OUKA
Osaka University Knowledge Archive

Title	中高年者における自伝的物語と親密な関係内での適応性の関連 ： 人生の重要な出来事に対する解釈の仕方
Author(s)	上出, 寛子; 大坊, 郁夫
Citation	対人社会心理学研究. 2011, 11, p. 51-63
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/5366
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

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

Osaka University

中高年者における自伝的物語と親密な関係内での適応性の関連 1)

―人生の重要な出来事に対する解釈の仕方―

上出寛子(大阪大学大学院基礎工学研究科)
大坊郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

近年盛んなポジティブ心理学研究では、人間の「よい人生」をテーマにして、well-being に注目した研究がさまざま行われており、青年だけでなく、中高年者も視野にいれた研究が重視されている。本研究はこれらの背景から、中高年者を対象に、人生の出来事の解釈の仕方が、個人の親密な対人関係内での適応性とどのように関連するのかについて基礎的な知見を提出することを目的とした。親密な対人関係内での well-being については、対人関係に対する認知的な適応指標として情動知能に注目し、また、対人関係内での適応指標として、個人の精神的健康に加え、親密な他者との関係満足度に注目し、対人関係に関する個人変数として社会的スキルとの関連から検討した。40～60 歳の 56 名を対象にこれまでの人生における最高、最悪、転換のときとなった出来事についての自伝的物語を測定し、情動知能と親密な他者との関係満足度などを測定した。その結果、出来事を多数の観点から複雑に考え、それらの情報を抽象的な概念から統合的に解釈する人は詳細な自己への洞察から情動知能が高く、また、人生の出来事の重要性を金銭や社会的地位などの外在的なものではなく、個人的な成長や価値ある対人関係などの内在的なものに見出す人は、精神的健康が高いことが示された。また、情動知能の高さは社会的スキルと関連し、社会的スキルは親密な他者との関係満足度にも影響していた。これらの結果から、出来事の解釈の仕方と well-being や文化的視点について考察した。

キーワード:自伝的物語、中高年者、情動知能、関係満足度、よい人生

問題

ポジティブ心理学がとらえる「よい人生」

近年では不適応な人ではなく、普通の人のよりよい人生に注目したポジティブ心理学が体系化されている。島井(2006)によると、ポジティブ心理学とは「精神病理や障害に焦点を絞るのではなく、楽観主義やポジティブな人間の機能を強調する心理学の取り組み」と定義されており、「よい人生」という大きなテーマを据えた上で、社会心理学のみならず、認知、感情、教育、臨床老年など各側面からのさまざまな研究が行われている。ここでの「よい人生」とはかなり包括的な意味で用いられることが多く、より具体的には、個人の適応概念である well-being がどのような要因とどのように関連するのかというアプローチで研究が行われている。

ポジティブ心理学については、well-being に対する 2 つの考え方がある。1 つは eudaimonism と呼ばれるものであり、もう 1 つは hedonism と呼ばれるものである。

eudaimonism とは、努力により人間の潜在的な理性を完全に実現することを志向することを適応としてとらえる考え方である。eudaimonia という言葉はアリストテレスの「ニコマコス倫理学」の、「われわれの達成し得るあらゆる善のうちの最上のものは何であるだろうか。(中略)それは幸福(eudaimonia)にほかならない(p.20)」(Aristotle, 1973)という記述に起源がある。この eudaimonia は一般的に考えられる幸福 ＝ 快楽といった意味とは区別されるものと考えられている(Ryff, 1989)。すなわち、eudaimonism の考え方によると、人の well-being とは単純な身体的･精神的快楽とはまた別に、個人の積極的な学習や努力により実現される人間の潜在的で理性的な能力であると考えられ、特にこのような well-being が豊かである人生を「意義のある人生」として記述する研究もある(e.g., King & Napa, 1998)。eudaimonism の考え方を背景とする well-being として具体的には、自律性、環境統制力、生きる目的の追求(Ryff, 1989)などが変数として測定されている。

意義のある人生とは、苦難や苦労から学習し、人間の潜在的な理性や認知的機能を最大限に発揮している人生である(Ryan & Deci, 2001)。快楽的な経験だけでなく、このような理性的側面がよい人生に重要であるとする観点は、西欧的思想の偏重であるという指摘はある(e.g., Baumeister, 1987)。なぜなら、ユダヤ教やキリスト教では死後の世界を設定し、この世での苦労が後の世での幸福を導くと考えるからである(King & Napa, 1998)。しかしながら、日本でも失敗や罪から人は成長し学習するという考えは一般的であり(尾崎･上野, 2001)、また、人徳や理性の豊かさが人間のポジティブな特性であることは、西欧のみでなく日本でも共通であることが示唆されている(Peterson & Seligman, 2004)。これらのことからする

と、well-being を人間の理性性を重視する eudaimonism の側面から考慮することは、日本においてもある程度妥当であると考えられる。

一方、hedonism の起源はキュレネ学派の創始者 Aristuppus(435-366 BC)である(Peterson, Park, & Seligman, 2005)。彼は人生の目的は快楽の最大化であるとし、肉体的快楽を精神的快楽より重視し、この快楽主義は多くの人々に受け継がれた。例えば Hobbes は人間の欲求をうまく達成することを重視し、功利主義の Bentham も、よい社会は個人の楽しみを最大化することを通じて作られるとし、hedonism の考えを受け継いでいる(Ryan & Deci, 2001; Peterson, Park, & Seligman, 2005)。hedonism の心理学を提示した Kahneman, Diener , & Schwarz (1999)は、「人生を楽しくするもの」として well-being を定義し、well-being を hedonism と同一のものとして位置づけている。hedonic な well-being は主観的幸福や興味から形成され、このような快楽の経験と苦痛の不在が人生のよさを判断する基準となるということである。hedonism の考え方については、快楽の存在・苦痛の負債がよい人生の本質であると考えてよいのかといった議論が多くされる。これも eudaimonism と同様に、宗教的な思想の偏重が考えうるが、一般的には、ある程度の快楽がよい人生にとって必要であるとすることに大きな異論はないと思われる。hedonism の考え方を背景とする well-being としては、自己受容、ポジティブな対人関係(Ryff, 1989)や、人生満足度などが用いられている(Diener, Emmons, Larson, & Griffen, 1985)。

自伝的物語からみる人生の解釈

well-being に関してはさまざまな概念的整理が行われているが、さらに well-being を自発的に獲得していく方向性を重視した研究もある。

Bauer & McAdams (2004) 、Bauer, McAdams, & Sakaeda (2005)では、well-being が豊かな人生を送っている人は、どのように人生を解釈しているのかという出来事に対する意味付けの仕方に焦点をあてて検討している。「よい人生を送っている人は、自分の人生をどのように考えているのか ? 彼らは出来事を解釈する際、その出来事の中にどのような価値をどのようにして見出しているのか ? 」という個人の人生に対する基本的な捉え方を明らかにすることで、well-being を将来的に獲得していくための示唆を得るためである。

彼らは自伝的物語を分析するに当たり、2 つのコーディング手法を提案している。認知的発達の理論から導き出されたコーディング方法としては、1 つの出来事に対して比較的分かりやすい単純な見方で意味付けするだけではなく、できるだけ複雑な観点からさまざまな可能性を考慮した上で吟味し、複数の観点を抽象的な概念へ向けて統合的に解釈しようとしている記述に注目する。自伝的物語の具体的な内容は個人によって異なるのが当然であるが、それらの物語の語り方として、以上のような複雑な見方から統合へと向かう主題があるかどうかをコーディングにより得点化するのである。特にこのような主題のことを統合的主題(integrative theme)と呼んでいる。そして統合的主題は独立的に自我発達(Loevinger, 1976)を予測することを明らかにした。自我発達は衝動抑制や道徳性の確立といった、自立した個人の認知的成熟の程度を測定する尺度である。Bauer et al.(2005)は自我発達を well-being として明確に位置付けてはいないものの、個人の理性の充実を well-being とする eudaimonism の考え方と類似する点は多いと思われる。自己に対する客観的な視点の獲得ができることで衝動を抑制できたり、自己中心的ではなく、他者や社会へと開かれた思考(道徳性)ができるといった自我発達の程度は、複数の観点の取得とその統合を反映する統合的主題により将来的にさらに促進可能であることも示唆されている。

また、well-being を導くもう 1 つのコーディング方法としては、内在的主題(intrinsic theme)と呼ばれるものがある。内在的主題とは、金銭や社会的地位などの外在的なものではなく、個人的な成長や価値ある対人関係、社会貢献などの内在的なものに価値を見出す解釈の仕方である(Bauer et al., 2005)。自己決定理論によると、外在的関心(金銭などの物理的追及)よりも内在的関心(成長などの人間的追及)に価値を置く人は、精神的に健康であることが示されている(Deci & Ryan, 2000)。なぜならば、物質的獲得は一時的に幸福を高めるが、慣れが生じ長期的に効果がない一方、成長や対人関係は、個人の意識次第で比較的永続的にポジティブな恩恵を持続的に受け続けられる可能性があるためと考えられる(Sheldon & Lyubomirsky, 2006)。Bauer et al.(2005)では内在的主題が eudaimonism の well-being(ポジティブな対人関係や個人的成長など)や hedonism の well-being(人生満足度)の両方に関連することが示されている。

また、自伝的物語と well-being に関するほかの研究としては、McAdams, Reynolds, Lewis, Patten, & Bowman(2001)による分析報告もある。彼らによると、ネガティブな出来事をポジティブなものへと変化させる解釈の仕方の重要性が指摘されており、明らかにネガティブな状況を経験した人が、その出来事を語る際に、結果としてポジティブな状況として解釈することが、現状の心理・身体的健康と関連することが明らかとなっている。例えば、アルコール中毒になって悲惨なネガティブ状況を経験した出来事を経験し、中毒からの辛い回復過程にお

いて真摯さや成功の喜びを知り、人生の改善に繋がったというポジティブな状況への実質的、かつ、解釈上での変化が、抑うつや心理的健康などの well-being に関連するのである。

人は苦しく辛いネガティブな出来事を経験すると、そこから何らかの成果が得られたと思い込もうとする。例えば、病気や精神的外傷を乗り越えた人は、自立心が強まった、または自己理解が深まった、などの自己のポジティブな変化について言及する(Tedeschi & Calhoun, 2004)。人生におけるこのような変化自体は、従来の自己や世界に対する見方に疑問を呈することとなるが、ネガティブな出来事は結果的によいものを産み出すと解釈することで、よりよい方向へと世界を再構築することができるのである。

このような解釈はネガティブな出来事を宿命的な不可避なものとして受け入れるのではなく、希望や進歩といったポジティブな成果に結びつけることにより、個人の well-being を獲得していく可能性を大きくする。McAdams et al.(2001)では、このようなネガティブな出来事をポジティブな成果へと変化させることを、昇華(redemption)と呼んでいる。Tedeschi & Calhoun(2004)はこのような昇華を 3 つに分類し、特に 1. 自己の変化、2. 対人関係の変化、3. 精神的な人生哲学の変化としている。1. 自己の変化とは、自分の理解の深まりや自信の強化、能力の向上などとして記述される。2. 対人関係の変化は、他者と愛や友情の深まり、共生についての理解などに表れるものであり、3. 精神的な人生哲学の変化は、宗教的信念や死を含む実存的問題に関する精神的な表現として記述される。

自伝的物語の研究はデータの収集そのものが困難であり、かつ、客観的にコーディングする際の訓練などにかなりのコストがかかるため、あまり実施されにくいという現実的な問題がある。しかしながら、より豊かな人生を送り、well-being を獲得するための示唆となる知見を明らかにすることの重要性は大きい。本研究では、以上の欧米で実施された研究を日本において検討し、自伝的物語と well-being に関する基礎的知見を提出することを目的とする。

日本人の個人と他者との関わりに関しては、西洋の強固な自我意識を前提とする「個人主義」に対して、人と人との不可分な絆の一体感に基づく、相互依存、相互信頼、対人関係の本質視による「間人主義」という人間観がある(浜口, 1988)。西欧は自己の存在をまさに個人の意識に見出す一方、日本人は「人と人の間」に自分の存在根拠を見出すといわれている。このような依存性を特徴とする日本人の場合、自立した個人の視点のみに依拠した適応指標よりも、対人関係の中にいる個人としての側面から測定することが妥当であると考えられよう。

Bauer et al.(2005)は eudaimonism に関連する well-being として Loevinger(1976)の自我発達尺度で測定している。これは衝動抑制や道徳性など、自立した個人の成熟の程度を測定する尺度である。本研究では、自我発達だけでなく、より対人的な視点を考慮し、情動知能(内山・島井・宇津木・大竹, 2001)を用いる。これは、自己の感情抑制や内省的知能に加え、対人場面での自他の情動制御や建設的な相互作用ができる程度、所与の状況での対応能力を示すものであり、“情動”という名ではあるが、学習により獲得された対人場面で発揮される認知的な能力を表す。

自我発達は、「衝動抑制」、「性格発達」、「対人関係スタイル」、自己概念を含む「意識的なとらわれ」、「認知スタイル」という多様な側面が絡み合った、包括的な様式である(佐々木, 1980)。自我発達の段階は一定の順序で進み、全部で 9 段階ある段階の間には質的な差がある。その多様な側面を詳細にみると、「認知スタイル」の側面においては、概念的な複雑さに対する耐性が段階を経るごとに深まっていくことが示されており、確かに統合的主題と関連する部分もあると思われる。

しかしながら、「意識的とらわれ」の側面では、社会問題への関心や、社会的文脈における自己理解が強調されており、「対人関係スタイル」においても、集団内での相互依存での適応の尊重が反映されている。これらの点からすると、Bauer et al.(2005)においては自我発達が統合的主題と関連するとされていたが、諸側面の詳細をみると、対人関係の大切さや社会貢献の尊重といった内在的主題が関連する可能性が排除しきれない。したがって、自我発達と統合的主題、内在的主題の関連については探索的に検討する。

また、hedonism に関連する well-being についても対人関係の文脈も踏まえて測定することとする。親密な対人関係においては個人の精神的健康が影響を受けることが示されているが(Kamide & Daibo, 2009)、精神的健康に加えて、現在親密な対人関係での良好性や満足感に注目し、当該他者との関係満足度を測定する。さらに、親密な対人関係における当該他者から本人に対する満足度も検討することにより、より社会的なレベルで well-being を検討するための知見を得ることも目的とする。

最後に、well-being に関するいくつかの個人変数を考慮したい。eudaimonism の well-being である理性性や道徳性がいかに個人の社会生活に寄与するのかを考慮した場合、eudaimonism の well-being そのものが何らかの効果をもつというよりも、理性性や道徳性が他者との社会生活を円滑にするという効果をもっているがゆえに、

重要となる可能性について検討したい。すなわちeudaimonismのwell-beingが向上することにより、他者との社会生活が円滑に営まれる結果、親密な他者との関係満足度や精神的健康といったhedonismのwell-beingが導かれることが考えられる。したがって、eudaimonismとhedonismのwell-beingの双方の関連性については、他者との関係を円滑にする社会的スキルとの関連を探ることとする。

仮説としては、先行研究に基づき、

(1) 統合的主題はeudaimonismのwell-beingである情動知能、自我発達の指標と関連する。

(2) 内在的主題はhedonismのwell-beingである精神的健康、親密な他者との関係満足度と関連する。

(3) 昇華(1. 自己の変化、2. 対人関係の変化、3. 精神的な人生哲学の変化)は、hedonismのwell-beingである精神的健康、関係満足度と関連する。

とする。他者からの満足度評価などは探索的に検討する。

方法

調査対象者と手続き

40〜60歳前後の成人62名(平均年齢48.56歳, *SD* = 8.49)、男性46名(29歳〜62歳; 平均年齢50.80歳, *SD* = 8.32)、女性16名(30歳〜59歳; 平均年齢46.00歳, *SD* = 8.19)を対象に質問紙調査を行った。募集は、関西、北海道を中心に行い、対象者の職業は公務員、企業の会社員、主婦などであった。調査協力者の年齢の分布は、29歳が1名(男性1名)、30歳代が5名(男性2名、女性3名)、40歳代が24名(男性20名、女性4名)、50歳代が27名(男性20名、女性7名)、60歳代が5名(男性5名、女性1名)であった。本研究の目的から、29歳の1名と30歳代の5名を分析から省き、仮説の検討を行うこととする。

調査実施は、共に2007年2−7月であった。共同研究者の知り合いである40〜60歳前後の社会人を中心に、調査協力に関する連絡をし、調査に協力できるという回答のあった人達に質問紙調査を郵送した。調査協力者の募集の際には、謝礼は3000円であり、回答済みの質問紙が返送され次第謝礼を郵送し、できる限り2カ月以内に返送してもらうことを伝えた。

調査用紙を郵送する際には、本人に回答してもらう質問紙と、親密な他者からの回答を求めるシールのついた小さな封筒に入れた質問紙を同封した。小さな封筒は、自分にとって親しい他者に渡し、回答してもらい、回答済みの質問紙を回収して、本人の回答した質問紙とともに返送用の封筒に入れ、返送してもらうように求めた。その際、回答を依頼した相手に、回答済みの質問紙を封筒に入れ、必ず封をして当人に返却するように求め、プライバシーが漏れないように配慮した。渡す相手としては、本人用の質問紙の中に、最も親密な他者との関係満足度を測定する項目が含まれているが、そこで回答する予定の当該他者に渡すように求めた。調査対象者には質問紙が返送され次第、調査の謝礼として商品券を渡した。

質問紙の構成

自伝的物語 Bauer et al.(2005)を参考に測定した。ただし、対人的な文脈から検討するため、彼らの手法を構造化して実施した。まず、彼らにならい3種類の出来事(人生での最高、最悪、転換期)の記述を求めるが、「親密な対人関係で生じた最高、最悪、転換期となった出来事」と指定し、関与した他者との関係(交際期間など)、出来事の具体的内容、関与した他者が感じていたと思うこと、自分が感じたこと、その出来事が自分にとって重要である理由を尋ねた。

質問紙には各エピソードに関する説明が示されている(Bauer et al., 2005)。最高のときの場合には「一般的に人生の中で非常に気持ちが高まり、楽しく、興奮し、充実感があり、とてもポジティブな感情経験などがあるエピソードのこと」と説明されている。最悪のときの場合は「今までででもっともネガティブな感情を感じた出来事のこと。親密な他者との人間関係に悩んだり、二度と経験したくないと願うようなエピソードである」とあり、転換期の場合は「人生や自分自身の転換期となったと思う対人的な出来事のこと。親密な他者との関わりを通して、自分がこれまでとは違う、新しい人間に変わったと思えるようなエピソードである」と指示してある。

調査対象者は、物語を記述する際、「これが特別で特定の出来事であり、一般的な『時間』や『場所』で起きたものではないと確信できる出来事を記述してください。何がいつおき、誰が関係し、何を考え、感じたのか、なぜその出来事が重要であるのかを、できるだけ詳しく正確に書いてください。」と依頼された。

well-beingの指標 eudaimonismのwell-beingを測定するために情動知能の内山他(2001)のEQS(65項目、5件法)を用いた。EQSは自己対応、対人対応、状況対応の3つの領域に分かれており、それぞれ自己、他者、状況に対する制御能力などの対人的な文脈を考慮した認知的成熟の程度を測定する。さらに、従来の欧米の研究で用いられていた自我発達尺度(Loevinger, 1976)の日本語版(渡部・山本, 1989)を併せて測定した。この尺度は文章完成方式であり、渡部・山本(1989)のマニュアルに従い練習した2名のコーダーが別々にコーディングを行った。一致率は84.44%であった。コーディング結果が異なる記述に関しては基準をもとに合議を行った。得点化についても渡部・山本(1989)に従い、個人ごとに自我

発達の程度を得点化した。

hedonism の well-being に関しては、現在最も親しい他者を想定してもらい、イニシャルの記入を求めた上で回答を求めた。その上で、各他者との対人関係満足度を測定した(Rusbult et al, 1998; 5 項目 9 件法)。また、個人の精神的健康(GHQ28; 28 項目、4 件法; 中川・大坊、1996)を測定した。さらに、親しい他者からの外部評定として、自分が想定した親しい他者に同様の対人関係満足度の尺度について測定を行った。親しい他者には、自分の年齢、本人との交際期間、本人との関係の自由記述にも回答を求めた。

社会的スキル　社会的スキルには菊池(1988)の KiSS-18(Kikuchi's Scale of Social Skills)を用いた。この尺度は、臨床心理学者 Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein(1980)の「若者のための社会的スキル」のリストをもとに作成されている。このリストは 50 項目からなり、多様な領域(e.g., 初歩的なスキル、より高度のスキル、感情処理のスキル)によって構成されている。菊池(1988)はこれらの領域から項目を選択し尺度を開発しており、基本的に総合得点のみを問題とし、基本的な社会的スキル尺度として広く用いられているものである。他者との円滑な社会生活能力を測定することが目的であるため、本研究の検討においては妥当な尺度であるといえよう。

自伝的物語のコーディング

コーディングに際しては、Bauer et al.(2005)、McAdams et al.(2001)のコーディング方法について理解している大学教員 1 名、大学院生 1 名が個別にコーディングを行った。各調査協力者の 3 種類の出来事につき、統合的主題、内在的主題、昇華についての有無(1 または 0)で判断し、得点化した。コーディング結果が異なる記述に関しては基準をもとに合議を行った。昇華のコーディング基準としては、全体的に明らかにネガティブな状況がポジティブな状況へ変化しているのかについて、変化ありは 1、変化なしは 0 で判断し、かつ、それらが 1. 自己の変化、2. 対人関係の変化、3. 精神的な人生哲学の変化のいずれかに当てはまるかどうかについても、当てはまる場合は 1、当てはまらない場合は 0 で判断した。

結果

物語変数と well-being の相関関係

各変数の基本統計量と相関関係について Table 1、2 に示す。Table 2 によると、eudaimonism の well-being と統合的主題の相関関係は非有意であり、自己の変化、対人関係の変化などが統合的主題と関連する傾向が示されている。相関分析によると、仮説の(1)である「統合的主題は eudaimonism の well-being である情動知能と関連する。」は支持されなかった。

また、hedonism の well-being に関しても、内在的主題との相関関係は非有意になっており、全体的な昇華と、自己の変化、対人関係の変化などの物語指標が関連することが示されている。仮説(2)である「内在的主題は hedonism の well-being である精神的健康、親密な他者との関係満足度と関連する。」は支持されなかった。

Table 1 各変数の平均値と標準偏差

	M	*SD*
年齢	49.56	8.49
統合的主題	0.70	0.99
内在的主題	1.70	1.08
昇華	0.68	0.83
自己の変化	0.60	0.75
対人関係の変化	0.13	0.43
精神的な人生哲学の変化	0.03	0.18
情動知能 (EQS; 自己対応)	47.21	12.06
情動知能 (EQS; 対人対応)	44.98	12.35
情動知能 (EQS; 状況対応)	48.62	14.84
自我発達	5.34	0.89
精神的不健康度 (GHQ28)	1.82	0.41
親密な他者への関係満足度	7.47	1.33
社会的スキル (KiSS-18)	58.81	9.53
親密な他者からの関係満足度	7.12	1.73
親密な他者からの親密性評定	6.94	1.54

Table 2 物語指標と well-being や社会的スキル変数間の相関係数

	年齢	統合的主題	内在的主題	昇華	自己の変化	対人関係の変化	精神的な人生哲学の変化
EQS (自己対応)	0.14	0.16	0.01	0.21	0.24 †	0.18	0.04
EQS (対人対応)	0.19	0.01	0.13	0.20	0.20	0.22 †	-0.06
EQS (状況対応)	0.18	0.08	0.10	0.20	0.22 †	0.20	-0.18
自我発達	0.16	0.03	0.28 *	0.13	0.16	0.10	-0.07
精神的不健康度 (GHQ28)	-0.31 **	-0.02	-0.07	0.02	0.01	-0.07	0.14
関係満足度	-0.16	0.04	0.07	0.28 *	0.26 *	0.23 †	0.05
社会的スキル (KiSS-18)	0.16	0.17	0.21	0.12	0.21	0.25 *	-0.26 *
関係満足度 (外部)	-0.23 †	0.19	0.18	0.23 †	0.23 †	0.14	0.09

† p <.10, * p <.05, ** p <.01

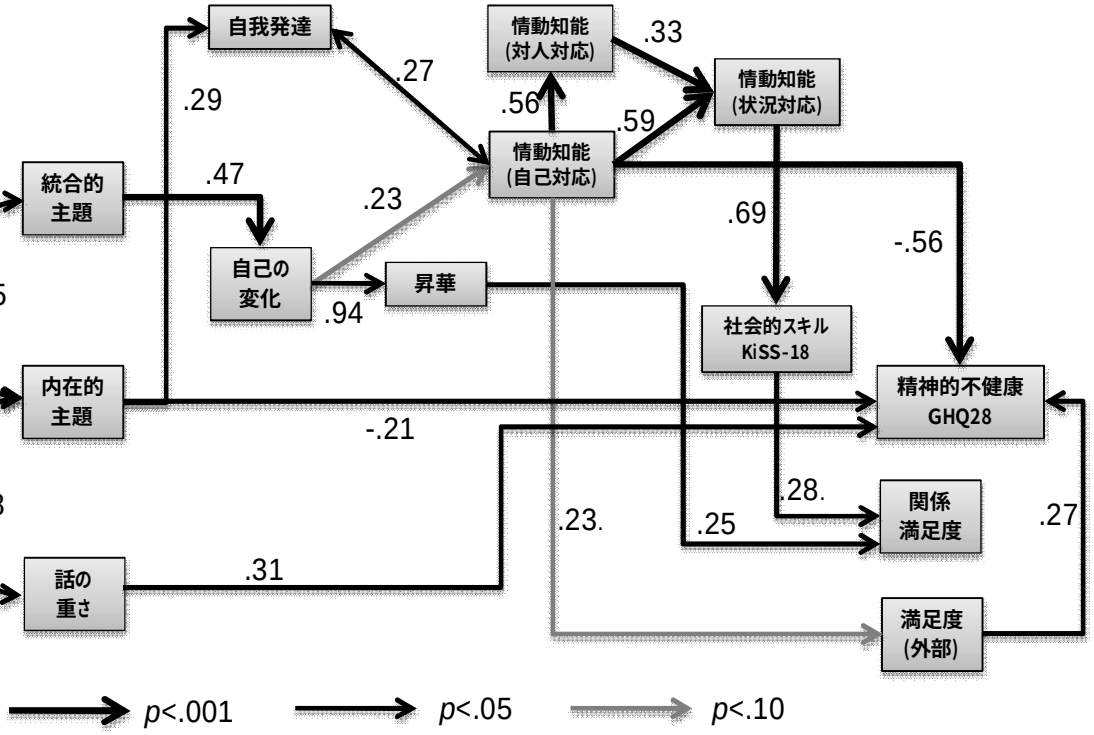

Figure 1 物語変数と eudaimonism, hedonism の well-being, 社会的スキルの関連

昇華に関しては、関係満足度と有意な正の相関関係が示されており、仮説(3)の「昇華(1. 自己の変化、2. 対人関係の変化、3. 精神的な人生哲学の変化)は、hedonismのwell-beingである精神的健康、関係満足度と関連する。」については、関係満足度についてのみ、部分的に予測どおりの結果が示された。

相関分析によると仮説の(1)、(2)について不支持であった。しかしながら、社会的スキルとの関連性も併せて、各変数の関連の仕方を含めた全体的なプロセスを検討する必要がある。以下、共分散構造分析を用いて分析を行った。

仮説の検討

Amos 7.0 を用い共分散構造分析により検討を行った。まず、仮説に基づいたモデルを作成し、修正指数を参照した上でモデル適合度を改善した。仮説の(1)、(2)に関しては相関分析で不支持であったものの、統合的主題は eudaimonism の well-being, 内在的主題は hedonism の well-being に関連するという仮説の方向性にしたがったモデルを作成しながら分析を行った。また、自我発達に関しては統合的主題、内在的主題のいずれが関連するのかについて探索的に検討し、確認することを目的としていたことから、モデルの適合度とパスの有意性に基づいて分析を行った。その結果、適合度のよいモデルが得られたため最終的なモデルとした(*GFI* = .864, *AGFI* = .793, *CFI* = .981, *RMSEA* = .042, χ^2 = 3.03(*df* = 2, *p* = .219))(Figure 1)。

Figure 1 によると、統合的主題は直接、情動知能に関連するのではなく、自己の変化を経て情動知能を促進することが示されている。出来事に対して複雑な吟味を行い、葛藤する観点を統合した後、自己概念に対する理解が深まるという過程(自己の変化)を経て、情動知能の自己対応、つまり、自分自身の感情の理解や統制ができる能力が養われることを示唆している。統合的主題により、このような自己理解が促進され、情動知能に影響するという全体的なプロセスを鑑みれば、認知的に複雑な解釈が情動知能を導いており、仮説(1)「統合的主題は eudaimonism の well-being である情動知能と関連する。」を部分的にではあるが、支持する結果であるといえる。

内在的主題は精神的不健康に負の影響を与えている。金銭や社会的地位などの外在的なものではなく、個人の成長や対人関係、社会貢献などの内在的なものを重要視する人は、精神的健康の程度が高いということである。これは仮説(2)「内在的主題は hedonism の well-being である精神的健康、親密な他者との関係満足度と関連する。」を一部、支持する結果であろう。

昇華は関係満足度と正の関連が示されている。悪い出来事が起きたとしても、そこから何かポジティブな成果を

見出し、ネガティブな出来事から何かを学びとろうとする解釈を行う人は、親密な対人関係においても満足感が高いことが示されている。この点については仮説(3)「昇華(1. 自己の変化、2. 対人関係の変化、3. 精神的な人生哲学の変化)は、hedonism の well-being である精神的健康、関係満足度と関連する。」が昇華の部分においてのみ支持されたといえる。

また、情動知能の状況対応が社会的スキルを高め、関係満足度に正の影響を与えている。所与の状況に対する対処能力の高さは、他者との円滑な関係を維持する社会的スキルを促進し、この他者との関係を上手に運営していく能力が、親密な他者との関係満足度を向上させることが示唆された。情動知能は、社会的スキルを促進し、社会的スキルが対人関係の良好性を促進する可能性を明らかにすることができたといえる。

自我発達に関しては社会的スキルと直接に関連せず、情動知能を介して社会的スキルに影響していた。自我発達に関してはその内容から、統合的主題、内在的主題のいずれが関連するのか探索的に検討し確認することを目的としていたが、Figure 1 の結果からは、内在的主題が関連することが示されている。つまり、物事を詳しく吟味するという解釈よりも、他者との関係性や社会を重要視する内在的主題の方が強く関連することを示唆しているといえよう。

親密な他者からの外部評定である関係満足度に対しては、情動知能の自己対応から有意傾向ではあるが、正の影響のパスが示された。統合的主題から情動知能の自己対応へのパスを考慮すると、出来事を詳しく分析することにより促進された自己の感情に対する理解の深さが、親密な他者からの相互の関係に対する満足度を高める傾向があるということである。自分自身の感情を理解し、コントロールできる人は、親密な他者からお互いの関係について満足してもらいやすいことを示唆している。親密な他者からは、親密性評定についても回答を得ていたが、いずれの変数とも有意なパスは得られなかった。

さらに、親密な他者からの関係満足度は、本人の精神的健康に悪影響を及ぼすことが示されている。自分の感情が理解できる能力の高さにより、外部の他者から好意的な評価が高まる一方で、そのような他者の好意的な評価は個人の精神的健康を悪くするということである。常識的には親密な他者からの関係満足度の高さは、関係が良好であるということを意味し、個人の精神的健康にもよい影響を与えると考えられるが、それとは逆の結果であった。この点について詳しく確認するため、親密な他者との関係について外部評定に基づいた分類を次で行う。

親密な他者の分類

親密な他者に関しては、関係満足度と親密性の評定以外に、親密な他者自身の年齢、調査対象者との交際期間、関係の自由記述に回答を求めていた。関係の自由記述に基づき、関係性を分類した。その結果、関係の数が多い順に、「夫婦関係」、「現在(過去)の会社の同僚」、「会社以外の友人」、「親子・親族」、「恋愛関係」となり、無記名が 2 名いた(Table 3)。「夫婦関係」には配偶者に回答を求めた人が分類されている。「現在(過去)の会社の同僚」は、現在の会社の同僚や、以前の会社で同僚であった人である。「会社以外の友人」は近所に住んでいる親しい友人や、小学校以前からの竹馬の友などであり、「親子・親族」は母親、子供、「恋愛関係」は現在交際している恋人である。

Table 3 に示されたように、調査対象者が親密な他者として選択した相手は、半数以上が配偶者であった。本研究での親密な他者として選択された相手は、夫婦関係にある配偶者であることが特徴的であるといえよう。夫婦関係での長期的な関係を考慮した場合、いずれかが健康を害しながらいずれかの満足度を向上させている可能性が考えられるが、この点については、今後詳細な検討の余地があろう。

自伝的物語の内容

確認のため、本調査の対象者が記述した自伝的物語の内容に基づく分類を行った。具体的な物語の内容を分類することで、調査対象者の経験してきた重要な出来事がどのようなものであるのかが明らかとなり、社会的な背景についての知見を示すことができる。

すべての物語について、出来事の題名と書かれてい

Table 3 親密な他者の関係の分類と年齢と交際期間

	全体			男性			女性		
	人数	年齢	交際期間	人数	年齢	交際期間	人数	年齢	交際期間
全体	56	46.96	242.28	18	49.06	263.28	43	46.09	233.49
夫婦関係	35	48.66	279.86	7	52.86	307.86	28	47.61	272.86
現在(過去)の会社の同僚	8	47.50	118.13	4	49.00	105.50	4	46.00	130.75
会社以外の友人	6	55.83	374.33	4	58.00	492.50	2	51.50	138.00
親子・親族	3	46.33	388.67	0	0.00	0.00	3	46.33	388.67
恋愛関係	2	44.43	49.50	0	0.00	0.00	2	44.43	49.50

Table 4 中高年者の人生物語の内容の内訳

内容	度数	割合(%)
就職･転職	21	13
家庭･親族に関する出来事	18	11
妊娠･出産	18	11
仕事の辛さ、低迷、失敗	17	10
親類･親しい人との死別	14	8
結婚･婚約･再婚	13	8
他人からの援助や助言	10	6
仕事の順調さ、成果や成功	10	6
本人、近親者の事故･病気	8	5
恋愛のポジティブな出来事	5	3
恋愛の別れ･葛藤	5	3
大学時代の行事や活動	5	3
人との出会い･再開	5	3
離婚	4	2
小学校･中学校･高校時代の対人葛藤	4	2
転勤	3	2
受験	3	2
小学校時代の行事や活動	3	2
その他	2	1

る主な内容を基準に物語を分類した。類似した物語どうしを同じカテゴリに分類し、どうしてもどのカテゴリに属さないと思われるものは「その他」とした(Table 4、付録のTable 5-7 参照)。

物語の分類は記述数の多い順に、「就職･転職」、「家庭･親族に関する出来事」、「妊娠･出産」、「仕事の辛さ、低迷、失敗」、「親類･親しい人との死別」、「結婚･婚約･再婚」、「他人からの援助や助言」、「仕事の順調さ、成果や成功」、「本人、近親者の事故･病気」、「恋愛のポジティブな出来事」、「恋愛の別れ･葛藤」、「大学時代の行事や活動」、「人との出会い･再会」、「離婚」、「小学校･中学校･高校時代の対人葛藤」、「転勤」、「受験」、「小学校時代の行事や活動」、「その他」であった。

全体的には、就職や転職に関する記述が多く、中高年者にとっては自分の仕事を決めたことは人生にとっての重大な出来事のようである。次いで、「家庭･親族に関する出来事」が多く、対象者である40歳代から60歳代の人は、家庭を築いていることがほとんどであり、家族との出来事や配偶者の親類などとの問題なども重要な出来事として挙げられている。その次には「妊娠･出産」が多く、男性、女性ともに結婚して初めて子供が生まれたときの感動や責任感の実感が多く記述されていた。中高年者においては比較的仕事と家庭に関する出来事が人生の重大な出来事として記述されやすいようである。

最高の出来事に関しては、中高年者では「妊娠･出産」が最も多く、4分の1以上を占めている。初めて子供が生まれたときの喜びや感動が記述されることが多く、男性の場合には家庭を守っていくことの責任感が強調されたり、女性の場合には女性であり、妻であり、母親であることの責任と喜びなどが記述されていた。次いで、「結婚･婚約･再婚」が多く、家庭をもったときの出来事を最高の出来事として挙げる人も多かったようである。3番目に「仕事の順調さ、成果や成功」が多く記述されており、家庭の幸福の次に仕事での順調さを最高の出来事として挙げる傾向が示された。大学生や看護学校では恋愛に関するポジティブな出来事や高校時代の楽しいクラブ活動が記述されやすかったが、中高年者では家庭や仕事の出来事が多いといえる。

最悪の出来事に関しても「仕事の辛さ、低迷、失敗」が最も多く、仕事で失敗したこと、失敗したために迷惑をかけたこと、仕事に追い付けず辛かったことなどが多く記述されていた。次いで、「親類･親しい人との死別」が多かった。大学生や看護学校では祖父母の死亡についての記述はみられたが、父親や母親の死亡については記述がなく、中高年者の特徴であるといえよう。次に「家庭･親族に関する出来事」が多く記述されており、親類との対人的な葛藤や、子供が万引きしたこと、反抗期で辛かったことなどが書かれていた。この点においても、家庭を築いている中高年者の特徴的な記述であるといえる。

転換期の出来事では「就職･転職」が非常に多く、4分の1以上を占めていた。自分の現在の職に就くことになった経緯や、趣味が仕事にできた時の出来事などが多く記述されていた。看護学生においても「就職」を転換期として挙げる人は多く、半分以上を占めていたことから、社会人にとって仕事の選択は人生の転換期として選択されやすいのであろう。次いで「他人からの援助や助言」が多く、人のアドバイスがきっかけで自己理解が深まったこと、他者の講演を聞いて視野が広がったことなどが記述されていた。

男女別にみた場合、男女での大きな違いがあまりみられず、中高年者においては男女ともに「就職･転職」が最も多く、次いで「家族･親族に関する出来事」が多かった。男性であっても女性であっても、就職したり転職することは人生にとっての重大な出来事のようである。また、家庭や親族の間での出来事に関しても記述が多く、個人としての人生というよりも家庭や親族との関連で人生の出来事を捉える傾向がうかがえる。また、男性で3番目に多かった記述は「妊娠･出産」であり、女性においても4番目に多い出来事であった。一家の柱としての責任を感じ、新しい命を喜ぶことは人生の貴重な経験なのであろう。

これらの物語の分類から、単に家庭だけでなく親類まで幅が広がったり、親類の死別であっても祖父母だけでなく父母の世代も含まれるようになったり、経験の多様性

が増えていることが示唆されているといえよう。

考察

本研究の目的は、40～60歳前後の中高年者を対象に自伝的物語と eudaimonism、hedonism の well-being の関連について検討することであった。

その結果、相関分析においては、物語変数と well-being の直接的な強い関連があまり示されなかったものの、共分散構造分析による全体的な変数の関連のプロセスにおいては、物語変数が昇華や社会的スキルなどと関連しながら well-being に影響していることが示された。この結果から、40～60 歳前後の中高年者において、人生での重要な出来事の解釈の仕方が、現在の健康状態や対人関係での満足度、情動知能などに関連することが全体的に示唆されたといえる。

McAdams et al.(2001)によると、昇華とは、ネガティブな出来事から何かしらポジティブな成果を見出し、有益なことを学びとろうとする解釈を反映している。そのようなものの見方をする人は、たとえ辛い出来事(肉親との死別やアルコール中毒になることなど)が生じたとしても、ネガティブなまま放置するのではなく、将来へ向けて役立ててゆくことができるため、個人の快状態である精神的健康などの hedonism の well-being を促進する効果があるとされている。この先行研究のとおり、昇華は対人関係での快状態である関係満足度に正の影響を与えており、ネガティブな出来事をポジティブに解釈することは、親密な他者との共同生活においてもポジティブに出来事を見ることができ、満足感を高めていることが考えられる。

このような昇華は自己の変化から影響を受けていることが示されている。さらに、その自己の変化は統合的主題からの影響が示されている。これらのプロセスを順に追って考えると、ネガティブな出来事をポジティブに見ようとすることにより、自己理解が深まるのではなく、まず、出来事に対して詳細な吟味を行い、葛藤する観点を統合することにより(統合的主題)、自分自身に対する従来の考えが変化し、自己理解が深まる(自己の変化)。そして、このように自分自身のさまざまな変化を具体的に読み取ることにより、ネガティブな出来事に対し、結果的にはポジティブな成果をもたらした意味のある有益な出来事であったと認知するのであろう(昇華)。

これらの一連のプロセスは統合的主題を始めとする、出来事に対する認知的な処理過程であろう。Bauer et al.(2005)で指摘されているように、統合的主題とは、認知的な発達の背景をもつ、出来事に対する複雑な分析、観点の統合を反映するものである。昇華や、自己の変化という解釈も、自分自身の詳細な理解や、ネガティブな出来事からいかにしてポジティブな成果を見出しのかについて、認知的な精緻化が行われることでもたらされるものであると考えられる。つまり、このような一連の認知的に複雑なものの見方を反映する統合的主題が、自己の変化や昇華をもたらし、ひいては hedonism の well-being である関係満足度を促進するのである。

このような関連は、情動知能、社会的スキル、関係満足度の関連にもいえることである。まず、物事に対する吟味や統合(統合的主題)が、自己理解を深め(自己の変化)、それが情動知能の自己対応を促進している。これは自己理解が深まることによって、自分自身の感情状態についても理解ができるようになり、自己に対する対処能力が養われることを示唆しているといえよう。さらにこのような自己に対する情動知能は、他者の感情理解や統制、所与の状況に対する対処能力を伸ばし、情動知能の自己対応にとどまることなく、対人対応や状況対応を促進することも示唆している。

自己の感情理解や統制力を表す自己対応の情動知能は、そのまま精神的不健康に負の影響を与えており、自分に対する対処能力によって、精神的健康を高めたり維持できたりすることがうかがえる。また、状況に対する対処能力である状況対応の情動知能は、社会的スキルを促進しており、社会的スキルが関係満足度を高めている。状況での臨機応変な対処能力は、他者とのコミュニケーションにおいても発揮され、他者との関係を円滑に維持、構築する社会的スキルを向上させるのであろう。そして、このような社会的スキルは親密な対人関係にある他者との関係を満足させるのに役立つのである。

この一連のプロセスを整理すると(Figure 2)、統合的主題という認知的に精緻な解釈が、自己の変化を経た上で自己の対処能力を高め(情動知能)、それが所与の状況に対する状況対応の情動知能を促進する。さらにこの状況に対する対処能力は、他者とのコミュニケーションを円滑にする能力を促進し(社会的スキル)、その能力のおかげで親密な他者との関係がうまくいくのである(関係満足度)。

これらの統合的主題から昇華を経て関係満足度に影響する流れと、情動知能、社会的スキルを経て関係満足度に影響する流れは、eudaimonism の well-being と hedonism の well-being の相互の関連を明らかにするものと考えられる。従来のポジティブ心理学では、eudaimonism と hedonism は well-being に関して対立的に捉えられることが多く、相互の関連性について明らかにすることはなかった。しかしながら、本研究の結果からすると、eudaimonism の well-being である情動知能は社会的スキルを通して、hedonism の well-being である関係満足度を促進しており、また、情動知能の自己対応は直接 hedonism の well-being である精神的健康を

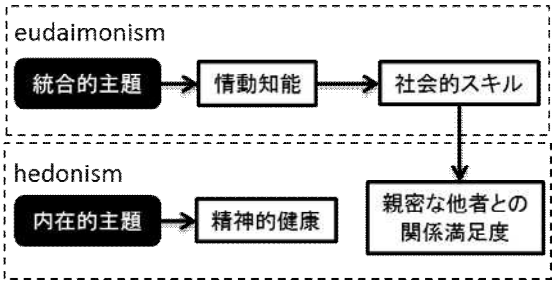

Figure 2 本研究の結果のまとめ

向上させている。

これらのことからすると、個人の理性を反映するeudaimonismのwell-beingとは、そのままで完結するものではなく、満足度を反映するhedonismのwell-beingを維持したり、向上させる役割があるのではなかろうか。統合的主題から導かれる昇華が、関係満足度を促進することにおいても同様であろう。認知的に複雑な物事の見方から導かれる昇華により、関係満足度が影響されるということは、個人の複雑なものの見方が、個人の快状態を促進させる1つの有効な手段として機能していると考えることができる。この点は、well-beingについての理論的考察は行われているものの(上出, 2010)、本研究で実証的データと併せて明らかにした点は重要であろう。

親密な他者からの関係満足度の外部評定に関しては、情動知能の自己対応が関連していた。自分の感情を理解し統制できる能力の高さは、他者からの相互の関係に対する満足度を高めていた。このパスは有意傾向であったが、このような自己対応ができる人は、他者から相互の関係について好ましく評価されやすい可能性を示唆しているといえよう。

同時に、この他者からの満足度の高さが、対象者本人の健康を害するという結果も示されていた。一般には、親密な他者から関係満足度を高く評価されているのであれば、相互の関係は良好であることを意味しており、個人の精神的健康も促進されると考えられよう。しかし、結果はその逆であり、親密な他者からの関係満足度の評価の高さが、個人の精神的健康を悪くしていることを示していた。

そこで、本研究で得られた親密な他者とは、どのような他者が選択されていたのか確認を行ったところ、半数以上の関係が夫婦関係であった。半数以上の調査対象者の親密な関係が夫婦関係であるというのは、中高年者の特徴といえよう。このような夫婦関係は、友人関係や恋人関係よりも将来的な関係の持続に対する期待も大きく、関係が安定することがより必要とされる関係であると考えられる。親密な関係にあるとはいっても、大学で出来た最近の友人や、現在交際している恋愛関係にある他者は、関係が崩壊する可能性を常にはらんでいると考えられる。すなわち、そのような親密な関係とは、お互いに満足がいく関係であるから持続しているのであり、そのため、関係が安定するということが考えられるが、夫婦関係を考えた場合には、まず関係を安定させることが大切であり、個人の心理的な安心感などの優先順位が下がる可能性も考えられよう。

昇華に関しては、1. 自己の変化の影響は以上のように示されたものの、2. 対人関係の変化、3. 精神的な人生哲学の変化については有意な影響は示されなかった。2. 対人関係の変化については社会的スキルに正の関連がみられるようであったが、わずかに有意傾向に至らなかった(p = .12)。対人関係におけるポジティブなものの見方への変化とは、これまで見えていなかった他者との関係に対し、ポジティブな光を当てて新規な側面を理解できるようになったことを意味していることから、このような対人関係の理解の深まりは、社会的スキルをまったく促進しないわけではないであろう。

3. 精神的な人生哲学の変化については、相関分析の際に開放性との関連が示されたが、物語変数やwell-beingとの関連は見出されなかった。精神的な人生哲学の変化とは、死を含む基本的な実存的問題や、並外れた精神的な意味の表現を意味しており、そのような記述自体がみられなかったことが原因と考えられる(Table 1参照)。このような精神的な記述に関するコーディングが、日本人の自伝的物語にあまり表れない可能性もあろう。精神的で哲学的な記述とされるものは、宗教的背景の色濃い欧米文化では妥当するコーディング基準であろうと考えられる。または、働き盛りの40〜60歳代前後の対象者よりも、より年長で死について真剣に考える機会の多い人たちには多くみられる記述内容であるとも考えられる。この点に関しては、本研究のデータのみで関連しなかった理由を特定するには限界があろう。

内在的記憶に関しては、予測のとおり精神的健康を促進するという結果が示されていた。Sheldon & Lyubomirsky(2006)が指摘するように、外在的なもの(金銭や社会的地位)は偶発的であり、日常生活の一部としてすぐに慣れてしまうものである。しかし、内在的な個人の成長や、対人関係というものは、より身近にあるものであり、その有難さを実感できる人は、常にポジティブな成果を得るチャンスが多く、結果的にhedonismのwell-beingが高いのであろう。

また、内在的記憶は自我発達に強い正の影響を与えていることが示された。Bauer et al.(2005)においては、Loevinger(1976)の自我発達が認知的発達の背景を汲むことから、eudaimonismのwell-beingとして位置づけ

て、統合的主題との関連を指摘していた。しかしながら、本研究の結果からは、認知的な複雑さに裏付けられた統合的主題ではなく、上記のような内在性を重視する内在的主題が関連していることが示された。本研究の問題部分で論じたように、自我発達の詳細な内容を考慮した場合、複雑な認知スタイルのみが自我発達を反映するものではないことがわかる(Figure 1)。

例えば、自我発達を構成する諸側面は、衝動抑制、性格発達、対人関係スタイル、自己概念を含む意識的なとらわれ、認知スタイルという多様なものである(佐々木, 1980)。この中で認知スタイルの側面においては、概念的な複雑さに対する耐性が段階を経るごとに深まっていくことが示されており、eudaimonism の well-being としての側面がうかがえよう。

しかしながら、意識的とらわれの側面には、社会問題への関心が強調されており、対人関係スタイルにおいても、集団内での相互依存での適応の尊重が反映されている。しかも、これらの諸側面は、社会性や他者との共生を重視するという"価値観"をもつことを意味しており、社会生活を実際に営む能力や、自己、他者に対する対処能力があることなどの、eudaimonism の well-being が強調する認知的"能力"ではない。これらの点からすると、Bauer et al.(2005)においては自我発達が認知的な発達を反映するため、統合的主題と関連するとされていたが、諸側面の詳細をみると、全体的に認知的複雑さよりも、対人関係の有難さや社会貢献の尊重といった内在的主題が関連する部分が多いとも考えられる。

中高年者において以上のように内在的な価値観が関係的な適応性に重要であることが示され、それが客観的な出来事というよりは、出来事の解釈の仕方によるものであるという結果には今後の応用的示唆ともなりうると考えられる。人生の出来事はすでに起きてしまったものであり、これから大きく出来事自体を変化させることは不可能に近いが、それらに対する意味付けにより、現状の well-being が向上できる可能性を示唆しているともいえるからである。さらに、eudaimonism と hedonism の well-being の相互の関連性についても実証的に明らかとなり、eudaimonism の well-being は hedonism の well-being を促進する機能をもつことが示唆された。今後、親密な対人関係で重要となる well-being に関して、このような自発的な解釈からポジティブな影響を与えていくことが可能かどうか検討する余地があろう。

引用文献

Aristotle *Nicomachean Ethics.* (アリストテレス 高田三郎 (訳) (1973). ニコマコス倫理学 岩波書店)

Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, **40**, 114-127.

Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, **88**, 203-217.

Baumeister, R. F. (1987). How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of Personality and Social Psychology,* **52**, 163-176.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry,* **11**, 227-268.

Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffen, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71-75.

Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1980). *Skill Streaming the Adolescent: a Structured Learning Approach to Teaching Prosocial Skills*. Champaign: Research Press.

浜口恵俊 (1988). 「日本らしさ」の再発見 講談社

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N.(Eds.) (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage.

上出寛子 (2010). 親密な対人関係と well-being 現代のエスプリ, **512**, 120-129..

Kamide, H., & Daibo, I. (2009). Application of a Self-Evaluation Maintenance Model to Psychological Health in Interpersonal Context. *The Journal of Positive Psychology*, **4**, 557-565.

菊池章夫 (1988). 思いやりを科学する 川島書店

King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What Makes a Life Good? *Journal of Personality of Social Psychology,* **75**, 156-165.

Loevinger, J. (1976). *Ego Development.* San Francisco: Jossey-Bass.

McAdams, D.P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative, and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **27**, 472-483.

中川泰彬･大坊郁夫 (1996). 日本語GHQ精神的健康調査票手引き 日本語 GHQ の短縮版: 解説 日本文化科学社 pp. 117-147.

尾崎仁美･上野淳子 (2001). 過去の成功, 失敗体験が現在や未来に及ぼす影響 大阪大学大学院人間科学研究科紀要, **27**, 63-87.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, **6**, 25-41.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strength and virtues: A handbook and classification.* Washington, DC, American Psychological Association.

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, **5**, 357-391.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, **52**, 141-166.

佐々木正宏 (1980). Loevinger の自我発達測定手法とそれに基づく最近の研究 心理学評論, **23**, 392-414.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, **7**, 55-86.

島井哲志 (2006). ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯 島井哲志(編) ポジティブ心理学 ナカニシヤ出版 pp.3-21.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1069-1081.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, **15**, 1-18.

内山喜久雄・島井哲志・宇津木成介・大竹恵子 (2001). EQS マニュアル 実務教育出版

渡部雅之・山本里花 (1989). 文章完成法による自我発達検査の作成―Loevinger の WU-SCT の翻案とその簡易化― 教育心理学研究, **37**, 286-292.

註

1) 本研究は、2008 年度博士論文(大阪大学大学院人間科学研究科)の一部を加筆修正したものである。

2) 本研究の自伝的物語を収集するにあたり、東北福祉大学 古藤隆浩氏、所村税理士事務所 所村武彦氏、北海道河川防災研究センター 田口哲明氏、りそな銀行 西本和子氏、札幌市役所 百瀬 彰氏、北海道警察本部 龍島秀広氏にご協力いただきました(所属は調査時点による)。

Relationship between autobiographical memory and well-being in close relationships:
Interpretation of important life events

Hiroko KAMIDE(*Graduate School of Engineering Science, Osaka University*)
Ikuo DAIBO(*Graduate School of Human Sciences, Osaka University*)

Recently positive psychology has dealt with not only young adults but also middle-aged and older people focusing on well-being to make “a good life" realized. This study aims to explore the relationships between interpretation of important life events and well-being in close relationships of middle-aged and older people. We focus on emotional intelligence that reflects cognitive maturity in interpersonal relationships and also mental health and interpersonal satisfaction that reflect adaptation in the relationships whereas we consider social skills as an individual property that would relate to these variables. Autobiographical memories about high, low and turning points of lives were obtained from 56 adults (aged from 40s to 60s) and they also evaluated questionnaire including emotional intelligence, interpersonal satisfaction, mental health, and social skills. Results shows that people who interpret their lives from multiple points of views and also integrate the points to higher abstract levels tended to notice changing themselves and also be higher in emotional intelligence. Moreover, people who see the importance of the events in not extrinsic themes like money or social status but intrinsic themes like individual growth or significance of relationships tended to be better in mental health. Emotional intelligence related to social skills that enhanced the interpersonal satisfaction with the close other. Orientation of interpretation of life events and cultural background were discussed.

Keywords: autobiographical memories, middle-aged and older adults, emotional intelligence, interpersonal satisfaction, a good life.

付録

本研究で得られた物語の内容について、最高、最悪、転換期の物語別に分類した結果を、以下に示す。

Table 5 中高年者の人生物語の内容の内訳(最高のとき)

内容	度数
妊娠・出産	16
結婚・婚約・再婚	9
仕事の順調さ, 成果や成功	7
就職・転職	5
恋愛のポジティブな出来事	5
家庭・親族に関する出来事	4
他人からの援助や助言	3
大学時代の行事や活動	2
受験	2
本人, 近親者の事故・病気	1
離婚	1
人との出会い・再会	1
小学校時代の行事や活動	1
その他	1

Table 6 中高年者の人生物語の内容の内訳(最悪のとき)

内容	度数
仕事の辛さ, 低迷, 失敗	13
親類・親しい人との死別	12
家庭・親族に関する出来事	11
本人, 近親者の事故・病気	5
恋愛の別れ・葛藤	4
小学校・中学校・高校時代の対人葛藤	4
大学時代の行事や活動	3
離婚	2
就職・転職	1
結婚・婚約・再婚	1

Table 7 中高年者の人生物語の内容の内訳(転換期のとき)

内容	度数
就職・転職	15
他人からの援助や助言	7
仕事の辛さ, 低迷, 失敗	4
結婚・婚約・再婚	4
人との出会い・再会	4
家庭・親族に関する出来事	3
仕事の順調さ, 成果や成功	3
転勤	3
親類・親しい人との死別	2
本人, 近親者の事故・病気	2
妊娠・出産	1
離婚	1
恋愛の別れ・葛藤	1
受験	1
小学校時代の行事や活動	1
その他	1