

# セルフ・コンパッション，エゴ・レジリエンス，レジリエンスが 中年期男性の精神的健康に与える影響

中年期危機，アイデンティティの視点を含めて

楓 隆

(神奈川大学大学院 人間科学研究科 人間科学専攻 臨床心理学研究領域 201770032)

*A study on the effects of Self-compassion, Ego-resilience, and Resilience  
on the Mental health of Middle-aged men :  
Including the perspective of Mid-life crisis and Identity*

## 問題

我が国においては，2018年には20,840人の人々が自殺によって命を落としている（厚生労働省自殺対策推進室，2019）。その年齢別の内訳は，40歳代が3,498人，50歳代が3,575人，60歳代が3,079人となっており，中年期の自殺者が占める割合が大きいことがわかる。また，うつ病の悩み・影響で自殺に至った者は4,213人に上る。

中年期に訪れる問題，中年期の危機や精神的健康について，これまでに発達の観点から多くの研究者が言及してきている。例えばErikson（1950 仁科訳 1977，1980；1959 小此木訳 編 1973）は，中年期の発達課題を“生殖性 対 停滞”とし，成人期においても乗り越えるべき発達の危機があることを示している。また，Levinson（1978 南訳 1980）は，中年期に心理的危機が訪れるとし，解決すべき中年期の4つの発達課題を挙げている。

さて，中年期の自殺とうつ病の関連性については，さまざまな研究者が以前から指摘してきている。例えば，保坂（2000）は，中年期の自殺は，うつ病の合併という視点での検討が必要であることに言及している。湯沢（1982）は，中年危機的心性を伴ううつ病について，5つの症例を研究し，「中年期に始発するうつ病の中には，われわれの症例のように中年の危機的心性との内的関連が明瞭であるものが存在している」と考察している。また，岡本（1995，1997，2006）は，青年期のアイデンティティ確立が未達成や不十分であった場合には，中年期のアイデンティティ危機はより深刻な形で現れ，より徹底したアイデンティティの再体制化が求められると示唆している。

さて，精神的健康を向上させる概念として，セルフ・コンパッション（Self-Compassion：SC），エゴ・レジリエンス（Ego-resilience：ER）レジリエンス（resilience）が本邦の研究においても扱われるようになってきている。SCは，Neff, K.D. が2003年に紹介してから注目されている概念である。宮川・谷口（2016a）は「SCは困難な状況における精神的健康の維持やその状況からの成長を促す要因として注目されている」としている。ERは，Block（1965）によって提唱された概念で，日常的な内外のストレスに対して柔軟に自我を調

整し、状況にうまく対処し適応できるとされるパーソナリティ特性である（畑・小野寺，2014）。レジリエンスは、誰もがもっている心理的特性であり、個人と環境との相互作用として、社会的な適応をする概念として用いられている（石井，2009）。

以上のことより、本研究においては、SC、ER、レジリエンスが、中年期男性の精神的健康に与える影響を検討することとする。

## 目的

研究1：中年期の危機・アイデンティティの確立・心理的ストレス反応・うつ状態に SC、ER、レジリエンスがどのように影響するのかを検討する。

研究2：調査対象者のこれまでの自分のあり方・生き方の迷いや悩みが記述された自由記述回答データを分析することにより、分類、検討する。

## 方法（研究1）

**調査対象者** 中年期男性（40～65歳）を対象に質問紙調査を実施した。ただし、比較を行うために対象者を広げ、20歳代、30歳代の成人男性も対象者に含めた。有効調査回答数363名（男性のみ）。

### 調査内容

年齢、性別、職種、雇用形態、未婚・既婚、子どもの数

ラスムッセンの自我同一性尺度日本語版（REIS）：宮下（1987）V段階の青年期；同一性対同一性拡散のみを使用。

心理的ストレス反応尺度（SRS-18）：鈴木他（1997）

中年期の危機状態項目尺度（男性用）：長尾（1990）

日本語版セルフ・コンパッション尺度（SCS-J）：石村他（2014）

抑うつ性自己評価尺度（CES-D）：島他（1985）

Ego-Resiliency 尺度（ER89）日本語版：畑・小野寺（2013b）

久里浜式アルコール依存症スクリーニング・テスト：男性版（KAST-M）：樋口他（2007）

中高年者レジリエンス尺度（MO-RS）：山口（2013）

アイデンティティ尺度：下山（1992）アイデンティティの確立尺度10項目のみを使用。

分析：因子分析、t検定、分散分析、相関分析、共分散構造分析を行った。なお、共分散構造分析のみ、中年期（40～65歳）の239名を対象とした。主に共分散構造分析の結果と考察を記述する（紙面の都合上、主要な部分のみ記述する）。

## 研究1の結果と考察

青年後期の同一性、心理的ストレス、中年期の危機、SC、抑うつ、ER、アルコール依存、レジリエンス、アイデンティティの確立の各尺度を用いて仮説モデルを設定し検討を行

った。これを仮説モデル1とした。更に、SC、およびレジリエンスの下位尺度、すなわち、孤立・とらわれ、マインドフルネス、自分への優しさ、人間の共通性、自己批判、および課題解決力、ストレス対処力、体験共有力の各下位尺度を用いて仮説モデルを設定し検討を行った。これを仮説モデル2とした。それぞれの結果をFigure 1, Figure 2に示す。どちらのモデルにおいても、適合度は十分に許容できる範囲となった。

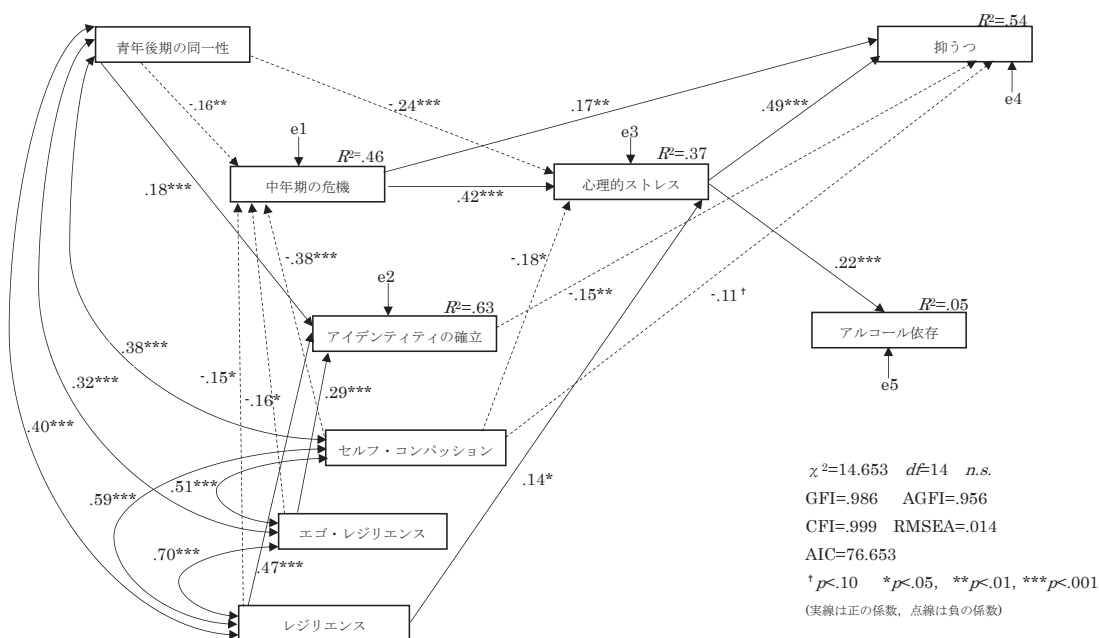


Figure 1 モデル1 (n=239)

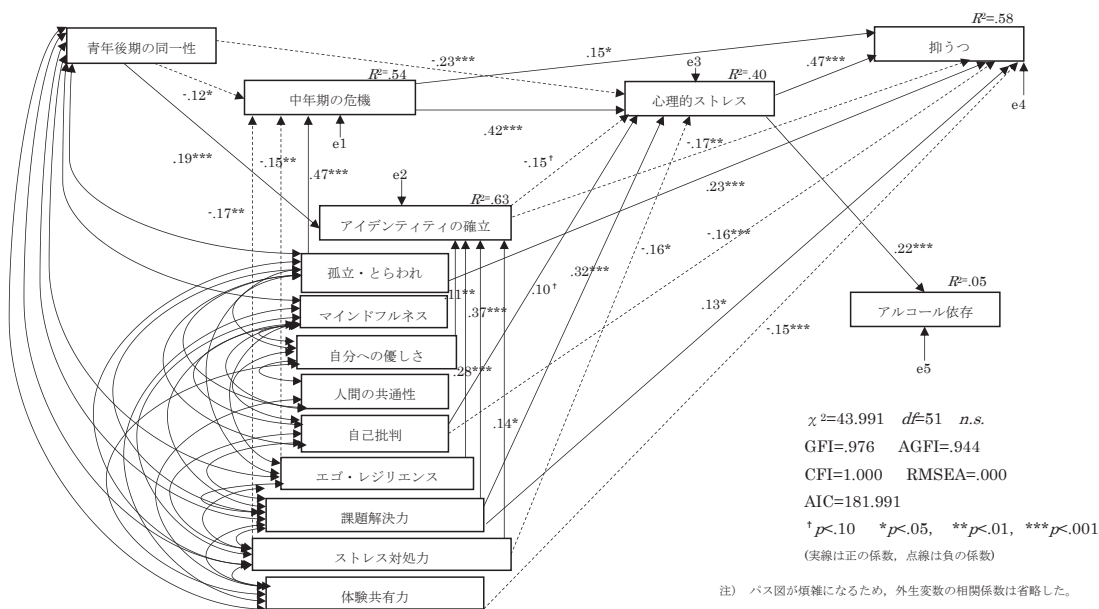


Figure 2 モデル2 (n=239)

モデル 1 : GFI = .986 AGFI = .956 CFI = .999 RMSEA = .014

モデル 2 : GFI = .976 AGFI = .944 CFI = 1.000 RMSEA = .000

以下に本研究において示唆された主なことを列記する。SC が、中年期の危機を低減し、心理的ストレス、抑うつを低減する。孤立・とらわれが、中年期の危機を促進し、抑うつを促進する。自分への優しさが、アイデンティティの確立を促進する。ER が中年期の危機を低減し、アイデンティティの確立を促進する。レジリエンスが、中年期の危機を低減し、アイデンティティの確立を促進する。課題解決力が、アイデンティティの確立を促進する。ストレス対処力が、アイデンティティの確立を促進し、中年期の危機、心理的ストレスを低減する。体験共有力が、抑うつを低減する。

以上のことが、本研究において示唆された。このことより、SC、ER、レジリエンスが、中年期の精神的健康を向上するのに効果があると推察される。また、仮説モデル 2 では、SC、レジリエンスの下位尺度を用いて検討を行ったが、それぞれの下位因子が中年期の精神的健康にどのような影響を与えるのか、その過程が検討できた。SC、レジリエンスのどの下位因子が、どの中年期の精神的健康に影響があるのかが示唆されたことは、意義があると考ええる。ただし、先行研究に矛盾したり、仮説が支持されなかったりした点もあり、今後慎重に検討して行く必要があると考える。

## 方法（研究 2）

**調査対象者** 研究 1 と同様の調査対象者であった。

**調査内容** 現在までに、自分のあり方、生き方に迷いを感じたり悩んだりしたことがあるかどうか回答を求め、あると回答した調査対象者に、その時のことを具体的に記述してもらった（自由記述回答）。

自由記述回答の分析：テキストマイニングによりクラスター分析、共起ネットワークを用い共起性の分析をおこなった。主に抽出語と外部変数（年代）間の共起性の分析結果と考察を記述する（紙面の都合上、主要な部分のみ記述する）。

## 研究 2 の結果と考察

共起性の指標は、Jaccard 係数を用い、抽出語と外部変数間の表示は、共起関係の強さ上位 30 を表示した。その結果を Figure 3 に示す。

青年後期、プレ中年期、中年期の全てに、自分のあり方・生き方に悩んだ経験がある者がいることが示唆された。どの年代であっても、自分の存在そのものに悩み、何の為に生きているのかと、アイデンティティの揺れを経験している者がいることが推察される。中年期では、“人生”や“転職”で迷い・悩んだ経験があると推察されるのに対して、青年後期では“大学”や“就職”の“選択”で迷い・悩んだ経験があると推察される。それぞれの年代で、それぞれに、人生の選択やライフイベント、アイデンティティの揺らぎと向き合っている姿が想像できる。

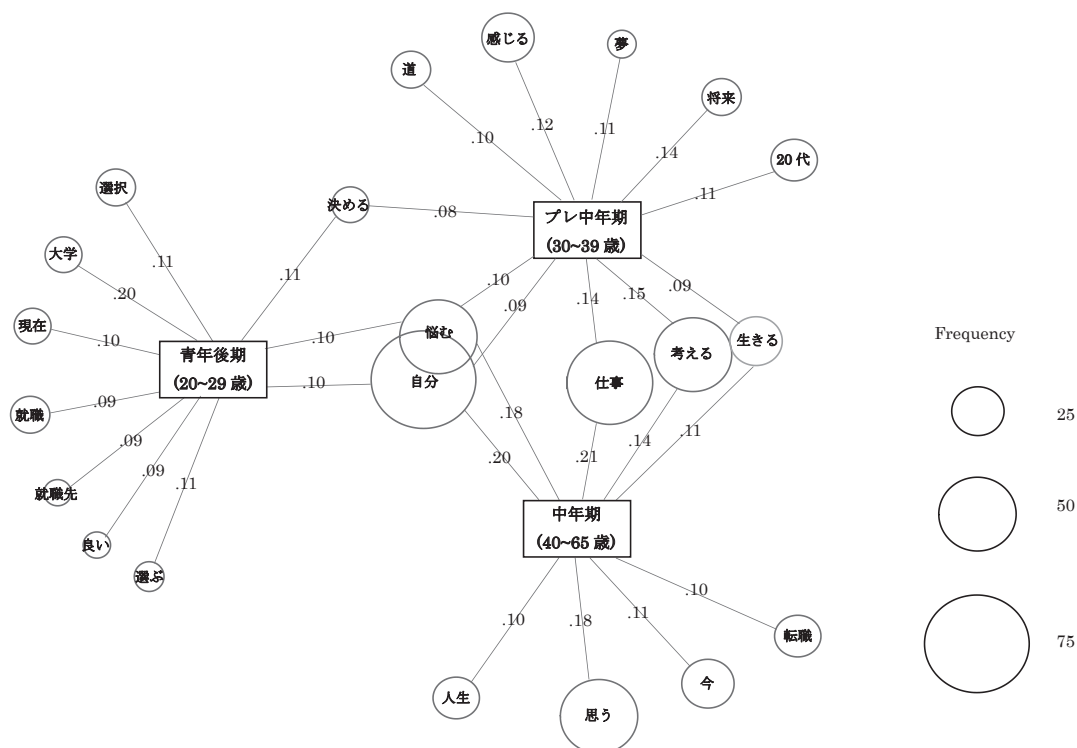


Figure 3 抽出語と世代の共起ネットワーク

注：数字は Jaccard 係数

円の大きさは語の出現頻度を表す

## 本研究の限界と課題

まず第1研究であるが、モデルの適合度は高かったものの、因果関係、すなわちパス係数の低さが露呈してしまった。疑似相関や多重共線性の可能性があったことも否めない。今後、より精緻にモデル検討を行う必要があるだろう。

第2研究であるが、データとの対話が不足しており、一人一人がそれぞれ迷い・悩みに向き合って記述した経験が、結果に反映されたとは言い難い。また、結果の解釈の際に、恣意的・主観的な判断、記述が入ってしまったのは否めない。今後は、データとの対話を丁寧に繰り返し、半構造化面接などにより、詳細な言語データを収集し検討を重ねることが求められるよう。

字数制限により引用文献は省略。