

## 《論文》

“自分探し”類型化の試みとそれぞれの特徴について<sup>1</sup>

—— “自己違和感”と“自己開拓意識”の枠組みからの検討——

人間発達文化学類 中間 玲子

## 問題と目的

## 1. はじめに：“自分探し”という言葉をめぐる

青年の生き方に関する問題として<sup>2</sup>、“私探し”、“自分探し”という言葉が取り上げられて久しい。筆者の知る限り、それ自体が固有の用語として議論されはじめたのは、上野(1987)による“私探し”が最初であったと思われる。消費文化の隆盛や社会構造の変動の中を生きる者たちがそれぞれ固有の“私”を見つけ、その個性的な“私”を他者から認められたいという欲求によって突き動かされている様子を、上野は“<私>探し”と表記した。それ以降、“私探し”あるいは“自分探し”なる言葉は人口に膾炙するところとなった。そしてそれらは、昨今、就業問題との結びつきが指摘される中で、特にキャリア形成の文脈において注目を浴びるようになった。時にその弊害が論じられながらも(小杉,2001)、その重要性も同時に論じられており(たとえば渡辺,2001など)、その心理を体系的に理解するための概念的枠組みが求められるところである。

“私探し”と“自分探し”という言葉については、多くの場合、さほど意識されずにいずれかの言葉が用いられているようである。それについて大庭(2001)は、“自分探し”は我々が自己意識をもつ限り一生ついてまわる問題であるのに対し、“私探し”は今の自分への違和感や不満を核とするものであろうと明確に区別する。ここからは、“自分探し”は、我々の自己というものは生涯かけて形成するものであるという認識のもとに展開される自己実現のプロセス(Maslow,1954)であるのに対し、“私探し”とは、自己への不適応状態を解消するための適応のプロセス(Rogers,1951)であるととらえることができる。後者についての考え方は、「自分らしさ」は結局は自己肯定の意識であるとする芳賀(1999)などによっても支持されることである。ただし、いずれも、ごく単

純に言ってしまうと、自分自身のより最適なあり方を模索あるいは追求する志向性という点では共通しているようである。その質的意味合いが多様なのである。

そのような質的意味合いの違いはさておき、上記のような文脈を伴う自己への問いを抱く心性は、一般的に“自分探し”と称されているのが現状のようである。あまたの出版物のタイトルや当事者たちの語りにおいても、“自分探し”“私探し”の用語の弁別がなされていることはほとんどなく、多くの者が“自分探し”という言葉を用いて論考を進めている。よって、本研究では、以後、“私探し”も含め、“自分探し”という語彙を用いることとし、その質的意味合いを包含することをねらい、「自己の最適なあり方を模索する心性」を、自分探しの定義とする。

ただし、先に述べたように、その質は多様である。様々な文献を概観する限りでは、現在、自分探しをめぐる議論が展開されるパターンは、概ね次の3つにまとめることができるように思われる。

第1のパターンは、自分探しをする喜びや生きていく上での自分探しの必要性や意義を強調するものである。当事者あるいは当事者を支援する立場によって書かれることが多く、たとえば日常をつづったエッセイの中で、自分探しや自分探しの仕方が語られ、自己存在の自覚やそれを受容していく過程などが描かれ、自分として生きる喜びがつつられる(館野,2003など)。それに伴い、自分探しをするためのコツやヒントが説かれたりもする。また、そのような“自分への気づき”を促すためのワークブックの類も少なくない(宗像,1997など)。ここでの“自分探し”とは、自己理解の意味合いが強く、それまで気づかなかった自分のあり方への気づきを求める営みと解釈されるところが大きい。もちろん、何らかの活動を通して新たに“本当の自分”と思えるようなところに気づくことは確かにあるだろうが、ここでは、探される自分は現在の自分の中にすでにあり、ちょっと見方を変えたり感じ方を

1 本研究は、平成15-16年度日本学術振興会科学研究費補助金(若手研究B、課題番号15730299、研究題目「価値観における時代的特徴と普遍性について」)、及び、平成18-20年度日本学術振興会科学研究費補助金(若手研究B、課題番号18730405、研究題目「現代青年期の様相と自己意識の功罪について」)の助成を得て行われた。

2 もちろん、成人期を超えてもアイデンティティを繰り返し構築し直す可能性がある現代においては、自分探しの問題は青年期に限ったことではない。

変えたりすることによって見つかるもの、という前提がおかれている印象を受ける。

第2のパターンは、“本当の自分”を求めての実際的な“自分探し”行動へと踏み出した者——旅行に出かけたり留学したり、特殊な職業をめざしたりするという、典型的な“自分探し”行動の具現者——への取材をもとにしたルポルタージュなどである。「今の自分は“本当の自分”ではない」という気持ちにつき動かされている場合も少なくないようである。第1の論調が、日常生活の枠の中で、また、現状の自分に対してなされる自分探しであるのに対し、日常の枠を越えて、何らかの活動を行い、そこで生み出される新たな自分を探していく、いわば実験的になされる自分探し実践である点がここにおける特徴といえる。「自分が創られる」過程に焦点が当てられているのである。

これらは当事者本人によって書かれることもあれば（竹中,2002など）、当事者にある程度関与した観察者によって書かれることもある（吉川,1999など）。後者の場合、自分探しの渦中にある者のもつ、生き方を模索する真剣さに対しては肯定的視線が注がれるが、その行動の妥当性や生き方全体におけるビジョンに対しては疑問が投げかけられていることもあるようである。だが、自分探しそのものの絶対的価値はある程度認めつつ、人生における自分探しの意義とは何か、という問題提起がメインとなることが多いようである。

第3のパターンは、なぜ自分探しが起こるのかを問いの中心に据え、その背景に踏み込んで要因の説明を試みたり、その行動の本質について明らかにしたりしようとするものである。当事者とは一定の距離を保ち、彼らを分析的にとらえる立場にある者によって書かれることが多い。自分探しを全体として批判的に考察し、それを打開する方向性を検討する。専門的立場を生かして、その背景にある心理的要因や、自分探しに傾倒しないための方略などを検討したりするものである。ここでは、自分探しが人生においてどのような意味をもつのかということはさておき、自分探しの心性の弊害が説かれることが少なくない。特に、完全なるものとして存在する孤高のユートピア的なものとして“本当の自分”をとらえ、それと現実の自分との相違に悩むことの不毛さ、「今の自分は“本当の自分”ではない」という思いにとりつかれた、社会や他者に対する消極的態度や、規制に対する無責任な態度が批判される（三浦,2005など）。

以上のように、現在、異なった立場や観点から“自分探し”論が様々に展開されている。同じ用語を用い

ながらも、探される“自分”という対象の定義からして、共通していないように思われる。また、一人の人間の自己への問いについて、“自分探し”か“私探し”か、定めるのが難しいこともある。まずは、“自分探し”の類型を整理し、その特徴を整理した上で、自分探しにまつわる心理を論じるべきであろう。

先の大庭（2001）をふまえると、“自分探し”とされる様々な心理状態を整理する次元は、「現状の自己に対する違和感や不満を抱いているか否か」「今後さらに自分を成長させていこうとしているか否か」にまとめていけるのではないかと考えられる。自分探し論の展開パターンの3分類をふまえてみても、「現状への違和感や不満」を前提としているか否かという点、「新たな自分に出会う行動」をしているか否かという点において整理が可能である。第1・第2のパターンでは、共通して「新たな自分に出会う行動」が語られるが、第1パターンでは「現状への違和感や不満」を前提としないのに対し、第2パターンにおいては「現状への不満」が大きな動機となっている。そして第3のパターンにおいては「現状への違和感や不満」に焦点づけられ「新たな自分に出会う行動」をしない点に非難が注がれる。

本研究ではこの点に立脚し、今の自分についての不満を基礎とした“自己違和感”の程度、および、実際に新たな自己を見出そうと様々なことを試みようとする“自己開拓意識”の程度の2軸から、自分探しの質を整理したい。

## 2. 自分探し類型を規定する自己違和感と自己開拓意識の特徴

自己違和感と自己開拓意識の特徴は、それぞれどのようなものとして理解していくことができるであろうか。ここでは、それら概念の特徴とそれらについての本研究での検討の視点を述べる。

### (1) 自己違和感について

自己違和感とは、自分が求める自分の姿と、日常における社会や関係性において立ち現れてくる“現実の自分”との間に、ズレを感じていることを示すものである。それはすなわち、自己への否定的感情を伴うと考えられる。理想自己と現実自己の不一致（Rogers, 1951）、こうありたい自分やこうあるべき自分、あるいは他者が思っている自分と、現実の自分との不一致（Higgins, Klein, & Strauman, 1987）が自己への否定的感情を喚起することは広く知られるところである。

そしてそのような自己認識がももとの否定的感情の根拠となることによって、さらにはそこに注意が向けられることによって、否定的感情がより促進していくことも心理過程として確認されている (Scheier & Carver, 1976)。つまり、自己違和感、日常における否定的感情、そして自己に対する否定的な感情と相互作用の関係にあると考えられる。

加えて、自分でもとらえ難い不安定な感情状態が、不安定な自己像を構成していることも考えられる。たとえば、中間・小塩 (2007) では、日々の活動や人間関係の中で起こる出来事によって喚起される感情、すなわち本来は自己以外のものに対して抱かれる感情を、自己感情へと連動しやすい人とそうでない人がいることが報告されている。外的な出来事に伴って自己に対する変化させてしまうと、安定した自己像を結ぶことは非常に難しくなるだろう。その不安定さの中で、自己のあり方に対する疑問が生まれてもおかしくない。その状態から、自分であることへの不安定感を高めることも十分予想されることであり、アイデンティティ感覚が低下した状態と非常に類似していると考えられる。

## (2) 自己開拓意識について

それに対して自己開拓意識は、肯定的感情、否定的感情いずれとも関連する可能性が指摘される。

肯定的感情については、自尊感情が十分に高い人はさらなる自己向上をめざすこと (Rosenberg, 1965) が古くから指摘されているように、自己への肯定的な感情こそが自己開拓への動機を高めるとする見方も多い (Taylor & Brown, 1989)。加えて、自己をさらに向上させたいという意識を抱くことそれ自体が、自己感情を肯定的にする作用をもつことも示唆されている (水間, 2002a, 2002b)。

だが同時に、自己開拓は、否定的感情と関わる自己違和感がきっかけとなって生じている可能性も指摘される。たとえば自己客体視理論においては、自己に意識を向けた際に認識される自己評価基準と現実自己とのズレが自己への不快感情を喚起し、それが自己を向上させる動機となる場合があること (Duval & Wicklund, 1972) が指摘される。また、先にあげた自分探しについての第2の分類に属する本においては、日常に対する不満や自己への否定的感情がきっかけとなって、自己開拓が始まるプロセスが多く見受けられる。そこまで強い感情でなくとも、日常で抱く何気ない不満が、結果として自己開拓の動機になったことは第1

の分類においてもしばしば観察される。

ところで、自己開拓の意識が高い状態とは、現在の感情や自己のあり方はともかくとして、自らが自己を見出し、それを最適な方向へと形成していこうとする意識が高まっている状態であると考えられる。だが、自己開拓を行いながらも「これでいいのだろうか」という自己への迷いが強くなれば、次第にその意識は低下するであろう。翻って考えると、自己開拓の意識が保たれているということは、それを低下させるほどには自己効力感が低下していない、つまり、自己形成における自己効力感がある程度は保たれている故であると考えられるのである。よって、自己開拓意識は、自己形成に関して、それをやればできると感じる自己効力感と関連すると予想される。さらにその成果として、自己存在への信頼感も高められているかもしれない。

## 3. 本研究の目的

以上をふまえ、本研究では、以下の2点を目的とする。

第1の目的は、自己違和感および自己開拓意識の次元から自分探しの類型を設定することである。具体的には自己違和感および自己開拓意識の次元からなる自分探し尺度の作成である。尺度の妥当性に関しては、上記をふまえ、以下の仮説を設けて検討することとする。

仮説1：自己違和感は、アイデンティティ確立の程度と、負の関係にある。

仮説2：自己違和感は、自己感情や生活感情の否定性と、いずれも正の関係にある。

仮説3：自己開拓意識は、自己形成への効力感と正の関係にある。

仮説4：自己開拓意識は、アイデンティティ確立の程度と、についても併せて検討する。

第2の目的は、第1の目的によって設定される自分探しの各類型の特徴をとらえることである。先に論じた自己感情および生活感情の様相が類型によってどのように異なるのかを踏まえた上で、各類型の自己意識の特徴についてさらに検討する。

ここで検討する自己意識については、自己意識特性の程度、および、自分についての考え方の2点から検討する。

自己意識特性は、自己への注意の向け方の様式をとらえるため、Fenigstein, Scheier, & Buss (1975) によって検討されたところのものである。Fenigstein ら

によると、我々の自己意識は、古くから、動機、感情、理念などのように、それを経験している本人にしか観察できない自己に注意を向ける“私的自己意識”と、容姿容貌や外見行動などのように、他者にも観察可能な自己に注意を向ける“公的自己意識”とに区別できると考えられてきた<sup>3</sup>。

公的自意識の高い人は、他者からみられる公的な自己に注意や関心を向けやすく、そのため、他者の示す非言語的な態度に敏感であり (Fenigstein, 1979)、他者の目を意識して自己表出の仕方をコントロールしていること (Scheier, 1980; Carver & Humphries, 1981)、同調行動を多く示すこと (Froming & Carver, 1981) などが報告されており、他者との関係によって規定される社会的アイデンティティを重視する (Cheek & Briggs, 1982) とされる。

一方、私的自意識が高い人は、自己の感情状態の知覚が鋭敏であること (Scheier & Carver, 1976; Scheier, Carver & Gibbons, 1979)、自分自身の知覚をより正確に出来るのでその評価に対しては外的な情報にまどわされないということ (Gibbons, Carver, Scheier, & Hormuth, 1979) などが知られており、他者との関係によらない個人的アイデンティティを重視する (Cheek & Briggs, 1982) とされる。

自分についての考え方については、そもそも自己をどのようなものとしてとらえているのかという、個人の“自己観”について検討する。ハーマンスとケンペン (溝上・水間・森岡訳, 2007) は、個人内に唯一絶対的な知者を想定し、そのもとに自己が統合されていくとする自己の中核を想定する“中心化された思考”に基づく自己論と、自己の中核を否定し、多様なアイデンティティを許容する“脱中心化された思考”に基づく自己論とがあるとまとめる。この知見を援用し、自己論において展開されている自己についての考え方の相違を、個人の自己観の相違をとらえる枠組みとする。

## 方 法

### 手続き

下記の調査内容を含む調査用紙 (A4判、小冊子

型) を作成し、大学の講義時間の最後に配布、回答後、回収箱に提出するよう指示した。回答者は、大学生167名 (男子16名、女子151名、平均年齢21.33 ( $SD=2.91$ ) 歳) であった。調査時期は、2004年2月～3月であった。

### 調査内容

**自分探しの2次元に関する項目** “本当の自分”、“本当の私”、“自分探し”、“私探し”、“生き方探し”のテーマ、および、“〇〇症候群”などの言葉を用いた、生き方や対人関係に関する呼称などをタイトルとした書籍を収集し、そこにある記述や、関連した心理を示す既存の尺度を参考にしながら、自分探しにおける自己違和感、自己開拓の概念規定に基づき、それぞれを表現する項目を各6項目ずつ、12項目作成した。「非常によくあてはまる」～「まったくあてはまらない」の5件法でたずねた。

**“自分探し”心性の項目** 自己違和感および自己開拓意識は、本研究では“自分探し”心性を整理する枠組みである。当然、そこには、自分探しの心性が伴っていると考えられる。そこで、尺度の基準関連妥当性検討のため、本研究の自分探しの定義に基づき、「私には、私自身でさえも知らない部分があると思う」「私は、もっと幸せになれると思う」「私は、自分自身の生き方は1つとは限らないと思う」の3項目を設定し、いずれも「あてはまる」～「あてはまらない」の5件法で回答を求めた。

**アイデンティティ確立尺度** 下山 (1992) によるアイデンティティ尺度のうち、アイデンティティ確立に関する下位尺度10項目を用いた。「自分の生き方は、自分で納得のいくものである」「私は、十分に自分のことを信頼している」「私は、自分なりの価値観をもっている」などの項目からなる。主体性、個性、社会性といった青年期後期の発達課題と深く関わり、社会的状況におけるアイデンティティの確立について問うものとされる。「非常によくあてはまる」～「まったくあてはまらない」の5件法で回答を求めた。

**自尊感情尺度** 自己についての感情状態を測定するために用いた。Rosenberg (1965) の10項目の日本語

3 Duval & Wicklund (1972) は、われわれの意識の向かう対象は、自己である場合と外的環境である場合とに分かれるとし、前者の場合を自己客体視 (objective self-awareness) の状態と名付けた。それをもとにして、Fenigstein, Schier, & Buss (1975) は、日常において自己客体視状態へと至りやすい特性の個人差を“自己意識特性”と名付け、その特性を測定するために自意識尺度 (self-consciousness scale) を作成したところ、上記の2種類の自意識が区別されることが明らかになったのである。それ以後、それぞれの自己意識の状態が異なる心的作用をもたらすこと、個人に関する異なった側面と関連することを示す研究が蓄積されている。

版(桜井訳,1997)。「非常によくあてはまる」～「まったくあてはまらない」の5件法で尋ねた。

**主観的幸福感尺度** 日常における生活感情を測定するために用いた。伊藤・相良・池田・川浦(2003)によって作成された、心理的健康を測定する簡便な尺度とされる。WHO 開発の心の健康評価質問紙をもとに項目内容が整理されたものである。15項目よりなる。「非常によくあてはまる」～「まったくあてはまらない」の5件法で回答を求めた。

**自己形成意識・努力主義尺度** 自己形成に関する効力感を測定するため、水間(1988)による自己形成意識尺度の“努力主義”尺度の項目を用いた。“努力主義”の項目は、「一度自分で決めたことは途中でいやになってもやり通すよう努力する」、「他の人に認められなくても、自分の目標に向かって努力したい」、「どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う」などである。7項目のうち、「他の人に認められなくても、自分の目標に向かって努力したい」のみ、文意が他と異なると判断して削除し、6項目を用いた。「非常によくあてはまる」～「まったくあてはまらない」の5件法で回答を求めた。

**自己意識尺度日本語版** Fenigstein, Scheier, & Buss (1975)の自己意識特性を測定する尺度の日本語版(菅原,1984)である。原版が、“私的自己意識”、“公的自己意識”、“社会的不安”の3因子からなるのに対し、この尺度は社会的不安の項目を除く“私的自己意識”、“公的自己意識”の2因子から構成されている。21項目。「非常によくあてはまる」～「まったくあてはまらない」の5件法で回答を求めた。

**自己観についての項目** 個人がどのような考え方を自己について持っているかについて、個人内の素朴な自己理論の相違を検討するため、自己論における見解の相異をもとに、下記項目を設定し、それぞれ4件法で回答を求めた。「1.あなたがめざしているのは、次のA/Bのうちではどちらですか; A:何か特別な才能があるわけではないが、一般的に何でもできること/B:色々なことができるわけではないが、ある一つのことにとてすぐれていること」、「2.あなたがめざしているのは、次のA/Bのうちではどちらですか; A:柔軟に変化し続けていける自分/B:確固とした揺らがない自分」、「3.あなたは、どこかに“本当の自分”というものが存在すると思いますか」。1,2に対しては「A」「どちらか」というと「A」「どちらか」というと「B」「B」の選択肢を、3に対しては「はい」「どちらか」といはい「どちらか」といはいえ「い

いえ」の選択肢をそれぞれ設けた。

## 結 果

### 1. 自分探し尺度の作成

#### (1)項目分析および因子構造の検討

12項目について、因子分析(主因子法、バリマックス回転)を行った。もともとの仮説および初期の固有値の推移(第1因子から順に、2.532, 2.374, 1.102, 1.063…)から、2因子解を採用した。第1因子が“自己開拓因子”、第2因子が“自己違和感因子”に相当するものであった。さらに、尺度構造の信頼性を確かめるため、いずれの因子にも負荷量の低い(.300以下)項目を削除し、9項目について確認的因子分析を行った(AMOS, 4.0を使用)。結果、 $\chi^2_{(26)}=29.524$ ,  $p=.288$ ,  $GFI=.961$ ,  $AGFI=.933$ ,  $CFI=.988$ ,  $RMSEA=.029$ であり、十分に高い適合度が得られた。 $AIC=67.524$ であった(Table 1)。潜在因子間の相関係数は $r=.005$ であった。

Table 1 自分探し尺度の確認的因子分析結果(AMOS 4.0によって検討)

項目	因子負荷量		共通性
	I	II	
<b>【自己開拓因子】</b>			
自分の能力を最大限に伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい。	.802	0	.643
新しいことやちがうことをいろいろしてみたい。	.749	0	.561
新しい自分に出会えるような事柄には、興味がある。	.685	0	.469
自分と違う生き方や考え方も、どんどん自分の中に取り入れる。	.404	0	.163
<b>【自己違和感因子】</b>			
自分の本当にやりたいことは、今やっていることとは別にあるような気がする。	0	.727	.529
何となく、今の私は、仮の姿であるような気がする。	0	.677	.458
私の決断は、現時点での「とりあえず」のものであることが多い。	0	.666	.444
心のどこかで、今の自分ではない自分を求めているところがある。	0	.431	.186
自分が思っている「私」と人の思っている「私」は、あまり一致していない。	0	.367	.135
$\alpha$	.743	.709	
因子寄与	1.837	1.751	3.588
因子寄与率	20.407	19.454	39.861

各因子に高く負荷する項目の単純合計得点を算出し、それぞれ、因子名に基づき、自己開拓得点、自己違和感得点と以下、よぶこととした。自己開拓得点の平均値は15.176( $SD=2.454$ )点、自己違和感得点の平均値は15.642( $SD=3.659$ )点であった。

それぞれの得点について、自分探し心性として設定した3項目の得点との相関関係を検討した結果、Ta-

ble 2の通りであった。弱いながらも有意な正の相関関係が認められた。ここから、2つの下位尺度はいずれも、自分探しの心性に関連するものであると理解された。

**Table 2** 自己違和感・自己開拓意識と自分探し心性との関係

	自己違和感	自己開拓
私には、私自身でさえもまだ知らない部分があると思う。	.241**	.178*
私は、自分自身の生き方は一つとは限らないと思う。	.215**	.279***
私は、もっと、幸せになれると思う。	.177*	.224**

(\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

## (2)アイデンティティおよび自己感情、生活感情との関連の検討

自分探しの2次元として得られた自己違和感得点および自己開拓得点のそれぞれについて、自尊感情、主観的幸福感、アイデンティティ確立、努力主義との相関係数を求めた。それに先立ち、各尺度の項目分析を行った。アイデンティティ確立尺度については、1次元で解釈されたが、信頼性を低下させている2項目が指摘されたため、それを除く8項目を合計して得点を算出することとした( $\alpha = .840$ )。自尊感情尺度は1次元での解釈が妥当であり、信頼性も十分に高かった( $\alpha = .839$ )。幸福観尺度は2因子での解釈可能性も示唆されたが、1次元での内的一貫性は十分にあり( $\alpha = .836$ )、またもともと1因子構造を想定されていたことを踏まえ、ここでも1因子での解釈を採用することとした。努力主義の6項目についても信頼性は十分にであった( $\alpha = .732$ )。

各尺度得点との相関関係を検討した結果はTable 3の通りであった。

**Table 3** 自分探しと自尊感情、幸福観、アイデンティティ、努力主義との関係

	自尊感情	幸福観	アイデンティティ確立	努力主義
自己違和感	-.602***	-.448***	-.422***	-.179*
自己開拓意識	.055	.142	.185*	.374***

(\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ )

自己違和感は、自尊感情、幸福観、アイデンティティ確立と有意な負の関係にあり、仮説1、2は支持された。自己開拓意識は、努力主義と有意な正の関係にあり、仮説3は支持された。また、アイデンティ

ティ確立とも弱いながらも有意な正の関係がみとめられ、仮説4は支持された。

自分探し心性において想定した2次元について、自己違和感は否定的感情を伴うもの、自己開拓意識は自己形成への効力感を伴うものと予想していた。それらはいずれも支持され、自分探しの心性を整理する際に用いることのできる、基準関連妥当性を満たす尺度が作成されたと考えられた。

## 2. 自分探し類型の特徴

自分探しの下位尺度得点の上位・下位50%によって被験者を分類し、その組み合わせによって、自分探しの類型を設定することとした。各得点のそれぞれの群における該当人数および割合(%)はTable 4の通りであった。

**Table 4** 自分探しの下位尺度得点の組み合わせによる群の該当者数(%)

	自己開拓意識	
	高	低
自己違和感・高	51 (30.5) : HH群	32 (19.2) : HL群
自己違和感・低	31 (18.6) : LH群	46 (27.5) : LL群

この群を独立変数とし、自尊感情得点、幸福観得点、自己意識得点(私的自己意識得点、公的自己意識得点)、および、自己観に関する項目の得点の差をそれぞれ一要因分散分析によって検討した<sup>4</sup>。多重比較にはTukey法を用いた。

結果はTable 5の通りであった。自己観についての得点は、「A」あるいは「はい」の方向性を4点として数値化した。各項目欄には、高い得点が意味するところを表記してある。

自尊感情、幸福観については、自己違和感の高低が得点の差に影響を与えていた。自己違和感の程度が同じである場合には、自己開拓意識が高い方がより得点が高いようであったが、有意ではなかった。

私的自己意識については、自己違和感が高く自己開拓意識が低い場合に最も得点が低く、自己開拓意識が高い場合には自己違和感の程度によらず高い得点を示していた。公的自己意識については、自己違和感も自己開拓意識も低い場合に最も得点が低く、いずれかが高ければ得点はそれより高く、両方高い場合に最も得点が高くなっていった。

4 自己意識尺度については、主因子法バリマックス回転による因子分析を行い、従来通りの2因子を抽出した。各下位尺度の信頼性は、私的自己意識 $\alpha = .848$ 、公的自己意識 $\alpha = .882$ であり、いずれも十分にであった。

Table 5 自分探し傾向の類型による自己意識特性および自己観の得点の差 a)

	HH	自己違和感×自己開拓意識		LL	F 値	群間差
		HL	LH			
自尊感情	2.841 (.604)	2.638 (.580)	3.487 (.634)	3.420 (.540)	$F(3,153)=18.686^{***}$	HL,HH<LL,LH <sup>***</sup>
幸福感	2.684 (.357)	2.480 (.289)	3.029 (.384)	2.887 (.346)	$F(3,152)=15.544^{***}$	HL,HH<LL,LH <sup>***</sup>
私的自己意識	5.204 (.826)	4.472 (.848)	5.251 (.880)	4.846 (.903)	$F(3,152)=6.138^{**}$	HL<HH,LH <sup>**</sup>
公的自己意識	5.512 (.670)	5.007 (.749)	4.945 (.969)	4.476 (.894)	$F(3,152)=12.610^{***}$	LL<HL*; HL,LH<HH*; LL<HH <sup>***</sup>
1.何でもできる	2.08 (.877)	2.19 (.693)	2.00 (.730)	2.17 (.851)	$F(3,155)=.408$	n.s.
2.柔軟に変化	2.96 (.880)	2.47 (.761)	2.81 (.833)	2.98 (.683)	$F(3,155)=3.195^*$	HL<LL,HH <sup>*</sup>
3.本当の自分	2.84 (.912)	2.44 (.801)	2.68 (.832)	2.50 (.937)	$F(3,155)=1.811$	n.s.

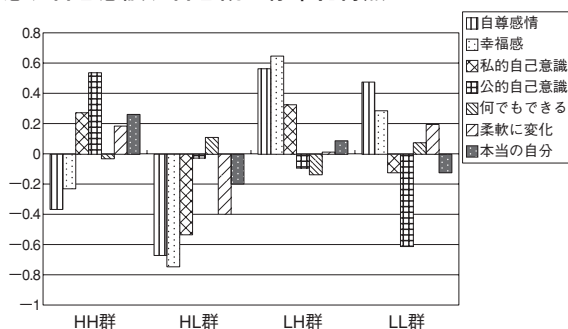
(\*\*\* $p<.001$ ,\*\* $p<.01$ ,\* $p<.05$ )

a)表中の数値は各群における得点平均値である。括弧内は標準偏差である。

自己観については、自己違和感・自己開拓意識共に低い場合あるいは共に高い場合に理想の自己のあり方として「確固とした揺らがない自分」ではなく「柔軟に変化する自分」を選ぶ傾向がみられた。特に自己違和感のみが高い場合との差が有意であった。「本当の自分があると思うか」「何でもできる方がいいか1つのことができるのがいいか」については、類型による得点の差は見られなかった。

続いて、各類型の特徴を把握しやすくするため、各得点値を標準化したグラフを Figure 1 に示す。

Figure 1 自分探し各類型における、自尊感情、幸福感、自己意識、自己観の標準化得点



自己違和感・自己開拓意識共に高い類型 (HH 群) は、私的自己意識・公的自己意識いずれにおいても得点が高く、自己の内面に向き合いながらも、他者の評価も気にしながら自己を査定しているのではないかと考えられる。自尊感情、幸福感は相対的には低い。この状態と自己については柔軟に変化するあり方を自己の理想としていることを併せると、確固たる自己を定めることに抵抗があるのではないかと考えられる。HH 群は、自分探し傾向が高い群であるが、何か1つの答えを見つけているわけではないのである。し

かしながら、有意差はみられなかったが、他の群と比べて「本当の自分がどこかにある」とする自己観が高いことも特徴といえる。これは、「柔軟に変化する自分」を理想とする考え方と矛盾しているようにも思われる。むしろ、「1つに定めたくない」という意識がありながらも、「どこかにある本当の自分を探したい」を求める気持ちが、終わりなき自分探しを導いているのかもしれない。

自己違和感が高く自己開拓意識が低い類型 (HL 群) は、確固とした揺らがない自分を求めているにもかかわらず、私的自己意識が最も低いのが特徴といえる。自尊感情、幸福感も低く、自信のなさや確固とした自分を築きたいという意識が共に強い群であり、アイデンティティ拡散群として理解することが可能な群と解される。

自己違和感が低く自己開拓意識が高い類型 (LH 群) は、公的自己意識が低く私的自己意識が高いことから、人にどう見られているかにとらわれず、自分と向き合うことができている群であると考えられる。自尊感情、幸福感も高く、自己を対象化しながらも肯定的感情を維持できているようである。人の目を気にせず、自己に向き合うことを楽しんでいる群であり、自己形成、自己実現を積極的に楽しんでいる群といえよう。このタイプの者たちの自分探しは、キャリア形成などで必要とされる文脈に位置づけられるものと考えられる。

自己違和感・自己開拓意識共に低い類型 (LL 群) は、HH 群と同様、柔軟に変化するあり方を自己の理想としている。だが HH 群と違って自尊感情や幸福感が高く、特に公的自己意識が低いことが特徴である。この群は、人から自分がどう見られるかという意識からは解放されており、自分にも満足している。また、

自己を1つに定めることも求めていないので、流動的な、自己にこだわらない生き方を楽しんでいると思われる。このような状態の者は、自分探しの心性からは最も遠いようである。

LL群をのぞく3群はいずれも、何らかの“自分探し”をしている群であると考えられるが、その自分探しにどのような自己意識が伴っているかによって、その質は多様であることがとらえられた。

### 考察および今後の課題

本研究では、現在“自分探し”、“私探し”という言葉でとらえられている現象を“自己への違和感”、“自己開拓意識”の2軸からとらえ、それぞれの軸の特徴およびそこから得られる類型の特徴について検討した。

まず、同じく“自分探し”と表されるものであっても、自己への意識のあり方によって、その心理状態は大きく異なることが示された。これより、同じく“自分探し”という言葉で議論されている内容であっても、自分探しが用いられる文脈を考慮したり、どのような現象について言われている自分探しであるのかを理解したりしながら、その言葉の質を見極めていく重要性が示された。

そして、自分探しという心性は、先に見たように、「もっと幸せになれる」という思い、「私にはもっと知らない私があるだろう」という思いと関わるものである。そこで出会いを求められる“知らない私”とは、自分のことをより好きになれるような“私”存在であろう。ただし、“自己違和感”と“自己開拓意識”の組み合わせによる類型の特徴に関する分析からは、求め方によってはかえってその実現を遠ざけるようであることが示された。

自分探しの類型による自尊感情および幸福感の得点を比較したところ、いずれも、LH群（“自己違和感得点×自己開拓得点”の組み合わせ。以下同）、LL群、HH群、HL群の順に高かった。幸せや、好きになれる私を求めての自分探しではあっても、自己違和感を抱くにとどまる、つまり、そこからの具体的な行動がなされない場合は、むしろその願い故に対極の方向へと進んでしまうようであることがうかがえる。同時に、幸福感や自尊感情の低さが自己違和感を高めていることも十分考えられよう。日常において、幸福でない感じ、自分に価値がないと思う感じを抱くことが、自己への違和感をもたらし、自分探しの心性を加速させていくのかもしれない。それを示すのが、LL群のLH

群に次ぐ幸福感や自尊感情の高さである。自分に何も求めずにいられるということが、安定した適応状態の1つの指標なのかもしれない。

今後は、本研究で得られた知見が、実際の就業問題やキャリア形成とどのような関連をもつのかについて、検討が要されるところである。

また、ここから先は憶測であるが、自分探しに関する以下のようなプロセスも想定できる。

①日常における自尊感情の低さや幸福感の低さが、自己違和感という形で自分探しのきっかけをもたらす。②そこから、実際に何らかの自己開拓を行うことで徐々に幸福感や自尊感情は高まっていく。③さらに、自分探しを行う者の意識の中心が、自己違和感から自己開拓へと傾くと、もっと幸せになりたいという、目的にかなうような自分探しプロセスが展開されるようになる。④そして、幸福感や自尊感情が十分に満足されることによって、自分探しへの意識は低下する。この場合には、自己開拓のみが高い場合よりも、幸福感や自尊感情は若干低下するが、相対的には高い状態にとどまっている。⑤その安定した状態がゆらぐような出来事に出会うことによって、つまり、再び幸福感や自尊感情が低下させられることによって、自己への違和感が生じ、再び自分探しが始まる。

このようなサイクルによって、我々は、自己と向き合い、調整を続けているのではないだろうか。

その際、注目したいのは、自己開拓への移行である。自己意識得点の差の検討からは、特に自己開拓意識と関係があると考えられるのは私的自己意識であった。私的自己意識といっても、とらえられる自己自体は、もちろん他者との関わりの中で概念化されたところも大きいであろう。だが、“自分が他人にどう思われているのか気になる”、“自分についてのうわさに関心がある”などが高い負荷量をもつ公的自己意識の場合、自己をとらえる主体として優勢をもつのは個人の内面における他者である。それに対して“しばしば、自分の心を理解しようとする”、“常に、自分自身を見つめる目を忘れないようにしている”といった項目が高い負荷量をもつ私的自己意識の場合は、他者ではない“私”がそれをとらえる主体として構築される。自己に向き合う際のこの相違が、“自分探し”の様相を決定づける一因となっているのではないかと考えられる。

もちろん、今回の研究では群間差の検討しか行っておらず、上記プロセスをとらえるには縦断的検討が必要になる。これも今後の課題である。



## 引用文献

- Carver,C.S. & Humphries,C. 1981 Havana daydreaming: A study of self-consciousness and the negative reference group among Cuban Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*,40,545-552.
- Cheek,J.M. & Briggs,S.R. 1982 Self-consciousness and aspects of identity. *Journal of Research in Personality*.16,401-408.
- Duval,S. & Wicklund,R.A. 1972 *A theory of objective self-awareness*. New York:Academic Press.
- Fenigstein,A. 1979 Self-consciousness,self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*,37,75-86.
- Fenigstein,A., Scheier,M.F., & Buss,A.H. 1975 Public and private self-consciousness:Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,43,522-527
- Froming,W.J. & Carver,C.S. 1981 Divergent influences of private and public self-consciousness in a compliance paradigm. *Journal of Research in Personality*.15,159-171.
- Gibbons,F.X., Carver,C.S., Scheier,M.F., & Hormuth, S.E.1979 Self-focused attention and the placebo effect:Fooling some of the people some of the time. *Journal of Experimental Social Psychology*.15, 263-274.
- 芳賀 学 1999 自分らしさのパラドックス 富田英典・藤田正之(編) 1999 みんなぼっちの世界 恒星社厚生閣, pp.19-34.
- ハーマンス・ケンペン 溝上慎一・水間玲子・森岡正芳訳 2006 対話的自己—デカルト/ジェームズ/ミードを超えて— 新曜社 (Hermans,H.J.M. & Kempen, 1993 *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego,Calif:Academic Press.)
- Higgins,E.T., Klein,R.L., & Strauman,T.J. 1987 Self-discrepancies: Distinguishing among self-states, self-state conflicts,and emotional vulnerabilities.In K. Yardley & T.Honess (Eds.), *Self and identity:Psychosocial perspectives*, pp.173-186. Chichester,England: Wiley.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 2003 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究,74,276-281.
- Maslow,A.H. 1954 *Motivation and personality* (Second edition). New York:Harper & Row. (小口忠彦訳『人間性の心理学』産能大学出版部,1987)
- 三浦展 2005 仕事をしなければ、自分みつからない。 晶文社
- 水間玲子 1998 理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について 教育心理学研究,46,131-141.
- 水間玲子 2002a 理想自己を志向することの意味—その肯定性と否定性について— 青年心理学研究,14,21-39.
- 水間玲子 2002b 自己形成意識の構造について—これまでの研究のまとめと下位概念間の関係の検討— 研究年報(奈良女子大学文学部),46,131-146.
- 宗像恒次 1997 自己カウンセリングで成長する本 DAN ぼ
- 中間玲子・小塩真司 2007 自尊感情の変動性における日常の出来事と自己の問題. 福島大学研究年報, 3,1-10.
- 大庭健 2001 私という迷宮 専修大学出版会
- Rogers,C.R. 1951 *Client-centered therapy:Its current practice,implications and theory*. Boston:Houghton Mifflin.
- Rosenberg,M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. Princeton University press.
- 桜井茂男 1997 現代に生きる若者たちの心理 風間書房
- Scheier,M.F. 1980 Effects of public and private self-consciousness on the public expression of personal beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*.39,514-521.
- Scheier,M.F. & Carver,C.S. 1976 Self-focused attention and the experience of emotion:Attraction, repulsion, elation,and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*,35,625-636.
- Scheier,M.F., Carver,C.S., & Gibbons,F.X. 1979 Self-directed attention,awareness of bodily states, and suggestibility. *Journal of Personality and Social Psychology*,37,1576-1588.
- 下山晴彦 1992 大学生のモラトリアムの下位分類の研究—アイデンティティの発達との関連で— 教育心理学研究,40,121-129.
- 菅原健介 1984 自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み 心理学研究,55,184-188.
- 竹中司郎 2002 この時代!もう一つの自分探し—四国八十八ヶ所— 東京図書出版会

舘野智子 2003 幸せ探し自分探し—とやま・家族の  
肖像— 北日本新聞社

Taylor,S.E. & Brown,J.D.1988 Illusion and well-being:  
A social psychological perspective on mental health.  
*Psychological Bulletin*,103,193-210.

上野千鶴子 1987 増補<私>探しゲーム ちくま学  
芸文庫

吉川秀樹 1999 バンコク・自分探しのリングームエ  
タイを選んだ五人の若者— めこん

渡辺三枝子・E.L.ハー 2001 キャリア・カウンセリ  
ング入門—人と仕事の橋渡し— ナカニシヤ出版