原 著

自分らしくある感覚（本来感）とストレス反応、 およびその対処行動との関係

筑波大学博士課程人間総合科学研究科
伊藤 正哉

筑波大学心理学系
小玉 正博

The relationships of sense of authenticity with stress-responses and stress-copings

Masaya Ito^{*1} and Masahiro Kodama^{*2}

(*¹ Doctoral Program in Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba

*2 Institute of Psychology, University of Tsukuba)

The validity and the reliability of the Sense of Authenticity Scale (SOAS), as well as the effects of the sense of authenticity on the stress-response and on stress-coping were examined. Japanese university students ($N=280$) completed the SOAS, Ego-Identity Inventory, Stress-response scale, and Stress-coping scale. Results indicated that the Cronbach's alpha coefficient was sufficiently high to support the reliability of the SOAS. The fit indices of confirmatory factor analysis of SOAS scores were also significantly high, indicating its cross-validity. The Results of structural equation modeling indicated that the sense of authenticity reduced depressive-anxious feelings, physical responses, and cognition-thought of helplessness, while ego-identity reduced only cognition-thought of helplessness. The results of an analysis of variance indicated that the effects of stress-copings on stress-responses were partly mediated by the degree of the sense of authenticity. These results suggest that the sense of authenticity is an important factor in human well-being.

Key words: sense of authenticity, ego-identity, stress-response, stress-coping.

問題と目的

近年、人間の強さ・柔軟さなど、ポジティブな資質・資源から人間を理解しようとするポジティブ心理学が台頭してきている (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。現在、人格心理学や健康心理学などの様々な学問領域で、ポジティブ心理学の観点からの研究が展開されつつある。その中でも、well-being の研究においてポジティブ心理学は大きな影響を与えている。ポジティブ心理学の提唱者の 1 人である Seligman

(2002) は、人間の幸せ (Happiness) をポジティブ心理学の観点から包括的に捉え、その検討課題をポジティブな感情、ポジティブな資質、ポジティブな社会的制度と大きく3つに整理し、その体系化を試みている。それらの内、人間の well-being に寄与するような個人内のポジティブな資質 (positive traits) として、これまでの心理学が見落としてきた人間の強さと美德 (strengths and virtues) を同定している。そして、この個人内の資質のひとつとして、“authenticity” を挙げている。

“authenticity”という言葉は、「本来性」、「本物さ」、

「真正さ」、「偽りのなさ」、などと直訳される。心理学においては、Authenticity (以後、この英語を「本来性」と訳す) は、「“汝自身を知れ”という教えによって捉えられる過程、すなわち思考、情動、欲望、欲求、趣向、信念という個人的体験を所有することを意味するもの (Harter, 2002, p. 382)」や、「日々の計画における個人の本当の、中核の自己による何ものにも邪魔されていない働きを反映するところのものに特徴づけられる (Kernis, 2003, p. 13)」と定義されている。Seligman (2002) が、自身や他者に対して嘘偽りなく振る舞っていることを意味する純粋性 (genuineness)、あるいは率直性 (honesty) と本来性とをほぼ同義のものと捉えているように、簡潔に言えば、本来性とは自分自身の感情や意向に素直でいられていることを意味していると言える。

ポジティブ心理学が個人内のポジティブな資質として注目している本来性 (Harter, 2002) は、もともとは人間性を重視する立場の臨床心理学者が重視してきた概念であった (Harter, 2002; Sheldon & Kasser, 2001)。心理臨床の場面では、“本来性とは、非排他的な関係において自由で深く自分自身でいられる能力”と定義され、クライアントが辿り着くべき心理療法や心理相談の目標点であるとともに、それに携わるセラピストが兼ね備えているべき資質として位置づけられている (Truax & Carkhuff, 1967, p. 335)。さらに、Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi (1997) は、Rogers (1961) がもっとも適応的に生きている人間像を概念化した「十全に機能した人間」を反映する資質として本来性の感覚 (Felt authenticity) を位置づけている。また、Gecas (1991, 2001) はこれまでの「自己」に関する研究をレビューし、人間が志向する自己についての動機づけ (Self-motive) として、3つの感覚を指摘している。それは、「自尊感情」、「自己効力感」、「本来性の感覚 (Sense of Authenticity; 以後、これを「本来感」と呼ぶ)」である。そして、自尊感情や自己効力感と共に、本来感が感じられていることで、人間の well-being が促進されると論じている。

本来感に関する以上の様々な言説や論をまとめると、「自分らしくある」という本来感を感じられていることは、その人の well-being に促進的な影響を及ぼ

すという主張に集約することができる。この主張について、本来感に操作的定義を与え、実証的に検討した研究としては、Harter (2002)、Sheldon et al. (1997)、伊藤・小玉 (2005) が挙げられる。Harter (2002) は、「自己の感情や意見を率直に表現できること (Harter はこの能力を “Voice” と呼んでいる)」を本来性の指標として捉え、Voice 尺度を本来性を測定するものとして操作的に定義した。そして、この Voice 尺度が自尊感情、ポジティブ感情、未来への希望と関係することを報告している。また、Sheldon et al. (1997) は、学生としての自分、労働しているときの自分、家族の一員としての自分、友人といふときの自分、恋人といふときの自分、という5つの社会的文脈において感じられている本来感を測定し、これらの平均値を全般的な本来感として算出している。そして、これと抑うつ、自己概念の統合、知覚されたストレス、自尊感情、身体症状との関連性や、5つの社会的文脈での満足度との関連性を示している。しかし、Harter (2002) が作成した Voice 尺度は、他者に対して自分自身を表現できるという、対人的行動から本来性を限定的に定義している点で、尺度の内容的妥当性に疑問が残る。また、Sheldon et al. (1997) では本来感を5つの社会的文脈に限定して測定しているために、全般的な個人内資質としての本来感を捉え切れていないという点で、問題点が指摘される。

その一方で、伊藤・小玉 (2005) は、先行する言説や研究 (Harter, 2002; Turner & Billings, 1991 など) に準拠しつつ行われた自由記述調査の結果 (伊藤, 2004) に基づき、個人が通時的に抱えている全般的な本来感を測定する尺度によって、本来感と well-being との関連を検討した。そして、本来感が抑うつ、不安、人生に対する満足、心理的 well-being に強い影響を与えていることを示している。以上のように、様々な側面の精神的健康に対し、本来感が促進的な影響を与えることが徐々に明らかとなりつつある。しかし、とりわけ健康心理学において、人間の適応を考慮する際に重要視されてきたストレス反応や対処行動に対して、個人が通時的に抱えている全般的な本来感がどのような影響を与えているのかについては、実証的な検討が行われていない。本来感とストレス反応との関係

を検討することは、これまでのストレス研究にポジティブ心理学の観点を導入し、より精練された知見を探索していく上で、重要であると思われる。

従来のストレス研究においては、ストレッサーとなる日常的出来事や、ストレス反応を受けた状態でどのような対処行動やソーシャルサポートが有効であるのかといった研究のように、ストレス反応に関する環境的・行動的な側面に主要な関心が向けられてきた（小杉, 2002）。そして、これらの研究は、実生活上での環境イベントや行動パターンなど、直接的に操作しやすい要素に着目し、臨床的介入に豊かな示唆を与えてきた。しかし、それらの研究が進展するにつれ、これまでの知見をより精緻化する動きが出ている。例えば、あらゆる状況で万能な対処行動があるわけではなく、特定の状況や特定の意味づけがなされているとき、あるいは特定のレジネスをもった個人が用いる場合に、それと対応する特定の対処行動が効果的に機能するといった、より厳密な検討が課題とされている（加藤, 2001; Lazarus, 2000; 島津, 2002）。

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

動にどのような影響を与えているのかを検討することを目的とする。

ところで、本研究では、全般的な個人内の資質としての本来感を測定する尺度である伊藤・小玉（2005）の尺度を用いるが、その際、この尺度についての妥当性を追加的に検討することとする。なぜなら、この尺度の妥当性については部分的に確認されているものの、交差妥当性の検討、そして本来感と類似した概念である自我同一性（遠藤, 1981; エリクソン, 1973; 佐方, 1994）との併存性・弁別性についての検討が行われておらず、必ずしも十全な妥当性を有した尺度とは見なせないからである。⁽¹⁾自我同一性と本来感はどちらも「自分らしさ」という言葉で表現されるような、自己の中核性についての感覚を含んでいる点で共通している。また相違点としては、自我同一性は社会生活における自己の役割や意味といった自己意識・自己概念の確立という認識的要素が概念の中核にあり、本来感はそのような社会的意味づけを必要としない「自分らしさ」という感覚的要素が概念の中核にある点で異なる。より詳細に言えば、自我同一性とは「私は〇〇である」という社会的な文脈において自己を位置づけられていることによる自分らしさの感覚であり、本来感はそのような社会的な文脈を越えて、より直接的に「私が私である」と感じられるものであると考えられる（Erickson, 1995）。⁽²⁾そこで、本研究ではストレス反応や対処行動との関連を検討する前段階として、本来感と自我同一性との併存性・弁別性の検討を通して伊藤・小玉（2005）の本来感尺度の妥当性を確認することとした。

方 法

調査対象者

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

手続き・調査時期

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

調査内容

1. 本来感尺度 伊藤・小玉（2005）の本来感尺度を

用いた。本来感を感じている個人の状態を記述した7項目に対して、5件法（1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. どちらでもない 4. まあまああてはまる 5. あてはまる）で評定を求めた。教示文として、「以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを5段階からひとつずつ選んで、○でかこんでください」という文章を尺度の上部に記載した。

2. 自我同一性の確立尺度 個人が社会的に自我を確立させている程度を測定するため、下山（1992）により作成された自我同一性の確立尺度（10項目・5件法）を用いた。「社会の中での自分の生きがいがあった」「自分にまとまりが出てきた」「私は、自分なりの価値観をもっている」といった項目から構成される。

3. 対処行動尺度 尾関（1993）のコーピング尺度（14項目・4件法）を用いた。原尺度では尺度の上部にストレスの定義が示され、調査対象者に最近感じたストレス場面を自由記述させた後に、尺度への回答を求める仕様となっている。しかし、本研究では被調査者の心理的負担を考え、ストレスの定義のみを記載するととどめた。原尺度は、問題焦点型対処、情緒焦点型対処、回避・逃避的対処の3下位尺度から構成されている。

4. ストレス反応尺度 岡安・嶋田・坂野（1992）の中学生用ストレス反応尺度の短縮版を用いた。この尺度は中学生のストレスを測定するために作成されたものであるが、先行研究（外山・桜井，1998）によって大学生に対しても適用可能であることが明らかとなっている。また、少ない項目で簡便かつ網羅的にストレス反応を測定できるため、本研究ではこの尺度を用いた。内容的には不機嫌・怒り感情、抑うつ・不安感情、身体的反応、無力的認知・思考のそれぞれ5項目からなる4下位尺度（4件法）から構成される。不機嫌・怒り感情は「いらいらする」、「怒を感じる」といった項目からなり、発散されない不快感情の程度を意味する。抑うつ・不安感情は「悲しい」、「不安を感じる」といった項目からなり、抑うつや心理的な落ち込みの程度を意味する。身体的反応は「頭痛がする」

「目がつかれる」といった項目からなり、身体的な疲労の程度を意味する。無力的認知・思考は「なにもやる気がしない」「勉強が手につかない」といった項目からなり、意欲減退や無気力の程度を意味する。それぞれ得点が高くなるほど、そのストレス反応が強いことを意味する。

結 果

1. 本来感尺度の妥当性検討

本来感尺度の交差妥当性 伊藤・小玉（2005）の本来感尺度項目が適切に本来感を測定していることを検討するために、確認的因子分析を行った。その結果、適合度は $\chi^2 (df: 14) = 66.475$ ($p < .01$)、 $\chi^2/df = 4.748$ 、GFI = .932、AGFI = .865、CFI = .911、RMSEA = .116であり、一部の指標は不適合を示しているが、全体として許容される範囲の値が得られた。また、Table 1に示したように本来感因子から観測変数（7項目）への影響指標の絶対値は.44～.79の範囲にあり、本来感という構成概念を本来感尺度項目が適切に測定していることが確認された。さらに、Cronbach の α 係数は.82であり、項目数に鑑みると十分な内的整合性が確認された。

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

Table 1 本来感尺度項目の影響指数^{a)}

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

^{a)} *のついている項目は、逆転項目である。

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

2. 本来感がストレス反応、および対処行動に与える影響

対処行動尺度の因子分析 本研究においては、尾関（1993）の対処行動尺度を原尺度とは異なった仕様で用いた。このことから、先行研究とは異なる因子が抽

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

全ての変数についての単相関分析 本研究で扱う全変数について、それぞれの関連性を明らかにするため、それぞれの尺度項目の単純加算得点を尺度得点とし、Pearsonの相関係数を算出した。Table 4に示されているように、対処行動において、本来感は問題焦点対処と情緒焦点対処と正の相関関係（それぞれ $r=.33$, $r=.22$, $p<.01$ ）にあり、援助要請対処と逃避的対処

Table 2 本来感と自我同一性についての各分子モデルの評価

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

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

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

Table 4 各変数間の単相関係数^{a)b)}

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

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

b)-は、相関係数が有意でなかったことを示す。

とは有意な相関関係にないことが明らかとなった。

また、対処行動とストレス反応との間には明確な相関関係が見られなかった。ストレス反応と負の相関関係にある、つまりストレス反応の低減と関係のある対処行動は問題焦点対処と情緒焦点対処のみであり、その負の相関も問題焦点対処は無力的認知・思考のみ ($r = -.20$, $p < .01$) に限定され、情緒焦点対処は抑うつ・不安感情と無力的認知・思考、身体的反応 (それぞれ $r = -.15$, $r = -.14$, $r = -.13$, $p < .05$) に限られ、いずれも低い値に留まっていた。さらには、逃避的対処は無力的認知・思考と正の相関関係 ($r = .17$, $p < .01$) が、援助要請対処は抑うつ・不安感情と正の相関関係 ($r = .13$, $p < .05$) にあった。これは、問題から目を背けたり、他者に解決を委ねると

いった対処方略はストレスの増加と関係していることを意味する。

本来感がストレス反応に与える影響 本来感がストレス反応に対しどのような影響を与えているのかを検討するため、本来感と自我同一性を説明変数とし、各ストレス反応を基準変数とした多変量重回帰モデルを構成し、構造方程式モデリングにより検討した。このモデルでは、本来感とともに自我同一性を説明変数として組み入れているが、これは本来感とやや高い相関関係にある自我同一性の影響を統制した偏回帰係数を算出するためである。なお、各ストレス反応を本来感と自我同一性のみが説明することは考えにくいので、このモデルにおいては各ストレス反応の誤差間に共分散を仮定した。有意水準 5 % 以上のパスを削除してモデ

Figure 1 本来感と自我同一性がストレス反応に与える影響^{a)}a)** $p < .01$, * $p < .05$

ルを修正し、最終的に Figure 1 のモデルが採用された。このモデルの適合度は、 $\chi^2(df: 4) = 66.475$ ($p = .174$)、 $\chi^2/df = 1.588$ 、GFI = .993、AGFI = .961、CFI = .995、RMSEA = .046であり、十分な値が得られた。Figure 1 に示されているように、本来感は抑うつ・不安感情 ($\beta = -.27, p < .01$)、身体的反応 ($\beta = -.13, p < .05$)、無力的認知・思考 ($\beta = -.16, p < .01$) を低下させていた。他方、自我同一性は無力的認知・思考のみを低下させていた ($\beta = -.27, p < .01$)。また、本来感と自我同一性は共に不機嫌・怒り感情に対して有意な影響を与えてはなかった。

本来感がストレス対処行動のストレス反応低減効果に与える影響 各ストレス反応を従属変数とし、本来感（平均値22.4点により分割した高群144名と低群136名）×各対処行動（それぞれ平均値により分割した高群と低群）を独立変数とした2要因分散分析を行った。⁽⁴⁾⁽⁵⁾その結果、身体的反応に対して本来感と逃避的対処の交互作用 ($F(1, 276) = 5.37, p < .05$)、ならびに本来感と援助要請対処の交互作用 ($F(1, 276) = 6.05, p < .05$) が見られた。また、無力的認知・思考に対して本来感と情緒焦点対処の交互作用が見られた ($F(1, 276) = 3.16, p < .10$)。⁽⁶⁾下位検定の結果、身体的反応に対し、本来感低群において有意水準5%で逃避的対処と援助要請対処の単純主効果（それぞれ、 $F(1, 276) = 5.18$ 、 $F(1, 276) = 5.89$ ）が見られた (Figure 2, Figure 3)。これらは、本来感の高い者においては逃避的対処や援助要請対処の実行程度に関わらず、本来感が高いことのみで身体的反応が低減しているのに対し、本来感の低い者においては逃避したり他者に援助を要請したりといった対処の結果、逆に身体的なストレスを高めてしまうことを示唆している。また、無力的認知・思考では本来感高群において、有意水準5%で情緒焦点対処の単純主効果 ($F(1, 276) = 5.32$) が見られた (Figure 4)。これは、本来感の低い者が自身の情緒に焦点をあてたストレス対処を行っても効果がないのに対し、本来感の高い者がそのような対処行動をとると、有効に無力的認知・思考が低減されることを示唆している。

Figure 2 身体的反応に対する、本来感と逃避的対処の交互作用

Figure 3 身体的反応に対する、本来感と援助要請対処の交互作用

Figure 4 無力的認知・思考に対する、本来感と情緒焦点対処の交互作用

考 察

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

本来感尺度の妥当性

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

本来感がストレス反応に与える影響

本来感と自我同一性がストレス反応とどのように関連しているのかについて、単相関分析、ならびに多変量重回帰モデルを構成した構造方程式モデリングによる検討を行った。その結果、単相関分析によって本来感と自我同一性は共に抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情、無力的認知・思考、身体的反応と負の相関関係にあることが示された。しかし、本来感と自我同一性はやや強い相関関係にあり、以上の結果はそれぞれの成分の影響を統制できていない。その一方で、構造方程式モデリングによる検討は、本来感と自我同一性がストレス反応に与えるより純粋な影響を示したものとみなすことができる。その構造方程式モデリングによる結果、本来感のみが抑うつ・不安感情と身体的反応を低減させ、本来感と自我同一性の両方が無力的認知・思考を低減させ、不機嫌・怒り感情に対しては本来感と自我同一性は影響を与えていなかった。

本来感が抑うつ・不安感情、身体的反応、無力的認知・思考を低減させていた結果は、大きく2つの観点から考察できる。第1に、本来感の生起や維持に関わる実生活上での状況である。伊藤 (2004) は、外的な

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

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

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

本来感と対処行動との関連、ならびに対処行動のストレス低減効果に与える効果

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

また、分散分析の結果、本来感の低い者が逃避的対処や援助要請対処を行うことで、逆に身体的な疲労を蓄積させてしまうことが示唆された。これは、自分らしくある感覚の低い者が問題から逃避したり他者に頼ってしまうといった外部に依存する対処行動を行うことで、さらにストレスに対するコントロール感を失ってしまったり、あるいは他者からのアドバイスに振り回されてしまったりといった事態に陥り、そのた

めに身体的疲労をさらに蓄積させてしまう、というように解釈できるかもしれない。対照的に、本来感の高い者が自己の感情に焦点を当てるストレス対処を行うと、無力感が有効に低下されることが示唆された。Kernis（2003）は、本来感を感じている者の特徴として、自己の感情を抑圧せず、その感情に気づく能力があることを指摘している。情緒焦点型の対処が本来感高群の者においてのみ有効に無力的認知・思考を低下させていたことは、そのような、自己の感情に気づき、効果的に処理する能力によるものであると解釈できる。

まとめと今後の課題

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

以上のような結果は、ポジティブ心理学の出現の中で、人間の well-being を捉える主要な概念として論じられてきた本来感を、実証的に裏づけるものとして捉えられる。そして、ストレスの低減に対して、本来感という個人内の資質に注目することの重要性を示したといえよう。しかしながら、本研究の対象者は大学生に限られていることから、成人期以降においてこの知見が適用できるかについては、今後検討して行くべき課題である。また、いかにして本来感が育まれ、維持されているのか、あるいは本来感を阻害するような社会的文脈がどのようなものかなど、本来感に影響を与える環境的条件や個人内要因を明らかにしていくことが今後の課題となるだろう。

引用文献

- 遠藤辰雄 1981 人生周期と同一性 遠藤辰雄(編)
アイデンティティの心理学 ナカニシヤ出版 Pp.
12-25.
- エリクソン, E. H. 岩瀬庸理(訳) 1973 アイデ
ンティティ—青年と危機— 金沢文庫 (Erikson,
E.H. 1968 *Identity: youth and crisis*. New York: W. W.
Norton.)
- Erickson, R. J. 1995 The importance of authenticity for
self and society. *Symbolic Interaction*, 18, 121-144.
- フリードマン, M. 本明寛・佐々木雄二・野口京子
(訳) 2001 タイプA行動の診断と治療 金子書
房 (Freidman, M. 1996 *Type A Behavior: Its Diag-
nosis and Treatment*. New York: Plenum Press)
- Gecas, V. 1991 The self-concept as a basis for a theory
of motivation. In J.A. Howard, & P. Callero(Eds.), *The
Self-Society Dynamic*. Cambridge: Cambridge Uni-
versity Press. Pp.171-187.
- Gecas, V. 2001 The self as a social force. In T. J.
Owens, S. Stryker, & N. Goodman (Eds.), *Extending
self-esteem theory and research*. Cambridge: Cambridge
University Press. Pp.85-100.
- Harter, S. 2002 Authenticity. In C.R.Snyder, & L.J.S-
hane (Eds.), *Handbook of positive psychology*. London:
Oxford University Press. Pp.366-381.
- Hodgins, H. S., & Kee, C. R. 2002 The integrating self
and conscious experience. In E. L. Deci, & R. M.
Ryan(Eds), *Handbook of self-determination research*.
Rochester: The University of Rochester Press. Pp.97-
100.
- 伊藤正哉 2004 大学生における「本当の自分」の様
態についての探索的検討 日本発達心理学会第15回
大会発表論文集, 412.
- 伊藤正哉・小玉正博 2005 自分らしくある感覚(本
来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討
教育心理学研究, 53, 74-85.
- 加藤司 2001 コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との
関係 心理学研究, 72, 57-63.
- Kernis, M. H. 2003 Toward a conceptualization of
optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
- Kobasa, S. 1979 Stressful life events, personality and
health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personal-
ity and Social Psychology*, 37, 1-11.
- 小杉正太郎(編著) 2002 ストレス心理学—個人差の
プロセスとコーピング 川島書店
- Lazarus, R. S. 2000 Toward better research on stress
and coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 中学生用スト
レス反応尺度の作成の試み 早稲田大学人間学研究,
5, 23-29.
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の
改定: トランスアクション的な分析に向けて 久留
米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- Rogers, C. R. 1961 *On becoming a person*. Boston:
Houghton Mifflin Co.
- 佐方哲彦 1994 生涯を通じての発達とアイデンティ
ティの形成—エリクソンのアイデンティティ論—
梶田観一(編) 自己意識心理学への招待 有斐閣
ブックス Pp.41-53.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000 Po-
sitive psychology: An introduction. *American Psy-
chologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P. 2002 *Authentic Happiness: Using the
new positive psychology to realize your potential for
lasting fulfillment*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. 2001 Goals, congruence,
and positive well-being: New empirical support for
humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*,
41, 30-50.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi,
B. 1997 Trait self and true self: Cross-role variation
in the Big-Five personality traits and its relations
with psychological authenticity and subjective well-
being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73,
1380-1393.
- 島津明人 2002 心理学的ストレスモデルの概要とその
構成要因 小杉正太郎(編著) ストレス心理学—
個人差のプロセスとコーピング 川島書店 Pp.31-59.

- 下山晴彦 1992 大学生のモラトリアムの下位分類の研究—アイデンティティの発達との関連で—教育心理学研究, 40, 121-129.
- 下山晴彦 1995 男子大学生の無気力の研究 教育心理学研究, 43, 145-155.
- 鐘幹八郎 1984 同一性概念の広がり と 基本的構造 鐘幹八郎・山本力・宮下一博 (編) アイデンティティ研究の展望Ⅳ ナカニシヤ出版 Pp.39-58.
- 外山美樹・桜井茂男 1998 大学生における自尊感情, 日常的出来事, およびストレス反応の関係 筑波大学心理学研究, 20, 125-133.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. 1967 *Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice*. Chicago: Aldine.
- 渡辺俊太郎・小玉正博 印刷中 怒り持続傾向を低減させ得る怒り対処—見返し対処行動に関する予備的検討— 筑波大学臨床心理学研究

脚 注

- (1) E. H. エリクソンが Identity という概念を狭義に、一義的に定義することを好まなかったこと (佐方, 1994) や、その後の多くの研究や理論の提示を背景として、自我同一性は多様で豊かな意味合いを有する概念となっている (遠藤, 1981)。そしてまた、様々な捉え方と平行して Identity を測定する様々な尺度が開発されてきている。本研究では、自我同一性を「何らかの意味ある社会的活動や集団にコミットすることで得られる自己確立性の程度」として定義する。そして、自我同一性を測定する様々な尺度のうち、この定義に見合った尺度 (下山,

1992) を採用した。下山 (1992) を採用した理由は、この尺度が日本人の大学生を対象として開発されたものであり、少ない項目によって全般的な自我同一性の確立の程度が測定できると考えられるからである。

- (2) 本来性が、自我同一性の基本的構造であるとする論者もいる (鐘, 1984)。
- (3) また、本来感尺度と自我同一性尺度の項目を混交して行った探索的因子分析 (最尤法・プロマックス回転) においても、それぞれの尺度の項目は、それぞれ本来感因子と自我同一性尺度因子に.30の基準で負荷していた。
- (4) 各対処行動についての高低2群の N は以下の通りである。問題焦点対処: 高群=125、低群=155、情緒焦点対処: 高群=133、低群=147、援助要請対処: 高群=121、低群=159、逃避的対処: 高群=117、低群=163。なお、各対処行動得点の平均値と標準偏差は、Table 3 に示してある。
- (5) 既に単相関分析により本来感、ならびに各対処行動とストレス反応との直線的な関係が明らかとなっているため、本分析においては交互作用のみに注目する。
- (6) なお、抑うつ・不安感情において本来感と逃避的対処の交互作用が有意水準10%でみられたが、下位検定においては有意な差が見られなかった。

謝 辞

被調査者のみなさまをはじめ、研究にご協力いただいたすべての人に心の底から感謝の気持ちを申し上げます。ありがとうございます。

(2004.8.5 受稿, 2005.5.23 受理)