

自己変容に関する自己の捉え方について

— “変わらない” 自分を選択するというに着目して —

米 満 栞

I 問題

青年期は、いつ頃までのことを指すのかということに関して、様々な見解がみられる。エリクソン（榎本:2005より引用）は、青年後期の終了時点で確率されたアイデンティティは「最終的な」アイデンティティではなく、成人前期に向かっていくための指針を提供する大枠ないしは枠組みとみなすほうが妥当であるとも指摘し、好ましいのは、青年後期に確率されたアイデンティティがそれからの生涯にわたって可塑性を保つこと、つまりは対外的な経験と新たな内なる気づきのいずれからも変化ないしは修正が利くということであると述べている。また、エリクソンは、「青年期の終わりに確固たるアイデンティティが発達していなければ、次の段階へと発達していくことができない」と述べている（p123）。

以上のことから、青年期はこの時期だということとは難しく、また、自己と向き合う時期であると思われることから、自己変容するということが身近な時期であるのではと考えられる。

自己変容に関して、田中（2011）の研究では、9割近くの大学生が自己変容を肯定的に捉えていることが示されている。青年期には今と違う新しい自分を求める気持ちや嫌な自分を主体的に克服しようとする姿勢が顕著に表れ、そのような積極的姿勢が自己形成に重要な役割を果たしていることが指摘されている（畠瀬,2000;水間,2003）。

水間（1998）によると、人は誰しも自分自身のめざすところへ向かって自らを形成していくことのできる、成長し続ける存在であるという。しかし、彼女のいうように人が誰しも自分自身の目指すところへ向かっていくとは限らないのではないだろうか。岸見（2010）は、不便で不自由だと思っていたライフスタイルでも、実は自分が選んだのであり、この先起こることが予測もつかないよりは、不便でもあえて変えないでおこうという決心をしているのであると述べており、また、それまでの慣れ親しんだライフスタイルに固執す

ることは、それだけのメリットがあるともいえる」と述べている。

以上の先行研究より、多くの人は変わりたいと思っても今のままでいたい、今の自分を捨てたくないという気持ちを持っているということが窺える。しかし、変化する際の葛藤や不安に対しての量的研究はされているが、質的研究は見受けられない。また、今のままの自分でもいい、あえて変わらないという選択をとった人に対しての研究は多くない。

II 目的

本研究では、質的研究を通して、個々の“変わらなかった”という出来事について半構造化面接でインタビューを実施し、そこで叙述された内容から、人がどのようなことに対し自分が“変わらなかった”と思っているのか、“変わりたい”から“変わらなかった”という一連の流れにどのような感情や背景があり、現在その出来事に対しどう自分の中で受け止めているのかを把握することを目的とする。また、先行研究で述べたように、青年期は、いつ頃までのことを指すのかということに関して、発達課題が終わって次の段階へ移行するということから本研究では、年齢を特定せず調査を行うこととする。

III 方法

予備調査後、“変わらなかった”という出来事を経験した人に対して、フェイスシート（年齢、職業、学生（学年）、学歴、家族構成）への記入、1時間程度の半構造化面接にてインタビュー調査を実施した。

調査協力者 20歳～26歳の男女11名（女:7名、男:3名）である。

分析方法 本研究では、川喜田（1996）によるKJ法を参考にして分析を行った。

IV 結果・考察

“変わりたい”と“変わらなかった”という出来事に対し、インタビューを通して、変わりたいと思って変わったことも、変わりたいと思っただけ

変わらなかったことも、“他者”が大きく関係していることが明らかになった。変わりたいと思う理由の中に“他者に迷惑をかけるから”ということが語られ、また、“変わりたいと思ったけど変わらなかった”という“変らなかった要因”の中にも“他者に迷惑をかけるから”ということが語られた。このように、変わる・変わらないということにおいて“他者”という存在が大きな要因の1つとなっていることが考えられる。

変わりたいと思ったけど変わらなかったという事象は、一様に変わる、変わらないと区別することができるものではなく、変わりたいという気持ちと変わりたいくない又は、変わることをやめるといふ気持ちの中には様々な要因があり、感情や行動、変わりたい・変わらないという間を揺れ動くことが見受けられた。また、常に自主的に変わりたいことがあるというわけではないことも、インタビューを通して明らかになった。変るということに対して、「世間体があるから」「変わらなきゃいけないって思ってる。日本だから」「世間体的にこうあるべきじゃないって、勝手に思い込んでるやっば」というように今の日本には変わるということが良いことだという価値観があり、この社会を生きる中で、「僕にも世間体とか人の目を気にするこはあるので、よく見られたい、人一倍、嫌われたくない」ということが語られた。一方で、「変わった時の自分がまず、自分の価値観じゃない」ということが語られた。変わることに社会的に望ましいということを思いつつも、変わることに對し変わることで自分の価値観を変えてしまうと語られており、変わりたい・変わらないという間を揺れ動いている様子が現れている。また、変わるということは、その人にとって今よりもよりよい自分になるためという印象があるが、一概にそうと断言することではないということもインタビューを通して語られた。変わりたいと思ふ行動を起こし、変わらなかったことに對して、変わらないことで「まあ、いつかって思えるようには、なってる。色々悩んだりはあるけど、そうだね、ま、いつかって思ってるねだいたい」「深く考えないようになったかもです」

「今までの自分だったら、ひけるところでもちよつとムリしてでも一緒になってやってたけどそれが一歩引いた目でみれるようになったかなって」といっ

たことが語られ、変らないということから、自分にとってプラスの面もあると捉えられることもあるということが明らかになった。変わった、変わらなかったということに對し、葛藤や不安を感じながらも、変わらなかったことに對し、諦めや危機感を抱いているだけでなく、変らないということをも自己受容し、今の自分でいいということや、変らないということでも自分にとって良かった点があると捉えられているということが示唆された。そして、“変わりたい”と“変われない”といふことは、単に決められた手順があるわけではなく、個々の時間の流れがあり、その流れの中で経験や体験を通して“変わる”“変われない”という様相があることが明らかになった。

以上のことから、必ずしも変わらないより変わった方がいいと決まっているわけではなく、変らないということの中にもいい面があり、変らないことに對して向き合うということが大切なことであるということが窺えた。このことは、心理臨床の場でも同じことが言えるのではないだろうか。心理臨床の場では、変わるということに着目されやすく、変わった方がいい、変わるためにはどのような支援が必要かということが主眼になりがちであるが、一概に変わった方がいいという価値観だけに着目するのではなく、その人自身が変わらないということに對し、どのような感情や背景があり、それらを、丁寧に聴くことによって、その人の変わりたい・変わらないが見えてくるのではないだろうか。変わらないということに着目することで、面接場面での停滞や臨床心理士のクライアントが変わらないという場面に遭遇した際に、変わらないということには、マイナスなイメージだけでなくプラスの要素もあるということを知っておくことで、クライアント自身を見つめる機会になると思われる。

引用文献

- 島瀬直子 (2000) .青年期に踏在化する人格再構築欲求に応える
キャンパス・カウンセリング青年心理学研究,12,1-14.
- 岸見 一郎 (2010) .アドラーセレクション 人生の意味の心理学上 アルフレッサ・アドラー 訳岸見一郎,星雲社.
- 水間玲子 (2003) .自己嫌悪感と自己形成の關係について-自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向に着目して- 教育心理学研究,51,43-53.