.02)	1	3	—
旅	4	(.02)	2	2	—
親の離婚	4	(.02)	2	2	—
アルバイト	4	(.02)	3	1	—
挫折	3	(.01)	2	1	—
飲み会	3	(.01)	3	0	—
好きなことをやってきたこと	3	(.01)	2	1	—
性格を変えたこと	2	(.01)	2	0	—
分類不能	25	(.11)	19	6	6.76**
特になし	36	(.15)	26	10	7.11**

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$ 

b) 回答率が5%以下の記述は度数が少ないため、検定にはかけていない。

が、「いじめ」「親しい人の大病」のような衝撃的でネガティブな経験、また、④「誠意をもった対人関係」「ボランティア」といった積極的・主体的な社会的関わりが、自己形成経験として認識されていることが示唆された。さらに、少数ではあるが「大学入学」「引越し」といった生活環境の大きな変化や、「サークル」「読書」といった個人的趣味・余暇活動が反映された経験が挙げられた。以上を総じてみると、時間的・社会的（対人）的・個人的に大きく自己投資した経験、強度のストレス状況、環境の大きな変化といった特徴をもつ経験が自己を形成させる経験として想起されやすいことが示唆された。

**2. 本来感の高低でみた自己形成経験** 本来感尺度の得点 7～22 点であった被調査者を本来感低群（122 名）、23～49 点であった被調査者を本来感高群（116 名）として被調査者を 2 等分割し、各カテゴリについて回答度数比の差を検討した。その結果（Table 4-1-2）、有意傾向であるが、本来感高群のほうが「部活」を多く回答する傾向にあった。このことから、部活という、自己にとって重要な活動がある程度達成することや、「所属感」といったものが自分らしくある感覚を支えていると推測できる。また、逆に本来感低群のほうが「受験」を多く回答していた。これは、自分らしさの感覚が低い者は、受験以外に自己にとって重要な経験を自ら選択し、長い間それにコミットした経験がないことを示唆しているのかも知れない。つまり、今の自分を形成している経験として、本来感を高く感じている者は、部活動という自己決定的な活動に主体的にコミットしたことを想起し、本来感をあまり感じていない者は受験勉強という社会的に課せられる活動に他律的にコミットさせられたことを想起している、とまとめることができる。

また、興味深いことに、本来感高群のほうが低群よりもカテゴリ化が

不可能であった、すなわち他の誰も同じ回答をしなかったその人だけの“分類不能”の記述を挙げることが示された。分類不能の記述の例としては、「本の出版」や、「小さい頃から知育玩具で遊びまくっていた」といった回答があった。これは一概に解釈されるものではないであろうが、その人固有の、誰にも体験できないような何らかの経験が自分らしくある感覚を促進させているのかも知れない。あるいは、本来感が高い者は他の人とは違うような、個性を意識した回答を敢えてしているのかも知れない。

また、「特になし」という記述もまた本来感高群のほうが低群よりも回答していた。本研究では、自由記述の回答欄に全くの回答をしなかった（すなわち空欄であった）対象者のデータを分析には含めなかった。本来感が高い者が「思いつかない」「特になし」という回答を多くしていた。この結果は、自己形成経験の欠如と言うよりは、本来感の高い者は調査に対する自身の動機づけの低さを、自信を持って表現するということを表していると解釈できるかもしれない。実際、本来感と自尊感情には正の相関関係があることが明らかとなっており（伊藤・小玉, 2005）、本来感を高く感じている個人の特徴として、対人場面で自分自身の素直な意向をためらわずに表現できることが指摘されている（Kernis, 2003a）。ただし、自分らしくいる、いない状況の自由記述を本来感の高低群で検討した【研究 1】の結果では同じような結果がみられていないため、本研究における“特になし”や、“分類不能”に関する結果については積極的な解釈は難しいと言わざるを得ない。



#### 第4章第1節【研究4】のまとめ

本研究によって、高い本来感を支える自己形成経験と、低い本来感に留まらせる自己形成経験についてわずかながら示唆を得ることが出来た。すなわち、本来感の高い者は部活動やサークルといった自発的に選ばれた長期的な活動を、本来感の低い者は否応なく課せられた長期的な活動を自己形成経験として認識していることが示唆された。

## 第4章 第2節

## 主体的な自己形成に対して本来感が与える影響の検討

～自己価値の随伴性と自尊感情も踏まえて～

## 【研究5】

## 問題と目的

【研究4】では現在完了形での自己形成経験が本来感を支えているのではないかと考えられたが、逆に、本来感が現在進行形での主体的な自己形成に影響を与えているようにも考えられる。現在進行形での主体的な自己形成についてはいくつかの先行研究があるので、以下、それらを概観していく。その上で、自己形成を促進させる要因として自尊感情に注目し、自己形成と自尊感情との相反する知見や伊藤・小玉（2005）の研究を検討することで、本来感と自己形成との関わりを議論していく。

本論文における調査対象者のほとんどは大学生であるが、最近の発達心理学的な見地に依れば、大学生は自己を形成していく成人化期（emerging adulthood）であると捉えられている（Arnett, 2000）。確かに、大学生時代は、受験勉強という社会的圧力から解放され、一定の職を得て独自の生計を営む社会人になるまでの準備期間である（村田, 2002）。また、心理的・社会的にも、親から自立する第2の個体化（ブロス, 1974）や、自己の様々な要素を統合して一貫した自分をつくりあげるというアイデンティティ形成の時期として捉えられる（エリクソン, 1973）。大学生は、高校までの斉一的な雰囲気から解放され、多くの自由な時間を手にする。こうした中で、自身の生き様を模索し、特定の活動に没頭したり様々な経験を積み重ねたりすることで、自分という存在を形作っていく（田中, 1995）。この過程は「その人がその人自身によって他でもない

その人となる」という意味合いが特徴的である（滝沢, 1994）ため、単なる「発達」や「人格形成」というよりも、「自己の成長」や「自己形成」という言葉で取り上げられ、個人の主体性を重んじる研究者によって検討されてきた（例えば, Bauer & McAdams, 2004; Brandtstädter & Rothermund, 2002; 水間, 2002; Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002）。自己形成は学校教育の本質的な目標とも考えられ（梶田, 1984）、この過程についての理解が求められている。

自己形成についての論述や研究を概観すると、自己形成過程に不可欠と思われる側面として、自己形成意識と自律性が挙げられる（同様の指摘として、黒崎, 1995）。自己形成意識とは、自分自身を成長させ、形作っていかこうとする動機づけを意味する。他方、自律性とは、日常の些末な問題から人生の進路に関わる重要な問題まで、自分の判断により自分の責任で選択することを意味する。自己形成を「航海」に喩えるならば、自己形成意識は船を前進させる動力、自律性は船の進行を制御する舵取りであると言えよう。

では、そのような自己形成を促進させる要因とは何であろうか。様々な環境的・個人内的な要因が考えられる（星野, 1975; 梶田, 1984; 水間, 2002）が、その中でも古くから心理学において重要視されてきた要因に自尊感情が挙げられる（梶田, 1994; 福島, 1975）。自分に自信（自尊感情）を持つことによって、色々な決断が可能となるだろうし、また、新しいことにも挑戦することが出来るだろうとの考えからである。実際、世界保健機構が提唱したライフスキルプログラム（川畑, 1997）や自尊感情促進を目的とした米国の公的な取り組み（California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social Responsibility, 1990; Mecca, Smelser, & Vasconcellos, 1989）には、自尊感情の育成によって人間が自

律的に判断し健全に成長できるようになるとの基本的考えがあり、これに基づいた実践が展開されている。

しかしその一方で、第1章第1節においても論じたように、自尊感情が自己形成を促進させるどころか、個人の適応に対してほとんど影響を与えず、逆に社会適応を阻害する可能性すらあるとの見解がある (Baumeister, Campbell, Krueger, Vohs, 2003; Crocker & Park, 2004)。これを支持する代表的な知見としては、高い自尊感情の不適応的な様相を示したいくつかの実証的な研究 (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1993 など) が挙げられる。また最近では、教育実践についての哲学的な論考においても、自尊感情の育成に関して慎重な見解がみられる (例えば, Cigman, 2004)。

そのような中で、自己形成の一側面である自律性に影響する要因として、自尊感情と併せて本来感の検討を行った伊藤・小玉 (2005) は興味深い結果を示している。伊藤・小玉 (2005) での検討の結果、自尊感情と自律性とに見られる正の相関関係は表面的なものであり、自尊感情と共変動する本来感の影響を統制すると、自尊感情が自律性に負の影響を与えることが示された。この結果は、自尊感情が自己形成を促進するという考えと、それに反する見解を統合する結果として解釈できる。すなわち、自尊感情は自律性と正の単相関関係にあり、その点では確かに自己形成に促進的な影響を与えているように見える。しかし、促進的な影響を与えているのは自尊感情と共変動している本来感の影響によるものであり、自尊感情それ自体が自律性を促進しているわけではなく、むしろ、本来感の影響を統制すれば自律性を阻害させる可能性さえ考えられる。

ここで問題となるのは、前述したような自尊感情についての相反する

見解のどちらが正しいかということではなく、「本来感を統制した場合に限り自尊感情が自律性を低下させる」という点である。そして、これは自尊感情、ならびに本来感の概念化と深く関わった問題と思われる。第1章1節で述べたように、自尊感情に様々な下位様態を仮定する考え・理論が幾つか提示されている（Baumeister et al., 2003; Cigman, 2004; Crocker & Park, 2004; 梶田, 1984; Kernis, 2003a; 佐藤, 2001 など）が、以上の点を解釈するに当たって、Deci & Ryan (1995), Ryan & Deci (2004) の考えが最も有効であると思われる。

Deci & Ryan (1995), Ryan & Deci (2004) は、自己決定理論 (Ryan & Deci, 2000) に従い、自尊感情を随伴性自尊感情 (Contingent self-esteem) と本当の自尊感情 (True self-esteem) とに区別している。随伴性自尊感情は、自己価値の感覚が何らかの外的な基準上での査定に依存しており、その基準上で高いパフォーマンスを達成すること (e.g. テストで100点をとる) で得られる自尊感情と定義される。一方、本当の自尊感情とは、自己価値の感覚に何の外的根拠も必要とせず、ただ自分らしくいるだけで感じられる自尊感情と定義される。そして、随伴性自尊感情は自律的な自己の統合を阻害する一方で、本当の自尊感情は社会的価値観を自己の内に取り入れ、内在化し、自律的に統合させることに寄与するとされている。

概念として、本来感は本当の自尊感情と極めて近い<sup>1</sup>。それゆえ、伊藤・小玉 (2005) における「本来感を統制した自尊感情」が意味する自尊感情とは、本当の自尊感情の成分を排除した自尊感情、すなわち随伴性自尊感情の成分を強く反映したものであると推測できる。随伴性自尊感情

---

<sup>1</sup> 本来感は「自分らしくある感覚」を指すが、本当の自尊感情は「自分らしくあることによって、自然と湧き起こる自己価値の感覚」であり、厳密には区別される概念である。

が高ければ、自尊感情を確保するため、外的基準上での達成行動に縛られることとなり、その為に自己自身による決定（自律性）が難しくなると考えられる。またその一方で、本来感を高く感じていれば、外的な基準上での判断に縛られないことから、自身の意向に基づいた自由な自律的判断が可能となると考えられる<sup>2</sup>。

このように、本来感、ならびに随伴性自尊感情という概念を導入することによって、自己形成に対する相反する見解を統合する可能性を持ったものとして伊藤・小玉（2005）の結果が理論的に解釈されうる。そして、このような考えは、自己形成のもう1つの側面である自己形成意識に対しても重要な含意を持っている。自分らしくいられている感覚（本来感）を高く感じていれば、現在の自分自身の欠点を自我脅威として受け取ることなく現状の改善意識が高まるであろうし、安心して新しい局面で自分を活かすように前進できる（Hodgins & Kee, 2002; Kernis, 2003a, 2003b）と考えられ、本来感は自己形成意識を促進させるだろうと予想される。その反対に、自尊感情が外的な基準に随伴していることで、随伴している領域に囚われ、それ以外の新たな活動や視点に価値を見出しにくくなると考えられる。また、自尊感情を獲得するために、随伴している対象内での達成のために努力が払われるとしても、自尊感情獲得に動機づけられているそうした状態では、自身の欠点を直視し自分自身を全体として向上させていこうとする意欲にはつながりにくいと考えられる（同様の指摘として、Crocker & Park, 2004）。

---

<sup>2</sup> 本当の自尊感情と随伴性自尊感情との区別は、古くは自尊感情を社会的基準上での「すごくいい」感情と個人的基準上での「これでいい」感情とに分ける見解（Rosenberg, 1965）に端を発すると思われる。伊藤・小玉（2005）では自尊感情を測定する尺度としてRosenberg（1965）の邦訳版が用いられている。この尺度は自尊感情の「これでいい」という側面の測定を意図され作成されたが、実際には社会基準上での「すごくいい」という感覚も弁別できずに測定しているとの見解（Kernis, 2003a）や知見（溝上, 1998）があり、本論文はこの理論的立場を前提としている。

以上のように、主体的な自己形成に対して本来感は促進的に、自尊感情の随伴性は抑制的に影響すると予測される。また、本来感や随伴性を統制した場合の自尊感情は、本来感の促進的な影響と随伴性の抑制的な影響を統制されるため、主体的な自己形成には際だった影響を与えないと予測される。本来感や自尊感情の随伴性という構成概念は比較的最近になって操作的に取りあげられるようになったものである（Kernis, 2003a）。これまで、以上のような予測を検討した実証的検討は国内外の両方で見られない。そこで、【研究5】において以上の予測を仮説として検討することとする。仮説は以下の通りである。

*本来感は主体的な自己形成に促進的な影響を与え、自己価値の随伴性は抑制的な影響を与え、自尊感情は、主体的な自己形成に対して何の影響も与えないだろう。*

## 方法

**調査対象者** 茨城県の国立大学の学生 220 名(男性 122 名,女性 98 名,平均年齢  $20.06 \pm 1.28$  歳)を調査対象者とした。

**手続き・調査時期** 2004 年 11 月に、無記名の個別記入形式の質問紙で、大学の講義時間中に約 15 分かけて実施した。

**調査内容** 以下に示す調査内容を含む質問紙を実施した。

1. **本来感** 個人が自分らしくあると感じている全般的な感覚を測定する伊藤・小玉（2005）の本来感尺度を用いた。7 項目、5 件法である。
2. **自己価値の随伴性** Paradise & Kernis（1999）の Contingent Self-Esteem Scale を作者らの許可を得て、林・鈴木（1986）を参考に以下の手順で邦訳した。第 1 に、本論文の著者が Contingent Self-Esteem Scale を日本語に翻訳した。第 2 に、心理学を専門とする大学院生 1 名が翻訳された項

目の表現の適切さや文意の明瞭さを点検し、表面的妥当性を検討した。第3に、心理学を専門とする英語の堪能な大学院生が、日本語に翻訳された項目を英語に再翻訳した。第4に、米国ペンシルベニア州のライセンス・クリニカル・サイコロジストの資格を持つ心理学の大学教員が、英語に再翻訳された項目について、表現の適切さを点検した。第5に、尺度の作者 (PhD. Michael H. Kernis) が原項目と再翻訳された項目とを照合し、文意の乖離がないかを点検した。最後に、第5の点検を受けて表現を修正し、日本版の自己価値の随伴性尺度が設定された。この尺度は、個人の自尊感情がどの程度、外的な達成や期待に随伴しているのかを測定する (Kernis, 2003a; Patrick, Neighbors, & Knee, 2004)<sup>3</sup>。全15項目からなり、本来感尺度と同じ選択肢の5件法である。

**3. 自尊感情** 山本・松井・山成 (1982) が邦訳した Rosenberg (1965) の自尊感情尺度を用いた。この尺度は、自分に対してこれでよい (good enough) と感じるような自分自身に対する肯定的感情の程度を測定するとされている。10項目からなり、5件法で評定を求めた。ただし、伊藤・小玉 (2005) と同様に項目番号8「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」を除いた項目の合計得点を自尊感情得点とした。

**4. 自律性** 伊藤・小玉 (2005) と同様に、Ryff (1989) の Psychological Well-being Scale を基にして作成された心理的 well-being 尺度 (西田, 2000) に含まれる自律性尺度を用いた。8項目からなり、6件法で評定を求めた。ただし、伊藤・小玉 (2005) では因子への負荷量が高い3項目のみが使用されており、この結果と比較するため、分析においては同様の3項目

---

<sup>3</sup> 英語版の原尺度名は、“Contingent Self-Esteem Scale”であるが、自尊感情と自己価値 (感) には若干のニュアンスの違いがあるものの同義の概念として扱われていること (Crocker & Neur, 2003; Kernis, 2003a, 2003b)、ならびに本研究では「自尊感情」も変数として取りあげており表現の混乱を招くことから、以後、この尺度で測定されている構成概念を「自己価値の随伴性」と呼ぶこととする。



を加算した合計得点を自律性得点として使用した。その3項目とは、「自分の生き方を考えるとき、人の意見に左右されやすい」、「自分の考え方は、そのときの状況や他の人の意見によって、左右されがちである」、「重要なことを決めるとき、他の人の判断に頼る」である<sup>4</sup>。

**5. 自己形成意識** 自己形成意識を測定する尺度として、小平（2002）の尺度を用いた。5件法の評定肢で、2つの下位尺度から構成され、それぞれ6項目である。下位尺度は、自分が持っている様々な可能性を追求し、それを見出していこうとする「可能性追求意識」と、現状の自分の悪いところを改善し、より適切な存在となるために努力しようとする「現状改善意識」である<sup>5</sup>。この尺度の基になっている水間（1998）においては、得点の分布が高い方向に歪んでいたため、本研究では正規分布になるよう、評定肢を（1.あまりあてはまらない 2.少しだけあてはまる 3.まあまああてはまる 4.かなりあてはまる 5.非常によくあてはまる）とした。本調査で用いた項目を、Table 4-2-1 に示す。

**6. 自己価値の随伴性尺度の妥当性指標** 自己価値の随伴性尺度の構成概念妥当性を検討する指標として、自己像の不安定性（Rosenberg, 1965）と、公的自己意識（Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975）を取り上げた。自己像の不安定性とは、日常生活の中で、個人の自己感覚がどの程度、状況的に変動するのかを意味する。もし、個人の自尊感情が外的に随伴しているならば、外的な評価的イベントによって、自己像は大きく変動すると考えられる。また、外的な達成に見合っているかどうかを査定するには、他者との相対的位置づけや他者からの評価についての認識が必要となる。それゆえ、自己価値の随伴性が高ければ、その査定のために高

<sup>4</sup> いずれも逆転項目である。

<sup>5</sup> 小平（2002）においては、それぞれ拡大的意識、充足的意識と命名されているが、表現の明瞭さを考慮して、本研究では以上のように言い換えた。

Table 4-2-1 自己形成意識尺度 (小平, 2002)

---

**可能性追求意識**

- 新しいことやちがうことをいろいろしてみたい
- 今までやったことのないようなことに挑戦していきたい
- 自分の能力を最大限に伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい
- 自分を向上させていけるよういろいろなことをやっていきたい
- 新しい自分を開拓していきたい
- 自分の可能性を追求していきたい

**現状改善意識**

- 自分の悪いところをちゃんと直していきたい
  - 人から言われたことは2度と言われないように気を付けたい
  - 自分の能力でできることは、ちゃんとやれるようにしておきたい
  - 今できることをしっかりやれるようになりたい
  - 自分の力で何とかできそうな事にはしっかりと取り組んでいきたい
  - 自分自身の欠点を早めに直そうと努力している
-

い公的自己意識が伴うと考えられる。以上から、自己像の不安定性および公的自己意識と自己価値の随伴性尺度とは正の相関関係が予想される。自己の不安定性は「私は自分自身に対する考えが、とても変わりやすい」や「自分自身をととても良く評価する日もあれば、とても悪く評価する日もある」といった5項目からなり、5件法である（小塩, 2001）。公的自己意識は「自分のふるまいが場違いでないかと気になることがある」や「自分が人にどう見えるかが気になる」といった5項目であり5件法である（外山・桜井, 1999）。

以上に挙げた尺度は全て各項目を単純に加算した合計得点を、その構成概念における程度を表すものとして操作的に定義した。

## 結果と考察

### 自己価値の随伴性尺度についての尺度分析

**自己価値の随伴性尺度の構造と信頼性** 自己価値の随伴性尺度 15 項目それぞれの分布状況を確認したところ、歪みは見られなかった。そこで全 15 項目について主成分分析を施した。その結果、固有値を見ると第 1 主成分 (4.14) と第 2 主成分 (2.41) との間に最も大きな減衰が見られ、全ての項目が第 1 主成分に .30 以上で負荷していたことから、1 主成分構造での使用に耐えられると判断された<sup>6</sup>。主成分分析の結果と各項目ならびに合計得点の記述統計量を Table 4-2-2 に示す。さらに、Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、 $\alpha = .80$  であり、十分な内的整合性を備えている

<sup>6</sup> 自己価値の随伴性尺度について、回転をかけて主成分分析を施すと複数の下位成分が抽出されるが、完全な単純構造とはならない。詳細は全般的議論にて述べるが、自己価値の随伴性尺度は単一構造を目的として作成されており、本研究においても、この尺度を「自己価値が外的に随伴しているか否か」と全般的に測定するために用いている。様々な要素に分けられる可能性は認識しつつも、先行研究（Kernis, 2003b; Patrick et al., 2004）と同様に本研究では自尊感情の随伴性尺度を 1 次元構造の尺度として用いる。

Table 4-2-2 自己価値の随伴性尺度の主成分分析結果と平均値、ならびに標準偏差<sup>a)</sup>

	負荷量	平均値 (SD)
4 自分が好きかどうかは、他人からどれだけ好かれ、受け入れられているのかにとても影響を受ける	.78	3.32 (1.09)
7 自分が好きかどうかは、他人が自分のことをどう言うかどう思うかにとっても影響を受ける	.71	3.24 (1.07)
8 他人から自分の外見を誉められると、自分自身をとっても価値ある存在だと強く感じる	.67	2.95 (1.14)
6 自分の価値を測る重要なものは、自分の外見がどれだけ魅力的であるかということにある	.62	2.60 (1.03)
14 自分が好きかどうかは、自分がどれだけ魅力的に見えるのかによってかなり影響される	.61	3.09 (1.01)
9 他人からひどく扱われたとしても、自分の自己価値の感覚は基本的に影響を受けることはない*	.54	3.40 (1.04)
10 自分の価値を測る重要なものは、他人から定められた基準でどれだけ物事を達成できているかということにある	.53	2.58 (0.96)
5 人と仲良くすることが、自分自身をより良い価値ある存在であると感ずることに重要だ	.47	3.44 (0.96)
13 自分の外見が最高に魅力的だとは思えないような日であっても、自分の自己価値の感覚が強く落ち込んでしまうことはない*	.42	3.10 (0.97)
2 たとえ失敗に直面しても、自分の自己価値の感覚が揺らいでしまうことはない*	.42	3.13 (0.97)
15 他者から拒絶されるような目にあっても、自分の自己価値の感覚は影響を受けることはない*	.41	3.66 (1.01)
3 自分で決めた自分の中にある基準でどれだけ物事を達成できたかによって、自分をどれだけ好きでいられるのかが決まる	.37	3.24 (0.93)
12 自分のできる活動が自分の理想を満たしていないようとき、自分自身に強い不満を感じる	.37	3.90 (0.89)
11 誰かが自分に好意を抱いていることを知ったとしても、そのことが自分自身に対する感情に影響することはない*	.35	3.59 (0.93)
1 自分の価値を測る重要なものは、自分がどれだけ物事を有能に成し遂げるかということにある	.32	3.08 (1.04)
	二乗和 (固有値)	合計=48.33 (7.76)
	寄与率	27.58

a) \*のついている項目は逆転項目であり得点を反転してある。

ことが示唆された。

**自己価値の随伴性尺度の構成概念妥当性** 自己価値の随伴性尺度と自己像の不安定性，ならびに公的自己意識との相関関係を検討した。その結果，自己価値の随伴性は，自己像の不安定性とは  $r=.24$  ( $p<.01$ )，公的自己意識とは  $r=.54$  ( $p<.01$ ) で有意な正の相関関係が見られた。自己像の不安定性とは弱い相関関係であったが，自己像が自尊感情に随伴したイベントのみによって変動するわけではなく，何の要因もなく自然と自己像が変動すること（ジェームス，1992）や，自己評価的なイベントでの達成が一定である場合（e.g.常にテストで好成績である）には自己像は変動しないことから，低い相関関係は妥当な結果であると思われる。また，公的自己意識とは中程度の相関関係が見られた。自尊感情が何らかの外的基準に随伴しているならば，その基準上での達成や他者からの評価を慢性的に査定しなければならない（Deci & Ryan, 1995）。しかし，それ以外の要因（e.g.シャイネス特性など）によっても公的自己意識は高まることが考えられるため，自己価値の随伴性と公的自己意識との中程度の相関関係は妥当な結果であると思われる。以上から，自己価値の随伴性尺度についての構成概念的な妥当性が基本的な点では確認されたと判断され，以下の分析では全15項目を単純に足し上げた得点を自己価値の随伴性の程度を表す指標として用いた。

#### **本来感と自己価値の随伴性が自己形成に与える影響**

**本来感，自己価値の随伴性，自尊感情の概念的 위치づけの確認** 本来感，自己価値の随伴性，自尊感情が自己形成に与える影響を検討する前段階として，以後の分析にて取り扱う全ての変数間の単相関関係を検討した（Table 4-2-3）。

説明変数間の相関関係を見ると，本来感と自尊感情との間にはやや強い

Table 4-2-3 各変数の単相関関係 a) b)

	自尊 感情	自己価値 の随伴性	自律性	可能性追求 意識	現状改善 意識
本来感	.64 **	-.35 **	.45 **	.29 **	.21 **
自尊感情		-.25 **	.32 **	.26 **	
自己価値の随伴性			-.46 **		
自律性				.13 †	
可能性追求意識					.46 **
現状改善意識					

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , †: $p < .10$

b) 空欄は相関係数が有意でなかったことを意味する。

相関関係があり、伊藤・小玉（2005）と同様の結果であった。自己価値の随伴性は、本来感と自尊感情の両方と弱い負の相関関係にあった。本来感と自己価値の随伴性は対置される逆の方向性を持つ概念であり（Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003a）負の相関関係にあることは妥当な結果と思われる。同様に、自尊感情と自己価値の随伴性の間の負の相関関係も、それが自尊感情の中の本当の自尊感情の成分（ここでは本来感の成分）による影響であると考えれば（Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003a）、妥当な結果と言える。実際、追加分析として偏相関分析を行うと、本来感を制御した場合の自尊感情と自己価値の随伴性には有意な相関関係がみられず（ $r=-.03$ , *n.s.*）、自尊感情を制御した場合の本来感と自己価値の随伴性には有意な負の相関関係が見られる（ $r=-.26$ ,  $p<.01$ ）。以上から、説明変数間には、理論的な予測と整合する関連性が見られ、説明変数を設定する構成概念妥当性が確認された。

**自己形成を構成する変数の概念的 position づけの確認** 主体的な自己形成を行っている程度を捉える基準変数として、本研究では自律性、可能性追求意識、現状改善意識を取りあげた。それら基準変数間の相関関係を見ると（Table 4-2-3）、自律性と可能性追求意識とは有意傾向で正の相関関係（ $r=.13$ ,  $p<.10$ ）が見られたが、その程度は非常に低い値であった。また、自律性と現状改善意識とは有意な相関関係が見られなかった。水間（1998）や山田（2004c）が、様々な自己の可能性を追求しようとする自己形成意識と、それを実質的な行動に移していく意識とは異なるものであると考察しているように、可能性追求意識や現状改善意識のような前向きな態度と、それを踏まえて実際に自分自身で物事を決定できる自律性とは区別されるものであることが示唆される。また、可能性追求意識と現状改善意識との間には中程度の相関関係（ $r=.46$ ,  $p<.01$ ）が見ら

れた。前者が未来へ向けた意識であり、後者が現実に基づく意識であるという特徴があるものの、両者は共に自己を形成していこうとする意識として設定されていることから、中程度の相関関係は妥当なものと考えられる。以上から、基準変数の設定においても構成概念的な妥当性が確認された。

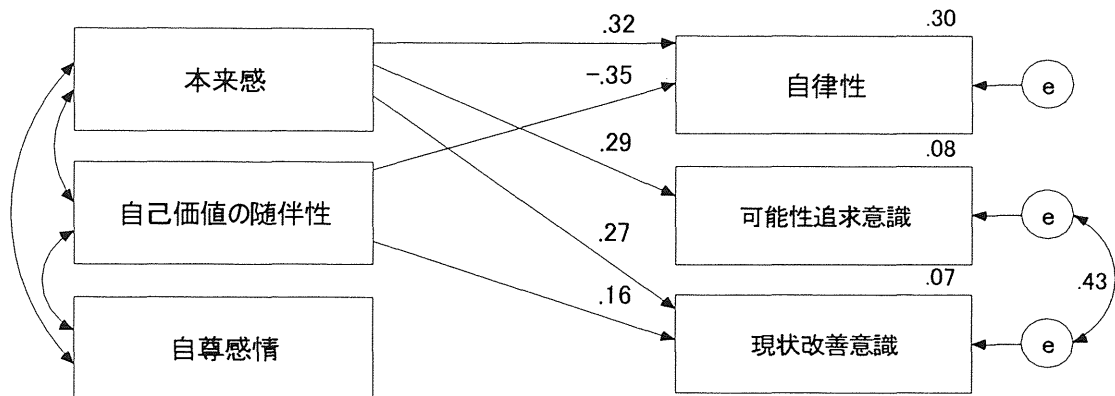
#### **本来感、自己価値の随伴性、自尊感情が主体的な自己形成に及ぼす影響**

本研究の仮説を検討するため、本来感、自己価値の随伴性、自尊感情のそれぞれの合計得点を観測変数として説明変数を設定し、自律性、可能性追求意識、現状改善意識のそれぞれの合計得点を観測変数として基準変数を設定し、この多変量重回帰モデルを構造方程式モデルにより検討した。なお、理論的に可能性追求意識と現状改善意識はともに自己形成意識の下位要素として設定されており、先の相関分析においても両者の間に中程度の相関関係が見られたことから、これを考慮して可能性追求意識と現状改善意識の誤差間に共分散を仮定した。有意水準 5%で偏回帰係数が有意でなかったパスを削除し、これを最終モデルとした。各説明変数の標準偏回帰係数とモデルの適合度を Figure 4-2-1 に示した。

Figure 4-2-1 にあるようにモデルの適合度は十分であった。標準化偏回帰係数を見ると、本来感は自律性、可能性追求意識、現状改善意識に対して全て有意な促進的影響を与えていた。自己価値の随伴性は、自律性に対しては有意な抑制的影響を与えており、可能性追求意識には有意な影響は与えておらず、現状改善意識には有意な促進的影響を与えていた。また、自尊感情は全ての自己形成に対して有意な影響を与えてはいなかった。

本来感は主体的な自己形成に関わる全ての変数を促進させていた。この結果は、本来感が欠乏している状態、すなわち自分自身でいられてい





$\chi^2(6)=8.077, p=.232, \chi^2/df=1.346, GFI=.988, AGFI=.957, CFI=.993, RMSEA=.040$

Figure 4-2-1 本来感・自己価値の随伴性・自尊感情が主体的な自己形成に与える影響 a) b)  
 a) 示されている標準偏回帰係数は全て1%水準で有意である。  
 b) 基準変数の右上に示されている値は基準変数に対する説明変数の説明率である。

るとは感じられていない状態を考慮するとよく理解できるように思われる。自分を感じられていない状態では、自身が何を求めている、何を感じているのかについて混乱しているであろうと考えられる。そのような混乱した状況では安心して自分を信じた自己決定は難しいであろうし、自己の新しい可能性を追求しようとの気持ちも起こりにくいと考えられる。さらに、そうした状況では自分の欠点や短所に圧倒され、的確な問題意識に基づいた改善意識も生まれにくいと考えられる。Kernis (2003a) は、本来感を高く感じている個人の特徴として、経験に開かれていることや、失敗経験を歪めずに処理できること、自己の感情に気づく能力があることなどを指摘しており、本研究の結果はこれらを支持するものと言えよう。このように、自分らしくある感覚は自分の責任により選択していくこと、自己の新しい可能性へと踏み出そうとする意識、そして現状の自分を改善させていこうとする意識にとって重要な内的資源であることが示唆された。

さらに、自己価値の随伴性は、自律性を阻害する一方で、現状改善意識を促進させていた。自己価値が何らかの外的基準に随伴しているならば、その基準上での達成・成功を求めるため、随伴している対象へのコミットメントをもたらすと考えられる。このように考えると、現状での自己の欠点が随伴している基準上での欠点であれば、それを改善しようと現状改善意識が高まることは妥当な結果であると考えられる。随伴していることは、それが自己ではない何ものかによる他律的なものである点で確かに自律性の感覚を低下させるものの、随伴対象内においては自己をより良くしていこうとする意識につながる能動的な面も備えていることが示唆される。このように考えると、自己価値の随伴性とは、自己決定理論 (Ryan & Deci, 2000) における取り入れ的な調整スタイルにお

いて際立つ特徴なのかもしれない。外的な基準で自己価値感覚が変動するためには、外的基準を自己に内在化していなければならない。そのような、外的基準を深く内在化させている取り入れ的調整スタイルにある発達状態は、親や社会から実質的な罰が与えられることでのみ行動が制御されるような、完全に他律的な発達状態（自己決定理論で言うところの外的調整スタイル）ではなく、いくらかは社会化が進んだ状態であると考えられる。他者のまなざしを獲得していることは社会的存在である人間の適応にとって重要である（梶田, 1998）。それゆえ、確かに青年期以降の人間においては自己価値の随伴性は不適応的な側面が特徴的となる（Kernis, 2003b; Patrick et al., 2004）であろうが、それ以前の発達段階も含めて考えるとその適応的意義（Arndt & Schimel, 2003）も認めざるを得ないように思われる。

自尊感情は自律性に対して有意な影響を与えてはいなかった。伊藤・小玉(2005)では、自尊感情が自律性に対して負の影響を与えていたが、この結果と本研究の結果は、部分的には一致し、部分的には一致しない結果である。一致している点は、自尊感情と自律性との正の相関関係が、自尊感情と共変動している本来感の影響によるものであることが再度示唆されたことである。本研究においても、自尊感情と自律性の正の単相関関係が見られた（Table 4-2-3）が、本来感を統制した場合にはその影響が消失しており（Figure 4-2-1）、これにより自尊感情と自律性との関係は、本来感の影響を受けたものであることが示唆される<sup>7</sup>。一方、伊藤・

<sup>7</sup> Figure 4-2-1 の最終モデルでは、説明変数として自己価値の随伴性も含まれており、自尊感情と自律性との間にある正の関係は、本来感ではなく自己価値の随伴性の影響によるものであるとも考えられる。これを明らかにするため、自律性のみを基準変数として自尊感情と本来感のみを説明変数としてモデルと、自尊感情と自己価値の随伴性のみを説明変数としたモデルを検討した。その結果、前者のモデルにおいては自尊感情の偏回帰係数が有意とはならず、後者のモデルにおいては自尊感情の偏回帰係数は有意な正の影響を与えていた。このことから、自尊感情と自律性との

小玉（2005）の結果と一致しない点は、自尊感情が自律性に対して負の影響を与えてはいなかったということである。この不一致がどのような要因によるのかについては本研究の結果からでは判断しがたい点であり、今後の更なる検討が必要とされる。

また、自尊感情は可能性追求意識と現状改善意識に対しても有意な影響を与えていなかった。Kernis（2003a）や Baumeister et al.（2003）が自尊感情の適応的な意味合いについて指摘するように、単なる自尊感情の高低が自己形成に結びつくわけではないのだと考えられる。自分に自信を持っていることは、一見するとそうした自信から新しい自分を探すような自己形成につながる面があるように思われる。しかし、自己嫌悪感の高さゆえに自分をよりよいものへと形成していこうとする意識が高まる場合（水間，2003）や、自分に満足することでそれ以上の可能性を求めず、失敗から学ぶ姿勢がなくなる場合（Crocker & Neur, 2003; Crocker & Park, 2004）なども考えられる。多様な側面を持つがゆえに、全般的な自尊感情は直接的には可能性追求意識と現状改善意識には影響しないのだと考えられる。

#### 第4章第2節【研究5】のまとめ

主体的な自己形成という成人化期の成長において、本来感は自律性、可能性追求意識、現状改善意識を促進させることが示唆された。また、自尊感情はいずれの自己形成にも直線的な影響を与えておらず、自己価値の随伴性は自律性を低減させる一方で、現状改善意識を促進させる可能性が示唆された。また、以上の結果は本来感と自尊感情、ならびに随伴性自尊感情との差異を示すものとしても捉えられる。

正の関係性は本来感の影響を受けたものであり、自己価値の随伴性によるものではないことが確認された。

## 第4章 第3節

## 自尊源と本来感との関係

## 【研究6】

## 問題と目的

【研究5】では、現在進行形での主体的な自己形成と本来感との関わりを考慮していくと、自尊感情や随伴性自尊感情という概念と本来感との概念的 position づけが問題となってくることが論じられた。以上のような議論は、「自尊感情が外的な基準に随伴しているか否かの個人間差」を問題とする立場 (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003a) に依って展開された論であった。しかし、自尊感情の随伴性を問題とする議論には、これとは異なる立場がある。それは、「自尊感情がどのような対象に随伴しているのかの個人内差」(Crocker, 2002) や、「どれくらいの多くの資源によって自尊感情が支えられているのかの個人内・個人間差」を問題とする立場 (Hayes, Harris, & Carver, 2004) である。Deci & Ryan (1995) や Kernis (2003a) の立場は、自尊感情が随伴性のものか否かという量的程度 (随伴性自尊感情; Contingent self-esteem) を問題としているのに対し、Crocker (2002) や Hayes et al. (2004) はどのような対象 (自尊感情の随伴子・資源; Contingencies or sources of self-worth) に自尊感情が随伴しているのかという質的側面を細かく検討しようとするアプローチである。その理論的視点から、前者は随伴性の程度の個人間差を検討するという意味で個人間アプローチと呼ばれ、後者は個人内において何が自尊感情の随伴子となるのかを含んで検討するという意味で個人内アプローチと呼ばれる (Kernis, 2003a)。Kernis (2003a) によれば、前者の個人間アプローチは自尊感情の随伴性によって防衛性や心理的機能を予測したいと

きや、本来感と随伴性自尊感情との相違を検討する際に有用であるとされている。先に論じたように、【研究5】では自尊感情が「本当の自尊感情」なのか「随伴性自尊感情」なのかを判断するのが目的であり、この判断は随伴性の一次元的な量として操作的に可能となることから、Deci & Ryan (1995) に依って立つ視点は有効であると考えられる。

一方で、後者の個人内アプローチは、個人の行動・情緒・動機づけなどの特徴をより多面的に明らかにすることにおいては、個人間アプローチよりも有用である (Baumeister, et al., 2003; Crocker & Wolf, 2001; Rosenberg, Schooler, Schoenbach, Rosenberg, 1995)。確かに、自尊感情が随伴性のものかどうか、というよりも、どのような対象に随伴しているのか、に注目することはより精緻な視点であるといえよう。例えば、会社の業績に貢献することに自尊心が随伴している人と、家族との暖かい時間を過ごすことに自尊心が随伴している人では、その生活スタイル、喜びの源泉、動機づけは大きく異なることが容易に想像できる。

そこで、【研究6】の第1の目的として、本来感の高い者と低い者とが、それぞれどのように自己価値感を支えているのか、その特徴を探索的に検討することを第1の目的とする。このような目的においては、単に随伴性自尊感情 vs 本来感という【研究5】で採用する図式ではなく、より細かい個人内アプローチによる検討が有用であると考えられる。また、【研究6】の第3の目的として後に論じるように、本来感の概念的性質を明確化するにあたって、本来感と自尊心や優越感との相違をこの観点から切り取ることが理論的に有効であると考えられる。その議論に移る準備として、まずは自尊源という邦訳語の概念的意味合いに触れ、それを踏まえて、自尊源についての先行研究を概観していく。

**自尊源という邦訳語** Contingencies of self-worth には、まだ日本語で定

訳が存在しない。そこで、以下、自尊感情の随伴する対象、あるいは源泉となっている対象を指し示す言葉として、日本語で“自尊源”という用語を与えることとする。なお、英語で「自己価値感を変動させる源泉となっている対象」を意味するとき、“contingencies (随伴子)”の他にも、“sources (源泉)”や“base (土台)”という言葉が用いられる。これらはそれぞれに微妙なニュアンスの違いがあるものの、基本的に意味するところは全て同じであるので、本研究では全て同義として用いる。自己価値の“土台”や“資源”という言葉を与えることも考えられたが、これらの言葉は「それによって自尊心が上がる」というポジティブな意味合いを持っている。しかし、自尊源には「それがないことで自尊心が下がる」という側面もある。そのため、この用語が中性的な意味合いになるように“自尊源”という用語を考案した。

**自尊源についての先行研究—Crockerらを中心とした海外の研究** 自尊感情の随伴子についての個人内アプローチの重要性を強調し、一連の研究を展開してきたのは、Jennifer Crockerら (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker, 2002; Crocker, Sommers, & Luhtanen, 2002; Crocker, & Luhtanen, 2003; Crocker, Karpinski, Quinn, & Chase, 2003; Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003) である。Crocker et al. (2003) は、自尊感情が随伴する7領域を同定し、その随伴性を測定する尺度 (Contingencies of Self-Worth Scale) を開発している (Table 4-3-1-1)。そして、それぞれの相関関係からそれらは外的—内的な連続線上 (順に、他者の承認、競争、外見、学業、家族からの支持、美德、神の愛) に構造化されることを見出している。さらに、下位尺度得点をさらに因子分析した最近の報告では、美德と神の愛が内的な随伴子として、競争、外見、学業、他者からの承認が外的な随伴子として、家族からの支持が両方に関わるもので

Table 4-3-1-1 Ph.D.CrockerのContingencies of Self-Worth Scale <sup>a)</sup>

他者からの承認 (Other's approval)	他人が自分をどう思おうが気にしない I don't care what other people think of me.*
	他人が私のことをどう思っているのかは、私自身が私をどう思うかに影響を一切与えない What others think of me has no effect on what I think about myself.*
	他人が私のことを悪く思っていたとしても気にしない I don't care if other people have a negative opinion about me.*
	私の自尊心は他者が私をどう見ているのかに依存している My self-esteem depends on the opinions others hold of me.
	他者に尊敬されないと、自分自身を尊敬できない I can't respect myself if others don't respect me.
外見 (Appearance)	私の自尊心は、自分を魅力的かどうか感じることは関係ない(依存していない) My self-esteem does not depend on whether or not I feel attractive.*
	私の自尊心は、私の顔や顔の特徴がどれだけ魅力的だと自分が考えるのかによって影響される My self-esteem is influenced by how attractive I think my face or facial features are.
	私の自己価値の感覚は、外見がよくないと私が考える時にはいつでも損なわれる My sense of self-worth suffers whenever I think I don't look good.
	私の自尊心は、自分の体がどのように見えるのかと自分が感じることは関係がない My self-esteem is unrelated to how I feel about the way my body looks.*
	自分が魅力的だと思えるときは、自分についていいと思える When I think I look attractive, I feel good about myself.
競争 (Competition)	他人よりうまくやることは、私に自己尊敬の感覚を与えてくれる Doing better than others gives me a sense of self-respect.
	課題で他人より好成绩であることを知ること、私の自尊心は上昇する Knowing that I am better than others on a task raises my self-esteem.
	どのくらい他者よりも秀でているのかによって、私の事故価値は左右される My self-worth is affected by how well I do when I am competing with others.
	競争的な課題でどれくらいうまくできているのかによって、私の自己価値は影響される My self-worth is influenced by how well I do on competitive tasks.
	課題やスキルで他者よりうまく遂行できたとき、私は価値ある存在と感じる I feel worthwhile when I perform better than others on a task or skill.
学業能力 (Academic competence)	私の自尊心は、自分の学業成績に影響される。 My self-esteem is influenced by my academic performance.
	学業でうまくやっていることを知ったとき、私は自分をよりよいものと感じる I feel better about myself when I know I'm doing well academically.
	学校でうまくやることは、自己尊敬の感覚を与えてくれる Doing well in school gives me a sense of self-respect.
	自分の学業成績が満足できるものではない時はいつでも、自分自身を悪く感じる I feel bad about myself whenever my academic performance is lacking.
	自分自身についての考えは、学校でどれだけうまくやっているのかとは関係がない My opinion about myself isn't tied to how well I do in school.*
家族の支持 (Family support)	私の自己尊敬にとって、私を気遣ってくれる家族を持っていることは重要なことだ It is important to my self-respect that I have a family that cares about me.
	私の家族が私の誇りである時、私の自己価値の感覚は増加する When my family members are proud of me, my sense of self-worth increases.
	家族に愛されていることを知ること、私は自分を良く感じられるようになる Knowing that my family members love me makes me feel good about myself.
	家族から愛されていないと感じるとき、私の自尊心は低くなる When I don't feel loved by my family, my self-esteem goes down.
	私の自己価値は、家族との関係性によって影響を受けることはない My self-worth is not influenced by the quality of my relationships with my family members.*
美徳(Virtue)	私の自尊心は、自分の道徳的/倫理的原理にしたがっているかどうか依存している My self-esteem depends on whether or not I follow my moral/ethical principles.
	私の自尊心は、もし私が非倫理的なことをしたら低下するだろう My self-esteem would suffer if I did something unethical.
	道徳綱領に従っていないならば、私は自分を尊敬することはできない I couldn't respect myself if I didn't live up to a moral code.
	自分の道徳原理に従っているときはいつでも、私の自己価値の感覚は高い Whenever I follow my moral principles, my sense of self-respect gets a boost.
	悪いと知っていることをすると、自己尊敬が損なわれる Doing something I know is wrong makes me lose my self-respect.
神の愛 (God's love)	神に愛されていると感じるとき、私の自尊心は上昇する。 My self-esteem goes up when I feel that God loves me.
	神の愛を所有している時、私は価値ある存在と感じる I feel worthwhile when I have God's love.
	神の愛を所有していない時には、私の自尊心は損なわれるだろう My self-esteem would suffer if I didn't have God's love.
	私の自己価値は神の愛に基礎を置いている My self-esteem is based on God's love.
	神に従っていないと思う時、私は自分を悪く思う When I think that I'm disobeying God, I feel bad about myself.

a) 邦訳は本論文の筆者(伊藤正哉)によるものである。



あることが示されている (Sargent, Crocker, & Luhtanen, 2006)。また、尺度には反映されてはいないものの、自尊源が階層的に構造化されることが想定されている (e.g. 「善をなす」という自尊源には、「正直である」「友人に誠実である」といった下位の自尊源がある)。そして、自尊源によってその達成可能性が異なると考え、他者の承認のような外的な領域に随伴させることは、外的な自己評価的イベントに自尊感情が左右される可能性を高め、他者に依存し、自分自身での統制が困難であるため、精神的健康には好ましくないと考えられている。実際、Sargent et al. (2006) は、外的な随伴子の合成得点が抑うつ得点を予測し、内的な随伴子の合成得点は予測しなかったことを報告している。また、年齢とともに自尊心が高くなっていく傾向は、人が外的な自尊源から内的な自尊源に移行させていくからであると考察している (Crocker & Park, 2003)。

Crocker らによる一連の研究は新しく脚光を浴びてはいるが、その他にも自尊感情に影響する諸要因を検討した先行研究がいくつかある。それらは、Crocker のように自尊感情に影響する諸要因を「自己価値の随伴子 (Contingency of Self-Worth)」として捉えるのではなく、自尊感情がどのような資源によって支えられているのかという「自己価値の資源 (Source of Self-Worth, あるいは Base of Self-Worth)」として捉えるものである (Watkins, Adair, Akande, Cheng, Fleming, Gerong, Ismail, McInerney, Lefner, Mporu, Regmi, Singh-Sengupta, Watson, Wondimu, & Yu, 1998)。Watkins et al. (1998) では、アメリカ、リトアニア、香港人を対象として、個人主義的な特徴を反映する領域と、相互協調主義的な特徴を反映する領域における重要度と満足度を取り上げ、その性差と国家差を検討している。その結果、全ての対象で、満足度と重要度との関連性を見いだし、さらに、個人主義と相互協調主義を規定するのは性差ではなく、

国家差であったことを見いだしている。同様に、性差を検討したものとしては、Schwalbe & Stapes (1991) がある。この研究では、社会心理学を中心とした文献レビューを踏まえ、自尊感情の源泉として「反映評価 (reflected appraisals 自己に対する他者の反応)」、「有能性の自己知覚 (self-perceptions of competence 自身の行動と結果についての観察)」、「社会的比較 (social comparisons 自己と似た他者との比較)」を理論的に指摘し、この順番で自尊感情の源泉としての重要度が報告されている。また、性差としては、反映評価は女性の方が高く、有能性の自己知覚は男性の方が高く、社会的比較には差がみられなかった。ただし、研究者自身も認めているように、この研究で取り上げられた3側面は人間の自尊心の源泉の全てを捉えるには遥かに及ばず、また、尺度自体の信頼性も十分ではなかった。

他に、Schütz (2001) は自由記述調査の質的内容分析から自尊心の源泉として「個人の能力と成功」、「関係」、「社会的スキル」、「自己受容」、「優越性」を同定した。さらに、高自尊心者と低自尊心者を比較し、挙げられた源泉の総数自体には差がないこと、高自尊心者は低自尊心者よりも社会的スキルと優越性を挙げる頻度が高いことを示している。ここから、高い自尊心は、他者よりも良いという感覚であると解釈している。

また、Hays et al. (2004) は、抑うつ症状の危険因子として自尊心の変動性を取り上げ、その一側面として、Linville (1987) の自己概念複雑性緩衝仮説を参考に、自尊感情の源泉の少なさに注目している。この研究では、調査対象者に自尊感情の重要度を尋ね、その個数を自尊感情の源泉の数として操作化した。しかし、抑うつ症状とは有意な関連性はみられなかった。

**日本における自尊源に関連する研究** 日本においては、梶田 (1988) は

自尊心が有する心理的な意味について論考するなかで、“自尊心はそれを支える根を持っている。―その主要な根が何であるかは人によって異なっている。(p.96)”とし、社会的な地位や肩書きが根の者もいれば、仕事上での業績が根になっている人、自分の美しさや若さが根になっている人などを想定している。このような主張は、日本において自尊心の随伴性の個人間差の重要性について指摘し、その可能性を論じた先駆的な言説ととらえられる。

日本における実証的研究としては、系統的な研究やその文脈があるというよりも、それぞれ単発で小さく検討されてきた傾向があり、以下、簡単にそれらを概観しておく。前川（2000）は面接調査と文献研究から「自尊感情の根拠尺度」を作成し、「他者介在」と「自己基準」の2因子を見だし、自尊感情と内省得点を組み合わせて4群を設定し、各群によってどの根拠が自尊感情に影響しているのかを検討している。ただし、その尺度作成プロセスは明確ではなく、妥当性の検討もされていないという問題点がある。

また、溝上（1997）は、個々人によって自己評価の規定要因が異なる点に着目し、被調査者に自己評価の高低を2件法で尋ねた後に「なぜそう思うか」と尋ねる WHY 答法によって、高い自己評価の規定要因として20カテゴリを、低い自己評価の規定要因として19カテゴリを抽出している<sup>8</sup>。そして、自尊心が高い者も低い者も、多くの規定要因を算出していることを報告している。

川崎・小玉（2004）は、自己価値感の規定の仕方には「競争（他者との比較の中で自己の有能性・優越性を実感すること）」と「親和（他者と

---

<sup>8</sup> 高い自己評価の規定要因と低い自己評価の規定要因は、内容的に重複するものもかなりある。

の親密な関係を築き受容されること)」があるという Raskin, Novacek, & Hogan (1991) の考えを参考に、社会生活や対人関係に限定して、そこで得られる自己価値感を自由記述によって抽出している。その結果、承認、感謝、必要、好意、達成、優越という6カテゴリを同定している。

他にも、佐藤(2001)は自尊心、自愛心をそれぞれ8因子に分類し、それらを総合してさらに3次元で自己肯定感のあり方が区分できるとし、「自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定」、「自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定」、「自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定」を因子分析により抽出している。

大谷(2004)は、完全主義者の自己肯定スタイルを検討し、その過程で「目標の達成」、「賞賛の獲得」、「社会的比較」、「思考の柔軟性・多様性」、「自己受容・基準に左右されない自己肯定」を見出した。この尺度は妥当性の検討がなされていない点で問題点はあるものの、Rosenbergの自尊感情尺度や自己受容との相関係数が報告されており、前3者は有意でないか、かなり低い値であったのに対し、後2者は中程度の正の相関係数を示していた。

また、自己価値感という言葉は直接的には使われていないものの、同様の観点としての研究として、串崎(1998)は「私」を支えるものという“心理的支え”という概念を打ち出し、ソーシャルサポート、生き方意識インベントリー、宗教観尺度などの既存の尺度と自由記述調査結果を複合させて心理的支え尺度を作成し、「友人・他者」、「異性」、「父母」、「建設的思考」、「現在の立場・学業」、「宗教性」という下位因子を得ている。そして、内観療法によって、これらの得点が有意に上昇したことを報告している(串崎, 1999)。

**これまでの自尊源研究の問題点** Crockerらの研究を含め、扱っている変

数や概念には若干のズレがあるものの、国内外の以上の研究は共通して1つの主張に集約できる。すなわち、自尊感情は様々な随伴子・資源によって影響され、その随伴子・資源としての重要度は個人内で異なると同時に、個人間でも異なるという主張である。しかし、Crocker et al. (2003) 自身も認めているように、彼女が同定した7つの随伴子は必ずしも網羅的なものではない。また、溝上(1997)では随伴子の表出数に注目しているのみで、その内容を踏まえた検討はなされていない。他の研究を見ても、ある研究ではある自尊源が欠け、他の研究ではまた他のものが欠けている、といったように、十分な網羅性を備え、体系的に自尊源を扱っている研究は見あたらない。このように、自尊感情の随伴子を検討した先行研究はいくらかの随伴子を同定してはいるものの、その内容的妥当性(網羅性)には限界が見られる。

ところで、随伴性という概念とは若干ズれるものの、これまでの自尊感情研究においてもっとも熱を帯びた研究テーマである領域別自尊感情は、随伴子の網羅性を考慮するにあたって有効な知見を残している。また、領域別自尊感情の議論は、自己価値の随伴性の研究の前身といった位置づけもできるため、以下、若干論旨とズれるものの、これについて概観しておく。

**領域別自尊感情から全般的自尊感情を説明しようとした議論** ジェームス(1992)の有名な公式、「自尊心=成功/願望」を検証するべく、これを「全般的自尊心=特定領域の自己評価/その領域の重要度」と操作的に定義した検討が盛んに行われた(Hoge & MacCarthy, 1984; Marsh, 1986; Pelham & Swan, 1989; Pelham, 1995)<sup>9</sup>。これらの研究では、その中

<sup>9</sup> 全般的な自尊感情も領域別自尊感情も、「自尊感情」という言葉ではなく、「自己評価」という言葉で用いられることがある。とりわけ、領域別のものを指すときには、「自己評価」が好んで使われる傾向がある。これは、ある特定の領域の場合、

で、実に多くの領域が同定され、領域別自尊感情が検討されたものの、それらの領域別自尊感情（の満足度）は、全般的自尊感情を十分に説明できないことが明らかとなった。そこで、満足度に加え、各領域に対する個人の捉える重要性の認知が重み付けの指標として取り上げられるようになり、様々な数式を用いて重み付けが考慮された。しかし、それでも全般的自尊感情を十分に説明するには及ばなかった。ここに至って、領域別自尊感情から全般的自尊感情の説明を試みる研究は、進展を見せていない。

Crocker et al. (2003) は、この結果を「重要性」に関する2つの問題点から解釈している。そのひとつは、「重要性」という尋ね方の問題である。特定領域の重要度を尋ねるというやり方は、自尊感情にとっての重要性というほかに、文化的に重要視されていたり、他の何かを得るために重要であったり、自己ではなく友人や家族にとっての重要性といった、他の様々な側面を含んでしまっているという問題である。もうひとつは、その測定方法に対する批判である。というのも、領域別自尊感情研究では、単項目でその重要性を回答者に問うていたのである。これは、あるひとつの構成概念を単項目で測定していることと同じであり、内容的妥当性、あるいは信頼性が極めて低い測定の仕方であるといわざるを得ない<sup>10</sup>。

なお、上記の2点に加え、もう1点、その重要性を尋ねる問題点を指摘できる。その領域での自尊感情が自己にとってどれだけ大事かという

---

全般的に判断するよりも具体的に査定することが可能であり、感情面よりもその認知面での評価が強調されるためであると考えられている (Baumeister, et al., 2003; Rosenberg et al., 1995)。

<sup>10</sup> こうした問題点は、Pelham (1995) でも指摘されている。なお、日本における研究 (遠藤, 1992) では、重みづけした自己評価得点ではなく、各領域に対する理想自己 (そうになりたい) と・負の理想自己 (そうはなりたくない) と現実自己 (いまそうかどうか) の差異スコアが自尊感情の55%を説明したことを報告している。

尋ね方は、当人に認知的な内省を求める尋ね方である。全般的な自尊感情とは、認知的な側面を含むと同時に、感情的な側面も含む。しかも、感情的な成分は、時として個人の行動により強く影響を与えるものである (Michael & Morf, 2003)。Michael & Morf (2003) は、純粹に認知的な自己概念は行動に影響を与えにくいという意味で cool な概念として位置づけ、自己概念に感情的な成分が含まれている場合には、それが個人の行動や動機づけに影響を与えやすいという意味で hot な概念として位置づけている。「重要度」という認知的水準で問う場合には、自己にとっての hot な成分が削がれやすいと考えられる。このように、cool な認知だけを扱ったことで、より hot な側面を領域別自尊感情の研究では扱えていなかったために、全般的自尊感情の十分な予測に失敗したのではないかと考えられる<sup>11</sup>。それに対し、「重要度 (あなたにとってどれくらい重要ですか?)」ではなく、「随伴度 (あなたの生きていていいと思える感じを、どれだけ揺さぶりますか?)」という尋ね方は、個人の自己のより hot な側面を汲み取ることが可能であると考えられる。

Crocker が自尊感情の随伴子に注目したのは、以上のような批判が発端であったようである。ただ、領域別自尊感情の研究は、人間の全般的自尊感情がいかに多様な領域に分けられ、また、それらの分けられたものの単純な加算では全般的な自尊感情が説明しきれないという、全般的な自尊感情のゲシュタルト的な性質を示唆した点で重要な知見を残したと考えられる。なお、同様の日本における先駆的な研究としては、山本・松井・山成 (1982) がある。山本・松井・山成 (1982) は、自尊感情に影響を与える自己認知として、男性では生き方と知性を、女性では優し

<sup>11</sup> 脚注9で述べたように、領域別の自尊感情が、「自尊感情」という言葉よりも、「自己評価」という言葉で語られることが多い点に、その認知的側面への偏りが反映されているように思われる。

さと容貌を見出している。ただし、この研究で示された説明率は男性で43%、女性で45%に留まっていた。

とにかく、以上のように自尊心が様々な領域での満足度（自己評価）から支えられていることがわかる。しかし、これらはいくまでも各領域上での自己概念の評価という、認知的な側面に限られており、自尊心の随伴性を考慮するには限界がある。例えば、自己認知以外にも、対人的な関係性の良し悪し（e.g. 家族から支えられている、など）によっても自尊心は変動すると考えられるからである。こうした観点からも、自尊感情が依存する変動因（随伴子）を自己概念のみから捉える観点には限界が残る。

**いろいろな自己研究から示唆される随伴子** そこで、自尊感情の随伴子（あるいは資源）を検討した先行研究に限定せずに、自己認知・自己概念の多面性、理想自己、20 答法の分類基準、自己形成に関わる活動や自己価値感の生起理由などを検討した研究知見に目を広げて、これらをまとめたのが Table 4-3-1-2-a, Table 4-3-1-2-b である。Table 4-3-1-2-a や Table 4-3-1-2-b に整理されたように、自尊感情の資源は実に多様なものであることが推察される。しかしながら、同定されたこれらの資源の多くの引用は直接的に自尊感情の資源を扱ったものでないことから、Table 4-3-1-2-a, Table 4-3-1-2-b に挙げられた資源のみで、十分な網羅的が確保されているかという点については、疑問の余地が残る。また逆に、あまりにも多くの側面が随伴子として示唆されるため、どれを取り上げるべき随伴子として選定すればいいのか、判断に迷いが生じる。そこで、【研究 6】においては、研究者の側が項目を用意して評定を求める形式ではなく、調査対象者に自発的に「自己価値の資源」を尋ねることによって、より網羅的な自尊源を収集・整理することを試みる。その上で記述の頻



Table 4-3-1-2-a 先行研究で見出された自己価値の資源 a) b)

高田 (1999)	水間 (2004)	上瀬 (1996)	ブラッケン (1992)	榎本 (1982)	加藤・高木 (1980)	岩能・榎田 (1991)	山田 (1989)	山田 (2003)	川崎・小玉 (2004)
山本・松井・山成 (1982) & 高田 (1993) & 久保 (1998)	溝上 (1997)	高田 (1999)	高田 (1999)	高田 (1999)	高田 (1999)	高田 (1999)	高田 (1999)	高田 (1999)	高田 (1999)
自己の諸側面	社会的比較の内容	自己評価の規定因	理想自己の内容	自己概念	20答法分類基準	自己形成活動	自己(不)価値感の理由		
学業能力	運動能力	人間関係, 対人行動	体力	身体的	学業的	学業的	学業的		
外見	容姿・服装	身体	社交能力	精神的	社会的	社会的	社会的		
他者の承認	生き方	生き方・人生	対異性能力	社会的	身体的	身体的	身体的		
美徳	生活状況	生活行動, 生活	自立	実存	実存	実存	実存		
家族の支持	性格, 行動	行動・性格	個性	さちようめんさ	さちようめんさ	さちようめんさ	さちようめんさ		
競争	興味や特技	考え方	性格	謙美さ	謙美さ	謙美さ	謙美さ		
社会アイデンティティ	楽しさ	他者評価	他者からの支持	精神・志向	精神・志向	精神・志向	精神・志向		
権力	※一般的な能力	家族	物事の成就, 能力	家族的	家族的	家族的	家族的		
自己信頼	学校の評判	能力, 欲求行動	存在感	能力的	能力的	能力的	能力的		
神の愛	経済力	学校	社会的地位	身体的	身体的	身体的	身体的		
	☆がついているのは久保 (1998) で使用されたもの。※は高田 (1993) においてのみ採用されたもの。	(否定的)自己評価, 人間の成熟, 対自己態度, 生活感情	感情的	感情的	感情的	感情的	感情的		
	健康	健康	将来	物質	物質	物質	物質		
	将来の希望	将来	将来展望	物質	物質	物質	物質		
	過去	過去	過去	物質	物質	物質	物質		
	運のよさ	運のよさ	運のよさ	物質	物質	物質	物質		
	認知的対処	認知的対処	認知的対処	物質	物質	物質	物質		
	悩み不満のなさ	悩み不満のなさ	悩み不満のなさ	物質	物質	物質	物質		
	可能性追求	可能性追求	可能性追求	物質	物質	物質	物質		
	態度・意図	態度・意図	態度・意図	物質	物質	物質	物質		
	反社会性	反社会性	反社会性	物質	物質	物質	物質		
	食物・衣服, 金銭, 所有物	食物・衣服, 金銭, 所有物	食物・衣服, 金銭, 所有物	物質	物質	物質	物質		
	身体・健康状態	身体・健康状態	身体・健康状態	物質	物質	物質	物質		
	他に「クラブ・サークル」「アルバイト」もあげられている。	他に「クラブ・サークル」「アルバイト」もあげられている。	他に「クラブ・サークル」「アルバイト」もあげられている。	自己	自己	自己	自己		
	承認, 軽視, 非難	承認, 軽視, 非難	承認, 軽視, 非難	自己	自己	自己	自己		
	必要, 好意, 感謝	必要, 好意, 感謝	必要, 好意, 感謝	自己	自己	自己	自己		
	達成, 過失, 能力不足	達成, 過失, 能力不足	達成, 過失, 能力不足	自己	自己	自己	自己		
	優越, 劣等	優越, 劣等	優越, 劣等	自己	自己	自己	自己		
	孤独, 参加困難	孤独, 参加困難	孤独, 参加困難	自己	自己	自己	自己		
	無気力	無気力	無気力	自己	自己	自己	自己		

a) 列方向に引用した研究内で同定されている資源を配し, 行方向に異なる先行研究間で同様の意味を持つものと思われる資源を配した。  
 b) 網掛けしている部分は, Table 4-3-1-2-b と行方向に対応している。

Table 4-3-1-2-b 先行研究で見出された自己価値の資源 a) b) c)

Crocker	Harter (1983)	Schwalbe & Staples (1991)	Watkins et al. (1998)	Shutz(2001)	Hoge & MacCarthy (1984)	Marsh (1986)	Pelham & Swann (1989) Pelham (1995)
随伴子	profiles of self-worth	sources of self-esteem	sources of self-esteem	specific dimensions of self-esteem	self-description questionnaire	specific self-views	
学業能力	Athletic Competence	<i>physical abilities</i>	<i>physical abilities</i>	good at sports	physical ability	athletic ability	
外見	Scholastic Competence	<i>intelligence, academic achievement, being cultured</i>	<i>intelligence, academic achievement, being cultured</i>	smart	verbal, math, general academic	intellectual ability, common sense	
他者の承認	Physical Appearance	<i>being friendly</i>	<i>being friendly</i>	good-looking	physical appearance	social skills, sense of humor	
美德	approval (support)	<i>appearance, grooming</i>	<i>appearance, grooming</i>	trustful and honest		physical attractiveness	
家族の支持	reflected appraisals	<i>personal goals</i>	<i>personal goals</i>	adults think well of me			
競争	self-perceived competence	<i>being honest</i>	<i>being honest</i>	relation with parents			
社会アイデンティティ	social comparison	<i>earning respect of others</i>	<i>earning respect of others</i>				
権力	self-esteem	<i>family relationships, family responsibility, relations</i>	<i>family relationships, family responsibility, relations</i>				
自己信頼	social comparison	<i>individual abilities and successes</i>	<i>individual abilities and successes</i>				
神の愛	social comparison	<i>superiority</i>	<i>superiority</i>				
	popular with kids my own age	<i>erning money</i>	<i>erning money</i>				
	talented in arts and music	<i>influence over people</i>	<i>influence over people</i>				
	good student in school	<i>religious beliefs</i>	<i>religious beliefs</i>				
		being liked, being loving	being liked, being loving				
		<i>talented</i>	<i>talented</i>				
		being law abiding	being law abiding				
		being courageous	being courageous				
	opposite sex relations						
	same sex relations						
	emotional stability						
	problem solving						
		emotional stability	emotional stability				
		leadership	leadership				
		luck	luck				
		artistic ability	artistic ability				
		discipline	discipline				
		spiritual values/religion	spiritual values/religion				

a) 列方向に引用した研究内で同定されている資源を配し、行方向に異なる先行研究間で同様の意味を持つものと思われる資源を配した。

b) 網掛けしている部分は、Table 4-3-1-2-aと行方向に対応している。

c) Watkins et al. (1997)における自己価値資源のうち、斜線が相互協調的な文化圏での資源、平体が相互独立的な文化圏での資源であるとされている。

度と先行研究の知見と照らし合わせることで、網羅性と選別の適切性をもった尺度を作成することを【研究6】の第2の目的とする。

**内的・外的な自尊源と本来感、自尊心、優越感の位置づけ** Crockerは、自尊源には内的なものと外的なものがあるとしている。内的なものとは、自己の考え方やとらえ方が反映されたもので、自己評価によって変動するものといえる。外的な自尊源とは、その自尊源での達成が他者からの評価や、何らかの外的達成として表れるものである。このような、内的・外的という軸で自尊源をとらえると、本来感の概念的な位置づけ、あるいは自尊心の質の多様性の理解がよりいっそう明確となると考えられる。

ここで、本来感と自尊心に加え、新たに優越感という概念を考慮に入れることとする。【研究6】では、自尊心を、本来感と重複する部分をもつ一方で、随伴性自尊感情の特徴（外的な基準に依存しやすい）を含む全般的自己肯定感として捉えている。このようなプロセスを持つ自己肯定感は、自己愛と概念的に重複し、共通する点がある（Rhodewalt & Morf, 2003; Tracy & Robins, 2003）。自己愛には大まかに、誇大な自己像、特権意識、優越感が含まれている（Kernis, 2003a）。そのなかでも、随伴性自尊感情の特徴は、優越感に顕著に表れるものと考えられる。優越感とは、何らかの基準で他者と自己を比較した上で、他者よりも秀でていて感じる自己肯定感である。つまり、優越感とは、必然的に他者比較や外部参照を伴うという点で、外的な自尊源への随伴に強く関連する自己肯定的な感情といえる。このような特徴は、外的な随伴性とは関連しないと概念化されている本来感と対置される。このように、本来感の構成概念妥当性を検討するに当たって、優越感との比較は重要であると考えられる。

では、本来感、優越感、自尊心は、様々な自尊源といかなる関係性を

持つのであろうか。まず、本来感から考える。

本来感には、2つの仮説が考えられ、どちらもひとつの仮説として設定することとする。本来感は、自己価値の感覚が何ものにも随伴しない本当の自尊感情として捉えられている (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003a)。ここから、Kernis (2003a) は、本来感はどの自尊源にも随伴せず、ただ自分らしく、本当の自分であることのみによって得られる自尊感情の形として位置づけている。よって、本来感はどのような自尊源への随伴とも関係しないと予想される。

しかし、自己価値の感覚が何ものにも随伴しないということ自体が考えにくいとし、この考えを疑問視する見解がある (Arndt & Schimel, 2003; Crocker & Park, 2003; Rhodewalt & Tragakis, 2003)。先に論じたように、人間の自尊源には様々なものがあると考えられる。Arndt & Schimel (2003) は、本来感は内的な自尊源と関連すると考えている。なぜなら、自らの生き方や将来について重きを置いているということは、他でもないその人らしさを作り出すことだと考えられるからである。また、心理的 well-being (自己の生き方に有意味さを感じていることを意味する well-being) が充足されることによって、本来感が得られると La Guardia & Ryff (2003) は論じている。実際、伊藤・小玉 (2005) では、心理的 well-being と本来感との中程度以上の関連性が報告されている。また、Kernis (2003a) の主張をロジカルに批判すれば、本来感は「本当の自分であること」に随伴した自尊感情である、といえなくもない (Rhodewalt & Tragakis, 2003)。このように考えると、本来感は内的な自尊源への随伴と関係すると予想される。

本来感が内的な自尊源と関連するという仮説とは対照的に、優越感は外的な自尊源との関連が予想される。先にも述べたように、定義上、優

越感は何らかの対象領域で自己と他者を比較した上で、その他者よりも自己の達成の方が優秀であることを通して得られる自己高揚された自己肯定感である (Morf & Rhodewalt, 2001)。他者との社会的比較をするためには何らかの達成や優秀さが物理的に認知される必要があるが、こうした特徴をもつのは外的な自尊源 (e.g. 学業や外見) に限定されると考えられる。【研究 6】では、随伴性自尊感情の特徴をより如実に備える自己感覚の指標として優越感を取り上げるが、随伴性自尊感情は随伴領域で自分の優越性を確認するために社会的比較への没頭につながると考えられており (Patrick et al., 2004)、こうした見地からも優越感と外的な自尊源との関連が予想される。以上から、優越感は外的に比較可能な対象領域での自尊源へ自尊感情を随伴させ、そうした対象領域で充足した感覚を持つことと関連すると考えられる。ちなみに、優越性の認知は自己愛の特徴とされ、不適応的な自己高揚の方略と考えられている (Morf & Rhodewalt, 2001)。

最後に自尊心と自尊源の関連である。第 1 章第 1 節、ならびに本節での以上の議論から導かれるように、本論文では、自尊心を包括的な自己肯定感として捉え、その内的な性質を特徴的に持つ感覚を本来感、そして、外的な性質を特徴的に持つ感覚を優越感として捉えている。このように、自尊心は本来感や優越感の両方の性質を持つため、本来感と優越感の性質が混交し、結果として、自尊心と自尊源との関係パターンは明確な特徴を表さないと考えられる。より操作的に仮説化すれば、本来感と優越感を統制したとき、自尊心は自尊源への随伴性と充足性との間に有意な関連性はみられない、とすることができるだろう。

以上を踏まえ、本来感、優越感、自尊心と自尊源との位置づけを図として描いたのが Figure 4-3-1-1 である。Figure 4-3-1-1 に示すように、本

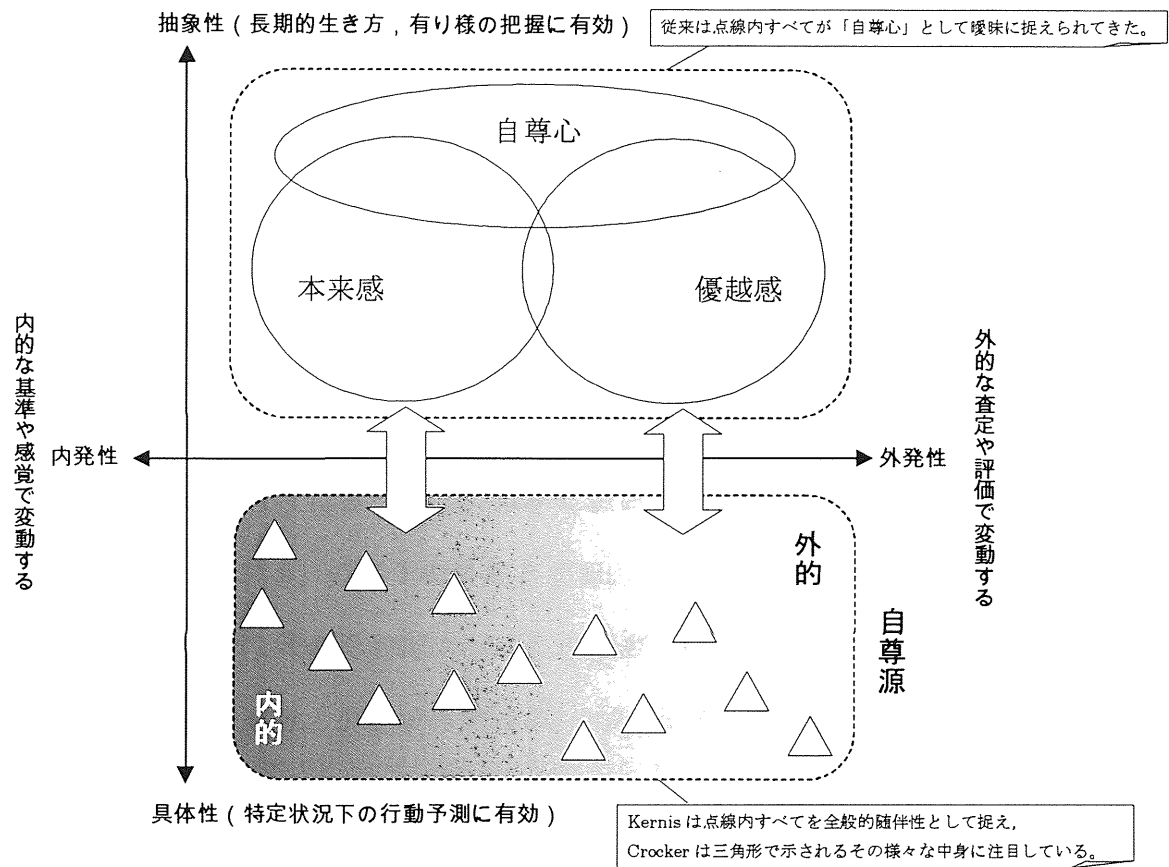


Figure 4-3-1-1 本来感, 優越感, 自尊心, 自尊源の理論的位置づけ

来感と優越感は自己決定理論 (Ryan & Deci, 2000) でいうところの内発性・外発性の軸で捉えられると考えられる。さらに、縦の軸は上に行くほど、人間を捉えるにあたって抽象的で、下に行くほど具体的な側面を扱うものと捉えられる。Kernis (2003) や Crocker et al. (2003) における全般的随伴性と個別的随伴性についての議論や、Rosenberg et al. (1995) で明らかにされているように、領域別で自尊感情の随伴性や充足性を扱うことは行動の予測をしやすく、状況や文脈によって様々であることを描ける点で具体的である。他方、自尊心や本来感、優越感といった、自己感情という概念はより長期的な人間存在のあり方 (e.g. 心理的 well-being) を予測しやすいという点で抽象的であると言えよう。

Figure 4-3-1-1 に基づいて、以下に仮説を整理する。これらを検討することを【研究6】の第3の目的とする。

本来感は、内的な領域における自尊源への随伴と関連し、その領域での自尊源の充足と関連するだろう。(あるいは、本来感はどの自尊源への随伴とも関連しないであろう。)

優越感は、外的な領域における自尊源への随伴と関連し、その領域での自尊源の充足と関連するだろう。

自尊心は、本来感と優越感の両方の性質を含んでいると考えられることから、本来感と優越感の中間的な場所に位置付けられると考えられる。ここから、自尊心は内的・外的な自尊源の両方と関連するものの、本来感や優越感の影響を排除した場合には、その関連性は消失するだろう。

**【研究 6】の目的のまとめ**

まず、【研究 6】では自由記述調査により、被調査者の自発的な回答によって自己価値の資源を網羅的に抽出し、本来感の高い者と低い者とでその内容に差異が見られるのかについて検討することを第1の目的とする。さらに、その自由記述調査を踏まえて、自尊源を捉える尺度することを第2の目的とする。そして、この尺度を用いて本来感の高低との関連を検討するとともに、本来感と類似する自己感覚（自尊心や優越感）との相違を検討することを第3の目的とする。

**【研究 6-1】****本来感の高低における自尊源の特徴—自由記述調査から—****目的**

自己価値感を感じる諸領域（自尊源）を自由記述調査により同定し、本来感の高い者と低い者の特徴を検討する。

**方法**

**分析対象者** 調査対象者は【研究 5】にて実施された対象者と同一である。その調査対象者の中から、自由記述の項目に無回答だった5名が除外された。除外された後の総数は215名であったが、分析結果を簡便に理解するため、本来感の高群と低群、ならびに男女の比率が同数となるように200名（男100名、女100名、平均年齢 $19.96 \pm 0.84$ 歳）がランダムに選択され、これらの者を分析対象者とした。

**手続き・調査時期** 【研究 5】の調査と同時に実施した。2004年11月、大学の講義時間中に無記名・個別記入形式の質問紙調査を実施した。

**調査内容** 以下の質問が含まれていた。

**1. 自尊源を尋ねる項目** 自分の自信や自己価値の感覚がどのような物事



によって支えられているのかについて、15個の解答欄に自由記述による回答を求めた。質問項目は、「あなたの自信・自己価値の源（みなもと）や、支え、よりどころになっている物事を教えてください。それは、“～によって、自分に自信をもてる・自分はそれなりの生きる価値があると感じる”、“～によって、自分に自信がもてない・自分はあまり生きる価値はないと感じる”のような物事です。上の文章の“～”に入るような、あなたの自信・自己価値と関係ある物事を最低でも3つ、思いつくまま自由に何でも、1～15の解答欄に記入して下さい。できるだけ具体的に「～こと」の語尾で終わるよう書いて下さい。」であった。補足的な情報として、それぞれの回答について、その回答がどの程度自分にとって重要であるのかを4件法（1.「少し関わる」、2.「まあ関わる」、3.「かなり関わる」、4.「重大に関わる」）で評定を求めた。さらに、それぞれの回答が自己価値の感覚を促進させるものなのか、あるいは低下させるものなのかを2件法（評定肢は「+」と「-」）により尋ねた。Figure 4-3-1-2と資料Cに実施された調査用紙を示す。

2. **本来感** 伊藤・小玉（2005）の本来感尺度（7項目、5件法）を用いた。

### 結果と考察

1. **自尊源の特徴** 自尊源を尋ねる質問に対し、本分析対象者から総計876個の自由記述（1人につき平均 $4.38 \pm 2.25$ 個）が得られた。これらの記述について筆者を含む大学院生3名と、大学院進学が決まっている大学4年生1名が、KJ法によって87カテゴリに分類した。その上で、筆者を含む大学院生2名が、得られた87カテゴリについてさらなるKJ法を実施し、3段階の上位カテゴリを作成した。これにより、3個の特大カテゴリ、8個の大カテゴリ、30個の中カテゴリ、87個の小カテゴリが作

**【4】** あなたの自信・自己価値の源（みなもと）や、支え、よりどころになっている物事を教えてください。  
それは、“～によって、自分に自信をもてる・自分はそれなりの生きる価値があると感じる”  
“～によって、自分に自信がもてない・自分はあまり生きる価値はないと感じる”ような物事です。

**【4-1】** 上の文章の“～”に入るような、あなたの自信・自己価値と関係ある物事を最低でも3つ、思いつくまま自由<sup>に何でも</sup>、1～15の回答欄に記入して下さい。できるだけ具体的に「～こと」の語尾で終わるよう書いて下さい。

**【4-2】** 次に、それぞれの物事があなたの自信・自己価値とどのくらい深く関わって重要であるのかを、全ての回答について右側の4つの選択肢から選んで○をつけてください。

**【4-3】** 続いて、全体的に見て、それぞれがあなたの自信・自己価値の感じを高めるものか、低めるものかを、全ての回答について、低める場合は（－）に、高める場合は（＋）に○をつけてください。

**【4-4】** さらに、自分にとって最も重要な物事をひとつだけ選び、回答欄の左の□をマークしてください。

	【4-2】 自信・自己価値に…				【4-3】 全体的に 自信・自己価値の感じを…	
	少し 関わる	まあ 関わる	かなり 関わる	重大 に関わる	低める	高める
<input type="checkbox"/> 1. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 2. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 3. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 4. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 5. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 6. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 7. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 8. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 9. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 10. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 11. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 12. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 13. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 14. _____ こと	1	2	3	4	－	＋
<input type="checkbox"/> 15. _____ こと	1	2	3	4	－	＋

☆ 思いつかないときには、……、以下のものを参考にして考えてみて下さい。

- ・過去・現在・未来（～があったこと、～してきたこと、将来～をすること）
- ・自分の内面や外面（～な自分であること、～を持っていること）
- ・活動や仕事（～できること、～をしていること、～を成し遂げたこと、～を目指していること）
- ・体験や出来事（誰かに～されたこと、～を体験したこと）

Figure 4-3-1-2 実際の調査で使われた自由記述項目の仕様

成された。各小カテゴリの定義を Table 4-3-1-3-a , Table 4-3-1-3-b, Table 4-3-3-1-c に示し、得られた全回答とそのカテゴリ評定を資料 J に示す。さらに、特大カテゴリ、大カテゴリ、中カテゴリを整理した結果を Table 4-3-1-4 に示す。

まず、本研究の第 1 の知見として、Table 4-3-1-4 に示したように、自尊源について対人関係上の資源、内・外的な個人特長の資源、生き方の資源というおおまかなレベルでの特大カテゴリから、Table 4-3-1-3-a から Table 4-3-1-3-c に示したように詳細なレベルでの小カテゴリまでが網羅的に捉えられるようになった点が挙げられる。しかも、これらは階層的に構造化され、自尊源についての単なる包括的な分類以上の理解の枠組みを示唆していると言えよう。とりわけ、先行研究で見落とされていたいくつかの自尊源が同定されたことは興味深い。例えば、これまでの研究では自尊源として何らかの現在進行形での自己概念(「私は〇〇である」と表現される自己像)しか扱われてこなかったが、本研究ではそれらに加えて“過去の経験や達成(「私はかつて××であった」)”も資源となっていることが明らかとなった。またこれまでの研究では、「生き方」と至極曖昧な形で捉えられてきたある種の生活態度、すなわち生きることへの実存的な志向性(大カテゴリ“生き方”)の様相についても、“生きる目標があること”、“好きなことをすること”、“頑張って成長していること”、“自分を自分と認めること”、“生活を享受すること”のように、より詳細な側面があることが示されている。他にも、性格特性としては先行研究では見られなかった中カテゴリ“意志と行動の強靭さ”や、大カテゴリ“関係のスキル”のように、これまで見落とされてきた自尊源の存在が示唆された。

**2. 本来感の高低でみた自尊源** 本来感尺度の得点が 7~21 点であった

Table 4-3-1-3-a 自己価値資源の中カテゴリーの定義①—対人関係上での資源<sup>a)</sup>

特大カテゴリー	大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	定義	
<b>親密な関係</b>					
<u>恋人とのつながり</u>					
		1 恋すること		恋愛沙汰についての記述。恋人と××する、される、など恋愛に関する記述全て。	
		2 恋人がいること		恋人の存在の有無、或いは単に「恋人」の記述。	
<u>友達とのつながり</u>					
		3 友達がいること		「友達」「友人」の存在の有無や多さ少なさ、或いは単に「友人関係」。	
		4 特別な友達(親友)がいること		単なる「友達」でなく、特別に親密な、いい友人(親友も含む)の有無・多少の記述。	
		5 友達と過ごすこと		友達との時間の共有に関する記述。「友達と××する」というような記述。	
		6 友達に頼られること		友達・友人に「頼られる」や、それと同義と捉えられる「友達に××される」という記述。	
<u>家族とのつながり</u>					
		7 家族との親密な関係性		「家族」の記述があり、さらに、それ以上の家族との関わりに言及している記述。	
		8 家族がいること		「家族」の存在の有無、或いは単に「家族」の記述。「家族成員」「兄弟」「祖父母」も含む。	
<b>関係の恩恵</b>					
<u>人との関わり</u>					
対人関係上での資源		9 人との関わり		人との出会いや関係、あるいは単に「(家族友達恋人以外)」という記述。	
		10 人と話すこと		人との関わりの中で、「話」「陰話」などとバーバルコミュニケーションに関する記述。	
	<u>他者援助</u>				
		11 人の役にたつ		自分が他人や社会など、何かに貢献して役に立つ事についての記述。	
		12 人に相談される		人から相談される、相談する、助言・アドバイスを受ける等の記述。	
		13 人に必要とされる		人から「必要」とされること。「誘われる」も含む。	
		87 人に感謝されること		自分がした行為について人から感謝されることについての記述。	
	<u>社会的な評価</u>				
		14 人に良く評価される		人から社会的に評価されること。社会的なニュアンスで有れば、「認められる」等も含む。	
		15 人から批判される		人に否定される事の記述、批判・なじられ、侮辱され、けなされ、悪口・かげ口など。	
	86 人にほめられること		人に自己の肯定的側面を評価される事の記述。		
<u>他者からの受容</u>					
	16 人から認められる		人から情緒的に受け容れられる事に関する記述。		
	17 人に信頼される		人から信頼されることで、「頼られ(甘えられ)」「信じられ」も含む。		
	18 人から相手にされないこと		他者からのネグレクト、他者との関係寸断(メールを含む)についての記述。		
	19 人に嫌われる		人に嫌われたり(好かれたり)、ネガティブな感情を抱かれていることについての記述。		
	20 人を傷つけ・つけられる		自分が人を「傷つけ」たり、「否定的な感情を抱く」ことについての記述。		
<b>関係のスキル</b>					
<u>対人調和スキル</u>					
		50 一般的社交性・能力		対人関係上での、コミュニケーションや社交の上手さ、下手さについての記述。	
		51 人見知り・社会的抑制		社会場面での抑制に関する記述。	
		52 話が上手い		「はなし」の上手さ、下手さについての記述。	
		53 人を笑わせる		人を笑わせることについての記述。	
<u>意思表出スキル</u>					
		54 自分を出せない付き合い		対人関係上で、本当の自分の意見や気持ちを表現する上手さ、下手さについての記述。	
		55 自己主張する(できる)こと		自分の意見をはっきり言える・言えないことについての記述。	

a) 表中の番号は中カテゴリーのカテゴリ値を意味する。

Table 4-3-1-3-b 自己価値資源の中カテゴリの定義②—内的・外的な個人特長の資源<sup>a)</sup>

特大カテゴリ	大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ	定義
内的・外的な個人特長の資源	<b>内的特長</b>			
			21 性格のよさ	単に「性格」性格のよさ」との記述。
		<b>意志と行動の強靱さ</b>		
		22 意志と行動の粘り強さ	物事をやり遂げる自身の性格(負けず嫌い、根性、諦めない、我慢強い)についての記述。	
		23 自己統制・管理できること	ある活動や生活に対してうまく自己制御できる・できないことについての記述。	
		24 行動の意欲的積極さ	行動や活動への積極さ(消極さ)、意欲の強さ(弱さ)についての記述。	
		<b>まじめさ</b>		
		25 誠実さ	まじめ、責任あるといった誠実さという性格特徴。	
		26 物事をよく考えること	物事についてよく思考することについての記述。単に「考える」なども含む。	
		27 好みのはっきりさ	好みをはっきりしていることについての記述。	
		28 公平であること	中立、公平であることについての記述。	
		<b>やさしさ</b>		
		29 やさしさ	他者にたいしてやさしく気遣えられる・られないことについての記述。	
		30 楽観さ	物事を肯定的・楽観的(或いはその逆)に捉えることについての記述。	
		31 ネガティブな性格	ネガティブな自己の性質についての記述。	
		32 こだわりのなさ	こだわりのなさ、さっぱりしている性格についての記述。	
		33 性格の明るさ	性格の明るさ・暗さ(内向さ)についての記述。	
		34 情緒の不安定さ	情緒や気分の不安定さについての記述。	
		35 人間が好きなこと	人が好きなことについての記述。	
		36 笑えること	「笑える」という記述。	
		<b>自身の社会的優秀さ・能力</b>		
		37 能力	単に「能力」とあったり、一般的な能力の高さ・低さについての記述。	
		<b>外見</b>		
		38 容姿全般	身体特徴、服装のおしゃれさ、容姿についての記述。	
		39 身体特徴	身体の何らかの特徴について述べている記述。	
		40 服装のおしゃれさ	服装やおしゃれについての記述。	
		<b>社会的権力</b>		
		41 リーダーとなること	リーダー経験、リーダーシップや統率力の有無についての記述。	
		42 他者との優劣	他者との社会的比較の末に抱かれる優越・劣等についての記述。	
		43 経済的自立	経済力があること、或いは親から経済的に自立していることについての記述。	
		44 車を運転すること	車を運転していることについての記述。	
		<b>知性</b>		
		45 学業成績が良いこと	勉強・テストなど学業上での好成績についての記述。	
		46 知性	知的機能や資源に言及しているもの(上のカテゴリに含まれないより抽象度高い記述)。	
		<b>運動能力</b>		
		47 運動能力	運動神経、スポーツ能力についての記述。	
		<b>その他</b>		
		48 色々な(その他の)能力	他のカテゴリに当てはまらないもので、自身の能力(のなさ)についての記述。	
		49 芸術的感性	芸術的な感受性のあるなしについての記述。	

a) 表中の番号は中カテゴリのカテゴリ値を意味する。

Table 4-3-1-3-c 自己価値資源の中カテゴリの定義③—生き方の資源<sup>a) b)</sup>

特 大 カ テ ゴ リ	大 カ テ ゴ リ	中 カ テ ゴ リ	小 カ テ ゴ リ	定義
				<b>生き方</b>
				<u>将来の目標</u>
				56 生きる目標があること 人生進路に関わる目標の有無についての記述。「～を目指している」 <u>夢</u> なども含む。
				<u>打ち込む活動</u>
				57 好きな生きがいがあること 興味を持てる好きな物事・活動に関する(術無など)の記述。「～が好きなこと」など。
				58 好きなことをしていること 自分の好きな・やりたいことをしている(或いはそれができてない)記述。
				<u>成長への努力</u>
				59 何かを達成すること 何らかの活動や目標を達成・成功させること。
				60 目標に向かって努力すること 何らかの表現のために努力・がんばっていることについての記述(「～のために～する」)。
				61 自己を磨くこと 自分を成長させた経験、させる意欲、させる事に関する記述。
				62 (単に)努力すること 単に「がんばる(れない)」努力する(できない)」とあり、目標が明確に書かれていない記述。
				63 失敗・挫折すること 単に「失敗」「挫折」とだけ書いてある記述。
				<u>自己受容</u>
				64 自分らしくあること 自分を持っている(いない)、流されない(る)、自分自身でいられる(れない)記述。
				65 自己決定できること 物事を自分で決める・決断できる、できない(優柔不断)ことについての記述。
				66 自己を肯定していること 自分を肯定的に捉えられていることについての記述。
				<u>生活の享受</u>
				67 生活の一コマを楽しむこと 日々の生活での家事や物事(食事など)を楽しむ記述。
				68 生きていること自体 自分が生きていることそのものをさす記述。
				69 生活全体が楽しいこと 生活全体の楽しさ・つまらなさについての記述。
				70 健康であること 身体的な健康さ、不健康さに関する記述。
				71 多忙であること 忙しさについての記述。
				<b>何かしらの活動</b>
				<u>運動</u>
				72 スポーツをすること 運動やスポーツ(特定の競技名を言及しているものも含む)の活動についての記述。
				73 部活をすること 「部活」をするという記述。
				<u>勉学</u>
				74 勉学すること 勉強や学問に関する記述。勉学での「良い成績」「は「 <u>卒業成績が良いこと</u> 」へ。
				<u>芸術</u>
				75 表現すること(芸術系) 芸術(音楽・絵・写真)」によって何かを表現すること。「旧記」も含める?
				76 芸術鑑賞すること 芸術(上に同じようなもの)」を享受する活動。
				<u>労働</u>
				77 働く(バイト)こと 働いている、バイトをしていることについての記述。
				<u>レジャー</u>
				78 サークルなどの活動すること 「部活」以外の団体活動(サークルなど)についての記述。
				79 余暇的活動すること 上記以外の活動で、レジャーの要素があると思われる活動の記述。
				<b>過去の頑張り</b>
				<u>成就の経験</u>
				80 過去の何らかの達成経験 これまでの過去の人生で「努力した」「感し差げた」「なんとかやった」こと記述。
				81 大学進学 大学に進学できた(できず浪人した)」についての記述。
				<u>継続の経験</u>
				82 部活を継続した経験 中学・高校時代などに部活動を「継続した」「やり差げた」ことについての記述。
				83 スポーツを継続していること スポーツで「継続してきた」記述。
				<u>独特の経験</u>
				84 過去の独特の体験 過去のあまり一般的ではない体験の有無や、経験の豊富さについての記述。
				85 その他 上記以外の記述。

a) 表中の番号は中カテゴリのカテゴリ値を意味する。

b) 85 “その他”としては、「他人の利益を最低限侵害しないこと」、「幼少時乱暴だったこと」、「人を見ること」などがあつた。

Table 4-3-1-4 自己価値資源の整理－特大カテゴリから中カテゴリまで－

カテゴリレベル	
特大	大 中
対人関係上での資源	<p><b>親密な関係</b>  <u>恋人とのつながり</u>  <u>友達とのつながり</u>  <u>家族とのつながり</u></p> <p><b>関係の恩恵</b>  <u>人との関わり</u>  <u>他者援助</u>  <u>社会的な評価</u>  <u>他者からの受容</u></p> <p><b>関係のスキル</b>  <u>対人調和スキル</u>  <u>意思表出スキル</u></p>
内・外的な個人特長の資源	<p><b>内的特長</b>  <u>意志と行動の強靭さ</u>  <u>まじめさ</u>  <u>やさしさ</u></p> <p><b>自身の社会的優秀さ・能力</b>  <u>外見</u>  <u>社会的権力</u>  <u>知性</u>  <u>運動能力</u>  <u>上記以外の能力の高さ</u></p>
生き方の資源	<p><b>生き方</b>  <u>将来の目標</u>  <u>打ち込む活動</u>  <u>成長への努力</u>  <u>自己受容</u>  <u>生活の享受</u></p> <p><b>何かしらの活動</b>  <u>運動</u>  <u>勉学</u>  <u>芸術</u>  <u>労働</u>  <u>レジャー</u></p> <p><b>過去の頑張り</b>  <u>成就の経験</u>  <u>継続の経験</u>  <u>独特の経験</u></p>

被調査者を本来感低群, 22~35点であった被調査者を本来感高群として被調査者を2等分割(各群100名)し, 5%以上の回答率を示した。

(すなわち度数が10以上であった)小カテゴリについて回答度数比の差を検討した。その結果(Table 4-3-1-5-a, Table 4-3-1-5-b, Table 4-3-1-5-c), 本来感低群よりも本来感高群のほうが「物事をよく考えること」( $\chi^2=3.76, p<.10$ )と, 「リーダーとなること」( $\chi^2=7.36, p<.01$ )を回答する傾向にあった。また, 本来感高群よりも本来感低群のほうが「特別な友達(親友)がいること」( $\chi^2=3.76, p<.10$ )と「人見知りしないこと」( $\chi^2=6.23, p<.05$ )を回答する傾向にあった。その他の小カテゴリには, 有意な差は認められなかった。

「物事をよく考えること」が本来感低群よりも本来感高群で回答され易かったのは, 「物事をよく考える」という作業がもたらす所産を推測することで解釈されるように思われる。「物事をよく考える」についての回答をみると, 自分の生き方や社会情勢, 人間関係についてなど, その思索内容は多岐にわたっている。これらについて, 自分の頭でよく考えるということは, その事象を十分に吟味・精緻化することで, それぞれに対して自分なりの視点や回答を見つけることにつながると予想される。これを Petty & Cacioppo(1986)の精緻化見込みモデルに従って捉えるならば, 本来感高群は自身を取り巻く物事に対し, その対象を直視して情報を処理する中心的ルートによる思考をしていると言えるかもしれない。中心的ルートによる情報処理がもたらす所産は, 他者からの説得や意見には揺るがされ難い持続的な態度の獲得である(Petty & Cacioppo, 1986)。このようにして, 本来感高群の者は様々な物事に対して自分なりのそれなりに筋の通った視点や考え方を獲得していくことで, 全体として自分らしくあると感じるようになっているのかも知れない。



Table 4-3-1-5-a 本来感高低でみた自己価値資源①—対人関係上での資源<sup>a) b)</sup>

カテゴリレベル	本来感		χ <sup>2</sup> 検定
	低群	高群	
特大 大 中 小			
対人関係上での資源	137	137	
親密な関係	50	69	
<u>恋人とのつながり</u>	12	20	
1 恋すること	7	12	
2 恋人がいること	5	8	
<u>友達とのつながり</u>	25	31	
3 友達がいること	9	16	
4 特別な友達(親友)がいること	10	3	3.76†
5 友達と過ごすこと	3	6	
6 友達に頼られること	3	6	
<u>家族とのつながり</u>	13	18	
7 家族との親密な関係性	9	10	
8 家族がいること	4	8	
関係の恩恵	54	50	
<u>人との関わり</u>	5	10	
9 人と関わること	3	6	
10 人と話すこと	2	4	
<u>他者援助</u>	20	13	
11 人の役にたつ	8	8	
12 人に相談される	6	0	
13 人に必要とされる	3	2	
14 人に感謝されること	3	3	
<u>社会的な評価</u>	17	15	
14 人に良く評価される	4	7	
15 人から批判される	5	5	
16 人にほめられること	8	3	
<u>他者からの受容</u>	12	12	
16 人から認められる	3	6	
17 人に信頼される	2	3	
18 人から相手にされないこと	4	0	
19 人に嫌われる	2	2	
20 人を傷つけ・つけられる	1	1	
関係のスキル	33	18	
<u>対人調和スキル</u>	26	10	
50 一般的社交性・能力	9	7	
51 人見知り・社会的抑制	11	2	6.23*
52 話が上手い	3	1	
53 人を笑わせる	3	0	
<u>意思表出スキル</u>	7	8	
54 自分を出せない付き合い	6	5	
55 自己主張する(できる)こと	1	3	

a) 小カテゴリに付されている数値が本来感高群と低群での回答度数である。中カテゴリ、大カテゴリ、特大カテゴリに付されている数値はそれ以下の水準におけるカテゴリの度数を単純に足上げた値である。同じ調査対象者が同じカテゴリに含まれる回答をすることもあるため、小カテゴリ以外は「度数」ではないことに注意されたい。このような理由で、小カテゴリに対してのみにしか回答度数比の検定を行っていない。また、高低群のどちらかの度数が0の場合においても、検定をおこなっていない。

b) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

Table 4-3-1-5-b 本来感高低でみた自己価値資源②—内的・外的な属性での資源—<sup>a) b)</sup>

カテゴリレベル	本来感		χ <sup>2</sup> 検定
	低群	高群	
特大	123	110	
大			
中			
小			
<b>内・外的な個人特長の資源</b>	<b>123</b>	<b>110</b>	
<b>内的特長</b>	<b>71</b>	<b>48</b>	
21 性格のよさ	2	3	
<u>意志と行動の強靱さ</u>	<u>35</u>	<u>20</u>	
22 意志と行動の粘り強さ	12	7	
23 自己統制・管理できること	13	6	
24 行動の意欲的積極さ	10	7	
<u>まじめさ</u>	<u>7</u>	<u>16</u>	
25 誠実さ	4	3	
26 物事をよく考えること	3	10	3.76†
27 好みのはっきりさ	0	2	
28 公平であること	0	1	
<u>やさしさ</u>	<u>27</u>	<u>9</u>	
29 やさしさ	9	0	
30 楽観さ	4	4	
31 ネガティブな性格	4	1	
32 こだわりのなさ	4	0	
33 性格の明るさ	1	2	
34 情緒の不安定さ	3	1	
35 人間が好きなこと	1	0	
36 笑えること	1	1	
<b>自身の社会的優秀さ・能力</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	
37 能力	4	4	
<u>外見</u>	<u>15</u>	<u>10</u>	
38 容姿全般	6	3	
39 身体特徴	5	3	
40 服装のおしゃれさ	4	4	
<u>社会的権力</u>	<u>8</u>	<u>18</u>	
41 リーダーとなること	1	10	7.36**
42 他者との優劣	3	5	
43 経済的自立	1	3	
44 車を運転すること	3	0	
<u>知性</u>	<u>17</u>	<u>13</u>	
45 学業成績が良いこと	10	5	
46 知性	7	8	
<u>運動能力</u>	<u>6</u>	<u>8</u>	
47 運動能力	6	8	
<u>上記以外の能力の高さ</u>	<u>2</u>	<u>9</u>	
48 色々な(その他の)能力	2	6	
49 芸術的感性	0	3	

a) 小カテゴリに付されている数値が本来感高群と低群での回答度数である。中カテゴリ、大カテゴリ、特大カテゴリに付されている数値はそれ以下の水準におけるカテゴリの度数を単純に足上げた値である。同じ調査対象者が同じカテゴリに含まれる回答をすることもあるため、小カテゴリ以外は「度数」ではないことに注意されたい。このような理由で、小カテゴリに対してのみにしか回答度数比の検定を行っていない。また、高低群のどちらかの度数が0の場合においても、検定をおこなっていない。

b) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

Table 4-3-1-5-c 本来感高低でみた自己価値資源③—生き方の資源—<sup>a) b) c)</sup>

特大 大 中 小	カテゴリレベル	本来感		χ <sup>2</sup> 値
		低群	高群	
	生き方の資源	143	193	
	<b>生き方</b>	67	89	
	<u>将来の目標</u>	16	17	
	56 生きる目標があること	16	17	
	<u>打ち込む活動</u>	13	19	
	57 好きな生きがいがあること	8	12	
	58 好きなことをしていること	5	7	
	<u>成長への努力</u>	10	18	
	59 何かを達成すること	2	2	
	60 目標に向かって努力すること	1	5	
	61 自己を磨くこと	1	4	
	62 (単に)努力すること	2	6	
	63 失敗・挫折すること	4	1	
	<u>自分を自分と認めること</u>	14	14	
	64 自分らしくあること	8	9	
	65 自己決定できること	6	2	
	66 自己を肯定していること	0	3	
	<u>生活の享受</u>	14	21	
	67 生活の一コマを楽しむこと	8	9	
	68 生きていること自体	1	6	3.57†
	69 生活全体が楽しいこと	0	2	
	70 健康であること	4	1	
	71 多忙であること	1	3	
	<b>何かしらの活動</b>	46	69	
	<u>運動</u>	13	18	
	72 スポーツをすること	9	17	
	73 部活をすること	4	1	
	<u>勉学</u>	8	14	
	74 勉学すること	8	14	
	<u>芸術</u>	12	18	
	75 表現すること(芸術系)	11	15	
	76 芸術鑑賞すること	1	3	
	<u>労働</u>	5	6	
	77 働く(バイト)こと	5	6	
	<u>レジャー</u>	8	13	
	78 サークルなどの活動すること	5	8	
	79 余暇的活動すること	3	5	
	<b>過去の頑張り</b>	30	35	
	<u>成就の経験</u>	20	19	
	80 過去の何らかの達成経験	15	10	
	81 大学進学	5	9	
	<u>継続の経験</u>	6	9	
	82 部活を継続した経験	6	4	
	83 スポーツを継続していること	0	5	
	<u>独特の経験</u>	4	7	
	84 過去の独特の体験	4	7	
	<b>その他</b>	8	12	
	85 その他	8	12	

a) 小カテゴリに付されている数値が本来感高群と低群での回答度数である。中カテゴリ、大カテゴリ、特大カテゴリに付されている数値はそれ以下の水準におけるカテゴリの度数を単純に足上げた値である。同じ調査対象者が同じカテゴリに含まれる回答をすることもあるため、小カテゴリ以外は「度数」ではないことに注意されたい。このような理由で、小カテゴリに対してのみにしか回答度数比の検定を行っていない。また、高低群のどちらかの度数が0の場合においても、検定をおこなっていない。

b) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

c) 85 その他”としては、[幼少時乱暴だったこと]、[人を見ること]などがあつた。

「リーダーとなること」が本来感高群で回答され易かったのは、そのようなリーダー経験が当人の本来感促進に効果的な影響を与えたためであると考えられる。というのも、リーダーシップ研究において、その人が何も隠さずその人らしくいて、自分を持って一貫して行動していること、すなわち本来性がリーダーシップに必要な要素であることが指摘されているからである (Cooper, 1997; Goffee & Jones, 2000)。人を統率する立場にあるときには本来性が必要とされるため、そのような立場を経験してきた者は自然と高い本来性を身につけてきたのかもしれない。あるいは、他者に比して本来性の高い者がリーダーとして選ばれる傾向があるため、本来感高群においてリーダー経験者が多かったということかもしれない。

以上が、本来感が高い者の特徴であったが、逆に本来感が低い者は「特別な友達（親友）がいること」と回答し易い傾向があった。これは、自分らしくあると感じる程度によって、「友達」という概念の捉え方が若干異なることを示唆しているように推察される。というのも、有意ではないものの、本来感低群よりも本来感高群では単に「友達がいること」という回答が多くみられているためである。このことから推測されるに、本来感が高い者に比べて本来感が低い者は「親友」と「友達」の相違を強く意識している傾向があるかもしれないということである。つまり、本来感の低い者は、とりわけ親しくもないけれど、まったくの他人でもないような人を「友人」と呼び、特に親しく日常的に時間を共有している人を「親友」と呼んでいるのではないかと推測される。こうした、友人と親友を使い分ける対人関係への敏感さが、本来感の低い者にはあるのではないかと推察される。

また、「人見知りしないこと」が本来感低群で回答され易かったことは、

裏を返して解釈すると納得できるように思われる。すなわち、本来感が低い者は人見知りすることで自信を失くす機会が多くあると考えられる。本来感を高く感じている者の特徴として、対人場面で偽らずにありのままの自分でいられることが出来るという特徴がある。本来感が低い者は、対人場面でそのようなありのままの振る舞いが出来ずに緊張してしまい、そのような自分に対して自信を失う機会が多いのではないかと考えられる。

## 【研究6-2】

### 自尊源の充足性と随伴性と捉える尺度の作成

#### 目的

【研究6-1】で得られた自由記述を元に、個人の自己価値感をもたらす様々な対象（自尊源；Contingencies of Self-Worth）を捉える尺度を作成する。その際、個人の自己価値感にとってどれだけ関わっているのかという随伴性の観点だけでなく、その自尊源においてどれだけ満たされているのかという充足性についても測定できるようにする。自尊源の充足性は、これまでは領域別の自尊心（Specific Self-Esteem）と呼ばれていた概念とほぼ同義である。これによって、どの領域に随伴しているかだけでなく、どの領域で満たされることが本来感に関わっているのかを検討することが可能となる。

自尊源尺度の妥当性の検討としては、理論的に関連が予測される心理特徴との収束的・弁別的妥当性を検討する。また、それに加え、自尊源の個人差が日常生活の送り方の個人差を規定するという考え（Crocker et al., 2003）を検証することとする。この考えでは、人は自尊心を求めて

社会生活を送るため、自らの自尊心が随伴している活動領域により従事しやすいとされる。ここから、自尊心の随伴の仕方の個人差が、大学生の日常行動や時間の使い方を予測すると想定し、これを縦断的に検討することで自尊源尺度の構成概念妥当性を吟味する。

### 【研究6-2-1 自尊源尺度の尺度分析】

#### 方法

##### 予備調査

**目的** 【研究6-1】で整理された自由記述の階層構造を踏まえて、自尊源尺度を作成する。

##### 方法

【研究6-1】で収集された自由記述、ならびに各論で取り上げた先行研究を参考に、自尊源尺度の下位尺度を整理する階層構造を設定した (Figure 4-3-2-1)。Figure 4-3-2-1にあるそれぞれの下位尺度について各4～6項目を充てた、合計92項目を作成した。それぞれの項目は、その自尊源で満たされている状態を示す肯定的表現として作成された (e.g. 外見がよい、よりよい自分を求めて努力している)。

**内容的妥当性** 心理学を専攻とする大学生3名、大学院生3名により、大学生の自尊心の拠り所としての項目として適切か、文意の明瞭さに問題はないかという項目表現、評定法としての実施のし易さ、尺度全体のレイアウト、回答する際に尺度が意図している点を適切に尋ねられているのかについて検討が行われた。その結果を受けて、大学院生2名により、数回の協議を経て、92項目が設定された (Table 4-3-2-1)。

また、この検討によって、随伴性の得点に天井効果の危険性が懸念された。なぜ懸念されるかといえば、自由記述調査を基にして、実際に大

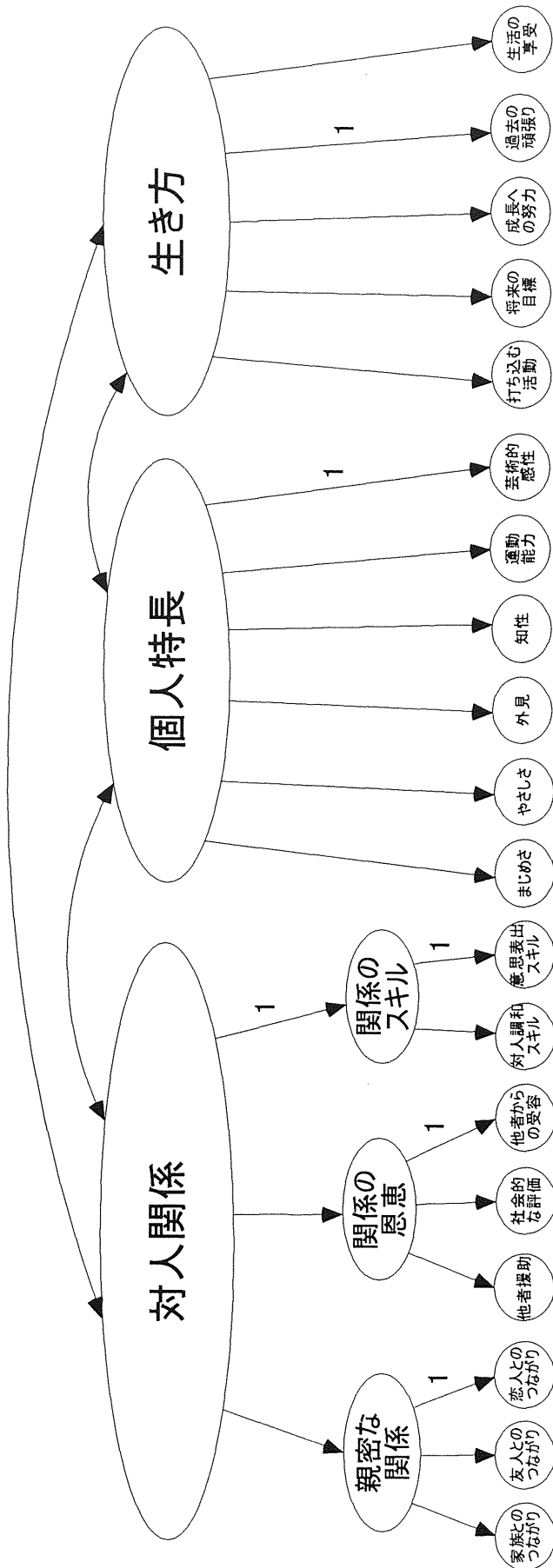


Figure 4-3-2-1 自尊源尺度作成時に想定された階層構造

Table 4-3-2-1 予備調査で使用された自尊源尺度項目

対人関係の自尊源		
<p><b>親密な関係</b></p> <p><b>家族とのつながり</b>                      家族を身近に感じる                      家族とのつながりを感じる                      家族の絆を感じる                      家族とのふれあいがある</p> <p><b>友達とのつながり</b>                      友達とのふれあいがある                      友達を身近に感じる                      友達との間で友情を感じる                      親友と呼べる人がいる</p> <p><b>恋人とのつながり</b>                      好きな異性と一緒になれる                      好きな異性を身近に感じる                      好きな異性に恋している                      好きな異性とつながりを感じる</p>	<p><b>他者援助</b>                      誰かの役に立てる                      人に相談される                      人から感謝される                      人に頼られる                      人から甘えられる                      人から必要とされる</p> <p><b>社会的な評価</b>                      社会的に高く評価される                      周りの人から誉められる                      多くの人に認められる                      他の人より優秀である                      周りの人から一目置かれている                      人の上に立つような存在である</p> <p><b>他者からの受容</b>                      人として受け入れてもらえる                      一人の人間として好かれる                      人として信じてもらえる                      自分の気持ちを受け止めてもらえる                      本音を聞いてもらえる</p>	<p><b>対人調和スキル</b>                      円滑に人づき合いができる                      話し上手である                      人と楽しく会話できる                      人見知りしないで人と関わられる                      人と仲良くなれる</p> <p><b>意思表示スキル</b>                      自分の気持ちを人に伝える                      自分の思い・考えを人に伝えられる                      人に対して自分を出せる                      自分の素直な気持ちを表現できる                      自分の意見をしっかりと伝える</p>
個人特長の自尊源		
<p><b>まじめさ</b>                      粘り強くものごとに取り組む                      しっかりと自己管理してものごとに取り組む                      ものごとに積極的に取り組む                      ものごとに対してまじめである                      責任を持ってものごとに取り組める                      ものごとをしっかりと考える</p> <p><b>やさしさ</b>                      人に優しい気持ちになれる                      人に対して思いやりをもてる                      おおらかな気持ちで人に接する                      人に対して温かい接し方ができる                      人に対して気遣いができる</p>	<p><b>外見</b>                      外見がよい                      スタイルがよい                      顔立ちが整っている                      おしゃれな服装をしている</p> <p><b>知性</b>                      頭の回転がよい                      知的な能力が高い                      頭が良い                      学業がよくできる</p>	<p><b>運動能力</b>                      運動神経がよい                      スポーツを上手くやれる                      体力がある                      運動が得意である</p> <p><b>芸術的感性</b>                      美的なセンスがある                      芸術(音楽・映画・文学など)を楽しめる                      芸術(音楽・映画・文学など)に親しんでい                      芸術的な感性(音楽・映画・文学など)があ</p>
生き方の自尊源		
<p><b>打ち込む活動</b>                      自分の好きなことに熱中できている                      今やりたいことがある                      興味のあることに取り組んでいる                      何か打ち込めるものがある                      生きがいと呼べるものをもっている</p> <p><b>将来の目標</b>                      将来の夢がある                      生きる目標がある                      未来に希望を持てる                      将来目指すものがある</p>	<p><b>成長への努力</b>                      自分を磨くよう努力している                      自分の成長のために何かに取り組んでいる                      自分なりの生き方を真剣に模索している                      よりよい自分を求めて努力している                      自分で生き方を選択している                      自分の人間的な成長に励んでいる</p> <p><b>過去の頑張り</b>                      何かを成し遂げたという思い出がある                      過去に何かをやり続けることができた                      何かを達成した経験がある                      何かの本気で取り組んだ経験がある                      何かを投げ出さずに頑張った経験がある                      受験をやり遂げた経験がある</p>	<p><b>生活の享受</b>                      日常生活の一コマを楽しんでいる                      充実した日常生活が送れている                      健康的な日常生活を営んでいる                      日々のちょっとしたことを楽しんでいる                      日常生活の中で趣味を楽しんでいる</p>



学生の自己価値感にとって重要となる対象を集めており、もともと自尊源として選ばれやすいため、それらを項目にしたときには「あてはまる」と答える可能性が高くなると考えられたことと、内容的妥当性を検討した大学生の多くが実際に高く評定していたためである。こうした点を踏まえ、評定肢の表現を「あてはまる」の方向に表現を強くすることとした。結果として、内容的妥当性の検討を経たそれぞれの項目に対し、その随伴性（どの程度自己価値の感覚に関わっているのか）を5件法（0. 関わらない, 1. すこし関わる, 2. まあまあ関わる, 3. だいぶ関わる, 4. 非常に関わる）で尋ね、その充足性（その自尊源においてどの程度満たされているか）を4件法（1. あてはまらない, 2. あまりあてはまらない, 3. まあまああてはまる, 4. あてはまる）で尋ねることとした。充足性の評定肢を4件法としたのは、回答する際の心理的負担を少しでも軽減するためである。なお、このように2つの観点で回答を求める方法は先行研究（上田, 1996; Watkins et al., 1997）でも採用されている。

さらに、Schwalbe & Staples (1991)などを参考に、尺度の冒頭に“あなたの「自分にはそれなりに生きる価値がある」という感覚に、以下のことはどれくらい関わっていますか？ また、それぞれの物事は今のあなたにどの程度あてはまりますか？”と教示文を載せ、さらに、ガイド文として随伴性の評定肢の上部には“〇〇かどうか”が、「自分にはそれなりに生きる価値がある」という感覚に...”という文を、充足性の評定肢の上部には“自分は“〇〇”であるかどうか...”という文を設置した。こうして作成された自尊源尺度の一部を Figure 4-3-2-2 に示す。

**予備調査の実施と結果** 92項目からなる調査票について、茨城県の国立大学生133名（男性53名、女性80名、平均年齢 $19.69 \pm 1.36$ 歳）に参加を呼びかけ、同意した上で実施された。なお、表面的妥当性と内容的

Q 1-A

あなたの「自分にはそれなりに生きる価値がある」という感覚に、以下のことはどれくらい関わっていますか？

A: “〇〇かどうか”が、「自分にはそれなりに生きる価値がある」という感覚に...

関  
わ  
ら  
な  
い  
  
す  
こ  
し  
関  
わ  
る  
  
ま  
ま  
あ  
関  
わ  
る  
  
だ  
い  
ぶ  
関  
わ  
る  
  
非  
常  
に  
関  
わ  
る

Q 1-B

また、それぞれの物事は今のあなたにどの程度あてはまりますか？

B: 自分は“〇〇”であるかどうか...

あ  
ま  
り  
あ  
て  
は  
ま  
ら  
な  
い  
  
あ  
ま  
り  
あ  
て  
は  
ま  
ら  
な  
い  
  
ま  
ま  
あ  
ま  
あ  
て  
は  
ま  
る  
  
あ  
て  
は  
ま  
る

例) 足が速い

0 - 1 - 2 - 3 - 4      1 - 2 - 3 - 4

1 人に対して気遣いができる	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
2 頭の回転がよい	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
3 人から感謝される	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
4 何かを成し遂げたという思い出がある	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
5 円滑に人づき合いができる	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
6 人に頼られる	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
7 日常生活の一コマを楽しんでいる	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4



次ページの冒頭

A: “〇〇かどうか”が、「自分にはそれなりに生きる価値がある」という感覚に...

関  
わ  
ら  
な  
い  
  
す  
こ  
し  
関  
わ  
る  
  
ま  
ま  
あ  
関  
わ  
る  
  
だ  
い  
ぶ  
関  
わ  
る  
  
非  
常  
に  
関  
わ  
る

B: 自分は“〇〇”であるかどうか...

あ  
ま  
り  
あ  
て  
は  
ま  
ら  
な  
い  
  
あ  
ま  
り  
あ  
て  
は  
ま  
ら  
な  
い  
  
ま  
ま  
あ  
ま  
あ  
て  
は  
ま  
る  
  
あ  
て  
は  
ま  
る

26 学業がよくできる	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
27 将来の夢がある	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
28 家族を身近に感じる	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
29 生きがいと呼べるものをもっている	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
30 将来目指すものがある	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
31 人に対して自分を出せる	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4
32 人から甘えられる	0 - 1 - 2 - 3 - 4	1 - 2 - 3 - 4

Figure 4-3-2-2 実際の調査で使われた自由記述項目の仕様

妥当性のさらなる確認のため、他に考えられる自尊源や、尺度に対する全般的感想、その他に尺度についての問題点や改善案などを求める自由記述欄を調査票の末尾に設けた。

まず、それぞれの項目の随伴性、充足性得点の記述統計を算出し、平均値に偏向がみられる項目を削除候補項目として抽出した。次に、得られたデータについて、それぞれの中カテゴリに基づき、随伴性と充足性得点の両方で探索的因子分析を施した。その結果、随伴性と充足性のそれぞれの分析で負荷量が低かった項目、随伴性と充足性の分析で負荷量に大きな違いが見られた項目を削除項目候補として抽出した。なお、関係のあり方、個人特長、生き方における探索的因子分析の結果では、自由記述で整理されたカテゴリとは部分的に異なった結果がみられた。そこで、単純構造を目指し、複数の因子に負荷している項目と、極端に因子負荷の低い項目を削除して探索的因子分析を繰り返した。その結果、関係のあり方と個人特長では、おおむね自由記述で整理された階層構造と同様の単純構造が得られた。しかし、生き方についての因子分析では、“生活の享受”に相当する項目が様々な因子に散らばって負荷していたため、これらの項目は削除され、その結果、“生活の享受”の因子は削除された。この過程で削除された項目も、削除項目候補として抽出した。

上記の探索的因子分析の結果と記述統計量の双方を勘案し、さらに、尺度に含める項目数を簡便に実施可能な分量にするという方針を踏まえ、最終的に各下位尺度について3項目を充てるように項目が選定された。ただし、個人特長における探索的因子分析結果が思わしくなかったため、単純構造を妨害する因子として同定された「まじめさ」は4項目を用意し、すべての表現を修正した。「やさしさ」についても4項目を用意し、その内の1項目は新たに作成された。さらに、尺度についての感想欄で

得られた自由記述を踏まえ、表現が曖昧であった「外見がよい」を、「容姿がよい」に、記述統計で天井効果が見られた「人から必要とされる」を「人からいつも必要とされる」と修正した。以上の末、本調査用の自尊源尺度 56 項目が設定された。

### 本調査

**参加者** 茨城県の国立大学生 296 名（男 186 名，女 110 名，平均年齢 19.28±1.37 歳）が調査に同意し参加した。

**手続き・調査時期** 2005 年 6 月，大学の講義時間中に無記名・個別記入形式の質問紙調査を実施した。

**自尊源尺度** 予備調査によって選定された 56 項目を使用した。これらは、18 の下位尺度についてそれぞれ 3 項目で測定することを意図していた。ただし、予備調査での因子構造が不安定だった「まじめさ」と「やさしさ」については、4 項目を用意した。それぞれの項目（例：「家族を身近に感じる」、「外見がよい」）に対して、どの程度自分の自己価値の感覚に関わっているのか（随伴性，5 件法），どの程度自身に当てはまるのか（充足性，4 件法）について回答を求めた。

### 結果

**自尊源尺度の探索的因子分析** 全 56 項目について，予備調査と同様に，それぞれの中カテゴリに基づいて，随伴性と充足性得点の両方で探索的因子分析を施した。その結果，関係のあり方を除く全ての因子分析により，随伴性得点と充足性得点の両方で想定通りの単純構造が得られた。予備調査では不安定だった個人特長においても想定通りの因子構造が見られたことから，随伴性得点と充足性得点の両方についての因子分析の結果を踏まえ，まじめさとやさしさの下位因子において負荷量が低く，

得点分布の偏りが相対的に大きかった項目をそれぞれ1項目ずつ削除した。関係のあり方では、予備調査で想定していた“他者援助”，“社会的な評価”，“他者からの受容”という想定 of 3 因子構造が得られず，2 因子構造において単純構造が得られたため，この2因子解を採用することとした。得られた因子は，“社会的な評価”と“他者からの受容”と命名された。

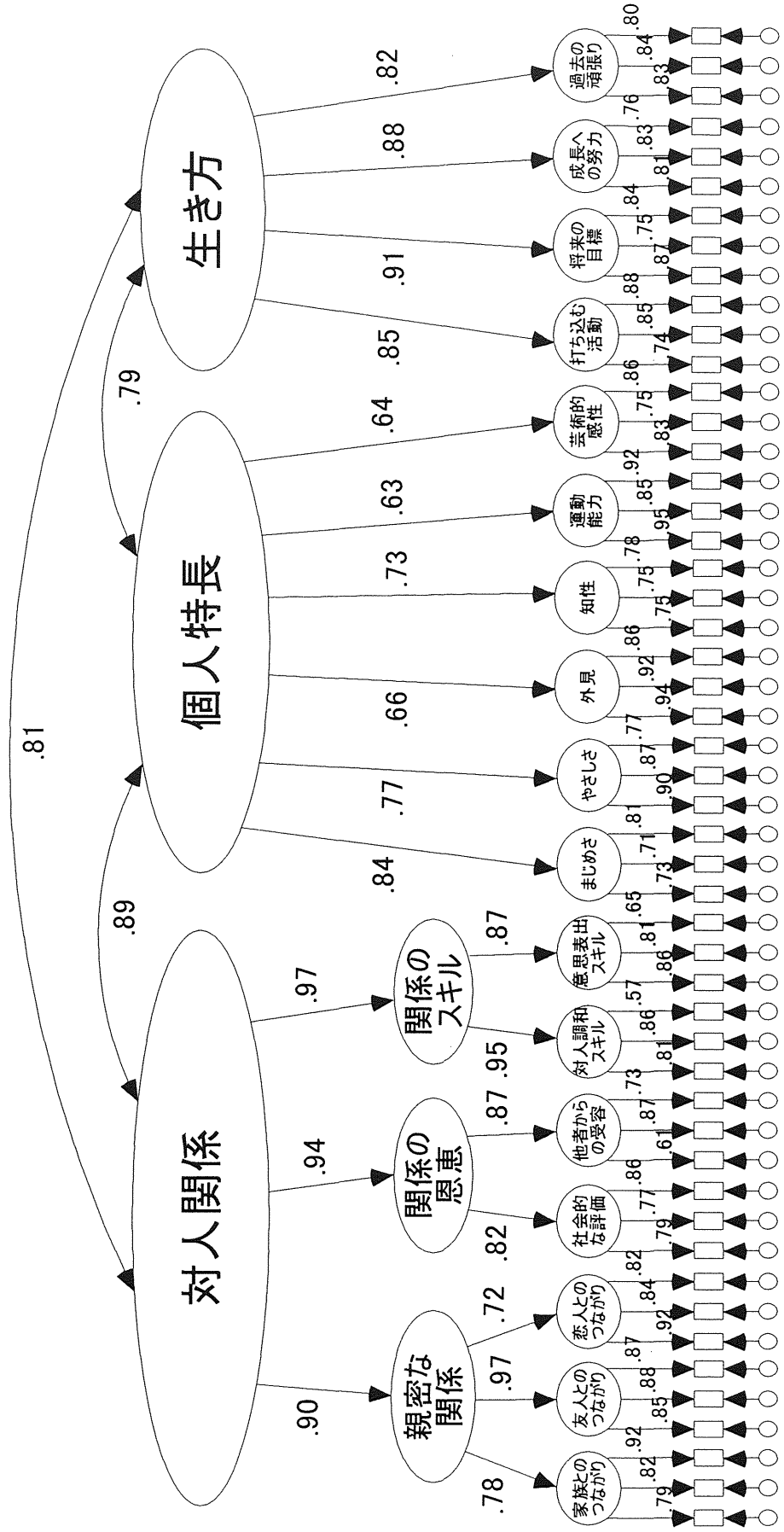
**自尊源尺度の確認的因子分析** 以上の予備調査，ならびに本調査における探索的因子分析を経て選定された51項目について，予備調査で整理された階層構造を高次因子分析モデルとして設定し，観測変数を随伴性得点，充足性得点とする2つのモデルを構造方程式モデルにより検討した。その結果，標準化された影響指数は随伴性のモデルで.57～.96（Figure 4-3-2-3），充足性のモデルで.46～.94であった（Figure 4-3-2-4）。適合度は，随伴性のモデルで CFI=.848，RMSEA=.072，充足性のモデル CFI=.884，RMSEA=.054であった。

**自尊源尺度の信頼性** 各下位尺度について，随伴性得点と充足性得点の両方で Cronbach の  $\alpha$  係数，約82日の期間をおいた再検査間の相関係数を算出した<sup>12</sup>。Table 4-3-2-2 に示されているように，概ね良好な信頼性が見られた。

**自尊源尺度の記述統計量と性差** 各下位尺度について，随伴性得点と充足性得点の両方で記述統計量を算出し，さらに，その性差を検討した。Table 4-3-2-3 に示されているように，幾つかの得点で性差が見られた。

**随伴性と充足性の相関関係** 同下位尺度における随伴性と充足性の相関

<sup>12</sup>相関分析ごとに，欠損値のあるデータを削除した。最も小さいNでは，大学生合計183名，男性109名，女性74名，9月時点の平均年齢は19.45±0.99歳，最も大きいNでは合計195名，男性111名，女性84名，9月時点の平均年齢は19.48±0.99歳であった。



$\chi^2(1201)=3030.109, p=.000, \text{乖離/自由}=2.523, GFI=.692, AGFI=.660, CFI=.848, RMSEA(\text{high/low})=.072(.075;.069)$

Figure 4-3-2-3 随伴性を観測変数とした自尊源の高次因子モデル a)

a) 小・中カテゴリに対応する内生変数の誤差項，観測変数の項目内容とその誤差項のラベルを省略している。

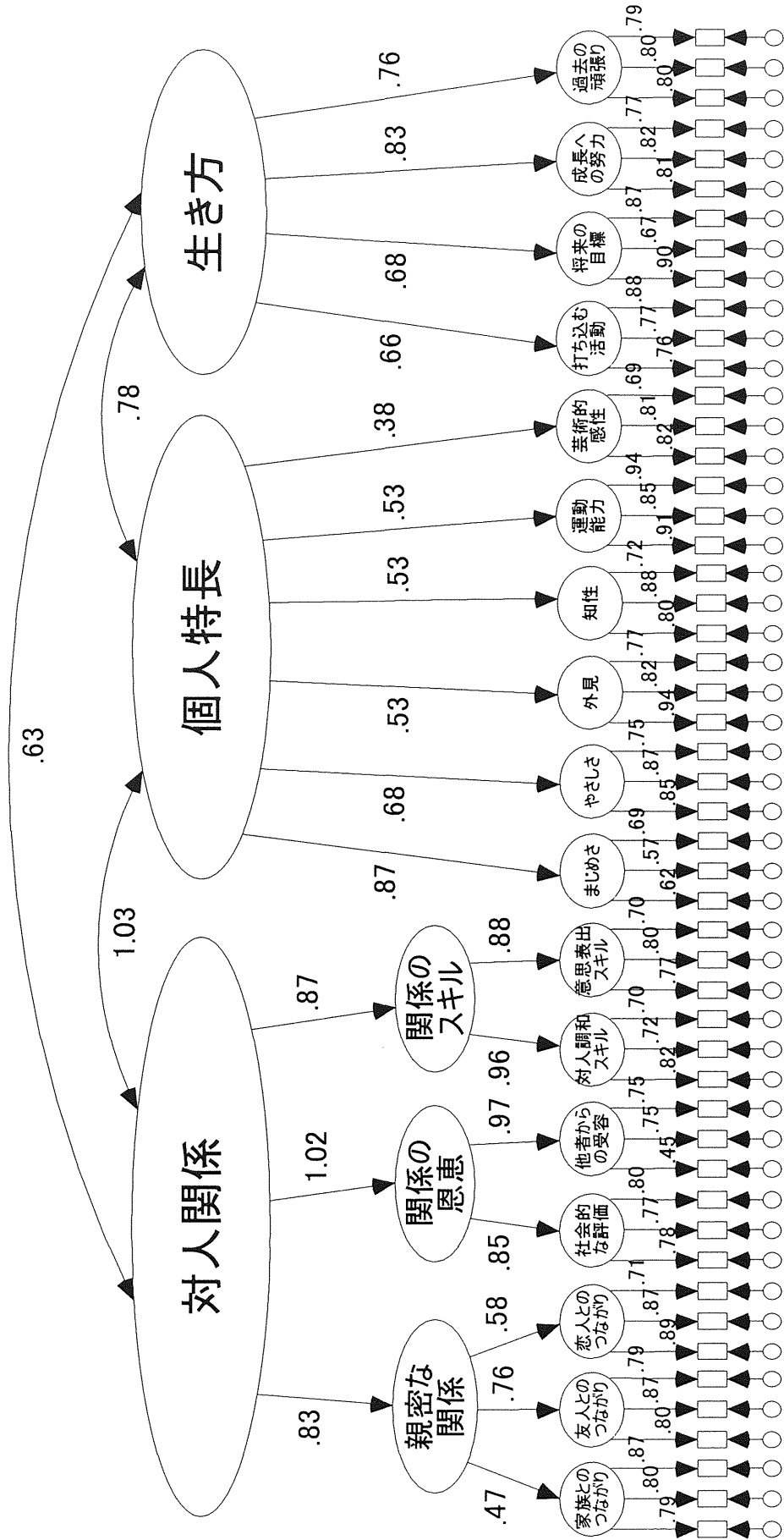


Figure 4-3-2-4 充足性を観測変数とした自尊源の高次因子モデル a)

a) 小・中カテゴリに対応する内生変数の誤差項, 観測変数の項目内容とその誤差項のラベルを省略している。

Table 4-3-2-2 自尊源の随伴性・充足性下位尺度の信頼性と両尺度間の相関<sup>a) b) c)</sup>

カテゴリのレベル			随伴性得点		充足性得点		相関
大	中	小	$\alpha$ 係数	再検査	$\alpha$ 係数	再検査	
対人関係	親密な 関係	家族とのつながり	.88	.64	.86	.69	.57
		友人とのつながり	.90	.63	.86	.57	.39
		恋人とのつながり	.89	.68	.86	.75	.44
	関係の 恩恵 関係の スキル	社会的な評価	.85	.68	.83	.63	.33
		他者からの受容	.77	.59	.68	.53	.26
		対人調和スキル	.77	.62	.78	.64	.20
		意思表示スキル	.81	.61	.80	.65	.25
個人特長	まじめさ	.79	.60	.66	.63	.26	
	やさしさ	.88	.59	.86	.62	.26	
	外見	.93	.64	.88	.69	.43	
	知性	.80	.52	.84	.67	.33	
	運動能力	.93	.67	.93	.81	.50	
	芸術的感性	.85	.57	.81	.64	.43	
生き方	打ち込む活動	.86	.57	.85	.63	.34	
	将来の目標	.86	.57	.85	.66	.35	
	成長への努力	.84	.62	.84	.57	.46	
	過去の頑張り	.86	.58	.84	.52	.40	

a) 表のなかの相関係数はすべて1%で有意である。

b) 再検査信頼性は下位尺度ごとにまばらに欠損値が見られた ( $N=183\sim195$ )。

c) 最右列の「相関」は、随伴生得点と充足性得点の間の相関係数である。



Table 4-3-2-3 自尊源の随伴性・充足性の平均と性差<sup>a) b)</sup>

カテゴリのレベル	随伴性				充足性				
	全体 M (SD)	男性 M (SD)	女性 M (SD)	t値	全体 M (SD)	男性 M (SD)	女性 M (SD)	t値	
大	親密な関係	8.37 (2.89)	7.90 (3.11)	< <b>9.15</b> (2.28)	<b>3.98</b> **	9.17 (2.25)	8.72 (2.35)	< <b>9.95</b> (1.85)	<b>5.00</b> **
	友人とのつながり	8.76 (2.78)	8.61 (3.01)	9.01 (2.35)	1.26	9.02 (2.06)	8.71 (2.22)	< <b>9.55</b> (1.65)	<b>3.73</b> **
	恋人とのつながり	7.07 (3.51)	<b>7.51</b> (3.51)	> 6.35 (3.40)	<b>2.78</b> **	6.74 (2.84)	6.48 (2.75)	< <b>7.18</b> (2.95)	<b>2.05</b> *
中	関係の社会的な評価	7.10 (3.02)	<b>7.40</b> (3.14)	> 6.59 (2.74)	<b>2.25</b> *	6.71 (1.97)	6.74 (1.97)		0.27
	恩恵	8.73 (2.68)	8.66 (2.79)	8.85 (2.51)	0.61	8.24 (1.67)	8.14 (1.78)		1.39
	関係の対人調和スキル	7.90 (2.74)	7.81 (2.94)	8.05 (2.37)	0.77	7.76 (2.12)	7.59 (2.19)	< <b>8.04</b> (1.98)	<b>1.79</b> †
小	スキル	8.15 (2.83)	8.03 (2.98)	8.36 (2.57)	1.03	7.50 (2.17)	7.42 (2.21)		0.83
	まじめさ	8.46 (2.59)	8.27 (2.77)	< <b>8.77</b> (2.25)	<b>1.71</b> †	8.22 (1.84)	8.16 (1.95)		0.70
	やさしさ	8.26 (2.85)	8.16 (2.92)	8.43 (2.73)	0.79	8.05 (2.10)	8.12 (2.13)		0.68
個人特長	外見	4.52 (3.37)	4.73 (3.42)	4.18 (3.26)	1.34	5.80 (2.03)	<b>6.03</b> (2.12)	>	<b>2.52</b> *
	知性	6.33 (3.01)	6.44 (3.10)	6.16 (2.85)	0.75	6.72 (2.07)	6.87 (2.14)		1.64
	運動能力	5.01 (3.59)	5.27 (3.65)	4.56 (3.45)	1.64	6.85 (2.69)	<b>7.13</b> (2.58)	>	<b>2.40</b> **
生き方	芸術的感性	6.25 (3.16)	5.83 (3.13)	< <b>6.97</b> (3.11)	<b>3.05</b> **	7.91 (2.37)	7.40 (2.34)	< <b>8.75</b> (2.18)	<b>4.93</b> **
	打ち込む活動	9.29 (2.63)	9.06 (2.92)	< <b>9.69</b> (2.00)	<b>2.20</b> *	9.16 (2.24)	8.94 (2.39)	<	<b>2.34</b> *
	将来の目標	9.27 (2.78)	9.08 (3.09)	< <b>9.59</b> (2.16)	<b>1.69</b> †	8.66 (2.44)	8.64 (2.63)		0.15
生き方	成長への努力	8.98 (2.65)	8.92 (2.78)	9.08 (2.42)	0.49	8.42 (2.22)	8.44 (2.28)		0.25
	過去の頑張り	8.46 (2.99)	8.29 (3.20)	8.75 (2.58)	1.34	9.34 (2.22)	9.15 (2.33)	<	<b>2.04</b> *

a) \*\* p < .01, \* p < .05, † p < .10

b) 随伴性の得点範囲は0~12点, 充足性の得点範囲は3~12点である。

\*) ボールド体下線で示されている平均値は, 他方の群の平均値よりも有意に高い値であることを示す。

係数を算出した (Table 4-3-2-2)。その結果、随伴性と充足性との間に低い、あるいは中程度の正の相関関係が見られた。

### 考察

確認的因子分析により、随伴性と充足性の両面で自尊源尺度の適切さが示唆された。随伴性得点はやや高い方向に偏っていた。Crocker & Wolfe (2001) でも同様に高い方向への偏りが報告されており、これは本研究で設定された対象領域を、実際に大学生の多くが自尊源としていることを示していると捉えられる。再検査信頼性の検討では、それぞれの自尊源の随伴性は  $r=.52\sim.68$  であり、Crocker et al. (2003) での報告と同様の水準であった。いくつかの随伴性、充足性には性差が見られ、とくに日本人を対象とした随伴性の性差はこれまでの研究では明らかにされてこなかった点である。ただし、Crocker & Wolfe (2001) では家族の支持、外見、学業、美德、他者からの承認で男性より女性の方が随伴性が高かったことが報告されている。また、Sargent et al. (2006) ではこれら5つに加え、神の愛でも女性の方が高い随伴性が報告されている。他にも、Watkins et al. (1997) では対人関係に関わる自尊心の源泉は女性の方が高く、それは Schwalbe & Staples (1995) でも確認されている。本研究の結果はこれらと部分的にしか一致しなかった。Watkins et al. (1997) は性差の規定背景には文化差があることを論じており、性差についての知見は混乱気味であるのが現状であり、今後のさらなる追試が必要と言えるだろう。また、随伴性と充足性には低い、あるいは中程度の相関に留まり、これは両者の概念的区別を示していると捉えられる。また、正の相関関係にあったということは、充足の得られる自尊源が随伴の対象として選ばれやすいと解釈でき、これは先行研究 (Watkins et al., 1997) と一致する結果である。

**それぞれの自尊源の内的・外的な性質** 【研究 6-3】での検討に備え、ここでは、それぞれの自尊源の内的・外的な性質を吟味しておきたい。まず、大カテゴリのレベルでは、自尊源は大きく対人関係、個人特長、生き方に整理されることが示された。この中で、対人関係と個人特長は外的な特徴を備えていると考えることができる。なぜなら、対人関係上の資源では、文字通り対人関係を通じた経験の査定が必要となり、その意味で外部依存的であると考えられるからである。また、個人特長としては、自分自身がどの程度まじめか、知的に・身体能力的に優れているのかを査定するには、外的な他者や基準との比較参照が伴うと考えられ、その意味で外部依存的であると考えられる。ただし、対人関係の大カテゴリに含まれる自尊源の中でも、社会的な評価のように対人的情報に強く依存すると推測されるものと、意思表示スキルのように自分の主観的な感覚に依存する（どれだけ自分の意思を表出できたのかは、対人的フィードバックよりも、自身の主観的な感覚のほうが強いと思われる）と推測されるものがあり、一様に“外的”とは必ずしも言えず、その程度は自尊源により異なるという点を留意しておきたい。

他方、生き方に含まれる打ち込む活動、将来の目標、成長への努力、過去のがんばりといった自尊源は、他者との比較や外的基準との参照というよりも、自己の主観的な感覚や、価値観、意味づけによって規定される面が強いと考えられる。その意味で、生き方に含まれる自尊源は内的な特徴を備えていると考えられる。

#### 【研究 6-2-2 自尊源尺度の妥当性の検討—関連変数について】

##### 目的

それぞれの自尊源との関連が予想される心理的特徴との関連を検討す

ることで、自尊源尺度の構成概念妥当性を吟味する。

**参加者** 前研究と同じ国立大学生が調査に同意の上参加した。調査時間や参加者への負担に鑑みて、2種類の質問紙を実施した。便宜的に、サンプルA、サンプルBと分けて記述する。サンプルAは合計189名（男95名、女94名、平均年齢 $19.58 \pm 0.83$ 歳）であった。サンプルBは107名（男91名、女16名、平均年齢 $18.76 \pm 1.03$ 歳）であった。

**手続き・調査時期** 前研究の本調査と同じである。

### 測定内容

1. **自尊源尺度** 前研究と同じである。
2. **性格特性** 内田（2005）に倣い、和田（1996）のBig Five尺度から各因子に負荷の高い4項目を抜粋し、計8項目を用いた（5件法）。外向性、情緒不安定性、開放性、誠実性、調和性といった5下位尺度からなる。
3. **自己意識** 菅原（1984）の自意識尺度から、私的自意識、公的自意識因子に負荷の高い4項目をそれぞれ抜粋した、計8項目を用いた。また菅原（1986）の賞賛されたい（賞賛獲得）欲求、拒否されたくない（拒否回避）欲求尺度各4項目、計8項目を用いた（いずれも5件法）。
4. **時間的展望** 現在・過去・未来についての認知様式を測定する尺度として白井（1994）の時間的展望体験尺度を用いた。目標志向性、希望、充実感、過去受容といった4下位尺度からなり、全18項目（5件法）である。

以上の尺度はすべて単純加算得点をその変数の程度を表す指標として用いた。なお、サンプルAでは1, 2, 3, サンプルBでは1, 4を含む質問紙を実施した。それぞれの質問紙を資料Dに示す。

### 結果

**自尊源尺度との関連** 全17自尊源の随伴性・充足性と、各変数との相関

係数を算出し、Table 4-3-2-4 に示した。理論的に関連が予測される箇所については値に下線を付した。その結果、各自尊源への随伴性及び充足性との関連が予測される相関については概ね有意な結果が得られた。

### 考察

全体的に、Crocker et al. (2003) などに一致して、自尊源への随伴・充足のあり方が個人の心理的特徴に関連することが示された。対人調和や意思表示のスキルを自尊源として随伴させる者ほど外向性が高く、自己価値確認の場として人との関わりを求めていることが示唆された。また意思表示や他者からの受容に自尊心を随伴させながらも、その充足が得られていないと情緒不安定が高まることが示唆された。他にも開放性は芸術や成長など様々な自尊源と、誠実性は主にまじめさと、調和性はやさしさに関連することが示された。自意識については、社会的評価や他者からの受容に随伴しているほど、公的自意識や賞賛獲得・拒否回避欲求が高く、他者から見た自己に関心が向きやすい傾向にあることが示された。芸術的感性や成長への努力への随伴が高い者は私的自意識が高く、自己との内的対話を行いやすい傾向が示唆された。また生き方に関する自尊源全般が、目標志向性や希望、充実感など、未来や現在の展望の明るさに関連することが示された。これらの結果から、自尊心の支え方によって個人の性格特性や自意識のあり方、時間的展望など認知の様式が異なることが示唆され、本研究で作成された尺度が自尊源という構成概念をある程度妥当に測定していることが確認されたと言えよう。

Table 4-3-2-4 自尊心への随伴性・充足性と各変数との相関係数 a) b)

	Big Five特性					自意識					時間的展望														
	外向性	情緒不安定	開放性	誠実性	調和性	公的	私的	賞賛獲得	拒否回避	目標志向性	希望	充実感	過去受容												
家族とのつながり	.22**	.27**	.04	-.15*	.00	-.04	.01	-.01	.03	.14	.02	-.21**	.08	.04	-.14	.04	.04	.17	.26**	-.03	.16	.11	.15		
友達とのつながり	.31**	.40**	.10	-.18*	.10	.12	.03	.01	.11	.23**	.20**	-.14	.09	.01	.28**	.02	.31**	.19	.23**	.35**	.03	.21	.08	.20*	
恋人とのつながり	.17*	.34**	.18*	.01	.18*	.24**	-.05	-.11	.01	.06	.22**	.10	.02	.13	.31**	.14	.10	.02	.06	.13	.19	.23**	-.07	.19	.07
社会的な評価	.21**	.34**	.12	-.20**	.18*	.45**	-.02	-.24**	-.01	.02	.31**	.08	.08	.18*	.52**	.37**	.17*	.02	.14	.29**	.10	.23**	-.10	.35**	-.04
他者からの受容	.19**	.35**	.16*	-.30**	.01	.26**	-.09	-.13	.10	.15*	.27**	-.05	-.05	.09	.32**	.17*	.16*	-.07	.14	.33**	.17	.37**	.00	.39**	.13
対人調和スキル	.30**	.65**	.11	-.20**	.03	.40**	.02	-.19**	.06	.17*	.09	-.07	.02	.02	.28**	.14	.02	-.13	.00	.30**	.05	.36**	-.03	.33**	-.01
意思表出スキル	.25**	.49**	.23**	-.18*	.08	.46**	-.03	-.20**	.10	.04	.08	-.05	.01	.10	.26**	.18*	.09	-.13	.09	.22*	.13	.26**	.06	.20**	.05
まじめさ	.15*	.33**	.13	-.19**	.12	.45**	.01	-.34**	-.01	.08	.04	-.05	.07	.17*	.14	.16*	.00	-.16*	.12	.37**	.12	.39**	.06	.43**	-.03
やさしさ	.20**	.27**	.09	-.15*	-.07	.18*	.06	-.08	.18*	.43**	.04	-.06	-.01	.15*	.17*	.20**	.05	.10	.01	.11	.11	.19	.03	.19	.10
外見	.16*	.21**	.00	-.24**	.22**	.33**	.07	-.18*	-.13	-.03	.14*	-.01	.08	.08	.40**	.38**	.04	-.14	-.10	.16	-.09	.19*	-.24*	.15	-.04
知性	.12	.25**	.03	-.17*	.15*	.44**	.04	-.20**	-.22**	-.11	.17*	.04	.10	.04	.33**	.22**	.09	-.07	.02	.19	.04	.24*	-.11	.32**	-.13
運動能力	.29**	.29**	-.03	-.20**	.21**	.18*	-.01	-.14	-.05	.04	.11	-.02	.04	-.02	.34**	.33**	-.04	-.05	-.07	.16	-.03	.16	-.16	.16	-.01
芸術的感性	.15*	.17*	.03	-.10	.24**	.37**	-.06	-.09	-.11	.01	.05	-.18*	.18*	.19**	.18*	-.04	-.08	-.21**	.13	.33**	.14	.27**	.04	.25*	-.05
打ち込む活動	.05	.16*	.13	-.12	.06	.23**	.07	-.10	-.10	.03	.07	-.16*	.13	.09	.18*	-.04	-.10	-.25**	.26**	.30**	.27**	.28**	-.03	.47**	-.07
将来の目標	.19**	.29**	.13	-.13	.08	.30**	-.03	-.15*	.02	.00	.13	-.06	.09	.18*	.21**	.11	.02	-.12	.32**	.75**	.29**	.62**	.08	.27**	-.06
成長への努力	.18*	.26**	.11	-.09	.25**	.41**	-.10	-.21**	-.03	.01	.13	.00	.19**	.24**	.30**	.23**	-.03	-.10	.18	.42**	.23*	.45**	.01	.31**	-.08
過去の頑張	.26**	.34**	.14*	-.13	.20**	.32**	-.11	-.23**	-.09	.11	.20**	.01	.14	.15*	.30**	.22**	.07	-.03	.20*	.35**	.25**	.28**	.02	.21*	.04

a) 各変数の左側の行が随伴性、右側(イタリック体)の行が充足性との相関係数を表す。

b) 5%水準で有意であった係数をボールド体で示し、関連が予測された箇所は下線で示した。

## 【研究6-2-3 自尊源尺度の妥当性の検討—日常生活について】

## 方法

**手続き・調査時期** 同一対象に対し 2005 年 6 月及び 9 月の 2 回、大学の講義時間後に質問紙調査を実施した。

**参加者** 調査に同意した茨城県の国立大学生のうち、回答の対応が確認できた 200 名（男 114 名，女 86 名，平均年齢  $19.48 \pm 0.97$  歳）を分析対象とした。ただし，欠損値が所々で見られたため，分析ごとに  $N$  が異なる。最も小さい  $N$  では，大学生合計 175 名，男性 102 名，女性 73 名，9 月時点の平均年齢は  $19.47 \pm 0.98$  歳であった。

**調査内容**

1. **自尊源尺度** 前研究と同じ尺度を使用した。
2. **日常的行動の測定** それぞれの随伴子に応じた日常行動を測定した Crocker et al. (2003)，日常生活での自己愛的な行為を取り上げた Buss & Chiodo (1991) や，総務省による社会生活基本調査 (2001)，日本の大学生の日常活動に関する研究・調査 (橋本，2005；泊・吉田,2001 など) や本論文の【研究 2】を参考に項目を設定し，項目内容に合わせて各行動に費やした時間や主観的な実行頻度を尋ねた。項目には，各自尊源に対して理論的に関連が予測される行動を含めた。最近 2 ヶ月を振り返って回答するよう教示した。

自尊源尺度のみ，第 1 期と第 2 期の両方で質問紙に含め，日常的行動の測定は，第 2 期調査においてのみ実施した。第 2 期の質問紙を資料 D に示す。

## 結果

外れ値の影響を排除するため，日常行動は，各項目の平均値+2SD を上限値とし，それを超える値はその上限値に置き換えた。17 の自尊源へ

の随伴性と、各日常行動との相関係数を Table 4-3-2-5 に示した。理論的に関連が予測される箇所には下線を付した。

### 考察

全体的に、理論的予測に一致した箇所に有意な結果が多く見られた。家族とのつながりに随伴するほど家族との会話を多く持つなど、自尊心の源となる対象とのかかわりをより多く持つ傾向が確認されたと考えられる。

また、友達との深い話や、人に認められる努力、気持ちを十分に話す、メールなどの行動は、関係性の自尊源と全般的に関連を示しており、他者との関係性で自尊心を支えるための重要な行動であると考えられる。また、興味への没頭が生き方の自尊源全般と関連しており、生き方そのもので自尊心を支える上では、興味ある活動を見出しそれに打ち込むことが重要であると考えられる。また、思い出の品を見ることは様々な自尊源と関わっており、記憶の想起を通して様々な自尊源にアクセスする手段となっていると考えられる。なお、予測に一致した結果が得られなかったまじめさ、やさしさ、知性などについては、その捉え方が個人によって異なるため、単一の行動の評定には反映されにくかったと考えられる。

### 【研究6-3】

自尊源の随伴性と充足性からみた本来感、優越感、自尊心

#### 目的

【研究6-2】で作成された自尊源尺度を用いて、本来感と類似概念である自尊心、優越感との相違を検討する。その際、設定した仮説は以下の



Table 4-3-2-5 自尊源の随伴性と日常的な行動との関連 (N=175~200) a) b)

カテゴリー	大	対人関係		個人特長		生き方										
		親密な関係 家族とのつながり 友人とのつながり	関係の恩恵 社会的な評価 他者からの受容	関係のスキル 対人調和スキル 意思表出スキル	まじめさ やさしさ 外見	知性	運動能力	芸術的感性	打ち込む活動	将来の目標	成長への努力	過去の頑張り				
サークル <sup>c)</sup>	.06	.12	.21**	.12†	.04	.16*	.11	.05	.03	.07	.01	.25**	-.02	.12	.07	.13
アルバイト <sup>e)</sup>	-.07	.03	.06	.06	.05	.03	.09	.06	.05	.09	.03	-.01	-.06	-.03	-.04	.00
スポーツ <sup>c)</sup>	.05	.08	.12	.11	-.04	.18*	.03	.07	.01	.15*	.06	.32**	.06	.08	.09	.12
恋人と過ごす <sup>c)</sup>	.15*	.12†	.17*	.18*	.10	.13†	.16*	.14†	.11	.10	.09	-.01	.02	.08	.04	.06
家族と話す <sup>c)</sup>	.19**	.03	.03	.05	.12	-.06	-.03	-.05	-.01	-.02	.00	-.02	.11	.02	.01	.02
勉強 <sup>d)</sup>	-.02	.02	-.12	-.06	-.11	.01	-.11	.09	-.05	-.15*	-.02	-.11	.05	.00	.04	.08
のみ会でさわぐ <sup>e)</sup>	-.06	.11	.18*	-.02	.09	.14†	.13	.07	.10	.02	-.01	.00	-.04	-.03	.05	-.01
友達と深い話 <sup>e)</sup>	.18*	.15*	.20**	.00	.06	.13†	.17*	.14†	.13†	.06	.00	-.01	.07	.08	.12†	.16*
友達とイベント <sup>e)</sup>	.07	.17*	.02	-.04	.08	.09	.04	.01	.03	.01	-.05	-.04	.00	.10	.04	.04
芸術鑑賞 <sup>e)</sup>	.13†	.10	-.03	-.08	.06	.01	-.03	-.01	.05	-.13†	-.06	-.17*	.16*	.11	.12†	.00
ショッピング <sup>e)</sup>	.17*	.18*	.13†	.04	.12	.16*	.14*	.06	.07	.13†	.16*	.10	.21**	.07	.05	.02
人に認められる努力 <sup>f)</sup>	.15*	.26**	.03	.25**	.20**	.17*	.11	.12†	.13†	.01	.07	.09	.10	.12†	.20**	.22**
興味への没頭 <sup>f)</sup>	.12†	.18*	.03	.10	.13†	.12	.09	.09	.06	.05	.03	.02	.15*	.24**	.19**	.23**
夢の実現へ励む <sup>f)</sup>	.10	.03	.00	.00	-.03	.06	.00	-.02	-.03	.04	.02	.11	.13†	.00	.01	.08
自己成長へ励む <sup>f)</sup>	.15*	.13†	.07	.09	.09	.14*	.00	.03	.04	-.01	-.03	.13†	.17*	.02	.06	.12†
思い出の品を見る <sup>f)</sup>	.24**	.29**	.14*	.19**	.18**	.16*	.17*	.09	.20**	.04	.02	.11	.18**	.17*	.18**	.21**
頼まれて手伝う <sup>f)</sup>	.04	.03	.03	.09	.03	.13†	.14†	.06	.11	-.10	.02	-.11	.06	.08	.09	.08
気持ちを十分に話す <sup>f)</sup>	.28**	.23**	.13†	.12†	.16*	.16*	.07	.11	.10	.13†	.08	.13†	.19**	.19**	.15*	.20**
一日のメール数	.19**	.21**	.23**	.10	.14†	.21**	.28**	.04	.12†	.09	.05	.08	.04	.04	.08	-.04

a) \*\*p<.01, \*p<.05, †p<.10, b) 各係数算出ごとに欠損データを除いた, c) 時間/週, d) 時間/日, e) 回数/2ヶ月, f) 主観的頻度(5件法)。  
g) 5%水準で有意であった係数をボールド体で示し, 関連が予測された箇所は下線で示した。

通りである。

本来感は、自らの内的基準によった自尊心 (e. g. 生き方) への随伴性  
と関連し、その領域の自尊心での充足性と関連するであろう。あるいは、  
本来感はどの自尊心への随伴とも関連しないであろう。

優越感は、外的な基準や他者との比較参照が必要となる自尊心 (e. g.  
対人関係, 個人特長) への随伴性と関連し、その領域の自尊心での充足  
性と関連するであろう。

自尊心は、本来感と優越感の両方の成分を有しているため、本来感と  
優越感の成分を統制した場合、内的、外的な自尊心への随伴の両方と関  
連せず、双方の自尊心との充足性とも関連しないであろう。

## 方法

**参加者** 茨城県の国立大学生 273 名 (男 158 名, 女 115 名, 平均年齢 19.48  
±1.26 歳) が調査に同意し参加した。

**手続き・調査時期** 2005 年 9 月, 大学の講義時間中に無記名・個別記入  
形式の質問紙調査を実施した。

## 調査内容

- 1. 自尊心尺度** 【研究 6-2】で作成された尺度 (51 項目) を用いた。17  
種類の自尊心について、各 3 項目でその随伴性 (その自尊心がどれだけ  
全般的自尊心に関わっているか) と、充足性 (その自尊心でどれだけ満  
たされているか) を 5 件法で尋ねた。
- 2. 本来感** 自分らしくある感覚を 7 項目・5 件法で測定した (伊藤・小  
玉, 2005)。
- 3. 優越感** Raskin & Hall (1979) の自己愛人格目録の日本語版の下位尺  
度のうち、他者より優れている感覚を意味する優越感 10 項目・5 件法で  
測定した (小塩, 2004)。

4. **自尊心** 全般的な自尊心を9項目・5件法で測定した（山本・松井・山成，1982）。

5. **自尊心の全般的随伴性** 【研究5】で作成された，自尊心の随伴性尺度（Contingent Self-Esteem Scale; Paradise & Kernis, 1999）を用いた。この尺度に含まれる項目には，外見，他者からの評価などといった，自尊心の随伴性の中でもとくに外発的な随伴性に関わる表現が多く，外部依存的な随伴性を測定するものであると考えられる。

以上の測度はすべて単純に加算した合計得点をその合成概念の程度を表す指標とした。なお，以降の論述では本来感，優越感，自尊心を総じて述べるときに，便宜的に自己感情と呼ぶこととする。

以上を含む質問紙を，資料Eに示す。

## 結果

**自己感情同士の相関関係** 自己感情同士の相関係数は，本来感と自尊心で  $r = .62$ ，自尊心と優越感で  $r = .63$ ，本来感と優越感で  $r = .43$  であり，全て 1%水準で有意だった。また，優越感を統制した場合の本来感と自尊心は  $r = .49$ ，本来感を統制した場合の自尊心と優越感  $r = .51$  であり，共に 1%水準で有意であったが，自尊心を統制した場合の本来感と優越感  $r = .07$  で有意ではなかった。

**自尊心の全般的随伴性と自尊源への随伴性・充足性，ならびに自己感情との関係** 自尊心の全般的随伴性と自尊源への随伴性，ならびに充足性との間の単相関係数を算出した（Table 4-3-3-1）。その結果，全般的随伴性は全ての自尊源への随伴と正の相関関係にあり，その中でも，社会的な評価や外見といった自尊源と強い関連性を示していることが明らかとなった。また，自尊心の全般的随伴性と自尊源の充足性との相関係数を見ると，社会的な評価や外見での充足と正の関連が見られた一方で，

Table 4-3-3-1 自尊心の随伴性と、本来感、自尊心、優越感との関係 a) b) c)

カテゴリー	対人関係				個人特長				生き方							
	親密な関係 家族とのつながり	友人との つながり	社会的な 評価	関係の恩恵 他者からの 受容	関係のスキル 対人調和 スキル	まじめさ やさしさ	外見 知性	運動能力 芸術的 感性	打ち込む 活動	将来の 目標	成長への 努力	過去の 頑張り				
随伴性との単相関係数																
本来感	.09 †	.06	.05	-.02	.03	-.01	.17 **	.09 †	-.06	.02	.02	.13 *	.15 *	.12 *	.17 **	.18 **
自尊心	.10 †	.04	.01	-.02	.03	-.03	.09 †	.06	-.03	.00	.01	.10 †	.08	.12 *	.13 *	.10 *
優越感	.11 *	.08 *	.16 **	.19 **	.07	.09 †	.12 *	.07	.25 **	.24 **	.20 **	.28 **	.08 †	.11 *	.15 *	.18 **
自尊心の随伴性	.14 *	.34 **	.37 **	.42 **	.34 **	.37 **	.23 **	.20 **	.54 **	.38 **	.38 **	.28 **	.18 **	.20 **	.18 **	.18 **
随伴性との偏相関係数																
本来感	.03	.04	.05	-.02	.02	.00	.14 *	.06	-.09	.00	.00	.07	.12 *	.07	.12 †	.14 *
自尊心	.01	-.04	-.12 *	-.15 *	-.03	-.10 †	-.05	-.02	-.17 **	-.18 **	-.13 *	-.12 *	-.03	.02	-.02	-.08
優越感	.06	.07	.19 **	.26 **	.07	.14 *	.08	.04	.35 **	.31 **	.24 **	.28 **	.04	.04	.09	.14 *

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$  b) 偏相関係数は自己感情同士を統制したもの。例えば、本来感の偏相関係数は自尊心と優越感を統制した係数である。  
c) 5%水準で有意であった係数をボールド体で示し、関連が予測された箇所は下線で示した。

意思表出スキルや打ち込む活動とは負の関連が見られた。

また、自尊心の全般的随伴性は、本来感とは  $r = -.35$ 、自尊心とは  $r = -.32$  で共に 1%水準で有意であったが、優越感とは  $r = .04$  であり、有意な関連性が認められなかった。なお、自己感情同士（本来感、自尊心、優越感）を統制した偏相関係数を算出したところ、自尊心の全般的随伴性は、本来感とは  $r = -.23$ 、自尊心とは  $r = -.32$ 、優越感とは  $r = .36$  であり、全て 1%水準で有意であった。

**自尊源の随伴性と自己感情の性質** 17 の自尊源への随伴性と自己感情（本来感、自尊心、優越感）との単相関係数、ならびに、17 の自尊源への随伴性と自己感情（本来感、自尊心、優越感）同士を統制した偏相関係数を算出した（Table 4-3-3-1）。偏相関係数をみると、本来感は打ち込む活動、成長への努力、過去のがんばりといった生き方についての自尊源や、意思表出スキル、まじめさといった自尊源への随伴と正の関連にあったが、いずれもとても弱い程度（ $r = .12 \sim .14$ ）に留まっていた。

優越感は、社会的な評価、社交関係スキル、意思表出スキルといった対人関係や、外見、知性、運動能力、芸術的感性といった個人特長、ならびに過去の頑張りにおける自尊源への随伴と正の関連にあった。その中でも、社会的な評価や、個人特長についての自尊源との相関関係は、偏相関分析で得られた係数が単相関分析で得られた係数よりも増大していた。

自尊心は意思表出スキル、社会的な評価、外見、知性、運動能力、芸術的感性など、対人関係や個人特長についての自尊源への随伴と負の関連にあった。これらの自尊源と自尊心との単相関係数をみると、ほぼ無相関であったので、偏相関分析で見られた負の相関は、優越感を統制したことによって抑制変数となったと判断される。

**自尊源の充足性と自己感情の性質** 17の自尊源への充足性と自己感情（本来感，自尊心，優越感）との単相関係数，ならびに，17の自尊源への充足性と自己感情（本来感，自尊心，優越感）同士を統制した偏相関係数を算出した（Table 4-3-3-2）。本来感は，友人とのつながり，恋人とのつながり，他者からの受容，対人調和スキル，意思表示スキルといった対人関係での自尊源，まじめさ，そして，生き方についての自尊源全て（打ち込む活動，将来の目標，成長への努力，過去のがんばり）での充足に関連していた。

優越感は，恋人とのつながり，社会的な評価，他者からの受容，対人調和スキル，意思表示スキルといった対人関係の自尊源，個人特長における自尊源の全て（まじめさ，やさしさ，外見，知性，運動能力，芸術的感性），成長への努力といった自尊源の充足と関連していた。

自尊心は，友人とのかかわり，他者からの受容，意思表示スキル，まじめさ，運動能力，将来の目標，過去の頑張りといった自尊源の充足と関連していた。

### 考察

**自尊心の全般的随伴性と自尊源への随伴性・充足性，ならびに自己変数との関係** 自尊心の全般的随伴性は全ての自尊源への随伴性と正の相関関係にあった。この結果は，Kernis（2003）が主張するように，随伴性を一つの軸として捉えられる可能性を示していると言えられる。ただし，相関係数の程度は自尊源の種類により異なっており，全般的随伴性は，生き方よりも対人関係や個人特長への随伴をより強く反映していると考えられる。また，自尊源への随伴性とは対照的に，全般的随伴性は自尊源への充足性とは部分的な相関関係に見られた。これは，随伴性と充足性との概念的弁別性を示していると解釈できる。

Table 4-3-3-2 自尊源の充足性と、本来感、自尊心、優越感との関係 a) b) c)

カテゴリー	対人関係			個人特長				生き方									
	親密な関係 友人とのつながり	社会的な つながり	関係の恩恵 他者からの 評価	関係のスキル 対人調和 スキル	まじめさ	やさしさ	外見	知性	運動能力	芸術的 感性	打ち込む 活動	将来の 目標	成長への 努力	過去の 頑張り			
充足性との単相関係数																	
本来感	.08	.33**	.29**	.34**	.42**	.44**	.53**	.36**	.23**	.25**	.32**	.17**	.27**	.44**	.40**	.43**	.31**
自尊心	.12*	.36**	.23**	.42**	.48**	.41**	.50**	.40**	.27**	.38**	.44**	.32**	.28**	.36**	.38**	.42**	.34**
優越感	.07	.25**	.26**	.62**	.48**	.39**	.42**	.38**	.33**	.58**	.59**	.36**	.32**	.23**	.25**	.39**	.28**
自尊心の随伴性	.00	-.08	.04	.17**	-.05	-.05	-.17**	-.03	.02	.18**	-.06	.06	-.03	-.17**	-.10†	-.11*	-.11*
充足性との偏相関係数																	
本来感	.00	.15*	.18**	.09	.17**	.26**	.32**	.14*	.08	-.01	.04	-.05	.12†	.29**	.23**	.24**	.14*
自尊心	.09	.17**	-.01	.00	.15*	.08	.15*	.14*	.03	.02	.08	.13*	.04	.11†	.16*	.10†	.12*
優越感	-.01	.02	.14*	.50**	.25**	.18**	.16*	.17*	.21**	.48**	.44**	.23**	.18**	-.01	.00	.17**	.09

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$  b) 偏相関係数は自己感情同士の統制したもの。例えば、本来感の偏相関係数は自尊心と優越感を統制した係数である。  
c) 5%水準で有意であった係数をボールド体で示し、関連が予測された箇所は下線で示した。

さらに、偏相関分析の結果、全般的随伴性は、本来感と自尊心とは負の相関関係にある一方で、優越感とは正の相関関係にあることが示された。優越感が社会的比較や、外的なフィードバックに依存して生起するものであることを考えると、妥当な結果であると言える。優越感は本研究で本来感と対置される随伴性自尊感情に関わるものとして概念的に位置づけたが、これを確認する結果として見なせることができるだろう。

**自尊心の随伴性からみた本来感、優越感、自尊心** 随伴性との相関関係をみると、本来感は生き方における自尊源や、意思表示スキル、まじめさと関連していたが、その相関係数は.20にも届かず、非常に弱かった。これらの結果は、本来感が内的な自尊源への随伴と関連する (Arndt & Schimel, 2003; Rhodewalt & Tragakis, 2003) とみなすよりも、むしろ、随伴性とは関連しにくい自己感覚である (Kernis, 2003) ことを示していると捉えたほう妥当であろう。対照的に、優越感は個人特長や対人関係における自尊源への随伴と関連していた。外見や知性などの個人特長は、他者との比較が容易な属性であり、日常的に社会的比較の対象として選択されやすいと考えられる。そうした社会的比較による自己高揚の感覚が、優越感であると考えられる。さらに、優越感は社会的な評価への随伴とも関連しており、他者からの肯定的なフィードバックに依存した自己感覚であると捉えられる。なお、その中でも、社会的な評価や、個人特長についての自尊源との相関関係は、偏相関分析で得られた係数が単相関分析で得られた係数よりも増大していたことから、本来感と自尊心を統制したことで、優越感の特徴が際立ってあらわれたものと考えられる。

本来感が随伴性と関連せず、優越感が外的な自尊源への随伴と関連する一方で、自尊心は、単相関分析の結果ではほとんどの自尊源への随伴



と関連していなかった。しかし、本来感と優越感を統制した偏相関分析では、自尊心は弱い程度であるものの、幾つかの自尊源と負の相関関係にあった。これは、自尊心と優越感とのやや高めの相関関係によって、抑制変数となったためと推測される。これを確認するため、補足的な分析として、本来感のみを統制した偏相関係数と、優越感のみを統制した偏相関係数を算出したところ (Table 4-3-3-3), 後者においてのみ、相関係数が負になっていた。伊藤・小玉 (2005) の結果では、自尊心には随伴的な成分が含まれていることが示唆されていた。本研究の結果、自尊心の随伴的な成分は優越感によるものであり、これを統制すると、むしろ随伴性とは関連しない方向性を有していることが示唆された。

**自尊心の充足性からみた本来感、優越感、自尊心** 充足性との相関関係をみると、本来感は生き方における自尊源全てと相関関係にあった。自分自身の活動に打ち込めていること、目標を明確に抱いていること、成長へと努力していることは、自分自身の価値観が強く反映されることであると考えられる。また、自分なりの過去を受け容れられていることは、充実した自己物語 (榎本, 2002a) を形成していることとつながると考えられる。生き方における充足と本来感との関連は、こうした自分なりの価値観や自己物語といった、内面的な自己の一貫性や、芯の強さといった側面から解釈できるだろう。実際、山田 (2004c) は、自己が形成されていくそのような過程を示唆した結果を報告している。

また、本来感は対人関係におけるスキルに含まれる対人調和スキル、意思表示スキルとも関係していた。古くは、社会心理学における鏡映的自己 (Cooley, 1902) の考えや、心理療法では Rogers の無条件の肯定的配慮 (1961) や Winnicott の本当の自己 (1965), 最近の実証研究では Arndt et al. (2002), Harter (2000), Cross, Core, & Morris (2003) の報告にも

あるように、他者からの反映を通し、その中で自身の意向や感情を他者から認められることで、自己を確証して防衛性を低下させ、安全で価値ある存在として自分自身でも認識されるようになる面がある。他にも同様の指摘として、Deci & Ryan (1995)、梶田 (1988)、Leary (2003) があり、本来感にとっての対人関係の重要性は本論文の【研究 1】や【研究 3】でも示されている。

さらに、本来感と他者からの受容における充足との関連や、友人、恋人とのつながりにおける充足との関連性がみられた。これらと併せて、本来感とは他者からの評価とは関連していなかったことに注目したい。前段落で、本来感にとって他者からの妥当化が大切であることが考察されたが、妥当される内容によっては、その意味合いが異なっていると考えられている。Kernis (2003) や Arndt & Schimel (2003) は、他者から“自己の存在”を受容されることと、“特定領域の達成”を評価されることを区別している。そして、前者が本来感の高さや防衛性の低下に関わり、後者はその限りではないことを論じている。本研究の結果は、こうした考えを支持すると位置づけられる。なお、本来感とは個人特長における充足とはほとんど関連がないことが示された。ある個人特長は、個々人の自分らしさにとって重要であったりそうでなかったりするだろう。自己の価値観や自分らしさにとってその領域が重要でない個人が考えていれば、その自尊源上での充足非充足は本来感とは直線的には関連しないと考えられる。

優越感とは、個人特長の自尊源全ての充足と関連しており、特に外見と知性での充足と強い関連にあった。先に述べたように、これら2つは大学生において重要な属性であり、可視化されている外面、テストの得点や成績といった数値としてその良し悪しが査定しやすく、日々の生活上

で比較対照となる機会が多い領域であると考えられる。それゆえ、そうした領域で充足していることが、社会的比較を通して得られる自己高揚の感覚である優越感と関連することは、構成概念的に納得できる結果であろう。また、優越感は対人関係上での自尊源での充足とも関連しており、なかでも社会的な評価といった関係上の恩恵に関わる自尊源とより強い関連がみられた。これは、優越感が外的なフィードバックに依存していることと合致する結果である。一方で、優越感は生き方における自尊源とはほとんど関連していないことが示された。生き方は、即時的に判断されにくく、また、自己と他者とで次元上で優劣の判断がつけにくいものであるため、その自尊源と優越感とは関連しないのだろうと考えられる。

自尊心は、単相関係数と見るとほとんどの自尊源での充足と弱い、あるいは中程度の相関関係が見られたが、本来感と優越感を統制した偏相関係数をみると、全ての自尊源との関連は.20にも届かなかった。つまり、自尊心はほとんどの自尊源への充足性とは関連がないと捉えられる。自尊心は、概念として本来感や優越感を含んだ、一つ抽象レベルの高い漠然とした自己肯定感であると考えられる。そのため、本来感や優越感といった、より具体性のある特徴のはっきりした概念を統制したとき、より具体性の高い自尊源とは直接的に関連しないのだと考えられる。

全体として、本研究では仮説モデルが支持されたと言えよう。本研究の結果を仮説モデルに合わせて示せば、Figure 4-3-3-1 のようになる。

### 【研究 6-3-3】のまとめ

自尊源への随伴性と充足性の観点から本来感、優越感、自尊源には以上のような特徴が示唆された。全般的随伴性や、自己感情同士の相関関

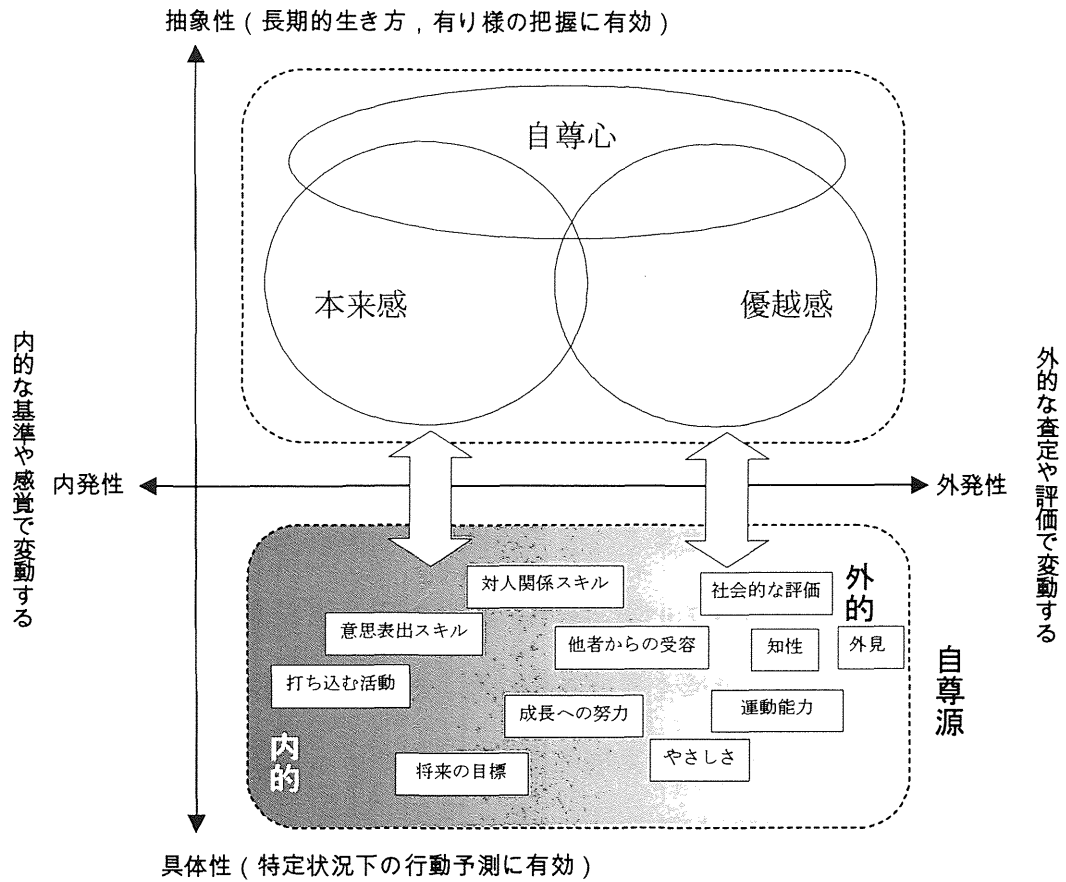


Figure 4-3-3-1 【研究 6-3】の結果の要約

係と併せて考えると、その内的・外的の軸で、順に本来感、自尊心、優越感が概念的に位置づけられるのではないかと考えられる。これらの結果は、自尊心の性質にまつわる議論に整理をつけるものと考えられる。すなわち、全般的な自尊心の中には、内発性をもった本来感と外発性を持った優越感が含まれ、それらの支えられ方、あるいは阻害のされ方には相違があるということである。

これらの知見は心理臨床への実践にも含蓄をもつ。Roberts (2006) は、自尊心のあり方は個々人で異なり、臨床的には個々人の特徴を把握することが重要であることを指摘している。自尊源という観点では、個人の自尊心がどのように支えられているのか、という見立てに一役買うであろう。例えば、もし個人の自尊源が個人特長に偏っていれば、その個人は他者比較に慢性的に強いられることとなるだろうから、他の自尊源を探索することがその人にとって安心した自己感覚をもたらすと考えられる。ただし、自尊源は諸刃の剣でもあり (Crocker & Park, 2003)、自尊源が多ければ、自己価値の感覚が様々な面から支えられる一方で、逆に、自己価値を低下させる機会を多く持つとも考えられる。そうしたことを踏まえるに、やはり、低下させられる機会の少ない内的な自尊源をいかに確保するかが重要であると言えよう。

#### 第4章第3節【研究6】のまとめ

本研究によって、自尊源の多様な様相を把握し、それらを階層構造の持つ尺度として設定することができた。そして、それぞれの自尊源がもつ特質が示された。本来感は内的な自尊源と関連し、優越感は外的な自尊源と関連し、自尊心はその中間に位置づけられることが示唆された。これにより、本来感の概念的な位置づけが自己感情の視点より達成されたと言えよう。

## 第5章

### 本来感と精神的健康とのかかわり



この章では、  
本来感と精神的健康との関係について、  
ストレスに注目して、  
これを検討していく。

## 第5章 第1節

## 本来感とストレス反応および対処行動との関係の検討

## ～アイデンティティも踏まえて～

## 【研究 7】

## 問題と目的

第1章において、本来感が精神的健康についての研究の文脈で注目されてきたことを述べたが、本来感との関係性が明らかになっていない重要な精神的健康の変数として、ストレス反応、ならびにストレス反応時の対処行動が挙げられる。ストレスは一般にも広く認知されているように、現代人の心理的苦痛を理解するのに最適な概念であると考えられる。健康心理学において、ストレス緩和や予防はいまだに中心的な検討課題であり、様々な精神的健康に影響を与える本来感がストレス反応に対して如何様な影響をもつのか、という点を検討することは意義あるものと思われる。そしてまた、本来感を基準とした視点ではなく、ストレス研究を基準とした視点から見た場合においても、本来感とストレス反応の関係を検討することは、重要な意義を有していると思われる。

従来 of ストレス研究においては、ストレッサーとなる日常的出来事や、ストレス反応を受けた状態でどのような対処行動やソーシャルサポートが有効であるのかといった研究のように、ストレス反応に関する環境的・行動的な側面に主要な関心が向けられてきた(小杉, 2002)。これらの研究は、実生活上での環境イベントや行動パターンなど、直接的に操作しやすい要素に着目したことで、臨床的介入に豊かな示唆を与えてきた。しかし、それらの研究が進展するにつれ、これまでの知見をより精緻化する動きが出ている。例えば、あらゆる状況で万能な対処行動があ



るわけではなく、特定の状況や特定の意味づけがなされているとき、あるいは特定のレジリエンスをもった個人が用いる場合に、それと対応する特定の対処行動が効果的に機能するといった、より厳密な検討が課題とされている（加藤，2001；Lazarus，2000；島津，2002）。

これまで、タイプ A (Friedman, 1996) やハーディネス (Kobasa, 1979) のように、ストレス研究において特性的な変数を取り上げ、人間の資質とストレス反応過程とのより精緻な検討を試みた研究は皆無ではなかった。しかし、特性的な変数は刺激から反応への過程をダイナミックに描こうとする心理学的ストレスモデルとはなじまなかったため (小杉, 2002, p.59), あまり研究の力点が置かれてこなかったようである。しかし、ストレスをより長期的、あるいは予防的な観点から捉えた場合、刺激そのものを緩和する要因、対処行動を適切に執り行う要因として、特性的な個人内の資質に注目することは意義あるものと思われる。とりわけ、これまで注目されてきたようなタイプ A や特性不安といった人間の精神的健康を阻害するネガティブな資質に対置する形で Seligman (2002) が同定したポジティブな資質は、人間の精神的健康に対して予防的、健康生成的な資質として位置づけられている。そこで【研究 7】では、これまで well-being への促進要因として主張されてきた個人内資質であり、近年になってポジティブ心理学の中で注目されるようになった本来感を取り上げ、この本来感がストレス反応や対処行動にどのような影響を与えているのかを検討することを目的とする。

またその際、第 1 章第 2 節を受け、本来感と類似した概念である自我同一性 (遠藤, 1981; エリクソン, 1973; 佐方, 1994) との併存性・弁別性についての検討を併せて行うこととした。

## 方法

**調査対象者** 茨城県の国立大学の学生 280 名（男 98 名，女 182 名，平均年齢 18.81±1.33 歳）を調査対象者とした。

**手続き・調査時期** 2003 年 6 月，大学の講義時間中に無記名・個別記入形式の質問紙調査を約 15 分かけて実施した。

**調査内容** 以下の質問紙を用いた。

1. **本来感** 伊藤・小玉（2005）の本来感尺度（7 項目 5 件法）を用いた。
2. **自我同一性の確立<sup>1</sup>** 個人が社会的に自我を確立させている程度を測定するため，下山（1992）により作成された自我同一性の確立尺度（10 項目・5 件法）を用いた。「社会の中での自分の生きがいが増えてきた」，「自分にまとまりが出てきた」，「私は，自分なりの価値観をもっている」といった項目から構成される。
3. **ストレスへの対処行動** 尾関（1993）のコーピング尺度（14 項目・4 件法）を用いた。原尺度では尺度の上部にストレスの定義が示され，調査対象者に最近感じたストレス場面を自由記述させた後に，尺度への回答を求める仕様となっている。しかし，本研究では被調査者の心理的負担を考え，ストレスの定義のみを記載するにとどめた。原尺度は，問題焦点型対処，情緒焦点型対処，回避・逃避的対処の 3 下位尺度から構成されている。
4. **ストレス反応** 岡安・嶋田・坂野（1992）の中学生用ストレス反応尺度の短縮版を用いた。不機嫌・怒り感情，抑うつ・不安感情，身体的反応，無力的認知・思考のそれぞれ 5 項目からなる 4 下位尺度（4 件法）から構

<sup>1</sup> 多くの研究や理論の提示を経て，自我同一性という概念は多様で豊かな内包を有している（遠藤，1981）。本研究では，自我同一性を「何らかの意味ある社会的活動や集団にコミットすることで得られる自己確立性の程度」として定義し，自我同一性を測定する様々な尺度のうち，この定義に見合った尺度（下山，1992）を採用した。

成される。不機嫌・怒り感情は「いらいらする」、「怒りを感じる」といった項目からなり、発散されない不快感情の程度を意味する。抑うつ・不安感情は「悲しい」、「不安を感じる」といった項目からなり、抑うつや心理的な落ち込みの程度を意味する。身体的反応は「頭痛がする」「目がつかれる」といった項目からなり、身体的な疲労の程度を意味する。無力的認知・思考は「なにもやる気がしない」「勉強が手につかない」といった項目からなり、意欲減退や無気力の程度を意味する。それぞれ得点が高くなるほど、そのストレス反応が強いことを意味する。

## 結果

### 1. 本来感尺度の妥当性検討

**本来感尺度の交差妥当性** 伊藤・小玉（2005）の本来感尺度項目が適切に本来感を測定していることを検討するために、確認的因子分析を行った。その結果、適合度は  $\chi^2 (df : 14) = 66.475 (p < .01)$ ,  $\chi^2/df = 4.748$ , GFI = .932, AGFI = .865, CFI = .911, RMSEA = .116 であり、一部の指標は不適合を示しているが、全体として許容される範囲の値が得られた。また、Table 5-1-1 に示したように本来感因子から観測変数（7項目）への影響指標は.44～.79 の範囲にあり、本来感という構成概念を本来感尺度項目が適切に測定していることが確認された。さらに Cronbach の  $\alpha$  係数は.82 であり、十分な内的整合性が確認された。

**自我同一性との併存的・因子的妥当性** それぞれの尺度項目の単純加算得点を尺度得点とし、自我同一性尺度得点と本来感尺度得点との間の Pearson の相関係数を算出した。その結果、 $r = .69 (p < .01)$  であり、やや強い相関関係が見られた。このように、概念的に共通する部分があると考えられる自我同一性との関連がみられたことで、本来感尺度の併存的

Table 5-1-1 本来感尺度項目の影響指標<sup>a)</sup>

項目内容	影響指標
いつも自分らしくいられる	.79
いつでも揺るがない「自分」をもっている	.73
人前でもありのままの自分が出せる	.63
他人と自分を比べて落ち込むことが多い*	-.44
自分のやりたいことをやることができる	.58
これが自分だ、と実感できるものがある	.57
いつも自分を見失わないでいられる	.64

a) \*のついている項目は、逆転項目である。

妥当性が示されたと言えよう。しかし、理論的には本来感と自我同一性は全く同一の概念ではない。そこで、本来感と自我同一性の因子的な弁別性を検討するため、両尺度項目が1因子によって説明される1因子モデル、本来感と自我同一性との間に相関関係を仮定しない2因子無相関モデル、本来感と自我同一性との間に相関関係を仮定する2因子相関モデルを構成し、以上3個の測定・構造方程式モデル間の適合度指標を検討した。その結果（Table 5-1-2）、全ての適合度指標において2因子相関モデルが相対的に最も良好な値を示していた。よって、本来感と自我同一性は互いに相関関係にあるが、それぞれ独自の構成概念として位置づけられることが確認された<sup>2</sup>。

## 2. 本来感がストレス反応、および対処行動に与える影響

**対処行動尺度の因子分析** 本研究においては、尾関（1993）の対処行動尺度を原尺度とは異なった仕様で用いた。このことから、先行研究とは異なる因子が抽出される可能性が考えられる。そこで、対処行動尺度について探索的因子分析（最尤法・プロマックス回転）を施した。その結果、原尺度とは異なり4因子で単純構造が得られた。この分析において.30の基準で、どの因子にも負荷しなかった項目や複数の因子に負荷していた項目を削除し、最終的に11項目を採用した4下位尺度からなる対処行動尺度を構成した（Table 5-1-3）。なお、Table 5-1-3にあるように各下位尺度の $\alpha$ 係数は.51～.61とやや低いですが、項目数に鑑みれば使用に耐え得ると判断された。

**全ての変数についての単相関分析** 本研究で扱う全変数について、それぞれの関連性を明らかとするため、それぞれの尺度項目の単純加算得点

<sup>2</sup>本来感尺度と自我同一性尺度の項目を混交して行った探索的因子分析（最尤法・プロマックス回転）においても、各尺度の項目は本来感因子と自我同一性尺度因子に.30の基準で負荷していた。

Table 5-1-2 本来感と自我同一性についての各因子モデルの評価

	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	AIC	BIC
1因子モデル	472	119	3.968	.825	.775	.818	.103	540	760
2因子無相関モデル	548	119	4.604	.830	.781	.779	.114	616	836
2因子相関モデル	373	118	3.162	.864	.823	.868	.088	443	669

Table 5-1-3 対処行動尺度の因子分析(最尤法・プロマックス回転)結果と記述統計量

	因子パターン			
<b>逃避的対処</b>				
なるようになれと思う	.71	-.01	.02	.02
時の過ぎるのにまかせる	.65	-.03	-.02	-.14
こんな事もあると思ってあきらめる	.48	.02	-.01	.23
先のことをあまり考えないようにする	.40	-.08	.07	-.09
<b>情緒焦点対処</b>				
物事の明るい面を見ようとする	.01	.95	-.02	-.05
自分で自分を励ます	-.10	.46	.07	-.04
<b>援助要請対処</b>				
自分のおかれた状況を人に聞いてもらう	.02	.07	.77	-.06
人に問題解決に協力してくれるよう頼む	.04	-.01	.51	.06
<b>問題焦点対処</b>				
情報を集める	-.08	-.06	.20	.57
問題の原因を見つけようとする	-.03	-.07	-.11	.57
今の経験はためになると思うことにする	.04	.29	-.04	.40
寄与率(%)	15.18	9.49	8.09	6.27
累積寄与率(%)	15.18	24.67	32.76	39.04
$\alpha$ 係数	.61	.55	.56	.51
平均値(SD)	10.10 (2.66)	5.30 (1.65)	4.35 (1.57)	8.05 (2.17)

を尺度得点とし、Pearsonの相関係数を算出した。Table 5-1-4に示されているように、対処行動において、本来感は問題焦点対処と情緒焦点対処と正の相関関係（それぞれ $r = .33$ ,  $r = .22$ ,  $p < .01$ ）にあり、援助要請対処と逃避的対処とは有意な相関関係にないことが明らかとなった。

また、対処行動とストレス反応との間には明確な相関関係が見られなかった。ストレス反応と負の相関関係にある、つまりストレス反応の低減と関係のある対処行動は問題焦点対処と情緒焦点対処のみであり、その負の相関も問題焦点対処は無力的認知・思考のみ（ $r = -.20$ ,  $p < .01$ ）に限定され、情緒焦点対処は抑うつ・不安感情と無力的認知・思考、身体的反応（それぞれ $r = -.15$ ,  $r = -.14$ ,  $r = -.13$ ,  $p < .05$ ）に限られていた。さらには、逃避的対処は無力的認知・思考と正の相関関係（ $r = .17$ ,  $p < .01$ ）が、援助要請対処は抑うつ・不安感情と正の相関関係（ $r = .13$ ,  $p < .05$ ）にあった。これは、問題から目を背けたり、他者に解決を委ねたりといった対処方略はストレスの増加と関係していることを意味する。

**本来感がストレス反応に与える影響** 本来感がストレス反応に対しどのような影響を与えているのかを検討するため、本来感と自我同一性を説明変数とし、各ストレス反応を基準変数とした重回帰モデルを構成し、構造方程式モデリングにより検討した。このモデルでは、本来感とともに自我同一性を説明変数として組み入れているが、これは本来感とやや高い相関関係にある自我同一性の影響を統制した偏回帰係数を算出するためである。なお、各ストレス反応を本来感と自我同一性のみが説明することは考えにくいため、このモデルにおいては各ストレス反応の誤差間に共分散を仮定した。有意水準5%以上のパスを削除してモデルを修正し、最終的にFigure 5-1-1のモデルが採用された。このモデルの適合度は、 $\chi^2(df:4) = 66.475$  ( $p = .174$ ),  $\chi^2/df = 1.588$ , GFI = .993, AGFI = .961,



Table 5-1-4 各変数間の単相関係数<sup>a) b)</sup>

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
本来感	-.33 **	-.13 *	-.38 **	-.17 *	.33 **	.22 **	-	-
自我同一性	-.26 **	-.14 *	-.42 **	-.15 *	.35 **	.33 **	-	-
① 抑うつ・不安感情		.55 **	.48 **	.33 **	-	-.15 *	.13 *	-
② 不機嫌・怒り感情			.37 **	.37 **	-	-	-	-
③ 無力的認知・思考				.42 **	-.20 **	-.14 *	-	.17 **
④ 身体的反応					-	-.13 *	-	-
⑤ 問題焦点対処						.22 **	.12 *	-
⑥ 情緒焦点対処							.12 *	.26 **
⑦ 援助要請対処								-
⑧ 逃避的対処								-

a) \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

b) -は、相関係数が有意でなかったことを示す。

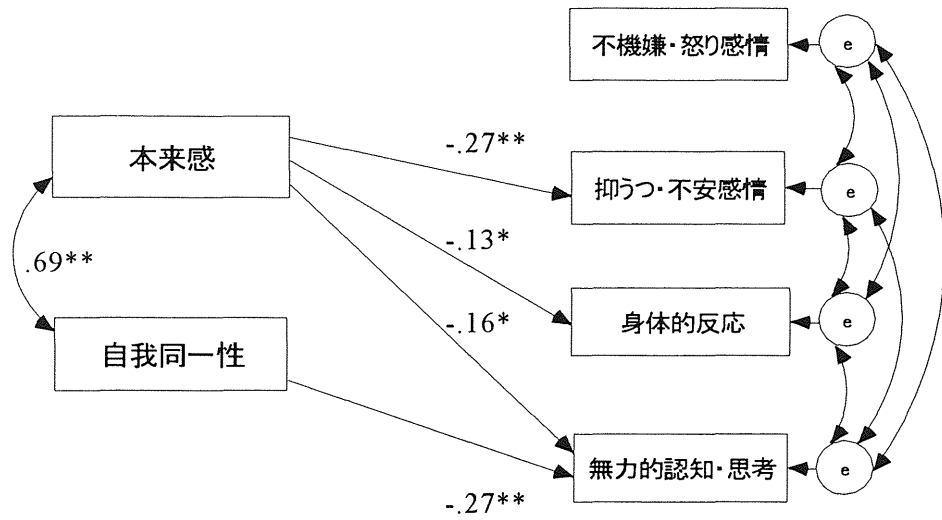


Figure 5-1-1 本来感と自我同一性がストレス反応に与える影響<sup>a)</sup>

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

CFI=.995, RMSEA=.046 であり, 十分な値が得られた。Figure 5-1-1 に示されているように, 本来感は抑うつ・不安感情 ( $\beta = -.27, p < .01$ ), 身体的反応 ( $\beta = -.13, p < .05$ ), 無力的認知・思考 ( $\beta = -.16, p < .01$ ) を低下させていた。他方, 自我同一性は無力的認知・思考のみを低下させていた ( $\beta = -.27, p < .01$ )。また, 本来感と自我同一性は共に不機嫌・怒り感情に対して有意な影響を与えてはいなかった。

**本来感がストレス対処行動のストレス反応低減効果に与える影響** 各ストレス反応を従属変数とし, 本来感(平均値 22.4 点により分割した高群 144 名と低群 136 名) × 各対処行動(それぞれ平均値により分割した高群と低群) を独立変数とした 2 要因分散分析を行った。<sup>34</sup>その結果, 身体的反応に対して本来感と逃避的対処の交互作用 ( $F(1, 276) = 5.37, p < .05$ ), ならびに本来感と援助要請対処の交互作用 ( $F(1, 276) = 6.05, p < .05$ ) が見られた。また, 無力的認知・思考に対して本来感と情緒焦点対処の交互作用が見られた ( $F(1, 276) = 3.16, p < .10$ )。<sup>5</sup>下位検定の結果, 身体的反応に対し, 本来感低群において有意水準 5% で逃避的対処と援助要請対処の単純主効果(それぞれ,  $F(1, 276) = 5.18, F(1, 276) = 5.89$ ) が見られた (Figure 5-1-2, Figure 5-1-3)。これらは, 本来感の高い者においては逃避的対処や援助要請対処の実行程度に関わらず, 本来感が高いことのみで身体的反応が低減しているのに対し, 本来感の低い者においては逃避したり他者に援助を要請したりといった対処の結果, 逆に身体的なストレスを高めてしまうことを示唆している。また, 無力的認知・思

3 各対処行動についての高低2群のNは以下の通りである。問題焦点対処:高群=125, 低群=155, 情緒焦点対処:高群=133, 低群=147, 援助要請対処:高群=121, 低群=159, 逃避的対処:高群=117, 低群=163。なお, 各対処行動得点の平均値と標準偏差は, Table 5-1-3 に示してある。

4 既に単相関分析により本来感, ならびに各対処行動とストレス反応との直線的な関係が明らかとなっているため, 本分析においては交互作用のみに注目する。

5 なお, 抑うつ・不安感情において本来感と逃避的対処の交互作用が有意水準 10% でみられたが, 下位検定においては有意な差が見られなかった。

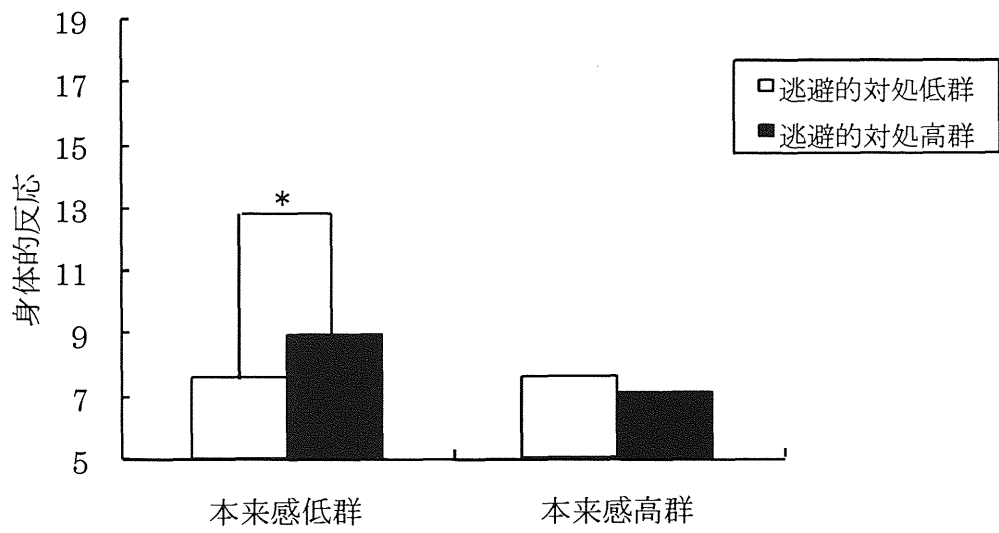


Figure 5-1-2 身体的反応に対する本来感と逃避的対処の交互作用

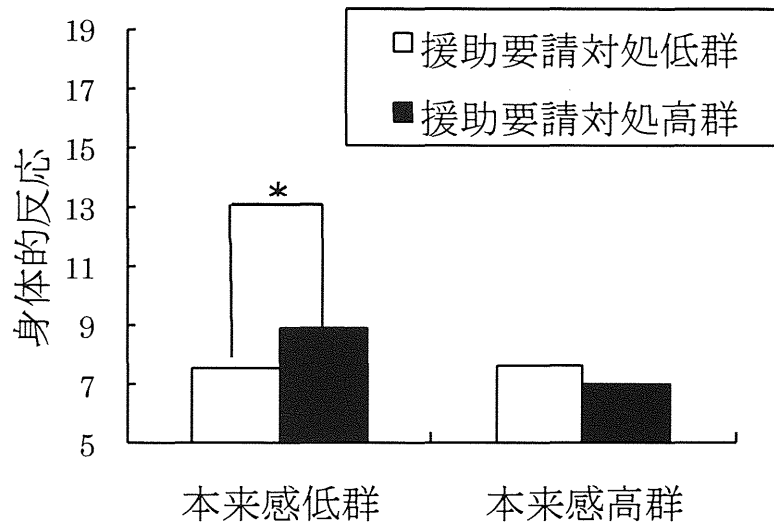


Figure 5-1-3 身体的反応に対する本来感と援助要請対処の交互作用

考では本来感高群において、有意水準 5%で情緒焦点対処の単純主効果 ( $F(1, 276)=5.32$ ) が見られた (Figure 5-1-4)。これは、本来感の低い者が自身の情緒に焦点をあてたストレス対処を行っても効果がないのに対し、本来感の高い者がそのような対処行動をとると、有効に無力的認知・思考が低減されることを示唆している。

### 考察

本研究の目的は、本来感尺度の妥当性を確認した上で、本来感が well-being に与える影響を、ストレス反応とその対処行動との関係から検討することであった。

#### 本来感尺度の妥当性

本来感尺度の確認的因子分析により、伊藤・小玉(2005)のサンプルとは別個である本研究のサンプルにおいて十分な測定の適切性が示され、その意味で本来感尺度の交差妥当性が確認されたといえよう。さらに、本来感と自我同一性との併存的・因子的妥当性が確認された。Harter (2002) は、本来感については実証的検討がなされていない数多くの仮説が、様々な臨床的観察や理論の中に見られることを指摘している。本研究によって、それらの仮説を実証的に検討するための有用なツールとして本来感尺度を設定することができたと思われる。

#### 本来感がストレス反応に与える影響

本来感と自我同一性がストレス反応とどのように関連しているのかについて、単相関分析、ならびに重回帰モデルを構成した構造方程式モデリングによる検討を行った。その結果、単相関分析によって本来感と自我同一性は共に抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情、無力的認知・思考、身体的反応と負の相関関係にあることが示された。しかし、本来感

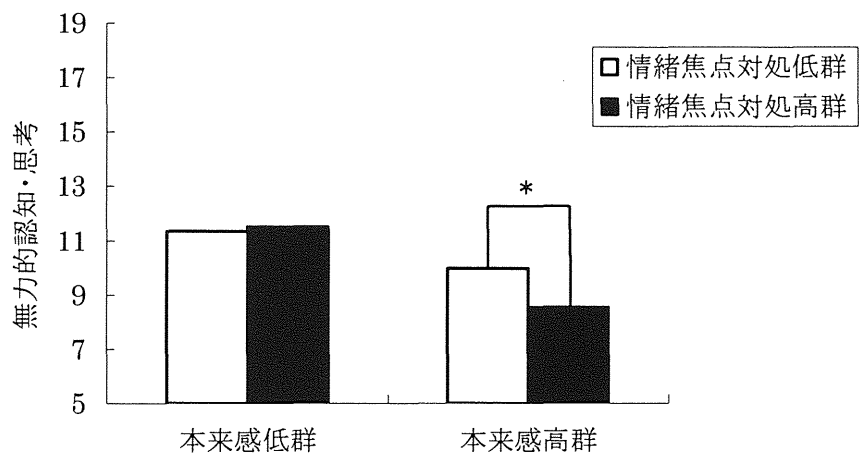


Figure 5-1-4 無力的認知・思考に対する本来感と情緒焦点対処の交互作用

と自我同一性はやや強い相関関係にあり、以上の結果はそれぞれの成分の影響を統制できていない。その一方で、構造方程式モデリングによる検討は、本来感と自我同一性がストレス反応に与えるより純粋な影響を示したものとみなすことができる。その構造方程式モデリングによる結果、本来感のみが抑うつ・不安感情と身体的反応を低減させ、本来感と自我同一性の両方が無力的認知・思考を低減させ、不機嫌・怒り感情に対しては本来感と自我同一性は影響を与えていなかった。

本来感が抑うつ・不安感情、身体的反応、無力的認知・思考を低減させていた結果は、大きく2つの観点から考察できる。第1に、本来感の生起や維持に関わる実生活上での状況である。伊藤(2004)は、外的なプレッシャーから解放されたリラックスしている状況において本来感が際立って感じられていることを報告している。このような、心身に安らぎをもたらす実生活上での状況が、ストレス反応を低減させるように機能しているのかもしれない。第2に、本来感を高く感じている個人がもつ内的資源である。そのような内的資源として、本来感を高く感じている個人は、自己の情動を洞察する能力(Kernis, 2003a)や、新しい情報を効果的により深く処理する能力(Sheldon et al., 1997)を有していることが指摘されている。これらのような内的資源は、ストレス反応の低減やストレスの予防の一助となるものと推察される。このような、本来感と連合する実生活上での状況、そして本来感を高く感じる個人が持つ内的資源が、心身の疲れや、抑うつ・不安感情、無力的認知・思考といったストレス反応を低減させているのかもしれない。

本来感とは対照的に、自我同一性がストレス反応に及ぼす抑制的な影響は、無力的認知・思考のみを低減させるに留まっていた。無力的認知・思考は、「なにもやる気がしない」や「勉強が手につかない」という項目



を見ても明らかなように、意欲減退、あるいは無気力を表していると捉えられる。下山（1995）によって、自我同一性の確立が大学生の無気力の低減に重要な役割を果たしていることが示唆されており、本研究で得られた結果はこれと合致する。自分が同一性を置く社会的活動・役割を有していること、つまり自分がやるべきものと感じている活動や役割を有していることが、無気力を低減させているのだろう。ただし、自我同一性は抑うつ・不安感情や身体的反応には有意な抑制的な影響を与えてはいなかった。一般的に、自分を投入するような活動や、自己を規定するような社会的役割から得られる自我同一性の確立は、個人の精神的健康に対して益をもたらすとされている。しかし、何らかの活動に没頭することによって、ある種の燃え尽きの状態に至ってしまったり、余計に身体的な疲労を蓄積させてしまったりというようなことも考えられる（Hodgins & Kee, 2002）。抑うつ・不安感情や身体的疲労に自我同一性が抑制的な影響を有していない結果は、以上のような自我同一性の不適応的な影響が適応的影響を相殺させた結果なのかもしれない。

また、本来感と自我同一性は共に不機嫌・怒り感情に対して影響を与えてはいなかった。この結果は、怒り感情が必ずしもネガティブな感情ではないという指摘（Lazarus, 2000）を参考に解釈できるかもしれない。Lazarus（2000）は、人間の実生活上において、怒り感情は必ずしもネガティブなものではなくポジティブな影響を持つことを指摘している。例えば、怒り感情を適切に表現することにより、社会的に不公平な扱いによって傷つけられた自尊感情を回復することができると考えられる（Lazarus, 2000）が、この仮説については実証的な支持も得られている（渡辺・小玉, 2005）。このように、怒り感情に適応的な側面が想定し得るが、自分らしさを感じていること（本来感）や自我を確立させている

ことによって（自我同一性）、怒り感情を抑制させる方向だけでなく、その感情に気づき、ポジティブなものとして活用させている可能性もまた考えられる。

### 本来感と対処行動との関連、ならびに対処行動のストレス低減効果に与える効果

本研究ではストレス反応だけでなく、その対処行動も取り上げ、本来感との関係を検討した。単相関分析の結果、本来感は問題焦点対処、ならびに情緒焦点対処と正の相関関係があり、援助要請対処と逃避的対処とは関連が見られなかった。Kernis(2003a)は、自己の中核的な部分から自身をコントロールしていることとして本来性を位置づけている。このような、自分自身を処すことができているという感覚や、そこから生まれるストレスへのコントロール感が、問題から逃避したり、他者を頼ったりといった対処ではなく、直接的に問題解決に当たったり、あるいは自己の感情に焦点をあてるといった、自分自身を頼りにする積極的な対処行動と結びついているのかもしれない。

また、分散分析の結果、本来感の低い者が逃避的対処や援助要請対処を行うことで、逆に身体的な疲労を蓄積させてしまうことが示唆された。これは、自分らしくある感覚の低い者が問題から逃避したり他者に頼ってしまうといった外部に依存する対処行動を行うことで、さらにストレスに対するコントロール感を失ってしまったり、あるいは他者からのアドバイスに振り回されてしまったりといった事態に陥り、そのために身体的疲労をさらに蓄積させてしまう、というように解釈できるかもしれない。対照的に、本来感の高い者が自己の感情に焦点を当てるストレス対処を行うと、無力感が有効に低下されることが示唆された。Kernis(2003a)は、本来感を感じている者の特徴として、自己の感情を抑

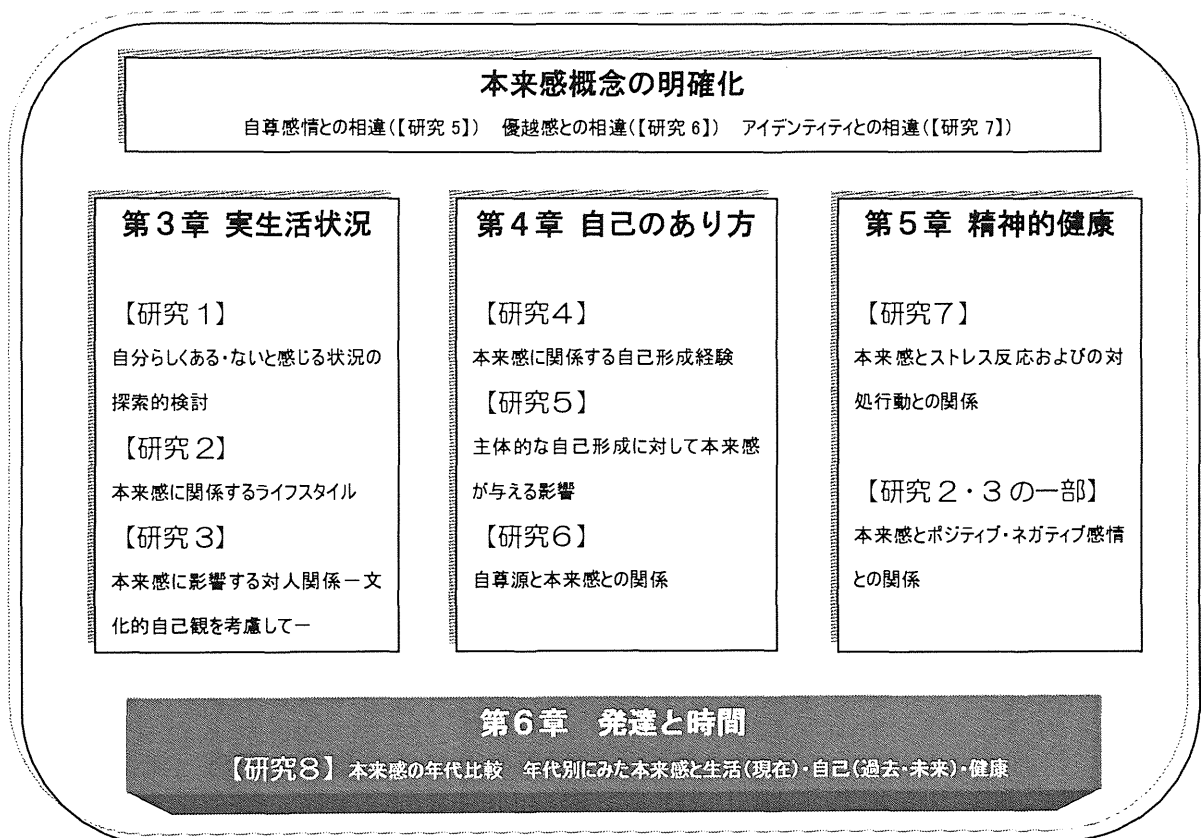
抑せず、その感情に気づく能力があることを指摘している。情緒焦点型の対処が本来感高群の者においてのみ有効に無力的認知・思考を低下させていたことは、そのような、自己の感情に気づき、効果的に処理する能力によるものであると解釈できる。

#### 第5章【研究7】のまとめ

本研究によって、本来感が一部のストレス反応に対し抑制的な影響力を有していることが示唆された。この影響力は、人間の発達課題として広く重要視されてきた自我同一性（佐方，1994）と相対的に見ても、遜色のないものであった。また、本来感と自我同一性とで、異なるストレス反応に影響を及ぼしていた。このことは、本来感と自我同一性の因子的弁別性の検討結果と併せて、本来感と自我同一性との内容的および機能的な差異を示す結果としても捉えられる。さらに、対処行動に焦点を当てた分析では、ストレス反応に対して対処行動が有効に機能する、あるいは逆効果として機能しないための要因として、本来感が部分的に寄与していることが示唆された。

## 第6章

### 発達の・時間的観点からみた総括的追試



この章では、  
発達のな観点から、  
これまでの研究を追試するとともに、  
本来感と時間意識との関係を  
検討していく。

## 第6章

## 発達の・時間的観点からみた総括的追試

## 【研究8】

## 問題と目的

本来感，あるいは自己全般についての研究のほとんどは大学生を対象としてなされてきた。つまり，成人，高齢者といった，大学生以外についての知見がかなり限られている現状がある。本論文においても，その検討の大部分は大学生に限られている。大学生を対象とした知見がどの程度，他の年代にも一般化できるのかについては，他の年代との比較参照をする他にない。また，人間の本来感を全体的に捉えるには，大学生以外の年代に対しても検討する必要がある。そこで，大学生以外にも，成人，老人を対象として，本来感そのものの変化，あるいは，どのような生活や自己のあり方が本来感と関連しているのかを年代ごとに検討することとする。

**生活，自己，健康についての追試的な意味あい**

【研究8】において全体的に目的とするのは，本論文で据えられた“生活”，“自己”，“健康”という観点で得られた検討結果が，どの程度，他の年代においても一般化できる知見であるのかを検討することである。つまり，本論文における他のいくつかの研究の追試である。ただし，単にそのままの方法を用いて追試することは，質問紙の分量からして限界がある。そこで，先行研究の方法を踏襲しつつも，改良と圧縮を施した上で，検討することとする。

**年代差を捉えるときの“時間”という問題**

大学生，成人，老人における最大の相違点は，言うまでもなく，生き

ている時間の長さである。人間の生きる時間は限られており、平成16年度の厚生労働省の報告によれば、日本人男性の平均寿命は78.64歳、女性のそれは85.59歳である(厚生労働省, 2005)。この観点からすれば、生きている時間の長さが違うということは、残されている生きられる時間の短さが違うということになる。つまり、大学生、成人、老人の間の違いとは、これまでの過去、これからの未来についての時間幅の違い、として捉えられる。

どれだけの過去をどのように生きてきたか、どれだけの未来をどのように生きていくか、といった点は、どのように現在を生きているのか、という点と同様、個人のあり方を描くものである。そして、生きられた過去、残された未来という、まさに“時間”という軸でカテゴリ化される“年代”という変数は、そのような“時間”を、個人がどのように認識するのかという問題と連結しているだろうと考えられる。こうした考えはレヴィン(1956)から始まる時間的展望についての研究(e.g. 水間, 2003; 白井, 1997; 都筑, 1999; 山田, 2004a; 横井・榎本, 2000)が一貫して前提としてきたものである。例えば、年代的变化を考慮したものとして、梶田(1988)は青年期から壮年期(13~50歳)には「将来の自己」が自己意識の主要を占めるのに対し、初老期から老年期(51歳~)では「過去の自己」が自己意識の主要を占めるようになると指摘している。以上のように、本来感の年代差を検討するに当たって、「時間」という観点を据えることが重要であると思われる。

### 現在の生活と本来感

時間という観点には、大きくは生きられている現在、これまでの過去、これからの未来という領域が設定できるだろう。まず、現在の生活時間がどのように過ごされているのか、その過ごされ方が、本来感にどのよ

うに影響しているのかを検討することを【研究8】の第1の目的とする。現在のどのような生活が本来感と関わるのかについては、大学生を対象とした調査として、“自分らしくいる・いない特定状況”という観点で【研究1】において、“ライフスタイル”という観点で【研究2】において実施した。【研究8】では、それらを踏まえ、成人と老人とを対象として加えて検討する。その際、【研究2】で収集された大学生のライフスタイルに加え、成人と老人のライフスタイルを捉えられるよう、先行する関連研究（板垣，2001）や調査（内閣府，2005）を参考にして成人以降のライフスタイルを捉える項目を増やし、年代全体で比較参照可能な形で修正を施すこととする。

また、どのような特定状況において自分らしくいられることが、全体的な自分らしさに関連しているのかを、【研究1】の追試的な意味合いで年代ごとに検討する。大学生、成人、老人と、そのライフスタイルはかなり異なる側面を持っている。比較的自由に行動を選択できる時間が多いのは大学生と老人であろうが、大学生と老人では、それぞれの時間で過ごす活動は異なるだろう。例えば、大学生であれば勉強やサークル活動が主になると考えられるし、老人は趣味に時間を掛けたり、健康的な生活習慣を維持したりすることに注意が向けられるかもしれない。さらに、大学生や老人と比べて、成人においては仕事や子育てが生活の主となり、それに拘束される面があると考えられる。となれば、各年代においてそれぞれの活動の意味合いが異なっており、そうした意味合いの違いは、本来感への影響にも表れてくると予想される。そこで、このような各年代の特徴をやや探索的に検討することを第2の目的とする。第1の目的との違いは、第1の目的が単純な活動量（どれだけその時間を過ごしたか）と本来感との関連を検討するのに対し、第2の目的が本来感

に影響する生活場面の同定（どの特定活動・特定状況で自分らしくいることが、全体的な本来感に関連するか）を検討する点にある。

上記の特定状況、ライフスタイルには対人場面が数多く含まれており、その意味で【研究3】の追試的な意味合いも含んでいる。このように、この第3項で述べた検討は、“生活”の観点で検討された【研究1】、【研究2】、【研究3】の追試的要素を含むものである。

### 自己の中に生きられる過去と未来という時間と、本来感

現在、過去、未来のうち、現在の領域に相当する検討点を上記に述べた。ここでは、過去と未来についての検討点を述べる。

**自己形成経験と過去の経験** 過去とは、ある人にとって、過ぎ去った生きられた時間のことである。どのように生きてきたのかは個人によって異なり、この点で、過去の体験内容には個人差がある。どのような経験を通してきたかによって、その個人の性格は影響を受ける（鈴木、1998；戸梶・津田、2001；津田・戸梶、2001）。しかし、質問紙であろうと面接であろうと、調査によって過去の経験を当事者に問う際、そこには必ず本人の主観が混入すると考えられる。仮にまったく同じ人生を送ってきた人がいるにしても、その過去の経験の中で、どれを自分にとって大切に思い、心に刻んでいるかは異なるであろうと考えられる。つまり、過去の経験の内容だけでなく、過去の捉え方にも個人差が仮定しうる。このように、純粋な意味で、ある特定の経験の有無を客観情報として、その本来感への影響を検討することは不可能である。

このような過去の想起の際に伴う主観的な歪みに対して積極的な意味を見出し、「個人が過去をどのように捉えているか」という観点から研究している領域がある。代表的なものとして、想起される自己（榎本、2000、2002b）、語り・ナラティブ（森園、2005；野村、2002、菅沼、1999）、回



想 (Bulter, 1963, 野村・橋本, 2001) などをテーマとした研究がある。これらの研究では、過去の捉え方として、それがポジティブ、あるいはネガティブな性質をもつものなのか、ナラティブが統合されているか、など様々な観点が設定されているが、一様に問題点として指摘できるのは、その抽象さである。例えば、過去の記憶のネガティブさが個人の精神的健康に悪影響を与えることが考えられている (榊, 2004) が、過去の捉え方がネガティブな性質であったとして、経験の内容がネガティブなのか、想起のされ方がネガティブなのかがわからない。そしてまた、その性質の良し悪しのみを吟味していても、そこから具体性を持った臨床的示唆が導きにくいと思われる。このように、過去の捉え方の性質 (ポジティブさ、ネガティブさ) のみに注目してしまうと、その経験の内実についての情報が欠如してしまう問題点がある。

本論文では、“現在の自分自身がそれなしにはありえなかったであろう経験”として、【研究4】において自己形成経験に注目した。この観点は、過去の経験内容に加え、それをどのように捉えているのか (自分にとって重要な経験であったか) という点を含んでいるので、過去の経験内容とその捉え方の両方に配慮した観点であると言える。この観点は単なるポジティブ・ネガティブといった抽象的な議論ではなく、経験内容の具体性を考慮した検討であるという意味で、臨床的な示唆に貢献しうる知見の獲得が見込める。そこで、【研究8】では、【研究4】に引き続き、自己形成経験という観点を導入し、各年代における自己形成経験と本来感との関係について検討することを第3の目的とする。

【研究4】では、自由記述調査によって自己形成経験を抽出した。しかし、大学生以上の人生経験を積んでいるであろう成人や老人に対しては、大学生から収集された自己形成経験では、重要な人生経験を網羅的

に捉えるには限界があると考えられる。そこで、成人以降を対象に再度予備調査によって、自己形成経験の自由記述を収集するとともに、ライフイベントの研究 (Holmes & Rahe, 1967) や関連研究 (戸梶・津田, 2001; 津田・戸梶, 2001) を参考にして、項目を設定することとする。

また、自己形成経験は単純に経験内容を問う観点であるが、それをもう少し抽象化して捉えることも有用であると考えられる。例えば、自己決定理論 (Deci & Ryan, 2001) では、普遍的にみられる心理的欲求として自律性、有能感、関係性を挙げ、それらの充足が個人の well-being や社会的機能の成長に重要であることを論じている。また、エリクソン (2001) は、各年代における発達課題を論じている。このような視点で過去経験を問うことも、臨床的な示唆を与えうると考えられる。そこで、自己形成経験とは別個に、これらのやや抽象的な視点による過去の捉え方も取り上げることとする。

ところで、人生経験として自己の一部として取り入れられる経験は、必ずしもポジティブな意味あいを持ったものであるわけではない。例えば、ネガティブなつらい経験としては、大変だったこと、強度のストレスにさらされた経験などが考えられる。こうした経験は、嫌な思い出として自己に取り入れられない場合もあるだろう。しかし、ストレスのかかる経験があったとしても、それが自己成長につながる (宅, 2004; 田中, 2005) ことを考えれば、ネガティブなつらい経験は、それを乗り越え自分のものとすることができれば、より強固な自分らしさの感覚につながると考えられる。また、ポジティブな過去の記憶が現在のつらい状況を緩和させ、感情制御を効率化させるという知見 (榊, 2005) からすれば、ポジティブな過去経験も大切だろうと考えられる。以上から、過去の抽象経験を捉えるに当たっては、ポジティブな経験とネガティブな

経験の両方を考慮し、過去の経験認知と本来感との関連を検討することを【研究8】の第4の目的とする。ただし、先に述べたように、単に性質のポジティブさ、ネガティブさという視点は抽象的すぎるので、調査に当たっては、項目により具体的な意味を持たせることに配慮していく。

**未来への態度** 時間的展望についての研究に代表されるように、現在の自己像だけでなく、未来の自己イメージをどう捉えるかによって、その人の心理は影響を受ける（e.g. 水間，2003；白井，1997；都筑，1999；山田，2004a；横井・榎本，2000）。

時間的展望は、狭義には未来に対してどのような展望をもっているかということである。つまり、未来に対してある程度の明確なビジョンをもっていることである。しかし、大学生よりも高齢の老人を対象として考えてみると、現在の本来感に影響するものとしては、むしろ、明確な将来性だけではないだろうと考えられる。なぜなら、先に述べたように、高齢者は残されている生きる時間が短い。無論、客観的な確率としては、明日生きているか死んでいるかはどの年代でも50%であるが、少なくとも、若いときよりも歳をとっていくほど、自己の生の限界や残された人生の有限性を強く認識するようになるだろう。となれば、残された人生をどのように計画的に過ごすか、というだけではなく、どのように生を過ごすかを超越するような、自己の主体性を越えた未来への展望が老年期には重要になってくると考えられる。すなわち、残された時間の少なさを自覚するようになってくる老年期以降では、作為的に何かを計画したり、自分を変えたりしなくても良いという意味での、未来への自信みたいなものがあるのではないと考えられる。これは、“自己受容”の概念を未来という視点で置き換えた面が強く、概念的に重複していると思われるが、実際、加齢に伴い自己受容性が高まっていくことが報告

されている（沢崎，1995；高井，2001）。また，自分が生きている範囲の未来だけではなく，自分の死後の未来に対する展望も，より切実なものとして受け止められるのではないかと考えられる。そこで，従来の時間的展望を踏まえつつも，それにとらわれないような未来への展望も考慮し，本来感との関連性を検討することを【研究8】の第5の目的とする。

### 各年代における本来感と精神的健康との関連

本来感と精神的健康との関連は，本論文の前身（伊藤・小玉，2005）や【研究7】で示されたとおりであるが，この対象は大学生であった。そこで，この知見が他の年代にも適用可能であるのかを検討することを【研究8】の第6の目的とした。

### 【研究8】の検討点のまとめ

最後に，まとめとして，【研究8】で検討する点を列挙しておく<sup>1</sup>。

- ・ 本来感（得点）についての年代的特徴の記述
- ・ 現在の生活の過ごし方と本来感との関連性の検討
- ・ 本来感に影響する特定活動・状況における自分らしさの同定
- ・ 本来感に影響する自己形成経験の同定
- ・ 過去の認知と本来感との関連
- ・ 未来への対処と本来感との関連
- ・ 精神的検討と本来感との関連

## 方法

**手続き・調査時期** 3つの方法によって質問紙調査が実施された。まず第1に，2005年12月～2006年1月に無記名・個別記入形式の質問紙調

---

<sup>1</sup> 年代比較以外，全ての検討は年代を調整変数としている。

査を手渡しによって個別に配布し回収した。その回収率は100%（190部配布，190部回収）であった。次に，郵送法により，無記名・個別記入形式の質問紙を配布し回収した。その回収率は51.42%（1200部配布，617部回収）であった。最後に，大学の心理学概論授業時間中に，大学生を対象として無記名・個別記入形式の質問紙が実施された。

**調査対象者** 18歳から94歳までの男女963名（男性342名，女性621名）を調査対象者とした。平均年齢は51.53歳，標準偏差は19.53であった。分析では20代以下，30代，40代，50代，60代，70代以上とグループ化した。各年代群の人数は，20代以下が219名（男性93名，女性126名），30代が55名（男性31名，女性24名），40代が49名（男性17名，女性32名），50代が180名（男性50名，女性130名），60代が326名（男性103名，女性223名），70代以上が134名（男性48名，女性86名）であった。ただし，手渡し配布回収法における質問紙には，一部の項目（精神的健康を測定する日本版GHQ）が含まれていなかった。

**調査内容** 以下の質問が含まれていた。

**1. デモグラフィック要因** 個人の基礎情報として，年齢，性別の他に，結婚，職業，最終学歴，住居の構成人，去年1年間の本人収入，階層意識について尋ねた。

**2. 本来感** 伊藤・小玉（2005）の本来感尺度を用いた。

**3. 自分らしさへの欲求** 「もっと自分らしくありたい」という1項目を独自に作成し，5件法で測定した。

**4. 現在の生活尺度** 【研究1】の自由記述で得られた内容や【研究2】，先行する関連研究（板垣，2001）や調査（内閣府，2005）を参考にし，本来感に関係のある日常生活状況28項目を独自に作成した。それぞれの項目についてこの2，3ヶ月でどれほど経験したか，その経験量を1（全

くなかった), 2 (あまりなかった), 3 (まあまああった), 4 (かなりあった) の4件法で尋ねた (Table 6-2-4 参照)。

**5. 自分らしくいる生活状況のチェックリスト** 現在の生活状況のそれぞれの場面において、自分らしくいるか、自分らしくいないかを尋ねた。項目は現在の生活尺度と同じであり、それぞれの状況について、× (自分らしくない)、○ (自分らしい) の2件法で回答を求めた。

**6. 自己形成経験チェックリスト** 【研究4】と予備調査 (38~80歳の合計79名、男性2名、女性77名、平均年齢60.53±7.92歳) の自由記述調査の結果を基にして、全年代で共通して問える自己形成経験28項目を準備した。多重回答形式で、28項目に対してあてはまる項目に○で記すように回答を求めた。

**7. 過去の認知尺度** 戸梶・津田 (2001) や津田・戸梶 (2001) を参考に、本来感に関わる抽象的な過去経験として、被受容経験、頑張り経験、同調経験、達成経験、つながり経験、自律経験、自省経験、傷つき経験、忍耐経験、運命経験を取り上げ、それぞれについて単項目を独自に作成した (Table 6-3-7 参照)。自分の人生を振り返って、10項目にどの程度あてはまるかを、1 (全くあてはまらない)、2 (ほとんどあてはまらない)、3 (あまりあてはまらない)、4 (ややあてはまる)、5 (だいたいあてはまる)、6 (非常にあてはまる) の6件法で回答を求めた。

**8. 未来への態度尺度** 白井 (1997) や都筑 (1999) を参考に、本来感に関わる未来の捉え方として、象徴的不死、ライフワーク、将来への不安、目標、成長欲求、現状維持を取り上げ、それぞれについて単項目を独自に作成した (Table 6-3-11 参照)。6項目に自分の捉え方がどの程度あてはまるかを、1 (全くあてはまらない)、2 (ほとんどあてはまらない)、3 (あまりあてはまらない)、4 (ややあてはまる)、5 (だいたいあてはま

る), 6 (非常にあてはまる) の6件法で回答を求めた。

**9. 精神的健康** 全般的な精神的健康を測定する尺度として, 日本版 General Health Questionnaire の12項目版 (福西, 1990) を用いた。得点が高いほど, 全般的な精神的健康が低いことを示す。

### 結果と考察

【研究8】では様々な検討観点が含まれている。基本属性, 生活, 自己, 健康の順に, その観点によって結果と考察を節に分けて述べていくこととする。

## 第6章 第1節 発達の諸属性と本来感

**本来感の年代比較** 本来感の年代的な様相を見るため, 年代を独立変数, 本来感を従属変数とする一要因分散分析を行った<sup>2</sup>。その結果, 部分的に年代間に有意な差が見られた (Table 6-1-1, Figure 6-1-1)。全体の傾向としては, 20代以下が最も低く, 70代上が最も高く, 年代が上がるにつれ, 本来感が上昇していく傾向であった。ただし, 20代以下から徐々に上昇をみせていた本来感が50代で一度落ち込みをみせている。これは, 50代という時期において, 60代以降の定年後・老後の生活をどう暮らしていくかという不安が増したり, これまで自分がしてきた仕事や子育てが一段落し, コミットメントしてきた対象が失われたりすることを契機として, 自己への直面化, 新しい人生への模索がなされ, そうした中で新しい「自分らしさ」が追求されるとともに, これまでの「自分らしさ」

<sup>2</sup> 性別と年代の独立変数とし, 本来感を従属変数とした2要因分散分析を行ったが, 交互作用は見られなかった。

Table 6-1-1 諸属性からみた本来感の比較<sup>a) b)</sup>

	F値		下位検定の結果	
<b>年代</b>				
N	219	55	180	134
平均値	22.47	23.65	23.76	25.18
(SD)	(0.30)	(0.60)	(0.33)	(0.25)
			学生	20代以下<50代<60代,70代以上
			無職・パート	30代,40代<70代以上
			専業主婦	
			既婚・離婚	
			学生<社会人,専業主婦,無職・パート	
				15.15 **
<b>結婚</b>				
N	242	238	165	192
平均値	24.66	24.68	25.22	22.35
(SD)	(4.53)	(4.43)	(4.28)	(4.85)
			既婚	未婚
			既婚(有配偶者)	既婚(有配偶者),既婚(死別),離婚
				16.73 **
<b>学歴</b>				
N	34	383	52	18
平均値	24.50	23.87	25.40	26.39
(SD)	(4.36)	(4.57)	(3.70)	(4.13)
			専門学校	大学院
			短大・高専	大学
			学校	その他
			中の上	12
			中の中	27.08333
			中の上	5.384461
			上	
				有意差なし
				2.72 *
<b>階層</b>				
N	18	152	476	32
平均値	22.33	23.11	24.12	26.91
(SD)	(5.17)	(5.16)	(4.41)	(5.32)
			下<中の上,上	
			中の中	8.41 **
			中の上	
			上	

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , †: $p < .10$

b) 下位検定の結果は, TukeyのHSD法で有意水準5%で差が見られた結果を記している。



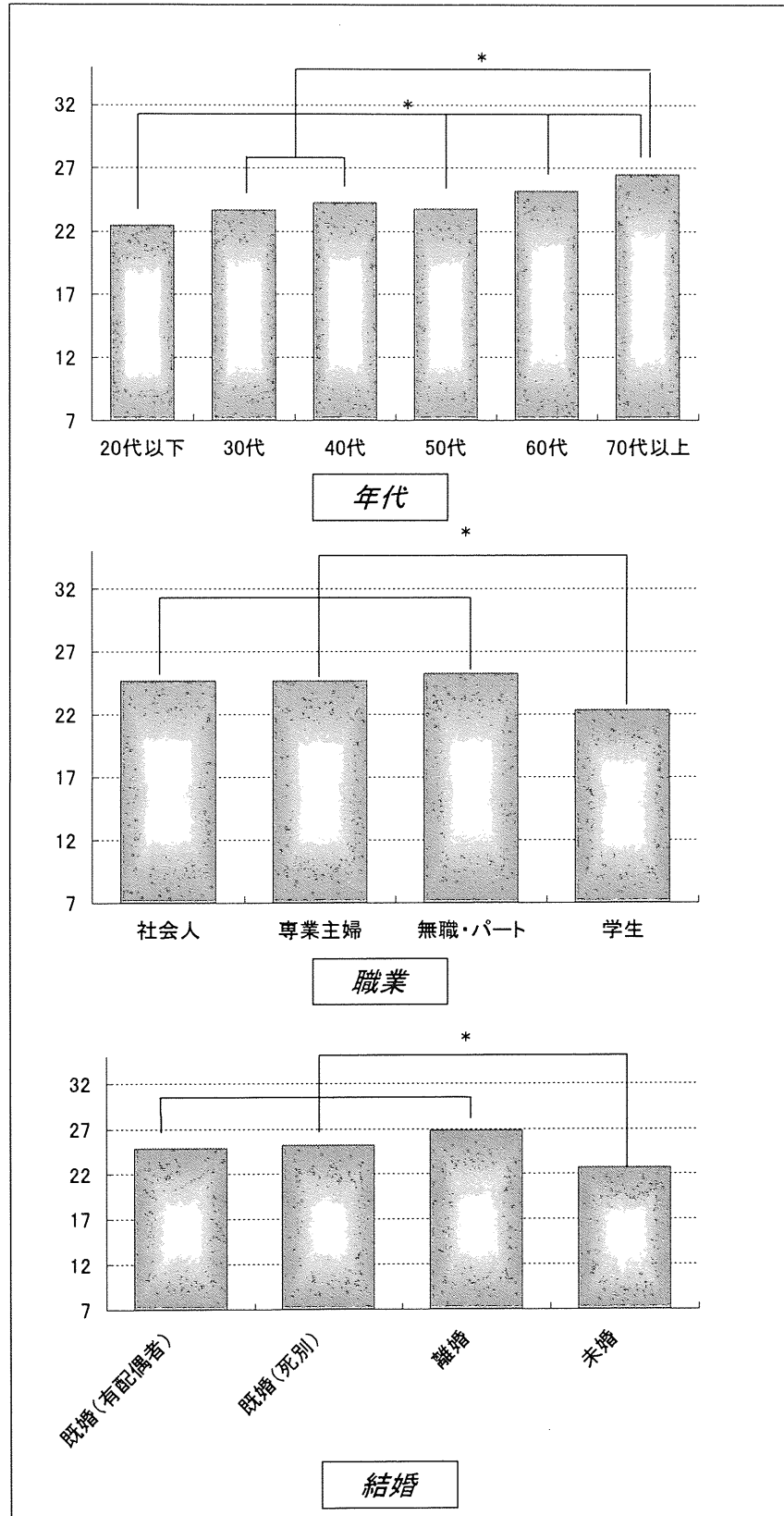


Figure 6-1-1,2,3 諸属性からみた本来感得点

では本来感が支えられなくなって来るからではないかと推測される。また、年代とともに本来感が上昇する傾向についてであるが、これは、年を経るために「自分らしくなっていく」というよりも、「自分でしかいられなくなる」と捉えると解釈しやすいかも知れない。すなわち、年代がまだ若いうちは、これまでの「育てられてきた」という、生き方の責任が養育者にある期間のほうが人生の多くを占めている。そしてまた、若い年代においては自分の未来がさまざまな可能性に開かれ、自分の責任によって選択されるであろう、自由な可能性に開かれている時期である。それが、年を経るにつれ、さまざまな可能性が敗れ、頓挫していくこととなり、自分の生きる幅広さ、時間的に残されていく余地は減っていく。それとともに、みずからの「過去」のほうが堆積されていく。そうした過去は、成人となり自らの責任で選んできた時間のたまものであり、それは誰にも責任転嫁できない、まさにその人そのものとなる。そのような、「これから先の可能性・余地」よりも「自分の責任で生きてきたこれまでの自分」が相対的に自己にしめる割合が大きくなっていくことで、現実には体感される自己感覚が強くなり、全体として上昇していくのではないかと考えられる。

**その他の社会的属性による本来感の比較** 社会的な属性による本来感の程度差を見るため、社会的な属性、結婚属性、学歴を独立変数として、それぞれについて本来感を従属変数とする1要因分散分析を行った。その結果、社会的属性においては、社会人、専業主婦、無職・パートに比して、学生が有意に低い得点となっていた (Table 6-1-1, Figure 6-1-2)。また、結婚属性については、未婚の者がその他の者よりも有意に低い得点となっていた (Table 6-1-1, Figure 6-1-3)。学歴においては優位な差が見られなかった。社会的属性、結婚属性における結果は、属性の特徴に

よって差がみられたというよりも、先の分析で見たような、年代の差によって結果があらわれたと考えられる。実際、社会人、専業主婦、無職・パートの平均年齢は50歳以上であるが学生の平均年齢は20歳以下であり、既婚、離婚の平均年齢は50歳以上であるが、未婚者の平均は約25歳である。

**階層意識による本来感の比較** 近年の社会調査で、下流意識の高いものほど自分らしさを求めていることが示唆されている（三浦，2005）。しかし、本来感そのものを階層意識によって比較した資料はなく、自分らしさと階層意識との関係性が明らかとなっていない。そこで、階層意識を独立変数として、本来感そのものの程度、ならびに、自分らしさへの欲求（「もっと自分らしくありたい」という一項目で測定した）を検討した（Table 6-1-2, Figure 6-1-4, 6-1-5）。その結果、全体の傾向としては、本来感については、自らを下流とみなしている者のほうが、自らを中流、上流とみなしている者よりも本来感が低いという、ある程度の直線的な関係が明らかとなった。さらに、自分らしさ欲求については、全体的な傾向としてはU字型の傾向がみられた。すなわち、中流意識の者が自分らしさを最も求めておらず、下流、上流と見なしている者が相対的に自分らしさを求めているという結果であった。より精確には、上流意識の群がもっとも自分らしさを求め、中の下、中の中の意識にある群と有意な差が見られた。ここから、自分らしさへの欲求には2つの力動が働いているのではないかと推測できる。すなわち、下流意識の者がそうであるように、本来感が低いことで、人生の中での自己の欠乏感などの不全感から、より自分らしく生きたいという欲求が高まるという力動である。もうひとつは、上流意識の者がそうであるように、本来感が高いことで、自分らしく生きている充実感から、よりそれを求めるという力動である。

先行研究（三浦，2005）で示されたのは，前者の「欠乏モデル」であると思われるが，本研究では後者の「成長モデル」という本来感獲得への力動プロセスも示唆された。

Table 6-1-2 階層意識から見た本来感と自分らしさ欲求の比較 a) b)

階層意識	下	中の下	中の中	中の上	上	F値	下位検定の結果
	18	152	476	253	32		
本来感	22.33 (5.17)	23.11 (5.16)	24.12 (4.41)	25.15 (4.32)	26.91 (5.32)	8.41 **	下<中の上,上 中の下,中の中<中の上,上
自分らしさ欲求	4.44 (0.15)	4.32 (0.05)	4.33 (0.03)	4.40 (0.04)	4.69 (0.11)	2.87 *	中の下,中の中<上

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + † $p < .10$ 

b) 下位検定の結果は, TukeyのHSD法で有意水準5%で差が見られた結果を記している。

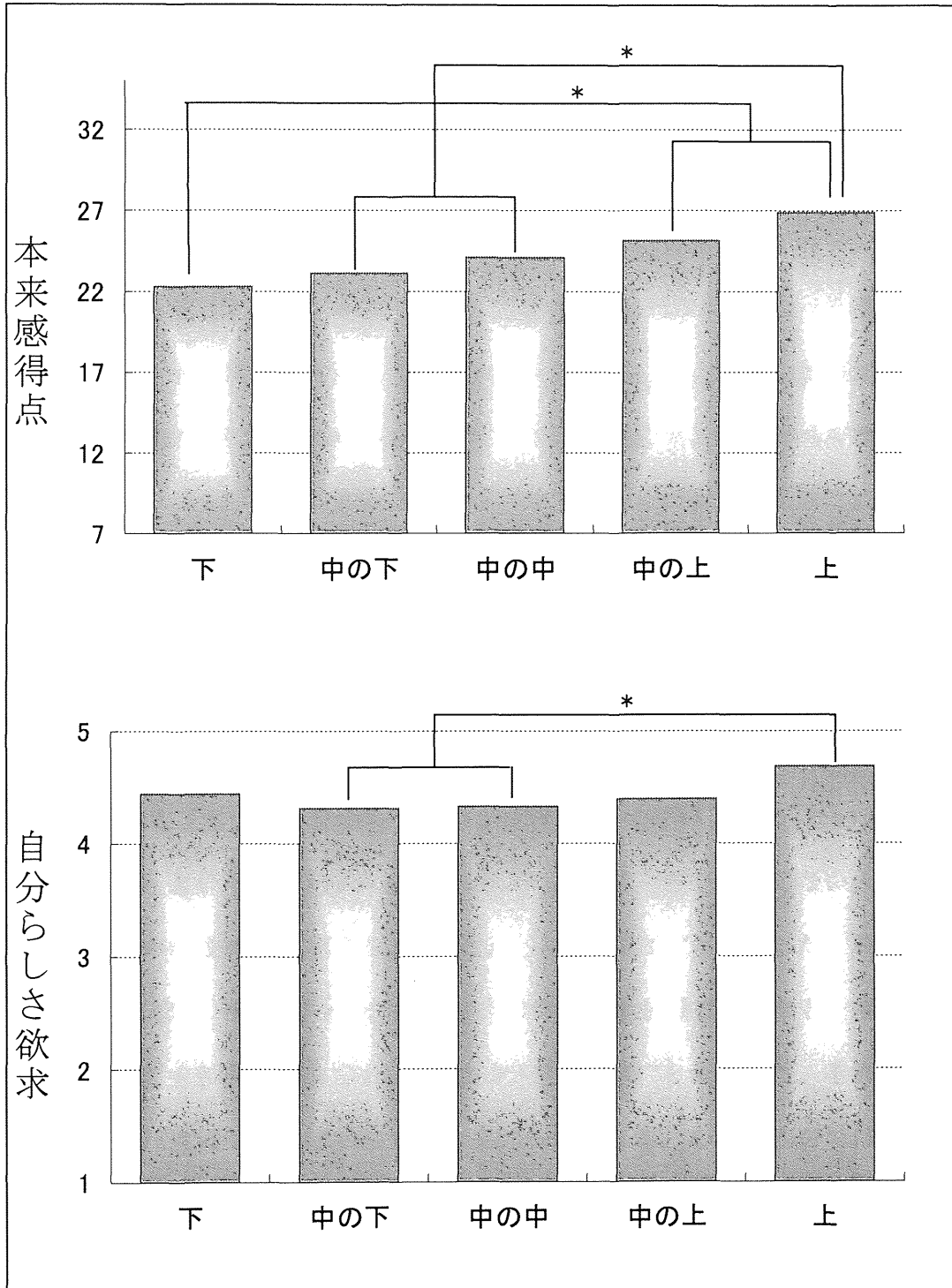


Figure 6-1-4,5 階層意識でみた本来感と自分らしさ欲求

## 第6章 第2節 “生活”の観点からの発達の追試

## 本来感と関連する現在の生活

(1) 現在の生活尺度の尺度分析 本研究で独自に採用した現在生活尺度について、その構造を検討するため、因子分析（最尤法・プロマックス回転）を施した。因子パターン.35の基準で負荷していなかった項目を除外し、単純構造となるまで因子分析を繰り返したところ、最終的に4因子が抽出された（Table 6-2-1）。第1因子は、「心地よくない感情状態にある」や「人間関係に疲れる」など、日常生活での様々な場面における心身両面の包括的なネガティブ状況の程度を表していると捉えられ、「心身の疲労」と命名した。第2因子は、「（音楽、本、雑誌など）趣味を楽しむ」や「ショッピング・買い物をする」など、日常生活での自らの趣味や興味関心事に注がれた時間と捉えられ、「趣味の自適」と命名した。第3因子は、「集団でなにかしている」や「馴染みのない人（知らない人・目上の人）といる」、「知人・友人と過ごす」など、やや親しくない人との集団での活動時間と捉えられ、「知人との集団活動」と命名した。第4因子は、「恋人・配偶者と過ごす」や「家族と時間を過ごす」など、親しい人と過ごす時間と捉えられ、「親密な人との時間」と命名した。それぞれの下位尺度について信頼性係数を算出したところ、心身の疲労では  $\alpha = .84$ 、趣味の自適では  $\alpha = .60$ 、知人との集団活動では  $\alpha = .57$ 、親密な人との時間では  $\alpha = .66$  であり、全体的に低い水準に留まっていた。本研究では、日常生活での活動時間や心理状態などを網羅的に捉えることを目的として現在生活尺度の項目を設定した。そのため、全体として区分化、抽象化には向いていない尺度となったものと考えられ、実際に項目をみ

Table 6-2-1 現在の生活尺度の因子分析結果と記述統計量

	因子パターン			
<b>心身の疲労 (<math>\alpha=.84</math>)</b>				
心地よくない感情状態にある	.76	-.02	-.03	-.04
人間関係に疲れる	.69	.07	.04	-.02
人に対していやな気持ちを抱く	.69	.07	.03	.07
物事がうまく進まない	.69	.02	-.04	-.10
やりたくないいやなことをする (やらされる)	.68	-.06	.06	.13
心身が落ち着いている	-.52	.20	.20	.13
身体の調子が悪い	.48	.04	-.19	-.04
相手に合わせて自分を抑制している	.48	.06	-.04	.11
慣れないことをしたり、場所にいる	.45	-.08	.30	.07
自分を良く見せようと装っている	.41	.00	.26	-.01
これから先の将来のことを考える	.40	.34	-.04	.04
過去を振り返り、回想する	.40	.23	.04	-.09
<b>趣味の自適 (<math>\alpha=.60</math>)</b>				
(音楽、本、雑誌など) 趣味を楽しむ	-.02	.59	.08	-.15
ショッピング・買い物をする	.09	.47	.01	.02
家事 (料理・洗濯・掃除など) をする	.15	.43	-.12	.02
自分の役頭できることをする	-.08	.41	.28	-.08
自然に触れる (旅行も含む)	-.09	.41	.20	.17
ラジオを聞いたり、テレビを見たりする	-.01	.38	-.20	.08
<b>知人との集団活動 (<math>\alpha=.57</math>)</b>				
集団でなにかしている	.04	-.09	.66	.04
馴染みのない人 (知らない人・目上の人) といる	.27	-.16	.48	.03
知人・友人と過ごす	-.01	.17	.48	-.16
運動やスポーツをする	-.12	.00	.47	.02
<b>親密な人との時間 (<math>\alpha=.66</math>)</b>				
恋人・配偶者と過ごす	.07	.03	.07	.79
家族と時間を過ごす	.02	.26	-.17	.66
ひとりで時間を過ごす	.05	.32	-.06	-.49
寄与率 (%)	16.68	8.84	5.47	3.61
		-.27	.02	-.25
因子間相関			.38	.02
				-.18
平均値 (SD)	26.93 (5.47)	18.16 (2.83)	10.39 (2.39)	8.63 (2.36)



ても“趣味の自適”に「家事（料理・洗濯・掃除など）をする」や「自然に触れる（旅行も含む）」という項目が含まれるなど、その因子に多様な意味合いが含まれている。このようなことは、“知人との集団活動”にも言えることであり、これら2つの因子については、かなり抽象的なまとまりである点は留意しなければならないと考えられる。ただし、項目数に鑑みると、使用に耐えられないほどの値ではないと判断できるため、以降の分析ではこれらの因子を採用することとした。

**(2) 現在の生活尺度の年代比較** 以上のように設定された現在の生活尺度について、年代を独立変数とした一要因分散分析を行った。その結果、Table 6-2-2にあるように、各下位尺度で年代差が見られた。

まず、心身の疲労では、20代以下が最も高く、次に30代から50代、そして60、70代以上が最も低いという、若い年代のほうが高齢の世代よりも心身が疲労している傾向が見られた。これは、単に心身が疲労しているというだけでなく、「人間関係につかれる」「相手に合わせて自分を抑制している」など、“心身の疲労”の尺度には対人関係上での自己抑制やネガティブな感情的意味合いが含まれているからだと考えられる。すなわち、対人関係の活発さや流動性、自己の生活に占める重要度は若い年代のほうが高いと考えれば、その状況からの心身の疲労の高さが高くなるものと考えられる。

趣味の自適では、60代、70代以上がそれ以下の年代よりも得点が高かった。これは、退職や子育てを経て、自分の好きな活動に費やす時間が増えることによるものと考えられる。

知人との集団活動では、20代以下がそれ以上の世代よりも得点が高かった。大学のサークル活動など、20代以下において対人関係の活発さや流動性が高いため、知人や馴染みのない人との時間が多いのであろう。

Table 6-2-2 現在の生活尺度得点の年代比較 a) b)

年代	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	F値	下位検定の結果
	N	N	N	N	N	N		
心身の疲労	平均値 (SD)	27.31 (5.38)	29.27 (5.46)	27.66 (5.15)	25.07 (4.85)	24.45 (4.57)	34.62 **	20代以下>30代,50代>60代,70代以上 40代>60代,70代以上
趣味の自適	平均値 (SD)	17.65 (2.96)	17.25 (2.66)	17.73 (3.01)	18.87 (2.44)	18.69 (2.63)	11.39 **	20代以下,30代,40代,50代<60代,70代以上
知人との集団活動	平均値 (SD)	11.75 (2.11)	9.73 (1.99)	10.13 (2.20)	10.12 (2.35)	9.72 (2.56)	21.52 **	20代以下>30代,40代,50代,60代,70代以上
親しい人との時間	平均値 (SD)	6.95 (2.06)	9.05 (2.21)	9.18 (1.91)	9.31 (2.16)	8.54 (2.73)	37.10 **	20代以下<30代,40代,50代,60代,70代以上 70代以上<60代

a) \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$

b) 下位検定の結果は, TukeyのHSD法で有意水準5%で差が見られた結果を記している。

親密な人との時間では、20代以下が最も低く、その他では60代よりも70代が低い以外は年代差は見られなかった。20代以下が最も低いのは、本研究の調査対象者である筑波大学生に一人暮らしが多いためだろう。他方、70代が60代より低くなっているのは、配偶者や家族との死別のためだと推測される。

(3) 年代別にみた現在の生活と本来感の関連 それぞれの年代において、現在生活状況と本来感との関係を検討するため、Pearsonの相関係数を算出した (Table 6-2-3)<sup>3</sup>。その結果、心身の疲労状況はどの年代でも本来感と中程度の有意な負の相関関係にあった ( $r=.40\sim.50, p<.01$ )。【研究1】の自由記述調査でも示されていたように、自分らしい感覚は、単純に心身が疲労しているという状況に共変することが確認された。疲れていては自分らしさは感じられない、というこの結果は至極当然であるようで、実は興味深い結果として位置付けられる。なぜなら、これまでのアイデンティティ研究の文脈では、自己の同一性は「達成され」、「確立される」ものであり、そのようにして、本当の自分は強く感じられると捉えられてきた。しかしながら、より漠とした“自分らしさ”という感覚は、心身の疲労状況の影響をかなり容易に受け、相関するものであることを本結果は示している。自分らしくあると言うことは、心身が良好で順調に生活しているという、日常生活上でのごく平凡な変数と無関係ではいられない、といえよう。

趣味の自適では、30代 ( $r=.12, n.s.$ )、40代 ( $r=.14, n.s.$ ) 以外の全ての年代で、本来感と弱い正の相関関係にあった ( $r=.24\sim.26, p<.01$ )。30代、40代は仕事や子育てに追われ、いわば自分の時間がとりにくい状況であると考えられる。それが、50代以降になり、仕事面では管理職の立場と

<sup>3</sup> 参考資料として、各項目と本来感との関連を Table 6-2-4 に示す。

Table 6-2-3 年代ごとにみた現在の生活と本来感との関連<sup>a)</sup>

	全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
心身の疲労	-.50 **	-.47 **	-.40 **	-.41 **	-.50 **	-.43 **	-.42 **
趣味の自適	.27 **	.24 **	.12	.14	.26 **	.24 **	.25 **
知人との集団活動	.09 **	.08	.32 *	.25 †	.26 **	.20 **	.13
親しい人との時間	.15 **	.20 **	.17	-.04	.16 *	.00	.04

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

Table 6-2-4 年代ごとにみた現在の生活項目と本来感との関連 a)

	全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
ラジオを聞いたり、テレビを見たりする	.07 *	.12 †	.04	-.12	.01	.00	-.18 *
相手に合わせて自分を抑制している	-.29 **	-.37 **	-.27 *	-.36 *	-.35 **	-.26 **	-.05
集団でなにかしている	.07 *	.06	.01	.26 †	.13 †	.23 **	-.01
運動やスポーツをする	.15 **	.00	.40 **	.27 †	.29 **	.15 **	.13
馴染みのない人(知らない人・目上の人) とい る	-.12 **	-.05	-.04	-.10	.02	-.02	-.02
自分を良く見せようと装っている	-.28 **	-.26 **	-.27 *	-.18	-.16 *	-.22 **	-.15 †
家事(料理・洗濯・掃除など)をする	-.01	.03	-.11	-.19	-.06	-.07	.08
人間関係に疲れる	-.35 **	-.24 **	-.15	-.45 **	-.40 **	-.31 **	-.20 *
自然に触れる(旅行も含む)	.26 **	.22 **	.11	.18	.22 **	.23 **	.21 *
人に対していやな気持ちを抱く	-.33 **	-.30 **	-.22	-.23	-.39 **	-.25 **	-.19 *
家族と時間を過ごす	.17 **	.09	.02	-.06	.24 **	.02	.10
ひとりで時間を過ごす	-.03	-.13 †	-.25 †	-.06	.08	.09	-.02
身体が調子が悪い	-.31 **	-.34 **	-.32 *	-.35 *	-.34 **	-.27 **	-.34 **
知人・友人と過ごす	.13 **	.22 **	.30 *	.20	.18 *	.17 **	.25 **
仕事・アルバイトなどで働く	-.02	.04	.26 †	.02	.02	.18 **	.11
ショッピング・買い物をする	.06 †	.03	-.07	.20	.09	.07	.00
地域活動や社会活動をする	.19 **	.22 **	.32 *	.32 *	.10	.11 †	-.01
ただだらと怠惰な時間を過ごす	-.31 **	-.23 **	-.35 **	-.38 **	-.23 **	-.19 **	-.37 **
物事がうまく進まない	-.39 **	-.34 **	-.25 †	-.21	-.43 **	-.33 **	-.25 **
(音楽、本、雑誌など) 趣味を楽しむ	.22 **	.18 **	.09	.20	.31 **	.18 **	.27 **
これから先の将来のことを考える	-.07 *	.03	.00	.04	.02	-.13 *	-.04
過去を振り返り、回想する	-.16 **	-.10	-.24 †	-.12	-.17 *	-.11 †	-.13
恋人・配偶者と過ごす	.14 **	.17 **	.09	-.08	.18 *	.06	.01
慣れないことをしたり、場所にいる	-.18 **	-.16 *	-.29 *	-.10	-.11	-.05	-.10
心地よくない感情状態にある	-.37 **	-.31 **	-.24 †	-.42 **	-.34 **	-.29 **	-.30 **
やりたくないやいなことをする(やらされる)	-.32 **	-.31 **	-.16	-.13	-.27 **	-.22 **	-.38 **
自分の没頭できることをする	.34 **	.27 **	.37 **	.33 *	.37 **	.39 **	.33 **
心身が落ち着いている	.42 **	.33 **	.46 **	.25 †	.43 **	.42 **	.38 **

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

なり時間的余裕が生まれ、子育ての面でも、子の成長により時間的余裕が生まれてくると思われる。また、20代以下は就職している者の割合が少ないため、自らの自由意志によって使える時間的余裕が30代、40代に比して多いと考えられる。そうした、自分のための時間的余裕があるゆえ、その時間を自らの時間として自分の好きな趣味を楽しめることが、本来感を高めるものと考えられる。また、逆に考えれば、本来感の高い者は、そのような時間的余裕をうまく自分の没頭できる趣味の時間として使えるということかもしれない。

知人との集団活動とでは、20代以下、70代以上の世代以外において本来感と弱い正の相関関係にあった。先の分析でみたように、20代以下では知人との集団活動がもっとも高い得点にあった。同時に、対人関係上での疲労を含む心身の疲労状況も20代以下がもっとも高かった。ここから考えられるに、20代以下では、知人との集団活動を含め、活発で流動的な対人的な活動が行われていると考えられる。そうした活発さ、流動さは、時には集団活動での喜びや、他者からの承認による自分らしさの再確認が行われることであろうが、同時に他者との関係悪化など、“心身の疲労”につながるようなネガティブな側面が推測される。それゆえ、20代以下ではその対人、集団活動の活発さゆえ、本来感が高まったり低まったりし、結果としては直線的な関連性がみられないのではないかと考えられる。これを裏返せば、70代以上で知人との集団活動が本来感と関連しないことも解釈できる。すなわち、70代以上では知人との活動をする時間は少なくなり、むしろ趣味の自適のほうが相対的に高くなっている。つまり、70代以上では、集団活動よりもひとりでの趣味の自適が相対的に過ごされると考えられる。その相対的時間の過ごし方ゆえに、自分らしさの感覚に占める集団活動の重要さがあまりみられないのではな

いかと考えられる。また、30、40、50代においては知人との活動が本来感と相関していたが、これらの年代では、仕事場や地域社会において、ある程度の固定したセミ・フォーマル関係が築かれると考えられる。それゆえ、生活の主要部分を占めるそのような集団関係の中で認められることで、本来感が獲得されていくのだと推測される。

最後に、親しい人との時間であるが、これは20代以下と50代で弱い正の相関がみられるに限られていた。先の分析で見たように、20代以下（と70代以上）は他の年代に比して親しい人と過ごす時間が少なかった。それゆえ、親密な関係性の中で自己が認められる機会が少ないため、そのような時間を過ごすことが、本来感にとって重要となるのだと推測できる。70代以上では、家族との死別のために、親しい人と過ごす時間そのものがなくなると考えられる。それゆえ、親しい人との時間の希少性は20代と70代以上で変わらないものの、その回復可能性は70代以下では見込めず、それゆえ、その時間が本来感とは関連しないと考えられる。50代において関連がみられたのは、働き盛りの時期から定年後の生活へと移行する時期、あるいは子の巣立ちにより家族ですごす時間自体が減ることにより、家族との時間の大切さが再認識されるからではないだろうか。

### 本来感と関わる自分らしくある状況

#### (1) 自分らしくいる状況の年代比較（各項目の%を比較）

現在のさまざまな日常生活場面において、どのような場面で自分らしさを感じているのか、そして、そうした自分らしくいられると感じる状況には年代差があるのかを検討するため、年代ごと、ならびに調査対象者全体の自分らしくいると回答した回答率を算出した（Figure 6-2-1）。

年代を考慮せずに全体的に結果を眺めると、その状況がポジティブな

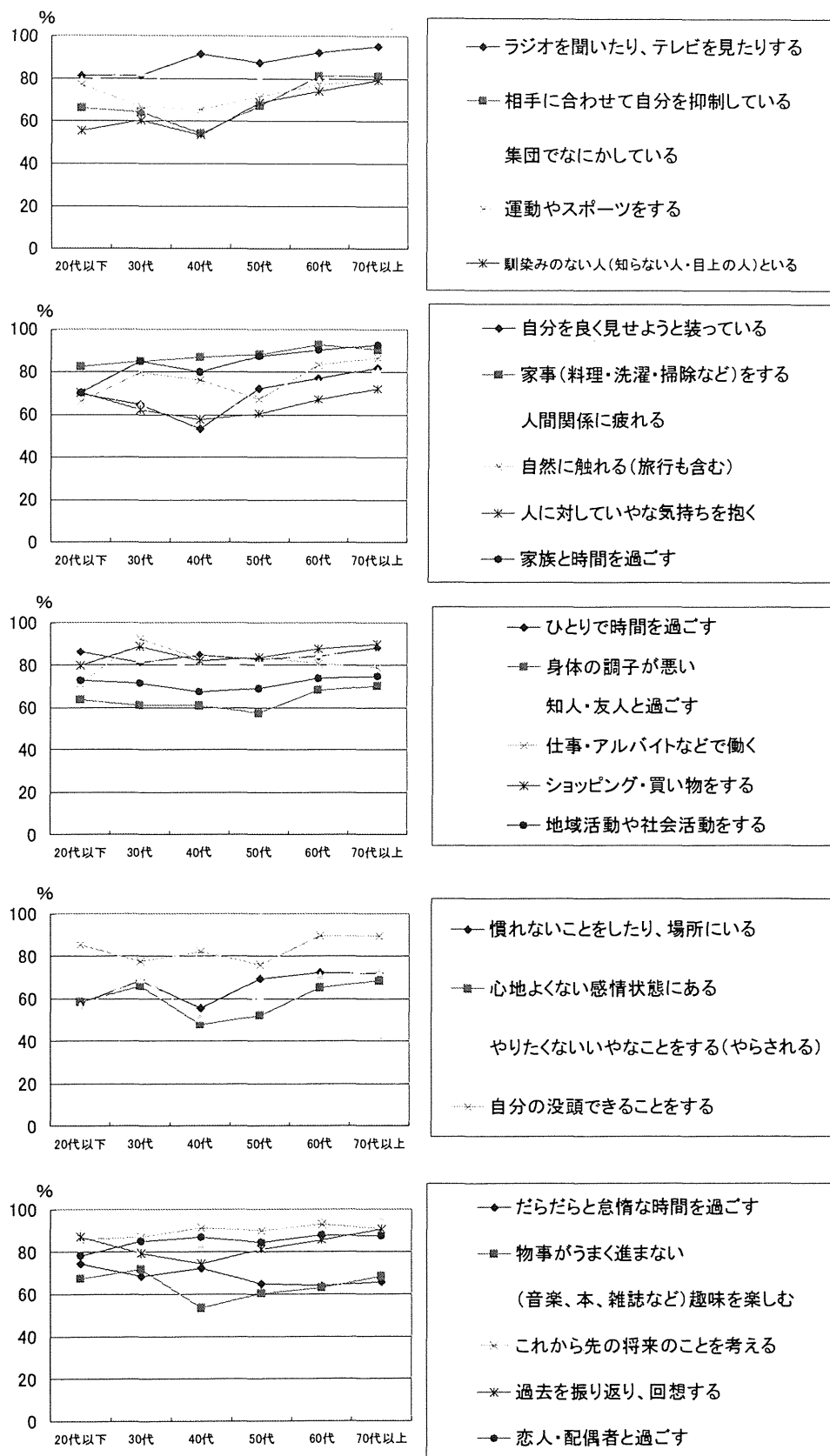


Figure 6-2-1 特定状況で自分らしくいと答えられた回答率 (%) <sup>a)</sup>

a) 横断調査による被験者間のグラフであるが、見やすさを考慮して折れ線グラフとした。



ものであろうとネガティブなものであろうと、どの状況でも比較的「自分らしい」と回答されていることが示された。具体的に数値をみると、全体で「自分らしくない」という回答率が50%以上の状況はひとつもなかった。すなわち、【研究1】の自由記述調査で“自分らしくいない状況”として示唆された「相手に合わせて自分を抑制している」状況であろうと、「自分をよく見せようと装っている」状況であろうと、「自分らしい」という回答が「自分らしくない」よりも多いという結果であった。すなわち、自発的産出による回答では“自分らしくない状況”として想起されている状況が、改めて項目評定法によって“自分らしいか自分らしくないか?”と問われると、多くの方は“自分らしい”と判断しているのである。これは、自由記述と項目評定がもたらす思考形式の差異によるものであると思われる。自由記述によって“自分らしくない状況”の産出をする際、想起する者は自分らしくないと感じていた状況を、自分らしくない内的な感情を手がかりとして、それを感じた当事者としてその状況を思い浮かべるだろう。他方、項目評定によって、特定の状況において“自分らしい自分らしくないか?”と問われた際、想起する者は、その状況の観察者として、自分をメタ的に思い浮かべるのではないか。つまり、前者が“自分らしくない感覚”からの当事者の内的視点からの想起であるのに対して、後者が“状況”という観察者のメタ的・外的な視点からの想起であると考えられる。そして、そもそも“自分らしさの感覚”は主観的なものであるから、外的・メタ的に見た場合には自分らしいかどうかは判別がつきにくく、むしろ、“自分以外の何者でもない”という心境にいたるのではないかと推測される。このような思考プロセスによって、ほぼ全ての回答がどちらかといえば“自分らしい”と評定されたのではないかと考えられる。

しかし、そのような全体的な傾向の中でも、自分らしさの感じられやすさには状況差が見られ、相対的に「自分らしくない」と感じられる状況は「物事がうまく進まない」や、「心地よくない感情状態にある」であった。これは、【研究1】で得られた自由記述調査の結果を確証すると同時に、先の分析で見られた本来感と心身の疲労との関連性とも合致する結果として捉えられる。

年代的な特徴をみると、ほぼ全ての状況で70代以上がもっとも高い回答率を示していた。これは、本来感尺度得点の年代差と整合する結果である。70代以上となると、様々な場面で自分らしくいる、というか、自分以外の何ものでもないことを感じるようである。70代ともなると、外的な世界や、他者によって自分らしさが左右されなくなることを示しているのかも知れない。

40代、50代において相対的に自分らしくないと感じられている状況が幾つかある。それは、「相手に合わせて自分を抑制している」や「自分を良く見せようと偽っている」など、対人関係上での自己抑制や自己演出である。さきに知人との活動と本来感との関連を見たが、その結果、30代、40代（と50代）で正の相関関係が見られていた。ここから考えるに、特に40代付近においては、セミ・フォーマルな対人関係上で自己抑制や自己演出をすることで、“自分らしくない”と感じられ、それが本来感を阻害させていると推察される。逆にいえば、そうしたセミ・フォーマル関係において、自分らしくいられることがこの時期においては全般的な本来感に重要になってくると言えよう。

## (2) 年代別にみた、全般的な本来感に関わる自分らしくある特定状況

それぞれの年代において、どのような日常生活で自分らしく感じられることが、全般的な本来感に関わるのかを検討するため、その日常生活

で自分らしくいるかいないかを独立変数とし、本来感を従属変数とした  $t$  検定をおこなった (Table 6-2-5)。

まず、年代ごとに量的な特徴をみると、20代以下、50代、60代において様々な関連因がみられたのに対し、70代においては極めて少なかった。これは、70代以降の本来感が量的に飽和点に達し、外的な状況からの影響を受けにくくなったものとして解釈できるかも知れない。

色々な年代に通じて、関連因としてみられたのは、「集団でなにかしている」、「馴染みのない人（知らない人・目上の人）といる」、「自然に触れる（旅行も含む）」、「知人・友人と過ごす」、「（音楽、本、雑誌など）趣味を楽しむ」、「自分の没頭できることをする」、「心身が落ち着いている」であった。これらは、大学生を対象として【研究1】の自由記述調査で最終的にみられたカテゴリである、“対人上での暖かさ”、“生活・活動の充実さ”、“心身の状況”に対応し、これらの結果を追試したものとみなすことができる。

次に、年代ごとにその特徴を見ていく。まず20代以下で特徴的だったのは、「運動やスポーツをする」、「地域活動や社会活動をする」、「慣れないことをしたり、場所にいる」、「やりたくないいやなことをする（やらされる）」であった。「運動やスポーツをする」は別として、その他の活動は、普段の生活では率先してなされにくいものであるという点で共通しているとみなせるかもしれない。だとすると、20代以下という若い年齢においては、自己を拡大させるような、未経験の状況や活動において自分らしさを感じられることが、全般的な本来感に寄与すると捉えられるかもしれない。

30代・40代ともに、他の年代でも関連因となるようなものがほとんどで、年代的な特徴はみられなかった。30代と40代ではあまり多くの関

Table 6-2-5 現在の生活尺度各項目への回答有無を独立変数とした本来感についての t 検定結果 a)

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	全体
ラジオを聞いたり、テレビを見たりする			1.12 **	-2.40 *	1.84 †		3.88 **
相手に合わせて自分を抑制している			2.60 **	2.40 **	4.20 **		4.38 **
集団でなにかしている	3.78 **				3.79 **		5.85 **
運動やスポーツをする	4.23 **				3.33 **		5.2 **
馴染みのない人 (知らない人・目上の人) といふ	2.91 **	2.12 *		2.24 *	1.73 †		5.53 **
自分を良く見せようと装っている		2.69 *			3.40 **		4.47 **
家事 (料理・洗濯・掃除など) をする					2.35 *		2.55 **
人間関係に疲れる					1.98 †		2.77 **
自然に触れる (旅行も含む)	2.05 *	2.08 †		4.25 **	3.91 **		6.2 **
人に対していやな気持ちを抱く					3.26 **		2.43 *
家族と時間を過ごす				3.10 **	2.87 **		5.08 **
ひとりで時間を過ごす				4.06 **	1.82 †		3.19 **
身体が調子が悪い					2.52 **		2.87 **
知人・友人と過ごす	2.09 *		2.28 *	3.78 **	4.25 **	2.30 *	5.44 **
仕事・アルバイトなどで働く	3.07 **		2.49 *				4.93 **
ショッピング・買い物をする				3.82 **			3.22 **
地域活動や社会活動をする	1.85 †						1.86 †
だらだらと怠惰な時間を過ごす							
物事がうまく進まない							
(音楽、本、雑誌など) 趣味を楽しむ	2.02 *			2.12 *	1.97 *	2.63 *	1.94 *
これから先の将来のことを考える	2.21 *	2.60 *		1.66 †			5.91 **
過去を振り返り、回想する				1.80 †			3.51 **
恋人・配偶者と過ごす	1.83 †			1.92 †	1.85 †		4.25 **
慣れないことをしたり、場所にいる	3.16 **				2.42 *		4.8 **
心地よくない感情状態にある	2.36 *	1.70 †					3.35 **
やりたくないやいなやいなことをする (やらされる)	2.49 *				2.62 **		4.13 **
自分の役頭できることをする	4.47 **	2.52 *		4.18 **	4.84 **		7.8 **
心身が落ち着いている	3.00 **	1.80 †		3.95 **	5.57 **	2.25 *	8.42 **
	~20代	30代	40代	50代	60代	70代~	全体

a) \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ , † $p < 0.10$

連因が見出されなかったが、これは標本の小ささに由来するものかもしれないため、結果の解釈には留意する必要がある。

50代では、家族や配偶者との時間が重要になる一方で、ラジオやテレビ、あるいは一人でいる時間なども関連因になっている。さらに、「これから先の将来の事を考える」や「過去を振り返り、回想する」など、自分自身の人生に対する直面状況において自分らしくいつづけていることも、全般的な本来感にとって重要であることが示された。これは、この時期が、残りの人生へ向けた人生の再構築期であることを示唆しているのかもしれない。

60代において、もっとも多様な関連因がみられた。これはすなわち、全般的な本来感が様々な要因によって影響を受けやすい時期、として捉えられる。どの年代でもみられる要因に加え、60代においては「相手に合わせて自分を抑制している」や「人間関係につかれる」などといったネガティブな対人状況において自分らしさを保つことが重要となってくるようである。また、興味深い特徴としては、「運動やスポーツをする」や「慣れないことをしたり、場所にいる」、「やりたくないいやなことをする（やらされる）」など、20代以下で特徴的だった関連因が60代で復活していることである。この様子は、あたかも20代の若い青春を60代でやり直しているような印象さえ受ける。

70代以上は、先に述べたように僅かな関連因しか見られなかった。関連因として見られたのは、「知人・友人と過ごす」、「(音楽、雑誌、本など) 趣味を楽しむ」、「心身が落ち着いている」であった。これらは、ほとんどの年代で関連因としてみられるものであり、どの年代でも大切な時間のすごし方として位置づけられよう。

(3) 年代別にみた自分らしくいる状況個数、ならびにその本来感との

**関連** 単純に考えれば、自分らしくあると感じられる日常生活状況が多ければ多いほど、全般的な本来感も高いと考えられる。そこで、自分らしくいられる状況の個数と、本来感との関連を検討することとした。ただし、その前提として、自分らしくある状況を単純に足し上げられるのかを確認するため、主成分分析を施した。その結果、一般に自分らしさを感じられやすいポジティブな状況と、一般に自分らしさを感じられにくいようなネガティブな状況に相当する主成分が見られた (Table 6-2-6)。そこで、まず、これらの2つの状況における自分らしくある個数を足し上げ、その年代差を確認した (Table 6-2-7)。その結果、年代が高いほうが、多くの状況で自分らしくいると認識しているという傾向が見られた。これは、本来感得点が年代と共に上昇する傾向と軌を一にしている結果として捉えられる。次に、自分らしくいる状況の個数と本来感との相関係数を年代ごとに算出した (Table 6-2-8)。その結果、どの年代においても、ポジティブとネガティブの両状況とも、本来感と弱い正の関連を示していたが、ポジティブな状況のほうが、ネガティブな状況よりも本来感との相関が高い傾向が見られた。すなわち、一般にネガティブな状況で自分らしくいられていることは全体的な本来感にとって意義をもつものであるが、それよりも、一般的にポジティブな状況でしっかり自分らしさを感じられていることのほうが全体的な本来感に重要であることが示唆される。これは、ネガティブな状況で自分らしくいることは、ある程度の認知的努力やコストが掛かるからではないかと考えられる。すなわち、自分の意見を抑制していたり、心身の状況が疲れていたりするときに、それでも「自分らしくいる」ということは確かに自分らしさの強靭さを示唆するものであろうが、そのために犠牲となる努力に精神的な負担が掛かるのではないかと考えられる。例えば、自己抑制している

Table 6-2-6 現在生活での自分らしくある状況個数についての主成分分析結果

	主成分負荷量	
<b>ネガティブな状況での自分らしさ</b>		
心地よくない感情状態にある	.76	.17
やりたくないいやなことをする（やらされる）	.75	.07
慣れないことをしたり、場所にいる	.69	.10
物事がうまく進まない	.68	.23
人に対していやな気持ちを抱く	.66	.10
人間関係に疲れる	.65	.05
身体の調子が悪い	.63	.13
自分を良く見せようと装っている	.60	-.04
相手に合わせて自分を抑制している	.50	.15
馴染みのない人（知らない人・目上の人）といる	.49	.04
だらだらと怠惰な時間を過ごす	.48	.19
過去を振り返り、回想する	.44	.03
<b>ポジティブな状況での自分らしさ</b>		
（音楽、本、雑誌など）趣味を楽しむ	.02	.64
自分の没頭できることをする	.05	.63
自然に触れる（旅行も含む）	.06	.63
心身が落ち着いている	.16	.62
知人・友人と過ごす	.11	.54
ひとりで時間を過ごす	.15	.52
家族と時間を過ごす	.06	.48
二乗和（%）	24.55	13.51
α係数	.86	.68
平均値（SD）	20.33 (3.41)	12.92 (1.47)

Table 6-2-7 自分らしくある状況の個数得点の比較 a) b)

年代	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	F値	下位検定の結果
	N	50	38	165	294	113		
自分らしくある状況の個数	平均値 (SD)	21.18 (5.47)	19.89 (5.43)	20.72 (5.63)	22.48 (5.00)	23.51 (4.83)	7.98 **	20代以下, 40代, 50代<60代, 70代以上
ポジティブな 自分らしくある状況の個数	平均値 (SD)	12.67 (1.44)	12.64 (1.69)	12.59 (1.74)	13.15 (1.33)	13.34 (1.18)	6.98 **	20代以下, 50代<60代, 70代以上
ネガティブな 自分らしくある状況の個数	平均値 (SD)	20.01 (3.09)	20.10 (3.46)	19.77 (3.76)	20.66 (3.38)	21.31 (3.20)	4.75 **	20代以下, 50代<70代以上

a) \*\*:  $p < .01$ , \* :  $p < .05$

b) 下位検定の結果は, TukeyのHSD法で有意水準5%で差が見られた結果を記している。



Table 6-2-8 年代別にみた自分らしくある状況の個数と本来感との関連<sup>a)</sup>

	全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
自分らしくある状況の個数	<i>r</i> .30 **	.28 **	.32 **	.18	.30 **	.30 **	.04
<i>N</i>	865	205	50	38	165	294	113
ポジティブな自分らしくある状況の個数	<i>r</i> .32 **	.24 **	.27 †	.11	.46 **	.33 **	.14
<i>N</i>	925	213	53	44	171	320	124
ネガティブな自分らしくある状況の個数	<i>r</i> .18 **	.16 *	.26 †	.07	.13 †	.20 **	.00
<i>N</i>	893	209	51	41	172	304	116

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

自分をそれでも「自分らしい」というからには、「相手のためを思ってここは自分を抑えているので、自分らしさそのものは揺るいでないのだし、自分らしくないわけではない」と考えることはメタ的思考を駆使しており、一定の認知的努力を要すると考えられる。それよりもむしろ、「家族で時間を過ごす」ことや、「趣味を楽しむ」ことなど、自分らしさ容易に感じられやすい活動を大切にすることが、全般的な自分らしさの感覚にとっては近道であると言えるのかも知れない。

## 第6章 第3節 “自己”の観点からの発達の追試

## 本来感と関わる自己形成経験

(1) 自己形成経験の年代比較 どのような経験が自分を形成してきたかについての認識と、本来感との関係を検討する前段階として、まず年代ごとに自己形成経験として認識されている諸経験の回答率を算出した (Figure 6-3-1)。その結果、おおまかに、全ての年代で安定して自己形成経験として認識されているもの、安定してそうは認識されていないもの、年代の上昇と共に回答率が上がるものと下がるものとに分類され得るようになると思われる。ただし、結果の解釈に移る前に、ここで測定されている“自己形成経験”の意味合いについて、明確にさせておくことがある。それは、ここでの回答は、“実際にその経験を体験したか”と、“その経験を自己にとって重要なものと捉えているか”という2つの意味合いが含まれているということである。すなわち、ここで自己形成経験と回答されたことがもつ意味合いは、“それが経験され、なおかつ重要なものとして認識されている”ということである。他方、自己形成経験として回答されなかったことがもつ意味合いは、“単純に経験されなかった”という意味合いと、“経験したけれど重要だとはみなしていない”という2つの意味合いをもっているということである。

どの年代でも安定して自己形成に関わっている経験と捉えられているものとして、全年代での回答率が40%以上のものを基準とすると、「仕事・アルバイト・就職」、「家族とのかかわり」、「両親とのかかわり」、「友人とのかかわり」があげられる。これらのどれもが、現代社会で生きていく上では欠かせない物事であると考えられ、この結果は妥当なもの

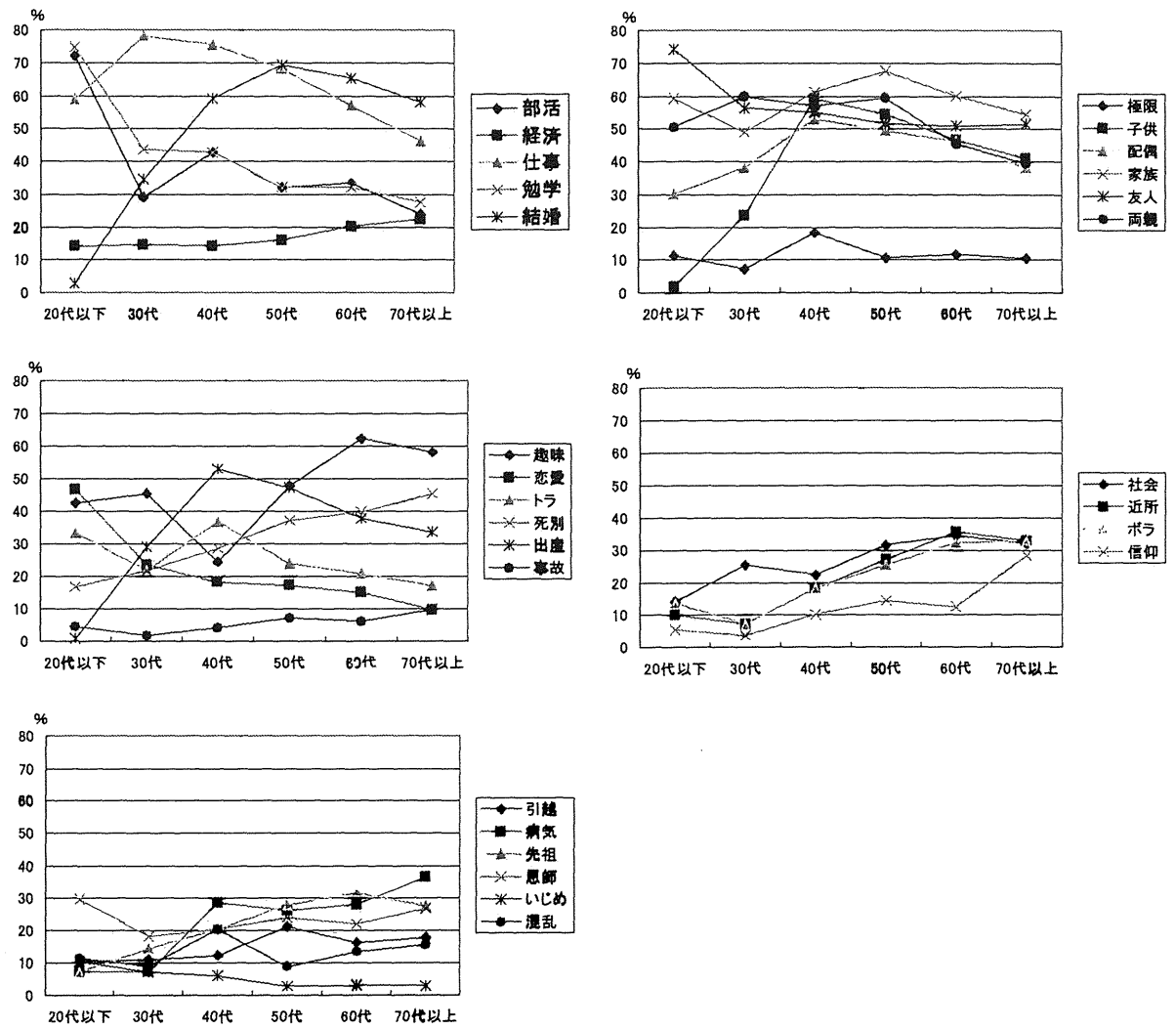


Figure 6-3-1 それぞれの自己形成経験の回答率 (%) <sup>a)</sup>  
 a) 横断調査による被験者間のグラフであるが、見やすさを考慮して折れ線グラフとした。

捉えられる。

次に、どの年代でも自己形成には関わっていない経験と捉えられているものとして、全ての年代での回答率が25%以下のものを基準とすると、「経済的危機・困窮」、「心身の極限状況」、「事故や災害」、「引越し」、「人生上の大きな混乱」、「いじめ」が挙げられる。この結果は2通りの解釈ができる。ひとつには、頻繁に体験されるものでないがゆえに、実際にも多くの人には経験されておらず、それゆえに自己形成経験として回答されなかったという解釈である。もうひとつには、これらのネガティブな人生経験は、自己を形成したものとしては認識されにくいものであるという解釈である。なぜなら、ネガティブな人生経験を自己のうちに位置づけることで、自尊感情が低下するだろうと考えられるからである。

次に、年代と共に自己形成経験として認識されていく傾向のあるものとして、「結婚生活」、「子供とのかかわり」、「社会とのかかわり」、「近所とのかかわり」、「人のために何かをする（奉仕・ボランティア活動）」、「信仰」、「大きな病気・怪我・衰え」、「自分の先祖・家系」があげられる。これらの経験は、年代が若いうちには体験しにくいものであるが、年をとるに連れ、体験していく経験として捉えられる。すなわち、青年から成人となり結婚し、子供が生まれ、家庭を築くことで社会や近所とのかかわりやボランティア活動の機会が増えていき、それらが重要な自己の一部となっていくのだろう。さらに年をとると、大きな病気にかかったり身体的な衰えに直面し、その延長線上で自らの死への自覚が芽生え、信仰や自らの先祖が自己の一部として組み入れられていくのだと考えられる。

逆に、年齢とともに自己形成経験として認識されなくなっていく傾向がみられたものとして、「勉強・受験・学校生活」、「部活・サークル活動」、

「いじめ」があげられる。これらは、比較的若い時代において体験されるものであり、この傾向に重なる結果と捉えられる。

また、上記の傾向のほかには、中年期において回答率が一度下がり、再度上がるという U 字型曲線を示すものとして「趣味や習い事」、その逆の A 字型曲線を示すものとして「出産・子育て」があげられる。趣味や習い事は、働き盛りの中年期において一度、自己にとって重要ではなくなるのであろう。また、出産・子育ての傾向は、実際に子を育てて巣立っていく時期に重なる結果として捉えられる。

**(2) 年代別にみた本来感に関わる自己形成経験** それぞれの年代において、どのような自己形成経験が、全般的な本来感に関わるのかを検討するため、その日常生活で自分らしくいるかいないかを独立変数とし、本来感を従属変数とした *t* 検定をおこなった (Table 6-3-1)。この *t* 検定によって有意な差がみられた自己形成経験を、本来感の関連因として捉えることとした。

年代で比較してみると、前の分析と同様に、他の年代に比して、70 代以上において本来感の関連因が少なかった。ここから、70 代以上の本来感が揺るぎにくくなっていることが再度、示唆された。

まず、相対的にどの年代においても本来感に関連している自己形成経験として、3 つ以上の年代で関連因として見出されたものを基準とすると、「部活・サークル活動」、「趣味や習い事」、「恩師・先生との出会い」、「友人とのかかわり」、「人のために何かをする(奉仕・ボランティア活動)」が挙げられる。これらは自分らしくいる状況についての分析と同様に、【研究 1】の結果や、【研究 4】の結果をおおまかには追試するものとして捉えられる。とくに、【研究 4】では「部活動」が本来感に影響するものとして見出され、自律的な長期的活動の重要性が示唆されたが、

Table 6-3-1 自己形成経験の回答有無を独立変数とした本来感についての t 検定結果 a) b)

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	全体
部活・サークル活動			2.76 **	1.96 †	2.97 **		
経済的危機・困窮				-2.64 **	2.01 *		
仕事・アルバイト・就職		3.22 **			2.19 *		
勉学・受験・学校生活				2.64 **			1.82 †
結婚生活							4.31 **
趣味や習い事	2.61 *			3.38 **	2.21 *		4.98 **
恋愛経験					1.97 *		
対人関係上のトラブル					-2.41 *		-2.83 **
親しい人の不幸・死別							1.73 †
出産・子育て	-2.5 *						1.95 †
事故や災害							
引越し							
大きな病気・怪我・衰え						1.89 †	
自分の先祖・家系							2.31 *
恩師・先生との出会い		2.15 *		2.97 **	1.75 †		3.24 **
いじめ			2.03 *				-1.78 †
人生上の大きな混乱					-2.09 *		
心身の極限状況		-2.22 *					-2.8 **
(自分の)子供とのかかわり							2.39 *
恋人・配偶者とのかかわり				2.24 *		1.7 †	2.77 *
家族とのかかわり							
友人とのかかわり	1.93 †	2.01 *		2.41 *			
両親とのかかわり							
社会とのかかわり		2.33 *		3.16 **			4.16 **
近所・世間とのかかわり							
人のために何かをする (奉仕・ボランティア活動)	1.86 †	1.75 †		2.6 *			4.19 **
信仰							2.9 **
		仕事 恩師 友人 社会	サークル いじめ	サークル 勉学 趣味 恋人 友人 社会 ボラ	サークル 仕事 趣味 恋愛 恩師	配偶者	勉学 結婚 趣味 死別 出産 先祖 子供 恋人 社会 ボラ 信仰
促進因子							
	出産	極限		経済	経済 対人トラ 混乱	病気	対人トラ いじめ 極限
危険因子							

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

b) 「促進因子」は、その回答をした者のほうが得点が高かった項目を意味する。「危険因子」はその逆を意味する。

本研究では、これが40代～60代についても適用できることが示唆された。また、「趣味や習い事」も自律的な活動とみなせるという点で、【研究4】での示唆を裏付けるものと捉えられる。ただし、本研究でみられたユニークな結果として、「恩師・先生との出会い」が複数の年代（30代、50代、60代）で自己形成経験として認識されていることが挙げられる。先行研究でも、自己成長におけるロールモデルの役割は指摘されてきた（家島，2004）が、これに合致する結果と言えよう。

年代ごとの特徴をみると、20代以下では「出産・子育て」によって本来感が阻害されていることがわかる。実際、「出産・子育て」に回答したものは1名ではあり、分析としても、結果の一般化としても非常に弱い結果であるが、あまりに若い時における出産経験によって、自分のやりたいことができなくなるのかもしれない。

30代では、「心身の極限状況」が、40代では「いじめ」が本来感を低下させる関連因として見出された。しかしながら、これらの年代の標本が小さいこと、ならびにこれらの経験の具体的な中身がどのようなものであるのかは、質的な個人差が推測されるため、一概に論じることは不適切と考え、ここでの解釈は控えることとする。

50代、60代で特徴的な点として、「経済的危機・困窮」が本来感を低下させる関連因として見出された点である。老後の心配など、財政的な懸念が大きくなる年代であるゆえ、その関心が自己形成にまで影響を与えているものと推測できる。また、50代では「恋人・配偶者とのかかわり」が関連因としてみられるのに対し、60代では「恋愛経験」が関連因としてみられている。これは、50代において恋愛の対象が配偶者であったものが、60代になってそれ以外の誰かに移るということを示唆しているのだろうか。



70代では、有意傾向で関連因として見出されたのは、負の関連因として「大きな病気・怪我・衰え」、正の関連因として「恋人・配偶者とのかかわり」であった。70代以上においては、身体的な健康と、配偶者、あるいは恋人とのかかわりが、全般的な自分らしさに重要であるといえよう。

(3) 自己形成経験個数と本来感との関連 自己複雑性の理論 (Linville, 1987) に則れば、自己形成経験が多いということは、それだけ豊かな経験を積み、自己の一部として認めていることと捉えられる。ここから、自己形成経験の多さは本来感の高さに関係すると考えることができる。しかし逆の立場による自己区分化の理論 (Donahue, Robins, Roberts, & John, 1993) に則って考えると、自己形成経験が多いということは、それだけ自己概念が複雑化し、自己概念同士での葛藤や、整合の取れなさが生まれると考えることもできる。そして、そのような自己概念の葛藤や整合の取れなさは、本来感を低下させると考えられる。つまり、自己形成経験の多さは、本来感と高める、あるいは低める両方の可能性を持っていると考えられる。そこで、この点を検討するため、自己形成経験の個数を指標とし、本来感との関連性を検討することとした。まず、分析の前提として、自分らしくある状況を単純に足し上げられるのかを確認するため、内的整合性の指標である Cronbach の信頼性係数を算出したところ、 $\alpha = .80$  であった。ここから、自己形成経験の選択個数を、自己形成経験の豊かさとして指標化することとした。

自己形成経験の豊かさの年代差をみると、おおまかには、年代が高くなるに連れて自己形成経験も豊かになっていることが示された (Table 6-3-2)。年をとるに連れて、様々な経験をすると考えれば、妥当な結果であろう。自己形成経験の豊かさと本来感との相関関係を年代ごとに算

Table 6-3-2 自己形成経験の豊富さの年代比較 a) b)

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	F値	下位検定の結果
N	219	55	49	180	326	134		
平均値	7.16	6.89	8.82	9.02	8.81	8.41	5.35 **	20代以下,30代<50代
(SD)	(3.72)	(4.38)	(4.88)	(4.80)	(5.05)	(5.04)		20代以下<60代

a) \*\* $p < .01$ 

b) 下位検定の結果は、TukeyのHSD法で有意水準5%で差が見られた結果を記している。

出したのが Table 6-3-3 である。Table 6-3-3 にあるように、30代と50代において正の相関関係がみられたもののその程度は弱く、他の年代では有意な相関関係がみられなかった。ここから、単純に自己形成経験の数が多ければ、本来感が高まったり低まったりするわけではないことが示唆された。人によっては、ある特定の経験（e.g.重要な人の喪失経験、人生を掛けた仕事）が大きくその人の自己に影響を与えているであろうし、先の自己複雑性の相対する議論にもあるように、数多くの経験があったとしても、それを統合できる者と葛藤を起こす者とがいると考えられる。本来感に対しては他の様々な要因が媒介していると考えられ、そのような質的側面の考慮が必要であると思われる。

#### 本来感と関連する過去経験

(1) **過去の認知尺度の尺度分析** 本研究で独自に採用した過去の認知尺度について、その構造を検討するため、因子分析（最尤法・プロマックス回転）を施した。その結果、2因子で単純構造がみられた。因子パターンが.40の基準で負荷していなかった項目を除外した8項目を尺度として採用した（Table 6-3-4）。第1因子は、「なにかに耐え、がまんしてきた」や「傷つく経験が多かった」などの項目からなり、過去に対するネガティブな想起・認識の総体と捉えられるため、“苦難の認知”と命名した。第2因子は、「ひとりの人間として受けいれられてきた」や「なにかを達成してきた」などからなり、過去に対するポジティブな想起・認識の総体と捉えられるため、“充足の認知”と命名した。それぞれの下位尺度について信頼性係数を算出したところ、苦難の認知は $\alpha = .84$ 、充足の認知は $\alpha = .69$ であり、項目数に鑑みると、使用に耐えられないほどの値ではないと判断した。

(2) **過去の認知尺度得点の年代比較** 以上のように設定された過去の

Table 6-3-3 年代別にみた自分らしくある状況の個数と本来感との関連

	全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
<i>r</i>	.09 **	.06	.27 **	.03	.18 *	.02	-.01
<i>N</i>	963	219	55	49	180	326	134

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Table 6-3-4 過去の認知尺度の因子分析結果と記述統計量

	因子パターン	
<b>苦難の認知 (<math>\alpha=.84</math>)</b>		
なにかに耐え、がまんしてきた	.88	.00
傷つく経験が多かった	.76	-.10
自分ではどうしようもない大きなものに振り回されてきた	.73	-.12
つらい・困難なことに向き合ってきた	.69	.25
<b>充足の認知 (<math>\alpha=.69</math>)</b>		
ひとりの人間として受けいれられてきた	-.08	.67
人との温かい関係をつくってきた	.04	.67
なにかを達成してきた	.18	.59
自分の好きなことをやってきた	-.18	.52
寄与率 (%)	30.89	19.66
因子間相関		-.10
平均値 (SD)	15.39 (4.00)	17.86 (2.80)

認知尺度について、年代を独立変数とした1要因分散分析を行った。その結果、苦難の認知には年代による差は見られなかったが、充足の認知において、70代が他の年代に比して高い傾向が見られた (Table 6-3-5)。この結果の解釈としては、2つ考えられる。ひとつは、老年期に入って自己受容が高まるため、自身の過去経験についても受け容れられるようになると考えられる。もうひとつの考えとしては、現在の主観的な健康状態が良好なため (後の精神的健康の分析を参照)、そうした現在の状況のポジティブさが、過去経験の想起に影響を与えているのかもしれない。

**(3) 年代別にみた過去の認知と本来感の関連** それぞれの年代において、過去の認知と本来感との関係を検討するため、Pearsonの相関係数を算出した (Table 6-3-6)<sup>4</sup>。その結果、苦難の認知は40代と70代を除き (ともに  $r=-.01, n.s.$ )、本来感と弱い相関関係にあった ( $r=.17\sim.25, p<.01$ )。自己の過去をつらかったことと捉えることは、現在の自分らしさに負の影響をもつ可能性を示唆している。過去の報われなさや後悔などのマイナス面への注目により、自己をそのまま肯定的に捉えにくくなっているかもしれない。ただし、40代と70代では有意な関連性はみられなかった。70代以上では、戦争体験などで、多くの人に共通して四苦八苦し、困難な体験を積んできたと推測できる。それゆえ、苦しみの認識としては、自己の人生としての個人差が生まれにくいのかもしれない。40代については、解釈しがたく、今後、留意していく必要がある。また、充足の認知は全ての年代で、本来感と中程度の相関関係にあった ( $r=.42\sim.60, p<.01$ )。ここから、本来感を抱くためには、過去を生き活きとした経験として認識することが有効であることが示唆される。

<sup>4</sup> 参考資料として、項目ごとにみた本来感との相関係数を Table 6-3-7 に示す。

Table 6-3-5 過去の認知尺度得点の年代比較 <sup>a)</sup>

年代	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	F値	下位検定の結果	
	N								
苦難の認知	平均値 (SD)	15.68 (3.75)	14.64 (3.69)	15.65 (4.03)	15.78 (4.27)	14.94 (4.05)	15.71 (3.93)	2.01 †	有意差なし
充足の認知	平均値 (SD)	17.86 (3.00)	16.87 (2.68)	17.35 (2.55)	17.39 (2.69)	18.00 (2.75)	18.75 (2.60)	5.68 **	20代以下, 30代, 40代, 50代 < 70代以上

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , †  $p < .10$

b) 下位検定の結果は、TukeyのHSD法で有意水準5%で差が見られた結果を記している。

Table 6-3-6 年代ごとにみた過去の認知と本来感との関連 a)

	全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
苦難の認知	-.17 **	-.25 **	-.22	-.01	-.24 **	-.17 **	-.01
充足の認知	.53 **	.48 **	.57 **	.60 **	.50 **	.60 **	.42 **

a) \*\* $p < .01$



Table 6-3-7 年代ごとにみた過去経験項目と本来感との関連<sup>a)</sup>

	全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
自分自身についてよく考えてきた (自省経験)	.20 **	.08	.23 †	.42 **	.22 **	.29 **	.37 **
つらい・困難なことに向き合ってきた (頑張り経験)	.06 †	-.01	.08	.14	.03	.03	.23 *
集団や組織に合わせて行動してきた (同調経験)	-.03	.01	-.21	-.19	-.11	.01	-.04
なにかを達成してきた (達成経験)	.40 **	.35 **	.47 **	.56 **	.37 **	.41 **	.40 **
人との温かい関係をつくってきた (つながり経験)	.37 **	.34 **	.42 **	.23	.38 **	.34 **	.24 **
自分の好きなことをやってきた (自律経験)	.38 **	.40 **	.46 **	.58 **	.33 **	.51 **	.21 *
ひとりの人間として受け入れられてきた (被受容経験)	.38 **	.35 **	.31 *	.28 †	.35 **	.51 **	.27 **
傷つく経験が多かった (傷つき経験)	-.23 **	-.25 **	-.32 *	.08	-.22 **	-.23 **	-.11
なにかに耐え、がまんしてきた (忍耐経験)	-.18 **	-.25 **	-.26 †	-.19	-.25 **	-.13 *	-.04
自分ではどうしようもない大きなものに 振り回されてきた (運命経験)	-.21 **	-.27 **	-.21	-.05	-.33 **	-.21 **	-.08

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

### 本来感と関連する未来への態度

(1) 未来への態度尺度の尺度分析 本研究で独自に採用した未来への態度尺度について、その構造を検討するため、因子分析（最尤法・プロマックス回転）を施した。その結果、2 因子で単純構造が見られ、全ての項目が該当因子に因子パターン.40 以上で負荷していた（Table 6-3-8）。第1 因子は、「色々な意味で、まだまだ成長したい」、「これから先も自分のやることがある」、「だいたいの将来計画がある」という、未来に対する意欲的な態度を示しており、“向上の態度”と命名した。第2 因子は、「今のままの自分が続けばいいと思う」、「自分の死後も、自分は忘れられないだろう」、「将来に不安がある（逆転項目）」という、現状の自己に対する満足感を意味していると捉えられ、“悠々の態度”と命名した。それぞれの下位尺度について信頼性係数を算出したところ、向上の態度では  $\alpha=.73$ 、悠々の態度は  $\alpha=.49$  であり、両尺度ともに低い水準に留まっていた。とくに悠々の態度の値は低く、以降の分析で用いるものの、その解釈には注意する必要がある。

(2) 未来への態度尺度の年代比較 以上のように設定された未来への態度尺度について、年代を独立変数とした1 要因分散分析を行った。その結果、Table 6-3-9 にあるように、向上の態度には年代が若いほど得点が高い傾向が、悠々の態度には年代が高いほど得点が高い傾向が見られた。すなわち、若い者ほど「まだまだ前へ進もう」という向上心が高く、高齢になるほど「これでいい」と思うようになることを示している。年齢と共に自己の可能性が限定されていき、良くも悪くもアイデンティティが固定されていくと考えれば、解釈できる結果であろう。

(3) 年代別にみた未来への態度と本来感の関連 それぞれの年代における未来への態度と本来感との関係を検討するため、Pearson の相関係数

Table 6-3-8 未来への態度尺度の因子分析結果と記述統計量

	因子パターン	
<b>向上の態度 (<math>\alpha=.73</math>)</b>		
これから先も自分のやることがある	.89	-.01
色々な意味で、まだまだ成長したい	.75	-.19
だいたいの将来計画がある	.49	.27
<b>悠々の態度 (<math>\alpha=.49</math>)</b>		
今のままの自分が続けばいいと思う	.00	.74
将来に不安がある	.12	-.45
自分の死後も、自分は忘れられないだろう	.25	.38
寄与率 (%)	27.82	16.76
因子間相関		-.01
平均値 ( <i>SD</i> )	13.82 (2.49)	10.45 (2.56)

Table 6-3-9 未来への態度尺度得点の年代比較 a) b)

	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	F値	下位検定の結果
N	219	55	49	180	326	134		
向上の態度	平均値 (SD)	15.02 (2.48)	13.85 (2.69)	13.90 (2.13)	13.40 (2.41)	12.77 (2.94)	18.36 **	20代以下>30代,40代,50代,60代,70代以上 50代>70代以上
悠々の態度	平均値 (SD)	8.90 (2.47)	9.98 (2.38)	10.41 (2.43)	11.17 (2.21)	11.82 (2.21)	36.35 **	20代以下<30代,50代<60代,70代以上 40代<60代,70代以上

a) \*\* $p < .01$

b) 下位検定の結果は、TukeyのHSD法で有意水準5%で差が見られた結果を記している。

を算出した (Table 6-3-10)<sup>5</sup>。その結果、向上の態度は全ての年代で本来感と低い、あるいは中程度の正の相関関係にあった ( $r=.28\sim.42, p<.01$ )。また、悠々の態度は全ての年代で本来感と中程度の正の相関関係にあった ( $r=.40\sim.55, p<.01$ )。「まだまだ前へ進もう」という向上の態度と、「これでいい」という悠々の態度は一見すると反対の方向性をもつように感じられるが、どちらも、自分らしさとは正の関連性をもつことが示された。このように、現在の本来感を考えるに当っては、未来への態度のあり方にも目を向ける有効性が示されたといえよう。

---

<sup>5</sup> 参考資料として、各項目と本来感との関連を Table 6-3-11 に示す。

Table 6-3-10 年代ごとにみた未来への態度と本来感との関連<sup>a)</sup>

	全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
向上の態度	.20 **	.28 **	.42 **	.35 *	.32 **	.33 **	.28 **
悠々の態度	.53 **	.55 **	.54 **	.40 **	.43 **	.46 **	.43 **

a) \*\* $p < .01$

Table 6-3-11 年代ごとに見た未来への態度尺度項目と本来感との関連<sup>a)</sup>

	全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上
色んな意味で、まだまだ成長したい (成長欲求)	.02	.16 *	.18	.14	.03	.18 **	.21 *
これから先も自分のやることがある (ライフワーク)	.17 **	.26 **	.34 *	.25 †	.27 **	.27 **	.29 **
将来に不安がある (将来への不安)	-.40 **	-.43 **	-.49 **	-.29 *	-.34 **	-.35 **	-.23 **
だいたい将来計画がある (目標)	.30 **	.22 **	.50 **	.44 **	.44 **	.37 **	.20 *
自分の死後も、自分は忘れられないだろう (象徴的不死)	.25 **	.30 **	.29 *	.17	.28 **	.15 **	.17 *
今のままの自分が続けばいいと思う (現状維持)	.46 **	.41 **	.39 **	.41 **	.29 **	.44 **	.43 **

a) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

**第6章 第3節 “健康”の観点からの発達の追試**

(1) **精神的健康の年代比較** 各年代における本来感と精神的健康との関連を検討する前段階として、精神的健康の程度について年代差を検討した。その結果 (Table 6-4-1)、年代とともに精神的健康が高くなっている傾向がみられた。

(2) **年代別にみた精神的健康と本来感の関連** それぞれの年代における精神的健康と本来感との関係を検討するため、Pearson の相関係数を算出した (Table 6-4-2)。ただし、30代、40代は分析対象者が少なかったため、分析から除外した。分析の結果、どの年代においても、本来感と精神的な健康とは正の相関関係があった。ここから、大学生と対象として見出された本来感と精神的健康との関連 (【研究2・3】【研究7】) が、他の年代においても一般化できる可能性が示唆された。



Table 6-4-1 精神的健康についての年代比較 a) b)

	20代以下	50代	60代	70代以上	F値	下位検定の結果
<i>N</i>	160	136	316	112		
平均値	28.09	25.33	23.12	22.13	38.42 **	20代以下>50代>60代,70代
( <i>SD</i> )	(6.17)	(5.78)	(5.10)	(4.60)		

a) \*\* $p < .01$

b) GHQは、得点が高いほど精神的に不健康であることを示す。

Table 6-4-2 年代ごとにみたGHQと本来感との関連<sup>a) b)</sup>

全体	20代以下	50代	60代	70代以上
-.55 **	-.47 **	-.56 **	-.45 **	-.53 **

a) \*\* $p < .01$

b) GHQは、得点が高いほど精神的に不健康であることを示す。

## 第6章 【研究8】のまとめ

横断的な調査によって、本来感にまつわる諸要因について年代差を検討し、さらに生活、自己、健康の観点から本論文の主要研究が追試された。その結果、それぞれの年代における本来感にとって重要となる変数が見出された。【研究8】で得られた知見を、Table 6-5-1 に整理しておく。

本研究によって、本来感と関わる現在の生活状況について、第3章の知見を追試・補足することができた。また、そのみならず、時間という観点から、現在の生活だけでなく、過去の認知、未来への態度が現在の全般的な本来感にかかわっていることが示された。

また、本来感と自己形成経験・精神的健康との関連など、【研究4・7】など、第4章と第5章の追試・補足がなされた。

Table 6-5-1 【研究8】の結果の要約<sup>a) b)</sup>

観点	変数	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	全体		
生活	本来感	50代で伸び悩みが、全体としては年代と共に上昇傾向にあり、70代で高い水準で落ち着く								
	現在の生活	心身の疲労	★	●	●	★	●	●	★	
		趣味の自適	△	×	×	△	△	△	△	
	知人との集団活動	知人との集団活動	×	○	△	△	△	×	×	
		親密な人との時間	△	×	×	×	×	×	×	
	自分らしい状況の個数	ポジティブ状況	△	△	×	×	○	×	○	
		ネガティブ状況	×	△	×	×	△	×	×	
	その場で自分らしくいくことが本来感に影響しやすい生活状況	通勤	自己暗示状況							
		地域活動	将来を考えとき							
	自己	自己形成経緯	趣味	仕事	サークル	サークル	サークル	サークル	サークル	趣味
友人			恩師	いじめ	いじめ	いじめ	いじめ	いじめ	結婚	
本来感の促進因子として示唆される		友人	友人	社会とのかわり	社会とのかわり	友人	恋愛	恋愛	趣味	
		社会とのかわり	社会とのかわり	社会とのかわり	社会とのかわり	友人	恩師	恩師	死別	
本来感の阻害因子として示唆される		出産	極限	極限	極限	経済	経済	経済	出産	
		極限	極限	極限	極限	経済	経済	経済	先祖	
健康		過去の認知	▲	×	×	▲	×	×	×	
		未来への態度	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
精神的健康		苦難の認知	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
		充足の認知	△	○	○	○	○	○	△	
健康	向上の態度	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	悠々の態度	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
健康	出産	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	極限	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		

a) 相関係数の凡例  
 ☆ .45から.60  
 ○ .35から.45  
 △ .20から.35  
 × -.20から.17あるいはn.s.  
 ▲ -.20から-.35  
 ● -.35から-.45  
 ★ -.45から-.60  
 - 未検討

b) 「その場で自分らしくいくことが本来感に影響しやすい生活状況」は、各年代の特徴を示しているものを主観で記した。

# 第3部 統合的考察

## 第1部 理論的検討

序章  
本来感にまつわる社会背景

第1章 総論—  
本来感についての先行研究

第2章 5つの目的 → ひとつの方法  
概念の明確化 生活・自己・健康とのかわり 発達・時間的記述 → 質問紙調査

## 第2部 実証的検討

### 本来感概念の明確化

自尊感との相違(【研究5】) 優越感との相違(【研究6】) アイデンティティとの相違(【研究7】)

### 第3章 実生活状況

【研究1】  
自分らしくある・ないと感じる状況の  
探索的検討  
【研究2】  
本来感に関するライフスタイル  
【研究3】  
本来感に影響する対人関係—文  
化的自己観を考慮して—

### 第4章 自己のあり方

【研究4】  
本来感に係る自己形成経験  
【研究5】  
主体的な自己形成に対して本来感  
が与える影響  
【研究6】  
自尊感と本来感の関係

### 第5章 精神的健康

【研究7】  
本来感とストレス反応および対  
処行動との関係  
【研究2・3の一部】  
本来感とポジティブ・ネガティブ感情  
との関係

### 第6章 発達と時間

【研究8】 本来感の年代比較 年代別にみた本来感と生活(現在)・自己(過去・未来)・健康

## 最終章 本研究の総括

まとめ 学問的貢献 臨床実践への寄与 限界と展開

最終章  
本研究の総括

最終章 本研究の総括

まとめ 学問的貢献 臨床実践への寄与 限界と展開

最終章では、  
実証的検討の知見をまとめ、  
それらがもつ学問的・臨床的示唆を指摘し、  
本論文の限界と、  
さらなる展開可能性について述べていく。

## 最終章 第1節

## 本研究のまとめ

本研究の目的は、「自分らしくある感覚（本来感）」にまつわる心理過程について、実証的検討を通して一定の知的基盤を与えることであった。本節では、その知見を論文の構成にしたがってまとめる。

序章では、最近10数年間の日本社会における「自分」にまつわる社会現象や社会的言説をとりあげた。そして、「本当の自分」や「自分らしさ」という言葉で表現されるような心理過程が人々の間でなにかしらの問題として受け止められ、人々の関心を引きつけていることが推察された。しかしながら、そうした現状にもかかわらず、「本当の自分」や「自分らしさ」にまつわる心理過程を実証的に検討した試みが欠如しており、それゆえに机上の空論が跋扈している可能性が指摘された。

第1章では、「本当の自分」や「自分らしさ」にまつわる学問的な知見を概観した。まず、「本当の自分」や「自分らしさ」という日本語やそれを表現する英語を吟味し、本研究での言葉の使用についての前提を設定した。それは、本研究では日本語として「自分らしさ」という言葉を好んで用い、英語として“Authenticity”という言葉重視するということである。また、それに関連して、本研究では個々人の主観に基づく観点に立ち、自分らしくある感覚（Sense of Authenticity）を研究の中心に据え、用語としてはこれを「本来感」を呼ぶこととした。そして、心理学的研究の中での本来感の位置づけ、心理臨床場面における本来感の位置づけが整理された。すなわち、本来感は「自己」に関する概念の中では、自己感覚と自己動機に含まれるものであるということ、心理臨床場面で

は目標とされる人間像であると捉えられていることが指摘された。さらに、ポジティブ心理学や、Kernis (2003a, 2003b) における自尊感情についての最先端の議論における本来感の位置づけが確認され、総じて本来感という概念は精神的健康をもたらすものとして捉えられてきたことが明らかとなった。そして、本来感についての操作的定義が概観され、伊藤・小玉 (2005a) の本来感尺度が最も適当な尺度として選択された。

第1章では、さらに本来感概念について、アイデンティティや自尊感情といった類似概念との類似性と弁別性が指摘された。また、社会史的、生涯発達の側面から本来感についての知見がまとめられた。

第2章では、序章の社会的背景と第1章の学問的背景を受けて、本研究が検討する5つの目的が抽出された。その5つの目的とは、他の概念との異同を通じた本来感概念の明確化、本来感に関わる実生活状況の同定、本来感と精神的健康との関連、本来感と自己のあり方との関係、そして、発達の側面からの検討である。また、それらの目的を検討するために用いられる質問紙調査について述べ、5つの目的が第2部『実証的検討』でどのように検討されるのかについて、配置図を示した。

以上までの序章から第2章までが、本論文の第1部『理論的検討』である。そして、それに引き続く第3章から第6章までが第2部『実証的検討』である。

第3章では本来感と実生活状況との関係が検討された。第1節【研究1】においては、自分らしくいる・いない状況が自由記述調査によって収集され、整理された。その結果、自分らしくいる・いないと感じる状況は大きく対人場面、生活・活動場面、心身の状態に分けられることが示唆された。具体的には、対人場面では関係の親密さや温かさが、生活・活動場面では活動の充実さや好ましさが、心身の状態ではそのポジティブ



づさが自分らしくいると感じることに影響している可能性が示唆された。そして、それらのコンディションが満たされない場合や、それらとは正反対の状況の時、自分らしくないと感じられることが示唆された。また、本来感を強く感じている者とあまり感じていない者とで以上の状況に一部分の差異がみられた。

第3章第2節【研究2】においては、どのようなライフスタイルが本来感と関連するののかについて、男女別の検討がなされた。その結果、男性においては友人との時間を持つことや健康的な生活、ならびにポジティブな感情をもたらす、ネガティブな感情を緩和させるようなライフスタイルが本来感と関連していることが示唆された。しかしながら、女性ではそのような傾向がみられず、ほとんどのライフスタイルとの関連が見られなかった。さらに、女性においてはライフスタイルがポジティブ・ネガティブな感情をもたらすか否かということとも、本来感は男性ほどには関連していないことが示唆された。

第3章第3節【研究3】においては、どのような人間関係性が本来感と関連するののかについて、文化的自己観（独立優勢者・協調優勢者）別に検討された。その結果、文化的自己観別にみると本来感の程度は独立優勢者のほうが高いものの、独立優勢者と協調優勢者の両方で本来感と精神的健康（ポジティブ・ネガティブ感情）との関連がみられ、その関連の強さはほとんど同じ程度であることが明らかとなった。そして、本来感に影響する対人関係としては、独立優勢者と協調優勢者の両方で、対人関係上で自己を積極的に表現することが本来感を促進させ、対人関係から撤退した自己閉鎖的な関係や、過度に他者に依存するような関係性は本来感を低下させることが示された。さらに、協調優勢者においてのみ、他者に優しく接する関係性が本来感をわずかながら促進させるこ

とが示唆された。

第4章第1節【研究4】では、どのような自己形成経験が本来感と関わっているのかについて検討された。その結果、現在の自分を形作っている過去の経験として、本来感の高い者は「部活」を挙げる傾向があるのに対し、本来感の低い者は「受験」を挙げる傾向が見られた。このことから、長期的な期間に継続して打ち込んだ活動に対し、それが自律的になされたか、他律的になされたものかによって、本来感に影響があるのではないかと推測された。

第4章第2節【研究5】では、主体的な自己形成として可能性追求意識、現状改善意識、自律性が注目され、これらに対する本来感の影響が随伴性自尊感情とともに検討された。その結果、本来感は自己の新しい可能性を追求し、現実の自分を改善し、自分で物事を決断することを促進させることが示された。また、随伴性自尊感情は自律性を低下させる一方で、現状改善意識を促進させている一面が見出された。

第4章第3節【研究6】では、どのような自尊源（生きていていいと思える源泉となる資源）が本来感と関わるのかについて検討された。その結果、自尊源は大きく対人関係上での資源、内・外的な個人特長の資源、生き方上での資源に分けて捉えられることが明らかとなった。詳細には、全部で87のカテゴリとして自尊源が捉えられることも示唆された。この結果を踏まえ、17の領域の自尊源について、その随伴性と充足性を測定する尺度が作成され、その信頼性と妥当性が確認された。この尺度を用いて、本来感と優越感、自尊心との関係を検討した。その結果、本来感は内的な自尊源と関連し、優越感は外的な自尊源と関連し、自尊心と自尊源には目立った関連性が認められず、全体として本来感が内発的な性質を持ち、優越感が外発的な性質をもつという仮説モデルが支持さ

れた。

第5章【研究7】では、ストレス反応およびその対処行動と本来感との関係が検討された。またその際、本来感とアイデンティティとの異同も併せて検討された。その結果、確認的因子分析を通して本来感とアイデンティティは高い相関関係にあるものの、異なった概念であることが示唆された。そして、アイデンティティが4つのストレス反応の中で無力的認知・思考のみを低下させていたのに対し、本来感は無力的認知・思考、抑うつ・不安感情、身体的反応を軽減させることが示唆された。さらには、本来感を高く有することで、ストレス反応の低減に対して情緒的対処を有効化させ、逃避的対処や他者援助の対処が逆効果に働かないようになることが示唆された。

第6章【研究8】では、大学生に加え、成人、老人を調査対象として含め、本来感の発達の様相や、時間的意識と本来感との関係が検討された。その結果、本来感は年代とともに上昇し、50代で一度伸び悩む時期が来るものの60代で再度回復してゆき、70代以上では高い水準で落ち着くことが示唆された。さらに、若者の本来感は現在の生活のあり方に影響を受けやすいこと、50代と60代ではポジティブな生活状況（e.g. 家族と接する時間、ひとりでのくつろいだ時間）で自分らしさを感じることが全体としての本来感に影響しやすいこと、そしてそれに対照的に、20代では普段の生活では余り行わないような色々な活動で自分らしさを感じることが重要であることが示唆された。また、50代や60代では、他の年代よりも、自分をどのように作ってきたのかという自己形成経験の色々な側面が本来感に関係することが示唆された。さきに本来感の年代的な推移を述べたが、50代や60代ではそのような様々な自己形成経験が本来感を揺るがせる時期であり、それゆえに本来感は一度危機に晒

されるものの、70代以上になるとそうした要因の影響を受けにくく、高い水準で落ち着くことが示唆された。また、過去を肯定的に捉え、未来に希望をもつと同時に、ある種の諦観をもって人生を受容することがどの年代においても高い本来感と関連することが示唆された。さらに、本来感と精神的健康との関連は、大学生と同様に成人においてもみられることが確認された。

以上の8つの研究を通して、本来感に関わる外的な実生活状況（特定場面、ライフスタイル、人間関係）と内的な心理的要素（自己形成経験、自尊源）が明らかとなり、また、本来感をもたらす所産（精神的健康、主体的な自己形成）についての示唆を得、その発達的な様相を得ることができた。

## 最終章 第2節

## 本論文の学問的貢献

ある研究や論文がもつ学問的寄与は、当事者が敢えて述べる必要はなく、時間を経た歴史的評価、あるいは、他の研究者からの批判に委ねるべき側面が大きい。しかしながら、研究領域の細分化が進む昨今にあって、本論文が持つ学問的寄与を研究遂行者の側から述べておくことは、そうした歴史的評価、外的な批判の材料として有用であるかもしれない。また、何が明らかになり、何が課題として残されているのかを明示することは今後の発展の土台となるだろうと期待される。ここでは、本論文の持つ学問的寄与について、総括的に述べることにする。

**本来感の概念化・操作化**

まず、実証的な検討が困難であった本来感を量的な研究の俎上に乗せたということが、本研究の学問的な寄与として挙げられる。これまで操作的な定義が困難であった本来感を操作化できたのは、本研究が“本来性”の記述的な内容を扱うことを避け、個人の主観的経験量として“本来感”を定義したからである。

**本来感の様態の把握**

本来感を生み、阻害する諸要因を明らかにしていくことで、本研究は本来感についての実際的な資料を得ることができた。外的な状況は【研究1】・【研究2】・【研究3】で明らかとされ、内的な状況は【研究1】・【研究4】・【研究5】・【研究6】が明らかにされたとおりである。探索的な見

地から、こうした諸状況を同定できたことによって、本来感についての予防的、介入的な示唆を得ることができた。臨床実践上での有用性は、次の節において論じる。

### 自尊心（自尊感情）概念を精緻化する知見として

本研究の前身にあたる伊藤・小玉（2005）に引き続き、本研究では自己感情のひとつとして本来感を捉え、自尊心との比較により、その理論的な位置づけを明確化してきた。この、自尊心との対比によって、本来感のもつ内発的な性質が示され、外発的な性質を持つ随伴性自尊感情や優越感と対置されることが明らかとなった。そしてまた、心理学の研究でもっとも頻繁に使用されている Rosenberg の自尊感情（全般的自尊感情）は、本来感の持つ内発性、優越感の持つ外発性の両方が交絡した概念であることが明示された。この知見は、自尊感情を捉え直す近年の研究動向に道筋を示すものとして捉えられるだろう。自尊感情は、ネガティブ感情、ジェンダーとともに、心理学研究でもっとも頻繁に扱われる変数であり（Rhodewalt & Tragakis, 2003）、その波及効果は大きいと考えられる。また、上記を検討する過程で、日本人大学生が自己価値感のよりどころとする自尊源が体系的に整理され、それを測定する尺度が作成された。自尊感情に関する研究が膨大にある中で、自尊感情に影響する諸要因をここまで明確に整理し、提示した先行研究は見あたらない。この尺度は様々な研究文脈に適応可能であり、その測定道具としての有効性は今後の研究で証明されるであろう。

### 自己感情から自己決定理論を補強する知見として

上記のように、本来感と優越感を取り上げ、自己感情の内発性、外発

性を明らかにした本論文の知見は、自己決定理論 (Ryan & Deci, 2000) との整合性が高い。自己決定理論は、人間の行動全般を説明する概念としての動機づけの内発的性質、外発的性質を体系化した理論である。その中で、Ryan & Deci (2000) は内発的な動機づけと外発的な動機づけを連続線上で捉えているが、それに対応する自己感情として、本来感と優越感が位置づけられることが示唆された (【研究 6】)。これは、内発的・外発的に動機づけられた自己意識・自己感覚を記述するものであり、内発的な動機づけを目指す際に、自己感覚からのアプローチが可能であることを示すものである。

#### ポジティブ心理学が注目するポジティブな資質として

ポジティブ心理学は、人間のたくましさや美德を積極的に研究し、健康増進的な知見を目標としている。その中で、人間には 24 の普遍的でポジティブな資質があると仮定されている。本来感はそのひとつとして注目されているものである。本研究では、本来感が精神的健康の様々な指標と関連することを確認している。この知見は、ポジティブな資質として本来感を仮定する根拠となるものとして捉えられるであろう。また、他の資質に先立って、本来感についてある程度のまとまった知見を提示した本論文は、他のポジティブな資質を明らかにしていく上で、参考となるひとつの研究モデルとなるかもしれない。

#### 人間固有の特徴を描く知見として

人間性心理学では、他の生命体には見出せない人間固有の在り様を明らかにしようとする。他の生命体と人間を区別する観点として、人間には自己を振り返る能力が指摘される (Tangney & Leary, 2003) が、本来

感も自己を振り返る能力のひとつとして位置づけられる。また、人間性心理学では、人間は成長志向性を持ち、自らの生をより良いものと格闘する存在として仮定されている。本研究では、本来感は自己を成長させようとする向上心、自己の悪いところを改善しようとする現状改善意識を促進させることを示唆している。このように、人間性心理学で前提とされる人間観が確認されたといえよう。近年、実験実存心理学 (Experimental existential psychology,) という学問分野が社会心理学の中で生まれつつあり、その手引きが発刊され (Greenberg, Koole, Pyszczynski, 2004), 精力的に学会活動が展開されつつある。本論文はそうした学問的潮流の上にも位置づけられるであろう。

#### 個人の資質を考慮したストレス研究の知見として

【研究 6】では、ストレス反応そのものを低減させるだけでなく、本来感はストレスに対する対処行動を有効化させることにも寄与していることが示された。これは、不具合が起こる以前に個人の資質を伸ばすことでより生き生きと、障害ない人生を模索する予防的、健康生成的な主張に沿う知見として位置づけられよう。また、本来感の高い者と低い者とは対処行動のストレス低減効果が異なってくるという結果は、個人の内的状態に応じたストレス対処行動を考慮する必要性を明らかにしたといえよう。これは、ストレスの種類や状況の性質に応じた対処行動を考慮する心理学的ストレスモデルを補強する知見として位置づけられる。

#### 自分らしさが追求される社会背景への説明として

序章でみてきたように、“自分らしさ”という言葉は様々な商品の宣伝



文句として引き合いに出されている。このような社会現象，すなわち，自分らしさを祭り上げ，追い求める風潮を批判する社会学者は少なくない。しかし，本論文では，自分らしくあることが個人の心理的な健康にとって重要であることはかなり強力に示唆されている。個人の心理的健康，あるいは不健康を考慮するに当たっては，自分らしさに注目することがひとつの観点として，重要な意義を持っているということである。

「よく在る」という概念は曖昧であり，様々な意味をもっている。そうした中で，本来感<sup>1</sup>は古くから心理臨床の領域で重要視され，現代社会でも多くの人に追求されている。この現象に対して，本来感が well-being と密接な関わりを持つことを示した本論文の知見は，ひとつの解釈を与える。すなわち，自分らしくあることは生き生きと生活し，安心して対人関係を過ごし，自己の成長に携わることをもたらすと捉えられる。逆に言えば，自分らしくいると感<sup>2</sup>じられなければ，精神的健康は阻害され，対人関係につまずきやすく，自分自身に対する不安に苛まれているということが出来るかもしれない。もちろん，因果の方向性を結論できる知見を本研究は示していないので，精神的な健康や良好な対人関係が本来感に影響しているという可能性も十分にある。むしろ，双方向的に絡み合っているというのが自然な解釈であろう。しかし，とにかく，このような精神的な要素との密接な関係ゆえに，本来感は追求され，重宝されるものとして様々な領域，人々，時代において捉えられている，と言うことはできるだろう。

#### 自己の観点から発達を捉える知見として

【研究 8】では，横断的な検討によって，本来感とその諸関連因について発達的な資料を得ることができた。その中で，本来感は年代とともに

に上昇し、本来感に影響する要因についての質的な年代差が認められた。この知見は、自己のあり方が発達的な段階と密接に関わっていることを反映したものとして捉えられる。その意味で、人間の発達理解に対して、自己の観点からひとつの理解枠を提示しうる可能性を示した知見として、学術的な価値が与えられるだろう。

## 最終章 第3節

## 人間支援の営みへの含蓄

本論文は、心理臨床場面での実践において即座に適用できるような知見を含んではいない。なぜなら、人間はそれほど単純な存在ではなく、心理臨床場面では個に応じたきめ細かい査定が求められるからである。そしてまた、それぞれの研究から得られた結果はたった1回の質問紙調査によって導かれたものであり、また、第4節で述べるように、本論文には色々な問題点が潜んでいるからである。本論文における7つの研究による結果は「実証的な検討の末、そのようなことが示されることが一度はあった」という程度のものであり、【研究8】での追試によっていくらかの確認はとれたものの、今後のさらなる追試が必要であることは言うまでもない。そうした交差的妥当性を踏まえた上で、本研究で得られた知見は本当の知見となる。しかしながら、以上の点を了解しつつも、本研究が示す知見の潜在的な利用可能性について述べておく。

**精神的な障害にかかわる全般的要因としての自分らしさ**

前節で再三述べたように、本来感は精神的健康など、様々なポジティブな指標との強力な関連性が示されている。これは、予防と介入を含む臨床実践において、本来感という心理的特徴に着目することの意義を示す。約60年前から人間性を重視する臨床家が主張してきたことに、エビデンスが与えられたのである。すなわち、個人を見立てる上でのひとつの着目点として本来感は様々な含蓄を有している、ということに実証的な裏づけが与えられたと言えよう。決して前面には出てきてはいないも

のの、DSM-IV-TR 精神疾患の診断と分類の手引き (American Psychiatric Association, 2003) では、自己や自尊感情、自己感覚という言葉が、様々な精神障害の診断基準の中で散発的に使用されている。ある障害に特異的なものではないという点で、本来感や自己という観点は診断的価値を持ちにくい。しかし、中井・山口 (2001) が述べているように、個人の心理的障害を考慮するにあたっては、特異的要因と全般的要因の両方を考慮する必要がある。中井・山口 (2001) が述べている全般的な要因としては、睡眠や食欲といった生理的な側面であるが、自己という観点は心理的なレベルでの全般的な要因といえるかもしれない。このように捉えると、どのような精神障害も、なんらかの自己感覚の変動と関連していると捉えられるかもしれない。本来感の心理的特徴を記述した本論文の知見は、臨床での人間理解にとって有益なものと位置づけられる。

#### 査定道具としての本来感尺度

上に述べたように、本来感が臨床現場で注目する価値があるとして、その程度をアセスメントできることは更に実際的な人間理解に貢献するであろう。もしある人の自分らしくある感覚を測定したい場合、本論文によって妥当性が確認された伊藤・小玉 (2005) の本来感尺度が推奨できる。勿論、この尺度は本来感という構成概念の集団間における量的な変動を捉えるために開発されたものであり、個人の処遇を決定するために作成されたものではない。それゆえ、個人の本来感を量的に精確に捉えるには充分ではないかもしれないが、参考程度としてならば使用に耐えうるだろう。なにより、資料 K 『補章』で報告されているように、数回の調査を得たデータの蓄積があり、各年代、性別に応じた記述統計データと比較参照することが可能である (【研究 8】)。

**自分らしさに悩む人間を見立てる際にヒントとなる知見として**

社会的に不適応を起こしている人が集まりやすい臨床現場においては、本来感が低い人がやってくることが多いであろうと予想される。本論文の知見は、自分らしくないという感覚に思い悩んでいる人を理解することに寄与できると思われる。例えば、【研究1】、【研究2】、【研究3】では自分らしくあると感じている人、そうはあまり感じていない人の実生活上での行動がいくらかは示唆されている。自分らしくあるとはあまり感じられていない人は、親しくはない(と感じる)人という機会が多く、いつも自分の望まない活動に強いられているかも知れない(【研究1】の知見)。また、あまり自分らしくあるとは感じられていない男子大学生は、日々つまらなく過ごし、友人と過ごす時間が少なく、不健康な生活を送っているかも知れない(【研究2】の知見)。あるいは、そうした人は対人関係上で自分を出すことができず、むしろ対人関係から退却していたり、あるいは過度に人に依存したりしているのかも知れない(【研究3】の知見)。

【研究4】、【研究5】、【研究6】では、本来感に関わる自己状態、すなわち内的コンディションが明らかとなった。この知見を援用すれば、本来感が低くそれを問題に感じている個人は、自己概念の中核が他律的な経験によって支配されている可能性が高く(【研究4】の知見)、自分で物事を決断することに不得手で、自己を向上させ改善しようという以前に、自己に対して混乱している可能性が示唆される(【研究5】の知見)。また、自己の過去や、成長しようとして頑張ったり、何かに打ち込んだり、未来に目標をもつことにおいて、自己価値感が感じられないでいるかもしれない(【研究6】の知見)。

さらには、【研7】や【研究8】では、本来感の低い人の精神的健康は様々な局面で阻害されており、例えば、抑うつ・不安感情が高く、無気力で、身体的な疲労も蓄積させている可能性があり、さらにはそうしたストレス反応を不適切な対処行動により悪化させている可能性がある（【研究7】の知見）。そして、生活に対してポジティブな感情を持たず、ネガティブな感情を絶えず抱えているのかもしれない（【研究2・3】の知見）。

以上のような知見は、臨床場面での人間理解、見立て、あるいはケースフォーミュレーションの一助となるだろう。

#### 個人の本来感を援助する予防・介入のヒントとなる示唆

本論文の知見を総合的にみると、本来感をもたらす諸要因は大きく3つに分けられると思われる。それは、【研究1】で典型的に見られたように、人間関係、実存の発揮、そして心身の機能維持である。それゆえ、臨床実践において、本来感に問題のある個人とともに仕事をする場合、対象となる個人の人間関係、実存の発揮、心身の機能維持に注目することがその援助の第一歩となるだろう。

ある人は人間関係上で自己の存在を認められていなかったり、弱さが出せなかったり、自身の意見を抑制している状況が自分らしさを疎外しているかもしれない。ある人は、意味があると思える自身の活動を選択できずいたり、有り得ないような理想の自己を目指して、その遠い現実打ちひしがれていたり、自身の内的な資質を生かし切れていないことが本来感を低下させているかもしれない。またある人は、何らかの喪失を経験したために落ち込みの状態にいたり、重い病に伏せていたりするために自身に対して肯定的に「らしさ」が感じられないかもしれない。

とりわけ、単純な身体的、精神的疲労が本来感の低下と関連していたことは興味深い。これは、自分らしさに悩む個人に対する臨床実践の介入においては、自己という抽象概念を云々するよりも、とにかく身体的、精神的な休息を確保することが求められるということを示唆している。

また、【研究6】の研究で示されたように、個人の自尊源を査定することで、優越感という脆い自己肯定感から、本来感という安定した自己肯定感へと移行させることが可能となるだろう。例えば、摂食障害の特徴として、自尊感情が身体イメージに過度に随伴しており、その自尊感情は他者比較を伴う優劣の感覚であることが指摘されている (Patrick et al., 2004)。この場合の介入としては、優越感から脱却し本来感の獲得を目標として設定し、身体イメージ以外にも自尊源を持たせ、特に、それが内的な自尊源に移行させるという戦略が立てられる。身体醜形性障害でもこの摂食障害と同様のことが指摘されており (Roberts, 2006)、これにも適応可能であろう。また、精神障害に至らずとも、そうした害ある自尊源によって、必要以上に個人の本来感や自己感覚が阻害されている場合が考えられる。そうした場合にも、本論文で作成された自尊源尺度を通じた査定によって、その介入ポイントの同定が可能となるだろう。

先に、自分らしさに悩む人の見立てへの寄与を述べたが、その見立てポイントのひとつひとつが介入ポイントやその仕方の情動的価値をもつ。本論文は、こうした多面的介入点を示唆し、その観点のヒントとなる知見を含んでいる。資料Lに、本来感と諸変数、諸項目との相関を一覧表として提示する。この一覧表をチェックリストとして利用することで、介入ポイント同定の一助となりうるだろうと期待している。

**人間が営む様々な現場への応用への示唆**

本来感が特に危機に晒されやすい職域がある。それは、人間を援助する際に“自己”を用いるような職域である。“自己”を用いるというのは、援助手段に当人の人間的なかわりが求められるということである。より具体的には、当人の感情や思い、気持ちを援助の一手段とするということである。例えば、心理臨床場面でセラピストが“わたしはあなたのことが重要だと思っているし、あなたは生きていていい存在で、もっと元気になってもいいと考えている”ということ伝えることは、クライアントに対して一人の人間として接していると捉えられる。その意味で、ひとりの人間として“自己”を使っていると言えるだろう。そのような対人援助職としては、看護、介護、教育が代表的なものとして挙げられる。もっと広く捉えれば、医療や、対人サービスが求められる人を接待する全ての職域が含まれるであろう。さらには、人間関係を土台としたチームでの共同が求められる企業での仕事も含まれ、実際、リーダーシップ研究や、コーチングの分野で、本来感は重要な変数として取り上げられるようになってきている。このように、本来感が問題となりうる職域はかなり広い。

上記に挙げたそれぞれの職域には、それぞれ求められる技能、対応、ふるまいなどの特徴が異なる。各領域での本来感を考慮する際、その職域でのどのような特徴が危険因子となるのかについて、把握する必要があるだろう。本論文の資料Lに提示したチェックリストや、本論文が示した様々な知見は、そうした観点から危険因子を検討することに利用できるだろう。



## 最終章 第4節

## 本論文の限界と今後の展開

本節では、本研究の問題点と今後の課題を論じていく。

**行動レベルと自己構造レベルでの欺瞞的な本来性**

尺度に対して嘘の、見せかけの、本来的でない回答がなされることがある。本来感尺度にとっても、この問題は当てはまる。もしかしたら、本来感尺度に対して非本来的な回答がなされているかもしれない。本論文で示された本来感と様々な変数との関連性は理論的に解釈できるものであり、そうした懸念が前面に出るものではないと判断される。しかし、かといって、必ずしもそうした懸念が解消されるわけではない。

もし、本来感尺度に非本来的に回答するという場合、2つの場合が考えられる。ひとつは、他者の目を気にし、社会的に望ましい形で回答を示そうという、自己呈示的な場合である。これは、外的なまなざしを懸念する行動レベルでの非本来性と言うことができるだろう。本論文では、個人が特定されないことを教示した上で調査を実施しているため、こうした行動レベルでの非本来性は研究知見に大きな影響を与えていないと想像できる。また、こうした自己呈示的な行動は、本来感尺度だけでなく、ストレス反応や、自己形成意識など、他の尺度にも同様に反映されると考えられる。このように、行動的な非本来性はすべての尺度に対して一様にその影響が反映されるため、この問題点は本研究だけでなく、質問紙を用いた研究すべてに言えることである。このように、先行研究と同じ土台に立っているという意味では、他の研究との比較照合は保た

れているといえなくもない。

非本来的な回答が示されうる場合のもうひとつとして、当人さえも非本来的であると認識していない場合が考えられる。これは、自己意識内での分裂としての非本来性と捉えられる。自己呈示的な場合と異なり、この自己分裂的な非本来性は、本論文にとっては大きな問題点を提示すると考えられる。本論文で採った本来感の操作的な定義は、本来感尺度で測定する数値である。これに対して、自覚的に偽るという意味で非本来的であれば、当人が自覚しているという意味で、その本人の本来感自体には矛盾がない。しかし、当人さえ意識しない範囲で非本来性が生じているということは、自己に対する基本的な感覚が機能していないということになる。本来感を「腹減った」のアナロジーで考えると、飢餓状態にあるにも関わらず「お腹一杯」と言っていたり、「お腹一杯」であるにもかかわらず「腹減って仕方がない」と思っている事態にいる、ということである。この状態は明らかに異常であり、機能的に欠陥が起きている。果たしてこのような乖離現象が生じうるのかは疑問であるが、潜在的な問題として考慮しておく必要があるかもしれない。自我障害は統合失調症に見られる基本症状であるが、このような精神医学的知見と本論文の知見がどのように接続され、説明されるのかは、今後の大きな課題と考えられる。

### 多面的な検討方法による研究

本論文での実証的検討は、すべて質問紙調査を方法としている。これは、大規模に、簡便にデータを収集できるという点で、本来感研究の先駆けとなる本論文には適していたと言えよう。ある程度のデータが蓄積された今、次の研究段階としては、他の方法によってデータを集めるこ

とで、本研究で得た知見を相対化し、深化させる必要があると言えるだろう。質問紙調査の弱点としては、人間全体としての像を個性記述しにくいという点と、行動的事象を観察できないという点が挙げられる。前者の弱点に対しては、個人に対する多角的な質問を通じた面接法や、臨床実践などでの、関与しながらの観察による個性記述的検討が求められる。後者の弱点に対しては、様々な誤差変数を統制した実験的検討が求められる。また、先に自己感覚についての意識と無意識での乖離、あるいは自我障害について軽く述べたが、こうした無意識過程を捉えうる方法論にも注目できるかもしれない。そうした方法としては、脳のシナプス結合の強度を理論的に仮定して、それを実験的に測定するストループ課題や、潜在連合テストを考慮してもいいかもしれない。また、近年では社会的認知や自己意識についての大脳生理学的知見が生み出されつつあるが、そうした流れで採用されている機能的磁気共鳴画像などの測定機器を導入することも考えられる。こうした方法による知見が加わることによって、より全人的に本来感の理解が可能になるだろう。

### 心理療法家の本来性

上に述べたように、面接法や関与しながらの観察による方法が求められるが、そのフィールドの一つとして、心理臨床に携わるセラピストの本来性・本来感を記述することが重要であると考えられる。心理臨床の場面で、クライアントとセラピストの両方にとって本来感は重要とされる (Truax & Curkhuff, 1967)。その中でも、セラピストの本来性は、クライアントの安心感を高め、自由に自己を語り、その結果、感情的な気づきをもたらす要素として位置づけられている (Greenberg & Geller, 2001)。学派により治療的方法論、態度は異なるものの、こうした意味では、心

理臨床行為に従事するセラピストとは、本来性を体現するもっとも特徴的な職業者、あるいは、本来性技術者、とでもいえるのではないだろうか。

しかし、治療場面において、本来的な自己と、職業的な役割・職業的自己像との葛藤が起こることがしばしばある。例えば、セラピスト要因の逆転移（大谷，2004）はその典型であろう。このとき、セラピストはこの本来性の危機にどのように立ち向かうのであろうか。また、セラピストの本来性はどのように訓練され、精錬されていくのであろうか。こうした見地による実証的検討はほとんどなされていない。今後、切り開かれることが期待される。同じラインの研究として、本来性の天才とも言うべき超熟練セラピスト（Master Therapist）の研究が参考となるかもしれない。

### 本来性と本来感

本論文では、本来性ではなく、本来感を問題にして扱ってきた。それは、本来性が定義不能であり、個人の主観的経験量という抽象レベルでの検討でなければ、実証的な研究の俎上に乗せられないという研究遂行上の制約からであった。その人が自分らしくいる、ということと、その人が自分らしくあると感じている、ということは厳密には異なる。その人にとっても、他の誰にとっても、その人がその人らしいという場合に、その人は客観的にオーセンティックである、といえる。しかし、自己意識と他者評価にずれが生じる場合もあるかもしれない。本論文の結果は、他者がどう思おうが本来感は個人の精神的健康にとっては重要であるということを示している。しかし、自己愛人格障害の人にしばしばみられるように、その人が他の人に大きな社会的迷惑を与えているかもしれな

い。また、人格障害というまでに極端でなくとも、自己を優先する余り社会性に問題が生じている青年を観察する知見もある(土井, 2004)。【研究6】では、自己愛人格目録の下位尺度である優越感と本来感との間に弱い正の相関関係がみられており、実際上の社会的行為と本来感との関係性については、留意しておくべきだろう<sup>1</sup>。

本来性という概念は、「なにが本当か」という永遠の問いを誘発するという意味で、客観的に定義不能である。しかし、Kernis & Goldman (2006)は、“素直さ”という観点で見事に記述的に定義している。すなわち、情報知覚レベルでの素直さ、情報処理レベルでの素直さ、行動レベルでの素直さ、対人関係レベルでの素直さとして、「その人がその人として偽らずにその人らしく生きている」という状態象を定義している。この定義はこれまでの研究にはない記述性、客観性を持っていると考えられる。また、概念レベルとしても本論文で扱ってきた「その人のなんとなく感じている自分らしさの感覚」という本来感よりも具体的である。今後は、こうした記述的な観点による本来性と、全般的な本来感との位置付け、関係性を整理していく必要があるだろう。

また、本論文では、本来感の内容・中身 (content) を問題としていない。すなわち、何を持って本来的であるのか、という点については不問に付しておいたままであった。それは、そうしたコンテンツは個人により質的な差異があると予想されるため、主観的経験量としての個人差を扱う際には、統一的な基準として本来感を扱えないからであった。しかし、今後の研究の方向性として、敢えて、そのコンテンツの質的相違に目を向けていくことも、本来性の理解を推し進めると思われる。ある人

<sup>1</sup> ただし、本来感と優越感との間の構成概念的な相違は【研究6】によってかなり明確に示されている。個人を理解し見立てる際には、本来感と優越感が共存するという点で、ここでは注意を喚起している。

は素直でいられる自然な自分を本来的と捉えるかもしれないし、ある人はなにかに熱中することを本来的と捉えるかもしれない。そうした質的相違は、なんらかの行動的結果の相違をもたらすのではないだろうか。本論文の【研究6】では、自尊心のコンテンツの質的な差異を「自尊源」という概念で捉え、各コンテンツの特徴を明らかにした。本来感のコンテンツを考慮する上で、この研究モデルは参考になるだろう。

### 本来感の作用機序の解明

本研究が生み出したひとつの疑問点として、女性においてはほとんどのライフスタイルと本来感との関連性がみられず、さらに、活動がポジティブ・ネガティブ感情をもたらすかどうかという点も、本来感とはほとんど関連がなかったという【研究2】の知見が挙げられる。この点についての考察としては、女性は自身の経験についての意味づけが複雑であり、活動が面白いものであったり落ち着けるものであったりしても、それだけでは本来感にはつながらないのではないかと推測された。つまり、女性においては経験を処理する何らかの認知的過程（例えば、「自分らしくあるよりも女性らしくあらねばならない」という性役割意識）が媒介とされ、実生活での体験と本来感が関わっているのではないかと、ということである。今後はこうした実際の経験と本来感とを媒介する過程について、より詳細な検討が求められる。

このような、情報過程やメカニズムを考慮する必要性は、本来感と精神的健康との関連性を考える上でも導入されるべきものと考えられる。先行研究、ならびに本研究において、本来感は精神的健康との強固な関連性がみられている。ではなぜ、本来感が高いと精神的に健康になるのであろうか。どのようにして、本来感の高いことが精神的健康に寄与し

ているのだろうか。その一部は、【研究7】の考察において論じられたように、高い本来感をもたらすようなリラックスした状況や、本来感が高いことによる経験への開放性や情報処理の精確さなどが寄与しているのかもしれない。しかしながら、そのメカニズムについては推測の域を出ておらず、なにより曖昧模糊としている。

近年、自己制御 (self-regulation) という自己のメカニズムを重視する観点から、神経心理学や認知心理学の知見を応用して、外的情報の処理過程や、行動の統制過程の具体的様相に焦点を当てる研究が盛んになってきている (c.f. Baumeister & Vohs, 2004)。例えば、実行機能 (executive function) のひとつとして作動記憶の実動性が操作的に扱われているが、こうした、認知的機能に注目できるかもしれない。自分らしさを感じられない状況には様々な自己の内的構造が想定されるが、そのひとつには、自己概念の認知的混乱が考えられる。すなわち、様々な自己概念が混沌として整理されていないために、なにが自分であるのかわからなくなっているという状況である。メモリに余裕がないとコンピュータの動作速度が落ちるように、未整理の自己概念の数々が余計な認知的資源を枯渇させたり、情報処理の有効性が阻害させたりすることが想定される。

また、認知機能の他にも、感情機能として、本来感の高さによる感情調整 (affect regulation) の有効化も考えられる。これについても、社会心理学での知見が提示されつつあるが、心理療法のひとつである感情焦点療法 (Emotion Focused Therapy; Greenberg & Paivio, 1997) ではより実践的な価値を持つ理論化が進んでいる。感情焦点療法では、感情を味方につけ、上手に処理することで自己感覚が強く抱かれることが目標とされている。これは、本来感の促進にもつながるものと考えられ、今後、その知見と本来感との位置づけが期待される。

上記に挙げた行動機能、認知機能、感情機能の他にも、人間の機能には自律神経系や免疫系などの生理機能が含まれる (Padesky & Mooney, 1990)。本来感がこれらの研究の中で位置づけられたとき、本来感と実際の経験や精神的健康とをつなぐメカニズムが明らかにされることと期待できる。

### 理論化へ向けて

本来感研究が目指す終着点とは、どこだろうか。明示可能な一つの達成状態は、本来感が理論として了解されるという地点であろう。理論として了解される、というのは、本来感の明滅、時間的変容、状況的変容、他の概念との差異性などが体系的に筋道だって説明され、それが、人間を理解する上で、心理臨床の行為の上で役に立つという要件を満たしている地点といえるだろう。もっと欲を言えば、時間・空間・文化的なきめ細かい記述と、それを説明する統一的な枠組みが求められるだろう。そこに到達するまでに、残されている最低限の検討課題は以上に述べてきた。他には、以下のような検討課題が挙げられる。

**文化差** 本来感、あるいは本来性についての国際比較調査は現在のところ存在しない。日本人に特有な本来感のあり方や、本来感に関連する諸要因は存在するのであろうか。自己の把握のされ方について、文化的自己観理論 (Markus & Kitayama, 1991) が欧米と東アジアでの決定的な差異を前提としており、今後は、本来感についてもそのような相違が見られるのか検討する必要があるだろう。

**縦断的な記述** 本論文では、“発達”という観点から本来感の年代的な特徴をみてきた。しかし、これは横断的な方法によるものであり、それが世代的な特徴であるのか、通時代的に見られるものであるのかは結



論できない。コホートを作り、リアルタイムに個人の本来感、そしてライフイベントを調査していくことで、発達的な特徴がより明らかになるであろうし、より発達力動のダイナミズムを視野に入れた検討が可能となるだろう。

**新生児、乳児、児童、思春期の知見** 本論文で対象としたのは、大学生以上の人間であった。自己と外界を区別できるという意味での自己感覚は生後すぐに始まるとされ、また、認知面で自己意識が急激に発達するのは思春期である (Harter, 2002)。さらに、自己が社会化され、行動レベルで多面性、仮面性が表れてくるのは高校の時期であると考えられる。これらの発達、されてしかるべき道であり、それが達成されないと機能的不全が起こる。自分らしくある感覚もまたその影響を受けるだろうと予想される。このように、より若い年代での自己意識の問題と本来感との関係性を説明することも求められるだろう。

**高齢者、死への意識と本来感** 本論文に参加していただいた最年長者は94歳であった。死を前にした時、人の自分らしさはどのような影響を受けるのだろうか。緩和ケアでは、痛みを緩和させるだけでなく、その人がその人らしく生を全うできることが重要であろう。まさに自己が消滅しようというその間に直面したとき、人間はその自己感覚をどのように扱うのであろうか。

**時代的・文明的環境との関係** 私たちは、現在、猛烈な文明的発展の中で生きている。100年前、心理学まだほとんど存在していなかったし、ラジオもテレビもなかった。携帯電話、インターネットが普及したのは最近10年であり、ここ数年で「ネット上での自己生活」とも言えるブログやソーシャルネットワーキングサービス、オンラインゲームが定着した。Gergen (1991) は、近年の多様化する社会において、自己もまた多

様化し、分裂していく様子を論じている。そのような文明の発展とともに、自己は、本来感は、どのように変容を強制され、また、適応していくのであろうか。

**進化論的な説明** そもそも、自己感覚は人間の生存上、どのような恩恵をもたらすのであろうか。人間は、自分らしく感じる必要があるのであろうか。ひとつ、自分らしくある感覚の進化論的な高揚を挙げるとすれば、多様性の創造が挙げられる。生命体はその生を存続させるためには、ありとあらゆる天変地異、環境への適応が必要とされる。そのためには、暑さに強い生命体、酸素濃度の低い状態に強い生命体など、種の多様性が求められる。各人間が自分らしさを持ち、その低下が心理的な苦痛を生み出し、その意味で本来感への動機づけがあると考えるならば、その結果、その人がその人特有の人間として生きることを志向させることをもたらすと考えられる。各人間が他とは違う特徴をもつ存在を志向すれば、それだけ多様性が創造される。多様性が創造されれば、その種の、環境への対応可能性は増大するだろう。

**哲学、現代思想、社会学など様々な学問領域での知見との接合** 上記の進化論を取り入れた進化心理学の登場や、筑波大学の再編ではヒューマン・ケア科学専攻として教育学、医学、心理学などの諸分野が統合されたように、学問分野の解体と再生が目覚ましく進んでいる。自己についての知見は、なにも心理学に限るものではない。Authenticityという言葉を、最も強烈な学術的な衝撃とともに提示したのはハイデガーであろうし、その前後にはキルケゴールやサルトルの仕事が指摘できる。その後、文芸論ではトリリングが、歴史学ではアドルノが、社会学ではホックシールドが、政治思想ではテイラーがそれぞれの学問分野からAuthenticityを探求している。第1章ではごく微量ながら、そのような知

見に触れた。しかし、残念ながら、本論文では他学問領域における先人の仕事を取り入れることは出来なかった。今後、それらの貴重な仕事と心理学の知見を接合させ、人間の本来性の理解を推し進めることが求められよう。

**19865109875618467130450185612387430497 光年後の本来性** さて、未曾有の文明的発展の中、これからの私たちはどのような自分らしさを持つのであろうか。それでは、一体、いつまで本来感は人間にとって重要な位置を占めるのであろうか。100年後、人間はオーセンティックでいるだろうか。1000年後の世界では、現代社会と同じように、自分らしさが問題となるような世界なのだろうか...

#### 各分野での応用に向けて

話がやや大きくなりすぎたが、人間が活動する諸領域における本来感を丁寧に、具体的に検討することも重要であろう。とりわけ、実践上で有益な知見をもたらすことが期待される。たとえば、先に述べたように、リーダーシップ、コーチングの研究領域があり、これは、産業界全体を包含する巨大な研究市場である。具体的には、職場での上司部下関係、チームワークの効果的機動、営業職におけるへつらいなどが研究トピックとしてあげられる。また、心理臨床領域に限らないヒューマン・ケアの諸領域である。とりわけ、自分自身を援助資源のひとつとする領域で本来感が問題となるだろう。そうした領域のとしては、教育分野、看護分野、福祉分野が挙げられる。領域特有状況の中で、何が本来感を促進させたり阻害させたりするのか、本来感はその領域でのパフォーマンスに重要であるのか、など、検討すべき事項は多く残されている。

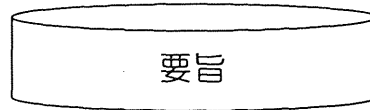
### 世界の本来性-投影される本来性

チョコレートの本来性、本来性を求めたバックパッカー、など、本来性は自己だけでなく、世界の様々な対象へと投影されている。序章で見たように、様々な商品の宣伝文句に「自分らしさ」のメッセージが織り込まれている。また、1964年のベニス憲章（日本イコモス国内委員会仮訳、1964）、オーセンティシティに関する奈良ドキュメント（文化庁仮訳、1994）において主張されているように、文化財を人間にとって価値あるものとして認定する際、対象となる建築物や遺跡は、そのオーセンティシティが吟味される（文部省、2000；文部科学省 資源調査分科会 文化資源委員会、2003）。そこでは、単に偽りに作られたかどうか、というだけでなく、その文化遺産のもつオーセンティシティの査定として、“形態と意匠、材料と材質、用途と機能、伝統と技術、立地と環境、精神と感性、その他内的外的要因を含むであろう。これらの要素を用いることが、文化遺産の特定の芸術的、歴史的、社会的、学術的次元の厳密な検討を可能にする（p.2）”と述べられている。その遺跡らしさまでが審査の対象となる。

さて、果たして、この博士論文は本来的であるだろうか？

本当に伊藤正哉という人間が執筆したのだろうか、博士論文としての諸条件は満たされているのか。われわれは、それをどのように判断しているのだろうか...

このように、「それらしさ」は何も自己にだけ求められるものではない。世界に対して投影される本来性、それを消費し、審査するという現象について、心理学的にいかにか説明されるのだろうか。



本研究の目標は「自分らしくある感覚（本来感）」に関する心理過程を明らかに、統括的な知的土台を構築することであった。

序章では現代日本社会の「自分」にまつわる社会現象・言説が取り上げられ、「自分らしさ」の心理過程を実証的に検討する必要性が指摘された。第1章では「自分」に関する言葉を整理し、自分らしくある感覚（本来感; *Sense of Authenticity*）が本研究の中心に据えられた。そして、先行研究や心理臨床場面における本来感の位置づけが整理され、その操作的定義として伊藤・小玉（2005）の尺度が選択された。以上を受け、第2章では本研究が検討する5つの目的（本来感概念の明確化、本来感が関わる実生活状況と自己状態の同定、本来感と精神的健康との関係、およびそれらの発達的な検討）が抽出された。

以上が第1部『理論的検討』である。

第2部『実証的検討』では、第2章における議論が8つの研究に割り当てられ、実証的に検討された。

第3章では本来感と実生活状況との関係が検討された。第1節【研究1】では自由記述調査により、自分らしくいる・いないと感じる状況にかかわる要因として、対人関係の親密さや温かさ、生活や活動の充実さや好ましさ、心身の状態の良好さが示唆された。第2節【研究2】ではライフスタイルが取りあげられ、男性では友人との時間共有や健康的な生活が本来感と関連していることが示唆された。しかし、女性ではほとんどのライフスタイルとの関連が見られなかった。第3節【研究3】では文化的自己観を踏まえ、本来感に影響する対人関係性が検討された。結果、関係上で自己を積極的に表現することが本来感を促進させ、他者か

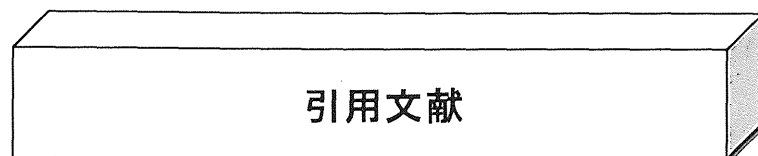
ら撤退した自己閉鎖的な関係や、他者に依存し過ぎる関係は本来感を低下させることが示唆された。さらに、協調優勢者においてのみ、他者に優しく接する関係が本来感をわずかに促進させることが示唆された。

第4章では本来感に関わる自己のあり方が検討された。第1節【研究4】では自己形成経験が取り上げられ、長期的な期間に継続した活動において、それが自律的になされた場合には本来感が育まれ、他律的になされた場合には本来感が阻害されることが推察された。第2節【研究5】では主体的な自己形成に対する本来感の影響が検討された。結果、本来感 は 自己の新しい可能性を追求し、自分の欠点を改善し、自分で物事を決断することを促進させることが示された。第3節【研究6】では、自己価値感の拠り所を指す、自尊源に着目した。そして、大学生の自尊源を体系的に整理してこれを尺度化し、これを用いて本来感と優越感との概念的相違が検討された。その結果、本来感 は 内発的な性質を有し、優越感 は 外発的な性質を有する自己肯定感であることが示唆された。

第5章【研究7】では、ストレス反応およびその対処行動と本来感との関係が検討された。結果、本来感が無力的認知・思考、抑うつ・不安感情、身体的反応を軽減させることが示唆された。さらに、本来感の高低によって、いくつかの対処行動の効果が影響されることが示唆された。また、本来感とアイデンティティの弁別性が確認された。

第6章【研究8】では、以上の実証的検討が発達的な観点から追試された。その結果、本来感 は 年齢と共に上昇すること、本来感の関連因にはさまざまな年代差が見られることが示唆された。

第3部『総合的考察』では8つの研究がまとめられ、本論文の知見が持つ学問的寄与、人間援助の実践への寄与が指摘された。そして最後に、本論文の問題点を指摘すると共に、今後の研究発展の方向性を明示した。



- Across 1998 増殖する「ネオフリーター」の実態 “自分探し”のモ  
ラトリアム人間から“幸せ探し”のハッピー・リアリストへ Across5  
月号, 28-35.
- アドルノ, T. W. 笠原賢介 (訳) 1992 本来性という隠語—ドイツ的な  
イデオロギーについて 未来社 (Adorno, T. W. 1979 *The jargon of  
authenticity*. Evanston: Northwestern University Press. )
- AERA 2001 20代が追う夢「自己実現」 AERA12月17日号, 8-11.
- American Psychiatric Association (編) 高橋 三郎, 大野 裕, 染矢 俊幸 (訳) 2003 DSM-IV-TR精神疾患の分類と診断の手引 医学書院 (American Psychiatric Association (Ed.) 2000 *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. :Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV-TR*. Washington, D.C. : The Association)
- an・an 1999 「私って、誰？」 an・an , 1185.
- an・an 2003 超最新版! 血液型でわかるあなたの"真実(インサイド)".  
an・an , 1376.
- 安藤清志・押見輝男 (編) 1988 自己の社会心理 誠信書房
- Antonovsky, A. 1979 *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Aranda, S. K., & Street, A. F. 1999 Being authentic and being a chameleon: nurse-patient interaction revisited. *Nursing Inquiry*, 6, 75-82.
- Arndt, J., Schimel, J., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. 2002 The intrinsic self and defensiveness: Evidence that activating the intrinsic self reduces

- self-handicapping and conformity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **28**, 671-683.
- 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.
- Arnett, J. J. 2000 Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, **55**, 469-480.
- Aspinwall, L., & Taylor, S. 1992 Modeling cognitive adaptations: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**, 989-1003.
- 浅野智彦 1999 雑誌言説における「私」の構成 東京学芸大学紀要 第3部門 社会科学, **50**, 29-39.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. 2004 Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, **72**, 576-602.
- Baumeister, R. F. 1987 How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 163-176.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.) 2004 *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. 2003 Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, **4**, 1-44 .



- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. 1993 When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**, 141-156.
- BIG tomorrow 「男のホンモノ商品学」講座 「靴」 デザイン, 機能, クオリティ こだわりの足元で自分らしさを主張する BIG tomorrow5月号, 163-167.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. 1991 Measures of self-esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*. San Diego: Academic Press. Pp.115-160.
- Bleiberg, E. 1984 Narcissistic disorders in children. *Bulletin of the Menninger Clinic*, **48**, 501-517.
- ブロス, P. 野沢栄司 (訳) 1974 青年期の精神医学 誠信書房 (Blos, P. 1962 *On adolescence: A psychoanalytic interpretation*. Oxford: Free Press of Gloncoe.)
- Bracken, B. A. 1996 Clinical applications of a context-dependent, multidimensional model of self-concept. In B. A. Bracken(Ed.) *Handbook of self-concept*. New York: John Wiley, 493-503.
- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. 2002 Intentional self-development: Exploring the interfaces between development, intentionality and the self. *Nebraska Symposium on Motivation*, **48**, 31-75
- ブルノー, F. J. 安田一郎 (訳) 1989 実例心理学事典 青土社 (Bruno, F. S. 1986 *Dictionary of key words in psychology*. Boston: Routledge & K. Paul)
- 文化庁 (仮訳) 1994 オーセンティシティに関する奈良ドキュメント

- (文化庁仮訳) [http://www.bunka.go.jp/1kokusai/pdf/nara\\_Nara\\_j.pdf](http://www.bunka.go.jp/1kokusai/pdf/nara_Nara_j.pdf)  
文芸春秋9月臨時増刊号 2001 新幸福論ほんとうの幸せとは? 全編  
書き下ろし123人の「自分らしく生きるヒント」 文芸春秋社
- Bulter, R. N. 1963 The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, **26**, 65-75.
- Buss, D., & Chiodo, L. 1991 Narcissistic acts in everyday life. *Journal of Personality*, **59**, 179-216.
- California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social Responsibility. 1990 *Toward a state of self-esteem*. Sacramento: California State Department of Education.
- Cigman, R. 2004 Situated self-esteem. *Journal of Philosophy of Education*, **38**, 91-105.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. 2001 Measuring psychological well-being in the Canadian Study of Health and Aging. *International Psychogeriatrics*, **13**, 79-90.
- Cooley, C. H. 1902 *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Cooper, R. K. 1997 Applying emotional intelligence in the workplace. *Training & Development*, **51**, 31-38.
- コスモポリタン 2001 「自分らしさ」が漂う香水を探す。COSMOオリジナルの「フレグランス感性テスト」で診断! コスモポリタン5月号, 52-56.
- Crocker, J. 2002 Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity*, **1**, 143-149.

- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. 2003 When grades determine self-worth: Consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 507-516.
- Crocker, J., & Luhtanen, R. K. 2003 Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college freshmen. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**, 701-712.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. 2003 Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 894-908.
- Crocker, J., & Nuer, N. 2003 The insatiable quest for self-worth. *Psychological Inquiry*, **14**, 31-34.
- Crocker, J., & Park, L. E. 2004 Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth. In M. R. Leary, & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*. New York: Guilford Press. Pp.291-313.
- Crocker, J., & Park, L. E. 2004 The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, **130**, 392-414.
- Crocker, J., Sommers, S., & Luhtanen, R. 2002 Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth in the graduate school admissions process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **28**, 1275-1286.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. 2001 Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, **108**, 593-923.

- Cross, S. E., Gore, J. S., & Morris, M. L. 2003 The relational-interdependent self construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 933-944.
- ダカーポ 2000 ほんとうの自分 “ぼんやり” 不安社会… 「自分」の居場所はありますか ダカーポ, **456**, 4-17.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1990 A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, **37**, 237-288.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1995 Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York: Plenum. Pp.31-46.
- 土井隆義 2004 「個性」を煽られる子どもたち 親密圏の変容を考える 岩波書店
- 遠藤辰雄 1981 人生周期と同一性 遠藤辰雄 (編) アイデンティティの心理学 ナカニシヤ出版 Pp.12-25.
- 遠藤由美 1992 自己認知と自己評価の関係- 重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討- 教育心理学研究, **40**, 157-163.
- 遠藤由美 1999 「自尊感情」を関係性からとらえ直す 実験社会心理学研究, **39**, 150-167.
- 遠藤由美 2002 理想自己の役割 梶田叡一 (編) 自己意識研究の現在 ナカニシヤ出版 Pp.45-66.
- 榎本博明 1982 青年期における自己開示性 (1) 日本心理学会第46回大会発表論文集, 299.
- 榎本博明 1998 「自己」の心理学-自分探しへの誘い- サイエンス

社

- 榎本博明 2000 想起する年代と過去への態度および自己関連尺度との関係 日本性格心理学会大会発表論文集, 72-73.
- 榎本博明 2002a “ほんとうの自分” の作り方—自己物語の心理学 講談社
- 榎本博明 2002b 過去への態度と発達課題達成度との関連 日本教育心理学会総会発表論文集, 33.
- Epstein, S. 1980 The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality. In E. Staub(Ed.), *Personality: Basic issues and current research*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Pp.27-39.
- Erickson, R. J. 1995 The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction*, **18**, 121-144.
- エリクソン, E. H. 岩瀬庸理 (訳) 1973 アイデンティティ—青年と危機— 金沢文庫 (Erikson, E. H. 1968 *Identity: youth and crisis*. New York: W. W. Norton.)
- エリクソン, E. H. 村瀬孝雄・近藤邦夫 (訳) 2001 ライフサイクル, その完結 (増補版) みすず書房 (Erikson, E. H. 1968 *The life cycle completed: a review expanded*. New York: W. W. Norton.)
- Feningstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. 1975 Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **43**, 522-527.
- Frankl, V. E. 1963 *Man's search for meaning*. New York: Simon & Schuster.(Original work published 1939)
- Fredrickson, B. L. 2001 The role of positive emotions in positive

- psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226.
- フリードマン, M. 本明寛・佐々木雄二・野口京子 (訳) 2001 タイプA行動の診断と治療 金子書房 (Freidman, M. 1996 *Type A Behavior: Its Diagnosis and Treatment*. New York: Plenum Press)
- 婦人公論 2001 特集 自分らしく生きる, とは? 婦人公論, **1081**, 29-57.
- Ganzini, L., & Lee, M. L. 1993 Authenticity, autonomy, and mental disorders. *The Journal of Clinical Ethics*, **4**, 58-61.
- Gecas, V. 1991 The self-concept as a basis for a theory of motivation. In J. A. Howard, & P. Callero (Eds.), *The Self-Society Dynamic*. Cambridge: Cambridge University Press. Pp.171-187.
- Gecas, V. 2000 Value identities and social movements. In S. Stryker, T. J. Owens, & R. W. White (Eds.), *Self, Identity, and Social Movements*. Minneapolis: University of Minnesota Press. Pp.93-109.
- Gecas, V. 2001 The self as a social force. In T. J. Owens, S. Stryker, & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research*. Cambridge: Cambridge University Press. Pp.85-100.
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. 1995 Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, **102**, 4-27.
- 月刊エコノミスト 2001 突然一流企業を辞めて勉強に走る悲しき「自分探し」症候群の若者たち エコノミスト 8月28日号, 64-65.
- Gergen, K. J. 1991 *The saturated self*. New York: Basic Books.
- Goffee, R., & Jones, G. 2000 Why should anyone be led by you? *Harvard Business Review*, **78**, 62-70.

- Goffman, E. 1959 *The presentation of self in everyday life*. Garden City, NY: Doubleday.
- Greenberg, J., Koole, S. L. & Pyszczynski, T.(Eds.) 2004 *Handbook of experimental existential psychology*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L., & Geller, S. 2001 Congruence & Therapeutic Presence. In G. Wyatt & P. Saunders. *Rogers' therapeutic conditions: Congruence.V.1* .Pp.131-149 PCCS Books. Ross-on Wye. Herefordshire.
- Greenberg, L., & Paivio, S. 1997 *Working with emotion in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- 萩生田伸子・繁榊算男 1995 因子数選択のための新基準の提案 日本心理学会第59回発表論文集, 439.
- Harter, S. 2002 Authenticity. In C. R. Snyder, & Lopez, J. Shane, (Eds.), *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press. Pp.366-381.
- Harter, S. 1997 The personal self in social context: Barriers to authenticity. In R.D. Ashmore, & L. Jussin (Eds.), *Self and Identity: fundamental issues*. New York: Oxford University Press. Pp.81-105.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G. 1996 A Model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false behavior. *Child Development*, 67, 360-374.
- Harter, S., Waters, P. L., & Whitesell, N. R. 1997 Lack of voice as a manifestation of false self-behavior among adolescents: The school setting as a stage upon which the drama of authenticity is enacted. *Educational Psychologist*, 32, 153-173.
- 橋本良明（監修） 2004 若者ライフスタイル分析2004-2005（

<http://www.tfm.co.jp/wakamono/info.html>)

- 林 知己夫・鈴木達三 1986 社会調査と数量化—国際比較におけるデータ解析— 岩波書店
- Hayes, A. M., Harris, M. S., & Carver, C. S. 2004 Predictors of self-esteem variability. *Cognitive Therapy and Research*, **28**, 369-385.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. 2003 Assessing self-esteem. In L. J. Shane, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC.: American Psychological Association. Pp.219-233.
- Heine, S. J. 2003 Optimal is as optimal does. *Psychological Inquiry*, **14**, 41-43.
- Higgins, E. T. 1987 Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, **94**, 319-340.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. 1985 Self-concept discrepancy: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, **3**, 52-76.
- 平野敏政 2000 現代学生生活の三種の神器—ケータイ, パソコン, ドリンク剤— 教育と情報, **507**, 2-7.
- Fitch, G. 1970. Effects of Self-Esteem, Perceived Performance and Choice on Causal Attributions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **44**, 419-427.
- 福西勇夫 1990 日本版 General Health Questionnaire(GHQ)の cut-off point 心理臨床, **3**, 228-234.
- 二神多栄・神谷ゆかり 2003a 中学生の友人関係と自己意識の関係について 安田女子大学児童教育研究, **12**, 75-81.



- 二神多栄・神谷ゆかり 2003b 中学生の友人関係と自己意識の関係について[Ⅱ] 一性差を中心に一 安田女子大学大学院文学研究科紀要, 8, 237-250.
- Hodgins, H. S., & Kee, C. R. 2002 The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.) , *Handbook of self-determination research*. Rochester: The University of Rochester Press. Pp.97-100.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. 1967 The social readjustment scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Hoge, D. R., & McCarthy, D. 1984 Influence of individual and group identity salience in the global self-esteem of youth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 403-414.
- Horney, K. 1950 *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- 保坂 亨 1983 自己概念の測定法に関する研究の概観—体系化の試みと新モデルの提示— 東京大学教育学部紀要, 23, 317-323.
- 星野 命 1975 自己の成長・発展と転機 児童心理, 29, 295-303.
- 福島脩美 1975 自己評価の活用—自己実現を目指して— 児童心理, 29, 453-458.
- 家島明彦・榎本博明 2004 大学生の理想・生き方に影響を与えた人物に関する研究～「こうなりたい」人物と「こうはなりたくない」人物～ 日本心理学会第67回大会発表論文集, 180.
- 池見 陽 1992 フォーカシング（焦点づけ） 氏原寛・小川捷之・東山 紘久・村瀬孝雄・山中康裕（編） 心理臨床大事典 培風館 Pp.307-310.
- 板垣恵子 2001 中高年期の人々の生きがい 東北大学医療技術短期大

- 学部紀要, **10**, 107-117.
- 伊藤正哉 2004 大学生における「本当の自分」の様態についての探索的検討 日本発達心理学会第15回大会発表論文集, 412.
- 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.
- 伊藤忠弘 1994 自尊心概念及び自尊心尺度の再検討 東京大学教育学部紀要, **34**, 207-215.
- 岩熊史朗・横田仁 1991 セルフ・イメージの発達的变化—WAI技法に対する反応パターンの分析— 社会心理学研究, **6**, 155-164.
- ジェームス, W. 今田寛 (訳) 1992 心理学 (上) 岩波書店 (James, W. 1892 *Psychology, briefer course.*)
- Johnson, J. T., & Bond, K. R. 1995 Dispositional traits versus the content of experience: Actor/observer differences in judgments of the “authentic self” *Personality and Social Psychology Bulletin*, **21**, 375-383.
- 梶田叡一 1984 自己概念と教育-1- 児童心理, **38**, 836-851.
- 梶田叡一 1984 自己意識の心理学 [第2版] 東京大学出版会
- 梶田叡一 1994 自尊心 梶田叡一 (編) 自己意識心理学への招待 有斐閣ブックス Pp.146.
- 梶田叡一 1998 意識としての自己: 自己意識研究序説 金子書房
- 上瀬由美子 1996 自己認識欲求と自己概念不明確感の関連 東京女子大学紀要「論集」, **46**, 83-98.
- 加藤隆勝・高木秀明 1980 青年期における自己概念の特質と発達傾向 心理学研究, **51**, 279-282.
- 加藤 司 2001 コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, **72**, 57-63.

- 川喜田二郎 1986 KJ法：混沌をして語らしめる 中央公論社
- 川畑徹朗・高石昌弘・西岡伸紀・石川哲也・JKYB研究会（監訳） 1997  
WHO・ライフスキル教育プログラム 大修館書店（World Health  
Organization 1994 *Life Skills Education in Schools.*）
- 川崎直樹・小玉正博 2004 自己価値の規定因からみた自己愛傾向と対  
人恐怖傾向 日本教育心理学会第46回大会発表論文集, 51.
- Kernis, M. H. 1993 The roles of stability and level of self-esteem in  
psychological functioning. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The  
puzzle of low self-regard*. New York: Plenum. Pp.167-182.
- Kernis, M. H. 2003a Toward a conceptualization of optimal self-esteem.  
*Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
- Kernis, M. H. 2003b Optimal self-esteem and authenticity: Separating  
fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14, 83-89.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. 2006 A multicomponent  
conceptualization of authenticity: Research and theory. In M. P. Zanna  
(Ed.), *Advances in experimental social psychology*. San Diego, CA:  
Academic Press.
- 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.
- Kiecolt, K. J. 1994 Stress and the decision to change oneself: A theoretical  
model. *Social Psychology Quarterly*, 57, 49-63.
- 木ノ内博道 1994 日米大学生の生活意識—「日米大学生の生活実態と  
意識に関する調査」より— 教育と情報, 438, 20-25.
- 北村俊則・鈴木忠治 1986 日本語版Social Desirability Scaleについて

- 社会精神医学, 9, 173-180.
- 北山 忍 1994 文化的自己観と心理的プロセス 社会心理学研究, 10, 153-167.
- 北山 忍・宮本百合 2000 文化心理学と洋の東西の巨視的比較—現代的意義と実証的知見— 心理学評論, 43, 57-81.
- 北山 忍・高木浩人・松本寿弥 1995 成功と失敗の帰因：日本の自己の文化心理学 心理学評論, 38, 247-280.
- 木内亜紀 1995 独立・相互依存的自己理解尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 66, 100-106.
- 木内亜紀 1996 独立・相互依存的自己理解—文化的影響, およびパーソナリティ特性との関連— 心理学研究, 67, 308-313.
- 木内亜紀 1997 女子大学生とその母親の相互独立・相互協調的自己観—質問紙法による形成要因と葛藤状況の比較検討— 教育心理学研究, 45, 183-191.
- Kobasa, S. 1979 Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- 小平英志 2002 自己不一致の種類と自己形成の方向性との関連 日本社会心理学会第43回大会発表論文集, 714-715.
- 小島弥生・太田恵子・菅原健介 2003 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み 性格心理学研究, 11, 86-98.
- 小杉礼子・堀 有喜恵・長須正明・宮本みち子・沖田敏恵 2004 移行の危機にある若者の実像—無業・フリーターの若者へのインタビュー調査（中間報告）— 労働政策研究報告書 サマリー, 6, 1-15.
- 小杉正太郎（編著） 2002 ストレス心理学—個人差のプロセスとコーピング— 川島書店

- 厚生労働省 2000 21世紀に向けて自分らしい生き方ができる社会を  
創ろうー平成12年「女性週間」の実施についてー 厚生労働省平  
成12年度報道発表資料
- 厚生労働省 2005 日本人の平均余命ー平成16年簡易生命表  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life04/index.html>
- 久保真人 1998 自己評価と自己呈示スタイルとの関係 社会心理学研  
究, **14**, 78-85.
- 久木元真吾 2003 「やりたいこと」という論理ーフリーターの語りと  
その意図せざる帰結ー ソシオロジ, **48**, 73-89.
- 黒崎英樹 1995 青年期後期における自己形成態度と自己決定態度の研  
究 甲南大学紀要文学編, **98**, 133-147.
- 黒澤貞夫(編著) 2000 自分らしく生きるためにー福祉の現場からの  
ヒントー 一橋出版
- 串崎真志 1998 心理的支え尺度の作成ー大学生版の検討 心理臨床学  
研究, **16**, 186-192.
- 串崎真志 1999 心理的支え尺度による内観療法の効果の測定 心理臨  
床学研究, **16**, 529-537.
- La Guardia, J. G., & Ryff, C. 2003 Self-esteem challenges. *Psychological  
Inquiry*, **14**, 48-51.
- Lazarus, R. S. 2000 Toward better research on stress and coping. *American  
Psychologist*, **55**, 665-673.
- Leary, M. R. 2003a Individual difference in self-esteem: A review and  
theoretical integration. In M. R. Leary, & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook  
of Self and Identity*. New York: Guilford Press. Pp.401-418.
- Leary, M. R. 2003b Interpersonal aspects of optimal self-esteem and the

- authentic self. *Psychological Inquiry*, **14**, 52-54.
- Leary, M. R., & Downs, D. L. 1995. Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. pp. 123-144. Plenum Press.
- Leckey, P. 1945 *Self-consistency: A theory of personality*. New York: Island Press.
- レヴィン, K. 猪股佐登留 (訳) 1956 社会科学における場の理論 誠信書房 (Lewin, K. 1951 *Field theory in social science*. New York: Harper & Brothers.)
- 毎日新聞 1998 「やがてくる格差の時代—自分探しをはじめた団塊の世代」 1.7 朝刊
- 毎日新聞 2004 「経済観測：オンリーワン」 2.11 朝刊
- Maine, M. 2001 Altering women's relationships with food: A relational, developmental approach. *Psychotherapy in Practice*, **57**, 1301-1310.
- 前上里 直・越山賢一 2003 大学生のライフスタイルに関する研究—健康観, 健康行動について 北海道教育大学紀要自然科学編, **53**, 73-79.
- 前川雅子 2000 青年期における Self-Esteem の質的検討 日本発達心理学会第 11 回大会発表論文集, 268.
- Maekawa, M. 2001 The dilemma of “Authentic Self” ideology in contemporary Japan. *International Journal of Japanese Sociology*, **10**, 16-28.
- Markus, H. 1977 Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, **35**, 63-78.
- Markus, H., & Kitayama, S. 1991 Culture and the self: Implications for

- cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, **98**, 224-253.
- Marsh, H. W. 1986 Global self-esteem: Its relation to specific facets of self-concept and their importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51**, 1224-1236.
- Marsh, H. W. 1993 Relations between global and specific domains of self: The importance of individual importance, certainty, and Ideals. *Journal of Personality and Social Psychology*, **65**, 975-992.
- 松田徳一郎 (編集代表) 1999 リーダーズ英和辞典第2版 研究社
- 松浦弘子 2001 大学生のライフスタイルと健康 四国大学紀要 Ser.B 自然科学編, **8**, 35-43.
- McGregor, I., & Little, B. R. 1998 Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 494-512.
- Mecca, A. M., Smelser, N. J., & Vasconcellos, J. (Eds.) 1989 *The social importance of self-esteem*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Miars, R. D. 2002 Existential authenticity: A foundational value for counseling. *Counseling and Values*, **46**, 218-225.
- Mischel, W., & Morf, C. C. 2003 The self as a psycho-social dynamic processing system: A meta-perspective on a century of the self in psychology. . In M. R. Leary, & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*. New York: Guilford Press. Pp.15-43.
- 宮崎駿 (原作・脚本・監督) 2001 千と千尋の神隠し スタジオジブリ (制作)
- 溝上慎一 1997 自己評価の規定要因とSELF-ESTEEMとの関係—個性記述的観点を考慮する方法としての外在的視点・内在的視点の関係

- 一 教育心理学研究, 45, 72-70.
- 溝上慎一 1998 自己の基礎理論 金子書房
- 水間玲子 1998 理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について  
教育心理学研究, 46, 131-141.
- 水間玲子 2002 理想自己を志向することの意味—その肯定性と否定性  
について— 青年心理学研究, 14, 21-39.
- 水間玲子 2002 自己形成過程に関する研究の概観と今後の課題—個人  
の主体性の問題— 京都大学大学院教育学研究科紀要, 48, 429-441.
- 水間玲子 2003 自己嫌悪感と自己形成の関係について—自己嫌悪感場  
面で喚起される自己変容の志向に注目して— 教育心理学研究, 51,  
43-53.
- 水間玲子 2004 理想自己への志向性の構造について—理想自己に関す  
る主観的評定との関係から— 心理学研究, 75, 16-23.
- 文部省 2000 「我が国の文教施策」(教育白書) 大蔵省印刷局
- 文部科学省 資源調査分科会 文化資源委員会 (第2回) 議事録 2003  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/gijiroku/003/0310  
3101.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/gijiroku/003/03103101.htm)
- 文部省高等教育局学生課 2000 「平成10年度学生生活調査」結果の概  
要 教育と情報, 507, 14-19.
- MORE: モア: quality of life magazine 2001 モア・メンタル・クリニッ  
ク きっとあるはず「自分らしさ」をはぐくめる場所が…私の「居場  
所」はどこにある? MORE: モア: quality of life magazine, 25,  
113-120.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. 2001 Unraveling the paradoxes of  
narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological*



*Inquiry*, 12, 177-196.

森園絵里奈 2005 高齢者の「過去の語り」に関する研究—過去の捉え方・人生満足度との関連— 九州大学心理学研究, 6, 273-280.

Mruk, C. J. 1999 *Self-esteem: Research, theory and practice*. London: Springer Publishing Company Inc.

村田徹也 2002 90年代の教育と青年の自己形成 愛知大学文学論叢, 125, 17-49.

村松成司・近藤健吾・岸恵美・広田悠子・斉藤初恵 2002 POMSテストからみた大学生の朝の心理特性と生活習慣との関連性について 千葉大学教育学部研究紀要, 50, 503-515.

内閣府（編） 2003 デフレと生活：若年フリーターの現在 平成15年版国民生活白書

内閣府（編） 2005 国民生活に関する世論調査  
<http://www8.cao.go.jp/survey/h17/h17-life/index.html>

中田英寿 2006 Hide's Mail 2006.07.03 “人生とは旅であり，旅とは人生である” <http://www.nakata.net/jp/hidesmail/hml278.htm>

Newsweek日本版 2001 われらフリーター時代 Newsweek日本版6月6日号, 22-27.

日本イコモス国内委員会（仮訳） 1964 ヴェニス憲章—記念建造物および遺跡の保全と復原のための国際憲章—  
[http://www.bunka.go.jp/1kokusai/pdf/nara\\_VC\\_j.pdf](http://www.bunka.go.jp/1kokusai/pdf/nara_VC_j.pdf)

日本経済新聞 1997 「教育改革、ビジョン重視で—多様な自己実現を可能に」 1.1 朝刊

日本経済新聞 1999 「自己実現社会を目指して、夢と安心両立へ—経済企画庁長官堺屋太一氏（経済教室）」 1.22 朝刊

- 日本経済新聞 2000 「ミレニアム版「大学は出たけれど」、学卒未就職者 32 万人、最多に。」 4.28 夕刊
- 日本経済新聞 2001 「第7部改革への青写真(8) 学びつづける社会—自己実現こそゆたかさ(教育を問う)終」 6.30朝刊
- 新村 出(編) 1998 広辞苑第五版 岩波書店
- 西田裕紀子 2000 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-beingに関する研究 教育心理学研究, 48, 433-443.
- 野村信威・橋本幸 2001 老年期における回想の質と適応との関連 発達心理学研究, 12, 75-86.
- 野村晴夫 2002 高齢者の自己語りと自我同一性との関連: 語りの構造的整合・一貫性に注目して 教育心理学研究, 50, 355-366.
- Nosek, M. A., & Hughes, R. B. 2001 Psychospiritual aspects of sense of self in women with physical disabilities. *Journal of Rehabilitation*, 67, 20-25.
- 岡本祐子 2002 ライフサイクルの理論と女性の発達 岡本祐子・松下美知子(編) 新女性のためのライフサイクル心理学 福村出版 Pp.19-39.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み 早稲田大学人間学研究, 5, 23-29.
- 大谷保和 2003 自己志向的完全主義者の自己肯定スタイルの検討—基準による/よらない自己肯定方略の比較 日本社会心理学会第44回大会発表論文集, 734-735.
- 大谷 彰 2004 カウンセリング・テクニック入門 二瓶社
- 小塩真司 1998 青年の自己愛傾向と自尊感情, 友人関係のあり方との関連 教育心理学研究, 46, 280-290.

- 小塩真司 2001 自己愛傾向が自己像の不安定性, 自尊感情のレベルおよび変動性に及ぼす影響 性格心理学研究, **10**, 35-44.
- 小塩真司 2004 自己愛の青年心理学 ナカニシヤ出版
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改定: トランスアクショナルな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. 1990 Presenting the cognitive model to clients. *International Cognitive Therapy Newsletter*, **6**, 13-14.
- Paradise, A., & Kernis, M. H. 1999 [Development of the contingent self-esteem scale] Unpublished data, University of Georgia.
- Patrick, H., Neighbors, C., & Knee, C. R. 2004 Appearance-related social comparisons: The role of contingent self-esteem and self-perceptions of attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **30**, 501-514.
- Pelham, B. W. 1995 Self-Investment and self-esteem: Evidence for Jamesian model of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 1141-1150.
- Pelham, B. W., & Swann, W. B., Jr. 1989 From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 672-680.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (Eds.) 2004 *Character strength and virtues: A handbook and classification*. London: Oxford University Press.
- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. 1986 *Communication and persuasion: Central and peripheral routes to attitude change*. Springer Verlag.
- Poulsen, A. 2000 Ascriptions and pseudoascriptions of mental states.

- Theory & Psychology*, **10**, 197-213.
- Quiñones-Vidal, López-García, J. J., Peñaranda-Ortega, M., & Tortosa-Gil, F. 2004 The nature of social and personality psychology as reflected in JPSP, 1965–2000. *Journal of Personality and Social Psychology*, **86**, 435-452.
- Raskin, R. N., & Hall, C. S. 1979 A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports*, **45**, 590.
- Raskin, R. N., Novacek, J., & Hogan, R. 1991 Narcissism, self-esteem, and defensive self-enhancement. *Journal of Personality*, **59**, 20-38.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. W. 2003 Self-esteem and self-regulation: Toward optimal studies of self-esteem. *Psychological Inquiry*, **14**, 66-70.
- リースマン D. 加藤秀俊(訳) 1964 孤独な群集 みすず書房  
(Riesman, D. 1961 *The Lonely crowd: A study of the changing American character*. New Haven: Yale University Press.)
- Roberts, J. E. 2006 Self-esteem from a clinical perspective. In M. H. Kernis(Ed.) *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. New York: Taylor & Francis, Pp. 298-305.
- Rogers, C. R. 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, **21**, 95-103.
- Rogers, C. R. 1961 *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rogers, C. R., & Truax, C. B. 1976 The therapeutic conditions antecedent to change: A theoretical view. In C. R. Rogers(Ed.) *The Therapeutic Relationships and its Impact*. University of Wisconsin Press.
- Rosenberg, M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., Rosenberg, F. 1995 Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, **60**, 141-156.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000 Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, **55**, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2001 On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, **52**, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2003 On assimilating identities to the self: A self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures. In M.R. Leary & J.P. Tangney (Eds.) *Handbook on self & identity*, (pp. 253-274). New York: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2004 Avoiding death or engaging life as accounts of meaning and culture: Comment on Pyszczynski et al.(2004). *Psychological Bulletin*, **130**, 437-477.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. 2003 The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **72**, 268-275.
- Ryff, C. D. 1989 Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1069-1081.
- 榑 美知子 2005 感情制御を促進する自伝的記憶の性質 心理学研究, **76**, 169-175.
- 佐方哲彦 1994 生涯を通じての発達とアイデンティティの形成ーエリ

- クソンのアイデンティティ論ー 梶田叡一（編） 自己意識心理学への招待 有斐閣ブックス Pp.41-53.
- Sargent, J. T., Crocker, J., & Luhtanen, R. K. 2006 Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **25**, 628-646.
- Sartle, J. P. 1960 *Anti-Semite and Jew*. New York: Grove Press.
- 佐々木英和 1999 自己実現の把握方法についての序論的考察 宇都宮大学教育学部紀要, **49**, 109-123.
- 佐藤徳・安田朝子 2001 日本語版PANASの作成 性格心理学研究, **9**, 138-139.
- 佐藤有耕 2001 大学生の自己嫌悪感を高める自己肯定のあり方 教育心理学研究, **49**, 347-358.
- 沢崎達夫 1995 成人における自己受容の様相と生涯発達的变化 日本教育心理学会総会発表論文集, **97**.
- Schachter, E. P. 2002 Identity constraints: The perceived structural requirements of a "Good" identity. *Human Development*, **45**, 416-433.
- シェイクスピア, W. 福田恆存（訳） 1959 ハムレット 新潮社
- Schutte, P. S., & Ryff, C. D. 1997 Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 549-559.
- Schneider, D.J., & Turkat, D. 1975 Self-presentation following success or failure: Defensive self-esteem models. *Journal of Personality*, **43**, 127-135.
- Schütz, A. 2001 Self-Esteem and interpersonal strategies. In J. P. Forgas, K. D. Williams, & L. Wheeler (Eds.) *The Social Mind : Cognitive and*

*Motivational Aspects of Interpersonal Behavior*. Cambridge University Press. Pp.157-176.

Schwalbe, M. L., & Staples, C. L. 1991 Gender differences in sources of self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, **54**, 158-168.

Seeman, M. 1983 Alienation motifs in contemporary theorizing: The hidden continuity of the classic themes. *Social Psychology Quarterly*, **46**, 171-184.

Seligman, M. E. P. 2002 *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon & Schuster, Inc.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000 Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14.

Sheldon, K. M., Davidson, L., & Pollard, E. 2004 Integrity [Authenticity, Honesty] In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.) *Character strength and virtues: A handbook and classification*. London: Oxford University Press. Pp.249-273.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. 2001 Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, **41**, 30-50.

Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. 2002 Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, **70**, 5-31.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. 1997 Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective

- well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 1380-1393.
- 島津明人 2002 心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因 小杉正太郎 (編著) ストレス心理学—個人差のプロセスとコーピング 川島書店 Pp.31-59.
- 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.
- 下山晴彦 1995 男子大学生の無気力の研究 教育心理学研究, **43**, 145-155.
- 篠崎忠男 1990 アンダードッグ 国分康孝 (編) カウンセリング辞典 誠信書房 Pp.19.
- 篠崎忠男 1990 オーセンティック・セルフ 国分康孝 (編) カウンセリング辞典 誠信書房 Pp.63.
- 篠崎忠男 1990 パールズ 国分康孝 (編) カウンセリング辞典 誠信書房 Pp.629-630.
- 白井利明 1994 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, **65**, 54-60.
- 白井利明 1997 時間的展望の生涯発達心理学 勁草書房
- 小学館『大辞泉』編集部 (編) 1998 大辞泉 小学館
- 小学館ランダムハウス英和大辞典第二版編集委員会 1994 小学館ランダムハウス英和大辞典 (第2版) 小学館
- 週間SPA!2006年9月12日号 2006 ありのままの自分でいたい症候群 扶桑社
- Snyder, C. R., & Lopez, Shane. J. (Eds.) 2002 *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press.



- SMAP 2003 世界に一つだけの花 Victor Entertainment, Inc.
- Stein, N. L., Trabasso, T., & Liwag, M. D. 1994 The Rashomon phenomenon: Personal frames and future-oriented appraisals in memory for emotional events. In M. M. Haith, J. B. Benson, R. J. Roberts, & B. F. Pennington(Eds.), *The development of future-oriented processes*. Chicago: University of Chicago Press. Pp.409-436.
- 菅沼真樹 1999 老年期に語られる自分史と愛着スタイル(3)：老人は過去・現在・未来をいかに語るか 日本教育心理学会総会発表論文集, 313.
- 菅原健介 1984 自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試みて 心理学研究, 55, 184-188.
- 菅原健介 1986 賞賛されたい欲求と拒否されたくない欲求--公的自意識の強い人に見られる 2 つの欲求について 心理学研究, 57, 134-140.
- Suh, E. M. 2002 Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1378-1391.
- 鈴木乙史 1998 性格形成と変化の心理学 ブレーン出版
- Tafarodi, R. W., & Ho, C. 2003 In defense of insecurity. *Psychological Inquiry*, 14, 77-79.
- 高井範子 1999 対人関係性の視点による生き方態度の発達の研究 教育心理学研究, 47, 317-327.
- 高井範子 2001 「ありのままの自己受容」に関する検討ー老年期を中心にしてー 日本教育心理学会総会発表論文集, 236.
- 高田利武 1993 青年の自己概念形成と社会的比較ー日本人大学生にみられる特徴ー 教育心理学研究, 41, 339-348.

- 高田利武 1999a 日本文化における相互独立性・相互協調性の発達過程  
—比較文化的・横断的資料による実証的検討— 教育心理学研究,  
47, 480-489.
- 高田利武 1999b 日常自体における社会的比較と文化的自己観—横断  
資料による発達の検討— 実験社会心理学研究, 39, 1-15.
- 高田利武 2000 相互独立的-相互協調的自己観尺度に就いて 総合研究  
所所報, 8, 145-163.
- 高田利武 2001 自己認識手段と文化的自己観—横断的資料による発達  
的検討 心理学研究, 72, 378-386.
- 武内清 2000 大学生のライフスタイルを形づくるもの—「学生調査」  
「卒業生調査」からの考察— 教育と情報, 507, 8-11.
- 滝沢三千代 1994 思春期・青年期の発達心理 伊藤隆二・橋口英俊・  
春日喬(編) 思春期・青年期の臨床心理学 駿河台出版社 Pp.1-38.
- 宅 香菜子 2004 高校生における「ストレス体験と自己成長感をつなぐ  
循環モデル」の構築—自我の発達プロセスのさらなる理解にむけて  
心理臨床学研究, 22, 181-186.
- 田中麻里 1995 現代青年の意識と行動—価値意識と自己形成に関わっ  
て— 東京家政大学研究紀要, 35, 99-105.
- 田中リナ 2006 傷つき体験に対する対処が精神的健康に及ぼす効果—  
ゆるしと自己成長感を媒介要因として 筑波大学第2学群人間学類  
心理学主選考卒業研究
- Tangney, J. P., & Leary, M. R. 2003 The next generation of self research. In  
M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*.  
Pp.667-674.
- 鏑 幹一郎 1984 同一性概念の広がり と 基本的構造 鏑幹一郎・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.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. 1988 Illusion and well-being: A social  
psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, **103**,  
193-210.
- Teicholz, J. G. 2000 The analyst's empathy, subjectivity, and authenticity:  
Affect as the common denominator. In A. Goldberg (Ed.), *How  
responsive should we be?: Progress in self psychology*. Pp.33-53.
- Tennen, H., & Affleck, G. 1993 The puzzles of self-esteem: A clinical  
perspective. In R.F. Baumeister(Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low  
self-regard*, New York: Plenum. Pp.241-262.
- 戸梶亜紀彦・津田亜矢子 2001 性格形成と過去経験（2）ーポジティブ  
事象の場合ー 日本性格心理学会大会発表論文集, 90-91.
- 時友正子 2000 大学生の食生活の現状 教育と情報, **504**, 16-19.
- 泊 真児・吉田富二雄 2001 性格特性の Big Five と日常活動における  
プライベート空間の7機能 社会心理学研究, **16**, 147-158.
- 外山美樹・桜井茂男 1999 自己意識尺度の因子構造の再検討 筑波大学  
心理学研究, **21**, 141-147.
- Tracy, J. J., & Robins, R. W. 2003 “Death of a (narcissistic) salesman:” An  
integrative model of fragile self-esteem. *Psychological Inquiry*, **14**, 57-62.
- トリリング L. 野島秀勝（訳） 1989 <誠実>と<ほんもの>：近代自  
我の確立と崩壊 法政大学出版局  
(Trilling, L. 1971 *Sincerity and authenticity*. Cambridge, MA: Harvard  
University Press.)
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. 1967 *Toward effective counseling and*

- psychotherapy: Training and practice*. Chicago: Aldine.
- 津田亜矢子・戸梶亜紀彦 2001 性格形成と過去経験 (1) -ネガティブ事象について- 日本性格心理学会大会発表論文集, 88-89.
- 都筑 学 1999 大学生の時間的展望-構造モデルの心理学的検討 中央大学出版部
- Turner, R. H. 1976 The real self: From institution to impulse. *American Journal of Sociology*, **81**, 989-1016.
- Turner, R. H. 1987 Toward a sociological theory of motivation. *American Sociological Review*, **52**, 15-27.
- Turner, R. H., & Billings, V. 1991 The social contexts of self-feeling. In J. A. Howard, & P. Callero (Eds.), *The Self-Society Dynamic*. Cambridge: Cambridge University Press. Pp.103-122.
- Turner, R. H., & Gordon, S. 1981 The boundaries of the self: The relationships of authenticity to inauthenticity in the self-conception. In M. D. Lynch, A. A. Norem-Hebeisen, & K. J. Gergen (Eds.), *The Self-Concept: Advances in theory and research*. Cambridge, Mass.: Ballinger Pub. Co. Pp.39-57.
- Turner, R. H., & Schutte, J. 1981 The true-self method for studying the self conception. *Symbolic Interaction*. **4**, 1-20.
- 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.
- Ullman, C. 1987 From sincerity to authenticity: Adolescents's view of the “True Self”. *Journal of Personality*, **55**, 583-595.
- 内田照久 2005 音声の発話測度と休止時間が話者の性格印象と自然なわかりやすさに与える影響 教育心理学研究, **53**, 1-14.

- 和田さゆり 性格特性語を用いた Big Five 尺度の作成 心理学研究, **67**, 61-67.
- 若原まどか 2003 人格発達に影響する志向性に関する研究動向：自我理想概念を中心に 立教大学心理学研究, **45**, 39-49.
- ウォルロンド=スキナー, S. 森岡正芳・藤見幸雄 (訳) 1999 心理療事典 青土社 (Walrond-Skinner, S. 1986 *Dictionary of Psychotherapy*. London: Routledge & Kegan Paul plc.)
- Waterman, A. S. 1990 Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *The Journal of Mind and Behavior*, **11**, 47-74.
- Waterman, A. S. 1993 Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**, 678-691.
- 渡辺俊太郎・小玉正博 2005 怒り持続傾向を低減させ得る怒り対処—見返し対処行動に関する予備的検討— 筑波大学臨床心理学論集, **18**, 31-42.
- Watkins, D., Adair, J., Akande, A., Cheng, C., Fleming, J., Gerong, A., Ismail, M., McInerney, D., Lefner, K., Mporfu, E., Regmi, M., Singh-Sengupta, S., Watson, S., Wondimu, H., & Yu, J.Y. 1998 Cultural dimensions, gender, and the nature of self-concept: A fourteen-country study. *International Journal of Psychology*, **33**, 17-31.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. 1988 Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063-1070.
- Weigerd, A. J. 1988 To be or not: Self and authenticity, identity and ambivalence. In D. K. Lapsky & F. C. Power(Eds.) *Self, Ego, and*

*Identity*. New York: Springer-Verlag. Pp.263-281.

ウィニコット D. W. 牛島定信 (訳) 1979 情緒発達 of 精神分析理論 岩崎学術出版社

(Winnicott, D.W. 1965 *The maturational processes and the facilitating environment*. International Universities Press.)

八木保樹 1995 自尊心と自己直視性 立命館教育科学プロジェクト研究シリーズ, 3, 65-106.

八木保樹 2000 現代社会における心理学的適応 *Finansurance*, 32, 4-15.

山田剛史 2003a 大学生における自己形成に関する研究 (I) —全体性から抽出された活動内容と認知的評価およびその文脈からの検討— 日本発達心理学会第14回大会発表論文集, 46.

山田剛史 2003b 青年期の自己形成に関する研究の概観と展望—現象 (リアリティ) 理解のためのトライアングレーション— 人間科学研究, 11, 165-177.

山田剛史 2004a 過去—現在—未来にみられる青年の自己形成と可視化によるリフレクション効果—ライフヒストリーグラフによる青年理解の試み— 青年心理学研究, 16, 15-35.

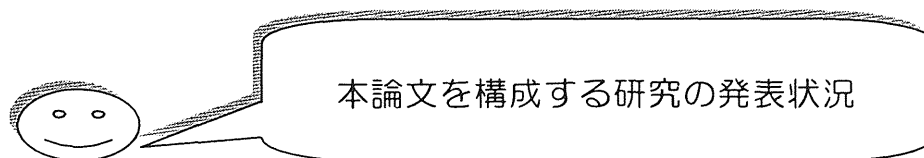
山田剛史 2004b 理想自己の観点からみた大学生の自己形成に関する研究 パーソナリティ研究, 12, 59-72.

山田剛史 2004c 現代大学生における自己形成とアイデンティティ : 日常的活動とその文脈の観点から 教育心理学研究, 54, 402-413.

山田里花 1989 「自己」の二面性に関する一研究 : 青年期から成人期にかけての発達傾向と性差の検討 教育心理学研究, 37, 302-311.

山田 陽子 2004 「心」の聖化と現代人の自己形成--「心の教育」にお

- ける道徳と「心理学」の交錯 ソシオロジ, **48**, 85-101.
- 山田ゆかり 1989 青年期における自己概念の形成過程に関する研究—  
20答法での自己記述を手がかりとして— 心理学研究, **60**, 245-252.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構  
造 教育心理学研究, **30**, 64-68.
- 横井優子・榎本博明 2000 過去・現在・未来の評価と過去への態度お  
よび自己関連尺度 日本性格心理学会大会発表論文集, 74-75.
- 吉田富二雄 集団と個人 堀洋道・山本真理子・吉田富二雄(編著) 新  
編社会心理学 福村出版 Pp.205-224.



本論文は、以下の5編の審査論文、および国内外での学会発表論文として発表している。また、審査論文の一部は学会発表も行っている。

### **審査論文**

- (1) 伊藤正哉・小玉正博 2005a 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 教育心理学研究, 48, 74～85.
- (2) 伊藤正哉・小玉正博 2005b 自分らしくある感覚（本来感）がストレス反応、及びその対処行動に及ぼす影響の検討 健康心理学研究, 18, 24～34.
- (3) 伊藤正哉・小玉正博 2006a 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討—本来感、自尊感情ならびにその随伴性に注目して— 教育心理学研究, 54, 222～232.
- (4) 伊藤正哉・小玉正博 2006b 自分らしくある感覚（本来感）に関する日常生活習慣・活動と対人関係性の検討 健康心理学研究  
印刷中
- (5) Masaya Ito & Masahiro Kodama (in press) Sense of authenticity, affectivity, and cultural construal of the self among Japanese university students. *Psychological Reports*, in press.

### **審査つき国際学会発表**

- (1) Masaya Ito & Masahiro Kodama 2004 The Relationships of Daily Life Activities with Sense of Authenticity and Positive/Negative Affect in



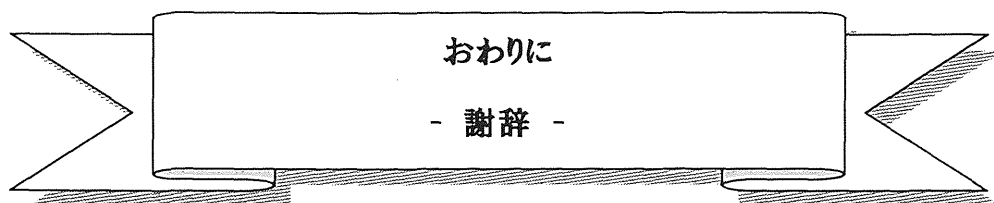
- Japanese College Students. Asian Congress of Health Psychology, Seoul, August/ 2004.
- (2) Masaya Ito 2006 Contingent Self-Esteem and Sense of Authenticity among Japanese University Students. The 7th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Palm Springs, January/ 2006.
- (3) Masaya Ito 2006 Sense of Authenticity and Important Life Experiences : A Developmental Analysis Based on Cross-Sectional Data. 2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and The Third International Conference of the Asian Federation For Psychotherapy, Tokyo, August/ 2006.
- (4) Masaya Ito, Naoki Kawasaki, & Masahiro Kodama 2007 Sense of authenticity and sense of superiority as the two contrast types of self-esteem: Its characteristic difference of Contingencies of Self-Worth. The 8th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Memphis, January/ 2007.

### **国内学会発表**

- (1) 伊藤正哉・小玉正博 「自分が本当の自分である」という本物感についての研究 (1) ～男女別に見た本物感と well-being との関連～  
日本教育心理学会第 45 回大会 大阪教育大学 8 月・2003 年
- (2) 伊藤正哉・小玉正博 本物感と自我同一性がストレス反応およびその対処行動に与える影響 日本健康心理学会第 16 回大会 関西福祉科学大学 10 月・2003 年
- (3) 伊藤正哉 大学生における「本当の自分」の様態についての探索的

- 検討 日本発達心理学会第15回大会 白百合女子大学 3月・2004年
- (4) 伊藤正哉・小玉正博 本来感とライフスタイル, およびポジティブ・ネガティブ感情との関係 日本健康心理学会第17回大会 文化女子大学 8月・2004年
- (5) 伊藤正哉・小玉正博 自分らしくある感覚(本来感)に影響する対人関係の検討～文化的自己観を考慮して～ 日本心理学会第68回大会 関西大学 9月・2004年
- (6) 伊藤正哉・小玉正博 大学生が認識している「自己形成経験」の探索的検討～自分らしくいられている感覚(本来感; Sense of authenticity)にも着目して～ 日本教育心理学会第46回大会 富山大学 10月・2004年
- (7) 伊藤正哉・小玉正博 自己価値の随伴性尺度日本版の作成 日本健康心理学会第18回大会 日本心理医療諸学会連合第18回学術大会合同大会 神戸女学院大学 9月・2005年
- (8) 伊藤正哉・小玉正博 大学生の自己感情が自己形成に与える影響～自尊感情, 本来感, 自己価値の随伴性に注目して～ 日本心理学会第69回大会 慶応大学 9月・2005年
- (9) 伊藤正哉・小玉正博 自分らしくある感覚(本来感)と時間への意識との関連—横断データによる年代ごとの特徴— 日本健康心理学会 同志社大学 9月・2006年
- (10) 伊藤正哉・川崎直樹・小玉正博 随伴性と充足性を考慮した自尊源尺度の作成～大学生の自尊心の支え方 <1> ～ 日本教育心理学会第48回大会 岡山大学 9月・2006年
- (11) 川崎直樹・伊藤正哉・小玉正博 自尊源への随伴性・充足性と心

- 理的特徴との関連～ 大学生の自尊心の支え方 <2> ～ 日本  
教育心理学会第 48 回大会 岡山大学 9 月・2006 年
- (12) 川崎直樹・伊藤正哉・小玉正博 日常的な行動に自尊源の随伴性  
が及ぼす影響～ 大学生の自尊心の支え方 <3> ～ 日本心理  
学会第 70 回大会 九州大学 11 月・2006 年
- (13) 伊藤正哉・川崎直樹・小玉正博 自尊心の性質と自尊源の随伴性・  
充足性との関係～ 大学生の自尊心の支え方 <4> ～ 日本心  
理学会第 70 回大会 九州大学 9 月・2006 年



どうしたわけか、今現在、2006年10月1日、そして、12月20日、謝辞を書く気になれません。そのひとつの理由は、まず、この論文の質の低さにあります。正直、自分の研究に絶望、とまではいかないまでも、残念に思うところがある。ここに仕上げた論文が、自分のこれまでの研究生活の集大成であることに恥と誇りの両方を感じます。かつて大学に入学して一年間、それまで魔法の学問のように見えていた心理学が、こんなにも退屈で、面白くないものかと愕然とした、その感覚に似ている。

なんだ、こんなもんだったのか、っと...

この論文が博士論文として本来的であると認められれば、自分は博士号を得て、「伊藤博士」と呼ばれてもいいようになるのかもしれない。博士といえば、お茶の水博士が思い浮かぶ。

アトムや～、どこに行った！？

この業界に入ってみて、学問をやっている人がそんなに大した存在でもないことがわかってきた。学会に行っても、そこには、普通の、みじめな人間の姿があるだけだ。研究、って言ったって、それは少々の趣向をこらした自己満足がずらずら並んで、それに人混みができるというむなしい光景だ。そんなのばっか発表して、みんな喜んでいる。

今年に入って、自分は日本学術振興会特別研究員となった。そこで改めて新鮮に思ったのが、国家が借金をしてまでこんな下らない研究に国民の血税を充てたという、その現実である。自分が生活するにとって、お金をもらって研究できることほど、ありがたくて、恵まれたことはな

い。この世界にとって、社会にとって、学問というのはそれ自体、価値を持つものであると教育白書に宣言されている。きっと、それはそうなのだろう。けど、自分の研究は、そんな大したものではないように思う。

これを強く感じるのは、質問紙調査を実施する、その時です。質問紙を配って、講義室の前に立ち、黙って、怪訝そうに回答を始める学生、隣の友達と質問紙を見せ合い、ふざけあう学生、ゆっくりと丁寧に、ひとつひとつ回答する学生、そんなみなさまを見ながら、自分の心の中では、“すみません！ ありがとう！”を15分間連呼する。本論文の土台となっているデータのほとんどは大学の講義時間中に行われ、そんな、学生のみなさまの善意によって与えられたものです。どこぞの誰とも知らぬ院生の、わずらわしくてめんどくさい質問項目に答えてくれて、ほんとうに、ほんとうに恐縮します。ほんとうに、ありがとうございます。わたしなんかのために、ほんとうに、すみません、という気持ちになります。なにより、誰より、私はあなたがたの協力に感謝しています。

けれど、その協力に対して、十分には、まだ、応えられなかった、とも感じています。ようするに、不全感が残っています。

“博士号なんて、自動車免許のようなもんだよ” と言った小玉先生の言葉は忘れられません。この不全感と博士号を持って、自分は、もっとすごいところ、どっか、もっとすごいところに行きたい。

そもそも、研究ってすごいものだと思う。その行為は、有史以来、誰一人として解けなかった謎を解明していたり、新たな謎を発見していたりするということだし、その意味では、自分がやる以前には存在しなかったものが存在しており、新たな創造を行っており、この世界に秩序と複雑性を与えているわけだ。でも、そんなことは、ひとりの人がより生きやすくなるために働くのと比べれば、つまり、臨床でがんばることに

比べれば、そんなにすごいことでもないとも思う。

なんでもない、普通の、ふつうの、そんな毎日の中で、自分は、奇跡のような人々に出会い、なぐさめられ、勇気づけられ、受け入れられて生きてきた。この世に誕生して、ぼくに会ったそんな人達にお礼を言おうと、ありがとう、と言うと、ものがなくなる。

ありがとうと言うことは、かなしいことだ。

どうしても、別れを感じてしまうからだ。いつまでも、自分は、あなたのそばにいたいのだ。研究でつながっていて、学生として仲間っていて、ずっとそのままでいたい。もっと自分を見ていてほしい、まだまだ認められたい、気にしてほしい、声を掛けてほしい。自分があなたから離れていってしまう、と思うと、こころはいたいです。それだけ感謝しています。あまりにも、あまりにも多くの支えを得てきました。

ありがとうございます、小玉正博先生。

つくばに来てから、大学の担任として、また、指導教員として、いつもいつも、お世話になっていました。迷惑もかけました。ソウルでは酔った勢いで、「先生の一研究は世のために役に立つのか！」と喰ったかかったこともありました。膨大な、数々の時間、先生に指導をしていただき、論文を添削していただき、また、臨床の相談に乗っていただきました。まさに、わたしにとって、スーパーバイザーでした。“どんどんいけ、すきにいきろ”と、勇気をいただきました。また一方では、業績と研究を焦って、他の研究者と共同研究しようとしたときには、“まだ早い”，っと言って私を守ってくれたりもしました。

そして、どんなときも、私の研究を面白がってくれました。

小さく収まろうとする私の思考に、“こんなのはどう考える？ 例えば犯罪者はオーセンティックなのか？” などなど、物事を、人間を考える人間として自由でのびのびと、そして深くある在り方を教えてくれました。また、“そうやって伊藤君が楽しんで研究しているのが羨ましくなるよ、そういうモチベーションも落ちたりするからな”，なんてことも言ってくれました。研究を楽しめなくてもいい，そんな，がんばらなくてもいいや，って思いながら，結局，私はいつも論文の執筆計画や，次の研究のアイデアを考えていられました。小玉先生は，仕事でとてつもなく忙しいときだって，院生のみんなのために一点集中で，それがずっと続いているという，点が線となるそのあり得ない姿を僕に見せつけてくれました。また，自分の仕事のため，そして自分の大切な人のために尽くす時間をいかに粹づけるのか，というのも，自分は小玉先生から教わったと思っています。この論文は，小玉正博という人間が，ひとりの人間として私の前に立ちほだかり，私を面白がり，また，認めていてくれたからだと思います。

小玉先生，ありがとうございます。本当に，ありがとうございます。

外山美樹さん，ありがとうございます，です。

外山さんは僕にとって，あこがれの先輩です。世界旅行から帰ってきて，なぜか心理学に燃え上がっていた自分に，非常に良質の油を注ぎ続けてくれました。「なんでもいいから研究手伝わしてください！」と転がり込んだ大学3年の夏，それは暑い夏でした。研究なんて全然わかっていなかった私をもの見事に育て上げてくれたように思います。あの夏，データの打ち込みから始まって，分析のやり方を考えさせてくれて，ま

た、バイト代まで出してくれて、そして、論文の一部まで書かせてくれて、共著者とさせてくれて、ひとつの研究が出来上がる喜びの味わいをたっぷり堪能させてくれました。そして、僕の初の投稿論文は、何度も何度も添削して、具体的で、即効的で、また長期的な知恵を授けてくれました。この論文の構成も、かなり外山さんのまねっこをさせていただきました。現実的に学問の世界で“勝つ”術を教わったのは、外山さんからでした。外山さんほど、はっきりと、心によどみのない声で“研究っておもしろい”って言い切った人は、私、他に知りませんよ。

杉江征先生は、いつも私の研究を愉しんでくれました。木曜日の定例会のたびに、私の研究の行き詰まりに対して“ん～、これはどう？ いや、やっぱり、そういう意味じゃあ、こっちの方向に持って行くとか、あ、これやっちゃうっていう手もあるし”と楽しんでアドバイスを与えてくれました。学会では、“うちのホープですから”などと持ち上げてくれて、沢山の先生と引き合わせていただきました。そうやって、何年にもわたってあったかいまなざしと応援をおくり続けてくださり、ありがとうございます。

本論文の成長過程にあった中間論文を審査して下さった濱口佳和先生、水本徳明先生、ありがとうございます。濱口先生には、その鋭い目で、やさしい言葉をなんども掛けていただきました。なぜか、僕は濱口先生に認められた、っと深く感じたことを覚えています。“自分らしくある感覚”だなんて青臭い概念を扱っていることに恥を感じていましたが、自分の研究が、そんなに、とんちんかんなものではないという確信を与えてくれました。また、水本先生にはバツサリ“第3章（※本論文の第1章第3節）は削除したほうがいい”っと言われて、改めて自分の幼さ



を痛感したものです。本論文でも、あまり改善できませんでしたが、なんとか、なんとかこれからがんばります…

また、新井邦二郎先生には、本論文の早期修了手続きに関して、なんどもご連絡をいただき、お手を煩わせてしまいました。なのに、いつもにっこり、“がんばって！”と応援してくれて、ありがとうございます。

松井豊先生、ありがとうございます。松井先生には、本論文の第4章第2節の【研究5】を実施するに当たって、とても貴重な示唆をいただきました。その中で、【研究6】の大研究に自分が突き進む支持を与えてくれたのは松井先生でした。大学院における松井先生の授業は研究者養成のために緻密に計画された授業であって、私の研究戦略にとって非常に有効な実戦的知恵を与えてくれたものでありました。諦観を見せながら絶対に諦めないその姿に、自分は感銘しています。

そして、山本真理子先生、ありがとうございます。山本先生は、ほんとうに、ぼくを面白がってくれたことを覚えています。社会心理学の院生に対して好き勝手に議論をしかけ挑戦した自分を認めて、もっといきいき議論しろ、っていうのを教えてくれたのは山本先生だと思います。そこに本心と知識があれば議論に踏み込んでいいんだ、っていうのを教えていただいたと思っています。

博士論文としての審査をしていただいた庄司一子先生、田上不二夫先生、吉田富二男先生、ありがとうございます。論文への書き込みからは庄司先生の熱意と真摯さ、そしてやさしさが伝わってきて、こんなにも真摯にわたくしの論文に対峙していただいたことに、畏れと感謝の気持ちでいっぱいになります。また、田上先生には本論文の根本に関わるご指摘をいただいて、わたくしとしては辟易しながら修正させていただきました。じつは、本論文の前の前の段階にあたる人間学類の自由研究を

するにあたって、「本当の自分」について真っ先に質問させていただいたのは、田上先生と吉田先生でした。そこでも励ましの言葉をいただき、自分はやってやろう、っていう気持ちになったことを覚えています。学類時代は吉田先生の演習に惚れていて、吉田先生が「小玉先生は話の分かる人でね～」と仰っていたことが、小玉先生のもとで学ぶ決定打となりました。

同志であり、“黄金の世代”と自称してお互いを鼓舞し続け、認め合い、切磋琢磨の凌ぎを削り合った細越寛樹、樫村正美、佐藤秀行、永井智には、もはや感謝の意を言う必要もあるまい。きみらには、なんというか、うまく言えないけれど、謝辞を述べないことが謝辞になるというか、そんなだと思ふ。なんというか、お互い、それなりにがんばってるんだぜい、っていう、そういう空気を与えあえつづけていた仲間がいたというのは、大学院の生活で得た大きな財産である、のだよ。ほそくんの一直線の集中力ととびっきりの、その一途な突進力に魅せられたりしながら、お互い、臨床も研究も、“やってやるぜ！”って気概でぶつかりあえていたな。遠慮なく「ぶつつぶしてやるぜ」とか思って議論できた良きライバルであり、じつに心強い同志である。カッシイの捨て身のがんばりには動揺したりしたし、周りを想うその不器用なやり方が、なかなか好きです。なかなかきみのチャンネルで接することが出来なかったのが心残りだけれど、それはきみとおれの責任だ。なんか、カッシイの哀愁からは、大切に大事に人とかかわる想いが伝わってきて、ただただすごいな、と思うですよ。佐藤くんは、そのみせない陰と陽に勝手に共感したり、しなかつたりしたよ。誰よりまっすぐで、誰よりひねくれている、そのひねくれ具合はとても真摯で、そういう姿勢は、もし

かしたらかっちょいいのかもしれん。うん、かっちょいい。がちんこで殴り合ったら、おれは負けるのかもしれん、いや、負けんぞ！ 永井くんの目をつむったままの自転車全力走には目をまるめたりしながら、その独特の立ち位置に、奥ゆかしさと恥ずかしさを感じました。今度、ほんと、お互い体力落ちきらないうちにインド走ろうか。

そんな、ゴールドなきみらとは、自由な気持ちで酒を呑み交わし、先輩がたをけなし落とし、後輩の不甲斐なさを嘆いていたな。そうして実はお互いのみじめさを共有できた、って、やっぱありがたいことっすよ。ありがちょう～。また呑もうぜい。ちなみに、高坂くんは結局よくわからなかったなあ..

そして、そんな黄金世代をぴっかぴかに輝かせてくれた清水貴裕先生、男塾塾長、オッス！ 木曜日の定例会では、いくたの素晴らしい研究をその根本から刈り取り、本質を見ない研究を否定していた清水さん、そして、どんな議論であろうが、自分の信念を曲げない清水さん、恐ろしかったっす。そして、真っ先に自分の目標になったのが、清水さんっす。清水さんみたいにかっこよくないし、もてないし、人に好かれませんが、残念ながら、おれは清水さんが大好きです。そして、清水さんといえば、松尾さんっすね、オッス！ 清水（旧姓 松尾）和美さんは、やはり心理学に炎上していた大学3年、おもしろいほど自分を奮い立たせてくれました。生意気に議論を吹っ掛ける自分に対し、もっとこいよ、ほれ、っと挑発していただきました。その立ち居振る舞い、とてもエレガントでした。

そしてまた、同志は社会心理や発達心理にもおりました。藤桂，太幡

直也，萩原俊彦よ，ありがとう。おれはハギーほどの能力を持ちながら，その実力を発揮していない院生を知らないぞ。これからもきみと心理学や，人間についての話がしたいから，きみはもっと学問をしなさい。そして，タバティー，研究会ごとにもいつも“どういう社会現象を説明したいの？ 研究意義は？”とつっこむきみのことが，嫌いだったなあ。研究なんて，楽しくて芸術的で，でも追試可能だったらなんでもいいと思っていたけれど，今思えば，そういう姿勢を少しは正してくれていたのかもしれない。なににより，一緒に過ごしたパームスプリングスの日々は本当に楽しかったし，心理学の異領域がぶつかり合うセルフ研，そして，文献会を長年にわたって継続できているのはきみのおかげだ。藤くんは，なんか，学部4年時代からのライバルな気がするぞ。まあ，これから，例の計画などなど，仲良くやろうや。爺になっても，お互い अच्छい学者でいようぜい。

川崎直樹さん，松井めぐみさん，渡辺俊太郎さん，竹澤みどりさん，寺島瞳さん，浅野麻美子さん，羽鳥健司さん，守下奈美子さん，ありがとうございます。小玉研究室というなかで，自分は先輩がたを越えるべく，がんばっていました。でも，結局，すらっと，みんながみんな，自分には到達できないところへ行っちゃいますね..

川崎さんには，6年にもわたってセルフ研を先導してもらって，いつも遅刻してばかりなのはほんと頼りなかったですが，実はとても堅実に学問を楽しんで，それを補うかのようにゆるゆるな川崎さんですが，文献に当たり，忠実に，基礎的な知見を重んじ，しっとり研究する姿はカッコいいっす。松井さんは，いつも実験室でお世話になっていました。おそらく，物理的には，院生活の中でもっとも時間と空間をともにした

人であると思います。松井さんが助手になられてからはあまり実験室でもお目にかかれませんが、それで気付いたのは、単に松井さんが、そつと、そこにいたというだけで、自分はいい緊張感をもって仕事が出来ていたのだということです。それって、自分にとっては大きなことだったと思っています。渡辺さんは、小玉研の初代ヒーローってイメージです。健康心理学研究に渡辺さんの論文が掲載されていたり、学会賞を受賞して記念講演をするそのおすがた、研究会ではクールに意見するそのおすがた、惚れたものです。寺島さんは、素直で、全力で、また、密度の濃いやわらかさをもっていると思います。もしぼくがカウンセリングを受けるとしたら、セラピストは寺島さんみたいな人だったら、と思います。竹澤さんは、恋する勇気を与えてくれました。人生の中で研究よりも大切なものがある、って思えるようになったのは、竹澤さんのおかげかもしれません。綺麗な洋服も、できるだけ着るようにします。浅野さんは、なんか安心させてくれたなあ。気兼ねなく、日々、なんでもない感じで、なにかしら話をしてた感じで、そういう意味では、対人恐怖が入ってる自分には助けになりました。守下さんは、船に乗って、ご結婚なされて、ぼくにとってはまたどっか遠いところに行っちゃいました。ただただすごい、っていうしかないっすよ。。羽鳥さんは、そりゃもう、羽鳥さんっすよ。大好きです。羽鳥さんはいつもがんばってましたし、いま、目の当たりにする羽鳥さんは相変わらずに生きています。僕は、人間は努力すればいくらかでも自分の殻を突破できるっていうことを、羽鳥さんから教えてもらいました。そして、ビールの味も..

そしてまた、石村郁夫くん、浅野憲一くん、丹羽まどかさん、垣内文夫くん、藤里紘子さん、ありがとうございます。

イッシイはいつも変な角度から新しい発見をくれて、その無防備なす

がたはおれのお気に入りでした。浅野くんはなごませてくれて、表面的にはにんにやりしながら人を想って行動してくれていました。丹羽さんは一所懸命で、自己と感情が密接につながっていることを教えてくれたし、人と接するすべをみせてくれたと思います。垣内くんはその一心な強さでびびらせてくれたし、藤里さんは目をキラキラ輝かして質問してくれました。4年にもなると、自分が後輩からどう映るか気にしたりもして、大人にならなきゃいかんのだな、って思えました。

田中リナさん、小松代裕介くん、大嶽典子さん、江田香織さん、高坂春菜さん、ありがとう。おれは、きみたちの卒業論文に関わらせてもらって、本当に感謝しているし、本当に光栄です。みんな、自分の研究にほんっとうに一生懸命で、がんばっていました。江田さんは、なんと、いまや論文を投稿するまでになっているし、大嶽さんは修士論文を書き上げ、臨床現場でがんばっている。小松代くんは、なにやってんだ？ きみは、なにをやっているよ、なんでもできるよ。あんだけ人に優しく、物事に対して誠実にとりくんでいるんだから。高坂さんは、おれの博論と同時期に卒論に取り組んでいて、勇気をくれました。田中リナさんは、とんでもなく素敵な明るい笑顔で、とんでもなくがんばっていて、たまにはこっちの愚痴を聞いてくれたりもして、心の芯からあつたかくさせてくれました。

また、鈴木真吾さん、福森崇貴さん、ありがとうございます。鈴木さんはセルフ研以来の仲ですね。歯がゆいほど、いつも僕をみとめてくれて、恐縮っすよ。クリニックの臨床では、た〜くさんお世話になりました。その、大切な人を大切にするという姿勢は、確実に自分の糧となっています。まあ、これからも長々とお世話になりますんで、よろしくお願いします。福森さんは、違う研究室で、それも先輩なのに、色々僕

を頼って聞いてきてくれました。それって、僕にとってはかなり名誉なこと、勇気づけられました。純粋に、研究を楽しんでる感じでしたよね。また、高岸百合子さん、大津絵美子さん、ありがとう。高岸さんには、堀越先生とのジャズ研をはじめとして、たくさんのうつくしい音楽と透き通った時間をいただいたよ。ひとり離れて実験室にいたとき、わざわざ実験実とか、さむい公園にプレゼントを届けてくれたりもしたね。ほんと、ありがとう。大津さんは、にひって笑顔でいつも元気をくれて、また、臨床でも自分の考えているようなことと同じことを言うのは大津さんで、ちょっと自信になったんですよ。あと、岩佐和典くん、アスコットを頼んだぜい。きみが隣の机にいてくれて助かったし、オルガンの音色とか、色々得たものがあるっすよ。

また、広田千織さん、今野仁博くん、ありがとう。自分は、垣内くんや藤里さんとともにきみらに対して臨床を教えるという大役のおかげで、自分に土台というか、安定さがちょっぴり出てきたように思います。今野くんは、独自のさみしさとつよさ、を見せてくれました。広田さんは、真摯に対面する姿をみせつけてくれ、また、自分を賭けて大切なことを言ってくれたりもしました。

そして、堀越先生.. 堀越勝先生！

堀越先生は、つくばの院生活で得た一番の親友のひとりかもしれません。先生に対して親友だなんて言葉を使って、本当に恐縮です。でも、堀越先生はそれだけ、ぼくの近くにいてくれて、助けてくれました。恋の話も、将来の話もたくさ〜ん、しました。ありがとうございます。一時期は、唯一の恋愛相談者として、暗躍してくれましたね。そんなで、堀越先生の前では平気で不機嫌になったりもしていましたが。。世の中

には信じられる仲間がいて、そういうやつらには自分の心を開いてもいいんだな、って、そういう、本当に大切なことを教えてくれました。David Benoit, Pat Metheny や、Michael Franks など、たくさんの幸せな音楽を教えてくれました。世界に出ることの大切さを教えてくれて、実際にすごい力で手伝ってくれたりもしました。家族の大切さを、教えてくれました。また、尺度の翻訳を本当に丁寧に手伝ってくれたり、大学生以上の調査協力者を集める強力な援助をしていただきました。そのひとつひとつが、ぼくにとって、ほんとうに、ありがたいものです。そして、堀越あゆみさんと一緒に研究をできたことは、嬉しい経験でした。お二人の健康、いつまでも祈っています。

小川俊樹先生、ありがとうございます。

この場で告白しますが、わたしは小川先生のが大好きです。小川先生は、いつでも原理原則を重んじていました。そして、その一方で、臨床場面においては、やってくる人に対応する柔軟性を教えてくれました。小川先生の、その、基礎を重視しかつ柔軟で現実的な姿勢は、学問と臨床を営む人間として最も重要なことだと思います。小川研スーパーバイズグループという、僕にとってかけがいのない勉強の時間を与えてくれたことにも、感謝しています。そして、こわいけど、にこやかな、人を愛すその人柄、大好きです。

5年間、ずっと同居しているスリーアイズ（ひとつめ、よつめ、なみだめ、の金魚）と、名前も知らぬ植物くん（ここで「キース」と名付けよう）にも感謝する。ろくにえさもやらんで、水もやらなかった気もするが、きみらはほんとよく生きて、よく生きている。また、大量に消費



してきた幾多の動物と植物たち，地球の自然たちにも，感謝の気持ちを言わないといけない。粗末に扱ったことも，なんどもあるし，ちゃんと味わってないかもしれない。無駄なプリントをしたりもした。ごめんなさい。ありがとうございます。でも，この空がこの空であって，この雨がこの雨であって，空気はいつもあって，太陽のそばを離れずに輝いてくれているから，この闇くて深い宇宙の中で，小さな命ではあるけれど，自分は自分なりにうごめいていられる。

川久保（旧姓 大沼）洋市朗，廣田路夫，長束晃久，青山裕企，きみらはおれにとって，かけがえのない人間であり，信実です。おれにとっては，本当とか嘘とか自分らしさとか，，そんなくだらんもの以前の，もっと当たり前の存在として，きみらはそこにいる。大学と大学院の3年間，同居して過ごした日々から比べたら，ほんとと，最近はぜんぜん会わないけれど，でも，きみらはいつもおれのそばにいるよ。

また，川久保友紀さん，ありがとう。未来の自分のために今の自分ががんばれるのは，あなたの信念とユーモアのおかげです。

うちの家族には，ありがとう，っなんて言葉では言い表せないくらい，ありがとう，です。父である伊藤辰彦，母である伊藤恵子，姉である川本友紀，妹である伊藤めぐみ，ほんとうに，ほんとうに，ほんとうにありがとうございます。ほんとうに，ありがとうございます。ありがとうございます，ありがとうございます。

そして，岐阜のおばあちゃんである伊藤菊江さん，岐阜のおじいちゃんである伊藤邦彦さん，そして，今は横浜にいる瀬戸山郁夫さん，瀬戸

山喜美子さん、ありがとうございます。自分は、あなたがたの愛を、少しは知っているつもりです。でも、全然知らないのかもしれませんが。でも、感謝しているんです。菊江さんからは、どりょくと、うつくしさと、やさしさを教えられました。邦彦さんからは、勤勉であり人とつながることを教えてもらいました。郁夫さんからは、野心をもって世界規模でたたかうことを教えられました。喜美子さんからは、忍耐と、人間を観察する寛容なまなざしを教えてもらいました。

どれも、今の自分にはなければならぬものだと思っています。

この論文は、タンパク質や炭水化物、アルコール、ニコチン、ビタミン、カルシウムもそうだけれど、音楽の助けなしにはありえませんでした。いつも、くじけそうになるとき、ぼろぼろなとき、ぐてぐてなとき、それでも、自分はあなたがたの音楽を聴くことで、助けられ、仕事に向かうことができました。aiko, クラムボン, Weezer, YUKI, Keith Jarrett, Stone Roses, そして, KAN さん, AccurRadio の Holyday Music, ありがとうございます！ また、自分を心理学に差し向けた張本人である筒井康隆先生、孤独を受け入れさせてくれた Edward Hopper さん、自由を注いでくれた Joan Miro さん、ありがとうございます！

そして、名前は出せませんが、教育分析でお世話になっている X 先生、ありがとうございます。あたたかすぎないで、でも、そこにいてくれる、っていうその X 先生とした仕事は、自分にとってかけがいのないものであると思います。

山口直美先生には、もう、なんて言ったらいいかわかりません。もう、

信じられないくらいの時間と生命でもって、臨床で人間に向かい合うそのとき、人としてどう振る舞うか、人として何ができるのか、それを教えてくれたのは山口先生でした。博士論文で精一杯になるなかで、ものすごい気遣ってくれました。でも、研究に逃げ込むんじゃなくて、どんなに大変なときだって、絶えず、堪えて、臨床の現場でそこにいてくれる人に接し続けていることの大切さを教えてくれました。それこそ、この論文、そして、今後の臨床だけでなく、研究に生かしていきたいことだと思っています。こんなにだめな、使えない人間を一生懸命に育ててくれて、ありがとう、ございます。

名前を出したら、ほんとうにきりがありません。世界や日本で出会ったたくさんの人、ありがとうございます。根性をたたき込んでくれたのは江口先生だし、字を使って人間に実存をぶつけることを初めて認めてくれたのは山成先生で、それをアッサンブラージュみたいに危険区域にいつでもそれでよしとしてくれたのは長岡慎吾先生でした。また、千代川中学校で過ごした2年間は、自分の子ども苦手意識を和らげさせてくれたし、なにより、心をやわらかくしてくれました。“いとうちゃんはハカセになるんだね～！ まあ、いとうちゃんもがんばんなよ！”って、こっちが助けられていたように思います。そして、自分が心理学を学ぼうと思ったきっかけを与えてくれたのは、革ジャンのバイク軍団を率いていたパキスタンで出会ったヤクザのリーダーでした。彼は、心理学を“**Oh! Dangerous!**”と言いました。それで、自分は心理学をやってやろう、っていう気持ちになったんです。また、中国やインドではたくさんの、一生懸命に働いている人々に出会いました。当たり前のようにゴミをあさる小さい女性、わたしにお金をせがむ母子、極寒のウルムチで地を這

う、手と足のない男性,, , わたしは、結局、彼彼女らになにもしていなくて、ただ、自己満足とも思えるような、そんな博士論文を書いて、酒を飲んだり、たばこを吸ったり、おいしいご飯を食べています。そんな自分です。でも、自分なりに、わたしは、あなたがたに、感謝しています。

こうして、自分は有形無形の、直接間接の、支えを受けてきました。

ありがとうございます。

2006年12月

Masaya 26

# 資料

- A 本来感・本来性の定義集
- B 【研究 2・3・4】で用いた質問紙
- C 【研究 5・6-1】で用いた質問紙
- D 【研究 6-2-2/6-2-3】で用いた質問紙の一部（二種類）
- E 【研究 6-3】で用いた質問紙
- F 【研究 7】で用いた質問紙
- G 【研究 8】で用いた質問紙
- H <自分らしくいる・いない状況とその理由>の全回答とカテゴリ値
- I <自己形成経験>の全回答とカテゴリ値
- J <自尊源>の全回答とカテゴリ値
- K 【補章 本来感尺度の統計的な性質】
- L 本来感と色々な変数との間の相関一覧表

資料A 本来感・本来性についての定義集

1. Harter, S. (2002) *Authenticity. The Handbook of Positive Psychology* 382-394 のなかの記述

記述：

Authenticity involves owning one's personal experiences, be they thoughts, emotions, needs, wants, preferences, or beliefs, processes captured by the injunction to "know oneself". "To thine own self be true" further implies that one acts in accord with the true self, expressing oneself in ways that are consistent with inner thoughts and feelings.

<authenticityは「汝を知れ」という教えによって捉えられるところの、信念・趣向・欲望・欲求・情動・思考という個人的体験を所有することを意味するものである。「汝自身に真実であれ」は、本当の自分に従って行動することと、内的思考と感情に一貫して自分を表現することをさらに含意する言葉である。

>

When we have asked adolescents to define true-self behavior, descriptions include "the real me inside," "saying what you really think or believe," "expressing your honest opinion," and "telling someone how you really feel."

<青年に本当の自己行動を定義するように尋ねると、以下のような答えが含まれる。「自分の中にある本当の自分」、「自分が本当に考えたり信じたりしていることをいうこと」、「自分の正直な意見を伝えること」、「誰かに自分がどんな風に本当は感じているのかを話すこと」。

>

False-self behavior is described as "being phony," "hiding your true thoughts and feelings," "saying what you think others want to hear, not what you really think."

<偽りの自己行動は、「にせものであること」、「自分の本当の考えと感情を隠すこと」、「相手が言ってほしいことを言って、自分が本当に考えていることを言わないこと」のように記述される。

>

2. Kiecolt, K. J. (1994) *Stress and the Decision to Change Oneself: A Theoretical Model. Social Psychology Quarterly* Vol.57, No.1, 49-63. における記述

記述：

Sense of authenticity refers to one's sense of being one's "real self"(Gecas, 1991; Turner, 1976) and reflects the extent to which persons are fulfilling their commitments to a core sense of self (Erickson, 1993).

<本来感とは、自分が「リアルセルフ (本当の自分)」であるという感覚のことであり、人々がどの程度、自己の中核的感覚への関与を達成しているのかを反映している。

>

(Sense of coherence に対して) sense of authenticity ought to be related more closely to self-change because it is an exclusively self-referential concept(Erickson, 1993).

<(首尾一貫感覚に対して) 本来感は、もっぱら自己参照的概念であるので、より自己変化に関わるものである。

>

※ 首尾一貫感覚は、「外的刺激をどのように感じているのか」、という点に重点がおかれている。

3. Weigert, A. J. (1988) *To Be or Not: Self and Authenticity, Identity and ambivalence. Self, Ego and Identity* における記述

記述：

Authenticity took on its modern cast over the last 70 years or so. We use the term in a somewhat wide sense to refer to self and sense of historical reality that envelopes it. A person's sense of authenticity functions at a prereflective stage in the process of self-understanding, and it gives verisimilitude to the conviction that we transcend our brute organic existence (Tiryakian, 1968)

＜本来性は70年にもわたる近代的な話題であった。我らはこれを自己とそれを覆う歴史的真實性（リアリティ）の感覚を意味するものとして、やや広義にこの用語を用いている。個人の「本来感」は、自己理解の前反省段階において機能し、自身の動物的な有機体経験を超越する確信にもっともらしさを与える。＞

Existentialists use authenticity more specifically to refer to the human condition as a project of moral freedom and to the necessity of creating meaning through personal decisions.

＜実存主義者たちは「本来性」を、道徳的自由という投企のための人間の状態、個人的決定を通して意味を創造していくことの必要性、と限定して用いている。＞

Gecas (1986) argues that there are three master motives in the domain of the self-concept (= self-motive) which he calls self-esteem, self-efficacy and authenticity. He describes authenticity as “an assessment of the meaning and significance of what one is and does” and as focusing “on the motivational implications of beliefs, especially beliefs about self”.

＜ゲイカスは、自尊感情・自己効力感・本来感という自己概念の領域における三大動機（自己動機）が存在すると主張している。彼は、本来性を「ある人が何であり、何をしているのかについての意味と意義の査定」、「信念、とくに自己についての信念の動機づけの意味合いに注目すること」と記述している。＞

Mrashall Berman (1970) conceives of authenticity as being true to one's unique self, as if such a self exists or is known apart from social and transcendent content.

＜ベルマンは、あたかもそのような自己が存在する、もしくは社会と超越的な意味とは切り離されて理解されるような、固有な自己に真實（トゥルー）であることとして本来性を捉えている。＞

Roy Baumeister (1986) states that “the question of authenticity is a question about the size and scope of the self. The emergence of this question early in this century is consistent with the general devaluation of the self. . .”

＜バウメイスターは、こんな事を言っている。「本来性に関する問いは、すなわち自己の大きさと範囲についての問いである。この問いが今世紀に表れたということは、一般的にみられた自己の脱価値化と一貫しているものである。」＞

Hochschild (1983). Only if an individual believes that personal feelings are authentic can he or she have a sense of a true self behind the masks and roles, since it “is from the feeling that we learn the self-relevance of what we see, remember, or imagine”.

＜自分の感情がオーセンティックであると信じているときにのみ、彼女は（社会的な）仮面と役割の裏にある本当の自己（true self）の感覚を抱くことができる。なぜなら、見ている・憶えている・イメージ

していることについての自己関連性を知るのは、感じることによって可能だからである。>

4. Sheldon, K. M. & Kasser, T. (2001) GOALS, CONGRUENCE, AND POSITIVE WELL-BEING: NEW EMPIRICAL SUPPORT FOR HUMANISTIC THEORIES. *Journal of Humanistic Psychology* Vol.41 No.1 30-50. にある記述

記述：

Self Determination Theory is particularly interested in what humanistically and existentially oriented theorists might call authenticity. That is, SDT recognizes that sometimes people act out of their deepest, most whole-hearted and growth-oriented motives and needs...

<自己決定理論は、人間主義と実存主義の理論家が本来性と呼んだであろうものに特別な関心を向けている。それは、SDT が、ときに人は自身の最も深く、最も全心情がこもった、成長志向の動機と欲求を行動に表すという事実を考慮に入れているということである。>

5. Ullman, C. (1987) *From Sincerity to Authenticity: Adolescents View of the "True Self"*. *Journal of Personality* 55:4. 583-594. のなかの記述

記述：

Authenticity implies a process of negating cultural roles and expectations. It involves knowing one's own self as an end in itself.(Trilling, 1968)

<本来性は文化的役割と期待を無効にする過程である。それは自分自身を知ることそれ自体を目標としている。>

6. Truax, C. H. & Carkhuff, R. R. (1967) *TOWARD EFFECTIVE COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY* のなかの記述

記述：

The current conceptualization of genuineness (or authenticity or congruence ) requires the therapist's personal involvement..... In an important sense he will be himself, with the inner-directed spontaneity and flexibility that that implies. ~ Authenticity—the ability to be freely and deeply oneself in nonexploitative relationships with others constitutes in a very real sense the goal of counseling and therapy.(Truax & Carkhuff, 1967)

<純粋性（もしくは本来性、一致性）という近年の概念はセラピスト自身への個人的かかわりあいを要求する。重要な意味で、彼は、内側から派生する自発性と柔軟性を伴った彼自身なのである。本来性—他者との非搾取的な関係の中で自由に深く自分自身である能力—はまさに本当の意味で、カウンセリングとセラピーのゴールなのである。>



## 調査協力をお願い

貴重な授業時間中に大変恐縮ではございますが、研究のための調査にご協力ください。本調査はみなさんがご自身について抱く感情や、日頃の生活について研究するためのものです。本調査で得られたデータはすべて統計的に処理されるので、個人が特定されたり、プライバシーが侵害されるようなことは一切ありません。安心して、感じたままにお答えください。

表紙に所属・学年・年齢・性別を記入した後、次ページから始まる指示に従ってそれぞれの質問に回答してください。

本調査の趣旨をご理解の上、ご協力くださいますようお願いいたします。

※なお、本調査で得られた研究知見は必ずみなさまにご報告いたします。

所属： \_\_\_\_\_ 学類・学群

学年： \_\_\_\_\_ 年

年齢： \_\_\_\_\_ 歳

性別： 男 ・ 女

なお、ご不審な点・ご不明な点がございましたら、以下のところにお問い合わせください。

筑波大学人間総合科学研究科ヒューマンケア科学専攻

伊藤正哉

<連絡先>

筑波大学心理学系

人間系学系棟 B327

小玉正博

メール： masayait@human.tsukuba.ac.jp

【1】以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。

それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを下記の5段階からひとつずつ選んで、○で囲んでください。

	全くあてはま らない	あまりあては まらない	どちらともい えない	まあまあ あてはまる	あてはまる
1 いつでも揺るがない「自分」をもっている	1	2	3	4	5
2 いつも自分らしくいられる	1	2	3	4	5
3 他人と自分を比べて落ち込むことが多い	1	2	3	4	5
4 人前でもありのままの自分が出せる	1	2	3	4	5
5 自分のやりたいことをやることができる	1	2	3	4	5
6 これが自分だ、と実感できるものがある	1	2	3	4	5
7 いつも自分を見失わないでいられる	1	2	3	4	5
8 人がなんと言おうと自分は自分だ	1	2	3	4	5
9 自分の気持ちに素直に行動することができる	1	2	3	4	5
10 ちょっとしたことでも自信がゆらぐことがある	1	2	3	4	5
11 どんなときでもありのままの自分でいられる	1	2	3	4	5

【2】次の文章のそれぞれについて、もっとも自分にあてはまると思う番号を○で囲んでください。

	全くあてはま らない	あまりあて はまらない	どちらともい えない	やや あてはまる	あ あてはまる
1 他者が自分をどう思っているかを気にする	1	2	3	4	5
2 他者が自分の考えをなんと言おうと気にしない	1	2	3	4	5
3 他者の視線が気になる	1	2	3	4	5
4 周囲と異なっても自分の信じる場所を守り通す	1	2	3	4	5
5 どう感じるかは他者や状況によって変わる	1	2	3	4	5
6 所属集団の仲間との意見の対立を避ける	1	2	3	4	5
7 自分の意見をいつもはっきり言う	1	2	3	4	5
8 意見が対立したとき、相手の意見を受け入れる	1	2	3	4	5
9 いつも自信をもって発言し、行動している	1	2	3	4	5
10 相手や状況で態度や行動を変える	1	2	3	4	5
11 自分が困った時には、まわりの人々からの援助が期待できる	1	2	3	4	5
12 普通、人はお互いに誠実にかかわりあっているものだと思う	1	2	3	4	5
13 一般的に、人間は信頼できるものであると思う	1	2	3	4	5
14 周囲の人々によって自分が支えられていると感じる	1	2	3	4	5
15 私には頼りにできる人がほとんどいない	1	2	3	4	5

【3】日常生活の様子や活動を表した文章があります。内容が重なっている文章もありますが、それぞれについて、普段の自分にもっともあてはまると思う番号を○で囲んでください。

普段の様子	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	まあまああてはまる	あてはまる
1 生活のリズムはほぼ規則正しい	1	2	3	4	5
2 睡眠時間を十分にとる	1	2	3	4	5
3 栄養バランスを考えて食事をとる	1	2	3	4	5
4 お酒の飲み過ぎにならないように気をつける	1	2	3	4	5
5 ジョギングや運動をする	1	2	3	4	5
6 おやつはほどほどにしている	1	2	3	4	5
7 健康には気をつかう	1	2	3	4	5
8 親と同居している	1.いいえ		2.はい		
9 喫煙している	1.いいえ		2.はい		→ 1日にだいたい(本)

普段の活動	全く行わない	あまり行わない	どちらともいえない	まあまあ行う	よく行う
10 街中へ出かける (ショッピングや映画館など)	1	2	3	4	5
11 勉強する	1	2	3	4	5
12 友だちと遊びに出かける	1	2	3	4	5
13 パソコンでインターネットやメールをする	1	2	3	4	5
14 友だちと喋ったり語らったりする	1	2	3	4	5
15 日記を書く	1	2	3	4	5
16 サークルや部活動をする	1	2	3	4	5
17 部屋で好きなこと(読書や音楽鑑賞など)をする	1	2	3	4	5
18 ひとりで考え事をする	1	2	3	4	5
19 恋人と時間を過ごす	1	2	3	4	5
20 実家へ帰る	1	2	3	4	5
21 講義や課題にまじめに取り組む	1	2	3	4	5
22 アルバイトをする	1	2	3	4	5
23 テレビやビデオを見る	1	2	3	4	5
24 テレビゲームやパソコンゲームをする	1	2	3	4	5
25 ボランティア活動に参加する	1	2	3	4	5
26 家事(炊事・洗濯・掃除など)に精を出す	1	2	3	4	5
27 散歩に出かける	1	2	3	4	5
28 のみ会などでみんなと騒ぐ	1	2	3	4	5
29 携帯電話でメールなどをする	1	2	3	4	5
30 ごはんを食べに行く	1	2	3	4	5

【4】ここ1カ月の間に以下に示した気分をどの程度体験したのかについて、下記の6段階のひとつに○をつけてお答え下さい。

	全くなかった	めったになかった	ときどきはあった	しばしばあった	ほとんどいつもそうだった	いつもそうだった
1 びくびくした	1	2	3	4	5	6
2 活気のある	1	2	3	4	5	6
3 うろたえた	1	2	3	4	5	6
4 誇らしい	1	2	3	4	5	6
5 心配した	1	2	3	4	5	6
6 強気な	1	2	3	4	5	6
7 苦悩した	1	2	3	4	5	6
8 気合いの入った	1	2	3	4	5	6
9 ぴりぴりした	1	2	3	4	5	6
10 わくわくした	1	2	3	4	5	6

【5】次の文章のそれぞれについて、もっとも自分にあてはまると思う番号を○で囲んでください。

私は…	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	まあまああてはまる	あてはまる
1 人を表面的に判断してしまいやすい	1	2	3	4	5
2 人のことでも、自分のことのように感じる人が多い	1	2	3	4	5
3 人との付き合いに臆病なほうである	1	2	3	4	5
4 自分と異なる意見にも積極的に耳を傾けようとする	1	2	3	4	5
5 人からどう思われようとありのままの自分を生きている	1	2	3	4	5
6 人に対して好意的になれない	1	2	3	4	5
7 いつも相手を理解しようと心がけている	1	2	3	4	5
8 少しぐらい傷つくことがあっても、自分のありのままの姿で人と接している	1	2	3	4	5
9 人を信用できない	1	2	3	4	5
10 他人より劣っているか、すぐれているかを気にしている	1	2	3	4	5
11 人に対して心を閉ざしているような気がする	1	2	3	4	5
12 人がどうしてそうしたのかを知ることに関心がある	1	2	3	4	5
13 人に自分がどう思われるかということがとても気になる	1	2	3	4	5
14 相手の言うことに耳を傾けるよりも、自己主張を優先してしまう	1	2	3	4	5
15 自分の弱さや欠点をあまり隠そうとはしない	1	2	3	4	5
16 相手を理解しようとするよりも、自分のことを分かってほしいという気持ちの方が強い	1	2	3	4	5
17 ちょっとしたことでも、人に世話をしてあげることが楽しい	1	2	3	4	5
18 人の良いところ、すぐれているところを進んでほめる	1	2	3	4	5
19 人とは少しぐらい傷ついても本音で言い合っている	1	2	3	4	5
20 何かにつけ、すぐに人と比較してしまう	1	2	3	4	5

【6】下記にAとBの二つの文があります。どちらが、あなたの現実の姿に近いですか？ AとBは必ずしも正反対のことがらを表しているとは限りませんから、両方あてはまることも、両方あてはまらないこともあるかも知れませんが、あなたに、よりぴったりと思うものを選んで、該当する文字に○をつけてください。

	Aにぴったりとあてはまる	どちらかといえばA	どちらかといえばB	Bにぴったりとあてはまる
1 { A: まわりの人の意見に合わせる B: 自分の意見を主張する	A	a	b	B
2 { A: 個性を発揮する B: 協調性を尊重する	A	a	b	B
3 { A: まわりの人の期待にそうように、自分の考え方を合わせる人が多い B: 自分の考え方は、まわりの人に批判されても、簡単には変わらないことが多い	A	a	b	B
4 { A: 自分の気持ちに正直な態度をとる B: まわりの人に合わせた態度をとる	A	a	b	B
5 { A: どのようにしたら、まわりの人から期待された役割を果たせるかを、第1に考える B: どのようにしたら、自分の能力を生かせるかを、第1に考える	A	a	b	B
6 { A: まわりの人の反対を受けても、自分の望むことは実行する B: まわりの人の反対を受ければ、自分の望むことは抑える	A	a	b	B
7 { A: まわりの人の反対を受けても、自分の志は貫くことが多い B: まわりの反対を受ければ、自分の志をあきらめることが多い	A	a	b	B
8 { A: まわりの人が望むことよりは、自分らしさを発揮する B: まわりの人が自分に望むことをする	A	a	b	B

【7】 現在を含めこれまでに、あなたの身の回りに起こった出来事を振り返って、いまの自分を作りあげたと思える重要な出来事を教えてください。

それは、そのような出来事がなかったら今の自分はありません、と思えるような出来事です。

出来事

【8】 現在を含めこれまでに、あなたがしてきたことを振り返って、いまの自分を作りあげたと思える重要な自分がしてきた行動・活動を教えてください。

それをしてこなかったら、今の自分はありません、と思えるような出来事です。

活動など、してきたこと

長い間、お疲れさまでした、質問は以上です。

最後に、記入ミス・記入漏れがないかご確認ください。

あなたのご協力を、心から感謝します。ほんとうに、ありがとうございました。

何かご意見・ご感想などがあればお書きください。

( )

## 調査協力をお願い

貴重な授業時間中に大変恐縮ではございますが、研究のための調査にご協力ください。  
本調査はみなさんがご自身について抱く感情について研究するためのものです。  
本調査で得られたデータは統計的に処理し全体的な傾向を見るために使われます。

個人が特定されたり、プライバシーが侵害されるようなことは一切ありません。  
安心して、感じたままにお答えください。

この表紙に所属・学年・年齢・性別を記入した後、  
次ページから始まる指示に従ってそれぞれの質問に回答してください。  
本調査の趣旨をご理解の上、ご協力くださいますようお願いいたします。

※なお、本調査で得られた研究知見は必ずみなさまにご報告いたします。

所属： \_\_\_\_\_ 学類・学群

学年： \_\_\_\_\_ 年

年齢： \_\_\_\_\_ 歳

性別： 男 ・ 女

なお、ご不審な点・ご不明な点がございましたら、以下のところにお問い合わせください。

筑波大学人間総合科学研究科ヒューマンケア科学専攻	伊藤正哉
筑波大学心理学系	小玉正博
<連絡先>人間系学系棟 B327    メール： masayait@human.tsukuba.ac.jp	

【1】以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを5段階からひとつずつ選んで、○で囲んでください。

	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	まあまああてはまる	あてはまる
1 いつでも揺るがない「自分」をもっている	1	2	3	4	5
2 いつも自分らしくいられる	1	2	3	4	5
3 他人と自分を比べて落ち込むことが多い	1	2	3	4	5
4 人前でもありのままの自分が出せる	1	2	3	4	5
5 自分のやりたいことをやることができる	1	2	3	4	5
6 これが自分だ、と実感できるものがある	1	2	3	4	5
7 いつも自分を見失わないでいられる	1	2	3	4	5
8 少なくとも人並みには、価値のある人間である	1	2	3	4	5
9 色々なよい素質をもっている	1	2	3	4	5
10 敗北者だと思うことがある	1	2	3	4	5
11 物事を人並みには、うまくやれる	1	2	3	4	5
12 自分には、自慢できるところがあまりない	1	2	3	4	5
13 自分に対して肯定的である	1	2	3	4	5
14 だいたいにおいて、自分に満足している	1	2	3	4	5
15 もっと自分自身を尊敬できるようになりたい	1	2	3	4	5
16 自分は全くだめな人間だと思うことがある	1	2	3	4	5
17 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思う	1	2	3	4	5

【2】次の文章のそれぞれについて、もっとも自分にあてはまると思う番号を○で囲んでください。

	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	まあまああてはまる	あてはまる
1 常に自分自身を理解しようと心がけている	1	2	3	4	5
2 自分のふるまいが場違いでないかと気になることがある	1	2	3	4	5
3 自分自身についてよく反省する	1	2	3	4	5
4 自分を人にどう見せるかに関心がある	1	2	3	4	5
5 自分がこういう人間であればなあと思案することがときどきある	1	2	3	4	5
6 自分が人にどう見えるかが気になる	1	2	3	4	5
7 人により印象を与えようといつも気をつかう	1	2	3	4	5
8 自分はあつときなぜそのようにふるまったのかと考えてしまう	1	2	3	4	5
9 少しはなれたところから自分自身を見ているように感じるこつがある	1	2	3	4	5
10 人が私のこつをどう思っているか気になる	1	2	3	4	5
11 私は自分自身に対する考えが、とても変わりやすい	1	2	3	4	5
12 私はある日の自分自身に対する考えが、次の日には全く違うこつがある	1	2	3	4	5
13 私は自分自身についての考えが、こつこつ変わる	1	2	3	4	5
14 自分自身をとつても良く評価する日もあるれば、とても悪く評価する日もある	1	2	3	4	5
15 私は自分自身についてもっている現在の考えが、絶対に変わらないと思つ	1	2	3	4	5

【3】それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを6段階からひとつずつ選んで、○で囲んでください。

	全くあてはまらない	あてはまらない	ややあてはまらない	まあまああてはまる	あてはまる	非常にあてはまる
1 自分の行動を決定するとき、社会的に認められるかどうかをまず考える	1	2	3	4	5	6
2 何かを判断するとき、社会的な評価よりも自分の価値観を優先する	1	2	3	4	5	6
3 習慣にとらわれず、自分自身の考えに基づいて行動している	1	2	3	4	5	6
4 重要なこつを決めるとき、他の人の判断に頼る	1	2	3	4	5	6
5 私は何かを決めるとき、世間からどう見られているかとても気になる	1	2	3	4	5	6
6 自分の考え方はそのときの状況や他の人の意見によって、左右されがちである	1	2	3	4	5	6
7 私は、自分の行動は自分で決める	1	2	3	4	5	6
8 自分の生き方を考えるとき、人の意見に左右されやすい	1	2	3	4	5	6

## 【質問4】

あなたの自信・自己価値の源（みなもと）や、支え、よりどころになっている物事を教えてください。  
それは、“～があることで、自分に自信をもてる・自分はそれなりの生きる価値がある”

“～がなかったら、自分に自信をもてない・自分はあまり生きる価値はない”と感じるような物事です。

## 【質問4-1】

上の文章の“～”に入るような、あなたの自信・自己価値と関係ある物事を最低でも3つ、思いつくまま自由に何でも回答してください。回答欄には、できるだけ具体的に「～こと」という語尾で終わるように書いてください。

## 【質問4-2】

次に、それぞれの物事があなたの自信・自己価値とどのくらい深く関わって重要であるのかを、全ての回答について右側の選択肢から選んで○をつけてください。

## 【質問4-3】

さらに、回答した中で自分にとって最も重要な物事を一つだけ選び、

回答欄の左の□をマークしてください。

			わ ず か に 関 わ る	少 し 関 わ る	ま あ 関 わ る	か な り 関 わ る	極 め て 重 大 に 関 わ る
<input type="checkbox"/>	1.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	2.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	3.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	4.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	5.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	6.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	7.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	8.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	9.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	10.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	11.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	12.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	13.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	14.	_____ こと ……	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	15.	_____ こと ……	1	2	3	4	5

☆ 思いつかないときには,,,,,, 以下のものを参考にして考えてみて下さい。

自分の内面（～であったこと、～な性格であること）や外面（～を持っていること）、  
活動（～できること、～をしていること）や仕事（～を成し遂げたこと、～を目指していること）、  
現在や過去の体験や出来事（誰かに～されたこと、～がいること、～を体験したこと）。



【5】 次の文章のそれぞれについて、もっとも自分にあてはまると思う番号を○で囲んでください。

	はあまりあて まらない	あてはまる 少しだけ	まあまあ あてはまる	あてはまる かなり	あてはまる 非常に
1 新しいことやちがうことをいろいろしてみたい	1	2	3	4	5
2 今までやったことのないようなことに挑戦していきたい	1	2	3	4	5
3 自分の能力を最大限に伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい	1	2	3	4	5
4 自分を向上させていけるよういろいろなことをやっていきたい	1	2	3	4	5
5 新しい自分を開拓していきたい	1	2	3	4	5
6 自分の可能性を追求していきたい	1	2	3	4	5
7 自分の悪いところをちゃんと直していきたい	1	2	3	4	5
8 人から言われたことは2度と言われないように気を付けたい	1	2	3	4	5
9 自分の能力でできることは、ちゃんとやれるようにしておきたい	1	2	3	4	5
10 今できることをしっかりやれるようになりたい	1	2	3	4	5
11 自分の力で何とかできそうな事にはしっかりと取り組んでいきたい	1	2	3	4	5
12 自分自身の欠点を早めに直そうと努力している	1	2	3	4	5

【6】 次の文章のそれぞれについて、もっとも自分にあてはまると思う番号を○で囲んでください。

	全くあてはま らない	あまりあては まらない	どちらともい えない	まあまあ あてはまる	あてはまる
1 自分の価値を測る重要なものさしは、自分がどれだけ物事を有能に成し遂げるかということにある	1	2	3	4	5
2 たとえ失敗に直面しても、自分の自己価値の感覚が揺らいでしまうことはない	1	2	3	4	5
3 自分で決めた自分の中にある基準でどれだけ物事を達成できたかによって、自分をどれだけ好きでいられるのかが決まる	1	2	3	4	5
4 自分のことが好きかどうかは、他人からどれだけ好かれ、受け入れられているのかにとっても影響を受ける	1	2	3	4	5
5 人と仲良くすることが、自分自身をより良い価値ある存在であると感じることに重要だ	1	2	3	4	5
6 自分の価値を測る重要なものさしは、自分の外見がどれだけ魅力的であるかということにある	1	2	3	4	5
7 自分のことが好きかどうかは、他人が自分のことをどう言ったりどう思ったりするのかにとっても影響を受ける	1	2	3	4	5
8 他人から自分の外見を誉められると、自分自身をとっても価値ある存在だと強く感じる	1	2	3	4	5
9 他人からひどく扱われたとしても、自分の自己価値の感覚は基本的に影響を受けることはない	1	2	3	4	5
10 自分の価値を測る重要なものさしは、他人から定められた基準でどれだけ物事を達成できるかということにある	1	2	3	4	5
11 誰かが自分に好意を抱いていることを知ったとしても、そのことが自分自身に対する感情に影響することはない	1	2	3	4	5
12 自分のしている活動が自分の理想を満たしていないようなとき、自分自身に強い不満を感じる	1	2	3	4	5
13 自分の外見が最高に魅力的だとは思えないような日であっても、自分の自己価値の感覚が強く落ち込んでしまうことはない	1	2	3	4	5
14 自分のことが好きかどうかは、自分がどれだけ魅力的に見えるのかによってかなり影響される	1	2	3	4	5
15 他者から拒絶されるような目にあっても、自分の自己価値の感覚は影響を受けることはない	1	2	3	4	5

質問は以上です。ご協力、本当にありがとうございます。

最後に、記入ミスや記入漏れがないがご確認ください。

ひとつでもミスがあると全ての回答が無効になってしまう場合がありますので、どうか、確認をお願いします。

なにかご意見がありましたら、ここにお書き下さい。

## 調査ご協力のお願い

このアンケートは大学生の自己認識についてのものです。  
お手数をおかけして誠に申し訳ありませんが、ご協力をお願いいたします。  
回答に際しては、記入もれがないよう、感じたままにお答えくださるようお願いいたします。  
なお、回答は統計的に処理し、結果は本研究のみに利用させていただきます。  
個人の回答内容については外部に漏れることのないよう厳重に管理させていただきます。  
何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。

筑波大学人間学類 青木大輔 奥野涼子 神戸真由子  
筑波大学人間総合科学研究科 伊藤正哉 川崎直樹

私は、このアンケートへの回答に同意します。

はい ・ いいえ

学類（専門学群）：（                      学類（専門学群） ）

性別：（ 1. 男 ・ 2. 女 ）

年齢：（                      歳 ）

※ この調査に関するご意見・お問い合わせなどございましたら、下記までご連絡ください。

人間総合科学研究科 伊藤正哉 ([masayaito@hotmail.com](mailto:masayaito@hotmail.com))

※ サンプル A に対しては Q2, 3 を実施した。続くページの Q3 はサンプル B に対して実施した。  
 なお、実際の調査では、設問 1 (Q1) として、自尊源尺度が含まれていた。

Q2

以下の各項目について、あなたは自分にどの程度あてはまると思われますか。最も気持ちに近いところに○をつけてください。

		あ て は ま ら な い	ど ち ら か ま ら な い	ど ち ら か ま ら な い	ど ち ら か ま ら な い	あ と て は ま る
1 話し好き	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
2 無口な	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
3 陽気な	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
4 外向的	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
5 悩みがち	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
6 不安になりやすい	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
7 心配性	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
8 気苦労の多い	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
9 独創的な	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
10 多才の	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
11 進歩的	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
12 洞察力のある	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
13 いい加減な	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
14 ルーズな	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
15 怠惰な	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
16 成り行きまかせ	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
17 温和な	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
18 短気	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
19 怒りっぽい	1 - 2 - 3 - 4 - 5					
20 寛大な	1 - 2 - 3 - 4 - 5					

## Q3

以下の各項目について、あなたは自分にどの程度あてはまると思えますか。  
最も気持ちに近いところに○をつけてください。

	あてはま らない	ま ま ら ない	ど ち ら か と い う と	ど ち ら か も い え ない	ど ち ら か と い う と	あ て は ま る	あ と て は ま る
1 自分が他人にどう思われているのか気になる	1	2	3	4	5		
2 自分についてのうわさに関心がある	1	2	3	4	5		
3 他人からの評価を考えながら行動する	1	2	3	4	5		
4 人の目に映る自分の姿に心を配る	1	2	3	4	5		
5 ふと、一歩離れた所から自分をながめてみることもある	1	2	3	4	5		
6 他人を見るように自分をながめてみることもある	1	2	3	4	5		
7 しばしば、自分の心を理解しようとする	1	2	3	4	5		
8 つねに、自分自身を見つめる目を忘れないようにしている	1	2	3	4	5		
9 みんなの人気者になりたい	1	2	3	4	5		
10 みんなの注目を浴びたい	1	2	3	4	5		
11 人前ではいつもかっこよくありたい	1	2	3	4	5		
12 何か気のきいたことを言って人を感心させたい	1	2	3	4	5		
13 どんな時でも相手の機嫌をそこねたくない	1	2	3	4	5		
14 誰からも嫌われたくない	1	2	3	4	5		
15 みんなから“変な人”だと思われたくない	1	2	3	4	5		
16 できるだけ敵は作りたくない	1	2	3	4	5		

大量の質問項目へのご回答・ご協力、本当にありがとうございます。

アンケートについてのご感想や、問題点・改善点など、お気づきのことがありましたら、ぜひお聞かせ下さい。

**貴重なお時間と労力をかけていただいたのご協力、ありがとうございました。**

※ 実際の調査では設問 1 (Q1) として自尊源尺度, 設問 2 (Q2) として well-being を測定する諸尺度が含まれていた。

**Q3**

以下の各項目について、あなたは自分にどの程度あてはまると思われますか。  
最も気持ちに近いところに○をつけてください。

	あ て は ま ら な い	ま ま つ た い	ど ち ら か と い う と	ど ち ら か も い え な い	ど ち ら か と い う と	あ て は ま る と
1 私には、だいたいの将来計画がある	1	2	3	4	5	
2 将来のためを考えて今から準備していることがある	1	2	3	4	5	
3 私には、将来の目標がある	1	2	3	4	5	
4 私の将来は漠然としていてつかみどころがない	1	2	3	4	5	
5 将来のことはあまり考えたくない	1	2	3	4	5	
6 私の将来には、希望が持てる	1	2	3	4	5	
7 10年後、私はどうなっているのかよくわからない	1	2	3	4	5	
8 自分の将来は自分でできひらく自信がある	1	2	3	4	5	
9 私には未来がないような気がする	1	2	3	4	5	
10 毎日の生活が充実している	1	2	3	4	5	
11 今の生活に満足している	1	2	3	4	5	
12 毎日が同じことのくり返しで退屈だ	1	2	3	4	5	
13 毎日がなんとなく過ぎていく	1	2	3	4	5	
14 今の自分は本当の自分ではないような気がする	1	2	3	4	5	
15 私は、自分の過去を受け入れることができる	1	2	3	4	5	
16 過去のことはあまり思い出したくない	1	2	3	4	5	
17 私の過去はつらいことばかりだった	1	2	3	4	5	
18 私は過去の出来事にこだわっている	1	2	3	4	5	

大量の質問項目へのご回答・ご協力、本当にありがとうございます。  
アンケートについてのご感想や、問題点・改善点など、お気づきのことがありましたら、ぜひお聞かせ下さい。

貴重なお時間と労力をかけていただいたのご協力、ありがとうございました。



Q1

**最近2ヶ月**の間の、あなたの生活についてお尋ねします。

以下の行動や活動をどの程度行ったかについて、おおよその値でかまいませんのでお答え下さい。

最近2ヶ月間全体の、あなたの過ごし方について

おおよそでかまいません。

- |    |                               |            |         |    |    |
|----|-------------------------------|------------|---------|----|----|
| 1  | サークルや部活動をする                   | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 2  | アルバイトをする                      | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 3  | 友達と話したり語らったりする                | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 4  | スポーツや運動をする                    | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 5  | 日記を書く                         | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 6  | ホームページ・ブログを更新する               | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 7  | ネットサーフィンをする                   | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 8  | 恋人と一緒に時間を過ごす                  | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 9  | 家族と話をする (電話・メールも含む)           | ⇒ 週に (約    | 日; 一度に約 | 時間 | 分) |
| 10 | のみ会などでみんなと騒いだ                 | ⇒ 2ヶ月間で (約 | 回)      |    |    |
| 11 | 友達と深い話をしあった                   | ⇒ 2ヶ月間で (約 | 回)      |    |    |
| 12 | 友達とイベント (お祭り・旅行など) に行った       | ⇒ 2ヶ月間で (約 | 回)      |    |    |
| 13 | 芸術・芸能 (映画・美術展・コンサートなど) を見に行った | ⇒ 2ヶ月間で (約 | 回)      |    |    |
| 14 | ボランティア活動に参加した                 | ⇒ 2ヶ月間で (約 | 回)      |    |    |
| 15 | ショッピング (洋服など) に出かけた           | ⇒ 2ヶ月間で (約 | 回)      |    |    |
| 16 | 実家へ帰った (※実家住の場合は、×印を記入)       | ⇒ 2ヶ月間で (約 | 日間)     |    |    |
| 17 | 新しい人と知り合いになった                 | ⇒ 2ヶ月間で (約 | 人)      |    |    |
| 18 | ダイエットをした                      | ⇒ いいえ ・ はい |         |    |    |

- |    |                     |   |   |   |   |   |
|----|---------------------|---|---|---|---|---|
|    |                     | 全 | あ | ど | ま | と |
|    |                     | く | ま | ち | ま | と |
|    |                     | し | り | ら | あ | も |
|    |                     | な | し | と | あ | よ |
|    |                     | か | な | も | あ | く |
|    |                     | か | か | い | し | し |
|    |                     | た | た | え | た | た |
|    |                     |   |   | な |   |   |
| 19 | 人に認められようとがんばる       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 興味のあることに没頭する        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 将来の夢や目標を実現するため何かに励む | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 自分を成長させるように何かに励んだ   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 思い出の品を見て過去を振り返った    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 人に頼まれて何かを手伝った       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 自分の気持ちや考えを人に十分に話した  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Q1 のつづき

最近2ヶ月の間のあなたの平均的な1日の過ごし方について		おおよそでかまいません。	
26	勉強したり勉強したりする	⇒ 1日あたり (約	時間 分)
27	ひとりで考え事をする	⇒ 1日あたり (約	時間 分)
28	テレビゲームやパソコンゲームをする	⇒ 1日あたり (約	時間 分)
29	家事(炊事・洗濯・掃除など)をする	⇒ 1日あたり (約	時間 分)
30	部屋で好きなこと(読書や音楽鑑賞など)をする	⇒ 1日あたり (約	時間 分)
31	出かける前に服装や身だしなみを整える	⇒ 1日あたり (約	時間 分)
32	テレビやビデオを見る	⇒ 1日あたり (約	時間 分)
33	携帯電話でメールなどをする	⇒ 1日あたり (約	通)
34	喫煙する	⇒ 1日あたり (約	本)
35	飲酒する	⇒ 1日あたりビール350mlにして (約	本)
36	9月11日の衆議院選挙に行くかどうか	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>必ず行く</li> <li>行くつもりでいる</li> <li>行くかどうかわからない</li> <li>行かない</li> <li>選挙権がない</li> </ul>

Q2 あなたの小遣い(自由に使えるお金)の主な使いみちは、次の内どれですか。

当てはまる数字にいくつでも○をつけて下さい。

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. 勉強のための費用(学費以外で)           | 11. 書籍・雑誌             |
| 2. サークル関係の費用                 | 12. 貯蓄                |
| 3. 交際費(飲み会など)                | 13. 食費                |
| 4. 趣味・コレクション                 | 14. 通信費(携帯電話やインターネット) |
| 5. CD・ビデオ・DVDやそのプレーヤー(mp3など) | 15. 映画・コンサート・展覧会      |
| 6. オートバイ・自動車などの車関連           | 16. 嗜好品(おかし, タバコなど)   |
| 7. スポーツ用品など, 運動のための費用        | 17. ゲームやおもちゃ          |
| 8. 習い事(英会話など)                | 18. 日用小物・インテリア用品      |
| 9. 洋服・靴                      | 19. 旅行                |
| 10. 化粧品・整髪料                  | 20. ギャンブル             |

※ 実際の調査では、次ページから自尊源尺度(資料 E 参照)がつづく



## 調査ご協力のお願い

このアンケートは大学生の自己認識についてのものです。

お手数をおかけして誠に申し訳ありませんが、ご協力をお願いいたします。

回答に際しては、記入もれがないよう、感じたままにお答えくださるようお願いいたします。

なお、回答は統計的に処理し、結果は本研究のみに利用させていただきます。

個人の回答内容については外部に漏れることのないよう厳重に管理させていただきます。

何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。

筑波大学人間学類 青木大輔 奥野涼子 神戸真由子  
筑波大学人間総合科学研究科 伊藤正哉 川崎直樹

私は、このアンケートへの回答に同意します。

はい ・ いいえ

学類（専門学群）：（                      学類（専門学群） ）

性別：（ 1. 男 ・ 2. 女 ）

年齢：（                      歳 ）

※ この調査に関するご意見・お問い合わせなどございましたら、下記までご連絡ください。

人間総合科学研究科 伊藤正哉 ([masayaito@hotmail.com](mailto:masayaito@hotmail.com))

Q 1 以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを5段階からひとつずつ選んで、○で囲んでください。

	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	まあまああてはまる	あてはまる
1 いつでも揺るがない「自分」をもっている	1	2	3	4	5
2 いつも自分らしくいられる	1	2	3	4	5
3 他人と自分を比べて落ち込むことが多い	1	2	3	4	5
4 人前でもありのままの自分が出せる	1	2	3	4	5
5 自分のやりたいことをやることができる	1	2	3	4	5
6 これが自分だ、と実感できるものがある	1	2	3	4	5
7 いつも自分を見失わないでいられる	1	2	3	4	5
8 少なくとも人並みには、価値のある人間である	1	2	3	4	5
9 色々なよい素質をもっている	1	2	3	4	5
10 敗北者だと思うことがある	1	2	3	4	5
11 物事を人並みには、うまくやれる	1	2	3	4	5
12 自分には、自慢できるところがありません	1	2	3	4	5
13 自分に対して肯定的である	1	2	3	4	5
14 だいたいにおいて、自分に満足している	1	2	3	4	5
15 もっと自分自身を尊敬できるようになりたい	1	2	3	4	5
16 自分は全くだめな人間だと思うことがある	1	2	3	4	5
17 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思う	1	2	3	4	5
18 私は、才能に恵まれた人間であると思う	1	2	3	4	5
19 私は、周りの人達より、優れた才能を持っていると思う	1	2	3	4	5
20 私は、周りの人達より有能な人間であると思う	1	2	3	4	5
21 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	1	2	3	4	5
22 まわりの人々は、私の才能を認めてくれる	1	2	3	4	5
23 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	1	2	3	4	5
24 私がいえば、どんなことでもみんな信用してくれる	1	2	3	4	5
25 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	1	2	3	4	5
26 私は、どんなことでも上手くこなせる人間だと思う	1	2	3	4	5
27 周りの人達が自分のことを良い人間だといってくれるので、自分でもそうなんだと思う	1	2	3	4	5

Q 2 次の文章のそれぞれについて、もっとも自分にあてはまると思う番号を○で囲んでください。

	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	まあまああてはまる	あてはまる
1 自分の価値を測る重要なものさしは、自分がどれだけ物事を有能に成し遂げるかということにある	1	2	3	4	5
2 たとえ失敗に直面しても、自分の自己価値の感覚が揺らいでしまうことはない	1	2	3	4	5
3 自分で決めた自分の中にある基準でどれだけ物事を達成できたかによって、自分をどれだけ好きでいられるのかが決まる	1	2	3	4	5
4 自分のことが好きかどうかは、他人からどれだけ好かれ、受け入れられているのかによっても影響を受ける	1	2	3	4	5
5 人と仲良くすることが、自分自身をより良い価値ある存在であると感じることに重要だ	1	2	3	4	5
6 自分の価値を測る重要なものさしは、自分の外見がどれだけ魅力的であるかということにある	1	2	3	4	5
7 自分のことが好きかどうかは、他人が自分のことをどう言ったりどう思ったりするのによっても影響を受ける	1	2	3	4	5
8 他人から自分の外見を誉められると、自分自身をとっても価値ある存在だと強く感じる	1	2	3	4	5
9 他人からひどく扱われたとしても、自分の自己価値の感覚は基本的に影響を受けることはない	1	2	3	4	5
10 自分の価値を測る重要なものさしは、他人から定められた基準でどれだけ物事を達成できるかということにある	1	2	3	4	5
11 誰かが自分に好意を抱いていることを知ったとしても、そのことが自分自身に対する感情に影響することはない	1	2	3	4	5
12 自分のしている活動が自分の理想を満たしていないようなとき、自分自身に強い不満を感じる	1	2	3	4	5
13 自分の外見が最高に魅力的だとは思えないような日であっても、自分の自己価値の感覚が強く落ち込んでしまうことはない	1	2	3	4	5
14 自分のことが好きかどうかは、自分がどれだけ魅力的に見えるのかによってかなり影響される	1	2	3	4	5
15 他者から拒絶されるような目にあっても、自分の自己価値の感覚は影響を受けることはない	1	2	3	4	5

Q 3-A

あなたの「自分にはそれなりに生きる価値がある」という感覚に、以下のことはどれくらい関わっていますか？

A: “〇〇かどうか”が、「自分にはそれなりに生きる価値がある」という感覚に...

Q 3-B

また、それぞれの物事は今のあなたにどの程度あてはまりますか？

B: 自分は“〇〇”であるかどうか...

	関 わ ら な い	す こ し 関 わ る	ま ま ま 関 わ る	だ い ぶ 関 わ る	非 常 に 関 わ る		あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	ま ま あ ま あ て は ま る	あ て は ま る
例) 足が速い	0	1	2	3	4		1	2	3	4
1 周りの人から誉められる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
2 頭が良い	0	1	2	3	4		1	2	3	4
3 人見知りしないで人と関われる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
4 人として受け入れてもらえる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
5 家族を身近に感じる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
6 自分の好きなことに熱中できている	0	1	2	3	4		1	2	3	4
7 学業がよくできる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
8 人からいつも必要とされる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
9 芸術（音楽・映画・文学など）に親しんでいる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
10 粘り強く物事に取り組む	0	1	2	3	4		1	2	3	4
11 顔立ちが整っている	0	1	2	3	4		1	2	3	4
12 好きな異性と一緒にいられる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
13 よりよい自分を求めて努力している	0	1	2	3	4		1	2	3	4
14 おおらかな気持ちで人に接する	0	1	2	3	4		1	2	3	4
15 人に対して心からやさしい気持ちになれる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
16 自分の素直な気持ちを表現できる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
17 一人の人間として好かれる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
18 人から感謝される	0	1	2	3	4		1	2	3	4
19 物事に対して真剣に取り組む	0	1	2	3	4		1	2	3	4
20 将来の夢がある	0	1	2	3	4		1	2	3	4
21 スポーツを上手くやれる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
22 何かを投げ出さずに頑張った経験がある	0	1	2	3	4		1	2	3	4
23 未来に希望を持てる	0	1	2	3	4		1	2	3	4
24 友達とのふれあいがある	0	1	2	3	4		1	2	3	4
25 好きな異性に恋している	0	1	2	3	4		1	2	3	4
26 過去に何かをやり続けることができた	0	1	2	3	4		1	2	3	4

A: “〇〇かどうか”が、  
「自分にはそれなりに生きる価値がある」という感覚に...

B: 自分は“〇〇”であるかどうか...

	関 わ ら な い	す こ し 関 わ る	ま ま ま あ 関 わ る	だ い ぶ 関 わ る	非 常 に 関 わ る	あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	ま ま あ ま あ て は ま る	あ て は ま る
27 友達を身近に感じる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
28 周りの人から一目置かれている	0	1	2	3	4	1	2	3	4
29 家族とのふれあいがある	0	1	2	3	4	1	2	3	4
30 何か打ち込めるものがある	0	1	2	3	4	1	2	3	4
31 スタイルがよい	0	1	2	3	4	1	2	3	4
32 興味のあることに取り組んでいる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
33 頭の回転がよい	0	1	2	3	4	1	2	3	4
34 人と楽しく会話できる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
35 責任を持って物事に取り組める	0	1	2	3	4	1	2	3	4
36 人に対して温かい接し方ができる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
37 人に対して自分を出せる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
38 しっかりと自己管理して物事に取り組む	0	1	2	3	4	1	2	3	4
39 人に頼られる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
40 社会的に高く評価される	0	1	2	3	4	1	2	3	4
41 好きな異性を身近に感じる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
42 家族の絆を感じる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
43 自分の気持ちを受け止めてもらえる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
44 何かを成し遂げたという思い出がある	0	1	2	3	4	1	2	3	4
45 自分の成長のために何かに取り組んでいる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
46 容姿がよい	0	1	2	3	4	1	2	3	4
47 人に対して気遣いができる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
48 自分の思い・考えを人に伝えられる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
49 運動神経がよい	0	1	2	3	4	1	2	3	4
50 自分を磨くよう努力している	0	1	2	3	4	1	2	3	4
51 芸術的な感性（音楽・映画・文学など）がある	0	1	2	3	4	1	2	3	4
52 友達との間で友情を感じる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
53 芸術（音楽・映画・文学など）を楽しめる	0	1	2	3	4	1	2	3	4
54 将来目指すものがある	0	1	2	3	4	1	2	3	4
55 運動が得意である	0	1	2	3	4	1	2	3	4
56 円滑に人づき合いができる	0	1	2	3	4	1	2	3	4

大量の質問へのご回答、本当にありがとうございます。お疲れさまでした！

ご意見、ご感想がありましたら、こちらにお書き下さい。

## 調査協力をお願い

お忙しいところに大変恐縮ではございますが、修士論文のための調査にご協力ください。本調査はみなさんがご自身について抱く感情と、日頃感じているストレスとの関係について研究するためのものです。本調査で得られたデータはすべて統計的に処理されるので、個人が特定されたり、プライバシーが侵害されるようなことは一切ありません。

表紙に所属・学年・年齢・性別を記入した後、次ページから始まる指示に従ってそれぞれの質問に回答してください。

本調査の趣旨をご理解の上、ご協力くださいますようお願いいたします。

※なお、本調査で得られた研究知見は必ずみなさまにご報告いたします。

所属： \_\_\_\_\_ 学類

学年： \_\_\_\_\_ 年

年齢： \_\_\_\_\_ 歳

性別： 男・女

なお、ご不審な点・ご不明な点がございましたら、以下のところにお問い合わせください。

筑波大学人間総合科学研究科ヒューマンケア科学専攻

伊藤正哉

<連絡先>

筑波大学心理学系

人間系学系棟 B327

小玉正博

メール： masayait@human.tsukuba.ac.jp



- 【1】 以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを下記の5段階からひとつずつ選んで、○で囲んでください。

	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	まあまああてはまる	あてはまる
1 いつでも揺るがない「自分」をもっている	1	2	3	4	5
2 いつも自分らしくいられる	1	2	3	4	5
3 他人と自分を比べて落ち込むことが多い	1	2	3	4	5
4 人前でもありのままの自分が出せる	1	2	3	4	5
5 自分のやりたいことをやることができる	1	2	3	4	5
6 これが自分だ、と実感できるものがある	1	2	3	4	5
7 いつも自分を見失わないでいられる	1	2	3	4	5
8 人がなんと言おうと自分は自分だ	1	2	3	4	5
9 自分の気持ちに素直に行動することができる	1	2	3	4	5
10 ちょっとしたことでも自信がゆらぐことがある	1	2	3	4	5
11 どんなときでもありのままの自分でいられる	1	2	3	4	5
12 自分の悪いところも自分の一部として受け容れている	1	2	3	4	5
13 他人から一目置かれる存在である	1	2	3	4	5
14 普通の人よりも優秀な人間である	1	2	3	4	5
15 頭がよいほうである	1	2	3	4	5
16 自分がどんな人間がよく理解している	1	2	3	4	5
17 全ての自分を受け容れている	1	2	3	4	5
18 自分のことを気に入っている	1	2	3	4	5
19 あまり細かいことは気にしないでいられる	1	2	3	4	5
20 他人より劣った人間である	1	2	3	4	5

- 【2】 心の状態を表現する文章が下に記してあります。それぞれの文章について、最近の気持ちや身体の状態に最もあてはまる数字を○で囲んでください。

	全くあてはまらない	少しあてはまる	かなりあてはまる	非常にあてはまる
1 悲しい	1	2	3	4
2 怒りを感じる	1	2	3	4
3 泣きたい気分だ	1	2	3	4
4 不安を感じる	1	2	3	4
5 きみしい気持ちだ	1	2	3	4
6 いらいらする	1	2	3	4
7 心が暗い	1	2	3	4
8 気持ちがむしゃくしゃしている	1	2	3	4
9 腹立たしい気分だ	1	2	3	4
10 なにもやる気がしない	1	2	3	4
11 誰かに怒りをぶつけたい	1	2	3	4
12 勉強が手につかない	1	2	3	4
13 頭の回転がにぶく考えがまとまらない	1	2	3	4
14 体から力がわいてこない	1	2	3	4
15 ひとつのことに集中することができない	1	2	3	4
16 頭痛がする	1	2	3	4
17 頭が重い	1	2	3	4
18 頭がくらくらする	1	2	3	4
19 呼吸が苦しくなる	1	2	3	4

資料 F 【研究 7】 で用いた質問紙

【3】 以下にある項目は、大学生が日常的に体験する出来事です。  
 各々の項目について、最近数ヶ月に経験した時の気分をお答えください。  
 なお、全く経験しなかった出来事については飛ばしてください。

	非常に嫌だ・た	かなり嫌だ・た	少し嫌だ・た	どちらともいえない	少し良かった	かなり良かった	非常に良かった
1 バイトがきつかった	1	2	3	4	5	6	7
2 クラブやサークルでの人間関係がうまくいかなかった	1	2	3	4	5	6	7
3 大学に不満をもった	1	2	3	4	5	6	7
4 友人関係がうまくいかなかった	1	2	3	4	5	6	7
5 勉強が好きになった	1	2	3	4	5	6	7
6 クラブやサークルが楽しかった	1	2	3	4	5	6	7
7 異性（恋人）関係がうまくいった	1	2	3	4	5	6	7
8 自分に自信がもてた	1	2	3	4	5	6	7
9 授業がつまらなかった	1	2	3	4	5	6	7
10 時間に追われた	1	2	3	4	5	6	7
11 友人がふえた	1	2	3	4	5	6	7
12 自己嫌悪におちいった	1	2	3	4	5	6	7
13 恋人が欲しいのにできなかった	1	2	3	4	5	6	7
14 自分の能力・適性について考えた	1	2	3	4	5	6	7
15 遊ぶ時間がなかった	1	2	3	4	5	6	7
16 友人の悩みやトラブルに関わりをもった	1	2	3	4	5	6	7
17 将来の職業（選択）について考えた	1	2	3	4	5	6	7
18 自分に対する見方が変わった	1	2	3	4	5	6	7
19 大学生活が楽しかった	1	2	3	4	5	6	7
20 自分に自信がなくなった	1	2	3	4	5	6	7
21 褒められた	1	2	3	4	5	6	7
22 自分の性格について考えた	1	2	3	4	5	6	7
23 生活にはりがでた	1	2	3	4	5	6	7
24 睡眠時間が少なかった	1	2	3	4	5	6	7
25 大学生活が楽しくなかった	1	2	3	4	5	6	7
26 友人関係がうまくいった（仲直りも含む）	1	2	3	4	5	6	7
27 食生活が貧しかった	1	2	3	4	5	6	7
28 お金がなかった	1	2	3	4	5	6	7
29 自分の容姿が気になった	1	2	3	4	5	6	7
30 異性の友人と楽しくつきあえた	1	2	3	4	5	6	7

【4】 ストレスというのは、環境や周囲の状況から影響を受けて、抑うつ・不安・怒り・イライラなどの不快な気持ちを感じている状態です。日頃感じているストレスに対して、あなたがどのように考えたり、行動しているのかについてお聞きします。それぞれの項目を読んで、全くしない (0) ~いつもする (4) まで、現在のあなたの考えかたや行動に近いと思われる数字を○で囲んでください。

	全くしない	たまにする	時々する	いつもする
1 現在の状況を変えるように努力する	1	2	3	4
2 先のことをあまり考えないようにする	1	2	3	4
3 自分で自分を励ます	1	2	3	4
4 なるようになれと思う	1	2	3	4
5 物事の明るい面を見ようとする	1	2	3	4
6 時の過ぎるのにまかせる	1	2	3	4
7 人に問題解決に協力してくれるよう頼む	1	2	3	4
8 大した問題ではないと考える	1	2	3	4
9 問題の原因を見つけようとする	1	2	3	4
10 何らかの対応が出来るようになるのを待つ	1	2	3	4
11 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう	1	2	3	4
12 情報を集める	1	2	3	4
13 こんな事もあると思ってあきらめる	1	2	3	4
14 今の経験はためになると思うことにする	1	2	3	4

【5】 次の文章のそれぞれについて、もっとも自分にあてはまると思う番号を○で囲んでください。

	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	まあまああてはまる	あてはまる
1 私は、十分に自分のことを信頼している	1	2	3	4	5
2 私は、自分なりの生き方を主体的に選んでいる	1	2	3	4	5
3 自分の生き方は、自分で納得のいくものである	1	2	3	4	5
4 社会の中での自分の生きがいがあった	1	2	3	4	5
5 私は、興味をもったことはどんどん実行に移していくほうである	1	2	3	4	5
6 自分は、何かを作り上げることでできる人間だと思う	1	2	3	4	5
7 私は、自分の個性をとて大切にしている	1	2	3	4	5
8 私は、自分なりの価値観をもっている	1	2	3	4	5
9 私は、魅力的な人間に成長しつつある	1	2	3	4	5
10 自分にまとまりが出てきた	1	2	3	4	5
11 私は人と多少くらい傷ついても本音で言い合っている	1	2	3	4	5
12 私は少しぐらい傷つくことがあっても、自分のありのままの姿で人と接して	1	2	3	4	5
13 私は自分の弱さや欠点をあまり隠そうとはしない	1	2	3	4	5
14 私は人からどう思われようとありのままの自分を生きている	1	2	3	4	5

※以上で質問はおわりです。何か感想やご意見がありましたら、お聞かせください。

ご協力していただき、本当にありがとうございました!



## いきいき調査へのご協力のおかげ

このたびはお忙しいところ、調査へのご協力をいただき、ありがとうございます。

### ■調査の目的

本調査は、いきいきと、自分らしく生きる要因を調べることを目的としております。

調査にかかる時間は、約 10～40 分程度です。

### ■個人情報の取り扱いについて

ご提供いただきました調査結果は、本調査の目的以外に使用することはありません。また、全て統計的に数字だけで処理いたしますので、ご回答者様のお名前、ご住所などの個人情報が外部に漏れることは一切ございません。できるだけ全部の質問にご回答くださいますようお願い申し上げます。

### ■同意(インフォームド・コンセント)

この調査は、ご本人さまの意思によって参加するもので、参加に同意しないことを理由に不利益を受けることはありません。また、同意後であっても、なんら不利益を受けずに参加を辞退することができます。

### ■調査実施者・お問い合わせ先

筑波大学 人間総合科学研究科	教授	小玉 正博
筑波大学 人間総合科学研究科	講師	堀越 勝
東京大学 学生相談所	非常勤講師	堀越あゆみ
筑波大学大学院 人間総合科学研究科 3年		伊藤 正哉

お問い合わせ先 : masayaito@hotmail.com

この研究は筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得て、調査参加者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。研究への協力に際してご意見ご質問などございましたら、気軽に研究実施者にお尋ね下さい。あるいは、人間総合科学研究科研究倫理委員会までご相談ください。

【人間総合科学研究科研究倫理委員会】

電話 : 029-853-2571 (人間総合科学 体芸支援室 研究支援担当) e-mail: hitorinri@sec.tsukuba.ac.jp

### 説明事項(説明を受けた項目の□にチェックをお付けください)

- (1) 調査の目的
- (2) 個人情報は保護されること
- (3) 本人の意思による同意であること

※チェックがなくとも、回答済みの質問紙を提出していただいた場合は、本調査に同意していただいたものとさせていただきます。

【1】ご自身の基礎情報をお聞きします。（※記入するか、あてはまる数字に○を付けてください）

- ①年齢：（ ）歳
- ②性別：1. 男性 2. 女性
- ③結婚：1. 既婚（有配偶者） 2. 既婚（死別） 3. 離婚 4. 未婚
- ④職業：1. 自営業 2. 営業職 3. 事務職 4. 専門・技術職 5. 管理職 6. 専業主婦  
7. 学生 8. パート・アルバイト 9. 無職 10. その他（ ）
- ⑤最終学歴：1. 小学校・中学校 2. 高等学校 3. 短大・高専・専修学校 4. 専門学校  
5. 大学 6. 大学院 7. その他（ ）
- ⑥同居の構成人：1. 一人 2. 配偶者 3. 配偶者と子ども 4. 親 5. 親ときょうだい  
6. 親と配偶者 7. 親と配偶者と子ども 8. その他（ ）
- ⑦去年1年間の本人収入（ボーナス・税を含んでお答えください）：
1. 200万円以下 2. 201～300万円 3. 301～500万円 4. 501～700万円  
5. 701～1000万円 6. 1001～1500万円 7. 15001万円以上 8. 年金 9. 収入なし

【2-1】 あなたのこれまでの人生を振り返って、以下の文章にどれくらいあてはまるかをお答えください。

	あてはまる 全く ない	あてはまる ほとんど ない	あてはまる あまり ない	あてはまる やや まる	あてはまる だいたい まる	あてはまる 非常 にまる
1 自分自身についてよく考えてきた	1	2	3	4	5	6
2 つらい・困難なことに向き合ってきた	1	2	3	4	5	6
3 集団や組織に合わせて行動してきた	1	2	3	4	5	6
4 なにかを達成してきた	1	2	3	4	5	6
5 人との温かい関係をつくってきた	1	2	3	4	5	6
6 自分の好きなことをやってきた	1	2	3	4	5	6
7 ひとりの人間として受け入れられてきた	1	2	3	4	5	6
8 傷つく経験が多かった	1	2	3	4	5	6
9 なにかに耐え、がまんしてきた	1	2	3	4	5	6
10 自分ではどうしようもない大きなものに振り回されてきた	1	2	3	4	5	6

【2-2】 以下にある文章は未来の捉え方を表したものです。あなたの捉え方がどの程度あてはまるのかをお答えください。

1 色々な意味で、まだまだ成長したい	1	2	3	4	5	6
2 これから先も自分のやることがある	1	2	3	4	5	6
3 将来に不安がある	1	2	3	4	5	6
4 だいたいの将来計画がある	1	2	3	4	5	6
5 自分の死後も、自分は忘れられないだろう	1	2	3	4	5	6
6 今のままの自分が続けばいいと思う	1	2	3	4	5	6

【3】 以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを下記の 5 段階からひとつずつ選んで、○で囲んでください。

	あてはまらない	あてはまらな い	ど ち ら で も な い	あ ま ま あ ま あ ま あ ま あ	あてはまる
1 いつでも揺るがない「自分」をもっている	1	2	3	4	5
2 いつも自分らしくいられる	1	2	3	4	5
3 他人と自分を比べて落ち込むことが多い	1	2	3	4	5
4 人前でもありのままの自分が出せる	1	2	3	4	5
5 自分のやりたいことをやることができる	1	2	3	4	5
6 これが自分だ、と実感できるものがある	1	2	3	4	5
7 いつも自分を見失わないでいられる	1	2	3	4	5
8 作業や仕事は変化がある方が好きだ	1	2	3	4	5
9 楽しめる趣味をもっている	1	2	3	4	5
10 一生懸命がんばれば、必ず目標は達成する	1	2	3	4	5
11 自分には打ち込めるものがない	1	2	3	4	5
12 努力すればどんなことでも自分の力のできる	1	2	3	4	5
13 生きがいを感じているものがある	1	2	3	4	5
14 学ぶことを本当に楽しみにしている	1	2	3	4	5
15 わくわくする活動や冒険的な行為は好きだ	1	2	3	4	5
16 計画を立てたら、それを実現させる自信がある	1	2	3	4	5
17 できれば様々な経験をしてみたい	1	2	3	4	5
18 毎日の生活は単調で張りがない	1	2	3	4	5
19 どんなことでも最善を尽せば、最終的にうまくいく	1	2	3	4	5
20 目新しく変化に富んだ色々なことをしてみたい	1	2	3	4	5
21 一生懸命話せば、だれにでもわかってもらえる	1	2	3	4	5
22 興奮したり、わくわくすることが好きだ	1	2	3	4	5
23 “生かされている”という世界に対する感謝の気持ちがある	1	2	3	4	5
24 自分らしく生きたい	1	2	3	4	5
25 自分がいごちよくいられる居場所がある	1	2	3	4	5
26 沢山の人のおかげで、自分は生きている	1	2	3	4	5

【4】 以下にある文章につづく選択肢の中で、最もあてはまるものを○で囲んでください。

1	今後の生活において、将来に備えることと、現在を充実させて楽しむことのどちらに力を入れたいですか。	現在		将来		
2	あなたの生活の程度は、世間一般からみて、どうですか。	下	中の下	中の中	中の上	上

- 【5】 日常生活の場面を表した文章があります。それぞれの場面がこの2、3ヶ月でどれだけあったか、そして、その場面で自分らしくいるかどうかについて、ご自身の感覚に基づいて、あてはまると思うものを○で囲んでお答え下さい。

	この2・3ヶ月に…				その状況では…	
	な か ・ く ・ た	あ か ・ た あ ま り な	あ ま あ ま あ	あ か な り	自 分 ら し く な い	自 分 ら し い
1 ラジオを聞いたり、テレビを見たりする	1	2	3	4	×	○
2 相手に合わせて自分を抑制している	1	2	3	4	×	○
3 集団でなにかしている	1	2	3	4	×	○
4 運動やスポーツをする	1	2	3	4	×	○
5 馴染みのない人（知らない人・目上の人）とい	1	2	3	4	×	○
6 自分を良く見せようと装っている	1	2	3	4	×	○
7 家事（料理・洗濯・掃除など）をする	1	2	3	4	×	○
8 人間関係に疲れる	1	2	3	4	×	○
9 自然に触れる（旅行も含む）	1	2	3	4	×	○
10 人に対していやな気持ちを抱く	1	2	3	4	×	○
11 家族と時間を過ごす	1	2	3	4	×	○
12 ひとりで時間を過ごす	1	2	3	4	×	○
13 身体の調子が悪い	1	2	3	4	×	○
14 知人・友人と過ごす	1	2	3	4	×	○
15 仕事・アルバイトなどで働く	1	2	3	4	×	○
16 ショッピング・買い物をする	1	2	3	4	×	○
17 地域活動や社会活動をする	1	2	3	4	×	○
18 だらだらと怠惰な時間を過ごす	1	2	3	4	×	○
19 物事がうまく進まない	1	2	3	4	×	○
20（音楽、本、雑誌など）趣味を楽しむ	1	2	3	4	×	○
21 これから先の将来のことを考える	1	2	3	4	×	○
22 過去を振り返り、回想する	1	2	3	4	×	○
23 恋人・配偶者と過ごす	1	2	3	4	×	○
24 慣れないことをしたり、場所にいる	1	2	3	4	×	○
25 心地よくない感情状態にある	1	2	3	4	×	○
26 やりたくない嫌なことをする（やらされる）	1	2	3	4	×	○
27 自分の没頭できることをする	1	2	3	4	×	○
28 心身が落ち着いている	1	2	3	4	×	○

【6】 以下に、色々な人生経験などがあります。それらの内、今のあなたに影響を与えている、あなた自身の一部として根づいていると感じる経験に○を付けてください。(○はいくつでも)

- |                 |                             |                   |                  |
|-----------------|-----------------------------|-------------------|------------------|
| 1. 部活・サークル活動    | 2. 経済的危機・困窮                 | 3. 仕事・アルバイト・就職    | 4. 勉学・受験・学校生活    |
| 5. 結婚生活         | 6. 趣味や習い事                   | 7. 恋愛経験           | 8. 対人関係上のトラブル    |
| 9. 親しい人の不幸・死別   | 10. 出産・子育て                  | 11. 事故や災害         | 12. 引越し          |
| 13. 大きな病気・怪我・衰え | 14. 自分の先祖・家系                | 15. 恩師・先生との出会い    | 16. いじめ          |
| 17. 人生上の大きな混乱   | 18. 心身の極限状況                 | 19. (自分の)子供とのかかわり | 20. 恋人・配偶者とのかかわり |
| 21. 家族とのかかわり    | 22. 友人とのかかわり                | 23. 両親とのかかわり      | 24. 社会とのかかわり     |
| 25. 近所・世間とのかかわり | 26. 人のために何かをする(奉仕・ボランティア活動) | 27. 信仰            |                  |

【7】 それぞれの項目について、この2～3週間のあなたの状態を振り返って、最もあてはまるものに○をつけて下さい。

- |    |                                 |              |                 |                 |                |
|----|---------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1  | 何かをする時にいつもより集中して                | できた          | いつもと<br>変わらなかった | いつもよりで<br>きなかった | まったくできな<br>かった |
| 2  | 心配事があって、よく眠れないようなことは            | まったく<br>なかった | あまりなかった         | あった             | たびたび<br>あった    |
| 3  | いつもより自分のしていることに<br>生きがいを感じる事が   | あった          | いつもと<br>変わらなかった | なかった            | まったく<br>なかった   |
| 4  | いつもより容易に物ごとを決める事が               | できた          | いつもと<br>変わらなかった | できなかった          | まったく<br>できなかった |
| 5  | いつもストレスを感じたことが                  | まったく<br>なかった | あまりなかった         | あった             | たびたび<br>あった    |
| 6  | 問題を解決できなくて困ったことが                | まったく<br>なかった | あまりなかった         | あった             | たびたび<br>あった    |
| 7  | いつもより問題があった時に<br>積極的に解決しようとする事が | できた          | いつもと<br>変わらなかった | できなかった          | まったく<br>できなかった |
| 8  | いつもより気が重くて、憂うつになることは            | まったく<br>なかった | いつもと<br>変わらなかった | あった             | たびたび<br>あった    |
| 9  | 自信を失ったことは                       | まったく<br>なかった | あまり<br>なかった     | あった             | たびたび<br>あった    |
| 10 | 自分は役に立たない人間だと考えたことは             | まったく<br>なかった | あまりなかった         | あった             | たびたび<br>あった    |
| 11 | 一般的にみて、しあわせといつもより感じたことは         | たびたび<br>あった  | あった             | なかった            | まったく<br>なかった   |
| 12 | ノイローゼ気味で<br>何もすることができないと考えたことは  | まったく<br>なかった | あまりなかった         | あった             | たびたび<br>あった    |

お疲れさまでした。大量の質問へのご回答、誠にありがとうございます。

最後に、回答もれがないかお確かめください。(回答もれがありますと、分析できない場合があります)

みなさまのご協力がなければ、今回の研究はあり得ませんでした。

改めて、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。(研究実施者一同)

資料H <自分らしくいる (上段)・いない状況 (下段)>の全回答とカテゴリ値

番号	1	2	3	4	5	6
性別	男	男	女	男	女	男
年齢	23	23	23	26	24	22
ご職業/学部(学類)	社会人/金融・商品マン	大学生/国際総合学類	大学生/人間学類	大学生/人間学類	大学生/人間総合科学研究所	大学生/自然科学類
カテゴリ値	54	33	62	82	7	35
状況記述	ひとりいるとき	走っているとき(スポーツ)	自由なもので盛り上がっているとき(ロブレイ)はしてない	他人に対して「やらねえ」と思えるから	親しく安心できる人といるとき	走っている時
理由記述	人の目を気にしないから	自由なもので盛り上がるから	自由なもので盛り上がるから	自分がやらねえと思えるから	安心していられるから	気分転換になるから
カテゴリ値	11	25	16	13	56	60
状況記述	自分の好きな人といるとき	泣いているとき(映画とか)	泣いているとき(人前で、音が盛り上がる時)	自分より人よりしゃべっているときにおれ手番してるなと思ってる	本を読んでいるとき	コーヒー飲んで大口を吸っている時
理由記述	自分のいいところを出してくれるから	k	その状況が楽しくないから	自分で自分の矛盾に他人より早く気づくことに優越感を持つ	自分の世界に没頭できるから	落ち着くことができるから
カテゴリ値	45	44	5	13	54	64
状況記述	自分が得意なことしているとき	仕事か一定の成果を取った時	気のゆるむせる友達と親しているとき	他人の質問にちゃんと答えられないとき	一人で行くとき(家)	写真を撮ったり、印刷している時
理由記述	自分のいいところが活かせるから	離かに認められる	その状況がリラックスできるから	他人を尊重させると楽しい	一人から離れて安心するから	熱中できるから
カテゴリ値	46	62	10	78	78	20
状況記述	真剣なとき	カラオケやクラブに行っている時	コイトと一緒にいるとき	地元に着いたとき	地元に着いたとき	カクテルを作っている時
理由記述	自分のすべてを出せるよな気遣いがある	k	その状況がリラックスできるから	見慣れた風景に落ちつくから	3と同じ、熱中できるから、	3と同じ、熱中できるから、
カテゴリ値	18	65	65	45	49	49
状況記述	人に対して真剣でいられるとき	ごはんを食べる時(家族)	ごはんを食べる時(家族)	好きなおとをしているとき	好きなこととをしているとき	旅行中、及び計画している時
理由記述	4と同じ、ご家族、自分が出せる、	k	ねている時(体が、肌、出会いがあった時?)	楽しいから	楽しいから	現実逃避できるから
カテゴリ値	55	67	67	11	11	5
状況記述	もの思いにふけっているとき	自分の人生を客観的に把握できたことになる、	14	嬉しい自分このことを忘れていられるから	嬉しい自分このことを忘れていられるから	他人の目を気にして自分を厚顔できるから
理由記述	14	7	8	27	27	5
状況記述	バニシング状態のとき	歌っている時	マイペースで行動できないとき	嫌いな人と一緒にいるとき	嫌いな人と一緒にいるとき	やりたくない課題がある時
理由記述	やがたしたことがやれない、	東はくはれている	自分にとって音痴だから	誰立たくライバルから	誰立たくライバルから	テンションが上がらないから
カテゴリ値	41	39	10	44	44	9
状況記述	寝るつとき	欲求をおさえしている時	消極的なとき	人の多いところへ出たとき	人の多いところへ出たとき	八分に違われている時
理由記述	自分にも嫌なついた気分になる、	東はくはれている	自分にとってマイナスをもらすから	疲れてしまつから	疲れてしまつから	好きなこととをさせる時間がないから
カテゴリ値	20	5	10	2	2	19
状況記述	寝かき	あーやられていると思う時	思考が思い切りうるもきるとき	慣れない作業をしているとき	慣れない作業をしているとき	睡眠不足のとき
理由記述	モチベーションの低下、思考力のおさまつさ、	東はくはれている	自分にとってマイナスをもらすから	寝込んでしまつから	寝込んでしまつから	自己管理ができていないと思うから
カテゴリ値	52	52	8	32	32	9
状況記述	仕事に集中して、うまくいさずきたとき、	仕事に集中して、うまくいさずきたとき、	自分がやったとは使られない、	一方勝つてしゃべる人たちに囲まれているとき	余裕がないとき	余裕がないとき
理由記述	自分がやったとは使られない、	自分がやったとは使られない、	初対面の飲み会など、	自分のペースがつかぬいから	自分のペースがつかぬいから	気持ちにゆとりを持っていきたいから
カテゴリ値	24	24	24	5	5	6
状況記述	初対面の飲み会など、	初対面の飲み会など、	自分の意思に反することを強要されているとき	自分の意思に反することを強要されているとき	自分の意思に反することを強要されているとき	いらいらしているとき
理由記述	自分の居場所がないと感じるから、	自分の居場所がないと感じるから、	自分の意思に反するから	自分の意思に反するから	自分の意思に反するから	落ち着きたいから
カテゴリ値	8	8	14	14	14	8
状況記述	不完全燃焼のとき	不完全燃焼のとき	せかされているとき	せかされているとき	せかされているとき	思うように物事が進まないとき
理由記述	よくあることだけど、ペースな自分じゃないから	よくあることだけど、ペースな自分じゃないから	落ちつくかないから	落ちつくかないから	落ちつくかないから	いらいらするから

資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

7	女	8	女	9	女	10	女	11	女	12	女	13	男
24	大学生/生命環境科学	23	大学生/生命環境科学	25	大学生/生命環境科学	22	大学生/人間学類	23	大学生/人間学類	27	社会人/会社員	42	社会人/会社員
55	3	3	3	32	32	12	12	10	10	26	26	39	39
物事を深く推測している時	孤独とずれている時	気を使わなくて良いから	いつもやるから	その状況が自分の心の安否につながるから	気なから	ちゃんとした人に願っているとき	気の知れた異性の友人、恋人いるとき	ひとりではちょっとしているとき	自分の楽しみから	自分の楽しみから	友達と外出する	友達と外出する	仕事に上手に進んでいる
5	6	6	32	45	45	45	45	51	51	20	20	2	2
友達(気のおけない)と雑談している時	友人とずれている時	ものをなしているとき	好きなものに集中しているとき	ひとりで黙っているとき	ひとりで黙っているとき	好きなものに集中しているとき	好きなものに集中しているとき	ひとりで黙っているとき	ひとりで黙っているとき	友達と外出する	友達と外出する	友達と外出する	友達と外出する
家で寝ながら	何でも話せて楽だから	昔からよくあるから	その状況が自分をいきいきさせるから	自分のペースで行動、思考できるから	自分のペースで行動、思考できるから	その状況が自分をいきいきさせるから	その状況が自分をいきいきさせるから	自分のペースで行動、思考できるから	自分のペースで行動、思考できるから	やがたいことをやっている充実感があるから	やがたいことをやっている充実感があるから	安心感を得る	安心感を得る
8	54	54	6	5	5	5	5	50	50	43	43	46	46
周囲の人をまきこんで何か楽しいことを考えている時	一人でずれている時	親しい人といるとき	友達と親しく会話できているとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	友達と親しく会話できているとき	友達と親しく会話できているとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
周囲の人をまきこんで何か楽しいことを考えている時	一人でずれている時	親しい人といるとき	友達と親しく会話できているとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	友達と親しく会話できているとき	友達と親しく会話できているとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
76	50	50	47	65	65	65	65	61	61	k	k	34	34
周囲の人をまきこんで何か楽しいことを考えている時	一人でずれている時	親しい人といるとき	友達と親しく会話できているとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	友達と親しく会話できているとき	友達と親しく会話できているとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
予定をつめすぎるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
代わりが好きな時	自分の欲求のみで行前できる	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
76	50	50	47	65	65	65	65	61	61	k	k	34	34
何かげ物の置前で焦っている時	のんびりしているとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	買いたい物があるとき	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
その状況は、よくあるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	自分のしたいようにできるから	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
27	82	82	82	69	69	69	69	61	61	k	k	34	34
細いものに挑戦、経験しようとしている時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
そういつ自分になりたい、好き	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
52	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
無理に自分のテンションを上げようとしている時(上げすぎ)	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
その状況は、疎れるから	他人に合わせるようにしている時	他人に合わせるようにしている時	他人に合わせるようにしている時	他人に合わせるようにしている時	他人に合わせるようにしている時	他人に合わせるようにしている時	他人に合わせるようにしている時	他人に合わせるようにしている時	他人に合わせるようにしている時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
43	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
上っ面の言葉を返すとき	大勢(あまり親しくない人)といるとき	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
本当はそんなことを言いたくないから	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
過当に物事を進めていくとき(感情めき)	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
本当はそんなことを言いたくないから	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
1	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
髪をのびしているとき	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
元氣な自分がいい、元氣なのは、おちつきすぎ	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
43	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
少食にみせようとする時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
私はたくさん食べるから	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
何かをがんばっているとき(ポイントなど)	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する
自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	自分が好きな時	劇場で客対応しているとき	劇場で客対応しているとき	趣味に集中する	趣味に集中する

資料H <自分らしくいる (上段)・いない状況 (下段) >の全回答とカテゴリ値

質問	回答	性別	年齢	職業	状況	カテゴリ値		
14	男	15	女	16	17	18	19	20
24	大学生/人間総合科学研究科感性認知学科: 大学生/文学部	24	女	25	33	30	30	26
41	グラフィックデザインの作業中	66	女	41	2	39	13	10
51	自分のテニスが活かせるから、音楽を聴くこと・読書	7	友人と一緒にいる時	6	全てにおいて効くから	5	自分の良さが出て、相手も喜び、双方満足できるから	安らぐから
49	好きなこと・感性の表現だから、好きな人と一緒に居ると感じるから	26	一人でいる時	48	茶道している時	41	好きな時に好きな場所へ行ける時	実家で過ごす時
20	お酒を飲んでいる時	8	大勢でさわわっているとき	56	仕事を休むから	16	自由を満喫できる	安らぐから
19	単純に酒が好き、またストレス解消、趣味の話している時	50	いっぱい笑える	7	一人の時間	49	海外にいる時(特に一人旅)	成長を感じられるから
13	どのような趣味をおぼわす持っているかは感性の表現、話にうまかつ子がついた時	10	好きな人とのとき	68	家で料理を作っている時	36	運動している時(特にエアロビクス)	頭で何も考えない、本当の自分だから
44	研究発表している時	38	人に話を聞かせる時	38	人に合わせている時	37	自分の主義、主張が通らない時	人間関係をストレスに思わない時(職場で)
36	無理矢理力アオアオさせられている時	14	動機が強いとき	6	嫌な仕事を引受けた時	21	ストレスを抱えて、外見的にも荒れている時	言い訳を考えている時
5	制限的なものを着せられている時	1	お酒がおいしくないとき	37	上司にセクハラされて強い恨みを持つ時	1	良い意見が言えない時	(時間的)拘束を受けている時
52	人に話を聞かせる時	1	美術館が楽しいとき	9	無理をし過ぎる時(仕事を引き受けすぎる)	18	頭の回転が早い時	2日酔いのとき
43	お世辞を言っている時	16	感情的になれないとき	16	もっぴろーすをつかんでやりたいと思っ	48	アイディアをお客さんに求められて、適切な答えが出ない時(楽しいから、)	遠去を後悔するから
6	自分でなくてもいいから、	1	人に甘えないとき	1	めずらしく夏な服装をはくことがある	48	他人を不快に感じさせたい時	他人を不快に感じさせたい時





資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

28	29	30	31	32	33	34
女	女	男	男	女	女	女
33	21	31	31	24	30	35
大学生/大学院・文学部	大学生/文学部	大学生/文学部	大学生/文学部・院生	大学生/文学部・国文学	大学生/院生・博士後期	主婦
40	51	16	16	81		
研究している時	散歩が楽しく感じる時	場を盛り上げている時	k	ない		
好きな事をしていないから	閉じ込められていないから	その事をするのが好きだから				
40	58			80		80
研究に関する話を人としている時	お笑いを見て笑える時			自分が過去に行った行動が現在の自分をつくっている と認めて、私にとって自分とは常に変化しているもの であり、向かっていく自分らしい「自分らしくない」と思 うことはあせません。	自分というのとは異なるので、一つの側面から自分よくな り「自分らしい」という事を押し出すことがないのでこの質 問には答えられません。	
好きな事をしていないから	閉じ込められていないから					
68	25					
料理をしている時	感動して泣ける時					
好きな事をしていないから	閉じ込められていないから					
5	64					
友達と話している時	涙動が面白く感じる時					
好きな事をしていないから	頭が眠っていないから					
	56					
本を読むのが楽しい時	水を飲むのが楽しい時					
	27					
未来を感じる時	未来を感じる時					
	原宿が輝けたから					
43	40	38				
お世辞を言っているとき	口寂しい時	人の話に合わせている時	k	ない		
うそをつくのが苦手だから	プレッシャー	自分の考えを伝えられなれないことは苦痛だから				
1	19					
ギャグを言おうとしている時	何を食べてもおもしろく感じない時					
自分は根本はまじめだと認むから	寝れ					
	16					
	無感動な時					
	思考停止					
	13					
	ニヒリズムにとりつかれている時					
	未来に押しやる気もなくしている					



資料出 <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

42	43	44	45	46	47	48
女	女	女	女	男	女	女
26	19	31	31	39	31	33
アルバイト	社会人	社会人	役者	社会人/郵便局員	社会人/会社員	無職
5	24	72	13	66	7	58
親しい友人等と話を話す時	大笑いしている時	朝起きたとき	みんなが楽しそうにしているのをただ見るとき、自分がいれてはいないから、	茶の中にいる時	種のいい友達といるとき	TVを見てるとき
自分を分かってもらえる相手がいるという事の安心感	おもしろいものが好き	いつもの日から	自分がいれてはいないから、	自分を書き置きながら	リラックスできる楽しい	面白いからリラックスする、
21	25	13	15	58	66	57
大好きな人などと話す時	すぐ泣くとき	知人にはいじけられたとき	我がままを書いまくっているとき、	TVを見ている時	茶で普通に生活している時	語学の勉強しているとき
争奪から「上」階級	親しい感情が好き	人を通して自分を認めるから	自分が存在している感じがするから、	楽しいから	くっつける、旅を避けていい	好きなことだから、生きがい、
63	24	63	65	56	54	1
創作活動している時	遊びが楽しいとき	へやにもってデザインをしているとき	食べたいものを食べ、寝たいときに寝るとき、	地図を見ている時	1人で行く時(家など)	親しいとき
集中できるから、好きな事だから	週に親しいの好きさ	自分に向き合えるから	自分が生きている感じがするから、	空想におけることができる	開放感がありのんびりできる	一番親しい人たちだから心を許せる、
15	61	64	55	56	78	49
わがままを言う時	音楽を聞いている時	芝居のことをかかんがえているとき	自分の行動を分析している時	書店で本をさがしている時	行きなれた場所にいる時	一人旅しているとき
k	安心する	自分と他人が結びつく簡単なところ	人間の行動とかに興味をもっているから、	好きだから	勝手にわかっていて安心	一番自由に感じる、
67	56	8	29	38	68	
眠る前の様々な事を思い浮かべている時	本読んでる時	仲間となにか(芝居等)やっているとき	物忘れが激しいとき、	仕事をやりにげた時	温泉に入っている時	
うたなどで無意識のイメージ、歌謡?		自分と他人が結びつく簡単なところ	私のおおせいなくせだから、	充実感があるから	時間をぜいたくに使っている気がするから	
23		13	25	67	42	
人に「○○らしい」と云われた時		始めてあった人々といいかげんに話したとき	宇宙のりごき知って興奮したとき	眠りについた時	自分の仕事を黙々とやっている時	
自分にとって「自分らしい」とは自分からないが他人から見て、それが自分らしいと確認できる		新しい自分を見られるから	何かを知ることは自分を知ること、とてむのしいから、	気持ちがいいから	集中できて楽しい	
42	25	32	34	14	29	34
職場にいる時	上司にいい顔している時	体育会系のノリの中	すごいテンションで、さわいているとき、	眠れない時	あまり仲良くない人といるとき	他人といるとき
仕事という責任感等々、自分を押し殺している、	上の権力に負けてから	いたたまれなくするから	ムリにから、	眠らなくて悲しくて、	気を遣わせるから	気を遣わせるから、
27		32	4	6	6	
嬉しいな人に笑ってる時		女の子のあつまり	人に優しくしているとき、	いやな仕事をしている時	会社にいる時	
愛用がいろいろにも履がある		いたたまれなくするから	そんなにやさしいわけではないから、	テンションが上がらないから	真面目だから	
43		24	6	52	46	
人に好かれたりという時		初対面のお笑い年の子と対面	仕事で、無感覚のとき、	むりやり朝食を流し込んでいる時	彼氏といるとき	
非常に孤獨さい、		いたたまれなくするから	死んでいるのと同じだから、	とてもつらいから	面倒さいから	
		30	13	8	31	
		ピミョフな人物とのお茶	物ごとに興味を持ってないとき、	仕事で失敗した時	飲み会	
		いたたまれなくするから	死んでいるのと同じだから、	おこられるから	疲れる	
		29	16	19	9	
		自分に興味がない人との席	人の死に無感動のとき、	仕事が終わって寝れがけつと出た時	一人旅している時	
		いたたまれなくするから	自分の生に執着しすぎてるから、	むの寝れがけられないのかと思ってしまうから	無理して予定を組むとするから	
		29	52	19	3	
		自分以外の 人に興味のある人との席	考えるのをやめたとき、	体の調子が悪い時	買い物をしている時(ブランドものなど)	
		いたたまれなくするから(しっど)	考えるのをやめた方が生きやすいから、	もう二度とならぬと思ってしまうから	眠くなくても買ってしまうから	

資料② <自分らしくいる(上段)>・<いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

49	50	51	52	53	54	55
女	男	女	男	女	男	男
25	25	33	34	30	36	33
社会人/事務	アルバイト	社会人/AR(自営業)	社会人/会社員	社会人/会社員	社会人/会社員	
13	45	65	24	18	54	73
興味を持っている時	おいしいものを食べるとき	親しい時	親しい時	菜園で育てる時	周囲がさわわいでいるときにおどろいている	損得関係なく全力で取り組める
ハンラツしている	自分に自信を持っている時	気分がいい	周囲の状況から	話しやすい人いるから	わすらわしい	何とないええぬ達成感があるから
12	6	33	26	12	32	8
所をゆする	友人といる時	テニスするとき	期間中	思いやられる時	遅刻しそうになっても走らない	周りを巻き込み楽しく仕事が出来ると
優しい気持ちでいる	家の自分を出せるから	たのしく働ける	不透明材料のサインから	気の合う人いるから	面倒急いでも良いことばない	人と親しく仕事ができる喜び
68	33	33	82	13		55
料理をする	行きたい国に行くとき	他人を褒める時	他人を褒める時	温かい気持ちになれる時		物事を楽しく考える
楽しい	満足できる	あま切氣にならないので	あま切氣にならないので	優しい人いるから		興味をもつて取り組めるから
71	67	53	53	20		40
掃除をする	暇なとき	感動した時	感動した時	気を遣わない飲み会		企画を立てる時
スニキリする	やる気出る	自然に	自然に	気の合う人いるから		興味をもつて取り組めるから
62	18	51	51	67		24
ヒアノヒをひく	人と話すとき	歩いている時	歩いている時	よく眠れる時		明るい気分になれる時
スレスレ強敵	争せになれる	通んでいるから	通んでいるから	ストレスが少なく体が疲れるから		自分らしくいらる
56	54	55	55	24		12
読書をする	一人になるとき	考える時	考える時	笑って過こせる時		人が喜んでくれる時
夢中になれる	目標はつきりする	次の自分の一歩が	次の自分の一歩が	心から楽しいと感じるから		自分以外の人を褒めさせる事が出来る喜びを感じる。
21	2	3	38	37	34	11
怒りっぽい	仕事中心	理頭の悪いところにいるとき	意欲とは違ふ時	遅慮しすぎる時	まわりがさわわいでいるときに合わせて	常に不安・不安をもつ
僕しくできないから	自分の能力を出せてないと感じるから	気分悪くなる	他人に合わせるから	無理しているから	気を遣わないと悪い	自信がない時
13	19	1	1	40		11
何もする気になれない	所敷で元氣のないとき	走っている時	走っている時	あまり話さなくなる時		暗く沈んだ気分の時
ボートとずるから	たのしくない	走らないから	走らないから	あまり好きな状況ではないから		失敗した時
3	4	52	52	19		17
片付けられない	人に誘われるとき	1人の時	1人の時	テンションが下がりにすぎる時		人と自分を比較してしまった時
汚いから	満足できない	あま切氣のないので	あま切氣のないので	気乗りがしないから		・関係に自分に自信がなかった
48	13	11	11	39		19
僕しくできない	遅刻するとき	コワイ時	コワイ時	笑えない時		やる気が起きない時
勘がないから	やる気でない	相槌のない心配	相槌のない心配	楽しんでないから		テンションが上がらなかつた
1	27	34	34	50		48
泣きやすい	いやな人と会うとき	他人の話を聞く時	他人の話を聞く時	人間関係を窮屈に感じる時		人を傷付けてしまった時
音が出ないから	争せになれない	あま切氣でないから	あま切氣でないから	疲れているから		細かい配慮ができなかつた
12	8	1	1	20		
イヤイラする	失敗するとき	みんなを応援している時	みんなを応援している時	望み目が悪い時		
		目標はつきりしない	目標はつきりしない	考え過ぎるから		



資料Ⅱ <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリー値

63	64	65	66	67	68	69
女	男	男	男	男	女	女
34	30	25	34	31	20	24
社会人/会社員	社会人/会社員	社会人/開発	社会人/研究者	社会人/研究開発	社会人/会社員	社会人/会社員
21	37	79	35	63	16	45
友人・知人・家族との食事	スポーツしているとき	いつも	スポーツ	主体的な立場でのものを作っているとき	何かを準備するとき	自分の好きなことをしている時
幸せで満足した気持ちになるから	以前よくバスケをやってたから	k	気持ちいいから	自分の力を発揮できていると感じるから	自分の感情や外で表現したものを写真や動画で撮られる気がする	満足を得られるから
48	55		52	56	54	5
お稽古している時	物事を考えているとき		車の運転	乗客を吹いているとき	一人で行くとき	話の合間としゃべっている時
集中しているのにリラックスしているから	自分だけの考えをまとめるから		気持ちいいから	自分にとって非常に楽しいことだから	自分らしくいる意外にないから、他人に気を配らなくていい、	心から楽しいと思えるから
76	5		気持ちいいから		18	18
体調が良くて忙しい時	親友と話しているとき		気持ちいいから		人と会って素でいられた時	思ったことをそのまま言葉にしている時
何でもできる気になるから	素の自分を出せるから				うそをついていないから、	自分をどつこうっていないから、
21	10				24	
友人・知人・家族と家で過ごす時	彼女と話しているとき				心から笑って、心からありがたうがいわいた時	
息がきかなくなるから	素の自分を出せるから				本当の自分以外そうさせないから、	
21	1				31	
友人・知人・家族と外出する時	家族といるとき				好きな服を着て、好きな髪型をしているとき	
わくわくすることがあるかもしれないから、	素の自分を出せるから				服はほとんどにこだわらないところ、自分を表現できるの一部分だと思う、いいかんじだと服だ！って思う、	
50	49				好きなものを好きといえて、好きな人に好きといえたとき、	
一人で買い物に行く時	旅をしているとき				4と聞い、(本当の自分以外そうさせないから、)	
自分の欲しい物を買えるから	以前よく旅していたから				5	34
52	25	51		5	5	
一人での食事	敬語を使うとき	特になし	なし	政治的な話題をしているとき	決まりきった制服とかをきせられた時、校則できせいである時とか、	つまらないと感じるあまりに参加
味気なくわびしい気がするから	多少なりとも緊張するから	k	k	体系的な作業でないから	自分じゃせめていえないようなものをきせられなくていいと思う、	つまらないのに楽しんでいたりするから、
35	38			6	52	37
満員電車に乗っている時	相手の顔に自分と関わるとき			単純な作業をしているとき	服がまわっていないとき	自分の意見をはっきり言えない時
体の自由がきかないから	自分の意見を殺しているから			自分でなくてもよいと感じるから	自分ばかりくまらひびコーディネートして自分ばかりで他人にまわらない、	自分に自信が持てていないから、
19	41			21	21	49
不調で忙しい時	うそをつくとき			意外なことで、怒ったりするとき	意外なことで、怒ったりするとき	相手の顔色をうかがっている時
幸せでないから	うそをつくのが下手だから			いつも全然怒らないことで怒るとよしまに怒り、	いつも全然怒らないことで怒るとよしまに怒り、	自分が情けないと感じるから、
9	31			5	5	
時間や立場の制約上、切羽詰まった場面に身をまかせ、飲み会等で周りのノリについていけないとき	周りに遠慮して素の自分を出せないから			社会のどうでもよい、常識にのまされたとき	社会のどうでもよい、常識にのまされたとき	
プレッシャーに弱いから	周りに遠慮して素の自分を出せないから			決まりきった、くだらないと自分か思っていることに入らなくていい、	決まりきった、くだらないと自分か思っていることに入らなくていい、	
9	38			21	21	
忙い状況に自分で自分を追い込む時	愛想笑いをするとき			めっちゃくちゃわがままになって、他人にあたってしまっているとき	めっちゃくちゃわがままになって、他人にあたってしまっているとき	
自己嫌悪になるから	相手のために笑っているから			ふだんあまりないことだし、他人にわいやくをかけるから、	ふだんあまりないことだし、他人にわいやくをかけるから、	
1	1			40	40	
	妙にしゃべるとき			人といるときやまったく話すことがうからばない、	人といるときやまったく話すことがうからばない、	
	普段しゃべるはずではないから			ふだんあまりないことだから、	ふだんあまりないことだから、	

資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリー

70	71	72	73	74	75	76
女	女	男	女	女	女	女
29	31	26	27	19	20	20
社会人/会社員	フリーター	大学生/英文学科	アルバイト	大学生/文学部	大学生/文学部	大学生/文学部
74	5	9	9	7	12	k
仕事と遊びのバランスがとれている時	友人と話している時	学生時代の友人といえる時	親しいと居る時	親しい友人といえる時	仕事(アルバイト)をしてお礼をいわれた時	
その状況が自分を満足させるから	何でも思っていることを話せる	親いから	その状況が自分を安心させるから	自分にとって楽だから	幸せにしてくれる(優越感を得る)	
28	45	9	26	47	5	
健康な時(ご飯を美味しく食べる時)	好きなこと(趣味)をしている時	昔の話をしている時	誰にも利害が衝突しない状況の時	やりたいことをやっている時	友人と話している時	
その状況は自分にとっても心地よいから	一人でいることなので、自分を癒す必要ない	親いから	その状況が自分を安心させるから	なりたいものに向かっているから	あがりのままの自分が表せる	
30	2	2	26	61	39	
気分や考え事を1日でぶっ切った時	家族といえる時	家族といえる時	仕事に関係なく共通の趣味を楽しむ場所	ライブに行った時	音楽を聞いている時	
元々悩まないのが自分の 基調だと思っているから	安心(ほっとできる)から	安心(ほっとできる)から	その状況が自分を安心させるから	普段と違って、楽しいし、リラックスできるから	心を落ち着かせる	
	4	4	66	77	39	
	子供といっしょにいる時	子供といっしょにいる時	声内という環境(友人宅、自宅)	自分の考えがはっきりした時	仕事(アルバイト)をしている時	
	49	49	45			
	旅行している時	好きな事としている時	好きな事としている時	自分がやりたいものははっきりするから	やがたいを神々しくしてくれる	
	その状況が自分にとってエネルギーにさせてくれるから	その状況が自分を安心させるから	その状況が自分を安心させるから			
	73	73	42	38	41	
	自信がある時	自信がある時	その状況が自分を安心させるから	他人の意見に合ってしまった時	ワゾをいった時	k
38	24	42	42	52	38	
愛想笑いをしてしまった時	初対面の人といえる時	職場	その状況で自分らしくいる必要を感じないから	自分の意見が他の人に言わなかったから	話しきせる	
その状況が自分を不快にさせるから	緊張するから	緊張するから	自己アピールを必要とする場	自分の考えがない時	無理に付き合っている時	
9	44	44	30	39	39	
仕事が生活のほとんどを占める時	何かを人前で発表する時	何かを人前で発表する時	緊張して考えすぎると結局自分らしくなかったりする	あることについて自分がいいやない気がしたから	自分を深く殺している	
その状況が自分を不快にさせるから	同じ理由(緊張するから)	同じ理由(緊張するから)	人に頼らないと居る時	断れない時		
			自分らしくさせる必要を感じないから	自分にとってこの状況がよくないから		
			10	11		
			慎重になる時	明い時		
			考えすぎて計算的になると結果自分らしくなくなる	落ち込んでいる自分は自分ではないと思っている		
			25			
			目上の人と接する時			
			自分らしさを程度で主張する必要性をあまり感じないから			
			10			
			自信がない時			
			その状況だと感ように立ちまわれないから			







資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

91	92	93	94	95	96	97
女	女	女	女	女	女	女
20	19	20	20	20	19	19
大学生/文学部	大学生/マネジメント学部	大学生/マネジメント学部	大学生/文学部	大学生/文学部	大学生/文学部	大学生/マネジメント
10	10	10	6	45	6	45
恋愛がうまくいっている時	彼氏と2人である時	彼氏と2人である時	親友と過ごしている時	好きな事をしていて時	親しい人だけである時	趣味など好きなことしている時
その状況が自分に自信をつけさせるから。	適切な1人に認る	適切な1人に認る	本音で話せるから	その状況が自分にとってプラスになるから。	気を遣わないから	楽しい気分が満ちるから
61	70	70	40	52	66	5
音楽を聴いている時	愛犬と一緒にいる時	愛犬と一緒にいる時	バイトしている時	運動している時	茶をいれる時	仲の良い気の許せる友達と話している時
その状況が自分にとってラッキーである時間	自分が思った事を口に出して言える	自分が思った事を口に出して言える	嫌われないから	ストレス発散になるため	ありのままの自分であるから	気を遣わないでいいから
39	54	54	54	16	16	
バトを練えた時	部屋で一人まっている時	部屋で一人まっている時	ひとりで過ごす時	仕事		
やりとげた感がこちいいから。	自然に笑顔がでくる	自然に笑顔がでくる	際ついて物事を考えられるから	自分の意見をはっきり主張できるから		
71	66	66				
身の周りのことをやりとげた時(そうじなど)	茶の中	茶の中				
やりとげた感がこちいいから。	しゃべる時に、どもったり、かんだ死しない	しゃべる時に、どもったり、かんだ死しない				
12	5	5				
人に優しくできた時	友達と2人きりで、真剣な話をする時	友達と2人きりで、真剣な話をする時				
気持ちがいいから。	自分にとって楽しい時間を感じるから	自分にとって楽しい時間を感じるから				
7	5	5				
友達と仲良くしている時	電話で親しい人と話している時	電話で親しい人と話している時				
幸せを感じるから。	相手の目を見て自然な動作で話せるから	相手の目を見て自然な動作で話せるから				
46	33	33	30	41	15	17
恋愛がうまくいっていない時	大笑している時	大笑している時	あまり親しくない人の飲み会(合コン)	うそをつく時	緊張している時	外面・内面で他人と自分を比べる時
自分に自信を失ったから。	しゃべる時に、どもったり、かんだりする	しゃべる時に、どもったり、かんだりする	テンションを下げられないから	結果的に言葉にならぬため。	よゆがないから	自分を他人に合わせようとする曲げるから
17	31	31	38	30	30	24
人と比べて落ち込んでいる時	飲み会	飲み会	人に合わせてしまう時	あまり親しくない人という時	あまり親しくない人という時	初対面の人と話している時
自分に自信を失ったから。	怒りが止まらない	怒りが止まらない	自分の意見を言えない自分に悔いを感じるから	気を配るから	気を配るから	どこまで自分を出しているのかが気になるから
8	30	30	52			
失敗ばかりしてしまう時	彼氏の友達に会った時	彼氏の友達に会った時	やりこめる時			
気分が悪いから。	つくり笑顔をする	つくり笑顔をする	感情をコントロールできない自分が嫌になるから			
12	6	6				
行っている時	学校にいる時	学校にいる時				
気分が悪いから。	口に手をあててしまっって、相手の目を見られない	口に手をあててしまっって、相手の目を見られない				
21	30	30				
人にあたってしまっう時	彼氏と自分の友達とで遊んだ時	彼氏と自分の友達とで遊んだ時				
気分が悪いから。	話しているうちに何を話しているのかわからなくなる	話しているうちに何を話しているのかわからなくなる				
38	30	30				
無理に人に合わせようとしている時	あまり親しくない友達という時	あまり親しくない友達という時				
自分にとってその状況は普通だから。	自分のテンションがやけに高く、おさえられなくなる	自分のテンションがやけに高く、おさえられなくなる				

資料出 <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

98	100	101	102	103	104
女	女	女	女	女	女
20	20	20	21	20	34
大学生/マネジメント学部	大学生/マネジメント学部	大学生/マネジメント学部	大学生/経済・経済	大学生/マネジメント学部	社会人/派遣社員・家事子育て
10	5	6	65	65	1
好きな人と一緒に居る時	一人でんびりしている時	友達とすごす時	食べている時	食べている時	休日に手の込んだ朝食を家族ととっている時
くつろいでいる時	何にもしゃべられないので、	気を使わなくていい	生理的欲求が満たされるから	自分のかけた手間が家族をhappyにしていると思えるから、	洋服など欲しいものがあったり何社もはこしている時
26	8	54	50	2	50
くつろいでいる時	おかしなことをして、見て、友と笑う	一人で部屋で好きなことをしているとき	お金を使っている時(買いたいもの)	家族といるとき	洋服など欲しいものがあったり何社もはこしている時
k	その状況が自分にとって幸せだから、	しゃべらないでいいから	気持ちがいい(ヒーロー)	らく	納得のいくものを見つけたのが楽しいから、
54	79	33	47	67	5
1人である時	どんな時でも自分のしたいことをする	動機まわっているとき	やりたいことをやっている時	寝ているとき	友人たちと近況報告している時
k	その状況が自分にとって楽だから、	その状況が自分にとって楽だから	やれるという達成感があるから	何も考えていない	前回あった単身の種類の違いに気付いたり共感・あえたりする元気になる、
9	54	54	26	26	49
友だちといえる時	部屋で一人で歌う	その状況が自分を上機嫌にさせる、	前髪を切っているとき	おちつく	軽井沢など週末の小旅行を楽しんでいる時
k	その状況が自分を上機嫌にさせる、	その状況が自分を上機嫌にさせる、	おかしを選んでいるとき	68	面筋な準備もなく、雑多なことから解放される
26	26	26	68	61	61
ボーッと何もしない	ボーッと何もしない	その状況が自分にとって楽だから	楽しい	コンサート・劇の観賞	27
24	38	5	7	9	9
初対面の人と会った時	人に合わせてすぐ時	やりたいことをやっているとき	嘘をつく時	自分のスケジュールがうまく合わない時	自分のスケジュールがうまく合わない時
まんちよしている時	本がしゃないで、	その状況が自分をアップにさせるから	当然なことですが...	空室期間をムダに使ってしまっから、	空室期間をムダに使ってしまっから、
6	5	10	46	26	52
ハハハしている時	勉強を強要されている時	ただボーとしているとき	忍人という時	知らない人といるとき	手近な所でありあえず買物をさせている時
自分にとって勉強は苦だから	自分にとって勉強は苦だから	自分のイヤな面ばかり考えだしてしまっから	めんどうさいのと一緒にいるから	緊張する	好きでないものに囲まれていると生活がつまらなから
6	6	6	26	33	52
興味のない授業を受けてるとき	興味のない授業を受けてるとき	興味のない授業を受けてるとき	知らない人という時	集団で行動しているとき	必要なのが多く見つかからない時
つまらないから	つまらないから	つまらないから	めんどうさいのと一緒にいるから	ストレスがたまる	探して無かった時に自己満足になるから
29	29	29	52	52	52
あまり好きでない人とはなすとき	あまり好きでない人とはなすとき	あまり好きでない人とはなすとき	夜に予定を入れない時	夜は親も子も安心して預けられるところがないので、	夜は親も子も安心して預けられるところがないので、
気を使っから	気を使っから	気を使っから			



資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

質問	回答	カテゴリ値				
112	113	114	115	116	117	118
女	女	女	男	男	女	女
20	45	19	24	21	22	19
大学生/文学部	主婦	専門学生	大学生/教育	大学生/教育学部	大学生/教育学部	大学生/教育学部
21	29	29	66	48	7	1
系属・仲間という時、	バイト中、突撃で心の中で「死ぬ」って歌に對して思っている時	系属、	自分から	ボランティア活動	クラスの仲間という時	系属と語っている時
「自分」を尊敬してくれている人たちだから、						
68	29	54	54	14	10	5
和菓子屋さんにいる時、	有り難ない客が帰る時笑顔で送りながらもう来るな」って小声で言うとき	自分のパソコンの前		必要とされている場所にいるとき	彼氏といるとき	友達とはなしている時
行き帰れしている場所だから、	系属、	k	k	存在意義を見出せるから	おちつく	言いたいことを重えるから
		58	58	14		62
		一人テレビを見ているとき	自分の居場所だと感じるとき			ピアノを弾いている時
		k	k	存在意義を見出せるから		自分の好きなことで、いつも生活の中に入っているから
		69	69	54		64
		風呂の中	一人にいるとき			映画を見て感動している時
		k	誰の目も気にしないでいっから			感動するときは、皆それぞれ違ってから
						37
						テニスしている時
						中学からずっと続けていたことだから
						61
						音楽を聴いている時
						自分は音楽が好きだから
24	37	36	6	32	25	24
初対面の人と話す時、	ちかふと思つた事に對して店員に言えなかつたこと	バイト中		必要とされていない場所にいるとき	先生といるとき	初めて会った人とうまく話せない時
緊張するから、	その時、つかれてどうでもよかつたから	しんとい		存在意義を見出せない	大人が苦手	いつもの自分ではないと思うから
3		33		32	2	1
一人で初めての場所に行った時、		みんなといるとき		課外感を感じたとき、	バイト中	人みしりしてしまっている時
慣れない場所だから、		k		存在意義を見出せない	慣れてない	いつもの自分とは違ふと思うから
				17	45	
				外観を感じたとき、	親といるとき	
				存在意義を見出せない	うるさいから、	
				11		
				つらい状況に置かれたとき		
				存在意義を見出せない		
				52		
				誰かのために自己犠牲をほうとうとき		
				一番いい状況を作り上げる		
				49		
				他人を羨望したとき、		
				一番いい状況を作り上げる		

資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

119	120	121	122	123	124	125
女	男	女	男	女	女	女
19	19	19	21	20	20	20
大学生/教育学部	大学生/教育学部	大学生/教育学部	大学生/教育学部	大学生/マネジメント学部	大学生/マネジメント学部	大学生/マネジメント学部
54	54	15	5	26	54	33
人の目を気にしないとき	ひとりである時	頼れる人はそばにいないとき	友達と対等に扱われている時	一人でホーンとしていてる時	自分の部屋にいる時	テニスをしている時(趣味)
その状況は自分だけしかみえないから	まわりの人がいない→寂をつかわない	頼れる人はそばにいないから	自分の思っていることが素直に話せるから	規則や制限がなく、自由になれるから、自分からクになる	好きなから	
52	58	k	56	8	6	
歌っているとき	テレビで見るとき		一人で本をよむ	仲の良い友達とくだらない事で笑っている時	仲のよい友達といる時	
その状況は私が頼れるものだから、	まわり人がいない→寂をつかわない	自分のことばかり考えられるから	自分のことばかり考えられるから	寂しい事や事柄も私を理解してくれているから、	何でも話せるから	
54	46	58	58	1	10	
一人でいるとき	向かに夢中になっているとき	1人でテレビをみる	1人でテレビをみる	友達とつづけている時	友達といる時	
1の理由と同じ(その状況は自分だけしかみえないから)	まわりが寂になる	気分的に楽だから	気分的に楽だから	寂を許しているから、	何でも話せるから	
3		57	57	31	1	
友達といるとき		1人で勉強する	1人で勉強する	飛行を例にせず、自分の好きな服を着ている時	友達といる時	
家族は空気のようものだから、		気分的に楽だから	気分的に楽だから	飛行を例にしない事で自分をお洒落だと思えるから、	何でも話せるから	
一人でいるとき		1人で音楽を聴いているとき	1人で音楽を聴いているとき	ライブに行き、思いのままに踊り、さげんでいる時		
54		54	54	テンションが上がって、ストレスのない状態になれるから、		
もっぱら1人でいるとき						
k						
47	44	24	38	43	33	
友達といるとき	人前にいる時	初対面の人と話をするとき	まわりの友達にあわせているとき	真性の目を気にして、今どきの服装をしている時	大勢で会話する時	
その状況は私が強欲にさせるから、	自分をくっつくから	k	まわりの評価を気にして、まわりの	無理しているから、	自分を出すのがはずかしいから	
6	4		32	32	39	
学校にかよっているとき	ほかのわたしたち		友達を作ろうと、無理に一緒にいる時	友達を作ろうと、無理に一緒にいる時	おこられた後	
その状況は私が満足していないから、	そんな人間じゃないから		ストレスがたまると、	ストレスがたまると、	素直になれないから	
52					44	
課題が終わらない時					人前立つ時	
音感の状況だから、					自覚運動靴だから	

資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

126	男	128	男	130	男	131	男	132	男
21	女	21	男	22	女	22	男	22	男
大学生/教育学部	大学生	大学生/教育学部	大学生/基礎工学部	大学生/工学部情報メディア学科	大学生/工学部情報メディア学科	大学生/工学部情報メディア学科	大学生/理工	大学生/理工	大学生/理工
45	76	54	5	54	54	55	17	17	17
自分のことやっているとき	忙しい時	一人でいる時	仲間と親しく話しているとき	ひとりであるとき	仲間と親しく話しているとき	親睦を醸成している時	親睦を醸成している時	親睦を醸成している時	親睦を醸成している時
自分勝手に出来るから	自分にあってるから	最も嫌うつから	その状況が自分にとって楽しい時だから	自分の考えができるから	その状況が自分にとって楽しい時だから	頭をフルに働かせるから	頭をフルに働かせるから	頭をフルに働かせるから	頭をフルに働かせるから
47	33	55	58	25	25	17	17	60	60
やりたいうことやっているとき	うんと楽しんでるとき	考え事をする時	家で夜中に作業しながらテレビを見ているとき	感動しているとき(映画、TV etc)	感動しているとき(映画、TV etc)	人に物を教えている時	人に物を教えている時	タバコを吸っている時	タバコを吸っている時
自分勝手に出来るから	たのんでいるから	金を使えることができるから	その状況が何か一つに集中できていない自分を見ているから	心の底から感じているから	心の底から感じているから	自分の特技を生かしているから	自分の特技を生かしているから	好きなから	好きなから
6	6	23	52	61	61	14	14	67	67
友だちと一緒にいるとき	友だちと一緒にいるとき	人にほめられた時	嫌な事があったときの荒い車の運転	音楽を聴いているとき	嫌な事があったときの荒い車の運転	人に聞かれている時	人に聞かれている時	探している	探している
集いでいられる仲間だから	集いでいられる仲間だから	勝手に乗って本当の自分が出るから	その状況が口には出さないが内に怒りをためこみ自分を責めているから	自分の気分が回復するから	その状況が口には出さないが内に怒りをためこみ自分を責めているから	自分の能力の発揮、人のためになれているから	自分の能力の発揮、人のためになれているから	いつもそりだから	いつもそりだから
56	56	61	29	51	51	15	15	29	29
本を読む時	本を読む時	いいわけを言う	歩いてるとき	散歩しているとき	散歩しているとき	人に甘えている時	人に甘えている時	留年	留年
自分の世界に入り込めるから	自分の世界に入り込めるから	負けず嫌いな性格を褒めているから	自分の考えが停まらなくなるから	自分の考えが停まらなくなるから	自分の考えが停まらなくなるから	安心するから	安心するから	自分の生活を思うと当然だと...	自分の生活を思うと当然だと...
61	61	29	29	55	55	52	52	72	72
音楽を聞くとき	音楽を聞くとき	遠慮する	思慮にふけっているとき(喫茶店とか)	思慮にふけっているとき(喫茶店とか)	思慮にふけっているとき(喫茶店とか)	車を運転している時	車を運転している時	よく寝た後の寝覚め	よく寝た後の寝覚め
自分の世界に入り込めるから	自分の世界に入り込めるから	やらない事をするとき	自分の考えが停まらなくなるから	自分の考えが停まらなくなるから	自分の考えが停まらなくなるから	活力疲労してきたので	活力疲労してきたので		
47	47	21	21	21	21	10	10		
やりたい事をするとき	やりたい事をするとき	親しいから	4人に聞かずに勝手にしているから	4人に聞かずに勝手にしているから	4人に聞かずに勝手にしているから	マイナス思考の時	マイナス思考の時		
38	38	38	21	21	21	k	k		
まわりが助けてる	まわりが助けてる	人に促される時	人に促される時	人に促される時	人に促される時	合理的に考えれば本能的には知らなはず	合理的に考えれば本能的には知らなはず		
まわりの人が知らない人だから	まわりの人が知らない人だから	ヒマだから	他人に各々やるから	他人に各々やるから	他人に各々やるから	焦ってどうにもできない時(自分の意志とは無関係に)	焦ってどうにもできない時(自分の意志とは無関係に)		
6	6	38	10	10	10	14	14		
へんきょうしてるとき	へんきょうしてるとき	人に合わせる時	真面目に物事を考える	真面目に物事を考える	真面目に物事を考える	他人の力で自分を縛られているから	他人の力で自分を縛られているから		
ゆがみになるから	ゆがみになるから	他人に合わせるから	k	k	k	48	48		
52	52	52	41	41	41	48	48		
一人でいるとき	一人でいるとき	悪いことをするとき	うそをつく	うそをつく	うそをつく	寝込んでるとき	寝込んでるとき		
さみしいから	さみしいから	あがり悪いことが好きでないから	k	k	k	自分の関係った結果が出ないのし、人を助けられない	自分の関係った結果が出ないのし、人を助けられない		
33	33	33	40	40	40	48	48		
大勢でいるとき	大勢でいるとき	大勢が好きでないから	黒口になる	黒口になる	黒口になる	他人のためを思いすぎる事が失敗すると本能的に落ち込み、その時の自分	他人のためを思いすぎる事が失敗すると本能的に落ち込み、その時の自分		
5	5	5	8	8	8	25	25		
やりたくない事をするとき	やりたくない事をするとき	意味がないから	あきらめる	あきらめる	あきらめる	自分の関係った結果が出ないのし、人を助けられない	自分の関係った結果が出ないのし、人を助けられない		
43	43	43	21	21	21	38	38		
人にほめられる時	人にほめられる時	自分が嫌になるから	表面のつきあい	表面のつきあい	表面のつきあい	叱咤し(何語そつかなど考えて結局よくある質問しかできないから)	叱咤し(何語そつかなど考えて結局よくある質問しかできないから)		
			k	k	k				







資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

質問	回答	カテゴリ値
147 女性	148 男性	150 男性
30 社会人/会社員	27 社会人/研究者	24 大学生
55 物事を判断するのに冷静にじっくり分析してる時	52 ドライブ中	61 音楽を聴いている時
68 普段寝ついててすごしてるから	46 車の対話 流れる風景が心地良いから	54 自分にとって重要な時間で無になれるから
73 朝にもいままさず自分の好きなものを好きよくに作るのがうれしいから	77 何かに没頭している時	54 1人での時
12 走らなくてもいいのにお客さんが帰っていきると思ひと思ブレークスルーを発見した時	79 それか自分であるといつとどこと思ひから	60 人に自分を重ねなくてもいいから
66 相手がいると非常に緊張するから	14 他人にできない事をやったり自分に価値を見いだすため	79 タバコ吸っている時
66 実家でひひと過ごすとき	14 人に相談されている時	79 自分について自由に考えているから
66 ふんどおりマイペースでいられるから	26 必要とされている事に存在意義を見いだすため	79 いつも
74 無理とわかったときに、すぐゆきちめて別の行動に移りかわる	26 必要とされている事に存在意義を見いだすため	32 自分が自分であるから
62 もとの行動ベースにもとめるのが一番と考えられるから	62 自宅のものが自分のオリジナルなので	32 何かで失敗した時
7 非常時 クレーンの電線を受けて対面してはならないのににこにこになって冷静に判断できない時	44 団体の中でうまく発言できない時	10 自分が意識しすぎる時
41 大事な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	10 いつもとちがって、自分の行動を無難に出せないから
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	21 うれしくない
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	21 他人がにくいと思った時
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	39 楽しくない
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	39 コミュニケーションがうまくいかない時
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	37 不幸
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	37 自分が出せないから
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	43 カッコつけたり、自分を飾ってしまった時
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	43 意味のない事でも強いで強いだけなので
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	52 感情を顔に出しすぎてしまった時
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	52 感情をコントロールできないのは人として成熟と思ってるので
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	33 団体行動中
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	33 本当の自分を出さずにまわりに合わせて流されているため
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	11 落ち込む時
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	11 何もしたくなくなる 考え過ぎてしまう
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	19 妙にテンションが下がるととき
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	19 人のおしゃべりも不快なくらい遅れているから
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	26 見知らぬ人と話すとき
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	26 自分が出せないから
41 本当の自分をさらけ出す、かくそつしているから	1 自分自身を押し下す手につまみながら即断しなげればならぬから	43 いい人を演じようとするとき
41 強気な発言をするとき	18 結論が出ず、行動に移れない時	43 遅れるから

資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の全回答とカテゴリ値

154	155	156	157	158	159	160
女	男	男	男	男	男	女
35	25	32	25	22	21	23
社会人/会社員	大学生/人間総合科学研究所	社会人/大学教授	大学生/人間総合科学研究所DC3	大学生/人間	大学生/人間	大学生/人間学類
66	73	8	8	54	56	26
笑っているとき(羨望しているとき)	ダメな奴をかたどるとき	友人たちとしゃべり盛っているとき	友人たちとしゃべり盛っているとき	茶で一人でいる時	本を読んでいるとき	一人で部屋でぼーっとしている時
笑を他人がいない	意外と自分たちを人だと思えるから	自分が受け入れられている感じがするから	自分が受け入れられている感じがするから	自由だから楽々暮らさるから	何も考えなくていいから	ぼーっとしているのが好きで自分らしいと思ふから
6	10	34	34	18	46	46
友達といるとき	恋人といっしょにいるとき	スポーツしている時	スポーツしている時	真面目な話しているとき	好きなことへのめり込んでやっている時	
気がいれられているから	自分を解ることなく探ることが出来るから	スポーツには、性格が出るから	スポーツには、性格が出るから	自分の気持ちのまま人と話すことができるから	友人への傾斜は高いので、そっぴり行動をとると自分らしいと思ふ	
79	40	6	6	20	49	49
基本的に専攻の状況	研究活動をしているとき	仲の良い友人と一緒にいる時	仲の良い友人と一緒にいる時	酒がある程度まわったとき	一人で気ままに出かけたリフレしている時	
基本的に飯前をかぶらないから、	自分のやりたいことをやれていると思ふから	気がおけない友人と2人で親している時	気がおけない友人と2人で親している時	余計な気づかいがなくなるから	人の目や様子をかがむことなく自由によるおぼえるから	
5	45	55	55	55	5	5
	しゃべりのマンガを語っているとき	考え事している時	考え事している時	色々騒むが、結局自分らしい考えを採用するから	その友人が僕の自分だとすことを祝ってくれるのが温かいオチをだしてくるから	
22	52	72	72	朝起きた時	22	22
	車の中で歌をうたっているとき	自分の好きなことに取り組んでいるから	自分の好きなことに取り組んでいるから	完全な楽だから	M先生と親している時	
52	33	33	33	テニスをしているとき	52	52
	人前で発現したりするとき	目上の人と話をするとき	目上の人と話をするとき	人前で何かを話す時	不思議と先生の 前では自分らしく自然体でいられる	
44	25	44	44	人前で何をかき出す時	33	33
キンチューするから	笑神たちが負けちゃうから	笑神たちが負けちゃうから	笑神たちが負けちゃうから	自分の本音を出すことが出来ないから	たぐさんの人がいる時	
52	43	43	43	すごく僕人な人と話をするとき	42	42
外国でむずかしい状況になったとき	向上(笑神たちが負けちゃうから)	向上(笑神たちが負けちゃうから)	向上(笑神たちが負けちゃうから)	書いたことをいえないとき	公的自意識が働くから	
言葉が通じないから	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	本当の自分に自分らしくしてまへず、	教習室で教えている時	
42	42	42	42	19	42	42
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	体調が悪いとき	*先生 という役割を遂行せねばという観念にとらわれるから	
42	42	42	42	体調が悪いとき	42	42
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	自分の思わぬに自分が動けなくなっているから	バイト中(飲食店接客業)	
42	42	42	42	人を傷つけてしまったとき	28	28
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人へのことを傷つけてくれないと願っているから	店員として差別によるまわぬればと思ふから	
42	42	42	42	自分が自分を鼓舞できているから	43	43
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	自分が自分を鼓舞できているから	苦手な人、よく知らない人がいて同じ輪で話す時	
42	42	42	42	自分が自分を鼓舞できているから	43	43
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	自分が自分を鼓舞できているから	増えごやかにかつへん人と思われたいくないから	
42	42	42	42	自分が自分を鼓舞できているから	43	43
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	自分が自分を鼓舞できているから	憧れの人がいる前	
42	42	42	42	自分が自分を鼓舞できているから	43	43
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	自分が自分を鼓舞できているから	魅力のと思われたいを愛人と思われたいくないから	
42	42	42	42	自分が自分を鼓舞できているから	29	29
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	自分が自分を鼓舞できているから	愛まずい人がいる時	
42	42	42	42	自分が自分を鼓舞できているから	29	29
	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	人前でむずかしい状況になったとき	自分が自分を鼓舞できているから	どう探していいかわからず緊張するたわ	



資料出 <自分らしくいる (上段)・いない状況 (下段) > の全回答とカテゴリー値

168	169	170	171	172	173	174
男	女	男	女	男	男	女
26	25	24	27	23	32	22
大学生 / 院生	大学生 / 人間総合科学研究科	大学生 / 人間総合科学研究科	大学生 / 心理学研究科	大学生 / 人間学類	大学生 / 大学院生	大学生 / 人間
54	56	62	55	77	54	26
一人でいる時	1人で車を運転しているとき	ギタをひいているとき	ふとんの中	自分の行動院自分で決断しているとき	1人のとき	ぼーっとしているとき (一人で)
自由だから	気がつかないから	その状況だと昔がなつかしい	その状況が自分を楽にさせるから	自分の行動が自分のために行われているから	よけいな気遣いや丁寧だから	一人だと気を配る必要がないから
55	3	26	69	5	5	65
考えごとをしている時	家族と一緒にいるとき	こたつの中	お風呂の中	自分が好きなことをしているとき	親しい友人と話しているとき	好きなものを食べているとき
自分の首肯を見ているから	いつもしていることだから	その状況だと静か	その状況が自分を楽にさせるから	自分がやっつけていることが厳に強制されるわけではないから	話す内容に真実性を感じるから	がまんせず好きなことをできているから
61	58	55	65	46	18	3
音楽を聴いている時	1人でTVをみているとき	ふとんの中	ごはんをたべているとき	自分のやっていくことに夢中になっているとき	抑制せずに物事を進めるとき	親といるとき
好きなことしているから	リラックスできるから	その状況だと静か	おいしいものを食べると幸せだから	自分自身に満足するから	自分の精神の自由を感じるから	気を配らなくていい相手だから
6	54	65	30	77		
仲のいい人といえる時	1人で電車に乗っているとき	その状況だと静か	学校にいるとき	人に何か言われても自分の意志を貫けるとき		
気楽だから	リラックスできるから	リラックスできるから	するべきことしているから	自分に確固たるものを感ずられるから		
69	68	43	1			
ふろに入っている時	料理をしているとき	パソコンで仕事するとき	家族と話すとき			
おらつから	リラックスできるから	その状況だといつもの日常だから	思っていることを全て話せるから			
65	71	52	6			
ごはん食べている時	掃除をしているとき	うんでんしているとき	一緒にいて楽な人といえるとき			
食べることが好きだから	リラックスできるから	その状況だといつもの日常だから	好きなように振る舞えるから			
26	38	3	6	38	27	38
知らない人の前にいる時	人の話を無理に聞かされているとき	そーしてないとき	しなければならぬことができないとき	親しいものに愛相愛いしているとき	嬉しい相手と行動を共にしているとき	楽しくないのに笑っているとき
相手にあわせるから	緊張するから	その状況だととても不愉快だから	いららして、自己嫌悪になるから	自分を誇っているよう	真実性のない話題を、自分を抑制して話さなければならぬから	やりたくないことをやっているから
2	31	9	25	37	29	5
学生に教えている時	大勢の人と飲み会をしているとき	食事をするとき	指揮教官の前にいるとき	自分の行動が人に流されているとき	知性の低い相手とのコミュニケーション	試験勉強をしているとき
立場が自分にあてない	人の目が気になるから	その状況だと昔後よりいいから	身がまてて、せから	自分の意思が何もないから	コミュニケーション自体が苦痛に感じられるから	やりたくないことをやっているから
25	44	37	19	1		
目上の人と話している時	授業で発表するとき	人をさげるとき	元気がないとき	普段の自分とかけ離れたことをしているとき		
気を配るから	緊張するから	その状況だと昔後よりストレスフル	気が収むし、楽しくないから	その自分がずっと持続されることはないと感ずるから		
27	26	1	26			
嬉しいなという時	よく知らない人と話すとき	朝早くおたとき	よく知らない人がまわりいっぱいいる時			
何を話せばいいかわからない	慣れてないから	その状況だと昔後にはないから	言いたいことが言えないから			
3	25	31	27			
買い物	目上の人と話するとき	酒をひかえるとき	嬉しい人と話さなければならぬとき			
相手だから	慣れてないから	その状況だと昔後よりいいから	言いたいことが言えないから			
38	3	52	19			
髪を切られている時	あまり行かないお店などに入ったとき	仕事を後回しにする	様不定のとき			
相手の話にあわせるから	慣れてないから	その状況だと後で後悔するから	たるし、思わぬように動かないから			

資料H <自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)>の回答とカテゴリー

175	176	177	178	179	180	181
女	女	女	女	男	女	女
22	22	22	22	25	20	22
大学生/人間学類	大学生/人間学類	大学生/人間学類	大学生/人間学類	大学生/人間学類	大学生/教育学部	大学生/文理学部心理学科
74	62	48	2	18	1	4
マイペースで生活しているとき	楽器を吹いているとき	ビーズをしっているとき	家族といるとき	正面にものを着る時	家族と過ごしている時	コドモと遊んでいるとき
自分のペースは大切	好きなことをしているから	1人で熱中しているから	リラックスできるから	その状況が自分にとって"快"だから	楽の自分でいられるから	子どもが好きだから(好きなとき)
40	50	1	54	15	10	5
好きな物を遊んでいるとき	かぞくを過ごしているとき	かぞくを過ごしているとき	1人で歌っているとき	誰かをかきせる時	彼氏と一緒にいる時	気の合った友達と色んな話しているとき
好きなように考えるから	本当の自分を知っている人たちといえるから	本当の自分を知っている人たちといえるから	向にも彼を使わないから	つらいけど"自己開示している"という感触があるから	楽の自分でいられるから	心優しい話からスーッと癒やられるから(ラララスたり、次の活力になるから)
68	6	6	6	22	6	61
料理をしているとき	親友といるとき	親友といるとき	親友といるとき	目上の人と話す時	友達と一緒にいる時	音楽を聴いているとき
好きなように考えられるから	本当の自分を知っている人たちといえるから	本当の自分を知っている人たちといえるから	本当の自分を知っている人たちといえるから	慣れているから	気兼ねなくよくいから	リラックスできる 自分の感情に身を任せられるから
4	49	49	4	10	4	55
子どもと遊んでいるとき	旅行にいっるとき	旅行にいっるとき	旅行にいっるとき	隠れ子と遊んでいる時	小さい子どもと遊んでいる時	何かを考えているとき
無気になれるから	1人だから。	1人だから。	1人だから。	その状況が自分にとって"快"だから	その状況が自分にとって"快"だから	考えているとつづくと、ポジティブだから、たのしみから
12	12	12	12	2	34	56
人にフレンドを贈るとき	人にフレンドを贈るとき	人にフレンドを贈るとき	人にフレンドを贈るとき	家族と居るとき	スポーツをしている時	ひとりでのんびり本を読んでいるとき
自分らしさを表現しようとするから	自分らしさを表現しようとするから	自分らしさを表現しようとするから	自分らしさを表現しようとするから	その状況が自分にとって"快"だから	自分と対面できる時間だから	誰にもよまのそわそわしない完全「自分のための時間」だから
12	12	12	12	67	55	74
相手のことを考えて行動しているとき	相手のことを考えて行動しているとき	相手のことを考えて行動しているとき	相手のことを考えて行動しているとき	寝てる時	布団の中いる状況	ぼりぼり活動しているとき
よくしゃべることが好きから	よくしゃべることが好きから	よくしゃべることが好きから	よくしゃべることが好きから	そのまんまです	自分を置き時間だから	運動的体、誰かに認めてもらいたいから
25	25	47	3	32	28	38
がまんしているとき	他人の言いなりになっているとき	知り合っているとき	1人で出かけているとき	たくさん人と話している時	苦手な友達といるとき	周りに話を合わせようとしているとき
本当はずばずばは直したい	自分で考えていないから	あまり親くないから	きんちやしているから	自分がないような気がするから	その状況が自分の心を閉鎖させるから	自己評価ではなくて 他者評価を求めているのか...と探らざるから
38	7	42	42	25	30	7
楽しくないのはしゃべっているとき	何かをガマンしているとき	バイトしているとき	バイト中	目下の人と話す時	あまり親くない人と2人きりになった時	無理に頑張っているとき
楽しくないときは楽しくないから	思っていることは違う状況だから	仕事が終わったから	仕事が終わったから	やりたいたいと感じるから	自分をまじでさせないから	無理しているから
5	5	44	44	3	4	17
自分が納得していないことをやるとき	自分が納得していないことをやるとき	ミーティングのとき	ミーティングのとき	初めて状況の時	周りが自分のことをあまりにも高く評価した時	誰かに劣等感を抱くとき
思っていることは違う状況だから	思っていることは違う状況だから	人は話すのは苦手だから	人は話すのは苦手だから	呼吸がつかないから	本当はそんなにすごい人間じゃないのに...と嫉妬しがやばいから	(そっけない自分がいやではないけど)自分、せしめたいから
38	38	31	31	25	25	25
他人に合わせようとしている時	他人に合わせようとしている時	のみ会ふとき	のみ会ふとき	逆らえない存在の人といるとき	逆らえない存在の人といるとき	逆らえない存在の人といるとき
自由が制限されている	自由が制限されている	人が話すのは苦手だから	人が話すのは苦手だから	逆らえない存在の人といるとき	逆らえない存在の人といるとき	逆らえない存在の人といるとき
31	31					
飲み会を盛り上げているとき	飲み会を盛り上げているとき					
本当はやりたくないことだから	本当はやりたくないことだから					
38	38					
他人に合わせる行動しているとき	他人に合わせる行動しているとき					
本当はやりたくないことだから	本当はやりたくないことだから					





資料 自分らしくいる(上段)・いない状況(下段)の全回答とカテゴリ値

189	190	191	192	193	194	195
女	女	男	女	女	女	女
28	27	24	28	19	19	19
社会人/会社員	社会人/会社員	大学生/東京農工大学工学部	社会人/秘書	大学生	大学生	大学生
7	8	39	6	45	10	19
親しい友人と一緒にいるとき	仲間と遊んでいるとき	研究をしている時	気の合う友達と居る時	好きなことをしているとき	恋人と一緒にいるとき	恋人と一緒にいるとき
既婚でないが相手から、挨拶がけひきか、リクエストできるから、自分を受け入れてくれる相手から	スレスレを感じないからリクエストしているから	楽しい、知的欲求が満たされる、充実感、達成感、得られるから	彼を連れて、今の悩みや楽しいことを全部はき出せるから	好きだから	どんなこと話せるから、その状況が自分にとってラップスできるのだから	どんなこと話せるから、その状況が自分にとってラップスできるのだから
26	56	64	16	2	20	20
部屋で一人でぼんやりしているとき	本を読んでいるとき	写真を撮っている時	冗談をいってウケている時	友達と一緒になるとき	友達と一緒にいるとき	友達と一緒にいるとき
他者のまっすぐな視線が、	勉強心・向上心が満たされているから	楽しい	相手のテンションも高まり、その状況でさらに面白くできるとか吹っ飛ばさるから	友達と一緒になるとき	友達と一緒になるとき	友達と一緒になるとき
43	64	51	23	20	20	20
仕事が無理に進んでいるとき	映画や活動の制作にかかわっているとき	射撃している時	人にほめられた時	心の許せる友達と一緒にいるとき	心の許せる友達と一緒にいるとき	心の許せる友達と一緒にいるとき
ソリソリの状況だから、	やりがいを感じるから	楽しい、相手を刺激される	認められて居るんだと勝手に喜ぶから	ラップスできるのだから	ラップスできるのだから	ラップスできるのだから
60	49	61	24	51	51	53
タバコを吸っているとき	旅をしているとき	音楽を聴いている時	それこそ、テンションが高い時	1人で歩いているとき	1人で歩いているとき	1人で歩いているとき
リクエストできる。私にとって非常に個人的な時間だと感じる。	好きな人が満たされるから	楽しい、ストレスが軽減される、普段と違う空間が体験できるのが好き	周囲まで大当たりのもを眺めたら、人にそれを伝えられるの	他人がいなければ、他人のもつイメージに合わせて行動することはないので	他人がいなければ、他人のもつイメージに合わせて行動することはないので	他人がいなければ、他人のもつイメージに合わせて行動することはないので
料理しているとき	TVをみてわらっているとき	本を読んでいる時	朝刊にさらされた時	人が喜ぶことをしている時	人が喜ぶことをしている時	人が喜ぶことをしている時
56	16	17	25	39	39	39
段取りを組み立て、実行して、形になる、というプロセスが面白く、長時間で成果が出るのが面白い。	着直で緊張感がない状態だからリクエストしているから	楽しい、知的欲求が満たされる	人を刺激できることかすきたから	物事を進めた時	物事を進めた時	物事を進めた時
読書中	辛口で思ったことを遠慮なくしゃべっているとき(自己主張しているとき)	他人に何かを教えている時	感動して涙を流している時	気分が高揚する	気分が高揚する	気分が高揚する
自分の対話ができる時間だから、	自分の考えを人に認めてもらいたいという欲求があるから	楽しい、相手に楽しんで貰えればおもしろい	自分に酔えるから	2	2	2
27	37	6	2	52	52	52
会社で、気のあわない相手と一緒に仕事をしなければならぬとき	面白いことがあるのに我慢しているとき	他人から強制されて、無意味と思われる研究をさせられる時	苦手を仕事をやっている時	何かを待っているとき	何かを待っているとき	何かを待っているとき
無理に押し付けられる。相手に押し付けられて、無理に押し付けられる。相手に押し付けられる。相手に押し付けられる。	自分と意見の違いには、自分の意見をぶつけて、聞いてもらう	楽しくない、時間の無駄	いらぬから、苦手を仕事は効率的にやらせたいから、理を生ま出す	苦痛だから	苦痛だから	苦痛だから
29	38	9	18	24	24	24
会社以外の場所、よく知らない、微妙にテンションのあわない相手と一緒にいるとき	気が向いているのに気が付かない振りをするとき	つまらない問題に囚われて、大事な用事に取付かれない時	判断力が鈍る時	初対面の相手と接しているとき	初対面の相手と接しているとき	初対面の相手と接しているとき
私にとって、仕事以外の場所=自分の時間、なので、その時間ですべて自分の気分で相手と一緒にいること自体が価値。	パワーがないときにする行動なので	楽しくない、自分の精神面での無能ぶりが実感される	優柔不断の間隙は、後悔を伴った死で、すっぴんないから	第一印象は、大人数の子供らしく見られることが多いので、無意識的にかまそび的に、女らしい言葉を話さず	第一印象は、大人数の子供らしく見られることが多いので、無意識的にかまそび的に、女らしい言葉を話さず	第一印象は、大人数の子供らしく見られることが多いので、無意識的にかまそび的に、女らしい言葉を話さず
15	8	5	37	43	43	43
緊張しているとき	あきらめるとき	汚い金儲けのダシに使われている時	遠慮して何かを言えない時	こちらに好意を持っている人といるとき	こちらに好意を持っている人といるとき	こちらに好意を持っている人といるとき
自分らしさ、が、押されてしまう気がするから、	自分に甘く休んでいるとき	楽しくない、できれば綺麗な自分で居たい	たまから	雑音が出ない	雑音が出ない	雑音が出ない
33	19	9	9	34	34	34
大勢の人と一緒にいるとき	元気がないとき	暇な時	動きが口くなる、面白いことがあつちからめかない	興味が無い、話を聞いてる時	興味が無い、話を聞いてる時	興味が無い、話を聞いてる時
大人数が相手、集団行動が本能的に苦手なので、自分とよく馴染んでくれる人から話をしていきたいタイプなので、	元気がないから	動きが口くなる、面白いことがあつちからめかない	6	8	8	8
よく知らない相手に自己紹介をするとき	約束を断ったとき	大事をとったとき	デスクワークをしているとき	思いどおりに物事がいかない時	思いどおりに物事がいかない時	思いどおりに物事がいかない時
2	10	10	38	8	8	8
普段は教にならないが、相手は自分とどう構えるかを意識したいので、	人のつながりやを一番大切にしていて	大事をとったとき	無理にうつらうつらしている時	思考が停止する	思考が停止する	思考が停止する
仕事の内容を聞いていないとき	大事をとったとき	大事をとったとき	無理にうつらうつらしている時	思考が停止する	思考が停止する	思考が停止する
特に自分の適性(強み)をアピールする機会がなく、自分の強みをアピールできず、自分の強みをアピールできないから、自分の強みをアピールしたいので、	パワーがないときにする行動なので	大事をとったとき	無理にうつらうつらしている時	思考が停止する	思考が停止する	思考が停止する

196

男

27

フリーター/役者

62

歌っている時

自分の心情を歌で表せるから

10

好きな人という時

あがのまほいられるから

67

眠っている時

深層心響が出てくるから

51

静かしている時

自由に揺れるから

53

明煙けを見てる時

幸せだから

53

月を見てる時

幸せだから

36

歌っている時

今の気分じゃなくても運った気持ちは歌える

46

好きな人という時

あがのまほいられないから

52

眠っている時

人事かたいただから

6

仕事をしている時

やりたくないことやったりするから

8

ゲームをやっている時

自分じゃない誰かになるから

52

本を読んでいる時

自分じゃない誰かになるから



66	男	2 柔道を競技としてやっていること	4 学校に通っていること	11 英語の補習を受けたこと	3 中学受験	40 試合での勝ち負け	25 ケガ
		25 手術	3 受験				
67	女	17 読書	18 部活やサークル	11 勉強	6 家族との会話	7 ピアノ	8 異性とつきあうこと
		5 友人との語らい	21 浪人生活(受験失敗?)	8 失恋			
68	女	1 高校の部活	15 友人とのケンカ				
69	女	1 部活動					
70	女						
71	女	1 部活動	22 様々な人とのかわり(関係)				
72	女	1 高校の部活動 競技をする強さはついたが人間関係がたかくなった					
73	女	4 学校に通った(通っている)こと	5 友達と付き合ったこと(飲みカラオケ)	17 本を読んだこと	37 留守番したこと(小学生からカギっ子だった)	1 部活をしたこと(中学では剣道、大学では弓道)	40 キャンプに参加したこと
74	女	40 職場見学等の活動。	17 影響を受けた本と出会ったこと。	6 おばが私の目標とする生き方をしていること。	25 中2の頃、自転車と接触したこと	40 母の友人が数年間同居しており、その人といしたこと	
75	女						
76	女	1 部活動	3 受験勉強	10 母親の入院			
77	女	3 受験勉強→精神的につらかったから。	1 高校の部活→続けるのは大変だったけどいい人間関係を学べたと思う	9 ないです。			
78	男	2 野球	11 勉強				
79	男	1 部活					
80	女	8 男あそび	8 恋愛	15 中学の時きらいな男子と対立したこと	9 とくになし		
81	男	2 テニス	7 ゲーム	8 失恋			
82	男						
83	男	23 生きること	22 周囲で人が生きていること				
84	男	2 ソフトボール	1 中学野球	1 高校野球	21 浪人生活	6 母親の出産	31 親の大学受験反対
85	男	14 人の意見を積極的に聞いてきたこと	10 母が病気で入院したこと				
86	男	1 中学・高校での部活動	3 受験勉強(大学)	9 特にない。			
87	男	9 ない	9 それほど重要なことはない				
88	男	35 陸上競技においてタイムを縮めるために努力した。	3 受験勉強を努力した。	9 何も思いつきません。			
89	男	24 自分より目上の立場の人(教師・店長等)にとかく頭を下げてこびを売ってきた	27 ブラジルで銃をつきつけられ発砲された				
90	男						
91	男	32 いつでもよく考える。					
92	男	9 とくになし	9 とくになし				
93	男	13 大学入学	13 大学入学				
94	男	11 勉強	40 遊び	40 ビッグバン			
95	男	2 サッカーをやった	13 大学に合格した				
96	男	2 野球	17 読書	40 後輩の野球の試合			
97	男						
98	男	9 特にない	4 高校入学	13 大学入学			







164	女	14	他人の良さを見つけること	10	友人の事故								
165	男	34	さわぎまわる	20	ぼこぼこにされた								
166	女	3	中学校受験をしたこと。	4	その高校に入ったこと。	13	この大学に入ったこと。	1	剣道を中高大としていること。	7	ピアノ	7	バイオリン
		7	習字	2	プール	3	塾	1	剣道部	34	飲み	21	浪人
		6	弟と妹がいる。	5	おもしろい友達が多かったこと。								
167	女	17	少女漫画をよみあさったこと。	7	映画を好きになったこと。	26	署名活動したこと。	1	放送局に所属したこと。	7	歌をうたうようになったこと。	7	自分でものを書くようになったこと。
		10	祖母が死んだこと	25	中学校での傷害事件	15	友人におこった様々なトラブル						
168	男	26	ボランティア活動	1	部活動	3	受験勉強	40	あいさつ運動	2	スポーツ	37	規則正しい生活
		7	書道	4	生徒会活動	22	人との出会い	13	筑波大学入学				
169	男	7	村上春樹を読んだ	1	部活動	11	物理演習	11	物理B				
170	男	1	小学校4年生以来陸上部に所属し、ずっと今まで長距離走を頑張ったこと	4	行事で責任者になり、クラスの催しを行ったこと	16	小学校5・6年生時の担任と出会えたこと	6	あの両親(家族)の間に生まれてきたこと(良い意味です)				
171	男												
172	男	14	周囲の意見を聞くようになった	40	自分というものを一杯にアピールした	2	浪人した	4	学園祭の実行委員長になった	13	筑波大学に入った		
173	男	11	勉強	7	歌	1	部活動	13	進級に関して(筑波に受かった、と)				
174	女	1	部活動	3	入試	6	1つ下に弟ができたこと						
175	男	1	部	18	サークル活動	9	特に思いつかない						
176	女	1	部活	1	部活								
177	男												
178	男	4	実行委員が生徒会の活動	3	沢山の友達と会話して遊ぶこと								
179	男												
180	女	14	積極的に人の誘いにのった。	22	自分の意見をしっかりと述べる周りの人。								
181	女	3	受験	8	恋愛	2	テニスの練習	10	友達の死	10	ベットの死	5	今付き合ってる友達との出会い
182	男	3	受験勉強										
183	男	1	高校時代弓道部で一生懸命がんばったこと。	6	両親の愛情。								
184	男	2	テニス	7	習字	5	友達づきあい						
185	男	2	サッカー	11	勉強	8	恋	5	友人	6	親のたんしんふにん		
186	男	13	筑大に入学したことは大きい。これがなかったら友人関係など環境もずいぶん変わっていたはずだから。	8	あとさいきん別れた恋人とつきあってなかったら、自分ももっとキキトーになってたと思う身だしなみとか、彼女のあかげで今まで知らなかった感情とか知って、成長したと思う。	15	友人と縁が切れた。そいつとは仲よくやってきたつもりだったけど、いろんなことがあってついに崩れた。でも、崩れてなかったら、きついままだったと思う。						
187	男	40	気象	2	サッカー	2	バスケ	2	体育	31	三者面談		
188	男	14	近所の小さな子の世話	5	友達のひきこもりからの脱出								
189	男	2	バスケットボール	31	三者面談								
190	女	29	高校、大学は自分で選んだ。										
191	男												
192	男	4	学校に通うこと	2	剣道								
193	男	36	アルバイトをした	13	大学に入った	12	一人ぐらしをした	12	一人ぐらしをした				
194	男	11	勉学	2	運動	3	入試						





227	女	23	今まで生きてきた中でしたことすべて	10	中学のとき友達が不登校になった	20	小学校のときフチいじめにあった											
228	男	1	中学校のときに部活でバスケをしたこと	5	小学校のときによく友達と遊んだこと	40	部活中警報機が鳴った。	40	校舎が新しくなった。									
229	女	5	中学2年生のときに出会った友人と積極的に遊んだり会話したりしてお互いの将来について話し合う機会をつくったこと。	6	不況 自営業なので親が困っている姿を見た。													
230	男	2	浪人	20	いじめ・いじめられ	6	母親が仕事で祖父母に育てられた?											
231	女	3	受験勉強	6	弟と遊ぶ	17	トリー・ヘイデンさんの本に出会ったこと											
232	女	13	大学に入ったこと	12	1人暮らしをすること	18	サークルに入ったこと	10	父の病気									
233	男	40	進んで発表する	14	小さい頃、意見が通るまで他人を説得した	14	人の意見もきくように努力した	2	日本巻法	2	バスケ	2	サッカー					
		16	「人がはなしている時はしっかり聞け!」と怒られた	16	先生に、「疲れた時こそ人にやさしく」といわれた													
234	女	2	バスケ	4	中学	1	高校野球	13	大学	27	外国暮らし	8	彼氏できた					
235	女	38	自分のきょうみのあることに関わって活動した。	9	とくにない													
236	女	4	K高校に入った。	24	小学校でまわりの子供(クラスメイト)に否定的な態度をとり続けた。	14	高校でまわりの人達に信頼的・友好的心をもってせった。	6*	父が学校の生徒や親に対して批判的だった。	31								
237	女	23	今までの生活すべて	1	高校の時の部長	3	受験											
238	女	1	吹奏楽(部活)	28	一人旅													
239	男	22	おしゃべり	1	部活動	5	友達との出会い	6	中学の時に母親が出ていって、姉が東京へ進学して、急に家族が減ったこと。その時、精神的にずきんで、世の中の何もかもが嫌だった。よく分からないけど、なにかが変わった気がする									
240	女	14	自分と、自分が大切にしたい人にはウソをつかない。不利になりそうな時でも。															
241	.	1	小・中と部活を頑張ったこと															
242	女	8	不倫	8	不倫													
243	女	1	高校時代の部活															
244	女	7	ろうどく	22	人との出会い	1	中(ソフトボール)、高(将棋)の部活	19	全国優勝									
245	男	14	人に好かれようと生きてきた。	30	親が離婚した。													
246	女	1	中学・高校の部活動	18	大学のサークル	20	クラス内でのいじめ	10	友達の死									
247	.	3	受験勉強	4	高3のときの体育祭													
248	女	4	中学校での係活動	1	高校での部活動	21	浪人	5	とても大事だと思える友人に出会ったこと									
249	男	10	母親が入院した際の家事	1	小学校～高校でのぶかつどうでずっと主役をつとめたこと	10	祖母の死											
250	女	7*	6年間楽器を吹き続けたこと。	8	いろんな恋愛をしたこと。	30	父と母の別居											
251	男	18	サークル	11	勉強	40	免許合宿	40	教育学を落とした。．．．(多分)はあ～									
252	女	14	出会う1人1人と、真心で接する。	14	困っているときは、自分より人。どんなにそがしくても時間を作る。	32	悩むときははっきり悩む。	35	全てに全力投球で取り組む。	5	小・中・高で友達になった人とのふれあい							
		26	いろんなことを、自分の目で見たこと(児童養護施設や老人ホーム、病院等) 将来を考えるきっかけになった。															
253	女	4	高校で学園祭実行委員会に入ったこと。	9	特になし。													
254	女	11	勉強した。	26	保育園のボランティア。	39	性格をかえた。	20	いじめられたこと。	10	お母さんがくも膜下出血でたおれたこと。	21	浪人したこと。					
255	女	1	中学・高校と部活をがんばった。部長として、先生と部員の間で辛いこともあったけど、とちゅうで投げださず、頑張れたから今の自分があると思う。	9	ごめんなさい。思いつかないです。													
256	女	1	合唱部に入ったこと	3	この大学を受けたこと。	30	親の離婚そうどう	20	いじめ									
257	女	2	テニスを6年間、続けたこと。	8	恋愛に対して前向きに行動したこと。	12	小学校の時、2回転校したこと。											
258	男	4	中・高での生徒会長	1	陸上部	1	野球部	2	剣道	2	すもう	7	民族芸能					
		27	海外研修	19	県代表	19	全国大会出場(民族芸能)	2	スキー	19	東北大会3年連続出場	26	ボランティア活動					







## 資料J &lt;自尊源&gt;の全回答とカテゴリ値

26	女	8	家族	3	2	3	友人	3	2	45	成績があがる	2	2	75	自分がつけている日記	9	2
		15	部活で注意、批判される	3	1												
27	男	22	やるべきことは最後までやる	3	2	61	できなかったことをできるようにする	3	2	51	他者の目を気にする	1	1				
28	女	48	外国人の人を英語で助けられる	4	2	48	子どもに好かれる	4	2	24	あまりやる気が出ない	3	1	22	途中で嫌になったりしてしまう	3	1
		54	人の顔をうかがいすぎる	2	1	33	いつもわりと明るい	3	2	3	友達が多い	4	2	50	人前で話すのが好きである	2	2
		78	イベントを計画したりする	2	2	7	家族ととても仲よしい	4	2	54	肝心なことで心が許せない	4	1				
29	女	10	人としゃべる	2	2	87	かんしゃされる	3	2	78	サークルする	2	2				
30	男	85	なにも思い浮かばない	2	1	85	やっぱり思い浮かばない	2	1	85	どうしても思い浮かばない	2	1				
31	男	46	物事を多視点から見る	2	2	26	常識をしばしば否定する	2	2	58	やりたくないことばかりやっている	1	3				
32	男	12	相談する	3	2	57	興味のある	2	2	14	人に評価される	3	1	15	かげ口を言われる	3	1
		12	アドバイス等を聞く	4	2												
33	男	73	部活している	4	2	22	負けずぎらい	4	2	62	努力する	4	2	24	消極的	3	1
34	女	82	高校時代に必死に部活をやった	4	2	64	人に流されないようにしている	4	2	25	誠実である	3	2				
35	男	21	性格	4	2	39	体格	4	2	48	キャリア	3	1				
36	男	24	何にたいしてもやる気がない	4	1	23	バイトが長続きしない	4	1	38	歯の裏に煙草のヤニが付いて多	4	1				
37	男	74	学問(特に専門分野)	3	2	9	コミュニケーション	3	2	56	将来の職業	3	2				
38	女																
39	男																
40	男	38	容姿	4	2	37	能力	3	2	21	性格	2	1	9	人間関係	2	1
41	女	3	友人がたくさんいる	3	2	2	恋人がいる	3	2	14	自分を面白いと言ってくれる人がいる	4	2	41	統率力がある	4	2
		50	他人よりコミュニケーションが得意な	4	2	26	常に物事を深く考えられる	4	2	70	健康である	2	2	46	他人よりアイデアをたくさんもっている	4	2
		23	自己管理能力に欠ける	4	1	23	やるべきことをこなせない	4	1	62	全てに全力投球できない	4	1				
42	女	1	彼氏に必要とされる	4	2	6	友人に必要とされる	3	2	14	社会的に認められる	4	2				
43	女	81	大学受験の結果	1	2	48	バイトでの仕事の速さ	1	1	38	容姿	3	2	3	友だち	3	2
		79	ひとりで海外旅行に行く	2	2												
44	女	29	やさしい	2	2	29	人のことを考える	2	2	75	ものづくりをする	2	2	73	部活をする	3	2
		54	人の意見に左右される	3	1	22	いやなことがあってもがんばれる	3	2	11	人の役に立つことをする	3	2				
45	男	72	走る(1人で練習している)	4	2	57	化学が好きな	4	2	38	外面がよい	2	1	29	気遣いを心がけている	3	2
		31	力強くない 男らしくない	3	1												
46	男	80	経歴	3	2	14	周りから得た評価	3	2	59	成し遂げたこと	3	2				
47	男	82	部活でバスケを続けた	3	2	3	学校で友達が出来た	4	2	8	両親・兄弟がいる	3	2				

資料J &lt;自尊源&gt;の全回答とカテゴリ値

48	男	3	友だちがいる	4	2	57	趣味がある	2	2	61	成長した	3	2	
		22	物事を最後までやりとおす	4	2	50	約束を守る	4	2	22	妥協しない	2	2	29 人に優しく 3 2
49	女	64	信念がある	2	2	85	余裕をもつ	2	2	26	反省する	2	2	12 人の意見をきく 3 2
		86	ほめられる	2	2	29	他人を尊重する	3	2	87	感謝される	2	2	
50	男													
51	男													
52	男	57	数学が好きである	4	2	70	体が丈夫である	3	2	72	スポーツが得意である	3	2	51 人見知りをする 4 1
		51	すぐ引っ込み思案になる	3	1									
53	男	80	部活の試合で好成績を残した	3	2	45	テストの点がよかった	2	2	23	時間にルーズなこと	4	1	23 ひまさえあると、テレビかパソコンをしている 3 1
54	女	22	我まん強い	4	2	85	他人の利益を最低限侵害しない	3	2	54	自分という人間をかくさない	3	2	17 甘えられる 1 2
55	男	58	自分のやりたいことをやる	4	2	11	おせっかいな自分である	3	2	23	やる気のON, OFFの切り替えができる	3	2	23 時間にルーズである 2 1
		1	自分に大切な人がいる	4	2	16	自分を大切にしてくれる人がいる	4	2					
56	女	12	相談された	1	2	51	初対面の人と話せる	2	2	50	すでにある輪の中に入っ ていけない	3	1	
57	男	25	真面目だという	4	2	58	サークルが楽しい	4	2	8	家族がいる	4	2	9 人と接する 3 2
		58	バイトが楽しい	4	2	1	気になる人がいる	4	2	52	口数が多い	4	1	41 部活で主将をしていた 4 2
58	女	54	ありのままの自分の振る まいで皆が楽しんでくれる	3	2	14	やる気がある、速いと部活 で他大学や部内で言われ る	3	2	40	おしゃれをする	3	2	
59	男	56	将来、希望する大学院に 進学する	4	2	60	納得する就職をする	4	2	41	社会的に高い位置につく	4	2	22 心配・弱音をはかなくなる 3 2
		55	自己主張できる	4	2									
60	男	58	今、バイトをしていない	3	1	2	彼女がいない	4	1	5	友人とくだらない話	2	2	
61	女	80	高校で公欠以外で1日も 休まなかった	2	2	85	実際にそうであってもなく ても、わざと自分が行って いるように見せしてしまう	3	1	18	いじめられたわけではない が仲間はずれにされた	3	1	
62	男	72	野球をする	2	2	39	背が低い	2	1	56	将来教師をする	4	2	30 マイナス思考をする 4 1
		24	消極的な行動をする	4	1									
63	男	7	自分を心配してくれる人が いる一主に身内	4	2	3	友達がいる	4	2	56	将来像がある	4	2	
64	女	82	部活をしてきた	3	2	51	人見知りをする	3	1	4	よい友達をもった			
65	男	58	物理を勉強して楽しい	4	2	8	家族がいる	4	2	3	友達がいる	4	2	
66	男	57	趣味をもつ、それをやる	4	2	10	仲のいい人と話す	4	2	65	優柔不断な	3	1	
67	男	41	中学校で生徒会長を成し 遂げた	3	2	41	高校で副会長をやり校則 を変えた	4	2	84	介護体験した	2	2	86 何事でも人から誉められる 2 2
68	女	56	教員を目指している	1	2	22	何事も頑張る自分である	3	2	51	多少人見知りな自分であ る	2	1	
69	女	3	友人の多い	3	2	7	家族と仲良い	3	2	24	自分の積極的な	3	2	9 人と接する 3 2
		33	自分の明るい	3	2	85	自分がいつも描い	3	2	26	物事を深く考えすぎる	2	1	
70	男	56	やりたいことを持っている	3	2	61	自分をよりよくしたいと思っ ている	2	2	29	人をきずつけるようなこと はしたくない	3	2	56 将来に希望を持っている 2 2





資料J &lt;自尊源&gt;の全回答とカテゴリ値

	82	中高部活をがんばってきた	3	2	41	サークルの副会長を1年間やってきた	4	2	2	今の彼女とつきあっている	2	2	80	今自分で運動をがんばっている	3	2
89 女	84	海外に旅をしにいってきた	3	2	39	自分の顔が好き	4	2	24	集中力がまったくない	2	1	1	何やらない男たちにほねられてきた	4	2
	56	夢をもっている	4	2												
90 男																
91 男	60	理想に近づけるよう、打込む	4	2	46	社会構造の動きを眺める	3	2	60	社会にコウケンすべく、研究に打込む	4	2	81	前職に見切りを付け、大学院に再入学した	4	2
	48	私にしか、出せない実験データがある	3	2	1	ヨメサンにニゲラタコト	2	1	1	前のヨメサン(一最低!!)と結コンシタコト	4	1				
92 男	8	家族がいる	4	2	2&3	友達 彼女がいる	3	2	11	人の役にたつ可能性をもっている	3	2	56	将来について決まらない	3	1
	11	あまり人の役にたっていない	3	1	64	はっきりした自分がない	3	1								
93 女	3	友達がいる	4	2	36	笑える	4	2	67	晴れの日が楽しい	4	2	1	好きな人がある	4	2
	47	持久力がない	4	1	22	自分で決めたことを続ける	4	2								
94 男																
95 男																
96 男	22	あきらめない	2	9	30	プラスしこう	2	9	32	さっぱりしている	2	9				
97 男	72	サッカーをする	4	2	7	家族という	4	2	77	仕事する	4	2	6	友達に頼られる	4	2
	74	勉強する	1	2	40	服の	1	1	39	頭の	1	1				
98 男	68	生きる	3	2	40	服装	1	2	80	歩んできた道	3	2				
99 男	47	人並み以上にバスケットができる	3	2	67	料理ができる	2	2	1	フラれたばかりな	3	1	23	生活がルーズな	1	1
	52	ロベタな	1	1												
100 男	73	部活をする	1	1	45	テストで良い点を取る	3	2	45	単位がくる	4	2				
101 男	1	女性に好きだと告白された	4	2	3	大学での友人が少ない	3	1	1	最近女にフラれた	4	1				
102 男	72	ダンスをする	4	2	81	大学に合格した	3	2	47	足が速い	3	2				
103 女	72	ダンスをする	3	2	72	水泳をする	3	2	75	写真をとる	1	2	79	FMの練習をする	3	2
	7	親に反発	3	1	84	研究所見学した	3	2	48	個人課題研究をした	3	2				
104 男	5	友達と話すこと	4	2												
105 男	77	バイトしてる	1	2	74	大学に行ってる	1	2	44	車に乗ってる	1	2				
106 男	79	子どもと遊ぶ	4	2	79	子どもを指導	3	2	53	人を笑せる	3	2	42	自分より優れた人と話す	3	1
107 女	46	勉強・研究に対して有能である	4	2	13	人に必要とされる	3	2	86	人にほめられる	2	2	23	予定通りに物事を進められない	3	1
	20	人に対して否定的な感情を抱く	3	1	29	全ての人に優しく誠実でいられる	4	2	24	積極的に行動できる	4	2	38	自分の容姿に満足する	4	2
108 男	75	楽器を演奏する	4	2	81	この大学にいる	2	2	47	運動がわりと得意な	2	2	27	好き嫌いがはっきりしている	1	2
109 男	68	生きている	4	2	24	消極的である	3	1	56	夢や理想がある	3	2				
110 男	65	決断をする	2	2	74	勉強をする	1	2	46	新しい知見を得る	2	2	23	普通レベルの生活ができない	2	1



資料J &lt;自尊源&gt;の全回答とカテゴリ値

111 女	4	親友とよべる人がいる	4	2	4	よい友達に恵まれている	4	2	7	家族に恵まれている	4	2	57	楽しいと感じられることがある	4	2
	57	もっと関わりたいと思えるものがある	4	2	13	人に必要とされることがある	4	2								
112 男	79	よく外で遊んでいた	4	2	75	ピアノ・ギターができる	2	2	85	幼少時乱暴だった	3	2				
113 女	72	体を動かす	3	2	74	勉強する	3	2	55	言いたいことを言う	2	1				
114 男	83	サッカーをずっとつづけている	4	2	61	向上心がある	4	2	47	スポーツができる	3	2	56	将来の目標が明確にある	3	2
115 男	76	音楽	4	2	46	計算力	3	2	72	スポーツ・体力	4	2				
116 女	47	テニスをする(試合とか)→勝つ	3	2	86	誰かにほめられる	3	2	45	成績がよかった	2	2	80	思い通りに出来なかった	4	1
	50	うまく人の輪に入れなかった	4	1	3	友達がたくさんいる	3	2								
117 男	72	サッカー	4	2	2	彼女	4	2	3	友達	4	2	8	家族	2	2
118 女	83	テニスをしてきた	3	2	81	受験を乗り込めた	4	2	1	失恋した	3	2	3	友達がたくさんいる	3	2
119 男	85	みる	3	2	10	きく	3	2	10	話す	3	2				
120 男	47	ヒットをうつ	1	2	47	エラーをする	1	1	47	三振する	1	1				
121 女	7	親が支えてくれる	3	2	1	彼が支えてくれる	3	2	81	大学に入学できた	2	2				
122 女	77	バイトをしている	2	2	49	芸術的センスがない	2	1	56	将来とても大きな夢がある	3	2				
123 女	41	リーダーをする	3	2	2	恋人がいる	4	2	85	声大きい	2	1	50	物事を大きさに言ってしまう	3	1
124 女	75	絵を描く	2	2	9	人と関わる	3	2	80	資格試験を受けて合格する	4	2				
125 男	56	将来、学校の先生になること	4	2	72	スポーツする	3	2	60	将来のために勉強する	3	2				
126 女	8	家族の存在	3	2	84	海外での5年間の生活経験がある	4	2	78	NPO活動をしている	2	2				
127 男	37	能力	3	2	9	人間関係に関わる	4	2	69	幸せな	3	2				
128 女	56	教師を目指している	2	2	37	特技をもっている	4	2	61	人を傷つけたことに気づき自分を変えた	3	2				
129 男																
130 男	72	走ること	4	2	72	走ること	4	1	41	リーダーシップのない	2	1	24	消極的な	4	1
131 男	72	バドミントンをする	3	2	74	勉強の	3	2	3	友人の	2	2				
132 男	84	スポーツの経験の多い	4	2	84	人生経験の豊富な	4	2	26	思想が豊かな	4	2				
133 女	14	他人からの評価される	2	2	15	他人から(近い人)の批判される	1	1	14	客観的な評価結果される	2	1				
134 男	5	友だちと話す	4	2	87	感謝される	3	2	77	はたらく	2	2	56	夢をもつ	4	2
	74	勉強する	3	2	15	否定される	3	2								
135 男	59	自分で一つのことをやり遂げる	3	2	4	友人に囲まれる	2	2	59	成功する	3	2	63	失敗する	3	1
	37	与えられた課題をなかなかクリアできない	3	1	18	1日中メールが来ない	2	1								
136 女	17	人から信頼されること	3	2	65	優柔不断である	2	1	9	毎日いろいろな人であう	2	2	84	留学した経験がある	3	2
137 男	14	社会に認められる	3	2	21	粋である	3	2	29	人の立場に立って考える	3	2				

資料J &lt;自尊源&gt;の全回答とカテゴリ値

138 女	80	私が今まで努力してきた	3	2	80	今までに学んだ	2	2	12	他人からの助言	2	2	65	自分で決めた	3	2
	15	他人からの批判・悪口	1	1												
139 男	70	タバコをすっている	1	1	46	論理的思考ができない	3	1	78	サークル団体との関係をきった	2	1				
140 男	84	一週間に6回バイトに入った	2	1	23	授業をねすごす	2	1	45	単位をおとす	2	1				
141 男	22	自分で決めた目標のためには一切妥協しない	4	2	22	全体のために我慢すること	4	1	31	ストレスをため込むこと	4	1	58	郵活に尽くすこと	4	2
142 女	7	両親に大切にされている(それが分かる言動をされたこと。以下同様)	4	2	1	恋人に大切にされている	3	2	6	友人に大切にされている	3	2	81	自分の希望通りの大学に入学した	4	2
	60	図書館員(=自分の夢)に向けて勉強している	4	2	77	図書館でバイトをしている	4	2	51	初対面の人と上手くうちとけられない	2	1	48	子どもと上手くうちとけられない	2	1
143 女	7	家族を愛し愛されていると感じる	4	2	17	友人を信じ信じられていると感じる	4	2	5	友人と培った思い出がある	3	2	68	自分は常に幸せだと感じられる	4	2
	57	自分が好きだとと言えるものがある	3	2	80	ずっと続けてきたしゅみがある	2	2	59	新しい習いごとにチャレンジした	2	2	57	好きなことが多く退屈を感じない	3	2
	69	何もしていない時を幸せだと思う	4	2	16	自分を肯定してくれる人がいる	4	2	56	具体的な目標がある	3	2				
144 女	18	あいさつをしても返されない	2	1	4	昔の友達から手紙がくる	2	2	4	親友から連絡がくる	3	2				
145 女	75	絵を描く	4	2	75	ピアノを弾く	4	2	51	人前に出ると極端に緊張する	2	1	52	話が下手である	2	1
	50	あまり積極的に人と交わろうとしない	3	1	65	優柔不断である	3	1	12	友人の相談にのる・話をきく	2	2				
146 女	1	恋人にほめられる	4	2	6	友だちにほめられる	4	2	7	家族にほめられる	4	2	59	何かを達成する	4	2
	11	人の役に立つ	3	2	42	他の人と比べてしまう	3	1								
147 女	6	友達に頼りにされる	4	2	54	人となかなか打ちとけられない	3	1	2	恋人がいない	3	1				
148 男	28	公平な見方ができる	4	2	29	他人に共感できる	4	2	60	教養を身につける努力をしている	4	2	22	甘えがある	3	1
	1	浮気症である	3	1	22	辛いことから逃げてしまう	4	1	31	弱虫である	4	1				
149 女	78	サークル活動をしている	4	2	75	芸術が好きであること	4	2	8	家族がある	4	2	3	友達がいる	4	2
	31	自分本位である	3	1												
150 女	26	本を読んで考えた	3	2	10	親や兄弟、友人と話した	4	2	82	高校時代の部活でやってきた	2	2				
151 男	39	背が高い	4	2	72	ダンスをしている	2	2	80	野球をしていた	3	2	46	記憶力がよい	4	2
	47	運動神経がよい	4	2	23	居眠りが多い	2	1	77	飲み屋でバイトをしている	2	2	56	将来の進路の	3	1
152 女	80	実行委員(サークルの)としての仕事をやり終えた	3	2	43	親に経済面でたよっていない	4	2	38	スタイルが悪い	3	1	40	おしゃれ好き	3	2
	45	成績がよくない	4	1												
153 女	26	生き方を考える	4	2	85	人を見る	4	2	75	芸術を理解する	3	2	37	仕事をこなす	3	2
154 女	62	努力する	4	2	56	目標がある	4	2	6	友達のアドバイス	4	2	21	性格	4	2
	3	友人の多さ	3	2	75	映画を見る	2	2	59	うまくいく	4	2	66	自尊心がある	4	2
	57	好きなことが3つ以上言える	4	2												
155 男	82	高校で体操部だった	3	2	72	現在空手をやっている	3	2	48	バイク乗りである	3	2	67	家事が好きな	2	2
	75	洋楽を聞く	2	2	67	コーヒーにこだわる	2	2	74	考古学を勉強している	3	2	65	優柔不断な	3	1

資料J &lt;自尊源&gt;の全回答とカテゴリ値

156	女	6	友人に頼られる	3	2	86	他人にほめられる	3	2	15	自分の発言に対して他人の反応が悪い	3	1	4&6	友人・家族・恋人から愛されていると実感できること	4	2
157	男	35	人間が好き	4	2	72	バスケットボールをしている	4	印→	56	教師になりたい	4	2	17	人から信頼される	4	2
		2	愛する人がいない	2	1												
158	女	85	自分は運がいい	1	2	46	記憶力がいい	2	2	26	よく考える	2	2				
159	女	4	大切な友達がいる	3	2	8	家族がいる	3	2	51	人前でひどく緊張する	3	1				
160	男																
161	女																
162	女	74	図書館に行く	2	2	75	本をよむ	3	2	26	空想をする	3	2	5	友達とあそぶ	3	2
		9	1人になる	4	2												
163	女	37	要領よく物事をこなせる	3	2	45	学力程度なら伸ばせる	2	2	46	ひらめきがたまにある	1	2	41	人がついてくる。リーダーシップ	4	2
		65	決断力がある	4	1	22	有言実行を心がけ、またやりとげる	4	2	22	あきらめない	4	2	58	今やっている仕事が自分の能力にあう	2	2
		52	人の心をつかんで話ができる	2	2	48	英語が話せるようになった	2	2	40	いつでも華やかである	3	2				
164	男	82	続けて行ってきた	4	2	59	何かを達成	4	2	9	周囲の人間の	4	2	9	関わりのある人達の	4	2
		59	日々の達成度	4	2	9	人と関わっている	4	2	14	周りから評価	4	2				
165	女	43	経済的にも精神的にも自立した生活をする	3	2	46	深い知識、教養、技術を身につける	4	2	11	社会に役立つ活動をする	4	2	1	他者との愛情関係を築く	4	2
166	女	78	宗教団体に所属している	4	2	85	聖書を信じている	4	2	81	大学受験を乗り越えた	2	2	7	人から批判された時親が守ってくれた	3	2
		42	大学に入学して劣等感を感じた	4	1	56	やりたいことが漠然としている	2	1	85	神が私を見ていると思っている	4	2				
167	男	2	恋人がいる	2	2	3	大学で友達がいる	3	2	81	大学に合格している	1	2	7	親に大切にされていると感じる	4	2
		64	自分の考えに自信を持っている	4	2	4	高校の時から友達とまだ仲が良い	3	2	42	優越感が強いと感じる	2	2	42	劣等感も強いと感じる	2	1
		24	女性に告白された	1	2	41	サークルの運営をしてきた	3	2	11	ボランティアを継続して続けてきた	3	2	83	一つのスポーツを小学生からしている	2	2
		1	浮気することが可能な	1	2	80	今までうまくやってきた	3	2	66	自分を好きでいられる	4	2				
168	女	74	勉強に関すること	3	1	56	将来やりたいことが見つからない	3	1	11	周囲の人を大切に	3	2				
169	女	56	教師をめざしている	3	2	72	バレーをしている	3	2	34	気分屋である	3	1	24	めんどくさがり	3	1
		68	生きている	4	2	68	死んでいない	4	2	26	考える	3	2	67	食べる	2	2
170	男	67	寝る	2	2	26	悩みがある	3	2	28	中立である	3	2	3	友人がいる	3	3
		8	家族がいる	3	2												
171	女	39	外見(太っている)	4	1	56	将来について真剣になれない	4	1	54	人に素直にあやまることができない	4	1	57	今が楽しくない(生きがい趣味がない)	4	1
172	男	64	自分が自分である	3	2	87	他の人に感謝された	3	2	22	失敗や壁を乗り越える	2	2	32	何事にもとらわれない	3	2
173	男	67	楽しく飲み会をすること	3	2	80	自分の過去の努力を思い出す	3	2	75	音楽を楽しむ	3	2	72	スポーツをする	3	2
174	男	72	野球をする	3	2	74	勉強をする	2	2	1	恋愛をする	4	2	77	バイトをする	3	2
		44	車を運転	3	2	40	おしゃれをする	2	2	67	服を買う	2	2				

資料J &lt;自尊心&gt;の全回答とカテゴリ値

175	男	82	高校で柔道を3年間つづけた	3	2	2	彼女ができた	2	2	22	負けずぎらいな	2	2				
176	男	68	今生きていること	4	2	80	今まで経験した全てのこと	4	4	85	なんとなく	4	2				
177	男	78	大日本帝国の臣民であること	4	2												
178	男	11	誰かの役に立つ	3	2	86	ほめられる	2	2	53	笑いをとる	3	2				
179	女	16	人から認められる	4	2	64	自分に素直に行動する	3	2	84	困難な状況を経験した	4	2				
180	女	38	見ため	3	1	40	服装	2	1	14	社会的評価・名声	3	1	37	技術・才能	4	1
		24	実行力	4	1												
181	男																
182	女	67	料理ができること	1	2	47	運動ができない	2	1	45	比較的良い成績である	3	2	3	友達がいる	4	2
183	女	87	人に感謝される	2	2	38	不美人	4	2	51	自意識過剰な自分	3	1				
184	女	4	大切にしている友人がいる	4	2	7	自分の家族を尊敬している	4	2	25	生きることまじめである	2	2				
		70	虫歯がない	1	2	70	元気な	4	2	35	人間がすき	4	2	23	甘いものがすき	1	1
185	女	64	自然体	4	2	51	人に対してらくちんでいる	4	2	50	あまり相手に不快を与えない	4	2	3	友達が多い	4	2
		29	相手を思いやる	3	2												
186	女	83	ひとつのスポーツをずっとやっている	3	2	57	すきな学問がある	3	2	4	親友がいる	4	2	8	家族がいる	4	2
		81	大学に入れた	3	2												
187	女	2	彼氏	4	2	77	金をかせぐ	3	2	5	友達の話聞く	4	2	34	たまにとても不安になる	4	1
		75	楽器を演奏する	3	2	75	ものづくりをする	3	2	54	集団の中で自分のキャラをだす	3	2				
188	男	47	運動が得意である	4	2	45	勉強ができる	4	2	21	性格がよい	4	2				
189	女	82	高校の部活をやりとげた	3	2	86	人にほめられた	3	2	81	大学に合格した	2	2	23	しめきりが守れない	1	1
190	女	23	自制心を持つて	3	2	22	わがままを言わない	2	1								
191	女	3	友人関係の	3	1	56	将来の	2	1	80	今までやってきた	2	2	84	今やっている私的な	1	2
		74	大学での勉強・研究の	3	2	82	高校の部活動の	1	2								
192	女	57	様々な分野に関心がある	2	2	64	自分が自分であると感じられる	4	2	50	人付き合いが苦手	2	1	37	それなりの能力を持っている	3	2
		14	それなりの能力を持っていると周囲から認められている	3	2												
193	女	11	部活動に貢献できた	3	2	4	仲のよい友達がいる	4	2	60	将来の夢にむけて頑張っている	2	2				
194	男	75	がっきがうまい	4	2	39	かおがみにくい	4	1	80	高校をでてない	4	2				
195	女	86	ほめられる	3	2	15	けなされる	2	1	19	きらわれる	3	1	19	好かれる	3	2
196	男	58	好きなことをする	4	2	69	ぼーっとする	3	1	56	就職する	4	2				
197	男	80	サークルの試合にかつ	3	2	45	良い単位をとる	2	2	23	しっかり授業に出席する	1	2				
198	女	64	確固たる自分を持っている	3	2	57	生きがいを持っている	4	2	81	大学生である	2	1				

資料J &lt;自尊源&gt;の全回答とカテゴリ値

199	男	14	他人から評価される	4	2	17	他人に頼られる	4	2	59	困難なことを達成する	4	2				
200	女	77	アルバイト	1	2	78	サークル	2	2	85	一人暮らし	2	2				
201	男	78	サークルに関する	2	2	72	運動に関する	4	1	74	勉強に関する	4	2				
202	男	42	他人を越える力を持つ	4	2	78	忠誠を誓えるものを得る	3	2	15	他人に侮辱される	4	2	10 自分より低い人間と話したり親交をもつ	4	1	
		64	自分自身が信じられない	3	1	19	自分より低い人に妬まれること	1	1	14	自分の尊敬する人に評価される	4	2				
203	男																
204	女	80	中学時代全般	3	2	80	高校時代全般	3	2	67	大学生活全般	1	1				
205	男	62	何かに努力している	4	2	69	生活を楽しんでいる	4	2	16	周囲に認められると感じる	4	2				
206	男	74	べんきょうする	1	2	63	失敗する	3	2	63	ザセツする	3	2				
207	女	72	泳ぐ	2	2	22	負けず嫌いだ	3	2	56	語学の勉強をしたい	4	2	77	バイトをする	2	1
		79	旅行する	2	2												
208	男	64	自分自身である	2	2	85	少なくともこの設問に疑問を感じつつ答えている	1	2	85	その源は探しても見つからないがその存在の確信をもっている	4	2				
209	女	23	人並みにしっかりしている	3	2	25	責任感がある	3	2	29	周囲に目をくばることができる	3	2	38	容姿の	2	1
		30	ネガティブな	2	1												
210	女	58	好きなこと、興味あることに打ちこむ	2	2	64	自分がどうい人間か把握していない	3	1	54	人によく見られたいと思っ て振るまってしまう	3	1	56	将来の夢が明確でない	4	1
		5	友人と深く話しあい、自分を振り返った	2	2												
211	女	14	他人から評価される	4	2	45	よい成績をおさめる	3	2	56	理想の自分になる	3	2				
212	女																
213	女	65	自分から行動できた	4	2	59	自分で決めた目標を達成できた	4	2	47	サブカットがうまくなった	3	2				
214	女	39	色が白い	2	2	81	まあよい大学に入れた	2	2	57	ディズニーリゾートが好きな	2	2				
215	女	7	親(が自分のことを考えてくれている)	4	2	3	友達(がいる)	4	2	7	(親のおもうような)進路(をすすんできた)	3	2	8	祖父・祖母の存在	4	2
216	女	45	勉強仕事などができる	2	2	3	友人仲間がいる	3	2	59	自分一人で何かを達成できる	3	2				
217	男	75	小説を書く	4	2	77	労働する	2	2	74	学業に励む	2	2				
218	女	86	ほめられる	3	2	15	批判される	3	2								
219	男	64	自分自信である	4	2	62	何事にも努力する	4	2	80	自分の経験を信じる	4	2				
220	女	9	自分をしっかりとっている人と出会う	4	(両方)	86	ほめられる	2	2	15	ひはんされる	2	1	59	努力がみえる	4	2
		59	努力がみられない	4	1												
221	女	7	家族に支えられている	3	2	33	明るい性格である	3	2	58	やりたいことができる	3	2				
222	女	7	幸せな家庭で育った	3	2	29	他人の気持ちを考える	3	1								
223	女	75	絵を描く	2	2	67	おいしいものを食べる	3	2	67	(洋服などの)買い物をする	3	2	1	恋人と過ごす	2	2
		40	身なりに気をつかう	3	2	67	掃除をする	1	2								

## 資料J &lt;自尊源&gt;の全回答とカテゴリ値

224	女	16	尊敬している人に認められる	4	2	55	自分の意見を言えた	3	2	11	人に貢献した	2	2				
225	男	75	楽器が弾けるという特技がある	4	2	41	サークルで重要な役目である	4	2	80	地元のいわゆる進学校を卒業した	3	2	41	高校時代の部活で部長であった	2	2
		1	恋人と別れた	2	1												
226	男	3	友人がいてくれる	3	2	64	自分の世界を持っている	2	2	26	人と思考が異なる	1	2				
227	男	78	人よりも多くの活動(サークル, 全代会)をしていること	3	2	82	中・高で駅伝を続け, 辛さに耐える自信がついた	3	2	4	何でも相談できる両親がいる	4	2	7	何でも相談できる友達がいる	3	2
		45	英語をはじめとした勉強に自信がある	3	2	50	性格が明るく, 誰とでも話がしやすい	4	2	47	運動神経がよい	4	2	80	体が丈夫(小2以来学校を休んでいない)な	2	2
228	女	7	家族に認められる	4	2	6	友達に必要とされる	4	2	1	恋人に愛される	4	2	45	良い成績をとる	2	2
		58	好きな勉強をする	2	2												
229	女																
230	男	2	彼女	4	2	73	部活	2	2	85	部活と勉強を2つやっている	4	2				
231	女	16	友だちが私の言ったことに同意してくれる	3	2	75	歌をうたう	3	2	11	友だちやサークルのために車を出す	2	2	15	反対される(友だちが私の言ったことに)	4	1
		1	いつもいつも正論ばかりを押しつけて私のことを全く理解しようとしぬい人が彼氏である	4	1												
232	男	78	サークル活動をしている	4	2	44	車を運転できる(持っている)	2	2	81	大学生である	3	2				
233	男	86	人に褒められる	4	2	15	人になじられる	4	1	18	1日, 全くメール(電子メール)が来ない日がある	3	1				
234	男	72	野球をする	4	2	74	法学を勉強する	3	2	76	読書をする	1	2	71	忙しい	3	2
		83	今まで野球をしてきた	4	2	34	感情のきふくが激しい	2	1								
235	男	72	スポーツをする	2	2	5	いろんな友達と出会った	3	2	71	多忙な日々を送る	3	2				
236	男																
237	男	26	思考する	4	2	85	忘却する	4	1	56	目的なしに生きる	4	1	60	明確な目的達成のために生きる	4	2
		26	死を考える	4	2	22	諦める	4	1								
238	男																
239	男	72	野球する・観る	4	2	10	しゃべる	4	2	13	自分の必要性	4	1				
240	女	48	芸達者である	3	2	55	何でもズバズバ言う	4	2	54	ウラオモテがある	2	1				
241	男	56	目標がない	3	1	24	行動力がない	4	1	30	楽天的である	3	2				
242	男																
243	女	2	恋人と付き合う	4	2	41	サークル等で責任ある仕事を一つこなす	3	2								
244	男	55	集団の規則や他人の要求より自分の欲求を優先しがちな	3	1	3	友人や家族に恵まれた	4	2	56	何となくやって何とかなってきた	2	1				

## 補章

## 本来感尺度の統計的な性質

この補章では、本論文において一貫して使用された本来感尺度についての統計的な性質を確認する。【研究 1】から【研究 8】において得られたデータに加え、本研究の前身となる伊藤・小玉（2005）のデータを総合し、以上の 8 回の調査から得られた総勢 2679 名によるデータのうち、欠損値を含む者を除いた 18 歳から 94 歳までの 2614 名（男性 1161 名，女性 1453 名，平均年齢  $31.53 \pm 19.47$  歳）が分析の対象である。

全体における本来感尺度の記述統計量を算出したところ、平均=23.18，標準偏差=4.99，歪度=-.28，尖度=-.06 であった。また，本来感尺度の分布状況を確認するため，ヒストグラム（Figure 8-1-1），および正規 Q-Q プロット（Figure 8-1-2）を作成した。Figure 8-1-2 にあるように，直線に沿って期待正規値と観測値がプロットされ，本来感尺度得点分布の正規性が確認された。尺度得点に加え，各項目得点の記述統計量を Table 8-1-1 に示す。さらに，各項目のヒストグラムを Figure 8-1-3 に示す。

性別の本来感得点を比較するため，性（男性・女性）を要因とする 1 要因分散分析を行った<sup>1</sup>。その結果，有意な性の主効果が見られた ( $F(1, 1205)=14.58, p<.01$ )。分散分析の対象者となった男性の平均得点は  $23.60 \pm 5.04$  点，女性の平均得点は  $22.83 \pm 4.93$  点であった。このことから，男性の方が女性よりもいくらかは本来感を強く感じていることが示唆される。さらに，各項目について同様の分散分析を行ったところ，5 つの項目で性別の主効果が見られた。Table 8-1-1 に示してあるように，

<sup>1</sup> 【研究 8】で軽く触れてあるように，性別と年代の 2 要因分散分析の結果。交互作用は見られなかった。年代差は【研究 8】で述べている。

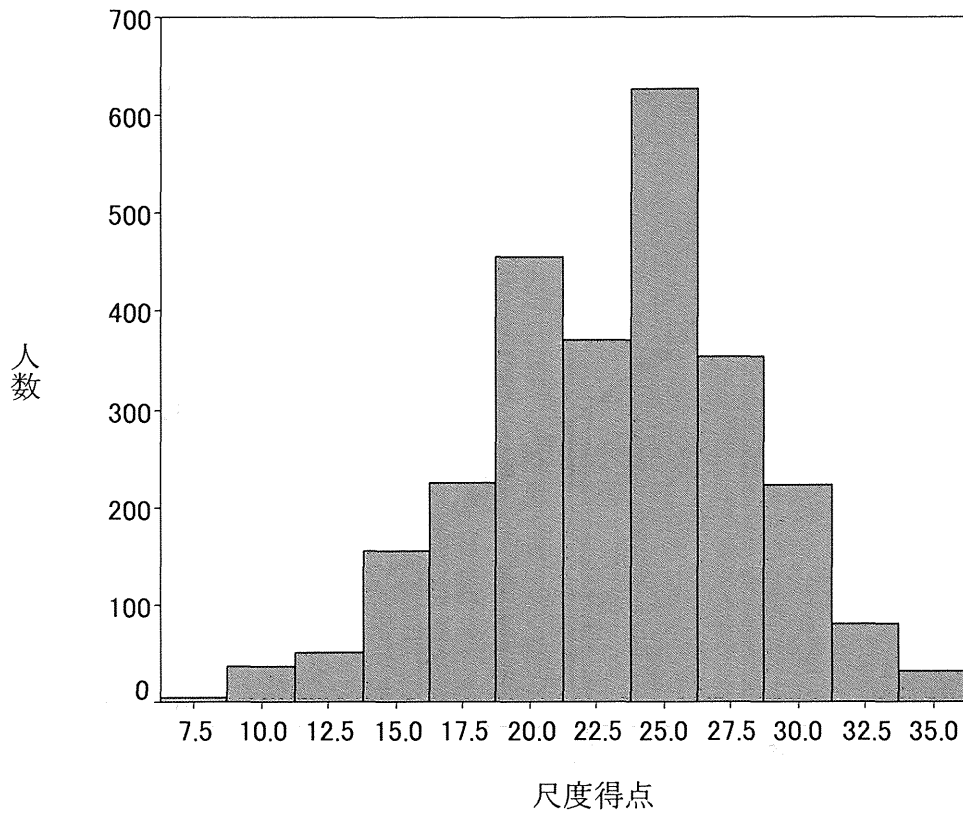


Figure 8-1-1 本来感尺度の得点分布 (全体=2614)



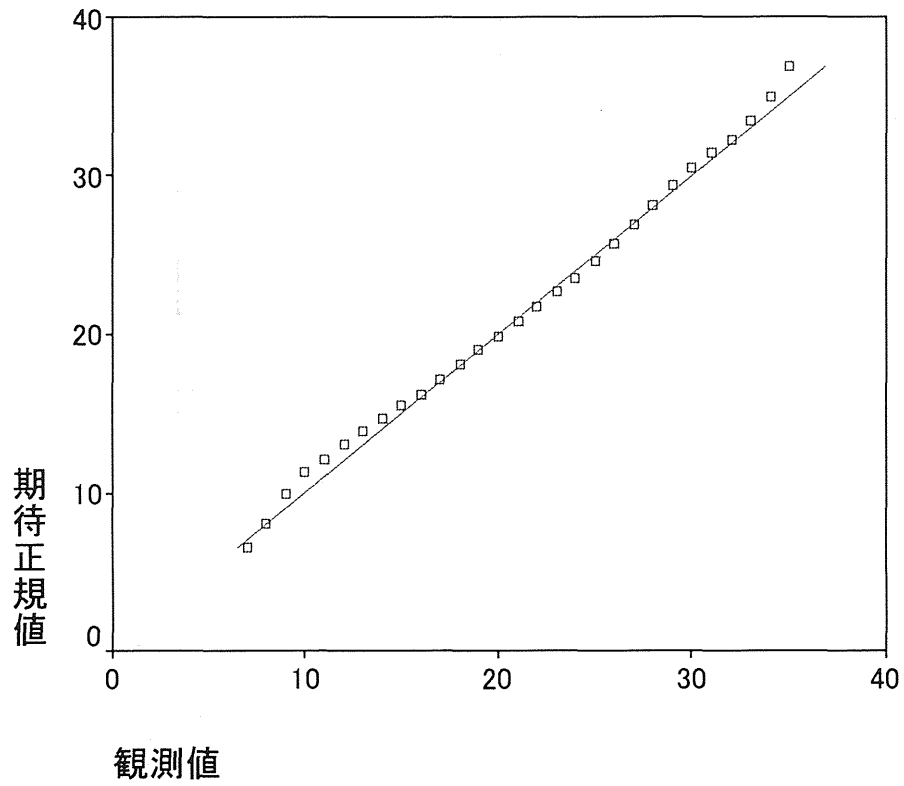


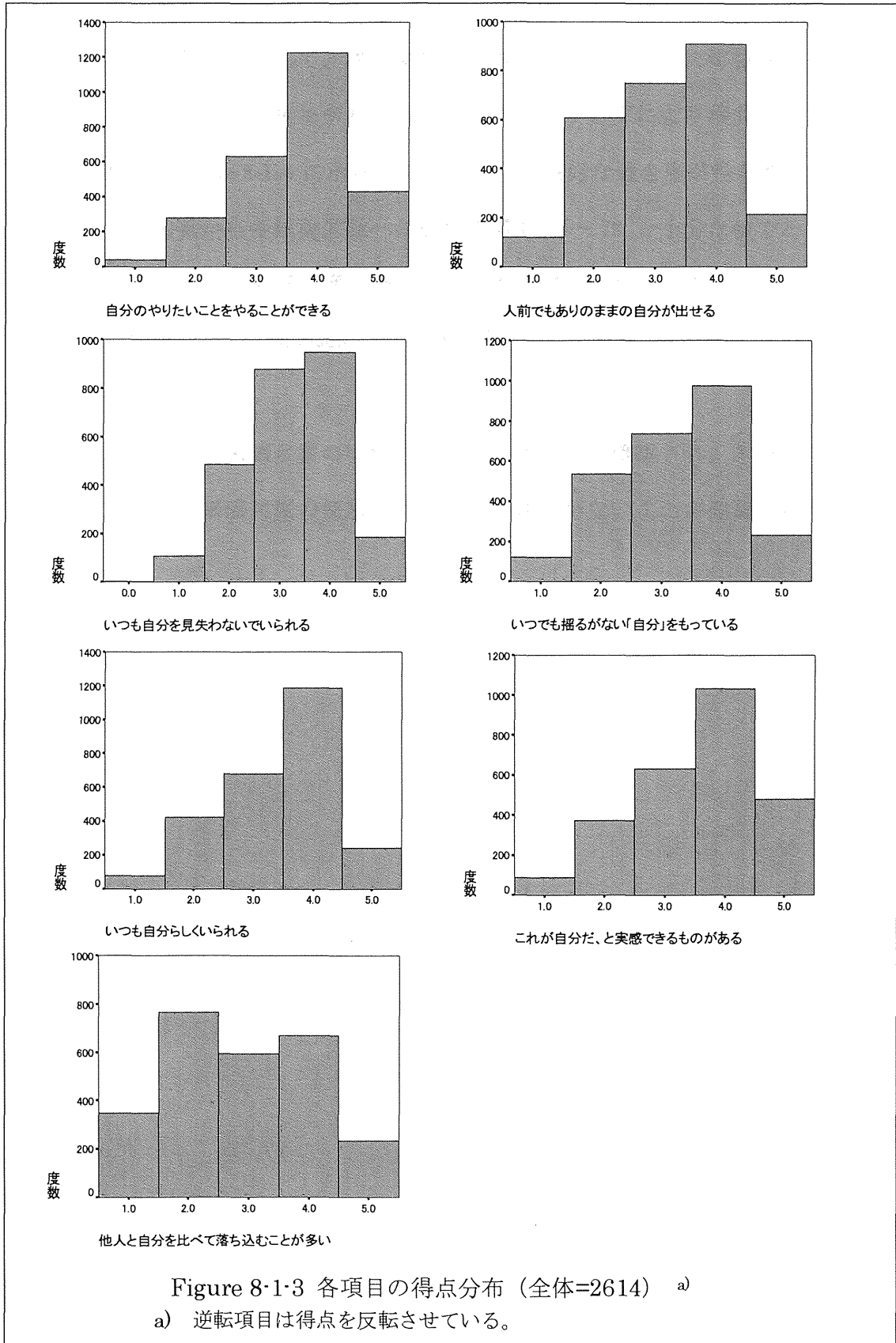
Figure 8-1-2 本来感尺度についての正規 Q-Q プロット

Table 8-1-1 本来感尺度得点ならびに尺度項目についての記述統計 a) b)

	全体(N=2614)			男性(N=1161)			女性(N=1453)			性別の主効果 <sup>b)</sup>
	平均値 (SD)	歪度	尖度	平均値 (SD)	歪度	尖度	平均値 (SD)	歪度	尖度	
自分のやりたいことをやることができる	3.66 (0.93)	-0.55	-0.06	3.67 (0.95)	-0.56	-0.06	3.66 (0.91)	-0.55	-0.06	0.05 n.s.
人前でもありのままの自分が出せる	3.19 (1.03)	-0.18	-0.73	3.21 (1.05)	-0.15	-0.72	3.17 (1.02)	-0.21	-0.74	0.92 n.s.
いつも自分を見失わないでいられる	3.24 (0.98)	-0.31	-0.38	3.33 (0.97)	-0.38	-0.32	3.16 (0.97)	-0.26	-0.41	18.75 **
いつでも揺るがない「自分」をもっている	3.25 (1.03)	-0.29	-0.63	3.34 (1.05)	-0.35	-0.59	3.18 (1.01)	-0.25	-0.66	16.37 **
いつも自分らしくいられる	3.41 (0.97)	-0.50	-0.32	3.46 (0.98)	-0.48	-0.35	3.37 (0.96)	-0.53	-0.30	5.72 *
これが自分だ、と実感できるものがある	3.55 (1.05)	-0.47	-0.45	3.62 (1.09)	-0.50	-0.54	3.50 (1.02)	-0.47	-0.36	9.01 **
他人と自分を比べて落ち込むことが多い <sup>☆</sup>	2.87 (1.20)	0.08	-1.01	2.97 (1.20)	0.05	-0.99	2.80 (1.19)	0.11	-1.02	13.92 **
本来感尺度得点	23.18 (4.99)	-0.29	-0.06	23.60 (5.04)	-0.31	-0.01	22.83 (4.93)	-0.29	-0.08	15.32 **

a) <sup>☆</sup>のついている項目は逆転項目であり、得点は反転してある。

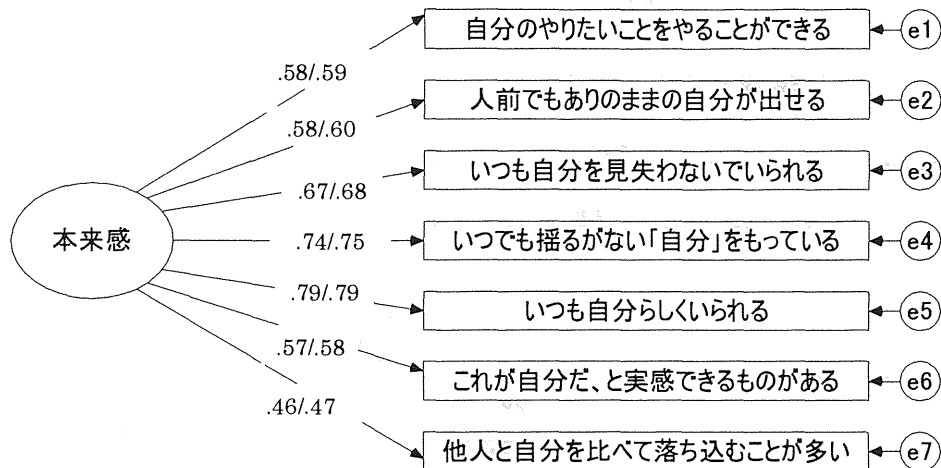
b) 分散分析の結果(F値)である。\*\* $p < .01$  \* $p < .05$



主効果が見られた項目は全て男性のほうが女性よりも高い得点であった。

性別を調整変数として、潜在変数から観測変数へのパスに等値制約を課した確認的因子分析モデルを測定方程式モデリングにより検討した。その結果、Figure 8-1-4 に示されているように良好な適合度が得られ、また、潜在変数から各観測変数への影響指標も.45～.78 と十分な値であった。ここから、本来感尺度の測定の適切性が確認された。また、信頼性を検討するために Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、 $\alpha = .82$  と良好な値が得られた。

以上から、本来感尺度の信頼性と測定の適切性が確認され、本論文全体における本来感尺度の使用に統計的な問題点がないことが確認された。



$\chi^2(35)=316.880, p=.000, \text{乖離}/\text{自由}=9.054, \text{GFI}=.966, \text{AGFI}=.945, \text{CFI}=.949,$   
 $\text{RMSEA}(\text{highest};\text{lowest})=.056(.061;.050)$

Figure 8-1-4 本来感尺度の確認的因子分析 a) b)  
 a) 影響指標に等値制約を課した男女の2母集団モデル  
 b) 左側が男性, 右側が女性の推定値

資料L 本来感と諸変数との相関係数一覧表

Table 9-1-1 本来感との単相関係数絶対値の一覧表 a) b) c) d)

		相関なし	.10～.19	.20～.29	.30～.39	.40～.49	.50～.59	.60～.69
生活状況	対人関係性		他者ケア関係		他者依存関係 (-)	自己閉鎖的關係 (-)	自己表現的關係	
	ライフスタイル		健康維持活動 友人との時間共有 学業		対人信頼感			
	現在生活		趣味の自適 親しい人との時間		自分らしくある状況の個数		心身の疲労 (-)	
	自己感覚				優越感		自尊感情 自我同一性	
	ハーディネス		チャレンジ		自律性		コントロール コミットメント	
	自己形成意識		可能性追求意識 現状改善意識 自分らしさ欲求					
	自己意識	私的自己意識		自己の不安定性 (-)	公的自己意識 (-)			
	自尊源への 随伴性		意志表出スキル まじめさ 芸術的感性 打ち込む活動 将来の目標 成長への努力 過去の頑張り		全般的随伴性 (-)			
	自尊源の 充足性		恋人とのつながり 社会的な評価	やさしさ 外見	友人とのつながり まじめさ 知性	対人調和スキル	意志表出スキル	
	過去の認知		苦難の認知 (-)		過去の頑張り		充足の認知	
未来への態度			向上の態度			悠々の態度 GHQ(-)		
精神的健康	主観的well-being				ネガティブ感情 (-) 抑うつ (-)	ポジティブ感情	不安 (-) 人生に対する満足	
	心理的well-being				抑うつ・不安感情 (-)	人格的成長	積極的な他者関係	人生における目的
	ストレス反応		不機嫌・怒り感情 (-) 身体的反応 (-)		無力的認知・思考 (-)			
	対処行動	援助要請対処 回避的対処		情緒焦点対処	問題焦点対処			

a) 負の相関関係であった変数には、(-)を記している。  
 b) 変数の性質に従って、カテゴリ化して配置してある。  
 c) 本論文で分析対象とならなかった変数も含めている。  
 d) “相関なし”には、とくに言及が重要だと考えられる変数のみを報告している。