

成功・失敗経験に対する自伝的推論が生きがい感に及ぼす影響

— 自伝的記憶の特徴に着目して —

西井 亮太郎*・南 学**

The effects of autobiographical reasoning for memories of success and failure on the sense of a life.
— Focusing on the characteristics of autobiographical memory —

Ryotaro Nishii * and Manabu Minami **

要 旨

本研究では、成功経験と失敗経験に対する活発な自伝的推論に着目し、自己受容的な態度との関連や生きがい感に及ぼす影響を検討した。大学生 135 名を対象に質問紙調査を実施した。その結果、成功経験と失敗経験のどちらにおいても、それらの経験に対する重要であったり転機であったりするという意味づけを行うことが同等程度の生きがい感への正の影響を示した。しかし、この結果に対する自己受容的な態度の関連は認められなかった。

成功経験と失敗経験の自由記述内容について、KJ 法による整理を行ったところ、成功経験では 10 の下位カテゴリを含む 3 の上位カテゴリに整理され、失敗経験では 15 の下位カテゴリを含む 4 の上位カテゴリが得られた。内容からは出来事の中で自分が関わった他者の存在や、中心となる出来事の前後の感情、行為を含むプロセスといった特徴が確認された。

キーワード：成功経験と失敗経験、自伝的推論、生きがい感、自伝的記憶の内容

問題と目的

人は社会に出るまでの生活の大半を学校で過ごす。学生が、逆境や困難を感じる場面で、「これまでもやってこられたから大丈夫だ」と、過去の学校生活の中で得られた成功経験を振り返り、それが行動指針として機能することで生きていく支えとなることが考えられる。このように、過去経験から洞察や教訓を引き出したうえでこれから先の行動指針とするような、自分が経験した出来事に対して何らかの意味づけを行い想起することで、過去と現在の変わらない自分を確認したり複数の出来事どうしを結び付けたりする内省的な思考過程は自伝的推論と呼ばれる(Bluck & Habermas, 2000)。

Bluck & Glueck(2004)は、経験から得られる教訓の生活状況や物事を改善する役割と内容について調査し、その結果、人はネガティブな出来事を想起し教訓を引き出そうと意味を考えることが多く、そこからポジティブな結果を導き出し、その出来事がライフストーリーに統合されアイデンティティの一部となることを報告している。続いて、これまでには心的外傷後成長や失敗経験を活かすというようなネガティブな出来事に対す

る自伝的推論が注目されてきている傾向にあったとその偏りを指摘した佐藤(2012)は、出来事の内容と自伝的推論の関連を検討し、否定的な出来事よりも肯定的な出来事に対して活発な自伝的推論を引き起こすことを示した。続く佐藤(2016,2017)が成功したポジティブな出来事と失敗したネガティブな出来事に対する自伝的推論について関連を比較検討した結果、失敗経験と比べ成功経験は繰り返して想起されることは少ないが、強い感情と高い鮮明さを持ち合わせて想起され、活発な自伝的推論を引き起こすとされる。また成功経験はより自分の考えや感じ方に変化を促し、重要な意味を持っているという認識がなされたとされる。山本(2017)は、学習場面における成功と失敗の経験を想起したどちらの場合においても学習動機づけの向上志向が促進されることを見出した。これは、成功したか失敗したかということではなく、自分が努力をしたという出来事として想起されたことが学習動機づけへの影響を示したとされている。

以上のようにネガティブな出来事に着目されることが多いと指摘される中で、ポジティブな出来事に対しても学んだり活かしたりしようとする様子は示唆され

* 三重大学大学院教育学研究科

** 三重大学教育教養機構

てきているが、これまでの研究をふまえると、成功か失敗かという経験の種類の効果についてはその結果がさまざまであり検討は未だ不十分であると言える。失敗経験を振り返ることはその克服や繰り返さないように注意することに有用であると考えられるが、成功経験でも意識的に振り返ることで自信や今後の努力量が高めることに有用である可能性が指摘される(藤村,2014)。成功経験は自分の実績として残り、これから成功を取めたいときにも役立つ経験であると考えられる。これまでどのような経験の種類や世代の人が活発な自伝的推論を引き起こしているのか検討する研究が多かったことから、活発に引き起こされた自伝的推論に着目し、本研究では、自伝的推論を引き起こすことの効果として、現状への満足、人との関わりと自分の積極的な取り組みから感じられる充実感を示す生きがい感への影響を検討することを目的の一つとする。

二つ目の目的として、経験に対して自伝的推論を引き起こし、活かそうとする過程において、人それぞれ経験しそこから感じられるものには違いがあることが想像できるため、個人レベルの差に依存する可能性があると考えられることから、どのような個人差がはたらくかを検討する。

山本(2015)によると、過去の生涯を振り返り想起される個人的な経験である自伝的記憶を想起させ、想起の前後によるアイデンティティ尺度得点の違いを調査した結果、重要度の高い自伝的記憶は当時感じたことやエピソードに関わる情報が豊富なため、経験したときの鮮明な自分の姿が詳細にイメージできたことによって、過去の自分と現在の自分とのつながりを確認することができ、アイデンティティ尺度得点の増加が見込めたという結果が示された。過去の経験が現在の自分に強いつながりを感じ、自己を形成する一部となることが考えられる場合、失敗に捉われず、そのままを受け入れることで成功に着目していく前向きな態度が関連していることが予想される。そのため本研究では、自己受容的な態度の個人差との関連を検討する。自己受容的な態度のひとつとして適応的諦観が考えられる。適応的諦観とは、自己や状況のネガティブな側面をそのまま受け入れつつも、そこにこだわらない前向きな態度(菅沼,2018)と定義されている。ネガティブに捉えられがちな諦観という言葉が含まれてはいるが、上田(1996)は、本来受け入れられないはずの自分を受け入れる諦めが自己評価へのメタレベルな肯定度を維持し自尊心へ寄与することから、自己受容として諦めが意義を持つとの見解を述べている。したがって、自伝的推論を活発に引き起こす人は適応的諦観を有すると考える。

自伝的推論と密接なつながりを持つ自伝的記憶は、過去の出来事の実事のみではなく、当時感じた感情や

自己に関する情報も含む個人の思い出に当たる記憶である。自伝的記憶には3つの機能が存在する。それは、自己機能(自己を支え維持する)、社会機能(対人関係の維持や強化)、方向づけ機能(判断や行動を方向づける)であり、自伝的記憶に意味づけがなされることでこれらの機能を果たす(佐藤,2008)。これまでも本研究と同様に成功した出来事と失敗した出来事に着目し検討されてきているが、具体的に記述内容の特徴まで捉えていることは少ない。

そこで本研究では、成功経験と失敗経験に対する活発な自伝的推論に着目し、自己受容的な態度の個人差との関連や生きがい感に及ぼす影響を確認し、成功経験でも失敗経験と同等かそれ以上の効果を有するのかについて検討する。また、実際に意味づけられる出来事にはどのような特徴が伴うのかを記述内容についても整理を行い、大学生が過去の学校生活における出来事をどのように成功経験や失敗経験として捉えているのかを考察していく。

方 法

調査協力者

大学生 149 名(男性:73名,女性:76名,平均年齢:19.5歳)を対象に、ランダムに成功経験想起群と失敗経験想起群に振り分け質問紙調査を行った。回答に不備のあるデータを除き、残った大学生 135 名(男性 64 名,女性 71 名,平均年齢 19.4 歳)、成功経験想起群(男性 37 名,女性 30 名,平均年齢 19.6 歳)と失敗経験想起群(男性 27 名,女性 41 名,平均年齢 19.3 歳)のデータを用いて分析を行った。

質問紙調査

質問紙は調査の説明や年齢、性別、所属を尋ねる欄を含むフェイスシートに加え、成功経験または失敗経験の自由記述欄と以下の尺度によって構成された。

・想起した成功経験または失敗経験の自由記述欄

成功経験想起群は、成功経験の想起で「経験したうまかったことや何か成し遂げられたこと、良かったことなど、成功した出来事を振り返り、詳細に記述してください。」と教示文が提示され、失敗経験想起群には、失敗経験の想起で「経験したうまくなかったことや成し遂げられなかったこと、悪かったことなど、失敗した出来事を振り返り、詳細に記述してください。」と教示文が提示された。加えてどちらの群も想起した当時の経験から現在までの時間の経過をおおよそ統制するために「小学校1年生～中学校3年生の間」の義務教育期間から選択するように求めた。また具体性の確保を目的とし、記述欄には想起の手がかりとして、場所(どこで)、登場人物(誰がいたか)、感情(何を感じていたか)、エピソード(何が起きたか)という表記を加えた。

・自伝的推論に関する項目(佐藤,2017)

自伝的推論に関する項目は26項目7件法で、想起された経験に対してどのような認識を行ったのか自伝的推論を測定する。

・適応的諦観尺度(菅沼,2018)

適応的諦観尺度は10項目4件法で、適応的諦観の定義に基づいた態度を測定する。

・生きがい感スケール(近藤・鎌田,1998)

生きがい感スケールは25項目5件法で、生きるうえでの意欲や存在価値を意識する過程で得られる充実感を測定する。本研究では、「暖かい日差しの中でよく昼寝を楽しみます」などの人生享楽にかかわる6項目は目的にあてはまらないと考え、調査から除いた。

・鮮明度

想起された出来事の鮮明度を測定するために、「振り返った出来事の記憶をどのくらいはっきりと思い出すことが出来ますか」の質問項目に対し、「ぼんやりしている」～「はっきりしている」までの7件法による回答を求めた。

手続き

調査は2019年12月～2020年1月に実施された。講義終了後に質問紙の配布と説明を行い、1週間後までに回収することを伝えた。回答の際は質問紙の内容について他者と相談しないように注意してもらい、質問紙への回答は自由であること、質問紙に記入された個人情報厳重に管理される説明をした。

結 果

自伝的推論の因子構造

まず、成功経験に対する自伝的推論尺度26項目の評定と、失敗経験に対する自伝的推論尺度26項目の評定のそれぞれについて因子分析を行った(最尤法・プロマックス回転)。この尺度では、調査協力者が想起した出来事の違いによって、因子に含まれる項目にずれが生じるため、調査ごとに改めて適切な因子の解釈が求められること(佐藤,2017)と、成功経験と失敗経験で類似した因子構造とすることが分析において必要であるために、因子分析の結果から、成功経験と失敗経験で十分な因子負荷量を示さなかった2項目とそれぞれ異なる因子に含まれた項目を除外し、残った11項目で再度因子分析(最尤法・プロマックス回転)を行ったところ、成功経験と失敗経験で類似の因子構造が確認されたことから3因子解を採択した(表1,2)。抽出された因子については、佐藤(2014)が定めた自伝的推論を構成する要素である「過程」と「内容」を参考にして定めることとする。自伝的推論の「過程」とは、想起した出来事について繰り返し熟考を重ね意味を見出すことを指し、「内容」は「過程」を経て得た意味づけの内容を示し、出来事が重要であるか、出来事と自己がつながっていることを強く意識し自己に成長や転機としてどれほど影響

しているか、出来事がどれほど自分自身を定義づけているか、複数の出来事同士が関連し合っているかといった認識を含んでいる。

本研究で得られた因子は、第一因子を出来事をきっかけに自分自身が変わる転機となった認識を含むと捉え、「転機」因子とした。第二因子は、出来事にどのような意味があるかを考える強い認識として捉え、「重要」因子とした。第三因子は、その出来事が過去も今も変わらない自分を表している認識とし、「自己」因子とした。

その他の尺度については、先行研究と変わらない因子構造が得られた。適応的諦観尺度は単純因子構造、生きがい感は「私は他人から信頼され頼りにされています」などの項目を含む「存在価値」因子、「私は今の生活に満足感があります」などの項目を含む「現状満足感」因子、「私は将来に希望を持っています」などの項目を含む「意欲」因子で構成されている。

次に自伝的推論尺度においては因子構造が先行研究と大きく異なるため、信頼性の検討を行った。各自伝的推論尺度の得点の記述統計とCronbachの α 係数を表3に示す。成功経験に対する自伝的推論の「自己」因子のみ $\alpha=.680$ とやや低い数値ではあったものの、おおむねの信頼性は得られたと判断し、以降の分析を行った。

表3 自伝的推論尺度の記述統計及びCronbachの α 係数

		N	平均値	標準偏差	α
成功経験 自伝的推論	転機	67	4.38	1.489	0.903
	重要	67	4.98	1.057	0.766
	自己	67	4.65	1.366	0.680
失敗経験 自伝的推論	転機	68	4.74	1.377	0.858
	重要	68	3.91	1.440	0.870
	自己	68	5.49	1.681	0.941

成功経験に対する自伝的推論と適応的諦観による生きがい感の差

続いて、成功経験に対する自伝的推論の程度で生きがい感に違いが現れるかを適応的諦観の有無に着目して検討する。まず、「適応的諦観」得点の平均値からデータを高群・低群に分類し、その後成功経験に対する自伝的推論の下位尺度である「転機」因子、「重要」因子、「自己」因子の3得点においても平均値からデータを高群・低群に分類した。自伝的推論得点の高群は各認識による意味づけが強いことを示し、低群が各認識の意味づけが弱いことを示すこととする。適応的諦観得点の高群はその態度を有しているとし、低群はその態度があまり強くなく有しているとは言えない扱いとする。

そして、「適応的諦観」得点の高群・低群と「転機」、「重要」、「自己」それぞれの得点の高群・低群を独立変

表1 成功経験に対する自伝的推論の因子分析結果

		1	2	3
転機	この出来事は現在の私の中心部分になっていると	0.966	-0.283	0.143
	この出来事は私の人生における転機だったと	0.865	0.096	-0.181
	この出来事は現在の私に	0.806	0.120	-0.004
	この出来事と今の自分との間につながりが	0.660	-0.072	0.307
重要	この出来事が起こった当時、そのことについて	-0.098	0.779	-0.023
	この出来事は大きな意味を持つと	-0.034	0.572	0.200
	この出来事にどんな意味があるのか	0.227	0.533	-0.032
	この出来事と関連する他の出来事を	0.002	0.473	0.112
	この出来事はその当時の私を	0.157	0.335	0.260
自己	この出来事は現在の私がどんな人間か	-0.205	0.031	1.035
	この出来事はその当時の私がどんな人間か	-0.075	0.286	0.431
因子間相関		1	2	3
		1	-	0.637
		2	-	0.596
		3	-	-

表2 失敗経験に対する自伝的推論の因子分析結果

		1	2	3
転機	この出来事は私の人生における転機だったと	1.109	-0.113	-0.116
	この出来事は現在の私の中心部分になっていると	0.896	-0.021	-0.107
	この出来事は現在の私に	0.748	0.029	-0.106
	この出来事と今の自分との間につながりが	0.402	0.283	0.068
重要	この出来事は大きな意味を持つと	0.018	0.760	0.054
	この出来事と関連する他の出来事を	0.165	0.674	-0.126
	この出来事が起こった当時、そのことについて	0.043	0.646	0.162
	この出来事にどんな意味があるのか	0.004	0.634	0.174
	この出来事はその当時の私を	0.276	0.574	-0.017
自己	この出来事は現在の私がどんな人間か	-0.084	-0.049	1.039
	この出来事はその当時の私がどんな人間か	-0.076	-0.161	1.027
因子間相関		1	2	3
		1	-	0.781
		2	-	0.531
		3	-	-

数とし、生きがい感の下位尺度である「存在価値」、「現状満足感」、「意欲」の3得点を従属変数とし、2要因の分散分析を行った(表4-6)。それぞれの分散分析の結果、「適応的諦観」と「重要」の2要因分散分析において、「存在価値」における「重要」要因の主効果が有意であり、また「意欲」における「適応的諦観」要因の主効果が有意であった。「存在価値」については「重要」得点の高群のほうが低群よりも値が高くなり、「意欲」では「適応的諦観」得点の高群のほうが低群よりも値が高

なることが示された。つまり、適応的諦観をあまり有していなくても成功経験が自分から見て重要な意味を持っていると認識することで自分の存在価値を高める可能性があることが示唆された。

次に「適応的諦観」と「転機」の2要因分散分析の結果では、「存在価値」における「適応的諦観」要因と「転機」要因の主効果が有意であり、「意欲」因子における「適応的諦観」要因の主効果が有意であった。「存在価値」は、「転機」得点の低群よりも高群のほうが値

が高いため、適応的諦観の有無にかかわらず、成功経験に対してそれが新しい自分との出会いや成長するための転機となったという認識がよりなされたと言える。

「適応的諦観」と「自己」の2要因分散分析の結果は、生きがい感の3因子における「適応的諦観」要因の主効果が有意であり、それ以外は有意ではなかった。失敗経験に対する自伝的推論と適応的諦観による生きがい感の差

次に、失敗経験に対する自伝的推論の程度で生きがい感に違いが現れるかを適応的諦観の有無に着目して検討する。分析は、成功経験と同様の手順をふみ、「適応的諦観」得点の高群・低群と「転機」、「重要」、「自己」それぞれの得点の高群・低群を独立変数とし、生きがい感の下位尺度である「存在価値」、「現状満足感」、「意欲」の3得点を従属変数とし、2要因の分散分析を行った(表7~9)。その結果、「適応的諦観」要因の主効果がどの分散分析の結果においても生きがい感の3因子に確認され、適応的諦観を有しているほど生きがい感の得点は増すと捉えられる。

その他には、「適応的諦観」と「重要」の2要因分散分析の結果で、「重要」要因の主効果が「存在価値」において有意であり、「適応的諦観」と「転機」の2要因分散分析の結果においても、「転機」要因の主効果が「存在価値」に有意であり、適応的諦観の影響を除くと、成功経験を想起させている場合と類似する結果となった。このことから、成功か失敗かという経験の種類によって生きがい感を得られるかどうかは変わらない可能性が示唆された。

自伝的記憶の内容

想起された成功経験と失敗経験の自由記述内容は、心理学を専門としている大学教員1名と大学院生1名でKJ法による分類が行われた。手順については川喜多(1967)を参考にし、成功経験と失敗経験の各記述内容を付箋に写してから上記の2名で協議を重ねた。カテゴリの編成をしていくうえで、中心的な内容が類似する記述によっていくつかの小グループを編成し、その再編成を繰り返した。その後、小グループをまとめていき、最終的には複数の下位カテゴリを含む上位カテゴリが編成された。

経験の内容に関しては、本研究の調査時における教示によって無理やり想起しようとしたために不鮮明である可能性も考えられる。実際に、得られた記述の中には成功経験として「試合に勝った」のような具体性に欠ける記述のみのデータも存在した。想起は鮮明にされているが記述内容に現れなかった可能性も考えられることから、どこまで鮮明に想起されているのかを確認するために成功経験と失敗経験のそれぞれについて鮮明度の平均値を確認した。その結果、成功経験で

は5.10、失敗経験では5.07であったことから想起し記述するには比較的鮮明に想起されているものと考えた。

成功経験で編成されたカテゴリでは、どのカテゴリにも含まれなかった記述の集まりであるその他を除き、10の下位カテゴリと3の上位カテゴリを得ることができた。編成されたカテゴリとして、入学試験で合格した事実そのものが記述内容の中心となっている「入試(合格)」、主に運動系の部活動の大会で優勝したり特定の相手に勝利したりすることの事実そのものが記述内容の中心となっている「勝利の事実」、主に運動系の部活動の大会で自分自身のプレーや行為によって優勝したり特定の相手に勝利したりすることに影響している記述内容が中心となっている「勝利への貢献」、主に運動系の部活動の大会でこれまで続けてきたチームメイトとの練習が努力として実感され、優勝したり特定の相手に勝利したりすることに現れている記述内容が中心となっている「努力の成果」、学校での生徒会役員や部活動の部長、学校行事での主役など特別な役割を十分に果たすことができたとする記述内容が中心となっている「役割の遂行」、生徒会会長や部活動の部長、レギュラー選手といった特別な役割を勝ち取ることができたり、それらの役割を他者に指名され認めってもらったりしたことが記述内容の中心となっている「役割の獲得」の下位カテゴリと、それらを含む上位カテゴリとして、自分が望む最も良いとされる成績を収めたとする『目的の達成』が得られた。

また、運動系の部活動の大会で普段の大会ではあまり出ない稀な技を決めることができた記述内容が中心となっている「ファインプレー」、学校内で今までできなかった一輪車や縄跳び、けん玉といった遊技ができるようになったとする記述内容が中心となっている「個人技の習得」の下位カテゴリで構成される、運動的な技術をやり遂げることができたとする『技術の完遂』という上位カテゴリを得られた。

そして最後に、自分の行為が所属する集団の中で好反応を得られることとなり雰囲気が高めることができたとする記述内容が中心となっている「場の盛り上げ」、主に体育祭といった学校行事で複数人で取り組んだ競技が協力したことによって良い結果を収めることができたとする記述内容が中心となっている「学校行事での協力」の下位カテゴリで構成される、自分の行為が周囲の人間や場の雰囲気を改善している『他者・環境への好影響』の上位カテゴリが得られた。

失敗経験で編成されたカテゴリではどのカテゴリにも含まれなかった記述の集まりであるその他を除き、15の下位カテゴリと4の上位カテゴリを得ることができた。編成されたカテゴリとして、主に運動系の部活

表4 適応的諦観の有無における成功経験に対する自伝的推論(重要因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果		
	低	高	低	高	適応的諦観	重要	交互作用
重要							
存在価値	3.33(0.53)	3.90(0.59)	3.15(0.47)	3.43(0.70)	4.76	8.09*	0.98
現状満足感	3.75(0.80)	4.08(1.08)	3.59(0.68)	3.52(0.91)	2.41	0.31	0.77
意欲	3.73(0.79)	3.99(0.71)	3.26(0.86)	3.38(0.73)	7.40*	0.90	0.15

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表5 適応的諦観の有無における成功経験に対する自伝的推論(転機因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果		
	低	高	低	高	適応的諦観	転機	交互作用
転機							
存在価値	3.53(0.67)	3.91(0.54)	3.13(0.47)	3.48(0.70)	8.13*	6.40*	0.01
現状満足感	3.61(1.22)	4.32(0.61)	3.46(0.61)	3.71(0.98)	3.09	4.98	1.15
意欲	3.77(0.87)	4.04(0.58)	3.21(0.77)	3.46(0.83)	9.02*	1.937	0.01

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表6 適応的諦観の有無における成功経験に対する自伝的推論(自己因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果		
	低	高	低	高	適応的諦観	自己	交互作用
自己							
存在価値	3.61(0.66)	3.84(0.59)	3.16(0.54)	3.41(0.63)	8.66*	0.11	0.01
現状満足感	4.02(0.90)	3.96(1.11)	3.47(0.67)	3.68(0.91)	3.39*	0.74	0.35
意欲	3.77(0.71)	4.04(0.74)	3.14(0.83)	3.54(0.71)	9.21*	0.08	0.10

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表7 適応的諦観の有無における失敗経験に対する自伝的推論(重要因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果		
	低	高	低	高	適応的諦観	重要	交互作用
重要							
存在価値	3.37(0.71)	4.16(0.65)	3.11(0.58)	3.20(0.56)	15.77***	8.15*	5.13
現状満足感	3.93(0.65)	4.37(0.74)	3.63(0.79)	3.38(0.84)	11.09**	0.24	3.13
意欲	3.45(0.95)	4.28(0.80)	3.01(0.68)	3.07(0.79)	17.39***	5.03	3.71

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表8 適応的諦観の有無における失敗経験に対する自伝的推論(転機因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果		
	低	高	低	高	適応的諦観	転機	交互作用
転機							
存在価値	3.29(0.62)	4.04(0.73)	3.16(0.61)	3.13(0.51)	9.14*	4.41*	5.26
現状満足感	4.04(0.78)	4.25(0.72)	3.57(0.79)	3.45(0.86)	8.76*	0.05	0.61
意欲	3.82(0.67)	4.00(1.02)	3.06(0.69)	3.00(0.81)	15.15*	0.07	0.28

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表9 適応的諦観の有無における失敗経験に対する自伝的推論(自己因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果		
	低	高	低	高	適応的諦観	自己	交互作用
自己							
存在価値	3.58(0.59)	4.01(0.83)	3.09(0.47)	3.19(0.64)	15.45***	2.44	1.01
現状満足感	4.20(0.67)	4.19(0.77)	3.76(0.65)	3.35(0.88)	10.71*	1.16	1.10
意欲	3.60(0.99)	4.15(0.88)	3.18(0.64)	2.93(0.78)	16.00***	0.58	3.75

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

動の大会で相手に敗退することの事実そのものが記述内容の中心となっている「敗退の事実」、体育の授業での実技や授業での発表、塾のテキストなどできることを望まれていた行為が取り組んでみるとできなかったことが記述内容の中心となっている「実現不可だった行為」、授業中に寝たり部活動の練習や受験勉強を怠けたりしたことが記述内容の中心となっている「怠け」、主に運動系の部活動の大会で自分自身のプレーやミスが負けることの原因になっている記述内容が中心となっている「敗退の責任」、通学中や大会中の不慮な怪我によって重要な大会に出場することが出来なくなってしまった記述内容が中心となっている「怪我による辞退」、入学試験で不合格だった事実そのものが記述内容の中心となっている「入試(不合格)」の下位カテゴリを含む上位カテゴリとして、自分が望んでいた結果が得られず、継続してきた行為が志半ばでやり遂げることができなかった『敗退』が得られた。

二つ目の上位カテゴリは、意思疎通が困難であったことが記述内容の中心となっている「コミュニケーション」と、部活動内での対立や友人とのもつれが生じたことが記述内容の中心となっている「友人・仲間との摩擦」、ある教員に信じてもらえないといったことや教員への不満など教員と関わったことに対する後悔が記述内容の中心となっている「教員との摩擦」の下位カテゴリを含む、不安定な人間関係が示されている『人間関係』を得られた。

三つ目の上位カテゴリは、他者を仲間はずれにしたことや悪口等を言ったことが記述内容の中心となっている「他者への加害行為」、自分が仲間はずれにされたことや悪口を言われたことが記述内容の中心となっている「被害」、落書きをしたことや物を壊した記述内容が中心となっている「損壊行為」、友人とのけんかをしたことが記述内容の中心となっている「けんか」の下位カテゴリを含む、個人が他者もしくはモノに危害を加えている『攻撃的な行為』が得られた。

最後に、教科書や発表会のセリフを忘れたことが記述内容の中心となっている「忘れる」、受験の日時を間違えるなどの不注意によって思わぬ過ちをしたことが記述内容の中心となっている「過失」を含む、失敗する可能性が考えられておらず不注意によって生じた『偶発的な事象』の上位カテゴリを得ることができた。

各カテゴリの判断基準と例(全文の一部を抜粋)を表(10、11)に示す。カテゴリの並び順は上から件数の多かった順となっている。

考 察

自伝的推論と適応的諦観による生きがい感の差の検討

本研究では、成功経験を想起させた場合と失敗経験を

を想起させた場合のそれぞれで自伝的推論の程度と適応的諦観の有無が生きがい感に影響することについて検討した。

自伝的推論の程度と適応的諦観の有無で分散分析を行った結果、交互作用は見られなかったが、自伝的推論の程度の差と適応的諦観の有無の差のそれぞれで生きがい感が変わることが確認された。特に自伝的推論の自分から見て出来事の意味を考え重要な意味を持っているという認識と出来事が新しい自分との出会いや成長するための転機となったという認識が、自分自身が周囲の役に立ったり成長できたりするなどの価値を認められることにつながることを示唆された。しかし本研究からは、成功経験を想起した場合でも失敗経験を想起した場合でも同様に自分自身の存在価値を認められることを意味する充実感を得られる可能性があることが考えられた。日本の学生は出来事がより重要であれば正と負のどちらの出来事であったとしても内的、安定的に原因帰属を行うこと(新名,1984)からも、成功したか失敗したかよりもその出来事の重要性を捉え、自分自身とのつながりや意味を考えることが経験を振り返り活かそうとすることには有用であると考えられる。

適応的諦観に関して菅沼(2018)は、現在の出来事と未来や過去の出来事に関係づける時間的展望と深いかわりがあることを述べており、現在にネガティブな要素を含むことがあってもそれはそれとして受け止めとられない姿勢を有するとしていることから、適応的諦観を有する人は過去の自己と現在の自己とをつなげて考えようとする自伝的推論を活発に引き起こし、生きがい感を高めるだろうと考えたが、自伝的推論の生きがい感への影響に適応的諦観の影響は加味されず、成功経験を想起しているとどの内容の自伝的推論を行っていても生きがい感としての意欲を高め、失敗経験を想起している場合には、生きがい感全体への影響が見られ、仮定した結果は得られなかったが、適応的諦観は提言されてからまだ日が浅く、受容ともとれるネガティブな要素に縛られない適応的な態度の側面を持つ諦観の機能として生きがい感を高める可能性を含む結果は新たな知見を加えるものと考えられる。

成功経験と失敗経験の特徴

成功経験と失敗経験の自由記述の内容を KJ 法によって整理した結果、成功経験の記述からは合計 10 の上位カテゴリと 3 の下位カテゴリが得られ、失敗経験の記述からは合計 15 の上位カテゴリと 4 の下位カテゴリが得られた。成功経験として収集されたカテゴリは、自分の生徒会会長や部長などの特別な役割をまっとうした出来事や、努力した練習、勉強などが表彰された出来事など、自分、もしくは教員等の他者が定めた望

表 10 成功経験のカテゴリ、判断基準、例

上位カテゴリ	下位カテゴリ	判断基準	例
目的の達成	入試（合格）	「高校に合格した」などが中心の内容になっていること。	高校受験で、第一志望校に受かった。
	勝利の事実	「試合で勝った」などが中心の内容になっていること。	部活の大会で入賞できたこと。
	勝利への貢献	「自分が部長として部を引っ張った」などが中心の内容になっていること。	緊張感の中完封勝利に貢献できた。みんなが喜んでいて、最高の瞬間だった。
	努力の成果	「努力をし続けたこと」などが中心の内容になっていること。	優勝することができなかったが、必死で練習して、3年生の大会で優勝できた。
	役割の遂行	生徒会長や卒業式での代表など、自分の役目を成し遂げることができたことが中心の内容になっていること。	生徒会長に立候補したいという思いもあって、顧問の先生が背中を押してくれて、部活も生徒会もうまくいったこと。
	役割の獲得	「候補がいる中で勝ち取ることができた」などが中心の内容になっていること。	2年生の部長決めが行われ、自分が部長に指名され皆にも認めてもらった。
技術の完遂	ファインプレー	部活動での技術がうまくいったことが中心の内容が中心的事実であること。	レイアップシュートをするようなことはしなくても、この試合では、それができました。あれほど活躍したことはありません。
	個人技の習得	個人で行う遊技をやり遂げることができたことが中心の内容になっていること。	けん玉発表会で、前日練習まで一度も成功しなかった技を本番では成功できた。
他者・環境への好影響	場の盛り上げ	多くの人に囲まれる中で、「笑ってもらえた」などが中心の内容になっていること。	協力的になり、予選も突破できる作品ができ、多くの先輩に笑ってもらえた。
	学校行事での協力	協力したことが競技の成功や入賞につながったことが中心の内容になっていること。	体育祭で協力して1位をとれたこと。
その他		上記のカテゴリに含まれない単独の成功経験であること。	恋愛がうまくいった。

表 11 失敗経験のカテゴリ、判断基準、例

上位カテゴリ	下位カテゴリ	判断基準	例
敗退	敗退の事実	「試合に負けた」などが中心の内容になっていること。	バレーの試合で、勝てると思っていた相手に勝てなかったこと。
	実現不可だった行為	「難問が解けなかった」などが中心の内容になっていること。	体育の授業のマット運動で上手く出来ない技がいくつかあった。
	怠け	「授業を寝ていた」などが中心の内容になっていること。	毎回のノルマをサボっていたのがバレて、試合に出してもらえなくなった
	敗退の責任	「自分が負けて、チームが負けた」などが中心の内容になっていること。	自分がミスをして負けてしまった。自分が悪いと思いきみ自分を責めてしまった。
	怪我による辞退	「怪我をして試合に出られなかった」などが中心の内容になっていること。	自転車で転倒し、一週間後の陸上の大会に出られなかった。
	入試（不合格）	「志望校に落ちた」などが中心の内容になっていること。	得点源だった数学を失敗してしまい、第1志望校に落ちた。
人間関係	コミュニケーション	「会話できなかった」、「伝達不足」などが中心の内容になっていること。	友達づくりが上手くいかず、辛く悲しい気持ちになった。

成功・失敗経験に対する自伝的推論が生きがい感に及ぼす影響

	友人・仲間との 摩擦	「対立した」などが中心の内容になっていること。	部員との練習に対する意識の差があり一人で練習していた。
	教員との摩擦	「怒られた」などが中心の内容になっていること。	説明したが信じてもらえず正直に泣きながら訴えても教員に信じてもらえず、今でも不快感だけが残っている。
攻撃的な行為	他者への加害 行為	「悪口を言った」などが中心の内容になっていること。	相手の気持ちを考えず思ったことをそのままぶつけてしまい、仲間を傷つけた。
	被害	「悪口を言われた」などが中心の内容になっていること。	部活の仲間と仲が悪くなり、仲間外れ、陰口を言われるようになった。
	損壊行為	「落書き」、「壊した」などが中心の内容になっていること。	教室の時計にジャンプしてタッチする遊びをしていたら、時計を落として壊した。
	けんか	友人とけんかしたことが中心の内容になっていること。	別の友達のことではけんかした
偶発的な事象	忘れる	「教科書を忘れた」などが中心の内容になっていること。	大事な書類をわすれてきた
	過失	「間違えた」などが中心の内容になっていること。	英検を受けるために受験会場へ行くと、日時をまちがえており誰もいなかった。
その他		上記のカテゴリに含まれない単独の失敗経験であること。	暗い部屋で夜更かししてゲームをするようになった。

ましい結果を得ることができた出来事を成功経験として記述がなされていた。本研究で得られた成功経験の記述には、大きく二つの種類が見受けられたと考えられる。一つ目は、まず成功するかどうか分からない出来事を目前にし、不安や緊張、恐怖といったネガティブな感情を持った悲観的な状態であり、その出来事に取り組んだ後、体験した出来事を通して望ましい結果を得ることができたとする事で不安や緊張などのネガティブな感情が消え、嬉しさや喜び、安心感、達成感に変化したとするネガティブな感情が解消した成功経験である。二つ目は、もともと成功するイメージを持っており、目標を達成することへの期待感やその出来事に取り組む高揚感、これまで継続してきた努力などからくる自信を持っていることといったポジティブな状態を保ったまま体験した出来事が、望ましい結果を得ることができたことを通して、嬉しさや喜び等のポジティブな感情を獲得、維持できたとする成功経験があった。この二つの種類の成功経験は、成功経験として想起された出来事の時間幅の長さで変わると考えられる。Shepperd et al.(2006)が出来事の結果が得られるまでの時間的距離が近くなるほどこれから起きる出来事に関する具体的な情報が入手できるようになるため楽観的であった結果の予測は下方修正されていくとし、予測している望ましい結果をある程度コントロールできると感じている(準備等ができる時間がある、またはコントロールできる十分な根拠を持っている)としたときは楽観的な予測を維持しやすいことが述べられて

いることから、一つ目の種類の成功経験は、成功するかどうかまだわからない時点でネガティブな感情を持った状態で体験された出来事が成功しポジティブな感情を得られるまでの時間的な幅は短く想起されていることが考えられ、二つ目の種類の成功経験は自信や期待感、高揚感を維持できるほどの努力(準備)をできた時間も含めて成功経験として捉えられていると考えられるため、長い時間幅の出来事が想起されていると考えられる。これらのことから重要な意味づけを行う成功経験には、悲観的な結果の予想を上回る出来事と、これから成功するであろう体験する出来事に対してかけてきた時間に見合う出来事であることが求められると示唆される。

また本研究で得られた成功経験に特徴的な記述として、ほとんどのカテゴリを通して、協力した仲間やお世話になったとする教員などを含むみんなで成功したことや目的を達成できたことによって得られたポジティブな感情を分かち合っているような記述が目立った。Langston(1994)によれば、ポジティブな出来事を他者に伝え共有することで本来その出来事で自分が感じ取ることのできるポジティブな気分や幸福感を促進させることがあるため、それと一致する結果となったのだろう。対して失敗経験では、自分一人でのような記述が目立ち、失敗経験を共有している様子は見られず、失敗した出来事に自分以外に誰かがいたとしても迷惑をかけた相手であったり注意を受けた相手であったり、被害と加害の関係であるなど、対立する形で存在して

いることがわかった。森本(2019)が対人援助職者を対象とした調査で、ポジティブな感情体験の開示行動と他者による応答行動による体験の社会的共有がなされることでポジティブな感情状態を高め、ネガティブな感情体験の社会的共有がネガティブな感情状態を高めることを明らかにしている。学生が過去の学校生活で体験した成功経験にも同じような傾向が示されていると考えられる。失敗経験で対立する相手以外の存在がないことは、ネガティブな感情体験となる失敗を共有することでネガティブな感情状態を高めてしまうことを避けているのかもしれない。失敗経験として収集されたカテゴリとしては、望ましくない結果となってしまう出来事や不得手なコミュニケーション、攻撃性を伴う行動について記述されている内容が多かった。攻撃的な行為については中学生の時の加害行為を悔やむ記述が目立ったが、中学生は第二次反抗期に入ったことで精神的動揺を伴い小学生や高校生の時よりも攻撃的な行為が出やすい傾向にある(秦,1990)ため、それが本研究の失敗経験として現れたのだろう。

本研究では、失敗経験が意味づけられ活かされやすい中で、成功経験でも意味づけることで同等以上の効果を得られるか検討してきた。経験の種類に関わらず、経験が意味づけられることで生きがいにかかわってくるポジティブな充実感が高まる可能性が示唆されたが、ポジティブな記憶は想起されることによって当時の出来事で感じる事ができたポジティブな感情を再体験することができ、ポジティブな気分が変わる(榊,2005)ことから、同じように成功経験の一部として想起された期待感や喜びが改めて感じられることとなり生きがい感として現れたと考えられる。また、榊(2005)は記憶の感覚・知覚レベルでの豊富な情報量がより鮮明さを増し、再体験の強さ、気分の変化を大きくすることを指摘しており、過去の出来事を想起する際は、本研究で得られた記述内容の特徴のように出来事の中で自分が関わった他者の存在や、中心となる出来事の体験前の感情、行為からそのプロセスをたどり捉えていきながら想起することが有効である可能性が考えられる。そして、記憶の想起による気分の変化は記憶の重要度によって大きく変化するとされる(宮谷ら,2007)ため、自伝的推論のあり方としてポジティブな影響を考えるのであれば、特にその出来事が自分にとって重要であるとする認識を持ち意味づけることが肝心であるかもしれない。

本研究の調査では、過去の成功や失敗に関わる出来事を取り上げたが、記述内容を見るに些細な出来事も成功や失敗として捉えられていることもあったが、部活動にかかわる大会という大きなステージでの優勝経験や敗退した経験が多かった。想起時に、成功や失敗

と言われると華々しい出来事でなければならないというイメージをしている可能性も考えられた。その場合、もともと重要性の高い出来事を重要であると意味づけることと一般的には些細な出来事であっても改めて自分にとって重要であると意味づけることはその効果に違いはあるのだろうか。今後、想起させる出来事の内容や教示の仕方についても更なる検討が必要である。

引用文献

- Bluck, S., & Glueck, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the lifespan. *Journal of Personality*, 72, 543-572.
- Bluck, S., & Habermas, T. (2000). The life schema. *Motivation and Emotion*, 24, 121-147.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1112-1125.
- Lawrence J. Sanna & Edward C. Chang (2006). Abandoning Optimism in Predictions About the Future. James A. Shepperd & Kate Sweeny & Patrick J. Carroll JUDGMENTS OVER TIME The interplay of Thoughts, Feelings, and Behaviors OXFORD UNIVERSITY PRESS. 13-33.
- 近藤勉・鎌田次郎 (1998). 現代大学生の生きがい感とスケール作成 健康心理学研究, 11(1), 73-82.
- 宮谷真人・高野義昭(2007). ポジティブな自伝的記憶の想起が感情に及ぼす効果—記憶の重要度と鮮明度及び想起者の抑うつ傾向の影響— 広島大学心理学研究, (7), 1-10.
- 新名理恵 (1984). ASQ 日本版による大学生の原因帰属スタイルの検討 日本心理学会第 48 回発表論文集, 619.
- 森本寛訓(2019). 対人援助職者における感情体験の社会的共有が感情状態に与える影響 川崎医会誌, 45, 43-59.
- 榊美知子(2005). 感情制御促進する自伝的記憶の性質 心理学研究, 76(2), 169-175.
- 佐藤浩一・清水寛之 (2012). 中学校時代の教師に関する自伝的記憶：日常的な出来事に対する自伝的推論の検討 認知心理学研究, 10(1), 13-27.
- 佐藤浩一 (2014). 自伝的推論—概念ならびに評価方法の整理と包括的な枠組みの提案— 群馬大学教育学部紀要人文・社会科学編, 63, 129-148.
- 佐藤浩一 (2017). 成功経験と失敗経験に対する自伝的推論とアイデンティティ発達、適応との関連 認知心理学研究, 14(2), 69-82.
- 菅沼慎一郎 (2018). 精神的健康における適応的諦観の意義と機能 心理学研究, 89(3), 229-239.
- 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.
- 山本晃輔 (2015). 重要な自伝的記憶の想起がアイデンティティの達成度に及ぼす影響 発達心理学研究, 26(1), 70-77.