

理想自己と義務自己の内在状態の差異

— 現実自己の参照度および関連付けられるエピソード —

小平 英 志¹⁾

「あるべき」という観念は、古くから日本の文化に身近なものであった。義務・当為的表現は日本文化において古い歴史を持ち（松下, 1978; 渋谷, 1988）、日本語においては「いけない」、「ならない」など微妙なニュアンスの違いを持つ表現も様々存在している。このような観念は自らを評価し方向付ける指針となりうる。例えば「大人なのだから子どもの前で模範的に振る舞うべきだ」とか「私は時間を守る人間であるべき」といった、自らに課す規範がこれに当たる。このような表現のからむ自己評価・意志決定は、非常に強迫的で、従わなかったときに体験される不快感情は大きいものとなる。

自己像における強迫性 従来から心理学では、人の「あるべき」観念を持って自己評価や行動決定を行う様子を、「自我の強迫性」の1つの現れとして捉えてきた。つまり、義務的な表現を用いて自己評価を行う主体に強迫性の原因を求める立場である。例えば、論理的必然性のない前提（不合理な信念）を“ねばならない”と絶対視する傾向（新井, 2001）や、自らが完全であることを希求する傾向である完全主義（辻, 1992）の概念がこれに当たる。一方で、自己評価や行動決定を行う過程において主体が用いる“資料”そのものの強迫性を強調する立場もある。Higgins (1987) の義務自己 (ought self) の概念、梶田 (1988) の当為自己の概念が、この「自己の強迫性」として捉える立場だと言えよう。必ずしも意識的ではないにせよ、自己評価、行動決定の主体は、種々の自己像を利用して判断を下すと考えられる。その中に殊に強迫的な自己像が存在する。主体は「自分はどうかあるべきか」を用いて「実際に自分はどうかあるのか」と比較して自己評価を行い、また「自分はどうかあるべきか」を思慮して行動を決定する。これによると、その価値付けや利用の仕方に個人差が存在するものの、ほぼ全ての個人が義務的・当為的な自己像を所有している。言い換えると、人間は義務的・当為的な自己像を所有せざるをえない。この、強迫性を自己像に求める立場

は、全ての人間が強迫的な自己像を所有していると仮定した点でも前述の「自我の強迫性」の立場とは異なる。

義務自己の研究 本研究ではこの「自己の強迫性」を解明するため、義務自己を取り上げた検討を行う。義務自己とは、“自分が義務として実現するべきだと感じている、もしくは、その人が他者に「そうあるべきだ」と求められていると感じている特性からなる自己像” (Higgins, 1987) であるとされる。従来からこの義務自己は、「ありたい」自己の状態である理想自己 (ideal self) との比較を通じた検討が行われてきた (例えば, Bruch, Rivet & Laurenti, 2000; 小平, 2002a; Weisbuch, Beal & O’Neal, 1999)。しかしながら、多くの研究は自己不一致理論 (Higgins, 1987) に関連する検討であり、現実自己とのズレに関心を寄せたものである。つまり、それぞれの自己像から生じるズレがどのような機能を持つのかを検討したものであり、義務自己と理想自己という2種類の自己像が、どのように異なる自己であるのかを直接取り上げた研究ではない。これらの自己像に関する基礎的な研究は、十分に実施されていないのが現状である (小平, 2000)。

本研究の目的 小平 (2000) では、義務自己と理想自己に含まれる属性語の違いを検討している。その結果、「責任」、「謙虚さ」のカテゴリーに含まれる属性語が義務自己で多く、「身体的特徴」、「魅力」のカテゴリーに分類された属性語が理想自己で記述されやすい傾向にあった。両方の自己像で用いられる属性語も多かったものの、一部の構成内容に差異があることが示された。

本研究では自己像を構成する内容の比較に続き、理想自己と義務自己が個人の中でどのように位置付けられているのかに関して検討を行いたい。特に、理想自己と義務自己が個人によってどのように所有されているのか、つまり自己指針 (self-guide) の内在状態に関して差異はないのであろうか。自己不一致理論では、個人の所有する自己指針の枠組みを重視し、個性記述的方法を用いて自己不一致が測定されるものの、個性豊かな自己指針の内容がどのように形成、内在化されているのかに

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科研究生

については明らかにされていない。個人がある属性に「ありたい」もしくは「あるべき」のどちらかを付けることにはその属性の内容のみに依存しているとは考えにくい。おそらくは個人の中でどのように位置付けられているのか、つまり内在状態が、理想自己と義務自己では異なるのではないだろうか。本研究では以下の3点に関して焦点を当てたい。

第1に、現実自己との関係である。前述のように理想自己と義務自己の差異では、自己不一致理論の文脈から現実自己との不一致が変数として取り上げられ、それぞれ別の不快感情を生起することが強調される。だが、そもそも、理想自己と義務自己で、現実自己との関係は同じなのであろうか。倫理学では「こうである（現実）からこうあるべき（義務）は導くことができない」と言われる（例えば、加藤、1997）。この仮定にしたがうと、義務自己は現実自己を考慮して成り立つものではない。義務自己の理由として現実の自分をあげるのは論理的に矛盾していることになる。一方、一般的な理想と呼ばれるものは、自分の長所・短所といった現実自己の内容から設定されると考えられるのではないだろうか。

第2に、時間的な位置付けである。Boldero & Francis (2000) では、義務自己は自己指針の状況への適用性に関係なく安定して広く用いられる基準であると報告している。このことから比較的場独立的な基準であり、また、時間的にもより安定した自己であると考えられる。Strauman (1996a) は、現実自己が流動的であり、自己指針（理想自己と義務自己）はより安定的であることを示している。もし前述のように義務自己と現実自己との関連が薄いならば、義務自己は理想自己よりも安定したものであると考えられる。さらに、義務的な自己像の形成には、子どもの失敗に対して罰を与えるという親の予防的な態度と関わりが深いことが指摘されている（Strauman, 1996b）。これらの義務自己の安定性や幼少期の経験との関連の示唆から、この自己像は古くから所有されている自己であると認識されていると予測される。

第3に、関連付けられやすいエピソードに関する差異である。Higgins, Roney, Crowe & Hymes (1994) では、ある状態への接近行動は理想的な自己統制に関するものであり、ある状態からの回避は義務的な自己統制に関するものである事が示されている。また、理想自己と義務自己はそれぞれ親の促進（promote）的な養育態度と予防（prevent）的な養育態度と強く関連しているとする指摘もある（Higgins, 1987; Manian, Strauman & Denney, 1998; Strauman, 1996b）。これらの対応関係は、個人の理想自己と義務自己の位置付

けにも影響を与えていることが予想される。つまり、内在状態に関しても、理想自己と肯定的な（成功）経験、義務自己と否定的な（失敗）経験との関連が見られるのではないだろうか。ここでは、内在状態という観点から、「意識するようになったきっかけ」として、どのようなエピソードと関連付けられているのかを検討してみたい。

以上より、本研究では以下の3つの仮説を検証することを目的とする：①理想自己の方が義務自己よりも、現実自己が理由として参照されやすい。②理想自己よりも義務自己の方が、より古くから意識している自己であると認知されやすい。③理想自己は肯定的な出来事と関連付けられ、義務自己は否定的な出来事と関連付けられやすい。

方法

調査対象 東海地方の国立・私立大学に通う大学生157名（男性22名、女性134名、不明1名）を対象に調査を実施した。被調査者の年齢は18歳から35歳までであり、平均年齢は20.40歳（標準偏差2.94）であった。

調査内容 ①自己指針（理想、義務）の内容の記述およびその理由 溝上（1995a, 1995b）のWHY答法を参考に以下のような質問紙を作成し、実施した。まず理想自己に関して、“あなたは日頃から、どのような人間でありたいと思っていますか。重要だと思えるものを以下に3つまであげてください”という教示のもと、理想の自分の状態を表す言葉を「～人間」という言葉につながるように3つの記述をもとめた。次に、“3つの「～人間でありたい」という文章に、それぞれ「なぜなら」で始まる文章を続けるとしたらどのようになりますか”という教示のもと、文章を完成させるように求めた。続いて義務自己に関して、“ありたい”という表現を“あるべき”に変えた教示のもと、同様に回答を求めた。

②意識し始めた時期 “そのような人間でありたい（あるべき）と意識するようになったのはいつ頃からだと思いますか”という教示を与え、3つそれぞれの理想（義務）の状態をどのくらい前から意識するようになったのかを、日、月、年のいずれかの単位を用いて数字で記述するように求めた。

③最も重要な自己指針の形成エピソード 3つの記述のうちで最も重要であると思う自己指針をあげるように求め、“どのような経験がきっかけになってそう考えるようになったと思いますか”という教示のもと、それらを意識するようになったきっかけを自由に記述するように求めた。

手続き 調査は大学の講義中に集団で実施された。また、調査用紙の回収後に、本調査の目的、仮説を要約し

たプリントを被調査者に配布した。

調査時期 調査は2000年6月から2001年10月の間に実施された。

結 果

1. 理想自己・義務自己の理由

判定基準の設定 欠損のない141名（男性21名，女性119名，不明1名）を対象に，理由の記述に関して分析を行った。まず，2（自己）×3（記述）×141（名）の計846記述を対象に，理想自己，義務自己の理由として現実自己に関する記述がなされているかどうかの判定を行った。理想自己，義務自己の理由として，一般的な価値や規範，個人的な欲求・願望などが記述されるのではなく，明らかに現在の自分の状態に言及している場合，現実自己が参照されたものと判断した。回答を無作為の3群に分け，それぞれ心理学を専攻する大学院生1名（計3名）に著者とは独立の判定を依頼した。その結果，著者の評定とは.94から.96の一致率が得られた。一致しなかった判定に関しては，著者と判定を行った大学院生との間の話し合いによって最終的な判断がなされた。現実自己が参照されたと判断されたケース（参照），参照されなかったと判断されたケース（非参照）の例をTable 1に示す。

なお，理由として現実自己が参照されなかったと判断

された記述に関して，個人的な価値（個人的価値），社会的な価値（社会的価値），自己指針を満たした結果に関する記述（結果）などに分類することを試みた。しかしながら，心理学を専攻とする大学院生との一致率は.60程度であった。特に社会的な価値と個人的な価値との区別が困難であり，その他のカテゴリーとの弁別も困難であった。そのため，客観性が高いと思われる「現実自己に関する記述か否か」に関する評定のみを分析に用いた。

現実自己の参照度の差異 理想自己，義務自己のそれぞれ3つの記述のうち，現実自己が参照されたと判断された記述を1つ以上している被調査者に1点を与え，理想自己・義務自己毎に，コーディングを行った。その結果，理想自己で現実自己を参照していたのは，全体の40%であったのに対して，義務自己では24%であった（Table 2）。現実自己を参照した人数比率を，理想自己と義務自己でMcNemar Testを用いて比較したところ，有意差が確認された（ $z=2.97, p<.01$ ）。義務自己に比べて理想自己の方で，現実自己が理由として参照されやすい傾向にあった。

2. 理想自己・義務自己を意識し始めた時期

理想自己・義務自己を意識し始めた時期に関して，欠損のなかった143名のデータを用いて検討を行った。数

Table 1 現実自己の参照・非参照の記述例

	理想自己	義務自己
参 照	<ul style="list-style-type: none"> ・今の自分は偽善的だと思うから。 ・いつも無計画で行動しているから。 ・いつも一つのことで悩みすぎるから。 	<ul style="list-style-type: none"> ・怒りっぽいから。 ・私は弱いから。 ・時間にルーズになりがちなので。
非参照	<ul style="list-style-type: none"> ・人には優しさが必要だから。 ・自分の人生を後悔したくないから。 ・それは良いことだから。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どんなことにも程度というものがあるから。 ・人生一度だから楽しくすごしたい。 ・相手を傷つけてはいけなから。

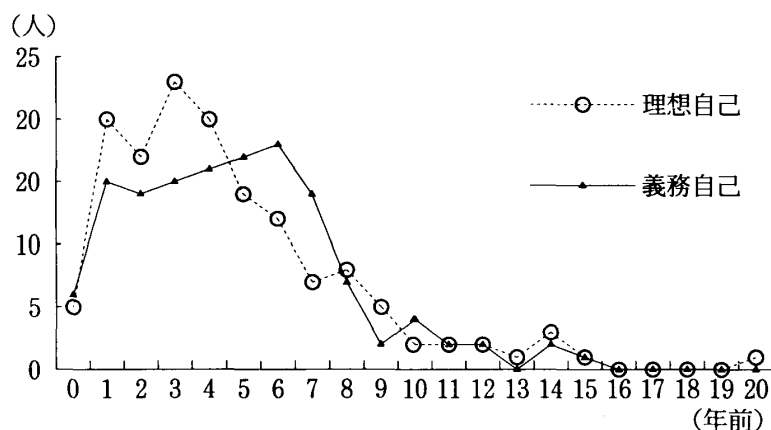


Fig. 1 理想自己・義務自己の所持期間の認知

Table 2 現実自己の参照, 非参照の人数分布

	理想自己	義務自己
参照人数	56	34
(人数比率)	(.40)	(.24)

字・単位のそろった記述を対象に、意識し始めたのが何年前であるのか（以下、自己指針の所持期間とする）について、1日を1/365、1ヶ月を1/12として年数に換算した。1人あたり最大3つの記述に関して、その平均を算出し、理想自己、義務自己の所持期間の値とした。所持期間の分布を表したものがFig. 1である。理想自己では平均4.90年（標準偏差3.48）、義務自己では平均4.99年（標準偏差3.00）であった。対応のある t 検定を実施したところ、有意差は見られなかった（ $t = -0.36$, n.s.）。平均値からは義務自己の方で所持期間が長く、古くから意識していると認識される傾向にあったものの、統計的に有意ではなかった。

3. 理想自己・義務自己を意識したきっかけ

自己指針を意識するきっかけとなったエピソードを記述した被調査者152名を対象に分析を行った。特に、肯定的なエピソードが関連付けられ、肯定的な状態への接近として自己指針がとらえられているのか、それとも、否定的なエピソードが関連付けられ、否定的な状態からの回避として自己指針がとらえられているのかに注目し、分類を行った。心理学を専攻とする大学院生1名に分類を依頼したところ、理想自己に関する記述で.85、義務自己に関する記述で.82の一致率が得られた。一致しなかった評定に関して2者で討議をし、最終的な判断を行った。義務自己、理想自己それぞれの肯定・否定的エピソードの記述数をFig. 2に示す。

肯定的なエピソード数、否定的なエピソード数のそれぞれに関して、McNemar検定を行ったところ、いずれも有意ではなかった（それぞれ、 $z = 0.28, 0.38$ ）。

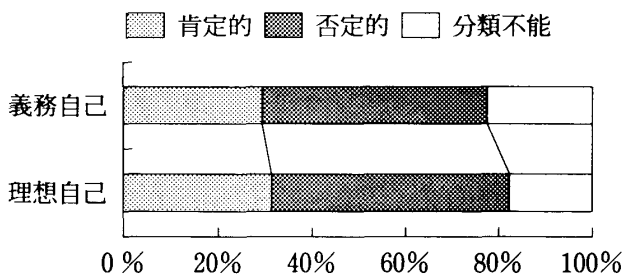


Fig. 2 きっかけとしてのエピソードの肯定・否定

考 察

本研究では第1に理想自己と義務自己で現実自己を理由として参照する程度に差異が見られるかどうか検討を行った。第2に、所持期間の認知に差異が見られるかどうか検討した。第3に、意識するようになったきっかけとして関連付けられるエピソードに差異が見られるかどうか検討を行った。

1. 理由としての現実自己の参照度

本研究の結果から、理想自己は、義務自己よりも現実自己が理由として参照されやすい自己であることが示された。以下、この差異を自己不一致の意味の差異と現実自己との関係、義務自己の論理的矛盾の観点から考察したい。

現実自己とのズレ方の違いに関する示唆 現実自己の参照度の違いを積極的に解釈するならば、理想自己と現実自己の不一致と、義務自己と現実自己の不一致ではズレ方に差異があることが予想される。水間(1998)では、“現実自己を評価する視点”と“自己指針を評価する視点”という2種類の不一致の存在が指摘されている。つまり、自己不一致には、自己指針から現実自己がどれだけズレているかという視点と現実自己から自己指針がどれだけズレているかという視点の2つが存在する。本研究で得られた、理想自己の方が義務自己よりも現実自己を理由として参照しやすいという結果から、理想自己が現実自己の長所・短所を促進・改善していく方向として位置付けられやすいと考えられる。現実自己との不一致において理想自己が評価基準とされている場合、現実自己が理由として参照される分、現実自己からの理想自己のズレ、つまり、自己指針を評価する視点をとりやすいと考えられる。つまり、理想自己は現実自己に帰属されるため、2つの自己像の不一致は現実自己を基準点としてその距離が測られる。逆に義務自己が評価基準となった場合には、その理由として現実自己が参照されにくく、今現在の状態とは独立な価値観が参照されやすい。その結果、義務自己から現実自己がどの程度ズレているかという現実自己を評価する視点を取りやすいと予測される。つまり、実際の自分がどのような状態であっても、特定の状態であるべきなのであり、その不一致の程度は、固定的な指標である義務自己を基準点として測定されるのではないだろうか。本研究の結果は、あくまでも相対的なものであるものの、理想自己、義務自己と現実自己との比較によって生じる自己不一致は、その意味において差異があることは示唆されよう。

現実自己との関係性 また、自己不一致の程度は一般

的に、義務自己と現実自己の方が、理想自己と現実自己よりも小さい(小平, 2002b)。これは、義務自己の要求水準は現実自己の達成水準に近く、この自己がより現実的な目標であることを意味している。しかしながら、本研究では、義務自己は理由として現実自己をあまり参照しないという結果が得られた。少なくとも対象者にとって、義務自己が現実自己を考慮して成立した目標であるとは認知されにくい傾向にあった。これらの結果を考慮すると、義務自己と現実自己は、距離は近いものの、概念上ははっきりと区別されていることとなる。

この、義務自己が、現実自己と「近くて遠い」関係にある点は興味深い。義務自己は特定の価値観と関連付けられ、その基準は固定的である。少なくとも流動的な現実自己と関連づけられにくい。かつ、現実自己と比較できるような水準の基準でもあり得る。このような明確で融通の利かない基準である点と、現実自己と比較できるような実際的な要求水準にある点が、義務自己の「自己の強迫性」の背景にあると考えられよう。

義務自己の不合理性に関する示唆 Table 2の結果から、逆に、理想自己と義務自己で現実自己の参照度に大した差異が見られないという見方もできる。一般的に「～である(現実)」から「～であるべき(義務)」を導くことは論理的に誤りだとされている(加藤, 1997)。つまり、義務自己を現実自己に帰属するという論理は誤りである。本研究の結果では、このような論理的な誤りをする者、つまり義務自己の理由として現実自己を記述する被調査者が全くいなかったわけではなく、24%の被調査者が義務自己の理由として現実自己を参照していた。論理療法等の神経症に関するモデルでは、しばしば「～であるべき」という不合理な信念が現実の経験と関連付けられ比較される様子が説明として取り上げられている(例えば、日本学生相談学会編, 1989)。義務自己から理由として現実自己を参照するケースもあるという本研究の結果は、精神的不健康と関わりが深い、義務自己と現実自己との間の非論理的関連付けの現れであるとも解釈できよう。

2. 所持期間と意識したきっかけ

本研究の2番目の仮説である、義務自己と過去経験との関連付けに関して、所有期間の分布および平均値の検討を行った。しかしながら、分布からは、際だった差異は見られず、平均値の差も有意ではなかった。また、意識するようになったきっかけのエピソードの肯定・否定性に関しても検討を行ったものの、義務自己と理想自己で差異は見られなかった。つまり、3番目の仮説も支持されなかった。特に、エピソードの内容からは、被調査

者が理想自己や義務自己を比較的最近の出来事と関連付けているようであった。Orbach, Mikulincer, Stein & Cohen (1998) では、自殺経験者と自殺未経験の神経症患者との差異は、理想自己と義務自己との不一致が大きい点であることが示されており、自己指針の間の不一致は自己破壊的な行動と関連がある可能性を示唆している。また Higgins (1987) は、アイデンティティ形成を自己指針の間の統合の過程としてとらえることが可能であるとしている。これらの指摘から、青年期では葛藤のない自己評価のために自己評価基準の統一が必要となり、理想自己と義務自己との間に、ある程度の整合性が求められる。本研究の結果は、青年期後期にあたる被調査者達が、理想自己と義務自己を整合性のあるものとして再構成している結果であると解釈できよう。

3. まとめ

本研究の結果から、所持期間の認知や関連付けられるエピソードに関しては、差異が見られなかった。つまり、基本的に理想自己と義務自己は整合性を持った形で内在化されていることも明らかとなった。この点は、理想自己と義務自己が弁別されにくいという指摘通りの結果であったと考えられる。しかし一方で、現実自己との関連においては、その差異が明らかとなった。この差異は、義務自己の不合理性や現実-義務不一致の意味を示すものと考えられた。今後は、これらの理想自己と義務自己の共通点と相違点の整理を通して、さらに義務自己の様相を明らかにしていく必要があると考えられる。

引用文献

- 新井幸子 2001 理想自己と現実自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響 心理学研究, 72, 315-321.
- Boldero, J., & Francis, J. 2000 The relation between self-discrepancies and emotion: The moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social self-domain centrality. *Journal of Personality & Social Psychology*, 78, 38-52.
- Bruch, M. A., Rivet, K. M., & Laurenti, H. J. 2000 Type of self-discrepancy and relationships to components of the tripartite model of emotional distress. *Personality and Individual Differences*, 29, 37-44.
- Higgins, E. T. 1987 Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological*

- Review*, 94, 319-340.
- Higgins, E. T., Roney, C. J. R., Crowe, E., & Hymes, C. 1994 Ideal versus ought predilections for approach and avoidance: distinct self-regulatory systems. *Journal of Personality & Social Psychology*, 66, 276-286.
- 梶田毅一 1988 自己意識の心理学 東京大学出版社
- 加藤尚武 1997 現代倫理学入門 講談社学術文庫
- 小平英志 2000 日本人にとって理想自己と義務自己はどのように異なる自己なのか ー日本の大学生が記述する属性語とカテゴリーの分析を通してー 性格心理学研究, 8, 113-124.
- 小平英志 2002a 女子大学生における自己不一致と優越感・有能感, 自己嫌悪感との関連 ー理想自己と義務自己の相対的重要性の観点から 実験社会心理学研究, 41, 165-174.
- 小平英志 2002b 義務自己への意識傾向と特性不安, 規範意識との関連 名古屋大学教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学), 49, 1-8.
- Manian, N., Strauman, T. J., & Denney, N. 1998 Temperament, recalled parenting styles, and self-regulation: Testing the developmental postulates of self-discrepancy theory. *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 1321-1332.
- 松下大三郎 1978 改撰標準日本文法 勉誠社
- 溝上慎一 1995a WHY答法による将来の生き方基底因 心理学研究, 66, 367-372.
- 溝上慎一 1995b Spontaneous Selfの理論的検討および WHY 答法の開発 日本教育心理学会第36回総会発表論文集, 203.
- 水間玲子 1998 理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について 教育心理学研究, 46, 131-141.
- 日本学生相談学会(編) 1989 論理療法に学ぶ 川島書店
- Orbach, I., Mikulincer, M., Stein, D., & Cohen, O. 1998 Self-representation of suicidal adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 435-439.
- 渋谷勝巳 1988 江戸語・東京語の当為表現ー後部要素イケナイの成立を中心にー 日本学報 (大阪大学文学部日本学研究室), 7, 99-118.
- Strauman, T. J. 1996a Stability within the self: A longitudinal study of the structural implications of self-discrepancy theory. *Journal of Personality & Social Psychology*, 71, 1142-1153.
- Strauman, T. J. 1996b Self-beliefs, self-evaluation, and depression: A perspective on emotional vulnerability. In L. L. Martin, & A. Tesser (Eds) *Striving and Feeling*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associations, Inc.
- 辻平次郎 1992 完全主義の構造とその測定尺度の作成 甲南女子大学人間科学年報, 17, 1-14.
- Weisbuch, M., Beal, D., & O'Neal, E.C. 1999 How masculine ought to I be? Men's masculinity and aggression. *Sex Roles*, 40, 583-592.

(2004年9月30日 受稿)

ABSTRACT

What are the differences between the ideal and ought selves?
: Accessibility to the actual selves and the positive/negative episode

Hideshi KODAIRA

This study investigated the differences between the ideal selves and the ought selves in relationship to actual selves and accessing episodes. Participants (N=157) were asked to describe ideal selves and ought selves, the reason to desires such, and the time and the occurrence which began to be conscious. Frequencies in which the actual selves appeared as reason, and of positive/negative episode related each self-guide were counted. Results showed that the ought selves were not linked to the actual selves rather than the ideal selves. But there was no significant difference between the ideal selves and the ought selves in episode (positive/negative) related to self-guides. These result suggested the obsessive aspect of ought selves and integration of ideal selves and ought selves.

Key words: ought self, ideal self, actual self, positive/negative episode