

# 生きる意味を見出していくプロセスの検討

—大学生に対するインタビューを通して—

○今井元春

(香川大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻)

## 問題

「生きる意味がわからなくなった」「ここでは生きていく意味を感じられない」。こうした訴えは、近年の大学生の心理相談において少なからず聞かれる(和田, 2010)。この生きる意味を感じつつ生きるということについて、田中(2010)は自分自身が他者と共に生きているという実感が大切となることを述べている。しかしながら現代は「他者に依存することが成立しにくい(宮崎, 2007)」社会であり、確かな生きる意味をもち生きることは容易でないと考えられる。更に、青年期は認知機能と自己像の発達過程にあり、その生きる意味の悩みと過程は他の発達段階とは異なる可能性がある。

よって本研究の目的は、青年がどの様に生きる意味につまずき、どの様な体験を通して生きる意味を再び見出してきたのかを聴き取り、その語りを通して、現代青年の生きる意味の喪失と、そこからどのように生きる意味が生成されるのかのプロセスを明らかにすることとする。

## 方法

**調査協力者** 大学生4名(女性4名)

**手続き** 研究協力者に関する条件(「生きる意味に悩んだことがある」「語りたい・語る内容がある」「インタビュー時点で生きる意味に悩んでいない」「精神的健康さを保っている」)を満たした4名に協力を依頼した。インタビューは半構造化面接によって実施し、所要時間は60分程度であった。

**分析** インタビュー内容の逐語録を作成。語りをそのまとまりから分類し、それぞれの内容についてラベリングを行った。ラベリングにより作成された表を基に青年の自己像の発達と、その発達に影響する他者とのかかわりという観点から、モデル図を作成した。分析の客観性を保つために、臨床心理学を専門とする教員と協議をした。

## 結果と考察

分析の結果、研究協力者一人ひとりの「生きる意味を見出していくプロセス」が提案された(Figure1)。

1) 理想と自己の分裂(生きる意味の喪失)

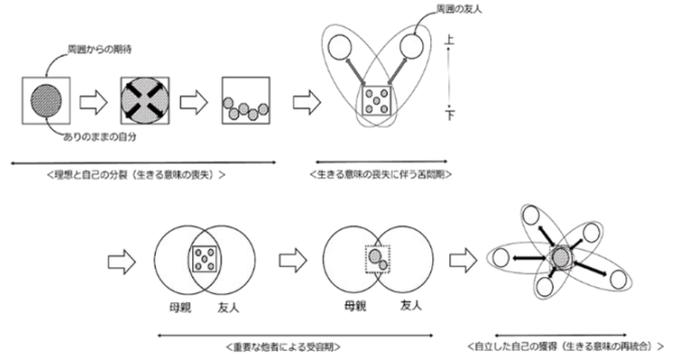


Figure1. Aさんが生きる意味を見出していくプロセス

Aさんは幼い頃から、親などの他者の期待・要望から理想とすべき自分を作り上げ、努力しながら生きていた。そして、ありのままの自分を抑制し無理に、理想を追求しようと努力を続けたために、ある時、限界を迎え、急激な生きる意欲の低下を引き起こしていた。

2) 生きる意味の喪失に伴う苦悶期(劣等意識による孤立化・自閉的状況)

理想の自分を追求することが出来ない状態を他者と比べることで理想・現在の自分との乖離が強調され、肯定的な自己評価の減少による自己不信、及び劣等感による孤独感の意識化が促されていた。

3) 重要な他者による受容期

生きる価値が無いと思っている自分を友人や母親が受け入れてくれたことで生きる活力を取り戻していった。

4) 自立した自己の獲得(生きる意味の再統合)

他者からの受容の中で、ありのままの自分に対する自己受容が育まれていった。

## 主な引用文献

和田 百合子(2010). 大学生の「生きる意味がわからなくなった」という訴えをめぐる対象とのつながりの回復という視点の考察-美作大学・美作大学短期大学部地域生活科学研究所所報, 7, pp.23-26.

## 謝辞

本論文作成にあたり、ご指導頂きました香川大学医学部臨床心理学科竹森元彦教授、ならびに研究協力者の皆さまに深く感謝申し上げます。