

中年期既婚女性の「挑戦」

— ミセスコンテスト出場者における意識変化の経緯 —

吉田 光穂子[†]

“Challenge” of middle-aged married women: The process of change in consciousness of Mrs. contestants

Mihoko Yoshida

1. 背景と目的

中年期は人生の折り返し地点として、それまでとは異なる位置づけが必要となり、シフトチェンジを体験する時期である。また、女性は社会で活躍する場が広がったことにより、それまでとは異なり、母や妻といった役割にとらわれない個としての生き方が求められるようになってきている(柏木, 2013)。現代の中年期女性は、多様化した価値観の中にある年代であることに加え、社会変化がめまぐるしい状況下に置かれている。

一方で、女性の生き方や意識を反映し発信するイベントとして、ミセス層に注目したコンテストが近年増加している。コンテストは、自己PR、ウォーキングパフォーマンスやスピーチなどの表現が評価され、表彰されるものである。若年の独身者を対象としたミスコンテストには歴史があり、美しさを競うものとして、時に逆風を受けながらも開催されてきている。コンテストは、時流に応じた形で変化しながら支持されており、その中でミセスを対象としたコンテストも生まれたと考えられる。

本研究では、コンテストへの出場意志を決定するにあたりどのような経緯があったのか、出場経験はどのような意識変化をもたらしたのかを明らかにすることで、中年期既婚女性たちの「挑戦」がもたらす意味を見いだすことを目的とする。研究対象とする中年期既婚女性たちは、人生におけるこれからの時間に気づき、意識変化の必要性に迫られ、多様な役割期待の中で自分らしく生きることが求められる環境にある。自己評価と自己への関心を個として問い直す行動のひとつとして、コンテスト出場という挑戦を選んだと推察された。

本研究は、質問紙調査と面接調査の2つから成る。研究1の質問紙調査では、コンテスト出場前と後の2回にわたって質問紙への回答を求め、自意識尺度を用いてその心理

状態の変化を数値化するとともに、自由記述では動機や自己変化について質問した。自意識尺度は、自分自身にどの程度注意を向けやすいかという特性を測定するものとして、Fenigstein (1975) により開発されたものである。本研究では菅原 (1984) による日本語版を用いた。コンテストは、他者からの評価を受け自己へ関心が向けられる状態となる。この挑戦への過程で、自意識の変化を尺度としてとらえるために自意識尺度を用いた調査を行なった。

研究2の面接調査では、質問紙調査では明らかにならない対象者の経験や心理変化を詳細に聞き取り、複線径路・等至性モデル (Trajectory Equifinality Modeling: 以下TEM) をもとに分析した。安田・サトウ (2012) によれば、TEMとは、時間を捨象せず個人の変容を社会との関係で捉え記述しようとする文化心理学の方法論である。本研究対象の中年期女性は、多様かつ複雑な価値観に基づいており、その人生の流れの中でミセスコンテスト挑戦という特殊な経験に至るには、経緯や背景が大きく関わってくる。過去の人生経験も問われるミセスにおいて、どういった経緯が挑戦へのきっかけとなったのか、その後、その挑戦は何につながっているのか時間を追いながらTEMを用いて図としてプロセスを可視化することができる。また、TEM図では複線径路としてさまざまな事象の経緯を、女性の持つ多様な役割から図に表現することができる。これら視覚化した図を研究対象者と調査者が共有し、対象者の語りを整理しながら引き出すことが可能となる。

2. 研究1 自意識尺度を用いた質問紙調査

2.1 方法

調査対象者：2020年のミセスコンテスト地方大会に出場した者で、調査当時30～50代の15名であった。いずれも初めての出場挑戦者である。

[†]2021年度修了 (人間発達科学プログラム)

中年期既婚女性の「挑戦」
— ミセスコンテスト出場者における意識変化の経緯 —

内容：質問紙は、(1)自意識尺度と(2)自由記述の2つのパートから成る。(1)自意識尺度には、私的自意識と公的自意識の2つの下位因子が見いだされており、私的自意識は自分の内面・気分など外からは見えない自己の側面に注意を向けやすい傾向、公的自意識は、自分の外見や容貌、他者に対する行動など外から見える自己の側面に注意を向けやすい傾向である。7件法で回答させた。(2)自由記述は、出場前調査では出場のきっかけ、出場後調査では出場して変わったと感じたことを、主な質問項目とした。

手続き：コンテスト開催の約1か月前に質問紙を用いた事前調査を行ない、開催1か月後にGoogleフォームを使用し事後調査を行なった。

2.2 結果

(1) 自意識尺度：コンテスト後に公的自意識が低下する傾向がみられたが統計的に有意ではなかった(表1)。質問項目別に見ると、特に低下した問いは、公的自意識の「自分が他人にどう思われているのか気になる」で、平均で0.87点減となった。

表1 自意識尺度のコンテスト前・後得点の平均値

	コンテスト前	コンテスト後	t 値
自意識得点	5.14 (1.50)	4.92 (1.73)	1.16
公的自意識	4.80 (1.63)	4.40 (1.88)	1.61
私的自意識	5.52 (1.24)	5.49 (1.35)	0.12

()は標準偏差

(2) 自由記述：尺度の得点には現れなかったコンテスト前後での意識変化が具体的に回答されていた。これら回答はKJ法(川喜田, 1967)で分析を行なった。

その結果、出場動機は、回答の約70%が自発的というカテゴリーに分類された。「自分の自信のため」「人前に出られないトラウマを克服したい」といった成長、「今までやっていなかったことに挑戦してみようと思った」といった挑戦、「子供に自分の頑張る姿を見せたい」という発信など、自己成長の目標や挑戦に対する意志が記されていた。

また、出場後に変わったと感じたこととして、私的自意識のカテゴリーに該当する回答が65%あり、「自分を愛し信じて生きることの意味を改めて深く論じた」といった内省の気づきや、「チャレンジすることを恐れなくなった」といった成長に関しての自己の内面に関する記述があった。

2.3 考察

自意識尺度による評価は、コンテスト前後で大きな変化がなかったものの、個人ごとや質問項目別の回答には、中年期女性ならではの多様性が現れていた。特に公的自意識に関して、15名中3名に1.36~2.40点減という顕著な下がり方が見られた。これはコンテスト経験が公的自意識に影響しやすかった者とそうでない者がいるということが示され、個々の背景やパーソナリティによるとも考えられる。また、公的自意識が事後に低下した要因として、コンテ

スト前は、他者からの評価を受けるために自己の行動をコントロールすることで、公的自意識を高めざるを得ない時期があったためと考察できる。

この結果をもとに、調査した15名のうち、2名を面接調査の対象として選定した。コンテスト前後の点差が顕著だった者と、前後差がほぼ無かった者を1名ずつとした。

コンテスト後の自由記述には、内省からなる自己の意識変化が具体的に回答されていた。私的自意識尺度の前後の点差は少なかったにもかかわらず、自由記述には私的自意識に関連した回答が多数あったことから、尺度の点数だけでは測れない意識の変化があったことが示された。

3. 研究2 TEMを用いた面接調査

3.1 方法

調査対象者：2016~2020年にミセスコンテストに出場経験のある40~50歳代の女性4名であった。

内容：1回目の面接では、結婚からコンテスト出場に至る約20~30年間の出来事と行動、出場への意識変化の聞き取りをした。

手続き：調査時期は2021年5~8月の間で、2回の半構造化面接を行った。個人ごとにTEM図を作成し、2回目の面接ではそれを図示しながら語りを引き出し、加筆と修正を行なった。出来上がったTEM図を分析の枠組みとし、4名の個人性と共通性について発生の3層モデル(以下、TLMG)を用いた分析と検討をした。TLMGは変容の様相を類型化する手法であり、次の3つの異なるレベルがあるとされる。第1層の個別活動は面接で語られた個人ごとの活動内容、第2層の記号はそれらを記号化したもの、第3層の信念は全体を貫く意識、としている。

3.2 結果と考察

対象者4名の共通性に関して、TLMGにまとめて類型化を行なった。TLMGの時間区分は、I コンテストを知る以前、II 応募検討時、III コンテスト出場時、IV 出場後の4期に分け、これは個人ごとに作成したTEM図の分岐点をもとに設定した。TLMGは、他者に関する意識と美に関する意識の2つの観点から分析を行なった。

他者に関する意識

他者に関する意識に着目したのは、「他者からどう見られるかを気にしていた」という発言が対象者4名全員からあったからである。また、研究1の自意識尺度の調査において「自分が他人にどう思われているのか気になる」の質問がコンテスト後に特に低下したことにもよる。表2の1層と2層を時間経過で追っていくと、I期コンテストを知る以前は、妻や母といった役割において望ましいとされるであろうとされる他者意識をもとにした行動選択をしており、そこに自分の気持ちとの葛藤を感じつつも、育児や仕事など目の前のことに追われた時期であった。II期応

中期既婚女性の「挑戦」
— ミセスコンテスト出場者における意識変化の経緯 —

表2 発生の3層モデル (TLMG) 他者に関する意識

時期区分	I コンテスト以前	II コンテスト応募検討	III コンテスト出場	IV 出場後
1層 個別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てや看護中心の生活 ・仕事との両立や管理職としての立場 ・幼少期からのトラウマ ・あらゆることが役割ありきの行動選択 	<ul style="list-style-type: none"> ・目立ちたいわけではない ・ナルシストと思われるかも ・恥ずかしさと戸惑い ・出る杭は打たれる 出過ぎた杭は打たれない 出ない杭は腐れる ・自分はどこまで変われるか 試してみたいがどうなのか 	<ul style="list-style-type: none"> ・きれいになることに遠慮することをやめる ・実は興味ある人が多く応援もらう ・ママ友の励みになる存在になりたい ・変わりたい人のために自分がまずやってみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・他者目線に向き合う自分の気持ちが変わった ・自分の経験が人に夢や希望を与えられれば ・女性の支援活動をした
2層 記号	他者基準が前提だが、他者から言われたというのではなく自分の思い込みも	応募への葛藤	変化の自覚 変化を他者に発信したい	他者目線に振り回されない主体的な活動
3層 信念・価値観	自分らしくありたい気持ち			

表3 発生の3層モデル (TLMG) 美に関する意識

時期区分	I コンテスト以前	II コンテスト応募検討	III コンテスト出場	IV 出場後
1層 個別活動	<ul style="list-style-type: none"> ・主婦に華やかなものは要らないという他者目線 ・自分より他者優先で、時間がないからキレイはあきらめた ・どこかに美に対する気持ちはある 	<ul style="list-style-type: none"> ・女性美に向き合うきっかけ(仕事、事故、病、出会い) ・出場のタイミング(子育て、介護、病気、キャリアアップ、年齢的な節目、現在の意味付け) 	<ul style="list-style-type: none"> ・変わる自分を自覚し、受け入れる ・自分の経験を、女性たち、同じ悩みを持つ人たちに発信したい 	<ul style="list-style-type: none"> ・美・健康・食といった経験から得たものを発信 ・女性は皆、もっときれいに輝ける ・自分の美意識をもっと追求したい ・中高年の星をめざすための活動
2層 記号	美は他人事・葛藤	美へのスイッチ	美意識の変化	自分らしさの美へ
3層 信念・価値観	美しくあることへの肯定			

募検討時には、目立ちたいわけではないという人前に出ることに対する不安や迷いが、葛藤として表れた。Ⅲ期コンテスト出場時は、ステージ上での表現のために主体的に自己の生き方を見つめ直す機会から、変化していく自分を自覚した時期であった。Ⅳ期出場後には、変化の自覚が確信へと変わり、Ⅲ期から継続する行動がより具現化され、他者意識によるものでない自らの主体性をもとにした今後の展望も語られた。これら一連の流れを総括して3層の信念・価値観にあるのは、自分らしくありたいという気持ちであった。

3層を検討するにあたり、対象者A・Bの2名からは「出る杭は打たれる 出過ぎた杭は打たれない 出ない杭は腐れる」という興味深い語りがあった。コンテスト出場＝(他者の中で)目立つこと＝出る杭として例えたものである。出る杭は他者に打たれてしまうが、誰からも打たれないくらい出過ぎた杭を目指したい、他者を気にして出ない杭のまま腐って後悔したくない、という迷いや決断を端的に表現していた。これは、それまでの他者基準の行動選択ではなく、3層の信念・価値観にある、自分らしくありた

い気持ちのためのコンテスト出場挑戦であったと考えられる。また、挑戦に向けて自らを鼓舞する言葉になったと言える。

さらに、個人のライフストーリー上でも、コンテスト出場＝人生の中でも突出した挑戦＝出る杭であると解釈することもできた。対象者Cからは、応募検討時に「今までの自分ならば決してやらなかったが、自分がどこまで変われるのか試してみたかった」との語りがあった。出ようとする自分の気持ちと行動を、かつてのように他者を意識して自ら封じ込めることはせず、突き抜けさせるための成長行動がコンテストへの挑戦だった、と置き換えられる。ここにはそれまでの考え方や意識と向き合い、見直した上で、新しい行動を起こしたという主体性が特に顕著にみられた。他者意識から自己意識へどれだけシフトしたか、それをもとにいかに行動したかも、挑戦を通じて得た自己の変化と成長を感じる要素だと考えられる。

美に関する意識

美に関する意識に着目したのは、「キレイになりたい」

中年期既婚女性の「挑戦」
— ミセスコンテスト出場者における意識変化の経緯 —

という発言が対象者4名全員からあったことと、その一方で、研究1の自由記述には美に関する記述がなかったことによる。表3の1層と2層で経緯をみると、I期コンテストを知る以前は、前述の他者に関する意識と同様に、妻や母という役割が最重要視され、自分に気持ちを向けることは後回しとなり、特に美に関してはあきらめていた時期であった。II期応募検討時には、女性美に向き合うきっかけから、今やらなくては何か変わらず後悔するかもしれない、コンテストに出れば変わるかも、という中期だからこそその「今」の意味付けも語られた。III期コンテスト出場時は、人から見られるという美に関する意識が高まり、美しくありたいという気持ちの肯定とそれに伴う行動の一致が見られた。IV期出場後は、内外面ともに変化し自分らしさの美を得た経験を、他者と共有することで貢献したいという意識が示された。美しくありたい自分を肯定するという価値観が3層に表された。

対象者たちは、おしゃれはしたいが自分には必要ないものと気持ちを封じ込めていた時期があった。だが、コンテスト応募を機に、ステージに立つならば自分らしくキレイになりたいと封印を解き、美に対して積極的に取り組んだという共通の経緯が見られた。これを対象者Dは、「在宅看護に追われてすっかり失っていた女性らしさを取り戻した」と、II期からIII期に至る自身の変化を表現した。取り戻したというのは、抑えていた気持ちを自らに開示して、自分の可変性に対し行動を起こし、それを実感したと捉えられる。

外見的变化は自他ともに認識しやすいものであり、特に中年期では年齢の起こす外面的な変化とも対峙しなくてはならない。ゆえに、美に関する意識を通じて自己との向き合いと見直し、そこから起こる主体性といった中年期の心の成熟に必要な要素が、コンテスト挑戦の背景にあったのだと考察できる。

手法としてのTEM

本調査ではTEM図を使うことで、過程の可視化を時系列の経過にそってプロセスとして提示できたことが大変効果的であった。特に面接調査時に、TEMで図示しながら聞き取りをすることで、対象者と調査者が同じものを見て内容を共有でき、対象者の記憶を蘇らせ、当時の感情や意識変化の詳細を聞き出すことができた。

また、コンテスト出場後2年以上経過した2名の対象者は、TEM図で自分の経緯を見て、コンテスト出場時に自己と向き合う経験をしたことが人生の見直しになり、今日のキャリアの変化につながったと語った。対象者全員がTEM図の枠外を指さして自分の未来を語ったことが印象的であった。

4. 全体考察

2つの研究を通じて、コンテスト出場という「挑戦」

は、中年期における多様性の中での自分らしさへの気づきや、それに伴う価値観の変化をもたらしたものと捉えられた。研究1の質問紙調査では抽象的だった自由記述の回答だが、研究2の面接調査によってコンテストに向けた様々な事情があった背景が個々に詳細に語られた。質問紙調査の出場動機には、美に関する回答が無かったにもかかわらず、面接調査では4名全員から語りがあったのも特徴的であった。質問紙では明かされない本意が面接調査で多く語られたということは、対象者にとってそれだけ大きな変化として、内省とともに深く実感しているものと捉えられる。また、コンテスト後に公的自意識が下がった結果が出たが、他者からどう見られたいかよりも、自分がどうありたいかと主体性を持つことに意識のウエイトが変わった、ということが面接調査によって明らかとなった。

「挑戦」で得た意識変化は、コンテスト時の一時的なものだけでなく、その先に描かれた自己実現を早め、次なる挑戦のビジョンに続く長期的視野に及ぶものでもあった。挑戦による意識変化は、自己の可変性に向けた主体的な次の行動ステップにつながるものとしても位置づけられた。

「挑戦」は新しい事をする変化であるが、中年期の場合は、時に葛藤しながら、古い囚われを手放し、見直すことも必要となる。それらを踏まえて臨んだ挑戦によって得た意識変化という価値は、後の人生において糧となり、自分らしさをより活かすことができると考えられる。本研究ではコンテストという特殊な挑戦を取り上げたが、広義に検証した場合でも、挑戦に伴う自意識の変化や自己の見直しは、中年期の適応につながる要素のひとつになるであろうと推察される。しかし、本研究で見出された知見は、限られた人数の調査であり、自ずと限定的な解釈である。化粧品心理学なども含め、さらなる検討が必要と考える。

引用文献

- 柏木恵子 (2013). おとなが育つ条件—発達心理学から考える 岩波新書
- 川喜田二郎 (1967). 発想法—創造性開発のために 改版中公新書
- 菅原健介 (1984). 自意識尺度 日本語版作成の試み 心理学研究, 55 (3), 184-188.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- 安田裕子, サトウタツヤ (2012). TEMでわかる人生の経路 一質的研究の新展開 誠心書房
- 安田裕子 (2015). コミュニティ心理学におけるTEM/TEA研究の可能性 コミュニティ心理学研究, 19 (1), 62-76.