

## 自己実現尺度(SEAS)の世代による違いについて

山田, 裕章  
Institute of Health Science Kyushu University

峰松, 修  
Institute of Health Science Kyushu University

冷川, 昭子  
Institute of Health Science Kyushu University

<https://doi.org/10.15017/493>

---

出版情報 : 健康科学. 10, pp.49-57, 1988-02-20. 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 (SEAS) の世代による違いについて

山 田 裕 章      峰 松      修      冷 川 昭 子

### Age Difference of the Self-Actualization Scale in Healthy Subjects

Hiroaki YAMADA, Osamu MINEMATSU and Akiko HIYAKAWA

#### Summary

The SEAS (Self-actualization Scale) which have been improved from the POI (Personal Orientation Inventory by Shostrom, E. L.) is an inventory to measure values and behaviors important in the development of the actualizing person, one who is more fully functioning and lives a more enriched life. The SEAS is 60-item three choice test consisting of 10 categories: Self-Acceptance, Acceptance of weakness, Way of Positive Life, Self Assertion, Self-Directedness, Separateness, Achievement Orientedness, Obsessiveness and Integration of Bipolarity.

We have carried out the SEAS test on 889 healthy subjects who visited to Institute of Health Science, Kyushu University during a period of 1981 to 1987. Result of the SEAS was compared with each age class of 10 years period. In subjects with lower age (in 10 and 20 age bracket) mean score of "Self-Acceptance", "Way of Positive Life" and "Achievement Orientedness" were low level compared with subjects in middle and higher age (in 30 and 50 age bracket). Mean score of "Way of Positive Life" and "Achievement Orientedness" increased in order of age.

The characteristics of the subjects drawn from result of the SEAS were as followed: they were active, lively, positively to their life and serious, eager, precicely everything but not so confident and not assertive and they may behave moderately.

(Jounal of Health Science, Kyushu University. 10: 49 - 57, 1988)

#### は じ め に

われわれは精神的健康度を測定する方法として自己実現尺度 (self actualization scale, SEAS) を作成し、健康成人を対象にして調査研究を行ってきた<sup>8,9,10,11,16)</sup>。

今回は SEAS の研究をはじめた昭和 56 年から昭和 62 年までの 7 年間におこなった SEAS 調査をまとめ、SEAS に表わされている価値感や態度が各年代でどのように変化しているかをしらべた。

#### 対象および方法

対象は昭和 56 年 1 月から昭和 62 年 5 月までの間に九州大学健康科学センターでおこなった健康教室、運動教室に参加した健康な成人および九大学生、工専学生などである。対象者の人数、性別、年齢階級、平均年齢などは表 1 に示されている。対象者は男性 589 名、女性 300 名、合計 889 名である。60 歳代以上の者の中に 70 歳代 9 名 (男性 6 名、女性 3 名) が含まれている。20 歳代までは学生が大部分を占め、20 歳代以上

は公務員、会社員および主婦である。

方法は SEAS 調査表を本人に渡して、後日回収する方法をとった。SEAS の結果はコメントをつけて本人に返却した。

## 結 果

SEAS の結果は年代別（年齢階級別）に分けて整理した。各カテゴリー別の平均得点と標準偏差が表 2 に

示されている。得点にバラツキが多く標準偏差が大きいカテゴリーは「現在の自分の肯定」（自己肯定）、「積極的に生きる」（積極的）であり、逆に標準偏差が小さいカテゴリーは「独立性」、「卒直な自己表現」である。高得点を示す者は 50 歳代、60 歳代に多いが、30 歳代で「弱点の受容」および「自己主張」のカテゴリーが高い傾向にある。

表 1 対象者の性別と年齢

	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60代以上	合計(名)
男 性	304	51	72	57	60	45	589
平均年齢(歳)	(17.1)	(22.8)	(34.0)	(44.5)	(53.1)	(65.4)	
女 性	33	12	76	82	57	40	300
平均年齢(歳)	(18.2)	(21.8)	(35.1)	(44.5)	(54.2)	(63.7)	
全 員	337	63	148	139	117	85	889
平均年齢(歳)	(17.2)	(22.6)	(34.5)	(44.5)	(53.6)	(64.6)	

表 2 各カテゴリーの年代別平均得点

年齢 カテゴリー	10 代 (N=337)		20 代 (N=63)		30 代 (N=148)		40 代 (N=139)		50 代 (N=117)		60 代 (N=85)	
	平均	S D	平均	S D	平均	S D	平均	S D	平均	S D	平均	S D
1	4.6	3.2	4.6	3.3	6.8	2.9	6.9	2.7	7.1	2.9	7.0	2.7
2	7.2	2.8	6.6	2.9	7.8	2.4	7.5	2.4	7.0	2.3	6.9	2.2
3	10.2	2.8	10.3	2.9	11.6	2.5	12.2	2.3	12.4	2.6	12.5	2.6
4	4.6	2.6	4.7	2.4	5.6	2.2	5.3	2.5	5.4	2.6	6.4	2.1
5	5.6	2.3	5.7	2.3	6.2	2.2	6.1	2.3	5.9	1.8	5.8	1.6
6	5.8	1.7	6.3	1.5	6.1	1.6	6.0	1.7	5.7	1.9	5.5	1.6
7	4.7	2.5	3.8	2.2	4.0	2.3	3.6	2.1	2.9	1.9	2.2	1.9
8	5.7	2.6	5.7	2.6	5.9	2.3	5.6	2.5	4.8	2.2	4.2	2.1
9	8.9	2.3	8.7	2.2	8.6	1.9	8.6	1.9	8.7	2.0	9.3	1.3
10	7.1	1.8	7.4	1.5	6.9	1.9	6.5	1.8	6.3	1.9	6.1	1.9

各カテゴリーの質問数異なるために最高得点も異なり、各カテゴリー間の比較が困難なので、得点を百分率表示にして各年代の平均値のプロフィールを見たのが図 1 である。おおまかに見ると「積極的に生きる」、「卒直な自己表現」、「両極性の統合」および「独立性」などのカテゴリーの得点が高く、逆に「自己志向」、「達成志向」および「強迫」の得点が高い。このプロフィールは「達成志向」および「強迫」は SEAS の粗得点が高いほど（達成志向や強迫傾向が強いほど）表示される得点は逆に低くなるので、「達成志向」の強い人ほど 0% に近づくことになる。年代によって平均

得点に変化するカテゴリーは、「自己肯定」、「積極性」、「自己主張」、「達成志向」、「強迫」などであり、年代による変化がないカテゴリーは「自己志向」、「独立性」、「自己表現」などである。

SEAS の結果を 10 歳代、30 歳代および 50 歳代の 3 群の平均値を示したのが図 2 である。10 歳代と 50 歳代で有意差を示すカテゴリーは、「自己肯定」、「積極性」、「自己主張」、「達成志向」、「強迫」および「両極性の統合」などである。30 歳代は 10 歳代と 50 歳代の中間を占める。

成人の男女の SEAS の結果を示したのが図 3, 4,

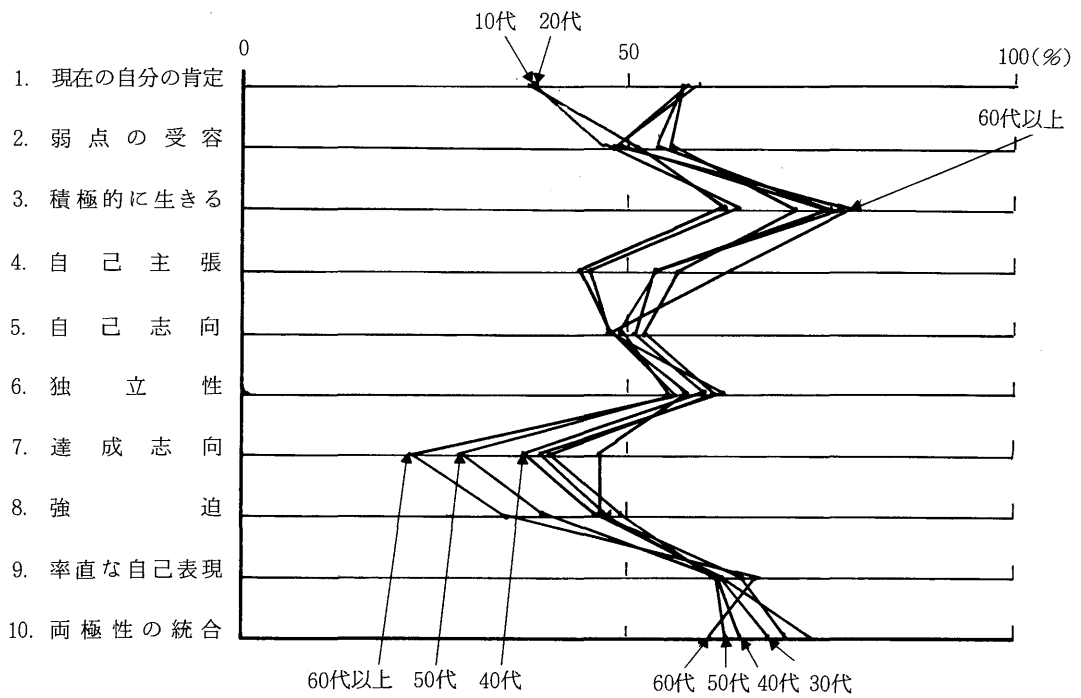


図1 SEAS 年代別の平均値

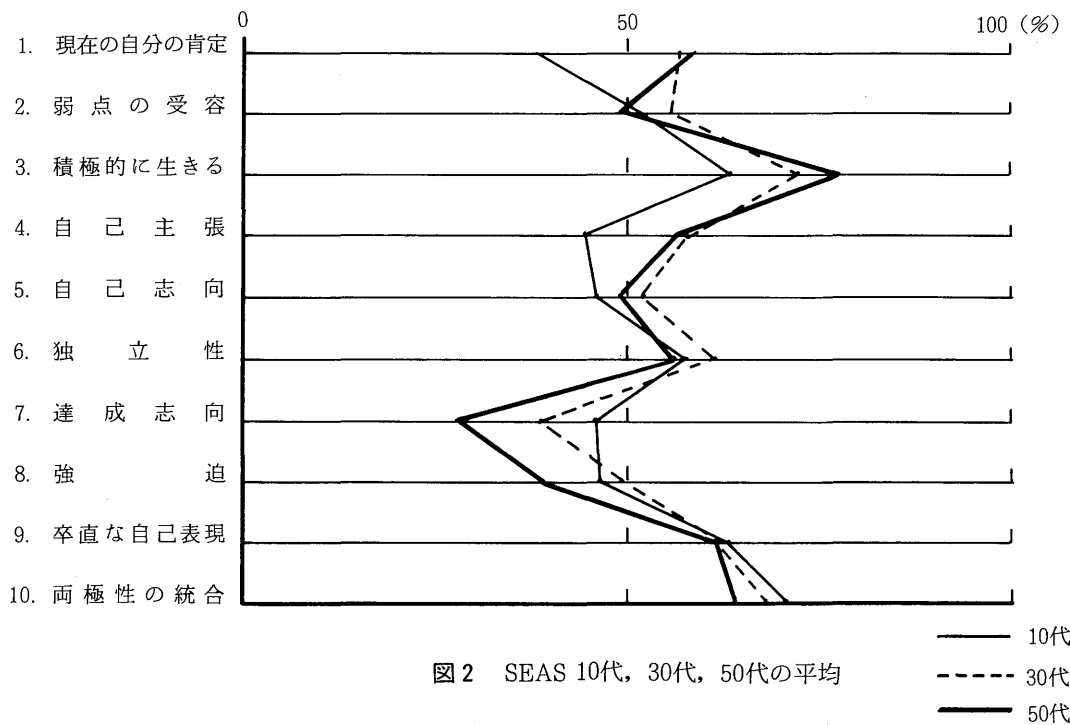


図2 SEAS 10代, 30代, 50代の平均

—— 10代  
 - - - 30代  
 ——— 50代

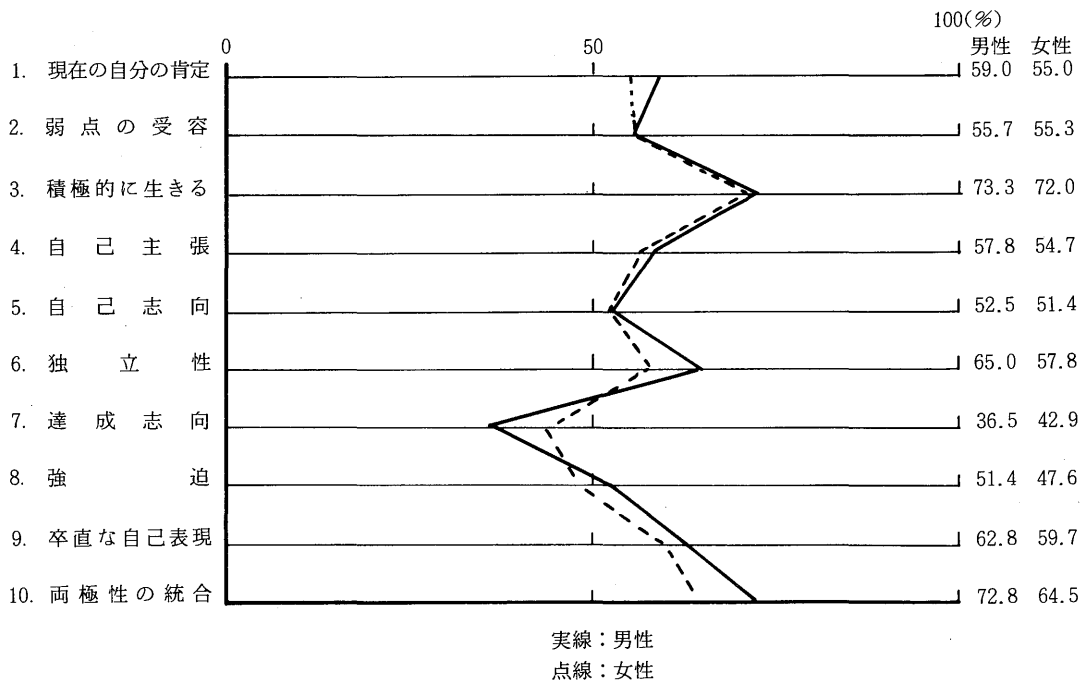


図3 SEAS 30歳代平均値

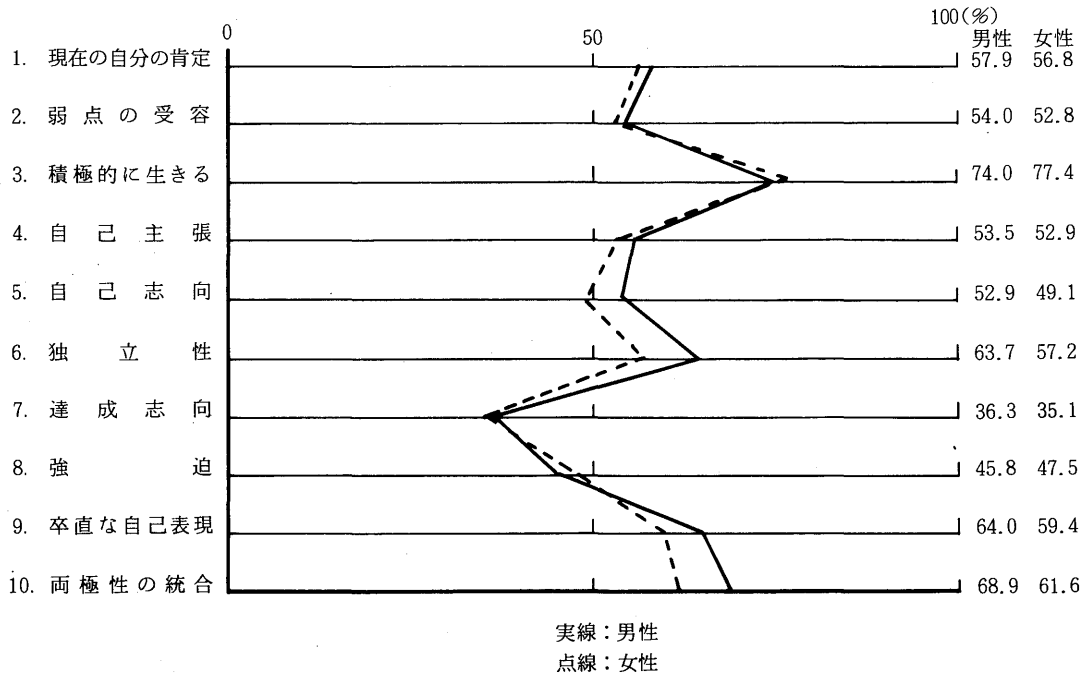


図4 SEAS 40歳代平均値

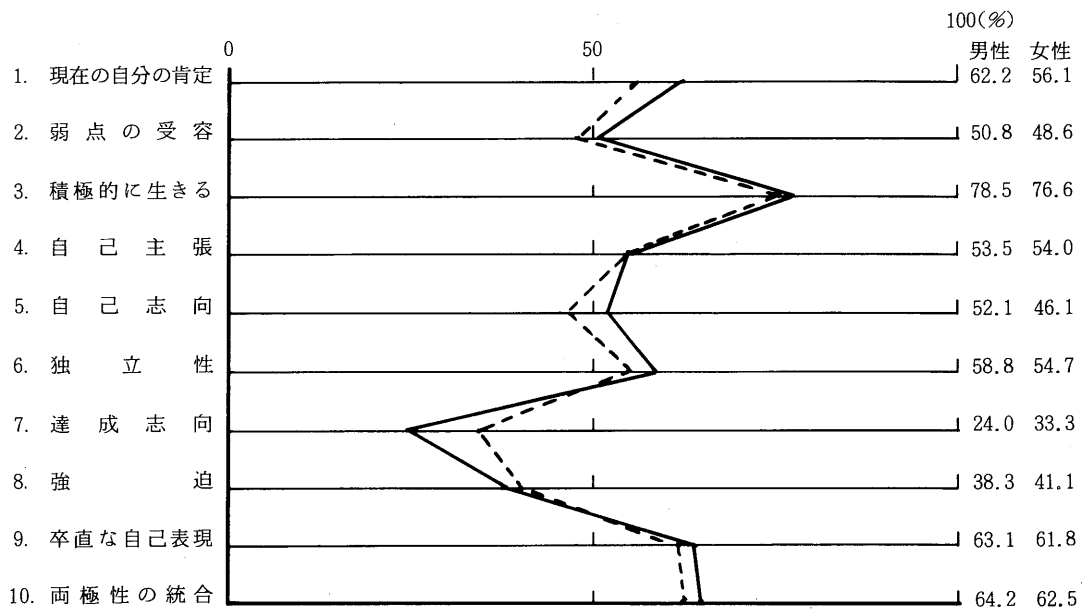


図5 SEAS 50歳代平均値  
実線：男性  
点線：女性

5である。30歳代と50歳代では「達成志向」のカテゴリーで男性が低得点（達成志向が強い）を示す。「独立性」は30歳代と40歳代の男女で差があり、男性が高得点を示している。

SEASの10カテゴリーのうち「自己肯定」と「達成志向」の2つを組合せて表示したのが図6, 7, 8である。それぞれ10歳代, 30歳代および50歳代の個人得点がプロットされている。同得点は同心円で示され、平均値は直交する線で表わされている。10歳代は「自己肯定」が0点の者がかなり多く、「達成志向」は50%台の得点の者が多い。30歳代では「自己肯定」が上昇し、「達成志向」の得点が低い者が多くなる。この傾向は50歳代でさらに顕著になる。図9は各年代の平均値だけを示したものである。「自己肯定」が50歳代ラインを突破するのは30歳代で、その後はわずかに上昇するだけで、ほぼ横ばいで60歳代に至る。「達成志向」は年代が増加するほど高得点（強く）になる。

同様な2カテゴリー表示を「達成志向」と「積極性」との間でおこなったものが図10, 11, 12である。10歳代は0から100%までバラツキが多い。30歳代のバラツキの範囲が狭まり、ある範囲に収束してくる。図13は各年齢群の2つのカテゴリーの平均値を示したものである。交点の横の数値は年齢階級を示している。年齢の増加につれて、「達成志向」が強まり、「積極性」

も増大するが40歳以上では「積極性」は一定の得点で頭打ちとなる。

## 考 察

自己実現尺度 (SEAS) の元型である POI (Personal Orientation Inventory<sup>13,14)</sup>) は、自己実現という立場から質問文が作製されている。したがって POI を大幅に改訂した SEAS も自己実現という概念の下位概念が含まれている。このため SEAS の得点は年齢によって変動することは予想されていた。すでに予備的な調査で、SEAS のいくつかのカテゴリーは年齢によって得点に変化していることは報告した<sup>16)</sup>。

今回の調査対象は、昭和56年から昭和62年までの7年間にさまざまな機会をとらえて SEAS 調査をおこなったものをまとめたものである。全体の標本数は889名であるが、年齢階級別（年代別）にまとめると、表1に示されるように、10歳代（表では10代と表記）が337名で最も多く、20歳代は63名で最も少ない。20歳代は大部分が大学生で、平均年齢は22.6歳である。この群は SEAS の得点を示した表1および図1に示されているように、10歳代の群とほとんど同じ群と考えられる。図1は各年代の SEAS 得点の平均値を百分率表示で表わしたものである。これを大まかに見れば、SEAS の得点は年代による差はあるが、全体とし

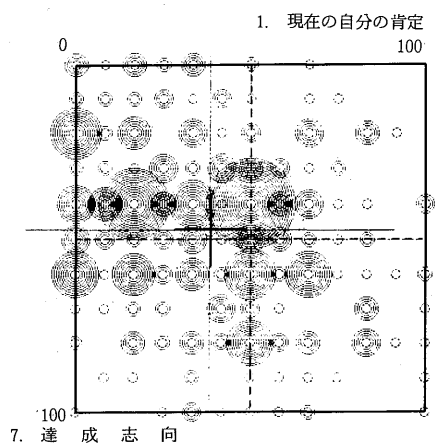


図6 自己肯定と達成志向 (10代)

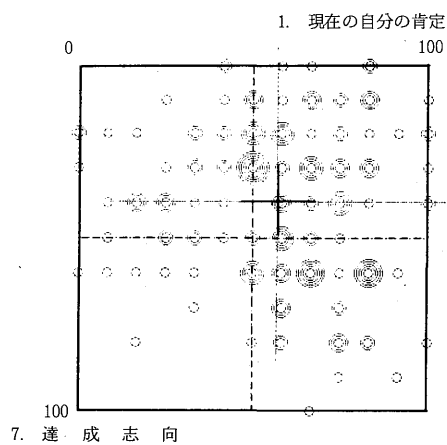


図7 自己肯定と達成志向 (30代)

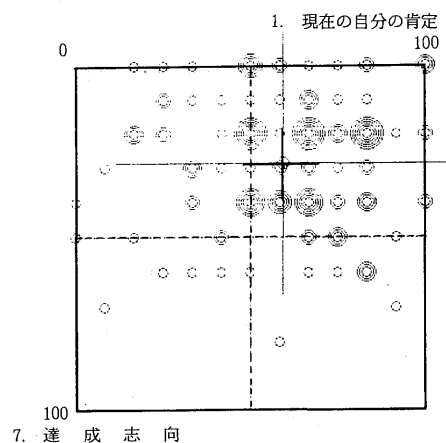


図8 自己肯定と達成志向 (50代)

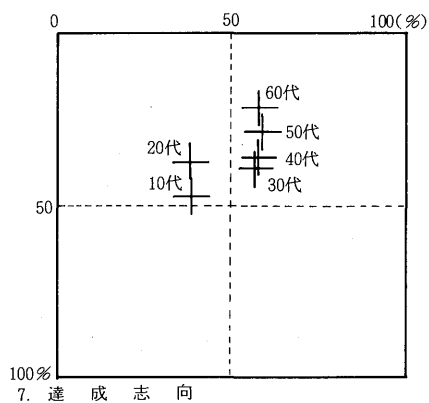


図9 自己肯定と達成志向 (各年代の平均値)

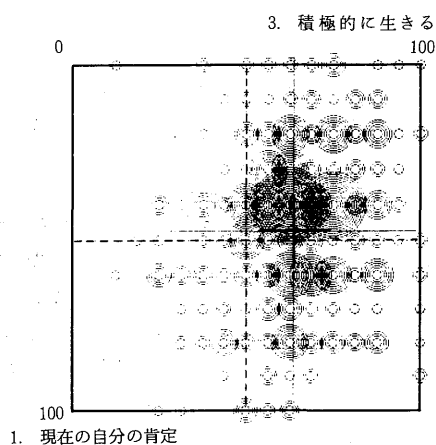


図10 積極性と達成志向 (10代)

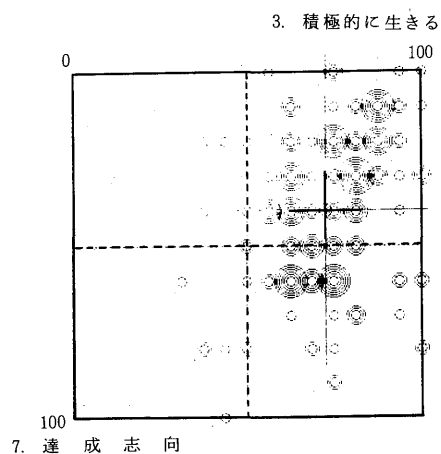


図11 積極性と達成志向 (30代)

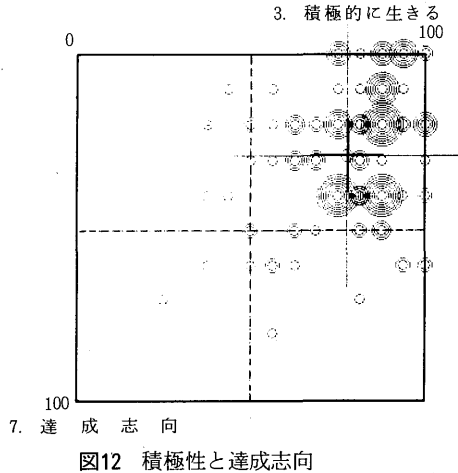


図12 積極性と達成志向

ては一定の傾向を示すことがわかる。この傾向は SEAS のいう自己実現という見地から見た日本人の態度や価値感の反映である。図 1 の繁雑さを避けるため、また標本数の関係から、10 歳代 (青少年群)、30 歳代 (壮年群) および 50 歳代 (中年群) の平均値を示したのが図 2 である。青少年群と壮・中年群との間に明らかな差が見られるカテゴリーは、「自己肯定」、「積極性」、「自己主張」、「達成志向」および「強迫」である。青少年期に特有な情緒不安定、低い自己評価、自信のなさなどが反映されている。壮年期、中年期になると自己評価も高まると共に人生に対する積極性が高まり、達成志向も強くなる。「自己肯定」と「達成志向」の 2 つのカテゴリーの 2 軸表示は、青少年、壮年および中年の考え方の違いをよく表わしている。図 6 を見ると「自己肯定」が 0 点の者がかなり多いことがわかる。平均値だけの表示では個人得点のちらばりがわからないが、図 6、7、8 で示されるように、個人の得点をプロットすると、ちらばりの範囲が年齢の増加と共に変動し、一定範囲に収束することがわかる。これらの平均値だけ示した図 9 を見ると、壮年群と中年、高年 (60 歳以上) 群は「自己肯定」の得点はあまり変わらないが、「達成志向」は年齢が高いほど強いことが示されている。

カテゴリー 1. 「自己肯定」は Y-G 性格テストの関連を論じた亀石ら<sup>4)</sup>によれば、Y-G テストで測定される「一般活動性」と相関しており、Y-G テストが測定している情緒的安定性に関する要因を背景にもっている。したがって「自己肯定」が低い場合は不活発で情緒的安定性に問題があると考えられる。「達成志

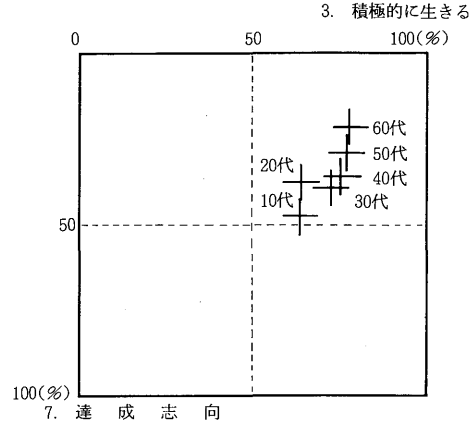


図13 積極性と達成志向 (各年代の平均値)

向」は過去や未来に規定された目標追求型の生き方で、「現在の瞬間」をなおざりにしているという意味で、粗得点の高いものほど表示では低値に示されている。したがって強い達成志向の人は 0 % に近い得点となる。このような人の自己評価が低い場合は極めて情緒的不安定になりやすい。平たく言えばヤル気満々でありながら全く自信がないといった状態や想定できるからである。事実アパシーやうつ病の人にこのパターンを示すものが多かった。<sup>17)</sup>「達成志向」と並んで「強迫」も中年群に高い。この傾向は 60 歳以上の群も同様である。「強迫」は几帳面さや完璧主義などいわゆる。強迫傾向が測られ、マイナス得点である。中年群は「達成志向」も「強迫」も高く、この傾向は 60 歳以上の群でさらに著明となる。「達成志向」の概念に含まれている「……しなければならない」といった規範意識を支えているのは、実は個人に根ざす強迫傾向であることが示唆される。すなわち「達成志向」が強いのは強迫性のためであると考えることができる。

「達成志向」とカテゴリー 3. 「積極的に生きる」(積極性) を 2 軸表示すると人生に対する積極的な生き方が明確になる。「積極性」は高齢年齢群ほど高い得点を示している。このカテゴリーに含まれる概念は、単なる積極性や強さだけでなく、自分自身に対する信頼感を持ち、他の人につくすことができるといった内容をもっている。このような自信や信頼感は人生を長く歩んできた後に得られるものであろう。

SEAS の男女差は、研究の初期にはあまり問題にならなかったが、今回の結果ではカテゴリー 7. 「達成志向」は男性の方が女性に比べて強い (図では低値) こ



とが明らかになった。ただ40歳代は男女差がなかった。その他のカテゴリーには男女差はみられない。標本中の男性はすべて有職者であるが、女性は大部分が専業主婦であり、男性の「達成志向」の強さは恐らく職業意識と関連があるのではないと思われる。

はじめに述べたように、SEASは人生に対する生き方、価値感、態度などが測られている。SEASの結果は、各年代によってあるいは男女の違いによってやや異なるものの、全体としてこのパターンを見ると一つの日本人像が浮びあがる。それをつぎのように表わすことができよう。この人々は人生に積極的に対応し、活発で元気が良い、物事に生真面目に一生懸命に取り組もうとする。その反面やや自信がなく、強い自己主張はせず、控え目である。しかし自分の気持はかなり表現することができる。このような人物像はわれわれのまわりにありふれたものである。ごく普通の日本人はこのような態度を示すものである。SEASのカテゴリー4.「自己主張」は、元のPOIの下位カテゴリーに対応させると、POIでは「攻撃性の受容」に相関している。アメリカ社会では自己主張しないと存在が認められないと言われるほどに攻撃性（自己表現、自己主張の文脈の中での）を発揮し合っている国であるから、Maslow<sup>5,7)</sup>のいう自己実現にはある程度の攻撃性、自己主張が必要な要因になっている。ところが日本社会の中ではこの要因が強いと日本の組織からはじき出されるのは必至である。日本の組織内では「和」が重視されることはアメリカ人との比較<sup>10)</sup>で明らかである。また、アメリカ人の個人主義的な価値感とは対照的な日本人の独特の集団主義的価値感是自己主張を抑制する方向に働いている。この日本人の集団主義の本質は濱口<sup>9)</sup>によれば「個人主義」の対立項ではなく、個人が協力することにより組織目標を達成し、同時に個人の福祉を確保しようとする姿勢を指しているのであり、当然成員間での人の和が重視されることになる。アメリカで生まれた自己実現という概念にはアメリカの文化的風土に根ざした下位概念が含まれている。SEASの解釈には日本人としての自己実現というような視点の導入が必要であろう。

### ま と め

昭和56年から昭和62年までの7年間にSEAS（自己実現尺度）テストをこなった889名の結果を年代別（年齢階級別）に比較した。

SEASの結果を10歳代、30歳代、50歳代の3群で比較した。10歳代（平均年齢17.1歳）と50歳代（平

均年齢53.1歳）のSEASの平均得点に差があったカテゴリーは「自己肯定」、「積極性」、「自己主張」、「達成志向」、「強迫」などであり、高年齢群の得点が高い。30歳代は両者の中間にある。

SEASの得点に男女差があるのは、30歳代および50歳代の「達成志向」の得点であり、男性が女性より高い。しかし40歳代には男女差はなかった。

SEASのプロフィールを概観するとつぎのような日本人像が浮び上がってくる。平均的な像は人生に積極的に対応し、物事に対して生真面目に一生懸命に取り組もうとする。その反面、自分にあまり自信がなく、強く自己主張せず控え目である。これがSEASの結果から得られた日本人像である。

（資料の整理およびコンピューター処理をしていただいた九州大学教育学部吉永亮治氏および大場聡子氏に感謝の意を表します。）

### 文 献

- 1) ダグラス・ラミス、池田雅之：日本人論の深層、はる書房、東京、1985。
- 2) 濱口恵俊、公文俊平編：日本の集団主義、有斐閣、東京、1985。
- 4) 亀石圭志、山田裕章：SEASの尺度構成に関する一考察…YG性格検査を手がかりとして…、健康科学、8：1-8、1986。
- 5) Goble, F.G., 小口忠彦：マズローの心理学、産業能率大学出版部、東京、1972。
- 6) 亀石圭志、冷川昭子：POI…自己実現尺度の展望と試論、健康科学、8：15-28、1986。
- 7) Maslow, A.H., 上田吉一訳：完全なる人間、誠信書房、東京、1964。
- 8) 村山正治、山田裕章、峰松 修、冷川昭子、二藤部里見、深尾 修：自己実現尺度で測る精神的健康(1)、健康科学、4：177-184、1982。
- 9) 村山正治、山田裕章、峰松 修、冷川昭子、亀石圭志、二藤部里見：自己実現尺度で測る精神的健康(2)…自己実現尺度の統計的分析…、健康科学、5、1-9、1983。
- 10) 村山正治、山田裕章、峰松 修、冷川昭子、亀石圭志：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…、健康科学、6：45-57、1984。
- 11) 村山正治、山田裕章、峰松 修、冷川昭子、亀石圭志：自己実現尺度で測る精神的健康(4)…SEASに関する統計資料…、健康科学、7：111-118、

- 
- 1985.
- 12) NHK 放送世論調査所編：日本人とアメリカ人，日本放送協会，1982.
- 13) Shostrom, E.L.: An inventory for the measurement of self-actualization, *Educational and Psychological Measurement*, **24**: 207-218, 1964.
- 14) Shostrom, E.L.: Comments on a test review: The Personal Orientation Inventory, *J. counsel. Psychol.*, **20**: 479-481, 1973.
- 15) 上田吉一：精神的に健康な人間について，*健康管理*, No.304, 4-15, 1979.
- 16) 山田裕章，峰松 修，冷川昭子：自己実現尺度 (SEAS) の試み，*健康科学*, **7**: 81-90, 1985.
- 17) 山田裕章，大塩 寛：「自己実現尺度」からみた抑うつ状態とアパシー，第8回大学精神衛生研究会報告書，132-137, 1985.