第8回心の相談コロキアム：若い女性のココロとカラダを理解しよう!!：「臨床心理士の立場から」：思春期・青年期を生きる女性の心理

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-12-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 瀬々倉, 玉奈 メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4774

若い女性のココロとカラダを理解しよう！！
「臨床心理士の立場から」
思春期・青年期を生きる女性の心理

瀬々倉　玉奈
カウンセリングセンター相談員・臨床心理学専攻非常勤講師・大阪樟蔭女子大学短期大学部准教授

キー・ワード：自我同一性，摂食障害，恋愛関係，スクイッグル

はじめに

第８回目を数える心の相談コロキアムの主人公「若い女性」とは，思春期・青年期を生きる女性のことである。思春期・青年期は，心身共に難しい時期であるといわれており，多くの研究者がこの時期について論を展開している。ところが，男女差についてみれば，生物学的な記述は多い一方で，心理学的な側面について記述されたものは，意外なことに多くはない。

ここでは，まず，男女を問わず思春期・青年期の心性について既述されていることを確認したうえで，思春期・青年期の女性に多いとされる摂食障害について概観し，次に，今まさに思春期・青年期を生きる女性たちの一側面について紹介することとしたい。

Ⅰ　思春期・青年期：からだは大人，精神的・社会的には子ども

歴史的に見ると「思春期」という概念は新しく，産業社会の産物であるともいわれており，社会・文化の違いによっては，未だにこの概念が認められないことさえある。こうした場合，子どもから大人になるための通過儀礼，イニシエーション（initiation）が行われることが多く，今やアトラクションの 1 つとなったバンジージャンプも，本を正せばイニシエーションだったということはよく知られている。さらに，このイニシエーションには，死と再生という厳しいテーマが含まれていることも，すでに知られている事柄である。

また，思春期・青年期の期間分類や名称，実際的な年齢については諸説あり，近年は開始時期の低年齢化の一方で高年齢化や延長，つまり，思春期・青年期の長期化が指摘されている。この低年齢化については，生物学的な側面から見た場合のものであり，延長，長期化は心理学的な側面からみたものといえるだろう。本稿では，対象年齢の目安として思春期を 10 歳前後から 18 歳頃，青年期を 18 歳前後から 30 歳頃として捉え，中でも中学・高校生から大学生にあたる 13 歳頃から 22 歳頃を中心に述べていきたい。

水口（1989）によると，思春期・青年期を表現する言葉として，Hall S（1844-1924）は，「人生の中で最も変化の激しい疾風怒濤の時期」と表現したという。また，Hollingworth LS（1928）は，心理的学離乳（psychological weaning）と呼ぶなど，激しい動揺をともなった自立の過程がイメージされる時期である。また，この過程は様々な精神病，こころの病いの好発時期という危うさを伴う時期でもある。

思春期・青年期という概念が無く，文字通り死と再生にさらされる儀式を通過して大人になる場合，長い思春期・青年期を通過して大人になる場合，いずれの場合も子どもから大人への移行は容易なことでは

ない。

この点について礒邊（2008）は，上述のような思春期危機説に対して，必ずしも危機と呼ばれる時期を経験しない若者の存在，思春期平穏説を紹介している。しかしながら，思春期・青年期が時に危険な状況に晒されることには違いなく，注意深く見守るべき時期であることには変わりないといえるだろう。

思春期・青年期特有の生きづらさ，しんどさを理解する上で助けになる１つが，対自的自己意識という概念である。これは他者の目をもつこと，自分が自分自身を意識の対象とすることであり，梶田（1980）によれば，人間の存在様式には以下の三つがあるという。

① 自己意識を全く欠いた状態：乳児期，睡眠中など
② 即時的自己意識をもった状態：幼児期・児童期　成人の場合では，何かに多少とも没頭している場合など
③ 対自的自己意識をもった状態：青年期以降，特に自省，煩悶，自己洞察等の場合に顕著

鈴木（2006）は，この時期の自分を見つめることが出来る目，対自的自己意識は，往々にして批判的であることが多いとしている。こうしてみると，思春期・青年期に感じやすい孤独感，自意識過剰，自己嫌悪感とは，対自的自己意識を有しているが故に感じるものであり，成長の証だともいえるのである。

思春期・青年期は，身体は大人でも，心理・社会的には子どもの時期であるとすれば，その低年齢化と長期化は，心身のよりアンバランスな状態を示していることとなる。

Ⅱ　自分探し：自我同一性の獲得と摂食障害

1．自分探し：自我同一性の獲得

有名な Erikson E（1902-1994）の自我同一性（アイデンティティ ego-identity）に関する理論では，思春期・青年期は，自我同一性の獲得・達成が重要なテーマとされている。この自我同一性の獲得は，今どきの言葉で言えば「自分探しの旅」であるが，その概念について少し復習をしておこう。

自我同一性とは，以下のように表現される。
① 自分がどういう人間なのかを知り，その存在を自らが受けいれること
② 周囲の状況が変化しても「自分は自分だ」という確信に持続性・連続性があること
③ 自分がいる社会を認めて，また社会からも自分が認められるように努力すること

また，自我同一性獲得の過程においては，以下のような状態が認められるといわれている。
① 自我同一性の獲得：自分の将来を見据えて精神的に発達すること
② 同一性の拡散（ego-identity diffusion）：自己を限定することを恐れ，避けようとする傾向
③ モラトリアム（moratorium）：心理的猶予期間

上記の中で，②同一性の拡散，③モラトリアムという状態については，思春期・青年期特有の様々な問題や病理と大きく関わっているとされている。

2．自分探しと摂食障害

近年，摂食障害（eating disorder）の問題は世界的に広がっており，年齢の幅も広がっているが，もとも

とは，思春期・青年期の女性に多い障害とされている。ここでは，思春期・青年期を生きる女性の自分探し，ego-identity との関係を見ていく。

DSM-Ⅳ-TR（APA，2000）をもとにすると，摂食障害とは以下のような症状を呈する障害である。こころの病でありながら，身体にも大きな影響を及ぼし，場合によっては，生命の危機にも及ぶことがある深刻なものであり，心身両側面からのケアを必要とする。

拒食症（神経性無食欲症 Anorexia Nervosa）

① やせ願望
② 肥満恐怖
③ ボディーイメージの障害
④ 無月経

過食症（神経性大食症 Bulimia Nervosa）

① むちゃ食い
② 体重増加を防ぐための代償行動（自己誘発性嘔吐，下剤・利尿剤などの使用，浣腸，激しい運動，絶食）
③ むちゃ食いや代償行動が週に２回程度
④ 自分の体型や体重が，自己評価に強く影響

また，摂食障害の心性としては，以下のような指摘が一般的である。

① 身体知覚の障害・身体像の歪み
② 女性としての成熟拒否・女性化の拒否
③ 成熟嫌悪・成熟拒否
④ 自己有用性の証明としての拒食・敗北的行動化としての過食

これらは，いずれも自我同一性の確立をめぐる葛藤と関係しているといえるが，なぜ，この障害が増加しているのであろうか。これには，管ら（1998）が指摘する内容が関係していると考えられる。現代の思春期・青年期の女性は，以前にも増して難しい課題を背負っているという。もちろん，女性の社会進出，活躍が少しずつ進んでいることは喜ばしいことである。しかしながら，それにともなって，女性に求められる役割は，伝統的な「女を磨く」という仕事や「家事・出産・育児」に加えて，社会で活躍できることをも求められるようになってきている。その準備段階である思春期・青年期の女性は，良い学歴，成績の向上を求められ，女性性を発達させることと同時に，男性性をも発達させるという，至難の業をなすことを求められるようになってきたのである。こうして考えれば，親や周囲のあからさまな，または暗黙の要望に応えようとすればするほど，葛藤という混乱の渦に絡め取られていくことも不思議ではない。

3. 絵本「みずいろのこびん」にみる摂食障害

「みずいろのこびん」（和田ら，2000）は，思春期・青年期に摂食障害だったことを誰にも言えずに過ごした女性作者が，小学校の男の子「ようちゃん」を主人公にして描いた絵本であるが，そこには摂食障害に陥る心理が見事に描き出されている。

“ぼくの心のなかには
みずいろのこびんがあるんだ。
だれにもみえない，だれもしらない，
みずいろのこびん。
ぼくはそのなかに，ぼくのきもちをいれる。”　（和田ら，2000 から引用）

このように始まる絵本の中では，親友やお母さんに不本意な要求をされても，それに必死で応えて良い子であろうと苦しみ，様々な思いでがんじがらめになってしまう過程で，食べている間はすっと楽になる「ようちゃん」の心情が描かれている。この絵本の中で，「ようちゃん」はいわば自分の心，「みずいろのこびん」に入れる本音の部分に自覚的である。これは，作者自身が思春期・青年期をなんとか通り抜け，摂食障害を克服した後に描かれている故であるが，作者自身も苦しんでいた当時は，おそらく訳の分からない渦の中に放り込まれたような状況だったのではないだろうか。

摂食障害とパーソナリティとの関係については，馬場（1983）が次のような指摘をしている。摂食障害を呈する者は，幼い頃から手のかからぬよい子で，表面的には自己抑制がとれ，知的，内向的で，真面目な努力家が多いという。また，流行に敏感な一方，根底には低い自己評価，自己不信感，頑固さ，否定主義，同一性の混乱を内包しているというのである。ここに挙げられた内容の中で「流行に敏感である」という点は，一見異質のようにも思えるが，あくまでも人から良い子とされる自分でなくてはならないことの表れと考えるならば，理解できるのではないだろうか。

絵本の中では，やがて，ようちゃんの心の中にある「みずいろのこびん」の蓋がポーンと開き，“ぼくはぼくのままでいいんだ。ぼくはぼくのきもちのままでいたい”（和田ら，2000 から引用）という心境に至る。これこそが，自分探しの行き着くところであり，絵本という創作故に年齢は低いものの，自我同一性の確立された状態といって良いだろう。しかしながら，そこに至る道のりは必ずしも平坦ではなく，様々な葛藤をともない，自我同一性の拡散といった危機的状況を乗り越えたのちに行き着いたのである。また，著者にとっては，この絵本を綴ること自体が，自分探しの旅の一応の区切りとなったのかも知れない。

Ⅲ　自分探しと恋愛

1. ある短期大学 1 回生の恋愛に関するアンケート

思春期・青年期の大きな関心事の 1 つが恋愛であることは，その時期を通過した大人の誰もが経験的に知っている。

以下は，ある短期大学の 1 回生がグループ研究として行った Domestic Violence（以下，DV と略す。）に関する発表の一部であり，恋愛に関する簡単なアンケートの結果である。20xx 年に 30 名に配布し，28 名の有効回答を得た結果を紹介する。

Q1. つき合っている人はいますか？
　A. はい：6 名　　いいえ：22 名

Q2. 1 で「はい」を選んだ人に質問です。出会ったきっかけは何ですか？（複数回答可）
　A. 友人紹介：2 名　　アルバイト：2 名　　インターネット：2 名
　　学校関係：2 名　　ナンパ：0　　その他：0

Q3. １で「いいえ」と答えた人に質問です。今後，誰かと付き合いたいと思っていますか？
A. つきあいたいと思っている：14 名　　つきあいたいと思っていない：7 名
無回答：1 名

Q4. 恋愛対象には何を重視しますか？
A. 性格：24 名　　外見：2 名　　その他：１名　　無回答：1 名

実に簡単なアンケートではあるが，自由にテーマを設定することが可能な状況で選んだ，同年代の友人たちにどうしても訊きたい内容，関心事なのである。一方で，学生たちが深く知りたいと考えたメインテーマである DV は，親密な関係の深刻なこじれの問題である。恋愛といったものに憧れを抱いている段階と，異性とのつきあいにおける深刻な状況である DV との間には，ある種の乖離，アンバランスさと危うさを感じずにはおられない。

既出の Erikson E は，青年期の課題は先に述べた自我同一性の確立とともに，親密性（intimacy）の確立であるとしている。彼のいう親密性とは，親しみを増す過程において他者及び自己を受容し，相互に精神的に支え合う関係を形成し，維持できる能力のことである。ここで注目したいのは，親密な関係が発達していくためには，十分な「個」としての自己が確立している必要があるという点である。

大川原（2008）は Orlofsky et al.（1973）の親密性の発達に関する概念を紹介している。同性の友人関係のあり方，異性の友人関係のあり方の組合せにより，親密性発達を類型化したものである。

① ステレオタイプ型：同性の友人関係，異性の友人関係共に「浅く短い」
② 前親密性型：同性の友人は「深く長い」が，異性の友人関係は「浅く短い」
③ 擬似親密性型：同性の友人関係は「浅く短い」が，異性の友人関係は「深く長い」
④ 親密性型：同性の友人関係，異性の友人関係の双方とも「深く長い」
⑤ 孤立型：同性の友人関係，異性の友人関係共に「きわめて浅く短い」

先の学生たちの質問項目を見れば，「彼がいるかどうか」「どこで知り合ったか」「つきあう際の決め手は何であったか」など，いわば出会いの段階が関心事であるように理解でき，その先にどのような親密性，つきあい方が続くのかは見えてこない。

2. 恋愛関係の中にみられる家族内葛藤

では，恋愛関係と家族関係とには，何らかの関わりがあるのだろうか。『「若者の性」白書』（日本性教育協会，2001）によると，男女共に学校の授業に関して不適応を示すものほど，性行動（キス，性交）が活発化する傾向が認められるという。加えて，女性の場合，家族関係が良好でないほど，性行動の早期化が認められるとの結果が報告されている。こうしてみれば，恋愛関係には何らかの家族関係が映し出されていることが多いといえるだろう。

では，家族関係が良好でないというのは，どのような状況が考えられるのだろうか。よく知られているように，思春期・青年期（前期）は，心理的には第 2 反抗期とも呼ばれる時期に相当しており，異性の親はもとより同性の親，女性の場合であれば母親に対してもなにかと反抗をする時期である。この反抗には，いわゆる「理由無き反抗」，「なんだかよく分からないけれど，イライラする」というものもあれば，反抗

に値する親の側の要因がある場合も認められるだろう。

この反抗は子どもが独立して大人になっていく過程で必要なものであるが，この時，親はどのような対応をすればよいのだろうか。それまでに親子の信頼関係が出来ていること，この反抗に対して親が壊れてしまわず，もちこたえることが大切だとされている。

管（1998）は，思春期女性による幾つもの手記をあげてその心性を読み解く中で，親の離婚話によって気もそぞろになり，反抗どころではなくなった事例にふれている。また，親たちが様々な理由で各々のことに必死になっており，子どもは親からの愛情を感じられない寂しさの中で，少々危うくても，とりあえずの「やさしさ」と「お金」のために，援助交際に陥ってしまう例にも言及している。

子どもが思春期・青年期，別の視点から見れば反抗期に至る時期，親たちの多くは，働き盛りであったり，自身の体調が変化する時期であったり，自分の親の介護の問題を抱えていたりと，厳しい現実と向き合わねばならない時期にある。この時期に，とにかく子どもと向き合いもちこたえること，菅がいう「母国」が安定している状態を維持するだけでも，相当の尽力を必要とするのはいうまでもない。思春期・青年期の子とその親は，とても厳しい状況にさらされているのである。

Ⅳ　おわりにかえて

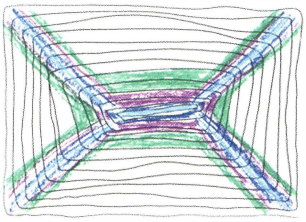
おわりにかえて紹介するのは，今，まさに思春期・青年期を生きる女性たちによる描画と物語である。

スクイッグル法（squiggle method）は，イギリスの小児科医で児童精神科医でもある Winnicott DW（1896-1971）が，日常行われている子どもの遊びを遊戯療法に応用したものである。今回紹介するものは，それを山中（1984）が発展させた MSSM 法（Mutual Scribble Story Making）を参考にしており，以下の手順で作成されたものである。

① A，B の二人が一組になり，「今の気分を一筆描きの線で表してみましょう」という教示のもとに，A が黒いサインペンで一筆描きの線を描く。
② B が，A の描いた一筆描きから，A の心情を推し量りながら，一筆描きを活用してクレパスで絵を仕上げる。
③ 役割を交代し，2 往復する。
④ 出来上がった 4 枚の絵を使い，二人で 1 つの物語を創る。

この作業で創り出される物語には，自ずとその時の二人の心情が映し出されるはずである。ここに，ある短期大学 2 回生によって創られたスクイッグルによる物語を 2 組紹介する（スクイッグル 1・2）。

スクイッグル 1.「人生楽ありゃ～ 苦もあるさ☆☆」



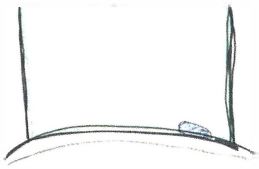
① 衝撃的な出来事が起こりました。

② 私の心は，ぐるぐる，もやもや。

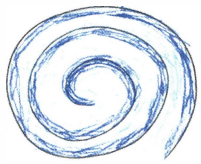
③ が，しかし，心の雨はやむのです。

④ 星のようにキラキラ輝くのです。
ちゃん，ちゃん。

スクイッグル 2.「辛くても，必ず終わりは来るよ!!」

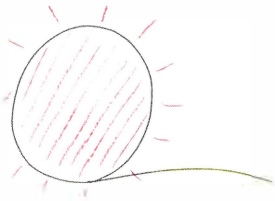


① ある日，天気予報を見た。



② すごく荒れるそうだ。

③ 予報は当たり。 雷は鳴り，大雨が
降り，大きな被害をもたらした。



④ だが，次の日ハレた。 人の心は
こんなものではなかろうか。

1.「人生楽ありゃ～苦もあるさ☆☆」

① 衝撃的な出来事が起こりました。

② 私の心は，ぐるぐる，もやもや

③ が，しかし，心の雨はやむのです。

④ 星のようにキラキラ輝くのです。ちゃん，ちゃん。

2.「辛くても，必ず終わりは来るよ!!」

① ある日，天気予報を見た。

② 凄く荒れるそうだ。

③ 予報は当たり。雷は鳴り，大雨が降り，大きな被害をもたらした。

④ だが，次の日ハレた。人の心はこんなものではなかろうか。

いずれも，思春期・青年期特有の心象風景をうかがわせるような「衝撃的な出来事」や「凄く荒れる」天気，「ぐるぐる，もやもや」感，「雷」や「大雨」による「大きな被害」などといった激しい表現が使用されてはいるものの，やがてそれは過ぎ去っていき，「星のようにキラキラ輝く」ものだったり，「ハレた」りするものだという見通しが感じられる物語である。

かつて筆者は，初心のカウンセラーとして複数の思春期・青年期の女性を担当した経験をもとに，１つの事例をフィクションとして執筆し，紙上コメントを頂戴した（管ら，1994)。そのなかで管は，思春期の女性には，そこそこ健康に少し先を歩いている先輩の存在が重要なのだと指摘している。この観点からすると，未曾有の大不況下で先の見えない状況にある大人，子育て不安にさいなまれる女性，虐待の増加と深刻化など，現代の思春期・青年期の女性にとって，少し先は明るくない。そうした視点からも，今後は再考の必要があるのではないだろうか。

一方で，先のスクイッグルの物語に見られるような「そのうち，なんとかなるさ」といった感覚を今まさに思春期・青年期を生きる女性が抱いていてくれることには，希望を感じるのである。

付記

本稿で使用した学生のアンケート及びスクイッグルについては，研究に活用することへの許可を得ている。

文献

American Psychiatric Association（2000）:*Text RevisionDSM-Ⅳ-TR* Washington DC: American Psychiatric Association. 高橋三郎・大野裕・染矢俊幸（訳）(2002)：DSM-Ⅳ-TR　精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院

礒邊聡（2008)：思春期の問題と病理 永井徹（監修） 井上果子・神谷栄治（編著） 思春期・青年期の臨床心理学　培風館　pp 37-61.

梶田叡一（1980)：自己意識の心理学 東京大学出版会

水口禮治・竹内照宗（1989)：青年期までの発達心理学 ブレーン出版

大川原憲司（2008)：青年期の社会的な自己の発達 永井徹（監修） 井上果子・神谷栄治（編著） 思春期・

青年期の臨床心理学　培風館　pp 107-133.
菅佐和子（編著）（1994）：事例に学ぶ不登校 思春期のこころと家族 人文書院
菅佐和子（1998）：山のかなたの空遠く 女の場合 氏原寛・菅佐和子（編） 思春期のこころとからだ ミネルヴァ書房　pp 25-51.
鈴木乙史（2006）：人格のまとまり－青年期　鈴木乙史・佐々木正宏　人格心理学 －パーソナリティと心の構造 河出書房　pp 135-148.
和田琴美・大井淳子絵（2000）：みずいろのこびん 岩崎書店
山中康裕（1984）：H・NAKAI 風景構成法　岩崎学術出版社