

中年期における理想自己と現実自己 —達成困難な目標への対処からその折り合いを見る—

相良 順子*¹ 山上 寛子*² 宮本 友弘*³ 沢崎 真史*⁴

How to reconcile ideal and actual self in middle age by managing challenging goals

SAGARA, Junko, YAMAGAMI, Hiroko, MIYAMOTO, Tomohiro and SAWAZAKI, Mafumi

要旨

本研究の目的は、40代と50代の中年期の男女を対象にして、理想自己と現実自己の差異と困難な目標への対処との関連を量的と質的の両方のアプローチから検討することであった。まず、研究1で1200名を対象としたWeb調査を実施した。その結果、困難な目標への対処は「粘り強さ」「諦めの早さ」「肯定的解釈」の3因子構造であることが示された。その中の「肯定的解釈」は現実の自己評価と関連しており、「肯定的解釈」が高いほど、理想自己と現実自己との差異が小さくなることが示された。研究2では、調査協力者の内、理想自己と現実自己の差異が大きいあるいは小さい者10名を対象に半構造化面接を実施した。その結果、差異の小さい者からの語りから、研究1と一致する結果が見出され、「たとえ失敗してもそれをポジティブに捉える」等の語りのように、困難な目標に対して肯定的解釈をすることの重要性が示唆された。

キーワード

中年期, 自己, 理想自己と現実自己の差異, WEB調査, 語り

Abstract

The present study used quantitative and qualitative approaches and examined correlations in discrepancies between the ideal and actual selves and methods of managing challenging goals. Participants were middle-aged men and women in their 40s and 50s. Study 1 conducted an Internet survey of 1200 participants. The results indicated that coping strategies for challenging goals had a three-factor structure; "persistence," "giving up speed," and "positive interpretations." Moreover, positive interpretations were correlated with actual self-assessment. The discrepancies between the ideal and the actual self decreased with increased positive interpretations. Study 2 conducted semi-structured interviews with 10 participants having large and small discrepancies between their ideal and actual selves. Narratives of participants with a small difference showed consistent results with Study 1, suggesting the significance of making positive interpretations of challenging goals, including not dwelling on things that do not go well.

Key words

Middle age, the self, discrepancy between ideal self and actual self, web survey, narrative

はじめに

人生半ばの中年期は、生涯発達の観点では、体力も気力も充実している最も適応的な時期である (Staudinger & Bluck, 2001) といわれている。しかし、一方で、体力や身体機能の衰えを自覚し始め、社会的な限界を認知する時期でもあり、中年期はそれまでの人生を問い直し、再構築する時期である。これが中年期の危機とよばれ、中年期の自己への主体的な取り組みが後半生の発達を決定づける (岡本, 1997) ともいわれている。自己は、それまでの経験、動機づけ、行動傾向の収納場所であり (Cross & Markus, 1991)、発達及びwell-beingのための心理的資源である (Baltes & Baltes, 1990)。この時期に自己をどう捉えているかは、その後の生き方や心理的適応に影響する

重要な要因となる。

理想自己とは、そうありたい、と個人が望み、そこに高い価値を置いているものを自己として対象化したものと考えられる (水間, 1998)。理想自己に照らし合わせた現実自己は自己に対する評価であり、理想自己と現実自己の差異は、自尊心や心理的適応と関連することが多くの先行研究 (Lombardo, Fantasia, & Solheim, 1975; Moretti & Higgins, 1990) で見出されている。日本では、理想自己と現実自己の研究は、青年期を対象としたものが圧倒的に多く (遠藤, 1992; 中村, 2016)、成人期や老年期を対象としたものは数少ない。少ない研究の中で、成人の幅広い年齢層を対象とした研究 (若本・無藤, 2004; 松岡, 2006) によると、理想と現実の自己の差異は、青年期のそれと

*1: 聖徳大学教育学部児童学科・教授 / *2: 児童学研究科通信課程・博士後期課程 / *3: 東北大学高度教養教育・学生支援機構・教授 / *4: 聖徳大学教育学部児童学科・教授

同様に自尊心や心理的適応と関連することが示唆されている。このように、理想に対する現実の自己の評価は、個人の心理的な健康にとって重要なものである。しかしながら、中年期の自己の研究は今なお十分とはいえない。中年期の、特に、40代、50代は、いわゆる働き盛りといわれ、一般には最も生産的な時期であると考えられているが、実際は、経済状況、仕事や社会的地位、結婚などの個人をめぐる状況は多様である。自己という心理的側面でも、理想と現実の差の個人差が広がる時期と考えられる。この時期の理想と現実の自己の差異についてさらに知見を積むことが必要とされている。本研究では、40代、50代の中年期に焦点をあてて、理想自己と現実自己の差異を検討することにした。

中年期の理想と現実の自己の差異は個人差が大きいと考えられるが、それでは、この個人差に影響する要因は何だろうか。たとえば、経済的に困窮していても、理想と現実の自己の差異が大きい人と小さい人がいる。中年になれば誰もが過去に何らかの成功や失敗を経験し、中年期の理想と現実の自己評価の差は、その成功や失敗や挫折などの様々な経験の結果であると考えられる。したがって、理想に対する自己評価は、過去の失敗や成功に対してどういう捉え方をしているのか、という認知的評価に関係していると考えられる。

近年、目標達成が困難になった時に、目標を諦めることや代替の目標に取り組もうとすることが、精神的健康にポジティブな影響を及ぼすことが示されている(外山・長峯, 2022)。目標の達成が困難になった時の対処の仕方について、Brandstädter & Renner (1990) は、2重プロセスモデルを提唱した。この理論では、たとえうまくいなくてもネガティブに考えずに目標を変えたり、柔軟に対応することが重要とされる。彼らは、理想と現実の差異を減らす方略として、理想を変えずにそれを追求しようとする方略(assimilative coping: 粘り強い目標追求)と、理想と隔たりのある現実の自分を肯定的に捉え、自分にとってより実現可能な有益な理想を設定しようとする方略(accomodative: 柔軟な目標追求)の2つがあるとした。そして、年齢とともに、粘り強い目標追求から柔軟な目標追求に移行すると主張している。

松岡(2006)は、理想と現実自己の差異を15歳から86歳までの幅広い年代を対象に検討している。その際、理想と現実自己の差異を調整する方略として、Brandstädter & Renner (1990)の粘り強い目標追求と柔軟な目標追求という2つの方略を検討した結果、中年期の男性では柔軟な目標追求に該当する肯定的解釈が、女性の場合では、粘り強さが理想と現実自己の差異と負の相関を示していた。しかし、松岡(2006)の研究では、幅広い年代のため、各年代の人数が少なく、結果の信頼性に疑問が残る。そこで、本研究では、40代、50代の中年期に焦点を合わせ、理想と現実の自己の差異を検討し、その差異に関連する

と推測される困難な目標への対処の仕方との関連を検討する。

さらに、本研究では、調査協力者の一部を対象に面接を行い、達成が難しいことに直面した時に、どのように乗り越えてきたのか、その時目標を変えたり、あるいは方法を変えたりしたのかについての具体的な語りにおいてどのように表現されるのかを検討した。調査協力者の目標追求に関する語りによって、量的研究から得られた結果が人々の語りによって補強されると考える。したがって、本研究では、混合研究法を用い、研究1で、調査を通じて40代、50代の中年期を対象に、理想と現実の自己の差異と達成困難な目標への対処との関係を、さらに研究2では、研究1の対象者の一部の人の語りから、研究1で得られた結果の具体的な内容を見出すことを目的とする。

なお、理想の自己の測定の方法は、先行の研究によって異なる。自己には、多次元の領域があるという点は共通しているが、たとえば、水間(1998)は、個人によって価値を置く側面が異なっているという考え方を重視し、青年を対象に、個人が理想とする自己を10個あげてもらい、そこに対して現実自己がどのくらいなのかを評定する方法を用いている。一方で、Marsh(1986)に代表される自己概念を多面的に捉える考え方にもとづき、若本・無藤(2004)は、関心・評価という側面から日常で意識される自己を捉え、成人期を対象とした調査の結果、外見的自己、社会的自己、内的自己、生活的自己(健康)、生活的自己(経済)という自己の多面性を見出している。本研究では、対象を40代、50代としているため、社会生活面での自己を重視し、仕事、社会的地位、健康、経済という領域の理想の自己との差異を検討した。

本研究は聖徳大学のヒューマンスタディに関する倫理審査委員会の承諾(承認番号: R04U005)を得て行った。

研究1

目的

40代、50代の男女を対象に質問紙調査により、理想と現実の自己の差異と困難な目標への対処の仕方との関連を検討する。

方法

調査対象者は、全国に在住の40歳から59歳までの成人期の男女1200名であった。調査は、2022年7月にインターネット調査会社(株式会社ネオマーケティング)に依頼し、実施した。分析対象としたデータは調査会社によるSatisficeチェックがなされた欠損値のないデータであり、40代、50代それぞれ600名、各年代につき男女半々であった。

調査内容

本調査は、中年期の精神的健康に関する要因を検討する研究の一部であり、本研究は、理想と現実の自己の差異と困難な目

標への対処との関係について検討した報告である。本研究で取り上げた質問については、下記の変数及び下記の尺度を使用した。

理想と現実の自己の差異 理想を10とした時に現実の自己はどの程度かを尋ねた。健康面、経済状況、仕事、社会活動や趣味、社会的活動、結婚の6項目について評定してもらった。この得点を10から減算した値を現実と理想の自己の差異とした。

困難な目標への対処 Brandstädter & Renner (1990) の Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment尺度(以下TGP & FGA尺度)をもとに松岡(2006)が作成した日本語版尺度を使用した。「肯定的解釈」8項目、「粘り強さ」4項目、「諦めの早さ」5項目、の3つの下位尺度17項目から成る。

デモグラフィック変数 年齢、性別、配偶者の有無、就労形態

結果

調査協力者の属性は、就労形態に関しては、男性の98.8%、女性の93.8%がフルタイムであった。有配偶者の比率は、男性で60.8%、女性で54.7%であった。

1. 現実と理想の自己の差異

健康面、経済状況、仕事、社会活動や趣味、社会的活動、結婚の6領域の理想と現実の自己の差異の得点について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行ったところ、第1因子の固有値が3.74、累積負荷率62%であり、1因子構造であること

が示されたため、以後の分析では、6領域の合計得点の平均を理想と現実の自己の差異得点とした(Table 1参照)。次に、理想と現実の差異に対し、年代、性について2要因の分散分析を行った結果、年代($F(1, 1196) = 7.63, p < .01, \eta_p^2 = .006$)及び性別($F(1, 1196) = 4.84, p < .05, \eta_p^2 = .004$)が有意であり、交互作用は見られなかった。年代では、50代より40代の方が、男性より女性の方が理想と現実の自己の差異が大きいことが示されたが効果量は少なかった。

Table 1 理想と現実の自己の差異の平均値と(SD)

	40代	50代
男性 ($n=600$)	4.74 (1.75)	4.30 (1.77)
女性 ($n=600$)	4.80 (1.78)	4.68 (1.76)

2. TGP&FGAの因子分析と年代差、性差

TGP & FGA尺度については、松岡(2006)により3因子が抽出されている。本研究では、松岡の研究と対象年齢や人数が異なるため、改めて因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。その結果、松岡の結果と同じ3因子構造であったため、因子名も先行研究にならい、第1因子が「粘り強さ」、第2因子が「諦めの早さ」、第3因子が「肯定的解釈」と命名した。Table 2にその結果を示した。

各因子に属する項目の平均値を尺度得点として、その平均値と標準偏差を算出した。

Table 2 TGP & FGAの因子分析結果

項目内容	I	II	III
I 粘り強さ			
絶望的な状況の時でも、目標を実現するためにがんばりつづける	.935	-.005	-.150
大きな困難に直面した時でも、自分の目標や計画を諦めない	.876	-.101	-.124
大きな壁に直面した時、いっその努力をすることが多い	.862	.050	-.146
(目標を実現するための)状況が絶望的でも、それを乗り越えようとする	.828	-.056	-.041
II 諦めの早さ			
自分が目標を実現できないことがわかった場合、その目標に取り組みづづけるよりも目標自体を変える方がよいと思う	-.038	.844	-.220
自分が解決できないような問題には取り組まない	-.238	.784	-.235
克服できない大きな壁にぶつかった時は、新しい目標を探すほうがよい	.117	.685	-.158
人生は大きな期待を抱きすぎなければより楽しい	.070	.632	-.042
目標が実現困難な物であれば、それに見切りをつけることは簡単なことだと思う	-.009	.526	.226
III 肯定的解釈			
私にとって挫折や失敗を受け入れることは、非常に難しい*	.298	.279	-.703
チャンスを逃しても、たいていそのことを長くひきずったりしない	-.064	.230	.655
不運な出来事にみまわれた時でも、前向きに考えることが容易にできる	.182	.004	.652
人生の困難な出来事に会っても明るい面を見つけることができる	.233	.065	.605
ずっと大切にしてきたことをあきらめるような時でさえ、何か前向きな面を見つけることが多い	.259	.065	.525
すべてがよくない方向に向かっているように思える時でも、多くの場合、明るい面を見つけることができる	.375	-.003	.517
何か困難にぶつかった時に、新しい手段や方法を見つけることは難しい*	-.005	.242	-.472
計画の変更や状況の変化に、難なく自分を合わせるができる	.131	.287	.443
*逆転項目	因子間相関 II	.409	
	III	.746	.527

3つの下位尺度「粘り強さ」「諦めの早さ」「肯定的解釈」それぞれに対し、年代、性別について2要因分散分析を行った結果、「諦めの早さ」において年代差はなく、性別の効果が有意 ($F(1, 1196) = 11.78, p < .001, \eta_p^2 = .010$) で、女性が男性より高く、「肯定的解釈」では年代が有意で ($F(1, 1196) = 7.01, p < .01, \eta_p^2 = .006$), 40代より50代の方が高く、性差は認められなかった。「粘り強さ」には年代差、性差は認められなかった (Table 3参照)。

Table 3 困難な目標への対処 (TGP&FGA) の平均と (SD)

	男性		女性	
	40代	50代	40代	50代
粘り強さ	3.09(0.70)	3.11(0.71)	3.08(0.76)	3.19(0.72)
諦めの早さ	3.24(0.65)	3.20(0.58)	3.31(0.62)	3.37(0.60)
肯定的解釈	3.00(0.60)	3.10(0.60)	3.04(0.70)	3.13(0.70)

3. 理想と現実の自己の差異と困難な目標への対処との関連

理想と現実の自己の差異と困難な目標への対処との関連を検討するために、理想と現実の自己の差異を従属変数、TGP & FGAの3下位尺度である「粘り強さ」「諦めの早さ」「肯定的解釈」、配偶者の有無を独立変数として重回帰分析を行った。本研究では、女性の多くがフルタイムであったため、就労形態は説明変数として投入しなかった。

その結果をTable 4に示す。Table 4に見るように、男性も女性も3つの下位尺度の中で、「肯定的解釈」が理想と現実の自己の差異を規定していた。肯定的解釈ができないほど差異は大きくなることが明らかになった。また、配偶者の有無も差異に関連しており、配偶者がいない場合に差異が大きくなることが示された。

Table 4 理想と現実の自己の差異を従属変数とした重回帰分析

	男性	女性
配偶者の有無 ^{注)}	-.234***	-.250***
粘り強さ	-.020	.028
諦めの早さ	-.017	-.007
肯定的解釈	-.362***	-.402***
調整済み R^2	.216***	.225***

*** $p < .001$ 数値は標準偏回帰係数

注) 有1、無0のダミー変数である。

研究2

目的

研究1で得られた結果を、半構造化面接による協力者の語りから確認する。

方法

手続き 研究Iの調査協力者の内、半構造化面接に協力を承諾したモニターの中から、理想と現実の自己の差異が平均値か

ら $\pm 1SD$ 内の2名、 $+1SD$ を超える4名、 $-1SD$ を下回る4名を対象とした。該当者に調査会社を通じて面接の日程を決めてもらい、第2著者がオンラインで面接を行った。半構造化面接は30分程度、質問は、下記の①~⑧であった。

- ① 40代50代になって、現在の自分自身をどう思いますか。具体的に教えてください。(例：仕事、結婚、活動等)
 - ② 40代50代になって、現在あなたはうまくいっていると思いますか。具体的に教えてください。どんな感じですか。
 - ③ あなたには、今、人生の目標というものがありますか？それは若いころ(20~30代)の目標と比べて変わりましたか？
 - ④ あなたが、今、重視していることはなんですか？力を入れていることはなんですか？それは若いころ20代、30代と変わりましたか？
 - ⑤ 今までのあなたを振り返って、うまくいっていなかった時、どのように対応しましたか。(柔軟に対応できたか)
 - ⑥ 自分で何かを変えた経験はありますか？(仕事、価値観など)具体的に教えてください。
 - ⑦ 今までのあなたを振り返って、うまくいった時はどのように対応したことがよかったですと思いますか？
 - ⑧ あなたは、自分自身に関連することで、自分で何かを変えた経験はありますか。具体的に教えてください。(仕事・価値観など)
- 面接協力者 面接協力者はTable 5に示した10名であった。

結果と考察

本研究の目的から、困難な目標にどう対処したかに関係する語りをTable 5に示した。面接協力者をアルファベットで、また、その語りの中の特に本研究の目的と関連があると判断した部分を下線であらわした。

研究1により示された理想と現実の自己の差異と関連する粘り強さ、諦めの早さ、肯定的解釈と捉えることができる語りが面接協力者の語りから見出された (Table 5下線部参照)。特に、理想との差異が小さい者に、「後悔したことがない」F-①、「落ち込むことが無い」G-①、「前向きになれる」H-①、I-①、「失敗しても経験値が上がる」I-②、「プラスに考える」F-②、G-②の肯定的解釈と一致する語りが得られた。また、「諦めが大事」J-①という諦めの早さについての語りもあった。一方、理想との差異が大きい者は、語りの内容は様々で、「もう目標を達成していくことです。」A-①のように、現在の自己の位置は理想と遠く離れていても今後の人生を前向きに考えている者もいれば、「柔軟に変えることは苦手」B-①、D-①という自己の性格に現状を帰属する者もいてその語りは様々であった。また、「それを続けてやっていきたい」C-①のように、面接で語る中で、自分のやりたいことを認識するような語りもあり、語ることで

Table 5 面接協力者とその語り

	性別 (1:男2:女)	年齢	現在の 自己	理想と の差異	平均から のずれ ¹	
A	2	53	1.33	8.67	L	「長いことまだ結構人生残っているんじゃないですか。(途中省略)ということはいくらぶれて生きていくよりも、どうせなら先頭に立って生きていきたいなと思って。」「(挫けてしまっても)時間ももったいない。こんなことしている場合じゃない。」「(人生の楽しみは、と聞かれて) もう目標を達成していくことです①。成功させて、もう1回花道とかね、元気には澁刺と生きていきたい。」
B	1	45	1.67	8.33	L	「コロナで営業の仕事ができなくなったんで。収入は、3分の1ぐらい減りました。」「(変えずに頑張る方か、という質問に対し) そうですね、何かをコロコロ変える性格ではないんで。①」「(子育てに時間が取られ) 自分の意志で何かしたいことをするっていうことがほぼ無いんで。」
C	2	50	2.17	7.83	L	「私、身内があんまりなくて、親戚つき合いとかも全然ないので、何か頼りにできる人が全然なくて、…何か未来を考えた時にもう何か本当にどうしようみたいな。」「何かこう不安な気持ちを抱えているというか。」「(挫けた時)「自分がすごくしんどかった時のことを思い出したりとかして、これにくらべたら何てことないという風にこう自分を奮い立たせるというか。」「(目標)「人に迷惑をかけずに生きていきたいな、といつも思っています。」「(これからの人生、なんに力を入れたいか)「着物の仕事を副業でやっているのをそれ続けていきたいと思っています。①」
D	1	47	2.67	7.33	L	「環境にすぐ対応できないとこ、不器用な面が(ある)。」「自分のいいところ探すことも無いので。」「(目標など) 柔軟に変えるのは自分ではあまり得意じゃない。①」(目標)「楽しみたいってことが目標です。」「仕事とかもね、…ほんとは、自分でできる仕事がいいですよ。」
E	1	44	3.67	6.33	M	「自分では幸せだとは思ってないんですけど。」「ライフプランとはだいぶずれているんですけど。」「元気でやりたい仕事はできている。」「良かった点は、(独身であることについて) 良くなかった話を自分なりに前向きに受け止めて、前向きに考えるために変換したところですね。①」(目標)「50歳までに資産をいくらに」
F	2	53	7	3	M	「割りと結構直感で物事を決めるんですね。」「過去には絶対こだわらないし。後悔っていうことをしたことがないんですよ。①」「失敗は結構あるんだけど、それをポジティブに捉える②から、結局失敗じゃなくなっちゃうわけですね。」「(目標)「健康と幸せ」「できる限り長く働いていたい」
G	1	54	8	2	S	「何かしらアクティブに常に動きたいのがあって、まあ自分なりに趣味とかですわね。」「落ち込む、性格的にはあまりないですね。①」「例えば、次の仕事が見つからなかったとかしたのですけれども、まあ、それをプラスのように考えてここまで来れたのかな②という風には思っています。」「(目標)「家族の幸せ」
H	2	43	8	2	S	「協調性があるところが長所」「努力を最大限にするところ」(目標)「昇格して、何て言うか自分で組織を動かしてみたいなというのはあります。」「自分って恵まれていると思うと前向きになれる①というか、何か前向きに生きていくことが大切なんだと思います。」
I	1	45	8.5	1.5	S	「何でも前向きには考える方なので。①あまり悩まない性格ですね。」「みんなが、助けてくれますしね。」「いろいろ失敗すると、ま、自分でも経験値が上がるわけですから、②失敗するのも、失敗してわかることもいっぱいあるんでね。」「(目標)「人間関係は大事にしているというのは、目標ですね」
J	2	42	8.67	1.33	S	「見た目のこの変化とか、後、やっぱり体力とかも全然昔よりもなくなってきたことに対して、何か受け入れるようになってきたという感じですね。」「何か諦めるって結構大事だなって、全てにおいて。①」(目標)「私自身の目標って今本当になくなって、何かその取りたい資格とかもなくなって、ただもう淡々と毎日を過ごす。」「別に全然不幸でもないし、人生最高に幸せという感じでもないんですけど。」

1 Lは理想との差異が平均より+1SDを超える者、Mは平均±1SD内、Sは平均より-1SDを下回る者

2 数字と下線は第一著者による。

自己を意識するという機能が働いていることがうかがわれた。

全体的考察

本研究では、研究1で、調査を通じて40代、50代の中年期を対象に、理想と現実の自己の差異と達成困難な目標への対処との関係を、さらに研究2では、研究1の対象者の内10人の語りを通して研究1で得られた結果の具体的な内容を見出すことを

目的とした。

まず、本研究では、現実の自己を多面的自己として捉え、研究1の調査では、健康、経済状況、仕事、社会的地位、社会的活動や趣味、結婚という領域について評価してもらった。しかし、因子分析の結果、1因子が抽出され、現実の自己の1次元性が示された。この点、先行の若本・無藤(2004)が、身体的、内的、社会的、生活的という4因子を抽出した結果と異なり、自己概念の多面性は見出されなかった。これは、若本・無藤

(2004)が自己の評価を「どのくらい満足しているか」という尋ね方をしているが、本研究では、理想を10とした時の現在の位置を聞いており、自己を理想から捉えるのか、それとも現在の自己に焦点を合わせて捉えるのかの違いと考えられる。つまり、若本・無藤(2004)では、理想の自己ではなく、現在の自己に視点があり、本研究では、理想を基準とした場合の現在の自己の位置に視点がある。後者の場合は、領域間の違いは大きな差を生まず、領域に関係ない、より包括的な自己が表出されると考えられる。

次に、理想と現実の自己の差異の性差、年代差を検討した。理想と現実の自己の差異は、50代より40代の方が、また、男性より女性の方が大きかった。松岡(2006)では、理想と現実自己の差異を15歳から86歳までの幅広い年代を対象に検討した結果、中年期は年齢とともに理想と現実の差異はゆるやかに減少していくことが示されている。現実と理想の差異の測定方法は本研究と異なるものの、年代により現実と理想の自己との差が減少する点では松岡(2006)と一致する結果となった。さらに、松岡(2006)では、理想の実現可能性が検討されており、その実現可能性は40代前半から50代前半にかけて著しく減少し、その後は上昇することを報告している。この点は、中年期が、理想を達成することへの限界感の認識が生まれてくることによるものであるという松岡(2006)の考察は、本研究でも一致するところである。

一方、男女差は松岡(2006)では見出されておらず、本研究と一致しなかった。算出された男女差の効果量は大きくはなく、性差は顕著ではないものの、女性の方が差異が大きいということは、理想に対する現実自己の評価が男性より低いことを意味している。これは、自己に関する研究で、たとえば、自尊感情などは女性より男性の方がわずかに高いことで示されている(岡田他, 2015)ように、性役割などの影響で自己の評価を低めに報告するという女性の傾向があらわれていると考えられる。

さらに、理想と現実の自己の差異と目標への対処との関連を見るために、TGP&FGA尺度の日本語版を用いて、目標への対処との関連を検討した。その結果、松岡(2006)と同じ「肯定的解釈」「諦めの早さ」「粘り強さ」から成る3因子構造であることが示された。これらの変数と理想と現実の差異との関連を検討した結果、「肯定的解釈」のみが理想と現実の差異を規定していた。すなわち、困難な出来事に遭っても肯定的に受け止める、明るい面を見つけるなどという対処をする者ほど、現在の自己は理想と近いと捉えているということである。一方、そうでない者は、現実の自己が理想と離れて認知されていることを意味する。諦めの早さと粘り強さは、理想と現実の自己の差異とは関連が認められず、困難な目標に直面した時も目標や計画を諦めないで続けるような対処法や、目標を変える方略は、差異とは関連がなかった。

この研究1で得られた結果は、研究2の、たとえば、理想と現実の差異の少ない(Table 5 F①②, G①②)のような語りで得られた内容と一致していた(下線部参照)。理想と現実の差異は、失敗してもそれを肯定的に考え、引きずらない対処が理想と自己のずれを少なくする。失敗する自分を受け入れて、うまくいかなかったことも良い経験として捉える、という語りは、Rogers(1959)のいう自己の一致と通じるところでもあるだろう。

また、面接協力者の中から(Table 5 J-①参照)、「諦め」という言葉を直に捉えることができた。しかし、研究1の結果からは「諦めの早さ」は理想と現実の自己の差異と関連が見出せなかった。理想と現実の自己の差異が少ない人の中には、目標をもつことを諦めていると自己認識している人がいる。少数であるかもしれないが、このような人の幸福度などを検討することが必要だろう。松岡(2006)では、TGP & FGAの因子分析では、諦めが抽出されたものの、理想と現実の自己の差異との関係については検討されていない。「諦めること」は、自己の評価にとって微妙な位置にあるのかもしれない。この点で、今後、「諦め」の機能についてさらに細かく検討することが必要とされる。

また、本研究では「粘り強さ」は理想と現実の自己の差異と関連が見られなかった。これは、松岡(2006)の結果と一致しなかった。松岡の結果では、40代から50代の女性に粘り強さがあるほど、理想と現実自己の差異が小さくなることを見出されたが、本研究では、粘り強さは理想と現実の差異と関係がなかった。一度掲げた目標を粘り強く取り組むことは、理想と現実の自己の差異には関係がないといえる。

理想と現実の自己の差異があらわしていることは何だろうか。理想と現実の差を見る時、差の小さい人たちが語っている内容は似ている。後悔しないこと、(負の感情を)ひきずらないこととであり、うまくいなくても良い経験になると捉えることだ。これは、「肯定的解釈」の内容と一致する。しかし、差が大きく開いている人の中には、Aの語りのように、今まで最悪の状態だったが、これから店を出すという明確な目標を抱いている人もいる。つまり、今後の理想の状態を見ると今は、まだまだという状況であるために現実が低く評価されるのだ。一方、BやDのように、おそらく、不満をかかえているが、それを变えることはなく続けていこう、という趣旨を語っている人もあり、現在の自己を低く評価する場合は様々で多様であることがうかがわれる。水間(1998)は、自分をもっと成長させたい、という気持ちを可能性追求と呼んでいる。水間(1998)の青年を対象にした結果からは、理想と現実の自己の差異と可能性追求との関連は見出されていないが、たとえば、本研究2のAは、可能性追求が強いと考えられる。これは、半構造化面接から得られた結果であり、調査だけでは見出せなかった部分である。

可能性追求については、松岡（2006）が将来、理想自己がどの程度実現できると思うか、と理想自己の実現可能性を測定しており、実現可能性は30代から急速に低下し、45歳から54歳にかけて底をついていることを報告している。しかし、本研究では、50代でも新たな可能性を追求する者の語りを得ることができた。今後、人の一生が長くなるについて、このように人生半ばで新たな可能性を求める人が増えてくることが予想される。

以上のように、本研究から、中年期の理想と現実の自己の差異は、過去にうまくいかなかった経験を肯定的に受け止める者ほど、小さくなるということが示された。また、質的研究からは、理想と現実の自己の差異が小さい者の語りは、量的研究と結果が一致しているが、差が大きい者については、それほど単純ではない。うまくいかないことに自分の性格に帰属する者もいれば、中年期以降の長い人生を再認識して新たな目標を見つけようとする者もいることがわかり、目標達成と現在の自己との折り合いの仕方は多様であることが見出された。今後は、理想と現実の差異の大きい者の中に、このような個人差があることを確認し、理想と現実の自己の差異と、個人の目標の実現可能性の追求などを質的に細かく検討していく必要があるだろう。

引用文献

- Baltes, P. B., & Baltes, M.M. (1990). *Successful Aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Brandstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Cross, S. & Markus, H. (1991). Possible selves across the lifespan. *Human Development*, 34, 230-255.
- 遠藤由美 (1992). 自己認知と自己評価の関係—重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討—教育心理学研究, 40, 127-163.
- Lombardo, J. P., Fantasia, S. C., & Solheim, G. (1975). The relationship of internality-externality, self-acceptance, and self-ideal discrepancies. *The Journal of Genetic Psychology*, 126, 281-288.
- 中村純子 (2016). 理想自己と現実自己の差異と自己注目が劣等感に与える影響, 人間生活文化研究, 26, 168-172.
- Marsh, H.M. (1986). Global self-esteem: Its relation to specific facets of self concept and their importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1224-1236.
- 松岡弥玲 (2006). 理想自己の生涯発達—変化の意味と調整過程を捉える—教育心理学研究, 54, 45-54.
- 水間玲子 (1998). 理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について教育心理学研究, 16, 131-141.
- Moretti, M. M. & Higgins, E.T. (1990) Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26, 108-123.
- 岡本祐子 (1997). 中年からのアイデンティティ発達の心理学—成人期・老年期の心の発達とともに生きることの意味—ナカニシヤ出版.
- 岡田涼・小塩真司・茂垣まどか・脇田貴文・並川努 (2015). 日本人における自尊感情の性差に関するメタ分析, パーソナリティ研究, 24, 49-60.
- Rogers, C. R. (1959). パーソナリティ理論 伊藤博編訳 1967 ロジャーズ全集第8巻 岩崎学術出版.
- Staudinger, U. M. & Bluck, S. (2001). A view on midlife development from life-span theory. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development*. New York: John Wiley & Sons, Inc. pp.3-39
- 外山美樹・長峯聖人 (2022). 人は困難な目標にどう対処すべきか?—困難な目標への対処方略尺度を作成して—, 心理学研究, 92, 543-553.
- 若本純子・無藤隆 (2004). 中年期の多次元的自己概念における発達的特徴—自己に対する関心と評価の交互作用という観点から—教育心理学研究, 52, 382-391.