

[原著論文：査読付]

青年期における肯定的未来の想像が自己評価に与える影響 —未来の自分を対象とした役割往復書簡法による実験的検討—

飛永 佳代*

The Effects of Positive Future Perspective on Self-Esteem in the Adolescence

Kayo TOBINAGA*

Abstract

The purpose of the present study was to examine the effects of positive future perspective on self-esteem in adolescence. Self-esteem, trust and fulfillment questionnaire were administered pre and post to the 47 second grader of a university. The subjects were asked to write a letter to their hopeful future images. Furthermore they were asked to reply a letter to present situation as a successful future image. The major findings were:(a) self-esteem was improved after the activity, (b) trust was increased after the activity. Discussion of these findings referred to effects of positive future perspective on self-esteem and trust. In addition to that, it was considered that expressing their successful future images freely was effective to build positive future perspective in adolescence.

KEY WORDS : Positive Future Perspective, Self Esteem, Role lettering

1. はじめに

これまで個人の未来や過去といった時間の捉え方に関しては時間的展望(time perspective)という概念に基づき研究が進められてきた。時間的展望研究はFrank(1939)が初めて時間的展望という単語を用い、Lewin(1951/1974 (猪股佐登留訳))によって“ある一定の時点における個人の心理学的過去及び未来についての見解の総体”と定義されてから、現在に至るまで多くの検討がなされている。時間的展望や、その未来の側面である未来展望(Future Time Perspective)と適応変数やパーソナリティ変数との関連や因果関係が多くの研究によって検討されてきた(都筑, 1984;白井, 1991;都筑, 1993;杉山, 1994; Rothspan, S. &Read, S.J.

1996;杉山, 1996;富安, 1997;柏尾, 1998;下島ら, 2010など)。また、非行少年など臨床事例をもとにした検討も多くなされており(勝俣・篠原・村上, 1982;大橋ら, 1988;河野, 1998など)、非行少年が一般少年に比べて現在志向的であり、時間の広がりも短く断続的であり、未来に対して無関心であるなどの知見が得られている。原田(2002)は大学生に対する解決志向アプローチに基づく未来志向型面接を設定し、その面接前後におけるポジティブな認知変容を確認した。このように、時間的展望の視点からの実験的アプローチを用いた臨床実践も行われてきた。他方、時間的展望尺度作成に関する検討も進んでおり(白井, 1994など)、時間的広がりなど認知面とともに感情面・情緒面を捉える研究も進んでいる。以上のように、時間的

展望をめぐってはこれまで主に発達心理学の分野において、多くの研究が積み重ねられており、未来展望が健全なパーソナリティや健康を特徴づける重要な概念であることが指摘されている。今後は、得られた知見を実際の臨床現場および教育現場で活かしていくための実践研究が望まれよう。

人は誰しも常に未来に向かう存在である。本来、未来を好きなように選択しそれに向かっていける自由は個々人に委ねられているはずである。多くの人は自分の人生や生活の場についての自分なりの未来像を持っている。守屋(1998)は人がどのような未来像を描くかによって生き方が大きく変わってくることを指摘し、「未来は単に過去・現在の結果として訪れてくるというだけのもではなく、未来はむしろわれわれの現在の在り方を規定する」と指摘している。さらに「未来像は過去ならびに現在の状況によって支えられる現在において描かれるものであったとしても、ひとたび個人の心に描かれた未来像は、あたかも実在するかのように、時には過去ならびに現在以上の実在感を伴って個人の現実生活を強く規定するように機能しはじめる」と述べている。特に就職や進学といった進路選択の岐路における肯定的未来展望ならびに未来像の意味は大きいものと考えられる。青年期はエリクソンにより自我同一性を確立するための時期とも指摘され、その後の人生を左右する重要な節目の時期とされてきた。その青年期において、自身に肯定的な未来像を想起することは大変意義あることと考えられる。この節目の時期に自己の未来像を想起し、かつその未来像と対話することで青年の時間的展望を明確にするような臨床的な働きかけはないだろうか。具体的働きかけを検討することにより、青年期におけるキャリア教育の発展に寄与できるのではないかと考えられる。

ところで、自己の内面と対話し気づきを得る方法の一つとして役割往復書簡法がある。役割往復書簡法はロールレタリングとも呼ばれ「自分自らが、自己と他者という両者の視点に立ち、役割交換を重ねながら、双方から交互に相手に手紙で伝える。この往復書簡を重ねることによって、相手の気持ちや立場を思いやるという形で、自らの内心に抱えている矛盾やジレンマに気づかせ、自己の問題解決を図る方法(春口, 1995)」である。ロールレタリングの効果として文章を書くことによる感情の明確化や自己カウンセリングの作用、自己と他者双方からの視点の獲得などが指摘されている(春口, 1995)。手紙を書く対象は両親や友達など身近な他者や小学校の時の自分など過去の自分

への手紙などであり、それは援助者や教師の狙いに応じて設定される。もともとは矯正領域の実践の中から提唱された技法であるが、近年では教育分野での取り組みも進んでいる。そのような役割往復書簡法の有効性は示されてきており、実践報告は蓄積されているものの実証研究は十分ではなく、今後幅広い視点での検討が望まれるところである。

前述したように、基本的に人は誰しも未来を志向する存在であり肯定的な未来像を描くことによって得られる力は絶大である。他方、多くのリスクが待ち構えている現代社会において、とりわけ進路決定を迫られる青年期において、自らの時間的展望を持ち切れず、「今」と未来を切り離して「今」にだけ生きるような精神的その日暮らしをしている人々についても指摘されている(都筑, 2011)。近年の若年者雇用を取り巻く厳しい環境の下で、自らの人生に関して明るい希望に満ちた時間的展望を保持し続けることは容易なことではないだろう。Rowan & O' Hanlon(1999/2005(丸山晋監訳))はつらい過去ではなく、将来の希望に焦点を当てることで人々の気持ちがよくなるのがしばしばあること、「未来が現在を決定づける」という概念もまた妥当な方向付けであることを示唆している。このような指摘からは青年に理想的な未来像を想起させ、そこに焦点を向けさせることで現在の青年の心的状況に肯定的変化を起こすことが期待できると考えられないだろうか。

よって本研究では、肯定的未来展望を想起することによる変化を試行的な実験的アプローチを用いて検討する。具体的には役割往復書簡法を援用し「今の自分」から「何でも上手くいっている希望通りの未来の自分」に手紙を書き、その希望的未来の自分になったつもりで現在の自分への返書を書くという活動を行う。その活動前後に自己評価、他者評価、充実感を測定し、その推移について統計的検討を行う。そのような検討を通して肯定的な未来像を想起することが青年にとってどのような体験になるのか考察することを目的とする。

2. 方法

1) 対象者

講義時間内に実験的な調査への協力を募り、調査協力が得られた私立大学2年生47名(男子19名、女子28名)を調査対象とした。

2) 手続き

調査は2回に分けて行われた。1回目は調査対象者に講義終了後残ってもらい、事前評価尺度を実施した。その後未来の自分への役割書簡法を実施した。1週間後再度集合してもらい、事後評価尺度を実施した。事前・事後で実施した評価尺度は同一尺度である。手続きの概要はFigure1にまとめた。



Figure1 調査手続き

3) 未来の自分への役割書簡法の詳細

- 「希望通りの進路に決まり、うまくいっている未来の自分を想像してください。こんな風になれたらいいなという自分を想像してください」と教示した。
- 「うまくいっている自分はどのような様子ですか?」と教示しワークシート1に自由に記入を求めた。
- 「今のあなたから何でも上手くいっている未来のあなたへ手紙を書いてみましょう」と教示しワークシート1に自由に記入を求めた。
- 「あなたは今から数年後の‘希望通りの進路に決まり色々うまくいっているあなた’です。昔のあなたから手紙が来ました。ワークシート1を昔のあなたから来た手紙だと思い読み直してください」と教示し、自分で書いたワークシート1を読み直すように求めた。
- 「それでは昔のあなたに手紙の返事を書いてみましょう」と教示し、ワークシート2に自由に記入を求めた。
- 実験調査終了であることを告げ、調査の感想を自由に記入するよう求めた。

4) 評価尺度

(1) 自己評価尺度

自己全体への感情的評価を測定しているRosenberg(1965)のSelf Esteem Scale10項目を使用し4件法で評定を求めた。尺度の日本語訳は山本ら(1982)及び、星野(1970)を参考に訳語にいくつかに変更を加え、心理学専攻の大学院生2名によりその表現の妥当性について検討されたものを使用した。尺度内容は「私は自分に満足している」「私にはよいところがある」などであった。

(2) 他者信頼感尺度

天貝(1997)の作成した信頼感尺度の「他人への信頼感」因子を参考に「困ったときには誰か助けてくれる」「私には信頼できる人がいると思う」など8項目を作成し、4件法で評定を求めた。尺度内容の妥当性については心理学専攻の大学院生2名により検討したものをを使用した。

(3) 生活充実感尺度

大野(1984)の作成した充実感尺度の「充実感気分—退屈・空虚感」因子の5項目に独自に作成した4項目を加え、計9項目を「充実感尺度」として作成し4件法で評定を求めた。内容は「毎日の生活に楽しいことがある」「私には熱中できるものがある」などであり、内容の妥当性に関しては心理学専攻の大学院生2名により検討した。

5) 分析方法

事前・事後評価尺度を統計処理した。また、未来の自分への役割往復書簡法が学生にとってどのような体験になったか理解するために、活動後の振り返り感想シートを検討した。

3. 結果

すべての統計分析は、統計パッケージSPSS Statistics(Ver.19, IBM社)を用いた。

1) 自己評価の変容

ワーク前後の自己評価の変容を検討するために、自

Table1 ワーク前後の自己評価・他者信頼感・充実感得点の基本統計量

得点	実施前				実施後				t値	
	人数	平均(標準偏差)	最小値・最大値	α	人数	平均(標準偏差)	最小値・最大値	α		
自己評価	47	24.77(4.49)	12・32	.87	47	26.45(5.15)	12・36	.91	-5.043	***
他者信頼感	47	20.87(3.21)	11・24	.84	47	21.32(3.55)	9・24	.87	-2.171	**
充実感	47	20.89(2.76)	14・25	.63	47	21.23(3.06)	13・25	.66	-1.492	n.s.

*** $p < .01$

** $p < .05$

己評価に関して、活動前後(ワーク実施前と実施後)で対応ある*t*検定を行った(Table1). その結果、ワーク前後の自己評価が1%水準で有意に向上していること($t(46)=-5.04, p<.01$)が示された(Figure2).

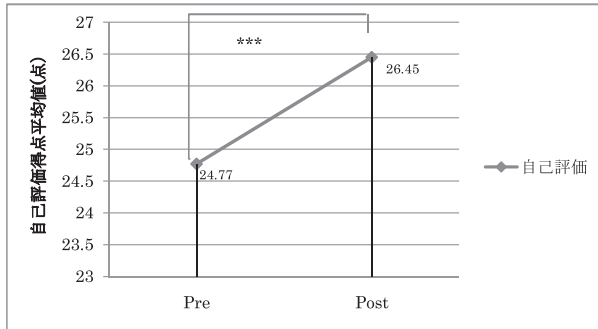


Figure2 活動前後の自己評価得点平均値の推移

2) 他者信頼感の変容

ワーク前後の他者信頼感の変容を検討するために、他者信頼感に関して、活動前後(ワーク実施前と実施後)で対応ある*t*検定を行った. その結果、ワーク前後の他者信頼感が5%水準で有意に向上していること($t(46)=-2.17, p<.05$)が示された(Figure3).

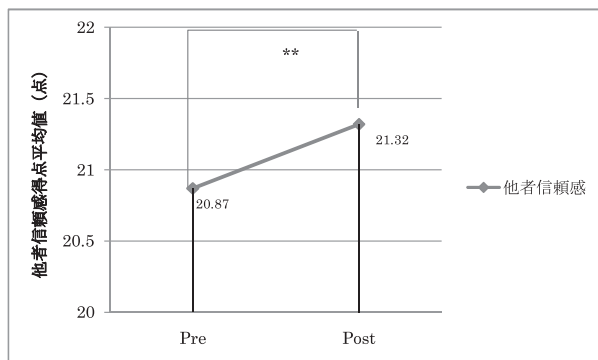


Figure3 活動前後の他者信頼感得点平均値の推移

3) 生活充実感の変容

ワーク前後の生活充実感の変容を検討するために、生活充実感に関して、活動前後(ワーク実施前と実施後)で対応ある*t*検定を行った. その結果、有意な変化は見られなかった($t(46)=-1.49, n.s.$).

4) 活動に対する感想

未来の自分への役割書簡法の感想について書かれた自由記述を概観すると「自分を客観的に見ることができた」「自分自身を応援したい気持ちになった」「自分

の気持ちを整理することができた」などの記述が多くみられた(Table2).

Table2 未来への自分への往復書簡体験振り返り

内容	度数(人)
今の自分を振り返り、今しなければならないことが分かった	10
自分自身に励まされたように感じた	7
自分を客観的に見る事ができた	6
幸せになりたい, 成功したいと思った	5
自分を応援したくなった	4
周りの人や自分自身に感謝した	4
何が幸せかがまだわからなくて難しかった	3
楽しかった	3
余裕をもって自分を見ることができた	2
本当に理想通りになれているのか不安になった	1
特に感想なし	2
計	47

4. 考察

1) 活動前後における自己評価, 他者信頼感の変化に関して

活動前後の得点の推移を検討した結果、自己評価得点および他者信頼感得点において統計的に有意な上昇が認められた. これにより、未来への自分を想定した役割往復書簡法が、大学生の自己評価及び他者信頼感において一定の肯定的効果があることが示された. このような結果が見られた理由の一つとして、筆記の効果が考えられる. 従来からJ.W.Pennebaker(1997/2000(余語真夫監訳))らによって筆記における内省の深まりや自己理解への寄与は指摘されてきた. 記入し、それを振り返るという作業により自己理解が促され、自分を捉えなおすという作業が行われたと考えられる. 他方、本研究の特徴は手紙の相手が「将来何でもうまくいっている未来の自分」であり、自分自身でありながら想像上の未来の自分であった. 役割往復書簡法の効果は設定する対象やテーマによって大きく異なると考えられる. 本研究のように「未来の自分への手紙」の場合、読み手が自分自身でありながら、想像であるという気楽さから、誰からの制約を受けず自ら内面を表現しながら自分を見つめていくことにつながり、ありのままの自分自身を受容することになったのではないかと考えられる. 体験の振り返り(Table2)を見ると、「自分自身に励まされているような気がした」「自分を応援したくなった」という項目が多い. このことから、本活動が自分で自分を励まし応援するという自己カタルシス効果をもたらし、それが自己評価に肯定

的な影響を及ぼしたと考えられる。それに加えて、他者信頼感も有意に上昇している。本活動では、通常の役割復讐書簡法のように「両親」や「友達」など他者の視点に立つというテーマを設定していない。それにも関わらず他者信頼感が向上したのは、多くの学生が希望的な未来の自分を想像するにあたり、自分一人ではなく家族や友達も含めた未来を想像したのではないかと推測される。体験の振り返り(Table2)の「周りの人や自分自身に感謝した」という項目からも推測されるように、希望的な未来の自分を想像する際に、家族や友達と良好な関係の中にある自分を想像し、そのことにより周囲との関係の中で生活する自己に気づくという過程があったのではないかと考えられる。自分の将来の幸せは自分一人のものではなく、他者との関係も含めた幸せであると気づき、現在の周囲との関係に感謝するに至ったと推測される。

2) 肯定的未来を想起し現在を振り返ること

佐瀬(2010)は「やさしく理解してくれた人」に「悩みを相談する」というロールレタリングの効果を検討し、「感情の安定・整理」, 「自己表現」 「気づき・自己発見」 「肯定的思考」 の4因子を見いだしている。本研究での体験の振り返り(Table2)を参照すると、「楽しかった」「余裕を持って自分を見る事が出来た」「自分を客観的に見る事が出来た」など佐瀬(2010)の4因子と共通する振り返りが多く見られた。一方で「今の自分を振り返り、今しなければならなかった」「将来幸せになりたいと思った」「何が幸せか分からず難しかった」などの振り返りが見られたが、これは活動に未来という時間軸を設定した事による体験ではないかと考えられる。

本研究の特徴は、手紙の対象が未来の理想的自己であることである。この活動は、(a)自身の希望的未来を想像して記入する(具体的にイメージする)、(b)希望的未来に手紙を書く、(c)希望的未来になったつもりになる、(d)希望的未来になったつもりで今の自分を振り返るという4側面に分けられる。振り返りの「何が幸せか分からず難しかった」という感想は、上記4側面の(a)段階において困難を感じたものと推測される。日瀧(2007)は青年にとって未来を志向することは心理的負担をとまなうものであり、過去と現在への意識が未来展望を抱くことへの心理的状況に影響を与えることを指摘した。青年期は進路決定を迫られる時期であり、その過程において現実と非現実が分化し、未来に対しては期待とともに不安というアンビバレント

な感情が生じていることが示唆されている。本研究の教示は「希望通りの進路に決まっている自分を想像してください」であったにも関わらず不安が表出されている。これは、青年にとって、未来とは自由である一方で未知であるゆえに恐怖でもあることを示しているのではないだろうか。入試や試験の結果発表の前に顕著に見られるように、予測できない未来は恐怖そのものであり、期待と不安が入り交じるだろう。本研究の教示は「希望的未来の想像」であったにも関わらず、青年にとって未知の未来を想像する事は心理的な負荷を伴う体験であったことが推測される。一方で「幸せになりたいと思った」などの振り返りは、同様に上記(a)段階において、希望的未来を強く心に描いたことによる情緒的肯定的反応と見る事ができよう。

また最も多い振り返りであった「今の自分を振り返り、今しなければならなかった」は未来の自分から今の自分を振り返っての体験と考えられ、上記4側面の(d)段階の感想と考えられる。この過程こそ、守屋(1998)が指摘した「どのような未来を描くかによって現在の自己が規定される」という過程が示された部分であり、B.O' Hanlon(1999/2005(丸山晋監訳))の指摘する「未来が現在を決定づける」過程が端的にうかがわれる部分であると考えられる。自ら描いた未来像であるにも関わらず、描かれた未来像は現実感を帯び、その未来像により現在の自己が規定されるあるいは変化を求められるというプロセスがうかがわれるのではないだろうか。

すなわち、(a)(b)(c)の段階では希望的未来の自己像を想起させ、それを筆記の過程の中でその自己像はより具体的に現実感を帯びさせる。いわば、自己決定の自由を自覚させる過程である。極端に表現すれば、我々は常に今日まで生きてしまったので自由になるのは未来しかない。そのような中で未来は自分で選びとれるという自由さを感じる過程であり、「幸せになりたい」という情緒的な体験も伴われるし、希望的未来を想起するのに十分な創造性が発揮できない場合は困難感を覚えるだろう。一方(d)の段階は、未来から現在の自己を振り返るため、現在と未来のつながりを意識し、未来から現在の自己を振り返る過程である。いわば未来から照射される現在を捉えることであり、未来に規定される現在である。日常とは違う視点から現在の自己を振り返るため、客観的に自己を振り返ることができる一方で自己対峙体験となりうるであろう。

3) まとめと今後の課題

本研究は役割往復書簡法を援用した，未来への手紙ワークを通じた青年の自己評価の変容を検討した。その結果，未来への手紙ワークが大学生の自己評価と他者信頼感において肯定的な変化をもたらすことが示された。一方，その変化が役割往復書簡法という技法や筆記によって得られたものであるのか，希望的未来を想像したからこそその変化であるのかという検討は不明確と言わざるを得ない。今後実験デザインの検討は必須課題であると考えられる。また，本研究では試行的に手紙を書くというワークを検討したが，得られた知見を今後，大学におけるキャリア教育に活かすという発想の下により実践的な方法を検討して行く必要があろう。

Received date 2011年6月28日

Accepted date 2011年7月25日

5. 引用文献

- 1) Frank, L.K.(1939).Time Perspective.Journal of Social Philosophy, 4, 293-312.
- 2) Lewin, K.(1974).社会科学における場の理論(猪股佐登留, 訳).東京:誠信書房.
(Lewin, K.(1951).Field Theory and Social Science. New York: Harper.)
- 3) 都筑学.(1984).青年の時間的展望の研究.大垣女子短期大学研究紀要, 19, 大垣女子短期大学, 岐阜, 57-65.
- 4) 白井利明.(1991).青年期から中年期における時間的展望と時間的信念の関連.心理学研究, 62(4), 260-263.
- 5) 都筑学.(1993).大学生における自我同一性と時間的展望.教育心理学研究, 41, 40-48.
- 6) 杉山成.(1994).中学生における一般的統制感と時間的展望の関連性.教育心理学研究, 42(4), 415-420.
- 7) Rothspan, Stalina & Read Stephen J.(1996). Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students.Health Psychology, 15(2), 131-134.
- 8) 杉山成.(1996).青年期における一般的統制感と時間的展望:アパシー傾向との関連性.教育心理学研究, 44, 418-424.
- 9) 富安浩樹.(1997).大学生における進路決定自己効力と時間的展望との関連.教育心理学研究, 45, 329-336.
- 10) 柏尾眞津子.(1998).青年期における時間的展望と対人志向性との関連.関西大学大学院「人間科学」, 48, 関西大学大学院, 大阪, 57-70.
- 11) 下島裕美.(2010).時間的展望と健康行動:日本版ジンバルドー時間的展望尺度を用いて.日本教育心理学会総会発表論文集, 52, 632.
- 12) 勝俣瑛史・篠原弘章・村上みどり.(1982).非行少年の時間的展望:少年鑑別所収容少年の場合.熊本大学教育学部紀要人文科学, 31, 熊本大学, 熊本, 267-277.
- 13) 大橋靖史・鈴木明人.(1988).非行少年の時間的展望に関する研究.犯罪心理学研究, 26(特別号).4-5.
- 14) 河野荘子.(1998).非行少年の「語り」の様式からみた時間的展望:バイク窃盗を主訴に来談した高校生の事例を通して.青年心理学研究, 10, 48-58.
- 15) 原田由美子.(2002).大学生の将来目標を対象とした解決思考アプローチによる認知変容に関する実験的研究.ブリーフサイコセラピー, 11, 68-76.
- 16) 白井利明.(1994).時間的展望体験尺度の作成に関する研究.心理学研究, 65(1), 54-60.
- 17) 守屋國光.(1998).未来分析.京都:ナカニシヤ出版.
- 18) 春口徳雄(2005).ロールレタリングの理論と実際—役割交換書簡法 チーム医療
- 19) 都筑学.(2011).時間的展望の発達, 日本発達心理学会編, 子安増生・白井利明責任編集, 時間と自己.東京:新曜社.
- 20) ティム・ローワン・ビル・オハンロン(丸山晋監訳・深谷裕訳)(2005).精神障害への解決思考アプローチ-ストレングスを引き出すリハビリテーション・メソッド-東京:金剛出版(Tim Rowan, Bill O' Hanlon(1999): Solution-Oriented Therapy for Chronic and Severe Mental Illness, New Jersey:John Wiley&Sons, Inc.)
- 21) Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image.Princeton: Princeton University Press.
- 22) 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, 30, 64-68.
- 23) 星野命.(1970).感情の心理と教育(2).児童心理, 24, 1445-1477.
- 24) 天貝由美子(1997):Self-esteemを規定する要因としての信頼感.カウンセリング研究, 30, 103-111.

- 25) 大野 久.(1984).現代青年の充実感に関する一研究:現代青年の心情モデルについての検討.教育心理学研究, 32, 100-109.
- 26) J. W. ペネベーカー(余語真夫監訳)(2000)オープニングアッパー秘密の告白と心身の健康一, 京都:北大路書房 Pennebaker, J.W.(1997).Opening up:The healing power of expressing emotions. New York:The Guilford Press.
- 27) 佐瀬竜一.(2010).大学生への認知的技法としてのロールレタリング導入の試みー予備的検討一, 駒澤大学心理臨床研究, 9, 16-23.
- 28) 日潟淳子・斉藤誠一.(2007).青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連.発達心理学研究, 18(2), 109-119.