

時間的展望と精神的健康

—— 過去，現在，未来から立ち現れる「現在の拡がり」 ——

和田 万 紀

心理学における時間研究は多岐にわたる。例えば発達心理学や認知心理学をはじめ、体内時計など生理心理学においても重要なテーマとなっている。しかし、「時間」という概念、用語、定義などに複数の立場があり、「時間を対象とする研究においては、必ずしも同一の対象として時間研究がなされているとはいえない現状がある」とも指摘されている（調枝，1996）。

私たちは物理的時間以外に、個人としての過去，現在，未来を意識し、それらの一連の時間のなかに自己の存在を意識することができる。その一方で、過去，現在，未来として時間の区切りをつけることによってこそ、その中に時間の流れを感じるという「時間の流れない時間的展望というパラドックス（白井，2007, p.210）」も存在する。

本研究では、主観的な過去，現在，未来という時間の流れを、現在との関連性で位置づけてとらえて、時間的展望（Time Perspective）（Frank, 1939; Lewin, 1942 / 末永俊郎訳1954）とする。時間的展望は、どのような構造や内容を持つのかという認知的側面だけではなく、時間的展望によって自己の有り様や感情、動機づけなどが影響を受けるという側面も持つ。これは、時間的展望の機能的側面ともいえよう。

本研究は、時間的展望の認知的側面と機能的側面を考慮して、それらの機能が精神的健康をどのように維持するのかについて、2000年以降最近の日本の研

究を検討し、今後の展望を行う¹。

1 時間的展望とは

時間的展望の定義は何か。

Frank (1939) は、時間的展望を、心理学的未来や過去を現在に関連づける事態であると定義づけた。そして個人の中の時間として、過去、現在、未来を区切り、それらを個別に扱うのではなく、一連の連鎖、連続性を設定して、相互関連性を検討することの重要性を述べている。また Lewin (1942 / 末永俊郎訳, 1954) は、時間的展望は「特定の時点における個人の心理学的過去、および未来についての見解の総体」と定義している (都筑・白井, 2007)。彼は、個人の生活空間 (Life Space) とは、単にその人が現在と思うものだけではなく、過去や未来まで時間的に拡張される部分までも含む、とする。個人の行動や感情、モラル (志気) は、その人の過去や現在、未来の総体としての時間的展望に依存している。例えば長期に失業状態にあると、絶望的な未来展望が現在のモラルを低下させることがあるように、個人の過去や未来は現在に影響を与え、その現在が過去を位置づけ、未来へつないでいる、とする。従って、過去、現在、未来に対するどの様な時間的展望を持つのかは、現在の個人の行動、態度、感情に影響して、それによって過去を定置して未来へと影響する、という (白井, 2018)。

この定義によると、時間的展望は、その内容や構造といった認知的側面だけではなく、感情や行動に影響するという点で、機能も持つといえるのである。

この点について、奥田 (2001) は、白井 (1996) の時間的展望の定義は、①狭義の時間的展望 (Time Perspective) (拡がり, 密度, 構造化, 現実性, 優勢性), ②時間的態度 (Time Attitude), ③時間的指向性 (Time Orientation), ④広義の時間的知覚 (Time Perception), となり、認知的側面が重視されている。

1 2019年4月20日現在, CiNii Articles において「時間的展望」をキーワードとして検索を行った結果, 490件の日本の研究についての文献が検索された。

また、都筑（1999）の定義は、①認知的側面（広がり 密度、一貫性、方向、内容）、②感情的、態度的側面（時間的関連性、方向性、個人的時間的展望、時間的態度、感情的意味）、となり、感情や動機づけの機能的側面が導入された定義である。

一方、勝俣（1995）は時間的展望を「時間の流れ、接続の中におけるある時点での、個人ないし集団・社会の過去展望、現在展望及び未来展望の有機的関連の総体である」と定義する（p.313）。また未来展望だけではなく、過去展望、現在展望をそれぞれ重視している。

過去展望は、「すでに経験した過去の出来事や状態に対する現在からみた個人ないし集団・社会の認知様式であり、時間的空間における過去の定位／指向性（肯定的、否定的出来事や存在に対する注意の傾向）、広がり、内容の明細度、重要度（過去、現在、未来の時間的次元における過去の重要さの程度）及び感情調（過去を想起することに伴う快—不快などの感情の様態）の統合であり、フィードバック機構を含む」と定義した。

過去展望は、ポジティブフィードバック「目標値との誤差の肯定」と、ネガティブフィードバック「目標値との誤差の修正」が必要であり、仮に否定的な過去であっても、肯定的にフィードバックすることが重要である、という。

一方、現在は、過去のフィードバックを受けるとともに、未来へのフィードフォワードも行い、時間的展望の認知機能が統合される。

未来へのフィードフォワードは、行動に先行する事前の情報処理過程であり、目標設定機能を含むものである、という。そこには、予期や期待、計画性などが関連して、未来への指向性（未来への出来事や存在についての注意の傾向）、重要度（過去、現在、未来の時間的次元での未来の重要度の認知）、感情調（未来を想起することに伴う感情）の統合、となる。

そこで奥田（2001, p.341-342）は、時間的展望研究の課題として、①過去、現在、未来において、未来展望に重点がおかれ、過去展望が軽視されているこ

と²、②過去は経験であるが、未来は未経験であり予期的であることから、これを同次元に位置づけることへの疑問、③過去、現在、未来の関連性と統合性の検討の必要性、④他者の視点を取り入れた時間的展望の検討、⑤個人の発達過程における時間的展望の構築過程と組織化の検討、などを指摘している。

2 時間的展望の測定

時間的展望はどの様に測定されるのか。

質問紙による測定法として、白井(1994)は、希望、目標志向性、充実感、過去受容の4次元から構成される時間的展望体験尺度を開発した。また Zimbardo & Boyd(1999)は、時間的展望研究における概念の混乱を指摘して、独自の時間的展望尺度を開発している(下島・佐藤・越智, 2012)。

勝俣・上田(1973)は、臨床心理学的アセスメントツールとして、時間的展望テスト(Time Perspective Test:TPT)を開発した。それは、反応段階(関心事の列挙)、質問段階(反応の説明)、時間的定位分類段階(反応の過去、現在、未来への分類と時間的広がり、現在からの時間的長さ判断)、評定段階(感情、重要度、未来の達成可能性)の4段階から構成されている。このTPTを用いることで、自殺未遂を繰り返す大学生の時間的展望研究(勝俣, 1990)や、うつ病患者の時間的展望研究(渡辺・佐久間, 2014)などが行われている。

他にも、自分に生じると思われる出来事の詳細な自由記述や、将来の目標や希望の内容分析、出来事への主観的態度、書き手と受け手の1人2役として手紙のやり取りをする、など多くの技法が提案されている(都筑, 1999, p.10-15)。

Cottle(1967, 1976)は、空間的時間概念の測定法としてのサークルテスト、

2 石川(2014)は過去展望を重視して、過去のとらえ方を、過去軽視、葛藤、統合、とらわれ、の4群にわけて、大学生を対象とした目標意識の差を検討した。その結果、過去を統合的にとらえる群が将来へ希望が高く、目標を持っていることを示した。

石川茜恵(2014)青年期における過去のとらえ方タイプから見た目標意識の特徴:時間的展望における過去・現在・未来の関連 発達心理学研究 25, 2, 142-150.

直線的時間概念であるラインテスト、体験目録法などを提唱している。その中でサークルテストは、時間的展望を、過去、現在、未来を示す3つの円を自由に描画するものである。そこに描画された3つの円は、過去、現在、未来を個別にとらえるだけでなく、一連の時間として包括的にとらえられたものであり、時間的展望の知覚的空間表象を意味する、という。この方法は、投影的方法といえる。

サークルテストに描画された過去、現在、未来を示す3つの円は、その描画の特徴から、円の大きさによる時間的優位性 (Temporal Dominance)、円の重なりによる時間的関連性 (Temporal Relatedness)、円の大きさの順番による時間的发展性 (Temporal Development) を指標にして、時間的展望の特徴を点数化する。

まず時間的優位性は、描画された3つの円の中で最も大きい円が示す時制によって、過去優位性 (Past Dominance)、現在優位性 (Present Dominance)、未来優位性 (Future Dominance) に分けられる。

時間的関連性は、過去、現在、未来を表す円の位置関係について、3つの円のうち2つの円の位置関係によって得点化され、時間の統合性を示す。その採点は、相互に完全に離れている場合は0点、1か所で接する場合は2点、部分的に重なる場合は4点、一方が他方の内部に含まれる場合は6点とする。そしてこれらの関係を次の3つに分類する。

それは、① Temporal Atomicity (原子型、3円がいずれも全く接触せず、または内包されていない) (0点)、② Temporal Continuity (交わり、円の一部が接触するか、重なり交わっている) (2点から12点)、③ Temporal Integration (結合) (6点から18点) となる。

時間的发展性は、過去、現在、未来を表す3円の大きさを比較することによって決定する。過去が最も小さく、現在、未来へと大きくなる場合を未来志向性、過去が最も大きく、現在、未来へと小さくなる場合を過去志向性とする。それ以外はその他と分類する。

サークルテストの結果は、上記の3次元を得点化して時間的展望とする。し

図1 サークルテストの分類例：未来優位性・未来志向

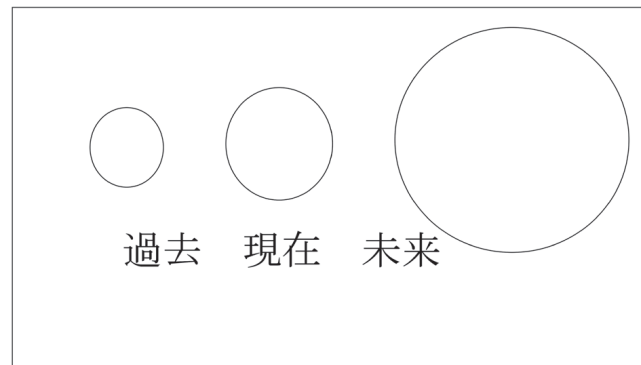
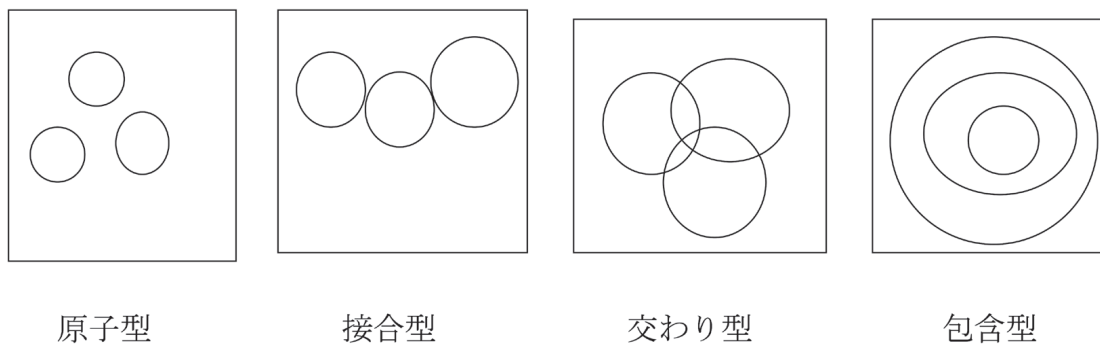


図2 サークルテストの分類例：時間的関連性



しかしサークルテストには、利点と問題点がある。

サークルテストは、言語を使用せず、過去、現在、未来を表す3つの円を描画するだけであり、比較的簡単に実施可能である。そして時間的展望の持つ認知的側面と感情や態度などの多くの情報を得ることができる。また、時間的展望の3つの時制の構造と関連性を、知覚的に表現できることは利点といえよう。

しかし、すでに Cottle (1976) も指摘するように、描画された円の空間的表現から何が明らかにされるのか、またその描画にどのような意味が付されているのか、円の重なりや繋がりの有無による得点化によって、時間的展望の質的側面のどのような情報が得られるのか、などの多くの問題点がある (五十嵐, 1990)。

それらを踏まえたうえで、サークルテストは、知覚的に自分の現状を過去と未来との関係として位置づけることや、過去を振り返り未来の自分を想定することができる点などから、職業選択、進路指導における面接導入（白井, 1999, 2001）や、うつ病患者のサークルテストによる時間的展望の測定による支援（山崎, 2009）、自殺予防教育への応用（藤野・和田, 2018）など、多くの応用可能性が示されている。

3 時間的展望と自己

エリクソン（Erikson, 1956; Erikson, 1959/小此木啓吾訳, 1973）は、青年期の重要な発達課題として、時間的展望と自我同一性形成を位置づけている。自我同一性の形成は、斉一性、連続性の達成程度とその過程に焦点があてられ、自己の時間的、空間的なまとまりが重要とされる。そして青年期を対象として、自我同一性の確立と時間的展望との関係についての研究が多くなされてきた³（都筑・白井, 2007）。

都筑（1996）は、男子大学生を対象としてサークルテストを実施した結果、自我同一性が確立されると、過去、現在、未来の円の重なりが大きく、時間的関連性、統合性が大であったという。そして、渡辺・赤嶺（1996）は、自我同一性達成地位の中で積極的モラトリアム地位にあると時間的統合が未熟であり、過去優位的傾向が認められること、また自我同一性達成地位が拡散であると、時間的統合が低いことを示している。

石井（2018）は、自我同一性の確立過程と時間的展望の関連を検討した。そ

3 溝上・中間・畑野（2016）は、従来の自我同一性形成の過程では、抽象的、一般的な自己の時間的空間的まとまり（秩序）が問題とされている、という。しかし、自己形成を「自己を主体的に個性的に形作る行為」と定義して（p.148）、個別的水準から自己形成をとらえると、抽象的、一般的な時間的展望に影響しない自己形成活動も存在する、という立場をとっている。

溝上慎一・中間玲子・畑野快（2016）青年期における自己形成活動が時間的展望を介してアイデンティティ形成へ及ぼす影響 発達心理学研究 27, 2, 148-157.

して未来の自己像の有り方が自我同一性の確立に重要であり、否定的な未来展望は自我同一性形成に寄与しないこと、肯定的な現在展望は自己効力感を高めて充実感が高くなること、過去や未来と関連する現在に肯定的展望を持ち、過去や未来とは独立させて現在を否定的にとらえないことが、自我同一性の確立に重要である (p.126)、と述べている。

和田 (2013) は、大学3年生、4年生を対象として、自我同一性達成地位と自分の過去、現在、未来のイメージ評定との関連性を検討した。その結果、自我同一性達成地位による過去、現在、未来のそれぞれの時間のイメージ評定に差があると報告している。また、現在と過去のイメージには男女差が認められ、女性が男性よりも、現在のイメージをより明るく、重要で、大きいと評定して、さらに未来のイメージがより暖かく、明るいと評定している。

さらに和田 (2013) は、自我同一性達成地位が確立されると、現在や未来に肯定的なイメージを持つこと、女性が男性よりも将来の目標達成のために現在の達成行動、具体的には大学生として生活や学業を実行している可能性を指摘している。これは、時間的展望が現在の動機づけと行動に影響することを示している。特に自我同一性が確立して、確たる未来を描くことができることが、現在の動機づけや行動変化を促す。それは時間的展望におけるポジティブフィードフォワードの機能として、現在の動機と行動を変化させることが確認された。

時間的展望の機能に関して、時間の流れの中に位置づけられる自己の諸側面が、現在の動機づけや行動を制御する機能も検討されている。

例えば、Cross & Markus (1991) は、将来の可能性としての可能自己 (Possible selves) において、かくありたい自己、なりたくない自己、そのようになるだろう自己、という3側面が、現在の動機づけと行動に与える影響を検討している。また杉山 (1995) は、現在自己、理想自己、予想自己として、現在と未来の時間的態度の規定要因としての自己概念をとらえようとした。そして、理想自己と予想自己との不一致が、現在の時間的態度と関連しており、理想自己と予想自己、及び理想自己と現在自己との不一致が、未来の時間的態度と関連することを示している (p.287)。

4 未来展望と不適応

エリクソン（1959／小此木啓吾訳，1973）によると，自我同一性の形成は，過去から未来へと向かう自己の時間的まとまりと，その構造に焦点を当てている。そして日本の青年は，サークルテストによる時間的優位性において未来の割合が最も高く（例，日瀧，2008：都築，1999：白井，1989），過去を大きく描く場合は少ないこと，また時間的関連性においては，統合性が高いことが示されている（白井，1989，1996）。

一方奥田（2013）は，時間的展望体験尺度（白井，1994）やサークルテストを用いたバブル崩壊後の1990年代以降2010年代の日本の青年を対象とした時間的展望の時代的変遷を検討した。その結果，1984年には未来優位性が6割ほどであったが，2003年には4割程度，そして2012年には1.5割ほどに減少していることを指摘している。その一方で現在優位性は，2割程度から4割程度へと変化していた。

これについて，「従前の日本社会と比較して，この間の日本社会の不安定さ，不確かさなどに影響を受けた結果である」としている。つまり「それまでの社会は青年にとって，過去や現在が満足でなかったとしても未来に希望を持つことが可能である社会であったことに対して，それ以降の社会においては，青年が目標志向性や希望などを持つことが困難になったことを示すのではないか（p.7）」と指摘するのである。時間的展望は，個人だけではなく，その時代背景や社会，文化によって大きく影響されることが明らかにされた⁴。

それでは未来展望は，精神的健康にどの様に関連するのか。

五十嵐（1990）は，未来志向性の強さが，必ずしも現在の精神的健康に肯定

4 都築（1982）においてすでに指摘されているように，未来志向的文化の中では未来が現在に影響を与える，という。しかし未来に肯定的展望を持ってない場合や，未来が不確定であいまいな場合には，現在に与える影響が肯定的になるとは限らないことを意味することになるだろう。

都築学（1982）時間的展望に関する文献的展望 教育心理学研究，30，73-86.

的な関係を示すとは限らず、逆に、未来を表す円が大きく描かれることが、不安の大きさを投影しているのではないかという。また白井（1989）は、過去、現在、未来の3つ時間を表す円を分離して描くとき、それは時間を包括できないという時間知覚ではなく、むしろ分離して時間をとらえる自我の能動的営みを反映しているのではないか、という。つまり、サークルテストに現れる3つの円の描画に表現される時間的展望について、自我機能の視点から質的分析の必要性を指摘しているのである。

さて日瀧・斎藤（2007）、日瀧（2008）は、時間的展望と精神的健康度との関連性を検討した。その結果、高校生と大学生は、肯定的な未来展望を持つと精神的健康が高いことを確認した。しかし、高校生の時間的展望について、未来に対してのみ肯定的な態度を示す者は精神的健康度が低かったが、大学生は低くはなかった。また高校生の場合、サークルテストで未来優位性を示しても、それが未来への肯定的認識を示すことではなく、逆に未来への不安感や不眠、社会的活動障害を示した。大学生は、未来優位性が高いと精神的健康度が高く、高校生とは結果が一致しなかった。

この様な未来優位性と精神的健康度の関係について、高校生と大学生では異なる結果が得られたことについて、「大学生は時間の統合の可否が精神的健康と関連しており、高校生から大学生への発達的特徴を示している」と指摘した（p.15-16）。

さらに、時間的関連性が強く、時間的統合性が高いことが、精神的健康に必ずしも肯定的であるとは限らないことが示唆されている（佐藤・岡本・杉村，2012）。

渡部・佐久間（2014）は、中年期のうつ病患者が退院するまで、時間的展望の経緯をTPTによって検討した。その結果うつ病患者は、退院する際には診断基準による抑うつ気分、無価値観などは改善が認められた。しかし健常者と比較すると、時間的展望において、ネガティブな過去をもつ現在指向であり、未来展望の欠如があり、目標や計画がみられなかった。そこでうつ病患者の支援においては、過去には肯定的フィードバックシステム、未来には肯定的

フィードフォワードシステムを構築できるような支援の必要性を指摘した。時間的展望という指標は、うつ病患者の理解技法として有効であり、時間的展望の機能を利用して、精神的健康を回復する際の支援指標となることが示された。

それでは、精神的健康は、時間的展望と関連するどのような要因が影響するのだろうか。

齋藤・井上（2015）は、自分に生じる出来事の原因が自分の内部または外部の要因のどちらにあるのかという「統制の所在」と、時間的展望と抑うつの関連性を検討した。その結果、統制の所在と抑うつは、内的統制が高いと抑うつは低下するが、外的統制が高いと抑うつが高まり、時間的展望に影響して、過去と未来への影響が大きいことを明らかにした。抑うつ傾向が高い場合、内的統制か外的統制かを明らかにして、内的統制を高めるような介入が成功すると抑うつ傾向が改善されることが示唆された。

また宮本（2013）は、母親の自己決定欲求と現実の自己決定感とのずれが、現在の充実感に影響して、育児不安に影響したことを示した。特に専業主婦型は、自己決定感は育児の自信を高め、過去の受容、将来の目標と希望を高める重要な感覚であった。しかし再就職希望型は、自己決定感が高いと閉塞感、疲労感を高めて、将来への目標や希望が、現在の働きたいという欲求と育児との葛藤を高めた。一方、過去の受容が育児不安を低減した。就業継続型は、自己決定感が高くなると、現在の充実感、将来の目標と希望を高め、育児不安を低減したが、育児からの離反願望を高めることも示された。育児は自分と子供との時間的展望の融合を余儀なくされる。その際に、自己決定感という要因を介在させることで、時間的展望を通じた充実感を高めることによって、育児不安を含む精神的健康の低下を防ぐ可能性を示唆している。

時間的展望と精神的健康に影響する諸要因を特定して、それらの要因間の関係を明らかにすることで、臨床場面等への適用が十分に期待できる。

5 未来の有限性

エリクソン（1959／小此木啓吾訳，1973）は，中年期の中心課題として，自我の統合対絶望の危機解決をあげている。そこで岡本（1990）は，中年期での死の受容について，死の受容と自我同一性の再構築という観点から，精神的健康との関連性を検討した。

中年期は，自分の身体的衰えや社会的環境などの変化を迎え，それまでの自己の在り方の一貫性が崩れるて，中年期の危機を体験する。それは自分の死と未来の有限性を意識させる。

岡本（1990）は，老年期以前の心理社会的課題の達成と，それを支える自我の強さが，この危機を乗り越えて新たな自我同一性の再体制化を可能にする要因ととらえた。この中年期の危機を解決して，自我同一性の再体制化を確立することが，精神的充足感の獲得と死の受容の達成となる，という。

日潟・岡本（2008）は，中年期の時間的展望と精神的健康について，40歳代から60歳代の年齢別による検討を行った。その結果，40歳代は過去の受容が精神的健康に影響し，精神的健康度の高いものは，過去のネガティブな体験をとらえなおし，過去を土台として受容していることが示唆された。しかし同時に，過去に固執することは精神的健康を害することも示している。

日潟（2011）は，50歳代で自分の死の受け入れが，過去へのとらわれや後悔からの解放に重要となり，時間的展望形成に影響すること，60歳代では死に対する否定的態度が未来の否定的態度と関連すること，を示した。また日潟（2012）は，サークルテストによる中年期の時間的展望の特徴として，現在の円を最も大きく描き，その場合精神的健康度が高いこと，また過去と現在，現在と未来の円を重ねて描くことなどを明らかにした。

中年期以降は過去の時間が長くなるが，物理的時間感覚だけではなく，現在や未来に空間的な広がりを感じることができること，時間的関連性と連続性が意識でき，そこに自己の再形成が生じること，などが精神的健康に影響するという。

中年期の時間的展望は，未来の目標の変化やその質的变化を生じさせるもの

として、過去から未来への時間の中での現在の自己再形成の視点が重要であると指摘している（日潟, 2012, p.9）。

石井（2013）は、青年期に、人生の有限性の認識として自分の死について考えることが、現在を充実させて、過去の受容を促し、未来への目標や希望をもつことを示唆している。そして、自分の死を終点とした時間的展望についての青年期を対象とした研究が少なく、未来に重点がおかれることは、未来への偏重である、という（石井, 2016, p.86）。

一方、過去の想起が未来展望へと関連する（日潟・斎藤, 2007）ことや、過去の回想がアイデンティティ形成と関連しながら、将来の進路選択に影響する（白井, 2001）ように、過去展望や未来の有限性を含めた時間的展望について、中年期だけではなく青年期にも必要である、と述べている（石井, 2016, p.87）。

未来の有限性は自分の死を意識させ、死の受容という課題をもたらす。それは「現在」の価値観や判断に影響する⁵と同時に、精神的健康にも影響する。未来の有限性という点から、時間的展望と精神的健康の検討が必要である。

6 「現在の拡がり」とは

白井（2001）は、過去の回想が未来の構想や現在の行動に影響するという視点から、青年期の進路選択において回想の効果を示している。回想は、過去の自己確認と、現在の自己を肯定的に意味づける働きから、自己肯定感を高める。そして過去から未来を構想し、その未来が現在を方向づける過程を、時間的展望の再編成過程とした。その自己探求活動と自己変容について、その事実と理由を当人に確認する、という変容確認法を提唱した。

5 死の不可避性の認識から生じる存在論的恐怖に関する存在脅威管理理論（Terror Management Theory）によると、死すべき運命の顕現化が生じると心的防衛として、自尊感情と文化的世界観に対する信頼を強化して不安や脅威に対する不安関連行動を低下させる、と予測する（脇本, 2012）。

脇本竜太郎（2012）. 存在脅威管理理論の基礎 存在脅威管理理論への誘い—一人は死の運命にいかに向かうのか— 第1章, 1-11. サイエンス社

野村（2002）は、老年期において生の有限性を意識するとき、自我同一性再構成において「自分を語ること」が有効であるという。そこで、65歳以上の男女に対して、抽象的な性格特性語を手掛かり語として、その語を過去に経験した具体的な出来事で例証するという想起課題を施行した。そして発話を、特定性、情報性、関連性から評定して、自我同一性達成度との関連性を検討した。その結果、高齢者の「自己語り」の構造的特質と自我同一性の達成度との関連性を見出している。

奥田（2004）は、「自分を語ること」が時間的展望と精神的健康に与える効果において、記憶と予期の概念の重要性を指摘している。記憶はそれによって過去を思い出し、また予期は未来の出来事を想像することになる。しかし、過去の出来事を思い出すだけでなく、それらを選択して配列し直すことで、「過去として構造化すること」が重要であるという。また未来も、目標などを位置づけて構造化することで、はじめて未来となる。つまり過去も未来も、「能動的に作り出して、意味を与えること」が重要であり、それは「物語る」という行為として可能になる、という。

物語とは、「今」という時間に対する気づきによって、記憶から得られた出来事を時系列的に配列して、関連するものを選択するなどの構造化をすることである。「今」を気づくことこそ、過去が過去化され、未来は未来化され、それが「時間化」されて時間的展望へとつながる、という。

下島（2008）は、自伝的記憶を、人が人生の中で経験した様々な出来事に関する記憶の総体、と定義する。自伝的記憶は、過去を対象とした個々のエピソードを重視することで、過去と現在の自己の一貫性を保持する機能を持つ。しかし、過去と現在を分離する必要がある、これを「過去の過去化」とよぶ。逆に、過去を過去化することで、一貫した自己の保持となり、過去、現在、未来が立ち現れる。つまり、現在の自己が「語り」によって過去を意味づけると同時に、現在の自己によって意味づけられた過去が、逆に現在の自己を意味づける。そしてその現在の自己によって意味づけられた自伝的エピソードの想起が、過去の過去化に成功することによって、過去、現在、未来として現れる。

さらに、未来の自己エピソードを具体的に想像することで、未来を未来化することも可能になる。つまり過去の過去化と未来の未来化によって、「現在の拡がり」が存在することになる、という。

しかし山口（1996）が指摘するように、老年期においては、「現在」の不適応や低い満足度、低い精神的健康度が回想傾向を高くして、回想が問題解決や防衛として機能することを指摘する。例えば喪失感が回想を活性化させる一方で、喪失体験に対処できずに喪失体験の回想にとらわれると、逆に主観的幸福感が低くなると指摘している（山口、1996、p.171）。

回想は、佐藤（2008）によると、個別の出来事だけではなく、その背景や歴史的事実、出来事から引き出される人生観や、過去と現在の比較による自己観なども語られる。時間を包括的に、また流れとしてとらえるだけではなく、過去を過去化でき、未来を未来化できること、そしてそれによって「現在の拡がり」が立ち現れるのであれば、それは「今」の気づきとなり、「現在をよく生きる」ことにつながるのではないか。

7 時間的展望と精神的健康：今後の課題

本論は、時間的展望と精神的健康に関して、主に2000年以降の日本の研究をもとに検討を行った。その結果、今後の課題として次の点が検討される必要があるだろう。

(1) 現在の拡がりと揺らぎの中にある自己

勝俣（1990）は、自殺を繰り返す大学生に時間的展望テストを実施した。そして、「過去、現在、未来の時間的次元を一応のくぎりを持ちながら、連続性をもったものとして建設的に認知するものではない、くぎりのない現在、に固着しており、未来展望をまったく欠いている」と結論している。

特に不適応的自己における時間的展望の特徴として、①過去、現在、未来展望が統合されていない、②過去の修正が必要な否定的な認知を優先し、また、

未来の目標においても否定的認知が優先する場合、時間の停滞から不適応行動や身体症状を伴う、③過去展望の修正も未来展望の予期も弱く、瞬時的現在展望のみに制限されると、刹那的な生活となり、非社会的、反社会的行動の不適応行動を伴いやすい、などを指摘した。

高栖・和田 (2015)、和田・高栖・須永 (2015)、高栖・須永・和田 (2017) は、看護職の挫折体験で看護師としての未来展望を描くことが困難になり辞職したとき、その挫折の意味づけを行うことで、再度看護職に復職して自信をもつ過程を検討した。

その結果、挫折による辞職意図で自己否定感が高まり、現状の自己による適応に困難さを示した。さらに辞職すると、統制の所在が内的で、挫折を強く自分の責任としていた。しかし、未来展望を挫折によって断たれても、その挫折を同化と調節を通した意味づけが可能になると、新たな可能性や自己成長感が強くなり、復職が成功した。

管沼 (2017) は、挫折認知によって精神的健康が害される場合にも、時間的展望を媒介することで、自己肯定感と人生満足度に影響することを明らかにしている。挫折の意味づけの過程で過去展望を行い、自己成長と自信獲得ができることで、未来展望の再構築とつながり、精神的健康の回復につながるといえる。

下島 (2008) は、時間、空間的場の変化に応じて、変化しながら安定へと向かう自己という主観的側面がある、という (p.17)。揺らぎの中にある自己の在り様が、現在の拡がりの中で確たる自己へと変化する過程のなかで、時間的展望と精神的健康を考えることが必要である。

(2) 時間的展望という行為

勝俣 (1990) は、自殺を繰り返す大学生に時間的展望テストを実施した。そして、「過去、現在、未来の時間的次元を一応のくぎりを持ちながら、連続性をもったものとして建設的に認知するものではない、くぎりのない現在、に固着しており、未来展望をまったく欠いている」と結論している。特に不適応的

自己における時間的展望の特徴として、①過去、現在、未来展望が統合されていない、②過去の修正が必要な否定的な認知を優先し、また、未来の目標においても否定的認知が優先する場合、時間の停滞から不適応行動や身体症状を伴う、③過去展望の修正も未来展望の予期も弱く、瞬時的現在展望のみに制限されると、刹那的な生活となり、非社会的、反社会的行動の不適応行動を伴いやすい、などを指摘した。

Antonovsky (1987 / 山崎・吉井監訳, 2001) は、過去を受け入れて肯定できると、現在に「生きる意味」⁶を見いだして、未来に希望を持つことができるという。そしてこのような時間的展望を考慮しながら、ストレス耐性尺度 (Sense of Coherence : SOC) を考案した。

それは、将来のことを予測できる感覚である把握可能性 (Comprehensibility)、ストレスを処理できる感覚である処理可能観 (Manageability)、困難を克服し、生きることができるという有意味感 (Meaningfulness) の3要因から精神的健康度を測る尺度である。

藤野・和田 (2018) は、サークルテストによって描画される時間的展望と SOC 尺度によるストレス耐性、自尊感情、そして自殺念慮の有無について、大学生を対象として関連性を検討した。

6 都筑 (1984) は「時間的展望」と PIL (Purpose in Life Test) で測られた「生きがい感」について検討した。そして時間的展望と生きがい感の間には正の相関があり、未来志向的な青年は肯定的な自己像を持ち、生きがい感を強く感じていること、過去志向的な青年は否定的な自己像を持ち、生きがい感が低いことを明らかにした。熊野 (2002) は、生きがいを感じるのは、充足感や達成感を感じられる肯定的状況の時であるが、生きがいが問題になるのは、苦痛や苦難を強いられる極限状況においてである、とする。そして、生きがいを感じる肯定的状況と否定的状況と、過去、現在、未来という時間的展望の2次元から、生きがい形成の価値モデルを提唱した (熊野, 2005)。

熊野道子 (2002). 過去・現在・未来における生きがい—女子大生を例として. 甲子園大学紀要人間文化学部編, 6, c, 41-52.

熊野道子 (2005) 生きがいを決めるのは過去の体験か未来の予期か? 健康心理学研究, 18, 1, 12-23.

都筑学 (1984). 青年の時間的展望の研究 大垣女子短期大学研究紀要, 19, 57-65.

その結果、①自殺念が有ると、過去志向性、過去優位性を示すが、自殺念慮が無いと、未来優位性、未来志向性の傾向が強い、②未来志向性、現在優位性を示すと、自尊感情が高く、ストレス耐性が高い、③時間的統合性が高いと、自尊感情が高く、ストレス耐性が高い、などを明らかにした。そして、自殺念慮の有無とサークルテストに描画された時間的展望の特徴から、サークルテストを利用した自殺予防教育を主張している。

時間的展望という行為自体が精神的健康に与える効果については、研究例が少ない。特にサークルテストの投影法的長所を用いて、教育、臨床場面への適用とその効果の検討が課題となる。

(3) 他者の存在

未来の有限性と自分の死の意識という視点から、時間的展望と精神的健康を考える研究例はまだ少ない（例 本郷・岡本・池田，2015）。その中で、Lang, France, Williams, Humphris, & Wells (2013) は、頭頸部癌患者の心理的特徴についてまとめている。

頭頸部癌患者は、発声や摂食などに困難をもたらし、外形の変化を余儀なくされる場合がある。それは、基本的な生理的欲求さえも自らの力で満足することが困難な状況となり、統制感や自己決定感を低下させる。また、外見の変化はそれまでの自己との一貫性を断絶する重要な要因である。それによって、新たな自己の再体制化が必至となる。また、癌の再発やその待機状態にあるという不確定性により、未来の有限性が自分の死を意識させる。そのことによって、無力感や鬱を誘発し、精神的健康へ与える影響が大きい。

年齢によるものではなく、事故や病気の結果、未来の有限性や不確定性を常に意識させられるとき、他者の存在は、新たな自己、または自己の同一性再体制化に重要な要因となるであろう。未来の有限性と他者の存在から、自己の再体制化と精神的健康を検討する必要がある。

時間的展望と精神的健康は、自己の有り様に大きく影響する。その自己は、

揺らぎと安定を往復する。その時、時間が一連の流れであると同時に、時間の区切りの中に、時間の流れを感じることで(白井, 2008), 現在の拡がり立ち現れ、今をよりよく生きる自己の存在となりうるのではないだろうか。

引用文献

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco / 山崎順彦・吉井清子監訳 (2001). 健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム— 有信堂高文社
- Cottle, J. T. (1967). The Circles Test: An Investigation of Perceptions of Temporal Relatedness and Dominance. *Journal of Projective Technique & Personality Assessment*, 31, 58-71.
- Cottle, J. T. (1976). *Perceiving Time*. New York: John Wiley & Sons.
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 4, 230-255.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4, 1, 56-121.
- Erikson, E. H. (1959). *Psychological Issues: Identity and the life cycle*. New York: W.W.Norton.: 小此木啓吾 (訳) (1973) 自我同一性—アイデンティティーとライフ・サイクル— 誠信書房
- 日潟淳子 (2012). サークル・テストによる中年期の時間的展望の検討 カウンセリング研究, 45, 1, 1-10.
- 日潟淳子 (2011). 中年期の時間的展望と死に対する意識の関連 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 4, 2, 123-128.
- 日潟淳子 (2008) 高校生と大学生におけるサークル・テストによる時間的展望の検討—時間的態度と精神的健康との関連から— 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 1, 2, 11-16.
- 日潟淳子・岡本裕子 (2008) 中年期の時間的展望と精神的健康: 40歳代, 50歳代, 60歳代の年齢別による検討 発達心理学研究, 19, 2, 144-156.
- 日潟淳子・齊藤誠一 (2007) 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連 発達心理学研究, 18, 2, 109-119.
- 本郷光・岡本祐子・池田龍也 (2015) 青年期における死の不安と精神的健康の関連—死の不安への対処方略に焦点を当てて— 広島大学心理学研究, 15, 109-128.
- Frank, L. K. (1939) Time perspective. *Journal of Social Philosophy*, 4, 293-312.
- 藤野美香・和田万紀 (2018) 精神疾患簡易構造化面接法 (M.I.N.I.) による自殺の危険度とサークル・テストにおける時間的発展性 (志向性)・優位性との関係について 日本応用心理学会第85回大会発表論文集, 85.

- 五十嵐敦 (1990) 青年期の時間的展望—Cottle's Circles Test の検討と分析— カウンセリング研究, 23, 2, 133-141.
- 石井僚 (2013) 青年期において死について考えることが時間的態度に及ぼす影響 教育心理学研究, 61, 229-238.
- 石井僚 (2016) 青年期発達と時間的展望—時間的展望研究の動向と課題—名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学 63, 83-91.
- 石井僚 (2018) 青年の時間的展望とアイデンティティ形成過程の5側面との関連 心理学研究, 89, 2, 119-129.
- 勝俣暎史 (1990) 自殺未遂をくり返す女子大学生の時間的展望テスト (TPT) 所見 熊本大学教育学部紀要, 人文科学, 39, 319-334.
- 勝俣暎史 (1995) 時間的展望の概念と構造 熊本大学教育学部紀要, 人文科学, 44, 307-318.
- 勝俣暎史・上田一博 (1973) 時間的展望テスト (TPT) に関する研究—TPT の構想と適用例-1— 熊本大学教育学部紀要 人文科学, 22, 155-162.
- Lang, H., France, E., Williams, B., Humphris, G., & Wells, M. (2013) The psychological experience of living with head and neck cancer: A systematic review and meta-synthesis. *Psycho-Oncology*, 22, 2648-2663.
- Lewin, K. (1942) Time perspective and morale. In G. Watson (Ed.). *Civilian Morale. Second year book of the Society of the Psychological Study of Social Issues*. Boston: Houghton Mifflin. 末永俊郎 (訳). (1954). 社会的葛藤の解決—グループ・ダイナミックス論文集— 東京創元社
- 宮本純子 (2013) 乳幼児を持つ母親の自己決定感が時間的展望と育児不安に及ぼす影響 心理学研究 84, 2, 176-182.
- 野村晴夫 (2002) 高齢者の自己語りと自我同一性との関連—語りの構造的整合・一貫性に着目して— 教育心理学研究, 50, 355-366.
- 岡本祐子 (1990) 高齢者の死の受容と自我同一性に関する研究 広島中央女子短期大学紀要, 27, 5-12.
- 奥田雄一郎 (2001) 時間的展望研究における課題とその可能性—近年の実証的・理論的研究のレビューにもとづいて— 中央大学大学院研究年報, 31, 333-346.
- 奥田雄一郎 (2004) 時間のはじまり, 物語のはじまり—時間的展望の発生とナラティブの発生に関する実験的検討— 中央大学大学院研究年報, 34, 175-185.
- 奥田雄一郎 (2013) 大学生の時間的展望の時代的変遷—若者は未来を描けなくなったのか?— 共栄学園前橋国際大学論集, 13, 1-12
- 齋藤貴彦・井上忠典 (2015) 時間的展望と抑うつ傾向の関係について—統制の所在との関連性から— 東京成徳大学臨床心理学研究, 15, 75-82.
- 佐藤浩一 (2008) 自伝的記憶の機能 / 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編) (2008). 自伝的記憶の心理学 北大路書房 第5章, 60-75.
- 佐藤祐樹・岡本祐子・杉村和美 (2012) 時間的連関性と時間的展望体験が抑うつに及

- ほす影響 広島大学心理学研究, 12, 61-70.
- 下島裕美 (2008) 自伝的記憶と時間的展望 心理学評論, 51, 1, 8-19.
- 調枝孝治 (1996) 現代のアウグスティヌス 心理的時間の研究は不良設定問題／松田文子・調枝孝治・甲村和三・神功英夫・山崎勝之・平伸二 (編) (1996). 心理的時間—その広くて深いなぞ— 北大路書房, 序章, 第1節, 2-26.
- 白井利明 (1989) 現代青年の時間的展望の構造 (2) —サークル・テストとライン・テストの結果から— 大阪教育大学紀要第IV部門, 38, 2, 183-196.
- 白井利明 (1994) 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 1, 54-60.
- 白井利明 (1995) 時間的展望と動機づけ—未来が行動を動機づけるのか— 心理学評論, 38, 2, 184-213.
- 白井利明 (1996) 時間的展望とは何か?—概念と測定—／松田文子・調枝孝治・甲村和三・神功英夫・山崎勝之・平伸二 (編) (1996). 心理的時間—その広くて深いなぞ— 北大路書房, 第7章, 第1節, 380-394.
- 白井利明 (1999) 生活指導の心理学 勁草書房
- 白井利明 (2001) 青年の進路選択に及ぼす回想の効果—変容確認法の開発に関する研究 (1) — 大阪教育大学紀要第IV部門, 49, 2, 133-157.
- 白井利明 (2007) 時間的展望研究の今後の発展方向 都筑・白井編 (2007). 時間的展望研究ハンドブック ナカニシヤ出版 終章, 207-214.
- 白井利明 (2008) 自己と時間—時間はなぜ流れるのか— 心理学評論, 51, 1, 64-75.
- 白井利明 (2018) クルト・レヴィンにとって時間的展望とは何か—ダイナミック・システム・アプローチとしての生活空間論— 大阪教育大学紀要 (総合教育科学), 66, 75-94.
- 管沼慎一郎 (2017) 諦めること一般に関する認知と時間的展望, 自己肯定感, 人生満足度との関連 東京大学大学院教育学研究科紀要, 57, 197-206.
- 杉山成 (1995) 時間次元における諸自己像の関連から見た時間的展望 心理学研究, 66, 4, 283-287.
- 高栖朝子・和田万紀 (2015) 看護職の挫折体験の意味づけが自己変容に与える影響 日本応用心理学会第82回大会発表論文集 13
- 高栖朝子・須永範明・和田万紀 (2017) 看護の挫折体験の意味づけと自己変容を通じた適応様式 応用心理学研究, 42, 3, 259-260.
- 都筑学 (1999) 大学生の時間的展望—構造モデルの心理学的検討— 中央大学出版部
- 都筑学・白井利明 (2007) 時間的展望研究ガイドブック ナカニシヤ出版
- 山口智子 (1996) 高齢者の回想: 主観的幸福感・時間的展望との関連 名古屋大学教育學部紀要, 教育心理学科 43, 163-173.
- 和田万紀 (2013) 自我同一性達成地位と性差が大学への適応に与える影響—大学3, 4年生を対象として— 野々村・安藤・和田・壽福・小野・岡部 (著) キャリアガイダンス義務化に伴う大学のキャリア教育の展望 (下) 第8章 桜文論叢, 85, 171-183.
- 和田万紀・高栖朝子・須永範明 (2015) 看護職の挫折体験の意味づけと自己変容一意

- 味づけ, 統制感, 自己変容の関連性— 日本応用心理学会第82回大会発表論文集, 14.
- 渡辺純子・佐久間伸一 (2014) うつ病患者の時間的展望: 中年期のうつ病患者の時間的展望テスト (TPP) 所見 国際医療福祉大学学会誌, 19, 2, 31-40.
- 渡辺恵子・赤嶺純子 (1996) 大学生のアイデンティティ地位・充実感・時間的展望— 学年差・性差の検討— 日本女子大学人間研究, 32, 25-35.
- 山崎理央 (2009) 抑うつ傾向と時間的展望との関連についての検討 福山大学人間文化学部紀要, 9, 87-97.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999) Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

謝辞

本論文作成にあたり, 日本大学大学院総合社会情報研究科の大学院生との討議が, 大変示唆に富むものでした。ここに記して, 感謝をいたします。

稲葉隆氏, 木原圭子氏, 品川智昭氏, 長谷部恵美氏, 山内敏夫氏, 藤野美香氏, 加藤勢津子氏, 別所めぐみ氏, 高栖朝子氏, 三浦恵美子氏, 田中彰氏