生きがいを決めるのは過去の体験か未来の予期か？

兵庫大学短期大学部保育科
熊野 道子

Which has a greater influence on *ikigai*: Past experience, or future expectation?

Michiko Kumano

(Department of Early Childhood Education, Hyogo College)

This study clarifies how past life events and expected future events relate to *ikigai*, the Japanese word for one's sense of purpose in life. University students (n=450) responded to a questionnaire on purpose in life (PIL) and important life events. Participants were asked whether they had experienced any important life events in the previous three months, and whether they expected to experience any in the coming three months. The following was found: (1) The expectation that a negative life event would occur relates more closely to *ikigai* than does past negative life events. (2) When given expectations of positive future events, subjects who felt low *ikigai* as a result of many negative life events tended to have a greater increase in *ikigai* than subjects who already felt high *ikigai* as a result of many positive life events.

Key words: *ikigai*, past experience, future expectation, life event.

問 題

1. 生きがいの概念

生きがいという言葉は、日常用語としては極めて馴染みのある言葉である。日常用語としての生きがいという言葉は、2種類の文脈で使用されている。1つは、“趣味に生きがいを感じる”、“子育てに生きがいを持っている”などでよく使用され、現在おかれている自分の精神的な状態をより高めることを求めるという文脈で使用される。もう1つは、癌患者の生きがい療法(伊丹, 1990)、ハンセン病患者の療養施設入所(神谷, 1966)といった、生きがい低いと思われるがちな極限状況にいる場合に前向きに生きる力といった文脈で使用される。

生きがいについては、神谷(1966)以外にも多くの論述があるが(熊野, 2003a)、そこで扱われている概念は、神谷の提示している概念の範囲を超えるものではない。神谷は、生きがいの対象となるものは欲求を満たすものであると考え、その欲求には、生存充実感、成長と変化、未来性、反響、自由、自己実現、意味への欲求の7種類があると述べている。本研究では、神谷に従い、生きがいを“生存充実感、成長と変化、未来性、反響、自由、自己実現、意味への欲求の7つの欲求のいずれか、またはいくつかを満たすことにより生じる精神状態”と定義する。

神谷(1966)は、生きがいを感じている精神状態はFrankl(1956)のいう“意味感”に近いと述べている。このFranklの理論にもとづいて、人生の意味、目的意識を測定するテストとして Crumbaugh & Ma-

holick (1964) が考案したのが PIL (Purpose in Life Test) である。PIL の PartA の質問項目を検討すると、神谷のいう 7 種類の欲求にほぼ近い形での尺度が構成されている (熊野, 2003a)。

生きがいとその類似概念の構造を整理する研究は、すでに行ってきた (熊野・木下, 2003)。その構造は、各成分の共通性の高さを指標とした同心円構造として示された。生きがいの中心的な成分は、満足・幸福感を核として、目標・夢、人生の意味、存在価値、生活の充実感、コミットメントであった。PIL の PartA は、生きがいの中心的な 6 成分のうち、目標・夢、存在価値、人生の意味、生活の充実感の 4 成分を測定する。神谷 (1966) の生きがいは、PIL の PartA で測定される 4 成分に、自己決定力と自己成長の 2 つの生きがいの周辺の成分を加えたものが該当すると考えられる。すなわち、PIL の PartA は、神谷の生きがいのうち、中心的な成分を測定すると考えられる。したがって、本研究で PIL の PartA を、神谷の生きがいを測定するために使用することは妥当と考えられる。

2. ライフイベントと生きがいとの関係

では、生きがいは、人生の中で発生した出来事 (ライフイベント) とどのように関係するだろうか。日常的な経験からすれば、“仕事が順調に進んだ” “恋人ができた” というようなポジティブな感情的意味のあるライフイベントを体験すると生きがいを感じる程度は高まるが、“仕事に挫折した” “恋人と別れた” などのようなネガティブな感情的意味のあるライフイベントを体験すると生きがいを感じる程度は低くなる。例えば、“仕事が順調に進んだ” というライフイベントによって、生きがいの定義に含まれる 7 つの欲求のうち、仕事をする事で喜びを得ることから生存充実感への欲求が満たされ、仕事をその人がしたという独自性から自己実現への欲求が満たされ、仕事を通じて誰かの役に立ったという人間関係から反響への欲求が満たされ、自分の仕事をするという使命感から意味への欲求が満たされていると考えられる。すなわち、1 つのライフイベントによっていくつかの欲求が満たされ、生きがいを感じる程度が高まると考えられる。

ところが、これまで、ライフイベントの経験と生き

がいの関係を直接検討した実証的研究は見当たらない。これまで行われているのは、むしろ、ライフイベントと精神的健康との関係である。生きがいと精神的健康⁽¹⁾は、厳密に言えば異なるが、両者は重なる部分が多いので、以下にライフイベントと精神的健康の関係について、これまでの研究を概観することにした。Holmes & Rahe (1967) はストレスフルなライフイベント、すなわち、生活上の重大な変化を生じさせ、再適応努力を要するライフイベントの経験量と身体疾患 (結核) の間に強い関係があることを見出した。また彼らがそれらのストレスフルなライフイベントに対する再適応努力の負荷を測定する簡便な尺度を開発したことによって、ストレスフルなライフイベントと身体的健康あるいは精神的健康の問題を究明しようとする莫大な数の後続研究を刺激した (Holmes & Masuda, 1974; Derogatis & Conns, 1993; Gruen, 1993; Scully, Tosi, & Banning, 2000)。例えば、Holmes & Masuda (1974) は、ストレスフルなライフイベントを多く経験することによって、精神疾患の罹患可能性が高まることを示している。ライフイベントには、友達とおしゃべり、旅行、交通渋滞、口論など日々の些細なもの (ミクロレベル) と、結婚、就職、配偶者の死、重大な経済的問題など個人にとっての重要な生活変化であるもの (メゾレベル) と、パソコンの普及、好況のニュース、戦争の脅威、公害の恐れなど社会全体への衝撃を与えるもの (マクロレベル) がある。そして、これはさらにポジティブなものとネガティブなものに分かれる (e.g. Russell & Davey, 1993)。

3 つのレベルのライフイベントと精神的健康との関係では、ミクロレベルのライフイベントが、他のレベルのものより精神的健康に影響しやすいことが明らかにされている (e.g. Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981)。また、最近 3 ヶ月の間に起こったライフイベント (メゾレベルとミクロレベルなものである) のみが、人生満足度、ポジティブな感情、ネガティブな感情に影響し、昔に起こったライフイベントは影響しないことが示されている (Suh, Diener, & Fujita, 1996)。さらに、ネガティブなライフイベントがポジティブなライフイベントより (いずれもミク

熊野：生きがいを決めるのは過去の体験か未来の予期か？

ロレベルである)、不機嫌・怒り感情、身体的反応、不安・抑うつ感情、無力的認知・思考というストレス反応に影響することが示されている(外山・桜井, 1999)。しかし、ネガティブ・ライフイベントのみの影響でなく、ポジティブ・ライフイベントを経験すれば、ストレス反応は軽減されることも示している。このように、最近発生したミクロレベルのポジティブなライフイベントは精神的健康に良い影響を与え、ネガティブなライフイベントは精神的健康に悪い影響を与えている。ライフイベントと精神的健康との関係で見出された知見は、ライフイベントと生きがいについても恐らく同様であろう。なぜなら、精神的健康と生きがいは重なる部分が多いからである。だから、最近発生したミクロレベルのポジティブなライフイベントは生きがいを感じる程度を高くし、ネガティブなライフイベントは生きがいを感じる程度を低くするだろう。

3. 過去のライフイベントと未来のライフイベント

では、ライフイベントと生きがいとの関係において、過去に体験したライフイベントだけで生きがいは決定されるだろうか。

まず、過去に多くのネガティブなライフイベントがあっても、未来にポジティブなライフイベントが予期される場合は、ネガティブなライフイベントが予期される場合より、生きがいを感じる程度は高いだろう。なぜなら、未来にポジティブなライフイベントを予期することにより、過去にどんなに苦しいことがあっても、すべてはこれからだという期待と意気込みで、心にはりをもって生きていくことができると考えられるからである。ここで、過去にネガティブなライフイベントを体験した場合の未来のライフイベントを予期する心理のプロセスを考えてみたい。

- (1)過去にネガティブなライフイベントが続くと、学習性無力感やトラウマスティック・ストレスが生じることによって、未来にネガティブなライフイベントを予期する場合がある。一般的にはこのケースが多いだろう。
- (2)過去にネガティブなライフイベントが続いても、未来にそれを打破するポジティブなライフイベントが予期される場合もあり、以下の3タイプがあると考えられる。

- 1) 性格的に前向きな人で、過去のネガティブなライフイベントに落ち込まずに、いつか自分にもいいことがあると考えることができる人は、未来にポジティブなライフイベントを予期することができる。
- 2) 現象としては過去にネガティブなライフイベントが続いていても(失敗や挫折など)、その中で、ポテンシャルとして、飛躍への手ごたえを感じて、それが未来のポジティブなライフイベントを予期させることもある。この場合は、現象的にはネガティブに見えるが、心理的にはダメージを受けずに、ポジティブなものを熟成させていると考えられる。例えば、運動選手で、以前は失敗続きでも、ある日急に成功を収めるケースもある。
- 3) 偶然突発的に、よいことが舞い込むこともある。これは、過去のデータからの外挿ではなく、確率事象として想定されるものである。すなわち、連続的現象というよりも、離散的現象である。例えば、失恋して落ち込んでいる状態で、偶然に異性との出会いがあり、新たな恋の発展も予期される場合がある。

次に、過去に多くのポジティブなライフイベントがあっても、未来にネガティブなライフイベントが予期される場合は、ポジティブなライフイベントが予期される場合より、生きがいを感じる程度が低いだろう。なぜなら、未来にネガティブなライフイベントを予期し、未来に希望を持ってない状態は、過去に楽しかったことよりも生きがいを感じる程度に影響を与えられからである。ここで、過去にポジティブなライフイベントを体験した場合の未来のライフイベントを予期する心理のプロセスを考えてみたい。

- (1)過去にポジティブなライフイベントが続くと、未来にポジティブなライフイベントを予期する場合が多いだろう。
- (2)過去にポジティブなライフイベントが続いても、未来にそれを打破するネガティブなライフイベントが予期される場合もあり、以下の2タイプがあると考えられる。
 - 1) 性格的に暗い人で、ポジティブなライフイベントに満足できず、きつとよくないことがあるだろうと考える人は、未来にネガティブなライフイベントを

予期するだろう。

2) 過去にポジティブなライフイベントが続いていても(成功や達成など)、そのポジティブなライフイベントの終わりが分かっている、それが未来のネガティブなライフイベントを予期させることもある。例えば、定年退職が近い人は、過去に仕事の面で多くのポジティブなライフイベントを経験していても、未来に仕事の喪失というネガティブなライフイベントが予期されている場合がある。定年退職が近い人は、過去に仕事を通してポジティブなライフイベントから生きがいを得ていた、その仕事を失うというネガティブなライフイベントが予期されるならば、仕事を通しての生きがいを感じる程度が低下し、全体としての生きがいを感じる程度も低下することが予期されると考えられる⁽²⁾。

(3) 過去にポジティブなライフイベントが続いていて、そのポジティブなライフイベントの終わりが分かっている、他の面でそれを打破するだけのポジティブなライフイベントを予期させることもある。例えば、定年退職が近い人が、定年退職後の活動を考えていて、仕事以外のポジティブなライフイベントが予期される場合もある。その場合には、前項の場合と異なり、生きがいを感じる程度が低下しないと考えられる⁽²⁾。

これまでに、過去に体験したライフイベントがポジティブかネガティブといった感情的意味よりも、未来に予期されるライフイベントがポジティブかネガティブといった感情的意味であるかが生きがいを感じる程度への影響を与えることを述べてきた。すなわち、過去に体験されたライフイベントだけでなく、未来に予期されるライフイベントが与える生きがいへの影響は大きいだろう。

そこで、本研究では、過去に体験したライフイベントと未来に予期されるライフイベントがどのくらい生きがいに影響を与えるかを検討する。具体的には、過去に同じくらいのライフイベントを体験していても、未来のライフイベントをよい方向に予期する場合と悪い方向に予期する場合で、生きがいを感じる程度がどのように異なるかを明らかにすることを目的とする。

4. オプティミズムとライフイベント

ところで、未来に向かう心の姿勢と精神的健康との関係を検討したものに、オプティミズムやペシミズムに関する研究がある。オプティミズムは“物事がうまく進み、悪いことよりも良いことが生じるだろうという信念を一般的にもつ傾向”であり、ペシミズムは“物事がうまくはかどらず、悪い結果を予測する傾向”であると定義されている(Scheier & Carver, 1985)。オプティミズムやペシミズムは精神的健康との関係が深いことが多くの研究で報告されている(e.g., Scheier & Carver, 1985; 園田・藤南, 1998)。

しかしながら、ペシミズムは神経症と区別できないという指摘もあり(Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton, 1989)、ペシミズムは性格特性の一つと考えることができる。吉村(2000)でも、オプティミズムやペシミズムは個人の性格特性として捉えている。すなわち、オプティミズムやペシミズムは、性格特性を反映されている面があるが、実際に体験しているライフイベントについては考慮されていない。

性格特性とライフイベントのどちらが主観的幸福感に影響を与えるかを、6年にわたる縦断研究を行って、神経症、外向性、経験への開放性といった性格特性よりもライフイベントが主観的幸福感に大きな影響を与えることを示している(Heady & Wearing, 1989)。これにより、オプティミズムやペシミズムだけでなく、実際に体験しているライフイベントが生きがいを与える影響が大きいと考えられる。よって、実際に体験しているライフイベントを明らかにした上で、未来をよく予期するか悪く予期するかについて検討する必要があるだろう。

目 的

そこで、本研究の目的として、過去と比べよい方向に未来のライフイベントを予期する場合と悪い方向に予期する場合と、過去にどんなライフイベントを体験しているかという実際の生活環境とが、どのように生きがいに影響を与えるかを検討する。具体的には、過去に体験したライフイベントを測定し、ネガティブ・ライフイベントとポジティブ・ライフイベントの類型を判定することにより、実際の生活環境を評価する。

また、未来に予期するライフイベントを測定し、過去に体験されたライフイベントとの差を求め、過去の状況よりよく思うか悪く思うかを導く。そして、実際の生活環境が同じでも、未来のライフイベントを過去のライフイベントよりよい方向に予期する場合は生きがいを感じる程度が高くなり、悪い方向に予期する場合は生きがいを感じる程度が低くなるを仮説とする。

方 法

調査対象者 大学生450名（男性250名、女性163名、性別不明37名）で、平均年齢は19.12歳（SD=1.99）であった。なお、各分析には、記入漏れや記入ミスのある回答を除いたものを用いた。

手続き 調査は大学の講義時間に無記名で集団実施した。調査実施時期は大学の前期試験を迎える頃の2000年6月から7月にかけてであり、実施所要時間は約30分であった。

調査項目 本研究では個人が生きがいを感じている程度とライフイベントの経験度を自己報告形式の質問紙尺度によって測定した。まず生きがいを感じている程度については、PIL (Crumbaugh & Maholich, 1964) の日本語版 (佐藤, 1975) の PartA (20項目) で測定した。各質問項目の両端に、それぞれの両極を表わす文章が記されている。例えば、“私はいつも”に対して、“全く退屈している”を1点、“全く元気いっぱい張り切っている”を7点とする7件法で回答するように求めた。

次に、ライフイベントの経験度について高比良 (1998) の“対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用)”で測定した。この尺度には、対人領域と達成領域の二領域においてポジティブなライフイベント15種類、ネガティブなライフイベント15種類がそれぞれ列挙されている。したがって調査対象者は合計60種類のライフイベントの経験の有無を回答するように求められる。本研究では60種類のライフイベントのそれぞれについて最近の3ヶ月間に経験したかどうか、また今後の3ヶ月間で経験すると思うかどうかを調査対象者に尋ねた。

結 果

1. PIL の因子分析

PIL を主因子法による因子分析を行なったところ、1 因子構造であることを確認した。因子負荷量が.35 より低い4項目を削除し、16項目とした。16項目のみで主因子法による因子分析を行った結果を Table 1 に示す。Cronbach の α 係数は.90と高く、内的整合性の高い尺度であることが確認された。PIL の得点が高いと生きがいを感じる程度が高くなるように、逆転項目については得点を反転させ、16項目の得点を合算して項目数16で割り、PIL の得点とした。

2. ライフイベント尺度

(1) ライフイベントの各項目での過去と未来の比較

ライフイベントの各項目について、過去3ヶ月とこれから（未来）の3ヶ月において当該の出来事を経験するか否かにより、①過去に体験しこれからも体験するだろうと評価した者、②過去に体験したがこれからは体験することはないだろうと評価した者、③過去に体験がなくこれから体験するだろうと評価した者、④過去に体験がなくこれからは体験しないだろうと評価した者の4群が構成された。本研究で着目するのは、過去と未来の違いであるから、ライフイベントが過去にも未来にもある者やない者ではなくて、過去か未来のどちらかにある者である。よって、ライフイベントが過去か未来のどちらかにある者のうち、どちらにある者が多いかを比較するために、“過去にあり未来にない者”と“過去になくて未来にある者”の人数の差について、McNemar の検定を行った。その結果を Table 2 に示す。McNemar の検定で統計的有意差の認められた“過去になくて未来にある”と思う者が多い項目は32項目（ネガティブ対人領域で4項目、ネガティブ達成領域で9項目、ポジティブ対人領域で5項目、ポジティブ達成領域で14項目）であった。達成領域の項目は、試験や課題に関する項目から多くが構成されている。調査実施時期が大学の前期試験を迎える頃だったので、過去よりも未来の達成領域に関する経験が多くなっていると考えられる。その逆の“過去にあって未来にない”と思う者が多い項目は3項目（ネ

Table 1 PIL の因子分析結果 (主因子法, $\alpha=.90$)

	<i>FI</i>	<i>h²</i>
私の生活はわくわくするようなことで一杯	.80	.64
私は人生にはっきりした使命と確実な人生の目的を見出している	.75	.57
私の毎日の仕事(勉強)は私に非常に苦痛でまた退屈なものだ	-.71	.51
私はいつも全く元気いっぱい張り切っている	.70	.48
私という人間は目的をもった意味のある存在だ	.67	.45
私にとって生きることは全くつまらない	-.67	.45
私の生活を考えると私には今ここに私が生活していることの理由がいつもはっきりしている	.64	.41
私は生活の中で見出している目標に対し、目標実現に向かって着々進んできている	.64	.41
私には人生の意義、目的、使命を見出す能力がほとんどないと思う	-.63	.40
生きることに私は非常にはっきりした目標や目的をもっている	.61	.37
毎日が全く変わればえがしない	-.60	.36
もしできることなら今のような生き方をずっとつづけたい	.57	.33
今までの私の生活からみると世の中は私の生き方にぴったりしている	.56	.31
もし私が今日死ぬとしたら、今日までの私の生活は全く価値のないものだった	-.49	.24
私の人生は全く私の力の及ばない外部の力で動かされている	-.42	.17
どんな生き方を選ぶかということについて、遺伝と環境に全く縛られていると思う	-.39	.15
固有値	6.25	
説明率(%)	39.06	

Table 2 ライフイベントの各項目での過去と未来における経験の有無の人数と McNemar の検定

	過あり 未あり	過あり 未なし	過なし 未あり	過なし 未なし	<i>n</i>	$\chi^2(1)$	
<ネガティブ対人領域>							
1 人から無視された。	147	10	35	254	446	12.80	***
2 友人との関係がダメになった。	44	46	51	306	447	0.17	
3 家族、友人などを傷つけてしまった。	174	34	32	206	446	0.02	
4 友人や仲間から批判されたり、からかわれたりした。	192	24	33	196	445	1.12	
5 人から誤解された。	224	39	34	148	445	0.22	
6 家族との折り合いが悪い。	96	8	24	317	445	7.03	**
7 家族、または親しい親戚の誰かが、病気やケガをした。	58	59	36	293	446	5.10	*
8 約束を破られた。	120	28	43	255	446	2.76	
9 親しい友人が、病気やケガをした。	37	42	27	339	445	2.84	
10 家族、友人などと、けんか、口論をした。	175	35	27	207	444	0.79	
11 仲間の話題についていけなかった。	285	12	22	125	444	2.38	
12 仲間との旅行、遊びの計画がつぶれた。	130	22	56	236	444	13.96	***
13 家族、友人などに、自分の欠点を指摘された(または、注意された)。	253	21	44	127	445	7.45	**
14 家族、親戚内でのトラブルを耳にした(あるいは、それに巻き込まれた)。	92	16	30	307	445	3.67	
15 会話に困った。	315	21	8	103	447	4.97	*
<ネガティブ達成領域>							
16 自分の勉強、研究、卒業などがうまく進まなかった。	280	25	48	94	447	6.63	**
17 授業中、先生の質問にほとんど答えることができなかった。	185	18	62	182	447	23.11	***
18 授業についていけなくなった。	244	21	41	141	447	5.82	*
19 課題(レポートなど)が期日までに終わらなかった。	70	23	68	286	447	21.28	***
20 試験、レポートで悪い成績をとった。	159	24	119	144	446	61.79	***
21 課題(レポート、発表など)の出来が、自分では納得のいかなかったものだった。	256	29	53	108	446	6.45	*
22 望んでいた仕事(アルバイト)につけなかった。	139	33	55	219	446	5.01	*
23 現在専攻している(あるいは専攻しようとしている)研究分野への興味が失せた。	96	6	30	313	445	14.69	***
24 仕事(アルバイト)が見つからなかった。	130	42	36	238	446	0.32	
25 進行中の仕事(勉強)と関係のないことに時間をとられた。	330	20	16	80	446	0.25	
26 趣味や習い事が、思うように上達しなかった。	207	17	35	187	446	5.56	*
27 現在所属している大学自体に不満を持った。	179	24	19	224	446	0.37	
28 無駄なことに時間を費やした。	315	11	14	103	443		(a)
29 やらなければならない課題(レポートなど)がたくさんあった。	308	34	49	54	445	2.36	
30 興味の持てない授業を受けるようになった。	277	34	28	107	446	0.40	

熊野：生きがいを決めるのは過去の体験か未来の予期か？

<ポジティブ対人領域>						
31 人から信頼された。	326	16	16	87	445	0.00
32 一緒に楽しめる友人が増えた。	347	41	20	38	446	6.56 **
33 気の合う仲間と旅行、遊びにいった。	279	7	66	92	444	46.08 ***
34 好みの異性に關心をもたれた(または、話をした)。	190	27	36	193	446	1.02
35 恋人が優しくしてくれた。	105	6	46	289	446	29.25 ***
36 思いがけなくプレゼントをもらった。	88	41	43	273	445	0.01
37 人にあげたプレゼントが喜ばれた。	146	36	35	227	444	0.00
38 人から理解された。	310	18	13	104	445	0.52
39 恋人とデートをした。	96	11	58	280	445	30.67 ***
40 家族と楽しくすごす時間が増えた。	143	6	50	247	446	33.02 ***
41 家族、友人、先生などに助けでもらった。	349	7	12	78	446	(a)
42 仲間とおしゃべりを楽しんだ。	422	3	2	17	444	(a)
43 家族、友人から電話があった。	410	3	7	26	446	(a)
44 なつかしい人から連絡(手紙、電話など)をもらった。	267	30	36	113	446	0.38
45 旧友と偶然再会した。	229	29	59	127	444	9.56 **
<ポジティブ達成領域>						
46 自分のたてた計画が、予定通りに進んだ。	196	5	75	170	446	59.51 ***
47 試験、レポートでよい成績をとった。	133	23	93	196	445	41.04 ***
48 自分の勉強、研究、卒業などが思いどおりに進んだ。	119	10	87	228	444	59.55 ***
49 余計なことにわずらわされず、仕事(勉強)に集中できた。	104	8	74	259	445	51.52 ***
50 前から欲しかったものが手に入った。	215	31	80	119	445	20.76 ***
51 現在専攻している(あるいは専攻している)研究分野への興味わいた。	239	11	52	143	445	25.40 ***
52 名案が浮かんだ。	180	10	60	195	445	34.30 ***
53 いい映画を見た(または、いい本を読んだ、いい音楽を聞いたなど)。	349	13	24	60	446	2.70
54 気に入った(あるいは得な)買い物をした。	339	10	38	58	445	15.19 ***
55 望んでいた仕事(アルバイト)につけた。	139	45	99	163	446	19.51 ***
56 授業中、先生の質問にきちんと答えられた。	193	17	52	182	444	16.75 ***
57 新しいことに興味を持った。	291	19	43	93	446	8.53 **
58 興味深い授業を受けるようになった。	228	22	47	148	445	8.35 **
59 自分の勉強、研究などに必要なものが手に入った。	143	11	69	223	446	40.61 ***
60 趣味や習い事の腕があがった。	189	9	69	179	446	44.63 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, (a) 正確有意確率

ガティブ対人領域で2項目、ポジティブ対人領域で1項目)と少なかった。

(2) ライフイベントの領域別得点

ネガティブ対人領域、ネガティブ達成領域、ポジティブ対人領域、ポジティブ達成領域のそれぞれにおいて、過去に経験したライフイベントの数を合算した得点と、未来に経験すると思うライフイベントの数を合算した得点を算出し、Table 3 に示す。

3. 相関係数

(1) ライフイベントの各領域の相関係数

ライフイベントの各領域の相関係数を Table 4 に示す。ネガティブ対人領域、ネガティブ達成領域、ポジティブ対人領域、ポジティブ達成領域のそれぞれにおいて、過去と未来との相関係数は.75～.83であった。これは、過去におこったライフイベントが、未来でも同じように起こると予期していることを示している。過去の対人領域、過去の達成領域、未来の対人領域、未来の達成領域のそれぞれにおいて、ネガティブとポジティブとの相関係数は-.13～.19であった。こ

れの散布図からは、ネガティブ・ライフイベントが多い者はポジティブ・ライフイベントが少ないのではなく、少ない者も多い者も両方いることが分かる。過去のネガティブ領域、過去のポジティブ領域、未来のネ

Table 3 ライフイベントの領域別の得点

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
ネガティブ対人領域			
過去	6.21	3.26	428
未来	6.35	3.75	408
ネガティブ達成領域			
過去	7.95	2.91	444
未来	8.64	3.44	435
ポジティブ対人領域			
過去	8.96	2.98	444
未来	9.46	3.38	435
ポジティブ達成領域			
過去	7.41	3.50	438
未来	9.01	4.11	432

Table 4 ライフイベントの各領域と PIL の相関係数

	<過去>				<未来>			
	nega対人	nega達成	posi対人	posi達成	nega対人	nega達成	posi対人	posi達成
<過去>								
nega対人	1	.40 ***	.19 ***	.16 ***	.79 ***	.35 ***	.19 ***	.12 **
nega達成	.40 ***	1	-.03	-.11 *	.38 ***	.75 ***	-.03	-.08
posi対人	.19 ***	-.03	1	.49 ***	.07	-.07	.83 ***	.41 ***
posi達成	.16 ***	-.11 *	.49 ***	1	.06	-.16 ***	.48 ***	.79 ***
<未来>								
nega対人	.79 ***	.38 ***	.07	.06	1	.51 ***	.13 **	.08
nega達成	.35 ***	.75 ***	-.07	-.16 ***	.51 ***	1	-.06	-.13 **
posi対人	.19 ***	-.03	.83 ***	.48 ***	.13 **	-.06	1	.56 ***
posi達成	.12 **	-.08	.41 ***	.79 ***	.08	-.13 **	.56 ***	1
PIL	-.10 *	-.28 ***	.38 ***	.52 ***	-.18 ***	-.35 ***	.42 ***	.52 ***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

nega 対人：ネガティブ対人領域, nega 達成：ネガティブ達成領域, posi 対人：ポジティブ対人領域, posi 達成：ポジティブ達成領域

ガティブ領域、未来のポジティブ領域のそれぞれにおいて、対人領域と達成領域との相関係数については、過去のネガティブは.40、過去のポジティブは.49、未来のネガティブは.51、未来のポジティブは.56であった。これらの相関は高く、ある領域でネガティブな（あるいはポジティブな）ライフイベントを経験するものは、その領域に限らず他の領域でもネガティブな（あるいはポジティブな）ライフイベントを経験していることを示している。また、過去より未来の方が相関係数が高いのは、未来に自分の考え方が反映されやすく、未来を予期するのは領域を限らず、同じ方向に予期するためと考えられる。

(2) ライフイベントの各領域と PIL との相関係数

ライフイベントの各領域と PIL との相関係数を Table 4 に示す。相関係数の絶対値の高い順に並べると、過去・未来とも、ポジティブ達成>ポジティブ対人>ネガティブ達成>ネガティブ対人であった。

次に、過去に体験したライフイベントと未来に予期しているライフイベントのどちらが生きがいに影響を与えているだろうか。ネガティブ対人領域では、過去と未来の相関係数に Hotelling の式 (岩原, 1965) による統計的有意差が認められ ($t(432) = 2.71$, $p < .01$)、過去にネガティブ対人領域のライフイベントを体験した場合より、未来にネガティブ対人領域のライフイベントを予期している場合の方が生きがいを感ずる程度が低くなっていた。また、ネガティブ達成領域でも、過去と未来の相関係数に Hotelling の式 (岩原, 1965) による統計的有意差が認められ

($t(433) = 2.29$, $p < .05$)、過去にネガティブ達成領域のライフイベントを体験した場合より、未来にネガティブ達成領域のライフイベントを予期している場合の方が生きがいを感ずる程度が低くなっていた。しかし、ポジティブ領域では、対人領域でも達成領域でも相関係数の統計的有意差は認められなかった。

4. 過去のライフイベント類型と未来を予期する方向での生きがい

実際の生活環境を評価するために、過去に体験したライフイベントの類型を判定する。分類方法としては、まず、過去の対人領域と達成領域でのネガティブ・ライフイベント同士を合算してネガティブ・ライフイベント得点（以下、NLE 得点とする）を算出し、同様にポジティブ・ライフイベント得点（以下、PLE 得点とする）も算出する。次に、NLE 得点と PLE 得点について、それぞれに中央値折半を行い、それぞれの得点の高い群と低い群の 2 群に分ける。NLE 得点の中央値は14、高い群の平均値は18.58 (SD は3.20)、低い群の平均値は9.56 (SD は2.84) であった。PLE 得点の中央値は16、高い群の平均値は21.09 (SD は3.28)、低い群の平均値は11.37 (SD は3.16) であった。なお、中央値と全く同得点の調査対象者（ネガティブ・ライフイベントは43名、ポジティブ・ライフイベントは34名）は分析から除外した。そして、NLE 得点と PLE 得点の高低の組み合わせで、低イベント群（NLE 得点も PLE 得点も低い）、ポジティブ群（NLE 得点は低く、PLE 得点は高い）、ネガティブ群（NLE 得点は高く、PLE 得点は低い）、

熊野：生きがいを決めるのは過去の体験か未来の予期か？

Table 5 過去のライフイベント類型における過去のライフイベント得点

	低イベント群 (89)	ポジティブ群 (87)	ネガティブ群 (87)	高イベント群 (98)
<i>n</i>				
ネガティブライフイベント得点				
<i>M</i>	9.17	9.76	18.38	18.71
<i>SD</i>	(3.04)	(2.70)	(2.94)	(3.53)
ポジティブライフイベント得点				
<i>M</i>	11.51	20.97	11.54	21.33
<i>SD</i>	(2.95)	(3.27)	(3.32)	(3.48)

低イベント群：ネガティブライフイベント得点もポジティブライフイベント得点も低い群

ポジティブ群：ネガティブライフイベント得点は低く、ポジティブライフイベント得点は高い群

ネガティブ群：ネガティブライフイベント得点は高く、ポジティブライフイベント得点は低い群

高イベント群：ネガティブライフイベント得点もポジティブライフイベント得点も高い群

Table 6 過去のライフイベント類型と未来を予期する方向での PIL 標準得点

	低イベント群	ポジティブ群	ネガティブ群	高イベント群	計
未来を悪く予期する群	-0.35 (40)	0.72 (29)	-1.10 (28)	0.11 (21)	-0.18 (118)
未来をよく予期する群	0.08 (33)	0.74 (47)	-0.49 (43)	0.35 (61)	0.21 (184)
計	-0.15 (73)	0.74 (76)	-0.73 (71)	0.29 (82)	0.06 (302)

() 内は人数を示す。

高イベント群 (NLE 得点も PLE 得点も高い) の 4 群に分類した。4 群を定義する NLE 得点と PLE 得点の平均値と SD を Table 5 に示す。

過去に体験したライフイベントに対して未来に予期するライフイベントの相対的差は、「(未来のポジティブ・ライフイベント得点－過去のポジティブ・ライフイベント得点)－(未来のネガティブ・ライフイベント得点－過去のネガティブ・ライフイベント得点)」として導く。この式の値の正負により過去に対して未来を予期する方向が分かり、正になるときは未来をよい方向に予期する場合、負になるときは未来を悪い方向に予期する場合である。

過去のライフイベント類型と未来を予期する方向での PIL 標準得点を Table 6 に示す。PIL 標準得点は、全体での位置を分かりやすくするために用いた。過去のライフイベント類型と未来を予期する方向を 2 要因とする PIL 標準得点の分散分析を行った。その結果、4 つの過去のライフイベント類型の主効果が認

められ ($F(3, 294) = 42.87, p < .001$ 、下位検定の結果、PIL 標準得点はポジティブ群 > 高イベント群 > 低イベント群 > ネガティブ群であった (LSD 検定ですべての組み合わせで $p < .001$)。

また、未来を予期する方向での主効果が認められ ($F(1, 294) = 10.73, p < .001$)、実際の生活環境よりもよい方向のライフイベントがあると予期する場合は、悪い方向のライフイベントがあると予期する場合より生きがいを感じる程度は高かった。過去のライフイベントの類型と未来を予期する方向の交互作用はみられなかった。しかしながら、過去のライフイベント類型別に未来を予期する方向の効果をみれば、ポジティブ群のような生きがいを感じる程度が高い群では PIL 標準得点の差があまりなく ($t(74) = 0.12$ 、未来を悪く予期する群：0.72、未来をよく予期する群：0.74)、ネガティブ群のような生きがいを感じる程度が低い群では PIL 標準得点の差が大きかった ($t(69) = 2.75, p < .01$ 、未来を悪く予期する群：

-1.10, 未来をよく予期する群: -0.49)。

考 察

1. ライフイベントの各領域と PIL との相関係数

ライフイベントの各領域と PIL との相関係数 (Table 4) から、生きがいとポジティブ達成領域との相関が最も高く、目標を達成したり、目標に向かって行動したりすることによって、生きがいを感じる程度が高くなっている。次に生きがいとの相関が高いのはポジティブ対人領域であり、人とのつながりを持ったり、人に受け入れてもらったりすることによって、生きがいを感じる程度が高くなっている。一方、ネガティブ達成・対人領域は、生きがいと逆相関の関係にあるが、生きがいとの相関係数の絶対値が小さく、ポジティブ領域よりも生きがいに与える影響が小さいことを示している。

ネガティブ領域がポジティブ領域よりもストレス反応に与える影響が大きいことを示した報告 (外山・桜井, 1999) や、ネガティブ領域がポジティブ領域より精神的症状との相関が高いことを示した報告 (Kanner et al., 1981) がある。したがって、生きがいというポジティブな精神状態で測定すれば、ポジティブ領域のライフイベントが与える影響が大きい、ストレス反応や精神的症状というネガティブな精神状態で測定すれば、ネガティブ領域のライフイベントが与える影響が大きいと考えられる。

過去に体験したライフイベントと未来に予期しているライフイベントのどちらが、生きがいに影響を与えているか検討するために、過去・未来のライフイベントと PIL との相関係数の t 検定を行なった。その結果、ポジティブ領域では統計的有意差は認められなかったが、ネガティブ領域では、過去に体験したライフイベントより未来に予期しているライフイベントの方が生きがいを感じる程度を低くしていた。

2. 過去のライフイベント類型と未来を予期する方向での生きがい

過去のライフイベント類型と未来を予期する方向を 2 要因とする PIL 標準得点の分散分析結果では、過去のライフイベント類型の主効果が認められた。下位

検定の結果、ポジティブ群が最も生きがいを感じる程度が高く、次に生きがいを感じる程度が高いのは高イベント群であった。高イベント群は、低イベント群より生きがいを感じる程度が高かった。これは、ネガティブ・ライフイベントと合わせてポジティブ・ライフイベントがあればストレス反応が小さいという外山・桜井 (1999) とも一致した結果である。最も生きがいを感じる程度が低いのはネガティブ群であった。

過去のライフイベントの類型と未来を予期する方向の交互作用はみられなかったが、過去のライフイベント類型別に未来を予期する方向の効果がみられた。その効果によると、ネガティブ群のようなネガティブな生活環境にあったときには、ポジティブ群のようなポジティブな生活環境にあったときよりは生きがいを感じる程度が低い、過去と比べて未来にネガティブ・ライフイベントが減ったりポジティブ・ライフイベントが増えたりというように、未来をよく予期する考えを持てば生きがいを感じる程度は高くなっている。よって、実際の生活環境が同じでも、未来のライフイベントを過去のライフイベントよりよい方向に予期する場合は生きがいを感じる程度が高くなり、悪い方向に予期する場合は生きがいを感じる程度が低くなるという仮説は、過去のライフイベント類型のうち、ネガティブな生活環境にあったときは支持されたが、ポジティブな生活環境にあったときは支持されなかった。

Hoppe (1930) 以来、成功すれば要求水準は上がり、失敗すれば要求水準は下がると一般に言われている。これを本研究の結果に当てはめれば、ネガティブな生活環境にあったときは、失敗状況であり、要求水準が下がっていると考えられる。それで、ネガティブな生活環境では、過去と比べて未来に 1 つでもネガティブ・ライフイベントが減ったりポジティブ・ライフイベントが増えたりによって、下がっている要求水準に到達しやすく、生きがいを感じる程度が高くなるのだろう。反対に、ポジティブな生活環境にあったときは、成功状況であり、要求水準が上がっていると考えられる。それで、ポジティブな生活環境では、過去と比べて未来に少しネガティブなライフイベントが減ったりポジティブなライフイベントが増えたりによって、上がっている要求水準に到達せず、生きが

いを感じる程度が高くないのだろう。

3. 今後の研究課題

本研究では、ネガティブな生活環境にあったときの方が少しでも未来をよく予期する考えを持てば生きがいを感じる程度が高くなることが示されている。加藤（2001）はネガティブ・ライフイベントを体験しても、コーピングによっては精神的健康をプラスの方向に導くものがあることを述べている。今後の研究への課題としては、これらのように、ライフイベントと精神的健康との間にある媒介要因の詳細な検討が必要であろう。生きがいが問題になる場合は、高齢者の生きがいづくり対策、癌患者の生きがい療法（伊丹，1990）、ハンセン病患者の療養施設入所（神谷，1966）といった、生きがいが高いと思われがちな極限状況にいる場合であることが多い（熊野，2003b）。そうしたときに、ネガティブな状況に生きがいという意味を付与するというコーピングがあり、それにより生きがいが生じることが考えられる。また、そうしたときに、生きがいを生じさせる必要があると考えられる。そこで、ネガティブな状況にいることに、生きがいという意味を付与することがコーピングとなりうる可能性を今後の検討課題としたい。さらに、過去に比べ未来にポジティブなイメージを持ち、生きがいを感じられるようにはどうしたらよいかなど多くの事例研究を地道に積み上げていくことも必要である。

引用文献

- Crumbaugh, J.C., & Maholick, L.T. 1964 An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, **20**, 200-207.
- Derogatis, L.R., & Conns, H.I. 1993 Self-report measures of stress. In L.Goldberger & S.Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.). New York: Free Press. Pp. 200-233.
- フランクル V.E. 霜山徳爾（訳）1961 フランクル著作集 5 神経症 2 みすず書房（Frankl, V.E. 1956 *Theorie und Therapie der Neurosen*. Wien: Urban & Schwarzenberg.）
- Gruen, R.J. 1993 Stress and depression: Toward the development of integrative models. In L.Goldberger & S.Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.). New York: Free Press. Pp. 550-569.
- Heady, B., & Wearing, A. 1989 Personality, life events, and subjective well-being: Towards a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 731-739.
- Holmes, T.H., & Masuda, M. 1974 Life change and illness susceptibility. In B.S.Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: John Wiley & Sons. Pp. 45-72.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **14**, 401-406.
- Hoppe, F. 1930 Erfolg und Misserfolg. *Psychologische Forschung*, **14**, 1-62.
- 伊丹仁朗 1990 生きがい療法 現代のエスプリ, **281**, 189-200.
- 岩原信九郎 1965 新訂版 教育と心理のための推計学 日本文化科学社
- 神谷美恵子 1966 生きがいについて みすず書房
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C., & Lazarus, R.S. 1981 Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 1-39.
- 加藤司 2001 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-403.
- 熊野道子 2003a 人生観のプロファイルによる生きがいの2次元モデル 健康心理学研究, **16**(2), 68-76.
- 熊野道子 2003b 生きがい 祐宗省三（編著）ウェルビーイングの発達学 北大路書房 Pp. 63-66.
- 熊野道子・木下富雄 2003 生きがいとその類似概念の構造 日本社会心理学会第44回大会発表論文集, 268-269.
- 熊野道子・木下富雄 2004 生きがい対象による満足度・ストレス反応—一定年退職前後の男性の場合—：生きがい対象は集中させるより分散させる方がよ

い? 日本心理学会第68回大会発表論文集, 269.

Russell, M., & Davey, G.C.L. 1993 The relationship between life event measures and anxiety and its cognitive correlates. *Personality and Individual Differences*, 14, 317-322.

佐藤文子 1975 実存心理検査—PIL— 岡堂哲雄 (編) 心理検査学—心理アセスメントの基本— Pp. 323-343.

Scheier, M.F., & Carver, C.S. 1985 Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Scully, J.A., Tosi, H., & Banning, K. 2000 Life event checklists: Revisiting the social readjustment rating scale after 30 years. *Educational and Psychological Measurement*, 60, 864-876.

Smith, T.W., Pope, M.K., Rhodewalt, F., & Poulton, J.L. 1989 Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 640-648.

園田明人・藤南佳代 1998 オプティミズム・ペシミズムの構造分析と健康感との関係 健康心理学研究, 11, 1-14.

Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. 1996 Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.

高比良美詠子 1998 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, 14, 12-24.

外山美樹・桜井茂男 1999 大学生における日常的出来事と健康状態の関係—ポジティブな日常的出来事の影響を中心に— 教育心理学研究, 47, 374-382.

吉村典子 2000 オプティミズム尺度についての一考察 甲南女子大学人間科学年報, 25, 15-24.

脚注

(1) WHO の健康の定義でみられるところの、身体的、精神的、社会的健康と羅列される中での精神的健康は“状態としての健康”の意味が強い。その意味で、精神的健康はポジティブな精神状態に対する測定と、ネガティブな精神状態に対する測定がある。生きがい、主観的幸福感とはポジティブな精神状態に対する測定、ストレス反応はネガティブな精神状態に対する測定に該当すると考えられるので、生きがいは精神的健康の下位概念と考えられる。しかしながら、本文の中で言及した生きがいは、“実存的な個人の有り様”の意味が強く、“状態としての健康”とは異なっている。したがって、生きがいと精神的健康との関係においては、精神状態に注目すれば生きがいは精神的健康の下位概念と考えられるが、生きがいには力動的な意味合いがあるのに対し、精神的健康には状態の意味合いが強く、異なる部分もあると考えられる。

(2) 定年退職前後の男性は、生きがい対象を仕事に集中させるより、仕事以外にも広く分散させている方が、生活に対する満足度が高く、精神的ストレス反応が低くなっている (熊野・木下, 2004)。これは、定年退職により仕事に関連したポジティブなライフイベントがなくなると予期されるので、仕事以外でポジティブなライフイベントが予期されないなら、生きがいを感じる程度が低くなることを裏付けている。

謝辞

本研究は2004年3月に甲子園大学大学院人間文化学研究科に提出した博士論文の一部に加筆修正したものです。本研究にご指導をいただきました国際高等研究所の木下富雄先生に深く感謝いたします。また、調査にご協力いただきました元大阪市立大学の太城敬良先生、大阪市立大学の田畑雅英先生、神戸学院大学の吉野絹子先生 (五十音順) に心よりお礼申し上げます。

(2002.12.5 受稿, 2005.5.23 受理)