

心理臨床における「希望」概念に関する一考察

：国内の「希望」研究の文献検討から

城 詩音里 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

要約

これまで、心理療法においてクライアントが「希望」を持てるということは、さまざまな良い効果をもたらすという知見が示されてきている。しかし、我が国において「希望」と心理療法の関連性が語られることは非常に少ない。本稿では、まずこれまで「希望」という概念がどのように捉えられてきたかを概観し、次いで国内において「希望」の研究がどのようになされてきたか、発達期との関連、看護学領域との関連、心理臨床領域での事例をもとに検討した。そして、「希望」とは、「実現化しようとする事」「自分らしくいること」が鍵となるのではないかという示唆から、国内の心理臨床家がそれらを把握し、活かしていくには、実証的に捉えていく必要があると示した。

キー・ワード：希望、心理療法、心理臨床、文献検討

I はじめに

これまで、心理療法においてクライアントが「希望」を持てるということは、さまざまな良い効果をもたらすという知見が示されてきている。岩壁（2011）は特に心理療法初期において重要であるとして、心理臨床における「希望」の役割についていくつか紹介している。たとえば、心理療法を通して基礎となる感情は、「希望 (hope)」、「安全さ (feeling of safeness)」、「興味 (interest)」であり、これらは「青信号感情 (green signal affects)」(Fosha,2000b)と呼ばれており、困難な問題や傷つきに接近し、クライアントがセラピーに取り組む支えとなるものであるとされている。特に、希望は、クライアントが絶望感や無力感に伴う苛立ちや気分の落ち込みを和らげて落ち着きを取り戻すのに役立っている (Larsen & Stege, 2010)。また、クライアントに希望を吹き込むことは心理療法学派に関わらず変容を起こす要因の一つ (Yalom, 1995) である

ことも確認されており、クライアントの落胆と落ち込みを克服して変容を起こすために不可欠なものである (Greenberg & Paivio, 1997)。また、早期にクライアントが希望を取り戻すことが、ドロップアウトを未然に防ぐためにも、クライアントの動機付けを維持するためにも必要である (Snyder, Michael, & Cheavens, 1999)。

しかし、我が国において「希望」と心理療法の関連性が語られることは非常に少ない。渡辺 (2002a) によると、そもそも国内の心理学辞典に「希望」という項目自体が採用されていないことが指摘されている。このような状況について、同氏は、戦後の我が国における客観性重視の行動主義の隆盛の影響を挙げている。

しかし、「希望」とは、国内において全く注目されていない概念ではない。1975年には、『児童心理』で特集「子どもの希望を育てる」が組まれた。大橋ら (2003) は、これを皮切りに種々の心理学雑誌が「希望」についてたびたび特集を組

んでいることを挙げ、「希望」について心理学的に捉えようとしている試みが頻繁になされていると述べた。しかし十分に体系だった検討がなされているとはいえず、今後もさらなる知見の集積と整理が待たれる。

本論では、国内における「希望」に関する研究について文献検討を行う。「希望」概念がどのように捉えられてきたかを整理することで、心理臨床で「希望」を活かしていくには何が必要なのか、一考することを目的とする。

II 「希望」とは何か

「希望」という言葉を聞いたとき、一体どのようなことをイメージするだろうか。辞書的意味を調べると、①あることの実現をのぞみ願うこと。またその願い。②将来に対する期待。また、明るい見通し（デジタル大辞泉）と解説される。一般にも広く使われている言葉である「希望」であるが、まず、心理学の世界ではどのように「希望」が捉えられてきたかを整理していきたい。

1. 「希望」は感情か認知か

もっとも有名で代表的な「希望」の概念のひとつにSnyder（2000a, 2000b）の「希望理論（Hope Theory）」及び尺度（「Snyder Hope Scale」）がある。希望理論ではまず、「①目標（Goals）」、目標達成のためのルート計画を生成する「②経路（Pathways）」、また目標達成に必要な活動の開始や意地を意味する「③発動力（Agency）」によって希望は構成されると考えられ、希望は認知的な特性として捉えられている。また、国内外の心理学・医学研究で多用されているものにHerth（1991）による「Herth Hope Scale」がある。これは3つの下位尺度により構成されており、「実存性と見通し（temporality and future）」「前向きな構えと期待（positive readiness and expectancy）」「自他の一体感

（interconnectedness）」である。この尺度を我が国に向けて導入した大橋（2002b）によれば、「実存性と見通し」とは、「ポジティブで望んでいた結果が近い未来あるいは遠い未来におこりうるという知覚を中心とした質問項目であり、未来に対する明るい感情を尋ねるもの」、「前向きな構えと期待」とは「望ましい結果をもたらす計画への取り掛かりに関する自身の感情をとらえるもの」、「自他の一体感」とは、「自己と他者、自己と精神との相互依存やつながり感」と説明される。先のSnyderの尺度より、さらに「希望」を感情あるものとして捉えている。

「希望」が何であるかと捉える試みは我が国でもあった。北村（1983）は「希望」を「来るべき未来の状況に明るさがあるという感知に伴う快調をおびた感情である」としている。加えて、「希望は特定の目的の実現や、特定の目標への到達を旨とするものではないが、人生の特定されない価値や意義が実現される視界または境域としての未来が信頼できるという明るい感情である」とも続ける。さらに「未来への信頼は一方では自分のうちに、他方では自分の外の世界や社会に求められる」とも述べている。すなわち、未来は明るいという自ずから生じた感覚が未来を明るくしたり、逆に未来の明るさが自己へ明るさをもたらしてくれたりするという相互作用の中にあるということである。同氏の論に実証的根拠はないものの、より認知と感情を内包した広い概念として捉えられている。

このように、希望は認知であるのか感情であるのか、依然としてさまざまな議論が交わされている。しかし、渡辺（2002a）は、それまでの希望研究の蓄積を概観した上で、「未来の見通しと期待に支えられて、現在において生じる肯定的な認知と感情の総体に関わる概念」と暫定的に定義している。

2. 「希望」と隣接する概念

「希望」というと、明るさに満ちた認知と感情をイメージするが、Kast (1991) は類似概念の一つとして「期待」を挙げた。「期待」は「ある特定の願望に焦点を当てたものであり、達成できない折の失望の原因にもなりうる」ものであり、「希望」は「期待を支え、期待を超越した、非常に広範囲にわたる実存的な感情」と区別している。

他、大橋ら (2003) も希望と類似概念の検討を行い、主に「楽観主義」「願望」「欲望」などを挙げている。そこでは、「楽観主義」とは未来を明るく見ようとする「態度」や「姿勢」のことであるが、この態度により希望が高まることはあっても、希望そのものではないことを指摘している。また、「願望」「欲望」との差異については、欲望の実現が可能でないと感じた時は、その欲望を願望としている (倉石, 1981) ことや、現実とのギャップから孤独、不信、不安、怒りをもたらす実現不可能な夢のような希望を「wish」としている (斎藤, 1985) ことなどを挙げ、最後は再び北村 (1983) の言を借りながら、「欲望や願望は特定の対象を入手しようとする点、不快な感情をもたらす点で希望とは異なる」とまとめている。

3. 「信頼」「自我同一性」との関連

さて、「希望」の心理学について概念を整理した渡辺 (2005) は、北村 (1983) と Snyder (2000a) の希望概念を照らし合わせながら、両者には感情と認知という対照性がありながらも、「信頼」という部分で共通していると指摘している。同氏によると、北村は「希望」を「未来への信頼」と表現し、Snyder の尺度項目のすべては「自己信頼」に裏打ちされているという。また、Herth の希望尺度についても、「自己信頼」と「他者信頼」が基盤にあり、その上で北村の希望概念 (「未来への信頼」) が乗っているとも指摘する。すなわち、「希望」とはいくつかの対象に対する「信頼」と関わりがあることがここから窺え

る。

「希望」と「信頼」の関係性を指摘したのは何も渡辺だけではない。心理社会的発達理論を提唱したエリクソン (Erikson, E.H.) は、乳児期における基本的信頼と不信という葛藤やバランスから「希望」が生まれてくるとしている。「希望」の感覚は信頼感をもとに構築され、その後の発達段階のテーマを統合する基礎となる (Erikson, et al., 1986)。

池田 (2013) は、上記のエリクソンの論とブランケンブルクの論を援用しながら、「信頼」と「自我同一性」が相互に基礎付けあっていることについても触れている。つまり、「過去とのつながりが確固として信頼のおけるものとなっているときにのみ、未来も信頼のおけるものとなる。」ことであり、同時に「未来への歩みだしができたときには、過去とのつながりも確固としたものとなる。」これがまさにエリクソンのいう老年期の「統合」であるが、満足な課題達成がなされなかったとき「絶望」に直面する。

以上のことをまとめると、「希望」とは、「信頼」を基盤にして生まれ、「信頼」とは、「私の過去と未来は確かにつながっている」という自我同一的な感覚を、一貫して営み続けようとすることであると考えられる。

Ⅲ 国内の「希望」実証研究の文献検討

「希望」という概念がどのように捉えられてきたかを前項で概観してきた。次に、国内において、どのように希望が実証的に捉えられてきたかを検討していく。なお、「就労希望者」など、個人の意思表明にとどまる意味合いでの「希望」は、本論の意図とはずれるため含めていない。

1. 発達期と「希望」

まず、実証的な心理学研究として、「希望」という言葉を使用して検証したものはわずかであり、いずれも発達期との関連を指摘したものが散見さ

れた。

大石・岡本（2010）は現代に生きる国内の青年は希望を抱きにくいという状況にあるという仮説のもと、青年期の挫折経験過程と希望の関連を量的・質的に分析した。その結果、「希望」とは、「目標への意識」「アイデンティティ」と強く関連していることが示された。また、挫折経験の有無によって希望の高さが左右されることはないが、挫折経験によって「自己不信感」を抱きながらも「自信の回復」を目指し、その後は「現実的水準（「実現可能性の考慮」や「目標の明確化」など）を設けて対象の特定化がなされるというふうに、「希望」の持ち方に変化が現れることも示された。加えて、挫折経験は他者からの「支え」を得られることによって、挫折経験を自己に位置づけて連続性を認識しやすくなることも示されているが、他者との関わりにおける挫折経験だと自己の位置づけが難しくなる可能性も示唆された。

飛永（2007）は、心理臨床が個人の生き方を支える上で、個人がどのような未来像を描いているのかという心理学的未来、つまり「未来的展望」の内容を検討することを重視した。「未来的展望」は「希望」と「展望」により構成されると仮定し、小学生・中高生を対象に量的調査を行った。これにより、「希望」とは空想的な内容も含む願望や期待で構成された、より現実性の低い自己の側面であり、「展望」は現実的で具体的な未来の自己の側面であることが示された。しかし、「希望」も「展望」も明確に分化されているわけではなく、連続体のような構造をとっていることも示唆された。また、小学生は「希望」をよりファンタジックなものとして捉えるが、中高生になるにつれて「どのように生活するのか」「どのように生きていくのか」という「価値観」を伴う内容へと変化し、具体的で現実的な「展望」も表出するようになることが明らかにされた。

2. 看護学領域での「希望」

実は、筆者が「希望」という言葉で検索した際に、より文献がヒットするのは看護学領域であった。身体の病、特に「がん」などの重篤な病は「死」という極限の境地に直面せざるをえない。残された余生をどれだけ希望をもって生きるか、そして看護者はそれをどれだけサポートできるかということが、より切迫して問われることから、このような研究も比較的盛んであったのだろう。領域は異なるが、困難な状況・状態の人を援助する際に、どのような「希望」が見られるかという部分では重要な示唆を得られると考え、検討に加えた。

特にがんの終末医療による「希望」の研究が散見された。たとえば、射場（1996）は、ターミナルステージにあるがん患者に参加観察法と面接法を用いて、「希望」とそれに関連する要因を質的に分析・抽出した。結果として、ターミナルステージにあるがん患者にとっての希望とは「自己の存在のあり方を表している」と考えられた。死を目前にしながらも、生きることの意味、自分であることの証を求め、「個人の生命を超える永遠」への思いによって生き活きと残りわずかな余生を生きていることが示されたからである。

もちろん、看護サポートは身体疾患だけではなく精神障害においても要求される。鈴木（2000）は精神分裂病（現在の統合失調症）患者を持つ家族が抱く希望と変化のプロセスをインタビュー調査により明らかにしている。最初は患者を「治癒したい」「元に戻りたい」と特異的な希望を持っていた患者家族が、完全に治癒しないという現実と直面することで視野を広め、患者家族の可能性、ひいては社会も含めて精神障害への価値観を変えていきたいという普遍的・愛他的希望へと変化することが示された。

3. 心理臨床における「希望」

さて、では国内の心理臨床の場では「希望」はどのように捉えられているのだろうか。「希望」という言葉を使用して心理臨床を論じているのはわずか3編であり、いずれも事例研究である。

1) 精神分析的心理療法における「希望」

細澤（2007）は、境界性人格障害及び摂食障害の女性入院患者を主治医として治療した事例をもとに、精神分析的心理療法の「希望と絶望」を論じている。度重なる患者の激しい行動化により治療は困難を極め、一時は強制退院を勧告せざるを得ない状況にまで陥った。しかし、氏は外来による治療継続を提案し、絶望的な状況の中でも一縷の希望を見出そうとした。この提案は比較的功を奏し、患者は少しずつではあるが快復へと向かっていった。患者は幼少期に母親との別離を経験しており、このような強制退院による医療機関との別離は反復強迫であると氏は指摘している。しかし、そのような別離の絶望を臨床家がまず体験し、否定せず受け入れ、それでも希望はあるということを示せたことが、治療的な関わりであったと振り返っている。すなわち、患者の絶望を先んじて臨床家が体験・理解し、そして患者の方も絶望を自分のものとして抱え、心理療法的にワークすることで希望を見いだせるようになるのである。「絶望こそが希望なのである」と氏は提言している。

次に、横井（2010）の考察を紹介する。こちらも摂食障害の女性患者の事例である。患者は緊急入院という形をとるまで積極的に誰かと治療関係を結ぼうせず、入院によって否応なく治療関係を結んだという経緯があった。また、母親とのダブルバインドの関係性が治療者との間でも転移として表れ、治療者は患者からセラピーの中で攻撃的な言動や態度を向けられ続けていた。セラピーは治療者の転勤という外的要因により中断となり、そこでも患者からの攻撃にさらされたが、しかし、耐えがたい苦痛とまでは至らない程度の快復は見

せていた。氏はこの治療過程をフェアバーン（Fairbairn, W.R.D.）のリビドーの対象希求性と、ウィニコット（Winnicott, D.W.）の、反復強迫とは主体の自発的な活動性であるという論を援用して、次のように解釈した。患者が最初、誰とも治療関係を結ぼうとしなかったのは、新しい関係をつくらうとする「希望」よりも、新しい関係をつくらうとする際の関係性の反復強迫を恐れたためである。つまり、患者にとっては希望こそが恐れであり、それに曝されるぐらいなら、絶望の中に留まる方が安全であったのである。しかし、新しい関係を求める、すなわち新しい対象を希求する働きなくしては、新しい自己の再組織化はできない。また、主体が反復強迫を繰り返すことは、主体の自発的な活動性を表しており、主体がまだ絶望していないという証拠であることも意味している。この治療過程で、治療者は、患者の攻撃的な反復強迫の関係性に耐え、そして生き延びることができた。このように、主体の反復強迫のファンタジーの中では破壊されていたはずの対象（治療者）が、現実の対象としては「もうひとつの主体」として生き延びているという過程が、希望の実現であると氏は論じている。

いずれの事例も、繰り返される「反復強迫」に着目している。しかし、臨床家が患者のもたらす「反復強迫」の世界を共に生き延び、患者に新しい世界、すなわち「世界は破壊的ではない」という事実を示すことが、患者の希望に繋がっているといえるだろう。

2) リカバリーと希望

東京大学社会科学研究所のプロジェクトとして「希望学」がある。労働経済学者の玄田ら（2006）が中心となり、逼迫した経済状況や高齢化社会によって閉塞感が漂う中、希望を科学的に追求していくことが目的とされた。人々がどのような希望を持っているかという実態調査などを通し、「希望学」では、「希望とは、未来について望ましいものとして意欲された主観的表象で

ある」と見出された。そしてそれは、「豊かさに応じた選択可能性の度合い」「家族や友人などの他者との交流に基づく対人関係」「不安な未来に対峙するためのフィクションとしての物語性」という3つの要因があることも指摘されている。

池淵 (2014) は、リカバリー (回復) という視点から、より生物-心理-社会的な支援における「希望」の役割について論考している。前述の「希望学」を手がかりに、精神障害者をサポートした症例から、希望を阻む障壁の類型として以下の5つにまとめた。「現実につながらない願望にとどまっている場合」「希望があってもうまく現実的な修正ができない場合」「希望を持たずに生きていくことで失望しないようにしている場合」「社会的な願望が希薄 (いわゆる陰性症状) な場合」「あきらめと絶望の中で、仲間の力によって希望が生まれてきた例」である。このような課題を示しながらも、「希望」は支援者との関係性の中で育まれ、また支援者自身が希望を持ち続けていることが求められていると述べている。

IV まとめと今後の展望

本論では国内の実証研究をもとに「希望」を概観してきた。それぞれの研究の繋がりはまだ薄く、明確なエッセンスは提示できないが、共通の鍵が浮かび上がるような予感はある。それは、「実現化しようとする」「自分らしくあること」である。発達期との関連からは「希望」はより実現可能なものへと洗練されていくことが示されているし、看護領域からは、自分らしく生きようとする、また自分らしくいられる社会の価値観の変容が求められていることが示されている。そして何よりも、心理臨床家が先導して、「世界は破壊的ではない」ということを、クライアントないし患者の自分らしさを守りながら、実現化しようとするのが重要であることも事例から見てとれた。

臨床家が「希望」を発現していくには、やは

り「希望」の内実を把握しておく必要があるだろう。本論に挙げた精神分析的な捉え方、生物-心理-社会的な支援にとどまらず、より心理療法全体にわたるメタ的な「希望」の内容やその影響、プロセスを今後明らかにしていくことが望まれる。また、事例研究ばかりでなく、実証的アプローチによるエビデンスの蓄積があれば、その知見もより確固たるものとなるだろう。まずは、「実現化しようとする」「自分らしくあること」が、どのように「希望」として心理療法に作用するかを、今後実証していくことが必要である。

<謝辞> 本論文作成において、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

- Erikson, E.H. J.M., & Kivnick, H.Q. (1986). *Vital Involvement in old age*. W.W. Norton & Company, New York.
- Fosha, D. (2000b). *The Transforming Power of Affect: A Model of Accelerated Change*. New York: Basic Books.
- Greenberg, L.S. & Paivio, S.C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Herth, K. (1991). Development and refinement of an instrument to measure hope. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice: An International Journal*, 5 (1), 39-51.
- Kast, V. (1991). *Joy, inspiration, and hope*. Texas A&M University Press, College Station, Texas.
- Larsen, D. & Stage, R. (2010). Client Accounts of Hope Early in Psychotherapy: A Qualitative Study. Paper for Psychotherapy Research. Asilomar, CA.
- Snyder, C.R. (2000a). The past and possible future of hope. *Journal of Social and Clinical*

- Psychology*, 19(1), 11-28.
- Snyder, C.R. (2000b). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. San Diego: Academic Press.
- Snyder, C.R., Michael, S.T. & Cheavens, J.S. (1999). Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors, placebos and expectancies. In: M.A. Hubble, B.L. Duncan & S.C. Miller (Eds.): *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. Washington DC: American Psychological Association, 179-200.
- Yalom, I. (1995). *Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th Ed.). New York: Basic Books.
- 池田 豊應 (2013). 信頼と希望 人間性心理学研究 31(1), 89-96.
- 池淵 恵美 (2014). リカバリーのはたす希望の役割 臨床精神医学, 43(4), 535-543.
- 岩壁 茂 (2011). 連続講座 感情と体験の心理療法 12—陽性感情と心理的変容— 臨床心理学, 11(1), 84-92.
- 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 広島大学心理学研究, 10, 257-272.
- 大橋 明 (2002b). Herth Hope Scale 日本語版の作成および信頼性・妥当性の検討 老年精神医学雑誌, 13, 1187-1194.
- 大橋 明・恒藤 暁・柏木 哲夫 (2003). 希望に関する概念の整理—心理学的観点から— 大阪大学大学院人間科学研究科紀要, 29, 101-124.
- 北村 晴朗 (1983). 希望の心理—自分を生かす— 金子書房
- 倉石 精一 (1981). 意思 梅津 八三・相良 守次・宮城 音弥・依田 新 (編) 心理学事典 平凡社, 13-14.
- 玄田有史編著 (2006). 希望学 中央公論新社.
- 斎藤 武 (1985). 死のなかの希望とは 月間ナーシング, 13, 1914-1917.
- 鈴木 啓子 (2000). 精神分裂病患者の家族の抱く希望の内容とその変化の課程 千葉看会誌, 6(2), 9-15.
- 飛永 佳代 (2007). 思春期・青年期における未来展望の様相の発達の検討—「希望」と「展望」という視点から— 九州大学心理学研究, 8, 165-173.
- 細澤 仁 (2007). 精神分析的な心理療法における希望と絶望 心理臨床学研究, 25(2), 164-173.
- 射場 典子 (1996). ターミナルステージにあるがん患者の希望とそれに関連する要因の分析 日がん看会誌, 14(2), 66-76.
- 横井 公一 (2010). 精神療法における希望の在り処について—ある摂食障害患者の反復強迫からの脱出— 総合福祉科学研究, 創刊号, 49-56.
- 渡辺 弘純 (2002a). 希望の心理学に向けて—研究覚書— 愛媛大学教育学部紀要, 48(2), 27-42.
- 渡辺 弘純 (2005). 希望の心理学について再考する—研究覚書— 愛媛大学教育学部紀要, 52(1), 41-50.

WEB サイト

デジタル大辞泉

<https://kotobank.jp/dictionary/daijisen/>
(2018/9/26 最終アクセス)