

第 8 章 本研究の全体的考察

本研究では、被験者が不快な出来事・自動思考・反論・目標プログラム等を記載し、それに対して治療者がコメントを返していくというライティング法を用いた。認知的アプローチによるライティング法によって、論理的柔軟的認知や社会的相互作用が促され主観的幸福感が高められた。ライティング法は、事実と思考を明確に分けることで出来事を客観的に捉え直し自分の思考を整理して認知の歪みを修正するのに適していると考えられる。

それに対して、行動的アプローチによるライティング法では、問題処理行動が促され主観的幸福感が高められたとは言えなかった。ライティング法は、行動目標を設定しプログラムを作成し自分の行動をモニタリングするのには適しているが、モデルを示したり弁別刺激を提示したり身体的介助を加えたり直接物質的強化刺激や言語的強化刺激を与えたりすることが不可能であるため、幸福感を高めるのに適しているとは言い難い。

ところが、認知的アプローチと行動的アプローチを合成した認知行動的アプローチでは、自己実現傾向が促されるとともに主観的幸福感が高められ、最もライティング法の効果が証明された。

自分に関する出来事・感情・思考・行為を単に書くだけの作業には、その時の感情を増幅させる効果がある(Buss, 1980)。したがって通常、肯定的感情を抱くことの多い人は問題はないであろうが、否定的感情を抱くことが多い人は、書くという作業を行うことによって、かえって頻繁に強い否定的感情を経験することになる。このような状態を防ぐためには、書く作業を行った後に、その人の認知や行動を適応的なものに変容させ、否定的感情の頻度や強度を下げたり肯定的感情の頻度を上げていくための何らかの援助が必要となる。本研究で開発された、ハピネスセルフライティン

プログラムは、このような援助のためのひとつの手段となると考えられる。このプログラムを実施することで、人は書くという作業を通して、外界の出来事や他者や自分に関する認知を論理的で柔軟なものにし、他者との親密感を得る中で独自の行動目標を追求していく過程において、幸せを実感できるようになる。認知行動的アプローチによるライティング法を行うことによって、人は不適応的な認知や行動を自己修正して幸福感を高めていく方法を学習していくことができる。そして、その自己修正法を援助者がいない日常生活の場面にも般化させていくことができるようになるのである。

行動的アプローチのライティング法だけでは、行動的変容は可能であるが、それがさらに認知的変容や感情的変容となっていくまでには時間を要する。認知行動的アプローチであるハピネスセルフライティングプログラムは、感情的側面と認知的側面から成る主観的幸福感の変容にも作用する有効なものであると言えるだろう。

主観的幸福感を高めるための適切なライティング法を開発するために、主観的幸福感に影響する要因を取り上げ検討してきたが、それによって次のことが明らかになってきた。論理的柔軟的認知の形成によって、人は社会的相互作用の質を上げ親密な他者を実感できるようになり、それによって自己実現傾向が促され成長する自己を実感できるようになる。これが主観的幸福感を高めると考えられる。親密な他者を実感することと成長する自己を実感することというのは、Hazan & Shaver(1990)が述べてところのloveとworkに相当すると考えられる。

彼らは、成人期のLove(愛ある人間関係)は、幼少期の安定的attachment-style(愛着型)に関連し、成人期のwork(自己実現への活動)は、幼少期のexploration(探索行動)に関連すると述べている。そして、幼児が安定的attachment-styleによって「人は信頼できる存在であ

る」という認知体系を形成することで explorationが可能になるのと同様、成人もLoveによってworkが可能になると述べている。

人は、Loveを獲得して親密な他者を実感できるようになることでworkを開始して成長する自己を実感できるようになるのかもしれない。本研究においても、人は社会的相互作用を促されて、始めて自己実現傾向が促され、幸福感が高まることが明かにされた(FIG. 9-1)。社会的相互作用の内、最も質の高いものは愛ある人間関係である。そして、それを生きるエネルギーとして主体性をもって活動を始め、自分の独自性を発揮させようとする自己実現傾向を高めることができるようになる。人は愛ある人間関係を基礎に自分らしさを発揮して、始めて幸せを感じることができるのである。

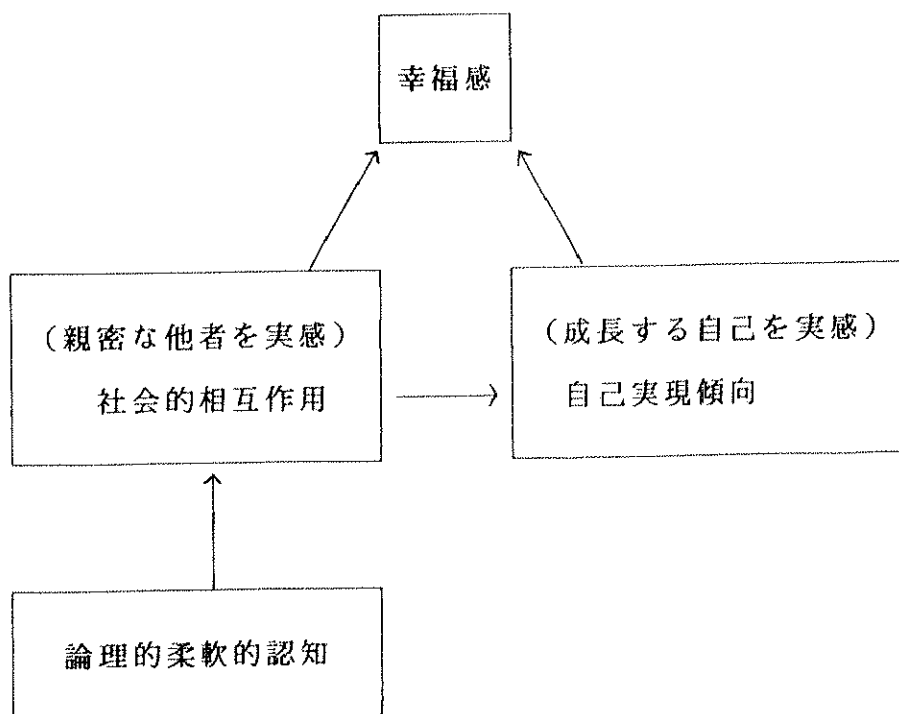


FIG. 8-1 幸福感モデル

親密な人間関係を実感している人は、主体性をもって自己実現のための目標を設定し、その目標を追求していこうとする動機づけを高めることができる。そして、その結果として幸福感が高まるのである。しかし、親密な人間関係を実感していない人はそれが難しい。したがって、人の主観的幸福感を高めるのに最も影響力を持つものは親密な人間関係の構築であることが判る。親密な人間関係の究極の形は愛ある人間関係であろう。

神学者 Everett(1978)は次のように述べている。

「そもそも人が生まれてくるためには、愛されるという経験が必要である。・・・人が生まれてくるということは、母親が新しい生命の誕生のために9か月も体を気遣い、不便を忍んできた賜物なのである。これはとりも直さず愛の行為と呼べるものだろう」

人が生きていくためには愛が必要である。周囲に愛してくれる人がひとりもいないと感じるために、病気になったり自殺したくなったりする人が往々にしている。それは、愛の欠如によって死に近づくといっても過言ではないだろう。人が愛されずに普通に生きていくことは大変難しい。さらに、本当の自分になるために愛を感じるということが必要である。人はしばしば、他の人は自分を判ってくれない、自分の真の姿を理解してくれないと悩む。自分の本当の姿をさらけ出せるのは、ほんの数少ない人に対してだけかもしれない。その数少ない人とはどんな人かといえば、自分を愛してくれていると思える人である。人は本来、敵の前では防衛姿勢を取り、自分を愛してくれる人に対しては心を開く。人は誰でも、心の奥底では愛し愛されたいと切望しているものなのだ。

しかし他者に会った時、どうやって接近したら良いのかとまどう人がいる。他者に対してなかなか心を開くことができず、自分の一番好きな人に対してさえ、近づくすべを知らない人がいる。それは、その人達が今まで十分な愛を感じてこなかったからではないだろうか。愛に飢えているにも

かかわらず、愛を得る方法を知らないのである。固い認知の仕方によって、他者から愛を受けたにもかかわらず、それを素直に受け入れることのできない人をよく見かける。このような人達も、柔軟に物事を受け止めることによって、他者の愛を愛だと受け止めることができるようになり、新しい人生も開ける場合があるだろう。しかし、愛を愛であると判断することは難しい。たとえば、子供が親に勉強しなさいと言われてたり、生活態度について叱られた場合、それは親の愛であると判断する子供もいれば、愛を感じる事ができず親を憎み嫌う子供もいるだろう。また親が子供を育てる場合、ある親は子供の幸せにとって最も重要なものは健康な体だと思い、子供の体を厳しく鍛えようとする。またある親は、子供が幸せになるためには教育こそすべてだと考え、子供に最高の教育を授けようとする。ある親は、人が幸せになるためには徳がなければならないと思い、子供にやさしさや誠実さや忍耐の尊さを教え込もうとする。これらの親は皆、子供を愛しており良いものを与えようとしていることに変わりはない。しかし、何を良しとするかという考え方が違うのである。勉強ばかりを子供に押しつける教育ママも、嫉妬にかられて妻を殴る夫も、相手を愛していることに変わりはないだろう。しかし、このような人達は自分の立場からしかものを見られない。愛ある人間関係を保つためには、事実を別の視点から見て、物事を論理的に柔軟に捉える力が必要であろう。

人間の性格というものは、多分に毎日の習慣によって形作られるものである。もし、ある人がたえず敵に取り囲まれていると判断していたなら、その人はおそらく、なかなか本当の自分の姿を現せないことが習慣化されてしまうであろう。もし、他者の様々な行為を愛だと判断できれば、自分の本当の姿をのびのびと現し、自分の中にある可能性を発揮できる人になることだろう。つまり、愛を感じることによって、はじめて本当の自分になり、自己実現が可能になるのである。人は白紙で生まれ、外から心の中

に愛を注がれて、自分や他者を愛することができるようになる。人は他者を愛する前に、まず他者からの愛を感じる必要がある。そして、深く愛されたという実感があってこそ、自分も他者も大切にすることができるようになり、主体的に自分を表現したいと思うようになる。人は食物を取り入れることで、体を活動させることができるのと同じように、人は愛を取り入れることで、心を躍動させることができるのである。

ひとりの人間は、あらゆる可能性を内に秘めている。しかし、あるひとつの可能性を開発するためには、他の可能性を切り捨てなければならない。何かの試験に合格するためには、自分の趣味を投げうって勉強しなければならないこともある。夫を愛するためには、他の男性を諦めなければならない。他の色々な自分を犠牲にするという苦しみに耐えることが必要になってくる。すべて創造という仕事はすばらしいものであるが、それには努力と忍耐と苦しみが伴う。創造的な仕事をするのは、何も芸術家だけではない。人は誰でも何らかの方法で創造することはできるだろう。愛されていると実感できている人は、自分を大切にし、自分の考え自分の行うことを大切にし、自分の家庭や友達を大切にできる。そしてこのような親密な人間関係を基盤として、ひとりひとりが自分らしい個性ある人となり、何かを創り出すことができるようになるのである。

今後は愛を観念論ではなく実証的に研究し、愛ある人間関係を短期間ではなく長期的に維持させていく方法を探り、それが如何に人の主観的幸福感の変容に効果を及ぼすかを検討していく必要があるだろう。そのためには、Sternberg(1986)が述べるところの、愛ある人間関係の要素と考えられている感情的側面であるintimacy、認知的側面であるcommitment、行動的側面であるpassionについての測定法を確立し、各側面をバランス良く高めるための具体的方法を確立していくことが求められる。

苦勞のない豊かな生活をしている人が幸せであるとは限らない。また逆

に、様々な苦難の中にあっても幸せを感じられる人もいる。苦しんでいる人達の心理的苦痛を取り去ることが臨床心理学の使命であることに変わりはない。しかし、苦痛を取り去ることができたからといってその人が幸せになれるという保証はない。人の苦痛を取り去る援助を行う一方で、人が幸せになるための援助を行うこともまた、今後の臨床心理学にかせられた重要な使命であるように思う。なぜなら、人が人生において最も求めるのは、恐らく「幸せになること」なのだから。