

ゆるしにおける傷つきの変容過程に関する検討

—出来事の種類, 転換点, 重要度の観点から—

目白大学高等教育研究所 沼田 真美

宇都宮共和大学シティライフ学部 小浜 駿

【要約】

本研究では、ゆるしの進行プロセスに関して、出来事の種類、対処や転機といった転換点、人生における出来事の種類に注目し、探索的な検討を行った。本研究の目的は、出来事の種類を行ったうえで、第1に、経過時間、傷つきの程度、変化量に関する相互の対応関係について探索的な検討を行うこと、第2に、対処や転機に関し、出来事の種類との関連を検討すること、第3に、傷つきの変化量と重要度の関連を検討すること、であった。本研究では、3大学の学生247名（男性180名、女性67名、平均年齢20.6歳）を調査協力者とした質問紙調査の結果、以下の3点が明らかとなった。第1に、出来事の種類ごとに経過時間および傷つきの程度が異なるクラスターが導出され、出来事の種類ごとにゆるしのプロセスを検討する必要性の示唆が得られた。第2に、対処は、出来事の種類を問わずにみられた一方、転機は、出来事の種類ごとに異なることが示唆された。第3に、傷つきの変化量によって、出来事への重要度の評価が異なっており、ゆるしの進行プロセスや人生における経験の位置づけに関する有用な指標となる可能性が示された。

キーワード：ゆるし (forgiveness), ゆるしのプロセス, 転換点, 回顧法, 出来事の種類

他者との関わりにおいて、相手の言動によって傷つけられたことに対して、否定的な認知や感情が生じることがある。このような心理的な苦痛が生じる場面において、ゆるし (forgiveness) は、被害者の怒りや恨み、不安を含む心理的な苦痛を低下させるだけでなく、傷ついた感覚を手放す手助けとなることが明らかにされてきた (Enright, Gassin, & Wu, 1992)。ゆるしは、「非難に値するような加害に対する、被害者の認知、感情もしくは行動が向社会的に変化すること」と定義される (McCullough & Witvliet, 2002)。具体的には、相手と心理的・物理的な距離を置く「回避」や、相手に対して仕返しをしようとする「報復」の低下が向社会的な変化として測定されてきた (McCullough, Root, & Cohen, 2006)。Wohl,

DeShea, & Wahkinney (2008) は、怒りや憤りの放棄がゆるしの概念の中心の心情であると主張している。また、加害者に対する否定的な反応の低減だけでなく、肯定的な反応がゆるしに不可欠な要素であるとの主張がみられる (Thompson et al., 2005; McCullough, Luna, Berry, Tabak, & Bono, 2010)。

ゆるしのプロセス

ゆるしは、出来事よりもプロセスであるとの見解は、研究者間で一致している (Strelan & Covic, 2006; Worthington, 2006)。ゆるしのプロセスに関する主要な理論として、Enright & Coyle (1998) は、ゆるしの変容の4段階を提唱した。この理論においては、傷つきや感情にさらされる第1段階、ゆるしの決断の第2段階

階、ゆるしへの働きかけの第3段階、そしてゆるしが深まる第4段階が構築された。この理論に基づき、Enright (2001) は、セラピーアプローチとしての介入モデルを提唱した。また、Worthington (2001) は、ゆるしの変容の5要素の理論を構築した。この理論では、ゆるしを決断し(第1要素)、傷つきを思い出し(第2要素)、加害者に対し共感性を高め(第3要素)、自分自身の加害体験を認め(第4要素)、ゆるしへのコミット(第5要素)が提唱された。

ゆるしの概念は、介入研究を行う治療者においても重要な概念として着目されている。ゆるしは、心理療法において、憤りや怒りの連鎖を断ち切るために重要(Menahem & Love, 2013)とされている。また、トラウマを持つ患者自身が、被害者役から自分自身を解放するという、トラウマ体験の本当の消化において重要である(水島, 2015)との指摘がみられる。

ゆるし概念の有用性

ゆるしは、精神的健康において適応的な概念である(Strelan & Covic, 2006)。ゆるしているほど、抑うつとの負の関連がみられ(Ra, Cha, Hyun, & Bae, 2013)、神経症傾向と負の関連を持ち(Griffin, Worthington, Lavelock, Wade, & Hoyt, 2015)、自尊感情と正の関連がみられることが確認されている(Riek & Mania, 2012)。ゆるしを用いた介入においても、怒りや、苦痛、抑うつ傾向の低減および希望や心理的well-beingの増加に有効であることが明らかになっている(Wade, Worthington, & Meyer, 2005)。

精神的健康の維持におけるゆるしの重要性は、研究者間で一致しており、個別の介入時に用いられることも多い(福井・橋口・近喰, 2004)。しかし、ゆるしのプロセスの進行および全体像に関する実証的な検討はわずかにしかみられない。ゆるしに関する検討を行った沼田(2020)は、他者による最も傷ついた出来事について尋ね、その出来事の平均経過時間は6.75年であったことを報告している。このように、ゆるしの進行においては、長期間における視座が必要であることも、ゆるしのプロセス全容の解明に関する実証的な検討が少ない理由として考えられる。実証しづらい性質を有していると

はいえ、精神的健康の維持において有用であるゆるしの概念を科学的見地において適切に位置づけるために、ゆるしのプロセスを実証的に検討することは必須である。そのため、時系列に伴う否定的な反応の変容を実証的に扱うことが必要であると考えられる。本研究では、ゆるしのプロセスの検討にあたって、3つの課題を設定する。以下、順に述べることとする。

他者から傷つけられた出来事の種類

前述のMcCullough & Witvliet (2002)による、ゆるしの定義にもみられるように、ゆるしの生じる前提として、他者による加害が生じていることが挙げられる。沼田(2019)は、自由記述調査に基づき、他者から傷つけられた出来事に関して、裏切り、いじめ、迷惑・身勝手という3つのカテゴリ分類結果が得られたことを報告した。また、各カテゴリ分類における記述内容の傷つきに関する深刻さが異なっていた。

ゆるしの検討においては、ゆるしに影響を及ぼす状況要因として、加害対象との関係性において、親密でない相手よりも親密な相手をゆるすことが明らかにされている(Strelan, Karremans, & Krieg, 2017)。また、加害対象による謝罪はゆるしを促進することが明らかになっている(Wenzel, Anvari, Vel-Palumbo, & Bury, 2017)。そして、深刻な加害において、ゆるしは抑制されやすく(Zechmeister, Garcia, Romero, & Vas, 2004)、加害から時間が経過したと知覚するほど、ゆるそうとすることが明らかになっている(Wohl & McGrath, 2007)。

しかし、Zechmeister et al. (2004)は、深刻でない加害条件および深刻な加害条件において謝罪の有無がゆるしに与える影響について検討した結果、深刻な加害条件においては、謝罪によってゆるしが促進されたが、深刻でない加害条件においては謝罪の有無はゆるしに影響を及ぼさなかった。このように、加害の出来事内容に関する特徴によって、ゆるしのプロセスは異なることが考えられるが、そのような検討はわずかである。

Enright (2001) や Worthington (2001) によって構築された理論におけるゆるしのプロセスは、加害が生じた後のゆるしの進行における

全体的な指針として、重要なモデルである。しかし、ゆるしの概念を応用的な実践場面においてより活用していくためには、Zechmeister et al. (2004) のように、加害の出来事の特徴を踏まえたゆるしのプロセスモデルの提示が必要である。

経過時間、傷つきの程度および変化量

ゆるしのプロセスにおける進行の指標としては、基準値となる「加害による傷つきの程度」および「傷つきの変化量」が重要になると考えられる。前者の「加害による傷つきの程度」は、加害が生じた当時における傷つきの程度であり、ゆるしのプロセスが始まる基準値となる。後者の「傷つきの変化量」は、当時の傷つきの程度と現在の傷つきの程度を比較して得られる差であり、ゆるしの進行状況を捉える目安となる。以上のように、ゆるしのプロセスの検討において、前者のゆるしの基準値となる当時の傷つきを確認していない場合には、ゆるしのプロセス進行の起点を確認しないまま検討を進めてしまう恐れがある。また、後者の傷つきの変化量を確認することで、現在の傷つきの程度を確認するだけでは得られない情報の把握が可能となる。具体的には、現在の傷つきの程度が軽微であったとしても、基準値として、当時の傷つきが深刻であった場合と、もともと軽微な傷つきであった場合には、同じ出来事でも異なったプロセスを辿ると推察される。そのため、傷つきの程度および変化量を踏まえた検討が必要であると考えられる。

傷ついた出来事に対する転換点

ゆるしの進行プロセスの観点においては、傷ついた出来事に対する個人内における「対処」および対処を超えた「転機」が重要ではないだろうか。前者の「対処」を行うことでゆるしの促進に繋がり、後者の「転機」が訪れることで、対処よりもゆるしのプロセスの進行速度が大きくなる可能性が考えられる。

例えば、沼田 (2017) は、面接調査において、ゆるしの変化要因として、自分の落ち度への着目や気にしない心掛けなどの要因を見出している。これらは、被害体験を個人の範疇内で理解

する行為であり、言わば「対処」として考えられる内容である。

一方、憤りや怒りの連鎖を断ち切る (Menahem & Love, 2013)、トラウマ体験の本当の消化 (水島, 2015) のように、突如急激に傷つきから解放される場合がみられる。これらの臨床的報告からは、被害への対処という枠組みから逸脱した、突発的で転換的な体験が示唆されている。こうした体験を、「転機」と位置づける。

このように、ゆるしの進行プロセスには、被害者の漸進的な努力である「対処」と、被害体験とは非連続的な気づきとしての「転機」が重要な役割を果たしている可能性がある。両者ともにゆるしのプロセスの検討においては、重要であると考えられるが、これまでこれらを整理した研究は筆者の知る限りみられない。実証的なデータに基づいた整理が必要である。

人生における重要度の評価

ゆるしのプロセスを検討するうえで、興味深い指標として、出来事に対する重要度の評価 (沼田・小浜, 2021) がある。沼田・小浜 (2021) は、自分を傷つけた相手による特定の出来事について調査を実施し、人生におけるその出来事的重要度を測定した。その結果、人生におけるその出来事的重要度は、当時の傷つきの程度が大きいほど、高く評価されていた。すなわち、当時、大きく傷ついた出来事があり、辛い状況のなか、対処を試みたり、乗り越えようともがくなどの経験をした者において、重要度は高く評価されていた。そのため、当時の傷つきが大きい出来事の経験者において、傷ついた出来事を想起しても、不快な気持ちが生じず、自らの人生に肯定的に位置づけられている程度として、重要度を捉えることも可能と考えられる。

ゆるしは、傷ついた経験から回復し、傷つく以前に戻るというよりも、傷ついた経験を乗り越え、再び歩み出すことに焦点を当てた概念である。重要度は、その傷ついた出来事を乗り越え、自分の人生の一部として受け入れた際の有用な指標として位置づけられる可能性がある。

本研究の目的

ここまでの議論を踏まえて、ゆるしのプロセスを検討する上での先行研究における問題点および検討が必要な点に関して述べる。

第1に、傷ついた出来事からの時間経過に伴い、傷つきの程度はどのように変化し、その変化は出来事の種類によって異なるのかという点において、ゆるしのプロセスに関する理論モデルを構築するための基礎的データが不足していること。第2に、ゆるしのプロセスの進行において、対処や転機といった転換点の存在が重要と考えられるが、転換点に関して検討を行った研究が不足していること。第3に、ゆるしのプロセスの進行や完了を捉えるうえで、変化量の観点だけでなく、出来事に対する重要度の評価が有用な指標となり得ると考えられること。

以上を踏まえ、本研究の目的は以下の通りである。第1に、沼田（2019）に準拠した出来事の種類を行ったうえで、経過時間、傷つきの程度、変化量を用いて、これら相互の対応関係について探索的な検討を行うことを目的とする。第2に、沼田（2017）を参考として対処や転機といった転換点に関する整理を行ったうえで、出来事の種類との関連を検討することを目的とする。第3に、当時の傷つきが中程度以上であった者に関し、変化量と重要度の関連を検討することを目的とする。^{脚注1)}

方法

調査参加者 関東圏内の私立大学A, B, Cに所属する学生に質問紙を配布し、回答を求めた。不備のあるデータを除いた247名（男性181名、女性62名、その他4名：平均年齢20.58才、 $SD=1.03$ ）を分析対象とした。

調査実施方法、倫理的配慮 大学の講義時間前後に質問紙を配布し、回答を求めた。倫理的配慮として、APA論文作成マニュアル（APA, 2009）に準じ、調査は無記名であり、回答は任意であること、回答の拒否や中止は自由であり、そのことによる不利益が生じないことを紙面および口頭で参加者に伝え、同意する場合のみ回答を行うように教示した。本調査は、第1著者の当時所属する研究倫理委員会の承認を得て実施した。

調査内容 以下の質問について回答を求めた。

(a) 傷ついた出来事：ゆるしを測定する主要な尺度であるTRIM-18（McCullough et al., 2006）の教示文に基づき、自分を傷つけた相手を1人思い出してもらい、その内容について、自由記述を求めた（「これまでに、あなたを傷つけた相手を1人思い出してください。差し支えない範囲で結構ですので、相手からのどのような言動があなたを傷つけたのか、その出来事の内容を簡単に教えてください。）。(b) 時期：(a)の時期について、6件法（「1. 半年以内」「2. 半年～1年以内」「3. 1年前～3年以内」「4. 3年前～5年以内」「5. 5年前～9年以内」「6. 10年前～」）で回答を求めた。(c) 傷つきの程度：当時、傷ついた程度について、11件法（「1. 0点（全く傷つかなかった）」～「11. 10点（大変傷ついた）」）で回答を求めた。(d) 現在、傷ついている程度について：11件法（「1. 0点（全く傷ついていない）」～「11. 10点（大変傷ついている）」）で回答を求めた。(e) 対処：(a)の出来事で傷ついた自分を癒すための取り組みに関して、沼田（2017）を参考として作成した独自作成12項目について、回答を求めた（「他の人に話を聞いてもらった」など）。(f) 転機：(a)の出来事に対する捉え方の変化について、転機（きっかけ）に関し、沼田（2017）を参考として作成した独自作成6項目について、回答を求めた（「環境が変わった」など）。(g) 出来事の重要度：(a)の出来事の人生における重要度について、11件法（「1. 0点」～「11. 10点」）で回答を求めた。なお、(e) (f) は、私立大学Cで実施した86名のみの回答に基づいた分析を実施し、報告する。

分析 分析には、フリー統計ソフトRおよびHAD12.216（清水・村山・大坊, 2006）を用いた。

結果

はじめに、得られた基礎統計量をTable 1に示す。自由記述への回答があった回答者は247名中194名（78.5%）であった。得られた出来事の内容は、沼田（2019）の分類に基づき、心理学を専攻する者2名によって、独立して分類された。一致係数を検討した結果、 $\kappa=.89$ （一

致率92.5%)が得られ、十分な信頼性が確認された。結果として、まず、裏切り(嘘をつかれる, 浮気をされる, 約束を破られる等の裏切られること), いじめ(嫌なことをされる, 悪口を言われる, 笑いにされる, のけ者にされる等のいじめられること), 迷惑・身勝手さ(他者の尻拭いをさせられる, 自分勝手な振舞いをされる, 不当に怒られる等の迷惑をかけられたり, 身勝手さを押し付けられること)の既存の3カテゴリが得られた。さらに、覚えていない(起こった出来事の内容を思い出すことができない), その他(いずれのカテゴリにもあてはまらない)という新たな2カテゴリが得られ、全体として5カテゴリが得られた。なお、得られた

出来事の種類別に当時と現在の傷つきの程度について対応のある t 検定を行ったところ、当時よりも現在において傷つきの程度がすべて有意に低かった($ps<.01$)。次に、出来事の種類と対処の関連について、カイ二乗検定を行ったところ(Table 2)、有意な関連がみられ($p<.05$)、迷惑・身勝手さにおいて回避的対処が有意に多かった($p<.05$)。また、出来事の種類と転機の内容の関連について、Table 3に示す。転機内容に関して、裏切り、いじめにおいて、環境の変化がいずれも3割を超えており、いじめ、迷惑・身勝手さにおいて、その他の割合が、いずれも5割を超えていた。

Table 1
各変数の基礎統計量

	裏切り ($n=26/10$) M (SD)	いじめ ($n=82/27$) M (SD)	迷惑身勝手さ ($n=41/28$) M (SD)	その他 ($n=24/6$) M (SD)
1. 時期(何年前)	3.11 (2.92)	5.77 (3.51)	2.54 (3.10)	2.74 (3.52)
2. 当時傷ついた程度	8.19 (2.14)	7.49 (2.77)	6.31 (3.04)	7.67 (2.93)
3. 現在傷ついている程度	3.75 (3.30)	2.67 (2.88)	2.46 (2.63)	3.72 (3.43)
4. 傷つきの変化量	4.44 (3.37)	4.82 (2.91)	3.85 (2.64)	3.94 (4.01)
5. 重要度	5.00 (4.27)	5.67 (3.46)	3.64 (3.61)	2.67 (2.94)

注1) 2, 3は, 0 (全く傷つかなかった(いていない)) - 10 (大変傷ついた(ている))の11段階で尋ねた

注2) 各カテゴリのサンプル数の表記: 左側は1-4, 右側は5の値である

Table 2
各出来事の種類と対処内容

	a.対時的 対処	b.回避的 対処	c.個人内 対処	d.道具的 対処	e.第三者を 頼る	f.非対処	合計
1. 裏切り ($n=26$)	8.5 %	14.9 %	25.5 %	17.0 %	10.6 %	23.4 %	47
2. いじめ ($n=82$)	10.9 %	22.7 %	22.7 %	14.8 %	12.5 %	16.4 %	128
3. 迷惑・身勝手さ ($n=41$)	2.7 %	32.0 %	21.3 %	16.0 %	12.0 %	16.0 %	75
4. その他 ($n=24$)	5.6 %	16.7 %	22.2 %	8.0 %	19.4 %	19.4 %	36
合計	22	66	65	45	37	51	286

注) a: 相手に立ち向かった・関係の修復を試みた, b: 相手と関わらない・突き放した・関係を断った, c: 忘れようとした・泣いた・前向きに考えた,

d: 趣味・好きなもの・ゲームに没頭, e: 他の人に愚痴を吐いた・話を聞いてもらった, f: 寝る・何もしていない

Table 3
各出来事の種類と転機内容

	a.環境の変化	b.新しい活動	c.相手からの接触	d.周囲の働きかけ	e.その他	合計
1. 裏切り (n=10)	40.0 %	10.0 %	0.0 %	20.0 %	30.0 %	10
2. いじめ (n=27)	37.0 %	20.0 %	0.0 %	3.7 %	51.9 %	27
3. 迷惑・身勝手さ (n=28)	17.9 %	7.1 %	7.1 %	7.1 %	60.7 %	28
4. その他 (n=6)	16.7 %	16.7 %	16.7 %	0.0 %	50.0 %	6
合計	26	7	5	6	27	71

時系列変化と当時および現在の傷つきの構造 (目的1・目的2)

時系列変化が当時および現在の傷つきに与える影響について探索的に検討するため、数量化理論第Ⅲ類による変数の分類を行った。分析にあたっては、得られた時期(6カテゴリ)および出来事の内容(5カテゴリ)を、分析に投入し、当時および現在の傷つきについても、0-10点の11段階の得点をそのまま分析に投入し

た。時系列変化について示唆を得るために、「当時の傷つき-現在の傷つき」で差分を求め、変化量の得点とした。当時から現在にかけて得点が低下するほど変化量が大きくなる。得られた変化量のヒストグラムから、「0以下」「1-3」「4-7」「8以上」の4カテゴリにまとめて分析に投入した。

カテゴリスコアの解1と解2を二次元平面上にプロットしたものがFigure 1である。変化

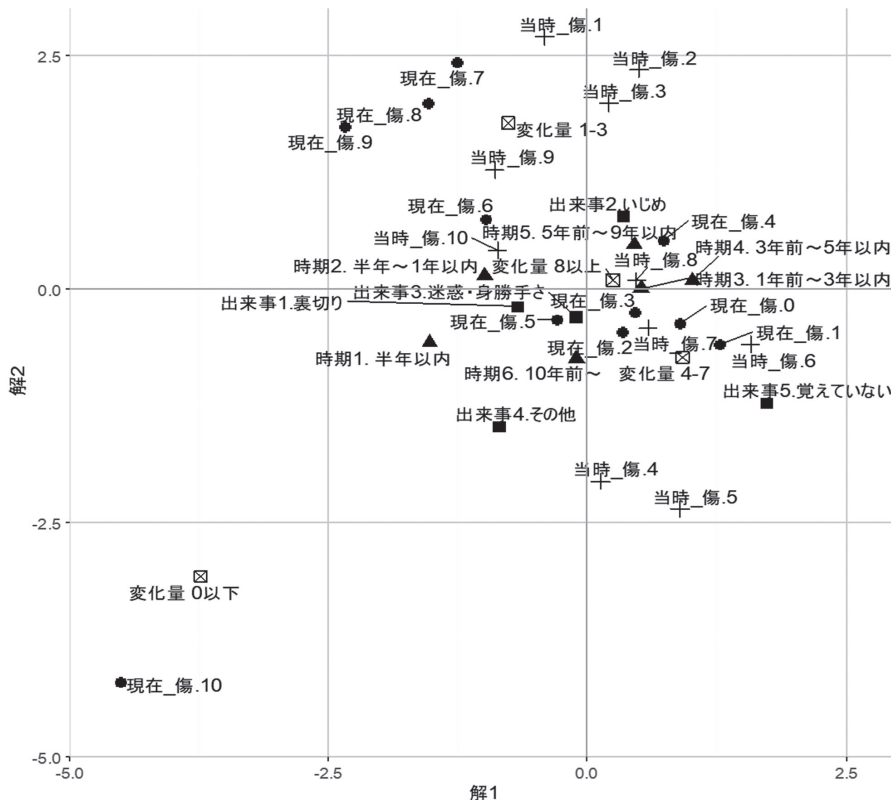


Figure 1 外れ値を含めた傷つきと体験の時期、出来事の相互関連

量の「0以下」と、現在の傷つき10点は、外れ値となり、図左下部に大きく離れて布置された。外れ値が図全体を圧迫しているため、外れ値を除外して再プロットした。次に、数量化理論Ⅲ類により算出された項目のカテゴリスコアに対してクラスター分析（Ward法）を実施し、各項目を分類した。クラスター分析の結果をFigure 2に併記する。その結果、以下のクラスターが導出された。

第1クラスターは、第4象限の上部に布置し、当時の傷つき「4-7点」、現在の傷つき「0-3点」および出来事として「覚えていない」「迷惑・身勝手さ」、時期として「10年前以上」、変

化量「4-7」により構成された。第2クラスターは、第1象限の下部に布置し、当時の傷つき「8点」、現在の傷つき「4点」および出来事として「いじめ」、時期として「1年から9年」、変化量「8以上」により構成された。第3クラスターは、第2象限と第3象限の中間に布置され、当時の傷つき「10点」、現在の傷つき「6点」および出来事として「裏切り」、時期として「半年-1年以内」により構成された。第4クラスターは、第2象限の上部に布置されたが、出来事の種類が含まれず、当時および現在の傷つき、変化量から構成された。

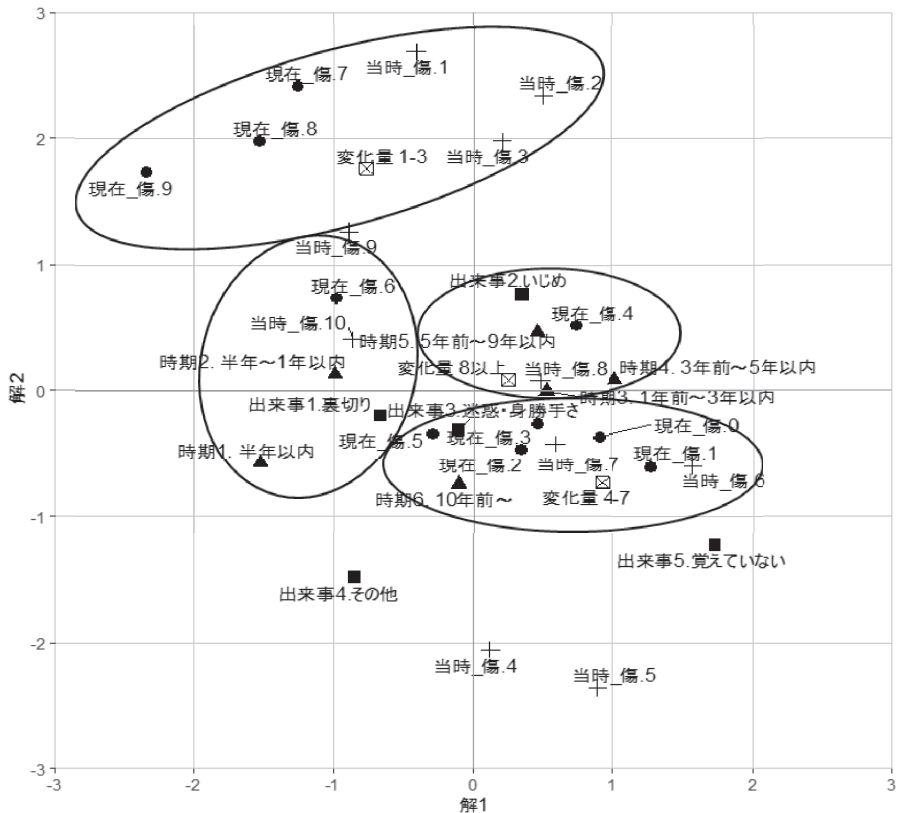


Figure 2 傷つきと体験の時期、出来事の相互関連およびクラスター分析結果

当時の傷つきおよび重要度と変化量の関連（目的3）

当時の傷つきが中程度以上であった者に対し、変化量と重要度との関連を検討するため、一要因分散分析を実施した。はじめに、当時の

傷つきが中程度以上であった者を抽出するにあたり、当時の傷つきを「5」以上と回答した者を対象とした。次に、変化量の大きさに基づき、変化量「小」（0-3）、変化量「中」（4-6）、変化量「大」（7-10）に区分した。解析の結果

果 (Table 4), 重要度について, 変化量の区間で有意差がみられたため ($F(2,72)=7.89$, $p<.01$), 多重比較 (Bonferroni法) を行った。

その結果, 変化量「小」は, 変化量「中」よりも有意に重要度が高かった ($p<.01$)。

Table 4
傷つきの変化量と重要度の分散分析結果

変化量		「小」 ($n=32$)	「中」 ($n=33$)	「大」 ($n=20$)	F値	多重比較結果
重要度	<i>M</i>	6.88	3.26	4.70	7.89 **	「小」>「中」**
	(<i>SD</i>)	(0.68)	(0.60)	(0.75)		

注) ** $p<.01$

注) 変化量「小」0-3, 変化量「中」4-6, 変化量「大」7-10

考察

本研究の目的は, 第1に, 出来事の種類を行ったうえで, 経過時間, 傷つきの程度, 変化量を用いて, これら相互の対応関係について探索的な検討を行うこと, 第2に, 対処や転機に関する整理を行ったうえで, 出来事の種類との関連を検討すること, 第3に, ゆるしの変化量と重要度の関連を検討することであった。以下で, 各目的と検証の結果について分析を実施した順序に沿って報告する。

沼田 (2019) に準拠した出来事の種類

まず, 沼田 (2019) に準拠し, 得られたデータにおける傷ついた出来事のカテゴリ分類について確認を行った。その結果, 沼田 (2019) と一致するカテゴリ分類として, 裏切り (16.4%), いじめ (44.8%), 迷惑・身勝手さ (26.2%) の3カテゴリが87.4%を占めていた。また, いずれにもあてはまらない内容として, その他がみられた。この結果は, 裏切り, いじめ, 迷惑・身勝手さの3カテゴリが傷ついた出来事の種類において, 主軸となることが確認されたといえる。

沼田 (2017) を参考とした対処および転機に関する整理

沼田 (2017) を参考として導出された対処内容に関して, 出来事の種類との関連を検討した。その結果, 対時的対処, 回避的対処, 個人内対処, 道具的対処, 第三者に頼る, 非対処の

6カテゴリが得られた。得られたカテゴリは, 出来事の種類の種類を問わずにみられており, 傷ついた出来事に対して, 各対処によって, ゆるしのプロセスを進行させようとするのが読み取れた。迷惑・身勝手さにおいて, 回避的対処のみが有意に多いという結果から, 相手と距離を取って対処を行う場合が多いことが明らかになった。対処の内容や分類に関しても, 引き続き検討を進めていく必要がある。

また, 転機 (環境の変化, 新しい活動, 相手からの接触, 周囲の働きかけ) に関して, 出来事の種類との関係をまとめたところ, 出来事の種類によって, 転機の割合がそれぞれ異なる傾向がみられた。しかし, 転機の内容に関してその他が占める割合は, 出来事全体に対して38.0%となっており, 多くみられていた。そのため, 今回扱った内容以外の転機が存在する可能性は大きいと考えられる。

人生における重要度

当時の傷つきが中程度以上であった者に対し, 変化量と重要度との関連を検討し, 変化量「小」において, 変化量「中」よりも有意に重要度を高く評価しており, 予測とは一致しない結果が得られた。今回得られた有意な結果に基づく, 当時の傷つきが中程度以上であった者のうち, 変化量が小さい者において重要度を高く評価していることから, ゆるしがあまり進行していないことが考えられ, 関心や心理的負担の大きさによって, 体験の重要性が高まっている

可能性が考えられる。一方、区分ごとの平均値を確認すると、有意な結果は得られていないものの、変化量「大」は変化量「中」よりも高い値となっており、変化量と重要度の関係において、U字型が描かれる可能性が考えられる。変化量が高い者において、重要度が高く評価される場合には、変化量が小さい者とは異なり、ゆるしが進行したことに関して評価がなされる可能性がある。すなわち、傷つきの低減に伴い、傷ついた出来事を乗り越えてきたことに対する評価が含まれると考えられる。このため、変化量「小」と変化量「大」において、重要度を高く評価する内容が異なる可能性が考えられる。

時系列変化が当時および現在の傷つきに与える影響について

数量化理論第Ⅲ類による変数の分類を行い、数量化理論Ⅲ類により算出された項目のカテゴリスコアに対してクラスター分析を実施した。その結果、概ね出来事の分類ごとに4クラスタが導出された。

第1クラスタは、「迷惑・身勝手さ」を中心として、10年以上前に生じ、当時の傷つきは中程度、現在の傷つきは小さかった。こうした出来事は、当時の傷つきは中程度であるものの、時間経過とともにゆるしが促進して傷つきが低減されやすいと考えられる。

第2クラスタは、「いじめ」を中心として、数年前に生じ、当時の傷つきは中程度以上であり、現在の傷つきは中程度であった。いじめを受けた体験が中程度以上の傷つきとして長期間維持され、ゆるしが促進されにくいことが示唆された。

第3クラスタは、「裏切り」を中心として、1年以内に生じており、当時の傷つきは高く、現在の傷つきは中程度であった。変化量は付置されなかったが、当時の傷つきと現在の傷つきから推測すると、傷つきは低下しづらく、ゆるしが進行していないことが推測される。これは、1年以内という比較的近い時期に生じやすいためと考えられる。

第4クラスタは、出来事が布置されず、解釈が困難であった。未解明の現象もしくは分析ノイズとして示唆された。しかし、概ね出来事の

分類ごとに各クラスタがまとまる結果が得られたことは、出来事ごとのゆるしのプロセスが推察できるという一つの成果といえる。

また、Figure1では、外れ値とみなせる値として、変化量が0以下、すなわち当時よりも現在のほうが傷ついているとする評定と、現在の傷つき10が付置された。これは、深刻な加害条件とそうでない条件とでゆるしのプロセスが異なることを示唆したZechmeister et al. (2004)の知見を裏付ける結果であったと考えられる。ただし、数量化理論第Ⅲ類の性質として、度数が低いほど大きなスコアが与えられ、外れ値として布置されやすくなる。したがって、深刻な加害を受けたという体験は例外的な回答であると考えられる。今後は、深刻な加害とそうでない加害との質的な相違や、深刻な加害の発生頻度について検討していく必要がある。

以上の内容を踏まえ、実践の応用に向けて考えられる点としては、以下の内容が挙げられる。第1クラスタの結果から、「迷惑・身勝手さ」は傷つきが比較的に時間経過とともに低下しやすいために、介入の緊急性は低いという判断が可能になると考えられる。次に、第2クラスタの結果から、「いじめ」は傷つきの低下において、比較的時間がかかるものの、結果的に傷つきの大幅な低下が見込めると考えられるため、治療場面においては、治療者およびクライアントの双方において、辛抱強く向き合うことで奏功する可能性が高いと考えられる。続いて、第3クラスタの結果から、「裏切り」は、出来事の発生から比較的近い時期において、傷つきが高く想起されやすい性質がみられると考えられるため、介入の継続性において、長期間に渡る可能性は低いと考えられる。また、傷つきの変化量と人生における重要性の観点から、変化量「小」(≒傷つき低下前)であっても、当該の出来事を重要だと感じていることが明らかになった。このことは、ゆるせるようになることのみが治療のゴールではないという視点を、治療者がクライアントに向けて呈示する選択肢に関して、可能性を広げる結果が得られたといえる。

本研究の限界と今後の課題

本研究の限界と今後の課題について、以下の点が考えられる。第1に、本研究では、傷ついた出来事を、沼田（2019）に準拠してカテゴリ分類を行った。しかし、その他が占める割合が1割を超えていたことから、既存の3カテゴリでは、出来事の全容を捉えきれていない可能性が考えられる。また、既存のカテゴリのうち、いじめのカテゴリへの分類に関しては、得られたデータのうち4割を超えた内容が該当しており、分類内容が大まかに捉えられている可能性がある。第2に、対処、転機といった転換点の分類に関して、沼田（2017）を参考として、選択肢を作成したが、その他が選択される割合が一定以上みられており、調査参加者の経験と一致した内容が捉えきれていない可能性が考えられる。本研究における検討の背景には、実践への応用があったことを考えると、現象の全容および出来事のカテゴリごとの詳細なプロセス進行の観点から、引き続き検討を進める必要があると考えられる。

利益相反

なお、本調査に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

謝辞

本論文の作成にあたり、ご助言を賜りました今野裕之教授（目白大学）に心より御礼申し上げます。

引用文献

- American Psychological Association (2009). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education, 21*, 99-114.
- 福井 至・橋口 英俊・近喰 ふじ子(2004). 心的変化過程としての「許し」を用いた心理療法について 東京家政大学臨床相談センター紀要, 4, 45-52.
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C. R., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2015). Forgiveness and Mental Health. In Toussaint, L. L., Worthington, E. L. Jr., & Williams, D. R. (Eds), *Forgiveness and Health* (pp. 77-90). New York: Springer.
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events *Journal of Behavioral Medicine, 4*, 1-39.
- McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., Bono, G. (2010). On the form and function of forgiving: Modeling time-forgiveness relationship and testing the valuable relationships hypothesis. *Emotion, 10*, 358-376.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 887-897.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. O. (2002). The psychology of forgiveness. In G. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.446-458). New York: Oxford University Press.
- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 829-835.
- 水島 広子(2015). *トラウマの現実に向き合う——ジャッジメントを手放すということ——* 創元こころ文庫.
- 沼田 真美(2017). ゆるせなかった出来事に関する心理過程の探索的検討 日本心理学会大81回大会論文集, 143.
- 沼田 真美(2019). 加害対象および被害対象別にみた自他へのゆるしの側面——ゆるしの反応の水準に着目して—— 筑波大学人間総合科学研究科博士論文.

- 沼田 真美(2020). 傷ついた出来事の種類と相手との親密性の関連 日本心理学会第84回大会発表抄録集, 92.
- 沼田 真美・小浜 駿(2021). ゆるせなさの規定因に関する探索的検討(1)——人生における重要度と転機の観点から—— 日本社会心理学会第62回大会発表論文集, 73.
- Ra, Y. S., Cha, S. Y., Hyun, M. H., & Bae, S. M. (2013). The mediating effects of attribution styles on the relationship between overt-covert narcissism and forgiveness. *Social Behavior and Personality, 41*, 881-892.
- Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta analytic-review. *Personality Relationships, 19*, 304-325.
- 清水 裕士・村山 綾・大坊 郁夫(2006). 集団コミュニケーションにおける相互依存性の分析(1)——コミュニケーションデータへの階層的データ分析の適用—— 電子情報通信学会技術研究報告, 106, 1-6.
- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 1059-1085.
- Strelan, P., Karremans, J. C., & Krieg, J. (2017). What determines forgiveness in close relationships? The role of post-transgression trust. *British Journal of Social Psychology, 56*, 161-180.
- Thompson, L., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H., Billings, L. S., …Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group on interventions to promote forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (2018), *Handbook of Forgiveness* (pp.423-439). New York: Brunner-Routledge.
- Wenzel, M., Anvari, F., Vel-Palumbo, M., & Bury, S. M. (2017). Collective apology, hope, and forgiveness. *Journal of Experimental Social Psychology, 72*, 75-87.
- Worthington, E. L., Jr. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York, NY: Crown.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner-Routledge.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, L. (2008). Looking within: Measuring state forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science, 4*, 1-10.
- Wohl, M. J. A., & McGrath, A. L. (2007). The perception of time heals all wounds: Temporal distance affects willingness to forgive following an interpersonal transgression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 1023-1035.
- Zechmeister, J. S., Garcia, S., Romero, C., & Vas, S. N. (2004). Don't apologize unless you mean it: A laboratory investigation of forgiveness and retaliation. *Medical Social Science, 33*, 532-564.

【脚注】

- 1) 「日常生活を送る上で、環境とのかかわりでイライラしたり、欲求不満になったり、気が滅入ったりすることであるデイリーハッスル(Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981)」と区別して検討を行うため、当時の傷つきが中程度以上であった者のみを対象とした。

—2021年9.24.受稿, 2021年11.22.受理—

The examination of suffering and healing process on forgiveness

: Using classification of the incident, turning points,
and the importance of the incident

Mami Numata
Shun Kohama

Mejiro University, Research Institute for Higher Education
Utsunomiya Kyowa University, Department of City Life

Mejiro Journal of Psychology, 2022 vol.18

【Abstract】

The present study investigated the relationship between the classification of unforgiven incidents, turning points, and the perceived degree of importance of the incident. Undergraduates (N= 247; males, 73%; average age, 20.6 years) from three universities completed a questionnaire. We obtained the following results: (a) The incidents were classified by type according to elapsed times and degree of hurt inflicted. (b) The classified incidents were further sorted according to type of approach and then in contrast, by different turning points. (c) The change in degree of feeling of hurts had a negative effect on the perceived value of the incident. These findings suggest that the way one approaches incidents, turning points, and rates the value of the incident will be a key indicator of the progress of forgiveness processes.

keywords : forgiveness, the progress of forgiveness processes, the retrospective method, turning point, the perceived degree of importance of the incident