

ポジティブ心理学—その批判的検討

Positive Psychology — A Critical Review

杉原 一昭

(東京成徳大学)

Kazuaki SUGIHARA (Tokyo Seitoku University)

要 約

20世紀の心理学は疾病と癒しのモデルが中心であったが、21世紀は人間のポジティブな面に焦点を当てた成長モデルにすべきで、positive psychology の立場を主張した Seligman の説は瞬く間にアメリカの心理学界を支配した。その主張の意義を理解するとともに、わが国においては独自のメンタリティーがあり、制約付きの positive psychology を目指すべきである。

キーワード：Seligman, M. E. P., Flankl, V. E., 至高体験、ポジティブ・イリュージョン、自己卑下

1. 癒し（疾病）モデルから成長モデルへ

Seligman, M. E. P. はアメリカ心理学会会長就任演説（1999）で20世紀の心理学では心の病などの人間のネガティブな面に焦点を当てて研究が進められ、その概念、発症要因、およびそれへの対処について多くの成果がえられ、いわば疾病モデルや癒しのモデルとでも呼ぶべきものであったと分析した。20世紀にも、その逆のアプローチがなかったわけではないが、21世紀の心理学は人間の幸福や楽観主義などのポジティブな面に焦点を当てて研究すべきであると主張した。いわば、癒し（疾病）モデルから成長モデルへのアプローチの転換を説いた。Seligman, M. E. P. は「獲得された（学習性）無力感（Learned Helplessness）」の研究で有名であったが、これからの研究は「学習性楽観主義（Learned Optimism）」とでも呼ぶべき心理学の研究へと、あるいはネガティブ

心理学からポジティブ心理学へと180度の方向転換を示唆した画期的な就任演説であった。

その後、アメリカでの研究は多岐にわたりおびただしくなされ、その成果は多く出版され、ハンドブックとしてまとめられている（たとえば、Snyder, C. R. et al 2005など）。また、その実践への応用についても、クライアントを幸福にするための科学やメンタルヘルス実践などの人間を強くするための手引書が多く出版されている（たとえば、Dean, B. et al. 2007など）。さらに、専門誌も計画されているようである（Emmons, R. A. 2006）。

2. ポジティブ心理学の諸相

Flankl, V. E. (1947) は名著「夜と霧—強制収容所における一心理学者の体験」の中で、強制収容所という過酷な条件下でも、未来への展望を

持ち続けている間は生命が維持できたが、未来を喪失したとたん心理的にも身体的にも崩壊し、病死してしまった例を挙げている。また、アウシュビッツからダッハウ強制収容所に移されたとき、囚人（ユダヤ人）たちは煙突がないことに気づき、それはガス室がないことを意味すると理解し、喜び生気をよみがえらせたエピソードを挙げている。ここから、人間にとって最も重要なのは「希望」であることが示唆される。そして、「それでも人生にイエスという」（1947）の中で「苦悩や死が生きる意味を示唆する限り、それでも人生にイエスといえる」と結論づけている。

Antonovsky, A. (1973) はトラウマを乗り越えて健康に生きる健康生成モデルを提唱し、コヒアレンス感 (Sense of Coherence; SOC) という概念をあげている。これは首尾一貫性の感覚をいい、以下の3つの側面を含んでいる。

- ・有意味感 (meaningfulness) 情動的・動機的側面；人生には意味がある
- ・了解可能性 (comprehensibility) 認知的側面；自分の中で一貫して了解可能
- ・処理可能性 (manageability) 行動的・手段的側面；資源を使つてうまく処理できる

また、Nuber, U. 1995 (丘沢訳1997) は「<傷つきやすい子ども>という神話；トラウマを超えて」の中で、傷つきやすいという子ども観は神話に過ぎず、子どもを保護すべき存在であるという見方からの脱却を主張した。そして、子どもの遺伝子・気質を重視した子ども観へとモデルチェンジ (自分の子ども時代を語る) すべきであると主張した。前述した Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M (2000) は21世紀の心理学は Positive psychology を目指すべきであると主張し、進化論的展望をもって、パーソナリティ特性、心身の健康、優秀性を研究対象とすべきとしている。

Seligman, M. E. P. のもとで研究してきた島井哲志はわが国ではじめて「ポジティブ心理学」

を2006年に出版した。ここでは、アメリカを中心にして爆発的に行われた研究とわが国の研究が収められている。その研究範囲は広範で、取り上げられているのは、幸福、主観的ウェルビーイング、楽観主義、レジリエンス (復元力)、ポジティブ・イリュージョン (幻想)、人徳・長所 (VIA-IS: 表1)、フロー (flow; 流れ・至高) 体験、EQ、健康、英知、サクセス・エイジングなどである。

これらのテーマはなにもいまに始まったことではない。心理学に限っても、すでに1930年代に Maslor, A. H. は健康の心理学を模索し始めていたし、これを含め、前述の Frankl, V. E や哲学者や精神医学者などの広範な分野を考察し、Wilson, Colin は1972年に “New pathways in psychology” (邦訳では {至高体験}) としてまとめている。ここでは医学が病を治療する病的な面だけではなく、健康を増進する学問の面を持つべきことを主張すると同様に、心理学においてもこころの病を癒す面だけではなく、成長動機や自己実現というポジティブな面に関心が向けられていた。

3. わが研究室におけるポジティブ心理学的研究

わが研究室でも、従来、不適応や問題行動などのネガティブな面が強調されてきたが、その中にあるにしても、それを前向きに捉えられる面があることを研究していた。

- ・胎児期から発達の異常や奇形がわかっても、わが子の出産を喜び、三日間でも生きていたことに感謝し、さらには次の出産に希望をもつ母親がいる (大原、1999)。また、超低出生体重児として生まれた子どもの出産を悲嘆を持って迎えながら、新生児集中治療室 (NICU) での困難な養育体験を通して、子どもの成長を喜び、最後は「生んでよかった」となる (宇野、1998)。
- ・乳がん患者に関する病気に対する見解を調べた

表1 VIA-ISの構成と各長所の項目例(島井、2006)

領域	VIA-ISの各長所	項目例(各1項目)
勇気	勇敢	私は、強い抵抗にあう立場をとることができる
	勤勉	私は、いつも自分が始めたことはきちんと終わらせる
	誠実性	私は、いつも約束を守る
正義	チームワーク	私は、グループの一員として、全力を出して働く
	平等・公平	私は、その人がどうであつたかに関係なく、誰にでも平等に対応する
	リーダーシップ	グループ内では、私は、誰もが仲間であると感じることができるように気を配っている
人間性	親切	私は、この一ヶ月以内に、隣人を自発的に助けたことがある
	愛する力・愛される力	私は、他の人からの愛を受け入れることができる
節度	自己コントロール	私は、自分の感情をコントロールできる
	思慮深さ・慎重	「石橋をたたいて渡る」という言葉は、私の好きな標語のひとつだ
	謙虚	私は、自分の実績を自慢したことはない
超越性	審美心	私は、誰かの素晴らしさに触れると涙が出そうになることがある
	感謝	私は、いつも私の世話をしてくれる人たちにお礼を言っている
	希望・楽観性	私は、いつもものごとの良い面を見ている
	精神性	私の人生には、はっきりした目的がある
	寛大	私は、いつも過去のことは過去のことで考えている
	ユーモア・遊戯心	私は、笑わせることでだれかを明るくする機会があるとうれしい
知恵と知識	熱意	私は、人生を横から傍観者として見ているのではなく、それに全身で参加している
	好奇心	私は、いつも世の中に好奇心をもっている
	向学心	私は、何か新しいことを学ぶ時にわくわくする
	判断	必要に応じて、私は非常に合理的に考えることができる
	独創性	私は、私の友人から、新しい独特のアイデアをたくさんもらっているといわれる
	社会的知能	私は、どのような状況であっても、それに合わせていくことができる
	見通し	私は、いつもものごとをよく見て、幅広く情勢について理解している

研究(渡辺、2000)では、「がんは自分の生き方を問い直すよい機会になった」「がんを良い経験としてより充実した人生を送ることができるようになった」「治療に関わったことで自分が成長できたと思う」などの「がん体験による成長」という因子が得られた。この因子は「人生を前向きに考え楽しむ姿勢」から「(治療方法の)自己決定感」を通してもたらされることが見出された。

- 大学受験に失敗し、浪人生活を経験した大学生に、そのときのストレスとコーピングについて調べた研究(荒井、2002)では、受験に失敗した経験をもった大学生は浪人生活を経験しなかつ

た大学生よりも「今年こそ頑張ろう」という危機感を克服し、強い達成感を味わったため「受験に失敗してよかった」という(荒井、2002)。

- 中学時代に不登校で苦しんだ学生も、その時代を振り返ると不登校にならなければ経験したり感じたりしなかったことが経験できたので「不登校になってよかった」という(貫田、2006)。
- 高齢者介護にはいろいろな困難があつたが、仲間や専門スタッフの援助でそれを克服できた介護者の中には、介護体験を通して自己成長感や達成感を得た介護経験者が多くいた(片桐、2007)。

これらの中には記憶の変容によって、当時は苦

しかつたが今となつては「よかつた」と思ふることになつたという面もあろう。しかし、これらの研究に人間には苦しみの中にも意味を見出せば、それをポジティブに捉えるメンタリティがあることの表れであるといえるのではないだろうか。

4. 日本のポジティブ心理学

ポジティブ心理学の先駆的研究のひとつに Taylor, S. E. ら (1988) の positive illusion というのがある。これは「実際に存在すること・ものを自分に都合よく解釈したり想像したりする精神的イメージや概念」と定義される。つまり、人間は自己を客観的に捉えるのではなく自己に有利なような幻想をもつという。たとえば、自分が交通事故にあふ、がん患者になるなどの確率は、実際の確率よりも低いという幻想をもっているという。ところが、外山 (2001) の研究によると、わが国の青年 (大学生) でもポジティブ・イリュージョンはみられるが、Taylor と同じように調べてもわが国では必ずしもすべての面で同じ結果は得られていない。「社交的」「同性・異性の間で人気がある」「才能がある」「姿勢が良い」「魅力的である」などの項目ではむしろ negative illusion がみられた。

かつて南博 (1976) は当時流行っていたわが国の演歌を分析し、歌詞の中に、雨の降る港で恋人が別れる場面で悲しんでいるというのが多いことに注目し、悲しみに快感を覚えているのではないかと分析し、それを「日本のマゾヒズム」と呼んだことがあった。

心理学で問題とされる「自尊心 (Self-esteem)」は「自己を価値・品位・誇りあるものとして認知、評価するところ」と定義され、いわばポジティブ自己評定とでもいえるものであるが、高ければ高いほどいいのかという疑問が起きる。アメリカ文化の中ではそれでいいのかもしいないが、わが国では「傲慢さ」や「慎みのなさ」の表れととられ

るかもしれない。

ポジティブ心理学では自己奉仕 (self-serving) バイアスが問題とされる。これは、ポジティブな事象は内的 (能力・性格特性などの自己) に帰属させ、ネガティブな事象は外的 (課題や運など) に帰属させることをいう (堀毛、2006)。そこで紹介されている Mezulis et al., (2004) の研究によると、調査された16カ国中わが国は、このバイアスが小さかつただけではなく、唯一数値がマイナスであつた (図1)。つまりネガティブな事象を内的要因に帰属させ、ポジティブな事象を外的要因に帰属させる傾向があつた。

これについてはすでに、Markus & Kitayama, (1991) が日本人には自己卑下的・自己批判的の傾向があり、ネガティブに自己評定をする傾向があることを指摘していた。そして、相互独立的文化を特徴とする欧米では自己高揚において充実感 (お互いに賞賛・承認) を持ち、それが個確立につながるが、相互協同的文化を特徴とする日本では、同調・共感において充実感 (自己卑下) を持ち、それは関係性を重視するためである、としている (堀毛、2006)。同様に、斎藤 (2006) はネガティブ自己評価や自己卑下帰属の観点から日本人の自己呈示について研究している。

このようにみえてくると、自己批判的・自己卑下のポジティブ心理学ないし、ネガティブ・ポジティブ心理学とでも呼ぶべきものが日本的ポジティブ心理学といえるかもしれない。

5. おわりに

アメリカにおけるポジティブ心理学の隆盛は、「ポジティブ心理学運動」とか「ポジティブ心理学者」という言葉がでていることからわかる。しかし、その過剰な楽観性に対してはアメリカでも批判がでている (Held, B. S. 2004)。もともと、「強迫的に無菌状態を求める衝動が、人工的文明空間の中における生命力の減退の現われであ

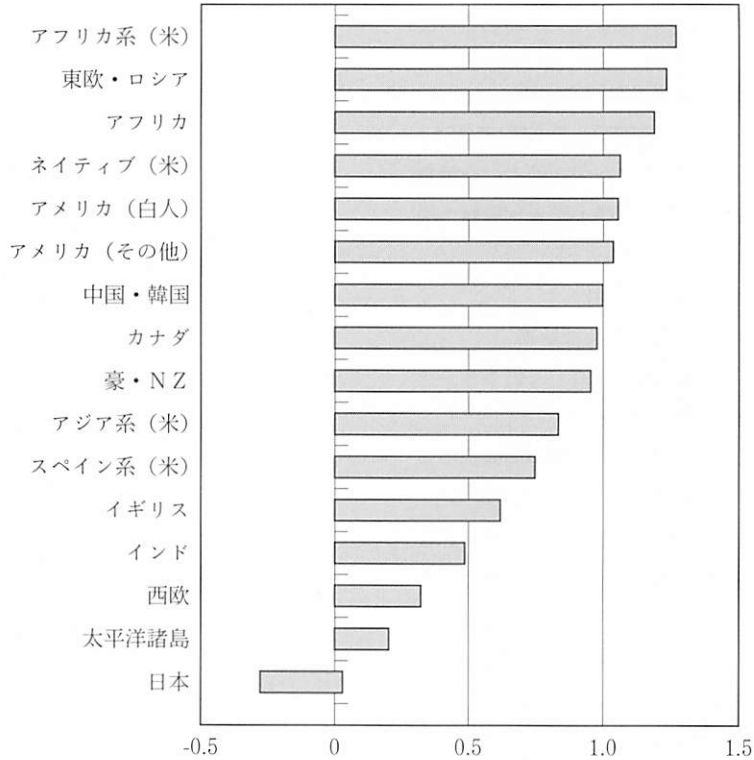


図1 エスニシティによる自己奉仕バイアスの相違 (堀毛, 2006)
 (数値はメタ分析におけるdの大きさを示す: Mezulis et al., 2004をもとに作成)

るように、感情においても全面的にポジティブな状態などあり得ない」し、「否定的な感情の波の中にこそ、それをまばゆい白き光に転換する好機があるということ」が「人間心理の真実」である (茂木、2007、192～3)といえよう。また、4.でみたように、比較文化的にみると必ずしも全面的にポジティブ心理学の主張が認められるわけではない。

とはいえ、トルストイの小説の中に最も過酷な刑罰は「大きくて重い岩をあるところまで移動させ、またそれをもとのところまで移動させることを繰り返させることだ」というのがあったが、それは事実であろう。また、フランクルの「夜と霧」の中でも、なんらかの意味を見出せれば強制収容所という過酷な条件下でも、未来への展望を持ち続けている間は生命が維持できたということも看過できない。したがって、今後はポジティブ心理

学について幅広い考察を続けることが必要であろう。

引用文献

Antonovsky, A. 1979 Health, stress and coping, Jossey-Bass
 荒井知行 2002 大学受験生のコーピングと成長不安に関する研究 東京成徳大学大学院修士論文 (未公開)
 Dean, B., et al 2007 Positive Psychology Coaching, Wiley
 Emmons, R. A. (editorial) 2006 Journal of Positive Psychology, 1-1
 フランクル、V.E. 1947 霜山徳璽訳 1961 夜と霧 みすず書房
 フランクル、V.E. 1947 山田邦男・松田美佳訳 1993 それでも人生にイエスと言う 春秋社
 Held, B.S. 2004 The Negative Side of Positive

- Psychology Journal of Humanistic Psychology,
44. 1. 9-46
- 堀毛一也 2006 自己認識と関係性のポジティビティ
鳥井哲志 (編)「ポジティブ心理学」第9章135-154
- 片桐智佳 2007 高齢者に対する在宅介護者の介護負担感に関する質的研究 東京成徳大学大学院修士論文 (未公刊)
- 南博 1976 体系社会心理学 光文社
- 茂木健一郎 2007 欲望する脳 集英社新書
- Nuber, U. 1995 丘沢静也訳 1997 <傷つきやすい子ども>という神話 岩波書店
- 貫田あゆみ 2006 不登校児における精神的成長について 東京成徳大学大学院修士論文 (未公刊)
- 大原明子 1999 周産期に子どもを亡くした親の悲嘆の過程と回復への援助 筑波大学大学院修士論文 (未公刊)
- 斎藤勇 2006 日本人の自己呈示の社会心理学的研究；ホネとタテマエの実証的研究 誠信書房
- 斎藤耕二 2007 心の「強さ」(レジリエンス)とは何か、児童心理 2 12-17
- Seligman, M. E. P. 1999 The president' address. American Psychologist, 54, 559-562
- Seligman, M. E. P. 2000 Positive Psychology American Psychologist, 55, No1, 5-14
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. 1988 Illusion and well being: A social psychological perspective on mental health, Psychological Bulletin, 103(2), 193-200
- 外山美樹・桜井茂男 2001 日本人におけるポジティブ・イリュージョン現象 心理学研究 72(4)、329-335
- 鳥井哲志 (編) 2006, 「ポジティブ心理学—21世紀の心理学の可能性」 ナカニシヤ出版
- Snyder, C. R. 2005 Handbook of Positive Psychology Oxford Univ. Press
- 宇野知子 1998 超低出生体重児のNICUでのケア 筑波大学大学院 修士論文 (未公刊)
- ウィルソン、C. 1972 由良君美・四方田犬彦 1997 至高体験—自己実現のための心理学 河出文庫
- 渡辺容子 2000 乳がん治療における自己決定感が心