

自己受容を形成する要因についての検討(1)

幼少期からの過去の認められ経験と青年期の自己受容の関連から

浦 川 麻緒里

A Study of the Factors that Forming Self-Acceptance(1)

: The Relationship between the Experience of Being Recognized by a Parent or Other People from One's Childhood to Date and Self-Acceptance in Adolescence

Maori URAKAWA

『純心人文研究』第20号抜刷 平成26年 1月発行

Junshin Journal of Studies in Humanities, No.20 January 2014

Published by

Nagasaki Junshin Catholic University

自己受容を形成する要因についての検討(1)

- 幼少期からの過去の認められ経験と青年期の自己受容の関連から -

浦川 麻緒里

A Study of the Factors that Forming Self-Acceptance(1)

: The Relationship between the Experience of Being Recognized by a Parent or Other People from One's Childhood to Date and Self-Acceptance in Adolescence

Maori URAKAWA

本研究では沢崎(1993)が作成した自己受容測定尺度を用いて、自己受容を形成する要因を明らかにし、さらに本研究の独自の視点として、その個人が持つ、顔立ちや性格、人間関係などの特性すべてを自分で受け入れることができなくとも、自分にとって重要だと感じている特性を自分で受け入れていれば、全体的な自己受容も可能ではないかと考え、これらについての検討を行った。

大学生女子1、2年生224名に質問紙調査を行った結果、自分にとってその特性が重要かどうかにかかわらず、その特性の自己受容の程度が高ければ、全体的な自己受容も高く、また、自分にとって重要ではない特性についても、その特性の自己受容ができていなければ、全体的な自己受容も低い、という結果であった。このことから、この時期の青年期女性において、独自の重要度の観点からの自己受容というものがまだ発達的に十分できていないのではないかと推察された。

自己受容を形成する要因についての検討では、過去に親や親以外の他者に、自分の努力や何かに取り組む態度を褒められたり、あなたはあなたでいいと認められた経験、また、自分で自分を認められたり、「人は人、自分は自分」と割り切ることで、自己受容が高まることが明らかとなった。また、認められた他者については、親の他、教師、バイトの人、恋人などが挙げられていた。このことから、それまでの人生の中で、親でなくても、自分を認めてくれる他者に出会う、ということが、この時期の自己受容にとって大切であることが示唆された。

キーワード：自己受容、過去の認められ経験、青年期

I . 本研究の目的

1 . 自己受容とは

自己受容については、さまざまな見解がある。Combs, A. & Snygg, D(1949)は、自己受容を、

自己の現実の姿についての正確な観察を行い、その姿をありのままに受け入れることである、としている。これは、自己のさまざまな面（身体的側面、能力的側面、性格など）をあるがままに認識する、ということを強調するものであり、同様の指摘が、Rogers, G. W(1951) や、Maslow, A. H(1954) においてもなされている。さらに Rogers は、自己受容性を、価値あるひとりの人間として、非難よりもむしろ尊敬に値するものとして自分自身を知覚すること、「人生に対処できる可能性」を持つ存在として自己を捉えることである、と述べている。これらをまとめると、自己受容性とは、自己を冷静に捉え、さらに自己を肯定的に捉えるということである。自己の性格や身体特徴、社会性などを認識し、そのような自分を「だめな所も含め、これが自分であり、価値のある存在なのだ」というように、自己を肯定的に受け入れることである。

青年期の大きな課題の一つは、「自我の発見」、「アイデンティティの確立」などから示されるように、自我に関するものである。この時期になると、自他の分化が生じ、しだいに自己の意識が形成される。無藤・高橋・田島(1990)は、青年期を、身体的な成熟とともに、社会的変化や、心理的变化が見られる時期であると述べている。また、伊藤・宮下(2004)は、青年期の特徴として、「自分とは何であるか」という問いについて考え、内的世界に「もうひとりの自分」を抱えるようになると同時に、他者の目を積極的に取り込むことを挙げている。このように、青年期は、他者との関係を重視しながらも、自己の内面を見つめなおし、あらためて自分という人間を自分自身で受け入れることを試みる時期であり、自己の問題が主体的に取り上げられるという点で、自己に関する意識の形成および発達にとって、重要な意味をもつ時期であるといえるだろう。

では、青年期の自己概念が、幼児期や成人期とどのように異なるのかについて述べる。幼児期は、自己認識の芽生えの時期であると位置づけられるのに対して、青年期はその質的变化・再構成の時期であると考えられる。言い換えれば、青年期の自己概念は、他律的な基準ではなく、自律的な基準や価値観でものを捉えるようになるということである。つまり、だめな自己を否定的に捉えるのではなく、「自分は自分、人は人である」というような、自己の価値観による自己感情を身につけられるようになることを意味する。

伊藤(1989)は、青年期の自己受容概念を、自分自身に対する肯定的な認識であると同時に、自らの複数の可能性の中から一つを選択することであると述べている。また、青年期に行なわれる選択や可能性の限定は、青年期の最終目標であるとともに、成人期への出発点といえとし、さらに、青年期の自己受容の低下や不安定性を、発達の観点から、青年すべてが通るべき自我形成のプロセスとして捉えなおすことができると考える。

2. 本研究の独自の視点

1) 自己受容の領域

沢崎(1993)は、自己受容の対象となる自己の領域を、それまでの研究対象であった容姿や能力、パーソナリティに限定せず、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を捉えることができるようにした。また、それまで

の研究のほとんどが青年期を対象に行なわれていたが、沢崎は、自己受容は青年期だけでなく、生涯発達を通して問題にされるべきものであり、自己受容の程度は常にある一定の状態を示すわけではなく、それぞれの段階においてその課題が異なるのに伴って、その様相も異なると考えた。そのため、自己受容を、身体的自己、精神的自己、社会的自己、役割的自己、全体的自己の5領域に分類し、生涯を通じての自己受容の様相の変化も検討することができるように、尺度を構成しており、信頼性・妥当性ともに確認されている。

しかし、沢崎の研究では、上に挙げたような、各々の領域の自己受容得点の総計を自己受容と捉えて検討しており、各個人における個別の領域の重要性についての指摘はなかった。しかし、自己受容を高めるためには、自己が持っている特性、つまり、「私は、指導力はないけれど、まわりの人とうまく付き合うことができるから、私は私でいいのだ」というように、あらゆる属性の中から、自分にとって重要だと感じている一部の属性についての、自分を受け入れることができれば、全体的な自己受容が可能なのではないだろうか。本研究では、このように新たな視点から、個別の重要性に焦点を当て、検討を行う。

2) 過去経験と自己受容

自己受容を高める要因として、それまでの過去のさまざまな経験が影響している。關戸(2001)は、好きな祖父母がいることと、暖かい人間関係の家庭で育つことが自己受容を高める要因の一部であることを示唆している。また、南石(2007)は、親との良好な関係と自己受容が密接に関係していることを報告している。このように、他者との良好な関係が自己受容を高める一要因であることが明らかになっている。本研究では、自己受容を形成する要因として、「自分自身が、幼少期から現在までに、親やそれ以外の他者から認められたと認識していること」に焦点を当てる。つまり、まず親から、自分を認められたと感じる、そして、それが無い場合にも、これまでの人生において、周囲の重要な他者から認められたと感じる、さらには、自分自身で自分を認められたこと(以下過去経験)が、青年期の自己受容に影響を及ぼすのではないだろうか。

具体的には、親から、「あなたはあなたでいい」と認められたことや、テストや部活動など、さまざまな場面で認められたと感じたこと、さらには親に認められることがなくても、それ以外の他者から、同じように認められたと感じた経験が、青年期の自己受容を高める要因となっているのではないだろうか。また、「これに関しては、自分はよくやった」というように、自分で自分を認めることができた経験というものも、自己受容に影響を及ぼしているのではないだろうか。これらについても検討を行う。

研究Ⅰ

自己受容を形成する要因の抽出・検討

研究Ⅱ

1. その個人にとって重要な側面の自己受容によって、全体的な自己受容が可能かどうかにつ

いての検討

2. 自己が、他者から認められたと感じたり、自分で自分を認めることができた、というよう
 なさまざまな過去経験が、自己受容に与える影響についての検討

Ⅱ．研究Ⅰ

1．方法

A大学生13名（女性）に対し、大学構内の一室を利用して自由記述及びインタビュー調査を実施した。

調査内容：「自分は自分でよい」と思えたのは、どのような側面でのどのような経験によるものか。

2．結果及び考察

得られたデータについて、筆者を含む3名で、KJ法的分類を行った結果、26ラベルが抽出され、カテゴリー化の作業の結果、「他者から認められた経験（11/26件）」、「自分で自分を認めることができた経験（10/26件）」、「その他（5/26件）」という大カテゴリーを見出した（表1）。

表1 自分は自分で良いと思えた経験について

大カテゴリー	サブカテゴリー -	ラベル数
他者から認められた経験（11/26件）	他者からのありのままの受容	6
	他者からの結果に対する評価	3
	他者からの、態度、行動、姿勢に対する肯定的評価	2
	その他	4
自分で自分を認めることができた経験 （10/26件）	自己による自分の努力に対する評価	3
	自己による自分の結果に対する評価	3
	あきらめ	2
	人は一人ひとり違うと感じたとき	2
その他 （1/26件）	同じ状況の他者が成功している姿を見たとき	1

「他者から認められた経験」では、「他者からのありのままの受容」「他者からの結果に対する評価」「他者からの、態度、行動、姿勢に対する評価」の4つのサブカテゴリーがあり、自分の大事な人たち（友人、家族 etc...）から、「そのままでもいいんだよ」と言われたとき、自分のしたことが認められたとき、忙しくていんなことが前に進まなかったときに、家族、友人から「少しずつでもやっている」とか言ってもらえた、などのラベルが抽出されている。

「自分で自分を認めることができた経験」では、「自己による自分の努力に対する評価」「自己による自分の結果に対する評価」「あきらめ」「人は一人ひとり違うと感じたとき」の4つのサブカテゴリーがあり、努力を続けていたことで結果がでたとき、中学高校のとき、部活（剣道）を頑張っていて試合で結果が出たとき、世の中いろいろな人がいる、人と比べたときにどんなに頑

張っていてもその人は抜けないと思ったとき、などのラベルが抽出されている。「その他」については、自分と同じコンプレックスを持っている人が、成功している姿を見たとき、というラベルが抽出された。

Ⅲ．研究Ⅱ

1．方法

1) 調査対象

調査の対象となった学生は、A大学生 女性224名(1年生108名、2年生116名)であり、年齢は18歳が76名、19歳が116名、20歳が32名であった。

対象者選択の理由として、大学1、2年生の時期は、アイデンティティの確立がなされる前の、アイデンティティ形成の時期であると考えられたためである。中学高校生は、自分で自分をどう思うかという自己受容的な捉え方よりも、他者との比較や他者と一緒というような自己評価的な捉え方が大きく自己に影響を及ぼしており、アイデンティティが確立していない時期であると考えられた。また、大学3、4年という時期は、就職や今後の生き方などについて見つめなおし、自分で自分というものをもう一度捉え直す時期であると考えられた。そのため、今回の調査では、まず、アイデンティティの確立形成の時期であると考えられる1、2年を取り上げ、検討を行った。

2) 調査の実施

2004年7月上旬に講義の時間を利用し、筆者が質問紙を配布し、集団実施した。

3) 質問紙

(1) 自己受容測定尺度(沢崎, 1993)

自己受容は、全体としての自己が受け入れられるか否かという点と、自己の多くの領域においてもその側面が受け入れられているか否かという点の、両者が問題になると考えられており、領域の分類の仕方についてはこれまでも多くの試みがなされている(James, W. 1891; 山本・松井・山成, 1982; et al.)。沢崎は、自己受容を「身体的自己」、「精神的自己」、「社会的自己」、「役割的自己」、「全体的自己」の5領域に分類している。「身体的自己」は、健康状態、顔立ち、体つきなど、主として身体面や外見に関する8項目、「精神的自己」は、生き方、やさしさ、協調性など、主としてパーソナリティに関する15項目、「社会的自己」では、人間関係、経済状況、社会的地位など、主として社会生活に関する7項目、「役割的自己」は、女としての自分、親に対する子どもとしての自分など、主として役割に関するものとして3項目、「全体的自己」は、過去の自分、現在の自分の2項目であり、全37項目である。

なお、「役割的自己」における、妻としての自分、母親としての自分という2項目については、該当者少数と判断したため、本研究では削除した。このため、本研究では35項目を採用した。沢崎は回答を5件法とし、「それでまったくよい、そのままでよい」を5とし、次に「それでまあ

よい、それでかまわない」を4、「どちらでもない、わからない」を3、「それでは少しいやだ、少し気になる」を2、「それではまったくいやだ、気に入らない」を1としている。

本研究では、沢崎の尺度を用いて、まず、自分にとって各項目がどの程度重要かを5件法で回答してもらい、さらにその後、沢崎と同様に、自己受容について回答を求めた。なお、重要度については、「とても重要」を5とし、「やや重要」を4、「どちらでもない」を3、「やや重要でない」を2、「全く重要でない」を1として、自分に当てはまるものを1つ選択させた。

(2) 幼少期からの過去経験について問う項目

過去経験については、研究Ⅰで得られた結果から、質問項目を作成した。

質問項目は、親から認められた経験について問う3項目(ありのままの自分を認められた、結果を出して認められた、努力や頑張りを認められた)、その他の人から認められた経験について問う3項目(ありのままの自分を認められた、結果を出して認められた、努力や頑張りを認められた)、自分で自分を認めることができた経験について問う4項目(結果を出した、努力や頑張りを認めることができた、わりきり、あきらめ)を設定し、5件法で回答を求めた。

(3) その他(全体の自己受容度・他)

2. 結果と考察

1) その個人にとって重要な側面の自己受容によって、全体的な自己受容が可能かどうかについての検討

まずは下位項目それぞれについて、重要度を調べた。

その結果、青年期のこの時期においては、重要度の平均値が5段階の3.5以上の項目が35項目中31項目あり、つまり、各人が共通して重要だと感じている項目が多くみられた。そのため、各領域(身体的自己、精神的自己、社会的自己、役割的自己、全体的自己)の下位項目の中から、青年期女性が重要と思っている項目を、それぞれ2項目ずつ取り上げた(重要度平均値3.3以上)。なお、精神的自己については、下位項目のすべて(15項目)が平均3.5以上であった。これは、沢崎(1994)の、5領域の中で、精神的自己が青年期の自己受容に最も強い影響を与えている、という報告を支持するものであり、本研究からも、精神的自己の領域が、青年期女性の中で関心の高いものであることがうかがえた。そこで、精神的自己については上位5項目(平均4.5以上)を取り上げた。

以上の方法により、青年期女性が重要と思っている、上記の13項目を取り上げた。そして、自己受容を高めるためには、自分が持っている特性、つまり顔立ちや知性、また、さまざまな性格というような、その個人が持つ特性すべてを受け入れることができなくとも、自分にとって重要だと感じている部分を、自分で受け入れることができれば、全体的な自己受容が可能なのではないだろうかと考えた。そこで、人それぞれで、重要な側面というものが異なるのではないかと考え、その項目を重要と思っている人とそうでない人、また、その項目について自己受容できている人とそうでない人で、自分を好きかどうかについて違いが見られるかどうかについて検討を

行った。すなわち、**身体的自己**（健康状態、顔立ち）、**精神的自己**（思いやり、やさしさ、明るさ、責任感、協調性）、**社会的自己**（人間関係、家族）、**役割的自己**（親に対する子どもとしての自分、女としての自分）、**全体的自己**（現在の自分、過去の自分）の13項目について、その項目への個人の重要度（H/L）×その項目の受容（H/L）によって現在の自分が好きかどうかの違いがみられるかを調べるため、2要因分散分析を行なった。

その結果、例えば、人間関係（社会的自己の下位項目）を重要だと思っていなくても思っていないとしても、現在自分が持っている人間関係に満足できていれば、現在の自分を好きだと思っていることが明らかとなった（ $F(1, 227)=42.28, p<.01$ ）。その他の項目についても同様で、身体的自己では、顔立ち（図1）、健康状態、精神的自己では、思いやり（図2）、やさしさ（図3）、明るさ、責任感、協調性、社会的自己では、人間関係（図4）、家族、役割的自己では、女としての自分、子どもとしての自分（図5）、全体的自己では、現在の自分（図6）、過去の自分の項目全てにおいて、自分が重要と思っている項目を自己受容できている人は、自分を好きだと思っている、という結果であった（顔立ち： $F(1, 227)=22.31, p<.01$ 、健康状態： $F(1, 227)=3.82, p<.10$ 、思いやり： $F(1, 227)=31.46, p<.01$ 、やさしさ： $F(1, 227)=28.73, p<.01$ 、明るさ： $F(1, 227)=51.82, p<.01$ 、責任感： $F(1, 227)=18.71, p<.01$ 、協調性： $F(1, 227)=28.84, p<.01$ 、家族： $F(1, 227)=9.66, p<.01$ 、女としての自分： $F(1, 227)=18.71, p<.01$ 、子どもとしての自分： $F(1, 227)=25.24, p<.01$ 、過去の自分： $F(1, 227)=35.18, p<.01$ 、現在の自分： $F(1, 227)=31.26, p<.01$ ）。

また、自分が重要と思っていない項目において、自己受容していなければ、自分を好きではないという結果もみられた。自分にとって重要な項目を受け入れていれば、すべてを受け入れる必要はない、重要でない項目については、それはそれでよい、自分は自分である、というわりきりができるのではないかと考えていた。しかし、自分が重要と思っていなくても、自己受容できず、つまりこれでよいと思いつけず、そのような自分を好きになれていないということから、この時期の青年期女性においては、独自の重要度の観点からの自己受容というものが、まだ発達の十分できていないのではないかと考えられる。今後、アイデンティティの確立の時期という発達の視点から更に深く検討が求められる。

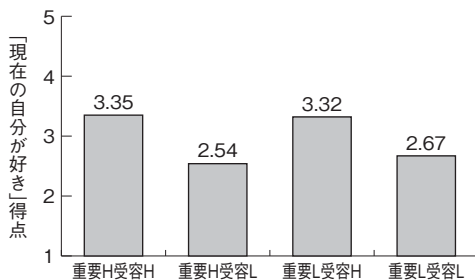


図1 「顔立ち」の重要度・受容度と全体的自己受容

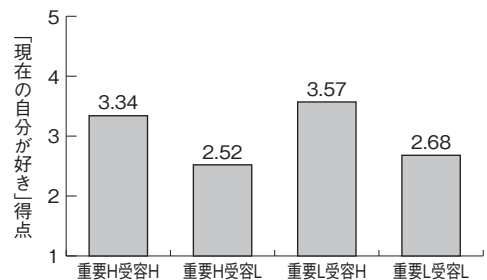


図2 「思いやり」の重要度・受容度と全体的自己受容

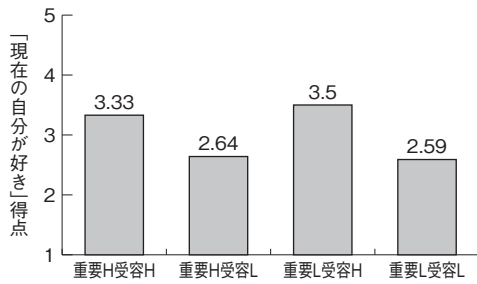


図3 「やさしさ」の重要度・受容度と全体的自己受容

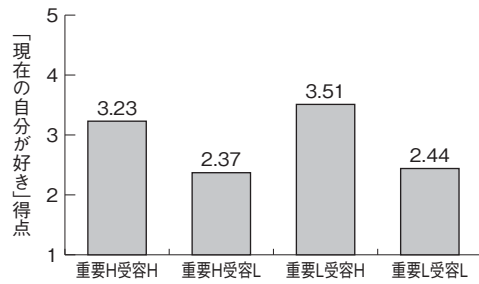


図4 「人間関係」の重要度・受容度と全体的自己受容

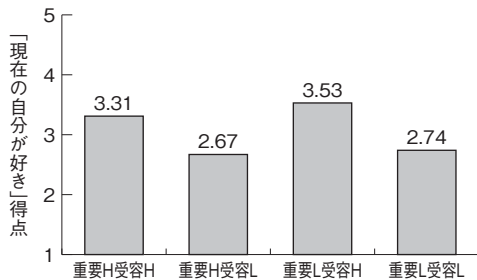


図5 「親に対する子どもとしての自分」の重要度・受容度と全体的自己受容

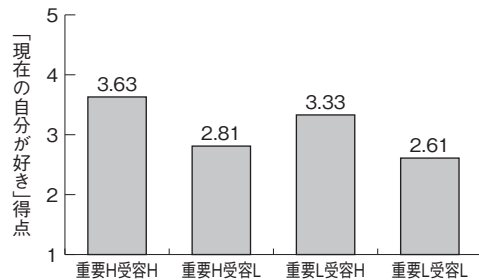


図6 「現在の自分」の重要度・受容度と全体的自己受容

2) 幼少期からの過去の認められ経験が自己受容に及ぼす影響についての検討

本研究では、自己受容の形成要因として、誰かに認められたと感じることができた経験と、自分で自分を認める事ができた経験、また、自己の中で割り切ることができた経験というものを取り上げ、検討を行った。質問項目については、研究Ⅰで得られた結果から独自に作成した。質問項目は、親から認められた経験について問う3項目(ありのままの自分を認められた、結果を出して認められた、努力や頑張りを認められた)、その他の人から認められた経験について問う3項目(ありのままの自分を認められた、結果を出して認められた、努力や頑張りを認められた)について聞いた。また、自分で自分を認めることができた経験について問う4項目(結果を出した、努力や頑張りを認めることができた、わりきり、あきらめ)について回答を求めた。

(1) 親に認められた経験

これまでの成長過程の中で親から認められたことがある、と認知していることが青年期の自己受容に影響を及ぼしているのではないだろうか。言い換えるならば、小さいころから自分の親に認められたことがある、と感じることが青年期の自己受容を高めているのではないか。親から認められた経験がある、という項目の得点が高い人と低い人で自己受容得点に違いがみられるかどうかについての検討を行うため、t検定を行なった。過去に親から認められた経験として、「あなたはあなたでいい」と自分の親から認められたことがある、試合で勝った、試験でよい結果をとれたなど、結果を出して自分の親から認められたことがある、結果にかかわらず、何かに取り組む態度や姿勢、努力や頑張りなどを自分の親から認められたことがある、という項目を設定し

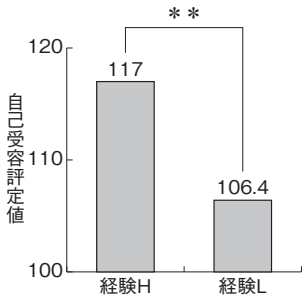


図7 親からありのままの自分を受け入れられた経験と自己受容

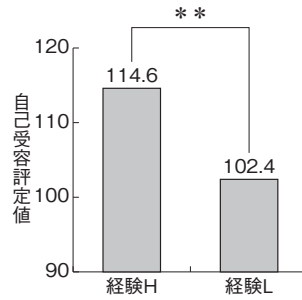


図8 親から結果をだして認められた経験と自己受容

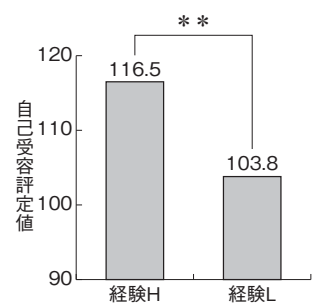


図9 親に努力や姿勢を認められた経験と自己受容

た。

その結果、すべての項目において、親から認められた経験がある人は、ない人よりも自己受容の得点が高いことが明らかとなった(図7, 図8, 図9)。過去に親から、何か結果を出して認められたり($t=3.519, df=220, p<.01$)、自分の努力や何かに取り組む態度をほめられた経験がある人は、ない人よりも自己受容得点が高いという結果であった($t=4.836, df=219, p<.01$)。また、親から、あなたはあなたでいいと認められることで、青年期の自己受容が高まることが示唆された($t=4.413, df=220, <.01$)。

(2) 親以外の他者に認められた経験

親だけでなく、親以外の他者に自分を認めてもらった経験というものが、青年期の自己受容を高めているのではないだろうか。これらについての検討を行うため、(1)と同様、過去に親以外の他者から認められた経験の高い人と低い人で、自己受容に違いがみられるかどうかについて、 t 検定を行なった。過去に親以外の他者から認められた経験としては、「あなたはあなたでいい」と親以外の人から認められたことがある(以下、ありのままの受容)、試合で勝った、試験でよい結果をとれたなど結果を出して親以外の人から認められたことがある(以下、結果で認められた経験)、結果にかかわらず、何かに取り組む態度や姿勢、努力や頑張りなどを親以外の人から認められたことがある(以下、結果にかかわらず、認められた経験)という項目を設定した。

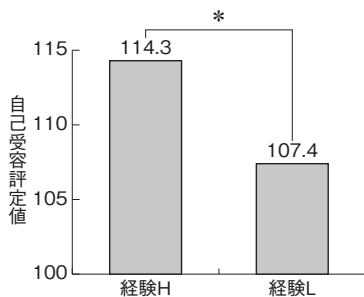


図10 親以外の他者にありのままの自分を認められた経験と自己受容

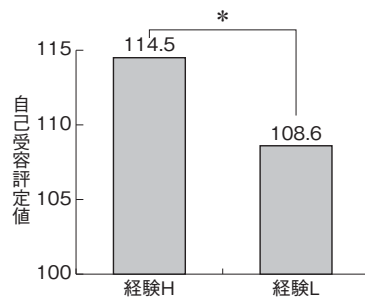


図11 親以外の他者に努力や姿勢を認められた経験と自己受容

その結果、親以外の他者から、自分の努力や何かに取り組む態度をほめられた経験がある人は、ない人よりも自己受容が高いという結果であった ($t=2.101, df=220, p<.05$)。また、親以外の他者から、あなたはあなたでいいと認められることで、青年期の自己受容が高まることが示唆された ($t=2.365, df=220, p<.05$)。

なお、認められた他者について、①ありのままの受容、②結果で認められた経験、③結果にかかわらず認められた経験それぞれについて、自由記述で回答を求めた(複数回答可)。結果は以下の通りである。

- ①ありのままの受容：友達(親友、バイト関係を含む)163名、先生(部活、習い事の先生を含む)40名、恋人21名、祖父母17名、親戚12名、兄弟11名、知人7名、バイト関係(上司、関係者を含む)4名、先輩4名、シスター1名、後輩1名。

表2 「ありのままの受容」を行ってくれた他者の内訳

友達	先生	恋人	祖父母	親戚	兄弟	知人	先輩	バイト関係	後輩	シスター
163	40	21	17	12	11	8	4	4	1	1

*単位(人数)

- ②結果で認められた経験：友達(親友、部活の仲間を含む)141名、先生(部活、習い事の先生含む)112名、祖父母29名、親戚25名、兄弟15名、恋人6名、知人5名、先輩4名、友達の親3名、シスター1名、後輩1名。

表3 「結果で認めてくれた」他者の内訳

友達	先生	祖父母	親戚	兄弟	恋人	知人	先輩	友達の親	後輩	シスター
141	112	29	25	15	6	5	4	3	2	1

*単位(人数)

- ③結果にかかわらず認められた経験：友達(親友、バイト関係含む)117名、先生(部活、習い事の先生含む)97名、祖父母19名、親戚19名、兄弟8名、恋人6名、知人6名、バイト関係(上司、関係者を含む)9名、シスター1名、その他1名。

表4 「結果にかかわらず認めてくれた」他者の内訳

友達	先生	祖父母	親戚	兄弟	恋人	知人	先輩	バイト関係	シスター	その他
117	97	19	19	8	6	6	3	9	1	1

*単位(人数)

認められた他者については、①から③のすべてにおいて、友達、先生が多く、続いて親族や自分の身近にいる他者から認められた事がある、と答えていた。上記の結果より、青年期の自己受容には、友人、教師、また身近な親戚が大きな影響を与えていることが示唆された。

(3) 自分で自分を認められた経験

自分の出した結果や、結果にかかわらず自分の何かに取り組む態度や姿勢、努力や頑張りなどについて、自分で自分を認めることができた経験によって、自己受容が高まるのだろうか。また、他人は他人、自分は自分だというわりきりや、自分のためな部分を「しょうがない、仕方がない」

と思えることが、自己受容に影響を及ぼしているのではないだろうか。それらについて検討を行うためt検定を行なった。

その結果、自分が出した結果について、自分を認めることができた経験のある人は、ない人よりも自己受容が高かった ($t=4.527, df=220, p<.01$)。また、何かに取り組む姿勢や頑張りなどを、自分が自分で認めることができた経験がある人は、ない人よりも自己受容が高かった ($t=5.308, df=220, p<.01$)。さらに、「人はひとりひとり違う」「自分は自分だ」と心から思えたことがある人や ($t=4.152, df=220, p<.01$)、自分のだめな部分を「しょうがない、仕方がない」と受け入れる事ができた経験がある人は、そうでない人よりも自己受容が高まっていた ($t=2.089, df=220, p<.05$)。

(1)(2)(3)の結果から、親に認められるということは、自己受容にとって重要であるが、親でなくても誰か他者に認められるということが自己受容を高めることから、自分を受け入れるためには、認めてくれる誰かに出会うということの大切さが推察された。いいかえるならば、身近にいる誰かが、その個人を認めるような、言語的、非言語的なメッセージを送るといったことの重要性も推察される結果となった。

また、自分で自分を認められるような経験や、自分は自分、他人は他人だというわりきりが、自己受容を高める一要因となっていることが示唆された。

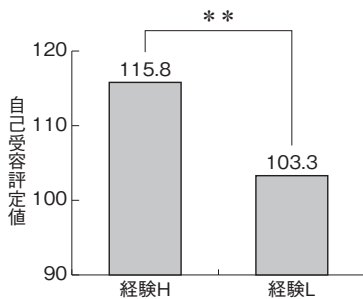


図12 自分の出した結果を自分自身で認められた経験と自己受容

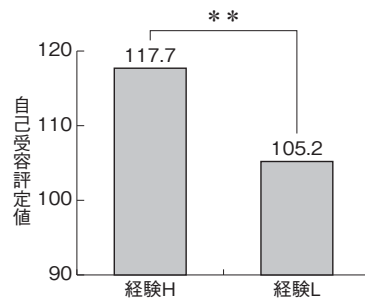


図13 自分の努力や姿勢を自分で認めることができた経験と自己受容

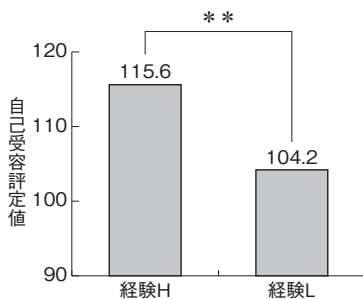


図14 人は一人一人違うと感じた経験と自己受容

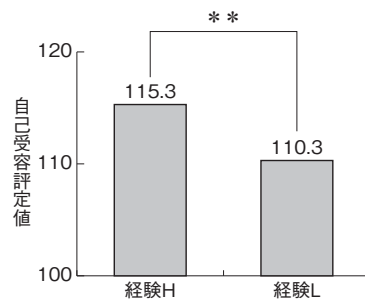


図15 自分の駄目な部分を認めることができた経験と自己受容

Ⅳ．総合考察

以上、本研究では、過去に、親や親以外の他者に認められたと感じた経験や、自分と他人を別のものとして、わりきることができた経験というものが、青年期の自己受容を高める一要因となっていることが明らかとなった。宮沢（1988）は、女子中学を対象に、自己受容に関する縦断的研究を行なっている。中学生という時期は、自己への不満は次第に強くなり、自分の容姿や性格に不満を感じており、発達的にみると、自分のネガティブな面にはよく目を向け、理解しているが、ポジティブな面を十分には理解していない時期であると述べている。すなわち、現実の自己に対面する中で、こうありたい自分というものとかけ離れた自分の姿に不満を感じるようになるが、次第に変えられない現実の自分の姿に気付くようになり、その後、受容的な見方ができるようになっていくであろうと述べている。それらについて、本研究では特に、変えられない現実の自分に気付き、受け入れるという部分について、それが青年期後期に実際に行なわれているのではないか、ということ推察させる結果とも考えられる。

また、過去経験と自己受容との関係については、幼少期からの発達の中で、親や周囲の重要な他者が自分をどう見ているのか、ということが重要であり、親に認められるという経験をすること、また、そのような経験がなくても、誰か認めてくれる他者に会うことが、自己受容を高めることに影響を及ぼしていることが明らかとなった。また、認められたと感じる他者について、友人や教師、身近な親戚の割合が高かったことから、このような他者の関わり方が青年期の自己受容に大きな影響を与えるということが推察される。近年、対人関係の希薄化や子どもの「生きる力」を育むための教育が叫ばれているが、本研究から教師が「子どもを認める力」を育むことの重要性も推察された。これらの具体的な方法については、今後検討していく必要がある。

さらに、そのような親や他者に出会わない場合においても、自己というものを見つめ直す時期である青年期に、だめな部分も含めて、自分は自分であると受け入れるプロセスをふむことによって、自己受容を高めていくことがあるのではないかと推察される。ただし、このような発達と自己受容のプロセスとの関係については、今後、幼少期から現在の青年期にいたるライフヒストリーを聞き取るなどの方法によって、更なる検討が求められる。

引用文献

- Combs, A. & Snygg, D. 1949 Individual Behavior. New York: Harper & Row.
伊藤美奈子 1989 青年期自我形成過程における自己受容研究の意義と視点 青年心理学研究 第3号, 20-28
伊藤美奈子・宮下一博 編著 2004 傷つけ傷つく青少年の心 - 関係性の病理 - 発達臨床心理学的考察 北大路書房
James, W. 1891 Textbook of Psychology(今田恵訳 1939 心理学 上 岩波書店)
Maslow, A. H. 1954 Motivation and Personality. New York: Harper & Row . 小口忠彦(監訳) 1971 人間性の心理学 産業能率短期大学出版部
宮沢秀次 1988 女子中学生の自己受容性に関する縦断的研究 教育心理学研究 第36巻 第3号, 258-263
無藤隆・高橋恵子・田島信元 編 1990 発達心理学入門Ⅱ 青年・成人・老人 東京大学出版会

- 南石愛 2007 親子関係及び友人関係と自己受容の関連について 臨床教育心理学研究 Vol.33No.1, 4
- Rogers, G. W. 1951 Client Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin
- 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 第26巻 第1号, 29-37
- 關戸圭子 2001 祖父母との対人関係が大学生の自己受容と対人態度に及ぼす影響 川崎医療福祉学会誌
Vol.11, 49-55
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究 第30巻, 64-68

付記

本研究は、長崎純心大学大学院人間文化研究科に提出した修士論文（平成14年度）の一部を、加筆・修正したものです。調査の実施及び論文執筆中にご協力いただいたすべての方に御礼申し上げます。そして、論文をご指導いただきました長崎純心大学教授の吉武久美子先生に心より感謝申し上げます。