

## 青年期における「悩み方」の過程に関する研究：体験的距離と心的構えの視点から

阿部, 悦子  
九州大学大学院人間環境学府

田嶋, 誠一  
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/3588>

---

出版情報：九州大学心理学研究. 5, pp.229-237, 2004-03-31. 九州大学大学院人間環境学研究院  
バージョン：  
権利関係：

# 青年期における「悩み方」の過程に関する研究

—体験的距離と心的構えの視点から—

阿部 悦子 九州大学大学院人間環境学府  
田嶋 誠一 九州大学大学院人間環境学研究院

A study of the process of "the manner of suffering" in adolescence  
—Through the view of experiencing distance and mental set—

Etsuko Abe (*Graduate school of human-environment studies, Kyushu university*)  
Seiichi Tajima (*Faculty of human-environment studies, Kyushu university*)

The purposes of this study were to draw the state of "the manner of suffering" in adolescence how people experience and cope with suffering, and to investigate the process of the manner of suffering. Further, as the view of the manner of suffering, the concept of experiencing distance and mental set were used. First, as a result of the classification made through interviews word-for-word records, five manner of suffering state, "avoidance", "observation", "depression・perplexity", "conflict・groping", "confusion" were drawn as the manner of suffering in adolescence. Second, as a result of studying the process of the manner of suffering as case study, the possibility that the manner of suffering changed and were brought to solution after some manner of suffering were experienced was suggested. Finally, for getting knowledge to psychological support from suffering process, the significance of attention for the manner of experiencing was discussed.

**Keywords:** adolescence, manner of suffering, process, experiencing distance, mental set

## 問 題

近年青年期が長くなり、「自分探しの時代」が長くなったと言われる。従来より青年期は、両親から心理的に離乳する「第2の個体化」(Blos, 1962)の時期とされ、「疾風怒濤」と表現されるように激しい感情や不安の渦中にある(Hall, 1904)と考えられてきた。また、青年期は、自己の真実に敏感な時期であり、純粋な自己の生に向き合わざるを得ない時期であるという指摘もある(山本, 1997)。このような青年期において、「悩み」は、個人にとって重要なものであると考えられる。なぜならば、青年期における「悩み」は、不適応の要因として論じられることもあるが(伊藤, 1993; 宗像, 1987等)、悩むことによる個人の成長など、悩みの持つ肯定的な側面も強調されている(小田, 2000)からである。

青年期における悩みに関する研究は数多く行われてきている(福岡・河本, 1974; 坂口, 1997; 佐藤・山本・加藤, 1991等)。福岡・河本(1974)は、高校生の抱える悩みとその対処方法について調査した。その結果、悩みの内容としては、成績や勉強の仕方など学校生活についての悩みが上位を占め、解決方法としては、友達などの援助を求めるといふよりも、自分で解決しようとする者が多いということが明らかになった。また佐藤他(1991)は、高校生の抱える悩みの内容とその解決方法について

調査している。その結果、悩みの内容としては、勉強や進学に関する悩みが上位にあり、解決方法としては、自分ではどうしようもないと思っあきらめてしまう者が多いということが明らかになった。さらに坂口(1997)は、大学生の悩みの実態を調査し、悩みの内容として、アルバイト、進路、恋愛、の悩みが上位であるという結果を得た。このように、悩み研究において、どのような悩みを抱えているかという「悩みの内容」やその解決方法については古くから研究が積み重ねられてきており、過去20年ほど、学業に関する悩みが多く、自分で解決しようとする者が多いという、一貫した結果が得られている。

しかし、先行研究で取扱われている「悩み」の概念については、一貫した操作的定義は得られていない。西園(1988)は、悩みを、「不安」「怒り」「絶望」などの不快な感情が伴うものであり、解決しがたい問題であると定義している。また、前田(1988)は、欲求不満や心の葛藤が意識に上り、本人がそのことで思い煩うことであると述べている。さらに、小田(2000)は、欲求不満や葛藤の体験で容易に解決できない問題、と定義している。これらに共通していることは、「悩み」とは、①欲求不満や葛藤の体験で、②本人が意識化しているものであり、③容易に解決できない問題、という側面であると思われる。また、「悩み」は、主に心配(worry)や不安(anxiety)と

関連して論じられることが多く、ある側面においてこれらの概念と重なるものであろうと考えられる。まず心配の中心的な特徴は、「制御困難性」とであるとされているが(杉浦, 1999), この特徴は悩みにも相当するものであろう。また、心配には「持続性」という特徴もあると指摘されており(Mathews, 1990), これも悩みに含まれる特徴であると思われる。特に、青年期においては、悩みを大切に、じっくり付き合っていくほうがよいという指摘(山本, 1997)や、悩みを抱えておける能力が大切であるという指摘(村山, 1993)がある。よって、青年期の悩みを考える上で、「持続性」という視点を持つことは重要なことであると考えられる。さらに、心配は、認知的成分に相当するものであると指摘されている(杉浦, 1999)。しかし悩みは、不安と同じく、認知・行動・生理という3つの成分からなるものであると考えられる点において、心配とは異なる概念である。また、悩みは不安と比較すると、比較的問題の対象・内容が具体的で明確であり、かなり意識化の程度が高いと考えられている(山本, 1997)。以上より、本研究においては、「悩み」を、「本人に意識化されている欲求不満や葛藤の体験であり、認知・行動・生理面に影響を及ぼす、容易に解決できない持続性のある問題」と操作的に定義することとする。

ここで、「悩み」について、本研究においては「体験」として定義したが、このように悩みを「体験」として注目していくことの重要性が指摘されてきている(小田, 2000; 山本, 1997)。体験に焦点を合わせた研究としては、まずRogers(1951)の *experience* や Gendlin(1964)の体験過程が挙げられるだろう。この体験過程では、体験を、現在この瞬間に起こり、内面に感じられている、「からだのかんじ」として直接注意を向けて感じ取ることでできるものとして位置付けている(Gendlin, 1964)。また成瀬(1988)は、体験を「主体者である自己が生きる努力をしている自己自身の只今現在の活動についての内的な実感という主観的現象的な事象」と捉え、特に、どのような体験がなされているかという体験の客体(内容)よりも、どのように体験がなされているかという体験の主体(仕方)に注目している。さらに田嶋(1987)は、イメージ療法における「共通の治癒原理」として、「イメージの体験様式」の変化について指摘している。この「イメージの体験様式」とは、イメージがどのように体験されているか、ということであり、イメージという体験と自分との間の距離である「体験的距離」と、主体の対象・環境に対する心的態度、心の準備状態である「心的構え」という2つの面から捉えられるものとされている(田嶋, 2002)。この心的構えは、自己の精神内界に心が向かっていると考えられる「内界志向的構え」、外界や他者に専ら注意が向いていると考えられる「外界志向的構え」

という側面に分けられると考えられている(田嶋・杉之浦・財満・高木, 1989)。さらにこの「体験様式」という概念は、イメージ療法に限定されるものではなく、一般の心理療法においても当てはまるものであると指摘されている(田嶋, 1987)。このように、体験に関する研究においては、どのような体験がなされているかという体験の「内容」と、どのように体験しているかという体験の「様式(仕方)」(Gendlin, 1964; 河野, 1978, 1992; 田嶋, 1987, 1992; 成瀬, 1988)の2側面から研究が進められてきていると考えられる。

一方、悩みに関する研究において、悩みを「体験」として注目していくことの重要性は指摘されてきている(小田, 2000; 山本, 1997)ものの、そのような研究は少ない。松木(1991; 1998)は、問題や症状に対するクライエントの「実感的なもの」に忠実に対応し、問題や症状へのかかわり方、つまり「悩み方」に焦点を合わせた介入の実践を報告している。また小田(2000)は、悩むという体験そのものに焦点を当て、青年期における個人の成長を促進する悩み体験を探る目的で「悩み体験スケール」を作成し、悩み体験には、距離・保持と、肯定的態度・積極的関わりという2側面があることを明らかにした。さらに、藤田(2002)は非行少年におけるアプローチにおいて、「悩み方」に焦点を当て、「悩み方」を、悩まないごまかし型、悩まない直面型、悩んでいる紛らわし型、悩んでいるとらわれ型に分類して、それぞれの型に対する介入モデルを提唱している。このように、単に悩みの有無や内容だけではなく、青年本人が悩みをどのように体験し、どのように取り組んでいるかということ、つまり「悩み方」に注目して悩みの状態像について把握するという視点が、青年期における悩みに介入していく際に重要であると考えられる。しかし、このような「悩み方」の視点から、実践的な研究は行われてきているものの(藤田, 2002; 松木, 1991, 1998; 田嶋, 1990), 「悩み方」にはどのような状態像があるのかというような、「悩み方」自体に関する基礎的な研究は進んでいない。実践的な心理的援助や介入に結びつけるための、心理アセスメントを行うためには、「悩みの内容」と共に「悩み方」にも注目して、その状態像を把握することが必要であろう。

また同時に、「悩み方」は、「悩みの内容」が解決に向かうに従って、変化していくのではないかと考えられる。よって、「悩み方」の変化の過程を重視していくことも、必要であると思われる。このように「悩み方」を過程として考えることの意義としては、心理的援助に役立つようなアセスメントを行っていくことを考えた際に、変化の見通しを得ることと、時間の経過と共に変化していくと思われる様々な「悩み方」の状態に応じた援助を考えることができる、ということが挙げられる。例えば、

「悩み方」の一つの状態像として、「あきらめる」という状態像がある。これは、結果的な行為としてのみ考慮するならば、逃避的対処行動であり、避けられるべきものである(伊藤, 1993)と考えられるだろう。しかし、この「あきらめる」という状態像を一つの「悩み方」として、過程の中で考慮すれば、大切な自己受容過程(徳田, 2000; 上田, 1996)として捉えられることもあるだろう。よって、「悩み方」を過程として捉えていくことも重要であると考えられる。

以上より、悩みを「体験」として捉え、「悩み方」の過程に注目して基礎的な研究を行っていくことが必要であると考えられる。ここで、心理的援助に役立つものとして、この「悩み方」の過程の研究を行っていく際には、「悩み方」を研究する際の視点が重要であると思われる。よって本研究においては、体験の様式に関する研究において、具体的な視点を示していると考えられる田嶋(1987)の体験様式論を援用し、「悩み方」を以下の2つの視点から研究することとする。

#### ①体験と自分との距離である「体験的距離」の視点

フォーカシングにおいては、従来悩み等の体験との距離を適度な距離になるよう「とる」ことに重点がおかれてきた(森川, 1997)と考えられる。しかし、一方では、悩みとの距離が近すぎることがフォーカシングの失敗に関係するとは限らないということを示唆する研究結果も報告されている(福盛・村山, 1994)。このように、悩みを体験として考える際に、距離という概念は重要なものであると考えられる。

#### ②体験に対する心的態度・心の準備状態である「心的構え」の視点

青年期の悩みが成長につながるためには、悩みを自分自身の問題として自覚する必要がある(山本, 1997)ということが指摘されている。また、悩みを自己の生き方の問題として受け止めていくところに成長がある(加藤, 1964)という指摘もある。このように、青年期の悩みについて研究する際に、悩みという体験に対する態度、心の準備状態について考慮することは重要であると考えられる。

## 目 的

悩みが、その後の生き方や生涯の発達の個性化に影響を及ぼすと指摘される青年期において、悩みをどのように体験し、どのように取り組んでいるかという「悩み方」に焦点を当て、「悩み方」の状態像を抽出する。また、「悩み方」の変化の過程を調査し、介入や心理的援助に役立つような知見を得ることを目的とする。なお、「悩み方」の視点としては、体験様式論を援用し、体験的距離と心的構えから、検討することとする。

まず、体験的距離と心的構えの視点から、「悩み方」の状態像を抽出し、その特徴について検討する。次に、各事例における「悩み方」の変化を集計し、「悩み方」の変化の過程のパターンについて示し検討する。さらに、「悩み方」の過程について、「悩み方」の変化をよく表していると考えられる一つの事例について検討し、「悩み方」の過程における「悩み方」の変化を考察することとする。

## 方 法

### 対象者

大学生29名(男性14名, 女性15名)を対象とした。平均年齢は21.0歳であった。

### 材 料 半構造化面接質問項目

半構造化面接の質問項目は、予備調査を通じて作成した。予備調査の対象は大学生7名(男性2名, 女性5名)であり、予め第一筆者が設定した項目をもとに半構造化面接を行った。予備調査の面接で、答えにくいとされた点をもとに修正を行い、最終的な半構造化面接の質問項目とした。本調査における半構造化面接に用いた質問項目は以下の通りである。

- ①悩みの内容
- ②悩んでいた時期
- ③悩み始めたきっかけ
- ④悩みとの関わり方, 思ったり考えたりしたこと
- ⑤悩んでいた時の自分に助言すること
- ⑥励みにしていたこと

### 手続き

「過去に体験した悩みで、現在はもう気にしなくなっていたり解決したりしており、話すことができる悩み」をまず思い浮かべることを求め、その悩みに関して、半構造化面接の質問項目に回答を求めた。面接の所要時間は、15分～50分であった。

## 結 果

### データの評定の手続き

面接調査によって得られたデータについて、全て逐語録を作成した。また、「悩みとの関わり方, 思ったり考えたりしたこと」の部分に関する回答について、体験的距離と心的構えの視点から評定を行った。そして、①体験的距離が遠く心的構えが外界志向的であるもの、②体験的距離が遠く心的構えが内界志向的であるもの、③体験的距離が近く心的構えが外界志向的であるもの、④体験的距離が近く心的構えが内界志向的であるもの、に分類した。分類の際に用いた、体験的距離と心的構えの操

作的定義を Table 1 に示す。評定は、第一筆者、心理臨床家(心理臨床歴2.5年, 女性)及び心理臨床家(心理臨床歴5年, 男性)の3名で行った。各評定において評定者間で評定の異なる記述に関しては、話し合いにより評定値を決定した。

「悩み方」の各状態像の特徴

「悩み方」の状態像を体験的距離と心的構えの2軸で捉え、4つに分類を行った。それぞれに分類された回答の記述を Table 2 に示す。この記述をもとに、各分類を①回避(体験的距離が遠く心的構えが外界志向的であるもの)、②観察(体験的距離が遠く心的構えが内界志向的であるもの)、③抑うつ・戸惑い(体験的距離が近く心的構えが外界志向的なもの)、④葛藤・模索(体験的距離が近く心的構えが内界志向的なもの)と名付けた。また、評定者が話し合いを行う中で、体験的距離と心的構えか

らは説明が難しいが、「悩み方」として一つの状態を示すのではないかと考えられる分類を抽出した。その分類について「巻き込まれ」と名付けた。巻き込まれに分類された記述についても、同じく Table 2 に示す。

「悩み方」の過程

29の事例の「悩み方」の変化を集計したものを Fig.1 に示す。なお、本研究においては、前提として「過去に体験した悩みで、現在はもう気にしなくなっている悩み」について調査しており、そこで語られた悩みは、現在何らかの形で本人の中で収束したり受容されたりして、解決している悩みであると考えられる。よって、「悩み方」の過程の終着点として、本研究においては、全て「悩みの収束」として検討した。

事 例

Table 1  
操作的定義 (田島, 2002より)

語 句	定 義
体験的距離	悩みという体験と自分との間の距離。
体験的距離が近い	悩みという体験と自分との間の距離が近い。
体験的距離が遠い	悩みという体験と自分との間の距離が遠い。
心的構え	主体の対象・環境に対する心的態度、心の準備状態。
外界志向的	外界や他者にもっぱら注意が向いている状態。
内界志向的	自己の精神内界に心が向いている状態。

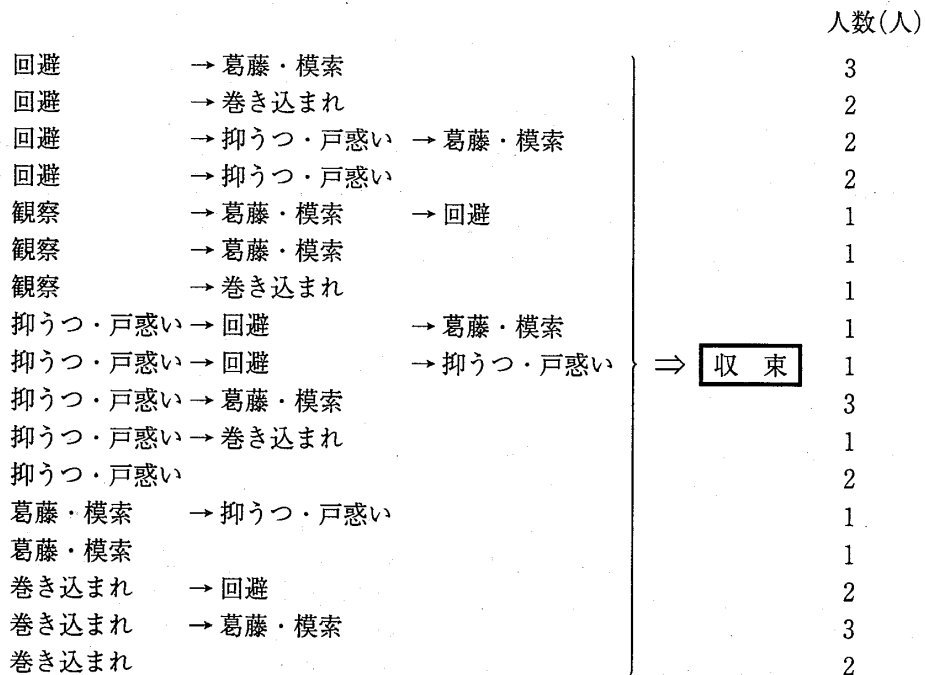


Fig.1 「悩み方」の過程

Table 2  
「悩み方」の状態像

回避 (距離遠×構え外)	悩みを気にしない 悩みを考えたくない 悩みに気づいていない 悩みに関して人に決めて欲しい 悩みに関して何でこうなっているのかわからない 悩みを見下す感じ 悩みがちょっと嫌になってきた 悩みから逃げたい 悩みに対して楽観的 悩みと関わっていない 悩みに触れたくない
観察 (距離遠×構え内)	悩みを傍観している 悩みに関して迷っている
抑うつ・戸惑い (距離近×構え外)	暗い嫌な気持ちだった 不安だった 開き直っていた 失望感があった 何を目標に生きていこうと思った 焦った 悩みから目を背けたい 自分がおいてけぼりになった感じがした 事の深刻さに気づいてブルーになった 何で自分だけと言う気持ちだった 戸惑っていた きつかった 気持ちがゆすぶられた 悩みが気になった 自分は運が悪い人間である気がする 自分で解決したくない とりあえず行動しなければと思った
葛藤・模索 (距離近×構え内)	悩みが心を占める割合が大きい 自己嫌悪に陥った 苦しかった 葛藤があった 直面せざるを得ない感じだった 考え込んだ 自分が嫌になった 食欲がなくなった 悩みに向き合わざるをえなかった 必死になっていた メリットデメリットを考えた 自分で解決しようとした どうしたらいいのか考えた 何が起きているか把握しようとした 自分ではどうしたらよいかわからなかった 悩みに前向きに取り組んだ
巻き込まれ	悩みに夢中になっていて周りが見えない 悩みばかり気になってしょうがない 悩みに振り回されている 自分がめちゃくちゃだった 悩み以外のことは考えられなかった 何をしても悩みが頭から離れなかった やり場のない怒りを感じた 煮詰まった どうしようどうしようという感じだった 何をやってもうまくいかない感じがした 重い感じがした

「悩み方」の過程において、「悩み方」の変化をよく表していると考えられる一つの事例を以下に挙げる。

#### 23歳 女性

①内容：自分の性格

②時期：大学時代

③きっかけ：特に無し。恐らく些細なこと

④「悩み方」の変化：

巻き込まれ

同級生にコンプレックスを持っていた。自分ができないことを相手ができていると、素直に「いいなあ」と思えばいいのに思えなくて妬んでいた。すごく悩みに夢中になっていて、周りのことが見えなかった。そのこと(=悩み)ばかり気になってしょうがなかった。

葛藤・模索

別の友達から自分の性格の嫌なところを指摘された。これは相手との関係で悩んでいたけれど、自分自身の問題で根深いと思った。すごく嫌なことに直面する感じだった。辛かった。気分は最悪だった。すごく落ち込んだけれど、これからずっと抱えていくコンプレックスだから、どうするか前向きに取り組んだ。自分で自問自答していた。

収束

ずっと抱えていく問題だけれど、そんなに集中して悩まなくてもいいと思った。自分を知るきっかけになった。もう少し距離をとって気長に付き合っていこうと思った。

⑤助言：悩むのはしょうがないけど、時間が経てばそのうち何とかなるよ。

⑥励み：一人でいると深刻に考えてしまうので、誰かと旅行などに出かけるようにした。気分転換になった。広い視野で考えられるような気がした。

## 考 察

### 「悩み方」の各状態像の特徴

「悩み方」の状態像として、①回避、②観察、③抑うつ・戸惑い、④葛藤・模索、⑤巻き込まれという5つの状態像が抽出された。これらの「悩み方」について、その特徴を記述する。

①回避：体験的距離が遠く、心的構えが外界志向的な状態である。近年、物事をあまり深刻に受け止めたり悩んだりしない、「悩まない」青年が多くなったことが指摘されている(村山, 1993; 下山, 1994; 山本, 1994)。この回避という「悩み方」は、「悩みを考えたくない」「悩みから逃げたい」というような記述に見られるように、「悩まない」青年像と重なる部分があると考えられる。また、悩まない状態像には、悩む準備ができていない場合と、悩んだ末に悩まないことを選択している場合があると思われるので、それを考慮しつつ心理的援助を

行っていくことが必要であると思われる。つまり、悩まない青年の中には、悩む準備ができていないのではなく、悩んだ末に回避という方法を積極的に選択している一群も存在するのではないかと考えられる。したがって、回避という「悩み方」を過程の中で捉えることによって、その悩み方の積極的意義が明らかになると思われる。この、回避という「悩み方」の積極的意義を明らかにしていくことは今後の課題である。さらに、山本(1994)は、悩まない、悩めない青年は、意識化の抵抗が強く、アパシーなどの行動化、微熱、頭痛などの身体化の症状を示すことがあると述べている。よって、今後、悩みの行動化、身体化と悩み方との関連についても検討する必要があると思われる。

②観察：体験的距離が遠く、心的構えが内界志向的な状態である。この状態を示す事例は少なかったが、特徴としては、悩みを傍観していたり、迷いが生じていたりするということが挙げられる。自分の悩んでいる状態や周りの状況について、少しでも客観的に把握しようとすることは必要なことであると考えられる。この観察という悩み方が、悩みに直面するための準備期間として機能するならば、大切な「悩み方」の過程の一つの状態であると思われる。

③抑うつ・戸惑い：体験的距離が近く、心的構えが外界志向的な状態である。「不安」、「絶望感」、「焦り」など、嫌な気持ち、抑うつの気持ち体験されることが多いと考えられる。また、「何で自分だけ」、「何を目標に生きていこう」という記述に見られるように、戸惑いも体験されやすいものと思われる。これは、悩みとの関わり方において、他者と自分との比較に注意が向いているために、「気持ちがゆすぶられた」り、「運が悪い」と感じたりするのであろう。また、内界志向的な心的構えが形成されないままに、体験的距離だけが近くなっているということを考えると、この状態の時に、身体化や行動化が起こりやすいのではないかと考えられる。

④葛藤・模索：体験的距離が近く、心的構えが内界志向的な状態である。「苦しんだり」、「考え込んだり」、「自己嫌悪に陥ったり」しながらも、葛藤を抱え、保持しており、また同時に、悩みの解決に向けて現実的、建設的に取り組もうと模索している状態である。ここで悩みの定義として、本研究においては「葛藤」を中心的な概念としたが、葛藤・模索という「悩み方」は、悩みの中心的な状態像であると考えられる。また、この葛藤・模索という「悩み方」は、従来、「悩み方」(笠原, 1981; 村山, 1988)や、「悩める能力」(松木, 1991)という、カウンセリング場面において重要視されてきたものと重なる側面が大きいと考えられる。

⑤巻き込まれ：これは、体験的距離と心的構えという視点のみでは説明が難しいが、「悩み方」として一つの

状態を示すのではないかと考えられ、抽出された分類である。これは、「悩み以外のことは考えられない」「悩みが頭から離れない」という記述にみられるように、悩みへの制御可能性(controllability)が関係しているのではないかと推察される。これに関して、澤・田嶋(2003)は、心的構えを、その方向性(内的体験の優位性)と、統御可能性の側面から捉えている。この統御可能性が心的構えだけに関係するものなのか、それとも体験的距離にも関係するものなのか明らかにされていないが、巻き込まれという「悩み方」を考えていく際に、統御可能性という視点も考慮していくことが今後の課題であると思われる。

### 「悩み方」の過程の検討

悩み始める際の「悩み方」は、様々である。また、悩みが収束に向かう際には、「悩み方」は変化し、紆余曲折しながら収束していくものと思われる。これらの「悩み方」を規定する要因については、個人の特性や悩みの内容等が関係していると思われる(江崎・針塚, 1998)が、今後検討していくことが必要である。

さらに、ここで注目したいのは、「巻き込まれ」という「悩み方」を体験したケースの経過についてである。従来、悩みに巻き込まれるということに関して、フォーカシングにおいては、悩みに巻き込まれずにコントロール感を持って悩めることが重要である(小田, 2000)と考えられてきた。つまり、距離を「とる」ことに重点がおかれ、巻き込まれることは避けられてきた(森川, 1997)と考えられる。しかし、本研究において、巻き込まれを体験したケースにおいても、悩みは収束する可能性があることが示唆された。近年では、福盛・村山(1994)が、教育的メンタルヘルスにおいて、悩みとの距離が近すぎることで、つまり巻き込まれることがフォーカシングの失敗に関係するとは限らないということを示唆する研究結果を報告している。このように、健康心理学的観点から考えると、巻き込まれることは無条件に避けられるべきものとは限らないのではないかとと思われる。以上より、巻き込まれるという状態を、「悩み方」の過程の中で、生かしていくことも可能ではないかと考えられる。また、特性として悩みに巻き込まれやすいのか、一時的に巻き込まれた状態にあるのか、過程の中で考慮しながら介入していく必要があると思われる。さらに、この巻き込まれという「悩み方」は、「どのよう体験されているか」という体験様式に該当すると考えられるが、体験的距離と心的構えのみから説明するのが難しく、統御可能性のような概念からも検討が必要であると思われる。以上より、「悩み方」の過程において、体験様式という、「どのよう体験されているか」ということに着目して検討することは妥当であると考えられるが、後述するように、体験的距離、心的構えと統御可能性の関係について、体験様式論の下位概念の詳細な検討は今後の課題であると

して有用であると考えられる。

### 事例の検討

同級生へのコンプレックスから、始めは相手との関係の問題だと考えていたけれども、自分の性格についての問題だと考えて、悩んでいる事例である。

始めは、同級生へのコンプレックスばかり気になってしょうがなかったと述べられているように、悩みを制御できずに、巻き込まれている状態にあると考えられる。そこで、別の友達から、自分の性格の嫌な部分について指摘されたことで、自分の性格だと認識するようになる。辛い気持ちを抱えながらも、これからどうするかということに前向きに取り組もうとしている。これは、自分の嫌な部分に直面したくないという思いと、向き合っていかなければならないという思いの両方の葛藤を抱えつつも、悩みの収束に向けてその方法を模索している状態であると考えられる。このような葛藤に直面し、解決策を模索し始めたことによって、悩みに対する制御感が出てきたと考えられる。さらに、気長に悩みを抱えていくことを選択し、時間をかけて悩もうとしている。よって、この事例は、巻き込まれている状態から、葛藤を体験し、今すぐには変わることができない自分を受け入れるという「悩み方」の過程を辿った事例であると考えられる。

以上より、その後の人生に大きな影響力をもっている(山本, 1997)と考えられている青年期の悩みが、成長につながるためには、その悩みを自分自身の問題として自覚して取り組む過程を重視して援助することが必要なのではないかと思われる。

### 「悩み方」の過程における体験的距離と心的構えの視点の妥当性

以上、体験的距離と心的構えに着目して、「悩み方」の過程について考察してきた。ここで、「悩み方」の過程において体験様式論を援用することの妥当性について検討することとする。

「悩み方」の過程を検討する際の視点として、本研究においては、体験的距離と心的構えに着目した。その結果、その視点のみでは説明の難しいと考えられる「巻き込まれ」という「悩み方」が抽出された。この巻き込まれという「悩み方」は、「どのよう体験されているか」という体験様式に該当すると考えられるが、体験的距離と心的構えのみから説明するのが難しく、統御可能性のような概念からも検討が必要であると思われる。以上より、「悩み方」の過程において、体験様式という、「どのよう体験されているか」ということに着目して検討することは妥当であると考えられるが、後述するように、体験的距離、心的構えと統御可能性の関係について、体験様式論の下位概念の詳細な検討は今後の課題であると



思われる。

### 課題と展望

悩みの概念について、本研究においては、「悩み」を、「本人に意識化されている欲求不満や葛藤の体験であり、認知・行動・生理面に影響を及ぼす、容易に解決できない持続性のある問題」と操作的に定義した。しかし、「悩み」という概念については、心配や不安に加えて、ストレスなど関連した用語と概念的に重なる所が多いと考えられるが、その区別や関係が明確には論じられないまま研究が行なわれている。よって、それらの概念と、悩みの概念との相違について、今後詳細な検討が必要であると思われる。

また、「悩み方」を捉える視点としての、体験的距離と心的構えの概念についての検討も必要である。まず、体験的距離の「距離」という概念に関して、心理的距離等、類似の概念の整理はなされてはいる(金子, 1989)ものの、規定の難しい概念であると考えられる。また、心的構えについても、本研究においては、「体験に対してどのような構えを持つか」という、「外界志向的構え」と「内界志向的構え」の2つの側面から捉えたが、そのような内的体験の優位性の次元だけではなく、例えば「体験をどのように自分に取り込むか」という統御可能性とのかかわりの検討等、別次元からの検討も必要であると考えられる。さらに、「巻き込まれ」という「悩み方」が本研究において抽出され、統御可能性という概念が関係しているのではないかと推察された。ここで、田寫(1987)は、体験的距離のコントロールについて、体験的距離のコントロールができるようになることが、問題を明確化し、「感じる」ことができるようになり、「体験化」につながると述べられている(田寫, 1987)。よって、この統御可能性という概念は、体験的距離や心的構えの両者に影響しており、その上位概念である可能性が示唆されていると考えられる。しかし、体験的距離、心的構えと統御可能性の関係についての詳細な検討は今後の課題であると思われる。

さらに、「悩み方」に関する理論的・実証的な研究を進めていくにあたっては、体験的距離と心的構えを測定する際の方法論に関する課題が残っていると考えられる。本研究においては、体験的距離と心的構えの評定を、心理臨床家による評定という方法を用いて行った。しかし、この方法は、評定者自身の主観に頼らざるを得ない部分がある。よって、「悩み方」についてより客観的、量的に測定できる方法論を考えていくことが必要である。

今後、「悩み方」に注目した心理臨床実践への展開を考えるにあたって、「悩み方」の過程に注目していくことで、より早期の段階における介入や、対応の困難なテーマであることが多いと思われる悩みという状態に、体験

という視点を活かした介入が可能になると考えられる。例えば、本人に相談意欲がなく周りが困っているという事例への対応は困難であるという指摘(田寫, 2000)がある。このような事例においては、アセスメントの視点として、「悩み方」に焦点を合わせることで、DSM等の分類基準では分類やアセスメントが困難であっても、意欲がないという体験に注目した状態の把握が可能となり、心理的援助の介入の視点が得られると考えられる。

よって、「悩み方」の過程を研究することは、心理的援助の対象を広げるという意味においても意義あることであると思われる。また、本研究において得られた結果は、より実践的有効性や臨床的妥当性のある「悩み方」の過程モデル作成のための仮説として位置付け、さらなる検討を行っていく必要があるものと考えられる。

### 付記

本論文は、第一筆者が九州大学教育学部に提出した平成13年度卒業論文から、抜粋、加筆修正したものです。貴重なご助言を頂いた、福留瑠美助教授に深く感謝致します。

### 引用文献

- Blos, P. 1962 *On adolescence: a psychoanalytic interpretation*. New York: Free Press. 野沢栄司(訳) 1971 青年期の精神医学 誠信書房
- 江崎直樹・針塚進 1998 課題解決に及ぼす課題との体験的距離に関する研究—パーソナリティー特性と自我関与との関連について 九州大学教育学部紀要 教育心理学部門, **43**, 181-189.
- 藤田博康 2002 非行臨床における実践的アプローチモデル 非行少年の「悩み方」の観点から 心理臨床学研究, **20**, 76-88.
- 福盛英明・村山正治 1994 青年期のメンタルヘルスアプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について—「間」を測定する尺度作成の試み 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門), **39**, 109-114.
- 福岡富雄・河本英明 1974 高校生の悩みの実態と相談による問題解決の意識に関する研究 鳥取大学教育学部研究報告 教育科学, **16**, 213-225.
- Gendlin, E.T. 1964 A theory of personality change. *Personality Change*. 100-148. In p. Worchel & D.Byrne (Eds.).
- Hall, G.S. 1904 *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. Volume 2. New York: D. Appleton and Company.

- 井出正明・細羽竜也・西村良二 1995 強迫傾向尺度構成の試み *Science reports* (広島大学 広島大学総合科学部), **21**, 171-182.
- 伊藤武樹 1993 悩みとその対処行動が中学生の健康レベルに及ぼす影響 学校保健研究, **35**, 413-424.
- 金子俊子 1989 青年期女子の親子・友人関係における心理的距離の研究 青年心理学研究, **3**, 10-19.
- 笠原嘉 1981 不安の病理 岩波新書
- 加藤隆勝 1964 青年期 誠信書房
- 河野良和 1978 感情のコントロール 河野心理出版
- 河野良和 1992 主として体験様式について 成瀬悟策編, 催眠療法を考える 誠信書房, 179-198.
- 前田重治 1988 正常な悩み, 病的な悩み 教育と医学, **36**, 418-428.
- Mathews, A 1990 WHY WORRY? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, **28**, 455-468.
- 松木繁 1991 『悩み』の解決と『悩み方』の解決 心理臨床学研究, **9**, 4-16.
- 松木繁 1998 日本語臨床と日本人の「悩み方」 心理臨床学研究, **16**, 266-277.
- 森川友子 1997 フォーカシング的体験様式の日常化に関する因子分析的研究 心理臨床学研究, **15**, 58-65.
- 宗像恒次 1987 行動科学から見た健康と病気 メヂカルフレンド社
- 村山正治 1988 悩みに対するカウンセリングの役割 教育と医学, **36**, 485-487.
- 村山正治 1993 「学生時代」の発達課題—私のキャンパス・カウンセラーの体験から— 九州国際大学論集 教養研究, **4**, 1-28.
- 成瀬悟策 1988 自己コントロール法 誠信書房
- 西園昌久 1988 治療者は「悩み」にどうかかわるか 教育と医学, **36**, 410-411.
- 小田友子 2000 青年期における悩みの主観体験化に関する研究—「悩み体験スケール」の作成を通して— 人間性心理学研究, **18**, 117-127.
- Rogers, C 1951 *Client-Centered Therapy*. Houghton-Mifflin, Part III Chapter 11 481-533.
- 坂口りつ子 1997 学生の間人関係についての一考察—悩み・関心事とその相談相手— 西南学院大学児童教育学論集, **23**, 43-55.
- 佐藤有耕・山本誠一・加藤隆勝 1991 高校生の悩みと求める援助の特質 筑波大学心理学研究, **13**, 141-154.
- 澤聡一・田嶋誠一 2003 偽りの記憶の生起にイメージの体験様式が及ぼす効果 九州大学心理学研究, **4**, 146-156.
- 下山晴彦 1994 「つなぎ」モデルによるスチューデント・アパシーの援助 心理臨床学研究, **12**, 1-13.
- 杉浦義典 1999 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連 教育心理学研究, **47**, 191-19.
- 田嶋誠一 1987 フォーカシングと壺イメージ 人間性心理学研究, **5**, 99-110.
- 田嶋誠一 1990 「イメージ内容」と「イメージの体験様式」—「悩む内容」と「悩み方」— 臨床描画研究V, 70-87. 家族画研究会編 金剛出版
- 田嶋誠一 1992 イメージ体験の心理学 講談社
- 田嶋誠一 2000 不登校・引きこもり生徒への家庭訪問の実際と留意点 臨床心理学, **1**, 202-214.
- 田嶋誠一 2002 臨床心理学キーワード 臨床心理学, **2**, 822-824.
- 田嶋誠一・杉之浦正純・財満義輝・高木敬雄 1989 心理療法におけるイメージ技法—「体験様式」と「心的構え」の視点から 広島修大論集, **29**, 167-201.
- 徳田完二 2000 体験に触れないことの意義 心理臨床学研究, **18**, 46-57.
- 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**, 327-332.
- 山本誠一 1994 悩めない「不安」から, 悩める「不安」を経て, より自分らしく強くなっていく青年 シンポジウム「学生相談を通じてみた現代の青年(像)」 日本青年心理学会第2回大会発表論文集 **7**.
- 山本誠一 1997 第6章 不安・悩み・孤独感 青年心理学概論 81-97. 加藤隆勝・高木秀明(編)