

# 時間と状況の2次元からみた 生きがい形成の価値過程モデル

熊野道子

キーワード：生きがい形成、時間、状況、状態としての生きがい感、生きがい感へのプロセス（価値付与・価値受容）

近年、幸福を高めることが、社会的にも心理学研究の潮流でも重要な課題となっている。2009年12月に政府は新成長戦略の基本方針で、国民の幸福度指標を開発し、その向上への取り組みを行うと発表した（首相官邸, 2009）。すなわち、政府は、物質的豊かさでなく、精神的豊かさ、中でも生きがいと類似した幸福を大切にしていく姿勢を示した。この流れを受け、2010年3月号の「科学」誌でも特集「幸福の感じ方・測り方」が生まれ、政府や自治体が相次いで幸福の調査を始めている。一方、欧米では、近年ポジティブ心理学が提唱され（Seligman, 2002 小林 訳 2004；Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）、幸福を理解して築き上げることに注目した心理学研究が急増している（e.g., Lopes & Snyder, 2009；Snyder & Lopes, 2002）。これらが日本に入ってきて（e.g., 堀毛, 2010；島井, 2006）、欧米人と日本人の差異に関する文化心理学的研究が増えている（e.g., 唐澤・管, 2010；Uchida & Kitayama, 2009）。そして、諸外国に比べ、日本人の幸福感が低いことが示されている（e.g., 内閣府経済社会システム, 2010）。また、幸福の捉え方に対して、欧米人と日本人に差異があることが示されており（e.g., 大石, 2006；内田, 2006）、このような差異は、日本人が、幸福に含まれる意味とは異なる、生きがいという日本語独特の言葉を日常語としてもつことで説明できる（熊野, 2011 a, 2011 b）。

それゆえ、日本人の幸福を考える上では、日本人の伝統的な考え方を含み、幸福よりなじみのある生きがいを研究することが必須である。

これまでの生きがいに関する研究や考察を通じて、生きがいには2つの重要な側面があると考えている（熊野, 2011 b, 2012 印刷中）。それらは、(1) 生きがいには、現在の状況だけでなく、過去の意味づけや未来の展望が大切と考えられること（時間的側面）と、(2) ポジティブな状況とネガティブな状況での生きがいには質的な差が考えられること（状況的側面）である。この2側面からアプローチすることによって、これまで研究されてこなかった生きがい形成のプロセスを明らかにすることができると思う。

本論文では、生きがい形成を考える上で重要な時間と状況の2次元で捉えたライフイベントから生きがいを形成するプロセスに着目して、これまでの筆者の研究をまとめて、時間と状況の2次元からみた生きがい形成の価値過程モデルを提案する。はじめに、生きがい形成の価値過程モデルの概要を説明し（第1節）、次にこれまでの筆者の研究結果から本モデルをいかに構築したかを述べる（第2節）。そして、本モデルの特色と展望について述べる（第3節）。

このモデルを解説する前に、まず、「生きがい」に関する用語の定義を行う。生きがいに関する用語については、生きがいの対象に関するものは、

これまでも分離して定義されてきたが、研究者による生きがいの定義もさまざまであり、生きがいの状態やプロセスに関するものが未整理であった。これまでの定義と同様に、生きがいの言葉のうち、生きがいをもたらす対象を「生きがい対象」と定義する。生きがい対象を分離した残りの生きがいの言葉には、生きがいを感じている精神状態と、その状態になるためのプロセスを指すものが混在しており、前者を「状態としての生きがい感」と呼び、後者を「生きがい感へのプロセス」と呼ぶ。なお、前者を「生きがい感」と名づけてもよいが、従来の研究で使用されている「生きがい感」には価値づけや意識の高揚や行動などのプロセスを含んでいるため、本論文では従来の意味での「生きがい感」との混同を避けるため、「状態としての生きがい感」と名づけた。そして、「状態としての生きがい感」と「生きがい感へのプロセス」を含む言葉を「生きがい」と呼ぶ。未

整理な状況である「生きがい」に関する用語を、このように、対象、状態、プロセスの3つの観点から整理して、それぞれについて定義した。

## 第1節 時間と状況の2次元からみた生きがい形成の価値過程モデル

はじめに、時間と状況の2次元からみた生きがい形成の価値過程モデル（以下、生きがい形成モデルと呼ぶ）の概要について述べる。生きがい形成モデルの基本構造は、円錐のような形で表現され、個人の経験するライフイベントから「状態としての生きがい感」を形成するプロセスを示している（Figure 1）。生きがい形成モデルでは、円錐の底面に、個人の外的な環境で生じている事実である、個人の経験する多くのライフイベントを配置している。ライフイベントは、時間軸（過去・現在・未来）と状況軸（ポジティブ状況・ネガテ

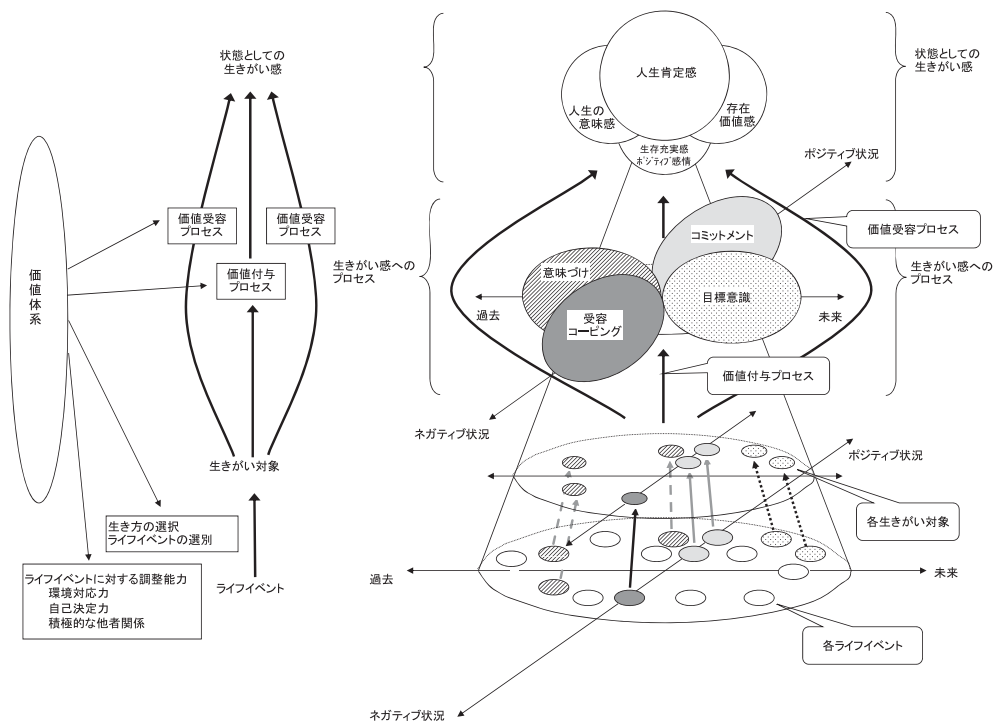


Figure 1 時間と状況の2次元からみた生きがい形成の価値過程モデル

イブ状況)の2次元の視点から構成された平面上に配置されている。この円錐の頂点に向かっていく過程で、個人の外的な環境の事実であるライフイベントから、個人の内的な価値体系に基づくプロセスにより、「状態としての生きがい感」を形成していくことが示されている。

円錐の底面から2段目には、多くのライフイベントから、生きがい対象となるライフイベントが選別されることを示している。ライフイベントから生きがい対象が選別される過程は、個人の価値体系に基づいて、自分の生き方を選択することにかかわっている。左側に、個人の価値体系を配置し、ライフイベントから生きがい対象が選別される過程において、ライフイベントに対して調整す

るための能力(ライフイベントに対する調整能力)にかかわるものとして、環境対応力、自己決定力、積極的な他者関係を配置している。

「状態としての生きがい感」を得るには、個人の価値体系とのかかわりで経るプロセスがあると考えられる。それを「生きがい感へのプロセス」と名づけ、モデル図の中では、円錐の底面から3段目に示している。「生きがい感へのプロセス」には「価値付与プロセス」と「価値受容プロセス」の2種類がある。「価値付与プロセス」は、ライフイベントに対して行動したり、価値づけを行ったりというプロセスに関するものである。ライフイベントが、時間軸と状況軸の2次元平面のどこに位置するかにより、「価値付与プロセス」

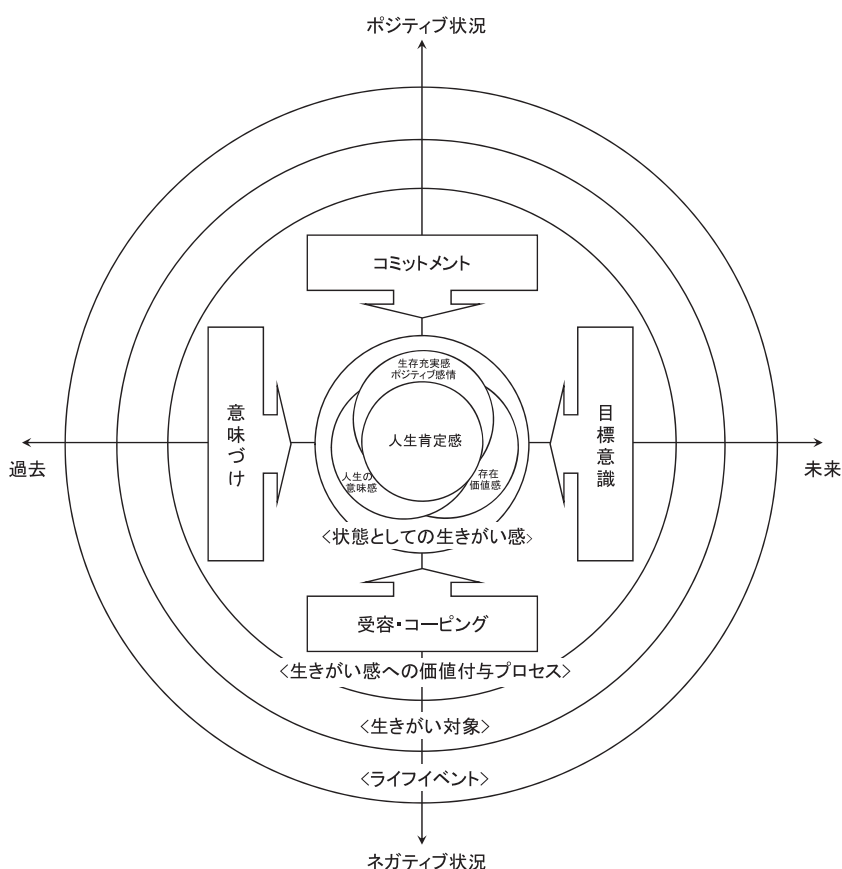


Figure 2 時間と状況の2次元からみた生きがい形成の価値過程モデル (円錐の頂点から見下ろした図)

のどの要素かが規定される。また、「価値受容プロセス」は、ライフイベントに対して価値づけを行うのではなく、ライフイベントのもつ価値をそのまま受容するプロセスに関するものである。

最終的に生きがいを感じている状態を「状態としての生きがい感」と名づけ、モデル図の中では、円錐の頂点に示している。「状態としての生きがい感」は、「価値付与プロセス」を経由してもたらされる場合と、「価値受容プロセス」を経由してもたらされる場合があると考えられる。なお、これらについては、次節以降で詳述する。

ライフイベントからの生きがい形成モデルを円錐の頂点から見下ろした図を Figure 2 に示す。中心の円が「状態としての生きがい感」、中心から2番目の円が「生きがい感へのプロセス」での「価値付与プロセス」、中心から3番目の円が「生きがい対象」、一番外側の円が「ライフイベント」である。

なお、本モデルの名称である「生きがい形成」については、ライフイベントから生きがい対象が選別され、「生きがい感へのプロセス」を経由して、最終的には「状態としての生きがい感」を形成するモデルであり、生きがい対象、生きがいを感じている状態、その状態へのプロセスをすべて含んでいることから、生きがい形成モデルと名づけた。「価値過程」については、生きがい形成において、価値体系とのかかわりを重視していることから、価値過程モデルと名づけた。

## 第2節 研究結果からの生きがい形成モデルの構築

これまでの筆者の研究結果から、前節で提案した生きがい形成モデルをいかに構築したかを述べる。「生きがいとその類似概念の構造」に関する研究(熊野, 2006)で明らかにした生きがい要素を、「状態としての生きがい感」と「生きがい感

へのプロセス」の2つに分類して、生きがい形成モデルに配置した。前節で述べたように、「状態としての生きがい感」は生きがいを感じている状態であり、「生きがい感へのプロセス」は「状態としての生きがい感」を感じたり、高めたりするためのプロセスに関するものである。

### 1. 「状態としての生きがい感」

生きがいの中心的な6要素のうち、「人生肯定」「存在価値」「人生の意味」は、それぞれを感じている精神状態を表すことを明確にするために「感」を付記して、それぞれ、「人生肯定感」「存在価値感」「人生の意味感」と表した。「生活の充実感」は、周辺的要素である「ポジティブ感情」を加えて、「生存充実感・ポジティブ感情」と表した。これらは、まさしく生きがいを感じている状態であり、「状態としての生きがい感」とした。なお、熊野(2006)では、「ポジティブ感情」と「生活の充実感」は別の要素として示されているが、いずれも、喜び、楽しいと感じることであり、類似していると考えられる。類似した2つの要素が別の要素として抽出されたのは、測定方法の相違が大きいためであり、「ポジティブ感情」が楽しい、明るいなどの感情を1ヶ月間に経験した頻度を問う形式で測定されているのに対し、その他の項目は人生の全体的な評価を求めているので、他の要素とまとまることなく、周辺的要素となっていると考えられる。

熊野(2006)では「人生肯定」を核とする多層的な構造で表された。生きがい形成モデルでも、「人生肯定感」を「状態としての生きがい感」の一番中心となる要素である核として頂点に配置し、「人生肯定感」の次に中心になる要素として「存在価値感」「人生の意味感」「生存充実感・ポジティブ感情」を「人生肯定感」の周囲に配置した。これらの周囲に配置した要素は、お互いに関連が深く、人生肯定感と意味的な重なりのある

要素として示している。

## 2. 「生きがい感へのプロセス」における「価値付与プロセス」

次に、「生きがい感へのプロセス」における「価値付与プロセス」について、ライフイベントを時間軸と状況軸の2次元で捉えて考えると、熊野（2006）における生きがいの中心的要素では、「コミットメント（従事）」が現在のポジティブな状況に関係し、「目標・夢」が未来に関係している。そこで、生きがい形成モデルでは、ポジティブな状況に「コミットメント」を配置し、未来に「目標意識」を配置した。しかし、ネガティブな状況や過去に関係する要素は測定されていない。これは、熊野（2006）における生きがい要素が、PILを除いて、ポジティブな状況にある健康な人を対象として作成された生きがいやその類似概念の尺度で測定されるためである。それゆえ、熊野（2006）での生きがいの中心的要素にも周辺の要素にも、ネガティブな状況に関する要素があまり含まれていないと考えられる。また、これらの尺度は、現在のポジティブな状況を測定することに焦点があり、過去を振り返って考えるという視点も弱かったと考えられる。

しかし、健康な大学生に対しても、過去を振り返ること（熊野，2002）や生きがいを考えるときや欲しいときを仮定してネガティブな状況を想定すること（熊野，2010）により、過去やネガティブな状況に関する要素を導き出すことが可能であった。

過去・現在・未来の生きがいを意識的に尋ねた研究（熊野，2002）から、過去・現在・未来の生きがい要素としては、それぞれ、選別された過去のライフイベントに対する現在の人生へのポジティブな意味づけ、現在のポジティブな感情、未来の目標意識があげられる。過去と未来の生きがい要素については、それぞれ、現在に「状態として

の生きがい感」をもたらす要素が抽出されていると考えられる。生きがい形成モデルでは、これらのうち、過去の「意味づけ」、未来の「目標意識」を「生きがい感へのプロセス」の「価値付与プロセス」として配置した。なお、現在については、「状態としての生きがい感」のうちの「生存充実感・ポジティブ感情」に該当すると考えられる。

生きがいを考えると、欲しいときといった状況について意識的に尋ねた研究（熊野，2010）より、ポジティブな状況では、ポジティブな感情を感じることで生きがいを感じている。また、ポジティブなライフイベントに対する認知的評価により生きがいを感じている（熊野，2009）。これは、「状態としての生きがい感」のうち、「生存充実感・ポジティブ感情」に該当すると考えられる。一方、ネガティブな状況では、ネガティブな状況を受容し、積極的コーピングを行っていくことにより、生きがいにつながっていく（熊野，2009）。この結果に基づき、生きがい形成モデルでは、「価値付与プロセス」のネガティブな状況に「受容・コーピング（対処）」を配置した。

なお、積極的コーピングは、目標・夢や存在価値を感じる程度に強く影響している（熊野，2009）。これは、「価値付与プロセス」の1要素であるコーピングにより、「状態としての生きがい感」の1要素である「存在価値感」をもたらすことを示しており、「価値付与プロセス」を経由して「状態としての生きがい感」をもたらす場合の例である。また、「価値付与プロセス」の1要素である「コーピング」が他の要素である「目標意識」を高めており、「価値付与プロセス」同士が相互に影響することを示す例でもある。

以上をまとめると、「価値付与プロセス」の要素としては、ライフイベントの時間軸からみれば、過去のポジティブな意味づけ、未来の目標意識が該当し、状況軸からみれば、ポジティブな状況のコミットメント、ネガティブな状況の受容・

コーピングが該当する。それらの要素を生きがい形成モデルにおける「価値付与プロセス」に配置した。

### 3. ライフイベントが生きがい対象となる過程における価値体系とのかかわり

熊野（2006）において、各尺度の独自性が高い生きがいの周辺の要素と考えられた「環境対応力」「自己決定力」「他者との親密性」「自己成長」は、Ryff（1989）の提唱した心理的ウェルビーイングの6次元のうち4次元である。これらは、ライフイベントに対して個人が調整する能力を示している。ライフイベントを土台とし、個人の価値体系に基づく生きがい形成モデルでは、ライフイベントから生きがい対象が選別される過程に、ライフイベントに対する個人の調整能力が関係していると考えられる。

人生肯定と存在価値と人生の意味はポジティブ対人領域でのライフイベントに対する認知的評価により強く規定されていて、目標・夢やコミットメントはポジティブ達成領域でのライフイベントに対する認知的評価により強く規定されていた（熊野，2009）。これを生きがい形成モデルに当てはめて考えると、対人関係でのポジティブなライフイベントを体験した場合、そのライフイベントのもつ価値を受容するという「価値受容プロセス」

を経由することにより、人生肯定感や存在価値感や人生の意味感といった「状態としての生きがい感」を感じると考えられる。例えば、仕事がかうまく進んだことで同僚に認められるというライフイベントや、周囲の人たちに手助けをしたことで感謝されるというライフイベントにおいて、他者から与えられる価値を受容することで「状態としての生きがい感」を得られる。

一方、目標達成に関するポジティブなライフイベントを体験した場合、「価値受容プロセス」を経由し、達成感や充実感から「状態としての生きがい感」を感じることができる。そしてそれだけでなく、現在の意識としては、さらに目標意識を高め、その目標に向かってコミットメントするという価値の付与を行う。すなわち、目標意識やコミットメントといった「価値付与プロセス」をより高めることができ、さらなる「状態としての生きがい感」を感じることができると考えられる。

### 4. 「状態としての生きがい感」と「生きがい感へのプロセス」に関する研究結果のまとめ

これまでの筆者の研究結果について、「状態としての生きがい感」と「生きがい感へのプロセス」に関するものを、その定義とともに Table 1 にまとめた。表中の矢印（→）は、矢印（→）の左側は研究結果を示し、右側はその結果に相応す

Table 1 「状態としての生きがい感」と「生きがい感へのプロセス」に関する研究結果

	状態としての生きがい感	生きがい感へのプロセス
定義	生きがいを感じている状態	「状態としての生きがい感」を感じたり、高めたりするためのプロセス
熊野（2006）の結果 〈生きがいとその類似概念の構造〉	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生きがいの中心的要素</li> <li>第1層 人生肯定 → 人生肯定感</li> <li>第2層 存在価値 → 生存価値感</li> <li>第3層 人生の意味 → 人生の意味感</li> <li>生活の充実感 → 生存充実感・ポジティブ感情</li> <li>・生きがいの周辺の要素</li> <li>ポジティブ感情 → 生存充実感・ポジティブ感情</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生きがいの中心的要素</li> <li>第2層 目標・夢 → 目標意識</li> <li>第3層 コミットメント→コミットメント</li> </ul>

熊野（2008）の結果 〈大学生・中年層・高齢者における生きがい〉	・人生肯定、存在価値、人生の意味は加齢とともに高くなる。 ・存在価値と人生肯定は、他者との交流や承認など対人関係で規定されやすい。	・目標・夢は加齢に伴う変化はしない。 ・目標・夢とコミットメントは、対人関係で規定されにくい。
熊野（2002）の結果 〈過去・現在・未来における生きがい〉	・現在の生きがい：楽しむ、充実感などのポジティブな感情	・過去の生きがい：頑張る、打ち込むなどのチャレンジ行動 →過去の多くのライフイベントの中から、現在の人生へのポジティブな意味づけが行われるものが選別される。 ・未来の生きがい：仕事・家族・子どもなどの生きがい対象 →その対象を目標とすることにより現在に「状態としての生きがい感」をもたらす。
熊野（2010）の結果 〈生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいとき〉	・生きがいを感じる時：楽しい、達成感を感じるなど、ポジティブな状況 →ポジティブな状況ではポジティブな感情を感じるにより生きがいを感じることができる。	・生きがいについて考えるときや欲しいとき：悩む、落ち込む、不安を感じるなど、ネガティブな状況 →生きがいを考えることによって、ネガティブな状況を受容し、生きがいにつながる。
熊野（2009）の結果 〈ライフイベントが生きがいに及ぼす影響〉	・人生肯定と存在価値と人生の意味はポジティブ対人領域でのライフイベントに対する認知的評価により強く規定されていた。	・目標・夢やコミットメントはポジティブ達成領域でのライフイベントに対する認知的評価により強く規定されていた。 ・情報を集めたり、現在の状況を変えようと努力したりするといった積極的コーピングにより、目標・夢や存在価値などに強く影響し、生きがいを感じる程度が高くなっていた。

る生きがい形成モデルでの説明を示す。例えば、熊野（2006）の結果については、矢印（→）の左側は熊野（2006）の結果より生きがいの中心的要素もしくは周縁的要素を示し、矢印（→）の右側は生きがい形成モデルで相応する構成要素を示す。

### 第3節 生きがい形成モデルの特色と展望

#### 1. 「生きがい」という用語における「状態」と「プロセス」の分離

これまでの生きがい研究においては、研究者による生きがいの定義もさまざまであり、生きがいの状態やプロセスに関する概念が未整理であって、生きがいの中身や要素を捉えきれず、生きがい形成のプロセスも明らかにされていない。そこで、本研究においては、生きがいの状態やプロセスにかかわるものを「状態としての生きがい

感」と「生きがい感へのプロセス」の2つに分離することにより、この未整理で混沌とした状況に対して、生きがいの中身や要素を構造的に把握することができた。そして、これにより、生きがい形成のプロセスを解明して、生きがい形成モデルを提案することができた。

#### 2. ライフイベントからの生きがい形成における3つのプロセスの導入

これまでの生きがい研究においては、生きがいの定義、生きがいの対象、生きがいを感じる程度、生きがいを感じる規定要因（年齢、性別、居住形態、配偶者の有無、経済状態、学歴、職業、健康状態など）を対象としており、生きがい形成のプロセスは重視されていなかった。そこで、生きがい形成モデルを提案するにあたり、ライフイベントからの生きがい形成のプロセスに着目し、3つのプロセスと捉えた。その3つのプロセスと

は、(1) 多くのライフイベントの中から生きがい対象が選別されるプロセス、(2) 「生きがい感へのプロセス」と名づけたプロセス、(3) 「状態としての生きがい感」を感じるプロセスである。このように捉えることで、これまでにあまり研究がすすめられてこなかった生きがい形成プロセスについて、ライフイベントから「状態としての生きがい感」を形成していくプロセスを明確にすることが可能となった。

### 3. 「生きがい感へのプロセス」における「価値付与」と「価値受容」の分類

「生きがい感へのプロセス」には、個人の価値体系に基づくプロセスが異なる2種類があり、それらを「価値付与プロセス」と「価値受容プロセス」と命名して分類した。すなわち、「状態とし

ての生きがい感」は、(1) 「価値付与プロセス」を経由して得られる場合と、(2) 「価値受容プロセス」を経由して得られる場合があると考えられる。この2種類のプロセスに分類することにより、生きがいを感じたり、高めたりする方法を具体的に考えていくためのプロセスからの視点を明確にすることができる。ここで、「価値付与プロセス」を経由する場合と「価値受容プロセス」を経由する場合の特徴を対比してみる (Table 2)。

具体的な生きがい対象について、この2種類の「生きがい感へのプロセス」の視点から考えてみたい。神谷 (1966) の生きがい論では、生きがい対象は欲求をみたすものであると考え、7種類に分類している。その7種類は、(1) 生存充実感、(2) 変化と成長、(3) 未来性、(4) 反響、(5) 自由、(6) 自己実現、(7) 意味への欲求をみたすも

Table 2 「価値付与プロセス」もしくは「価値受容プロセス」を経由する場合の特徴

	「価値付与プロセス」を経由する場合	「価値受容プロセス」を経由する場合
定義	ライフイベントに対して価値づけを行ったり、行動したり、意識を高めたりといった、ライフイベントに対して価値を付与するプロセス	ライフイベントに価値づけを行うのではなく、ライフイベントのもつ価値をそのまま受容するプロセス
個人の価値体系とのかかわり	個人の価値体系に基づき、ライフイベントに価値を付与する過程にかかわる。	個人の価値体系に基づき、ライフイベントのもつ価値を受容する過程にかかわる。
認識	必ず認識を伴う。	認識を伴う場合もあるが、必ずしも伴わない。
意識	必ず意識している。	意識にのぼらず、無意識のうちに感じることもある。
エネルギー	何らかのエネルギーを要する。	エネルギーを必要とせず、自然にある場合もある。
自らの努力	自らの努力を必要とし、自ら求めて獲得する傾向が高い。	自らの努力を必要とせず、自然と手に入れやすい傾向が高い。
能動/受動	能動的	受動的
生きがい感に対する考え方	生きがいは求めるもの	生きがいは自ずと見つかるもの
ポジティブ状況にある場合	経由する場合と経由しない場合がある。	必ず経由する。
ネガティブ状況にある場合	経由する必要に迫られている。	経由しにくくなっている。
代表的な例	・ 神谷のハンセン病患者 ・ がん患者の生きがい療法 ・ ストレスの多い苦しい状況にあるとき	・ 生きがいに満たされていて生きがいを考えたことがない人 ・ 健康で幸せな生活を送っているとき



Table 3 「価値付与プロセス」と「価値受容プロセス」の例  
 - 神谷 (1966) の生きがい対象 (pp.88-91) をこの2分類で分類すると -

「価値付与プロセス」を経由する場合	「価値受容プロセス」を経由する場合
(2) 変化と成長への欲求をみたすもの 学問、旅行、登山、冒険など。 (3) 未来性への欲求をみたすもの 種々な生活目標、夢、野心。 (6) 自己実現への欲求をみたすもの 特殊な才能をもって文化の各方面に独特な貢献をするひとびと。ささやかな文芸活動や料理などでも、独自性を帯びたとき。自己に与えられた生命をどのように用いて生きて行くかというその生き方そのものが、何よりも独自の創造でありうる。 (7) 意味への欲求をみたすもの 自分の存在意義の感じられるようなあらゆる仕事や使命。	(1) 生存充実感への欲求をみたすもの 審美的観照（自然、芸術その他）、遊び、スポーツ、趣味的活動、日常生活のささやかな喜び。 (4) 反響への欲求をみたすもの 共感や友情や愛の交流。優越または支配によって他人から尊敬や名誉や服従をうけること。服従と奉仕によって他から必要とされること。 (5) 自由への欲求をみたすもの これは生存充実感への欲求をみたすものがみなその「無償性」のゆえにここにはいる。そのほか、ひとの住む心の世界をそのせまき、卑小さからひろくときはなつように作用するものごとや人物。偉人、偉大な教師、教祖などはもちろん、あらゆる分野でのスター的存在もこれにはいる。

のである。そして、1つの生きがい対象により、いくつもの欲求が満足されることが多いとしている (神谷, 1966, p.88)。特に子育ては、多くの欲求をみたすものであり、(1) 生存充実感、(2) 変化と成長、(3) 未来性、(4) 反響、(7) 意味への欲求をみたすものとしている (p.88)。

まず、神谷の生きがい論で、大きな生きがい対象とされている子育てを例として、この2種類の「生きがい感へのプロセス」の視点から考えてみたい。例えば、子どもとともに遊ぶ、食事をする、寝るなど日々のささやかなことを楽しむことで、生存充実感や生きる喜びを感じたり、子どもとの相互作用の中で親として必要とされることで自分の存在価値感などを感じたりしている。これらは、例に挙げた日々のささやかなライフイベントのもつ価値をそのまま受容するという「価値受容プロセス」を経由することにより「状態としての生きがい感」が生じている。また、子どもがはじめて立つ、はじめての言葉を発するなど、子どもが成長する節目となるライフイベントに対して、将来の姿を思い描き、目標意識を持つという価値を付与する「価値付与プロセス」を経由して、さらに楽しみを感じるという「状態としての生きがい感」を感じる。育児ストレスや育児不安

などのネガティブな状況にも陥りうるが、子育ての大変さを受容し、ストレスを低減するために、子育てに対する考え方の再考（完璧な子育てからほどほどの子育てへの発想転換など）、一時保育の利用、子育てサークルへの参加などのコーピングを行うという「価値付与プロセス」を経由することにより、新たな「状態としての生きがい感」を構築していくと考えられる。このように、子育ては多くの「生きがい感へのプロセス」要素や「状態としての生きがい感」要素を満たすと考えられる。これは、神谷の生きがい論における、1つの生きがい対象でいくつもの欲求が満たされることに通じるものである。

他に、この2種類のプロセスである「価値付与プロセス」と「価値受容プロセス」を経由する生きがい対象の例としていかなるものがあるかを、神谷 (1966) の生きがい論における生きがい対象の7分類から示すことを試みた (Table 3)。

#### 4. 「価値付与プロセス」への時間と状況の2次元の導入

「生きがい感へのプロセス」のうち「価値付与プロセス」には、時間軸（過去・現在・未来）と状況軸（ポジティブ状況・ネガティブ状況）を導

入し、各軸に対応する要素を提案した。これは、時間軸と状況軸の2次元からみて、ライフイベントがどこに位置するかにより、対応する「価値付与プロセス」の要素が異なると考えられるからである。これまでの研究では、羅列的にしか捉えられていなかった生きがいの要素を、状態とプロセスの観点から分離し、さらに「価値付与プロセス」について、生きがいで重要と考えられる時間と状況の軸を導入して、それぞれに関与する要素を明確にした。この2次元の導入により、個人の人生で発生するライフイベントに対応した「生きがい感へのプロセス」を捉えることが可能になり、ライフイベントに対してどのような価値付与を行えば「状態としての生きがい感」を高めることができるかを考察することができる。

第1節の Figure 1 の生きがい形成モデルでは、模式的に表現するために、2次元の軸上にそれぞれ

れを代表する生きがい感への「価値付与プロセス」要素を配置した。それぞれの「価値付与プロセス」要素を2次元平面に精密に表現すると Figure 3 のようになる。過去の意味づけは、ポジティブな状況のライフイベントでも、ネガティブな状況のライフイベントでも、現在の人生や自分と結びつけて意味づけられると考えられ、過去の時間軸での、ポジティブな状況とネガティブな状況の両象限に広がって示している (Figure 3-1)。未来の目標意識は、未来のポジティブなライフイベントにかかわると考えられ、未来のポジティブな状況の象限に示している (Figure 3-2)。ポジティブな状況のコミットメントは、現在のライフイベントにコミットメントしているものであるから、現在のポジティブな状況の軸上に示している (Figure 3-3)。ネガティブな状況の受容・コーピングは、現在のネガティブなライフイベントや過

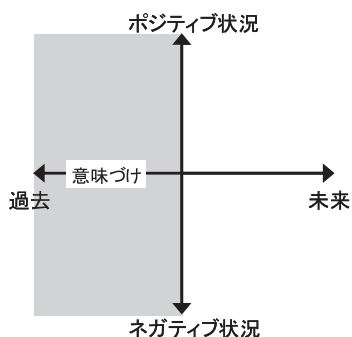


Figure 3-1 過去の意味づけ

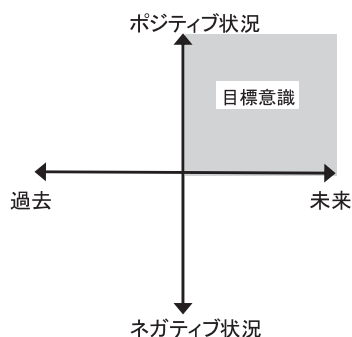


Figure 3-2 未来の目標意識

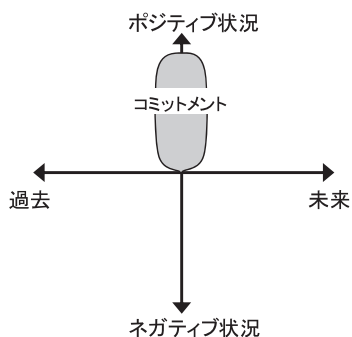


Figure 3-3 現在のコミットメント

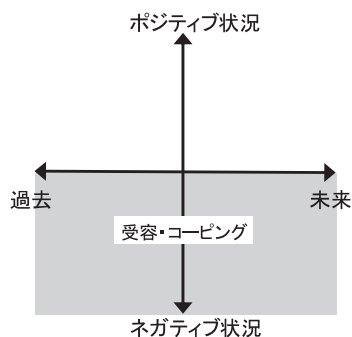


Figure 3-4 ネガティブ状況の受容・コーピング

Figure 3 時間と状況の2次元からみた生きがい感への「価値付与プロセス」

去のネガティブなライフイベントや、これから起こるかもしれない未来のネガティブなライフイベントに対して、その事実を受容するし、コーピングしていくのであるから、ネガティブな状況の過去・現在・未来にかかわる象限に示している (Figure 3-4)。

具体的なライフイベントについてみていくと、現在のライフイベントが、例えば、現在の仕事や遊びに没頭しているというポジティブな状況のライフイベントであれば、それにコミットメントするという価値を付与することにより、フロー状態を経験し、生存充実感やポジティブ感情を感じることができ、「状態としての生きがい感」を感じる (Figure 3-3)。反対に、現在のライフイベントが、例えば、失敗などのネガティブな状況のライフイベントであれば、その事実を受容し、コーピングを行うという価値を付与することにより「状態としての生きがい感」をもたらすこともある (Figure 3-4)。がん患者の生きがい療法においては、まさしく、がんに罹患しているというネガティブ状況における受容とコーピングであると考えられる。がん患者の生きがい療法は、登山するという生きがいを持つことにより、前向きに生きて行く方法である (伊丹, 1990)。この療法では、まずがんを患っているというネガティブな状態を受容し、登山すること (コーピング) に価値を付与することにより、「状態としての生きがい感」を高めると考えられる。

未来のライフイベントとしては、例えば、志望校合格、就職、結婚などであり、そのライフイベントを目標とするという価値を付与し、そのライフイベントに対する目標意識を持つことによって現在の「状態としての生きがい感」をもたらす (Figure 3-2)。過去のライフイベントでは、就職・進学や結婚、日々の生活で感じる成功や喜びなどのポジティブなライフイベントでは、そのライフイベントを経験したことにより、過去に対して

達成感や満足感を感じることができる。さらに、この経験があるから自尊心が持てる、この経験を活かして現在も頑張ることができるなど、現在の人生や自分と結びつけてポジティブに意味づけることで現在における「状態としての生きがい感」を感じることができる (Figure 3-1)。他方、病気や事故、不登校や不適応、日々の生活で感じる失敗や悲しみなどのネガティブなライフイベントでも、この経験がきっかけとなった、この経験で成長したなど、現在の人生や自分と結びつけて意味づけることで現在における生きがい感を感じることができる (Figure 3-1)。この価値の付与によって得られる「状態としての生きがい感」への「価値付与プロセス」は、生きがいを高く感じるための心のもち方とも考えられる。

## 5. 生きがい形成モデルの特色のまとめ

本論文では、生きがいを構成する要素について時間的側面と状況的側面から検討を進め、得られた知見を統合することにより、時間と状況の2次元からみた生きがい形成の価値過程モデルを提案した。この生きがい形成モデルの特色は4点ある。

第1は、これまでは羅列的にしか捉えられていなかった生きがいの要素を、状態とプロセスの観点から分離し、生きがいを感じている状態について、その中身や要素を構造的に把握できるようにしたことである。

第2は、これまでにあまり研究がすすめられていなかった生きがい形成のプロセスについて、ライフイベントから「状態としての生きがい感」を形成するという視点から、個人の価値体系に基づく3つのプロセスを捉えたことである。この3つのプロセスは、(1) 多くのライフイベントの中から生きがい対象が選別される、(2) 「生きがい感へのプロセス」を経る、(3) 「状態としての生きがい感」を感じるである。

第3は、「生きがい感へのプロセス」について、個人の価値体系に基づき、ライフイベントに対して価値を付与するプロセスである「価値付与プロセス」を経由する場合と、ライフイベントのもつ価値をそのまま受容する「価値受容プロセス」を経由する場合に分類したことである。この2種類のプロセスに分類することにより、健康で幸せな生活を送っているポジティブな状況と、ストレスが多く苦しいネガティブな状況では「生きがい感へのプロセス」に相違があることを明確に捉えることができた。

第4は、「生きがい感へのプロセス」における「価値付与プロセス」について、生きがいで重要と考えられる時間軸と状況軸の2次元を導入し、それぞれに関連する「生きがい感へのプロセス」要素を明確にしたことである。この生きがい形成モデルを適用することにより、個人の人生で発生するライフイベントから「状態としての生きがい感」を形成するプロセスを捉えることが可能となった。これにより、生きがいを感じたり、高めたりする方法を具体的に考えていくことが可能となる。

## 6. 生きがい形成モデルの今後の展望

生きがい形成モデルに残されている基礎的な研究課題は、(1) 生きがい形成モデルにおける「状態としての生きがい感」と「生きがい感へのプロセス」との関係性を明らかにすること、(2) 生きがい形成モデルにおける「価値付与プロセス」を時間と状況の2次元で捉えることが最も適切であることを検証していくこと、(3) ライフイベントにかかわる個人の調整能力にいかなるものがあるかを明らかにすることである。

生きがい形成モデルの今後の展望は、(1) 生きがい形成モデルを生涯発達の各段階へ適用していくこと、(2) 多彩なライフイベントに対して生きがい形成モデルを適用していくこと、(3) 生きがい

形成モデルを異なる文化圏に適用して比較文化的アプローチを行っていくことである。

東日本大震災がおり、日本人は今ある世界が自然災害などによりずっと存在し続けるわけではないという「はかなさ」を再確認した。震災の体験により、日本人の価値観・人生観・世界観に変化が起こっていると考えられ、日本人の生きがい感・幸福感にも変化が生じている可能性が考えられる(熊野, 2011c)。今後は、震災後の日本人における生きがい感・幸福感について解明し、考察していくことを課題としていきたい。

## 引用文献

- 堀毛一也(編)(2010). ポジティブ心理学の展開 現代のエスプリ, **512**.
- 伊丹仁朗(1990). 生きがい療法 現代のエスプリ, **281**, 189-200.
- 神谷美恵子(1966). 生きがいについて みすず書房
- 唐澤真弓・管知絵美(2010). 幸せと文化-ポジティブ心理学への文化的アプローチ- 現代のエスプリ, **512**, 141-151.
- 熊野道子(2002). 過去・現在・未来における生きがい-女子大生を例として- 甲子園大学紀要人間文化学部編, **6(c)**, 41-52.
- 熊野道子(2006). 生きがいとその類似概念の構造 健康心理学研究, **19(1)**, 56-66.
- 熊野道子(2008). 大学生・中年層・高齢者における生きがい-生きがい要素と対人関係の観点から- 教育福祉研究, **34**, 7-16.
- 熊野道子(2009). ライフイベントがストレス反応と生きがいに及ぼす影響-認知的評価とコーピングの観点から- 大阪大谷大学紀要, **43**, 123-139.
- 熊野道子(2010). 生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときはどんなときか? 大阪大谷大学紀要, **44**, 133-146.
- 熊野道子(2011a). 日本人における幸せへの3志向性-快樂・意味・没頭志向性- 心理学研究, **81**, 619-624.
- 熊野道子(2011b). 生きがい-日本人の幸福論- 榎本博明(編著)自己心理学の最先端 あいり出版

- pp.206–215.
- 熊野道子 (2011 c). なぜワーク・ライフ・バランスが求められるのか? – 東日本大震災後の日本における幸福感・生きがい感をめぐって – 企業年金, **30** (11), 8–9.
- 熊野道子 (2012 印刷中). 生きがいの2側面 (状況的側面と時間的側面についての理論分析) 大阪大谷大学紀要, **46**.
- Lopes, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford Handbook of positive psychology*. 2nd ed. New York : Oxford University Press.
- 内閣府経済社会システム (2010). 平成 21 年度 (2009 年度) 国民生活選好度調査の概要  
〈<http://www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/senkoudo.html>〉 (2010 年 9 月 23 日)
- 大石繁宏 (2006). 文化と Well-Being 島井哲志 (編) 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 pp.114–131.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? : Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1069–1081.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York : Free Press. (小林裕子 (訳) (2004). 世界でひとつだけの幸せ – ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生 – アスペクト)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, **55**(1), 5–14.
- 島井哲志 (2006). ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯 島井哲志 (編) 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 pp.3–29.
- Snyder, C. R., & Lopes, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York : Oxford University Press.
- 首相官邸 (2009). 新成長戦略 (基本方針) – 輝きのあ  
る日本へ –  
〈[http://www.env.go.jp/earth/info/challenge25/r-info/attach/kantei\\_091230\\_a.pdf](http://www.env.go.jp/earth/info/challenge25/r-info/attach/kantei_091230_a.pdf)〉 (2010 年 9 月 23 日)
- 内田由紀子 (2006). わたしの文化を越えて – 文化と心の関わり – 金政祐司・石盛真徳 (編著) わたしから社会へ広がる心理学 北樹出版 pp.200–222.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west : Themes and variations. *Emotion*, **9**, 441–456.