

# 自己嫌悪による自己形成と環境の違い

1210480 田村 昂士郎

高知工科大学 経済・マネジメント学群

## 概要

現在、日本において精神科の受診率が増加の傾向にあり、日本全体で問題視されるようになってきている。この問題を解決するための方法の一つとして、思春期の自己形成のプロセスを解明することがあげられる。そこで本研究では、先行研究ではあまり行われていないインタビュー調査を用い、先行研究では究明することが難しい環境によって自己形成にどのような影響が出るかを調べた。その結果、環境は自己形成に大きな影響を与えることが分かり、また思春期の自己形成が進んでない時期に閉鎖的な環境に置かれることでネガティブな反応を引き起こす可能性があることが分かった。

## 1. 背景

### 2-1 現代社会の背景

現在、精神科の受診率が増加の傾向にある。厚生省の調査によると、H14からH29の間に1、5倍近く増えており大きく問題視されている。(図1)

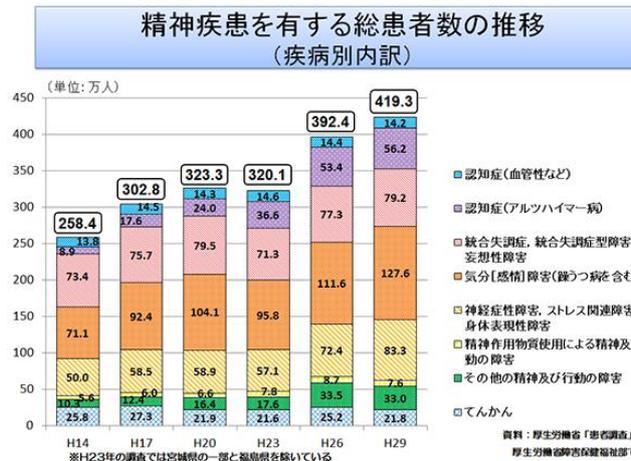


図1 精神疾患を有する総患者数の推移

これらを解決する手段の一つとして青年期における自己形成のプロセスを解明することでより良い自己形成を促進することが将来の精神疾患患者を減らすことが大切になって

いる。

### 2-2 先行研究

自己形成とは、自己の人格やアイデンティティを形成していくこととされる。(実用日本語表現辞典)

水間 {2003} では自己形成の過程での重要な体験の一つとして自己嫌悪感情と述べており、自己嫌悪場面に遭遇した時の反応を4つに分類している。

自己の問題と向き合いそれを変容していこうとする反応を“自己変容”、否定性を感じさせる自己を意識することを回避させる“否定性回避”、自己の否定性をそのまま受け入れる“否定性受容”、自己の否定性にとられる“自己嫌悪とらわれ”、である。

どのような反応をする人が4つの反応になるのかを決定づける要素としてメタ認知があげられる。青木・武内・吉岡(2015)ではこのメタ認知を3つにとらえており、自己評価軸に基づく“自己規律コントロール”集団の評価に基づく“集団規律コントロール”、自己の活動内容客観的にとらえる“モニタリング”である。

## 2. 目的

水間(2003)先行を含め、研究ではそれぞれの反応の違いに関わる要因を研究しているものが多く、またアンケート調査で行っているため一人一人の環境の違いや過去の体験などに基いて研究が少ない。

そこで過去の体験や環境は自己形成にどのような影響を与えるのかを解明するために、

Q1 アンケート調査によって水間(2003)が作った「自己嫌悪場面における個人の反応」に関する4分類は、インタビュー調査において再現できるのか

Q2 どのような環境が、4分類の内のどの反応を引き起こすかを予測できるか

以上2つのリサーチクエスチョンを策定し、究明する。

また本研究では環境とは学校での生活環境を指す。

### 3. 研究方法

本研究では、高知工科大学の学生を対象とした。事前に質問が書かれたアンケートに答えてもらい、アンケート内容を元に被験者の過去に起こった、また現在も連続している自己嫌悪反応についてインタビュー調査を行った。またアンケート内容は青木・竹内・吉岡(2015)に使われた質問内容を改作した者を使った。

① Aさん(21歳男性)2020年10月13日61分

② Bさん(20歳男性)2020年11月27日64分

③ Cさん(22歳男性)2020年12月3日57分

以上のような3名にインタビュー調査を行った。またインタビュー調査の結果はすべて録音し、書き起こしを行った

### 4. Aさんの事例

#### 5-1 Aさんのインタビュー結果

中高一貫校に進学したAさんは中学1年生の時に彼女ができるが、それがクラスメイトの反感を買い、陰口を言われ始める。6年間クラス替えが無い特別なクラスだったこともあり、上手く生活していくために、クラス内で突出しすぎない事やクラスメイトの顔色を常に窺うようになったAさんは、次第に常に周りを気にしている自分に対して自己嫌悪感情を感じるようになり、悩むようになった。それとは対照的にAさんが所属していた卓球部では他クラスの生徒だけで構成されており、周りからの悪意のある干渉が無く、対人関係に悩むことはなかったが卓球の成績が芳しくなく自己嫌悪感情を感じていた。

しかし部活動が最後の年に過去最高の成績を出すことができ、それ以降スポーツについて悩む事がなくなった。

大学進学後に一人の時間が増え、その時初めて自分が一人であることが好きであると気づき、無理に人と合わせることを辞めた結果、自己嫌悪感情に悩まされることもなく、ありのままの自分を受け入れているようになった。

#### 5-1 Aさんの考察

それまで居たなじみの環境から、中高一貫校という新し

い環境に属し、またその環境がクラス替えのない閉鎖された環境であった結果、一度決めつけられたクラス内での位置付をなかなか変えられないことから、より強く自己と集団を意識したことで自己嫌悪囚われの状態になったと考えられる。

逆に部活では部員全員が他クラスで構成されていること、また卓球は個人競技なので同町圧力が少ないこと、過去に別の部活を一度辞め新しくその部活に所属していることもあり、最悪部活を辞めれば良いといった環境や逃げ道があった為あまり対人関係で悩まされることはなかったと考えられる。また技術的な面では改善していこうという自己変容の傾向が見られ、これは悩みの原因が完全に自己に帰属しているからと思われる。

A「大学入って一人の時間が増えて自分は一人のほうが好きやっとなんて気づいたかな。大学だと、あれ、苦手な人と無理にかかわらなくていいし」

以上の事から大学進学後はありのままの自分を受け入れつつ苦手な人などを避けていることから否定性受容の傾向が見られた。

### 6 Bさんの事例

#### 6-1 Bさんのインタビュー結果

中学卒業までずっと同じコミュニティで生活し、昔から特に自己嫌悪感情を感じることも無くまた大きな失敗もせず生活していたBさんは高校で自分には理解できない違う意見の人が多く思春期だったBさんは当初どう付き合えばいいのかわからず集団を意識した行動をしなくては、という考えを意識して生活していた。

だが、時間が立つにつれ友達ができ環境内での立ち位置がはっきりしだしたため、意識することが減り、また元々持っていた自分は自分、他人は他人という考え方が強まり、自分の失敗もそれが自分の実力であり努力不足でしかないと考え自分について深く悩むことなくなった。この考えは今でもずっと持っており多分変わることはないと思うと言った。

#### 6-2 Bさんの考察

田村「物事に当たるとき自分はずっとできたかと思いませんか？」

B「俺は思わないかな、自分を努力が結びついた、努力の結果かなとしか思わないから特にそうは思わないかな、それが実力だと思う」

自らの弱点もそれが自分の実力であると割り切っておりあまり自分委ついで悩まないことから否定性受容に傾向がみられる。Bさんは高校に入学するまでの期間、特に思春期の突入してからの3年間の間の環境が昔からの仲が良い知り合いに囲まれて育ちその間に自らの価値観から解離する他者と出会わなかったことで強固な自己を形成できたと思われる。

Bさんの場合、過去の体験を鮮明に覚えておらず、そういうことがあったというおぼろげな記憶しかなかったが、これは過去に大きな失敗を一度もしたことがない事が要因の一つだと考えられる。

## 7 Cさんの事例

### 7-1 Cさんのインタビュー結果

中学1年生の時にカーテンを破壊した同級生に注意をしたところ、逆上され犯人がCさんと先生に濡れ衣をかけられてしまう怒ったCさんは同級生を殴ってしまいその時のクラスメイトが自分を怖がった反応をしましたこと、先生に怒られたこと、その後、自分たちにの問題が親同士の話し合いという大きな出来事に発展したこと、顔にけがをした同級生の顔を見たことなどから強いショックを受けるこれがきっかけで自分を冷静に客観視することを強く意識し、自分が良くないと感じたところは変えていこうと思うようになる。その後同級生とは互いに謝りあい現在でも交流がある。これとは別に、例えばスポーツに関しては競争心を持っておらず、これは自分の基準ではそれが良くないとは思っていない。

### 7-2 Cさんの考察

自分の悪いところはちゃんと変えていこうという自己変容の傾向が見られる。

Bさんと同じようにCさんも強い自分の基準、強い自己が見

られたが、Cさんでは自己変容的な要素が見られた自分が原因の大きな失敗に強いショックを受け、そのショックから「自分はなぜこんなことしたのか」「これからどうすればいいか」という志向になり、自己の問題を解決するための成長を促した要因の一つであることが考えられる。また競争心が無いといていたがスポーツの成績がかなり良い為、無意識的に問題を解決する意識が存在する可能性がある

### 7-3 3人まとめ

三人の環境をまとめたものが表2である。B、Cさんは環境が似ているものの反応が違う結果が出ている。

	Aさん	Bさん	Cさん
思春期でのクラス環境	小学生まで知り合いだらけの環境、中高一貫でクラス変更がない閉鎖的な環境で過ごす	小中まで知り合いだらけの環境、高校から新しいがクラス替えもあり開けた環境	小中まで知り合いだらけの環境、高校から新しいがクラス替えもあり開けた環境
当時の環境での心理的対応	自己嫌悪囚われ(部活では自己変容)	否定性受容	自己変容
過去の体験	クラスメイトからの陰口などから集団を強く意識	価値観の違う人との交流	友達を殴ってしまった強い後悔
現在の状態	否定性受容	否定性受容	自己変容

表2

## 6 結論

### 6-1 Q1の答え

Q1 アンケート調査によって先行研究が作った「自己嫌悪場面における個人の反応」に関する4分類は、インタビュー調査において再現できるのか

A 「自己嫌悪とらわれ」「否定性受容」「自己変容」の3つを確認することは出来たが「否定性回避」は確認することができなかった

これはAさんが「自己嫌悪とらわれ」、Bさんが「否定性受容」、Cさんが「自己変容」の傾向が見られたが、「否定性か非」には今回のインタビュー調査では見られなかったが、

これは今回の調査数の数が少ないこともあり、必ずしも再現性が無いとは言えないと考えられる。

## 6-2 Q2の答え

Q2 どのような環境が、4分類の内の度の反応を引き起こすかを予測できるか

A Aさんのインタビュー結果から分かったことで説明できることは、思春期の自己形成が進んでいない時期から閉鎖的な環境に長期間属することで、一度下されたマイナスの評価を挽回することが難しいため、自分のマイナスの要素を過敏に感じてしまい、「自己嫌悪とらわれ」の反応が出るものが予測される。またB,Cさんでは環境が類似していたが異なった結果が出ており、予測ができなかった。しかし過去の体験からはどの反応を示すかの仮説を立てることのでき、過去に自分に原因が帰属した問題に対応する時にAさんとCさんに自己変容反応が見られたので、過去に起きた問題をどれだけ自分に帰属できるかによって自己変容反応を引き起こしやすくなる、という仮説を立てることができる。

## 7 まとめ

今回の調査により、思春期の自己形成が進んでいない時期から閉鎖的な環境に長期間属することで、一度下されたマイナスの評価を挽回することが難しいため、自分のマイナスの要素を過敏に感じてしまい、「自己嫌悪とらわれ」の反応が出るものが予測され、環境は自己形成に大きな影響を与えることが分かった。

この結果は先行研究のアンケート調査からは発見できなかった結果であり、この事からインタビュー調査でしか発見することができない事例がほかにある可能性が見えてきた。しかし、今回はサンプル数が少なかったことから、リサーチクエスチョンのすべてを究明できたわけではなく、また環境のとらえ方は一人一人違って来るので、必ずしもすべての人が同じ反応することはない。このことを意識した上で研究をさらに進めていく必要がある。

## 8 今度の課題

まだサンプル数が少なく、結果の再現性や正確性を完全に

検証することができないため、さらに多くの被験者を増やし、より多くのデータを集め、検証していく必要がある。また環境の受け止め方にも一人一人の違いが出てくるのでその違いを考慮したインタビューを次回は注意して行う必要がある。

## 9 謝辞

本研究を進めるにあたり、2年間熱心に指導してくださった指導教官の中川教授からは多くの助言をいただきました。深く感謝申し上げます。またアドバイスをくれた研究室のメンバー、およびインタビュー調査に協力して下さった皆様にも深く感謝を申し上げます。

## 10 参考文献

- [1] 水間玲子 2003 自己嫌悪感と自己形成の関係について—自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向に注目して— 教育心理学研究 51, 43-53
- [2] 水間玲子 1996 自己嫌悪感尺度の作成 教育心理学研究, 44, 296-302
- [3] 上村有平 2007 青年期後期における自己受容と他者受容の関連—個人志向性・社会志向性を指標として— 発達心理学研究, 18, 132-138
- [4] 青木多寿子・武内 研人・吉岡真梨子 自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向と自己形成

