九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

現代青年の'心のゆとり'に関する基礎的研究 : 質的データの分析から

富田, 真弓
九州大学大学院人間環境学府

高橋, 靖恵
九州大学大学院人間環境学研究院

https://doi.org/10.15017/15700

出版情報：九州大学心理学研究. 6, pp.229-235, 2005-03-31. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University
バージョン：
権利関係：

Kyushu University Psychological Research
2005, Vol.6, 229-235

現代青年の‘心のゆとり’に関する基礎的研究
―質的データの分析から――

富田　真弓[1)]　九州大学大学院人間環境学府
髙橋　靖恵　九州大学大学院人間環境学研究院

A fundamental study of ‘yutori of mind’ in modern adolescents
―A Qualitative Analysis―

Mayumi Tomita (*Graduate school of human-environment studies, Kyushu university*)
Yasue Takahashi (*Faculty of human-environment studies, Kyushu university*)

The Japanese word ‘yutori,’ (ease, peace of mind) is used in everyday life and psychotherapy. However, there is almost no empirical research related to ‘yutori.’ Therefore, the purpose of this paper was to understand how modern adolescences experience ‘yutori of mind’ by 1)reviewing previous studies of ‘yutori,’ 2)and analyzing qualitative data. The results of our study suggested two important viewpoints: 1)‘yutori of mind’ can be measured by both emotional states and behaviors when being experienced, 2)and emotional states concerning ‘yutori of mind’ can be described both positively and negatively. These differences seemed to reflect qualitative differences in how ‘yutori of mind’ is experienced.

Keywords: ‘yutori of mind,’ adolescence, qualitative data

問題と目的

はじめに

日常生活の中で，「気持ちに余裕がない」とか「心のゆとりが欲しい」，「もっと気持ちの余裕が欲しい」などという言葉を耳にする。この心のゆとりや気持ちの余裕という言葉は日常生活の中で深くその意味を意識せずに使われている。しかし，あらためて心のゆとりや気持ちの余裕とは何かと問われると，明確な答えはでてこない。稲垣(1987)も「心の“ゆとり”は“あせり”“いらだち”“せわしなさ”などに対する状態として，ひとまずはその意味を理解できるものの，我々はどうしたら心のゆとりをつくりだし，保つことができるのか，と尋ねるとき，それに対する答えは必ずしも明らかではない。このようにゆとりという言葉は我々に親しいものとなっているが，そのほんとうの意味はそれほど明らかになっていない」と述べている。では，このように日常語として使われており，感覚的に理解されている心のゆとりや気持ちの余裕とは，どのようなものなのだろうか。本論ではこのことを心理学的に究明していくものとする。

[1)] 本研究をふまえた研究の一部を日本青年心理学会第11回大会において発表した。座長の河野荘子先生に心よりお礼申し上げます。また，本研究に快く協力してくださった学生の皆様に深謝します。最後に，本論文の校閲をいただきました福留留美助教授にお礼申し上げます。

日常語としての‘ゆとり’

広辞苑（第５版）によれば，「ゆとり」とは「余裕があること，窮屈でないこと」とされており，用例として，「ゆとりのある教育」「経済的なゆとり」が挙げられている。また，「余裕」とは「①必要な分のほかに余りのあること。また，その余り。②精神的にゆったりしていること。ゆとり」とされている。このように，日常語としてのゆとりと余裕は，ほぼ同義である。しかし，余裕は感覚的に時間やお金などといった，何かの対象について語られることが多く，物理的・時空間的に余りがあるという状態としての意味合いが強い。それに対し，ゆとりは余りがあるというだけでなく，「窮屈でない」としても記述されていることから，窮屈でない状態から余りのある状態まで幅のあるものとして用いられている。また，精神的にゆったりしていることと同列で記述されており，心理的意味合いも持っていると考えられる。

また，大言海によると，ゆとりという言葉の意味は，「“ゆるみとり”物事の間にくつろぎを置く，隙間を置くというところからきた言葉」である。このことから，ゆとりはゆるみを置くという能動的な意味合いもその語源に持っていると思われる。さらに新明解国語辞典（第４版）では，「何かしたあと，まだ自由に出来る空間・時間・気力・体力などがあること。余裕」という意味も示されている。このように辞書からゆとりについてみると，ゆとりとは，何かで一杯になっている窮屈な状態ではなく，そこに空間や隙間，くつろぎがある状態であると思

われる。そして，自然にあるだけでなく，ゆるみを置くといった作り出される能動的な意味合いも持つものと考えられる。

では，このゆとりという言葉は，心理学以外の分野ではどのように用いられているのだろうか。

心理学以外の分野での‘ゆとり’

哲学の視点から，稲垣（1987）はゆとりについて余暇との関連から述べている。「ゆとりは人間が労働から解放され，本来の自己を回復し，実現するための，憩いとやすらぎのとき」とし，「ゆとりは物質的な豊かさの副産物，技術の発達によって生み出される余分な時間，一種ぜいたくと言ったものではなく，まさしく人間が人間であるために，人間としての“存在の豊かさ”を実現するために，必要不可欠なもの」と述べている。そして「何か他の目的へと秩序づけられるのではなく，それ自体が目的であるような活動」によって「真の憩いやゆとり」がもたらされていると述べている。例として「ある人にとって深いよろこびをもって取り組んでいる仕事」を「真のゆとりの源泉」として挙げ，「菓子を焼く仕事，花や野菜を育てる仕事が真に創造的で自己実現的な活動にまで高められている」という。また，日常生活の中での「何げなく朝露の光る庭草をわけて歩いている間に，あるいは，ふと幼な子の寝顔をのぞきこんだときに，思いがけなくもたらされる深いよろこびと憩いをもたらす経験」をゆとりをもたらすものとして見出している。ここで述べられているゆとりは，仕事など何かに追われておらず，かといって何もしていない時間ではなく，創造的な活動に打ち込んでいるとき，あるいは日常生活の中でのふとした瞬間に経験される深いよろこびがゆとりをもたらし，自己実現や人生を豊かにしていくものであるように思われる。

教育の分野においては，1970年代になって，ゆとりという言葉が使われはじめた。1976年の教育課程審議会が出した「教育課程の基準と改善について」という答申の中で，ゆとりある充実した学校生活の実現を目指すという副題がつけられ，この年に初めて学校教育にゆとりを取り入れようという提言がなされた。また，翌1977年には，公立学校で初めて授業のなかに教科指導を行わない「ゆとりの時間」という授業が導入されている。これ以降，教育の分野でゆとりという言葉が盛んに使われており，近年でも週5日制，授業内容の削減が検討されてきている。

その一方で，新井(2004)は，「学力低下に対する懸念から“ゆとり”が問題視されている」と指摘し，「問題となっているのは，一週間に休日が一日増え，教育課程の中にその使用についての自由を許容する“総合的な学習の時間”という学校にとっての“自由裁量時間”が増えたことであり，親や教師の自由に委ねておいたのでは，子どもが身につけるべき力，学力の形成にはおぼつかないというのが“ゆとり”反対派の論理である」と述べている。また，土居(1983)は「ゆとりとは，表にある価値と裏にある価値と二つあって，裏にある価値が表にある価値を超えているときに生まれる心の落ち着き」であると述べている。そして，例として「ゆとりの時間」を挙げ，自由な時間も心のゆとりという裏の価値があってこそ時間的なゆとりとしての意味をなすのであり，心のゆとりがなく自由な時間という表の価値だけがあっても，それはゆとりの時間としての意味をなさないと述べている。つまり，物理的なゆとりという表の価値だけでなく，「隠れた裏の価値」としての心理的なゆとりの重要性を述べているといえるだろう。教育分野において週5日制や授業内容の削減が行われ，自由裁量の幅を広げて時間的なゆとりや物理的なゆとりを確保しようとされてきたが，そこに裏の価値としての心理的なゆとりは果たして伴っていたのだろうか。このように，教育分野ではゆとりを重視する傾向にある中，ゆとりの意味について，明確にされていないのが現状である。これをふまえて，心理的な視点から見たゆとりについて検討することは意味があると思われる。では，心理学の分野ではどのようにとらえられてきたのだろうか。

心理学における‘ゆとり’研究

心理学の分野でのゆとりに関する実証的な研究は，まだ少ない。そのひとつに古川・山下・八木（1993）の研究がある。古川らは，被雇用者を対象に，「ゆとり（感)」の構造を，質問紙調査によって実証的に明らかにすることを試みている。その因子分析の結果から 8つの因子を抽出し，「富裕性」や「時間自由性」，「環境快適性」，「有能性」などの物理的・社会的条件が「満足安定性」を生み出し，それが「遊楽性」や「自由奔放性」，「挑戦性」につながるという構造を見出した。このことから，ゆとりが単なる自由時間や経済的な豊かさと同義ではなく，「複数の下位概念を有する豊かな内包を持った科学概念」であることを明らかにした。このようにゆとりという曖昧な概念を実証的に検討し，その複雑な構造を把握していく手がかりを得た古川・山下・八木の研究はゆとり研究の先駆けとなっている。

しかしながら，古川らの研究におけるゆとりの概念は，「富裕性」や「環境快適性」など物理的・条件的な要因も含んだより大きな概念としてとらえられており，その要因間の関係から「ゆとり（感)」の構造を把握することに重きが置かれている。そのため，各因子についての細かな検討はなされていない。また，被験者が被雇用者という勤労成人であり，余暇との関連から検討されており，古川ら自身も指摘しているように，青年期など他の

発達段階におけるゆとりについて検討していく必要があると思われる。

一方，心理臨床や精神科領域では，ゆとりについて精神的健康との関連で，ゆとりのなさや心にゆとりがあることの意味について語られている。

山田（1989）はゆとりについて「われわれ精神科医にとって“ゆとり”というのは日常的治療そのものである」とし，「“ゆとり”があるのは不安や葛藤を感じないですむ状況」であり，「失敗したり，困難やピンチに遭遇したり，いやなことにぶつかっても，それを処理する能力があればゆとりがある」と述べている。土居(1983)は「心の病気になる人は，みんな“ゆとり”をなくしている」，「ゆとりのない人がみんな病気になるわけではないが，病気になる人はみんなゆとりがないといって間違いではない」と述べている。また，平石（1990）は，青年が心理治療で自分自身を語る言葉から自己意識についての尺度を作成している。この尺度の中に，治療終結期における肯定的で健康的な自己意識に関する項目として「こころに余裕がある」という項目がある。すなわち，これは青年が心理治療終結期に自分自身について「こころに余裕がある」状態になっていることを示している。このように，心のゆとりと精神的健康とは深い関連性をもっているように思われる。心のゆとりを意識せざるを得なくなった現代はゆとりのない時代ともいえる。現代青年が考える心のゆとりについて把握することは心理臨床場面でも役立つ知見を得ると思われる。

本研究の目的

ゆとりという言葉は，日常語として使われ，複数の立場から述べられている。その一方で，実証的な研究は少なく，勤労成人についてしか検討されていない。しかしながら，青年によってもゆとりという言葉は日常場面や心理臨床場面で用いられている。そこで，先述の文献レビューをふまえ，現代青年は，日常語として使用しているゆとりをどのようにとらえており，どのような状態であるととらえているのかを探り，青年がとらえているゆとりを把握することを本研究の目的とする。また，ゆとりとすると時間的なゆとりなど幅が広いので，‘心のゆとり’として心の状態に焦点をあてて検討することとする。

方　法

対象者　国立大学生　53名（男性17名　女性36名　平均年齢19.09歳）

調査手続き　古川ら（1983）の先行研究を参考に「心のゆとりとは？」「心のゆとりがあると感じるのは？」という２項目について自由記述で回答を求めた。調査は2002年６月に集団で実施した。

分析方法　KJ法を用いて分類した。

結果と考察

‘心のゆとり’の意味

「心のゆとりとは？」について自由記述によって得られた回答を，心理学専攻の大学院生３名の協力を得て，KJ法によって分類した結果を，Table 1に示す。それによると，心のゆとりについては，最終的に４つのカテゴリーにまとめられた。心のゆとりがあるときの‘心の状態’について言及したもの，＜他者に配慮できる＞，＜好きなことができる＞といった心のゆとりがあるときの‘結果としての行動’について言及したもの，心のゆとりの自分にとっての‘意味づけ’について言及したもの，及び‘言い換え’であった。

まず，心の状態としての心のゆとりについて述べる。各カテゴリーには次のような記述が分類された。＜切迫感がない状態＞は「物事に追われていないこと」，「しなければならないことに追われていない」，「時間に追われていない」，＜落ち着き＞は「のんびりできること」，「落ち着いた状態」，＜充実感＞は「毎日が楽しい」，「充実している」，＜焦燥感がない状態＞は「焦りがない」，「焦っていらいらしない」，＜不安や悩みがない状態＞は

Table 1
「心のゆとり」の分類結果[a]

	記述数	%
1. 心の状態		
切迫感がない状態	10	18.9
落ち着き	10	18.9
充実感	6	11.3
焦燥感がない状態	5	9.4
不安や悩みがない状態	3	5.7
安心感	1	1.9
2. 行動		
好きなことができる	12	22.6
他者に配慮できる	12	22.6
自己内省	6	11.3
周囲に目を向ける	3	5.7
前向き	2	3.8
3. 意味づけ	3	5.7
4. 言い換え	3	5.7

a）記述は複数回答であり，％は人数に対する割合なので合計は100にならない．

「何の不安や苦痛もない」,「悩みがない」,＜安心感＞は「安心感があること」といった記述であった。このことから，青年は焦りや切迫感といったネガティブな感情に苛まれず，心が落ち着いていたり，楽しい，充実しているなど充実感を感じるときに 心のゆとりが感じられているといえるだろう。

また，このカテゴリーは二つに大別できる。一つは心のゆとりを＜切迫感がない状態＞，＜焦燥感がない状態＞，＜不安や悩みがない状態＞といった消極的にとらえたものである。もう一つは＜充実感＞，＜安心感＞といった積極的にとらえたものである。前者は焦りや切迫感などのネガティブ感情が低減された状態を心のゆとりととらえており，一方の後者は充実感や安心感などのポジティブな感情がある状態を心のゆとりととらえている。このように，心のゆとりと関連してネガティブな感情を想起し，ネガティブ感情から心のゆとりを消極的にとらえた人とポジティブな感情を想起し，ポジティブ感情から積極的にとらえた人が見られ，この違いは‘心のゆとり’のとらえ方の質的な相違を反映していると考えられる。また，焦りや切迫感を感じる状態は，‘心のゆとり’がない状態であるといえるだろう。この場合，消極的にとらえた人は，日常生活の中でネガティブ感情を感じており，積極的にとらえた人よりも‘心のゆとり’がない可能性が考えられる。また，前者は山田（1989）の「“ゆとり”があるのは不安や葛藤を感じないですむ状況」という見解に一致し，精神的健康と関連すると思われる。

中井（1976）は，「もし，焦慮が去れば余裕が交代して出現する，というならばこれは大変有難いことである。しかし，実際はそうではない」と述べ，「“あせりを自覚する程のゆとり”が生まれてから，“ゆとりを手許においていける程のゆとり”に至るまでの道程はいかに長いことであろう」と述べている。このことから，切迫感や焦燥感を感じるのは「焦りを自覚する程の心のゆとり」がある状態と考えられる。

また，「心のゆとりがない」と語られるネガティブな感情を感じない状態としての心のゆとりとポジティブな感情を感じる状態としての心のゆとりは同一ではないと思われる。そのため心のゆとりを一義的にとらえるのではなく，段階的にとらえていく必要性があると思われる。

また，これらの結果は，古川ら（1993）の先行研究のゆとり感の核となっているとされた「頭を離れない心配事がある」,「家庭内はうまくいっている」,「精神的に安定している」といった項目からなる＜満足安定性＞因子とほぼ一致していると思われる。本研究では‘心のゆとり’としての心の状態について焦点をあてたために，その内容を詳細にとらえることができたと思われる。

次に，結果としての行動から言及された‘心のゆとり’について述べる。ここでは心のゆとりがある状態での行動や心のゆとりを感じる状況としての心のゆとりについての記述であり，各カテゴリーには，次のような記述が分類された。＜好きなことができる＞は，「好きなことが好きな時間に好きなだけできる」,「好きなことが十分やれること」,「何をしようか自分で自由に考えられる状態」,＜他者への配慮＞は，「人に優しくできる」,「相手の立場や気持ちを充分に汲み取ることができること」,「自分のことで精一杯ではないこと」,「他人を思いやる余裕のこと」,「自分のことだけじゃなく，人のことも考えられる」,＜自己内省＞は「自分のことをじっくり考えることができること」,「自分の行いを見直し反省すること」,＜周囲に目を向けられる＞は「周りにあるものを見て楽しんだり，自分以外の人や物を受け入れることができる」,＜前向き＞は「ポジティブに物事が考えられる状態」といった記述であった。このことから，好きなことができたり，自分自身について振り返り客観的に眺めたり，他人について考えることができ，前向きな姿勢である状態を心のゆとりととらえていると考えられる。

＜好きなことができる＞は何かに追われるといった切迫感を感じる状態とは逆の状態であり，自由性がある状態と考えられる。‘ゆとり’と主体性との関連を指摘する上田(1980)は，「主体性がなくてはゆとりは生じない」とし，「ゆとりの真の働きは，ただやたらに時間のあきがあるということにおいてではなく，必要なときに必要なだけの時間が使えるということにおいて発揮される。まさにこれが主体性の問題なのである」と述べている。目の前にあることやしなければならないことだけでなく，したいことができるという状態が物理的にゆとりのある状態であるが，このときに主体性が問題となるであろう。このことは，例えば自由な時間があり，「好きなことができる」といった状態であっても「何かをしなければならない」という切迫感を感じて，何をしていいかわからずに主体性を発揮できないときには，‘心のゆとり’は感じられないといえるであろう。

＜他者への配慮＞，＜自己内省＞，＜周囲に目を向ける＞，＜前向き＞は，一つの視点からだけではなく，客観的に自分を見たり，他者の立場に立ったり，周囲に目を向けるといった複数の視点から見ることができる状態であると考えられる。その中でも＜他者への配慮＞は，4分の1近くの被調査者が言及していた。このことから，青年が他者や周囲との関係の中で自分の心の状態を感じとっていると考えられる。

‘心のゆとり’のとらえ方

次に，現代青年は心の状態と行動について，どのような割合で言及していたのかについてTable 2に示す。それによると，‘心の状態’から心のゆとりを言及したも

Table 2
記述されたカテゴリー別の人数

	人数	%
心の状態	14	26.4
行動	17	32.1
心の状態＋行動	16	30.2
言い換え	3	5.7
意味付け	2	3.8
心の状態＋意味付け	1	1.9
合　計	53	100

のは，心の状態のみが26.4％であり，行動や意味づけとともに心の状態について言及したものを含めると58.5％であった。一方，‘行動’から心のゆとりについてとらえたものは，行動からのみ心のゆとりをとらえたものが32.1％であり，心の状態と行動について述べたものを含めると62.3％であった。このことから，心の状態から言及したものと行動について言及したものはほぼ同じ割合であり，その両面から心のゆとりをとらえることができると思われる。中井（1976）は，病者にゆとりについて問うとき，「間接的方法，たとえば朝食の味を問い，季節感をたずねることによって病者の“余裕”を測り，“待てない”点をみることによって“焦慮”をみる方がよいであろう」と述べている。このことから，心の状態として心のゆとりをとらえるだけではなく，間接的にどの程度周囲に目が向けられているかなど，行動から心のゆとりをとらえていくことも有用であると考えられる。そして，心の状態だけではなく，行動から心の状態をとらえていくことは，心理臨床場面でも応用できると考える。

では，どのようなときに心のゆとりを感じているのだろうか。

‘心のゆとり’感じるとき

「心のゆとりを感じるとき」について自由記述によって得られた回答を心理学専攻の大学院生３名の協力を得て，KJ 法を用いて分類した結果を，Table 3 に示す。Table 3 と Table 1 を見比べると，＜充実感＞，＜落ち着き＞，＜他者に配慮できる＞，＜好きなことができる＞は双方に見られた。このことから先述したように，これらの項目は心のゆとりがあると感じるときの心の状態や結果としての行動と考えられる。

次に Table 1 とは重ならなかったカテゴリーについて述べる。心のゆとりがあると感じるときとして，「友達や家族との関係がうまくいっているとき」や「人とのコミュニケーションがうまくいくとき」といった＜対人関係が円滑＞があった。これは，人間関係がうまくいかずに悩まなくてよい状態であるととらえることができる。このように考えると，この項目は心のゆとりがあると感じるときの心の状態として考えられ，Table 1 と一致する。

Table 3
「心のゆとりを感じるとき」の分類結果[a)]

	記述数	%
充実感	14	26.4
親しい人と過ごす	10	18.9
落ち着き	8	15.1
他者に配慮できる	8	15.1
ひとりで過ごす	6	11.3
場所	6	11.3
好きなことができる	5	9.4
自由な時間	4	7.5
対人関係が円滑	2	3.8
わからない	2	3.8
その他	2	3.8

a）記述は複数回答であり，％は人数に対する割合なので合計は100にならない．

次に，＜親しい人と過ごす＞，＜ひとりで過ごす＞や「家にいるとき」，「自分の部屋にいるとき」と＜場所＞が記述されていた。これらは，心が安らいで落ち着いている場所や場面であると考えられる。行動ではなく，場面について挙げられているのは興味深い。

稲垣（1987）は「ゆとりは調和や秩序等と同じように，われわれの心のリズムと一致するところから，快い感じを与えるように思われる」と述べ，「心のゆとりは心の憩い，つまり心が自分にふさわしい場所を得てやすらっている状態であり，そこからして快さと喜びが生まれてくる」と述べている。このことから，ひとりになって自分のペースで過ごしたり，親しい人と過ごすことでやすらったりすることで心のゆとりを感じているとも考えられ，これらの場所や場面は心のゆとりが生まれる場面でもあると思われる。

また，「休息など自由にできる時間が多い時」，「自分のやりたいことができる時間があるとき」，「自分のやりたいことを自分に問いかけて，そのことをする時間がたっぷりと持てること」といった＜自由な時間＞が挙げられた。これは，時間的なゆとりについて述べていると考えられ，時間的なゆとりがあるときに心のゆとりが感じられていることを示している。その一方で，古川ら（1983）の先行研究で，「精神的なゆとり」と「時間自由性」の間に相関が見られなかった。このことから考えると，時間的にゆとりがあることで，心のゆとりを感じるのではなく，先述したような主体性や焦り，不安といっ

た変数が，その間に関わってくる可能性が考えられる。

総合考察と今後の展望

本研究では，心のゆとりについての先行研究をレビューした上で，心理学的にとらえた心のゆとりについての意味をあらためて検討してきた。

まず，「心のゆとりとは？」と尋ねた結果から次の二つのことが示唆された。一つは心のゆとりは心の状態からの記述と行動や場面などからの記述が見られた。心のゆとりというときに，心の状態と行動の両面からとらえられると考えられる。これについては，内省的に心の状態からとらえるのか，それとも行動からとらえるのかといったその人の置かれた状況による影響や，その人が心のゆとりを意識化している程度による影響が考えられる。そこで，今後は心の状態と行動とを区別して，この両面からとらえていくことも必要であろう。もう一つは，心の状態として心のゆとりをとらえる際に，積極的に表記したものと消極的に表記したものが見られた。切迫感がない状態が心のゆとりがある状態として二重否定の形での消極的表記が見られたことは大変興味深い。この消極的なとらえ方と積極的なとらえ方を臨床場面に置き換えた場合，切迫感がなくなることを主訴として来談する場合と，充実感を持ちたいといった主訴で来談する場合を考えることができる。前者はより心のゆとりがない状態から心の落ち着きを目指していると考えられ，後者はある程度心が落ち着いている状態から自己実現や人生を豊かにすることを目指していると考えられる。また後者は，経済学や哲学の分野で議論されている「余暇」と関連する部分であると考えられる。このように，消極的に表記する場合と，積極的に表記する場合は質的に異なると考えられる。そのため，どの視点から‘心のゆとり’をとらえるのかということが重要になってくると思われる。そこで，どちらから想起されやすいかによって心の状態がどのように異なるかを今後検討する必要があり，また精神的健康と関連して，前者に着目し切迫感などを感じて心のゆとりを見失っている状態から，心のゆとりを生み出していく過程をとらえることで，より心理臨床に役立つ知見が得られると思われる。また，‘心のゆとり’がある状態というものは継続するものではなく，瞬間的に感じられるものであるということも考えられる。このことからも段階的にみることが必要であると思われる。

次に「心のゆとりを感じるときはどんなときですか？」と尋ねた結果，心のゆとりがあるときの状態として「心のゆとりとは？」と一致するカテゴリーと，＜親しい人と過ごす＞，＜ひとりで過ごす＞など心のゆとりを生み出すと考えられるカテゴリーが見いだされた。そのため，青年がどのような時に心のゆとりがあると感じているかをとらえることができ，どのようにして心のゆとりが生み出されるかについての仮説を考えることができた。そこで，心のゆとりを見失っている状態から，心のゆとりを生み出していく過程をとらえる際に＜ひとりで過ごす＞といった場所や場面からアプローチするという視点を得ることができた。これらの本研究で得られた示唆は今後の研究に役立つと思われる。

また，「心のゆとりとは？」と尋ねたときの，「意味づけ」として，「心の持ち方1つで決まるもの」，「人生を乗り切っていく上で必要なもの」，「自分が理想に近づくために必要なもの」などが挙げられていたことも興味深い。心のゆとりという言葉を通して，人の心を理解しようとしていく場合に，心のゆとりという言葉の持つ響きの良さから，一次元的に，「あればよい－ないと悪い」と価値判断を含めたものではなく，その人にとってどのような意味を持つか，また重視されているのか，そうでないのかといったことを含めて考えていく必要があることを示していると考えられる。

このように，本研究では青年を対象として心のゆとりについて検討してきた。その中で青年の特徴として，青年が他者や周囲との関係の中で自分の心の状態を感じとっているということが見られた。また，古川らの研究と比較すると，古川らの研究での「環境快適性」や「富俗性」といった物理・社会的な条件が見られなかったのに加え，「有能性」因子の項目「人生設計はしっかり立てている」や「先の見通しはだいたいつく」といった将来に対する記述が見られなかった。この点については，古川らの研究とは異なり，本研究ではゆとりとせずに心のゆとりとしてとらえているという違いがあるので，一概にはいえないが，青年はそのとき置かれた状況の中で心のゆとりをとらえる傾向にあるといえるのではないか。この点については比較するなどして，今後検討する必要があるだろう。また，今回の被調査者である青年は一般的にはゆとりがあると考えられている大学生であったにも関わらず，消極的な二重否定の表記として「何かに追われていない」や「焦っていない」といった記述が見られた。このように大学生においても切迫感を感じているというのは，ゆとりを意識せざるを得なくなった現代の時代の特徴を反映しているようにも思われる。このことからも心のゆとりを検討することは意義があると思われる。また，本研究では，青年を対象に心のゆとりについて検討してきたが，中井（1976）が「病理によって“焦慮”が異なる」と指摘したように，病理によって感じられる心のゆとりが異なる可能性も考えられる。この病理や病態水準による心のゆとりの差異についても今後検討していきたい。またその場合に，中井（1976）が「治療者の余裕感も，むろん伝染力があり，治療的な必要性がある」と述べられているように，心理臨床場面での臨床心理士の側

の心のゆとりということについて検討することで実践活動に生かせる知見が得られると思われる。この点についても今後検討していきたい。

引用文献

新井郁男　2004「ゆっくリズム」の復権―無駄・遊び・ゆとりをどう復活させるか　児童心理，**58**, 821-827.

土居健郎　1983「ゆとりについて」ロアジール８月号　余暇開発センター，10-15.

古川秀夫・山下京・八木隆一郎　1993　ゆとりの構造　社会心理学研究，**9**, 171-180.

平石賢二　1990　青年期における自己意識の構造―自己確立感と自己拡散感からみた心理的健康―　教育心理学研究，**38**, 320-329.

稲垣良典　1987　第９章「ゆとり」と恵み　松井義幸編「ゆとり」について　ヨゼフ・ピーパーのレジャー哲学をめぐって　誠文堂新光社　Pp.209-223.

中井久夫　1976　分裂病者における「焦慮」と「余裕」　精神神経学雑誌，**78**, 58-65.

上田薫　1980　ゆとりと主体性　児童心理，**34**, 250-255.

山田和夫　1989　ゆとりと心の病い　森亘（著者代表）東京大学公開講座　ゆとり　東京大学出版会　Pp. 59-85.