OUKA
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	人生に対する後悔および充実感の視点による生き方態度に関する研究
Author(s)	高井, 範子
Citation	大阪大学教育学年報. 2002, 7, p. 131-142
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/12411
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

大阪大学教育学年報 第7号（2002年）
Annals of Educational Studies Vol .7

人生に対する後悔および充実感の視点による生き方態度に関する研究

高 井 範 子

【要旨】

人生を振り返ったときに、人は何を悔やみ、何を反省すべき点として捉えているのかを行動の有無を基準として中年期の人々の自由記述を再検討した結果、行動はしたが、その内容に対する後悔よりも、行動しなかったことに対する後悔を挙げた人の方が多かった。後悔や反省点の内容としては、“勇気をもってもっと色々なことをすべきだった”等の「生き方態度」領域が最も多く、次いで、“人を傷つけてしまったこと”等の「対人関係」や「家族」に関するものが上位領域として挙がっていた。さらに、中年期の人々はどのようなことに充実感を感じているのかについての自由記述分析を行った結果、“何かを成し遂げた時”等の「達成感」や、“子供の成長過程”といった「家族」領域、および“他者に役立つことや他者との心の交流を感じる時”等の「対人関係」が主な領域であった。「自己投入対象」があることや「自己投入度の高さ」もまた充実感を感じさせるものであり、さらに、「平凡な日常生活」の中にも有難さを感じつつ充実感を見出している様子が窺えた。また、日常生活において、どんな小さなことであってもその人なりのささやかな「目標・意味」意識を持っていることや、同時に何らかの具体的な行動をとることによってより一層「充実感」を強く感じることができ、対自的・対他的次元における積極的な生き方態度を強める様子が窺えた。

1．はじめに

人が生きるプロセスには多くの喜びや悲しみが伴い、他者には分からない様々な思いを抱きながら人は生きていくものである。Erikson（1959）は、老年期における心理社会的な危機として「統合vs絶望」を提起し、自我統合の重要性を指摘した。しかしながら、自我統合がなされているか否かに関わらず、人生の終焉というものは不意にやってくるものである。どの年齢段階であれ、自分がそれまでに生きてきた人生を振り返り、「これでよかった」と、自分の歩んできた人生を受容できることは幸せなことであろう。大学生から老年期を生きる人々において、人生を受容できる要因および年齢段階における特徴がいくつか見出されている（高井,1999c,2000 a ,b,2001 a）。しかし、人生は順風満帆な時ばかりではない。人は対自的・対他的次元において失敗を重ね、傷つき、そこから何かを学び、成長していくものでもある。人生を受容できているその度合いに関わらず、人生を振り返った時、誰しも何がしかの反省点は見出されるものであろう。高井(2001c,2002)は、人生の受容度に関わらず人が自分の人生を振り返ったとき、何を悔やみ、何を反省すべき点として捉えているのかを大学生から老年期に至る人々を対象とした自由記述分析を通して探っている。その結果、青年期・成人前期、中年期、老年期の3期に共通して最も多かったのは「生き方態度」領域であり、次いで「対人関係領域」が挙げられていた。中年期、老年期においては「家庭領域」も上位領域となっており、青年期・成人前期では「学業」領域や「性格」領域も上位に挙がっていた。上市・楠見（2000,2001）は、人の後悔の想起に及ぼす意思決定スタイルと行動との関連を調べている。その結果、大学生においては、今までの人生に対する後悔は、行動した場合よりも行動しなかった場合の方が多かったことが示されている。更に、行動しなかったことに対する後悔（ex.勉強しなかった等）は長期的であり、また、熟慮せず、直観的に意思決定した人の方が後悔する傾向が高く、更に、欧米が個人的後悔であるのに対し、日本では他者との関係（ex.人を傷つけたこと等）を後悔する傾向が高いことが報告されている。そこで、本稿においては、上市·楠見（2000,2001）の研究における行動の有無という基準を採用し、後悔や反省点に関する上記の自由記述を再検討することにする。

また、老年期においては人生を受容できている度合いが強いほど、対自的・対他的生き方態度はより積

極的なものとなっていたが（高井,1999c）、本研究においては、人生受容や上述した人生に対する後悔における行動変数に関連するものとして、人は生きていく上において一体どのようなことに対して充実感を感じるのかということを中年期を生きる人々の自由記述を通して探ることにする。Frankl（1969）は、自分の人生に独自な意味や目的を見出すことができない場合に実存的空虚や実存的欲求不満を感じるとしたが、日々の生活において充実感を感じている人々の、「目的・意味」意識との関連や、それらの２変数が対自的・対他的次元における生き方態度にどのような関連が見られるのかを探ることにする。従って、本研究においては、１．人生の後悔や反省点の内容を行動の有無を基準にして自由記述を再検討し、２．人生における目的・意味意識と充実感による変数を基準にした場合の人々の生き方態度、および自己受容や他者との関係性がどのように異なっているのか、また、３．人々は日常生活においてどのようなことに対して充実感を感じているのかを自由記述を通して探ることを目的とする。

２．方 法

（１） 調査対象者および調査実施の手続き

本研究における調査対象者は、会社員、公務員、自営業、専門職その他に従事する有職者および主婦などである。質問紙は複数の企業（大手・中小企業）、市役所その他に行い、さらに、知人を通して所属サークルその他への配布回収を依頼した。尺度に関する分析対象者の有効回答総計は1695名（M 687名, F1008名）である。内訳は、大学生285名（M 118, F 167）平均年齢20.9歳、大学生を除く20代 345名（M 128, F 217）25.5歳、30代271名（M 130, F 141）34.0歳、40代318名（M 112, F 206）44.9歳 、50代 183名（M 56, F 127）53.9歳、60代202名（M 93, F 109）64.3歳、70代以上91名（M 50, F 41）73.7歳である。人生の後悔や反省点に関する自由記述の有効回答者数は、40代275名（M78,F197）、50代134名（M31,F103）。人生の充実感に関する自由記述の有効回答者数は、40代305名（M103,F202）、50代178名（M56,F122）。
調査時期：1996年10月～11月。

（２） 調査尺度

①実存的生き方態度インベントリー（EAL：Existential Attitude toward Life Inventory）：高井（1999a）による改訂版尺度。「決断性･責任性･独自性」「自己の存在価値」「自己課題性」「意味志向性」の4下位尺度から構成され、35項目よりなる5件法尺度（１点～５点）。②自尊感情尺度（Rosenberg,1965）：山本･松井･山成（1982）が邦訳したもの（10項目）を５件法(１点～５点)で用いた。③自己受容尺度：宮沢（1988）による4件法尺度（1点～4点）であり、本研究においてはLスケールを除く27項目の合成得点を用いた。「自己理解」、「自己承認」、「自己価値」、「自己信頼」の4側面を含む尺度。④対人関係性尺度：「閉鎖性・防衛性」「ありのままの自己」「他者依拠」「他者受容」「自己優先」よりなる28項目、5件法尺度（1点～５点）(高井,1999b)。⑤存在受容感尺度：高井（2001b）による22項目、５件法尺度（１点～５点）。「他者からの受容」「疎外感・孤独感」「超越力を意識」「感謝・安らぎ感」の４下位尺度より構成。⑥PIL(Crumbaugh & Maholick,1964)の態度スケール：岡堂（1993）による改訂版を用いた。20項目7件法尺度、得点化は1点～７点である。主にどの程度人生に生きる意味や目的を見出し, 活気や充実感に満ちて生活しているかといったことを問うものである。

（３） 人生の後悔や反省点に関する行動の有無による記述分析

40代、50代の中年期の人々を対象にした人生受容度別における「人生において悔やむ点および反省すべき点」に関する自由記述を上市・楠見（2000,2001）に従い、“行動の有無”を基準とした再分析を行う。但し、上市・楠見らのように意思決定スタイルその他に関しては調査していないため、行動の有無およびその内容に関しての分析を行う。質問は以下のように行った。問１として、「私は今までの人生を振り返って、これでよかったと思う」という問いに対し、１「全くそう思わない」、２「余りそう思わない」、３

「どちらとも言えない」、4「少しそう思う」、5「本当にそう思う」のいずれかにマル印をつけてもらい、その理由を記述してもらった。問2として、「今までの人生を振り返って反省すべきことはどういったことですか。あるいは、どういったことが悔やまれますか」を尋ねた。

(4) 目的・意味意識と充実感による分析

本研究の目的とするところをより明確にするためにPILの項目内容の厳選を行った。先ずPILの20項目から「死 (No.15)」と「自殺(No.16)」に関する2項目を削除し、残る18項目に対して最尤法 (Promax回転) による因子分析を行い3因子を抽出した。更に、因子負荷量が低い2項目 (No.14,No.18) を削除し、残る16項目に対して、再度、最尤法 (Promax回転) による因子分析を行い3因子を抽出した (Table 1)。第1因子は目的や意味、使命といった項目 (No.3, 4 ,7,8,17,20) に高い負荷量が見られたので「目的・意味」因子とし、第2因子は日々の生活において活気や充実感に満ちて生活できているか否かを問う項目 (No.1,2,5,6,9,10,19) に高い負荷量が見られたので「活気・充実感」因子とした。第3因子は3項目 (No.11,12,13) であったが、項目内容に余り統一的なまとまりは見られなかった。本稿においては、当初の目的に沿った統一的解釈が可能な第1因子と第2因子が抽出されているので、この2因子を用いて分析を行うことにする。

1) 全調査対象者の「目的・意味」因子6項目加算得点の中央値 (32点)、および「活気・充実感」因子の7項目加算得点の中央値 (36点) により、それぞれを高群低群に分けた (中央値群は含まれない)。これによる4群別の分析を男女別に行う (HH群：「目的・意味」高群かつ「活気・充実感」高群、ＨＬ群 (「目的・意味」高群かつ「活気・充実感」低群、ＬＨ群：「目的・意味」低群かつ「活気・充実感」高群、ＬＬ群：「目的・意味」低群かつ「活気・充実感」低群)。

2) さらに、行動変数として「ボランティア活動やその他の社会的活動、或いは自己を向上させるための何かをしているか否か」を問う項目 (略して、以下「社会的活動」と称する) を加えた分析を行い、1) の4群それぞれにおいて、「社会的活動」を行っている人数割合を調べることにする。

Table1　PILの因子パターン行列(Promax回転)

項目内容	F1	F2	F3
3. 生きていく上で非常にはっきりした目標や計画がある	.945	.053	-.189
8. 人生の目標の実現に向かって着々と進んでいる	.785	.047	.006
20. 人生にはっきりとした使命と目的を見出している	.633	-.072	.328
4. 私という人間は目的をもった非常に意味のある存在だ	.516	.194	.173
17. 私には人生の意義、目的、使命を見出す能力が十分にある	.514	-.004	.295
7. 定年退職後(老後)、私は前からやりたいと思ってきたことをしたい	.432	.143	-.005
2. 私にとって生きることはいつも面白くてわくわくする	.044	.769	.013
1. 私はふだん非常に元気一杯ではりきっている	.080	.735	-.015
5. 毎日がいつも新鮮で変化に富んでいる	.142	.734	-.091
19. 毎日の生活(仕事や勉強等)に私は大きな喜びを見出し、満足している	-.007	.612	.218
9. 私の人生にはわくわくするようなことがいっぱいある	.118	.563	.178
6. もし出来ることならこの生き方を何度でも繰り返したい	-.097	.441	.395
10. もし今日死ぬとしたら、私の人生は非常に価値ある人生だったと思う	.039	.406	.316
11. 人生について考えると、今こうして生きている理由がいつもはっきりしている	.101	.015	.768
12. 私の生き方から言えば、世の中は非常にしっくりくる	-.116	.128	.737
13. 私は責任感のある人間である	.201	-.022	.369

因子相関行列	F_1	F_2
F_2	.725	
F_3	.707	.768

(項目内容は簡略化して記載)

(5) 充実感に関する自由記述分析

40代、50代の中年期の人々を対象とし、自由記述を通して、人は日常生活においてどのようなことに対して充実感を感じているのかを探ることにする。質問は以下のように行った。「毎日の生活の中で充実感や喜びを感じることがありますか。あるいは、過去において感じたことがありましたか。それは、どのようなこと、或いは、どのような時にお感じになりましたか」を尋ねた。

3. 結 果

(1) 人生の後悔や反省点に関する行動の有無による記述分析

人生を振り返ったとき、何に対して悔やんだり、何を反省点として捉えているのかを尋ねた中年期の人々の自由記述を行動の有無による視点から再検討した結果をTable 2 に示した。人生受容度（1～5）に関わらず、『行動したことに対する後悔や反省点』よりも、『行動しなかったことに対する後悔や反省点』を挙げている人の方がかなりの割合差で多いことが分かる。なかでも、“もっと積極的な生き方をしてくればよかった”や“自分の可能性をもっと試すべきだった”“行動に移す勇気がなかった”といった「積極性に欠けた生き方」を悔やむ記述や、それに関連して“頑張るべき時に頑張らなかった”“努力が足りなかった”等の「努力不足」、“もっと勉強すべきだった”“もっと資格を取っておけばよかった”といった「学業」領域に言及しているものが多かった。さらに、“若い時に自分の将来を真剣に考えなかった”“人生設計を立てなかった”ことなど「将来（目標）を考える努力を怠ったこと」や、“他者の目を気にし過ぎた生き方をし”“自分らしい人生を生きることができなかった”、“自分の正直な気持ちをもっと大切にした生き方をしてくればよかった”といった「自分らしさに欠けた生き方」への言及、および「やりたい事ができなかったこと」こと等も悔やむ点として挙げられていた。また、“周囲に流され、成り行き任せの惰性の生き方であったこと”や“面倒なことや嫌なことから逃げていたこと”、自分なりにやりたい

Table2 人生の後悔や反省点に関する行動の有無による分析結果（人数割合（%））

要　因	総合計	1～3 計	男性	女性	4 計	男性	女性	5 計	男性	女性
<行動しなかったことに対する後悔>	271(66.2)	95(70.9)	29	66	125(64.1)	28	97	51(63.8)	14	37
学業	44	18	10	8	16	7	9	10	1	9
生き方態度										
・積極性に欠けた生き方	67	20	7	13	35	9	26	12	1	11
・努力不足	37	15	6	9	18	3	15	4	2	2
・周囲に流され,成り行き任せ,他者懸念	27	8	2	6	13	0	13	6	1	5
・自分らしさに欠けた生き方	25	8	0	8	13	4	9	4	2	2
・将来(目標)を考える努力を怠った	18	8	3	5	9	1	8	1	0	1
・やりたい事ができなかった	16	7	0	7	8	0	8	1	0	1
家族(家庭生活)	18	5	0	5	6	2	4	7	2	5
対人関係	13	5	1	4	3	1	2	5	4	1
健康	6	1	0	1	4	1	3	1	1	0
<行動したがその内容に対する後悔>	98(24.0)	27(20.1)	8	19	53(27.2)	9	44	18(22.5)	4	14
生き方態度	40	10	4	6	23	7	16	7	0	7
対人関係	34	11	4	7	15	2	13	8	3	5
家族(家庭生活)	24	6	0	6	15	0	15	3	1	2
<その他>	40(9.8)	12(9.0)	4	8	17(8.7)	6	11	11(13.7)	5	6
人生の出来事(不可抗力)	13	8	4	4	4	2	2	1	1	0
性格面	10	1	0	1	6	2	4	3	1	2
家族(家庭生活)	4	2	0	2	2	1	1	0	0	0
対人関係	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0
宗教(もっと早く信仰がもてればよかった)	11	1	0	1	3	1	2	7	3	4
合　計	409	134	41	93	195	43	152	80	23	57

ことがあったにも関わらず親（周囲）の意見に従ったための悔いを感じている人もいる等、全般的に「生き方態度」領域に言及する記述が多かった。「家族（家庭生活）」領域としては、“親孝行が十分にできなかった”“亡くなった家族との時間をもっと大切にすればよかった”や、“家族・子どもへの愛情のかけ方が足りなかった”こと等が挙げられていた。「対人関係」では、“もっと多くの友人をつくっておくべきだった”や“相手に自分の気持ちを伝えることができなかった”等が、「健康」領域では、“身体を大事にしてこなかったこと”等が挙げられていた。

また、行動するにはしたが、その結果が良いものではなかったことによる、『行動したことに対する後悔や反省点』に含められるものとしては、“わがままな生き方をしてきたこと”や“目先のことだけに捕らわれた生き方”、“金銭面にルーズな生き方”をしてきたことを悔やむものや、“安易な進路選択をしてしまったこと”“夫の両親と同居すべきでなかった”といった「生き方」領域を初めとして、“人を傷つけてしまったこと”、“人へのおせっかいが過ぎた”等の「対人関係」領域、さらに、“親に反抗的であったこと”や“結婚したこと”に対する後悔、および“子供に対して過保護すぎたこと”や逆に、“仕事をもっていたために子どもを犠牲にしてしまったこと”等の「家族」領域などの3領域が主なものとして挙げられていた。

（2）目的・意味意識と充実感による分析

1）4群別による男性、女性それぞれ全員による結果をTable 3・4に示した。男女いずれも「目的・意味」と「活気・充実感」の両方共に高い群（HH群）がEALの4下位尺度の得点において4群中有意に最も高く、両方共に低い群（LL群）が4群中有意に最も低い結果となっていた（$p<.001$）。これらの傾向は「自尊感情」や「自己受容」「感謝・安らぎ感」においても同じ結果が得られている。また、どちらか一方であるHL群とLH群比較では、「自己課題性」において、男女共に「目的・意味」のみ高い（HL）群の方が「活気・充実感」のみ高い（LH）群よりも有意に得点が高く、男性においては「意味志向性」にも同様の結果が見られた。しかし、他の全ての尺度においてそれら2群間での有意差は見られなかった。対人関係領域では、他者の目を気にせず「ありのままの自己」を生きる姿勢や「他者受容」、および「他者からの受容感」「超越力を意識」に関しては、HH群が4群中最も高く、LL群が最も低い傾向を示していた。逆に、他者に対する「閉鎖性・防衛性」や「他者依拠」「自己優先」「孤独感・疎外感」においてはLL群が4群中最も高く、HH群が最も低い傾向が見られた。男女を比較すると、男性に余り群間差が出ていない下位尺度においても女性ではより明確な群間差が示されていた。

Table 3 PIL（目的・充実感）の高低群別の6尺度得点比較（男性全員）

	HH群(N=244)	HL群(N=45)	LH群(N=53)	LL群(N=276)	多重比較(Tukey)	$F_{(3,614)}$
① 決断性・責任性・独自性	42.04(4.77)	40.82(4.99)	38.11(6.41)	35.24(6.75)	HH>>>LH>>LL, HL>>>LL	59.96***
自己の存在価値	29.95(3.29)	27.02(3.95)	27.25(4.42)	23.92(4.63)	HH>>>HL>>>LL, HH>>>LH>>>LL	94.23***
自己課題性	42.39(5.07)	39.11(5.09)	35.81(6.74)	30.49(6.82)	HH>>HL>LH>>>LL, HH>>>LH	169.76***
意味志向性	34.21(4.18)	32.98(5.33)	29.41(4.83)	27.11(5.59)	HH>>>LH, HH>>>LL, HL>>LH>LL	91.66***
② self-esteem	40.06(5.88)	35.60(5.61)	37.40(5.05)	31.94(6.88)	HH>>>HL>>LL, HH>LH>>>LL	73.34***
③ 自己受容	92.80(8.17)	85.33(8.76)	85.18(8.84)	77.23(10.15)	HH>>>HL>>>LL, HH>>>LH>>>LL	123.64***
④ 閉鎖性・防衛性	16.05(5.26)	18.51(5.34)	16.52(4.11)	20.68(5.04)	HH<HL<LL, HH<<<LL, LH<<<LL	38.14***
ありのままの自己	14.00(2.87)	14.11(3.45)	13.47(2.66)	12.39(3.01)	HH>>>LL, HL>>LL	14.26***
他者依拠	17.68(4.70)	18.36(5.26)	17.46(5.25)	19.20(4.66)	HH<<LL	5.02**
他者受容	26.65(4.13)	25.64(4.01)	25.13(3.18)	23.03(4.23)	HH>>>LL, HL>>>LL, LH>>LL	34.43***
自己優先	9.96(2.81)	10.46(2.95)	10.39(2.78)	11.53(2.63)	HH<<<LL, LH<LL	14.68***
⑤ 他者からの受容	30.76(4.51)	28.93(4.71)	28.19(5.90)	24.84(6.15)	HH>LH>>>LL, HL>>>LL	52.00***
疎外感・孤独感	11.39(4.48)	14.93(5.03)	12.79(4.14)	16.56(5.03)	HH<<<HL, HH<<<LL, LH<<<LL	52.81***
超越力を意識	10.36(4.19)	8.95(4.71)	8.98(3.21)	7.71(3.70)	HH>>>LL	19.48***
感謝・安らぎ感	21.90(2.17)	19.66(2.97)	20.25(2.94)	17.63(3.46)	HH>>>HL>>>LL, HH>>LH>>>LL	81.54***

***(<<<) p<.001, **(<<) P<.01, *(<) P<.05

Table 4 PIL(目的・充実感)の高低群別の6尺度得点比較（女性全員）

	HH群(N=381)	HL群(N=54)	LH群(N=105)	LL群(N=375)	多重比較(Tukey)	$F_{(3,911)}$
① 決断性・責任性・独自性	41.27(5.74)	37.96(5.94)	35.43(5.62)	34.19(6.10)	HH>>HL>>LL, HH>>LH	95.66***
自己の存在価値	30.91(3.23)	26.62(3.56)	27.85(3.19)	25.16(4.14)	HH>>HL>LL, HH>>LH>>LL	158.74***
自己課題性	42.43(5.31)	37.56(6.05)	34.20(5.76)	29.84(6.55)	HH>>HL>>LH>>LL	286.77***
意味志向性	35.01(4.40)	32.07(3.91)	30.33(4.07)	28.23(5.06)	HH>>HL>>LL, HH>>LH>>LL	138.10***
② self-esteem	39.11(5.36)	35.09(5.38)	35.56(5.42)	31.51(6.64)	HH>>HL>>LL, HH>>LH>>LL	99.18***
③ 自己受容	92.37(7.84)	83.88(9.25)	84.17(6.36)	76.42(9.26)	HH>>HL>>LL, HH>>LH>>LL	227.38***
④ 閉鎖性・防衛性	16.17(5.24)	18.39(5.63)	17.32(4.83)	20.41(5.07)	HH<HL<LL, HH<<LL, LH<<LL	43.55***
ありのままの自己	14.18(3.04)	12.76(2.85)	12.41(3.04)	11.96(3.10)	HH>>HL, HH>>LH, HH>>LL	34.68***
他者依拠	17.28(4.62)	19.63(5.23)	19.31(4.88)	19.68(4.85)	HH<<HL, HH<<LH, HH<<LL	17.54***
他者受容	27.68(3.94)	25.50(4.42)	25.28(3.44)	23.88(4.03)	HH>>HL>LL, HH>>LH, HH>>LL	58.45***
自己優先	9.56(2.77)	10.87(3.27)	10.69(2.57)	11.20(2.83)	HH<<HL, HH<<LH, HH<<LL	22.23***
⑤ 他者からの受容	32.78(3.25)	30.87(4.46)	31.71(3.62)	28.88(5.43)	HH>HL>LL, HH>>LL, LH>>LL	51.10***
疎外感・孤独感	10.28(3.74)	13.04(4.26)	11.32(3.75)	14.55(4.98)	HH<<<HL, HH<<<LL, LH<<<LL	63.53***
超越力を意識	11.52(3.91)	9.22(4.02)	8.96(3.87)	8.43(3.63)	HH>>>HL, HH>>>LH, HH>>>LL	44.14***
感謝・安らぎ感	23.12(2.05)	21.24(2.84)	21.96(2.67)	20.00(3.47)	HH>>>HL>LL, HH>>LH>>>LL	77.29***

***(<<<) p<.001, **(<<) P<.01, *(<) P<.05

2）男女それぞれの4群別において「社会的活動：ボランティア活動や社会的活動および自己向上努力を行っている」人数割合の結果をTable 5に示した。「目的・意味」と「活気や充実感」の両方における高群において社会的活動を行っている割合が男女共に最も多くなっている。次いで、HL群、LH群と続き、両方共に低い群の社会的活動を行っている人数割合が最も低くなっていた。

Table5 PILの4群において
社会的活動を行っている人数割合（%）

	男 性	女 性
HH群 (M:244,F:381)	138(56.6)	261(68.5)
HL群 (M:45,F:54)	23(51.1)	26(48.1)
LH群 (M:53,F:105)	20(37.7)	32(30.5)
LL群 (M:276,F:375)	75(27.2)	90(24.0)

（3）充実感に関する自由記述分析

領域別にカテゴライズした結果をTable 6に示した（複数回答有り）。それぞれの領域を更に分類した内容を以下に示す。何かをやり遂げた「達成感」、「家族」：（子供の成長過程・成長結果、家庭円満、子供の誕生、子供との交流、結婚、夫婦関係、親としての役割を果たせたこと、生命の継続）、「対人関係」：（他者に役立ち・喜ばれる時、社会参加、感謝される時、他者からの受容感や理解、信頼感、他者との心の交流、出会い、恋愛、コミュニケーション）、「自己投入」：（希望や目標、目標への過程、自己投入度の高さ）、「日常生活」：（平凡さの有難さ、心の安らぎ感、自然との融合、自由な時間）、「趣味・娯楽」、「健康」、「順調な経過」：（仕事などが順調に運んでいる時、自分の思うようにできている時）、「有能感を感じる時」、「宗教的次元」といったものであった。

Table6 「充実感」の領域別人数割合（%）

	40 代		50 代	
	男 性	女 性	男 性	女 性
達成感	38(36.9)	51(15.8)	19(30.6)	25(15.9)
家 族	18(17.5)	116(35.9)	12(19.4)	36(22.9)
対人関係	18(17.5)	67(20.7)	11(17.7)	42(26.8)
自己投入	8(7.8)	29(9.0)	4(6.5)	11(7.0)
日常生活	10(9.7)	21(6.5)	2(3.2)	16(10.2)
趣味・娯楽	6(5.8)	12(3.7)	6(9.7)	4(2.5)
健 康	1(1.0)	12(3.7)	2(3.2)	12(7.6)
順調な経過	2(1.9)	3(0.9)	0	2(1.3)
有能感を感じる時	0	7(2.2)	3(4.8)	3(1.9)
宗教的次元	2(1.9)	5(1.5)	3(4.8)	6(3.8)
合 計	103	323	62	157

40代、50代の男女共に、大きく分けると「達成感」「家族」「対人関係」の3領域が充実感を感じる主な領域として挙げられる。男性においては、両年代共に何かをやり遂げたときの「達成感」を感じるときが最も充実感を感じるとしている。達成感は女性においては3番目に挙

がっているものであるが、いずれも、単に何かを達成したというだけでなく、“我慢し、耐え、失敗を重ねながら成功させた時”といったように苦労を乗り越え、努力した経験を経て感じることのできる達成感に敢えて言及していた記述も多かった。女性においては40代では「家族」領域が、50代では「対人関係」領域が最も多かった。これは男性においても２・３番目に多く挙げられている領域である。「家族」領域の中でも、“子供の成長過程”に関するもの、および“家族が皆仲良く円満にいっていること”に充実感を感じるとしている人が多かった。また、40代、50代共に、“夫婦での語らいのひととき”等のように、夫との心のつながりを感じる時を挙げていた人もいたが、夫婦に関する言及は女性のみに見られた。「対人関係」としては、“他者に役立ち、喜ばれ、感謝されるとき”や、他者との出会いや恋愛を含む“他者との心のつながりを感じるとき”、および“他者からの受容感や理解されること”を挙げている人が多かった。また、“希望や目標が見出せたとき”や“目標に向かっているとき”および“自分が何かに熱中しているとき”、といったように「自己投入対象があることや自己投入度の高さ」も充実感を感じるものとなっていた。自己投入に類似するものではあるが、「趣味や娯楽」も挙げられている。また、“日々の決まりきった仕事や家事を滞りなく成し遂げたとき”や“四季折々の自然を含めた楽しみを享受する生活”、“日々の平凡な生活の営みにおいて見出すささやかな出来事の中に多くの喜びや悲しみがあり、そういった生活のすべてに充実感がある”といった内容や、大きな病気を体験した人の場合“平凡でも毎日がいつもと変わらないことの喜びを感じる”といったように「日常生活における（平凡さの有難さ）」を再認識する中に充実感を見出すといった回答も見られた。同時に、身体的に様々な変調をきたす中年期ともなると、「健康」の有難さを痛感する経験もあるためか、自分や家族が「健康」に過ごせていること自体に充実感を感じるとする回答も見られた。

4．考　察

既に述べたように、大学生から老年期に至る人々が人生を振り返ったとき、「これでよかった」と思える要因が見出されているが、そこに示されている要因の中でも、“生き方態度領域”が大学生を除く20代以降のどの年齢段階においても最も多く挙げられていた要因であった（高井,1999c,2000a,b,2001a）。内容も様々ではあるが、“辛いことも色々あったが、自分なりにやりたい事をやってこれた”といったことも人生受容の要因の一つとして挙げられていた。自己の中に潜む可能性を人生において試すことができ、自己実現（Maslow,1954）や個性化の過程（Jung,1933）が可能となるためにはそれなりの努力や自己と向き合う勇気も時に必要であろうと思われる。自己洞察と共に、決断する勇気、行動する勇気、時には困難にも立ち向かおうとする勇気も必要になってくると思われる。長いようで短いとも言える人生である。日々の生活に追われているうちに、いつの間にか年月が経過し、ふと気づくと、悔いるほどではなくても、「あの時ああしておけばもっと良かったかもしれない」と、もはや戻ることのできない過去を多少残念に思うこともあろう。人生受容度の高低に関わらず、人が自分の歩んできた人生を振り返ったとき、程度の差こそあれ、何がしかの悔いる点、反省すべき点があるわけであるが、中年期の人々を対象とした自由記述分析において、上市・楠見（2000,2001）と同様、『行動しなかったことに対する後悔』の方が『行動したことに対する後悔』よりも多く見出されており、記述内容から、長期的な時間経過を経ても尚、若い時期のことが悔やまれる様子が窺えた。中年期という人生段階を生きるとき、自分に残されている時間を思い、人生の有限性を痛感するとき、たった一度の人生を自分の可能性に挑戦せず、周囲に流され、積極的な生き方をしてこなかったことを悔やむ人も多かった。結果がどうであれ、自分の可能性を勇気をもって試してみるという経験も、自分なりの納得のいく人生にとっては必要なことであるのかもしれない。また、行動したことに対する後悔内容には、自分の生き方に対する反省といった個人的な後悔も見られたが、他者への配慮が足りず、人を傷つけてしまったことに対する「対他者関係」における後悔も挙げられており、他者との関係性を重視する様子が窺え、上市・楠見（2001）と同様の結果が見出された。

PILが測定するところの、人生に意味や目的を見出し、活気や充実感に満ちて生活できている度合いが男女共に加齢に伴って概ね強くなっていくことが示されているが（高井,2000）、どの年齢段階においても

その度合いの高い人と低い人は存在する。人生における「目標や意味」を見出す度合いが低くとも充実感の度合いが高い場合（LH群）もあり（本研究においては人数が少ないこともあるが）、今後の更なる研究が必要なところではある。従って、「目標や意味」が見出せているか否かということだけが日々の生活の「活気や充実感」に結びつくものではないことは当然のことである。充実感というものは自由記述分析結果に見られたように、様々な要因によって生み出される感覚である。しかしながら、本研究結果から、人生における自分なりの「目標や意味」を見出せている度合いの高い人は低い人に比べて、「社会的活動（ボランティア活動や何らかの社会的活動および自己向上努力）」を行っている割合が男女共に多いことが示されていた。Nuttin(1964,1984)の、個人の欲求の行動的・合理的概念である目標というものが、人間の行動を動機づけるとする見解にもあるように（白井,1997）、何らかの「目標や意味」が見出せていることが「行動」に結びついていることが本研究においても示されていた。しかし、それらの行動が日々の生活の「活気や充実感」に結びつくには何らかの複数の変数が背景要因として介在しているものと思われるが、それらの諸要因の一つに自己の存在価値意識というものも寄与しているように思われる。「目標や意味」意識が明確であり、「活気や充実感」に満ちて生活している人は自尊感情や自己受容度の高い人でもあった。さらに、神仏や自然を含めた人知を超える力や他者からの受容感をも強く感じていることが示されていた。このように受容感を感じることができていることは、あたたかな他者との関係性を生きていることでもある。自己の内的世界に安らぎと安心感のベースが築かれていることも含めて、自己の存在価値意識と共に自己に対する肯定的要素が多いことは、決断性や責任性を持って自律的・主体的に生きていくことを可能にするだけでなく、対人関係領域においても他者の目を気にせず、ありのままの自己を生きる強さに結びつき、他者受容や感謝の気持ちを抱いて生きることをも可能にするものであることが窺えた。逆に、「目標や意味」を見出す度合いや、「活気や充実感」の度合いも低い人は、人に対しても閉鎖的・防衛的であり、他者に依拠する姿勢が強く、自己優先的であり、疎外感や孤独感を感じていることも示されていた。

戦争という厳しい時代背景を持つ老年期と異なり、自由な時代を生きている世代において、自分の将来を真剣に考えていなかったことや目標を見出せずにいたために惰性で流された生き方をしてきたことに対する後悔も見られた。そのような生き方をしてきた結果である現在の生活に充実感が持てないのである。目標（希望や仕事）など自己投入できる対象があることや、対象への自己投入度が高いときもまた充実感に寄与するものである様子が記述分析から窺えた。「自己課題性」や「意味志向性」のある人は人生における「目標や意味」意識が明確であることが示されていたが、たとえ「目標や意味」を観念的に見出していても、“自分を活かす”何らかの行動が伴わない場合には日々の充実感として感じられにくく、逆に、日々の生活における充実感というのは、「目標・意味」意識がより明確になっているほど生きている手応え、実感をより強く感じることができるものであろうと思われる。人生の「目標や意味」というのは、大きなものばかりが人生の目標や意味というわけではない。日常生活におけるどんなささやかなことであってもその人なりの意味が見出せ、小さな目標に向かう積み重ねにおいて日々の充実感を感じることができるのではないかとも思われる。小さな目標を設定することはある意味においては、生活にメリハリをつけるための一つの工夫であり、生きる知恵であるとも言えるのではないかとも思う。

中年期の自由記述分析からは、人が「充実感」を感じるときの様々な諸相が見出された。何かをやり遂げたときの達成感に充実感を感じるとする人が多かったが、人生に対する後悔の記述にも関連して、何らかの苦しさを乗り越えた経験や努力経験といったものが、人生を味わい深く、意義深いものにするように思われる。楽なもの、手応えのないものからはさほど得るものもなく、“生きる実感や手応え”といったものは、心の奥底から感情が揺さぶられることによって生み出されるものではないかとも思われる。また、中年期においては、子供の成長過程や、家庭が円満に営まれていることに対する充実感も多く、特に女性にその回答が多かった。40代、50代共に、男性は「達成感」に最も充実感を感じるとする割合が多かったが、女性は「家族」や「対人関係」領域がそれぞれ最も多く挙げられており、働き盛りの年代にある男性と、家族を含めた他者との関係性を重視する女性との相違が表れているように思われる。しかしまた、日常生活の平凡な営みにおけるほんのささやかな出来事に対しても喜びを感じている様子も窺えた。特に、50代の人の記述には、健康に無事に毎日が過ごせていることへの感謝の気持ちも含めて、「日常生活における“平凡さの有難さ”」に言及する記述が40代よりも多かった。これらも身体の老いを感じ始める中年

期の特徴と言えよう。また、“社会貢献に欠けた生き方をしてきたこと”を悔やむ記述も見られた。今までの上昇・拡大志向や競争意識に傾きがちだった価値観から、自己の身体の内部からの声に耳を傾けつつ、生きるという営みにとって何が大切なことなのか、ということを人生の有限性を考慮した上で改めて問い直す時期なのであろう。身体エネルギーの低下と引き換えに、血気盛んだった時や自分のことに余りに捕らわれていた時には見えなかった精神世界や人間というもの、物事の全体像や脈絡などがlogosの次元を超えた視座も含めてより深く広範に見えてくるといったこともあろうと思われる。Frankl（1947）は、我々が人生の意味を問うのではなく、我々自身が問われた者として体験されることが重要であると述べている。日常生活の平凡な営みにおいて、その人なりのささやかな目標や意味があると思われる。どんなにささやかなものであっても幸福感を感じることが出来るのである。何かを失って初めて気づかされるもの、見えてくるものがある。辛く、悲しく、嫌悪感さえ抱いていたものにすら、何かのことが契機となり視点を変えて見ることが出来ることによって今までとは全く異なった安らぎの世界の地平が広がり、同じ出来事や事象に対して違った意味付けが可能になり、その人なりの人生の意味が見出されるのではないだろうか。

本研究結果から、同じ人生を生きるならば、やらずして後悔するよりも、多少の傷つきや失敗を覚悟しても具体的に何らかの行動に移してみることの方が、結果の如何に関わらず人生に対して自分なりに納得のいくものである様子が窺えた。人生には静かにじっとしている時期もまた重要であろうと思う。余りの絶望や傷つきに動けない場合もあろう。しかし、その人自身から動き出す精神エネルギーのない場合であっても、どんなに長い時間を要しても、いつかその人を取り巻く外的世界の変化や動きにsynchronizeしてその人の内在的な力が自然に動き出すときがあろうと思われる。また、既に自ら動き出す力が整っているにも関わらず、逃げてしまっている場合もあろう。しかし、時機が到来すれば行動に移す勇気も必要であり、移さねば新しい世界は開けてこないのではないかと思う。また、自己を投入できる対象があることや対象への自己投入度が高いときにも人は充実感を感じるものであり、さらに、家族や他者との心のつながりを感じるとき、人に役立ち、喜ばれる自分を感じることができるときにも、人は日々の生活において充実感を感じることができる様子が窺えた。人が生きる上において自分らしさが発揮できること、個々人が持っている様々な持ち味が活かされることが重要ではないかとも思われた。臨床的に治療の必要な病態レベルの人は兎も角として、通常の生活において無気力感を抱いている人であっても、その人らしさが活かされ発揮できる場があり、家族を含む他者とのあたたかな心のつながりや受容感を感じることができるときに、人生に再び立ち向かう力も沸き起こってくるのではないかとも思われる。そして、何らかの行動に移す勇気が新たな世界の広がりを可能ならしめ、たとえそれを一人で行う勇気のない人であっても、周囲の他者とのあたたかな心のつながり感がそれを可能ならしめるのではないかと思われる。

＜引用文献＞

Crumbaugh,J.C. and Maholick,L.T. 1964 "An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis." *Journal of Clinical Psychology,* 20, 200-207.

Frankl,V.E. 1947 *Ein Psycholog Erlebt das Konzentrationslager Osterreichische Dokuments zur Zeitgeschichte 1.* Wien : Jugend und Volk. 霜山徳爾（訳）1988『夜と霧』フランクル著作集１ みすず書房.

Frankl,V.E. 1952 *Aerztliche Seelsorge. Wien : Franz Deuticke.* 霜山徳爾（訳）1986『死と愛』 フランクル著作集２ みすず書房.

Frankl,V.E. 1955 *Pathologie des Zeitgeistes - Rundfunkvorträge über Seelen Heilkunde. Wien* : Franz Deuticke. 宮本忠雄（訳）1977『時代精神の病理』フランクル著作集３, みすず書房.

Frankl,V.E. 1969 *The will to meaning. Foundations and applications of logotherapy.* New American Library. 大沢博（訳）1986『意味への意志』ブレーン出版.

Erikson,E.H. 1959 *Identity and The Life Cycle.* International Universities Press. 小此木啓吾 （訳編）1982『自我同一性—アイデンティティとライフ・サイクル』誠信書房.

Jung,C.G. 1933 *Die Beziehungen zwishen dem Ich und dem Unbewußten. Zürich.* 野田倬(訳) 1982『自我と無意識の関係』人文書院.

Maslow,A.H. 1954 Motivation and Personality(seond Edition), 小口忠彦（訳）『人間性の心理学』産業能率大学出版部 1988.

宮沢秀次 1988「女子中学生の自己受容性に関する縦断的研究」『教育心理学研究』 36：258-263.

Nuttin,J. 1964 The future time perspective in human motivation and learning. *Acta Psychologyca,* 23, 60-82.

Nuttin,J. 1984 *Motivation, planning, and action : A relational theory of behavior dynamics.* Leuven : Leuven University Press ; Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

岡堂哲雄監修 PIL研究会編 1993『生きがい』河出書房新社.

Rosenberg,M. 1965 *Society and the adolescent self-image.* Princeton:Princeton University Press.

白井利明 1997 『時間的展望の生涯発達心理学』 勁草書房.

高井範子 1999a「実存分析的視点による生き方態度の発達的研究：実存的生き方態度インベントリー（EAL）による検討」『大阪大学教育学年報』 第４号：101-114.

高井範子 1999b「対人関係性の視点による生き方態度の発達的研究」『教育心理学研究』47：317-327.

高井範子 1999c「老年期における人生受容と生き方態度」『日本健康心理学会第12回大会発表論文集』 286-287.

高井範子 2000a「実存分析的視点による生き方態度の発達的研究：PILと自己受容による検討」『大阪大学教育学年報』 第５号：59-70.

高井範子 2000b「『人生受容と生き方態度』に関する研究Ⅱ：老年期の自由記述分析から」『日本発達心理学会第11回大会発表論文集』 224.

高井範子 2000c「『人生受容と生き方態度』に関する研究Ⅲ：中年期の自由記述分析を中心にして」『日本心理学会第64回大会発表論文集』 1012.

高井範子 2001 a「『人生受容と生き方態度』に関する研究Ⅳ：青年期・成人前期の自由記述分析から」『日本発達心理学会第12回大会発表論文集』 55.

高井範子 2001b「他者からの受容感と生き方態度に関する研究：存在受容感尺度による検討」『大阪大学教育学年報』第6号：245－254.

高井範子 2001c「『人生を振り返っての反省点』に関する研究：成人期における人生受容との関連から」『日本心理学会第65回大会発表論文集』688.

高井範子 2002 「『人生を振り返っての反省点』に関する研究Ⅱ：青年期・成人前期を中心にして」『日本発達心理学会第13回大会発表論文集』 73.

上市秀雄・楠見孝 2000 「後悔の時間的変化と回復方法」『日本心理学会第64回大会発表論文集』 811.

上市秀雄・楠見孝 2001 「後悔の想起に及ぼす意思決定スタイルと行動の影響：実際に経験した後悔の時間的変化と内容の検討」『日本心理学会第65回大会発表論文集』 474.

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.

A Study of the Attitude toward Life from the Viewpoint of Regret and A Sense of Fullfillment

TAKAI Noriko

The purpose of the present study is to examine, by using self-reports collected from middle-aged males and females, what it is that one regrets when one looks back upon one's life. The results were as follows. Those who took some sort of action, regardless of outcome, tended to feel less regret than those who took no action at all. There were three main kinds of regret : regret concerning "an attitude toward life (ex. having been not courageous enough), regret about "interpersonal relationships (ex. having hurt others), and regret about "one's family". Furthermore, middle-aged people tended to have a sense of fullfillment in the following areas : "achievement", "family (ex. bringing up children)" and "interpersonal relationships (ex. helping others or being close to others". People also felt satisfied when they had a high-level of commitment. They were even satisfied with their ordinary life. Those who have an aim, however small, and take some action in order to realize their aim, are full of vigor and live positively.