

## 青年期における自己存在の価値への気づきの経験について

大塚 有利子

青年期は様々なライフイベントの中で社会的自立を促される中で、多かれ少なかれ「自分とはどのような存在なのか」という実存的な問いを抱き、「自分には価値がないのではないか」「自分は不必要な存在なのではないか」という実存的不安に陥ることがある。深刻な場合、死を希求する者や死を選択する者が存在するが、実存的不安に陥っても死という選択に至らない者が寧ろ多い。そのような人々は、如何様にして実存的不安を乗り越えているのだろうか。

### I 問題と目的

#### 1 日本における若者の自殺問題の現状

日本の自殺問題は社会問題の一つである。厚生労働省はその中でも特に、若い世代の自殺問題は深刻な状況にあると述べており、『自殺対策白書』(2019)によると15～34歳の死亡原因の第1位は自殺であるという。自殺の理由の中には、人間関係や就職の失敗などが含まれており、対人関係においてや、社会の中で“挫折”を経験することで、「自分は社会から必要とされていないのかもしれない」「自分には生きる価値はないのかもしれない」と実存的な問題を抱え、その中で死という選択に至ることがあるものと考えられる。更に杉岡・若林(2012)の大学生を対象とした調査では、これまでに自殺したいと思ったことが1度以上あると回答した学生は55%にも及んでいるという結果が出ている。以上より日本の青年期の男女ともに希死念慮を抱える経験が多いことが考えられる。

#### 2 青年期と自己存在の価値

青年期は『自己』を意識する機会が増え、自己が揺らぎやすい時期である。同時に、周囲からの承認欲求が強く、不安定な他者評価に依存しやすいため、他者評価の如何によっては否定的自己認識を抱きやすくなり、結果として、自己肯定感が低くなりやすいことが推察される。

内閣府(2019)の「日本の若者の意識調査」

では、「自分は役に立たないと強く感じている若者ほど自分自身に満足している割合が低かった」という調査結果を出しており、加えて「自己肯定感」には「自己有用感」が関わっていると指摘している。このことから他者に役立つことが自己肯定感を促進する大切な側面であると考えられる。

一方で佐藤(2017)は、社会的な役割があっても自身の生が充実するわけでもなく、逆に存在としての自分を見失ってしまうということを指摘している。このことから、人には、社会的役割や他者に役立つことを越えた“存在としての自分”が、人間本来の価値として備わっているのではないかと考える。高井(2017)は、ありのままの自分を受け入れてくれる他者や、安心して存在できる居場所があることは、青年期の葛藤処理や自己成長を促すと示唆している。

以上より、自分が役に立っているという自己有用感と、他者から存在としての自分が受け入れられているという感覚の二つの側面は、自己肯定感の促進、更には自己存在の確立のために重要な点であると考えられる。

青年期は、存在としての自己を他者と自分の間で繰り返し確認することで、自己存在が確立され自己価値を見出していくのではないかと考える。そのため、自己価値を自覚するためには他者という存在は必要不可欠であると考えられる。しかし、他者評価は個々によって異なるため、過剰に他者評価に依存してしまうと自己を見失ってしまう。そこで“存在としての自分”の価値を見出すために何らかの経験が必要となってくるのではないだろうか。また、実存的不安を乗り越えている若者は、そのような経験を何らかの形で通ってきているのではないかと考える。

#### 3 目的

本研究では、そのような青年期の人々に「自分を受け入れることができた経験」「自分に価値を見出せた経験」など、主観的経験を語ってもらい、自分に対する存在価値がどのような経験を通して

自覚されたのかを問い、その経験の様相を明らかにし、実存的不安から希死念慮を抱えやすい青年期への心理臨床的支援について考察することを目的とする。

## II 方法

### 1 調査方法

本研究では、青年期（20代）の男女3名に対し、具体的エピソードを十分に想起してもらうため、事前に「自分を受け入れることができた経験」「自分には価値があると感じた経験」を語っていただくことを説明し、当日、1時間程度の非構造化インタビューを実施した。

### 2 分析方法

現象学的心理学者のアメディオ・ジオルジ（Amedeo Giorgi）（2013）の現象学的心理学の方法を用いて分析した。この方法は、研究協力者の、具体的な叙述に含まれる意味（経験の本質）を探る、発見的アプローチの一方法である。

## III 結果と考察

青年期の人々の自己存在の価値への気づきの経験における「経験の本質」（ジオルジ，2013）として見出された、一般的心理構造では、まず“自分はこういう人間である”と認識する【自己の自覚】が経験され、その“自分らしさ”を表現したいという欲求と、表現された“自分らしさ”を受け入れてもらいたいという【承認欲求】が経験されていた。ここから自分の【能力の発揮】によって自己存在の価値に気づく過程（能力の発揮による過程）と、自分の内面的なものを表現すること（【自己の表現】）によって自己存在の価値に気づく過程（自己の表現による過程）の2つに分岐された。この2つの過程はそれぞれ、前者は【能力による自己存在の価値の自覚】を経験し、後者では、自己存在の価値を明確に“自覚”するまでに至らないが、無意識下に感じていることが示唆された。そしてこの2つの過程は、【挫折の経験】において、再び一つになることが明らかとなった。能力の発揮による過程では、【挫折の経験】後、自分の能力は使い物にならないと感じ、【能力による自己存在の価値の放棄】の過程に至る結果となった。能力の発揮による過程においての自己の存在価値とは、自分の能力が十分に発揮することができる環境で、他者からその能力を認められる

ことで、その能力に対しての価値が自覚された。つまり、その能力が十分に発揮できる環境に自分が属しているか否かが重要なのであり、他者基準による自己存在の価値の自覚は、自分が属する環境に大きく左右されると考えられる。一方、自己の表現による過程では、【挫折の経験】後、【自己の揺らぎ】を経験するが、【他者との交流】を経験することで、再度【自分らしさの受容】を経験したり、【自己の見つめ直し】をする機会を得ることで新たな【自己の自覚】に繋がっていった。この自己の表現による過程は、【他者との交流】の経験をポイントに繰り返し循環される過程を経ることが明らかになった。このことから、自己存在の価値を感じる上で他者の存在は必要不可欠なものであると考えられる。また、この過程で重要なポイントは【自己の見つめ直し】という、自己基準で自己を整理する過程であり、他者評価によって構築された能力による自己存在の価値とは異なる。これについて佐藤（2017）は、社会的役割を取り除いた後に残った「存在としての私」を受け入れることが、「自分自身への不安を克服することであり、自分を大切にすること」だと述べている。以上より、能力の発揮による過程と、自己の表現による過程という2つの過程は、青年期の人々が自己存在の価値を見出すための重要なプロセスであることが示唆された。だが、青年期で多く見られる実存的不安という課題を乗り越えていくためには、“存在としての自分”を自分で受け入れる過程を辿る、後者の過程が特に不可欠なものであると考えられる。

### 【引用文献】

- 厚生労働省（2019）.自殺対策白書。  
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/19/index.html>  
 杉岡正典・若林紀乃（2012）.大学生を対象とした自殺予防教育に関する基礎研究. 広島文化学園大学学芸部紀要, 2, 9-15.  
 内閣府（2019）.子供・若者白書。  
[https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/r01honpen/s0\\_1.html](https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/r01honpen/s0_1.html)  
 佐藤俊一（2017）.孤独一生を健康にするもの. 淑徳大学社会福祉研究所総合福祉研究, 22, 45-54.  
 高井範子（2017）.自己の存在価値感の発達の变化—青年期から高齢期を対象として—. 心理臨床学研究, 35, 3, 244-255.  
 Amedeo Giorgi（2013）.心理学における現象学的アプローチ—理論・歴史・方法・実践—. 吉田章宏（編）.株式会社新曜社, pp140-233.