

自己受容とその測定に関する一研究

春日 由美

A Study on Self-acceptance and its Measurement

KASUGA Yumi

キーワード：自己受容 測定 他者受容 良好な人間関係 他者からの受容

概要：本研究では文献をもとに自己受容の定義や測定について再考した。その結果、自己受容はありのままの自己を受け容れようとする「態度」「姿勢」やその「過程」であり、自己の様々な側面に対し、客観的に距離を置いてみる事が出来るが、自己を全体として暖かく受け止めようとする姿勢であると考えられた。そして自己受容測定の尺度の項目選定において、心理臨床の視点から再度検討し直すことも必要と考えられた。更に自己受容は他者受容と密接に関連し、良好な人間関係や他者からの受容とも関連することが示唆された。

1. 問題と目的

自己受容は心理臨床において重要な概念の一つであり、成熟したパーソナリティーや心理的健康の一指標と考えられており (Allport, 1961; 板津, 1994a; 鈴木, 2010)、良好な人間関係の重要な要因になり得ることも指摘されている (板津, 2006)。自己受容はもともと臨床的实践から導き出された概念であり (上田, 2002)、Rogers (1951) は自己受容はセラピイの間に増大する傾向にあると述べているが、飯長 (2012) が指摘するように、セラピスト自身の自己受容もクライアントを受容するうえで必須であると考えられる。このように自他ともに適応的に生きていく上でも、また心理臨床においても重要な概念の一つと考えられる自己受容については、いくつかの尺度も作成され、それらを用いて実証的研究も行われてきた。しかしその一方で、これらの尺度については、研究者により自己受容の定義が一貫しないことや、それに伴い測定内容が異なることへの指摘が少なくない (板津, 1994a; 上田, 2002; 今江ら, 2004; 山田ら, 2006; 鈴木, 2010)。これについて上田 (2002) は、自己受容については操作的定義の不明瞭と、その豊かな意味内包を十分表現した実験研究の少ないことが課題であると述べている。

そこで本研究では自己受容の定義について再考し、また自己受容測定についての指摘について触

れ、今後どのような視点から自己受容を測定することが重要なのかについて検討することを試みる。

2. 自己受容の定義

自己受容は「ありのままの自己を受け入れること」(伊藤, 1991; 上田, 1996) と一般的に定義されることが多い。「人間性心理学ハンドブック」では、自己受容は「自分自身を、好ましい面も好ましくない面も含めて受け容れること」と定義されている (飯長, 2012)。Maslow (1970) は、健康な人々は「自分自身やその性質を無念さや不公平を感じずに、また、その問題についてあまり考えることなく受け入れることができる」「彼ら自身の人間性を、すべてその欠点を認め、理想の姿とは食い違っていることを承知しながらも、(中略) 受け入れることができる」「人間性のもろさや罪深さや弱さ、邪悪さを、(中略) 受け入れることができる」とし、自己実現的人間たちは「すべてのレベルで自分自身を受容することができる」と述べている。

この自己受容について注目されるようになったのは、Rogersの記述以降であると言われる (長谷川, 1999)。Rogers (1951) によると自己受容とはクライアントが、a) 自分を非難すべきものではなく、価値のある、尊敬に値する人間であ

るとしてみるようになる、b) 自分の標準が、他人の態度と願望にもとづくものではなく、自分自身の経験にもとづくものであるともみるようになる、c) 基本的な感覚的素材 (basic sensory data) を歪曲することなしに、彼自身の感情、動機、社会的・個人的経験をそのままにみるようになる、こととされ (下線筆者)、自己に対する態度や姿勢ではないかと考えられる。川岸 (1972) や井上 (1997) はRogersの自己受容について、ありのままの自己をどれだけ受け容れているかの程度ではなく、ありのままの自己を受け容れていこうと言う肯定的な態度、構えを重視したと指摘している。また菱田 (2002) も、Rogersがそういう「適応」「自己受容」していると思われる「よき生き方」は、「一つの過程 (プロセス) であって、ある状態ではない」とし、「それは方向 (direction) であって、目的地 (destination) ではない」と述べていると指摘している。そして今江ら (2004) も自己受容について、「決して認識レベルの心性を指すのではなく、自己に対する基本的態度」であるとし、板津 (2013) も自己受容について、「今、生活の中で実践していく問題であり、生きる姿勢の問題」と述べている。これらのことから自己受容とは、ありのままの自己を、「その時点で」「どの程度」受け入れているかといった状態についての認識を意味するのではなく、ありのままの自己を受け入れようとする自己に対する「態度」や「姿勢」、またはその「過程」を意味していると考えられる。

そして北村 (1977) は自己受容について、「ほぼ洞察と同義で、自己の長所や短所、能力やその限界・欲求などを、誇示・自己非難などの不当の感情を入れることなしに、客観的に認知すること」とし、更にRogersらの自己受容について、「自分が自分について経験することを、自分の一部として認め、好ましくないものを拒否したり、抑圧したりしないで、自己体制のうちに受容すること」と述べている。Greenbergら (1993) は心理療法の過程において、クライアントが「私は自信がない」「どうすればよいかわからない感じがする」などのように、「恐れていた自己の側面が自己の全体を形成するのではなく、ただの一部にすぎな

いと見ることができるようになる」と述べている (下線筆者)。また今江ら (2004) は「自己受容している人間が、自己の標準を他人の態度や希望ではなく、自分自身の経験にもとづくものとみる (Rogers, 1951) 心の自律性を逆にうかがわせる」とし、上田 (1996) は自己受容的な構えについて「自分の劣等性の認識と劣等感とは明確に区別されている」と述べている。これらのことから自己受容とは、自己の様々な側面について、それに飲み込まれてしまうのではなく、フォーカシングの過程のように、自己の一部を“そのようなもの”として、客観的に距離を置いてみることができる態度ではないかと考えられる。

また上田 (2002) は自己受容について、「決して単に自分を好きになることではない」とし、「生きていく世界に対して感じる “not too much (それほどひどくないな感覚)” であると述べている。菱田 (2002) は沢崎 (1984・1993) が「(社会的に) 望ましくないとされる属性が受容されるということは、そのことに対して、否定的な感情を持たない、こだわらない、とらわれないといった状態である」と考えていることを指摘している。そして今江ら (2004) は自己受容について、自己の否定的側面を否定的にとらえるのではなく、「なんとか折り合いをつけていく」ことであり、「許容する」「許す」なども含まれ、「肯定的側面、否定的側面、また意識、無意識といった様々な側面を持つ自己存在 (self-being) そのものを自分自身が「受け抱える」態度であり、感情体験」であるとし、「自己の全体性を受容する」ことが重要であると述べている。国分 (1979) も自己受容について、「あるがままの自分を許すこと」「自分で自分をいたわること」とし、「受容は不思議である。是認には善悪判断がある。受容は感情であるもの、是認は知性であるもの」と定義している。これらのことから自己受容とは、自己のそれぞれの側面がどのようなものであるにしても、それらをまとめた自己を全体として、善悪の判断ではなく、好き嫌いなどでもなく、ただ素直に「今の自分はこうなのだ」と暖かく受け止めようとする姿勢であり、それは意識ではなく、感情や感覚であることが考えられる。またそれは自分の様々な側面に対

して「ほどよく」折り合いをつけることができる姿勢ではないかと考えられる。

3. これまでの自己受容尺度への指摘

先述したように自己受容は研究者により定義が一貫せず、そのため測定内容が異なるという問題が指摘されている（鈴木、2010など）。板津（1994a）はこれまでの主な自己受容の測定法として、「現実自己」と「理想自己」との差異に焦点をあてる方法、チェック・リスト法、評定法、投影法、発言内容を分析・評定する方法、の5つを挙げている。現在日本において主流となっているのは評定法を用いた研究であり（鈴木、2010）、宮沢（1980、1987、1988）、板津（1989、1991、1992、1993、1994b、1995、2000）、沢崎（1993、1994、1995）などがある。

板津（1994a）はこの評定法について、いくつかの問題点を挙げている。その内の1つとして、評定段階に用いられる頻度副詞の問題を指摘している。しかし選択肢の問題は頻度副詞だけでなく、これまでの自己受容を測定する尺度において、選択肢の表現自体が「あてはまる・あてはまならない」「そう思う・そう思わない」など、選択肢への単純な回答を求めるものだけでなく、「満足している」「好きである」「嫌だ」などが用いられる場合があり、これらは各項目と選択肢を合わせた二重の質問になると考えられる。特に自己受容では、選択肢にこれらの表現を用いることは、自己受容をどのように定義するか、何を測定しているかに関わる問題であると考えられる。また被験者が二重の質問に的確に答えることができるのかという問題も生じると考えられる。

また板津（1994a）は質問項目の選択についても、弁別性だけでなく、その項目が自己受容性の意味内容をそなえているかどうかの検討が必要であると指摘しているが、尺度作成においてこれは最も重要な点と考えられる。板津（1994a）は、評定法尺度の数の多さが、同種の評定法尺度を用いた研究の少なさを、異なる研究との比較検討が難しいという問題点を生じさせていることを指摘しているが、それほど自己受容の捉え方は研究者により異なるということであり、尺度作成以前に更なる

自己受容の概念についての議論や整理が必要であろう。そして沢崎（1984）は梶田（1980）を引用した上で、実証的研究では自己受容が自己評価と同義的に用いられている現状があることを指摘しているが、板津（1989）も「本来の意味での自己受容の測定が困難であるために、（中略）指標としての自己受容、自己受容度は自己に対する肯定的な態度で置きかえられたのであろう」と指摘している。このように実証的研究においては本来の意味での自己受容は測定が困難とされ、自己評価と同義に捉えられてきた現状があるとしても、自己受容と自己評価は別の概念であり、自己評価で捉えたものを自己受容と見なすことは困難であろう。板津（1994a）は自己受容尺度の問題として、信頼性、妥当性だけでなく、実際性の観点からもより信頼できる評定尺度の作成工夫の必要性についても指摘しているが、自己受容の概念が臨床的実践を出発点としてのものであるならば（上田、2002）、再度臨床現場に立ち戻り、質問項目の選定にあたり心理臨床の事例研究を参考にしたり、心理臨床家への予備調査などを行うなど、心理臨床からの視点を踏まえた尺度を検討することも必要なのではないかと考えられる。

4. 他者受容や人間関係との関連

自己受容に密接に関連するものとして、他者受容が指摘されている。沢崎（1985）は、自己受容している人は他者も受容しているという事実は臨床的にも、また調査によっても、これまで数多くの報告があると述べている。そして櫻井（2013）はこれまでの自己受容や他者受容についての研究の結果から、自己受容と他者受容のバランスを欠くことで特有の不適應的な傾向を示すと考えられるとしている。上村（2007）の研究では、自己受容と他者受容がバランスよく共存している者は、自己実現的特性と社会適応的特性が共に強く、なおかつ過剰適応的傾向が弱いという特徴が見られ、一方で自己受容が高く他者受容が低い場合は、強い自己実現的特性を持ちながら、他者との共存を志向する社会適応的特性が弱いという特性が見られている。このことから上村（2007）は、従来指摘されてきた良好な対人関係を保てない者

は、極めて高い自己受容状態にあるとされてきたが、自己受容が極めて高いのではなく、自己受容が高く他者受容が低いという、自己受容と他者受容のバランスを欠いた状態であり、良好な対人関係を保つことができないことが示唆されたと述べている。同様に櫻井(2013)は自己受容と他者受容のバランスと精神的健康との関連について検討し、自己受容・他者受容がともに高い者は最も精神的健康の程度が高く、自己受容・他者受容のバランスが不均衡なものは精神的健康の程度が低いことを報告している。これらのことから自己受容だけが低い場合は適応的とは言えず、自己受容・他者受容を合わせて検討することが必要と考えられる。

そして板津(1994b)は大学生を対象とした研究から、自己受容的な人の特徴として、他者に信頼・愛情を持った態度を取りやすいことを報告しているが、櫻井(2013)は、まずは自分で自分を受け入れることが前提として必要であり、その上で自分だけでなく周囲の他者についても受け入れられるようになることで更に精神的健康の向上につながる可能性を指摘している。また上田(2002)はRogersがセラピーが進行するにつれ、クライアントが自己受容的になり、それにともない他者に対しても受容的になると述べていることを指摘しているが、春日(2005)の事例でも、来談当初は自分も父親も認められなかったクライアントのセラピーにおいて、父を受け入れることと、クライアントが自分自身を受け入れることが並行して起こったことが報告されている。また沢崎(1985)は、自己や他者を受容するという心的機能あるいは構えはその底に共通の基盤をもっているということが言えそうであると述べている。これらのことから自己受容と他者受容は密接に関連し合うものと考えられる。

そして自己受容については、対人関係との関連についての指摘も少なくない。板津(1994b, 2006)はこれまでの自己受容の研究から、適度に自己受容している人は良好な対人関係を取ることができ、自己受容することが、積極的で良好な対人関係の構築に寄与することが明らかにされたと述べている。また板津(1994b)は大学生を対象

とした研究から、自己受容的な人の特徴として、対人場面であまり孤独を感じないことを報告している。そして木下(2012)は、これまでの研究から自己受容的である人は対人関係における価値観や態度、行動などにおいて適応的で、良好な関係を築く傾向があることを示唆している。このように自己受容は良好な対人関係の構築に影響することが考えられる。

一方で、他者からの受容や他者との良好な関係が自己受容に及ぼす影響も指摘されている。浦川(2014)はこれまでの研究から他者との良好な関係が自己受容を高める一要因であることが明らかになっていると指摘し、青年期を対象とした自己受容を形成する要因についての検討の結果、他者に褒められたり認められた経験などがあることで自己受容が高まることを報告している。また木下(2012)の大学生を対象とした調査では、自己受容することが、他者からも受容されているという認識につながり、それらが良好な対人関係を築く要因のひとつになることが報告され、自己受容的な人は人付き合いにおいても、拒否意識、苦手意識をあまり持たず肯定的な考えを持つことができることが指摘されている。そして高井(2000)が中年期を対象に行った調査では、ありのままの自己を良く受容できている場合、他者からの受容感や、過去における他者からの受容による安らぎ感を体験していることが報告されている。山田ら(2006)は自己受容の受容する内容として、自己の視点からの自己受容と、他者に受容されていると感じることによって達成される“他者を通しての自己受容”があるとし、他者に受け入れられる体験(被受容感)が安心感を生み、それが自己の受容につながると述べている。これらのことから、他者からの受容は自己受容に影響を及ぼすことが考えられる。

以上のことから図1のように、自己受容は他者受容と同時に起こるか、あるいは自己受容が他者受容を促進すると考えられる。そしてそれが良好な人間関係の構築につながると考えられる。また他者からの受容は自己受容を促進すると考えられるが、良好な人間関係を築くことにより、他者からの受容も得られやすくなり、それが更に自己受

容を促進するといった循環が生じることが推測される。

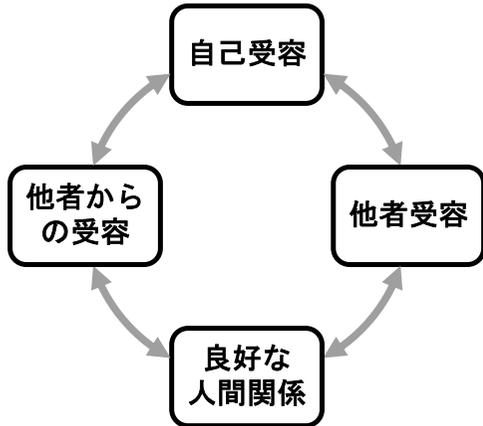


図 1. 自己受容と他者との関係

このように自己受容は他者受容や人間関係、他者からの受容と密接に関連し合うことが考えられ、上村（2007）や櫻井（2013）などのように、自己受容と他者受容の尺度を作成し、同時に検討を行う研究もなされつつある。板津（1994b）が自己受容性の構成概念として、他者との関わり方に関する因子と対人態度、対人行動や他者受容性との関連についても検討していく必要があると述べているが、今後は自己受容だけを見ていくのでは十分でなく、他者受容や人間関係、そして他者からの受容も同時に検討することが必要なのではないかと考えられる。

5. まとめ

今回の検討の結果、自己受容とは、ありのままの自己を受け入れようとする自己に対する「態度」や「姿勢」、またはその「過程」を意味していると考えられた。そして自己の様々な側面について、そのようなものであるとして客観的に距離を置いてみるができる態度であるが、同時に自己のそれぞれの側面がどのようなものであるにしても、それらを自己の全体として、ただ素直に「今の自分はこうなのだ」と暖かく受け止めようとする姿勢であり、意識ではなく、感情や感覚であると考えられ、今後はこれらを踏まえた尺度の作成が期待される。

また今後の尺度による検討では、尺度作成以前に自己受容の概念についての議論や整理が更に必要であり、また尺度の項目の内容のみでなく、選択肢も合わせて慎重に検討することが必要と考えられる。そして尺度項目の選定において、心理臨床の現場に再度立ち戻り、丁寧に項目を検討することが重要と考えられる。

そして今回の検討から、自己受容は他者受容と密接な関係を持ち、人間関係や他者からの受容とも関連することが示唆された。上田（2002）は自己受容は大命題ではなく、実は日常の出来事のひとつひとつをその人自身で考えて行くことが大切なテーマであると述べているが、今後は自己受容のみを単独で扱うのではなく、他者受容、良好な人間関係、他者からの受容も合わせて検討することで、これまで以上に他者と関わりながら暮らす日常の中での、個々人の自己受容の様相について検討できるのではないかと考えられる。

また今後は自己受容の規定因や関連要因のみを検討するだけでなく、実際に自己受容をどのように育むことができるかについても更に検討する必要があるだろう。浦川（2014）は青年期を対象に自己受容と過去の認められ経験について検討し、親でなくても誰か認めてくれる他者に出会うことが自己受容を高めることを報告し、教師が子どもを認める力を育むことの重要性を指摘している。近年子どもたちの不登校やいじめ、非行等の問題の背景に、共感性や人間関係形成力の乏しさが指摘され、学校現場では子どもたちの自尊感情や自己肯定感を育むことが重要と考えられている。しかし今回の検討から、自己受容は他者受容と密接に関連すると考えられ、また良好な人間関係とも関連することが示唆されたことから、今後教育現場では自己への肯定的な感情である自尊感情や自己肯定感だけでなく、他者との関係に密接に関連する自己受容に注目することが必要なのではないだろうか。そして今回の検討から、子どもたちの自己受容を高めるためには、まず教師が子どもたちという他者を受け止めること（他者受容）、そしてその前に教師自身が自己受容することが重要と言えるだろう。

引用文献

- 1) Allport, G.W. (1961) Pattern and Growth in Personality. New York : Holt, Rinehart and Winston. (今田恵監訳 1968 人格心理学(上・下), 誠信書房)
- 2) Greenberg, L.S., Rice, L.N., and Elliott, R. (1993) Facilitating Emotional Change : The Moment-by Moment Process . The Guilford Press (岩壁茂 2006 感情に働きかける面接技法－心理療法の統合的アプローチ, 誠信書房)
- 3) 長谷川博一(1999) 自尊心・自己受容の独立性の検討と安定・不安定成分の分離, 東海女子大学紀要, 19, 187 - 199
- 4) 菱田陽子(2002) 現代青年の自己受容に関する分析, 北陸学院短期大学紀要, 34, 179 - 196
- 5) 飯長喜一郎(2012) 自己受容, 人間性心理学会(編), 人間性心理学ハンドブック, p323, 創元社
- 6) 今江秀和・斉藤久美子(2004) 「自己受容」概念をめぐる理論的・臨床的諸見解の検討, 甲子園大学紀要人間文化学部編, 8 (c) 139 - 152
- 7) 井上光一(1997) 自己受容についての一考察, 臨床教育実践研究センター, 創刊号, 98 - 107
- 8) 板津裕己(1989) 自己受容尺度短縮版(SASSV)作成の試み, 応用心理学研究, 14, 59 - 65
- 9) 板津裕己(1991) 自己受容性の研究(2) - 生きる姿勢との関わりについて -, 駒沢社会学研究, 23, 11 - 25
- 10) 板津裕己(1992) 自己受容性の研究(3) - TST記述にあらわれた自己理解との関わりについて -, 駒沢社会学研究 24, 1 - 17
- 11) 板津裕己(1993) 自己受容性と自我同一性, 自我状態, フラストレーション・トレランスとの関わりについて, 学生相談研究, 14, 11 - 23
- 12) 板津裕己(1994a) 自己受容性研究の発展(1) - 評定法を中心とした自己受容性測定法の整理 -, 駒沢社会学研究, 26, 1 - 30
- 13) 板津裕己(1994b) 自己受容性と対人態度との関わりについて, 教育心理学研究, 42, 86 - 94
- 14) 板津裕己(1995) 自己受容性と生きる姿勢, Hopelessnessとの関わりについて, カウンセリング研究, 28, 37 - 46
- 15) 板津裕己(2000) 自己受容性と対人関係観, 函館大谷女子短期大学紀要, 23, 1 - 9
- 16) 板津裕己(2006) 自己受容性と共感性との関わりについて, 高崎健康福祉大学紀要, 5, 33 - 45
- 17) 板津裕己(2013) 自己受容性研究の発展(2) - 自己受容性の発達の研究の整理 -, 高崎健康福祉大学紀要, 12, 195 - 206
- 18) 伊藤美奈子(1991) 自己受容尺度作成と青年期自己受容の発達の变化 - 2次元から見た自己受容発達プロセス -, 発達心理学研究, 2(2), 70 - 77
- 19) 梶田叡一(1988) 自己意識の心理学[第2版], 東京大学出版会
- 20) 春日由美(2005) 父と私を見つめなおすこと - 10代女性との面接から -, 九州大学心理臨床研究, 24, 39 - 47
- 21) 川岸弘枝(1972) 自己受容と他者受容に関する研究 - 受容測度の検討を中心として -, 教育心理学研究, 20(3), 34 - 42
- 22) 木下千春(2014) 青年期における自己受容と対人的関係について, 追手門学院大学心理学論集, 20, 25 - 33
- 23) 北村晴朗(1962) 自我の心理, 誠信書房
- 24) 国分康孝(1979) 心とこころのふれあうとき, 黎明書房
- 25) Maslow, A. H. (1970) Motivation and Personality (second edition). New York : Harper & Row (小口忠彦訳 1987 改訂新版 人間性の心理学 モチベーションとパーソナリティ, 産能大学出版部)
- 26) 宮沢秀次(1980) 青年期における自己受容性測定スケールの検討, 日本教育心理学会総会発表論文集, 22, 516 - 517
- 27) 宮沢秀次(1987) 青年期の自己受容性の研究, 青年心理学研究, 1, 2 - 16

- 28) 宮沢秀次 (1988) 女子中学生の自己受容性に関する縦断的研究, 36, 258 - 263
- 29) Rogers, C.R. (1951) Perceptual reorganization in client-centered therapy. In R. R. Blake & G. V. Ramsey (Eds.), Perception: An Approach to Personality. New York: Ronald Press (伊藤博編訳 1967 クライアント中心療法における知覚の再体制化 ロジャーズ全集第8巻 パーソナリティ理論, 岩崎学術出版社)
- 30) 櫻井英未 (2013) 女子大学生の自己受容および他者受容と精神的健康の関係, 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, 19, 125 - 142
- 31) 沢崎達夫 (1984) 自己受容に関する文献的研究 (1) - その概念と測定法について -, 教育相談研究, 22, 59 - 67
- 32) 沢崎達夫 (1985) 自己受容に関する文献的研究 (2) - 自己受容と関連する諸要因について -, 教育相談研究, 23, 43 - 56
- 33) 沢崎達夫 (1993) 自己受容に関する研究 (1) - 新しい自己受容測定尺度の青年期における信頼性と妥当性の検討 -, カウンセリング研究, 26, 29 - 37
- 34) 沢崎達夫 (1994) 自己受容に関する研究 (2) - 男女大学生における自己受容の様相を中心として -, カウンセリング研究, 27, 46 - 52
- 35) 沢崎達夫 (1995) 自己受容に関する研究 (3) - 成人期における自己受容の特徴とその発達的变化 -, カウンセリング研究, 28, 163 - 173
- 36) 鈴木潤也 (2010) 自己受容概念の再考 - 「ありのまま」の自己受容についての検討 -, 青山心理学研究, 10, 49 - 61
- 37) 高井範子 (2000) 自己受容と生き方態度に関する検討, 自己心理学研究, 1, 57 - 71
- 38) 上田琢哉 (1996) 自己受容概念の再検討 - 自己評価の低い人の “上手なあきらめ” として -, 心理学研究, 67 (4), 327 - 332
- 39) 上田琢哉 (2002) 自己受容と上手なあきらめ 梶田叡一 (編) 自己意識研究の現在, 189 - 205, ナカニシヤ出版
- 40) 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 (2), 132 - 138
- 41) 浦川麻緒里 (2014) 自己受容を形成する要因についての検討 (1) - 幼少期からの過去の認められ経験と青年期の自己受容との関連から -, 純心人文研究, 20, 25 - 37
- 42) 山田みき・岡本裕子 (2006) 現代青年の自己受容 - 自己による自己受容と他者を通しての自己受容の観点から -, 広島大学大学院教育学研究科紀要第三部, 55, 339 - 348

付記

本研究は、平成26年度南九州学園研究奨励費を受けて行った。