

修士論文（要旨）  
2025 年 1 月

青年期における自己像の肯定的な未来志向が自己理解と自己成長主導性に与える影響  
—ロールレタリングを用いた介入実験—

指導 井上 直子 教授

国際学術研究科  
国際学術専攻  
心理学実践研究学位プログラム  
臨床心理分野  
223J2011  
山本 詩華

Master's Thesis (Abstract)  
January 2025

The Effect of a Positive Future Orientation of Self-Image on Self-Understanding and  
Personal Growth Initiative in Adolescence : Intervention Experiment using Roll Lettering

Utaka Yamamoto  
223J2011  
Master of Arts Program in Clinical Psychology  
Master's Program in International Studies  
International Graduate School of Advanced Studies  
J. F. Oberlin University  
Thesis Supervisor: Naoko Inoue

## 目次

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| I : 問題の背景と所在.....                      | 1  |
| 1.1 はじめに .....                         | 1  |
| 1.2 青年期の発達課題：アイデンティティ形成 .....          | 1  |
| 1.3 時間的展望 .....                        | 2  |
| 1.4 時間的展望の精神衛生における意味 .....             | 2  |
| 1.5 方法としてのロールレタリング .....               | 4  |
| 1.6 RL の適用.....                        | 4  |
| 1.7 時間的展望の未来志向の活用方法.....               | 5  |
| 1.8 青年期の成長指標.....                      | 5  |
| 1.9 本研究の目的と仮説.....                     | 6  |
| II : 方法.....                           | 6  |
| 2.1 対象者.....                           | 7  |
| 2.2 実験期間 .....                         | 7  |
| 2.3 実験の概要 .....                        | 7  |
| 2.4 介入別の 3 群と介入内容 .....                | 8  |
| 2.5 調査票の構成.....                        | 9  |
| 2.6 分析方法 .....                         | 9  |
| III : 結果.....                          | 10 |
| 3.1 分析対象者と記述統計 .....                   | 10 |
| 3.2 自己理解尺度と自己成長主導性尺度の比較 .....          | 10 |
| 3.3 各群における介入前後の変化量.....                | 11 |
| 3.4 振り返り票の群間比較 .....                   | 12 |
| 3.5 振り返り票に現れた介入効果に関する各群の特徴.....        | 13 |
| 3.6 振り返り票における PFO 群と RL 群の項目得点の比較..... | 14 |
| 3.7 各群における内省報告 .....                   | 17 |
| IV : 考察.....                           | 18 |
| 4.1 自己理解の促進について .....                  | 18 |
| 4.2 自己成長主導性の促進について.....                | 20 |
| 4.3 振り返り票にみる気づきの特徴.....                | 20 |
| 4.4 内省報告の自由記述.....                     | 22 |
| V : まとめと今後の課題.....                     | 23 |
| VI : 引用文献 .....                        | 23 |
| 添付資料                                   |    |

## I. 問題の背景と所在

時間的展望は、個人の現在の行動を説明するために場の理論に組み込まれた概念である。時間的展望 (Time perspective) とは、一般的には「ある一定の時点における個人の心理学的過去および未来についての見解の総体」(Lewin, 1951 猪俣訳 1979)と定義されている。個人が自己の現状をいかに考え(自己像)、またいかなる自己を理想としているか(理想的自己像)は、その個人の行動を位置づける基本的な要因となる(加藤・返田, 1961)。したがって、人はどのような未来像を描くかによって生き方が大きく変わってくる(守屋, 1998)。都筑と白井(2007)は、人間は未来を表象する能力を持つため、未来を見通し、そのときどきに最善のものだと思われる選択を行い、目的意識的に行動していくことができると述べている。

青年の未来への漠然とした不安が指摘される現代においては、支援者が肯定的な未来志向の視点を持つことの有効性が示唆されている(石川, 2019)。飛永(2007)の先行研究から、進路選択等現実と直面している時期は、自己の未来像を想起することが難しくなることが考えられる。また、都筑(1994)は、過去のことでばかりにとらわれてしまうことが未来展望や将来への希望の持ちにくさにつながると述べている。松浦(2008)の大学生を対象とした研究では、時間的展望において「やりたいこと志向」が目標となり、そのための手段として必要な行動の意味付けになり得ることを示唆している。

これに基づき、青年に対して肯定的な未来志向の自己像を刺激することで、アイデンティティ形成に必要な自己理解や自己成長の主導性が向上するのではないかという仮説を本研究では検証する。

## II. 目的と意義

本研究の目的は、青年に対して肯定的な未来志向の自己像を刺激することによって、アイデンティティ形成に必要な自己理解や自己成長の主導性が向上する可能性を探ることである。未来像を肯定的に思い描く手段として RL, 別名、役割交換書簡法を採用して、青年期を対象に RL を用いた介入実験を実施し、手紙の受け取り手として意図的に肯定的な未来志向 (Positive Future Orientation) の自己像を思い浮かべることが、自己理解や自己成長主導性に与える影響を検討する。

本研究では、先述の目的に従って、以下の4つの仮説を検証する。

仮説1: PFO 群は統制群よりも自己理解が促される。

仮説2: PFO 群は統制群よりも自己成長主導性が促される。

仮説3: PFO 群は RL 群よりも自己理解が促される。

仮説4: PFO 群は RL 群よりも自己成長主導性が促される。

RL の特徴から、その活用場面として心理面接や心の健康教育のほか、セルフケアへの応用が期待できる。

## III. 方法と手順

実験は青年期に相当する18～25歳の大学生男女を対象とし、30名に実施した。実験協力者を介入別の3群に振り分け、各群の「実験用ワークシート」を用いて介入実験を行った。実験の開始前に「事前調査票」、実験終了後に「事後調査票」への回答を求めた。

事前調査票の内容は①表紙（調査の趣旨や調査協力依頼の旨，倫理上の配慮等を含んだ説明文），②自己理解短縮版尺度（青木（2016）によって大学生を対象に作成された自己理解尺度の短縮版），③自己成長主導性尺度Ⅱ（Robitschek, Ashton, Spering, Geiger, Byers, Schotts, & Thoen（2012）によって作成されたPersonal Growth Initiative Scale-Ⅱ（PGIS-Ⅱ））であった。

事後調査票の内容は，①～③は上述の「事前調査票」と同じであり，それに④体験の振り返り票（福島（2005）によって作成されたRLの効果を測定するための質問紙），⑤内省報告（自由記述にて，介入実験後に今の気持ち・感想を求める）を加えた。

データの統計解析には，JASPを用いた。まず，自己理解と自己成長主導性について群×時期の二元配置分散分析（混合計画）を行った。体験の振り返りにおけるロールレタリングの効果については独立一元配置分析を行い，3群それぞれの特徴を抽出し，考察する際には，内省報告の自由記述を参照した。

#### IV. 結果

介入群（PF0 群・RL 群・統制群）と時期（pre・post）に基づく二元配置分散分析により，自己成長主導性の有意な交互作用が確認された。PF0 群は介入後の得点が介入前より高く，時期の単純主効果が認められた。体験の振り返り票の分析でも，群間で有意な得点差が認められ，RL 群はPF0 群および統制群よりも高得点だった。PF0 群も統制群を上回る得点を示した。体験の振り返り票4つの下位尺度（自己開示，自己対面・自己理解，感情気分の自覚，効果・解決の見通し）について，独立一元配置分散分析を行った結果，群によって得点に有意な差があることが示された。「自己開示」においてRL 群が他の2群よりも高い得点を示し，「自己対面・自己理解」ではRL 群とPF0 群が統制群より高い得点を示した。また，「感情気分の自覚」では，RL 群が他の2群よりも高得点を示し，「効果・解決の見通し」でもRL 群が他の2群を上回り，PF0 群も統制群より高い得点を示した。

PF0 群（肯定的な未来志向のRL）とRL 群（一般的なRL）の介入で，振り返り票のデータを用いて統計解析を実施した結果，RL 群はPF0 群に比べて有意に高い得点を示した項目がいくつか存在した。特に「自己開示」や「自己対面・自己理解」，「感情気分の自覚」，「効果・解決の見通し」に関する質問で，RL 群が有意に高かった。一方で，PF0 群がRL 群に比べて有意に高得点だった項目はなかったが，平均値の比較ではPF0 群が高かった項目もあった。これらは主に自己理解に関連し，問題を直視することや自分の望み，責任感に関する内容が含まれていた。

#### V. 考察

本研究では，3群ともに自己理解尺度の介入前後の得点に有意な差は見られず，仮説1「PF0 群は統制群よりも自己理解が促される。」と仮説3「PF0 群はRL 群よりも自己理解が促される。」はいずれも支持されたとはいえなかった。しかし，効果量は大きく，PF0 群では10名中8名が得点を向上させたことから，結論は保留し，さらなるデータの蓄積，およびRLの効果に影響を及ぼすであろう個人要因のさらなる検討，RLの実施回数や手紙の内容に関する教示方法，自己理解の尺度選定等を課題として挙げておく。自己成長主導

性では、PF0 群で介入前後に有意な変化が観察され、RL 群および統制群との直接的な比較ではないものの、仮説 2「PF0 群は統制群よりも自己成長主導性が促される。」および仮説 4「PF0 群は RL 群よりも自己成長主導性が促される。」は支持されることとなった。RL を通じた未来志向の刺激が効果をもたらしたと考えられ、自己成長主導性の促進は筆記によるものではなく、肯定的な自己の未来を想像したからこその変化であると言えよう。一方、振り返り票の分析では、RL 群が高い得点を示し、RL で期待される内容においては一般的な RL がより効果的であることが明らかになった。

PF0 群と RL 群では、手紙の受け取り手や教示内容の違いにより結果が異なったと考えられる。PF0 群では、肯定的な未来志向の自己像を想定することで自己探索やアイデンティティの明確化が進み、自分の望みや悩みを明確にすることができた。一方、RL 群では理想の相談相手に手紙を書くことで、自己理解よりも他者からの承認が促進され、他者とのつながりを感じる結果となった。これにより、PF0 群が自己成長を促進する一方、RL 群は他者との関係性を強化する効果が高かったことが示唆される。

介入の際、実験者と被験者の間に温かい関係を築くことが重要で、これが自己理解や自己成長の促進に寄与する可能性がある。したがって、RL 群の他者とのつながりを感じる経験を補完することで、PF0 群でもより効果的な介入が期待できる。

## VI. 引用文献

- 石川 茜恵 (2019). 青年期における時間的展望—現在を起点とした過去のとらえ方からみた未来への展望— ナカニシヤ出版
- 加藤 隆勝・返田 健 (1961). 青年の自己像, 理想的自己像および理想的異性像に関する一考察, 教育心理学研究, 9, 1-8.
- Lewin, K. (1951). Field Theory in Social Science. *Harper Torchbooks*
- レヴィン, K (猪股 佐登留訳) (1979). 社会科学における場の理論 (増補版) 誠信書房
- 松浦 美晴 (2008). 女子大学生の進路展望に見える「やりたいこと志向」の様相, 日本教育心理学会第 50 回総会発表論文集, 511.
- 守屋 國光 (1998). 未来分析 ナカニシヤ出版
- 飛永 佳代 (2007). 思春期・青年期における未来展望の様相の発達の検討: 「希望」と「展望」という視点から, 九州大学心理学研究, 8, 165-173.
- 都筑 学 (1994). 自我同一性地位による時間的展望の差異—梯子評定法を用いた人生のイメージについての検討, 青年心理学研究, 6, 12-18.
- 都筑 学・白井 利明 (2007). 時間的展望研究ガイドブック ナカニシヤ出版