

原 著

青年期の適応的な時間的展望の形成と関連する  
ソーシャルサポートの検討  
—過去のとらえ方タイプに着目して—

宇野あかり\* 安保英勇\*

**An examination of social support related to the formation of adaptive  
time perspectives in adolescence: Focusing on views on the past**

Akari UNO, Hideo AMBO

**Abstract**

This study examined how time perspectives differ depending on the type of adolescents' views on the past as well as what types of social support are related with the formation of adaptive time perspectives when a negative event is experienced, by conducting a survey among undergraduate students (N = 225). The results of a cluster analysis extracted four types of one's view on the past: "Integrated," "Disconnected," "Conflicting," and "Captive of the past." Further, a one-way ANOVA showed that "Integrated" was associated with more adaptive time perspectives, while "Captive of the past" was not. In addition, a chi-square test of the relationship between the four types and social support showed that "Integrated" more often received invisible "indirect support", while "Captive of the past" more often received visible "direct support" respectively. These results indicate that we need to consider the type of support that is offered from the perspective of support visibility when a negative event is experienced.

Key Words: time perspectives, views on the past, social support)

**問題**

人生を長い視点で見通し、自身の過去を受け入れながら現在を充実させ、さらに明るい未来展望を抱くことは我々にとって共通の課題である。Lewin は時間の認知的側面を自身の場の理論における生活空間の要素の一つとして位置づけ、現在に至るまで広く知られている時間的展望の概念を確立した。Lewin (1951)は時間的展望を「ある一定の時点における個人の心理的過去、現在および未来についての見解の総体」と定義している。時

間的展望は生まれつき備わっているものではなく、発達過程の中で形成されるものであり、その基盤には認知的発達があるとされている。さらに、Erikson (1959)によると、青年期の心理社会的発達危機である「自我同一性 対 自我同一性拡散」の構成要素として「時間的展望の獲得 対 拡散」が存在しており、一般的に時間的展望は青年期に獲得されると言われている。そして Erikson の指摘する通り、アイデンティティの達成と深く関わるものであり、青年期である大学生を対象とした時間的展望研究は大きな意義を持っているといえる。

\* 東北大学大学院教育学研究科 (Graduate School of Education, Tohoku University)  
受領 2018.10.31 受理 2019.7.15

時間的展望の様相は個人によって異なり、先行研究ではどのような時間的展望を持った者が社会に適応しているのか検討されてきた。その中で、非行少年や不登校生徒の中には、過去と現在とが切り離された未来展望をもっていること(河野, 2003; 真仁田, 1990)や、アパシー傾向の見られる者は現在や未来と切り離されたネガティブな過去指向の時間的展望が見られる(長瀬, 2000)ことが報告されている。日潟・齊藤(2007)では、過去・現在・未来の3次元に対して肯定的な時間的展望を持つ者は、否定的な時間的展望を持つ者に比べて精神的健康度が高いことが示された。同時に、時間的展望は健康への意識とも強い関連がある。一般的に、未来指向の時間的展望を持つ者はより健康行動を起こしやすく、がん検査への意欲的な参加(Roncancio, Ward, & Fernandez, 2014)や、栄養のある食事の摂取(Luszczynska et al., 2004)などが見られる。国内の大学生を対象とした調査でも、ポジティブな健康行動と未来志向に関連があることが示されている(下島, 2010)。さらに健康行動を促すために個人の時間的展望の様相を捉えた上でのアプローチが有効であることも示唆されており(Gellert et al., 2012)、心身双方の健康を実現する上で、本人に限らず周囲の支援者にとっても時間的展望の視点を持つことは有効だろう。

勝俣(1995)によると、適応的な時間的展望モデルとは、①時間の流れの中で、過去展望、現在展望、及び未来展望が適度に区分されながら統合されており(一貫性)②過去展望においてはポジティブフィードバック(ネガティブな経験や状態からも何かを学び取り、ポジティブに認知すること)がなされ、現在展望を媒介にして未来に対するポジティブフィードフォワード(目標の設定、期待、希望などのポジティブな未来予測)がなされるとともに、常にその連鎖が継続されている場合であるという。これらのことを踏まえると、過去・現在・

未来を連続的に捉えた上で、過去の経験や未来の出来事を自分の中で肯定的に意味づけできるかが、青年期の時間的展望の発達の課題の一つであると考えられる。このモデルに沿った調査に、大石・岡本(2009)の時間的展望とレジリエンスの関連をみたものがある。この調査では適応的な時間的展望を白井(1994, 1997)の時間的展望体験尺度の得点が高いものと想定している。

これまでの時間的展望研究の概観をみわたすと、研究対象が未来展望に偏重し過去展望に関する研究の少なさが指摘されている(奥田, 2002, 2003; 勝俣, 1995)。しかしながら過去展望、つまり過去の経験のとらえ直しが未来への志向性に影響を与えることは、奥田(2002)や白井(2001)らの研究結果から示唆されている。従って、過去に着目した研究は時間的展望研究がさらに発展していく余地を残しているといえる。青年期の過去を扱った研究は時間的展望研究に限らず、自伝的記憶研究や自己形成研究においても行われている。もとの語りとかたちを変えて過去の体験を語りなおす手法を転換的語り直し(biased retelling)と呼ぶが、過去のネガティブな体験について転換的語り直しを行うことで自伝的記憶に影響し、その体験に対する現在の感情をポジティブに変化させる傾向がみられた(池田・仁平, 2009)。時間的展望研究における過去に着目した先行研究では、過去次元が「過去への態度」(都築, 1999)や「過去受容」(白井, 1997)といった一元的な指標が扱われることが多かった。また、大石・岡本(2010)では挫折経験をどのように意味づけしているのかを幅広く調査するため、半構造化面接を行い質的に検討している。その結果、挫折経験のとらえ方タイプとして「肯定的意味づけ群」と「否定的意味づけ群」の2群が見いだされ、肯定的意味づけは個人のアイデンティティの確立を促進することが示唆された。一方で、石川(2014)では青年期の過去のとらえ方のタイプから見た目標意識の違いを量的に

検討している。石川(2013)で作成された、過去に対する「連続的とらえ」「否定的態度」「受容的態度」「わりきり態度」「否定的認識」の5下位尺度からなる過去のとらえ方尺度を使用し、過去のとらえ方について「統合群」「過去軽視群」「葛藤群」「とられ群」の4タイプが見いだされた。調査の結果、連続的とらえができており、マイナスな過去も肯定的に意味づけしている統合群が最も将来目標を高く持っていた。また、この尺度は肯定的／否定的といった認識で捉えられてきた過去展望に、「連続的とらえ」「わりきり態度」という側面が加えられ、多面的に過去への意識を検討することを可能にしている。石川(2014)では「わりきり態度」が強い「過去軽視群」が4タイプ中最も人数が多かったが、これらが現代青年の重要な心理的特徴の一つであることも考えられる。このことから、現代青年の過去への意識は複雑であり、現在や未来の行動や意識にも大きく関わってくるのが推測される。

そもそもなぜ過去の経験、その中でも特にマイナスな経験をとらえなおすことが重視されるのだろうか。横井・川本(2008)は過去に目を向けた研究の流れをまとめた上で、「過去と現在との連続性を保ちつつ、過去の自己を「過去化」し、過去を内省できるようになったとき、すなわち過去の受容が可能になったときに、人が成長を遂げると考えられよう」と述べている。石川(2014)で見いだされた「統合群」は、過去を過去としてとらえながらも、過去・現在・未来を自己の中で統合できていると考えられる。さらに他群に比べ目標意識も高かったことを踏まえると、過去のつらかった経験も自分の中で意味づけすることで、人はそれを乗り越え明るい未来を描くことができる。つまり適応的な時間的展望を形成するためには、現在や未来だけに目を向けるのではなく、自身の過去、特にネガティブな経験についてとらえ直し、今の生活に生かしていくことが必要と言えるだろう。

そして、過去の出来事の解釈に限らず、我々は過去・現在・未来の間を視点がダイナミックに移動することにより意味づけ直し、行動を変化させて、自己の連続性を作り出している(白井, 2011)。従って、時間的展望の検討の上で、過去次元に特に着目しつつ、過去と現在や未来といった他次元との関わりや互いの影響についても常に意識することが、包括的な時間的展望の理解に繋がっていくだろう。

ところで、従来の時間的展望研究ではソーシャルサポートとの関連を扱う先行研究は見当たらない。しかし、大石・岡本(2010)は、挫折経験の肯定的な意味づけには「他者の支え」が必要だと述べている。山田(2004)も、過去体験に対する意味づけを規定する最も重要な要因は「他者というファクター」だと指摘している。このように、周囲からの適切な働きかけはマイナスな経験も自己の成長の糧にし、さらにはより良い時間的展望の形成に繋がることが推測される。ソーシャルサポート研究では、サポート内容(浦, 1992; 和田, 1992)や、サポートの受け手と送り手の関係性(嶋, 1992)、等がサポートの効果に影響を与える要因として挙げられている。また、研究の一つの大きな流れとして、実行されたサポートとは別次元の知覚されたサポートに注目した研究も多く見られる。例えば尾見(2002)は、中学生親子を対象に、子と母親のサポート有無の知覚の一致／不一致を検討し、親子間のサポート知覚のズレが決して小さいものではなく、さらに母親の知覚に関わらず子どものサポート知覚によって母親満足度を高められることが示された。このように、実行されたサポートより受け手がサポートをどのように知覚したかが実際的な問題になる場合が多い。近年ではそこから派生し、受け手がサポートを受けているという認識のしやすさを示すサポート明瞭性(Bolger & Amarel, 2007; Bolger, Zuckerman, & Kessler, 2000)という概念に注目し、サポート

の効果への影響を検討した研究も見られる。例えば、サポート明瞭性の低いサポートの方が受け手の自尊心を傷つけるリスクが小さく、効果的なサポートが提供できるという指摘もある (Bolger et al., 2000)。小川 (2018) の研究でも、サポート明瞭性の知見を基にテストの失敗場面での友人からの効果的なサポートを検討し、言語的な慰めより明瞭性の低い寄り添いが効果的であることが示されている。本研究はサポートの受け手が調査対象であることから、調査の中で捉えるサポートは知覚されたサポートであることを想定し、特にサポート明瞭性の知見を基にソーシャルサポートの分析考察を行っていくこととする。

以上のことを踏まえ、本研究では青年期の過去のとらえ方に着目し、その様相と時間的展望との関連について明らかにすることを第一の目的とする。また第二の目的として、これまでマイナスな出来事を経験した際に受けたソーシャルサポートを自由記述形式で回答を求め、その内容を検討し、青年期において適応的な時間的展望の形成に関連する周囲からのサポートを探索的に検討していくこととする。

## 方法

### 調査対象

A 県内の四年制大学に所属する学部生に対し、過去のとらえ方に関する意識調査として質問紙を配布し、232名分を回収した。このうち有効回答がえられた225名(男性149名, 女性76名)を分析対象とした。有効回答率は96%であった。学年、年齢が不明なものも分析対象とした。年齢は18～23歳(平均年齢19.60歳)であった。

### 手続き

大学の講義にて質問紙を配布し、受講生に回答を依頼した。また、執筆者の知人に手渡しで回答を依頼した。回答に要する時間は10分から15分

ほどであった。調査の実施時期は2017年10月上旬から11月上旬であった。倫理的配慮として、質問紙の表紙部分において、アンケートは匿名であり、回答は自由意志であること、個人の結果は明らかにされない点、気分が悪くなった際には中断してもよいことを明記した。配布の際には、口頭で同様の旨が伝えられた。

### 質問紙の構成

#### フェイスシート

対象者の性別・年齢・学年について無記名で回答を求めた。

#### ソーシャルサポートに関する自由記述

自由記述を用いた先行研究を参考に執筆者が作成した。これまで経験したマイナスな出来事を回想してもらい、それを乗り越えるきっかけとなった周囲からのソーシャルサポートの内容を尋ねた。「あなたがこれまでの人生でマイナスな出来事を経験した際に、それを乗り越えるきっかけとなった周囲からのサポートはどのようなものでしたか。またそのようなサポートを受けることができなかつた場合にはどのようなサポートを受けることが望ましかったですか。複数書いてもかまいません。以下、あなたの意見を自由に記入してください。」という教示文への回答を自由記述式で求めた。回答欄はA4用紙で1/3程度のスペースの罫線の入った枠を設けた。

#### 時間的展望の測定

白井 (1994, 1997) の時間的展望体験尺度を用いた。「目標指向性」(5項目)、「希望」(4項目)、「現在の充実感」(5項目)、「過去受容」(4項目)の4つの下位尺度、全18項目からなる。5件法で「あてはまる」(5点)「どちらかといえばあてはまる」(4点)「どちらでもない」(3点)「どちらかといえばあてはまらない」(2点)「あてはまらない」(1点)で回答を求めた。逆転項目は補正して得点を与え、得点が高いほど適応的な時間的展望であることを示す。

過去のとらえ方タイプの測定

石川(2013)の過去のとらえ方尺度を使用した。「連続的とらえ」(10項目)、「否定的態度」(5項目)、「受容的態度」(7項目)、「わりきり態度」(4項目)、「否定的認識」(10項目)の5つの下位尺度、全36項目からなる。5件法で「とてもあてはまる」(5点)「ややあてはまる」(4点)「どちらでもない」(3点)「あまりあてはまらない」(2点)「全くあてはまらない」(1点)で回答を求めた。下位尺度得点が高いほどその特徴が強いことを示す。

結果

時間的展望体験尺度および過去のとらえ方尺度における下位尺度の平均値(標準偏差)と $\alpha$ 係数、および全変数の相関分析結果をTable1に示した。過去のとらえ方尺度の「わりきり態度」の $\alpha$ 係数は低い値となったが、過去のとらえ方タイプの分析上重要な項目であることを考慮し、除外せずに用いることとした。今後の分析を性別に行う必要があるかを検討するために、性別を独立変数、時間的展望体験尺度、及び過去のとらえ方尺度の各下位尺度を従属変数としたt検定をそれぞれ行ったが、全下位尺度について性別間で有意差が見られなかったため、以下の分析は性差を考慮せずに

行った。

過去のとらえ方尺度の下位尺度得点に基づき、階層別クラスタ分析(Ward法、平方ユークリッド距離)を行った結果、4タイプが見いだされた。人数比は、第1クラスタが78人、第2クラスタが74人、第3クラスタが51人、第4クラスタが22人であった。

各タイプの特徴を検討するため、4タイプと過去のとらえ方の尺度の各下位尺度得点について一要因分散分析を行った結果、過去のとらえ方の全下位尺度得点において群間の得点差が有意であった( $F(3, 221) = 70.01, 127.92, 46.93, 11.60, 96.03, p < .001$ )。その後の多重比較では、「わりきり態度」を除く下位尺度の全群間において有意差が見られ、「わりきり態度」ではクラスタ2が4群の中で最も得点が有意に高かった(Table2)。結果から、クラスタ1は肯定的側面の「連続的とらえ」「受容的態度」が最も高く、「否定的態度」「否定的認識」が最も低かったため、連続的に時間をとらえつつ、過去を肯定的に認識できている統合群とした。クラスタ2は「わりきり態度」が最も高く、他の下位尺度は低かったため過去に対する意識が希薄である過去軽視群とした。クラスタ3は「わりきり態度」が低く、その他各下位尺度が高かったため、過去を軽視せず両極的な感情が混在

Table1 各変数の全体にみた平均値(SD)と $\alpha$ 係数

変数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	全体 平均値(SD)	Cronbach の $\alpha$
時間的展望											
1. 目標指向性	—	.570**	.243**	.055	.237**	-.125	.215**	.057	-.071	3.17 (0.96)	.85
2. 希望		—	.323**	.371**	.378**	-.395**	.291**	.241**	-.399**	3.10 (0.72)	.63
3. 現在の充実感			—	.346**	.302**	-.317**	.232**	.175**	-.392**	3.39 (0.78)	.77
4. 過去受容				—	.368**	-.694**	.314**	.257**	-.729**	3.44 (0.79)	.68
過去のとらえ方											
5. 連続的とらえ					—	-.371**	.762**	.075	-.344**	3.85 (0.68)	.91
6. 否定的態度						—	-.297**	-.235**	.750**	2.98 (0.75)	.73
7. 受容的態度							—	-.139*	-.257**	3.47 (0.66)	.80
8. わりきり態度								—	-.344**	2.87 (0.70)	.55
9. 否定的認識									—	2.98 (0.79)	.89

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

( $N=225$ )

している葛藤群とした。クラスタ4は「否定的態度」「否定的認識」が最も高く、その他の各下位尺度最も低かったためとらわれ群とした。結果として石川(2014)と同様のタイプが得られた。

過去のとらえ方タイプごとの時間的展望の特徴を明らかにするため、4タイプを独立変数、時間的展望体験尺度の下位尺度得点及び総得点を従属変数とした一要因分散分析を行った結果、「目標指向性」「希望」「現在の充実感」「過去受容」及び総得点において群間の得点差が有意であった ( $F(3, 221) = 4.56, 20.24, 15.20, 60.99, 36.36, p < .01$ )。その後多重比較(TukeyHSD法)を行った結果(Table3), 統合群がすべての下位尺度得点において4群の中で最も高く、反対にとらわれ群が最も低かった。時間的展望体験尺度の総得点におい

ては、統合群が他群よりも有意に高く、とらわれ群が他群より有意に低かった。また、過去軽視群は目標指向性が低く、その他の下位尺度および総得点においても2番目に高かった。葛藤群は目標指向性が高く、その他の下位尺度および総得点は4タイプ中3番目であった。とらわれ群はすべての下位尺度および総得点において最も低い得点を示した。

次に、ソーシャルサポートに関する記述内容を、心理学を専攻する学生数名の協力のもと「傾聴」「助言・励まし」「配慮・見守り」「環境調整」「サポート拒否」「サポート希望」の6つに分類した。さらに、浦(1992)のソーシャルサポートの機能面に着目した分類を参考に、傷ついた自尊心や情緒に働きかけ、自ら積極的に問題解決に当たられるような

Table2 過去のとらえ方についての各クラスタでの平均値 (SD) および分散分析の結果

過去のとらえ方	クラスタ1 (n=78) 統合群 平均値(SD)	クラスタ2 (n=74) 過去軽視群 平均値(SD)	クラスタ3 (n=51) 葛藤群 平均値(SD)	クラスタ4 (n=22) とらわれ群 平均値(SD)	F値 (3,221)	多重比較 <sup>a)</sup>
連続的とらえ	4.34(0.44)	3.58(0.53)	3.95(0.35)	2.77(0.75)	70.01***	4<2<3<1
否定的態度	2.31(0.50)	2.95(0.40)	3.57(0.45)	4.08(0.45)	127.92***	1<2<3<4
受容的態度	3.88(0.58)	3.29(0.43)	3.54(0.52)	2.45(0.61)	46.93***	4<2<3<1
わりきり態度	2.84(0.71)	3.19(0.52)	2.63(0.63)	2.41(0.91)	11.60***	1,3,4<2
否定的認識	2.38(0.64)	2.83(0.40)	3.57(0.48)	4.17(0.50)	96.03***	1<2<3<4

a)数字はそれぞれ1=クラスタ1(統合群), 2=クラスタ2(過去軽視群), 3=クラスタ3(葛藤群), 4=クラスタ4(とらわれ群)を示す。

\*\*\*  $p < .001$

(N=225)

Table3 過去のとらえ方タイプごとの時間的展望体験尺度の平均値 (SD) および分散分析の結果

時間的展望	統合群 (n=78) 平均値(SD)	過去軽視群 (n=74) 平均値(SD)	葛藤群 (n=51) 平均値(SD)	とらわれ群 (n=22) 平均値(SD)	F値 (3,221)	多重比較 <sup>a)</sup>
目標指向性	3.95(0.97)	2.98(0.87)	3.28(0.86)	2.70(1.19)	4.56**	2,4<1,3
希望	3.45(0.64)	3.08(0.57)	2.92(0.69)	2.30(0.79)	20.24***	4<2,3<1
現在の充実感	3.78(0.78)	3.36(0.63)	3.11(0.69)	2.80(0.84)	15.20***	2,3,4,<1
過去受容	4.00(0.59)	3.50(0.56)	2.97(0.63)	2.33(0.61)	60.99***	4<3<2<1
時間的展望総得点	3.65(0.52)	3.22(0.41)	3.09(0.46)	2.56(0.53)	36.36***	4<2,3<1

a)数字はそれぞれ1=統合群, 2=過去軽視群, 3=葛藤群, 4=とらわれ群を示す。

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$

(N=225)

働きかけと考えられる「傾聴」「配慮・見守り」を「間接的サポート」に、問題解決のために必要な情報や資源の提供をしていると考えられる「助言・励まし」「環境調整」を「直接的サポート」に分類した。また、「サポート拒否」「サポート希望」を「サポートなし」に分類した。それぞれのカテゴリにおける記述数と記述例をTable4に示す。「傾聴」には、話をきいてもらう行為自体に着目している記述を分類した。「助言・励まし」には、相手からの助言や今後の指針の提示、また背中を押してくれるような励まし・声がけといった言語的なサポートを分類した。「配慮・見守り」は気遣いのある行動や、遠くから見守って支えてくれたというサポートを分類した。「環境調整」には、サポート提供者が問題解決に向け、周囲の環境に介入を行ったと考えられるサポートを分類した。「サポート拒否」には、周囲からのサポートは必要ないという記述を、「サポート希望」にはサポートを望んでいたものの、実際には受けることができなかったという記述を分類した。この2つの背景にある感情は正反対であると思われるが、「サポート拒

否」「サポート希望」と時間的展望体験尺度について Mann-Whitney の U 検定を、過去のとらえ方タイプに関して Fisher の正確確率検定を行い、有意な差や偏りは見られなかったため、「サポートなし」カテゴリとしてまとめることとした。記述内容が複数のカテゴリにまたがる場合には、記述の中で最も主眼が置かれていると思われる箇所を複数人で検討し、どのカテゴリに分類するかを検討した。また、実際に受けたサポートと実際には受けなかったが望ましかったサポートの両方が記述されていた場合には、実際に受けたサポートのみを分析対象とした。

過去のとらえ方タイプとソーシャルサポートの関連を見るために  $\chi^2$  検定を行った結果 (Table5), 有意な偏りが見られた ( $\chi^2(6) = 20.09, p < .01$ )。その後、残差分析を行ったところ、統合群における「間接的サポート」は有意に多く ( $p < .05$ ), 「サポートなし」は有意に少なかった ( $p < .05$ )。また、過去軽視群における「直接的サポート」は有意に少なかった ( $p < .05$ )。さらにとらわれ群における「間接的サポート」は有意に少なく ( $p < .01$ ),

Table4 自由記述の分類結果と各記述例

分類カテゴリ	記述数	代表的な記述例
間 接 的 サ ポ ー ト	傾聴	66 「話を聞いてくれた。話すことで気持ちが整理できた。」 「マイナスな出来事について話し共感してもらった」 「何か解決策を示してもらわなくても、気持ちを聞いてもらえるだけで楽になる。」
	配慮・見守り	41 「優しく見守ってくれた」 「自分を気にかけてくれて頻繁に連絡をくれた」 「マイナスな出来事にはあえて触れず普段どおりに接してくれた」
直 接 的 サ ポ ー ト	助言・励まし	53 「失敗した時にはげましてくれたり、アドバイスをくれる。」 「がんばれ、と励ましてくれた」 「自分の話を聞いて、的確なアドバイスをしてくれる人がいるととても心強い。」
	環境調整	13 「経済的なサポートをしてくれた」 「社会的活動を休ませてもらった」 「人間関係でトラブルがあった際に相手方に接触してくれた」
サ ポ ー ト な し	サポート拒否	17 「自分で乗り越えるしかない」 「首をつっこまれるのは嫌だ」
	サポート希望	9 「自分の頑張りをもっと認めてほしかった」 「マイナスな出来事について簡単に打ち明けられる環境があればよかった」

「直接的サポート」は有意に多かった ( $p < .05$ )。

### 考察

本研究の目的は、過去のとらえ方タイプによる時間的展望の特徴の差異を検討すること、およびマイナスな出来事を経験した際に、どのようなソーシャルサポートが適応的な時間的展望の形成を促進するのか検討することであった。時間的展望の形成時期であるとされる青年期にある大学生を対象に、質問紙調査を行いその分析を行った。

過去のとらえ方尺度の各下位尺度得点を変数とし、クラスター分析を行った結果、「統合群」「過去軽視群」「葛藤群」「とらわれ群」の4つのクラスターが見出された。これらは本研究で想定していた石川 (2014) のモデルとほぼ一致する結果となった。

#### 過去のとらえ方タイプと時間的展望の関連

過去のとらえ方の4タイプと時間的展望に関して一要因分散分析を行った結果、過去のとらえ方によって時間的展望の様相が異なることが示された。「統合群」は過去のとらえ方4タイプの中で最も適応的な時間的展望を有していることが確認された。特に、総得点における「とらわれ群」との得点差が大きく、時間的展望を検討する上で過去に注目する重要性が再度確認された。「過去軽視群」は過去への希薄な意識に加え、現在や未来にポジ

ティブな志向が見られないことが特徴であった。石川 (2014) は、この群について現在における過去から未来までの統合の程度が低い可能性を述べており、目の前の現在の生活への注目度が高いことが考えられる。しかし、「現在の充実感」の得点も、決して高いとはいえなかった。現代青年の現在主義化も指摘されているが (奥田, 2008), 現在に重点を置いているものの、その現在にも高い充実感が得られていない青年が多いことは注目すべき点であり、そのような青年が過去を受容し明るい未来を思い描くための支援を考えていく必要がある。「葛藤群」は、目標指向性は高いものの、将来への希望は低かった。このことから、未来に対する具体的な計画を立てなければならないという意識は強いが、その意識に付随する感情が常に明るいとは限らないことが推測される。時間的展望の拡大が青年にもたらす特質は、未来に対する可能性の認知と、それに伴う不安と期待の入り混じった情動と言われている (津留, 1973)。職業選択など具体的な将来選択が迫られる大学生は特にこの傾向が強いと考えられ、さらに未来に対する不安が現在の感情にも影響し、「現在の充実感」も低くなったのだろう。「とらわれ群」は時間的展望体験尺度の得点が最も低く、過去のとらえ方が現在や未来に対する意識にも影響を与えていることが顕著に現れた結果となった。日潟・齊藤 (2007) の時

Table5 各タイプにおける記述の分類

	統合群	過去軽視群	葛藤群	とらわれ群	合計
間接的サポート	46 63.01	35 60.34	22 45.83	4 20.00	107 53.77
直接的サポート	23 31.51	12 20.69	20 41.67	11 55.00	66 33.17
サポートなし	4 5.48	11 18.97	6 12.50	5 25.00	26 13.06
合計	73 100.00	58 100.00	48 100.00	20 100.00	199 100.00

注: 上段は度数・下段は各群における比率 (%) を示す。

( $N=199$ )  $\chi^2(6)=20.09$



間的展望のタイプと精神的健康度に関する調査において、全時制にネガティブな態度を示した「展望低群」は、精神的健康度が他タイプと比較し最も低い結果となった。「とらわれ群」に該当した対象者の多くは、この「展望低群」にも重なると考えられ、過去のとらえ方が単に不適応的な時間的展望の形成に繋がることに留まらず、メンタルヘルスにも悪影響を与えることを考慮すべきである。また、自分自身でマイナスな出来事を乗り越えることが難しい場合、周囲から何らかの介入が必要だろう。

### ソーシャルサポートの記述内容の検討

マイナスな出来事を経験した際に受けたソーシャルサポートに関して自由記述で回答を求めたところ、まず6カテゴリーが見いだされた。その後上位カテゴリーとして「間接的サポート」「直接的サポート」「サポートなし」の3カテゴリーに分類した。はじめにそれぞれの下位カテゴリーの記述内容を検討したところ、「傾聴」は、聴いてもらうことで被受容感を感じることが大きなサポートになると指摘した記述が多かった。また、他人に自分の経験を語ることで、マイナスな出来事をプラスにとらえ直す契機になったとの記述も多々見られた。マイナスな経験を筆記することは論理を一貫させようとする性質を持つためネガティブな要素を増加させるが、語ることはその経験に関する現在の考えをポジティブに変化させる効果が報告されている(池田・仁平, 2009)。これは、語る行為が全体の一貫性にさほどこだわらずに思考を自由に産出する特徴を持つためとされる。したがって、傾聴されている状況下での語りは、感情を整理し折り合いをつけながら、マイナスな出来事の記憶をまとめ直す作業に繋がったのだろう。「助言・励まし」は二番目に多く挙げられたサポートであった。慰め方に関する研究では、励ましなどの具体的な言語的働きかけは相手が親しい関係性にある場合には効果的にストレスを緩和するこ

とが示されており(小川, 2014)、本調査でも心理的距離の近い相手からの言語的サポートが望ましいという記述が見られた。「配慮・見守り」は、マイナスな出来事にあえて触れず普段通り接してくれるという気遣いや、見守られているという感覚がサポートになることが示された。小川(2014)は、同情をはっきり伝える慰め方は、受け手に相手より自分が下の立場にいることを強く認識させ、ネガティブな影響を与える危険性があるが、一方で非言語的なサポートは、同情や心配を暗黙裡に相手に伝えることができ、相手の自尊心を傷つける恐れが少ないことを指摘している。さらに受け手のサポートの受け取り方の幅も広がるため、受け手に与えるネガティブな影響を弱めることも示されている。「環境調整」は他カテゴリーと比較すると、サポート提供者として挙げられる対象が「両親」や「教師」といった友人以外の年長者であるものが多かった。環境調整には金銭的援助や、社会的活動の休養など、サポートの受け手の生活に直結する影響力の大きいサポートが含まれていた。このようなサポートは年長者が関わることではじめて実現されるものが多いため、今回のような結果がみられたと考えられる。下位カテゴリーの特徴を踏まえつつ、分析の手続き上「傾聴」「配慮・見守り」を「間接的サポート」のカテゴリーに、「助言・励まし」「環境調整」を「直接的サポート」のカテゴリーに分類した。そして「サポートなし」は、初めからサポートを求めている「サポート拒否」と、サポートを望んでいたものの受けられなかった「サポート希望」の二つのタイプが含まれた。実際のサポートを受けていないこれらのタイプは、本人の援助要請スタイル(永井, 2013)や援助要請スキル(本田他, 2010)といった、その他の心理的要因が特に関連していることが推測されるが、今回の結果からは双方の関係性を言及するまでのデータは得られなかった。しかし、必要な場面でソーシャルサポートを適切に受けら

れないことは精神的健康上望ましくなく、今後関連要因との関係性も含めさらに検討を重ねていく必要がある。また、「サポート拒否」と「サポート希望」に共通して、サポートを受けずともマイナスな出来事を乗り越えられた要因として時間の経過を挙げている記述が多かった。山田(2004)は、過去の経験の意味づけの変化に関連する要因のひとつに「時間というファクター」を挙げており、クロノジカルな時間が経過することによって、その出来事を“一歩置いて”みるのが可能となり、その結果認識の再構成が生じるとしている。つまり、物理的時間の経過でマイナスな出来事と自身の間心理的な距離も生じ、いわば「わりきる」態度をとっていると考えられる。この傾向が適度なバランスであれば、適応的な時間的展望の形成も可能であるが、過度に強くなってしまうと過去への軽視に繋がりがかねない。

#### 過去のとらえ方タイプとソーシャルサポート内容の関連

過去のとらえ方とソーシャルサポートの内容の関連については、統合群で「間接的サポート」が多く、とらわれ群で「間接的サポート」が少なく「直接的サポート」が多いことが明らかになった。また、「過去軽視群」で「直接的サポート」が少なかった。過去のとらえ方のタイプでサポート内容に違いが見られた背景には、受け手がサポートをどう受け取り意味づけたかという知覚・認識の過程が関わっていると考えられる。さらにタイプ間でサポート内容の直接性/間接性の違いが見られたことを考慮すると、前述したサポートの明瞭性(support visibility)の違いが存在していると推測される。サポート明瞭性は社会心理学を中心にソーシャルサポートの効果差を説明する理論の一つとして扱われ、間接的で内密な明瞭性の低いサポートはストレス状況下でネガティブ感情を低くするが、直接的で明白な明瞭性の高いサポートは受け手が他人からの助けを必要としていることを

周囲や本人に知らせるため、状況によっては無力感から抑うつを引き起こし、かえって悪影響になる場合もある(Bolger et al., 2000)。これまでのサポート明瞭性に関する知見から(Grimes, Overall, & Simpson, 2013; Overall, Fletcher & Simpson, 2010; Bolger & Amarel, 2007; Shrout et al., 2006), 本研究の「間接的サポート」はサポート明瞭性が相対的に低く被援助意識も弱くなりやすいこと、「直接的サポート」はサポート明瞭性が相対的に高く被援助意識が強くなりやすいことが推察される。ソーシャルサポートは受け手に対しネガティブな影響をもたらす場合もあり(Buunk, De Jonge, Ybema, & De Wolff, 1998), 過度なサポートは自己効力感の低下(Duffy, Ganster, & Pagon, 2002)や自分ひとりでは問題に対処できないという認識を高めかねない(Wong, & Cheuk, 2000)。従って、サポート明瞭性の高いと考えられる「直接的サポート」の効果についても、慎重になるべき点だといえる。これらを踏まえた上で、過去のとらえ方のタイプとソーシャルサポートの内容との関連について考察していく。時間的展望の機能の一つに動機づけ機能があり、将来に対する何らかの希望や、これまでの逆境を乗り越えたという過去の成功経験を実感することで、現在の生活の中での努力に結びつくものとされている(白井, 1997)。この機能がうまく働いていると考えられる統合群は、逆境といえるマイナスな出来事を経験した際に、「間接的サポート」を受ける機会が多かったことで、被援助意識が弱くなり、自分の力で逆境を乗り越えたという感覚をより強く実感できている可能性が考えられる。加えて、過去のとらえ方における統合群は自伝的推論を行う傾向が強い(佐藤, 2016)ことから、逆境を乗り越えたという意味づけられた経験を思い出す作業を繰り返すことで現在の充実感や未来への希望に繋がり、結果的に適応的な時間的展望が形成されると推測される。一方で、とら

われ群の特徴といえるネガティブな過去のとらえ方は、自尊心との負の相関が指摘されている (Zebardast, Besharat, & Hghighatgoo, 2011)。サポート明瞭性の高い働きかけは無力感を与えかねないため、もともと自尊心が低い者に対し「直接的サポート」を与えたとしても、サポートの効果を単純には期待できない。さらには、逆境の中で、「直接的サポート」を多く受けたことから自尊心や自己効力感がより低下し、挫折感や無力感を強めてしまうことで、現在や未来への意識にも負の影響が出てしまう可能性もある。「過去軽視群」の「直接的サポート」の少なさに関しては、この群の特徴である「わりきり態度」の強さから、マイナスな経験をしたとしても本人がマイナスな出来事を他群ほど重大にとらえず、周囲からのサポートを直接的に受けたという被援助意識が薄いことが考えられる。もしくは、わりきった態度によって周囲が直接的なサポートは必要がないと判断し、結果的に「直接的サポート」を受ける機会が少なかった可能性も同時に推察される。以上のことより、マイナスな経験をした際に受けたサポートの明瞭性の違いは過去のとらえ方と関連があり、さらには過去全般に対する意識や時間的展望全体にも何らかの働きかけをしていることが示唆された。また、サポート明瞭性の違いによるサポートの効果差は文脈に依るところも大きく (Grimes, et al., 2013)、今後はマイナスな経験をした際の状況に応じたサポート方法を慎重に検討していくことで、サポートの効果を高め、より良い時間的展望の形成に繋がる知見を得ることが期待される。

### 今後の課題と展望

今後の課題としては次の3点が挙げられる。第一に適応的な時間的展望のモデルの再検討である。本研究では、勝俣 (1995) のモデルに沿った大石・岡本 (2009) の研究に倣い、時間的展望体験尺度の得点が高いものが適応的な時間的展望を有す

ると定義した。しかし、この尺度には時間意識の一貫性や連続性の側面が抜け落ちており、適応的な時間的展望の定義や、その測定方法が曖昧になってしまった。今回は過去のとらえ方尺度との併用することで時間的な連続性はとらえることができたが、先行研究のレビューを丁寧に行いながら再度適応的な時間的展望について再考することが求められる。第二に、回答者が回想したマイナスな出来事の深刻さの程度について考慮していくことである。出来事の深刻さの程度で受けるサポートの質が異なる可能性が考えられ、今後は出来事が与えた心理的負荷の程度に関する変数も統制した上で分析を行っていくことが望ましいだろう。第三に、過去のとらえ方タイプとソーシャルサポートの検討において、相関関係と因果関係をさらに明らかにすることである。本研究では、不適応的な時間的展望を形成している者ほど認知のしやすい「直接的サポート」を多く受けている傾向が見られた。しかし、マイナスな出来事を経験した際に「直接的サポート」を受けていたのではなく、日常的にそのようなサポートが必要な環境にいたことが不適応的な時間的展望の形成に繋がった可能性も考えられる。その時間的順序まで明らかにできなかったため、縦断的な調査によってその順序を明らかにする必要があるだろう。加えて、本研究で示したデータで説明することができる時間的展望とソーシャルサポートの繋がりには限界があるため、今後さらに知見を積み重ねることで、その関係性を精査していく必要がある。

### 文献

- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 458-475.
- Bolger, N., Zuckerman, A., & Kessler, R. C.

- (2000) . Invisible support and adjustment to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 953-961.
- Buunk, B. P., de Jonge, J., Ybema, J. F., & de Wolff, C. J. (1998) . Psychosocial aspects of occupational stress. P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology: Vol. 2. Work psychology*. East Sussex, UK: Psychology Press, pp.145-182.
- Duffy, M. K., Ganster, D. C., & Pagon, M. (2002) . Social undermining in the workplace. *Academy of Management Journal*, 45, 331-351.
- Ericson, E.H. (1982). 自我同一性:アイデンティティとライフサイクル(小比木啓吾 訳編) 誠信書房 (Erikson, E. H. (1959) Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, Vol 1, pp.1-171.)
- Gellert, P., Ziegelmann, J.P., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2012) . Future time perspective and health behaviors: Temporal framing of self-regulatory processes in physical exercise and dietary behaviors. *Annals of Behavioral Medicine*, 43, 208-218.
- Grimes, Y. U., Overall, N. C., Simpson, J. A. (2013). When visibility matters: Short-term versus long-term costs and benefits of visible and invisible support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39 (11), 1441-1454.
- 日瀨淳子・齊藤誠一(2007). 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連 発達心理学研究, 18 (2), 109-119.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀(2010). 援助要請スキル尺度の作成 学校心理学研究, 10, 33-40.
- 池田和浩・仁平義明(2009). ネガティブな体験の肯定的な語り直しによる自伝的記憶の変容 心理学研究, 79 (6), 481-489.
- 石川茜恵(2013). 青年期における過去のとらえ方の構造: 過去のとらえ方尺度の作成と妥当性の検討 青年心理学研究, 24 (2), 165-181.
- 石川茜恵(2014). 青年期における過去のとらえ方タイプから見た目標意識の特徴: 時間的展望における過去・現在・未来の関連 発達心理学研究, 25 (2), 142-150.
- 勝俣暎史(1995). 時間的展望の概念と構造 熊本大学教育学部紀要人文科学, 44, 307-318.
- 河野荘子(2003). 青年期事例における時間的展望の現れ方とその変化-不登校を主訴として来談した2事例をもとに 心理臨床学研究, 21 (4), 374-385.
- Lewin, K. (1979). 社会学における場の理論(猪俣佐登留 訳) 誠信書房(Lewin, K. (1951) Field theory in social science: selected theoretical papers Harper & Brothers)
- Luszczynska, A., Gibbons, F.X., Piko, B. F., Tekozel M. (2004). Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology & Health*, 19, 577-593.
- 真仁田昭(1990). 登校拒否児に流れる「時間」: 登校拒否と時間とのかかわり 児童心理, 44 (8), 3-10.
- 永井 智(2013). 援助要請スタイル尺度の作成—縦断調査による実際の援助要請行動との関連から— 教育心理学研究, 61, 44-55.
- 長瀬陽子(2000). 時間的展望とアパシー傾向に関する研究—両親の人生に対する大学生の評価との関連 武庫川女子大学発達臨床心理学研究所紀要, 2, 157-168.
- Roncancio, A., Ward, K., Fernandez, M. (2014). The influence of time perspective on cervical cancer screening among Latinas in the United States. *Journal of health psychology*, 19 (12), 1547-1553.

- 小川翔大(2014). 青年期における友人の慰め方が受け手の感情に与える影響：励ましや共感の言葉かけと何もせずそっと離れる行動の比較 発達心理学研究, 3, 279-290.
- 小川翔大(2018). 青年期における親密な友人への効果的な慰め—テストの失敗場面に着目して— 教育心理学研究, 66(2), 136-149.
- 奥田雄一郎(2002). 時間的展望研究における課題とその可能性—近年の実証的, 理論的研究のレビューにもとづいて— 大学院研究年報(文学研究科篇: 中央大学), 31, 333-346.
- 奥田雄一郎(2003). 時間的展望は人間の過去に対していかにアプローチするか—記憶研究との対比から— 大学院研究年報(文学研究科篇: 中央大学), 32, 167-179.
- 奥田雄一郎(2008). 大学生の時間的展望に関する研究—過去・現在・未来の相対的満足度に着目して 共愛学園前橋国際大学論集, 8, 13-21.
- 尾見康博(2002). ソーシャル・サポートの提供者と受領者の間の知覚の一致に関する研究：受領者が中学生で提供者が母親の場合 教育心理学研究, 50(2), 73-80.
- 大石郁美・岡本裕子(2009). 青年期における時間的展望とレジリエンスとの関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 8, 43-53.
- 大石郁美・岡本裕子(2010). 青年期における挫折経験過程と希望の関連 広島大学大学院心理学研究紀要, 10, 257-272.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2010). Helping each other grow: Romantic partner support, self-improvement and relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(11), 1496-1513.
- 佐藤浩一(2016). 成功経験と挫折経験に対する自伝的推論 群馬大学教育学部紀要人文・社会科学編, 65, 187-198.
- 嶋 信宏(1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, 7(1), 45-53.
- 下島裕実(2010). 時間的展望と健康行動：日本版ジンバルド-時間的展望尺度を用いて 日本教育心理学会総会発表論文集, 52, 632.
- 白井利明(1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65(1), 54-60.
- 白井利明(1997). 時間的展望の生涯発達心理学 勁草書房.
- 白井利明(2001). 青年の進路選択に及ぼす回想の効果：変容確認法の開発に関する研究(I) 大阪教育大学紀要IV 教育科学, 49(2), 133-157.
- 白井利明(2011). 自己と時間. 子安増生・白井利明(編), 発達科学ハンドブック3 時間と人間 新曜社 pp.196-208.
- Shrout, P.E., Herman, C.M., Bolger, N. (2006). The costs and benefits of practical and emotional support on adjustment: A daily diary study of couples experiencing acute stress. *Personal Relationships*, 13, 115-134.
- 都築 学(1999). 大学生の時間的展望：構造モデルの心理学的検討 中央大学出版部.
- 津留 宏(1973). 青年心理学(改訂) 有斐閣.
- 浦 光博(1992). 支え合う人と人——ソーシャル・サポートの社会心理学 サイエンス社.
- 和田 実(1992). 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響 教育心理学研究, 40(4), 386-393.
- Wong, K. S., & Cheuk, W. H. (2000). The influence of job stress and supervisor support on negative effects and job satisfaction in kindergarten principals. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 85-98.
- 山田剛史(2004). 過去-現在-未来にみられる青年の自己形成と可視化によるリフレクション効果—ライフヒストリーグラフによる青年理解の試み— 青年心理学研究, 16, 15-35.

横井優子・川本恵津子(2008). 過去への態度から自己をとらえる. 岡田努・榎本博明(編), 榎本博明・岡田努・下戸米淳(監修), 自己心理学:5 パーソナリティ心理学へのアプローチ 金子書房 pp.26-47.

Zebardast, A., Besharat, M. A., & Hghighatgoo, M. (2011). The relationship between self-regulation and time perspective in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 939-943.