

<原著>

## 自己受容における 「自分と向き合う」過程の検討

中村梓希 信州大学大学院総合人文社会科学研究科  
篠田直子 信州大学学術研究院教育学系

### 概要

本研究では、内省が高い人々に焦点を当て、自己受容プロセスの「否定的な自己認知」における「自分と向き合う」過程について質的に検討した。研究Ⅰでは、集団特徴の把握のために量的調査を、研究Ⅱではインタビュー調査を実施し、M-GTAによる分析を行った。その結果、一個人内における「受容」と「非受容」といった、相反する姿勢の共存が示唆された。また、「自己受容が高い方が好ましい」という常識的観念からは見えてこない、非受容という姿勢の背景にある“積極的な生き方”の様相が明らかになった。

キーワード：自己受容、内省、非受容、否定的自己認知

### 問題と目的

新型コロナウイルス感染症の世界的流行に伴い、精神医学の観点から、感染に対する不安や恐怖、行動制限・変容に伴う孤独感や抑うつが増大など、こころの不調に関して、その要因の多様化が指摘されている（尾崎他, 2021）。国民の精神的健康の維持とケアに向けて、より一層迅速な対応が求められていると言える。精神的健康には、個人の資質・能力だけでなく、体の健康、社会的役割、対人関係など、多くの要因が影響している。そこで本研究では、自己受容（self-acceptance）という概念に焦点を当てる。自己受容は、精神的健康と密接な関係があることや（沢崎, 1993）、ネガティブなライフイベントによる精神的健康への有害な影響を緩衝する可能性が示唆されており（Ana et al., 2019）、心理臨床において重要な概念として多く研究されてきた。しかし、未だにその定義は一貫していない。“ありのまま”という部分に重きを置く定義（伊藤・吉田, 2019）もあれば、「好きになる」など、自己受容の先にある“肯定的な姿”にまで言及している定義（大出・澤田, 1988）も少なくない。このように、定義づけについては抽象的かつ多様な現状があり、自己受容という概念の豊かさを物語っている。

自己受容の捉え方について研究者によって一貫していない現状があるが、春日（2015）によるレビュー研究では、共通して見えてくる以下3点の性質についてまとめられている。

①プロセスである：自己受容とは、ありのままの自己を受け入れようとする自己に対する「態度」や「姿勢」、またはその「過程」を意味する。②客観的な態度である：自己の様々な側面について、自己の一部を“そのようなもの”として、客観的に距離を置いてみることが出来る態度である。③善悪の判断に依らない：自己のそれぞれの側面がどのようなものであるにしても、それらをまとめた自己を全体として、善悪の判断ではなく、ただ素直に「今の自分はこうなのだ」と暖かく受け止めようとする姿勢である。本研究では、以上3点を自己受容の要素として前提に置く。

自己受容と密接に関連するものとして、他者を受容すること（以下、他者受容）と他者からの受容されること（以下、他者からの受容）が挙げられる。他者受容と自己受容がバランスよく共存している者は、より精神的健康が高いということが先行研究で言われている（上村, 2007）。一方で、自己受容と他者からの受容についても、正の相関があること（大出・澤田, 1988）が指摘されている。これらのことから、他者の存在と受容のあり方は、自己受容と循環するように影響している可能性が考えられる。

自己受容はその曖昧さから、測定において問題となる特徴を持つ。第1に、他の概念と混同されやすい。これまでの研究では、自己受容と肯定的な自己評価や態度、社会適応と同義的に用いられている現状が指摘されている（沢崎, 1984; 板津, 1989; 上田, 1996; 伊藤・吉田, 2019）。これらの概念を同列に扱った場合、「自己評価が低い人がそれを認めた上で、“しょうがない”と感じること（上田, 1996）」や「否定的に認知された自己を受容する場合（伊藤・吉田, 2019）」については測定することができないため、差別化して考える必要がある。これについて上田（1996）は、受け入れがたい自分を受け入れる“上手なあきらめ”にこそ、自己受容的な構えの意義があることを強調している。

第2に、プロセス的性質を持っている。前述の通り、自己受容は一過性の状態ではなく、態度・姿勢・過程を意味する。ここで第3の特徴である、メタ的性質を持っていることについても言及する。自己受容と自己評価との違いについて、自己の特徴の有無（価値判断を含む）を踏まえた上で、「それを受け入れられるか否か」といったメタレベルの構えこそが自己受容であると捉える立場がある（上田, 1996）。第2, 第3の特徴を踏まえると、量的な質問紙調査でプロセスを測定することは困難であり、自己評価的な意識までしか測り得ないと考えられる。以上3点の特徴より、実証的研究に向けて自己受容概念の定義・尺度を再検討していくにあたり、自己受容の様相を質的に研究する必要があると言える。

自己受容はしばしば、安易な「あきらめ」「自己満足」「開き直り」と誤解されやすい。しかし、沢崎（1984）は、これら3つとの根本的な違いとして「もともと受け入れられなかった自分を受け入れられるようになるには、その自分に直面した上で、それを乗り越えるという経験が必要（下線筆者）」と述べている。これについて鈴木・渡部（2005）は、下線部を「自分と向き合い乗り越える経験」とし、その有無を区別する概念として、内省（reflection）が有効であると指摘している。鈴木・渡部（2005）の研究では、内省と受容

の二次元からなる「自己への態度の4類型」を作成し、内省が高く受容している「自己受容」と内省が低いが受容している「あきらめ・自己満足」の違いについて検討している。しかし、内省が高く受容している「自己受容」と、内省が高いものの受容に至らない「自己拒否」の比較については、「自己受容」の方がより自他共存的な生き方を志向する、という結果を示すに留まる。つまり、内省が高い人々が辿る自分と向き合う過程、「受容と拒否とを分かち内省の様相」に関しては十分に検討されていない。

自分に注意を向けている状態、もしくはそうしやすい性格特性のことを自己注目という。自己注目は、非機能的な反芻 (rumination) と機能的な省察 (reflection) の2種類があると指摘されている (高野・丹野, 2010)。鈴木・渡部 (2005) は、内省を測定する尺度として「内省尺度 (佐藤・落合, 1995)」を採用した。しかしこの尺度は、自分について考える機会の“頻度”と、自分のいやなところについて考えることへの“抵抗感”を測定するに留まり、省察と反芻について区別はされていない。省察と反芻はどちらも「自分自身と向き合う」特性ではあるが、自己・対人プロセスの中で異なった役割を果たしている (高野他, 2012) ことから、自己受容との関連を検討する上では分けて考える必要がある。

本研究では、広義の自己受容を「ありのままの自己を受け入れようとする、自己に対する姿勢や態度、またその過程」とし、狭義の自己受容を「自己評価の低い部分、もしくは自己全体について、それを認めた上で、“しょうがない”、もしくは“そういう自分でもよい”と感じる過程」とする。以上を踏まえ、本研究の目的は、質的研究に立ち返り、自己受容の中でも特に「否定的な自己認知」における「自分と向き合う」過程に焦点を当て、受容と非受容にかかわる内省の様相を明らかにすることである。

## 研究 I

### 目的

インタビュー対象者の抽出および、対象者の所属する母集団の特徴を把握すること。

### 方法

**調査対象者** 質問紙調査に回答した大学生・大学院生 107 名のうち、30 歳以上である者と、年齢項目にて「回答しない」を選択した者を除外した 100 名を分析対象とした (男性 44 名, 女性 56 名, 年齢  $M=21.37$ ,  $SD=1.85$ )。

**手続き** Google フォームにて作成した質問紙の URL を、縁故と授業での依頼によってアクセス先を提供し回答を求めた。調査期間は 2022 年 10 月上旬～11 月上旬であった。

**倫理事項** 調査への参加は任意であり、調査のはじめに確認事項を提示し了承が得られた場合のみ実施した。また本調査は、信州大学教育学部研究委員会倫理審査部会の承認を得ている (管理番号 21-15)。

### 調査内容

**自己受容** 沢崎 (1993) の自己受容尺度のうち、「精神的自己」および「全体自己」の 17

項目を抜粋して使用した。回答方法は、伊藤・吉田（2019）を参考に、否定的認知と受容とを2段階で問う形式とした。たとえば「知性」の項目では、まず「自分の知性についてどう思いますか」と教示し、1. 気に入らない ～ 5. 気に入っている、の5件法で回答を求め、その次に「では今、自分の知性をどの程度受け入れられますか」と教示し、1. 受け入れられない ～ 5. 受け入れられる、の5件法で回答を求めた。

**内省** 日本語版 RRQ (Rumination-Reflection Questionnaire; 高野・丹野, 2008) を使用した。RRQ は反芻 (rumination) と省察<sup>1</sup> (reflection) という異なった私的自己意識を測定するため、反芻尺度と省察尺度という2つの下位尺度から構成される。

**抑うつ** 精神的健康の測定には、SDS™ うつ性自己評価尺度 (Self-Rating Depression Scale; 福田・小林, 1983) を使用した<sup>2</sup>。

**他者からの受容** 大出・澤田 (1988) が作成した尺度を使用した。

**デモグラフィック** 年齢・性別・学年について回答を求めた。

**インタビュー調査への参加希望** インタビュー調査への参加希望を問い、希望者のみ氏名と連絡先の記入を求めた。

**結果**

**質問項目の検討** 各項目の平均と標準偏差を算出したものを表1に示す。自己受容尺度については、「精神的自己」の15項目の合算を項目数で割った「側面」と、現在の全体自己、過去の全体自己の3つに分け、さらに各項について「気に入り度」と「受容度」とに分けて分析した。

表1 全回答者の基礎統計量

N=100						
変数名	項目数	範囲	平均値	標準偏差	最小値	最大値
気に入り度(合計)	17	1～5	3.24	0.65	1.65	4.71
側面	15	1～5	3.25	0.63	1.73	4.67
全体自己×現在	1	1～5	3.27	1.28	1.00	5.00
全体自己×過去	1	1～5	3.06	1.30	1.00	5.00
受容度(合計)	17	1～5	3.64	0.67	1.76	5.00
側面	15	1～5	3.63	0.67	1.80	5.00
全体自己×現在	1	1～5	3.66	1.18	1.00	5.00
全体自己×過去	1	1～5	3.76	1.19	1.00	5.00
反芻	12	1～5	3.66	0.78	1.17	5.00
省察	12	1～5	3.53	0.80	1.42	5.00
抑うつ	20	1～4	2.22	0.46	1.30	3.35
他者からの受容	15	1～5	4.20	0.79	1.00	5.00

※側面：「精神的自己」15項目の合算を項目数で割ったもの

<sup>1</sup> RRQ 日本語版を作成した高野・丹野 (2008) の論文では、RRQ を構成する尺度の1つである reflection を「省察」と表現している。一方で、同研究者たちによる論文 (高野他, 2012) では、self-reflection 「自己内省」と表現されている。本研究では尺度の出典に倣い、「省察」という呼称を採用した。

<sup>2</sup> 使用にあたっては著作権者である株式会社三京房の許諾を得ている。

気に入り度（合計）の平均値は3.24で、受容度（合計）の平均値は3.64であった。中央値が3.00であることを踏まえると、高いということが言える。また、側面・全体自己×現在・全体自己×過去3項目全てにおいて、気に入り度よりも受容度の方が高かった。特に全体自己×過去では、気に入り度が3.06、受容度が3.76であり、その差は最も大きかった。反芻の平均値は3.66、省察の平均値は3.53であり、どちらも中央値の3.00を超える高得点であった。抑うつ平均値は2.22であった。中央値の2.00と比較すれば少し高いが、標準偏差は小さく、最大値も3.35に留まっている。他者からの受容の平均値は、全ての項目の中で最も高い4.20であった。

### 考察

基礎統計量より、自己を受け入れている、かつ他者からの被受容感を感じている人が比較的多いことが母集団の特徴として挙げられる。また、気に入り度と受容度の数値の差から、「気に入っていること」と「受容していること」は必ずしも伴った関係ではなく、「気に入らない自分を受容していく」、つまりは否定的自己認知についての受容の過程があることが示唆されている。

## 研究Ⅱ

### 目的

質問紙の回答を元に、個人の自由表現による具体的語りを収集し、自己受容体験の過程を質的に検討すること。

### 方法

**調査対象者** 質問紙調査の回答者の中から、インタビュー調査への協力意思を示し、かつ以下2点の条件を満たす者14名（男性7名、女性7名）を対象とした（表2）。

条件1：質問紙調査の省察尺度得点の平均が3.75以上である（図1）

条件2：自己受容尺度において、自己のある側面について「気に入らない/やや気に入らない」を選択後、「受け入れられる/やや受け入れられる」を選択した項目が1つ以上ある

なお、調査期間は2022年10月下旬～11月上旬であった。

表2 インタビュー対象者の内訳

ID	名前	性別	学年	ID	名前	性別	学年
1	A	女	大学3年	8	H	女	大学院2年
2	B	女	大学院1年	9	I	女	大学4年
3	C	女	大学院2年	10	J	男	大学2年
4	D	男	大学院2年	11	K	男	大学院1年
5	E	男	大学3年	12	L	男	大学4年
6	F	男	大学4年	13	M	男	大学院1年
7	G	女	大学院2年	14	N	女	大学3年

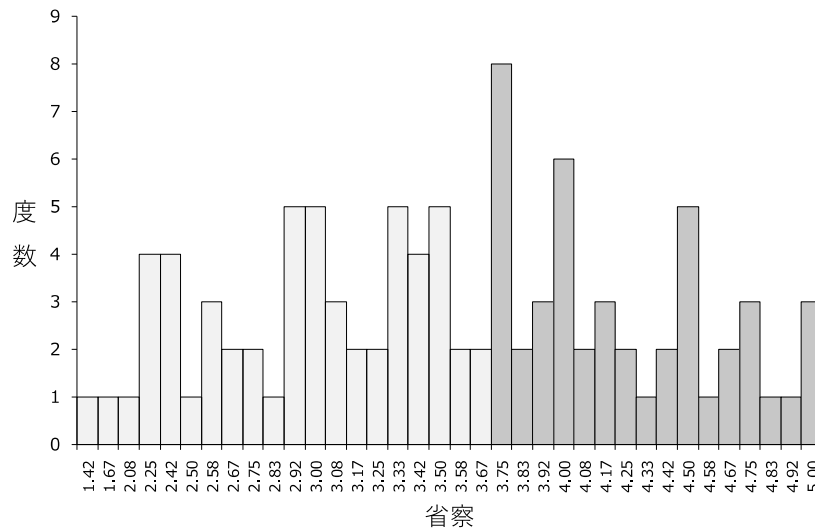


図1 全回答者の省察尺度の得点分布

**データの収集方法** インタビューガイド (表 3) を用いて対面で、もしくはオンラインで 30~90 分程度の個別インタビューによる半構造化面接を実施した。記録は参加者の承諾を得て IC レコーダーにて録音し、逐語録を作成した。

表3 インタビューガイド

A) 受容・非受容の価値観	C) 各側面に関する否定的認知と「非受容」
・ あなたにとって”受け入れられない”とは？	・ 否定的認知に至った出来事・きっかけ・思い
・ あなたにとって”受け入れられる”とは？	・ 受容に至らない理由・思い
B) 各側面に関する否定的認知と「受容」	D) 全体自己に関する認知と受容の様相
・ 否定的認知に至った出来事・きっかけ・思い	・ 全体自己：現在の認知・受容の程度と理由
・ 受容に至った出来事・きっかけ・思い	・ 全体自己：過去の認知・受容の程度と理由
	E) 影響を受けた他者の存在

**分析方法** インタビュー調査データの分析方法として、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (以下、M-GTA) を採用した。本研究の焦点は臨床心理学領域で研究されてきた「自己受容の過程」であり、ヒューマン・サービス領域、社会的相互作用性、プロセス的特性という M-GTA の適性に合致しているため、分析手法として妥当と判断した。

**分析手順** 本研究では、分析テーマを「内省の高い人々が辿る自己受容のプロセス」とし、分析焦点者を「内省得点が高く自己受容している大学生」とした。木下 (2020) が示す M-GTA の分析手順に従って、分析を行った。

**結果と考察**

**インタビュー対象者の特徴** インタビュー対象者について、全体・男女別・所属別の基

基礎統計量を表 4 に示す。

表 4 インタビュー対象者の基礎統計量

項目	気に入り度			受容度			省察	反芻	抑うつ
	側面 (合計)	全体 現在	全体 過去	側面 (合計)	全体 現在	全体 過去			
全体	3.00	2.51	2.52	3.66	3.49	3.91	4.21	4.24	2.27
男性	3.13	3.00	2.71	3.95	3.86	4.29	4.36	4.05	2.14
女性	3.02	2.57	3.00	3.50	3.57	3.71	4.20	3.96	2.24
学部生	2.98	2.29	2.43	3.65	3.86	4.14	4.29	4.42	2.31
大学院生	3.17	3.29	3.29	3.80	3.57	3.86	4.27	3.60	2.06

**M-GTA の分析結果** 分析結果から 44 個の概念が生成され、13 個のサブカテゴリ、6 個のカテゴリに収斂された (表 5)。結果図の提示については、否定的認知のプロセス (図 2) と受容のプロセス (図 3) に分けて行う。以下ストーリーラインでは、概念を [ ]、サブカテゴリを < >、カテゴリを【 】として、分析結果を記述および考察する。

表 5 概念一覧

【カテゴリ】	<サブカテゴリ>	[概念名]	定義
欠点と 向き合われる	日常で感じる齟齬	挫折の経験	今抱いている気に入らなさいの原因となっている、重大な失敗経験
		理想像と現実	思い描く姿と現実の姿とが一致しない
		主観と客観	自分から見た自分と、他者から見た自分とが食い違う
		意欲と行動力	気持ちに行動が追いついていない
		現在の自分と過去の自分	今の自分と過去の自分とで、行動・思想が食い違っている
	こころの揺れ	拙さに気づく	ある側面について「できない」「得意でない」といった認識を持つ
持てる他者への 眼差し		自責の念	能力のある他者と比べ自分の不出来を実感した時に抱く、劣等感や自分を責める気持ち
		後悔の念	気に入らない側面や出来事を振り返った時に抱く、「こうすればよかった」という後悔
柔らかに捉え直す	欠点のリフレーミング	羨望	気に入らない側面を踏まえ、優れた他者に対して抱く羨ましき・憧れの気持ち
		生きやすさの志向	ある側面について、「もっと長けていれば、もっと生きやすいのだろう」「もっと楽なのだろう」と想定する
	場面のリフレーミング	利点として捉え直す	気に入らない側面を別視点から、ポジティブに捉え直す
		個性として捉え直す	気に入らない側面を、一個性として捉えることで受容に至る
	原因のリフレーミング	利する局面に気づく	気に入らない側面はあるが、それを活かせる場面もあることに気づいている
		環境に帰属する	気に入らない側面・出来事について、自分自身だけでなく、環境に帰属する視点を持つ
	結果のリフレーミング	他者への貢献	気に入らない側面の結果として、利他的な影響にフォーカスする
		意志の尊重	気に入らない側面が影響して良くない結果に陥ったとしても、自分がやりたいことを行った結果として捉え、その意志を尊重する
過去のリフレーミング	過去は変えられない	過去に起きた出来事自体は変えることができないという認識	
	連続的な存在	過去の自分と現在の自分は地続きであり、連続した存在であるという感覚	

他を知って 己を知る	自分とは何か	メタ的な洞察 自分の性質を 理解する	自分自身について一歩離れたところから分析し、洞察を深めていく 自分がどうい人間なのか、思考や行動の傾向・特性を理解する
	社会で 生きるといこと	他者に迷惑をかける心苦しさ	自分以外の人に迷惑がかかったこと、傷つけたことに対して顔向けならない
		自立を見据えた危機	学生である自分を踏まえ、社会人になった時を想像し、危うさを感じている
		看過できない重要な価値観	ある要素・側面について、自分の中で重きを置いているという自覚があり、それゆえに受容に至らない
		あたたかい他者の存在	自分のことを肯定してくれる、認めてくれる、否定してこない、受け入れてくれる他者の存在
	十人十色の人間性を知る	自他含め人は皆それぞれの形・価値観を持っているという理解に至る	
理想論と現実の 歩み寄り	自分に諭す	学術的視点 改善の気概なし 建設的判断 現実的判断 主体性の放棄	自分について考える上で、大学(院)での学び・専門知識を参照する 自分自身でどうにもならない、改善の余地がないという判断から至った。受け入れられる、もしくは受け入れられないという消極的な判断 理想にとらわれて自分を受け入れないことは不毛・非建設的であるという認識 理想の実現可能性を踏まえ、現状・目指すところを現実的な範囲で捉え直す ある側面について自分が不得意であることに対して、得意な他者が担えばよいという判断から、変化を求めない
	自分を 受け入れられる	最悪ではない	ワースト、最悪、どん底、0といった極端にだめな状態ではないという自覚がある
		納得のいく妥協点	ある側面や行動について、それが自分であると認め、納得できる状態
		受容と非受容の共存	受容感と非受容感について、「片一方が100%」という感覚ではなく、どちらも感じられる
		受容と非受容の往来	受容の程度が一律で定まっているものではなく、受容できる時と受容できない時とがある
	欠点と 向き合い続ける選択	試行錯誤の 積み重ね	見通しが立つ
見通しが立たない			気に入らない側面について、その対処方法が見つからない状態
行動変容の試み			自分なりに考えた工夫・対処を実践してみる
経験則の参照		人生を揺るがされる感覚	気に入らない側面の結果として至った、重大な失敗・困り感
		慢心と危機	気に入らない側面の結果として重大な失敗・困り感に今のところ至っておらず、「なんとかなる」と「このままではいけない」が並存している
	切り換えの失敗	気に入らない側面を捉える視点を柔軟に切り換えられない、もしくはより苦しい方向へ切り替わっている	
積極的に 自分を受け入れない	自己嫌悪感	現在の自分に向けた嫌悪感	
	問題意識	気に入らない側面を問題と捉え、現状を受け入れてしまうのではなく、「このままでいいのか(いやくない)」と問題意識を自身に向ける	
	停滞しないために	気に入らない側面を受け入れてしまうと、自己の成長が止まる、滞るように思うことから、積極的に非受容を選択する	
	改善の気概	気に入らない側面について改善の可能性を感じ、努力したい、変えたいと思う	

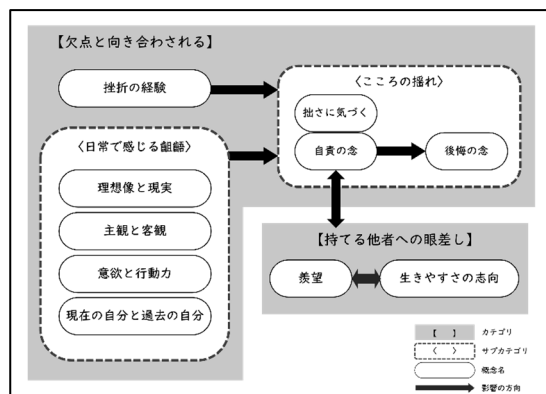


図2 結果図：否定的認知のプロセス



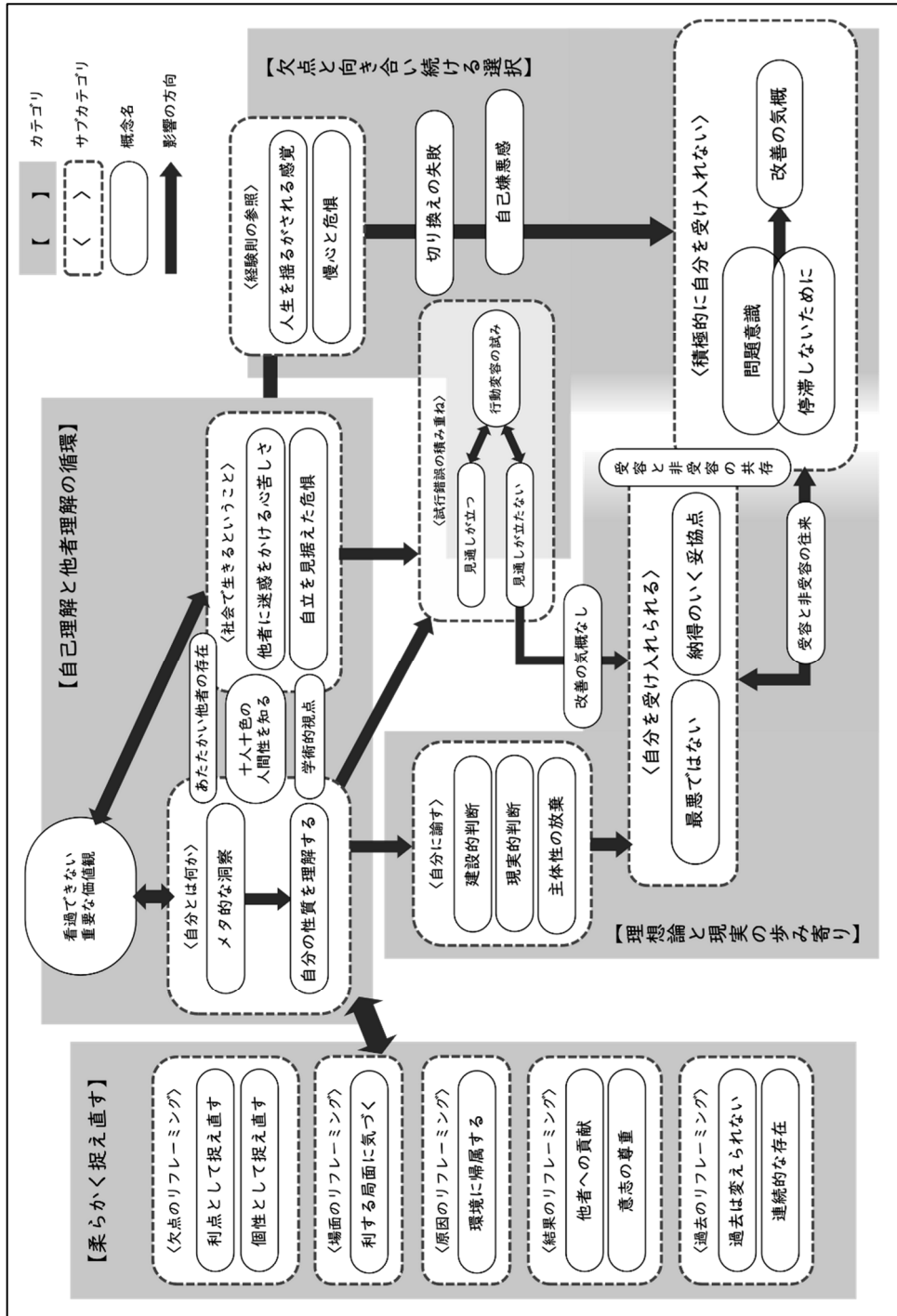


図3 結果図：自己受容のプロセス

**ストーリーライン** 自己のある側面について否定的な捉え方に至るには、特定の出来事である〔挫折の経験〕や不特定の〈日常で感じる齟齬〉がきっかけとして存在する。これらの体験を経て、自分の【欠点と向き合わされる】こととなり、〈こころの揺れ〉が生じる。〈こころの揺れ〉は時として、憧れや妬ましさといった【持てる他者への眼差し】を生み、自責をさらに浮き彫りにしていく（図2）。

自己に対する否定的認知の咀嚼は【柔らかく捉え直す】ことが中核となる。欠点自体、それを取り巻く状況、出来事の結果、そして過去の自分など、リフレーミングの対象は多岐にわたる。さらに、そうした個々の事象について考えると同時に、〈自分とは何か〉という自己全体への問いを繰り返す。この問いは自身一人で完結することではなく、〈社会の中で生きるということ〉という視点を取り込みながら、【自己理解と他者理解の循環】を生む。そして、自己理解を経て見えてくる一つ目の方向が【理想論と現実の歩み寄り】である。程遠い理想像について、〈自分に諭す〉ように、現実的な落としどころを見つけていく。その中で、「このままの自分でも良いかもしれない」という〈自分を受け入れられる〉感覚に至る。一方、自己理解の先には【欠点と向き合い続ける選択】も存在する。社会的視点や〈経験則の参照〉により、「このままで良い」とはとても思えないまま、〈積極的に自分を受け入れない〉という選択を採る。その最中には、行動変容のための〈試行錯誤の積み重ね〉という、主体的な試みがある。そして、この【理想論と現実の歩み寄り】と【欠点と向き合い続ける選択】は決して個々の目的地ではなく、その先を見据えた動力のあるプロセスであり、〈受容と非受容の共存〉〈受容と非受容の往来〉という形をとりながら、絡み合って進んでいく（図3）。

## 総合考察

### 受容と非受容

本研究では、ある意味で矛盾している、一個人内の「受容」と「非受容」という相反する姿勢の共存が明らかとなった。受容と非受容は明確に線引きのある状態を指すのではなく、一意に定まっているわけでもない。揺れ動き、時に重なりながら変化していくプロセスであると言える。

#### “非受容”という積極的な生き方

自己受容に関する量的な先行研究の多くは、自己受容が高いほど精神的健康が高い（沢崎，1993）ことを踏まえ、「自己受容が高い方が良い」という主張が一般的と解釈されている。本研究の結果は、その常識的観念からは見えてこない、非受容というスタンスの背景にある“積極的な生き方”の様相を明らかにした。自己受容の短縮版尺度の作成を試みた板津（1989）の研究では、因子の一つに「積極的に生きる姿勢」を置いている。つまり、「積極的姿勢」の低さが自己受容の低さの一因子として捉えられており、これは本研究の結果に反する。内省が高い今回の分析焦点者たちにとっては、「自分を受け入れないこと」は、自

分から目を背けて拒絶したり（自己拒否）、思考を放棄したり（自己放棄）することを意味していない。むしろ、自分と向き合い続ける中で、前進するためのエネルギーとして積極的に非受容を選びとる姿がある。抑うつの数値も併せると、自らの欠点と向き合い続ける特徴と精神的健康の維持が両立されていることが推測される。ただし、“非受容の姿勢をとる自分”を受容している、つまりさらにメタレベルに“受容の姿勢”がある可能性も考えられる。その場合は、板津（1989）の主張と本研究の結果は矛盾しないと捉えることもできる。いずれにせよ、非受容という姿勢の機能的な側面および階層的な自己受容についての研究は未だ乏しく、これについては今後更なる研究が必要である。

### 分析結果の実践に向けて

臨床場面にて、自分の特性やできないことを受け入れることができず、苦しい思いを抱えている人は少なくない。そういった人々は、受容と非受容との間で揺れ動くこと、ましてや積極的に選別することに至らないまま、否定的思考にとらわれ続けている可能性がある。本研究の分析焦点者、“とらわれず、主体的に生きる人々”の分析結果を踏まえ、上記の“揺れることのできない人々”に対する臨床実践に向けて、以下に知見を2つ述べる。

第1に、彼らは【柔らかく捉え直す】ことができない状態にある可能性が考えられる。これは、視野が狭まっている場合と、別の視点に気づきつつも固執している場合が想定できる。前者に対しては、本研究で出てきたような「欠点そのもの」「状況」など、否定的な側面に関わる多様なリフレーミングの視点に、本人が気づいていくための手助けをすることが有効である。対して後者は、固執の背景を明らかにすること、たとえば〔看過できない重要な価値観〕の可視化や、〔経験則の参照〕により切り換えを阻む経験を自覚することが重要である。固執を噛み砕き、その背景を解釈することこそ、受容の土壌となる深い自己理解につながっていく。

第2に、“揺れることのできない人々”は「どうなりたいか」という理想像にとらわれ、「どう生きたいか」という思慮に至っていない可能性がある。本研究で見えてきた“とらわれず、主体的に生きる人々”の中には、自分を受容している人、受容していない人の両者が含まれる。しかし、彼らに共通しているのが生き様への意志を持っていることである。たとえば、インタビュー対象者の一人であるJは、自己成長や改善の前提として受容のプロセスがあると捉えている（『受け入れなきゃ変わることはできない』）。一方で、Nは受け入れることが自己成長の妨げになると捉えて、非受容という選択を採っている（『自分を受け入れる＝そこで成長が止まる、なのかなと思ってしまって』）。つまり、彼らは“自己成長”という目指すところは一致しているものの、道のりの捉え方が異なる。“揺れることのできない人々”が、かけ離れた理想ばかりを注視していると仮定すると、「どうなりたいか」という視点と併せて、「どのように生きていきたいか」という人生の姿勢に関する価値観を分析することが有効ではないか。これこそが、受容と非受容の主体的な選択につながると考える。

## 課題と展望

第1に、主体的に受容・非受容を選びとる姿勢は明らかになったものの、それらが見据えている“目的”については、データ収集不足により結論づけることができなかった。受容と非受容は最終目的地ではなく、ある目的地を見据えた志向である。個々のデータでは断片的な要素は出てきたが、有効な概念になるほどのバリエーションは揃わなかったため、今後の研究の余地として残る。第2に、第1の課題にも関連するが、結果図にまでは残らなかった示唆に富んだ概念が多くあることである。これについては、開発者の木下(2020)が推奨するように、必要に応じてデータの追加収集をしながら、第2論文、第3論文へと発展させていくことで具に検討することができるだろう。第3に、本研究では内省の高低で群を分けて調査することはしていないため、出てきた結果は“内省が高い人の特徴”ではなく、あくまで“内省が高い人の受容と非受容の分岐”である。今後自己受容における「自分と向き合う」過程をより厚みを持って記述していくためにも、内省が低い人々との比較が求められる。

## 自己受容の実証的研究

自己受容を測定するにあたって、その多様さを再現しようと様々な要素を含めて尺度を作成した研究(板津, 1989)もあるが、こういった試みは「本来の自己受容以外の概念を内包している(伊藤・吉田, 2019)」という批判を招く。しかし、本当に純粋な「受け入れられるか・受け入れられないか」という問いだけでは、グラデーションや重なりをなすような受容の様相を包含することはできない。自己受容の実証的研究には、このようなジレンマがある。これを踏まえ、尺度項目の選定以前に、一過性の自己受容を量的に測定することの意義から問い直す必要があると考える。自己受容という概念を精神的健康への寄与という観点から深めていくなれば、カウンセリングや心理療法で活用できるアセスメント項目の作成など、より心理臨床に根差した形で体系化することに目的意識を置く方が有用ではないだろうか。自己受容概念の意義と発展の方向を再考し、より適した活用方法を模索していく必要がある。そのためにも、“受容のその先”をはじめとした、今回研究の余地として残った課題について、研究を重ねることが求められる。

## 付記

本研究は、信州大学大学院総合人文社会科学研究科に提出した修士論文の一部を加筆・修正したものである。

## 引用文献

Ana, N. T., Christin, K., Tilmann, H., & Sonla, R. (2019). Does self-acceptance captured by life narratives and self-report predict mental health? A longitudinal multi-method approach, *Journal of Research in Personality*, 79, 13–23.

- 福田 一彦・小林 重雄 (1983). 日本版 SDS (Self-rating Depression Scale) 自己評価式抑うつ性尺度使用手引 三京房茂雄
- 板津 裕己 (1989). 自己受容尺度短縮版(SASSV)作成の試み 応用心理学研究, *14*, 59-65.
- 伊藤 翼・吉田 富二雄 (2019). 自己受容の概念と測定方法の検討——「ありのままの自己」を受け容れるとは何か—— 東京成徳大学臨床心理学研究, *19*, 1-10.
- 春日 由美 (2015). 自己受容とその測定に関する一研究 南九州大学人間発達研究, *5*, 19-25.
- 木下 康仁 (2020). 定本 M-GTA : 実践の理論化を目指す質的研究方法論 医学書院
- 大出 美知子・澤田 秀一 (1988). 自己受容に関する一研究——様相と関連要因をめぐって—— カウンセリング研究, *20*, 42-50.
- 尾崎 紀夫・三村 将・水野 雅文・村井 俊哉 (編) (2021). 標準精神医学 医学書院
- 佐藤 有耕・落合 良行 (1995). 大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴 筑波大学心理学研究, *17*, 61-66.
- 沢崎 達夫 (1984). 自己受容に関する文献的研究 (1) ——その概念と測定法について—— 教育相談研究, *22*, 59-67.
- 沢崎 達夫 (1993). 自己受容に関する研究 (1) ——新しい自己受容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*, 29-37.
- 鈴木 秀人・渡部 玲二郎 (2005). 「内省」および「自己の側面の重要性」が自己受容に及ぼす影響 カウンセリング研究, *38*, 51-60.
- 高野 慶輔・丹野 義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, *16*, 259-261.
- 高野 慶輔・丹野 義彦 (2010). 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察 パーソナリティ研究, *19*, 15-24.
- 高野 慶輔・坂本 真士・丹野 義彦 (2012). 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示 パーソナリティ研究, *21*, 12-21.
- 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 発達心理学研究, *18*, 132-138.