

心理療法における本当の自分 (Authenticity) の探求

加藤 碧子 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

山田 美穂 お茶の水女子大学大学院 基幹研究院／コンピテンシー育成開発研究所

要約

「本当の自分」を表す概念として Authenticity がある。Authenticity は、心理的な健康との関連が示されており、その獲得はより適応的であると考えられることから注目が高まっている。本稿では、Authenticity が心理療法においてどのような現象として位置付けられるかを検討した。まず、概念を明確にするために「本当の自分」を探求する背景や、関連概念との比較をおこなった。次に、Authenticity の先行研究から Authenticity の種類やその性質を検討した。さらに、心理療法に関する理論や実証研究で Authenticity がどのように捉えられているか概観した。その結果、Authenticity は心理療法において、Trait authenticity と State authenticity という 2 つの現象としてクライアントとセラピストの双方に体験されており、State authenticity は心理療法の促進要因になり得ることが考えられた。今後は心理療法における Authenticity の実証的な研究が求められる。

キー・ワード : 本当の自分 Authenticity State Authenticity Trait Authenticity 心理療法

I はじめに

近年のインターネット社会の広がりや、「リアルな私」や「SNS 上での私」等これまでにない多様な自己像がみられるようになった。また、ワークライフバランスや教育現場において、自分らしく生きることや個性が重要視され、自分のあり方に対する注目が高まっている。このような中で、何らかの自分自身における「本当の自分」に対する理解を得ることのニーズが高まっていると考えられる。

「本当の自分」は、英語では一般に Authenticity (真正性) と表現され、本当の自分として自分の中核的な側面に沿って行動することと捉えられる。国内の心理学研究では、本来感 (sense of Authenticity) という概念が導入されており、伊藤・小玉 (2005) により「自分自身に感じる自分

の中核的な本当らしさの感覚の程度」と定義されている。心理学研究において「本当の自分」というと、アイデンティティが想起されるかもしれないが、Authenticity や本来感はアイデンティティとは区別される概念である (伊藤, 2006)。アイデンティティは同一性、連続性、斉一性により定義される社会的関連の高い概念であるが、Authenticity や本来感はより内的に生じる主観的な感覚である。Authenticity や本来感は心理的な適応のために重要な概念として、人間の健康的で適応的な側面に焦点を当てるポジティブ心理学の文脈において注目が集まっており (伊藤, 2006)、関連する研究は近年増加傾向にある (今枝, 2017)。

この Authenticity は心理療法においても言及されるものである。例えば、クライアント中心療法において、Rogers はクライアントの

Authenticity の向上がウェルビーイングや適応的な姿の鍵となると掲げている (Mørken, 2019)。

「本当の自分」の感覚は心理臨床においても重要な概念であると考えられる。しかし、そもそも「本当の自分」は「本当とは何か」という哲学的な問いに始まるように、学術的な定義においても漠然としたものになりやすい。ましてや心理療法というプロセスの中でみられる「本当の自分」の感覚は、より現象的な要素が絡んでくると考えられる。

そこで、本稿ではさまざまな学問や理論を背景にした「本当の自分」の概念を整理しながら、Authenticity は心理療法においてどのようなものとして位置付けられるか検討することを目的とする。

ただし、先も述べたように「本当の自分」は主観的な感覚であり、客観的に観測しえないものである。そのため、伊藤 (2006) は心理学研究において、「その人らしくあること」である本来性 (Authenticity) と区別して、「その人がその人らしくあると感じていること」を本来感 (sense of Authenticity) と定義している。しかし、本稿では客観的な測定は目的としていないため、本来性と本来感のどちらも含めて Authenticity を「本当の自分」を表す概念として用いることとする。また、本稿での「自分」は個人によって主観的に把握された自分自身としての自己と同義の意味として用いている。

II 「本当の自分」とは何か

まず、「本当の自分」がどのような概念なのかを明確にするために、自分にまつわる多数の概念の中で「本当の自分」がどのような文脈で用いられているかを考察する。

1. 「本当の自分」探求の背景

Authenticity という「本当の自分」に関する人々の探求は、人は他の人や周りの物事とは区別されて独立に存在するものとする相互独立性を重視

した西欧文化圏で多くおこなわれてきた (Slabu, Lenton, Sedikides, & Bruder, 2014)。西欧文化圏ではAuthenticityは古くから多くの文化領域で言及されており、今日の心理学的な Authenticity は哲学分野から大きな影響を受けている (Kernis & Goldman, 2006)。今日ではAuthenticityは文化的理想としての地位を獲得しているが、その概念は特に、18世紀に注目され始め、19世紀に大きく変容したと言われている (Ryan, 2011)。このAuthenticityに関する探求の高まりは、近代という社会体制が背景にあったと考えられる。西欧近代の統一国家の社会体制において、もともとキリスト教由来の一神教的価値観に加え、個人主義や完全分業体制等も背景に、自己の単一的なあり方が志向されてきた。例えば、近代に成立したアイデンティティ理論において、Erikson (1959/2011) は、アイデンティティとは個人の奥底に位置付けられたものであり、その人自身の内的同一性と連続性は変化することがないと指摘している。このように、単一的な自己像が前提としてあったために、「本当の自分」というものがより求められてきたと考えられる。

日本では、西欧文化とは異なり自己と他者の協調関係を重視した相互協調型の文化観であり、単一的な自己として本当の自分の姿はあまり意識されることがなかったと考えられる。しかし、近年のポストモダン社会における共同体の解体や、インターネット社会の普及等の社会構造の変容を背景とした断片化した社会 (Taylor, 1992/2004) の中で、個人のあり方も変容してきた。例えば、浅野 (2009) や土井 (2009) は現代の若者の間の「自己の断片化」という社会現象を指摘する。浅野 (2009) によれば、現代の若者は自己をその場ごとに適応させることで、それぞれの関係性ごとに異なる自分らしさを感じているという。このような状況志向的な自己のあり方を多元的自己あるいは多元的アイデンティティと称している。また、浅野がコミュニケーションに着目している一方で、

土井（2009）は、自己の断片化は、自分らしさや個性を強迫的に自分自身の内部に探し求めた結果であるという。土井（2009）は、現代の若者は個性や自分らしさを、生まれつき自分の中であって、発見されることを待っている何か、というイメージで捉えていると見立てている。

この自己の多元化が現代特有な現象かどうかは定かではない（浅野，2009）が、現代はコミュニケーションの広がりから自己のあり方が多元化し、逆説的に本当の自分というものに注目が集まるようになってきていると考えられる。

Slabu et al. (2014) は、アメリカ、中国、インド、シンガポールにおける異文化間研究において、自己の構成や思考様式の文化差から Authenticity に対する評価に差があることを指摘しているが、Authenticity の感覚には普遍性があることを示唆している。Authenticity の探求は西欧的な価値観にはじまるところが大きいですが、日本においてもその感覚は普遍的に経験されうるものだと考えらえる。

2. 「本当の自分」と関連概念との比較

伊藤（2006）は、本来感を「自己についての感覚的な要素，ならびにその獲得が目指される動機づけのひとつである」と自己研究の中で位置付けている。本節では、「本当の自分」というものが、自己の中でどのように位置付けられるものなのか、様々な概念と比較しながら検討する。

1) 本当の自分と自己主体感

Gallagher (2000) によれば、自己はナラティブセルフとミニマルセルフから構成されていると考えられている。ナラティブセルフとは、自分や他人が語る様々な物語の中で過去から未来にわたり一貫して存在する自己のことであり、主にエピソード記憶や自伝的記憶が基礎となる。一方、ミニマルセルフとは、即時的な経験の主体としての自分についての意識であり、脳のプロセスと生態学的に埋め込まれた身体に依存している。ミニマル

セルフには自己主体感、自己所有感等が含まれている。自己主体感は、ある行為を自分自身で行なっているという感覚であり、自己所有感は、自分の身体が自分のものであると感じることである。

中でも自己主体感は精神疾患との関連が示されており、自己意識の病といわれる統合失調症のさせられ体験では、自己主体感における精神誤帰属が起きているといわれている。黒川・下田（2013）の研究では、この精神誤帰属と本来感の関連性が見られなかったため、外的刺激に関連する自己主体感と内的属性を有する本来感は、異なる構成要素を持つ心理的機能であることが指摘されている。このように、本当の自分の感覚は主体感とは区別される感覚であることが検討される。

2) 本当の自分と自己の多面性

自己は常に一つのものではなく、状況ごとに異なる自己になることが肯定的に受け取られることがある。Linville (1987) は自己概念が多く側の面に分けられている自己複雑性 (self-complexity) が高い人はストレスを感じにくいと指摘している。

近年のアイデンティティ研究においては、従来のアイデンティティ拡散とは異なる、多元的アイデンティティのあり方が指摘されている（木谷・岡本，2018）。従来であれば自我同一性を獲得することが精神的な健康と関連していたが、多元的なアイデンティティであっても高い精神的健康を示すことがあるようである。このような中で、Gergen (1991) は、ポストモダン社会において異なる状況ごとに異なった自己を振る舞う傾向が促進されていると指摘し、このような自己を飽和した自己 (Saturated Self) と称し、個人内で首尾一貫して矛盾のない本当の自分という概念に疑問を抱くようになると指摘している。

多元化する自己のあり方に対し、田島（2022）は自己の階層性に着目し、場面ごとに複数の自己に加えて、その背後に「本当の自分」を感じる部分がある重層的な自己と、場面ごとの複数の自己が多面的に並んでいる単層的な自己を想定してい

る。また、Tuner (1976) は、自己を状況やイメージで容易に変化する「自己イメージ」と、行為によって一貫した方向性を得る「自己観念」に分類する。

これらのことから、「本当の自分」は自己の中で必ずしも一貫したものとして常に存在しているのではなく、多面的な自己概念とは異なるものあると考えられる。

3) 本当の自分と自己受容

本当の自分があれば、その反対に、本当ではない自分 (Inauthenticity) の状態が想定される。Inauthenticity の状態とは、例えば自己疎外や自分を見失った状態があげられる。このような Inauthenticity な状態から、Authenticity に至る過程は、理想自己と現実自己を一致させる自己受容としても考えらる。

折笠・庄司 (2017) は本来感と自己受容の関係性をレビューしている。自己受容の「自分自身のいろいろな特徴を、あるがままに受け入れる、あるいは受け入れない態度や感情である」(上田, 1996) という定義を挙げながら、自己の価値判断の基準を社会的な面ではなく主観的な感覚においているという点で、自己受容と本来感は近接の概念であることを指摘する。しかし、自己受容もまた確立した定義がなく、その概念間の違いについても明らかになっていないため、今後その相違について研究することが求められている。

III Authenticity の種類

これまでAuthenticityに対する関心は低くなかったものの、「本当の自分」を概念的に定義することが不可能である等の理由から、Authenticity に関する実証的な研究は発展を見ぬまま挫折してきた過去がある (Leary, 2003)。しかし、最近では、ポジティブ心理学の隆盛もあり、どのような社会的場面で Authenticity が促進されるかや、Authenticity の機能はどのようなものか等、社会心理学や心理学領域で実証研究が盛んになってき

ている (Hopwood et al., 2021)。

Authenticity に関する実証的な研究では、本当の自分であるためにどのようにあるべきかということを確認に定義することで、定量的研究が行われている (Hopwood et al., 2021)。その方向性として2つの側面がある。一つはAuthenticityであろうとする一般の性質を測定しようとするものと、もう一つは特定の役割や関係性においてAuthenticity であろうとする傾向を測定するものである。このような2つの側面は、特性的なAuthenticity (Trait authenticity) と即時的なAuthenticity (State authenticity) として分類される。Trait authenticity は本当の自分らしさの感覚を長期間に連続的に現れる個人の特性として捉えたものである。一方、State authenticity では、本当の自分の感覚は短時間に状況依存的に生じる現象として理解される (Lenton, Bruder, Slabu, & Sedikides, 2013)。State authenticity は、現前性をより評価したものであり、このような体験は、より一般的で身近な経験であることが示されている (Lenton et al., 2013)。

1. Trait authenticity

Hopwood et al. (2021) によれば、Authenticity は内的な心理的側面と、外的な行動的側面という複合的な構成要素を持つものと述べている。内的側面には、自己認識、社会的認知の正確さ、内省の能力等、自分らしい行動を支える心理的機能が含まれる。外的側面には、社会的状況における非言語的・言語的コミュニケーション等がある。

Trait authenticity の実証研究は、このようなAuthenticity の要素に対し、自分が日常的にどの程度、Authenticity を示すとされる一連の基準に沿って感じ、考え、行動しているかを自己回答式に評価することで行われる。

例えば、Kernis & Goldman (2006) は自己決定理論等をもとにしながら、Authenticity を多成分概念化している。この研究では、Authenticity は

「日常生活において本当の自分が妨げられることなく作動すること」と定義され、Authenticityは次のような4つの独立したプロセスによって構成されていると示している。(1)自己認識 (Self-awareness)：自分の感情、行動、嗜好、能力に対する信頼と理解 (2)偏りのない評価 (Unbiased processing)：否定や非難なしに長所や短所を評価する明確さ (3)行動 (Behavior)：非難や否定を受け取るリスクがあったとしても自分自身の欲求や価値に純粋に行動すること (4)関係の方向性 (Relational orientation)：本質的にオープンで正直で親密な関係性。このような側面から、普段の行動が自分の価値を反映しているかどうかを評価している。

また、Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph (2008) は、Authenticityを自己の内的経験、内的経験の正確な認識、および内的経験に対する動機づけのプロセスとして概念化している。具体的には、Authenticityであるためには、人の行動は、本人が自覚している個人の価値観、好み、信念、動機と一致していなければならないとしている。そして、「自己疎外 (Self-alienation)」「本来の生き方 (Authentic Living)」「外的影響の受容 (Accepting External Influence)」の3つの構成要素からなる The Authenticity Scale を作成している。

これらの Trait authenticity は、ウェルビーイングや自尊心 (伊藤・小玉, 2005)、自律性の向上 (Ryan & Ryan, 2019) 等様々な社会的機能、幸福、適応に対して関連性が示されており、より獲得されるべき適応的な特性であると考えられている。

2. State authenticity

State authenticity に関する研究は比較的新しい。Trait authenticity と State authenticity の関連性は低いことが示されており、Trait authenticity は単なる State authenticity の経験

の集合体ではなく、質的に区別されるものであることが考えられている (Sedikides, Slabu, Lenton, & Thomaes, 2017)。

State authenticity は、自己表象、価値観、認知、感情、規範等の内的基準に適合する行動から生じると理論化されてきた。State authenticity は「現在、自分の本当 (real) の、あるいは本物 (genuine) の自己と同期しているという経験 (Sedikides et al., 2017)」と定義され、日常における Inauthenticity と Authenticity の経験についての語りや、前の日の出来事を回顧的に報告することでその経験を評価することや、スマートフォンのアプリを用いてその瞬間の状況に対する評価をってもらう経験サンプリングすることによって調査されている (Sedikides, Lenton, Slabu, & Thomaes, 2019)。その結果、State authenticity は低覚醒でポジティブな感情 (満足やリラクセス) や、より高い自尊感情、公的・私的自己意識の低さと関連していることが示されている。

また、State authenticity は心理的健康をもたらすことも検討されており (Lenton et al., 2013)、今後、State authenticity を促進することが臨床的介入になりうることを示唆される。どのような心理的機能に対し効果があるかや、いつ、どのように本当の自分の感覚が経験され、どのような結果を誘発するかを特定することが期待されている (Sedikides et al., 2017)。

IV 心理療法における Authenticity

Authenticity の概念は、臨床心理学において、人間の状態を理解するために不可欠であると考えられる (Ryan, 2011)。特に、Rogers によるクライエント中心療法において Authenticity の概念が重要視されている。また、加速化体験力動療法 (Accelerated Experiential Psychotherapy : AEDP と略記) は感情変容のプロセスを重視した心理療法であり、心理療法過程における状態変容の段階が細かく体系化されている。AEDP におい

て、変容とは真の自己に至ることであるとされ、このような体験を真の自己体験として概念化している。

そこで本節では、より Authenticity が理論化されていると考えられる、クライアント中心療法と AEDP において Authenticity がどのような現象として考えられているか検討する。また、心理療法において治療関係は重要な要素と考えられるため、治療関係の文脈において Authenticity がどのように捉えられているか概観する。

1. 心理療法理論

1) クライアント中心療法

クライアント中心療法では心理的問題を「完全に機能する人間」を目指し成長していくという実現化傾向に対する障害によって生じると考えた。完全に機能する人間は、生来的に獲得されてきた真の自分と自己概念を同調させることで達成される。その結果、経験に対し開放的であり、順応性と柔軟性があり、自己を流動的なものとして経験できるようになるとされる (Brazil, 2016)。クライアントは歪曲することなく認知された自分の体験全てに立脚するようになることで、「真の」自己であると感じられるようになるのである (Rogers, 1951/2011)。

このようにクライアント中心療法では、クライアントの Authenticity の向上が心理療法における中心的な成果であり目的であると考えられている (Mørken, 2019)。Rogers は Authenticity の向上を自己一致と称しており、Authenticity は、純粋性と誠実さを特徴とする、内的信念と外的行動が一致した状態である自己一致の一側面として、ほぼ同義の概念であると考えられている。中には、自己一致における純粋性等は静的な主体を想定するが、Authenticity は自己創造や自己超越の絶え間ない動きを必要とする (Golomb, 1995) として、自己一致と Authenticity とを同義とするべきではないという指摘もみられる。

また、クライアント中心療法では、個人の主観的見解を重視し、セラピストはクライアントの内的世界 (記憶, 感覚, 認知, 意味づけ) の枠組みに近づくことを必要とする (Dryden & Mytton, 1999/2005)。そのために、Rogers はクライアントの変容を作用するセラピストの 6 つの条件をあげるが、その 1 つとして自己一致つまりは、セラピストの資質としても Authenticity が重要視されている。

2) AEDP

AEDP では、セラピストによる深い関与と感情促進を通して、クライアントは本質的な真の自己へと変容することが目指されている。Fosha (2000/ 2017) によれば、この真の自己とは体験的な構成概念であり、具体的に存在するものではないとするが、心理療法の中で、その瞬間の真実で本質的な自己体験は存在し、その体験こそが探求の対象となると述べる。

AEDP では治療過程における感情変容のプロセスを 4 段階のステイト (状態) に理論化している (花川, 2022)。ステイト 1 は不安や防衛の高い状態であり、一方で自己治癒力や成長といったトランスフォーメーションの芽が見られる。不安や防衛が下がり関係性が構築されたステイト 2 では、感情のプロセッシングが行われ、より深いコア感情を体験できるようになる。ステイト 3 では、ステイト 2 での感情の変容体験をふりかえるというメタプロセッシングが行われ、変容感情を体験することで更なる変容が起こる。最終ステイトであるステイト 4 では、自己感の統一が起こりコアステイトと真実の自己体験がなされる。このコアステイトの段階では、オープンさ、コンパッション、安らぎ、「正しさ」の感覚、「これが自分だ」と感じられる、「真実の感覚」等が体験されるとともに、自己感の統合が起こることで「まとまりのある人生の自叙伝」が紡ぎあげられる (花川, 2022)。Fosha (2005) によればコアステイトの状態は、「まさに自分がいつもそうであると知っている存

在であるという経験を「一瞬でも」することであると、この瞬間的経験は Authenticity の道しるべとなると述べる。

このような真の自己体験に至るためには、誰かが自分自身について理解したという認識を得るといふ真の他者体験が必要とされる。そして、コアステイトが達成されることで、クライアントとセラピストは対等な関係性で一緒にいるように感じられるようになり、セラピストがリードすることなく心理療法が進み、クライアントに生じた治療的变化が根付くようになる (Fosha, 2004)。

3) 心理療法のアウトカムとしての Authenticity
最近では認知行動療法の第3世代においてマインドフルネスやアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) が台頭しているが、マインドフルネスであることと Authenticity との関連についても指摘されている (Tohme & Joseph, 2020)。

このように、Authenticity は心理療法の一つの目標になりうるということが考えられる。実際に、The Authenticity Scale (以下, AS) を使用した心理療法のアウトカム研究もなされており、AS は、妥当性と信頼性の確保されたアウトカム指標であることが示唆されている (Mørken, 2019)。ただし、Dunaugty (2002) はロジャーズの理論と比較し、実存主義の立場から、Inauthenticity の状態もまた生きるために必要な不安であり、Authenticity に至ることが必ずしも「よい」目標ではないと指摘する。しかし、Authenticity の探求それ自体はクライアントにとって、現実の意味や目的を明らかにすることであり、Authenticity であろうと努力を続けることは心理療法の目標になりうると結論づけている。

2. 治療関係と Authenticity

近年の心理療法理論において、クライアントとセラピストの治療関係の治療的価値に注目が集まっている。Kim, Joseph, & Price (2020) は、関

係性の深さ (Relational Depth) はクライアント中心療法における、よく機能する人間になるための変化をもたらすか検証することを目的に量的研究を行った。その結果、関係性の深さをより多く体験することとクライアントの無条件の肯定的な自己認識と Trait authenticity (本文内では Authenticity と表記されているが、著者は Trait authenticity と解釈した) の3つが関連することが示された。このことは、治療関係がクライアントの Authenticity を高めることを示唆している。

また治療関係の文脈において、Gelso (2011) はセラピストとクライアントの治療関係の基礎となる Real Relationship は「純粋性」と「現実性」という相互に関連する2つの重要な要素で構成されていると仮定する。純粋性は Authenticity と関連した概念と考えられているため、治療の結果を左右する関係性の構築において、セラピストの Authenticity の重要性も強調されている。

このように、Authenticity は心理療法においてセラピストとしての資質や、クライアントの Authenticity という治療的なアウトカムとして様々な場面で言及されている。

Minnillo (2008) の研究では、心理療法においてセラピストが Authenticity をどのように概念化しているかをグラウンテッドセオリーアプローチで分析している。その結果、セラピストとクライアントの Authenticity の相互作用がポジティブな治療結果を促すことを示している。一方で Ryan (2011) は、心理療法において Authenticity がどのように構築され、それにどのような倫理的な意義があるのか検討することを目的に、セラピストによる Authenticity の語りをディスコース分析している。その結果、セラピストは Authenticity に関する幾つかの解釈のレパートリーを用いながら、自らのセラピストとしてのアイデンティティを確立し、クライアントとの関係を交渉している可能性が示唆された。一方で、このことは、セラピストは Authenticity の状態であるが、クライアント

は **Inauthenticity** の状態であるという「Authenticity の理想像」を形成していることを示唆している。この理想によって、心理療法を人間中心主義的な「自己統一」として位置付けやすい傾向があるとし、クライアントの背後にある社会的・関係の困難を過小評価する可能性が指摘されている。

V 考察

1. 心理療法における Trait authenticity

これまでの「本当の自分」に関する検討を整理すると、Authenticity は一次元的に捉えられるようなものではなく、より多次的で現象的な性質を持ったものであると考察される。Authenticity には Trait authenticity と State authenticity という2つの性質を持つものがあると考えられているが、それぞれ本質的に異なる状態像であることも検討される。

では心理療法においてこの2つはどのように現れているのだろうか。セラピストの資質や心理療法のアウトカムとしての Authenticity は、より持続的にその人の特性として捉えることが求められるため、Trait authenticity として捉えることができるであろう。

ただし、例えばクライアント中心療法における自己受容を果たし、完全に機能する人間の姿のようなアウトカムとして目指される姿は、Rogers が言うようにあくまで理想としての仮定の姿でもある (Dryden & Mytton, 1999/2005)。つまり、心理療法において実存的に一貫した本当の自分が達成されるわけではないし、常に自分らしく本当の自分であることが目指されているわけでもない。私たちは複雑な存在であり、常に多面的な自己概念を持って存在している。

心理療法という場合は、クライアント視点の言葉を借りれば、心理的問題の現れとして、「自分を見失った」状態にある者が多いのかもしれない。橋本・横山 (2006) の研究において、統合失調症と

いう「病い」に対する認識変化プロセスを当事者視点で質的に研究しているが、その最終段階において過去と未来の中に自分を位置付け、自分自身を大切にできるようになると同時に、他者とのつながりを大切にする「開かれた私」という姿が示されている。病いからの主観的な回復として、自分自身における意味付けが変容するように、心理療法においても、自分を見失った状態から、自分自身の意味付けが変容することで新たに、あるいは再び「本当の自分」と出会うのではなかろうか。そして、「本当の自分」となることは、自分の中につながりを見出し、自分に対する語りが次々に紡ぎ出されるような状態になるとも考えられる。クライアントは「見失われた自分」から、心理療法の中で「本当の自分」を見つけ出し、ナラティブセルフを再構築することで Trait authenticity を獲得しているのではないかと考えられる。

2. 心理療法における State authenticity

AEDP の理論に基づけば、治療関係のうちに真の他者体験をすることで、瞬間的な真の自己体験を経験するという。この体験は、より状況依存的に即時的に経験され、さらに、自分に開かれた体験であることから、State authenticity 的な体験であると捉えることができる。心理療法では、クライアントの変容の最終段階で State authenticity を感じる体験がなされていると考えられる。AEDP では、このような真の体験をすることで、治療的变化の定着が促されるのであり、State authenticity はより治療の促進的な要因であることが考えられる。

また、State authenticity の体験は外的な言動と内的な感覚が一致することで感じられるものであり、自己をめぐる自己理解や内省が必要とされる。そのため、心理療法では、深い治療関係の中で、クライアントの自己理解が促された時、State authenticity を体験することができると考えられる。例えば、自己理解が促される時とは、気づき

や洞察をあげることができるであろう。

このように心理療法における State authenticity は、セラピストとクライアントの深い治療関係を前提に、洞察や気づきを得ることによって経験されるのであり、「本当の自分」に出会う経験を積むことで、最終的に Trait authenticity のようなナラティブセルフが再び紡ぎ出されると考えられる。

したがってこのようなことから、心理療法において State authenticity を経験することは、変化の定着を促す治療の促進要因になりうるということが検討される。そのため、どのようにしてセラピストがそれを捉えているかや、どのように生じているか等実証的に研究していくことは有用であると考えられる。

3. 今後の研究課題

今後の研究課題として、3つの点を挙げる。第1に、心理療法において State authenticity と Trait authenticity という2つの現象が生じていると考えられるが、心理療法研究において、このような State authenticity と Trait authenticity を捉えた実証的な研究はないということである。心理療法では、その治療的变化において Authenticity は重要な概念であると考えられるが、State authenticity は概念的な位置付けが明確ではない。今後は、気づきや洞察を通して経験される現象をより質的に分析していくことが求められるであろう。また、State authenticity はクライアント自身の主観的経験であるが、そのようなクライアントの体験にセラピストがどのように介入しているかも明らかにすることが求められる。

第2に、State authenticity と Trait authenticity の関連が明確化されていないという点である。心理療法においては、State authenticity の経験を積むことで、最終的に Trait authenticity の傾向に近づくことが検討される。しかし、その間にどのような変化があるかや、つながりがあるかについ

て今後検討することが求められる。

第3に、これまでの心理療法における Authenticity の実証的な研究はセラピスト視点からの経験的な知見を分析した研究がほとんどである点である。Authenticity はセラピストにとっても必要な概念であると考えられるが、一方で Authenticity はクライアントの主観的な経験としても現れている。そのため、クライアント視点でその経験を捉えることも必要となるであろう。クライアントから心理療法での経験をインタビューすることは容易なことではないが、対人プロセス想起法 (IPR) 等の分析方法を用いることでそのハードルを越えることができると考えられる。

心理療法理論の蓄積や「本当の自分」の感覚に対するより本質的な理解を得るためにも、今後セラピストとクライアントの間で Authenticity の体験がどのように捉えられているか実証していくことが求められる。

<付記> 本研究の着想や AEDP 等の心理療法理論に関してご指導を賜りました岩壁茂先生に深く感謝申し上げます。

文献

- 浅野 智彦 (2009) 第三部 多元化するアイデンティティ 解説 浅野 智彦 (編) 広田 照幸 (監修) リーディングス 日本の教育と社会 第18巻 若者とアイデンティティ (pp.187-192) 日本図書センター
- Bayliss-Conway, C., Price, S., Murphy, D., & Joseph, S. (2021). Client-centred therapeutic relationship conditions and Authenticity: a prospective study. *British Journal of Guidance and Counselling*, 49(5), 637-647.
- Brazil, J. (2016) *An exploration of authenticity: implications for clinical psychologists and their practice*. D.Clin.Psych. thesis, Canterbury Christ Church University, Canterbury
- Donaghy, M. (2002). *Authenticity: A Goal For Therapy?*
- 土井 隆義 (2009) 「個性的な自分」という脅迫衝動 浅野 智彦 (編) 広田 照幸 (監修) リーディングス 日本の教育と社会 第18巻 若者とアイデンティティ (pp.230-250) 日本図書センター

- Dryden, C. & Mytton, J. (1999). *Four Approaches to Counselling and Psychotherapy*. London: a member of the Taylor & Francis Group. (ドライデン, W. ミットン, J. 酒井 汀 (訳) (2005). カウンセリング/心理療法の4つの源流と比較)
- Erikson, H. E. (1994). *Identity and the Life Cycle*. New York: W W Norton & Co Inc. (1959) (西平 直・中島 由恵 (2011). アイデンティティとライフサイクル 誠信書房)
- Fosha, D. (2005). *EMOTION, TRUE SELF, TRUE OTHER, CORE STATE: Toward a Clinical Theory of Affective Change Process*. Psychoanalytic Review.
- Fosha, D. (2000). *The Transforming Power Of Affect: A Model For Accelerated Change*. New York: Basic Books (岩壁 茂・花川 ゆう子・福島 哲夫・沢宮 容子・妙木 浩之 (監訳) 門脇 陽子・森田 由美 (訳) (2017). 人を育む愛着と感情の力——AEDPによる感情変容の理論と実践—— 福村出版)
- Gallagher, S. (2013). *Philosophical conceptions of the self: implications for cognitive science. trends in Cognitive Science, 4*(1), 14-21.
- Gelso, C. J. (2011). *The real relationship in psychotherapy: The hidden foundation of change*. Washington, D. C.: American Psychological Association Press.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.
- Golomb, J. (1995). *In search of Authenticity – from Kierkegaard to Camus*. London: Routledge.
- 橋本 直子・横山 登志子 (2006). 統合失調症者の「病い」の認識変化プロセスに関する質的研究 日本精神保健福祉士協会誌, 37(4), 431-346.
- 花川 ゆう子 (2022). あなたのカウンセリングがみるみる変わる! 感情を癒す実践メソッド 金剛出版
- Hopwood, C. J., Good, E. W., Levendosky, A. A., Zimmermann, J., Dumast, D., Finkel, E. J., Eastwick, P. E., & Bleidorn, W. (2021). Realness is a core feature of Authenticity. *Journal of Research in Personality, 92*, 104086.
- 伊藤 正哉・小玉 正博 (2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 伊藤 正哉 (2006). 自分らしくある感覚(本来感)についての心理学的研究 筑波大学人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻 発達臨床心理学分野 博士論文 (未公開)
- 今枝 美幸 (2017). 青年期における本来感の研究の動向——自尊感情・自我同一性・居場所感の観点から—— 金城学院大学大学院人間生活学研究所論集, 17, 21-28.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research. *In Advances in Experimental Social Psychology, 38*, 283-357.
- Kim, J., Joseph, S., & Price, S. (2020). The positive psychology of relational depth and its association with unconditional positive self-regard and Authenticity. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies, 19*(1), 12-21.
- 木谷 智子・岡本 祐子 (2018). 自己の多面性とアイデンティティの関連——多元的アイデンティティに注目して—— 青年心理学研究, 29, 91-105.
- 黒川 竜太・下田 芳幸 (2013). 自動思考と自己主体感が精神的健康に及ぼす影響 長崎国際大学論叢, 13, 21-29.
- Leary M.R. (2003) Individual difference in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp.401-418). New York: Guilford Press.
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of State Authenticity. *Journal of Personality, 81*(3), 276-289.
- 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.
- Minnillo, P. (2008). A grounded theoretical approach to the origin and significance of Authenticity as perceived by therapists within the therapeutic encounter. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 68*(9-B), 6322.
- Mørken, D. M. (2019). *The Authenticity Scale as an outcome measure for psychological therapies*. (Unpublished master's thesis). University of Roehampton, London.
- 折笠 国康・庄子 一子 (2017). 本来感研究の動向と課題 郡山女子大学紀要, 53, 85-98.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin Company. (保坂 亨・諸富 祥彦・末武 康弘 (2011). ロジャーズ主要著作集 2 クライアント中心療法 岩崎学術出版 (2005))
- Ryan, L. (2011). *Counselling psychologists' talk of “Authenticity”: exploring the implications of “Authenticity” discourse for ethical practice*. (Unpublished master's thesis). University of Roehampton, London.
- Ryan, W. S., & Ryan, R. M. (2019). Toward a Social Psychology of Authenticity: Exploring Within-Person Variation in Autonomy, Congruence, and Genuineness Using Self-Determination

- Theory. *Review of General Psychology*, 23(1), 99-112.
- Slabu, L., Lenton, A. P., Sedikides, C., & Bruder, M. (2014). Trait and State Authenticity Across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(9), 1347-1373.
- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., & Thomaes, S. (2017). State Authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, 26, 521-525.
- Sedikides, C., Lenton, A. P., Slabu, L., & Thomaes, S. (2019). Sketching the Contours of State Authenticity. *Review of General Psychology*, 23(1), 73-88.
- 田島 司 (2008) .社会的文脈間における自己の一貫性について——「本当の自分」が現れていると感じることとの関連から—— 北九州市立大学文学部紀要 (人間科学系) , 15, 31-37.
- 田島 司 (2022) .「本当の自分」を感じる自己の特徴——単層と重層の自己についての予備研究—— 北九州市立大学文学部紀要 (人間科学系) , 29, 57-65.
- Taylor, C. (1992). *The Ethics of Authenticity*. Cambridge: Harvard University Press. (田中智彦 (訳) (2004) 〈ほんもの〉という倫理——近代とその不安 産業図書)
- Tohme, O., & Joseph, S. (2020). Authenticity Is Correlated With Mindfulness and Emotional Intelligence. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Turner, R. H. (1976). The Real Self: From Institution to Impulses. *American Journal of Sociology*, 81(5), 989-1016.
- 上田 琢哉 (1996) .自己受容概念の再検討——自己評価の低い人の“上手なあきらめ”として—— 心理学研究, 67, 327-332.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.