

## ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程：肯定的な意味づけに注目して

松下, 智子  
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/15718>

---

出版情報：九州大学心理学研究. 9, pp.101-110, 2008-03-31. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：

# ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程

## —肯定的な意味づけに注目して—

松下 智子 九州大学大学院人間環境学府

### The changing process about ways of finding meaning in negative experience —Taking notice of positive meaning—

Tomoko Matsushita (*Graduate school of human-environment studies, Kyushu university*)

It is said that even if people have negative experience, they can overcome it and also find a positive meaning in it. But, this changing process and details of positive meaning have not been proved. This study had interview with 23 undergraduates, who interpreted their negative experience positively. Results were led from qualitative analysis about coping with negative experience, chance of overcoming, present state, details of positive meaning. In practical, people coped with their situation by themselves or with help of other people, and considering negative experience to mental food is typical. In overcoming process, later positive experiences were important, and positive meaning became bigger relatively little by little. The coping process led to details of positive meaning including their own growth and new human relations.

**Keywords:** negative experience, ways of finding meaning, changing process, positive meaning

## 1 問題と目的

人は、人生において辛くネガティブな経験に遭遇しながらも、それに対処しながら生きている。ネガティブな経験にいつまでも苦しむだけでなく、それを乗り越え、何らかの肯定的な意味さえ感じられることもある。やまだ・河原ら(1999)は、「生涯発達における喪失の意義」という長期的な観点から、喪失は短期的にはマイナスであっても、生涯という長い時間を経てみたときにはプラスに変わることを重視している。また、神谷・伊藤(1999)は、大学生において過去の挫折体験が、「今ではいい思い出である」あるいは「今思い出しても何とも感じない」と判断されるエピソードは約69%であり、挫折体験の多くは受容されるとしている。松下(2005)においても、ネガティブな経験の主な意味づけ方の4タイプとして、“苦悩継続型”、“未来希望型”、“忘却楽観型”、“成長確認型”が見出されており、その中で、“成長確認型”とは、過去のネガティブな経験により今の自分がある、自分を成長させてくれたと感じているタイプである。これらの先行研究から、ネガティブな経験が肯定的な意味を持つようになるということが明らかにされてきているが、その段階に至るまでの過程や具体的にどのようなプラスの側面があるのかといったことについての調査研究はほとんど見られない。

そのようななかで、田垣(2004)は、中途重度肢体障害者が自らの障害をどのように意味づけるかについて、

質的な研究を行い、そこで、意味づけの通時的変化と、障害に伴う不利益と同時に障害の肯定的意味づけを検討している。そこで見出された肯定的意味づけとしては、障害者への理解の深まり・仕事の充実・家庭生活の安定・経済的安定があげられている。このように、肯定的意味づけの具体的な内容を明らかにする試みは、現実場面の対象者の理解に役立つものと思われる。臨床場面においては、ネガティブな経験の意味づけ方がどう変化していくのか、結果的にどのような肯定的な意味づけを持ちうるのかを具体的に明らかにしていくことは、援助を行う際にも有益なものとなると考えられる。

そこで、本研究では、松下(2005)で見出された“成長確認型”のタイプにおいて、ネガティブな経験をどのように克服してきたのか、どのような肯定的な意味づけを持つに至ったのかについて明らかにすることを目的とする。特定の障害や状況に限定せず、より一般化されるネガティブな経験の肯定的な意味づけについて検討する。なお、本研究では人生の経験的真実や解釈に焦点を置くナラティブ・アプローチの視点を重視し(Bruner, 1986; Mann, 1992; 小森ら, 1999)、質的な研究を行う。そこから得られる知見は、客観的な事実というよりは、各人独自の説明モデルであるが、それは当人が生きていく上で大きな意義を持つと思われる心的事実である(Kleinman, 1988)と捉える。

## II 方法

### 調査対象

面接調査の研究趣旨を説明し、協力者を募り、4年制大学に通う大学生男女36名(男性17名、女性19名 平均年齢20.1 SD1.71)の協力者が得られた。そのうち、松下(2000)より見出された意味づけのタイプ(「苦悩継続型」,「未来希望型」,「忘却楽観型」,「成長確認型」,その他)の中から「成長確認型」を選んだ23名(男性12名 女性11名 平均年齢20.56 SD1.45)を本研究の分析の対象とした。

### 調査手続き

筆者が、一対一の半構造化面接を実施した。面接場面では自由度の高い自然なやり取りのなかで、対象者の自発的な語りを尊重した。

ネガティブな経験の選定にあたっては、今までの人生の浮き沈みを一本の線で描いてもらった後、その中で印象に残っていて今ここで取り扱ってもよいネガティブな経験の一つを選んでもらった。また、その経験の内容はどのようなことに関するものだったかを、神谷・伊藤(1999)を参考に、学業、友人関係、病気や事故、家族、恋愛、その他より選んでもらった。また、ネガティブな経験の意味づけは、松下(2005)より見出された意味づ

けのタイプ(「苦悩継続型」,「未来希望型」,「忘却楽観型」,「成長確認型」,その他)を提示し、それらの中でどのタイプに当てはまるかを選んでもらった。

面接では、「つらくなかったのに何が影響していると思いますか?」「つらくなってきたのはいつくらいからですか?」という質問を通して、これまでの対処とつらくなかったきっかけなどについて問い、また、「どういう面で成長したと思いますか?どのように役立つと思いますか?」という質問を通して、肯定的意味づけの内容を問うた。また、面接はすべて対象者の許可を得てMDに録音した。面接回数は各1回、面接時間は40分から60分前後であった。なお、面接にあたっては、語りたくないことについては答えなくてよいということ、およびプライバシーを厳守した上で面接での発言を部分的に学術論文等に使用することを十分に説明し、了承を得た。

面接後の感想としては、「今はそのことが解決できてるから話せると思うし、話してて楽しかったんだけど、逆にむしろもうちょっと話したいなって(思った)。「(話すことで)捉え方が変わってきてる、やっぱりいい経験って思えるようになってきてるんだなって分かった。」「あー、ちょっとスッキリ!っていう感じ。」「面白かったです。一時期、自分はどうやって(精神的な健康の)バランスをとっているのかを考えたときがあって、それ

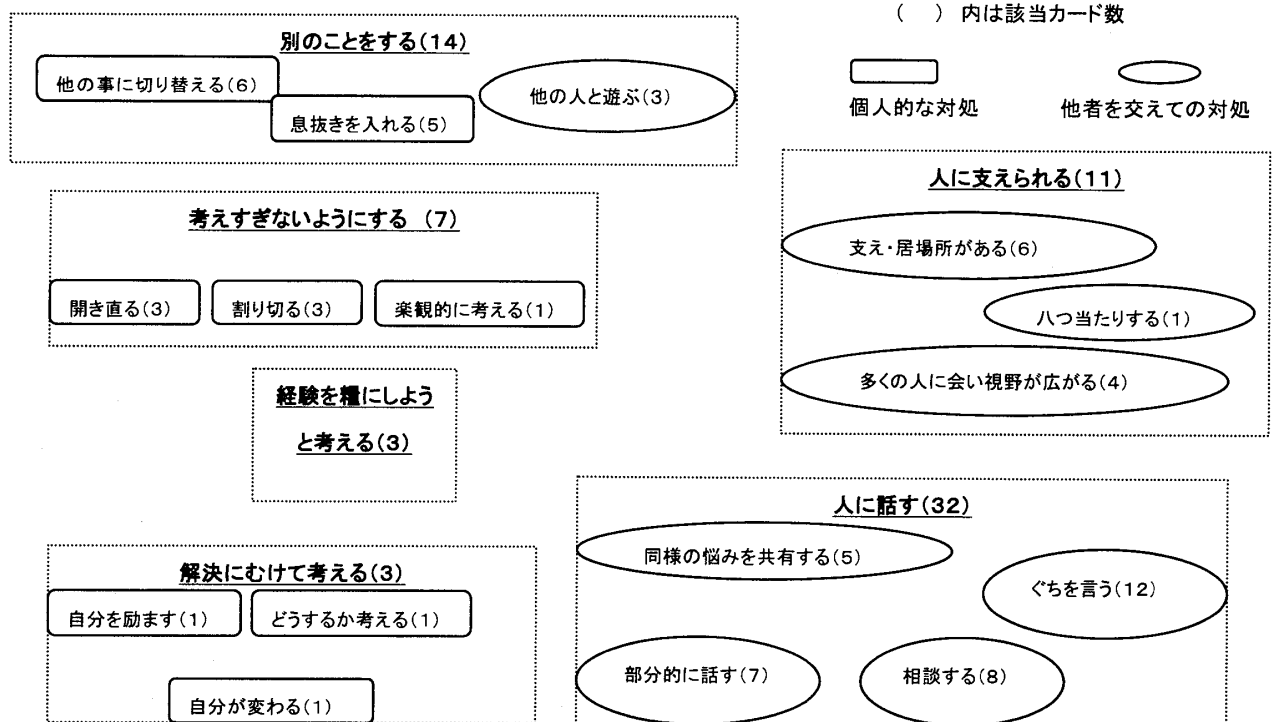


Fig.1 つらい時期の対処についての図示

Table 1  
つらい時期の対処についての語り

つらいときの対処	具体例 (語りの要旨)
別のことをする	他の事に切り替える 「考えないようにしてたっていうのがありますね、勉強に打ち込んだりして。」
	息抜きを入れる 「読書とか好きなんですね、あと音楽とか。だから、休んでるときは一日中本を読んでいる状態だったです。」「家にこもってたらだめになるなと思って、図書館に行ったり、映画を見に行ったりとか一人で出かけた。」
	他の人と遊ぶ 「中学校の友達とうまくいってない時は、昔の友達と遊んだり。」「犬と遊んでました。」
考えすぎないようにする	開き直る 「限界が来て、いいやと思って開き直って。」「開き直りが入ってましたね。」
	割り切る 「割り切るしかない」「そのことはどうでもいいって割り切ってたから。一応することはしながら。」「考えなくなったというか、ある意味にげたって感じ。もともと楽観的ではあるんで、考えないようにしたいなと思ってたんですよ。」
	楽観的に考える 「過去の実績から自分には能力がないわけじゃないと思って、わりと楽観的になれた。」
経験を糧にしようと考える	「こういう環境になったのは、他の人にはできないことだから、そういう意味で人とは違う体験ができてるとか。捉え方を変えてました。」「これだけのことがあったんだから、逆に私はそれをハンデじゃなくて、逆にそれをよいもの、自分にプラスになるものにして、意味づけていかないといけないんじゃないかって思ったんです。」
解決に向けて考える	自分を励ます 「大丈夫、大丈夫って言い聞かせたりとか。」
	どうするか考える 「自分で考えるしかない……」
	自分が変わる 「そこを乗り越えるには自分が変わるしかないって。」
人に話す	同様の悩みを共有する 「周りに同じように悩んでいる人もいるし、自分のことを聞いてくれるし。相手のことも聞けて、すごく落ち着いたというか。」「友達は痛みを共有するみたいなどころがある……」「自分とは逆の身体的なコンプレックスで悩んでたやつ話を聞いて。」
	愚痴を言う 「インターネットで知り合った方にいろいろ話して。はけ口がなかったらパンクしてたと思う。」「悶々としてた部分をガーっとしゃべって、ストレス解消みたいになったかなと。向かい合って話をすると深刻に受け止められそうだし、ほんと愚痴みたいな感じで。」「そのこととは関係のない友達に話したりとか。」
	部分的に話す 「友人には部分的には話してるけど、完全には話してないですね。」「少し話しましたね。でも、あんまり相手に関係のないものは話しませんね。迷惑をかけるっていうのもありますし。」「相談するよりされるのが好き。落ち着くまでは自分で整理してから、笑い話にしたり、僕じゃないんだけどって匂わせといて話したりとか。」
	相談する 「いろんな人が自分の悩みを理解してくれて、アドバイスとかしてくれて。」「いろいろ話とか相談にのってくださる先生がいらっやって。」
人に支えられる	支え・居場所がある 「家族はみんな支えてくれるし。」「友達はそのことを知ってなくても、いるだけで、何か誘ってくれるだけでそのこと自体が、ああ支えられてるって感じになった。」「居場所をくれた感じかな。何も僕は話さなかったし、そこでボーっとしてるだけで。ここにいてもいいという感じで、受け入れてくれたんで。」
	多くの人に会い視野が広がる 「この後、いろんな人に出会って、いろんなことを知ってっていうのも関係はあるだろうなと思います。」
	八つ当たりする 「自分が親にひどいことを言ったりして……」

を見直した感じが(した。)」等の肯定的な反応が得られた。

#### 分析手続き

分析は基本的にKJ法(川喜田, 1970)を用いた。まず、それぞれの面接から逐語録を作成し、上述した質問などから得られた、①つらい時期の対処の仕方、②つらくなくなったきっかけ、③現在の状態像、④現在の肯定的な意味、について語っている部分をカードに書き込んだ。次に、カードの中から、類似しているもの同士をまとめてグループ化し、そのグループの内容を端的に表すことができると思われる見出しを作成した。ここまでの作業を筆者が行った後、大学院生2名にグループ化についてまとめた表を基にそれぞれのカードをチェックしてもらい話し合った後、一部のグループ化の修正を行った。

さらに、修正されたグループ化の信頼性および妥当性を確認するため、再度、グループ化についてマニュアルを作成し、2名の評定者(1名は筆者)が独立して評定を行った。評定者間の一致率は、「つらい時期の対処の仕方」で90%、「つらくなくなったきっかけ」と「現在の状態像」で83%、「現在の肯定的な意味」で80%であった。2者間で不一致をみたカードについては、一部のグループ化の修正(グループを新たに作るなど)を行った。さらに、類似しているグループ同士をまとめてられるものは、大きなグループを作成して見出しをつけ、グループ間の関係を検討し、図にした。また、一連の流れとして全体を見るために、代表的な事例を検討することとする。

### III 結果

#### 1. つらい時期の対処

「つらくなくなったのに何が影響していると思いますか?」という問いに対して、ネガティブな経験でつらかった時期、どのように対処を行ってきたのかについて語られた部分を取り出し、上述の方法でまとめ、図示した(Fig.1)。その結果、対処の仕方には、大きく“別のことをする”(他の事に切り替える、息抜きを入れる、他の人と遊ぶ)、“考えすぎないようにする”(開き直る、割り切る、楽観的に考える)、“経験を糧にしようと考え”、“解決に向けて考える”(自分を励ます、どうするか考える、自分が変わる)、“人に話す”(同様の悩みを共有する、愚痴を言う、部分的に話す、相談する)、“人に支えられる”(支え・居場所がある、多くの人に会い視野が広がる、八つ当たりする)の6種類の対処があることが明らかになった。具体的な語りの要旨は、Table 1に示す。

#### 2. つらくなくなったきっかけと現在の状態像

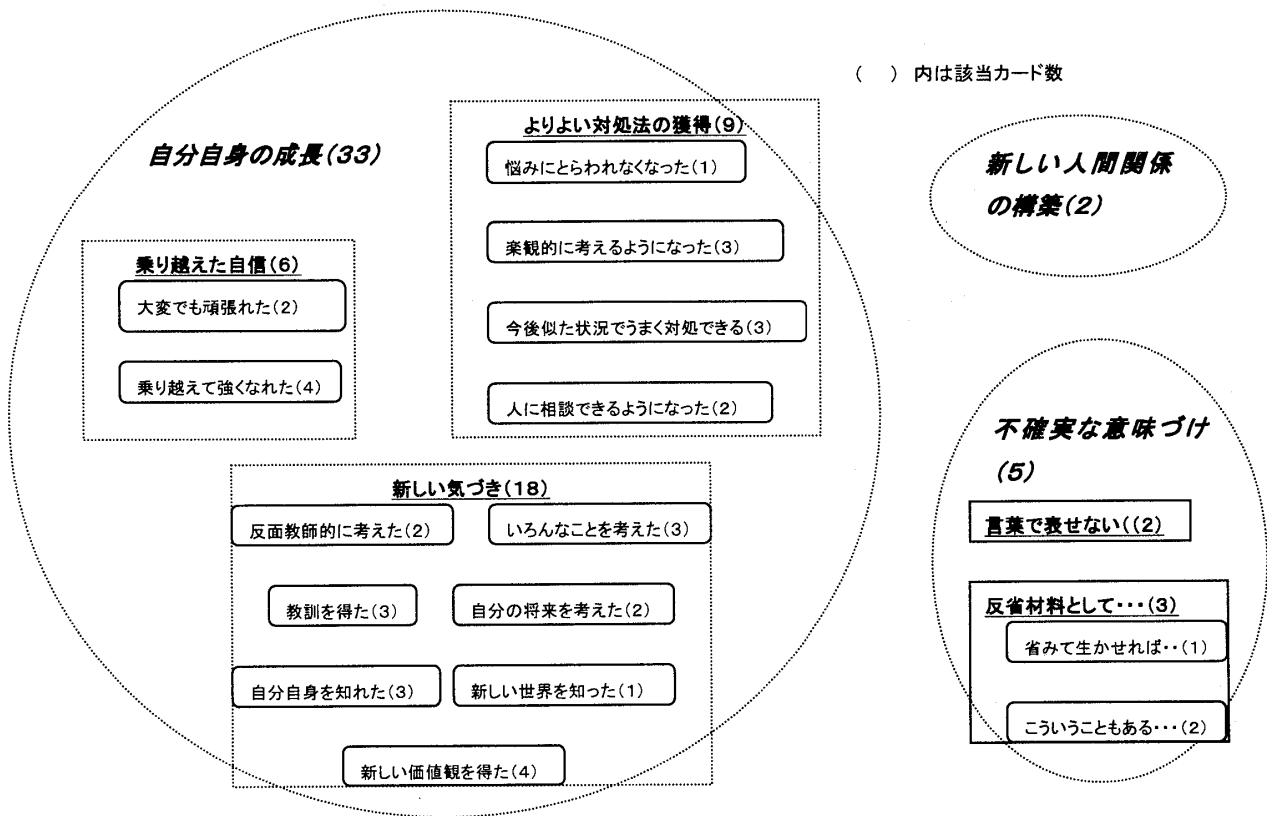
「つらくなくなってきたのはいつくらいからですか?」という問いに対して、つらくなくなったきっかけについて語られた部分を取り出し、上述の方法でまとめたところ、つらくなくなったきっかけとして、“内的な変化”、“時間の経過”、“問題の解決”、“環境の変化”、“その後の良好な人間関係”が見出された(Table 2)。また、現在の状態についての言及が得られた部分を取り出し、同様の方法でまとめたところ、現在の状態として、“問題が

Table 2  
つらくなくなったきっかけについての語り

つらくなくなったきっかけ (該当人数・重複あり)	具体例(語りの要旨)
内的な変化(2)	「なんで自分はこんなことで悩んでるんだろうって。だんだんいろいろ(対処)する中で、自分で違う風に考えるようになりましたね。」「友達の話聞く中で、開き直るって言うか。」
時間の経過(2)	「2週間くらいしたら立ち直りましたね。」「時間が解決したほうが大きいですかね。」
問題の解決(13)	「もしあのまま続いてたら今思い出してもつらくなってたと思うんですけど、解決しちゃったから。」「その特定の人との関係自体が変わったから。」
環境の変化(8)	「その後、大学に行ってそれがいい気分転換になったかなって。」「環境の変化とかもあると思うんですけど。完全に切れるわけだから。そういう物理的なものが強い。」
その後の良好な人間関係(3)	「それ以降はだいたい友達とはうまくやれてて、だから、そういうのがあってつらくなくなったのはあると思います。」「高校で新しい人間関係とかができていたら、そんなに。だんだん薄らいでいったかなって。」

**Table 3**  
現在の状態像についての語り

現在の状態像 (該当人数)	具体例 (語りの要旨)
問題が解消されている (17)	「今はそのことが解決できてから、話せると思うし話してて楽しかった……」 「問題自体が解決したから今は別にそれについて考えてもきつくないって……」
距離が取れている (2)	「一区切りついたって感じが自分の中であって。巻き込まれてたのも区切りがついたって感じですかね。」 「この頃考えていたことは、生きていく中で明確な正解を持つような問いじゃないから、……略……今はとりあえず一時置いとこう、みたいな。」
問題を引きずっているところがある (3)	「あー、でもどうせっていう風に考えてるってことは引きずってるのかなって思う面もあるし。なんかあんまり (人) 信用しちゃいけない、と思うってことは、引きずってる。」 「行動が伴ってないからちょっと……。寝る前とか、たまに将来のこと考えたら落ちこんだりしますよ。」
分類不能 (1)	「人に期待してもしょうがないっていうのがあるから、最終的には自分に頼るしかない。」



**Fig.2** 肯定的な意味づけについての図示

解消されている”, “距離が取れている”, “問題を引きずっているところがある”, “分類不能”が見出された (Table 3)。

**3. 現在の肯定的意味づけの内容**

現在どのような肯定的意味づけを見出しているのかを検討するために、「どういった面で成長したと思いますか?」と問い、その返答についての語りの部分を取り出

Table 4  
肯定的な意味づけについての語り

肯定的な意味づけ	具体例 (語りの要旨)
自分自身の成長 新しい気づき	反面教師的に考えた 「反面教師みたいな……こういうときちゃんと聞いてもらえないと (人は) 傷つくんだなーってことを考えたのと……」
	いろんなことを考えた 「それがあったからこそ、いろいろ考えることがあったし、いろいろ見えてくるものがあった」
	教訓を得た 「努力が足りないと、社会はそんなに甘くないんだなってことが分かって。」
	自分の将来を考えた 「将来のこととか、自分ができることって何なんだろうとか、自分の限界とか、ちゃんと受け止めていかんといかんああって (思った)。」
	自分自身を知れた 「自分自身を知るきっかけになった。」
	新しい世界を知った 「……全然違う社会で違う人たちも見れたし、自分よりできる人がいるのも分かった。」
	新しい価値観を得た 「価値観の違いだと思うんですけど……略……見かけだけにとらわれてた自分っていうのが、そこら辺でちょっといなくなった感じが。」
よりよい対処法の獲得	悩みにとらわれなくなった 「前まで一つの思いにとらわれて進めなくなってたけど、今はとらわれなくなりました。」
	楽観的に考えるようになった 「友達の関係とかで、居場所がないなって思うときに、そんなに悲観的になるんじゃないかって、そこにいることに意味があるっていうか、なんかそう楽観的に考えるようになってると思う。」
	今後似た状況でうまく対処できる 「それが一つの経験になったから、これから似たようなことがあったら、うまく対処できるんじゃないか。」「そうそういないとは思いますが、嫌な人がいたときに、自分の中で適当にあしらうって言うか、割り切ることができると思う。」
	人に相談できるようになった 「それがあって自分を出せるようになった。言っちゃっていいやっで感じになったから。」「人と話したりすることで結構自分が楽になるなど分かった。」
乗り越えた自信	大変でも頑張れた 「きついことを挫折せずにやり遂げたっていうことが一番ですね。」
	乗り越えて強くなれた 「自分はあるだけのことを乗り越えてこれたんだっていう、ちょっと自信じゃないけど、そういった部分かな。」「ちょっと強くなったっていうのがあるんですよね、これ乗り越えて。」
新しい人間関係の構築	「いろんな人に出会えたりとか、交友関係とか増えたり……略……」 「今まで思ってもみなかった人が自分のことを支えてくれたりして、何かそういう風に友人関係で悩んでいたけど、それ以外にも新しい人間関係ができたし。」
不確実な意味づけ 言葉で言い表せない	「どう成長したかっていうのは、言葉では言い表せませんね。」
反省材料として	省みて生かせれば・ こういうこともある…… 「省みて生かせたらいいなとは思ってますけど。ただ、どうなるかわかんないなっていう。」 「こんなこともあるよって分かっただけでも……」

し、上述の方法で分類した (Fig.2, Table 4)。その結果、大きく“自分自身の成長” (乗り越えた自信, よりよい対処法の獲得, 新しい気づき), “新しい人間関係の構築”, “不確実な意味づけ” (言葉で言い表せない, 反省材料として) が見出された。

#### 4. 代表事例から見る通時的変化

##### (1) 事例 A・学業に関すること

(その当時の気持ち) ⇒ 「自分が全否定されたような気がして。」「見捨てられたような感じだったと思う。」

(対処) ⇒ 「予備校から自分宛に手紙が来て…略…行っ

てみたら同じ境遇の人たちがいて、その人たちと話す中で“今から頑張ればいいじゃないか”って思えるようになって。「どんどん課題が与えられるようになって、それを消化して以降と切り替えられたのが大きかったんじゃないかな。」「友達とか先生に『いつまでも落ち込んでてもしょうがないじゃん。今できることをしようよ』ってずっと言われて、だんだんそうかなーって、そんな気分になってきた。」「家にこもってたらダメになるなって思って、外に出かけてた。図書館とか、映画を見に行ったり。」

(つらくなくなるきっかけ・状態像) ⇒ 「受験は迫って来るんで、受かるかどうかって不安はすごくあって、それはつらかったんですけど。」次の年、志望大学に合格。

(肯定的な意味づけ) ⇒ “自分の将来について考えた” “いろいろなことを考えた”

#### (2) 事例 B・家族に関すること

(その当時の気持ち) ⇒ 「怒りと悲しさと、今後に対する不安みたいなもの。」

(対処) ⇒ 「家族はそのことに関して直接励ましてくれるんだけど、友達はそういうこと知ってなくても、いるだけでとか、何か誘ってくれるだけでそのこと自体が、“ああ、支えられてる”って感じになってた。」「小学校のときは(友達に)話せなかったけど、中学・高校ではすごい詳しくは話してないけど、聞いてもらいたくて話すみたいで。」「捉え方を変えてました。こういう環境になったのは、他の人にはできないことだから、そういう意味で人とは違う体験ができてるとか、これがあつたおかげでいろんな親戚に声をかけられるようになったとか。」

(つらくなくなるきっかけ・状態像) ⇒ 「捉え方を(肯定的に)変えようとしつつも、いろいろつらいことがあって、そのときにやっぱりこれはあのことがあったからだって思ってしまったたりして。」「若干捉え方が変わってきてただけど、やっぱり変わりきれなくて。やっぱり思い出すとつらいなーって思ってたんだけど、その特定の人(当事者)との関係が(いい方向に)変わって、捉え方が変わった。」

(肯定的な意味づけ) ⇒ “乗り越えて強くなれた” “新しい価値観を持つようになった”

#### (3) 事例 C・友人関係に関すること

(その当時の気持ち) ⇒ 「すごい何かどん底な感じで、どうしようもなくて。」

(対処) ⇒ 「そこを乗り越えるにはやっぱり自分が変わるしかない。」「(友達が)すごく自分の悩みを理解してくれて、アドバイスとかしてくれて。」

(つらくなくなるきっかけ・状態像) ⇒ 「今まで思ってもみなかった人が自分のことを支えてくれたりして、何かそういう風に友人関係で悩んでいたけど、それ以外

にも新しい人間関係ができたし。」「行動に移せてるかは別なんですけど、考え方は変わってきました。」

(肯定的な意味づけ) ⇒ “いろいろなことを考えた” “新しい人間関係の構築”

#### (4) 事例 D・学業に関すること

(その当時の気持ち) ⇒ 「つらかったというのが一番ぴったりくる。」

(対処) ⇒ 「保健室でボーッと過ごしたりするのがある意味息抜きだった。」「居場所をくれた感じかな。何も話さなかったし、そこでボーッとしてるだけで。ここにもいいという感じで、受け入れてくれたんで。」「その後、いろんな人に出会っていろんなことを知ってっていうのも関係はあるだろうなと思う。」

(つらくなくなるきっかけ・状態像) ⇒ 「卒業することで、ひと区切りついたって感じが自分の中にあって、それで巻き込まれてたのも区切りがついたって感じですかね。」「いろいろなりつつも、全体的にみたらプラスの方向に変わっていったかなと。」

(肯定的な意味づけ) ⇒ “自分自身を知れた”

## IV 考察

### 1. つらい時期の対処の実際

対処の仕方は、従来コーピングの研究において見出されてきているものと内容的に一致するものは多いが(尾関, 1990; 原口ら, 1992), 事例などからも分かるように、自由に語られる内容であるがゆえに、実際の用いられ方についていくつかの示唆を得ることができた。“人に話す”ということにしても、“相談する”だけでなく、“部分的に話す”(自分のことでないように話したり、客観的事実だけを話したりというものを含む)、“同様の境遇の人と悩みを共有する”など、相談するという形ではないものも多くみられた。また、身近な人だと抵抗があつた人などは、違う場所にいる友達やインターネット上で知り合った人など、それぞれ自分の話しやすい対象と場所を選んでた。また、その経験について話すのではなく、“支え・居場所がある”、“八つ当たりする”というような“人から支えられる”ということも多く語られた。その中で“多くの人に会い視野が広がる”というものは、通常のコーピングでは出てこないものであるが、このように時間の流れを経過してはじめて得られる対処があるものと思われる。ナラティブアプローチでは、社会構成主義の観点から、意味づけの変化には他者との相互作用が欠かせない(浅野, 2001)とされているが、他者との相互作用には、様々な“語り方”と、“語るという行為以外のもの”が多く含まれているものと考えられる。

次に、個人的な対処として見出されたものうち、



“経験を糧にしようとする”というのは(事例B)、ネガティブな経験を自らの「成長課題」として積極的に位置づけているものであり、これは先行研究において、子育てという発達課題や特定の病気などの困難を前にして多く見られる適応方略とされているものと一致する(徳田, 2004; Schwartzberg, 1996)。これは、欧米のリジリアンス(精神的回復力)の研究において、精神的回復力が高いものは、困難な状況に肯定的な意味を見出すとされている結果(Michele et al, 2004)に通じるものでもある。成長していくことを肯定的に捉え、そうすることで困難を乗り越えようとするのが多くの場面で見られることは大変興味深いものと思われる。

また、“解決に向けて考える”、“考えすぎないようにする”、“別のことをする”というのは、時間的なずれや“人と話す”や“人に支えられる”というものと影響しあっている。事例Aのように、人と話す中で、人に言われる中で自分の考え方も変わってきたということは多く語られている。はっきりと意識されなくとも、それぞれの対処は複雑に影響しあっているものと思われ、今後より詳細な検討が必要である。

## 2. つらくなくなっていく過程とその後のポジティブな経験

つらくなくなっていく過程では、事例Bで語られるように、少しずつ捉え方が変わっていくものの、なかなか変わりきれないということがあるだろう。田垣(2004)は、障害の意味づけが否定的なものから肯定的なものへ一方向的に変わるのではなく、双方が同時に存在していると考察しているが、このことは意味づけ方の変化過程において、多かれ少なかれどのような場合にも当てはまるものではないかと思われる。ネガティブな経験から、当初ネガティブな感情が沸き起こり、その後の対処や問題や状況の変化の中で、次第にそれが和らいでいくとしても、その後の経験によっては“あのことがあったから……”とまた否定的に捉えることもある。つまり、意味づけ方は行きつ戻りつしながら、その後の経験との関連によって変化するものだと考えられる。

また、その後の経験との関連として興味深いのは、つらくなくなるきっかけとして、“問題の解決”だけでなく、“後の良好な人間関係”が見出されたことである。事例Cに見られるように、人間関係でのネガティブな経験をして、その後、そのこととは別の人間関係でのポジティブな経験があつてつらくなくなったというものである。このように、後のポジティブな経験による意味づけの再構成は、ストーリーを語りなおすときに重要なポイントになってくる可能性がある。“問題の解決”や“環境の変化”においても、結果的にその後のポジティブな経験を経て、ネガティブな経験の捉え方が変わった

という部分があるようだった。つまり、ネガティブな感情が和らぐというだけでなく、他の経験をすることでポジティブな感情を持つことも意味づけ方の変化に影響力を持っていると言えるのではないと思われる。つらい時期の対処の中でも、“別のことをする”というのは、他のことでポジティブな感情を得ることであり、結果的に一見その経験とは関係のないことが大事になることは臨床的にも見受けられることではないだろうか。ストレスフルな状況からの立ち直りに、ポジティブな感情を用いることで感情調整を行うことがあるという研究(Michele et al, 2004)も報告されてきており、この点についてのさらなる調査が望まれる。

また、今回見出された現在の状態像には、“問題が解消されている”ことの他にも、“距離が取れている”、“問題を引きずっているところがある”などがあることが明らかになった。事例Dに見られるように、“距離が取れている”とは、自分の中で問題がなくなったわけではないが、それに触れないでおけたり、ある程度それらに惑わされずに生活できる(増井, 1987)状態のことを指すものと考えられる。また、“問題を引きずっているところがある”とは、前述したように、ネガティブな経験の意味づけ方が相対的に肯定的なものへと変わっていったとはいえ、その否定的な面も全くないわけではないということを如実に表しているものと思われる。

## 3. 肯定的な意味づけとそれまでの対処の仕方

今回、ネガティブな経験の肯定的な意味づけとしては、“自分自身の成長”、“新しい人間関係の構築”、“不確実な意味づけ”が見出された。これらは、ネガティブな経験にどうにか対処してきた中で得た“新しい気づき”・“よりよい対処法の獲得”や、対処する中で得た新しい人間関係、対処してきた自分に対する“乗り越えた自信”といったものと考えられ、これまでの対処とは切っても切り離せない関連があると思われる。つまり、ネガティブな経験から、その後自分なりにやってきたことが肯定的な意味づけへとつながっていると言える。“不確実な意味づけ”は、はっきりと言葉にならないものや、何らかの形で省みて生かしたいと思っているがどうなるか分からないというものであり、何か肯定的な意味づけを感じている、もしくは、感じようとしている途中であることが伺える。ネガティブな経験に肯定的な意味づけを見出す必要があるわけではないが、人は何らかの肯定的な意味づけを見出し得るもので、そうすることでネガティブな経験を乗り越えようとするものなのかもしれない。

今回見出された肯定的な意味づけの内訳は、これまでの先行研究で特定の対象者に限定されたものよりは一般的なものであり、Avril et al (2004)が青年期後期の自己の語りを教訓(Lesson)と内省(Insight)に分類した

ものよりも多様な側面を見出すことが可能となっている。J.L.Herman (1999) は、心的外傷の回復の基礎はその後を生きる者に有力化を行い、他者との新しい結びつきを創ることにあると述べているが、“自分自身の成長”は有力化の一つであり、“新しい人間関係の構築”は他者との新しい結びつきに相当するものとも考えられ、今回の対象者の中では自然にそれらのことが行われてきたことが伺える。臨床場面では、このように自然にネガティブな経験を乗り越えていくことが難しい状態にある人々に遭うことが多いわけであるが、そのときに何があるといいのか、カウンセラーは何をなし得るのかということについて、今回の結果を生かしていくことができるのではないと思われる。カウンセラーの役割は、「出来事の体験に別の意味を汲み取っていくための援助者としてあるという捉え方が可能である」と言われている (Spence 1982) が、今回得られた知見を生かして、臨床場面で具体的にどう援助していくかについては今後の課題である。

## V ま と め

本研究では、面接調査で得られた語りから、つらかった時期の対処の仕方、つらくなくなったきっかけ、現在の状態像、および肯定的な意味づけの内訳について明らかにしていくことで、ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程についての示唆を得ることができた。この過程は、ただ一方向的に進んでいくのではなく、行きつ戻りつを繰り返しながら、相対的に肯定的な意味づけが大きくなっていくことが明らかになった。松下 (2005) で作成したネガティブな経験の意味づけ方の4タイプでは、大まかに現在の意味づけ方を把握するものであったが、今回の質的な分析により、同じ“成長確認型”ではあってもその中にいくつかの状態像があることが明らかになった。このように、量的な分析だけでは分からない部分を把握することは、より実際の姿を描き出す上で重要であり、今後も量的・質的な分析を交えて研究を行っていくことが望まれる。なお、本研究は大学生23名から得られたものであり、いまだ完全なものとは言い難いため、今後より多くの対象者で検証され、洗練されていくことが望まれる。

## 引用文献

- 浅野智彦 (2001). 自己の物語論的接近 家族療法から社会学へ 勁草書房
- Avril Thorne, Kate C.Mclean, Amy M.Lawrence (2004). When Remembering Is Not Enough: Reflecting on Self-Defining Memories in Late Adolescence. *Journal of Personality*, **72**(3), 513-542.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (田中一彦訳 (1998). 可能世界の心理 みすず書房)
- 原口雅浩・尾関友佳子・津田彰 (1992). 大学生の心理的ストレス過程 九州大学教養部心理学研究報告, **10**, 1-16.
- J.L.Herman (1992). *TRAUMA AND RECOVERY*. HarperCollins Publishers, Inc., New York. (中井久夫訳 (2001). 心的外傷と回復<増補版> みすず書房)
- 神谷俊次・伊藤美奈子 (1999). 挫折体験の受容と有能感 日本教育心理学会 第41回大会論文集 Pp.61.
- 川喜田次郎 (1970). 続・発想法 KJ法の展開と応用 中公新書 中央公論社
- Kleinman, A. (1998). *The illness narratives: Suffering, healing and the human condition*. New York: Basic Books. (江口重幸・五木紳・上野豪志訳 (1996). 病の語り: 慢性の病をめぐる臨床人類学 誠心書房)
- 小森康永・野口裕二・野村直樹 (1999). ナラティブ・セラピーの世界 日本評論社, 3-13.
- Mann, J.S. (1992). Telling a life story: Illness for research. *Management Education and Development*, **23**, 271-280.
- 増井武士 (1987). 症状に対する患者の適切な努力—心理療法の常識への2, 3の問いかけ—心理臨床学研究, **14**(2), 18-34.
- 松下智子 (2005). ネガティブな経験の意味づけ方と開示抵抗感の関連 心理学研究, **76**(5), 480-485.
- Michele M.Tugade & Barbara L.Fredrickson (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, **86**(2), 320-333.
- 尾関友佳子 (1990). 大学生のストレス自己評価尺度 久留米大学比較文化研究科紀要, **1**, 9-32.
- Schwartzberg, S. (1996). A crisis of meaning: How gay men are making sense of AIDS. New York: Oxford University Press.
- Spence, D.P. (1982). *Narrative Truth and Historical Truth: Meaning and interpretation in psychoanalysis*. New York: Norton
- 田垣正晋 (2004). 中途重度肢体障害者は障害をどのように意味づけるか: 脊髄損傷者のライフストーリーより 社会心理学研究, **19**(3), 159-174.
- 徳田治子 (2004). ナラティブから捉える子育て期女性の意味づけ: 生涯発達の見点から 発達心理学研究, **15**, 13-26.
- やまだようこ・河原紀子・藤野友紀・小原佳代・田垣正

晋・藤田志穂・堀川学 (1999). 人は身近な「死者」から何を学ぶか：阪神大震災における「友人の死の経験」の語りより 財団法人明治生命厚生事業団第

5回研究助成論文5：健康文化，明治生命厚生事業団，125-138.