

## 自己反省の臨床研究（その2）

### —大学生とカウンセラーの傷つき、反省、ゆるし—

水野 修次郎

#### 1. はじめに

対人関係において傷つきが生じると、傷つきの種類と程度によっても異なるが、怒りや恨みなどの否定的な感情を体験することがある。また、その傷ついたという経験にもかかわらず、傷つけた人の言動や行動をゆるすという行為さえ行う人がいる。

それでは、大学生はどのような行為や言動によってどのように傷つくのだろうか。また、そのことによってどのような感情を体験するのだろうか。また、どのような傷つきならば、傷つき行為をしたその人をゆるすのだろうか。さらに、傷つきという体験やゆるすという行為によって、どのような反省が行われているのだろうか。本研究は、次の2つの調査結果を報告し、それらの結果を考察する。

第一の研究は、R大学の学生（ $n=73$ 名、内女性53名、平均年齢20.4歳）に実施され、傷つきとゆるしとの関連を調査した。

第二の研究は、人間の関係の悩みや問題、心理の問題の解決を専門とするカウンセラー（ $n=120$ 、内女性66名、未記入7名、平均年齢50.81歳）に実施した。調査用紙は、同じものを用いたが、「傷つき」を「反省」という表現にした。その理由は、大学生と違いカウンセラーとして訓練されている人たちが、対人関係による傷つきによりどのような洞察を得ているかを知りた

いという目的があったからだ。また、カウンセラーは人間関係の訓練を受けており大学生よりはコミュニケーション技術があり、また心理コントロールも比較的よりよくできるものと推定される。

## 2. 定義

### 1) ゆるし

〈ゆるし〉は、不正義なことをされても、それを寛大に受け入れる以上の行為であり、自己がこうむった害によって生じる苦痛を忘れ去ることとは違う。自己を傷つけた相手に対しての怒りを解消するだけでない。また、自分の気持ちをよくするためだけのものではない。〈ゆるし〉の定義は「不当にも傷つけた人に対して、怒り、否定的な審判をし、冷たい態度をとる権利を快く放棄し、この人に憐憫の情や、愛、寛大な気持ちさえ心に抱くこと」(Enright and the Human Development Study Group, 2001) とされている。

エンライト(R. Enright, Forgiveness is a Choice, 水野ら翻訳, 2007年)によると、ゆるしには以下の4つのフェーズがある。

#### フェーズ1 怒りの表出

怒りの気持ちと直面し、それを溜め込むのではなくて、いつの時点で開放するかがポイントとなる。

#### フェーズ2 ゆるすことの決意

ゆるすことが可能ではないかと思い始める。

#### フェーズ3 ゆるしの作業

傷つけた側からの立場から自分を眺めて状況を理解しようとする。

#### フェーズ4 発見と感情の牢獄からの脱出

意味の発見、人生の目的を発見、ゆるしは自分の意志で自由にできることを発見する。感情的な重荷から開放されるような気持ちになる。

ノース (North, 1998) の研究によると傷ついた側 (Injured Party) は、以下の9段階を経てゆるしに到達する。

第1段階：I P（傷ついた側）は否定的な感情を経験する。その経験した感情が何であるかが分かるようになる。

第2段階：I Pは、正義、懲罰、報いを求める。否定的な感情が多少和らぐ経験ををする人もいる。

第3段階：I Pは、自己の感情を吐き出すことが主たる目的で〈ゆるし〉を提供する。

第4段階：I Pは、過ちを犯した人（Wrong Doer）と直接にかかわらない形で、一般的な要求をする。

第5段階：I Pは、〈ゆるし〉を提供することによって、個人的な損害に対する賠償を求めていることに気がつく。

第6段階：I Pは、ゆるしたいという気持ちを感じる。WDに対して以前よりも多少なりとも肯定的に感じるようになる。

第7段階：I PはWDをゆるす決心をする。新しい創造的な意味を探求するリフレーミングプロセスを経験するにつれて、I PはWDをその誤れる行為と人格を切り離すことができるようになる。

第8段階：I Pは、個人的にゆるしを提供したり、あるいは公に表現したりする。

第9段階：I Pは、否定的な感情の大半、あるいはすべてを克服する。和解を達成するか、あるいは和解が可能な状態。

ゆるしのスタイル（Enright, 1989）とコールバーグの道徳性の発達段階と関連する。

コールバーグの6段階の発達段階に対応するゆるしのスタイルを併記する。

#### レベル I 普通の道徳性段階以前

##### ステージ1 罪と罰への志向

ゆるしのスタイル1 やられたらやり返す復讐的ゆるし

##### ステージ2 個人主義的、道具的、功利的

ゆるしのスタイル2 条件的、弁済的ゆるし

レベルⅡ 普通の大人の道徳性段階

ステージ3 よい子への志向

ゆるしのスタイル3 ゆるすことが皆から期待される場合

ステージ4 社会や秩序への志向

ゆるしのスタイル4 合法的かつ他者の期待に添ったゆるし

レベルⅢ 原則的水準

ステージ5 人権と社会福祉

スタイル5 社会の調和としてのゆるし

ステージ6 普遍的倫理原則

スタイル6 愛としてのゆるし

以上は、アメリカでの研究範囲でゆるしについて理解されていることである。しかし、日本の文化では、ゆるしはどのような要素から成り立ち、心理的な成長とどのような関連があるか、カウンセリングとどう関連するかの研究が存在しない。

2) 反省 (self-reflection or self-examination)

水野（2008）は、臨床という場面でのリフレクションをテーマにしておよそ4つの種類のリフレクションがあると指摘した。

- ① 他者を正確に映す鏡の役割としてのリフレクション。他者を通して自己の姿を見ろという反省をする。
- ② 自己アイデンティティを修正するためのリフレクション。人間関係における傷つきが自己アイデンティティを修正する。
- ③ 実践的専門家の行為の中の省察としてのリフレクション。専門家としてのカウンセラーは、他者とのかかわりという行為によって、自己を省察する。
- ④ メタポジションを得るためのリフレクション。専門家としてのカウンセラーに限らず人は、自己の立場、他者の立場、専門家の立場、第三者の立場、場所、時代などの立場を同時に見ることができる立場とそ

れを超えたポジションのポジションというメタポジションを得ることができる。

これらに共通することは、反省 (reflection) のすべての側面において、他者との関係性が重要なファクターとなる。特にカウンセラーは、かけがえのない個人がかけがえのない他者について臨床において、自己と他者の基本的な関係性が反省に本質的で大きな影響を与える。

### 3) 傷つき

調査参加者によって報告された傷つきを扱う。ここでの傷つきは対人関係によって生じたものに限定する。個人に与えられた心理的な傷、人間関係に生じた傷など個人が傷ついたと感じるものすべてを指す。その意味では、傷つきがどのような体験であるかは、調査結果によって解明される。傷つきの程度は5件法で測定する(1. まったくなし、2. ほんの少し、3. まあまあ、4. たくさん、5. とてもたくさん)。

## I 大学生の傷つき、ゆるしについての研究

### 1. 研究の目的

日本の学生がゆるしに対してどのような感じを持っているのかを調査する。学生がどのように〈ゆるし〉を感じ、どのように表現し、どのように理解し、どのように受け止めているのかを調査する。この分野に関する研究は、少なく、基本的な知識に欠けている。

### 2. 研究の方法

調査用紙を作成した。この調査用紙は2つの構成要素から成り立つ。まず、エンライト (Enright, 2000) を参考にし、質問を10項目作成した。また、「対人関係とゆるし」の研究 (Hargrave & Sells, 1997) を参考にして8項目の質問を作成し、大学生に授業中に実施した(73名 内女性53名、平均20.4

歳）。

エンライト（2000）は、ゆるしを以下のように定義した。

- ① ゆるしは連続する行為。
- ② 道徳原理を意識した行為ではないけれど、内面の価値を表現した行為。
- ③ ゆるしは、安定している場合もあれば不安定な場合もある。
- ④ ゆるしは、浅い意味の場合もあれば深い意味の場合もある。
- ⑤ ゆるしは、発達段階に関連する。
- ⑥ ゆるしは、人間中心的である（人と人との間）。
- ⑦ 経験される害悪の質はさまざま。
- ⑧ 害悪の深さはさまざま。
- ⑨ 害悪は主観的に知覚されるというより客観的なもの。
- ⑩ ゆるしの質は、いろいろな要因によって変化する。
- ⑪ ゆるしの表現は、信条や文化によって変化する。
- ⑫ ゆるしの表現は、認知的、情動的、精神的。
- ⑬ 害を及ぼす人の特定が明確であるとは限らない。
- ⑭ ゆるしの質は、明確であるとは限らない。

この調査では、傷つきとゆるしの体験を、記述質問で答え、さらに傷ついた経験の状況、気持ち、傷つけた人に対する現在の態度、認識を質問した。さらに、ゆるすことができるかどうか、その理由を質問した。ゆるしのスケールは5件法（1. まったくゆるせない～5. 完全にゆるせる）で測定した。

次に Hargrave (1997) の Interpersonal Relationship Resolution Scale (IRRS) の質問を一部用いた。IRRS は、44 項目の質問から成り立っている。今回の調査では、8 項目のみ任意で選んだ。スケールは2件法（1. はい、ほとんどの場合そうです。2. いいえ、そのように感じることはめったにありません）で測定した。

IRRS は、家族の人間関係による傷つきをモデルにしている。愛情と信頼

(Love & Trust)が裏切られた時に感じる痛みの感覚は、怒りあるいは恥の感情として経験される。それが行動化されると、過剰コントロールされた行動、あるいは混乱した行動となる。ゆるしへいたるプロセスは、愛と信頼を回復する努力となる。

### 3. 調査の実施

調査用紙に次の教示を掲載した。

「私たちは、対人関係の中でフェアとは思えない傷つきを体験することがあります。そのような対人関係には、家族、友人、学校関係の人たち、職場の人たちなどが考えられます。最近、対人関係であなたが傷ついた場面を考えて下さい。しばらくの間、その状況を心の中で思い返して下さい。その人のことを想像して、その場面を心の中で再現してみてください。」

その傷つきの経験について次の質問をしました。

- ① どのようなことによってもたらされたか。
- ② それに対する現在の気持ちは。
- ③ その人に対して現在どのような態度で接しているか。
- ④ 傷つけた人は誰か。
- ⑤ それはいつ起きたか。
- ⑥ その人をどのような人だと思っているか。
- ⑦ ゆるす気持ちがあるならば、それはどのような理由か。
- ⑧ どのくらい深く傷ついたか。
- ⑨ その傷つき体験を思いだして、そのことはたいしたことではないのか、その人がしたことは過ちでなかったのか、その人がしたことは当然なことであったのかを次からひとつ選んで答える（強く反対、反対、少々反対、少々賛同、同意、強く同意）。
- ⑩ そのことをゆるせるか。
- ⑪ ゆるせる理由とは何か。

#### 4. 調査の結果

調査の結果をまとめた。（ ）にその表現が現れた頻度を記入する。何も無い場合は一度切りである。

##### 1) 傷つきの経験

- ① いじめ（4）
- ② けなされる（10）
- ③ だまされる
- ④ 信頼を裏切る（4）
- ⑤ 自分の未来に絶望
- ⑥ 存在を否定
- ⑦ 男女関係（5）
- ⑧ 容姿について（4）
- ⑨ 保護者の価値観（6）
- ⑩ 密告
- ⑪ バイト先でいろいろ  
言われる
- ⑫ 無視される（3）
- ⑬ ケンカ（2）
- ⑭ 言葉（5）

##### 2) 現在の気持ち

- ① ショック（2）
- ② 殴りたい（2）
- ③ 怒り（5）
- ④ あきらめ（3）
- ⑤ 特にない（4）
- ⑥ あわれみ
- ⑦ 何とも思っていない（3）

##### ⑧ 大好き（3）

- ⑨ もうゆるしている
- ⑩ わたしはわたし
- ⑪ 会いたくない
- ⑫ 覚めた目で見ると
- ⑬ 嫌悪感
- ⑭ 近づけない
- ⑮ 尊敬とけむたさ
- ⑯ 最悪
- ⑰ 普通

##### 3) 現在の態度

- ① 会っていない（8）
- ② かかわらない（2）
- ③ 距離を置く（5）
- ④ 普通（25）
- ⑤ 交流なし
- ⑥ 傷ついてないふり
- ⑦ 無視・無言（3）
- ⑧ 連絡とらない（6）

##### 4) 傷つけた人

- ① 親戚の人
- ② 同性の友人（34）
- ③ 異性の友人（15）



- ④ 職場の上司 (4)
- ⑤ 親 (11)
- ⑥ その他 (7) 兄弟、  
見知らぬ人、先輩、  
後輩など
- ⑬ 理解できない人
- ⑭ 冷たい人
- ⑮ 厳格な人
- ⑯ 見下す人
- ⑰ 悪い人ではない
- ⑱ 現代の若者

5) いつ起きたか

- ① 1 週間以内 (12)
- ② 1 年以内 (22)
- ③ 2 年から 3 年 (7)
- ④ 4 年以上 (14)

6) その人をどのような人と  
思っているか。

- ① いいかげんな人
- ② 関わりたくない人
- ③ かわいそうな人
- ④ まわりを振り回す人
- ⑤ 考えの違う人 (2)
- ⑥ 私を生んだだけ
- ⑦ 自分勝手
- ⑧ 自己中心的
- ⑨ 人生におびえる人
- ⑩ 大切な人 (3)
- ⑪ 痛みを共有できない
- ⑫ 普通の人
- ⑬ 優柔不断
- ⑭ 遊び人

7) ゆるす理由

- ① あまり傷が深くない  
から
- ② 自分も悪いから (6)
- ③ どうでもいいから
- ④ 自分のことを思っ  
てくれたから
- ⑤ 時間がたったから  
(4)
- ⑥ 恨んでもしかたない  
から
- ⑦ 自分を考えるいい機  
会
- ⑧ 人それぞれ
- ⑨ 忘れてしまった
- ⑩ 人は過ちをするもの
- ⑪ プラスに考える
- ⑫ 冷静になった
- ⑬ 人それぞれ
- ⑭ 人間性を信じて

8) どのくらい深く傷ついたか。

	人数
まったくなし	0
ほんの少しだけ	12
まあまあ	14
たくさん	24
とてもたくさん	22

9) 思い出してください。

	ではない たいしたこと	過ちでない	ある。 当然なこと で
強く反対	16	17	18
反対	18	14	21
少々反対	8	16	20
少々賛同	13	9	3
賛成	11	10	5
強く賛成	5	5	3

10) ゆるせるか。

	人数
まったくゆるせない	5
ほとんどゆるせない	15
考えはじめる	10
多少ゆるせる	19
完全にゆるせる	20

5. 考察

ゆるしについて要約をすると、以下のものがあつた。

① 理解の深化によるゆるし

親や保護者が、長所も短所も持ち合わせた人間であることが理解できるようになり、欠点や傷つけたということもあつてもそれも個性の一部と理解できるようになる。

② 複雑な心理の明確化によるゆるし

傷つけた相手を尊敬する気持ちと、傷ついた事実という矛盾があつたが、それを統合することができた。

③ 時間の経過で生じたゆるし

これには、関係の断絶によるかりそめのゆるしも含まれる。あきらめも

ある。

- ④ 失恋による傷つきとゆるしや未解決な問題、理解不十分な問題に対する複雑な気持ちの表現があった。
- ⑤ 気持ちの変化、成長によるゆるし  
自分が悪いという気持ちや、傷ついたことを自己の成長の機会としてとらえる場合はゆるしがある。また、謝罪を求めることも表明されていた。
- ⑥ 冷静になった  
人間は過ちを犯すものとか、あわれみを感じた場合や、その渦中から離れて冷静に考えるようになるとゆるす気持ちが発生する。

次に傷つきとその他の要素との相関を調べて、以下が判明した。

- ① 傷つきの程度とゆるしの相関 ( $r = -.371, p < .05$ ) によると、傷つきの程度が強くなるに従い、ゆるせなくなるという有意な相関を示す。
- ② 出来事が自分にとってたいしたことでないと思うほどゆるせる傾向がある ( $r = .401, p < .01$ )。
- ③ 傷つけた人の行為が過ちでなかったと思う傾向が強いほどゆるす傾向がある ( $r = .594, p < .01$ )
- ④ その人がしたことは当然と思うほどゆるす傾向が強い ( $r = .459, p < .01$ )。

さらに、表2で示したようにゆるしの傾向と対人関係の性向で、「気持ちを隠さない」という項目との間に有意な相関があった。これは気持ちを隠す意識が強くないほど、ゆるす傾向があるということを示す ( $r = .343, p < .01$ )。

多くの学生は同性の友人や異性の友人、親戚、親などの親しい人から傷つきを体験しているが、けなげに普通に接するように努力している。また、ゆるしは複雑である。

表1 傷つきとゆるしの相関関係

	1	2	3	4	5
1 傷つきの程度					
2 たいしたことでない	-.493**				
3 あやまちでない	-.252*	.339**			
4 とうぜんのこと	-.317*	.240*	.585**		
5 ゆるせる	-.371**	.401**	.594**	.459**	

\*  $p < .05$ 、\*\*  $p < .01$

表2 ゆるしと行動の性向の相関（Spearman）

6 私の意見や忠告を聞いてくれる。	7 私がどのように感じたかを気にしてくれる。	8 起きたことを恥に思わない。	9 物にあたることはない。	10 競争に勝つことは私にとって重要でない。	11 仕事をやり終えられない	12 気持ちを隠さない	13 物を壊したくない
.145	-.077	.027	-.038	-.155	.046	.343**	-.056

\*\*  $p < .01$

## II 研究2

第一次調査として大学生の傷つきとゆるしの複雑な関係について研究をした。次に、第二次調査として、対人関係の訓練を受けているカウンセラーが傷つきをどのような反省材料とすることができるかを調査した。大学生の人間関係は、親しい友人、あるいは家族の人間関係内における傷つきが報告されていた。カウンセラーの対人関係は、どのような特色があるのだろうか。

## 1. 調査方法

質問紙調査を実施した。調査用紙は、前回と同じようにエンライト (Enright, 2001) を参考にし、質問を 10 項目作成した。調査用紙の頭に次の教示を掲載した。

「私たちは、対人関係の中で自分の行動や人生を振り返り、自己に反省することがあります。そのような対人関係には、家族、友人、学校関係の人たち、職場の人たちなどが考えられます。最近、対人関係であなたが自己反省した場面を考えて下さい。しばらくの間、その状況を心の中で思い返して下さい。その人のことを想像して、その場面を心の中で再現してみてください。」

下線部分が第一次調査より改変した個所である。大学生の教示とは異なり、「傷つく」という表現を「自己反省」に書き換えた。次に、「対人関係とゆるし」の研究 (Hargrave & Sells, 1997) を参考にして 8 項目の質問を作成し、カウンセラーに実施した。実施の機会は、あるカウンセリング団体の倫理研修後を利用した。全部で三か所の会場で実施した。

## 2. 調査結果

### 1) 参加者の属性

参加者の属性を表 1 に記す。平均年齢は、50.81 歳 (男性 47 名、女性 66 名、未記入 7 名)。K 市、K 州、N 市のあるカウンセリング団体の内倫理研修受講車中で調査参加に同意した人に実施してもらった。全員当団体に認定されたカウンセラーである。

表 1 参加の年齢

年齢	人数
20 代	5 人
30 代	14 人
40 代	30 人

50代	39人
60代	24人
70代以上	3人
不明	5人
合計	120人

## 2) 反省の程度

「どのくらい反省しましたか」という問いに5件法（1. まったくなし～5. とてもたくさん）の選択肢からひとつ選んでもらった。その結果を表2に記す。まあまあ反省している人とたくさん反省している人が多かった。まったく反省していない人がいないのは、さすがカウンセラー集団であると思った。

表2 反省の程度（平均 3.39 SD=.922）

まったくなし	0人
ほんの少し	22人（18%）
まあまあ	42人（35%）
たくさん	41人（34%）
とてもたくさん	14人（12%）

## 3) 反省のきっかけとなる人物

「あなたが反省するきっかけとなったのは誰との間で起きたことですか」という問いに対して選んだ結果を表3に記す。反省のきっかけとなる人物は、仕事関係と職場の上司（34%）、配偶者と親（36%）が大半を占める。働き盛りの人間は、仕事場と家庭が主なる対人関係のコンフリクトの経験の場になると思われる。

表3 反省のきっかけとなる人物

配偶者	18人 (15%)
同性の友人	14人 (12%)
異性の友人	4人 (3%)
職場の上司	8人 (7%)
親	25人 (21%)
仕事の関係	32人 (27%)
その他	18人 (15%)

## 4) 反省となる事件の発生

「この自己反省する状況はいつ起きましたか。何日前か数字を記入してください」という問いに対する回答を表4に記す。多くの事件は、1ヶ月以内に起きた出来事が報告されている。数年前に起きた事件を報告するものもあった。

表4 反省となる事件の発生時期

1週間以内	44件
1月以内	35件
1年以内	24件
それ以上	15件
未記入	2件

## 5) 反省するきっかけとなる出来事

相手の行動を不快に感じる、あるいは相手からの攻撃行動を受けたことが反省の機会となるという回答が26%あった。何らかの行動化の例としては、クレーム、借金、アルコール量、途中で電話を切る、契約違反、なぐってし

まう、指導、暴言、軽はずみな言動、約束を破る、たしなめる、意見をいう、安易なアドバイスなどがある。また、怒り、悲しみ、憎しみ、などの何らかのネガティブな感情経験も反省の機会となると回答が15%あった。特筆できることは、自分に非があるので反省するという回答が18%あったことである。

表5 反省するきっかけとなる出来事

会話や言葉による	6人 (5%)
何らかの行動化	31人 (26%)
冷静、客観化	12人 (10%)
自分に非がある	21人 (18%)
相手に非がある	7人 (6%)
特別な出来事（病気、死亡など）	13人 (11%)
ポジティブな感情を経験	4人 (3%)
ネガティブな感情を経験	18人 (15%)

#### 6) 反省したことでどのような感情や気持ちとなったか

冷静あるいは客観的になったと26%が回答している。また、18%が肯定的な感情を経験している。ここで注目したいのが、反省して結果として、19%がまだ否定的な感情を感じていると報告していることだ。そのような感情例としては、まよい、憤り、後悔、悩む、暗い、考えすぎ、申し訳ない、もとに戻りたい、怒り、落ち込み、もんもんとするなど。肯定的な感情例は、大きい心になる、気持ち楽になる、自分を大切にする、成長のチャンス、愛情を感じる、うれしくなる、わだかまりが消える、納得する、穏やかな気持ちなどがある。



表6 反省したことでどのような感情や気持ちとなったか

自分に非があると悟る	18人 (15%)
相手に非があると責める	2人 (2%)
客観的、冷静	31人 (26%)
何らかの決意をする	18人 (19%)
否定的な感情	23人 (19%)
肯定的な感情	22人 (18%)

## 7) 現在、反省のきっかけとなった人にどのように接しているか

肯定的な変化、関係の改善、気持ちの変化などがあつたと36%が回答している。何も変化のないと31%の回答がある。これは、反省が行動に反映されないものと思われる。肯定的な変化には、相手を尊重、感謝する、素直な態度、対話する、自分から話しかける、仲良くする、受容的、丁寧に聴くなどがある。接触がない、あるいは遠ざかるという回答も多かった。反省したことが、必ずしも新たな関係の構築に結びつかないことになる。

表7 現在、反省のきっかけとなった人にどのように接しているか

変化なし	37名 (31%)
肯定的な変化あり	43名 (36%)
否定的な変化あり	6名 (5%)
接触がない	18名 (15%)
遠ざかる	7名 (6%)
何も行動しない	1名 (0.8%)

## 8) 現在その人をどのように考えているか。

反省やゆるしの結果、その人のイメージが肯定的なものとなり、大切な人(15%)、肯定的な感じ(明るい、誠実、好感が持てるなど)という回答が

20%ある。ところが、否定的な感じの人という回答が 31%あった。そのような例としては、態度が変わる人、プライドが高い人、偏屈な人、寂しい人、悩みのある人、わがままな人、振り回す人、自己中心的な人、気の毒な人、自己評価が低い人、変な人、よく怒る人、価値観を押し付ける人などがある。肯定的な感じの人の例は、誠実、信念、実直、寛容な人、感謝できる人、理解のある人などがある。

表 8 現在その人をどのように考えているか。

大切な人	18 人 (15%)
普通の人	10 人 (8%)
否定的な感じの人	37 人 (31%)
肯定的な感じの人	25 人 (20%)
中立の人、特に関係のない人	19 人 (16%)

### 9) 出来事の評価

出来事が決して軽いことでないと58名の人が回答している。また、その人の行動や態度は、過ちであったと回答して人が 45 名であったことから、回答者が相手の攻撃的な言動によって傷ついていることも確かである。42 名の人、相手の行動は当然な行動でなかったと回答しているのも、そのように傷つくのは決して当然ではないと判断している。

しかし、44 名が、たいした出来事でないと回答し、72 名がその人の言動は過ちでなかったと感じている。また、65 名がそのような言動は当然でもあったと回答している。

したがった、多くのものが (112 名) がそのような言動をゆるしてもよいと回答する。これは、自分にも何らかの責任があったという感じを抱いている人が大半であることを示している。

表 9 出来事の評価

	強く 反対	反 対	少 々 反 対	少 々 賛 同	同 意	強 く 同 意
たいした出来事でない	11	10	37	24	1	19
過ちではない	5	18	22	21	35	18
当然なこと	3	19	20	21	30	14
あなたはゆるすか	0	0	7	17	31	64

## 10) どのようなことで「ゆるし」を考えたか

相手からの話しかけ、相手からの謝罪などの申し出を待つケースが多い。自分に非があると思っているケースも多い。投影の例は、父親に似ているから、身内の人に似ている、自分に似ているなどである。

表 10 どのようなことで「ゆるし」を考えたか

何らかの相手の行動が欲しい	24 (20%)
自分からゆるしの申し出 (謝罪)	8 (7%)
情報を得る	7 (6%)
病気、死亡、	2 (2%)
話し合い	8 (7%)
自分に非がある	21 (18%)
時間	5 (4%)
投影など	5 (4%)
しかたがない	7 (6%)

## 11) 対人関係の傾向

調査に参加したカウンセラーは、対人関係の傾向について大変正直に回答してくれたと思う。気になるのは、カウンセラーであっても怒りのコントロールに問題がある場合（質問4、質問9、質問15）や、あまり高いといえない自己評価など（質問2、質問3、質問7、質問10）が報告されている（表11）。また、「ゆるし」と「反省」とその他の要因との相関関係（表12）により以下のことがいえる。

- ① ゆるしが関連する要因は、出来事が深刻で過ちの度合いが強く、そのような仕打ちは当然と答える。
- ② 反省の程度は、出来事が深刻でないと思う程、深くなる。これは、深刻でないと思うから自分の責任を感じる程度が高くなる。深刻になると他者を責める傾向があるととれる。
- ③ 出来事が深刻であるほど、過ちの度合いが強く、そのような仕打ちは当然であると思う傾向がある。
- ④ 過ちの度合いが強いほど、そのような仕打ちは当然であると思う傾向がある。
- ⑤ 表11の質問12〈孤独感〉は、出来事が深刻であると認識することと関係が深い ( $r=.189$ ,  $p<.05$ )。
- ⑥ 表11の質問4〈ものにあたる〉は、当然な仕打ちであるという回答とマイナス相関がある ( $r=-.202$ )。つまり、ものにあたる傾向のある人は、当然な仕打ちと考えない傾向がある。
- ⑦ ゆるしの程度と、表11の質問1〈私の意見を誰も聞かない〉、質問2〈誰も気にしない〉と相関係数が、前者が  $r=.201$ 、後者が  $r=.205$ 、 $p<.05$  である。これは、ゆるすと回答する人が、孤独感が強い傾向があるという意味である。

表11 対人関係の傾向

	肯定	否定
1. 私が意見を述べたり忠告したりしても誰も聞かない。	7	108
2. 私がどのように感じているか誰も気にしない。	18	95
3. 私の身の上の起きたことを恥に思います。	11	105
4. 腹が立つときは、ものにあたります。	17	88
5. 競争に勝つことは、私にとって重要です。	19	94
6. 私は途中で仕事を放り出すことなしにやり終えることができます。	97	18
7. 私は本当の気持ちを表さないように隠しています。	27	89
8. 物を壊したくなることがあります。	6	108
9. 腹が立つときには大声でののしることがあります。	9	106
10. 私の身の上に起きたことを人に知られたくない。	35	80
11. 他の人々の意見に妥協することはとてもできません。	10	104
12. 私には希望はなく、孤立しています。	10	105
13. 本当の気持ちを隠しているほうが都合がいい。	25	91
14. 言い争いになると私は物を投げつけることがあります。	2	111
15. 私はよく頭にきてかっとなります。	27	88
16. 私は自己主張をしなければ気がすまない人といわれています。	14	102

表12 「ゆるし」と「反省」とその他の要因との相関関係

	ゆるし	反省の 程度	期間	出来事の 深刻さ	過ちの度 合い	当然性	年齢
ゆるし	1						
反省の程度	.021	1					
期間	-.181	.110	1				
出来事の深刻さ	.289**	-.312**	-.066	1			
過ちの度合い	.429**	.105	.051	.277*	1		
当然性	.464**	.020	.087	.208*	.696**	1	
年齢	-.168	-.102	.218*	.103	-.180	-.228	1

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### 3. 結論

反省には、以下のものがあった。

- ① 理解の深化により、複雑な心理の明確化  
相手を知り、自分を知る、また状況を客観的に理解する。
- ② 時間の経過や関係の断絶による影響  
病気や死亡、自殺、辞職、倒産、孤独などのケースは、断絶や長期間におよぶ影響がある。
- ③ 自分に非がある、謝罪を求める気持ち  
反省しても、否定的な感情が残る。
- ④ 未解決な問題、理解不十分な問題  
経過途中な出来事は、反省しても否定的な感情が残る。
- ⑤ 気持ちの変化、成長による反省、成長の機会  
出来事から学び、前向きに努力する。
- ⑥ あきらめ  
これも悪い方法でないが、無力感が残る。
- ⑦ 自分が悪いという気持ち  
この特色は、日本人独特なものか。多くの人が自分の非を認める。否定的な経験すること自体が反省の材料と思われる。
- ⑧ 客観視、冷静になった  
反省の意味は、その場から距離をとり、自分を客観的にながめる。冷静になる。
- ⑨ 人間は過ちを犯すもの、個性と解釈
- ⑩ あわれみによる反省

### Ⅲ 研究1と研究2の総合考察

大学生とカウンセラーと調査した結果よりわかることだが、この2つの集団に大きな差は存在していない。傷つきとゆるしは、同じ現象として存在す

る。大学生としての特色としては、同性や異性の友人や家族の人間関係が色濃くでている。一方カウンセラーは、職場などのビジネス関係、それに家族は世代間の関係に特色がある。

人間関係に習熟していると思われるカウンセラーも、一般の人と変わりなく対人関係や自己の感情コントロールに課題を持っている。ただし、カウンセラーという集団なので、かなり正直に解答しているという現象もある。

少し大胆に研究結果をまとめてみると以下になる。

- ① 大きな傷つきや事件があると反省することが困難となる。
- ② 中程度あるいは、自分で処理できる範囲内の出来事や傷つきならば、深い洞察を得ることが可能となる。
- ③ 時間の経過とともにゆるす気持ちが増すが、逆に傷つきの思い出が過去であればあるほど、傷つきが深く、ゆるすことも難しくなる。
- ④ 行動化される傾向のある人には、ゆるさない傾向がある。しかし、感情表出が豊かな人は、ゆるす傾向がある。
- ⑤ 日本人の傾向であると思われるが、傷ついても何もなかったかのように過ごす場合が多い。
- ⑥ これも日本人の傾向であろうか、自己に非がある、謝罪したいという気持ちが存在する場合が多い。

次は、災害や犯罪に巻き込まれ、自己の力の範囲を超える事件に遭遇した場合、どのような洞察を得て、反省あるいはゆるしが実現するのかを研究する。

## 参考文献

- Enright, R.D., Gassin, E. A., & Wu, C.(1992). Forgiveness: A developmental view. Journal of Moral Education, 21, 99-114.
- Enright, R.D., & North, J.(1998)(Eds.). Exploring forgiveness. Madison, Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R.D., Fitzgibbons, R. P.(2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington,DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D.(2001). Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: American Psychological Association.（水野修次郎監訳 『ゆるしの選択』河出書房新社 2007年）。
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thorensen, C.E. (2000) (Eds.). Forgiveness: Theory, research, and practice. NY: Guilford Press.
- North, J. (1998). The “ideal” of forgiveness. In Exploring forgiveness, edited by R. D. Enright and J. North. Madison: University of Wisconsin press.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. Journal of Marital and Family Therapy, 19, 292-299.
- Worthington, E.L. Jr.(Ed.)(1998). Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives. Radnor, Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- 水野修次郎 自己反省の臨床研究（その1）——リフレクション、プロセス、ナラティブとしての自己反省—— 麗澤大学紀要 第86巻 2008年 13-36。