*Tsukuba Psychological Research*
2007, **34**, 75-84



# 自分らしくいる・いない生活状況についての探索的検討

筑波大学大学院（博）人間総合科学研究科・
日本学術振興会特別研究員　伊藤　正哉
筑波大学大学院人間総合科学研究科・心理学系　小玉　正博

When do people feel authentic or not? An explorative survey

Masaya Ito (*Graduate school of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Research Fellow of the Japan Society for the Promotion of Science, Tsukuba 305-8572, Japan*)
Masahiro Kodama (*Institute of Psychology, Graduate school of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study is to identify situations in which people feel authentic and those where they feel inauthentic. In total, 193 Japanese participants responded to the Sense of Authenticity Scale, and open-ended questions regarding situations in which they feel authentic and ones where they feel inauthentic. Descriptions about the situations were analyzed by the KJ Method (Kawakita, 1986). The analysis results suggest that people tend to feel authentic when they are in comfortable, self-congruent, open, role-free situations, whereas they tend to feel inauthentic when they are in uncomfortable and self-repressive situations. Moreover, individuals of high authenticity tended to regard situations involving their friends as being authentic situations, while participants with low authenticity tended to regard situations free from others as being authentic situations.

**Key words:** sense of autherticity, self

## 問題と目的

人はどのような状況にあるときに自分らしくいると感じ，また，自分らしくないと感じるのだろうか。しばしば，本当の自分や自分らしさといった言葉がメディアで取り上げられ，いわゆる「自分探し」といった問題と関連して論じられている。そこでは，実存哲学や人間性心理学者の論考が取り上げられ，人が個人として自己を体現して成長するという傾向の中で当人の本当さ，本来性という問題が立ち現れてくるとされる。このように，本来性は人間の傾性として長期的人生スパンの文脈で論じられることが多い。しかし，もしわれわれが自分の本当さ，あるいは本来性を日常的に問題としているならば，それはわれわれが生活をおくる具体的な場面や状況と切り離せないのではないだろうか。

こうした，具体的な生活場面や状況に注目し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Harter (2002)，Turner & Billings (1991)，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による研究では「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）。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として，第1に自己表現に開かれた開放的な感覚をもたらす会話，第2にリラックスして快適でプレッシャーがないような状況，第3に愛他的な行動に従事している状況，第4に何かに挑戦して達成の機会が見込まれる状況，が挙げられている。他方，「偽りの自分」と感じられる状況としては，第1に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，第2にその同調により自律性の欠落がある状況が挙げられている。

日本における同様の先行研究として，伊藤（2004）はTurner & Billings（1991）の方法に倣い，日本人大学生を対象に「本当の自分でいるとき」と「本当の自分でいないとき」についての自由記述調査を行っている。その結果，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。具体的には，本当の自分でいるときとして，家族や親友といるときや，やりたいことや趣味などに没頭・集中しているときなどの記述が得られ，本当の自分でいないときとして，その場の状況や相手に合わせていたり親しくない人といるときなどの記述が得られたと報告されている。

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「本当の自分でいる」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。前者の場合，なんらかの「本当の自分」という自己概念が存在し，それに参照する情報処理を通して，そうであるか否かが判断されると考えられる。後者の場合では，そうした概念レベルでの処理には限らないような状況も含まれるのではないかと考えられる。実際，Turner & Billings（1991）でも，内的な欲求に従っているときや，自分の感情を開示していたり，好奇心に駆り立てられていたり何らかの会話をしているときなど，自己概念にかかわる情報処理の水準では捉えられにくい状況が自分らしくいるときの回答として報告されている。

概念過程ではなく体験過程への介入により自己感覚を強める心理療法（Greenberg, Elliott, & Rice, 1993 岩壁訳　2006）があるように，自己についての本来性を考えるとき，概念レベルだけではなく，体感レベルについての様相の把握も重要であると考えられる（伊藤・小玉，2005b）。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）の知見を補足し，個人が自身に感じる本来性を把握する生活状況を特定する必要があると考えられる。そこで，本研究では「自分らしくいる・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，本研究では，自分らしくいる全般的感覚を測定する本来感尺度（伊藤・小玉，2005a）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で，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。この検討によって本来感の高い者と低い者との「自分らしくいる・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

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±5.54歳であった。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。[1)]

### 手続き

無記名・個別記入形式の質問紙を個別に配布し，回収した。

### 調査内容

**自分らしくいる・ない状況を尋ねる項目**　どのような状況において，回答者が「自分らしくいる」，あるいは「自分らしくいない」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

1）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。

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，なぜそのよう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。

**本来感**　伊藤・小玉（2005a）の本来感尺度（7項目，5件法）を用いた。この尺度は得点が高いほど，全般的な自分らしさの感覚が高いことを示す。

## 結果と考察

### 自分らしくい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**　自分らしくいると感じる状況を尋ねる質問について，総計762個の自由記述（1人につき平均3.95±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カテゴリを筆者のひとりがさらに整理し，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 1に中・小・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。

自分らしくない状況を尋ねる質問については，総計617個の自由記述（1人につき平均3.20±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カテゴリを筆者のひとりがさらに整理し，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 2に中・小・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。

以上のようにして，自分らしくい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い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，自分らしくい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），筆者のひとりがさらなる上位のカテゴリに整理した（Fig. 1）。Fig. 1に示されているように，自分らしくいる・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**　Fig. 1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（Table 1），家族・友達といるときに自分らしくいると感じるのは，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（Table 2）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いなければならないという社会的状況に適切な社会的役割を演出しなければならない状況であると考えられる。例えば，相手が「目上の人」であれば，「目下の人間である自分」を演出することが社会的に要請されると考えられる。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いる・ないと感じられることは，まず第1にリラックス－緊張の軸として，そして第2に社会的役割を演出しないか－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。そうした回答理由の記述をみると，「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示唆される。

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

Table 1　自分らしくいると感じる状況の中・小・極小カテゴリの度数[a) b)]

| カテゴリレベル<br>中　小　極小 | 度数 | 回答率 |
|---|---|---|
| **家族といるとき** | 45 | |
| 1　素の自分で家族といるとき | 14 | 7.3% |
| 2　リラックスして家族といるとき | 13 | 6.7% |
| 3　気を使わず家族といるとき | 9 | 4.7% |
| 4　子供といるとき | 9 | 4.7% |
| **友達といるとき** | 89 | |
| 5　友人と話しているとき | 30 | 15.5% |
| 友人と話しているとき | 29 | |
| 友人に悩みを聞いてもらっているとき | 3 | |
| 6　素の自分で友達といるとき | 26 | 13.5% |
| 7　リラックスして友達といるとき | 13 | 6.7% |
| リラックスして友達といるとき | 10 | |
| 安心して友達といるとき | 3 | |
| 楽しく友達といるとき | 2 | |
| 8　友人と何かを楽しむとき | 14 | 7.3% |
| 友人と何かを楽しむとき | 4 | |
| 友人と騒ぐとき | 10 | |
| 9　単に友達といるとき | 6 | 3.1% |
| 単に友達といるとき | 4 | |
| 昔からの友達といるとき | 2 | |
| **恋人といるとき** | 28 | |
| 10　恋人といるとき | 22 | 11.4% |
| 11　恋しているとき | 6 | 3.1% |
| **温かい対人関係を過ごしているとき** | 93 | |
| 12　人にポジティブな働きかけするとき | 14 | 7.3% |
| 13　対人関係上で幸せを感じるとき | 11 | 5.7% |
| 14　人に必要とされるとき | 8 | 4.1% |
| 15　人に甘えているとき | 5 | 2.6% |
| 16　自分を表現しているとき | 11 | 5.7% |
| 自分を表現しているとき | 7 | |
| 自己主張しているとき | 4 | |
| 17　人に何かを教えるとき | 6 | 3.1% |
| 18　人と接しているとき | 13 | 6.7% |
| 19　誰かと話しているとき | 9 | 4.7% |
| 誰かと話しているとき | 5 | |
| 興味（関心）ある話をしているとき | 4 | |
| 20　人と酒を飲み交わしているとき | 7 | 3.6% |
| 21　大切な人といるとき | 5 | 2.6% |
| 22　目上の人と話すとき | 1 | 0.5% |
| 23　人にほめられたとき | 3 | 1.6% |
| **心身がポジティブな状態** | 52 | |
| 24　ウキウキしているとき | 15 | 7.8% |
| 笑ってるとき | 7 | |
| うれしいとき | 5 | |
| たのしいとき | 3 | |
| 25　感動して泣くとき | 6 | 3.1% |
| 26　リラックスしているとき | 24 | 12.4% |
| リラックスしているとき | 21 | |
| 落ちついているとき | 4 | |
| 27　前向きであるとき | 5 | 2.6% |
| 28　健康であるとき | 2 | 1.0% |
| **自己像に合っているとき** | 25 | |
| 29　自分の性格を反映した行動をしているとき | 10 | 5.2% |
| 30　理想の自分に適っているとき | 5 | 2.6% |
| 31　好きな服を着ているとき | 4 | 2.1% |
| 32　癖が出てしまっているとき | 6 | 3.1% |

| カテゴリレベル<br>中　小 | 度数 | 回答率 |
|---|---|---|
| **スポーツをしているとき** | 25 | |
| 33　スポーツ（楽しいから） | 7 | 3.6% |
| 34　スポーツ（自分を成長させるから） | 5 | 2.6% |
| 35　スポーツ（気分転換になるから） | 4 | 2.1% |
| 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% |
| **仕事をしているとき** | 35 | |
| 39　達成感得られるから仕事 | 11 | 5.7% |
| 40　好きだから仕事 | 7 | 3.6% |
| 41　自分が活きるから仕事 | 7 | 3.6% |
| 42　集中してるから仕事 | 4 | 2.1% |
| 43　その他で仕事 | 4 | 2.1% |
| 44　人に認められるから仕事 | 2 | 1.0% |
| **好きなことをしている状況** | 43 | |
| 45　好きなことをしているとき | 21 | 10.9% |
| 46　熱中して趣味いるとき | 8 | 4.1% |
| 47　やりたいことをしているとき | 7 | 3.6% |
| 48　趣味その他のとき | 7 | 3.6% |
| **アウトドアの趣味を楽しむとき** | 44 | |
| 49　旅行しているとき | 11 | 5.7% |
| 50　買い物しているとき | 12 | 6.2% |
| 51　散歩しているとき | 8 | 4.1% |
| 52　運転しているとき | 7 | 3.6% |
| 53　自然の中にいるとき | 6 | 3.1% |
| **ひとりでなにかするとき** | 102 | |
| 54　ひとりでいるとき | 37 | 19.2% |
| 55　考えごとしているとき | 18 | 9.3% |
| 56　読書をしているとき | 21 | 10.9% |
| 57　勉強しているとき | 7 | 3.6% |
| 58　テレビみてるとき | 9 | 4.7% |
| 59　ひとりでお酒をのんでいるとき | 5 | 2.6% |
| 60　タバコ吸ってるとき | 5 | 2.6% |
| **芸術的な趣味を楽しむとき** | 51 | |
| 61　音楽を聴いているとき | 23 | 11.9% |
| 62　音楽を演奏してるとき | 11 | 5.7% |
| 63　創作活動してるとき | 7 | 3.6% |
| 64　芸術系の活動してるとき | 10 | 5.2% |
| **日々の生活でのヒトコマ** | 80 | |
| 65　食べているとき | 17 | 8.8% |
| 66　家にいるとき | 16 | 8.3% |
| 67　寝ているとき | 15 | 7.8% |
| 68　料理しているとき | 11 | 5.7% |
| 69　お風呂に入っているとき | 8 | 4.1% |
| 70　ペットと触れあったいるとき | 5 | 2.6% |
| 71　掃除しているとき | 4 | 2.1% |
| 72　朝おきたとき | 4 | 2.1% |
| **イキイキとうまく暮らしているとき** | 36 | |
| 73　物事をうまくやれているとき | 9 | 4.7% |
| 74　自分のペースで暮らせているとき | 8 | 4.1% |
| 75　忙しいとき | 6 | 3.1% |
| 76　自己決定できているとき | 5 | 2.6% |
| 77　故郷に帰ったとき | 3 | 1.6% |
| **特定の状況を示さない回答** | 11 | |
| 78　いつも | 7 | 3.6% |
| 79　「らしさ」なんてない | 3 | 1.6% |
| 80　ない | 1 | 0.5% |
| 81　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。

Table 2　自分らしくないと感じる状況の中・小・極小カテゴリの度数[a) b)]

| カテゴリレベル 中 | 小 | 極小 | 度数 | 回答率 |
|---|---|---|---|---|
| 慣れない状況 | | | 46 | |
| 1 | 普段の自分とは異なる状況のとき | | 19 | 9.8% |
| 2 | 慣れていない仕事をしているとき | | 11 | 5.7% |
| 3 | 慣れない場所にいるとき | | 11 | 5.7% |
| | | 慣れない場所にいるとき | 6 | |
| | | 汚い場所にいるとき | 3 | |
| | | 買い物をしているとき | 2 | |
| 4 | 人からほめられ過ぎているとき | | 5 | 2.6% |
| 嫌なことをしているとき | | | 46 | |
| 5 | やりたくないことをやっているとき | | 16 | 8.3% |
| | | やりたくないことをやっているとき | 14 | |
| | | 時間的に拘束されているとき | 2 | |
| 6 | 嫌な仕事・勉強をしているとき | | 20 | 10.4% |
| | | 嫌な仕事・勉強をしているとき | 17 | |
| | | 単純作業をしているとき | 3 | |
| 7 | 何かを我慢しているとき | | 10 | 5.2% |
| うまくいかないとき | | | 42 | |
| 8 | 思い通りに行動できないとき | | 21 | 10.9% |
| | | 思い通りに行動できないとき | 13 | |
| | | 失敗したとき | 4 | |
| | | 何かをあきらめるとき | 2 | |
| | | ゲームをしているとき | 2 | |
| 9 | いつもの生活ペースと違うとき | | 21 | 10.9% |
| | | 忙し過ぎるとき | 14 | |
| | | 時間に余裕があり過ぎるとき | 7 | |
| ネガティブな感情状態 | | | 70 | |
| 10 | マイナス思考のとき | | 14 | 7.3% |
| | | マイナス思考のとき | 10 | |
| | | 消極的なとき | 4 | |
| 11 | 落ち込んでいるとき | | 12 | 6.2% |
| | | 落ち込んでいるとき | 10 | |
| | | つらい状況のとき | 2 | |
| 12 | イライラしているとき | | 9 | 4.7% |
| 13 | 無気力であるとき | | 8 | 4.7% |
| 14 | 焦っているとき | | 7 | 3.6% |
| 15 | 緊張しているとき | | 6 | 3.1% |
| 16 | 無感情になっているとき | | 4 | 2.1% |
| 17 | 劣等感を感じているとき | | 7 | 3.6% |
| | | 劣等感を感じているとき | 4 | |
| | | 人と自分を比べるとき | 3 | |
| 18 | 思考力が低下しているとき | | 3 | 1.6% |
| 身体の調子が悪いとき | | | 29 | |
| 19 | 体調が悪いとき | | 26 | 13.5% |
| | | 体調が悪いとき | 13 | |
| | | 元気がないとき | 7 | |
| | | 寝不足のとき | 3 | |
| | | 疲れているとき | 3 | |
| 20 | 朝起きたとき | | 3 | 1.6% |
| ネガティブな対人状況 | | | 24 | 14.0% |
| 21 | 怒りを出しているとき | | 17 | 8.8% |
| 22 | 不平不満を口にしているとき | | 5 | 2.6% |
| 23 | 言い訳しているとき | | 2 | 1.0% |
| 慣れない対人関係 | | | 83 | |
| 24 | 初対面の人といるとき | | 20 | 10.4% |
| 25 | 目上の人といるとき | | 13 | 6.7% |
| 26 | 知らない人といるとき | | 12 | 6.2% |
| 27 | 嫌いな人といるとき | | 10 | 5.2% |
| 28 | 苦手な人といるとき | | 9 | 4.7% |
| 29 | 気の合わない人といるとき | | 11 | 5.7% |
| | | 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 | |
| 30 | 親しくない人と一緒にいるとき | | 8 | 4.1% |
| 集団でいる状況 | | | 47 | |
| 31 | 飲み会のとき | | 11 | 5.7% |
| 32 | 周りに溶け込めないとき | | 10 | 5.2% |
| 33 | 大勢の集団にいるとき | | 9 | 4.7% |
| 34 | 集団に自分を合わせているとき | | 8 | 4.1% |
| | | 集団に自分を合わせているとき | 5 | |
| | | 周りに合わせて騒いでいるとき | 3 | |
| 35 | 満員電車の中にいるとき | | 4 | 2.1% |
| 36 | 人前で歌っているとき | | 5 | 2.6% |
| | | 歌っているとき | 3 | |
| | | カラオケの最中 | 2 | |
| 社会的に自分を抑制しているとき | | | 73 | |
| 37 | 自分の意向を抑制しているとき | | 18 | 9.3% |
| 38 | 人に合わせているとき | | 41 | 21.2% |
| | | 人に合わせているとき | 30 | |
| | | 愛想笑いをしているとき | 11 | |
| 39 | 自己表現できないとき | | 8 | 4.1% |
| | | 自己表現できないとき | 6 | |
| | | 素直に笑えないとき | 2 | |
| 40 | 人といて沈黙しているとき | | 6 | 3.1% |
| 社会的に自分を装っているとき | | | 54 | |
| 41 | 嘘をつくとき | | 11 | 5.7% |
| 42 | 仕事での役割に徹しているとき | | 10 | 5.2% |
| 43 | 自分を良く見せようとしているとき | | 15 | 7.8% |
| | | 異性に自分をよく見せようとしているとき | 7 | |
| | | 人に取り入っているとき | 5 | |
| | | 人にいい印象を与えようとしているとき | 4 | |
| 44 | 人前でパフォーマンスしているとき | | 18 | |
| 親密な（はずの）他者といるとき | | | 14 | |
| 45 | 家族といるとき | | 6 | 3.1% |
| 46 | 恋人といるとき | | 5 | 2.6% |
| 47 | 友達といるとき | | 3 | 1.6% |
| ネガティブな対人意識 | | | 22 | |
| 48 | 対人的な罪悪感を感じたとき | | 13 | 6.7% |
| 49 | 他者の目を意識したとき | | 5 | 2.6% |
| 50 | 人間関係に疲れているとき | | 4 | 2.1% |
| 特定の状況を示さない回答 | | | 6 | |
| 51 | なし | | 6 | 3.1% |
| 52 | その他 | | 31 | 16.1% |

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。

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（Table 1），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。これに対置するように，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**　Fig. 1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（Table 1，2）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，自分らしくい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・芸術的な趣味をしているときなどが含まれていた。James（1892　今田訳　1992）で古くから指摘されているように，人間は自分が好んでかかわる物事に対して，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と考えられる。例えば，自分の趣味や親しくしている人を非難されると，あたかも自分自身が傷つけられたように捉えるといったことが挙げられる。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」や「スポーツ」などはそれ自体，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。

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捉えられる。例えば，「やりたくないこと」，「嫌な仕事・勉強」などがそれに当たると考えられる。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。

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，自分らしくい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，自分らしくいる（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

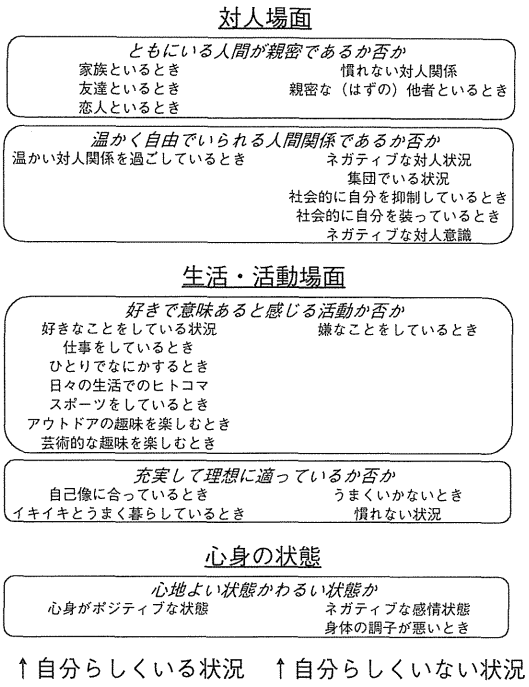


Fig. 1　自分らしくいる・いない状況の統一的枠組み

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，自分らしくいない状況のカテゴリである「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」に自分らしくいると感じ，「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。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，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を示唆している。

**心身の状態における自分らしさの感覚**　Fig. 1 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。自分らしくいると感じるポジティブな状態としては，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（Table 1）。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いる感覚をもたらすと考察されたが，以上の結果はこれと共通するものである。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といった回答がみられた（Table 2）。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，自分自身についての混乱状態にあると推察される。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，そうした身体の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。

## 本来感の高低でみた自分らしくい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，自分らしくい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。[2)]

**本来感の高低でみた自分らしくいる状況**　有意であったカテゴリについて，自分らしくい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 $\chi^2$ 値を Table 3 に示す。Table 3 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」と，「芸術系の活動をしているとき」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」と，「ひとりでいるとき」を回答する傾向にあった。

本来感が低い者よりも高い者において「友人と何

2）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。

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，自分らしくい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，自分らしくいる感覚を強くもっているため，友達との親密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めて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」に自分らしくい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。

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」に自分らしくいると回答される傾向があった。伊藤・小玉(2005a) において本来感の程度と自尊感情との程度には強い関連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」に自分らしくい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」に自分らしくい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**　有意であったカテゴリについて，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 $\chi^2$値を Table 3 に示す。Table 3 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」，「いつもの生活ペースと違うとき」，「目上の人といるとき」，「自分の意向を抑制しているとき，ならびに「自分を良く見せようとしているとき」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現実自己が確立していると考えると解釈できる。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

Table 3　本来感の高低で回答度数に差のあった状況[a)]

| | 本来感 | | $\chi^2$値 |
|---|---|---|---|
| | 低群 | 高群 | |
| 自分らしくいる状況 | | | |
| 友人と何かを楽しむとき | 0 | 14 | 14.00** |
| 人にポジティブな働きかけするとき | 11 | 3 | 4.57* |
| ひとりでいるとき | 27 | 10 | 7.81** |
| 芸術系の活動しているとき | 2 | 8 | 3.60† |
| 自分らしくいない状況 | | | |
| 普段の自分とは異なる状況のとき | 3 | 16 | 8.89** |
| いつもの生活ペースと違うとき | 6 | 15 | 3.85* |
| 目上の人といるとき | 3 | 10 | 3.76† |
| 自分の意向を抑制しているとき | 3 | 15 | 8.00** |
| 自分を良く見せようとしているとき | 4 | 11 | 3.26† |

a) $^{**}p<.01$, $^{*}p<.05$, $\dagger\, p<.10$

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，未確立で実体がないゆえに，その自己像やライフスタイルは阻害され得にくいと考えられる。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というとき）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，自分の意向や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。

## 討　論

本研究によって，様々な生活状況において自分らしくいる・いないと感じられていることが示唆され，またそれらが階層構造に整理された。

自分らしい，自分らしくないと感じられる状況の統一的枠組みとして，対人状況，生活状況，心身の状態が設定された。先に考察されたように，自分らしい，あるいは自分らしくないという感覚を左右する要因として，リラックスしているか緊張しているか，社会的役割の演出を気にしないでいられる状況か演出しなければいけない状況か，人とのつながりを感じているかそうでないか，自己を抑制していないかしているか，内発的動機づけにかかわる活動か外発的動機づけにかかわる活動か，自己像と一致しているか不一致であるか，感情・身体的に良好か不調か，という点が示唆された。これらの結果は，Turner & Billings（1991）の知見と共通する部分が多くある。例えば，社会的役割の演出や自己の抑制という点は，Turner らで指摘された自己表現に開かれた会話 vs 集団や顔見知りの人と同調し自律性が欠落している状況に相似する。自己像や理想自己との合致により自分らしさを感じるという結果については，Turner らの何かに挑戦して達成の機会が見込まれる状況と類似する。緊張状態にいないでいるときや心身の良好さが自分らしくいる，いない感覚を左右するという示唆は，Turner らのリラックスして快適でいるときに本当の自分でいると回答される結果と類似する。

上記のように先行研究と重複する示唆点に加えて，本研究で新たに示唆された点としては，自分らしいと感じられる状況として温かい関係性や，内発的動機づけに関連する活動が挙げられる。温かい関係として，先に述べた自己表現の出来る開放的な関係性も含まれるが，それに限らず，他者とのあたたかいつながりを得られている状況も含まれていることが示唆された。これは，ひとつには日本人が相互協調的自己観を基本とする自己把握が優性である可能性とつながる知見として考察された。もうひとつには，Rogers（1957）の無条件の肯定的配慮に代表されるように，関係性を重視する臨床理論を支持する知見としても捉えられるかもしれない。自己感覚を支えるアプローチの第1には，クライエントがセラピストによる信頼とあたたかい共感を感じられることが挙げられる（Greenberg et al., 1993　岩壁訳　2006）。自分らしさを感じるには，単に個人の実存や理想自己を生き抜くというだけではない，関係性による観点も重要であると考えられる。

また，内発的な活動に従事しているときに自分らしいと感じられることも，本研究が示唆した重要な知見として捉えられるだろう。この結果は，内発的な動機づけによる行動調整が自己の統合を促進させると考える自己決定理論（Ryan & Deci, 2000）と合致する。

また，本来感の高低で，自分らしくいる・いないと感じられているいくつかの状況の違いが見られた。結果を総じてみると，本来感の高い者は自己についての概念レベルで自分らしくいる・いないと感じることを制御している可能性が示唆された。すなわち，本来感の高い者はある程度自己概念が確立しているからこそ，そうした自己概念に合わない状況で自分らしくないと回答するのではないかと考察された。本来性を高める介入研究として，もともと本来感の高い者は自身の個人目標を自己一致的にすることでさらに本来感を高めるという上昇スパイラル傾向を示すのに対して，本来感の低い者にはそうした傾向が見られなかったことが報告されている（Sheldon, Davidson, & Pollard, 2004）。本来感の低い者は概念レベルでの自己感覚処理を行っていない可能性があるという本研究の結果は，Sheldon の介入研究にひとつの解釈を与えるものとしても捉えら

れる。ここで問題として浮かび上がるのは，本来感が低い者の自己感覚の確保のあり方であろう。自己概念レベルで自分らしさの感覚が制御されていないとすると，他の次元として感情レベルを代表とする体験レベルでの処理が想定される。本研究の結果は本来感が低い者の自己感覚処理について具体的な示唆を与えることはないが，感情の抑制や自己欺瞞によって本来性が阻害される理論（Hochschild, 1983　石川他訳　2000）があり，こうした体験・感情のレベルにおける検討が今後の方向性として指摘されるかもしれない。

最後に，本研究の限界を指摘しておく。本研究では，自分らしさにかかわる生活状況に注目したが，私的にも公的にも，生活のあり方は年代によって大きく異なる。例えば大学生であれば勉学やサークル，バイト活動が主になるだろうが，社会人では仕事と家庭生活が主となるだろう。こうした年代ごとの生活の特徴を含めた発達的な検討が必要となるだろう。また，自己の抑制と表出，自己概念レベルでの処理と体験レベルでの処理，温かい対人関係性などの観点が自分らしさの感覚の明滅とかかわっている可能性が本研究の結果により示唆された。しかし，これらは自由記述調査による探索的な資料が示唆しているに過ぎない。今後は本研究で得られた視座を踏まえて，量的な仮説検証が求められるだろう。

## 引用文献


Greenberg, L.S., Elliott, R., & Rice, L.N. (1993). *Facillitating emotional change: The moment-by-moment process.* New York: Guilford Press.（グリーンバーグ，L.S.，エリオット，R.，& ライス，L.N. 岩壁茂（訳）(2006). 感情に働きかける面接技法－心理療法の統合的アプローチ　誠信書房）

Harter, S. (2002). Authenticity. In C.R. Snyder, & Shane J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology.* London: Oxford University Press. pp.366-381.

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（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.

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.

James, W. (1892). *Psychology, briefer course.* London: Macmillan.（ジェームス，W. 今田寛（訳）(1992). 心理学（上）　岩波書店）

川喜田二郎（1986）. KJ法：混沌をして語らしめる　中央公論社

Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review,* **98**, 224-253.

Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology,* **21**, 95-103.

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.

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.

Truax, C.B., & Carkhuff, R.R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice.* Chicago: Aldine.

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.

吉田富二雄（1997）. 集団と個人　堀　洋道・山本眞理子・吉田富二雄（編著）新編社会心理学　福村出版　pp. 205-224.


（受稿3月23日：受理4月27日）