

## 青年期における自己制御 (self-regulation) の場についての環境心理学的研究

1. 問題
2. 方法
3. 結果と考察

田中平八\*

### 要 約

自己の行動、感情、心身の状態などを自律的に統制・調整する心的機能を心理学では「自己制御」という。青年期にあっては心理的かつ社会的な自立の確立を発達課題とするが、そのためには日々の対人関係すら自己の中で再構築していくことになる。その過程で、自分らしさへの立ち直りないし立て直し、つまり自己制御機能の役割はとても重要な問題となってくる。本報告の目的は、青年期において自己制御過程がどのような「場」で行われるかを、環境心理学的な視点から調べることである。青年期にある人が自分をたてなおす場所はどのようなところであって、そこで実際にどのような気持ちに癒やされるとイメージしているかを探してみたい。研究手法としては、エッセイ法の導入を試みた。具体的には、心理学系の各種専門授業の講義・演習の途中で、「好きな場所」という題でエッセイを書けらる。被験者は6つの大学・短大の学生で、最終的に256名分(男101名、女156名)の資料について分析を行った。エッセイの内容には、それぞれが他者の存在から距離を適当に調節しながら、自らの感情の揺れをうまく安定させている様子が的確に反映されていた。定量的な分析としては、「好きな場所」に関する総数320例の分類を試みた。そして、全体の63%の人は、その場所で独りになれることを意識的に望んでいた。また、その「場」においてどのような気分にな(れ)るとみなしているか、表現内容を整理してみたところ、短い表現だけでも90種類におよび、KJ法的な手続きを用いて9カテゴリーに分類可能であった。

### 1. 問題

「自己制御 (self-regulation)」という心的機制は、「自己の行動、感情、心身の状態などを、自律的に統制・調整すること(柏木,1995)」をさす。他者の指示や強制によるのではなく、自発的・自覚

的に行われる点に心理学的な意義と価値が認めらる。

心理学や精神医学でいう「青年期 (adolescence)」は、児童期と成人期のあいだにはさまれた期間をさす。急激な身体的変化が生じる思春期から始まり、心理的かつ社会的に自立していくまでの、長く変化に富んだ過程である。その時点までに周囲

\* 東京都立大学人文学部・都市研究所兼任研究員

より導入されてきたこども時代の価値規準からいったんは脱却して、エリクソンのことばでいう自我同一性 (identity) を獲得したおとなへと移行・変容していかなければならない。この過程では、日々の対人関係すら自己のなかで再構築していかなければならなくなってくる。というより、他者と能動的に関わっていく行為それ自身が青年期にある人の発達課題のひとつですらある。それは、一面では将来へ向かって無限に開けた、可能性にあふれる青春時代の一コマであるが、一方で、対人恐怖が青年期前期に多く認められるようになることでもわかるように、しんどいできごとの連続であるばあいもある。こうした過程において、ひらたくいえば、自分らしさへの立ち直りないし立て直し、最近の心理学用語でいう「自己制御」機能の果たす役割は、発達の視点から、とても重要な問題となってくる。

今回の報告は、とくに「青年期」において「自己制御」過程が、どのような客観的環境の「場」において行われるかを、環境心理学的な観点にたって調べようとしたものである。つまり、青年期にある人たちが自分をたてなおす場所は具体的にどういふところであって、そこで実際にどのように気持ちに改善され、癒されているかを探ってみようということである。

ところで、心理学の大原則として「行動は人と環境の関数である… $B = f(P \cdot E)$ 」と、一般心理学の教科書には書かれている。しかし、ホーソン・スタディに典型的に認められるように、実際の研究の流れとしては、人の行動は他者(たち)との関数関係のなかで考えられるばあいがほとんどである。また、環境要因との関連について説くばあいでも、内在的な知覚世界である「心的環境」の側面がとくに強調されてきた。その状況は、J.J. Gibsonの視点があらわれたとはいっても、全体的にはほとんど変わることはない。そして、多くの心理学的課題の解決を方向づけるにあたって、人間関係の対処に集中することは今日でもなお正道にはちがいないのである。ただ、ほとんどの研究(者)がその側に集中するなかにおいては、環境要因の側に対するアプローチにこだわることも必ず

しも意義少なしとはいえないのではないであろうか。現実的な支援の糸口としても、実際の人間関係を左右し得ることは不可能に近いばあいが多くけれども、環境要因を整える道は比較的可能性が残されていると考えられる。率直に言って、後者の側に関する心理学的資料の蓄積は、学問自体の本質的な流れのために、どの分野においても不足していることは確かである。

## 2. 方法

青年心理学における研究手法としては、従来より、日記や手記や文学にあらわれた記述など、青年期にある人の内的世界を探りながら論証しようとするアプローチが試みられてきた。「青年期」という母集団を想定し、一般人の心理を扱う学問でありながら、了解主義的な傾向の強い非常に特徴的な分野である。本報告でも、質問紙調査ではなく、新たな自由記述の方向を探る試みを行ってみた。

筆者が受け持っている各種の専門科目の講義の途中で、「自分の好きな場所・お気に入りの場所」という題で、エッセイを書くように依頼した。好きな場所はどのようなところか、どうして気に入っているか、そこではどのような気持ちになるか、どのようなときにそうしたいか、などの内容をなるべく含むように説明を加えた。その際、文章の上手下手や作品の出来不出来などはまったく問題ではないことは強調してある。B4の用紙を手渡して自由に記述してもらった。書く時間としては、講義終了まで40分ほどの余裕をとっているが、書けた人から提出して教室を出てもらうことにする。エッセイの内容は、学術的に利用させてもらうが、外部から個人と特定されるようなことはないようにつとめる旨告知した。

本報告では「導入的エッセイ法」と名づけたこの手法は、もともと Korpera (1992) が思春期のこどもたちを対象に開発したものである。筆者はこの手法を、より意識的に「導入的に」用いている。つまり、講義を重ねるうちに、学生たちとのあいだにはある程度の信頼関係は備わってきいて

るかもしれない。もちろん、筆者を気に入らない人間もいるであろうが、その学生はそれなりに応答するであろう。被験者のなかに教育心理学の受講生が一コマ含まれるが、青年期に関わる内容はほとんど行っていないので、授業内容からの誘導は文脈的にはしていないはずである。その時間だけ表現動機をたかめるよう鼓舞して、あとは被験者側からの自己開示 (self-disclosure) に期待するというのが原則となる。文章完成法などの消極的な投影法的アプローチと、面接などのより踏み込んだアプローチの、ちょうど中間に位置するような手法を考えられる。

被験者は6つの大学、短大の学生で、得られた資料は256名分である。各大学の配分は55、49、47、16、51、48名となる。以上はそのまま、筆者が別々に担当した各種心理学の授業のコマにあたる。男女比は、男性が101名、女性は155名であった。年齢構成は、18歳が36名、19歳が64名、20歳が80名、21歳が48名、22歳が19名、23歳が9名である。そのほか、年齢不記載者12名、24歳2名と26歳2名の分は、青年期にあるのであるが年齢の分散が広がるので分析から除かせていただいた。

### 3. 結果と考察

提出されたエッセイのうち、箇条書きであったり、全く非協力的な内容のものなど、分析に適さない20枚を除き、実数236枚を分析の対象とした。

最も重要な問題は、書かれたエッセイに、各個人の自己制御の過程が反映され、かつ自己制御が機能する環境の場が示されているかということであるが、『……この大切な場でまた自分を取り戻す(21歳男)』といった記述に代表されるように、的確に表出されているケースが多く、読んでいて逆に驚くほどであった。青年期にある人に対するこの手法の有効性は予想以上のものであった。

今回の結果の整理とそれに対する考察は、定量的な形式分析を主たる対象とし、個々の具体的な事例に対する質的な内容分析は次の機会にゆずることとするが、実例の一つだけあげてみよう。

『…大学の図書館の2F。机がならべてあって広

く、何もなくて(時計はある)見晴らしがいい。開放感がある。人と話すのは大好きだけど一日のうちに何時間かは一人にならないとつかれるので、学校で一人になりたいときはここへいく。ここだと人はいるけど静かなので疎外感もなく(学食はひとりぼっちになっているような気がしておちつかない)安心する。ここでボーとするのが気持ちいい。(22歳女)』

他者の存在から物理的な距離をも適当に調整しながら感情の揺れをうまく安定させている。また、孤独感に落ち込まないような、的確な環境的自己制御の場を上手に見いだしている例である。この実例は簡潔かつ典型的な表現として引用したのであって、少数例の中から恣意的に選んできたわけではない。

表1は、エッセイ内に記述された「好きな場所」のタイプ分け分類を試みた結果である。被験者によっては複数の内容を記述している者もいるので、総数は320例となる。

先行研究としては、フィンランドのK.M.Korpera(1992)が17、8歳のハイスクール生と職業学校生144名を対象にした同類の調査があり、分類カテゴリーは一応対応するようにたててあるので、結果を相互に比較することができる。Korperaの結果でも「部屋・家」は39%と第1位となっており、今回の報告の31.6%とも比較的对応している。Korperaの「自然」が15%、今回では11.2%というのめかなり対応が認められる。しかし、Korperaでは「レストラン・デパート」が15%、「通り・町並み」が4%は、分類項目は相互に存在するが、今回の結果では、それぞれ3.1%、15.0%とまったく分布が異なっている。またKorperaのばあいのスポーツで汗をかくような場面は、今回の報告ではほとんど出てこない。逆に、今回の報告にある「状況」、「公園」、「交通手段」のような分類にあたる記述は、Korperaの報告には見あたらないものである。

さらに、今回タイプ分け分類を試みた320例の「場」において、個々の被験者がエッセイの主人公として他者をどのように意識しているかについて再分析してみた。I類は、その「場」で一人にな

ることを意識していると推測される記述がなされているばあい、ないし物理的状況が一人であることを制限しているばあいである。明らかに不特定多数の人（知己の人ではなく）が周囲に存在しているケースも含むこととした。Ⅱ類は、その「場」が、特定の他者との関係において意味をもつばあいである。自我防衛機制としての退行の役割が発動しているようなケースが典型的である。Ⅲ類は、他者の存在が意識されているかどうか推測不能なばあい、ないし関係がない旨述べられているばあいである。Ⅳ類は、特定の他者の存在自体を前提としている場合、あるいはそれほど積極的ではないにしても、その「場」の愛着度は特定の他者が存在する可能性があることでなりたっているケースである。Ⅰ類とⅣ類については、実際にその場に人がいるばあいとないばあいとで、さらに細分化が必要となるかもしれないが、とりあえず以上の4カテゴリーを用いて、エッセイを再読して分類してみたところ、Ⅰ類は203例（63.4%）、Ⅱ類は24例（7.5%）、Ⅲ類は55例（17.2%）、Ⅳ類は38例（11.9%）という結果となった。この解析の計量的側面は、「好きな場所」である要点のひとつが「他者」との物理的距離を調整できる点を意識していることをあらわしている。しかし、内容的には、他者の存在を完全に拒否している例は少なく（『家族の声の届かないところ』といった）、近すぎず離れすぎずの距離をはかりながら自らに好ましい場所を選んでいくことが多いことが示された。

第3番目の結果整理の手続きとして、その気に入った環境的「場」において、どういった気持ち・気分・心的な状態になるかを、320の事例のなかから具体的に抽出してみた。そうした場や状況において、多くのばあい文脈的に「自己制御」機制が機能し出していると予測されるが、具体的に表出された記述は集計すると、短い表現だけでも90種類に及んだ。これをKJ法的な手続きで9つのカテゴリーに分類整理してみたのが、表2である。直接的な感情表現は示されないケース、感情表現が明らかに認められるが複雑な表現が続き単純な文章分析にはのらないケースなどは79例あった。今回、

これらは除いた。

個々の記述としては、「落ち着く、落ち着ける」が最も多く59例、「気持ち（が）いい、気分がいい」が35例、「安心する（できる）、安心感がある（をさそう）」が16例、「幸せになる、幸せな気分・気持ちになる」が15例、「リラックスできる」が10例、「ボー（ボケー）とできる」が10例、「楽しい、楽しめる」が10例と続く。心的に自己を回復していく様態が、感情的側面からよく示されている。

全体的な特徴としては、多くの青年が人間関係からくる拮抗や葛藤を調整する必要に迫られていることが明らかにされた。そして、人間関係の中で自己の調整・回復が行われることもなくはないが、一方、青年期特有の孤立した環境の場の中に巧みに引き下がり、かつ他者との距離を調整しながら自己制御を行って、自分らしさをたてなおしていく様が多く反映された。今回の報告では、青年期における自己制御についての環境の場の重要性を一部定量的に示した。今後は定性的な内容の分析にも着手したい。

Korperaの報告と今回の結果との落差の部分は、文化・社会的な背景の相違というよりも、被験者の対象年齢の差であろうと予想される。Korperaの被験者は、本邦ではまだ高校生年代に当たり、第一順位の「自室やベッド」での自己制御とはいっても、『親と意見が合わず怒って自室にこもる』といった記述が多い。また、とくに「好きな」場所の面が強調されていて、「レストラン・デパート」で過ごし、「通り・町並み」で遊び、スポーツクラブで身体を動かすといった表現となる。一方、今回の事例では、「通り・町並み」では多く一人で自分を楽しんでいることがほとんどで、共通のカテゴリーを用いてはいても、内容的にはまったく異なっていると考えられる。つまり、Korperaの傾向は、筆者が扱っていない一つ前の年代ということであろう。

また、今回は触れなかった成人期以降の被験者の内容も、青年期と同一の分析手続きでは比較することがむずかしい。極端に言えば、「好きな場所」はそのままの意味で「好きな場所」であり、たと

表1 「好きな場所」・「お気に入りの場所」のタイプ分類

総頻数は320例（回答者、236名分）

1. 部屋・家	101	31.6%	自家の自分の部屋、自分の家、自分の部屋、自宅の居間、親類宅の椅子、実家、うちの廊下の椅子、布団の中、祖父のアトリエ、私のベッド、家の屋上、干した毛布の上、自宅のベランダ、自宅の家の中全て、自分の部屋のロフト、コタツの中、庭の見える部屋、家の車庫の中、恋人の実家、私の家のグルニエ、家のお風呂、友達の家、台所、祖母の墓、自分の家のトイレ、家の居間・リビング、母の田舎の広い座敷、実家の屋根の上、実家の座敷、家族のいる場所
2. 通り・町並み	48	15.0%	街の雑踏の中、表参道、散歩歩道、まっすぐの道、駅前広場、プロムナード、横田基地の周りの道、深夜の大通り、横浜、銀座、秋葉原、家のそばの橋の上、サイクリングロード、通学路、駅からの帰り道、私の家の近くの土地、川添の道、地元の町並み、古い町並、アメリカ、古い細い通り、アメリカのダウントウン、ニューヨークの街角
3. 自然	36	11.2%	河原、川のほとり、土手、近所の川、利根川、津久井湖、湖のほとり、海、海の砂浜、朝の海、草原、野原、実家近くの草原、高原の牧場、竹林、私の田舎の島、祖父の田舎の風景、山の中、林の中、自分の田舎、山の縦走、自然、大自然の中、自然の汚れない所、自然に囲まれた人のいない所、地平線が見える所、スキー場
4. 状況	28	8.8%	高い所、広い場所、窓側の場所、陽のあたる所、ひなたぼっこ、(冷たい) 水のある所、雪の降る所、静かな場所、夜の散歩、潮の香りのする所、一人でボーとできる所、人がいかない所、壁を背中にしゃがむ、月のみえる所、御輿をかつぐ、仲のいい友人との時間・空間、家族の目の届かない場所
5. 公園	25	7.8%	近所の公園、遊び場だった公園、特定の公園（上野公園・新宿中央公園・晴海埠頭公園・葛西臨海公園の渚、深大寺植物公園）、貯水池、芝生、公園のベンチ、広場
6. 交通手段	20	6.2%	飛行場、夜行電車、電車、人の運転する車、電車の隣の席、旅行中の車両、実家への電車、のりもの、バス、バスの窓際の席、自分の車の中、バイクのシート
7. 美術館・図書館	14	4.4%	美術館、庭園美術館、博物館、大きな本屋、(学校のではない) 図書館
8. 学校	13	4.1%	学校、教室、大学の研究室、サークルの部室、大学の屋上、大学のベランダ、アトリエ、学校の図書館、予備校
9. レストラン・デパート	10	3.1%	デパートの地下の食品売場、ホテルのレストラン、クラブ、お好み焼き屋、ファーストフード店、ミスタードーナツ、酒の店、コンビニ、スーパーマーケット
10. 喫茶店・映画館	9	2.8%	喫茶店、喫茶店の窓際、特定の喫茶店、お茶屋、田舎の映画館
11. パチンコ屋・ゲームセンター	4	1.2%	パチンコ屋、ゲームセンター、カラオケボックス、ディズニーランド
12. アルバイト先	4	1.2%	バイト先の職場空間、バイト先の控え室
13. 女性トイレ	3	0.9%	外のトイレ、デパートの女子トイレ
14. 野球場・競馬場	2	0.6%	
15. 銭湯	1	0.3%	家の近くの銭湯
16. 海の中	1	0.3%	
17. ライブハウスのステージ上	1	0.3%	

表2 「好きな場所」・「お気に入りの場所」でどういきもちになるか

- 快適 (49)  
 気持ち (か) いい; 気分がいい; 気分がよくなる (35)  
 心地よい (3) 楽しい; 楽しめる (10) うきうきする
- 清澄 (8)  
 心の中がスッキリする; すっきりした気分になる (2) さわやかな気持ち (気分) (2)  
 リフレッシュできる 心がきれいになるような気がする 気分がさざえとしてくる  
 頭を冷やす
- 開放 (14)  
 解放される (できる); 気持ちを開放させる (3) 心が広くなる (った) ような気持ち (3)  
 のびのび (と) できる (2) 精神的に自由になれる 気持ちをオープンにできる  
 細かいことがどうでもよくなってくる 心 (気持ち) がはればれとしてくる (2)  
 気分が晴れる
- 安定 (105)  
 落ちつく; 落ちつける; 落ちつくような気がする (59) ほっとする (できる) (8)  
 安心する (できる) (12) おだやかになる; おだやかな気分 (気持ち) になる (5)  
 やすらげる; やすらぎを感じる; 気持ち (心) がやすらぐ (11) 心がなごむ  
 安心感がある; 安心感をさそう (4) しっくりくる 冷静になれる (いられる) (2)  
 精神が安定する 無心になれる
- 弛緩 (38)  
 リラックスできる (10) ボ (ケ) ーとできる (していられる) (10)  
 のんびりする (できる) (5) くつろげる; くつろぐ (6)  
 ゆったりとした気分になる (2) ゆっくりできる (2) 楽になる (3)
- 満足 (24)  
 満足感がある; 満足した気持ちになる (3) しあわせになる; しあわせな気持ち (気分) になる (15)  
 うれしくなる (3) 心を豊かにしてくれる あたかさを味わえる 優越感を感じられる
- 改善 (17)  
 生きているなぁと感じる; 生きていると実感できる; 生きている喜びを実感する; 生きていく感動を与えてくれる;  
 生きていて納得がいく (6) 自分に素直になれる 自分をとりもどす  
 がんばろうという気持ちが起こる 元気が出る 意欲がわく (わいてくる) (2)  
 パワーを吸収できる 気分も変わる 気分転換ができる 気晴らしになる  
 はげまされたりする
- 躍動 (19)  
 わくわくする (してくる) (4) スリルがある ドキドキしていい  
 感動をおぼえる 面白い 別の世界へきたような気がする  
 ストレスを発散できる (2) 力がみなぎる; 力がわいてくる (2) 熱くなる  
 血がさわぐ 戦闘的になる 集中力がたかまる 適度な緊張感がある  
 好きなように変えられる
- 感傷 (11)  
 なつかしい (気がする) (4) せつなくなる 感傷にふける  
 ロマンチックに思える メランコリックな感じがする 思い出深い  
 なぐさめられる さびしくない
- 客観的記述ないし複雑な表現 (79)

えば「ひとりになりたい」とは家族のわずらわしさからたまには離れて一人旅の願望であったりする。みずみずしい、ときにはあやうい自己開示は、やはり青年期独自のものであろう。

青年期の心理を説明する理論には、「青年期危機説」と、文字通り全く相対する立場の「青年期平穩説」が並立している(福島,1992;村瀬,1995)。前者は臨床的な側面からの類推で、後者は平均的青年的調査・追跡研究からの見解である。青春に光と陰の部分があるように、一方にのみ理があるというわけにはいかないであろう。ただ、今回の「導入的エッセイ法」によるだけで、すなわち、「好きな場所」についてエッセイを書いてほしいと求めただけで、個々の人の内面の反映を可能にしたのは、やはり青年期の心の多感・過敏のあらわれ

といえよう。青年期の心理を探るばあいには、とくに調査手法の質が問題となろう。

また、青年期にある人にとっては、社会経済的な制約から環境の質的側面で改善をはかることができないことが少なくない。適切な発達過程において、対人関係の改善をめざすだけでなく、環境改善のバックアップにも目を配る姿勢が重要であると思われる。

#### 参 考 文 献

- 福島章『青年期の心』講談社, 1992.  
柏木恵子「自己制御」岡本夏木ほか監修『発達心理学辞典』ミネルヴァ書房, 259p., 1995.  
村瀬孝雄『アイデンティティ論考：青年期における自己確立を中心に』誠信書房, 1995

#### Key Words (キー・ワード)

Adolescence (青年期), Self-regulation (自己制御), Human Relation (対人関係), Stress Coping (ストレス対処), Essay Method (エッセイ法), Favorite Place (好きな場所), Environmental Psychology (環境心理学), Emotional State (気分・気持ち)

## A Study on Environmental Self-regulation of Adolescence

Hirayatsu Tanaka\*

\*Faculty of Social Sciences and Humanities, Tokyo Metropolitan University  
*Comprehensive Urban Studies*, No. 60, 1996, pp. 57 - 64

The purpose of this study was to examine adolescents' environmental self-regulation process.

Undergraduate (n=256), from 18 to 23 years of age wrote about their favorite places, describing the situational and emotional context for seeking out there.

The essays that emphasized the importance that the favorite places are used as means of regulating unpleasant and pleasant feeling, the maintenance of self-esteem, and the coherence of self-experience.