

自我強度に関するこれまでの研究とその展望

The Previous Researches and It's Prospects concerning Ego Strength

長尾 博

The purpose of this article was to discuss the previous researches and it's prospects concerning ego strength. Six themes were discussed as follows. (1) Definition of ego strength. (2) Measurement of ego strength. (3) Some terms relating to ego strength. (4) Ego development from baby-hood to old ages. (5) Psychotherapy for reinforcement of ego strength. (6) Future problems and prospects about researches on ego strength.

Key Words : ego strength, measurement, ego development, psychotherapy

問題と目的

本研究の目的は、心理療法 1) (psychotherapy) において、アセスメント 2) (assessment) と心理療法の効果をみていくうえで重要である自我強度 (ego-strength) のこれまでの研究をまとめ、今後の自我強度に関する研究を検討することにある。本研究の契機は、昨今の青年の自我の弱さに注目した点にある。かつて、わが国では、精神力の強さ、俗にいう「根性」を重視した時代がある。例えば、1964 年 (昭和 39 年) に開催された東京オリンピックにおいて、大松博文 3) 監督が率いる日本女子バレーボールが世界一となり、当時の選手たちの精神力が注目され、日本中で「根性」主義が重視された。また、1983 年 (昭和 58 年) に放映された NHK の朝のドラマ「おしん」が、高視聴率を示し、奉公に出されて苦勞に耐える「おしん」の精神力に多くの視聴者が感動した。しかし、1986 年 (昭和 61 年) 頃からバブル経済という好景気とその崩壊、1990 年代後半からのパソコンや携帯電話、スマホの普及が影響して、人々は、合理主義 4) に走り、精神力の強さについて関心を示さなくなり、今世紀に入って小・中学生の「不登校」(文部科学省, 2018) や青年の「ひきこもり」(内閣府, 2019) が増加し、中年期男性の自殺 (内閣府, 2012) も増加し始め、自我の弱さ、つまり精神力の弱さが顕在化する時代となったと思われる。

自我強度の定義について

最初に自我強度という語を用いたのは、精神分析療法の創始者 Freud (1923) である。Freud は、無意識世界からの衝動の統制力を自我強度といった。その後、この語は、自我心理学派 5) (ego psychology) へと受け継いでいった。例えば、娘の Freud, A. (1936) は、思春期の自我の防衛機制、Erikson(1950)は、青年期のアイデンティティ 6) (identity) 形成、Hartmann(1964)は、自我の自律性 (autonomy)、21 世紀になって Fonagy らのいうメンタリゼーション 7) (mentalization) へと展開していった。自我強度の定義に関して、前田(1976) は、その構成概念として、(1) 欲求不満耐久性 (frustration tolerance)、(2) 現実

吟味能力 (reality testing)、(3)自我の安定性と統合性、(4)昇華能力 8) (sublimation)、(5)自我の柔軟性 (flexibility)、(6)自我同一性 (ego identity) の 6 点をあげ、Lake (1985)は、(1)自我の統合性、(2)共感性、(3)創造性、(4)適応力 9) の 4 点をあげている。とくに Barron(1953)は、適応力を、Cattell(1965)や Burns (1991) は、自我の統合力を、Buckingham&Birtle(1997) は、現実吟味能力を自我強度であるとしている。このように自我強度の定義は、いまだ明確ではない。臨床実践の過程で唱えられた自我強度という語は、今日、実証・実験心理学分野では、主に動機づけ (motivation)、自己制御 (self-regulation)、時間的展望 (time perspective)、意思決定 (decision making) などについての研究として展開されている。

自我強度の測定について

(1)質問紙法

Barron(1953)による MMPI をもとにした 68 項目からなる主に適応力をみる自我強度尺度がある。わが国では、小川 (1965) が日本語訳をし、堀尾(1973)が、65 項目に減らして修正している。また、Cattell(1965)は、16 因子のパーソナリティテストから抽出した主に自我の統制力をみる自我の弱さ (ego weakness) 尺度を作成している。また、長尾 (2007) は、前田 (1976) と Lake (1985) の自我強度の定義をもとに中学生用 10)(26 項目)と高校・大学生用 11)(24 項目)の自我強度尺度を作成している。

(2)作業検査法

作業検査法による自我強度の研究は少ない。内田・クレペリン作業検査を用いた西本・清重・福森 (2018) による中学生を対象とした研究では、中塚 (1994) の解釈法によって「内的自己確立」の程度が明らかにされている。また、桑島 (1982) によるベンダー・ゲシュタルトテストを用いた自閉児を対象とした研究では、自閉児の認知の偏った側面が明らかにされている。

(3) 投影法

Klopfer ら(1951)によるロールシャッハテストを用いた Rorschach Prognostic Rating Scale(RPRS)によって自我強度を測定した研究は多い(河合, 1969; 津川・中野, 1991 など)。また、バウムテストを用いた不登校児の自然体験活動の研究(岡本ら, 2012)や清水・清水・川邊 (2014) によるバウムテストを用いた大学生の潜在的自尊感情 12)の研究などがある。

自我強度と関連した用語の研究

表 1 に自我強度と関連した 10 の用語のそれぞれの定義を示した。

アイデンティティに関する研究は、青年心理学・臨床心理学において、1970 年代から始まり、1980 年代の後半にソビエトで進められた「ペレストロイカ」13)の頃まで盛んであった。しかし、1990 年代になるとグローバル化やイデオロギーの弱体化が進み、アイデンテ

ィティの研究は少なくなってきた。その測定法としては、Marcia(1966)による同一性地位面接法 14)が代表的である。また、自己効力感 (self-efficacy) は、Bandura(1977)が唱えた用語であり、行動的な自信を意味する。この用語は、認知行動療法 15) (cognitive behavioral therapy) の効果の測定などに用いられる。尺度としては、成田ら (1995) と坂野・東條 (1986) のものがあり、大学生では、女子の方が高いという報告がある (成田ら, 1995)。長尾(2018) による研究では、中学・高校・大学生を対象に自己効力感と自我強度は正の有意な相関が明らかにされている ($r=.51$, $p<.01$, $n=468$)。また、自尊感情 (self-esteem) という用語は、James(1892)が最初に唱えたといわれている。その後、Rosenberg (1965) が明確に定義 16)し、尺度を作成している。自分を十分に良いと思っている感覚をいう。自尊感情は、中学生は高校・大学生よりも低く(長尾, 2018)、自尊感情に関する多くの研究結果のメタ分析の結果、男子の方が女子よりも高く (岡田ら, 2015)、日本の子どもは、他国の子どもと比較して低いといわれている (古荘, 2009)。長尾(2018)による研究では、中学・高校・大学生を対象に自尊感情と自我強度は正の有意な相関が明らかにされている ($r=.42$, $p<.01$, $n=468$)。また、ストレス研究の流れから、レジリエンス (resilience) という用語が注目されている。レジリエンスは、精神的回復力、弾力性、強靱性などと訳され、その尺度として小塩ら(2002)の精神的回復尺度や平野 (2010) の二次性レジリエンス要因尺度などがある。前者の尺度は、「新奇性追求」、「感情調整」、「肯定的未来志向」の 3 つの下位尺度で構成されている。大学生の場合、性差はなく (田中・児玉, 2010)、高校生の場合、学年差がないことが明らかにされている (久保・西岡・鬼頭, 2015)。レジリエンスに似た用語として、Block(1965) が、周囲の状況に応じて固有の自己コントロールを高くも低くも変更できる個人の力動的な能力である自我レジリエンシー (ego-resiliency) という語を唱えている。その尺度として、CAQ 版 ER 尺度 (中尾・加藤, 2005) がある。中尾・加藤 (2005) の研究結果では、大学生の場合、男子の方が女子よりも自我レジリエンシーが強いことが示されている。レジリエンスに類似するハーディネス (hardiness) という「コミットメント」、「挑戦性」、「統制感」の 3 つからなるストレスに立ち向かう用語がある (Kobasa, 1979)。その尺度として堀越・堀越 (2008) によるものがある。この逆の意味をもつ福祉分野から唱えられた傷つきやすさ (vulnerability) という用語がある。心理学分野では、鈴木・小塩 (2002) が対人的傷つきやすさ尺度を作成している。また、ケースワークの分野から Rapp ら(2006) が唱えたストレスモデルがあり、山本・菅(2013)は、このモデルをもとに大学生用問題解決ストレス尺度を作成している。この尺度は、「取り組み」、「切り替え」、「援助要請」、「状況判断」の 4 つの下位尺度からなる。臨床分野でよく用いられる自我境界 (ego-boundary) という用語は、Tausk (1919) が最初にあげ、精神科医の Federn (1953) が、統合失調症の精神病理として取り上げた。ロールシャッハテストによって測定でき、

Fisher&Cleveland(1968)の防壁反応得点と浸透反応得点を算出して境界の程度がわかるようになっている。その質問紙法として、児玉(2013)の52項目からなる日本版境界尺度がある。また、社会心理学者のBaumeisterら(1998)は、自我消耗(ego depletion)を想定し、自己抑制や意志力に使う精神的なリソースを使い果たすとストレスとなるという理論を打ち出している。しかし、この理論を否定する立場もある(Engber, 2016)。また、長尾(1989)は、青年期の親からの自立17)(independence)の葛藤とアイデンティティの確立の葛藤を青年期の自我発達上の危機状態と定義し、質問紙尺度を作成している。1980年代から1990年代の健常青年をこの尺度で調査をし、その結果、中学生と高校生が大学生よりも危機状態は高く、高校生と大学生は性差や学年差はなく、中学生の場合、女子は、中学2年生時に男子は、中学3年生時に危機状態が高まることが明らかにされている(長尾, 2005)。さらに長尾(1999)は、青年期の自我発達上の危機状態に関して、自我強度、否定的ライフイベントの衝撃度、現在の家族関係のあり方、現在の交友関係のあり方、前思春期の同性の親友18)(chum)の有無、幼児期の親子関係のあり方、エディプス19)・エレクトラコンプレックスの有無の7要因のうちで最も自我強度の影響が強いことを明らかにしている。また、この危機状態は、10人の青年のうち約3人の確率で陥りやすいことも明らかにしている。また、自我強度と最も関連があると思われる用語である自己制御(self-regulation)とは、思考、感情、衝動、動機づけ、遂行に関する自己抑制(self-control)と自己主張(self-assertion)の二側面を意味し(柏木, 1986)、自己コントロールという語は、自己抑制を意味する。自己コントロールを測定する尺度として、Tangneyら(2004)の尺度を和訳した尾崎ら(2016)のセルフコントロール尺度短縮版がある。また、自己制御尺度として、幼児用は大内ら(2008)のもの、中学生用は雀・庄司(2011)のもの、大学生用は高橋・三浦(2016)のものがある。3歳~6歳までの自己制御に関して、自己抑制は、年齢とともに発達し、女子の方が男子よりも自己抑制が強く、男女とも4歳時には自己主張よりも自己抑制が強くなり、自己主張の方は、5歳時に頭打ちとなり、次第に低下していくことが明らかにされている(柏木, 1986)。

自我強度の発達について

(1)乳幼児期

自我の発達に関して、従来から遺伝かそれとも環境かという影響要因の研究がある。Brunner(1960)は、心の傷つきやすさは、個人差があるといい、平野(2012)は、質問紙法によって心理的敏感さは先天的であることを明らかにしている。また、Aron(1997)は、highly sensitive person という語をあげ、ストレスに対する生理的反応は個人差があることを明らかにしている。個人の固有の先天的な性格として気質(temperament)があり、Buss&Plomin(1986)は、気質を情動・活動・社交の側面に分けている。Freud(1905)は、この気質よりも幼児期における親子関係のあり方が、自我の発達に大きな影響があるという幼児期決定論20)を唱えた。それを実証する多くの研究がある。例えば、島(2014)は、大学

生を対象に幼児期の親の養育態度を回想させ、その内容と現在の社会適応度との関係を明らかにし、幼児期の養育態度が自我形成に影響していることをあげている。また、水野(1998)は、生後 10 カ月～12 カ月の乳児の 3 歳 7 カ月までの追跡調査の結果、分離不安 21) (separation anxiety) の強い母親の子どもは、消極的で順応性が弱いという特徴を明らかにし、風間ら (2013) は、日米の 4 歳児とその母親の比較研究から、日本の母親の子どもへの曖昧な態度は、子どもの他者の感情理解の発達にマイナスの影響を与えることを明らかにしている。しかし、酒井ら (2003) の小学生・中学生の双生児を対象とした対人的信頼感の研究では、その年齢によって親の養育態度か、子どもの認知発達かの影響度は異なり、外界を「暖かく」認知する子どもの場合、対人的信頼感が強いことを明らかにしている。また、幼児期の自己制御の発達に関して、鈴木 (2005) は、既述した柏木(1986)の幼児期の自己抑制・自己主張の発達を追試して実証している。また、田中 (2009) は、3 歳児から 6 歳児の研究で自己中心的な情動表現をする母親の子どもは自己抑制が弱いことを明らかにしている。幼児期の自我形成の性差に関して、高田 (2010) は、4 歳から 6 歳までの日米の子どもの研究から日米とも競争心は男子の方が、他者と自分との類似性の確認は女子の方が強いことを明らかにし、日本の子どもの場合、他者との比較をもとに自己概念を形成している特徴を考察している。

(2) 児童期

國田・山本(2013)の小学校教師を対象とした研究では、自己主張・自己表現は、小学校の学年とともに減少し、男子の方が自己主張・自己表現が強く、自己抑制は、小学校の学年とともに高まり、女子の方が高いことが示されている。また、森下・前田 (2015) による小学生の子どもの自己制御とその母親の養育態度との関連の研究では、母親の受容的態度 22) は、子どもの根気我慢や情動抑制という自己抑制を高めることを明らかにしている。さらに清水・葛西(2012)による小学生の自己制御認知タイプと学級雰囲気 23) の関連をみた研究では、自己抑制・自己主張の 2 側面とも高い生徒は、クラスではリーダー的であり、自己主張のみが高い生徒は、勉強嫌いで成績が悪い生徒が多く、自己主張・自己抑制の 2 側面とも低い生徒は、クラスで存在が認められていない傾向があることを明らかにしている。

(3) 青年期

青年期 24) の自我強度の発達に関しては、既述した長尾 (2005) の青年期の自我発達上の危機状態の性差と学年差の結果が参考になる。Barron(1953)の自我強度尺度では、男子の方が女子よりも自我強度が強く、学年とともに強くなることが示されているが、Cattel

(1965) の自我強度尺度では、明確な性差や学年差は示されていない。また、長尾(2007)の自我強度尺度では、中学生の場合、男子の方が女子よりも自我強度が強く、中学 1 年生時は他の学年に比べて自我強度が弱いことが示されている。また、高校生と大学生の場合、自我強度に性差や学年差がないことが示されている。しかし、女子の場合、成人女性の方が大学

生女子よりも自我強度が強いことが示されている。また、アイデンティティ形成に関して、約半世紀前に小此木(1978)が、青年期のモラトリアム²⁵⁾現象をあげたが、現在では、不登校²⁶⁾やひきこもり²⁷⁾の青年が増加し、他者に過剰適応²⁸⁾する高坂(2016)のいうリスク回避型モラトリアムを示す青年が増えているようである。

(4)成人期・中年期

原田(2012)の青年期の大学生・大学院生と26歳から35歳までの成人との自己愛²⁹⁾(narcissism)特性とアイデンティティ形成の比較研究から、成人の方が青年よりもアイデンティティが形成され、自己中心性・注目賞賛欲求も低減することが明らかにされている。また、日瀨・岡本(2008)の中年期の時間的展望の研究では、40歳代は、未来志向的、50歳代は、現在志向的、そして60歳代は、過去を土台にして未来志向となることが明らかにされている。

(5)老年期

老年期の自我に関する研究では、高齢者の「幸せ」に関して「自己決定、自由、独立選択と行動の自由」(Collopy, 1988)の意味をもつ自律性(autonomy)に関するものが多い。「幸せ」という語は、心理学では、人生満足度(life-satisfaction)、well-being、QOL(quality of life)などの語を用いやすい。長尾(2007)による人生満足度に関する65歳以上(平均年齢;75.41歳)の高齢者を対象とした調査結果では、女性の場合、高齢者施設にいる者は、在宅高齢者よりも現在の人生満足度が低く、人生満足度と現在の自我強度とに正の相関が示され、男性の場合、現在の人生満足度と幼児期の家族関係の凝集性とに正の相関があることが示されている。また、堀口・大川(2016)は、老年期の自律性に関する研究をまとめて要支援・要介護高齢者の自律性に関しては、目標志向行動が重要であり、自立高齢者の自律性に関しては、他者・社会的志向行動が重要であるとしている。

自我強度に影響する気候・文化・社会的要因

自我状態に対して季節、温度、天候などが影響しやすいことは知られている。例えば、冬季を迎えると季節性感情障害といううつ状態が生じる臨床例があり、降雨量と自殺数、降雨量と交通事故数、湿度と犯罪件数などは正の相関があるといわれている(福岡, 2003)。また、北海道と沖縄とでは、文化・社会、気候の違いがあり、このことが生活様式や子育てにも影響を及ぼしているという(上田・山本, 1976)。また、性格や身体能力の人種差に関しては、従来から論議があり、Wilson(1975)は、社会生物学(social biology)的見地から、人種差を肯定しているもののこの考えは人種差別につながり、その根拠がないとして反対する者も多い。また、中学・高校生の教育水準と共感性や我慢強さとの関係についてその関連がないという結果もある。例えば、中里・松井(1997)による日本、アメリカ、トルコ、韓国の中学・高校生の共感性や我慢強さの比較研究から、教育水準が高いにもかかわらず、日本の中学・高校生が最も共感性が乏しく、我慢強さもないという結果が示されている。IQや

認知能力とは関係しない意欲、ねばり強さ、忍耐力などの能力を Heckman&Rubinstein (2001) は、非認知能力 30) (non-cognitive skills)と名付けている。OECD (2018) による調査では、日本の子どもの読解力は世界で 15 位であり、内閣府 (2015) の調査では、日本の子どもは社会事象に関心がないことが示されている。このような結果をみて浜野(2018) は、日本の子どもの非認知能力を高めるには、まず、読解力 31) を養成する必要があるという。また、自我強度と価値観との関係について、社会主義・共産主義国家では、定まった価値観をもって自我が形成されているが、民主主義国家においては、個人のもつ価値観はさまざまであり、Erikson (1954) は、アイデンティティ形成において自分なりの価値観をもつことが重要であることを説いている。このことから、一定のイデオロギー 32) をもったり、宗教を信じることは自我強化、とくに自我の安定性にもつながるのではないかと思われる。また、経済的な貧富の差が、人生や自我形成に大きな影響をもたらすことは知られている。例えば、貧しさは、有病率、事故、自殺、虐待、犯罪、学業不振などをもたらすという (Gordon, 2012)。また、貧しさは、乳幼児の行動発達の遅速に影響を及ぼしていることも知られている (Frankenburg&Dick, 1973 ; Super, 1976)。また、昨今のわが国では、とくに家族の心理的問題が多い。例えば、DV(内閣府, 2020)、家族内殺人 (警察庁, 2020)、離婚 (厚生労働省, 2020)、児童虐待 (厚生労働省, 2020) などが増加している。貧しい家族が増加するとこのような家族の心理的問題もさらに増加するのではなかろうか。アメリカでは、1960 年代の後半からヘッドスタート 33) (Head Start) といって低所得者層の 3 歳から 4 歳までの子どもを対象に就学援助のためのプログラムを組んで実施している。わが国の現状を見て、わが国でも貧しい家庭に育つ子どもの自我発達支援の試みを考えていく必要があるのではないかと思われる。

自我を強化する心理療法

わが国では、1988 年(昭和 63 年)に日本臨床心理士資格認定協会による臨床心理士の資格が創案され、心理学の末端 34)にあった臨床心理学は、にわかに注目され、それまで実証・実験心理学を専攻した者が急遽、臨床心理学に転換し、さまざまな流派の心理療法の専門家となって臨床心理学者としてのアイデンティティを示し、その結果、百家繚乱の心理療法流派が波及していった。この点に注目し、長尾(2016)は、自我強度を高める心理療法とは何かという問題意識から今世紀に入って自分の所属する大学生を中心としたアナログ研究 35) (analogue study) を始め、それをそれぞれ卒業論文としてまとめている。

心理療法は、今日まで数多く開発されているが、井村(1952)によれば、大なり小なり「支持」、「訓練」、「表現」、「洞察」の 4 つの基本的要因の組み合わせによって構成されているという。この見解を参考にして、表 2 に各療法実施前後に自我強度尺度を用いた自我強度の変化を基準とした心理療法アナログ研究の結果をまとめ、さらに表 3 に自我強度の変化を基準としたピアカウンセリング 36)の結果をまとめた。これらの研究は、学生どうし

が守秘義務を守って実施したものの、実施した対象数や実施回数、学生の実施した療法の習得、異性どうしのピアカウンセリングを行っていないこと、及び実施の動機づけの程度などに関して問題がある。しかし、次のことが明らかにされた。各種心理療法のなかで表 2 から、ピアカウンセリングが最も自我強化を生じさせ、次いで風景構成法 37)、自律訓練法 38)、動作訓練法 39)、認知行動療法 40)が自我強化を生じさせること、また、コラージュ療法 41)は効果はなく、音楽療法 42)は、むしろ自我を弱めさせ、気分の変化を生じさせることが明らかにされた。

また、表 3 から、(1)面接室は、さまざまな部屋の環境要因の中でとくに明るい部屋が情緒の安定を生み(吉川)、やや暗い部屋の方がクライアント役は自己開示しやすい(大塚)。(2)カウンセラー役は、クライアント役よりも自我が強い方がクライアント役の自我を強化させる(森)。(3)女子の同性どうしのピアカウンセリングは、回を追うごとにクライアント役の自我を強化し(納富)、それは、クライアント役のカウンセリングの動機づけの程度とも関連する(横尾)。(4)カウンセラー役が非指示的態度 43)の方がクライアント役の自我を強化させるが(吉原)、心の問題の種類によっては指示的態度のカウンセラー役の方がクライアント役の自我を強化させることもある(林)。(5)女子のピアカウンセリングでは、バウムテスト結果から無意識水準の自己まで変化させ(長尾, 2011)、男子のピアカウンセリングでは、男子どうしのためかエディプス・コンプレックスを消失させ(佐々木)、カウンセラー役の逆転移 44)が生じることもある(長尾, 2011)。(6)カウンセラー役とクライアント役の性格が類似した組み合わせ 45)の場合、カウンセラー役のクライアント役の共感性は高まりやすい(西村)の 6 点が明らかにされた。このような点を参考にして、今後、自我を強化させる心理療法を検討していく必要があると思われる。この他にも最近、注目されている心理療法では、Kabat-Zinn(1979)が、創案した瞑想に近いマインドフルネス 46) (mindfulness)療法があげられ、また、Erickson, M47) (高石・大谷, 2012) による催眠を用いた自我強化法があげられる。

自我強度に関する今後の課題と展望

自我強度に関してさまざまな視点から論じてきたが、今後の課題は山積みされている。課題を大別すると、(1)自我強度の定義の明確化、(2)心理療法以外で自我強度を高める方法は何か、(3)自我強度を高める社会的課題の解決の 3 点があげられる。自我強度の定義に関して曖昧であることをあげたが、表 2 の自我強化が可能な心理療法の中で「表現療法」として、箱庭と風景構成法、「訓練法」として、自律訓練法と動作訓練法があり、これらは、とくに自己統制や自己制御をねらったものであることから、自我強度の定義内容に Freud(1923)のいう「自己統制」をふくむべきであろう。また、表 3 のピアカウンセリングによって自我強化された内容をとらえると、長尾(2007)の自我強度尺度下位尺度の「適応的自己」と「現実的自己」がとくに高まっていることから、自我強度の定義内容に「適応力」と「現実

感」の2つをふくむべきであろう。これらを総じて筆者なりに自我強度とは、内的には「自己統制力」、外的には「適応力」と「現実感」の程度のことをいうと定義したい。この定義内容をもとに現代青年の心の問題をとらえると、既述したように不登校やひきこもりなどの青年が増えていることから、今後は、とくに青年の対社会的な「適応力」や「現実感」の発達をみていく必要があるであろう。そこで、今後、わが国の青年の自我強度について国際比較していくために付録として長尾(2007)の自我強度尺度を英訳したものを加えた。

表2や表3にあげた自我強度を高める心理療法以外に「身体を介した自我強化法」として、例えば、寛解期48)の統合失調症患者に対する看護師による看護経験を介した自我の強化(明野, 2004)や事故で身体障害となった患者に対する作業療法士による心身統合を目指した作業療法(山根, 2008)、また、Siegel(1984)による精神分析療法にもとづくダンス・セラピーなどがあげられる。フランスの哲学者Merleau-Ponty⁴⁹⁾(1942)は、身体のもつ意識的に動かせる特徴と無意識的に反応する特徴に注目して身体図式を取り上げ、身体が意識や世界をつくっているといっている。この見解から、とくに「適応的自己」や「現実的自己」を形成するために身体を介した自我強化法は有効であると思われる。

最後に自我強度を高める社会・文化的課題については、とくに今後のわが国の経済的問題と良きにつけ悪きにつけわが国に根づく文化的な問題があげられる。経済的問題については、とくに格差社会の問題があげられる。貧困な家庭に育った子どもは、さまざまな心の問題が生じやすいことはすでに述べた。貧困という逆境のなかで育つ子どもは、逆境を乗り越える強い自我形成が必要である。そのためには、とくに子どもに「夢をもった人生観」や「目標のある人生」をもたせることが何よりも重要であると思われる。その対策として、厚生労働省や文部科学省が推進している「キャリア」⁵⁰⁾教育が、今後、ますます重視されるであろう。また、子どもが、貧困な家庭に育ったことが原因で反社会的行動を示さないようにするために道徳教育の充実も当然、必要であろう。また、わが国で現在、注目されている家族崩壊の問題も格差社会の激化と関連があり、既述したような国家や地域による心理的・経済的家族支援の必要性に迫られるであろう。

一方、わが国に根づく悪い意味での文化的問題は、とくに子ども・大人の主体性、自律性欠如の問題がある。欧米とは異なり、わが国は、土居(1971)のいう甘え⁵¹⁾の強い相互依存社会であることから、青年は、自己主張や他者との衝突を避け、主体性・自律性が欠如し(土井2008, 岡田1995)、とかくグループに同調しやすい傾向がみられる。この問題に対して、文部科学省は、すでに1960年代から学校教育において生徒・学生の自己表現力やコミュニケーション能力の教育を強調してきた。しかし、読書をしない、自尊感情が低いなどの理由から、自己表現力は、容易には進展していないようである。また、臨床分野においてもアサーショントレーニング⁵²⁾やSST⁵³⁾などの訓練が展開されているが、教育現場では、臨床家が期待しているほどにはその普及や展開がなされていない。その原因として、歴史的

に古い日本文化を背景にもつ自己抑制的な壁があるのではないかと思われる。このことは、古くからある現在でも用いられている日本のことばに表れている。例えば、それは、日頃、よく用いられている「わがまま 54)」、「空気を読む 55)」、「思いやり 56)」、「甘え」などのことばから察せられる集団を尊重し、自分よりも相手を立て、積極的自己主張すべきではないという文化である。この点を打開するためには、我々、臨床家が最低限できることは、徒らに新しい心理療法を一般市民に次から次に紹介して開発するのではなく、どの流派に関わらず、まず、クライアントの話が聞けて、ラポール形成ができる真のカウンセリング 57)ができることであり、各種の臨床現場において、クライアントの心理アセスメントを行う際、自我強度という視点でとらえていくことではあるまいか。

表1 自我強度と関連した用語の定義

用語	定義
アイデンティティ (自我同一性)	自我のさまざまな統合方法に与えられた自己の同一と連続性が存在するという事実と、これらの統合方法が同時に他者に対して自己がもつ意味の同一、連続性を保証する働きをしているという事実の自覚 (Erikson, 1954)
自己効力感	自分が目標をかなえるために正確な行動を選び取り実現できるだけの能力もっていることの認知 (Bandura, 1977)
自尊感情	自己への尊重や価値を評価する程度のこと (Rosenberg, 1965)
レジリエンス	困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程や能力、及び結果をいう (Masten ら, 1990)
ハーディネス	高ストレス下で病気になる人にならない人がもつ性格特性 (Kobasa, 1979)
問題解決ストレングス	人が問題解決する過程、回復する過程におけるその人なりの強み (Rapp&Richard, 2008)
自我境界	自己と外界との間に介在する境界についての現象学的事実 (Tausk, 1919)
自我消耗	自己コントロールや意志力は、使うとなくなる精神的なリソースの限られたプールを利用しているという考え (Baumeister ら, 1998)

青年期の自我発達上の危機状態	中学生頃より始まるこれまでの親に対する依存した関係からいかにして独立したものへと展開していくか、あるいは高校生頃より始まる自分とは何者か、つまり社会の中でいかにして実存的に、また思想的に自分を位置づけるかという自我同一性の確立の課題に関する決断に迫られた際、その決断が困難となって親子関係上の独立と依存のアンビバレンスや交友関係での自己収縮が高まり、過去からのあらゆる心的葛藤が露呈しやすい状態が生じ、その結果、自我の弱い者は不登校や反社会的行為などの問題行動や抑うつ、心気、強迫、恐怖などの神経症的反応、あるいは摂食障害や身体的痛みなどの精神・身体的反応をとまなう不適応状態を呈することもあることをいう（長尾, 1989）
自己制御	社会的場面において自分の欲求や行動を抑制、制止しなければならない時にそれができると、自分の欲求や意志を明確にもってそれを主張し、他者や集団の中で協調的に表現すること（柏木, 1986）

表2 自我強度の変化を基準とした心理療法アナログ研究の結果

基本的要因	心理療法	著者・タイトル名	対象	実施回数	結果
表現	箱庭	尾上潤子(2003) エレクトラ・コンプレックスの箱庭療法による変化	女子大学生53名にエレクトラ・コンプレックステストをし、3名のコンプレックスがある者	週1回、計3回	1名のみ3回の箱庭後、エレクトラ・コンプレックスは、消失した。しかし、2名は、3回の箱庭によつては消失しなかったが、むしろ箱庭作品は、回ごとに劇的に変化した。
	箱庭	森明日香(2002) 女子大学生における箱庭を用いた自我強度の変化について	女子大学生の自我強度平均値よりも低い女子大学生6名	週1回、計6回	箱庭6回後の自我強度は、有意に上昇した。箱庭内容も回ごとに大きく変化した。とくに

				下位尺度の欲求不満耐久性と現実自己が高まった。
	風景構成法	中澤明子 (2004) 風景構成法による 自我強度の変化	中学生女子の自我強度平均値よりも低い中学生女子3名	週1回、計3回 風景構成法3回後、2名は自我強度は上昇した。しかし、1名は、自我強度は弱くなった。上昇した2名は、風景構成法の構成の型に変化がみられた。弱くなった1名は、ヒトを抽象化して描く特徴がみられた。
	コラージュ	高野智子 (2003) コラージュ法によって自我強度と青年期の自我発達上の危機状態に変化がみられるか	自我強度が平均値よりも低く、青年期の自我発達上の危機状態が高い高校生女子4名と大学生女子5名	高校生は、週1回、計3回で大学生は、週1回、計5回 高校生は、計3回のコラージュ後、自我強度も青年期の自我発達上の危機状態も変化はみられなかったが、大学生は、計5回のコラージュ後、危機状態のB水準（不適応状態）は低下した。
訓練	自律訓練法とコラージュ	鎌加奈(2005) 心理的競技能力と自我強度に対する自律訓練法とコラージュ法の効果比較について	自我強度が平均値より低く心理的競技能力が低い中学生11名、高校生18名、大学生7名	1日1回、計10回の自律訓練群と週1回、計5回のコラージュ群 中学生女子の自律訓練群は、自我強度も心理的競技能力も高まり、高校生女子の自律訓練群は、心理的競技能力が高まった。どの学年もコラージュ群は、変化は生じなかった。

	自律訓練法とピアカウンセリング	白井智子(2002) 自我強度変化におけるカウンセリングと自律訓練法との比較	大学生男子6ペア、女子6ペアでピアカウンセリング、及び男子6名と女子6名の自律訓練を行う大学生	ピアカウンセリング1回40分、計4回と1日1回の自律訓練を1カ月の2群	ピアカウンセリング群の方が自我強化が生じた。とくに自我同一性が明確にされた。自律訓練法は、欲求不満耐久性が高まった。
	動作訓練法	城間春奈(2005) 動作訓練法による自我強度の変化について	自我強度が平均値より低い高校生12名と大学生16名	1日1回、1週間の動作訓練を行う	高校生も大学生も1週間の動作訓練後、有意に自我強化された。とくに高校生女子は、自我同一性が明確になった。
	行動療法	山口智子(2004) 行動療法による自我強度の変化	高校生男女141名に对人恐怖傾向を評定し、個人で脱感作訓練を行う	1日1回、計10日間の脱感作訓練を行う	統計的には、自我強度と对人恐怖傾向は変化しなかった。男子の場合、むしろ自我強度は弱くなり、女子の場合、对人恐怖傾向は減少した。
	認知行動療法とコラージュ	三根千佳(2008) 認知行動療法とコラージュ療法の効果に関する比較研究	自我強度が平均値より低く、思考の偏りのある高校生10名と大学生20名	コラージュ群は計5回のコラージュ、認知行動療法群は思考の偏りをチェックし、5週間、毎日、ホームワークとして偏りを修正していく	統計上、高校生も大学生も認知行動療法群は自我強度も思考の偏りも有意に良い方向に変化した。コラージュ群は自我強度も思考の偏りも変化しなかった。
支持	エンカウンターグループ	山田恵梨香(2003) 構成的エンカウンターグループによる自我強度と青年期の自我発達上の危機状態について	高校生29名と女子大学生6名	高校生はグループ分けをして始めた。どのグループもテーマを統一して行った。週1回50分で計5回	統計上、自我強度も青年期の自我発達上の危機状態も変化はみられなかったが、メンバーの参加意欲やファシリテーターの違いによって自我強

					度が高まったり、危機状態が弱まったりした。
	サイコドラマ	野口美香 (2002) 心理劇によるもう一人の自分の発見	高校生男女 7 名	1 時間のサイコドラマを 3 回行う。監督は、大学の演劇部の野口が行う。	統計上、自我強度も性格テストも変化はみられなかった。メンバーの参加意欲や劇の役割の違いによって自我強度に変化がみられる者もいた。
	音楽療法	高橋亜由美 (2004) 音楽による気分の変化	大学生男女 33 名	クラシック、ジャズ、日本民謡を聞くの 3 群に分けた。1 回のみ 30 分間、3~4 曲聞いてもらった。	統計上、どの群も聞いた後、自我強度に変化はみられなかった。しかし、クラシックを聞いた男子群は、現実自己得点が低下し、女子群は、緊張と興奮得点が低下した。また、ジャズを聞いた女子群は、爽快感得点が高まった。
	音楽療法	安田奈津美(2006) 青年期の気分の変化に影響を及ぼす音楽鑑賞について	大学生男女 23 名	音楽療法士が 1 回 1 曲、日を置いて計 7 回聞かせる	統計上、自我強度得点は回を追って低下した。気分については、緊張と興奮、疲労感、爽快感、不安感などは性差や回によって異なった。
	音楽療法	秋葉陽子 (2002) 統合失調症患者に対する音楽療法の試み	精神科病院入院中の統合失調症患者 15 名、大学生女子	歌謡曲やフォークソングを 1 回 30 分間、計 3 回聞いてもらう	統計上、統合失調症患者も健常者も自我強度に変化はみられなかった。

			10名、健常成人4名		しかし、年齢や回によって気分の微妙な変化がみられた。
洞察	内観療法	松尾 泉(2010) 内観療法の自我強度の変化について	精神科病院入院中のアルコール依存症患者5名、通院中の神経症患者2名、健常成人2名に1週間の内観療法を行う。	1週間の病院に宿泊して内観を行う	統計上では、自我強度に変化はみられなかった。健常成人の場合、大きな変化はなく、アルコール依存症患者は、自我は弱くなり、神経症患者は、自我は強化された。とくにアルコール依存症患者は、欲求不満耐久性が低下した。
	フォーカシング	藤田裕未(2007) フォーカシングが自我強度に及ぼす影響について	大学生女子8名に藤田がフォーカサーとなり、1対1で1週間行う	各自1週間で計3回	統計上では、自我強度に変化はみられなかった。個人差が大きく、現実自己は、やや高まったが、適応的自己は、低下する傾向がみられた。

表3 自我強度の変化を基準としたピアカウンセリングの結果

要因	著者・タイトル名	対象	実施回数	結果
面接室の環境	吉川友貴(2009) 物理的環境が面接に及ぼす影響	女子大学生46名にベアを組ませ、①良い香り、②音楽が流れる、③暗い部屋、④明るい部屋、⑤広い部屋、⑥刺激のない部屋のそれぞれで面接をする。	1回20分、計2回 ロールシャッハカードを介した面接をする。その後、メーラビアンらの感情反応尺度を実施する。	②音楽が流れる部屋と⑤広い部屋が、興奮しやすく、④明るい部屋が、感情が最も安定していた。

面接室の明るさ	大塚綾乃(2010) 面接室の明るさの効果に関する研究	女子大学生 49 名にペアを組ませ、①自然光の部屋、②明るい部屋、③暗い部屋のそれぞれで面接をする。	上記と同様な面接を 1 回 20 分、計 2 回行う。その後、クライアント役に自己開示とカウンセラー役の共感性をとらえる尺度を実施する。	①、②、③の 3 群間に自己開示と共感性の統計的な差はみられなかったが、クライアント役の自己開示は、暗い部屋でやや高まった。
カウンセリングの動機づけ	横尾聡美 (2004) カウンセリングの動機づけと自我強度の変化との関係	女子大学生の 12 ペアと専門学校生の男子 13 ペアと女子 9 ペアでピアカウンセリングをする。	週 1 回、40 分の「将来について」のカウンセリングを計 4 回する。各回で自我強度とカウンセリングの動機づけを測定する。	男子のクライアント役は自我強度に変化はなかったが、女子の場合、クライアント役の自我強度はやや高まった。自我強度が高まった女子のクライアント役は、カウンセリングの動機づけも高まっていったことが分かった。
自我強度の時間系列変化	納富貴子(2004) カウンセリングによる自我強度の時間系列変化	上記と同じ対象	上記と同じ方法	男子の場合、2 回目までは自我強度は低下し、3 回目からカウンセリング実施前に戻ること、女子の場合、回を追うごとに自我強度は高まること示された。
面接回数	松浪裕希 (2007) カウンセリング回数が自我強度に及ぼす効果	女子大学生 30 名と専門学校生の男子 40	週 1 回 40 分、計	3 回目までに自我強度の変化が示された。男子は、現

		名、女子 44 名を同性 どうしのペアを組ま せ、ピアカウンセリング を 10 回行う。	10 回、テーマは、 「今の悩み」とし て各回終了後に自 我強度尺度を行 う。	実自己が 3 回目に 高まり、女子は、 次第に欲求不満耐 久度が弱まること が示された。
カウンセラー役の 態度と面接回数	吉原愛弓(2006) 自我強度を変化さ せるカウンセリング グ	女子大学生 20 名、専 門学校生の男子 20 名、女子 34 名を同性 どうしのペアを組ま せ、ピアカウンセリング グ 1~3 回群と 4~8 回 群とに分ける。また、 カウンセラー役を支 持・指示群と非指示群 とに分ける。	自我強度尺度をピア カウンセリング 前と過程終了後に 実施する。	カウンセラー役非 指示群の方が支 持・指示群よりも クライアント役の 自我は、強化され た。また、4~8 回 群の方が 1~3 回群 よりもクライアント 役の自我は、強 化された。
メールによるカウ ンセリング	森雅子(2005) 電 子メールカウンセ リングによる自我 強度の変化	自我強度尺度を女子大 学生に実施し、平均値 より高い者をカウンセ ラー役、低い者をクラ イアント役にして組 み、携帯電話のメール によるピアカウンセリ ングをする。	テーマは、「学生生 活の悩み」とし、2 か月間で 18 回行 う。字数制限はない。自我強度尺度 を全過程終了後、 カウンセラー役も クライアント役も 実施する。	カウンセラー役 は、自我強度に変 化はなかったが、 クライアント役 は、統計的に有意 な自我の強化が示 された。
エディプス・エレ クトラ・コンプレ ックスの変化	佐々木直子 (2004) カウンセリ ングによるエディ プス・エレクト ラ・コンプレク スの変化	女子大学生 15 名、専 門学校生の男子 16 名 と女子 8 名を同性どう しのペアを組ませ、ピア カウンセリングを行 う。クライアント役に 各回、Friedman(1952) のエディプス・エレク トラ・コンプレクス テストを実施する。	週 1 回、40 分、計 4 回、テーマは 「今の悩み」とし た。	男子は、カウンセ リング終了後、エ ディプス・コンプ レックスは軽減し た。女子は、カウ ンセリング終了 後、エレクトラ・ コンプレックスに 変化は生じなかつ た。

		の4つの組み合わせで ピアカウンセリングを 行う。		セラール役に多かっ た。
カウンセラーとク ライアントとの組 み合わせと共感性	西村香織(2011) カウンセリングロ ールプレイにおけ るカウンセラー役 の性格とカウンセ リング中の共感性 との関係	上記と同様の方法	上記と同様の方法 3回目にクライエ ント役にカウンセ ラー役の共感性を 測定させる。	共感性の高さは A/A、B/B、A/B、 B/Aの順で高かっ た。つまり、同種 の性格の組み合わ せは、共感性が高 まることがとらえ られた。

文献

明野伸次 (2004) 寛解期の統合失調症に対する看護援助の実態 日本精神保健看護学会誌, 13, 81-89.

Aron, E. N. (1997) The highly sensitive person. New York : Broadway Books. 富田香里(訳)(2000)

ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ 講談社

Bandura, A. (1977) Social learning theory. New Jersey : Prentice Hall. 原野広太郎(訳)(1979) 社会的学習理論 金子書房

Barron, F. (1953) An ego strength scale which predicts response to psychotherapy. Journal of Consulting Psychology, 17, 327-333.

Baumeister, R. F. et al. (1998) Ego depletion. Journal of Personality & Social Psychology, 74, 1252-1265.

Block, J. (1965) The challenge of response sets. New York : Appleton Century.

Bruner, J. S. (1960) On cognitive growth. New York : John Wiley Sons.

Buckingham, C. D. & Birtle, J. (1997) Representing the assessment process for psychodynamic psychotherapy within a computerized model of human classification. British Journal of Medical Psychology, 70, 1-16.

Burns, D. P. (1991) Focusing on ego strength. Archives of Psychiatric Nursing, 5, 202-208.

Buss, A. H. & Plomin, R. (1986) The EAS approach to temperament. In R. Plomin & J. Dunn (Eds.) The study of temperament. New Jersey: Lea.

Cattell, R. B. (1965) The scientific analysis of personality. New York : Penguin Books.

Collopy, B. J. (1988) Autonomy in long term case. The Gerontologist, 28, 10-17.

土居健郎 (1971) 甘えの構造 弘文堂

土井隆義 (2008) 友だち地獄 ちくま新書

Engber, D. (2016) Everything is crumbling. New York : Slate Plus.

- Erikson, E. H. (1950) *Childhood and society*. New York : W. W. Norton. 仁科弥生 (訳) (1977) *幼年期と社会* 1・II みすず書房
- Erikson, E. H. (1954) *Identity*. New York : W. W. Norton. 岩瀬康理 (訳) (1969) *主体性* 北望社
- Federn, P. (1953) *Ego psychology and psychoses*. London: Imago Publish.
- Fisher, S. & Cleveland, S. E. (1968) *Body image and personality*. New York : Dover Publication.
- Fonagy, P. (2001) *Attachment theory and psychoanalysis*. New York : Other Press.
- Frankenburg, N. & Dick, N. P. (1973) Development of preschool age. *Clinical Research*, 21, 2-10.
- Freud, S. (1905) *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie*. Vienna : Fischer Verlag. 懸田克己 (1953) *フロイド選集* 5 日本教文社
- Freud, S. (1923) *Das Ich und das Es*. Vienna : Fischer Verlag. 井村恒夫 (訳) (1954) *フロイド選集* 4 日本教文社
- Freud, A. (1936) *The ego and the mechanisms of defense*. New York : International Universities Press. 黒丸正四郎・中野良平(訳) (1982) *自我と防衛機制* 岩崎学術出版
- 福岡義隆 (2003) 気象・季節の感情障害への影響 *地球環境*, 8, 221-228.
- 古荘純一 (2009) *日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか* 光文社
- Gordon, D. (2012) *Poverty and social exclusion policies in the UK*. シンポジウム：社会包摂，政策の成功と失敗，慶應義塾大学，2012年1月7日
- 浜野隆 (2018) 国際比較でみる日本の非認知能力の課題 *日本教材文化研究財団研究紀要*, 49, 42-51.
- 原田 新 (2012) 発達の移行における自己愛と自我同一性との関連の変化 *発達心理学研究*, 23, 95-104.
- Hartmann, H. (1964) *Essays on ego psychology*. New York : International Universities Press.
- Heckman, J. J. & Rubinstein, Y. (2001) The importance of noncognitive skills. *American Economic Review*, 91, 145-149.
- 日潟淳子・岡本裕子 (2008) 中年期の時間的展望と精神的健康との関連 *発達心理学研究*, 19, 144-156.
- 平野真理 (2010) レジリエンスの資質的要因・獲得要因の分類の試み *パーソナリティ研究*, 19, 94-106.
- 平野真理(2012) 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討 *教育心理学研究*, 60, 343-354.
- 堀尾治代 (1973) 自我の強さの尺度に関する一考察 *心理学研究*, 44, 233-240.
- 堀口庸太・大川一郎 (2016) 老年期の自律性研究の課題と展望 *発達心理学研究*, 27, 94-106.
- 堀越あゆみ・堀越勝 (2012) ハーディネス尺度の構造およびその精神的健康との関連 *順天堂医学*, 58, 192-199.
- 井村恒郎 (1952) *心理療法* 世界社
- 雀 玉芬・庄司一子 (2011) 中学生用自己制御尺度の検討 *日本教育心理学会第53回大会論文集* p534.
- James, W. (1892) *Psychology*. London : Macmillan. 今田 寛(訳) (1992) *心理学* 岩波文庫
- Kabat-Zinn, J. (1991) *Full catastrophe living*. Paris : Delta Trade Paperbacks. 春木豊(訳)(1993) *生命力がよみがえる瞑想健康法* 実務教育出版
- 風間みどり・平林秀美・唐澤真弓ら (2013) 日本の母親のあいまいな養育態度と4歳の子どもの他者理解 *発達心理学研究*, 24, 126-138.
- 柏木恵子 (1988) *幼児期における自己の発達* 東京大学出版会

- 河合隼雄（1969）臨床場面におけるロールシャッハ法 岩崎学術出版
- 警察庁（2020）令和2年度 警察白書統計資料
- 久保勝利・西岡伸紀・鬼頭英明（2015）高校生における自律的動機づけとレジリエンスとの関係 兵庫教育大学学校教育研究, 27, 31-39.
- 國田祥子・山本あゆみ（2013）子どもの自己表現と自己抑制の関係について 中国学園大学紀要, 13, 131-140.
- 桑島啓介（1982）障害児の視覚・運動ゲシュタルト能力 情緒障害教育研究, 1, 10-15.
- Klopfer, B. et al.（1951）Rorschach prognostic rating scale. *Journal of Projective Techniques*, 15, 425-428.
- Kobasa, S. C.（1979）Stressful life events personality and health. *American Journal of Community Psychology*, 37, 1-11.
- 児玉恵美（2013）日本版境界尺度の作成および精神病理・創造性との関連の検討 応用心理学研究, 12, 1-10.
- 高坂康雄（2016）大学生の重点からみた現代青年のモラトリアムの様相 発達心理学研究, 27, 221-231.
- 厚生労働省（2020）令和元年度 人口動態統計月報(離婚数)
- 厚生労働省（2020）2019年度 児童虐待相談対応件数
- Lake, B.（1985）Concept of ego strength in psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 147, 471-478.
- 前田重治（1976）心理面接の技術 慶応通信
- Marcia, J. E.（1966）Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality & Social Psychology*, 3, 551-558
- Masten, A. S. et al.（1990）Resilience and development. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Merleau-Ponty, M.（1942）*Phenomenologie de la Perception*. Paris ; Gallimar. 中島盛夫(訳)(1982) 知覚の現象学 法政大学出版局
- 水野里恵（1998）乳児期の子どもの気質、母親の分離不安と後の育児ストレスとの関係 発達心理学研究, 9, 56-65.
- 文部科学省（2018）児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸問題に関する調査
- 森下正康・前田百合香（2015）児童期の母親の養育態度としつけ方略が自己制御機能の発達に与える影響 京都女子大学発達教育学部紀要, 11, 99-108.
- 内閣府（2012）平成24年度 ころの健康(自殺対策)に関する調査
- 内閣府（2015）平成27年度 わが国と諸外国の若者の意識に関する調査
- 内閣府（2019）平成30年度 生活状況（ひきこもり）に関する調査
- 内閣府（2020）令和2年度 男女における暴力に関する調査
- 長尾 博（1989）青年期の自我発達上の危機状態尺度の作成の試み 教育心理学研究, 37, 71-77.
- 長尾 博（1999）青年期の自我発達上の危機状態に及ぼす要因 教育心理学研究, 47, 141-149.
- 長尾 博（2005）青年期の自我発達上の危機状態に関する研究 ナカニシヤ出版
- 長尾 博（2007）自我強度尺度作成の試み 心理臨床学研究, 25, 96-101.
- 長尾 博（2007）老年期の人生満足度に及ぼす自我強度と定住家族の影響 活水論文集, 50, 1-12.

- 長尾 博 (2011) 同性どうしのピア・カウンセリングにおける転移、逆転移及び自我の変化に関する研究 活水論文集, 54, 1-12.
- 長尾 博 (2016) 変化の心理療法 ナカニシヤ出版
- 長尾 博 (2018) 青年期の自我強度、自尊感情、自己効力感の関係 活水論文集, 61, 37-50.
- 長尾 博 (2021) 心理臨床に役立つ哲学的知識の必要性 活水日文, 62, 105-130.
- 長尾 博 (2021) 青年期自我の時代的変遷に関する臨床心理学的考察 活水論文集, 64, 23-39.
- 中尾達馬・加藤和生 (2005) CAQ 版 ER 尺度作成の試み パーソナリティ研究, 13, 272-274.
- 中里至正・松井洋 (1997) 異質な日本の若者たち ブレーン出版
- 中塚善次郎 (1994) 人間精神学序説 風間書房
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 (1995) 特性的自己効力感尺度の検討 教育心理学研究, 43, 306-314.
- 西本素江・清重友輝・福森護 (2018) 心理・適応 6 尺度と内田クレペリン精神検査による生徒理解 中国学園大学紀要, 17, 45-55.
- OECD (2018) PISA 調査
- 小川捷之 (1965) 自我の強さの測定に関する研究 その 1 東京教育大学教育学部紀要, 11, 107-122.
- 岡田涼・小塩真司・茂垣まどか・脇田貴文・並川努 (2015) 日本人における自尊感情の性差に関するメタ分析 パーソナリティ研究, 24, 49-60.
- 岡田努 (1995) 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, 43, 354-363.
- 岡本祐子ら (2012) 自然体験活動に参加した不登校児童・生徒の内的変容過程 広島大学心理学研究, 12, 71-84.
- 小此木啓吾 (1978) モラトリアム人間の時代 中央公論新社
- 大内晶子・長尾仁美・櫻井茂男 (2008) 幼児の自己制御機能尺度の検討 教育心理学研究, 56, 414-425.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002) ネガティブな出来事から立ち直りを導く心理的特性 カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 尾崎由佳・後藤崇志・小林麻衣・沓沢岳 (2016) セルフコントロール尺度短縮版の邦訳 心理学研究, 87, 144-154.
- Rapp, C. A. & Richard, J. G. (2006) The strength model. New York: Oxford University Press. 田中英樹(訳)
(2008) ストレングスモデル 金剛出版
- Rosenberg, M. (1965) Society and adolescent self-image. New Jersey : Princeton University Press.
- 酒井厚ら (2003) 子どもによる親への対人的信頼感 発達心理学研究, 14, 191-200.
- 坂野雄二・東條光彦 (1986) 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.
- Siegel, E. V. (1984) Dance-movement therapy. New York : Human Science Press.
- 島義弘 (2014) 親の養育態度の認知は社会適応にどのように反映されるか 発達心理学研究, 25, 260-267.
- 清水顕人・葛西真記子 (2012) 児童の自己制御認知タイプと学級適応感との関連 鳴門生徒指導研究, 22, 10-24.
- 清水健司・清水寿代・川邊浩史 (2014) 自己愛傾向と対人恐怖心性がバウムテスト指標に及ぼす影響 信州大学人文科学論集, 1, 117-125.

Super, C. M. (1976) Environmental effects on motor development. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 18, 561-567.

鈴木英一郎・小塩真司 (2002) 対人的傷つきやすさ尺度 日本教育心理学会第44回大会論文集, p 278.

鈴木亜由美 (2005) 幼児の対人場面における自己調整機能の発達 発達心理学研究, 16, 193-202.

高田利武 (2010) 日本人幼児の社会的比較 発達心理学研究, 21, 36-45.

高橋百合子・三浦正江 (2016) 自己の抑制と解放の観点による新たな大学生版セルフ・コントロール尺度の作成 ストレス科学研究, 33, 55-61.

高石昇・大谷彰 (2012) 現代催眠原論 金剛出版

田中あかり (2009) 母親の情動表現スタイルが幼児の気質に及ぼす影響 発達心理学研究, 20, 362-372.

田中千晶・児玉憲一 (2010) レジリエンスと自尊感情, 抑うつ症状, コーピング方略との関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 9, 67-79.

Tangney, J. P. et al. (2004) High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.

Tausk, V. (1919) On the origin of the influencing machine in schizophrenia. In R. Fliess. (Ed.) *The psychoanalytic reader*. New York: International Universities Press.

津川律子・中野明徳 (1991) ロールシャッハ・テストにおける修正BRSの検討 RPRSと比較して 心理臨床学研究, 4, 189-198.

上田礼子・山本早苗 (1976) 発達と地域の特性について 小児科臨床, 39, 73-79.

Wilson, E. O. (1975) *Sociobiology*. New York: Harvard University Press. 伊藤嘉明ら(訳) (1999) 社会生物学 新思索社

山本眞利子・菅優子 (2013) 大学生の問題解決ストレス尺度の開発 久留米大学心理学研究, 12, 60-65.

山根 寛 (2008) 心身統合の喪失と回復 作業療法, 27, 1-9.

注)

1) 心理療法：心の治療のことをいう。医師が行えば、精神療法といい、心理士(臨床心理士・公認心理師)が行えば、心理療法という。その流派が多いものの、わが国では、心理士の指導者は少ない。

2) アセスメント：臨床心理士の資格ができる前までは「心理診断」という語もあった。クライアント中心療法学派やユングの心理療法学派は、「心理診断」を行うことを肯定しなかったが、「アセスメント」という語を臨床心理士の資格ができたのち、肯定し始めた。「心理学的査定」、「見立て」ともいい、明確な定義はされていない。インテーク面接の後、アセスメントを行うことが、定石であるが、わが国では、インテーク面接を行わず、問題や主訴を基にいきなり「アセスメント」をすることが多い。

3) 大松博文：ニチポー貝塚の女子バレーボールの監督、東京オリンピックの女子バレーボールの監督。「鬼の大松」といわれ、厳しい練習を勧め、日本女子バレーボールは、金メダルを獲得した。自著の「俺についてこい」は、ベストセラーとなった。

- 4) 合理主義：目的達成のために最短・最効率な手段を選択していかうとする態度。アメリカのデューイによるプラグマティズム（実用主義）の影響が背景にある。しかし、人生において「アリとキリギリス」の物語のように一見、無駄と思われる努力や尽力が重要であり、実を結ぶこともある。心理療法も安易に合理主義に走ってはならない。
- 5) 自我心理学：Freud は、心を意識的な「自我」、無意識世界の「エス」、道徳的な「超自我」に分けてとらえた。これをもとに精神分析学派は、無意識重視の Reich、Jung、Klein などの学派、社会・文化的側面重視の Fromm、Horney などの学派、そして意識的自我を重視する A・Freud（フロイドの娘）、Erikson などの自我心理学派に分かれていった。精神分析学派の中で自我心理学派は、難解な理論や用語を用いず、わかりやすい理論と用語を用いる。
- 6) アイデンティティ：日本語にはない言葉。主体性、存在証明などの意味をもち、小此木が、「自我同一性」と訳した。青年心理学では、社会的な「自分」の形成過程でこの語を頻繁に用いる。しかし、今日のわが国の青年は、社会的な個性ある「自分」よりも仲間と同調する「自分」を重視し、はぐれると社会から逃避しやすい特徴がある。
- 7) メンタリゼーション：合理主義の重視に問題を投げかけ、ロボットとは異なる「心をもって心进行うこと」という意味でこの語が生まれた。自分や他者の感情に注意を向け、内省することをいう。しかし、内省を避ける青年が多いことから、心理療法も容易ではなく、合理的な行動療法や認知行動療法のみになりやすい趨勢である。
- 8) 昇華能力：人間の最も優れた防衛機制。無意識の本能的な欲望を高尚なものに変換して趣味やスポーツなどの生産的創造的な活動を行うことをいう。「言葉」を用いる心理療法は、一種の昇華活動である。
- 9) 適応力：英語では、adjustment という。環境に適合し、しかも単に生存を維持することだけではなく、主体的に環境に働きかけていくいとなみをいう。日本人のいう適応は、受身的に外的条件に応じて変化させる順応 (adaptation) することと混同しやすい。
- 10) 中学生用自我強度尺度：26 項目からなり、欲求不満耐久度、観察的自我の芽生え、現実感覚の芽生え、柔軟な自己の 4 つの下位尺度からなる。
- 11) 高校生・大学生用自我強度尺度：24 項目からなり、欲求不満耐久度、自我同一性の確立、適応的自己、現実的自己の 4 つの下位尺度からなる。
- 12) 潜在的自尊感情：英語では、implicit self-esteem という。Jordan ら (2003) が、意識的な自尊感情に対して無意識的な自尊感情があるととらえて、この語をあげた。その測定としては、Greenwald ら (1998) による IAT (implicit association test) がある。
- 13) ベレストロイカ：1980 年代の後半にソ連のゴルバチョフ書記長を中心に民主化がすすめられた改革をいう。これによって、これまでの米ソの冷戦がおさまリ、左と右にこだわったイデオロギー論争が少なくなっていた。これを機に青年は、イデオロギーを重視しなくなった。
- 14) 同一性地位面接法：青年期のアイデンティティ形成を面接によって、①同一性達成、②早期完了、③モラトリアム、④同一性拡散の 4 つの地位に分類した。臨床的には、当時、同一性拡散が注目された。
- 15) 認知行動療法：思考の偏りを行動を通して修正する療法をいう。Ellis(1955)の論理療法や Beck (1993)の認知療法をもとに創案された。半世紀前のアメリカにおいて、長期心理療法に対する批判、精神分析療法の習得の難しさ、ストレス対策などに迫られ、この療法が推進された。わが国では、21 世紀を迎え、厚生労働省による「うつ病」の治療と予防対策として推進され、このことが、2019 年の「公認心理師」の国家認定につながった。わが国の心理臨床界は、以前に実証・実験心理学を専攻した者が、心理療法の指導者として多いことから、認知行動療法を専攻とする心理

士が多い。しかし、真の「カウンセリング」を習得していなければどのような療法も臨床の腕は上がらないものである。

16) 自尊感情の定義：自分に対して良いという尊重の感情をもつことをいい、その程度は、「ほどよくよい」という程度が、一番、精神的に健康であるという。これに対して、自己愛という語は、他者に対する優越性・有能性に主に依拠しており、自己の良い面を誇張ないし錯覚していることを意味する。

17) 自立：現代青年の親からの自立には、経済的自立と情緒的自立がある。前者は、経済不況が、後者は、親の過保護・過干渉や放任が影響して青年の社会的アイデンティティ形成や自己統制能力の不全をまねき、現在では、容易には親からの情緒的な自立ができない状態の者が多い。

18) チャム：精神科医の Sullivan が、自らの前思春期（小学 5～6 年時）の体験からこの時期の同性の親友（チャム）の有無を強調し、チャムがいることは、良い意味で以後の対人関係に大きく影響するといった。長尾(1997)の健常青年を対象とした調査から、Sullivan がいうほどには前思春期のチャムの有無は、青年期の自我形成に影響していないことが明らかにされている。

19) エディプス・コンプレックス：Freud(1905)は、男子の幼児期において父親へのあこがれと母親からの愛を父親からとられまいとする敵意が、無意識世界に生じるといった。Freud は、このコンプレックスを男子の心に生じる普遍的なものにとらえたが、長尾(1996)による健常中学・高校生を対象とした Friedman (1952) の心理テストを用いた調査では、無意識世界にエディプス・コンプレックスを潜在させている青年は少ないことが示されている。

20) 幼児期決定論：この理論は、Freud のいう発達とともに心のエネルギーであるリビドーは、口唇期、肛門期、男根期に「固着」するという仮説から始まっている。この固着は、運命的であり、とくに幼児期における親の関り方や体験（外傷体験）によってリビドーの固着が生じやすいという。のちに社会学者からこの運命論は批判されている。

21) 分離不安：とくに生後 6 か月から 3 歳まで母親から離れきれない不安をいう。大人になっても分離不安が生活に支障をきたす障害を精神医学では、「分離不安障害」という。Johnson ら（1941）は、不登校児はこの分離不安が災いしているといった。とくにわが国では、母子密着の関係が多く、不登校は、この分離不安が成因であるといわれてきた。にもかかわらず、わが国のスクールカウンセラーは、不登校児をみてこの分離不安を見抜けない者が多い。

22) 受容的態度：Rogers(1957)のカウンセリングにおけるクライエントのパーソナリティ変化を生じさせるカウンセラーの必要にして十分な条件のなかに「無条件の積極的関心」があるが、受容とは、価値観を除外してクライエントの感情を受け入れることをいう。教師という職種は、教育的価値観を基準に職務を果たすものであることから、とかく受容を認容と誤解しやすい。スクールカウンセラーが、現在に至っても教師に指導とカウンセリングの違いをわかりやすく説明できないのはスクールカウンセラーの指導者が、真に心理療法をマスターしないまま、自らのアイデンティティの確立のために安易に多くの学派の心理療法を専攻し、教示しているためではないかと思われる。

23) 学級雰囲気：学級雰囲気に最も影響する要因は、生徒への教師の受容的態度や親近感であるといわれている。また、授業の雰囲気には、統制的、自由・積極的、イライラ・喧噪的の 3 つがあるとされている。

24) 青年期：思春期(12 歳頃)から大人になる(心が成熟する)までをいう。今日、青年が大人になるまでは長期を要するといわれている。35 歳頃までが青年期であるといわれている。青年期が、遷延している原因はさまざまあるが、日本人の寿命の長さや親子関係上の自立の問題、経済的な理由（父親の定年退職の延長など）があげられる。

Allport(1937)は、心の成熟基準として、①対人関係の拡張、②自己の客観視、③総合的人生観の3点をあげたが、今日の青年は、社会からの逃避傾向、反面に他者志向的思考、将来展望のない刹那的人生観が強いために心の成熟が停滞している者が多い。

25) モラトリアム：経済用語で支払い猶予期間という。Erikson(1950)が、青年期の遷延現象をこの語を用いて説明した。この語がもつ意味の背景には、青年は、時間がかかってもいつか、必ずアイデンティティを確立できるという考えがある。しかし、今世紀になって社会の流動性の激しさ、価値の多様性、情報過多などの影響から、社会に準じた一定のアイデンティティを確立することが困難になり、モラトリアムという語を用いて青年期を論じることも困難になってきている。

26) 不登校：現在、小学生の不登校生徒は、約5万3000人、中学生の不登校生徒は、約12万7000人いるといわれている（文部科学省、2019）。その数は、年々、増加傾向にある。スクールカウンセラーは、増えているにもかかわらず、不登校生徒が増加しているという矛盾は、スクールカウンセラーのリーダーがいない点もあると考える。

27) ひきこもり：20世紀の後半から、わが国で注目され始めた。不登校経験がある者となない者がいる。長男に多く、最近では、40歳から64歳までのひきこもり数は、約61万人もいるといわれている（内閣府、2019）。支援の方法として、保護者の面接、当事者への訪問面接心理療法、インターネットを介した自助グループの活動などがある。

28) 過剰適応：北村春郎（1965）が、最初に用いた語。1970年代は、主に企業で自分の欲求や行動、考えを抑え、環境に迎合しすぎて精神疾患や身体疲労・症状が生じることをいったが、最近では、学校場面で生徒が教師、友人に無理に迎合したり、家庭で親に「よい子」ぶることで不登校や心身症になることをいう。

29) 自己愛：Ellis(1898)が、ギリシャ神話の自分の姿に恋をした青年ナルシスに例えていった言葉。Freud(1911)は、幼児期にリビドーが自分に向けられる一次的ナルチズムと青年期以後、何らかの理由で自分にリビドーが向けられる二次的ナルチズムに分けた。Gabbard(1989)は、自己愛を自惚れの強い「誇大型」と他者の評価に過敏な「評価過敏型」に分けている。今日の青年は、自己愛的であり、主観的な自尊感情の高さからくる自己愛の傷つきから不登校やひきこもりを示しやすい。

30) 非認知能力：意欲、粘り強さ、忍耐力、計画性、コミュニケーション能力といった学力とは異なる測定しにくい個人の特性をいう。OECD（2015）は、とくに目標の達成、他者との協力、情動の抑制をあげた。また、文部科学省は、「生きる力」としてこの非認知能力を強調している。この能力を高めるには「失敗」を恐れず、「失敗」経験を生かしていくことが重要である。

31) 読解力：今世紀に入って、わが国の児童生徒の読書経験は減少し始めた。このことから、読解力も衰えたため文部科学省は、国語の授業時間数を増やした。その結果、やや読解力は上昇したものの作文力や感想文を書く能力は、いまだ上昇していない現状である。

32) イデオロギー：観念形態とか思想形態という。とくに政治や経済、宗教に関する思想形態をいう。「・・・主義」という表現をしやすい。21世紀から価値の多様化が展開され、イデオロギーにとらわれない実用・実益主義が波及している。心理療法もその傾向が強い。

33) ヘッドスタート：アメリカの保健福祉省が、低所得層の3～4歳児に対して就学援助プログラムを作成し実践したことをいう。アメリカでは、2005年には約2200万人の就学前児を対象にしている。

34) 心理学の末端：わが国の心理療法の展開は、1970年代から1980年代にかけて京都大学・九州大学・広島大学の教育学研究科の大学院生がケース検討を行ったことに始まる。これをきっかけに現在の臨床心理士の資格の基盤ができた。それまでの「臨床心理学」は、ケース研究法は、普遍性（仮にAケースが治ってもその方法がどのケースにも適用できるとは限らない）、客観性（ケース研究は、数字で示すように誰にでも理解できるものではない）、再現性（もう一度、Aケースに治療したと同じようにBケースに再現できるとは限らない）という科学性が乏しいために心理学をあきらめた者が専攻する学問としてとらえられていた。しかし、このように「臨床心理学」を批判してきた実証・実験心理学の者が、臨床心理士の資格ができたと同時に臨床心理学専攻に転移してきた。このことに関連して、21世紀からの医学における「科学的根拠のある治療法」に倣って「科学的根拠」が重視されるようになった。筆者は、「臨床心理学」は、「科学的根拠」も重要だが、「臨床上の経験」が何よりも重要であるととらえている。

35) アナログ研究：心理臨床は、実践であり、クライアントを心理療法の「実験」として取り扱うべきではない。心理療法の特徴や有効性を明らかにするために健常者(非臨床群)を対象に心理療法を試みる研究法をアナログ研究という。アナログとは、本物と類似したという意味がある。筆者は、臨床心理士となるための心理療法の研修目的と各種心理療法の有効性を明らかにするためにアナログ研究を行ってきたが、注の34)で述べたようにわが国の「臨床心理学」の大学教員は以前に実証・実験心理学を専攻してきた者が多いためか、その反動として、アナログ研究の論文を研究誌に投稿すると決まって素人(健常者)を対象とした研究は、心理療法研究の妥当性がないと批判してきた。このことから、わが国の臨床心理学の教員は、相当な心理療法実践に自信があることがうかがえる。その自信が本物かどうかは別として、心理療法での有効性について「科学的根拠」をもとに行う場合にはこのアナログ研究は軽視できないのではなかろうか。

36) ピアカウンセリング：同じ背景をもつ者どうしが対等にカウンセリングをすることをいう。例えば、思春期の者どうしが「性」をテーマに話し合ったり、大学生どうしが学生生活について話し合ったりすることをいう。筆者は、カウンセリングの研修として、あるいはカウンセリングのアナログ研究としてピアカウンセリングを進めてきた。しかし、わが国の「臨床心理学」の大学教員の多くは、以前に実証・実験心理学専攻してきた者が多いためかピアカウンセリング中に事故や問題が生じることを恐れ、ピアカウンセリングの実践に消極的である。わが国の大学教員は、臨床心理士を目指す大学院生にカウンセリングの研修をこのような経験なくしてどのように行っているのか疑問に思う。

37) 風景構成法：1969年に精神科医の中井久夫が、統合失調症の患者に行った描画療法。その後、主にユング心理学専攻の臨床心理士が、統合失調症患者に限らず、さまざまなクライアントに実践している。

38) 自律訓練法：1932年にドイツの精神科医のSchulzが、創案した一人で行う自己催眠法。リラクゼーションとイメージ法が中心となる。

39) 動作訓練法：1970年代に心理学者の成瀬悟策によって脳性麻痺児に対して筋弛緩中心に開発していった方法。その後、自閉児、知的障害者、健常者へのストレス対処法として展開していった。

40) 認知行動療法：この流派の臨床家は、各種心理療法の中で有効性が一番あることを実証しているが、有効性の基準が、各種心理療法の中でも「症状除去」という明確性があることから、有効性を比較した場合、一番有効性があるという結果が生じるのは当然であると思われる。しかし、行動療法の習得は、比較的容易であるにしてもクライアントの「認知」を変えていく「認知行動療法」は、カウンセリングの基礎訓練が習得されていない場合、容易には「認知行動療法」の習得はできないと思われる。

- 41) コラージュ療法：元来、作業療法士が、精神科病院で患者に対してレクリエーション療法として「貼り絵」を行わせたことに始まる。1987年に心理学者の森谷寛之が、心の問題をもつ者にハサミで自由に好きな写真や絵を切って貼り絵をさせる「コラージュ療法」と名付けた。しかし、その理論が明確ではないことが問題としてある。
- 42) 音楽療法：音楽の特性を生かしたプログラムをもとにリハビリテーションを行う療法をいう。対象は、さまざまな障害をもつ者、健常者、子どもから高齢者までと広く、第2次世界大戦中にアメリカのDiserensらが、野戦病院で兵士たちに音楽を聞かせたことに始まるといわれている。演奏する、曲を聞く、作曲することが含まれる。
- 43) 非指示的態度：22)の受容的態度で述べたようにカウンセラーの態度としてクライアントの表現する感情を「受容」することは重要である。その裏付けとして、カウンセラーのクライアントに対する非指示的態度も重要である。日本人の「カウンセリング」の理解は、指導することや助言することがほとんどであり、それは、マスコミの影響や臨床的基本知識が乏しい大学教員が多いためであると思われる。自己主張・自己顕示欲が強いカウンセラーは、臨床家には向いていない。
- 44) 逆転移：一般に面接中にカウンセラー（治療者）がクライアントに示す、あるいはクライアントから感じるカウンセラー（治療者）の個性をいう。Freud（1910）は、治療者は、面接中に「中立性」を保つべきであり、逆転移を示すべきではないといったが、その弟子のFerenczi（1926）は、治療者はむしろ逆転移を治療で活用すべきであるといった。また、黒田正典（1980）は、クライアントの心理療法中に治療者の方もパーソナリティが変化しやすいといった。現在のわが国の心理療法では、転移や逆転移という視点でとらえる深い心理療法は目指していないのが現状である。
- 45) 類似した組み合わせ：精神科医のSullivan（1962）は、統合失調症患者の心理療法において「同種のもの、同種のものによって治療される」といった。1950年代にSullivanは、統合失調症患者のパーソナリティと類似する医療スタッフによる病棟を試みたところ、患者の自我は良いように変容した経験がもたれている。
- 46) マインドフルネス：今の自分に生じている経験に注意を向け、「とらわれない自分」を目指す方法。瞑想体験を通して自分が自由になる結果を生む。「上座部仏教」を英訳した言葉。わが国の臨床心理学の大学教員や一般市民は、新しい「心理療法」が、紹介されれば安直に行ってみて即座にその療法の専門家と名乗りやすいがどの心理療法も15年以上経験し、500ケース以上実践しなければ専門家とはいえないものである。
- 47) Erickson, M.：アイデンティティを唱えた心理学者のErikson, E.ではない。アメリカの精神科医。（1901～1980）。催眠療法をベースにしてさまざまな心理療法技法を編み出している。「利用できるものは、何でも利用する」というutilizationの考えをもつ。今日の「短期心理療法」や「家族療法」の基礎を築いた。わが国では、流派にこだわり、このようなタイプの心理療法家は少ない。
- 48) 寛解期：英語では、remissionという。精神医学の従来からある統合失調症に対する「治療」に関する言葉。従来から、統合失調症は、生物学的成因が唱えられ、元の健康な状態に戻ることは困難であるとし、症状がある程度除去された状態を「寛解」と呼んでいる。その寛解率は、10～45%といわれ、完全寛解は、20%前後といわれている。最近では、症状除去中心の寛解よりも社会適応をみる「社会的治癒」という語を用いている。
- 49) Merleau-Ponty: フランスの哲学者。（1908～1961）。自己の身体を対象としてみるか、自分自身としてみるかの「両義性」（アンビバレンス）に注目して、人間存在をとらえた。

50) キャリア：日本語に訳すことは困難である。キャリア (career) の語源は、運ぶもの (carrier) と運ぶ (carry)、到達する (career) という語にある。つまり、長い人生においてある目標を決めて生きていくことを意味する。文部科学省は、2004 年から、厚生労働省は、2002 年からこのキャリアという語を推進した。従来、わが国で用いられてきた学歴や成績に基づく「進路指導」とは異なり、変化の激しい社会に準じて個人の人生目標を計画、学習していくことをいう。

51) 甘え：精神科医の土居健郎 (1971) が日米の患者に対して精神分析療法を行った結果、日本人の特徴として「受身的対象愛」を意味する「甘え」があると唱えた。「甘えの構造」(弘文堂) は、1970 年代のベストセラーである。

52) アサーショントレーニング：行動療法家の Wolpe が、アメリカで 1950 年代から始めた。自己主張タイプ、非自己主張タイプ、攻撃的タイプに分けて自己主張訓練を行った。わが国では、平木典子を中心に紹介している。最近では、自尊感情を高める方法として注目されている。

53) SST：Social Skill Training の略語。社会生活技能訓練と訳す。1970 年代にアメリカの精神科医 Liberman が、精神疾患をもつ患者にロールプレイやモデリングなどの行動療法的訓練をして社会適応を促したことに始まる。わが国には、1988 年に紹介され、その後、21 世紀を迎えて、小・中学校の学校現場にも適応され始めた。しかし、教師は、多忙で SST を適応していく余裕がないのが現状である。

54) わがまま：「われのまま」という語に由来し、平安時代の「蜻蛉日記」に表現されている。英語の selfishness や egoism は、キリスト教思想を背景とする「自己愛」と関連し、中国語の「任性」は、仏教思想を背景とする欲望の強さを戒める意味をふくんでおり、「わがまま」は、集団での自己呈示を控え、協調性を強調する意味が強い。筆者が、質問紙法を作成し、因子分析の結果から、「甘えと不満」、「自己顕示性」、「思いやりの欠如」の 3 因子が抽出された。

55) 空気を読む：空間的布置に近い「暗黙のルール」に従うことを意味する。平安時代からあるその場の雰囲気から状況を察することをいう。最初に山本七平(1977)が、日本人の特性として取り上げた。現在では、主に青年期の人間関係上で重要な要因として取り上げられている。心理学では、self-monitoring と関連する。

56) 思いやり：日本人が、他者配慮する言葉。平安中期(900 年頃)の「宇津保日記」では、「かわいそう」という意味で、平安後期 (1000 年頃) の「大鏡」では、「他者配慮するやさしさ」という意味で、南北朝 (1300 年頃) の「義経記」では、「情け深いやさしさ」という意味で「思いやり」という語は用いられてきた。「思いを遣る」という語に由来し、現在では、①配慮する (consideration)、②同情する (sympathy) という意味で用いられている。中国や韓国の大学生との比較研究の結果から、日本の大学生の「思いやり」の強さは実証されている。

57) 真のカウンセリング：「カウンセリング」という語は、日本語に訳せない語である。聖書の「counsel of perfection」に由来する。臨床心理学では、アメリカの Rogers の非指示的カウンセリング (クライアント中心療法) のことを指す。真のカウンセリングとは、クライアントがカウンセラーとラポール (信頼関係) が成立し、クライアント自ら、心の内面が理解でき、変化することをいう。しかし、実際のスクールカウンセリング現場では、その指導者が、元教師であったり、元実証・実験心理学者が多く、カウンセリングを行っても数回で終わったり、ドロップアウトする

ことが多く、スクールカウンセラーは、現場の教師に対して指導や教育と異なる真のカウンセリングの意味を説明できない者が多い。

付録 自我強度尺度の英訳(高校生・大学生用)

Please read the following sentence and mark which of hold true, true, and not completely true the sigh of ○.

hold true true not completely true

Which(male/ female)

1 I can stand at my unexpected experience .

私は思い通りにならない時、我慢できる法である。

2 I know about myself better than anybody.

私は自分のことをよく知っているほうである。

3 I can have a wild time. It depends.

私は、時と場合によって羽目はずすことができる。

4 I am rather interested in dream and fancy.

私は、日常での実生活よりも夢や空想に関心がある。

5 I am inflexible .

私は、融通性がないほうだ。

6 I can not understand what others are thinking about.

人の気持ちがわからないほうだ。

7 It is said that I am always subjective and fantastic.

私は、いつもものの考え方が主観的、空想的だといわれる。

8 When a problem arises, I know many rational solutions .

問題に直面した時、合理的解決法を知っているほうである。

9 I get angry easily .

私は、よく切れやすい。

10 I can not sometimes get even the slightest idea of what I am thinking .

時々、自分のことがさっぱりわからなくなる。

11 I always feel nervous.

私は、いつも緊張している。

12 I am emotionally stable and dependable person.

私は、人からあてにされ、安定感のあるタイプである。

13 I am always unsuccessful for giving way to my emotions.

私は、いつも感情的になって失敗しやすい。

14 I have not yet known about my character.

自分がどういう人間なのか、自分の性格がまだわからない。

15 I can correctly realize the outside world.

私は、現実を正しく見抜けるほうだ。

16 I sufficiently know how to blow off steam (the coping of stressors).

私は、ストレス発散法をよく知っている。

17 I am said to be obstinate .

私は、頑固だとよく言われる。

18 I can displace immoral desires by hobby and pastime.

私は、道徳的に許されないことを他の方法（趣味や気晴らし）で気をそらすことができる。

19 Because I am not interested in the outside world, my inner world is important to me.

あまり現実の世界に関心がなく、自分の世界を大切にする。

20 I am irritable.

私は、イライラしやすいタイプである。

21 Throughout the argument I have refused to give away.

私は、言い出したら人の言うことを聞かないところがある。

22 I am liable to be disliked by my blame for others.

私は、直接、他者へ攻撃性を示すので嫌われやすい。

23 I can objectively and correctly judge things.

私は、ものごとを客観的に正しくとらえることができる。

24 I am weak in stifling my desire.

したいことをこらえるのは苦手だ。

採点方法下位尺度

項目番号

欲求不満耐久性 1、⑤、⑨、⑬、⑰、⑳、㉑、㉒、㉔

自我同一性の確立 2、⑥、⑩、⑭

適応的自己 3、⑦、⑪、15、18、23

現実的自己 ④、8、12、16、⑲

注) ○印は、逆転項目で逆に採点する

hold true (はい)・・・3点、 true・・・(まあまあ)・・・2点 not completely true (全くちがう)・・・1点

日本における合計の平均値

高校生						大学生		成人女性
1年生		2年生		3年生		男子	女子	
男子	女子	男子	女子	男子	女子			
51. 50	50. 25	52. 10	52. 20	51. 45	50. 21	52. 41	51. 22	56. 82