

あきらめに関する心理学的考察¹⁾²⁾

- 自由記述法による探索的検討 -

Concepts of resignation (giving up) in psychology: Exploratory analysis of response to open ended questionnaire.

大橋 明

Akira OHASHI

“あきらめ”という概念を心理学的に検討するために、G県の地域社会に在住する45～85歳の中高齢者124名を対象として、自由記述法により、あきらめなければならなかった・思い切らなければならなかった出来事、その時の心境および現在の心境を捉えた。その結果、死別、病気・怪我、子どもの成長、家族・親族との関係、恋愛、進学・職業選択、職業での問題・軋轢、近隣との関係などがあきらめをもたらしていること、またその出来事を体験した際、食の変化、身体の不調、睡眠障害などの身体的症状や、希死念慮、無力感、自責感、他責感、自己没入などの心理的症状といったうつ病にみられる症状が生じていることが認められた。そして、現在の心境としては、肯定的感情、否定的感情、肯定的解釈、思考抑制の存在が認められたが、肯定的感情・否定的感情の両方を同時に記述する両価的感情もみられ、“あきらめられないけどあきらめる”といった“あきらめ半分”が存在していることが示唆された。

キーワード：あきらめ 中高齢者 肯定的解釈 思考抑制 あきらめ半分

われわれの身の回りにみられる書物で、“あきらめ”という言葉がタイトルとして用いられているものはかなりの量に昇る。『腎不全でもあきらめない』(松村, 2007)、『それでも僕はあきらめない——F3レーサー、車いすからの新たな挑戦——』(長屋, 2007)といったように、あきらめないことが大切だと訴えるものもある。レーサーだった長屋は、レース中に大事故を起こして脊椎が損傷し四肢が動かなくなるという出来事に遭遇した。しかし彼はそこからはい上がりレースに復帰し、また新たな夢へと挑戦している。

一方、『あきらめ力』(斎藤, 2005)、『あきらめ上手は生き方上手』(下園, 2005)、『あきらめたから、生きられた』(武智, 2001)といったように、あきらめることを重視する立場もある。漁師だった武智は漁で沖に出ている時に船が故障し、真夏の37日間、太平洋を漂流する。時に死が彼を誘惑する中、日が経つにつれ船を動かすのをあきらめ、食料や水をあきらめ、そして自分の命をあきらめていった。すると徐々に気持ちが軽くなり、自分のできることをしようと思えるようになり、それを実践してきたという。

両方の思いが書かれているものには『あきらめない』(鎌田, 2003)がある。医師である鎌田は、物事を明らかにするが望みを捨てないという意味で、“明らかにせよと諦めない”という言葉をよく用いている。

このようにあきらめはわれわれの人生についてまわるものであり、また日常生活の中でさまざまな使い方がなされているといえよう。しかし逆にいえば、あきらめと表現される心的様相は曖昧としてとらえどころがないともいえる。

日常生活にみられるあきらめの意味するところの曖昧さは、心理臨床学や精神医学、リハビリテーション学など学問領域でも同様である。怒りの感情が滞り、恨みと悩みがあふれていて、放棄の言葉を示す(Kübler-Ross, 1974 川口訳 1975)、不運に従う(Wright, 1960)といったように否定的な意味合いで用いられる場合がある。一方で、自分の欲求が完全に満たされえないことを正しく認識する(倉光, 2000)、無力感や自棄を意味するものではない(佐藤・佐々木・鈴木・朝田, 2002)など肯定的側面が指摘される場合もある。このように、あきらめという語の使い方は諸家によってさまざまである(大橋, 2008)ゆえ、本研究ではあきらめの概念について心理学の立場から探索的に検討する。

Freud(1917 井村他訳 1970)や小此木(1979)によると、対象喪失による悲哀をもたらすものは、死だけではなく愛する人との別れ、住み慣れた環境との分離、

1) 本研究を実施するにあたり、平成16年～平成18年度文部科学省科学研究費の補助を受けた(若手研究(B)16730359)。また本研究はThe Gerontological Society of America 58th Annual Scientific Meeting(2005)にて発表したものを改変したものである。

2) 本研究にはG県主催の講習会の出席者のご協力があった。出席者の皆様および講習会を運営しておられた生きがい長寿財団(現:健康長寿財団)の職員の皆様へ深く御礼申し上げる。

自分の誇り、よりどころなども含まれるという。また、Freud (1917 井村他訳 1970) や小此木 (1979) が指摘するように、対象からの離脱には長い時間がかかる。簡単には心が晴れず、さまざまな思いを抱いたり、対処、あるいは防衛機制を用いたりして自分を維持している。そして、親との離別 (Bowlby, 1973 黒田他訳 1977)、自分の死や身内の死 (Bowlby, 1980 黒田他訳 1981; Caplan, 1961; Engel, 1975; デーケン, 1984, 1986; Kübler-Ross, 1969 川口訳 1971)、障害の受容 (Cohn, 1961; Fink, 1967; 古牧, 1977, 1986; 本田・南雲, 1992; 高瀬, 1956; 上田, 1980)、離婚 (山野, 1987; 山野・平川・森本・伊藤, 1986)、恋愛の破綻 (飛田, 1997; 石本・今川, 2001; 小此木, 1997; 山下・坂田, 2008)、登校拒否児やてんかん児を持つ親 (内田, 1992, 1993) などの研究でも示されている通り、さまざまな段階を踏みつつ、その対象喪失から立ち直ったり、無視をしたり、その思いを秘めて生きていくことが指摘されている。

大橋 (2008) はこれまでのあきらめに関する論文や書物を概観し、あきらめには複数の意味づけがあると報告した。そこでは否認や挫折、徒労感などといった否定的な感情だけではなく、北山 (2001) や松岡 (2006) が指摘するような“あきらめ半分”という感覚、いわゆる受容とはまた異なるが、折り合いがついていくという意味も含まれるとしている。しかしながら、実際にどのような感覚となっているのかについての実証的な知見は乏しい。あきらめなければならない出来事にはどのようなものがあり、その体験後どのような心境に変化していくものなのだろうか。

そこで本研究ではあきらめを理解するために、中高年者を対象として、どのような出来事によってあきらめを体験してきたか、またその出来事に対してどのような心境を抱いたか、そしてその出来事に対して現在どのような心境になっているのか、探索的かつ広範囲に捉えることを目的とした。

方法

1. 対象者

G 県に在住する中高年者 200 名を調査対象とし 142 名から回答を得た (回収率 71.0%)。そのうち無記入や記述に不備が認められたものなど 18 名を除いた 124 名を分析対象とした。平均年齢は 62.2 (SD = ±7.9) 歳、年齢幅は 45~85 歳であり、男性は 124 名中 15 名であった。なお、対象者はすべて G 県が主催する心身の健康を維持する方策についての講習会に参加している者であり、G 県の各地域から出席している。

2. 手続き

本研究では自由記述法を用いた。まずあきらめをもたらす出来事については、“これまでの人生の中で、あきらめなければならない・思い切らなければならないか

た出来事にはどのようなものがありましたか”と尋ね、自由に記述することを求めた。次いで、“その出来事を体験した折は、どのような心境になっていましたか”と当時の思いについて回答させた。そして、現在の心境については、“その出来事について、現在はどのような心境になっていますか”と尋ねた。

調査用紙は、講習会に出席している対象者に直接配布し、郵送により回収した。

3. 倫理的配慮

本研究で扱う内容は侵襲的なものである可能性があるため、調査協力の依頼や実施には十分に配慮しなければならない。本研究では、調査用紙を渡す折に、尋ねる内容およびプライバシーの保護について口頭で説明し、答えたくないと思った時点で回答をやめてよいこと、回答する際はすべて差し支えない範囲で構わないことを伝えた。また、別途用意した同意書にもその旨を記載し、同意書に署名があった回答のみを分析対象とした。

結果および考察

分析は KJ 法 (川喜田, 1967) に基づいて行った。自由記述の回答をカード化し、小項目にまとめた。続いてその小項目がまとめられるかどうか検討し、中項目とした。最後に中項目でまとめられるものを大項目として設定した。なお、まとめるものが困難と判断されたものについては中項目を省いた。

1. あきらめなければならない出来事について

あきらめなければならない出来事は、大カテゴリーとして“死別”“病気・怪我”“子どもの成長”“家族・親族との関係”“恋愛”“進学・職業選択”“職業での問題・軋轢”および“近隣との関係”の 8 つにまとめられた (Table 1)。死別は、両親や配偶者、子どもの死が多く記述された。また病気・怪我は身体のみならず精神的な病気、事故や老化も含まれ、子どもの成長には子どもの未婚や結婚、学業不振や成長の遅れも回答された。家族・親族との関係では、夫婦間や両親、きょうだいとの関係悪化、介護が主にみられた。その他、恋愛では結婚の断念、職業での問題・軋轢では転職や職場内の不和、近隣との関係ではいじめなど人間関係の断絶が回答された。

対象喪失には、1 つ目として近親者の死や失恋など愛情や依存の対象の死や別離、2 つ目として住み慣れた環境や地位・役割などからの別れ、そして 3 つ目として自分の誇りや理想、所有物の意味をもつ対象の喪失があるという (小此木, 1979)。死別や病気・怪我は 1 つ目に挙げた対象喪失に当てはまる。また、子どもの成長では、例えば子どもの未婚は自分の理想通りにいかなかったという観点から 3 つ目の対象喪失、子どもの独立は別離や親としての役割の終了という観点から 1 つ目と 3 つ目の

Table 1 “あきらめなければならなかった”出来事の記述

大項目	中項目	小項目	具体的内容
死別	身内の死	両親の死(7)	親を事故で亡くした 父母の死
		配偶者の死(2)	信頼し愛し愛された配偶者が亡くなった
		子どもの死(4)	子どもが事故で亡くなった 子どもが孫を残して急逝した
		親類の死(1)	親類の自死
	死に伴う看病	看病ができた(1)	配偶者を必死に看病したが亡くなった
		看病ができなかった(1)	両親を亡くした時、思うように面倒をみてやれなかった
病気・怪我	身体的病気	自分の身体的病気(5)	子どもを産めない体になりかけた リューマチが発症した
		家族の身体的病気(2)	配偶者が病気になった
	精神的病気	自分の精神的病気(1)	臆病になって表に出ることを避けた
		家族の精神的病気(3)	配偶者がうつ状態になった 配偶者が自殺未遂を起こした 父がアルコール依存になった
	交通事故	配偶者の事故(2)	配偶者が交通事故を起こした 配偶者が事故を起こした
	人身事故(1)	人身事故を起こして相手が長期入院した	
子どもの成長	老化	家族の老い(2)	両親が老いていく 老いた両親とゆっくり旅行に行きたかった
		子どもの未婚(3)	息子が結婚しない 子どもが結婚しない
	子どもの結婚	子どもの結婚(5)	子どもの結婚で、自分の思いと子どもの思いが違っていた (後継者としたかった) 娘が家を継がずに嫁に行った
		子どもの独立(1)	子どもが成長してそれぞれ家を離れていった
	子育て	子どもの中退(2)	子どもが高校を中退した 子どもが暴走族に入った
	子どもの学業不振(2)	子どもが受験に失敗して眠れなかった 子どもが勉強がままならなかった	
	子どもの成長の遅れ(1)	子どもに成長の遅れがみられた	
家族・親族との関係	夫婦間の不和	浮気(1)	配偶者の浮気(裏切られた)
		離婚(2)	離婚しようとしたが、子どものことを考え留まった
		意見の相違(2)	配偶者に言いたいことも言えなかった 考え方が合わなかった
	両親との不和	嫁姑関係(3)	配偶者の母親にいじめられた 姑にいろいろ言われた
		両親との関係悪化(1)	自分と両親の関係が悪くなった
きょうだい・親戚との不和	再婚(1)	今の配偶者と再婚したら、以前義理だった家族からパッシングを受けた	
	裁判(1)	両親の死後、金銭に関して親類との裁判が続いた	
	きょうだいとの関係悪化(3)	きょうだいの素行不良 父の死後、きょうだいもっていた思いに愕然とした	
恋愛	介護	両親の介護(2)	義父を一人で看病した 朝から晩まで介護し寝る時間まで制限された
		他家族の非協力(1)	看病で他の嫁の協力を求めたが拒否された
	子育て	厳しいしつけ(2)	祖父母が厳しかった 親の言うことは間違っているも聞かなければならなかった
		厳しい生活(3)	両親が夜逃げせざるを得ず、両親に甘えたくても甘えられなかった 火事になり両親のどん底の姿を見た なかなかお稽古事も遊びもさせてもらえなかった
		老後の生活(2)	配偶者が早期に退職して新たな生活を始めたが、自分の思惑と異なっていた 老夫婦ゆっくりのんびりする生活ができなかった
進学・職業選択	結婚の断念(2)	一緒になれなかった 相手の家族から反対されて断念した	
	高校進学断念(4)	家庭の事情で高校進学できなかった	
	大学進学断念(3)	大学に進学したかったが金銭的に無理だった	
職業での問題・転職	就きたい職断念(3)	助産婦になりたかったが子育ての生活が楽でなく、看護師の道に進んだ 大工になりたかったが家庭の事情で他の仕事に就いた	
		廃業(2)	会社が廃業して失職した
		退職(3)	急に体調を崩しやむなく退職した
	立場の変化	転職(1)	30歳過ぎて新しい仕事を覚えるのは大変だった
		配置転換(3)	仕事の責任を取り配置換えをされた 人事異動が思い通りにならなかった
職場内の不和	いじめ(1)	上司からじわじわといじめに遭った	
	人間関係の混乱(3)	人前で罵り合う環境だった 上司と意見が合わなかった	

Table 1 (つづき)

	思考・行動の違い	意見の相違(2) 生活スタイルの違い(2)	ボランティアなどで考え方の違いで苦しんだ 田舎での生活で苦労した
近隣との関係	人間関係の断絶	周囲の無理解(1) いじめ(7)	180度違うように受け取られた 仕事を押し付けられ散々な目に遭った 傷つく言葉を投げかけられた 周囲から孤立させられた 事実無根の事柄を周りに広められた
	所有物に関する不和	土地争い(1) 金銭問題(2)	土地の問題で口もきいてくれなかった お金を返してもらえなかった

() : 回答数

対象喪失に当てはまると考えられる。このように、本研究で回答された内容は小此木 (1979) の指摘する対象喪失に合致していることから、あきらめなければならない出来事は対象の喪失と関連していることが指摘できる。このようなストレスフルな出来事の研究は古くは Holmes & Rahe (1967a, 1967b) の研究にまで遡れる。Holmes & Rahe (1967a, 1967b) は、現在の生活様式に大きな変化を求める出来事をライフイベントと表現し、社会的再適応評価スケールを作成している。ここでは、配偶者の死別を100とした場合のさまざまな出来事の衝撃度を数値化し、それぞれが健康に大きな衝撃を与えるとしている。また下仲・中里・河合・佐藤・石原・権藤 (1995) では、中高年者を対象に 38 項目のライフイベントの体験の有無と心身の健康との関連を検討しているが、対象者の過半数が悪い出来事として挙げたものとして、自分自身や家族の大きな病気や怪我、暮らし向きの急変、夫婦関係や親戚・友人・隣人とのトラブル、家族内で問題が起きた、事故・犯罪などの被害や訴訟、自分や配偶者の失業、配偶者や家族・友人との死別がある。これらは本研究で回答された出来事の内容と合致する部分が多い。

加えて、精神疾患の診断・統計マニュアルである DSM-IV-TR においては、心理社会的問題および環境的問題が第 軸として挙げられている。これらの出来事は精神疾患の発症や悪化に影響を及ぼすことが示唆されており (American Psychiatric Association, 2000)、家族成員の死、家庭内の健康問題などが挙げられている。その他、別居、離婚または不仲による家族崩壊、家庭からの離別、親の再婚、不適切なしつけ、同胞との不和、友達の死、失業、仕事の不満、転職、上司や同僚の不和、地区の住人との不和なども、本研究でカテゴリー化された内容と符合する部分が多々ある。

もちろん Holmes & Rahe (1967a, 1967b) の研究には批判もあり (下仲他, 1995)、ライフイベントよりも日常生活の瑣末な出来事 (daily hassles) の方が大きな影響を及ぼすことも指摘されており (Lazarus & Cohen, 1977)、健康に悪影響をもたらす (Miller & Wilcox, 1986)、抑うつ症状と関連がある (Catanzaro, Horaney & Creasey, 1995) という報告もある。本研究はライフイベントと日常生活の瑣末な出来事の区別や影響の大きさ

を明らかにすることが目的ではないが、“家族・親族との関係”における子育てに関する内容や、“家族・親族との関係”における意見の相違、あるいは“近隣との関係”における周囲の無理解や生活スタイルの違いなどは、日常生活の瑣末な出来事と考えることもできよう。

このように挙げられたライフイベントあるいは日常生活の出来事であるが、下仲他 (1995) は研究で用いた 38 項目のライフイベントについて、対象者の 50~60% が 1 年の間に 1 つ以上体験していることを指摘している。つまりこれらはわれわれが日常生活を送る上で当たり前のように体験しなければならない、どうしても避けられない出来事でもある。したがって、私たちは“あきらめ”に遭遇せざるを得ないものであることが指摘できる。

2. 出来事を体験した折の心境

あきらめをなければならない出来事を体験した際、どのような心境となったかについては、“身体的症状”および“心理的症状”として整理された (Table 2)。身体的症状としては、過食や食欲不振などの食の変化、皮膚の疾患や腹痛などの身体の不調、不眠などの睡眠障害が記述された。一方心理的症状としては、希死念慮、無気力や絶望感などの感情鈍麻、自己否定や自己非難からなる自責感、恨みや怒りなどの他責感、思考が悪循環したり他者と距離をとってしまったりする自己没入などが回答された。

American Psychiatric Association (2000) の DSM-IV-TR には“大うつ病エピソード”にみられる症状として抑うつ気分、興味や関心の減退、著しい体重減少・増加、不眠、気力の減退、不適切な罪責感、希死念慮が示されているが、今回の結果はこの論に合致する部分が極めて多い。このことから、あきらめなければならない出来事を体験した際には、うつ病と類似した症状が伴う可能性が考えられる。

また、下仲他 (1995) や下仲・中里・河合・佐藤・石原・権藤 (1996) は、悪いライフイベントを多く体験する人ほど精神的健康やモラル、主観的健康観が低下し、神経症的傾向が認められることを指摘している。本研究ではライフイベントの多寡を検討するものではないので、下仲他 (1995, 1996) の示すことをそのまま取り入れることはできないが、あきらめなければならない出来事は

Table 2 “あきらめなければならなかった”出来事を体験した折の心境に関する記述

大項目	中項目	小項目	具体的内容
身体的症状	食の変化	過食(2)	ストレス太り
		食欲不振(4)	何も食べられなかった 食欲がなかった
	身体の不調	血圧上昇(2)	血圧が上がった
		皮膚の疾患(5)	蕁麻疹が出た 皮膚に湿疹ができた ヘルペスができた
		発熱(2)	微熱が続いた
		腹痛(3)	胃が痛くなった 胃潰瘍になった
		頭痛(3)	時々頭痛が起きた
		その他身体不全(3)	全身が痛く情けなかった 寒気がした
	睡眠障害	寝込んだ(3)	寝込んでしまった
		不眠(14)	眠れない日々が続いた 夜中に何度も目を覚ます状態だった 睡眠不足で身体が疲れ切っていた
心理的症状	悲哀感	落涙(10)	床の中で何度も涙を流した 悔しくて、考えると涙が出てきた 何をしても涙が出る毎日だった
		後悔(3)	悔しい なぜこの家に来たのかと後悔した
	希死念慮	死への欲求(17)	死のうと思った 一家心中さえ考えた 電車に飛び込んで死にたかったが足がすくんでできなかった
		不安(2)	自分もどうかなりそうで不安だった
	恐れ	夢魘(2)	渦潮に吸い込まれる夢を見た 高いところから飛び降りようとする夢を見た
		無気力(10)	やる気が出なかった うつ状態となり気分が低下した
	感情鈍麻	絶望感(7)	何もなくなった 我が人生敗れたり どうにもならない運命を嘆いた つらいことをつらいとすら言えなかった
		空虚感(2)	気持ちが空っぽになってしまった
		自己否定(5)	自分はダメな人間だと思った 卑屈な思いをした
		自己非難(4)	自分のせいでこうなってしまった 自分が人を見る目がなかった
自責感	くやみ(申し訳なさ)(1)	母親にすまないと詫言	
	自暴自棄(2)	落ちるところまで落ちたいと考えてばかりいた 日常に流されていた	
	遁走願望(3)	遠いところへ行ってしまうたい 自分がいなくなることでみんなが幸せになるのではないかと	
	人間不信(4)	周囲がみんな敵に思えた 誰も信じられなかった	
他責感	苛立ち(1)	気分がイライラした	
	恨み・怒り(6)	配偶者を恨んだ 知っている限りの悪口を言った	
	殺意(2)	死んでくれればと思った 殺したいと何度も思った	
自己没入	思考の悪循環(8)	いつもそのことばかり考えていた 他のことはあまり考えられなかった	
	距離の隔たり(7)	心を開く友人も作れなかった 一週間ほど外出できなかった 人の顔を見て話すことができなかった	
	ジレンマ(1)	父の心境もわかっておりジレンマになった	
	神頼み(1)	毎日近くの神社にお願いに行った	
	大童(1)	なりふり構わずよいという情報に耳を傾けた	
	逃避行動(1)	家を出た	

() : 回答数

心身に大きな影響を与えることが推測される。

さらに、小此木(1979)やEngel(1968)、山野(1987)、富樫(2006)によると、対象喪失によって悲哀、無力感や絶望感はもちろんのこと、不安、対象への思慕や同一化、くやみやつぐない、罪悪感、うらみ、無関心な態度、復讐心、独善的な正当化や自己破壊的な攻撃性などの症状が対象喪失に伴い出てくるといふ。本研究の回答も彼らの指摘するものと類似している。

出来事の内容については先述した通りであるが、各内容がどのような意味を持っているかについては、さまざまな研究が積み重ねられている。例えば死別については、坂口・柏木・恒藤(1999)は家族を喪った者がそうでない者と比べて身体的症状、不安・不眠、社会的活動障害、抑うつが有意に強くみられたことを報告している。また、身体的病気や精神的病気、事故が心身に大きな影響を与えることは言うまでもない。大学生を対象に親の老いに

対する認知について検討した池田・佐藤 (2008) は、父親や母親の老いに悲哀や老後の心配、葛藤を抱いている者がいることを指摘している。

子どもの成長については、子どもの独立や寡婦でひとりになることは世界中の女性の心配の種であるという日本の女性高齢者の話 (Freed, 1993 黒川他訳 1998) が報告されている。また宮崎 (2004) によると、脳性まひの子をもつ両親は、子どもに対する同情の気持ちを持ちながらも、底知れない不安をも抱き、情緒不安定になり、絶望感や子どもへの憎しみ・拒否する思いも出てくる。さらに、心理臨床場面における非行相談、学業不振、成長の遅れに関する親の面接の報告は枚挙に暇がない。

家族・親族との関係においては、野呂・中畑・葛西 (1999) の不定愁訴を訴える中年女性を対象とした研究において、夫との不和や性の不一致、実父母や姑との葛藤、子どもの自立および子どもとの葛藤を出来事として体験している者がいたことが報告されている。また Zarit, Reeves & Bach-Peterson (1980) が示しており、介護は介護者にとって大きな重荷となる。例えば安部 (安部, 2001; Abe, 2007) は何らかの介護の必要がある虚弱高齢者や認知症により要介護状態となった高齢者をケアしている家族介護者を対象とし、社会的拘束感や身体的消耗感、そして抑うつに至ることを指摘している。

恋愛もあきらめをもたらすものとして僅かではあるが記述された。飛田 (1997) は失恋がありふれた出来事ながらトラウマティックな経験となることが多いことを指摘する。今回は記述された内容は“一緒になれなかった” “相手の家族から反対されて結婚を断念した” という結婚の断念であったが、想いが叶わなかったこと、想い想われているにもかかわらず結ばれることがなかったことは大きな衝撃となったことが推察される。

進学や職業選択で思い通りにならなかったことも記述された。Freed (1993 黒川他訳 1998) でも、就きたかった仕事に就けなかった高齢者の回想が論じられているが、そのことを語るときの姿は憂鬱そうだったという。そして、職業での問題・軋轢や近隣との関係も記述されたが、下仲他 (1996) によると、自分の失業の体験は身体症状、不安・不眠、社会的活動障害を、友人や近隣とのトラブルは身体症状や不安・不眠をそれぞれもたらしていたことを報告している。

以上の先行研究をも踏まえると、あきらめなければならない出来事は身体的症状・心理的症状をもたらすほどの大きな影響を与えることが指摘できる。

3. 出来事に対する現在の心境

現在の心境についての回答は、ポジティブあるいはネガティブな感情のいずれかを示す“肯定的感情” “否定的感情”、肯定的・否定的な感情が伴う“両価的感情”、出来事から肯定的な意味を見出す態度である“肯定的解

釈”、そしてその出来事や関連する内容を考えないようにするという“思考抑制”に概ねまとめられた (Table 3)。肯定的感情、否定的感情および両価的感情は結果として至った感情を、肯定的解釈および思考抑制は態度あるいは対処を指している。両価的感情については、“いやな気分になるが思い出になっているところもある” “未練もあるが、これも運命” などといった“あきらめられないけどあきらめるという感覚”、“これでよかったと思っはいるが、まだ尾も引いている” “気持ちが前向きになったり沈んだり不安定である” という“あきらめるとあきらめられないという感覚”が認められた。

肯定的感情は、現時点におけるその出来事に対するポジティブな評価・感情を示したものである。出来事に対して“これでよかった”と感じることが多く記述された。また感謝を抱いたり、懐かしい思い出として回顧できるようなものとなったりするものが含まれた。加えて、あきらめなければならない出来事に対して異なる意味を見出すことができた“意味づけの変化”も認められた。北村 (1983) は、目標への到達を目指して続けていた作業が途中でだめになるという挫折体験が苦悩や出口のない絶体絶命の状態、あるいは無力感をもたらすことを述べつつも、様々な例を出して挫折なしには開けてこない世界があることを論じている。東村・坂口・柏木・恒藤 (2001) は近親者を亡くした遺族に自由記述を行い、対象者が死を通して生への感謝や自己の成長を感じていることを報告している。このようなストレスが成長をもたらすという stress-related growth (Park, Cohen & Murch, 1996; 東村他, 2001) や posttraumatic growth (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998) といった側面が近年強調されるなど、ネガティブな出来事に対するポジティブな影響について検討されてきているが、本研究でもあきらめなければならない出来事を体験した際、懐古の情を抱いたり、自分自身の成長につながったと感じたりしていることが示された。

沢崎 (1984, 1993) はそのままよいと感じている状態を自己受容とし、Kübler-Ross (1974 川口訳 1975) は平静さや平和な感情や落ち着きをみせていることを受容としている。また、障害受容について整理した上田 (1980) は、障害に対する価値観 (感) の転換を受容と捉えている。彼らのいう受容は、この肯定的感情に焦点を当てたものといえるかもしれない。

一方、否定的感情は今の段階でその出来事に対してネガティブな感情を抱いていることを示したものである。悲しみを抱いたり、怒り、空しさ、後悔の思いをもっていたりしていることが認められた。Kübler-Ross (1974 川口訳 1975) はあきらめを、怒りの感情が滞り、恨みと悩みがあふれていて、放棄の言葉を示すことが多い状況としているが、この否定的感情の記述と符合すると考えられる。Freed (1993 黒川他訳 1998) は、日本人

Table 3 “あきらめなければならなかった”出来事に対する現在の心境に関する記述

大項目	中項目	小項目	具体的内容
肯定的感情	肯定的評価	感謝(11)	支えてくれてきた人たちに感謝している 感謝の日々 今あるのは皆さんのおかげであると感じている
		懐かしい思い出(8)	今では懐かしい思い出となっている むしろ懐かしく思える
		これでよかったと感じる(15)	それなりに満足している これであつたかなと感じている 私の人生、まんざらでもなかつた
	意味づけの変化	意味があつた(15)	あの時があるからこそ今の自分があると思える 苦しんだ日々が 今はよかつたと思つている 人生においていい勉強になつた
		力となつた(3)	今思うと、その時期に体験したことが大きな生きる力となつている 自然に耐える気持ちが身についた
否定的感情		気づき(7)	自分の力の限界を知ること気づかされた 自分の力だけではどうにもならないことがあることに気づいた 自分の負けを認めようと思つた時すべて吹切れた気がした
		悲しみ(6)	今でも思い出すと悲しくなる 繰り返し繰り返し気分が落ち込む 時に思い出して落ち込むことがある
	胸の苦しさ(4)	時々思い出して胸が痛くなる その季節になると、胸が締めつけられる思いになる	
	空しさ(3)	残つた人生をただ過ごしているだけ すべてが空しい生活	
	割り切れなさ(3)	満たされなさが続いている 割り切れない	
	怒り(2)	思い出すと腹が立つ 怒りがこみあげてくる	
	傷つき(3)	顔を合わせたくない 一生心から消えない	
両価的感情	あきらめられないけどあきらめるといふ感覚	後悔(7)	思い切つて家を出た方がよかつたのではないかな あの時チャレンジ していれば、今と違う人生を歩いていたのではないかな もしあの時こうしていればと思う
		いやな気分と感謝(2)	憎いという気持ちはまだあるが、あのことがあつて励ましてくれた 友人がいたことに感謝
	あきらめるけどあきらめられないといふ感覚	未練と運命(2)	未練は残るが、これも運命なのかなと思うところもある
		いやな気分とこれでよいという気持ち(8)	嫌な気分になるが、思い出となつているところもある あの時はああするしかなかつたのだと今は思える 未だに悔やまれるが心の中に配偶者は生きている
肯定的解釈		これでよいという気持ちと後悔(8)	これでよかつたと思つてはいるが、まだ尾も引いている 今の生 活に問題はないが、勤めを続けていたらまた違う人生にもなつてい ただろうと少し未練もある ようやく理解できるようになつてき たが、なぜこつたのかを相手に聞きたい 気持ちが前向きに なつたり沈んだりと不安定である
		下方比較(5)	世の中にはもっとひどくつらい人生を送っている人がいるのだから、 これくらいまだまだありがたいと心に言い聞かせている 他人と 比べて自分の苦勞はほんの少しだけと思うようにしている
		プラス思考(8)	前向きに考えるようにしている 何事もプラスに考え、よいことだけを聞き入れるようにしている 「命まではとられない」と考えるようにしている
		意味づけ(4)	マイナスに思えることも、人生に起こるすべてのことは一つも無駄 がないと思うようにしている 長い間辛抱・努力してきたことがことを解決させると考える
		試練(3)	自分への試練・運命だと考えるようにしている
		未来への明るい展望(5)	誰にでもきっと太陽の当たる朝が来ると考えるようにしている
思考抑制	考えないようにする	思い出さない(2)	思い出すことはほとんどない
		思い出したくない(2)	数年経つが思い出すのはいや 今でも腫れ物に触るといふ感がある
	しかたがない	思い出さないようにしている(7)	思い出さないようにしているが、やはり思い出してしまう 思い出さないようにしている 過ぎた日のことを話すのは嫌
		なるようにしかならない(6)	まあしかたがない 悩んだところで解決しない なるようにし かならない
	思い通りにならないもの(9)	すべては思い通りにならないもの 思い通りにならないことが当 たり前	

() : 回答数

女性に対する回想法を行う中で、戦争での親との死別や自分の離婚などについて悲しみの表情で語る対象者の様子や、自分の過去に対する怒りや欲求不満を笑顔で隠す対象者の姿を報告している。また小此木 (1979) は Freud のいう悲哀の仕事のひとつひとつ達成しなければ、真の心の平安はやってこないことをいくつかの例を通して指摘している。これらのことから、遠い過去のあきらめなければならぬ出来事に対して、現在でも否定的な感情が回答されたのも首肯できる。

さらに、これらの肯定的感情と否定的感情が個々に記述された回答のみではなく、両方の感情が相伴い回答されたものが散見された。これらは両価的感情としてまとめられた。憎しみや怒り、未練がありつつも、これでよいとする心境である“あきらめられないけどあきらめるという感覚”、よかったと思いつつも後悔や未練が強調される“あきらめるけどあきらめられないという感覚”の2つのタイプが見出された。この結果は、北山 (2001) が述べるように“あきらめられないけどあきらめる”といったあきらめ半分という感覚、つまり肯定的感情と否定的感情が相伴い存在することを示唆するものと考えられる。

その他に、肯定的解釈としてまとめられる内容も記述された。肯定的解釈はストレス状況において“よいふうで考えるようにする”などと肯定的な意味を見出そうとするという対処のひとつである (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986) が、“世の中にはもっとひどくつらい人生を送っている人がいるのだから、これぐらいまだまだありがたいと心に言い聞かせている”といった下方比較や、“前向きに考えるようにしている”といったプラス思考などが記述された。78名の乳がん患者を対象とした Wood, Taylor & Lichtman (1985) も自分より状態の悪い人と比較する下方比較は自己防衛として行っていると考察していることから、あきらめなければならぬ出来事の意味を肯定的に捉え直そうとすることで、自分を維持しようとしていることが考えられる。

同様に、思考抑制と整理される内容が記述された。思考抑制は、“考えないようにする”“思い出さたくない”などといった内容から構成される通り、いわゆる対処のひとつと考えられる。あきらめなければならぬ出来事は当然不快な思考内容であり、想起されるとやるせなさや痛みや悲しみ、怒りが引き起こされることは論を待たないが、抑制によって不快な思考や情動の直面を避けることで、負担の重い状況から一時的に解放される (木村, 2003)。つまり、本研究で記述された思考抑制によって、あきらめなければならなかった出来事に伴う否定的な感情から逃れようとしていることが推測される。これまで沢崎 (1984, 1993) は、問題に直面することなく、安易に現状に満足するようなものをあきらめとし、鈴木・渡部 (2005) は自分に受容的であるが内省を十分行ってい

ない場合をあきらめや自己満足としてきた。彼らの指摘するあきらめは、この思考抑制の側面が強調されていることが考えられる。

さらに“しかたがない”とする記述も散見された。これは“なるようにしかならない”“思い通りにならないもの”という内容を指す。例えば山野 (1987) は、しかたがないという態度を日本人の諦めとして最もポピュラーなものとして捉え、“物事の本質を徹底的に追求する努力を途中で放棄する無気力な態度である。あるいは、本当に本質を見究めたときに起きる事態に直面するのが恐ろしくて、それから逃走する臆病な態度なのかもしれない” (山野, 1987, p94) とする。山野自身は執着するもの本質を見究め、洞察を得ることを通して執着から自由になることを本義の諦めとし、“しかたがない”を低次元の諦めと捉えてはいるが、あきらめのひとつとしてその意義を唱えている。この論に従うと、思考抑制という枠組での解釈は適切かもしれない。

しかしながら広辞苑 (新村, 2008) では“しかたない”を、(手段や方法がない意から) やむを得ない、どうにもならない、はなはだしく悪い・改めようがないという意味として紹介され、その古語とされる“せんかたなし”は“なすべき方法がない”と記されている。また、山野 (1987) は本居宣長の考えを引用し、死は人間にとって最も悲しいものであるから、悲しいものを悲しいものとして受け取り素直に悲しむことが人間のまことであり、それに従うことによって得られる心の安らぎを真の安心とする。このことから“しかたがない”はある安定した心境に到達する、し得たというポジティブな意味も考えられる。この“しかたがない”についてはその用いられる文脈を十分留意する必要があり、例えば肯定的解釈に入る範疇のものなのかもしれないし、例えば合理化など独立したものとして捉えるべき内容なのかもしれない。

以上のことから、あきらめには、肯定的感情、否定的感情と相反する感情が存在し、肯定的解釈や思考抑制という対処が伴っていることが考えられる。欲求不満状態やストレス下においては防衛機制やコーピングという作業が行われていることは著名な研究者 (Freud, 1917; 井村他訳 1970; Freud, 1936 外林訳 1985; Lazarus & Folkman, 1984 本明他訳 1991) によって指摘されている。このことを踏まえると、あきらめなければならぬ出来事はうつ病に近い症状が出現し人間に大きな影響を与えるゆえに、あきらめとは肯定的感情、否定的感情に、思考抑制、肯定的解釈が組み合わさったものと考えることが妥当であろう。さらに、単に肯定的感情、否定的感情のどちらかの感情のみが存在するのではなく、北山 (2001) の指摘するような“あきらめられないけどあきらめる”という状態も存在することが窺われる。

人間はさまざまな出来事を通してさまざまなことをあきらめていかなければならないのであるが、もし心境と

して肯定的感情のみが残っている場合、これはあきらめという言葉を用いるのであれば、“あきらめることができた”という状態であることが考えられる。一方、否定的感情のみであれば、まだ断念できない、つまり“あきらめられない”状態と考えることができる。加えて“あきらめたけどあきらめられない”“あきらめられないけどあきらめる”といった両感情が伴う“あきらめ半分”の3種類があきらめの概念として考えられる。そしてそこには肯定的解釈や思考抑制が絡んでいることが推測できよう。

4. 本研究の限界と今後の課題

本研究の問題として挙げられるのは、第1に対象者の範囲と結果の整理の点である。悲しみや心的外傷をもたらすような出来事の想起率は体験した時期が前の年代になるに従って緩やかに低下していく (Berntsen & Rubin, 2002) が、自伝的記憶の鮮明さや重要さは体験した年代が何歳であろうと差がない (楨・仲, 2006) こと、中高年者は高校生や大学生など若年者よりもさまざまな出来事を体験していることは容易に予想されることから、中高年を対象とすることであきらめのさまざまな様相を捉えることができたと思われる。一方で本研究の対象者は第二次世界大戦体験者から団塊の世代後までと年齢幅が広いが、対象者数の関係から年代別で整理・考察できなかった。すなわちコホート差の検討がなされておらず、若年者が対象となっていないことも考慮すると、本研究の結果を一般化するには留意が必要である。また女性が88%を占めており、女性の回答が中心となったことは否めない。同性および異性の双生児を対象としてライフイベントの体験とその感度 (sensitivity) について検討した Kendler, Thornton & Prescott (2001) によると、女性と男性とでは異なるライフイベントに遭遇し、また異なる感度を示したという。つまり、本研究において回答された内容は女性の出来事や感覚が強調されたものである可能性がある。また同じ出来事でも、対象者が体験した出来事が起きた時の年齢がその出来事に対する感情に大きな影響を与えるという指摘もある (Settersten, 1999) が、本研究では挙げられた出来事は何歳に体験したかについては回答を求めている。本研究の目的はあきらめなければならなかった出来事や心境を広範囲に捉えることではあったが、今後は対象者の年齢や性、時代背景や出来事を体験した折の年齢などを加味した検討が望まれる。

第2に肯定的感情の意味、すなわちあきらめなければならなかった出来事に対して実際に肯定的感情のみが残されているのかどうかという点である。小此木 (1979) は対象喪失における課題として、“悲しみや思慕の情を、自然な心によって、いつも体験し、悲しむことのできる能力を身につける” (小此木, 1979, p156) ことができることを指摘する。また北山 (2001) や松岡 (2006) も

あきらめ半分、つまり晴れない思いをいかに抱えていくかという状態の存在を示唆している。例えば悲しみは悲しみとして残っているが、これらの能力を身につけることができたゆえに、その表層として肯定的感情のみが回答されたのか、あるいは抑圧などの防衛機制が働いているからなのかを吟味しなければならない。例えば躁的防衛、否認などは対象喪失を体験した者によくみられる現象とされる (Freud, 1917 井村他訳 1970; 小此木, 1979)。質問紙による自由記述では、回答がこれらを反映したものであるかどうかまでは判断できない。本邦では長尾 (1989)、中西・古市 (1981)、中西・吉田 (2005) などが防衛機制を質問紙で捉えることを試みており、今後検討すべき課題と思われる。

そして大橋 (2008) が指摘するように、あきらめは曖昧な概念であるために、今後は数量的な把握の方法を検討していくことも考慮に入れなければならない。本研究では肯定的解釈や思考抑制の存在が示唆されたが、肯定的解釈は精神的健康と正の相関がある (Ebata & Moos, 1991) 一方で、不快な思考の抑制は不快感や疲労をもたらす (Polivy, 1998) ことが指摘されている。これらの対処がもたらす意味を含め、“あきらめ”の構造を客観的に捉える方法を検討していく必要がある。

引用文献

- 安部幸志 (2001). 主観的ストレス評価尺度の作成とストレスサーおよびうつ気分との関連について 老年社会科学, 23, 40-49.
- Abe, K. (2007). Reconsidering the caregiving stress appraisal scale: Validation and examination of its association with items used for assessing long term care insurance in Japan. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 44, 287-297.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition, text revision*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17, 636-652.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol.2 Separation: Anxiety and anger*. London: Hogarth Press. (ボウルビー, J. 黒田実郎・岡田洋子・吉田恒子 (訳) (1977). 母子関係の理論 II 分離不安 岩崎学術出版社)
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol.3 Loss: Sadness and depression*. London: Hogarth Press. (ボウルビー, J. 黒田実郎・岡田洋子・横浜恵三子 (訳) (1971). 母子関係の理論 III 対象喪失 岩崎学術出版社)

- Caplan, G. (1961). *An approach to community mental health*. London: Tavistock. (小此木, 1991 より引用)
- Catanzaro, S. J., Horaney, F., & Creasey, G. (1995). Hassles, coping, and depressive symptoms in an elderly community sample: The role of mood regulation expectancies. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 259-265.
- Cohn, N. (1961). Understanding the process of adjustment to disability. *Journal of Rehabilitation*, 27, 16-18.
- デーケン, A. (1984). 悲嘆のプロセス——苦しみを通しての人格成長—— 曾野綾子・デーケン, A. (編) 生と死を考える 春秋社 pp. 56-84.
- デーケン, A. (1986). 死への準備教育への意義——生涯教育として捉える—— デーケン, A.・メヂカルフレンド編集部 (編) 死への準備教育第1巻 死を教える メヂカルフレンド社 pp. 1-62.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12, 33-54.
- Engel, G. L. (1968). A life setting conducive to illness: The giving-up-given up complex. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 32, 355-365.
- Engel, G. L. (1975). The death of a twin: Mourning and anniversary reaction. Fragments of 10 years of self-analysis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 56, 23-40.
- Fink, S. L. (1967). Crisis and motivation: *A theoretical model*. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation*, 48, 592-597.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). The dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Freed, A. O. (1993). The changing worlds of older women in Japan. Manchester: Knowledge, Ideas & Trends Inc. (フリード, A.O. 黒川由紀子・伊藤淑子・野村豊子 (訳) (1998). 回想法の実際——ライフレビューによる人生の再発見—— 誠信書房)
- Freud, S. (1908). Der Dichter und das Phantasieren. *Neue Revue*, 1, 716-724. (フロイト, S. 高橋義孝他 (訳) (1969). 詩人と空想すること フロイト著作集 3 文化・芸術論 人文書院 pp. 81-89.)
- Freud, S. (1917). Trauer und Melancholie. *Internationale Zeitschrift für Arzeriche Psychoanalysis*, 4, 288-301. (フロイト, S. 井村恒郎・小此木啓吾 (訳) (1970). 悲哀とメランコリー フロイト著作集 6 自我論・不安本能論 人文書院 pp. 137-149.)
- Freud, A. (1936). *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag. (外林大作 (訳) (1985). 自我と防衛 誠信書房)
- 古牧節子 (1977). 障害受容の過程と援助法 理学療法と作業療法, 11, 721-726.
- 古牧節子 (1986). リハビリテーション過程における心理的援助——とくに“障害受容”への看護的アプローチを中心に—— 月刊ナーシング, 6(9), 2-12.
- 飛田操 (1997). 失恋の心理 松井豊 (編) 悲嘆の心理サイエンス社 pp. 205-218.
- 東村奈緒美・坂口幸弘・柏木哲夫・恒藤暁 (2001). 死別経験による遺族の人間の成長 死の臨床, 24, 69-74.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967a). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967b). *Schedule of recent experiences*. Seattle: Univ. of Washington Press. (下仲他, 1996 より引用)
- 本田哲三・南雲直二 (1992). 障害の「受容過程」について 総合リハビリテーション, 30, 999-1006.
- 池田幸恭・佐藤有耕 (2008). 大学生における親の老いの認知によって生じる気持ちの分析 筑波大学心理学研究, No.35, 27-40.
- 石本奈都美・今川民雄 (2001). 青年期における失恋後の立ち直り過程 対人社会心理学研究, 1, 119-132.
- 鎌田實 (2003). あきらめない 集英社
- 川喜田二郎 (1967). 発想法——創造性開発のために—— 中公新書
- Kendler, K. S., Thornton, L. M., & Prescott, C. A. (2001). Gender differences in the rates of exposure to stressful life events and sensitivity to their depressogenic effects. *The American Journal of Psychiatry*, 158, 587-593.
- 木村晴 (2003). 思考抑制の影響とメンタルコントロール方略 心理学評論, 46, 584-596.
- 北村晴朗 (1983). 希望の心理——自分を生かす—— 金子書房
- 北山修 (2001). 幻滅論 みすず書房
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan. (キューブラー・ロス, E. 川口正吉 (訳) (1971). 死ぬ瞬間 - 死にゆく人々との対話 - 読売新聞社)
- Kübler-Ross, E. (1974). *Questions and answers on death and dying*. New York: Macmillan. (キューブラー・ロス, E. 川口正吉 (訳) (1975). 死ぬ瞬間の対話 読売新聞社)
- 倉光修 (2000). 動機づけの臨床心理学——心理療法とオーダーメイド・テストの実践を通して—— 日本評論社
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In Altman, I., & Wohlwill, J. F. (Eds.) *Human*

- behavior and the environment: Current theory and research*. New York: Plenum, pp. 89-127. (Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) より引用)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. (ラザルス, R. S. & フォルクマン, S. 本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) 1991 ストレスの心理学——認知的評価と対処の研究—— 実務教育出版)
- 槇洋一・仲真紀子 (2006). 高齢者の自伝的記憶におけるパンブと記憶内容 心理学研究, 77, 333-341.
- 松村満美子 (2007). 腎不全でもあきらめない ミネルヴァ書房
- 松岡裕子 (2006). あきらめ 北山修 (監) 日本語臨床語辞典 誠信書房 pp. 19-22.
- Miller, M. J., & Wilcox, C. T. (1986). Measurement perceived hassles and uplifts among the elderly. *Journal of Human Behavior and Learning*, 3, 38-46.
- 宮崎明美 (2004). 障害の受容——発達障害のある人からの経過から学ぶ—— OT ジャーナル, 38, 21-25.
- 長尾博 (1989). 青年期の自我発達上の危機状態と防衛機制との関係——ECS (ego developmental crisis scale) とDMI (Gleser & Ihilevichs' defense mechanism inventory) を用いて—— カウンセリング研究, 22(1-2), 1-18.
- 長屋宏和 (2007). それでも僕はあきらめない——元F3レーサー、車いすからの新たな挑戦—— 大和出版
- 中西公一郎・古市裕一 (1981). 自我機能に関する心理学的研究——自我機能調査票の開発—— 大阪大学人間科学部紀要, 7, 189-220.
- 中西公一郎・吉田愛美 (2005). 防衛機制の測定研究——Defense Mechanism Test と Defense Mechanisms Inventory の比較—— 信州心理臨床紀要, No.4, 35-37.
- 野呂秀逸・中畑晴美・葛西幸子 (1999). 中年期における不定愁訴症状にみられる背景要因について 女性心身医学, 3, 41-45.
- 大橋明 (2008). あきらめに関する心理学的考察——その意味と概念について—— 中部学院大学・中部学院大学短期大学部研究紀要, No.9, 23-34.
- 小此木啓吾 (1979). 対象喪失——悲しむということ—— 中公新書
- 小此木啓吾 (1991). 対象喪失と悲哀の仕事 精神分析研究, 34, 294-322.
- 小此木啓吾 (1997). 対象喪失とモーニングワーク 松井豊 (編) 悲嘆の心理 サイエンス社 pp. 113-134.
- Park, C. J., Cohen, L., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105.
- Polivy, J. (1998). The effects of behavioral inhibition: Integrating internal cues, cognition, behavior, and affect. *Psychological Inquiry*, 9, 181-204.
- 斎藤茂太 (2005). あきらめ力 新講社
- 坂口幸弘・柏木哲夫・恒藤暁 (1999). 家族機能認知に基づく死別後の適応・不適応家族の検討 心身医学, 39, 525-532.
- 佐藤晋爾・佐々木恵美・鈴木利人・朝田隆 (2002). 精神療法における「諦める」ことの意義——心気症に引き続き嫉妬妄想を呈した1女性例の治療を通じて—— 臨床精神医学, 31, 971-977.
- 沢崎達夫 (1984). 自己受容に関する文献的研究 (1)——その概念と測定法について—— 筑波大学教育相談研究, No.22, 59-67.
- 沢崎達夫 (1993). 自己受容に関する研究 (1)——新しい自己受容測定尺度の青年期における信頼性と妥当性の検討—— カウンセリング研究, 26, 29-37.
- Settersten, R. A. (1999). *Lives in time and place: The problems and promises of developmental science*. New York: Baywood.
- 下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・石原治・権藤恭之 (1995). 中高年期におけるライフイベントとその影響に関する心理学的研究 老年社会科学, 17, 40-56.
- 下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・石原治・権藤恭之 (1996). 中高年期に体験するストレスフル・ライフイベントと精神的健康 老年精神医学雑誌, 7, 1221-1230.
- 新村出 (編) (2008). 広辞苑第六版 岩波書店
- 下園壯太 (2005). あきらめ上手は生き方上手 マガジンハウス
- 鈴木秀人・渡部玲二郎 (2005). 「内省」および「自己の側面の重要性」が自己受容に及ぼす影響 カウンセリング研究, 38, 51-60
- 高瀬安貞 (1956). 身体障害者の心理——更生とその指導—— 白亜書房
- 武智三繁 (2001). あきらめたから、生きられた 小学館
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.) *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc., pp. 1-22.
- 富樫公一 (2006). 「意地」の自己心理学的考察——蒼古的自己愛空想への執着と諦め—— 精神分析研究, 50, 365-374.
- 内田利広 (1992). 登校拒否治療における「親の期待」に関する一考察——操作的期待 行き詰まり あきらめ—— 心理臨床学研究, 10, 28-38.
- 内田利広 (1993). ハンディキャップ後遺症家族に対する家族療法的アプローチ——てんかん児を持つ親の「期待」と「あきらめ」をめぐる—— 家族心理

- 学研究, 7, 91-102.
- 上田敏 (1980). 障害の受容——その本質と諸段階について—— 総合リハビリテーション, 8, 515-521.
- Wright, B. A. (1960). *Physical disability: A psychological approach*. New York: Harper & Row.
- 山野保 (1987). 未練の心理——男女の別れと日本の心情—— 創元社
- 山野保・平川義親・森本行子・伊藤直文 (1986). 困難な調停事件の解決への手がかりを求めて——未練の心理と諦めの過程—— 調研紀要, No.49, 30-58.
- 山下倫実・坂田桐子 (2008). 大学生におけるソーシャル・サポートと恋愛関係崩壊からの立ち直りとの関連 教育心理学研究, 56, 57-71.
- Zarit, S. H., Reeves, K .E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. *Gerontologist*, 20, 649-655.

Concepts of resignation (giving up) in psychology: Exploratory analysis of response to open ended questionnaire

Akira OHASHI

This paper is to study the concepts of “resignation (giving up)” in psychology. This study attempted to explore 1) the events to which the subjects had to resign themselves, 2) the feelings that accompany these events at that time, and 3) the present feelings that accompany these events. 124 middle-aged and elderly individuals (age 45-85) living in several communities in Japan were given an open ended questionnaire. The subjects revealed that they had experienced resignation in dealing with death, disease or injuries, children's independence from parents, relations with family members or relatives, failed relationships, failure in entrance examinations or job applications, problems and troubles at work, and relations with neighbors. When confronting these topics, the subjects showed the physical and mental symptoms seen in depression: overeating or anorexia, minor ailments, sleep disorders, suicidal ideation, feeling of helplessness, self-reproach, blaming others, and social withdrawal. Their current attitudes towards such events included positive feelings, negative feelings, positive reappraisal and thought suppression. Some of them described having positive and negative emotions at the same time, implying that they still had “a mixed feeling of giving up and not giving up”.

Key words: resignation, middle-aged and elderly people, positive reappraisal, thought suppression, a mixed feeling of giving up and not giving up