

【資料】

ストレスフルイベントへの対処と精神的健康にポジティブ志向が果たす役割 — 生涯発達過程で遭遇するイベントと突発的に遭遇するイベントとの比較 —

橋本 京子

京都学園大学 健康医療学部 言語聴覚学科

The Role of Positive Orientation on the Successful Coping and Mental Health in Stressful Events. — The Comparison of the Lifelong Developmental Stressful Events and the Suddenly Encountered Stressful Events —

Kyoko HASHIMOTO

Department of Speech and Hearing Sciences and Disorders, Faculty of Health and Medical Sciences, Kyoto Gakuen University

要 旨

生涯発達過程において不可避免的に遭遇するストレスフルイベントと、予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントにおいて、それぞれどのようにネガティブな状態に対処し精神的健康の維持がなされるのかを、ポジティブ志向（5因子から成る：上方志向，平静維持，現状維持，下方比較（ポジティブ），下方比較（ネガティブ））の果たす役割を中心に文献研究も加えて考察することを目的とした。生涯発達過程において遭遇するストレスフルイベントではErikson, Jung, Havigurstの提案した発達課題に基づいて各発達段階におけるストレスフルイベントを挙げ、各発達段階で異なるが概ね上方志向，現状維持，下方比較（ポジティブ）が重要な役割を果たし、突発的に遭遇するストレスフルイベントでは平静維持と下方比較（ポジティブ）が重要な役割を果たすことが示唆され、両者ともにポジティブ志向が重要な役割を果たすことが明らかになった。

キーワード：ポジティブ志向，ストレスフルイベント，精神的健康，生涯発達過程，突発的に遭遇するイベント

Key words: positive orientation, stressful events, mental health, life-span developmental process, suddenly encountered events

I はじめに

現在、心のあり方が積極的で元気であることや、前向きでいることはよいことだという風潮が日本社会で流行しているように筆者には思われる。「プラス思考」といった言葉もしばしば耳にする。このような現象は、日本社会全体が漠然とした不安に陥っ

ているため、個々の人間が、何とか心のあり方を良い方向に整えていき、少しでも良い生活を営み、ひいては社会をも良い方向に整えていこうという現れであるとも解釈できる。その現象自体は有意義なことであると筆者は考えている。

しかし、筆者は「積極的」「元気」「前向き」だけに目を向けていてもよいのであろうかという疑問を

もつ。なぜなら、人間が生きる上で、程度の違いこそあれストレスを感じるような出来事に遭遇することは避けられないからである。また、特定の出来事ではなくても、落ち込むこと、滅入ること、挫折を味わうことは誰にでもあると筆者は考える。そのような場合に、いかなる心理状態になりいかなる行動をとるかは個人差があると筆者は考えるが、落ち込んだ気分をなかったことにして覆い隠し、時には無理をしてでもポジティブな方向に心のあり方を変えることが少なくはない。そのこと自体は、自我防衛機制の否認、抑圧に相当するものであり、適応的であろう。しかし、一時的には、否認や抑圧といった自我防衛機制を用いても、その落ち込み、挫折をなかったことにしてしまうことには問題があると筆者は考える。なぜなら、落ち込みや挫折の克服から得ることや学ぶことも多いと考えるからである。この点については後述する。

本論文は、このような問題を踏まえて、(1)生涯発達過程において大多数の人間が不可避免的に遭遇するストレスフルイベント、および(2)全員が遭遇するとは限らないが、予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントという2種類の異なるストレスフルイベントの中で、それぞれ、どのようにネガティブな心理状態(消極的で否定的な心理状態)に対処しながら、精神的健康の維持がなされるのかを考察する。その際、ポジティブ心理学の観点を踏まえて橋本と子安^{1,2)}が提唱したポジティブ志向の概念を中心に、ストレスフルイベントに直面し精神的健康の維持を図る過程でポジティブ志向の果たす役割、およびポジティブ志向の他に重要な役割を果たす要因について考察する。ポジティブ志向の観点から考察する理由は、前述のように、積極的で前向きであることが流行している現状を踏まえ、精神的健康を維持するためにはポジティブ志向が重要な役割を果たすと筆者は考えることによる。

前段落で示したそれぞれの概念についての定義については後述するが、まず本論文における「ポジティブ」「ネガティブ」の定義を明示する。本論文では、原則的に辞書的定義に従い、「ポジティブ」の定義は「積極的、肯定的、前向き」と、「ネガティブ」の定義は「消極的、否定的、後ろ向き」とする。ただし「ポジティブ心理学」「ポジティブ志向」はそれだけで独立した語として先行研究で扱われているため、本論文においてもそのように扱う。

以下、本論文の構成を述べる。IIでは、ポジティブ心理学の紹介をし、その理論に基づいて橋本・子安^{1,2)}が提案したポジティブ志向、およびポジティブ志向の5種類の因子について概観する。IIIではス

トレスフルイベントについて定義したうえで、ストレスフルイベントを「生涯発達過程において不可避免的に遭遇するストレスフルイベント」「予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベント」の2種類に分類し、それぞれにおいて、ネガティブな心理状態に対処しながら精神的健康を維持するためには何が必要かを、ポジティブ志向を中心としながら考察する。最後にIVにおいてまとめを述べる。

II ポジティブな心理に関する先行研究

1. ポジティブ心理学とは

まず、ポジティブ志向が提案された背景であるポジティブ心理学について概観する。

ポジティブ心理学は、「人間のもつ長所や強みを明らかにし、ポジティブな機能を促進していくための科学的・応用的アプローチ」^{3,4)}、「精神病理や障害に焦点を絞るのではなく、楽観主義やポジティブな人間の機能を強調する心理学の取り組み」^{5,6)}と定義されている。これは、1998年に、アメリカ心理学会の会長であった Seligman⁷⁾が、従来の心理学が精神的な障害や人間の弱さに過度に重きをおいてきたことを批判し、心理学は人間の持つ良いものを育み養うためにも力が注がれるべきだと主張したことにはじまるものである。

島井⁶⁾は、ポジティブ心理学が提唱される以前の心理学が精神的な弱さや精神障害の実態、およびそれらへの援助の在り方を中心に研究してきたのに対して、ポジティブ心理学は、これまで見過ごされがちであった人間の精神機能のポジティブな側面に注目し、それらを生かすことを目指していると主張している。また、島井⁶⁾は、ポジティブ心理学は心理的な援助が必要な人々に対する新しい援助の方法を提供するとともに、心理的な援助が必要なほどの問題を持たない人々の精神的健康や幸福感をさらに向上させ、究極的にはあらゆる人々の人生をより充実させることが期待されていると主張している。しかし、ポジティブ心理学は、精神機能のポジティブな側面だけに注目して、精神的な弱さや障害を無視しようとするものではない。堀毛⁴⁾は、ポジティブ心理学は人間の精神機能におけるポジティブな側面とネガティブな側面をバランスよく研究することが重要だとする立場であり、臨床心理学とタイアップしつつ、健全な人々の幸福感の促進や強みの強化を目指そうという動向と捉えられると論じている。

Peterson⁸⁾によると、ポジティブ心理学は次の3つの関連テーマに分類して説明することができる。1つ目はポジティブな主観的経験(幸福感、快感、

満足感, 充実感), 2つ目はポジティブな個人的特性(強みとしての徳性, 才能, 興味, 価値観), 3つ目はポジティブな制度(家族, 学校, 共同体, 社会)である. ここには, ポジティブな制度はポジティブな特性の発達および発現を促進し, それがまた同様にポジティブな主観的経験を促進するという理論が含意されている⁸⁾.

2. ポジティブ幻想とポジティブ志向

(1) ポジティブ幻想

前述のように, ポジティブ心理学とは心理学全体に関わる学問的な運動であるため, ポジティブ心理学の概念が提唱される以前に行われた研究でも, ポジティブ心理学の枠組みの中で捉えられてもよいと判断される理論がいくつか存在する. 筆者がそのひとつであると判断するものが, TaylorとBrown⁹⁻¹¹⁾によるポジティブ幻想の理論である.

TaylorとBrown^{10,11)}は, 非抑うつ者という意味での一般の人間が有している自己・環境・未来に対する認知は, 自分に都合の良いようにポジティブな方向に傾いたエラーやバイアスのような歪んだ認知によって特徴づけられ, それが精神的健康とも結びついていると指摘し, このようなエラーを含むバイアスのかかった認知を総称してポジティブ幻想(positive illusions)と名づけた. TaylorとBrown^{10,11)}によると, ポジティブ幻想の内容は(1)非現実的にポジティブな自己認知, (2)自己のもつコントロール能力の過大評価, (3)非現実的な楽観主義の3種類に区分される. ポジティブ幻想は, 望ましい結果をただ期待するのみにとどまらず, 今後起こることが不確定である場合においても自分の能力によって望ましい結果を生み出そうという信念であるということを, Taylorは強調している⁹⁾.

(2) ポジティブ幻想の問題点

しかし, このポジティブ幻想という概念には2つの問題点がある. まず, ポジティブ幻想は「自分に都合の良いようにポジティブな方向に傾いたエラーやバイアスのような歪んだ認知」と定義されるが, 客観的現実と比較するための明確な外的基準がない場合には, 対象者の認知が真に「ポジティブな方向に歪んでいる」と言えるかどうかを判断することは困難であるとTaylorとBrownは主張している^{10,11)}.

また, Taylorは, ポジティブ幻想とは, 信念が客観的現実と反しているということを経験せず¹²⁾, 現実を可能な限りポジティブな観点から解釈することである¹³⁾と指摘している. つまり, なされた認知が客観的現実と反しているということは, あくまで結果として論じられることでしかない. むしろ, 強調されているのは, ポジティブに自己や環境,

未来を捉えようとする認知のあり方, および自分自身の力で望ましい結果を生み出そうという信念の方であるとTaylorは述べている⁹⁾. しかし, “幻想”という語が用いられることにより, TaylorとBrown以降になされたポジティブ幻想に関する研究は, 対象者の認知と客観的事実を比較し, ポジティブな方向への認知の歪みの程度を算出したうえで, 歪みの有無や歪みの程度に関する研究のみが強調され, ポジティブ幻想概念の提唱者のTaylor自身が強調した, ポジティブな認知をもとに自分自身の力で望ましい結果を生み出そうという信念については十分に検討されていない現状にあると筆者は考える.

(3) ポジティブ幻想からポジティブ志向へ

1) ポジティブ志向の定義

前項に述べた問題点を踏まえ, 橋本と子安^{1,2)}は, ポジティブな方向への認知の歪みの有無や程度を問わずに, ポジティブな認知を幅広く捉え, ポジティブな認知をもとに自分自身の力で望ましい結果を生み出そうという信念をも捉える必要があると考えた. そして, 現実をポジティブな方向に歪めた認知だけでなく, 現実に沿った認知をも含めて, TaylorとBrown⁹⁻¹¹⁾の定義に則りながら「特定の事実を見ようとする事」¹²⁾の結果生じた「現実のポジティブな面を強調するような, 必ずしも現実に基礎を置いていない」¹⁴⁾認知のあり方を「ポジティブ志向」(positive orientation)と定義した. すなわち, ポジティブ志向とは, 「現実をポジティブな方向に歪めた認知(ポジティブ幻想)」、「現実に沿っているのか, ポジティブに歪めているのか曖昧な認知」, および「現実に沿ったポジティブな認知」の3つを含む幅広い概念と位置づけられる. この「ポジティブ志向」の概念により, 客観的現実と比較してポジティブな方向に歪んだ認知(ポジティブ幻想)のみに限定することなく, ポジティブに自己や環境, 未来を捉えようとする認知のあり方を幅広く捉えることが可能になったといえる. また, 客観的現実を測定するために必要な明確な外的基準が存在しない場合でも, ポジティブな認知のあり方を捉えることができることもポジティブ志向概念の利点であると筆者は考える.

2) ポジティブ志向の構成因子

ところで, 「現実のポジティブな面を強調するような認知」といっても, その内実は多様である. 特に, ポジティブな認知がどのような状態を基準として行われるのかを考慮する必要があると筆者は考える. 社会心理学においては, 下方比較, つまり, より悪い状態の他者や環境を比較の基準にし, それと比較することによって現在の自己や環境をポジティブ

ブにとらえる傾向がしばしばみられることが確認されている。しかし、ポジティブな認知は、より悪い状態と比較する場合のみでなく、現在の状態を基準としてその状態を維持できればよいととらえたり、あるいは現在より良い状態を基準にして、さらに良い状態を目指す方向に行われたりすることもあると筆者は考える。

橋本と子安^{1,2)}は、ポジティブ志向の定義に則って、ポジティブ志向を測定する尺度を作成した。作成過程は、TaylorとBrown⁹⁻¹¹⁾が挙げた3種類のポジティブ幻想（(1)非現実的にポジティブな自己認知、(2)自己のもつコントロール能力の過大評価、(3)非現実的な楽観主義）に基づき、「非現実的」「過大評価」の要素を抜いたうえで、13個^{注1)}の下位分類を設定し、その内容を具体的に表す項目を独自に作成したものである。その結果、ポジティブ志向は、上方志向、平静維持、現状維持、下方比較（ポジティブ）、下方比較（ネガティブ）の5つの因子から構成されることが明らかにされ、信頼性と妥当性も確認されている^{注2)}。この5つの因子は、現実をポジティブに認知する際にどこに基準を置くかの違いによって分かれるものである。

まず、基準を現在の状態よりも上におくものが「上方志向」である。これは、現在の状態よりも、さらにポジティブな方向を指向する傾向である（例：「現状よりもさらに良くすることができると思う」）。

次に、基準を現在と同じ状態に置くものが「平静維持」と「現状維持」である。両者は基準を現在と同じ状態に置くものであるが、その意味合いは異なる。「平静維持」は現在の状態を平静な状態のまま保とうとする傾向である（例：「平静な状態を、すぐに取り戻すことができると思う」）。他方、「現状維持」は現在の状態以上にポジティブな方向を目指さなくてもよいと考える傾向である（例：「これ以上良い方向を目指さなくてもよいと思う」）。

最後に、基準を現在の状態よりも下に置くものが「下方比較（ポジティブ）」「下方比較（ネガティブ）」である。「下方比較（ポジティブ）」は、よりネガティブな他者や状態と比較して、現在を相対的にポジティブに認知する傾向を示す（例：「もっと悪い状態の人と比較すると、今の自分の状態はずっと良いと思う」）。他方、「下方比較（ネガティブ）」はよりネガティブな状態と比較してもなお現在をネガティブに認知することを指す。ただし「下方比較（ネガティブ）」については、現在の状態をネガティブにとらえる傾向を示しているため、「ポジティブ志向」の概念からは除外されるだろうと橋本と子安²⁾は述べている。

これらのポジティブ志向の構成因子のいくつかは幸福感と結びついていることを橋本と子安^{1,2)}は構造方程式モデル（SEM）を用いて明らかにしている。ここで検討された幸福感は、Dienerら¹⁵⁻¹⁷⁾が提案した人生満足感（life satisfaction：主観的幸福感¹⁵⁻¹⁷⁾、^{注3)}の認知的側面）に加え、他者や生命や自然とのつながりから得られる幸福感を含めたものである。上方志向と下方比較（ポジティブ）は両者とも幸福感に正の影響を及ぼすが、両者を比較すると上方志向が幸福感に大きな影響を及ぼす。また、現状維持は楽観性^{注4)}が低い場合に幸福感に正の影響を及ぼす。他の2つは直接幸福感に影響を及ぼさないが、抑うつ^{注5)}が高い場合は、平静維持が幸福感に正の影響を及ぼし、下方比較（ネガティブ）が幸福感に負の影響を及ぼす。よって、ポジティブ志向を検討する際には、各因子の内容と機能を仔細に区別する必要があると橋本と子安²⁾は述べている。

Ⅲ 様々なストレスフルイベントにおけるポジティブ志向の役割

1. ストレスフルイベントとは

本節では、Ⅱで示した先行研究を踏まえ、ポジティブ志向が否定的な出来事においてどのような役割を果たすかについて検討する。

否定的な出来事という言葉で一般的に想起されるのはストレスという言葉であると考えられる。ストレスとは、心身の適応能力に課せられる要求（demand）、およびその要求によって引き起こされる心身の緊張状態を包括的に表す概念と定義される。ストレスに関する理論には代表的なものが2つある。1つは、HolmesとRahe¹⁸⁾に代表される生活出来事型ストレス研究である。これは、ストレスを生活上の変化であると捉え、日常生活上の変化に再適応するために必要な努力が心身の健康状態に影響すると捉える立場に立つ。

もう1つは、LazarusとFolkman¹⁹⁾が提唱した心理学的ストレスモデルである。このモデルにおいては、ストレスフルイベントにおける認知の重要性が強調されており、ストレスフルイベントによる健康上の問題への影響力が、両者の間に介在する認知的評価とコーピングによって決定されると考えられている。

LazarusとFolkman¹⁹⁾によると、心理学的ストレスとなりうる外界からの刺激に対して、認知的評価が行われる。認知的評価は、一次的評価と二次的評価とが存在する。一次的評価では、状況が「無関係」、「無害・肯定的」、「ストレスフル」のいずれか、「ストレスフル」な場合は、「有害」、「脅威」、「挑戦」の

いずれかという評価が行われる。二次の評価では、一次の評価で状況が「ストレスフル」と評価された場合、状況に対処するためにできること、また対処するために持っている資源についての評価が行われる。認知的評価に基づいて、コーピング（ストレス反応を低減することを目的として行われる認知的・行動的努力）が実行される。コーピングが成功し、刺激や情動が適切に処理されれば、健康上の問題は生起しないが、コーピングが失敗した場合には、心身の健康上の問題が生起する。

LazarusとFolkman¹⁹⁾の理論に則れば、同じような出来事を経験したとしても、個人がそれをどう認知・評価するかによって、出来事がストレス反応を引き起こすものになるかどうかは異なると考えられる。しかし、個人差はあるとしても、多数の人にとって多かれ少なかれ心理的負荷を感じる出来事、つまり心理的ストレスとなりうる出来事というものは存在するであろうと筆者は考える。

このような問題意識のもとに、本論文では坂野²⁰⁾にならない、「個人に新しい適応行動や対処行動を必要とさせるような出来事であり、それまでの生活様式に重大な変化をもたらすような出来事」を「ストレスフルイベント」と定義する。坂野²⁰⁾によると、それらは、予測が困難である、不確実である、コントロールが難しいなどの特徴をもち、抑うつや、動機づけの低下を生み出すと考えられる状況である。本論文では、出来事を経験したことそのものがストレス反応を決定するという立場には立たず、出来事が個人にとって持つ意味、および出来事への対応の個人差を考慮する。

2. ポジティブ心理学におけるストレスフルイベント

抑うつや、動機づけの低下を生み出すと考えられる状況であるストレスフルイベントであるが、一方でポジティブな意味ももちうるものが、1990年から2000年代になってから注目されてきた。つまり、ストレスフルイベントはポジティブな意味をももちうるものであり、むしろ人間はストレスフルイベントにポジティブな意味づけをするからこそ、人間的な成長がなしとげられるという指摘がなされている。これはポジティブ心理学概念の提案とも関係が深いと筆者は考える。例えば、TedeschiとCalhoun^{21,22)}は「危機的な出来事や困難な経験との精神的なもがき・闘いの結果生じる、ポジティブな心理学的変容の体験」²¹⁾を心的外傷後成長（Posttraumatic growth: PTG）という概念として定義している。日本では宅²³⁾が青年を対象に心的外傷後成長の研究を行っており、成長したという感覚はストレスフルイベントに対する意味を付与することによってもたらされる

ことなどを明らかにしている。橋本²⁴⁾はポジティブ志向がストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現に重要な役割を果たす可能性について考察を行っている。

先述したTaylorとBrown⁹⁻¹¹⁾は、先行研究^{25,26)}から抽出した精神的健康の4つの基準^{注6)}とポジティブ幻想が関連していることをもって、ポジティブ幻想が精神的健康と結びついていると主張しているのだが、その基準の1つとして、「ストレスフルイベントにおいて、成長・発展・自己実現を遂げる能力」が確かに挙げられているのである⁹⁻¹¹⁾。

3. 様々なストレスフルイベントにおけるポジティブ志向

それでは、実際のストレスフルイベントの中で、ポジティブ志向の各因子は精神的健康の維持にあたってどのような役割を果たすのであろうか。この点について本項（1）と（2）では考察を行う。本項では前述した通り、ストレスフルイベントを、生涯発達過程において大多数の人間が不可避的に遭遇するストレスフルイベントと、全員が遭遇するとは限らないが、予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントの2種類に分類する。

（1）生涯発達過程において不可避的に遭遇するストレスフルイベント

まず、前者の、生涯発達過程において不可避的に遭遇するストレスフルイベントについて、幼児期から順に老年期まで考察を行う。

なお、ポジティブ志向が生涯発達においてどの時点で出現するかについては未検討である。ただし、心理社会的な立場から自我の生涯発達段階理論を打ち立てた研究者の1人であるErikson²⁷⁾は、各発達段階における発達課題を、「達成されるべき課題 対達成されなかった場合陥る心理的危機」の対概念として提示し、退行や病理などの危機を含みながらも発達課題を達成することが次の発達段階への円滑な移行に寄与することを説いていることから、人間はかなり幼少期からポジティブ志向を有していると考えられる。この点に関しては、今後幅広い年代を対象とした実証的検討が必要であると筆者は考える。

幼児期、児童期、青年期前期（思春期）において不可避的に遭遇するストレスフルイベントに、入園、入学、進級、クラス替えがある。これらは喜びをもたらす反面、新しい適応行動が必要となり、それまでの生活様式に変化をもたらす点でストレスフルイベントとしての定義を満たす。例えば、小学校入学の際は、幼稚園や保育所と違って養育者が登下校に付き添わない、勉強・授業をはじめとして自分自身がしなければならないことが増える等の変化がある。

進級やクラス替えの際は、仲良しの友達と違うクラスになったり苦手な友達と同じクラスになったりするという変化と、新規な環境で友達ができるかどうかという不安が生じる。中学校入学の際は、科目ごとに担当教員が変わる、定期試験があるという変化がある。幼児期・児童期・思春期は、それらの変化に適応せねばならない。適応が難しい場合には、心身の健康を害し、不適応状態に陥る可能性もあると筆者は考える。これらに対し筆者は、ポジティブ志向因子の現状維持と上方志向が貢献する可能性があると考え、その理由として、現状維持は楽観性が高くない場合でも幸福感を向上させることが橋本と子安によって確認されている²⁾ため、新しい環境に直面する場合で楽観性が一時的に低下した場合においても有用であると考えられることによる。また、入学や進学においては、変化とともに新しい世界への意欲も高まる場合もあるため、楽観性が高い場合は、現在の状態よりも高い水準を目指そうとする上方志向が心理的にポジティブな方向に導きうると筆者は考える。

それに加えて、幼児期や児童期の場合、養育者や家庭、親しい友人からのソーシャルサポート（社会的支援）が、これらのストレスフルイベントを乗り越える重要な要因となると筆者は考える。その理由として、児童期では自分自身でしなければならないことが増えるとはいえ、まだ養育者や家庭の支援が必要だということが挙げられる。また、特に児童中期では「9歳の壁」という言葉に代表されるように、思考や認知のうえでも、友人関係のうえでも、様々な困難を抱える時期であり、その時に信頼できる養育者や友人からのソーシャルサポートは幼児・児童にとって心強いものとなると筆者は考える。

青年期前期・中期・後期においては、学業上の不安や進路決定が大きなストレスフルイベントとなると筆者は考える。子安と橋本²⁸⁾によると、現在では高等教育が万人の義務に近いものとなっており、大学を出れば就職に有利なのではなく、大学を出ないと就職に不利になる状況である。そのような状況の中では、青年期後期、つまり高等教育機関を卒業する場合には、進路決定の問題が大きなストレスフルイベントとなると考えられる。

子安と橋本²⁸⁾は、大学生を対象に質問紙調査を行った結果、学業・職業・進路に関するストレスフルイベントは、他の種類のストレスフルイベントよりも確かに重要性や深刻性が高いことを明らかにした。しかし、学業・職業・進路に関するストレスフルイベントにおいては、ポジティブ志向が他のストレスフルイベントよりも顕著に現れやすいこと、お

よび、動機づけ（大学進学動機等）がポジティブな自己信念を介在してポジティブ志向の向上に影響を及ぼすことを見出している。

さらに、橋本^{29,30)}は、大学生活での重大なストレスフルイベントのひとつである卒業論文執筆に取り組んでいる大学生を対象に質問紙調査を行い、卒業論文作成の苦しい面（締切に追われる、心理的圧力がかかる等）は確かに認識されているものの、楽しい面（新たな発見がある、自分で1つの論文を仕上げる等）も認識されていることを見出した。これはストレスフルイベントに自らでポジティブな意味づけをしている一例であると筆者は考える。そして、同学部で同じように卒業論文を書いている平均的な学生と自分自身とを比較して、どの程度自分自身をポジティブにみなしているかの自己認知を調べたところ、積極性や意志の強さに関する自己の側面において、自分自身を他者よりも優れているとみなす傾向がみられ、それらは抑うつ性の低さと相関関係にあることを明らかにした。これらの結果から、学業に関するストレスフルイベントでは、下方比較（ポジティブ）が重要であることが示唆される。また、進路という新しい世界への意欲も高まるため、現在の状態よりも高い水準を目指そうとする上方志向が良い方向に働くこともあると筆者は考える。アイデンティティを確立し自らの進路を決める必要があることから、青年期はしばしば危機的な時期と呼ばれるが、これらのことから、ポジティブ志向、特に下方比較（ポジティブ）と上方志向を高めることは、青年期の精神的健康の維持・高揚という点からも重要であると筆者は考える。

中年期においては、Jung³¹⁾が「人生の正午」と呼ぶように、中年期以前が外向的適応の精神発達期であったのが、内向的適応の精神発達期に転換して価値観が個性化や自己実現へと逆転する。また、職場では上司や管理職となったり、更年期障害に代表されるような身体の変化も起こったりと、中年期も心の内面や身体に重大な問題が生じている危機的な時期であることも広く指摘されている。中年期の発達課題として、Havighurst³²⁾はその一つに「成人としての社会的・市民的責任の達成」を、Erikson²⁷⁾は「世代性」を挙げている。ここでは、社会とのつながりや次世代を育てることが重要な概念になると筆者は考える。その理由は、これまでの自分自身を受け入れるという点では現状維持、つまり現在の状態にとどまることを良しとすることが重要になると筆者は考えるからである。また、病気になったり、身体機能が以前よりも低下したりするといった変化に関しては、下方比較（ポジティブ）も重要

になるだろう。これに関連して、Taylor¹²⁾は、乳がん患者を対象にした研究で、自分より状態の悪い患者を比較対象として選択し、そのような患者がいない場合は存在すると仮定して、自分より状態の悪い患者との下方比較を行って精神的健康を維持し、現実を直視し落ち着きを維持していたことを見出している。

老年期においては、体力の衰えや、配偶者や友人、自らの死を受容することがストレスフルイベントになることが広く指摘されている。また、職業についていた者は退職し、収入と新たな毎日の過ごし方を考える必要に迫られ、これもストレスフルイベントになりうると筆者は考える。ここでも、職場以外の社会や親しい友人、および家族といった様々な人とのつながりがストレスフルイベントを克服する重要な要因になると考えられる。Havighurst³²⁾は、老年期の発達課題のひとつに「自分と同年輩の老人たちと明るい親密な関係を確立すること」を挙げている。ポジティブ志向の中では、Erikson²⁷⁾が老年期の発達課題として挙げた「自我の統合」つまりこれまでの自我・自己を受け入れるという点では、中年期と同様の理由で現状維持が重要になると筆者は考える。また、身体的変化や病気に関しては、下方比較(ポジティブ)が重要であると筆者は考える。その理由は、前述したTaylor¹²⁾の乳がん患者を対象とした研究による。

以上概観したように、生涯発達過程において不可避免的に遭遇するストレスフルイベントに対処し、精神的健康を維持・高揚するには、各発達段階において重要となるポジティブ志向の種類が異なると筆者は考える。また、生涯発達過程において不可避免的に遭遇するストレスフルイベントにおいては、ポジティブ志向の他に、養育者や友人、および次世代の者といった他者とのポジティブな関係が重要であると筆者は考える。Ryffら³³⁻³⁵⁾は、幸福感を構成する次元の1つとして、ポジティブな他者関係(positive relationships with others)を挙げていることから、精神的健康の維持に他者関係が影響を及ぼすことが示唆される。

(2) 予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベント

生涯発達過程において不可避免的に遭遇するストレスフルイベントの他に、人生には突然の事故や災害、病気、親密な他者との別れ等、予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントが存在する。

この場合は、ポジティブ志向のうち、平静維持を保ち続けることが重要であると筆者は考える。その

理由は、予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントにおいては、まず平静な心理状態を維持することが、当面の時間を生きるために役立つと筆者が考えること、および、橋本と子安^{1,2)}によると平静維持は抑うつが高い場合に幸福感に正の影響を及ぼすことが確認されていることによる。またそれに加えて、下方比較(ポジティブ)が重要となると筆者は考える。その理由は、橋本³⁶⁾の研究からの示唆による。橋本³⁶⁾は、学業、事故、病気、対人関係領域から、深刻性の異なる12個のストレスフルイベントを抽出し、各ストレスフルイベントにおけるポジティブ志向の現れ方を仮想場面を用いて比較し、さらにそれぞれのストレスフルイベントを実際に体験したか否かを質問紙調査にて検討した結果、実際に体験した場合に、ストレスフルイベントの深刻性に関わらず下方比較(ポジティブ)が同程度になされる可能性を見出している。

さらに、予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントについては、十分に悲しさやつらさを経験したうえで、焦らずにポジティブな心理状態を取り戻すために、時間の経過も必要であると考えられる。その根拠として橋本³⁷⁾の挙げた事例がある。橋本³⁷⁾は、突然友人と死別するという自らの経験をもとに、その経験から2~3年経っても「元氣になれない」「まだ十分に悲しませて欲しい」という思いがあったと回想している。そのうえで、将来にわたっても、「心の傷・痛み」そのものを治癒することはできないが、時間が経ってある程度癒えたとき、それを「心の〈傷あと〉」として残すことに積極的な意味を見出すこともできると気が付いたのが約5年後であったと示している。積極的な意味の例として、これまでの人生よりも視野が広がること、自らの「心の〈傷あと〉」に対処しようとするべく新たな活動へと挑戦することができること、種類は違っても「心の〈傷あと〉」を持っている人々や場合とのつながりを持ち、その人々や状況に思いを馳せることができることなどが挙げられている。

以上のことは、この一事例のみに基づく考察であることに問題があるため、さらなる実証的検討が必要となると筆者は考える。しかし、この事例からは、予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントのうち、特に深刻で重大であるものについては、否定的な面も将来にわたって残るものの、ある程度の時間を経れば、前述のような活動を通じてストレスフルイベントが積極的な意味をも持ち得るものになり、やがてそれは人間的な成長につながることを示唆するものであると筆者は考える。

Ⅳ おわりに

本論文では、ストレスフルイベントを「生涯発達において不可避免的に遭遇するイベント」「予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベント」の2種類に分類し、それぞれのイベントにおいて、どのようにネガティブな心理状態（消極的で否定的な心理状態）に対処しながら、精神的健康の維持がなされるのか、その過程でポジティブ志向の果たす役割、およびポジティブ志向の他に重要な役割を果たすものについて考察を行った。その結果、「生涯発達において不可避免的に遭遇するイベント」「予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベント」とで5種類のポジティブ志向の働きが異なることが示唆された。具体的には、生涯発達において不可避免的に遭遇するストレスフルイベントについては、発達段階によって重要となるポジティブ志向の種類が異なるが、概ね上方志向、現状維持、下方比較（ポジティブ）が重要な役割を果たし、それに加えて他者との良好な関係や社会とのつながりが必要であることが示唆された。他方、予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントについては、ポジティブ志向のうち平静維持と下方比較（ポジティブ）が重要な役割を果たし、それに加えて、ポジティブな心理状態を取り戻すために、ある程度の時間の経過が必要であることが示唆された。

どんなに明るい前向きな人生を送ろうとしても、人間は生涯、様々なストレスフルイベントに遭遇し得る。日本語には「苦あれば楽あり」「禍福は糾える縄の如し」「楽は苦の種、苦は楽の種」といったことわざ、故事成語も存在する。楽や福ばかり、つまりポジティブな面だけの人生は存在し得ないと筆者は考える。苦や禍は、遭遇しないに越したことはないが、どうしても遭遇することが避けられないものであり、それらへの対処がうまくいかなければ、精神的・身体的健康を害するものになり得る。このように、人間は、ポジティブな出来事にもストレスフルイベントにも両方遭遇しうることが、その出来事のポジティブな面とネガティブな面の両方を経験しながら、総合的に見て「これでよい (good enough)」³⁸⁾ という自己認知をもち、そのような人生を過ごすことが重要であると筆者は考える。

今後の課題として、Ⅲで述べた考察が先行研究と文献研究に基づいての考察であるため、因果関係をも明らかにするために、実験や調査等を用いた実証的な検討が必要であることが挙げられる。具体的には、生涯発達において不可避免的に遭遇するストレス

フルイベントにおいてポジティブ志向がどのように働くのか、各発達段階において重要なポジティブ志向が実際に異なるものであるか否か、その具体的様相を明らかにするための実証的検討が必要である。予想しなかったにも関わらず突発的に遭遇するストレスフルイベントにも様々な種類があるが、種類によってポジティブ志向の働きがどのように異なるのか、「ある程度の時間経過」とはどの程度の時間の経過が必要であるのか、また今回は一事例のみに基づく検討であったため、今後は多種多様な事例に基づく実証的な検討が必要であると筆者は考える。

文 献

- 1) 橋本京子・子安増生：楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連について。パーソナリティ研究, 19 (3) : 233-244. 2011
- 2) 橋本京子・子安増生：楽観性とポジティブ志向が幸福感到に及ぼす影響。心理学評論, 55 (1) : 178-190. 2012
- 3) Snyder, CR, Lopez, SJ.: Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2007
- 4) 堀毛一也：ポジティブ心理学の展開。現代のエスプリ, 512 : 5-27. 2010
- 5) Gallagher Tuleya, L. (Ed.): Thesaurus of psychological index terms (11th ed.). Washington, DC: American Psychological Association. 2007
- 6) 島井哲志 (編)：ポジティブ心理学—21世紀の心理学の可能性。ナカニシヤ出版, 2006
- 7) Seligman, M. E. P.: Building human strength : Psychology's forgotten mission. APA Monitor, 29, January, 2. :1998
- 8) Peterson, C. A Primer in Positive Psychology (Oxford Positive Psychology Series) Oxford : Oxford University Press, 2006. (宇野カオリ (訳) ポジティブサイコロジ 「よい生き方」を科学的に考える方法. 春秋社 2012)
- 9) Taylor, SE: Positive illusions: Creative self-deception and healthy mind. New York: Basic Books.,1989
- 10) Taylor, SE, Brown, JD : Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin, 103 : 193-210, 1988
- 11) Taylor, SE, Brown, JD : Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. Psychological Bulletin, 116: 21-27, 1994
- 12) Taylor, SE.: Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. American Psychologist, 38: 1161-1173, 1983.
- 13) Taylor, SE, Collins, RL, Skokan, L A, Aspinwall, LG.:

- Maintaining positive illusions in the face of negative information: Getting the facts without letting them get to you. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8: 114-129, 1989
- 14) Brown, J.D. : Coping with stress: The beneficial role of positive illusions. In A. P. Turnbull, J. M. Patterson, S.K. Befr, D. L. Murphy, J. G. Marquis, & M. J. Blue-Banning (Eds.), *Cognitive coping, families and disability*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes. pp.123-133. 1993.
- 15) Diener, E: Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95: 542-575, 1984.
- 16) Diener, E, Emmons, RA, Larsen, RJ, Griffin, S: The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 71-75, 1985
- 17) Diener, E, Suh, EM, Lucas, RE, Smith, HL: Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125: 276-302, 1999.
- 18) Holmes, TH, Rahe, RH: The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11: 213-218, 1967
- 19) Lazarus, RS, Folkman, S. : *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company., 1984 (本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) : ストレスの心理学 - 認知的評価と対処の研究 -. 実務教育出版. 1999)
- 20) 坂野雄二 : ストレスの基礎研究の現状 - 心理学・行動科学. 河野友信・石川俊男 (編). *ストレス研究の基礎と臨床 (現代のエスプリ別冊 現代のストレスシリーズ 2)*. 至文堂. 1999, pp.68-77.
- 21) Tedeschi, RG, Calhoun, LG. : The posttraumatic growth inventory : measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 : 455-471, 1996.
- 22) Tedeschi, RG, Calhoun, LG.: Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 : 1-18, 2004
- 23) 宅香菜子 : 外傷後成長に関する研究 風間書房 2010
- 24) 橋本京子 : ストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現にポジティブ志向が果たす役割 京都学園大学健康医療学部紀要, 1 (1) : 21-27, 2016
- 25) Jahoda, M. *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.: 1958
- 26) Jourard, SM, Landsman, T. *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology (4th ed.)*. New York: Macmillan.: 1980
- 27) Erikson, EH: *Childhood and society*. New York: W.W. Norton. 1950 (仁科弥生 (訳) : 幼児期と社会 I・II. みすず書房. 1977.1980)
- 28) 子安増生・橋本京子 : 大学進学動機とポジティブな自己信念が大学生活におけるストレス対処に及ぼす影響 京都大学高等教育研究, 9 : 13-22, 2003
- 29) 橋本京子 : 卒業論文作成時におけるポジティブ幻想の現れ方と精神的健康の関係について 京都大学大学院教育学研究科紀要, 50 : 265-276, 2004
- 30) 橋本京子 : 大学生の卒業論文作成時の自己認知, および卒業論文作成状況に対する認知に関する実証的検討 - 卒業論文作成によって生じるストレスの側面から -. 京都大学大学院教育学研究科紀要, 57 : 489-502, 2011
- 31) ユング著 鎌田輝男訳「総特集 ユング 人生の転換期」(『現代思想』7 (5) 1979.4 pp.42-55
- 32) Havighurst, RJ: *Human development and education*. New York, Longmans, Green. 1953 (荘司雅子 (訳) : 人間の発達課題と教育 牧書店 1958)
- 33) Ryff, CD : Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 1069-1081, 1989
- 34) Ryff, CD, Keyes, CLM : The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719-727, 1995
- 35) Ryff, CD, Singer, B : The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9: 1-28, 1998
- 36) 橋本京子 : ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知のあり方について - ストレスフルイベントの深刻性および内容による差異の検討 -. 京都大学大学院教育学研究科紀要, 56, 425-437, 2010
- 37) 橋本京子 : 「心の〈傷あと〉」を残す意味 - 喪失経験から考える - (ラウンドテーブルディスカッション話題提供) 日本発達心理学会第16回大会発表論文集, 257. 2005
- 38) Rosenberg, M.: *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- 注釈
- 注1) : 他者との社会的比較, さらに悪い事態の想定, 利益を想定, 自己高揚, 対処可能性, 精神的対処 (+), 精神的対処 (-), 他者からのサポート, 再発の防止, 事態の好転を期待, 事態の悪化を想定, 将来への楽観性, 自分の未来を他者の未来よりも肯定的に考える, 以上13個である.
- 注2) : ただし, 先行研究の尺度とポジティブ志向尺度の関係についての区分や分析方法にややわかりにくい点があり, ポジティブ志向についても概念的定義をさらに洗練する余地があることが指摘されているが, 指摘された問題は研究の価値を根本的に減ずるものとはいえないと指摘されている (鈴木 (橋本) 京子の京都大学博士

論文(2012)「ストレス状況におけるポジティブ志向が精神的健康と幸福感に及ぼす影響」の論文審査の結果要旨による(<http://repository.kulib.kyoto-u.ac.jp/dspace/bitstream/2433/158082/1/ykyok00131.pdf#search=%27%E9%88%B4%E6%9D%91+%E6%A9%8B%E6%9C%A C+%E4%BA%AC%E5%AD%90%27>)).

注3)：主観的幸福感 (subjective well-being : SWB) とは、幸福感の主観的側面であり、自己・家族・仕事など特定の領域に対する満足や人生全般に対する満足を含む広範な概念とされる (Diener et al.¹⁵⁻¹⁷).

注4)：ここで検討された楽観性は、一般化された楽観的な期待によって特徴づけられる幅広いパーソナリティ特性として楽観性を概念化する立場であり、Scheier と Carver により「物事がうまく進み、悪いことよりも良いことが生じるだろうという信念を一般的にもつ傾向」と定義されている (Scheier, MF, Carver, CS: Optimism, coping, and health: Assessment and implications of

generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4: 219-247,1985). 「ポジティブ志向」と類似した概念であるが、本論文では、楽観性は未来に対してポジティブな結果を期待する傾向のあるパーソナリティ特性であり、他方、ポジティブ志向は、未来に対してだけでなく現在および過去も含めた自己や環境へのポジティブな認知のあり方という点で相違があると位置づける^{1,2}).

注5)：抑うつとは、落ち込んだり、憂鬱であったりといったネガティブな感情 (抑うつ気分)、および抑うつ気分と共に生じやすい心身の状態 (興味や喜びの喪失、易疲労性、自信喪失などの抑うつ症状) を指す (坂本真士・大野裕:抑うつとは、坂本真士・丹野義彦・大野裕 (編). 抑うつの臨床心理学. 東京大学出版会. pp.7-28, 2005).

注6)：他の3つの基準は (1) 幸福で、満足していただける能力、(2) 他者に配慮し、他者とよい関係を築く能力、(3) 創造的、生産的な仕事をする能力である。