

青年期の自己嫌悪感

筑波大学心理学類 教授

佐藤有耕 (さとう ゆうこう)

Profile—佐藤有耕

1995年、筑波大学大学院心理学研究科博士課程単位取得満期退学。博士（心理学）。専門は青年心理学。著書は『新・青年心理学ハンドブック』（共編著、福村出版）、『スタンダード発達心理学（ライブラリスタンダード心理学7）』（共編著、サイエンス社）、『広がる世界（高校生心理1）』（編著、大日本図書）、『発達と支援（発達科学ハンドブック6）』（分担執筆、新曜社）、『エピソードでつかむ青年心理学（障害発達心理学4）』（分担執筆、ミネルヴァ書房）など。



はじめに — 「いや」と「きらい」

いやときらいは、漢字で書けば嫌も嫌いも同じになるが、意味合いは少し異なる。辞書的には、「いや」は、対象に何となく近づきたくない、避けたい、受け入れたくないという気持ちを表し、「きらい」に比べて気持ちが消極的である（大野・浜西, 1985）という。また、「いや」という言葉は、拒否という姿勢を断定してはいるが、そこに何らかの明晰な主張があるわけではない（山崎, 1976）。自己嫌悪を動機とした自殺企図（荻野, 1978）もあるが、遺書などに書かれる言葉の典型例も、自分がいやになりました、何もかもいやになりました、などであり、きらいという言葉ではない。きらいと断ずるには、それなりの根拠やエネルギーが必要だと思われる。

嫌悪という言葉も、生理的嫌悪という言い方があるように、感覚的な意味合いが強い。嫌悪は、怒りに比べてひろく偏在的な感情であり、持続的で包括的な感情である（高橋, 1994）という。「嫌悪」は、「憎悪」のように攻撃性を含まず、一見消極的だとの指摘（辻, 1978）もある。いやも嫌悪も、非論理的、感覚的であり、根拠となる主張のないままに拒絶を表している。しかし、対象を否定するような強い情動ではなく、薄く持続した気分のように思われる。「感」を付け足して嫌悪感ということばにして表せば、この薄く持続した気分の意味合いがさらに伝わりやすい。薄く持続していることから、「いや」や「嫌悪」の感情には、拒絶のサインを示しつつも、関係を続けたり共存できた

りする場合もある。むろん、吐き気を催すような強い嫌悪もあるが、嘔吐は対象の否定や対象への攻撃を表すわけではない。

嫌悪感に関する基礎データ

嫌悪（disgust）は、基礎的な情動の一つに入れられるが、それほど多くのデータが蓄積されている概念ではない。そこで、手元にある素朴なデータで話を進めさせていただくことにする。

落合（1994）は、生活感情リスト190項目を作成し、中学生・高校生・大学生を対象として実施した調査結果を発表している。選択肢は、「いつも感じている(5)－たびたび感じている(4)－時々感じることもある(3)－ほとんど感じない(2)－まったく感じない(1)」の5件法であり、カッコ内の得点を付与した。190項目の中に、嫌悪感に関連した感情は「自己嫌悪感」、「嫌だ」という感じ・嫌気、「他人に対する嫌悪感」、「嫌悪感」の四つが含まれていた。各項目の平均値を図示すると図1の通りである。

これを、2014～2016年にかけて追試してみた結果が図2である。素点を見るだけの粗い議論で恐縮だが、図2と図1を見比べると、各学校段階で平均値に0.25以上の年代差が生じた項目はなく、高校生の「嫌悪感」が0.20減、大学生の「嫌だ」という感じ・嫌気と「他人に対する嫌悪感」が0.23増、0.20増であった。子どもが大人になるまでの期間が長期化しているという30歳成人時代（小島・斎藤, 2012）の観点に立てば、高校生は以前の時代に比べて幼くなり

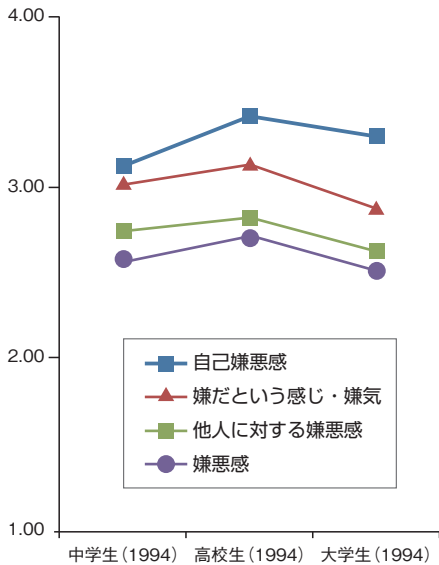


図1 嫌悪感に関連した感情項目の学校段階別得点 (落合 [1994] より引用者が作成)

嫌悪的感情が現れることが遅れ、大学生も以前の時代に比べると成熟しておらず嫌悪的感情の低下が遅れているとみなせるだろう。

この4項目間の得点差の順序は、二つの調査間で同じ結果であり、自己嫌悪感が3点台で最も高く、嫌だという感じ・嫌気がそれに続く。他人に対する嫌悪感はそのよりは低めであり、対象が明示されていない嫌悪感が最も低い結果である。漠然とした嫌悪感や他者に対する嫌悪感よりも、自己嫌悪感を感じる程度が高いということになる。「広い世界にただ一人、いちばんかわいいはずの自分を人間はなぜ嫌悪するのであろうか」(岸田, 1996)。

自己を嫌悪することの効用

自己嫌悪については、レヴィン (1948 / 末永訳, 1954) がユダヤ人の自己嫌悪について論じており、マイノリティ集団において生じやすい現象とみなしている。この現象は、ユダヤ人のユダヤ嫌いを指すが、日本人の日本嫌い (Self-hatred among Japanese) を指摘するものもある。西洋社会の中のマイノリティ・グループであったことが日本国民の日本嫌いの源であるとキタハラ (Kitahara, 1987) は述べる。

また、同性愛女性が心の平穏に至る発達を論

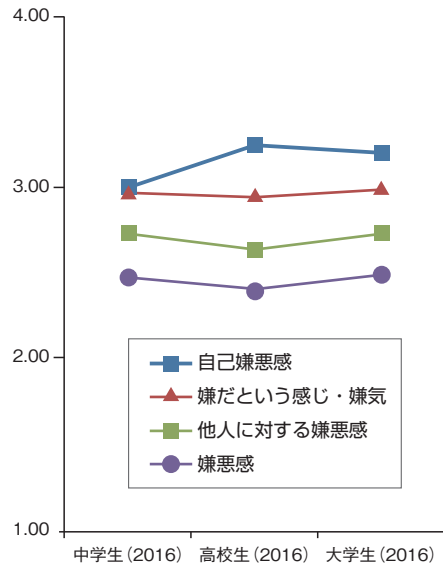


図2 嫌悪感に関連した感情項目の学校段階別得点 (2014 ~ 2016 の追試データから作成)

じたディーヴィとウォール (Deevey & Wall, 1992) は、自己嫌悪は、自己肯定を妨害するが、その一方で自己嫌悪は自己破壊を止めてくれる、と指摘した。社会からの否定的な圧力が向けられた個人は、そのような圧力を甘受し、自ら自分が恥ずべき存在であると認めてしまうと、社会の圧力に耐えられず自己破壊へ追い込まれる。一方、社会は社会、自分は自分と考えて、社会の圧力をはねのけられれば心の平穏に至ることができる。しかし、それはそう簡単ではない。そこで第三の生き方として、社会からの圧力を甘受し、自分が恥ずべき存在であると認めながらも、そのような自分を自分で非難し、自分で嫌悪することで、社会の価値観とも共存するという生き方がある。これによって、自分も多数派の側、強者の側に立つことができる。それゆえ、心の平穏と呼べる状態ではないにしても自己破壊には至らずに済むと考えられている。自分を嫌悪する側に立ち、自分を他者のように非難することで、自分を守ることができるという指摘である。

青年期における自己嫌悪感

青年も、大人社会の中ではマイノリティの立場と言えるであろうが、青年心理学におい

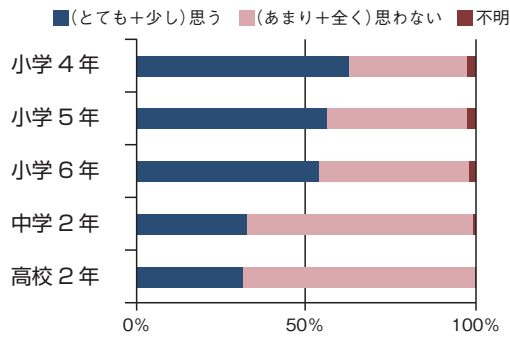


図3 「今の自分が好きだ」に対する回答の割合（国立青少年教育振興機構〔2014〕から引用者が作成）

て自己嫌悪感、孤独感（落合，1989）や劣等感（高坂，2012）と同様に、早くから青年期の代表的感情として取り上げられてきた（西平，1959）。自己評価が低下し、自己感情が否定的なものになることは青年期の心理的特徴とされてきたからである（中間，2014）。

「自分のことが好きか嫌い」を問う形式の調査結果に、しばしばこの否定的な特徴が現れてくる。図3に示したものは、全国の小・中・高17,900名を対象として、「今の自分が好きだ（とても思う・少し思う・あまり思わない・全く思わない）」について回答を求めた結果（国立青少年教育振興機構，2014）をまとめたものである。好きだと思う割合が学年の進行につれて減少し、好きだと思わない割合が増加していくことが示されている。しかし別の調査によると、大人の場合には自分が好きか嫌いかを問われた場合、自分が好きだという回答が80%にまで達する（20代～50代の男女800名の調査結果：不易流行研究所，1997）。

佐藤（2001）による自己嫌悪感に関する調査結果（N=2,600）でも、図4の通り、中学生から高校生・大学生にかけて自己嫌悪感を感じる事が多くなり、社会人で少なくなる傾向がみられた。高校生、大学生に比較して、中学生と社会人では得点が低かった。

青年期に自己嫌悪感が高まる理由は、自己を対象視できるようになること、自己への関心が高まること、理想主義的になることなどが従来より指摘されている。成人期になり、主たる関心の対象が自己から自己外に移っていくと、自

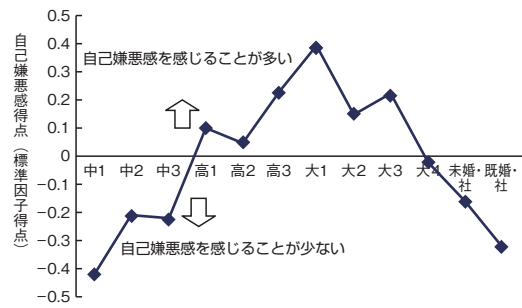
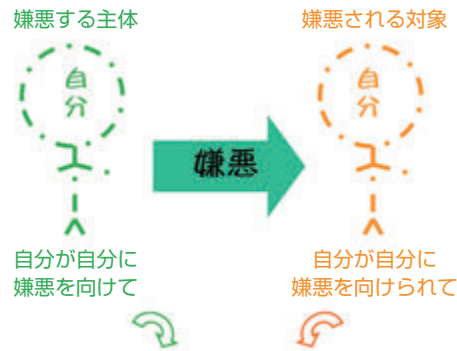


図4 自己嫌悪感得点の年齢的な推移（佐藤〔2001〕に引用者が加筆して作成）



自分が、自分で、今の自分が嫌だと感じること（佐藤，1994）

図5 自己嫌悪感の中にある嫌悪する自分と嫌悪される自分

己嫌悪感を感じることは少なくなるのである。

そして、自己嫌悪感という感情の特徴は、嫌悪する主体も嫌悪される対象も同じ自分の中にあることである（図5）。「嫌悪を向けている主体（嫌悪する主体）」も自分であると同時に、「嫌悪を向けられている対象（嫌悪される対象）」もまた自分である。したがって、自分に嫌悪を向けて感じる感情ととらえることもできるし、自分が嫌悪を向けられて感じる感情ととらえることもできる。これが、自己嫌悪感が攻撃的な強気な感情にも見え、萎縮的な弱気な感情にも見える理由である。

嫌悪される存在になることと、嫌悪する存在になることでは、どちらがづらい経験かといえば、嫌悪される側になることであろう。それゆえ、青年は嫌悪される側よりも嫌悪する側に立つことを選ぶ。自己を嫌悪することで、自分が

嫌悪される存在であることを忘れていられる。自己を嫌悪する側に立つことは、嫌悪される側に立つことよりも受けるダメージは少ないはずである。そしておそらく、自己を嫌悪する青年は、自己を嫌悪している自分のことは肯定しているであろう。自分の現状を許さず、自己を責める厳しい自分のことは、受け入れられる。自己を肯定せずに生きることは困難である。しかし、今のこの自分を肯定することはできない。そのときに、自己を嫌悪する自分を肯定するという形で、自分の中の折り合いをつけているように思われる。

おわりに — 自己嫌悪感の先に見えるもの

自己を嫌悪することは、一見、自然に反することのように見えるが、自己を嫌悪する自分を肯定しているのだとすれば、自己嫌悪感を抱えながら生きることは可能であろう。嫌悪されるべき自分と、嫌悪する自分とは共存できる。共存していくために、嫌悪されるべき自分については、目を向けないようにしているはずである。自己嫌悪感自己拒絶の感情であり、自己を自己から遠ざけようとする感情である。嫌悪されている自己をしっかり認識してしまうと、この共存は難しくなる。自分の唾液は、口に入っている間は平気である。唾を飲むこともできる。しかし、いったん外に出してしまった後で、もう一度それを口の中に入れることは無理であろう。嫌悪すべきものは、自己内にとどまっている限り見えない。嫌悪すべきものとして顕現化しなければ、共存できる。

自己嫌悪感が青年の人格形成に役立つとしたら、見ないようにごまかしていた自己の嫌悪すべき側面を見るようにすることが必要になるであろう。自己嫌悪感を感じている青年に求められるのは、嫌悪する主体である自分を直視し、自己嫌悪感によって自分を守っている自分の甘さに気づくことである。そして嫌悪される対象であった自己も自分である、と引き受けることである。ぬるま湯のような自己嫌悪感を感じ続けていても、何かが変わるとは考えにくい。必要なことは、自己を嫌悪して自己から目を反ら

すのではなく、自己を嫌悪する自分を肯定するのではなく、自己を嫌悪せず自己を直視することであると結論づけたい。

文 献

- Deevey, S. & Wall, L. J. (1992) How do lesbian women develop serenity? *Health Care for Women International*, 13, 199-208.
- 不易流行研究所 (1997) 現代人の生活意識と行動調査：時代の気分・世代の気分〈私がいりの時代〉. サントリー株式会社 不易流行研究所
- 岸田秀 (1996) 『ものぐさ精神分析 改版』中公文庫
- Kitahara, M. (1987) Self-hatred among Japanese. *Sociologist*, 37, 79-88.
- 小島貴子・斎藤環 (2012) 『子育てが終わらない：「30歳成人」時代の家族論』青土社
- 国立青少年教育振興機構 (2014) 「青少年の体験活動等に関する実態調査」報告書。(平成24年度調査) (オンライン閲覧資料)
- 高坂康雅 (2012) 『劣等感の青年心理学的研究』風間書房
- Lewin, K. (1948) *Resolving social conflicts: Selected papers on group dynamics*. New York: Harper. [K・レヴィン/末永俊郎 (訳) (1954) 『社会的葛藤の解決：グループ・ダイナミクス論文集』東京創元社]
- 中間玲子 (2014) 「感情の発達」日本青年心理学会 (企画) 『新・青年心理学ハンドブック』福村出版 pp.161-172.
- 西平直喜 (1959) 『青年心理学：弁証法的研究序説』国土社
- 落合良行 (1989) 『青年期における孤独感の構造』風間書房
- 落合良行 (1994) 青年期における生活感情リストの作成. 『筑波大学心理学研究』16, 119-127.
- 荻野恒一 (1978) 自己嫌悪のすすめ. 『青年心理』9, 418-426. 金子書房
- 大野晋・浜西正人 (1985) 「好き嫌い」『類語国語辞典』角川書店 pp.967-969.
- 佐藤有耕 (1994) 青年期における自己嫌悪感の発達の变化. 『教育心理学研究』42, 253-260.
- 佐藤有耕 (2001) 自己嫌悪感とそれに関連する要因の変化でみた青年期から成人期への発達過程. 『筑波大学心理学研究』23, 133-146.
- 高橋敏夫 (1994) 『嫌悪のレッスン：文学・ロック・身振り・ミステリー』三一書房
- 辻邦生 (1978) 「情緒論の試み (八)」『思想』646, 125-134.
- 山崎正和 (1976) 『不機嫌の時代』新潮社