

循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル

杉 浦 健*

The model of multiple-self emerged by circular process

(SUGIURA Takeshi)

1. はじめに

本論文の目的は、杉浦（2008）が提唱した自己モデルを改訂して、新しい自己のモデルである「循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル」を提唱することである。

心理学にはいわゆる「自己心理学」と呼ばれる、自己とは何かを明らかにしようとする研究領域がある。そこではさまざまな自己モデルが提唱されている。たとえば物語自己（narrative-self）もしくは自己物語（self-narrative）は、自己とは自分が他者や自分自身に語って聞かせる物語であるというモデルとすることができる（たとえば、Anderson & Goolishian, 1992; 浅野, 2001）。また、自己スキーマ（self-schema: Markus, 1977）という考えもある。これは自己とは自分に関する知識体系であるというモデルとすることができる。これらの自己モデルは、自己とは何かを答えることによって、自己に関するさまざまな現象の説明や自己に関わる様々な問題に対する対処の仕方、一般的な言葉で言えばセルフコントロールのあり方などのヒントを教えてくれる。たとえば自己とは自分が他者や自分自身に語って聞かせる物語であると考えたとしたら、自己を変えるためにはその自己物語を変えることで可能になると考える。本論文において自己モデルを提唱しようとするのは、それによって自己に関するより洗練された新しい現象説明を目指しているからであり、さらにはその説明に基づいたセルフコントロールの方法を明らかにすることを視野にしているためである。

杉浦（2008）は、人生の転機に関してのナラティブ・アプローチによる研究およびシステム論的な観点から自己のあり方を探り、新しい自己のモデルとして「自己の動的循環プロセスモデル」を提唱している（図1）。

このモデルでは、自己は外界や他者のやり取り、自身の生理的状态、自己語りの影響を受け

* 近畿大学教職教育部教授

〔キーワード〕 循環プロセス、多面的自己、セルフコントロール、ナラティブ、自伝的記憶

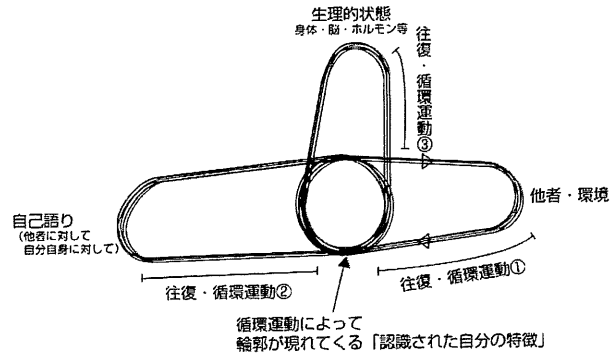


図1 杉浦（2008）自己の動的循環プロセスモデル

てその輪郭が浮かび上がって認識されるものであると考える。

この自己モデルがユニークなのは、私たちの認識する自己が動的なものであり、外界や他者とのやり取りによって、また私たちが自己を認識する際の心理的・生理的狀態によって変わり続けていること、さらには、そうやって変わり続けているにもかかわらず、自己が自己修正的システムの性質を持つために同じ状態を保っていることなどをうまく表しているためである。

ただこのモデルには、いくつかの不備があると思われ、本論文で改訂を目指す理由となっている。理由のひとつはこのモデルが自己の多面性を表現できていないことである。杉浦（2008）のモデルでは、循環によって立ち現れる自己は他者や生理的狀態、自己語りに影響を受けるとは考えていたが、自己はあくまでそれらが統合された単一のものと捉えていた（図1において、循環の軌跡が重なり合う部分が認識される自己を表わしている）。それに対して、本論文で示そうとするモデル（図2）では、自己は他者との関係によって多面的に立ち現れると考えている。

理由のふたつめは、杉浦（2008）のモデルでは循環の表現するものが不明確であったということである。杉浦（2008）のモデルは単なる外界・他者とのやり取りと考えられたが、改訂モデルでは、循環は外界・他者との働きかけとそれに対する反応の記憶であり、自己とはその記憶痕跡が想起され、認識されたものと考えている。

本論文では、これらの改訂部分について特に焦点を当てながら、新たな自己モデル「循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル」を明らかにし、自己に関するさまざまな現象について、新たな視点からの説明を試みたい。

2. 循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル

(1) 新しい自己モデルの概念図

まず本論文の結論ともなる自己モデル、「循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル」を示そう（図2-1, 2）。注目してほしいポイントは3つである。

ひとつめは、このモデルで自己として認識される複数の循環の輪郭は、何回も循環が軌跡を重ねることによって次第に明確になっていっているということである（図2-1）。ここでの循環とは、自分が外界や他者で行ってきた（そして今も行っている）相互作用の記憶を想起する

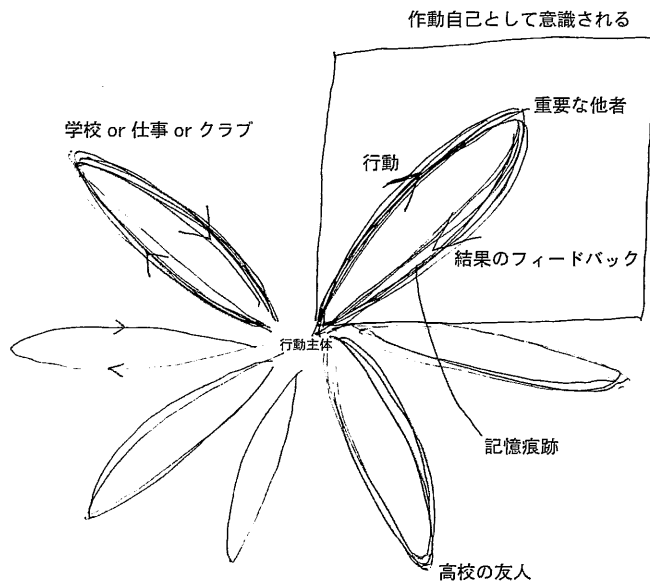


図2-1 循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル

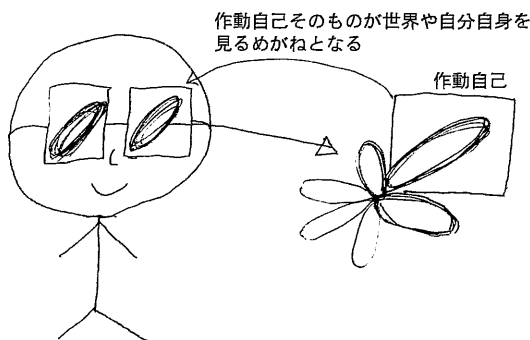


図2-2 循環によって立ち現れる多面的自己の自己言及的特徴

ことであり、自己には明確に区切られた輪郭はないのだが、ブレがありながらも循環を重ねることで、自己の輪郭が浮かび上がって認識されるようになって考えているということである。このことは自己の、あるときは安定かつ固定的で、またあるときには不安定さを内包する、矛盾したあり方について説明することを可能にする。これについては杉浦 (2008) ととも一致する考え方である。また、このような自己認識の重なりはそのまま自分が自分を見る視点 (メガネ) ともなって自己のあり方を自己言及的に規定していく (図2-2)。

二つめは、このモデルでは循環の重なりによって輪郭の浮かび上がった自己を複数認識できるということである (図2-1)。つまりこのモデルでは「自己」を単一なものではなく、多面的なものだと考えているのだ。これは杉浦 (2008) から大きく改訂された点である。

三つめは、このモデルにおいて自己として認識される循環の軌跡が基本的には外 (環境、状況、社会、他者) に開かれており、それらの影響を受けて変わり続けているということである。その意味で、自己は他者や外界との明確な境界や輪郭を持たない関係性や間主観性の存在であり、変わり続けているプロセス的存在であると言える。なお、「基本的に」というのは、後に示すように本来なら外に開いているはずの循環を自分で閉じてしまうこともありうると考えているためである。

この自己モデルは、自己理解のためのメタファーである。つまり「関係性」や「間主観性」といった言葉で表されていた自己の特質をよりわかりやすい形でたとえたものののだ。自己は他者との関係性によって形成されるというだけでは、もうひとつわかりにくいものだ。それが本論文の自己モデルでは自己が関係性によってどのように形成されるのか、そのプロセスも明示的に表現することができているのではないと思われる。これはちょうど、重力や力の働きをより理解しやすいようにベクトルで表現するようなものと言っていいだろう。

ではこの3つの観点から本論文の自己モデルを詳しく説明していこう。

3. 循環が意味するもの

(1) 行動とその結果のフィードバックの記憶としての循環

まず本論文の自己モデルでの一番重要なキーワードとなっている「循環」ということについてより詳しく説明していこう。この自己モデルでは、自己がその重なりによって立ち現れることになる循環の軌跡を、行動主体が行う行動とその結果のフィードバックの記憶痕跡と考えている。

たとえばスポーツを一生懸命やっている学生を考えてみよう。彼は日々の練習に取り組み、また試合に参加するだろう。納得できるよい結果が出ることもあれば、体調不良などで今一つの結果に終わることもあるかもしれない。それらの行動とその結果のフィードバックが積み重なって、スポーツ選手としての自分の輪郭、たとえばレギュラーとしていつもチームを引っ張っている自分や、なかなか思うような結果を出せずにスランプに陥っている自分などが認識されるようになる。当然、すべての行動とその結果のフィードバックが同列なのではなく、その意味づけによって記憶への影響は異なってくるだろう。たとえば重要な試合での結果や、重大な出来事、大きなけがやレギュラーを奪われるなどは濃い循環の軌跡を残すことになるだろうし、逆に日常のルーティンの行動は記憶の軌跡を残すにしても、個々の出来事はほとんど認識できないようなものとなるだろう。ただし、いつもの自分の行動というものは、何回も何日も何年も繰り返すことによって、軌跡を重ね、自己の姿を浮かび上がらせるだろう。たとえば、練習をどんなにやっても結果が出ず、無気力に陥ってしまっている場合、練習という行動と練習しても伸びないという結果のフィードバックを何回も繰り返すことで、それらの記憶の重なりからスランプに陥ってしまっている自分が浮かび上がってくるということだ。

この循環を形作る行動の記憶には、他者とのコミュニケーションの記憶ももちろん含まれる。外界に働きかければ、その行動に対して結果のフィードバックが返ってくる。他者に働きかければ、すなわち会話をしたり行動を示したりなど相手とコミュニケーションをすれば、そのコミュニケーションに対して他者からのフィードバックが返ってくる。外界への働きかけも他者へのコミュニケーションも基本的には同じ「行動」なのである。

このような自己を行動とその結果のフィードバックの記憶の重なりが認識されたものと捉える考え方は、山田（2005）の研究がヒントになっている。山田は自己を、自分自身を参照することで自分自身を産出するオートポイエーシス・システム（自己産出システム）として捉えた。そして、能動的な行為（アクション）とその結果のフィードバック（リアクション）が連鎖的に行われ、それらが自分との関係で意味づけられることによって、自己がシステムとして維持、生成される（時には新たな自己が創発される＝自己形成）と仮定している。

良く知られているように、自分自身についての記憶、すなわち自伝的記憶は主観的なフィルターを通して記録され、また想起される（ナラティブ・セラピーはそのような私たちの記憶の特徴を利用して、うまくいかなくなっている人生の筋書きを変えようと試みる心理療法である）。本論文の自己モデルで示される循環の軌跡も、主観的なフィルターを通して記録された

自分自身の行動とその結果についての記憶ということになる。その際、主観的なフィルターは、基本的にこれまでの循環を繰り返すようなバイアスを受けて記録され、想起されると考えられる。たとえば、スランプに陥っている選手としての自分という循環の重なる軌跡が認識されている場合には、たまにいいプレイやいい練習ができたとしても、あまり印象に残らず薄い軌跡しか残さないのに対して、うまくできなかったことの方がそれまでの循環と重なって(それまでの記憶と相まって)強く認識されるということである。もちろん、日によっての気分変動で、記憶のバイアスの方向性が変わり、時には楽観的に、時には悲観的になることもあるのだろうが、それは循環のブレとして表され、おおよそとしては一定の自己の姿が立ち現れると考えられる。

山田が自己をオートポイエシス・システムとして捉えたのは、上記の例のような、これまでの自分自身を参照しながらそれとの関係で行為とその結果のフィードバックに対する意味づけを行い、自己生成を続けていく私たちの自己のあり方を記述しようとしたためだと思われる。そして、行為とその結果のフィードバックに対する意味づけがこれまでの自己で説明しきれなくなったとき、たとえば今まで人前で自分の意見を全く伝えられなかった人(そして自分はそのような人なのだと考えていた人)が、はじめて大勢の人の前で自分の意見を述べ、それが多くの人に認められた経験をしたとき、新たな自分の発見としての自己形成が開始されるのだろう。本論文の自己モデルで言えば、これまでの循環の軌跡の重なりとは大きくぶれた循環によって新たな循環の輪郭が浮かび上がるようなイメージである。そしてその後自信をつけた自分が意見を述べることでできた経験を繰り返し重ねて、新しい循環としての自己が形成されることになるのだろう。それが後に自分の転機として語られることになるのだろうと思われる。(杉浦、2005)

(2) 循環によって立ち現れる自己は記憶の基盤を持つ

この自己モデルでは、自己を浮かび上がらせる循環の軌跡に記憶の基盤があると考えている。循環は実際の行動だけではなく、自分のかつて行った行動の記憶、つまりは自伝的記憶を繰り返し想起することによってもその軌跡を重ねていくと考えるのである。自伝的記憶の想起はいわば行動の再体験であり、繰り返し自伝的記憶が想起されることで、その行動の記憶がより想起されやすく、また認識されやすいものとなり、それが循環の軌跡の重なりを形作って自己として立ち現れると考えるのである。

記憶の神経科学的研究においては、シナプス可塑性という考え方がある。シナプス可塑性とは、学習や記憶に関わる脳内神経細胞の変化であり、シナプス、すなわち神経細胞間の接合部位の伝達効率が向上したり、逆に減少したりする現象である。シナプス可塑性は複数の経路の現象であり、その詳しいメカニズムについては筆者の知識外および本論文の範囲外なのだが、そのメカニズムを全体としてとえるなら、電気抵抗が少なくなって電気が通りやすくなるように、スムーズに情報が伝達されるようになり、シナプス間の結びつきが強くなって学習や記憶が成立するという現象である（たとえば、池谷，2001）。

本論文の自己モデルにおける循環の軌跡の重なりは、このシナプス可塑性をメタファーとして考えるとわかりやすいだろうと思われる。つまり、よく思い出される行動とその結果のフィードバックの記憶はよりシナプス可塑性による神経伝達効率が良くなって循環の軌跡を重ねやすくなり（ケモノ道のようにそこに溝ができるイメージである）、自己の記憶の想起としての循環の軌跡がより重なるようになり、認識された自己が保たれるということである。

自分の経験した行動はたとえ1回きりでも、その行動の記憶の想起は何回もおこなわれるということもありうる。たとえば人生の転機の記憶は、それがたとえ1回限りの出来事だったとしても、何回も想起され、何回も語られることだろう。そしてそのような転機を経験したという記憶が循環の軌跡の重なりとなって、自己として（ここでは転機の自己物語として、と言ってもいいだろう）認識されるのである。

この想起は、ピルマー（Pillmer, 1998）や佐藤（2008）が問題にする「自伝的記憶の機能」も果たすことになるだろう。「自伝的記憶の機能」とは、私たちが生きていくために、思い出を想起することが何らかの役割を果たしているということである。たとえばピルマーは自分の信念に影響を与えている出来事を「アンカーとなる出来事」と名づけ、その出来事を思い出すことがどんな役割を持っているのかを示している。ピルマーは、「アンカーとなる出来事は、その人の持つ信念を確認するものとして役立っている。人はその出来事の思い出によって、現在の信念や感情を確認することや、悩みや困難に直面した時、それを乗り越える自信を得ること、その思い出に込められた教訓にしたがって思考や行動の方向性を定めることが可能になるのである（p.73-74）」と述べている。

自伝的記憶の機能が示すように、循環によって立ち現れた自己も、私たちの思考や行動の方向性を決めている。本論文の自己モデルにおいて「自分を知る」ということは、自分がどのような循環の軌跡を重ねているのか、どんなことを繰り返し思考しているのか、どんなふうに自

分の行動とその結果を捉える特徴があるのかなどを知ることである。筆者はもともとやる気のコントロールに興味を持ち、動機づけの研究を進め、さらにそれを一般化してやる気のみならずいろいろな側面でのセルフコントロールに関心を持っているが、上記のような本モデルに基づいた自己理解は、私たちが自分の思考や行動をコントロールするにあたって重要な情報となると思われる。

(3) 循環によって立ち現れる自己は物語自己である

循環の軌跡は、何らかの行動とその結果何らかのフィードバックを受け取ったという経験の記憶を表している。その経験の記憶は、物語の特徴である時間軸と因果関係の要素を持ったものとして想起され、認識され、語られる(山田, 2000)。たとえば、一生懸命練習をやった結果、試合でよい成績を上げることができたといった場合、そこには行った練習から試合のよい結果という時間の流れと、練習のおかげでよい成績を上げられたという因果関係がエピソード記憶として記憶され、語られるということだ。つまり、循環の軌跡の重なりを認識することで立ち現れる自己は、たとえそれが他者に語ったわけではなかったとしても物語自己なのである。

語りは、サービン(Sarbin, 1986)が「語りは(私たちが物事を認識するときの)根源的メタファーである」と述べたように、私たちが世界を認識する時のひとつの様式である。と同時に、語りは本論文の自己モデルにおいては、自己を立ち現すことになる、循環の軌跡としてのひとつの行動でもある。つまり、他者に語るにせよ、自己語りにせよ、自己を語るという行動によって循環の軌跡が増えるのである。本モデルでは、自己を認識することも、他者に自己を語ることも、自伝的記憶を想起することも、すべて今の自己のあり方をより濃く立ち現させる循環の軌跡としての行動と考えているのである。極端なことを言えば、うそや間違った記憶を語り続けることによって、それが自己として認識される循環になることがあるかもしれない。虚言癖の人だけではなく、勘違いの記憶が自己の基盤になることは十分ありうることである。

このことは本論文の自己モデルも含めて自己をシステムとして捉える理論が多くあることの説明にもなるとと思われる。システムというものは、その特徴として自己保存を志向する。自己がシステムとしてとらえられやすいのは、私たちが自己を認識したり、語ったり、自伝的記憶を想起したりすることが、基本的にはすべて今の自己のあり方を維持するように働くからだと考えられる。

このような自己の自己保存的特徴は、ナラティブ・セラピーにおける、縛られた固定的な自

己物語としてのドミナント・ストーリーを形作るものともなるだろう。ナラティブ・セラピーとは、自己を他者とともに作り上げた物語（ナラティブもしくはストーリー）として捉え、問題を抱えた自己物語をセラピーによって書き換えることによって問題を解決しようとする心理療法である。

ナラティブ・セラピーにおいては「人は他者とともに作り上げた物語的な現実によって自らの経験に意味とまとまりを与え、そうして構成された現実を通して自らの人生を理解し、生きる」と考えられている（Anderson & Goolishian, 1992）。またドミナント・ストーリーとは、ナラティブ・セラピーにおいて、その人の自己物語として優勢に（ドミナントに）定まってしまう語りである（White & Epston, 1990）。クライアントは、ドミナント・ストーリーが自分にとって「役に立たず、不満足で、袋小路になっている」ことに気づいても、「その上演に参加」せざるを得ず、別のストーリーとして自分の人生を見ることができない。それはすでに優勢になっている自己のストーリーに記憶のバイアスが収束してしまうからである。実際には、ドミナント・ストーリーには無視できないような出来事もきっと存在するはずなのに、それがストーリーの筋から外れるがために取り入れられないのだ。たとえば、自分は妹に比べて母親から可愛がられなかったと思い込んでいる人は、そのストーリーに合わない、誕生日に母親からもらったプレゼントのことはしばしば忘れてしまっているのである。

ナラティブ・セラピーはそのようなプレをユニークな結果としてクローズアップさせて、別の循環の軌跡であるオルタナティブ・ストーリーをクライアントとともに新たに語りなおそうとする。それはいわば今までの循環をずらしながら、新たな循環の軌跡を作り出そうとするかのようだ。

心理療法を受けるほど深刻でなくても、私たちはしばしばかつて失敗した経験などを忘れられず、おっちょこちょいな自分や大事なところでうまくいかない自分などといった、その経験が根拠となった否定的な自己像を認識するものである。もちろんその逆にアンカーとなる記憶のように、今でも自分を誇らしく感じることでできる経験、たとえば甲子園に出場した経験や希望校に合格した経験が根拠となった自己像も認識することだろう。本論文の自己モデルは、そのようなアクセスしやすい記憶が何度も想起されることで自己が浮かび上がって認識されると考えているのである。

(4) 循環によって立ち現れる自己は感情や生理神経学的影響を受ける

本論文の自己モデルにおいて、循環によって立ち現れる自己は認識された自己である。循環の軌跡の重なりを自己として認識する際には、感情や生理学的、神経学的な影響がフィルターとして働くと思われる。たとえば、私たちは落ち込んだ気分の中には、どうしても出来事をネガティブに受け取ってしまうように、そんな気分の中には認識される自己もやはりネガティブに捉えられる傾向があるということだ。また後に示すように自己として認識される循環の軌跡は複数考えることができるから、その時の感情のフィルターによって異なる自己が認識されると考えられる。

循環の軌跡の重なりが自己として感情などのフィルターを通して認識されるといっても、フィルターを除去することによって循環の軌跡の重なり自体もしくは実体を認識するということはできない。なぜなら認識主体としての自分は必ず何らかのフィルターを通して自己を認識するからだ。それは抑うつ気分のフィルターかもしれないし、ポジティブ幻想 (Taylor & Brown, 1994) のフィルターかもしれない。自伝的記憶には客観的な出来事 (たとえば、受験失敗など) が存在することはあるものの、その記憶は必ずその出来事を解釈する認知のフィルターを通して想起されたり、語られたりするものだ。山田 (2005) が自己の構成素として思考による意味づけを設定したのはこのためだろう。

なおポジティブ幻想とは、私たちが物事を認識する際に、客観的かつ正確に物事をとらえるのではなく、むしろ自分にとって都合のいいようにポジティブに歪めて認識する性質である。私たちは抑うつ症状などがないデフォルトの精神状態のときには物事をポジティブに歪んで認識する傾向があり、抑うつ傾向などネガティブな精神状態の場合にはむしろ結果的に物事を正しく捉えることになると考えられている。

認識する主体のフィルターは認識された自己そのものの影響も受けている。認識主体としての自己 (I) と認識客体としての自己 (me) は自己言及的關係にあるのである (図 2-2)。たとえば、失恋して落ち込んでいるときには、失恋したという循環の軌跡の重なりがネガティブな自己像として捉えられて、そのように捉えた主体としての自己が失恋という出来事のネガティブなフィルターを通すことによって、自己をさらにネガティブに認識してしまうのである。失恋して自分はダメな男だと思っている男が自分を振り返ったときには、自分はよりダメな男に見えるのだ。これは後に示す抑うつ相互増強システムにつながるメカニズムだと思うられる。

抑うつフィルターが生理学的、神経学的原因に起因している場合、たとえば脳内物質セロトニンの機能低下などの神経学的原因がある場合、そのフィルターを考え方の転換のみで変えることは非常に困難であると考えられる。抗うつ剤の薬物治療が効果を持つのはこういうときだろう。神経学的な影響を受けて大きく歪んだフィルターをまずはある程度正常化しないと、どんなに考え方やものの見方を変えようとしても難しいだろう。

またそれと同時に抑うつ治療にあたっては薬物治療のみでも不十分だと思われる。薬物治療によってフィルターがある程度正常化したとしても、すでに抑うつフィルターによってネガティブな循環の軌跡が重なっているときには、カウンセリングやセラピーなど、新たな正常化したものの見方での循環の軌跡を重ねるような働きかけが必要となるだろう。抑うつ治療などでは薬物治療と精神療法の併用が効果的である（たとえば大野，1990）と言われているが、このあたりの仕組みは本論文の自己モデルでの説明が可能だろう。

4. 自己の多面性

(1) 多面的な自己を使い分ける

本論文の自己モデルでは、自己として認識される循環の軌跡は複数ある、つまり自己の多面性・複数性を仮定している。

もともと筆者は自身のやる気の問題からやる気の研究をはじめ、やる気が変わるときということで転機に注目し、人が転機においてなぜ、そしてどのように心理的に成長することができるのかに関心を持つようになった。そしてその関心に基づいて『転機の心理学（杉浦，2005）』という本を書き、人が心理的に成長していくプロセスを示してきた。

その本において、人が心理的に成長していくプロセスを説明するにあたって大きな役割を果たしていたのが、物語自己の概念であった。物語自己とは、その人が自らについて語った物語が自己そのものであるという考え方である。この考えに基づくと、転機とは自分が大きく変わった経験のプロセスを語ることによって形づくられることになる。

『転機の心理学』では、この物語自己の考えを採用することで、人が成長していくプロセスをかなりうまく示すことができた。つまり人が成長していくのは、人が転機を基点として成長のプロセスを語るからであり、自分が成長したと語ることそれ自体が成長を形作ることになるという現象を示すことができたのである。

しかしながらその一方で、いくつか説明しきれない問題も残された。そのもっとも大きなこ

とが自己の複数性・多面性の問題であった。どういうことかということ、その人が自らについて語った物語が自己そのものであるという物語自己の考え方では、首尾一貫した物語のかたちで自己について語った場合、自己は単一のものとしてしか表現できなくなってしまうのである。首尾一貫した物語のかたちで自己について語れるということ自体は、それによって自己をまとまりとして認識でき、アイデンティティーを感じられるという点で悪いことではないのだが、自己を単一なものとして表現せざるをえない物語自己のあり方は、筆者からすると自己のあり方を適確に示しているとは思えなかったのである。

筆者はスポーツ選手の転機をインタビューによって調べ、物語自己の考え方に基づいて分析をおこなったことがある(杉浦, 2004)。その調査において、スポーツ選手たちは競技を続ける過程で経験した転機によって自らが成長したことを見事なストーリー仕立てで語った。それは物語自己の考え方からすれば、彼らのスポーツ選手としての自己(むしろこの場合は自分らしさという意味でスポーツ選手としてのアイデンティティーと言ってもいいだろう)がその語りによって表されたと言える。しかしながら、彼らが持っているのは、スポーツ選手としての自己だけではないだろう。たとえば彼らがスポーツとは別に恋愛関係や家族関係に悩んでいたとしたら、きっとそれらの観点からの語りが可能だろう。筆者とは別に恋愛関係に興味のある研究者が彼らにインタビューをしたら、きっと彼らは恋愛遍歴をストーリーにした物語自己を語るはずである。実際にはスポーツ選手の転機として恋愛関係の話題が出ることはなかった。可能性としては、たとえば妻や恋人の後押しでスポーツ選手として成長したという転機が語られることはあるかもしれないけれど、ほとんどの場合、スポーツ選手としての語りを求められたときに、恋する男・恋する女としての自己は出てこないだろう。それらはいわば別々の物語自己なのである。

また筆者自身、スポーツを長く続けてきたので、スポーツ選手としての転機も語ることができるが、それとは別に研究者としての転機を語ることもできる。自己とは物語であるという物語自己の考え方からすれば、いろいろな物語自己を語ることができるということは、複数の自己がありうるということを意味するのだが、1回のインタビューや、スポーツといったある一面からのインタビューを基にした研究であった『転機の心理学』では、そのような自己の複数性・多面性を説明し、表現することができなかったのである。

それでは自己が多面的に認識されるとしたら、それら自己間の関係はどのようなものなのだろうか。それぞれが並列して並ぶようなものなのだろうか。社会学で言われてきたように提示

する相手によってカメレオンのように使い分けられるものなのだろうか (Goffman, 1959)。それともばらばらの多重人格的なものなのだろうか。それともそれら複数の自己を束ねるさらに大きな自己、いわゆる包括的自己概念 (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976) のような自己がありうるのだろうか。

この自己の多面性の特徴については、本論文の自己モデルが記憶のメカニズムの基盤を持ち、循環の軌跡の重なりとしての自己を認識して、思考したり、行動したり、自己呈示したりすると考えると、うまく表現することができる。

たとえば自分にとって重要な転機になった出来事などは、ちょうどビルマーが「自伝的記憶の機能」を主張するときのように機会あるごとに想起され、その出来事から得られた信念や教訓を使って問題を乗り越えたり、落ち込みから立ち直ったりする働きを持つだろう。その出来事は何回も想起され語られることで、よりアクセスしやすい、より認識されやすい自己となるだろう。循環の軌跡が重なることによって、より濃く輪郭が浮かび上がりやすい自己になるといってもいいかもしれない。ブルナー (Bruner, 1985) は、さまざまな人々が自発的に書いた自伝を比較検討し、そこに必ず人生の転機が描かれていることを指摘した。人生の転機となる出来事は、自己物語を語る上でもっとも濃い循環の軌跡を作り出すような出来事なのだろう。

逆にこれまでである人たちと交流してきて作られてきた自己が、それらの人たちと疎遠になることで輪郭が薄れることもありうるだろう。たとえば私は大学時代クラブで陸上競技をおこなってきたが、離れ離れになりクラブの仲間とも頻繁に会わなくなったときには、彼らとやり取りをすることで呈示し、作り上げてきた循環の軌跡の重なりによる輪郭も、常に意識されるような自己ではなくなっている。しかしながら、同期会などで昔の仲間に出会ったりすると、かつて彼らとやり取りをすることで作り上げてきた自己の輪郭がにわかに表に出てきたりする。

似たようなことを森岡 (1995) も次のように述べている。

「たとえば同窓会などで実に久しぶりに昔の友人に出会うとします。あれはどこかでれくさいながらも本当に愉快的なひとときです。なんであんなにおもしろいんでしょうか。この図式にあてはめていえば、「あなた」とともに小学生の「わたし」になってしまう。小学生の「わたし」が何十年かぶりに甦ってくるからです。(P.59)」

筆者の妻は、母親から電話がかかってくると、それまで話してきた言葉とはまったく別の、ふるさとの方言とイントネーションで母親とやり取りを行っている。またそのやり取りはそれまで彼女が母親と取り結んできたであろう関係を推測させるものになっている。それはほとんど彼女の中で無意識に自己（呈示）を使いわけているようである。

社会学者のゴッフマン（Goffman, 1959）は、「われわれの自己とは、パフォーマンスにおいて呈示される効果である」と述べている。しかし、そこで提示される「自己」は何の背景も根拠もないものではなく、そのような社会的に呈示される自己の背景には、それまでその人が取り結んできた他者との関係の循環があると思われる。かつて深く刻まれた関係の循環の軌跡は、しばらくアクセスされていなくても、すなわちしばらく想起されていなくても、上記のようなきっかけさえあれば再び認識される自己となるのであろう。

小此木（1981）は、明確な自己定義をなさず、モラトリウムのみで他者に合わせて自己を変幻自在に変えるようなアイデンティティーのあり方を、ギリシャ神話に出てくる他の者に変身する能力を持った海神プロテウスに模してプロテウ斯的人間と呼んだ。そして、「プロテウ斯的人間としての資質がなければ、とてもこの変動社会を生き抜いてゆくことはできない。一人の人間の人生周期一つをとりあげても、高年齢社会に生きる人々は、同一人物がいくつかの時代を人生の各年代で次々に経験し、そのたびに古い自分を棄て、新しい自分の生き方、価値観、社会的役割を身につけ、自己を変身させねばならない（P.60）」と述べている。

本論文の自己モデルから考えると、小此木のプロテウ斯的人間という考え方は、私たちの多面的自己のあり方をうまく説明していると思われる。私たちは他者との関係の中で様々な自己を使い分けて提示しているのである。

ただし、そのような変幻自在のように見える自己のあり方であっても、それぞれの自己に全く根拠がないわけではないと思われる。他者に提示される自己は、筆者の妻の電話のように、それまでの他者との関係の歴史（もしくは記憶）としての循環の軌跡を基盤として現れてくるものなのだろう。ついでに言えば、小此木の言う「古い自分」は棄てられるのではなく、当面意識に上らなくなるだけだろう。すでに述べたように、「小学生の時の自分」や「子どもとしての自分」はその時に関係した人（たとえば当時の同級生や故郷の父親・母親など）と接することで表に出てくることがあるからである。この考えは次に出てくる作動自己によって説明が可能である。

(2) 作動自己としての多面的自己

本論文の自己モデルでは、時と場合、相手によって、認識される自己は異なると考えている。その意味で認識される自己は、マークス&クンダ (Markus & Kunda, 1986) らの言う「作動自己」である。

作動自己とは、私たちは複数の自己概念—可能自己や理想自己なども含めた自己概念—を持っており、それら複数の自己概念のうちどれかが起こった出来事やそのときの状況に刺激されて作動記憶 (Working Memory) で活性化されて意識されるという考え方である。

この考え方では、ちょうど複数ある自己のひとつにスポットライトが当たるように意識される。さらにその自己が他者に語られる際には、相手に合わせてアレンジされ、自己呈示が行われたり、逆に自己呈示を控えたりすることになる。

遠藤 (2008) は、自己概念の研究において、「現実の出来事が意味的関連性に基づいて、脳内に記憶表象として記録され、それに基づいて自己理解がなされる」と考える「記憶表象説」と「自己はその時々的心情や身体状態などの主観的要因や社会的状況要因の影響を受け、構成されるものである」と考える「構成説」という、大きく考えの異なる説があることを指摘している。この2つの説は本論文の自己モデルによって統合した説明が可能である。

私たちの中には、比較的アクセスしやすい記憶表象があるはずだ。たとえばスポーツを一生懸命がんばっている人にとっては、自分をスポーツに関連させて語ることが比較的多いことだろう。でもその人と恋愛談義をして、恋愛経験を語り合ったなら、きっとその自伝的記憶はスポーツに関連した自伝的記憶とは異なるだろう。

確かにその人の中で濃い軌跡を持ち、よりアクセスされやすく、思い出されやすい自伝的記憶もあるのだろうが (記憶表象説)、現在の状況、語る対象、現在の動機によって、また別の表象がアクセスされて表象されうるのである (構成説)。たとえば高校時代の友人とひさしぶりに出会ったとき、そのときに表出される自己は高校時代、友人と共有した思い出の中にいる自己である。それはかつてその友人に働きかけ、何らかのフィードバックを受けた循環の軌跡の重なりが久しぶりに、またにわかに認識されたものだ。それは記憶表象があるとも言えるだろうし、同時にそのような記憶表象を参照しつつ、その場で構成されたものとも言える。

たとえばある人が調査研究で語ったとき、比較的アクセスされていた自己の記憶表象をもとにして調査者にあわせてアレンジされたバージョンの語りがおこなわれるだろう。筆者がかつて行ったスポーツ選手のインタビューで表明されたスポーツ選手としての語りはまさにそんな

ものであろう (杉浦, 2004)。その語りの背景には濃い循環の軌跡が推測できるのだが、それでもそこで語られた自己はあくまで記憶表象を参考にして、今ここで調査者との関係を通して再構成されたものになっているはずである。

(3) 循環によって立ち現れる多面的自己と自己呈示

本論文の自己モデルにおいては、循環の軌跡の重なりが自己として複数認識されると考えている。このような表現を行うことで、さまざまな自己のあり方が説明できると思われる。たとえば自己呈示のあり方だ。多面的自己がどのような状態にあるかで、自己呈示のあり方が変わってくると考えられるのである。

たとえば、自分を提示するにあたって明確な自己を持った人、本論文の自己モデルで言えば、濃い循環の輪郭を一つでも二つでも認識できる人もいれば、まだ十分な重なりを持った輪郭を自分の中に認められない人もいるだろう。言い換えるなら、提示する基盤となる自己がはっきりある人となない人がいるということである。

前者のような基盤となる自己が明確な人は、外からの刺激によって表面的な部分の提示は変わっても、基盤の部分は変わらないだろう。その一方で、基盤となる自己が明確でない人は、外からの刺激によって提示される自己が大きく変わってしまうことだろう。

自分の中に濃いスムーズな循環を持った軌跡があり、アイデンティティーの感覚が自分の中にあれば、苦しい思いをせずに外面的な自己呈示に変化を与えることができる。変わるのはあくまで表面的な部分になるからである。逆に自分の中にこれといったスムーズな循環が見つからないとき、提示される自己はそのときどき、その人ごとに合わせて変わることになり、そのことはこれこそ自分であるというアイデンティティーの感覚を失わせる苦しさをもたらすかもしれない。

また、友人から紹介を受けた初対面の人に対して、それがどんなに自分の重要な転機となった出来事だったとしても、いきなり自分がトラウマを乗り越えた経験を語り始めることはないだろう。ふつうは慎重にどこまで自分を出していいのかを探りながら、また相手の話も聞きながら、共通の話題などを話しつつ、少しずつ自分を提示していくことになるだろう。

そのときに相手の話題に合わせて上手にコミュニケーションを取れる人は、はたから見ると変幻自在のプロテウスの人間 (小此木, 1981) に見えるかもしれない。しかし、たとえ自己の起源が社会学の言うような社会的関係にあったとしても、たとえばクラスメートやクラブの同

期のような特定の人たちと関係を重ねた歴史は個人の記憶として残り、個人由来の自己の基盤となりうるのである。もちろんそれはすでに述べたようにあくまで基盤であり、その基盤を基にして社会的関係の中で自己は呈示されるのであるが。

ここまでをまとめるなら、自己は記憶表象にある程度基づきつつ、同時に今ここで構成されるものだと言えるだろう。

(4) インターネットでのコミュニケーションでも立ち現れる自己

自己呈示とコミュニケーションに関連して、近年のインターネットの発達、私たちの自己に大きな影響を与えていると思われる。近年のインターネットにおけるブログやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）、ツイッターでのやり取りは、必ずしも物理的な接触がなくとも、他者とのコミュニケーションのやり取りが行われ、その循環の軌跡が重なれば、循環によって立ち現れる自己のひとつとなりうると思われるのである。

たとえば孤立している子育て中の母親がインターネットで同じ立場の母親と悩みをやり取りすることでつながっている場合、物理的な距離は関係なく、自分を支える大切な循環の軌跡を持つ自己として認識されるはずである。

ただしインターネット内の関係の循環から立ち現れる自己については、匿名性の観点が問題となってくるだろう。もし普段の自分とは全く別の人格を装って他者に提示していた場合、たとえば男性がインターネットの中で女性を演じていた場合、そこでの自己と他の現実生活の中での男性としての自己群との関係はかなりややこしい問題である。なぜなら私たちは普段の日常生活の中でも全くの素の自分を出しているわけではなく、ある程度仮面をかぶって人と接しているからだ。そもそもパーソナリティの語源が仮面劇に使われる仮面であるペルソナであることが表すように、仮面無しの素の自己などは存在しないだろう。匿名性にまかせてネットで自分の変えられない属性（たとえば性別）とは別の仮面をかぶっていたとしても、仮面をかぶって他者と接しているという意味では、それは私たちの日常生活の自己のあり方と異ならない、程度の問題である可能性があるからだ。

ここではこの問題、すなわちインターネットで全くの別人格を演じていた場合、その循環の軌跡の重なりは自己だと言えるのかについて完全な結論は出せない。だが、功利的に言えば、インターネットでの関係性の中で循環を重ねて認識される自己はプラスの働きを持つ場合もあれば、マイナスの働きを持つ場合もあると思われる。もしいくつかある循環の中でインター

ネットでの関係の循環が濃い軌跡を重ねていて、相対的に重要な自己として認識されている場合で、かつそこでの自己のあり方が現実の社会生活の中で自分らしさを支えるプラスの働きを持っていたとしたら、それは人が生きていくために意味を持った自己となりうるだろう。たとえばQ & Aサイトで、コンピュータの知識を生かして他の人が困っているコンピュータのトラブルを解決することで感謝されている人は、その経験によって自分の有能感や自己評価を強く支えることができるだろう。

しかしながら、インターネットの関係性の中で循環を重ねた自己が、現実生活での自己よりも重要視されたり、現実生活での自己像と乖離していたりする場合に、現実生活においてはさまざまなマイナスをもたらす可能性もあるだろうと思われる。たとえばオンラインゲーム内での人間関係を大事にするあまり、学生生活や仕事や睡眠をおろそかにすることなどである。

ただこれも何がプラスで何がマイナスかを決めるのが難しい時もある。引きこもりの場合、オンラインゲームにのめり込むことは引きこもりを持続させてしまうマイナス効果であると捉えることもできれば、オンラインゲームの中とはいえ、他者との関係を維持し、社会につながる唯一の糸口だとプラスに捉えることもできるからだ。ともあれ、これ以上の議論は本論とずれ過ぎてしまうので、この議論は中断して、インターネットでのコミュニケーションのやり取りも自己として認識される循環の一つとなりうるということだけ確認しておこう。

5. 外に開かれた循環の軌跡の重なりとしての自己

(1) 外に開かれた自己

本論文の自己モデルでは、自己として認識される循環は、自らが行う行動（他者とのコミュニケーションも含んだ行動）とそれに対する結果のフィードバックの記憶を意味している。この自己として認識される循環の軌跡は、基本的には外（環境、状況、社会、他者）に開かれている。というのも、行動は必ず何らかの影響を外界にもたらし、その影響は外界からの何らかのフィードバックとなって戻ってくるからだ。たとえば他者に働きかけたなら、他者から何らかの反応が返ってくるだろうし、何か話しかけたなら、相手から何らかの反応が返ってくるだろう。他者からの反応を無視して、循環は軌跡を描くことができないのであり、その意味で自己として認識される循環は他者に開かれているのである。

自己を他者との関係性の存在と捉える見方は、今や社会科学では主流と言ってもいい考えだろう。たとえば家族療法では、患者（とみなされた人）の症状は家族の関係、コミュニケーション

ンパターンから生まれると考えられているし、ナラティブ・セラピーにおいても、「人は他者とともに作り上げた（傍点筆者）物語的な現実によって自らの経験に意味とまとまりを与え、そうして構成された現実を通して自らの人生を理解し、生きる」と、物語自己が個人の産物ではなく、他者との関係の中で共同制作されるものだと考えられている（Anderson & Goolishian, 1992）。

本論文の自己モデルでもすでに多面的自己を説明するにあたって、多面的に表れるそれぞれの自己は他者に開かれていることを示した。たとえば小学校の同級生との関係性の中でかつて小学生だった頃の自己が立ち現れてくることなどである。

また筆者は大学教員としてのアイデンティティーもしくは自己概念を有していると言えるが、それは学生がいて、彼らに私が授業を教えるという行動を繰り返しているからだ。つまり筆者ひとりだけで大学教員としての私にはなれないのだ。レイン（Laing, 1961）は、「夫がいなければ妻は妻になれないし、子どもがいなければ母は母になれない、パートナーのいない恋人は自称恋人である」と述べ、関係性の中でアイデンティティーが作られることを指摘している。

このようにどの考えも自己は、その境界を外に開いて、他者との関係から成り立っていることを示している。また、本論文の自己モデルでは、自己の循環を必ずしも他者との関係やコミュニケーションには限定していない。外に開かれているとは、コミュニケーションにおける他者の反応にとどまらず、テストの点数だったり、スポーツの成績だったり、仕事での成績だったり、循環の軌跡の形成に、つまり自己形成に関わってくると考えている。このことは外界と、社会と、他者とつながりのない「真の自己」というものはないということも意味する。

これは考えてみれば当たり前のことである。私たちは自分の行ったことの結果から完全に自由に自分を作ることはできないのだ。たとえば大学受験という行動を行った場合、行動の結果のフィードバック、つまりは試験の結果は、試験を受けたあとになって自分で変えることはできない。もちろん客観的な出来事の結果の意味づけを変えることはできる。それによって私たちは厳しい現実突き当たることがあっても生きていくことができるのである。しかしながら、客観的な行動の結果を全く無視した100%恣意的な自己の形成は不可能である。たとえば、事実とまったく異なる、ハーバード大学を主席卒業という出来事の結果で自己の循環を作るとは妄想性人格障害でもない限りできないのである。自己として認識される循環はそういう意味でも外に開かれているのである。

自己が外に開かれているということは、自己として認識される循環の軌跡を自分だけでは変えられないことを意味する。親子げんかや夫婦げんかなどの経験がある人はわかるだろうが、私たちの行動は他者と取り結ぶコミュニケーションに縛られている。相手が「ばっか」と言ったとしたら、私たちが取れる行動はその言葉に縛られて限られてしまう。その限られた行動（たとえば、「そっちこそばっか」と言う行動）に対して、相手もやはり取ることでできる行動が限られ、このようなコミュニケーションのマイナスの連鎖が続くことで、しばしば私たちはけんかをやめたくても自分だけではやめられなくなってしまう。

このことに関連して、ベイトソン (Bateson, 1972) は、自己は環境と一体化したシステムであり、そこで自己だけを変えることはできないと述べる。また、環境と自己が一体化したシステムとしての自己を環境から独立させて実体化することは、自分の力だけで自己をコントロールできるという幻想をもたらし、有害である意のことも言っている。

これに対して本論文の立場は以下の通りである。すなわち、1. 自己には実体がないが、人はそれを実体あるものとして捉える傾向がある。2. どうして実体化して捉える傾向があるのかは、循環によって自己が立ち現れるということから説明できる。3. そうやって認識された自己はわれわれの行動を左右している（自己の自己言及的特徴）。4. ベイトソンの考えと同じく、外に開かれ、環境と一体化されたシステムをなしている自己を自由にコントロールすることはできない。5. それでも外界とシステムをなしている自己を的確に認識して、システムに変化をもたらすこと、そして結果的に自己に変化をもたらすコントロールを行うことはできる。これらの考えは、本論文の自己モデルに基づいてセルフコントロールを行うにあたってのヒントを提供するものである。

(2) 外に開いて変わり続けている自己

行動とその結果のフィードバックの記憶としての循環の軌跡は、生きている限り続いておこなわれており、今も付け加えられ続けている。私たちの認識する自己は少しずつ変化を続けており、たとえば時には新たな循環が加わったり、別の循環の重なりが濃くなったり、相対的に別の循環の重なりが薄れたりしている。それはたとえば新たな重要な他者との出会いだったり、新しい学校への進学だったり、新しい趣味の発見だったりする。図2-1で示した自己モデルは、それら常に変化している自己モデルの一場面をストップモーションで止めたものと言えるだろう。ここでは自己モデルを図示したが、よりの確に表現しようとするれば、アニメーショ

ンで循環の軌跡が加わったり薄まったりしていくことを示すほうが適切だろう。つまり、認識される自己は常に変化しており、その意味で、本モデルはプロセスモデルなのである。

ただし、ここで言う「変化している」とは、どんどん変わっていているという意味ではなく、まったく同じ循環を重ねているわけではないという意味である。外界との相互作用による循環の軌跡の重なりが認識されたものとしての自己はちょうどホメオスタシスのようなシステムとして同じ状態を保とうと働いており、多少の変化では変わらないように保たれているのである。それがわれわれに自己のある程度の安定性を認識させることになっているのだ。われわれの認識する自己は変化しつつ安定を保っていると言っていいだろう。山田（2005）の言を借りれば、自己は「常に、ゆらぎを抱えつつ、生成と崩壊の際限ないシステムが作動しており、しいていえば“激しく確立（静止）”している」のである。具体的な現象としては、消極的だと思っている人がちょっとがんばって1回積極的に行動したとしても、消極的だという自己認識は保たれるということが例に挙げられるだろう。逆に言えば、たとえ変えたいと考えている自分なのに、変わりたいと思っても変わらないのは自分をある程度一定に保つためだと言えるかもしれない。

自己はシステムになっていて、これまでの自己が維持されるように働いている。だがその一方で自己というシステムは常に当人の行動の結果や他者とのコミュニケーションの結果のフィードバックによって影響を受け続けている。自己は外に開かれており、そのため自己の変化の「種」は常に自己に内在されているのだ。もちろん、その種がこれまでのシステムを崩して自己変容という形で花開くまでには、それまでのシステムを崩すような大きな転換とそれに続く新しい行動や関係の循環の軌跡を重ねる必要があるのだろう。

(3) 閉じた循環による落とし穴

認識される自己となる循環の軌跡は、基本的には外に開かれているとはいえ、時には自分の内で閉じた循環に陥ってしまう可能性を内在している。自分がこんな行動を取ったら、他者はきっとこんな反応を返してくるに違いないと思い込んでしまった場合などだ。たとえば、こんなことをしたら嫌われるのではないかと行動をためらったり、どうせ自分の意見なんて聞いてもらえないだろうと発表するのをためらったりなど、私たちが日常生活の中で良く経験していることである。

実際に行動したり、対話をしたりするのではなく、自分の行動の結果を前もって悪く予測し

て行動しなかったり、内在化された他者との対話にとどまって、現実の他者とコミュニケーションしなかったりすると、循環が外に開かず、自分の思い込んだ同じ循環の軌跡を重ねてしまうことになる。

自分にとって都合のいい思い込みであれば、問題にはならないだろう。むしろポジティブ幻想の研究（たとえば Taylor & Brown, 1994）が示すように、私たちは物事を客観的かつ正確にとらえるというよりも、より楽観的、肯定的にとらえる傾向があり、そのようにポジティブに歪んでとらえることがむしろ心理的健康にプラスの効果があることを考えると、現実を反映していない楽観的、肯定的な思い込みは好循環をもたらす可能性があると思われる。ポジティブな方にいい意味で歪んでとらえることによって、行動することに対する勇気が湧いてくるため、たとえ歪んでいたとしてもポジティブな思い込みは循環をより外に開くことになるだろう。

しかしながらその逆に悲観的な思い込みの場合、悲観的な行動予測が行動や対話をためらわせるために、本来なら外に開いているはずの循環が自分の中だけで完結してしまい、悪循環が続くことになってしまうかもしれない。

たとえば、社会的ひきこもりの問題について扱った斎藤（1998）では、ひきこもりの本質的な問題として、ひきこもりの「悪循環」が指摘されている。引きこもりの青年は、はじめ対人恐怖のためにひきこもる。そしてそうやってひきこもるために他者とのコミュニケーションの経験を持たず、コミュニケーション能力を鍛えることができない。そのため引きこもりの青年にとって他者はいつまでも自分の自我を脅かす存在としてとどまってしまう、引きこもりがより長く悪循環的に続いてしまう。他者とコミュニケーションできないという思い込みが、より他者とのコミュニケーションを閉じてしまうのである。このような状態から陥ってしまった引きこもりから抜け出すためには、自我を脅かす存在と自分が考えてしまっている他者とコミュニケーションをすることによって、他者が自分を脅かさないということを学ぶ必要があるのに、引きこもっていることによってそれができないという悪循環になってしまっているのである。

(4) 歪んだめがねによる、閉じた悪循環による抑うつの増強

抑うつの認知的メカニズムを構築しようとしたいくつかの理論は、抑うつと出来事の認知とに悪循環的な相互増強作用があることを仮定している。たとえばティーズディル（Teasdale, 1985）の抑うつの処理活性化仮説（図3）では、ストレスフルな出来事に対して、その体験を

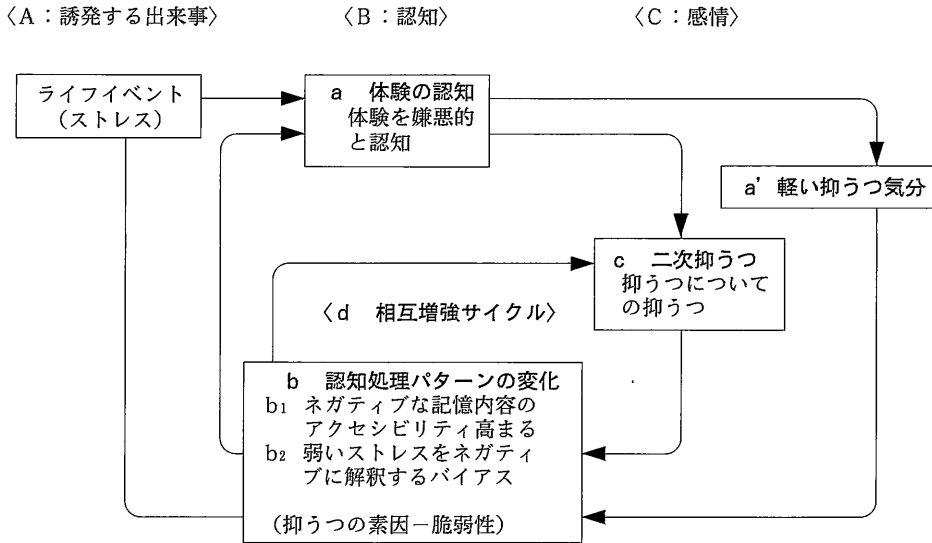


図3 Teasdale の抑うつの処理活性仮説（坂本，1997）より転載

嫌悪的に認知することで起こった抑うつ気分が、物事のとりえ方（認知処理パターン）をネガティブに解釈するようなバイアスを発生させ、そのような物事のとりえ方がより物事を嫌悪的に認知させ、それが抑うつ気分をより強化し、また抑うつに陥っている自分を嫌悪することでさらに抑うつに陥る「抑うつについての抑うつ」を引き起こしてしまうと考えている。

この現象は、抑うつによってめがねが歪むと物事が歪んで見えたととえることができるだろう。抑うつになると、抑うつ的に物事が見えてしまうようにめがねが歪む。そのような歪んだめがねで見ると、抑うつ的に物事が見えて、より抑うつ的な悪循環が起こってしまう。このとき、客観的に見たら自分にとってポジティブな情報がどんなに入ってきたとしても、それは抑うつ的なめがねによってすべてネガティブに歪んだ、それまでのネガティブな自分を強化する情報として働いてしまう。その際には、外からの情報は入ってきても、実質循環は内に閉じたものになってしまい、ネガティブな自分を変えることができなくなってしまう。まさにシステムの抑うつ的自己が保たれてしまうのだ。

反すう（rumination）という現象がある。もともとは牛などの消化の方法を表す単語だが、転じて何度も同じ事柄について思考をめぐらせることを意味し、抑うつなどとの関連が指摘されている。伊藤・上里（2001）によると、反すうの中でも特にネガティブな反すうは、他の代表的な抑うつの心理的要因である完全主義や帰属様式、メランコリー型性格などよりも、抑う

つ状態との関連が高いという。

ネガティブな反すうは、牛が自分の胃の中だけで何回も繰り返して食べ物を消化するように、抑うつによって引き起こされたネガティブな思考が自分の中だけで循環してしまう。ネガティブな思考は外とつながっていないため、自己というシステムがネガティブに維持され、外からの変化の種を捉えることができないのである。

抑うつの薬物療法が効果を持つのはこのような抑うつと認知の悪循環を断ち切ろうとするときと言えるだろう。すでに述べたように、循環によって立ち現れる自己は、感情や生理学的・神経学的な影響を受けていると考えている。薬物療法によって、生理学的、神経学的に影響を受けた引き起こされた抑うつ的な見方の歪みを治し、治っためがねで物事や自己を見て抑うつ的な見方からの脱却を図る、そのような見方を繰り返すことで好循環を作り出す可能性があるのである。抑うつ治療において、薬物治療と心理療法とが併用されるゆえندだろう。

(5) 閉じた悪循環から抜け出すための行動

うじうじと一人で悩んでいたことが、人に相談したり、勇気を出して行動したりするとあっさり解決することはよくある。また、いやな人と思い込んでギクシャクした関係だったのが、よく知り合ううちに、そんなのは思い込みにすぎなかったことがわかることもしばしばあることだ。本当の意味で外に開かれた循環の軌跡を重ねることで、つまり行動の結果の予測ではなく、実際に行動してみることによって、また内在化された他者ではなく、実際の他者と対話することによって、悪循環の軌跡は好循環に変わる可能性がある。

本論文の自己モデルから考えると、実際に行動したり、他者とコミュニケーションしたりするのは、自分でコントロールできない結果が返ってくるがために、逆に自己の循環を変える大きな潜在力を持っているのではないかと考えられる。もちろん、どんな結果でもそれをどのように受け取るか、その認知の仕方によって行動の結果の影響力が弱められてしまう可能性は常に見逃すできないものなのであるが、それでも反すうによって変えられなくなっている思考よりも、行動はずっと循環を変える影響力を持っていると思われるのである。

6. まとめ

ここまで「循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル」がどんなものかを明らかにしつつ、その自己モデルの妥当性を示すためにさまざまな自己に関わる現象についての説明

を行ってきた。本研究の自己モデルのポイントは、第一は、自己は行動とその結果のフィードバックの記憶が循環の軌跡として立ち現れ（認識され）、そうであるがゆえに変化し続けているプロセス的存在であるということ、第二は、自己は多面的であるということ、第三が自己として認識される循環が外に開かれているということであった。これら三つのポイントは、そのままこの自己モデルが視野に置く新しいセルフコントロールの方法のヒントとなる。本論文ではその方法を示すことは十分でなかったが、悪循環から抜け出すために行動を重視することなどのセルフコントロールの端緒は示せたのではないと思われる。今後、さらにセルフコントロールの具体的なあり方を明らかにしていきたい。

引用文献

- Anderson, H. & Goolishian, H. 1992 The client is the expert. In McNamee, S. & Gergen, K. J. (Eds) *Therapy as Social Construction*. Sage Publication. (野口裕二・野村直樹訳「クライアントこそ専門家である」マクナミー, S.・ガーゲン, K. J. (編)『ナラティブ・セラピー 社会構成主義の実践』1997 金剛出版)
- 浅野智彦 2001『自己への物語論的接近—家族療法から社会学へ』勁草書房
- Bateson, G. 1972 *Steps to an ecology of mind*. Chandler Publishing Company. (佐藤良明訳 2000『精神の生態学』新思泉社)
- Bruner, J. 1985 *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press (田中一彦訳 1998『可能世界の心理』みすず書房)
- Goffman, E. 1959 *The presentation of self in everyday life*. Doubleday Anchor. (石黒毅訳 1974『行為と演技—日常生活における自己呈示』誠信書房)
- 遠藤由美 2008 自己と記憶と時間—自己の中に織り込まれるもの 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美編『自伝的記憶の心理学』北大路書房, 128-137.
- 池谷裕二 2001『記憶力を強くする—最新脳科学が語る記憶のしくみと鍛え方』講談社
- 伊藤拓・上里一郎 2001 ネガティブな反すううつ状態の関連性についての予測的研究 カウンセリング研究, 35, 40-46.
- Laing, R. D. 1961 *Self and others*. Tavistock Publication. (志貴春彦・笠原嘉訳 1975『自己と他者』みすず書房)
- Markus, H. 1977 *Self-schemata and processing information about the self*. *Journal of*

- Personality and Social Psychology, 35, 63-78.
- Markus, H., & Kunda, Z. 1986 Stability and malleability in the self-concept in the perception of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 858-866.
- 森岡正芳 1995『こころの生態学—臨床人間科学のすすめ』朱鷺書房
- 小此木啓吾 1981『モラトリアム人間の時代』中央公論新社
- 大野裕 1990 うつを生かす—うつ病の認知療法 星和書店
- Pillemer, D. 1998 Momentous events, vivid memories. Cambridge University Press: Cambridge.
- 斎藤環 1998『社会的ひきこもり 終わらない思春期』PHP 研究所
- 坂本真士 1997『自己注目と抑うつ心理学』東京大学出版会
- Sarbin, T. R. 1986 The narrative as root metaphor for psychology. Sarbin, T. R. (ed.) Narrative psychology: The storied nature of human conduct. New York: Praeger.
- (長田久雄訳 1991 心理学の根元的メタファーとしての語り 田中一彦編『現代のエスプリ 286 メタファーの心理』至文堂所収)
- 佐藤浩一 2008 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美編『自伝的記憶の心理学』北大路書房, 60-75.
- Shavelson, R. J. Hubner, J. J., & Stanton, G. C. 1976 Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- 杉浦健 2004 転機を経験を通したスポーツ選手の心理的成長プロセスについてのナラティブ研究 スポーツ心理学研究 Vol.31, NO.1, 23-34.
- 杉浦健 2005『転機の心理学』ナカニシヤ出版
- 杉浦健 2008 循環運動から立ち現れる自己—自己の動的循環プロセスモデル— 近畿大学教職教育部紀要 Vol.19, No.2, 63-79.
- Taylor, S. & Brown, J. D. 1994 Positive illusion and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Teasdale, J. D. 1985 Psychological treatments for depression: How do they work? *Behaviour Research and Therapy*, 23, 157-165.
- White, M. & Epston, D. 1990 Narrative means to therapeutic ends. W. W. Norton & Company. (小森康永訳『物語としての家族』1992 金剛出版)

山田剛史 2005 システム論的自己形成論—複雑系とオートポイエーシスの視点から— 梶田
勲一編『自己意識研究の現在(2)』ナカニシヤ出版, 183-202.

やまだようこ 2000 人生を物語ることの意味—ライフストーリーの心理学— やまだようこ編
『人生を物語る 生成のライフストーリー』ミネルヴァ書房 1-38.