

# 挫折経験から立ち直りまでのプロセス

—立ち直りを促進する要因の検討—

相模原市立青少年相談センター  
横浜国立大学教育学部

近藤 茉莉依  
宮戸 美樹

**Recovery process from frustration experience**  
**—Investigation of factors prompting recovery—**



# 挫折経験から立ち直りまでのプロセス

## —立ち直りを促進する要因の検討—

### Recovery process from frustration experience —Investigation of factors prompting recovery—

近藤 茉莉依\*・宮戸 美樹\*\*

#### 問題と目的

##### 1. 挫折経験とは

多くの人が人生において挫折を経験する。子どもは発達段階で多かれ少なかれ挫折感や喪失感など心の傷つきを体験するものであり、それをどのように克服するか、または克服できるか否かがその後の人格形成に大きな影響を及ぼす(杉浦, 1997)とされている。また阿部(2005)も、挫折を繰り返し、自分なりに取り組み乗り越えていくことが、人間の成長にとって非常に重要であり、負担の強すぎない挫折を経験することは人の心を鍛え育てると述べている。挫折経験という言葉からは、ネガティブなイメージが生起されるが、このように上手く乗り越えることができると成長につながるなど、プラスの効果を生む可能性もあると考えられる。

神谷・伊藤(1999)は、大学生を対象として挫折体験のエピソードを収集し、挫折を「学業、人間関係、部活動など、自分にとって重要である事柄での失敗、良い結果が得られないといった経験」と捉えている。この定義は、その後の挫折に関する研究で広く用いられている。神原(2009)は、「失敗経験」とそれまで明確に区別することなく扱われてきた「挫折経験」とは何かを解明することを目的として、【「挫折」とは( )のようだ。なぜなら、( )からだ。】といった記入形式での調査か

ら、挫折観と失敗観の比較を行い、失敗に比べて挫折をした対象のもの(挫折対象)は自分(挫折経験者)にとって価値のあるものであることを示している。さらに近藤・宮戸(2014)の研究では、挫折や失敗経験時には「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」といった心理的ストレス反応が生じること、また、挫折経験者は挫折対象に対して非常に高い重要度を認知していることを明らかにし、挫折は失敗より、より脅威的であり、自分に強く影響を与えるものであるといった、その経験に対する認知に相違点がある可能性が示唆された。以上のことから、挫折経験とは経験対象が重要であるという主観的体験であり、さらに感情の変化が伴うものであることが明らかとなった。そこで近藤・宮戸はそれまで挫折研究で用いられてきた神谷・伊藤(1999)の「学業、人間関係、部活動など、自分にとって重要である事柄での失敗、いい結果が得られないといった経験」という定義に感情の変化を追加し、挫折や失敗とは「目標を持って続けてきた学業、人間関係、部活動など、自分にとって重要である事柄が途中でだめになり、感情に変化が及ぶこと」とであると定義している。

##### 2. 挫折経験から立ち直りまでのプロセスに関する研究

古木・森田(2009)は、青年期において、挫折を経験した自己をどのように受け容れていくのかというプロセスと、そのプロセスに影響を及ぼす要

\*相模原市立青少年相談センター

\*\*横浜国立大学教育学部

因について大学生を対象に面接調査を行い検討した。M-GTAによる分析の結果、挫折経験に伴う心理的変容プロセスは、挫折直後には《良い結果を出せない苦しさ》を体験し、その後《自分を信じられない状態》に移行する。そして楽観的思考により自分を正当化するというような《楽観的態度》や、自分やその問題から回避的になる《問題の切り離し》の2つの状態に分かれる。しかし、どちらの状態に移行しても《他者の受容的態度》や《ピアの存在》に支えられ、《自分自身との直面化》や《新たな努力による自信の回復》の段階へ移行する。特に《問題の切り離し》には《向上心を持たせてくれる他者》の影響があることが示された。さらに、《現在の自分への満足感》を感じたり、挫折経験を《良い経験・思い出》と捉えたり、《自己成長感》を持てるようになり、《挫折をした自分自身の受容》の段階に至ることを明らかにしている。このようなプロセスを「挫折を経験した自分自身と上手く折り合いをつける」過程と考えられることを示した上で古木らは、今後の課題として、挫折経験の内容別にそれぞれに対応したプロセスの検討が必要であると指摘している。

大石・岡本(2010)は、挫折経験について、心理的状态と未来のとらえ方の推移、さらにそれに伴う希望の変化を明らかにするため、大学生を対象として①挫折経験の現実的経過、②挫折経験の前後における心理的変容、③挫折経験の前後における未来イメージとそれに伴う感情、④家族、友人との関わり、⑤挫折経験の捉え方、⑥挫折経験の影響の6つの観点から構成された半構造化面接を行った。その結果、示された挫折経験過程は以下のとおりである。挫折経験以前は、過去の成功体験などから「自己信頼感」を持った状態にあるが、挫折により自分が望んでいた結果が得られなかったことに対する心理的ショック状態や気分の落ち込みといった「衝撃」、あるいは努力不足や自己決

定に対して疑いや自責観を抱く「情緒的混乱」に移行する。そして「情緒的混乱」と、自分の能力やこれまでの頑張りを評価した上で結果について自分なりに納得する、または一時的に開放感を感じる「納得」との行きつ戻りつを繰り返す。その後、挫折によって自信を喪失し、否定的な自己イメージを持つといった「自己不信感」に移行するが、状況を改善するために気持ちを切り替え、勉強や目の前の仕事などに積極的に取り組むといった「努力」を行い、他者に受け入れられることなどにより「自信の回復」に至る。その後、挫折経験を通して、これまで自覚していなかった自分の限界などを受け容れていく「自分自身への直面化」に移行し、現在の状態に充実感や満足感を感じる「現状の満足」が関連しながら、挫折経験での自分の頑張りを認めるとともに、挫折経験を自己の中に意味づけ、今後に活かすことを考える「肯定的意味づけ」、あるいは挫折経験自体に否定的な意味づけをしたり、経験自体を抑圧して自己に位置づけられない「否定的意味づけ」に至るというプロセスが明らかにされた。さらにこの過程において、「情緒的混乱」と「自己不信感」は多くの挫折経験者が経る過程であることが示唆された。以上のように、挫折からの立ち直りのプロセスについては、挫折を経験した直後は苦しさを感じ、自己不信感が高まるが、その後自分自身との直面化を経て、新たな努力による自信の回復の段階に移行することが確認されている。

さらに大石・岡本(2010)は、挫折と希望の関連について、他者の支えや課題達成による自信の回復に伴い、未来に対しての希望も回復する過程を見出し、その後、より自分に見合った目標を、より明確に設定することが可能になることを示した。また挫折経験を、肯定的意味づけるか否定的意味づけるかによって、挫折から立ち直りまでのプロセスの比較を行った。その結果、挫折経験に

対して肯定的意味づけられることで、挫折経験を乗り越え「自分自身への直面化」により自己の人生に自己を位置付けることができ、結果としてアイデンティティの確立が促進される可能性が示唆された。その上で、今後の課題としては、質的に得られた知見を数量的に検討することや、どのような他者からの支えが挫折経験の捉え方に影響するのかを考慮した上で研究を進める必要性を指摘している。

### 3. 挫折経験と対象喪失

杉浦(1997)は、喪失は挫折体験を意味する言葉でもあり、実際には喪失と挫折体験は切り離して考えることができないものであると述べている。喪失について小此木(1979)は「対象喪失」を「愛情や依存の対象を、その死あるいは生き別れによって失う体験」と定義し、その対象に関して愛情や依存の対象以外にも、住み慣れた環境や地位、役割、故郷などからの別れや、自己を失う体験、自己を一体化させていた国家や理想の喪失の存在について言及した。また、近藤・宮戸(2014)を初めとする先行研究は、挫折経験とは個人にとって重要なことが途中でだめになり、抑うつや怒り、無反応といった心理的ストレス反応が生じることを示している。これらのことから挫折経験は、その本人にとって大切な対象を失う体験と捉えることができ、それは愛着の対象を失い悲嘆反応が起こるという点において対象喪失と共通している。

Bowlby(1980)は、配偶者の喪失に関する研究から、対象喪失における「悲哀の4段階」を明らかにしている。第1段階は喪失体験直後、急性に生じ数時間から1週間持続する「無感覚の段階」、第2段階は数カ月から数年持続するとされる失った対象を探し求めたり、取り戻そうとする「喪失した人物に対する思慕と探究の段階：怒り」、第3段階は現実を認め、悲嘆のような主観的な情緒体験

をする「混乱と絶望の段階」、第4段階は喪失した対象から解放され、新しい対象との結合へと向かう「再建の段階」としている。さらにBowlbyは、周囲の人々による支援が、対象喪失からの回復には大きな役割を果たすとも主張している。対象喪失の過程における他者の役割については、小此木(1979)も言及している。小此木(1979)は、対象喪失によって起こる悲哀が続く限り、外界への関心は失われ、新しい愛の対象を選ぶこともできず、また悲哀の苦痛は、もはや対象が存在しないことがわかっているのに対象に対する思慕の情が続く、満たされぬフラストレーションの苦痛であると述べ、「悲哀の仕事」とは失った対象や失う自分を心から断念できるようになる心の営みであると主張した。さらに、断念を身につけるためには最初のうちは他者からの助けが必要であり(小此木, 1981)、この「悲哀の仕事」の各段階は相互に重なり合ったり、消失したり、逆戻りしたりする可能性があることに言及している(小此木, 1997)。またA.デーケン(1986)は、肉親の死に続いて体験される悲嘆のプロセスにおいて「怒りと不当感の段階」が存在すると述べている。この根底には不当な苦しみを追わされたという感情があり、怒りは悲嘆の重要な局面であることを指摘している。デーケンは悲嘆を解決するためには感情を発散させることが最も重要な要素の一つであると指摘し、怒りの表出が妨げられると、怒りは内向して自分自身に向けられることがあり、自分に対する怒りは心身の衰弱とあいまって深刻な打撃となるため、非常に危険であることを示唆し、これを「不健康な怒りの爆発」と称している。同じく東・永田(2005)はソーシャル・サポートが少ない「自閉的閉じこもりタイプ」と判断された高齢男性の語りを通して、配偶者喪失後の悲嘆からの回復の行動の1つとして「他者への怒りと不当感の表出」を見出した。

従来の研究で、挫折経験から立ち直りのプロセスは、初期に衝撃や情緒的混乱が生じ、その後挫折経験を認めていく事で回復につながる事が示された。以上のことから、挫折経験から立ち直りまでのプロセスをより詳細に検討することにより、愛着対象を失ってから深い苦しみを感ずるが、そこから立ち直っていくという Bowlby のいう「悲哀の4段階」との関連やそのプロセスで生じる感情を見出すことができると考えられる。

#### 4. 挫折経験と他者との関わり

周囲の者が挫折状況に直面し苦しんでいる本人に対して、その人の今までの歩みを認め新たな可能性を見出すことは重要であり(永井, 1993)、これまで研究において挫折経験からの立ち直りに寄与する外的要素としての他者との関わりが重要視され、検討されてきた。神原(2009)は、挫折時のソーシャル・サポートと自己成長感との関連を検討し、誰からソーシャル・サポートを受けたかを問わず、挫折時にソーシャル・サポートを受けていたと認知していた者ほど、挫折後の自己成長感が高いことや、「挫折を経験することで、精神的に成長したり強くなったりする」という挫折観を強く抱いていることが示された。また、大石・岡本(2010)も、他者の支えが挫折の捉え方に影響を及ぼすことを指摘している。挫折経験を肯定的に捉える肯定的意味付け群では、他者からの助言や励ましなどによる支えを挫折経験当初から得ており、他者から自分の頑張りが褒められる、または感謝されるという経験を経ることで、「自信の回復」に至ることが示された。一方、否定的意味付け群では、挫折経験当初の段階から周囲からの支えが得られないと感じ、自分が傷つかないように人と距離を置く対処法をとることが明らかにされた。また矢島・石川(2013)は、大学生を対象に面接調査を行い、挫折経験を乗り越えるプロ

セスにおいて、家庭環境や、人からの支えが挫折を乗り越える上で大きな影響を与えていることを明らかにした。

これらの研究は、挫折からの立ち直りのプロセスにおいて、他者からの支援が存在するだけではなく、その支援を認識することで立ち直りを促進することを明らかにしている。しかし、研究の対象は“支援”に限定されており、その他の他者との関わり、さらにその時期に関する研究はみられない。

#### 5. 挫折経験を語ることの意味

心理学辞典によると精神分析学の初期には、Breuerはヒステリーの症例から鬱積した感情の表現を促すことによって症状が改善することを発見した。そして著書『ヒステリー研究』において、抑圧された感情や葛藤などを自由に表現させることで心の緊張を解く方法を『カタルシス』という用語を用いて表現した。その後、観念や考えや記憶が、人々の社会的交流から生まれ、言語に媒介されると考える社会構成主義の考え方に基づいて、対話を重視したナラティブ・セラピーの視点が台頭する(Hoffman,1992)。L.Hoffmanは「親しい人との会話が進行する中で人はアイデンティティの感覚をはぐくみ、内なる声を聞く」と述べている。その後、Lazarus(1999)により、情動ナラティブがストレスに対するアプローチの手法として有用であることが示された。挫折経験時の他者からの支援の研究において「支えを得られない」状況として大石・岡本(2010)は〈相談できない〉という状態を例の一つとして挙げている。また矢島・石川(2013)も挫折経験について誰かに話せることで気持ちが楽になり、挫折経験を乗り越えを後押しする力につながった可能性を示唆している。また水野(2017)は、挫折経験と共通点のある喪失体験におけるグリーフケアとしての語りを



「身の上」に起こった事態をある角度から認知し、悲嘆の感情に圧倒されながらも、出来事を自分になじむように変化させ、喪失を受け入れるための能動的・主体的な戦い」と例え、語り手個人の「能動的で主体的な認知と判断」の影響を指摘している。

## 6. 本研究の目的

以上の各節で論じてきたように、従来の挫折研究では、挫折の定義、挫折から立ち直りまでのプロセスにおける心理状態の推移、また対人関係との関連などについて検討されている。その中で、挫折経験から立ち直りのプロセスにおける支援を含めた他者との関わりの時期や内容などの詳細は検討されていない。また、これまでの挫折から立ち直りまでのプロセスについての研究は、回顧法での面接調査のみであり、挫折を経験してから立ち直りまでのプロセスの渦中に位置する者の心理状態の推移については検討されていない。

そこで本研究では、挫折に関して近藤・宮戸(2014)の「目標を持って続けてきた学業、人間関係、部活動など、自分にとって重要である事柄が途中でだめになり、感情に変化が及ぶこと」という定義を用い、挫折経験から現在に至るまでの推移を「他者との関わり」に焦点を当て、一つのプロセスを生成することを第1の目的とする。さらに、挫折経験の渦中における語りによって、立ち直りまでの心理状態の推移を詳細に検討することを第2の目的とする。

## 第1研究

### 目的

挫折経験から立ち直りに至るまでの周囲の人との関わりの変化と心理状態の推移のモデルを生成することを目的とする。

## 方法

### 1. 調査時期と調査対象

調査時期は、2014年8月～9月。大学生・大学院生の男女16名を調査対象者とした(男性9名、女性7名、平均年齢20.9歳)。

### 2. 調査方法

半構造化面接を行った。面接はICレコーダーに記録し、逐語録を作成した。回答依頼時に、倫理的配慮について口頭で説明合意を得ている。実施時間は約1時間程度であった。

### 3. 調査内容

まず、挫折の定義「目標を持って続けてきた学業、人間関係、部活動など、自分にとって重要である事柄が途中でだめになり、感情に変化が及ぶこと」を伝えた。その後、主に①最大の挫折経験の内容、②挫折経験当時から現在までの心理的变化、③挫折経験による生活や心身への影響、④挫折経験による周囲の人との関わりにおける影響、⑤挫折経験を現在どのように捉え、感じているか、⑥挫折経験について話してみてもどのような気持ちになったかの6点を尋ねた。「挫折を経験したことがない」と答えた回答者には、回答者自身は「挫折経験である」とは捉えていないが上記の本研究における挫折の定義には当てはまっている経験について、また「複数回挫折を経験した事がある」と答えた回答者には、その中で自分にとって最大の挫折経験を選び、回答を求めた。なお、本研究では立ち直りを果たしていると本人が主観的に感じていることを「立ち直り」の判断基準とした。全調査対象者が「立ち直っている」と明言したため、全エピソードを分析対象とした。

本研究では、「挫折経験から立ち直りに至るまでの周囲の人との関わりの変化と心理状態の推移」を明らかにするため、半構造化面接の結果得

られた全16エピソードを、質的研究法の中でもデータに密着し分析する“修正版グラントッド・セオリー・アプローチ(以下、M-GTAと略す)を用いて分析した。

### 結果と考察

データは、木下(2003)にならい、複数の概念関係からなるカテゴリーを生成し、カテゴリー相互の関係から分析結果をまとめ、結果図を作成した。分析の結果、13のカテゴリー、34の概念が生成された(表1)。

生成されたカテゴリー間の関係を挫折経験から立ち直りまでの心理的変容過程として関係図に示した(図1)。挫折経験から立ち直りまでのプロセスは、挫折経験に対する捉え方によって大きくI～IV期に分けられた。以下、カテゴリーは【 】で、概念は「 」で示す。

#### 1) 挫折経験から立ち直りまでの4期の心理的変容

##### I期：無感覚の時期

I期は挫折が生じたという事実の認められなさが全面にある時期である。

表1 概念とその定義

カテゴリー	概念	定義
挫折経験による衝撃	驚愕 混乱 事実の把握	挫折経験が信じられず、驚きや衝撃を感じる。 挫折した事実を受け止められず、混乱状態に陥っている。 挫折をしたという現実起きた事態を把握する。
落ち込み	喪失感 落胆・絶望 虚脱感	挫折経験により、野心や目標が打ち砕かれて喪失感や虚無感を抱く。 挫折経験時に心にどうしようもなく悲しく残念な気持ちを受ける。 挫折により何事にも身が入らなくなってしまった状態。
現状理解	停滞的他者比較 この先が見えない不安 無力感 自責 悔しさ	自分より優れている人と比較し、さらなる無力感を抱いたり、自分を正当化する。 挫折を経験することで、この先自分がどうすればいいかが分からないことに対する不安。 自分ではどうもできない困惑状態で自分が無力であると感じる。 挫折に関して自分を責めたり、自分に対して嫌悪感を覚える。 挫折したことに対して、悔しいと感じる。
固執	対象の取り返し	挫折対象に積極的に取り組み、取り返しを図る。
感情表出	怒り 攻撃的行動化 生理的現象	他者に対して嫌悪感を覚える。 挫折によるダメージを行動として表現する。 挫折によるダメージが食欲不振などの現象となって現れる。
他者との関わりの拒否	他者との関わりの拒否	他者からの介入に拒否感情を抱く。
諦め	断念	自分の限界を感じ、挫折対象に取り組むことを諦める。
迷走	迷走 拒否感情	これまでやってきたことや努力が無意味に感じられ、自分の所属感が分からなくなる。 挫折対象について考えたくないといった拒否感情。
現実検討	前進的他者比較 直面化 代理対象を求める 話したい 焦燥感	自分より優れている人と比較し、回復へと奮起する。 挫折経験に対して向き合い、当時の自分について考える。 挫折対象に変わる他の物を求める。 自分の挫折経験を人に話したいと思う気持ち。 なんとかしなくてはと思う自分と、それに答えられない自分に対する焦り。
支援の認識・受容 他者の支援	支援の認識・受容 情緒的支援 具体的支援	他者の存在や支えを受容することが出来、活用する。 アドバイス、ピアの支えなどにより、情緒面の支援を受ける。 どのように行動すべきかや挫折対象に代わる対象を他者から提示される。
前進	積極的前進 不安や緊張からの解放 対人関係の再構成	積極的により良い方向へ進もうとする気持ち。 挫折により生じた不安や緊張から解放される、合理化し割り切る。 自分のこれまでの生活態度や他者への接し方を改める。
受容	挫折回想 反復への不安 自己成長	挫折経験後に、挫折経験当時のことを思い出す。 挫折経験のような失敗を反復するのではないかという不安。 挫折前や挫折直後と比較し、考え方や行動などにポジティブな変化が訪れる。
肯定的評価	挫折経験への肯定的評価	挫折経験を肯定的に捉える。



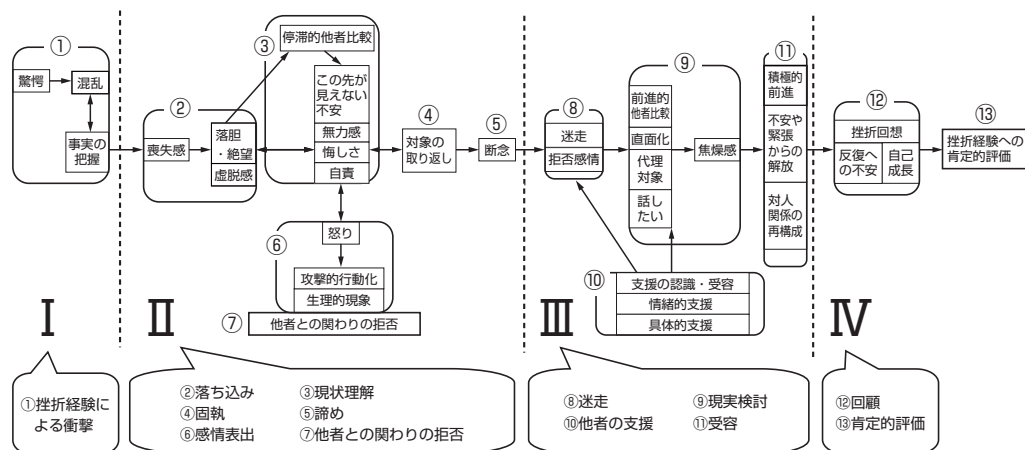


図1 挫折経験から立ち直りまでの心理的変容過程

カテゴリー①【挫折経験による衝撃】には、「驚愕」「混乱」「事実の把握」の概念が含まれる。挫折の衝撃により、挫折経験自体を受け入れることができない時期である。その後、事実を把握しようとするが、混乱状態との行き来を繰り返す。

## II期：長期的に多様な感情が入り混じる時期

II期は、挫折したもの（以下、「挫折対象」とする）を断念することができず執着しているが、最後には挫折対象を諦める時期である。この期は、6つのカテゴリーで構成されている。

カテゴリー②【落ち込み】には、「喪失感」「落胆・絶望」「虚脱感」の概念が含まれる。時間の経過により、挫折経験を表面的に事実として受け止めたことで、深い落ち込みを体験し、「やる気が出ない」など行動にも影響が及ぶ。

カテゴリー③【現状理解】には、「停滞的他人比較」「この先が見えない不安」「無力感」「悔しさ」「自責」の概念が含まれる。挫折経験を事実として認めたことにより、深い落ち込みの状態(②)からは一旦抜け出すが、これまで取り組んできたものが中断してしまったという現状を理解しようとする中で、現実味のある不安や自分

の力不足を感じ、落ち込みの状態(②)との行き来を繰り返す。

カテゴリー④【固執】には、「対象の取り返し」の概念が含まれる。現状理解(③)を試みる一方で、挫折経験を完全には受け入れられず、挫折対象に固執し、その対象を再度やり直そうとする。

カテゴリー⑤【諦め】には、「断念」の概念が含まれる。挫折対象を挫折経験前のように戻すことは不可能であると断念することで、挫折体験を認め、II期の多様な感情が入り混じる状態から抜け出す。

カテゴリー⑥【感情表出】には、「怒り」「攻撃的行動化」「生理的現象」の概念が含まれる。挫折によりだめになったもののやり直しへの試みが失敗に終わり、更なる心理的ダメージを受ける。これらの感情が自己の中では整理されず、他者に対する怒り、攻撃的な行動、食欲不振などの身体化として表出される。

カテゴリー⑦【他者との関わりの拒否】には、「他者との関わりの拒否」の概念が含まれる。「自分が落ち込んでる時には、反対意見、友達が肯定するように言ってくれるのも嫌だ」というように、他者からの言葉かけに対しても拒否的

な感情を抱き、他者からの介入をはじめ、他者と関わることを拒絶する。

### Ⅲ期：前進するために挫折経験を払拭する時期

Ⅲ期は、Ⅱ期で経験した挫折対象の諦めをきっかけに、立ち直りに向けて動き出す時期である。この期は、5つのカテゴリーで構成されている。

カテゴリー⑧【迷走】には、「迷走」「拒否感情」の概念が含まれる。挫折対象を諦め、挫折経験を感情も含めて真の意味で受け入れ始める。そして挫折を経験した自己に意識が向けられ始め、問題の焦点が挫折経験自体から、それを経験した自分へと向け変わる。その中で、今後どうしていくべきか、自分自身の存在とは何かという悩みを抱え始める。またその際、挫折対象自体との関わりを避けることで、感情が徐々に整理されていく。

カテゴリー⑨【現実検討】には、「前進的他者比較」「直面化」「代理対象を求める」「話したい」「焦燥感」の概念が含まれる。ここで挫折への執着を捨て、新しい状況へ順応しようと、事実を見つめ、現実的な思考が及び、解決への糸口を探り出す。いわば、立ち直りへの準備がなされる。

カテゴリー⑩【他者の支援】には、「支援の認識・受容」「情緒的支援」「具体的支援」の概念が含まれる。Ⅱ期では拒否されていた他者の働きかけが、助言や支援として認識・受容され、自己意識を高めたり現実検討を促すきっかけとなる。

カテゴリー⑪【受容】には、「積極的前進」「不安や緊張からの解放」「対人関係の再構成」の概念が含まれる。他者の助けもあり精神的な安定を獲得したことで、挫折経験からの立ち直りにむけて実際に行動に移すことができる状態へと変化する。

### Ⅳ期：立ち直りを果たす時期

Ⅳ期は挫折経験を受け容れはじめてから、完全に立ち直るまでの時期である。この期は、2つのカテゴリーで構成されている。

カテゴリー⑫【回顧】には、「挫折回想」「回復への不安」「自己成長」の概念が含まれる。初期には挫折経験が再び起こることに対する不安が伴うものの、Ⅲ期までのような感情の起伏は弱化していく。挫折経験を何度も思い出すことで、挫折経験を過去の出来事として客観的に振り返り、数年単位で長期的に挫折経験の受容が促進されていく。

カテゴリー⑬【肯定的評価】には、「挫折経験への肯定的評価」の概念が含まれる。挫折を経験したことを、次第に「いい経験だった」というように、肯定的に捉えることができるようになる。

## 2) 挫折経験から立ち直りまでのプロセスにおける他者からの介入に関して

まだ挫折経験に対する感情が整理されていないⅠ期からⅡ期にかけて、他者との関わりの中で「ご飯食べに行く」や「遊びに連れてってくれた」といった、挫折経験とは全く関係のない関わりが挫折からの立ち直りに影響を与えたという語りも見られた。しかし、本研究では類似例が少なかったためカテゴリー化として生成されなかった。

「長期的に多様な感情が入り混じる時期」であるⅡ期において、【他者との関わり拒否】が抽出された。この段階での他者からの介入は、挫折経験者が素直に慰めや支援として受け取ることができず、結果として拒否される。一方で、「前進するために挫折経験を払拭する時期」のⅢ期において【支援の認識・受容】の中に〈支援の認識・受容〉〈情緒的支援〉〈具体的支援〉の過程が抽出され、他者からの介入が挫折からの立ち直りにポジティブな影響を与えることが示唆された。

表2 挫折経験から立ち直りのプロセスにおける他者からの介入

期	他者からの介入	種類
Ⅱ期	支援として認識せず ⇒拒否	
Ⅲ期	支援として認識 ⇒受容	情緒的支援(情緒的アドバイス、ピアとの支え、他者からの賛同など)
		具体的支援(具体的対応策の提示、具体的代理対象の提示)

挫折経験から立ち直りのプロセスにおける、他者からの介入について表2に示す。「応援してくれる人が居るんだな」など、支援してくれる他者の存在や同じような経験をしたピアの存在、彼らからの支援を認識する〈支援の認識・受容〉、そして認識された支援は「情緒的アドバイス」、「ピアとの支え合い」、「受容された」、「他者からの賛同」、「他者のポジティブな変化」などの〈情緒的支援〉と、「具体的対応策の提示」、「具体的代理対象の提示」などの〈具体的支援〉に分類された。

## 第2研究

### 目的

挫折経験直後から約半年後までのプロセスについて、縦断的な面接により調査を行い、第1研究では得られなかったプロセスの詳細な推移とそのプロセスに影響を及ぼす新たな要因を明らかにする。また挫折経験について語ることで、このプロセスに与える影響を検討することを目的とする。

### 方法

#### 1. 調査対象とデータ収集

調査対象者は関東近郊の国立大学の20歳の女子学生であった。調査対象者は、第1研究(第1回面接)の時点で挫折経験から3日後にあった者1名を対象とし、Bowlby(1980)が示した“悲哀の4段階”の移行期間を参考に約1週間後、1ヶ月後、6ヶ月後の計3回(第2回面接～第4回面接)、半構造化面接を行った。面接はICレコーダーに記録し、逐語録を作成した。回答依頼時に、倫理的配慮に

ついて口頭で説明合意を得ている。実施時間は、それぞれ約1時間程度であった。

#### 2. 調査内容

質問内容に関しては、第1回面接では研究1の質問を使用した。語られた挫折内容は、「調査対象者が主将として所属する体育会系部活動の試合での敗北経験」であった。以後、その試合の敗北経験を「挫折経験」、調査対象者が所属する部活動の競技を「挫折対象」とする。

第2回～第4回面接では、研究1の質問に加えて、初回の面接で調査対象者が語った挫折経験におけるテーマと捉えられた以下の点に関して聴取した。主な質問は、「初回の面接以降、挫折経験を話す・思い出す機会があったか」、「挫折経験に対する現在の気持ち(個人として、主将として)」、「挫折対象との関わり方」、「チームメイトは挫折経験についてどう考えているか、それに対してどう思うか」、「挫折経験に関する家族との関わり」、「現在立ち直っているか」、「面接で挫折経験について話した後の気持ち」である。

データは、大谷(2008)によるSCAT(Steps for Coding and Theorization)を用いて分析を行った。なお解析結果においては、部活動の種目を「○○○」と記す。

### 結果と考察

#### 1. 挫折経験から3日後の調査(第1面接)の解析結果

挫折経験3日後のインタビューからは、「客観的

振り返りによる状況把握]、「他者からの具体的助言による挫折経験の受け入れ]、「挫折対象からの回避]、「他者の刺激による自己洞察]、「挫折対象との関わり回復への意欲]、「挫折の想起による両価的再認識」の6つの理論記述を得ることができた(表3)。

現状を理解することができない状態の挫折直後から、他者と話をして挫折経験を客観的に振り返ることで、後悔や喪失感を実感した。具体的助言によって「挫折経験への受け入れ」へと意識が変化する一方で、実際に挫折経験から立ち直ることは困難で、さらに落ち込んでしまわぬように挫折対象に関わることを避けたり、挫折経験の想起・共有を避けた。また、面接を通して挫折経験を想起することで、自分の情緒・考えが整理されていき、挫折経験による傷つきや、自分の情緒や希望の再認識にも繋がるということが語られた。

## 2. 挫折経験から10日後の調査(第2面接)の解析結果

挫折経験10日後のインタビューからは、「外的環境の変化による新たな段階への移行]、「共通の目標を持つ事での意識統一]、「挫折状況の受容]、「挫折対象の楽しさの再認識]、「主将としての責任感]、「容認的親への感謝]、「意見の発信を通した立ち直り」の7つの理論記述を得ることができた(表4)。

この時期は、外的環境の変化や時間の経過、チーム内の意識統一が効果的に働いたことで、挫折経験から新たな段階へと意識が移行した。このころまでに、挫折の事実の受け入れ・理解が進み、挫折経験当時の落ち込みからは回復傾向にあった。また、部活動内で意見を言うことにより考えの整理が行われたことで、挫折経験に付随する情緒の受容が進んだ。この面接においても、挫折経験に関して落ち込みを伴わない想起や、挫折経験への

表3 挫折経験3日後のインタビューから得られた理論記述

理論記述	テキスト例
客観的振り返りによる状況把握	あー。うーん。最初はもう負けた瞬間とかは、もう本当に一瞬で。実際もう、今何が起きているのか自分の中で整理がついてなくて。整理がついてないっていう状態で。周りに居た友達もちょっと、ポカンしてる子が多かったんですけど。それがこう少しずつ先輩と話したり、試合を振り返るうちに、その一試合中の後悔だったりとか、その目標がもう目指せないっていう喪失感とか、虚無感とか、目標を一気にこう捨てられちゃった感じになりました。
他者からの具体的助言による挫折経験の受け入れ	は、試合の日の夜に、今年の主将だったり、自分のコーチだったりとか、先輩方とすごいたくさんお話をして。私、次のアノ、チームの主将になったので。そうなる心構えだとか、話をしたことが一番大きいきっかけになりました。
挫折対象からの回避	やっぱり、立ち直りされてないのが大きくて。〇〇〇に触れたら、〇〇〇のツイッターとかフェイスブックを見るだけでも、試合の状況をまた思い出すような状態だったので、なるべく離れて過ごそうと思いました。
他者の刺激による自己洞察	私たちの学年と後輩とももちろんその1部に対する想いは違ったし、きっと〇〇〇から離れたいと後輩も思わない、っていうところまで後輩行かなかったのかなっていう気持ちもあって。ちょっと、自分を正当化じゃないですけど、立ち直れてない自分を正当化したのかなとも思うんですけど。でも、それでもやっぱり、あの一試合に出た後輩がクロスに触ってるのとかは、〇〇〇してるのとかは、もうその自分の負けたことを次に活かそうとするっていうか。まあ落ち込んでても何もしないと何も始まんないっていう想いでやってるんだなーって思って。それを見習おーって思って。
挫折対象との関わり回復への意欲	時間があつたら、私ももうそろそろ〇〇〇に戻ろうって思えるぐらいにはなってます。
挫折の想起による両価的再認識	今こうしっかりその前の試合の状態だとか、今の気持ちに対してこう自分自身でちゃんと振り返ってみて、改めて自分はこうやって思ってたんだなとか、次に向けてこういうこと思ってたんだなとか、こう再確認じゃないですけど。っていう感じです。

表4 挫折経験10日後のインタビューから得られた理論記述

理論記述	テキスト例
外的環境の変化による新たな段階への移行	一番はやっぱりその、始まる、もう練習が始まっちゃうってところからもう、もうなんだろう。本当に頭を切り替えて、もう次の練習に目を向けていかないと。もう私たちの時代はもう。こないだはまだ割と前年度のまだ名残があったって感じなんですけど。もう今完全に自分たちの代として、動かなきゃいけない時期だからって感じですね。切り替え的には。
共通の目標を持つ事での意識統一	事務的な費用どうするかっていうのはもちろん、もう一個大きいのはその新チームの1年間の目標をもう立てようっていうミーティングがそこで。それについてすごい、うちの学年11人いるので、まあしかも頑固な人の集まりだから、まあ意見が合わない中、何時間も何時間もミーティングをしたので。そうですね。そこ、ちょうどその話した当日の夜がかなり、なんだろう。大きい起点じゃないですけど、にはなったと思います。
挫折状況の受容	やっぱり試合だから、どっちは勝つ、どんなに思いが強くて、どっちは勝つし、どっちは負けなきゃいけないからっていうのがスッと入ってきて。くよくよしてる場合じゃないし、コーチもくよくよしてないし。
挫折対象の楽しさの再認識	まあ私もそんな今〇〇〇って気分じゃないって離れたんですけど。やっぱりやったら〇〇〇って楽しいし、もう同期とか後輩ともしゃべるのも楽しいし。明るくなりました。
主将としての責任感	私がキャプテンである以上、私の方針でチームは動いていくし、私の一言が一番チームにとって大きい起点になるし。っていう立場だとも思ってた。だからこそ、今年一年は本当に部活に今まで以上に思いをかけなきゃいけないし。私が一番、技術的にも精神的にも、後輩の関わり的にも誰よりも上にいなきゃいけないって思ってた。
容認的親への感謝	もうでも、ありがたいというか。その全員が全員、親の理解があるわけじゃない中で、私割りと部活やることに関しては恵まれてる環境だと思うので。ありがとうございます！って思ってます。
意見の発信を通した立ち直り	今考えたらこう思ってるなとか、っていうのは今日も結構感じてて。でもなんか、こないだは本当にこう、なかにある感情をこう一生懸命、なんだろう。出したいなっていう言ったらあれですけど、今まで表面にだそうとしなかったものを出して話してたと思うんですけど。今回は割と、自分の中にもなんか出せるように蓄えてるものを、出してる感じっていうか。だから結構スラスラ出てくるし、強い思いも出てくるし。

冷静な評価が可能になったことから意識的立ち直りを感じていると考えられる。

### 3. 挫折経験から1ヶ月後の調査(第3面接)の解析結果

挫折経験1ヶ月後のインタビューからは、「次の段階への意識」、「功績者との比較による自責・抑うつ」、「敗北相手に対する怒り・敵対視・拒否感情」、「挫折の事実としての受容による短時間での切り替え」、「ピアとの励まし合い、怒りの共有」、「新たな目標をもつによるチームのポジティブな雰囲気」、「主将の理想像に到達しなければならぬという使命感」、「個人特性による挫折による影響の差」、「挫折経験の有益な意味づけへの使命感」、「他

者への意識拡大による新たな感情の生起」、「先輩への申し訳なさの割り切れなさ」、「親への感謝」、「立ち直りの実感の強化」、「語りによる立ち直りの実感」の14つの理論記述を得ることができた(表5)。

この時期になると、挫折経験早期の感情の落ちこみはほとんどなくなり、新たな段階へ進もうという意識の強さが勝っている。調査対象者は部活動での目標が新たな段階に移ったことや、挫折対象に触れることでその楽しさを実感し、向上心をもって部活の練習に取り組むことができていることから、主観的立ち直りを以前よりも強く感じていた。またこの面接調査で話をする中で、挫折経験について想起可能になり、挫折経験当初からは



表5 挫折経験1ヶ月後のインタビューから得られた理論記述

理論記述	テキスト例
次の段階への意識	は、えっと、まあ全くもう本当にゼロかって言われたら、1、2くらいはあると思うんですけど。でも、ほとんど感傷的になることもなく、悔しいっちゃ悔しいんですけど。まあ終わってしまったことではあるし、次の本当に自分、前のリーグなくても、次のリーグに向けて始まっているので。次に向けてやらなきゃっていう方が大きいです。
功績者との比較による自責・抑うつ	もう本当に自分たちの試合が思い出されてきたし、その私たちが見に行った、さっき言ってた試合は、今年じゃなくて去年の私たちの入れ替え戦と全く同じような時間に同じ場所でやってたんです。私たちが2部から一部に上がった試合と同じ場所で同じ時間っていう試合だったので。その上がったときの、去年あがって勝った時の映像とかもすごい浮かんできて。なのに今年是这样だったなっていう。こう、なんかずーんみたいなのもあったし。
敗北相手に対する怒り・敵対視・拒否感情	その入れ替え戦を見に行った時にたまたまあって。それまでは、顔も合わせたくないし、話もしたくないって思ってた。実際に鉢あっちゃったので、話さざるを得ない状況だったので。そういう状況にならなければ、今でもあんまり話したくないし。一緒にあんまり練習もしたくないっていう気持ちは今もあって。
挫折の事実としての受容による短時間での切り替え	結構もう落ち込みまくったあとだったので。久しぶりに試合のこと思い出した日だったので、その日が。で、結構自分まだ傷ついてるなって思ったんですけど、でもまあ、そういうもんだし。そんなに時間はかかんなかったです。明日も練習出してみたいな。
ピアとの励まし合い、怒りの共有	その自分たちの試合っていうよりは、今後の話。まあでも、さっきその冗談言われたのはなかったよねってブツブツ言いながら。
新たな目標をもつによるチームのポジティブな雰囲気	上級はすごい1年生に力かけてたし、1年生も上級に答えようとしてたし。すごい自分。上級は同時に自分自身の力を伸ばさなきゃいけないしっていうのもあるので。結構練習には力を入れてみんなやってくれてるかなって思います。
主将の理想像に到達しなければならぬという使命感	今のチームにとって、自分のプレーのスタイルとか技術面を照らし合わせた上で、やっぱりその私はやっぱり上手くならなきゃいけないし。私がボールを持ったら、みんなが安心するんだっていうコーチに言われたので。そういう存在を続けなきゃいけないし。それをもっと高めていかなきゃいけないし。
個人特性による挫折による影響の差	私は結構周りに比べて、切り替えが早い方なんですけど。別にその子が切り替えられてないわけじゃないと思うんですけど、いまでも泣くぐらいすごい体験だったんだなっていうか。その子にとっては、本当に。
挫折経験の有益な意味づけへの使命感	良い経験かどうかなんて、全然わかんないし、わかんないんですけど。なんかの起点になってるってことは間違いないと思うので。それをいい方向にするか、悪い方向にするかっていうのは、自分とかチーム次第だと思うので。少しでも良い方向にすることが必要だなと思ってます。
他者への意識拡大による新たな感情の生起	それが、前の試合とか思い出したりして、先輩のこととか思い出したりすると、比重がバーンって。まあ、平行線ですけどね。同じくらい強く思っていました。
先輩への申し訳なさを割り切れなさ	自分たちの試合に負けたっていうのは切り替えられても、先輩たちのを下げてしまったっていうのは思い出しても、あんまり切り替えられてる人っていうのはいないと思って。
親への感謝	あまり部活に関して深い話をする機会はそんなになんですけど、いまでも主将として試合を見に行ったりとか。そういうのを見ると、応援はしてくれています。大変だねっていうのは。
立ち直りの実感の強化	まあ多分、その時も立ち直ったとは思うんですけど。次の1年生に力を注いだりっていう機会があったりだとか。実際に部活を初めて、やっぱり部活は楽しいし、毎回の部活で自分の反省もあるし。まあ難しいことばかりなんですけど。それでも、楽しいし。楽しくやっています。
語りによる立ち直りの実感	立ち直ってるなって。まあ、ある程度は当時のことも振り替えれるし。なんか本当に感傷的だった挫折経験の直後からは、だいぶ本当なんか自分の考えも自分の周りも環境もなんかいろいろ変わって変わったなって思います。



表6 挫折経験6ヶ月後のインタビューから得られた理論記述

理論記述	テキスト例
新しい段階への意識	前のリーグよりも、今年のリーグまであと3ヶ月ぐらいしかないのです。チームは本当にそっちにシフトしてきていて、チームも盛り上がってるし、私自身もそっちを頑張ろうっていう感じなんですけど。
後輩への怒り	4年だけが、去年の出来事がすごく強く、心に残ってて。あの、1こそ、新勤の時期に1年生に試合の様子を知ってもらおうと後輩がビデオを作ったんですけど。そのビデオのほとんどが、その入れ替え戦をなぜか。その負けた試合をなぜか後輩が使って。4年生が固まるみたいな状況があったので。
視覚的想起による再落ち込み	やっぱりビデオをその時初めて見たので。外から見た相手が勝ってる瞬間とか。自分たちが負けて立ち尽くしてるのを始めて外から見て。もう、ショックというか、やっぱり負けたんだっていうのが蘇りましたね。そんな死ぬほど落ち込みはしなかったんですけど。
他者への影響による落ち込み	去年勝って、1部にいたら後輩もそんなこと思わなかっただろうし。舞台は残せてあげなかったなって思って。1部に残ってたなら、もっといい悩みっていうか。後輩が一部に行きたくないっていうのをなだめるとかじゃなくて。もっと強くなるためにどうしたらいいかな？とかそういう方向で悩みが生まれてたんじゃないかなって後悔してます。
関与度と挫折経験の評価	1番その瞬間をまじかで見てたし。シュートも1番関わってたっていうのもあって。特に落ち込みやすい性格っていうのもあるのに、それがどーんと残っちゃってる。はい。
両価性	主将としては、負けた経験をさっき言ったみたいに引きずらないようにしたりとか、それがみんなの原動力になるように向き合ってきたんですけど。個人としては、個人として向き合くと、やっぱりそれを力に変えるのってなかなか難しくって。
同期への申し訳なさ	同期を残せなかったって大きいなって今ではすごい思ってる。そうするとやっぱり去年のこと思い出したり、外で一生懸命応援してくれてた同期にも、申し訳ないなって。
挫折活用の困難さ	そういう周りの人への申し訳なさが今は1番に浮かんできてるんで。それを自分の力にできてるかな？と思うと、まだ疑問なのかなって。
客観的評価による悔しさ弱化	もちろんほば力は五角だけけど、そういう力があつたところは相手が強かったんだなって思うので。それはできなかったのは、相手じゃなくてうちが悪いし。そういうもんだよなって思いました。
楽しさ実感による回避願望解消	まあ負けたのはその時も悔しかったんですけど。でも、○○○は悪くないし。○○○は楽しいし。やろうって。やっぱり楽しいなって思いました。それが結構、一番最初はそれがきっかけでした。
親からの支援	その落ち込んでた時は親も結構気遣ってくれてたんですけど、もうだいぶ私もその話はしなくなつたし。私が次のリーグに向かって頑張ってるのをサポートしてくれてるし。
2つの原動力	チームが強くなってきてるぞっていうのが数字で見えてわかるっていうのが、私の原動力で。頑張れてるって思いますが。あとは個人的に、趣味にすごい没頭するので。
前進の実感	人のこと考えたり、チームのこと一生懸命考えたりとか。そういう方向に自分が少しでも向かえてるなら、それは今の自分にも、チームにとってもプラスなことなのかなと思います。
語りの有益さ	自分で毎回目に出してみても、改めてこう思ってるなっていうのを思うことが多かったのです。

内的変化と同時に、外的変化が生じていると感じ、立ち直りの実感を抱いた。

#### 4. 挫折経験から6ヶ月後の調査(第4面接)の解析結果

挫折経験6ヶ月後のインタビューからは、「新しい段階への意識」、「後輩への怒り」、「視覚的想起

による再落ち込み」、「他者への影響による落ち込み」、「関与度と挫折経験の評価」、「両価性」、「同期への申し訳なさ」、「挫折活用の困難さ」、「客観的評価による悔しさ弱化」、「楽しさ実感による回避願望解消」、「親からの支援」、「2つの原動力」、「前進の実感」、「語りの有益さ」の14つの理論記述を得ることができた(表6)。

この時期には、新しい段階に進もうとする意識により、調査対象者自身やる気に満ちていたが、同時に挫折経験を想起し落ち込みや後悔、自責の念が残存していることを再認識していた。また面接での語りにより、本挫折経験により影響を被る他者への申し訳なさなどの自分の情緒や前進の認識が促進されるという有益さを感じている。

## 5. 各面接と挫折経験から立ち直りまでのプロセスとの対照

この調査対象者から得られた挫折経験から立ち直りまでのプロセスは、第1研究で明らかになったプロセスとおおよそ一致するものであった。プロセスにおける次期への移行にはさまざまな契機が意識されていることが示唆された(図2)。

調査対象者の語りの中から、挫折経験発生の直後には無感覚の時期であるⅠ期、挫折経験数時間後から当日中は多様な感情が入り混じるⅡ期に位置していたことが示唆された。また挫折経験から3日後の段階(第1面接)では、後悔や喪失感を感じるⅡ期後半から前進のため挫折経験を払拭するⅢ期への移行期に位置していたと考えられる。この移行のきっかけとして、「部活内で同じ役職を果たしていた尊敬する先輩からの類似した経験談を交えた具体的なアドバイス」が挙げられた。それまで挫折対象に取り組む後輩を見ることも拒んでいたが、これを機にその後輩の姿を前向きに捉

えられるようになった。しかし、挫折をともに経験した同期や試合を観戦しに来ていた親とは挫折対象に関しての話題を避けていた。

挫折経験から10日後の段階(第2面接)と、1ヶ月後の段階(第3面接)では挫折経験を払拭し、次の段階に進もうとするⅢ期に位置していたと考えられる。Ⅲ期へ移行したきっかけとしては、新たに主将に指名されたという責任感と、次年度に向けて同期の部員との間で意見を述べる場が確保され、挫折対象と関わらなければならないという環境要因が挙げられた。また、挫折経験当日にコーチからかけられた言葉が当時は調査対象者の主観として意味を持たなかったが、第2面接の時期になり挫折経験の断念に一役買っていたことが語られた。しかしながら、主としてⅢ期に位置しているながらも、対戦相手との接触などを機に悔しさや怒りが蘇ってくるということが語られている。

さらに挫折経験から6ヶ月後の段階(第4面接)で、挫折経験の想起を繰り返すことによって、挫折経験への肯定的意味づけを行い、真の立ち直りに向かっているⅣ期に位置していた。Ⅲ期からⅣ期への移行のきっかけとしては、同期と挫折経験に対して肯定的に意味づけようとする想いを共有でき、さらに挫折対象の価値を自身が再認識することができたことが挙げられた。調査対象者が語る「挫折経験の有益な意味づけ」や「挫折経験をバネにする」といったことは、挫折経験から立ち

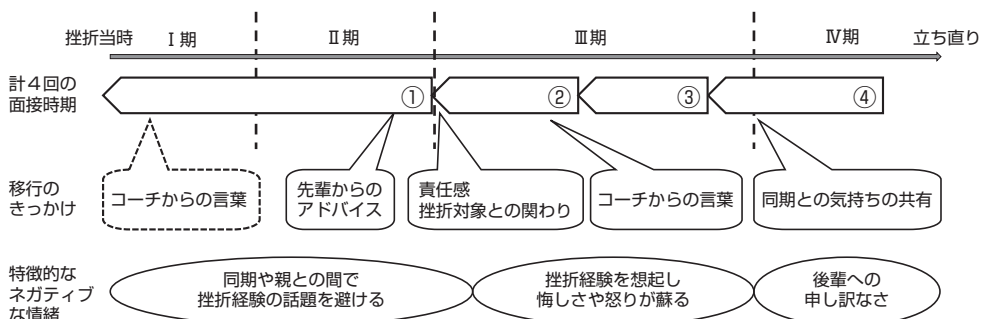


図2 各面接と挫折経験から立ち直りまでのプロセスとの対照

直りまでのプロセスの最終段階である「肯定的評価」に値し、真の意味での立ち直りであると考えられる。しかし、調査対象者が最終的に感じていた立ち直りの不完全さは、このプロセスの最終段階である「肯定的評価」が達成されていないためであると考えられる。その要因としては、「他者への申し訳なさ」が挙げられた。

## 総合考察

### 1. 挫折経験から立ち直りまでのプロセス

本研究において、挫折経験から立ち直りまでのプロセスが明らかにされた。挫折経験直後のⅠ期は、挫折状況に驚き、混乱を呈する。その後、挫折経験が生じたこと自体を理解できない状態から、挫折の事実を事実として理解することで深い落ち込みを感じる状態と、怒りや自責、無力感などを感じる状態を行き来するⅡ期へと移行する。しかし、小此木(1979)が対象喪失について、フロイトの言葉を引用し、「相手を失ってしまったという事実を知的に理解することと失った相手を心から諦め、情緒的にも断念できるようになることとは、決して同じではない」と述べているように、この時点では挫折の事実を認めたに留まり、挫折対象の断念、そして挫折経験の受容には至っていない。Ⅱ期では、未だ挫折対象は取り戻せるものであるという考えが強いが、それが不可能なことであり挫折を受容し始めることで次のⅢ期に移行する。Ⅲ期は、深い落ち込みの状態から脱却し、平穏な気持ちを取り戻し始める時期である。挫折を経験した自分自身を情緒的に受け入れると同時に、次のステップに進もうという意思を持ち始める。そして、挫折経験に付随する情緒も含めて受容できたことで、最後のⅣ期に移行する。Ⅳ期では、さらに挫折経験に対して肯定的な意味づけをしていくことで前向きな気持ちを安定して保つことができるようになり、立ち直りに至る。このよ

うに、初期には「驚き・混乱」から「落ち込み」「怒り・自責・無力感」を繰り返すが、少しずつその状態から解放され「平静」を取り戻し始め、最終的には安定した「前向きな気持ち」を獲得することで立ち直りに至る心理状態の推移に関しては、大石・岡本(2010)が示す挫折経験からの心理的推移にほぼ一致する。

さらに、Ⅰ～Ⅳ期にまとめられたこのプロセスは、Bowlby(1980)が指摘する“悲哀の4段階”に類似していることが示された。「Ⅰ期：無感覚の時期」は、経験直後に生じ、無感覚な状態から、次第に苦悩を抱くという点で「無感覚の段階」と、「Ⅱ期：長期的に多様な感情が入り混じる時期」は喪失の現実を直視せず、取り戻そうとする点で「喪失した人物に対する思慕と探究の段階：怒り」と、「Ⅲ期：前進するために挫折経験を払拭する時期」は失ったものを取り戻すことができないと認め、断念をするという点で「混乱と絶望の段階」と、「Ⅳ期：立ち直りを果たす時期」は失った対象から解放され、新たな段階に踏み出していくという点で「再建の段階」とそれぞれ類似していることが示唆された。また今回、挫折経験から立ち直りのプロセスにおいて“怒り”の存在が明らかにされたのは、従来の研究では示されていない新たな知見である。挫折をした自分とは違い、うまくいっている他者に対して怒りを感じ、その他者との比較により自分の無力さなどがさらに増幅する。対象喪失における“怒り”は、「喪失に対する責任と、成果の得られない探求によるフラストレーションの両者によって起こりうる」(Bowlby, 1980)とされている。したがって挫折経験においては、挫折対象を失ってしまったことに対する責任や、挫折対象を取り戻すことができないというフラストレーション、さらには自分だけが挫折を経験するという不平等さへの不満から“怒り”が生じていると考えられる。さらに、こうした怒り

を表出するような他者への攻撃的な関わりが、立ち直りと関連していることが強く示された。怒りの表出と立ち直りの関連については、悲嘆において怒り表出することは重要であり(A・デーケン, 1986)、「他者への怒りや不当感の表出はアイデンティティの安定」へとつながる(東・永田, 2005)と指摘されている。したがって、挫折経験からの立ち直りを果たすには、このような怒りを自覚し、表出により適切に処理することが必要であると考えられる。また、周囲の人々の支援が回復に有効に働くという点でも、挫折経験のプロセスと対象喪失のプロセスは類似している。このことから、挫折の定義にある「目標を持って続けてきた学業、人間関係、部活動など、自分にとって重要である事柄が途中でだめになる」ことは、その個人にとってある種の対象喪失の体験として捉えられることが示された。

本研究で新たに明らかになった知見として、挫折経験に対する認知の変化が、心理的反応の推移を促すきっかけとなり、挫折経験からの立ち直りを促進する可能性が示唆された。ただしこのプロセスは、小此木(1979)が対象喪失の回復過程において述べたように、一方向にのみ進むものではない。例えばⅢ期では挫折経験に関連するものに触れたことなどをきっかけとして、一度取まったはずの「落ち込み」「怒り・自責・無力感」が蘇ることも確認された。これは、Ⅲ期では半ば強制的に挫折対象に再び関わらなければならないという環境などにより生じた「前に進もう」という意思が日常的には「落ち込み」「怒り・自責・無力感」などの感情を抑圧しているが、挫折経験の真の受容には至らず表面的な受容に留まっている状態であったため、挫折関連のものとの接触がきっかけとなり情緒が刺激されたと考えられる。このようにそれぞれの挫折経験によって、プロセスには多少なりとも差が生じている。本研究における16エピソードの語り

の中から、挫折の経験内容の種類や、事前に挫折することを予測できていたか、挫折の原因の帰属などがその要因として考えられるが、この点に関しては今後さらなる研究が必要である。

## 2. 挫折経験から立ち直りまでのプロセスにおける他者との関わりとの位置づけ

本研究では、従来の挫折研究で挫折経験からの立ち直りに寄与する要素として挙げられていた、他者からの支援を含む他者との関わりに焦点を当てた。挫折からの回復を望んでいる挫折経験者にとって、他者から与えられる支援は、挫折経験を乗り越えていくためのエネルギーとなり、新たな認識を得るきっかけとなると考えられる。しかし、他者からの支援が有効に働くためには、挫折経験者が挫折経験を受容しようという思いをもつことが重要であることが示された。

I期は短時間で、しかも混乱して、他者に目を向ける余裕すらない状態であり、他者との関わりが意識されることはなかった。しかし、第2研究の調査対象者の語りから、挫折経験者自身が混乱の渦中では意識することができていなくとも、苦しみの過程を支えてくれる他者がいることで、挫折対象への断念に到達することができている可能性が示唆された。第一に挙げられるのはピアの存在である。矢島・石川(2014)は、家族や友人などの「守るべきもの」たちの気持ちに伝えたいという強い思いが挫折経験者の原動力となり心を突き動かしていると述べている。第2研究調査対象者は、ピアであるチームメイトと挫折経験時の敗北相手に対する怒りを共有したり、励まし合ったりすることですぐに気分を転換することができたと述べている。調査対象者が挫折経験とした試合での敗北経験は、チームでの経験であり、主将という役割を持った調査対象者にとってピアは「守るべきもの」であった。さらに励まし合いや怒りの



共有など情緒的交流があることで、より立ち直りへの促進作用としての役割を果たすようになると考えられる。次に挙げられるのが、家族の存在である。第2研究では、「見守ってくれる両親の存在」について感謝とともに語られている。挫折経験者が周囲の人物を守るのみではなく、周囲から守られる安定した環境があることで、挫折経験からの立ち直りに力を向けることが可能になると考えられる。これは、小此木(1981)が「苦しみの過程をともしにする存在が居ることで、断念に到達することができる」と述べていることと一致する。したがって、I期の段階から挫折経験者を支えてくれる安定した環境の重要性が推察された。

II期では、他者に話を聞いてもらいたいという想いを持つ一方で、他者からの介入のみではなく、他者との関わりにも拒否的になる。これは、挫折経験が生じたという事実は受け止めているものの、その対象を取り戻せないとは認められていない、つまり、挫折経験と向き合うことができていない挫折経験者にとって、他者からの慰めや提案といった介入は挫折経験による深い落ち込みを再認識させられる機会となり、支援として受け入れることができなためと考えられる。他者からの介入を拒否する時期があるというのは、従来の研究において指摘はされておらず、本研究における新たな知見である。一方で、この時期の挫折経験に向き合うことのできていない挫折経験者に対して、有効となる介入の存在が示唆された。それは、「ご飯食べに行こう」というような、一時的に挫折経験から目を背けることを援助する介入である。ただしI期同様、挫折経験者にとっては支援とは認識されにくいことが明らかになった。このような介入は挫折経験を受け入れることを無理強いするものではないと捉えられるため、挫折経験者は介入を受け入れることが可能であると考えられる。挫折経験者は、この介入によって、深く落ち

込んだ状態にはまり込むことなく、気分転換をすることができると考えられる。またこの介入は、ピアや家族のように、「挫折を経験しても安定した環境がある」と挫折経験者に安心感を与えると考えられる。支援とは認識されないこのような介入が挫折経験からの立ち直りに与える影響に関しては、今回明確なデータは得られておらず、さらなる検討が必要である。

III期に入ると、挫折経験を受け入れ始めるため、初めて他者からの支援が有効となり、挫折経験者は他者からの“支援”を“支援”として認識・受容することができるようになる。また、挫折経験の受容が始まるきっかけも他者からの支援が多く挙げられる。このことは小此木(1981)が、対象喪失における断念を達成するためには他者の助けが重要であると指摘していることとも一致する。他者からの支援により、挫折経験に対する受容が始まり、そこでぶつかる新たな障壁に対して他者からの支援を求め、さらにそこで与えられた支援がきっかけとなり挫折経験者の視野が広がっていくというように、他者からの支援と挫折経験の受容は強く絡み合いながら進んでいくと推察される。挫折経験からの立ち直りには、挫折経験を受容することにより他者からの支援が有効化し、他者からの支援を利用できることで挫折の受容が進むといった相互作用がある可能性が示唆された。

さらに他者からの支援は、挫折経験者の気持ちに共感したり、考えの道標となる助言を与えたりする情緒的支援と、挫折対象に代わる代理対象を提案したり、今後の行動を示唆する具体的支援に分類された。まず、情緒に寄り添う情緒的支援は、挫折経験により落ち込んでいる状態から抜け出そうとしている時に与えられることで、少しずつ自分の気持ちや考えが整理されていくきっかけとなると考えられる。また具体的支援は、行動に対する策を具体的に提示されるため、挫折経験によっ

て止まってしまった時計を動かすように、挫折経験に対する想いを断念させ次のステップに移行することを促すと考えられる。挫折経験から立ち直りまでのプロセスにおける他者との関わりにおいても示されたように、情緒的支援はⅢ期前半の自己に意識が向き始める頃を中心に有効であり、具体的支援はⅢ期中盤以降の新たな段階に移行するために実際に行動に移そうとする頃に主に有効に働くと考えられる。

以上のことから、本研究では、その段階における挫折経験に対する「客観的評価」と「挫折経験の受け入れ」が立ち直りへの重要なポイントとなることが示唆された。「客観的評価」へのきっかけの一つとして、第2研究では「同じような経験をした尊敬する先輩からの具体的なアドバイス」が挙げられた。「尊敬する先輩」という関係性から、調査対象者は素直にそのアドバイスを取り入れることができ、さらに「自分と同じ立場で類似状況を乗り越えた経験を持つ人物からの具体的助言」を得たことでⅡ期にみられる「先が見えない不安」が解消され、この先の展望を持つことができた。したがって、Ⅱ期に生起された多様な感情に納得のいく理由づけをすることができ、挫折経験への受け入れへと意識が変化することで、挫折経験の想起に伴い生起される感情が怒りや落ち込みから、「他者への申し訳なさ」のように周囲にも配慮できる心理状態へと少しずつ変化したと考えられる。この「尊敬」と「類似した挫折経験からの立ち直り経験者」という2点から、その人物は「挫折経験をした自分」の理解者であり、その助言は恐らく正しいものであるという信頼から、この関わりが立ち直りに寄与をしたのではないかと考えられる。

### 3. 語ることの有用性

本研究では、他者が支援を意図してはいないが、結果的に挫折経験からの立ち直りを促進する要因

も明らかになった。第2研究の調査対象者は面接調査における語りの中で、挫折経験について他者に語る機会があることで、挫折経験に対する想いや考えが自分自身の中で明確になったり再確認できたという発言が見られた。挫折経験後の初期において、外部から調査面接という機会を与えられ、挫折経験について思いを巡らせる時間を確保された。受身的状況ではあったが、混沌としている感情を言語化することにより、挫折を経験したことや挫折により生じたさまざまな感情を客観的に把握することにつながった。その後の面接では、面接内で挫折経験について語ることへの積極的な想いや、最終面接では語ることの有用性にも調査対象者自身が言及した。調査対象者がさまざまな刺激を立ち直りの「資源として活かしていこう」という心構えを持つことにより、本研究における面接での語りや挫折経験における感情の整理へとつながり、挫折経験を受け入れ立ち直りへと進む一助となったと考えられる。これは、ナラティブ・セラピーに関して水野(2017)が「能動的で主体的な認知と判断」が必要であると述べていることと一致している。したがって、挫折経験を語ることは、言語を媒介とし、自分の気持ちを整理しようとするナラティブ・セラピーが有用であるとされることが合致している。一方、立ち直りを果たしている第1研究調査対象者からは、「語ることの有用性」についての発言は見られなかった。立ち直りを果たしている人々にとっては、挫折経験の客観的把握や感情の整理は既に完了した過程であり、立ち直り後では「語ること」の働きは特出されないと考えられる。つまり、挫折経験から立ち直りのプロセスにおいて「語ること」は、入り混じった感情を漫然と言葉にすることで感情を客観的に捉えることにつながり、挫折経験という事実を受け入れられるようになるという働きと、挫折対象への断念を経て自分が秘める能力に対して一



定の有能感を取り戻した上で語りを立ち直りの促進作用として変換して感情の整理を行う働きという、2つの働きを持つことが示唆された。

#### 今後の課題

本研究では、第2研究において挫折経験の渦中における心理状態の推移について、縦断的面接による調査を行った。しかし挫折の経験内容や挫折経験者が得られた支援の違いによる立ち直りまでのプロセスの緻密な差異については検討していない。また、挫折経験からの立ち直りを果たしている人を本研究の対象として調査を行ったが、挫折経験から立ち直っていない人のプロセスに関しては検討していない。今後、継続的調査のサンプル数を増やすことで、挫折経験から立ち直りまでのプロセスを精緻化することが求められる。そして調査対象者を挫折経験から立ち直っていない人にまで拡大し、その挫折経験後のプロセスを検討し、今回明らかになったプロセスと比較することで、立ち直りを果たすために必要な過程をより明確化することが可能であると考えられる。さらに、そのような人に対して挫折経験からの立ち直りの重要な要素であると考えられる個人の力を育てていく方法の検討が必要である。

また、今回明らかになったプロセスと対象喪失の悲哀の過程との相違をさらに検討していくことによって、挫折経験から立ち直りのプロセスをより詳細に検討することが可能であると考えられる。

#### 参考文献

阿部真里子(2005). 思春期の子の挫折にどう向き合うか 児童心理, 59(1), 57-60  
 A・デーケン(1986). 悲嘆のプロセス—残された家族へのケア A・デーケン 死への準備教育 第2巻 死を看取る 株式会社メヂカルフレンド社, pp. 255-274

Bowlby, J (1980). Attachment and Loss, vol.3 Loss: Sadness and Depression (黒田実郎・吉田恒子・横浜恵三子(訳)1981 母子関係の理論 III 対象喪失 岩崎学術出版社)  
 古木美緒・森田美弥子(2009). 挫折経験から自己受容に至るプロセス—大学生を対象にして—日本教育心理学会総会発表論文集, 51, 177  
 東清巳・永田千鶴(2005). 男性高齢者の配偶者喪失後におけるアイデンティティの揺らぎと対処 熊本大学医学部保健学科紀要, 1, 47-56  
 神谷俊次・伊藤美奈子(1999). 挫折体験の受容と有能感 日本教育心理学会総会発表論文集41, 548  
 神原知愛(2009). 大学生の挫折観と挫折乗り越えとの関連——自己成長感, ソーシャル・サポートに着目して—— 慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要68, 183-186  
 木下康仁(1999). グラウンデッド・セオリー・アプローチ: 質的実証研究の再生, 弘文堂  
 木下康仁(2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践: 質的研究への誘い, 弘文堂  
 近藤茉莉依・宮戸美樹(2014). 青年期における挫折経験の捉え方——立ち直りまでのプロセスに着目して—— 横浜国立大学卒業論文  
 Lazarus, R.S.(1999). Stress and emotion: a new synthesis. Free AssociationBooks. 本明寛(監)(2004). ストレスと情動の心理学 ——ナラティブ研究の視点から—— 株式会社 実務教育出版  
 Lynn Hoffman(1992). A Reflexive Stance for Family Therapy. In McNamee, S. and K. J. Gergen, (eds.), Therapy as Social Construction, Sage, pp.7-24. 野口裕二・野村直樹(訳)「家族療法のための再帰的視点」『ナラティブ・セラピー』金剛出版  
 水野治太郎(2017). ナラティブ・アプローチによ

- るグリーフケアの理論と実際——人生の「語り直し」を支援する 金子書房
- 永井 徹(1993). 心のたくましさを育てる——挫折体験に負けない—— 児童心理, 47(7), 37-41.
- 中島義明・子安増生・繁榊算男・箱田裕司・安藤清志・坂野雄二・立花政夫(編)(1999). 『心理学辞典』 有斐閣
- 小此木啓吾(1979). 対象喪失 中央公論新社
- 小此木啓吾(1981). 幻想からの脱出——現代ナルシズム社会の中で—— 講談社
- 小此木啓吾(1997). 対象喪失とモーニング・ワーク 松井豊(編) 悲嘆の心理 サイエンス社
- 大石郁美・岡本祐子(2010). 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
- 大谷尚(2011). 質的研究シリーズ：SCAT(Steps for Coding and Theorization)明示的手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析 手法感性工学 10(3), pp. 155-160
- 杉浦 京子(1997). 心の傷はどう癒されるか——挫折感と喪失感の克服—— 児童心理, 51, 49-54.
- 矢島裕子・石川清子(2013). 青年期における挫折の乗り越えと社会的知恵の関連性(3)——挫折経験を一人で乗り越えるということ——日本心理学会第77回発表論文集