

## ゆるしのプロセスに関する一考察

市毛 努\*・守屋 英子\*\*

(2008年6月30日受理)

A Study on the Process of Forgiveness

Tsutomu ICHIGE and Eiko MORIYA

キーワード:ゆるし, プロセス, M-GTA, 対人葛藤

本研究は、ゆるしのプロセスを明らかにすることを目的として、青年期の男性5名、女性5名の計10名に対し、回想法による半構造化面接を実施した。はじめに、ゆるせなかった相手が《恋人・友人・知人・他人》であったエピソードを分析対象としM-GTAを用いた質的分析によって概念を生成し、それらを構造化してプロセスのモデル図、及びストーリーラインを提示した。次に、《親》とのエピソードを分析対象とし、同様の方法を用いてプロセスを示した。さらに、生成された2つのモデル図を比較検討し、ゆるしのプロセスの全体像と、各プロセスの相違点について考察していった。その結果、不当な出来事を体験してからゆるしに至るまでのプロセスは、①『悪者』の創造・ゆるせなさへの囚われ、②ネガティブな感情の冷却期間、③自己・相手・現象の捉えなおし、④『こころ』におさめる、という4つの段階にまとめられ、さらに、各々のプロセスには独自の概念が含まれていることが明らかとなった。

### はじめに

近年、対人葛藤によって傷ついた心を癒す方略のひとつとして“ゆるし”が注目を集めている(野口2006, 荒2002など)。ゆるしの概念(Forgiveness)は近年諸外国を中心に研究が行われてきた(石川・濱口2007)。わが国においても、僅かではあるが、ゆるしに至る条件や性差を抽出した研究(吉田2004, 二平2002など)や、ゆるしを促進するアプローチの一事例研究(田中2006)などが報告されている。しかし、ある要素が因果論的に直接“ゆるし”に繋がっていくとは考えにくい。“ゆるし”は往々にして“ゆるせない”との間を揺れ動くものであると考えられ、ゆるすための要素がどの段階で生起し、そしてどのように組み合わせたり、どのように影響し合ってゆるしに至るのかといった“プロセス”で捉える必要があると筆者は考える。さらに、“ゆるし”の研究の課題点としては、田中(2006)が指摘するように、西欧的思想を背景とする被験者を対象とした先行研究

---

\*医療法人 大野クリニック \*\*茨城大学大学院教育学研究科

をそのままわが国にあてはめるのには無理があるため、わが国の被験者を対象としたわが国独自の研究をする必要があることや、ゆるせない相手との関係にある程度限定した範囲内での研究が必要なことなどが挙げられている。このような課題点を踏まえると、インタビューなどを用いた質的研究法が適していると考えられるが、わが国の“ゆるし”に関する研究で質的研究法を用いてプロセスを明らかにした研究は見当たらない。そこで本研究は、ゆるしのプロセスを帰納的に明らかにし、そのモデルを提示したいと考える。“ゆるし”の定義は、研究者によって様々な操作的定義がされている。本研究においては、各々の定義の基本要素を含有していると思われる Enright&Coyle (1998) の「自分を不当に傷つけた相手に対する、怒り、否定的な考え、冷淡な態度などの権利を進んで放棄すること—そして加害者側には、ゆるしてくれた人に対して倫理上は親切な行為を求める権利がなくても、慈悲深く対応すること」として捉えることとする。

では、本研究の定義に即したゆるしとは、どの発達段階で生じてくるものであろうか。中川(2003)は、年長児を対象とした調査で、“相手が謝ったらゆるしてあげなければならない”という謝罪—許容スクリプトに共感性という観点が加えられ、「謝罪—共感性—許容」という複雑な流れに変化することを明らかにし、発達に伴う他者視点取得能力などの様々な能力の高まりと共に、許容のスタイルがより複雑になることが示されたと述べている。さらに角田(1992)によれば、成人の共感性とは青年期に確立されるとされる。青年期は、進路選択や職業選択の問題に直面したり、親からの自立—依存との間で揺れ、同時にそれまで触れる事の無かった価値観や文化・社会との出会いが飛躍的に増える時期であり、そのような中で葛藤したり苦悩したりしながら、自己を確立してゆく時期、個として精神的に独立・自立してゆく時期である。そしてこの時期、アイデンティティや自分なりの価値観というのは、怒りやゆるせないさの中で、数ある価値観の中から取捨選択していきながら確立されてゆくものであると筆者は考える。つまり、青年期は発達の観点から本研究の定義に即した“ゆるし”が生じうる時期であり、且つ、“ゆるす—ゆるさない”の葛藤の渦中にありやすい時期であると言え、より生き活きとした語りが得られると予想される。こうした発達の観点から、本研究では調査の対象として青年期が最も適していると考えた。

## 目的

本研究は、青年期を対象に面接調査を実施し、それによって得られたデータに対して、木下(2003)によって開発された修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(以下 M-GTA と記載)の方法を用いた分析を行って、わが国における青年期の“ゆるし”のプロセスについて明らかにし、そのモデルを提示することを目的とする。さらに、ゆるせない相手が《恋人・友人・知人・他人》である場合と《親》である場合とを比較し、プロセスに共通点、及び相違点があるかどうかを検討し、ゆるしのプロセスの全体像を提示する。

## 対象と方法

### 1) 対象

青年期の男性 5 名、女性 5 名の計 10 名を対象とした。面接協力者の募集は、筆者の知人や、知

人が紹介してくれた人に研究の主旨を説明し、面接への協力を求めた。筆者の直接の知人や、知人からの紹介を得た人に協力を依頼したのは、研究の内容から本調査面接はネガティブな内容に関するかなりの自己開示を要求することが予測されるため、面接者との信頼関係が築きやすいこと、その後のフォローも必要に応じて可能であることが必要であると考えたためである。

## 2) 調査期間

調査期間は、2007年9月から2008年1月である。

## 3) データの収集手順

面接協力者10名に対し、それまでの自身の経験の中で“ゆるせた”と思う事や、“ゆるせなかった”と思う出来事について複数回答も可とした上で自由に回想してもらい、エピソードやその時の思考・感情・行動などを中心に半構造化面接を行った。

はじめに、回想を促す目的で調査者が準備したフェイスシートにエピソードについて簡単に記述してもらった。また、3人目の面接からフェイスシートにゆるせなさを10点満点としたスケールをつけ、①出来事を思い出している現在、②その出来事が起こった直後、の順で当てはまるところに印をつけて貰った。これらは、インタビューの内容を深めるための話題提供として、又、ゆるせなさの度合の時間的変化をみる指標として活用した。

半構造化面接の質問項目は、【不当な出来事】、【ネガティブな感情・認知】、【行動】、【ゆるした・ゆるせない】、【現在】というカテゴリーに沿って予め用意し、適宜質問した。インタビューの内容は協力者の許可を得た上でICレコーダーに録音した。

## 4) データの分析方法

インタビュー1回あたりの時間は1時間～2時間であった。エピソードの数は、調査協力者1人あたり1～4個で、のべ27個となった。インタビューの内容は逐語録として記録し、分析データとした。データは、1回の面接あたりA4用紙(約1500字)13～36枚で、計252枚となった。

### ① 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチについて

データ分析は、木下(2003)によって開発された、M-GTAを用いて行った。グラウンデッド・セオリー・アプローチ(以下GTAと記載)は、データに密着した分析から独自の理論を生成する実証的帰納的な研究方法である。人間の社会的相互作用に関係した人間行動の予測に優れており、プロセス的特性を持っている現象を明らかにするのに適していることから、ヒューマンサービス領域の研究にその有効性を発揮するとされている。しかしながらGTAは、オリジナル版、グレイザー版、ストラウス・コービン版など、わが国においては数種類の方法が紹介されているのが現状である。そこで本研究では、GTAの基本特性を継承しつつ、コーディング方法や研究者のスタンス等の点においてより明確にされている、木下(2003)によって考案されたM-GTAを採用することとした。

本研究においてM-GTAを採用した理由は、①M-GTAがデータの切片化を柔軟にとらえて現象の大きな流れやデータのまとまりや統合性を重視することから、プロセス的特性を強く持つ本研究のテーマに適しているため、②従来質的研究法は、データの扱いにおいて研究者の主観に頼る部分が多く、研究者の習熟を必要とするが、その点M-GTAは分析手順に分析ワークシートと呼ばれる書式を導入することで、分析方法が明確に体系化されているため、③オリジナル版がフィールドワーク型調査を前提に考案されているのに対し、M-GTAは面接(インタビュー)型調査を前提に考

案されているためであり、上述したゆるし研究の課題点をクリアし、本研究に適すると考えられるためである。

GTA はデータ収集と分析の同時並行、理論的サンプリングによる新たなデータ収集の繰り返しを基本とする。しかし、面接調査型では、協力者の時間を割いてもらわなくてはならないため、できるだけ1回の面接で必要なデータを収集する必要があるが、半構造化面接形式で予め大まかな質問項目を用意し、協力者全員に同じように質問されたりするのが一般的である。そのため、最初にある程度の人数の面接データを得た方が、面接調査型の場合には自然である(木下 2003)。本研究も、面接調査の性質上の理由から、はじめにデータ収集を行い、次いで分析するという流れをとった。

## ② データ分析手順

データの分析は M-GTA の手順に基づき、まずインタビューデータ全体を熟読した上で、『相手をゆるしていくプロセス』という分析テーマに関連した個所に着目し、それを具体例(ヴァリエーション)として抽出した。これらの具体例に関連して、他の類似具体例をデータから探索し、抽出された具体例について研究対象者の行為や認識に照らして「これはその人にとってのどのような経験なのか?」「こうした行為の意味は一体何なのか?」という視点から解釈を行って定義し、説明できる概念を生成した。

これら分析の経過は、「ヴァリエーション」、「定義」、「概念名」、「理論的メモ」欄から構成される分析ワークシートを用いて、個々の概念毎に記録した。「理論的メモ」欄には、データを読み解く際に筆者の感じたことや、他の解釈可能性などについて、自由に記述していった。M-GTA では、このようにして研究者の解釈から生成された概念が最少の分析単位となる。

生成された概念に対して、類似例、対極例を継続的比較分析することによって概念を精緻化していった。類似する概念に対してカテゴリー化を行い、プロセス全体を表したモデル図を作成し、さらに、概念名、カテゴリー名を用いたストーリーラインを作成した。

本研究においては、ゆるせない相手との関係の在り方や、関係の深さ・期間、また、関係の維持の社会的望ましさ等によって、ゆるしに至るプロセスも異なるものと考えた。そこで、ゆるせなかった相手が、《恋人、友人、知人、他人》であった7名・14個のエピソードを最初の分析対象とし、次いで、ゆるせなかった相手が親であった4名のうち、面接時にゆるせない渦中にあった1名を除く3名・4個のエピソードを分析対象とした。

## ③ 概念生成過程の例示

本研究で行った概念の生成過程について以下に例示する。不当な出来事に関することを第三者に話し、相手に共感されたという体験について、「そうだね。やっぱそう思うよねっていうことで、自分が怒りを感じて、“うわーこれ、この行動絶対ゆるせない”とかって思ってたのを、他の人が共感してくれた事によって、再確認できた、できたっていうか、やっぱり他の人がこう同じ立場に置かれても、こう思うんだろうなっていう確認?」という語りの部分について、筆者は、“自分だけじゃないという感覚、自分が感じている感情が何であるかを知り、そういった感情を抱いても良いのだと確認していく過程”と解釈した。そこで『第三者に話したり、共感されることで、自己の抱えている感情を真っ当なものとして確認していく作業』と定義し、概念名を〈自分の気持ちを安心して持てる〉とした。

## 結果と考察

M-GTA では、結果は概念やカテゴリーを用いたモデル図、および、カテゴリー名と定義名を用いて簡潔にまとめられたストーリーラインによって示される。《恋人・友人・知人・他人》をゆるすプロセスをモデル1、《親》をゆるすプロセスをモデル2とし、分析の結果生成されたストーリーライン、及びモデル図をそれぞれ以下に示す。

ストーリーライン中の概念名、及びカテゴリー名は、日本語としての文法を保つ為に助詞や活用形といった部分で若干の修正がある。なお、概念は〈〉、カテゴリーは【】と記してある。また、以下の文中の「」はインタビューデータからの引用である。

### 1. モデル1：《恋人・友人・知人・他人》をゆるすプロセス

分析の結果、9個のカテゴリーと39個の概念が生成された。それらを基に生成されたモデル図をFigure.1に示す。また次のようなストーリーラインが導かれた。

#### ストーリーライン1

〈見捨てられたと感じる体験〉、〈自分の価値を蔑ろ<sup>ないがしろ</sup>にされる体験〉、〈分かってもらえない体験〉、〈裏切られ体験〉、〈べき・ねばに反する〉態度を相手に取られる体験、また、そうした状況や相手に対して〈無益な我慢〉を続けなければならない時、人は【不当な出来事による傷つき】を受ける。傷つき体験はその人にとって〈理解困難〉なことであり、〈驚き・困惑・悲しみ・焦り〉といった感情を喚起させられ【ゆさぶられる】。ゆさぶりは次に怒りへと変わってゆき、理解しようとしても〈頭から『こころ』に落ちない感じ〉や、相手に対する〈不信感が増殖〉してゆくことで『悪者』の創造へとつながってゆき、【マイナスへと歪んで】ゆく。

しかし、そうした不当な体験を第三者に〈聴いてもらう〉ことは、発散となってスッキリしたり、〈あたたかさをもたらす体験〉であったり、相手に〈共感されることで自分の感情を安心して持てる〉感じを得られたり、相手から意見をもらって〈新たな視点の発見〉となったりする。【聴いてもらう体験】を通して、怒りや【ゆさぶられ】が少しずつ薄らぎ、冷静さを取り戻してゆく。

一方で【相手と離れることで〈怒りやゆさぶられが〉薄ら】いでゆく過程もある。〈不快なものを閉め出そうと〉して〈気を紛らわ〉したり、〈分かりあうことをあきらめ〉て相手から〈離れることで薄ら〉いでゆく。また、ネガティブな感情を持ち続けているよりも【現状が悪くならないための対処行動】を積極的にとる方法もある。〈現状から抜け出すための客観的分析〉をし〈衝突回避のための終止符〉を打ったり、〈決別して行動〉したりするのがそれにあたる。

このような過程を経て少しずつ冷静さを取り戻してくると〈向き合う決意〉が芽生え、【現象の捉えなおしと自己理解】への移行が可能となってくる。そしてこの【現象の捉えなおしと自己理解】は、【寛大な他者理解】と相互に影響しあって進行してゆく。相手に直接〈体験・感情の伝達〉をしたり、〈相手の変化を捉え〉たりしたことで〈相手に受容されていると感じ〉ることができたり、〈相手のプラス面の発見による見直し〉や、逆に相手との〈それまでの関係による打ち消し〉によって、相手の良い面が少しずつ見れるようになってくる。相手について考えてゆく中で〈相手のキャラを理解し期待を弱め〉たり、〈相手への共感〉が起こってくる。同時に、〈ゆるせなさの自己分析〉を

したり、〈自分の不備を認める〉こと、怒りを相手にぶつけようと思った所が〈肩透かし〉をくらったりすることを通しながら、自分が〈創りあげた『悪者』に気づく〉。こうして、不当な出来事の〈成り立ちを捉えなおし〉てゆく。

最後は、【ポジティブな意味付けと『ころ』におさめる】段階である。自分の経験を〈ネタ化〉したり、〈戒めとしてのゆるせなさ〉を持つこと、〈ゆるせなさを忘れない〉こと、そして〈結果として益があったという意味付け〉をすることを通して、自分の『ころ』の中におさめてゆく。

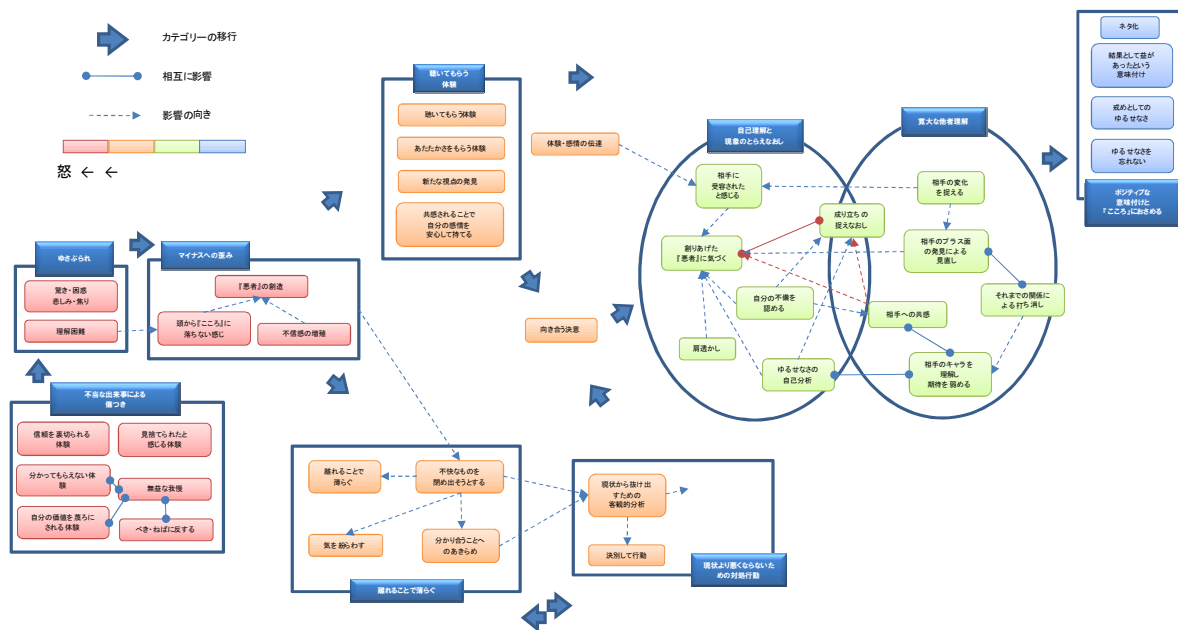


Figure.1 《恋人・友人・知人・他人》をゆるすプロセス図

2. モデル2：《親》をゆるすプロセス

分析の結果、5個のカテゴリーと22個の概念が生成された。生成されたモデル図を Figure.2 に示す。また以下に記すストーリーラインが導かれた。

ストーリーライン2

親へのゆるせなさを持つ人は、〈ずっと受け入れてもらえなかったと感じ〉たり、〈見捨てられたと感じ〉たり、親が〈自分に要求してきた態度に反する〉ことといった【親に対する満たされない思い】を持ち続けてきた。それは〈傷つき〉体験であり、そういう〈親を変えようとしても報われない〉ことで〈不快なものが持続〉し、〈雪だるま式にゆるせなさが増大〉して、悪い親像が【持続と増大のサイクル】を繰り返す。しかし〈親からの距離をとった〉りしながら少しずつ冷静さが戻ったり、〈年齢を重ねた互いの変化に気づく〉ことや〈新たな視点の発見〉を通して現象に対する姿勢が変わり始める。第三者に〈共感されることで自分の感情を安心して持てる〉ようになり、〈ゆるせなさの自己分析〉や、〈自分の不備を認める〉ことは【現象の捉えなおしと自己理解】に寄与する。それと同時に、〈悪者の『黒幕』に気づき〉始め、〈相手のキャラを理解し期待を弱め〉たり、〈相手への共感・親も犠牲者〉だったという見方が生まれてくる。〈相手のプラス面の発見による見直し〉

も加わって【親の全体像が見えてくる】ようになると、〈記憶と客観的な現実とのズレ認めたくない〉という揺れの中で〈良い親と悪い親の統合〉がされてゆく。

〈戒めとしてのゆるせなさ〉や〈ゆるせなさを忘れない〉気持ちを抱きながらも、〈体験した自分への肯定的評価〉といった【ポジティブな意味付けとところにおさめる】作業をしてゆく。

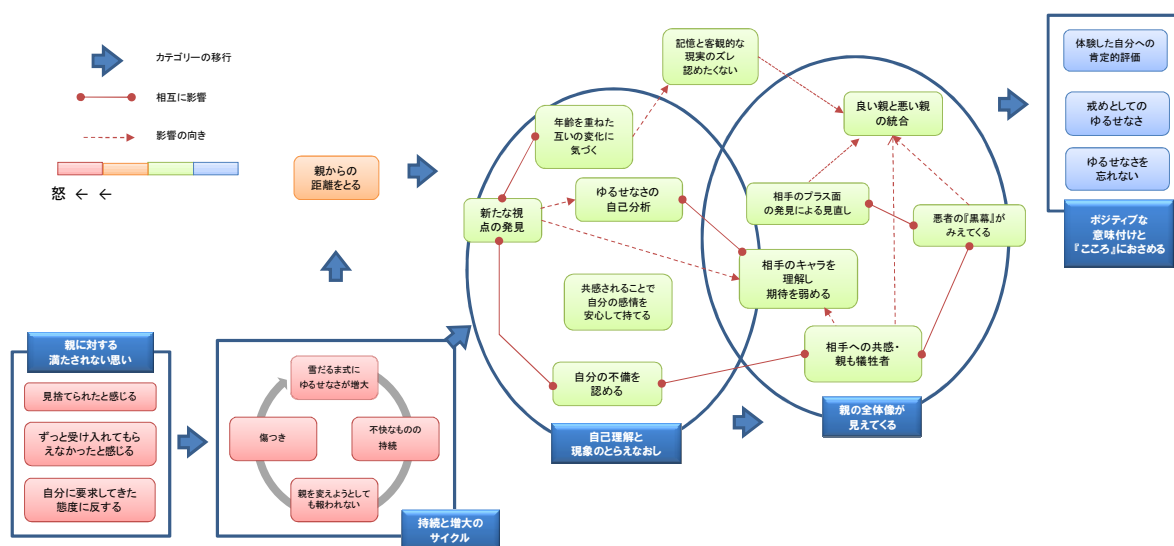


Figure.2 《親》をゆるすプロセス図

### 3. 各プロセスの全体像と比較

モデル1とモデル2で提示したそれぞれのゆるしのプロセスを比較しながら、その全体像について考察してゆきたいと思う。2つのモデルを比較し、各々対応するカテゴリーをまとめたものがTable.1である。

Table.1が示すように、それぞれ対応したカテゴリーをまとめると、ゆるしのプロセスは大きく4つの段階で表すことができる。そこで、それぞれの段階を、《1. 『悪者』の創造・ゆるせなさへの囚われ》、《2. ネガティブ感情の冷却期間》、《3. 自分・相手・現象の捉えなおし》《4. 『ところ』におさめる》とする。

2つのモデルは大枠としては同じようなプロセスを経ていると考えられ、その上でそれぞれのカタ

Table.1 各プロセスの対応するカテゴリー

段階	モデル1	モデル2
1.『悪者』の創造 ゆるせなさへの囚われ	【不当な出来事による傷つき】 【ゆさぶられ】 【マイナスへの歪み】	【親に対する満たされない思い】 【持続と増大のサイクル】
2.ネガティブ感情の冷却期間	【聴いてもらう体験】 【離れることで薄らぐ】 【現状よりも悪くならないための対処行動】	〈親からの距離をとる〉
3.自己・相手・現象の捉えなおし	【自己理解と現象の捉えなおし】 【寛大な他者理解】	【自己理解と現象の捉えなおし】 【親の全体像が見えてくる】
4.『ところ』におさめる	【ポジティブな意味付けと『ところ』におさめる】	【ポジティブな意味付けと『ところ』におさめる】

【】はカテゴリー名、◇は概念名

ゴリーを構成する概念には違いもみられた。そのような違いを含め、各段階について考察してゆきたいと思う。

1) 『悪者』の創造・ゆるせなさへの囚われの段階—破滅・解体不安から迫害不安へ—

この段階は、不当な体験によって傷ついてから、相手を 100%悪い存在である『悪者』にしたあげてゆく段階である。ここに、自己の破滅・解体化の不安から迫害不安への変化、Klein, M (1946 小此木・岩崎・訳 1985) によって提唱された『妄想—分裂ポジション』をみることができる。

妄想-分裂ポジションとは、生後4か月くらいまでの乳児が、不安に対応してゆく際の心的態度や内的世界の状況を示している。そしてこの妄想—分裂ポジションや後述する抑うつポジションは、心の発達過程として通り過ぎ、過去のものとなってしまうのではなく、乳児期以降もその時期の発達の在り方に影響を受けた心的構えとして心に定着し、日常生活の中で繰り返し意識的、無意識的に採られていくとされている(松木 1996)。

それでは、生成されたモデルについて考えていきたいと思う。

モデル1では、不当な体験として、見捨てられたり、自分の存在を否定されたかのような〈見捨てられたと感じる体験〉、自分が粗末に、あるいは都合よく扱われたという〈自分の価値を蔑ろにされる体験〉、自分が期待していた反応とは違う態度を相手に取られるという〈裏切られ体験〉、自分の不快感に相手が気付かなかつたり、自分を受容され、認められるということが否定されたと感じる〈分かってもらえない体験〉、日ごろからこうするべきと思っていることに反する行動を相手にとられるという〈べき・ねばに反する〉体験、さらに、我慢している自分に益が見いだせず歩が悪い感じを強いられているという〈無益な我慢〉が語られていた。

協力者たちは不当な出来事を体験した後、〈驚き・困惑・悲しみ・焦り〉等、感情的にゆさぶられ、それは多くの不安を喚起させる。そして、傷つきによる悲しみや焦りや不安といった感情を覆い隠すかのように怒りが強くなる。協力者たちは自己を脅かす不安・悲しみ・怒りなど(=悪い自己・破壊的な自己)を持っていることが出来ないため、自己から切り離して相手に投影することで排出し、良い自己と破壊的な自己を split させる(splitting:原始的防衛機制のひとつであり、分裂、分割とも呼ばれる)。こうして相手に対する不信感の増殖と共に、悪い対象(悪者の創造)が創られていったと捉えることができる。また、ゆるせなさを持つ人は、プロセス全体を通してこの不信感の干渉を受けることが予測される。この段階では、相手の不当な態度を理解しようと努め、分からなくもないのだが感情がどうしても収まらないという〈頭から『こころ』に落ちない感じ)を体験したという語りも見られた。

一方、親に対してゆるせなさを抱くモデル2では、親から受容されたい、親と一体化したいという欲求が見え隠れしているようであり、対象への攻撃衝動と愛情とが同居しているように感じた。親へのゆるせなさの語りの中にとりわけ感じられたこの“一体化したい”という欲求は、土居(1971)によって『甘え』の欲求と名づけられている日本人に特徴的に見られる欲求である。甘えの欲求とは、対象を求め、その対象と一体化しようとする欲求であり、依存欲求、愛されたい欲求などと言い換えることもできる。そして土居によれば、「甘え」の欲求は、未分化で両価的(アンビヴァレント)であるという特徴をもつ(熊倉 1992)。その両価的な性格は「甘え」と「恨み」ということばでとらえられ、甘えが否定されることで恨みが生じるとされる。さらに甘えの背後には『分離について



の葛藤と不安が隠されている』とも述べられている。意識的にせよ無意識的にせよ、親から受容されたい、一体化したいという欲求を持ち続けてきたがとうとう満たされなかった。そのため、親に対して抱くゆるせなさは、モデル1のように一時的な【ゆさぶられ】とは異なり、不当な体験を幾度となく繰り返し、【持続と増大のサイクル】によって悪い自己・悪い対象を強化してきている。佐藤（2006）は、攻撃衝動が対象への愛情を上回る場合には、分裂は強固となり、「迫害対象」と「理想化された対象」の性質は顕著なものとなり、その結果、分裂に付随して「理想化」「否認」「万能感による対象支配」といった「原始的防衛機制」が活性化され、深刻な精神病理が生じると述べている。このことから、親に対してゆるせなさを抱くモデル2の場合は、良い自己と悪い自己、そして良い対象と悪い対象の **splitting** は、モデル1よりもより習慣化され定着したものであり、良い自己が悪い自己よりも優位になること、悪い対象と良い対象が統合してゆくことへの困難さが予測される。

## 2) ネガティブ感情の冷却期間の段階

この段階は、第三者に愚痴を聴いてもらったり、ゆるせない対象から内的・外的に離れてゆく段階である。“離れる”ことは一見するとゆるしのプロセスからのドロップアウトのように感じられるが、離れた後に次の段階へと移行してゆくということが語りを通して示されていた。これは、離れたことでネガティブな感情を1)の段階よりも弱めることができ、1)の段階のような混乱や不安などの【ゆさぶられ】があまりに強い状態から回復して落ち着きを取り戻し、状況を冷静に捉える事が出来る状態に近付くという効果があったためであると考えられる。

モデル1では、【聴いてもらう体験】が特徴的に語られていた。身近な信頼できる人に聴いてもらうことを通して、怒りや悲しみを弱めて行ったり、慰めや励ましなどの〈あたたかさをもたらす体験〉をしたり、あるいは、共感されることで“自分がそういう感情を抱いて当然なのだ”と感じて、自分の感情を安心して持てるようになり、これらは次の段階へ移行するきっかけともなっていると考えられる。怒りや恨みといった感情は、通常表出するのが望ましくないものとされている。そのため、不当な体験を通して、そういった怒りや恨み、もしくは悲しみや不安といった感情を抱いても、“もしかしたら自分だけなんじゃないか”、“こういう感情は抱いてはいけないんじゃないか”、“傷ついた自分が変なんじゃないか”といった思いを潜在的に持ってしまう事は珍しくないと思われる。それ故に、共感される体験は感情を安心して持てることへとつながってゆくのではないだろうか。また、対人関係に傷つき、不信感を抱いて世界に触れている状態の時に“自分だけじゃない”と思えるような体験は、他者との一体感を生み、安心感へとつながってゆくと考えられる。傷が深ければ深いほど否認の防衛が働くものであるから、こうしてネガティブな感情を安心して持てるということは、不当な体験に向き合うことが可能になることを意味するだろう。

また、相手と【離れることで薄らぐ】、【現状がより悪くならないために対処行動】をとるということも、不快なものから自分を遠ざけ、結果としてネガティブな感情を弱めることに寄与していたと考えられた。

この段階では相手の捉え方に認知的な変容は起こっておらず、『悪者』は依然として『悪者』のままに隅に追いやられただけであり、いつまた出現してもおかしくない状況である。感情的に落ち着きが見られ始めている点と、相手に対する認知的変容が起こっていないという点を考慮すると、この

段階はゆるしのプロセスの中間地点であると言えよう。

一方モデル 2 では、【聴いてもらう】というカテゴリーは生成されなかった。これは親へのゆるせなさを第三者に語ることの難しさを表していると思われる。その理由としては、①青年期ともなると、親への怒りや恨みを表出するのが社会的に望ましくないと思われるため、②親から自立したいという気持ちとは裏腹に、実際には依存しないと生きてゆけないという関係であるため、③恨みと愛されたい欲求（甘え（土居 1971））という 2 つの対極的な欲求を同時にあわせ持ち、その間を揺れ動いているため、④親へのゆるせなさを相手に伝えるためには、生育歴や親の人物像などを詳細に語っていかねばならず、聴く方も話す方も容易でないため、などが考えられるだろう。しかし、モデル 2 でもやはり、〈共感されることで自分の感情を安心して持てる〉という概念は生成されており、この概念の重要性が示唆された。

この〈自分の感情を安心して持てる〉ことには、“自分だけじゃない”ということや“自分の感情や感覚が真っ当なことなのだ”という意味での安心の他に、もうひとつの側面があるのではないかと筆者は考える。それは、安心して自分の感情を持てることで、自分の怒りや恨みたい気持ちといった攻撃性が際限なく広がるのを納められるようになるといった側面である。そして自分の怒りや恨みが“とめどないものではない”ということへの気づきが、それまで無造作に広がっていた怒りや恨みのリミッターのような役目となって安定感を生み、さらなる安心感へとつながってゆくのではないだろうか。

また、“離れる”ことに関しても、モデル 2 では対象が親であるが故に、容易ではなかった。しかし青年期に入ると、進学や就職などによって、社会に受け入れられる形で自然に親から離れることができる。この時期に、人間関係や経験の広がりによって得られた新たな視点は、自分や相手を捉えなおす素材となっていった。

### 3) 自己・相手・現象の捉えなおしの段階—抑うつポジションへの移行・部分対象から全体対象へ—

この段階は、自己についての内省をすると同時に、ゆるせない対象に対する理解を深めてゆき、対象の全体性を捉えられるようになってゆく段階である。妄想—分裂ポジションから『抑うつポジション』への移行(M.Klein 1946)の時期であると考えられる。

部分対象から全体対象への統合は、モデル 1 では〈創りあげた『悪者』に気づく〉という概念が示している。そして、これは自己理解と他者理解の相互的な同時進行によって起こっていく。〈相手の変化を捉えて〈受容されたと感じる〉ことが出来たことや、〈相手のプラスの面の発見によって見直していく〉ことで不当な出来事が打ち消されたりして少しずつ怒りが薄らいだり、現象を捉えなおしていくことが見られた。また〈自分の不備を認める〉ことや、不当な体験をもとに自分のウイークポイント、即ち、自分がどんな出来事に対してゆるせなさを抱きやすいのかを発見する〈ゆるせなさの自己分析〉は、split された良い自己と悪い自己の統合を促したのではないかと考えられる。つまり、自分の中にある嫌なもの、不安・悲しみ・怒りなど不快や苦痛を生むものを、それまでは相手に投影することで部分的に排除していたが、そうではなく、自分の中にも存在するものとして引き受け、自己の中に統合していくことを促していったと考えられる。相手のこれまでの性格や生育歴をもとに現象に対する分析・解釈を行い、“その人ならばしょうがない”、“十分起こりうる事だった”と自分なりに納得する〈相手のキャラを理解し期待を弱める〉という概念も生成された。

さらに、自分の気持ちや経験と照らし合わせて相手の立場で現象を捉えなおす中で〈相手への共感〉がおこり悪い相手像が次第にうすれていった。そして、不当な出来事がいかにして起こったのかという〈成り立ちの捉えなおし〉が行われていった。客観的な視点から不当な出来事や状況の成り立ちを理解し、自分の納得する形で“起こりうる事だった”と捉えなおしていき、出来事が何故起こったのか理解できないという困惑や不安は次第に影を潜めるようになる。

モデル1で特徴的に見られたのは、〈肩透かし〉であった。これは怒れる自分と相手との温度差に不意に気づき、フワッと怒りが消滅してゆく体験であった。悪い対象が瞬間的に消えると同時に悪い自己も消える体験であろうか。〈肩透かし〉を通して全体対象への移行が可能となるのは、親に対するゆるせなさの違い、不当な体験が一時的なものであったためであると考えられる。

一方モデル2においても、〈自分の不備を認める〉、〈ゆるせなさの自己分析〉、〈相手のプラス面の発見による見直し〉、〈相手のキャラを理解し期待を弱める〉、〈相手への共感（親も犠牲者）〉といったモデル1と共通の概念が生成されている。

モデル2では〈良い親と悪い親の統合〉という概念が全体対象への移行を意味している。そしてこれに影響する概念としてモデル2に特徴的なのが〈悪者の『黒幕』がみえてくる〉であった。これは、それまで親を憎しみの対象として焦点化していた状態から、親を取り巻く『環境』や『家』や『出来事』の方へと視野が広がりはじめ、“環境にも原因があった、親が100%悪い訳ではない”という様に、親から違うものへとその焦点がぶれていくことを意味する。そうして、親の他側面、つまり自己の内的現実では完全に悪い対象であった親の見えていなかった部分が見え始める。そして、親が悪い対象であったある種の必然性（そしてそれは同時に自分が悪い自己であった必然性でもあろう）のようなものに気づいてゆき、親の全体性を捉える視野が生まれる。さらに、モデル1、モデル2に共通して相手への共感が見られたが、モデル2では“親も犠牲者だった”というような独特の親への共感が起こっている。それは、“それまで自分を脅かしていた迫害者も実は犠牲者だった、自分と同じだったんだ”という感覚であろう。この共感、親との『一体感』という欲求が無意識的に満たされた瞬間であったのではないかと筆者は考える。それはこれまで満たされなかったと同時に、求めていた感覚でもあった。この感覚は、協力者にどこか安心感のようなあたたかいものをもたらし、見方の変化を促したのではないかと考えられる。

また、モデル2では〈年齢を重ねた互いの変化に気づく〉という概念が生成された。この概念は当然モデル1にはなく、互いの長きにわたる関係性の上に成り立っている。親の老い、性格の変化、互いの立場や力関係の変化など、それまで悪い対象で絶対的な存在であった内的な親のイメージと外的な現実の親のギャップは、自分を攻撃し破壊しようとする悪い対象を弱めたと考えられ、部分対象から全体対象への移行に影響していったと考えられる。そして、威勢を失った『悪者』を前にして、ゆるせなさをいつまでも抱いている自分に疑問も生じる。だからといってスムーズに移行が進む訳では当然なく、〈記憶と客観的な現実のズレ認めたくない〉という概念が示すように、威勢を失った『悪者』やゆるせなさに疑問を抱き始めた自分を“認めたくない”という思いも、語りの中に見られたということは特記しておきたい。

このような要素が影響しあって、〈良い親と悪い親の統合〉がされていく。これは親のイメージの悪い部分と良い部分、そして過去・現在・未来が統合されていくことを意味している。また、良い面は自分が記憶からかき消していたのだと気づくこともあった。こうして親の全体像が見えてくる。

具体例としては次のように語られている。「何か、こんな母親も、こんな父親も、何か、良いのも悪いのも全部こう連続してるっていうかさ。うん。すごいこう、まあ同じ一人の人間っていう。そういう見方が出来るようになってきたんじゃないかなあっていうのは思ってる」

#### 4) 『こころ』におさめる段階

この段階は、不当な体験に自分なりに折り合いをつけ、こころの中におさめてゆく段階である。抑うつ不安に折り合いをつけてゆく過程であるとも言える。

2つのモデル図に共通して〈戒めとしてのゆるせなさ〉、〈ゆるせなさを忘れない〉という概念が生成されている。2つの概念は類似しているが、〈戒めとしてのゆるせなさ〉とは、不当な出来事を通し、自分がされて嫌だったことを自分は人にはししないと胸に誓う事である。一方、〈ゆるせなさを忘れない〉は相手に2度と繰り返して欲しくない、もう同じ思いはしたくないという思いから敢えてゆるせなさを残すことである。これらは、傷ついた自己を無にしない、いわゆる存在証明であるように思えた。しかし、この2つの概念について調査面接中に語られる時、協力者たちが怒りを感じた状況や相手に“囚われている”といった印象はなく、不当な体験を自分なりに受け入れているように筆者には感じられた。傷つけられた自己も自分の一部であるという事を受け入れたことによって、即ち、良い自己が悪い自己より優位になったうでの語りであったと考えれば、こうしたゆるせなさを持つことは自然なことであると言えるだろう。また、自分は同じ事をしないという〈戒めとしてのゆるせなさ〉は、内的世界を通して外界を捉えるという視点から考えれば、自分の内的世界での、これから出会うであろう他者に対して“自分は絶対に傷つけない”、“やさしきで包む”というように慈悲的に接することで、その他者を癒し、そこで癒された相手を自分の中に取り入れることで、“自分で自分を癒す”“癒し癒される”ということをしているのではないかと筆者は考える。成田(1989)は、青年期境界例の構造的・力動的特徴について述べる中で、『たとえば、患者が怒りを体験するとする。しかしその怒りを自己のものとして受け入れることが困難な場合、患者はその怒りを治療者に投影し、治療者が怒っていると体験する。そしてその怒っている(と患者が思う)治療者を宥めすかしたりしつつ、それによってだいに怒りを和らげていく(と患者には見える)治療者を今度は自己と同一視して、本来自己のものであった怒りを和らげる。こうなれば、投影同一視が適応的に機能したことになる。しかしいつもこううまくいくとは限らない』と記している。筆者の言う“自分で自分を癒す”というのは内的な自己と向き合うといった次元であり、境界例患者の二者関係の特徴と関連づけるには無理がある。しかし、心理的に健康な人であれば、イメージの中の他者(あるいは傷つき怒りを感じている自己)との関係の中で、同じような構造によって、自己が癒されるということが起こりうるのではないかと考えさせられる。

2つのモデルには、それぞれ独自の概念も生成されている。モデル1では、体験を対象化し、ネタにすることで笑話のような受け入れやすい形に変換して自分の中におさめていった。不当な出来事を対象化できており、さらには感情的におさまっているからこそ〈ネタ化〉は可能になると思われる。また、結果として自分に益となった部分を積極的に見つけてゆき、体験にポジティブな意味を付与することで自分のこころの中におさめていった〈結果として益になったという意味付け〉という概念が生成されていた。

一方モデル2では、ネタにすることや、自分にとって益になったという捉えなおしこそ見られな

かったが、不当な体験をした〈自分を肯定的に評価〉したり、出来事のメッセージ性をキャッチすることで“意味があった”というように捉えることを通して、自分のところの中におさめていく様子が伺えた。

### まとめにかえて

ここでは、上述の結果と考察を通し、本研究によって明らかにされたオリジナルの知見について以下にまとめたいと思う。

#### ① 相手から離れてゆくことの効果的側面—冷却期間

従来、ゆるせない相手と向き合うことがゆるしを促進する要素であると言われてきた(吉田 2004)。しかし、本研究では、相手と離れるということが、不安や混乱にゆさぶられた状態に安定をもたらす、怒りや恨みといった感情も含めて緩和させる冷却期間としての意義のある、ゆるしのプロセスの1段階であることが示された。つまり、ゆるせない相手から離れたことはプロセスの中断を意味するのではなく、いったん離れても、冷却期間を置いた後に、内的、あるいは現実的に相手と向き合い、次の段階である【自己・相手・現象の捉えなおし】へと進むことが明らかになった。

#### ② 共感されること・相手に共感すること

相手に共感することがゆるしを促進する事は、すでに述べられてきた(田中 2006 など)。しかし、本研究では、他者から共感されること、ゆるしのプロセスの重要なポイントとなった。ゆるしのプロセスにおいて、他者から共感されることは、〈自分の感情を安心して持てる〉という意味を持っていた。“自分だけじゃない”という感覚は、それだけでも安心感を生みだし、さらには、自己の持つネガティブな感情を受け入れコントロールするという機能と、コントロールできるという安心感を持てるという、2つの効果的なサイクルとなった。こうして〈共感されることで自分の感情を安心して持てる〉ようになることは、次の段階へ移行する大きな原動力となった。

一方で、相手に共感することも、相手の全体性に気づいたり、現象の成り立ちを捉えなおすのに大きく影響していた。とりわけ親をゆるすプロセスでの親への共感、“実は親も自分も被害者同士だった”という『甘え』を背景とした親との一体化の欲求が満たされる瞬間でもあったと考えられ、親の全体性がみえてくるひとつの足がかりとなっていると考えられた。田中(2006)は母親に対する強い怒りを主訴とするCLに対し、ゆるしを促進するアプローチを認知行動療法的な方法を用いているが、この中で『母親との類似性の指摘』というアプローチを行っている。そしてこれが共感を惹起させ、“親は敵ではなく、自分と同様な「家」の犠牲者なんだ”という認知の変容へと至っている。これは本研究によって得られた知見と一致していると言えるだろう。

#### ③ ゆるした後も“健康的なゆるせなさ”を持っていること

ゆるした後もゆるせなさを持っているということが結果から明らかになった。それを示すのが〈戒めとしてのゆるせなさ〉や〈ゆるせなさを忘れない〉という概念である。これは、自分が不当な体験を受け入れたこと、さらには部分自己から全体自己へ統合されたことを考えれば、自然なことであるように筆者は感じた。そこで、こうしたゆるせなさを“健康的なゆるせなさ”と呼んだ。こ

の段階のゆるせなさは、自分を傷つけた特定の個人に対して向けられているというよりも、環境や出来事そのものに対して向けられているような印象であった。

#### ④ スピリチュアルな存在の有無について

クスマノ (2006) は「スピリチュアルな存在なしに、純粹に自分自身の決定だけによってゆるしを成し遂げることができるか？」という点に疑問を投げかけていた。本研究の対象者はわが国における青年期の男性女性、計 10 名であったが、語りの中にスピリチュアリティに関わる話題は見られなかった。しかし、上述のとおりゆるしのプロセス図は導き出されており、このことから筆者は、スピリチュアリティな存在の有無にかかわらずゆるしは成し遂げられることが可能であると結論する。しかし、スピリチュアルな存在がゆるしのプロセスに何らかの影響を与える可能性は十分考えられ、また、結論は、スピリチュアルな思想的背景をもった方を対象として同じようにデータ収集、分析されてから最終的に出されるべきである。しかし、特定の宗教的背景をもたないわが国において、ゆるしのプロセスが導きだされたことは意義深いことであると言えるだろう。

### 今後の課題

本研究の課題点として次のようなことが挙げられる。

第 1 に、本研究では 10 名の面接協力者に対し、各 1 回 (1 名のみ 2 回) のインタビュー調査を行い、データ収集の終了と同時に分析を開始した。面接調査という形式上、そのような方法も木下 (2003) によって保証されている。しかし M-GTA は、分析から得られた知見をもとに、さらに新たな角度からデータを収集するという、データ収集と分析の同時進行をその特徴とし、それによってデータに密着した解釈をより深め、精緻化させていくことを可能にしている。本研究も、今回の結果から新たな理論的サンプリングを実施し、モデルとしてより成熟させていくことが必要である。

第 2 に分析対象者の数である。《親》とのエピソードは 4 名の協力者によって語られ、そのうち、面接調査日時点で怒りの渦中にあった 1 名を除いた 3 名の語りから分析を行っていった。そのため、理論的飽和に至っているとは言いがたく、ヴァリエーションが豊富とは言えない概念もある。この点に関しても同様に、理論的サンプリングによってその精度を上げてゆく必要がある。

第 3 に、本研究は、心理的に健康度の高い協力者の方から過去のエピソードを語っていただき、それによってひとつのゆるしのプロセスのモデルを提示することができたが、“ゆるせなさ”という部分については今回あまり深めることができなかった。しかし、ゆるしのプロセス捉える際には、ゆるせなさの要因やゆるせなさを抱き続ける意味について検討していくことが必要であると感じる。そうすることによって、よりダイナミックでリアリティのあるゆるしのプロセスを提示する事が可能となるのではないだろうか。また、今回は青年期を対象に調査を行ったが、ゆるしのプロセスは例えば〈年齢を重ねた互いの変化に気づく〉という概念が示しているように、発達段階によっても違いが起こってくるということが予測される。青年期以外を対象とした調査をおこなって比較検討することによってより立体的なゆるしのプロセスが明らかにされることを期待したい。

## 引用文献

- 荒香帆里. 2002. 「ゆるし」という新たな癒し『アエラ』（朝日新聞社〔編〕）15(53),38-41.
- 石川満佐育・濱口佳和. 2007. 「中学生・高校生におけるゆるし傾向性と外在化傾向・内在化問題との関連の検討」『教育心理学研究』55,526-537.
- 小此木啓吾・岩崎徹也(責任編訳). 1985. 『メラニー・クライン著作集4「妄想的・分裂的世界」』（誠心書房）.
- 角田豊. 1992. 「共感」氏原・亀口・成田・東山・山中『心理臨床大辞典』（培風館）193-196.
- 木下康仁. 2003. 『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践』（弘文堂）.
- クスマノ・ジェリー 小曾根はるみ. 2006. 「許し」とカウンセリング『上智大学心理学年報』30,19-22.
- 熊倉伸宏. 1992. 「甘え」理論 氏原・亀口・成田・東山・山中『心理臨床大辞典』（培風館）1001-1102.
- 東海林麗香. 2006. 「夫婦間葛藤への対処における譲歩の機能：新婚女性によって語られた意味づけに焦点を当てて」『発達心理学研究』17,1,1-13.
- 田中輝美. 2006. 「母娘関係にみられた赦し—赦しを促進するカウンセリングアプローチ—」『カウンセリング研究』39,3,241-249.
- 中川美和. 2003. 「対人葛藤場面における年長児の謝罪—許容スクリプト」『広島大学大学院教育学研究科紀要』3,52,354-353.
- 成田義弘. 1989. 『青年期境界例』（金剛出版）.
- 二平義明. 2002. 「カウンセリングにおける「ゆるし」の問題：研究の現状」『東北大学学生相談所紀要』28,21-27.
- 野口嘉則. 2006. 『鏡の法則 人生のどんな問題も解決する魔法のルール』（総合法令）.
- 松木邦裕. 1996. 『対象関係論を学ぶ クライン派精神分析入門』（岩崎学術出版社）.
- 土居健郎. 1971. 『「甘え」の構造』（弘文堂）.
- 吉田富二雄. 2004. 「怒り経験における怒り感情の沈静化および許し（Forgiveness）の過程」『文部科学省科学研究費補助友野隆成金（基盤研究（C）（2）, 課題番号 15530395）』1-22.