

博士論文

「諦める」ことの心理学的機能
—建設的側面の臨床的応用を目指して—

菅沼 慎一郎

内容

はじめに	- 5 -
第 1 部 問題と目的.....	- 7 -
第 1 章 「諦める」に関する先行研究.....	- 8 -
第 1 節 「諦める」とは.....	- 8 -
第 2 節 心理学において「諦める」ことはどのように捉えられてきたか.....	- 14 -
第 3 節 「諦める」と精神的健康	- 17 -
第 4 節 「諦める」と発達段階—青年期における意義—	- 24 -
第 2 章 先行研究の問題点と本研究の目的.....	- 30 -
第 1 節 先行研究の問題点とその背景	- 30 -
第 2 節 本研究の目的と構成	- 33 -
第 2 部 諦めることはどのように体験されているか	- 37 -
第 3 章 青年期における「諦める」ことの定義と構造に関する研究（研究 1）	- 38 -
第 1 節 問題と目的	- 38 -
第 2 節 方法.....	- 41 -
第 3 節 結果と考察	- 45 -
第 4 節 総合考察.....	- 58 -
第 4 章 青年期における「諦める」ことのプロセスに関する研究（研究 2）	- 62 -
第 1 節 問題と目的	- 62 -
第 2 節 方法.....	- 65 -
第 3 節 結果と考察	- 67 -
第 4 節 総合考察.....	- 81 -
第 2 部のまとめと課題.....	- 86 -
第 3 部 諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連	- 88 -

第 5 章 諦めることに対する一般的認知尺度の作成 (研究 3)	- 89 -
第 1 節 問題と目的	- 89 -
第 2 節 方法	- 92 -
第 3 節 結果	- 95 -
第 4 節 考察	- 101 -
第 6 章 諦めることに対する一般的認知尺度と人生満足度, 自己肯定感, 時間的展望との関連 (研究 4)	- 105 -
第 1 節 問題と目的	- 105 -
第 2 節 方法	- 108 -
第 3 節 結果	- 110 -
第 4 節 考察	- 117 -
第 3 部のまとめと課題	- 122 -
第 4 部 特定の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連の検討 - 124 -	
第 7 章 青年期における特定の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連の検討 (研究 5)	- 125 -
第 1 節 問題と目的	- 125 -
第 2 節 方法	- 128 -
第 3 節 結果	- 130 -
第 4 節 考察	- 142 -
第 8 章 成人期前期における特定の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連の検討 (研究 6)	- 147 -
第 1 節 問題と目的	- 147 -
第 2 節 方法	- 149 -
第 3 節 結果	- 151 -
第 4 節 考察	- 160 -
第 4 部のまとめと課題	- 164 -

第 5 部 総括：「諦める」という観点からの臨床心理学的介入とは	165 -
第 9 章 総合考察	166 -
第 1 節 本研究のまとめ.....	166 -
第 2 節 建設的な「諦める」と臨床的応用.....	170 -
第 3 節 臨床的応用可能性の検討：ソーシャル ICT を活用した「諦め」アプリケーションの 開発	175 -
第 4 節 臨床心理学的意義	185 -
第 5 節 理論的意義：認知行動療法と森田療法との関連から.....	189 -
第 6 節 課題と展望.....	195 -
引用文献	198 -
資料	208 -
謝辞	225 -

はじめに

我々は人生において様々な事を望み、その実現に向けて努力する。しかし、全ての事が必ずしもうまくいくわけではない。むしろ、望んでいたことが叶わなかったり、現実における制約から別の選択肢を選ばざるを得なかったりすることも、往々にして生じるものである。このような際に、人はさまざまな形で諦めるということを経験する。「諦める」¹という語について少し考えてみると、欲しかったものを買うのを諦めるといった日常のことから、子どものころから持っていた夢を断念し、進路を変更するといった人生に関わることまで、色々な内容が容易に想像できる。

一般的に、「諦める」という言葉はネガティブな意味で用いられる。「諦めない！」あるいは「諦めるな！」という自分や他者に対する言葉かけはごく一般的に用いられるものである。現代においては自身の夢や目標の実現を志向し、理想を追求することこそが現実的、適応的とみなされる場合が多いことを考えると、これはごく当然のことであり、諦めるということは忌むべきこととされる。これは言うまでもないことだが、理想や目標を諦めると多くの場合、その理想や目標にはたどり着けなくなってしまうからである。特に、安易に諦めてしまうことで、そのまま努力を続けていけば実現できたはずの目標や理想の追求をやめてしまい、後々後悔したりすることも多い。そこでは「頑張る」姿勢が奨励され、「諦める」ことは敗北や挫折という言葉と連想させ、忌避されるものとなる。しかしながら、冒頭でも述べたように、我々が生活する中で、自らが望むことを全て叶えることは難しい、というより通常不可能である。時に、望んでいたことが叶わなかったり、努力していたにもかかわらずうまくいかったりという出来事に必ず遭遇せざるを得ない。むしろ、そのような場合の方が多可能性すらあるだろう。自分の望んでいたことが叶わない場合に、それをいかに「諦める」かが多くの人々にとって、人生を生きていく上で非常に重要な問題となってくる。

それゆえ、いかに「諦める」か、この問題への対処によって個々人の精神的健康は大きく異なってくるに違いない。ここでは、2つの視点からそのことを考えてみたい。ひとつは、

¹諦めるという言葉は、日常的に使用される日本語である。そのため、単に諦めるという語を用いた場合、本研究の対象となる現象を指してその語を用いているのか、日常的に使用されるように日本語の動詞としてその語を用いているのか、不明瞭になってしまう可能性がある。そのため、本研究の対象となる現象を指して諦めるという語を用いていることを特に強調する際には「諦める」と記述することにする。

夢や理想の追求の中で、「諦める」という視点を取り入れることの重要性である。前述したように夢や理想の達成を第一に考えるならば、諦めることはあってはならない、受け入れがたいことである。しかし、人によっては自分の身の丈にあわない目標に向かって努力し、そのために他のものを犠牲にしたり、健康を害したりしてしまうこともあるだろう。また、時間と共に自分を取り巻く環境が変化し、当初目指していた夢や目標の追求が難しくなってしまう場合もある。そのようなことを考慮すると、自分にとって実現の難しい、あるいは難しいであろう目標を諦め、その時々に応じて臨機応変に身の丈に合った目標を選択していくことは、無理なく生きていくためのいわば処世術であると捉えることもできる。もうひとつは、実際に理想や夢、目標の達成に失敗し、挫折を経験した際の時、すなわち自分にとっての夢や目標が実現しないことが明らかになった時に、「諦める」という視点を取り入れることの重要性である。言うまでもなく、失敗や挫折は本人にとって非常に苦痛な体験である。その際、きっぱりと諦めて未練を残さず、次の目標に邁進する人もいれば、諦めた後に未練を残し、何年も、あるいは何十年も苦しみを引きずっていく人々も存在する。この点からも、挫折や失敗の後に「うまく」諦めて人生を送ることで、その後の（ある意味で余分な）苦痛を体験せずに済むということがあるのではないだろうか。

このような「諦める」という心理現象を、人生を生きていく上でどのようにしてうまく用いていくことが可能なのか、さらにはその建設的側面を臨床的に応用するためにはどのように用いればいいのか、これが本論文の大きな問題意識である。

第 1 部 問題と目的

第1章 「諦める」に関する先行研究

第1節 「諦める」とは

これまでに「諦める」こと一般に関連した研究をレビューしたものとして、その意味や希望との関連に焦点を当てた大橋(2008)や概念的定義を目的とした島田(2011)、生涯発達心理学の立場から諦観の重要性について述べた鈴木・飯牟礼(2008)によるものがある。また、「諦める」の精神的健康に対する機能については、未練の立場から述べたものとして山野(1987)、コーピングの観点から述べているものとして浅野・小玉(2009)や浅野(2010)がある。ここでは「諦める」の建設的側面の臨床的応用という本論文の問題意識に基づき、臨床心理学的観点からのレビューを行う。

現代において、「諦める」という語には、否定的、消極的なイメージな付きまとうことが多い。しかしながら、日本語としての長い歴史の中で、「あきらめる」が必ずしも否定的な意味を持つ言葉だったわけではなく、さまざまな意味や捉え方の変遷を経てきた。これは「諦める」という語が、特定の学問においてのみ使用される専門用語ではなく、日常的に多くの人々によって使用される日常語であったこととも関係が深い。長山(1994)によれば、言葉は「単なる記号ではなく、人が内的・外的体験をどんな切り口でとらえて意識するのかを規定する民族の道具あるいは遺産であって、それは人々の現象把握の様式を深いところで規定しているもの」である。その意味で、諦めるということについて研究するにあたって、「諦める」という日本語が歴史的にどのような意味の語であったのか、どのように捉えられてきたのかということは現代における「諦める」を検討する際にも非常に重要となってくると思われる。

「諦める」という語の歴史

ここでは「諦める」という言葉の歴史的、文化的背景を概観した上で、「諦める」がどのような定義、意味の変遷を経てきたか述べる。

遠藤(1983, 1984)によれば、「諦める」という語の語源である「あきらむ」は万葉集にその用例があるという。この「あきらむ」という言葉はもともと、「見る」と結びついて「十分に見て、よくわかる」「心を晴らす」「明らかにする」という意味で用いられていた。平安時

代には、それが「事情をはっきりさせて申し上げる」「聞いて事情が明らかになる」となり、明治時代に「断念する」「思い切る」という意味が伴ったという。つまり「諦める」はもともと理解や認識といった認知的側面に関わる意味が主であったが、近代になってそれが放棄や断念といった行動的な側面に関わる意味に大きく変化したことがわかる。

そもそも仏教においては、古代から「諦める」ということが非常に重要なことであった。それは四諦という形で表現されている。日本国語大辞典(小学館国語辞典編集部, 2003)によれば、この四諦の「諦」はサンスクリット語の「satya」の訳で真理の意であり、「四諦」とは「迷いと悟りの両方にわたって因と果とを明らかにした四つの真理。苦諦・集諦・滅諦・道諦の四つ。苦諦は迷いのこの世はすべて苦であるということ。集諦はその苦の因は愛執であるということ。滅諦はその愛執を滅することが理想の涅槃の境界であるということ。道諦はその涅槃にいたる因として八聖道を実践修行しなければならないということ。」であるという。ここには、先ほどの「あきらむ」という言葉のもともとの意味である、「十分に見て、よくわかる」「心を晴らす」という「明らかにする」「明らめる」という視点が集約されており、真理という形まで高められていると考えられる。仏教では、物事に執着することが苦悩の起こる大きな原因である(城福, 2002)としており、この苦悩の起こるメカニズム、すなわち因と果を「明らか」にし、自らの執着を「諦める」ことが非常に重要であったと考えられる。このような仏教的な教えに基づく「諦める」ことの重視は、仏教にとどまらず近代にいたるまで日本文化に深く根付いており、例えば、乙幡(1999)は正岡子規の「病牀六尺」における「あきらめる」という語の用法を調べ、「状況を受け入れ、乗り越え、その生を楽しむという積極的な姿勢」に繋がるものとして捉えている。また、山野(1987)によれば、諦めと同義語として用いられる諦念は、森鷗外の心境として有名であり、それを「我欲に満ちた本能の世界を諦視して、その上に超然として生きようとしていた」と述べている。これらの諦念や「あきらめる」という語の捉え方は、仏教的な「諦める」の意味が強く、非常に肯定的なものであったことがうかがえる。

上述したような諦観や諦念は肯定的な諦めるとして捉えることができるが、具体的な行為というよりもむしろ抽象的な、物事に対する態度や姿勢として捉えることができるだろう。その意味で諦観や諦念は、思想や宗教、文学といった領域では洗練された心境として表現されるものの、人々の実際の体験とは遊離していたものであるとも考えられる。すなわち、これらの心境や姿勢はあくまで最終的な目標とされ、また実際もそうであった可能性がある。遠藤(1983, 1984)が述べるように日常的に用いられる「あきらめる」が常に上記のよう

な肯定的な意味を有していたわけではなく、時代の流れと共にその意味を変化させてきたわけである。吉井(2009)も古典語で「あきらめる」の意味を持つ、「思いたゆ」「思いすつ」「思いはつ」などのあきらめ語彙の意味の広がりおよび変遷を述べ、近世以降「あきらむ」「観念する」「覚悟する」などの、ある重大なことを「明らかに知る」という意味の語が断念・諦念というネガティブな意味を担うようになったと指摘している。

このように、「あきらめる」と言う語は、もともと仏教思想における真理と結びつきが強く、「明らかにする」という意味の肯定的な意味合いの語であったが、近代においては「明らかにする」ことが「断念する」「思い切る」と強く結びついた結果、現在の「諦める」という語のように「断念する」「思い切る」という否定的な意味合いを含むようになったことがわかる。吉井(2009)は、南(1983)における、日本人は他罰を先取りして自罰することで他罰そのものを回避しようとする傾向が西欧人に比べて強いとの恥概念に関する指摘をもとに、「明らかに知る」ことが「諦める」ことになりがちなる可能性を指摘し、現代においては先のことを限定して考えるのは消極性を帯びやすい可能性があることを指摘している。また、奥田(2013)も現代社会が以前の社会に比べて未来の見通しが描きにくい社会であることを踏まえ、大学生の時間的展望の観点から現代の大学生が未来を描きにくくなっていることを報告している。加えて、奥田(2013)では現代社会ではライフスタイルの多様化により、「普通の人生」といった大きな物語に寄り添った形で自分の人生を組み立てることが困難であることも指摘されており、現代においては大学生に限らず多くの人々がポジティブな未来を描きにくくなっている時代であることが予想される。そして、このような現代の時代性を考えると、「あきらめる」のネガティブな意味合いの背景として、吉井(2009)による「明らかに知る」ことが「諦める」ことになる、という指摘は的を射ているように思われる。しかしその一方で吉井(2009)は、あきらめ語彙の「覚悟する」にみられるように、マイナスを受け入れることで、「あきらめ」が建設的に働く道筋もあると述べている。同じく一郷(2014)も仏教学者としての立場から、次のように述べている。少し長くなるが引用する。

今、日本語で「諦める」といえば、自分の願いごとが叶わずそれへの思いを断ちきる、という意味で使われるのが一般だ。しかし、「諦観（たい（てい）かん）」、「諦聴（たい（てい）ちょう）」といった熟語の「つまびらかにみる、聞く」にみられるように、「つまびらかにする」「明らかにする」が、本来の意味である。そして、漢語の「諦」は、梵語の *satya*(サトヤ)への訳語であって、真理、道理を意味する。

そうであれば、ものごとの道理をわきまえることによって、自分の願望が達成されない理由が明らかになり、納得して断念する、という思考のプロセスをそこに見出せる。単に「あきらめる」だけであれば、悔い、怨み、愚痴が残る。ものごとの道理が明らかになった上でのことならば、納得しての「諦らめ」となる。結婚というご縁にあずかった。諸般の事情を考慮してこのへんで「あきらめて」結婚に踏み切るか、わが身をしっかりみつめ、賜わったご縁を「諦めて」結婚するか、そこには大きな差がある。後者であれば、後で、こんなはずではなかった、と愚痴ることも少なかろう。

悟りを開かれた釈尊は、その初説法で、四つの真理（諦）を説かれたという。第一の真理は、この迷いの生存は苦である、という現状認識。第二は、その苦は飽くことなき欲望から生ずる、という原因究明。第三は、その欲望の滅した境涯が苦のない悟りであること。第四は、悟りを得るには正しい八つの方法に依るべきこと、である。ここで注意すべきは、仏教が、我々の苦悩の原因を、我々の飽くなき欲望、我々の無知に帰している点である。ややもすると、我々は、自分の苦悩は、社会が悪いから、あの人のせいだからしょうがないとあって、「あきらめる」ことでよしとする。逆に、それは自分の欲望、無知に基因すると「諦める」ことができれば、現状を受け入れ、解決の方法を見つけやすい。

それでは、この四つの真理に通ずる仏教の根本道理とは何か。それは、一切は相対的な存在でしかない、と諦らめ、執着しないことである。

これらの論を踏まえると、例え現代において諦めることが否定的になりがちであったとしても、古代における肯定的な意味合いを踏まえた上で、その建設的側面について検討していくことは十分に意義のあることのように思われる。このような古代から現代にいたる意味の変化を踏まえた上で、「諦める」という語で表現される現象の現代的な意味とその建設的側面について検討していく必要があるだろう。

海外における「諦める」

海外に目を向ければ、日本語の「諦める」という言葉の定訳はいまだはっきりしていない。英語において日本語の「諦める」という語に近いと考えられるものは、「giving up」「reconciliation」「abandonment」「resignation」等が挙げられる。The Oxford English Dictionary(Simpson & Weiner, 2009)によれば「give up」は「1, To resign, surrender; to hand over, part with. 2, To forsake, abandon, relinquish, desist from, relinquish the prospect of; to cease to have to do with (a person); to sacrifice, 'lay down' (one's life). 3, To leave off; to cease from effort, leave off trying; to stop」「reconciliation」は「The action or an act of bringing a thing or things to agreement, concord, or harmony; the fact of being made consistent or compatible.」「abandonment」は「1, The surrender or devotion of oneself to an influence, passion, emotion, etc. 2, The state or condition of being abandoned by a person or people. 3, The action of relinquishing, giving up, or forsaking something.」「resignation」は「1, The action or an act of relinquishing, surrendering, or giving up something. 2, The action or fact of resigning from one's employment, from an office, as a member of an organization. 3, The action or fact of giving oneself up to God, providence, etc.」と定義される。これらの語はいずれも日本語における「諦める」と近い概念であるとは考えられるものの、この定義からは日本語の「諦める」という言葉の持つ、肯定的な意味合いと否定的な意味合いを共に携えた語(大橋, 2008)という特性や「望み」に関する記述は見られないように思われる。当然、これらの英語のもつニュアンスや現代的用法はこれらの辞書の定義のみでは計り知れないが、「諦める」と重なる部分もありながらも異なる概念である可能性がある。

「諦める」と日本文化との関連については、日本人の独自の美意識を表す「いき」について詳しく述べた九鬼(1979)が、「諦め」を「運命に対する知見に基づいて執着を離脱した無関心」と定義している。そしてその「諦め」こそが日本の文化的、民族的背景のもとに「いき」を生じさせる必要不可欠な要素であると積極的に評価している。また近年でも、富樫(2006, 2009)は「諦め」という「蒼古的自己愛空想からの能動的脱錯覚過程」は、日本人の心的発達を考えるうえで重要であると指摘している。これらはいずれも「諦め」と日本文化や日本人の心性とを関連付けるものであり、日本と海外における「諦める」の意味の違いに注意する必要があるだろう。これまでに海外の概念を「諦める」と訳した研究も散見されるが、日本語の「諦める」と、海外の様々な概念を翻訳した際に使用される「諦める」の間に

混乱がみられる。例えば、上田(1980)は、障害の受容について述べる中で、「諦める」を消極的なものと位置付けており、「受容」はそれと全く異なり、「障害の心理的克服」という積極的なものとしている。これは、「諦め」には肯定的な感情は含まれていないとする Wright(1960)の影響を受け、「resignation」をそのまま「諦める」と訳したものと考えられるが、上述の九鬼(1979)や富樫(2006, 2009)の指摘とは全く正反対である。また、北山(2012)も、Kübler-Ross(1969/1971)の著作「死ぬ瞬間」における、「受容」と「あきらめ」の違いについて、西洋では「受容」という指針で主体性が発揮されている一方で、「あきらめ」が敗北として捉えられていることを指摘し、西洋人の「あきらめ」と日本人の「あきらめ」とは方向づけが異なると述べている。同じく山野(1987)も日本と西洋における断念の違いについて指摘している。これらの指摘を踏まえると、「諦める」については日本と西洋では用語として異なるだけでなく、日本文化特有の心性が反映されている可能性があるといえる。

このような日本と海外の「諦める」の違いを考えると、海外の概念を日本語の「諦める」として訳すことは注意して行う必要があるだろう。例えば、島田・菅谷・古川(2008)の研究では Wrosch, Scheier, Carver & Schulz(2003)の「Goal Disengagement」を「目標断念」とし、この「目標断念」を「諦める」として捉えているが、この「Goal Disengagement」が「諦める」と全く同じ概念であるとは考えにくく、単純に「諦める」としてしまうと誤解が生じる可能性がある。上に述べたような「諦める」に関連した英語のいくつかは日本語の「諦める」に含まれる様々な側面を反映したものである可能性もあり興味深い。日本語としての「諦める」の定義や意味をはっきりさせた上で海外の諸概念と比較する必要がある。

第2節 心理学において「諦める」ことはどのように捉えられてきたか

これまで見てきたところによると、「あきらめる」という語はもともと「明らめる」という肯定的な意味合いの語でありながら、近代になって、「諦める」という否定的な意味合いの語に変化してきたわけである。では現代の日本において、「諦める」ことはどのように捉えられ、研究されてきたのであろうか。また、心理学において「諦める」ことはどのように捉えられてきたのであろうか。

「諦める」の辞書的な定義

現代の辞書における諦めるという言葉の定義を見ると、大辞林(松村, 2006)は、「諦める」を「望んでいたことの実現が不可能であることを認めて、望みを捨てる」こととしている。この「望んでいたことの実現が不可能であることを認めて」という定義からは、何らかの要因のため目標の実現が阻害される場合や、逆に目標ではなく、いままでできていたことができなくなった場合など、さまざまな状況が想像される。また「望みを捨てる」という定義からも、思い切るという形で一度にきっぱり望みを捨てる場合や、未練を残した形で徐々に諦めていく場合など、さまざまな望みの捨て方、諦め方が想像できるであろう。しかし、その一方で、この定義とは異なり、望んでいたことの実現が不可能ではなく、困難であった場合に望みを捨てることは諦めることにはならないのだろうかという疑問もわいてくる。また、ある目標を目指していたがその目標を放棄し、望みを捨てきれてはいないが、次の目標に向かうといった場合には諦めることにならないのであろうか。そのように考えると、われわれが日常使用している「諦める」という日本語には、大辞林(松村, 2006)による定義では捉えきれない部分も含まれているように思われる。稲月(2002)も同様に、23歳～87歳の男女への質問紙とインタビューによる調査の結果、人の過去の体験から導き出された「あきらめ」が、分類が困難なほどの多義性を有していることを指摘している。辞書による定義は概念的に厳密な定義な定義である必要があるため狭義の定義となったのであろうが、「諦める」を心理現象として捉え、心理学的に「諦める」を見ていく際にはこのような辞書的な定義とは異なった、より広義の形での概念化、定義づけが望ましいと考えられる。そしてその、心理的なプロセスを把握するために、より日常に沿った形での体験の検討と、それに基づいた定義などが期待される。

研究者による「諦める」観の異なり

心理学におけるこれまでの研究において、「諦める」ことは様々な用いられ方をしてきた。例えば神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野(1995)の作成した TAC - 24(Tri-axial Coping Scale)では、「放棄・諦め」型のストレスコーピング(項目例, 自分では手におえないと考え, 放棄する。対処できない問題であると考え, あきらめる。どうすることもできないと, 解決をあと延ばしにする。)として、「諦める」は「放棄」と同一のものとして考えられている。同じく TAC - 24 を用いた吉住・村瀬(2008)は, 因子分析の結果, 神村ら(1995)による「放棄・諦め」と「責任転嫁」の項目から構成される因子を「問題回避」と名付けている。これは諦めることの, 何かを「やめたり, 放棄したりする」という面への着目から, 主に回避的な対処方略として捉えていると考えられる。このような用いられ方は TAC - 24 だけでなく, 他の質問紙を用いた研究にもみられるものである。例えば, 小杉・田中・大塚・種市・高田・河西・佐藤・島津・島津・白井・鈴木・山手・米原(2004)は島津・布施・種市・大橋・小杉(1997)の作成した職場ストレススケール(Job Stress Scale: JSS)を用いて, 会社員を対象として調査を行い, 因子分析の結果から「諦め」型のコーピング(項目例, 時の流れに身を任せた。どうすることもできず, 状況に身を任せた。この状況は変えられないと思った。)と「回避」型のコーピングを合わせて, 「問題放置」型のコーピングとしている。

このような問題放置・回避という捉え方もある一方で, 内田(1992)は, 登校拒否治療を通して, 子供が登校を始めたり, 自分なりの道を進み始めるとき, その指標として親の期待のあり方に変化が生じていることを見出し, 親の期待のあり方に「操作的期待」・「行き詰まり」・「あきらめ」というプロセスがみられることを報告している。ここでは「あきらめ」は「操作的期待」という過度な期待を減じるプロセスとされている。また富樫(2006, 2009)は, 「諦観」を, 「意地」や「覚悟」, 「思い切る」などと並んで「能動的脱錯覚」の過程として捉え, 「諦める」ことを「自己愛的に投資された対象とその蒼古的自己愛空想への執着を捨てる」としており, これは内田(1992)による捉え方と, 自分の過度な思い込みを捨てるという点で一致している。また, 佐藤・佐々木・鈴木・朝田(2002)は, 森田療法を「自然への随順」を促すものであるとし, 「今の自分の状態」すなわち「自然」に対する随順を「諦める」として捉えている。上田(1996)は自己評価の低い人が, そういう自分でもよいと感じることを「上手なあきらめ」と述べており, 井上(1999)も, 「限界の許容に基づき現実自己に見合うように理想自己を低めようとする態度」と諦めとして捉え, 自己受容を構成する要素として捉えている。これらは, 現在の自分の状態の許容や受容という点で, 類似した捉え方のよ

うに思われる。このように「諦める」ことを「受容」や「覚悟」などと捉える研究もあるが、ここでも研究者によって「諦める」の定義は一貫していない。例えば「問題放置」と「受容」ではその意味合いが全く異なり、正反対であるともいえる。このように、各研究により「諦める」ことの定義が一貫しておらず、それをどのように捉えるかに関しても一致が見られないことがわかる。

しかしながら、これらの研究が「諦める」という観点を多少なりとも導入しているに関わらず、全く異なった対象を研究しているとは考えにくい。というよりも、これらの研究で扱われているのは「諦める」を構成する要素であることは間違いないが、その一部分のみに着目しているため、様々な捉え方が存在すると考えた方が妥当であると考えられる。すなわち、より包括的な「諦める」が存在し、その一側面を論じたものとしてこれまでの研究があると考えられる。なお、これまでの先行研究においては「諦める」について体系的な研究は少ないが、そのような包括的定義の候補となるものとしては、島田(2011)によるものがある。島田(2011)は、本論と同様に研究者間で諦めの定義が異なることを指摘し先行研究をレビューしたうえで、「諦め」を「状況をよく見て不可能であると判断されたときに、その対象に対して努力とコミットメントをやめること」と概念的に定義している。この定義は研究者それぞれの諦め観を踏まえた上で、中立的な立場からの定義として評価できるものである。しかしながら、これもあくまで研究者の観点から定義を行ったにすぎず、それを裏付ける実証的なデータや体験者の視点からの吟味がなされていないという点で十分なものではない。

第3節 「諦める」と精神的健康

第2節では「諦める」という言葉が辞書的な意味よりも多様な広がりをもっている可能性があること、また研究者によって「諦める」という言葉の用いられ方が全く違うことを指摘した。本節では、「諦める」が精神的健康に及ぼす影響、すなわち「諦める」ことの機能についてどういった研究がなされてきたかを検討する。

コーピング研究における「諦める」

人間における何らかの行動的・認知的・感情的現象がその精神的健康に影響を及ぼすことを考えた際に、これまでの心理学において最も多く研究の対象とされてきたのは心理学的なストレス研究におけるコーピングであろう。コーピングとは一般的に、「個人の資源に負荷を与えたり、その資源を超えると評定された外的ないし内的要請を処理するために行う認知的行動的努力であり、その努力は常に変化するものである(Lazarus, 1999; 小杉 2006)」と定義される。このコーピング領域において、諦めることはどのように研究されてきたのだろうか。鈴木(2004)は、神村ら(1995)の作成した TAC - 24(Tri-axial Coping Scale)を用いて、大学生および成人を対象として調査を行い、「放棄・諦め型」のコーピング攻略と、抑うつ・不安や無気力の間に関連があることを報告している。また、吉住・村瀬(2008)は、神村ら(1995)による「放棄・諦め型」を含んだ「問題回避」が防衛機制測定尺度(Defense Style Questionnaire:DSQ-40)の「極端思考・他者攻撃」および「感情抑制・代替満足」と有意な正の相関があることを報告している。また、小杉ら(2004)は島津ら(1997)の作成した職場ストレススケール(Job Stress Scale: JSS)を用いて、会社員を対象として調査を行い、因子分析の結果から「諦め」型のコーピングを含んだ「問題放置」型コーピングが「憂うつ感」や「緊張感」などと有意な正の相関があることを報告している。このようにストレスコーピングに関する量的研究では「諦める」ことを、問題を回避や放棄するものとし、その結果、「諦める」ことが精神的健康に負の影響を及ぼすという結果が数多く報告されてきた。この状況は海外でも同様である。そもそも前述したように海外には「諦める」という日本語にぴったり当てはまる言葉はないが、邦訳されたときに「諦める」と訳される下位尺度を含んだ尺度は散見され、そのひとつに COPE がある。大塚(2008)によれば、コーピングの内容は、同じ尺度名を使用しているにもかかわらず測定する概念や項目が異なっていたり、下位尺度名が異なっているにもかかわらず実際には同じような概念を測定していたりすると思われることも多い。

しかし、COPE は Carver, Scheier, & Weintraub(1989)により理論的作成方法に基づいて作成された COPE は理論的作成方法に基づいており、海外のコーピング尺度を網羅した、信頼できるコーピング尺度とされる(大塚, 2008)。実際に、加藤(2007)も 1996 年から 1999 年までの英語文献におけるコーピング尺度の使用状況をレビューし、COPE が最も使用されていたことを報告している。この COPE の短縮版である Brief COPE は Otsuka, Sasaki, Iwasaki, & Mori(2009)により日本語版が作成されているが、その中の「行動的諦め (Behavioral disengagement)」は、日本語版では主観的健康状態の悪さと関連すること、英語版ではコントロール感や自尊心といった精神的健康の指標となる尺度と負の相関があることが報告されている。このように、コーピング領域における諦めることの研究は、諦めることを一時点での対処方略、すなわち広義の行動として捉えており、精神的健康に対する負の機能を報告している。

臨床場面における「諦める」に関する研究

コーピング領域における諦めることの研究は、諦めることを一時点での行動として捉えており、精神的健康に対する負の機能を報告していた。しかしながらその一方で、実証的な研究による知見は少ないものの、臨床場面における諦めることの重要性を指摘する論文もある。「諦める」という言葉は多くの人が日々使う日常語であるがゆえに、臨床場面でも多く使用される語である(佐藤ら, 2002)。ここでは、臨床場面における「諦める」ことに焦点を当てた研究を概観する。内田(1992)は、登校拒否治療を、操作的期待がどのように行き詰まり、あきらめていくかと考えると理解しやすく、登校拒否を抱える母親の苦悩を理解し、その気持ちに沿っていく上でも有効であると述べ、登校拒否治療を諦めるという観点からみていくことの重要性を指摘している。また、内田(2011)も不安発作から不登校に陥った女子高校生との面接過程を報告する中で、母親への期待を諦めることで母娘関係の安定や自己の受容がみられたことを報告している。また、田嶋(1991)は、青年期境界例との「つきあい方」と題した論文の中で、青年期境界例の治療において「他者に徐々に失望する」というプロセスが進行し、他者に期待できるものとできないものとの区別ができてきて「健全なあきらめ」または「哀しいあきらめ」とでもいうようなものが起こり、その結果、「苦しみをひとりで抱えておける力」がついてきているのではないかと考察している。北中(2011)も多くのうつ病患者が、焦りを捨て自然に任せあるがままを認める中で回復し、職場や家庭などの既存の秩序に戻っていく、という一定の回復プロセスをたどることを指摘し、コントロ

ールへの欲望を捨てるという「諦観の哲学」の重要性を指摘している。このように治療プロセスにおける「諦める」ことの重要性の指摘は、特定の精神障害の治療プロセスに留まらずみられるものである。

心理療法における「諦める」－認知行動療法と森田療法－

また「諦める」は心理療法理論においても重視される現象である。「諦める」に特に関連する心理療法の例としては、認知行動療法と森田療法があげられる。

第三世代の認知行動療法の一つであるアクセプタンス・コミットメントセラピーでは、思考・感情・性格といった私的事象をコントロールすること自体を問題とみなし、それを回避せずに受け入れた上で自らの価値に基づいた行動を行っていくことが重視されている(武藤・増田, 2006)。武藤・増田(2006)は、「諦め」を、捨て鉢な閉じた姿勢、消極的な受容性、として捉えているが、このようにコントロールできないことを受け入れるという作業はまさに上記で述べたように臨床実践における「諦める」と重なるところが大きい。一方、森田療法では「かくあるべし」「かくあらねばならない」という理想に固執し、それを望み、理想を目指す自己の観点からさまざまな精神障害を理解し、治療の中で「かくあるべし」という自己を手放すことで「あるがまま」に至るということが重視される(北西, 2005)。これはまさに治療プロセスの根幹に「諦める」が据えられているということができ、実際北西(2001)は、さまざまな不安障害、パーソナリティ障害を我執、つまり諦められないという観点から読み解き、その治療において、「我に執着した生き方(所有と自己愛の病理)」を諦めることの重要性を森田療法の立場から指摘している。また、佐藤ら(2002)では心気症に引き続き嫉妬妄想を呈した 1 女性例の森田療法での治療を通じて、精神療法における諦めることの意義を考察している。そして、「諦める」は症状消失前後に患者から聞かれることのある重要な日常語であるとし、治療プロセスにおいて、自己のありようを自らの「運命」として「諦める」ことの重要性を指摘している(佐藤ら, 2002)。このように、認知行動療法という欧米の心理療法と森田療法という日本古来の心理療法のいずれにおいても、「諦める」の重要性が指摘されており、臨床場面において幅広く扱われている現象であることがわかる。

このような臨床場面における諦めることに関する研究では、クライアントや患者の側からであれ、治療者の側からであれ、諦めることが単なる一時点の行動ではなく、一つの時間的繋がりを持ったプロセスとして捉えられていることがわかる。そして、それと関連して「諦める」ことを治療の上で肯定的に評価している。その意味で、これらの研究は「諦める」

が精神的健康に対して正の機能を持つ場合があることを示唆していると言える。

そして、これまで見てきたように、研究者それぞれの「諦める」の用い方は「諦める」の機能と密接な関係にあるようである。すなわち、先行研究における「諦める」という言葉の用いられ方の混乱は、そのまま「諦める」ことの精神的健康に対する機能についての知見の混乱に繋がっているものと考えられる。

「諦める」ことの精神的健康に対する機能の多面性

研究者によって諦めることの捉え方がさまざまであることは既に述べた。これまで、諦めることそのものに関して焦点を当てた研究は数少なく、何らかの概念の対比や類似として述べられているため、その定義や構造、機能の詳細について検討している研究は少ない。しかしながら、先行研究を見ると、「諦める」が精神的健康に対して少なくとも機能の2面性を有する概念であることは確かなようである。すなわち、「諦める」は精神的健康にポジティブな影響を及ぼす場合と、ネガティブな影響を及ぼす場合がある。このような機能の違いが生まれる原因として、どのようなことが考えられるであろうか。それを明らかにすることで、例えば臨床場面において「諦める」のポジティブな影響を与える部分を促進し、ネガティブな影響を与える部分を抑制する支援を行うなど、建設的な形で「諦める」を活かしていくことが可能になるのではないだろうか。

第一に、コーピング研究での「諦める」の捉え方と臨床研究での「諦める」の捉え方の大きな違いは、一時点の行動として捉えるか、プロセスとして捉えるかという部分であった。このような捉え方の違いが機能の捉え方の違いに影響を及ぼしている可能性がある。諦めるという行為は、目標や夢が叶わなかったり、その達成・実現が難しそうだという出来事の後によくの場合不本意ながら起こるわけであるから、そういったコーピング方略をとる傾向と、その時点での精神的な苦痛との相関は高いことが予想される。しかし、これは必ずしも本人の方略が問題で、精神的な苦痛に至るとは限らない。例えば生きていく中で環境的に諦めざるを得ないことが多い人などは、「諦め」に関連したコーピング方略をとりやすく、精神的な苦痛の度合いも高いということになるであろう。また、ライフイベントなどに関しては本人の意志とは関係なく生じることもあり、現実的にはとれる行動が制限されている場合も多い。そのため、「諦める」の機能あるいは建設的側面の応用を論ずるにあたっては、一時点の行動として「諦める」を捉えてネガティブな機能と関連付け、その行動を別の行動に変えていくという形での議論は机上の空論に陥る可能性がある。むしろ、そういったコー

ピング方略をとるに至った経緯や諦めた後にそれをどう扱っていくのか、あるいは意味づけていくのかという前後のプロセス的な視点が特に重要であるといえるだろう。そのような一時的な行動とプロセスという「諦める」の捉え方の違いが、機能の評価に影響をしている可能性もある。そのため、このような捉え方の違いを踏まえた上で、まずは心理学的概念としての「諦める」を定義し、確立させる必要がある。

第二に、「諦める」ことの機能の違いに関して、認知的な要因が関連している可能性がある。浅野・小玉(2009)や浅野(2010)はコーピング研究の観点から、本研究と同様に諦め精神的健康に対する2面性を指摘し、先行研究における知見の不一致を説明する概念として、「わりきり志向」という概念を提唱している。わりきり志向は、個人が葛藤状態にある際に目標レベルでの諦めを有する個人傾向と定義され、「わりきりの有効性認知」は抑うつと負の相関を示し、「対処の限界性認知」は正の相関を示すことが報告されている(浅野, 2010)。また、わりきりの有効性認知は豊かな感情体験を促進させ、精神的健康を維持する可能性があること、対処の限界性認知は豊かな感情体験を減少させ、精神的健康の悪化につながる可能性があることも報告されている(浅野・羽鳥・檜村・石村, 2013)。これらの研究は「わりきり」という行為自体が有効であると認知しているかどうか、「わりきり」の行為の機能に影響する可能性を示唆している。諦めるに関していえば、「諦める」ということをどう認知しているかが、「諦める」の機能に影響するも可能性があるだろう。また、同じ「諦める」という行為をとったとして、「諦める」という行為のその時点での精神的健康に対する機能は同じでも、その後の受け取り方、意味づけ方によって現在の精神的健康に対する機能は異なる可能性がある。「諦める」の建設的な側面の臨床的応用に当たっては、このような認知的な側面の変化プロセスを検討することで、「諦める」を支援するにあたって認知的側面を介入目標の一つとすることができる可能性がある。

海外における関連研究

海外において「disengagement」や「giving up」といった「諦める」に関連していると思われる概念を扱った研究は数少ないが存在する。

Wrosch et al. (2003) は、「Goal Disengagement」と「Goal Reengagement」という2つの概念を提唱し、自分にとって重要な目標の達成が不可能となった状況において、それぞれの方略をどれくらいとる傾向があるかを測定する Goal Adjustment Scale (GAS) を作成、主観的幸福感に対する影響を量的に検討している。その結果、大学生においてどちらの方略

も「侵入思考」,「知覚されるストレス」,「自己制御」,「人生の充実度」と有意な正の相関があることを報告している(Wrosch et al., 2003)。本邦では島田ら(2008)が,大学生に対して GAS を用い,目標達成が不可能な状態において目標断念と目標再挑戦が主観的幸福感に及ぼす影響を調査し,「目標再挑戦(Goal Reengagement)」のみが主観的幸福感と有意な弱い正の相関があることを報告している。この結果に基づき島田ら(2008)は,目標の達成が不可能な状況においては目標断念よりも目標再挑戦が主観的幸福感を高めると述べているが,実際の問題として目標を断念せずに再挑戦を行うことは難しい場合も多い。むしろここからは目標を断念しようとする事自体が主観的幸福感に負の影響を及ぼすという結論ではなく,目標の断念と再挑戦を含め,どう「諦める」かが重要である可能性が示唆される。実際, Dunne, Wrosch, & Miller(2011)は,「Goal Disengagement」は老年期における機能障害と抑うつ症状との関連を和らげる効果がある効果があった一方で,「Goal Reengagement」については何の関連も見られなかったことを報告している。これに関しては発達段階による方略の機能の差の影響もあるだろうが青年期における知見と反対の結果が得られている。対処方略について目標の断念と再挑戦という 2 つだけでは不十分であり,より詳細に検討していく必要があるだろう。

一方, Brandtstädter, & Rothermund(2002)や Bradstädter(2009)は,人生を生きていくにあたって目標追求一辺倒ではなく,目標を調整し,うまくいきそうな幅に設定しなおすことの重要性を指摘し,目標達成に固執し続ける「Assimilative」と目標を柔軟に調整する「Accommodative」という 2 つのコーピングプロセスを提唱している。Brandtstädter, & Renner(1990)はそれら 2 つのコーピング傾向を測定する Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment Scale(TGP&FHA)を作成し,いずれの傾向もうつ症状と有意な負の相関,人生満足度と有意な正の相関があることを報告している。日本においても,島田ら(2008)は大学生に対して,Brandtstädter, & Renner(1990)の作成した TGP&FHA を用いて目標達成が困難な場合の目標追求や調整といった方略と主観的幸福感との関連を調べている。その結果,「目標不屈追求(Assimilative)」「目標柔軟調整(Accommodative)」のいずれの因子も主観的幸福感と有意に関連していたことを報告し,目標達成が困難な状況においては,目標を諦めずに柔軟に調整することが大切であると指摘している。同様に竹村(2007)は,看護学生に対して TGP&FHA を実施し,目標不屈追求および目標柔軟調整と心理的 Well-Being の間に有意な正の相関があること,それぞれの因子が心理的 Well-Being の異なった次元を促進させている可能性を指摘している。これらの研究からは,従来のコー

ピング研究や Wrosch et al.(2003)で検討されていたような目標の追求か放棄かという形での分け方だけでなく、目標を引き下げたり、引き上げたりといった様々な形での目標との関わり方が生じていること、またそのような関わり方が精神的健康と大きく関連していることが示唆される。そしてそれらは既に述べたように自己と目標とのダイナミクスを含んでおり、必然的にプロセス的な関わりを有しているといえるだろう。このようなプロセス的な目標との関わり方は、上述した臨床場面における研究で見られたように、まさに日本語の「諦める」という概念が取り扱う部分であり、比較文化的な観点から見ても心理学的概念としての「諦める」を確立することは意義深いといえる。またこれらの対処方略については性差や年齢についても異なることが報告されており (Brandtstädter, & Renner, 1990; 松岡, 2006), 日本語の「諦める」についても文化差に加えて性差や年齢という観点からの検討も必要であると考えられる。

第4節 「諦める」と発達段階—青年期における意義—

諦めることは発達段階と大きく関連する現象でもある。同じ諦めることでも、発達段階に応じて諦める内容やその体験のされ方、意味づけられ方が異なるものと予想される。

「諦める」とライフイベント

これまで見てきたように、心理学における諦めることに関する研究では、各研究者によって「諦める」の定義が一致しておらず、研究者の側が何らかの行動やプロセスに対して「諦める」という概念を当てはめるものが多数であった。そのため、どのようなことが「諦める」ことであるのかが研究者間で一致しておらず、定義もばらばらであった。また、諦めることの精神的健康に対する機能に関しても、負の機能を報告するものが多数であったが、一方で正の機能の可能性を示唆する研究もあった。この点でも相反する報告がなされている。では実際、諦めることは日常生活においてどのように体験されているのであろうか。

大橋(2009)は、中高年者 124 名に対して「これまでの人生の中で、あきらめなければならなかった・思い切らなければならなかった出来事にはどのようなものがありましたか」「その出来事を体験した折は、どのような心境になっていましたか」「その出来事について、現在どのような心境になっていますか」という自由記述方式の質問を行い、KJ 法(川喜田, 1967)に基づいて分析した結果を報告している。それによれば、あきらめなければならなかった出来事は、「死別」、「病気・怪我」、「子どもの成長」、「家族—親族との関係」、「恋愛」、「進学・職業選択」、「職業での問題・軋轢」、「近隣との関係」、の 8 つにまとめられ、対象の喪失と関連しているという。この質問は、「あきらめなければならなかった」という聞き方であるため、多少そこに不本意なニュアンスがあるものの、中高年者がそれまでの人生において、何を諦めてきたかということに関して理解しやすい。また、あきらめなければならなかった出来事を体験した折の心境を、身体的症状と心理的症状に二分し、うつ病と類似した症状を伴う可能性があること、あきらめなければならない出来事を体験することは心身に大きな影響を与えること(大橋, 2009)が報告されている。加えて、出来事に対する現在の心境については、「肯定的感情」、「否定的感情」、「両価的感情」、「肯定的解釈」、「思考抑制」の 5 つが挙げられている(大橋, 2009)。ここでは出来事を体験した折の心境が、身体的症状と心理的症状といずれも苦痛なものであったのに対して、出来事に対する現在の心境は肯定的なものとな否定的なものが混じっていることがわかる。このことも、諦めなければなら

い出来事に遭遇した際に、どのように諦めるか、また諦めてきたかということがその後の精神的健康上重要になってくるということを示していると思われる。また、大橋(2009)によれば、上記の「あきらめなければならなかった出来事」は、下仲・中里・河合・佐藤・石原・権藤(1995)のライフイベントに関する研究において、中高年が悪い出来事と報告した出来事と類似しており、対象者の50~60%が1年の間に一つ以上体験しているという。その意味では、諦めなければならぬ出来事は人生を生きる上で避けられずに存在するものであり、遭遇せざるを得ない出来事と言えるだろう。

また、稲月(2002)は、23~87歳の男女66名を対象に、自分にとって重大な「あきらめ」体験の有無とその頻度、内容、「あきらめ」体験について今振り返ってどう感じるか、を調査している。その中で自分にとって重大な「あきらめ」体験があると答えた人は55名であり、頻度は「たまに」が最も多かったという(稲月, 2002)。ここから多くの人々がそれなりの頻度で「あきらめ」体験をしており、しかもそれを自分にとって重大な体験として捉えていることがわかる。「あきらめ」体験の内容は、「死」、「恋愛」、「仕事」、「進路」、「子ども」、「病気」、「結婚」、「受験」などが多く(稲月, 2002)、これらはライフイベントであり、大橋(2009)の結果とほぼ同じである。また、「あきらめ」体験を振り返って、「両義的な思いを語る回答」と「肯定的な思いを語る回答」、「断ち切れない思いを語る回答」の3つがあり(稲月, 2002)、これも大橋(2009)による中高年を対象とした調査と類似している。ここから、年代が違っても人が一生の間に経験する「あきらめ」体験は類似していることが示唆される。

このように見ると、現代における「あきらめ」体験は人生において避けられないライフイベントに伴って起こることが多く、体験としては苦痛なものでありながら、評価としては肯定的な評価と否定的な評価が混在したものとして捉えられていることがわかる。また、大橋(2009)や稲月(2002)の調査ではいずれも、諦めた対象として多様な内容が挙げられていた。これまで見てきた中に、諦めた対象に着目した研究は少ないが、諦める対象、つまり何を諦めるかが異なることで、そのあとの経過や体験の仕方が異なってくることが予想される。そして、これまで議論されてきた諦めることの精神的健康に対する機能も、諦める対象によって異なってくる可能性があるだろう。大橋(2009)であげられている、「死別」、「病気・怪我」、「子どもの成長」、「家族—親族との関係」、「恋愛」、「進学・職業選択」、「職業での問題・軋轢」、「近隣との関係」という8つのあきらめなければならなかった出来事を参考に発達段階との関連を考えると、特に「死別」、「病気・怪我」、「子どもの成長」は成人期および中高

年期に多く、「恋愛」、「進学・職業選択」は青年期、成人期に多いと考えられる。諦めることがライフイベントに伴って生じることが多いとなると、「あきらめ」体験はそれぞれのライフイベントに応じて、つまり発達段階に応じて、その体験のされ方が異なることが予想される。

青年期における「諦める」

諦めることが重要となってくる発達段階としては、どのような発達段階が挙げられるだろうか。大橋(2009)の研究に挙げられている、あきらめなければならなかった出来事を参考に考えれば、いずれの発達段階においても諦めることは重要であると言えるだろうが、諦めることが特に重要となってくる発達段階の一つに、青年期が考えられるだろう。青年期は、子供から大人への移行期としてさまざまな側面で大きな変動が生じ、心理的な混乱が生じやすい時期であり、ライフサイクルの中でも心理的障害が生じる危険性が最も高い発達段階である(下山, 1998)。そのため、諦めることの精神的健康に対する機能を考えると、青年期において諦めることは重要な役割を果たすと予想される。また特に現代では、ニートや引きこもりといった問題が注目され、若者が大人になることの困難も指摘されている(堀・小杉・久木元, 2007)ため、現代における「諦める」の意味を考えた際に、青年期における「諦める」を研究することは大きな意義を有すると考えられる。

そのため、以下では青年期の一般的特性について述べ、次いで諦めることと関連すると思われる先行研究について概観する。

下山(1998)によれば、一般に青年期とは思春期をもそのうちに含む広義の意味で用いられるが、現代社会では発達加速現象のため青年期の始まりが早まり、青年期が延長したことで、青年期全体が長期化している。そのため、下山(1998)は、青年期を下位段階に分けることの必要性を述べ、Blos(1962/1971)を参考に児童期と思春期と青年期を区分している。それによれば青年期は18～30歳の時期であり、社会人として自立する青年期に向けて、職業や性別役割といった社会的役割を身に付け、アイデンティティを確立することがテーマとされる。特に、22～30歳の後青年期は、青年期に形成された社会的役割を実際の社会場面で実現していく段階であり、アイデンティティの確立や職業選択、結婚といった重要なライフイベントが次々に生起する時期であるとされる。それゆえ、青年期においては、恋愛や進学・職業選択といったことと関連して、受験や大学生活、失恋といったことが「諦める」ことと関連してくると考えられる。以下では、青年期における「諦める」ことと関連する2大テーマと

して進路選択、恋愛・結婚に関して述べる。

進路選択

大学進学の際の不本意感に関する研究は古く、豊嶋(1987)は、大学・学部・学科への不満足感を、所属不本意感として、その所属不本意感が入学後の大学生の適応感と有意に負の関連をしていることを報告し、不本意入学を大学生の非適応の主因の一つに挙げている。その一方で、大学や学科が自分の志望どおりであるほど抑うつ傾向は低い、との報告もあり(谷島, 2005)、大学生の精神的健康に、不本意感が大きく関わっていることがわかる。この不本意感は大学入学時に大学を諦めたことと大きく関わっていると考えられ、諦めた後の未練と重なる概念として捉えることができる。近年では、この不本意感が大学生の不登校傾向とも関わっていることが報告されている。松原・宮崎・三宅(2006)は、大学生を対象としてメンタルヘルス尺度を作成し、大学生の不登校傾向を規定する要因を探る中で、大学生の意識レベルでの不登校傾向の要因として「大学生の不本意感」と「学業のつまずき」、「不規則な日常生活」の3つを挙げている。このうち「大学への不本意感」は、項目として「他大学への編入学を考えたことがある」「現在所属している大学は第一志望校である(逆転項目)」といった項目が含まれているように、もともと志望していた、もしくは志望している大学が他にあり、それを一度諦めたのだが、いまだ諦めきれない状態が大学への不本意感に繋がり、大学生の不登校傾向と関連していることを示唆している。

上記のような、不本意感や望まぬ大学へ入学が、大学生の精神的健康と負の関連を示すという数多くの知見がありながら、一方でその不本意感や望まぬ大学への進学がひとつの自己成長の機会となる場合もある。山田(2004)は、入学に際し否定的な意味づけを行っていたが、現在の学生生活に満足している学生を対象にインタビューを行い、入学時の否定的な意味づけはありながらもそれが一つの契機となり、肯定的な大学生活を送ることができている事例を報告している。このように、不本意感や望まぬ大学への入学は一方では不登校傾向といったメンタルヘルスの問題に直結するものであるが、その一方で自己成長との機会ともなり得ると考えられる。その意味で、もともと志望していた大学に入れなかった際に、その体験をどのように自分の中で消化していくか、すなわちどのように諦めていくかが大学生の精神的健康において非常に重要な意味を持つことがわかる。

また、このような不本意感や進路選択における目標追求と断念のバランスは、大学だけでなく、就職活動や会社への入社後にも生じうると考えられる。特に近年では大学生の就活自

殺の増加、若年層の非正規労働者化、若年層の過労死・過労自殺は大きな社会問題になっている(森岡, 2013)。すなわち、今や進路選択の中で、それに付随する不本意感の受け入れ、目標の断念や調整は、大学生時代に留まらず、青年期を通じての発達課題となっている。また当然ながら、この状況は専門学校卒業者や高校卒業後すぐに仕事についての人々など、大学卒業者以外の若者についても同じであろうし、あるいはさらに厳しい状況であることが予想される。そして、「ブラック企業」という言葉の盛り上がりで代表されるような厳しい労働環境に置かれる中で、仕事を続けるという目標を追求することで逆に自分を追い込んでしまうことも青年期の若者にとって決して他人事ではない事態であろう。目標を断念し別の目標を探すことも非常に多いであろうし、進路選択を「諦める」という観点から検討する意義は非常に大きい。

このように、進路選択における不本意感を含めた「諦める」は青年期全体において重要な意味を持つと予想される。

恋愛・結婚

青年期における「諦める」と関連する他のテーマとして恋愛があげられる。恋愛に関する研究では失恋後の未練ということが問題になる場合があり、これは諦めることと大きく関わっていると言える。宮下・斎藤(2002)は、異性と交際し、別れた経験のある大学生を対象に質問紙調査を行い、恋愛関係崩壊後の心理的反応について調査する中で、「未練」因子(項目例、相手と出会うように試みた。その人からの手紙や写真を取り出してよく見た。)を報告し、悲しみ、苦しみ、相手との思い出にもう一度浸り、徐々にゆっくり時間をかける「未練」反応が立ち直るために有効であるかもしれないと述べている。しかしながらその一方で、加藤(2005)は、失恋ストレスコーピング尺度を作成し、「未練因子」(項目例、別れたことを悔やんだ。関係を戻そうとした。), 「回避因子」, 「拒絶因子」の3因子を見出し、未練因子がストレス反応を促進させ、失恋からの回復期間を遅らせることを報告している。また、浅野・堀毛・大坊(2010)は、加藤(2005)による失恋ストレスコーピング尺度を用い、失恋に対するコーピング(「未練型」, 「拒絶型」, 「回避型」)が、失恋相手からの心理的離脱を介して、成熟性としての「首尾一貫感覚(Antonovsky, 1987/2001)」を予測するという仮説を検証する中で、未練型コーピングは心理的離脱を介して、首尾一貫感覚を低下させることを報告している。この浅野ら(2010)と加藤(2005)による報告は、宮下・斎藤(2002)の報告と相反するものであり、「未練」の捉え方が研究者によって異なる可能性がある。ただいずれにし

ても、失恋後の未練は、以前の目標を「諦めきれない」ことと大きく関わっていることが予想され、その中で「諦める」ということが重要なテーマになってくるだろう。

また、結婚・出産もこの時期の重要な発達課題である。小坂・柏木(2007)は、女性は育児が始まれば、多くの場合就労継続を断念しなければならないこと、特に夫や義理の親、子どもに関連した要因によってやめざるを得ないことが多いことを報告している。しかし、徳田(2004)は、子育て中心の生活を送る女性のうち少なからずが、育児による制約感や心理的負担に留まらず、個としての人生と母としての人生間の潜在的葛藤を抱えている可能性を報告しており、現代の青年期女性にとって子育てが必ずしも理想の選択肢になり得ないことが示唆される。一方で、近年では女性の社会進出などに伴い、共働きという選択肢をする夫婦も多くなってきている。そして、仕事役割と家庭役割を両立させようとするときにおこる葛藤は、「ワーク・ファミリー・コンフリクト」と呼ばれ、男性にとっても女性にとっても大きな問題になっていることが指摘されている(加藤, 2008)。加えて、そのような夫婦の働き方の変化の中でも、「仕事＝男性役割」という考え方が男性を縛っていること、その結果として過労死や過労自殺という職場の問題があり(金井, 2008)、男性にとってはむしろ、既存の「仕事」というルールに対する「諦めきれなさ」、あるいはそれを外れたときの「諦めきれなさ」が問題になってくるのではないだろうか。一方で、結婚や出産に関わらず、仕事をしていくにあたって、企業において女性が指導的立場に就くことはまだまだ困難である(本間, 2010)といった指摘もある。その意味で、女性も仕事上で諦める体験をしている可能性が高い。このように仕事と家庭、育児、結婚を考慮した上での生き方の選択と生活の確立はこの時期の男女、特に女性にとって重要な課題であり、その中で諦める、あるいは諦めざるを得ないことも多く生じてくることが予想される。

第2章 先行研究の問題点と本研究の目的

第1節 先行研究の問題点とその背景

先行研究の問題点

これまで「諦める」に関連した先行研究を概観してきたが、それに基づき、先行研究の問題点を以下の2点指摘し、次いでなぜそのような問題点が生じているのかを考察する。

第1の問題点として、島田(2011)も指摘することであるが、「諦める」ことについての一貫した定義がなく、心理学用語としての確立がなされていないことがある。「諦める」が日常語であるがゆえに、山野(1987)が同じ日常語である「未練」の研究において指摘したのと同じ現象が、「諦める」の研究にも生じている。すなわち、現在の「諦める」ことに関する研究の状況はそれぞれの研究者が各人各様の日常用語としての「諦める」の定義を用いている状態であり、「諦める」ことについて体系的な研究がなされていない。そのため、心理学の研究対象としての「諦める」がきちんと定義されていない状態にあると思われる。そのため、諦めることに含まれる諸要素を精査した上で、心理学の研究対象としての「諦める」を実証的に定義する必要がある。その際、「諦める」ことの機能という観点から言えば、コーピングという一時点の行動にのみ焦点を当てるのではなく、必要に応じて「諦める」プロセスを捉え、その全体像を把握することが必要である。

第2に、「諦める」ことの機能について、詳細な検討がなされていない。これまで「諦める」の研究のレビューを行う中で、「諦める」の用語としての混乱が「諦める」の機能の捉え方の違いに関連している可能性が示唆された。すなわち、「諦める」ことの機能それ自体を詳細に検討した研究はほとんどなく、それぞれの研究者が自分の捉える「諦める」観に基づいてその機能を当てはめていた可能性が高い。近年指摘されるようになってきた「諦める」ことの機能の2面性についても、そのポジティブな側面を活かす方法やネガティブな側面を抑制する方法については未だ研究が少なく、「諦める」という観点から臨床実践を行うにはエビデンスが不足していると考えられる。「諦める」の機能に影響する要素や関連要因を包括的に検討する必要がある。特に介入可能性の観点から建設的な「諦める」に関連する特定の要素を検討していくことで、臨床的応用につなげる必要がある。

また、研究を行うにあたって留意すべきこととしては、発達段階がある。これまで、「諦

める」ことに関して、発達段階を考慮した研究がほとんどない。これは「諦める」ことに関する研究が少ないことに起因するだろう。大橋(2009)や稲月(2002)の調査によれば、「諦める」はライフイベントに伴って起こることが多い。そのため、各発達段階によって特徴的な諦めるプロセス、つまり諦めにいたる状況、諦める内容、諦める理由はさまざまであると考えられる。そのため、発達段階を考慮した「諦める」に関して研究し、各発達段階に特徴的な知見を積み重ねる必要がある。

問題点の背景

これらの問題点が生じた理由としては、以下の2つが考えられる。

1つ目に、「諦める」に関して、研究者がそれぞれ異なった定義を用いているためである。これは「諦める」ことがきわめて身近な日常用語であることに起因しているものと思われる。以下、山野(1987)が既に未練について述べていることを援用して、「諦める」が日常語であることの研究上での問題点を述べる。すなわち、きわめて身近な日常用語に関しては、誰でもその用語に関して何らかの知識を持っており、それぞれのイメージを抱いている。これは、誰にでも理解しやすいという点で極めて便利であると同時に、研究においては甚だ困った問題である。というのも、諦めるということに関して、各人各様の色々な「諦める」観が存在しながら、普段はその違いに全く配慮していないと考えられるからである。現在の「諦める」に関する研究の状況は、それぞれの研究者が各人各様の日常用語としての「諦める」の定義を用いている状態であり、心理学の研究対象としての「諦める」がきちんと定義されていない状態にあると思われる。

2つ目に、これまで心理学では目標をいかに達成するかという観点から、より効率的な遂行や動機付けを高めるためにどのような要因が関係しているのか多くの研究がなされてきた(例えば、川瀬, 1999)。そのため、主に目標達成志向という観点から、「諦める」は否定的なものとして、焦点が当てられることはほとんどなかったのではないかと考えられる。西村(2008)は、「焦り」という日本語で表現される現象について、これまでの心理学研究では十分検討されてこなかったことを指摘しているが、その指摘は同じ日本語である「諦める」についても同様に当てはまるものと考えられる。すなわち、「諦める」ことは、目標達成をはじめとした関連する他概念との対比や類似という形で注目されることが多く、複数の分野にまたがってなされてきており、「諦める」ことそのものに焦点を当てた研究はほとんどない。結果として、諦めることに関連する先行研究は独立しており、研究間の関連性が見えな

い状態である。しかしながら、皆が常に目標を達成できるわけではなく、何かを達成するためには何かを諦めなければならない場合というのも往々にして存在する。実際、自分自身に完全を求める完全主義に関しても、適応的な認知と不適応的な認知が存在すること(小堀・丹野, 2004), むしろ完全主義傾向の強いものほど抑うつなどの不適応に陥りやすい場合もあること(桜井・大谷, 1997)が指摘されている。そのような場合に「諦める」ことは必要であることを考えると、今後「諦める」ことに関する知見を蓄積し、これまでの知見との関連性を検討していく必要がある。

第2節 本研究の目的と構成

本研究の目的

本研究の問題意識としては最初に述べたように、諦めることの心理学的機能とその建設的側面の臨床心理学的応用がある。その上で、先行研究の問題点に基づき、本研究のリサーチクエスチョンを「精神健康上、建設的な「諦める」と非建設的な「諦める」の違いは何か？また「諦める」を建設的なものにするにはどのようにすればよいのか？」と設定した。それに基づき、本研究の目的は以下の2つである。

① 「諦める」を定義した上で、体験プロセスと機能を明らかにすること。(→第2部)

西村(2008)が「焦り」の研究について述べているのと同様、諦めることに関連する先行研究も独立しており、研究間の関連性が見えない状態であった。この背景には、研究者がそれぞれ異なった定義を用いていたことがまずあげられる。加えて、各先行研究は「諦める」という同じ現象を扱っているが、「諦める」を構成する1側面のみ注目していると考えられる。例えばコーピングの研究では、「諦める」ことの行動的側面に着目し、精神的健康に対する機能としては否定的側面のみ焦点があてられていると言える。そのため、「諦める」ことに含まれる諸要素を明らかにした上で定義し、これまでの研究で得られた知見間の関係を検討することが必要である。そうすることで「諦める」ことのバリエーションや精神的健康に関する機能についても包括的に検討できることが期待される。同時に、島田(2011)も述べているように「諦める」は様々な要素に関連した複雑な概念であることが予想されるため、「諦める」プロセスを検討することで、「諦める」ことの促進要因や阻害要因について検討することができる。また、そうすることで「諦める」ことの精神的健康に対する機能についてもより詳細に検討することができるだろう。これまでの研究のように「諦める」ことの否定的な側面のみに着目するのではなく、「諦める」の多様な機能を検討し、包括的なモデルを構成することが期待される。

② 建設的な「諦める」の促進・阻害要因を検討すること(→第3, 4部)

山田(2004)は、入学に際し否定的な意味付けを行っていたが現在では学生生活に満足している大学生に面接を行い、そのプロセスに関して事例報告を行っている。それによれば、プロセスは、目標や理想といった個人が有しているであろう志向性に加え、自己の日常的な生

活空間の中での具体的な行為である「act」に対する他者からの働きかけのような「reaction」を通して可能となるという。これはあくまで一事例からの検討に過ぎないが、個人の志向性と他者からの働きかけが「諦める」ことの促進要因となっている可能性が推測される。このような「諦める」ことの促進要因や阻害要因に関する研究はほとんどないが、臨床場面における介入を考えると「諦める」ことの促進要因や阻害要因に関する研究が求められる。

これまでの研究では「諦める」ことの行動的な側面に注目されることが多かったが、本研究では「諦める」ことの認知的な側面に着目し、研究を行う。浅野(2010)の「わりきり志向」の研究からは、「諦める」ということをどう認知しているかが、「諦める」の機能に影響するも可能性が示唆される。またそれに伴い、過去の諦め体験をどのように意味づけているかが「諦める」の機能に影響を及ぼしている可能性も高い。それゆえ本研究では、特に「諦める」という現象に対する認知や意味づけが精神的健康に及ぼす影響を検討する。そうすることで、青年期において「諦める」という現象をより包括的に捉え、臨床支援に繋げることが可能となる。

本論文では、以上の 2 つの目的に則った研究を行うことで、諦めることの心理学的機能とその建設的側面、および建設的側面に関連する要因について明らかにし、その臨床心理学的応用について検討することとする。またその際、発達段階は基本的に青年期に絞ることとする。これは「諦める」を研究するにあたっては発達段階の考慮が重要であると考えられるのに加え、青年期という発達段階における「諦める」は臨床心理学的に見て研究する意義が大きいという上述した理由によるものである。なお、青年期や後青年期という用語については下山(1998)に依拠している。下山(1998)は、青年期を下位段階に分けることの必要性を述べ、Blos(1962/1971)を参考に児童期と思春期と青年期を区分している。それによれば、青年期は 18～30 歳の時期であり、社会人として自立する青年期に向けて、職業や性役割といった社会的役割を身に付け、アイデンティティを確立することがテーマとされる。特に、22～30 歳の後青年期は、青年期に形成された社会的役割を実際の社会場面で実現していく段階であり、アイデンティティの確立や職業選択、結婚といった重要なライフイベントが次々に生起する時期であるとされる。

本研究の構成

以上の目的に基づき、本研究は、6つの研究からなる5つの部から構成されている(Figure2-1)。

「諦める」ことの心理学的機能 —建設的側面の臨床的応用を目指して—

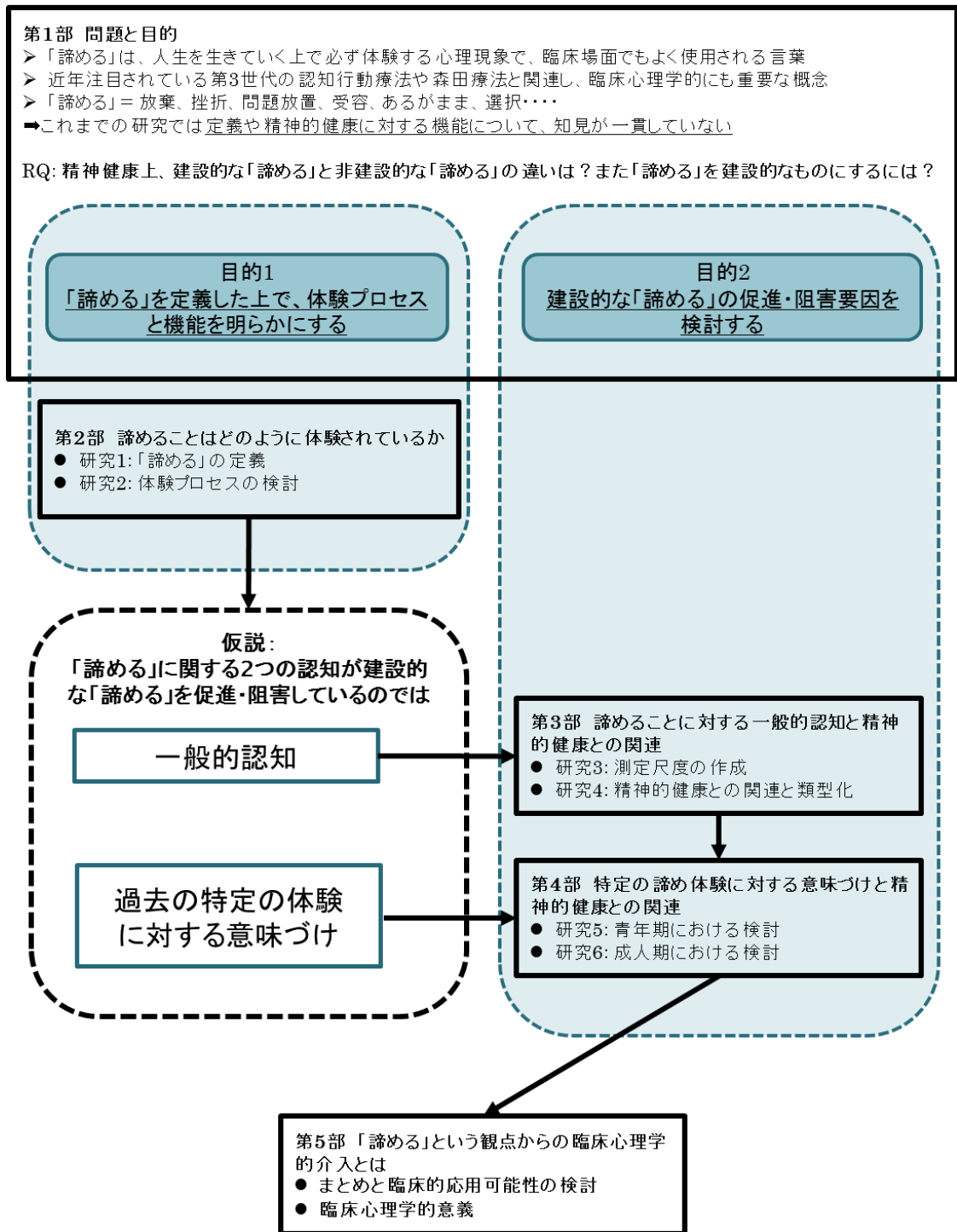


Figure 2-1 本研究の構成

「はじめに」は、本研究の問題意識として、諦めることの機能とその臨床心理学的重要性への着目があることを述べた。

第1部(第1～2章)は「問題と目的」と題し、研究全体の問題意識に基づき「諦める」という日本語の歴史について述べ、「諦める」に関連する先行研究の概観を行った。その上で、先行研究の問題点を指摘し、本研究の目的・構成を明らかにした。

第2部(第3～4章)は「諦めることはどのように体験されているか」と題し、第1部で示された本研究の目的に基づき、過去の諦め体験に関して後青年期の男女を対象にインタビュー調査を行っている。第3章においては、研究1として、「諦める」ことの定義と構造について明らかにし、第4章においては、研究2として、「諦める」ことのプロセスと機能に関するモデルを生成している。また、それに基づき、「諦めることに対する一般的認知」と「過去の特定の諦め体験に対する意味づけ」という2つの認知的要素が建設的な「諦める」を促進しているのではないかという仮説を生成した。

第3部(第5～6章)は「諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連」と題し、第2部の結果を受けて、特に諦めることに対する一般的認知に焦点を当て、大学生を対象とした質問紙調査を行っている。第5章では、研究3として、諦めることに対する一般的認知尺度の作成と完全主義的認知傾向との関連、および精神的健康に対する影響の検討を行っている。第6章では、研究4として、諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連をさらに詳しく検討し、下位尺度による類型化を行っている。

第4部(第7～8章)は「特定の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連」と題し、第2部の結果を受けて、過去の特定の諦め体験に対する意味づけに焦点を当て、大学生と成人を対象とした質問紙調査を行っている。第7章では、研究5として、青年期を対象に過去の諦め体験に対する意味づけ尺度を作成し、性差と精神的健康との関連、機能の媒介要因として時間的展望との関連を検討している。第8章では、研究6として成人期前期を対象に、性差と精神的健康との関連、機能の媒介要因として時間的展望との関連を検討している。

第5部(第9章)は「総括：「諦める」という観点からの臨床心理学的介入とは」と題し、これらの研究から得られた知見を統括した上で、「諦める」という観点からの臨床心理学的支援の可能性を考察し、ソーシャルICTを活用したアプリケーションをその実例として示す。加えて、研究全体について臨床心理学的観点からの考察、示唆、および今後の課題について述べている。

第2部 諦めることはどのように体験
されているか

第3章 青年期における「諦める」ことの定義と構造に関する研究（研究1）

第1節 問題と目的

「諦める」は日常生活で頻繁に使用される言葉であり、我々の極身近にある心理現象である。諦めるということについて少し考えてみれば、大学進学を諦めるといった人生上の大きなものから、気に入った服の購入を諦めるといった日常の小さなことまで、その人それぞれの「諦める」を想像することができるだろう。遠藤(1984)によれば、「諦める」という語の語源である「あきらむ」はもともと、「十分に見てよくわかる」「明らかにする」という意味で用いられていた。平安時代にはそれが「事情をはっきりさせて申し上げる」「聞いて事情が明らかになる」となり、明治時代に「断念する」「思い切る」という意味が伴ったという。「あきらめる」と言う語は、もともと「明らかにする」という肯定的な意味の語であったが、近代になり「断念する」という否定的な意味も含むようになるというユニークな意味の変遷を経てきた語であると言えるだろう。大橋(2008)も指摘していることだが「諦める」という語は、相反する意味を同時に有するという点で海外の類似の概念と比較しても興味深いものであり、日本独自の概念である可能性がある。

心理学において諦めることは主にコーピングとして研究されてきており、問題を回避・放置する、否定的なコーピングとして捉えられてきた。例えば鈴木(2004)は、TAC - 24(神村ら, 1995)を用いて、大学生と成人を対象として調査を行い、「放棄・諦め」型のストレスコーピングと不安・抑うつに正の関連があることを報告している。このような諦めることのネガティブな機能に関する報告は海外でも同様で、海外の代表的なコーピング尺度であるCOPEの短縮版、Brief COPEのうち「行動的諦め(Behavioral disengagement)」が、日本語版では主観的健康状態の悪さと関連すること、英語版ではコントロール感や自尊心といった精神的健康の指標となる尺度と負の相関があることが報告されている(Otsuka et al., 2009)。これらの研究の共通点として、諦めることを一時点での行動として捉え、精神的健康に対して負の機能を持つ可能性を報告している点が挙げられる。

一方、「諦める」という言葉は多くの人が日々使う日常語であるがゆえに、臨床場面でも

多く使用される(佐藤ら, 2002)。そのため、実証的な知見は少ないものの、教育場面や臨床場面における諦めることの重要性が指摘されてきた。内田(1992)は、登校拒否治療において子供が自分なりの道を進み始めるとき、その指標として親の期待のあり方に「操作的期待」・「行き詰まり」・「あきらめ」というプロセスがみられることを報告し、「あきらめ」を治療の進展と捉えている。また、佐藤ら(2002)は心気症に引き続き嫉妬妄想を呈した女性例の森田療法での治療を通じて、治療プロセスにおいて自己のありようを自らの運命として「諦める」ことの重要性を指摘している。これらの研究では諦めることを単なる行動ではなく、一つの時間的繋がりを持ったプロセスとして捉え、「諦める」ことを治療の上で肯定的に評価している。このような捉え方は、他の報告にもみられるものであり(例えば、北西(2001)), 先程のコーピング研究とは反対に、「諦める」が精神的健康に対して正の機能を持つ可能性を示唆している。

しかし、これまでの先行研究は同じ「諦める」という現象に関して研究しているものの、「諦める」は各研究者により放置や回避、放棄、断念といったようにさまざまな形で捉えられており、その指すところは曖昧で一貫していない。これは、山野(1987)が未練の研究で述べたように、「諦める」の日常語としての特性に起因すると考えられる。つまり、「諦める」は既知のものとして、各々の研究者が自らの「諦める」観に従って研究を進めているため、日常用語としての「諦める」という用語と心理学の研究対象としての「諦める」という用語が区別されておらず、用語の定義に混乱が生じている可能性がある。その結果、「諦める」を体系的に研究した研究が少なく、関連する諸研究は独立しており、お互いの関連性が見えないのではないかと考えられる。そのため、「諦める」ということにどのような要素が含まれているのか、それらの要素間の関係がどのようなものであるのか、という「諦める」ことの構造を明らかにした上で、心理学用語としての「諦める」を定義する必要がある。そうすることで、「諦める」ことの精神的健康に対する機能もより明確に検討でき、教育場面や臨床場面での応用も期待される。

大橋(2009)によれば、諦めることはライフイベントに伴って生じる可能性が高く、発達段階によって諦めることの構造や体験のされ方も異なると考えられる。青年期は、子供から大人への移行期としてさまざまな側面で大きな変動が生じ、心理的な混乱が生じやすい時期であり、ライフサイクルの中でも心理的障害が生じる危険性が最も高い発達期である(下山, 1998)。青年期の発達課題のうち、進路決定やアイデンティティの獲得と言う観点から言えば、現代ではニートや引きこもりといった問題が注目され、若者が大人になることの困

難が指摘されている(堀, 2007)。そのため、青年期では就職や進学などに伴い諦めることを経験する可能性が高いことが考えられる。また、親密性の獲得と言う観点から言えば、失恋が非常にストレスフルな出来事となることが指摘されており、失恋後の未練や執着とその解消は青年期のメンタルヘルス上重要な問題である(加藤, 2005)。このような対人関係から生じる諦めることも青年期において経験されることが多いといえるだろう。そのため、諦めることに焦点を当てることは、若者に対する心理的援助という点から見ても意義深い。

以上の問題意識より、本研究では、特に青年期に焦点を当て、「諦める」ことの構成要素を探索的に検討し、それらがどのように関連しあっているのかという「諦める」の構造を明らかにすることで、「諦める」の実体験に即した定義を確立すると共に、「諦める」ことの精神的健康に対する機能に関する示唆を得ることを目的とする。

第2節 方法

データの収集法

「諦める」の研究に当たっては、西村(2008)の「焦り」の研究に関する指摘が同様に当てはまると考えられた。すなわち、「諦める」は様々な要素が関連した複雑な概念であることが予想され、そうした各要素の関連は外からの観察だけでは把握するのが難しい。また、「諦める」という事象に関して未だ研究が少ない中で、本研究では「諦める」という概念の構造を探索的に検討しようとしている。そのため、まずは実際に「諦める」が体験されたエピソードからボトムアップに「諦める」を研究していく視点(西村, 2008)が有効であろうと考えられた。そのため、本研究では半構造化面接法によって言語データの収集を行うこととした。

研究協力者と調査の手続き

本研究では青年期(18~30歳)に焦点を当て、サンプリングにあたっては研究協力者を後青年期(22~30歳)に限定した。これは回顧法を用いる上で、できる限り青年期のエピソードが得られるようにしたためである。研究協力者は22~30歳の男女15名(男性8名、女性7名)であった(Table3-1)。

Table3-1 研究協力者一覧

氏名	年齢	性別	職業
A	22	男	大学生
B	22	女	大学生
C	23	男	アルバイト
D	23	男	会社員
E	24	男	会社員
F	24	女	大学院生
G	24	男	会社員
H	25	男	会社員
I	25	女	大学院生
J	26	女	大学院生
K	26	女	会社員
L	28	女	大学院生
M	28	男	会社員
N	29	女	会社員
O	30	男	大学生

なお、研究協力者は知人への依頼及び紹介により募集した。この際、後青年期という以外の協力者の特性が調査に影響を及ぼさぬよう、性別、年齢、職業などの点で大きな偏りが生じないように注意を払った。

初めに、19歳の女性Aさん(大学生)と24歳の男性Bさん(会社員)の2名を対象に予備調査を行い、「過去の何かを諦めた体験」を自由に話してくれるように依頼した。得られたデータを、KJ法(川喜田,1967)を援用して分析を行い、「諦めた内容」「諦めたきっかけ」「諦めた理由」という3つのカテゴリーを得、それに基づき本調査でのインタビューガイドを作成した(資料参照)。インタビューガイドは主に、過去の諦めたエピソードに関して、①諦めようと思ったきっかけから諦められた時までの経過(または現在までの経過)、②何を諦めたか、③どのように諦めてきたか、④諦められた(られなかった)理由、⑤諦めたことがそ

の後の精神状態に及ぼした影響(諦めたことによる精神的苦痛を含む), の5点を問うものである(資料参照)。この際, 面接者の質問によって被面接者の回答の範囲を制限してしまわないように注意した。諦めたエピソードに関しては, ①現在感情的にある程度整理がついていること, ②ある程度の長さを持ちはっきりと思いだせること, を面接時に基準として述べ, 被面接者に選択を任せた。インタビューは2011年4月~8月に行われ, 上記の基準に合わせて複数のエピソードが語られる場合もあった。面接時間は一人当たり約60分であり, 事前に許可を取った上で内容をICレコーダーに録音した。協力者には調査の目的をわかりやすく伝え, プライバシーの保護, 協力したくない場合はその意志が尊重されること, 調査に協力しない場合に不利益を被らないことを説明し, 同意を得た。

データの分析方法

本研究では, その目的と先行研究の問題点を考慮し, 質的研究法, 中でもM-GTAを採択した。質的研究法は, まだよく知られていない現象や人々の体験の特徴を探索的に知ろうとする場合に有効な研究方法である(Bogdan, & Biklen, 1997;能智, 2000)。M-GTAは木下(2003)が提唱したもので, 質的研究法の一つとして知られているGTAを発展させたものである。M-GTAにはグラウンデッド・セオリーを実践現場に戻し, そこでの能動的応用を検証するのに適しており(木下,2003), 青年期を含んだ幅広いクライアントへの支援への寄与という本研究の目的に適したものであると判断した。また, 本研究で得られた継時的なエピソードは既にプロセス的性格を有しており, コーディングを行うよりも, データに表現されている文脈を重視した分析を行うほうが適切であると考えられたため, データの文脈性を重視するM-GTAを用いることとした。M-GTAに基づいた本研究の研究テーマは, 「「諦める」がどのような構造であるかを把握し定義する」, 分析テーマは「後青年期の若者の諦めた体験の構造と構成要素はどのようなものか」, 分析焦点者は「後青年期の若者のうち諦めた体験がある者」である。

分析の手続き

面接の逐語記録を発話データとし, 木下(2003)に則って以下のように分析を行った。

①具体例の抽出: 分析テーマと分析焦点者に照らして対象者を選定, データの中で分析テーマと関連している箇所に着目し, それをある概念の具体例とみなした。次に, 関連する他の

具体例をデータから探し、ワークシートに記入していった。なお、具体例が述べられたエピソード数が 5 つ以上あることを最低限の基準とし、具体例が豊富に出てこなければ、その概念は有効でないと判断した。

②概念の生成と定義：ある程度の具体例が出そろったところで、それらの具体例を説明できるような説明力を持った概念を生成、定義し、概念名を作成した。

③概念の吟味：他のデータについても、定義に該当する類似した具体例を探し、ワークシートに追加した。その度に定義および概念名の妥当性の吟味を継続的に行い、定義や概念名が具体例に即していないと考えられた場合、それらの改変を行った。

データの中のさまざまな具体例、概念について①~③の作業を継続的に進めた。この際、気づいたことや疑問、考察等は全てワークシートのメモ欄に記入し、分析に活用した。また、生成した概念の類似例の確認だけでなく対極例についての比較の観点からデータを見ていくことにより解釈が恣意的に偏る危険を防いだ。

④カテゴリーの生成：ある程度概念が生成された段階で、生成した概念と他の概念との関係を検討し、関係図にしていく作業に入った。概念間関係から現象としてなんらかの動的なプロセスが明らかになってきているかに注意を払い、丁寧に検討し図に書いてみる作業と吟味、修正する作業を繰り返した。

第3節 結果と考察

面接の結果得られた全 29 エピソードを分析した結果、11 の概念と 3 つのカテゴリーが得られた。Table3-2 にカテゴリー、概念、定義、各々について具体例が得られたエピソードの数を示した。

Table3-2 本研究で得られたカテゴリー、概念、定義

カテゴリー名	概念名(エピソード数)	定義
＜諦めた内容＞	【達成目標】(21)	それ自体を達成することを目的として設定された、実現を目指す具体的な水準
	【手段目標】(12)	より上位の目標の達成を目的として設定された、実現を目指す具体的な水準
	【望み】(13)	当人がこうしたい、こうなったらいいと思っていることで、いまだ具体化されていない抽象的な水準
＜諦めたきっかけ＞	【失敗可能性の認識】(5)	今後努力を続けても当該の目標の達成に失敗する可能性があることを認識すること
	【達成困難の認識】(16)	現状では自分にとって当該の目標の達成が困難であると認識すること
	【達成不可能の認識】(12)	自分の努力とは関係なく、当該の目標の実現が絶対に不可能であることを認識すること
＜諦め方＞	【戦略再設定】(10)	現在と同じ望みに関して、現在とは別の目標を設定し、当該の目標の達成にエネルギーを費やすことをやめること
	【目標の妥協】(6)	当該の目標の達成にエネルギーを費やすことをやめ、現在より目標水準の下の目標に対してエネルギーを費やすこと
	【現状の許容】(5)	当該の目標の達成にエネルギーを費やすことをやめ、現在の達成水準を許容すること
	【目標の再選択】(6)	現在とは異なる望みに関して、現在とは別の目標を設定し、当該の目標の達成にエネルギーを費やすことをやめること
	【目標の放棄】(7)	当該の目標の達成にエネルギーを費やすことをやめること

以下、カテゴリーごとに「諦める」の構造を説明する。なお、分析で得られた概念を【】で、カテゴリーを<>で示し、具体例を斜体、具体例において最も当該概念と関連する部分を下線で示した。なお、質的研究においては分析結果に研究者自身の解釈が含まれているため、結果と考察を分けて記述することは困難である（木下，2003）。そのため、本論文では、各概念の性質や概念同士の関係、関係図の生成プロセスについては、得られた結果と考察を合わせた形で、記述することとした。総合考察の節において、本研究の目的の観点から、今回得られた知見に関して先行研究と関連付けて意義と考察を述べている。

<諦めた内容>

<諦めた内容>とは、文字通り、何を諦めたか、ということである。「諦める」は発達段階に応じて異なった構造を有していると考えられる。今回得られたデータは、目標、すなわち「達成することを目的として設定された具体的な水準」に関するものがほとんどであり、喪失体験などの<諦めた内容>が目標ではないものは非常に少なかった。そのため、本研究では青年期に特徴的な「諦める」として目標に対する「諦める」を取りあげ、それについて分析していくことにした。まず、目標という観点からは【達成目標】と【手段目標】という2概念が得られた。具体例を以下に示す。

E: 大学にはいりたい理由って言うのも特段なくて、自分の場合は X大学に入るって言うのが、こういう仕事に就きたいから大学に行くとか明確な目標がなくて。……でも下の大学には行きたくない。

この例では X 大学を志望する理由について語られているが、「大学に入る」という特定の具体的な目標は、何か別の目標を達成するための手段となっているわけではなく、それ自体達成すべき目標となっている。そのため、このような種類の目標を【達成目標】と概念化した。次に、以下のような例もあった。

H: イラストレーターを目指そうと考えていたことがあって、……自分の個性を發揮したいなっていう欲求がずっとあったもので、その中で他の人とは違う進路を選べたらいいなということで、絵をかいて仕事にするっていうことを一つ考えていたわけです。

ここでは自分の目標を決めた理由について語られているが、「イラストレーターを目指す」という目標は「絵をかいて仕事にする」という目標の下位目標である。つまり、この「イラストレーターを目指す」という目標は先ほどの【達成目標】のように、それ自体を達成することを目的として設定された目標ではなく、「絵をかいて仕事にする」という目標を達成するための一種の手段であると考えられる。このような種類の目標を【手段目標】として概念化した。【手段目標】は、ひとつの【達成目標】に向かう軸上にいくつも設定することが可能であると同時に、同水準に複数想定できる。そのため、【手段目標】は【達成目標】を達成するための下位の目標であり、【手段目標】と【達成目標】には下位、上位という関係が想定される。

また、H は 2 つの目標の他に「自分の個性を發揮したいなっていう欲求」を述べているが、これは具体的な水準ではなく、達成を目指す目標ではない。抽象的な水準の理想であり、実現してほしいという欲求である。そしてこの「自分の個性を發揮したい」は、2 つの目標の基盤となっている。このような種類の欲求を本研究では【望み】と概念化した。【望み】は、【手段目標】と【達成目標】という具体的な水準の基盤となる欲求であり、目標達成のための原動力になっていると考えられた。【望み】は【手段目標】および【達成目標】を包括しながら、現在設定している以外の【手段目標】や【達成目標】も包括している。そのような意味で【望み】が最も上位、次に【達成目標】【手段目標】という関係性が想定できる。

また【望み】を考慮すると複数の【達成目標】を想定できる(Figure3-1)。

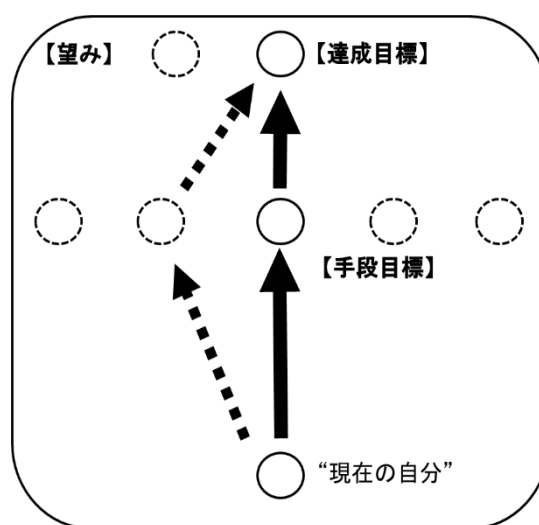


Figure3-1 <諦めた内容>における概念間関係図

(円は目標を示し、線は目標達成の経路設定を示す。実線は現在の、破線は可能性のある目標及び達成経路を示す。)

【望み】は、現在の、およびとり得る【達成目標】【手段目標】を包括するものであるため、全体を囲む黒線で表現されている。【達成目標】【手段目標】【望み】はお互い関連しあったものであり、抽象的な【望み】が現実におけるさまざまな条件との兼ね合いによって、【手段目標】および【達成目標】に具体化される。さらに、【望み】を基盤として、【達成目標】【手段目標】は常に移り変わるものである。Figure3-1 の黒の点線の矢印は、現在とは別の【手段目標】をとり、【達成目標】に向かう例を示している。

C: 仕事やるんやったら名が残るぐらいの事をしたいと思って、哲学者になりたいと思ったんですけど諦めました。・・・結局もっと人と会ったり関わったりしたいから。学者にはなりたいんですけど、哲学者になるのをやめたんです。なりたいとは思ってて諦めました。

この具体例では自分の目標が変化していった過程について語られている。当初「哲学者になる」という【達成目標】が語られているが、「もっと人と会ったり関わったりしたい」という【望み】が生じると、「学者になる」という【達成目標】、「哲学者になる」という【手段目標】が語られている。このように、【達成目標】であったものが、自らの【望み】からより上位の目標が生じたりすることで、【手段目標】に転化する場合も語られた。このように、【達成目標】、【手段目標】、【望み】は静的に定まったものではなく、それぞれ絶えず別のものに変わったり、お互い影響を与え合ったりすることがみられる。これらの【望み】、【手段目標】、【達成目標】には、図のような3層のツリー的な構造が想定されるが、当人にそのすべてが意識されるわけではなく、多くの場合意識されるのはこの一部であり、そのことが【望み】、【手段目標】、【達成目標】の間の変化可能性を生じさせているものと考えられる。

今回の調査では、現在もしくは以前の目標を諦められず、本人として精神的苦痛を感じているという語りも多く見られたが、これは【望み】、【手段目標】、【達成目標】間の変化可能性が失われた場合とみることもできるだろう。変化可能性を生み出し、精神的苦痛を軽減する援助にあたっては、【手段目標】と【達成目標】の基盤となる【望み】を振り返ることが重要であると考えられる。【望み】は、抽象的なものであり、その具体化の仕方は多様である。【手段目標】や【達成目標】を【望み】との関係の中で見直すことで、そこに新たな変化可能性を生み出すことが可能になるものと考えられる。加えて、【手段目標】や【達成目標】の基盤として、【望み】があるということは往々にして忘れられがちである。本来自分

の【望み】が何であったかを見失い、【達成目標】の達成に固執してしまうというエピソードも見受けられた。精神的健康の向上という観点からは、一体自分は何がしたかったのか、という問いに表現されるように、自らの【望み】を振り返り、【達成目標】を【手段目標】に移行させることが重要になってくると考えられる。

<諦めたきっかけ>

<諦めたきっかけ>とは、どのようなきっかけがもとで諦めたか、ということであり、【失敗可能性の認識】、【達成困難の認識】、【実現不可能の認識】という3概念を得た。まず、【失敗可能性の認識】の具体例を示す。

F: 成績の伸び悩みとかで、ぎりぎりねばって秋ぐらいに結局志望校変えたみたいなのがあった。先生とかにも言われたし、自分的にも浪人とかはいやだったので。無難な受かりそうなどこにしようかなと思って、志望校諦めたかなっていうのはある気がします。

この例では、現役で第一志望の大学に合格することが目標となっている中で、なぜ志望校を変えたかが語られている。ここでは、ある時点での目標達成ということが目指されており、試験や成績といった要因によりそれに失敗するかもしれないという認識が生じ、それが諦めるきっかけとなっている。

次に得られた概念として【達成困難の認識】がある。

K: 仕事の中で疲労してって精神的にもお前はだめだだめだといわれることで気持ちも落ちて行って・・・親に携帯に電話して、もう正直しんどい、って言う時に、親がいざとなったらやめて帰っておいでって言ってくれて。でもそうといわれつつもなかなかそこまでふんぎりがつかずに、その繰り返しの日々が続いたんですけど・・・その繰り返しの日々が続いたんですけどある時にもうほんとに無理。ほんとにやめようって。

ここでは、ある仕事について、その仕事を続けていくことを諦めるまでの過程が語られている。このように【達成困難の認識】は何らかの外的な原因をきっかけとして、これまで頑張ってきた目標の達成が困難であることを認識することである。この困難がどの程度の困難であるのかはかなり幅があり、少し難しそうというレベルから不可能に近いというレ

ベルまでの広い範囲を含んでいると思われる。また、Kの語りからはこのまま仕事を続けるか、諦めるかの葛藤があり、もしかしたら無理かもしれないという状態がありながら、それでも諦めることにふんざりがつかないという状態を経て【達成困難の認識】に至っていると推察される。これは【失敗可能性の認識】を経て、【達成困難の認識】に至っているとみることができよう。そのため、【失敗可能性の認識】と【達成困難の認識】には時間軸上で前後する関係と考えられる。

次に得られた概念は【実現不可能の認識】である。これは目標の実現が100パーセント不可能であることを認識することである。

F: 諦めようと思った。でも同期のあたたかさみたいなのがあったから戻ろうと思った。戻りますって言ったのに、Xだけが許してくれなくて、戻れなかった。・・・あ、戻れないんだって言うのは確信した。いくら願っても無理なことは無理なんだなと思って。

この例では、一度離れた集団に復帰しようとしたときのことについて語られている。このように、自分の努力とは無関係に、当該の目標の実現が不可能であると認識することが諦めるきっかけとなることがある。この【実現不可能の認識】は【失敗可能性の認識】や【達成困難の認識】が目標の達成というレベルであったのに対して、目標の実現についての概念である。目標を目指すにあたっては、目標が実現可能であるかどうかを判断し、次に自分がその目標の達成を目指すかどうかを判断するという過程を経ると考えられるが、【実現不可能の認識】が生じると目標の達成云々の判断は意味をなさなくなり、そもそも実現することではないという結論に至るため、諦めるきっかけとなると推察される。

また、上記のFのエピソードを要約すると「一度、目標の達成が困難であったために、諦めようと思ったが、周囲の支えで戻ろうと思った。しかし、許されず戻れないことを確信した。」というものである。ここでは一度【達成困難の認識】を経て、【実現不可能の認識】に至っているようである。そのため、【達成困難の認識】と【実現不可能の認識】は時間軸上で前後に位置する概念であると考えられる。【実現不可能の認識】に至れば、目標の達成はおのずと不可能なことが明らかになるため、【実現不可能の認識】は、目標の達成や実現の困難性に関する最終的な認識であると言えるだろう。

<諦めたきっかけ>の概念間の関係として、【失敗可能性の認識】、【達成困難の認識】、【実現不可能の認識】へと、時間的な経過がみられると考えられる。そして、当然ながら、それ

それぞれの認識の背後には、目標達成への努力がうまくいかないと感じられる外的な要因がある。改めてこの3概念の関係を考えてみると、時間的な経過がたつにつれ何度も目標達成への努力がうまくいかないことを認識するわけであるから、目標達成が困難であることについて、認識の深まりが生じていると考えられる。前述のKの例では時間的経過に沿って、目標達成が困難であるということを何度も何度も繰り返し体験し、最終的に目標を実現することはできないのだという認識に至ったことを述べられていた。

K: 何がきっかけだったか。4回連続アクシデント。・・・1回目の時は私の能力的な意味でできない。2回目はそこで自分の能力の限界、向き不向きじゃなくてできない。4回目の時にもう無理と思って。もう無理私はこの仕事向いてない。

ここでは、工作中的アクシデントが重なり、仕事をやめることを決心したときのことが語られている。この例に見られるように、【失敗可能性の認識】、【達成困難の認識】、【実現不可能の認識】という3概念の間には時間的経過だけでなく、目標の達成・実現困難度の認識の程度の高さという関係があると考えられる(Figure3-2)。



Figure3-2 <諦めたきっかけ>における概念間関係図

<諦め方>

<諦め方>は、目標をどのように諦めたか、であり【目標の再選択】、【目標の妥協】、【戦略再設定】、【現状の許容】、【目標の放棄】の5概念が得られた。

まず、現在設定している【手段目標】を放棄し、別の【手段目標】を設定することで【達成目標】に向かう例がある。このような<諦め方>を【戦略再設定】と概念化した。しかしながら、常にこのように【手段目標】を柔軟に変化させることができるわけではない。時に

は、現在設定している目標より水準を下げて、新しい目標を設定しなければならない場合もある。これが【目標の妥協】である。以下に具体例を示す。

D: 失敗してこのままだときつい。これ以上失敗できない状況だったのであきらめようって。悩んだけど、X大学にしようって考えて、ある程度目算をもって合格した。あきらめて自分の行きたい道とずれた。

この例では、何度か試験がある中で一次試験に失敗し、志望先を変更したときのことが語られている。このように、【目標の妥協】は、【戦略再設定】と現在の目標を放棄するという点で同じである。しかし、【戦略再設定】で次に設定される目標は、【手段目標】としての位置づけであり、あくまで【達成目標】の達成が目指されていたのに対して、【目標の妥協】で次に設定される目標は、現在の目標水準より下の目標という位置づけとなり、【手段目標】という位置づけをとらない。【目標の妥協】では、【達成目標】のための【手段目標】を考えたり、自らの【望み】に基づいて目標を再考する時間的、状況的余裕がなく、とりあえずの目標を選択するという側面が強調される。

次に、目標を放棄するものの、現在の自分の状態や達成してきたものに満足し、これ以上次の目標を設定しないという<諦め方>も語られた。

G: 就職難で一回落ちると状況がかなり悪くなるので、Xにとりあえず入ろうと。で、翌年持ち越すとよろしくないなっていうのが自分の中で感じてましたのでこれも縁だと思って。Xもまだ許容範囲かっていう判断があったので。方向性からは外れてない。・・・・・・自分に逃げ道が用意されたっていう気分でした。

このGの例では、第一志望の就職先には落ちてしまい、強く希望していたわけではなかった別の就職先に内定が決まったときのことについて語られているが、ここでは自分が達成できたことにある程度満足、許容し、元々の目標を放棄しているとみることができる。本研究ではこれを【現状の許容】と概念化した。

これら【戦略再設定】、【目標の妥協】、【現状の許容】という3つの概念はいずれも、同じ【望み】の範囲での諦め方であった。しかしながら、現在設定している目標を諦め、全く別の望みの基づいた目標を設定するという諦め方も見られた。

E: 自分の方は大学に入ってるって言うのが、周りが入ってるとか親とか、変な義務感って言うであれなんですけど、要は特定の大学に行ってこの勉強がしたいから、こういう仕事に就きたいから大学に行くとか明確な目標がなく・・・でももし会社に受かったら、自分のやりたい仕事が X にたずさわること。大学に行くって言う以外の道があるって言うのがあきらめた理由の一つ。会社に行くから大学をあきらめた。

この例では大学進学を目指すか、それともそれを諦め、会社で働くことを目指すかの葛藤が語られているが、大学に進学するという目標の背景にある【望み】は明確ではなく、一方で会社に入社するという目標の背景にある【望み】は「X にたずさわる」ことであったわけである。これは、現在設定している目標を諦め、全く別の【望み】に基づいた目標を設定する諦め方とみることができるだろう。本研究ではこれを、【目標の再選択】と概念化した。これまで、【戦略再設定】、【目標の妥協】、【現状の許容】が同じ【望み】に関する概念であったのに対して、【目標の再選択】は異なる【望み】に関する概念である。ここまで【戦略再設定】、【目標の妥協】、【現状の許容】、【目標の再選択】という4つの概念が得られたが、その4つのどの諦め方もせずに、ただ単に目標を放棄するという場合もみられた。そのような場合を【目標の放棄】と概念化した。

なお、<諦め方>を構成する各概念にはいずれも目標の放棄ということが含まれているわけであるが、どのように放棄するのかという点で異なっていると考えられる(Figure 3-3)。

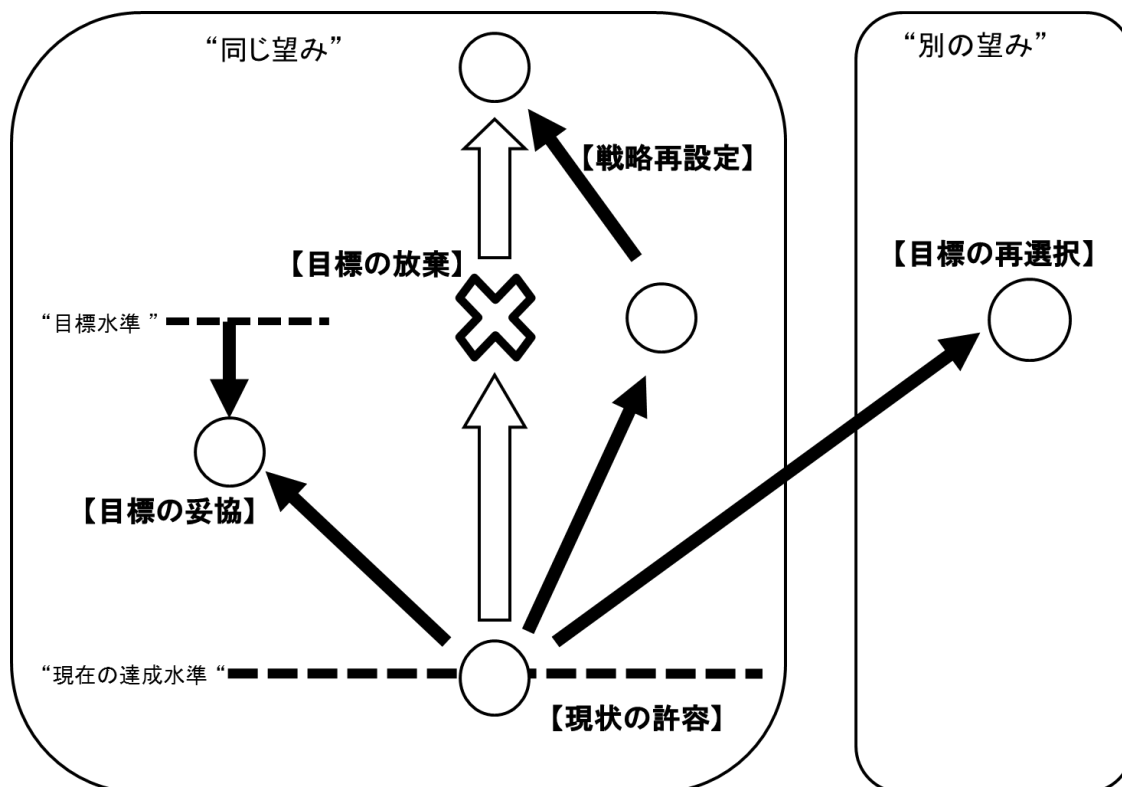


Figure3-3 <諦め方>における概念間関係図

(円は目標を示し、黒の太線は各<諦め方>の目標達成の経路および放棄の特徴を示す。)

まず、【目標の再選択】と【戦略再設定】は、次の目標の選択が同じ【望み】の範囲内か別の【望み】の範囲内かという点で異なっているものの、現在とは別の目標を選択しその結果として現在の目標を放棄するという側面が共通している。そのため、目標の達成が困難であるという認識が放棄のきっかけであったとしても、新しい目標を能動的に選ぶという側面が強く経験され、現在の目標を諦めるという側面はあまり重視されない。これらの「諦める」では諦めるにあたって、またその後での精神的な苦痛は小さいという語りが多く、精神的健康の維持という観点からはポジティブな機能を有する可能性がある「諦める」であると言える。

逆に、【目標の妥協】、【現状の許容】、【目標の放棄】は、目標の達成が困難になり、現在の目標をしぶしぶ放棄するという側面が強く、その結果として次の目標や選択肢を選択するという側面が強い。特に次の目標や選択肢を選択しない【目標の放棄】に関しては、諦める際の、および諦めた後での精神的苦痛が大きいという語りが多かった。そのため、【目標

の放棄】は精神的健康の維持という観点からはネガティブな機能を有する可能性がある「諦める」であると言える。

次に【目標の妥協】と【現状の許容】は、次の目標を設定するか、現在の達成水準を許容し既に得られている選択肢を選ぶかという点で違いはあるが、現在の【望み】に関して次の目標や選択肢を選ぶ点に関しては共通している。【目標の妥協】と【現状の許容】に関しては、諦めたことが肯定的に語られる場合と否定的に語られる場合とがあり、それぞれ例を以下に示す。

F: 諦めてから、大学入っても最初はこんなところで私は友達作らないと思ってたから、私はどうせ外でやるからと思ってたし、それでしんどかった時期もあった。劣等感は半端なかった。諦めた時からずっとある。・・・。挫折って感じ。みじめとか。

G: 諦めて楽になりましたね。いままで就職に向けて頑張ってきたわけですが、非常に不安だったんです。落ちたらどうなるんだと。そういった状況で門戸を開いてくれまして、受かった段階で自分の中でかなり安堵が広がってたんです。・・・自分に逃げ道が用意されたっという気分でした。

ここで F は第一志望の大学を諦め、別の大学に進学した時期のことを語り、G は第一志望の会社を諦め、別の会社に就職を決めた時期のことを語っている。両者の内容は似通っているが、諦めたことの捉え方は相反している。【目標の妥協】と【現状の許容】は一見、安易な対処のようにも思えるが、別の側面から見れば本人の身の丈に合った道を選択したともみることが可能である。そのように考えると【目標の妥協】、【現状の許容】は否定的な側面も強いが、目標や望みおよび現在の環境によってはそれらが当人の精神的健康の観点から最適の選択であるということも十分あるわけであり、文脈に応じてその機能は異なると考えられる。

「諦める」の定義とカテゴリー間の関連

これまでの分析で得られた<諦めた内容>や<諦めたきっかけ>、<諦め方>というカテゴリーはいずれの諦め体験のエピソードにも共通したものであり、「諦める」ということに必要不可欠な構成要素であると考えられる。そのため、分析をもとに青年期に特徴的な

「諦める」を「自らの目標の達成もしくは望みの実現が困難であるとの認識をきっかけとし、その目標や望みを放棄すること。」と定義した。＜諦めた内容＞において、【達成目標】と【手段目標】はいずれも目標であるという点で共通しているため、「自らの目標の達成もしくは望みの実現」という表現とした。＜諦めたきっかけ＞において、【失敗可能性の認識】と【達成困難の認識】は達成もしくは実現の困難度の認識という点で共通しているため、「困難であるとの認識」という表現とした。＜諦め方＞は、能動的であるか受動的であるかという差はあるものの、いずれも目標や望みを放棄するという点では共通しているため、「目標や望みを放棄する」という表現とした。

「諦める」の3つのカテゴリーのうち、＜諦め方＞は、＜諦めた内容＞の放棄の仕方を指しており、＜諦めた内容＞と強い関連がある。一方、＜諦めたきっかけ＞は諦める契機に関するカテゴリーであり、他の2つのカテゴリーとの関連は薄い。加えて、＜諦めたきっかけ＞や＜諦めた内容＞は、その名前の通り、諦めることに付随する内容や契機であるのに対して、＜諦め方＞は、諦めるという行動のバリエーションそのものである。それゆえ、これら3つのカテゴリーのうち、青年期に「諦める」の最も核となる部分といえるのは、＜諦め方＞という行動的側面であると考えられる。

第4節 総合考察

「諦める」ことの構成要素と定義

本研究で得られた「諦める」を構成する3つのカテゴリーのうち、〈諦め方〉というカテゴリーでは、目標の放棄という一時点における行動的側面が強調されており、〈諦めたきっかけ〉というカテゴリーからは、きっかけがあって行動に移るといふ、そのプロセス的側面が強調されている。その意味で、今回得られた3カテゴリーは、先行研究で指摘されてきた諦めることの行動的側面とプロセス的側面を包括した、青年期特有の「諦める」の構成要素を表現していると考えられる。本研究ではこれらのカテゴリーに基づいて、心理学用語としての「諦める」に関して、データに基づき、仮説的な概念の生成と定義を行った。本研究ではある程度の時間を伴ったエピソードから定義を生成しており、日常語として使用される様々な「諦める」の対象となる体験の中でも、特に体験のインパクトが強いものについて扱っているといえる。そのため、日常語としての「諦める」によって表現される現象と厳密には同一ではないことに注意する必要がある。

加えて、本研究では、〈諦め方〉に関して、従来の先行研究で取り扱われていた「諦める」という行動の中に、【目標の再選択】、【目標の妥協】、【戦略再設定】、【現状の許容】、【目標の放棄】といった多様なバリエーションが存在することが明らかになった。前述のように諦めることはこれまで回避的な対処方略として捉えられてきた。しかし、本研究では、「諦める」において【目標の妥協】、【現状の許容】、【目標の放棄】のように目標から回避的な側面が確かにみられたものの、【目標の再選択】や【戦略再設定】といった概念はむしろ次の目標に向かっていこうとする能動的な側面を表現しており、目標からの回避という従来の知見とは異なった新たな側面を明らかにしている。本研究における「諦める」の能動的側面と回避的側面という、相反する2つの側面は、大橋(2008)の指摘する肯定的な意味合いと否定的な意味合いを共に携えた語という「諦める」の日本語としての特性とも重なるものである。

大橋(2008)は、西洋において「諦める」が受容と対比され、否定的に位置づけられていることを指摘しており、「諦める」が単に否定的なものにとどまらず、肯定的な意味合いを有するのは日本の「諦める」という概念の独自な点である可能性がある。同様に、九鬼(1979)も「諦め」を肯定的に捉え、日本文化特有の建設的心性として述べている。本研究で得られた【戦略再設定】や【目標の再選択】は、精神的健康にポジティブな機能を有し得ることが示唆され、「諦める」のうちでも肯定的意味合いを有する要素と言えるだろう。海外におい

て日本語の「諦める」と類似した研究を行った Wrosch et al.(2003)は、自分にとって目標の達成が不可能となった状況における対処方略を研究し、「目標の断念(Goal Disengagement)」と「目標の再挑戦(Goal Reengagement)」を区別して概念化している。これらの概念と【戦略再設定】や【目標の再選択】を比較すると、Wrosch et al.(2003)では目標を放棄するという要素と次の目標を選択するという要素は明確に区別されているが、【戦略再設定】や【目標の再選択】では、目標を放棄するという要素と次の目標を選択するという要素が大きく区別されておらず、それらは一体となって捉えられている。そのような概念構成の違いを考慮すると、目標達成という領域においては、【戦略再設定】や【目標の再選択】のような、目標を放棄するという要素と次の目標を選択するという要素が一体となっている<諦め方>が日本の「諦める」という概念の独自な点である可能性がある。

「諦める」ことの機能

これまでの諦めることを一時点の行動として捉えた量的研究において、諦めることは一貫して精神的健康に対してネガティブな機能を有すると捉えられてきた。しかし、本研究で得られた知見からすれば、諦めることの多様なバリエーションの中で、その精神的健康に対する機能に違いが存在している可能性がある。特に、【目標の再選択】と【戦略再設定】に関しては、諦めたことが本人の中で良い意味づけをされる可能性があり、精神的健康の観点からポジティブな機能を有し得る「諦める」である可能性がある。また、【目標の妥協】と【現状の許容】に関しても、文脈に応じて精神的健康に対する機能が異なる可能性も示唆された。

そのように考えると、諦めることの機能を一時点の精神的健康への影響という観点から考えるという枠組み自体が、視野が狭い可能性がある。上記の【目標の再選択】と【戦略再設定】、あるいは【目標の妥協】と【現状の許容】に関しては、諦めることが短期的には精神的健康に負の影響を及ぼしても、長期的には精神的健康に正の影響を及ぼすといったことも十分考えられる。そのため、諦めるということの精神的健康に対する機能を検討するにあたっては、どの時点での精神的健康を問題にしているのかということに注意する必要があるだろう。諦めることは自分の望んでいた目標がうまくいかないという体験を内在せざるを得ないが、そこからどう立ち直るか、どのように精神的健康を改善させていくかというプロセス的な側面に着目する必要があると考えられる。

青年期的特徴と理論の限定

本研究では比較的十分な数のエピソードを得て、目標に対する「諦める」を青年期に特徴的な「諦める」と見なして研究を行った。そのため、目標という観点から理論の限定を行う。

大橋(2009)は、諦めた内容として頻繁に挙げられるものとして、死別、病気・怪我、子どもの成長、家族—親族との関係、恋愛、進学・職業選択、職業での問題・軋轢、近隣との関係を報告している。このうち、死や病気は年齢が高くなればなるほど経験しやすいと考えられる。逆に、進路選択や職業・受験、恋愛といった要素は青年期の発達課題として如実に関係してくるものであり、本研究で見られたような目標という性格が強いだらう。一方で、死や病気は現在の自分があり、理想の自分があって、そこを目指すという目標が有する性格は薄いと考えられる。むしろ、過去できていたことができなくなったり、過去に一緒にいた人がいなくなるといった喪失という形で体験されるのではないかと考えられる。〈諦め方〉に関しても、【目標の再選択】と【戦略再設定】では、新たな目標を選択するために、現在設定している目標を放棄するという形をとる。そのためには、自分の【望み】に合致する新たな目標の存在がなければならない。しかしながら、中年期や老年期にもなると、新たな目標を立てても、それを目指すことが自分の能力や年齢を考えると不可能であることも多いだろう。特に、老年期は知能の低下や記憶の老化、身体機能の低下が如実に生じてくる時期である(下仲, 1998)。これらのことを考慮すると、本研究で得られた目標に対する「諦める」の定義や構成概念は青年期に特徴的なものと言え、その他の発達段階には部分的な適用の可能性のみが示唆される。しかしながら、【望み】に関して言えば、死や病気という諦める内容に関しても、故人の存在や病前の自分といったものに対する【望み】があることが想定される。そのため、【望み】という観点から本研究で得られた理論のどの部分が老年期や中年期の「諦める」においても適用可能かについて検討していく必要がある。

課題と展望

本研究の課題として、現場での能動的応用による理論の検証が行われていないことがある。今後は教育現場や臨床現場で今回得られた理論の能動的応用を行い、本研究で得られた理論や概念の妥当性を検証し、より理論を洗練させていく必要がある。

また、本研究からは、目標に対する「諦める」が青年期に特徴的な「諦める」であることが示唆された。これは、「諦める」領域を限定せずにインタビューを行ったにも関わらず、目標に対する「諦める」に関するデータがほとんどであったためである。しかしながら、本

研究の研究協力者は 15 名であり、また年齢も 22 歳から 30 歳に限定されている。そのため、青年期においても、上述の死別や病気のように、目標達成以外の領域における「諦める」体験があることは十分考えられ、その場合にはまた別の構造となる可能性がある。また、本研究で得られた「諦める」の内容は進路に関するものが多く、その点からもデータに偏りがあった可能性がある。そのため、今後研究協力者の数を増やし、青年期における「諦める」の全体像について精査していく必要がある。

加えて、本研究では「諦める」ことの機能を十分に検討できなかった。本研究では、当面の精神的苦痛の大小をもって、「諦める」ことの精神的健康に対する機能を論じたが、それはあくまで機能の 1 側面にすぎず、今後「諦める」ことが精神的健康に及ぼす影響をより多角的に検討する必要がある。また、本研究では「諦める」が、目標との関わりという観点から「諦め方」という形で分類されたが、精神的健康との関連を考えると異なった分類が適切である可能性がある。特に諦めた後にその体験をどのように扱ってきたか、どのように接してきたかということによって「諦める」ことの機能が異なると考えられ、今後青年期における「諦める」ことのプロセスを探索的に検討し、その構成要素がどのように関連しあっているのか、「諦める」のプロセスを明らかにする必要がある。そして、「諦める」プロセスを構成する諸要素から「諦める」を分類することで、「諦める」の機能とその背景に関して、より明確に検討できるようになるものと期待される。

第4章 青年期における「諦める」ことのプロセス に関する研究（研究2）

第1節 問題と目的

諦めることは人生を生きていく中で、また日常的にも必ず体験する心理現象である。諦めることは一般にネガティブな意味合いを伴って用いられることが多く、研究の上でも、精神的健康に対してネガティブな影響を与えるものとして捉えられることが多かった。特にコーピング研究においてはその傾向が著しい。例えば、包括的なコーピング質問紙であるTAC-24(神村ら, 1995)のうち「放棄・諦め」コーピングは問題回避に分類され、大学生と成人において抑うつや無気力といった心理的ストレス反応と正の関連があること(鈴木, 2004)、また女子大学生において神経性食欲不振傾向と正の関連があり、使用頻度を低めるように援助する必要があること(川人・堀・大塚, 2008)が指摘されている。同様に、海外における代表的なコーピング質問紙であるCOPEの短縮版Brief COPEにおいても、「行動的諦め」は、主観的な健康状態の悪さと正の関連があること(Otsuka et al., 2009; 大塚, 2008)が明らかになっている。このように、「諦める」を一時点の行動や傾向として量的に捉えた際には問題の回避、目標の放棄や断念といった意味合いが大きく強調され、精神的健康の観点からネガティブなものとして捉えられることが多いことがわかる。

一方で近年、臨床場面での事例研究や精神障害の回復プロセスを検討した研究においては、諦めることの重要性が指摘されるようになってきた。例えば、富樫(2006, 2009)は、40代の女性と30代の男性への精神分析治療を行った事例を検討する中で、蒼古的自己愛空想への諦めを発達上建設的なものとして捉え、その重要性を指摘している。また、北中(2011)は男女のうつ病患者にインタビューを行い、うつ病が回復していく中で、あるがままの自分を認め、コントロールへの欲望を捨てるという共通の「諦める」プロセスがあることを指摘し、これを「諦観の哲学」と呼んでいる。諦めることの重要性に関するこれらの指摘は臨床群を対象とした報告だけに留まらない。山田(2004)は第一志望の大学に入学できなかった大学生の不本意感に焦点を当て、入学に対する否定的な意味づけが肯定的な意味づけに変化するまでのプロセスを、事例を通して報告しており、これも「諦める」過程と捉えることが

できるだろう。

このように、「諦める」という現象は多くの場合ネガティブな意味を伴って用いられる一方で、ポジティブな意味合いで用いられることもあり、それらの意味づけの違いは精神的健康に対する機能の違いをも意味しているようである。こういった「諦める」の意味づけと精神的健康に対する機能の2面性については近年量的研究の観点からも指摘されている(浅野, 2010)。そして、研究1は質的研究の観点からそのような「諦める」ことの2面性をより詳細に明らかにしたといえる。研究1では青年期の「諦める」に関する29エピソードを質的に分析した結果、「諦める」が「諦めた内容」「諦めたきっかけ」「諦め方」から構成されるとし、「自らの望み、もしくはそれを具体化した目標の達成が困難、または実現が不可能であるとの認識をきっかけとしたもので、その目標を放棄すること」と定義した。そして、そのうちの行動的側面である「諦め方」を青年期の「諦める」の最も核となる部分であるとし、各「諦め方」によって精神的健康に対する機能が異なる可能性が示唆された。しかし、研究1では当面の精神的苦痛の有無をもって精神的健康の観点からポジティブあるいはネガティブを判断するものであり、その2面性が生じる要因や機能のメカニズムについては明らかになっていない。上記コーピング研究を踏まえると、精神的健康に対する機能を考えるにあたっては、行動という観点から「諦める」を分類するだけでは不十分であると考えられる。同時に、「諦める」をプロセスとして捉える研究を踏まえると「諦める」を一時点の行動や傾向としてではなく、ある一定の時間軸を持ったプロセスとして捉えることで、精神的健康の維持や向上への貢献という「諦める」の機能をより詳細に検討できると考えられる。そのため、研究1の定義を参考に「諦め方」という一時点の行動を踏まえた上で、それぞれの「諦め方」に至るプロセスやその後のプロセスを追うことで、「諦める」の精神的健康に対する機能のより詳細な検討が可能になると考えられた。その際には、浅野(2010)のように「諦める」ことをポジティブ・ネガティブという単純な2軸で捉えるだけでなく、それぞれにおいてより詳細なプロセスやメカニズムを明らかにすることが期待される。

「諦める」プロセスについて詳細に検討を行っていく際に考慮すべきものとして発達段階がある。大橋(2009)は中高年の男女124名にアンケートを行い、過去のあきらめなければならなかった出来事に関する記述を類型化した結果、「死別」「病気・怪我」「子どもの成長」「家族・親族との関係」「恋愛」「進学・職業選択」「職業での問題・軋轢」「近隣との関係」の8つを報告している。これらはライフイベントとして捉えられるものであり、発達段階によって諦めることの内容が異なることが予想される。中でも青年期においては、受験

や進路，恋愛といったライフイベントの中で多くが諦めるという体験を経験することが予想され，諦めることの重要性が特に大きい発達段階であると考えられる。青年期のライフイベントへの対処という観点からも諦めることを研究することは意義深い。

以上の問題意識により，本研究では青年期に焦点を当て，先行研究では明らかにされていなかった「諦める」の実体験に即したプロセスモデルを確立することを目的とする。同時に，「諦める」プロセスを構成する諸要素から「諦める」を分類することで，「諦める」の機能とその背景を検討することとする。

第2節 方法

調査の手続き²

青年期の諦めた体験について、そのプロセスを含んだ一定の長さのエピソードが得られるよう、インタビューによる回顧法を用いてデータを収集することとした。2011年4月～8月に22～30歳の男女15名の研究協力者（男性8名、女性7名：大学生・大学院生7名、会社員7名、アルバイト1名）に対して半構造化面接を行った。性別や職業、年齢の観点から偏りが出ないように、知人への依頼または紹介によって募集した。なお、回顧法を用いる関係上、青年期のエピソードが得られやすいよう、年齢は22～30歳に限定している。インタビューガイドは、過去の諦めたエピソードのうちある程度の長さがあるものを自由に選択してもらい、そのエピソードについて、①諦めようと思ったきっかけから諦められた時までの経過(または現在までの経過)、②何を諦めたか、③どのように諦めてきたか、④諦められた(られなかった)理由、⑤諦めたことがその後の精神状態に及ぼした影響(諦めたことによる精神的苦痛を含む)、の5点を問うものである(資料参照)。面接時間は一人当たり約60分であり、事前に許可を取った上で内容をICレコーダーに録音した。なお、協力者には調査の目的、プライバシーの保護、協力したくない場合はその意志が尊重されること、調査に協力しない場合に不利益を被らないことを説明し、同意を得た。

データの分析方法

本研究では、その目的と先行研究の問題点を考慮し、M-GTA(Modified Grounded Theory Approach)を採択した。M-GTAは木下(2003)が提唱したもので、質的研究法の一つとして知られているグラウンデッド・セオリー・アプローチ(GTA)を発展させたものである。M-GTAはヒューマンサービス領域において特に有効であり(木下,2003)、青年期の理解と支援への寄与という本研究の目的に適したものであると判断した。同時に、M-GTAは特に研究対象とする現象がプロセス的性格を有している場合に特に適しているとされ(木下,2003)、諦めるという現象をプロセス的に理解していこうとする本研究の目的にも合致する。なお、M-GTAに基づいた本研究の研究テーマは、「「諦める」がどのように体験されるかについて、そのプロセスを把握する」、分析テーマは「後青年期の若者の夢や目標を諦める体験のプロ

² 研究2で用いるデータは研究1と同様である

セスはどのようなものか」、分析焦点者は「後青年期の若者のうち諦めた体験がある者」である。

なお、分析の詳細については木下(2003)に則り、次のような手順で行った。初めに、研究1で得られた概念を基に予備的な分析を行い、精神的健康との関連からエピソードを3つに分類した。次に各エピソード内で、分類された分析テーマと分析焦点者に基づき、データの中でテーマと最も関連の深い箇所にある概念の具体例として同定した。次に同じような具体例がないかを探し、複数の類似具体例が見つかった場合、それらの具体例を必要十分に説明する概念を生成・定義する。この際に、分析ワークシートを作成し、概念名、定義、具体例を記入する。この作業を繰り返し、新たな概念の生成・具体例の追加を行っていく。この際、具体例が豊富に出てこなければ、その概念は有効でないと判断するのに加え、対極例についての比較の観点から解釈が恣意的に偏る危険を防いだ。上記の作業がある程度飽和に至った段階で、生成した概念と他の概念との関係を個々の概念ごとに検討し、関係図にしていく。最後に、複数の概念の関係からなるカテゴリーを生成し、カテゴリー相互の関係から分析結果をまとめ、その概要を簡潔に文章化し、結果図を作成した。

第3節 結果と考察

予備的な分析：【実現欲求低下】と諦めるプロセスの3分類モデル

初めに、研究1の「目標の再選択」、「目標の妥協」、「戦略再設定」、「現状の許容」、「目標の放棄」という各「諦め方」ごとにエピソードを分類した上で、それぞれのエピソードを諦めた後の精神的苦痛の大小という精神的健康の観点からも分類した。精神的健康に対する機能が相反していた「目標の妥協」および「現状の許容」においてなぜそのような結果が得られたのかということ念頭に、諦めることの機能という観点からそれぞれのエピソードに共通する特徴を探った結果、【実現欲求低下】という概念を得た。そして、【実現欲求低下】という観点から「諦める」プロセスを分類することは「諦める」ことの精神的健康に対する機能を詳しく見ていくのに役立つ可能性があると考えられた。そのため、本研究では、【実現欲求低下】と協力者が語る「諦めた」時点に基づき「諦める」プロセスを、【実現欲求低下】が生じない未練型、諦めた後に【実現欲求低下】が生じる割り切り型、諦める前に【実現欲求低下】が生じる再選択型の3パターンに分類し、分析を進めていくこととした(Figure4-1)。

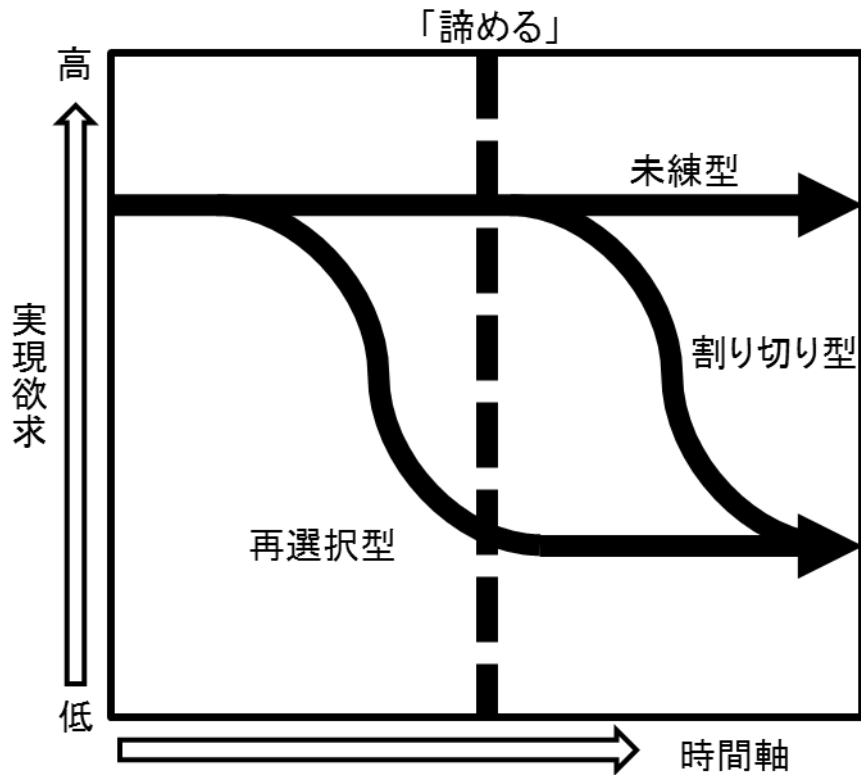


Figure4-1 実現欲求による諦めるプロセスの分類

以下、分析で得られた概念を【】で、カテゴリーを<>で示し、各パターンの詳細を詳述する。概念の定義と具体例を Table4-1 に、結果図を Figure4-2, 4-3 に示した。

Table4-1 各概念の定義および具体例

(アルファベットは各調査協力者を示す。なお、原データを引用している箇所において、当該概念と最も関係の深いと考えられる個所に下線を引いている。)

1	<p>【実現欲求低下】</p>	<p>定義：当該の目標が実現してほしいという気持ちが低下すること</p>
<p><i>J: 片思いつて相手が何となく行けるんじゃないかみたいな雰囲気がないと続かない・・・(最終的に) <u>もういいや。頑張る価値ないわって感じなんですよ。頑張る価値があるものは頑張ってきたから。</u></i></p>		
2	<p>【うまくできないだめな自分】</p>	<p>定義：自分が目標の実現に向かって努力する中でうまくいかないことから自分を否定的に捉えること</p>
<p><i>L: やっぱり無理なんだなって。・・・だからすごい傷つくじゃないですか、私頭悪いみたいな。<u>自分がすごいできない子だって思うのがつらかった。・・・なんかできない子みたいな。ダメな子になる。</u></i></p>		
3	<p>【達成エネルギーの低下】</p>	<p>定義：目標達成のために向けられるエネルギーが低下した状態のこと</p>
<p><i>N: 一時期すごいやる気があったけどだんだんそれが低下していき、いいなと思って練習したりしたけど・・・強いられて練習することに耐えられなくなって、<u>練習いくのもいやになって。</u></i></p>		
4	<p>【達成エネルギーの残存】</p>	<p>定義：一度放棄した目標の達成のためにエネルギーが向けられていること</p>
<p><i>F: 今はそうでもないけど、大学入って、レベルの低い大学入った時に<u>絶対に再受験すると思っ</u>て、東京出てきたけど、全部、国語算数理化社会、全部の参考書とかは持ってきた。<u>絶対に再受験、仮面浪人って言うのかな、しようっていうのは絶対思ってた。</u></i></p>		
5	<p>【実現欲求の残存】</p>	<p>定義：一度放棄した目標の実現を望む気持ちが残存していること</p>
<p><i>C: でもそう(Xと付き合う)あつてほしいなどは思ってたんです。<u>だから気になってたんです。・・・その後もずっと。</u>どうしてるんだろうっていうのが。ちらちら話とか聞いたりして気にしてました。</i></p>		

6	【うらやましい】	定義：自分が放棄した目標を達成した、もしくは達成に向かって努力を続けている人々をうらやましいと思うこと
N: <u>ピアノ弾ける人見るといいなとかうらやましいとか、あのとき高校、音楽学校いってればなって言うのはある。・・・悩んだりとかはないけど、夢見たりはする。</u>		
7	【後悔】	定義：過去自分が目標を放棄したことやそこに至るまでの経緯を悔やむこと
B: <u>みんなが部活してるのとか見るわけじゃないですか。校庭とかで。それはわりとしんどいです。あーみんなやっていると。・・・あの子も勉強大変なはずなのに私はやめた。・・・後悔とか罪悪感とか。</u>		
8	【嫌な思い出】	定義：自分が目標を放棄した経験に関して、何とも言えない嫌な思いがあること
K: <u>今回の職場に関してはもうその職場に戻りたくない。苦い思いがある。もうちょっとあそこでああしてればとかない。過去の事に関して、もう戻りたくない。</u>		
9	【前向きになれない】	定義：以前の目標を放棄したことの影響で新しい目標の達成に向かう欲求やエネルギーがないこと
A: <u>気持ち的にはちょっとありましたけどレギュラーまでは無理やなと思ってましたね。・・・まあでもその中でもひとつでも上に行こうと思って練習はするけど、しんどくなったときに、レギュラーなるの無理やしってちょっとした日々の練習をちょっとずつさぼる。</u>		
10	【諦めても支えてくれる】	定義：目標の放棄に関する自分の意思決定を周りの人が理解し、尊重し、サポートしてくれること
K: <u>親に携帯に電話して、もう、大変だった。正直しんどいと、って言う時に、親が無理しないでいざとなったらやめて帰っておいでって言ってきてた。諦めときに帰る場所があるってことだから大きかったと思う。</u>		
11	【目標への努力を評価してくれる】	定義：自分の理想とする目標の設定や達成に関する自分の努力を周りの人が理解し、尊重し、サポートしてくれること

		<i>H: あ、なんか意外とこういうやり取り、<u>こういうことを伝えたら認めてくれるんだな</u>っていうのをちょっとずつ感じた部分はあって、・・・それならもうちょっとアピールしてみようかなと思えて。それで<u>ちょっとずつ積極的にアピールしたり喋ったり</u>できるようになっていった。</i>
	【達成エネルギーの転換】	定義：目標達成に向けて固着していたエネルギーが別の目標に移ること
12		<i>I: そこで諦めないでずっと <u>X</u> やりたいみたいな感じでやってたら、どこかですごい挫折したと思うけど、才能のなさとか、そこに気づけたことで、<u>今は Y とかそういうことで、今はそっちの方でいけてるから、そこで早々に気づけたことはすごいよかった。</u></i>
	【うまくいくのが当たり前】	定義：自分が高い目標や目標水準を達成することが当然であると思っていること
13		<i>L: 私割とそれまで試験とかあんまり苦労したことなくて、大学受験も浪人はしたんですけど、本当に勉強してなかったから当然だろ的な、<u>がんばったのにだめだったとかあんまなくて、だからちょっとやればなんとかなるかなって結構思ってた。</u></i>
	【0 か 100 か】	定義：自分を、設定した目標を達成できたか、できなかったかの二択で評価すること
14		<i>E: 物事をやろうとした時に <u>100 が最高だった時に、100 を目指す癖がある</u>。・・・<u>70 点の大学に行ったとして、実現したとして自分の中で達成感がない</u>んです。・・・<u>行きたい大学に行けるか行けないかのそこでわかれちゃうんで、70 点も 0 点も近いものかな</u>っていう。</i>
	【ふんぎりがつかない】	定義：これまでやってきた努力や目標水準を鑑みてここで現在の目標の設定をやめることを躊躇すること
15		<i>B: そうですね。どうしようとか悩んでました。<u>やめたら後悔するかも</u>とか。<u>ここまですごいがんばったし。みんな割と X やってないのに割とここまで頑張ったし</u>どうしようって。</i>
	【他に目標がない】	定義：現在設定している目標以外に、理想とするもしくは許容範囲の設定可能な目標がないこと
16		<i>H: その時にはもう一方で研究者になる気はなく、かといって一般企業での就職ということについて、恐怖感というか、一般社会人としてやっていける自信が全くないというようなことがあって、・・・<u>第 3 の道を見つけないと自分の行き先が何もないんじゃない</u>かって。</i>
17	【目標の刷り込み】	定義：周囲の持つ価値観を内面化し、それに基づいて自分の目標や目標水準を決定すること

	<p><i>M: 家族だったり家系の中でこれがいいんだっていうのがあって、自分もこれがいいんだっていうのもって、何かになるっていうことをイメージする。・・・Xになりたかったけど結局Yになって夢を果たせずみたいな、それで子供ができればAこそ至高みたいな。</i></p>
	<p>【客観的自己整理】</p> <p>定義：現在およびこれまでの自分の体験や状況を外在化し、それを客観的に捉え直すこと</p>
18	<p><i>J: 友達に喋るから、これぐらいショックなことなんだとか、私ほんとにXできないんだとか。じゃあどうするのか、Yとかするのとか聞かれて、あ、なるほどそういうことかみたいな。頭の中だけぼやんとしたことが実際に迷うとかどうこうするとか、って感じだったりする。</i></p>
	<p>【自己の特性としての認識】</p> <p>定義：現在設定している、もしくはしていた目標に関連して、自分の側面を自己の特性としての意味付けを行うこと</p>
19	<p><i>C: これ以最期っていう覚悟で始まったXすら続かなかったおれはだめだと思いました。・・・やめてすぐはまたやめてしまった。その後もういいやと思いました。・・・<u>過去を振り返って続いたものはなにもない</u>。これは、俺はそういう風な人間なんだって。</i></p>
	<p>【思っていたのと違う】</p> <p>定義：自分が設定している、もしくはしていた目標が自分の望みとは異なることに気付くこと</p>
20	<p><i>N: たぶんその映画を見て、いいな、ああいうのって思った時にそうなるためにはXに行くのがルートとしてはいいなと思ったけど、<u>自分がやりたかったのはそこじゃなかったってことだったんだと思う</u>。今思えばね。</i></p>
	<p>【別の選択肢がある】</p> <p>定義：現在設定している目標以外に、理想とする目標もしくは許容範囲の選択肢があると気づくこと</p>
21	<p><i>K: それがいくつか別の選択肢があるって解って、そこそんなにこだわらなくても、やめてもいいんだって思った。私は一つの職場に行ったら3年間は努めるものだと思ってたから、3年間はやめれないって思ったのを、あ、3年間無理に続けなくてもいいんだ。</i></p>
	<p>【向いていない】</p> <p>定義：現在設定している、もしくはしていた目標を達成するにあたり、自分の現在の条件では目標達成に向いていないことに気付くこと</p>
22	

	<p><i>C</i> : <i>X</i>になるにはある程度条件的に恵まれてないとなれないんじゃないかと思いました。親が金持ちなわけでもない、家にあんまり金があるわけでもないし、働いてほしいんだろうなっていう期待も感じてました。<u><i>X</i>になる条件を満たしてないんじゃないかっていう感覚。</u></p>	
23	<p>【プラスにならない】</p>	<p>定義：現在設定している、もしくはしていた目標の達成にこれ以上固執しても自分にとってプラスにならないことに気付くこと</p>
	<p><i>A</i> : 僕が中に入って練習前のレギュラーのリズムを崩すとか、一回とか機会を減らすわけじゃないですか、僕が混じることで、・・・僕がもしそこで練習する時間に使ってても、<u>プラスになることがなかった。自分にとってもチームにとっても。</u></p>	
24	<p>【諦めるしかない】</p>	<p>定義：現在設定している目標に関して、自分の努力ではどうにもならないことを認め、目標を手放す以外の選択肢がないという結論に至ること</p>
	<p><i>D</i> : 他にすべがなかったって言うのがだんだんわかってきた。すべがないのにちょっとこれ以上どうにかするのはどうも違うとおもって。・・・周りの人から協力とか助けを求められる雰囲気でもないし。<u>ここでこれ以上なんかしても仕方ないなって。</u></p>	

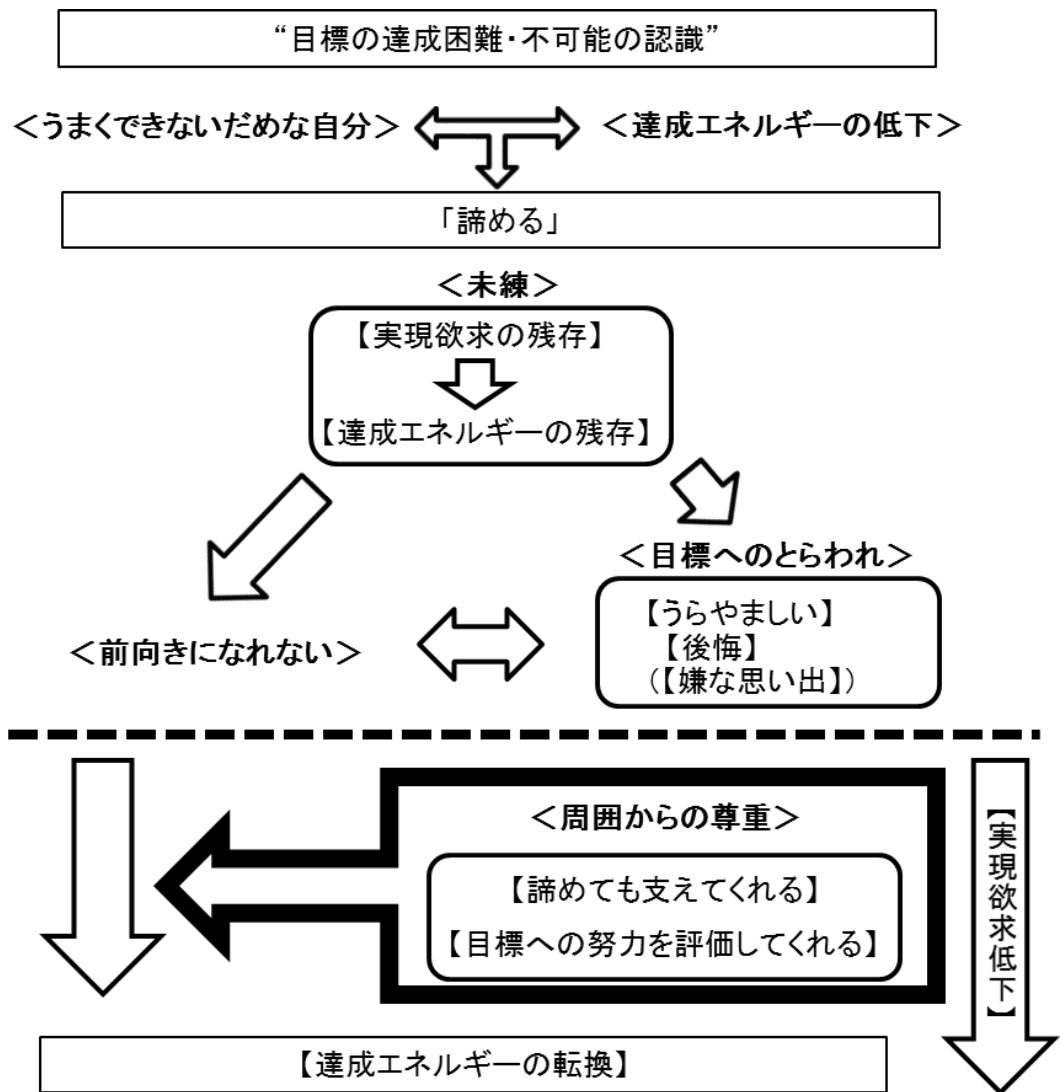


Figure4-2 未練型および割り切り型における諦めるプロセス

(破線より上までが未練型、全体で割り切り型のプロセスを示す)

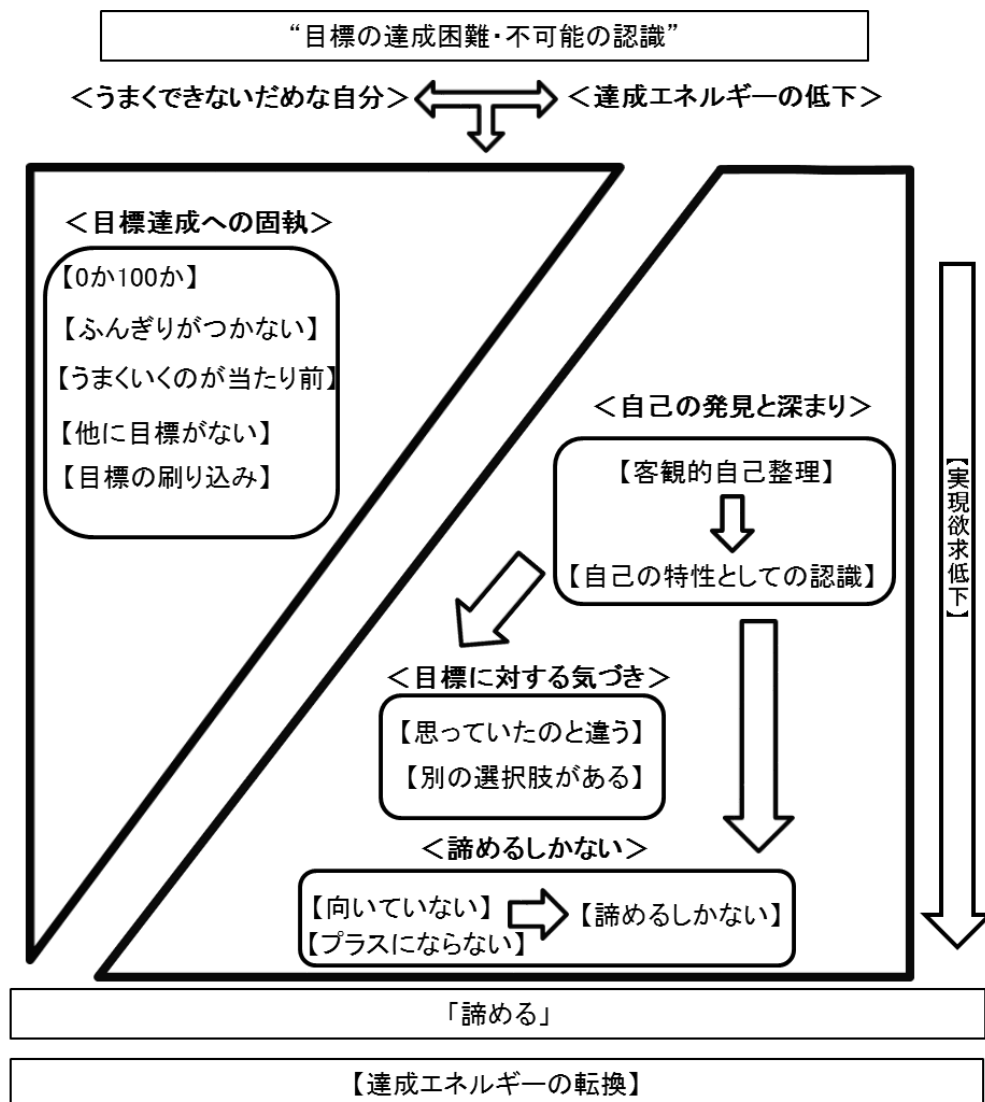


Figure4-3 再選択型における諦めるプロセス

未練型

諦めるにあたっては、目標が達成困難、あるいは実現不可能であるとの認識が生じ、その際【うまくできないだめな自分】と自己を否定的に認知することがある。また一方では、目標達成のための行動をうまくとることが難しかったり、目標達成にエネルギーをうまく向けることができないという、【達成エネルギーの低下】が生じる。これら認知面と行動面でのうまくいかなさは相互に影響する関係にあり、時にはそれが悪循環に陥っていくものと推察される。この時点では【実現欲求低下】は生じておらず、目標達成をしたいという欲求

はありながら、目標達成に向けての努力をしたくない、もしくはする気になれない、もしくはしたくてもできないなどの苦痛な状態である。

諦めた後も、前の目標達成のためのエネルギーがまだ残っているという【達成エネルギーの残存】や、その目標、および望みが実現して欲しいと思っているという【実現欲求の残存】が生じる。この【実現欲求の残存】は、【実現欲求低下】が生じていない状態であると考えられる。この際の欲求残存の程度には個人差があるが、時間がたったからと言って徐々に欲求が低下していくということは少なく、何とも言えない気持ちや精神的な苦痛を感じているという語りも多かった。個々人の対処によってその苦痛が軽減されることも多いと考えられ、気持ちの整理や洞察、環境の変化などで【実現欲求の残存】を解消することが非常に重要であることが示唆された。また、目標を達成したいという気持ちや欲求が少なくなれば、そこに向けられるエネルギーも少なくなるのが当然である。しかし、目標に向けられるエネルギーが少なくなったからと言って、目標を達成したいという気持ちや欲求が減少するわけではないと考えられる。このことを考慮すれば、諦めるということにあたって、本質的に問題となってくるのは【実現欲求の残存】であると言えるだろう。これらは、以前の目標を諦められない気持ちや目標へのこだわりを表現したものであると考えられたため、＜未練＞と命名した。

この＜未練＞からは様々な状態が生じる。まず、自分が目標を諦め、放棄した際に、その目標を放棄しなかった他の人々を【うらやましい】と感じられることがある。また、なぜ達成しなかった目標を諦めてしまったのだろうという【後悔】の念も語られることが多かった。加えて、以前放棄した目標に関連する思い出に対して【嫌な思い出】を持つこともある。これらはいずれも以前放棄した目標に対するこだわりを表現しているため、＜目標へのとらわれ＞と命名した。それらに加えて、新しい目標に【前向きになれない】という語りも得られ、行動としては目標を放棄したものの、心理的な面では欲求やエネルギーが以前の目標にむかっていることを示しているものと思われた。

割り切り型

割り切り型の「諦める」前のプロセスは未練型とほぼ同一であったが、【うらやましい】、【後悔】は少なく、特に【嫌な思い出】はみられなかった。その後、割り切り型においては【諦めても支えてくれる】【目標への努力を評価してくれる】【達成エネルギーの転換】という3つの状態が体験される。割り切り型では、自らが努力してきた目標の達成が

うまくいかず、それを諦めざるを得なかった中で、＜前向きになれない＞と＜目標へのとらわれ＞という状態が生じていた。そのような中、周りの人が【諦めても支えてくれる】体験がそのようなつらい状態の中でのエネルギーの回復と、自信の回復につながる。なお、ここで言う周りの人とは、家族や友達といったプライベートにおける比較的身近な人々を指す。一方、周囲の人が【目標への努力を評価してくれる】ことが、力を与えてくれたとの語りもあった。【諦めても支えてくれる】における周りの人が家族や友達といった身近な人々であったのに対して、【目標への努力を評価してくれる】における周りの人は、職場の人やサークルの人といったもう少しオフィシャルな人々を指す。これらはいずれも、周囲の人が自分の意思決定や目標に向けての努力を認め、それを尊重してくれるという部分が共通しており、＜周囲からの尊重＞と命名した。

そしてこの＜周囲からの尊重＞の結果、【前向きになれない】という状態から、一度妥協した目標やしぶしぶ選んだ選択肢に少しずつ前向きになれるという【達成エネルギーの転換】、その後【実現欲求低下】が生じる。この【達成エネルギーの転換】において、エネルギーがどれくらい転換しているかには個人差があり、少しずつエネルギーが転換している途中の段階やエネルギーは完全に転換している段階の語りもあった。なお、【達成エネルギーの転換】における別の目標というのは、単に別の目標なら何でもよいというわけではなく、多くの場合、同じ望みに関係する目標であった。

再選択型

再選択型では、目標が達成困難・不可能であるとの認識が生じていても、目標への努力を続けようとしたり、やめられないという気持ちがある。その背景にあるものとして、目標を達成が【うまくいくのが当たり前】という認識や自分の設定した目標に【0か100か】固執する傾向、努力を続けることと諦めることの【ふんざりがつかない】という葛藤などがある。また、現在の目標の【他に目標がない】という語りや、家族や周囲の価値観の影響を受けた【目標の刷り込み】があることも語られた。これらは、いずれも目標を達成するということにこだわる傾向を示していると思われ、＜目標達成への固執＞と命名した。このような考え方は、一方で目標達成のための原動力となるが、一方で目標が達成できないという状況に陥ると、その目標を諦めるに諦めきれないといった状態に陥ると考えられ、精神的健康という観点からは2面性を有していると考えられる。また「諦める」という観点から言えば、「諦める」ことの否定的認知と繋がっているだろう。

一方で、「諦める」ことの肯定的認知やそれに繋がるプロセスを表現する語りも多く見られた。再選択型で、目標に対する努力がうまくいかなかった際に、最初に多く語られるのは、自分のこれまでの経験や体験、自分の今おかれている状況をなんとか把握しようとする努力である。自分の状況や体験を友達に話すということで外在化し、【客観的自己整理】が行われる。物事がうまくいかない、できるはずだと思っていたことができないというのは、本人にとって大変苦痛なことであり、時には現在の自分の経験や体験、状況を受け止めきれず、混乱してしまうといったことも往々にして語られた。【客観的自己整理】の中で、現在の自分の状態や傾向、およびそこに至るプロセスを【自己の特性としての認識】することがある。これは受容や発見という形で語られ、いずれも何らかの事柄を自己の特性として位置付けるのであるが、それが当人にとって受け入れがたいものである時に受容、そうでない場合に発見という形で生じる。これらは、いずれも自己に関する新たな事実が判明したり、実感がわくことで、自己理解が深まるという点では共通している。そのため、＜自己の発見と深まり＞とした。

一方で目指していた目標が【思っていたのと違う】、今とは【別の選択肢がある】と目標に対する気づきが生じることもある。理想とする目標に対して努力を続けている最中には、他の選択肢やその目標の詳細を十分に把握できていないことも多い。努力しても今の目標がうまくいかず、【うまくできないだめな自分】がますます増大していく悪循環に陥っていた当人の負担が、これらに気付くことで軽減されるという動的なプロセスが想定される。目標に対する気づきという点で共通しており、＜目標に対する気づき＞と命名した。また、＜自己の発見と深まり＞という自身の体験や状況の整理、およびそこから内省は翻って、自分が今設定している＜目標に対する気づき＞に繋がることが示唆された。

また、関心や興味といった自己の内的な条件、あるいは環境的な条件などを考えると、現在の目標は自分に【向いていない】のではないかという洞察が生じることがある。一方、現在この目標達成に向けての努力をすることが【プラスにならない】のではないかという形で、自己と目標の関係性について洞察が生じることもある。なおこの【プラスにならない】には、現在の目標に時間やエネルギーを費やすよりも他の目標にそれらを費やした方がいいだろうという判断と、現在の目標にこれ以上時間やエネルギーを費やすことで、自分のできる範囲以上の事をしてしまい、結局うまくいなくなるだろうという判断の2種類があった。これらは、目標と自己の関係性に関する洞察であり、目標に対する固執が緩まることを表現した概念であると思われる。【うまくできないだめな自分】とは異

なり、うまくいかないという事実はあっても、自己に対する否定的な認知にはつながらない。むしろ自己に対する認識が先にあり、そこから目標を判断するという形となる。これはうまく諦めるにあたって、非常に重要なことであり、同じうまくいかないという事実に対して、適切な判断ができていると考えられる。そして、この【向いていない】と【プラスにならない】が促進すると思われるのが、目標の達成が自分の努力ではどうにもならないので、【諦めるしかない】という認識である。当人の主観的には目標の達成が可能だと思っても、客観的には目標の達成がそもそも不可能な目標を設定し、それに向かって努力し、うまくいかないということも多いと考えられる。そのような場合、往々にして無理をして、心身のバランスを崩してしまうこともあるだろう。この【諦めるしかない】は一見否定的なように見えながら、むしろそのことによってうまく力が抜けて次の目標に向かえたり、自分の無理を判断することができることに繋がると考えられ、肯定的な側面も大きいと思われる。これら一連の流れは、目標への固執を緩め、諦めることへ至る流れであり、＜諦めるしかない＞とした。

＜目標達成への固執＞が諦めることの否定につながるのに対して、＜自己の発見と深まり＞から＜目標に対する気づき＞および＜諦めるしかない＞に至る流れは、自己や目標、および両者の関連に対する気づきをもとに諦めることを徐々に肯定していくプロセスと言えるだろう。これは、しづしづ諦めることを肯定する面もありつつ、気づきをもとに主体的な判断の結果、現在の目標を諦め、次の目標に向かおうという流れも含まれている。その中で【実現欲求低下】のプロセスを体験した後に、【達成エネルギー】の転換が生じる。

ストーリーラインと結果図

これまで「諦める」プロセスの3分類を見てきたが、「目標の達成困難・不可能の認識」がまず生じ、そこから【うまくできないだめな自分】と【達成エネルギーの低下】が生じていた。この部分は未練型、割り切り型、再選択型のいずれにも共通するプロセスであり、未練型と割り切り型において、この【うまくできないだめな自分】と【達成エネルギーの低下】が直接「諦める」ことに繋がっている。

未練型は、放棄した目標にとらわれてしまうような「諦める」プロセスと言える。未練型ではまず、「目標の達成困難・不可能の認識」の後に、【うまくできないだめな自分】および【達成エネルギーの低下】といった状態に陥る。そして＜目標の放棄＞の後に、＜未

練>が生じ、それが<前向きになれない>や<目標へのとらわれ>といった状態を生じさせるというプロセスを経る。

割り切り型は、放棄した目標にとらわれる気持ちはありながらも、次の目標へ向かうことができた「諦める」プロセスと言える。割り切り型の「諦める」プロセスは途中までほぼ未練型と同じであったが、<目標の妥協>の後、<目標へのとらわれ>や<前向きになれない>といった諦めた目標にこだわる気持ちはありながらも、<周囲からの尊重>というサポートを受け、【達成エネルギーの転換】が生じ、【実現欲求低下】が生じる。

再選択型は、目標を諦める前に【実現欲求低下】が生じる形の「諦める」プロセスである。再選択型は、「諦める」前に目標に対するこだわりがなくなり、主体的に次の目標に向かう「諦める」であると言える。再選択型では、<達成エネルギーの低下>が生じても、<目標達成への固執>があるため、そう簡単には諦めず、目標に対する努力を継続する。そのような中で、<自己の発見と深まり>が生じ、その結果<目標に対する気づき>や<諦めるしかない>が生じ、そのプロセスの中で【実現欲求低下】が生じる。

第4節 総合考察

「諦める」プロセスの各型の特徴と考察

未練型は、先行研究で最も焦点があてられていた「目標の放棄」とそれに伴う＜未練＞を特徴とする型である。この「目標の放棄」は従来ネガティブな機能を有するものとして考えられてきた(例えば鈴木, 2004)。しかしながら、本研究では未練型と割り切り型において途中までのプロセスは同一であったことを考えると、単純に目標の放棄が精神的健康にネガティブな影響とするのは疑問の余地が残る。同じ行動であったとしても、【実現欲求低下】などの心理的側面や＜周囲からの尊重＞などの環境的側面によってその後の精神的健康が異なる可能性があるだろう。つまり、従来行動として捉えられネガティブな機能を有するものと考えられてきた「諦める」に関しても、その後のケアや支援によって、それがポジティブな意味づけ、機能を有することがあり得ることが示唆される。

割り切り型に特に特徴的なカテゴリーは、＜周囲からの尊重＞であろう。このカテゴリーは、諦めること、またそこから次の目標に向かうことが決して個人的なプロセスのみで進行するのではなく、現実の周囲との関わりが大きな力を果たしていることを表現していると考えられる。諦めることが建設的な働きをする場合について、山田(2004)は、自己の日常的な生活空間の中での具体的な行為としての「act」とそれに対する他者からの働きかけのような「reaction」を通して可能となると述べている。この「reaction」は割り切り型における＜周囲からの尊重＞のうち、【目標への努力を評価してくれる】と重なると考えられる。割り切り型においては放棄した目標にとらわれ、自分ひとりでは次の目標に前向きになるのが難しい。その意味で、【目標への努力を評価してくれる】という形での「reaction」が確かに重要である。その一方で、本研究では「act」の結果としての「reaction」ではなく、【諦めても支えてくれる】という形での周囲からの受け入れや受容ということも次の目標へのエネルギーを蓄えるのに非常に重要であることが示された。

再選択型に特徴的なカテゴリーとして、＜目標達成への固執＞が挙げられる。＜目標達成への固執＞の中でも、【0か100か】や【うまくいくのが当たり前】は、自己に完全を求める傾向を表現しているものと考えられ、特に自己志向的完全主義(Hewitt, & Flett, 1991)と近い概念と考えられる。自己志向的完全主義からは適応的な完全主義認知と不適応的な完全主義認知の両方が生じているとされ(小堀・丹野, 2004)、これは本研究で＜目標達成への固執＞が精神的健康に対して2面的機能を有していることが示唆されたことと一致してい

る。本研究で見られたように、場合によってはこれらの傾向が「諦める」際に障害となり、精神的苦痛を生じさせることが予想される。これらは個人の傾向として捉えることができ、その意味で<目標達成への固執>の中でも、個人内の要因と言えるだろう。一方で、【他の目標がない】や【目標の刷り込み】は現実や周囲との関わりといったような形で<目標達成への固執>であり、個人外の要因であるといえる。これもまた、諦めることが個人内のみで生じるプロセスではなく、周囲や現実との相互作用から進行する動的なプロセスであるということを示しているものと考えられる。特に本研究でみられた周囲との関わりは、一方で<周囲からの尊重>のようなサポートとなりつつ、一方で【他の目標がない】や【目標の刷り込み】のような、諦めることの阻害要因となることが示された。「諦める」に関連するこれまでの研究では、コーピングという形で個人の内的な面に焦点が当てられることが多かったが、本研究は、諦めることにおける周囲や環境との関わり的重要性を示している。

「諦める」ことの建設的機能

本研究では「諦める」ことの精神的健康に対する機能という観点から「諦める」プロセスの分類を行った結果、3つのプロセスが明らかになった。先行研究では、「諦める」ことの精神的健康に対する2面性が指摘されていた(浅野, 2010)が、単純にポジティブあるいはネガティブという機能だけでなく、再選択型と割り切り型という異なったプロセスが見られたのは、「諦める」ことをプロセスとして捉える本研究の大きな意義のひとつである。諦めることの機能を考えると、それが建設的に働くかどうかの分岐点となるのは【達成エネルギーの転換】と【実現欲求低下】が生じているかどうかであることが示唆された。割り切り型と再選択型は諦めることが建設的に働き、未練型は非建設的に働くと言える。

割り切り型と再選択型のプロセスの違いがどのような要因によって生じるかについて、本研究で得られた結果から考察する。再選択型において<目標達成への固執>から<目標に対する気づき>や<諦めるしかない>に至る流れは自己の認知や認識が徐々に変化していくという自己の内的なプロセスに焦点が当てられている。一方で割り切り型における<周囲からの尊重>は、関係性の中で【達成エネルギーの転換】につながることを示しており自己と他者との関係性のプロセスに焦点が当てられている。このような諦めることが建設的に働く2つのプロセスのうちどちらのプロセスを辿るかということに関してどのような要因が関わってくるのだろうか。ひとつの要因として<目標達成への固執>が大きな役

割を果たすだろう。＜目標達成への固執＞があると、簡単に目標の放棄という決断には至らないと考えられ、再選択型になりやすいと考えられるためである。また、割り切り型の＜周囲からの尊重＞という概念から考察するに、諦めるにあたってのきっかけが、人間関係である場合に、割り切り型になりやすい可能性がある。＜周囲からの尊重＞には、【目標への努力を評価してくれる】が含まれているが、それを受けて【達成エネルギーの転換】に至ったと考えると＜周囲からの尊重＞の以前のプロセスにおいては、目標への努力が評価されない状況であった、もしくは人間関係や集団に関する不安や傷つきがあり本人が目標への努力が評価されない状況であると認知していた、という可能性があるであろう。諦めるきっかけには、個人の能力といった個人の要因から、人間関係といった個人外の要因までさまざまなものがみられたが、特に人間関係がきっかけで諦めなければならないという場合には、諦めるプロセスの中で＜周囲からの尊重＞が必要になるのかもしれない。

青年期的特徴と理論の限定

本研究では、青年期の諦め体験に焦点を当て後青年期の男女から得られたデータをもとに質的な分析を行った。そのため研究 1 に引き続き、特に本研究で得られた概念に関して青年期の発達の特徴および理論の適用範囲について論ずる。

青年期は、それまでに積み上げてきた「自分」の感覚や同一化を主体的に問い直し、一人の人間として自己を確立する時期である(山田・岡本, 2007)。一方で、現代の日本では、ライフスタイルの多様化により、規範を頼りに自分の人生を組み立てることが困難である(奥田, 2013)。本研究で得られた【うまくいくのが当たり前】という自己に対する過大な肯定的認知や、【うまくできないだめな自分】という自己に対する時に過小な否定的認知は、多様な価値観が存在する現代において、自己に対する価値観がまだ確立の途中であり、自己に対するバランスの良い判断が困難であるという現代の青年期に特徴的な概念である可能性があるだろう。また、青年期は、思春期から始まる親への依存という子供のあり方からの離脱過程の完成が目指される時期であると同時に、対人関係の深まりや社会的交友の広がりが生じる時期である(下山, 1998)。諦めることにおける周囲からの影響を表現している項目として、【目標の刷り込み】や＜周囲からの尊重＞があり、これらは青年期に特徴的な概念やカテゴリーである可能性がある。特に、【目標の刷り込み】は、主として目標設定において家族の影響力の強さを示しているものと考えられ、上記の青年期的特

徴をよく示すものであると考えられる。その意味では、特に青年期においては、諦めるというのは単なる当人の内的な心理過程という視点のみでとらえることはできず、【目標の刷り込み】に見られるように、本人の周囲の人間からの影響ということも非常に重要な意味を持ってくるだろう。

一方で<周囲からの尊重>に関しては、青年期にとどまらず他の発達段階においても一般化可能性がある概念であると考えられる。本研究における<周囲からの尊重>は、自らの「望み」の生起や【達成エネルギーの転換】に関して周囲からの関わりが重要であることを示す概念であると考えられる。老年期や中年期では死や病気、老いといったことが諦め体験になりやすいと考えられるが、そのような喪失体験、つまり以前の目標の実現がほぼ不可能である場合に、それをどのように受け止め、自分の中で消化していくかに関して、周囲からの援助は非常に重要な意味を果たすと考えられる。実際、福岡・安藤・松井(2003)は、死別を体験した遺族に調査を行い、友人や家族からの死別後のソーシャル・サポートが肯定的な心理的变化を促し、その変化が現在の精神的健康を促進することを報告している。また、【実現欲求低下】や【達成エネルギーの転換】に関していえば、老年期において、自己資源と自らの望みとのバランスが崩れたことを自覚し、目標や認知、行動を現実的な形で調整していくことは高齢者の統制困難な出来事に対する対処として一般的であることが報告されている(竹村・仲, 2013)。その意味で、本研究で見られた「諦める」のプロセスは、青年期において特に特徴的な要素を含みつつも、【実現欲求低下】や【達成エネルギーの転換】といったプロセスの核となる概念については他の発達段階における諦めることにも十分適用が可能であると考えられる。

課題と展望

本研究では諦めた内容という観点から目標を「諦める」ということに絞って分析を行い、割り切り型と再選択型という2つの建設的な「諦める」プロセスを得たが、その2つが分岐する要因を明らかにするという点では不十分である。今後は、同じ青年期においても、例えば人間関係がきっかけで諦めざるを得なかったエピソードに絞るなど、諦めたきっかけという観点からエピソードを絞ることで本研究とは異なった観点から「諦める」プロセスが見えてくる可能性がある。また、諦めた内容が異なると「諦める」プロセスの特徴が異なる可能性がある。例えば、諦めた内容として、恋愛に関するエピソードや受験に関するエピソードのみを集め、比較するといったことも考えられるだろう。一方で、目標という観点から

は、達成動機における達成目標との関連で「諦める」ことを考えることができるだろう。達成動機の研究では、目標追求の際の認知的方略によって学習行動や失敗時の否定的感情が異なることが指摘されており(川瀬, 1995 ; 光浪, 2010), 目標の意味づけに関しても検討が必要である。もっとも達成目標に関してはこれまで学習という観点からの短期的な目標に関する研究が多く、本研究で多く扱っているライフイベントに対する「諦める」とは異なる部分も多いことは留意しておく必要がある。また、諦めることが日本特有であるとの指摘もあり(大橋, 2008), 本研究で得られた結果が日本特有のものであるのか、海外でも広く見られるものであるのか検討する必要がある。加えて、本研究は、健康な青年期の「諦める」を対象としたものであり、内容としては進路に関するものが多かった。大橋(2009)にみられるように、「諦める」という言葉は、日常的なレベルのものから人生に関わるレベルのものまで広い範囲を対象としている。臨床群や目標以外の「諦める」を体験した群について、本研究で得られた知見が適用できるかは今後慎重に吟味していく必要がある。

第 2 部のまとめと課題

第 2 部を通して、諦めることの定義とその構造、体験プロセスが明らかになった。研究 1 で明らかになった青年期における諦めることの定義に関しては、一時点での行動という側面が重視されてはいたものの、その背景には心理的な力動を含めたプロセス的な動きが存在していることが研究 2 で明らかになった。諦めることと精神的健康との関連に関しては、行動的な側面から見ると同じ「諦め方」でも一部相反する機能が見られ、研究 1 では十分に明らかにすることができなかったが、プロセス的な側面から見ると「未練型」という非建設的な「諦める」、「割り切り型」と「再選択型」という 2 つの建設的な「諦める」という 3 つのプロセスが存在することが明らかになった。

本研究は、建設的な「諦める」の臨床的応用を目的としたものである。研究 2 からは「諦める」プロセスにおいて「割り切り型」と「再選択型」を促進していく形での支援が建設的であり、有効であることが示唆される。島田(2011)も指摘しているように「諦める」は行動や認知、感情など様々な要素が複合的に重なり合った概念であるため、それぞれの要素を支援、介入していく必要がある。しかしながら、介入の対象としての変化可能性や介入のしやすさを考え、一つの要素に絞って介入をしていくこともまた重要であろう。そのため、本研究では特にその認知的要素を取り上げて研究を行い、認知的観点から建設的な「諦める」の臨床的応用を検討していくこととする。これは浅野(2010)や大橋(2009)などの「諦める」の認知的側面に関連する先行研究が存在し、「諦める」ことの認知的要素とその精神的健康に対する機能の関連が想定されるためである。

認知的な側面から研究 2 で得られた「諦める」プロセスの建設的な部分を活かしていく方向として、次の 2 つが考えられる。

第一には、「割り切り型」と「再選択型」という建設的な「諦める」の両プロセスを認知的な側面から促進していくことである。「割り切り型」においても「再選択型」においても、初めから諦めることに関して肯定的だったわけではない。研究 1 で明らかになったように自身の目標や望みを達成・実現できそうにないという認識があつて初めて「諦める」に至るわけであるから、そこには常に「諦める」ことへの葛藤と苦悩が存在している。その後「諦める」ことを建設的に活かし、別の目標や夢に前向きに取り組むというプロセスを考えると、これはまさに「諦める」ことの否定から肯定へと認知が変化する過程ともいえる。この過程

を促進・阻害している要因としては「諦める」ことそのものに対する認知があるであろう。すなわち浅野(2010)が「わりきり」において示したのと同様に、「諦める」ことに対してネガティブな考え方を持っていれば「諦める」という行動がとりづらくなり、ポジティブな考え方を持っていれば「諦める」という行動をとりやすくなるといったことが考えられる。本研究ではまず、このような「諦める」ことに対する一般的な認知を建設的な「諦める」の促進・阻害要因として扱い、精神的健康との関連を検討することとする。

第二には、認知的側面から建設的な「諦める」を促進するもうひとつ方法として「未練型」から「割り切り型」への変化を促進させるというのがあるだろう。「未練型」と「割り切り型」のプロセスは途中まで同一であり、その後諦めたことを建設的に活かせるかどうかの一つの分かれ目として、その特定の諦めたことに対する意味づけの変化が関係している可能性が考えられる。「未練型」と「割り切り型」の途中までは、諦めた対象に未練が残っているわけであるから諦めたことに対する意味づけは否定的である。「未練型」についてはそのような意味づけが残存する一方で「割り切り型」では最終的に諦めざるを得なかったことを受け入れ、そのことに関して肯定的な意味づけするようになってくる。このような特定の諦めたことに対してどのように意味づけているかは、建設的に諦めていく上で、また諦めたことと精神的健康との関連を考えた上で非常に重要であると考えられる。また、大橋(2009)も諦めなければならなかった出来事に対する現在の心境について、「肯定的感情」、「否定的感情」、「両価的感情」、「肯定的解釈」、「思考抑制」の5つを挙げており、「諦める」ということが必要な出来事に遭遇した際に、どのように諦めるか、また諦めてきたかということがその後精神的健康において重要であることを示唆している。

以上より第3部、第4部では、建設的な「諦める」を促進・阻害する要因として、①諦めることそのものに対する一般的な認知、②過去の特定の諦め体験に対する意味づけ、の2つの認知的側面を取り上げ、その精神的健康との関連に着目することで、諦めることの建設的側面の臨床的応用について検討を行うこととする。

第3部 諦めることに対する一般的認 知と精神的健康との関連

第5章 諦めることに対する一般的認知尺度の作成

(研究3)

第1節 問題と目的

諦めることは我々が日常的に体験することであり、ごく身近にある事象である。それゆえ、「諦める」という言葉は多くの人が日々使う日常語であり、臨床場面でも頻繁に使用される(佐藤ら, 2002)。吉井(2009)は、古典語におけるあきらめ語彙の意味の広がりおよび変遷を概観し、現代においては「諦める」ことが特に消極性と結びつきやすいと指摘している。実際、「諦める」は、「断念する」や「やめる」という意味で用いられ、否定的なイメージが付与されることが多いと言えよう。

心理学におけるこれまでの先行研究においても、「諦める」ことは否定的に語られ、精神的健康との負の関連が報告されてきた。例えば、小杉ら(2004)は会社員を対象として質問紙を用いた調査を行い、「諦め」型のコーピングと「回避」型のコーピングを合わせて、「問題放置」型のコーピングとし、この「問題放置」型コーピングが「憂うつ感」や「緊張感」などと有意な正の相関があることを報告している。また、Otsuka et al.(2009)は海外における代表的なコーピング質問紙である COPE の短縮版である Brief COPE のうち、「行動的諦め (Behavioral disengagement)」は、日本語版では主観的健康状態の悪さと関連すること、英語版ではコントロール感や自尊心といった精神的健康の指標となる尺度と負の相関があることを報告している。これらの先行研究では、「諦める」ことを放棄や断念、回避といった形で、一時点でのコーピング、すなわち行動として捉えており、「諦める」ことが精神的健康に負の影響を及ぼすことを示唆している。

一方で実証的な知見は少ないものの、臨床実践の中で、「諦める」ことをプロセスとして捉え、それを肯定的に評価する研究も散見される。例えば、内田(1992)は、登校拒否治療において子供が自分なりの道を進み始めるとき、その指標として親の期待の在り方に変化が生じていることを見出し、「操作的期待」・「行き詰まり」・「あきらめ」というプロセスがみられることを報告している。また、田嶋(1991)は、青年期境界例の治療が進む中で、「他者に徐々に失望する」という「諦める」プロセスが進行していくことを報告している。うつ病

に関しても、北中(2011)は多くのうつ病患者が、焦りを捨て、自然に任せ、あるがままを認める中で回復し、職場や家庭などの既存の秩序に戻っていくという一定の回復プロセスをたどることを指摘し、「諦観の哲学」の重要性を指摘している。これらの研究は、諦めることを単なる行動として捉えるのではなく、より時間的な幅を持ったプロセスとして捉えることで、諦めることの新たな側面が見えてくる可能性を示唆している。島田(2011)は、諦めることは行動・感情・認知などが複合的に混ざり合った現象であると述べており、行動だけでなく、認知や感情といった諦めることの諸要素に焦点を当てて研究を行うことで、「諦める」の新たな側面や機能が明らかになる可能性があるといえる。

中でも、「諦める」ことに対する認知に焦点を当てることは「諦める」の新たな側面を明らかにするという意味でも、臨床実践に資するという意味においても重要である。近年様々な精神障害の症状改善にエビデンスが認められている認知行動療法では、認知のあり方が行動に大きく影響を及ぼすことが知られており、「諦める」ことに対する認知が「諦める」という行動に影響し、結果的に「諦める」ことの精神的健康に対する機能に影響することは十分考えられる。実際、浅野(2010)は、諦める際にその諦めることをどう捉えるかという、諦めることに対する認知が諦めるという行動の機能に影響を与えることをわりきりという観点から示している。また、ナラティブ・アプローチでは、人は自らの経験を積極的に解釈しているととらえ、「経験」から「意味」、「意味」から「行為」へ、そして「行為」から「経験」へと循環するストーリーの存在を重視している(やまだ, 2000)。このようなナラティブ・アプローチの立場からすると、人がネガティブな経験をしたとしても、その後の本人の意味づけ次第でその経験から受ける影響は異なることが想定される。大橋(2009)も諦めなければならなかった出来事に対する現在の心境について、「肯定的感情」、「否定的感情」、「両価的感情」、「肯定的解釈」、「思考抑制」の5つを報告し、人によって諦めたことに対する認知が異なることを示しており、諦めたことに対する認知の仕方が、その後の精神的健康に影響を及ぼすことが示唆される。

しかしながら諦めることに関するこれまでの研究は、行動的な側面に関する研究が多く、諦めることに対する認知そのものを研究したものはほとんどない。その中で、浅野(2010)は諦める対象に着目し、目標レベルでの諦めを扱う概念として、「わりきり志向」という概念を提唱している。「わりきり志向」は、個人が葛藤状態にある際に目標レベルでの諦めを有する個人傾向と定義され、尺度を用いた研究によって「わりきりの有効性認知」は抑うつと負の相関を示し、「対処の限界性認知」は正の相関を示すことが報告されている(浅野, 2010)。

しかし、浅野（2010）は「わりきり志向」を目標レベルでの諦めとしているものの、そこで扱われているのはあくまで「わりきり」であり、諦めることそのものよりむしろ、諦めた後にわりきって次に進むことに焦点が当てられていると言えるだろう。「わりきり」と「諦める」では概念として異なる面も大きいこと、わりきり志向性尺度の信頼性は十分ではないこと（浅野, 2010）を考慮すると、信頼性と妥当性のある「諦める」ことに対する認知を測定する尺度を作成し、「諦める」に関する研究を発展させることは意義深い。

第2部では、青年期の男女15名に過去の諦め体験についてのインタビューを行い質的に分析した結果、「諦め方」という行動および諦めるプロセスによって精神的健康に対する機能が異なる可能性があること、また建設的な「諦める」を促進する可能性のあるものとして、諦めることに対する一般的認知があることが明らかになった。そのため、本研究では諦めることに対する様々な認知の中でも「諦める」こと一般に対する認知に焦点を当て、諦めることに対する一般的認知を測定する尺度を作成することを第一の目的とする。この諦めることに対する一般的認知との関連が想定されるものとして、自己志向的完全主義(Hewitt & Flett, 1991)がある。本研究では、諦めることに対する一般的認知のもつ意味をより明確にするため、尺度の作成にあわせて、自己志向的完全主義に関連する完全主義的認知傾向との関連を検討することにする。加えて、上述の議論からすれば、諦めることに対する一般的認知が精神的健康や心理ストレス反応に影響を与えることが予想されるため、諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連についても検討を行う。また、北中(2011)は多くのうつ病患者の回復において上述の「諦観の哲学」が有効に機能する一方で、若年の女性のうつ病患者においては、「諦観の哲学」が有効に機能しない可能性があることを指摘している。このことを考慮すると、青年期においては、諦めることの意味やその精神的健康に対する機能が男女で異なる可能性がある。そのため、諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連について性差の観点からも検討を行う。

第2節 方法

項目の収集と選定

諦めることに対する一般的認知尺度原案の作成のため、尺度の構成概念を明確にし、項目の収集と選定を行った。研究2において分析した結果得られたカテゴリーに含まれる概念の具体例を見直し、諦めることに対する一般的認知に関連すると思われるカテゴリーおよび概念を抽出した。その結果、「目標へのとらわれ」、「目標達成への固執」、「諦めるしかない」、「達成エネルギーの転換」という4つのカテゴリーおよび概念が抽出された。このうち、「諦めるしかない」は現在諦めようとすることに対する肯定的な認知であり、「達成エネルギーの転換」は、過去に諦めたことに対する肯定的な認知である。これら2つはいずれも諦めることに対する肯定的な認知を表現していた。一方で「目標達成への固執」は現在諦めようとすることに対する否定的な認知であり、「目標へのとらわれ」は過去に諦めたことに対する否定的な認知である。これら2つはいずれも諦めることに対する否定的な認知を表現していた。そのため、諦めることに対する一般的認知尺度原案に関して、「肯定的認知」と「否定的認知」という2つの構成概念を想定し、それぞれのインタビュー・データをもとに、「諦める」ことに対する認知に関する語りを抽出した。そして、それらの語りについて尺度項目として適切なように、表現の修正を行った。このようにして得られた38項目に関して、意味が重複しすぎている項目や曖昧な表現の削除、表現の修正を行った上で、最終的に調査に用いる尺度項目を26項目選出し、諦めることに対する一般的認知尺度原案とした。

実施手続き

2011年11～12月に、首都圏の大学6校へ通う学生478名を対象に、質問紙調査を行った。有効回答は434名（男性171名、女性263名）、平均年齢は20.26歳($SD=1.09$)、学年は1年生62名、2年生163名、3年生176名、4年生33名であった。調査は主に授業時間に実施し即時回収もしくは後日回収した。質問紙の表紙に調査の目的と倫理的配慮に関する説明を載せ、データは統計的に処理され、個人が特定される形で利用されることは無いこと、協力したくない場合はその意志が尊重されることを説明した。

質問紙の構成³ (資料参照)

①諦めることに対する一般的認知尺度原案

項目の収集と選定で作成された 26 項目の諦めることに対する一般的認知尺度原案を使用し、「以下の質問項目について、現在のご自身に最も当てはまるものを○で囲んでください。」という教示を用いた。回答法は 5 件法であり、「全くそう思わない(1)～非常にそう思う(5)」とした。

②完全主義的認知傾向の指標

小堀・丹野(2004)によって作成された多次元完全主義認知尺度 15 項目を用いた。小堀・丹野(2004)は、自己志向的完全主義 (Hewitt&Flett, 1991) を完全主義スキーマとして採用し、この完全主義スキーマから生じる複数の完全主義の認知を測定する多次元完全主義認知尺度を作成している。多次元完全主義認知尺度は適応的な認知の「高目標設置」と不適応的な認知の「完全性追求」「ミスへのとらわれ」の 3 つの下位尺度が想定されており、小堀・丹野(2004)によって高い信頼性と妥当性が確認されている。諦めることに対する一般的認知と自己志向的完全主義との関連は想定されるが、自己志向的完全主義認知が必ずしも諦めることに繋がるわけではないため、その関連は弱いものであると予想される。多次元完全主義認知尺度の下位尺度のうち、「完全性追求」「ミスへのとらわれ」は目標達成に固執し、適切に諦めることを阻害する認知傾向と考えられ、「肯定的認知」と低い負の相関、「否定的認知」と低い正の相関を有することが予想される。「高目標設置」は目標達成を促進する認知傾向と考えられ、「肯定的認知」と低い正の相関、「否定的認知」と低い負の相関があると予想される。

③心理的ストレス反応の指標

古川・大野・宇田・中根(2003)によって作成された K6 日本語版調査票の 6 項目を用いた。K6 日本語版調査票は Kessler, Andrews, Colpe, Hiripi, Mroczek, Normand, Walters, & Zaslavsky(2002)が作成した 6 項目の自記式質問票を基にしており、不安、抑うつ症状の頻度を 5 件法で求め、合計得点 30 点で症状評価を行うものである。今回は、精神的健康あるいは心理的ストレス反応の指標として用いた。古川ら(2003)により高い信頼性と妥当性が確認されている。上述したように諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連は想定されるが、浅野(2010)が指摘するように諦めることに対する一般的認知それ自体は何らか

³調査の際にはここに挙げた以外の項目も含まれていたが、本研究では省略した。

の要因を介する形で精神的健康と関連すると考えられ、その関連は弱いものであると予想される。「肯定的認知」は心理的ストレス反応と低い負の関連、「否定的認知」は心理的ストレス反応と低い正の関連があると予想される。

④デモグラフィック項目

性別，年齢，学年を尋ねた。

分析方法

諦めることに対する一般的認知尺度原案について、記述統計量を確認したところ、天井効果や床効果、および尖度や歪度の点で問題のある項目は無く、全ての項目を分析に利用した。次に、探索的因子分析を行い、諦めることに対する一般的認知尺度として項目を確定した。その後、確認的因子分析を行うと共に、信頼性と妥当性を検討し、合わせて t 検定により性差による下位尺度得点の検討を行った。ついで、諦めることに対する一般的認知尺度と多次元完全主義尺度の各下位尺度について Pearson の相関係数を求めた。最後に、諦めることに対する一般的認知尺度と K6 日本語版調査票を用いて、諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連について重回帰分析を用いて検討し、多母集団の同時分析により性差による差の検定を行った。分析には、SPSS(ver.11.0)および AMOS(ver.17.0)を用いた。

第3節 結果

探索的因子分析による因子構造の検討

諦めることに対する一般的認知尺度原案の26項目について、探索的因子分析(最尤法, プロマックス回転)を行った。その結果, 固有値の減衰状況(5.888, 2.586, 1.307, 1.172, 1.143, 1.041, 1.026, 0.953・・・)と解釈可能性から2因子構造が妥当であると判断した。次に, 因子負荷量が.40以下の項目と両因子に対して.35以上の負荷量を示す項目を削除し, 再度探索的因子分析(最尤法, プロマックス回転)を行った結果, 第一因子10項目, 第2因子8項目となった (Table5-1)。

Table 5-1 諦めることに対する一般的認知尺度の因子分析結果

	1	2
<有意義性認知> $\alpha=.816$		
諦めることで、物事を新たな視点で見ることができる	.727	.066
諦めることで、自分の他の可能性が明らかになる	.634	-.004
諦めることで、自分が次に進むことができる	.592	-.129
諦めることは、前に進むための一時的なプロセスである	.567	.018
諦めるとは、今の自分をありのままに認める事である	.559	.100
諦めることで、別の選択肢が見えてくる	.559	-.146
諦めることは、自分が納得いく人生を送るために必要な事である	.542	.039
諦めるとは、現実で実行可能なように夢を変化させることである	.448	.081
諦めるとは、今の自分を大事にする事である	.444	-.066
諦めることは、次の自分の方向性を見定め、探すきっかけである	.444	-.084
<挫折認知> $\alpha=.808$		
諦めることは、自分にとって達成が困難な事から逃げる事である	.118	.793
諦めるとは、まだ頑張れたことを頑張らなかったという事である	.048	.682
諦めることは、自分に負ける事である	-.067	.677
諦めることは、しんどい事から逃げる事である	-.001	.593
諦めることは、惨めな体験である	-.046	.556
諦めることは、自分が痛みを負うことを回避することである	.055	.529
諦めるとは、自分が失敗したという事である	-.055	.439
諦めることは、人生における挫折である	-.054	.424
因子間相関		-.446

第一因子は、「諦めることで、物事を新たな視点で見ることができる」や「諦めることは、前に進むための一時的なプロセスである」といった項目を含んでおり、諦めることの有効性や有用性についての認知に関連した項目となっていた。第二因子は、「諦めることは、自分にとって達成が困難な事から逃げる事である」や「諦めることは、自分に負ける事である」といった項目を含んでおり、諦めることを挫折や失敗と認知する項目を含んでいた。それぞれ「有意義性認知」因子、「挫折認知」因子と命名し、この二因子をもって諦めることに対する一般的認知尺度とし、以降の分析に用いた。

確認的因子分析

探索的因子分析によって得られた 2 因子を潜在変数とし、潜在変数間とそれらからその潜在変数を構成する当該項目にパスを引いた 2 因子斜交モデルを構成した確認的因子分析を行った。すべてのパス係数および相関係数は 0.1% 水準で有意だった。モデルの適合度の指標は、GFI=.930, AGFI=.911, CFI=.919, RMSEA=.053 であり、十分な適合度を示した。

信頼性の検討

諦めることに対する一般的認知尺度の内的整合性を検討するために Cronbach の α 係数を算出したところ「有意義性認知」では $\alpha=.816$ 、「挫折認知」では $\alpha=.808$ であり、両因子とも高い信頼性が示された。

内容的妥当性の確認

諦めることに対する一般的認知尺度の構成概念は筆者が生成したものであるため、本尺度の妥当性の検討にあたって、構成概念妥当性の観点から、当初予想していた構成概念との関連を検討し、内容的妥当性の検討を行った。当初想定されていた 2 つの構成概念と今回得られた 2 つの下位尺度を比較すると、「有意義性認知」は、諦めることの有効性や有用性についての認知に関連した項目となっており「肯定的認知」と非常に近い概念と考えられた。「挫折認知」は、諦めることを挫折や失敗と認知する項目を含んでおり、「否定的認知」と非常に近い概念と考えられた。これにより尺度の内容的妥当性が確認された。

性差による下位尺度得点の検討

諦めることに対する一般的認知尺度の下位尺度得点について、性差に基づき対象者を2群に分け、t検定により平均値を比較した (Table6-2)。その結果、「挫折認知」に関しては、男女間で差がみられなかったものの、「有意味性認知」に関して、女性の方が男性よりも有意に得点が高くなっていた(t値 1.986, $p < 0.05$)。

Table5-2 諦めることに対する一般的認知尺度の下位尺度得点の性差による t 検定

下位尺度名	男性			女性			t 値	有意確率 (両側)
	n	M	SD	n	M	SD		
有意味性認知	171	32.24	6.41	262	33.36	5.22	1.986	.047*
挫折認知	171	23.36	5.97	262	22.93	5.44	.760	.448

*. 相関係数は 5% 水準で有意 (両側)

完全主義的認知傾向との関連

諦めることに対する一般的認知尺度の下位尺度と多次元完全主義認知尺度の下位尺度の Pearson の相関係数を算出した (Table5-3)。

Table5-3 諦めることに対する一般的認知尺度と多次元完全主義認知尺度の相関係数

	①	②	③	④	⑤
①有意味性認知	1	-.393**	-.195**	-.030	-.169**
②挫折認知		1	.356**	.142**	.299**
③ミスへのとらわれ			1	.539**	.688**
④高目標設置				1	.673**
⑤完全性追求					1

** 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)

「有意味性認知」は、完全主義的認知傾向との関連において、ほとんど相関がみられなかった一方で、「挫折認知」は、完全主義的認知傾向との関連において、「ミスへのとらわれ」と $r=.356$ の低い正の相関を示し、「完全性追求」と $r=.299$ の低い正の相関を示した。

精神的健康との関連の検討

全体での検討

諦めることに対する一般的認知尺度の下位尺度と心理的ストレス反応に関して、Pearsonの相関係数を算出した (Table5-4)。

Table5-4 諦めることに対する一般的認知尺度と心理的ストレス反応との相関係数
(全群)

	①	②	③
①有意味性認知	1	-.393**	-.132**
②挫折認知		1	.249**
③心理的ストレス反応			1

** . 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)

次に、諦めることに対する一般的認知尺度の下位尺度得点を独立変数、心理的ストレス反応を従属変数として重回帰分析(ステップワイズ法)を行った。重回帰分析の結果($R^2=.062$, $p<.01$), 「挫折認知」因子($\beta=.249$, $p<.01$)のみ有意であり「有意味性認知」因子($\beta=-.040$, $n.s.$)は有意でなかった。

性差を考慮した検討

性別ごとに、諦めることに対する一般的認知の下位尺度と心理的ストレス反応との相関係数を求めた。男性において、心理的ストレス反応は、「有意味性認知」と $r=-.044$ とほぼ相関を示さず、「挫折認知」と $r=.239$ の低い正の相関を示した。一方、女性において心理的ストレス反応は「有意味性認知」と $r=-.216$ の低い負の相関を示し、「挫折認知」と $r=.264$ の低い正の相関を示した。次に、男女で群分けを行い、諦めることに対する一般的認知尺度

の下位尺度得点を独立変数に、心理的ストレス反応を従属変数として重回帰分析(ステップワイズ法)を行った。男性における重回帰分析の結果は、($R^2=.057, p<.01$), 「挫折認知」 ($\beta = .239, p<.01$)のみ有意であり、「有意味性認知」 ($\beta = .056, n.s.$)は有意ではなかった。しかし、女性における重回帰分析の結果は、($R^2=.085, p<.01$), 「挫折認知」 ($\beta = .212, p<.01$)が有意であったのに加え、「有意味性認知」 ($\beta = -.132, p<.05$)も有意であった。そのため、「有意味性認知」が精神的健康に与える影響に関して、性差があるかを検討するため、多母集団の同時分析を行った。パラメータ間の差の検定を行ったところ、「有意味性認知」から心理的ストレス反応へのパスについて、男女のパス係数が有意に異なっていた($p<.05$)。

第4節 考察

諦めることに対する一般的認知尺度の信頼性と妥当性

本研究では諦めることに対する一般的認知が、「有意味性認知」と「挫折認知」からなることが示された。「有意味性認知」が諦めることの有効性や有用性についての認知に関連した項目から構成されている一方で、「挫折認知」は諦めることを挫折や失敗と認知する項目から構成されていた。また、「有意味性認知」および「挫折認知」に関して一定の信頼性と内容的妥当性が確認された。研究1で示されたように、青年期において「諦める」の定義は「目標の放棄」という行動的側面が強調される。そのため、「肯定的認知」と「否定的認知」というやや抽象的な概念が、諦めることに対する一般的認知尺度の下位尺度として「有意味性認知」と「挫折認知」というより具体的な概念になったことは、青年期の「諦める」に対する認知の特徴をより明確に表現しているものと考えられ、尺度が一定の妥当性を有することを示している。今回得られた「有意味性認知」と「挫折認知」という下位尺度は、諦めた後の視点から、諦めたことを意味づけるという視点がやや強いように思われ、諦めることに対する一般的認知が時間性を有し、本人の諦め体験から生成される可能性が示唆される。一方で、今回得られた「有意味性認知」と「挫折認知」が、当初想定していた「肯定的認知」と「否定的認知」の一部である可能性もある。本研究では、これまでの研究では明らかになっていなかった諦めることに関する認知構造に関して、一定の信頼性と妥当性を有する尺度を作成することができたと言えるが、今後、「有意味性認知」および「挫折認知」以外の「諦めることに対する一般的認知」の可能性を検討していく必要がある。

完全主義的認知傾向との関連

本研究では諦めることに対する一般的認知と完全主義的認知傾向との関連を検討した。小堀・丹野(2004)は、多次元完全主義認知尺度で測定される自己に関する完全主義認知のうち、「ミスへのとらわれ」と「完全性追求」は不適応的な性質をもち、「高目標設置」は適応的な性質を持つと述べている。「挫折認知」は、「高目標設置」とはほとんど相関がなかったものの、「ミスへのとらわれ」と「完全性追求」という不適応な完全主義認知と弱くはあるが正の相関を持ち、諦めることに対する一般的認知の不適応的な側面であることが示唆された。これにより、下位尺度のうち「挫折認知」のもつ意味と機能をより明確にすることができた。「有意味性認知」と「ミスへのとらわれ」、「完全性追求」および「高目標設置」に

関しては当初低い負の相関を予想していたが、実際にはほとんど相関がなかった。これは前述したように「肯定的認知」が「有意味性認知」として、過去の諦めたことを意味づけるという視点が強く出たためであると考えられる。「有意味性認知」に関してはその意味と機能を今後より明確にしていく必要がある。

精神的健康との関連

本研究では重回帰分析を用いて、諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連を検討した。初めに、全体での検討を行った結果、「挫折認知」は精神的健康と負の関連を有することが示されたが、「有意味性認知」に関しては、精神的健康との関連は示されなかった。次に、男女で群分けを行い、諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連を検討した。その結果、「挫折認知」が一貫して精神的健康と負の関連を有していた一方で、「有意味性認知」については、男性では精神的健康とほぼ無関連であるのに対し、女性では精神的健康と正の関連を有することが示された。加えて、「有意味性認知」と精神的健康と関連に関して、性差での違いを検討したところ、女性の方が男性よりも有意に大きな関連を有していた。この結果は、諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連に関して、性差が存在する可能性を示唆している。つまり、男性においては、諦めることに対して、挫折や失敗と認知しているか否かが精神的健康において重要な意味を持つ一方で、諦めることを有意味であると認知しているか否かが精神的健康において重要な意味を持たないことが示唆された。それに対して、女性においては、いずれの認知も精神的健康において重要な意味を持つことが示唆された。諦めることと性差の関連を検討した研究は北中(2008, 2011)を除いてほぼなく、「有意味性認知」と精神的健康との関連の度合いが男女で有意に異なることを示したところに本研究の大きな意義がある。一方で、本研究は尺度作成に関するものであり、本研究で見られたような性差がサンプルを変えて安定して見られるかは不明である。そのため、諦めることと性差の関連については、今後の研究でより詳細に検討を行い、知見を蓄積していく必要があると考えられる。そのことを踏まえた上で以下、諦めることと性差の関連について考察を行う。

まず、このような性差が見られた理由として、現代の青年女性を取り巻く環境があげられる。青年期においては職業選択や結婚が重要なテーマとなるが、小坂・柏木(2007)は、女性は育児が始まれば、多くの場合就労継続を断念しなければならないこと、特に夫や義理の親、子どもに関連した要因によってやめざるを得ないことが多いことを報告している。また、結

婚や出産に関わらず、仕事をしていくにあたって、企業において女性が指導的立場に就くことはまだまだ困難である(本間, 2010)といった指摘もある。このような現代の青年期の女性を取り巻く環境を考えると、青年期において女性は特に諦めなければいけないことが多く、諦めたことを有意味であると感じられているかどうか非常に重要になっている可能性がある。このような男性と女性の生き方の違いと、現代の女性を取り巻く環境の影響があり、「有意味性認知」と精神的健康との関連が男女で有意に異なった可能性が考えられる。

また、北中(2008, 2011)は、男性のうつ病患者に諦観を経て仕事という既存の秩序に復帰するという回復プロセスがみられることを指摘し、「過労の病」という「大きな物語」の提供が治癒的効果をもたらすことを指摘している。そしてその一方で、特に若年の女性のうつ病患者にとってそのような「過労の病」という物語が「大きな物語」として十分機能せず、うつ病は「自己実現」における挫折として語られ、既存の「大きな物語」に抗うかのように別の生き方を模索する形で表現されるという。このようなうつ病における回復プロセスの性差は、現代において特に女性にとって、個別的な自己の物語を確立し、過去の挫折や失敗という諦めた体験を意味のあるものとして自己の物語の中に組み込んでいけるかどうかという「有意味性認知」が非常に重要であることを示唆している。そして、このような性差からは、臨床実践において諦めることに焦点を当てる場合、男女で適切な介入が異なる可能性が示唆される。例えば、男性においては「挫折認知」を軽減させ、既存の秩序への復帰という形での働きかけが治療的に機能する一方で、女性においてはそれに加えて自己実現を模索する中で「有意味性認知」の強化という自己の物語の構築を促すという働きかけが有効である可能性が考えられ、今後の臨床実践を通じて精査していく必要がある。浅野(2010)では諦めと関連したわりきりに焦点を当てて、適応-非適応の2側面について明らかにしているが、本研究ではそれに加えて性差が諦めることと精神的健康との関連において重要な役割を果たすことが示唆された。

限界と展望

本研究で明らかになった諦めることに対する一般的認知と精神的健康の関係は弱いものであり、これは浅野(2010)と一致している。そのため、諦めることに対する一般的認知は直接的に精神的健康に影響を与えるのではなく、何らかの要因を媒介する形で間接的に精神的健康に影響を与える可能性が考えられる。それゆえ、今後は縦断調査や共分散構造分析などを用い、プロセスについて性差を含めて検討する必要がある。また、本尺度は後青年期の研

究協力者の語りをもとに作成され、信頼性・妥当性の検討も大学生を対象として行われている。大橋(2009)の研究からは諦めることがライフイベントに伴って生じる可能性が高いことが示唆され、発達段階によって諦めることに対する一般的認知も異なる事が予想される。そのため、本尺度が青年期以外にも適用可能であるのかどうか今後吟味していく必要があるだろう。

本研究の結果からは、諦めるという行動だけでなく、諦めることそのものをどう捉えるかも適応上重要であることが示唆される。具体的には、諦めたことに意味を見出したり、挫折であるという認知を変えていくことが精神的健康において重要である可能性があるだろう。それゆえ、諦めることに関連した心理的苦痛・苦悩がある場合には、本尺度を用いて、諦めることに対する一般的認知を尺度で測定し、臨床支援に繋げることが可能になる。もともと、本研究では諦めることへの認知を測定しようとしたが、実際には肯定的・否定的という2側面の一部を弁別したに過ぎない可能性がある。この2側面においても、諦めることに対する一般的認知の変容プロセスや精神的健康との関連という今後の研究に繋がるという点で意義があるが、それぞれの側面の検討を行い、より詳細な構造を検討することで有用な知見が得られる可能性がある。

第6章 諦めることに対する一般的認知尺度と人生満足度，自己肯定感，時間的展望との関連（研究4）

第1節 問題と目的

諦めることは、人がごく日常的に体験する事柄である。大橋(2009)は、中高年124名に過去の諦めなければならなかった出来事について尋ね、その結果を「死別」「病気・怪我」「子供の成長」「家族・親族との関係」「恋愛」「進学・職業選択」「職業での問題・軋轢」「近隣との関係」の8つにまとめている。これらの出来事はライフイベントとして捉えることができ、人が生きていく上で避けて通れない出来事といえるだろう。またそれらの出来事をどのように体験するかで、その後の精神的健康は大きく異なると考えられる。その意味で、「諦める」ということは人生と深くかかわることであるといえる。実際に、「生きること」はすなわち「万能感を捨て、諦める過程である」という指摘(佐藤, 2002)もあり、臨床心理学的に重要な事象である。

諦めることについて考えてみた際に、日本語で「諦めがよい」と表現されるように諦めてもまた次の目標に前向きに取り組めるような諦め方と、「諦めが悪い」と表現されるように以前の目標に未練を残し、次の目標に前向きになれない諦め方のように、いくつかの諦め方のパターンが想像できる。そして、一般的には諦めることはネガティブなイメージを持たれがちである。心理学の研究においても「いかに学習に対して動機づけを持たせるか」といった、目標達成に主眼を置いた研究は数多く(例えば、川瀬, 1999)、それらと関連して「諦める」ことはネガティブなイメージを持って語られてきたといえるだろう。

一方で、近年では「諦める」ことの持つポジティブな側面を指摘する研究も多く、「諦める」が人間の精神的健康上2面性を有する現象であることが徐々に指摘されるようになってきている。そのような問題意識に基づき、第2部では、青年期の男女15名に過去の諦め体験についてのインタビューを行い質的に分析した結果、「諦め方」という行動および諦めるプロセスによって精神的健康に対する機能が異なる可能性が明らかになった。そして、「諦める」ことの機能の2面性を量的研究の立場から検討したものとして、浅野(2010)や浅野ら(2013)がある。浅野(2010)は、個人が葛藤状態にある際に目標レベルでの諦めを有する

個人傾向をわりきり志向とし、大学生に対して質問紙調査を行い、わりきり志向尺度を作成した。その結果、適応的な「わりきりの有効性認知」と非適応的な「対処の限界性認知」の2因子を報告し、クラスタ分析により「非わりきり群」「限界性優位群」「有効性優位群」の3群が見られたとしている。また浅野ら(2013)では、「わりきりの有効性認知」は豊かな感情体験を増加させ、対処の限界性認知は豊かな感情体験を減少させることを報告している。このようなわりきりの研究はライフイベントレベルでの諦めというより日常体験レベルの諦めを扱っているものと考えられる。研究3においても、諦めることに対する一般的認知は、適応的な「有意味性認知」と非適応的な「挫折認知」に分けられることが明らかになった。これらの研究では「諦める」という現象がポジティブとネガティブという正反対の機能を有することを示唆している。

これらの知見から、諦めることが精神的健康に対して機能の面で2面性を有する概念であることが確かなように思われる。一方でこれまでの先行研究で明らかになった機能は、ポジティブとネガティブという大きな2軸のみあり、その機能の詳細については今後明らかにしていく必要がある。そうすることで、例えば精神的健康の上でポジティブな「諦める」を促進するような支援という形で、臨床場面での活用も期待できる。

精神的健康に対する機能の詳細を検討する観点の1つ目として性差がある。研究3では「有意味性認知」と精神的健康との関連が男女で優位に異なることが報告されており、諦めることに対する一般的認知の精神的健康に対する機能が男女で異なる可能性を示唆している。このような「諦める」と性と性差について検討した研究は数少ないが、北中(2011)はうつ病の回復プロセスにおける「諦観の哲学」が若年女性においては有効に機能しないことを指摘しており、臨床的支援を考える上で、重要であると考えられる。すなわち、青年期男女で「諦める」ことの持つ意味合いが異なるのであれば、異なった支援が必要である可能性があるだろう。そのため、本研究では諦めることに対する一般的認知の機能に関して性差に関して詳細に検討することにする。

精神的健康に対する機能の詳細を検討する観点の2つ目としてとして媒介要因としての時間的展望がある。研究3や浅野(2010)からは、諦めることに対する一般的認知は直接的に精神的健康に影響を与えるのではなく、何らかの媒介要因を介して間接的に精神的健康に影響を与える可能性が示唆されている。この媒介要因として考えられるのが、時間的展望である。時間的展望は「個人の現在の事態や行動を過去や未来の事象を関係づけたり、意味づけたりする意識的な働き(白井, 1994)」とされ、このような過去や未来に対する見通しは、「諦

める」の有するプロセス的な要素と深く関連しているように思われる。

それゆえ本研究では初めに、研究 3 で見られたような、「有意味性認知」と精神的健康との関連について性差が異なったサンプルでも安定して見られるのかを検討した上で、共分散構造分析を用いて媒介要因としての時間的展望の検討と性差によるメカニズムの違いとを同時に検討することとする。加えて、諦めることに対する一般的認知という観点から、男性女性それぞれにおいて下位分類を検討することで、「諦める」という観点から精神的健康を高める支援について探索的に検討することとする。

第2節 方法

実施手続き⁴

2014年3月に、インターネット調査会社の保有する大学生のモニター600名（男性300名、女性300名、平均年齢21.15歳($SD=1.51$))へオンラインでの質問紙調査を実施し、得られたデータを用いて分析した。なお、質問紙の表紙に調査の目的と倫理的配慮に関する説明を載せ、データは統計的に処理され、個人が特定される形で利用されないことを説明した。

質問紙の構成⁵（資料参照）

①諦めることに対する一般的認知尺度

研究3で作成された諦めることに対する一般的認知尺度を使用し、「以下の質問項目について、現在のご自身に最も当てはまるものを○で囲んでください。」という教示を用いた。回答法は5件法であり、「全くそう思わない(1)～非常にそう思う(5)」とした。

②時間的展望尺度

白井(1994)によって作成された時間的展望尺度18項目を用いた。時間的展望は「過去・現在・未来が事象によって分節化されるものととらえた時の、その事象の広がりや数、相互の関係(白井, 1997)」と定義される。時間的展望尺度は「現在の充実感」「目標指向性」「過去受容」「希望」の4つの因子から構成されるもので、白井(1994)によって、その妥当性、信頼性が確認されている。

③自己肯定感尺度 ver2

田中(2008)によって作成された自己肯定感尺度 ver2, 8項目を用いた。田中(2008)は、自己肯定感を、「自己に対する前向きで、好ましく思う態度や感情」として、日本人の精神的健康を測定するための1基準として捉えている。田中(2008)によってその妥当性、信頼性が確認されている。

④人生に対する満足尺度

角野(1994)によって作成された人生に対する満足尺度5項目を用いた。この尺度は、「自

⁴ 本研究は、東京大学ソーシャルICTグローバル・クリエイティブリーダー育成プログラム(GCL)平成25年度RA活動費の支援を受けて実施された。

⁵ 調査の際にはここに挙げた以外の項目も含まれていたが、本研究では省略した。

ら選んだ基準に基づく，過去・現在・未来にわたる人生の主観的評価(角野, 1994)」という自己の人生に対する満足度を測定するものとされ，角野(1994)によってその妥当性，信頼性が確認されている。

第3節 結果

自己肯定感・人生満足度との関連の検討

男女で群分けを行い、諦めることに対する一般的認知尺度の下位尺度得点を独立変数に、自己肯定感と人生満足度をそれぞれ従属変数として重回帰分析(ステップワイズ法)を行った。自己肯定感に関して、男性において重回帰分析の結果($R^2=.076, p<.01$)、「挫折認知」($\beta=-.276, p<.01$)のみ有意であった。女性においても重回帰分析の結果($R^2=.043, p<.01$)、「挫折認知」($\beta=-.208, p<.01$)のみ有意であった。人生満足度に関して、男性における重回帰分析の結果、「挫折認知」および「有意味性認知」のいずれも有意ではなかった。一方、女性における重回帰分析の結果、($R^2=.074, p<.01$)、「有意味性認知」($\beta=.231, p<.01$)が有意であったのに加え、「挫折認知」($\beta=-.125, p<.05$)も有意であった。

媒介要因としての時間的展望の検討

諦めることに対する一般的認知が自己肯定感と人生満足度に与える影響について、共分散構造分析を用いて検討した。仮説を基に過去の特定の体験に対する意味づけが時間的展望を介して精神的健康に及ぼす影響を検討するモデルを作成した。なお、各変数の単相関をTable6-1に示す。

Table6-1 諦めることに対する一般的認知と
時間的展望, 自己肯定感, 人生満足度の相関係数

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
①有意味性認知	1	-.049	.133**	.032	.017	.072	.109**	.172**
②挫折認知		1	-.221**	-.141**	-.224**	-.180**	-.239**	-.119**
③現在の充実感			1	.440**	.489**	.585**	.582**	.589**
④目標指向性				1	.250**	.689**	.452**	.459**
⑤過去受容					1	.516**	.590**	.390**
⑥希望						1	.702**	.541**
⑦自己肯定感							1	.580**
⑧人生満足度								1

** . 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)

* . 相関係数は 5% 水準で有意 (両側)

モデルを基に、5%水準で有意でないパスを標準化係数の絶対値が小さなものから順々に削除する分析を行った結果、Figure6-1 のモデルが得られた。なお、そのままでは適合度が低かったため、時間的展望および精神的健康それぞれの変数において誤差間の共分散を設定し、再度分析を行った。最終的な適合度は、CFI=1.00, RMSEA=.03 と十分な値が得られた。「有意味性認知」は現在の充実感を介して自己肯定感に正の影響を、直接及び現在の充実感を介して人生満足度に正の影響を及ぼしていた。「挫折認知」は直接及び現在の充実感、過去受容、希望を介して自己肯定感に負の影響を、現在の充実感と目標指向性、過去受容、希望を介して人生満足度に負の影響を及ぼしていた。それぞれの直接効果、間接効果、総合効果を示す(Table6-2)。

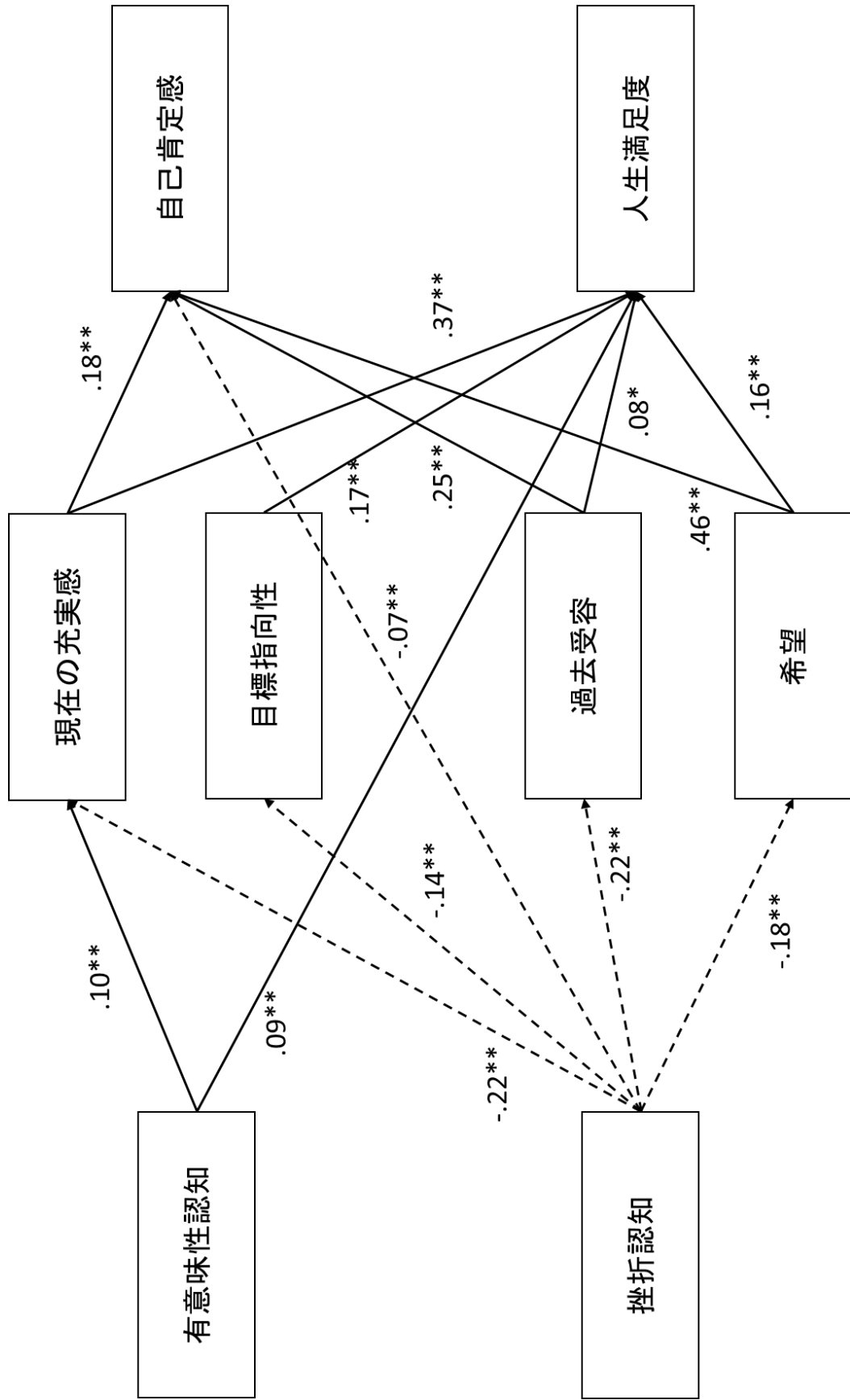


Figure6-1 共分散構造分析の結果

(**相関係数は 1% 水準で有意 (両側)。*相関係数は 5% 水準で有意 (両側)。数値はいずれも標準化推定値。なお、誤差変数については省略。)

Table6-2 全群での効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.02	0	.02	.13	.09	.04
挫折認知	-.25	-.07	-.18	-.15	0	-.15

数値はいずれも標準化推定値

性差の検討

上記で得られたモデルにおいて性差があるかを検討するため、多母集団の同時分析を行い、パラメータ間の差の検定を行った。モデルの適合度は、CFI=1, RMSEA=.00 と十分な値が得られた。男女のパス係数が有意に異なっていたのは「有意味性認知」から「人生満足度」へのパス(男性 $\beta=.03$, 女性 $\beta=.15$: $p<.05$)であった (Figure6-2)。男女それぞれにおける直接効果, 間接効果, 総合効果を示す(Table6-3, 6-4)。

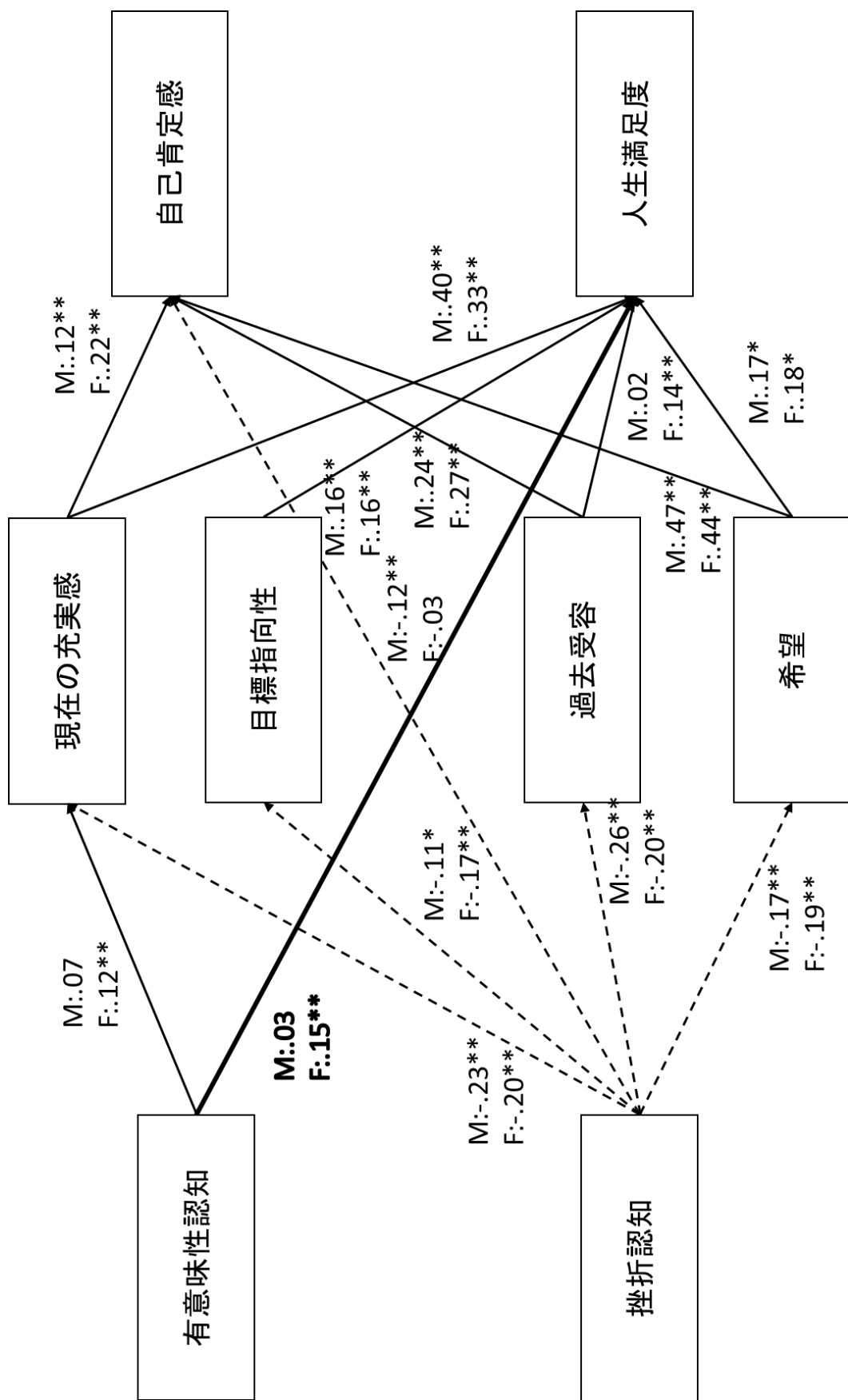


Figure6-2 共分散構造分析の結果

(**相関係数は 1% 水準で有意 (両側)。*相関係数は 5% 水準で有意 (両側)。数値はいずれも標準化推定値。なお、誤差変数については省略。)

Table6-3 男性における効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.01	0	.01	.06	.03	.03
挫折認知	-.29	-.12	-.17	-.14	0	-.14

数値はいずれも標準化推定値

Table6-4 女性における効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.03	0	.03	.19	.15	.04
挫折認知	-.21	-.03	-.18	-.16	0	-.16

数値はいずれも標準化推定値

諦めることに対する一般的認知の下位因子による分類と各群の特徴

男女で群分けを行った後、諦めることに対する一般的認知尺度の下位因子である「有意味性認知」「挫折認知」それぞれの平均値を基準とし、低低、低高、高低、高高の4群のグループ分けを行った。男女それぞれの各群における人数を Table6-5 に示す。

Table6-5 男女別の各群の人数

	低低群	低高群	高低群	高高群
男性(300)	97	62	87	54
女性(300)	69	82	89	60

次に、4つの群を独立変数とし、時間的展望尺度の下位尺度、自己肯定感、人生満足度を従属変数とした1要因の分散分析をそれぞれ行った。その結果、男性においては過去受容($F(3, 296)=3.00, p<.05$)と自己肯定感($F(3, 296)=4.42, p<.01$)において有意差が見られた。Tukey法による多重比較の結果、高低群は低高群よりも過去受容が高く、低高群および高高群よりも自己肯定感が高い、という結果が得られた。女性においては自己肯定感($F(3, 296)= 2.90, p<.05$)と現在の充実感($F(3, 296)= 2.96, p<.05$)において有意差が見られた。Tukey法による多重比較の結果、高低群は、低高群よりも現在の充実感および自己肯定感が高い、という結果が得られた。

第4節 考察

諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連

本研究では精神的健康として自己肯定感と人生満足度を取り上げ、諦めることに対する一般的認知との関連、およびその性差について検討した。一般的認知と精神的健康の媒介要因としての時間的展望については、「有意味性認知」においては顕著でなかった。一方で、「挫折認知」においては自己肯定感についても人生満足度についても時間的展望を媒介する形で影響を及ぼしていることが示唆された。これは「挫折認知」と精神的健康の媒介要因として時間的展望があることを示唆しており、媒介要因としての時間的展望という本研究の仮説は一部支持された。これにより例えば「挫折認知」に働きかけることが難しい場合でも、時間的展望を高めることにより精神的健康への影響を緩和できる可能性が明らかになった。一方で「有意味性認知」については全群での分析において、また男女それぞれの分析においても時間的展望が媒介要因とならないことが示唆された。「有意味性認知」については今後その特徴を精査する必要がある。

性差については、男女とも「挫折認知」のみ自己肯定感と有意な関連を有していたのに対して、人生満足度に関しては、男性に有意な関連は見られず、女性においては「有意味性認知」、「挫折認知」とも有意に関連していた。この人生満足度に関する結果は K6 を精神的健康の指標として用いた研究 3 と同様であり、諦めることに対する一般的認知の機能の性差は安定したものと考えられる。翻って、自己肯定感に関しては性差が見られなかった。自己肯定感は「自己に対して前向きで、好ましく思うような態度や感情(田中, 2008)」と定義されており、「自尊感情」と近い概念とされる。しかし、自尊心の低さを示す「自己の変化に対して肯定的な群」が日本においては精神的健康群として扱う方が適切であること(田中, 2011)が研究によって示されている。つまり、自己肯定感は人生満足度や一時的な精神健康状態とは違って、必ずしも自己肯定感単体が高ければ良いという概念ではなく、その背景には多様な要因があることが予想される。今回の調査ではその背景まで検討することはできないが、そのような概念の違いが機能の性差に影響した可能性はあり、今後関連する要因を増やすなど、更に詳しく検討する必要がある。

本研究の結果からは、青年期の男性と比較した場合、女性において「諦める」ことに対する一般的認知、特に有意味性認知が精神的健康の上で重要であることが示唆される。その理由としてどういったものが考えられるであろうか。研究 3 においてもすでに指摘したこと

であるが、青年期というこの時期の男女での発達的特徴の異なりが影響している可能性は高い。女性の生き方が多様化した現在においては、青年期の女性は家庭的役割と職業的役割を統合して性アイデンティティを確立するという困難な課題に直面することが指摘されている(下山, 1998)。それに対して男性では、職業を持ち、経済的に独立することが単純に男性役割の形成に繋がりやすいので職業と性役割との葛藤が少なく、表面的にはアイデンティティの確立が達成されることも可能である(下山, 1998)という。このことから、男性に比べて女性は青年期において進路選択やアイデンティティの上での「諦める」を経験する可能性が高いといえ、同時にその経験を自分の中でどう扱っていくか、特に失敗や挫折を有意味であると認知できているかは精神健康上重要な問題であるだろう。またこの背景には、社会的要因も大きく関わっていると考えられる。北中(2011)は、若年女性においてうつ病が過労の産物として理解する「大きな物語」が治療的に機能せず、「自己実現」における挫折として語られることを報告している。これはうつ病に限らず、この時期の女性の選択や挫折・失敗からの復帰が社会的に承認されにくいことを示しているとも考えられる。柏木(2008)も青年期において、男性は社会的に期待される男性役割を受容しているのに対して、女性は社会の期待とは異なる特性を身につけたいと志向していること、そして、社会的性役割期待を受容しない・できない女性は不適応となることを指摘している。それゆえ、特に現代における青年期の女性のライフコースの多様性を考えた際に、自身の夢や目標を諦める際に、それが何らかの「大きな物語」の一部として社会的に承認されると感じられることが少なく、むしろ自身の自己実現の問題として捉えられることも多いのではないかと考えられる。その際に、それを「挫折」という社会的な価値観に留めておくのか、そこから新しい意味を見だし、新たな個人の物語を再構成していけるかは青年期女性の精神的健康にとって重要な問題であるだろう。本研究で見られた性差の背景にはそのような青年期の男女のライフコースとそれに対する社会的承認の違いが関係している可能性は高い。

また、本研究では、低低群の人数が男性 97 名に対し、女性 69 名という差が見られた。低低群は、下記に述べるように諦めることについて無関心な群と考えられる。加えて、諦めることに対する一般的認知は自身の諦め体験の質や量に応じて深化していくことが予想されることを考えると、低低群における男女の人数差は、この時期のアイデンティティ確立における「諦める」の重要性の男女差を示すものと考えられることができるだろう。

諦めることに対する一般的認知による 4 分類

本研究では諦めることに対する一般的認知の観点からの支援を検討するために、群分けを行った上で分散分析を行った。まずは各群の特徴について整理しておきたい。

低低群は、下位尺度得点がいずれも低い群であることから、他の群に比べて諦めるという事象に無関心な群であると考えられる。また、低高群は諦めることを挫折だと認知する傾向が強い群である。挫折や失敗に厳しく、諦めることを否定的に考える傾向の強い群といえることができる。それに対して高低群は、諦めることを有意味なものであると認知する傾向が強く、挫折や失敗に暖かく、諦めることを肯定的に考える傾向の強い群といえるだろう。一方で、高高群は、諦めることを有意味であると捉えつつも、挫折であるとも強く思っており、捉え方に葛藤している群であると考えられる。例えば、諦めることは有意味であると頭では考えながらも、実際には諦めることは難しく、過去や現在の目標達成にこだわってしまう人などが例として考えられる。

分散分析の結果からは男性においては高低群が低高群および高高群よりも自己肯定感が高いこと、女性においても高低群は低高群よりも自己肯定感が高いことが示されている。そのため、自己肯定感という観点に着目した介入を考えた際には、男性に関しては低高群において有意味性認知を増加させ挫折認知を減少させること、高高群においては挫折認知を減少させることが一つの選択肢となる。女性に関しては低高群において有意味性認知を増加させ挫折認知を減少させることが一つの選択肢となる。また、この結果からは男女いずれにおいても有意味性認知が高く、挫折認知が低いという 2 つの認知のバランスが精神的健康の上で重要である可能性が示唆される。

諦めることに対する一般的認知に着目した援助

本研究は健常群の大学生をサンプルとした研究である。それゆえ本研究で得られた知見の臨床的応用としてはまず健常群のメンタルヘルス援助が考えられるであろう。また、第 3 部を通じて諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連は弱いものであった。それゆえ、諦めることに対する一般的認知については、1 対 1 の面接場面で特に焦点を扱っていくというよりも、心理教育のような対集団での応用が考えられる。心理教育とは、「生徒たち（または、クライアントと表現してもよい）に心理的なスキル（傾聴スキル、自己表現スキル、攻撃性対処スキルなどの対人関係スキル）を教授することに焦点を当てた教育フレームからの広い意味でのカウンセリングのアプローチ(岡林, 1997)」であり、予防的カウ

セリング(亀口, 2004)の手段として用いられることも増えてきている。「諦める」ことに焦点を当てた心理教育の価値として、一般的にはネガティブな機能を有すると考えられている。「諦める」にもポジティブな側面があることをこの時期の女性に伝えることは特に重要であろう。また、「諦める」という語や現象に関心がある人々が研究 3, 4 で得られた知見について知ること、で、「諦める」ことに関する一般的な認知が深まることが予想される。そして、そのような「諦める」ことの精神的健康に対する機能の 2 面性を知ることは個々人の過去の、あるいは現在、未来の「諦める」出来事が生じた際に内省を促し、それをより建設的に扱うことができることが期待される。加えて、「諦める」という語を用いて心理教育を行う上での利点として、身近な概念であり自分に引き付けて考えやすいという事がある。従来、メンタルヘルスに関連する心理教育は「ストレス」や「アサーション」など心理学用語に関するものが一般的であったが、日常語であると共に心理学用語でもあるという「諦める」の利点を活用した心理教育が可能である。このような心理教育の際には、従来の講演や講義といった形ではなく、ICT を活用したアプリケーションという現代的な方法を用いることができるだろう。近年、臨床心理学の領域においては ICT を用いたメンタルヘルス支援が活発に行われており、提供コストの低減、アクセシビリティの増加など、様々な利点があるとされる(梅垣・末木・下山, 2012)。スマートフォン用のアプリケーションなど、従来行われてきた心理教育とは違った形態を用いた援助も考えられる。

課題と展望

本研究のサンプルはインターネット調査会社の保有する大学生のモニターであり、インターネット調査を利用した研究である。従来、心理学では質問紙を用いた研究が主であったが、質問紙を用いて回答した得点とコンピューターを用いて回答した得点とで大きな差がないことは既に明らかにされている(小塩, 2004)。しかし、サンプルについてはインターネット調査会社のモニターという性質により、偏りがあった可能性は否定できない。質問紙での調査においても例えば大学や学年による偏りが出ることもあり、インターネット調査会社を用いたことがサンプルの偏りに特に影響を用いているというわけではないと考えられるが、今後異なるサンプルでの追試も検討すべきであろう。

本研究では、研究 3 で得られた知見を発展させ、諦めることに対する一般的認知と精神的健康に対する機能をより詳細に明らかにすることはできたが、諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連が研究 3 と同様弱いものであった。理由として考えられるこ

ととして、本研究では諦める内容については問わず、諦める事一般についての認知を問うたということがある。青年期における諦める内容は、日常的なことから受験や恋愛といったライフイベントに関連するものまでさまざまであることが予想され、内容によって「諦める」ことが精神的健康に及ぼす影響の程度が異なるであろう。そのため、精神的健康との関連を検討するにあたっては、特定の諦めることに焦点を当てるなどして諦める内容をより統制し、より詳細な認知とその機能について検討することが期待される。加えて、本研究では「有意義性認知」と「挫折認知」の高低により4群にグループ分けを行ったが、それら群がどういった特徴を持つのかは具体的に明らかになっておらず、今後、下位因子の高低各群の特徴を検討していくことが必要であろう。

第 3 部のまとめと課題

第 3 部を通して、諦めることに対する一般的認知尺度を作成し、諦めることに対する一般的認知の内容とその意味を実証的に明らかにすると共に、その精神的健康との関連について明らかにした。精神的健康との関連において性差が存在することが示唆され、男女いずれにおいても「有意味性認知」が高く、「挫折認知」が低い群の精神的健康度が高い可能性があることが明らかになった。

諦めることに対する一般的認知と精神的健康の関連が見られたことは、諦めることに対する一般的認知が建設的な「諦める」の促進・阻害要因になっているという当初の仮説は一定程度支持されたものと考えられる。しかしながら、精神的健康との関連についてはいずれの研究においてもその関連は弱いものにとどまっていた。この理由の一つとして、「諦める」ことの対象が多く存在していることも関係していると考えられる。つまり、「諦める」対象としては精神的健康との関連が強いライフイベントに関連する人生上の大きなことから、精神的健康との関連が弱い日常の些末なことまで存在し得るため、諦めることに対する一般的認知はある出来事に関しては強く、ある出来事に関しては弱く精神的健康に影響を及ぼしているものと思われる。そのため、特定の諦め体験に対する意味づけを検討する際には、諦めた対象をライフイベントなど、人生上の大きな出来事に限定し、出来事を特定することで諦めたことに対する認知と精神的健康の関連をより明確に検討することが可能になる。第 3 部では健常群を対象として検討を行ったが、研究の対象を人生上の大きな出来事での「諦める」を体験した人に限定することで、より支援が必要な群への検討も可能になると考えられる。

また、第 3 部の結果からは諦めることの一般的認知の機能が男性と女性で異なることが示唆された。この理由として、研究 3, 4 では主に青年期における男女の発達的な異なりの影響を挙げたが、これが青年期という発達段階に特有のものであるのか、「諦める」という事象一般に見られるものであるのかは今後検討していく必要がある。加えて、発達段階に関していえば、今回得られた知見の一般化可能性として、他の発達段階にどの程度応用可能性があるのかを検討する必要がある。今回の尺度は青年期を対象にして作成されたものであり、主に夢や目標に対する「諦める」に関連した項目となっている。一方で諦めることとライフイベントの関連が深いことが指摘されており、成人期以降の発達段階における有効性

は今後検証を重ねる必要がある。

第4部 特定の諦め体験に対する意味 づけと精神的健康との関連の検討

第7章 青年期における特定の諦め体験に対する意

味づけと精神的健康との関連の検討（研究5）

第1節 問題と目的

諦めることは人生を生きていく上で誰もが体験する事象である。第2部では、建設的な「諦める」を促進する方法の一つとして、「未練型」から「割り切り型」への変化を促すというアプローチがあることが示唆された。「未練型」と「割り切り型」のプロセスは途中まで同一であり、それは、「諦める」という一時点の行動は同じだが、その後それをどう受容あるいは拒否してきたか、葛藤しながらどのように受け止めてきたのかという点に違いがあると考えられる。実際、大橋(2009)は諦めなければならなかった出来事に対する現在の心境について、「肯定的感情」、「否定的感情」、「両価的感情」、「肯定的解釈」、「思考抑制」の5つを挙げており、ここからは行動としての「諦める」は同じであっても、その後の経験等によって精神的健康に対する影響は異なることが示唆される。このような体験の受け止めおよび意味づけの変化はナラティブ・アプローチの観点と非常によく似ている。ナラティブ・アプローチでは、人は人生を生きる時に、自分たちの経験を積極的に解釈しており、その枠組みを構成するのがストーリーであるとされる(やまだ, 2000)。そして、このストーリーは個人の中にあるものとは考えられておらず、家族をはじめとする様々な人々の相互作用によって、たえず構成されつつあるものとして捉えられる(やまだ, 2000)。このような見方は、過去は変えられないものであってもそれに関わるストーリー、すなわち文脈によって現在への影響の仕方が異なるということを明確に示した点で臨床的に有用である。一方でこれまでのナラティブ・アプローチや「語り」の研究では「諦める」のような体験そのものではなく、死や病といった体験の対象に焦点が当てられることが多く、実際の支援の場では何を介入の対象とすればよいのかという点に関して応用がしづらいという問題点があるように思われる。しかしながら、「諦める」のような体験そのものに焦点を当てることは、体験自体をどのように促進・抑制させるかという観点で捉えることで、臨床的応用がしやすいという利点があると考えられる。その意味でも、特定の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連に焦点を当てることの意義は大きい。

臨床心理学的支援を考えると、特定の諦め体験に対する意味づけがどのように変化するかというのは非常に重要になってくる。研究 2 では「諦める」ことを促進・阻害する様々な要因がモデルとして明らかになったが、これらは意味づけの変化に関係する要因が仮説として示されていると捉えることができるだろう。そのため、本研究では特定の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連を見るだけでなく、意味づけに関連する体験によって意味づけがどのように異なるかを明らかにすることとした。そうすることで、実際の支援の際にどのような体験が増える、あるいは減ることを目的に支援を行えばよいのかに関する示唆を得ることができる。一方で、「諦める」ことが時間を必要とする作業であることもまた事実である。また、実際の支援の場では、クライアントの環境によってセラピストが必要であると感じられる体験を提供できるとは限らない場合も多い。そのため、過去の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との間の媒介要因も同時に探ることとした。媒介要因を検討することで、過去の諦め体験に対する意味づけが精神的健康に及ぼす影響を促進・低減させる示唆を得ることが可能になる。過去の諦め体験に対する意味づけと精神的健康を媒介する要因として、本研究では時間的展望に焦点を当てることとする。時間的展望とは、「個人の現在の事態や行動を過去や未来の事象を関係づけたり、意味づけたりする意識的な働き(白井, 1994)」とされ、このような過去や未来に対する見通し、特に過去受容は、過去の特定の諦め体験に対する意味づけの精神的健康に対する機能を考える際に重要な役割を果たすと考えられる。

なお、第 4 部では、諦めることに対する全般的な認知を検討したが、いずれの下位尺度も、精神的健康との関連は弱いものであった。これについて研究 4 では、「諦める」対象の多様性について述べたが、その指摘は本研究においても同様に当てはまると考えられる。また、「諦める」ことについてあまり考えたり、体験していないであろう層が存在することも明らかになった。そのため、多様な過去の特定の諦め体験の中でもより臨床心理学的に重要な体験に焦点を当てるため発達段階を青年期に絞ると共に、自分の人生に関わる重要な諦め体験を経験したものに対象を絞ることにした。「諦める」という事象を考えたときにそのような形で過去の特定の諦め体験に対する意味づけを取り上げて検討することは、より支援を必要としている群に対するサポートを検討するという意義も大きいと考えられる。

以上より、本研究では、青年期を対象に過去の特定の諦めたことに対する意味づけとその精神的健康に対する機能の検討を目的とする。なお、第 3 部では諦めることに対する一般的認知と精神的健康との関連に性差が見られ、青年期という発達段階の影響があると思わ

れた。そのため、本研究においても精神的健康に対する機能の男女差の検討も行うこととする。

第2節 方法

実施手続き⁶

「諦める」という観点から支援を必要としている群について検討するため、過去の諦め体験が自分にとって重要であると考えている群を対象とすることとした。2014年3月に予備調査として、「人生を生きていく中で、多くの人が諦めるという体験をすることがあります。あなたは過去に諦めた体験を振り返って、自分の人生に関わる重要な体験だったと思うものはありますか。」という質問により、インターネット上での出現率を検討した。その結果、15歳～29歳の490名（男性225名、女性265名、平均年齢23.04歳）のうち、当該の体験が1つ以上あると答えたのは73.1%であり、十分な出現率を有しているものと考えられた。本調査では、インターネット調査会社の保有する大学生のモニターのうち、人生を振り返って自分にとって重要な諦め体験があると答えた18歳～23歳の大学生600名（男性300名、女性300名、平均年齢20.81歳($SD=1.28$))にオンラインでの質問紙調査を実施し、得られたデータを用いて分析した。なお、質問紙の表紙に調査の目的と倫理的配慮に関する説明を載せ、データは統計的に処理され、個人が特定される形では利用されないことを説明した。

質問紙の構成⁷（資料参照）

①過去の特定の諦めた体験に関連する項目

過去の特定の諦め体験に関して一つ選んでもらい、その諦めることと関連して現在までにどのような経験をしてきたかについて研究2のインタビューデータと分析結果を参考に建設的な「諦める」ことを促進するものとして、「はい・いいえ」の2件法で10項目の質問を用意した（項目例、「そのことを諦めることと関連して、現在までに次のようなことがあったか、お答えください。／家族や友人など、諦めても支えてくれる人がいた」）。

②過去の諦め体験に対する意味づけ尺度原案

研究2で得られたインタビューデータと研究3で作成された諦めることに対する一般的認知尺度を参考に過去の諦め体験に対する意味づけに関連する項目を50項目選定した。

⁶本研究は、東京大学ソーシャルICTグローバル・クリエイティブリーダー育成プログラム平成25年度RA活動費の支援を受けて実施された。

⁷ 調査の際にはここに挙げた以外の項目も含まれていたが、本研究では省略した。

調査の際には「今振り返ってみて、その諦めたことについてどのようなことだったと捉えていらっしゃるか、次の「あなたにとって、それを諦めることは(で)・・・」という文章に続くそれぞれの文に関して、最も当てはまるものを選んでください。」という教示を用いた。回答法は5件法であり、「全くそう思わない(1)～非常にそう思う(5)」とした。

③時間的展望尺度

白井(1994)によって作成された時間的展望尺度 18 項目を用いた。時間的展望は「過去・現在・未来が事象によって分節化されるものととらえた時の、その事象の広がりや数、相互の関係(白井, 1997)」と定義される。時間的展望尺度は「現在の充実感」「目標指向性」「過去受容」「希望」の4つの因子から構成されるもので、白井(1994)によって、その妥当性、信頼性が確認されている。

④自己肯定感尺度 ver2

田中(2008)によって作成された自己肯定感尺度 ver2, 8 項目を用いた。田中(2008)は、自己肯定感を、「自己に対する前向きで、好ましく思う態度や感情」として、日本人の精神的健康を測定するための1基準として捉えている。田中(2008)によってその妥当性、信頼性が確認されている。

⑤人生に対する満足尺度

角野(1994)によって作成された人生に対する満足尺度 5 項目を用いた。この尺度は、「自ら選んだ基準に基づく、過去・現在・未来にわたる人生の主観的評価(角野, 1994)」という自己の人生に対する満足度を測定するものとされ、角野(1994)によってその妥当性、信頼性が確認されている。

第3節 結果

過去の諦め体験に対する意味づけ尺度の作成

過去の諦め体験に対する意味づけ尺度原案に関して、記述統計量を確認したところ、天井効果や床効果、尖度や歪度の点で問題のある項目はなく、全ての項目を分析に用いた。過去の諦め体験に対する意味づけ尺度原案の50項目に対して、探索的因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った。固有値の減衰状況(10.487, 8.334, 2.776, 2.164, 1.590・・・)と因子の解釈可能性から3因子構造が妥当であると判断した。次に、因子負荷量が.40以下の項目と両因子に対して.30以上の負荷量を示す項目を削除し、探索的因子分析を繰り返した。その結果40項目が残り、因子ごとに負荷量の高い上位8項目（合計24項目）を最終的に過去の諦め体験に対する意味づけ尺度とした（Table8-1）。第1因子は、「別の選択肢が見えてきた」「次に進むことができた」といった項目を含んでおり、諦めたことの有効性について述べる項目となっていたため、「有意義性認知」因子と命名した。第2因子は、「しんどいことから逃げた」「挑戦するのを避けることだった」などの諦めたことを逃げ・回避として捉えていたため、「逃げ認知」因子と命名した。第3因子は、「人生が狂った」「望む生き方とずれた」といった項目を含んでおり、諦めたことで挫折・失敗したという風に捉える項目を含んでいたため、「挫折認知」因子と命名した。

Table7-1 過去の諦め体験に対する意味づけ尺度の因子分析結果

(破線がある因子に関しては、破線より上の項目が最終的に採用された項目を示す)

	1	2	3
<有意味性認知> $\alpha=.888$			
6 別の選択肢が見えてきた	.734	-.016	-.082
3 次に進むことができた	.711	-.093	-.105
10 自分の方向性を見定め、探すきっかけだった	.702	.056	-.035
27 より自分に合った道を選択することだった	.692	.046	-.129
2 自分の他の可能性が明らかになった	.689	-.042	.013
1 物事を新たな視点で見ることができた	.675	-.137	-.008
4 前に進むための一時的なプロセスだった	.661	-.072	.044
44 新しい道が開けた	.657	-.036	-.185

7 自分が納得いく人生を送るために必要なことだった	.645	-.184	.079
50 自分にふさわしい選択だった	.623	.015	-.219
20 やりたいことのために別の道を探すことだった	.598	-.002	.096
28 その時大事なことを積極的に選択することだった	.586	.016	.011
9 その時の自分を大事にすることだった	.544	.155	.004
8 現実で実行可能なように夢を変化させることだった	.540	.110	.104
5 その時の自分をありのままに認めることだった	.539	.169	-.034
25 必要のないこだわりを捨てることだった	.525	.037	.137
33 自分の頑張りを認めてあげることだった	.522	-.153	.221
39 理想と現実の折り合いをつけることだった	.444	.123	.156
23 身の丈に合った生き方を選択することだった	.441	.243	.018
22 必要のないものを手放すことだった	.415	.065	.197
<逃げ認知> $\alpha=.898$			
14 しんどいことから逃げた	-.041	.839	-.079
41 自分にとって楽な道を選択することだった	-.021	.791	-.128

11 達成が困難なことから逃げた	.017	.784	-.035
36 挑戦するのを避けることだった	-.086	.776	-.023
40 安易に妥協することだった	-.093	.714	-.009
12 まだ頑張れたことを頑張らなかった	-.129	.653	.090
16 自分が痛みを負うことを回避した	.112	.635	-.019
29 自分と向き合うことから逃げた	-.094	.594	.182
<hr/>			
34 自分の頑張りが足りないということだった	.037	.557	.022
42 自分の努力が不足していたということだった	.062	.528	.021
37 妥協できる道を選択することだった	.190	.512	.077
35 理想が高すぎるのを認めることだった	.220	.436	.089
<hr/>			
<挫折認知> $\alpha=.848$			
49 人生が狂った	-.06	-.177	.813
26 思い描いていた人生から脱落した	-.008	-.004	.751
24 望む生き方とずれた	-.043	.015	.685
32 無気力な状態になった	.084	.048	.619
15 惨めな体験だった	.044	.131	.565
45 それまでの努力を無駄にした	-.061	.114	.535
19 やりたかったことをやめざるを得なかった	.143	-.066	.529
18 人生における挫折だった	.062	.131	.525
<hr/>			
因子間相関		.086	-.083
			.488
<hr/>			

確認的因子分析

探索的因子分析によって得られた因子を潜在変数とし、潜在変数間とそれらから潜在変数を構成する当該項目にパスを引いた斜交モデルを構成、0.1%水準で優位にならなかったパスを削除した後、確認因子分析を行った。潜在変数間は「有意味性認知」と「挫折認知」「逃げ認知」と「挫折認知」間にパスを引き、その後潜在変数を構成する当該項目にパスを引いた3因子モデルとなり、CFI=.93、RMSEA=.05と概ね十分な適合度を示した。

信頼性の検討

過去の諦め体験に対する意味づけ尺度の内的整合性を検討するために Cronbach の α 係数を算出したところ、「有意味性認知」では $\alpha=.888$ 、「逃げ認知」では $\alpha=.898$ 、「挫折認知」では $\alpha=.848$ であり、各因子とも高い信頼性が示された。

過去の経験と下位尺度得点の検討

過去の諦め体験に対する意味づけ尺度の下位尺度得点について、諦めることに関連した経験の有無に基づき対象者を2群に分け、t検定により平均値を比較した (Table7-2)。

Table7-2 過去の経験による下位尺度得点の t 検定結果①

	度数	
	経験群	非経験群
家族や友人など、諦めても支えてくれる人がいた	399	201
新しい夢や目標に出会った	354	246
その夢や目標は、自分に向いてないと思った	265	335
その夢や目標は、自分が考えていたものとは違うことが分かった	249	351
次の夢や目標を応援してくれる人がいた	361	239
その夢や目標に向け、それ以上頑張ることに意味を感じられなくなった	231	369
必ずしもその夢や目標に固執する必要はないと気づいた	411	189
その夢や目標に向け、自分はまだそれ以上頑張ることができないと思った	316	284
その夢や目標を、その時考えていたのとは違う形で達成できた	198	402
その夢や目標の達成が、自分の努力ではどうにもならないことがわかった	312	288

Table7-2 過去の経験による下位尺度得点の t 検定結果②

(**:相関係数は 1% 水準で有意 (両側); *:相関係数は 5% 水準で有意 (両側))

有意性認知				逃げ認知				挫折認知					
平均値		標準偏差		平均値		標準偏差		平均値		標準偏差		t値	
経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群
27.03	23.76	6.08	6.12	6.20**	24.02	24.45	6.75	7.31	-72	22.58	23.16	6.31	6.56
27.75	23.32	5.89	5.91	9.05**	23.51	25.11	6.57	7.36	-2.78**	21.74	24.28	6.28	6.28
26.41	25.55	6.49	6.10	1.67	25.29	23.28	7.07	6.72	3.56**	22.94	22.65	6.40	6.40
27.28	24.97	5.97	6.34	4.50**	24.33	24.05	6.54	7.22	-49	22.51	22.97	6.30	6.47
27.42	23.69	5.83	6.30	7.44**	24.02	24.38	6.82	7.13	-62	22.35	23.43	6.22	6.61
26.32	25.69	6.42	6.19	1.21	25.31	23.45	6.72	6.99	3.23**	23.48	22.34	6.26	6.45
27.13	23.32	6.00	6.10	7.18**	24.16	24.18	6.95	6.95	-04	22.09	24.29	6.29	6.38
26.07	25.78	6.37	6.20	.58	25.34	22.86	6.92	6.74	4.45**	23.44	22.04	6.23	6.51
27.76	25.03	5.87	6.29	5.10**	22.93	24.77	6.53	7.07	-3.08**	21.71	23.30	6.10	6.48
26.12	25.73	6.38	6.19	.75	24.30	24.01	6.90	7.00	.51	23.33	22.18	6.38	6.37

その結果、「有意味性認知」得点については、「家族や友人など、諦めても支えてくれる人がいた($t=6.20, p<.01$)」「新しい夢や目標に出会った($t=9.05, p<.01$)」「その夢や目標は、自分が考えていたものとは違うことが分かった($t=4.50, p<.01$)」「次の夢や目標を応援してくれる人がいた($t=7.44, p<.01$)」「必ずしもその夢や目標に固執する必要はないと気づいた($t=7.18, p<.01$)」「その夢や目標を、その時考えていたのとは違う形で達成できた($t=45.10, p<.01$)」経験群において有意に高かった。「逃げ認知」得点については、「新しい夢や目標に出会った($t=-2.78, p<.01$)」「その夢や目標を、その時考えていたのとは違う形で達成できた($t=-3.08, p<.01$)」経験群において優位に低く、「その夢や目標は、自分に向いてないと思った($t=3.56, p<.05$)」「その夢や目標に向け、それ以上頑張ることに意味を感じられなくなった($t=3.23, p<.01$)」「その夢や目標に向け、自分はもうそれ以上頑張ることができないと思った($t=4.45, p<.01$)」経験群において有意に高かった。「挫折認知」得点については、「新しい夢や目標に出会った($t=-4.87, p<.01$)」「次の夢や目標を応援してくれる人がいた($t=-2.04, p<.05$)」「必ずしもその夢や目標に固執する必要はないと気づいた($t=-3.96, p<.01$)」「その夢や目標を、その時考えていたのとは違う形で達成できた($t=-2.88, p<.01$)」経験群において有意に低く、「その夢や目標に向け、それ以上頑張ることに意味を感じられなくなった($t=2.13, p<.05$)」「その夢や目標に向け、自分はもうそれ以上頑張ることができないと思った($t=2.69, p<.01$)」「その夢や目標の達成が、自分の努力ではどうにもならないことがわかった($t=2.19, p<.05$)」経験群において有意に高かった。

時間的展望、精神的健康との関連の検討

過去の特定の体験に対する意味づけが精神的健康に与える影響について、共分散構造分析を用いて検討した。仮説を基に過去の特定の体験に対する意味づけが時間的展望を介して精神的健康に及ぼす影響を検討するモデルを作成した。なお、各変数間の単相関を表に示す (Table7-3)。

Table7-3 過去の特定の諦め体験に対する意味づけ尺度と
時間的展望, 自己肯定感, 人生満足度の相関係数

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
①有意味性認知	1	-.052	-.133**	.326**	.282**	.330**	.369**	.398**	.410**
②逃げ認知		1	.449**	-.280**	-.296**	-.220**	-.319**	-.266**	-.229**
③挫折認知			1	-.370**	-.132**	-.450**	-.306**	-.359**	-.293**
④現在の充実感				1	.434**	.516**	.558**	.537**	.598**
⑤目標指向性					1	.257**	.720**	.480**	.437**
⑥過去受容						1	.509**	.583**	.433**
⑦希望							1	.700**	.516**
⑧自己肯定感								1	.580**
⑨人生満足度									1

** 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)

* 相関係数は 5% 水準で有意 (両側)

モデルを基に, 5%水準で有意でないパスを標準化係数の絶対値が小さなものから順々に削除する分析を行った結果, Figure7-1 のモデルが得られた。なお, そのままでは適合度が低かったため, 時間的展望および精神的健康それぞれの変数において誤差間の共分散を設定し, 再度分析を行った。最終的な適合度は, CFI=1.00, RMSEA=.02 と十分な値が得られた。「有意味性認知」は直接及び現在の充実感と過去受容, 希望を介して自己肯定感に正の影響を, 直接及び現在の充実感と目標指向性, 過去受容を介して人生満足度に正の影響を及ぼしていた。「逃げ認知」は, 現在の充実感と希望を介して自己肯定感に負の影響を, 現在の充実感と目標指向性を介して人生満足度に負の影響を及ぼしていた。「挫折認知」は現在の充実感と過去受容, 希望を介して自己肯定感に負の影響を, 現在の充実感と過去受容を介して人生満足度に負の影響を及ぼしていた。それぞれの直接効果, 間接効果, 総合効果を示す (Table7-4)。

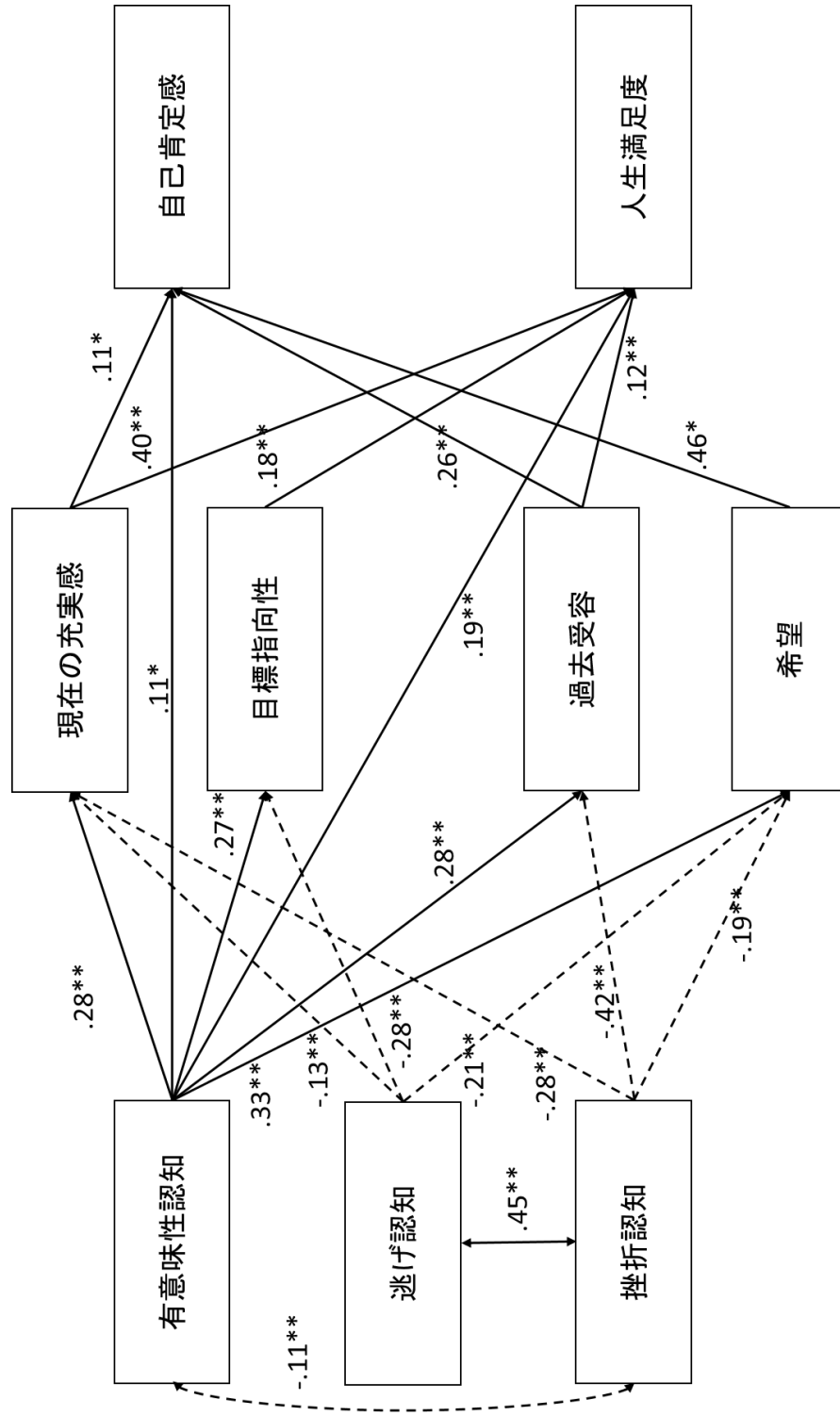


Figure 7-1 共分散構造分析の結果

(*相関係数は 1% 水準で有意 (面側)。相関係数は 5% 水準で有意 (面側)。数値はいずれも標準化推定値。なお、誤差変数については省略。)

Table7-4 効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.37	.11	.26	.38	.19	.19
逃げ認知	-.11	0	-.11	-.10	0	-.10
挫折認知	-.23	0	-.23	-.16	0	-.16

数値はいずれも標準化推定値

性別による比較

上記で得られたモデルに関して、性差があるかを検討するため、多母集団の同時分析を行った。モデルの適合度は、CFI=1, RMSEA=.01 と十分な値が得られた。パラメータ間の差の検定を行ったところ、「有意味性認知」から「過去受容」へのパス(男性 $\beta=.18$, 女性 $\beta=.35$: $p<.01$), 「逃げ認知」から「現在の充実感」へのパス(男性 $\beta=-.24$, 女性 $\beta=-.06$: $p<.01$) について、男女のパス係数が有意に異なっていた(Figure7-2)。男女それぞれの直接効果, 間接効果, 総合効果を示す(Table7-5,6)。

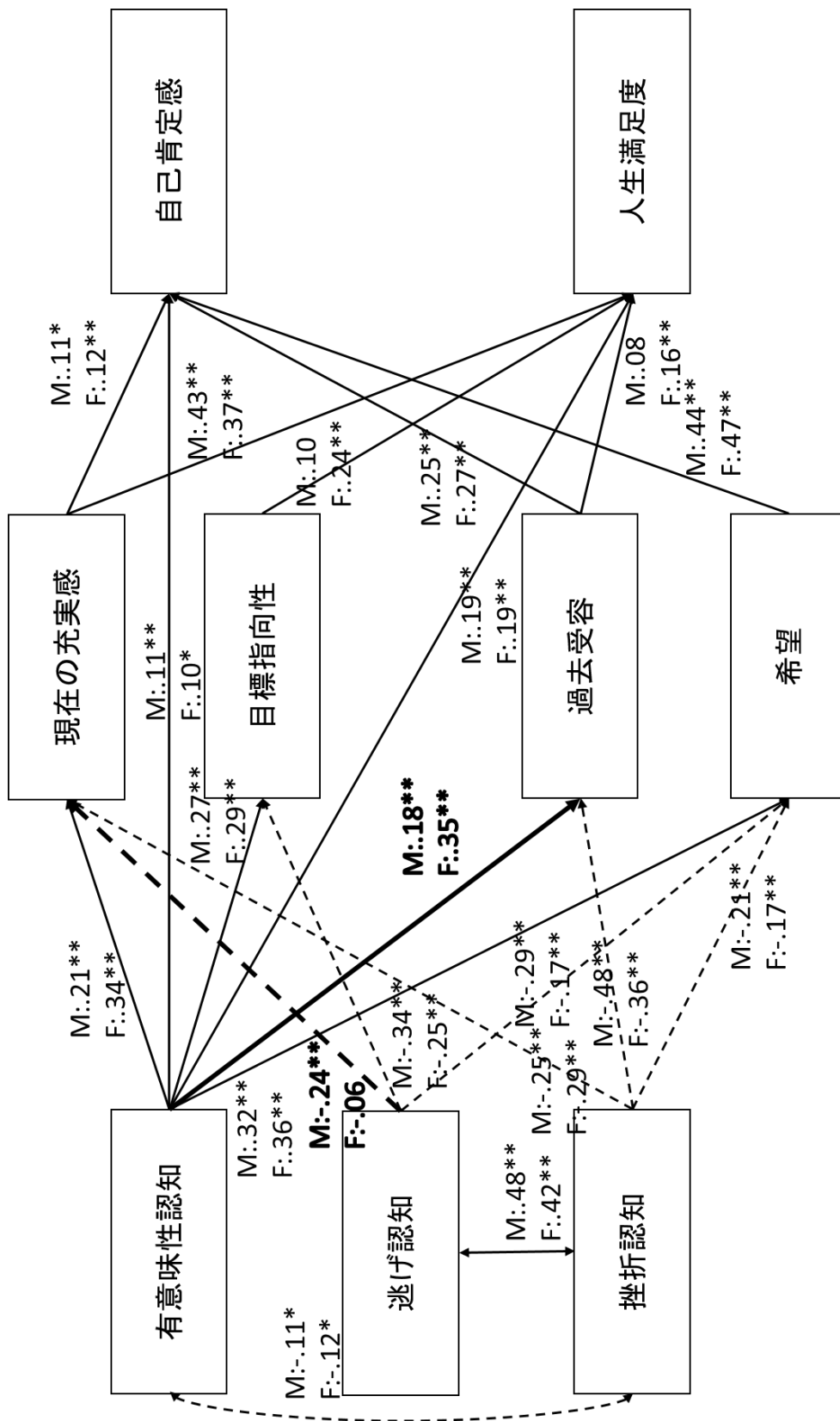


Figure 7-2 共分散構造分析の結果

(**相関係数は 1% 水準で有意 (両側)。*相関係数は 5% 水準で有意 (両側)。数値はいずれも標準化推定値。なお、誤差変数については省略。)

Table7-5 男性における効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.32	.11	.21	.32	.19	.13
逃げ認知	-.15	0	-.15	-.14	0	-.14
挫折認知	-.24	0	-.24	-.14	0	-.14

数値はいずれも標準化推定値

Table7-6 女性における効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.41	.10	.30	.44	.19	.25
逃げ認知	-.09	0	-.09	-.08	0	-.08
挫折認知	-.21	0	-.21	-.17	0	-.17

数値はいずれも標準化推定値

第4節 考察

過去の諦め体験に対する意味づけ尺度の信頼性と妥当性

本研究では過去の諦め体験に対する意味づけが「有意味性認知」「逃げ認知」「挫折認知」の3つからなることが示され、それぞれについて一定の信頼性と妥当性が確認された。このうち「有意味性認知」と「挫折認知」については、研究3で得られた諦めたことに対する一般的認知尺度における下位尺度で得られた認知と同一であり、一定の内容妥当性もあると言えるだろう。

過去の諦め体験に対する意味づけは、諦めるという観点から物事を考えたり、その体験を整理したり、新しく諦めることに関連した体験をするといったことで深まるものと考えられる。そのため、ただ単に諦めることをネガティブなものとして捉えるだけでなく、そのような体験や洞察を通して認知が深まっていくことで、逃げや挫折といった形で認知が分化していくと考えるのが最も自然であろう。意味づけも広い意味での認知として捉えることができるが、研究3で扱った一般的認知は2因子であったのに対して、今回3因子が得られたことは「自分の人生に関わる重要な体験」という形で対象を絞ったことで、認知がより具体的に表現されたものと考えられる。

過去の諦め体験に対する意味づけに関連する経験

本研究では、過去の諦め体験に対する意味づけに関連する経験について検討した。これは諦め体験に対する意味づけがどのような経験によって変動するかを検討するためである。それによって、実際の支援の場で過去の諦め体験に関する意味づけを扱っていく際に、どういったサポートが必要なのかについて示唆を得ることができる。「有意味性認知」については、家族や友人などからの諦めるにあたっての支えや次の目標への応援などの環境要因、夢や目標に対する気づきといった認知的要因、新しい目標への邁進や別の形での達成といった行動的要因により高まることが示唆された。諦めるにあたっては、一般的に諦めるという言葉から連想される「夢や目標の達成が自分の力では不可能である」ということの認識だけではなく、何らかの理由で諦めた自分で受け入れたり、納得することが大切であることが推測される。「逃げ認知」については自分に向いていないといった自己に関する要因や頑張ることに意味を感じられなくなるというモチベーションの低下により高まり、新しい目標への邁進や別の形での達成といった行動的要因により低まることが示唆された。「挫

折認知」については、もうそれ以上頑張ることが難しい、どうにもならないという自己に関する体験や頑張ることに意味を感じられないというモチベーションの低下により高まること、「有意味性認知」とは逆に環境要因や目標への認知的変化、行動的要因により低まることが示唆された。

全体的に「有意味性認知」が高くなるものは「逃げ認知」「挫折認知」が低くなる経験が多くみられた。これらの経験は建設的な「諦める」ことを促進するものとして選定されており、「有意味性認知」はポジティブな意味づけ、「逃げ認知」と「挫折認知」はネガティブな意味づけであることからこれは妥当なことと言えるだろう。また逆に、研究2から選ばれたこれからの項目において有意差が見られたことは、研究2で得られたモデルが一定の妥当性を有していることを示すものと考えられる。一方で、「自分が考えていたものと違う」経験群が「有意味性認知」のみ高く、「自分に向いていない」経験群が「逃げ認知」のみが高く、「自分の努力ではどうにもならない」経験群が「挫折認知」のみが高いなど特定の意味づけにのみ作用する可能性がある経験も得られた。これらは同じ意味づけであってもその背景にある経験が一様でない可能性を顕著に示しているものと考えられ、より多様な経験や今回検討した経験の詳細を今後検討していく必要がある。

過去の諦め体験に対する意味づけと時間的展望、精神的健康の関連

本研究では、過去の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連を検討するとともに、媒介要因としての時間的展望についても検討した。本研究の結果からは、男性においても女性においても、ポジティブな有意味性認知は時間的展望を媒介して、また直接精神的健康に影響を及ぼしている一方でネガティブな挫折・逃げといった認知は、主として時間的展望を媒介して、間接的に精神的健康に影響を及ぼしていた。パス係数はこれまで諦めることに対する一般的な認知を検討した際に報告されていたものよりも非常に高く、過去の特定の諦め体験に対する意味づけと精神的健康の関連の高さが伺える。本研究で得られた結果は諦め体験を自分にとっての挫折・逃げだと意味づけること自体が問題ではなく、そこからどう豊かな時間的展望を持てるかどうかの方がむしろ重要であることを示唆している。

一方で性差については2つのパスで有意差が見られたのみであり、顕著ではなかった。しかしながら、総合効果・直接効果・間接効果という観点から見ると、有意味性認知が精神的健康に対して及ぼす影響は男性よりも女性の方が強かった。これは研究3、4の一般

的認知の結果と一致している。研究4では女性における有意味性認知の重要性について述べ、青年期における女性のライフコースの多様性と困難を指摘したが、一方で研究3,4及び本研究で得られた結果は青年期男性において有意味性認知の重要性が女性よりも低いということを示している。これは、この時期の男性において有意味性認知が女性よりも機能しにくいことを示唆しているとも考えられる。女性と比較して、青年期男性においては職業を持ち経済的に独立することが単純に男性役割の形成に繋がりがやすいので職業との葛藤は少ない(下山,1998)。しかしながら、青年期の男性は女性に比べてライフコースの多様性が少ないともいえる。男性が社会的に期待される男性役割を受容することは女性に比べると容易であるが、それはある面では男らしさ・男性ジェンダーへの固執でもあり、それは自らを職業生活に拘束させる状況に追い込む(柏木,2008)。このようなライフコースの多様性の少なさは、価値の少なさとしても捉えられるであろう。即ち青年期男性においては女性に比べてアイデンティティを確立しやすい反面、代替的な価値が少ないといえる。その意味で、何かを諦めた際にそれを受容し、次の夢や目標に向かい、過去の経験を有意味であったと意味づけることが精神的健康の向上に結び付きにくい可能性があるのではないだろうか。男性においても女性においても人生を生きていく上で諦めることは重要であることはもちろんであるが、その重要性はやや異なる可能性があるといえるだろう。

本研究の臨床的示唆

本研究からは青年期の3人に2人程度が自分にとって人生上重要な諦め体験を経験しており、そのような体験で悩んだり、あるいは現在もそのことで心理的苦痛を抱えている人々も一定数いることが予想される。諦めることに関連した心理的苦痛・苦悩がある場合には、本尺度を用いて、過去の諦め体験に対する意味づけを尺度で測定し、臨床支援に繋げることも可能となる。

介入に当たっては、本研究で見られた過去の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連から、過去の諦め体験に対する意味づけに介入することの重要性が示唆される。本研究で見られた過去の諦め体験に対する意味づけに関して、直接検討することは有用であろう。その際、「経験」から「意味」、「意味」から「行為」へ、そして「行為」から「経験」へと循環するストーリーの存在を重視するナラティブ・アプローチの観点(やまだ,2000)からみると、今回得られた過去の諦め体験の意味づけの人による違いは、その体験に関するストーリーの違いということができる。やまだ(2000)はナラティブ・アプローチの観点か

ら、喪失によって人が抑うつ的になり自暴自棄になる事もある一方で、喪失を生成に変換するプロセスにおいて、生きる力が生み出されると述べ、喪失の積極的意義を指摘している。また、松下(2005)は、ネガティブな経験の主な意味づけ方の4タイプとして、「苦悩継続型」「未来希望型」「忘却楽観型」「成長確認型」をあげ、ネガティブな経験が成長の機会として位置付けられる場合があることを指摘している。これらの研究からは、たとえネガティブな経験であっても人によってその認知や意味づけが異なること、またその認知や意味づけと対応して、経験が精神的健康に与える影響も異なることが示唆されるが、「諦める」というネガティブな経験の意味が人によって異なるという本研究で得られた知見と一致している。過去の諦め体験に対する意味づけがポジティブとネガティブという観点で言えば、「有意味性認知」はポジティブ、「逃げ認知」「挫折認知」はネガティブな認知ということが出来るであろう。その中で本研究においてネガティブな認知はひとつではないと示されたことの意味は非常に大きい。「逃げ認知」は「挫折認知」との相関が高いことから「挫折認知」が「逃げ認知」への意味づけが変化していく、あるいはその逆の変化が起こり得る可能性もある。一方で「逃げ認知」は「挫折認知」と比べて精神的健康との関連が弱く、ネガティブでありながら非機能的ではない認知として活用できる可能性がある。

また、過去の諦め体験に対する意味づけに直接介入することに加え、上述したように本研究で検討した過去の諦め体験に関連した経験を提供することも臨床的に役立つであろう。しかしながら、そういった体験を提供することが困難な場合がある可能性がある。そのような場合にも、あるいはそのような場合でなくても、時間的展望に焦点を当てた介入を行うことが有用であることも同時に明らかになった。時間的展望とは「個人の現在の事態や行動を過去や未来の事象を関係づけたり、意味づけたりする意識的な働き(白井, 1994)」とされ、サークルテストやタイムマシン・クエスチョン、展望地図の作成などによる介入が試みられている(古川・山本, 2009)。このような過去や未来に対する見通し、特に過去受容は、「諦める」の有するプロセス的な要素と深く関連していることが示唆された。

課題と展望

本研究は自分にとって重要な過去の諦め体験の有無でスクリーニングをかけており、多くの人々が諦めた体験を人生に関わる重要なものと考えていること、またそれに対する意味づけと人生満足度が非常に深い関係にあることを明らかにした。過去の諦め体験に焦点を当てて、それと精神的健康との関連に関して実証的に明らかにしたという点で本研究の

臨床的意義は大きい。もっとも、本研究では過去の諦める体験への意味づけを測定しようとしたが、実際には本研究で得られた3因子以外にも多様な諦め体験に対する意味づけが存在する可能性がある。また、1時点での質問紙調査という調査の性質上、因果関係について明らかにすることはできない。今後は、縦断調査という形で、意味づけの変化や精神的健康との関連を見ていくことが重要である。加えて、過去の諦め体験に関連した経験についても一文で聞くものであり、個々人の経験の違いや詳細については検討できておらず、より詳しい検討が必要であろう。また、研究4でも述べたように、本研究のサンプルはインターネット調査会社の保有する大学生のモニターであり、インターネット調査を利用した研究である。質問紙での調査においても例えば大学や学年による偏りが出ることがあり、インターネット調査会社を用いたことがサンプルの偏りに特に影響を用いているというわけではないと考えられるが、今後異なるサンプルでの追試も検討すべきであろう。

今後の展望としては、発達段階をさらに1段階進めたサンプルで研究を行うことが考えられる。諦めることの体験のされ方が発達段階により異なることが想定されており、今回は主に夢や目標という観点の「諦める」について扱った。中年期や老年期については、死や病気、老化といった形での諦め体験も増えてくるであろうが、成人期前期までは夢や目標という形での諦め体験が多いものと考えられる。そのため、成人期前期以降の諦めることに対する意味づけを検討することで、臨床支援への示唆を得るとともに、青年期の知見と比較することで意味づけの変化や支援のあり方の違いについて検討することが可能になる。

第 8 章 成人期前期における特定の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連の検討（研究 6）

第 1 節 問題と目的

研究 5 では、青年期に焦点を当て、過去の特定の諦め体験に対する意味づけを検討した。その結果、青年期において、特定の諦め体験に対する意味づけは「有意味性認知」「逃げ認知」「挫折認知」の 3 因子構造であることが明らかになった。さらに、特定の諦め体験に対する意味づけは直接あるいは時間的展望を媒介して精神的健康に影響を及ぼしていることも明らかになった。

このような知見は、諦めることに焦点を当てた支援を行う際に活用できる有意義な知見ではあるが、青年期以外の発達段階にも適用できるのだろうか。諦めることは人生のどの段階においても重要な心理現象であるが、ライフイベントとの関連が深いことが指摘されている(大橋, 2009)ため発達段階によって「諦める」ことの構造は異なることが予想され、それに応じて過去の諦め体験に対する意味づけも異なる可能性がある。研究 5 で対象としたのは夢や目標に対する「諦める」であり、得られた知見が青年期以外の発達段階にどの程度適用できるかを検討する必要がある。夢や目標といった発達段階におけるライフイベントを考えた際に、研究 5 で得られた知見を適用しやすい発達段階として成人期前期がある。成人期の捉え方は研究者によって異なるが、例えば岡本(2010)は Levinson(1978/1992)に基づき、17 歳から 39 歳までを成人期前期、40 歳から 59 歳までを成人期中期(中年期)、60 歳から 84 歳までを成人期後期(高齢期・老年期)と成人期を大きく 3 つに分けている。そして、岡本(2002)は 40 代を中心とした中年期の心理的变化として、「自己の有限性の自覚」という自己に対する否定的な意識があり、これは 30 代まではほとんど体験されないとしている。この「自己の有限性の自覚(岡本, 2002)」は中年期の喪失と関連したものとされ、40 代以降の中年期には研究 5 で扱ったような夢や目標に関する「諦める」とは異なった「諦める」が多く体験されるようになる可能性がある。

以上より、研究 5 では青年期として 18 歳から 24 歳までの大学生を対象に過去の諦め体験に対する意味づけを検討したことを考慮し、研究 6 では 25 歳～39 歳を便宜的に成人期前期として過去の諦め体験に対する意味づけとその精神的健康に対する機能を検討することとする。そうすることで、研究 5 で得られた知見の応用可能性を検証すると共に、青年期との違いについても検討したうえで、成人期前期における支援についても検討することとする。またその際には、研究 5 と同様に男女差についてもあわせて検討する。

なお、成人期前期の発達課題としては、「生活構造の設計と安定」、「社会的地位の確立」、「仕事や家族といった自分にとって最も重要な目標の実現」などがあげられる(Levinson, 1978/1992 ; 岡本, 2010)。なお、以上より研究 5 で対象とした大学生と本研究で対象とする 25～39 歳の成人というサンプルの異なりが過去の諦め体験に対する意味づけにも影響を及ぼしていると考えられ、そのような観点からも考察を行う。

第2節 方法

実施手続き⁸

「諦める」という観点から支援を必要としている群について検討するため、研究5と同様に過去の諦め体験が自分にとって重要であると考えている群を対象とすることとした。2014年3月にインターネット調査会社の保有する成人期前期のモニターのうち、人生を振り返って自分にとって重要な諦め体験があると答えた25歳～39歳の男女600名（男性300名，女性300名，平均年齢30.82歳($SD=4.31$))にオンラインでの質問紙調査を実施し，得られたデータを用いて分析した。なお，質問紙の表紙に調査の目的と倫理的配慮に関する説明を載せ，データは統計的に処理され，個人が特定される形で利用されないことを説明した。

質問紙の構成（資料参照）

①過去の特定の諦めた体験に関連する項目

過去の特定の諦め体験に関して一つ選んでもらい，その諦めることと関連して現在までにどのような体験をしてきたかについて研究2のインタビューデータと分析結果を参考に建設的な「諦める」ことを促進するものとして，「はい・いいえ」の2件法で10項目の質問を用意した（項目例，「そのことを諦めることと関連して，現在までに次のようなことがあったか，お答えください。／家族や友人など，諦めても支えてくれる人がいた」）。

②過去の諦め体験に対する意味づけ尺度

研究5で作成された過去の諦め体験に対する意味づけ尺度を用いた。調査の際には「今振り返ってみて，その諦めたことについてどのようなことだったと捉えていらっしゃるか，次の「あなたにとって，それを諦めることは（で）・・・」という文章に続くそれぞれの文に関して，最も当てはまるものを選んでください。」という教示を用いた。回答法は5件法であり，「全くそう思わない(1)～非常にそう思う(5)」とした。

③時間的展望尺度

白井(1994)によって作成された時間的展望尺度18項目を用いた。時間的展望は「過去・

⁸本研究は，東京大学ソーシャルICTグローバル・クリエイティブリーダー育成プログラム平成25年度RA活動費の支援を受けて実施された。

現在・未来が事象によって分節化されるものととらえた時の、その事象の広がりや数、相互の関係(白井, 1997)」と定義される。時間的展望尺度は「現在の充実感」「目標指向性」「過去受容」「希望」の4つの因子から構成されるもので、白井(1994)によって、その妥当性、信頼性が確認されている。

④自己肯定感尺度 ver2

田中(2008)によって作成された自己肯定感尺度 ver2, 8項目を用いた。田中(2008)は、自己肯定感を、「自己に対する前向きで、好ましく思う態度や感情」として、日本人の精神的健康を測定するための1基準として捉えている。田中(2008)によってその妥当性、信頼性が確認されている。

⑤人生に対する満足尺度

角野(1994)によって作成された人生に対する満足尺度 5項目を用いた。この尺度は、「自ら選んだ基準に基づく、過去・現在・未来にわたる人生の主観的評価(角野, 1994)」という自己の人生に対する満足度を測定するものとされ、角野(1994)によってその妥当性、信頼性が確認されている。

第3節 結果

過去の諦め体験に対する意味づけ尺度の成人期における適用の検討

研究5で得られた因子を潜在変数とし、潜在変数間とそれらから潜在変数を構成する当該項目にパスを引いた3因子斜交モデルを構成し、確認因子分析を行ったところ、全てのパスが0.1%水準で有意であった。モデルは、CFI=.95、RMSEA=.05と十分な適合度を示した。

過去の諦め体験に対する意味づけ尺度の内的整合性を検討するためにCronbachの α 係数を算出したところ、「有意味性認知」では $\alpha=.894$ 、「逃げ認知」では $\alpha=.911$ 、「挫折認知」では $\alpha=.853$ であり、各因子とも高い信頼性が示された。

以上より、研究5で作成した過去の諦め体験に対する意味づけ尺度が成人期においても適用可能であると判断した。

過去の経験と下位尺度得点の検討

下位尺度得点について、諦めることに関連した経験の有無に基づき対象者を2群に分け、t検定により平均値を比較した(Table8-1)。

Table8-1 過去の経験による下位尺度得点の t 検定結果①

	度数	
	経験群	非経験群
家族や友人など、諦めても支えてくれる人がいた	390	210
新しい夢や目標に出会った	316	284
その夢や目標は、自分に向いてないと思った	259	341
その夢や目標は、自分が考えていたものとは違うことが分かった	253	347
次の夢や目標を応援してくれる人がいた	329	271
その夢や目標に向け、それ以上頑張ることに意味を感じられなくなった	260	340
必ずしもその夢や目標に固執する必要はないと気づいた	407	193
その夢や目標に向け、自分はもうそれ以上頑張ることができなと思った	322	268
その夢や目標を、その時考えていたのとは違う形で達成できた	168	432
その夢や目標の達成が、自分の努力ではどうにもならないことがわかった	329	271

Table8-1 過去の経験による下位尺度得点の t 検定結果②

(**:相関係数は 1% 水準で有意(両側): *, 相関係数は 5% 水準で有意(両側))

有意味性認知				逃げ認知				挫折認知						
平均値		標準偏差		平均値		標準偏差		平均値		標準偏差		t値		
経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	経験群	非経験群	
26.33	23.41	6.38	6.37	5.34**	22.79	23.94	7.41	7.57	-1.80	22.96	24.74	6.40	7.22	-3.11**
27.21	23.19	6.16	6.26	7.92**	21.99	24.52	7.42	7.32	-4.22**	22.10	25.23	6.32	6.84	-5.82**
25.93	24.84	6.29	6.66	2.03*	24.19	22.43	7.15	7.64	2.88**	23.81	23.41	6.57	6.88	.72
26.34	24.56	6.44	6.49	3.34**	22.89	23.41	7.34	7.58	-.85	23.79	23.43	6.84	6.68	.64
26.54	23.81	6.47	6.28	5.21**	22.25	24.33	7.35	7.48	-3.43**	22.74	24.6	6.35	7.07	-3.38**
25.65	25.05	6.73	6.36	1.12	23.67	22.83	7.36	7.55	1.36	24.35	23.00	7.10	6.41	2.43*
26.53	22.73	6.21	6.42	6.94**	22.93	23.74	7.63	7.13	-1.23	22.89	25.05	6.62	6.80	-3.71**
25.26	25.37	6.34	6.75	-.19	24.66	21.37	7.14	7.50	5.49**	24.65	22.26	6.75	6.52	4.37**
26.9	24.69	6.83	6.3	3.78**	22.01	23.65	7.15	7.56	-2.42*	22.95	24.64	7.38	7.76	-3.47**
25.29	25.34	6.73	6.28	-.09	23.21	23.17	7.32	7.68	.07	24.74	22.18	6.73	6.51	4.70**

その結果、「有意性認知」得点については、「家族や友人など、諦めても支えてくれる人がいた($t=5.34, p<.01$)」「新しい夢や目標に出会った($t=7.92, p<.01$)」「その夢や目標は、自分に向いてないと思った($t=2.03, p<.05$)」「その夢や目標は、自分が考えていたものとは違うことが分かった($t=3.34, p<.01$)」「次の夢や目標を応援してくれる人がいた($t=5.21, p<.01$)」「必ずしもその夢や目標に固執する必要はないと気づいた($t=6.94, p<.01$)」「その夢や目標を、その時考えていたのとは違う形で達成できた($t=3.78, p<.01$)」経験群で有意に高かった。「逃げ認知」得点については、「新しい夢や目標に出会った($t=-4.22, p<.01$)」「次の夢や目標を応援してくれる人がいた($t=-3.43, p<.01$)」「その夢や目標を、その時考えていたのとは違う形で達成できた($t=-2.42, p<.05$)」経験群において有意に低く、「その夢や目標は、自分に向いてないと思った($t=2.88, p<.05$)」「その夢や目標に向け、自分はまだそれ以上頑張ることができないと思った($t=5.49, p<.01$)」経験群において有意に高かった。「挫折認知」得点については、「家族や友人など、諦めても支えてくれる人がいた($t=-3.11, p<.01$)」「新しい夢や目標に出会った($t=-5.82, p<.01$)」「次の夢や目標を応援してくれる人がいた($t=-3.38, p<.01$)」「必ずしもその夢や目標に固執する必要はないと気づいた($t=-3.71, p<.01$)」「その夢や目標を、その時考えていたのとは違う形で達成できた($t=-3.47, p<.01$)」経験群において有意に低く、「その夢や目標に向け、それ以上頑張ることに意味を感じられなくなった($t=2.43, p<.05$)」「その夢や目標に向け、自分はまだそれ以上頑張ることができないと思った($t=4.37, p<.01$)」「その夢や目標の達成が、自分の努力ではどうにもならないことがわかった ($t=4.70, p<.01$)」経験群において有意に高かった。

時間的展望、精神的健康との関連の検討

過去の特定の体験に対する意味づけが精神的健康に与える影響について、共分散構造分析を用いて検討した。仮説を基に過去の特定の体験に対する意味づけが時間的展望を介して精神的健康に及ぼす影響を検討するモデルを作成した。なお、各変数間の単相関を表に示す(Table8-2)。

Table8-2 過去の特定の諦め体験に対する意味づけ尺度と
時間的展望, 自己肯定感, 人生満足度の相関係数

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
①有意味性認知	1	-.154**	-.198**	.283**	.340**	.184**	.355**	.296**	.351**
②逃げ認知		1	.484**	-.339**	-.324**	-.306**	-.402**	-.371**	-.234**
③挫折認知			1	-.411**	-.284**	-.488**	-.406**	-.406**	-.334**
④現在の充実感				1	.610**	.503**	.679**	.521**	.600**
⑤目標指向性					1	.367**	.765**	.517**	.467**
⑥過去受容						1	.551**	.589**	.478**
⑦希望							1	.696**	.570**
⑧自己肯定感								1	.550**
⑨人生満足度									1

** . 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)

* . 相関係数は 5% 水準で有意 (両側)

モデルを基に, 5%水準で有意でないパスをパス係数の絶対値が大きな順から順に削除して分析を行った結果, Figure8-1 のモデルが得られた。なお, そのままでは適合度が低かったため, 時間的展望および精神的健康それぞれの変数において誤差間の共分散を設定し, 再度分析を行った。最終的な適合度は, CFI=1, RMSEA=.00 と十分な値が得られた。

「有意味性認知」は, 直接及び過去受容と希望を介して自己肯定感に正の影響を, 直接及び現在の充実感, 過去受容, 希望を介して人生満足度に正の影響を及ぼしていた。「逃げ認知」は直接及び過去受容と希望を介して自己肯定感に負の影響を, 現在の充実感と過去受容, 希望を介して人生満足度に負の影響を及ぼしていた。「挫折認知」は過去受容及び希望を介して自己肯定感に負の影響を, 現在の充実感, 過去受容, 希望を介して人生満足度に負の影響を及ぼしていた。それぞれの直接効果, 間接効果, 総合効果を示す(Table8-3)。

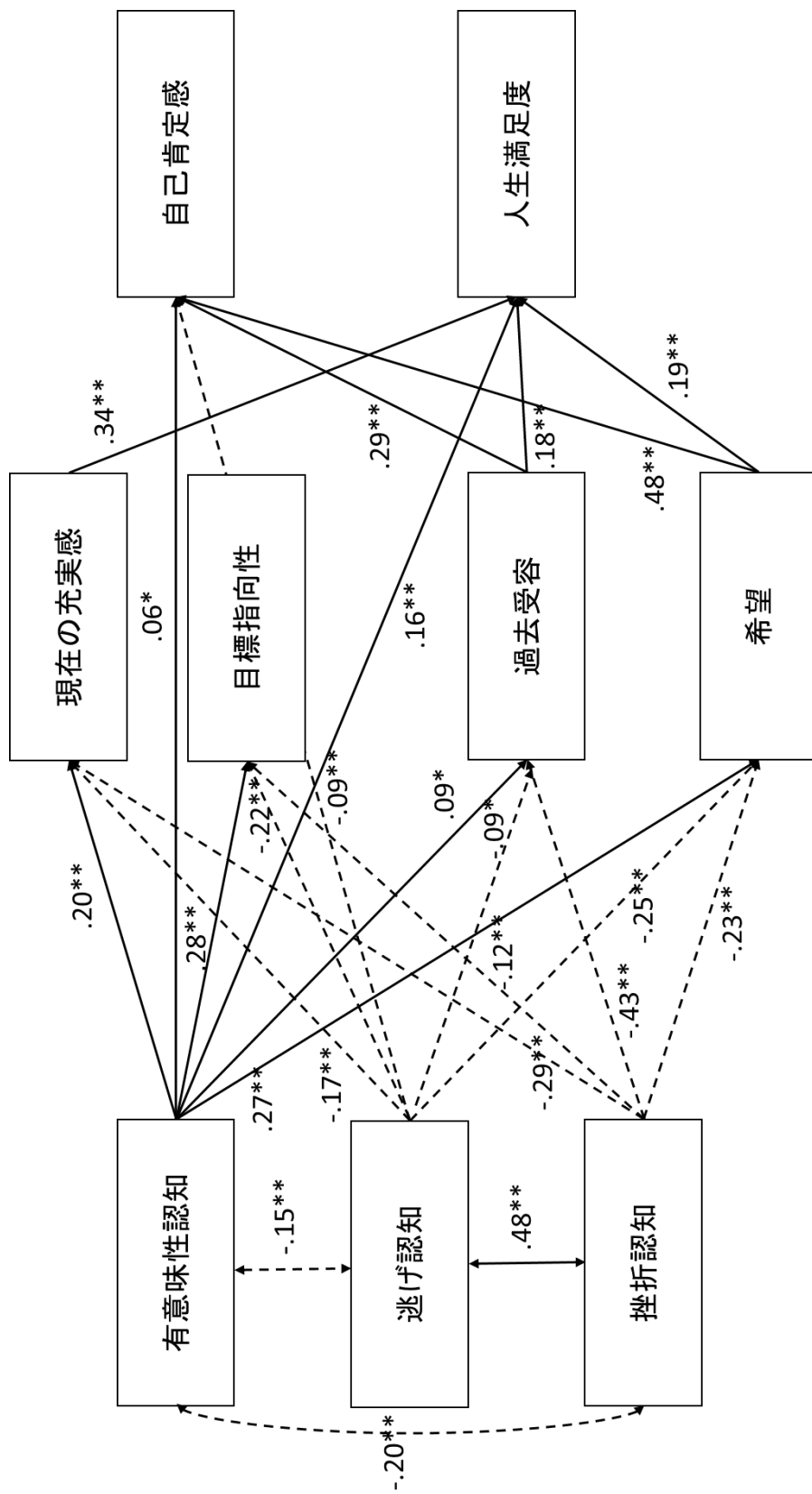


Figure 8-1 共分散構造分析の結果

(**相関係数は 1% 水準で有意 (両側)。*相関係数は 5% 水準で有意 (両側)。数値はいずれも標準化推定値。なお、誤差変数については省略。)

Table8-3 効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	0.21	0.06	0.16	0.29	0.16	0.13
逃げ認知	-0.23	-0.09	-0.14	-0.12	0	-0.12
挫折認知	-0.24	0	-0.24	-0.22	0	-0.22

数値はいずれも標準化推定値

性別による比較

上記で得られたモデルに関して、性差があるかを検討するため、多母集団の同時分析を行った。モデルの適合度は、CFI=1, RMSEA=.03 と十分な値が得られた。パラメータ間の差の検定を行ったところ、男女のパス係数が有意に異なっていたのは「有意味性認知」から「現在の充実感」へのパス(男性 $\beta=.28$, 女性 $\beta=.09$: $p<.05$), 「有意味性認知」から「目標指向性」へのパス(男性 $\beta=.42$, 女性 $\beta=.14$: $p<.001$) , 「有意味性認知」から「希望」へのパス(男性 $\beta=.38$, 女性 $\beta=.14$: $p<.001$)であった(Figure8-2)。男女それぞれの直接効果, 間接効果, 総合効果を示す(Table8-4,5)。

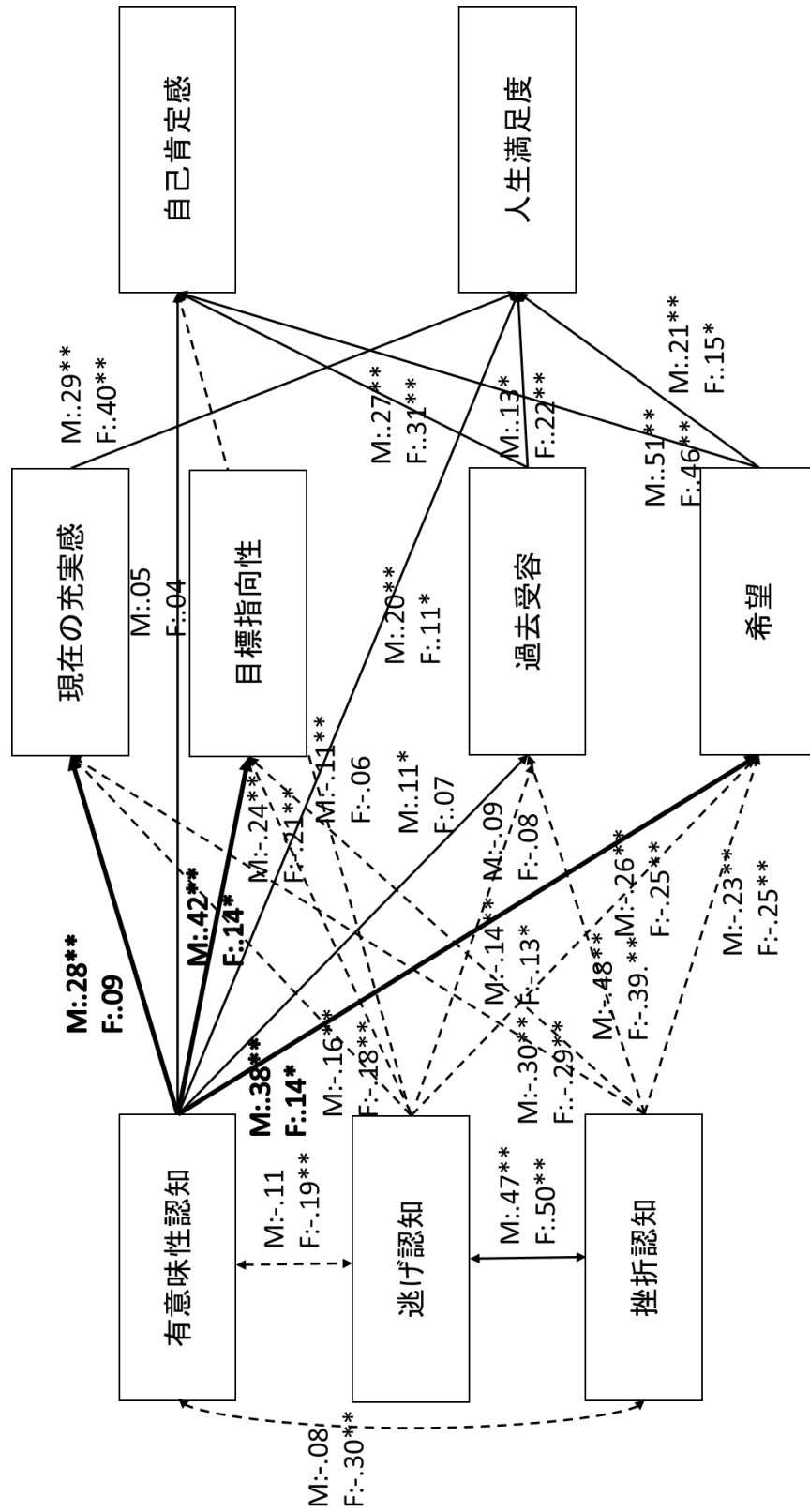


Figure 8-2 共分散構造分析の結果

(**相関係数は 1% 水準で有意 (両側)。*相関係数は 5% 水準で有意 (両側)。数値はいずれも標準化推定値。なお、誤差変数については省略。)

Table8-4 男性における効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.27	.05	.22	.38	.20	.17
逃げ認知	-.26	-.11	-.15	-.11	0	-.11
挫折認知	-.25	0	-.25	-.20	0	-.20

数値はいずれも標準化推定値

Table8-5 女性における効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総合効果	直接効果	間接効果	総合効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.13	.04	.09	.18	.11	.07
逃げ認知	-.19	.05	-.14	-.12	0	-.12
挫折認知	-.24	0	-.24	-.24	0	-.24

数値はいずれも標準化推定値

第4節 考察

過去の諦め体験に対する意味づけに関連する経験

本研究では、研究 5 に引き続き、成人期前期の過去の諦め体験に対する意味づけに関連する経験について検討した。「有意味性認知」については、家族や友人などからの諦めるにあたっての支えや次の目標への応援などの環境要因、夢や目標に対する気づきといった認知的要因、新しい目標への邁進や別の形での達成といった行動的要因により高まることが示唆された。青年期と同じく、諦めるにあたっては単純に「夢や目標の達成が自分の力では不可能であった」という認識だけでなく、何らかの理由で諦めた自分で受け入れたり、納得することが大切であることが示唆される。この結果は青年期とほぼ同じであるが、「その夢や目標は、自分に向いていないと思った」という項目については、青年期では見られなかったものの、成人期前期においては有意味性認知を高める可能性があると考えられた。この項目は諦めるにあたって自分と目標・夢との関係に対する気づきとして捉えることができるだろう。「自分はもうそれ以上頑張ることができない」「自分の努力ではどうにもならない」といった自己に対する原因帰属が有意味性認知を高めないという今回の結果を見ると、諦めるにあたって自己に対する原因帰属は基本的には有効ではないと考えられるが、成人期前期においては「自分に向いていない」という目標や夢と自己との関係性に焦点を当てた気づきは有意味性認知を高める上で有効であることが示唆される。

「逃げ認知」については、目標が自分に向いていなかったり、頑張ることが難しいといった自己に関する体験により高まり、新しい目標への邁進や別の形での達成といった行動的要因および身近な人からの支えや応援という環境的要因により低まることが示唆された。

「自分に向いていない」経験群は「有意味性認知」および「逃げ認知」のいずれもが有意に高く、この関係性に関する気づきは、成人期前期においても有意味性認知を高めつつも逃げ認知を高めるというアンビバレントな機能を有している可能性を示しているものと考えられる。「挫折認知」については、「もうそれ以上頑張ることが難しい」「自分の努力ではどうにもならない」という自己に関する体験により高まること、「有意味性認知」とは逆に環境要因や行動的要因により低まることが示唆された。青年期では有意差が見られなかったのに対し、成人期前期では有意差が見られたものとして「諦めても支えてくれる人がいた」があり、この項目については、成人期前期における環境要因の重要性を示唆しているものと考えられた。これらの結果から、成人期前期においても研究 2 で得られたモデルは有効であ

ること、諦め体験に遭遇した際に「どのように諦めるか」が重要であるかわかる。

過去の諦め体験に対する意味づけと時間的展望、精神的健康の関連

本研究では、過去の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連を検討するとともに、媒介要因としての時間的展望についても検討した。本研究の結果からは、ポジティブな有意味性認知は精神的健康に直接的・間接的に影響を及ぼしている一方で挫折・逃げといった認知は、時間的展望を媒介して、間接的に精神的健康に影響を及ぼす傾向が強い。これは研究 5 で見られた青年期の結果と同じく、諦め体験を自分にとっての挫折・逃げだと意味づけること自体が問題ではなく、そこからどう豊かな時間的展望を持てるかどうかの方がむしろ重要であることを示唆している。

研究 5 で見られた青年期における結果と比較すると、逃げや挫折といった認知が精神的健康に及ぼす影響はそれほど変化が見られないのに対して、有意味性認知が精神的健康に及ぼす影響が小さくなっていることがパス係数から分かる。そしてこの背景には、多母集団同時分析の結果に見られたように、成人期前期女性における有意味性認知の精神的健康に対するパス係数の低下が関係している。加えて、男性においてはパス係数の値にあまり変化がないことから、青年期に比べて、成人期前期における女性の有意味性認知の重要性が相対的に低くなっている可能性が示唆される。今回性差がみられたのは、「有意味性認知」から「現在の充実感」「目標指向性」「希望」といった現在や未来に関する時間的展望へのパスにおいてであった。これは、この時期の女性において、過去の諦め体験を有意味であると認知したとしてもそれが現在や未来の時間的展望を広げることにはならないことを示唆している。この背景には青年期と成人前期という発達段階の違いが関係している可能性がある。青年期は、「おとなの世界へ入る時期(Levinson, 1978/1992)」であり、仕事の上では就職、プライベートでは恋愛や結婚といったように今後の生活を選択、獲得する時期である。一方で成人期前期は主に「一家を構える時期(Levinson, 1978/1992)」であり、仕事の上では昇進やプライベートでは出産や子育てといったように生活を確立、維持していく時期である。この時期の女性は子育てのために仕事上のキャリアを断念せざるを得ないことが多く、正規社員のままで 30 代のキャリアを形成する男性は 8 割近いのに対し、女性はわずか 4 割強程度に過ぎない(徳永, 2010)。男性は仕事という形で青年期から一貫して仕事領域での獲得と維持を続けることができる場合が多いため、過去の体験を現在や未来に活かすことが比較的容易であるだろう。その一方で、女性においては青年期において仕事領域での獲得はでき

ても成人前期においてはその維持を断念せざるを得ない場合も多く、子育てといういわば全く新しい事態に一人で立ち向かわなければならないことも多い。そうなると、過去の体験を現在や未来に活かすことはなかなか難しくなってくる。実際に徳永(2010)も、キャリアの継続を断念した女性にとってポスト子育て後のアイデンティティは拡散しがちであり、「自分と言えるキャリアがほしい」と願いながら、キャリアの中断後に納得できる仕事や居場所を獲得することは現代においても困難であることを指摘している。つまり、女性において青年期のような生活を獲得する段階においては過去の諦め体験を有意味であると思えばそれを現在の選択、あるいは未来の展望に活かすことが容易であると思われるが、成人期前期において子育てのために仕事を断念した場合、過去の諦め体験が有意味であると思えたとしても、今現在の子育てを踏まえた上での現在や未来という形で時間的展望の方が重要であると考えられる。また仕事に専念するという形を選択したとしても、妊娠や子育てという選択肢はこの時期のアイデンティティ確立に大きく関わってくることが予想され、過去の諦め体験で得られたものを現在や未来に活かすににくい状況にあるのではないだろうか。

本研究の臨床的示唆

まず、研究5で述べたように、成人期前期においても諦めることに関連した心理的苦痛・苦悩がある場合には、本尺度を用いて、過去の諦め体験に対する意味づけを尺度で測定し、臨床支援に繋げることも可能となる。介入に当たっても青年期と同様に、本研究で見られた過去の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との関連から、過去の諦め体験に対する意味づけに介入することの重要性が示唆される。本研究で見られた過去の諦め体験に対する意味づけに関して、直接検討することは有用であろう。また、青年期と同様、ネガティブでありながら非機能的ではない「逃げ認知」を活用していくことは重要である。加えて、介入の際には、過去の諦め体験に対する意味づけに直接介入することに加え、上述したように本研究で検討した過去の諦め体験に関連した経験を提供する支援が役に立つだろう。加えて、成人期前期においても時間的展望に焦点を当てた介入を行うことは非常に有用であることが明らかになった。

課題と展望

本研究では過去の諦める体験への意味づけを測定しようとしたが、実際には3因子以外にも多様な諦め体験に対する意味づけが存在する可能性がある。また、1時点での質問紙調

査という調査の性質上、因果関係について明らかにすることはできない。今後は、縦断調査という形で、意味づけの変化や精神的健康との関連を見ていくことが重要である。加えて、過去の諦め体験に関連した経験についても一文で聞くものであり、個々人の経験の違いや詳細については検討できておらず、より詳しい検討が必要であろう。また、研究4でも述べたように、本研究のサンプルはインターネット調査会社の保有する大学生のモニターであり、インターネット調査を利用した研究である。質問紙での調査においても例えば大学や学年による偏りが出ることもあり、インターネット調査会社を用いたことがサンプルの偏りに特に影響を及ぼしているというわけではないと考えられるが、今後異なるサンプルでの追試も検討すべきであろう。

今回の研究で諦めることに対する意味づけ尺度が成人期前期においても安定して利用できることが示唆された。今後の展望としては、より広範な発達段階で研究を行うことが考えられる。今回は主に夢や目標という観点の「諦める」について扱っていると言え、青年期から成人期前期までは夢や目標という形での諦め体験が多いものと考えられる。しかしながら、中年期や老年期については、死や病気、老化といった形での諦め体験も増えてくるであろう。そのため、中年期以降の諦めることに対する意味づけを検討するにあたっては、今回検討したものとは違った形での認知が生じている可能性が高い。その点を踏まえながら各発達段階での比較を行うことで「諦める」という観点からの臨床心理学的な介入を検討していくこと、また実際の介入場面で本尺度を用いることでその臨床的有効性を検討することが期待される。

第4部のまとめと課題

第4部を通して、青年期成人期前期いずれの発達段階においても、過去の諦め体験に対する意味づけと精神的健康との間に大きな関連があることが明らかになった。過去の諦め体験に対する意味づけは「有意味性認知」「逃げ認知」「挫折認知」の3つから構成されていた。加えて、過去の諦め体験に対する意味づけは時間的展望を媒介して、精神的健康に影響を及ぼしていることが明らかになった。第4部を通して、過去の特定の諦め体験に対する意味づけについて因子構造と関連要因、精神的健康に対する影響を検討するという当初の目的はほぼ達成できたといえる。

当初の問題意識であった「未練型」から「割り切り型」への移行ということを考えると、意味づけという観点から見れば、「逃げ認知」や「挫折認知」といったネガティブな意味づけから「有意味性認知」というポジティブな意味づけへの移行があると考えられる。しかしながら本研究では、「有意味性認知」と「挫折認知」および「逃げ認知」の相関は低いものであった。それゆえ、「未練型」から「割り切り型」への移行はネガティブな意味づけからポジティブな意味づけへの直線的な移行ではなく、様々な体験やその上での葛藤を経た上での幅を持った移行と考えた方が妥当であると考えられる。すなわち移行に応じてネガティブな意味づけがポジティブな意味づけに変化するというよりは、ポジティブな意味づけとネガティブな意味づけは異なった軸で変化する可能性が高い。加えて、諦めた出来事によってはそれを有意味であると意味づけることが難しい場合もあるであろう。その意味で否定的であるが非機能的ではない「逃げ認知」の重要性は高い。今後本研究で得られた知見を臨床場面へ応用し、その臨床的有用性を検討することが期待される。また、本研究では、諦めた体験に関連した体験について一行で尋ねたのみであったが、今後は実際の臨床場面で本尺度を利用するなどして、各認知の変化可能性についてより詳細に検討することで体験の具体的な内容および提供方法について精査していくことが必要である。

加えて、中年期以降になると「諦める」ことの捉え方も変わり、「諦める」を体験する内容も青年期とは異なってくることが予想される。過去の諦めた体験に関してもこれまでとは異なった意味づけをしている可能性がある。今後は第4部で得られた知見が成人期後期以降に適用できるかどうかに加えて、夢や目標以外の「諦める」に対する意味づけなど、各発達段階において特有の意味づけや捉え方についてより詳しく検討していく必要がある。

第5部 総括：「諦める」という観点
からの臨床心理学的介入とは

第9章 総合考察

第1節 本研究のまとめ

本研究ではそれぞれの章において既に考察を行ったため、本章では研究全体の観点からのまとめと考察を行う。なお、本研究では、質的研究法と量的研究法と言う2つの研究法を用いており、これらの方法はその背景にあるパラダイムにおいても、検討できる領域についても異なる部分が多い(下山, 2000)。そのため、両方の分析方法を、1つの論文の中で同時に用いることに批判的な立場をとる研究者も多い。しかしながら、同一の現象に対する多面的な理解という観点から言えば、研究法の特質を踏まえた上で同じ現象を扱ったものとして論ずることは有益であろう。本研究において、質的研究法を用いた研究1および2では、回顧法によるインタビューを用いてそれぞれの個人のデータから諦めることに関連する概念を取り出し、個人内での概念の因果関係や関連の考察をしている。一方量的研究法を用いた研究3から6にかけては一時点の横断的な調査であり、個人間の関連から概念同士の関連を推定している。その意味で、研究1, 2と研究3から6では大きな違いがあり、組み合わせでの考察に慎重になるべきである。しかし、その一方で、研究1, 2と研究3から6を組み合わせることにより、本研究の研究対象である「諦める」という現象や働きをより包括的に明らかにすることが出来るのではないかと考えられる。そのため、以上の事を踏まえた上で各研究を同じ「諦める」という現象の異なった側面を扱ったものとして考察を行う。

結果のまとめ

本研究の問題意識として、まず、諦めることの機能への着目とその臨床心理学的な重要性があった。その問題意識に基づき先行研究をレビューし、問題点を指摘したうえで、「精神健康上、建設的な「諦める」と非建設的な「諦める」の違いは何か？また「諦める」を建設的なものにするにはどのようにすればよいのか？」というリサーチクエスチョンを設定した。そして、それに基づき、本研究の目的は以下の2つに設定した。加えて、検討に際しては発達段階を考慮し、青年期を対象に研究を行うことを述べた。

- ① 「諦める」を定義した上で、体験プロセスと機能を明らかにすること。
- ② 建設的な「諦める」の促進・阻害要因を検討すること

目的の①に関しては第 2 部で検討を行った。第 2 部では全体として、青年期に焦点を当て、諦めることがどのように体験されているかを質的に明らかにし、その定義とプロセスについて検討した。後青年期(22~30 歳)の男女 15 名を対象に、過去の諦め体験に関して 1 時間程度の半構造化面接を行い、得られたデータを M-GTA を用いて分析した。研究 1 では青年期に特徴的な「諦める」ことが<諦めた内容>と<諦めたきっかけ>、<諦め方>という 3 つの構成要素から構成されていることを明らかにし、定義した。研究 2 では、諦めるプロセスについて検討し、非建設的な未練型、建設的な割り切り型、再選択型という 3 つのプロセスとその詳細について明らかにした。また、諦めるプロセスの中で、諦めることに対する一般的認知と過去の諦め体験に対する意味づけの重要性が示唆された。

目的の②に関しては第 3 部、第 4 部で検討を行った。

第 3 部では、諦めることに対する一般的認知に焦点を当て、青年期における意味と精神的健康との関連について明らかにした。研究 3 では東京都近郊の大学生 434 名を対象に質問紙調査を行い、適応的な「有意味性認知」と非適応的な「挫折認知」という 2 つの因子から構成される「諦めることに対する一般的認知尺度」を作成し、その信頼性と妥当性が確認した。また、多母集団の同時分析を用いることで「有意味性認知」と精神的健康との関連において男女で有意に差があることが示された。研究 4 ではインターネット調査会社の保有する大学生のモニター 600 名へオンラインでの質問紙調査を実施し、第 3 部で見られた諦めることに対する一般的認知の機能の性差が安定して見られることを確認した。その上で、男女に群分けをしたうえで下位尺度による分類を行い、男女いずれにおいても高低群の健康度が高いことが分散分析の結果から示唆された。

第 4 部では、過去の特定の諦めたことをどのように意味づけているかに焦点を当て、青年期と成人期前期において、精神的健康との関連を明らかにした。研究 5 ではインターネット調査会社の保有する大学生のモニターのうち、人生を振り返って自分にとって重要な諦め体験があると答えた 600 名にオンラインでの質問紙調査を実施し、その結果、「有意味性認知」「逃げ認知」「挫折認知」の 3 つの認知構造を有すること、それぞれ直接あるいは時間的展望を媒介して間接的に精神的健康に影響を及ぼしていることを、共分散構造分析を用いて明らかにした。研究 6 では研究 5 と同様の方法で成人期前期の男女 600 名へ質問紙

調査を実施し、成人期前期においては「有意味性認知」「逃げ認知」「挫折認知」の3つの認知構造を有すること、青年期と同じく直接あるいは時間的展望を媒介して精神的健康に影響を及ぼしているが「有意味性認知」の機能に関しては性差が存在することを、共分散構造分析を用いて明らかにした。

以上を概観すると上記に掲げた目的はある程度達成されたと考える。以下では、これらの研究の成果を基に建設的な「諦める」について検討した上で、当初の問題意識であった「諦める」ことの臨床心理学的応用の1つの方向性を検討すると共に、本研究全体の臨床心理学的意義について述べる。なお、Figure9-1に本研究の構成に得られた結果を加えたものを示した。

「諦める」ことの心理学的機能 —建設的側面の臨床的応用を目指して—

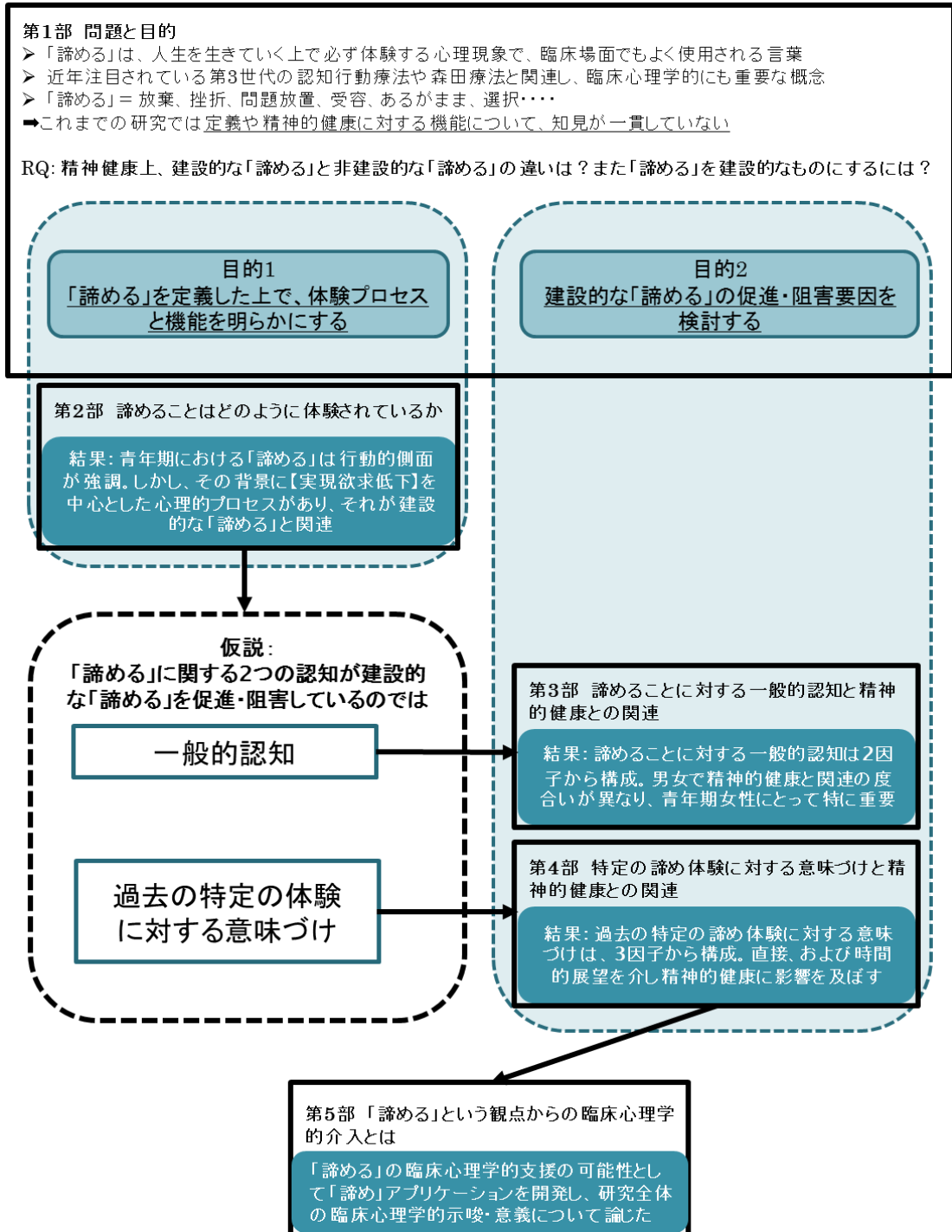


Figure9-1 本研究の結果のまとめ

第2節 建設的な「諦める」と臨床的応用

本研究の意義としては、これまでその重要性が指摘されながらも焦点があてられることはなかった「諦める」に関して体系的な研究を行い、特にその構造やプロセス、認知に焦点を当て、「諦める」ことの精神的健康に対する機能を詳細に明らかにしたことが挙げられる。「諦める」ことは臨床場面でも頻繁に語られる事象であり、本研究は「諦める」ことに関連したさまざまな事象から生じる問題について、諦めるという観点から理解し、援助するための参照枠を提供する。本研究では特に研究 3~6 において精神的健康との関連を検討しているため、各研究において得られた知見の健常群における臨床的応用に関しては既に各章で述べた。本節ではまず、これまでの研究で得られた知見を統合する形で、援助について検討することとしたい。

諦めることの建設的側面とは何か？

本研究の問題意識である「諦める」の建設的側面の臨床的応用を考えるにあたって、研究 1~6 で得られた建設的な「諦める」とは本質的にどういったことなのか、まず検討しておきたい。本研究で述べるところの建設的な「諦める」のベースになっているのは、研究 2 で得られた「再選択型」と「割り切り型」という 2 つの建設的なプロセスである。そして、これらの 2 つに共通していることとして、「実現欲求低下」が生じているということである。それゆえ、建設的な「諦める」とはほぼ「実現欲求低下」の生じた夢や目標の行動的放棄のことであると捉えてよいであろう。一方で、研究 1 においても建設的な「諦める」の検討を行ったが、青年期における「諦める」において強調される行動的側面に注目した「諦める」の分類からは、建設的側面と非建設的側面の区別が困難であった。すなわち、研究 1 では「諦める」の行動的側面を、研究 2 では「諦める」の心理的側面をそれぞれ詳しく検討したと言える。ここで、研究 1 および 2 で扱った「諦める」の各分類の質的な違いを整理し、両者の性質をより明確にするため、また「実現欲求低下」の「諦める」における重要性を強調するため、研究 1 で扱った青年期において通常使用される「諦める」を「行動的諦め」と呼び、研究 2 で扱った、行動的諦めの背景にある欲求のプロセスのうち、建設的な部分である「実現欲求低下」に至るプロセスを「心理的諦め」と呼ぶこととしたい。プロセスを主体としてみると、「諦める」プロセスにおいて欲求の変化という心理的な部分の低下を「心理的諦め」その欲求と環境との葛藤の結果表現された放棄や選択といった行動を「行動的諦め」

と呼ぶこととなる。そうすることで、「諦める」の含まれる行動的な要素に言及しているのか、心理的な要素に言及しているのかより明確にすることができる。

このような行動的諦めと心理的諦めの2つが共に生じてこそ、その「諦める」は(程度の差こそあれ)建設的なものとして機能すると言えるだろう。最も、その上で研究2の「諦める」プロセスを再度検討すると、「諦める」ことの建設的な側面を臨床的に活かすというのは、行動的な諦めの前であっても後であっても、心理的な諦めの促進に他ならない。というのも「諦める」というのが問題になる場合の多くは、目標を放棄したり、他の目標を選択できないという行動がとれないということよりも、自身の欲求に折り合いをつけるという部分での苦悩が大きいと考えられるからである。実際に、稲月(2003)も「あきらめ」体験について5人の女性にインタビューを行った結果、重要なのは「諦める」の結果ではなく、痛みを含めたそのプロセスがしっかりと辿られているか否かが心理的に重要であることを指摘しているが、これも心理的諦めの重要性を裏付けるものであると考えられる。そして、その心理的な諦めを促進させる選択肢として、本研究では諦めることに対する一般的認知と過去の特定の諦め体験に対する意味づけを検討してきたと捉えることができる。

心理的諦めの促進・阻害要因について

第3, 4部では心理的諦めの促進・阻害要因として諦めることに対する一般的認知と過去の特定の諦め体験に対する意味づけを検討してきた。一般的認知, 諦め体験に対する意味づけについては「有意味性認知」が促進要因, 「逃げ認知」「挫折認知」が阻害要因として位置付けられる。いずれにおいても, 「有意味性認知」と「逃げ認知」および「挫折認知」の相関は低く, ある程度独立して促進・阻害の機能を有していることがわかる。これは浅野(2010)のわりきり志向の研究においても, 「わりきりの有効性認知」と「対処の限界性認知」というその2側面が互いにほぼ独立していることが示唆されたことと一致している。それゆえ, 人が「諦める」といった際には, ポジティブとネガティブという2つの指向性が互いにあまり関連なく存在し, 両方が個別に介入の焦点となり得るものと考えられる。一方で, 特定の諦め体験に対する意味づけに関しては「逃げ認知」「挫折認知」という2つのネガティブな意味づけが見られた。それらの相関は中程度であると同時に, 精神的健康に対する機能は異なっていた。ここからは阻害要因としてのネガティブな意味づけの中でも多様な機能の意味づけがあり, 「逃げ認知」のように一見ネガティブではあっても非機能的ではない意味づけも存在することが明らかになった。

また、「諦める」ことに対する一般的認知の機能，過去の特定の諦め体験に対する意味づけの内容と機能に関しては性差が見られた。これは青年期および成人期前期という発達段階における性差が関係しているものと考えられる。性差とその背景について本研究で得られた結果についてまとめると次のようになる。

青年期男性においては女性と比べて，社会的な規範に則ったアイデンティティの確立が容易であり，その結果としての進路選択も仕事という形で社会的にも個人的にも受け入れやすい(下山, 1998; 柏木, 2008)。しかしながら，それは社会的な価値観を内面化させているともいえ，その反面社会的な規範から外れたり，進路選択において一般的な進路をとれなかった場合に，それを挫折や失敗とする社会的な価値観から抜け出にくいということがあるだろう。それゆえ，青年期男性は一般的認知に関しても特定の諦め体験に対する意味づけに関しても，女性に比べて「有意味性認知」が精神的健康に対してポジティブなものとして機能しにくい可能性がある。一方で，青年期女性においては，青年期男性に比べ社会的な規範に則った形でのアイデンティティの確立が容易ではなく，その結果としての進路選択も既存の男は仕事，女は家庭という社会的な規範も崩壊しつつある現代において仕事や家庭の両立といった中で，自分の生き方を社会的にも個人的にも承認できる形で確立していくのが困難である(下山, 1998 ; 柏木, 2008 ; 北中, 2011)。しかしながら，それは社会的な価値観の内面化が少ないともいえ，従来の規範に縛られない進路選択や生き方の選択の場合にも，一般的な成功や失敗，挫折という形での社会的な価値観に影響されることは少ないといえる。このような背景があり，女性は，一般的認知と特定の諦め体験に対する意味づけに関して，男性と同様「挫折」認知という社会的な価値観の影響を受けながらも，社会的にはネガティブな経験や現象に価値を見出していくという「有意味性認知」が，一般的認知においても過去の体験に対する意味づけに関しても，精神的健康に対してポジティブなものとして機能しやすい可能性がある。

そしてこの状況は成人期前期になると変化し，男性に関しては「有意味性認知」も「逃げ認知」も「挫折認知」も青年期とほぼ同様に機能するが，女性に関しては「有意味性認知」がポジティブなものとして機能しにくくなる。この背景にも発達段階が関係していると考えられる。男性は仕事という形で青年期から一貫して仕事領域でのアイデンティティ確立を行っているため，成人期前期に関しても有意味性認知の重要性はそれほど変わらない。しかし，女性に関しては妊娠・出産の適齢期であり，多くの場合仕事から家庭へと新たな生活を確立していく時期であるといえる。そのような場合には現在の生活環境が時間的展望や

精神的健康に及ぼす影響の方が大きくなっていくため、過去の体験が有意味であったかどうかということが現在や未来の時間的展望、精神的健康に及ぼす影響は低下する。

臨床場面への応用

今回得られた知見を応用した介入の際には、研究1で得られた行動的「諦め」の分類、研究2で得られた「諦める」プロセス、中でもその建設的側面としての「心理的諦め」を念頭に置きながら、一般的認知と過去の特定の諦め体験に対する意味づけに焦点を当てることになるであろう。一般的認知と過去の特定の諦め体験に対する意味づけの関係について整理しておく、それらの内容にかなりの一貫性があったことは、関連性が強いことを示しているものと思われる。これは尺度作成における項目が重複していたことが関係しているとも思われるが、過去の特定の諦め体験に対する意味づけ尺度を作成する際に項目を追加しており、一般的認知と過去の特定の諦め体験に対する意味づけがある程度地続きのものである可能性は高い。すなわち、諦めることが挫折や失敗であるという社会的な一定の意味づけを基盤として、特定の「諦める」という体験を経ることで、その特定の諦め体験に対する意味づけが形成され、それらを基に「諦める」ということに対する一般的な認知が形成されるものと考えられる。このことと、第3, 4部で得られた精神的健康に対する影響の高低を考えると臨床的には、「諦める」ことに関連する悩みが軽い、あるいは悩む前の段階で予防的介入を行う場合には、一般的認知が介入のポイントになり、「諦める」ことに関連する悩みが大きい場合には、特定の諦め体験に対する意味づけが介入のポイントになると考えられる。

まず、諦めることに対する一般的認知に対する介入の可能性について述べる。一般的認知については予防的介入が主であると考えられ、心理教育のような形での介入が適切であると考えられる。この場合講演や授業の中での講義と言った1対集団の対面での心理教育の他に、近年ではWebアプリケーションやインターネットを用いた介入も行われるようになってきている。研究では、「有意味性認知」「挫折認知」の2つの因子得点の高低で4つの群に分け、精神的健康が異なる可能性について考察したが、例えば各認知の特徴や機能について説明した後で、自分がどの群に属して、その群にはどういった傾向があるのかについて、心理教育を行うことができるだろう。さらには「諦める」ことに関連した人生の物語やゲームなどを体験する中で「有意味性認知」と「挫折認知」がどのように変化するかといった形での介入とその効果の研究も期待される。

特定の諦め体験に対する意味づけに対する介入が必要な場合には、対象者は精神的な不調に陥っている可能性が高い。それ故、まずは対面での面接中で、諦めることに関連した出来事について傾聴しつつ、介入を行っていく必要がある。その際、研究 5, 6 で作成した尺度に回答してもらうことで、各意味づけの高低について把握することができ、クライアントも自分の諦め体験に対する意味づけに対する理解を深めることが可能になる。介入においては、過去の体験に対する経緯や気持ちを整理しつつ、状況に応じて意味づけを扱っていくことになるだろう。その際、クライアントにとって押しつけにならない範囲で「有意味性認知」を高め、「挫折認知」を低めていく介入を行うことが必要であろう。また、「挫折認知」を「逃げ認知」に移行させるように介入していくことも有効であると考えられる。

第3節 臨床的応用可能性の検討：ソーシャルICTを活用した「諦め」アプリケーションの開発

背景：ソーシャルICTと臨床心理学の融合

現在、臨床心理学的支援の主要な方法の一つとされているものに、認知行動療法(Cognitive Behavioral Therapy:CBT)がある。この認知行動療法は対面や集団、書籍など、これまでに様々な形で提供されており、日常的な習慣の変容から特定の精神障害への介入まで、メンタルヘルスに関連する幅広い分野での効果が認められている。そして近年ではこのような臨床心理学とソーシャルICT(Information and Communication Technology)の結びつきが盛んになってきている。臨床心理学的な援助がインターネットやパソコンを介しても提供されるようになり、それらはインターネットを用いた認知行動療法(internet based CBT:iCBT)やパソコンを用いた認知行動療法(Computerized CBT:CCBT)と呼ばれ、様々なウェブサイトやソフトが提供されている(以下、CCBTと総称)。代表的なものとして最新の科学的エビデンスに基づいたうつ病の治療についての情報提供サイト「Blue Pages(<http://bluepages.anu.edu.au/>)」、うつ病の予防と対処のための認知行動療法スキル学習サイト「Mood GYM(<https://moodgym.anu.edu.au/>)」、うつ病や不安の介入プログラム「Beating the Blues(<http://www.beatingtheblues.co.uk/>)」などが存在する。本邦においてiCBTやCCBTについてレビューした論文としては梅垣ら(2012)や菅沼・梅垣・安・小倉・下山(2013)などがあり、各プログラムの特徴やエビデンスといった詳細についてはそちらに譲る。

日本におけるCCBTのうち、現在インターネット上で確認できるものとして、うつ病や不安に対する認知療法スキルの学習サイト「うつ・不安ネット(<http://www.cbtjp.net/>)」や、うつ病症状の予防・回復・再発防止をサポートする「U2plus(<http://u2plus.jp/>)」などがあるもののその数は少なく、発展途上といえる。しかしながら、CCBTの利点として梅垣ら(2012)は、時間的・経済的コストの低減やアクセシビリティの増加など、菅沼ら(2013)は従来の臨床心理学的援助の対象となっていた群とは異なった対象の群にアプローチできる可能性をあげており、これらの利点は日本においても十分に有効なものであるといえる。その意味で、日本において今後CCBTを活用していくことは十分に意義のあることと言えるだろう。

以上のような背景を踏まえると、本研究で得られた「諦める」ことに関する知見の臨床的応用の1つの方法として、ICTを活用することも意義のあることと考えられる。そこで、研究1~6で得られた成果を土台に、臨床的応用の1例としてのソーシャルICTを用いた「諦め」アプリケーションの開発を行うこととした。

ICTを用いた「諦め」アプリケーションの意義としては、上記のCCBTの利点の他に「諦める」がこれまでの研究で示されたように日本文化との関連が深く、また日常語でもあることが挙げられる。梅垣ら(2012)が指摘するような日本と欧米の文化差を踏まえれば、単に海外のCCBTを輸入するだけでなく、日本の文化にあったCCBTを開発・研究していくことは日本にあった臨床心理学的援助の発展という意味で非常に意義深い。

「諦め」アプリケーションの開発過程⁹

アプリケーションの開発は2013年12月~2014年9月にかけて、著者が中心となり、心いき東大プロジェクトとサイフォン合同会社と共同で行った。

初めに、サービス対象者の検討を行った。研究1~6で得られた知見はすべて健常群を対象としたものであり、臨床群を対象としたものではない。また、CCBTは対面での面接と比べて多くの人々の利用が可能となる一方で、利用する人が多ければ多いほど、個々の利用者のメンタルヘルス状態の精査や危機介入が難しくなることが予想される。まずは健常群を対象としたアプリケーションを開発し、効果研究を行った後でその有用性を判断し、臨床群への応用を検討することとした。そのため、本アプリケーションの対象者は一般群として特に限定しないこととし、気軽に自身の「諦める」やメンタルヘルスの問題に取り組んでもらうことを目的とした。また、倫理的観点から、利用の際には個人情報の詳細を登録する必要はなく、年齢と性別を問うのみとした。

一般群を対象とした場合、必ずしもメンタルヘルス問題に関心のない人々も多く存在すると考えられ、アプリケーションを利用してもらうモチベーションが課題になると考えられた。CCBTの課題の一つとしてもドロップ率の高さは挙げられている(梅垣ら, 2012)。菅沼ら(2013)はモチベーション面での工夫として、既存のCCBTにおいては援助者によるサポートだけでなく、コミックやビデオ、キャラクターといった利用者の動機づけを高める装

⁹ 本研究は東京大学ソーシャルICTグローバル・クリエイティブリーダー育成プログラム(GCL)の支援を受けて行われた。また、GCLと東京大学臨床心理学コースによる「心いき」東大プロジェクト(<http://kokoroiki-todai.com/>)の一環として行われ、筆者がリサーチ・アシスタントとして関与したものである。

置が存在することを指摘している。こういったゲーム以外のサービスや活動の中にゲームの要素を取り入れるアプローチは「ゲーミフィケーション」と呼ばれ(藤本, 2012), 近年盛んになっているアプローチである。そこで, 今回 ICT を用いた「諦め」アプリケーションの開発に当たっても, モチベーション面からの工夫としてゲーム性を活用することは非常に重要であると考えられ, ゲーミフィケーションの観点からの工夫を盛り込むこととした。

次に, 開発に当たって「諦める」というコンセプトをアプリケーションという形でどう表現するかについて検討した。既存の認知行動療法の技法をアプリケーション化することも検討したが, 「諦める」という観点からの具体化が難しいことが議論された。最終的に, 研究 4~6, 特に研究 5, 6 では諦めることと時間的展望との関連が強いことが示されていることから時間的展望の観点を考慮し, ストーリー体験型のアプリケーションとした。利用者はゲームとしてストーリーを体験する中で様々な「諦める」に遭遇する, その中で選択をすることでその後の展開が変化していくという形態をとる。そして, 人生における様々な「諦める」とその結果を疑似的に体験することで, 誰しもが体験する「諦める」という現象と気軽に向き合えるアプリケーションを核となるコンセプトとした。そして, そのコンセプトに基づき, 本アプリケーションの目的は人生における多様な「諦める」を体験することで様々な観点から「諦める」について検討してもらうことで, 「諦める」についての多面的理解を促すこととした。

上記のコンセプトを基に, 実際のアプリケーション開発をサイフォン合同会社に依頼した。開発に当たってはサイフォン合同会社による実装と会議による検討を繰り返し, 細部まで吟味を行った。名称については, ゲームという観点から意外性を持った「あきらめたまご」とした(Figure9-2)。なお, 利用可能機器は iPhone および iPad である。



Figure9-2 アプリケーションのスタート画面

アプリケーションの構造（アプリケーション全体の構造については資料⑧を参照）

アプリケーション全体の構造としては、効果研究を見据え、①アンケート回答、②ストーリー体験、③アンケート回答（①と同様）、を基本的な利用の順序とした。具体的には、ゲームの説明と諦めることについてのアンケート回答がまず初めにあり、次に4つの「諦める」ことに関係したストーリーの体験（ゲームプレイ）、最後に、最初と同様のアンケート回答とフィードバックを行う。以下、アンケート回答、ストーリー体験それぞれについて述べる。

①アンケート回答（あきらめ性格診断）

本アプリケーションの目的である、「諦める」の多面的理解に基づき、諦めることに対する一般的認知を対象として本アプリの効果の検討を行うこととした。

効果の検討に当たっては研究3で作成した「諦めることに対する一般的認知尺度」のうち、「有意味性認知」「挫折認知」のそれぞれの因子負荷量上位6項目ずつをランダムに構成した尺度を用いた。その際、単純に尺度に回答してもらうだけでなく、アンケートとして回答するごとにイラストが変化する形でのデザイン面での工夫を行った(Figure9-3)。



Figure9-3 アンケートの項目例

加えて、研究4で行ったように「有意義性認知」の高低、「挫折認知」の高低で4群に分け、利用者の「あきらめ性格」としてイラスト・説明と共に提示することで、モチベーション面での工夫を行った（Figure9-4）（詳細な説明文は資料⑨参照）。



Figure9-4 あきらめ性格診断の例

②ストーリー体験（あきらめストーリー）（詳細なストーリー例については資料⑩を参照）

ストーリーについては性別と発達段階による時間的展望および「諦める」の異なりを考慮し、①高校生男性の進路に関する「諦める」、②女子大学生の恋愛に関する「諦める」、③青年期男性の夢に関する「諦める」、④成人期男性の仕事に関する「諦める」の4つをストーリーとして組み込むこととした(Figure9-5)。ストーリーの中で利用者が選択をすることでストーリーに変化が生まれ、それと同時にキャラクター（主人公）の「諦める」に対する考え方が変化するという形でのインタラクションを盛り込んだ。なおこの際、選択肢は「あきらめ性格診断」における4つの性格に依拠するようになっており、選択することで有意味性認知・挫折認知それぞれのパラメーターが変化し、それによって物語が分岐するようになっている。また、あるストーリーをクリアすると、別のストーリーで以前プレイしたキャラクターが「諦める」について語るなど、「諦める」ことについて様々な観点から検討できるようなストーリーの重層性を盛り込んだ。



Figure9-5 ストーリー画面の例

考察

本研究では、「諦める」ことに焦点を当てた臨床心理学的支援の一例として、ソーシャル ICT を用いた「諦め」アプリケーションの開発を行った。藤本(2012)は、「サービスとしてのゲーム」の3つのレベルとして、「部分的な活動に対するゲーム要素の導入」をレベル1、「活動全体に対するゲーム要素の導入による既存活動支援」をレベル2、「活動全体に対するゲーム要素の導入による新たな価値創造」をレベル3としている。価値の創造という観点から言えば、従来対面で行われることが多かった臨床心理学的援助にソーシャル ICT とゲームという観点を取り入れることで、様々な活動にメンタルヘルス向上という価値が付与される可能性がある。例えば本アプリケーションを用いることで、スマートフォンでゲームをするという活動が臨床心理学におけるアセスメントや介入の機能の一部を代替することが可能となる。菅沼ら(2013)も述べるように、従来の対面での援助にとどまらず、CCBT や iCBT といったそれ以外の援助方法を模索することは、従来の援助方法では支援に繋がらなかった、あるいは繋がりにくかった人々への支援が可能になるという点で意義深い。その際には、ドロップ率やモチベーションの低さが問題になるであろうと思われる。平野・小倉・下山(2014)は、ICT 技術によって動機づけを維持する工夫のポイントとして、「ユーザビリティ」「ゲーミフィケーション」「インタラクション」などをあげており、今回の開発についても盛り込まれている。こういった技術を用いることで CCBT が抱える課題が解決される可能性は十分にある。

課題としては、今後本アプリケーションの効果の検討を行っていく必要がある。日本における CCBT で効果研究がおこなわれているものとして、広場恐怖を伴うパニック障害に対するプログラム(小松・福井・Eames・吉田・貝谷, 2008; 小山・長谷川・小松・福井・貝谷・熊野, 2008);小松・正木・野口・石井・兼子・福井・吉田・貝谷, 2013), 論理情動療法のコンピュータ化を試みたプログラム(福井・西山 1992; 福井・西山, 1995; 福井, 1995; 佐藤・福井・岩本, 2002), 自己モニタリングに焦点を当てた不安障害・うつ予防の Web サービス(小倉・平野・下山, 2014)などがあるが、開発段階に留まるものが多く、倫理的問題があるとはいえ一般的に利用されているものはまだまだ少ない。効果研究を行ってそれを基に次の開発を行うことは海外の CCBT サービスであれば一般的に行われていることであり、それがサービスの改善と普及に繋がっていくものと考え。本アプリにおいても、効果研究を基にコンテンツの修正や追加、構造の見直しなどを行っていくことが必要である。

展望としては、アプリケーションの効果の検討やレビューに基づき、デザインや構造面の

改良やコンテンツの充実を行っていく必要がある。例えば、別の発達段階や性別のストーリーを追加することが考えられる。また、今回は既存の人生ストーリーを体験するという形で構成されているが、利用者から自分の諦め体験についてのストーリーを募り、それをゲーム内でのストーリー化に活かすなどすることで利用者がより自分の諦めに向き合っていくことを支援することも考えられる。今回は諦めることに対する一般的認知尺度を用いて効果の検討を行ったが、より自身の「諦める」に関連付けた形での発展を行う際には、研究 5, 6 で作成された過去の諦め体験に対する意味づけ尺度を用いて効果の検討を行うことができる。加えて、健常群での効果の検討を行った後、臨床群や特定の精神障害、症状に対する CCBT としての発展可能性についても検討を行う必要がある。

第4節 臨床心理学的意義

心理学用語としての「諦める」の確立

第1部で述べたように、これまでの心理学においては「諦める」の定義がなく、研究者それぞれが各々の諦め観に従って「諦める」を用いていた。そのため、臨床心理学的にみて重要な概念であるにもかかわらず、「諦める」の精神的健康に対する機能についても研究者各々の諦め観に依っており、十分な検討がなされていなかった。本研究を通じてその定義や構成要素が明らかになったことは、本研究の大きな意義の一つである。本研究で得られた定義と構成要素から見ると、これまでの研究の多くが「諦める」という概念の一部の側面に着目していたことがわかる。本研究において、行動とプロセス、ポジティブとネガティブといった一見相反する要素が一つの概念の中にどのように内包されているのか明らかになったことで、臨床的応用を初めとした「諦める」という事象の理解と活用に向けての知見の蓄積が可能となる。

また、単に海外の概念を輸入し、日本での適用可能性を検討するだけでなく、日本古来の概念を心理学的に検討することは文化的な観点からの意義も大きい。臨床心理学的にも北山(2012)が指摘するように、外国製概念や理論で臨床の現象を割り切ることが適切とされる風潮も見られる中で、日本語を活かした研究や日本文化を強く意識する理論化の意義は大きなものがある。今回「諦める」を心理学用語として確立したことで、海外との比較も可能となった。海外における諦めると類似した概念として Wrosch et al.(2003)による「Goal Disengagement」と「Goal Reengagement」、Bradstader(2002:2009)「Assimilative」と「Accommodative」などがある。Wrosch et al. (2003)は、目標追求と放棄を分けて概念化している。これと比較すると今回得られた「諦める」の特徴は、目標の追求と放棄が一体となって概念化されているという点にあるだろう。これは概念化として追求や放棄といった行動に焦点化されているのではなく、元々の意味である「明らかにする」という背景の上で、欲求を現実との兼ね合いの中でいかに表現していくかという欲求の部分に焦点が当てられているためであると考えられる。また、Bradstader, & Renner(2002) や Bradstader(2009)における「Assimilative」と「Accommodative」という概念と比較すると目標を柔軟に調整する「Accommodative」が「諦める」と比較的近い概念といえるだろう。「Accommodative」がコーピングであり、目標を調整するという行動に焦点が置かれているのに比べて「諦める」は欲求の動的な動きとその表現という点に焦点が置かれているという点でやや異なると考

えられるが、今後「諦める」と海外の概念を比較していく際の候補の一つになると考えられる。

心理学用語としての概念の有用性：欲求の観点から

「諦める」は放棄という行動的な側面に注目が集まりがちであるが、その背景には「実現欲求」や心理的諦めという欲求の動きが常にあったことも本研究で明らかになったことの1つである。そのように考えると、「諦める」ことは自身の欲求をどう付き合っていくか、ということと言ってもよい。日本の心理学領域でこれまで検討されてきた概念の中で、「諦める」と関連する概念としては「実現欲求」や「一次的欲求」、「動機づけ」、「モチベーション」があるといえる。特に動機づけに関しては、臨床心理学領域においても、動機づけ面接などの形で注目を集めており、「行動がどのような時に起こり、継続し、どの方向を向いているのかを説明するときに用いられる、行動の原因全般を示す用語(中島・箱田・繁樹, 2005)」とされる。本研究において「諦める」と関連した欲求の表現としては研究1で得られた【望み】があるが、動機づけと比較すると、【望み】は「～したい」という主観的な形で表現されるのに対して、動機づけはむしろ行動という客観的な面に着目しているように思われる。待田(2006)も、現代の日本の代表的な心理学概説書における「欲求」「動機づけ」の記述を検討し、意識的な体験としての欲求という観点がみられないことを指摘している。「諦める」という概念は、待田(2006)の述べる、意識的な体験としての欲求を示した概念であると言え、主観的意識における欲求を動的に表現するという点が本概念の概念的有用性として挙げられる。このような欲求の表現における主観—客観の違いは臨床心理学において特に重要であると考えられる。鈴木(2010)は、「現実」は、他者の欲望と自身の欲望との関わりの中で多様に変容するものであり、そうした「現実」は通常のリニ認知科学的な現実観の中では捉えられないことを指摘し、他者の欲望と自身の欲望との関わりの中で構成される「現実」との関わり方を把握するために plan という概念が精神科治療において有用であると述べている。このような個人の欲望や欲求やその現実との兼ね合い、およびそこから生じてくる plan はまさに、体験する側から見た欲求や欲望とそのコントロールであり、本研究の「諦める」という視点と一致すると考えられる。「動機づけ」という観点からでは捉えきれない、人間の主観的な体験への着目があるという点で臨床的視点から見ても意義のある概念といえるだろう。

一方で、待田(2011)は、この欲求のコントロールの問題について、現代の消費社会や市場

原理に基本的な疑義を投げかける重要な問題であるが、文化、思想、教育の問題という捉えられ方が一般的であり、心理学的に取り上げられることはほとんどないと指摘している。確かに本研究で示唆されたような、諦めることが建設的に働く場合の欲求のコントロールの問題は、心理学と言うよりむしろ仏教的な観点に近い面があると考えられる。というのも、仏教では、物事に執着することが苦悩の起こる大きな原因である(城福, 2002)としているからである。確かに、本研究で扱う欲求は物事への執着ということもできるだろう。しかし、同時に本研究で明らかになったことは単に欲求という執着を単に捨てるというわけではなく、現実との兼ね合いを踏まえつつ、欲求を活かしていくことの重要性であった。さらに、本研究の焦点は諦めることに焦点を当てたものであり、その他の、例えば目標への努力がうまくいっている場合の物事への執着を否定しているわけではない。本研究の結果はあくまでも、目標や望みの達成・実現が不可能であるといった場合において、つまり、諦めざるを得ない場合において欲求のコントロールが必要であるということを示したものである。そのため本研究は臨床心理学の立場から、仏教的な考え方とは異なった視点から欲求のコントロールの必要性を提示したものと見える。

実証的知見に基づいた「諦める」の臨床的応用の提示

初めに、本研究は一口に「諦める」といっても非常に多様な「諦める」が存在することを明らかにしている。佐藤ら(2002)は、諦めるという言葉が臨床場面でも多く使用されることが指摘しており、本研究の結果はクライアントの言葉を理解する手助けとなる。また、諦めるという言葉は日常語であるため、援助者にとってもクライアントにとっても理解しやすい。本研究の結果を参照することで、援助の場において「諦める」という語の多様性に注意しつつ、よりの確なコミュニケーションを行うことができるだろう。

また、臨床的応用に関する節でも述べたように、本研究の結果は、諦めることに関連して、精神的な苦痛を感じている人たちの体験の理解と援助に利用できる。大橋(2009)や下仲ら(1995)の研究は、諦めなければならない出来事は避けられずに存在するものであり遭遇せざるを得ないこと、諦めなければならない出来事に遭遇した際にはうつ病と類似した身体的症状と心理的症状が生じうることを報告している。大橋(2009)では、あきらめなければならない出来事として、死別、病気・怪我、子どもの成長、家族—親族との関係、恋愛、進学・職業選択、職業での問題・軋轢、近隣との関係の8つがあげられているが、どれも臨床心理学的な援助が必要な領域に結びつくものであり、例えば学生相談、キャリア・カウンセ

リング、離婚カウンセリングといった領域が考えられる。また、これらのライフイベントは健常群・臨床群を問わず、ほとんどの人間が経験することであり、ライフイベントを乗り越えるための援助として利用できるだろう。当然ながら、精神障害や身体障害で苦しむ人々にもこのようなライフイベントは切実な問題として存在する。特に障害を持たない人々よりも困難が存在することが予想され、そのような援助についても本知見を利用できるだろう。なお、理論の限定の観点からは諦めることに関連した領域全般で用いることは難しいと考えられるが、目標を諦めるという観点から検討が可能であれば、本研究の結果を適宜現場の状況に沿って工夫し、活用することが期待される。

加えて、本研究の結果は、諦めることにとどまらず、目標の放棄ということに関して豊かな知見を提供している。そのため、クライアントが必ずしも諦めるという観点から捉えていない事象や問題に関して、援助者に諦めるという視点からの理解と援助の枠組みを提供する。「諦める」に関連する事象の例として後悔がある。後悔は「行動選択の結果が自分の予想や期待と悪い意味で異なる場合に生じる感情(上市・楠見, 2004)」とされる。この後悔は研究 2 で概念として生成され、その低減に「諦める」ことが貢献できる可能性がある。また、神原(2009)は、青年期後期に至るまでに挫折を経験している人は 7 割近くに上り、そのうち 96 パーセントが対象に主観的価値を感じていたことが示されている。このような挫折を本研究の結果から諦めるという観点から捉えることは援助の視点の一つとして有用であると考えられる。このように、クライアントが必ずしも諦めるということとは捉えていないことであっても、目標の放棄という事に関連する他の事象を諦めるという観点から捉えていく事ができる。本研究の結果は諦めることが建設的に働きうる場合も示しており、目標の放棄という事に関連したさまざまな事象から生じる問題について諦めるという観点から理解し、援助のための参照枠を提供することが可能であると考えられる。

第 5 節 理論的意義：認知行動療法と森田療法との関連から

建設的側面の臨床的応用：第 3 世代の認知行動療法と森田療法を繋ぐ鍵概念として

遠藤(1983, 1984)によれば、「諦める」という言葉は元来、「明らかにする」「十分に見て、よくわかる」という意味が主であったが、近代になって「断念する」「思い切る」という用語の変化があったという。これは「認識・理解」という認知的な側面から、「放棄・断念」といった行動的な側面への意味の重点の変化があったとみることもできる。研究 1 で明らかにした現代の青年における「諦める」の定義は「諦め方」という「放棄・選択」の仕方とその意味の中心が置かれていたが、研究 1 の「諦めるきっかけ」や研究 2 で得られたプロセスを見るとその背景にはしっかりと、自分が望んでいたことが叶わない、叶いそうにないという「認識・理解」のプロセスが必要不可欠なものとして存在することがわかる。そのように考えると「諦める」という語の本来の意味は決して消滅したわけではなく、古来からの意味の系譜は現代にも脈々と受け継がれているといえるだろう。

このような本研究で明らかになったプロセス的な視点からは「諦める」を自己の欲求と折り合いをつけていくプロセスとして見ることもできる。このような、自己の欲求を臨床実践の中でどう扱っていくかという問題は、近年特に、認知行動療法と森田療法の観点から注目を集めている問題であり、臨床的にも非常に興味深い。認知行動療法とは、認知療法と行動療法の 2 つの療法を源流とし、認知や行動に介入することで人間のさまざまな適応問題を改善しようとする科学的な心理療法である(林, 2011)。そして、北西(2001)が指摘するように、従来の認知療法、行動療法では認知や行動を変えることで、不安をコントロールし、減らすことに主眼が置かれてきた。しかし、同じ認知行動療法であっても第 3 世代の認知行動療法と呼ばれる ACT では、不安を含めた望まない私的体験を「受容」することがむしろ治療の目標となる(増田・武藤, 2006)。そして、このようなコントロールしたいという欲望こそが問題であると捉え、受容することを主眼に置いた一連の認知行動療法的なアプローチは第 3 世代の認知行動療法と呼ばれ、最新の認知行動的なアプローチとなっている。それらの代表的なものとして、アクセプタンス・コミットメントセラピー(ACT)、マインドfulnessストレス低減法、マインドfulness認知療法などがあり、用いられる言葉は違うものの、上記のような捉え方は一致している。そして、第 3 世代の認知行動療法における問題に関するこのような捉え方と日本古来の心理療法である森田療法との関連が、近年指摘されるようになってきた。森田療法は森田正馬によって創始された精神療法の一つであり、症状

あるいはそれに伴う苦悩、不安をそのままに受け入れながら、本来持っている正の欲望ののっとなって建設的に行動することを治療の目標としている(高良, 2000)。ACT では不安を受容した上で、自らの価値に基づいて選択・行動することが治療の目標になっており(増田・武藤, 2006)、森田療法の治療目標と非常に類似していることがわかる。そして、これら 2 つの心理療法の接点としての「不安の受容」と「欲望や価値に基づいた行動」は、本研究で扱った「諦める」ことと非常に深く関連しているように思われる。例えば、研究 2 で得られた建設的な「諦める」の 2 つのタイプの 1 つである「再選択型」においては、自らの欲望が叶いそうにないという事実と不安を受け入れ、その欲望を活かしながら行動していくプロセスが表現されている。すなわち、第 3 世代の認知行動療法と森田療法を繋ぐ鍵概念として「諦める」という概念を活用できる可能性があるといえる。

第 3 世代の認知行動療法への示唆：日本文化を考慮した適用

本研究は、健常群を対象とし、M-GTA や共分散構造分析といった実証的な方法によって、「諦める」という現象を明らかにしたものである。そして、臨床的応用に向けて、諦めることに対する一般的認知や過去の諦め体験に対する意味づけを量的手法により操作的に扱っている。言うまでもないことであるが、本研究は心理学的な研究であり、それゆえ本研究で得られた知見は認知心理学や行動心理学の知見を臨床実践に応用しようとする認知行動療法のベースとなる知見である。本研究で得られた知見から認知行動療法への示唆を考えた際に、最も大きなものは日本という文化的背景のもとで生まれてきた「諦める」を日本で認知行動療法を行っていく際に活用できるという事がまず挙げられる。日本の臨床心理学においては既存の理論モデルの輸入と適用にエネルギーが注がれるあまり、日本の社会の現実に基づいた心理臨床モデルの構成が緊急の課題になっている(下山, 2000)。認知行動療法は欧米で生まれ、盛んになっていた療法であり、近年日本において注目され導入されてきている段階である。臨床心理学における文化の重要性を考えた際に、今後認知行動療法を日本の文化に合わせてどのように適用していくかは重要な課題となるといえ、その際「諦める」という日本の現実に即した概念や本研究で得られたモデルの意義は大きい。

次に、本研究で得られた「諦める」の建設的側面の観点から第 3 世代の認知行動療法との関連を考えてみたい。第 3 世代の中でも特に代表的な ACT では不安を受容した上で、自らの価値に基づいて選択・行動することが治療の目標になっており(増田・武藤, 2006)、その 2 つはプロセスの中で明確に区別される。そのため、ここでは「不安の受容」と「価値に基

づいた選択・行動」の2つに分けて検討を行う。

まず、「不安の受容」であるが、これは「アクセプタンス」や「ウィリングネス」という言葉で表現される。増田・武藤(2006)では「受容」という日本語にされているがまずこの用語自体が適切かどうかは検討する必要があるだろう。臨床心理学において「受容」や「受け入れ」という言葉はよく用いられるが、一方でその言葉の持つ危険性も指摘されてきた。例えば、田嶋(2002)は、「受容」や「あるがまま」といった用語について、体験している本人の実感をそぐわない場合が多いのではないかと述べ、「健全なあきらめ」という言葉を提唱している。そして、「受容」や「あるがまま」という語では、悲しみや切なさのニュアンスが抜け落ちてしまうように思われる(田嶋, 2002)と述べる。同様に稲月(2003)は、あまりに受容を重視することは「美しい物語」として表層のみをたどっているのすぎない危険性をはらんでいると述べ、辛さや痛みを生きることの必要性について述べている。また、上田(1996)は、「受け入れる」とは自己が受け入れられるものだからそう言えるのであり、受け入れがたい自分を受け入れる「あきらめ」にこそ自己受容的な構えの意義があるのであると述べ、自己受容の適応的な側面ばかり強調され、安易にこの言葉が用いられると戒めている。この点からも「アクセプタンス」に「受容」という言葉が適切かどうかは疑問が残る。実際、「アクセプタンス」の中身を考慮しても、そこで重視されるのはむしろ「絶望から始めよう(武藤・増田, 2006)」と「コントロールこそが問題である(武藤・増田, 2006)」といった形での既存の問題解決方法による問題解決の断念であり、これはまさに日本語でいうところの「諦める」であるとも考えられる。不安を受容した上で、自らの価値に基づいて選択・行動するという ACT における介入のプロセスを踏まえると、「アクセプタンス」はむしろ本研究で扱われたような建設的な「諦める」と重なる部分が多いのではないだろうか。もっとも、北山(2012)は西洋における「受容」と「あきらめ」の違いについて考察した上で、西洋と日本の「あきらめ」の方向付けが異なるという文化差について述べており、日本と西洋で「受容」や「諦める」の捉え方がそもそも異なる可能性がある。その点も踏まえながら「アクセプタンス」という ACT の鍵概念に対して「受容」という日本語が適切であるかは今後検討が必要である。

次に、「価値に基づいた選択・行動」であるが、本研究との関連で言えば欲望の取り扱い方であり、まさに本研究で焦点が当てられた部分であろう。欲望や欲求については第3世代の認知行動療法の中でもその扱われ方の程度が異なるものの、最も焦点を当てているのはアクセプタンスコミットセラピーであり、「価値」の問題として扱われている。アクセプ

ダンスコミットセラピーにおける価値とは「失敗や障害などの困難があっても自らの意志により継続してきた、行動すること自体に喜びややりがいを感じられる行動や状態の性質を言語的に表明したもの(坂野・武藤, 2012)」とされる。しかし、本研究で扱った「実現欲求」や「望み」は価値ほど具体的ではっきりしたものではなかった。加えて研究1で見られたように、それらは固定化したものではなく、対人関係を含めた現実との兼ね合いの中でダイナミックな動きとして捉えられていた。坂野・武藤(2012)は、ACTにおける価値の捉え方には、個人の現在の行動レパトリーや強化の履歴を個人に特有のものとして考え、その履歴の中に既に存在しているものを構築しようとする臨床行動分析の姿勢が強く反映されていると述べているが、このような価値観はまさに個人内に焦点あてたものであり、日本の文化では受け入れにくい可能性がある。北山(1994)は、東洋における相互協調的自己観と西洋における相互独立的自己観の違いについて言及し、東洋では社会的関係に所属し、自己の社会的存在を確認することが重視され、西洋では自分の中に誇るべき属性を見出し、表現することが重視されるという形で、理想とされる自己実現が非常に異なることを指摘している。このような日本と西洋の文化差を考慮すると、ACTにおける「価値」よりも、本研究で見いだされたような「実現欲求」や「望み」の方が日本文化にあった欲求の捉え方であると考えられる。

舘野(2011)は、外来森田療法とACTとの違いについて、「ACTでは受容と行動のプロセスが別々の操作であるのに対し、外来森田療法では同時一体に扱うこと」と述べている。ここでは、不安(恐怖)と欲望が不可分の関係にある(北西, 2005)という森田療法における欲望の捉え方が関係していると思われるが、本研究で見られた「諦める」は目標(欲求)の断念と選択(行動)が一体となって「諦める」という言葉で表現されており、そのような概念化こそが海外の概念との違いであることが示唆された。ここからはACTにおける「不安の受容」と「価値に基づいた選択・行動」という2つのプロセスはそもそも弁別した方が良いのかという疑問も生じる。むしろ欲望という観点からそれらを一体のものとみなし、欲望が現実と折り合いをつけていく中で認知的変化や行動的变化が生じてくる、またそれらが欲望にも影響を与えるという循環的な捉え方が有効である可能性があるだろう。

以上は日本文化に認知行動療法、特に第3世代の認知行動療法を適用していく際の示唆であると同時に、日本での適用にあたって諦めるという視点を取り入れていく重要性を示している。

森田療法への示唆：「諦める」と「あるがまま」の異同に着目して

舘野(2011)は、ACTと森田療法の違いについて、①ACTでは受容と行動のプロセスが別々の操作であるのに対し、外来森田療法では同時一体に扱うこと、②ACTは価値化された方向の領域から選択するが、外来森田療法では価値観の没却を目指して臨機自由な行動をさせること、の2点を指摘している。上述したように本研究で見られた「諦める」は目標（欲求）の断念と選択（行動）が一体となって「諦める」という言葉で表現されており、受容と行動のプロセスは同時に扱った概念といえる。また、価値と行動に関しても「諦める」は日常語であるがゆえに、その適応範囲は限定されておらず、日常における欲求からライフイベントにおける欲求まで幅広い範囲を取り扱っており、またそれが動的であることが本研究からは示唆される。この2つの観点から見ると、本研究で扱った建設的な「諦める」はいずれの点についても、外来森田療法の欲望と行動の捉え方、すなわち「あるがまま」に近いと考えられる。その意味で、本研究で得られた建設的な「諦める」は、森田療法における「あるがまま」、すなわち、症状をそのまま受け入れながら、本来持っている正の欲望によって建設的な行動すること(高良, 2000)、をより日常的なライフイベントの立場から明らかにしたものだといえるだろう。上記のような共通点を踏まえつつ、森田療法における「あるがまま」と本研究で対象とした「諦める」の相違点についてより詳細に検討してみたい。

本研究で扱った「諦める」は前述したように欲求と環境との葛藤の結果表現された放棄や選択といった「行動的諦め」とその結果あるいは前提として存在する欲求の低下という「心理的諦め」がその核となっている。そこでは研究1における定義に表現されていたように自身の夢や目標、その背後にある欲求の放棄・転換に重点が置かれている。一方で、森田療法における「あるがまま」に至るプロセスにおいては、自身の恐怖や欲望をありのままに認めていくことが重要視される。例えば、北西(2005)は「欲望はこれをあきらめる事はできぬ」と「死を恐れざるを得ぬ」という森田正馬の言葉を引用し、「恐怖はそのまま恐怖になりきるしかない、また私たちの欲望は尽きることなく、それをあきらめることはできない」という2つの事実が「あるがまま」とも呼ばれるような心のあり方であり、それらの洞察が森田療法の治療の最終的な治療目標であると指摘している。森田療法では対象とする森田神経質の診断において、内向性と弱力性、強迫性と強力性という2つの性格特徴を有することが重要視されており(中村, 2005)、「あるがまま」とはそのような性格特徴、およびそこから生じる恐怖や不安、その背景にある欲望を自然なものとして認めていくことと捉えられるだろう。当然その中では、見かけの欲望を諦め、本来の欲望を自覚して行動するプロセ

スが見られる(伊藤, 2007)わけであるが, あくまで重点が置かれているのは本来の欲望(とその背景にある恐怖)の自覚という部分であり, 重視されるポイントが異なるといえる。

以上をまとめると, 森田療法における「あるがまま」のプロセスは, 本研究で扱われたような行動的放棄と欲望の転換という「諦める」ことよりも自身の性格特徴やそこから生じる欲望, 恐怖を「諦めきれない」ものとして「認める」プロセスに重点が置かれているという点で厳密には異なる概念と言える。その意味で, 森田療法における「あるがまま」と本研究で扱われた建設的な「諦める」は大きく捉えたときには共通するものがある一方で, 厳密には異なる概念といえるだろう。このような概念間の異なりが生じる背景としては, 本研究における「諦める」が健康な人々の「諦める」を対象としたのに対し, 森田療法における「あるがまま」は森田神経質の治療機序として捉えられるということがありと考えられる。

認知行動療法が, 認知心理学や行動心理学といった基礎心理学をベースにし, 臨床場面における効果研究というエビデンスを重視しながら発展してきたのに対して, 森田療法は森田正馬によって創始された精神療法であり, 心理学的な理論ではなく, 独自の森田理論に依拠している。それゆえ, 心理学的な実証性に裏付けられた仮説生成や理論展開に乏しかった面は否めない。森田理論を実証的な捉えようとしたものとして, 鍵概念の測定を試みた杉浦・杉浦・丹野(2006)や森田神経質の症状形成と維持の機序に関する理論の実証を試みた辻・山田・宇佐・山本(2009), 「とらわれ」の観点からネガティブな反すうの増減要因を探った清水(2011)などがあるが, 概念の測定に焦点が当てられたのみであり, 操作的な定義による介入可能性と, メカニズムや効果の検討はまだ始まったばかりといえるだろう。また, 現代は社会的な要請のもとに, 心理療法の有効性を科学的に証明することが求められる時代である(下山, 2011)。その意味でも, 森田理論を実証的な立場から検討していくこと, また現代的な立場から読み替えていくことが求められる。その点からも本研究のように心理学的な手法を用いて日常語を心理学用語として概念化し, 森田療法のような日本古来の心理療法の用語と日常語の異同について検討することは意義深いといえる。今後それぞれの概念の詳細について実証的に明らかにすることで, それぞれの概念の精緻化と捉えなおし, 比較を行うことが求められる。

第6節 課題と展望

島田(2011)も指摘するように「諦める」ことは認知・行動・感情など様々な要素が関わる複雑な事象であると考えられる。本論文では諦めることの建設的側面の臨床的応用にむけて6つの研究を行ったが、課題と今後の展望について述べる。

発達段階に関する一般化可能性

本研究では主に青年期を対象としてデータの収集を行い、青年期に特徴的な「諦める」について多面的に検討することができた。本研究ではそのほとんどが青年期の特徴的な夢や目標に対する「諦める」、特に研究1および2では内容として進路に関する夢や目標を扱っている。そのため、青年期における一般化可能性と共に青年期以外の発達段階に適用可能かどうかは慎重に検討する必要がある。一方で、夢や目標に対する「諦める」は青年期において最も特徴的であるだろうが、研究6で成人期前期において確かめられたように、程度の差こそあれ生涯にわたって経験し得る可能性の高い事象であるとも考えられる。そのため、今回得られた、「諦める」の定義とプロセス、諦めることに対する一般的認知、過去の諦め体験に対する意味づけなどについての知見が青年期・成人期前期を超えて適用できるかを検討する必要があるだろう。加えて、本研究の主眼であった夢や目標に対する「諦める」以外の「諦める」に関する研究も期待される。例えば、大橋(2009)が調査しているように、中年期では青年期と異なった諦めた内容があり、異なった諦めるプロセスが存在するであろう。また、これまで研究がなされていないが、老年期には加齢や老化と共に、精神的身体的機能低下が生じる時期である(下仲, 1998)。そのため、老年期における諦め体験の構造やプロセスに関する研究も期待される。中年期や老年期では、喪失体験に伴った「諦める」が多いことが予想されるが、喪失体験についてはポジティブな心理的発達が生じ得ること(飯牟礼, 2010)が指摘されており、本研究で見られたように「諦める」という観点からその力動的なプロセスを明らかにできる可能性がある。なお、研究3, 4, 5で青年期を対象に行った研究、研究6で成人期前期を対象に行った研究では精神的健康との関連で性差が見られた。上記の他の発達段階を対象とした研究を行っていく中で、性差についても引き続き検討していくことが期待される。

臨床群への応用可能性

本研究は特定の精神障害に焦点を当てた研究ではなく、あくまで「諦める」という観点でサンプルの選定を行っている。それゆえ、基本的に健常群を対象とした研究である。しかしながら、本研究で見てきたように「諦める」際には多くの人が精神的苦痛、心理的苦悩を体験すると考えられる。実際、大橋(2009)によれば「諦める」際に経験する心理状況は、大うつ病性障害の症状と類似していたという。そのため、基本的には精神的健康を維持できている人であっても「諦める」という体験の中で苦しみ、臨床心理学的な援助が必要な人も多いと考えられる。今回はインタビューにおいても質問紙においても過去の体験を振り返って回答してもらうことが主であり、今まさに生じている「諦める」体験を中心に扱ってはいない。しかしながら、今回得られた知見は基本的には健常群の範囲内にもつつも、諦めるなどストレスがかかった場合に臨床群になり得る人々への援助にも十分応用可能であると考えられる。そのような臨床心理学的援助の1つの方向として「諦め」アプリケーションの開発を行ったが、今後効果の検証とそれに基づいた発展を行っていく必要がある。

一方で精神障害を抱えた人々についてはどうであろうか。佐藤(2002)が指摘するように、諦めることは精神療法においても重要であり、森田療法家の北西(2001)もさまざまな不安障害、パーソナリティ障害を我執という観点から読み解き、その治療において、「我に執着した生き方(所有と自己愛の病理)」を諦めることの重要性を指摘している。そのため、精神療法における治療のプロセスと本研究で得られた知見が重なる部分は大きいとも考えられる。しかしながら、精神療法における諦めることについては、論考や事例研究等で有用であることが指摘されるのみであり、その具体的なプロセスや構造については未だ明らかになっていない部分も多い。そのため、本研究で得られた知見の安易な適用は慎むべきであるが、前述したように認知行動療法や森田療法といった臨床実践や研究を行っていく上で参考にできる部分も多いと考えられる。精神障害の治療を諦めるという観点から見た場合に、障害に応じて治療過程が異なってくる可能性も考えられ、今後は強迫性障害や対人恐怖といった各障害に焦点を当てて、その障害の臨床群を対象とした諦めることの構造やプロセスに関する研究も期待される。また、精神障害を抱えた人々も一般の人々と同様にライフイベントを経験するわけであるから、その際に「諦める」ことを経験する人も多いであろう。むしろ、精神障害を抱えたことで「諦める」ことを経験する機会が多いとも考えられる。そのため、精神障害に対する治療プロセスとしての「諦める」だけではなく、本研究で明らかになったような一般心理現象としての「諦める」も支援において十分役に立つ可能性があり、今後の

研究が期待される。

諦めることに対する一般的認知・過去の特定の諦め体験に対する意味づけの変化可能性

本研究では建設的な「諦める」を促進・阻害する要因として、「諦める」に対する一般的な認知と過去の特定の諦め体験に対する意味づけに焦点を当てて検討を行った。いずれも精神的健康との関連が示され、臨床支援における介入の焦点として利用できる可能性がある。

しかしながら第 2 部の「諦める」ことの構造とプロセスに関する研究と第 4 部の過去の諦め体験に対する意味づけに関する研究では手法として、回顧法によるインタビューや質問紙調査を行っており、現在の視点から、過去の体験について尋ねるという形をとっている。そのため、あくまで現在の視点からのエピソードであり、過去の経験は少なからず現在の捉え方の影響を受けて語られたものと考えられる。第 4 部で検討した、諦め体験に関連する体験によって研究 2 で得られた概念の妥当性や信頼性がある程度確認されたといえるだろうが、その詳細の内容や具体的な変容プロセスについては、現在諦める体験をしている人々を対象とした研究や縦断研究によって再度検討されることが期待される。同じく、第 3 部の諦めることに対する一般的認知については、その生成および変容のプロセスに関しては明らかではない。今後は「諦める」ことに一般的認知および諦め体験に対する意味づけに関してその変容や生成のプロセスを検討・吟味する必要がある。その際には今回開発した「諦め」アプリケーションを検討のための 1 つの手段として用いることができる。また、時間的展望や特定の諦め体験に対する意味づけに関連する体験といった今回検討された要因とは別の認知や意味づけの促進・阻害要因に関する研究も期待される。

引用文献

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass. (アントノフスキー, A. 山崎喜比古・吉井清子 (監訳) (2001). 健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム— 有信堂)
- 浅野憲一・小玉正博 (2009). わりきり志向と楽観性, 自動思考の関連の検討 *ヒューマン・ケア研究* 10(2), 77-86.
- 浅野憲一 (2010). わりきり志向尺度の作成および精神的健康, 反応スタイルとの関係 *パーソナリティ研究*, 18(2), 105-116.
- 浅野憲一・羽鳥健司・樫村正美・石村郁夫 (2013). わりきり志向と感情体験, 精神的健康の関連の検討 *ヒューマン・ケア研究* 13 (2), 101-110.
- 浅野良輔・堀毛裕子・大坊郁夫 (2010). 人は失恋によって成長するのか : —コーピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響 *パーソナリティ研究*, 18(2), 129-139.
- Blos, P. (1962). *On adolescence: A psychoanalytic interpretation*. Free Press. (ブロス, P. 野沢栄治 (訳) (1971). 青年期の精神医学 誠信書房)
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1997). *Qualitative research for education: An introduction to theory and method*. 3rd ed. Allyn & Bacon
- Brandtstädter, J. & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Brandtstädter, J. & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Brandtstädter, J. (2009). Goal pursuit and goal adjustment: Self-regulation and intentional self-development in changing developmental contexts. *Advances in Life Course Research*, 14, 52-62.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Dunne, E., Wrosch, C., & Miller, G.E. (2011). Goal disengagement, functional disability, and depressive symptoms in old age. *Health Psychology*, 30, 763-770.

- 遠藤好英 (1983). あきらめる 佐藤喜代治(編) 講座日本語の語彙 9 語史 I 明治書院 pp.6-10.
- 遠藤好英 (1984). 「あきらめる」の語史—古代における文章史の様相— 日本文学ノート(宮城学院女子大学日本文学会), 19, 181-201.
- 藤本徹 (2012). サービスとしてのゲーム(<特集>サービスとしてのゲーム). 情報の科学と技術, 62(12), 502-507.
- 福井至・西山薫 (1992). コンピューター・アシステッド・カウンセリングの開発と効果の検証(研究発表(ポスター発表-2)) 日本行動療法学会大会発表論文集 (18), 74-75.
- 福井至・西山薫 (1995). 論理情動療法に基づく CAC の不合理な信念の変容と不安低減に及ぼす効果 行動療法研究 21(2), 79-91.
- 福井至 (1995). 論理情動療法に基づく CAC の効果：不安と抑うつとアパシーへの効果 日本教育心理学会総会発表論文集 (37), 255.
- 林潤一郎 (2009). 認知行動療法 下山晴彦(編) よくわかる臨床心理学 改定新版 ミネルヴァ書房 pp158-161.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- 平野真理・小倉加奈子・下山晴彦 (2014). セルフ・メンタルケアのためのモニタリング・アプリケーション開発の試み—ICT 技術によって動機づけを維持する工夫— 東京大学教育学研究科臨床心理学コース紀要, 37, 26-33.
- 本間道子 (2010). 我が国におけるリーダーシップの現状と社会心理学的背景 現代女性とキャリア: 日本女子大学現代女性キャリア研究所紀要 : *ri-wac journal* 2, 43-65.
- 堀有嬉衣・小杉礼子・久木元真吾 (2007). 若者の移行問題へのアプローチ 堀有嬉衣(編) フリーターに滞留する若者たち 勁草書房 pp.1-29.
- 福岡欣治・安藤清志・松井 豊 (2003). 死別体験後のソーシャル・サポートと心理的適応に関する予備的検討. 静岡文化芸術大学研究紀要, 4, 55-60.
- 古川雅文・山本茜 (2009). 高校生の時間的展望の発達促進に関する研究(1): 発達支援プログラムが進路選択自己効力と時間的展望に及ぼす効果 日本教育心理学会総会発表論文集(51), 613.
- 古川壽亮・大野裕・宇田英典・中根允文 (2003). 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニ

- ングに関する研究 平成 14 年度厚生労働科学研究費補助金 (厚生労働科学特別研究事業) 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書
- 一郷正道 (2014). 諦める | 生活の中の仏教用語 | 読むページ | 大谷大学 http://www.otani.ac.jp/yomu_page/b_yougo/nab3mq0000000qkz.html (2014.9.19. 取得)
- 飯牟礼悦子 (2010). 成人期の喪失経験と心の発達 岡本祐子(編) 成人発達臨床心理学ハンドブック-個と関係性からライフサイクルを見る- ナカニシヤ出版 pp.103-116.
- 稲月聡子 (2002). 「あきらめ」の意味に関する一研究-「あきらめ」体験の語りをもとに- 大阪大学教育学年報, 7, 219-230.
- 稲月聡子 (2003). 「あきらめ」の意味に関する一研究-「あきらめ」概念の「切る」ものとしての意味- 大阪大学教育学年報, 8, 235-246.
- 井上光一 (1999). 自己受容における向上心とあきらめ 京都大学大学院教育学研究科紀要 45, 406-418.
- 伊藤克人 (2007). 森田療法 日本心療内科学会誌, 11(1), 36-41.
- 城福雅伸 (2002). 明解仏教入門 春秋社
- 亀口憲治・高橋均・長谷川恵美子・角田真紀子 (2004). 総合的心理教育の実践課程 平成 14 年度～15 年度科学研究費補助金(基盤研究(B)(2))研究成果報告書
- 金井篤子 (2008). ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて 柏木恵子・高橋恵子(編) 日本の男性の心理学 - もう一つのジェンダー問題 - 有斐閣 pp.209-226.
- 柏木恵子 (2008). なぜ「男性の心理学」なのか 柏木恵子・高橋恵子(編) 日本の男性の心理学 - もう一つのジェンダー問題 - 有斐閣 pp.1-23.
- 加藤司 (2005). 失恋ストレスコーピングと精神的健康との関連性の検証 社会心理学研究, 20(3), 171-180.
- 加藤司 (2007). 英語文献におけるコーピング尺度の使用状況--1996 年から 1999 年-- 東洋大学社会学部紀要 44(2), 71-87.
- 加藤容子 (2008). 共働き男性のワーク・ファミリー・コンフリクト 柏木恵子・高橋恵子(編) 日本の男性の心理学 - もう一つのジェンダー問題 - 有斐閣 pp.234-240.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24) の作成 筑波大学教育相談研究,33,41-47.
- 神原知愛 (2009). 大学生の挫折経験に関する心理学的考察—挫折観と自己成長感との関連

- 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 67, 59-66.
- 川人潤子・堀 匡・大塚泰正. (2008). 女子大学生の神経性食欲不振症傾向と社会的スキル
およびコーピングとの関連. 心身医学, 48, 955-963.
- 川喜田二郎 (1967). 発想法—創造性開発のために 中央公論社
- 川瀬良美 (1995). ドゥエックの目標理論. 宮本美沙子・奈須正裕(編). 達成動機の理論と展
開：続・達成動機の心理学 金子書房 pp.199-207.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D.K., Normand, S.L. ,
Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor
population prevalences and trends in nonspecific psychological distress.
Psychological Medicine, 32, 959-76.
- 木下康仁 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践—質的研究への誘い— 弘
文堂
- 北中淳子 (2008). 鬱のジェンダー：北米と日本におけるうつ病の医療化言説を比較して 臨
床精神医学, 37(9), 1145-1150.
- 北中淳子 (2011). うつの医療人類学(3)鬱, ジェンダー, 回復：「諦観の哲学」をめぐって(1).
こころの科学, 159, 129-135.
- 北中淳子 (2011). うつの医療人類学(4)鬱, ジェンダー, 回復--「諦観の哲学」をめぐって(2)
こころの科学, 160, 157-163.
- 北西憲二 (2001). 我執の病理 - 森田療法による「生きること」の探求 白揚社
- 北西憲二 (2005). 森田療法の基本的理論 北西憲二・中村敬(編) 森田療法 ミネルヴァ書房
pp.20-39
- 北山修 (2012). 幻滅論 増補版 みすず書房
- 北山忍 (1994). 文化的自己観と心理的プロセス(<特集>異文化間心理学と文化心理学) 社
会心理学研究, 10(3), 153-167.
- 小堀修・丹野義彦 (2004). 完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み パーソナリ
ティ研究, 13, 34-43.
- 小山繭子・長谷川誠・小松智賀・福井至・貝谷久宣・熊野宏昭 (2008). パニック障害患者に
対するオンライン認知行動療法の治療効果検証(一般演題(ポスター),サイコセラピーの
融合とより良き社会的貢献を目指して) 日本行動療法学会大会発表論文集 (34), 350-
351.

- 九鬼周造 (1979). 「いき」の構造 他二篇 岩波書店
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan. (キューブラー・ロス, E. 川口正吉 (訳) (1971). 死ぬ瞬間—死にゆく人々との対話— 読売新聞社)
- 小松智賀・福井至・Eames Douglas・吉田栄治・貝谷久宣 (2008). パニック障害に対する CCBT の効果検証実験(一般演題,第 108 回日本心身医学会関東地方会演題抄録) 心身医学 48(5), 379-380.
- 小松智賀・正木美奈・野口恭子・石井華・兼子唯・福井至・吉田栄治・貝谷久宣 (2013). Randomized Controlled Trial(RCT)における広場恐怖を伴うパニック障害に対する Computerized Cognitive-Behavior Therapy(CCBT)の治療効果の測定(一般演題,第 117 回日本心身医学会関東地方会演題抄録) 心身医学 53(7), 699.
- 小坂千秋・柏木恵子 (2007). 育児期女性の就労継続・退職を規定する要因 発達心理学研究 18(1), 45-54.
- 小杉正太郎 (2006). ストレスと健康 小杉正太郎(編) ストレスと健康の心理学 朝倉書店 pp.1-20.
- 小杉正太郎・田中健吾・大塚泰正・種市康太郎・高田未里・河西真知子・佐藤澄子・島津明人・島津美由紀・白井志之夫・鈴木綾子・山手裕子・米原奈緒 (2004). 職場ストレススケール改訂版作成の試み(I): ストレッサー尺度・ストレス反応尺度・コーピング尺度の改訂 産業ストレス研究, 11(3), 175-185.
- 高良武久 (2000). 森田療法のすすめ—ノイローゼ克服法 新版 白揚社
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer
- Levinson, D.J. (1978). *The seasons of a man's life* New York: Random House (ダニエル・レビンソン, J. 南博(訳) (1992). ライフサイクルの心理学上・下 講談社学術文庫)
- 待田昌二 (2006). 心理学における欲求概念の再検討のための序説 研究紀要 人文科学・自然科学篇, 47, 79-96.
- 待田昌二 (2011). 心理学における基本的欲求概念の再検討 研究紀要 人文科学・自然科学篇, 52, 83-98.
- 増田暁彦・武藤崇 (2006). ACT 精神病理/健康論 アクセプタンス&コミットメント・セラピーの展開-臨床行動分析におけるマインドフルな展開- ブレーン出版 pp.95-116.
- 松原達哉・宮崎圭子・三宅拓郎 (2006). 大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因 立正大学心理学研究所紀要, 4, 1-12.

- 松村明(編) (2006). 大辞林第三版 三省堂
- 松岡弥玲 (2006). 理想自己の生涯発達：変化の意味と調節過程を捉える 教育心理学研究, 54, 45-54.
- 松下智子 (2005). ネガティブな経験の意味づけ方と開示抵抗感に関する研究 心理学研究, 76(5), 480-485.
- 南博 (1983). 日本的自我 岩波書店
- 光浪睦美 (2010). 達成動機と目標志向性が学習行動に及ぼす影響：認知的方略の違いに着目して. 教育心理学研究, 58, 348-360.
- 宮下敏恵・斉藤淳子 (2002). 青年期における恋愛関係崩壊後の心理的反応とその有効性について 上越教育大学研究紀要, 22(1), 231-245.
- 森岡孝二 (2013). 悪化する若者の雇用環境と大学生の就活自殺 就活のリアル 現代思想, 41(5), 94-104.
- 武藤崇・増田暁彦 (2006). ACT 手続きの概略 アクセプトランス&コミットメント・セラピーの展開-臨床行動分析におけるマインドフルな展開- ブレーン出版 pp.119-136.
- 長山恵一 (1994). 母親への罪意識と母子分離をめぐる諸問題--「すむあきらめる」「すまない」を鍵概念として 精神誌, 96, 83-108.
- 中島義明・箱田裕司・繁榊算男(編) (2005) 新・心理学の基礎知識 有斐閣
- 中村敬 (2005). 森田療法における診断と治療面接の進め方 北西憲二・中村敬(編) 森田療法 ミネルヴァ書房 pp.40-53.
- 西村詩織 (2008). 焦りに関する研究の外観と展望—焦りの包括モデルの提案— 東京大学大学院教育学研究科紀要, 47, 251-258.
- 能智正博 (2000). 質的(定性的)研究法 下山晴彦(編) 臨床心理学研究の技法 福村出版 pp.56-65.
- 小倉加奈子・平野真理・下山晴彦 (2014). 不安障害・うつ予防の Web サービス開発—モニタリングに焦点を当てた セルフケアの有効性の検討— 第 6 回日本不安障害学会学術大会抄録集, 134.
- 大橋明 (2008). あきらめに関する心理学的考察: その意味と概念について 中部学院大学・中部学院大学短期大学部研究紀要, 9, 23-34.
- 大橋明 (2009). あきらめに関する心理学的考察—自由記述法による探索的検討— 中部学院大学・中部学院大学短期大学部研究紀要, 10, 17-28.

- 岡林春雄 (1997). 心理教育 金子書房
- 岡本祐子 (2002). 中年期女性における自己発見--アイデンティティの深化 (特集・大人の生涯発達) 教育と医学 50(4), 309-314.
- 岡本祐子 (2010). 成人期の発達臨床心理学の理論的枠組み 岡本祐子(編) 成人発達臨床心理学ハンドブック-個と関係性からライフサイクルを見る ナカニシヤ出版 pp.39-50.
- 奥田雄一郎 (2013). 大学生の時間的展望の時代的変遷 : 若者は未来を描けなくなったのか? 共愛学園前橋国際大学論集, 13, 1-12.
- 小塩真司 (2004). 質問紙による調査と Web による調査の比較 : コンピュータ不安に注目して 人文学部研究論集, 11, 81-90.
- 大塚泰正 (2008). 理論的作成方法によるコーピング尺度 : COPE. 広島大学心理学研究, 8, 121-128.
- Otsuka, Y., Sasaki, T., Iwasaki, K., & Mori, I. (2009). Working hours, coping skills, and psychological health in Japanese daytime workers. *Industrial Health*, 47, 22-32.
- 乙幡英剛 (1999). 『病牀六尺』における創作意識: 「あきらめる」の用法について 二松学舎大学人文論叢, 63, 60-78.
- 坂野朝子・武藤崇 (2012) 「価値」の機能とは何か : 実証に基づく価値研究についての展望 心理臨床科学, 2(1), 69-80.
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997). "自己に求める完全主義"と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究 68(3), 179-186.
- 佐藤晋爾・佐々木恵美・鈴木利人・朝田隆 (2002). 精神療法における「諦める」ことの意義—心気症に引き続き嫉妬妄想を呈した女性例の治療を通じて— 臨床精神医学, 31, 971-977.
- 佐藤洋一・福井至・岩本隆茂 (2002). 論理情動行動療法に基づく Computer-Assisted Counseling プログラム改良版の効果(資料,<特集>プライマリーケアと行動療法・認知行動療法) 行動療法研究 28(1), 47-62.
- 島田裕子・菅谷真衣子・古川真人 (2008). 目標を諦めることは健康なのか? 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 11, 79-88.
- 島田裕子 (2011). 諦め研究の意義と課題 昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要, 20, 27-39.
- 島津明人・布施美和子・種市康太郎・大橋靖史・小杉正太郎 (1997). 従業員を対象としたス

- トレス調査票作成の試み(1) ストレッサー尺度・ストレス反応尺度の作成 産業ストレス研究, 4, 41-52
- 清水健司 (2011). ネガティブな反すうの増減要因に関する基礎的研究-森田療法における“とらわれ”の観点を通して- 心理臨床学研究, 29(3), 359-364.
- Simpson, J., & Weiner, E. (Editor) (2009). The Oxford English Dictionary 2nd Edition
Oxford University Press
- 下中順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・石原治・権藤恭之 (1995). 中高年期におけるライフイベントとその影響に関する心理学的研究 老年社会科学, 17, 40-56.
- 下中順子 (1998). 老年期の発達と臨床援助 下山晴彦(編) 教育心理学〈2〉発達と臨床援助の心理学 東京大学出版会 pp.313-337.
- 下山晴彦 (1998). 青年期の発達 下山晴彦(編) 教育心理学〈2〉発達と臨床援助の心理学 東京大学出版会 pp.183-205.
- 下山晴彦 (1998). 青年期の心理障害と臨床援助 下山晴彦(編) 教育心理学〈2〉発達と臨床援助の心理学 東京大学出版会 pp.209-236.
- 下山晴彦 (2000). 臨床心理学研究法の多様性と本書の構成 下山晴彦(編) 臨床心理学研究の技法 シリーズ・心理学の技法 福村出版 pp19-26.
- 下山晴彦 (2000). 心理臨床の発想と実践 岩波書店
- 下山晴彦 (2011) 認知行動療法への時代的要請 精神療法, 37(1), 3-7.
- 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(1), 54-60.
- 白井利明 (1997). 時間的展望の生涯発達心理学 勁草書房
- 菅沼慎一郎・梅垣佑介・安婷婷・小倉加奈子・下山晴彦 (2013). インターネットを用いた認知行動療法の最新のレビューと今後の展望 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要, 36, 25-32.
- 杉浦義典・杉浦知子・丹野義彦 (2006). 神経質傾向と不安への態度：森田療法の鍵概念の測定 人文科学論集, 40, 33-46.
- 角野善司 (1994). 人生に対する満足尺度(the Satisfaction With Life Scale [SWLS])日本版作成の試み 日本教育心理学会総会発表論文集 36, 192.
- 鈴木國文 (2010). 生活歴, 現病歴, 家族関係 「現実」概念と患者の立てる Plan 精神科治療学, 25, 11, 1417-1421.
- 鈴木伸一 (2004). 三次元 (接近-回避, 問題-情動, 行動-認知) モデルによるコーピング分類

- の妥当性の検討 心理学研究, 74(6), 504-511.
- 鈴木忠・飯牟礼悦子 (2008). 諦観と晩年性:生涯発達心理学の新しい概念として 白百合女子
大學研究紀要, 44, A101-A127.
- 小学館国語辞典編集部 (2003). 日本国語大辞典第二版 小学館
- 竹村明子・仲真紀子 (2013). 身体や健康の衰退に調和するための高齢者の対処: 二次的コン
トロール理論を基に. 発達心理学研究, 24, 160-170.
- 竹村明子 (2007). 目標達成が困難な状況への対処方法と心理的 Well-Being との関係 琉球
大学教育学部紀要, 71, 183-190.
- 田中道弘 (2008). 自尊感情における社会性, 自尊感情形成に関しての基準: 自己肯定感尺
度の新たな可能性 下斗米淳(編) シリーズ自己心理学第 6 巻 社会心理学へのアプロー
チ 金子書房 pp.27-45
- 田中道弘 (2011). 自分を変えることに対する肯定的な捉え方の背景にあるものは何か? :
自己肯定感, 向上心, 時間的展望, 特性的自己効力感の視点から マイクロカウンセリ
ング研究, 6, 12-23.
- 田嶋誠一 (1991). 青年期境界例との「つきあい方」心理臨床学研究, 9(1), 32-44.
- 田嶋誠一 (2002). 臨床心理学キーワード(11)節度ある押しつけがましき/健全なあきらめ/体
験様式,つきあい方,悩み方 臨床心理学, 2(6), 822-824.
- 舘野歩 (2011). 森田療法と Acceptance and Commitment Therapy (ACT): 不安障害に対
するアプローチの比較検討 日本森田療法学会雑誌, 22(1), 17-23.
- 富樫公一 (2006). 「意地」の自己心理学的考察: 蒼古的自己愛空想への執着と諦め. 精神分
析研究, 50, 365-374.
- 富樫公一 (2009). 「覚悟」の自己心理学的考察--蒼古的自己愛空想からの脱錯覚過程. 心理
臨床学研究, 27, 432-443.
- 徳田治子 (2004). ナラティブから捉える子育て期女性の意味づけ: 生涯発達の視点から
発達心理学研究, 15(1), 13-26.
- 徳永英子 (2010). 女性のキャリア・パスとキャリアの発達 岡本祐子(編) 成人発達臨床心理
学ハンドブック-個と関係性からライフサイクルを見る ナカニシヤ出版 pp.156-163.
- 豊嶋秋彦 (1987). 不本意入学感・準抛集団・人格適応の三者関連に対する社会心理学的接
近 弘前大学保健管理概要, 10, 1-21.
- 辻平治郎・山田尚子・宇佐晋一・山本昭二郎 (2009). 森田理論の実証研究(1): 鍵概念の測

- 定 日本森田療法学会雑誌 20(2), 175-192.
- 内田利広 (1992). 登校拒否治療における「親の期待」に関する一考察 操作的期待—行き詰まり—あきらめ 心理臨床学研究, 10(2), 28-38.
- 内田利広 (2011). 母娘関係における「期待」と「あきらめ」に関する一考察--不安発作から不登校に陥った女子高校生との面接過程 心理臨床学研究, 29(3), 329-340.
- 上田敏 (1980). 障害の受容—その本質と諸段階について 総合リハ, 8, 515-521.
- 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(4), 327-332.
- 上市秀雄・楠見孝 (2004). 後悔の時間的变化と対処方法--意思決定スタイルと行動選択との関連性 心理学研究 74(6), 487-495.
- 梅垣 佑介・末木新・下山晴彦 (2012) インターネットを用いたうつへの認知行動療法の現状と今後の展望 精神医学, 54(8), 768-778.
- Wright BA. (1960). Physical disability: A psychological approach. New York: Harper & Row.
- Wrosch, C., Scheier, M., F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. Self and Identity, 2, 1-20.
- 谷島弘仁 (2005). 大学生における大学への適応に関する検討 人間科学研究, 27, 19-27.
- 山田みき・岡本祐子.(2007). 「個」と「関係性」からみた青年期のアイデンティティに関する研究の動向と展望. 広島大学大学院教育学研究科紀要：第三部（教育人間科学関連領域）, 56, 199-206.
- 山田剛史 (2004). 入学形態の異なる大学生は自己をどのように意味づけるのか. 日本心理学会第 68 回大会発表論文集, 1103.
- やまだようこ (2000). 人生を物語ることの意味—ライフストーリーの心理学 やまだようこ (編) 人生を物語る—生成のライフストーリー ミネルヴァ書房 pp.1-38.
- 山野保 (1987). 「未練」の心理—男女の別れと日本の心情 創元社
- 吉井健 (2009). 諦観(あきらめ)語彙考 文林, 43, 63-84.
- 吉住隆弘・村瀬聡美 (2008). 大学生の解離体験と防衛機制およびコーピングとの関連について パーソナリティ研究, 16(2), 229-237.

資料

「“あきらめ”体験に関するインタビュー」

調査の趣旨

1. 調査の目的

今回の調査は“あきらめ”体験を調査するために行われます。何かをあきらめる体験がどのようなプロセスのとなされていき、どのような働きをするのかという関心をもとに、インタビュー調査を実施させていただきます。人が生きていくにあたって何かをあきらめることは避けて通れない行為であり、重要なテーマであると考えられます。一般的にあきらめることはネガティブなイメージのもとに語られることが多いですが、逆にあきらめることが人の精神的健康にポジティブに働くこともあるのではないかと考えられます。しかし、どのようなあきらめが精神的健康にポジティブな影響を及ぼし、逆にどのようなあきらめがネガティブな影響を及ぼすのかということについては、ほとんど明らかになっていません。そこで今回のインタビューでは、実際にこれまでどのような“あきらめ”体験をされてきたかを伺い、今後のメンタルヘルス領域での支援に生かしていきたいと考えています。

2. 調査の方法

インタビューは、60分程度、ご希望の日時と場所でおこないます。

また、インタビューの内容を丁寧に整理させていただくために、お話を録音させていただきましたら幸いです。録音したテープは、すべての調査が終了した後に、再生できない状態で破棄いたします。

3. 同意されない場合でも不利益を受けないこと

本調査に参加されるかどうかは自由です。また、インタビュー中に身体・精神的な疲労を感じられた場合には、途中であっても自由に同意を撤回することができます。その場合にはインタビューを中止したい旨を、調査者にお伝えください。インタビューを速やかに中断いたします。たとえお断りになられても、不利益が生じることはありません。

4. プライバシーの保護

インタビューはプライバシーが守られる環境でおこないます。インタビューの内容につきましては、厳重に秘密が守られます。インタビュー結果は、分析後、報告書・論文などの形で公表されることがあります。調査結果の報告や発表に際しまして、お名前や個人を識別する情報が使用されることもありません。

5. その他

ご不明な点につきましては、いつでもご遠慮なく研究者にお尋ねいただくか、または下記までお問い合わせいただければ幸いです。

【お問い合わせ先】

東京大学大学院教育学研究科 臨床心理学コース

連絡先：〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1

電話： 電子メール：

研究者名：菅沼 慎一郎（すがぬま しんいちろう）

「“あきらめ” 体験に関するインタビュー」

調査の趣旨

1. 調査の目的

今回の調査は“あきらめ”体験を調査するために行われます。何かをあきらめる体験がどのようなプロセスのとなさされていき、どのような働きをするのかという関心をもとに、インタビュー調査を実施させていただきます。人が生きていくにあたって何かをあきらめることは避けて通れない行為であり、重要なテーマであると考えられます。一般的にあきらめることはネガティブなイメージのもとに語られることが多いですが、逆にあきらめることが人の精神的健康にポジティブに働くこともあるのではないかと考えられます。しかし、どのようなあきらめが精神的健康にポジティブな影響を及ぼし、逆にどのようなあきらめがネガティブな影響を及ぼすのかということについては、ほとんど明らかになっていません。そこで今回のインタビューでは、実際にこれまでどのような“あきらめ”体験をされてきたかを伺い、今後のメンタルヘルス領域での支援に生かしていきたいと考えています。

2. 調査の方法

インタビューは、60分程度、ご希望の日時と場所でおこないます。

また、インタビューの内容を丁寧に整理させていただくために、お話を録音させていただきましたら幸いです。録音したテープは、すべての調査が終了した後に、再生できない状態で破棄いたします。

3. 同意されない場合でも不利益を受けないこと

本調査に参加されるかどうかは自由です。また、インタビュー中に身体・精神的な疲労を感じられた場合には、途中であっても自由に同意を撤回することができます。その場合にはインタビューを中止したい旨を、調査者にお伝えください。インタビューを速やかに中断いたします。たとえお断りになられても、不利益が生じることはありません。

4. プライバシーの保護

インタビューはプライバシーが守られる環境でおこないます。インタビューの内容につきましては、厳重に秘密が守られます。インタビュー結果は、分析後、報告書・論文などの形で公表されることがあります。調査結果の報告や発表に際しまして、お名前や個人を識別する情報が使用されることもありません。

5. その他

ご不明な点につきましては、いつでもご遠慮なく調査者にお尋ねいただくか、または下記までお問い合わせいただければ幸いです。

以上をご理解いただき、本調査にご協力いただける場合には、ご署名をお願いいたします。

年 月 日

資料② 研究1 および研究2 で使用した調査のインタビューガイド

『“あきらめ”体験に関するインタビュー』
インタビューガイド

内容	具体的な言葉	注意点・ポイント
1 導入目的と背景の説明	<p>このインタビューの目的は，“あきらめ”体験，すなわち，何かをあきらめる体験がどのようなプロセスのもとなされていき，どのような働きをするのかということについてお話を伺うことです。</p> <p>人が生きていくにあたって何かをあきらめることは避けて通れない行為であり，重要なテーマであると考えられます。一般的にあきらめることはネガティブなイメージのもとに語られることが多いですが，今回の調査では逆にあきらめることが人の精神的健康にポジティブに働くこともあるのではないかと考えています。しかし，どのようなあきらめが精神的健康にポジティブな影響を及ぼすのか，逆にどのようなあきらめがネガティブな影響を及ぼすのかということについては，ほとんど明らかになっていません。そこで今回のインタビューでは，実際にこれまでどのような“あきらめ”体験をされてきたかを伺い，今後のメンタルヘルス領域での支援に活かしていきたいと考えています。</p> <p>具体的に今回お話をうかがわせて頂きたいのは主に6点です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・印象に残っている“あきらめ”体験をいくつか。 ① “あきらめ”ようと思ったきっかけから“あきらめ”られた時までの経過(または現在までの経過) ② “あきらめ”た内容 ③ “あきらめ”方(どのように“あきらめ”てきたか) ④ “あきらめ”られた(られなかった)理由 	<p>説明用文書(別途用意)を見ながら説明。必要に応じて説明後同意書にサインを得る。</p> <p>適宜省略したり，対象者からの質問に答える。</p>

⑤ “あきらめ”が精神状態に及ぼした影響

⑥ “あきらめ”の意味

2 記録について お話をうかがいながら、適宜メモをとらせていただきたいと思います。また、うかがわせていただいた貴重なお話を漏らさず参考にさせていただくために、発言内容を録音させていただけましたら幸いです。お話のなかで出てくる個人名や場所の名前などは、すべて伏せ字にさせていただきますので、こうした情報が外部に公表されることは絶対にありません。

3 テーマインタビュー
それではインタビューを始めさせていただきます。
これまで生きてこられた中で何かをあきらめた経験について思い出してみてください。現在あきらめが見つからないことでもかまいません。その中で、具体的ではっきり思い出せるものについてお聞きします。

“あきらめ”体験（45分） 印象に残った“あきらめ”体験を時間の流れに沿って教えてくださいか？ 適宜質問をはさむ

（おそらく自然に話してくださるので、流れに任せる）

どの時点で、どのようなことがあって、何をあきらめようと思われましたか？

あきらめようと思った状況について詳しく聞かせて下さい。（とくに精神状態）

なぜ、その状況であきらめようと思ったのですか？

あきらめたことは精神状態にどのような影響を及ぼしましたか？

時間がたつにつれて状況はどのように変わって行きましたか？

あきらめがつくまで、もしくは現在までの経過について教えてください。

あきらめたことに対する思いはどのように変化していききましたか？

なんとかしてあきらめるために何かしたことは

	<p>ありましたか？</p> <p>あきらめがついた、もしくはつかなかったことには、何が関係していますか？</p>	
<p>“あきらめ”体験の比較 (15分)</p>	<p>これまでお話いただいた“あきらめ”体験の違いに関して、何か考えていらっしゃることはありますか？</p> <p>〇〇さんの考える、「あきらめ」とはどのようなものですか？</p> <p>そのあきらめは〇〇さんにどのようなものですか？</p> <p>「あきらめ」にはポジティブな面とネガティブな面があるのではないかという可能性をお話しましたが、それに関して何か思い浮かぶご自身の体験はありますか？</p>	<p>適宜質問をはさむ</p>
<p>4 終了</p>	<p>本日は長時間のインタビューにご協力いただきありがとうございました。</p>	

「諦めること」に関する調査へのご協力をお願い

この度は、本質問紙を手にとって頂き、ありがとうございます。

私は修士論文において、「諦めること」をテーマに研究しております。

本調査は、大学生の方を対象に、人が「諦めること」をどのように捉えているか、またそのことがメンタルヘルスにどのような影響を及ぼすのかを調査し、今後のメンタルヘルス領域での援助に役立てることを目的に行うものです。

ご回答頂いた内容や得られた結果は、全体として統計的処理を行うため、個人が特定できる形で利用されることは一切ありません。また、本研究の目的のためだけに使用致します。お気づきの点などございましたら、下記メールアドレスまでご連絡頂けますと幸いです。

お手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

菅沼 慎一郎
東京大学大学院 教育学研究科
臨床心理学コース 修士課程2年
E-mail : akiramerukoto@hotmail.co.jp

まずは、以下の説明をご覧になり、ご協力を差し支えなければ質問にご回答ください。

- 今から質問1～質問4にお答え頂きたいと思います。
- 質問は次ページから3ページあり、個人差はありますが所要時間は10分程度を予定しております。
- 初めに、説明をよく読み、どのようなことに回答するかをご確認ください。
- 回答時はあまり考え込まずに、最も当てはまると思った番号を記入したり、選択肢に一つ丸をつける形で回答してください。
- 皆様のご協力を有効に活用させて頂きたいと思います。記入漏れ、記入間違いにご注意ください。
- 質問項目は全て調査目的に沿ったものですが、項目によっては不快な気分になることも予想されます。もしこれ以上回答したくないと思われた場合は、無理なさらず回答をおやめ下さい。
- 調査結果をお知りになりたい方には後日、結果をメールで送らせて頂きます。

○回答の前に、以下にご記入ください。

- * 年齢: _____ 歳
- * 性別: 男 ・ 女
- * 現在の学年: 大学 _____ 年生

資料③ 研究3で使用した質問紙(2枚目)

質問1. 以下の質問項目について、現在のご自身に最も当てはまるものを○で囲んでください。
必ず一つの選択肢を選んで○をつけてください。
また、記入漏れ・記入間違いがないようお気をつけください。

		全く そう 思わない	あまり そう 思わない	どちら とも言 えない	そう 思う	非常 にそう 思う
例	諦めることは、～～ということである	1	2	3	4	5
1	諦めるとは、自分と向き合う事から逃げる事である	1	2	3	4	5
2	諦める事は、人生における挫折である	1	2	3	4	5
3	諦める事は、次の自分の方向性を見定め、探すきっかけである	1	2	3	4	5
4	諦めるとは、自分が失敗したという事である	1	2	3	4	5
5	諦めるとは、自分の身の丈に合った目標を選択する事である	1	2	3	4	5
6	諦めると、無気力な状態になる	1	2	3	4	5
7	諦める事で、別の選択肢が見えてくる	1	2	3	4	5
8	諦める事は、しんどい事から逃げる事である	1	2	3	4	5
9	諦める事で、自分が次に進むことができる	1	2	3	4	5
10	諦めるとは、自分の過度な期待を減らす事である	1	2	3	4	5
11	諦める事で、自分の他の可能性が明らかになる	1	2	3	4	5
12	諦めるとは、自分には必要のないものを手放すことである	1	2	3	4	5
13	諦める事は、 ^{みじ} 惨めな体験である。	1	2	3	4	5
14	諦めるとは、今の自分をありのままに認める事である	1	2	3	4	5
15	諦めるとは、今の自分を大事にする事である	1	2	3	4	5
16	諦めるとは、まだ頑張れたことを頑張らなかったという事である	1	2	3	4	5
17	諦めるとは、現実で実行可能なように夢を変化させることである	1	2	3	4	5
18	諦める事は、自分に負ける事である	1	2	3	4	5
19	諦める事で、物事を新たな視点で見ることができる	1	2	3	4	5
20	諦める事は、自分にとって達成が困難な事から逃げる事である	1	2	3	4	5
21	諦める事は、自分が納得いく人生を送るために必要な事である	1	2	3	4	5
22	諦めるとは、自分が望む事に対してより自分に合った道を選択する事である	1	2	3	4	5
23	諦める事は、自分が痛みを負うことを回避することである	1	2	3	4	5
24	諦めるとは、今の自分にとりあえず満足する事である	1	2	3	4	5
25	諦めると、自分の望む生き方とずれてしまう	1	2	3	4	5
26	諦める事は、前に進むための一時的なプロセスである	1	2	3	4	5

資料③ 研究3 で使用した質問紙(3 枚目)

質問2. みなさんの頭に浮かぶ考えの例を以下に挙げてあります。それぞれの考えを読んで、先週1週間の間に
もしわずかでもあれば、その考えや似たような考えが、どのくらいの頻度であなたの頭に浮かんできたかを
答えてください。

		全く なかった (0日)	とき どきあ った(1 ~2日)	しば しばあ った(3 ~5日)	いつ もあ った(6 ~7日)
例	~~でなければいけない	1	2	③	4
1	完璧にやらなければ安心できない	1	2	3	4
2	目標は高ければ高いほどいい	1	2	3	4
3	ここでまちがえるなんて情けない	1	2	3	4
4	わたしは“完璧”でなければならない	1	2	3	4
5	基準が高いほど、自分のためになるだろう	1	2	3	4
6	ミスがあると、自分が惨めに思えてくる	1	2	3	4
7	完璧にやらなければ、どうしても気がすまない	1	2	3	4
8	最高の水準を目指そう	1	2	3	4
9	ミスがあると、自分を責めなくなる	1	2	3	4
10	“完璧にやること”に意味がある	1	2	3	4
11	目標は高いほどやりがいがある	1	2	3	4
12	うまくできなければ、人並み以下ということだ	1	2	3	4
13	不完全ではいけない	1	2	3	4
14	高い基準を自分に課すことが大切だ	1	2	3	4
15	失敗したら、私の価値は下がるだろう	1	2	3	4

質問3. 過去30日間の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

		全 く な い	少 し だ け	と き ど き	た い て い	い つ も
1	自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5
2	何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
3	気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
4	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
5	絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
6	神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5

資料④ 研究 5, 6 で使用した特定の諦め体験に対する意味づけ尺度原案 (1 枚目)

今振り返ってみて、その諦めたことについてどのようなことだったと捉えていらっしゃるか、次の「あなたにとって、それを諦めることは(で)……」という文章に続くそれぞれの文に関して、最も当てはまるものを選んでください。(それぞれひとつずつ)

■ 「あなたにとって、それを諦めることは(で)……」

		1	2	3	4	5
		全く そう 思わ ない	い あ ま り そ う 思 わ な い	い ど ち ら と も 言 え な い	そ う 思 う	非 常 に そ う 思 う
	→ 回答方向					
Q4_1	物事を新たな視点で見ることができた	○	○	○	○	○
Q4_2	自分の他の可能性が明らかになった	○	○	○	○	○
Q4_3	次に進むことができた	○	○	○	○	○
Q4_4	前に進むための一時的なプロセスだった	○	○	○	○	○
Q4_5	その時の自分をありのままに認めることだった	○	○	○	○	○
Q4_6	別の選択肢が見えてきた	○	○	○	○	○
Q4_7	自分が納得いく人生を送るために必要なことだった	○	○	○	○	○
Q4_8	現実で実行可能なように夢を変化させることだった	○	○	○	○	○
Q4_9	その時の自分を大事にすることだった	○	○	○	○	○
Q4_10	自分の方向性を見定め、探すきっかけだった	○	○	○	○	○
Q4_11	達成が困難なことから逃げた	○	○	○	○	○
Q4_12	まだ頑張れたことを頑張らなかつた	○	○	○	○	○
Q4_13	自分に負けることだった	○	○	○	○	○
Q4_14	しんどいことから逃げた	○	○	○	○	○
Q4_15	惨めな体験だった	○	○	○	○	○
Q4_16	自分が痛みを負うことを回避した	○	○	○	○	○
Q4_17	自分が失敗したということだった	○	○	○	○	○
Q4_18	人生における挫折だった	○	○	○	○	○
Q4_19	やりたかったことをやめざるを得なかつた	○	○	○	○	○
Q4_20	やりたいことのために別の道を探すことだった	○	○	○	○	○
Q4_21	自分の限界を知ることだった	○	○	○	○	○
Q4_22	必要のないものを手放すことだった	○	○	○	○	○
Q4_23	身の丈に合った生き方を選択することだった	○	○	○	○	○
Q4_24	望む生き方とずれた	○	○	○	○	○
Q4_25	必要のないこだわりを捨てることだった	○	○	○	○	○
Q4_26	思い描いていた人生から脱落した	○	○	○	○	○
Q4_27	より自分に合った道を選択することだった	○	○	○	○	○
Q4_28	その時大事なことを積極的に選択することだった	○	○	○	○	○
Q4_29	自分と向き合うことから逃げた	○	○	○	○	○
Q4_30	過度な期待を減らすことだった	○	○	○	○	○

資料④ 研究 5, 6 で使用した特定の諦め体験に対する意味づけ尺度原案 (2 枚目)

Q4.31	その時の自分に満足することだった	○	○	○	○	○
Q4.32	無気力な状態になった	○	○	○	○	○
Q4.33	自分の頑張りを認めてあげることだった	○	○	○	○	○
Q4.34	自分の頑張りが足りないということだった	○	○	○	○	○
Q4.35	理想が高すぎるのを認めることだった	○	○	○	○	○
Q4.36	挑戦するのを避けることだった	○	○	○	○	○
Q4.37	妥協できる道を選択することだった	○	○	○	○	○
Q4.38	これでもいいかと思える選択をすることだった	○	○	○	○	○
Q4.39	理想と現実の折り合いをつけることだった	○	○	○	○	○
Q4.40	安易に妥協することだった	○	○	○	○	○
Q4.41	自分にとって楽な道を選択することだった	○	○	○	○	○
Q4.42	自分の努力が不足していたということだった	○	○	○	○	○
Q4.43	やる価値がないことをやめることだった	○	○	○	○	○
Q4.44	新しい道が開けた	○	○	○	○	○
Q4.45	それまでの努力を無駄にした	○	○	○	○	○
Q4.46	できない自分を受け入れることだった	○	○	○	○	○
Q4.47	自分ではどうしてもできないことがあると知ることだった	○	○	○	○	○
Q4.48	叶う可能性がある夢を捨てた	○	○	○	○	○
Q4.49	人生が狂った	○	○	○	○	○
Q4.50	自分にふさわしい選択だった	○	○	○	○	○

資料⑤ 研究 4~6 で使用した質問紙（時間的展望尺度分）

次の項目は、あなたが希望や充実感、過去受容をどのくらい持っているのか、お聞きするためのものです。各項目ごとに最もあてはまるものを選んでください。（それぞれひとつずつ）

		1	2	3	4	5
		あてはまらない	あどちらかとまらないええば	いどちらかともいえな	あどちらかといええば	あてはまる
	→ 回答方向					
Q3_1	毎日の生活が充実している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_2	毎日が同じことの繰り返しで退屈だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_3	今の生活に満足している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_4	毎日がなんとなく過ぎていく	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_5	今の自分は本当の自分ではないような気がする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_6	私には、だいたいの将来計画がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_7	私には、将来の目標がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_8	私の将来は漠然としてつかみどころがない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_9	将来のために考えて今から準備していることがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_10	10年後、私はどうなっているのかよくわからない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_11	過去のことはあまり思い出したくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_12	私の過去はつらいことばかりだった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_13	私は過去の出来事にこだわっている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_14	私は、自分の過去を受け入れることができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_15	私には未来がないような気がする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_16	自分の将来は自分でできひらく自信がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_17	私の将来には、希望が持てる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q3_18	将来のことはあまり考えたくない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

資料⑥ 研究 4~6 で使用した質問紙（自己肯定感尺度 ver.2 分）

以下のそれぞれの項目について、今の自分にどの程度あてはまっているか、4つの選択肢の中から最もあてはまるものを選んでください。（それぞれひとつずつ）

		1	2	3	4
		い全くあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	全くあてはまる
	→ 回答方向				
Q2_1	私は、自分のことを大切に感じる	○	○	○	○
Q2_2	私は、時々、死んでしまった方がましだと感じる	○	○	○	○
Q2_3	私は、いくつかの長所を持っている	○	○	○	○
Q2_4	私は、人並み程度には物事ができる	○	○	○	○
Q2_5	私は、後悔ばかりしている	○	○	○	○
Q2_6	私は、なにをやってもうまくできない	○	○	○	○
Q2_7	私は、自分のことが好きになれない	○	○	○	○
Q2_8	私は、物事を前向きに考える方だ	○	○	○	○

資料⑦ 研究 4~6 で使用した質問紙（人生に対する満足尺度分）

自分の人生について、以下の文章にどれくらい同意するか、最もあてはまるものを選んでください。（それぞれひとつずつ）

→ 回答方向		1	2	3	4	5	6	7
		全く そう そう では ない	そ う で は な い	や や そ う で は な い	ど ち ら で も な い	や や そ う だ	そ う だ	全 く そ う だ
Q6_1	大体において、私の人生は理想に近い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q6_2	私の人生は、すばらしい状態である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q6_3	私は、私の人生に満足している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q6_4	私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q6_5	人生をもう1度やりなおせたとしても、変えたいことはほとんどない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

資料⑧ 「あきらめたまご」全体の構造



資料⑨ あきらめ性格診断の詳細

	挫折認知の値	有意義性認知の値	説明文
ゆで卵型	高	低	挫折や失敗に厳しく、諦めることを否定的に考えるタイプ 諦めることのないよう、ひたすら頑張り続ける体育会系
創作料理型	低	高	挫折や失敗に暖かく、諦めることを肯定的に考えるタイプ 諦めは新しい世界への扉であると捉え、うまく活用できる悟り系。
スクランブルエッグ型	高	高	「諦める」ことを肯定的にも否定的にも考えるアンビバレントなタイプ 諦めを挫折と捉えつつも、新たな挑戦も志向し続ける野望系
生卵型	低	低	「諦める」ということについてあまり深く考えないタイプ これまで諦めるという経験が少ないおぼっちゃま系

資料⑩ 「夢追いストーリー」のストーリーの例

登場人物		第1イベント			第2イベント			パラメーター		エンディング	
名前	属性	設定	イベント	カスタム選択肢	設定	イベント	カスタム選択肢	X: 有意味	Y: 挫折	結末	幸/不幸
三四郎	フリーター (主人公)			カスタム選択肢			自分の音楽に拘るのではなく、多くの人間に支えられてこそ多くの人に音楽を届けられるんだ。申し出を了承する。	+3	+3	成功して、超1流のアーティストになる。ワールドツアー開催。	幸せエンド
与次郎	バンドメンバー	・バイトをしながらバンド活動している。 ・夢は自分の音楽で一流アーティスト。	スカウトされる	「明らかに怪しい...何か裏があるのかも...しれない。しかしこの話が嘘ならば本当ならばうまくいけば一流アーティストになれる...挑戦してみよう！」	・スカウトの誘いに乗る。 ・うまく進んでデビューチャンス!	・大手レコード会社から契約の申し出。 ・主人公を新しい時代のアーティストとして売りたい ・契約すればバンド仲間と縁を切ることになる	堅苦しくしづらばられた中で音楽活動を断したくない。申し出を断る。	+2	-4	自分のやりたい音楽を追求しインディーズでデビューするがあまり人気が出なかった。しかし着実にファンを獲得し、小さな音楽教室を切り盛りしながらほそぼそと暮らしている。	幸せエンド
野々宮	スカウト						一流アーティストになれば良い訳じゃなくて、やはり自分や自分の仲間との音楽を人々に届けたい。断る。	-2	+3	成功して、超1流のアーティストになる。ワールドツアー開催。	幸せエンド
							音楽を作りたいだけなのに、人が多く関わりすぎてよわわわなくなってしまうっていた。一旦1人になって考えてみよう。	-5	-4	ほそぼそとバンド活動を続けていたが、「俺の音楽は日本では理解されない、本当の音楽を世界中の人に伝えたい。」と世界放浪の旅に出る。ヒラミッドに落書きをして逮捕。	不幸エンド

謝辞

本博士論文を書き上げるまでに、非常に多くの方々にご支援を頂きました。この場を借りてお礼申し上げたいと思います。

始めに、指導教官である下山晴彦教授には修士の頃から一貫して心強い励ましと丁寧なご指導をいただきました。今年度博士論文を書き上げることができたのはまず第一に下山先生のおかげです。

指導委員の斎藤兆史先生、星野崇宏先生にはお忙しい中ご指導いただき、たくさんの励ましや助けをいただきました。

また、臨床心理学コースの先生方には、検討会でコメントをいただいたり、個別に指導して頂くなど大変お世話になりました。特に審査をお引き受けくださった能智正博先生、高橋美保先生からは多くの有意義なご意見をいただきました。

次に、下山研究室の皆様にも大変お世話になりました。先輩の皆様は事あるごとに相談させていただき、いつも有益な助言を下さりました。同期や後輩の方々と話すことはいつも刺激になり、この論文の完成を支えてくれました。また、下山研究室 OB・OG の先生方には質問紙調査の際にご支援いただきました。

最後になりましたが、インタビューに協力してくださった皆様、質問紙調査に協力していただいた皆様にこの場を借りて厚くお礼申し上げます。

菅沼慎一郎