

理想自己と現実自己の差異が自己受容に及ぼす影響を緩和する要因 —現実自己のメタレベル肯定および差異の認知に対する自己評価の視点から—

川上夏季・石田 弓

Factors to relieve the influence that a difference of the ideal self and the actual self gives to self-acceptance:
From the perspective of meta level affirmation of the actual self and self-appraisal for the recognition of the difference

Natsuki Kawakami and Yumi Ishida

理想自己と現実自己の差異は適応の指標として扱われており、差が小さいほど適応的である。しかし、適応をよくするために差異の大きさを直接調整することは、現実的ではない。よって、差異が適応に及ぼす影響を緩和する要因に着目することが有効である。本研究では、適応の指標として自己受容を用い、理想自己と現実自己の差異が自己受容に及ぼす影響を緩和する変数について検討した。その結果、差異の認知の自己評価が、差異が自己受容に及ぼす影響を緩和することが示され、差異が大きいと感じても、それを受け容れることで、自己受容の低下を防ぐことができることが明らかになった。また、差異の大きさを受け容れるプロセスについて、半構造化面接を用いて検討した。その結果、他者からの受容や理想自己以外の価値観の発見によって、理想の重要性が低下し、差異の大きさを受け容れていくプロセスが明らかになった。

キーワード：理想自己と現実自己の差異，自己受容，現実自己のメタレベル肯定，差異の認知の自己評価

問題と目的

1. 理想自己について

理想自己 (ideal self) とは、Rogers (1959) によれば、「個人がそうありたいと強く望んでおり、それに最も高い価値を置いている自己概念」のことを意味する。Rogers の理論では、理想自己と現実自己 (actual self, 実際の自分のイメージ) の差異が適応の指標として扱われており、この差が小さいほど適応的であるとされている。

しかし、理想自己と現実自己の差異を直接縮小することには問題がある。差異を縮小しようとする場合、理想自己を低める、もしくは現実自己を高めることが考えられる。しかし、理想自己を低めることは、当人が目指している目標設定を低めるようはたらきかけることにもなり、当人の上昇意欲や達成志向行動を低めてしまうという副次的影響が生じる可能性がある。また、現実自己を高めることに関しても、現実と乖離するほど高い自己評価が生じてしまえば、やはり適応的ではな

い(新井, 2001)。これらの問題意識から, 新井(2001)は, 適応を促進するためには, 理想自己あるいは現実自己を調整して差異を縮小するよりも, 「理想自己と現実自己の差異が適応に及ぼす影響」を緩和するような要因にはたらしかけることが有効であると考え, 媒介変数として「不合理な信念」に着目した。不合理な信念とは, 心の内に秘めている, 事実に基づかない前提, あるいは論理的必然性のない前提である。この不合理な信念は, あるべき姿を絶対視する認知であることから, 新井(2001)は不合理な信念が高いと, 理想自己を絶対視しがちであると考えた。そして, 理想自己と現実自己の差異が大きい場合に, 不合理な信念が低ければ, 理想自己を絶対視しないために, 適応状態は損なわれないという仮説を立てた。適応の指標として自己受容を用い, 自己受容得点と, 理想自己と現実自己の差異得点, および不合理な信念得点の関連を検討した。その結果, 差異が大きくなるほど自己受容が低下するが, そのとき不合理な信念の水準が高いほど低下度が大きいことが示された。そして, 差異が大きいとき, 不合理な信念を低減すれば自己受容は高まるとしている。同時に, 不合理な信念以外の媒介変数の可能性についても示唆しており, さらなる検討が必要であると述べている。

2. 差異が適応に及ぼす影響を緩和する可能性のある変数

これまでの理想自己と現実自己の差異の研究から, 差異が適応に及ぼす影響を緩和する変数として考えられるものに, 「現実自己のメタレベル肯定」と「差異の認知に対する自己評価」がある。

(1) 現実自己のメタレベル肯定

上田(1996)は, 自己評価に対するメタレベルの肯定について研究を行った。自己評価に対するメタレベルの肯定とは, たとえば「わたしはくよくよと考えてしまうが, そのことに問題はなく, そのままでよいと思う」といった考え方のことである。「わたしはくよくよと考えてしまう」という部分が自己評価であり, 「そのことに問題はなく, そのままでよいと思う」という部分がメタレベルの肯定である。上田(1996)は, 自己評価が低い場合でも, その評価を肯定し, 受容することができれば, 適応的な状態を保つことができると考えた。そして, 適応の指標として自尊心を用い, 自己評価と自己評価に対するメタレベルの肯定度, および自尊心との関連を検討した。その結果, 自己評価が高い群においてはメタレベル肯定度の影響が見られなかったが, 自己評価が低い群において, メタレベル肯定度が高い群のほうが低い群よりも自尊心が高いことが示された。このことから, 自己評価が低い場合でも, その評価を肯定する(例えば「くよくよと考えてしまう」ことに対して「そのままでよいと思う」と考える)ことで, 適応的な状態を保つことができることが示された。

現実自己は, 理想自己と比較して実際の自己を評価したものであると考えられる。したがって, 理想自己に比べて現実自己が低く, 理想自己と現実自己の差異が大きい場合に, 現実自己をメタレベルで肯定することで適応的な状態を保つことができると考えられる。

(2) 差異の認知に対する自己評価

理想自己と現実自己の差異の認知に対する自己評価とは, 差異の大きさを認知したとき, その差異をどのように感じるかのことである。牧・坂井(2009)は, この差異の大きさにかかわらず, 差異をどのように評価するかによって自己受容の度合いが変わると考えた。そして, 差異の大きさ, 自己受容得点, 差異の認知に対する自己評価の関連を検討した。差異の認知に対する自己評価を調

べるために、「1.落ち込む 2.気にしない 3.頑張れる」の3項目を設け、差異の大きさを認知したときもっとも強く感じるものを選ばせた。そして、この差異の認知に対する自己評価をもとに調査協力者を3群に分け、これを独立変数とし、自己受容得点を従属変数として、分散分析と多重比較を行った。その結果、群間に有意差が認められ、自己受容得点が高い順に「頑張れる群>気にしない群>落ち込む群」となった。

牧・坂井 (2009) の研究から、理想自己と現実自己の差異の認知に対する自己評価によって自己受容の度合いが異なることが示唆されたが、この研究では差異の大きさの影響が考慮されていないため、差異の認知に対する自己評価が差異の影響を緩和したとすることはできない。そこで、現実自己と理想自己の差異の大きさが異なる場合に、差異の認知に対する自己評価が自己受容に及ぼす影響を検討する必要がある。また、牧・坂井 (2009) が用いた3項目は、設定の過程が明確でなく、差異の認知に対する自己評価を測定する項目として適切であるかが疑問である。そこで本研究では、差異の認知に対する自己評価を自由記述させ、その記述をカテゴリに分け、カテゴリによって調査協力者を群分けする。

以上のことから研究1では、適応の指標として自己受容に注目し、理想自己と現実自己の差異が自己受容に及ぼす影響を、現実自己のメタレベル肯定度と差異の認知に対する自己評価が、それぞれ緩和するかどうかを検討することを目的とする。

3. 差異の影響が緩和されるプロセス

また、現実自己のメタレベル肯定度もしくは差異の認知に対する自己評価が、差異が自己受容に及ぼす影響を緩和することで、理想自己と現実自己の差異が大きく不適応な状態から、適応的な状態に変化する過程には、特定のプロセスがあると考えられる。例えば、理想自己と現実自己の差異が大きく、理想自己と比較して現実自己を否定的にとらえていた人が、現実自己に対してそれでいいと思う(=メタレベルで肯定する)ことで、自己受容が高くなるといったことが考えられる。このような差異の影響が緩和されるプロセスにおいて、緩和されるきっかけとなった事象を明らかにすることで、差異が自己受容に及ぼす影響を緩和するための方略が模索できると考えられる。

山口 (2006) は、個人が理想自己と現実自己の差異を減少または修整し、適応的な状態へと向かっていくプロセスを、半構造化面接を用いて実証的に検討した。その際、差異を個人がどのように捉えているかが重要であると考え、「ある理想を抱いているが為に負担となったり苦しくなったりしている状態」に着目し、個人にとって負担となる理想自己を対象として検討した。①負担となる理想自己をもつようになった経緯・きっかけ、②負担の状態、③負担が減少した経緯・きっかけ、④負担が減少した後の内的な変化・気付きの4つの事象に関して語られた内容を抽出し、一つ一つの事象の中の発話データに対してラベル付けを行い、カテゴリを生成した。4つの事象に関してどのカテゴリが影響しているかを分析し、探索的にプロセスモデルを作成した。その結果、理想追求型、現実受容型、理想回避型の3種類のプロセスモデルが存在することが示された。理想追求型のプロセスでは、理想自己と現実自己との差異があるが、理想自己へ接近するために、現実努力したり理想自己に近づくための手段を模索したりする。その結果、理想を達成、あるいは接近し、負担が減少する。現実受容型のプロセスでは、本人は理想の状態になることを求めるが、現実自己と理想

自己との差異に苦しみ、理想の状態にどうしても近づけないことを認識する。そして、理想自己を現実自己に近づけ、個人にとってちょうど良い理想の状態を調整し、現実の自分の状態で満足することで、負担が減少する。理想回避型のプロセスでは、本人は理想自己の状態を維持できているが、無理に理想の状態を維持しているため、本人にとって負担となっている。そのため、その理想の状態から離れるアプローチをとり、理想を手放すことで負担が減少する。

山口 (2006) は、理想に近づく、あるいは理想を低めることによって理想自己と現実自己の差異が縮小した場合と、理想自己を放棄し、差異そのものが消滅した場合について、負担が減少するプロセスモデルを作成している。例えば、現実受容型のプロセスモデルでは、苦痛な状況などから理想自己が出現するが、理想の状態になりたくてもなれない負担から理想自己が重荷となる。しかし、諦観や価値観の受容により、理想自己の消失、あるいは理想自己が現実自己に近づくことが起こり、重荷が減少する (Figure 1)。しかし、差異が適応に及ぼす影響を緩和する変数が存在することから、山口が検討したもの以外に、差異の大きさの変化によってではなく、変数が、差異が適応に及ぼす影響を緩和したことで負担が減少するプロセスが存在すると考えられる。この変数には、現実自己のメタレベル肯定度と、理想自己と現実自己の差異の認知に対する自己評価の2つが考えられる。現実自己のメタレベル肯定により、差異が適応に及ぼす影響が緩和されるプロセスとしては、現実自己をメタレベルで肯定していない人が、理想自己と現実自己の差異が大きくなり、理想自己を負担と感じるようになるが、現実自己をメタレベルで肯定することで負担が減少するというものが考えられる。差異の認知に対する自己評価により、差異が適応に及ぼす影響が緩和されるプロセスとしては、差異の大きさを感じて落ち込んでいた人が、差異の大きさを感じても頑張ろうと思うよう

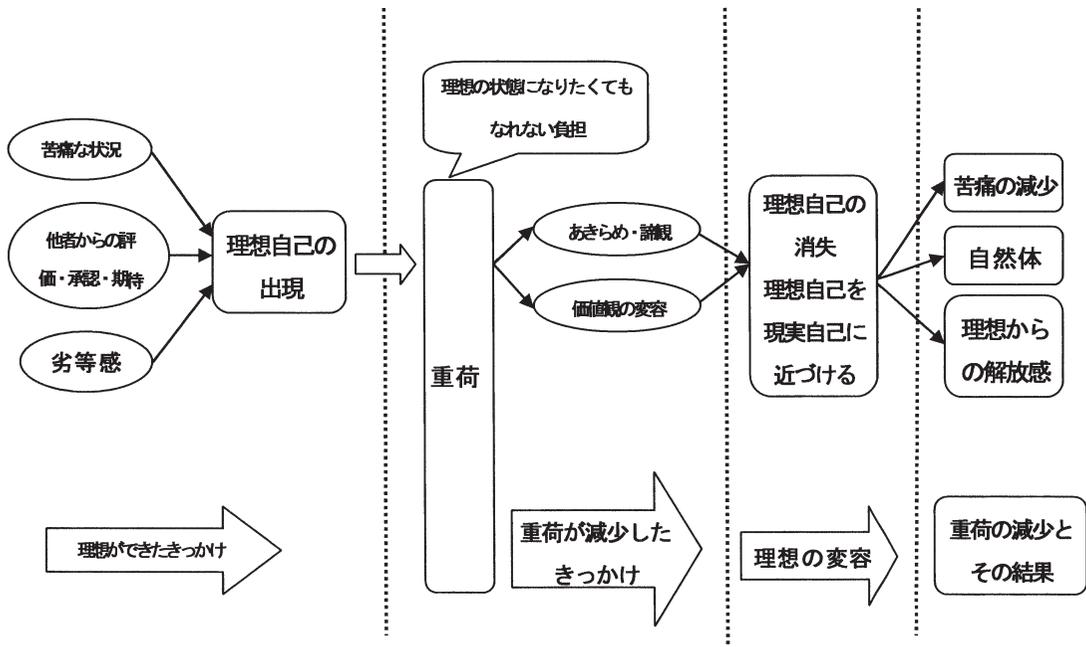


Figure 1 現実受容型のプロセスモデル (山口, 2006 による)

になることで負担が減少するというものが考えられる。

これらのことから、差異が適応に及ぼす影響を、変数が緩和することにより負担が減少するプロセスを検討する必要がある。しかし、調査にあたって、山口 (2006) が用いた具体的な質問が不明であるため、本研究では質問項目を新たに作成し、面接を行うこととした。その際、山口 (2006) が用いた、①負担となる理想自己をもつようになった経緯・きっかけ、②負担の状態、③負担が減少した経緯・きっかけ、④負担が減少した後の内的な変化・気付きという事象に関する項目に加え、現実自己のメタレベル肯定、および差異の認知に対する自己評価に関する項目を作成する。また、適応の指標として、研究1と同様に自己受容に注目する。よって、研究2での「負担」とは、「理想の自分と比較した実際の自分が受け容れられず、苦痛に感じる状態」とする。

以上のことから研究2では、現実自己のメタレベル肯定度もしくは差異の認知に対する自己評価が変化し、差異が自己受容に及ぼす影響を緩和することで、理想自己による負担が減少するプロセスを明らかにすることを目的とする。

研究1

1. 目的

理想自己と現実自己の差異が自己受容に及ぼす影響を、現実自己のメタレベル肯定度と差異の認知の自己評価が、それぞれ緩和するかどうかを検討する。

2. 方法

(1)調査対象者

教育学部に所属する1~3年生171名(うち男性47名、平均年齢19.5歳)。

(2)手続き

2010年10月下旬~11月初旬にかけて質問紙調査を実施した。

(3)質問紙の構成

1)理想自己について考えた経験の有無 理想の自分について考えた経験の有無を問い、理想自己について考えたことのある対象者のみに、以降の質問への回答を求めた。

2)自己受容 新井 (2001) が用いた自己受容性測定スケール (Self Acceptance Inventory : SAI) (宮沢, 1988) を使用した。

3)理想自己の記述 理想自己を性格、外見、生き方、対人関係、能力の5つの側面について、それぞれ2つずつ、合計10個記入させた。

4)理想自己と現実自己の差異 記述された理想自己それぞれについて、実際の自分とのギャップを「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの7段階で評定させた。

5)理想自己の重要度 記述された理想自己それぞれについて、自分の行動や考え方にどの程度影響しているかを、「あまり重要でない」から「とても重要である」までの4段階で評定させた。

6)現実自己のメタレベル肯定度 記述された理想自己と現実自己を比較したとき、現実自己をどの程度受け容れられるかを、「全く受け入れられない」から「問題なく受け入れられる」までの5段階で評価させた。

7)差異の認知に対する自己評価 差異を認知したとき最も強く感じることを1つだけ自由記述させた。

8)理想自己が負担である経験 「理想の自分のイメージと実際の自分にギャップを感じた時に、理想の自分のイメージが負担になる」という経験があるかどうかをたずねた。①現在も理想の自分のイメージが負担になることがある、②過去に理想の自分のイメージが負担になっていたが、現在は負担でなくなった、③そのような経験はないの中から1つを選ばせた。

3. 結果

(1)メタレベル肯定度に関する分析

理想自己ごとに評定された理想自己と現実自己のギャップを平均し、個人の理想自己と現実自己の差異得点とした。また、6)において理想自己ごとに評定された現実自己のメタレベル肯定度を平均し、個人のメタレベル肯定度得点とした。SAIの合計得点を個人の自己受容得点とした。各得点の対象者全体の平均値と標準偏差をTable 1に示した。

	M	SD
理想自己と現実自己の差異得点	3.53	1.04
メタレベル肯定度得点	3.35	0.85
自己受容得点	69.30	6.57

差異得点とメタレベル肯定度得点は有意な正の相関を示した ($r=.67, p<.01$)。また、自己受容得点とメタレベル肯定度得点では、有意な負の相関がみられた ($r=-.43, p<.01$)。自己受容得点と差異得点は、有意な負の相関を示した ($r=-.50, p<.01$)。

理想自己と現実自己の差異が自己受容に及ぼす影響を、メタレベル肯定度が緩和するかどうかを調べるために、階層的重回帰分析を行った。まず、差異得点とメタレベル肯定度得点をそれぞれ変差に変換し、掛け合わせたもの(交互作用項)を算出した。自己受容得点を従属変数、差異得点、メタレベル肯定度得点、差異得点とメタレベル肯定度得点の交互作用項を独立変数とする階層的重回帰分析を行った結果、決定係数 R^2 の増分 $\Delta R^2=.024$ 、 F の変化量は 7.16 であった。

メタレベル肯定度得点が-1SD、平均値、および+1SDの場合の単回帰直線を求めた (Figure 2)。メタレベル肯定度が低い大学生 (メタレベル肯定=-1SD) は、メタレベル肯定度が高い大学生 (メタレベル肯定=+1SD) よりも、自己受容得点が高くなっていた。理想自己と現実自己の差異が小さく、かつメタレベル肯定度が高い大学生は、理想自己と現実自己の差異が小さく、かつメタレベル肯定度が低い大学生よりも自己受容得点が低くなっていた。また、理想自己と現実自己の差異が大きい大学生は、メタレベル肯定度の高さにかかわらず、同程度の低い自己受容得点を示した。

メタレベル肯定度得点が高くかつ差異が小さい大学生と、メタレベル肯定度得点が高くかつ差異が大きい大学生の間の自己受容得点の差は、メタレベル肯定度得点が低くかつ差異が小さい大学生と、メタレベル肯定度得点が低くかつ差異が大きい大学生の間の自己受容得点の差よりも小さくなっていた

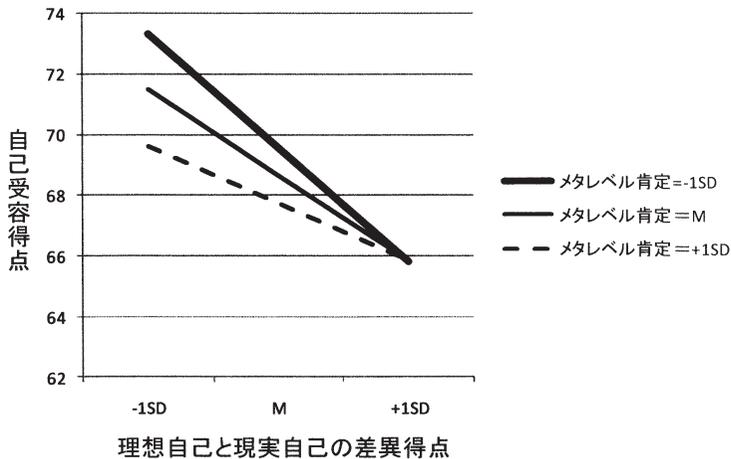


Figure 2 自己受容得点, 差異得点, メタレベル肯定度得点の関連

(2) 差異の認知に対する自己評価に関する分析

理想自己と現実自己の差異を認知したとき最も強く感じることの記述を分類し、カテゴリを作り、対象者を群分けした。分類は筆者と教育学研究科に所属する大学院生の2名で行い、一致しない部分については協議により決定した。分類不可能と判断された10名を除いた161名を、以下の5つの群に分けた。

- ・努力群 (73名) 回答内容は、「頑張ろう」、「努力しようと思う」、「努力すべき」などであった。
- ・受容群 (23名) 回答内容は、「受け容れる」、「仕方ないと思う」、「まあいいか」などであった。
- ・落胆群 (38名) 回答内容は、「落ち込む」、「悲観的になる」、「虚しくなる」などであった。
- ・無頓着群 (9名) 回答内容は、「特になにも感じない」、「何とも思わない」などであった。
- ・接近願望群 (18名) 回答例内容は、「近づきたいと思う」、「目標にしよう」などであった。

群ごとの理想自己と現実自己の差異得点および自己受容得点の平均値を算出した (Table 2)。落胆群が最も自己受容得点が高く、続いて受容群、無頓着群、努力群、接近願望群となった。

Table 2 各群における差異得点と自己受容得点の平均値

	努力群	受容群	落胆群	無頓着群	接近願望群
理想自己と現実自己の差異得点	3.87	3.55	2.7	3.61	3.49
自己受容得点	68.23	69.87	73.44	68.67	67.68

理想自己と現実自己の差異が自己受容に及ぼす影響を、差異の認知に対する自己評価が緩和するかどうかを調べるために、階層的重回帰分析を行った。各群における単回帰直線を求めた (Figure 3)。

受容群では、現実自己と理想自己の差異の大きさにかかわらず、自己受容得点はほぼ一定であった。落胆群と努力群の直線はほぼ一致しており、差異が大きい大学生は、差異が小さい大学生に比べて自己受容得点が低くなっていた。また、無頓着群と接近願望群の直線もほぼ一致しており、差

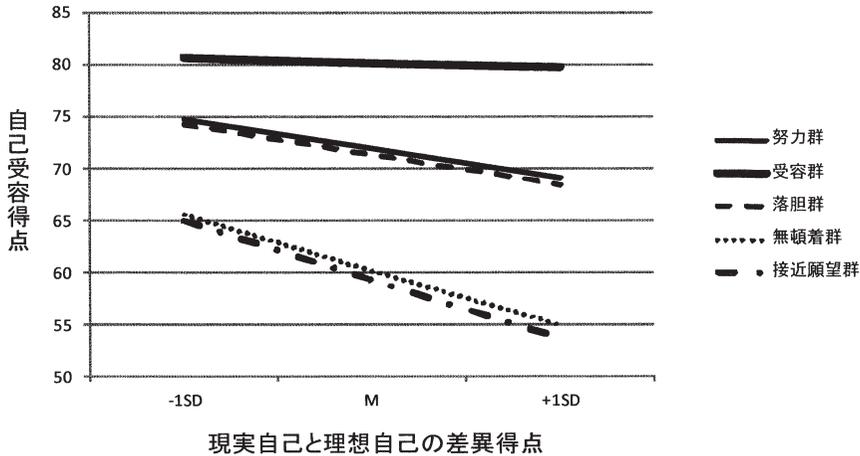


Figure 3 自己受容得点, 差異得点, 差異の認知に対する自己評価の関連

異が大きい大学生は、差異が小さい大学生に比べて自己受容得点が低くなっていた。差異が大きい大学生と差異が小さい大学生の自己受容得点の差を群ごとに比較すると、努力群と落胆群に比べ、無頓着群と接近願望群の方が差が大きくなっていた。

4. 考察

(1) 現実自己のメタレベル肯定

理想自己と現実自己の差異が小さく、現実自己をメタレベルで肯定していない大学生は、自己受容が平均よりも高い状態にあった。上田 (1996) は、メタレベルの肯定は自己のネガティブな側面と折り合いをつけるための構えであり、自己を高く評価している大学生においては折り合いをつける必要がないため、この構えのはたらく余地がないと述べている。理想自己と現実自己の差異が小さい大学生は、理想と実際の自分がほぼ一致しており、自己のネガティブな側面をもたないため、実際の自分をメタレベルで肯定する必要がないものと思われる。以上のことから、理想と実際の自分がほぼ一致しており、実際の自分をメタレベルで肯定する必要のない大学生は、自己のネガティブな側面をもたないため、自己受容が高い状態にあったことが考えられる。

理想自己と現実自己の差異が小さく、現実自己をメタレベルで肯定している大学生の自己受容の程度は、対象者の中では平均的なものであった。理想と実際の自分がほぼ一致しているにもかかわらず、自己のネガティブな側面と折り合いをつけるための構え (メタレベル肯定) がはたらいっている大学生は、自分自身にネガティブな側面を見出していることから、メタレベルの肯定を必要としない大学生よりも自分を受容する程度が低くなったことが考えられる。

一方、理想自己と現実自己の差異が大きい大学生は、現実自己をメタレベルで肯定するか否かにかかわらず、自己受容が低い状態にあった。理想と実際の自分の差が大きい大学生においては、理想と比較した実際の自分を肯定しても、理想そのものがなくなるわけではない。水間 (2002) は、理想自己と現実自己の不一致に対する意識の高い者は、不一致に対する意識が低い者よりも自己評価が否定的であると述べている。このことから、実際の自分を肯定しても、理想と実際の自分の差

が意識されている限り、実際の自分を受け容れるには至らないことが考えられる。以上のことから、理想と比較した実際の自分を肯定しても、自己受容の低下を抑えることはできないと考えられる。

(2) 差異の認知に対する自己評価

理想自己と現実自己の差異を大きく感じても、その差の大きさを受け容れている「受容群」の大学生は、理想自己と大きな差があるにもかかわらず、現実自己を受け容れようとしていると思われる。そのため、差異の大きさにかかわらず、高い自己受容が可能であると考えられる。

また、理想自己と現実自己の差異を大きく感じても何も思わない「無頓着群」の大学生は、理想自己あるいは理想自己と比較した現実自己をそれほど重要と感じていないことが考えられる。このような大学生は、「努力群」や「落胆群」のような理想自己を重要と感じている大学生に比べて、積極的に現実自己を受容する志向性が低いため、自己受容が低くなった可能性が考えられる。また、現実自己と理想自己の差異を大きく感じても、理想に近づきたいと思う「接近願望群」の学生は、理想自己と大きな差がある現実自己を受け容れにくいと考えられる。そのため、理想自己と現実自己の差異が大きくても理想に近づきたいと思う大学生は、差異が小さい大学生に比べて自己受容が低くなるものと思われる。

理想自己と現実自己の差異を大きく感じても、その差の大きさを受け容れている大学生は、差異が小さい大学生と同等の高い自己受容が可能であるが、理想自己と現実自己の差異を大きく感じ、その差の大きさを受け容れない大学生は、差異が小さい大学生に比べて自己受容が低くなっていた。よって、理想と実際の自分の差が大きくても、その差の大きさを受け容れることで、自分自身を受け容れることができると考えられる。

研究 2

1. 目的

研究 1 の結果から、理想自己と現実自己の差異が大きくても、それを受け容れることで差異が自己受容に及ぼす影響が緩和できることが示唆された。しかし、その一方で、理想自己との差が大きい現実自己をメタレベルで肯定していても、差異が自己受容に及ぼす影響を緩和できるとはいえなかった。

また、研究 1 では、現実自己と理想自己の差異が大きい状態にあつて、差異を受け容れられない大学生よりも受け容れる大学生の方が、自己受容が高い状態にあることが示された。しかし、差異を受け容れられない大学生が差異を受け容れるようになることで、自己受容の低下を抑えることができるかどうかは不明である。そこで、差異を受け容れられない大学生にとって、差異を受け容れることが、自己受容の低下を抑えるきっかけとなるかどうかについても検討する必要がある。また、理想自己と現実自己の差異が大きい大学生が、差異を受け容れていくためのきっかけとなる事象を明らかにすることができれば、差異を受け容れ、自己受容の低下を抑える方法を探ることもできると考えられる。

山口 (2006) は、理想自己が負担となっている大学生において、差異の大きさが変化する、もしくは差異が消滅することで負担が軽減するプロセスについて検討した。しかし、理想自己が負担と

なり、自己受容が低下している大学生において、差異の大きさの変化によってではなく、差異を受け容れるようになることによって負担が軽減し、自己受容の低下が抑えられるプロセスについても検討することができると考えられる。

そこで研究2では、理想自己と現実自己の差異が大きく、理想自己が負担となっている大学生が、差異の大きさを受け容れることにより、自己受容の低下が抑えられ、負担が軽減するプロセスを明らかにすることを目的とする。

2. 方法

(1)調査対象者

「過去に理想自己が負担であったが、現在は負担でなくなっている」という経験をもつ大学4年生～大学院修士課程2年生15名(うち男性5名、平均年齢23.2歳)。

(2)手続き

2010年12月下旬～1月上旬にかけて半構造化面接を行った。理想自己が負担であったが、その負担が減少したというプロセスについてたずねた。始めに、研究内容について説明し、同意書に署名を求めた。その後、「過去に負担であった理想の自分を1つ挙げてください。ここで言う負担とは、理想の自分と比較した実際の自分が受け容れられず、苦痛だと感じる状態です」と教示し、挙げられた理想自己について、以降の質問を行い回答させた。

(3)面接の質問項目

1)理想自己の内容 「この理想の自分について、もう少し詳しく話していただけますか？」と質問した。

2)理想自己をもち始めた時期 「この理想の自分を、理想と思い始めた時期はいつごろですか？」と質問した。理想自己について詳しく想起させ、後の質問の回答を円滑に得るために行った。

3)理想自己をもつきっかけ 「このような理想をもつようになったきっかけは何か思いつきますか？」と質問した。理想自己について詳しく想起させ、後の質問の回答を円滑に得るために行った。この質問に対象者が「思いつく」と答えた場合、「そのきっかけについて詳しく話してください」と教示し、詳しい内容をたずねた。対象者が「思いつかない、わからない」と答えた場合、「何かの出来事をきっかけにそう思ったり、誰かに影響されたりといったことはありませんでしたか？ 小さなことでもかまいませんので、思いだしてみてください」と教示し、回答を促した。それでも思いつかない場合は、質問4)へ移った。

4)理想自己を負担に感じ始めた時期 「この理想の自分を、負担に感じ始めた時期はいつごろですか？」と質問した。負担となったきっかけについて詳しく想起させるために実施した。

5)理想自己を負担に思うきっかけ 「この理想の自分を負担に感じ始めたきっかけは何か思いつきますか？」と質問した。この質問に対象者が「思いつく」と答えた場合、「そのきっかけについて詳しく話してください」と教示し、詳しい内容をたずねた。対象者が「思いつかない、わからない」と答えた場合、「何かの出来事をきっかけにそう思ったり、誰かに影響されたりといったことはありませんでしたか？ 小さなことでもかまいませんので、思いだしてみてください」と教示し、回答を促した。それでも思いつかない場合は、質問6)へ移った。

6)負担の内容 「この理想の自分が、どのように負担であったのか具体的に教えていただけますか？」と質問した。

7)負担が減少したきっかけ 「理想の自分を負担に感じていたということですが、その負担が減少したきっかけは何か思いつきますか？」と質問した。この質問に対象者が「思いつく」と答えた場合、「そのきっかけについて詳しく話してください。いくつかある場合は、思いつくものをすべて挙げてください」と教示した。この質問に対象者が「思いつかない、わからない」と答えた場合、「何かの出来事をきっかけにそう思ったり、誰かに影響されたりといったことはありませんでしたか？ 小さなことでもかまいませんので、思いだしてみてください」と教示し、回答を促した。それでも思いつかない場合は、質問 8)へ移った。質問 7)において、「理想自己と現実自己の差異の大きさが変化した」という内容の回答が得られた場合は、「負担が減少した前後の理想自己と現実自己の差異の大きさの変化」についての質問の回答を得たものとし、「負担が減少した前後の理想自己と現実自己の差異の大きさの変化」についての質問を省略した。

8)負担が減少した前後の理想自己と現実自己の差異の大きさの変化 「理想の自分が負担であったころの、理想の自分と実際の自分の差の大きさについて思い出してみてください。そして、負担が減少したあとの、理想の自分と実際の自分の差の大きさを考えてみてください。理想の自分と実際の自分の差の大きさは、負担であったころと比べて小さくなったと思いますか？」と質問した。負担が減少した要因が、差異の大きさの変化によるものかどうかを確認するために実施した。

9)負担であったころの差異の認知に対する自己評価 「理想が負担であったころのことについてお伺いします。その当時、理想の自分と実際の自分との差の大きさに対して、どのように感じていましたか？ 最も強く感じていたことを教えてください」と質問した。

10)負担が減少した後の差異の認知に対する自己評価 「理想が負担であったころ、差の大きさに対して <「負担であったころの差異の認知に対する自己評価」についての質問に対する回答> のように感じていたということですが、その負担が減少した後は、差の大きさに対してどのように感じるようになりましたか？」と質問した。差異の認知に対する自己評価が、負担が減少する過程でどのように変化したかを確認するために実施した。

11)差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけ 「差の大きさに対して感じていたことが <「負担であったころの差異の認知に対する自己評価」についての質問に対する回答> から <「負担が減少した後の差異の認知に対する自己評価」についての質問に対する回答> へと変化していますが、その変化のきっかけは何か思いつきますか？」と質問した。差異の認知に対する自己評価を変化させる事象を明らかにするために実施した。この質問に対象者が「思いつく」と答えた場合、「そのきっかけについて詳しく話してください。いくつかある場合は、思いつくものをすべて挙げてください」と教示し、詳しい内容をたずねた。この質問に対象者が「思いつかない、わからない」と答えた場合、「何かの出来事をきっかけにそう思ったり、誰かに影響されたりといったことはありませんでしたか？ 小さなことでもかまいませんので、思いだしてみてください」と教示し、回答を促した。それでも思いつかない場合は、質問 12)へ移った。

12)負担が減少した前後の自己受容の変化 「最初に、ここで言う負担とは、理想の自分と比較し

た実際の自分が受け容れられず、苦痛だと感じる状態だと説明しました。実際の自分を受け容れるということについて、負担であったころと負担が減少した後では、何か変化がありましたか？ また、具体的に、そう感じたエピソードがあれば教えてください」と質問した。自己受容の低下が抑えられたかどうかを確認するために実施した。

3. 結果

差異の大きさそのものが小さくなったと回答した4名を除いた11名のデータを分析に用いた。各質問に対する回答を逐語化し、カテゴリに分類した。分類の結果をTable 3に示した。

「1)理想自己の内容」についての質問において、理想自己の内容として、11名全員が「能力」に関するものを挙げていた。下位カテゴリとして「高い能力」と「他者から期待された能力」に分けられ、11名中9名が「高い能力」を挙げていた。

「2)理想自己をもち始めた時期」についての質問において、理想自己をもち始めた時期は、「幼稚園」、「小学生」、「中学生」、「高校生」、「大学生・大学院生」に分けられた。最も多いのは4名が挙げた「高校生」であった。

「3)理想自己をもつきっかけ」についての質問において、理想自己をもつきっかけとして、11名中7名が「自身の志向性」を挙げ、4名が「周囲からの影響」を挙げていた。「自身の志向性」は、下位カテゴリとして「周囲との比較による有能感」、「周囲との比較による劣等感」、「理想像に対するあこがれ」に分けられた。「周囲からの影響」は、「周囲からの期待」と「周囲の雰囲気」に分けられた。

「4)理想自己を負担に感じ始めた時期」についての質問において、理想自己を負担に感じ始めた時期は、「中学生」、「高校生」、「大学生・大学院生」に分けられた。最も多いのは5名が挙げた「高校生」であり、これは下位カテゴリとして「受験時」と「受験時以外」に分けられた。

「5)理想自己を負担に思うきっかけ」についての質問において、理想自己を負担に思うきっかけとして、11名中10名が「理想との不一致」を挙げ、残り1名が「負担への気付き」を挙げていた。「理想との不一致」は、下位カテゴリとして「理想からの転落」と「理想との不一致の実感」に分けられた。

「6)負担の内容」についての質問において、負担の内容として、11名中10名が「理想との不一致」を、残りの1名が「漠然とした負担」を挙げていた。「理想との不一致」は下位カテゴリとして「理想からの転落」と「周囲の期待との不一致」に分けられ、10名中2名の回答は両方のカテゴリを含んでいた。

「7)負担が減少したきっかけ」についての質問において、負担が減少したきっかけとして、11名中10名が「理想自己の重要性の低下」を挙げ、残りの1名は「理想を達成する手段の発見」を挙げていた。「理想自己の重要性の低下」は下位カテゴリとして「周囲からの受容」と「理想以外の価値観の発見」に分けられ、10名中4名の回答は両方のカテゴリを含んでいた。

「8)負担が減少した前後の理想自己と現実自己の差異の大きさの変化」についての質問において、負担が減少した前後の理想自己と現実自己の差異の大きさの変化については、11名全員が「変化なし」と回答していた。

Table 3 各質問における回答の分類結果と回答例

質問	大分類	小分類	回答例
1)理想自己の内容	能力(11)	高い能力(9)	辛さを人に見せず、課題を愚痴を言わずにすんなりこなすような自分。
		他者から期待された能力(2)	母親の期待に添える自分。
2)理想自己を持ち始めた時期	幼稚園(2)	幼稚園(2)	幼稚園とかからあった気がする。
	小学生(3)	小学生(3)	小学校の5・6年くらい。
	中学生(1)	中学生(1)	中学生くらい。
	高校生(4)	高校生(4)	高校に入ったとき。
	大学生・大学院生(1)	大学生・大学院生(1)	大学3年くらい。
3)理想自己をもつきっかけ	自身の志向性(7)	周囲との比較による有能感(3)	他の人に比べて自分はできると思っていた。
		周囲との比較による劣等感(2)	自分ではできないけど他の人ができていて、試合に勝てなかったりとか。
		理想像に対するあこがれ(2)	ドラマのかわいい女性に憧れていた。
	周囲からの影響(4)	周囲からの期待(2)	学級委員に推薦してもらったのが嬉しくて、期待にこたえようとした。
		周囲の雰囲気(2)	学校や友人が学歴志向だったから。
4)負担に感じ始めた時期	中学生(4)	中学生(4)	ピークは中2後半。
	高校生(5)	受験時(2)	大学受験のとき。
		受験時以外(3)	高2の終わり、高3前。
	大学生・大学院生(2)	大学生・大学院生(2)	大学3年ごろから。
5)理想自己を負担に思うきっかけ	理想との不一致(10)	理想からの転落(7)	大学に入ると勉強についていけなくなって、自信がなくなった。
		理想との不一致の実感(3)	模試で、志望していた大学の判定が悪くて。
	負担への気づき(1)	日々の積み重ねによる気づき(1)	むちゃなことをしていて、それがうまくいっていないことに気づいた。
6)負担の内容	理想との不一致(12)	理想像との不一致(7)	成果が挙げられるはずと思っていたが実際はうまくいかなくて、うまくいはずなのになんで、と。
		周囲の期待との不一致(5)	母親の期待しているような成績が取れないのが嫌だった。
	漠然とした負担(1)	重い感じ(1)	感じていたけど、言語化して意識はしてなかった。重い感じだった。
7)負担が減少したきっかけ	理想の重要性の低下(14)	周囲からの受容(7)	受験に失敗したけど、母親が浪人を認めてくれて、予備校の手続きもしてくれた。
		理想以外の価値観の発見(7)	勉強で勝てなくても運動で勝負したりして、どこかで勝てたらいいか、と思うようになった。
	理想を達成する手段の発見(1)	理想を達成する手段の発見(1)	理想をかなえる手段がわかって、そうしたら楽になった。
8)差の大きさの変化	変化なし(11)	変わっていない(11)	あんまり変わってない。
9)負担であったころの差異の認知に対する自己評価	落胆(10)	自己否定(5)	自分は駄目な人間だ。
		情けなさ(2)	情けない、こんなのは嫌だ。
		失望(2)	がっかり。失望した。
	無頓着(1)	苦痛(1)	なんで埋められないかわからなくて苦しい感じ。
		差の実感(1)	差はあるなあ、すごい人たちもいるなあ。
10)負担が減少した後の差異の認知に対する自己評価	受容(10)	現実の受容(8)	これはこれで幸せかなと思った。
		ポジティブな諦め(2)	そこまで行かなくていいかな、って。ポジティブな諦めというか。
	期待(1)	期待(1)	近づけないわけじゃないと思った。
11)差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけ	理想の重要性の低下(11)	周囲からの受容(5)	自分にとって当たり前のこと「すごい」と言ってもらえたからだと思う。
		理想以外の価値観の発見(6)	理想じゃなくても、このスタイルでもやれるんだとわかった。
	理想を達成する手段の発見(1)	理想を達成する手段の発見(1)	理想を達成する方法に気付いたから。
12)負担が減少した前後の自己受容の変化	受容(11)	受容(4)	自分でも無理してたど気付いて、素の自分でもいいのか、と思うようになった。
		ポジティブな諦め(3)	仕方ないなって、明るく諦めた感じ。
		努力を伴う受容(4)	もつと頑張るのは必要だけど、これでいい面もあると思うようになった。

※()内は回答数(複数回答あり)

「9)負担であったころの差異の認知に対する自己評価」についての質問と「10)負担が減少した後の差異の認知に対する自己評価」についての質問において、差異の認知に対する自己評価は、11名中9名が、負担であったころは「落胆」であったが、負担が減少した後には「受容」に変化していた。その他は、「無頓着」から「受容」に変化した大学生と、「落胆」から「期待」に変化した大学生がそれぞれ1名ずつであった。

「11)差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけ」についての質問において、差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけとして、11名中10名が「理想自己の重要性の低下」を挙げ、残りの1名が「理想を達成する手段の発見」を挙げていた。「理想自己の重要性の低下」は、下位カテゴリとして「周囲からの受容」と「理想以外の価値観の発見」に分けられ、10名中1名の回答は両方のカテゴリを含んでいた。「11)差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけ」についての質問の回答は、「7)負担が減少したきっかけについての質問」において回答されたエピソードと重複するものが多く、分類結果もほぼ同じとなった。

「12)負担が減少した前後の自己受容の変化」についての質問において、負担が減少した前後の自己受容について、11名全員が、負担が減少した後は「受容」であると回答していた。これは下位カテゴリとして、「受容」、「ポジティブな諦め」、「努力を伴う受容」に分けられた。

以下に、対象者の中から3事例を取り上げ、負担が減少するプロセスを考察した。事例Aは「周囲からの受容」により負担が減少した事例、事例Bは「理想以外の価値観の発見」により負担が減少した事例、事例Cは「周囲からの受容」と「理想以外の価値観の発見」の両方により負担が減少した事例であった。

理想自己として「親の期待に沿える自分」を挙げた事例Aは、理想自己をもつきっかけとして「親の期待に沿おうとしていた」と回答した（「周囲からの期待」）。理想自己を負担に思うきっかけとして「大学受験で、志望していた大学の判定が悪かった」ことを挙げ（「理想との不一致の実感」）、負担の内容は「親の思うような成績が取れないのが嫌で、情けないし辛かった」であった（「周囲の期待との不一致」）。負担が減少したきっかけとして「受験して落ちたとき、親が浪人することを許してくれた。それで楽になった」というエピソードを挙げた（「周囲からの受容」）。負担であったころの差異の認知に対する自己評価は「情けない、こんなのは嫌だ」というものであったが（「情けなさ」）、負担が減少した後の差異の認知に対する自己評価は「そうじゃない自分であってもいいのかなと思った」に変化していた（「現実の受容」）。差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけとして「親が自分を見捨てなかったこと」を挙げており、これは負担が減少したきっかけと一致するエピソードであった。負担が減少した後の自己受容の変化については、「負担だったころは、受け容れたいのに受け容れられなかった。負担じゃなくなってからは、少しは受け容れられるようになったと思う」と、「受容」に変化したことを挙げている。

理想自己として「部活で活躍できる自分」を挙げた事例Bは、理想自己をもつきっかけとして「他の人に比べてできるんじゃないかと思っていた」と回答した（「周囲との比較による有能感」）。理想自己を負担に思うきっかけとして「他の人の成績がいいことが増えてきて、思っているようにはいかなかった」ことを挙げた（「理想からの転落」）。負担の内容は、「『成果を挙げられるは

ず』とっていたが実際はうまくいなくて『うまくいくはずなのに、なんで』と思った」ことであった（「理想像との不一致」）。負担が減少したきっかけとして、「いいときもあると思ったから。試合の成績以外でも、試験で成功したりとか、後輩を教えるのが好きで慕われていたこととか」と、「理想以外の価値観の発見」が起こったことを語った。負担であったころの差異の認知に対する自己評価は『「なんでうまくできないんだろう』という苛立ち、焦りから『ああもう駄目』と思った』という「自己否定」であったが、負担が減少した後の差異の認知に対する自己評価は「こんなものかな。成績以外でもできることがあるし、できるところまでやればいいかな」という「現実の受容」に変化していた。差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけとして「いつも理想どおりでなくてもいいと思うようになった」ことを挙げており、これは負担が減少したきっかけと一致するエピソードであった。負担が減少した後の自己受容の変化については、「成績を出さないとまずい、結果が出ないと何も意味がないし、出せるはずだと思っていたが、自分の力量はこんなものかな。できる範囲のことをやればいいし、合ってるほう、できることのほうに力を入れていけばいいと思うようになった」と、「努力を伴う受容」に変化したことを挙げている。

事例 C は、理想自己として「できる女」を挙げた。理想自己をもつきっかけについて、「ドラマとかで見てかっこいい女性っていいなと思っていた」と回答した（「理想像に対するあこがれ」）。理想自己を負担に思うきっかけとして、「中高は成績がよかったが、大学に入るとついていけなくて、周りは余裕そうに見えた」ことを挙げた（「理想からの転落」）。負担の内容は、「愚痴を言いたくないのに言っちゃうのが辛かった」というものであった（「理想像との不一致」）。負担が減少したきっかけとして、「人に相談したら、『でも〇〇とか××とかやってみてすごいじゃん』って言われた。自分もスマートにやれてるのかなと思って、それで楽になった」というエピソードを挙げた。これは「周囲からの受容」であり、また「理想以外の価値観の発見」でもあった。負担であったころの差異の認知に対する自己評価は「自分はできない人だし、他人にとっても迷惑じゃないかと思っていた」であったが（「自己否定」）、負担でなくなった後の差異の認知に対する自己評価は「言ってもいいのかなって思った」というものに変化していた（「現実の受容」）。差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけとして「一人で考えると『なんでできないんだろう』と思ってたけど、先輩や友人に、自分にとって当たり前のことを『すごい』と言われたからだと思う」と回答しており、これは負担が減少したきっかけと一致するエピソードであった。負担が減少した後の自己受容の変化については、「ドラマで見た理想の人になろうと努力してたけど、『向いてないんじゃないか』って思い始めて、それでもいいかと思うようになった」と、「受容」に変化したことを挙げている。

4. 考察

研究 2 の目的は、理想自己と現実自己の差異が大きく、理想自己が負担となっている大学生が、差異の大きさを受け容れることにより、自己受容の低下が抑えられ、負担が軽減するプロセスを明らかにすることであった。そこで、得られた回答により作成されたカテゴリを時間の経過、および因果関係に着目して配置し、プロセスモデルを作成した (Figure 4)。なお、「1)理想自己の内容」、「2)理想自己をもち始めた時期」、「4)理想自己を負担に感じ始めた時期」についての回答は、分類されたカテゴリが個人差によるものであり、プロセスに必要な分類ではなかったため、モデルには

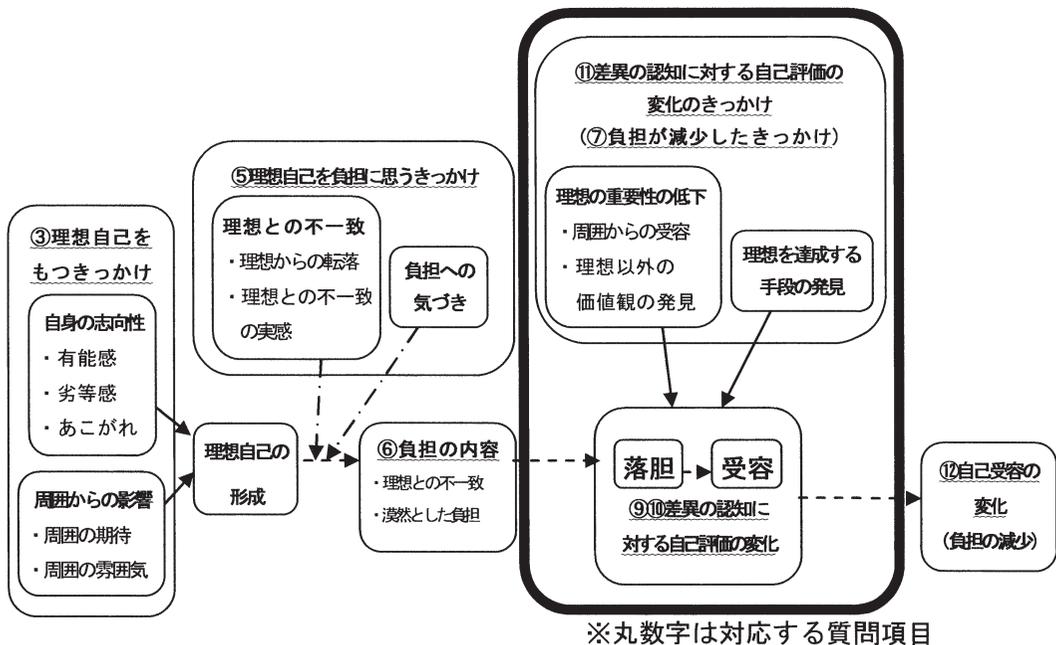


Figure 4 理想自己の形成から負担の減少までのプロセス

含めなかった。また、差異の大きさが変化していない対象者のデータのみを用いたため、「8」負担が減少した前後の理想自己と現実自己の差異の大きさの変化」についての回答も、モデルには含めなかった。

理想自己の形成には、「こうありたい」という志向性 (事例 B, C) や、「こうあってほしい」という他者からの期待 (事例 A) が関わっている。このように形成された理想自己が負担となるのには、主に2種類のパターンが考えられる。1つは、理想自己と現実自己が一致していたが、「勉強についていけなくなる」などの状況の変化により、理想自己と現実自己の差異が大きくなる場合である (事例 B, C)。もう1つは、「模試で志望校の判定が低かった」など、理想自己と現実自己の差を実感する出来事を経験する場合である (事例 A)。理想自己の形成と、負担となったきっかけについての回答を照らし合わせると、こうありたいという思いから理想自己が形成された7名のうち6名が、負担となったきっかけとして、理想と実際の自分の差異が大きくなったと回答していた。また、周囲からの影響で理想自己が形成された4名のうち3名が、負担となったきっかけとして、理想との差を実感したと回答していた。小平 (2004) は、理想自己には、「こうありたい」という理想の自分である『理想自己』と「こうあるべき」という理想の自分である『義務自己』の両方が含まれており、『理想自己』は現実自己を参照して形成されるが、『義務自己』は実際の状態とは独立した価値観を参照して形成されると述べている。このことから、こうありたいという思いから理想自己をもち、そして、理想と実際の自分の差が大きくなったことが負担となったきっかけであった事例における理想自己は、小平 (2004) の言う『理想自己』である可能性がある。また、同様に、周囲からの影響で理想自己をもち、差を実感したことが負担になったきっかけであった事例における理想自

己は『義務自己』である可能性がある。小平 (2004) は、『義務自己』は固定的であり、「そうあらねばならない」という強迫性をもち、「融通の利かない」基準であると述べている。そのような『義務自己』を理想として、その理想を負担と感じる大学生は、山口 (2006) が見いだした理想自己を現実自己に近づける現実受容型のプロセスや、理想自己を放棄する理想回避型のプロセスで負担が減少することは難しいと考えられる。これらのことから、『義務自己』を理想とし、その理想を負担に感じる大学生には、本研究で検討された差異を受け容れるという方略が有効であると考えられる。理想自己の負担が減少した際、差異の認知に対する自己評価が「落胆」から「受容」に変化しており、負担の減少のきっかけと、差異の認知に対する自己評価の変化のきっかけはほぼ一致していた。このことから、負担の減少には差異の認知に対する自己評価の変化が影響していると考えられる。差異の認知に対する自己評価の変化においては、まず「当たり前のことも『すごい』と言ってもらえた」という現実自己の周囲からの受容 (事例 A, C) や、「理想ではなくてもやっつけて感じた」という理想以外の価値観の発見 (事例 B, C) をすることで、理想自己の重要性が低下する。その結果、差異の認知に対する自己評価が「自分は駄目な人間だ」という落胆から「これはこれで幸せかな」というような受容に変化する (事例 A, B, C) と考えられる。古木・森田 (2009) は、挫折を経験した自己を受け容れていくプロセスにおいて、挫折を体験した後、「他者の受容的態度」に支えられ、「他分野でがんばることによる自信の回復」が起こると述べている。本研究においては、「他者の受容的態度」は「周囲からの受容」として、「他分野でがんばることによる自信の回復」は「理想以外の価値観の発見」として見出されたと考えられる。古木・森田 (2009) においては、自己を受け容れるためには、「他分野でがんばることによる自信の回復」が必須の段階とされているが、本研究では、周囲から受け容れられる経験のみでも、自己を受け容れることができることが示唆された。また、理想自己の重要性が低下することが差異を受け容れるきっかけであるということについて、遠藤 (1993) は、ネガティブな特徴をもっている個人は、それが自分にとって重要な次元ではない場合、そのような特徴が自分にあることを認めることができると述べている。このことから、本研究で見いだされたプロセスにおいては、理想以外の価値観をより重要視することで、理想が重要な次元ではなくなり、大きな差異というネガティブな事象を受け容れることができるようになったと考えられる。

負担が減少した後は、「素の自分でもいい」と実際の自分を評価する (事例 A, C) , 「頑張るのは必要だが、これでいい面もある」と、努力への志向をもちつつ自己を受け容れる (事例 B) など、負担であったころに比べて自己受容が回復していた。このことにより、研究 I で示された「差異が大きくても、それを受け容れることで差異が自己受容に及ぼす影響を緩和できる」という結果が裏づけられた。

総合考察

1. 本研究の成果

研究 I では、理想自己と差異のある現実自己をメタレベルで肯定しても、差異が自己受容に及ぼす影響は緩和されないことが示唆された。しかし、理想自己と現実自己の差異を受け容れることは、

差異が自己受容に及ぼす影響を緩和することが明らかになった。

研究2では、理想自己と現実自己の差異が大きいと感じても、他者から受容される経験や、理想自己以外の価値観に気づくことによって差異を受容し、自己受容の低下を防ぐことができることが示された。

本研究では、理想自己と現実自己の差異が大きいと感じている大学生の自己受容が低下している状態と、そのような大学生が差異の大きさを受容することで、自己を受容していく過程が明らかになった。差が大きいと感じ、自己受容が低下している大学生に対しては、自己受容が低下している大学生の現実自己を、周囲の他者が受容しながら、現実自己を肯定的に評価するための様々な視点をもつことができるように支援するようなアプローチが有効であると考えられる。

2. 今後の課題

研究1において、差異に対する感じ方には5種類のもののみられた。研究2より、周囲の人々に受け容れられることや理想以外の価値を見つけることが、差異が大きくても受け容れるということの背景に影響していることが明らかになった。しかし、受け容れること以外の感じ方の背景は不明であり、これらの感じ方をする大学生の自己受容の詳細については推測にとどまっている。受け容れること以外の感じ方では自己受容の低下が抑えられないという結果について、その背景を検討することが必要と考えられる。

また、研究1において、差異が小さく、その差異を受け容れる大学生は高い自己受容を保っていた。しかし、齊藤(2009)は、「ズレの受容」は、差異が大きい大学生では差異から生じる自尊感情の低下を防ぎ、差異が小さい大学生では自尊感情の低下を促すものとして機能していることを示唆している。自尊感情と自己受容は、どちらも適応の指標として用いられるものであるが、差異が小さく、その差異を受け容れる大学生においては、自己受容は高いままに自尊感情は低下するという事象が起こっている可能性がある。このことから、差異を受け容れることは適応的に機能するだけではない可能性があるため、適応の指標とされるさまざまな側面において、差異を受け容れることがどのように機能するかを検討する必要があると考えられる。

さらに研究2においては、面接の対象者が11名と少なく、対象者の少数が回答した内容については考察が不十分な点が多い。そのため、分析したプロセスは大まかなものにならざるを得なかった。より精緻なプロセスを考察するには、対象者数を増やし、詳細を検討する必要があると考えられる。

引用文献

新井幸子 (2001). 理想自己と現実自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響 心理学研究, 72, 315-321.

遠藤由美 (1993). 自他認知における理想自己の効果 心理学研究, 64, 271-278.

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.

小平英志 (2004). 理想自己と義務自己の内在状態の差異—現実自己の参照度および関連付けられるエピソード— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要(心理発達科学), 51, 99-105.

- 牧 郁子・坂井円香 (2009). 大学生における理想自己-現実自己のギャップの認知が自己受容・対人不安に与える影響 日本教育心理学会総会発表論文集, **51**, 84.
- 齊藤歩美 (2009). 理想自己と現実自己の差異への反応様式の検討—尺度作成および適応との関連— 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, **18**, 202-203.
- 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.
- 山口 力 (2006). 個人にとって重荷となる自己について—その源泉と軽減のプロセス— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要(心理発達科学), **53**, 256-259.