

## 自己実現尺度で測る精神的健康(3) : 項目とフォー ムの決定

村山, 正治  
九州大学教育学部

山田, 裕章  
九州大学健康科学センター

峰松, 修  
九州大学健康科学センター

冷川, 昭子  
九州大学健康科学センター

他

<https://doi.org/10.15017/409>

---

出版情報 : 健康科学. 6, pp.45-57, 1984-03-30. 九州大学健康科学センター  
バージョン :  
権利関係 :

## 自己実現尺度で測る精神的健康 (3)

— 項目とフォームの決定 —

村山正治\* 山田裕章\*\*  
 峰松修\*\* 冷川昭子\*\*  
 亀石圭志\*

### A Study of Mental Health in Measuring of Self-Actualization (3)

— Itemazation and Formating —

#### ABSTRACT

Murayama et al. selected 60 items as Self-Actualization Evaluating Scale. It has ten sub categories; acceptance of present-self, achievement orientedness, way of positive life, self assertion, genuiness, integration of bipolarity, separatness, obsessiveness, self-directedness, acceptance of weakness. Each category consists of 5~8 items.

Next shows comparison between 10 subscales of POI and 10 categories of "Self Actualization Evaluating Scale".

POI (Shostrom, E.L. 1974)	SEAS (Murayama, et al. 1984)
(1) Self-Actualizing Value	Way of Positive Life (3)
(6) Self-Acceptance } (5) Self-Regard }	Self-Acceptance (1) Acceptance of Weakness (10)
(9) Acceptance of Aggression } (4) Spontaneity } (3) Feeling Reactivity }	Self Assertion (4) Genuiness (5)
(7) Nature of Man (8) Synergy	Integration of Bipolarity (6)
(10) Capacity for Intimate Contact	Separateness (7)
(2) Existentiality	Self-directedness (9) Obsessiveness (8) Achievement Orientedness (2) (Rule-Dependency)

The profile of categories for individual row scores were calculated by personal computer. The Self-Actualization-Scale(SEAS) inventory and a formatting program were presented.

(Journal of Health Science, Kyushu University, 6 : 45~57, 1984)

\* Faculty of Education, Kyushu University, Hakozaki, Fukuoka 812, Japan

\*\* Institute of Health Science, Kyushu University 11, Kasuga 816, Japan

筆者ら (1983) は精神的健康を測る質問紙として、150項目の自己実現尺度を作成し、1532名の高校生、短大生、大学生のデータによって10個の因子を抽出し、因子の解釈を行なった (表1, 表2)。

ここでは、自己実現尺度の下位カテゴリーとして、10個の因子を採用し、その概念を整理し、そのカテゴリーに含まれる項目として60項目を選び、質問紙のフォームを決定した。項目の決定は、各カテゴリーの中で因子負荷の高いもので重要と思われるものを中心として選んだ。中には負荷の低いもので、項目として意味のあると思われるものもつけ加えた。Shorstrom (1974) の POI の下位尺度と、自己実現尺度の下位尺度との比較を行なった。

選ばれた60項目について、個人用「精神的健康度調査集計プログラム」を作成した。

### 1. 下位カテゴリーとその項目

筆者ら (1983) は、先に9個の因子の解釈を行なった。ここで、さらに、残された1個の因子について、検討を加え、解釈を行ない10個の下位カテゴリーとした。以下、各カテゴリー毎に、説明と、選ばれた項目を挙げ、それぞれ問題点を指摘した。項目の最後に示した ( ) 内の符号は、自己実現の観点からみた採点基準を示した。番号は、60項目の調査票の番号を示した。

#### (1) 現在の自分の肯定 (6項目)

過去の自分の肯定、今ある自分の肯定、実存の受容、自信・満足などを含む自己受容の尺度。

- 1) 私は過去を後悔することが多い (-)
- 11) 私は過去の行動にこだわりを感じていない (+)
- 21) 私は少しぐらい批判されても、あまり自信を失わない (+)
- 31) 私は傷つきやすい自分を恐れない (+)
- 41) 私はいつも相手の気持ちが気になる (-)
- 51) 私は自分が不完全ではないかという考えに悩まされる (-)

#### (2) 達成志向 (5項目)

将来に規定され、達成志向や外部規範にとらわれて生きている。

- 32) 私にとって将来どう生きるのが最も重要である。 (-)
- 22) 私の価値は、自分がどれだけのことを成しとげたかということを決まる (-)
- 42) 私は現在よりも、将来を充実させるために、よ

り多くの時間を費す (-)

- 2) 私は何か意味のあることをしなければならないといつも思っている (-)

- 12) 過去の体験が、現在・未来の私のあり方を決定している (-)

「達成志向」としては、採点は逆になる。規範にとらわれない、達成志向から解放された状態は自己実現の一部と考えられる。

#### (3) 積極的に生きる (8項目)

積極性や強さをもち、感動や成功の経験をもつ。自分の世界、自分の価値観をもって、人のためにつくることができる。積極的に生き、自分の全体性に対する信頼感をもつ。

- 3) 私は人生の不運にも立ち向かっていける (+)
- 13) 私は「人生はすばらしいなあ」と感じた瞬間がない (-)
- 23) 私は自分の中にある矛盾を受け入れることができる (+)
- 33) 私は自分だけの世界をもち、それを楽しむことができる (+)
- 43) 私は見返りがなくても他の人のために何かをすることができる (+)
- 52) 私は自分自身の気持ち・価値観にしたがって生きている (+)
- 57) 人は本来善である (+)
- 59) 私は自分を信じている限り、多くの障害を克服できる\* (+)

\*「どんな障害も」を「多くの障害を」に変えた。

#### (4) 自己主張 (5項目)

自己主張ができ、その場の状況にのみこまれず、自由に自分の気持ちに従って動ける柔軟性、概念にこだわらない自由さなどを含んだ、明確で積極的な自己主張。

- 4) 私は(激しい\*)議論に積極的に参加することが好きである (+)
- 44) 相手がどう思おうと、私は好意を伝えることができる (+)
- 14) 私は自分の意見をはっきり主張できる (+)
- 34) 私は馬鹿になりたいとき馬鹿になれる (+)
- 24) \*\*私はありのままにふるまえる (+)

\*「激しい」は削除する。

\*\* この項目は、第4, 第5, のカテゴリーにそれぞれ.308の因子負荷量を有し、第2のカテゴリーでは、.303の負荷である。第4でこの項目を選ん

表1. Yes の反応率 (%)

カテゴリー	項目 番号		高 校				大 学 (短 大)			G	全 体	χ <sup>2</sup> (有意差)
	(150)	(60)	A(男)	A(女)	B(女)	C(男)	D(男)	E(女)	F(女)			
1	26	(1)	70	69	75	77	53	57	74	64	70	***
	71	(11)	26	29	23	27	25	33	27	32	28	***
	27	(21)	56	33	34	51	52	33	31	39	41	***
	36	(31)	47	36	40	51	45	39	32	57	41	***
	109	(41)	74	73	70	71	55	70	82	68	74	***
15	(51)	45	43	44	42	52	43	54	54	47	***	
2	103	(2)	73	77	75	63	64	64	79	75	72	***
	154	(12)	37	35	35	39	49	32	45	43	39	***
	30	(22)	39	32	43	52	54	32	42	32	41	*
	57	(32)	62	56	70	74	63	62	79	75	69	***
	131	(42)	39	41	33	27	40	21	38	46	34	***
3	59	(3)	77	71	65	59	78	74	65	86	70	***
	37	(13)	16	8	22	23	13	9	12	18	15	*
	102	(23)	76	76	66	51	81	76	70	79	70	***
	93	(33)	84	80	73	62	81	81	81	79	78	***
	78	(43)	80	86	70	64	80	88	77	79	78	***
	79	(52)	69	74	50	38	70	65	64	64	62	***
	98	(57)	54	53	62	39	40	59	41	50	47	***
	153	(59)	57	51	46	35	45	53	46	46	48	*
	121	(4)	46	31	25	18	36	21	26	18	29	***
4	127	(14)	51	52	42	18	52	43	36	36	40	***
	139	(24)	32	34	31	15	22	42	32	36	31	***
	48	(34)	62	59	66	43	45	73	61	43	60	***
	65	(44)	29	26	24	17	19	26	24	25	24	***
	140	(5)	35	43	53	50	31	42	54	57	46	***
5	148	(15)	50	50	56	57	43	54	59	36	54	***
	17	(25)	68	58	63	74	71	64	64	71	66	***
	105	(35)	33	30	39	24	16	35	40	36	33	*
	62	(45)	77	85	67	76	76	82	76	89	77	***
	21	(53)	36	18	49	47	45	28	43	29	39	***
	87	(58)	82	83	85	86	77	87	84	96	84	***
6	19	(6)	72	62	64	78	78	73	77	86	74	***
	81	(16)	77	80	80	86	81	83	88	86	83	***
	46	(26)	87	76	76	76	83	70	85	82	81	***
	69	(36)	85	85	81	88	89	86	92	100	88	***
	111	(46)	33	22	38	51	34	38	40	36	38	***
7	115	(7)	68	67	53	66	63	52	62	64	62	***
	96	(17)	78	76	65	64	82	74	78	93	75	*
	28	(27)	51	37	35	48	55	35	30	32	40	***
	58	(37)	12	33	16	10	19	11	14	4	14	***
	53	(47)	62	58	48	50	58	53	65	61	58	***
8	107	(8)	46	45	38	43	34	34	42	21	41	***
	122	(18)	28	23	41	31	36	38	32	29	32	***
	14	(28)	64	62	63	60	66	68	61	68	63	***
	138	(38)	49	58	63	52	45	60	72	57	59	***
	56	(48)	71	70	81	81	68	76	76	89	75	***
	83	(54)	34	27	45	45	28	28	48	39	39	***
9	126	(9)	44	47	44	56	52	55	55	36	51	***
	136	(19)	38	37	44	44	41	41	55	50	45	***
	146	(29)	56	57	63	73	46	65	75	71	66	***
	141	(39)	43	40	36	36	47	42	33	43	39	***
	67	(49)	47	46	51	55	47	61	55	68	53	***
	95	(55)	69	63	63	61	66	65	60	68	64	***
10	12	(10)	43	25	29	40	47	28	34	21	35	**
	22	(20)	39	28	24	44	34	33	34	14	35	***
	70	(30)	79	71	84	83	81	75	80	71	79	***
	75	(40)	13	8	13	18	15	8	11	4	12	***
	157	(50)	50	58	56	38	69	60	60	50	54	***
	130	(56)	28	23	16	45	29	12	18	21	24	***
	39	(60)	34	33	37	58	43	32	39	36	39	***
N		327	110	104	210	83	211	461	28	1534		

注 1) A 普通高校 B 女子高校 C 工業高校 D 国立4年生大学 E 短期大学  
F 女子大学 G 看護学校

注 2) \*\*\* p < .001, \*\* p < .01, \* p < .05, \*\* p < .10

表2. 各カテゴリーの因子負荷量

カテゴリー	項目 (150)	因子負荷量										項目 (60)
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
1	26	-548	-013	078	030	101	092	-046	-136	052	099	1
	71	541	043	-004	-004	160	-121	078	192	016	-037	11
	27	516	-105	-054	205	-067	122	129	-069	043	040	21
	36	503	-053	-134	107	062	074	140	-044	066	035	31
	109	-502	053	-023	048	084	-004	-042	-013	188	080	41
2	15	-465	131	053	129	046	043	172	055	036	-004	51
	57	-004	466	-004	-039	110	110	000	-068	044	015	32
	30	000	411	054	-036	066	115	031	-020	-006	084	22
	131	-031	368	-054	165	-003	-021	133	-077	-012	-002	42
	103	-175	319	-085	104	148	-001	099	-047	040	-018	2
3	154	-133	317	-034	028	-021	071	103	001	050	020	12
	59	223	-061	-445	166	052	-025	079	-080	079	-043	3
	37	032	-056	412	-051	046	-044	103	055	-003	080	13
	102	141	-002	-350	142	-141	138	031	115	006	-002	23
	93	-049	048	-329	140	-033	119	258	034	-030	067	33
4	78	-010	-091	-322	226	020	-154	-046	-017	127	-123	43
	79	134	228	-316	124	140	-048	120	047	-233	-003	52
	98	-007	017	-316	058	082	-355	-062	097	124	145	57
	153	194	113	-311	192	237	-217	233	-034	033	031	59
	121	-010	058	-059	495	-054	-115	165	-034	-187	019	4
5	65	173	-038	-043	408	181	021	-001	046	017	-023	44
	127	306	048	-203	399	084	-089	024	-121	-341	-103	14
	48	126	-066	-108	396	140	060	-156	030	054	-112	34
	(18)	-049	021	-025	382	-164	054	162	-036	-016	-049	(-)
	139	303	095	077	308	308	015	079	107	118	234	24
6	140	014	193	-039	-057	488	-073	-166	-096	043	025	5
	148	047	021	017	105	466	096	-001	051	012	-092	15
	17	046	-003	092	045	366	040	-024	-042	-071	030	25
	105	-046	153	062	037	360	-127	008	-121	042	-085	35
	62	-026	-009	-158	-022	353	067	010	079	-159	025	45
7	21	063	077	153	-009	307	022	050	013	102	099	53
	87	-059	-041	-165	-089	301	069	-152	-047	101	-041	58
	19	-138	-041	-013	059	051	411	034	051	-165	005	6
	81	-038	124	052	-034	-050	405	-026	058	-079	001	16
	46	-081	007	-044	094	-003	347	078	-043	-148	177	26
8	69	-067	021	-040	035	-043	269	-041	040	008	-089	36
	111	-006	143	095	-093	142	253	-052	-134	148	014	46
	115	-260	009	069	074	-073	159	391	042	018	113	7
	96	-087	048	-215	-027	-097	255	370	054	038	-021	17
	28	196	-154	-052	045	120	065	352	-062	-035	212	27
9	58	-110	186	064	-079	072	-185	328	-053	-127	-020	37
	53	-164	074	-187	028	-034	168	245	121	080	082	47
	107	-058	153	-067	-018	259	-067	080	-511	074	028	8
	122	-011	114	-100	-012	275	-025	-012	-438	057	-042	18
	14	139	-072	-024	-015	-139	118	-166	405	078	-034	28
10	138	-141	189	-024	-109	126	-103	033	319	162	116	38
	56	-031	059	-074	-065	268	-113	-065	-156	184	-038	48
	83	-402	225	186	100	044	057	056	041	055	099	54
	126	-101	059	-062	-077	-076	-062	104	015	499	063	9
	136	-030	161	-075	121	096	-098	017	-051	443	-167	19
11	146	-127	098	-070	007	186	-077	-080	001	383	099	29
	141	288	078	-106	089	319	066	194	-152	-329	-094	39
	67	212	092	-289	077	197	-057	099	-001	322	-101	49
	95	141	012	-173	076	195	133	149	-066	-314	118	55
	12	-148	101	007	-115	-091	-129	270	006	-024	429	10
12	22	-177	-071	117	021	024	011	047	067	-122	390	20
	70	-229	119	-076	-284	-129	-033	074	070	-046	359	30
	75	-140	083	161	024	021	012	152	-051	-011	308	40
	157	227	134	-224	096	086	-103	084	-017	221	-305	50
	130	276	-036	113	045	071	211	181	-015	-052	303	56
39	-110	209	158	-025	060	155	-092	-099	006	302	60	

(小数点省略)

だが、各カテゴリーの独立性を保持させるためには、この項目は望ましくない。このカテゴリーで選ばれなかった項目の中で次の項目は.388の負荷を有する。(18) 私は神秘的あるいは恍惚とした体験をもったことがある。

#### (5) 卒直な自己表現 (7項目)

信念として卒直な自己表現が正しいと思うこと、具体的な対人関係の状況での卒直な自己表現、「いま・ここで」の経験の大切さなどを含んだ項目である。様々な状況で、素直に卒直に自分自身を表現する。

- 5) \* 正直はつねに最善の策である (+)
- 15) 私は他の人と交際するとき感じたままを言うことはよいことだと思う (+)
- 25) 二人の人がうまくやっていくためには、自由に自分の気持ちを表現しあうのがよい (+)
- 35) \* 私はいつも本当のことを言わなければならないと思う (+)
- 45) 状況をあれこれ考えるよりも、卒直な気持ちをだすほうが大切なことがよくある (+)
- 53) その場その場を大切に生きること (だけ) \*\*が重要である (+)
- 58) 素直な自分 (私) になることは他の人のためにもなる (+)

\* (5)と(53)の2項目は、「自己実現」の観点でみると、それにとらわれるという意味において、必ずしも正の評価となり得るとは限らないが、このカテゴリーの因子のまとまりの上で、一応(+)とした。このカテゴリー全体の反応率をみて、今後検討される必要がある。

\*\* (だけ)は削除する。

#### (6) 両極性の統合——たてまえの不条理さに対する寛容 (5項目)

- 6) 私は友人に対して友好的な感情だけでなく、イヤな感情も出している (+)
- 16) 人は悪への本能をもっている (+)
- 26) 私にとって、おろかで面白味のない人もいる (+)
- 36) 理想像を求めることが悪い結果をもたらすこともある (+)
- 46) \* 私にとって仕事と遊びは対立するものである (-)

\* この項目は、「自己実現」の観点からは、「仕事と遊びは対立するものではなく、統合されたもの」としてとらえることができる。この項目の回答で、それを測れるか疑問が残る。

#### (7) 独立性 (5項目)

独立性が高い、その場の状況に同調しない、自分を信頼し、自分の体験過程を信頼するといった内容が含まれる。集団や仲間埋没せず、自分を一人で維持できる、非同調性の高い、独立性の尺度。

- 7) \* 他の人が知っている私と、本当の私とは違う (-)
- 17) 私はときには友人から離れて一人で過ごすことが好きである (+)
- 27) 私は自分の興味や考えにしたがってやる行動には、まわりの人の承認を必要としない (+)
- 37) \* 私は下品な冗談にはついていけない (-)
- 47) 私は自分の気持ちを表現する最上の方法として沈黙することがある (+)

\* (7)、(37)の項目は、このカテゴリーの中の因子のまとまりでは(-)となる。(7)は「人に知られている自分と本当の自分との差を感じない」ほど「自分自身である」ことが確かである。自己実現の状態に近いと考えられる。「独立性」のカテゴリーに含まれる項目が、どのように「自己実現」に関与するか、今後集められるデータによって検討されることになろう。

#### (8) 強迫 (6項目)

完全、潔癖、律儀といった内容の強迫性傾向を測る。

- 8) 何事も完全にやらないと気がすまない (-)
- 18) 私は今日やるべきことを今日のうちに片付けたいと気がすまない (-)
- 28) 私は完璧でなくても満足できる (+)
- 38) 私は初対面の人には友好的な感情だけしかだせない (-)
- 48) \* 私はどんなことがあっても、約束は守らなければならないと思う (-)

54) \* 私はいつも先のことばかり気にしている(-) これらの項目は、「強迫」というカテゴリーに対しては、評定は上に示したものの逆になる。「自己実現」の観点での評定を( )に示した。

\* これらの項目は、このカテゴリーでの因子負荷は小さいが選んだ。(48)の項目は、第1のカテゴリーへの負荷が大であるので、検討の余地がある。

#### (9) 自己志向 (6項目)

自分の気持ちや感情を自由に、その状況に応じて出す。自分の気持ちに素直に生きる。自分の気持ちに従って物事を判断する。

内面の感情の表出が他者に規定され、抑えられる

表3-1 質問表

	1.	2.	3.	
	は	どい	い	
		ちえ	い	
	い	らと	え	
		ない		
		もい		
1. 私は過去を後悔することが多い。	1	2	3	1
2. 私は何か意味のあることをしなければならぬといつも思っている。	1	2	3	2
3. 私は人生の不運にも立ち向かっていける。	1	2	3	3
4. 私は議論に積極的に参加することが好きである。ある。	1	2	3	4
5. 正直は常に最善の策である。	1	2	3	5
6. 私は友人に対して友好的な感情だけでなく、イヤな感情もだしている。	1	2	3	6
7. 他の人が知っている私と、本当の私とは違う。	1	2	3	7
8. 何事も完全にやらないと気がすまない。	1	2	3	8
9. 私は怒りを表現するのに抵抗を感じる。	1	2	3	9
10. 私は友人の前で自分の弱点をだせない。	1	2	3	10
11. 私は過去の行動にこだわりを感じていない。	1	2	3	11
12. 過去の体験が、現在・未来の私のあり方を決定している。	1	2	3	12
13. 私は「人生は素晴らしいなあ」と感じた瞬間がない。	1	2	3	13
14. 私は自分の意見をはっきり主張できる。	1	2	3	14
15. 私は他の人と交際するとき、感じたままを言うことはよいことだと思う。	1	2	3	15
16. 人は悪への本能をもっている。	1	2	3	16
17. 私はときには友人から離れて一人で過ごすことが好きである。	1	2	3	17
18. 私は今日やるべきことを今日のうちに片付けないと気がすまない。	1	2	3	18
19. 私は自分の立場よりも他の人の立場をまず考慮する。	1	2	3	19
20. 私は自分の弱さを素直に認めることができない。	1	2	3	20
21. 私は少しぐらい批判されても、あまり自信を失わない。	1	2	3	21
22. 私の価値は、自分がどれだけのことを成し遂げたかということで決まる。	1	2	3	22
23. 私は自分の中にある矛盾を受け入れることができる。	1	2	3	23
24. 私はありのままにふるまえる。	1	2	3	24
25. 二人の人がうまくやっていくためには、自由に自分の気持ち表現しあうのがよい。	1	2	3	25
26. 私にとって、おろかで面白味のない人もいる。	1	2	3	26
27. 私は自分の興味や考えにしたがってやる行動には、まわりの人の承認を必要としない。	1	2	3	27
28. 私は完璧でなくても満足できる。	1	2	3	28
29. 自分の気持ちよりも、他の人の気持ちを察することのほうが大切であると私は思う。	1	2	3	29
30. 私は初対面の人の前で自分の弱点をだすことをためらう。	1	2	3	30

表3-2 質問表

	1.	2.	3.	
	は	ど	い	
		ち	え	
		ら	い	
		と	え	
	い	も	い	
31. 私は傷つきやすい自分を恐れない。	1	2	3	31
32. 私にとって、将来どう生きるかが最も重要である。	1	2	3	32
33. 私は自分だけの世界をもち、それを楽しむことができる。	1	2	3	33
34. 私は馬鹿になりたいときに馬鹿になれる。	1	2	3	34
35. 私はいつも本当のことを言わなければならないと思う。	1	2	3	35
36. 理想像を求めることが悪い結果をもたらすこともある。	1	2	3	36
37. 私は下品な冗談にはついてゆけない。	1	2	3	37
38. 私は初対面の人には友好的な感情だけしかだせない。	1	2	3	38
39. 私は他の人に自分をあわせるよりも、自分の気持ちに素直に生きている。	1	2	3	39
40. 私は自分のミスを受け容れることができない。	1	2	3	40
41. 私は相手の気持ちがいつも気になる。	1	2	3	41
42. 私は現在よりも、将来を充実させるために、より多くの時間を費やす。	1	2	3	42
43. 私は見返りがなくても他の人のために何かをすることができる。	1	2	3	43
44. 相手がどう思おうと、私は好意を伝えることができる。	1	2	3	44
45. 状況をあれこれ考えるよりも、卒直な気持ちをだすほうが大切なことがよくある。	1	2	3	45
46. 私にとって、仕事と遊びは対立するものである。	1	2	3	46
47. 私は自分の気持ちを表現する最上の方法として沈黙することがある。	1	2	3	47
48. 私はどんなことがあっても、約束は守らなければならないと思う。	1	2	3	48
49. 私は素直な自分になることで、たいいていことには耐えられる。	1	2	3	49
50. 私は他の人からの批判を素直に聞ける。	1	2	3	50
51. 私は自分が不完全ではないかという考えに悩まされる。	1	2	3	51
52. 私は自分自身の気持ち・価値観にしたがって生きている。	1	2	3	52
53. その場その場を大切に生きることが重要である。	1	2	3	53
54. 私はいつも先のことばかり気にしている。	1	2	3	54
55. 私は自分の気持ちにしたがって物事を決める事が多い。	1	2	3	55
56. 私は自分が利己的でもあまり気にしない。	1	2	3	56
57. 人は本来善である。	1	2	3	57
58. 素直な自分(私)になることは他の人のためにもなる。	1	2	3	58
59. 私は自分を信じているかぎり、多くの障害を克服できる。	1	2	3	59
60. 私は前途の障害をなんとかしても避けようと思う。	1	2	3	60



か、自由に表出できるか、自分の気持ちに従って自己決定がなされるかを測る。

- 9) 私は怒りを表現するのに抵抗を感じる (-)
- 19) 私は自分の立場よりも他の人の立場をまず考慮する (-)
- 29) 自分の気持ちよりも、他の人の気持ちを察することのほうが大切であると私は思う (-)
- 39) 私は他の人に自分をあわせるよりも、自分の気持ちに素直に生きている (+)
- 49) \* 私は素直な自分になることで、たいいていのことは耐えられる (-)
- 55) 私は自分の気持ちにしたがって物事を決めることが多い (+)
- \* この項目は、“I feel free to be myself and bear the consequences.”を基にした項目である。「自由に自然にふるまうことで、その結果生じることに耐える。」ということである。が、このカテゴリーの中では、9), 19), 29)と同じ反応パターンが見られ、「自分の弱さに耐える」というような意味にとられているように見受けられる。検討を要する項目である。

#### (10) 自己の弱点の受容 (7項目)

自分の弱さを認めることができる。自分の弱点を人の前に出すことができる。自分のミスはミスとして受け容れることができる。「自分の弱点を受容できる」ということは、「自己受容」の一部と考えることができる。

- 10) 私は友人の前で自分の弱点をだせない (-)
- 20) 私は自分の弱さを素直に認めることができない (-)
- 30) 私は初対面の人の前で自分の弱点をだすことをためらう (-)
- 40) 私は自分のミスを受け容れることができない (-)
- 50) 私は他の人からの批判を素直に聞ける (+)
- 56) \* 私は自分が利己的でもあまり気にしない (+)
- 60) 私は前途の障害をなんとしても避けようと思う (-)
- \* 「自己実現」の観点からは、(+)となるが、因子のまとまりから (-)となる。「利己的」という言葉の与えるイメージに反応するものであると思われる。

## 2. 項目の配列とフォームの決定

項目の配列は、第1から第10因子まで、順々に1項

目ずつひろって、並べかえた。回答方法は、「はい」、「いいえ」に「どちらともいえない」を加えて、三段階評定とした(表3)。

## 3. 「自己実現尺度」と POI

筆者によって見出された自己実現尺度の10のカテゴリーと、Shorstrom, E.L. の POI の10のサブスケールとの比較対照を次に示した(表4)。

## 4. 精神的健康度調査 (SEAS) 集計プログラム

### プログラム解説

本プログラムは、NEC の PC-9801 用に作製した。従って、本プログラムをそのまま使用するには、PC-9801 (漢字 ROM を付加したもの)、カラーディスプレイ、漢字機能を持つプリンタ、およびディスクドライブ (もしくはカセット) 等の設備が必要である。

PC-9801 を起動させ、プログラムをロードして、実行させることで、作業を開始する。あとは画面の表示通りに行く。まず、タイトルと手順が表示される ( 図1. ) ・ [ f · 1 ] でスタートすると、氏名、生年月日、性別をきいた後 ( 図2. ) , 回答用の画面となる。表示に従って、NO. 1~60の回答を順に記入すると、それが並べて表示される。全部記入したら、誤りの有無を確認する。誤りは適宜修正できる ( 図3. ) 。入力が完了すると、プロフィールが表示、プリントアウトされる ( 図4. ) 。以上で作業は終了である。

作業中に、入力ミスやエラーをはじめ、不都合が発生した場合は [ f · 3 ] を押すことで最初からやり直すことができる。(特に数字等を入力する際に、誤って、コンマ “ , ” を入力してしまうと入力エラーとなる。) また、ある種のエラーや STOP コマンドにより、プログラム自体が停止してしまうことがある。この場合には [ f · 3 ] で復帰できないが、[ f · 5 ] を押せば、プログラムが最初からスタートする。

本プログラムの構造は極めて単純である。設問ごとの配点パターンが予めプログラムされており、あとは回答に従ってそれを集計・表示するだけである。初心者にもわかりやすく動作するように作られているため、プログラムは、一見複雑になっている。従って本プログラムの基幹となる動作 (入力・集計・表示) は、プログラムに若干の改定を加え、移植することで、他の機種でも行うことが可能である。その際には、いくつかの注意が必要となる。

表 4. 自己実現尺度と POI の下位尺度比較

POI Shostrom, E.L. 1974	自己実現尺度 村山ら 1984
(1) Self-Actualizing Value 自己実現的価値観	Way of Positive Life (3) 積極的に生きる
(6) Self-Acceptance 自己受容	Self-Acceptance (1) 現在の自分の肯定
(5) Self-Regard 自己肯定	Acceptance of Weakness (10) 自分の弱点の受容
(9) Acceptance of Aggression 攻撃性の受容	Self-Assertion (4) 自己主張
(4) Spontaneity 自発性	Genuineness (5) 卒直な自己表現
(3) Feeling Reactivity 感受性	
(7) Nature of Man 人間性の本質	
(8) Synergy 統合性	Integration of Bipolarity (6) 両極性の統合
(10) Capacity for Intimate Contact 人間関係形成能力	Separateness (7) 独立性
(2) Existentiality 実存性	Self-directedness (9) 自己志向
	Obsessiveness (8) 強迫
	Achievement Orientedness (2) 達成志向

……精神的健康度調査 集計プログラム……

(九州大学健康科学センター '84. MAR.)

※ [f・1] のキーでスタートし、次の順に実行します。(実行を中断したい時は [f・3] のキーを押して下さい。)

§ 1. 氏名等の記入

§ 2. 回答の記入

§ 3. 集計結果の表示とプリント

→ [f・1] を押して、始めて下さい。

図 1. コンピューターの第 1 画面

氏名をカナで、入力して下さい。

↓

? N. スズキ

生年月日を入力して下さい。

年→1964 /月→1 日→15

性別を入力して下さい。(男性→1 /女性→2)

? 2 女性

↑修正はありますか (はい→1 /いいえ→2) ?

図 2. コンピューターの第 2 画面

回答の記入 (N. スズキ)							
1	○	21	○	41	○	51	○
2	×	22	○	42	×	52	○
3	×	23	○	43	○	53	○
4	×	24	○	44	○	54	○
5	○	25	○	45	○	55	×
6	○	26	×	46	○	56	×
7	○	27	×	47	×	57	○
8	×	28	×	48	○	58	○
9	○	29	×	49	○	59	○
10	○	30	×	50	○	60	○
11	○	31	×				
12	○	32	×				
13	○	33	×				
14	×	34	○				
15	×	35	○				
16	△	36	○				
17	△	37	○				
18	△	38	×				
19	△	39	○				
20	○	40	○				

修正はありますか  
 (はい→1 / いいえ→2) ? 1  
 修正番号を、入力して下さい。? 58  
 No. 58 → ? 3

図3. コンピューターの入力画面

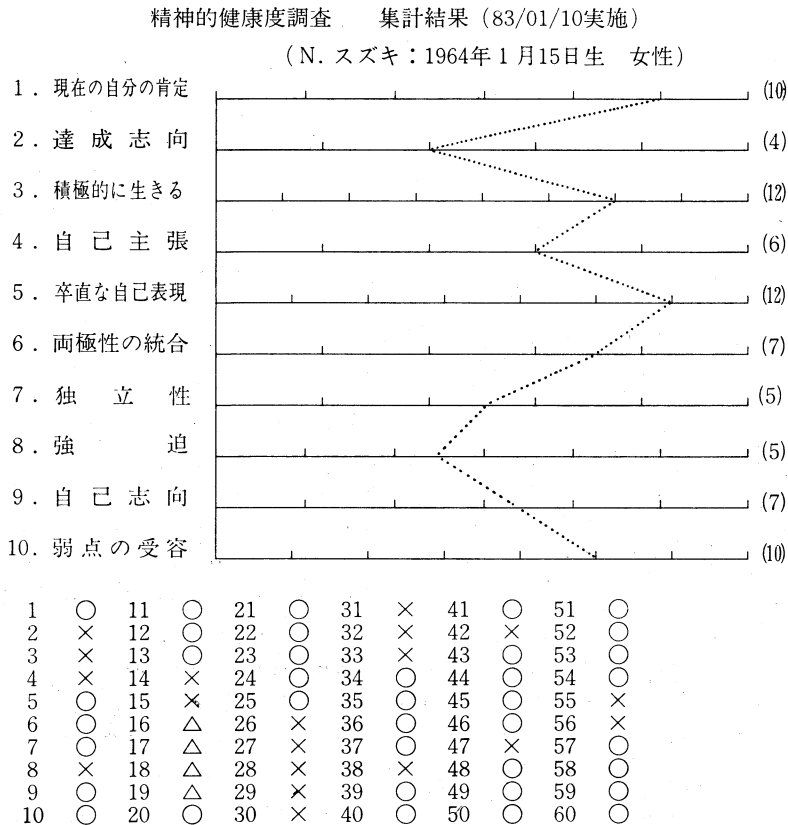


図4. コンピューターの集計結果画面

## SEAS プロフィール作成のためのプログラム

```

10 CONSOLE ,,0,1:CLS:WIDTH 80,25:COLOR 4,0,0,6:SCREEN 3
20 DIM G(60),PAT(60),CAT(10),L(10),H$(60)
30 ON KEY GOSUB *BRK,*BRK,*BRK
40 KEY 1,"0"+CHR$(&HD):KEY 3,"GOTO*BRK"+CHR$(&HD):KEY(3) ON
50 FOR NO=1 TO 60:READ PAT(NO):NEXT NO
60 DATA 0,0,1,1,1,1,0,0,0,1,0,0,1,1,1,1,0,0,0,1,0,1,1,1,1,1,1,0,0
70 DATA 1,0,1,1,1,1,1,0,1,0,0,0,1,1,1,1,1,0,1,1,0,1,1,0,1,0,1,1,1,0
80 LOCATE 5,3:PRINT"——精神的健康度調査(SEAS) 集計プログラム——"
90 LOCATE 10,6:PRINT"(九州大学健康科学センター '84. MAR.)"
100 LOCATE 7,12:PRINT"※[f・1]のキーでスタートし、次の順に実行します。(実行を中
110 LOCATE 7,14:PRINT"断したい時は[f・3]のキーを押して下さい。)"
120 LOCATE 10,16:PRINT"$1. 氏名等の記入"
130 LOCATE 10,17:PRINT"$2. 回答の記入"
140 LOCATE 10,18:PRINT"$3. 集計結果の表示とプリント"
150 LOCATE 8,22:PRINT"→ [f・1]を押して、始めて下さい。";INPUT" ",N$
160 IF N$="0" THEN 170 ELSE 80
170 CLS:S$="修正がありますか(はい→1/いいえ→2)"
180 LOCATE 8,4:PRINT"氏名をカナで、入力して下さい。"
190 LOCATE 8,5:PRINT"↓":LOCATE 8,6:INPUT NA$
200 LOCATE 8,8:PRINT"↑":S$;:INPUT C$
210 IF C$<>"2" THEN LOCATE 8,6:PRINT SPC(60):GOTO 190
220 LOCATE 8,8:PRINT"生年月日を入力して下さい。";SPC(20)
230 LOCATE 8,10:INPUT"年→19",Y$:LOCATE 18,10:INPUT"/月→",M$
240 LOCATE 27,10:INPUT"日→",D$:LOCATE 10,12
250 PRINT"↑":S$;:INPUT C$:IF C$<>"2" THEN LOCATE 8,10:PRINT SPC(60):GOTO 230
260 LOCATE 8,12:PRINT"性別を入力して下さい。(男性→1/女性→2) ";
270 INPUT SX$:IF SX$="1" THEN SE$="男性":GOTO 290
280 IF SX$="2" THEN SE$="女性" ELSE 260
290 LOCATE 60,12:PRINT SE$
300 LOCATE 8,14:PRINT"↑":S$;:INPUT C$:IF C$<>"2" THEN 260
310 CLS:LOCATE 8,1:PRINT"回答の記入";"(";NA$;)"":PRINT:P$=SPACE$(16)
320 LINE(620,224)-(330,224),4:LINE(330,224)-(330,390),4
330 LINE(330,390)-(620,390),4:LINE(620,390)-(620,224),4
340 PRINT"1";P$;"21";P$;"41";P$;"51"
350 PRINT"2";P$;"22";P$;"42";P$;"52"
360 PRINT"3";P$;"23";P$;"43";P$;"53"
370 PRINT"4";P$;"24";P$;"44";P$;"54"
380 PRINT"5";P$;"25";P$;"45";P$;"55"
390 PRINT"6";P$;"26";P$;"46";P$;"56"
400 PRINT"7";P$;"27";P$;"47";P$;"57"
410 PRINT"8";P$;"28";P$;"48";P$;"58"
420 PRINT"9";P$;"29";P$;"49";P$;"59"
430 PRINT"10";P$;"30";P$;"50";P$;"60"
440 PRINT"11";P$;"31":PRINT"12";P$;"32"
450 PRINT"13";P$;"33";P$;" 順に回答を入力して下さい。"
460 PRINT"14";P$;"34":PRINT"15";P$;"35";P$;P$;"O → 1"
470 PRINT"16";P$;"36";P$;P$;"Δ → 2"
480 PRINT"17";P$;"37";P$;P$;"X → 3":PRINT"18";P$;"38"
490 PRINT"19";P$;"39":PRINT"20";P$;"40"
500 FOR NO=1 TO 60:GOSUB *TEN:NEXT NO:GOTO 700
510 *TEN IF (NO>0)AND(NO<21) THEN CX=8:CY=NO+2
520 IF (NO>20)AND(NO<41) THEN CX=28:CY=NO-18
530 IF (NO>40)AND(NO<51) THEN CX=48:CY=NO-38
540 IF (NO>50) THEN CX=68:CY=NO-48
550 LOCATE 50,21:PRINT"No. ";NO;:INPUT" → ";A$:LOCATE 60,21:PRINT P$
560 IF A$="1" THEN AN=1:GOTO 590
570 IF A$="2" THEN AN=2:GOTO 590
580 IF A$="3" THEN AN=3 ELSE 550
590 LOCATE CX,CY
600 IF PAT(NO)=1 THEN GOSUB *PLUS:RETURN
610 ELSE GOSUB *MINUS:RETURN
620 *PLUS:ON AN GOSUB *P1,*P2,*P3:RETURN
630 *P1:G(NO)=2:H$(NO)=" O ":PRINT" O ":RETURN
640 *P2:G(NO)=1:H$(NO)=" Δ ":PRINT" Δ ":RETURN
650 *P3:G(NO)=0:H$(NO)=" X ":PRINT" X ":RETURN
660 *MINUS:ON AN GOSUB *M1,*M2,*M3:RETURN

```

```

670 *M1:G(NO)=0:H$(NO)="  O  ":PRINT  O  ":RETURN
680 *M2:G(NO)=1:H$(NO)="  Δ  ":PRINT  Δ  ":RETURN
690 *M3:G(NO)=2:H$(NO)="  X  ":PRINT  X  ":RETURN
700 LOCATE 42,17:PRINT P$;P$:LOCATE 43,18:PRINT P$;P$:LOCATE 42,19:PRINT P$;P$
710 LOCATE 42,15:PRINT "修正はありますか";P$
720 LOCATE 49,16:PRINT "(はい→1/いいえ→2)";
730 INPUT C$:IF C$="2" THEN GOTO 770
740 LOCATE 42,19:PRINT "修正番号を、入力して下さい。":INPUT NO
750 IF (NO<1)OR(NO>60) THEN 740
760 GOSUB *TEN:GOTO 700
770 CAT(1) =G(1)+G(11)+G(21)+G(31)+G(41)+G(51)
780 CAT(2) =G(2)+G(12)+G(22)+G(32)+G(42)
790 CAT(3) =G(3)+G(13)+G(23)+G(33)+G(43)+G(52)+G(57)+G(59)
800 CAT(4) =G(4)+G(14)+G(24)+G(34)+G(44)
810 CAT(5) =G(5)+G(15)+G(25)+G(35)+G(45)+G(53)+G(58)
820 CAT(6) =G(6)+G(16)+G(26)+G(36)+G(46)
830 CAT(7) =G(7)+G(17)+G(27)+G(37)+G(47)
840 CAT(8) =G(8)+G(18)+G(28)+G(38)+G(48)+G(54)
850 CAT(9) =G(9)+G(19)+G(29)+G(39)+G(49)+G(55)
860 CAT(10)=G(10)+G(20)+G(30)+G(40)+G(50)+G(56)+G(60)
870 CLS 3:LOCATE 8,1:PRINT "精神的健康度調査  集計結果 (";DATE$;"実施)"
880 LOCATE 24,3:PRINT "(";NA$;" 19";Y$;"年 ";M$;"月 ";D$;"日生 ";SE$;")"
890 LOCATE 0,5:PRINT "1.現在の自分の肯定":PRINT:PRINT"2.達成志向":PRINT
900 PRINT"3.積極的に生きる":PRINT:PRINT"4.自己主張":PRINT
910 PRINT"5.卒直な自己表現":PRINT:PRINT"6.両極性の統合":PRINT
920 PRINT"7.独立性":PRINT:PRINT"8.強迫":PRINT
930 PRINT"9.自己志向":PRINT:PRINT"10.弱点の受容"
940 COLOR 4,0,0,6:LINE (150,83)-(150,377)
950 RESTORE 960:FOR V=1 TO 10:READ L(V):NEXT V
960 DATA 2,1,4,1,3,1,1,2,2,3
970 FOR PR=89 TO 377 STEP 32:LINE(150,PR)-(590,PR)
980 ON L((PR-6)/32-2) GOSUB *LL1,*LL2,*LL3,*LL4:NEXT PR:GOTO 1030
990 *LL1:FOR L1=238 TO 590 STEP 88:LINE(L1,PR-6)-(L1,PR):NEXT L1:RETURN
1000 *LL2:FOR L2=223.3 TO 590 STEP (440/6):LINE(L2,PR-6)-(L2,PR):NEXT L2:RETURN
1010 *LL3:FOR L3=212.8 TO 590 STEP (440/7):LINE(L3,PR-6)-(L3,PR):NEXT L3:RETURN
1020 *LL4:FOR L4=205 TO 590 STEP 55:LINE(L4,PR-6)-(L4,PR):NEXT L4:RETURN
1030 FOR GG=1 TO 10:GY=GG*2+3:LOCATE 74,GY:PRINT "(";CAT(GG);")":NEXT GG
1040 X1=CAT(1)*(440/12)+150:X2=CAT(2)*44+150:X3=CAT(3)*27.5+150:X4=CAT(4)*44+150
1050 X5=CAT(5)*(440/14)+150:X6=CAT(6)*44+150:X7=CAT(7)*44+150
1060 X8=CAT(8)*(440/12)+150:X9=CAT(9)*(440/12)+150:X10=CAT(10)*(440/14)+150
1070 COLOR 4,0,0,5
1080 LINE(X1,89)-(X2,121):LINE(X2,121)-(X3,153):LINE(X3,153)-(X4,185)
1090 LINE(X4,185)-(X5,217):LINE(X5,217)-(X6,249):LINE(X6,249)-(X7,281)
1100 LINE(X7,281)-(X8,313):LINE(X8,313)-(X9,345):LINE(X9,345)-(X10,377)
1110 COPY 3:CLS 3:LOCATE 30,10:PRINT "しばらくお待ち下さい(プリント中)。"
1120 FOR LP1=1 TO 9:LP2=LP1+10:LP3=LP2+10:LP4=LP3+10:LP5=LP4+10:LP6=LP5+10
1130 LPRINT " ";LP1;H$(LP1);LP2;H$(LP2);LP3;H$(LP3);LP4;H$(LP4);LP5;H$(LP5);
1140 LPRINT LP6;H$(LP6):NEXT LP1
1150 LP1=10:LPRINT LP1;H$(LP1);LP2;H$(LP2);LP3;H$(LP3);LP4;H$(LP4);
1160 LPRINT LP5;H$(LP5);LP6;H$(LP6):LPRINT CHR$(&HC)
1170 CLS:LOCATE 20,6:PRINT NA$;" ( 19";Y$;"年 ";M$;"月 ";D$;"日生 ";SE$;")"
1180 LOCATE 20,8:PRINT "の集計は、終了です。"
1190 LOCATE 20,10:PRINT "次は、どうしますか?"
1200 LOCATE 20,12:PRINT "1 :新しいデータを処理する。"
1210 LOCATE 20,14:PRINT "2 :作業を終了する。":LOCATE 30,16:INPUT "→",N$
1220 IF N$="2" THEN GOTO 1270 ELSE CLS:GOTO 80
1230 LOCATE 20,10:PRINT "次は、どうしますか?"
1240 LOCATE 20,12:PRINT "1 :新しいデータを処理する or 再入力する。"
1250 LOCATE 20,14:PRINT "2 :作業を終了する。":LOCATE 30,16:INPUT "→",N$
1260 IF N$<>"2" THEN CLS:GOTO 80
1270 CLS:LOCATE 20,10:PRINT "お疲れさまでした。"
1280 LOCATE 20,20:PRINT "精神的健康度調査 (SEAS) 集計プログラム"
1290 LOCATE 20,22:PRINT "(九州大学健康科学センター '84. MAR.)"
1300 KEY 1,"load"+CHR$(&H22):KEY 3,"go to"
1310 LOCATE 20,30:END
1320 *BRK:CLS 3:LOCATE 20,8:PRINT "実行を中止しました。":RETURN 1230

```

① 他機種の使用では、グラフィック機能があることが望ましいが、ない場合でも、集計値をキャラクターの個数に置きかえることで、簡易な表示が可能である。グラフィック機能には、カラーの有無、解像度の相違があるので注意せねばならない。

② プログラム言語の特性にも注意が必要である。本プログラムに使用している N88-BASIC は上位に属する BASIC であるから、日付、ラベル、割り込み等の拡張機能や、使用できる文字の制限等を考慮する必要がある。

## 5. まとめ

(1) 「自己実現尺度」として先に見出された10個の因子をもとに、10のサブカテゴリーを作り、概念を整理し、それぞれのカテゴリーに含まれる項目を5～8個選んだ。また、疑問の残る項目について検討を加えた。

(2) 選ばれた60項目の項目番号を決定し、回答方法は、3段階評定とした。

(3) 10個のカテゴリーと POI (Shorstrom, 1974) のサブスケールについて比較対照した。

(4) 選ばれた60項目の集計プログラム(個人用)を作成した。

次の課題は、新たなデータ(「自己実現」の種々のレベルの人を対象にして)によって、「自己実現尺度」の各カテゴリーの検討を行ない、項目を再吟味し、採点基準を明確にし、項目の重みづけを行なうことである。

付記) 本論文における計算プログラムの作成については、九州大学教育学部吉永亮一氏の協力を得た。

## 文 献

- 1) Knapp, R.R., Handbook for the Personal Orientation Inventory. San Diego, Calif.: Education and Industrial Testing Service, 1976.
- 2) 村山正治・山田裕章・峰松修・冷川昭子・二藤部里美・深尾誠、自己実現尺度で測る精神的健康(1) 健康科学, 4, 177-184, 1982.
- 3) 村山正治・山田裕章・峰松修・冷川昭子・亀石圭志・二藤部里美、自己実現で測る精神的健康(2) 健康科学, 5, 1-9, 1983.
- 4) Oakland, J.A., Freed, F., Adam, L., Jogn, P.D. and Rosemary, C., A Critique of Shostrom's Personal Orientation Inventory. J. Humanistic Psychology, 18(2): 75-85, 1978.
- 5) Shostrom, E. L., An Inventory for the Measurement of Self-Actualization. Educational and Psychological Measurement, 24: 207-218, 1964.
- 6) Shostrom, E. L., Comments on a Test Review: The Personal Orientation Inventory. J. Counseling Psychology, 20: 479-481, 1973.
- 7) Shostrom, E. L., Manual for the Personal Orientation Inventory. San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1974.