

# 積極的精神健康 (positive mental health)

## の次元について

藤 井 虔

### I 問 題

積極的精神健康 (positive mental health) に対する関心が爆発的にたかまっている。この理由はさまざまに考えられるが、一つにはこの概念の探索が、伝統的な価値の崩壊によってもたらされた道徳的アナーキズムに終止符をうつであろう新たな実践理念の確立に有力な手掛りを与えるからであると思われる (たとえば上田 1969, Smith, M.B. 1961)。しかし「精神的に健康な個人とはどのような個人を意味するか」という問に心理学的な解答を与えることは容易なことではない。まず第1に「精神的に健康な個人」をいかなる規準によって選別するかという問題がある。新しい価値を追求するために提起された「精神的に健康な個人とは」なる問そのものがすでに価値的色彩を強くおびているのである。第2に、仮りに規準が得られたとして、その規準を用いて「精神的に健康な個人」をいかにして選別するかという方法論上の困難さがある。第3に識別された個人の心的特性をいかなる手段によって分析していくかという問題がある。この三点に十分な解答を与えた研究は過去において見当たらない。わずかに第1の問題解決に積極的に取り組み、かなり有力な妥当性を持った見解を示す二、三の研究 (Jahoda, M. 1958, Allport, G. W. 1961, Arkoff, A. 1968) をみるにすぎないのである。

たとえば Jahoda の研究は、積極的精神健康についての広範な心理学的文献のレビューから、①自己への積極的態度、②自己実現、③統合、④自律、⑤現実知覚、⑥環境支配など6つの積極的精神健康規準を抽出したが、これは混乱した心理学者の積極的精神健康価値に一応の統一を与えるものであったといってよい。しかし彼女の規準は、文献的方法からの抽出によっているために、規準間の関係を明確化したり、量化や測定の方法へとそれらを展開することが困難であるのみならず、それらが十分に個人の心的傾向を反映するものであるか、また反映しているとすればどのようなものと対応しているのかといった疑問を投げかけるのである。はたして Jahoda の6規準は現実に個人の中に存しているのであろうか。この点に関して、Wright, L. (1971) の研究は示唆的である。彼は、Jahoda によって各規準に相当すると記述されている諸行動を測定するように工夫した30のソシオメトリック項目を用いて、その因子的妥当性の検証を試みたが、この結果によれば抽出された4因子の内 Jahoda の規準に該当もしくはそのいくつかを包括するのは2因子 (「課題と効果的知覚 (perceptual effectiveness)」, 「自律と自己実現」) のみであり、

他の2因子（「積極的参画 (commitment)」, 「開放性 (openness)」) は Jahoda の規準には含まれないものであった。Wright の研究は, Jahoda の積極的精神健康図式の不十分さを示すと同時に, 個人の心的行動傾向とより密着した資料に基づいて規準を抽出することの重要性を物語るものといえよう。

われわれは, すでに現代日本社会に存する比較的一般的な, しかもかなりの実際的妥当性を有する積極的精神健康価値を知っている (藤井 1971)。そして, そのような価値にかなった個人の動機的, 情緒的, 態度的傾向についてもかなりの程度文献その他で知っている。本研究では, 藤井の研究結果から, 「積極的精神健康」を①自己実現的にかつ情緒的に安定した個人の心的諸傾向の総体として記述される概念であり, ②この概念は Maslow, A. (1962) の「自己実現の人間」ないし Rogers, C. R. (1961) の「十分に機能する人間」という考え方に類似するものであり, また③このような個人は心理療法過程の終結まぎわにみられうる, と暫定的に定義し, これにかなった心的傾向の諸側面を自己評定するようにした尺度を作成し, 大学生に実施する。そして因子分析によって, 観念的, 抽象的に示されている「積極的精神健康」の規準をより個人に密着した形で提示しようとするのみでなく, 規準間の関係を検討することによってより具体的な「積極的精神健康」のあり方を考察しようとするものである。

## II 方 法

質問項目を選定するにあたって, まず前述した暫定的な「積極的精神健康」の定義に基づいて, さらにいくつかの具体的選定基準 (開かれていること, 自他に対する感受性, 積極的自己知覚など) を設定した。ついで, この基準にかなった個人の動機的, 情緒的, 態度的諸側面を多様な文献や面接記録から抽出し, 101 項目よりなる三件法形式の質問紙を作成した。そして, これを京都大学, 千葉大学, 大阪音楽大学の心理学受講生である男女学生各 104 名, 283 名 (表 1)

表 1 被 調 査 者 数

大学	性	男子	女子	計
京 都 大		64	5	69
千 葉 大		35	93	128
大 阪 音 大		5	185	190
計		104	283	387

を対象に実施した。実施期日は 1971 年 1 月で, 男子の平均年齢 20.6 才, 女子 19.5 才であった。得られた資料の統計的処理は, 男女それぞれに, まず各項目に対する応答の分布に片寄りがあるかどうかの  $\chi^2$  検定からはじめられた。その結果, 男子については 28 項目, 女子については 29 項目に, 「はい」あるいは「いいえ」いずれか一方と他の二選択肢の選定度数間に 0.5 % 水準で等しいという帰無仮説が棄却されたので, これらの項目を除いた男子 73 項目, 女子 72 項目に四分相関係数を算出し, 電子計算機を利用して, セントロイド法によって因子分析を行った。因子の

抽出は、因子行列の各列における絶対値の最大なるものを推定共通性として用い、その共通性の総和の90%以上が説明できるまでに行った。そのようにして得られた男子8因子（推定共通性の約95%、全分散の約46%）、女子9因子（推定共通性の約92%、全分散の約40%）をVarimax 回転した。最後に因子間の関係を明らかにするために男女各100名（ランダム抽出）の因子得点を求め、因子間にピアソンの偏差積率相関係数を算出した。

### Ⅲ 結 果

#### 1. 抽出された因子について

①男子学生によって示された因子：第1因子は全分散の9.7%、共通分散の21.1%を占めている。この因子は、第2表からも明らかなように、「他の人がどのようにみているか気になる(いいえ)」、「厳しく判されたときなど、自分自身に対する信頼を見失いそうになる(いいえ)」、「現

表2 男子第1因子(情緒安定性と自己確信)代表項目

項 目	負 荷 量
私は他の人が自分のことをどのようにみているか気になる(いいえ)	.740
自分の性格や能力を直視することに不安を感じる(いいえ)	.714
しばしば私は自分の行動を正当化するために理由を必要とする(いいえ)	.707
しばしば私は過去の行動を弁解したくなる(いいえ)	.671
私は友人の前で自分の欠点をみせることにそれほどこだわりを感じない(はい)	.669
したいことをあまりやれずにいる(いいえ)	.593
自分の計画が思いどおりになるかどうか心配になることがよくある(いいえ)	.567
私は知らないことでも知ったふりをすることがよくある(いいえ)	.547
厳しく批判されたときなど、自分自身に対する信頼を見失いそうになる(いいえ)	.530
私には現在まで有意義な生活をしてきたという実感がある(はい)	.487
私には自分の弱点を素直に認めようとしなないところがある(いいえ)	.449
制約や能力の限界がなければ私は今以上に幸福になれると思う(いいえ)	.422
親しい友人の頼みであっても、気の進まないことははっきり断る(はい)	.414

在まで有意義な生活をしてきたという実感がある(はい)」といった尺度に代表されるように、「精神的に健康な個人」の非不安、安定といった情緒的側面と他者との相対的な関係における自信を内容としている。この点からして、この因子は「情緒安定性(emotional security)と自己確信(self-confidence)」因子と命名された。

第2因子は全分散の8.9%、共通分散の19.3%を占めている。この因子を特徴づけているものは、「自己主張的で強い信念を持っている(はい)」、「間違いを余り気にしないで受け入れることができる(はい)」、「自分自身の気持ちをいつわらないことは常に他の人にとってもよいことである(はい)」といった諸項目に示されるように自己の信頼を基盤とする自己に対する尊敬、自信、受容である。それゆえ、この因子は「自己信頼(self-esteem)」因子と命名された(表3)。

第3因子は全分散の6.4%、共通分散の13.8%を占めている。この因子は表4に示すように「熱心な討論の場に積極的に参加することを好む(はい)」、「自分に関心を持つことが結局他

表 3 男子第2因子(自己信頼)代表項目

項	目	負荷量
私は自己主張的で強い信念を持っている (はい)		.729
私は間違いを余り気にしないで受け入れることができる (はい)		.699
私は自分が支えとするようなある種の確信を持っている (はい)		.625
自分自身の気持をいつわらないことは常に他の人にとってもよいことである (はい)		.616
私は自分の意見や行動がおおむね健全で適切なものであると信じている (はい)		.601
少々の危険を犯しても自分自身の感情に忠実な行動をとりたい (はい)		.552
自分の人生を切り開くためにはどのような危険も恐れない (はい)		.531
私はどのような批判でも大いに歓迎する (はい)		.509
私には何でも打明けられるような友人がいる (はい)		.493
いかなる事態にあっても、ありのままの自分であることを決して恐れない (はい)		.451
自分の行動が間違っていると気づいた時、容易に反省し、変えることができる (はい)		.419
私はあいまいな事態をあまり好まない (いいえ)		.404
私は何事かに熱中しきっている自分を見出すことがよくある (はい)		.402

表 4 男子第3因子(自己実現化)代表項目

項	目	負荷量
私は熱心な討論の場に積極的に参加することを好む (はい)		.636
私は自分に関心を持つことが、結局他の人に対する関心にもなるのだ ということを信ずる (はい)		.567
私は何事に対しても新たな興味を感じる (はい)		.551
私は他の人への気がねや義理に縛られない (はい)		.542
ときどき自分の偉大な可能性に驚くことがある (はい)		.522
私は神秘的なこうこつとするような体験をしたことがある (はい)		.447
私は義理や人情から比較的自由であると感ずる (はい)		.406

の人に対する関心にもなるのだということを信ずる(はい)」、「何事に対しても新たな興味を感じる(はい)」、「他の人への気がねや義理に縛られない(はい)」といった項目に純粋で大きい負荷量を有している。これらの項目が共通して示すものは、自己の感情や欲求に対する鋭い感受性であり、それを表現していこうとする自発的・積極的態度である。そしてまた、この因子は至高体験(peak experience)的な感情傾向を反映する項目(「神秘的なこうこつとするような体験をしたことがある(はい)」)にも大きい負荷量を示している。この点からして、この因子は「自己実現化(self-actualization)」因子と命名された。

第4因子は全分散の4.2%、共通分散の9.2%を占めている。この因子に純粋で大きい負荷量を有する項目は表5に示すとおりであるが、その他にも「他の人が何か間違いをしたときなど、たとえその人が傷つくと思われても注意してやるのが親切というものだ(はい)」(負の負荷)、「失敗はたいていの場合、自分の努力がたりないからだ(いいえ)」、「自然科学的な方法によって明確化されないような事柄を信ずることは馬鹿げたことだ(いいえ)」といった項目に純粋で比較的大きな負荷量を示している。この因子の特徴は「こうしよう」、「何なにすべきだ」、「こうあ

表 5. 男子第 4 因子 (くつろぎ) 代表項目

項	目	負荷量
	しばしば私はむしろに何か有意義なことをしてみたくなる (いいえ)	.644
	私は人間としていく人かの友人よりも劣るような気がする (いいえ)	.451
	私は自分と全く考え方の違うような人々をも容易に受け入れることができる (はい)	.433
	人々は感ぜられた怒りをあまり現わすべきでない (いいえ)	.405

るべきだ」といった断定的な気負いに対する一貫した拒否であり穏やかさである。そこでこの因子は「くつろぎ (sense of ease)」因子と命名された。

第 5 因子は全分散の 5.1%, 共通分散の 11.1% を占めている。この因子の特徴は、まず第 1 に「道徳的価値を尊重する (いいえ)」、「他の人の期待にそうよう努力する (いいえ)」といった項目が内容とする社会的、对人的な囚われからの解放であり、第 2 に「矛盾した気持を容易に

表 6. 男子第 5 因子 (開放性) 代表項目

項	目	負荷量
	私は自分が教えられてきた道徳的価値を尊重する (いいえ)	.649
	私は自分の中にある矛盾した気持を容易に受け入れることができる (はい)	.573
	私は必ずしも社会の規則や標準を守って生活しようと思わない (はい)	.572
	私は常に完全でありたい (いいえ)	.491
	私は他の人の期待にそうよう努力する (いいえ)	.455
	私は自分の感情をすでに十分知り尽していると思う (いいえ)	.450

受け入れることができる (はい)」、「感情をすでに十分知り尽していると思う (いいえ)」といった項目が現わす自己の感情に対する許容性である。許容的で物事に囚われない心的傾向を現わすものとして「開かれた心 (open mind)」という言葉があるので、この因子は「開放性 (openness)」因子と命名された (表 6)。

第 6 因子は全分散の 4.6%, 共通分散の 10.0% を占めている。この因子は、表 7 に示す項目以外に「先の見通しが見つからないような状況は好まない (いいえ)」、「今現在に生きることも未来に生きることも共に大切であるが、どちらかといえば未来に生きることの方が大切である (いいえ)」といった項目にも比較的大きな負荷量を有している。この因子に属する諸項目は、いずれも未来やある事柄の結末、結果に囚われない態度を内容としているがゆえに、この因子は「即今当所志向 (“now-and-here” direction)」因子と命名された。

表 7. 男子第 6 因子 (即今当所志向) 代表項目

項	目	負荷量
	お返しのできそうにない援助は受けたくない方がよい (いいえ)	.587
	ときどき私は将来何が起るか正確に予測しにくくなる (いいえ)	.515
	ときどき私は役に立たない人間だと思ふ (いいえ)	-.476
	約束を破ることは、その理由がどうであれ非難されるべきである (いいえ)	.404

第7, 第8因子はそれぞれ全分散の3.7%, 3.4%, 共通分散の8.2%, 7.3%を占めるものであるが, 純粋で大きな負荷量(.40以上)を示す項目が各1個と少なく, 命名されなかった。

②女子学生によって示された因子: 第1因子は全分散の7.5%, 共通分散の18.6%を占めて

表 8. 女子第1因子(自律と自己実現化)代表項目

項	目	負荷量
	たいてい私の決定は自発的なものである (はい)	.605
	私は自分が支えとするようなある種の確信を持っている (はい)	.598
	私は失敗を恐れない (はい)	.591
	厳しく批判されたときなど, 自分自身に対する信頼を見失いそうになる (いいえ)	.545
	親しい友人の頼みであっても気の進まないことははっきり断わる (はい)	.522
	私にとって, 仕事と遊びは両立しうるものである (はい)	.521
	私は何事かに熱中しきっている自分を見い出すことがよくある (はい)	.493
	私は熱心な討論の場に積極的に参加することを好む (はい)	.469
	私はいく人かの友人に影響力を持っている (はい)	.456
	私は何事に対してもいつも新たな興味を感じる (はい)	.451
	ときどき自分の偉大な可能性に驚くことがある (はい)	.429
	私は新奇な体験を好む (はい)	.422
	私は友人の前で自分の欠点をみせることにそれほどこだわりを感じない (はい)	.413

いる。この因子は男子の第3因子(自己実現化因子)に含まれていたのと同じ項目に純粋で大きな負荷量を有するのみでなく, さらに「自分が支えようとするようなある種の確信を持っている(はい)」、「親しい友人の頼みであっても, 気の進まないことははっきり断わる(はい)」といった項目に示される自律的な強さを特徴としている。それゆえ, この因子は「自律(autonomy)と自己実現化(self-actualization)」因子と名命された(表8)。

第2因子は全分散の5.0%, 共通分散の12.4%を占めている。この因子に純粋で大きな負荷量を示す項目は表9のとおりであるが, この因子が内容とするところのものは「今現在に生きる

表 9. 女子第2因子(即今当所志向とくつろぎ)代表項目

項	目	負荷量
	私は今現在生きるために多くの時間を過すよりも, どちらかといえばこれからの人生をよりよく生きるための計画に多くの時間を過す方が好きである (いいえ)	.529
	私は十分な見通しのもとでしか計画を実際行動に移さない (いいえ)	.531
	私には自分の弱点を素直に認めようとしなくていいところがある (いいえ)	.489
	私は常に完全でありたい (いいえ)	.453
	私は自分の感情をすでに十分知り尽くしていると思う (いいえ)	.400

ことも未来に生きることも共に大切であるが, どちらかといえば未来に生きることの方が大切である(いいえ)」に代表される男子の第6因子(即今当所志向因子)を特徴づけていた未来の結果に囚われない傾向と, 「自分の弱点を素直に認めようとしなくていいところがある(いいえ)」、「常に完全でありたい(いいえ)」といった項目に示される気負いのなさである。そこでこの因子は「即今当所志向(“now-and-here” direction)とくつろぎ(sense of ease)」因子と命名された。

藤井：積極的精神健康 (positive mental health) の次元について

第3因子は全分散の6.2%，共通分散の15.4%を占めている。この因子を特徴づける項目は表10に示すとおりであるが、これらの項目のいくつかは男子の第3因子（自己信頼因子）に含まれていたものと同じであり、他の項目も一貫して自己に対する信頼や自信を反映している。それゆえ、この因子は「自己信頼 (self-esteem)」因子と命名された。

表 10. 女子第3因子（自己信頼）代表項目

項	目	負荷量
	自分の人生を切り開くためにはどのような危険も恐れない (はい)	.642
	私は自分と全く考え方の違うような人々をも容易に受け入れることができる (はい)	.602
	私は自分の中にある矛盾した気持を容易に受け入れることができる (はい)	.568
	いかなる事態にあっても、ありのままの自分でいることを恐れない (はい)	.582
	私は日々の生活をうまくやっていると感ずる (はい)	.537
	私は友人に対して暖かさだけでなく憎しみをも表現する自由を感ずる (はい)	.460
	先の見通しがつかないような状況は好まない (いいえ)	.438

第4因子は全分散の5.3%，共通分散の13.2%を占めている。この因子は男子の第1因子（情緒安定性と自己確信因子）に相当する内容を持っているが、自己に対する確信といった強さは感じられない。そこでこの因子は「情緒安定性 (emotional security)」因子と命名された（表11）。

表 11. 女子第4因子（情緒安定性）代表項目

項	目	負荷量
	しばしば私は自分の行動を正当化するために理由を必要とする (いいえ)	.584
	自分の計画が思い通りになるかどうか心配になることがよくある (いいえ)	.569
	ときどき私は役に立たない人間だと思う (いいえ)	.555
	しばしば私は過去の行動を弁解したくなる (いいえ)	.510
	私は過去の出来ごとを悔むようなところがある (いいえ)	.486
	ときどき私はちょっとした不正をすることがある (はい)	.476

第5因子は全分散の4.7%，共通分散の11.7%を占めている。この因子に純粋で大きな負荷量を示す項目は、表12に挙げられたものであるが、この因子の内容は「私には何でも打ち明けられるような友だちがいる (はい)」、「自分の行動や意見がおおむね健全で適切なものであると信じている (はい)」といった項目に反映されている自他に対する信頼であり、「人間が本質的に善なるものであり、信頼するにたるものである (はい)」という人間性そのものに対する信頼で

表 12. 女子第5因子（人間性の受容）代表項目

項	目	負荷量
	私には何でも打ち明けられるような友人がいる (はい)	.572
	他の人に少しぐらい迷惑がかかっても、自分の思ったようにするのが一番よい (はい)	-.502
	私は人間が本質的に善なるものであり信頼するものと信じている (はい)	.455
	私は自分よりも劣っている者に対して優しさや愛情を感ずることができる (はい)	.422
	私は自分の行動や意見がおおむね健全で適切なものであると信じている (はい)	.412

表 13. 女子第 6 因子 (開放性) 代表項目

項 目	負荷量
私は必ずしも社会の規準や標準を守って生活しようと思わない (はい)	.486
私は自分が教えられてきた道徳的価値を尊重する (いいえ)	.467
私には出世や地位, 社会的名声などといったものがほとんど意味のないものように思われる (はい)	-.454
私には現在まで有意義な生活をしてきたという実感がある (はい)	.447
私の過去は将来への十分な踏台である (はい)	.405

ある。したがって、この因子は「人間性の受容 (acceptance of human nature)」因子と命名された。

第 6 因子は全分散の 3.2%, 共通分散の 8.1% を占めている。この因子の第 1 の特徴は、社会的、道徳的価値からの解放を示す「必ずしも社会の規準や標準を守って生活しようと思わない (はい)」, 「自分が教えられてきた道徳的価値を尊重する (いいえ)」といった項目に現わされており、第 2 の特徴は「私には現在まで有意義な生活をしてきたという実感がある (はい)」, 「私の過去は将来への十分な踏台である (はい)」に示される過去からの解放である。この点からして、この因子は男子の第 6 因子 (開放性因子) と若干ニュアンスを異にするが「開放性 (openness)」因子と命名された。

第 7, 第 8, 第 9 因子はそれぞれ全分散の 3.0%, 2.6%, 2.7%, 共通分散の 7.4%, 6.5%, 6.7% を占めているが、それらの因子に純粋で大きな負荷量を示す項目が皆無に近いので、命名されなかった。

表 14. 因子間の積率相関係数 (男子: N=100)

因 子	F <sub>1</sub>	F <sub>2</sub>	F <sub>3</sub>	F <sub>4</sub>	F <sub>5</sub>	F <sub>6</sub>
F <sub>1</sub> : 情緒安定性と自己確信						
F <sub>2</sub> : 自己信頼	.204					
F <sub>3</sub> : 自己実現化	.048	.439				
F <sub>4</sub> : くつろぎ	.133	.039	.016			
F <sub>5</sub> : 開放性	.027	-.298	-.054	.057		
F <sub>6</sub> : 即今当所志向	.068	-.319	-.319	-.043	.356	

表 15. 因子間の積率相関係数 (女子: N=100)

因 子	F <sub>1</sub>	F <sub>2</sub>	F <sub>3</sub>	F <sub>4</sub>	F <sub>5</sub>	F <sub>6</sub>
F <sub>1</sub> : 自律と自己実現化						
F <sub>2</sub> : 即今当所志向とくつろぎ	.047					
F <sub>3</sub> : 自己信頼	.545	.002				
F <sub>4</sub> : 情緒安定性	.284	.114	.385			
F <sub>5</sub> : 人間性の受容	.159	-.046	.002	-.005		
F <sub>6</sub> : 開放性	.389	.030	.202	.079	-.089	



## 2. 因子間の関係について

表2から表13に挙げた項目から男女それぞれ100名(ランダム抽出)について因子得点を求め、ピアソンの偏差積率相関係を算出したものが表14, 15である。男子では、「自己実現化」因子と「自己信頼」因子、「開放性」因子と「即今当所志向」因子がそれぞれ密接な正の関係にあってグループを形成し、このグループ間には極めて消極的な負の関係が存している。そして「情緒安定性と自己確信」因子は「自己実現化」因子と密接な近い関係にあり、「くつろぎ」因子は全く孤立している。女子については、「自律と自己実現化」因子、「自己信頼」因子、「情緒安定性」因子が相互に密接な正の関係を持ってまとまり、さらに「開放性」因子が男子とは逆にこのグループに極めて近い正の関係を有し、「即今当所志向とくつろぎ」因子および「人間性の受容」因子は他の因子と全く無関係な関係にあることが認められる。

## IV 検 討

因子分析の結果は、男女に比較的対応する「自己実現化 (self-actualization)」(女子:「自律と自己実現化 (autonomy & self-actualization)」, 「情緒安定性 (emotional security)」(男子:「情緒安定性と自己確信 (emotional security & self-confidence)」, 「開放性 (openness)」, 「即今当所志向 (“now-and-here” direction)」, 「くつろぎ (sense of ease)」の因子と、女子に固有の「人間性の受容 (acceptance of human nature)」の因子を抽出した。これらの因子はいずれも従来から「積極的精神健康」の規準としてさまざまな文献に取り挙げられているものであるが、特に Brammer, L. M. と Shostrom, E. L. (1960) によって成熟したパーソナリティの特徴として示された「自発性」, 「いまここに生きること」, 「自己への信頼」, 「創造性」, 「感情の広がり」, 「時間処理の能力」, 「実存的に生きること」とはかなり類似したものと見える。また、藤井が以前の研究で臨床心理学者の反応を手掛りに抽出した「自己実現・成熟」, 「衝動の受容と表現」, 「維持・防衛」, 「自罰・他罰」の4因子と次元の質においてほぼ対応するものである。しかし他方、Jahoda の図式とはそれほど対応関係を示していない。そのみでなく彼女のいずれの規準にも範疇化され得ない「即今当所志向」, 「開放性」といった因子を含み持っている。これらの因子は従来人間学的心理学 (humanistic psychology) が重要視してきた不安からの解放と人間の真の実存を保証するものとして内容的に妥当なものであり、彼女のそれにこれらの因子が含まれていないということは Wright がすでに指摘したように Jahoda の図式の不完全さを物語るものといえよう。

それでは彼女の図式や不完全さは一体何に起因するのであろうか。この点についての検討は、従来の文献や経験から規準を設定しようとしたいくつかの研究の不十分さを明らかにする上で重要であるように思われる。さて Jahoda の研究は、もともと、従来いわれている多様な精神健康価値を網羅し、その中にみられるいくつかの共通点を抽出して、仮りの規準を設定しようとするものであった。それゆえ彼女の規準はあくまで抽象的、観念的、恣意的に得られたものであ

て、有機体的全体としての個人を全く反映するものではないのである。この点については少くとも文献的、経験的方法による研究も同様であり、それがまたこれらの研究結果（得られた規準）間にほとんど一致がみられないという大きな原因となっていたのである（Smith）。それに対して、筆者の以前の研究と現在の研究が次元の質において比較的対応関係を示したことは、現在の研究が以前の研究を踏まえて「積極的精神健康」を定義し、その枠にそってなされたということもさることながら、いずれの研究もより個人の具体的、包括的な心的行動傾向を刺激とする資料から分析を試みたという点に負うところが大であるように思われる。「積極的精神健康」は確かに価値的概念であり、それゆえに以前の研究はその枠を確定していくという意味において重要であった。しかしそれは全ての研究者が認めるように、個人の内面に存するある種の具体的な心的メカニズムなり、ダイナミズムを指示する概念であらねばならないし、その規準もまたそういったものを反映するような方法によって抽出、設定されねばならないことは明白である。本研究で内容的にみて妥当な因子が見い出されたことや男女間に異なった因子が存在する事実は、「積極的精神健康」と呼ぶような具体的な個人の心的状態を反映する規準が存することを物語ると同時に、全く個人と遊離した方法で規準を抽出することの危険性と限界を示唆するものといえよう。

因子得点間に相関係数を求めた結果は、従来の研究では明確化され得なかった規準間の関係を明らかにするものであるが、特につぎの2点において重要な示唆を与えるものといえよう。まず第1点は、今まで「積極的精神健康」の一側面を等しく有効に反映するものと考えられてきたさまざまな規準が実際にはそうでなく、相互依存的関係において初めて積極的な意味を持ちうるということである。たとえば「くつろぎ」因子を例にとっていえば、この因子の内容はそれ自身それほど積極的な意味を含み持っていない。しかし、退行が自我のためになされたとき極めて積極的な意味を持つように、「自己信頼」や「自己実現化」によって惹起された緊張が存するとき、「くつろぎ」はやはり「積極的精神健康」を支える一つの有力な規準となりえるのである。「積極的精神健康」は各規準の総和として現わされるものであり、その総和によって示されるような状態の中においてのみ各規準は意味を持ちうるのである。このことはまた、単一の規準によって「積極的精神健康」を測定することの不可能性を示唆するものといえよう。

第2点は、男子の因子間関係によって示唆される同一個人内における同時的な多規準併存の困難さである。このことはすでに、Shostrom, E. L. (1966) が自己実現化傾向を「時間処理の能力 (time competence)」と「自己支持 (self-support)」の二側面から測定しようとしたことや、両極性の融合、つまり二分法の統合 (synergy) によって自己実現が達成されるとする Maslow の考えに示されているところであるが、ともかくも本研究の結果はこれらの考えを一層明確にしたものといえよう。しかし問題は女子の因子間関係にこのような傾向が認められなかったことである。この点に関してはさまざまな理由が考えられるが、本研究の処理方法に不十分な点が多かったとするならば、やはり男女の本質的な差異が反映したとみるのが妥当なのではなからう

か。男女に示された因子間関係をみると、男子では自己に対する信頼を基盤とする自他を含めた環境への積極的・能動的な働きかけ（「自己信頼」因子と「自己実現化」因子）とその結果や結末、他者からの評価、未来といったものへの関心（「開放性」因子と「即今当所志向」因子）が大きな意味を持っている。それに対して、女子では全体的に因子間関係が未分化で、「自律と自己実現化」因子を中心にまとまっており、自己の強さのみが強調され、表現される傾向にある。この男女によって示された傾向は、従来、性差として現わされている男女の本質的傾向—外的空間の強調と内的空間の強調（Erikson, E. H. 1968）、道具的志向と表現的志向（Bandura, A. と Walters, R. H. 1963）、依存と独立（Maccoby, E. E. 1966）—と極めて類似するものであり、こういった男女間の本質的差異が質問項目を評定するさいに何らかの影響を及ぼし、男女の結果に差異がもたらされたのではなからうか。ところで、今もし上述の仮定が正しいものとするならば、男子の結果のみに従来の「積極的精神健康」についての論述と一致するような傾向が認められたことは、この概念が極めて男性的なものであって、女性的でないということを現わしているかも知れない。ともかくも、因子間関係の結果は性差を全く無視して「積極的精神健康」を論ずることの危険性を示唆するものといえよう。

## V 今後の課題

今後の課題として、比較的一般性を持った積極的精神健康規準の抽出と明確化およびそれを基礎とした具体的な標準化質問紙スケールの作成という二点が挙げられる。本研究にはもともと極めて探索的な意図のもとに行われたために、数多くの不備を含み持っている。それにもかかわらず、本研究の結果が男女間に共通するかなり内容的にみて妥当な因子を抽出したことは、本研究で用いた自己評定とその因子分析という方法が規準設定の方法として有効であることを物語るものである。それゆえ、本研究をより一層洗練していくことが上述の二課題に答えていく第一歩といえよう。そこで本研究の問題点を列挙し、検討することにした。

①質問項目の妥当性と信頼について：選定された質問項目が「積極的精神健康」の状態を適切に十分反映しているかどうか、またテスト・リテスト信頼性をみることによって項目の信頼性を確認する必要がある。

②因子の抽出と回転：本研究では一応相関行列の各列における絶対値の最大なるものを推定共通性として用い、その総和の90%以上が説明できたところで因子の抽出を打ち切ったが、これは問題である。推定共通性と実際のそれとにかなりの差があることは明らかであり、得られた実際の共通性をさらに推定共通性として因子の抽出を行い、これによって得られた共通性をさらに推定共通性というようにして推定共通性の精度を高め、そのほぼ100%を説明できるまで因子の抽出を行うといった手続きを踏む方が望ましいといえる。また因子の抽出、回転はそれぞれセントロイド法、バリマックス法によったが、他の方法を用いた結果と対比してみることも因子の安定性をみる上で必要であろう。

③男女間における質問項目の差異：男女に共通しない項目が男子に8項目、女子に7項目含まれているが、これが因子構造にどのような影響を与えたかの検討がなされなければならない。

④調査対象者の数と母集団：比較的安定した一般性を有する因子を抽出するためには、少なくとも本研究で用いた被調査者のみでは不十分である。さらに年令的、地域的、職業的に異なった多くの母集団を対象に、調査を実施し、分析してみる必要がある。

## VI 要 約

「積極的精神健康」の規準を因子分析的な方法から明確化する目的で、精神的に健康な個人の動機的、感情的、態度的側面を測定するように工夫された101項目よりなる質問紙が男子学生104名と女子学生283名を対象に実施された。得られた資料をもとに項目分析を行い、反応に極端な片寄りが認められなかった男子73項目、女子72項目間に内部相関を求め、因子分析を行なった。その結果、男子に「情緒安定性と自己確信 (emotional security & self-confidence)」、 「自己信頼 (self-esteem)」、 「自己実現化 (self-actualization)」、 「くつろぎ (sense of ease)」、 「開放性 (openness)」、 「即今当所志向 (“now-and-here” direction)」の6因子が、また女子に「自律と自己実現化 (autonomy & self-actualization)」、 「即今当所志向とくつろぎ (“now-and-here” direction & sense of ease)」、 「自己信頼 (self-esteem)」、 「情緒安定性 (emotional security)」、 「人間性の受容 (acceptance of human nature)」、 「開放性 (openness)」の6因子がそれぞれ見い出された。ついで因子間に相関を求めたところ、男子では「自己信頼」因子と「自己実現化」因子、「開放性」因子と「即今当所志向」因子がそれぞれグループを形成し、互いに負の関係にあることが認められた。また女子については「自律と自己実現化」因子を中心に「自己信頼」因子、「情緒安定性」因子および「開放性」因子の4因子が相互に密接な関係にあることが認められた。結果は、①文献研究的な方法や経験から規準を設定することの危険性と限界、②規準の相互依存性、③同一個人内における同時的な複数規準併存の困難さ、④「積極的精神健康」のあり方における男女差、といった観点から検討された。

<付記> 本研究を進めるにあたり、ご指導、ご助言を賜った京都大学教授倉石精一先生に心からの感謝を現わします。

### <引用文献>

- Allport, G. W. 1961, Pattern and growth in personality. New York; Holt, Reinhart & Winston. (今田恵監訳；人格心理学 東京；誠信書房 1964)
- Arkoff, A. 1968, Adjustment and mental health. New York; McGraw-Hill.
- Bandura, A. & Walters, R. H. 1963, Social learning and personality development. New York; Holt Reinhart & Winston.
- Brammer, L. M. & Shostrom, E. L. 1960. Therapeutic psychology: Fundamentals of counseling and psychotherapy. New York; Prentice-Hall Inc. (対島忠、嶋中達訳；治療心理学 東京；誠信書房、1969)

藤井：積極的精神健康 (positive mental health) の次元について

- Erikson, E. H. 1968, Identity: Youth and Crisis. New York; W.W. Norton & Company Inc. (岩瀬庸理訳；主体性「青年と危機」, 東京；北望社 1969)
- 藤井 度 1971, 精神健康を概念化する一つの試み, 京都大学教育学部紀要, 17, 131—143.
- Jahoda, M. 1958, Current concepts of positive mental health. New York; Basic Book.
- Maccoby, E. E. 1966, The development of sex difference. Stanford; Stanford Univ. Press.
- Maslow, A. H. 1962, Toward a psychology of being. Princeton; Van Nostrand.
- Rogers, C.R. 1961, On becoming a person. : Therapist's view of psychotherapy. Boston; Houghton Mifflin.
- Shostrom, E. L. 1966, Personal orientation inventory: An inventory for the measurement of self-actualization. San Diego; Educational & Industrial Testing Service.
- Smith, M. B. 1961, "Mental health" reconsidered; A special case of the problem of values in psychology. Amer. Psychologist, 16, 299—306.
- 上田 吉一 1969 精神的に健康な人間, 東京；川島書店
- Wright, L. 1971, Components of Positive mental health, J. consult. clin. Psychol. , 36, 227—230.