

## 自己対面法によるライフレビューが 高齢者に与える影響

目白大学大学院心理学研究科 森美保子  
目白大学人間学部 福島脩美

### 【要約】

研究Ⅰでは、91名の高齢者を対象に自己対面法による過去・現在・未来に関する感情パターンと年齢および一般性自己効力感が主観的幸福感に与える影響について検討した。パス解析による分析の結果、年齢は現在の主観的幸福感に有意な負の影響を与えており、自己効力感に対する評価も主観的幸福感に有意な正の影響を及ぼしていた。また、高齢になるほど自己効力感に対する評価を高める介入が必要であり、過去を回顧するときの感情、現在や未来に向けての自己高揚感および現在の他者との関係性を求める気持ちが高齢者の主観的幸福感を高めるうえで重要な要因となることが示唆された。

研究Ⅱでは、想定書簡形式による3ステップ自己対面法を体験した女性の事例を検討した。その結果、想定書簡による内在化した他者との内的対話によって対象者の認知の変化がもたらされ、体験後には肯定的な感情の上昇と否定的な感情の低減が認められた。対象者の自己理解の促進に、想定書簡形式による3ステップ自己対面法の有効性が示された。

キーワード：自己対面法、ライフレビュー、高齢者

### 問題と目的

ナラティブ・アプローチの視点によると、人は、自分の人生を連続した意味のある物語として時間軸に配列し、組織化する。それは自己に関する物語 (self-narrative) であり、個人のアイデンティティや自己理解の土台となる (McAdams & Logan, 2006)。過去・現在・未来を一つにつなぎ、統合しようとするところでは、人生を評価的に振り返ることになり、「自分はどのような人間として存在してきたのか」、「現在はどのような人間として存在しているのか」、「どのような人間として未来に向おうとしているのか」といった問いが活性化され、ライフレビュー (life review) のプロセスが促進される (Butler, 1963)。回想 (reminiscence) とライフレビューは同義ではなく (Burnside & Haight, 1992), Silver (2002) はその概念的差異を明確にして研究を行う必要があると指摘した。Burnside &

Haight (1992) や野村 (1998) によると、ライフレビューには人生の再評価や自我の統合が含まれる。そのようなライフレビューのための構造化されたナラティブ・アプローチの一形態として Hermans & Hermans-Jansen (1995) は、バリュエーション (valuation; 評価) 理論に基づく自己対面法 (self-confrontation method) を提示した。バリュエーションは自己内省の過程で他者や自己との対話を通じて物語の体系として組織化される (Hermans, 1995) が、バリュエーション理論では人が何かを評価する時には感情が関与し、感情が個人のライフストーリーを統合する役割を果たすと考えられている。

自己対面法は、治療的介入としてのライフレビュー・セラピーとは異なり、研究ツールであると同時にアセスメントと自己探索のためのアプローチでもある (Hermans & Hermans-Jansen, 1995)。そして、通常はカウンセラーによる対

面対話方式で実施され、バリュエーション作成後の感情は基本動機としての自己高揚、他者との結びつきへの切望と肯定的感情、否定的感情の4側面で評価される。また量的・質的な分析が可能であり、バリュエーションの作成とアセスメントはバリュエーションの一貫性や変動をみるために異なる日時で2回以上行われるのが一般的である。それによって出来事に対するリフレーミングが促進され、過去・現在・未来についての自己受容がすすみ、主観的幸福感の向上が期待されている(Hermans & Hermans-Jansen, 1995)。自己対面法による人生の振り返りが、人生に対する多元的な視点とバランスのとれた評価をもたらし、心理的な安定が得られると考えられるだろう。また自己対面法は相対的に文化に対してニュートラルな介入法であり(Lyddon & Alford, 2002), Atkinson, Kim, Ruelas, & Lin (1999) は、エスニックの高齢者の自己理解の促進に自己対面法が有用だと示唆している。

自己対面法に関する先行研究を概観すると、カウンセリングのプロセスに関する研究(Hermans, Fiddelaers, de Groot, & Nauta, 1990), アタッチメントのスタイルや情動のワーキング・モデルに関する研究(Lyddon, Schreiber, & Alford, 2000), 危機状態における感情の組織化に関する研究(Hermans & Oles, 1996), バリュエーションとセルフ・エスティーム, well-beingとの関連(Hermans, 1992)やコーピングスタイルとの関係を考察した研究(Rim, 1989), 感情用語について因子分析を行った研究(Van Geel, & De Mey, 2003), 箱庭療法と組み合わせた事例報告(Dalf & Wagner, 2003)などがあげられる。これらの研究についてLyddon & Alford (2002) は、自己対面法が個人的な意味づけによる感情の特徴に焦点をあてるので、感情パターンの理解や変化と適応に関する研究ツールとして有効だと述べている。Hermans & Oles (1999) による中年期クライシスの特徴について検討した研究では、高クライシス群は低度・中度のクライシス群よりも肯定的感情や自己高揚感が低く、否定的な感情が高かった。さらには、高クライシス群の男性は過去や現在よりも未来に対してネガティブな感情をもっており、

肯定的、否定的両方の感情の程度は、高齢期のメンタルヘルスや適応を予測する未来の自己像や社会的な結びつきと関連していた。また自己対面法によるライフレビューは高齢者の主観的幸福感の上昇にも効果的であることが報告されている(Lyddon & Alford, 2002)。急速に高齢社会が進展する現在、高齢者が自己対面法により自己理解を深め、新たな視点を獲得して主観的幸福感を高めることは適応の観点からも意義のあることと思われる。しかし、本邦においては自己対面法を高齢者に適用し、その影響について精査した研究はなされていない。

一方、Bandura (1997) によって提唱された自己効力感とは、(a) 結果予期(自分が実際に行動したときにどのような結果が得られるかという予想)と(b) 効力予期(自分がその行動をどの程度よく実行できるかという自信)に分けられるが、東條・坂野(1993)によると自己効力感の査定には、特定行動に対する自己効力感の測定と個人が一般的に自己効力感をどの程度高く、あるいは低く認知するかという一般性自己効力感の測定が含まれる。加齢による身体機能の低下が自己効力感の再認知に影響を及ぼすといわれており(Bandura, 1997), Beckman, Burker, Lytle, Feldman, & Costakis (1997) は加齢と自己効力感には関連があると指摘した。そして、中国の低所得者層の大学生を対象にした研究(Tong, 2003; Tong & Song, 2004)では、一般性自己効力感と主観的幸福感には有意な相関が認められている。身体的にも経済的にも減退を経験することが多い高齢者においても、自己効力感に対する認知が主観的幸福感に影響を与えるのではないかと推察できる。

そこで本研究では、高齢者を対象に、(a) 自己対面法による過去・現在・未来に関する感情パターンと年齢および自己効力感が高齢者の主観的幸福感に与える影響について検討し、(b) 3ステップ自己対面法を体験した高齢者の心理的な変化について量的・質的に分析することを目的とする。

## 研究 I

### 目的

高齢者を対象に、主観的幸福感を従属変数と

し、一般性自己効力感を媒介変数、自己対面法による過去・現在・未来の肯定的感情、否定的感情、自己高揚、他者との結びつきへの切望、年齢を独立変数とした因果モデル (Fig. 1) を想定し、パス解析によって検証することを目的とする。

方法

対象者 東京近郊の生涯学習機関に在籍する高齢者91名 (男性32名, 女性59名)。

実施時期 2007年3月から8月までに実施した。

指標

1. 一般性セルフ・エフィカシー尺度 (General Self-Efficacy Scale ; 以下 GSES) (坂野・東條, 1986)

GSESは、一般性自己効力感の強さを測定するために作成された16項目、2件法の尺度である。可能な得点範囲は0~16点で、高得点者ほど一般性自己効力感が高いといえる。

2. 生活満足度尺度K (Life Satisfaction Index K; 以下 LSIK) (古谷野, 1996)

LSIKは、高齢者の主観的幸福感を測定するために、既存の改訂PGCモラル・スケール (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale) (Lawton, 1975) から5項目, LSIA (Life Satisfaction Index A) (Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961) から3項目, カットナー・モラル・スケール (Kutner, Fanshel, Togo, &

Langner, 1956) から1項目を得て作成された9項目の尺度である。信頼性, 妥当性については検証されており, 質問項目のそれぞれについて肯定的な選択肢が選ばれた場合に1点, その他の選択肢が選ばれた場合には0点を与える。可能な得点範囲は0~9点である。高得点者ほど主観的幸福感が高いといえる。

3. 自己対面法に基づく感情評定 (Hermans & Kempen, 1993)

自己対面法の16の感情リスト (喜び, 幸せ, 楽しさ, 内的穏やかさ, 心配, 不幸, 意気消沈, 失望, 自尊心, 強さ, 自信, プライド, 世話, 愛情, 優しさ, 親密) には, (a) 肯定的感情, (b) 否定的感情, (c) 自己高揚, (d) 他者との結びつきへの切望に関する項目がそれぞれ4項目ずつ含まれている。過去・現在・未来についてそれぞれ0~5点の6件法で回答を求めた。可能な得点範囲は各感情につき0~20点である。高得点者ほど各感情が強いといえる。

手続き 東京近郊の生涯学習機関3校の講座担当者をとおして受講生に文書で研究への協力を依頼した。倫理的な配慮として, 研究の主旨を説明し, 研究への参加は自身の自由な意思によること, プライバシーは尊重されること, 得られたデータは研究目的としてのみ使用すること, 分析が終了したデータは速やかに破棄すること等を明記した。また, 調査結果の郵送を希望した対象者に対しては結果を報告する旨を伝

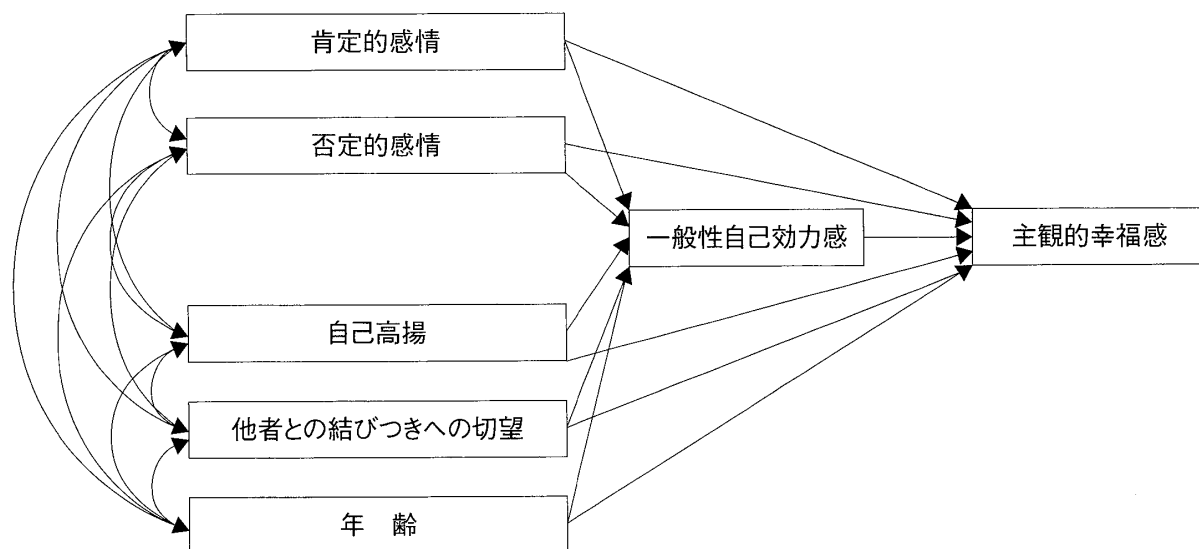


Fig. 1 仮説による因果モデル

えた。

実施の手順は、講座担当者から人生の振り返りシート、16の感情リストと感情評定用紙、GSES、LSIKを配布し、人生の振り返りシートへの記入と感情評定、GSES、LSIKの質問項目への回答を求めた。回収は留め置き法で1週間後に各講座担当者が行うか、郵送で返却してもらった。

なお、「人生の振り返りシート」の教示は、「過去の出来事や経験で、あなたの人生に大きな影響を与えたと思われることや人について簡単にご記入ください（過去のどの時点にもどっても結構です）」（過去）、「現在の生活の中で、あなたの人生に大きな影響を与えていると思われる出来事・経験・人について簡単にご記入ください」（現在）、「①将来、あなたの人生に大きな影響を与えるだろうと思われる出来事・経験・人について簡単にご記入ください。また、②将来の目標についても簡単にご記入ください（将来のどこまでを想定しても結構です）」（未来）である。そして過去・現在・未来についてそれぞれシートに記入後に書いた後にどのような感情が生じたかについて感情評定を求めた。

**分析方法** (a) GSESは、大学生と一般成人群を対象に、尺度の妥当性と信頼性が検証されているが、特に高齢者を対象として開発された尺度ではなく、識別パラメータ値の低い項目が複数あると指摘されている（東條・坂野, 1993）。これらのことから、因子分析により因子の妥当性を検証し、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出することにより尺度の内的整合性を確認する、(b) 独立変数、媒介変数および従属変数の基本統計量を算出し、変数間の関係についてPearsonの積率相関係数を算出し検討する、(c) パス解析を行い、因果モデルの妥当性を検証する（なお、分析にはSPSS Ver.14とAmos5.0を使用した）。

## 結果

### 1. 対象者について

生涯学習機関3校から得られたデータの有効回答数は91だった。対象者は年齢範囲が60歳から80歳の男性32名（35%）、女性59名（65%）であり、平均年齢は男性が69（SD = 4.2）歳、女性が68（SD = 4.7）歳で、全体では68.4

（SD = 4.5）歳だった。91名の対象者のうち、独居の人が14名いた。なお、高齢者大学などでは60歳以上が入学対象者となっているので、本研究でもそれに準じて60歳以上を高齢者とした。

### 2. 一般性セルフ・エフィカシー尺度の検討

まず、GSES16項目の平均値と標準偏差を算出した。天上効果およびフロア効果のある項目はなかった。次に16項目に対して主因子法による因子分析を行った。固有値の変化から3因子構造が妥当であると考えられた。そこで再度3因子を仮定して主因子法・Promax回転による因子分析を行った。その結果、十分な因子負荷量を示さなかった2項目を分析から除外し、再度主因子法・Promax回転による因子分析を行った。Promax回転後の最終的な因子パターンと因子間相関をTable 1に示す。なお回転前の3因子で14項目の全分散を説明する割合は58.81%であった。

第1因子は5項目で構成されており、「引込み思案なほうだと思う」「積極的に活動するのは、苦手なほうである」など、「行動の積極性」と解釈できる内容の項目が高い負荷量を示していた。

第2因子は4項目で構成されており、「人と比べて心配なほうである」「過去に犯した失敗やいやな経験を思い出して、暗い気持ちになることがよくある」など、「失敗への不安」と解釈できる内容の項目が高い負荷量を示していた。

第3因子は5項目で構成されており、「世の中に貢献できる力があると思う」「友人よりすぐれた能力がある」など、「能力の社会的位置づけ」と解釈できる内容の項目が高い負荷量を示していた。これは本尺度開発時に確認された因子構造と一致するものであり、この結果から、本研究では14項目の合計点をGSESの得点とした。信頼性については各下位尺度および尺度全体のCronbachの $\alpha$ 係数がそれぞれ0.79, 0.70, 0.55, 0.76で、第3因子に関する $\alpha$ 係数がやや低いものの、項目数が少ないことを考慮するとまずまずの内的整合性が得られている。

### 3. 独立変数、媒介変数および従属変数の基本統計量と変数間の相関関係

パス解析に先立ち、採用する変数、すなわち独立変数である過去・現在・未来の肯定的感情、

Table 1 一般性セルフ・エフィカシー尺度の因子分析結果 (Promax回転後の因子パターン)

項目内容	I	II	III	
8. 引っ込み思案なほうだと思う	.89	-.03	-.19	
15. 積極的に活動するのは、苦手なほうである	.88	-.41	.14	
10. 結果の見とおしがつかない仕事でも、積極的に取り組んでゆくほうだと思う	.59	.04	-.23	
7. 何かをするとき、うまくゆかないのではないかと不安になることが多い	.54	.27	.11	
1. 何か仕事をするときは、自信をもってやるほうである	.46	.17	.11	
5. 人と比べて心配性なほうである	.05	.76	-.37	
2. 過去に犯した失敗やいやな経験を思い出して、暗い気持ちになることがよくある	-.38	.76	.21	
14. 小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである	.25	.51	-.18	
11. どうやったらよいか決心がつかずに仕事にとりかかれないことがよくある	.31	.41	.31	
16. 世の中に貢献できる力があると思う	-.18	-.01	.67	
3. 友人よりすぐれた能力がある	.11	-.09	.54	
6. 何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである	.18	.31	-.43	
4. 仕事を終えた後、失敗したと感ずることのほうが多い	.27	.23	.40	
13. どんなことでも積極的にこなすほうである	.33	.24	.40	
	因子間相関	I	II	III
	I	—	.52	.21
	II	.52	—	.23
	III	.21	.23	—

否定的感情、自己高揚、他者との結びつきへの切望、年齢、媒介変数であるGSES (14項目)、従属変数であるLSIKの基本統計量をTable 2に示し、変数間のPearsonの相関係数をTable 3, 4, 5に示した。なお、Pはpositive affect (肯定的感情)、Nはnegative affect (否定的感情)、Sはself-enhancement (自己高揚)、Oはdesire for contact with others (他者との結びつきへの切望)の略である。年齢とLSIKには有意な負の相関が、GSESとLSIKには有意な正の相関がそれぞれ認められた。また、感情パターンとLSIKに関しては、現在において肯定的感情、他者との結びつきへの切望とLSIKに有意な正の相関が、否定的感情とLSIKには有意な負の相関がそれぞれ確認された。

#### 4. 因果モデルの妥当性の検証

過去・現在・未来のそれぞれについて因果モデルを想定し、パス解析を行った。過去に関するパス解析の結果をFig. 2に示す。図には独立変数間の有意な共分散 (相関) と各独立変数からLSIKへのパスに関しては、有意な相関のあ

るパスのみ表記した。パスに付した数値は標準化されたパス係数であり、GSESとLSIKの右上に記した数値は調整済み $R^2$  (重相関係数の平方)である。Fig. 2より、年齢とGSESからLSIKへのパス係数は、それぞれ $-0.21$  ( $p < 0.05$ )、 $0.39$  ( $p < 0.001$ )と年齢はLSIKに対し、直接的に有意な負の影響を及ぼし、GSESはLSIKに対し、直接的に有意な正の影響を与えていることが分かる。過去に対する肯定的感情、否定的感情からGSESへのパス係数は $0.40$  ( $p < 0.001$ )、 $0.29$  ( $p < 0.01$ )で、GSESに対し、それぞれ直接的に有意な正の影響を及ぼしていた。過去の他者との結びつきへの切望からGSESへのパス係数は $-0.23$  ( $p < 0.05$ )でGSESに対し、直接的に有意な負の影響を与えていた。また、過去に対する肯定的感情、否定的感情、過去の他者との結びつきへの切望はそれぞれGSESを介してLSIKに対して間接的に影響を及ぼすことも示された (標準化間接効果 =  $0.16$ ,  $0.11$ ,  $-0.09$ )。

現在に関するパス解析の結果をFig. 3に示

Table 2 パス解析に採用する変数の基本統計量

	最小値	最大値	平均値	標準偏差
年齢	60	80	68.4	4.5
肯定的感情 (過去)	0	18	7.9	5.1
否定的感情 (過去)	0	13	4.8	4.3
自己高揚 (過去)	0	18	6.0	5.2
他者との結びつきへの切望 (過去)	0	16	7.3	5.1
肯定的感情 (現在)	0	19	9.4	4.7
否定的感情 (現在)	0	14	2.9	4.0
自己高揚 (現在)	0	16	5.0	5.1
他者との結びつきへの切望 (現在)	0	17	7.4	4.4
肯定的感情 (未来)	0	17	6.5	5.0
否定的感情 (未来)	0	17	4.0	4.4
自己高揚 (未来)	0	13	3.9	4.7
他者との結びつきへの切望 (未来)	0	14	5.3	4.1
GSES	1	13	9.1	3.3
LSIK	1	8	4.9	1.8

Table 3 独立変数, 媒介変数および従属変数間の相関係数 (1)

変数	1	2	3	4	5	6	7
1 年齢	1.00						
2 P (過去)	0.08	1.00					
3 N (過去)	0.08	-0.03	1.00				
4 S (過去)	0.18	0.41**	0.29**	1.00			
5 O (過去)	-0.06	0.44**	0.16	0.26*	1.00		
6 GSES	-0.05	0.33**	0.26*	0.26*	0.03	1.00	
7 LSIK	-0.23*	0.01	-0.06	-0.15	-0.07	0.40**	1.00

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01 (N = 91)

Table 4 独立変数, 媒介変数および従属変数間の相関係数 (2)

変数	1	2	3	4	5	6	7
1 年齢	1.00						
2 P (現在)	0.03	1.00					
3 N (現在)	-0.004	0.31**	1.00				
4 S (現在)	-0.17	0.29**	0.54**	1.00			
5 O (現在)	0.01	0.57**	0.42**	0.38	1.00		
6 GSES	-0.05	0.08	0.15	0.40**	0.22*	1.00	
7 LSIK	-0.23*	0.27*	-0.23*	0.08	0.39**	0.40**	1.00

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01 (N = 91)

Table 5 独立変数, 媒介変数および従属変数間の相関係数 (3)

変数	1	2	3	4	5	6	7
1 年齢	1.00						
2 P (未来)	0.21*	1.00					
3 N (未来)	0.02	0.35**	1.00				
4 S (未来)	-0.03	0.56**	0.73**	1.00			
5 O (未来)	-0.04	0.53**	0.32**	0.54**	1.00		
6 GSES	-0.05	0.08	0.22**	0.31**	0.14	1.00	
7 LSIK	-0.23*	-0.12	-0.09	-0.06	0.18	0.40**	1.00

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$  (N = 91)

す。現在の否定的感情からLSIKへのパス係数は $-0.52$  ( $p < 0.001$ )とLSIKに対し、直接的に負の影響を及ぼすことが示された。現在の他者との結びつきへの切望からLSIKへのパス係数も $0.45$  ( $p < 0.001$ )であり、LSIKに対し直接的に正の影響を及ぼすことが分かる。現在の自己高揚からGSESへのパス係数は $0.44$  ( $p < 0.001$ )でGSESに対し、有意な正の影響を与えることも示された。また、現在の自己高揚はGSESを介してLSIKに間接的にも影響を及ぼしている(標準化間接効果 =  $0.15$ )。年齢からLSIKへのパス係数は $-0.22$  ( $p < 0.01$ )で、LSIKに対し直接的に有意な負の影響を与えている。GSESからLSIKへのパス係数は $0.35$  ( $p < 0.001$ )で、LSIKに対し直接的に有意な正の影響を及ぼすことが示された。

未来に関するパス解析の結果をFig. 4に示す。未来に対する自己高揚からGSESへのパス係数は $0.40$  ( $p < 0.05$ )で、GSESに直接的に有意な正の影響を及ぼすことが示された。また、未来に向けての自己高揚感はGSESを介してLSIKに間接的にも影響を与えていた(標準化間接効果 =  $0.16$ )。年齢からLSIKへのパス係数は $-0.21$  ( $p < 0.05$ )で、LSIKに対し、直接的に有意な負の影響を与えていた。またGSESからLSIKへのパス係数は $0.39$  ( $p < 0.001$ )で、LSIKに対し、直接的に有意な正の影響を及ぼすことが認められた。

#### 考察と今後の課題

本研究では高齢者を対象に過去・現在・未来のそれぞれについて肯定的感情、否定的感情、

自己高揚、他者との結びつきへの切望、年齢および一般性自己効力感が主観的幸福感に与える影響について因果モデルを想定し、パス解析によって分析した。

その結果、年齢は現在の主観的幸福感に有意な負の影響を与えており、年齢が高くなるにつれて主観的幸福感は減少する傾向が示された。また、現在の自己効力感に対する認知も主観的幸福感に影響を与えていた。高齢者の心理的な適応を考える時に、高齢になるほど自己効力感に対する評価を高める介入が求められるといえるだろう。

また、過去に対する肯定的な感情や否定的な感情は、一般性自己効力感を媒介して主観的幸福感を高めることが示唆された。過去に対する肯定的な感情と否定的な感情の両方が現在の自己効力感に対する認知に影響を与えるという結果は、肯定的感情をいだいているほうが自己の力に対する評価を高める場合もあれば、その逆もあるということだろう。つまり、過去に対する肯定的な感情が、ある人にとっては現在を生きる自信となりうるが、別の人にとっては、過去に対する否定的な感情のほうが、それでも生き抜いてきたという自己の力に対する肯定的な評価となり、自己効力感を高めているとも考えられる。またそのちがいは、対象者の性格傾向などの影響を受けている可能性があり、今後は対象者の特性も考慮に入れて分析・検討することが必要だと考える。

Beadleson & Lala (1988) は、ライフレビューの過程では肯定的または否定的な過去の経験

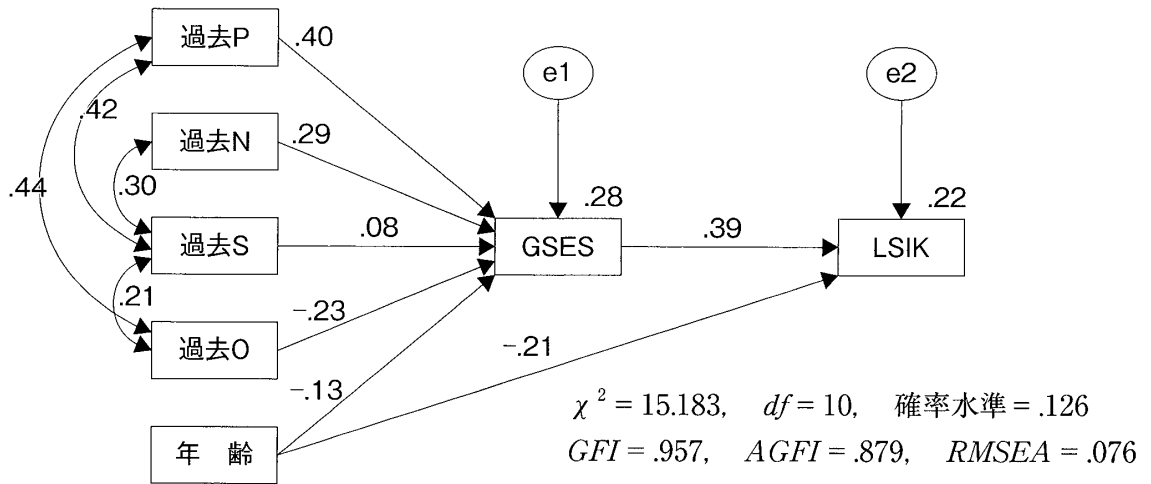


Fig. 2 パス解析の結果 (過去)

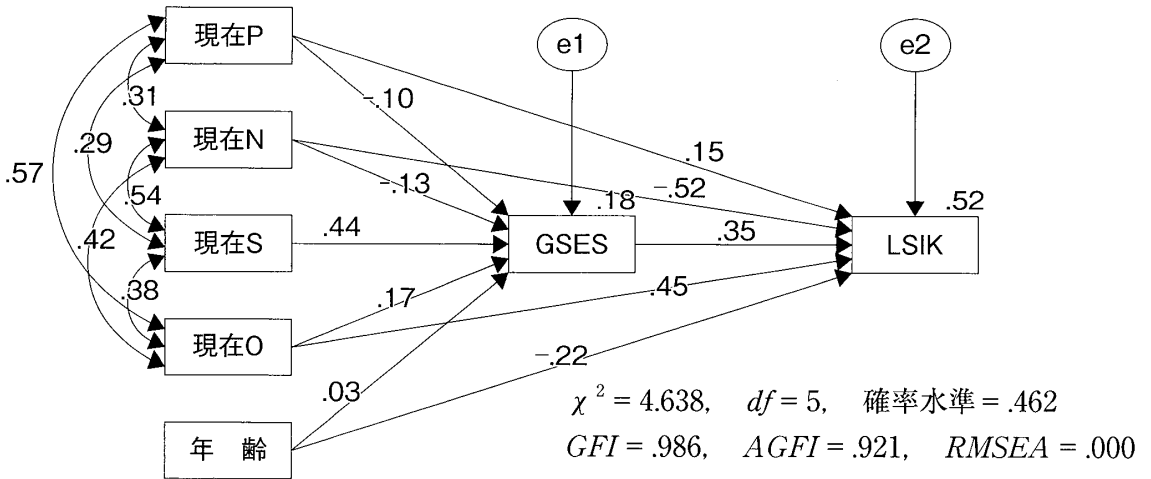


Fig. 3 パス解析の結果 (現在)

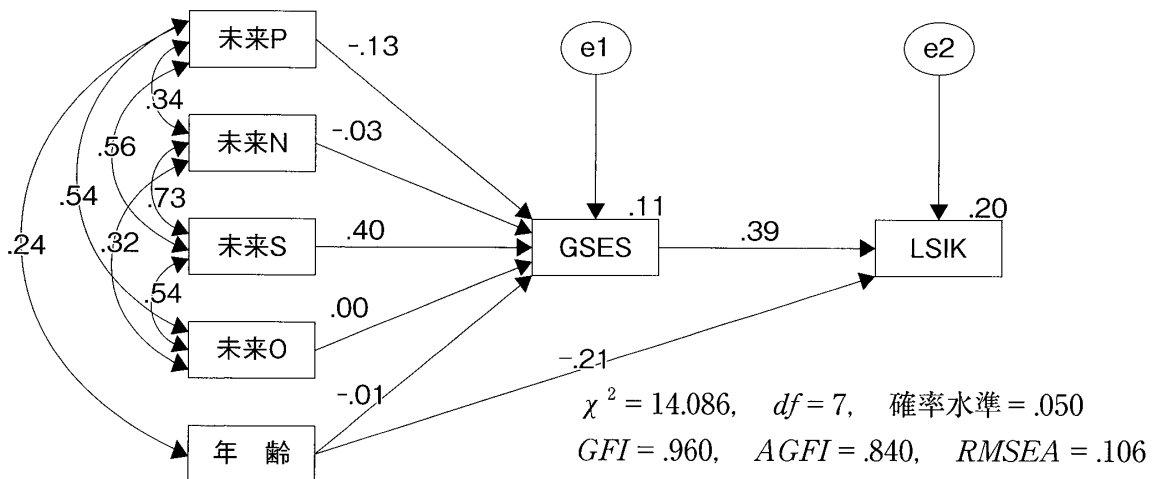


Fig. 4 パス解析の結果 (未来)

が再検討され、ときとして意味づけが逆転することもありうると述べている。また、White (2004) は自分の人生を振り返り、客体化して語る再帰性によって経験の外側からより可能性

のある視点で人生を見直すことができるようになると指摘した。高齢者に対し、カウンセリングや心理療法としてライフレビューを適用する際には、感情の背後に潜在する出来事への評価



や意味づけにも焦点をあてることが重要だと思われる。過去において他者とのつながりを求める気持ちが強かったと感じる度合いが高いほど、現在の自己効力感に対する評価が下がるということは、他者に支えられ依存的に生きることを求めている自己という認識をもたらし、自身の力を低く見積もることにつながっているのかもしれない。

現在に関する分析では、現在の否定的な感情が低いほど、また現在の他者との関係を求める気持ちが強いほど主観的幸福感も高かった。本研究の対象者のように、比較的健康度の高い高齢者の場合、友人関係が現在の適応に影響を与えているという報告(山口, 1996)や介護予防の観点からも高齢者が他者との関係性を築いていくことの重要性が指摘されている(吉尾・篠原・箕輪・上見, 2004)。本研究でもそれらを支持する結果となった。高木(1998)は、高齢者が積極的に他者と関わり、自らが援助を提供することで主体的で有能な存在として自身を評価し、精神の健康度が高まる可能性があると述べている。それはまた、人に役立つことで有意義な人生をおくっているという充実感を高齢者にもたらす(Midlarsky, 1991)ことにもつながるのだろう。さらには、現在の自己高揚感は自身の自己効力感に対する評価を高め、主観的幸福感をも上昇させていた。高齢者が基本動機として自己を高めたいという欲求をもつことは、自分の力に対する自信をうみ、さまざまな課題への取り組みを促進すると考えられる。そしてその結果、主観的幸福感も高まると解釈できるだろう。

老年学の研究の進展は、高齢者に対する見方を変化させ、高齢になっても衰退する能力ばかりではなく(下仲・中里, 2007)、日本の約8割以上の高齢者が自立していて、しかも社会貢献が可能な状態であると指摘されている(柴田, 2002)。高齢者が生涯学習機関等で学習し、自己を高めようとすることやボランティア活動も含め、社会貢献として他者との関わりをもつことは高齢者の心理的な適応を高めるうえでも意義のあることだと思われる。

未来についても同様に、未来に対する自己高揚感が現在の自己効力感に対する評価を介して

主観的幸福感を高めていた。中年期クライシスの高い人は自己高揚感が低かったという中年を対象にしたHermans & Oles(1999)の報告を鑑みると、本邦の高齢者においても現在や未来に向けての自己高揚感を高める介入が、生きる力に対する評価や志気を上昇させるうえで肝要だと考えられる。

しかし、本研究で設定した独立変数だけでは十分に一般性自己効力感や主観的幸福感を説明できていないとはいいがたく、藤田(2000)が指摘するように高齢者の心理は多様な要因によって規定されていることがうかがえる。自己効力感に対する認知にはソーシャル・サポートの有無や周囲の人に提供する支援としての提供サポートが関与しているといわれており(Karademas, 2006; 宮下・高濱, 2004)、今後はそれらの要因も加えて分析することが求められる。前田・浅野・谷口の報告(1979)によると、高齢者にとっては主観的な健康感が主観的幸福感に最も影響する要因になっている。その他にも社会・文化的な背景要因が考えられ、男女差や同居者の有無なども主観的幸福感に影響を与える可能性がある。今回は、男女の人数にばらつきがあり、独居の人も少なかったため、それらの比較は行わなかったが、今後の課題として研究デザインをより精緻化し、さらなる検討を加えたいと思う。

## 研究Ⅱ 目的

自己対面法は、過去・現在・未来に関する(a)バリュエーションの作成、(b)バリュエーションに伴う感情の探索、(c)人生の評価と統合という手続きで実施される。また、真に対話的なモデルは2ステップ(①AからB, ②BからA)ではなく、3ステップ(①AからB, ②BからA, ③AからB)に基づくと主張するMarková(1987)の見解を受けてHermans & Kempen(1993)は、ステップ3のAはもはやステップ1のAではなく、対話的過程それ自体によって変化していると指摘した。そしてKochの絵(正面を向いた女性像の「バルセロナのメルセデス」)の複製画を活用した3ステップの自己対面法を提案している。この方法はMurrayの

TAT (Thematic apperception Test) からヒントを得て考案され、絵を見る人が絵の中の人物と何の接触ももっていない点が特徴である。複製画はカウンセリング場面で相談者の対話の相手として2回目のバリエーション作成時に用いられる。しかし複製画を使用する代わりに、自己内対話として内在化した「やさしい理解者」を相手とする想定書簡形式で3ステップ自己対面法を実施することも可能であると思われる。福島・高橋(2003)によって、想定書簡法の受取人が書き手にとってはカウンセラー的な役割を果たすことが認められている。カウンセラー的な役割を担う想像上の他者との対話的關係の中で、出来事に対する意味づけや感情の肯定的な変化も起こりうるのではないかと考えられる。

そこで本研究では、研究Ⅰの対象者のうち、研究論文として発表することに同意が得られ、想定書簡形式による3ステップ自己対面法を体験した女性の事例を提示する。そして3ステップ自己対面法による高齢者の心理的な変化について量的・質的に分析・検討したい。

## 方法

**対象者** 60歳、女性。長期間勤務した専門職を早期退職し、新たな資格を取得するために現在自宅で勉強中。そのかわり、生涯学習機関での学習も続けており、将来何らかの社会貢献をしていきたいと考えている。

**研究協力の理由** 現在葛藤があり、自分の人生を振り返ることで、自分の気持ちを整理するために、引き続き2回目の自己対面法を体験してみたい。

**実施の時期** 1回目のバリエーションの作成と評価(研究Ⅰ)から2週間後の2007年9月に行った。

**実施の場所** 対象者が通う生涯学習機関の授業終了後に教室で行った(なお、対象者に心理的な動揺がみられた場合に備え、心理士が実施した)。

**指標** (a) 一般性セルフエフィカシー尺度(14項目)、(b) 生活満足度尺度K、(c) 自己対面法に基づく感情評定(それぞれ研究Ⅰと同じものを使用した)

## 手続き

1. プリテストとして上記(a)(b)の尺度を実施した。

2. 1回目のバリエーション記入用紙と新たに罫線つきのA4用紙1枚を配布して次のように教示した。

「静かにこれまでの人生を振り返り、あなたをやさしく支え、理解してくれた人をどなたか1人(亡くなられた方でもかまいません)想定してください。そしてその人が、前回ご記入いただいたあなたの「人生の振り返り」シートを見て、あなた宛の手紙を書いたと仮定します。その手紙はどのような内容になるのでしょうか。その人になったつもりで以下に書いてください」

3. 自分宛の手紙を筆記後に、0~5の6件法で、16の感情リストによる感情評定を行った。

4. 想定した「やさしい理解者」への返信として「人生の振り返り」シートへの記入と感情評定を実施した。

5. ポストテストをプリテストと同様に行い、自由記述の感想を求めた。

なお、1~5の所要時間は約50分だった。

## 結果

### 1. 一般性自己効力感と主観的幸福感の変化

#### (a) 一般性自己効力感の変化

1回目の得点(研究Ⅰ)、2回目の得点(研究Ⅱプリテスト)、3回目の得点(研究Ⅱポストテスト)はそれぞれ4、4、6であり、1回目と2回目の得点の項目は同じであった。ところが、3回目では「過去に犯した失敗やいやな経験を思い出して、暗い気持ちになることがよくある」という項目と「小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである」の項目で「いいえ」の回答になっていた。

#### (b) 主観的幸福感の変化

1回目の得点(研究Ⅰ)、2回目の得点(研究Ⅱプリテスト)、3回目の得点(研究Ⅱポストテスト)はそれぞれ3、2、5だった。2回目では1回目と異なり、「物事をいつも深刻に考えるほうですか」という項目の回答が「はい」になっており、3回目では「全体として、あなたの今の生活に、不幸せなことがどれくらいあると思いますか」「最近になって小さなことを気

にするようになったと思いますか」「あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか」の3つの項目で、それぞれ回答が「ほとんどない」「いいえ」「はい」に変化していた。

2. バリュエーションと感情評定の変化および想定書簡の内容

ステップ1からステップ3のバリュエーションと感情評定の結果をTable 6に示す。

対象者が「やさしい理解者」として想定したのは、自分と同じように資格を取得するために勉強中の同年代の友人だった。また、想定した「やさしい理解者」としての反応は現在に関するバリュエーションに焦点づけられていた。その手紙(ステップ2)の全文を以下に示す。

今、とてもつらい状況にあるのですね。信頼をしていた人との関係が壊れてしまうのは悲しいことです。私にもよくわかります。それはあなたがあまりにもその方との関係を大切に思い、その方に対して過剰な期待をもちすぎたことと関係していませんか。私たちの世代は、今や死語になってしまった「学生運動」をはじめとして、常に何かを変革し、切り開いていこうとする先頭に立ってきたように思います。でも、振り返ってみると自分自身が過剰にがんばったり、誰かに何かを期待することで何が得られたでしょう。大事なことは孤独な戦いを引き受けること、世間の評価にとらわれず、自分の思いを地道な努力で形にしていくことだと私は思っています。私の自己実現も叶うかどうかわかりません。私も老いゆく脳と世間の

高齢女性に対する冷たい視線を感じながら孤独な戦いを継続中です。私はあなたの力を信じています。

3. 対象者の体験後の感想

対象者の体験後の感想文を以下に示す。

自分宛の手紙を書くという行為は、私自身が気づかなかった自分の心の奥にある思いや困難を乗り越える力に気づかせてくれた。今にして思うのだが、自分も含め、年齢を重ねるということは、若い人に比べて失敗や困難な出来事を数多く経験するという事なのだろう。たくさん苦い思いやきびしい状況を乗り越えることによって、その過程で生きる術をはぐくみ、経験を力に変えていけるのだと思う。なんだか、年をとるのも悪くはないなと思える体験だった。

考察と今後の課題

本研究では、想定書簡形式の3ステップ自己対面法を体験した女性の事例を検討した。その結果、一般性自己効力感については、体験後に「失敗への不安」に関する項目得点が減少した。また、主観的幸福感においても「人生全体に対する満足感」や「心理的な安定」と解釈できる項目の得点が上昇した。自己対面法は主観的幸福感を高める可能性があることを示唆した先行研究(Hermans & Hermans-Jansen, 1995)と同様の結果が得られたといえるだろう。また、本事例は自己効力感に対する評価が主観的幸福感に影響を及ぼすという研究Iの結果の例証にもなっている。

Table 6 バリュエーションと感情評定の変化

バリュエーション		P	N	S	O
ステップ1 対象者	信頼していた人に裏切られショックというほかない。けれど、そのような目にあうのも私の中にいたらない点があるからなのだろう。自信をなくし、今後の方向性も見失いかけている。	5	14	4	3
ステップ2 やさしい理解者	想定書簡(本文中)	10	7	13	9
ステップ3 対象者	あなたの言うとおりでと思います。自分だけが悪いわけではなく、相手が悪いとも思わない。肩の力を抜いて自分の思いを形にしていきたい。自己実現は孤独な戦いの結果なのですよ。	10	5	12	8

Pは肯定的感情, Nは否定的感情, Sは自己高揚, Oは他者との結びつきへの切望

また、バリエーションの変化を分析すると、想定した「やさしい理解者」の視点の本質的な部分が対象者のもとのバリエーションには含まれておらず、新しい観点であることがうかがえる。つまり、想定書簡による内在化した他者と対象者との二つのポジション間で協働構成される対話的關係によって、対象者のバリエーションに新たな要素が導入されたと考えられる。そしてそれは対象者の否定的な認知に対するリフレーミングにつながっている。Hermans & Kempen (1993)によると、対話的關係は内的思考の発話への変換によって、その発話と想像上の他者の発話との間で生じるのであり、思考する者が一人である時でも、他者がそこにいるような内的対話のことである。White (2004)は人生の語り直しを促進するために、自分に対して理解と受容を示してくれたアウトサイダー・ウイットネス (outsider witness) となる内在化した他者を想起することの有効性について述べている。本研究の対象者にとっても想定書簡における「やさしい理解者」は、新たな視点による認知の変化と語り直しをもたらす重要な役割を果たしたと思われる。

次に感情の変化をみると、ステップ1と比較してステップ3では肯定的感情、自己高揚、他者との結びつきへの切望が高まり、否定的感情が低減していた。さらにはステップ2よりステップ3では否定的感情、自己高揚、他者との結びつきへの切望が減少しており、これは「やさしい理解者」への返信としてバリエーションを書く行為によって対象者と「やさしい理解者」の世界が歩み寄った結果だと解釈できるかもしれない。本事例では3ステップ自己対面法による認知の変化が感情の変化と連動していることが理解できるだろう。

自由記述の感想文からも、想定書簡形式の3ステップ自己対面法による対象者の自己探索と自己理解の深化が読みとれる。山口 (1996) はライフレビューに関する多くの研究の問題点として、歴史的・文化的文脈が考慮されていない点をあげている。また、個人の物語は文化のなかのよりマクロな物語に包括されている (Gergen, 1994)。ステップ2の想定書簡には団塊の世代としての視点や高齢者に関する日本の

社会の文化的な側面が見えかくれしていた。同世代の事例を複数集めて精査することにより、歴史的・文化的文脈をも含めた分析が可能になるかもしれない。

Hermans & Kempen (1993) は、Kochの絵を活用した3ステップ自己対面法について、(a) 対象者がその複製画を受け入れるかどうかということと、(b) その複製画が対象者の選択したものではなく、与えられたものだという点を限界としてあげている。想定書簡形式によると、これら二つの問題点は解消できるのではないだろうか。しかし、適用にあたってはColeman (1986) が指摘するように、過去を想起しないほうが適応的な場合もあることに十分留意する必要がある。

本研究では一事例の検討であったが、今後は研究協力者の数を増やし、想定書簡形式と他の形式との比較や高齢者以外の他の年代層への適用など、自己対面法に関する新たな研究へと発展させていきたい。

## 謝 辞

研究にご協力いただいた高齢者の皆様と各生涯学習機関の担当者の皆様に心より感謝申し上げます。

## 【引用文献】

- Atkinson, D. R., Kim, A. U., Ruelas, S. R., & Lin, A. T. (1999). Ethnicity and attitudes toward facilitated reminiscence. *Journal of Mental Health Counseling*, 21, 66-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and company.
- Beadleson, B. M., & Lala, L. L. (1988). Reminiscing: Nursing action for the acutely ill geriatric patient. *Issues in Mental Health Nursing*, 9, 83-94.
- Beckman, J. C., Burker, E. J., Lytle, B. L., Feldman, M. E., & Costakis, M. J. (1997). Self-efficacy and adjustment in cancer patients: A preliminary report. *Behavioral Medicine*, 23, 138-142.
- Burnside, I., & Haight, B. K. (1992). Reminiscence

- and life review: Analyzing each concept. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 855-862.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.
- Coleman, P. G. (1986). Ageing and reminiscence processes: Social and clinical implications. New York: John Wiley Sons.
- Dalf, M. A., & Wagner, W. G. (2003). Sandplay: An investigation into a child's meaning system via self confrontation method for children. *Journal of Constructivist Psychology*, 16, 17-36.
- 藤田綾子 (2000). 高齢者と適応 ナカニシヤ出版
- 福島脩美・高橋由利子 (2003). 想定書簡法の感情効果に関する実験的研究 カウンセリング研究, 36, 231-239.
- Gergen, K. J. (1994). Realities and relationships soundings in social construction. Harvard University Press. (K. J. ガーゲン 永田素彦・深尾誠 (訳) (2004). 社会構成主義の理論と実践 ナカニシヤ出版)
- Hermans, H. J. M. (1992). Unhappy self-esteem: A meaningful exception to the rule. *Journal of Psychology*, 126, 555-570.
- Hermans, H. J. M. (1995). From assessment to change: The personal meaning of clinical problems in the context of the self narrative. In R. A. Neimeyer, & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association. pp.247-272.
- Hermans, H. J. M., Fiddelaers, R., de Groot, & Nauta, J. F. (1990). Self-confrontation for assessment and intervention in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 69, 156-162.
- Hermans, H. J. M., & Hermans-Jansen, E. (1995). Self-narratives: The construction of meaning in psychotherapy. New York: Guilford.
- Hermans, H. J. M., & Kempen, H. J. G. (1993). The dialogical self. San Diego, CA: Elsevier Inc. (ハーマンス&ケンペン 溝上慎一・水間玲子・森岡正芳 (訳) (2006). 対話的自己 デカルト/ジェームズ/ミードを超えて 新曜社)
- Hermans, H. J. M., & Oles, P. K. (1996). Value crisis: Affective organization of personal meanings. *Journal of Research in Personality*, 30, 457-482.
- Hermans, H. J. M., & Oles, P.K. (1999). Midlife crisis in men: Affective organization of personal meanings. *Human Relations*, 52, 1403-1426.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290.
- 古谷野亘 (1996). 老年精神医学関連領域で用いられる測度 QOLなどを測定するための測度 (2) 老年精神医学雑誌, 7, 431-441.
- Kutner, B., Fanshel, D., Togo, A. M., & Langner, T. S. (1956). Five hundred over sixty: A community survey on aging. New York: Russel Sage Foundation.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Lyddon, W. J., & Alford, D. J. (2002). Life review and the Self-Confrontation Method with older adults. In Juntunen, C. L., & Atkinson, D. R. (Eds.), *Counseling across the lifespan*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc. 399-416.
- Lyddon, W. J., Schreiber, R., & Alford, D. J. (2000). Attachment and working models of emotion. Poster session presented at the 7<sup>th</sup> International Congress on Constructivism in Psychotherapy, Geneva, Switzerland.
- 前田大作・浅野仁・谷口和江 (1979). 老人の主観的幸福感の研究—モラル・スケールによる測定の試み— 社会老年学, 11, 15-31.
- Marková, I. (1987). On the interaction of opposites in psychological processes. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 17, 279-299.
- McAdams, D. P., & Logan, R. L. (2006). Creative work, love, and the dialectic in selected life stories of academics. In McAdams, D. P., Josselson, R., & Lieblich, A. (Eds.), *Identity and story: Creating self in narrative*. Washington, DC: American Psychological Association. pp.89-108.
- Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. In M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior*. Newbury Park, CA: Sage. pp.238-264.
- 宮下美香・濱畑章子 (2004). 消化器系癌の術後高齢者における心理的適応の規定因子—不安に対する自己効力感, ソーシャル・サポート, 体調および年齢の影響— 老年社会科学, 26, 47-57.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S.

- (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, *16*, 134-143.
- 野村豊子 (1998). 回想法とライフレビュー: その理論と技法 中央法規出版
- Rim, Y. (1989). Self-confrontation and coping styles. *Personality and Individual Differences*, *10*, 1011-1014.
- 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.
- 柴田博 (2002). 8割以上の老人は自立している! ビジネス社
- 下仲順子・中里克治 (2007). 成人期から高齢期に至る創造性の発達の特徴とその関連要因 教育心理学研究, *55*, 231-243.
- Silver, M. H. (2002). The significance of life review in old age. *Journal of Geriatric Psychiatry*, *35*(1), 11-23.
- 高木修 (1998). 人を助ける心—援助行動の社会心理学— セレクション社会心理学 7 サイエンス社
- 東條光彦・坂野雄二 (1993). セルフ・エフィカシー尺度 上里一郎 (監) 心理アセスメントハンドブック 西村書店 pp425-434.
- Tong, Y. (2003). General self-efficacy, subjective well-being and their relations in low-income college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, *11*(4), 294-295.
- Tong, Y., & Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES college students in a Chinese University. *Jinan University of College Student Journal*, *38*(4), 637-642.
- Van Geel, R., & De Mey, H. (2003). Self, other, positive, and negative affect scales of the self-confrontation method: Factorial structure. *Personality and Individual Differences*, *35*, 1833-1847.
- White, M. (2004). Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life. London: Dulwich Centre Publications. (マイケル・ホワイト 小森康永 (監訳) (2007). ナラティブ・プラクティスとエキゾチックな人生 金剛出版)
- 山口智子 (1996). 高齢者の回想: 主観的幸福感・時間的展望との関連 名古屋大学教育学部紀要, *43*, 163-173.
- 吉尾千代子・篠原清夫・箕輪由美子・上見幸司 (2004). 高齢者の自己効力感と生きがいに関する研究 人間科学論究, *12*, 67-81.

## The effects of life review by Self-Confrontation Method for older adults

Mihoko Mori      Mejiro University, Graduate School of Psychology  
Osami Fukushima      Mejiro University, Faculty of Human Sciences

Mejiro Journal of Psychology, 2008 vol.4

### **【Abstract】**

In study I , we examined the influence that feeling patterns about the past, present, future in life review by Self-Confrontation Method and age and self efficacy gave life satisfaction for 91 older adults. As a result of path analyses, the age had significantly a negative influence and the evaluation for self-efficacy had a positive influence in their life satisfaction. In addition, intervention to raise evaluation for self-efficacy was necessary with aging, and the results indicated that their feelings when they reviewed the past, their self-enhancement toward the future and their current desire for contact with others were important factors for their life satisfaction. In study II , We examined a case of the woman who experienced 3 step Self-Confrontation Method by assumed letter form. As a result, a change of her recognition was brought by internal talks with immanent another person by assumed letter, and the rise of her positive feelings and the reduction of her negative feelings were recognized after the experience.

**keywords** : Self-Confrontation Method, life review, elderly