

# 青年後期から若い成人期に想起された 自我体験の考察

—大学生への調査を基に—

甲南大学学生相談室 高石 恭子

## I. 問題と目的

価値観が多様化し、先行きの見通しが立ちにくい昨今のわが国において、自分が何者でありどのように社会で生きていくべきかの像を結びにくい、自己肯定感の薄い青年が増えているのではないかということを学生相談の現場に感じさせられる。

筆者はこれまで、個々人の“自我体験”のもち方と、自我発達や適応との関連について関心を抱き、いくつかの研究を行ってきた(宮脇,1985; 高石,1989)。

自我体験(Ich-Erlebnis)とは、20世紀初頭にドイツの青年心理学者によって、精神的な思春期(注1)の始まりを象徴するできごととして注目された、自我意識の質的変容の体験である。ビューラー(Bühler, Ch., 1922/1967)は「それまで全然感じなかった孤独・自我の他からの分離が突如意識された」状態だと規定しており、筆者も彼女の描写に基づき、自我体験を「思春期に起こる自我の構造的変化の突如の意識化」「自我を突如その孤立性と極限性において経験すること」と定義している。子どもから青年へと移行する発達上の節目において、あるとき子どもは、甘えによって無邪気につながっていた親や他者や世界から心理的に分離し、「私はなぜこの私なのだろう」「いったい何のために私は生きるのだろう」といった自己存在そのものへの問いが生まれる。その模索の体験を通して、青年期以降の「自分が何者として生きていくか」というアイデンティティの基礎が構築されていくと考えられるのである。

自我体験をどのようにもつかは、思春期危機の

問題とも密接に関連している。自己存在を問うにあたって、あまりに周囲から隔絶された孤立性を意識し過ぎると、おそらく人は自分が生き生きと生きている実感を得ることが難しくなるであろう。心理臨床家としてクライアントに会う立場から、西村(1978)が、自我体験は「時には自殺や離人体験にもなり得るような危険を伴う」と指摘した通り、それは病理的状態や強い混乱に陥る引き金としてもはたらく可能性をもつ。このような体験は、その瞬間には強い感覚や感情だけが意識され、適切に言語化して表現できないことが多い。しかしながら、青年後期、ないし成人期になってから、新たな危機的状況やふとしたきっかけで想起され、振り返って語られるとき、その原体験の意味深さをうかがい知ることができるのである。

たとえば、「『ひきこもり』だった僕から」という手記を出版した上山和樹(2001)は、その著書の中で自身の自我体験についてこう記している。少し長くなるが、引用してみよう。

九歳。遊びからの帰宅途中、突然「自分」という存在に気づく。「自分」独立した唯一の自分というものの異様な感覚に取りかれる。開発途中の新興住宅地のバス通り、周囲は誰もいない。「あー」と声をあげて「自分の声」を確認しつつ、両手でパンパシと何度も太ももを叩き、「自分の」体を確認する。

「自分」「自分がここにいる」フシギな、最終的にはよくわからない感覚。それが、いつか「消える」のか。なんだかどうしても信じられない。自分だけは死なないよう

な気がする。世の中に事故とか犯罪とか災害はいっぱいあるけど、自分だけは特別な力で守られていて、絶対そういう目には遭わないし、遭っても超人的に助かるのだ、と思う。現実的に考えたらそんなことありえないんだけど、でもそうなんだと思ってやりすごす。

どこかで、「何が起ってもおかしくない」はずの<現実>への恐怖。

この後、近所の建築現場で働く初老の左官と短い会話を交わし、何かうまく伝わらない違和感を感じつつ帰宅し、「全員、いつか死ぬ」ことをめぐって子ども時代の上山氏は考え続ける。

……自宅の廊下でひとり、なんだか空恐ろしくなった。そのときに見た、床の木目。玄関先の光。目のまわる感覚。

「誰に聞けば、<本当のところ>がわかるんだろう？」

上山氏は中学で不登校になり、高校を中退。大学も不登校で休学したが、父親の死を契機にどうにか卒業を果たしたということである。しかし、アルバイトにも挫折し、長期ひきこもりの生活を送った後、31歳で初めて自活し、ひきこもりの支援活動を行うようになった。引用した自我体験の後、小4から旧堀残る城下町へ転居し、周囲になじめず、優等生であることを自分の拠り所にして頑張るが、中学受験に失敗。期待される自分と、実感のもてない「自分自身」とのずれを解消するチャンスのないまま、中2の秋に自律神経失調症を発症し、力尽きるのである。

自我体験は、それまでの自分と今この瞬間の自分との間に亀裂が生じ、世界の見え方も急激に変容する経験であり、早熟で内省的な自我をもった人ほど自己否定に向かうきっかけとなりやすい。多くの思春期の人々は、家族や友人、動物や自然

環境などとの温かいつながりの体験を通して、期間の長短はともあれ、やがて新たな「自分」というものを受け入れ、青年期の終わりまでには自己肯定へと転じていくものと考えられる。しかしながら、当人の素質や、人間関係が希薄化した時代的要素も含め、さまざまな要因の重なりによって、上山氏のように成人後も長きにわたって自己否定との苦しい戦いを続けなければならない場合が出てくる。

氏は、自身のひきこもりを「『与えられた自分』を『自分で選び取った自分』に転化させようとして失敗し、途方に暮れてしまったのがあの状態だった……」と描写している。ここで、現実生活において彼がひきこもるのは中学2年以降だが、内的にひきこもっていく（心を他者や世界から閉ざしていく）のは、数年遡って9歳時の上述の体験からだったのではないかと想定できる。筆者の携わる学生相談で出会う学生からも、氏のような過去の自我体験が回想して語られることがときどきある。青年後期に初めて問題を顕在化させる事例において、未解決のまま密かに持ち越されてきた児童期から思春期への移行期の問題が浮上する場合が少なくないのである。どのような身体疾患においても、早期発見は治療の最重要条件であろうように、生きていく自分の像を結びにくい現代の青年に対しても、もっと早い段階の発達の節目における危機に周囲の大人が関心を向け、心理的な支援を試みていくべきではないか。自我体験の解明は、そういった支援の手がかりを提供する上でも重要な課題だと考えられる。

しかしながら、別稿（高石,2004）でも述べたように、わが国の青年心理学においては長い間アイデンティティをめぐる実証的研究が優勢であり、哲学や宗教とも重なり合う自我体験のテーマはなかなか俎上に乗せることが困難であった。近年ようやく、渡辺・小松（1999）や天谷（2002）のように、自我体験をめぐる研究が発達心理学の領域において認められつつある。

“自我体験”という用語に与えられる定義は、各研究者によって必ずしも同一ではなく、いずれもまだ探索的研究の段階を越えていないが、その中でも確認され、共有される知見も蓄積されてきている。すなわち、自我体験の初発は小学校中学年から高学年にかけてが多く、思春期には調査対象の半数以上が該当する体験について想起でき、大学生になると想起率は減っていくが、全くゼロになるわけではない。大学生の親世代への調査結果（渡辺；1995）や、中高年者の自伝に子ども時代や思春期の自我体験が鮮明に記述されている例があることを考え合わせると、自我体験は生涯にわたって、人生の危機的な局面や移行期に生起し、あるいは再想起され得る性質をもつ、ということである。

本論文では、大学生を対象に筆者が実施した自我体験に関する自由記述調査や、質問紙調査の結果を整理して提示し、先行研究の結果と比較検討するとともに、青年後期から若い成人期にかけての人々が想起する自我体験の特徴について、考察を加えることを目的とする。

## II. 方法

### 調査① 自由記述レポートによる調査

まず、筆者の担当する心理学関連の講義（2年次以上配当）において、自我体験の事例を掲載した資料（注2）を配布し、解説した後、各学生自身に該当する体験があるかどうか、あればどのようなものであったかを想起して、B5版の用紙にできるだけその内容を具体的に記述してもらうよう求めた。ない場合にも、学童期から前思春期にかけての自身の自我発達について振り返って思い出せることを記述してもらった（記名式）。対象者は108名。性別内訳は男性31名、女性77名で、学部と回生の内訳は表1の通りである。ここでは、質問項目を限定せず、主として20歳前後の学生が、どれくらいの割合で、どのような内容の自我体験を想起するかという基礎的資料を収集することを

目的とした。

### 調査② 質問紙による調査

次に、翌年度の同じ講義において、筆者が中高生対象の調査（高石,1989）において作成した自我体験尺度調査質問紙の34項目のうち、自我体験の弁別度の低い「空想嗜好」を問う5項目と、大学生に問うには適切でないと思われるいくつかの質問項目を削除ないし差し替え、25項目、5つの下位尺度からなる質問紙を作成し（表2）、施行した（記名式）。

まず、I.では25項目のそれぞれについて、そのような経験が一度でもあれば〈ある〉、なければ〈ない〉の2件法で回答させ、〈ある〉と回答した項目数の合計を記入してもらった。続いてII.では、〈ある〉と回答した項目の中で、「最も早く（一番昔に）経験した」と思うものを選択させ、(1) そのような経験を初めてしたのはいつ（何歳）頃か (2) そのような経験をしたのは（あるいはそのように思ったのは）、具体的にはどんな時だったか (3) そのような経験をした時、自分やまわりの人々について、どのようなことを感じ、考えたか。またそのような経験の前と後で、自分やまわりの人々に対する感じ方や考え方はどのように変わったか、を自由記述してもらった。さらにIII.では、〈ある〉と答えた項目の中で、「自分の中に最も強く残っている」と思うものを選択させ、IIと同様に自由記述してもらった。IIと同一項目を選択した場合は、自由記述の補足があれば欄内に記入してもらった。

対象者は60名。内訳は、男性23名、女性37名。学部と回生の内訳は表3の通りである。年齢は19歳～34歳（平均20.9歳、SD3.33）であった。

## III. 結果と考察

調査① 書かれた自由記述を熟読し、筆者の自我体験の定義に基づいて、a自我体験に該当する経験を鮮明に想起して記述しているもの、b漠然と

表1 調査①対象者内訳

学部 回生	文	理	経済	法	計
2	51	16	0	0	67
3	24	0	0	0	24
4	4	6	2	5	17
計	79	22	2	5	108

表3 調査②対象者内訳

学部 回生	文	理	その他	計
2	48	0	0	48
3	7	0	0	7
4	0	2	0	2
研修生	0	0	1	1
聴講生	0	0	2	2
計	55	2	3	60

表2 自我体験度の下位尺度別質問項目

下位尺度	項目No	質問内容
孤独性	5	自分が広い世界の中に、ぼつんと浮かんでいるような感じを持ったことがある
	8	突然自分がまわりから突き放されたように感じたことがある
	13	自分の部屋の見なれた家具や置物が、急によそよそしく感じられたことがある
	18	誰にも私の本当の心を理解してもらえない、と思ったことがある
	20	ある時急に「私はひとりぼっちだ」と感じたことがある
独自性・自律性	1	私は他の誰とも違う人間なのだ、と考えたことがある
	6	何が大切で何に価値があるかを決めるのは私自身だ、と思ったことがある
	12	私は私でしかありえない、と思ったことがある
	14	私には私にしかない個性がある、と考えたことがある
	22	私は自分の考えで生きているのだ、と思ったことがある
	25	生きているだけで、私にはかけがえのない価値がある、と思ったことがある
自然体験	4	自然は偉大だ、と思ったことがある
	9	自然や宇宙について、よくあれこれ考えていたことがある
	15	自然の中に自分が溶けこんでいくような感じをもったことがある
	19	自然はおどろくほどの不思議でいっぱいだ、と思ったことがある
	24	自然の美しさに感動して、しばらくうっとりと思われていたようなことがある
自我意識	2	自分に向かって「おまえ(あなた)」と話しかけたことがある
	7	私の中に対立するふたつの自分がある、と感じたことがある
	10	私の中にもうひとりの私がいる私にあれこれ命令する、と感じたことがある
	16	自分自身に、「おまえ(あなた)は誰?」と問いかけたことがある
	21	なぜ私は私なのか、不思議に思ったことがある
	23	自分はいったい何者なのかわからなくなったことがある
変化の意識	3	私、というものがある時から急に変わってしまった、と感じたことがある
	11	今の私は以前の私とは違う、と思ったことがある
	17	急に自分が生まれ変わったように思ったことがある

自己存在について考えたり、自我体験に相当する経験をした記憶はあるが、具体的な体験については詳細に想起できないというもの、c該当する経験がない、わからない、覚えていない、あるが書きたくないというもの、の3つに分類した。

結果は、aが9名(8.3%)、bが31名(28.7%)、cが68名(63.0%)で、cのうち「自我体験があっ  
て覚えているが、書きたくない」という者は2名であった。不鮮明な記憶の記述も含めると、108名中40名(37.0%)が自我体験を想起して記述したことになる。

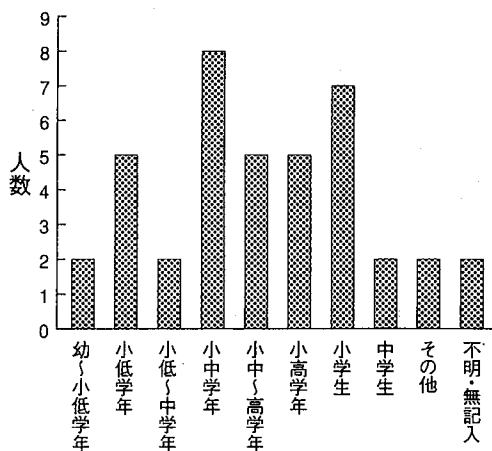
4つの体験見本例を提示して自由記述させた、渡辺(1992)の大学生227名に対する調査では、自我体験例の報告と判定されたのは45名(19.8%)であり、天谷(1997)が25項目の質問紙調査から自由記述で引き出した自我体験例は、大学生160名中50名(31.3%)、同じく天谷(1998)が大学生48名を対象に面接法により聴き取り調査をして自我体験有りと判定したのが18名(37.5%)である。また、渡辺・小松(1999)が大学生345名に実施した19項目の質問紙調査から引き出した自由記述において自我体験と判定されたのは、初発体験について88例(27.5%)という結果となっている。これらの先行研究に照らすと、本調査における報告率はやや高めであるが、これは不鮮明な体験例も含めて体験有りと判定したことによる影響と考えられ、おおむね同様の結果を示していると言える。これらから、大学生(青年後期～若い成人期)の年代においては、3人に1人～5人に1人程度の割合で、何らかの自我体験を想起できると考えてよいであろう。

次に、報告された自我体験の時期の分布を図1に示す。記述は年齢によるもの、学年によるもの、広く「小学生」とするもの等さまざまであったので、年齢を学年に置き換え、とくに小学校については低学年(1～2年)、中学年(3～4年)、高学年(5～6年)に細分類した。このうち、「その他」に分類されたのは「十代」「青年期以降」という記

述である。ここから、体験年齢として小学校中学年から小学校高学年までを特定して記述した者が、40名中18名(45%)を占めていることがわかる。調査①は児童期から前思春期にかけての自我発達を扱った講義の後で行われた事情もあり、その時期の体験が他の時期に比べて想起されやすかった要因もあると考えられるが、初発体験(最初の自我体験)の年齢としては、筆者の先行研究(高石;1989)でも10歳頃に最も多いという結果が出ており、妥当なものと言えるだろう。

体験の具体的内容については、複数のエピソードを記述している者もいたが、一人につき主たる内容を一つ選び、5つの下位グループに分類した。その結果、40名中、自然とのかかわりの中で自分の有限性や独自性を意識した体験を記述したものが7名、死後や宇宙という無限の時間・空間をめぐる思索を記述したものが11名、自我の対象的把握によって生じた新たな自分への気づきを記述したものが8名、友人や異性とのかかわりから自我の孤立性や独自性に気づいた体験を記述したものが9名、家族とのかかわりを記述したものが4名、その他(試験のエピソード)が1名であった。これらの中から、鮮明な体験を記述した例をいくつか提示する。

図1 調査①で報告された自我体験の時期



**事例1** 3回生、女性、6歳時の体験  
(自然とのかかわり)

梅雨の合間にのぞく五月晴れの日でした。いつもより迎えの遅い母を待ち切れず、幼稚園の門を出てゆるい坂道をくだっていました。水田の緑が美しく、足元のアスファルトが急に土の上にかぶせてあるだけのうすっぺらなものに思えました。アスファルトの下土、そのまた地下深くの溶岩の対流を想像し、うす気味悪くなって空を見上げたら、まぶしい太陽が輝いていました。あの太陽もひとつの星で、今自分が立っている場所はやはり宇宙に浮かぶ星の、日本の一都市で——自分がここに居ても居なくても、今現在と同じ風、同じ太陽の光、雲の動きは永遠に繰り返されて、いつか私を含む、私の知るすべての人が死に絶えた後も、この景色は存在しているのだろう、と。

人の姿はどこにも見当たらず(きっとお昼どきだったのでしょう)心細さと、叫び出したような不安に射すくめられて、気がついたら立ち止まっていました。どのくらいの間そうしていたのかわかりません。妹を自転車のハンドルのところに乗せた母の姿が目に入りました。こちらに向かってやってきます。その人を見て奇妙な感じを受けました。「なんであの人私の母なんだろう。こんなに大勢の人間がいる中で、どうしてこの人と私は親子なんだろうな。」

母は私の変化に気づいたのでしょか。いつもと同じように、むしろいつもより快活に「おかえり、遅くなってごめんね」と言いました。私はうつむいて母の手を自分の手とつなぎました。6歳と1ヵ月のときの事です。もっと漠然としていましたが、言葉にすると、このようにしか書くことはできないように思います。

**事例2** 2回生、男性、小学校2年時の体験  
(自我の対象的把握/死後・宇宙への思索)

小学校2年のとき、自分の名前をもじったあだ名を言われて、学校帰りにその事について考えて

いた時、不意に自分が考えている事を意識した。その時、声を出して話す自分と、頭の中で文法をもって言葉を使っている自分と、頭の中で概念が飛躍して様々な事を思い巡らしている自分の、3種の自分を発見した気がした。

また別の日に、夜布団に入って将来について考えていると、自分が死んだ後の事に思い至った。その後数十億年すれば地球が大きくなって死んだり、太陽も同様に死んでいく事や、宇宙の広さを考えたりして怖くなって泣いて眠れなくなった。その時泣きながら母親や祖母に相談した事を覚えている。

事例1においては、日常の生活にふと入り込んだ“母の不在”という非日常の瞬間に、変わらぬ自然の景色との対比で有限な自分という存在を意識し、さらに自我意識の主体である「私」とこの世にからだをもって生活している「私」の結びつきに亀裂が生じ、「どうして私はこの私なのか」という疑問が生じる体験が鮮明に再現され、記述されている。これは渡辺(1992)が自我体験の核と見なした「自同律の不快」であり、天谷(2002)が自我体験の定義とする“「私1」について「なぜ?」という問いや感覚的違和感を持ち始める体験”そのものと言ってよいだろう。この他にも、夜空を見上げたり、木登りをしていつもとは違う視点から景色を見渡したとき、同様の自我意識の変化を体験したと記述しているものが幾例も見られた。

事例2においては、自分について思い巡らすきっかけは“あだ名”で呼ばれた体験であるが、そのときの相手とのやりとりよりは、そこから生まれた思索のほうが記憶に刻まれている。この後半の思索は「死」の問題と直接結びつくだけに、他の例でも「不安」「叫び出したいような恐怖」「泣き出した」「座り込んで動けなくなった」といった反応を記述する者が多かった。ここで、注記しておくべきなのは、事例2のようにその恐怖

や疑問を身近な誰かに相談したとか、話して安心した、と記述した者がむしろ少数だったという点である。推測の域を出ないが、子ども時代のこのような自我体験の恐怖は、言語化され、身近な他者によって受け止められていれば、かなりの程度解消され、すぐに想起できるような記憶としては痕跡をとどめないのかもしれない。先に「早熟で内省的な自我をもった人ほど自己否定に向かうきっかけとなりやすい」と書いたのは、早過ぎる自我体験においては、同年代の周囲の子どもや家族に理解されにくく、孤立感を抱きやすい要因が加わると考えられるからである。

この点については、次のような体験例も参考にできる。

**事例3** 2回生、女性、小学生時の体験  
(死後・宇宙への思索)

私は資料の例を先生（注：筆者）が読んだときに昔の自分の記憶が一瞬で思い出されました。小学校の何年のころか忘れましたが、一時ノストラダムスの予言で1999年に地球がほろびるというわさが広まりました。私はそのころこわくてこわくて夜いつもねむれませんでした。お昼は、どんなに考えてもこわくないのですが、夜になると自分はどうなるのだろう、みんなどうなるのだろうと考えると涙が出てきていたのです。

そのころからでしょうか。私は世界が自分中心に動いていると思出したのです。社会で江戸時代やもっと前からのことを勉強したけれど、あれらのことは、私が今生きている世界とつじつまを合わせるために本に記されたものである。そして未来なども存在しない。自分が消えたら周りも消える。地球や宇宙なども何もない。このように考えている時期がありました。

よくわかりませんが、このころの私は恐怖から逃れるために、自分という存在を異常なほど大きな存在としてみるようになっていたのだと思います。

これは、自我体験により生じた不安や恐怖を、独我論的世界観（渡辺；1996）を構築することによって防衛する、過渡的な段階が生じる例を示していると考えられる。自我の独自性を突き詰めて考えていくと、それは「宇宙には私という唯一の自我意識しかない」という独我論ないし独在論的な世界の捉え方にたどりつくことは不思議ではない。自我体験は、他者の視点に立てるようになるという自我発達上の移行を促す契機となりうると同時に、独我的視点に捕らわれていく契機にもなりうるのである。渡辺・小松（1999）の研究においては、この「独我論的懐疑」の状態も自我体験の一つの下位側面として規定されている。

この過渡的段階をどのようにして脱していくかについては、次のような記述が示唆的であろう。

**事例4** 2回生、女性、小学校5～6年時の体験  
(死後・宇宙への思索)

小学校の5年生か6年生ぐらいの頃、死後の世界とか宇宙の果てについてすごく興味があってしょっちゅう考えていたことがあります。おそらくその頃から私の中に永遠だとか無限という概念が芽生えたのだと思います。

私は小学校に入る前ぐらいからずっと、自分以外の人は家族も友だちもみんなロボットで、私だけが人間なんだと思い込んでいました。みんなが私を監視していて、バスとかも私が見ている時だけ走っているけどそれ以外の時は動いてないんだと思っていました。この不信感はすごく根強くて、小学校の中学年か高学年ぐらいまでぬぐえなかったと思います。はっきりとはおぼえてないけれど、多分親友と思える友だちができた頃からそういう妄想がなくなった気がします。

小学校高学年から中学にかけての、いわゆる「前思春期」とサリバソ（Sullivan, H.S.）が言う時期に同性同年代の親友を得ることが、独我論的で自己中心的な自他の認識から脱出する契機と

なったことをこの女性は回想している。おそらくは、独我論的世界観を抱く子どもの多くは、この女性と同様の発達の道筋を通して、新たに自分自身を世界の中に位置づけていくのであろう。かりに、このような親密な現実の対象が得られなかった場合、自我体験の恐怖が長期にわたる防衛と退行を生み、現実生活での不適応を招いていく可能性は少なからずあると考えてもよいのではなかろうか。たとえば、例1に挙げた、黙って母の手を握ることしかしなかった女性は、青年後期になって長期の不登校を経験したことを別のレポートで報告している。

以上のように、大学生においても自我体験の想起と記述は十分可能であることが確認されたので、次に質問紙による調査を行った。

調査② 25項目の体験について、〈ある〉と回答したものに1点を与えた合計得点を自我体験度(注2)とする。自我体験度の範囲は3~25、平均は16.3、SDは5.32であった。ここで、体験度3の被検者は2名あり、そのうち1名は34歳(対象者中最高齢)、もう1名は20歳である。その2名がⅡ.およびⅢ.で選択した項目の体験年齢は、前者が「(不明だが)大人になってから」、後者が「17歳」と「19歳」と答えており、思春期以前の自我体験を想起できない者もわずかだが見られた。

I.で「最も早く(一番昔に)経験した」体験として選択された項目を、表2に示した下位尺度別に集計した結果を図2に示す。ここからわかるのは、項目数としては「独自性・自律性」「自我意識」が他よりも多いにもかかわらず、「孤独性」の体験を選択した者が最も多く、4割近くを占めるということである。次に、「自然体験」「自我意識」の体験と続く。それらの初発体験の時期について、調査①と同様の処理をして集計した結果を図3に示す。最初に自我が芽生えて後の幼児期から、調査時年齢まですべての範囲にわたるが、中でも小学校中学年から高学年までを特定して回

答した者が60名中23名(38.3%)を占めている。調査①と同様、8~10歳頃の体験を初発体験として想起する割合が高いと言えるだろう。

さらに、選択した初発体験の具体的内容について何らかの記述をした者の割合(記述率)は95.0%、その経験による変化について何らかの記述をした者の割合は81.7%であった。自由記述欄が大きくないこともあって、調査①ほど詳しくは書かれていないが、ほとんどの者が何らかの具体的体験を想起することが可能であった。

それらの中で、初発体験の典型と思われる事例を挙げる。

図2 初発体験の下位尺度別分布

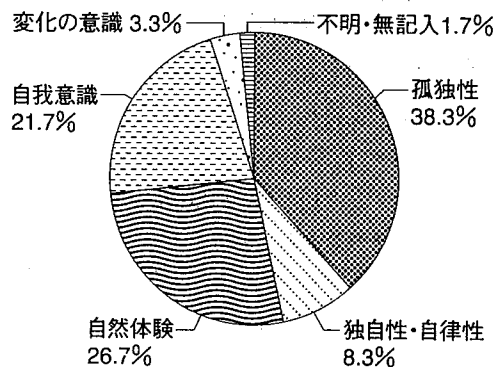
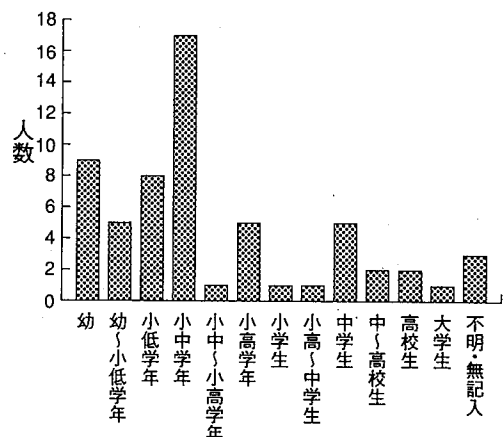


図3 初発体験の時期





**事例5** 19歳、女性、11歳か12歳頃の体験  
(項目13：孤独性)

車に乗って家に帰ってくる途中で、夜だったので車の中でねていて、ふと起きたときにそう感じた気がする。自分の部屋の見なれたもの、そして近所の道などが全く知らないものに見えると同時に、私はひとりぼっちだと感じた。(同時に)楽しいと思った。同じ車に家族が乗っていました。

(変化について) 別世界のように自分がそこに初めて来た他人のような気がした。それ以降、ちよくちよくわざとそうしてみても、ふんってあそんでた。

この女性は、世界から切り離された、新しい自我意識の誕生を、恐怖と感ずるよりもファンタジーの世界として楽しんでいる。「孤独性の体験」すなわち「不安と恐怖の体験」ではないことが見て取れる。他にも、「もう一人の自分」を発見し、名前をつけてよく会話をしていたと記述した者や、自分との対話が可能になったことで、「それまでヘマをやった時は自分だけでかかえこんで泣いたりしたけれど、分かち合える人ができたように感じた」と肯定的に述べた者もあった。自我体験を、不安や恐怖や混乱の経験として想起する者や、喜びや感動や空想の楽しみとして想起する者とのあいだには、どのように異なる条件が作用しているのだろうか。おそらくは単一の条件ではあり得ないだけに、抽出することは困難であろうが、今後探求すべき課題としたい。

また、次に挙げるのは前述した独我論的世界観への移行をうかがわせる例である。

**事例6** 28歳、男性、9歳頃の体験  
(項目23：自我意識)

鏡に映った自分を見て、映っている自分の姿と考えている自分が離れていく感覚を経験した。姿をもった自分は自分なんだけれども、それを見ている自分とは別で、肉体と心が「分離」したよう

な感じだった。この感覚は、その後何年間か時々経験しました。

(変化について) その経験をした前と後での変化は特に憶えていません。ただその頃、宇宙の端っこってどういう風になっているんだろうとか、自分以外の人はみんなつくりもので、こーやって過ごしているのは実は夢の中の出来事かもしれないといった空想をしていました。

全体的に、筆者が中学・高校生を対象に行った調査で得られた記述(高石;1989)と比べると、友人や同級生との葛藤や対立のエピソードを挙げた者が少なかった。それは、今回の対象者が、一応大人としての人間関係が求められ、また可能になる年代に達して、思春期ほど生々しい対人関係を意識する機会が減っているためではないかと考えられる。

次に、Ⅱで「自分の中に最も強く残っている」体験として選択された項目を、表2に示した下位尺度別に集計した結果を図4に示す。最もその人の中に印象づけられている体験を、ここでは「中核体験」と呼ぶことにする。中核体験においては、初発体験の場合と異なり、「独自性・自律性」の占める割合が最も高くなっている。「孤独性」「自然体験」「自我意識」の割合は減じて、「変化の意識」が高くなっていることも特徴である。これは、青年後期から若い成人期に過去の自我体験を振り返ったとき、初発の「分離」を意識した記憶よりも、その後新たな世界に自我が再定位された「確認」「統合」の感覚のほうが、より強く印象づけられた体験として想起されやすいということであろう。

中核体験の時期についても、初発体験と同様に処理して集計した結果を図5に示す。幼児期から調査時年齢まで広く分布しているが、初発体験の時期に比べると、高校生以降の時期を答えた者が多くなっていることがわかる。「その他」の内容は、「小・中学生」「大学受験前」「22~24歳」「大

図4 中核体験の下位尺度別分布

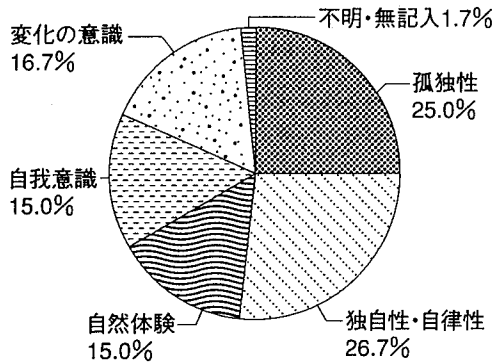
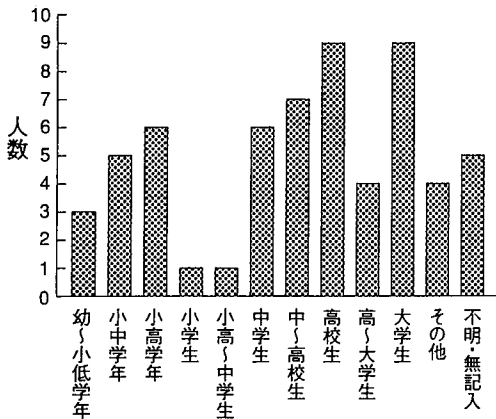


図5 中核体験の時期



学院1年]である。

選択した中核体験の具体的内容について何らかの記述をした者の割合(記述率)は93.3%、その経験による変化について何らかの記述をした者の割合は90.0%であり、ほとんどの者は何らかの具体的な体験を想起して記述していた。また、初発体験と中核体験に同一項目を選択した者は4名(6.7%)であった。

以下に、初発体験の記述の中にはあまり見られない特徴を示す、中核体験の例を挙げる。

**事例7** 22歳、女性、19歳頃の体験  
(項目6：独自性・自律性)

大学の現実に失望して、仮面受験を試みたが結局うまくいなくて、これからどうしたいか、と

考えたときそう思った。受験とは、私に価値があるかどうかを他人に品定めされるような錯覚に陥ることがよくあったが、失敗して自分に価値がないと思いたくなかった。

(変化について) みな自分の現状に不満をもっていたりしても、何か別の良いことを考え、それないろに出来る限りのことをやっているんだなと思った。私はたった一つの不満なことにこだわり過ぎて、別の良いこと存在に気づけなかったのかもしれないと思った。その後〇〇部に入り、この大学でやるべきことっていうのを見出そうと頑張った。(学業との両立で)忙しかったが、なんとか最後まで続けることができました。

**事例8** 20歳、男性、16歳頃の体験  
(項目11：変化の意識)

祖母の死に際し、両親にごまかされて臨終の場にいらなかった時。

(変化について) 初めは自らを排除した両親を恨んだが、後から愛する祖母が痛みでのたうち回る姿を見せなくなかったことを知り、複雑な思いだった。自明の事、当然の事、日常が崩れ…そういった喪失の後、心の奥に何かがあるようになった。懐かしさだと思う。それから随分、やさしくなった気がする。それとも、落ちつきを得て、大人に一歩近づいたのかもしれない。

事例7のように、高校受験、大学受験、再受験等の進路決定において周囲(特に親)との軋轢が生じ、強く自分の独自性・自律性を意識したというエピソードを記述した者が、複数あった。事例8も、祖母の死という特別なできごとが契機ではあるが、それまで自分の気持ちを当然のように察してくれている、同じ気持ちをもっている、と信じていた親から思わぬ対応をされ、心理的分離を迫られて混乱に陥る経過が簡潔に綴られている。しかしながら、別個の人間であるからこそ思いやり、優しさが必要であることを理解し、自分が大

きな変化を遂げたことを誇らしく回想している。

このように、中核体験として記述されたものの中には、自分というものを最初に意識した幼児期の記憶から、アイデンティティの確立とも言える若い成人期の記憶まで、さまざまな内容が含まれていた。また、「今も考え続けている」という記述と、「いつの頃からか考えなくなった」と回想する記述と両方あり、想起された体験と現在の自分との距離感もさまざまであった。

#### Ⅳ. まとめと今後の課題

今回は、中学・高校生を対象に作成された自我体験の質問紙に若干の修正を加え、大学生を対象に調査した結果を提示した。大学生といっても、近年は社会人経験のある3年次編入生や聴講生などが増えているため、今回の調査対象でもライフサイクル上の区分としては青年後期から若い成人期までが含まれている。対象者数がそれほど多くないこともあり、結果の一般化には慎重でなければならないが、20歳前後の人々においても、他の先行研究での結果と同様、一定の割合で、児童期から思春期にかけての自我体験の記憶を想起できる者がいることが確認されたと言ってよいだろう。そして、初発の自我体験としては、小学校中～高学年の時期における、「孤独性」「自然体験」「自我意識」の体験が想起される割合が高く、中核の自我体験としては、高校以降の時期における「独自性・自律性」「孤独性」の体験が想起される割合が高いということがわかった。

方法上の問題としては、小学生用に修正を行ったときに比べれば、質問項目の内容が十分理解されないかもしれないという危惧はなかったが、「自分の中に最も強く残っている」という教示によって、世界からの分離ではなく、新たな自分の確認と統合の体験が想起される場合が多くなることが検討点として出てきた。この、アイデンティティの確立とも言える性質の体験を、自我体験の低位側面に含めて考えるのか、あるいは分離の性

質をもつ体験のみを自我体験と規定するのか、成人期の対象に調査を行う際には再吟味が必要だと言えるだろう。

(注1) 思春期とは、第二性徴の開始から収束までの生物学的な成熟を基準にした発達区分であるが、ビューラーは、それに先立つ心理的な変化の時期も含めた青年期前半を「精神的な思春期」と呼んでいる。本論では、ビューラーに沿って青年期前半を「思春期」、後半を「青年後期」と区分し、およそ20歳以降を「若い成人期」と表記している。

(注2) 研究者によって、定義の分かれる部分であるが、筆者は自我体験を、初発の1回のみに限定せず、発達過程において繰り返し生じ得るものと捉えている。本論でも、質問紙項目として挙げた見本体験をいくつ再認できるかによって、自我体験の積み重なるの度合い（自我体験度）を測れるという立場を取った。

(注3) 金井美恵子小2～3頃の例（金井美恵子・木村敏「私は本当に私なのか」朝日新聞社, 1983）、土居健郎9歳の例（西村洲衛男「思春期の心理」中井・山中編「思春期の精神病理と治療」所収, 1978）、Jung, C.G. 12歳の例（Jaffé, A. 編「ユング自伝」みすず書房, 1972）、羽仁進10歳の例（羽仁進「初恋・自殺・不良少年」ポプラ社, 1979）で、各文献から自我体験に該当する記述部分を抜粋して掲載したB4サイズ1枚の資料。

[付記] 本研究の一部は、稲盛財団平成12年度研究助成金を受けて実施されたものである。その支援に対し、末尾ながら感謝申し上げます。

## 引用文献・参考文献

---

- 天谷祐子 1997 「自分」というものへの気づき 名古屋大学大学院教育学研究科教育心理学論集26, 32-36
- 天谷祐子 1998 「自分」というものへの気づき」現象に関する探索的研究—大学生による自我体験の報告から— 名古屋大学教育学部紀要(心理学)第45巻, 75-82
- 天谷祐子 2002 「私」への「なぜ」という問いについて：面接法による自我体験の報告から 発達心理学研究13, 221-231
- Bühler, Ch. 1922/原田茂訳1969 青年の精神生活 共同出版
- 宮脇(高石)恭子 1985 自我発達における小学校中学年の位置づけ—自我体験度尺度および風景構成法を通して— 京都大学修士論文(未公刊)
- 西村洲衛男 1978 思春期の心理—自我体験の考察— 中井久夫・山中康裕編「思春期の精神病理と治療」岩崎学術出版社 255-285
- 高石恭子 1989 初期および中期青年期の女子における自我体験の様相 京都大学学生懇話室紀要19, 29-41
- 高石恭子 2004 子どもが「私」と出会うとき 渡辺恒夫・西村洲衛男編「<私>という謎」新曜社 2004(近刊)
- 上山和樹 2001 「ひきこもり」だった僕から 講談社 24-25
- 渡辺恒夫 1992 自我の発見とは何か—自我体験の調査と考察— 東邦大学教養紀要第24号, 25-50
- 渡辺恒夫 1995 再論 自我の発見とは何か—その意義と方法論的問題— 東邦大学教養紀要第27号, 63-76
- 渡辺恒夫 1996 輪廻転生を考える—死生学のかなたへ 講談社現代新書 第3章
- 渡辺恒夫・小松栄一 1999 自我体験：自己意識発達研究の新たな地平 発達心理学研究10, 11-22

## ABSTRACT

---

A Study on Ego-experience Recalled by the Subjects of Late-adolescent and Young-adult through Questionnaires for University Students

TAKAISHI, kyoko

Konan University

A free-statement report and a 25-item questionnaire of ego-experience were carried out to university students in psychology classes. The questionnaire, a modified version of Ego-Experience Scale for adolescents designed by author, consists of 5 sub-scales (isolation, uniqueness and autonomy, ego-consciousness, experience of nature, awareness of alternation). In 108 free-statement reports, 37.0% of the subjects recalled and described certain ego-experience of themselves. Several cases of distinct ego-experience were showed from those descriptions. In 60 questionnaires, almost all subjects identified their ego-experiences and described some episodes. The first experiences they chose were mostly under the sub-scale of isolation, while the most impressive experiences under the sub-scale of uniqueness and autonomy. Also the author mentions about the significance of noting ego-experience from the viewpoint of mental-health of modern adolescent.

### Key Words

ego-experience, questionnaire, university student