

# 楽観主義者の対処様式に関する研究

飯田 理子      鉤 治雄

『教育学論集』第70号

(2018年3月)



## 楽観主義者の対処様式に関する研究

飯田 理子      鉤 治雄

### 1. 問題と目的

近年、ポジティブ心理学 (positive psychology) が注目されている。ポジティブ心理学の特徴は、人間の弱さだけでなく、“人間の強さ”にしっかりと目を向けていることにある。つまり、従来の「病理モデル」の探究を中心とした研究から、人間の「幸福モデル」を模索する研究へとパラダイムの転換が図られつつある。なかでも「楽観性」という概念は、“学習性無力感”(learned helplessness) に対して“学習性楽観主義”(learned optimism) と呼ばれ、行動変容の可能性が期待されている (Peterson, 2000, Schneider, 2001)。楽観性などのポジティブな特性があることによって心理的な資源が多く活用でき、健康や病気の予後に良い結果がもたらされるなど、ポジティブな個人特性の影響やその因果関係が注目されている (Taylor et al., 2000)。しかし特に日本においては、このような肯定的な側面に注目した研究はまだ少ない。

楽観主義研究の第一人者であるアメリカの Seligman (1990) は、「楽観主義」には、大きく3つの説明スタイルがあることを指摘している。第1に、望ましくない出来事に遭遇した時に、それは「一時的」(temporary) であるとする説明スタイル、第2に、「特定の」(specific) であるとする説明スタイル、第3の特徴は、「外向的」(external) であることである。困難な事態に遭遇したときに、それは自分自身に原因があるのではなく、他のところに原因があるとみなしていく。しかし、楽観主義を「困難な事態にあっても、将来や未来を見据えることのできる前向きな思考や力」と定義するならば、楽観主義には、「外向的」説明スタイルよりはむしろ、意志や勇気、未来志向性という「意志的」(strong-willed) な視点が含まれていると考えて、楽観主義の認知スタイルの見直しを図ることが望ましいと考えられる (鉤, 2013)。「意志的」という楽観主義の特性は、「未来志向性」(future oriented) という視点とも深くかかわっていると考えられる。

そこで本研究では、楽観主義を「さまざまな困難に遭遇したとしても、将来に対して、よい見通しをつけられるような考え方、生き方」(鉤, 2013) と定義することにより、Seligman の説明スタイルである「一時的」「特定の」「外向的」という認知様式、哲学や人生観に関する視点を加味し、作成した新たな楽観主義尺度を用いた質的研究

を通して楽観主義者の対処方略について明らかにする。楽観主義者の対処方略について明らかにすることは、楽観主義の獲得過程を理解する上で有効であると考えられる

## 2. 研究方法

### (1) 研究方法

楽観主義尺度の実施において、得点分布 25% 以内の高得点を示した、高い楽観主義特性を有すると認められた者を対象者と定め、困難な事態に直面したときのエピソードから対処方略を収集し、質的検討を行う。

### (2) 調査と分析の方法

面接調査協力者と面接調査時期

筆者の知人、計 49 人（社会人男性 11 人、社会人女性 26 人、男子学生 2 人、女子学生 10 人）に、上に作成した 15 項目の質問紙を実施した。その結果、楽観主義尺度の得点が、得点分布 25% 以内の高得点（14 項目で 56 点以上）を示した 12 名（男性 2 名、女性 10 名）に調査を依頼し、研究内容に同意を得られた同 12 名に対して行われた。年齢幅は 24 ～ 84 歳で、平均年齢は 52 歳であった。

調査時期は、2013 年の 9～11 月であった。調査対象者のプロフィールを示す（Table 1）。

Table 1 調査対象者のプロフィール一覧

| No | ID | 楽観主義<br>得点 | 性別 | 年齢   | 属性   | 困難な経験の主な内容    | 信仰 |
|----|----|------------|----|------|------|---------------|----|
| 1  | A  | 67 点       | 女性 | 70 歳 | 主婦   | 家族との人間関係      | 有  |
| 2  | B  | 62 点       | 女性 | 64 歳 | 公務員  | 家族との死別        | 有  |
| 3  | C  | 60 点       | 女性 | 84 歳 | 主婦   | 戦争体験・家族との人間関係 | 有  |
| 4  | D  | 59 点       | 女性 | 78 歳 | 主婦   | 闘病            | 有  |
| 5  | E  | 58 点       | 女性 | 65 歳 | 会社員  | 仕事の人間関係       | 有  |
| 6  | F  | 58 点       | 女性 | 24 歳 | 大学院生 | 経済問題          | 有  |
| 7  | G  | 57 点       | 男性 | 61 歳 | 会社員  | 仕事の人間関係       | 有  |
| 8  | H  | 57 点       | 女性 | 39 歳 | 講師   | 仕事の人間関係       | 無  |
| 9  | I  | 57 点       | 男性 | 52 歳 | 運送業  | 経済問題          | 有  |
| 10 | J  | 56 点       | 女性 | 57 歳 | 主婦   | 闘病            | 無  |
| 11 | K  | 56 点       | 女性 | 24 歳 | 大学院生 | 自身の性格         | 有  |
| 12 | L  | 56 点       | 女性 | 24 歳 | 大学院生 | 学生時代の人間関係     | 無  |

## 調査の手続き

対象者全員に、筆者が直接会い、半構造化面接を行った。インフォームドコンセントを経た後に、開示可能な困難を乗り越えた体験を1つ以上あげてもらい、その体験における感情、認知、思考、行動、対処について幅広く聴取した。質問内容は調査の統一性を図るため事前にリスト化したが、できるだけ自然な会話形式でやりとりがなされるようにリスト以外の質問も適宜用いた。面接内容は承諾を得たうえでICレコーダーを用いて録音され、事後にテキストデータ化された。面接時間は約30～40分程度であった。

半構造化面接を行うにあたっては、困難な出来事を乗り越えてきた過程に焦点を当て、主として次の3点に焦点をあてた。

- ①「困難に遭遇した時は、どんな状況や気持ちであったか？」
  - ②「その際、将来に対して何か見通しを立てたり、気持ちの切り替えを図ろうとしたのか？ また、どのようにしてそのような考えや思いにいたったのか？」
  - ③「その後、事態はどのように進んだか？ その結果をどのように受け止めたのか？」
- 以上の質問を続けながら、不明な点は、対象者に順次聞いていくものとする。

## (3) 分析の方法

本研究では、従来ほとんど研究されてこなかった、楽観主義者の困難な状況における対処様式について、対象者に共通する特徴を見出すため、対象者の視点に立ち分析を試みることにした。そのためデータ収集方法として対象者への半構造化面接を実施した。データ分析方法としては、語りから実証的に素材が映し出す現象に根付きながら理論的解釈を行う（Strauss & Corbin, 1990 南監訳 1999）ことを考え、質的研究を用いる。その上で、質的研究の調査・分析の枠組みとして使用されているグラウンデッド・セオリー・アプローチを採用する。この方法は、よく知られていない分野の探索的研究をする場合に有効で（Kesner, 2000；下山・能智, 2008）、かつ研究対象の体験を語りから統合的にその特性を明らかにしていく方法である。そこで、楽観主義尺度得点の高い対象者らが、それぞれの人生における困難な状況に際してとってきた対処様式の特徴を明確化するという点で、本研究の目的に適していると判断した。

なお、グラウンデッド・セオリー・アプローチには、いくつもの型があり（Glaser & Strauss, 1967 後藤・大出・水野訳 1996；木下, 2003, 2007；戈木, 2008；Strauss & Corbin, 1990 南監訳 1999）、これらの基本的な手続きはほぼ共通している。だが、

(1) 手続きの明確さ、(2) プロセス的・体系的特性を持っている研究対象に適していること、(3) データに密着した分析から独自の説明概念を作り、それらによって統合的に構成された結果図を伴うこと、(4) 研究結果がさらに現実の場面に引き継がれて応用されることが検証にもなるため、より実践に還元できる分析方法である、という点から、木下（2003, 2007）の修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以

下、M-GTA) に従うことにした。

#### (4) 分析の手順

分析手順は、語りの内容の逐語記録を熟読したのち、一つのまとまりになる内容を示す短い文章にまとめ、意味内容ごとにデータを抽出した。そのデータを、概念の一まとまりとし、その概念に相当する具体例を分析ワークシートに追加していった。語られたデータを象徴化する過程で、概念を生成しながら新たに加えたデータと比較して概念を洗練していき（オープンコーディング）、同時進行で関係性を考慮しながら概念をまとめていくカテゴリー生成を行っていく（選択的コーディング）。この方法は木下（2007）による、データ収集と分析の同時並行方式を分離し、データ収集を先行し基礎データ（ベース・データ）とすることで、分析対象としてはっきりと限定する方法に相当するものと思われる。また、分析の妥当性と信頼性を確保するために、筆者の解釈した内容を対象者に確認し、さらに指導教員と意見交換を行った。

### 3. 結果

#### (1) 概念生成

楽観主義尺度で上位 25% 内に入る高得点を得た調査対象者らに、困難を乗り越えた経験について語ってもらった。なお、舌ガンの闘病経験者の逐語と留学生の逐語は、本人たちの語りと、本人たちが文章にしてまとめてもらったものを合わせてデータを起こした。

インタビュー逐語録の中から、楽観主義の特徴が示されている箇所を抽出し、それに「概念」のラベル付けを行った。

分析ワークシート作成の手順としては、

- ① A さんのデータの最初に着目した箇所をヴァリエーション欄に記入する。
- ② 検討の結果、採用することにした解釈を定義欄に記入する。
- ③ 定義を凝縮表現した言葉を、概念名の欄に記入する。
- ④ 逐語の続きを見ていき、他の概念になりそうなヴァリエーションがあれば、次の概念作成に移る。
- ⑤ データを見ていっても新たな例が出てこなくなった時点で、そのワークシートを完成とする。分析ワークシート完成＝その概念の生成完了となる。
- ⑥ 全てのデータを網羅し、全ての概念を生成しきったところで、概念の選抜を行った。ヴァリエーションが1つしか出なかったものや、データが一人に偏っていたものは、概念としては成立しないので、廃止とした。また、概念と概念を見ていく中で、似たようなものがあつた場合、それらを統合し、新しい概念をつくった。このような経過を経て、最終的に、「意志（信念・勇気）」「ポジティブ思考（感謝

の心)」「自信」「未来志向(希望)」「楽天的・外向的」「柔軟性」「行動・活動」「比較」「楽しむ」「休息」「支えの力(家族や周りの存在)」「祈り・信仰の力」「言葉・歌の力」「時間の力」「涙の力」「笑顔の力」の計16個の概念が抽出された。以下、それぞれの分析ワークシートを順に示す。

## (2) カテゴリー生成

M-GTAでは、個々の概念について他の概念との関係をひとつずつ検討していく。ひとつの概念を基点に、それと関係のあるもうひとつの概念を見出していく作業を繰り返す。カテゴリーを検討するときの作業方法は、概念と概念の関係を図にしていくなことである(木下, 2003)。

このように、概念間の関係を検討した結果、「意志(信念・勇気)」「未来志向(希望)」「しなやかさ(認知の変容)」「楽観主義の形成要因」の4個のカテゴリーが生成された。以下に、カテゴリーを示す。

### (2-1)「意志(信念・勇気)」カテゴリー

「意志(信念・勇気)」カテゴリーは、《対処様式》としての、＜意志(信念・勇気)＞下位カテゴリーから構成され、①「意志(信念・勇気)」②「ポジティブ思考(感謝の心)」③「自信」の3個の概念から構成される。

#### ①意志(信念・勇気)

～具体例～

- ・「多分(仕事が)なくなることは、自分に見合っていないか、自分に力がなかったか、まわりがいい人じゃなかったか。ちゃんと自分の実力がついてくれば、必ずついてくる。人でも、地位でも」
- ・「あんまり物事に失敗するとは思わない。物事は失敗させないって思う。何事も成功させると思ってたから」
- ・「やっぱ負けたくないから。寿命があるところまでは生きるよ。再発は怖かったよ。でも、恐れていては前に進めない」
- ・「だから会社で人間関係におつかったことで悩んでいた時、私の場合には、一番いい近道がこの仏法であるわけね。この仏法はすごいということを知ってるから、どういふことでも臆しないで言っていこうと思った」
- ・「ほんとに自分の勇気、次第だなーって思えたのでー」

#### ②ポジティブ思考(感謝の心)

～具体例～

- ・「緑内障プラス白内障だから、この視野の中しかもう分かんない。でも片目が見えるから。こういう風に考えるようにしなくちゃ」
- ・「この苦勞したおかげで色んなこと分かるし人の痛みも分かるし、人に話もできる

わけだから、これは私に苦勞しろってということだなって。頂いたんだと思う」

- ・「祈れるようになった、相手のことを。心から祈れるようになった時に（相手に）感謝できるようになってきた」

### ③自信

～具体例～

- ・「そういうの乗り越えていくと、ああ、それはそれでそういうことって気分になってく。打たれ強くなっていく（笑）」
- ・「組織でも（人間関係の問題が）あったんですけど、逃げることなく、時間はかかりましたけど、それ以来その人と深まった。それも、必ず打開できるっていう自信になった」
- ・「いつも落ち込むと、その後にそれ以上のものが返ってくるの繰り返しだから、なんか、自分の本意じゃなくて手放しちゃったり、人に奪われていったものは、ちゃんと真面目に生きていたら、また入ってくるという経験がたくさんあるから、無くなることは怖くない感じ」

## （2-2）「未来志向（希望）」カテゴリ

「未来志向（希望）」カテゴリは、《対処様式》としての、＜未来志向（希望）＞下位カテゴリから構成され、「未来志向（希望）」の1個の概念から構成される。

### ①未来志向（希望）

～具体例～

- ・「でも、やっぱ一番大きいのは自分のためだったかなー。これからって思ってたんだから（死ぬのは）やだっと思った。やりたいことあるじゃん、まだ。あと夢を持つって思ってね。ロト6で家の建て替えをしたい。欲張りなのかもしれない（笑）」
- ・「信仰の先輩に励まされ、『必ず生きて帰ってくるんだ』と心に誓い手術に臨みました」
- ・「自立するっていうところにつながると思うんですけど、自分で言えるようになったらなって思いました」

## （2-3）「しなやかさ（認知の変容）」カテゴリ

「しなやかさ（認知の変容）」カテゴリは、《対処様式》としての、＜認知スタイル＞下位カテゴリ、＜創意工夫＞下位カテゴリ、の2個の下位カテゴリから構成される。＜認知スタイル＞下位カテゴリは、「楽天的・外向的」「柔軟性」の2個の概念から構成される。

### ①楽天的・外向的

～具体例～

- ・「（楽観的だった）母親の影響は子どもに大きいわよね、なんとかなるわよっていう。

うちの主人は悩む人で、『お前のなんとかなるわよ！』で何度救われたか知れないと言われて（笑）」

- ・「雑草のように育ってきたからなー。山猿。山を走り回ってたもん。子どもの頃から真っ黒で。だから母親によく言われたな、『脳天気だな』って（笑）」
- ・「のんびりしている気候（沖縄）で育ってきたという、あまり悩まないで、どうにかなるさみたいな、基本的にあるんでしょうね、根本にね」

## ②柔軟性

～具体例～

- ・「姑と一緒に10年間いたんですけど、また色々と苦勞ありましたね。でも色々って言うてももう、亡くなる時にね、『○○ちゃん、随分世話になったねー、ありがとう』って言われたんで、もう今までのことはすっかり忘れちゃったね」
- ・「順番なんだよー。悩んだってしょうがない。だからもういいやーって。片っぽが見えてるからもういいじゃんよ、で切り替えちゃう。だからーもう、病院から帰ってくると、心を切り替えちゃう。ウジウジしてたってしょうがない。」

＜創意工夫＞下位カテゴリーは、「行動・活動」「比較」「楽しむ」「休息」の4個の概念から構成される。

## ①行動・活動

～具体例～

- ・「打ちひしがれて悩んで苦しくてね、こんななってもね、あそうだ今夜晩御飯何作ろう、これとこれと美味しいもの作ろうって思うとね、元気が出てくるのよ！」
- ・「毎日がすごく忙しくて仕事がすごく忙しいし学会活動も忙しいから、だから乗り越えられて、悲しさに打ちひしがれる暇がなかった」
- ・「ワンちゃん飼ったの。癒しになるように。時間を持て余すからー、ボーっとしちゃうから、散歩の時間、張り合いが出てくるじゃん。だから今すごい忙しい。8時9時には疲れて寝ちゃう。」

## ②比較

～具体例～

- ・「自分は不幸だなと思ってても、まわりはもっと不幸な人がもっといたから。そっちの相談に乗ってて」
- ・「ご夫婦の人、ご主人がもう末期の癌で好きなもの食べさせてあげようと奥さんががんばって作って。私それを聞いた時、私なんて全然軽いじゃんって」
- ・「苦勞をされた人とくらべれば、自分の悩みなんて小さなものだと、弱気になる自分を奮い起し」

## ③楽しむ

～具体例～

- ・「仕事の面に関してですけども、**楽しみをね、見つけられるかどうか、なんです。**これが見つからない人はやっぱりつまんないのよ（笑）」
- ・「日曜日に『遊園地行きたい』と言えば『しょうがない、つきあってやるか』じゃなくて『**自分が遊園地行きたい**』と思えばいいんですよ。私はいろんなの乗りたいから、どうせ来たらスペースマウンテンとかねー（笑）。それ位楽しまないと、楽しめるし。自分が、親が楽しいんだと捉えればねー。自分の中でね、**楽しみ方を、探してるのかな**」

④休息

～具体例～

- ・「看護婦さんとは約束してたんだけど、**煙草3本は吸ってました（笑）。**あと、**外泊届ってさ、あそこいつでも出せたじゃん、それが良かったのねー、がんじがらめじゃない感じで**」
- ・「**無理したら今だめだなんて思うようになった**」

(2-4)「楽観主義の形成要因」 カテゴリー

上記で述べた、3個のカテゴリーの他に、「楽観主義の形成要因」 カテゴリーが抽出された。「言葉の力」「祈り・信仰の力」「支えの力（家族や周囲の存在）」「時間の力」「涙の力」「笑顔の力」の6個の概念から構成される。

①言葉の力

～具体例～

- ・「すべての治療、放射線、体内照射、抗癌剤……、それやる時に一、**ZARDの歌、歌ってた。“負けないで”を鼻で歌って一、私は負けないと**」
- ・「**ドクターコパの本読んで、『3日間は寝込んでいい』と書いてあったのでやってみたら、お腹がすいてきて、3日間は寝込めないんだなー**と思ったり（笑）」
- ・「母が文章書くの好きな人だったから闘病日記をつけてたわけね、それが出てきてそれで涙することは多かった。つらい時はそれを読んでなんかつらい時は共有するみたいだね（笑）話をするみたいなのはあったけど」
- ・「色々って言ってももう、亡くなる時にね、『**〇〇ちゃん、随分世話になったねー、ありがとう**』って言われたんで、もう今までのことはすっかり忘れちゃったね」
- ・「『**新・人間革命**』なんですけど、それを読んで、色々段々前向きに考えられるようになったっていうのがありますねー」

②祈り・信仰の力

～具体例～

- ・「**信仰の功德ね、ギリギリのところで済んだことがあったので、何回かもう主人も堪忍袋の緒を切らして、私に当たったことがあったけど、それでも逃げなかったね、逃げたら終わりだったと思うからね。もうほんとに守られた**」

- ・「私は本当に信仰で支えられて今日まで、すべて乗り越えたからこそ今がある」
- ・「最初は落ち込んで立ちあがれないようなこともあったんですよね、そこから題目あげながら、自分で乗り越えてって、一つ一つ、強くなってきた」
- ・「仏壇の前に座ると『生きてるんだ、生きてるんだ』と涙がこみ上げてきました」

③支えの力（家族や周囲の存在）

～具体例～

- ・「家族を残して、自分は死ねない」
- ・「つらい時は、母と私はお互いに励ましあった」
- ・「地区や支部の皆さんがお題目をあげて下さり」
- ・「勇気を出して自分の気持ちを伝えたら、みんな受け入れてくれたので」
- ・「まわりの人達の支えもあって生きてきたんだろうなっていうのがあったんでしょ  
うね、結局ね」

④時間の力

～具体例～

- ・「10年経って、お互い年も取り慣れもきて、10年で、完璧に乗り越えた」
- ・「(爆撃で友人が亡くなったことについて) まあそんなんもだんだん忘れてきてますけどね」

⑤涙の力

～具体例～

- ・「闘病日記をつけてたわけね、それが出てきてそれで涙することは多かった。つらい時はそれを読んでなんかつらい時は共有するみたいなね（笑）話をするみたいな」
- ・「泣きながらお題目をあげたこともありました」

⑥笑顔の力

～具体例～

- ・「日々、笑顔で、乗り越えて、元気いっぱい美味しい物を作ろうってそれが私の役目だって」
- ・「泣いて一日過ごすより、笑って一、過ごした方がいいじゃん。笑ってる！面白いことがあるんだよね。自分の出来事だったり、家族みんなもワンちゃん友達も、面白いことでケラケラケラケラ笑ってるよー。おばあちゃんも私が笑うと笑う。やっぱり一日、笑って過ごした方がいいじゃない。ハハハハハ」

#### 4. 考察

以上の結果をふまえて、それぞれのカテゴリーにわけて考察をすすめることとする。

##### (1) 「意志（信念・勇気）」カテゴリー

上記カテゴリーは、「意志（信念・勇気）」「ポジティブ思考（感謝の心）」「自信」の3個の概念から構成される。

楽観主義を単なる観念や思慮に終わらせないためには、それを実行に移すための人間としての心の強さが何よりも求められる。それが、物事を成し遂げようとする“意志”や“信念”“勇気”という精神的な力にほかならない。（鉤, 2013）

「意志（信念・勇気）」とは、「（闘病経験の中で）負けたくないから。寿命があるところまでは生きるよ。再発は怖かったよ。でも、恐れていては前に進めない」「失敗するとは思わない。失敗させないって思う」「この仏法はすごいということを知ってるから、どうということでも臆しないで言っていこうと思った」といった語りに表われているように、現実と直面するさまざまな問題や課題と向き合える強さ・強固な精神力である。その強さを生み出すものは、信念や哲学である。具体例は10例みられた。

「ポジティブ思考（感謝の心）」とは、「いい方へ考えるといい方法がみつかっていい結果が出る」「人をね、憎んだり悪く言うのは嫌いですね。どんな人でもいいところ持ってるわけよね」といった肯定的な信念や、「内障プラス白内障だから、この視野の中しかもう分かんない。でも片目が見えるから」といった前向きかつ建設的に考えていく力である。また、「この苦労したおかげで色んなこと分かるし人の痛みも分かるし、人に話もできるわけだから、これは私に苦労しろっていうことだなんて」「私に与えられた、試練なのかなーって受け止めて、次から次に出てきた時に。神様が、与えた試練」というように、困難なできごとを与えられた試練と受け止めたり、困難な状況のおかげで自分が成長できたから有難いと捉える感謝の心でもある。また、感謝の心が出てくると、物事に対する見方が前向きになる。ポジティブ思考と感謝の心は、切り離せないものである。具体例は8例みられた。

「自信」とは、「乗り越えていくと、ああ、それはそれでそういうことって気分になってく。打たれ強くなってく」「（人間関係の問題が）あったが、逃げることなく、時間はかかったが、それ以来その人と深まった。それも、必ず打開できるっていう自信になった」「今までも子どもの時から問題があったが全部乗り越えてきたから、大きい問題があっても絶対に解決できる」などの、経験を積み重ねてきて得た「自信」や、「勇気出そうって思ったのは、（私は）学級委員っていう上に立てる立場で怖くなかった。成績も良くて（ボスから）頼られていたのもあるので、怖くはなかった」という自身の立場や能力から生まれている「自信」が語られていた。具体例は6例みら

れた。

## (2)「未来志向（希望）」カテゴリー

上記カテゴリーは、「未来志向（希望）」の1個の概念から構成される。

楽観主義という視座は、過去や現実に踏みとどまるのではなく、たえず未来を志向しているという点に大きな特徴がある。希望は、“死”や“絶望”とは対極に位置するものであり、人間が生きていく上で欠くことのできない要素なのである。（鈎, 2013）

「未来志向（希望）」とは、『「必ず生きて帰ってくるんだ」と心に誓い手術に臨んだ」という、希望を持って試練に臨む語りや、「自分の希望の仕事があるから、まわりの評判は気にしなかった」「やりたいこともあるじゃん、まだ。まだ嫌！死ねない。これからって思ってたんだから、やだっと思った」「これからちゃんと自立するっていうところにつながると思うんですけど、自分で言えるようになったらなって思いました」など、自分のやりたいことやなりたい自分像があり、周囲の評価にとらわれることなく、自ら為すべきことに打ち込んだり、自身を変えようと取り組む姿が語りから浮かび上がった。具体例は6例みられた。

## (3)「しなやかさ（認知の変容）」カテゴリー

上記カテゴリーは、＜認知スタイル＞として、「楽天的・外向的」「柔軟性」、＜創意工夫＞として「行動・活動」「比較」「楽しむ」「休息」の計6個の概念から構成される。

「楽天的・外向的」とは、「性格も少し。少し抜けてんじゃないの（笑）。あっはっはっは。あんまりクヨクヨしなかった。立ち直るのは人より早いわね」、「雑草のように育ってきたからなー。山猿。山を走り回ってたもん。子どもの頃から真っ黒で。だから母親によく言われたな、『脳天気だな』って（笑）」、「のんびりしている気候（沖縄）で育ってきたという、あまり悩まないで、どうにかなるさみたいな、基本的にあるんでしょね。精神的な病気にはならないでしょね（笑）」等、立ち直りの早さや、雑草のようなたくましさ、心の健康における強さ、等として表われている。具体例は6例みられた。

「柔軟性」とは、「姑と一緒に10年間いたんですけど、また色々と苦労ありましたね。でも色々って言ってももう、亡くなる時にね、『〇〇ちゃん、随分世話になったねー、ありがとう』って言われたんで、もう今までのことはすっかり忘れちゃったね」「順番なんだよー。悩んだってしょうがない。だからもういいやーって。片っぱが見えてるからもういいじゃんよ、で切り替えちゃう。だからもう、病院から帰ってくると、心を切り替えちゃう」等の語りからは、ネガティブな出来事を引きずらない、心の弾性とも言えるような切り替えの早さや、多面的な見方ができる視野の広さが感じられる。具体例は4例みられた。

目の前の現実に対する見方や考え方をしなやかにして、認知の転換を図ろうとする。現実の厳しさを認めながらも、柔軟に認知の変容を迫ること、現実に対する見方を変えてみることで、人生に対する対処方略を見出そうとするのである。悲観視することから楽観視することへとしなやかな変容をはかろうとするのである。(鉤, 2013)

「行動・活動」とは、「やることはちゃんとやってきたよね、逃げもしなかった。逃げたかったけど逃げもしないでやり続けて、学会活動も続けたこの結果乗り越えられたかなって」「ほんと打ちひしがれて悩んで苦しくてね、こんななってもね、あそうだ今夜晩御飯何作ろう、これとこれと美味しいもの作ろうって思うとね、元気が出てくるのよ！人間ね、行動しようと思うと元気が出るってことが分かった」「それを乗り越えられたのは学会活動とか、あと、私の仕事は保育園ですごく忙しいんですよ、忙しいから気持ちが紛れてるっていうかね。弟も私も結婚して、やれ子どもが生まれただけのずっと続いていたのね。10年間、母が亡くなって7,8年位子どもが生まれ続けたわけ。忙しかったからね、そういう風に悲しんでる暇がなかったわよねー、そうやって乗り越えたかなー」等の、自分が為さねばならないことから逃げることなく取り組み続ける中で、気づいたら困難を乗り越えていた、といったような体験が語られていた。具体例は5例みられた。

Alain (1925) は、「まず行動し、自分のやることだけを考えるべきだ。(中略) どんな小さな努力でも、それをするだけで、無限の結果が生まれてくる。」と言っている。

「比較」とは、「(信仰の同志の) 体験発表、大きな問題でも解決ができているから、私も解決できると思って。がんばったらできると思って」、「自分は不幸だなと思ってても、まわりはもっと不幸な人がもっといたから。そっちの相談に乗ってて」、「(病院で出会った) ご夫婦の人、ご主人がもう末期の癌で好きなもの食べさせてあげようと奥さんががんばって作って。私それを聞いた時、私なんて全然軽いじゃんって」等の語りにおいて、自らの抱える問題より深刻なケースと比較して、自分の辛さなんて大したものじゃないと、自分を励まし奮起する姿がみられた。具体例は5例みられた。

「楽しむ」とは、「仕事に面白味を見つけられるかどうか、仕事が楽しくなるかどうかで。自分で仕事に面白さを発見しないとだめなんですよ。これが見つからない人はやっぱりつまんないのよ」、「私なんか息抜きし過ぎるって言われるけど(笑)、精神年齢若いというか、AKB 全員名前が分かる(笑)。DSとかWiiとか子どもと一緒にやると私の方が夢中にやって(笑)。日曜日に『遊園地行きたい』と言えば『しょうがない、つきあってやるか』じゃなくて『自分が遊園地行きたい』と思えばいいんですよ。私はいろんなの乗りたいから、どうせ来たらスペースマウンテンとかねー(笑)。それ位楽しまないと。自分が、親が楽しいんだと捉えればねー」「退院してからワンちゃん飼ったの。癒しになるように。時間を持て余すからー、ボーっとしちゃうから、散歩の時間、張り合いが出てくるじゃん。だから今すごい忙しい。だから8

時9時には疲れて寝ちゃう」等と、積極的にリラックスしたり、自らが楽しみを見出したり、主体的に楽しんでいく姿勢などが語られた。具体例は4例みられた。

Alain (1925) は、「音楽でもいい、絵画でもいい、会って話すことでもいい。こういうものはわれわれの憂鬱を比べようのないほど小さなものにしてしまう。(中略)自分がほんとうに得たいと思うものを欲すること、これは往々にして、人生の極意でもある」と言っている。

「休息」とは、「外泊届ってさ、あそこいつでも出せたじゃん、それが良かったのねー、がんじがらめじゃない感じで」、「自分で、ちょっと線引きうまくして、うまくできないことは断ろうかなって決められるようになった。無理したら今だめだなんて思うようになったので」等、闘病の戦いを一時的に中断する、無理をせず上手に息を抜くように心がけるといった具体例は3例みられた。

“休息をとる”ということは、交流分析理論では、「閉鎖」(withdrawal)ということになる。一時的に、現実から逃避することである。目の前の課題からはなれてみることである。思い切って休息をとって、自分らしさを取り戻すことは、少し長い目で見ると、家族や周囲にも迷惑をかけない、最良の選択肢である(鈞, 2013)。

#### (4)「楽観主義の形成要因」カテゴリー

上記カテゴリーは、「言葉の力」「祈り・信仰の力」「支えの力(家族や周囲の存在)」「時間の力」「涙の力」「笑顔の力」の6個の概念から構成される。

「言葉の力」とは、「すべての治療、放射線、体内照射、抗癌剤……、それやる時に一、ZARDの歌、歌ってた。“負けないで”を鼻で歌って一、私は負けないと」と、歌で自分を鼓舞する姿や、「色々って言ってももう、亡くなる時にね、『○○ちゃん、随分世話になったねー、ありがとう』って言われたんで、もう今までのことはすっかり忘れちゃったね」、「母が文章書くの好きな人だったから闘病日記をつけてて、つらい時はそれを読んで共有するみたいなね、話をするみたいなのはあった」、「『新・人間革命』を読んで、色々段々前向きに考えられるようになった」等、姑の一言で救われたり、亡き母の日記で悲しみを受け入れたり、書物によって勇気づけられたりといった体験が語られていた。具体例は9例みられた。

楽観主義に象徴される生きるための構えや態度を形成していく上で、“言葉”の力や音楽の力は、大きな影響力がある。流行歌の歌詞には、現実と直面するシビアな出来事や事態に対して、認知の変容を迫り、見方を変えていこうとする前向きな内容の歌詞が多く見受けられる。そして、それらの曲や歌詞には、生きる力を鼓舞しようとする表現や言葉が、多くちりばめられている。また、日々の生活の中で何気なく語りかけてくれる親や友人の言葉の中にも元気を取り戻す大きな力があることはいうまでもない。“言葉”もまた、私たちに勇気と生きる希望を与えてくれる力と成り得る「励ましの哲学」なのである(鈞, 2013)。

「祈り・信仰の力」とは、「相手のことを、心から祈れるようになった時に、感謝できるようになってきた。確かにその、古いおうちだったんだけど全部作り変えて、それも義妹が働いてきたお金で作り変えたわけだし」というように、祈ることのできず嫌んでいた相手に感謝できるようになったり、その相手の幸福を祈れるようになったり、また「仏壇の前に座ると『生きてるんだ、生きてるんだ』と涙がこみ上げてきました」と、祈りにより感謝や歓喜が湧いてきたり、「SGIメンバーと一緒に祈ったり、池田先生の指導を読んだら元気になって、だんだん乗り越えてきました」等、信仰の同志や師匠からの励ましを得る、等のさまざまな力である。具体例は8例みられた。

ポジティブ思考としての楽観主義は、他者に対する感謝の気持ちや思いやりの心を大切にする努力や訓練を通して育まれていくといえる。他人の幸福を願うことが、一見、遠回りのようで、実は、悲観的な心を克服する術でもあるのである。悲観主義の本質は、往々にして、自己中心的な考え方や思いに支配されているところにある。そうした私たちの心のからくりから抜け出すためには、他人の幸せを祈るという所為が大変大きな意味をもってくるのである。祈りは自他を幸福へと導く、人間だけに与えられた敬虔な営みであるといえる（鈎, 2013）。

「支えの力（家族や周囲の存在）」とは、「家族を残して、自分は死ねないというのがあったから。待っててくれる人がいる」、「家は裕福じゃなくて、でも兄貴たちは働いて色々グローブとか遠征行くから小遣いもらって」、「曲がりなりにも家庭は持てて、豊かな生活はできないけどなんとなく、まわりのおかげで生活できると。まわりが結局気づかなくても助けてくれてるんだろうね」、「友達がいっぱいいるから、問題があった時に友達に相談したり、いい情報を教えてくれて」、「勇気出そうって思ったのは、まわりの一人が「もう裏切らないからね」って言ってくれたことが大きかったと思う」等、家族やまわりや友人の存在であったり、それとなく守られていたり、励ましの言葉に勇気を得るなどの、精神的な支えがあったから乗り越えられたという語りがあった。具体例は7例みられた。

さまざまな困難を克服していく過程にあって、楽観主義を育んでいくためには“心の支え”となる周囲の存在が不可欠である。精神的な“支え”の力が必要なのである。今の自分を心から支えてくれる存在、本音で語り合い、愚痴を言い合える存在、今の自分の立場をわかってくれる存在が、悲観的な考え方を退け、心を健康にしていくと考えられる。周囲からの温かい「支え」の力は心を健康にし、楽観主義という力強い生き方を育んでいく上で欠くことのできないものである（鈎, 2013）。

「時間の力」とは、「10年経って、お互い年も取り慣れもきて、10年で、完璧に乗り越えた」、「爆弾で友人が亡くなったことについて）まあそんなんだんだん忘れてきてますけどね」というように、年月をかけ互いに折り合ったり、ショックな出来事も風化してくるといった体験が語られた。具体例は3例みられた。

現実の悲しみや辛さを受け止め、そこから立ちあがっていくためには、“時間”とい

う力を借りる必要がある。心に元気を与え、楽観主義という人生の視座が育まれていくためには、この“時間”という力が不可欠である。私たちが現実に対する見方を変えられるまでには、時間と言う治療薬、すなわち、“癒し”の力が必要なのである（鈞、2013）。

「涙の力」とは、「闘病日記をつけてたわけね、それが出てきてそれで涙することは多かった。つらい時はそれを読んでつらい時は共有するみたいだね。話をするみたいね」、「最初は辛く考えた。泣いたよ。泣いた。私死ぬの？って。癌イコール死、ってなっちゃうじゃん」というように、時には心ゆくまで悲しみの中に浸ったり、不安な気持ちを泣くことで発散するといったありのままの心情が語られた。具体例は3例みられた。

私たちが悲しみに打ちひしがれているときに流す涙は、心の安定や健康を維持していくという点できわめて大きな意味がある。少し長い目で生き方を振り返ってみたときに、涙は人間を強い存在へと変える潜在的な力を持っていることも確かな事実なのである。涙は必ず、未来への生きるエネルギーへと変る力を秘めているのである。悲しみや辛さから逃げるのではなく、深い悲しみの中に自分を置くこと、そして、心ゆくまで悲しみを受け入れることである。それが人間の自然な姿なのである（鈞、2013）。

「笑顔の力」とは、「クヨクヨしてたってしょうがないじゃん。泣いて一日過ごすより、笑って一、過ごした方がいいじゃん。笑ってる！面白いことがあるんだよね。自分の出来事だったり、家族みんなもワンちゃん友達も、面白いことでケラケラケラ笑ってるよー。おばあちゃんも私が笑うと笑う。やっぱり一日、笑って過ごした方がいいじゃない。ハハハハハ」、「日々、笑顔で、乗り越えて、元気いっぱい美味しい物を作ろうってそれが私の役目だって」等語られていた。

「笑顔は、幸福の結果というよりも、むしろ幸福の原因である」とは、創立者の言葉であるが、闘病や人間関係などの困難な状況の中でも、対象者らは笑顔を中心掛け、明るく笑って過ごし、まわりも笑顔にさせていた様子が浮かび上がってくる。具体例は3例みられた。

楽観主義の人は、いつも心にゆとりがある。心にゆとりのある人は、笑顔を忘れることはない。それに対して、悲観主義の人は、心にゆとりがない。ですから、自ずと笑顔も失われがちである。（中略）笑顔は幸せを運んでくれる不思議な魔法である。笑顔には相手も楽観主義者に変えていく力がある（鈞、2013）。

第2の目的は、楽観主義者の対処様式に関して、質的に検討を加えることであった。この課題については、従来ほとんど研究されてこなかった、楽観主義者の困難な状況における対処様式について、対象者に共通する特徴を見出すため、対象者の視点に立ち分析を試みることができた。楽観主義尺度で上位25%内に入る高得点を得た調査対象者らに、困難を乗り越えた経験について語ってもらい、インタビュー逐語録の

中から、楽観主義の特徴が示されている箇所を抽出し、「概念」のラベル付けを行った。最終的に、「意志（信念・勇気）」「ポジティブ思考（感謝の心）」「自信」「未来志向（希望）」「楽天的・外向的」「柔軟性」「行動・活動」「比較」「楽しむ」「休息」「支えの力（家族や周りの存在）」「祈り・信仰の力」「言葉・歌の力」「時間の力」「涙の力」「笑顔の力」の計 16 個の概念が抽出された。次に、概念間の関係を検討した結果、「意志（信念・勇気）」「未来志向（希望）」「しなやかさ（認知の変容）」の 3 個のカテゴリーと、《対処様式》としての、「意志（信念・勇気）」「未来志向（希望）」「認知スタイル」「創意工夫」、《関連・背景要因》としての、「楽観主義を育む土俵」の計 5 個の下位カテゴリーが生成された。これらの概念およびカテゴリーは、上記の本研究での楽観主義の定義である「さまざまな困難に遭遇したとしても、将来に対して、よい見通しをつけられるような考え方、生き方」（鈎, 2013）といった哲学や人生観に関する視点と、Seligman の説明スタイルの「一時的」「特定の」「外向的」という認知様式が表われており、楽観主義尺度の妥当性を裏付ける結果となった。このような質的検討において、楽観主義者の対処方略について明らかにすることは、これまでの先行研究には見られなかった楽観主義の獲得過程を理解する上で有効であると思われる。

本研究は、楽観主義に関する臨床心理学的研究として、幾つかの新たな知見を示すことができた。楽観主義的な考え方や行動を実践することでポジティブな感情を持つことは、ストレスからの回復の早さや体の健康状態を維持することにも関連している。これまでの介入研究の多くは、認知、感情、行動のネガティブな側面を変容させることに焦点が当てられてきたが、同時に楽観主義をはじめとするポジティブな側面を育成するという研究も必要である。今後は、本研究の知見を生かしてこの種の介入を積極的に開発、実施することが期待される。本研究で得られた知見をさらに深め、より大きな成果へと結実させるためにも、今後は次のような課題に取り組んでいきたいと考える。

第 1 の課題は、質的検討の対象者が、特定の信仰を持つ者が多くなっているため、調査の分析結果が偏ってしまっていることがあげられる。楽観主義の形成要因としての「祈り・信仰の力」に関する概念が、全 12 人の対象者のうち 8 人の語りから抽出された。今後は、信仰を持たない者や、さまざまな種類の信仰を持つ者も多く含めて対象者とすることで、特定の信仰を持つ対象者のみが大半を占めることがないようにしたい。

第 2 の課題は、楽観主義が、このような自己申告制のスケールで、どの程度信頼に足る形で測定できるかは、大いに疑問があるだろう。本尺度によって得られる個々の得点が、本当に対象者の楽観主義の特性を反映したものであるかどうかを保証するために、今後はさらに質問項目の表現内容についても検討を加え、さらに本研究で行った既存の尺度以外の他の尺度との関連についても検討していきたい。また、幅広い年

年齢層を対象に、より多くの質問紙調査、面接調査などの研究をすすめる中で、より妥当性の高い楽観主義尺度を作成していきたいと考える。なお、「楽観主義」という概念は多様な側面を包含する概念であるが、本尺度はそのうちの限られた側面を測定しているにすぎない。尺度を使用するにあたっては、この点を考慮する必要があるだろう。

第3の課題は、縦断的研究を行うことである。本研究はその結果が横断的データのみによって導き出されたものである。そこで明らかにされたことは相関関係に留まり、因果関係の方向性が確認されたとはまでは言えない。たとえば、質的調査の調査協力者から、時系列にインタビューを聞いていくことも一つであろう。対象者の生まれ育ちから話を聞いていき、これまでの人生について語ってもらう。対象者のこういった特性、もしくはどんな経験が、楽観主義を生成するに至ったのかについて、焦点を当てて聞き取り調査をすることなどが考えられる。

第4の課題は、質的調査において、これらの対象者の困難な事態に対する対処様式が楽観主義の形成に貢献しているのか、あるいは生来の個人的な高い楽観主義の特性の結果として、そのような困難な事態に対する対処様式が形成されたのかについては、本研究では明らかにされていない。両者の間には相互的な関係があるものと考えられるが、これらの因果関係については、今後の研究課題であろう。

#### 参考・引用文献

- Alain 1925 *Propos Sur Le Bonheur* (神谷幹夫訳 1998『幸福論』岩波文庫)
- 安藤史高ら 2000「多面的楽観性測定尺度の作成」名古屋大学大学院紀要 第47巻 237-245.
- Christopher Peterson 2006 *A Primer in Positive Psychology* (宇野カオリ 2012『ポジティブ心理学入門—「よい生き方」を科学的に考える方法』春秋社)
- Helen Keller 1904 *My Key Of Life, Optimism : An essay.*
- 堀洋道(監修)松井豊・宮本聡介(編) 2011 日本語版外傷後の成長尺度 心理測定尺度集VI サイエンス社 155-159.
- 堀洋道(監修)山本真理子(編) 2011 自尊感情尺度 心理測定尺度集I サイエンス社 29-31.
- 木下康仁 2003『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践』弘文堂.
- 木下康仁 2007『ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて』弘文堂.
- 鈞治雄 2006『楽観主義は自分を変える—長所を伸ばす心理学』第三文明社.
- 鈞治雄 2013『楽観主義は元気の秘訣』第三文明社.
- 鈞治雄 2012「楽観主義は心のエンジン」公明新聞 1月1日付.

- 免田賢 2012 「アランの『幸福論』にみる認知・行動療法」佛教大学臨床心理学研究紀要 第17巻 107-119.
- 中村陽吉 2000『対面場面における心理的個人差—測定の対象についての分類を中心にして』ブレーン出版.
- 能智正博 2011『臨床心理学をまなぶ6 質的研究法』東京大学出版会.
- Rosenberg, M. 1965 Society and adolescent self-image. Princeton Univ. Press.
- オ木クレイグヒル滋子 2005『質的研究方法ゼミナール グラウンデッドセオリーアプローチを学ぶ』医学書院.
- 坂本真士・田中江里子 2002「改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討」健康心理学研究 第15巻 No.1 59-63.
- 桜井茂男 2000「ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討」発達臨床心理学研究 第12巻 65-70.
- 沢宮容子・田上不二夫 1997「楽観的帰属様式尺度の作成」日本教育心理学会 第45巻 335-362.
- 沢宮容子 2012『楽観的帰属様式の臨床心理学的研究』風間書房.
- 島井哲志 2009『ポジティブ心理学入門 —幸せを呼ぶ生き方—』星和書店.
- 下山晴彦 2003『よくわかる臨床心理学』ミネルヴァ書房.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. 1985 Optimism, coping and health : Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, Vol.4 219-247.
- Schneider, S. L. 2001 In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. American Psychologist, 56(3), 250-263.
- Seligman, M. E. P. 1990 Learned Optimism (山村宜子 1994『オプティミストはなぜ成功するか』講談社文庫)
- Seligman, M. E. P. 1979 Depressive Attributional Style Journal of Abnormal Psychology, Vol. 88, No. 3, 242-247.
- Suzanne C. Segerstorm, Ph. D. 2006 Breaking Murphy's Law (島井哲志 2008『幸せをよぶ法則 楽観性のポジティブ心理学』星和書店)
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. 2007 Examining posttraumatic growth among Japanese university students. Anxiety, Stress and Coping, 20, 353-367.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E. Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. 2000 Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. American Psychologist, 55(1), 99-109.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. 1996 The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9, 455-471.

- 豊島光代 2008「学校場面における教師のネガティブな経験の意味づけ方に関する研究 ～修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて～」平成20年度 創価大学大学院修士論文.
- 山崎勝之 2006「ポジティブ感情の役割—その現象と機序」パーソナリティ研究 第14巻 第3号 305-321.
- 山本和雄 2005「障害のある児童生徒との関わりと教師の意識 —教師への半構造化面接と質問紙調査による検討」平成17年度 創価大学大学院修士論文.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.

## **Research Related to Coping Strategy of Optimists**

### **—Through Interviews Targeting Optimists—**

**Michiko IIDA, Haruo MAGARI**

In this research, we have examined coping strategy of optimists. We interviewed targeting optimists about how they overcome their difficulties.

Through their interviews, we found out 16 general ideas and organized 4 categories of feature of optimists. 1, Will (Belief, Courage) 2, Intention for future (Hope) 3, A flexible way of thinking (Changed appearance of acknowledgment) 4, Formation factor of optimism. For analysis, Grounded Theory Approach was used.

As a result, we found that how optimists cope with their difficulties.