

座右の銘が自己肯定感に与える影響

杉本 眞一[†]

The impact of a personal motto on self-esteem

Shinichi Sugimoto

1. 問題・目的

1.1 問題

座右の銘とは、『広辞苑 第六版』（新村編，2008）によれば「常に身近に備えて戒めとする格言。」であり、格言とは「深い経験を踏まえ、簡潔に表現したいましめの言葉。」、さらに戒めとは「過ちのないように注意する」ことであり、一種の行動規範と位置づけることができる。ただ、実際の座右の銘は幅広い概念である。座右の銘に焦点を当てた先行研究を参照すると、佐藤（2000）が座右の銘を調査する際、調査対象が小学校高学年（6年生）の場合に「あなたがいつも思っている自分で心がけていることば」と書き添えている。本研究でもこれに倣い、本人が自分の座右の銘であると認識しているか、あるいは日頃から心がけている言葉であれば、それは座右の銘と認識することとした。

座右の銘は以上のように一種の行動規範であるため、それを遵守する自分は、「自分が望ましいと考える生き方を実践する自己像」と捉えることができる。先行研究を検討すると、水間（1998）は「個人が価値を置くもの、めざすものを自己として対象化したもの」を理想自己と定義している。この定義に照らせば、座右の銘を持ち、それを守って行動する自分は理想自己となる。理想自己に対して、現実の自分についての概念を現実自己と呼ぶが（Rogers, 1959）、理想自己と現実自己の間の正の差異が小さいほど、自己を歪めることなく認識し自分自身として受け入れ好きになることを介して自己肯定感が高い傾向がある（新井，2001；樋口・松浦，2002）。つまり、座右の銘を守ることで自己肯定感も高まると期待できる。

一方でHiggins（1987）はその自己不一致理論において、個人の目標である自己の主要な領域を「自己指針」と定義し、自己指針と現実自己の不一致は落胆や動揺といったネガティブな感情を生じさせることを明らかにした。この理論に従えば、現実自己と一致しない自己指針を規定する座右の銘を選択し、持った場合、少なくともその時点での自

己肯定感はむしろ低いことが必然とも言える。

ただし、水間（1998）によれば、実現可能性のある高い水準の理想自己を設定し、現実自己との間に差異がある場合は、低い水準の理想自己を設定している場合よりも、自分をもっと成長させて現実自己を高めることで縮小させようという意識が働きやすい。つまり、座右の銘が規定する自己指針あるいは理想自己が、現実自己と一致しない場合でも、その実現可能性が高ければ、それを目標として自分の行動を調整あるいは修正しようとする意識が生じやすい。さらに、畑・小野寺（2019）は、セルフコントロール（外的強制力がない場面での自発的な自己の行動統制と定義）と人生の満足感には有意な正の相関があると述べている。自分で決めた座右の銘によってセルフコントロールし、その活動を正当化することで、自分の決定とそれに従った行動への満足度は上がると期待でき、自己肯定感も高まるように影響を受ける可能性がある。

1.2 本研究の目的

本研究では、座右の銘が自己肯定感に与える影響の有無を明らかにするとともに、それらの間にどのような関係があるのかを検討することを目的とする。

国際的な比較では、日本人は自己肯定感が低いとしばしば指摘されることがある。そのような背景の中で、自己肯定感やそれをいかに高めるか、下がらないようにするかは、年代を問わず広く社会において重大な関心事の1つとなっていると言える。座右の銘を持つことが自己肯定感を高めるという傾向が確認できれば、座右の銘が自己肯定感を上げるための方策の一つとなることが期待でき、自己肯定感の低さが広く社会において重大な関心事となっている背景を踏まえると、社会的意義は高いと考えられる。

なお、本研究における自己肯定感の定義は、後に自己肯定感の尺度として採用することも踏まえ、田中（2008）による「自己に対して前向きで、好ましく思うような態度や感情」とした。

[†]2022年度修了（人間発達科学プログラム）

2. 研究1

2.1 問題

本研究では、先行研究の検討を踏まえ、いくつかの仮説を立てて検討を進めた。

最初の仮説は本研究の根幹を成す基本仮説であり、「座右の銘を持つ人の自己肯定感が高い傾向がある」とする。

次の仮説は、自分で決めた座右の銘によってセルフコントロールすることが自己肯定感を高めるように影響を受けるであろうという立場から、座右の銘の決定動機と自己肯定感の関係に関して、「座右の銘を持つことは内発的に決められた場合が多い」、「座右の銘が内発的に決められた方が外発的である場合よりも自己肯定感が高い」の2つとする。

さらに、藤島(1999)によれば、低自尊心の人の自己肯定化が容易でない理由の1つとして、「自己肯定化の資源となる自己の肯定的側面が相対的に少ないこと」がある。このことから、座右の銘によるセルフコントロールの経験の数も自己肯定感に影響を与えうると考え、経験の数は時間と頻度の関数と見なして、座右の銘を持ち続けている期間と使う頻度による自己肯定感への影響の差の有無も確認すべきと考える。そこで、「座右の銘を長期間持つ方が自己肯定感が高い」、「1つ前の座右の銘も合わせた期間が長い方が自己肯定感が高い」、「座右の銘を高頻度で意識する方が自己肯定感が高い」、「座右の銘を長期間かつ高頻度で意識する方が自己肯定感が高い」の4つの仮説を立て検討することとする。

最後の仮説は、基本仮説が支持された場合、座右の銘を持ちなおかつ自己肯定感が高い群は、座右の銘を持つけれども自己肯定感が低い群よりも、座右の銘を持つことに肯定的な意見を持つと考え、「座右の銘を持ち自己肯定感が高ければ、座右の銘の必要性を高く評価する」とする。

2.2 方法

2.2.1 調査対象者

クラウドソーシングサービスによって募集した20代以上の男女を対象に、インターネットを使った質問紙調査を実施した。実施に当たっては、年代を3区分(20~30代, 40~50代, 60代以上)に分け、募集を行った。最終的に、258名(男性131名, 女性127, 平均年齢: 46.9歳, $SD = 13.27$)の者から有効回答を得た。

2.2.2 調査項目

調査項目は、基本属性として性別および年齢の他、各仮説の検証に必要な調査項目を設定した。なお、自己肯定感尺度にはいくつかの研究結果があるが、田中版が基準関連妥当性、内容的妥当性ともに高く、項目数が9つと少ないという利点があるため、これを活用することとした(田中, 2001, 2005, 2012)。座右の銘が有る場合には座右の銘を記述してもらった。ただし、座右の銘は1つに限定した。

2.3 結果

2.3.1 自己肯定感得点の信頼性と属性ごとの傾向

質問紙調査の結果、自己肯定感得点は平均24.9点($SD = 6.46$)で、信頼性は $\alpha = .922$ であった。属性ごとの自己肯定感得点の記述統計をTable 1に示す。自己肯定感得点の男女の平均値を検定したところ、有意な差はなかった($t(256) = 0.84, p = .40$)。このため、以降の検討は男女をまとめて行うこととした。

Table 1 基本属性別記述統計

年代	性別	平均自己肯定感得点	標準偏差
20~30代	男性	23.0	7.04
	女性	23.7	6.42
40~50代	男性	23.5	6.50
	女性	24.9	6.65
60代以上	男性	27.6	5.21
	女性	27.5	4.60
全体	男性	24.6	6.64
	女性	25.2	6.24

年代別の自己肯定感得点は、平均値で年代が高いほど高いという結果となった。これら3つの年代の間に自己肯定感得点の差があるか否かを検証した結果、有意差が認められた($F(2, 104) = 5.08, p = .008$)。Tukey-Kramer法による多重比較の結果、60代以上は他の年代に比べて有意に自己肯定感得点が高いことが明らかとなり、20~30代と40~50代の間には有意差は認められなかった。

以上の結果より、以降は20~30代と40~50代をまとめて1群とし、20~50代と60代以上という2つの年代に分けて検討を進めることとした。なお、20~50代の自己肯定感得点は平均23.8点($SD = 6.69$)であった。

2.3.2 基本仮説の検討

座右の銘を持つ割合は、全体で41.5%であった。属性ごとの座右の銘を持つ人数と割合をTable 2に示す。

Table 2 基本属性別の座右の銘を持つ人数と割合

年代	性別	座右の銘を持つ人数	座右の銘を持つ割合(%)
20~30代	男性	18	40.9
	女性	15	34.9
40~50代	男性	17	35.4
	女性	18	37.5
60代以上	男性	18	46.2
	女性	21	58.3
全体	男性	53	40.5
	女性	54	42.5

仮説は「座右の銘を持つ人の自己肯定感が高い傾向がある」だった。座右の銘を持つ人(以降, 有り群)の自己肯定感得点は平均26.6点($SD = 5.77$)、持たない人(以降, 無し群)は平均23.7点($SD = 6.65$)であった。有り群および無し群の記述統計をTable 3に示す。20~50代では有

り群が無し群に比べ自己肯定感得点が有意に高く ($t(181) = 2.29, p = .023$), 60代以上についても有意差があった ($t(73) = 2.41, p = .018$).

Table 3 座右の銘の有無と自己肯定感得点

座右の銘の有無	20~50代				60代以上			
	人数	割合 (%)	平均得点	標準偏差	人数	割合 (%)	平均得点	標準偏差
有り群	68	37.2	25.3	6.18	39	52.0	28.8	4.09
無し群	115	62.8	23.0	6.84	36	48.0	26.1	5.35

2.3.3 決定動機と自己肯定感の関係に関する仮説の検討

仮説は「座右の銘を持つことは内発的に決められた場合が多い」と「座右の銘が内発的に決められた方が外発的である場合よりも自己肯定感が高い」であった。座右の銘を持つことと、その言葉をいずれも内発的に決めることを内発的決定とすると、内発的決定者は20~50代の92.6% (63名), 60代以上の94.9% (37名)であり、確かに内発的に決められた場合が多いことが確認できた。続いて後者の仮説「座右の銘が内発的に決められた方が外発的である場合よりも自己肯定感が高い」について検討した。有り群の中で、20~50代の内発的決定者とその他の間では自己肯定感得点に有意差はなく ($t(63) = 0.86, p = .39$), 60代以上についても有意差はなかった ($t(37) = 0.41, p = .69$).

2.3.4 期間と頻度による影響に関する仮説の検討

一つ目の仮説は「座右の銘を長期間持つ方が自己肯定感が高い」だった。座右の銘の保持期間は、「10年以上」という回答が20~50代で48.5% (68名中33名), 60代以上が76.9% (39名中30名)と最大であった。ただし、20代で保持期間が10年以上となるためには、計算上、早ければ小学生の頃から座右の銘を保持し続けることになるため、本質問については20~50代を1群とせず20~30代と40~50代の2群に分けて検討を行った。20~30代は5年未満の各選択肢を回答した対象者数が少ないためにまとめて1群とし、保持期間を5年未満, 5年以上10年未満, 10年以上の3群に分け、それらの間に自己肯定感得点の差があるか否かを検定したところ、有意差はなかった ($F(2, 30) = 1.26, p = .30$)。40~50代および60代以上については、10年以上の保持期間に回答が大きく偏っているため、10年未満と10年以上の2群に分けて検定を行ったが、いずれも有意差はなかった (40~50代: $t(33) = 0.68, p = .50$, 60代以上: $t(37) = 1.83, p = .075$)。

次の仮説は「1つ前の座右の銘も合わせた期間が長い方が自己肯定感が高い」であった。現在の座右の銘の前に異なる座右の銘を持っていた場合、現在の座右の銘の保持期間は短くとも、以前の座右の銘は長期間にわたって持っていたこともありうる。以前の座右の銘も合わせた通算期間を、5年未満, 5年以上10年未満, 10年以上の3群に分けて検討を進めた。20~30代については、以前の座右の銘も合わせた通算期間を、5年未満, 5年以上10年未満, 10年以上

の3群に分けて検討を進めたところ、自己肯定感得点に有意差はなかった ($F(2, 30) = 1.25, p = .30$)。40~50代および60代以上については、10年以上の通算期間に回答が大きく偏っているため、通算10年未満と10年以上の2群に分けて検定した。40~50代では有意差はなかった ($t(33) = 0.39, p = .70$) 一方で、60代以上では、通算10年以上の自己肯定感得点が有意に高かった ($t(37) = 2.63, p = .012$)。

三つ目の仮説は「座右の銘を高頻度で意識する方が自己肯定感が高い」だった。20~50代, 60代以上ともに4ヶ月に1回よりも低い頻度の選択肢を回答した対象者はいずれも少なかったため、これらを合わせて年代ごとに各1群とし、「毎日~週3回以上」から「4ヶ月に1回より低い頻度」まで6水準で検定を行った。その結果、20~50代では有意な差はなく ($F(5, 62) = 0.94, p = .46$), 60代以上でも有意差はなかった ($F(5, 33) = 0.58, p = .71$)。

四つ目の仮説は「座右の銘を長期間かつ高頻度で意識する方が自己肯定感が高い」だった。保持期間については、座右の銘を意識する頻度は現在の座右の銘についての頻度なので、現在の座右の銘の保持期間を対象とした。年代の区分については、現在の座右の銘の保持期間の長短と自己肯定感の間にはどの年代も有意な差を確認できなかったため、すべての年代をまとめて1群とした。期間の水準については、10年以上の回答が過半 (107名中63名, 58.9%) を占めることを踏まえ、10年未満, 10年以上の2群に分けて検討を進めた。保持期間10年未満かつ意識する頻度が月に1回以下の群の自己肯定感得点は、保持期間10年以上かつ意識する頻度が毎日~週3回以上の群の自己肯定感得点よりも低くなったが、検定したところ有意差はなかった ($t(13) = 1.41, p = .18$)。

2.3.5 座右の銘に対する肯定的な意見に関する仮説の検討

最後の仮説は「座右の銘を持ち自己肯定感が高ければ、座右の銘の必要性を高く評価する」であった。ところで、本質問は自己肯定感の水準が座右の銘の必要性を左右するという前提で設計されているため、自己肯定感得点は従属変数ではなく独立変数となり、座右の銘の必要性が従属変数となる。座右の銘の必要性が年代によって大きく偏っていることがなければ、20~50代と60代以上に分ける必然性はない。そこで、選択肢1「とても必要だと思う」を4点、選択肢2「まあまあ必要だと思う」を3点、選択肢3「あまり必要ない」を2点、選択肢4「全く必要ない」を1点として評点し、20~50代と60代以上の平均必要性スコアをそれぞれ算出して検定した。なお、20~50代のスコアは平均2.88点 ($SD = 0.72$), 60代は平均2.95点 ($SD = 0.71$)であった。年代ごとの必要性スコアを検定した結果、有意な差は無かった ($t(105) = 0.46, p = .65$)。よって、本質問については全年代をまとめて分析した。自己肯定感得点については、下位25%の群 (9~21点), 中位50%の群 (22~29点), 上位25%の群 (30~36点) の3群に分けて平均スコアの間には差があるか否かを検証した結果、有意であった ($F(2, 104) = 4.43, p = .014$)。Tukey-Kramer法による多重

比較の結果、上位群は下位群に比べて有意に必要性スコアが高く、その他の群間では有意差はなかった。

2.4 結論

「座右の銘を持つ人の自己肯定感が高い傾向がある」および「座右の銘を持ち自己肯定感が高ければ、座右の銘の必要性を高く評価する」という二つの仮説が支持されたことから、座右の銘が何らかの因果によって自己肯定感を高め、それが座右の銘に対する肯定的な評価につながっている可能性があると考えられる。

一方、座右の銘がセルフコントロールを介して自己肯定感に影響を与えているのであろうという前提に立ったその他の諸仮説は大半が棄却された。よって、この前提のままでは座右の銘がどのように自己肯定感に影響を与えているのかをうまく説明することができないと考えるのが妥当である。他の因果関係が存在し、座右の銘が自己肯定感に影響を与えていることが示唆される。

3. 研究2

3.1 問題

3.1.1 座右の銘の系列による自己肯定感の差

研究1では座右の銘の内容は不問であったが、座右の銘をその内容によって分類しておく必要もあると考える。座右の銘を持つ人の自己肯定感が高い傾向があることは示されたが、特定の内容の座右の銘を持つ人たちの自己肯定感の高さが平均得点を引き上げているだけなのかもしれない。

佐藤（2000）は質問用紙を用いて座右の銘を調査し、系列分類を行っている。これに倣い、今回の調査で得られた有り群107名の座右の銘を系列分類することで、座右の銘の系列による自己肯定感の差はあるかないかを確認する。

3.1.2 座右の銘と諦めることに対する認知の関係

座右の銘が使われる場面では、まず自分自身が直面している状況に対する認知があり、その状況の認知から自分がどのように行動すべきかを座右の銘に照らして判断していると考えられる。ここで改めて、自己肯定感は、何によって高まるのか、あるいは低くなるのかについて、認知を軸に自己肯定感に関する先行研究を参照した。

菅沼（2017）によれば、日常生活からライフイベントまでの幅広いレベルの「諦める」こと一般に対する認知を有意義性認知と挫折認知の2因子で測定すると、有意義性認知は現在の充実感を介して自己肯定感に正の影響を、挫折認知は直接および現在の充実感、過去受容、希望を介して自己肯定感に負の影響を及ぼしている。すると、座右の銘を持つ人の自己肯定感が高い傾向があることと、諦めることに対する認知のパターンと自己肯定感の高低の関係から、座右の銘が諦めることに対する有意義性認知を促し、あるいは挫折認知に陥らないように抑制している可能性があると考えられる。さらに、座右の銘有り群の中にも自己肯定感の低い場合は存在することから、座右の銘の中には、諦め

ることに対する有意義性認知を通じて自己肯定感を高めるように影響を与えているものがあるが、そうでないものもあると考えられる。

座右の銘の何によって諦めることに対する認知に違いが生じるのかと言え、座右の銘の内容・意味である。座右の銘の内容によって分類された系列によって自己肯定感に差があるのであれば、諦めることに対する有意義性認知を促すのか、どのように促すのかを検討することを通じて、座右の銘が自己肯定感を高める因果関係が明らかになることが期待される。研究2では、座右の銘の系列による自己肯定感の差の有無を明らかにするとともに、差がある場合には、座右の銘が諦めることに対する認知にどのように作用しているのかを検討することを目的とする。

3.2 方法

3.2.1 座右の銘の系列分類

佐藤（2000）による系列分類は、佐藤が単独で行っているため恣意性が排除できないと判断し、本研究では新たな系列分類方法を採用し、系列ごとの自己肯定感の差を検定した。

3.2.2 半構造化面接：調査対象者

質問紙調査においてオンライン面談調査への意向を確認し、承諾した対象者のうち座右の銘が異なる8名から面談の最終承諾を得て、オンラインでの半構造化面接を実施した。調査対象者の一覧（年齢順）をTable 4に示す。

Table 4 半構造化面接の対象者

年齢	性別	座右の銘	自己肯定感得点
23	男性	敗者復活	9
26	女性	努力は必ず報われる	28
38	男性	自分の地平線で生きる	22
39	女性	物事を決めつけない。	28
43	女性	やらないで後悔するよりやって後悔した方がよい	32
65	男性	一期一会	32
66	男性	なせば成る	34
66	女性	マインドフルネス	35

3.2.3 半構造化面接：調査項目

半構造化面接においては、座右の銘がどのように自己肯定感に影響を与えるのかという視点から質問し、その回答を解釈し因果関係について質的な検討を行った。面接では、質問紙調査での質問と本人の回答を確認しつつ、以下の質問をした。

座右の銘の意味について、「あなたの座右の銘について、他人からどういう意味かと尋ねられたら、どのように説明しますか？」と質問した。続いて座右の銘を持った動機について、「あなたが座右の銘を持ったきっかけや理由を、もう少し具体的に教えてください。」と尋ねた。さらに、座右の銘が手段である場合はその目的も具体化したうえで、「目標が達成されないことはありますか？達成できなかった場合、どのような思いを抱きますか？」と質問した。また、座右の銘を意識して使う際の具体的な状況と心理

的影響を確認するために、「あなたが座右の銘を意識して使うのは、どのような時ですか？それは気持ちや行動にどのように反映されますか？座右の銘を使う場面を、具体的に教えてください。」と尋ねた。最後に、本人が座右の銘をどのように認識しているか、どの程度肯定的に捉えているかを確認するため、「あなたが座右の銘を持っていて良かったと思うことを、具体的な経験を交えて教えてください。」と尋ねた。

3.3 結果

3.3.1 座右の銘の系列分類

座右の銘有り群は計107名であり、同数の座右の銘の回答を得たが、送り仮名や表記が漢字かひらがなかの差異や誤字は無視してそれらは同一と見なすと、88に整理された。この88の座右の銘を、その内容（各座右の銘は何が大切と言っているのか）によって著者が系列分類した。その結果、「全力で努力すること・頑張ること」、「少しずつでも前進すること」、「くじけず、耐え忍ぶこと」など、計12系列に分類された。恣意性を排除するため、心理学を専攻する大学院修士以上の別の4名が88の座右の銘をこの12系列に分類したところ、同じ分類結果になる座右の銘もあれば、ならないものもあった。そのため、どの系列分類の組み合わせが多く見られるかを、特定の座右の銘について系列Xあるいは系列Yが1つでも選ばれた場合に、系列XおよびYが重複して選ばれる確率によって評定し、この確率が5.0%以上であることを基準として系列の統合可能性を検討した。その結果、座右の銘の系列分類は、最終的に「ポジティブ意識」系列、「そっと励ます」系列、「叱咤激励」系列、「自分は自分」系列、「社会・その他」系列の5系列に統合された。

3.3.2 座右の銘の系列と自己肯定感

座右の銘の系列によって自己肯定感に差があるのか否かを検討するにあたっては、その系列が独立変数であり、年代によって特定の座右の銘の捉え方や解釈に差異がないのであれば20～50代と60代以上に群分けする必然性はないため、全年代を1群として検証を進めた。また、座右の銘無し群との差も合わせて検討することとした。統合後の5系列および座右の銘無し群の記述統計をTable 5に示す。

Table 5 座右の銘の系列ごとの割合と自己肯定感得点

系列	人数	割合 (有り群中%)	平均 得点	標準 偏差
ポジティブ意識	40	37.4	27.1	5.25
そっと励ます	16	15.0	25.6	6.57
叱咤激励	16	15.0	26.3	5.62
自分は自分	14	13.1	24.4	7.54
社会・その他	21	19.6	28.0	4.90
座右の銘無し	151	—	23.7	6.67

これら計6群の間に自己肯定感得点の差があるか否かを検証したところ、有意差が認められた ($F(5, 252) = 3.25, p = .007$)。Tukey-Kramer法による多重比較の結果、「ポジティブ意識」系列および「社会・その他」系列の2系列が、それぞれ座右の銘無し群に比べて有意に自己肯定感得点が高いことが示され、その他の系列間あるいはその他の系列と無し群間には有意差は認められなかった。

3.3.3 半構造化面接

各対象者からの、座右の銘を意識する場面や、その時の気持ちや行動についての面接結果を中心に記述する。

「ポジティブ意識」系列に分類される「物事を決めつけない。」という座右の銘を持つ対象者（女性、39歳）は、「行き詰ったとき、座右の銘に則って行動した結果が今なんだから、これからもそれに則って行動していくんだと思うと、その自分を受け容れることができ、悩みが消えます。」というコメントであった。

「そっと励ます」系列に分類される「敗者復活」という座右の銘を就職活動の失敗をきっかけに持った対象者（男性、23歳）は、「現在は低い給料の臨時職員という不遇な環境あって不満もあり、首の皮一枚で繋がっている状態で辛くて折れてしまうこともあるが、時間はかかるけれども敗者復活だと気合いを入れ直し、仕事に取り組みます。」というコメントであった。

「叱咤激励」系列に分類される「努力は必ず報われる」という座右の銘を持つ対象者（女性、26歳）に対しては、「もし、努力したのに思うような結果に結びつかなかった場合、どのように考えるのか？」と問いかけたところ、「落ち込みはします。今回はダメだったけど、この結果は絶対に次に結びつくだろうと考えて、そのまま努力を継続すると思います。」というコメントであった。同系列の「なせば成る」という座右の銘を持つ対象者（男性、66歳）に対しても、「為しても成らない場合にはどう思うのか？」を問うと、「前々回のレースではライバルに負けて2位だった。それはやはり悔しいわけで、負けるもんかとトレーニングに打ち込むことにつながる。」との回答であった。

「自分は自分」系列に分類される「マインドフルネス」という座右の銘を持つ対象者（女性、66歳）は、「ダンスを週に何度か練習しているけれど、先生や経験の長い人と同じようには踊れない、でも気を落ち着かせよう、何も考えずに今の自分に集中して次へ行こうとしている。上手くいわずに凹むこともあるけれど、自分は自分、他の誰かと比べないことが大切だと自分に言い聞かせる言葉になっている。凹んでも、それを引きずらないためのおまじないでもある。」という回答であった。同系列の「自分の地平線で生きる」という座右の銘を持つ対象者（男性、38歳）には、座右の銘を持った背景を問うと、「30歳を過ぎて精神障害の認定を受けしんどいこともあった。40代を前に体調不良で退職しもうすぐ失業保険も終わってしまう。これからどうやって生きていったらいいのかと道を模索し始めた。」「他人を意識し過ぎず無理することなく、(生まれ育

った環境に近い)自然の中で穏やかに生きていく道を探っていこうと思う。」という事情の説明があった。

「社会・その他」系列に分類される「やらないで後悔するよりやって後悔した方が良い」という座右の銘を持つ対象者(女性, 43歳)に対しては、「チャレンジして失敗してしまったらやはり後悔はするのか?」と問うと、「やってできないのと、やらないでできないのは違う。自分で決めてやったのだから、失敗しても納得できるし、やり方を変えたりチャレンジを変えたり、次へのきっかけになる。」という回答であった。同系列の「一期一会」という座右の銘を持つ対象者(男性, 65歳)に対しては、座右の銘の先に、何か実現したいことはあるかと質問を投げかけると、「現役だった頃は、出会いを大切にすることが仕事での成果や自分の成長ということにつながるという実感がありましたが、定年退職した今、特に座右の銘の先に何か具体的に目指すものがあるわけではありません。交通機関で声を掛けられたとか、酒の席で絡まれたとか、そのようなときも含めて出会いを大事にしようとはさすがに思いません。」という回答であった。

3.4 考察

3.4.1 座右の銘の系列による自己肯定感の差

座右の銘を5系列に分類し自己肯定感の差があるか否かを検討した結果、特に「ポジティブ意識」系列および「社会・その他」系列の2系列の場合は座右の銘無し群に比べて自己肯定感得点が高かった。その理由としては、座右の銘が「ポジティブ意識」系列および「社会・その他」系列である場合には、諦めることに対して有意味性認知を促しやすく、自己肯定感を高めるように影響を及ぼしている一方、その他の系列については、個々の系列全体としては諦めることに対して有意味性認知と挫折認知の両方が働くことがあり、結果的に無し群の自己肯定感得点と同等の水準という結果になったと考えられる。

3.4.2 諦めることに対する認知

「ポジティブ意識」系列では、行き詰まった状況すなわち諦めざるをえない状況に直面しても、「自分を受け容れることができ、悩みが消えます。」という対象者のコメントから、それに囚われずに前を向いて進もうとする姿勢を持つことに座右の銘が役立っていると言える。つまり、諦めることに対しては挫折認知よりも、「諦めることで、自分が次に進むことができる」、「諦めることは、前に進むための一時的なプロセスである」などの有意味性認知の因子が強く働いていると考えられる。

「そっと励ます」系列については、対象者からは「辛くて折れてしまうこともある」というコメントもあり、諦めることに対しては一度挫折認知を経て、そのうえで前向きになろうと努めていると解釈することができる。具体的には、「諦めることは、惨めな体験である」、「諦めることは、人生における挫折である」といった挫折認知の因子が影響している可能性が高いと考えられる。

「叱咤激励」系列の2名の対象者たちからは有意味性認知の因子につながる前向きなコメントが得られた一方、「落ち込みはします。」「やはり悔しい」というコメントから、「諦めるとは、自分が失敗したという事である」あるいは「諦めるとは、まだ頑張れたことを頑張らなかつたという事である」といった挫折認知の因子の影響がないとは言いきれない。すなわち、諦めることに対して落ち込む意識に蓋をして押さえ込んでいる側面もあり、有意味性認知も働くものの、挫折認知も影響しているのであろうと考える。

「自分は自分」系列の2名の対象者の認知のパターンは対照的である。「マインドフルネス」を座右の銘とする対象者は「凹んでも、それを引きずらない」と述べ、有意味性認知の因子が強く働いていることを窺わせる。一方、「自分の地平線で生きる」を座右の銘とする対象者は「これからどうやって生きていったらよいのか」とまさに諦めることに直面し、挫折を味わっている状況にあると考えられる。このように見てくると、「自分は自分」系列では諦めることに対して一定の認知の傾向があるというよりも、有意味性認知が強い場合も、むしろ挫折認知が強い場合もあることから、系列全体としては自己肯定感が高くなり、無し群との間で有意な差がないと考える。

「社会・その他」系列では、「やらないで後悔するよりやって後悔した方が良い」を座右の銘とする対象者は、「自分で決めてやったのだから、失敗しても納得できる」、「次へのきっかけになる」というコメントから、数多くの有意味性認知の因子が影響していることを窺わせる。その一方、「一期一会」を座右の銘とする対象者は、座右の銘が諦めることに直面した際の認知に対して影響を与えるような位置づけになっていないと言える。「社会・その他」系列には種々な座右の銘が含まれるため、このように諦めることに対する認知のパターンとの関連づけが難しい座右の銘も含まれることはあるであろう。座右の銘さえあれば、それで自己肯定感が高くなるというわけではないことを示唆する例と言える。

3.4.3 研究2の結論

座右の銘の内容によって系列分類すると、系列によって自己肯定感の高低には差があり、「ポジティブ意識」系列の場合と「社会・その他」系列の場合に特に自己肯定感が高いことが示された。

「ポジティブ意識」系列の座右の銘は、諦めることに直面しても有意味性認知を促す内容であることが多く、自己肯定感を高めるように影響を与えているものと考えられる。「そっと励ます」系列および「叱咤激励」系列については、一人一人の中で有意味性認知と挫折認知の因子がどちらも働き、系列全体としては無し群と有意な差がないと考えられる。一方で「自分は自分」系列は、個々に見ると有意味性認知が強い場合と、挫折認知が強い場合のどちらもあるため、系列全体の自己肯定感得点の平均は無し群と有意差のない結果になった可能性がある。「社会・その他」

系列の自己肯定感が高い理由の考察は、この系列にはさまざまな内容の座右の銘が該当するため困難である。この系列については、さらに細かい分類を行わなければ、なぜ自己肯定感が高いのか、その理由を明らかにすることはできないと考える。

以上より、研究2の結論としては、座右の銘有り群の自己肯定感が高いのは、少なくとも「ポジティブ意識」系列の座右の銘である場合に、諦めることに対して有意味性認知が促されやすいからという因果関係が背後に存在する可能性があると考えられる。

4. 総合考察

4.1 本研究の結論

本研究は、座右の銘が自己肯定感に与える影響の有無を明らかにするとともに、それらの間の関係を検討することを目的とした。研究1の結果、座右の銘有り群は、無し群に比べて自己肯定感が高いことが示された。

続く研究2では、座右の銘の内容によって系列分類すると、「ポジティブ意識」系列の場合と「社会・その他」系列の場合に特に自己肯定感が高いことが示された。これらの系列のうち少なくとも「ポジティブ意識」系列の場合には、諦めることに対する認知のパターンが、挫折認知よりも有意味性認知となりやすいために自己肯定感が高くなる傾向がある可能性があると考えられる。

座右の銘さえ持っていれば自己肯定感が高まるのではなく、どのような内容の座右の銘を持ちそれをどのように使うのか、とりわけ諦めることに直面した際にどのように座右の銘を意識して有意味性認知を強くするかによって、座右の銘の内容次第でそれが自己肯定感を高めるように影響を与える可能性があると考えられる。

4.2 課題

本研究においては、座右の銘の有無と諦めることに対する認知のパターンとの関係を定量的に示すには至らなかった。座右の銘の有無および自己肯定感尺度と同時に、諦めることに対する認知のパターンを問う調査は引き続き検討を行う価値が高いと考えられる。

さらに、本研究の社会的意義として、座右の銘を持ちそれを適切に使うことが自己肯定感を上げるための方策の一つとなることが期待できることを挙げたが、方策として有効だと言い切るためには追加の検討が必要である。加えて、方策の有効性が確認できたとしても、それをどのように人々の間に、特に自己肯定感が低いと指摘されている若年層に浸透させるのかも大きな課題と言える。

引用文献

新井 幸子 (2001), 理想自己と現実自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響 心理学研究, 72(4), 315-

321.

藤島 喜嗣 (1999), 低自尊心の人の自己肯定化の検討—課題成績の原因帰属における公的な自己肯定化の効果— 実験社会心理学研究, 39(1), 62-74.

畑 潮・小野寺 敦子 (1990), 成人女性の自己制御特性と人生の満足度との関連 日本発達心理学会第30回大会論文集, 280.

Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.

樋口 善之・松浦 賢長 (2002), 自己肯定感の構成概念および自己肯定感尺度の作成に関する研究 母性衛生, 43(4), 500-504.

水間 玲子 (1998), 理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について 教育心理学研究, 46, 131-141.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science: Study 1. Vol. 3: Formulations of the person and the social context*. McGraw Hill. 184-256.

佐藤 明宏 (2000), 座右の銘から見えてくるもの 香川大学教育実践総合研究, 1, 123-134.

新村 出 (編) (2008), 広辞苑 第六版 岩波書店

菅沼 慎一郎 (2017), 諦めること一般に関する認知と時間的展望, 自己肯定感, 人生満足度との関連 東京大学大学院教育学研究科紀要, 57, 197-206.

田中 道弘 (2001), 自己肯定感尺度 (Self-positivity scale) 項目の検討 (2) 日本教育心理学会第43回総会発表論文集, 239.

田中 道弘 (2005), 自己肯定感尺度の作成と項目の検討 人間科学論究, 13, 15-27.

田中 道弘 (2008), 自尊感情における社会性, 自尊感情形成に際しての基準: 自己肯定感尺度の新たな可能性 下斗米 淳 (編) 自己心理学第6巻 社会心理学へのアプローチ (27-45) 金子書房

田中 道弘 (2012), 自己肯定感尺度の検討 (1) 日本心理学会第76回大会論文集, 21.