

自己受容プロセスにおける他者の影響に関する文献展望

A Review on The Impact of Others in the Self-Acceptance Process

森山 夏衣
跡見学園女子大学大学院
人文科学研究科臨床心理学専攻
Kae Moriyama
Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities, Atomi University

要 約

本研究は、自己受容プロセスに影響する他者を捉える視点について探索的に提示することを目的とした。文献レビューの対象として、本邦における9件の自己受容プロセス研究を選定した。本人により「認知された他者」として他者を捉え、先行研究を用いて検討を行った結果、他者の存在を捉える視点として次の5点が挙げられた。(1)受容し向上心を高める他者、(2)比較対象としての他者、(3)類似性と異質性が同居する他者、(4)コミュニティにおける他者、(5)支援対象としての他者。本研究の知見をもとに自己受容プロセスにおける他者の影響についての検討を重ねることで、自己受容に困難を抱える人に対する支援や適切な関わり方を模索していくことができるだろう。

【Key Words】自己受容, プロセス, 他者

I 問題と目的

1. 自己受容研究

私たちはしばしば、自分自身をありのまま受け止めることに苦勞する。この「自己受容」は精神的健康の一指標とされており、十分に達成されない場合は不適応状態をもたらすことがある。自己受容は心理臨床の中で発展した概念であり、Rogers (1951)はセラピーの過程においてクライエントの自己の受容が徐々に増大することについて指摘した。自己受容の変容プロセスやそれをもたらす要因の解明は、臨床実践にとっても大きな力となることが示唆され

ている(沢崎, 1985)。困難な事柄や体験を抱えるなど自己受容し難い人々への支援や、精神的健康を高めていく支援を検討するために、自己受容プロセスの要因を明らかにすることが求められている。

自己受容の初期の研究は、心理援助法が進行するうえで自己受容やありのままの他者を受け容れる「他者受容」の変化を明らかにする研究や、自己受容と他者受容の関連性についての研究が多かった、と板津 (2013)は述べている。これらの研究はRogers(1949)がセラピーの過程が進行するにつれて、自己に対して肯定的な意見が増えることに伴って他者に対しても肯定的

な意見を示すようになることを報告して以来注目されるようになった(川岸, 1972)。さらに1940年以降, 自己受容の程度を数量的に把握する試みがなされ, 測定方法に関する研究やそれを用いた社会的適応性や人間関係との関わり方の研究, 自己受容性の量的質的側面からの時間的変容過程に着目した研究などが行われてきたという(板津, 2013)。

板津(2022)は2000年以降の国内での自己受容研究を整理し, ①親子関係を含む発達的研究②教育実践に関わる研究③事例検討を含む心理臨床研究④自己受容測定に関する研究⑤そのほかに大別した。上村(2007)は, 発達心理学的視点から, 自己受容と他者受容を組み合わせて個人志向と他者志向の関連を検討した。その結果, 自己受容と他者受容がバランスよく共存していることがより適応的であり成熟した状態にあることを明らかにした。

このように, 自己受容尺度を用いた様々な実証的研究がなされているが, 自己受容は概念としての曖昧さや捉えにくさから概念整理や測定方法について検討が重ねられている(e.g., 板津, 2022; 春日, 2015; 沢崎, 1984)。

春日(2015)は, 自己受容の定義を再考し, 以下のように整理した。自己受容は「ありのままの自己を受け容れようとする自己に対する『態度』や『姿勢』またはその『過程』を表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客観的に距離を置いてみることで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」(p.23)と示唆した。以上を受けて, 本研究では次の4つの特徴をもつものとして自己受容を定義する。①ありのままの自己を受け容れようとする過程。②自己の様々な側面と客観的に距離を取れる態度。③暖かく受け止めようとする姿勢及びそれに伴う感情や感覚。

板津(2022)は測定方法について, 本人によって意識された自己受容の測定には限度がある事を指摘し, 自己受容研究の端緒期のように心理臨床の視点を大切にすることや, 量としての自己受容度よりも内容や質を問うアプローチが必要であると述べている。自己受容はできる・できないで捉えられず, プロセスとして捉えていくことが現在の自己受容研究の流れである。

2. 自己受容と他者との関係

自己受容は, 他者受容や人間関係, 他者からの受容に密接に関連しており, 同時に検討していく必要がある(春日, 2015)。浦川(2014)は, 青年期において親や親以外の他者から認められた経験が自己受容を促進することを示した。このように, 他者の存在は自己受容に影響を与え得る。人が他者からの影響を受ける際には, その他者をどのように知覚しているのかが関連していると捉えられる。川岸(1972)は, 他者認知の際には他者受容が基礎の構えとなることを示唆した。そして, 自己受容と他者受容は関連し合うことから, 自己の防衛的な態度が他者認知に反映され, 歪めた認知を促進すると述べている。このことから, 自己受容のあり方と他者認知のあり方は影響し合

うと考えられる。

以上より、自己受容プロセスの他者からの影響を検討するにあたって、現実場面でのような関わりがあったのかのみを対象にするのではなく、他者をどう捉えて意味づけているかという主観の影響を考慮することも重要になるとと思われる。そのため、経験や記憶からのイメージなど、本人がその他者をどう感じているかに焦点を当てて他者の存在の影響を検討することが必要だと考えられる。

板津(2013)は、幼いころからどのような人と関わりどのような経験をしてきたかが自己受容性にも大きな影響を与え、生活場面で行動として現れると述べている。また、自己受容は突然形成されるというよりも、連続的に様々な要因が影響し合って形成されていく(板津, 2022)。私たちは様々な他者や価値観、文化、社会と影響し合いながら日々生活している。自己受容プロセスへの他者の影響について、日常生活も含めてより具体的に考えていくためには、本人の主観の観点も捉えながら検討していく必要があるといえる。そのため、本研究では他者を「認知された他者」として捉える。自己受容プロセスにおける他者の影響について、心象的な視点から検討することは、自己受容に影響を及ぼす他者についての理解を深めていくうえで重要だと考えられる。

以上のように、自己受容プロセスにおける他者の関与は多様であるが、それを捉える視点は十分に整理されていない。そのため、有用な所見を示している先行研究を広く素材として取り上げ、自己受容プロセスに影響する他者を捉える視点を探索的に提示することを本研究の目的とする。

II 方法

自己受容プロセスの他者の影響を捉える視点を検討するために、国立情報学研究所が運営するCiNii researchと、Googleの提供する検索サービスのGoogle Scholarを用いて検索を実施した。検索ワードとして「自己受容」「プロセス」「過程」、*“self-acceptance”* 及び *“process”* を用いた。CiNii Researchでは、「自己受容 プロセス」で28件、「自己受容 過程」で96件、*“self-acceptance process”*で57件の論文が検索された。Google Scholarでは、「自己受容 プロセス」で約22,000件、「自己受容 過程」で約31,300件、*“self-acceptance process”*で約47,600件が検索された。検索は2023年12月を最終とした。

本研究の目的に照らして、選定基準として以下の4点を設定した。①自己受容プロセスをタイトルあるいは主要なテーマにしていること。②本研究で提示する自己受容の定義に当てはまること。③論文の種類を問わず、調査研究・事例研究・文献研究等を含めること。④日本国内の研究であること。②に関して、選定された論文内で定義の記載があるものについては記述する。④に関して対人関係のあり方は文化的影響を強く受けるため、自己受容との関連についても国・地域による差異が想定される。本研究においては、日本文化での自己受容プロセスにおける他者からの影響を把握するために、日本で実施された先行研究を対象とした。自己受容研究は古くからなされていることから、期間の限定はせずに検索した。

以上の手続きにより、計9件の文献が抽出された。

Ⅲ 結果・考察

以下、(1) 9件の文献の自己受容の定義について述べ、(2) 自己受容プロセスにおける他者の影響に関わる箇所を抽出し、要約して記述する。次に、(3) これを素材として筆者の考察を加える。なお、自己受容プロセスにおける他者との関わりについて特に重要と思われる箇所を下線で示す。文献は①学術雑誌、②学会抄録集の順とし、著者のアルファベット順に記載する。質的研究における分析に関しては、概念を[], サブカテゴリーを《 》, カテゴリーを〈 〉で記す。以下、セラピスト(Therapist)をThと記載する。ここに挙げた論文では、Thは全て著者自身のことを示す。選定された9件の文献の概要や方法は表1の通りである。

1. 稲垣 綾子(2022). 自閉スペクトラム症における児童青年期のアイデンティティ発達とそれを支える関係システム—自己受容していった3事例の支援経過と母親インタビューを通して。

1) 定義

受容は「自己をあるがままに受け容れること」である。また、自らを構成する大事な要素として自閉スペクトラム症の特性を受け入れることや、周囲からサポートを得ながら自分で対処する力を身に付けることなどを、受容の一定の達成基準として捉えている。

2) 他者の影響

本人のアイデンティティ発達は対人相互交流の困難を抱える自分に直面し、個人内では苦痛や葛藤を受け止め、伴走していく

家族システム・社会システムの受け皿・他者機能によって支えられていた。いじめやかからかいなどを受けたり自分の問題に向き合わざるを得なくなったりすることで、その苦痛や辛さをThに吐露し、親が心の状態について理解を深める受け皿となっていた。学校等とのネットワーク形成により、本人が安心できる環境として学校が機能した。また特定の同輩の友人との交流で孤独感が和らぎ、こだわりが友人との共通の趣味など情緒の交流の媒介として活かされていった。友人との関わりの中で自身のネガティブな面に圧倒されるだけでなく、それ以外の良いところを肯定できて自己を適切に捉える現実検討が促されることに繋がった。親から本人が自立できるためにサポートを減らすなどの工夫があったことが示唆された。

3) 考察

他者について、Thや親、教師や同輩の友人などがあげられた。本論文では、特性による困難について本人が受け止めきれない部分を親やThが向き合いながら受け止めたことで、徐々に自分の内面でも受け止めようとする基盤が育まれたのではないかと推測した。そして学校でも大人が理解してくれる安心感により、自分らしくいられるようになっていったと考えられる。同輩の友人との交流によりこだわりがプラスの意味づけへと変化したことが示唆された。交流によって孤独感が和らぐことや自身のネガティブな面のみに注目しないことが自己を適切に捉えることに繋がり自己受容に影響していると考えられる。さらに、母親からのサポートが減るなどの自立を促進するような働きかけがあることは、物事に対

表1 自己受容プロセスを扱った先行研究

| 著者名・刊行年 | 文献の種類 | 研究法 | 概要 | 対象 |
|------------------------|---------|---------------------------------|--|--|
| 1. 稲垣(2022) | 学術論文 | 事例研究・ 調査研究 | 自閉スペクトラム症を抱える本人が診断説明を経て自己受容するまでの支援経過におけるアイデンティティ発達危機や、それを支える関係システムなどを検討した。本人の母親へのインタビューが行われた。 | 自閉スペクトラム症を抱える本人 14~21歳 3名 |
| 2. 隈元(2016) | 学術論文 | 事例研究 | 発達障害を抱えた大学生の①現実的および心理的な支援の相互関係、②発達障害者の自己理解・自己受容の変容の過程を検討した。 | 発達障害のある青年 23歳 1名 |
| 3. 中村・篠田(2023) | 学術論文 | 研究① 数量的研究 研究② 調査研究 | 内省が高い人々の自己受容プロセスの「否定的な認知」における「自分と向き合う過程」を検討した。 | 研究① 大学生・大学院生 30歳未満 100名 研究② 研究①の対象者かつ特定の条件を満たす者 14名 |
| 4. 中村・永田・伊藤(2021) | 学術論文 | 概念分析 | 我が国の思春期の自己受容の概念、構造、機能を明らかにし受容過程および周囲の関わり方を検討した。 | 思春期または中学生と自己受容を用いて検索し、抽出された和文の文献13~15歳 36編(今回の8本は含まない) |
| 5. 中山(2007) | 学術論文 | 調査研究 | 筋ジストロフィー患者のきょうだいが同胞・自己役割を受け入れるプロセスについて探索的に検討した。なお修士論文の要旨である。 | デュシェンヌ型筋ジストロフィー患者のきょうだいの女性 22~40歳 7名 |
| 6. Suzuki et al.(2023) | 学術論文 | 調査研究 | ペアレントトレーニングの効果を長期的に維持している親の状態と、その状態を維持するための親支援について検討した。分析テーマは「ペアレントトレーニング参加をきっかけに母親が自己受容に至るプロセス」だった。 | ペアレントトレーニング終了後1年以上経過している神経発達症児の母親 34~49歳 17名 |
| 7. 高田(2013) | 学術論文 | 調査研究 | 成人した養子及び里子の自己受容プロセスについて検討した。 | 里親・養親から既に告知を受けた里子・養子 23~39歳 4名 |
| 8. 吉岡(2019) | 学術論文 | 調査研究 | Asexual 当事者の Asexual の自覚に至るプロセスと自己受容がどのようになされたのかについて検討した。 | Asexual を自覚している学生 23歳 1名 |
| 9. 古木・森田(2009) | 大会発表抄録集 | 調査研究 | 挫折体験から自己受容へ至るプロセスに着目し、その要因も含めて検討した。 | 大学生2, 3年生 14名 |

処でできることが増え自身のポジティブな側面にも着目しやすくなることに繋がると推測される。

2. 隈元 みちる(2016). 発達障害のある青年が「わたし」を理解し受け容れていく過程—学生相談における一事例を通して.

1) 定義

自己受容の定義について明記されていないが、文献より「特性や感情を含め一人の人間として自分を受け容れること」だと考えられる。

2) 他者の影響

高校まで「ふつう」の子として振舞い、周囲からそうみられてきた一方で違和感を自覚していた。その葛藤を Th に明らかにしたことで、周囲との違和感について納得感を得た。さらに、困難が特性によるものと認めることへの葛藤を Th が丁寧に扱ったことが自分を知る作業に寄与していった。その中で、親しい人間関係における困難さへの葛藤や幼少期から高校までのいじめ、母親の否定的な対応について語られた。自らを全否定する段階があったが、「得意なところ」を Th と洗練させていた。知人と話す中では「(発達障害について)思っているんだっただけ言わなくちゃ」と考えが展開した。就職先に挨拶に行った際に、スタッフに特性について具体的に聞かれ、等身大の自分を伝えることができた。障害も含めて自己受容していくためには、「できないことは無理」な一方で「いろんな得意なことがある」といった自分の感情を実感し、一人の人間として理解・受容することが重要だと示唆された。

3) 考察

他者は、周囲の人、Th、親しい人間関係、いじめ、知人、母親、就職先のスタッフが登場した。自身と周囲との間には違和感があり、「ふつう」として自己を偽ることで葛藤が生じていたと考えられる。Thに葛藤を打ち明け共に丁寧に向き合うことにより安心感が生じ、徐々に過去や現在の問題と向き合うことができたと考えられる。さらに、自らの肯定的な面を伸ばしてくれるThの関わりにより、自身の感情も含めて受容し得るようになっていったと考えられる。また、自分の様々な側面を見つめることができるようになっていったからこそ、自身の考えを知人に言えるようになり、就職先に自身の特徴を伝えられたと推測される。そして、これらの他者との関わりが自分自身をより深く知るきっかけになり無理をせず自分らしく振舞えることに繋がったと考えられる。

3. 中村 梓希・篠田 直子(2023). 自己受容における「自分と向き合う」過程の検討

1) 定義

自己受容の要素は「①プロセスである②客観的な態度である③善悪の判断に依らない」の3点とされていた。

2) 他者の影響

挫折体験などにより、〈自分の欠点と向き合わされ〉、《こころの揺れ》が生じる。その中で憧れや妬ましさ、[生きやすさの志向]などの〈持てる他者への眼差し〉が生まれ、自責がさらに強まる。否定的認知の咀嚼として〈柔らかく捉え直すこと〉を中核とすると同時に《自分とは何か》とい

う自己全体への問いを繰り返す。その問いは一人で完結せず《社会の中で生きるということ》という視点を取り込みながら〈自己理解と他者理解の循環〉を生むことが自己受容プロセスの一部であった。〈自己理解と他者理解の循環〉には、肯定してくれる、認めてくれる、否定してこない、受け入れてくれるなど「あたたかい他者の存在」や「十人十色の人間性」を知ることが含まれていることが示された。

3) 考察

他者は、羨望や妬ましさを感じさせる他者や、あたたかい他者、十人十色の人間性などがみられた。自身の欠点に直面し劣等感が強い状態では、優れている他者は妬ましく見えたり自身のある側面について理想と現実の違いをより強く感じさせることもある。このような他者の存在は自責の念をさらに強めることもあるが、一方で自身の新たな志向を発見するきっかけや、現状やその捉え方を変えようとするきっかけにもなり得ると考えられる。また、自分とは何かと自身を知ろうとする中で周りの他者に目を向けることによって、肯定してくれる他者や認めてくれている他者の存在に気づくことができ、あたたかく感じることができるといえる。このような相互作用により、多様な人の価値観に触れ、自他ともに理解を深めていくことができると推測される。

4. 中村 裕実・永田 明・伊藤 桂子 (2021). 我が国の思春期における自己受容の概念分析

1) 定義

概念分析より、思春期の自己受容の概念

は「自己を理解することと自己を信頼すること」から構成されることが示された。

2) 他者の影響

自己受容に影響を与えるものを「先行要件」と捉える(〔 〕で表記)。自己受容の先行要件の一部に「他者が肯定的・否定的なフィードバックをする」「他者が肯定的・共感的に受け止める」「他者から受容されることを経験する」「様々な背景を持つ人と意見交換ができる関係性がある」「親から認められることを経験する」の5つがあげられた。この時の他者として、親や家族、友人や教師が含まれていた。思春期の自己受容を促進するためにはそれぞれの役割に応じた周囲の関わりが必要だと示された。

3) 考察

他者について、肯定的・否定的なフィードバックや、肯定的・共感的に受け止められること、他者からの受容、様々な背景を持つ他者、親があげられる。本論文では、自分の考えが他者に受容されたり親から認められる体験は、その後成長していく中で自信を持つことに繋がると考えた。また、肯定的な意見だけでなく否定的な意見をももらうことも自己受容に必要とされていることが示されたといえる。自身の至らぬ点を指摘されることにより、さらに自分の能力を高めたり、自分を省みる力を育むことに寄与し得ると考えられる。また、身近な同年代の仲間や様々な背景を持つ他者、本音で話し合える関係の中で自分を表現していくことで、他者との違いや自分の特徴に気づき自己理解が深まることが推測される。

5. 中山 佳子(2007). 筋ジストロフィー患者のきょうだいにおける同胞の疾病および自己受容プロセス

1) 定義

自己受容の定義の記載はみられなかったが、文献より自己受容は「自分の役割を抱えながら自分を受け入れること」を意味すると推察される。

2) 他者の影響

《周囲と比較する》ことで《同胞に対する違和感》が生じ、両親との時間が少なく《家族の中の孤独感》が生じていた。しかし《自分の気持ちを我慢し》その気持ちを《人に言えない》で同胞にもネガティブな気持ちを抱いていた。その気持ちを身近な人に打ち明け、「人に受け入れられて気持ちが救われた」体験を得たことで、前向きな気持ちになることができた。体の機能を喪失していく同胞をみて、「自分はそれほどつらくない」と思えるようになり、同時に両親への理解を深めた。徐々に「親と一緒に介助し、[ともに筋ジスト向き合う]」ことができ、「きょうだいだからできること」を実践するようになった。同胞が病気であることで、家族が他の家族よりも団結していたり、自分が成長できたと思えるようになっていった。そして、同胞を《大切な存在》であると考えられるようになったことが自己受容プロセスの一部として示された。

3) 考察

他者として、同胞、親、身近な人、周囲の人があげられる。初めは、家族に対してネガティブな感情を抱いていたが、その気持ちを身近な人に話したことが、自分の気持ちを認めることに繋がったと考えられる。その後、同胞の状態を現実的に捉えて

いくことで同胞への理解が深まり、両親の複雑な気持ちへの共感を深めていったといえる。そして、両親と協働していく中で、自身の役割を見つけて家族が居場所となり、同胞を大切な存在と捉えていけるようになっていったと推測される。

6. Suzuki, M., Tsuzino, K., Toyama, N., Uehara, M. & Kobayashi, J. (2023). Mothers Maintaining Stable Parenting after Participation in Parent Training: A Qualitative Study

1) 定義

自己受容の定義についての明記はないが、文献から「ありのままの自分自身を受け入れる」ことだと捉えられる。

2) 他者の影響

子どもが診断を受けて直面した際に友人や家族からの理解が得られなかった場合もあるが、ペアレントトレーニングで同じ境遇の母親と悩みを共有して共感し合うことができた。それにより、社会規範に合わせるために抑圧されていた感情も含め、少しずつ自己開示できるようになり自分を肯定的に捉えることができるようになっていった。そして、自宅で子どもに実践したことを参加者やスタッフに言語化することで、自身の反応に客観的な視点を持ち子どもへの洞察を深めることができて、内省的セルフコントロールを獲得していった。内省的セルフコントロールは、自分を振り返り自分の感情と適切な距離を取ることを指す。またペアレントトレーニングを実践するうちに夫にも変化がみられたり、家族に頑張りを認められることがあった。学校での環境調整などの工夫も行った。その一方で、

家族から批判されたり学校との連携がうまくいかない経験もみられた。徐々に自身の子育てがうまく行かずとも、子どもの感情や考えを尊重できるようになっていった。そして、子どもと母親がお互いに理解し合えるようになり、子どもの全人的な承認がなされていった。子どもの社会的自立を支えたり、相談し合えるネットワークを作り自分の子育て経験で得られたものを他者に還元するなど社会的役割を見つける中で自己受容に至った。

3) 考察

他者は、子ども、他のペアレントトレーニング参加者、スタッフ、家族や友人であった。子育ての不安を共有できる参加者の存在により、苦しみを共有し理解し合えたことの意味は大きかったと考えられる。本論文では、参加者やスタッフの存在により、自身の現状を受け入れると共に、一緒に子育てに奮闘する仲間がいるという安心感が得られたと考えた。これらのことに合わせて、家族の変化や家族に頑張りを認められることが子育てにおける困難さを乗り越える原動力になったと推測される。その一方で、家庭や学校での理解を得ることが難しい場面もあったと考えられるが、そのような体験により、より子どもへの理解を深めようとしていった可能性もあると考えられる。また、子どもへの全人的承認やネットワーク作りをして他者を支える立場にもなっていたことから、他者から支えられるのみならず、他者を支援することの影響も自己受容プロセスの一部にみられることが推測される。

7. 高田 紗英子(2013). 成人した養子および里子の自己受容プロセスに関する一考察—当事者の語りから.

1) 定義

自己受容の定義の記載はみられなかったが、文献より「里子・養子も含めた自分を自分として受け止められる」ことを指すと考えられる。

2) 他者の影響

子どもたちは親子の外見が似ていないことや甘えきれなさから違和感を経験していた。真実告知後の養親・里親の柔軟かつ温かな構えを示した〈オープンな器としての養親・里親〉によって自己の境遇を受け入れていくこと、他者に自分の境遇を話し受け入れられることにより〈肯定的に自分の人生を受け止める力が得られる力〉が得られることが示された。過去と直面した際には[生みの親への怒り]や思慕、[自己価値のゆらぎ]があったが、それらを認めてくれる[養親・里親の正直な姿勢]が、自分を受け止める力の源となっていた。また、青年期・成人期では、友達や夫など[養親・里親以外の重要な他者]の存在に自分の境遇を語る機会が訪れた。重要な他者から認められることで養子・里子であるといった自己像から解放されたり、同情されるべき存在ではないの思いを持つことができ、[自分を自分として受け止められる]。自己の認識においても、プラスの意味づけの変換が起こり、〈肯定的に自分の人生を受け止める力〉が獲得されていくことが示された。

3) 考察

他者として、養親・里親と生みの親、重要な他者が登場する。子どもにとって、真

実告知を受けたことによるアイデンティティの揺らぎや、生みの親への複雑な想いは一人では耐え切れず、養親・里親の存在により支えられていた。この時、養親・里親の正直な態度が、真実をそのまま受け止める土台となり、養子・里子である自分も自己の一部であるという捉え方に繋がっていったと考えられる。それは、重要な他者に真実を伝えることができる心構えや、プラスの意味づけの変化にも影響を与えていった。重要な他者に否定的に捉えていた真実だけでなく自身の肯定的な面も認められた意味は大きかったと考えられる。自身の両面を知っている他者の存在が、自分を様々な側面を理解し受容することに繋がり、肯定的に人生を受け止めることに寄与したと考えられる。そして、生みの親への怒りなどネガティブな想いも抱きつつも、思慕や感謝の気持ちも抱えていけるようになっていったことが推測される。

8. 吉岡 真梨子(2019). Asexual であるという自覚はいかにしてなされ自己受容されるのか？—ライフストーリー・インタビューによる事例から.

1) 定義

自己受容の定義は明記されていないが、文献より「Asexual である自分を受け入れること」だと捉えられる。Asexual とは、異性と同性の両方に対して性的欲求が低い人を指す。

2) 他者の影響

中学・高校時代の異性との交際では安心感と同時に違和感があった。海外に行く兄や、中学時代の国際交流の影響で、多様な価値観や他者への興味を抱いており、留学

中にはゲイの友人やクリスチャンの友人との交流で価値観が広がった。留学先で自分をカテゴライズする言葉を知り、安心感や解放感が生じ、社会に居場所があると思うことができた。また、コミュニティサイトで当事者の生の声に共感できたことによっても所属感を得た。カミングアウトした際にネガティブな反応をされたが、心中で反論することでむしろ自覚が強まった経験があった。その一方で、大学の先生や幼馴染から受容され、大学の先生からは重く受け止めず聞いてもらえたことで、飾らなくてもいい人に出会えた喜びや取り繕わなくても良いことを感じた。家族にはカミングアウトしておらず、一人で生きるという思いを強めていた。将来への不安もある一方、安心感があるパートナーとの出会いへの期待も存在した。友人との恋愛話には肯定的な感情があり、多様な価値観を認められることが自己受容に影響していると示された。

3) 考察

他者は、過去の交際相手や兄、国際交流の他者、留学先の友人、当事者の生の声、カミングアウトでネガティブな反応をした他者、大学の先生や幼馴染、家族、友人などがあげられる。兄や国際交流、留学先の友人などの影響から、多様な価値観や他者への興味を抱いていた。本論文では、それらの影響により Asexual を自覚した時にも、多様な価値観の一つとして自己を相対化して受け止めることができ安心感に繋がったと考えた。さらに、当事者の声を知ることにより同じ立場の仲間の存在を知ることによって、孤独ではなく、他者との繋がりを感じることができたと推測される。他者からのネガティブな意見に対して心の中で反

論したことで、Asexualをより自身のアイデンティティとして感じられるようになったと考えられる。さらに、大学の先生に対して飾らなくても良いと思えたことは、様々な他者を信頼することに繋がっていると考えられる。その一方で、家族にカミングアウトしておらず、後ろめたさを抱えていた。また、過去の交際相手との安心できる関係は、パートナー探しへの希望に寄与していることが推測される。

9. 古木 美緒・森田 美弥子(2009). 挫折経験から自己受容に至るプロセス—大学生を対象にして.

1) 定義

自己受容の定義の記載はみられないが、文献より「挫折を経験した自己を受け入れること」であると考えられる。

2) 他者の影響

挫折を経験した直後は、結果を出せない悔しさを体験し、自分を信じられない状態へと移行する。そして、楽観的態度と問題に回避的になる状態に分かれ、家族、友人などの他者の受容的態度・ピアの存在に支えられながら自分と向き合い、新たな努力による自身の回復の段階へと移行する。特に、自分や問題から回避的になる状態からの移行では、目標となる存在や友人からの指摘など向上心を持たせてくれる他者の影響がみられた。その後、他者の受容的態度やピアの存在に支えられ現在の自分への満足や挫折をいい経験と捉え、自己成長感を持てるようになり、自己受容の段階に至ることが示された。他者の受容的態度には家族・友人以外の他者からの受容や他者の楽観的態度も含まれていた。

3) 考察

他者には、家族や友人、それ以外の他者の受容的態度や楽観的態度、ピアの存在、向上心を持たせてくれる他者などがみられた。他者の受容的態度やピアの存在がプロセスの中で主な支えとなる一方で、問題の切り離しの時点では向上心を持たせてくれる他者からの影響も合わせてみられた。このことから、問題に対し諦めや無力感がある状態においては他者からの受容的態度だけではなく、目標となる他者の存在や友人からの指摘などからの刺激を受けることにより更に自己を高めていこうと思えるようになることが推測される。

IV 総合考察

結果より、自己受容プロセスには様々な他者が影響していることが明らかになった。以下に、自己受容プロセスに影響する他者を捉える視点について提示し、総合的な考察を加える。

1. 受容し向上心をもつ他者

9件の文献に共通して、受け容れてくれる、認めてくれる、気持ちなどを話すことができる他者の存在が見受けられた。他者に受け容れられたという体験は、自己を受容していくプロセスに大きく関わっているといえる。その中でも、周囲との比較により生じた違和感を他者に話して受け止められる体験は、他者から受容されたという感覚へと繋がることが示唆された。

また高田(2013)の事例において、重要な他者から否定的に捉えていた真実だけでなく、自身の肯定的な面も認められたことにより肯定的に人生を受け止められるように

なっていたことが示された。隈元(2016)の事例では悩みをThに打ち明けつつ自身の得意なことを伸ばす作業を行ったことで自身の感情を実感でき、一人の人間として受容できるようになっていったことが示唆された。このように、自身の良い面や悪い面など様々な側面を知ったうえで肯定的に受け止めてもらうことによって、ありのままの自分を他者に受け容れてもらっている安心感が生じると考えられる。さらにそれは、自己の様々な側面を全体としてバランスよく捉えることに繋がると考えられる。

これらのことから、他者に受け容れてもらえた経験では、肯定的・否定的な側面など多面的に受け容れられたかどうか、また受け容れられたことでどう感じたのかについても検討する必要があるとされる。そうすることで、自己受容プロセスにおいて重要とされる「他者からの受容」についての理解がより深まると考えられる。

受容する他者の存在が多くみられた一方で、古木・森田(2009)の事例では、向上心を持たせてくれる他者の存在の影響もみられた。友人からの指摘など他者からの意見を受けることで現実に直面し苦しい思いをすることもあるが、さらに現状を改善したいという思いに繋がることもある。また、正直な態度で受け止める他者(高田, 2013)や、受容しつつも自立を後押する他者(稲垣, 2022)は、受容する機能と向上心を高める機能を併せ持っているといえる。このような他者は生きていく姿勢を育む上での指針や重要な存在になると考えられるだろう。

これらのことから、自己受容のプロセスにおいて他者からの受容という側面ではなく、向上心を高め得るといふ側面について

ともに検討していく必要があるといえる。

2. 比較対象としての他者

自分より優れた他者に対して目標になる人と捉えることで向上心に繋がったり(古木・森田, 2009)、羨望や妬みなどの感情や理想と現実のギャップをより強く感じさせる人と捉えることでより自責の念を強める(中村・篠田 2023)など捉え方によってその後の反応に差がみられた。この差は、自己受容プロセスの経路にも影響し得るであろう。そのため、自分自身と他者を比較した場合、他者をどのように認知したのかなどその捉え方について検討していく必要があると考えられる。そうすることにより、自身と比較した際の他者の捉え方が自己受容プロセスにどのような影響を与えるかの理解を深めることに寄与するといえるだろう。

3. 類似性と異質性が同居する他者

Suzuki et al. (2023)や吉岡(2019)の事例から、同じ立場や境遇の他者との出会いは現状を受け入れることや、他者との繋がりがあるといふ安心感を生むことが示唆された。中山(2007)の事例においても、家族と同じ目線に立ち向き合っていく中で、自身の役割として受け容れていく様子が明らかになった。このように、立場が似ていたり体験を共にした他者の存在は安心し、共感し合える他者として捉えられると考えられる。

けれどもその一方で、様々な背景を持つ人との意見交換(中村ら, 2021)など、自分とは違う視点や立場を持つ他者の存在からの影響がある事も明らかになった。中村・

篠田(2023)は、十人十色の人間性を知ることが自己理解と他者理解の循環の中に含まれていると示している。これらのことから、自分とは異なる立場の人の存在は、自身の認知の見方を変えたり、新たな自己の側面を発見し得るなど、視野を広げること

に寄与していると考えられる。今後、自己受容プロセスを検討していく上で似ている立場の他者や、異なる立場を持つ他者の影響、その機能について考慮していく必要があるといえよう。

4. コミュニティで出会う他者

学校など地域のコミュニティの存在によって自己受容プロセスが支えられていることが明らかとなった。稲垣(2022)は家族システム・社会システムに着目し、それらの関係システムが受け皿として機能しながら本人のアイデンティティ発達危機を支えたことを示唆している。また、自己受容プロセスには、大学の先生に受け止めてもらえた経験(吉岡, 2019)や、就職先のスタッフにありのままの自分について伝えられた経験(隈元, 2016)など家族や友人だけでなく、多様な関係性の他者が登場していた。さらに、吉岡(2019)の事例では、対象者が国際交流の経験によって多様な価値観への興味があることが自身の特徴についても受容しやすい土台を作るのに寄与していた可能性について指摘している。

これらのことから、自己受容プロセスには、様々なネットワークや関係システムや、その中の多様な関係性の他者の影響があると考えられる。そのため、より具体的に自己受容の影響をみていくためには、個人単位のみならず、複数の他者などとの相

互作用やネットワークの観点、文化・社会の背景も含めてその影響を検討していくことが必要だといえる。

5. 支援対象としての他者

Suzuki et al. (2023)は事例から、対象者が子どもを全人的承認できるようになっていったことや、相談し合えるネットワークを作り自分の子育て経験から得られたものを他者に還元していたことを示唆した。ネットワーク作りは社会的役割の獲得に繋がっていることと言及された。これらのことから、自己受容は他者に支えられることのみならず、他者の役に立つことや他者を支えることによる影響を受けると考えられる。自己受容プロセスを検討していく中で、本人が支えている他者の存在も着目するなど、支援されたという一方向のみならず支援するという方向についても検討することが必要とされるといえる。

V 本研究のまとめと今後の展望

本研究で設定した選考基準により選定された自己受容プロセス研究は、その大半が2000年代後半以降の文献であった。自己受容プロセスの検討は比較的新しいテーマであり、今後も研究を通してより多くの知見を得ることが求められているといえよう。研究方法としては調査研究が多く、自己受容プロセスの様態を明らかにするためには、日常生活と心理臨床現場での自己受容の変化の比較を行うことも必要だと考えられる。そのため、今後は事例研究を踏まえた考察も重要となろう。自己受容の定義は明記されていない文献もあり様々であったが、自己受容の共通項として「受け止め難

い自身の側面を受け入れていくこと」であることを指摘できそうである。

本研究では、自己受容プロセスを用いた先行研究の他者の影響について検討することで、自己受容プロセスにおける多様な他者の影響に関する視点を提示することができた。このことは、他者の影響を考えるうえで、他者から受け容れられるという一視点のみが重要ではないということを表している。他者の存在の捉え方や関係の多様性を考慮しながら影響を検討していくことは、より具体的な自己受容プロセスを明らかにするうえで有用であり、心理臨床場面への活用も期待することができる。

ただし、他者の影響は自己受容の一要因であり、他の要因も存在すると考えられる。そのため、例えば発達心理学の視点や学校現場における教育的視点など、他者の存在とは異なる要素の関与も含めた検討も重要であろう。

本研究の課題及び今後の展望として次の2点を指摘できる。1点目は、他者の存在の性質を分類基準としたため、本人が受け止め、体験する他者の意味についての考察が十分にできなかったことである。今後は、他者と関わる時間の長短や社会的関係性などの具体的な事象も踏まえ、その機能について検討していくことも重要であろう。2点目は、小説の中の登場人物や歴史上・架空の人物などの存在に関する検討ができなかったことである。私たちが日常生活で出会う他者も、過去の記憶としての関わりになることがあるし、対面したことのない他者もリアルな存在になりうるからである。このような心の中に存在する他者の機能についても視野に入れると、自己受容

プロセスにおける他者の影響についてより豊かに記述できるであろう。

本研究で得られた知見を踏まえ、今後も自己受容プロセスの中の他者の存在の意味や影響についての検討を通して、自己受容に困難を抱える人に対する支援や適切な関わり方の模索を続けたい。

謝辞

跡見学園女子大学の板東充彦教授には、ご丁寧にご指導賜り厚く御礼申し上げます。

付記

COI：本論文に関して、開示すべき利益相反事項はない。

引用文献

- 古木 美緒・森田 美弥子(2009). 挫折経験から自己受容に至るプロセス—大学生を対象にして. 日本教育心理学会日本教育心理学会総会発表論文集, **51**, 177.
- 稲垣 綾子(2022). 自閉スペクトラム症における児童青年期のアイデンティティ発達とそれを支える関係システム—自己受容していった3事例の支援経過と母親インタビューを通して. 質的心理学研究, **21**, 129-149.
- 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, **13**, 195-206.
- 板津 裕己(2022). 自己受容性研究の発展(3)—自己受容性語定義や機能と研究動向について. 高崎健康福祉大学紀要, **21**, 157-175.
- 春日 由美(2015). 自己受容とその測定に

- 関する一研究. 南九州大学人間発達研究, **5**, 19-25.
- 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**, 170-178.
- 隈元 みちる(2016). 発達障害のある青年が「わたし」を理解し受け容れていく過程—学生相談における一事例を通して. 心理臨床学研究, **34**, 162-172.
- 中村 梓希・篠田 直子(2023). 自己受容における「自分と向き合う」過程の検討. 信州心理臨床紀要, **22**, 113-125.
- 中村 裕実・永田 明・伊藤 桂子(2021). 我が国の思春期における自己受容の概念分析. 日本看護科学会誌, **41**, 546-555.
- 中山 佳子(2007). 筋ジストロフィー患者のきょうだいにおける同胞の疾病および自己受容プロセス. 人間科学研究, **20**, 62.
- Rogers, C. R. (1949). A coordinated research in psychotherapy: A nonobjective introduction. *Journal of consulting Psychology*, **13**, 149-153.
- Rogers, C. R. (1951). Perceptual reorganization in client-centered therapy. R. R. Blake and G. V. Ramsey (Eds.). *Perception: An Approach to Personality*, New York: Ronald Press, 307-327.
- 沢崎 達夫(1984). 自己受容に関する文献的研究(1)—その概念と測定方法について. 教育相談研究, **22**, 59-67.
- 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.
- Suzuki, M., Tsujino, K., Toyama, N., Uehara, M. & Kobayashi, J. (2023). Mothers Maintaining Stable Parenting after Participation in Parent Training: A Qualitative Study. 日本健康学会誌, **89**, 121-135.
- 高田 紗英子(2013). 成人した養子および里子の自己受容プロセスに関する一考察—当事者の語りから. 総合人間科学, **1**, 25-34.
- 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**, 132-138.
- 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の関連から. 純心人文研究, **20**, 25-37.
- 吉岡 真梨子(2019). Asexualであるという自覚はいかにしてなされ自己受容されるのか?—ライフストーリー・インタビューによる事例から. 学習開発学研究, **12**, 61-70.