

自己受容概念の再考

—「ありのまま」の自己受容についての検討—

青山学院大学大学院教育人間科学研究科心理学専攻臨床心理学コース博士前期課程 2 年

鈴木 潤也

The review for conception of self acceptance

—Investigation for self acceptance of“Arinomama”—

Junya Suzuki

Abstract

Self-acceptance has been the research theme in many fields, like the science of religion, philosophy as well as clinical psychology from ancient times. But the concept of self-acceptance is too various to define in prior research, a result of these researches are different in each researcher.

In according to prior research of encounter group (EG), self-acceptance is promoted in group process, but the research of group that focuses on self-acceptance process has never done as long as I know. In order to explain this process, the concept of self-acceptance has to define precisely at first.

That's why suppose self-acceptance process in EG self-acceptance of “arinomama”, take a general review of the prior research of self acceptance, in order to make clear concept of self-acceptance of “Arinomama”

Keywords: self-acceptance, acceptance for others, encounter group, give up to adapt one's reality

I. はじめに

“自我”“自己”あるいは“己を知る”といった問題は、科学的心理学の創立時から、一時期に停滞期間があったものの、ずっと研究課題にあげられていた。そして、これらの問題は、心理学上だけの問題ではなく、古来から哲学・宗教の領域の中心の問題であった（中村・板津, 1988）と述べられている。また、Walter（1976 狩栖訳, 1985）はイエス・キリストのことば、「あなたの隣人を自分と同じように愛せよ」に対する解釈としてのカトリックの哲学者 Romano, Guardini（1969）の自己受容に関するエッセーを紹介し、“もしも一方で、自己を受容することが人間の全実存の基礎をなしており、しかも他方で、だれもがこの世には、自分を受け入れ愛する能力をもたない

で生まれてくるのだ、という事実を、認めずにはおれないことがらとするならば、わたしたちはここで、重大な挑戦に直面することになる”と述べた。このように、臨床心理学分野以外でも自己を受容することについての研究は数多い。本稿では自己受容概念について行われてきた先行研究を概観し、従来の研究の問題点、また今後の自己受容に関する研究についての展望を検討するものとする。

II. 「ありのまま」の自己受容についての検討—エンカウンター・グループを通しての自己受容—

近年、さまざまな臨床現場において多様なグループ・アプローチが実施され、主なグループ・アプローチのひとつにエンカウンター・グループ（以下 EG）がある（鈴木, 2009）。2010 年現

在, 1950年代に誕生したEGは誕生から約半世紀の歴史を重ねてきたことになる。この半世紀で社会情勢は変化し, 人々の対人関係の認識も変化し続けてきた。また, それにともないEGもそのニーズに沿うように発展を遂げてきたと言えるだろう。このEGの体験過程を示した発展段階論には, 様々な形で自分と向き合い, 受けいれていく様子が記述されている(平山, 1992; 村山・野島, 1977; 村山・樋口, 1987; 野島, 1983)。このようにEGに参加して自己がひらかれる体験, ありのままの自分に出会えたという経験がなされる場合がある。これはグループの受容的な雰囲気の中で, 普段は出せないような“ありのまま”の自分でいてもよい, ということを体験することである。例えば, 村山・野島(1977)のEGプロセス発展段階研究では6段階目に「深い相互関係と自己直面」があり, 野島(1983)が分類したEGにおける個人過程段階では3段階目に自己についての新発見・再発見をし, またその自己を素直に認める「自己理解・受容」過程がある。また平山(1992)もメンバー間相互作用がダイナミックに展開して, 村山・野島(1977)における「否定的感情の表明期」を経て相互信頼の発展する前に終結が訪れてしまった研修型EGに対し, 「すべてのメンバーがEGの中で自分を開けないで終わるとしても, それはそれでその人なりの意味があると考えられる」とし, 「たとえ(グループの意味が)わからない」という体験で終わっても, 無理に自己の内面をグループで開くよりはずっといいかもしれないとし, メンバーの依存や心細さなどを「自然なこと」として受容しながら, あまり方向付けせずに, 自己理解や他者理解を促進し, 体験過程への照合を促進することが可能であるとしている。また, 村山・樋口(1987)はこれまでに形成された受容的な雰囲気の中で, グループ体験の統合を吟味し, 自己の体験過程を振り返る“終期”の存在をそれぞれ述べている。

Walter(1976 狩栖訳, 1985)は自己受容することで自分からの解放, つまり自己探求から解放され, 自己の外側に関心を向けることができるようになることを指摘しているが, このことはEGが進み自己受容が促進された場合, 他者に目を向

ける余裕が生まれ, 他者受容が高まる可能性を示しているのではないか。また, 板津(2006)が“自己受容の程度が他者とともにいるあり方・姿勢に影響するだけでなく, 共感的な姿勢, 共感能力に影響を及ぼす要因の1つになるだろう”と述べ, 共感能力が自己受容度を高めていく要因の1つである, と示唆していることも自己受容が進むと他者受容もそれに伴って促進される可能性について言及したものと捉える事が出来る。

高瀬(2006)はEGにおいて自己と他者との関係が変化することに関して, 自己・他者に関するこり固まった考えが減少していく認知レベルの変化すなわちイラショナルビリーフの低下を伴っているのではないかとした。そしてEG参加者の自己受容とイラショナルビリーフがどのように変化するかを, 質問紙法を用いた調査により量的に捉えるとともに, 参加者への面接とその質的分析を通してその様相を明らかにすることを目的として, 質問紙法を用いた量的調査, および面接による質的分析を行った。結果としては, EG参加によって参加者のイラショナルビリーフは減少したが, 自己受容には変化が見られなかったことが示唆されたが, 個人レベルでは自己受容の変化が起きていないのではなく, 上昇する参加者もいれば, 逆に低下する参加者もいたことが平均として変化がみられなかった要因であると述べられた。また, グループ参加前と参加後でイラショナルビリーフに一定以上の変化を示した参加者を対象にしてインタビューを実施した結果, イラショナルビリーフの変化および自己受容に影響を持つと思われる要因として, 共有する体験, 他者からの受容, 内的経験への直接関与とその言語化, 価値観の多様性に関わることが抽出された。

以上のことにより, EGを通して自己受容が促進されていると考えられるが, その過程および質的な研究は筆者の知る限りでは行われていないようである。この自己受容過程に焦点を当てていくことによって, EG内で起こる自己受容の変化をより詳細に述べる事が出来るのではないだろうか。本稿では自己受容概念について行われてきた先行研究を概観することによって, 「ありのまま」の自己受容を定義することの一助とすることを目

的とする。

Ⅲ. さまざまな心理療法における自己受容概念について

自己受容という概念を公に広めた研究者の一人として Carl Rogers が挙げられるだろう。Rogers は彼のカウンセリング理論であるところの来談者中心療法の発展に伴い、自己受容はその終結目標であるとの考え方を強く打ちだすようになっている（沢崎，1993）。また，“セラピーの向かう方向であり，結果でもある”とされている（Rogers，1953 伊東訳1966）。自己受容とはクライアントが次のようになっていくことを意味する。①自分自身を非難すべきものではなく，価値のある，尊敬に値する人間であるとしてみるようになる。②自分の標準が，他人の態度と願望にもとづくものではなく，自分自身の経験にもとづくものであるとみるようになる。③基本的な感覚的素材（basic sensory data）を歪曲することなしに，彼自身の感情，動機，社会的・個人的経験をそのままにみることができるようになる（Rogers，1947 伊東訳，1967）。

また初学者セラピストの課題としてセラピスト（以下 Th.）自身の自己理解を事例を通して検討した北島（2009）は Th. が自己理解をすることの重要性を示唆し，“泣いたり，喚いたりするクライアントの姿に逐一動揺しながらも，自分の世界を語るのに耳を傾けることによって現実に大きな問題が生じることはなかった。それを体験的に理解するにつれ，少しずつ Th. の感情の波も安定し始めたように思われる。”と述べているが，このことは Th. 自身が面接内で起きていることを理解した結果であろう。言いかえれば，Th. が面接内で起こったことを受容したことが面接の展開に影響を及ぼしたとも言えるのではないだろうか。北島（2010）では，Th. の自己モニタリング機能について言及し，“自己モニタリングの〈自分自身への気づき〉への側面がうまく機能するようになれば，感情や体調と言ったコントロールが難しいものについても，まずそれに気づくことによって，そのような自分を受容しつつ，クライアントへの関わり方に配慮したり，セラピーへの影響を考察したりするといった流れが可能になる”と述べた

が，Th. が自身の自己受容について考えることは臨床上有益なことであると考えられるだろう。

このように自己受容は心理療法やカウンセリングの目標として，非常に重要な概念である。また一方で，こうした臨床的な観点と並行して，自己受容は成熟した，あるいは精神的に健康な人間の属性として考えられている面もある。成熟したパーソナリティの基準として自己受容を捉えた Allport（1961 今田訳，1968）や自己実現した人間の特徴として自己受容を挙げている Maslow（1961 小口訳，1987）がいる。

また，森田（1960）は自身の理論について“「事実唯真」ということを自然に体験させる仕組みになっていますから治るのでありまして，単にその理論がわかったから治るものではありません。ある一定の実行が積まれて，その体験ができてはじめて治るのであります”と述べ，自己受容には体験的な理解が必要であることを示唆すると同時に，“いやな苦しいことは忍従して，しなければならないことはするという事です”と“事実上服従すること”の重要性を論じた。上田（2002）にはこのことについて，症状そのものよりもその人が症状にとらわれていることを問題にするとし，症状は取り除くものではなく受け容れるべきものであると考えるものとし，たやすく受け容れることができるか否かはもっとも根本的な治療の主眼であるとし，症状を受け容れることにより，逆に症状へのとらわれをなくし，そのことが治療的に有効であると見なされるとしている。

また，Siroka.R.W. ら（1971 伊東・中野訳，1978）は Freud の口唇・依存期（oral-dependency stage）への退行の次の局面である成熟した性器段階（genital stage）に相当するものとして，自発性と相互に対する暖かさを示す自己受容と他者受容が促進される段階を挙げている。また，Walter（1976 狩栖訳，1985）は“人が人生ではじめて愛される経験”を感じるのは新生児時の母親からの授乳であるとし，この経験が欠如すると“自己愛と自己受容の土台を本格的にきずいていこうとする年になってから，さまざまな障害にぶつかるだろう”と述べた。このように精神分析的な視点からも自己受容について様々な記述が行われてい

る。

また、感情に働きかける面接技法であり、治療関係と治療作業を均等に重視した心理療法理論であるエモーション・フォーカスト・セラピーの基礎を築いた Greenberg ら (1993 岩壁訳, 2006) は自己受容について言及し、不安感であれ、傷つきやすさであれ、苦痛であれ、それが「何で」あるか感じ取ることは自己一致と自己受容の基礎となり、そこからその感情に対処できるという気持ちが強まりはじめることを示唆した。これは、それまで接触できなかった激しい感情に触れられるようになり、その感情が起こることを許容・受容することにより、自分はその感情に耐えられるということを発見し、内的資源が解放され、自己の周囲の世界に対処するための能力を高めるものとして使えるようになるということである。また、過程一体験アプローチを行った結果として、クライアントが自己と他者に対して、より肯定的に評価するようになり、受容感が高まったと報告されている、と述べ、クライアントがより自己受容的になり、過去に起こったことに対する罪悪感・自己非難の気持ちが軽減し、自分を傷つけた他者、もしくは自分から何かを奪ったと感じてきた他者を許すことができたことについて言及した。そして、この体験は、「やっぱり自分はそんなに悪くないんだ」と気づくことか、または自己に対して思いやりを感じることのどちらかであり、ここから発展し、自己または他者を良い人間、良い意図を持っている、「最善を尽くしている」、またはこれまで気づけなかった権利や能力をもっているなど、肯定的な属性をもっていると見れるようになる、と述べた。

しかし、各研究者による定義が一貫していないことがこのテーマのもっとも大きな問題点である (上田, 2002) とされているように、多くの自己受容研究がなされているにも関わらず、結果が一貫していないという現状を生み出している。そこで、これまでの自己受容研究の実証的研究の流れを概観し、自己受容がどのように捉えられてきたかということを検討したい。

IV. 自己受容のとらえかたー自己受容に関する実証的研究の流れー

上田 (2002) は自己受容 (self-acceptance) とは端的に言ってしまえば、“ありのままの自分を受け容れる” ことであるとし、自己受容に関する実証的研究の流れを、他者受容との関係を見たもの、理想的自己と現実的自己の差異について研究したもの、その他の研究に分類できると述べた。

1. 他者受容との関係を検討した研究

自己受容と他者受容の関係を検討した川岸 (1972) は、新しい環境における対人関係形成の際に、“他者のパーソナリティをできるだけ正しくありのままの姿を歪めることなく認知することは、それによって、自己のとるべき態度を正しく予測し、期待される行動をとり、円滑な相互作用を行うための基礎である” と述べ、他者受容として把握したい情報は、対人関係を成立させ、円滑な相互作用をおこなっていかねばならないときに、初対面の人に対してどのような態度をもってのぞむかというところに明確な形であられるとし、他者受容研究においては“過去経験や歴史的社会的要因の影響がなく、しかも被験者にとって同じ条件のもとで評定を求めることのできる他者が必要である” と述べた。

自己による自己受容と他者を通しての自己受容の観点から現代青年の自己受容に関して検討した山田・岡本 (2006) は自己受容の二面性について触れ、“一つは、能力や外見など個人の持つ属性に対する自分自身の判断による受容であり、既存の自己受容尺度において測定の対象とされてきたものである。この側面を、自己の視点からの自己受容に関する認識” とし、“自己による自己受容” と表現した。他方で“他者の視点を想定した時の自己受容の自己認識、つまり他者に受容されていると感じることによって達成される自己の受容であり、他者に受け入れられる体験が安心感を生み、それが自己の受容につながる” とし、この受容を“自己による自己受容” に対し、“他者を通しての自己受容” と表現した。“自己による自己受容” は自分と他者を比較する (客観的自己評価) ことや自分自身について振り返ってみる (自己認知) ことを前提としている一方、“他者を通しての自己受容” は他者との関わりの中で感じられる被受容感から、自分は他者に受け入れられるに値

するという感覚をもつことでなされ、これまでに作成されているような自己受容度においては、この区別がなされておらず、受容している内容として対人関係が含まれてはいるが、他の個人の持つ属性についての受容と区別なく問われていると述べた。このように定義した上で、大学生の自己受容が性格を含め、どのような因子から構成されるのかを明らかにすること、また自己受容を自己による自己受容と他者を通しての自己受容の二側面から捉えたうえで、客観的評価を問わない自己受容を測定することを目的として検討を行った結果、“志向性”、“対人魅力”、“身体魅力”の3因子を抽出した。この結果から、大学生の自己受容には、内面的な特徴に関わる自己の受容が、他の側面に比べて重要な位置を占めているということを述べ、自己受容を構成する因子を想定することの積極的な意味が認められると述べ、それぞれの因子は受容する領域を示しており、児童期、青年期、成人期など対象を特定する際には、その時期や段階に特徴的な領域の受容を尺度に含めることができるとした。自己受容を構成する二側面については、自己による自己受容と他者を通しての受容について、同様の因子構造が示されたため、二つの側面が同じ方向性を持つものであると示唆し、受容に至る過程に違いがあったとしても、その結果としての自己受容という部分で共通している、と述べた。

上村(2007)は、従来の自己受容と他者受容の研究課題として、発達心理学的観点から自己受容と他者受容の関連を検討する点と、自己受容と他者受容の正の相関関係だけでは十分に説明できない問題を記述する点の二点を挙げ、伊藤(1993)が提起した個としての自分自身を活かし、個性的で主体的な生き方を志向する自己実現的特性を意味する“個人志向性”と社会で共有された規範や関係性を重視し、他者との調和的共存や社会適応を志向する社会適応的特性と定義される“社会志向性”を適応・発達の指標として検討した。自己受容を“自分自身の内的基準を志向する個人志向性”、他者受容を“他者や社会との調和を志向する社会志向性につながるもの”として位置づけ、表面的には同じ高い自己受容や高い他者受容

であっても、自己受容と他者受容のバランスの相違によって、その背後に質的に異なる機能性が機能していると想定し、他者受容を伴わない高い自己受容は個人志向性のネガティブな側面である利己性やエゴイズムが強まるのではないかと、他方で自己受容が伴わない高い他者受容は、社会的志向性のネガティブな側面である他者への一方的な依存や過剰適応などの未熟で不適応な対人関係を示すと予想した。自己受容と他者受容の関連を、個人志向性・社会志向性を指標として検討することで、自己受容と他者受容の相関関係だけでは説明できなかった自己受容が高いにもかかわらず他者受容が低い者や、自己受容は低いものの他者受容が高い者の特徴を記述することが可能になると述べ、自己受容および他者受容得点の高低によって調査対象者を4群に分類し、各群の特徴を検討した。結果、自己受容と他者受容がバランスよく共存している者には、自己実現的特性と社会適応的特性がともに強く、なおかつ過剰適応の傾向が弱いという特徴が見られたが、自己受容と他者受容がともに低い群は、ポジティブな個人志向性・社会志向性がともに弱い上に、ネガティブな社会的志向性も強く、4群の中で最も不適応的で未熟な特徴を示し、自己受容が高いにもかかわらず他者受容が低い者や、自己受容は低いものの他者受容が高い者が、対人関係の中で不適応的態度を示すというFey(1955)の見解を支持する結果となった。

このような上村(2007)の自己受容と他者受容がバランスよく共存し、共に高い者は適応的である一方で、自己受容と他者受容のバランスを欠いた者は不適応的な特徴を有するという結果から、立花(2010)は、“自己受容と他者受容のバランスを欠いた者は自己と他者の相互調節を行うことが困難な状態であり、良好な人間関係が形成されないのではないか”また“自他の認識のズレが生じた者や他者受容が低い者は適応的な関係を築けず他者軽視を行うのではないかと”述べ、自己受容・他者受容が青年期における自己有能感の影響要因に成りえるという視点を示唆した。

浦(2009)は他者受容と自尊心の関連を検討し、他者から受容されていると感じながらも、他者の

排斥的な振る舞いを自ら招いてしまうようなパーソナリティの存在を指摘し、特徴として“自分には他者から受容され愛されるだけの価値がないと考える人は、実際に他者から受容された場合、その相手の気持ちに疑いを抱くようになりがち”な傾向があるとし、抑うつ傾向が高い者、自尊心が低い者がこのような人格特性を有すると述べた。同様に、高自尊心者が課題遂行に失敗した後に自分の独立性を強調するあまりに、他者を遠ざけてしまう可能性があるとし、自己評価の高低が直接的に他者からの受容や排斥を左右するわけではなく、“周囲の人々からの受容と排斥が人の自己評価の水準を左右する”と述べた。

また北山(2001)は対象関係論的な視点から、“外傷的な幻滅に対して、‘つながり’としての良い対象関係が生き残るためには、決して失われることのない、水先案内人である良い対象としての確固としたつながりが外部の現実求められる”と述べたが、この文脈で用いられている“幻滅”を後述する上田(1996)の“上手なあきらめ”と関連する概念として捉えた場合、外部に求められる“良い対象としての確固としたつながり”は他者にあたるのではないか。つまり、受容してくれるような他者とのつながりが外傷的な幻滅を防ぎ、適応的な自己受容を促すのではないだろうか。

2. 理想的自己と現実自己の差異についての研究

理想的自己と現実自己の差異について研究したものとしては、伊藤(1991, 1992)の青年期を対象にした自己受容を規定する理想-現実の差異と自意識についての研究が挙げられる。伊藤(1991)では、自己受容を発達的な変化として捉え、自己受容を“ありのままの自分を歪めることなく認識し、自分自身として受け容れ好きになること”と定義したうえで、自己認識と自己感情という視点から検討が行われた。ここでは、自己認識と自己感情から自己受容を捉えようとする場合には、“良い-悪い”という尺度による、年齢を縦軸とした数量的検討のみでは不十分であるとし、対人認知の2次元性を自己認知にも適用し、評価的側面と、感覚的側面という2次元的な視点からの考察が行われた。

さらに、伊藤(1992)は自己受容を扱う場合は

その差異そのものの大きさよりも、それをどう受け容れるかが問題とされるべきであり、差異と自己受容との間にある、より主観的な変数を解明することが重要になるとし、認知された理想自己と現実自己とのずれを、適応の指標として単純に関係づける前に、両者を媒介する要因を明らかにしておく必要があるとし、理想-現実の差異と自己受容とに関与するもうひとつの要素として、自意識を取り上げた。自意識に注目したのは、急激な身体的変化に伴って、他者の眼差しに対しても、自分自身に対しても関心が高まる青年期には、差異を客観的にとらえる主体、あるいはありのままの自己を受容する主体側の要因として、自意識の在り方はとくに重要な意味を持つと考えたからである。

また、菅原(1984)の自己意識理論(self-consciousness theory)では、公的自意識は外的に他者の眼に映った自分自身への意識であり、私的自意識は自分自身の内省によりとらえられた自意識であると分類されたことに注目し、この2つの自意識が、理想基準と現実自己とのずれを客観的に認識し、さらにそのずれを主観的に受容していく過程において、複雑に関与すると考え、とくに自意識が高まる青年を対象にして、自意識の在り方と理想と現実とのずれとが自己受容を規定するメカニズムについて、発達的な見地から中学生と大学生を対象に検討を行った。中学生においては、現実自己が理想に近い場合は、他者へのとらわれからの解放が高受容につながるが、理想から大きくずれている場合は、他者にとらわれないというだけでなく、差異そのものをなくす努力をし自己自身を内省できるかどうかで自己受容を決定することが示唆された。一方大学生でも、自己受容は差異の大小によって左右されるが、中学生と比較すると自意識や現実自己と理想自己のずれという認知的な自己概念からの影響が弱くなり、検討対象になっていなかった自己価値観や自尊感情により自己受容が決定されるということを示唆した。一方、差異が小さい場合には、公的自意識が正の弱い影響力を持っており、他とは異なる特徴を示すとし、現実自己像が理想に近いときは、他者へのとらわれかたを超克することよりも、認知され

た自己をどうとらえるか、あるいは理想と現実の差異をどのように受け容れていくかという内的な作業のほうがより重要とされ、その過程が受容を高めるものと示唆された。

3. 自己受容のパラドキシカルな一面を扱った研究 (1) 「とてもよい」と「これでよい」

このような視点が存在する一方で、自己受容をパラドキシカルなものと捉える意見もある。Rogers (1961 村山訳, 1967) は“どうしてそれが私に価値があるかと言いますと、あるがままの自分を受容すると自分が変化すると言う一見奇妙なパラドックスがあるからです”と述べている。実はこのことが自己受容のもっとも重要な点であり、適応規制との関係から発展し、今も盛んに行われている実証的研究の源流となっているのである (上田, 2002)。このようなパラドキシカルな視点から沢崎 (2010) は自己受容と向上心について検討を行っている。これは「自己受容」というのは自分を受け入れることだから、一度自分を受け入れてしまったら、それで満足して向上心をなくしてしまうのではないかという疑問について触れ、自分はまだ未熟だ、不十分だ、不満だ等と思うからこそ、それを变えたい、あるいはもっとよくなりたいたい等と思う気持ちが強まり、それが向上心となって、成長・発展があるのではないかという視点である。Rosenberg (1965) が自己受容と類似する概念である自尊心について「とてもよい (very good)」と考える面と「これでよい (good enough)」と考える面の両面があると考えたことから、「とてもよい」と考える場合には他者との比較が基準になり、完全性や優越性を含んでいるが、「これでよい」という場合は、自己内の基準に照らして判断が行われていることを示唆し、「これでよい」という自己の評価を自己受容に近い概念として捉えた。つまり、「受け入れる」という意味の自己受容は、外的基準に基づいた判断をせずに今あるそのままと認めるということで、その意味において「これでよい」という表現で意味されるものに類似されるものとした。さらに、この意味の自己受容は、一般にネガティブだと思われる資質や能力が問題となるときにこそ重視されるが故に、臨床場面、カウンセリング場面で大きな

課題とされるとしている。このことから、本来の自己受容は問題に直面し、苦悩する中から次第に育っていくものであるとし、自己受容が可能になったときに、おのずと内的な変化や成長がみられるとした。そして、これは変化への努力を否定するものではなく、それによって成長していくことを否定するものでもない。自己の未熟さや不十分さを認め、その改善や成長のために努力することで人間が成長していくことは多くの例で明らかであるし、誰もが日常的に経験していくことであるとしている。つまり、失敗しても大丈夫、間違っても大丈夫、という感覚を持てることが自己受容の証であり、それは、また「自分への信頼」と言い換えることも出来る。

4. 自己受容のパラドキシカルな一面を扱った研究 (2) 現実適応的な“あきらめ”

上田 (1996) は自己のネガティブな側面と向き合っていくためには、折り合いをつける必要性があるということを示唆し、このことを自己受容の機能的固有性として考え、“上手なあきらめ”と名づけた。また、ここでの“あきらめ”とは知覚の再体制化 (Rogers, 1947, 伊東訳, 1967) であり、これもまた自己受容のパラドキシカルな心理的機能だと述べた。そして、後に上田 (1998) の研究ではこの“上手なあきらめ”とは、単に早くあきらめるという意味ではなく、自分の能力的限界を隠さず表現するということであることが確認され、より明確に概念化された。

大橋 (2008) は自己受容と類似する概念としての“あきらめ”について、自己受容との比較することを通して論じ、あきらめには、怒り、恨み、悩み、放棄、挫折、徒労、敗北の感情、内省しないなどが出現する状態と、行き詰まりを体験したり、対象を取り戻すことが不可能だと心からわかり絶望や無力感に陥ったりする中で、その苦い感傷を抱きつつも折り合いがついていくことの2つの様相があるということを示唆した。前者の“あきらめ”は対象とうまく離れるためのものがきであると考えられ (大橋, 2008)、後者の“あきらめ”は上田 (1996) の示唆したような“上手なあきらめ”に属するものとして考えられるだろう。

また、北山 (2001) は、“あきらめた”と言う

人は“あきらめていないし”，“あきらめないぞ”という人も半分“あきらめている”ことに触れ，半分あきらめ半分あきらめていないという“あきらめ半分”が重要であるということを指摘し，臨床では，この両方が体験できることを目指すとした。これも上田（1996）のいう“上手なあきらめ”と共通する概念であると考えられる。つまり，この視点での自己受容は高ければ高いほどよいというものではなく，日常生活でネガティブな側面と向き合うということを考慮に入れた場合，“上手なあきらめ”をしていくことが適応的な行動につながるのではないだろうか。いずれにしても，自己受容は大命題ではなくて，実は日常の出来事のひとつひとつをその人自身で考えていく大切なテーマである（上田，2002）と述べられているように，自己受容と日常生活を関連させて考えていくことは重要である。

また挫折体験から自己受容に至るプロセスについて検討した古木・森田（2009）は“挫折を経験した自己の受容プロセスは，「挫折を経験した自分自身と上手く折り合いをつける」過程とも考えることができる”と述べ，“挫折をした自分自身の受容”には家族や友人といった“他者の受容的態度”や同じ状況にある“ピアの存在”の支えが影響すると示唆しているが，このようなある意味で現実適応的な“上手なあきらめ”はRosenberg（1965）のいう「これでよい（good enough）」ということに繋がるのではないだろうか。Walter（1976 狩栖訳，1985）は自己受容を“自分からの解放”と捉え，“長期にわたり高い犠牲をはらうときに習得される，自己受容の過程を経て，はじめて身につくもの”とし，自己受容以外の道で“自分からの解放”を行おうとする人が最後に訴えるのは自殺だと述べた。このような記述からもわかるように，“上手なあきらめ”は現実適応的な視点では，自己受容として機能すると考えられる。

V. 自己受容性の測定

板津（1994）は自己受容性研究の発展を概観し，自己受容性測定法の分類を測定技法の観点から，①「現実的自己」と「理想的自己」との差異に焦点をあてる技法，②チェック・リスト法，③評定

法，④投影法，⑤発言内容を分析・評定する方法の5つである。また，この分類基準以外にも，種々の観点から分類がおこなわれていると述べた。まず，自分自身によってきづいている意識レベルでの受容か，あるいは，自己に気づいていないレベルの自己受容性をも測定するかという分類基準があるとし，①～③の方法は，本人によって意識された自己受容の程度をとらえ，④は，その人自身によって意識されない・気づいていないレベルでの自己受容の程度の測定が可能であり，⑤は，当事者以外の他者（主としてカウンセラーやTh.）が分析・評価するため，本人自身の気づきの範囲を超えたレベルでの自己受容の程度づけやその特徴などを把握することができ，相違点や分類基準が設定できる，とした。また，①～③や⑤の測定方法がもつばら現象的自己をとらえているのに対し，④は非現象的自己をとらえることができるとした。また⑤の場合，発言内容を分析する側にとっては意識現象レベルであっても，被分析者にとっては，それが非現象的自己のレベルであることが多いため，この分類基準は基本的に第1の分類基準の表現や視点を換えたものであり，第2には，自己評定によるものか，あるいは，他者による自己受容性の程度づけかといった分類基準があるとした。この基準によると，①～③が前者に該当し，④と⑤が後者に分類され，③の方法でも他者評定による場合は後者に属すると分類した。

VI. 質問紙を用いた自己受容尺度の実証的研究

上田（2002）は自己受容について多くの研究がなされているにもかかわらず，定義が一貫していないのがこのテーマのもっとも大きな問題であると述べているが，質問紙法を用いた検討が数多く行われているものの，ここでも研究者によって自己受容の定義に違いがあるため，測定された自己受容も異なったものになっているのが自己受容の実証的研究の特徴であり，問題点でもあると言えるだろう。ここでは，これまでに行われてきた自己受容測定のために検討されてきた質問紙法について概観することとする。

他者受容との関係について扱った質問紙としては，Berger（1952）が作成したBerger's scaleが挙げられる。Bergerは自己受容と他者受容の質問紙

を作成し、大学生やYWCAに通っている者、吃音の人、カウンセラーなどさまざまな被験者群に適用した結果、1つのグループを除いて自己受容スケールの得点と他者受容スケールの得点に高い相関がみられたことを報告した。この結果について、上田（2002）は、自己受容と他者受容の間に高い相関があることを証明したわけだが、むしろ強調されなければならないのは、自己受容というものが質問紙で測定できると考えられるようになったことと、この概念がセラピーのケースばかりでなくより一般的に適用できると考えられるようになったことであると述べた。

服部ら（1992）は自己受容としてBergerが挙げている心理現象を、日本人に適用する項目として作成する際の前提条件として、Bergerの意図を忠実に汲んだ受け取りをすることが必要であると、自己受容に関するBergerの定義の翻訳を再検討し、さらに服部ら（1991a）でBerger's scaleと「日常行為に表出する自己・他者の受容」との関連性を検討した。「自己受容」と「他者受容」が関連性を持つことが明らかになったことから、「自己・他者受容」に関する新たな構造化を試み、「自己受容」の特徴として、自己確信性、自己信頼性、自己中心性、自己不確実性、他者依存性、他者志向性の六つがあることを示唆した。また、「他者受容」の特徴としては、自己信頼性、自己中心性、孤立性、他者指示性、同調性の五つがあることを示唆した。また、「自己受容」及び「他者受容」に共通する特徴は、「自己受容」、「他者受容」の双方において、自己の感情や思い、考えを中心として、あるいは基本に置いて「受容」するのか、他者の感情や思い、考えに中心を置くか、あるいは、配慮して「受容」するのかといった視点が重要であることを示唆した。

沢崎（1993）は自己受容概念を測定する質問紙研究を概観し、自己認知がどのようになっているか問わないということ、つまり自分のある属性に対しての認知が肯定的であれ、否定的であれ、その属性に対して受容がされているかどうかの問題になるということ、質問紙の選択肢の表現においては受容している状態を「好き」、「満足している」などとするよりも、「それでよい」、「そのままで

よい」などと表現した方が否定的な自己認知の際に答えやすく、定義に近いと考えたこと、自己受容の対象になる自己の領域をパーソナリティ、能力、容姿などに限定せず、社会的存在としての自己のあり方や自己の投影されたものなどに拡大し、よりトータルな存在としての自己にアプローチできるものにしようとしたこと、自己受容は生涯発達を通しての問題として捉えたこと、の四点を考慮して、新しい自己受容測定用の尺度を作成した。自己受容には生涯を通して一貫して問題となる内容のほかに、各発達段階において問題となる特有の内容があると考えられると述べ、自己受容は状態概念ではあるが、常にある一定の状態を示すものではなく、それぞれの段階においてその課題が異なるのに伴って、その様相も異なってくると考え、人間の生涯を通じての自己受容の様相の変化も検討できるように考慮した。自己受容が主として臨床領域で研究されてきていることから精神健康度調査のために精神健康調査票（The General Health Questionnaire、以下：GHQ）と併せて、一般の大学生（学生群）と神経症的症状を持ったクライアント（臨床群）の2群を対象に実施した結果、学生群においては、受容得点の低いものほどGHQの得点が高く、神経症的な訴えが多いことが示唆された。また、臨床群においても自己受容の高低が神経症的な訴えに影響を及ぼすことが示唆された。

宮沢（1987）は自己受容に関する縦断的研究において年齢の増加に伴って自己受容性が高まると言った一致した知見が得られている（McCarthy, J. D. & Hoge, D. R., 1982）ことに関連して、自己受容性研究の年齢的变化を捉える方法の違いにも、結果の不一致の原因はあることを指摘し、ある集団についてだけの縦断的データを集めただけでは問題があるとし、いくつかの集団から継時的にデータを収集することの必要性、測定への馴れや練習効果などが生ずるといった問題について言及し、自己受容性の年齢的变化を明らかにするために、カバーしようとする年齢層を対象にして構成された自己受容測定スケールが必要であること、再テスト法による信頼性が検討された自己受容性測定スケールが必要であること、妥当性が確

かめられていることが必要であること、の四点を考慮して、自己受容性を測定するスケールの作成を行った。自己受容性の四側面を操作的に定義し、自己の諸側面があるがままに受け容れようとすることであり、自己に冷静な目を向け、自分のことがよくわかっていると認識している“自己理解”、現在の自己を嫌悪・否定せず、自分を「投げてしまう」ことなく、現在の自己をそのまま承認して受け容れる“自己承認”、自己を無価値な存在としてみたり、自己の存在について無意味感をもつことがなく、人間としての自分の価値を疑わない“自己価値”、現在の自己および将来の自己の可能性に信頼をよせ、人生や物事に対する自己の対処能力に自信をもっているとする“自己信頼”という四側面に分類し、中学生と看護学生を対象に配布後、因子分析を行った結果「自己理解」「自己承認」「自己価値」「自己信頼」の四因子を抽出、これらは自己受容性の四側面にほぼ対応していると述べた。また、自己受容性は発達の観点からばかりではなく、成熟したパーソナリティや適応と関連した概念として取り上げられてきたため、自己受容性スケールの妥当性という観点で、Y・Gテストとの関連を検討したところ、自己受容性の四側面のいずれのスケールにおいても、得点の高い者は低い者に比べ、情緒が安定し、適応状態にあるということが示唆された。

VII. 結語

ここまで自己受容概念の概観を行ったが、これまでに行われている自己受容測定尺度の研究は評定法が主流となっている。このことについて板津(1994)は、評定法尺度の数の多さが、同種の評定法尺度を用いた研究の少なさにつながり、それがために、その研究内での個人データ間の比較検討は可能なものの、異なる研究との比較検討が難しいといった、新たな問題が生じさせている。この問題を解決するには、信頼性、妥当性だけでなく、実際性の観点からもより信頼できる評定法尺度の作成工夫、地域や対象を越え、多くの場面で用いられている主要な投影法テストの積極的な利用などをおこなっていく必要があろうと述べている。これに関しては、質問紙作成の際に予備調査を行うなどして信頼性を確認した後に、本調査を

実施することである程度の解決になるのではないだろうか。また、EGの参加者が老若男女問わず様々な人がいることを考慮に入れ、従来のグループで用いられてきた体験過程測定尺度と組み合わせることで、地域や対象を越えるという観点では、投影法を用いるのと同様の効果がある程度ではあるが期待できるのではないだろうか。

EGにおける自己受容の測定に関しては、他者の存在が欠かせないものとなる。既知集団EGを除けば、EGはほぼ初対面の他者との出会いの場となる。すなわち、他者の視点を想定した時の自己受容の自己認識、つまり他者に受容されていると感じることによって達成される自己の受容(山田・岡本, 2006)の過程が体験されるという視点が必要である。他者との関わりの中で感じられる被受容感から、自分は他者に受け入れられるに値するという感覚をもつことは平山(1993)が述べた、「自由への戸惑い」「自己拘束感」が減少するのは、グループ初期にあらわれる構造化されていないグループへの不安がなくなり、自由に主体的に関わっていけるようになり、表向きの自己だけでなく日常生活では見せない私的な自己を明らかにしてもよい場だという認識がセッションを通して形成されるからである、といった部分にもつながると考えられる。また受容される対象となる他者がほぼ初対面であるというEGの特殊な環境は、他者受容について研究を行う際に、“過去経験や歴史的社会的要因の影響のない、しかも被験者にとって同じ条件のもとで評定を求めることのできる他者が必要である”と言う川岸(1972)の示唆にも合致する条件であるとも言えるだろう。以上のことよりEGを通じて得られる可能性がある他者受容に関して検討を行うことは、EGという特殊な環境の枠を超えて、自己受容と他者受容の関連を検討する研究全体に対しても有益であると言えるだろう。

EG研究の一般化について中田(1992)がEGはそれぞれ固有の特殊性を持っていること、またファシリテーションのスタイルも、メンバーのありさまも、そこで体験されることも変化の方向性も、それぞれのEGによって異なると述べているが、量的な研究をグループ研究全体に適用して考

えることには限界があるとする一方で、事例研究に関して“私のEGでは～”という言い方で他人に伝えるのであれば、それ自体、そのファシリテーターの実感を伴った自己開示ですので、それを読む、あるいは聞く別のファシリテーターの中に、EGでファシリテーターをやっている時に似た、傾聴や対話の姿勢を呼び起こす作用がある”と述べ、EGの事例研究の有用性を示唆している。つまり、グループ研究を行う際には量的な検討と併せて、質的な検討を行っていくことは非常に有効であると言えよう。このことを踏まえて、高瀬(2006)が用いたように量的分析と質的分析を組み合わせて研究を行うことで、EGを通しての自己受容過程がどのように進むかについて詳細な検討が可能になるのではないだろうか。

概観したように、自己受容をどのように定義して検討するか、つまりどのような自己受容を測定するかを明確にしておくことが自己受容に関する研究には求められると言えるだろう。上田(2002)は自己受容研究の批判的検討を行い、従来の自己受容研究への批判として、定義の問題、類似の概念との混同、研究手続きの問題、の3点について言及したが、自己受容についての研究に入る前に、「ありのまま」の自己受容の定義をより明確にし、類似の概念との異同を示すことが必要になるだろう。

また、自己受容と他者受容のバランスを欠いた者は自己と他者の相互調節を行うことが困難な状態であり、良好な人間関係が形成されないのではないか(立花, 2010)の指摘を考慮に入れ、「ありのまま」の自己受容の研究に際しては、自己受容・他者受容の高低だけに捉われるだけでなく、どのようにして自己受容がなされるか、というプロセス的な側面に焦点を当てていくことが有益であろう。

謝辞： 稿を終えるにあたり、EG理論についてご助言・ご指導いただきました青山学院大学教育人間科学部教授 平山栄治先生に厚く御礼申し上げます。また、この研究主題に取り組むきっかけとなりました私が参加させていただいたエンカウンター・グループのそれぞれの参加者の皆様に心か

ら感謝致します。

VIII. 文献

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt. (今田恵監訳 1968 人格心理学 (上・下), 誠信書房)
- Berger, E. M. (1952). The relation expresses acceptance of self and expresses acceptance of others. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 47, 778-782.
- Fey, W. F. (1955). Acceptance by others and its relation to acceptance of self and others : A reevaluation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 50, 274-276.
- Greenberg LS, Rice LN & Elliott R (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment Process*. New York: Guilford Press. (岩壁茂訳 2006 感情に働きかける面接技法—心理療法の統合的アプローチ— 誠信書房)
- 服部智・吉田昭久・小熊均 (1991b). 『自己受容』の基底因Ⅱ—Acceptance of self and others scaleの因子分析的検討 茨城大学教育学部紀要(教育科学), 40, 345-360.
- 服部智・吉田昭久・小熊均 (1992). 『自己受容』の基底因Ⅳ—Berger's scaleの再検討 茨城大学教育学部紀要(教育科学), 40, 289-308.
- 平山栄治 (1992). Rogers (1970). におけるエンカウンター・グループの効果に関する再検討—効果目録の作成に向けて— 人間性心理学研究, 10 (1), 30-34.
- 平山栄治 (1993). 参加者の個人過程の展開からみたエンカウンター・グループ発展段階 心理臨床学研究, 11 (2), 164-173.
- 古木美緒・森田美弥子 (2009). 挫折経験から自己受容に至るプロセス—大学生を対象にして— 日本教育心理学会総会発表論文集, 51, 177.
- 板津裕己 (1994). 自己受容性研究の発展 (1)—評定法を中心とした自己受容性測定法の整理— 駒沢社会学研究, 26, 1-30.
- 板津裕己 (2006). 自己受容性と共感性との関わりについて 高崎健康福祉大学紀要, 5, 33-45.

- 伊藤美奈子 (1991). 自己受容尺度作成と青年期自己受容の発達的变化—2次元から見た自己受容発達プロセス— 発達心理学研究, 2 (2), 70-77.
- 伊藤美奈子 (1992). 自己受容を規定する理想—現実の差異と自意識についての研究 教育心理学研究, 40 (2), 164-169.
- 伊藤美奈子 (1993a). 個人志向性・社会志向性尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 64, 115-122.
- 伊藤美奈子 (1993b). 個人志向性・社会志向性に関する発達的研究 教育心理学研究, 41, 293-301.
- 川岸弘枝 (1972). 自己受容と他者受容に関する研究—受容制度の検討を中心として— 教育心理学研究, 20, 170-177.
- 北島貴子 (2009). 初学者セラピストの課題とセラピスト自身の自己理解について—人が怖いと訴える青年期女性の面接より— 日本心理臨床学会第28回秋季大会発表論文集
- 北島貴子 (2010). セラピストの自己理解と自己モニタリングに関する基礎的研究—臨床活動に伴う自己理解及び自己モニタリングの内容について— 九州大学心理学研究, 11, 101-107.
- 北山修 (2001). 幻滅論 みすず書房
- Maslow, A. H. (1961). *Motivation and personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston. (小口忠彦訳 1987 人間性の心理学 モチベーションとパーソナリティ, 東京:産業能率大学出版部)
- McCarthy, J. D. & Hoge, D. R. (1982). Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self esteem. *Developmental Psychology*, 18, 372-279.
- 宮沢秀次 (1987). 青年期の自己受容性の研究 青年心理学研究, 1, 2-16.
- 森田生馬 (1960). 神経質問答 白揚社
- 村山正治・樋口昌巳 (1987). 体験過程の促進からみたエンカウンターグループ—体験過程スケールによるエンカウンターグループ過程の分析— 人間性心理学研究, 5, 88-98.
- 村山正治・野島一彦 (1977). エンカウンター・グループ・プロセスの発展段階 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門) 21, 77-84.
- 中村昭之・板津裕己 (1988). 自己受容性の研究—文献的研究と文献目録— 駒沢社会学研究, 20, 131-172.
- 中田行重 (1992). エンカウンターグループの研究と実際, 人間性心理学研究, 10 (1), 25-29
- 野島一彦 (1983). エンカウンター・グループにおける個人過程—概念化の試み 福岡大学人文論叢, 15 (1), 33-54.
- 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・中部学院大学短期学部研究紀要, 9, 23-34.
- Rogers, C. R. (1947). Same observations on the priganization of personality. *American Psychologist*, 2, 358-368. (伊東博訳 1967 パースナリティの体制についての観察, ロジャース全集第8巻 パースナリティ理論, 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. R. (1953). Some directions and end points in therapy. in Mowrer, O. H., (ed.) *Psychotherapy: Theory and research*, Ronald Press. (伊東博訳 1966 セラピィにおける方向と終極点, ロジャース全集第4巻 セラピィの過程, 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a person*. Boston, Houghton Mifflin. (村山正治訳 1967 ロジャース全集12 人間論 岩崎学術出版社)
- Romano, Guardini. (1969). *Die Annahme seiner selbst Werkband-verlag, Wurzburg*
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self image*. Princeton University Press.
- 沢崎達夫 (1993). 自己受容に関する研究 (1)—新しい自己受容測定尺度の青年期における信頼性と妥当性の検討— カウンセリング研究, 26 (1), 29-37.
- 沢崎達夫 (2010). 自己受容 (グッドイナフ) は向上心を弱めるか 児童心理 64 (4), 282-288.
- Siroka, R. W., Schloss, G. A., & Siroka, E. K. (1971). *Sensivity training and group encounter Grosset & Gunlop*. (伊東博・中野良顕訳 1976 グループエンカウンター入門, 誠信書房)

- 菅原健介 (1984). 自己意識尺度日本語版作成 心理学研究, 55, 184-188.
- 高瀬健一 (2006). Basic Encounter Groups への参加による Irrational Beliefs と自己受容の変化 法政大学大学院紀要, 56, 285-286.
- 鈴木潤也 (2009). エンカウンター・グループの日本における導入の歴史と今後の発展についての課題 青山心理研究紀要, 9, 47-59.
- 立花七恵 (2010). 青年期における自己有能感の影響要因の検討—対人関係と自己受容・他者受容の関連から— ヒューマンサイエンス, 13, 108-110.
- 浦光博 (2009). 排斥と受容の行動科学 サイエンス社
- 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, 327-332.
- 上田琢哉 (1998). 理想—現実自己との差異と課題遂行場面におけるあきらめとの関係について 学習院大学人文科学論集, 7, 209-223.
- 上田琢哉 (2002). 自己受容と上手なあきらめ 梶田叡一(編) 自己意識研究の現在(189-205) 京都: ナカニシヤ出版
- 上村有平 (2007). 青年期後期における自己受容と他者受容の関連: 個人志向性・社会志向性を指標として 発達心理研究, 18 (2), 132-138.
- Walter, Trobisch. (1976). Love yourself Inter Versity Press (狩栖健太郎訳 1985 自分自身を愛する すぐ書房)
- 山田みき・岡本祐子 (2006). 現代青年の自己受容—自己による自己受容と他者を通しての自己受容の観点から— 広島大学大学院教育学部研究科紀要, 第三部第55号, 339-348.