

女子大学生の自己受容を測定する

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-09-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 川上, 正浩 メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4582

女子大学生の自己受容を測定する

川上 正浩

臨床心理学専攻教授

要約

本研究では、複数の自己受容尺度を統合して包括的な自己受容尺度を構成し、因子分析を経たうえで、信頼性が高く、コンパクトで包括的な自己受容尺度を提案することを目的とした。藤原・菅原 (2010)、櫻井 (2013)、藤川・大本 (2015)、森下・三原 (2015)、笹川 (2015) の5つの尺度を構成する項目、計59項目を1つの質問紙として構成し、238名の女子大学生を対象にデータを収集した。因子分析の結果、“弱みのある自分の受け容れ”、“強みのある自分の受け容れ”、“リセット希求のなさ”、“自己価値”、“自律性の受け容れ”、“対処能力への自信”の6因子が抽出され、さらに、これらに対応する下位尺度を構成する全17項目からなるコンパクトな自己受容尺度を提案した。

キーワード：自己受容、測定尺度、短縮版、女子大学生

問題と目的

自己受容は心理臨床において重要な概念の一つであり (春日, 2015)、“カウンセリングを受けるクライアントの達すべき目標の一つ” (菱田, 2002)ともされている。粟谷・本間 (2009) は、小学校から中学校にかけての思春期を“自分の特性について考え始め、自分はいかにあるべきか、将来どんな仕事をしていきたいか、自分はどんな仕事に向いているのか、など悩みが生まれる”時期であると、し、“彼らの気持ちの根底を支えるもの”として“自分自身を信じられる力、すなわち、自分は自分らしくあって良い、自分の行動や決定をそれでよいと認め、家族や友人などの人を信じられる力”を挙げている。

また、アイデンティティ確立の時期であると考えられる青年期においては、自己受容は重要な役割を果たすと考えられる (上村, 2007)。宮沢 (1987) は、諸研究者による自己受容の内容を整理し、自己受容性を自己理解、自己承認、自己価値、自己信頼の4つの側面から測定する尺度を提案している。

自己理解とは、“自己の諸側面があるがままに

受け容れようとする”ことであり、自己に冷静な目を向け、自分のことがよくわかっていると自己認識している”ことである。自己承認は、“現在の自己を嫌悪・否定せず、自分を「投げてしまう」ことなく、現在の自己をそのまま承認して受け容れること”を指す。自己価値は“自己を無価値な存在としてみたり (ママ)、自己の存在について無意味感をもつことがなく、人間としての自己の価値を疑わないこと”である。自己信頼は“現在の自己および将来の自己の可能性に信頼をよせ、人生や物事に対する自己の対処能力に自信をもっていること”を指す。

菱田 (2002) は、自己受容を「自信」と「自分を考えることが好き」の2因子で捉える尺度を提案している。さらに菱田 (2003) は、自己受容を“自己に対する許容 (許し) と愛しさ”、自己に対するやさしさという意味を強めて再定義し、“このやさしさによって自己の弱さも愛しく思い、“ありのままの自分の受け入れを自己受容とする” (高井, 2000) 自己受容が実現できるのではないかとしている。そのうえで因子分析に基づいて、女性の自己受容の構造として“自己愛しさ”、“弱

点大切”，“弱点肯定”，“生へのいたわり”の4因子を抽出した。

“自己愛しさ”は、苦勞している自分をいたわり、自分に対して優しい気持ちになる傾向である。“弱点大切”は、自らの弱点を肯定的に捉え、その弱点を大切にしたいと考えるメタ的な自他の弱さ理解についての因子である。“弱点肯定”は、弱点のない人間を理想とはせず、自分の弱点をなくしたいとは思わない傾向である。“生へのいたわり”は、生まれてきたことに感謝し、肯定的に捉える傾向である。

松本・小山(2009)は、自己受容を“良い・悪いに関係なく、それを事実としてありのままの自分を受け容れる感覚”と定義し、個人のある属性に対する認知が肯定的であるか否定的であるかにかかわらず、属性そのものを個人が受け容れているかどうかのみを取り扱う、としている。

春日(2015)によれば、自己受容は、ありのままの自己を、“その時点で”、“どの程度”受け容れているかといった状態についての認識を意味するのではない。自己受容は、ありのままの自己を受け容れようとする自己に対する“態度”や“姿勢”，またはその“過程”を意味している、とされている。

また板津(2013)も、自己受容について“自己を受容することは、目的や目標というよりも、今、生活の中で実践していく問題(ママ)であり、生きる姿勢の問題である”とし、その過程の重要性を強調している。板津(2013)は、自己受容の発達に関して、“時間的経過にともなう量的な変化などだけでなく、自己受容が、いつ、どのような経験に影響されて、どのように変化して安定するのか、不安定な状態になるのかという視点で、自己受容の時間的変化の過程を実証的に説明していく必要がある。これまでの自己受容性研究は、自己受容に至る過程でなく、結果としての自己受容度を測定していたと考えられる。”と述べている。

以上のように、自己受容そのものが特に青年期において重要であることはもちろんであるが、その定義そのものについては、かなり広がりを持つ

ていることがわかる。端的に言えば“自己を受け容れること”ではあるものの、認知を含めるのか否か、良い・悪いの評価についてどのように扱うのか、といった様々な点において、研究者によりその見解が異なっている。このため、自己受容の尺度については、多くの研究者の尺度が提案され、使用されている(たとえば藤川・大本, 2015; 藤原・菅原, 2010; 宮沢, 1987など)。

そこで本研究では、自己受容を、「良い面も悪い面も含めて、自己のありのままを受け容れ、自己を信頼していること、またそうしようとしていること」としたうえで、そうした自己受容を測定することを意図した複数の自己受容尺度を合わせて実施し、因子分析を経て、信頼性が高く、コンパクトで包括的な自己受容尺度を構成することを目的とする。

方法

調査時期

調査は2016年1月から5月に実施された。

調査対象者

大阪樟蔭女子大学に所属する大学生238名(平均年齢19.0歳, $SD=1.18$)が調査に参加した。

質問紙の構成

複数の自己受容尺度を組み合わせ、59項目からなる自己受容測定尺度を作成した。

使用した尺度は、①藤原・菅原(2010)の自己受容性測定スケール18項目、②櫻井(2013)の自己受容尺度19項目、③藤川・大本(2015)の自己受容尺度13項目、④森下・三原(2015)の自己受容尺度5項目、⑤笹川(2015)の自己受容尺度4項目である。

①藤原・菅原(2010)の自己受容性測定スケールは、宮沢(1980, 1988)の作成した自己受容性測定スケール、SAIの27項目を用い、5件法にて評定を求めた結果から、因子分析により18項目を抽出したものである。

②櫻井(2013)の自己受容尺度19項目は、“望ましくない自己の受容”、“望ましい自己の受容”、“全体としての自己の受容”の3つを下位尺度と

表 1 本研究で使用した自己受容測定項目

尺度	項目
藤原・菅原 (2010)	私は生きていても仕方がない
	私は生まれてこない方がよかった
	私は生きる価値のない人間である
	私は自分とは違うだけか別の人になりたい
	私には自分の得意なことが何かわからない
	私には人に誇るものが何もない
	私は自分の長所がわからない
	私は自分のことがわからない
	私は目標に向かって生活している
	私は困難にぶつかってもそれを克服できる
	私は自分のことは自分で解決する
	私は自分で決めたことには責任をもつ
	私は将来何が起ころうと自分なりにやっけていける
	私は自分の才能を生かした人生を送ることができる
	私の容姿には変えたいところが多い
私は自分の容姿の悪い面がわかる	
私は自分の短所がわかる	
私は今の自分に不満である	
櫻井 (2013)	現在の自分を受けいれている
	良いところも悪いところも含めてこれが自分だと思える
	人は人、自分は自分だと思える
	自分自身を受けいれている
	ありのままの自分でよい
	自分の弱いところも自分の一部として認めることができる
	自分の不完全な部分にあまりとらわれない
	物事がうまくいったとき、自分自身を自然に認めることができる
	自分の素敵なところを素直に良いと思える
	物事を成し遂げたとき、自分の努力を認めることができる
	自分の優れている部分を受けいれている
	自分の長所を素直に認めることができる
	自分が他者から高く評価されたとき、半信半疑になる
	他者から好意を持たれたとき、しっかりとしない
	「今とは違う自分だったらなあ」と思う
これまでの人生をやり直したい	
全体として自分のことが受け入れられない。	
自分の欠点や弱点はできることなら捨て去ってしまいたい	
過去の自分が気に入らない	
藤川・大本 (2015)	大勢の人前では内気になり、自分が他の人にどう見られているのかを気にし過ぎてしまう
	誰といてもどんな時にも、よく劣等感に悩まされる ※劣等感=自分が他人より劣っていると感じること
	大勢の人たちの中では間違ったことを言うのがこわいので、あまり話さない
	どんな時でもどんな人といても、なんだか自分自身について半信半疑である
	将来何か問題が起こったとしても、何とか対処していけるという自信がある
	人間としての価値を持っている自分を、他人が嫌うような理由など何もないと思うので、見知らぬ人たちともこわがらずに会える
	親しい他人の意見が正しくないと思う時でも、その人との関係を悪くしたくないので反論を控える
	地位の高い人から低い人までどんな人たちと一緒にいても、気にしないで振る舞える
	あまり自分を普通だと思えないので、自分を普通だと感じたい
	家族に自分のしていることが認められないと、安心してそれに取り組みなくなる
	親の考え方に同意できなくても、安心させたいので親の考え方に沿うような生き方をする
	自分がどんな人と出会う場合でも、自分をその人より人間として優れているとも劣っているとも思わない
	たとえほかの人が自分を疑っている時でも、人間として自分の価値を疑わない
	自分のよいところも悪いところもありのままに認めることができる
	私には欠点もあるが、今のままでいいと思う
私は完全な人間ではないが、自分が好きだ	
自分の個性を素直に受け入れている	
今の自分に満足している	
笹川 (2015)	自分の能力は人並みかもしれないがそんな自分でもよいと思える
	私は平凡かもしれないがそんな自分を好きだと思える
	特にほかの人より優れていなくてもそんな自分を認められる
	欠点もあるがそれを含めて自分を認めている

して設定し、21項目を作成して5件法にて回答を求め、このデータを因子分析にかけた結果19項目3因子解を採用したものである。

③藤川・大本(2015)の自己受容尺度は、上村(2007)が、大学生を対象にした研究で使用した尺度項目数、項目内容などを高校生用に一部改変して14項目使用し、“とても当てはまる”から“全く当てはまらない”の5件法にて評定を求めたものである。このデータに対して主成分分析を行った結果、13項目が抽出されている。

④森下・三原(2015)の自己受容尺度は、山本ら(1982)の“自己受容”因子より3項目、平石(1990)の“自己受容”因子より2項目の計5項目を選出し、尺度を作成したものである。これら8項目を内的作業モデルに関する10項目と合わせて5件法にて評定を求めた。因子分析の結果、第1因子として自分の欠点や個性があるがままだに受け容れ肯定し満足している状態である“自己受容”として5項目が抽出された。

⑤笹川(2015)の自己受容尺度4項目は、佐藤(2001)が分類した自己肯定に関する項目を参考に作成された。その際、自己評価との混同を避ける(上田, 1996)ため、ただ現状の自分自身に満足しているという意味合いではなく、たとえ優れていなくてもそのような自分を受け容れられるという趣旨の項目を作成している。4件法にて回答を求め、因子分析の結果4項目が抽出された。

以上、合計59項目からなる自己受容測定項目を用いた。これらの項目を表1に示した。

手続き

心理学系講義の講義時間中に担当教員が質問紙を配布し、調査対象者は集団で質問紙調査に参加した。調査対象者には個人ベースでこれらに回答することが求められた。回答所要時間は約15分であった。

結果と考察

自己受容測定項目59項目に対して、調査対象者238名の平均評定値を算出した。その平均評定値が4.0を超えている「私は自分の容姿の悪い面

がわかる($M=4.2$)」、「私は自分の短所がわかる($M=4.2$)」、「私の容姿には変えたいところが多い($M=4.0$)」の3項目を分析の対象から除外した。平均評定値が2.0に満たない項目は存在しなかった。

これら除外された項目、すなわち、現代の女子大学生において、その平均値が高くなる項目が、容姿に関する項目、ネガティブな側面に関する項目であることは重要であると考えられる。視覚的に他者と比較することが容易で、かつモデルや芸能人といった「理想型」が想定されやすいことから、現代女子大学生は、自分の容姿のネガティブな側面に対し、認知したり、変えたいと思ったりする傾向が強いのではないだろうか。

上述の3項目を削除したうえで56項目の自己受容測定項目に対して、最尤法、プロマックス回転による因子分析を実施した。項目や因子の解釈可能性や、どの因子にも因子負荷量が|.35|未満であること、複数の因子に対して負荷量が|.35|以上であることなどを考慮して、項目の削除を行いながら因子分析を繰り返し、最終的に6因子を抽出した(表2)。

第1因子は、「良いところも悪いところも含めてこれが自分だと思える」、「自分の弱いところも自分の一部として認めることができる」、「欠点もあるがそれを含めて自分を認めている」などの項目において因子負荷が高く、弱い部分を認識したうえで、これを含めて自己受容を行う態度に関わる因子であると考えられるため、“弱みのある自分の受け容れ”因子と命名した。

第2因子は、「自分の優れている部分を受けられている」、「自分の素敵なところを素直に良いと思える」、「私は自分の長所がわからない(逆転)」などの項目において因子負荷が高く、自分の良いところ、強みを認識したうえでの自己受容を行う態度にかかわる因子であると考えられるため、“強みのある自分の受け入れ”因子と命名した。

第3因子は、「私は自分とは違うだれか別の人になりたい」、「『今とは違う自分だったらなぁ』と思う」、「これまでの人生をやり直したい」など

表2 自己受容測定項目の因子分析結果

	I	II	III	IV	V	VI
第I因子：弱みのある自分の受け容れ ($\alpha = .930$)						
良いところも悪いところも含めてこれが自分だと思える	.854	.000	.133	-.031	.176	-.095
自分の弱いところも自分の一部として認めることができる	.818	-.126	.029	-.153	.067	.010
欠点もあるがそれを含めて自分を認めている	.780	-.039	.014	-.129	-.070	-.183
自分自身を受けいれている	.679	.125	-.065	.053	.057	-.008
現在の自分を受けいれている	.668	.018	-.041	-.037	.067	.148
人は人、自分は自分だと思える	.655	.054	-.058	.041	.223	-.231
特にほかの人より優れていなくてもそんな自分を認められる	.644	.139	-.038	-.035	-.082	.013
自分の個性を素直に受け入れている	.622	.132	.123	.062	-.056	.068
ありのままの自分でよい	.593	.004	.086	-.123	-.024	.105
自分の能力は人並みかもしれないがそんな自分でもよいと思える	.581	-.187	-.028	-.074	-.134	.183
自分の不完全な部分にあまりとらわれない	.572	-.144	-.284	.097	.061	-.001
私は平凡かもしれないがそんな自分を好きだと思える	.516	.035	-.110	-.051	-.116	.254
私は完全な人間ではないが、自分が好きだ	.427	.315	-.205	.039	-.127	.004
今の自分に満足している	.396	.092	-.296	.068	-.181	.192
自分がどんな人と出会う場合でも、自分をその人より人間として優れているとも劣っているとも思わない	.387	-.101	-.141	.132	.215	.014
第II因子：強みのある自分の受け容れ ($\alpha = .883$)						
私は自分の長所がわからない	.128	-.867	.012	.080	-.110	.065
自分の優れている部分を受けいれている	.243	.803	.084	.133	-.042	-.062
自分の素敵なところを素直に良いと思える	.270	.710	.073	.078	-.079	-.047
私には人に誇るものが何もない	.081	-.681	.089	.090	-.088	-.052
私には自分の得意なことが何かわからない	.225	-.658	.072	-.039	-.035	-.108
自分の長所を素直に認めることができる	.086	.617	.145	-.059	.068	-.026
自分が他者から高く評価されたとき、半信半疑になる	.112	-.601	.258	.101	.091	.089
私は自分の才能を生かした人生を送ることができる	.183	.364	.158	-.085	-.049	.306
第III因子：リセット希求 ($\alpha = .752$)						
私は自分とは違うだれか別の人になりたい	.067	.017	.678	.203	-.042	-.050
「今とは違う自分だったらなあ」と思う	.072	-.017	.654	-.088	.015	-.106
これまでの人生をやり直したい	.106	.009	.609	.175	-.047	-.035
私は今の自分に不満である	-.209	-.107	.549	-.183	.013	.092
あまり自分を普通だと思えないので、自分を普通だと感じたい	.015	-.021	.435	.091	-.088	.152
自分の欠点や弱点はできることなら捨て去ってしまいたい	-.226	.122	.431	-.047	-.099	.111
第IV因子：自己価値のなさ ($\alpha = .942$)						
私は生きていても仕方がない	-.033	-.004	-.034	.904	.040	-.073
私は生きる価値のない人間である	-.055	.009	.078	.877	-.049	.036
私は生まれてこない方がよかった	-.120	-.063	.012	.845	.074	.105
第V因子：自律性の受け容れ ($\alpha = .691$)						
私は自分のことは自分で解決する	-.054	-.021	-.088	.086	.641	.117
私は困難にぶつかってもそれを克服できる	.148	.152	-.059	-.043	.479	.120
私は自分で決めたことには責任をもつ	.133	.113	.019	-.075	.473	.144
第VI因子：対処能力への自信 ($\alpha = .816$)						
私は将来何が起ころうと自分なりにやっつけていける	.061	-.070	.019	.037	.098	.896
将来何か問題が起こったとしても、何とか対処していけるという自信がある	-.075	.128	.050	.024	.245	.700
因子間相関						
I	-	.688	-.579	-.553	.224	.617
II		-	-.458	-.526	.232	.580
III			-	.450	-.027	-.524
IV				-	-.099	-.468
V					-	.192
VI						-

の項目において因子負荷が高く、自分をリセットしたうえで新しい自分になることを希求する態度にかかわる因子であると考えられるため、“リセット希求”因子と命名した。

第4因子は、「私は生きていても仕方がない」、「私は生きる価値のない人間である」、「私は生まれてこない方がよかった」の3項目において因子負荷が高く、自分の価値を認められないことを表す因子であると考えられるため、“自己価値のなさ”因子と命名した。

第5因子は、「私は自分のことは自分で解決する」、「私は困難にぶつかってもそれを克服できる」、「私は自分で決めたことには責任をもつ」の3項目において因子負荷が高く、自己の行動に対して自律的に振る舞うことにかかわる因子と考えられるため、“自律性の受け容れ”因子と命名した。

第6因子は、「私は将来何が起ころうと自分なりにやっていける」、「将来何か問題が起これたとしても、何とか対処していけるという自信がある」の2項目において因子負荷が高く、自己の課題解決能力に対する自信にかかわる因子と考えられるため、“対処能力への自信”因子と命名した。

因子分析の結果を踏まえ、女子大学生の自己受容を測定するための6つの下位尺度を構成した。この際、それぞれの因子に対して負荷量が|.35|以上である項目の平均点を、各因子に対応した下位尺度得点とした。

これらの下位尺度得点を調査対象者ごとに算出

し、それぞれの下位尺度得点の平均値および標準偏差を表3に示した。また、下位尺度間の相関係数を表4に示した。

因子分析の結果に基づき、6下位尺度37項目からなる尺度が構成された。しかしながら“弱みのある自分の受け容れ”、“強みのある自分の受け容れ”、“リセット希求”の3下位尺度は、それぞれ項目数が15項目、8項目、6項目と比較的多く、より少ない項目数で自己受容について測定を行うためには、項目を厳選し、少数項目からなる下位尺度構成を考えなければならない。このため、以下では、“弱みのある自分の受け容れ”、“強みのある自分の受け容れ”、“リセット希求”の3下位尺度それぞれについて、3項目あるいは4項目程度で測定を行うための項目の選別を行う。

全体的な手順は以下の通りである。まず、現状で構成された下位尺度得点と、この下位尺度を構

表3 自己受容尺度下位尺度得点の平均値と標準偏差

下位尺度	平均値	標準偏差
弱みのある自分の受け容れ	3.20	0.74
強みのある自分の受け容れ	2.96	0.83
リセット希求	3.35	0.79
自己価値のなさ	2.09	1.14
自律性の受け容れ	3.27	0.79
対処能力への自信	3.24	0.99

表4 自己受容尺度下位尺度得点間の相関係数

	弱みのある自分の受け容れ	強みのある自分の受け容れ	リセット希求	自己価値のなさ	自律性の受け容れ	対処能力への自信
弱みのある自分の受け容れ	1.000	.682	-.571	-.594	.449	.565
強みのある自分の受け容れ	.682	1.000	-.416	-.543	.434	.531
リセット希求	-.571	-.416	1.000	.457	-.260	-.397
自己価値のなさ	-.594	-.543	.457	1.000	-.284	-.376
自律性の受け容れ	.449	.434	-.260	-.284	1.000	.504
対処能力への自信	.565	.531	-.397	-.376	.504	1.000

全て $p < .01$

成する複数の項目について、相関行列を算出し、現状で構成された下位尺度得点と相関が高い項目をピックアップする。ピックアップされた項目により、仮の下位尺度短縮版を構成した上で、改めて下位尺度短縮版と下位尺度および個々の項目の相関分析や下位尺度間の相関分析、そしてアルファ係数に基づく信頼性分析を行い、短縮版の信頼性について吟味した上で短縮版を提案する。

まず“弱みのある自分の受け容れ”について、現状（15項目）で構成された下位尺度得点とこれを構成する15項目との相関を、15項目間の相関と共に表5に示した。相関係数を確認したところ、

現状の“弱みのある自分の受け容れ”下位尺度得点と、特に相関係数の高い項目は、「現在の自分を受けいれている」、「自分の弱いところも自分の一部として認めることができる」、「私は平凡かもしれないがそんな自分を好きだと思える」、「特にほかの人より優れていなくてもそんな自分を認められる」の4項目である。そこで、「現在の自分を受けいれている」、「自分の弱いところも自分の一部として認めることができる」、「私は平凡かもしれないがそんな自分を好きだと思える」の3項目、これらに「特にほかの人より優れていなくてもそんな自分を認められる」を加えた4項目で新

表5 弱みのある自分の受け容れ下位尺度と項目間の相関係数

下位尺度：弱みのある自分の受け容れ	下位尺度	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6	項目7	項目8	項目9	項目10	項目11	項目12	項目13	項目14	項目15
良いところも悪いところも含めてこれが自分だと思える	.752	1.000	.670	.559	.611	.665	.527	.525	.506	.512	.334	.452	.544	.499	.460	.231
自分の弱いところも自分の一部として認めることができる	.807	.670	1.000	.601	.652	.721	.474	.624	.510	.510	.536	.441	.621	.542	.522	.268
欠点もあるがそれを含めて自分を認めている	.694	.559	.601	1.000	.555	.541	.482	.521	.507	.518	.366	.366	.436	.433	.420	.181
自分自身を受けいれている	.780	.611	.652	.555	1.000	.723	.427	.624	.455	.505	.437	.462	.570	.588	.486	.328
現在の自分を受けいれている	.823	.665	.721	.541	.723	1.000	.405	.649	.487	.535	.502	.500	.621	.597	.610	.313
人は人、自分は自分だと思える	.659	.527	.474	.482	.427	.405	1.000	.502	.501	.471	.360	.371	.409	.385	.330	.362
特にほかの人より優れていなくてもそんな自分を認められる	.794	.525	.624	.521	.624	.649	.502	1.000	.441	.493	.565	.501	.611	.637	.495	.341
自分の個性を素直に受け入れている	.665	.506	.510	.507	.455	.487	.501	.441	1.000	.483	.352	.333	.531	.446	.382	.232
ありのままの自分でよい	.715	.512	.510	.518	.505	.535	.471	.493	.483	1.000	.397	.416	.563	.502	.487	.246
自分の能力は人並みかもしれないがそんな自分でもよいと思える	.643	.334	.536	.366	.437	.502	.360	.565	.352	.397	1.000	.393	.521	.398	.420	.318
自分の不完全な部分にあまりとらわれない	.652	.452	.441	.366	.462	.500	.371	.501	.333	.416	.393	1.000	.477	.447	.474	.345
私は平凡かもしれないがそんな自分を好きだと思える	.802	.544	.621	.436	.570	.621	.409	.611	.531	.563	.521	.477	1.000	.665	.667	.337
私は完全な人間ではないが、自分が好きだ	.744	.499	.542	.433	.588	.597	.385	.637	.446	.502	.398	.447	.665	1.000	.568	.223
今の自分に満足している	.715	.460	.522	.420	.486	.610	.330	.495	.382	.487	.420	.474	.667	.568	1.000	.275
自分がどんな人と出会う場合でも、自分をその人より人間として優れていると劣っているとも思わない	.471	.231	.268	.181	.328	.313	.362	.341	.232	.246	.318	.345	.337	.223	.275	1.000

全て $p < .01$

表6 弱みのある自分の受け容れ短縮下位尺度と項目間の相関係数

	下位尺度	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6	項目7	項目8	項目9	項目10	項目11	項目12	項目13	項目14	項目15	3項目版	4項目版
3項目版	.924	.350	.687	.582	.685	.593	.859	.715	.596	.886	.712	.488	.737	.612	.887	.540	1.000	.979
4項目版	.944	.369	.715	.577	.673	.622	.840	.842	.612	.872	.702	.522	.750	.615	.865	.562	.979	1.000

全て $p < .01$

たに下位尺度を作成し、これらと現状（15項目）で構成された下位尺度得点および残りの項目との相関係数を算出した。この相関係数について、表6に示した。

表6より、3項目から構成された下位尺度においても、十分に現状（15項目）で構成された下位尺度得点や個々の項目との相関が示されていると判断し、短縮版下位尺度として、「現在の自分を受けいれている」、「自分の弱いところも自分の一部として認めることができる」、「私は平凡かもしれないがそんな自分を好きだと思える」の3項目から構成される下位尺度を採用することとした。

続いて、「強みのある自分の受け容れ」について、現状（8項目）で構成された下位尺度得点とこれを構成する8項目との相関を、8項目間の相関と共に表7に示した。相関係数を確認したところ、現状の「強みのある自分の受け容れ」下位尺度得点と、特に相関係数の高い項目は、「私は自分の長所がわからない（逆転）」、「自分の優れている部分を受けいれている」、「私には人に誇るものが何もない（逆転）」、「自分の素敵なおところを素直に良いと思える」の4項目である。そこで、「私は自分の長所がわからない（逆転）」、「自分の

優れている部分を受けいれている」、「私には人に誇るものが何もない（逆転）」の3項目、これらに「自分の素敵なおところを素直に良いと思える」を加えた4項目で新たに下位尺度を作成し、これらと現状（8項目）で構成された下位尺度得点および残りの項目との相関係数を算出した。この相関係数について、表8に示した。

表8より、3項目から構成された下位尺度においても、十分に現状（8項目）で構成された下位尺度得点や個々の項目との相関が示されていると判断し、短縮版下位尺度として、「私は自分の長所がわからない（逆転）」、「自分の優れている部分を受けいれている」、「私には人に誇るものが何もない（逆転）」の3項目から構成される下位尺度を採用することとした。

最後に、「リセット希求」について、現状（6項目）で構成された下位尺度得点とこれを構成する6項目との相関を、6項目間の相関と共に表9に示した。相関係数を確認したところ、現状の「リセット希求」下位尺度得点と、特に相関係数の高い項目は、「私は自分とは違うだれか別の人になりたい」、「『今とは違う自分だったらなぁ』と思う」、「これまでの人生をやり直したい」、「私

表7 強みのある自分の受け容れ下位尺度と項目間の相関係数

	下位尺度	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6	項目7	項目8
下位尺度：強みのある自分の受け容れ	1.000	.840	.795	.783	.812	.690	.682	.678	.691
項目1 私は自分の長所がわからない（逆）	.840	1.000	.676	.568	.639	.556	.554	.477	.499
項目2 自分の優れている部分を受けいれている	.795	.676	1.000	.689	.590	.412	.511	.450	.482
項目3 自分の素敵なおところを素直に良いと思える	.783	.568	.689	1.000	.550	.392	.552	.485	.501
項目4 私には人に誇るものが何もない（逆）	.812	.639	.590	.550	1.000	.511	.491	.529	.521
項目5 私には自分の得意なことが何かわからない（逆）	.690	.556	.412	.392	.511	1.000	.284	.376	.474
項目6 自分の長所を素直に認めることができる	.682	.554	.511	.552	.491	.284	1.000	.364	.346
項目7 自分が他者から高く評価されたとき、半信半疑になる（逆）	.678	.477	.450	.485	.529	.376	.364	1.000	.352
項目8 私は自分の才能を生かした人生を送ることができる	.691	.499	.482	.501	.521	.474	.346	.352	1.000

全て $p < .01$

表 8 強みのある自分の受け容れ短縮下位尺度と項目間の相関係数

	下位尺度	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6	項目7	項目8	3項目版	4項目版
3項目版	.936	.899	.852	.685	.858	.572	.597	.557	.577	1.000	.978
4項目版	.957	.866	.863	.821	.829	.561	.625	.575	.595	.978	1.000

全て $p < .01$

表 9 リセット希求下位尺度と項目間の相関係数

	下位尺度	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6
下位尺度：リセット希求	1.000	.778	.695	.730	.637	.590	.571
項目1 私は自分とは違うだれか別の人になりたい	.778	1.000	.525	.559	.358	.287	.294
項目2 「今とは違う自分だったらなあ」と思う	.695	.525	1.000	.344	.400	.299	.251
項目3 これまでの人生をやり直したい	.730	.559	.344	1.000	.351	.332	.234
項目4 私は今の自分に不満である	.637	.358	.400	.351	1.000	.202	.285
項目5 あまり自分を普通だと思えないので、自分を普通だと感じたい	.590	.287	.299	.332	.202	1.000	.300
項目6 自分の欠点や弱点ははできることなら捨ててしまいたい	.571	.294	.251	.234	.285	.300	1.000

全て $p < .01$

は今の自分に不満である」の4項目である。そこで、「私は自分とは違うだれか別の人になりたい」、「『今とは違う自分だったらなあ』と思う」、「これまでの人生をやり直したい」の3項目、これらに「私は今の自分に不満である」を加えた4項目で新たに下位尺度を作成し、これらと現状（6項目）で構成された下位尺度得点および残りの項目との相関係数を算出した。この相関係数について、表10に示した。

表10より、3項目から構成された下位尺度においても、十分に現状（6項目）で構成された下位尺度得点や個々の項目との相関が示されている

と判断し、短縮版下位尺度として、「私は自分とは違うだれか別の人になりたい」、「『今とは違う自分だったらなあ』と思う」、「これまでの人生をやり直したい」の3項目から構成される下位尺度を採用することとした。

新しく構成した“弱みのある自分の受け容れ”、“強みのある自分の受け容れ”、“リセット希求”の3下位尺度について、Cronbachの α 係数を算出したところ、“弱みのある自分の受け容れ”が.849、“強みのある自分の受け容れ”が.836、“リセット希求”が.732となり、使用に十分な信頼性があると判断された。

表 10 リセット希求短縮下位尺度と項目間の相関係数

	下位尺度	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6	3項目版	4項目版
3項目版	.910	.873	.739	.805	.454	.378	.322	1.000	.964
4項目版	.944	.830	.732	.771	.675	.373	.352	.964	1.000

全て $p < .01$

表 11 自己受容尺度新下位尺度間の相関係数

	弱みのある自分の受け容れ	強みのある自分の受け容れ	リセット希求のなさ	自己価値の肯定	自律性の受け容れ	対処能力への自信
弱みのある自分の受け容れ	1.000	.607	.513	.616	.455	.586
強みのある自分の受け容れ	.607	1.000	.379	.515	.422	.495
リセット希求のなさ	.513	.379	1.000	.477	.239	.413
自己価値の肯定	.616	.515	.477	1.000	.284	.376
自律性の受け容れ	.455	.422	.239	.284	1.000	.504
対処能力への自信	.586	.495	.413	.376	.504	1.000

全て $p < .01$

以上の項目の選定を行なったうえで、本研究で提案する尺度を自己受容性尺度とするために、“リセット希求”および“自己価値のなさ”について、これらを構成する項目における得点の扱いを逆転し、“リセット希求のなさ”および“自己価値の肯定”として下位尺度を構成することにした。この処理を行なったうえで、新しく構成した下位尺度得点に基づいて、下位尺度間の相関を表11に示した。

表4と表11とを比較すると、ほぼ同等の相関係数が得られていることがわかる。このことから短縮版下位尺度の妥当性が示されたと考えられる。

最終的に本研究で提案する自己受容尺度17項目について、表12に示した。できるだけ少ない項目数で自己受容を測定することをめざす本研究の意義は、「自分にはいろいろな良い素質があると思う」、「自分のことを好ましく感じる」の2つの項目で自尊感情を測定することを提案する箕浦・成田(2013)や、2項目×5特性の10項目でビッグファイブを測定することを提案する小塩ら(2012)とも通じるものである。以下では、既存の自己受容尺度と本研究の提案する自己受容尺度との関係について考察する。

過去(1994年以前)に作成された評定法自己受容尺度を概観した板津(1994)によれば、評定法による自己受容尺度には“大まかな共通性”が

あり、すなわち、“(積極的な)生き方”、“良好な他者との関係”、“自信・自己信頼”、“自己への好感情、あるいはこだわりをもたないこと”などを意味する構成概念が見受けられると指摘されている。これらのうち、“良好な他者との関係”については、自己受容そのものと言うよりは、自己受容の結果として達成される事柄であるとの見の方が妥当であろう。また、極めて高い自己受容状態にある者は、必ずしも良好な対人関係をとることができないことが指摘されており(清兼ら, 2014)、良好な対人関係を保つことには、単純に自己受容が高いかどうかは問題なのではなく、自己受容と他者受容とのバランスが重要であることが指摘されている(上村, 2007)。本研究で提案する自己受容尺度には対人関係の良好さについては含まれていないが、対人関係の良好さについては、自己受容そのものではなく自己受容の従属変数であるとの立場が妥当であると考えられる。

自己受容性の要因間の関連を検討した高橋ら(2009)では、“自己価値”と“自己理解”($r=.380$)、“自己価値”と“自己信頼”($r=.492$)の間に有意な相関が見出されている。高橋ら(2009)が使用している宮沢(1982)の尺度においては、“自己価値”は「私は生きていても仕方がない(逆転)」や「生まれて来ない方が良かった」等の項目によって測定されており、本研究における“自己価値の肯定”と類似した概念であると想定

表 12 自己受容尺度新下位尺度項目一覧

下位尺度	項目
弱みのある自分の受け容れ	現在の自分を受けいれている
	自分の弱いところも自分の一部として認めることができる 私は平凡かもしれないがそんな自分を好きだと思える
強みのある自分の受け容れ	私は自分の長所がわからない (逆転)
	自分の優れている部分を受けいれている 私には人に誇るものが何もない (逆転)
リセット希求のなさ	私は自分とは違うだけか別の人になりたい (逆転)
	「今とは違う自分だったらなあ」と思う (逆転) これまでの人生をやり直したい (逆転)
自己価値の肯定	私は生きていても仕方がない (逆転)
	私は生きる価値のない人間である (逆転) 私は生まれてこない方がよかった (逆転)
自律性の受け容れ	私は自分のことは自分で解決する
	私は困難にぶつかってもそれを克服できる 私は自分で決めたことには責任をもつ
対処能力への自信	私は将来何が起ころうと自分なりにやっていける
	将来何か問題が起こったとしても、何とか対処していけるという自信がある

される。また“自己理解”は、「自分のことがわからない (逆転)」や「自分の短所がわかる」等の項目によって測定されており、本研究では特に該当する下位尺度が想定されない。“自己信頼”については、「私は自分のことは自分で解決できる」や「困難にぶつかっても克服可能」等の項目によって測定されており、本研究における“自律性の受け容れ”および“対処能力への自信”と類似した概念であると考えられる。すなわち、高橋ら (2009) における“自己価値”と“自己信頼”との相関は、本研究における“自己価値の肯定”と“自律性の受け容れ”および“対処能力への自信”との相関になぞらえることができ、本研究においては、“自己価値の肯定”と“自律性の受け容れ”で .284、“自己価値の肯定”と“対処能力への自信”で .376 の有意な正の相関が得られていることと対応する。

高橋ら (2009) の研究においては、自己価値と関連する要因として取り上げられた自己理解であるが、本研究においては、自己に対する認知ある

いは理解そのものは因子として抽出されることはなかった。たとえば松本・小山 (2009) は、先述のように、自己受容においては、個人の属性に対する認知が肯定的か否定的かにかかわらず、属性そのものを個人が受け容れているのかどうかのみが問題であるとしている。本研究の立場は、こうした立場に近いものである。自己理解がなされているかどうかを自己評定で測定することは本来的に難しいことである。なぜなら、当人の自己理解が、自己理解として正確なものであるかどうかを知ることができないからである。自己に対する認知はあくまでも認知であり、それが客観的に見て、あるいは相対的に見て、正しいものであるとは限らない。本研究においても、「私の容姿には変えたいところが多い」に対する評定が $M=4.0$ と、天井効果を示したことは、こうした認知が必ずしも客観的でないことを示しているのかもしれない。自己を受け容れる前提には、確かに自己に対する認知、理解があるが、それが正確であるかどうかを測り知ることはできない。したがって、本研究

においては、理解が正確かどうかを測定することができない以上、理解していると認知しているかどうかを測定することには大きな意義はないと判断し、理解していると認知しているか否かを測定する因子を含めないことに問題はないとの立場を採る。

以上、本研究では、“弱みのある自分の受け容れ”、“強みのある自分の受け容れ”、“リセット希求のなさ”、“自己価値の肯定”、“自律性の受け容れ”、“対処能力への自信”の6下位尺度から構成されるコンパクトな自己受容尺度を提案した。尺度の妥当性については、本研究のみではまだ検討が不十分であると言わざるを得ず、他の関連尺度との相関等を含め、本尺度の有効性について吟味することが必要である。

引用文献

- 粟谷初子・本間友巳 (2009). 思春期の自己肯定感のあり方に影響を及ぼす要因について—学校生活適応感、生活習慣との関係を中心に—. 京都教育大学教育実践研究紀要, **10**, 193-202.
- 藤川順子・大本久美子 (2015). 高校生の自己受容・他者受容と親との関わりの関連. 大阪教育大学紀要第4部門教育科学, **64**(1), 81-92.
- 藤原梢・菅原正和 (2010). 理想—現実自己の齟齬と自己受容の心理学. 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, **9**, 125-140.
- 平石賢二 (1990). 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I): 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討. 名古屋大学教育学部紀要教育心理学科, **37**, 217-234.
- 菱田陽子 (2002). 現代青年の自己受容に関する分析. 北陸学院短期大学紀要, **34**, 179-196.
- 菱田陽子 (2003). 現代青年の自己受容に関する分析 (2) —やさしさを中心とした性差の検討—. 北陸学院短期大学紀要, **35**, 195-211.
- 板津裕己 (1994). 自己受容性研究の発展 (1) —評定法を中心とした自己受容性測定法の整理—. 駒沢社会学研究, **26**, 1-30.
- 板津裕己 (2013). 自己受容性研究の発展 (2) —自己受容性の発達の研究の整理—. 高崎健康福祉大学紀要, **12**, 195-206.
- 春日由美 (2015). 自己受容とその測定に関する一研究. 南九州大学人間発達研究, **5**, 19-25.
- 清兼渚・鈴木友美・五十嵐哲也 (2014). 青年期における自己受容・他者受容のバランスと発言抑制. 愛知教育大学教育臨床総合センター紀要, **4**, 25-32.
- 松本淳子・小山真理 (2009). 青年期女子における自己受容についての一考察—コラボレーション授業でのワークを通して—. 文化女子大学紀要 人文・社会科学研究, **17**, 71-90.
- 箕浦有希久・成田健一 (2013). 2項目自尊感情尺度の提案: 評価と受容の2側面に注目して. 人文論究, **63**(1), 129-147.
- 宮沢秀次 (1982). 青年期における自己受容性測定スケールの検討. 人文科学論集, **32**, 113-139.
- 宮沢秀次 (1987). 青年期の自己受容性の研究. 青年心理学研究, **1**, 2-16.
- 森下正康・三原まどか (2015). 親しい人との愛着関係が対人不安に与える影響: 内的作業モデルと自己受容を媒介として. 発達教育学研究: 京都女子大学大学院発達教育学研究科博士後期課程研究紀要, **9**, 31-42.
- 小塩真司・阿部晋吾・カトローニ ピノ (2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. パーソナリティ研究, **21**(1), 40-52.
- 櫻井英未 (2013). 女子大学生の自己受容および他者受容と精神的健康の関係. 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, **19**, 125-142.
- 笹川果央理 (2015). 自尊感情が主観的幸福感へ及ぼす影響の検討—自己価値の随伴性から. パーソナリティ研究, **24**(2), 112-123.
- 佐藤有耕 (2001). 大学生の自己嫌悪感を高める自己肯定のあり方. 教育心理学研究, **49**(3), 347-358.
- 高橋永子・尾原喜美子・北村亜希子 (2009). 看護学生の自己受容性の実態. 看護・保健科学研究

究誌, 9(1), 95-104.

高井範子 (2000). 「ありのままの自己受容」に関する検討—青年期・成人前期—. 日本教育心理学会第 42 回総会発表論文集, 454.

上田琢哉 (1996). 自己受容概念の再検討 —自己評価の低い人の“上手なあきらめ”として—. 心理学研究, 67(4), 327-332.

上村有平 (2007). 青年期後期における自己受容と他者受容の関連：個人志向性・社会志向性を指標として. 発達心理学研究, 18(2), 132-138.

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(1), 64-68.