

# 喪失体験時の対処方略が自尊感情に与える影響

## The Effect of Strategies for Coping with Loss on Self-esteem

三村 遥

跡見学園女子大学

人文科学研究科臨床心理学専攻

Haruka Mimura

Division of Clinical Psychology,

Graduate School of Humanities,

Atomi University

阿部 洋子

跡見学園女子大学

Youko Abe

Atomi University

### 要 約

本研究の目的は、喪失体験の種類による喪失体験時の感情の差異、および喪失体験時に行う対処方略が自尊感情へ与える影響を検討することである。方法として、女子大学生343名(Mean: 19.85歳, SD: 1.14歳)を対象に、喪失体験の有無および喪失体験の種類、喪失時の感情尺度(池内ら, 2001)、3次元モデルに基づく対処方略尺度(神村ら, 1995)、自尊感情尺度(山本ら, 1982)で構成される質問紙調査を実施した。その結果、「精神的自己の喪失」よりも「対人関係の離別」、「物的所有物」、「ペットの喪失」を体験したときに有意に悲しみなどの抑うつ感情が強いこと、「ペットの喪失」よりも「精神的自己の喪失」「物的所有物の喪失」を体験したときに怒りや後悔などの苦悶感情が強いこと、「物的所有物の喪失」よりも「精神的自己の喪失」「ペットの喪失」において、「仕方ない」などの現実を直視する感情が強いことが示された。また重回帰分析の結果、喪失体験時に責任転嫁を行ったと回答している人ほど、現在の自尊感情が低く、計画立案を行ったと回答するほど現在の自尊感情が高くなる傾向が示された。これらの結果から、喪失体験の種類により体験する感情が異なること、喪失体験時の対処方法はその後の自尊感情と関連することが明らかになった。またペットの喪失を物的所有物の喪失の一部とする研究もあるが、ペットの喪失は物的所有物の喪失とは独立した体験として捉えることが適切であることが示唆された。

【Key Words】喪失体験, 喪失時の感情, 自尊感情, 対処方略

### I 問題

我が国では超高齢化社会や医療の技術の高度化が進んでいる一方で、〈死〉などを含む喪失体験の受容や教育が行き届いていないのが現状である。社会では2025年問題が注目されている。2025年問題とは、日本

の人口の年齢別比率が劇的に変化することにより医療、福祉、財政などの問題が生じる懸念がなされていることである。また、団塊の世代といわれている後期高齢者が75歳以上になり、労働人口が減少することでもある。65歳以上の高齢者数は、2025年には3,657万人になるとしている。また、今

後は75歳以上高齢者の全人口に占める割合は増加していき、2055年には、日本人口の25%を超える見込みであると示されている(厚生労働省, 2015)。また、長崎ら(2006)は死生観に関する調査を実施しており、死はマイナスイメージであること、回避できない自然現象であること、心の準備が必要であることを示している。加えて、長崎ら(2006)は死をタブー視する傾向は60代に多いことを明らかにしている。これらのことから、これからの社会には死を含む喪失体験といかに向き合い、対処をしていくかが重要となる。

こうして、我々は、必ずといっても良いほど人生のあらゆる局面で、幾度となく人との別れや大切にしていた対象の喪失を体験する。これは、「対象喪失」と呼ばれている体験で、精神分析学では、「愛情や依存の対象を、その死によって、あるいは生き別れによって失う体験」と定義されている(小此木, 1979)。喪失とは、①近親者の死や失恋を始めとする愛情・依存対象、②住み慣れた環境や地位、役割、故郷などからの別離、③自己の喪失、一体化させていた国家や理想、に分類し、いずれの対象においても喪失に伴う心理的悲嘆を経験するとされている(小此木, 1979)。この分類は、我々が喪失する対象が人物に限らず環境やイメージといった抽象的なものまで非常に多岐に渡ることを示している。また、池内ら(2001)は喪失を、精神的自己喪失と肉体的自己喪失を「自己喪失」、死別と離別を「対人関係の離別」、物質的喪失とペットの喪失を「物的所有物の喪失」として3水準にわけている。このように、喪失体験には複数の定義が存在し、誰もが必ず経験し

るものである。

これまでに、このような喪失体験に対して、さまざまな研究がなされている。池内ら(2001)は、喪失体験は対人関係の中の死別や離別が喪失の大半を占めており、これらの喪失は鮮明な記憶として残りやすく影響を与えやすいとしている。また、喪失時の感情が3因子抽出され、喪失時には悲しみ、落ち込みという感情が強く抱かれるとしている。そして、池内ら(2009)は、死別や対人関係の離別は重大な喪失なため、目に見えやすいことから周囲の情緒的援助が受けやすいが肉体的自己の喪失は日常的において物理的、直接的に多大なる負担をもたらすと主張している。また、武井ら(2011)は女子大学生8名を対象として、喪失体験当時および転換期の二時点における対処行動の変化を検討している。転換期には喪失体験当時と比較すると気晴らし行動が増加し、放棄や諦めといった行動が減少することを示している。このように、喪失体験の種別により立ち直りやすさは異なっていること、喪失体験当時と転換期では対処行動が異なっていることは、喪失体験を克服する上で対処行動が重要な役割を担うことを示唆している。大曲(2012)は死の意識と喪失体験及び自尊感情との関係性について検討している。ポープの自尊感情尺度家族において、「死を考えたことがない子ども」の方が、「死を考えた子ども」より自尊感情が有意に高いとしている。だが、「死を考える体験」が必ずしも死を肯定的に捉える、否定的に捉えるという子どもの内面性を問うことには繋がらないと述べている。

これらの先行研究の結果を考慮すると、

喪失体験の種類と喪失体験時の感情には、違いがある可能性がある。上記を検討することは喪失体験時における対処を考える上で重要な視点といえる。

## II 目的

本研究は、喪失体験の種類と喪失体験時の感情の差異を検討すること、対処方略が自尊感情得点へ与える影響を明らかにすることを目的とする。また、本研究での喪失体験の種類に関する質問項目では、「死別」を省いた。対象が学部生であり、倫理上の問題をはらむと考えたからである。

## III 方法

### 1. 調査方法

質問紙調査法である。授業時に質問紙を一斉に配布し、回答終了後に一斉に回収した。

### 2. 調査対象者

X 大学学部生の女性343名(大学1年生：63名, 大学2年生103名, 大学3年生106名, 大学4年生69名), 平均年齢 = 19.85歳(SD = 1.14)を対象とした。

### 3. 調査用紙

#### 1) フェイスシート

1. 無記名で行われること, 2. データは統計的に処理されること, 3. 回答しなくなった段階で回答を中断することが可能なこと, 4. 成績に影響が出ないことを調査の注意事項として表紙に記載し, 学年, 年齢, 所属学科の回答を求めた。

### 2) 最も記憶に残る喪失体験に関する質問項目

池内ら(2001)に基づき質問項目を構成している。本研究での喪失体験のカテゴリーは、①精神的自己の喪失(自信ややる気という内的側面), ②対人関係の離別, ③物的所有物, ④ペットとする。死別を含めない理由は、アンケート対象者が学部生ということで倫理的な問題がはらむと考えたからである。「あなた自身についてお伺いします。」と教示し、④喪失体験時の感情においては「喪失体験時の感情を教えてください。」と教示した。なお、質問項目の詳細は以下に示す。①喪失体験の有無, ②喪失体験の内容(1. 自信ややる気などの精神的自己の喪失, 2. 友人や恋人との別れなどの対人関係の離別, 3. 大切にしていたものを無くすなどの物的所有物の喪失, 4. ペットの喪失), ③その喪失体験の具体的な内容を差し支えない範囲で自由記述, ④喪失体験時の感情(「呆然とした」「怒りを感じた」等の7項目に対し、「1. まったく当てはまらない」「2. あまり当てはまらない」「3. 少し当てはまる」「4. 非常に当てはまる」の4件法で評定)(Table 1), ⑤喪失時の感情が現在も続いているか否か, ⑥感情が消失するまでの期間いわゆる回復期間(持続していないと答えた人のみ

Table 1 喪失体験時の感情(池内ら, 2001)

抑うつ因子	4. 悲しかった
	3. 落ち込んだ
	1. 呆然とした
苦悶因子	2. 怒りを感じた
	5. 後悔した
現実直視因子	6. 前向きに考えることにした
	7. 仕方ないと思った

回答)。

また、喪失体験時の感情は3つの下位尺度で構成されており、抑うつ因子、苦悶因子、現実直視因子である(Table 1)。

### 3) 対処方略に関する質問

本研究では、喪失体験時に行う対処方略が自尊感情に与える影響を明らかにするために、3次元モデルに基づく対処方略尺度(Tri-Axial Coping Scale: 以下 TAC-24と略す; 神村ら, 1995)を使用した。この尺度は、①カタルシス、②放棄・諦め、③情報収集、④気晴らし、⑤回避的思考、⑥肯定的解釈、⑦計画立案、⑧責任転嫁の8つの下位尺度、24項目から構成されている。

Table 2にTAC-24の下位尺度項目を示す(Table 2)。対処パターンを測定する尺度として多くの研究で用いられており、信頼性・妥当性も確認をされている。また、教示文は、「今までで印象に残っている喪失体験に対しどのようにしていましたか。」とした。各項目について「1. まったくしていない」、「2. たまにそうする」、「3. 時々そうする」、「4. ほとんどそうする」、「5. いつもそうする」の5件法で回答を求めた。

### 4) 自尊感情に関する質問

本研究では喪失体験後の対処方略が現在の自尊感情得点にどのような関連があるか

Table 2 TAC-24下位尺度項目(神村ら, 1995)

カタルシス	2. 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す 10. 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする 18. 誰かに愚痴をこぼして、気持ちをほらす
放棄諦め	7. 対処できない問題であると考え、あきらめる 15. どうすることもできないと、解決をあと延ばしにする 23. 自分では手におえないと考え、放棄する
情報収集	6. 詳しい人から自分に必要な情報を収集する 14. 既に経験した人から話を聞いて参考にする 22. 力のある人に教えを受けて解決しようとする
気晴らし	4. ともだちとお酒を飲んだり好物を食べたりする 12. スポーツや旅行などを楽しむ 20. 買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす
回避的思考	3. そのことをあまり考えないようにする 11. 嫌なことを頭に浮かべないようにする 19. 無理にでも忘れるようにする
肯定的解釈	1. 悪い面ばかりでなく、良い面も見つけていく 9. 今後は良いこともあるだろうと考える 17. 悪いことばかりではないと、楽観的に考える
計画立案	5. 原因を検討し、どのようにしていくべきか考える 13. 過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考える 21. どのような対策を取るべきか綿密に考える
責任転嫁	8. 責任を他の人に押し付ける 16. 自分は悪くないと言いのがれをする 24. 口からでまかせを言って逃げ出す

Table 3 自尊感情尺度項目(山本ら, 1982)

1. 少なくとも人並みには, 価値のある人間である
2. 色々な良い素質をもっている
- 3. 敗北者だと思ふことがよくある
4. 物事を人並みには, うまくやれる
- 5. 自分には, 自慢できるところがあまりない
6. 自分に対して肯定的である
7. だいたいにおいて, 自分に満足している
- 8. もっと自分自身を尊敬できるようになりたい
- 9. 自分では全くだめな人間だと思ふことがある
- 10. 何かにつけて, 自分は役に立たない人間だと思ふ

● = 逆転項目

Table 4 喪失体験の種類と喪失体験時の感情の因子の一元配置分散分析結果

	「精神的自 己の喪失」 (A)	「対人関係 の離別」 (B)	「物的所有 物の喪失」 (C)	「ペットの 喪失」 (D)	「その他」 (E)	F 値	多重比較
抑うつ因子	3.12	3.56	3.51	3.68	3.17	11.760***	(B)>>>(A) (C)>>(A) (D)>>(A)
苦悶因子	2.67	2.48	2.72	2.23	2.75	3.448**	(A)>(D) (C)>(D)
現実直視因子	2.65	2.45	2.12	2.73	2.25	2.785*	(A)>(C)(†) (D)>(C)(†)

†: p &lt; .10, \*: p &lt; 0.05, \*\*: p &lt; 0.01, \*\*\*: p &lt; 0.001

†: p &lt; .10, &gt;: p &lt; 0.05, &gt;&gt;: p &lt; 0.01, &gt;&gt;&gt;: p &lt; 0.001

を見出すために, 自尊感情尺度(山本ら, 1982)を使用した。「今のあなた自身についてお聞きします。」と教示した。逆転項目は3. 5. 8. 9. 10であり, 自尊感情尺度項目を Table 3 に示す。それぞれ4件法を用い, 測定値は「大変思う」4点, 「少し思う」3点, 「あまり思わない」2点, 「まったく思わない」1点とする。この尺度は信頼性・妥当性共に高いとされており, 実施が容易であると共に次元性が確認されている。

### 5) 倫理的配慮

質問紙の実施に際し, 対象者には表紙の文書と口頭で説明した。質問紙への回答を

もって同意を得たことにした。

## IV 結果

### 1. 喪失体験の種類と喪失体験時の感情の異同の検討

喪失体験の種類により喪失体験時の感情の各因子に差があるかを明らかにするために, 喪失体験の種類を独立変数, 喪失体験時の感情(池内ら, 2001)の下位尺度を従属変数とし, 一元配置分散分析を行った(Table 4)。

一元配置分散分析の結果, 抑うつ因子の得点は喪失体験の種類により0.1%水準で有意に異なることが明らかとなった

( $F(4,268) = 11.760, p < .001$ )。Bonferroni法による多重比較の結果から、0.1%水準で有意に「精神的自己の喪失」よりも「対人関係の離別」において、抑うつ因子の得点が高いことが明らかとなった。また、1%水準で有意に「精神的自己の喪失」よりも「物的所有物の喪失」、「ペットの喪失」において抑うつ因子の得点が高かった。

また苦悶因子の得点は、喪失体験の種類により、1%水準で有意な差があった( $F(4,268) = 3.448, p < .01$ )。Bonferroni法による多重比較の結果を行った結果、5%水準で有意に「ペットの喪失」よりも「精神的自己の喪失」、「物的所有物の喪失」において苦悶因子の得点が高かった。

現実直視因子の得点においても、喪失体験の種類により、5%水準で有意な差があることが明らかとなった( $F(4,268) = 2.785, p < .05$ )。Bonferroni法による多重比較の結果から、10%水準で有意に「物的所有物の喪失」よりも「精神的自己の喪失」、「ペットの喪失」において現実直視因子の得点が高い傾向が示された。

## 2. TAC-24の各因子から現在の自尊感情得点への影響の検討

自尊感情得点とTAC-24の各因子との関係について検討するために、喪失体験時のTAC-24の各因子の下位尺度を独立変数、自尊感情得点を従属変数とし、重回帰分析を行った。重回帰分析の結果、TAC-24の各因子のうち、計画立案( $\beta = .164, p < .10$ )と責任転嫁( $\beta = -.126, p < .10$ )の下位尺度が、10%水準で自尊感情に影響を及ぼすことが示唆された(Table 5)。 $R^2$ は.070であり、

Table 5 自尊感情得点とTAC-24の各因子重回帰分析結果

変数	標準偏回帰係数
2. 10. 18カタルシス	.040
7. 15. 23放棄諦め	-.047
6. 14. 22情報収集	-.073
4. 12. 20気晴らし	.012
3. 11. 19回避的思考	.014
1. 9. 17肯定的解釈	.118
5. 13. 21計画立案	.164†
8. 16. 24責任転嫁	-.126†
修正 R2乗	.070*

† :  $p < .10$ , \* :  $p < .05$

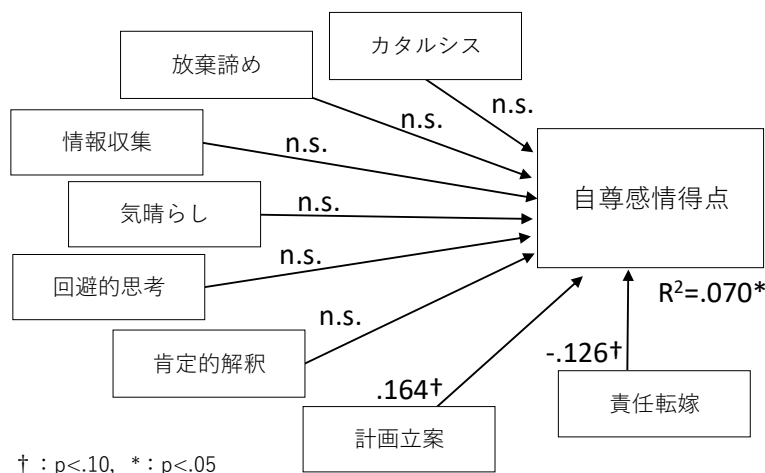


Figure 1 自尊感情得点のパス図

TAC-24の8つの下位尺度によって自尊感情得点の7%が説明されることがわかった。Figure 1にパス図を示す(Figure 1)。

## V 考察

### 1. 喪失体験の種類と喪失体験時の感情についての異同の検討

池内ら(2001)は、精神的自己の喪失と肉体的自己の喪失を「自己喪失」、死別と離別を「対人関係の喪失」、物的喪失とペットの喪失を「物的所有物の喪失」として検討し、どの喪失体験においても生起感情には大きな違いがないとしている。一方で、木村(2009)は、ペットロスを対象喪失の一種であり、親しい人物の死別の場合と同様の悲嘆のプロセスを経るとしている。喪失を受容する過程の中で、落ち着かない、集中できない、悲観的、不安などの症状が見られると述べている。本研究では、より詳細に喪失体験の種類と喪失体験時の感情についての検討を行うために自信ややる気の喪失を「精神的自己の喪失」、友人や恋人との別れ等を「対人関係の離別」、物的喪失を「物的所有物の喪失」、ペットの喪失を「ペットの喪失」として検討した。その結果、「ペットの喪失」よりも「物的所有物の喪失」の方が苦悶を感じているとの知見が得られ、「物的所有物の喪失」よりも「ペットの喪失」の方が現実直視を行っている知見が得られた。この結果から、池内ら(2001)のように、物的喪失とペットの喪失を「物的所有物の喪失」として検討するよりも、本研究で得られた知見を鑑みると、「物的所有物の喪失」と「ペットの喪失」は異なる喪失体験であると考えることが適切であると考えられる。このように捉える

ことで、喪失体験を経験した者の理解の一助となることが推察される。

### 2. 自尊感情得点とTAC-24の各因子の関係の検討

武井ら(2011)は喪失体験からの回復過程における認知と対処行動について検討している。喪失体験を経験した後、それに対する気持ちや考えが変化するようになったきっかけを転換期としている。そして、武井ら(2011)によると転換期には、喪失体験当時よりも気晴らし行動が多いことが示され、喪失体験当時よりも放棄・諦め行動が少ないことを報告している。喪失体験時からの回復には、肯定的な認知が増えることと、行動を活性化することが重要であることを明らかにされている。一方、本研究では、転換期ではなく、喪失体験時の感情に焦点を当て、検討した。なぜならば、喪失体験直後は特に苦痛度が高いため、何らかの対処や支援を必要とする可能性が高い。苦痛度の高い時期にどのように対処を行うことが、よい影響をもたらすかを検討することにより、喪失体験を経験した人への支援を行う上で有用な臨床的な示唆を得ることができると考えたからである。本研究の結果、喪失体験直後に責任転嫁をするほど現在の自尊感情得点は低くなり、計画立案をするほど現在の自尊感情得点は高くなった。この結果から、喪失体験に対し、原因を検討しどのようにしていくべきか考えることや過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考えるとといった対処行動をとることが重要であることが明らかとなった。

それらを踏まえて、喪失体験者に有効なサイコエデュケーションを考えることが出

来る。例えば、原因を検討し、喪失体験に対しどうすべきか考えるプログラムが挙げられる。また、喪失体験を周囲の責任にすることは負の影響となることを教示するプログラムが挙げられる。これらのサイコエデュケーションのプログラムを検討することは今後の課題である。また、本研究において喪失体験時の対処方略と自尊感情の因果関係について明らかになっていないため、検討することも今後の課題である。

### 謝辞

研究にご協力くださった対象者の皆様に深く感謝申し上げます。また本論文の執筆にあたり、ご指導賜りました跡見学園女子大学の宮崎圭子先生に深く感謝申し上げます。

### 引用文献

- 池内裕美・中里直樹・藤原武弘(2001)大学生の対象喪失—喪失感情, 対処行動, 性格特性の関連—。関西学院大学社会学部紀要, 90, 117-131.
- 池内裕美・藤原武弘(2009). 喪失からの心理的回復過程. 社会心理学研究, 24, 169-178

- 大曲美佐子(2012). 小学生の死の意識と喪失体験及び自尊感情との関係性について. 教育諸学研究, 26, 3-16.
- 小此木啓吾(1979). 対象喪失—悲しむということ—。中公新書.
- 武井優子・嶋田洋徳・鈴木伸一(2011). 喪失からの回復過程における認知と対処行動の変化. カウンセリング研究, 44, 50-59.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二(1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成. 教育相談研究, 33, 41-47.
- 木村裕哉(2009). ペットロスに伴う悲嘆反応とその支援のあり方. 心身医学, 49(5), 357-362.
- 厚生労働省(2015). 地域包括システム 今後の高齢者人口の見通し. [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_kourei\\_sha/chiiki-houkatsu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_kourei_sha/chiiki-houkatsu/). (2019年12月17日閲覧)
- 中嶋直美・兒玉憲一(2012). 大学生の対人関係喪失における対処方略と悲嘆反応の関連. 広島大学大学院心理臨床教育センター紀要, 11, 125-138.