

本来感の捉え方に関する予備研究

姜 信善¹・坂本 毬香²

Preliminary Study for the Perception of Sense of Authenticity

Sinsun KANG and Marika SAKAMOTO

【摘要】

本来感は、人間の精神的健康にとって重要な役割をもつことが、これまでの実証的研究において明らかになっている。そもそも人々は、「本来感」をどのように捉えているのだろうか。本来感は、本来感の捉え方によって感じ方も異なり、さらには精神的健康への影響も異なってくると考えられる。ところが、本来感を捉え方から検討した研究は今のところ見当たらない。本研究では、本来感の捉え方について検討し、本来感の捉え方の構成概念について調べることを目的とした。予備調査を行い、その回答内容から、本来感の捉え方についてKernis (2003) に対応する4つのカテゴリーが得られた。最終的に収集された15項目について因子分析したところ、「捉え方自己恒常感」と「捉え方自己運用感」の2因子7項目が抽出され、本来感の捉え方は2因子構造であることが示された。これらの因子は、Kernis (2003) の本来性の4要素の中の、「気づき」「行動」にそれぞれ対応することが示唆された。

キーワード：本来性、本来感、本来性の要素、本来感の捉え方

Keywords：Authenticity, Sense of authenticity, Element of authenticity, Perception of sense of authenticity

問題と目的

人がその人らしく、本当のその人を生きているというあり方は本来性 (authenticity) という言葉で表現され、自身の本来性についての主観的で一般的な感覚は本来感 (sense of authenticity) という。多くの心理学者によって、本来性や本来感とは人間が生きていく上での重要な姿として捉えられてきた (Erickson, 1995; Goldman & Kernis, 2002; Harter, 2002)。

本来性 “Authenticity” について Kernis (2003) は、「日々の計画における個人の本当の、中核の自己による何者にも邪魔されない働きを反映するところのものに特徴づけられる」と述べている。すなわち、自分自身の意思や気持ちに基づき素直に生きていることを意味している。そして authenticity は自尊感情のより適応的な側面や、人間よりポジティブな心理的性質や資源を考慮する上で重要な概念として注目されている (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & Kasser, 2001)。

伊藤・小玉 (2005) は、Kernis (2003) により行動面から定義されている本来性を「人が人らしく、本当のその人を生きているというあり方」を言葉で表現したものであるとし、本来性と本来感に関わる先行研究を概観する中で、「その人らしくあること (本来性)」と「その人がその人らしくあると感じていること (本来感)」が区別されていないことに言及している。また、その人がどの程度自分らしくあると思っているのかという本来感とは、回答者に主観的感覚を問う質問項目によって測定ができるとしている。

本来性の内的・外的な行動面を測定する尺度には、本来性目録 (Kernis & Goldman, 2006) がある。本来性目録は、「気づき」「バイアスのない処理」「行動」「関係」の4つの下位尺度からなる。Kernis (2003) はこの本来性の4つの要素について次のように述べている。まず、「気づき」の要素とは自分の動機、感情、欲望、自己関連認知について気づいていて、信頼していることを意味する。それは自分の強さや弱さ、特性特徴、情動に気づいていることであるという。次に本来性の要素として、自己関連情報の「バイアスのない処理」を挙げている。これは、私的な知識、内的経験、外側に基礎がある評価的情報に対して否認せず、歪めず、誇張せず、無視しないこと

¹ 富山大学人間発達科学部発達教育学科教育心理コース

² 富山大学人間発達科学部発達教育学科教育心理コース
卒業生 (平成30年度)

である。これが達成されていない例としては、特定の活動において自分が有能ではないことを絶対に認めない人、自分の情動に気づけない人などが挙げられる。簡潔に言えば、この要素は、防衛性がないような状態を指している。第3に、本来性の要素として「行動」を挙げている。これは、本当の自己 (true self) に従って行動しているかどうかということである。人間が本来的 (authentically) に行動するということは、自分の価値、好み、欲求にしたがって行為をしていることを意味しそれらは他者を喜ばせたり報酬を得たり罰を避けたりするために、偽って (falsify) 行為することとは正反対のものであるとされる。最後に、本来性の第4の要素として、「自然な関係性」を挙げている。これは、親密な関係性において開放性と信頼性 (trustfulness) を重要視していてなおかつそれを達成していることとされる。端的には、親密な他者との関係性において「偽者 fake」でなく、純粹であることを意味する。

この本来性を行動面などに分類せずに全体の感覚としてその感覚面からとらえたものが、伊藤・小玉 (2005) が示した本来感である。その本来感の定義は「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」のこととされている (伊藤・小玉, 2005)。伊藤・阿部 (2007) において、本来感は本来性と中程度の相関にあり、どの本来性下位尺度との相関係数よりも強い相関関係であったことを示した。つまり、本来性の特定の要素よりも全般的な本来性と最も強い相関が見られたことは、本来感が全般的な感覚を表す指標であるという概念的立場に一致している。さらに、本来感と本来性はともに抑うつと負の相関関係が見られ、精神的健康との関わりがあることが確認されている。

本来感の重要性は、来談者中心療法 (Truax & Carkhuff, 1967) やフォーカシング (池見, 1992) などの人間性心理学者による理論を中心として、様々な理論的論考や臨床的観察の中で古くから指摘されてきた。最近では、ポジティブ心理学において人間の肯定的な特徴の1つとして認識されたこと (Harter, 2002)、また、真に適応的な自尊感情として本来感が概念化されたこと (Kernis, 2003) などを契機として、本来感は実証的に検討されるようになってきている。そうした実証的検討の多くは、人間の適応と成長にとって本来感が重要な役割を持つという、古くからの指摘を検討するものであった。こ

うした実証的検討によって、本来感と精神的健康、ならびに well-being との強固な関連が示されている (Goldman & Kernis, 2002 ; 伊藤・小玉, 2005a, 2005b ; Sheldon, Ryan, Rawsthorne & Ilard, 1997)。

以上のように、本来感が人間の精神的健康にとって重要な役割をもつという、本来感の重要性については実証的な検討が行われている。

ところで、人々は、「本来感」をどのように捉えているのだろうか。本来感の感じ方は、本来感の捉え方によって異なると考えられる。そして、上述した研究で示されている本来感が及ぼす個人への影響は、本来感の捉え方によって異なるのではないだろうか。人々の本来感の捉え方の視点から本来感を検討することで、本来感についてより理解が深まると考えられる。ところが、本来感を捉え方から検討した研究は今のところ見当たらない。

以上のことから、本研究の主な目的は、人々が本来感をそもそもどのようなものとして考えられているかという本来感の捉え方について検討し、本来感の捉え方の構成概念について調べていくことである。その際、本来感 (伊藤, 2005) や Kernis (2003) の言う本来性の4要素は本来感の捉え方にどのように関連しているかを考慮に入れ検討することとする。それにより今後の本来感の捉え方尺度作成のための幅広い示唆が得られると考えられる。

本来感の捉え方の構成概念の検討

予備調査

本来感の捉え方の構成概念を調べ、その尺度作成のための示唆を得ることがここでの目的である。予備調査1では、人々が本来感をどのようなものとして捉えているのか、本来感や自己理解について調査する。予備調査2では、本来感の捉え方に関する尺度項目作成及びその検討を行う。予備調査1で得られた、本来感の捉え方のカテゴリーについて、本来感にふさわしいか否かについて検討し、より適切な本来感の捉え方の尺度作成を試みることとする。

予備調査1

目的

ここでの目的は本来感とはどのようなものとして考えられているのかを調べることである。

伊藤・小玉（2006）の研究で本来感が、主体的な自己形成に影響を与えていることが示唆されていることから、本来感が、自己概念に影響を与え、そして、人の行動や態度の在り方を支えているといえよう。このことから、本来感のとらえ方は、自分自身をどのように理解し捉えているかについても関連していると考えられる。そこで、自己理解についての質問内容も加え調査をする。

なお上記目的のための、以下予備調査・本調査の実施において、研究の趣旨を説明したうえで、調査用紙への回答が自由意志によること、授業の評価に一切関係ないこと途中辞退の自由などを教示し、同意を得られた学生を対象に、無記名による質問し調査を行った。

方法

【調査時期】

2017年7月下旬

【対象者】

大学生 173名（男性126名、女性47名）

【調査内容】

①本来感のとらえ方についての調査内容

本来感のとらえ方について多様な回答を収集するために、「本来感」の定義「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」（伊藤・小玉、2005）を示し、より平易な言葉「自分らしさ」に置き換えて、「『自分らしさ』をどのようなものであるとイメージするか」「実際どのようなときに『自分らしさ』を感じるか」について自由記述で回答を求めた。

②自己理解についての調査内容

自己理解についての質問として「あなたは自分をどのように捉えているのか」に対し、自由記述で回答してもらった。さらにこれらは本来感を感じる程度によっても異なることが予想される。そこで本来感を感じる程度について「あなたは、どれくらい『自分らしさ』を感じているか」を、「1.感じていない～5.感じている」の5件法で回答してもらった。

【本研究における回答内容についての 카테고리分類手順】

本研究の調査によって得られた自由記述の回答内容は、第1著者及び第2著者により以下のように分類された。

まず、本研究においては得られた言語データ（回

答内容）のある特定の属性を客観的・体系的に同定し、推論を行うため、内容分析による検討を行なった。内容分析においての手順は、①質問に対する回答のデータ化、②データの単純化、③本分析（カテゴリ分類）、④カテゴリの信頼性の確認、である。本研究では詳細な内容分析のため③、④の段階でデータを繰り返し吟味し、探索的な検討を行なった。

結果および考察

1. 本来感および自己理解の回答内容について

本来感のとらえ方の内容の収集のため、本来感および自己理解についての自由記述によって求められた回答の検討を行った。その結果について見ていく。

「『自分らしさ』をどのようなものであるとイメージするか」に対する回答内容は Table 1-1 に示した通りである。回答内容は「自分が自分であると思わせるもの」（47.9%）、「他者に気づかされた自分」（21.5%）、「本来感が自分にもたらすもの」（1.7%）、「本来感の特徴を表したもの」（5.0%）の大きく4つのカテゴリに分けられた。その中でもカテゴリ「他者に気づかされた自分」の「他人と区別できるもの」（15.7%）が最も多く、カテゴリ「自分が自分であると思わせるもの」の「自分を特徴づけるもの」（11.6%）、「自分にしかない」（10.7%）の順に回答が多かった。

これらのカテゴリ（Table 1-1）と Kernis (2003) の本来性4要素との関連を見ると、カテゴリ「自分が自分であると思わせるもの」とは、本来感を自分であるという自分自身の特性について気づかせるものとして捉えていることから「気づき」の要素に対応すると考えられる。「他者に気づかされた自分」の要素は、他者から評価された自分を受け入れていることから、「バイアスのない処理」の要素にあたりと考えられる。「本来感が自分にもたらすもの」は、本来感が自分の行動の指針になると捉えていることから「行動」の要素に対応すると考えられる。

本研究では、Kernis (2003) の本来性目録「自然な関係性」に直接関連する回答は見られなかった。ところが、本来性目録「自然な関係性」が親密な関係で自分を偽らずにいられることを考えると、本研究において見られた「偽りない本当の自分」（8.3%）、「リラックスした状態の自分」（5.0%）という回答には家族といるときや友人といるときなどの気を

Table1-1. 「自分らしさ」をどのようなものであるとイメージするかについてカテゴリー別の回答内容と頻度

Kernisの本来性の要素	カテゴリー	回答	回答数	割合(%)
「気づき」	「自分が自分であると思わせるもの」	自分の特徴づけるもの	14	11.6
		自分にしかない	13	10.7
		偽りない本当の自分	10	8.3
		リラックスした状態の自分	6	5.0
		性格	5	4.1
		揺るがないもの	5	4.1
		自分が思っている自分	5	4.1
		計	58	47.9
「バイアスのない処理」	「他者に気づかされた自分」	他人と区別できるもの	19	15.7
		他人がイメージする自分	6	5.0
		誰かに認めてもらえるもの	3	2.5
		計	26	21.5
「行動」	「本来感が自分にもたらすもの」	好きなことに夢中にさせるもの	1	0.8
		自分の行動や考えを決めさせるもの	1	0.8
		計	2	1.7
—	「本来感の特徴を示したもの」	持っているといい、大切なもの	5	4.1
		他人と自分が認めたもの	1	0.8
		計	6	5.0
—	「判別不可」	わからない	3	2.5
		無回答	26	21.5
		計	29	24.0
合計			121	100.0

遣わなくてよい状態が含まれていると考えられ、Kernis (2003) の示すところの自然な関係性を示すような要素もうかがわれた。また、カテゴリー「本来感の特徴を示したもの」は、“大切なもの”というように本来感に関する主観的価値の側面から捉えた抽象的な回答内容が多く、例えば“持っているといい”と言っても、Kernis (2003) のいう「自然な関係性」のように対人場面で持っているときとよいのか、または「行動」の時のように自主的に行動するときと持っているときとよいのか、の明確な説明が述べられていないことから、Kernis (2003) の要素に分けることができなかった。

このように自分らしさのイメージについての回答内容から Kernis (2003) の本来性尺度の4要素が見出された。中でも、「自分らしさ」は「自分が自分であると思わせるもの」(47.9%)という、Kernis (2003) が示す「気づき」にあたる回答内容が多くみられた。伊藤・阿部 (2007) は、本来感と「気づき」の関連は比較的強いことを示しており、このことから、予備調査で得られた結果は、伊藤ら (2007) の結果により裏付けられたといえよう。

次に、「実際どのようなときに『自分らしさ』を感じるか」の質問に対しては、「人と関わる時」(26.7%)、「評価的情報を受け入れたとき」(21.6%)、「気づき」(20.7%)、「何か行動に移す時」(12.9%)の4つのカテゴリーに分けられた。回答内容の頻度

から見ると、カテゴリー「気づき」の“自分の性格を再確認したとき” (20.7%)、カテゴリー「評価的情報を受け入れたとき」の“人と意見が違ふとき” (12.9%)、カテゴリー「人と関わる時」の“他者と関わる時” (11.2%)に感じるという順に回答が多かった (Table. 1-2)。

本研究において得られたカテゴリー「気づき」の回答内容は、自分自身の性格を振り返る回答内容が多く、つまり、自分で自分の特性に改めて気づくことであり、Kernis (2003) による本来性目録の「気づき」に対応する内容であるといえる。「人と関わる時」は、親しい人など居心地よく人とかかわることを意味する内容であり、「自然な関係性」に対応する内容と解釈される。「評価的情報を受け入れたとき」は、他者に自分について何か言われるなど他人によって気づかされることであり、「バイアスのない処理」に対応する内容のものといえる。「何か行動に移す時」は、自分の意思・感情に従って行動していることであり、「行動」に対応すると言えよう。

このように実際に自分らしさを感じる時についての回答内容の分類結果、Kernis (2003) のいう4つ要素に対応するカテゴリーが見出された。なかでも、「人と関わる時」(26.7%)や「評価的情報を受け入れたとき」(21.6%)といった他者との関わりの中で、本来感を感じやすいという回答が多くみられ

Table.1-2 実際どのようなときに自分らしさを感じるかについての回答内容と頻度

Kernisの本来性の要素	カテゴリー	回答内容	人数	割合(%)
「自然な関係性」	「人と関わるとき」	他者といるとき	13	11.2
		親しい人といるとき	7	6.0
		大勢の人と行動するとき	5	4.3
		リラックスしているとき	4	3.4
		人を助けたとき	2	1.7
		計	31	26.7
「バイアスのない処理」	「評価的情報を受け入れたとき」	人と意見が違うとき	15	12.9
		人に指摘されたとき	7	6.0
		褒められたとき	3	2.6
		計	25	21.6
「気づき」	「気づき」	自分の性格を再確認したとき	24	20.7
			24	20.7
「行動」	「何か行動に移すとき」	好きなことをしているとき	10	8.6
		自分らしい行動をしたとき	3	2.6
		何か選択する時	2	1.7
		計	15	12.9
—	「常に感じる・感じない」	感じない	5	4.3
		常に感じる	3	2.6
		計	8	6.9
—	「無回答・判別不可」	無回答	10	8.6
		判別不可	3	2.6
		計	13	11.2
合計			116	100

Table.1-3 自分をどのように捉えているのかについての回答内容と頻度

カテゴリー	ポジティブ		ネガティブ		ニュートラル	
	回答例	頻度	回答例	頻度	回答例	頻度
「何かの取り組みに対しての自分」	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的 ・やりたいことはやる ・好奇心旺盛 ・努力できる 	5	<ul style="list-style-type: none"> ・ルーズ ・だらしない ・優柔不断 ・めんどくさがり ・おおざっぱ ・飽き性 	16		0
「人に対してのふるまい」	<ul style="list-style-type: none"> ・ノリがいい ・明るく振る舞う ・ワイワイするのも好き 	6	<ul style="list-style-type: none"> ・人見知り ・他人のことを考えてしまう ・人を疑ってしまう ・話下手 ・他人はどうでもいい 	15	<ul style="list-style-type: none"> ・一人が好き ・人に合わせない ・よくしゃべる ・目立ちたい ・頼られたい 	7
「自分の性格」	<ul style="list-style-type: none"> ・真面目 ・正義感がある ・穏やか ・ポジティブ ・優しい 	13	<ul style="list-style-type: none"> ・短気 ・性格悪い ・プライド高い ・自己中心的 ・根暗 ・小心者 ・神経質 ・わがまま ・自分に甘い ・考えが固い ・自信がない 	58	<ul style="list-style-type: none"> ・完璧主義 ・目立ちたがり ・オタク ・おとなしい ・マイペース ・落ち着いている 	14
合計		24		89		21

注) Table.1-3の回答の総頻度は、一人の被験者の回答内容が複数のカテゴリーに分類できる場合はそれぞれカテゴリーにカウントしたため全体被験者数と異なっている。同じ内容の回答は省略して表記している。

た。石原（2013）による思春期・青年期における周囲の他者からの被受容感と本来感の関連をみた研究では、本来感は中学生・高校生・大学生のどの学校段階でも、全体的に高く他者から受容されている感覚を持つものが、有意に本来感が高くなっていると示されている。つまり、本来感を感じるには他者からの受容はもちろんのこと、まず他者との豊かな関わりが必要ではないかと考えられる。

以上のことから、実際に自分らしさを感じる時は Kernis(2003)の本来性の要素「気づき」や「自然な関係性」の側面が主に関わることが示唆された。

最後に、自己理解を調べるための「あなたは自分をどのように捉えているのか」の質問に対する回答内容では、“真面目”、“めんどくさがり”といった「何かの取り組みに対しての自分」を示すものや、“優しい”、“根暗”といった「自分の性格」を示すもの、“人見知り”や“ノリがいい”といった「人に対してのふるまい」を示すものについての回答が挙げられた (Table.1-3)。

Table.1-3 に示されたように、全体的な回答内容から、自分自身についてネガティブな側面から捉えることが多かった。内閣府の平成 25 年度我が国と諸外国の若者の意識に関する調査報告書によると、自尊感情に相当する「自分への満足感（「私は、自分自身に満足している」）」の場合、他国の平均値が 3.00 前後であるのに対し、日本の平均値は 2.31 と際だって低い値を示しており、本研究において改めて日本人の自分自身への評価の低さが示唆されたといえよう。先述したように、人々は「『自分らしさ』をどのようなものであるとイメージするか」についてカテゴリー「自分が自分であると思わせるもの」(47.9%) や、「実際どのようなときに『自分らしさ』を感じるか」について、自分自身の性格を再認識することである「気づき」(20.7%) といった、Kernis (2003) がいうところの「気づき」を多く挙げている。このことから、人々は、上記に挙げた自分自身の性格つまり Kernis (2003) のいう「気づき」と本来感を結び付けて考えていることが示唆される。

2. 本来感の程度による自分らしさおよび自己理解の内容の違いについて

本来感の程度によって自分らしさや自己理解についての内容が異なることが予想されるため、自由記

述により得られた回答内容の検討を行った。また、サンプル数が少なかったことから統計的検討を行わなかったが、回答の全体的傾向について見ていく。

一つ目に「『自分らしさ』をどのようなものであるとイメージするか」に対する回答内容を本来感の程度と合わせてみたところ、本来感を強く感じているほど、自分らしさを「自分が思っているイメージ」「自分の個性」など自分自身の固有のものとして捉えた回答が多く、本来感を低く感じているほど、よくわからないという回答や無回答・判別不可な回答が多かった。

理想自己と現実自己の差異と本来感の関連について検討した研究（坂本,2007）では、本来感の高い人は本来感の低い人に比べて理想自己のイメージが明確化されており、それに対する行動もまた明確となっている可能性が示唆されている。加えて、本来感低群では理想自己の内容が他者を強く意識したものが多く、本来感高群では、自分というものに視点を当てた理想を掲げ、それに向かって行動していることが本来感の高さに結びついている可能性が示唆される結果となっている。本研究においても、本来感を強く感じている場合は、本来感を「自分の個性」など自分自身の固有のものとして捉える傾向がみられ、坂本（2007）の指摘を考慮に入れると、本来感を強く感じる場合は理想自己のイメージが明確化されていることが推察される。また、「実際どのようなときに『自分らしさ』を感じるか」に対する回答は、「自分の性格を再確認したとき」「人と意見が違うとき」などの回答が多く、本来感の程度によって回答内容の目立った特徴は見られなかった。

二つ目に「あなたは自分をどのように捉えているのか」に対する回答内容を本来感の程度の違いと合わせてみたところ、本来感を低く感じている場合は、自分自身のことをネガティブに捉えた回答が多かった。これと関連して Kernis (2003) は、本来性の要素が障害される要因もそれぞれ異なると考えている。「バイアスのない処理」や「行動」の段階では自尊感情の随伴性や不安定さが、「関係性」の段階では拒絶への恐怖 (Downey et al.1998) という要因が、その段階の本来性を損ねるものとして関係していることが示唆されている。これを関連づけて考えると、本研究に示された本来感が低い場合の“自信がない”というようなネガティブな自分自身の捉え方や“人見知り”というような他者との関係におい

での消極的な側面は、本来性の「バイアスのない処理」の段階、「行動」の段階、「自然な関係性」の段階の障害要因によるものではないかと推察される。これについては今後さらなる検討が必要であろう。

3. 本来感の捉え方のカテゴリー及びその項目作成について

予備調査1においては自由記述による以上のような回答内容の検討 (Table. 1-1,1-2) を行い、本来感の捉え方に関する示唆を得ることが目的であったが、最終的に以下のように4つのカテゴリーに分類し、そのカテゴリーに適合する項目の作成を行なった (Table. 2)。

まず、本来感の捉え方について見出されたカテゴリーについて見ていく。

一つ目は、“自分の個性や性格”、“偽らない自分”、“リラックスしているとき”など何からの刺激も受けずに自分という存在を自覚し、その状態を維持しているという内容の「保たせるもの」であるという捉え方である。このカテゴリーは、自分自身の性格に自分で気づいている点、偽らない本当の自分を知っているという点から、Kernis (2003) で言うところの、「気づき」(awareness) の要素に対応すると考えられる。

二つ目は、“やりたいことに熱中している”、“好きなことをやる”、などの自分が欲しているものを理解して実行に移し、行動を伴って自分を感じるという内容の「行動させるもの」であるという捉え方である。このカテゴリーは、Kernis (2003) で言うところの「行動」に当たると考えられる。

三つ目は、“友達と好きなことについて話している”“友達といるときの自分”“家族といるときの自

分”などの気を置かない相手といて楽しいという内容が含まれる「対人疎通させるもの」である。このカテゴリーは他者と疎通できると思わせるものという捉え方である点から、Kernis (2003) で言うところの「自然な関係性」を示す内容であると考えられる。

四つ目は、“人に言われた自分”“人から評価された自分”“ほめられた時の自分”などの他人から見た自分が本当の自分であるという内容が含まれる「他者比較によるもの」であるという捉え方である。このカテゴリーは、自分自身について、他者から指摘を受け入れ、自分に対する評価が他者にある点から Kernis (2003) で言うところの「バイアスのない処理」を示す内容であると考えられる。

このように、本来感のとらえ方は、「保たせるもの」「行動させるもの」「対人疎通させるもの」「他者比較によるもの」の4つのカテゴリーに分けられ、これらはKernis (2003) が挙げた本来性の4つの要素に対応するといえよう。

次に、ここで得られたカテゴリーを基に本来感の捉え方に関する項目作成を行った。その際、伊藤・小玉 (2005) の本来感尺度の項目内容と予備調査で得られた回答内容を照らし合わせながら Table.2 に示した4つのカテゴリーにそれぞれ対応する合計15項目を作成した。Table. 3のとおりである。

予備調査2

目的

伊藤・阿部 (2007) は、Kernis (2003) の本来性の4要素、「気づき」「バイアスのない処理」「行動」「関係性」と本来感との間に正の相関関係があることを示した (下位尺度の順に .51, .24, .46, .30)。本来

Table.2 本来感のとらえ方の4つのカテゴリーとKernis(2003)による本来感の要素の対応

Kernis (2003) による本来感の要素	予備調査における本来感の捉え方カテゴリー	カテゴリーごとの回答例
1. 「気づき」	「保たせるもの」	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の個性や性格 ・偽らない自分 ・素の自分 ・リラックスしている自分
2. 「行動」	「行動させるもの」	<ul style="list-style-type: none"> ・やりたいことに熱中している自分 ・好きなことをやる自分
3. 「自然な関係性」	「対人疎通させるもの」	<ul style="list-style-type: none"> ・家族といるときの自分 ・友達といるときの自分 ・趣味などの話を楽しくしている自分 ・集団の中での自分
4. 「バイアスのない処理」	「他者比較によるもの」	<ul style="list-style-type: none"> ・人から評価された自分 ・褒められたときの自分 ・人から言われた自分

Table.3 予備調査1で収集された本来感の捉え方尺度の項目内容

カテゴリー	項目内容
「保たせるもの」	1. いつでも揺るがない「自分」を持たせるもの 2. いつも自分を見失わないでいさせるもの 3. 自分の力でしっかり生きていと感じさせるもの 4. 良くも悪くも、自分がどんな人間か理解させるもの 5. いつも自分らしくいさせるもの
「行動させるもの」	6. 自分が何をしたいか分からせ、自ら行動に移すことができるようにさせるもの 7. 自分の力で考え、どんなことに対しても自分自身の意見を持つことができるようにさせるもの 8. 自分の感情に偽りなくいることができるようにさせるもの 9. 自分がどのように振る舞うべきか分からせ、自信を持って行動できるようにするもの 10. 自分の好きなものを理解させ、時間を忘れるほど物事に没頭できるようにするもの
「他者比較によるもの」	11. 他人にはない特別なものを持っていると思わせるもの 12. 他人と意見や趣味が違い誇らしく思わせるもの 13. 他人と比べたとき落ち込ませるもの
「対人疎通させるもの」	14. 人前でもありのままの自分を出そうと思わせるもの 15. 相手にこだわらず自分のありのままを出すことの楽しさを理解させるもの

感と「気づき (51)」の関連は比較的強く、「バイアスのない処理 (.24)」とは比較的弱い関連を示している。この結果について、伊藤・阿部 (2007) は「気づきが感情水準での本来性であり、概念レベルとして、本来感の感覚水準に近いからである」と考察している。これを考えると、予備調査1で得られた「保たせるもの」「行動させるもの」「対人疎通させるもの」「他者比較によるもの」の4つのカテゴリーが Kernis (2003) の本来性の4要素に対応すると考えられ、これらのカテゴリーも本来感の捉え方の適切さの認知に違いがあることが推察される。そこで、予備調査2では、予備調査1で得られたカテゴリーごとの項目全体に対して、人々は本来感の捉え方にふさわしいか否かについての検討を行う。それにより本来感の捉え方尺度作成において、より適切な項目作成ができると考えられる。

方法

【調査時期】

2017年11月下旬

【対象者】

大学生75名 (男性29名, 女性46名)

【質問内容および指示内容】

伊藤ら (2003) による本来感の定義「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」を読んでもらい、予備調査1で作成した本来感のとらえ方尺度のすべての項目 (Table. 3) において自分自身が思う「本来感」の捉え方にあてはまるかどうか

か回答してもらった。その上で、どの項目が本来感にふさわしいか、及びふさわしくないかを選んでもらった (複数選択可)。なお、「13. 他人と比べたときに落ち込ませるもの」は反転項目のため、被験者には、「13. 他人と比べたときに落ち込ませないもの」と解釈して回答してもらった。

結果および考察

1. 予備調査1において作成された項目の適切性について

ここでは、予備調査1の結果を踏まえ、本来感の捉え方の尺度作成のための項目の適切性についてより詳細に検討することが目的である。そこで、まず、予備調査1で示された各カテゴリーの項目 (Table. 3) が本来感として適切であるかについて調べられたが、その結果について見ていく。(Table. 4)

「保たせるもの」のカテゴリーを示す内容の項目に対して、本来感にふさわしい項目だという回答が多く (57.4%), その中でも「5. いつも自分らしくいさせるもの」(17.0%), という項目がふさわしいという回答が最も多かった。このように人々は本来感を「保たせるもの」として捉えていることが示唆されたが、カテゴリー「保たせるもの」は Kernis (2003) の本来性要素の「気づき」に対応するものであり、その要素の中で「気づき」は、伊藤・小玉 (2005) の本来感 (感覚的側面) 尺度の本来感と最も強い相関関係にあるものであった (伊藤・阿部, 2007)。つまり、本来感の捉え方は本来感の感覚的側面から

捉えやすいことが推察される。

一方で、「他者比較によるもの」の 카테고리については、本来感の捉え方にふさわしくない項目だという回答が多く(54.2%)、その中でも「13. 他人と比べたとき落ち込ませるもの」という項目に対してふさわしくないという回答が最も多かった(29.2%)。ここで 카테고리「他者比較によるもの」は Kernis (2003) の本来性要素「バイアスのない処理」に対応するものであると言える。伊藤・阿部(2007)は、本来感と「バイアスのない処理」とは比較的弱い関連を示しており、本研究での「他者比較によるもの」の 카테고리の場合、本来感にふさわしくないという回答が多かったが、これは伊藤ら(2007)の研究結果を裏付けるものといえよう。

また、「行動させるもの」「対人疎通させるもの」の 카테고리の項目については、ふさわしくないにあげられる頻度がどちらも1～3割弱であった。

上述したように、伊藤・阿部(2007)は、本来性の4要素、「気づき」「行動」「関係性」「バイアスのない処理」と本来感との間に正の相関関係があることを示しており、(下位尺度の順に .51, .46, .30, .24)この本来性要素に対応する本研究の本来感の捉え方についても、「保たせるもの」「行動させるもの」「対

人疎通させるもの」「他者比較によるもの」カテゴリ順にふさわしいという回答が多かった。このような本来性要素に対応する本来感の捉え方の回答パターンは、伊藤・阿部(2007)において示された本来感と本来感の要素との相関関係と同様の関係であるといえよう。このことから本研究で作成された 카테고리およびその項目は本来感の捉え方の測定内容として適切であると考えられ、これを基に本来感の捉え方の尺度作成を行う。

以下、予備調査の結果を踏まえて、本来感の捉え方の項目について再検討する。

2. 本来感の捉え方尺度(構成概念)の項目作成について

予備調査1で収集された カテゴリに沿ってその項目の検討を行い、第1著者及び第2著者が再度項目の修正・作成を行った。選定した具体的な カテゴリごとの項目は Table. 5 に示したとおりである。

本調査

目的

予備調査1, 2の検討により収集した4つのカテ

Table.4 予備調査で収集された項目に対してふさわしいかふさわしくないかについての回答数と割合

カテゴリー	項目内容	ふさわしい		ふさわしくない	
		頻度	割合(%)	頻度	割合(%)
「保たせるもの」	1. いつでも揺るがない「自分」を持たせるもの	20	14.2	2	2.1
	2. いつも自分を見失わないでいさせるもの	11	7.8	0	0.0
	3. 自分の力でしっかり生きていくと感じさせるもの	9	6.4	3	3.1
	4. 良くも悪くも、自分がどんな人間か理解させるもの	17	12.1	2	2.1
	5. いつも自分らしくいさせるもの	24	17.0	1	1.0
	計	81	57.4	8	8.3
「行動させるもの」	6. 自分が何をしたいか分からせ、自ら行動に移すことができるようにさせるもの	9	6.4	1	1.0
	7. 自分の力で考え、どんなことに対しても自分自身の意見を持つことができるようにさせるもの	7	5.0	4	4.2
	8. 自分の感情に偽りなくいることができるようにさせるもの	14	9.9	2	2.1
	9. 人とかかわるとき、自分がどのように振る舞うべきかわからせ行動できるようにさせるもの	4	2.8	3	3.1
	10. 自分の好きなものを理解させ、時間を忘れるほど物事に没頭できるようにするもの	4	2.8	18	18.8
	計	38	27.0	28	29.2
「他者比較によるもの」	11. 他人にはない特別なものを持っていると思わせるもの	3	2.1	6	6.3
	12. 他人と意見や趣味が違い誇らしく思わせるもの	1	0.7	18	18.8
	13. 他人と比べたとき落ち込ませるもの	1	0.7	28	29.2
	計	5	3.5	52	54.2
「対人疎通させるもの」	14. 人前でもありのままの自分を出そうと思わせるもの	11	7.8	4	4.2
	15. 相手にこだわらず自分のありのままを出すことの楽しさを理解させるもの	6	4.3	4	4.2
	計	17	9.9	8	8.3
	合計	141	100.0	96	100

ゴリーの合計 15 項目をもとに、本来感のとらえ方の構成概念を測定する尺度の作成を試みることを目的とする。

方法

【対象者】 T 大学の大学生 1,005 名（男子 581 名，女子 382 名，不明 42 名）

【調査時期】 2018 年 12 月中旬～下旬

【調査内容】

本来感のとらえ方に関する項目について、それぞれ「あてはまらない」「あまりあてはまらない」「どちらともいえない」「まあまああてはまる」「あてはまる」の 5 件法で回答を求めた。教示文は以下のとおりである。

教示内容：「『本来感』は自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度と定義づけられています。言いかえると、「他者の存在とは関係なしに、自分自身が納得している自分を感じることで生じる安心や自信のこと」です。以下の項目は「本来感」に関する考え方です。あなたが思う「本来感」にどの程度当てはまるか、数字に○をつけてください。」

【分析手続き】

予備調査をもとに作成した本来感のとらえ方の項目内容について、「あてはまる」5 点「まあまああ

てはまる」4 点、「どちらともいえない」3 点、「あまりあてはまらない」2 点、「あてはまらない」1 点とし、欠損値を除いた 866 名（男子 514 名，女子 352 名）の回答を用いて、本来感のとらえ方に関してプロマックス回転による因子分析を行った。

結果および考察

まず、予備調査の結果を基に作成された本来感のとらえ方の項目に対して各項目の平均値・標準偏差を算出した。フロア効果・天井効果は見られなかった。次に、捉え方の構成概念について検討するため主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。回転後の最終的な因子パターンと因子間相関を Table. 6 に示した。負荷量の低い項目を除き繰り返し分析を行った結果、2 因子を抽出した。

第 1 因子を「捉え方自己恒常感」と命名し、第 2 因子を「捉え方自己運用感」と命名した。結果を Table. 6 に示した。以下各因子について詳しくみていくこととする。

第 1 因子は、「いつでも揺るがない「自分」を持たせるもの」、「いつも自分らしくいられるようにするもの」、「いつも自分を見失わないでいさせるもの」、「自分の感情に偽りなくいさせるもの」の 4 項目であった。これらの項目には、自分の特性特

Table.5 予備調査1, 2を参考に作成した本来感の捉え方

カテゴリー	本来感の捉え方の項目
「保たせるもの」	1 いつも自分を見失わないでいさせるもの 2 自分の感情に偽りなくいさせるもの 3 いつでも揺るがない自分を持たせるもの 4 いつも自分らしくいられるようにするもの
「行動させるもの」	5 やりたいことをやろうとする意志を持ち、実行できるようにさせるもの 6 自分のやりたいことが分かり、行動できるようにさせるもの 7 やることに意味を見出し、行動できるようにさせるもの 8 やろうとしていることが自分の力で可能か予測し、行動できるようにさせるもの 9 行動後の自分を想像し、行動に移すことができるようにさせるもの
「対人疎通させるもの」	10 自分の意見を相手に伝えようとする意欲につながるもの 11 人とかかわるとき、ありのままの自分を出して楽しいと思わせるもの 12 相手に自分の喜怒哀楽を伝えることができるようにするもの 13 人とかかわるとき、自分がどう居たら良いか考え、振る舞うようにさせるもの
「他者比較によるもの」	14 人前でもありのままを出そうと思わせるもの 15 他人と比べても落ち込まないようにさせるもの

Table.6 本来感のとらえ方尺度に関する項目の因子分析結果（プロマックス回転後の因子構造）

No.項目内容	F1	F2	共通性	平均 (N=866)	標準偏差
第1因子「捉え方自己恒常感」				15.19	3.38
8 いつでも揺るがない「自分」を持たせるもの	.785	.262	.533	3.78	1.11
14 いつも自分らしくいられるようにするもの	.768	.228	.566	3.67	1.11
3 いつも自分を見失わないでいさせるもの	.689	.275	.524	3.82	1.08
7 自分の感情に偽りなくいさせるもの	.600	.181	.388	3.92	0.98
第2因子「捉え方自己運用感」				10.01	2.42
6 行動後の自分を想像し、行動に移すことができるようにさせるもの	.225	.752	.480	3.36	1.04
11 やることに意味を見出し、行動できるようにさせるもの	.259	.592	.382	3.26	1.06
13 やろうとしていることが自分の力で可能か予測し、行動できるようにさせるもの	.152	.548	.311	3.39	1.05
因子負荷固有値	2.30	.963			
因子寄与率	32.91	13.76	46.67		
α 係数	.798	.654			
因子間相関	F1	F2			
	F1 -	.248**			
	F2	-			

徴や感情に気づいていて揺らぐに保させるものという内容が含まれている。このことから、第1因子は「捉え方自己恒常感」と名付けられた。また、第1因子「捉え方自己恒常感」は、自己関連認知について気づいていて信頼していることである本来性の要素「気づき」(Kernis, 2003) に対応するものであることが考えられる。また、「気づき」の要素は、本来感の感覚水準に近いと概念であると考察されていることから(伊藤・阿部, 2007), 「捉え方自己恒常感」は、本来感を感覚的な側面から捉えたものであると推察される。

第2因子は、「行動後の自分を想像し、行動に移すことができるようにさせるもの」、「やることに意味を見出し、行動できるようにさせるもの」、「やろうとしていることが自分の力で可能か予測し、行動できるようにさせるもの」の3項目であった。これらの項目には、やることが、自分自身に対してどのような意味を持つか理解させ、そして自分の意思に従って実行に移させるものという内容が含まれている。このことから第2因子は「捉え方自己運用感」と名付けられた。第2因子「捉え方自己運用感」については、自身の意志に率直に行動することである

本来性の要素「行動」(Kernis, 2003) に対応するものであることが考えられる。これより、本研究において本来感のとらえ方は、本来性の中の「気づき」と「行動」の2つの側面から成り立っていることが明らかになった。このことから、本来感は感覚的な側面と行動的な側面から捉えられることが示唆された。

また、因子仮定後に Cronback の α 係数を算出したところ、第1因子 .798, 第2因子 .654, であった。ある程度の内的整合性が示されたといえよう。

全体的考察

本研究では本来感の捉え方の構成概念を明らかにし、その測定尺度作成を試みることに主目的である。そのため2回の予備調査を行ない、その結果を基に、本調査を行ったがそれらの結果についての考察を述べる。

1. 本来感の捉え方に関する予備調査について

(1) 本来感の捉え方のカテゴリー及びその項目作成について (予備調査1)

予備調査1では、本来感の捉え方の構成概念につ

いて示唆を得るため、「自分らしさ」をどのようなものであるとイメージするか、「実際どのようなときに『自分らしさ』を感じるか」という質問項目を設け自由記述による回答が求められた。さらに自己理解の側面も本来感と関連することが考えられ、「あなたは自分をどのように捉えているのか」ということについても調べられた。またこれらはその人自身が本来感をどの程度強く感じるかによってもその違いが考えられ、本来感の程度による自分らしさについてのイメージ、実際自分らしさを感じる時、自己理解の違いについて検討を行った。さらに得られた回答から、本来感の捉え方尺度の項目作成を行った。これらの主な結果について見ていく。

① 本来感の捉え方カテゴリーについて

まず、自分らしさのイメージ及び実際自分らしさを感じる時などについての回答内容から Kernis (2003) の本来性4つの要素に対応すると考えられるカテゴリーが見出された。自分らしさのイメージの場合、自ら自分について考え気づくことである Kernis(2003)のいう「気づき」に対応すると考えられる「自分が自分であると思わせるもの」(47.9%)が最も多かったがこれについて、伊藤・阿部(2007)は、本来感と「気づき」の関連は比較的強く、「バイアスのない処理」とは比較的弱い関連を示している。このことから、本結果は、伊藤ら(2007)の先行研究の結果を裏付けるものであると解釈される。一方、実際自分らしさを感じる時に対しては自分自身の性格を認識する時という「気づき」(20.7%)、親しい人など居心地よく人と過ごす時を示す「人と関わる時」(26.7%)、他者に自分について何か言われるなど他人によって気づかされる時を示す「評価的情報を受け入れたとき」(21.6%)、自分が考えていることを行動に実行する時の「何か行動に移すとき」(12.9%)の順に多かった(Table. 1-2)。このように Kernis(2003)による本来性要素の「気づき」にあたる回答が多く、人と関わる時といった他者に由来する回答(「他者といるとき」「人に指摘されたとき」)も多かった。「人と関わる時」のカテゴリーは Kernis(2007)が示すところの「自然な関係性」にあたるものとして考えられる。これらの結果から自分らしさを実際感じるのは自分自身のことについて改めて気づくようになる時や、他者との関わりのなかで感

じやすいことが示された。このことから、本来感は自分自身についての気づきを含め、他者との関わりによって育成されていくものと推される。また、自分自身の性格について、特にネガティブな内容をあげるが多かったが(Table. 1-3)上述したように、本来感のイメージや実際に本来感を感じる時についても自分の性格と関連付けて回答することが多かったことからネガティブな側面から捉えた自分自身を本来感に関連付けて考える可能性が高いことも示唆された。

次に、本来感の程度による自分らしさのイメージや実際自分らしさを感じる時、自分自身の捉え方の違いについて統計的検討はできなかったが、回答内容から次のような特徴が読み取れた。本来感の程度が高いほど、自分らしさのイメージとはみずから自分について認知するものとして、本来感の程度の低いほど、自分らしさのイメージについてよくわからないものとして捉えていることが多く、本来感の高低によって本来感のとらえ方についての回答内容の違いが示唆された。実際自分らしさを感じる時には本来感の程度によって回答内容には違いがあまり見られず、本来感の程度にかかわらず他者との関わりの中で感じるという回答内容が多かった。また自分自身の捉え方については本来感を低く感じている場合、自分自身のことをネガティブに捉えた回答が多かった。以上のことから、本来感のイメージや実際本来感を感じる時、また自己理解などについての回答から本来感の捉え方には Kernis(2003)の本来性の4要素が関連しており、特に自分自身についての自らの「気づき」または他者との関わりの中での「気づき」というように、本来感の捉え方には「気づき」の要素が強く関わっているのではないかという示唆が得られた。

② 本来感の捉え方の尺度作成のための項目作成

まず、自由記述によって得られた回答についての分析・検討から本来感の捉え方については、Kernis(2003)の本来性の要素「気づき」、「行動」、「自然な関係性」、「バイアスのない処理」にそれぞれ対応すると思われる「保たせるもの」「行動させるもの」「対人疎通させるもの」「他者比較によるもの」の4つのカテゴリーに分けられ、そのカテゴリーに適合する項目作成を行った。

次に、これらのカテゴリーの定義により分類され

た回答内容について、第1著者、第2著者により繰り返し検討が行われ、最終的に15項目が作成された (Table. 5)。

(2) 予備調査1において作成された項目の適切性についての検討 (予備調査2)

伊藤・阿部 (2007) は、本来感と本来性の要素「気づき」の関連は比較的強く、「バイアスのない処理」とは比較的弱い関連を示している。また、本研究の予備調査1では、本来感が強いほど、本来感是自己自身が認知したものであるという回答「気づき」が比較的多く、本来感の程度によって本来感の回答内容が異なることが示唆されている。このことを考えると、本研究での本来感の捉え方のカテゴリーが Kernis (2003) の本来性の要素に対応していることから、本研究のカテゴリーも本来感の捉え方と適不適に相違があることが考えられるため、予備調査2では、作成された項目が本来感の捉え方にふさわしいか否かについて検討を行った。

その結果、カテゴリー「保たせるもの」を示す内容の項目に対して、本来感にふさわしいという回答が多く (57.4%)、カテゴリー「他者比較によるもの」を示す内容の項目に対して、本来感にふさわしくない項目だという回答が多かった (54.2%)。また、「保たせるもの」は Kernis (2003) の本来性要素「気づき」に対応し、「他者比較によるもの」は「バイアスのない処理」に対応することから、伊藤・阿部 (2007) の研究における、本来感と「気づき」の関連は比較的強く、「バイアスのない処理」とは比較的弱い関連を示す結果が、改めて本研究でも示されたといえよう。伊藤ら (2007) は、本来性の4要素、「気づき」「行動」「関係性」「バイアスのない処理」と本来感との間に正の相関関係があることを示しており、(下位尺度の順に .51, .46, .30, .24)、本研究においても Kernis (2003) に対応するカテゴリー「保たせるもの」「行動させるもの」「対人疎通させるもの」「他者比較によるもの」の順に本来感の捉え方にふさわしいという回答が多い結果となった。

また、本来感の捉え方のカテゴリー及び項目の適切さについての回答パターンは、Kernis (2003) の本来性と本来感との間に見られた関連パターンと一致したことから、作成されたカテゴリーや項目は本来感の捉え方として採用することにした。

2. 本来感の捉え方の構成概念について (本調査)

本研究の全体的目的は、人々が本来感をどのようなものとして考えられているかという本来感の捉え方について調べ、本来感の捉え方の構成概念について検討することである。予備調査によって収集された15項目についての因子分析の結果、「捉え方自己恒常感」と「捉え方自己運用感」の2因子7項目が抽出された。本尺度の Cronback の α 係数を算出したところ、第1因子 .798、第2因子 .654、であり、ある程度の内的整合性が示された。

まず、第1因子「捉え方自己恒常感」は“いつでも揺るがない「自分」を持たせるもの”、“いつも自分らしくいられるようにするもの”などの4項目からなり、自分の特性特徴や感情に気づいていて、自分自身を揺らぐに保たせるものという内容であった。これは、Kernis の「気づき」に当たるものといえる。

次に第2因子「捉え方自己運用感」は“行動後の自分を想像し、行動に移すことができるようにさせるもの”、“やることに意味を見出し、行動できるようにさせるもの”などの3項目からなり、やることが自分にとってどのような意味があるのかを理解させ、自分の意思に従って実行に移させるものという内容であった。これは、Kernis (2003) の「行動」に当たる内容であると考えられる。

ここで伊藤ら (2007) は「気づき」の要素は、本来感の感覚水準に近い概念であると考察されていることから第1因子「捉え方自己恒常感」は感覚側面から捉えたものであると考えられ、本来感は感覚的な側面と行動的な側面で捉えられていることが示された。

以上のことから本来感の捉え方は、Kernis (2003) の本来性の要素「気づき」と「行動」の2つの側面から構成され、2因子構造であることが示された。

今後の課題

本来感の捉え方についての構成概念を明らかにしその尺度作成を試みたところ、本来感の捉え方は2因子構造であることが示され、ある程度の信頼性は得られたが、妥当性の検討は行われなかった。

また、本研究の本来感のとらえ方に関する尺度は2因子構造であったが、予備調査の自由記述回答内容において人々は、他者とのかわりの中で本来感を感じるということが示唆されている。今後、他者

とのかかわりの中での自分らしさをどのように位置づけるか検討し、本来感の捉え方の側面について、さらなる検討が求められる。

先行研究 (Harter et al.,1997;Sheldon et al., 1997) において本来感と自尊感情との関連が報告されており Kernis (2003) は自尊感情の最も適応的な側面として本来感を位置づけている。これらのことから、伊藤・小玉 (2005) は本来感尺度と自尊感情の関連を調べ妥当性の検討を行っている。そこで今後は本研究で作成された本来感の捉え方尺度と本来感尺度や、自尊感情尺度との関連について調べ、妥当性の検討を行う必要があるだろう。

文献

- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998) : The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 545-560.
- Erickson, R.J. (1995) : The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction*, 18, 121-144.
- Goldman, B.M., & Kernis, K.H. (2002) : The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5, 18-20
- Harter, S. (2002) : Authenticity. In C.R. Snyder, & L.J. Shane (Eds.), *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press. pp. 366-381.
- Harter S. (1997) : The personal self in social context: Barriers to authenticity. In R.D. Ashmore & L. Jussin (Eds.), *Self and Identity: fundamental issues*. New York: Oxford University Press. 81-105
- 池見陽 (1992) : フォーカシング (焦点づけ) 氏原寛・小川捷之・東山紘久・村瀬孝雄・山中康裕 (編) *心理臨床大辞典* 培風館 pp. 307-310.
- 石原由美 (2013) : 思春期・青年期における周囲の他者からの被受容感と自己の「本来感」の関連 *九州大学心理学研究* 2013-03-01 14 卷 117-124
- 今枝美幸 (2017) : 青年期における本来感の研究の動向 : 自尊感情・自我同一性・居場所感の観点から *金城学院大学大学院人間生活学研究科論集* (17), 21-28
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005a) : 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 *教育心理学研究*, 53, 74-85.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005b) : 自分らしくある感覚 (本来感) とストレス反応, およびその対処行動との関係 *健康心理学研究*, 18, 24-34
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006) : 自分らしくある感覚 (本来感) に関わる日常生活習慣・活動と対人関係性の検討 *The Japanese Journal of Health Psychology* 2006, Vol.19, No.2, 36-43
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006) : 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討 - 本来感, 自尊感情ならびにその随伴性に注目して - *教育心理学研究* 54 卷 2 号 p. 222-232
- 伊藤正哉・阿部美帆 (2007) : 本来性 (Authenticity) の行動的側面と感覚的側面の関係 - 自尊感情の再概念化に関する比較文化的検討のための予備研究 1 - *日本心理学会第 71 回大会*
- 伊藤正哉 (2007) : 自分らしくある感覚 (本来感) についての心理学的研究 筑波大学博士 (心理学) 学位論文・平成 19 年 3 月 23 日授与 (甲第 4369 号) 付: 資料 A-L
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006) : A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social-psychology*. San Diego, CA: Academic Press.
- Kernis, M. H. (2003) : Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
- 加藤弘通 (2014) : 内閣府の平成 25 年度我が国と諸外国の若者の意識に関する調査報告書第 3 部 有識者の分析 自尊感情とその関連要因の比較 : 日本の青年は自尊感情が低いのか?
- 坂本知美 (2007) : 理想自己と現実自己間の差異が自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情に与える影響 *学校法人 東京淑徳学園 臨床心理学科 博士論文*
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000) : Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001) : Goals, congruence, and positive well-being: New

empirical support for humanistic theories.

Journal of Humanistic Psychology, 41, 30-50.

Sheldon, K.M., Ryan, R.M., Rawsthorne, L.J., & Ilardi, B.

(1997) : Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relation with psychological authenticity and subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 1380-1393

Truax, C.B., & Carkhuff, R.R. (1967) : Toward effective counseling and Psychotherapy: Training and practice. Chicago : Aldine.

謝辞

本調査を実施するにあたり、質問紙調査にお時間を割いていただきました先生方、厚く御礼申し上げます。質問紙調査に協力していただきました学生の皆様、心より感謝申し上げます。

(2021年10月20日受付)