

# ナラティブ・アプローチを用いた自己受容の 態度についての考察 —通信制高等学校を卒業した女子学生のインタビュー面接を通して—

石倉 篤 (東京未来大学)

要約:通信制高等学校でカウンセリングを受けつつ療育のボランティア実習を経験した卒業生1名の自己受容の事例を検討した。その際、卒業生にインタビューをして、ナラティブ・アプローチを用いて語りを検討した。そこでは、変わっていく・変えていく自己を受容する自分と、変わらない自己を受容する自分の二つの態度が語られた。これはネガティブな自分の部分とポジティブな自分の部分という「多元的自己(configuration)」のバランスが取れていく自己受容であった。また、そうした多元的自己のバランスを取ろうとする自分もあると考えられた。そして、以下の定式化されたモデルが考えられた。カウンセリングを通してネガティブな自分を自己理解し自己受容することで、できないことを「上手に」あきらめるようになる。他方で、自分の成長をあきらめずに実習に取り組むことで自己の言動が変わり、体験が理想自己に近づく。あるいは理想自己を引き下げて、できている体験をしている多元的自己も理想的であると受容する。そうして多元的自己はその時々によってバランスがとれ、適切に布置されてく。

キーワード:自己受容, ナラティブ・アプローチ, 態度, 多元的自己

## I 問題と目的

人はどのように自己の受容に至り、自己のさらなる成長に向かうのであろうか。本研究は、通信制高等学校でカウンセリングを受けつつ、療育の実習を経験した卒業生がどのような心理的経過を通して自己を受容していったのか、その態度に着目して検討するものである。

### 1. 自己受容していく過程における態度

「自己受容(self-acceptance)」は、来談者中心療法において「セラピーの向かう方向であり、結果でもある」(Rogers,1953/1966)とされるほど大きなテーマとなっている。Rogers(1942/1966)は次のように自己受容の定義について述べている。「自己受容とは人が自身の衝動に沿って経験を再度方向付ける洞察であり、態度や衝動を認知するものである。たとえば社会的に受容されない感情や理想自己と一致しない感情であっても自己とその受容されがたい衝動との間の関係も見ることができ、それまでに蓄積された自分の経験を統合することができる」。このように人が自己の衝動によって、自己受容に向かっていくことが指摘されている。さらにRogers(1951a/1967)は、自己受容の特徴について次のように述べている。

- a)自己自身を非難すべきものとしてではなく、価値のある尊敬に値する人間であるとみるようになる。
- b)自己の標準が他人の態度や希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ことができるようになる」。このように自己受容は自己に対して否定的でなく全て肯定するものでもない。Rogersが想定する自己には理想的な自己や、現実的な自己のどちらも含まれている。そして、「理想自己(ideal self)」(Rogers,1942/1966)とは対比される、あるがままの「現実自己(real self)」(Rogers, 1946/1966)として自己受容していくことが指摘されている。こうしたことから人には、その人の内にある様々な在り方・生き方を模索して、現実自己を受容する過程を歩む態度や衝動が本来的にあるのではないだろうか。

本研究では、自己受容に関して自分自身や自分の過去に対する肯定的評価や、自己の諸側面の評価といった「自己評価」の一つと捉える立場(高野・坂本・丹野,2012)ではなく、自己を受容する「態度」に着目することとする。なぜなら、自己評価に着目することで自己のある部分を自身がどのように評価しているのかを把握できるが、その人の自己全体の在り様を自己評価では把握できるとは限らないからである。

その自己評価の代わりに、自己の中にある様々な自分があって、その総体としての自己を受容する態度に着目するため、自己受容を検討する。それは、Rogers(1949)が指摘するように、自己を受容してい

るか否かの状態の程度ではなく、態度やその構えに着目することで、ありのままの特徴を受け入れる過程を捉えることができるためである。そして、ありのままを捉えることで、自分の好ましい面も好ましくない面も含めて受け入れる態度(飯長,2012)をより理解できると考えるためでもある。そうした自己受容の過程で、Patterson & Joseph(2013)が指摘するように、他者の態度やルールや価値に支配されることなく、自分に対して無条件の肯定的な関心を向けるようになる。こうしたことから、本研究では自己評価でなく、ありのままの現実自己を受容していく自己受容を検討するものである。

本研究では自己受容における態度に関して、変化したか変化していないかという二つの直線的な分け方をせず、自己を一つのものとして単一的に捉えることもしない。それは理想自己であり続ける自分や、理想自己に向けて変わっていく自分、理想自己自体を下げた現実自己に近づける自分、変わらない現実自己を受容する自分といった複数の変化する自分や、変化しない自己を受容する態度を把握するためである。この個々の人の中にある多面性・多元性に着目することで自己受容のあり様がより理解できるであろう。

近年の自己受容研究では自己のネガティブな面の受容が指摘されている。上述した変わらない現実自己をそのまま受け入れる自己受容は、「否定的に捉える自己評価」(宮沢,1987)とは異なり、自己受容の過程で仕方がないと肯定的に受け入れる態度を指す。この自己受容の態度について上田(1996)は、狭義の自己受容として、「上手なあきらめ」という考え方を提起している。それは、自己評価の低い人がそのことを認めた上で、「しょうがない」と感じることを、あるいはそういう自分でもよいと感じることとされている。今江・齋藤(2004)は、自己受容が自己の否定的側面を否定的に捉えるのではなく、許容したり許したりして「なんとか折り合いをつけていく」ことであると述べている。また、許容する態度とは、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、感情体験であると述べている。

そうした自己受容の高まりによって、他者との良好な対人関係が生まれ、自分らしく他者と関わられるようになる。例えば、Hoffman et al.(2013)は、自己受容の高まりによって他者の体験に対して開かれており良

い悪いといった自分の判断をせず、他者を歪めずに理解できることに加えて、自分の体験を自分のこととして自信をもって語れると述べている。

## 2. 本研究で着目する点と本研究での自己受容の定義

では、自己に対して受容的な態度をとる自己受容性が高い人の態度は、どのような理論で説明がつかのたであろうか。先述した上田(1996)は、あきらめて自己を受け入れることが自己受容であるとしている。しかし、自己の側面をあきらめずに自分を変えていく自己も人は受容できるのではないだろうか。石倉(2021)は、Tグループ(training group)の質的研究から「自己探求」に含まれるものとして、二つの態度を示している。まず、人が自己を受け入れる際、Gendlin(1964)の「体験過程理論」で説明されてきた、まだ言葉になっていない感じから意味を見出し、自己理解に伴いあるがままの自己で在ろうとする態度を示している。それに対比させ、Dewey(1933)の「反省的思考理論」を援用し、自己理解に伴い自己概念を受け入れられないのであれば、異なる自己になろうとする衝動が生まれ、これまでの自己になかった新たな行動を起こす態度や、その新たな行動がうまくいけば、その行動を続けようとし、試行錯誤してうまくいく行動を見いだす態度も示している。できないことを仕方がないとあきらめる自己受容は体験過程理論で説明が付き、あきらめずに自分を変えていく自己受容は反省的思考理論で説明がつかう場合があると考えられる。

これらを踏まえ、本研究では、自己受容を次のように定義する。

自己受容とは、できないことを仕方がないとあきらめ、時に理想自己を下げ、あるがままの自己をあたたく受け入れていく態度である。また、あきらめずに理想自己に向けて自己を変えていく態度でもある。さらにはこれらの過程である。その過程を経て、他者への受容ができる、自己開示ができるといったことを通して対人関係に良好な影響が生じることがある。

## 3. ライフストーリー研究におけるナラティブ・アプローチ

先行研究では、自己受容に関して量的な研究が多くなされてきた一方、自己受容の質的な過程そのものについては数が少なく、質的な検討を通してより自己受容の態度を明らかにできると考えられる。どのよ

うに自己受容していくかというその態度や様式は質問紙検査では捉えられない面がある(上田,1996)。そして、自己受容という態度や様式は、どのように受容するとか、なぜ受容するのかといった研究上の問いに答える質的研究でしか明らかにできない。また、自己受容は一つのモデルで示されるものでなく、個人によって異なっていると思われる。人が自身の暮らしや人生を一人称で語ることを通して、人々に共通する自己受容の要素でなく、その人の一回性のある人生における自己受容の態度を検討することに意義があり、本研究では質的研究を用いる。

その態度を、研究協力者の唯一無二の人生における転機や過ごした過程の意味づけについて聞き取るため、体験を分割して他者と比較することなく、もの語りを一つの事例として扱う。やまだ(2021)は「語られた生」と「経験としての生」をライフストーリーとみなしている。そうしたもの語りによって、自己が生成的(generative)なものとして捉えられ、「複数のもの語りの共存」が認められ、「語り直し」「編成し直し」「組み替え」「再構築(re-construction)」が可能になる(やまだ,2021)。

新たな生成に向けて研究協力者のこれまでの自己受容の態度や過程をインタビューによって聞くと同時に、調査研究者との対話の過程で研究協力者がカウンセリングと同様に自己受容していくことも想定される。本来インタビューとカウンセリングには異なる様式がある(やまだ,2021)。しかし、ナラティブ・アプローチを用いるからこそ、自己受容がその場で促進され、生成されていくその人の態度や過程もじかにみられると考えられる。また、もの語りを通して過去と現在の自己だけでなく未来の自己や「可能性としての自己(possible self)」(やまだ,2021)を人は有機的に意味づけて組織する。もの語りの過程で自己受容した在り方や人生が理想的なもので、これからもそう在れると捉えられ、その態度や過程を自己受容できると考えられる。そこで、本研究ではライフストーリー研究におけるナラティブ・アプローチを質的研究として用いることとし、自己受容の過程における数量的に把握できない質的な面をインタビューにおける「語り(ナラティブ)」を通して考察していくこととする。

ナラティブ・アプローチでは、「語り手」と「聞き手」の関係性が着目される。森岡(2008)は次のようにナラティブ・アプローチについて述べている。「セ

ラピストは出来事と出来事のつながりという生きた連関を通じて生起する微細な意味の行為(micro meanacting)を共有しようとする。(中略)主体の意味形成の活動は物語るという行為のなかに優位で、その行為のなかで主体の感覚がよみがえる。そのためこそ、聞き手の存在は欠かせない。」と述べている。また、こうしたナラティブという『小さな物語』の行為のもつ率直さ、語り口のもつ表現性、対話の真剣さが、もの語りの妥当性を裏打ちするとみたい(森岡,2008)とも述べている。このように一人の独白でなく、インタビューとカウンセリングの要素を含みつつ、唯一無二の語り手と聞き手という二人の営みだからこそ生成する意味の行為や、聞き手にももの語るからこそ表現される理想自己や、ありのままの現実自己、および語りの中で語られる内容や想いが結ばれるものを聞き手が検討していく。唯一無二の聞き手が聞くということは、同じ語り手が語ったとしても、聞き手が異なるとそこで語られる内容はもちろん異なってくる。そして、あの時あそこで起きたことが語られ、またその時そこで起きたことも語られ、それらが語り手と聞き手がともにある「今ここで」の語りの中でつながって、結ばれて関連付けられ、そこに新たな意味が付与される。

聞き手は語りの分析によって、語り手が日々の行動をどのように秩序づけて経験として組織化し、それを意味づけているのかを理解できることを明らかにする(枝川・辻河,2010)。このように、聞き手は応答するだけでなく、語り手との関係性を深めてゆき、語り手の経験や自己に焦点を当てさせ、もの語りを促進する媒介ともなる。そこで、本研究では両者の関係性に着目し、「語り手」と「聞き手」という呼び名を用いる。

結ばれたデータの分析手続きとして、やまだ(2020;2021)の「モデル生成的現場心理学」の手続きに沿って行う。本研究の対象であるカウンセリングと、療育の実習という現場は、やまだ(2020)にあるように複合的で要素化が容易でなく、一回的かつ個性的な事例として扱われなければならない。そのため、実際のインタビューの現場で何が起こったのかを記述し、そこからボトム・アップに、ある種のモデルとして一般化し理論化する方法が有益である(やまだ,2021)。手順としては、第一に典型性を持つフィールド・データとして、自己受容に関係する言説を選択

する。第二に選択したフィールド・データをもとにボトム・アップで自己受容の「態度」に関するモデル(分析概念):【ボトム・アップモデル】をつくる。第三に今までの研究成果や理論からトップ・ダウンで重要な見方や概念:【トップ・ダウンモデル】を抽出して自己受容のモデルを見直す。第四に暫定的にできたモデルで実際のデータを分析し、【分析結果】を結果と考察で述べる。第五にまとめて【最終的にできたモデルと事例と分析結果】を一体として提示する。

#### 4. 本研究の目的と意義

こうしたことから本研究は、自己受容を経験した人の語りを検討することで、どのような体験があり、どのような心理的経過を通して自己が理解されるのかに着目する。その際、自己の中のある自分が受容されたり、別の面では自己の中の否定的に捉えられていた自分が仕方ないとあきらめられて捉えられるようになったり、あきらめずに自分を変え続けて肯定的に捉えられたりして、さまざまな自己がどのように受容されていったかを把握する。そして、その態度を明らかにすることを目的とする。

その人固有の自己の受容、変容の一端を分析することで、今後自己受容における自己への態度を理解していく上での示唆となると思われる。また、臨床場面において自己受容していく過程を促す際の示唆となると思われる。

## II 調査の手続き

**1. 研究協力者(語り手)** 10代女性のAさん、B通信制高等学校の卒業生である。筆者のカウンセリングを受けていたAさんは、面接を通して自分のことは仕方がないと許せるようになった一方で、あきらめずに頑張っている面もあると語ったことがある。その状態に至ったAさんのもの語りに注目した。

**2. 調査研究者(聞き手)** 調査研究者は筆者である。通信制高等学校在学中のX年にAさんのカウンセリングを担当し始め、X+1年に療育のボランティア実習(以下療育実習)の指導も行った。また、Aさんが受講した人間関係トレーニングや傾聴トレーニングといった心理学に関わる講座を担当した。このようにカウンセラーとして受容する立場であり、実習でスーパーヴィジョンをする立場でもあり、スクーリングで教える立場でもあり、多重関係の基で関わっ

た。杉原(2021)は「時に境界を超えてクライアントと関わるのが有用」であり、「豊かで濃密な治療関係と、ある種の多重関係のあり方との間には連続性がある」と指摘している。多重関係の難しさは想定しつつも、学校が属する法人内に限定した公の関わりにおいて多重だからこそ効果的なサポートにつながる面があると考え、インタビュー調査における研究協力者として多重関係のあった卒業生を選んだ。

**3. 倫理的配慮** 学校長に研究を実施することと、インタビューのため施設を利用することの許可を得た。その後、研究説明書を用いてAさんに研究と研究発表について、「実施計画への参加に同意しないことにより不利益な対応を受けることはありません」「いつでも同意を撤回することができます」といった項目を説明して同意を得た。その上で、Aさんの保護者にも説明書を用いて説明し双方の同意を得た上で対象とした。

**4. 経過** AさんはX年、高校2年生の8月に転校してきた。後期に入りスクーリングに出席することが難しくなり、筆者とのカウンセリングを開始した。最初の半年は週に1度、X+1年以降は隔週に1度程度のペースで面接を行い、卒業時に終結した。

Aさんは進路を模索し始めた際、子どもに関わる仕事に就きたいと希望したため、筆者の勧めで療育実習を始めた。X+1年6月から始め、卒業までほぼ毎週通った。この療育は、発達に特性のある未就学児を対象とするもので、運動機能の向上により発話や人との関わりを促すことを目的としている。Aさんは実習生として補助的なところから参加し始めた。

その後、AさんはB高等学校を卒業して心理学を学ぶため4年制大学に進学した。

**5. 半構造化面接** Aさんが大学進学後(大学1年次)、X+2年B高等学校の面談室にて、個人インタビューを約70分実施した。インタビューでは形式張らないやり取りがなされた。質問の順序は、Aさんの発言を優先し、一区切りついた際に、後述する①～③の中から別の質問を行った。質問に対するAさんの返答については、自己受容の各側面の結びつきが聞き手である調査研究者に理解される程度まで詳細に聞き出した。面接はボイスレコーダーで録音し、同時にメモをとった。Aさんには、「あなたが自己を理解し、受容し、変容させたのはどのような過程か教えてください。」と伝えた上で、下記のように尋ねた:①

自分のことを許したりあきらめたりした経験があれば教えてください。②あきらめずに取り組んだ経験があれば教えてください。③それらの体験はどのように結びつき、あなたの自己受容、変容をもたらしたのかを教えてください。

**6. 分析方法** 調査研究者が録音記録から逐語記録を作成し自己受容に関する箇所を抽出し、主に語り手がもつた内容や意図の読み手への伝わりやすさを意識しつつまとめた。

### Ⅲ 結果と考察

以下A1～A19はTable1～2のAさんの発言を指す。Iはインタビュー（筆者）を指す。

#### 1. カウンセリングを通じた自己受容

##### (1) ポジティブな面とネガティブな面に対する「態度」に関する【ボトム・アップモデル】

【ボトム・アップモデル】とは選択したフィールド・データをもとにボトム・アップで作成されたモデル（分析概念）を指す（やまだ,2021）。Table1に抽出したAさんの発言から、どのような自己受容に関する「態度」がみられたのか、その様式・体験の仕方をまとめて【ボトム・アップモデル】として要約した。その要約を述べる。

Aさんにとってカウンセリングは自己理解と自己開示の過程であった。AさんはA2にあるように、カウンセリングを受けるまで、特にネガティブなことを言葉にするのが苦手で、発する際、「異様に緊張し、難しさがあった。これまでネガティブな気持ちを押し込めていたため、ネガティブな気持ちを出していく面接はこれまでの体験様式とは異なり、カウンセラーとともに異なる体験の様式に変わっていく経験であったと思われる。また、Aさんは、A8にあるようにカウンセリングが始まった頃から今ここでの想いをノートに書くようになった。自分自身が何を感じ、どう想っているのかが書かれたもので、カウンセリングやノートの記述を通して、Aさんは自分とより向き合えるようになったと思われる。

自分の想いを感じ取る際、Aさんはネガティブな自分と適度な間を置くようになった。A4にあるように、カウンセラーの提案で、今感じているものや、気持ちや考えをどこに置いておきたいのかを探るクリアリングスペースに取り組むようになった。以前のAさんは、ネガティブな感情を一度出すとずっとその感情に

「包まれる」傾向があった。そのため、Aさんは感情を「心の箱」に隠そうとしてきた。しかし、カウンセリングでは隠さずにどのような感情なのか語り、その感情に対してどう思うのかということ語った。そうして適度な距離にネガティブなものを置けるようになった。ネガティブな感情を持つ自分やその感情自体に対する洞察が深まることで、ネガティブな感情をもっている自分が「普通の存在」だと思えるようになり、自分自身への捉え方や態度が変容していった。その後、Aさんはポジティブな感情とネガティブな感情の両者を持つ自分が自分らしく、そうした自分なのだという「自己概念(concept of self)」(Rogers,1951b/2005)を持つようになった。更にみていくと、自己受容が進むにつれて内面に変化が生まれている。Aさんは、否定的な自己概念そのものが自分なのだと思いつけ自己受容をしてこなかった。A10にあるようにAさんは「死ぬ」と自分自身に言うことで、自分を傷つけてきた。しかし、カウンセリングを経ることで、ポジティブなものやネガティブなものが「天秤」のように均等であることが「楽」なのだと思うようになった。

##### (2) 多元的自己に着目した【トップ・ダウンモデル】

【トップ・ダウンモデル】とは今までの研究成果や理論からトップ・ダウンで重要な見方や概念を抽出して作成されたモデルを指す（やまだ,2021）。ここでは後述する概念をもとにした自己受容に関して生成された【トップ・ダウンモデル】がどのようなものかを述べる。

Aさんが語ったポジティブな自分とネガティブな自分の在り様について、「多元的自己(configuration)」(Mearns & Cooper, 2018/2021)という概念を用いて考察する。多元的自己は仮説上の構成概念であり、個人によって象徴化された、あるいは、(概念化される前の言葉やイメージによる)前象徴化された感情・思考・行動の一貫性のあるパターンのことを指す(中田・斧原・白崎,2018)。中田らは、多元的自己は無意識でなく、意識され感じ取られるもので、多元的自己の複合体こそが自己であると捉えている。この多元的自己を感じ取ることにに関して、Mearns & Cooper(2018/2021)はBuber(1923/1978)の「我と汝」における我が汝に対する態度を、我が我に向ける態度に置き換えたものとして捉えている。Mearns & Cooper(2018/2021)は、「自己に対する深い関係性

Table 1 カウンセリングを通じた自己受容

I1: カウンセリングが始まった頃のことで覚えていることはある？
A1: えっ、カウンセリングの頃、えー、あんまり覚えていない。とにかくカウンセリングを受けに学校に行くみたいなきなだったので、
I2: カウンセリングの目的って？
A2: 最初目的を決めてなかったと思います。まず会ってみる感じ。最初はずっと雑談をしていて、うん。最近何をしていますかと聞かれて、最近のことを話して、その時どう感じましたか？と聞かれて、なんか途中から自分の感じたことや体験したことを、なんか言葉にするという機会がとて増えて、それはめっちゃしんどかったんですよ。
I3: どんなしんどさ？
A3: えー、うん、内容がネガティブなものだったりすると、とにかくなんか出ない。言葉は見つかるんですけど、出すところまでいかなくて、うーん、異様に緊張する感じで、
I4: ネガティブな感情を意識すると、それを出すのかみたくになると、緊張する？
A4: その点で思い出したのが、あなたの悩みは、この部屋で言うと、どの辺にありますかみたくなの、そうそうクリアリングアスペースをやったんです。で、そうそう。ちょっとずつ、そういう不安をなんか自分で自覚していくことが増えて。多分ですけど、今までの自分はネガティブな感情をあまり出さなくて、一度出すとずっとそれに包まれる感じが続くんですよ。抜け出せなくなるので。なので、心の箱みたいなものにずっと隠しておきたくて、そう、だから、なんか、言葉とかを出すことが増えて結構「特訓」がはじまった(笑)。今回の研究でいう、受容だったら、最近マイナスの、ネガティブなことでも、それもなんか自分の感情だし、まあいつかと思うようになってきて、それが自分かなと思うんです。なんか、ネガティブな感情を持っている自分が普通で、自分を普通の存在として受け入れられるようになったかな。そこは、ちょっと価値観が変わったかな。
I5: 自分の不安を扱えるようになったのかな？どんな風に受容しているの？
A5: 扱えるほどはいきませんが。さっき言った箱みたいなものに押し込めることはなくなったかな。ずっとなんか存在したままで、いつかは、またポジティブな感情が生まれるだろうな、ネガティブなものがあったとしても。
I6: ネガティブなことがあっても、いつかポジティブに変わるかなと。それは自分のことを信じるとかそういうこと？
A6: それに近いかな。でも、そうかな。言葉で整理できるようになったかも。昨日あったことで、ちょっと外に出ていて、電車に乗る時に切符が入ったんですよ。でもなんか、定期の感覚が、ピ(電子カード)の感覚が残っていて、入れたままものを忘れて、すーっといつちゃって、なんか後ろで鳴っているなという感じで。そのまま行っちゃってたら、後ろからお姉さんがこれ忘れていませんか？とすごい必死な顔で。で、私一瞬「えっ？」で思ってしまった(笑)。なんかわからなくなって、あっ自分のだ、これ絶対自分のだと思って、「すいません」と言ってそれで終わったんですけど、何かすごい一気にネガティブになっちゃって。やらかしたみたいな感情と、お姉さんが持ってきてくれた時、助けてくれたのに、私すいませんって謝ってしまった、あれは「ありがとう」というべきだなと、何か返しを失敗したとか、いろんなものにつつまれちゃって、でも、親切な人がいるんだと思って、やさしさに触れたねって。とても安心した。
I7: その出来事や考えている態度というか受け止め方が変わってきたのかな？
A7: 変わったと思う、だいぶ(笑)。でもどうだろう、大学が始まって、4月の頃から夏休みが始まるまでだいぶ落ち込んだ時期があって、なんか、浮上して沈んで、また浮上して沈みたいなの繰り返しだったんですよ。なんか今までにないくらいの失敗続きだったので、環境が変わって、その時はだいぶ不安になりました。
I8: 大学生活に、カウンセリングの体験が生きてきたこととか、つながったこととかある？
A8: カウンセリングで勧められたと思うのですが、とりあえず今の気持ちを書き出してみよう。授業でやったのかは覚えていませんが。毎日やっていて、それが結構精神的に落ち着きを得られたかと思います。まだ、そこにとどまっているのかと。それがなかったら落ち込んだままだったかも。
I9: カウンセリングはAさんにとってどんな体験でしたか？
A9: そのノートを書くにしても、自分と真剣に向き合えるようになった気がします。うーん、失敗をすると結構自分のことが嫌いになって、あんまり自分の感情を無視したりするようになるんですが、変わりました。まあ、その辺はカウンセリングのおかげかなと。
I10: 自分のことを嫌いになるって、よくない？
A10: だいぶ言い方が悪くなるけど、傷つけたくなくなるというか、たぶん言っていなかったと思うけど、中学校の頃中一の頃一番うつがひどくて、うつではなかったかもしれないけど。うつ状態だったかもしれない。病院に行っていなかったので診断はわかりませんが。その頃、なんか、癖がついちゃったんです。失敗をした時に、自分に対して言葉で傷つけてすっきりするみたいな。結構暴言をはいて、「死ぬ」とか普通に言っていて。
I11: 自分の好きなところも、嫌いなところ、否定したいところもあるかもしれない。
A11: それめっちゃわかる。なんか、天秤みたいな感じで、ポジティブなもの、ネガティブなものが、自分が同じように、均等でないと安定していないと思う。(笑)どちらも認めないとバランスがとれないと思います。カウンセリングを経て、大学に入ってからそうだったかも。その時は、ばつと気づいたかんじで、あれなんか、ネガティブな感情とポジティブな感情二つ持っていたほうが楽だぞと思っちゃったことがあって、(ネガティブな感情も…)自分のことを許したりあきらめたりするようになったのかな。

(self-relational depth)」について、自分自身に対するコミュニケーションであり、ある多元的自己から別の多元的自己に対して、共感的で受容的、同情的なコミュニケーションを行うことであると述べている。また、別の多元的自己と敵対するのではなく、その存在意義を認めているといったことや、自分自身の中の「他者性」を受け入れている状態であるということについても言及している。こうした深い関係性においては、ある多元的自己が別の多元的自己に対して自己の一部であると認めて、受容しているようである。そして、人には自分の自己概念の中に多元的自己を見出すようである。

このような多元的自己の視点に立つことで、人の暮らしを通して、自己受容の「態度」に関する【トップ・ダウンモデル】が次のように考えられる。人が自己理解して自己受容していくうえで、いくつかの自分（多元的自己）が在ることをその人が理解し、そのどちらにも共感的に理解することが起きうる。そこでは一つの多元的自己が他の多元的自己を受容し、多元的自己同士が受容し合う関係が進み、自己受容が深まる。

### (3) ポジティブな面とネガティブな面に対する「態度」に関する【分析結果】

では、Aさんの自己受容はどのように進んだのであろうか。【ボトム・アップモデル】として、本研究で抽出したAさんの発言から、どのような「態度」がみられたのかを記述してきた。そして、【トップ・ダウンモデル】として、「多元的自己」という概念を示し、多元的自己の受容に関して述べた。そのうえで、ここではこれまで取り上げた概念や【分析結果】にみられるAさんの自己受容について述べる。

Aさんにとっての多元的自己には、ポジティブに感じる自分や、ネガティブに感じる自分、そして、そうした二つの多元的自己があることに気づいている自分もある。Aさんは、どちらか一つの自分ではなく、どちらも存在している自分を把握している。Aさんは、切符を渡してもらってきた際「ありがとう」と感謝の意を伝えたのではなく、「すみません」と謝った自分に後悔したり、嫌だと思ったりするネガティブな自分を把握している。その一方で、嫌だと思った自分に向き合っていると、「いい人がいるなあ」と優しい気持ちになり、人を信頼する自分に気づき、ポジティブな自分が在ることも把握している。このように、自分の中

に多元的自己があることに気づき、その状態が「楽」だと考えている様子であった。

Aさんのエピソードからは、人は多元的自己を把握していくことがあり、その人にとってちょうどよい多元的自己の布置やバランスがあることが推察される。自分のことをネガティブに捉えると同時にポジティブにも捉えることは一見矛盾しているようである。しかし、どちらも捉えることで自己の中で住み分けがなされる(中田他,2018)と指摘されている。その結果、ネガティブな多元的自己がポジティブな多元的自己を傷つけることが減少している。また、ネガティブな自分を扱うことができれば、向き合う時には近くに置き、向き合わない時は適度な距離を置くことができると思われる。つまり、Aさんが語ったように、多元的自己が互いに認め合い、バランスや布置が取れているときに、人は自己受容していると気づくといえるのではないか。

さらに類推すると何事もうまくいき過ぎるあまりポジティブな自分ばかり見つめることになれば、内面のバランスが崩れる可能性も考えられる。ポジティブな自分に目が向いているときに、ネガティブな自分が思い起こされ、ネガティブな自分に目が向くときもあるだろう。その両者を見る自分によって心理的に統合され安定すると考えられる。上記の可能性を加味すると、人は自分のネガティブな面に気づいたとき、一層自分に向き合い許容し、上田(1996)の言うところの「上手な」あきらめに至るのかもしれない。中田他(2018)は自己の不一致を捉えることや、肯定的に捉えることで、自身の体験を豊かに描き出せるようになり、さらに自己の中の矛盾を単一の自己のみで抱えるのではなく住み分けさせることで、社会生活を営む上で洗練された方略をとることが可能になると述べている。このように、ネガティブであってもポジティブであっても、多元的自己を把握できるようになると、人は豊かに自己開示し他者との関係において適応的になると考えられる。

## 2. 療育実習を通した自己受容

### (1) 療育実習にみられる「態度」に関する【ボトム・アップモデル】

先述したカウンセリングを通した自己受容と同様に、Table2に抽出したAさんの発言から、どのような自己受容に関する「態度」がみられたのか、その様式・体験の仕方をまとめて【ボトム・アップモデル】と

して要約する。

実習におけるAさんは、療育自体の難しさから、最初は何もできないと思っていたが、少しずつ任されてできることが増えていった。そして、療育のスタッフに憧れ、スタッフをロールモデルとして自分に「憑依」させることを試みた。意図的に知識技能を教わることはあるものの、一つの実習の中で学ぶことは人それぞれであり、Aさんの実習においても、実習を通して何を学ぶのかは、Aさんに任されていた。Aさんのための固定的なカリキュラムがあるのではなく、AさんはAさんの体験から学び、実習の後は自主的に記録をとった。記録では、何が起きていて、どのよ

うに感じ、どのような見立てを立てたのかを記述した。その際、Aさんはわからなかったことがあればその都度スタッフに尋ね、対応についてアドバイスをもらった。こうした営みは、一人の実習ではなく、スタッフから支えられ不安が解消されていく、「絶望感(helplessness)」(Rogers,1944/1966)から解放されていったプロセスだったのであろう。実習の場面でスタッフの在り方を見て学び、実習後はスタッフからどう対応するのかを教わり、さらに実習の中で試みて子どもへの関わり方を会得していくことを通して療育という実践や文化を学び、あきらめることなく成長したと思われる。

Table 2 療育実習を通した自己受容

I12: 逆にあきらめずに取り組んだ経験があれば教えてください。
A12: 療育ですね。ここまで週に1回くらいの頻度で一年も続いたことは今までなかったので、がんばったと思います。人を支援する経験をしようということで。最初見学に行って、自信がちょっとなくて、自分がその場所で何ができるのかと考えて、何もできないぞ私と思って。
I13: できないなと思ったけど、やってみようと思ったのはどのあたりから？
A13: とにかくそのころ、やる事がなくて、親からはとにかく行ってきてと(笑)外に出てくれと。自分もそれで体力がついたらいいなぐらいの感覚で行って、うん、体力はつきました(笑)1時間ですが、運動して。いろんなものを運ぶし。いやー。だんだんだんだん、最初は用具の設置や消毒とかをして、だんだん任せられるようになって、できることが増えてって、あと、子どもたちとのかかわり方が最初全然わからなくて、なんか、跳び箱とか縄跳びとか運動メインでやるじゃないですか。声掛けがわからないんですよ。自分がこれをできないから、どう声をかけたらいいのかわからなくて。まあでもそこ、先生たちの真似をしてなんとかやって、そうそう。なんか、結構先生たちの態度にあこがれていました。なんか、とにかく何があってもすごく落ち着きがあるんです(笑)子どもが窓によじ登ろうが、お茶をこぼそうが、なんか、はいはいみたいに、きびきび動いていて格好良かったです。
I14: 先生の真似って？
A14: うん。先生を憑依させてみたい。最初に比べたら、やっていて不安になることは減っていったかなあ。
I15: 療育に関する本を読んでいただけ？
A15: 支援の本を読んだけど、どうだろう、でも、あんまり書いてあったことを実践できなかった。だんだん自分が何をできるんだろうという不安な感情から、言葉は同じでも今ここで自分が何ができるんだろうと、結構(子どもの動きを)予測するのかななんだろう、言葉が思いつかないけど、うーん、あ、でも、そこまで不安な感情を含まずに、考えられるようになった。
I16: 療育の体験とカウンセリングの体験が何か結びついてた？
A16: あ、でも、療育のボランティアもカウンセリングになっていけたと思う。なんか、とにかく、声掛けで、できているよとか、できたねとか、そういう言葉を毎回言っていたんですよ。何を言えればいいかわからないから。かっこいいよ、できているよとか。言っているうちに、自分にもその思考の癖がついて、自分に対しても言うようになって、頭の中で。だから、結構精神的に楽になった。
I17: 自分にできてるよって思うわけ？
A17: そうそう。結構小さなことでも。だから、あれは結構自分にもはまっていたし笑っていた。歯磨きしたあとで、自分できたね(笑)。なんだろう。でもなんかやっぱり、療育の前はできたという基準かな、とにかく、何につけても普通の基準が高くて、私。それが下がったんじゃないかな。あと助けられたのは、やっぱりやっていてわからないことだらけで、子どもたちとの対応に困ったときに、結構、先生に相談したら、いいアドバイスをもらえることが多かったんで、やっぱり不安なことは言ったほうがいいな、口に出したほうがいいなど。
I18: 達成感とかはある？
A18: ありましたよ。とにかくさっき言ったように、できたというハードルが下がっていったので、療育に行って、子どもたちと話して記録をかいて、いろんなことをして、一日でできたということが大量に増えるんですよ。
I19: そのほかに療育はどのような体験になりましたか？
A19: (人間に対する考えや自分の)人生観が変わらなくても、(療育を)続けてみればできるようになることもあることがわかって、やっぱり子どもたち、成長のスピードがすごくて、最初あれほど難しい感じだったのに、五回とか練習するとできるようになってって、感動した瞬間が結構あって、人間ってすごいなと思って。自分は握力に自信がなくて、ちょっと筋トレみたいなのをやって、力が強くなって、それがすごくうれしかったです。それに、やる前からあきらめることがへったかな。多分会うことはないけど、十年後、どうなっているんだろうと気になる。結構、そう、いろんな個性の子がいた。療育の経験をちょっと覚えてくれていたらいいなと思った。できた経験とか。そうそう。



## (2) 療育実習にみられる【トップ・ダウンモデル】

先述したように、Rogersが想定する自己には理想的な自己や、現実的な自己のどちらもが含まれている。そして、「理想自己」とは対比される、あるがままの「体験」が「現実自己」として自己受容していくことが指摘されている。理想自己と現実自己が重なることで自己受容が生まれる。両者が重なるには二通りの過程がある。一つ目は理想的な自分というのをあきらめて、現実自己こそがあるがままの自分であると受容していく過程である。つまり、現実自己は変わらず理想自己（自己概念）の領域が広がる。二つ目は理想的な自己に向けて体験（現実自己）を変えて（拡大して）、理想的な自己を実現するものである。

## (3) 療育実習にみられる「態度」に関する【分析結果】

では、療育実習ではAさんの自己受容はどのように進んだのであろうか。【ボトム・アップモデル】として抽出したAさんの発言を受けて、「1. カウンセリングを通した自己受容」において先述した多元的自己という概念や、先述したRogersらが述べた概念を【トップ・ダウンモデル】として用いて、療育実習を通したAさんの自己受容についての【分析結果】を述べる。

療育実習でAさんは、子どもたちだけでなく、今ここでできている自分も認めるようになり、高く設定されていた理想自己の高さが現実的な高さとなり自己受容が高まった。ここでは、理想自己が下がり、自分が成長できることで実現できる現実的な自己が自己概念となり、その現実自己を受容することで自己受容が進んでいると考えられる。その現実的な自己を肯定することが増えると同時に、自分に対してもできていることに「できてるね」とできている多元的自己を認めるようになるに至り、自己概念が変化していった。Rogersの自己概念と体験について述べると、できるという現実自己（体験）の領域が広がり、その領域は自己理解されているため、体験と自己概念が重なっているといえよう。また、「歯磨き」をしているという、できている多元的自己に対して再認して肯定している点は、現実自己（体験）そのものは変化していないものの、その多元的自己を含む体験をしているのが自己であると理解することで、体験と自己概念は重なっている状態といえよう。

このように、Aさんの療育実習でのあきらめずにできることが増えていく体験は、ポジティブな多元的自己が増えていく自己に対して、それが現実自己であると理解し、自己受容していく態度がみられるものであり、体験と自己概念がより重なっていくものであったといえよう。その結果、Rogers(1944/1966)が指摘した「体験の領域の広がり」がみられ、自己受容が高まった。

## IV まとめ 本研究の意義

### 1. 多元的自己の把握と自己受容の態度：【最終的にできたモデルと事例と分析結果】

本研究の定義にあったように、Aさんの自己受容とは、ポジティブな面であってもネガティブな面であっても、自己をあたたかく受け入れていく態度とその過程であると同時に、成長の過程でもあった。

Aさんの自己受容の態度のモデルを述べる。カウンセリングを通してネガティブな自分を吐き出し洞察して自己受容することで、できないことは仕方ないと「上手に」あきらめる多元的自己を把握した。ここではありのままの現実自己の捉え方とその態度が変わっている。一方、療育実習では自分の成長をあきらめずに実習に取り組む多元的自己もあった。ここでは自己の言動が変わり、体験が理想自己に近づいている。あるいは理想自己を引き下げて、できている体験をしている多元的自己も理想的であると受容した。そうして変化した自分を受容するに至ったと思われる。この態度はネガティブな自分とポジティブな自分という多元的自己のバランスが取れていき、統合されてゆく、自己受容とその自己への態度であった。Aさんは自身のカウンセリングや療育実習、そして学校生活を通して、「自分の気持ちを知ることが共通しています」と語った。これまで把握してきた多元的自己はその時々によってバランスがとれ、適切に布置されていった。

さらに抽象化して「自己受容」を定式化してみる。カウンセリングを通してネガティブな自分を自己理解し自己受容することで、できないことを「上手に」あきらめるようになる。他方で、自分の成長をあきらめずに実習に取り組むことで自己の言動が変わり、体験が理想自己に近づく。あるいは理想自己を引き下げて、できている体験をしている多元的自己も理想的であると受容する。そうして多元的自己

はその時々によってバランスがとれ、適切に布置されていく。こうしたAさんの自己受容の「基本枠組み(framework)」(やまだ,2020)がもの語りから抽出された。

このようにAさんには、受け身の姿勢で他者から変えられるのではなく、自分の中に様々な在り方・生き方を模索して自己受容に向かう態度が本来的にある。その過程では変わりゆく現実自己や、変わらないものの受け止め方が変わる現実自己を知った。体験と自己概念が一致していくなかでRogers(1942/1966)が指摘した、「十分に機能的になってゆく」変化・成長の過程こそが、自己受容の過程である。

また、Patterson & Joseph(2013)は、自己受容に伴う自己や他者に対する無条件の肯定的な関心の向け方を指摘している。Aさんは自身に無条件の肯定的な関心を向け、自分を好きになったり、自分に優しくなったりしたと思われた。高めに設定されたあるべき自己像になれなくて、自分に対して攻撃的・拒絶的だったAさんは、自分にできていないことであっても許容・受容するようになった。そうなったからこそ、他者を許し、受容できるようになったと思われる。これらはAさんが心理臨床の場と、療育機関や学校教育という教育の場で経験を積み重ねられたことで、無条件の肯定的な関心を自己に向け、自己を理解し自己受容すると同時期に自己を変えようとする態度が生まれたと考えられる。

## 2. ナラティブ・アプローチと多元的自己

ここではナラティブ・アプローチを用いた論考を整理する。第一に典型性をもつフィールド・データとして、Aさんのインタビューから自己受容に関係する語りを選択した。第二にAさんの発言から自身のポジティブな面とネガティブな面に対する「態度」がどのようなものかをボトム・アップで検討し、【ボトム・アップモデル】を作成した。第三に、自己概念と体験、および多元的自己という着眼点からモデルをトップ・ダウンでつくり、【トップ・ダウンモデル】を作成し、結果と考察で述べた。第四に暫定的にできたモデルでAさんの自己受容を再度見直し結果と考察で実際のデータを再度分析し【分析結果】をまとめた。第五にまとめの箇所、【最終的にできたモデルと事例と分析結果】を一体として提示した。

本研究では、ナラティブ・アプローチを用いて、語り手の内面で多元的自己が住み分けられ、語り手に自覚されることで自己受容が深まる過程とそこでの態度がどのようなものかが示唆された。この態度はナラティブ・アプローチを通して、例えばインタビューの場でAさんが電車の改札機をめぐるエピソードを語る際、自己の中の多元的自己を把握し、ポジティブとネガティブのバランスが取れていく過程があるなど改めて結ばれた。こうしたもの語りを通じた結びによって、問題と目的で述べたように、語り手と聞き手によって生成された新しい現実において自己のアイデンティティの理解とその自己の受容があった。聞き手は語りをどのように理解したのかを語り手に伝え返すことによって、語り手が自身の経験をふりかえり、組織化して、意味づけることを促した。また、聞き手は応答するだけでなく、語り手との関係性を深めてゆき、もの語りを促進する媒介ともなった。

**謝辞：**研究にご協力下さったAさんに感謝しております。研究全体に渡ってご指導して下さいました九州大学の高橋紀子先生に感謝しております。

## 引用文献

- Buber, M.(1923). *Ich und Du* – Zwiesprache. Insel Verlag, Leipzig.  
(ブーバー, M. 田口 義弘(訳).(1978). 我と汝・対話. みすず書房)
- Dewey, J.(1933). *How we think a restatement of the relation of reflective thinking to the education process*, D. C. Heath and company.
- 枝川 京子・辻河 昌登(2010). あるLGBT青年の語りからみるナラティブ・アプローチの意義 発達心理臨床研究, 16, 117\_127.
- Gendlin, E.(1964). A Theory of Personality Change. Worchel, P. & Byrne, D.(Eds.). *Personality Change*. (pp. 100-148). John Wiley.
- Hoffman, L., Lopez, A., & Moats, M.(2013). Humanistic Psychology and Self-Acceptance. Bernard, M.(Ed). *The Strength of Self-Acceptance Theory, Practice and Research*. (pp. 3-17). Springer.
- 飯長 喜一郎(2012). 自己受容. 日本人間性心理学会編. 人間性心理学会ハンドブック. (p.323) 創元社.
- 今江 秀和・齋藤 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 C 人間文化学部編, 8, 139-152.
- 石倉 篤(2021). Tグループにおける「自己探求」が進む際の要素 関西大学心理臨床センター紀要, 12, 25-35.
- Mearns, D., & Cooper, M.(2018). *Working at Relational Depth in Counselling & Psychotherapy*. Sage Publications Inc.  
(メアーンズ, D., & クーパー, C. 中田 行重・斧原 藍(訳)(2021). 「深い関係性」がなぜ人を癒すのか—パーソナル・センタード・セラピーの力 創元社)
- 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.
- 森岡 正芳(2008). 今なぜナラティブ?—大きな物語・小さな物語. 森岡 正芳(編) ナラティブと心理療法 (pp. 9-23) 金剛出版.
- 中田 行重・斧原 藍・白崎 愛里(2018). 多元性に着目したPerson-Centered self理論の新たな展開: Configurationとは何か 関西大学心理臨床センター紀要, 9, 95-102.
- Patterson, T., & Joseph, S.(2013). Unconditional Positive Self-Regard. M, Bernard(Ed). *The Strength of Self-Acceptance Theory, Practice and Research*. (pp. 93-106). Springer.
- Rogers, C.(1942). *Counseling and Psychotherapy*. Houghton Muffin Company.  
(ロージャズ, C. 佐治 守男・友田 不二男(訳)(1966). カウンセリング ロージャズ全集2 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. (1944). The development of insight in a counseling relationship. *Journal of Consulting Psychology*, 8, 331-341.  
(ロージャズ, C. 伊東 博(訳)(1966). カウンセリング関係における洞察の発展 サイコセラピーの過程. ロージャズ全集4 (pp. 11-36) 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. (1946). Psychometric tests and client-centered counseling. *Educational & Psychological Measurement*, 6, 139-144.  
(ロージャズ, C. 伊東 博編(訳)(1966). 心理テストとクライアント中心のカウンセリング サイコセラピーの過程. ロージャズ全集4 (pp. 61-68) 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. (1949). A coordinated research in psychotherapy, A non-objective introduction. *Journal of Consulting Psychology*, 13, 149-153.
- Rogers, C.(1951a). Perceptual reorganization in client-centered therapy. Blanke ,R., & Ramsey, G. (Eds). *Perception: An Approach to Personality*. (pp. 307-327). Ronald Press.  
(ロージャズ, C. 伊東 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. ロージャズ全集8 (pp. 51-85) 岩崎学術出版社)
- Rogers, C.(1951b). Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory . Houghton Mifflin Company.  
(ロージャズ, C. 保坂 亨・諸富 祥彦・末武 康弘(訳)(2005). クライアント中心療法, 岩崎学術出版社)
- Rogers, C.(1953). Some directions and end points in therapy. Mowrer, O(Ed). *Psychotherapy*, (pp. 44-68). The Ronald Press.  
(ロージャズ, C. 伊東 博編(訳)(1966). サイコセラピーの過程. ロージャズ全集4, (pp. 71-115) 岩崎学術出版)
- 杉原 保史(2021). 心理療法におけるセラピストのパーソナルな自己について —職業的—個人的な関係としての治療関係— 京都大学学生総合支援センター紀要, 50, 1-14.
- 高野 慶輔・坂本 真士・丹野 義彦(2012). 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示 パーソナリティ研究, 21(1), 12-22.
- 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.
- やまだ ようこ(2020). 質的モデル生成法 質的研究の理論と方法 やまだようこ著作集第4巻. 新曜社.
- やまだ ようこ(2021). ナラティブ研究 語りの共同生成 やまだようこ著作集 第5巻. 新曜社.

---

## **Using the narrative approach for examining an attitude of self-acceptance - Interviewing a female student who graduated from a correspondence senior high school -**

Atsushi ISHIKURA (*Tokyo Future University*)

This is a case study examining the self-acceptance of a graduate from a correspondence high school who had received counseling and had also experienced volunteer work in rehabilitation. The story gained from the interview of this student was analyzed using the narrative approach. Accepting one's changing self and the process of changing itself and, at the same time, accepting one's unchanged self were the two attitudes of this narrative. The result was a self-acceptance that balanced both positive and negative parts into a multi-dimensional configuration of oneself. Aiming at acquiring the balance of such a multi-dimensional configuration was also thought to be included in the self-acceptance.

Key Words : self-acceptance ; narrative-approach ; attitude ; configuration

— 2022.09.26 受稿, 2022.12.27 受理 —