

# 選ばなかった道

## — 生涯発達へのpositiveな心理的機能 —

鈴木 忠・菅原ますみ・眞榮城和美・堀口康太・目良秋子  
(白百合女子大学生涯発達研究教育センター)

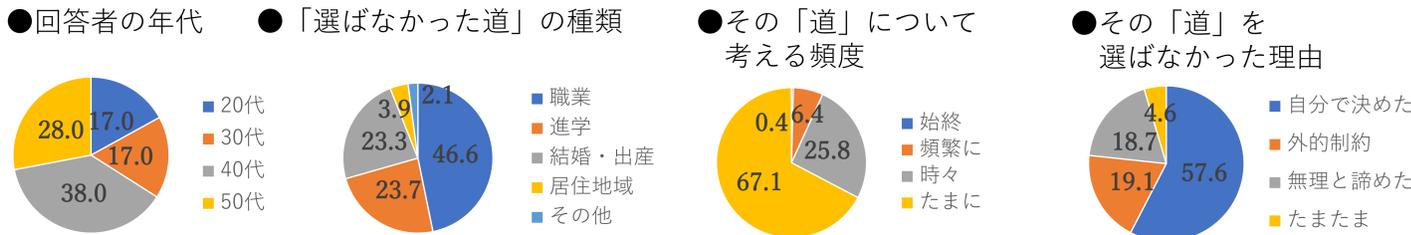
**【目的】** 自分が生きてきた人生のalternativeとしての、生きられなかった人生、「選ばなかった道」は、生涯発達にどのような心理的作用を及ぼすのだろうか。P.B.Baltesのグループは、手の届かない理想やユートピアを意味するSehnsuchtというドイツ語(英語ではlife-longings「憧れ」)をキー概念としてこの問いに迫った。本研究は、「選ばなかった道」を考えることにどのような適応的意味があるのかという問題関心のもと、「選ばなかった道」とwell-being、英知の関係に焦点をあて探索的調査を行う。

**【方法】** 以下のような質問紙を作成した。まず「もしも別の道を進んでいたら今どうしているだろうかと考える<選ばなかった道>」を一つ簡潔に記述してもらった。次にその道のことを考える頻度(始終/頻繁に/時々/たまに)と、その道に進まなかった理由(自分で選ばないと決めた/自分には無理と諦めた/どうしようもない外的制約/たまたま)を尋ね、その道への現在の思いを22の質問項目によって問うた。質問紙の後半では、well-beingの指標として人生満足度(Diener; 7件法×5項目)、精神的健康度(K6; 5件法×6項目)、自尊感情(Rosenberg; 5件法×10項目)、英知(Ardeltの三次元英知尺度簡易版; 認知的・内省的・情動的の3次元からなり、5件法×各4項目、得点が低いほど英知が高くように逆転して得点化した)を配し、最後に自身や家族についてのフェイス項目を設けた。調査対象は私立女子大学の卒業生(20~50代)約2000名にweb質問紙への回答を求めた。

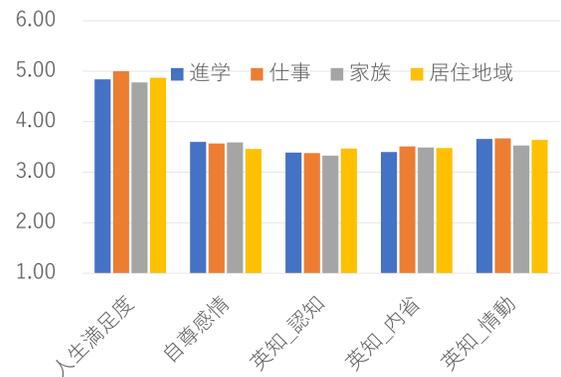
**【結果】** 283名から回答を得た。

(1)回答者の基礎データ

\* 年齢: 平均42.4歳(22~57歳, SD=10.0)  
\* 有職79.5%、無職20.1%  
\* 既婚71.9%、未婚21.0%

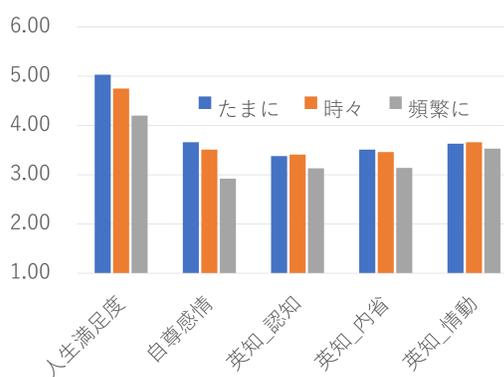


(2)「選ばなかった道」の種類とwell-being



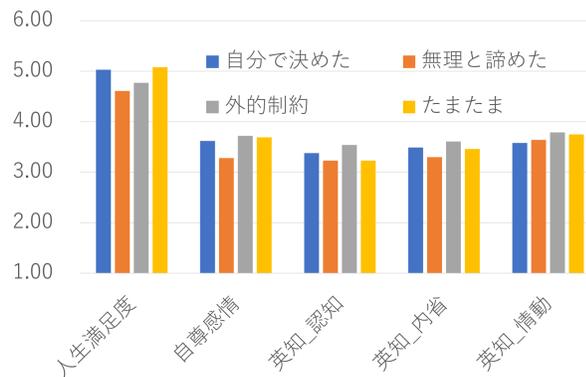
「選ばなかった道」(進学、仕事、家族、居住地域)を要因とする一元配置分散分析を行った結果、有意差は得られなかった。

(3)「道」について考える頻度とwell-being



頻度を要因とするANOVAを行った結果、人生満足度(F(2,278)=6.209, p<.01)と自尊感情(F(2,273)=7.282, p<.001)が有意だった。多重比較の結果、前者は「たまに」>「頻繁に」、後者は「たまに」>「時々」>「頻繁に」だった。

(4)その「道」を選ばなかった理由とwell-being



4つの理由を要因とする一元配置分散分析を行った結果、人生満足度が有意傾向、自尊感情が有意であった。多重比較の結果、人生満足度は有意な水準に至らなかった。自尊感情では「自分で決めた」「外的制約」が「自分には無理と諦めた」より有意に高かった。

(5)「道」への思いの因子分析結果

「選ばなかった道」への思い22項目を因子分析した結果、次の5因子が得られた(最尤法、promax回転)。因子負荷量が.35以下の3項目を削除し再度因子分析を行った。その結果を下の表に示した。

	F1	F2	F3	F4	F5
<b>F1「後悔」</b> ( $\alpha=.816$ )					
その道に進まなくてよかった(-)	-0.76	-0.03	0.08	0.25	-0.07
その道に進まなかったことに納得している(-)	-0.69	0.08	-0.04	0.11	-0.05
生まれ変わったらぜひその道に進みたい	0.68	0.03	0.02	-0.11	-0.04
進んでいたら理想的な人生になったろう	0.67	0.002	-0.03	0.06	-0.03
進まなかったことで中途半端な人生を送っていると思う	0.57	-0.17	0.06	0.13	-0.04
今後その道に進んでみたいと思うことがある	0.55	0.17	0.01	0.06	-0.01
今後似た道を探して進んでみたいと思うことがある	0.49	0.10	-0.13	0.32	-0.03
進まなかった経験にうまく対処できている(-)	-0.48	0.33	0.01	-0.13	-0.06
<b>F2「人に話せる」</b> ( $\alpha=.758$ )					
その道について他人にこだわりなく話すことができる	-0.08	0.87	-0.08	-0.03	0.08
その道について人に話さないだろう(-)	-0.05	-0.73	-0.14	-0.002	0.004
<b>F3「今後忘れない」</b> ( $\alpha=.626$ )					
進まなかったことは今後ずっと忘れないだろう	-0.01	-0.02	1.05	-0.07	-0.11
進まなかったことを自分史で触れるだろう	-0.08	0.16	0.45	0.20	0.01
<b>F4「今後の手がかり」</b> ( $\alpha=.591$ )					
進まなかったことは自分を知る手がかりになる	-0.24	-0.19	-0.12	0.66	0.08
進まなかった経験は今後の岐路で参考にするだろう	0.07	0.02	0.17	0.61	-0.09
その道を振り返って考えることで自分の可能性広がる	0.18	0.31	-0.01	0.50	-0.04
<b>F5「両義的感情」</b> ( $\alpha=.633$ )					
その道を考えていないようにしても心に浮かんでくる	0.07	-0.05	0.16	-0.02	0.68
その道を見ると力が湧くことも落ち込むこともある	0.09	0.18	0.04	0.04	0.60
その道を見ると楽しいと同時に苦しい気持ちになる	-0.06	-0.11	0.08	0.16	0.51
その道のことは考えたい時だけ考える(-)	0.04	-0.04	0.26	0.11	-0.49

(6) 5因子間および「道」を考える頻度との相関

	後悔	人に話せる	今後忘れない	今後の手がかり	両義的感情	考える頻度
後悔		-0.158**	0.381**	0.137*	0.591**	-0.370**
人に話せる			-0.101	0.119	-0.461**	-0.008
今後忘れない				0.431**	0.557**	0.372**
今後の手がかり					0.430**	0.297**
両義的感情						0.489**

\*p<0.05 \*\*p<0.01

「後悔」に注目すると、「今後忘れない」と中程度の正相関があり、「今後の手がかり」とも弱いながらも有意な正相関があった。後悔しているから早く忘れたいわけではなく、積極的に覚えておきたい、将来の手がかりになるかもしれないと捉えられている。さらにこれら3因子は「両義的感情」と中程度の正相関があった。後悔のネガティブな面と同時に将来の役に立ちそうだというポジティブな感情も伴っていることがうかがえる。一方で、「後悔」は「人に話せる」と有意な負相関が見られた。後悔が強いほど人に気軽に話せないことを示している。

「道」について考える頻度との相関は、「人に話せる」以外の因子では、思い出す頻度が高いほど得点が高い。「人に話せる」ことは、その「道」について考える頻度と関連が見られない。ここでも、選ばなかった道について「人に話せる」ことは他の因子と性質が異なることを示している。

(7) 5因子とwell-being指標との相関

	人生満足度	自尊感情	英知_認知	英知_内省	英知_情動
後悔	-0.438***	-0.19**	-0.09	-0.046	-0.047
人に話せる	0.191**	0.191**	0.151*	0.161*	0.202**
今後忘れない	-0.151*	-0.091	-0.064	-0.112	-0.09
今後の手がかり	0.086	0.012	0.048	-0.125*	0.012
両義的感情	-0.246***	-0.155*	-0.059	-0.177**	-0.12

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

「後悔」は人生満足度、自尊感情と有意な負相関があり、英知とは相関していなかった。「今後忘れない」も同様の傾向を示した。「今後の手がかり」は英知の内省的次元と相関がある以外は有意な相関が見られなかった。「感情の両義性」もこれら3因子とほぼ同様の傾向を示した。一方で「人に話せる」は、人生満足度・自尊感情で有意な正相関を示し、英知が高いほど得点が高くなっている。先の因子間相関の結果と合わせ、選ばなかった道を「人に話せる」という側面は、「後悔」に関連したものと異なる性格をもつことがうかがえる。

**【考察】** 「選ばなかった道」への思いは、一面において後悔としての性格をもつ。正負両面の感情的色彩を帯びており、人生満足度や自尊感情と負の関係性を有している。但し単純に早く忘れたいと捉えられているわけではなく、むしろ今後ずっと忘れず、将来に役立てたいという前向きな側面も合わせ持っている。一方また、「選ばなかった道」への思いには、そのことを他者にオープンにするという次元がある。その得点は英知と正相関していることから、個人的成長や成熟と関係している可能性がある。私たちにとって「選ばなかった道」は、単なる後悔にとどまらず、今後の人生に有用な、他者と共有し得る心理的資源として捉えられているのではないかと。今後は、「選ばなかった道」と個人的成長・成熟の関係性に焦点をあてて調査を行いたい。(本研究は2022年度白百合女子大学研究奨励費により行われた。)