

自覚的な内省についての発達心理学的研究

—「人生回顧課題」を用いた「自覚的内省」の性質に焦点化した量的検討—

佐藤那美*

要旨

本研究では、有益性につながる「内省（自己を省みること、振り返ること）」の性質を検討すべく、「人生回顧課題」を用いた面接調査と質問紙調査を実施した。生涯発達の視点から人間の「知恵、英知（以下 wisdom と表記）」を研究している Baltes ら（1994）の作成した評価基準をもとに基準を改編し質問紙調査で得られた回答の得点化を行った。その後質問紙調査で得られた「内省尺度得点」との関連を検討した。また、先行研究より「自覚的内省」が記憶の肯定的側面に気づく働きがあることが報告されていたため、経験・出来事をポジティブに意味づけているか否かで「回顧課題得点」に差があるかどうかについても併せて補足的に検討した。その結果、「内省」を行うことがより多くの文脈や時間的な関連性に目を向けながら自己の経験・出来事を捉えることに役立つことが示唆された。さらに、経験・出来事に対し「ポジティブに意味づけ」を行っている人は「経験からの学び・教訓」を得たり「人生や生活の困難場面における有効な解決策」を見出すところまで意識が及んでいた。そのことが「多様な価値観を受容していく」ことへもつながる可能性が示唆された。

【問題】

本研究は、「振り返る」ことに関する有益性を改めて捉えなおすため探索的に実施した研究である。本研究で焦点を当てている「振り返り」は「過去を振り返ること」のみならず、「最近の経験や出来事、日常生活での自己の言動を振り返ること」といった、つまり「自己を省みること」について取り上げている。そのような意味を含め本研究では「振り返ること」を「内省 (reflection)」と呼び「内省」の有益性について検討するため研究を行った。「内省」は、辞書的には「自己を振り返る、省みる（大辞林、第2版）」など意味をもつが、心理学研究の中では一定した定義は今のところ存在していない。一般的にいくつかの定義がある中で、外林ら（1981）によれば「内省」は「自分自身の意識過程を直接に観察・反省し、心理的経験の本質を明らか

かにしようとする」と定義している。「内省」を実証的に検討している先行研究はほとんどなく、結果的に「内省」の重要性を示唆する内容は散見されるが非常に少ない。

「内省」は人生回顧の研究の中で「過去を振り返る」意味において「回想」を扱った研究において度々取り上げられることがある。これまで「過去を回想する（振り返る）」ことはネガティブなこととして捉えられてきたが、近年それが見直され生涯発達にとってポジティブな機能があることが明らかにされている（Butler, 1974）。

「回想」を扱った研究における代表的なものとして、社会心理学の領域における研究で McFarland, & Buehler, R (1998) の回想研究がある。そこでは「内省」を伴うような自己に積極的に向かっている回想は、否定的な気分の源を探ろうとする態度につながり、記

* 立正大学社会福祉学部人間福祉学科助教
キーワード：自覚的内省、人生回顧、振り返り

憶の肯定的な面への気づきを促し、将来に対し前向きな姿勢を促進することを報告している。他には、「内省」を伴った人生回顧の機能について検討した Wong, P.T.P & Watt, L.M (1996) の研究がある。その研究では多くの高齢者に対し家庭や生活上の問題についての面接調査と、身体機能を調べた上でサクセスフルエイジングを達成している人とそうではない人とに分け、過去の経験の語りを分析している。「サクセスフル」に歳をとっている人たちは①過去の苦難や葛藤が今の中で解決され受容されていることを示す語りや、②再び同じ苦しみにあわないよう過去の経験を現在の問題解決に役立てているという語りが多く、後悔の念に駆られていることを示す語りはほとんどなかったという。

実際に Staudinger, U.M (2001) は人生回顧についての文献を検討している。そして「内省」の機能については、過去を追憶すること (reminiscence) と人生を内省すること (life reflection) とを区別している。追憶は、単に過去の出来事を想起することである。一人で思い出を懐かしみ感傷にひたったり、家族や仲間と共通の体験談や昔話に花を咲かせたりする。感情的に満たされ楽しい時間を過ごせるだろうが、自分が「じょうずに」歳をとってきたかどうかを吟味することに直接は結びつかない。それに対して「内省」は、想起したことに分析を加え評価することを伴う。「その出来事はどのようにしておこったのか」「自分のしたことはよかったのか」「自分や周囲の人たちにどんな影響を与えたのか」といったことを問う。そして自分の関わった出来事に意味づけを行うことで、自分自身への洞察と人生への理解が深まる (鈴木, 2008)。

回想研究以外で「内省」の重要性を示唆する研究の代表的なものとして喪失経験後のポジティブな心理的発達について検討した研究があげられる (e.g., Calhoun & Tedeschi, 1998; 2006)。Calhoun らは個人が重大な喪失あるいはトラウマと苦闘した結果得ることのできるポジティブな変化を「トラウマ経験後の成長 (post-traumatic growth)」と呼び、そのような成長が発生する一般的なモデルについて考案している。それによれば、トラウマ経験後の成長が起こるプロセスの中の「反芻」と「認知的スキーマの再構築」という作業について非常に重要視されている (飯牟礼・鈴木, 2003)。つまり経験について何度も振り返り、それが認知的スキーマの再構築につながることで結果的にトラウマ経験後

の成長につながるという。このモデルは自己に焦点化して「振り返ること」つまり「内省」という作業の有益性と重要性を示唆していると考えられる。

また本邦において「内省」を周道的に扱ってその有益性を示唆している研究を概観すると、例えば死別経験による人格的発達が起こり得るのかということについて質問紙調査を行った渡邊・岡本 (2005) の研究がある。この中で、死別に対して納得できているかどうかを問う項目で、「納得感高」群と「納得感低」群よりも「どちらでもない」と回答した群の方が「人格的発達得点」が有意に低かったことを報告している。死別に対して心理的に納得していることと、死別経験による人格的発達との関連が認められたことは妥当な結果であると考えられるが、死別に対して納得していない場合でも人格的発達が高い得点を示したことについて渡邊らは、死別に納得しているかどうかと併せて自由記述でその理由についても聞いている。納得していない理由として「母の死はすばらしいものだったが、私はまだまだすべき点があった」や「自分にできることは懸命にしたという点では納得とまではいかないにしろ、自分を認めたい気持ちのある反面、やはり告知できなかったことでうしろめたさがある」等、死別に際してのアンビバレントな気持ちが存在していた。その意味において、ある部分では死別に対して肯定的に捉えている部分も存在し、死別に納得できたかどうかではなく、自己の中で死別に対して「きちんと考えたか」という経験が、死別経験による人格的発達につながるのではないかと報告している。ここでも自己の中で経験について振り返り、自己の行いがこれでよかったのかといった検討を行う「内省」という作業がポイントとなっていると考えられる。

我々が自己の変化を語るには、過去の自分と現在の自分の価値観や周囲の状況について分析したり検討することが必要であり、このような機能は「内省」であると捉えられる。成長の要因が「内省」とまでは述べることができないが、少なくとも過去の苦難や葛藤をある程度受容できていることは、「内省」することの有益性を示しているのではないだろうか。

このように過去の経験の整理や葛藤場面における感情の整理において「内省」という作業の重要性が予想される。しかしながら具体的に「内省」の有益性を実証的に検討している研究は少ないため、本研究ではまず有益性につながる「内省」という作業が具体的にど

のような性質があるのかといことを「人生回顧課題」という「人生を振り返る」ことにおいて検討することを目的とする。なお Staudinger (2001) が指摘するような、単に過去を追憶するような「振り返り」と区別するために本研究では積極的に自己に焦点化する性質を重要視することを踏まえて「自覚的内省」という語を操作的に使用していくこととする。

【方 法】

(1) 調査対象

20代～30代の一般成人22名（男性11名，女性11名，平均年齢：28.00，SD = 4.81，年齢幅22～28歳）

(2) 調査時期

2009年10月～11月

(3) 調査場所・調査時間

対象者の最寄駅付近の喫茶店もしくはファミリーレストラン等の一角で質問紙調査及び面接調査が行われた。一対一で向い合いながら，落ち着いた雰囲気の中，対象者が集中できるように環境整備を行った。調査所要時間は30分～2時間ほどであった。なお，対象者の回答は対象者の了承を得てテープレコーダーに録音された。

(4) 調査方法

〈1〉 質問紙構成

1. 内省尺度

(3DWS: 3dimensional wisdom scale)

Ardelt, M (2003) により作成された，wisdom (知恵，英知) を3次元から測定する尺度である。「熟慮次元」「認知次元」「感情次元」の中で本研究のテーマとなっている「自覚的内省」を測定するために最も近い「熟慮次元 (多様な観点から考えることが出来る能力)」を使用し「内省尺度」とした。「熟慮次元」は“何かを決定する時には，自分と反対の意見を持つ人たちの立場にたって考えてみる”“何かで悩んだ時，まずその状況を見渡して，すべての関係ある原因についてよく考えてみる”といった項目がある。尺度は12項目5件法からなる。なお，使用にあたり実際の項目を翻訳し，海外滞在経験2年以上ある発達心理学専攻大学院生2名と検討した上で決定されたものを使用した。本尺度は知恵・英知を測定するものとして考案された尺度で

あるが，「熟慮次元」は「自己を省みる」際に必要な態度を測定する内容で，本研究でイメージしている「自覚的内省」の意味にととても近いために採用した。

2. 状況判断・課題解決能力尺度

(「社会的かしこさ尺度」久光・岩淵，2009)

久光・岩淵 (2009) により「社会的かしこさを実証的に検討するため開発された尺度である。構成因子としては，「状況判断・課題解決能力」「他者・周囲への配慮」「自己表現力」「感情のコントロール」の4因子である。その中の第1因子の「状況判断・課題解決能力」は正確な状況判断や物事を解決する能力を表している (久光・岩淵，2009)。「状況判断・課題解決能力」は“トラブルに冷静に対処できる”“正確に状況把握ができる”“知識を応用，工夫することがうまい”などの項目がある。本研究では，「内省得点」，「課題得点」との妥当性を検討する外部基準としてこれを採用した。尺度は12項目5件法からなる。本研究では「状況判断・課題解決能力尺度」と呼ぶことにする。

3. 属性に関する項目 (年齢，性別，職業)

4. 自己に影響を与えたと思う経験や出来事を問う項目 (自由記述)

〈2〉 面接調査

面接調査は基本的に思考発話法 (thinking-aloud) により対象者に回答を求めた。実施した面接調査の内容については以下に記す。

〈課 題〉

人生回顧課題

対象者自身のこれまでの人生について振り返ってもらった。自分の人生について振り返るといいう人生回顧は老年期に限って行われるわけではない。Staudinger (2001) が行った25歳から85歳までの聞き取り調査によれば，人生回顧をする頻度は年齢によって大きな差はなく，大人になった早い段階から折に触れて生じることが報告されている。若い人たちであっても自分の人生についてはよく考えて，興味を持って振り返るといいうことから，本調査では比較的簡単に行える「自己の人生の振り返り (以下“人生回顧課題”と表記とする)」を実施した。

〈3〉 面接調査の手続き

1. 教示

調査開始前に被調査者に対して、この調査は“振り返る”ということを中心に大きなテーマにしているということ、これから実施するのは「自己（対象者）の人生について振り返る」ことであると説明した。また、面接調査に対する回答は思考発話法（thinking-aloud）により回答をしてもらうため、「質問に対して回答をする際は、考えをまとめてから話すのではなく、頭に浮かんだことをすべてそのまま話して下さい」と教示した。

2. 練習問題

思考発話法（thinking-aloud）を理解してもらうため、対象者全員に対し練習問題を実施した。10分ほどの自由会話で、対象者が朝起きてから調査実施場所に来るまでの間、どのようなことを考え、感じたりしながら準備をしてその場所まで来たのかを問い、それをすべて言葉にするというものであった。練習問題を実施し、教示が理解されているか確認し本題へ移った。

3. 本題；人生回顧課題

課題に対する教示

「これから、〇〇さん自身の人生について振り返って頂きます。ご自身に大きな影響を与えたと思う経験や出来事について触れながら、これまでのご自身の人生がどのようなものだったと思うかご自由にお話ください。また、今後の希望などもありましたらそれを踏まえながらでも結構です。」

以下回答が表面的に留まっている、または抽象的に留まっている対象者への介入の質問。

① その経験や出来事によって変化したことはありますか。

② その経験や出来事などは、自分にとってどのような意味があったと思いますか。

※「具体的にどういうことですか」「そのように思ったきっかけや出来事がありましたか」という質問は適宜介入していった。

※一つの経験・出来事について一通り話し終えたと思われるなら、「他に影響を与えたと思う経験や出来事などはありますか」といって更なる振り返りを促した。これ以上なさそうと判断できた場合もし

くは対象者自身が「特になし」と回答した場合終了とした。

〈4〉 評価基準の作成と評定

自覚的な内省の性質を検討するため、面接調査で得られた回答について評定を行った。

評定に際し、基準として参考にしたのは、Baltesら（Staudinger, Smith & Baltes, 1994）がwisdom（知恵、英知）を測定するために考案した5つの評価基準である。wisdom（知恵、英知）はE・H・エリクソン以来、心理社会的観点から人格発達の到達点として位置づけられてきた。しかし一方で近年は、知的パフォーマンスとしてのwisdom（知恵・英知）の考え方も現れ、高山ら（2000）によればwisdom（知恵、英知）を「年齢や経験を積み重ね、人生の問題を多角的な視点から把握できる力」、「問題の本質を見極めて適切な判断ができる力」であると述べている（高山、下仲、中里、権藤、2000）。しかし鈴木（2008）は、このwisdom（知恵、英知）が単に経験豊富で波乱万丈の人生を送ることよりも、自己の判断や行動が周囲にどのような影響を与えたかを反省・吟味したりするような「内省」の機会を多く持つことのほうがwisdom（知恵、英知）の獲得につながることを示唆している。そのことを踏まえ、「内省」することの有益性を検討するうえでBaltesら（1994）により考案されたwisdom（知恵、英知）の評価基準を使用することが適していると考えられ、さらに、この評価基準が回答の評定において、内容の広さと深さを基準としていることで、より対象者の回答を多面的に捉えることができると考えられたため、この評価基準を採用することが妥当であると思われた。内容の広さとは「1つのテーマと関連する、広くかつ多彩な側面に言及すること」であり、内容の深さとは「1つのテーマに言及した上で、テーマの性質、理由、限界などについて詳細かつ具体的に説明すること」であると述べている。

〈評価基準について〉

Baltesら（1994）の作成した5つの評価基準について鈴木（2009）は日常生活レベルにおいて以下のように説明している。

- ① 事実に知識
人間の生活パターン、人生でおこる重要な出来事などの事例を豊富に知っていること。
 - ② 手続き的知識
生活の中でおこる葛藤やトラブルへの対処、目標を実現するための方法など、問題解決のための「ノウハウ」をいろいろ知っているということ。
 - ③ 文脈理解
いわゆる発達環境についての知識で、家族や仕事、教育や子育て、人間関係や組織、社会といった、人が生活する環境（文脈）を構成するものについていろいろ知っているということ。
 - ④ 価値相対性の理解
相対性の考慮のことで、生き立ちや社会的立場などによって価値観や基本的な考え方がことなることを理解しているということ。
 - ⑤ 不確実性の理解
物事の全体像を把握することは困難であり、また将来それがどうなるか不可知であることを理解しているということ。
- 以上の5つの評価基準をもとに、本研究の面接調査

で得られた回答に合うよう内容の改編を行った。

〈評価基準（仮）の作成〉

基本的に評価は対象者の一つ一つの発言ではなく、プロトコルデータの回答全体をみて行われた。また対象者の重み付けや文脈を考慮し、回答全体の雰囲気や流れにも注目している。Baltesら (Staudinger, Smith & Baltes, 1994) の先行研究を参考に、評価のポイント・評価の基準を本研究の課題に合うよう表現等を含め改編された。

〈評価基準の妥当性の検討〉

その後、改編された評価基準をもとに発達心理学専攻の大学院生1名と筆者により個別で評価を行った。後日個別で評価された評価値をつき合わせ、2点以上開きのあるものを中心に評価の付け方に関して協議をしながら調整を行った。その際直接評価は行っていないが、評価基準の妥当性を検討するため発達心理学を専門とする教員1名が協議に加わった。なお協議は対象者全員分の評価について行われている。

これにより、最終的に設定された評価基準が Table 1に示したものである。ここでは、「事実に知識」を例

Table 1 「事実に知識」の評価のポイントと基準及び回答例

評価のポイント	得点	基準	回答例
(1) 経験・出来事の一つまたはそれ以上触れながら語っているか。	0	経験・出来事の一つだけ挙げて語っている。	中学校の時ずっと仲良かった友達が…… (中略) ……。
	1	経験・出来事を二つ以上挙げながら語っている。	中学校の時ずっと仲良かった友達が…… (中略) ……。あと、高校のとき環境教育っていうプログラムに参加して…… (中略) ……。
(2) ① 経験・出来事を語る上で自分の持っている知識・情報について言及しているか。 ② また、経験・出来事から自分なりに学んだことについて言及しているか。または、経験・出来事からは学ぶことはあると自覚しているか。	2	上記を踏まえた上で、経験・出来事を語る上で自分の持っている知識・情報について言及している。	中学校の時…… (中略) ……。あと、高校のとき環境教育っていうプログラムに参加して…… (中略) ……。ミクロネシアの中のちっちゃな島で、そこは第2次世界大戦後初めて外国人を島の中に入れるっていう島で…… (中略) ……。
	3	上記を踏まえた上で、経験・出来事から自分なりに学んだことについて言及している。または、経験・出来事から学ぶことがあったと自覚している。	高校のとき環境教育っていうプログラムに参加して…… (中略) ……。ミクロネシアの中のちっちゃな島で…… (中略) ……。そこに行ってみて、出来ることは自分でやるけど、困ったときは協力して、頑張りすぎるのもいけないって学んだし…… (中略) ……。
(3) 経験・出来事を抽象的な視野と具体的な視野の両面から包括的に語っているか。	4	上記を踏まえた上で、経験・出来事を抽象的な視点と具体的な視点の両面から包括的に語っている。	高校のとき…… (中略) ……。そこにいる間、島の人のためにみんなでゴミを拾おうってなったんだけど…… (中略) ……。お皿とかで使うヤシの葉とペットボトルとかの違いが島の人たちはわからないのね。使い終わったらそのまま捨てるの。周りの島にペットボトルか最近になって入ってきて、島に持ち帰ってきた人が何でもかんでも土に返ると思ってそれを投げるのね。基本的にゴミっていう感覚がなくて…… (中略) ……。その時になんだろう確かなものはないって思って。結局決められてることもその文化の中でのだけのものだし…… (中略) ……。

に載せることとする。

〈分析手続〉

上記に示した評価基準を元にそれぞれのプロトコルデータについて最終的に筆者が評定を行った。特に評定に迷うデータがあった場合その都度発達心理学を専門とする教員に助言を仰ぎ第3者と協議を行いながら評定を行った。対象者全員プロトコルデータをそれぞれの基準で評定し、5つの評定値を足したものを最終的にその対象者の課題合計得点とした。

【結果と考察】

まず「自覚的な内省」が高い群と「自覚的な内省」が低い群の二つに対象者を分けるため、「内省尺度」の合計得点（39.45）に基づき、39点より高い対象者を「内省高群」39点以下の対象者を「内省低群」とした。

ここでは、5つの評定値とその合計得点のすべてを指したものを「回顧課題得点」、合計得点のみを指したものを「課題合計得点」と呼ぶこととする。また、「内省尺度」と「回顧課題得点」との関連を検討する際は、プロトコルデータに起こされた18名分のみを対象にすることとする。

まず、本研究では非常にサンプル数が少なかったため因子分析は行わず本研究で使用した2つの尺度について、元の尺度の因子項目に沿って因子合計得点を算出した。そしてその内的整合性を確認するために因子ごとの信頼性係数を算出した。「内省因子」の信頼性係数（Cronbachの α 係数）は.65、「状況判断・課題解決能力因子」の信頼性係数（Cronbachの α 係数）は.84であった。以上のことから「内省因子」についてはやや低いもののおおむね十分な信頼性が得られたといえよう。

(1) 本研究における評価基準の妥当性の検討

はじめに「状況判断・課題解決能力尺度」と「課題合計得点」との相間について検討した。その結果

($r = .50, p < .05$) で有意な正の相間がみられた。次に内省尺度の合計平均値（39）をもとに分けられた内省高群（内省得点の高い群）と「内省低群（内省得点の低い群）」とにわけ、「状況分析・課題解決能力尺度」との関連について t 検定を行った。その結果、($t(20) = 2.24, p < .05$) で有意な差がみとめられた（Table 2）。すなわち、「内省高群」が「内省低群」よりも「状況判断・課題解決能力」が高いということがわかった。

以上のことから、「状況判断・課題解決能力」と「課題合計得点」との相関が比較的高く「内省高群」は「内省低群」よりも「状況判断・課題解決能力」が高いことから、本研究において作成した評価基準を用いて人生回顧課題を検討することは妥当であるといえよう。

(2) 性別における「自覚的な内省」と「回顧課題得点」の関連について

ここでは基本的属性である性別における「内省合計得点」の差異、「内省尺度」と「回顧課題得点」との関連について t 検定を行った。その結果、「内省合計得点」と「回顧課題得点」の両方において性別における有意な差はなかった。従って「自覚的な内省」は性別に左右される働きではないこと、また「自覚的な内省」の影響として現れるだろうと予想された「回顧課題得点」においても性別によって影響を受けないことが示めされた。

(3) 年齢における「内省合計得点」との関連について

ここでは、「自覚的な内省」という働き自体において「年齢」との関連があるかどうかについて検討した。「内省尺度」については質問紙での回答であるため、22名全員分を対象として検討を行った。人数が半分になる26歳を境に年齢が上の群と下の群とに分けたときの「内省尺度得点」の差について t 検定を行った。その結果、「年齢」と「内省合計得点」との間に有意な差はなく ($t(20) = 1.32, n.s.$)、「自覚的な内省」という働きが

Table 2 状況判断・課題解決能力尺度における内省高低群の平均値 (SD) 及び t 値

		内省高群	内省低群	t 値
状況判断・	N	11	11	
課題解決能力	平均値	40.73	34.64	2.24*
	(SD)	(7.52)	(4.99)	

* $p < .05$

「年齢」によって左右されないものであることが示された。

(4) 「内省尺度」の高低と「回顧課題得点」との関連について

ここでは、「内省尺度」の高群と低群における「回顧課題得点」との関連について検討した。なお、ここでは回答が得られた対象者22名分のうちプロトコルデータに起こされた18名分を対象とした。「内省尺度得点」を平均値39を基準に「内省高群」「内省低群」とに分けたときの「回顧課題得点」に差があるかどうかについて検討するため t 検定を行った。その結果「文脈理解」($t(16) = 2.79, p < .05$)において有意な差が認められた。また「事実的知識」($t(16) = 2.00, p < .10$)、「手続き的知識」($t(13) = 1.96, p < .10$)「課題合計得点」($t(16) = 1.87, p < .10$)において有意傾向がみとめられた。なお、「価値相対性の理解」と「不確実性の理解」については有意な差はみとめられなかった (Table 3)。

この課題における「文脈理解」とは自己の人生を振り返る際に「年齢的背景」「その時の時代や社会情勢、

社会制度、政治体制」「人（自己）が生活する生活環境」などを考慮することができているかを観点に評価している。「内省低群」より「内省高群」のほうが「文脈理解」について平均値が高く、「自覚的内省」をよく行っている人は人生を構成する「様々な文脈的側面」に目を向けながら自己の人生を捉えていることが示唆された。また、「文脈理解」の評価基準では対象者が回答する際の「経験・出来事の連続性」についても重視されている。それは、一つひとつの経験・出来事を何の関連もなく語るのではなく、「対象者自身の中で関連性を持たせている、またはストーリー性を持って語っている」ことが高評価へとつながる。たとえば以下のような回答である（小学校から己に勝つていう考え方で中学もきて……中略……就職は一社目は大変だった……中略……その時ちょうど「うちこない？」って転職のチャンスがあって……中略）。このように単に小さい頃からの生い立ちを淡々と述べていくだけではなく、その時の気持ちや偶然の出来事なども配慮しながら自己の人生をストーリー立てて語ることが、「経験・出来事の連続性がある」とみなされるのである。さらに「全体的には私の人生は〇〇だった気がする」というように「自己の人生を総じて捉える」ことも「時間

Table 3 「内省高群」と「内省低群」における回顧課題得点の平均値 (SD) 及び t 値

		内省高群	内省低群	t 値
事実的知識	N	9	9	
	平均値 (SD)	3.56 (0.73)	2.67 (1.12)	2.00 †
手続き的知識	N	9	9	
	平均値 (SD)	3.11 (0.93)	1.89 (1.62)	1.96 †
文脈理解	N	9	9	
	平均値 (SD)	3.11 (0.78)	1.89 (1.05)	2.79*
価値相対性の理解	N	9	9	
	平均値 (SD)	3.00 (1.22)	2.44 (1.24)	0.96
不確実性の理解	N	9	9	
	平均値 (SD)	0.44 (0.53)	0.67 (1.32)	0.47
課題合計得点	N	9	9	
	平均値 (SD)	13.22 (2.86)	9.56 (5.13)	1.87 †

† 有意傾向, * $p < .05$

的連続性」の評価一部となる。「自覚的内省」をよく行っている人は「様々な文脈的側面」に配慮し、加えて「経験・出来事の連続性」についても「自覚的内省」をあまり行っていない人よりも配慮しながら人生について振り返る傾向があるといえる。

しかしながら、他の基準については有意傾向はあるものの、「内省高群」と「内省低群」との間で差はなかった。このことから、「自覚的内省」をよく行うことが「経験からの学び」や「他者の助言に耳を傾けること」「さまざまな価値観があることを理解すること」「将来の不確実さについて理解すること」へ直接結びつくわけではないことも示唆された。「内省尺度」の項目が本来の意味として「多様な観点から考えることができる能力」について測定していることを踏まえると、「文脈理解」は物事や人の多くの背景、または、置かれている状況について配慮して考えることが重要であるため、「文脈理解」のみ有意差が出たことは妥当であるともいえるだろう。

(5) 経験へのポジティブな意味付けと回顧課題得点との関連について

Mcfarland (1998) らの研究において、自己に積極的に焦点化することが、否定的な気分の源を探ろうとする態度につながり、記憶の肯定的な面への気づきを促すことが報告されている。「自覚的内省」に有益性があるとすれば、「内省」をしたことで人生に対してポジティブな意識を持つ可能性があると考えられる。そのためここでは対象者との面接調査から得られた、ポイントとなる個々の経験に対してポジティブに意味づけを行っているかどうかによって「回顧課題得点」に差

があるかどうかを検討した。

筆者が面接途中「その経験はあなたにとってどのような意味があったと思いますか」という質問を投げかけている。それに対する回答がポジティブな意味づけ（評価）であれば（+）、ネガティブな意味づけ（評価）であれば（-）、葛藤的、もしくは両方の意味づけ（評価）がなされている場合は（+, -）、特に意味づけがない（評価されていない）、感情がニュートラルな場合（N）と分類した。なお問われずとも語れている対象者の場合は、その意味づけについて文脈を考慮しながら分類した。

なお、分類は面接調査についてプロトコルにデータ化された18名分すべてを筆者が行った。そして、個々の経験について結果的にポジティブな意味づけ（評価）のみが見出された人（以下、ポジティブ意味づけ群）とそれ以外の人（以下、混合群）で2群に分類した（対象者全員の意味づけ結果については、対象者の回答の「人生回顧の概要」として一つ目「人生回顧ポイントとなる経験内容」二つ目「結果と意味づけ（評価）」三つ目「語りの連続性と全体性」四つ目「語りの特徴」を要点として表にしたものの中の二つ目を参考に分類した。今回は対象者の代表として Table 4にある対象者 Aの人生回顧の概要の表を参照されたい）。その分類した2群において課題得点の差をみるため *t* 検定を行った。

その結果、「事実的知識」($t(16) = 2.40, p < .05$)「手続き的知識」($t(16) = 2.38, p < .05$)「価値相対性の理解」($t(16) = 2.08, p < .05$)について有意な差がみられた。また「文脈理解」($t(16) = 3.54, p < .10$),

Table 4 対象者Aの人生回顧の概要：対象者Aの経験とその意味づけ（評価）及び語りの連続性・全体性と語りの特徴

人生回顧ポイントとなる 経験内容	結果と意付け (評価)	語りの連続性と 全体性	語りの特徴
①父親との関係修復（小学校時代）	友人に対する感謝（+）	あり（+）	それぞれの経験について一つずつ丁寧に物語性を持って語られている。客観的な状況の説明、情景描写、登場人物の気持ちや発言などバランスよく触れており、さらに自分の考えや気持ちも含めて語っている。すべての経験に対して前向きな意味づけが行われており、人生に対して総じて良い方向に進めたと満足感を感じてる。これらがインタビュアーに問われなくても自ら考えられ、語られている。
②環境教育プログラムへの参加（高校時代）	価値観の変化（+）		
③先生からの誤解と叱責（保育園時代）	反面教師（+）		
④学校側の事情で絵画コンクールに出品できなかった経験（小学校時代）	反面教師（+）		
⑤先生の意に沿わない解答に対する不当な評価（高校時代）	反面教師（+）		

「課題合計得点」($t(16) = 3.15, p < .10$) について、有意傾向がみられた。「不確実性の理解」については有意な差はみられなかった (Table 5)。以上のことから、自己の経験について語る際、自分の経験や出来事についてポジティブに意味づけを行う人の方が、「回顧課題得点」における「事実的知識」「手続き的知識」「価値相対性の理解」について高いことが示唆された。

「事実的知識」とは、「経験や出来事から自分なりに学んだことがあったのか」、もしくは「経験・出来事から学ぶことはあると感じている」といった「学び」や「教訓」のような内容を評価対象にしている。つまり、ポジティブに経験・出来事を意味付けしている人は、「学び」や「教訓」などについての語りが、ポジティブに意味付けを行っていない人または、意味付け自体を行っていない人に比べ人生回顧の中でよく語られていたことが示唆された。

また「手続き的知識」とは、「経験や出来事を語る上で自分の性格やその時の周囲の状況の分析等を行っている」ことや、「何かを行ったり、決定するには自分一人では限界があるということを知っている」「人からの助言・情報提供などに価値を見出し受け入れようとしている」「周囲の人の経験や出来事を聞くことは自己の

人生の問題を解決するのに役立つことがあると知っている」といった内容の語りを評価対象にしている。つまりポジティブに意味付けを行っている人は「困難な問題に対する対応方法だけでなく、一人で困難な問題を解決することの限界、自分以外の人の意見に耳を傾けることの重要性」について人生回顧の語りの中で配慮されていたことが示唆された。例えば、「わかんないことはわかんないって言えるようになった。わかったふりして間違った方向に進むよりは…… (中略) ……とにかく教えてもらって知識を得て、こういうふうに乗れ越えていけばいいんだなって、そうしないと進まないから。」というような語りに現れている。ポジティブに経験・出来事を意味付けしている人は、このように「人生を上手く歩むための自分なりの手段」を心得ていることが特徴といえる。

「価値相対性の理解」とは、「多様な価値観 (意見, 目標, 考え方) があることを知っている」「自分の価値観 (意見, 目標, 考え方) について言及している」「自分と自分以外の人の価値観が異なる可能性について言及している」「どの価値観 (意見, 目標, 考え方) を選択するかによって、物事の方向性が多様にあり、異なってくることを知っている」といった内容が含まれた回

Table 5 ポジティブ意味づけ群と混合群における課題得点の平均値 (SD) 及び t 値

		ポジティブ意味づけ群	混合群	t 値
事実的知識	N	6	12	
	平均値 (SD)	3.83 (0.75)	2.75 (0.97)	2.40*
手続き的知識	N	6	12	
	平均値 (SD)	3.50 (0.55)	2.00 (1.48)	2.38*
文脈理解	N	6	12	
	平均値 (SD)	3.50 (0.55)	2.00 (0.95)	3.54 †
価値相対性の理解	N	6	12	
	平均値 (SD)	3.50 (0.87)	2.33 (1.23)	2.08*
不確実性の理解	N	6	12	
	平均値 (SD)	0.83 (0.41)	0.42 (1.16)	0.84
回顧課題合計得点	N	6	12	
	平均値 (SD)	15.17 (1.94)	9.50 (4.15)	3.15 †

† 有意傾向, * $p < .05$

答者の語りを評価対象としている。つまり、経験・出来事をポジティブに意味付けしている人は、そうでない人と比べ人生回顧の中で「価値観の多様性」や「価値観の多様性に伴う選択や方向性の違い」などについて配慮しながら経験・出来事について語られていることが示唆された。ポジティブに経験・出来事を意味付けるということは、「様々な価値観について受け入れる」ことにもつながる可能性があるのだろう。

一方で、「不確実性の理解」についてはポジティブに意味づけを行っていてもそうでなくても差がなかった。「不確実性の理解」は「物事のすべてを把握することは不可能である」ということや「何かを決定したとしても、それが将来どうなるかわからない」といった内容の語りが評価の対象となる。これは「(人生や生活における)問題解決型」の課題であった場合、その決定が将来までずっと正しいとは限らない可能性があることについて言及はできるが、本研究の課題は「自己の人生回顧」であったため、振り返ることにおいて「不確実性の部分」を敢えて取り上げる機会が少なかったためと考えられた。課題を変え、「葛藤解決型」や「(人生や生活における)問題解決型」の課題の場合、対象者の出した回答を対象者自身がその回答の「限界」や「わからない部分」といった「不確実性」に触れる機会が多くなる可能性があると考えられる。

【総合考察】

ここまで、有益性につながる「自覚的な内省」がどのような性質であるのかについて「人生回顧」を題材に「内省尺度」や「経験・出来事に対する意味づけ」の観点から検討を行ってきた。その結果まず、「自覚的な内省」は「年齢」や「性別」によって効果が左右されない性質であることが明らかになった。すなわち「自覚的な内省」という行いは年齢を経ているからといって自然とよく出来るものでもなく、また「性別」によって、「内省」の善し悪しが決定されるものでもないことが明らかになった。

次に「自覚的な内省」を行うことは「年齢的背景」「その時の時代や社会情勢、社会制度、政治体制」「人（自己）が生活している生活環境」など人生や生活の「様々な文脈的側面」に考慮することに役立つ可能性があることが示唆された。また、「自覚的な内省」を行うことが、「時間的連続性」つまり「個々の経験に関連があり、ストーリーのように物語性がある」ことや「人生

を総じて捉えること」に役立つ可能性もあることが示唆された。

また McFarland (1998) らの回想研究において述べられている、自己に積極的に焦点化し振り返ることが、記憶の肯定的な側面への気づきを促すという報告があるように、経験・出来事に対しポジティブな意味づけを行っている人とそうでない人とはどのような点で差があるのかについて検討した。その結果、ポジティブに意味づけを行っている人は「学び」や「教訓」、「人生をよりよく歩むための自分なりの困難場面における対処方法」などを見出していたり、「多様な価値観の存在、どのような価値観を選択するかでその方向性が異なること」について配慮していたことが示唆された。

一方「内省尺度」を平均値で高群と低群に分けた時の「内省高群」における「ポジティブ意味づけ群」は5名、「内省低群」における「ポジティブ意味づけ群」は1名であった。「自覚的な内省」と「ポジティブに意味付ける」ことは関連がある可能性がある。

つまり有益性につながるような「自覚的な内省」とは、McFarland (1998) らの報告している研究のように、積極的に自己に焦点化した結果、将来に向けて前向きな姿勢や態度にならなくては意味がなく、そのためには「様々な生活や人生における文脈的側面」に意識を向けた振り返りを行うことが大切である。加えて経験・出来事をそれぞれ関係づけて、それらが今の自分にどのように影響を与えているのかを意識的に考えたりする。その中から「学び」「教訓」「自分なりの人生や生活の中の困難場面における対処方法」等を見出せるような性質のある「自覚的な内省」をすることが重要ではないだろうか。そしてそのような性質の「自覚的な内省」は、自分とは異なる価値観（意見・目標・考え方）を持つ人たちを受け入れることのできる「様々な価値観を相対的にみる」ことにもつながっていく可能性がある。

「自己の人生を振り返る」ことは、頻度に違いはあれ、若い人であっても誰もが行う事である。しかし行いやすい課題であるからこそ、評価をする際に、Staudinger (2001) が述べたような人生を「内省」すること (life refraction) と過去を追憶する (reminiscence) の違いを明確に見極めることが難しかった。また分析においても実際に語りの中で人生を「内省」している人がどのような回答をしていて、逆に「内省」できていない人（単なる追憶にとどまっている人）が

どのような回答をしているのかまで、明確に比較することができなかつたため、「自覚的内省」の効果・影響として明確な違いを質的にも検討することが今後の課題である。

また、「不確実性の理解」の基準においてどちらの分析においても有意な差がみとめられなかつたことは、課題の特性に影響を受けた可能性がある。「自覚的内省」は「自己を振り返る・省みる」ことであり、ある意味において心理学研究で用いられる「批判的思考」にも通ずる部分がある。そのため、「葛藤の状態」を生み出す「問題解決型」などの課題に変更した場合「不確実性の理解」の評価基準が「自覚的内省」の影響としての分かれ目になる可能性がある。今後はサンプル数を増加させると同時に、「自覚的内省」の効果・影響が明確になる課題を用いて検討していきたい。さらに、自己の人生の振り返りのみではなく、他者の人生や困難な問題に対する物事の捉え方などにおける汎化の可能性についても併せて検討していきたい。

付 記

本稿は、白百合女子大学大学院文学研究科発達心理学専攻、2009年度修士論文「自覚的な内省についての発達心理学的研究—人生回顧課題を用いて—」の一部を、加筆・修正したものである。

【引用・参考文献】

- 1) Ardelt, M. (2003) empirical assessment of three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, **25**, 275-324.
- 2) Butler, R.N. (1963) The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, **26**, 65-76.
- 3) Butler, R.N. (1974) Successful aging and the role of the life review. *Journal of the American Geriatrics Society*, **22**, 529-535.
- 4) Baltes, P.B. & Smith, J. (1990) Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. In Sternberg, R.J. (Ed.) *Wisdom-Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press, 87-120.
- 5) Baltes, P.B. & Smith, J., & Staudinger, U. M. (1991) . Wisdom and successful aging. In T.B.Sonderegger (Ed.) , *Nebraska symposium on motivation: Psychology and aging*. 123-167. Lincoln: University of Nebraska Press.
- 6) Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A meta-heuristic (pragmatic) to orchestra mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, **55**, 122-136.
- 7) Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (1998) . Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, **54**(2), 927-939.
- 8) Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (1998) . Posttraumatic growth: future directions. In Tedeschi, R.G., Park, C.L. & Calhoun, L.G. (Eds.) , *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Pp.215-238.
- 9) Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2001) Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In Neimeyer, R, A. (ed.) *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington , DC: *American Psychological Association*, 157-172.
- 10) E. J. エリクソン・J. M. エリクソン (2001). *ライフサイクルとその完結*. みすず書房.
- 11) 久光達也・岩淵千明 (2009). 「社会的かしこさ」の構造及び、家庭でのしつけ、学校生活経験、地域の教育力との関連. *川崎医療福祉学会誌* **3**(2), 393-400.
- 12) 飯牟礼悦子・鈴木忠 (2003). ネガティブな経験が共感に与える影響. 文部科学省科学研究費助金・基盤研究報告書 (B) (2)・課題番号12410003 (研究代表者: 斉藤耕二), 85-114.
- 13) 飯牟礼悦子 (2005). ネガティブな経験による心理的影響—PTG (posttraumatic growth) という観点からの検討—. *日本心理学会第69回大会発表論文集*, 1114.
- 14) J. E. ビリン・K. W. シャイエ (編) 藤田綾子・山本浩市 (2008). *エイジング心理学ハンドブック* 308-330 北大路出版.
- 15) Mcfarland, & Buehler, R. (1998) . The impact of negative affect on autobiographical Memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**(6), 1424-1440.
- 16) 松村明・三省堂編集所編 (1995) *大辞林* 第2版 三省堂.
- 17) 丸野俊一 (2008). 現代のエスプリ「内なる目」としてのメタ認知—自分を自分で振り返る—.
- 18) 盧 怡慧 (2001). 高齢者の「人生設計課題」における知恵—特性の解明及び生活経験との関連—. *教育心理学研究*, **49**, 198-208.
- 19) 齋藤耕二・本田時雄 (2001). *ライフコースの心理学*. 金子書房.
- 20) 外林大作・辻正三・島津一夫・能見義博 (編) (1981). *心理学辞典*. 誠信書房.
- 21) Staudinger, U.M., & Baltes, P.B (1996) . Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and Social Psychology*, **71**, 746-762.
- 22) Staudinger, U.M., (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, **5** (2), 148-160.
- 23) Sternberg, R.J. (Ed.) . (1990) . *Wisdom: Its nature, origins, and development*. Cambridge: *Cambridge University Press*.
- 24) 鈴木秀人・渡部玲二郎 (2005). 「内省」および自己の諸側面の重要性」が自己受容に及ぼす影響. *カウンセリング研究*, **38**, 51-60.
- 25) 鈴木 忠 (2008). 生涯発達心理学のダイナミクス—知の多様性 生き方の可塑性—. 東京大学出版会.
- 26) 高山 緑・下仲順子・中里克治・権藤恭之 (2000). 知恵の測定法の日本語版に関する信頼性と妥当性の検討 : Baltesの人生計画課題と人生回顧課題を用いて. *性格心理学研究*, **9**(1), 22-35
- 27) 渡邊照美・岡本裕子 (2005). 死別経験による人格の発達とケア体験との関連. *発達心理学研究*, **16**(3), 247-256.
- 28) Wong, Paul.T.P., & Watt, Lisa.M., (1991) . What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, **6**(2), 272-279.

(2011年1月31日受理)