

# 循環によって立ち現れる多面的自己から考える セルフコントロール

杉 浦 健\*

## Self-control from the Viewpoint of “Multiple-selves Emerge from Circular Processes”

(SUGIURA Takeshi)

### 1. 新しい自己モデルに基づいたセルフコントロールとは？

筆者はこれまで、やる気の向上や自己変容、自分が変わる事、自分を変える事など、人が変わる仕組みとそのプロセスを明らかにすることに関心を持ってきた。当初は人生の転機についての研究を行っていたが、その過程でこれまでの考え方では説明が難しい自己のあり方が明らかになり、それを基に新しい自己モデルである「循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル」を提唱してきた（杉浦，2008，2013，2014）。

自己モデルを明らかにしようとしたのは、それによって筆者の本来の関心事である自己変容やさらに意識的なセルフコントロール（特に筆者が関心を持っていたのがやる気のコントロール、そして人間関係におけるセルフコントロールである）が可能になると考えたからである。自己のあり方が明らかになれば、自己理解が可能になり、自己理解によってセルフコントロールも可能になる。そして新しい自己モデルが示されるということは、それによって自己の捉え方が変わり、また自己のあるべき姿、自己に向かう姿勢、セルフコントロールのあり方なども変わることになる。

本論文の目的は、杉浦（2008，2013，2014）の示した一連の新しい自己モデルに基づく、セルフコントロールのあり方や自己のあるべき姿を明らかにすることである。まずは杉浦（2014）の図を基に、自己モデルの特徴をもう一度確認しておこう（図1）。

---

\* 近畿大学教職教育部教授

〔キーワード〕 多面的自己、循環プロセス、セルフコントロール

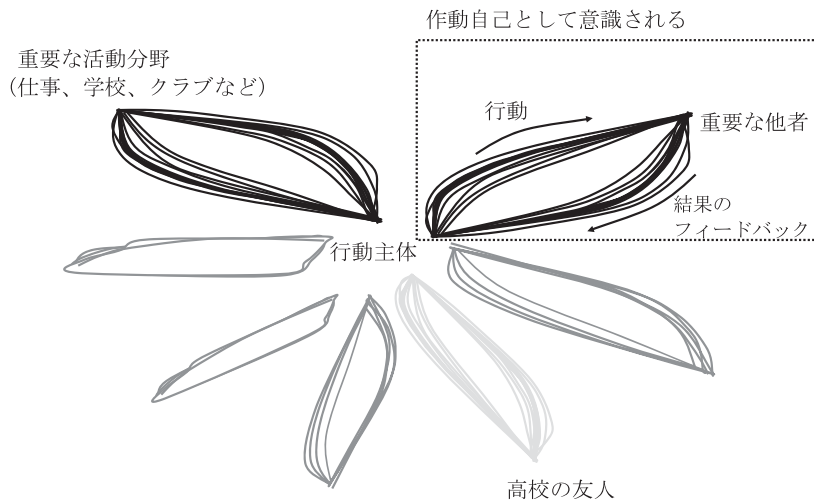


図1 循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル (杉浦, 2014)

杉浦 (2014) の自己モデルにおいては、自己とは認識された自己であり、さまざまな行動 (他者とのコミュニケーションも行動のひとつである) とその結果のフィードバックの記憶が循環的に軌跡の重なりを形作ることによって、その輪郭が自己として認識されると考えられている。例えば、恋人とうまくやっている自分、勉強ができる (できない) 自分、クラブに熱中する自分などが、一連の行動とそのフィードバックの記憶によって浮かび上がってくるということである。またそのように認識される自己はシステムの特徴をもっており、今ある状態を保つように収束する方向で働いている [循環によって立ち現れる自己、システムとしての自己]。例えば、勉強ができない自分という自己認識は、1回テストでいい点を取ったからといって簡単には変わらないということである。

そのような循環の軌跡の重なりを輪郭として捉えて認識される自己は、唯一のものではなく、さまざまな分野、さまざまな他者との関係において複数認識することができる。私たちは時と場合に応じてさまざまに異なる自己を認識し、それに基づいて自己呈示を行っている [作動自己、多面的自己]。また、それらの多面的自己同士の関係やバランスによって、私たちのアイデンティティのあり方も左右されている。

そして当然だが私たちは今でも外に働きかけて行動し、他者とコミュニケーションし続けている。それによって自己として認識される循環の軌跡は付け加わったり、ブレたり、時には大きく軌跡を変えたりしている。例えば、ずっと勉強ができない自分だと思っていたのが、いい

先生の授業を受けて授業内容が理解できるようになり、テストでも何回か点数を取れるようになって自信がつき、他の教科もできるようになって、勉強ができる自分に変わるような状況である。循環の軌跡の重なりを輪郭として捉えて認識される自己は一見変わらないものに思えたとしても、実は常に外に開かれ、常に変わり続けてその状態を保っていることになる〔プロセスとしての自己、外に開かれたシステムとしての自己〕。

さらに私たちは自分の認識した自己に影響を受けて、思考したり行動をしたりしている。私たちの認識した自己はそのまま自分や世界を見る色めがねになっている。より適応的に、より健康的に、より生産的に生きるためには、私たちは自己がどのような性質を持っているのかを知り、自分が自己をどのように認識しているのかを知り、適切な姿勢で自己に向き合い、そして主体としてどのように行動すべきかを考えることが必要になる。

以下では、杉浦（2008, 2013, 2014）の自己モデル（以下、杉浦の自己モデルと表示）に基づいたセルフコントロールのあり方について述べていきたい。具体的には、私たちがどのように自己を捉え、どのように自己が抱える問題と対峙し、どのように自己を変え、どのように行動したらいいのかを示していく。さらには、どのような自己のあり方を目指すべきなのかについても示していきたい。

なお、ここでは大きく2つの視点から新しい自己モデルに基づいたセルフコントロールのあり方について考えていきたいと思う。ひとつは循環によって立ち現れる自己について、それを変えたいと思った時に、どのように変えていったらいいのかという視点である。もうひとつは、そのように循環によって立ち現れている自己の多面性について、それらの自己間のバランスについてどうコントロールしていくかという視点である。どちらも、杉浦の自己モデルの重要な特徴に基づいた視点であり、セルフコントロールのあり方に大きな影響を与えられられる。

## 2. 「循環によって立ち現れる自己」の観点から見たセルフコントロール

### (1) 自己は循環によって保たれる

まず、杉浦の自己モデルの一番の特徴は、自己は循環によって構成されているということである。より詳しく言えば、外界・他者との相互作用の記憶が循環的に重なることによって輪郭が浮かび上がり、それが自己として認識されるということである。現在の自分の心理的状态や自分のおかれている状況は、それまでの一連の出来事の記憶として形作られ、繰り返され、維

持されているのである。この動的でありながら同じ状態を保っている自己のあり方が杉浦の自己モデルの一番の主張であり、また、その自己モデルに基づくセルフコントロールを考えるにあたっての要諦になる。物事がうまく運んでいる自分も、何をやってもうまくいかないように思える自分も、変わらない固定的なものではなく、絶え間ない循環によって保たれたものなのである。言い換えるなら、うまくいっている自分は好循環によって、うまくいっていない自分は悪循環によってそれぞれ保たれているということである。こう考えると、セルフコントロールとは、好循環はそのままできるだけ長く同じ状態が保たれるように、また悪循環はどこかで好循環に変わるように手立てを行うということになってくる。そこで以下では、好循環を保つ方法、そして悪循環を変える方法について、それぞれ先行研究の知見、特に杉浦（2014）がその自己モデルと関連が深いものとして示した心理療法の知見をヒントにして明らかにしていきたい。

## (2) 何もしない

まずは好循環の時である。私たちは物事や人間関係がうまくいっているときには、そのことが当たり前になってその状態を維持する努力が実は必要なことや、そのありがたみを意識することはあまりない。このような意識しないままの良い状態はそれ自体悪いことではない。言葉を変えるなら、杉浦の自己モデルから導かれるセルフコントロールの最終目的は、杉浦（2013）でも述べられている通り、「心理学的な知識やスキルを使う必要がなくなること」と言ってもいいだろう。

私たちはときに必要がないのに心理学的に原因や理由を考えすぎてしまって悪循環に陥ってしまうことがある。例えば、森田療法において、症状に注意を向けすぎることによりその症状が鋭敏になってしまう「精神交互作用」や「とらわれ」、またそれを何とかしようとするのがより症状を重くしてしまう「はからい」や（森田，2004）、抑うつ的な気分を感じている自分に対して注意を向けることにより抑うつ的になってしまうティーズデールの抑うつ的処理活性仮説（Teasdale, 1985）、また家族療法において問題を解決しようとする努力がより問題を複雑化、増強化してしまう偽解決（長谷川，1987）など、問題に注意を向けたり、なんとかしようとしたりして、より問題を増悪してしまう例は列挙に暇がない。

だから好循環が保たれ、特に意識せずとも問題がないときには、何も心理学的な手立てを取る必要はないのである。いやむしろ取ってはいけないのである。たとえるなら、特に治療を受

けずとも血圧が正常に保たれているときには高血圧の薬、低血圧の薬は必要ないのだ。それと同じように必要な人が必要な時に使うのが心理学的なセルフコントロールの方法なのである。

現在の多くの心理学は思考のプロセスを明らかにしようとする意図を持って研究を行っているが、そうだからと言って、私たちは常に自分の思考のプロセスを詳細に考えて行動する必要はない。高野・丹野（2010）は、自分自身の思考に注意を払うこと（自己注目）に価値をおいている者は、抑うつを抑制する方向に働く「省察」も、抑うつにつながる可能性のある「反すう」も、ともに高くなることを明らかにしている。反すうに代表されるように、 unnecessary 自己注目と自己思考は、心理学の誤使用もしくは濫用と言えるのである。

達成動機づけの研究に、課題志向性という概念（たとえば、Nicholls, 1989 を参照）がある。これはある課題に熱中して取り組むことで自我（もしくは自分に向かう注意）が消失するようなやる気のあり方であり、理想的なやる気の状態の一つだと考えられているものである。またチクセントミハイのフローも同じような概念であり、何かに没頭して活動を行い、自己への注意が低下するような状態を示している（Csikszentmihalyi, 1990）。好循環のときには、この課題志向性の動機づけの状態やフローの状態のように、不必要に自分に注意を向けることなく、そのときにすべきことに集中すればよいと言えるだろう。

また森田療法においても、森田（2008）は不安や恐怖なども含めた感情をあるがまま認めて行動に専念すべしと述べており、これも良い循環を維持する心のありようと考えられる。考えなくてもいい時には考えなくていいのである。

### (3) 好循環を保つ

ただしこのことは好循環のときに何もすべきことがないということの意味しない。好循環とは文字通り、よい循環によって現在の状態が維持されていることであり、物事や人間関係がうまくいっているという状態が絶えず保たれている状態である。そのため、たとえどんなに安定した心理状態や人間関係であっても、何かの拍子に好循環が崩れて、悪循環に陥る可能性が常に残されているのである。物事が全体的にうまくいっているときも、まったく何も問題が起こらなかったり、まったく不安を感じなかったりすることはあまりないだろう。

生きている限り、私たちはさまざまな問題に突き当たっている。後に示すのだが、これまでの循環から立ち現れる自己が全く失われてしまうような経験、例えば受験に失敗したり、長年付き合った恋人と別れたり、年を取って配偶者と死別したりといった経験もあれば、おおよそ

はうまく生活できているけれど、ささいな日常的な問題、たとえば夫婦げんかなど小さな人間関係の悩み、身体的疲れによるマイナス思考、理由なき落ち込みなどによって引き起こされる小さな問題もあるだろう。そんな小さな問題でも、ちょっと対処を間違えると大きな問題を引き起こす悪循環への落ち込みのきっかけとなることもありうるのである。そのような問題がおこったとき、それまでの好循環がうまく保てなくなりそうになったとき、悪循環に陥ってしまわないように心の状態をそれまでの好循環を保つようにコントロールする必要があるのである。

たとえるならば、好循環とはバランスを取って平均台の上で立っているようなもので、バランスが十分取れているときは何もするべきことはないが、バランスを崩して落ちそうになったとき、平均台から落ちないようにすることが大事なのである。

悪循環に陥ってしまう原因は実は問題そのものではない。例えば、エリスの認知療法 (Ellis, 1988) やベック (Beck, 1976) の論理療法などは、その問題をどのように捉えるかによって悪循環的に問題が悪化してしまうことを示している。夫婦げんかのような些細な問題であっても、それに対して悪循環的に思考し、行動してしまえば、好循環の平均台からあっというまにらせん状に落ちていってしまうのである。そうならないためには、問題が起こったときにこそ、自分の思考や行動が悪循環的な方向に行くものになっていないかをモニターして行動する必要があるのである。

悪循環に陥らず、好循環を保つためにはマインドフルネス認知療法や森田療法の考え方・技法が指針になるだろう。マインドフルネス認知療法はもともと悪循環によって陥ってしまった抑うつ再発防止を目的に考えられたテクニックである。抑うつに陥る人にはもともとネガティブな感情喚起という脆弱性があり、問題が起こったときに抑うつに移行してしまう傾向が高いと考えられている (杉浦義典, 2008)。マインドフルネス認知療法では、ネガティブな感情喚起自体は変えられなくとも、そこから心理的な距離をおいたり、「抑うつに対する抑うつ」と呼ばれる悪循環に移行してしまわないように注意をコントロールしたりする。人によって抑うつの悪循環に陥る危険性は異なるだろうが、マインドフルネス認知療法による悪循環に陥らないための心理的技法は、さまざまな問題によって好循環がちょっとバランスを崩しかけたときに使うことのできるものとなると思われる。

また森田療法は、不安や恐怖など問題に伴う感情に対する不要な注目や対処が悪循環的にこれらの感情を増悪させ、本来望んだ方向から遠ざかってしまうことから、それらの感情をある

がまま抱えたまま、するべき行動をすることを勧めている（森田，2008）。しばしば感情は私たちの判断を曇らせるが、それに引きずられ過ぎず、好循環を保ち、悪循環の方向に向かわないような行動を選ぶことが大事だ。行動とその結果のフィードバックとしての循環は時々刻々と付け加わって自己を構成しているわけだから、一度うまくいかなくてもそれを引きずることなく、好循環につながるような行動をそのときそのときで選択することが重要なのである。

#### (4) 悪循環に気付く

次にすでに問題を抱えてしまっているとき、つまりは悪循環に陥ってしまっているときである。再度確認しておくが、杉浦の自己モデルでは自己や自己の状態はいい状態も悪い状態も循環によってその状態が保たれていると考えられており、問題を抱えているということイコール悪循環に陥っているということなのである。

だから悪循環に陥ってしまっているときには、まず何か行動を取るよりも先に、自分が現在陥ってしまっている問題状況が悪循環によって維持されてしまっている状態だと気づくこと、もしくはそのように捉えてみるのが大切である。

たとえば大学に入学したものの、新しく始まった大学の授業にやりがいを見出せず、充実感が得られないとき、「そのような悪循環になってしまっている」と考えるのである。また彼女のことが好きなのに、一緒にいるといつもけんかばかりしてしまうとき、「2人の関係がそのような悪循環になってしまっている」と捉えてみるのである。そしてそういう悪循環が別の好循環に変わるための第一歩としてどんな行動が取れるのか、それを考えることが大事だということである。

問題が起こったとき、私たちはそれがいつまでも続く変わらないものだと考える傾向がある。たとえば改訂学習性無力感理論（Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978）においては、無力感を引き起こす帰属様式として、自分だけ（内的）、すべての課題において（全般的）、これからもずっと（安定的）という3つの特徴があると考えられている。確かに自己はシステムの特徴を持ち、容易には変わらないものである。また自己は自分だけでコントロールできるものではなく、外部や他者とつながっているがために、自分の思う通りに変えられるものでもない。そのため問題を抱えたときにはどうしても自分を変えられないものだという気持ちが起こってしまいがちである。しかしながら、そんな変わらないように思える問題を抱えた自己も完全に固定したものではなく、絶えざる変化の中で今の悪循環の状態を保っており、それゆえ

変わりうるものであると考えることができたならば、何もかもコントロールできるといった全能感ではないものの、いつかは変わりうるというコントロール感を得ることができ、無力感に陥らずに済むと思われるのである。

杉浦の自己モデルを提唱しているのはまさにこのこと、つまり自己は循環によって立ち現れてくるものであるがために、変わりにくいものではあるものの、確実に変わりうるものであるということを示したいがためである。このことに納得することが、悪循環に陥ってしまっているときにまずは考えるべきことなのである。

#### (5) 他の選択肢の行動をする

次に考えるべきことはそのような悪循環を変えるにはどうしたらいいかということである。問題が長引いてしまっている場合、これまでもさまざまな手立てを行いそれらがうまくいなくて悪循環に陥ってしまっている状態と考えることができる。もしかしたらもはや何をしても問題は解決しないのだとあきらめてしまっている場合もあるかもしれない。

家族療法は、偽解決の悪循環という考え方で、解決しようとする努力がむしろ問題を強化してしまうことを示した（たとえば長谷川，1987）。偽解決の悪循環に陥り、家族療法に助けを求めるような状況の場合には、まさに何をしても無駄、もしくは何をしたらいいのかわからない状態になっていると思われる。

家族療法においてはこのような場合、それまでの解決法とは異なる、時には常識外れとも言える行動を取らせる働きかけを行う。それはそこまで行ってきた常識的な解決法によって問題が解決しない場合に、その解決方法はどんなに一見正しいように見えても問題解決には役に立たないものであり、それとは別の行動のレパートリーが求められるのだと考えているためである。逆に言えば、常識的な解決法によって解決できる問題もあり、それによって解決した場合には家族療法の適用範囲外（というよりは家族療法を必要としない）ということになる。

このような家族療法のあり方が意味するところは、悪循環から抜け出して問題を解決するためには、何もやることがないように思えても、まだまだ行動のレパートリーが残っているということである。悪循環を変えるためには、手を変え、品を変え、何もしないという選択肢も含めた、あらゆる角度からの行動の柔軟さが求められるのである。

では数多ある行動の中で、どのような行動を取ったらいいかを定めるものは何だろうか。杉浦の自己モデルから考えたなら、それを定めるのは行動の結果のフィードバックである。行動



を取ることによって必ず結果のフィードバックが示される。その結果が行動の正否の一番の基準なのである。良い方向に少しでも変わればそれが正しい行動であり、どんなに正論に基づいた行動でも（例えば不登校の子に学校に行かせようとする働きかけなど）、その結果が悪い方向に変わったならば、その方法は正しくなかった（もしくは効果的ではなかった）のである。

また、家族療法ではたとえうまくいかなかった働きかけでも「リフレーミング」によって意味づけを変えることで、一連の治療の流れの中に好循環的に取り込んで、全体として自己をよい方向に変えていこうとする。リフレーミングとは、出来事に対しての見方を変えることでその意味づけを変えようとする家族療法のテクニックのひとつである。たとえばセラピストが与えた課題を3日しか行わなかったときにも、「普通は1日と持たない、3日も続いたとはすごい。これはとてもいいことだから、次の課題として…」とリフレーミングして意味を変えることで、働きかけの効果を無にすることなく、何をしてもうまくいかない悪循環に陥らないようにするのである（長谷川，2005）。

家族療法はある意味究極のポジティブ思考に基づいている。それも根拠のないポジティブ思考ではなく、問題は悪循環によって維持されているのであり、悪循環を変えるための方法は必ずあるという考え方に強く基づいているポジティブ思考なのである。

学習性無力感（learned helplessness）の研究で著名なセリグマン（Seligman, 1990）は、学習性無力感の研究の後に学習性楽観主義（learned optimism）を提唱し、楽観主義が抑うつを予防し、様々な分野での成功の鍵となることを示した。彼の楽観主義もやはりさまざまや研究結果を根拠としたポジティブ思考と言えるだろう。

問題が放置されている多くの場合、様々な解決法がうまくいかなかったという過程を通して、ちょうどセリグマンの示した犬のように何をしても無駄だという学習性無力感に陥っていると考えられる。セリグマンの行った学習性無力感の実験では、逃避不可能な課題を行うことによって学習性無力感になってしまった犬は、その後に逃避可能な課題になったときにも逃げることをしなかった。あきらめなければ問題の解決の可能性は残るが、あきらめてしまえば解決できる問題もできなくなってしまうのである。そこから抜け出すためにも、それでもまだあきらめないという気持ちで行動することが求められるのである。

## (6) 変わるのを待つ

杉浦の自己モデルでは、循環の軌跡は行動とその結果のフィードバックの記憶であり、その

重なりが輪郭となって自己として認識されると考えている。そうすると循環の軌跡が重なって輪郭が浮かび上がり、それが自己の特徴として認識されるまでには、当然それなりの時間の流れが内在している。今の状態の自己はある程度の時間的過程を経て現在ある状態に保たれているものなのである。そうすると自分を変えようと思ったとき、行動や心の持ちようを一度変えたくらいでは自分は変わらないことがわかる (図2)。

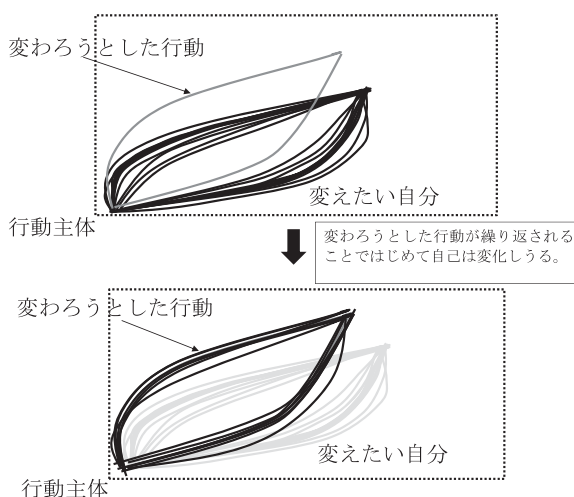


図2 すぐには変わらない「循環によって立ち現れる自己」

図2のように、一回循環の軌跡が変わった (つまり一度、いつもとは異なる行動をした) くらいでは循環の重なりとして立ち現れた輪郭としての自己認識は変わらず、システムとしての自己はそれまでと同じ状態を保とうと働き、もとの状態に戻ってしまうのだ。

自己が変わるためには、たとえば人生の転機のような、循環の軌跡が変わるような行動や思考や出来事があり、変わった循環の軌跡の重なりが新たな輪郭として認識されるまで、行動や思考の変化が続くためのある程度の時間が必要なのである (図2 下図)。もしも小さな変化から自分を変えていこうと思ったなら、そんな小さな変化を続けていくことが求められることになる。

いずれにせよ変えたい自分がいても、変わろうと努力しても、それまでから変わるためには十分な時間的過程が必要であり、今すぐ変えられる、変われるわけではないのだ。杉浦の自己モデルから言えることは、変わることをあせらないということである。

#### (7) 流れに乗って循環の方向を変える

杉浦の自己モデルにおいては、セルフコントロールとは言うものの、何もかも自分の思うようにコントロールできるわけではなく、常に現在の状態を保とうとする自己のシステムの特徴や、自己が行動の結果や他者との関係性に開かれてそれらのあり方に拘束されているがゆえに、むしろ思うように自分自身や自分の行動、感情などをコントロールできないことのほうが多いと考えられる。たとえば親や恋人との関係において、悪循環的なうまくいかなさがあったとしても、相手の心を自分の思うままに変えることはできないだろうし、自分の気持ちや感情をコントロールすることも容易なことではないだろう。

マインドフルネス心理療法を提唱するカバットジン (Kabat-Zinn, 1990) は、ストレスのコントロール法について、船乗りが風のエネルギーをうまく利用して忍耐強く帆をあやつることで、風向きに関わらず自分の進みたい方向に進むことができることにたとえている。杉浦の自己モデルに基づくセルフコントロールとは、ちょうどカバットジンのたとえのように、状況をとらえて自分の進みたい方向に向かうことと言える。状況を無視した無理なコントロールは良い方向に向かえないばかりか、破局への道につながってしまうかもしれない。循環によって立ち現れる自己を変えるにあたって、一刀両断はありえない。それは原因があって結果がある、だから原因となるものに働きかけてやればよいという「直線的因果律」に基づいた行動である。杉浦の自己モデルは、原因が結果となり、結果がまた原因となる循環的な因果律（円環的因果律）に基づいており、問題を解決するためには、常に働きかけ続けてその循環の流れを良い方向に変えていくことを目指すのである。

#### (8) 悪循環を外に開く

杉浦の自己モデルでは、私たちが何か変えることのできない問題を抱えている場合、その問題が自分の中だけで、もしくはある特定の分野や特定の人との関係の中だけで維持されてしまっていると考えている。本来、循環によって立ち現れる自己は外に開かれた関係性の存在であり、その関係性の中で常に変化しうる（変化し続けている）存在なのだが、問題を抱えた状態の場合、しばしばその関係性が閉じたり、特定の関係に固着してしまったりして問題が維持されてしまっているのである。

たとえば、家族療法のいう偽解決に陥っている家族（長谷川，1987）や、「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社会的引きこもりの状態（斉藤，1998）、森田療法において「とらわれ」にからめとられている状態（森田，2004）、認知療法における自分の抑うつについての抑うつ（Ellis, 1988）など、すべて閉じた悪循環によって問題が保たれたものである。

循環が閉じている場合、自己はそのシステムの性質にしたがって同じ状態に保たれるため、悪循環の変わる糸口が存在できない。悪循環を変えるためには、何らかの形で悪循環を外に開く必要がある。たとえば家族療法においては、閉じた家族の関係の中に新たな参加者として治療者が入ることで悪循環が外に開かれることになるだろう。また森田療法では、治療を受けに来ること自体が、自分の中だけで症状にとらわれていた悪循環を外に開くことを意味する。専門的な心理療法でなくとも、一人で悩んでいるときに誰かに相談することによって、そこでたとえ解決法が得られなかったとしても、すでに悪循環は外に開かれたことになる。

悪循環を外に開くにあたってもっとも有効なのは、外に働きかける実際の行動である。杉浦の自己モデルでは、記憶の想起も循環を描く行動の一つと考えているが、それでは循環は外に開かれない。森田療法の提唱者である森田は「思考は事実ではない」と述べている（森田，2004）。いくら計画しようが、どれだけ正確に予想・予測しようが、行動の予想だけでは循環は変わらないのである。

実際の行動の結果は時に残酷である。勇気を出して行動した結果が失敗に終わることがあるかもしれない。しかしながら、実際の行動から得られる結果は目に見える事実として、循環を外に開き、その後の循環を変える力を持っているのである。「案ずるよりも生むがやすし」は杉浦の自己モデルからも言えることであろう。循環によって立ち現れる自己は、究極的には思考からではなく、行動から作られるのである。そういう意味では、私たちは他者との関係や外的状況から全く自由な行動選択はできないのだけれども、それでも私たちの行動の最終意思決定者と私たちの自己の最終製作者は主体としての自分と言えるのである。

### 3. 多面的自己の観点から見たセルフコントロール

杉浦の自己モデルにおいては、自己は多面的であり、自己は様々な分野、様々な人間関係から立ち現れてくる多面的な存在だと考えられている。当然、自己を単一のものとするのか、多面的なものとするのかによって、セルフコントロールのあり方も大きく変わってくる。以下では、この多面的自己の観点からセルフコントロールの方法について考えていこう。

(1) 唯一の自己ではないことを意識する

そもそもこのモデルを提唱した意味でもあるのだが、たとえどんなに優勢で、自分を支える、もしくは自分の生活に悪影響を与える、常に注意が向く自己であったとしても、それは多くの人間関係や多くの分野との循環関係において立ち現れてきた自己の一つに過ぎないということ意識すべきである。

特に、その自己が何らかの問題を抱えたり、循環を形作る重要な他者との関係が悪循環になったりしているときには、しばしばその自己から目が離せなくなり、注意を逸らすことができなくなる。そんなとき、私たちはその悩みやその関係がすべてという思い込みに囚われがちになる。そうなってしまうと、その他の関係から立ち現れる自己を無視した極端な選択をしてしまう可能性が高まってしまう。例えば、社会的地位の高い人がその責任ある立場にもかかわらずストーカーをしてしまう事件などは、彼、彼女との関係から立ち現れる自己に囚われて、それ以外の自己が見えなくなっている状態であろう。そんなことをするような人には思えなかったという、しばしば聞かれるコメントは、そのコメントをした人と事を起こした人が結んでいた関係から立ち現れている自己と、その人が事を起こした特定の関係や分野において立ち現れている自己とが異なっているためになされるのであろう。

さまざまな依存症についても同じことが言えるだろう。2節で書いてきたのは、悪循環に陥っている自己をどのようにコントロールするのかという観点であったが、ストーカーや依存のようなとらわれの状態の場合には、むしろその自己から注意を逸らすほうが効果的だと考えられる。例えば森田療法における「はからい」のように、何とかしようと思うことがむしろ問題を増強してしまったり（森田，2004）、ウェゲナーが示した、「シロクマのことは決して考えないで」という指示に対して、シロクマの事を考えざるを得なくなってしまう「皮肉なりバウンド効果」（Wegner, 1994）のように、何とかしようとするのがむしろ注意を固着させてしまったりする危険性があるからである。

もちろん、悪循環にとらわれてしまった場合には、そんなに簡単にその自己から注意を逸らすことはできないだろうが、まずは現在囚われてしまっている自己が唯一の自己ではないということを知っていることだけでも、囚われからの脱出の一步になると思われるのである。

たとえどんなに大変な問題や悩みを抱えていたとしても、良く考えてみればそれはある分野、ある特定の人間関係の循環から立ち現れた自己の一つであると言える。もちろん、自分にとって非常に重要な人間関係や重要な分野における問題や悩みであった場合には、そのことが

当人の人生や生活を大きく左右してしまい、それ以外の自己はささいな力しかもたないかもしれない。また問題が起こることによってその自己がクローズアップされた場合、元は本人にとってそれほど重要でなかったことであるにも関わらず、大きく自己を左右するものになってしまうかもしれない。例えば、大学生が生活費を稼ぐためにアルバイトを始めたはいいが、その職場での人間関係がうまくいかず悩むものの、人手不足でやめさせてくれず、うつになってしまったような場合、問題を抱えることでその自己が全体的な多面的自己に影響を及ぼしてしまい、より重要な分野での自己、例えば学業分野に立ち現れる自己にも悪影響を及ぼしてしまうかもしれない。

しかしいずれにせよ、それらがどれだけ大きな割合で自己全体に影響を及ぼしていても、あくまでその自己は循環によって立ち現れる多面的自己のワンオブゼムなのであり、めだたなくなっているものの問題を抱えていない別の自己がきっとあるはずなのである。卑近な言い方をすれば、「あなたの良さをわかってきている」人、つまり問題を抱えた自己とは別の自己を立ち結んでいる存在がいるはずなのである。その問題をはらんでいない関係から立ち現れる自己に、視点的にも、労力的にも「重点を移す」ことが問題の軽減につながるのである。

もしもできるのならば、問題を抱えた自己を切り捨てるということも選択肢の一つになると言えよう。例えば、さきほどのバイトの例であれば、すっぱりとやめてしまうことで問題は解決してしまうだろう。もちろんたとえ本業でないバイトであってもすでに人間関係の循環を重ねているわけだから、その自己を切り捨てるのは簡単ではないし、やめるにあたって様々な人間関係の軋轢や、アルバイトでうまくいかなかったことが他の自己へと般化してしまう、いわば「後遺症」ともいうべきものは残ってしまうだろう。また、問題を抱えた自己が当人のアイデンティティを大きく支えるものであった場合、例えば仕事であったり、夫婦であったり、スポーツ選手におけるスポーツであったりした場合、その自己を切り捨てるということはアイデンティティ消失の危険性をも持つ重大事案である。しかしながら、例えばその自己が原因となって、うつ病や自殺意図など生命の危険がある場合、その自己を守ることで生命を失う本末転倒の結果につながることになりかねない。

多面的自己によるセルフコントロールを考えるとときに、多面的自己について多角化経営を行っている企業にたとえることが効果的であり、それによってセルフコントロールの方法が見えてくるのではないと思われる。上記の問題を抱えた自己の例では、もともと本業であったり、大きな利益を稼ぎ出ししたりしていた部署のビジネスが大きな赤字を抱えてしまった場合、

どのように会社を立て直し、継続して経営していくのかについて、いくつかの選択肢を考えることができる。例えば、まずは本業のビジネスを何とか立て直すやり方、他の有望なビジネスに注力すること、思い切って本業を捨てること、バランスよくいくつかのビジネスにエネルギーを注ぐことなどである。何が正解かはその結果でしか判断できないが、進むべき方向性が複数あることは分かるだろう。

多面的自己に基づくセルフコントロールとは、ちょうど一つのビジネスがうまくいかなかったことだけで会社が倒産をしてしまわないように多角的にビジネスを展開するかのごとく、多面的自己を駆使して危機を切り抜けたり、うまく生きていったりすることであると言えよう。

## (2) 別の自己を形作る重要な循環から力をもらう

悪循環による問題を抱えた自己があった場合、その自己の悪循環を軌道修正すべく注力するやり方（すでに前節で詳しく述べた）と、別の循環から立ち現れる自己の影響力を強化することで、相対的に問題を小さくする方法が考えられる。例えば、悪循環的に問題を抱えた自己において、当事者でない他者に相談することは別の視点から悪循環的な自己を見直す、いいきっかけになると思われる。これはカウンセリングや様々な相談窓口と言った公式なものでも、友人などの私的な相談でもどちらでもかまわない。

ただその際に大事なことは、当事者でないアドバイスについては悪循環に凝り固まっている自己の視点とは異なった見方として受け入れることである。当事者でない者からのアドバイスは、どうしても「私の苦しみなどわからないくせに」という気持ちになってしまいがちである。しかしながら、実はその苦しみは（たとえその自己がどんなに自分の中で多くを占めていたとしても）悪循環に陥っている特定の自己に限定された苦しみであり、自分の中には、別の見方、別の選択肢、別の自己がスポットライトを浴びない形であるはずなのである。それを他者との関係の循環を借りて取り戻すのである。

またうまくいっていない分野とは別の分野において、まず力をもらうことも可能である。例えばスポーツでスランプの間に勉強に集中する、恋人との関係がうまくいっていない時に、仕事に専念するなどである。多くの場合ではこの逆で、ある分野でうまくいっていないことが別の分野にも伝染してしまい、他の分野のやる気もなくしてしまう傾向がある。しかしながら、そのような単一的な視点ではリスクに対して脆弱過ぎる。自己が多面的であることを忘れず、自己間のある程度の独立性を保つことが求められるのである。

こう考えると、いかにして普段から十分に力を持った、複数の循環から立ち現れる自己を作っておくかがセルフコントロールのためのリスク管理になることができるだろう。特定の人とだけ人間関係が深くなり、それ以外の人間関係が限られてしまうと、その人間関係に問題が起こったときに、その影響が大きくなりすぎる。ちょうど会社の収入を一つのビジネスに頼りすぎると、そのビジネスがうまくいかなかった時に会社が一気に傾いてしまうことと同じであろう。後にあるべき自己の姿に言及するが、自己をバランスよく多面的にするということが求められるのである。

### (3) 新しい循環から立ち現れる自己を試す

企業が新規事業をはじめのように、新しい循環から立ち現れる自己を模索することも選択肢の一つになる。例えば、カウンセリングやセルフヘルプグループに参加することは、治療的な意味に加えて、新しい人間関係を作ることによって新しい循環から新たな自己を立ち現わさせるという意味も持つのだ。その際に大事なものは、新たな人間関係によって立ち現れる自己は、それまでの循環から立ち現れた自己とは一旦の間、異なるものであるべきだということだ。なぜなら、自己はシステムのな特徴を持ち、現在の状態を保つように働いているからだ。例えば、悪循環的に問題を抱えた自己を何とかしようとしてカウンセリングを受けたときに、その自己でカウンセラーと人間関係を作ろうとしても、その関係がシステムとして悪循環に収束してしまう危険性があるのである。交流分析が明らかにするように、人間関係がうまくいかない人の中には、新しい人間関係を築く際に、それまでと同じ人間関係の悪循環パターンに陥ってしまう人があるものだ(例えば杉田, 1976)。だから、まずは新しい循環を作るつもりでカウンセリングを受け、その関係の好循環から立ち現れる自己を基盤にして、悪循環的な問題を抱えた自己に対処すべきなのである。

### (4) 多面的自己の独立性とシナジー効果

多面的自己の特徴を踏まえたセルフコントロールは、好循環についてはいかに他の自己に波及させて、ちょうど経営におけるシナジー効果のような状態を作り出すかである。シナジー効果とは、相乗効果とも言われる考え方で、2つ以上の分野でのビジネスがそれらの総和以上の効果を持つことを意味する概念である。たとえばガソリンスタンドにコンビニを併設することで双方にプラスに働くようなときに使う。杉浦の自己モデルから言えば、循環によって立ち現



れる自己群はうまく使えば多面的自己をそれぞれうまく機能させるシナジー効果を期待することができるだろう。

好循環をしている自己がある場合には、複数のビジネスを相乗的に発展させるように、良い人間関係や良い成果を上げている分野の循環において立ち現れた自己が、他の分野の自己にも良い形で波及するように、考え方や行動の仕方、人間関係のあり方を波及させていくことが効果的であろう。

逆に悪循環については、いかに多面的自己間の独立性を高めて、その悪影響の波及効果を最低限にとどめるかが問題になる。多面的自己間の独立性を高めることで、Linville (1987) の言う自己複雑性を高めることになり、ストレスなどの問題に対処するバッファー（緩衝作用）として働かざらうと考えられる。悪循環を他の自己に波及させないということは、本モデルにおいて多面的自己の概念を導入する意味に関わる重要なセルフコントロール方法である。

#### 4. 杉浦の自己モデルから見た、あるべき自己のあり方について

##### (1) 完成形のない自己

最後に杉浦の自己モデル、循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデルから導かれる自己のあるべき姿について示したい。

ただし、あるべき姿とは言うものの、杉浦の自己モデルにおいては、自己は固定したのではなく、常に変わり続けながら状態を保つものであるため、自己のあるべき姿とはつまり常に変化し続けている自己をいかに良い状態に維持（メンテナンス）していくかということになる。

まず杉浦の自己モデルから言えるのは、目指すべきなのは究極の完成形としての自己ではないということである。ここでの完成形とは、何の不安も恐れもなく、自己を脅かす危機にも全く動じず、心の安静を保ち常に前向きで、積極的に行動できる、そんな非の打ちどころのない自己が「確立」されるという意味である。

はたから見ると優れた人の中にはそのような人もいるように思えるかもしれない。しかし、そんな人も実際にはほんの少しのマイナス思考やためらい、心の揺れなどを感じているに違いない。そのような揺らぎも経験しつつも、すぐに思い直して前向きかつ積極的に行動できるから、はたから見ると完璧のように見えるのである。たとえば大リーグマリナーズのイチロー選手がプレイするにあたって、もちろん他の並の選手よりもずっと精神的な揺れは少ないのだろうが、全くプレッシャーを感じないなどといったことはありえないだろう。

エリクソン (Erikson, 1963) が言うように、私たちは「生存という冒険に絶えず挑戦しているのであって、身体の代謝作用が衰えに対処している時でさえ、それを止めることはない」のである。自己のあるべき姿とは、さまざまな問題や困難、状況の変化などがある中で、常に好循環を保ち続けるように絶え間なく適切な行動をしていくこと、もしくは時には間違った行動をしつつも、破滅の道にはいかないように適切な行動で自己を正しい状態に取り戻し続けることと言えるのである。

## (2) 好循環を保つための成長の記憶

好循環を保つためには、これまでのさまざまな成長の記憶を忘れないことである。私たちの自己の成長は、自分が成長したという記憶の軌跡が循環的に重なることによって保たれている。成長の記憶をときどき思い出すことで私たちは現在の成長した状態を保ち、そしてその状態を土台にして、さらなる成長の循環を重ねていくことが可能なのである。また逆に悪循環に陥っていたときの記憶も忘れないことだ。問題を抱えていたとき、すなわち悪循環に陥っていたときには、悪循環につながる行動を選択し続けていたのであり、どのような行動が悪循環につながっていたのかを覚えておくことによって、今後同じような悪循環に陥らないで済む可能性が高くなるのだ。

フロイト以来、心理的問題に対して無意識的な働きを重視する考え方がある。確かに私たちは自分の心や行動を完全に意のままにコントロールできるわけではない。特に問題を抱えてしまった場合や、衝動的に行動してしまった場合には、まるでコントロールできない無意識に突き動かされているように思ってしまうのも仕方ないだろう。しかしながら、杉浦の自己モデルから考えれば、コントロールできないように思えるのは、また衝動的に行動してしまうように思えるのは、循環によって自己が自律的に立ち現れてきているからであり、私たちは悪循環を避け、好循環を保つことによって心や行動をコントロールでき、フロイトが思ったよりもずっと意識的に心理的な問題を解決することができると思われるのである。認知療法の提唱者のベックはこのことを、「自分の心理的な問題を理解し、解決する鍵はその人自身の意識の範囲内に存在している」と述べている (Beck, 1976)。

## (3) 好循環のための開かれた自己

さて次に杉浦の自己モデルから言えるのは、自己は他者や環境、社会、世界に開かれている

べきだということである。森田療法にせよ、家族療法、認知行動療法にせよ、閉じた悪循環が問題を維持させてしまうのは本論文でも、杉浦（2008, 2013, 2014）でも、ずっと示されてきたことである。

外に開かれているということは、他者との関係、自分の行動の結果、状況や社会の変化によって自己が影響を受け、変わらざるを得ない、時には自分がコントロールできないかたちで変わらざるを得ないことを意味する。しかしながらそもそも外から全く影響を受けず、すべて自分の思う通りに自分を作っていくことなど不可能である。またそのような悪しき完璧主義が問題を解決しないことは森田療法の「はからい」による悪循環や、何とかしようとする努力を放棄するマインドフルネス心理療法の効果で示されている通りである。

外に開かれた循環によって立ち現れる自己は、自分ではコントロールできない変化も受け取りつつ、それでも主体性を失うことなく、自分の心と行動を臨機応変にコントロールし、結果としてプロセスとしての自己の好循環を保ち続けることが目指される。そのような変化に開かれつつ、自己の一貫性を良いものに保とうとするあり方は、年齢とともに訪れる変化に適応するための発達課題を乗り越える原動力にもなると思われる。

#### (4) 好循環のための変わり続ける自己

自己のあるべき姿としての3つめは、調和のとれた多面的自己を維持すべきだということである。多面的自己のあり方については、前述したように、企業の多角的経営のたとえが的確だろう。企業がその資本を多角的な分野に配分しながら、時によってその配分を変えたり、新しい分野に進出したり、業績の上がない分野から撤退したりしてその経営を維持するように、私たちが様々な分野や様々な対人関係へとエネルギーや時間、行動をバランスよく配分することによって、それぞれの分野での好循環を重ね、バランスのとれた自己を保つことができると思われる。

そうすると当然どのように自己を多角化していくべきかということも疑問として起こってくる。ただし、多角化して成功している企業もあれば、本業に集中して成功している企業もあるように、エネルギーをどのように配分すべきか、定まった答えがあるわけではない。企業がそのときの経済情勢や自社の強みを考慮に入れて常に変化し続けていくように、自己も、その時々最適解を求めて変化し続けることで好循環を保ち続けることができるのである。今と将来に向けて、そのあり方を常に変化させ、良い状態を循環的に保ち続ける自己こそ、杉浦の自

己モデルによって示されるあるべき自己の姿なのである。

## 引用文献

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. 1978 Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Beck, A. T. 1976 *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press. (大野裕訳 1990『認知療法—精神療法の新しい発展 (認知療法シリーズ)』岩崎学術出版社)
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1990 *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Erikson, E. H. 1963 *Childhood and society*. Second edition. W. W. Norton & Company. (仁科弥生訳 1977『幼児期と社会 I』みすず書房)
- Ellis, A. 1988 *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything -Yes, anything!* Lyle Stuart Inc. (国分康孝・国分久子訳 1996『どんなことがあっても自分をみじめにしないためには 論理療法のすすめ』川島書店)
- 長谷川啓三 1987 『家族内パラドックス—逆説と構成主義—』彩古書房
- 長谷川啓三 2005 『ソリューション・バンクーブリーフセラピーの哲学と新展開』金子書房
- Kabat-Zinn, J. 1990 *Full catastrophe living*. Delta. (春木豊訳 2007年『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房)
- Linville, P. W. 1987 Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- 森田正馬 2004 『新版 神経質の本態と療法』白揚社
- 森田正馬 2008 『新版 神経衰弱と強迫観念の根治法』白揚社
- Nicholls, J. G. 1989 *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- 斎藤環 1998 『社会的ひきこもり 終わらない思春期』PHP 研究所
- Seligman, M 1990 *Learned optimism*. Knopf. (山村宣子訳 1994『オブティミストはなぜ成功するか』講談社)
- 杉田峰康 1976 『人生ドラマの自己分析—交流分析の実際』創元社

- 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.
- 杉浦 健 2013 循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル 近畿大学教職教育部紀要, Vol.25, 1, 1-27.
- 杉浦 健 2014 「循環によって立ち現れる多面的自己のプロセスモデル」から心理療法を考える 近畿大学教職教育部紀要, Vol.25, 2, 15-40.
- 杉浦義典 2008 治療過程におけるメタ認知の役割『現代のエスプリ497 内なる目としてのメタ認知』 至文堂, 130-141.
- 高野慶輔・丹野義彦 2010 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察 パーソナリティ研究 19 (1), 15-24.
- Teasdale, J. D. 1985 Psychological treatments for depression: How do they work? Behavior Research and Therapy, 23, 157-165.
- Wegner, D. M. 1994 White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control. Guilford.