

「自分らしくあること」(本来感)と「それを目指すこと」 (本来感希求)がストレス反応に及ぼす影響

—規定因としての成人愛着の検討—

福井 義一

成瀬 友貴美

I 問題

「自分らしくある」ことは、パーソン・センタードの心理学や人間性心理学において重要な概念である。そうした感覚は、本来性 (authenticity) と呼ばれ、心理的健康を促進すると共に、精神病理を抑制するとされている (例, May, 1981; Rogers, 1964, 1980)。特にカウンセリング心理学において、本来性は心理的 well-being の最も中心的な要素である (Horney, 1951; May, 1981; Rogers, 1961; Winnicott, 1965)。さらに, Sheldon et al., (1997) は、十分に機能した人間 (Rogers, 1961) の条件として本来感¹⁾を位置づけ, Gecas (1991, 2001) は自尊感情と自己効力感, 本来感の三つが感じられていることで well-being が促進されると論じている。

近年、本来感が心理的健康に及ぼす影響について実証的に検討されてきた。例えば, Goldman & Kernis (2002) は、本来感が自尊感情や人生満足度に肯定的な、付随的自尊感情とネガティブ感情に否定的な影響をそれぞれ及ぼすことを報告した。前述した Sheldon et al. (1997) は、本来感が抑うつやストレス、身体症状と負の相関を示すのに対して、自己概念の統合や自尊感情、満足度との間に正の相関があることを示した。Harter (2002) は、自己の感情や意見を率直に表現できることを Voice と呼んで本来性の指標とし、自尊感情やポジティブ感情、未来への希望と関連することを示した。さらに, Wood et al. (2008) は、本来性をパーソン・センタードの観点から三つの段階に分けて概念化し、各段階における本来性が自尊感情や心理的健康と密接に関連することを示唆した。

わが国においては、伊藤・小玉 (2005a) が、本来感が抑うつや不安に抑制的な影響を、人生に対する満足度や well-being に促進的な影響をそれぞれ及ぼす

ことを示した。さらに、伊藤・小玉 (2005b) は、本来感が一部のストレス反応を抑制すると共に、対処行動の有効性を規定する要因として部分的に寄与していることを示唆した。

このように多くの先行研究において、本来感²⁾は心理的健康や well-being に対して肯定的な影響を及ぼすことが確認されている。しかし、そうであるからといって本来感を希求することで健康になれると考えるのは短絡的ではないだろうか。本来感が高い者は心理的に健康であるかもしれないが、低い者が本来感を高める努力をすることが、果たして心理的健康を高めるだろうか。このことは、「自分探し」ブームが、必ずしも well-being を向上させていないばかりか、空疎な人生を導いているという指摘 (例, 速水, 2008) や、「自分探し」の弊害を訴える論説 (例, 春日, 2007) にも現れていると思われる。

自尊感情を追求する者ほど自尊感情が脆くなる (Crocker & Park, 2004) ことや、元々自尊感情の低い者が、無理に自己肯定的な陳述を言い聞かせることはかえって有害となり得る (Woods et al., 2009) ことから、自尊感情と関連の深い本来感においても同様のことが再現される可能性がある。そこで本研究では、現在の本来感を報告させた後、加えて「将来さらにどの程度、自分らしくありたいか」を問い、こうして測定された「今以上にもっと自分らしくなりたい」という動機づけを本来感希求 (authenticity seeking) と名づけ、両者がストレス反応に及ぼす影響について包括的に検証した。

Bushman & Baumeister (1998) は、自己評価の高さ (認知) と自己愛 (動機づけ) が攻撃行動に及ぼす影響を検討し、自己愛の高さが攻撃表出を促すことを報告した。本来感と本来感希求は、それぞれ自分らしさに対する認知と動機づけであると考えられるため、同様のパターンが予測されるが、両者が心理的健康に及

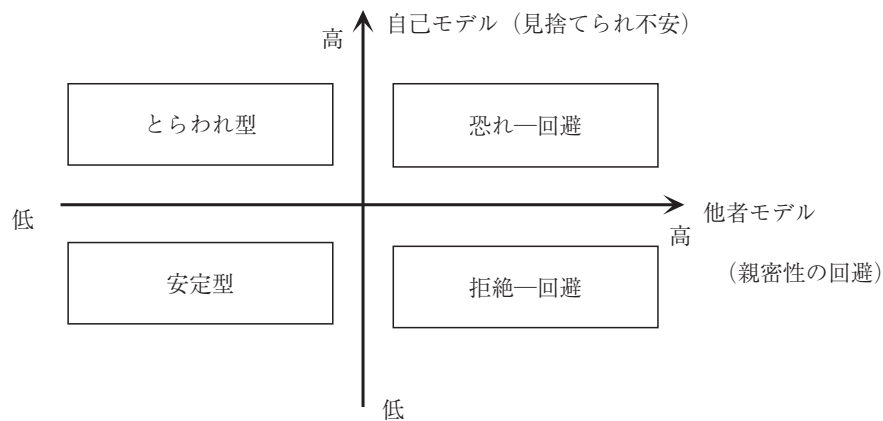


Figure 1 愛着型の2次元と4類型

ばす影響について実証的に検討した研究は見当たらない。そこで、本研究では、本来感が心理的健康に促進的な本来感希求が抑制的な影響をそれぞれ及ぼしていると仮定し、その検証を試みた。しかし、両者の心理的健康への影響は直線的な比例関係のみとは限らない。例えば、高い本来感を報告しながらも本来感希求がそれを上回る群は、本来感の高さ自体が防衛による虚偽の可能性もあり、心理的健康度も低いと思われる。そのため、両変数の交互作用についても検討した。

ところで、本来感が心理的健康にとって重要な役割を持つという知見が得られつつあるのに対して、その形成要因や規定因についての実証的データは乏しい(伊藤・小玉, 2006)。これまで、本来感の規定因について、理論的には養育者との関係が想定されてきた(Deci & Ryan, 1995; Harter, 2002)にも関わらず、筆者らの知る限り実証研究は見当たらない。本来感が心理的健康に及ぼすメカニズムを解明するためにも、本来感の規定因について検証する必要があると思われる。人生早期の養育者との関係が、愛着の基盤を形成し、心理的健康や適応、対人関係などに広範囲な影響を及ぼしている(例, Bowlby, 1969)ことから、本来感の心理的健康への寄与もこの枠組みの中で説明できる可能性がある。成人愛着研究においては、2つの内的作業モデルのうち、自己モデルである「見捨てられ不安」と他者モデルである「親密性の回避」の二次元の組み合わせにより、「安定型」と三つの不安定型である「とらわれ型」、「恐れ—回避型」、「拒絶—回避型」の四類型が想定されている。その対応関係を Figure 1 に示した。安定型の愛着は適応的、それ以外の不安定型は不適応的であり、特に「恐れ—回避型」が最も不健康であるとされている他、「拒絶—回避型」の愁訴はやや低いことも知られている(Mikulincer & Shaver, 2007; Rholes & Simpson, 2004 を参照)。そのため、

安定型の本来感が高く、それ以外の不安定型では低いことが予測されるのに対して、本来感希求については、逆のパターンが予測される。

愛着と本来感の関係について検討した先行研究は少ないが、Lopez & Rice (2006) は、関係性における本来感を捉える尺度を開発する過程において、本来感と内的作業モデルの2つの下位尺度である見捨てられ不安と親密性の回避との間に有意な負の相関を見出している。しかし、ここでは関係性における本来感を測定しているため、純粋な自己概念を測定していないと思われる。また、Leak & Cooney (2001) も、関係性における本来感(Sheldon et al., 1997)と、各愛着型の関連を検討した結果、本来感は安定愛着と正の、他の三つの不安定愛着とは負の相関(特に「恐れ—回避型」と強い負の相関)を報告した。ただし、ここでの愛着は各類型の得点であり、内的作業モデルの自己モデルと他者モデルを測定していない。さらに、Leak & Cooney (2001) は、本来感を含む自己規定が安定愛着と心理的 well-being の関係を媒介するというモデルを階層的に検討した結果、愛着が自己規定を介して心理的健康や well-being を促進するモデルを提唱した(Leak & Cooney, 2001)。ただし、この研究では、自己規定は各下位尺度を合成したため、本来感独自の効果は不明確なままであり、愛着の2つの内的作業モデルも考慮されていない。

そこで、本研究では、Leak & Cooney (2001) のモデルを拡張して、本来感希求を加え、さらに愛着の内的作業モデルを自己・他者モデルで測定した場合の両者の関係と、それらがストレス反応に及ぼす影響について包括的かつ詳細に検討する。さらに、前述したように愛着型は2次元の組み合わせによって4つの類型に分類されるため、媒介モデルよりも内的作業モデルの交互作用を想定した調整モデルの方が説明力が上が

る可能性がある。そのため、本来感と本来感希求の交互作用だけではなく、内的作業モデルの自己モデルと他者モデルの交互作用についても同時に検討した。

しかし、本来感と本来感希求の組み合わせと内的作業モデルの両モデルの組み合わせについては、それぞれ独自のパターンを持つ下位集団(サブクラス)が存在し、心理的健康度が異なっている可能性もある。すなわち、本来感とその希求の組み合わせと内的作業モデルの組み合わせがある種の共変関係にあるかもしれない。そのため、クラス分析を用いてサブクラスを探索することで、両概念の組み合わせについて詳細に検討した。特定の愛着型が本来感と本来感希求の高低のパターンと結びついており、それによって心理的健康度が異なるようなサブクラスが抽出されれば、本来感の規定因として養育者との関係を想定するための理論的基盤を提供できると思われる。さらに、臨床場面における本来感の扱い方についても有用な知見を示すことにもつながるだろう。

II 本研究の目的

本来感と本来感希求がストレス反応に及ぼす影響について、成人愛着との関連から検討することを目的とする。

以下のように仮説を設定した。1) 本来感はストレス反応を抑制し、本来感希求はストレス反応を促進する。2) 愛着の2つの内的作業モデルの交互作用が存在し、両モデルの得点が高い「恐れ-回避」型に相当するパターンで最もストレス反応が高い。3) 本来感と本来感希求の交互作用が存在し、本来感が高くても本来感希求それを上回って高い場合には、本来感が低い場合と同様にストレス反応が促進される。

また、特定の愛着型と本来感とその希求のパターンを持つサブクラスを抽出し、クラス間でストレス反応の多寡を比較する。

III 方法

1 調査協力者

大学生282名(男性54名, 女性228名)の協力を得た。いくつかの変数で性差が有意となったが、要因とするには男性の人数が少なすぎるため、分析からは除外した。また、25歳以上の者も除外した。残った225名の平均年齢は19.66歳($SD=1.22$)であった。

2 実施方法

講義時間中に、口頭で同意を得た上で、無記名による質問票調査への協力を求め、配布した一週間後の講義で回収するか、後日、回収箱に提出してもらった。

3 使用尺度

現在の本来感を、7項目からなる本来感尺度(伊藤・小玉, 2005a)を用いて測定した。続いて、本来感希求得点を測定するために同尺度を用いて、各項目に対して「近い将来、どの程度そう感じられるようになっていたいと思うか」について回答を求めた。

愛着の内的作業モデルを、親密な対人関係体験尺度の一般他者版(Brennan et al., 1998)の邦訳版(中尾・加藤, 2004)を用いて測定した。先行研究において負荷量の低い項目が見られたことから因子分析(主因子法・varimax 回転)を実施し、5項目を除外した上で「見捨てられ不安」と「親密性の回避」の2つの下位尺度得点を得た。

ストレス反応を、大学生用ストレス自己評価尺度(尾崎ら, 1991)のストレス反応尺度を用いて測定した。本尺度は7つの下位尺度で構成されており、「抑うつ」と「不安」と「怒り」の合計を「情動反応」得点、「情緒的反応」と「引きこもり」の合計を「認知・行動的反応」得点、「身体的疲労感」と「自律神経系の活動亢進」の合計を「身体的反応」得点とした。7つの下位尺度得点について因子数を3に固定して確認的に高次因子分析(主因子法・promax 回転)を行った結果、これら3つのカテゴリーに矛盾なく縮約された。

IV 結果

1 本来感と本来感希求尺度の信頼性の検討

まず、本来感尺度と本来感希求尺度について、それぞれ主成分分析を行った結果、一因子構造が妥当であった。共通性や負荷量が低い項目4を削除し、6項目の合計得点を得た。項目内容と記述統計量、負荷量をTable 1に示した。本来感尺度では床効果も天井効果も見られなかったのに対して、本来感希求尺度ではほぼ全ての項目で天井効果が見られた。また、信頼性分析の結果、本来感($\alpha=.832$)と本来感希求($\alpha=.836$)共に十分な内的整合性が確認された。両尺度得点について対応のある t 検定を行った結果、本来感希求の方が有意に高いことが分かった($t(224)=24.89, p<.001$)。このことから、比較的多くの者が現在よりも

Table 1 本来感尺度と本来感希求尺度の因子分析結果と記述統計量

| 項目内容 | 本来感 | | | 本来感希求 | | |
|------------------------|--------|-------|------|--------|-------|------|
| | 負荷量 | M | SD | 負荷量 | M | SD |
| 1. いつも自分らしくいられる | .76 | 3.23 | 1.02 | .78 | 4.51 | .72 |
| 2. いつでも揺るがない「自分」をもっている | .76 | 2.85 | 1.06 | .76 | 4.46 | .67 |
| 3. 人前でもありのままの自分が出せる | .68 | 2.77 | 1.10 | .61 | 4.16 | .86 |
| 5. 自分のやりたいことをやることができる | .61 | 3.38 | .96 | .65 | 4.44 | .79 |
| 6. これが自分だ、と実感できるものがある | .76 | 3.15 | 1.14 | .84 | 4.46 | .74 |
| 7. いつも自分を見失わないでいられる | .81 | 2.78 | 1.02 | .81 | 4.47 | .79 |
| 合計 | | 18.20 | 4.65 | | 26.49 | 3.41 |
| 因子寄与率 | 48.61% | | | 49.34% | | |

Table 2 本来感及び本来感希求得点と愛着スタイル、および各尺度得点間の相関分析結果

| | 本来感 希求 | 見捨てられ不安 | 親密性の回避 | 抑うつ | 不安 | 怒り | 情動的 反応 | 引きこ もり | 身体的 疲労 | 自律神経 系亢進 | 情動的 反応 | 認知・行 動的反応 | 身体的 反応 | ストレス 反応合計 |
|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| 本来感 | .14* | -.35*** | -.33*** | -.41*** | -.42*** | -.30*** | -.40*** | -.41*** | -.27*** | -.19** | -.42*** | -.43*** | -.26*** | -.42*** |
| 本来感希求 | — | .02 | -.19** | .06 | .11† | .06 | .02 | -.01 | .05 | .00 | .08 | .01 | .03 | .05 |
| 見捨てられ不安 | | — | .15** | .47*** | .45*** | .36*** | .43*** | .38*** | .35*** | .25*** | .47*** | .43*** | .34*** | .47*** |
| 親密性の回避 | | | — | .21** | .21*** | .22*** | .31*** | .53*** | .24*** | .38*** | .23*** | .46*** | .33*** | .35*** |

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

高い本来感を希求していることが分かった。

2 各下位尺度間の相関分析

全ての各尺度得点間の相関分析の結果を Table 2 に示した。本来感はストレス反応と正の、内的作業モデルの各下位尺度とは負の有意な相関を示したのに対して、本来感希求はほとんどの変数と無相関であり、ストレス反応の不安と低い正の相関（有意傾向）、親密性の回避とは低い負の相関を示した。

3 本来感と本来感希求、内的作業モデルがストレス反応に及ぼす影響

本来感と本来感希求、内的作業モデルの両下位尺度がストレス反応に及ぼす影響を検討するため、本来感と本来感希求を独立変数、内的作業モデルの2つの下位尺度を媒介変数としたモデル1、独立変数と媒介変数を入れ替えたモデル2を構築した。モデル1を Figure 2 に示した。点線は有意な負の、実線は有意な正のパスを示している。なお、誤差項及び誤差項同士の共分散は省略した。両モデルの適合度は、倏約比を考慮に入れると、モデル1 (GFI=.955, AGFI=.909, CFI=.979, RMSEA=.062, AIC=127.75, PGFI=.477, PNFI=.574, PCFI=.587) の方がモデル2 (GFI=.955, AGFI=.908, CFI=.979, RMSEA=.063, AIC=128.05,

PGFI=.463, PNFI=.557, PCFI=.570) をわずかに上回った。

Figure 2 より、本来感は情動的ストレス反応と認知行動的ストレス反応に対して直接効果を持つと共に、見捨てられ不安と親密性の回避を媒介した間接効果を持っていた。また、身体的ストレス反応に対しては直接効果を持たず、内的作業モデルの両下位尺度を介した間接効果を示した。それに対して、本来感希求からストレス反応への直接効果は有意ではなく、親密性の回避を媒介して認知・行動的ストレス反応と身体的ストレス反応へ間接効果を示した。

4 階層的重回帰分析を用いた交互作用の分析

上述した共分散構造分析では、本来感と本来感希求及び内的作業モデルの2つの下位尺度の交互作用が検討されていないため、本来感と本来感希求を Step 1, 2 に、両者の交互作用項を Step 3 に、見捨てられ不安、親密性の回避を Step 4, 5 に、両者の交互作用項を Step 6 にそれぞれ投入し、ストレス反応の各下位尺度得点を従属変数とした階層的重回帰分析を行った。その際、多重共線性の問題を避けるために、各変数を中心化した値を用いた (Aiken & West, 1991)。その最終 Step の結果を Table 3 に示した。その際、説明率は Step 3 投入時と、全変数投入後に分けて示した。

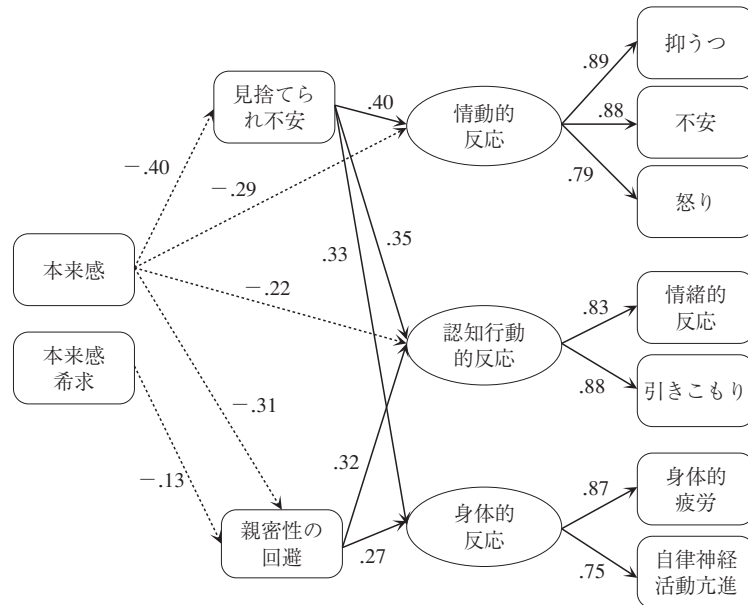


Figure 2 本来感とその希求が内的作業モデルを介してストレス反応を予測するモデル

Table 3 重回帰分析結果

| Step | 変数名 | 抑うつ | 不安 | 怒り | 情緒的 反応 | 引き こもり | 身体的 疲労 | 自律神経 系亢進 | 情動的 反応 | 認知・行 動的反応 | 身体的 反応 | ストレス 反応合計 |
|------|-----------------------------|---------|---------|--------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| 1 | 本来感 | -.29*** | -.32*** | -.21** | -.24*** | -.22*** | -.12 | -.02** | -.30*** | -.24*** | -.08 | -.25*** |
| 2 | 本来感希求 | .12* | .18** | .11† | .08 | .10† | .08 | .04 | .15** | .10† | .07 | .12* |
| 3 | 本来感×本来感希求 | .14* | .08 | .12† | .07 | .08 | .06 | .09 | .12* | .08 | .08 | .11† |
| | Step 3 における R ² | .18*** | .22*** | .11*** | .17*** | .19*** | .07** | .04* | .20*** | .20*** | .06** | .18*** |
| 4 | 見捨てられ不安 | .42*** | .35*** | .31*** | .34*** | .28*** | .32*** | .23*** | .40*** | .33*** | .31*** | .39*** |
| 5 | 親密性の回避 | .11† | .10 | .14* | .21** | .47*** | .19** | .37*** | .13* | .37*** | .30*** | .26*** |
| 6 | 見捨てられ不安× 親密性の回避 | .19** | .09 | .17** | .08 | .16** | .12† | .16* | .17** | .13* | .15* | .17** |
| | 最終 Step における R ² | .38*** | .34*** | .24*** | .32*** | .47*** | .20*** | .23*** | .38*** | .43*** | .24*** | .40*** |

†*p* < .10, **p* < .05, ***p* < .01, ****p* < .001

本来感と見捨てられ不安は、ストレス反応全般に有意な影響を及ぼしていた。本来感希求はストレス反応の中でも情緒面に弱い有意な正の影響を及ぼしていたのに対して、親密性の回避は情緒面よりも認知行動的側面や身体的な要素により強い有意な影響を示していた。交互作用項の標準偏回帰係数と説明率の増分が共に5%水準で有意になったのは、本来感と本来感希求の交互作用項では、抑うつと情動的反応、内的作業モデルの交互作用項では、抑うつ、怒り、引きこもり、情動的反応、認知・行動的反応、身体的反応、ストレス反応の合計得点であった。

そこで、一例として抑うつ得点について Cohen & Cohen (1983) に従い、得られた回帰式で両下位尺度得点の平均 ±1SD の値を代入し、Figure 3 に図示した。さらに、Aiken & West (1991) に従い、単純傾斜

の検定を行った結果、見捨てられ不安と親密性の回避がどちらも高い「恐れ-回避」型の場合に最も抑うつ得点が高まることが分かった。他の従属変数についても全て同様のパターンであった。

本来感と本来感希求についても同様の検討をしたところ、本来感が高い場合には抑うつ得点は低下するが、本来感希求が高ければ、その効果は制限されることが分かった。その結果についても Figure 4 に図示した。ストレス反応が最も低いのは、本来感が高くかつ本来感希求が低いときであることが分かった。こちらも、有意傾向が見られた他の従属変数も含めて、全て同じパターンが見られた。

5 クラスタ分析によるサブクラスタの探索

次に、本来感、本来感希求、見捨てられ不安、親密

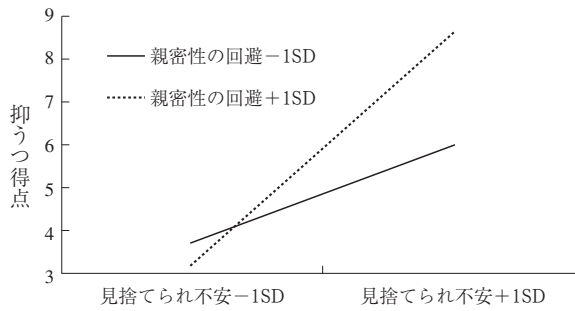


Figure 3 愛着スタイルの交互作用

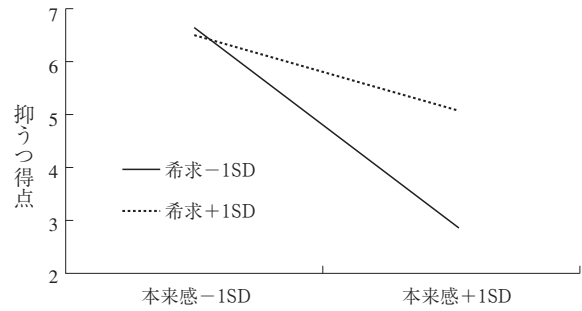


Figure 4 本来感と本来感希求の交互作用

性の回避の4変数を用いてクラスタ分析（Ward法・平方ユークリッド距離）を行い、5つのクラスタ（以後CLと略記）に調査協力者を分類した。CLを要因として、本来感と本来感希求、内的作業モデルの2つの下位尺度とストレス反応の全ての下位尺度を従属変数とした多変量分散分析を行った。多変量検定の結果は、全て0.1%水準で有意であった。CL毎の独立変数

と従属変数のパターンをそれぞれ Figure 5, 6 に示した。その際、単位を揃えるため標準化された値を用いた。全ての従属変数についてCLの主効果が0.1%水準で有意であった（本来感： $F(4, 219)=165.79$ 、本来感希求： $F(4, 219)=68.33$ 、見捨てられ不安： $F(4, 219)=12.67$ 、親密性の回避： $F(4, 219)=6.26$ 、情動的反応： $F(4, 219)=12.97$ 、認知・行動的反応： $F(4,$

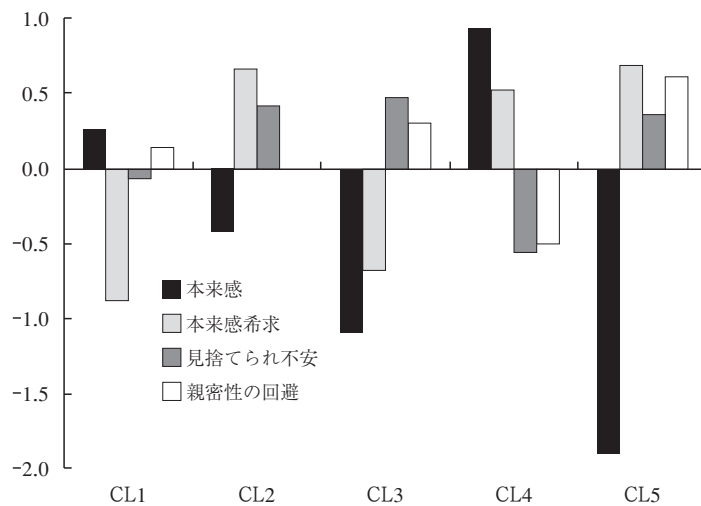


Figure 5 本来感とその希求，内的作業モデルのプロフィール

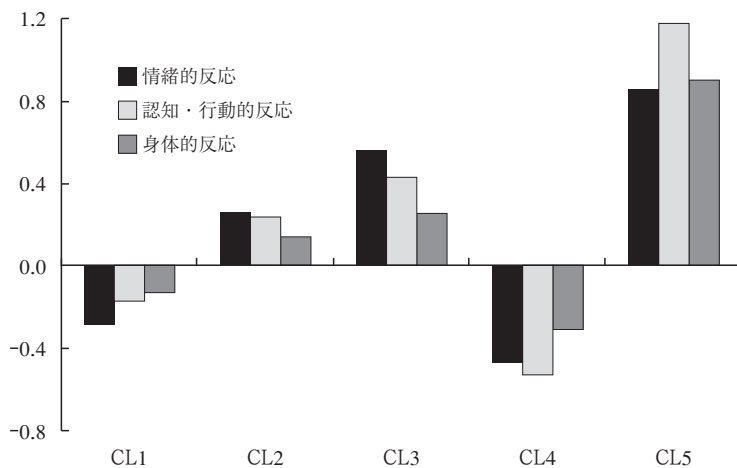


Figure 6 ストレス反応の各下位尺度のプロフィール

Table 4 ストレス反応の各下位尺度における各 CL 間の多重比較結果

| | 本来感 | 本来感希求 | 見捨てられ不安 | 親密性の回避 | 抑うつ | 不安 | 怒り | 情緒的 反応 | 引きこもり | 身体的 疲労 | 自律神経系 亢進 |
|-----|-----|-------|---------|--------|------|------|------|-----------|-------|-----------|-------------|
| CL1 | a | a | a, b | a, b | a, b | a, b | a | a, b | a, b | a | a, b |
| CL2 | b | b | b | a, b | b, c | b, c | a, b | b, c | a, b | a | a, b |
| CL3 | c | a | b | b | c | c, d | a, b | b, c | b | a, b | a, b |
| CL4 | d | b | a | a | a | a | a | a | a | a | a |
| CL5 | e | b | b | b | c | d | b | c | c | b | b |

同じアルファベットは5%水準で有意な群間差無し

219)=13.32, 身体的反応： $F(4, 219)=5.10$ 。各 CL における愛着型と本来感及び本来感希求の組み合わせのパターンからそれぞれの CL の特徴を以下に記述した。

CL1 (53名) は、本来感が平均をやや上回る反面、本来感希求が低く、愛着は平均型で、ストレス反応も平均的であった。CL2 (58名) は、本来感が平均よりやや低く本来感希求が高く、見捨てられ不安だけが低い「とらわれ型」に近く、ストレス反応もやや平均よりも高かった。CL3 (39名) は、本来感も本来感希求も共に低く、愛着は「恐れ-回避型」を示し、ストレス反応も総じて高かった。CL4 (64名) は、本来感も本来感希求も高いが本来感の方が高く、愛着は「安定型」で、最もストレス反応が低かった。CL5 (10名) は、本来感が極端に低い上に、本来感希求が最も高く、CL3 よりも顕著な「恐れ-回避型」で、最もストレス反応が高かった。

CL の主効果が有意であったため、多重比較の結果を Table 4 に示した。本来感は全ての CL 間で有意差が見られた。本来感希求は、CL1 と 3 が他の CL よりも有意に低かった。見捨てられ不安について、CL4 は CL1 を除く他の全ての CL よりも有意に低かった。親密性の回避について CL4 は CL3 や 5 に比して低かった。ストレス反応については 3 つの下位尺度で全て同様のパターンであり、CL5 > CL3 > CL2 > CL1 > CL4 の順に低くなった。

このように、本来感と本来感希求の組み合わせのパターンは愛着型と共変関係にあり、その組み合わせのパターンによって心理的健康度が異なっていることが分かった。本来感が高ければ、基本的に心理的に健康であるが、愛着型によっては本来感希求が本来感よりも高くなり、心理的健康を抑制することが分かった。それに対して、本来感希求の高さは、本来感の低さと組み合わせられ、不安定愛着の「とらわれ型」と共存したときのみ、心理的健康を大幅に阻害することが分かっ

た。

V 考察

本研究では、本来感と本来感希求がストレス反応に及ぼす影響について、その規定因として愛着の内的作業モデルを含めた媒介モデルと調整モデルについて包括的に検討すると共に、両者の心理的健康への寄与が各変数の組み合わせによって異なるかどうかを探索的に検討した。その結果、本来感はストレス反応に概ね負の、本来感希求は一部低い正の影響を持つことが分かった。また、愛着の内的作業モデルのストレス反応に対する媒介効果が確認された。さらに、本来感と本来感希求には一部交互作用効果があることが示された。最後に、本来感と本来感希求の組み合わせのパターンがストレス反応の高低に影響を及ぼしており、その背景に特定の愛着型が関連している可能性が示唆された。

1 本来感と本来感希求

まず、本来感と本来感希求の測定について、いずれも一次元であり、ある程度の内的整合性があることが分かった。本来感と本来感希求の相関分析の結果 ($r=.14$) から、両者はある程度独立した別の概念であることが示唆された。また、対応のある t 検定の結果、多くの者が現状よりもさらに高い本来感を希求していることが分かった。ここで、多くの者が現状よりもさらに自分らしくありたいと願っているからと言って、その効果を検討することが無意味であることにはならないと思われる。後述するように、本来感自体の高さとの相対的な関係や本来感を希求する度合いの分散が重要となるからである。

2 本来感と本来感希求と他の変数との関連

線形的な関連について検討するために、相関分析を行った結果から、本来感は単独でもストレス反応に負

の影響を及ぼすが、本来感希求はそうした機能を有していないことが分かる。この時点で、仮説 1) の前半の本来感のストレス反応抑制効果については立証されたのに対して、後半の本来感希求のストレス反応促進効果については一部しか認められなかった。また、内的作業モデルの2つの下位尺度との相関分析から、本来感は、自己モデルに相当する「見捨てられ不安」と、他者モデルに相当する「親密性の回避」と同程度の有意な負の相関を示した。これは、Lopez & Rice (2006) の結果と一致している。また、本来感希求は、見捨てられ不安とのみ有意な負の相関を示した。直感的には、自分らしさの追求は他者との親密な関係性を必要とせず、「我関せず」といった態度と結びつきそうであるが、親密な他者との関係の中でこそ「個」としての自分らしさを実感できるという逆説的な概念であるのかもしれない。

3 本来感と本来感希求が内的作業モデルを介してストレス反応に及ぼす影響

次に、構造方程式モデルの検討からは、Leak & Cooney (2001) のモデルとは異なる結果が得られた。採択されたモデルでは、本来感のストレス反応への直接効果と内的作業モデルの両下位尺度を媒介した間接効果の双方が確認されたのに対して、本来感希求は親密性の回避のみを媒介した間接効果しか持たないことが分かった。このことは、本来感の高さが単独で心理的健康を促進すると共に、良好な自己モデルと他者モデルと媒介することでさらにストレス反応を下げることを示している。見捨てられ不安は全てのストレス反応を促進するが、親密性の回避は認知・行動的ストレス反応と身体的ストレス反応のみを悪化させ、本来感から身体的ストレス反応の直接パスがなかったことは興味深い。本来感は、多分に精神的なものであり、ストレス反応の身体面とは関連しないのかもしれない。また、親密性の回避は情動的ストレス反応とは無関係であったが、これは他者モデルが愛着システムの脱活性化であることと関連していると思われる。他者モデルの高さは、愛着ニーズを凍結し、親密な関係性やソーシャル・サポートを回避して、精神的な苦しみを自覚しにくくさせるため、行動的・身体的側面のみと関連していたと思われる。ただし、これらの結果は各変数単独の効果の検討に留まっているため、調整効果については以下に考察する。

4 交互作用の検討

続いて、交互作用について考察する。内的作業モデルにおいては、当然ではあるが「恐れ-回避」型でストレス反応が最も高かった。「恐れ-回避」型は、D型愛着と同一視されており、特に解離性障害との関連が深い(例、福井, 2010)など、最も精神的に不健康であることを示唆する先行研究の知見(例、Liotti, 1992)とも一致していることから、仮説 2) が実証されたと言える。また、「拒絶-回避」型の愁訴が低くなるのも多くの先行研究と同様であった。

本来感と本来感希求の交互作用は、一部の従属変数について有意であった。そのパターンは全て同様であり、本来感が高くても本来感希求が高い場合には、ストレス反応が高いという結果であった。これは、本来感の効果を、本来感希求の高さが制限する可能性を示唆するものであり、仮説 3) を一部支持する結果であった。しかしながら、本来感と本来感希求の交互作用項の標準偏回帰係数の値はやや低く、単に両者の得点の相対的な高低でストレス反応への効果が決まるとまでは断言できない。

5 サブタイプの抽出

ここで重要なのは、前述したように、本来感希求と本来感自体のバランスと、本来感希求の分散である。天井効果があるにせよ、本来感希求もある程度の分散を持っており、その度合いが相対的に異なっていることがクラスタ分析によっても明らかである。そのストレス反応への効果は本来感の高さによって正反対となることが分かった。CL1では、本来感が平均よりも高く本来感希求がかなり低いため、「現状肯定群」であると思われるのに対して、CL3は本来感が低く本来感希求も低いため、「無気力・あきらめ群」と言えるだろう。このように、本来感希求の低さのストレス反応への効果が本来感の高低によって相殺されていることが分かる。続いて、本来感希求が平均以上のCL2, CL4, CL5について見ると、CL2は本来感が低く本来感希求が高い群であり、自分らしさを感じられていないがために、それを追い求める「自己愛的希求群」とでも言うべきクラスタであり、ストレス反応はやや高いが平均と比較してそれほど高い訳ではない。それに対して、CL5はそれがさらに強調されており、相対的に低い本来感と高い本来感希求を持っていることから、強迫的に自分らしさを追求する「強迫的希求群」と見ることができるところが、同程度に本来感希求が高いCL4は、元々の本来感がかなり高いが、さら

に向上したいという肯定的な動機で本来感希求も高くなっていることが窺え、ストレス反応も最も低い。このため「自己向上的希求群」と言える。このように本来感希求が同程度でも、ストレス反応に及ぼす効果がまちまちであることから、本来感希求自体は単独で心理的健康を左右するような変数ではなく、本来感によってその効果が修飾・制限されていることが分かる。

こうした知見の背後に、愛着型の寄与が見られることもクラスタ分析の結果から明らかとなった。CL1は、両モデルの値がほとんど平均的であるため、「平均」型としておく。CL2は、見捨てられ不安のみが高い「とらわれ」型、CL3はどちらも高い「恐れ－回避」型、CL4はどちらも低い「安定」型、CL5はどちらも高い「恐れ－回避」型である。このように見ると、最も心理的に健康なCL4は安定型で、本来感と本来感希求共に高いが、前者が後者を上回っている。続いて、ストレス反応が低いのはCL1で、やはり本来感が高く本来感希求が低い。とらわれ型のCL2は本来感が低いがゆえに、自分らしさを希求する群であり、幾分ストレス反応が高いが、その程度はやや抑えられている。CL3になると、「恐れ－回避」型ではあるが、本来感も本来感希求も相対的に低いためか、CL5に比較すると、少しは“マシ”な群である。言わば、低い自分らしさを感じつつも、高めることを諦めているため、ストレス反応も高まらないのであろう。それに対してCL5はCL3と同じく「恐れ－回避」型でありながら、ストレス反応が最も高い。本来感が異様に低いのにに対して、高いレベルを求めている。そのため、肯定的な理由で自分らしさを求めているとはいいがたく、それによって多くの困難に直面している一群であると想定される。

6 臨床的応用

本研究の結果から、臨床的な観点で提言するなら、「自分らしさ」を求める動機づけの背後には、個人によって様々な事情があることを理解した上での介入が求められることが挙げられる。つまり、CL4のように元々本来感が高い者が、自己向上の目的でさらに自分らしくありたいと願う群の者が、対人援助サービスを受ける機会はほとんどないと思われるが、自己成長の機会として訪れた場合、ある程度ストイックに内省を促進して、自分らしさを見つめていく作業にも耐えうると思われる。それに対して、CL2やCL5のように本来感が低いため、自分らしさを切望している群には、今の自分自身を肯定していく作業や、何らかの

達成経験を積ませて、その事実を根拠とした自信を感じさせ、自己効力感や自尊感情といった自己規定の他の側面を同時に向上させていくような関わりが必要となるかもしれない。それに対して、CL3のような本来感が低いままで、それ以上の自分らしさを求めている群に対して、自分らしさに目を向けるような介入は、CL5がそうであるように立ち所に高いストレス反応を生じさせる可能性がないとは言えない。その場合、ありのままの自分を大切にするというパーソン・センタード・アプローチの基本姿勢が重要であろう。自分らしさを希求して来談するクライアントの強迫的な態度や、それを全く感じられていないがあきらめているクライアントに対して、今の自分の有り様を大切にするという姿勢を伝えることは必須であるように思われる。

さらに言うならば、心理的に不健康な群の背後に不安定愛着が横たわっていることを鑑みると、介入のプロセスには愛着修復的な要素が必要となるであろう。ある程度の親密な関係性の中で、あるがままの自分でも見捨てられないという体験を積み重ねつつ、自分らしさに近づいていくというアプローチにより、クライアントの自己と他者への内的作業モデルが修復され、自分らしさの中核的な感覚に至ることが可能となるかもしれない。

7 本研究の限界と課題

本研究は青年期女子を対象に調査したため、男性や一般成人にまで知見を一般化することは適切でない。特に、男性には親密性の回避が高く、見捨てられ不安の低い「拒絶－回避」型の割合が多いことが知られているため、女性とは異なるサブタイプが抽出される可能性が高いだろう。本研究では、女性のみを分析対象としたため、数少ない「拒絶－回避」型の者はCL1やCL5に吸収されてしまったのかもしれない。また、臨床群では本来感や心理的健康度がさらに低いクライアントも多いと思われるため、その場合に本研究で見られたパターンが再現されるかは不明であり、結果を過度に一般化することには危険が伴う。今後は、発達の観点や臨床群との比較という観点を含めたさらなる研究が必要となるだろう。さらに、近年では自己評価の変動性が心理的健康を抑制するという知見も得られており、自己評価の高さだけが心理的健康を説明する訳ではないことが知られてきた(例、阿部ら, 2008; 市村, 2012)。そのため、こうした観点を加えた包括的なモデル化が必要となるだろう。

臨床的には、パーソン・センタード・アプローチの立場で臨床実践に関わる際に愛着修復的な要素を意図的に織り込むことで、自己と経験の不一致にあるクライアントが自己一致して、自分自身に満足できる状態に到達するよう、より効果的な援助ができるかもしれない。この件について述べるには、本研究で得られた知見からでは不十分であるため、こうした要素を意識しながら日々の臨床実践の中で知見を蓄積していくことが必要であると思われる。

注

- 1) 本来性と本来感の違いについては研究者間でも意見が一致していないため、本研究では本来感と記したが、先行研究の記述においてどちらの語彙が用いられていても、概念としては同一と考えてよい。

文 献

- 阿部美帆・今野裕之・松井 豊 (2008) : 日誌法を用いた自尊感情の変動性と心理的不適応との関連の検討 筑波大学心理学研究 **35**, 7-15.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991) : *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Bowlby, J. (1969) : *Attachment and loss, Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books. J・ボウルビィ 黒田実郎他 (訳) (1976) : 母子関係の理論 I - 愛着行動 - 岩崎学術出版社.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998) : Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J.A.Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, New York: The Guilford Press, 46-76.
- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998) : Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 219-229.
- Cohen, J., & Cohen, P. (1983) : *Applied multiple regression / correlation analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004) : The costly pursuit of self-esteem, *Psychological Bulletin*, **130**, 392-414.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995) : Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*, New York: Plenum, 31-46.
- 福井義一 (2010) : 成人愛着スタイルと解離性体験、及び心理的健康の関連 催眠学研究, **52** (1-2), 17-27.
- 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 University Press. 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, 85-100.
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002) : The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, **5**, 18-20.
- Harter, S. (2002) : Authenticity. In C. R. Snyder, & L. J. Shane (Eds.), *Handbook of positive psychology*, London: Oxford University Press, 366-381.
- 速水健朗 (2008) 自分探しが止まらない ソフトバンククリエイティブ.
- Horney, K. (1951) *Neurosis and human growth*, London: Rutledge.
- 市村美帆 (2012) : 自尊感情の変動性の測定手法に関する検討 パーソナリティ研究, **20**, 204-216.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005a) : 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, **53**, 74-85.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005b) : 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 健康心理学研究, **18**, 23-34.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006) : 自分らしくある感覚(本来感)に関わる日常生活習慣・活動と対人関係性の検討 健康心理学研究, **19**, 36-43.
- 春日武彦 (2007) : 本当は不気味で怖ろしい自分探し 草思社.
- Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001) : Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships, *Representative Research in Social Psychology*, **25**, 55-62.
- Liotti, G. (1992) : Disorganized/disoriented attachment in the etiology of the dissociative disorders. *Dissociation*, **5**, 196-204.
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006) : Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity, *American Psychological Association*, **53**, 362-371.
- May, R. (1981) : *Freedom and destiny*, New York: Basic books.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007) : *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*, New York: The Guilford Press.
- 中尾達馬・加藤和生 (2004) : “一般他者”を想定した愛着スタイル尺度の信頼性と妥当性の検討 九州大学心理学研究, **5**, 19-27.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1991) : 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, **4**, 1-9.
- Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004) : *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, The Guilford Press.
- Rogers, C. R. (1961) : *On becoming a person*, Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rogers, C. R. (1964) : *Toward a modern approach to*

- values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, **68**, 160-167.
- Rogers, C. R. (1980): *A way of being*, Boston: Houghton Mifflin.
- 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 subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 1380-1393.
- Winnicott, D. W. (1965) *The maturational processes and the facilitating environment*: International Universities Press. D・W・ウィニコット 牛島定信（訳）（1979）情緒発達の精神分析理論 岩崎学術出版社.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008): The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authentic scale. *Journal of Counseling Psychology*, **55** (3), 385-399.
- Wood, A. M., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009): Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, **20** (7), 860-866.