

楽観主義と現実的楽観主義

アニーシャ・ニシャート 鈎 治雄

『教育学論集』第70号

(2018年3月)

楽観主義と現実的楽観主義

アニーシャ・ニシャート 鉤 治雄

1. はじめに

楽観主義については、これまで様々な研究がされ、様々な定義がされてきた。また、楽観的であることが精神的健康や身体的健康にポジティブな影響を及ぼすこともこれらの研究によって立証されている。例えば Seligman (2013) のポジティブ心理学における楽観主義の特徴の一つは「説明スタイル」であり、自己をポジティブに認知することが幸福 (well-being) につながるとしている。また、楽観主義者となるカギは楽観的説明スタイルを身につけることであり、悲観主義者も説明スタイルを変える指導を受けることにより楽観主義者に変われるとしている。Taylor 及び Brown (1994) はポジティブ・イリュージョンが自身及び周囲との関係において重要な要素を有していることを立証した。Taylor 及び Brown によれば、ポジティブ・イリュージョンとは“実際にするもの・ことを自分に都合よく解釈したり想像したりする精神的イメージや概念”と定義され、(a) 自己高揚、(b) 非現実的楽観主義、(c) 自己統制の3つの領域がある。ここでも Seligman (2013) と同様に、自分自身の将来を楽観的に考え、自己をポジティブに認知することが人生にポジティブな影響を及ぼすことを示している。その他に、非現実的にポジティブな将来を予想し、過度の楽観的傾向を示す非現実的楽観主義についての研究も Shepperd et al. (2015) らによってされてきた。

2. 楽観主義研究の現状

上記のように楽観主義の概念が人間の幸福に有益な影響を及ぼすことが立証されてきた一方で、それぞれの概念をそのまま実行すればネガティブな結果を招きかねない事例があること、それぞれの概念が誰にでも当てはまるものではないことなど、今後検討されるべき課題も明らかになっている。筆者は楽観主義に関する種々の研究を概観して、そこに力強さが見られず、受け身的なものを感じている。従来の楽観主義のほとんどが認知的な側面や非現実的に将来を楽観することに注目していることに、その理由があるのではないかと考える。確かに、自己認知がポジティブなものに変わればその人の生き方にも良い影響をもたらすが、そのみでは将来起こり得る困難や苦

境を乗り越えていくことはできない。人間は生きている限り、種々の困難や悲哀とも直面しなければならない。特に激しく変化する現代社会においては、自己の直面する困難を直視し、その困難を柔軟に受け止め、将来を明るく展望しつつ、強い意志と努力の継続によって困難に打ち勝っていく力が求められているのではないかと考える。それはより能動的な生き方である。

鈎 (2014) 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、良い見通しをつけられるような考え方、生き方」と定義し、「しなやかさ」という認知的側面に加えて、「意志・勇気」、「未来志向・希望」という哲学的視点の上から楽観主義を捉えなおしている。こうした楽観主義の枠組みは、現実の生活の困難や厳しさに根ざしつつも将来の明るい展望を失わない、いわば「現実的楽観主義」(realistic optimism) とも言うべきものである。なお、Seligman (2013) も悲観主義者も説明スタイルを変える指導を受けることにより楽観主義者に変われるとしつつ、重要なのは自分の「意志」であり、「希望」を持つことであるとしているが、それについての深い考察は行っていない。

これまでの楽観主義と「現実的楽観主義」のいずれも楽観的に物事を捉える点は同様に見えるが、最も異なる点はそのに自らの「意志」が働いているか否かであり、人々が幸福を追求していく上で、鈎 (2014) の考え方は非常に重要であると考えている。よって、本稿では、これまでの楽観主義を「従来の楽観主義」、鈎 (2013) の言う楽観主義を「現実的楽観主義」と呼んで区別し、この二つの概念を比較検討して現実的楽観主義の重要性について考察する。

以下、本稿では、さまざまな研究者が述べている楽観主義の概念の中から、ポジティブ心理学における楽観主義、ポジティブ・イリュージョン、非現実的楽観主義を取り上げ、これらの概念をレビューし、そのメリット、デメリットを分析する。Taylor 及び Brown (1994) が述べているポジティブ・イリュージョンについては、外山と桜井 (2001) の調査した日本人に見られる「ポジティブ・イリュージョン」についても考察する。次に、「従来の楽観主義」と「現実的楽観主義」との相違点を分析し、現実的楽観主義の重要性について言及する。

3. セリグマンと楽観主義

ここでは Seligman (2004) が提唱した「ポジティブ心理学」の一分野である楽観主義を取り上げる。Seligman (2013) は、ある時、それまでの心理学が病気を治すための努力はしてきたが、「どうすれば (患者が) もっと幸福になれるか」については、あまり研究してこなかったことに気がついたとしている。そこで、彼は単に精神疾患を治すことよりも、人生をより充実したものにするための研究を行い、これをポジティブ心理学と名づけた。

Seligman (2013) は、楽観主義者は、悲観主義者よりも仕事・勉強ができ、良い成績・業績を上げ、成功する、苦しみに挑戦し乗り越えていくことができる、また、健康で長生きする（免疫機能の向上も判明）ことができ、楽しい幸福な生活を送ることができるとしている。反対に、悲観主義者（軽度のうつ病患者とも言える）は「思考」、「気分」、「言動」、「肉体」的反応において否定的になるとしている。Seligman (2004) の楽観主義の特徴の一つは説明スタイルにある。即ち、自身に対して将来や出来事をどのように説明するかという自己認知の仕方である。

Seligman (2013) は楽観的説明スタイルには大きく3つのスタイルがあるとしている。第1に、不幸な出来事に遭遇したときに、それは「一時的」(temporary) なものであり、永続するものではないと考える説明スタイルである。第2に、不幸な事態は「特定の」(specific) な原因によるものであり、普遍的な原因によるものではないと考える説明スタイルである。そして、第3の特徴は、不幸な出来事は「外向的」(external) な原因も考えられ、必ずしも自分だけに原因があるのではないとする説明スタイルである。こうした考え方は、楽観主義の認知的側面を強調したものである。Seligman (2013) は、楽観主義者となるカギは楽観的説明スタイルを身につけることであり、悲観主義者も説明スタイルを変える指導を受けることにより楽観主義者になることができるとしている。また、楽観的説明スタイルは、「うつ病」や「不安症」などの精神的治療において、従来の精神分析、生物医学、その他の治療法より高い効果があるとしている。

他方、Seligman (2013) は、不幸な出来事は「外向的」(external) な原因による見なすことは、責任を他のものに転嫁する危険性もあることを示唆している。また、米国においてうつ病が第二次大戦以来10倍も増加している現実に触れ、その原因を自己評価の増大と、社会共通の認識（国、神、家庭や私たちの人生を超えた大きな存在に対する信頼のようなもの）の衰退と考えている。つまり、自己の力の拡大によって、個人の無力さは治せるものと考えられるようになり、物質的な豊かさの中で人々は選択と判断を迫られるようになり、物質的な欲求のエスカレートに伴って仕事や愛情に対する欲求もエスカレートし、利己主義も増大してきたとしている。他方で、挫折した時に心を休め、自分を取り戻すための精神的支え（国、神、家庭への信頼感）を失い、現代人は今、どこにアイデンティティや目標や希望を求めたらいいのかわからず無力感に陥り、うつ病のまん延を招いていると分析している。こうした視点は、米国の状況について言及したものであるが、日本を含め、物質的に豊かになってきた国々も同様の問題を抱えていると推察される。

その上で、楽観主義が良いことであることは間違いないが、楽観主義だけではうつ病や失敗や病気を治すことはできない、楽観主義は万能薬ではない、しかし、楽観主義を身につければ、必要な時だけそれを使うことができる、やみくもな楽観主義ではなく、柔軟な楽観主義（悲観主義の有益な部分も否定しない）の恩恵は限りないもの

だと信じている、と述べている。Seligman (2013) のこの見解は楽観主義に限界があること、楽観主義は現代人に自己のアイデンティティや目標や希望を与えるべく発展する必要があること、柔軟な楽観主義には恩恵があることを指摘している。

4. 現実的楽観主義とは

上記の通り、この概念は鉤 (2014) の楽観主義を基本としている。人間の幸福 (well-being) を実現するためには、認知的な側面を強調した楽観主義にとどまるのではなく、哲学的な視点を踏まえた生き方や現実の生活に根ざした楽観主義について考察する必要がある。こうした点から、鉤 (2014) 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、良い見通しをつけられるような考え方、生き方」と定義し、「しなやかさ」(Seligman の説明スタイルを包含した概念) という認知的側面に加えて、「意志・勇気」、「未来志向・希望」という哲学的視点の上から楽観主義を捉えなおしている。こうした楽観主義の枠組みは、現実の生活の困難や厳しさに根ざしつつも、そこから明るい未来を切り開く、いわば「現実的楽観主義」(realistic optimism) ともいうべきものである。

また、鉤 (2014) は、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りと捉えている。病気に対する不安や私たちに襲い掛かってくる苦悩を低減させるだけでなく、人間の幸福とは何かを追求し、人間が充実した生活を可能にするための介入方法についても、強い関心を寄せている。さらに、鉤 (2014) はポジティブ心理学の特質について、第一に、人間の成長の可能性や強さに注目している。すなわち、人間が持つポジティブな側面である、希望、知恵、創造、勇気、幸福などに焦点を当てている、第二に、人間の悪い面、修復しなければならない面に注意を向けるのではなく、人間の良い面や強さに目を向けようとしている、第三に、「証拠に基づく」という点を重視している、第四に、人間のポジティブな側面を実験や調査といった量的研究や面接法による質的研究の面からも研究することが可能であるとしている。

Carver et al. (2010) は、楽観主義について次のように述べている。

楽観主義は、個人が将来に対してどの程度好ましい期待を抱いているのかを反映している。高い楽観主義は逆境や困難な時期に主観的なウェルビーイングを改良することに役立つ。様々な調査結果について一貫して言えることは、楽観主義は健康を守る方法と関連しており、悲観主義は健康を害する行動と関連していることである。楽観主義はより良い精神的健康および身体的健康を支えるものであり、目標達成に必要な課題に焦点を当てたアプローチであり、社会経済的な世界との関わりも良くすることが示唆されている。人間関係においても楽観主義者の方が悲観主義者より成功率が高く、楽観主義者は悲観主義者よりも好まれる。つまり、将来に対して気質的にポジ

ティブな期待を抱いている人々はネガティブな期待を抱いている人々よりも困難や逆境に適応することができる。さらに、楽観主義はストレスがない時にも精神及び対人関係の領域において利益を及ぼす。

物事の良い面を見る生得の楽観主義の傾向は彼らに利益を与える。彼らは問題を解決することに向かって有効な努力をし、関係性を保つ。楽観主義という性質は遺伝的な要因も関係しているが、一定の状況においては変えることが可能なことが証明されている。

他方、Carver et al. (2010) は、楽観主義は不利な結果を表す面もある、時には楽観主義の努力や持続性はしくじることもあると指摘している。しかし、楽観主義が与える利益と比較すればこれらの事例は少ないと述べ、努力を妨げる要因に注意を払うべきであり、これらの介入の有効性を具体的な環境において研究する必要があると述べている。

Carver et al. (2010) が、「物事の良い面を見る生得の楽観主義の傾向が彼らに利益を与える。彼らは問題を解決することに向かって有効な努力をし、関係性を保つ」と指摘している点は重要である。これは、鈎 (2014) が楽観主義を「さまざまな困難に遭遇したとしても、将来に対して、良い見通しをつけられるような考え方、生き方」と定義していることとも符合する。人間は困難に遭遇した時に、打ちひしがれて落ち込む、或いは困難をバネにして成長するという異なる二通りの対応を見せる。

“物事の良い面を見る楽観主義”か、そうでない悲観主義かの違いによるものであるとともに、個人が有する意志や希望が対応の違いに大きく作用する。即ち、強い意志を有することが、問題解決への有効な努力を可能とし、問題から逃避せずに（関係性を保って）挑戦していくことを可能にすると考えられる。

5. ポジティブ・イリュージョンの3つの側面

Taylor 及び Brown (1994) は、数十年にわたる心理学の知恵が、現実との接触を精神的健康の証明として確立してきたことをあげ、この見解においては、うまく適合した人は正確な現実の試練を乗り越えるものと考えられ、他方、自分の展望がポジティブ・イリュージョンに覆われている人は精神疾患に弱い、もしくは精神疾患の犠牲者とみられてきたと指摘している。しかし、そのもっともらしさに拘わらず、この見解は次第に通用しにくくなっているとし、多くの調査が平均的な人々は自己認知においてポジティブ・イリュージョンを有していることを証明している。さらに、これらのポジティブ・イリュージョンは自身及び周囲との関係においても重要な要素を有しているとしている。

また、Taylor および Brown はポジティブ・イリュージョンとは“実際にするもの・ことを、自分に都合よく解釈したり想像したりする精神的イメージや概念”と定

義されると述べている。さらにポジティブ・イリュージョンには3つの側面があり、それは①自己高揚、②非現実的楽観主義、③自己統制であるとしている。

自己高揚：自己の特徴や過去の出来事について肯定的に認知することを示す。Taylor および Brown (1994) はほとんどの人々は自己について非常にポジティブな見解を持っていると述べている。さらに、自己に関するイリュージョンには2つの側面が見られ、第1は、ほとんどの人が自分を他の平均的な人よりも良く捉える。第2には、ほとんどの人が他の人が自分をどう見るかよりも自分自身を良く見ているとしている。ある個人が自分のポジティブおよびネガティブな性質について聞かれたら、ほとんどの人々が自己のポジティブな性質の方がネガティブな性質よりも自己の性質を表していると答えると述べている。さらに、ほとんどの人々が自分の個性に関する情報についてポジティブな情報は良く覚えているが、ネガティブな情報は忘れやすい。また、ほとんどの人が失敗に関する情報は成功に関する情報ほど思い出さないと述べている。

非現実的楽観主義：自分自身の将来を非現実的に楽観的に考えることである。Taylor および Brown (1994) は、過去の研究においてほとんどの人が未来志向を示していることを挙げ、調査対象となった大学生は自分の将来について、ネガティブな可能性よりもポジティブな可能性について4倍も多く答えていると述べている。

自己統制：外界に対する自己のコントロール能力を高く評価することである。Taylor および Brown (1994) はほとんどの人が将来起こる出来事を統制できると非現実的に認識していると述べている。また、抑うつにかかっている人は普通の人よりも統制について正確に判断すると述べている。同様に、ネガティブな気分を持っている普通の人でも自己統制について正確に判断すると述べている。

Taylor および Brown (1994) は、被験者に対して癌や交通事故などのネガティブ・イベントが一般的（平均的）な人と比べてどれくらい起こりにくいかということについて評定を求めた。その結果、多数の人が自分は平均よりも上であるとみなしたが、多数の人が他人よりも優れていることは論理的にあり得ないので、“イリュージョン”（錯覚・幻想）という用語を使用した。そして、ポジティブ・イリュージョンを“実際にするもの・ことを、自分に都合よく解釈したり想像したりする精神的イメージや概念”と定義した。

つまり、自分と平均的な人を比べた場合、ポジティブ・イリュージョンを有する人は自己の能力を非現実的に高く認知し、自己の統率力を非現実的に高く評価し、自己の将来を非現実的に明るいと捉えていることになる。

このようなことから、先行研究においてポジティブ・イリュージョンは状況によっ

て適応的であったり、不適応的であったりする場合が見られることが指摘されており、外山（2006）は、高いポジティブ・イリュージョンを示す子供は攻撃性が高く、同級生に受容されていない結果が見られたとして、児童自身に悪い影響を与える場合もあることを実証している。

6. 日本人とポジティブ・イリュージョン

外山と桜井（2001）のポジティブ・イリュージョンに関する調査では、欧米人と日本人との間では、自己の領域に関して異なる回答が見られ、文化的社会的背景と切り離して論じられるものではないとしている。例えば、「自分は何か才能がある」といった知的能力の項目については、日本人の場合、平均よりマイナス（否定的にとらえる）の結果が出たが、「自分は明るい」や「自分は積極的である」といった社交性項目については肯定的にとらえる結果が出たとし、知的能力と比べて社交性の方が自分でポジティブに評価しやすく、高く評価しても周囲からの批判を受けにくいからではないだろうか、としている。また、自分の容姿が優れていると評価していても、日本においては、それを表に出すと周囲にはよい印象を与えず、むしろ批判的にみられることの方が多いため、内心ではポジティブに評価していてもマイナスの得点を付ける人がいたのかもしれない、と述べている。更に、自己に対するポジティブ・イリュージョンは周囲の評価の影響を受けやすいということが言えるだろうとしている。

また、外山（2002）は、別の調査においても、日本人には自己について自己高揚的な動機が存在するが、自分の捉え方は文化的社会背景を分離して捉えることができないと述べている。つまり、日本人においてはポジティブ・イリュージョンが欠けているのではなく、自己を高揚するプロセスが欧米のそれとは異なっていると述べている。

水野（2006）はポジティブ・イリュージョンと心身症状、自己肯定感について調査を行い、外山・桜井（2001）の調査結果と同様に、自己の社交性に関しては肯定的に捉えるが、知的能力については否定的に捉えやすいということが言えるのではないかとしている。また、容姿の面でネガティブ・イリュージョンが見られる原因について、容姿は常に周りの人と比べやすい、理想の容姿にあこがれやすい、容姿についてポジティブに評価すると周りに批判されやすい、との3つの要因を挙げている。さらに、自己評価は他者の評価によって変わる可能性を示唆し、自己の評価と同じように高く評価され、それが周囲に受け容れられそうな時には自己の評価はポジティブなままであるが、自己の評価が周囲に受け入れられず批判の対象となる場合には、ポジティブに評価しながらもマイナスと表現する場合もあるのだろう、としている。

上記の調査結果は、米国人にとってはポジティブに評価されることも、日本人にとってはネガティブに評価されるものがあること、また、自己をポジティブに評価していても、それを表現する場合は他者の評価を気にしてマイナス点を付ける（ネ

ガティブに評価する) ことがあることを示唆している。これは日本人の心を表す言葉 (「内と外」、「人の目」、「世間の口」、「謙譲の美德」、「出る杭は打たれる」) にも反映されているようであり、背景に両国の社会的・文化的要因の違いが考えられる。相互協調的な関係を重んじ、周囲を常に意識しつつ (気にしつつ) 生きてきた日本人は、自己の内面性についても周囲を意識しているようであり、自分の身元を明かす必要のない調査においてすらその意識が働き、調査結果にも出ているとも考えられる。

外山・桜井 (2000) は、大学生と成人におけるポジティブ・イリュージョンについて研究を行った。彼らは研究においてポジティブ・イリュージョンの3つの領域のうち「自己高揚」に焦点を当て研究を続けた。結果として、成人と大学生には違う結果が見られた。成人において大学生と同じように「調和性」、「誠実性」の面においてポジティブ・イリュージョンが見られたが、「経験の開放性」の面において大学生にはポジティブ・イリュージョンが見られており、成人にはポジティブ・イリュージョンが見られなかった。

また、Taylor および Brown (1994) はポジティブ・イリュージョンは認知的なものであると指摘しているが、外山・桜井 (2000) は無意識的な行為ないし動機的な要因を持つものであると指摘している。

7. 非現実的楽観主義とは

非現実主義楽観主義とは、自分は他の人と比べて、より少なくネガティブな出来事を経験し、ポジティブな出来事をより多く経験するであろうと予測することである。

Taylor 及び Brown の非現実的楽観主義：

Taylor および Brown (1994) は、ほとんどの人が自分の現在は過去より良くて、将来はもっと良くなると思っており、アンケート調査の結果、調査対象となった大学生のうち、将来起きる出来事についてポジティブな結果を得る可能性があると感じた学生はネガティブな結果を得る可能性があると感じた学生より4倍も多いと述べている。Taylor および Brown (1998) はこのような現象を非現実的楽観主義と名づけた。

Shepperd et al. の非現実的楽観主義

Shepperd et al. (2015) は、非現実的楽観主義について次のように述べている。

人々は無数の出来事について予想する際に、自分の将来の結果がおそらく実際よりも望ましいものになると考えて非現実的楽観主義を示す。Shepperd らは非現実的楽観主義に関する文献を4つの大きな論点に焦点を当てて取りまとめた。その論点とは、①非現実的楽観主義とは何か、②いつ人々は非現実的楽観主義を示すのか、③なぜ非現実的楽観主義は生じるのか、及び、④非現実的楽観主義はどのような影響を与える

のか、というものである。

非現実的楽観主義とは何か

もし人々が自分の将来の結果が客観的な基準によって示される以上に好ましいものであると考えたとすれば、その人々は非現実的に楽観的であると考えられる。また、非現実的な楽観は人々が自分の結果は他の人たちより好ましいものとなると過度に予測する時に生じる。この考え方は個人的特性である気質的楽観主義とは異なる。非現実的楽観主義は二種類に分けることができる。一つは「非現実的な絶対的楽観主義」で、もう一つは「非現実的な相対的楽観主義」である。非現実的な絶対的楽観主義は計量可能な客観的な基準よりも個人的な結果を好ましいものであると思う不当な確信を示している。その一方、非現実的な相対的楽観主義は他の人よりも自分の結果を好ましく思うという誤った予測を示している。

人はいつ、非現実的楽観主義を示すのか

人々は常にないしあらゆる出来事に対して非現実的に楽観的であるというわけではない。例えば、他の人に頻繁に起きるネガティブな出来事を経験する可能性を予測する際、自分で統制できないと思う出来事に出会う際、ある出来事について基本的な情報 (base-rate information) しか得られない場合、そして、ある出来事について前に経験している場合についてより少なく非現実的楽観主義を示す。

人はなぜ、非現実的に楽観主義であるのか

非現実的楽観主義には多くの原因があり、それは大きく3つに分けることができる。第1の原因は、人々は自分が好ましくない結果を経験することがないだろうと信じるように動機付けられる、あるいは、他の人たちに信じ込ませるように動機付けられることである。第2の原因は、人々は平均的な人についての情報よりも自己についての様々な情報を持っていることである。人々は自分の経歴、計画、意図を持っており、ある結果を経験する機会を予測する際に、これらの情報を用いる。第3の原因は、非現実的楽観主義は人々の情報の処理の仕方による当然の帰結でもある。例えば、人々が平均的なドライバーと比較して交通事故に遭うリスクを問われる時に、その質問自体が、その人に速い速度で、酒を飲んで、他のドライバーに注意を払うことなく運転している誰かのことを想起することを促している。また、人々には集団と比較しての相対的な判断を個人的な判断に変容する傾向がある。人々は自分のリスクと平均的な人たちのリスクについて問われた場合に、自分の個人的なリスクについてはほとんど考えないし、明確な根拠に基づかない集団と比較して、その相対的なリスク判断を個人的な判断に変容させる。

非現実的楽観主義はどのような影響を与えるのか

非現実的な絶対的楽観主義及び非現実的な相対的楽観主義は、両方とも、人々の情緒、物事の決断及び行動に重大な影響を及ぼす可能性がある。非現実的な絶対的楽観主義は、結果が期待に満たない時には、失望、後悔、その他の問題などネガティブな影響を及ぼすことがある。人々の行動にも影響を与える。例えば非現実的な絶対的楽観主義をもっている喫煙者は、喫煙をやめると決断すればすばやくやめられると考えており、喫煙をやめようとする意図が低いことが示されている。

非現実的な相対的楽観主義も行動については問題を抱えている。しかし、非現実的楽観主義は問題点ばかり抱えているわけではない。ポジティブな結果を期待することは目標への継続性、ポジティブな情緒及び希望を育成する。影響がポジティブであるかネガティブであるかは、考慮される時間にもよる。短期的には非現実的楽観主義の影響は害がなく、むしろポジティブな面さえ見られるが、長期的にはネガティブな面が見られる。

このように、過度の楽観主義はイリュージョンとも共通するものがあり、どちらも現実に基づかない楽観主義である。Shepperd et al. (2015) は非現実的楽観主義が時には自己陶酔或いは印象管理のような個人的目標によって動機づけられると述べているが、自己陶酔は問題への対応において過ちを犯すリスクがある。この点からも、筆者は現実的楽観主義が重要ではないかと感じている。

8. 従来の楽観主義と現実的楽観主義

従来の楽観主義と現実的楽観主義の主な相違点を挙げれば、概ね以下ようになる。

従来の楽観主義	現実的楽観主義
自己の将来について非現実的に高いポジティブな期待を持っているが、その根拠が曖昧である。	自己の将来について根拠が明確な現実に基づいたポジティブな期待を持っている。
意志の重要性についてほとんどまたは全く触れていない。	困難などを乗り越える意志を重視する。
レジリエンスをあまり重視していない。	レジリエンスを幸福のための重要な要素とみなしている。
将来を明るく予測するが、目標に向かった努力にあまり結びつかない。	将来を明るく予測し、それを実現するために具体的な目標を立てて努力をする。

図を参照しつつ、楽観主義の一つである非現実的楽観主義と現実的楽観主義の違いについて、以下の4点から考察する。

(1) 非現実的楽観主義者は将来について高い期待を持っているが、その期待が自分の適性や能力に即していない場合がある。Shepperd et al. (2015) が述べているように、非現実的楽観主義者は期待が満たされない場合、失望、後悔、その他の問題に直面することがある。一方、現実的楽観主義者は、将来の結果を明るく予測しているが、それは自分の適性や能力に即した捉え方である。

(2) 非現実的楽観主義は意志の重要性をほとんど考慮していない。物事や目標を実現するためには意志が不可欠であり、かつ努力の継続性が求められる。非現実的楽観主義に一番欠けている要素であり、人生において強い意志がなければ成功率は低い。一方、現実的楽観主義は強い意志を重視し、仕事や目標を最後までやり遂げる助けとなる。

(3) 非現実的楽観主義と現実的楽観主義のもう一つの主な違いはレジリエンスである。深谷 (2009) は、レジリエンスについて、現代においては、とりわけ強い心の力が自分を守ってくれると述べている。また、レジリエンスは逆境に対する抵抗力、逆境から回復する力であり、困難や逆境に挑戦する負けじ魂とも言える。困難な状況が取り巻く現実の人生を乗り越えるためには、レジリエンスが必須であり、非現実的楽観主義にはそれが欠けている。

(4) 物事を実行し、目標を達成していくためには行動が必要であり、行動する努力、そして努力の持続が求められる。非現実的楽観主義ではこれが重視されていないのに対し、現実的楽観主義はこのような行動力、努力、目標を達成するまでの継続性を重視している。

9. まとめと今後の課題

本研究では、Seligman の楽観主義、Taylor 及び Brown のポジティブ・イリュージョンの要因、Shepperd et al. の非現実的楽観主義に焦点をあてた。筆者はこれらを「従来の楽観主義」と名づけ、それを鈎 (2014) が述べている楽観主義、本論文では、「現実的楽観主義」と名づけた概念と比較した。さらに、本稿では、従来の楽観主義と現実的楽観主義の主な違いについて、第1にポジティブな期待の程度、第2に「意志」の重視の程度、第3にレジリエンスの重視の有無、第4に目標への努力の程度、の4つの観点から考察した。

人間の幸福について考察する時、幸福になるためには種々の要素がある中で特に重要なことは、鈎の言う楽観主義の捉え方 (筆者が「現実的楽観主義」と呼ぶもの) であると改めて考える。そこに共通して見られる要素は、強い意志、目標の設定、継続

的努力、目標達成の途次で遭遇する困難に耐え抜く力（レジリエンス）、困難を成長の糧としていく心の切り替え（しなやかさ）、周囲の人々との調和のとれた生き方である（対人関係）。今後の楽観主義の概念には、これまであまり注目されてこなかったこれらの要素を包含していくことが重要であると考えている。

本論文では、これまで研究されてきた楽観主義と現実的楽観主義の比較検討をおこなった。今後は、これら二つの楽観主義の相違点についてより深く検討するとともに、現実的楽観主義の意義について実証的な検討が求められる。

引用文献：

- 外山美樹・桜井茂男（2001）日本人におけるポジティブ・イリュージョン現象
The Japanese Journal of Psychology 72-4、329-335
- 外山美樹（2002）大学生の親密な関係性におけるポジティブ・イリュージョン 社会心理学研究 18-1、51-60
- 外山美樹（2006）ポジティブ・イリュージョンの功罪 —小学生のストレス反応と攻撃行動の変化に着目して— 教育心理学研究 54、361-370
- 外山美樹（2008）小学生のポジティブ・イリュージョンは適応的か —自己評定と他者評定からの検討— 心理学研究 79-3、269-275
- マーティン・セリグマン（2013）オプティミストはなぜ成功するか 山村宜子訳
パンローリング株式会社
- 鈎治雄（2014）楽観主義は元気の秘訣 第三文明社 166-167. 222-229.
- 水野 江美・西本 実苗・井上健（2006）青年期におけるポジティブ・イリュージョンと心身症状、自己肯定感について 臨床教育心理学研究 3-32
- Carver, Charles S., Michael F. Scheier and Suzanne C. Segerstrom. "Optimism". *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (2010): 879-889.
- Schneider, Sandra, L. "In Search of Realistic Optimism: Meaning, Knowledge, and Warm Fuzziness". *American Psychologist* 56. No. 3 (2001): 250-263.
- Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness*. New York: Atria Books, 2004.
- Shepperd, James A., Erika A. Waters. Neil D. Weinstein and William M. P. Klein. "A Primer On Unrealistic Optimism". *Current Directions in Psychological Science* 24. No.3 (2015): 232-237.
- Taylor Shelley E. and Jonathon D. Brown. "Positive Illusions and Well-Being Revisited: Separating Fact From Fiction". *Psychological Bulletin* 116, No. 1 (1994): 21-27.

Optimism and Realistic Optimism

Aneesah NISHAAT, Haruo MAGARI

The concept of optimism has been researched by various scholars such as Martin Seligman, Shelley E. Taylor, Shepperd et al, and Carver. They have proposed different types of optimism. Though they have shown that optimism confer positive effect on people's life, they have also indicated some risk when people utilize it. This research has named these concepts as "conventional optimism".

On the other hand, Magari Haruo has proposed a different concept of optimism in which he has included new factors that are 1. Flexibility, 2. Will power and courage, and 3. Future orientation and hope. This concept has not yet been covered by conventional optimism. This research has named this concept as "realistic optimism".

This research paper has focused on and made a comparative study between two concepts that are conventional optimism and realistic optimism. This paper will focus on the importance of realistic optimism which will be useful for people's well-being.