

愛着と幸せへの恐れに関連

濱 園 愛 理・奇 恵 英

The relation between attachment and fear of happiness

Airi Hamazono・Hyeyoung Ki

【問題と目的】

多くの人は「幸せ」についてポジティブなイメージを抱くことが多い。しかし、先行研究では幸せについて自由記述を求めたところ、「長くは続かない」「他の人から妬まれる」などのネガティブなイメージも回答された (Uchida & Kitayama, 2009)。このように私たちはポジティブなものに対するネガティブなイメージ、信念、恐怖、嫌悪などが生じることがある。Gilbert et al. (2012) は、喜び、幸せ、優しさ、愛、安心感などのポジティブな感情は、必ずしも快樂として経験されるとは限らず、恐怖を感じることもあると示している。具体的には、うつ病患者の中には「快樂に対するタブー」を持ち、ポジティブな感情を恐れることがある人がいることを示唆した。それは、「幸せが続くことはない」「幸せを感じるといつも悪いことが起こるのを待っている」という人である (Arieti and Bemporad, 1980)。このようなポジティブなことに相反する信念を抱いている人には、心理臨床の実践の場において出会うことが推測される。ポジティブなことをありのまま受け入れることができないということは、その人の考え方、パーソナリティな部分に留まらず、幼少期の体験、傷つき、他者との関係性等、様々な要因があると考えられる。このような、その人が持つ信念からその人が生きてきた背景を深く理解していくことは、心理臨床の実践において重要な視点であると考えられる。

このように幸せに対するネガティブな信念として、Joshanloo et al. (2014) と Joshanloo et al. (2015) は、幸せへの恐れ (Fear of happiness) と幸せの壊れやすさ (Fragility of happiness) という2つの概念を提唱した。幸せへの恐れは、“幸せはネガティブな結果をもたらすかもしれないため、避け

るべきであるという信念” (Joshanloo et al. 2018) と定義される。また、幸せの壊れやすさは、“幸せはもろく、容易に良くない状態になるかもしれないという信念”と定義される (Joshanloo et al., 2015)。

一方、幸せへの恐れについて、様々な心理的不適応と関連していることが明らかとなっている。例えば、Gilbert et al. (2012) は、幸せへの恐れが、アレキシサイミア、自己批判、不安、ストレス、特にうつ病と正の相関があることを明らかとした。さらに、生田目ら (2021) は、幸せへの恐れと抑うつ、不安、ストレス、悲観性との間に正の相関、また、人生満足度、楽観性との間に負の相関があることを示している。Elmas (2022) は、幸せへの恐れと対人認知の歪みの間には中程度の正の相関、心理的脆弱性の間には低い正の相関、生活満足度の間には低い負の相関があるとしている。幸せの壊れやすさは、幸せへの恐れ、ネガティブ感情と正の相関、人生満足度、ポジティブ感情、自己成長主導性と負の相関を示している (Joshanloo et al., 2015)。

特に幸せへの恐れはうつ病、抑うつとの関連が示されているが、うつ病患者の中には、幸せを維持するために、努力によって直接的に満足を得るのではなく、報酬を与えたり与えなかったりする仲介者を介してのみ満足を得る人が多く、ここで述べる仲介者とは、意味を与え、満足を与え、自尊心を維持するために頼りとしている他者であるとしている (Arieti and Bemporad, 1980)。要するに、幸せへの恐れはうつ病と関連があることが示されており、うつ病と幸せとの間には頼りとしている他者が重要であると言える。そこで、他者との関わりによって形成される概念として養育者との関連が深い愛着が挙げられる。

幸せへの恐れを提唱した Joshanloo et al. (2018) は、不安型愛着指向と回避型愛着指向

の2次元で不安な愛着を測定し、不安な愛着と主観的幸福の間を、幸せへの恐れと幸せの壊れやすさが媒介することを検証している。その結果、幸せへの恐れは不安型、回避型愛着指向ともに有意に予測されたが、幸せの壊れやすさは不安型愛着指向のみ有意に予測された。この結果から、愛着と幸せへの恐れ、幸せの壊れやすさに関連があることは示唆されたが、詳細な関連については検討されていない。さらに、幸せへの恐れと幸せへの壊れやすさにおいて、生田目他（2021）やJoshnloo et al.（2018）の先行研究では異なる結果が得られたものの、幸せに対する否定的な信念として同様に扱っている。そのため、幸せへの恐れを明確にするために、幸せの壊れやすさも加えて検討し、その相違を明確にする必要がある。

Brennanら（1998）はBartholomewら（1990；1991）の研究に注目し、それまでAinsworthらの分類に慣習的に従ってきた成人の愛着スタイルの分類基準に、関係への不安、つまり他者と親密になり、またその関係を維持しようということへの不安と、関係からの回避、つまり他者との親密さの回避や拒否といった2つの軸を持ち込んだ。この中で愛着不安、愛着回避が低い人を安定型、愛着不安が高く、愛着回避が低い人をとらわれ型、愛着不安が低く、愛着回避が高い人を愛着軽視型、愛着不安、愛着回避が高い人をおそれ型とした。Joshnloo et al.（2018）においては、不安型愛着指向と回避型愛着指向の2つしか扱っていなかったため、2つの軸を使用し、詳細に見ていく必要があると考える。よって、安定型、とらわれ型、愛着軽視型、おそれ型の愛着スタイルによって、幸せへの恐れが強さは異なると考えられる。Bartholomew（1990）の概念は特定の愛着対象が想定されていないため、丹波（2005）は親を対象にして『愛着不安』と『愛着回避』の2因子を用いて愛着を測る尺度を作成している。それぞれの定義は、『愛着不安』とは、必要とするときに親から助けや受容が得られるかについて不安をもつことであり、『愛着回避』とは、助けを必要とするときでも親に頼ることや近接することを回避することである。この愛着は、養育者との相互作用により発達し、愛着の発達が不十分な場合には基本的な信頼感が形成されず、コンピテンスが損なわれるとした（酒井・菅原、2003）。

また、中野（2017）によると、Bowlbyは、子どもの愛着を測定する安定性-不安定性（insecurity）の次元がエリクソンのいう「基本的信頼」の概念と関連していると述べている。Erikson（1955、仁科

訳 1977）は乳幼児期の発達課題として「基本的信頼」の獲得を挙げ、基本的信頼対基本的不信の危機を通して「希望」という力を得るとしており、この力は個体発生の諸段階において発達していく人間的関心事に対する全体的な見通しのことを意味しているとした。また、この「希望」とは求めるものが得られるという確固とした信念（Erikson 1964、鑑訳 1971）ともいえる。このような「希望」は人間のすべての強さの基本的要素であり、この未来への期待が次の段階へと向けられていくものである（相良、2007）。このことから、乳幼児期において、養育者と不安定な愛着関係であると、どれくらい信頼でき、どれくらい不信を抱かねばならないかを判断することができず、「希望」の力が弱まる反面、乳幼児期に安定した愛着関係を築き、信頼感を得ることができると、自己の将来に関して期待を抱き、次の段階へと進むことができるといえる。

これに対して、幸せへの恐れは、“求めるものが得られるという確固とした信念”という「希望」とは相反する、未来へのネガティブな時間的展望といえる。すなわち、“幸せはネガティブな結果をもたらすかもしれないため、避けるべきであるという信念”と定義されている幸せへの恐れは、自己の将来に対する期待や見通しに影響する信念である可能性が考えられる。

このように自己の将来に対する期待や見通しの態度を説明するものとして、「時間的態度」が挙げられる。「時間的態度」とは“過去・現在・未来に対する感情の評価、あるいは将来または過去の事象に関する肯定的・否定的評価の総体”と定義される（白井、1997）。石井（2018）は、「全ての時間に対して肯定的なグループ」と「過去のみについて否定的なグループ」がアイデンティティ形成の適応的な側面を持つことを示唆している。その他、福田・井原（2020）は、過去よりも現在と未来が適応感に関連があるとしている。また、石井（2016）は、アイデンティティの確立には未来への意識が関連しているという先行知見と同様の結果に加え、過去や現在に対する意識や態度についても関連を示した。その結果、未来に対する意識に加え、過去や現在に対する意識もアイデンティティの確立に関連があることを述べている。このように、未来だけではなく、過去、現在に対する態度が適応感やアイデンティティの確立と関連があることが明らかとなっている。そのため、幸せへの恐れについても、過去、現在に対する態度を加えて検討する必要があると考える。

よって、本研究では愛着と幸せへの恐れに関連

について、愛着スタイル、基本的信頼と時間的態度の視点から検討することを目的とする。また、Joshnloo et al. (2018) によって愛着と関連の深い幸せへの恐れを中心に、異なる結果の得られた幸せの壊れやすさを含めて検証し、それらの違いについても検討することを目的とする。石井 (2013) は時間的展望の獲得期が青年期であると述べているため、本研究では、青年期の人を対象に、調査を行う。

【方法】

1. 調査対象者と調査方法

本調査は2023年10月に18歳から24歳の学生300名に調査を行った。研究対象者の年齢は平均20.41歳 (SD=1.61) であった。質問フォームの作成には、セルフ型オンラインアンケートツールであるfreeasyを使用した。倫理的配慮として、回答は匿名で行われること、調査協力者のメールアドレスを知ることではないこと、回答をしなかったり、途中でやめたりしても不利益は生じないことを事前に明示した。これらに同意する場合のみ、調査へ参加してもらい、同意しない場合、未記入にするよう求めた。

2. 調査内容

調査は対象者の性別と年齢を問うものと、以下5つの尺度用いて行った。

- ①幸せへの恐れ尺度 (生田目他, 2021) : 5項目で構成。項目例は、「災いは、たいてい幸運の後にやってくる」「大切なことをなしとげたとき、心から満足できる」等である。各項目について7段階 (1点: 全くあてはまらない~7点: 非常にあてはまる) で回答を求め、得点が高いほど幸せへの恐れが高いことを示す。
- ②幸せの壊れやすさ尺度 (生田目他, 2021) : 4項目で構成。項目例は「どんな時でも何かが起こってしまっ、幸せをあっけなく失うかもしれない」「幸せは壊れやすいものだ」「幸せは壊れやすいものだ」等である。各項目について7段階 (1点: 全くあてはまらない~7点: 非常にあてはまる) で回答を求め、高得点ほど幸せの壊れやすさが高いことを示す。
- ③親への愛着尺度 (丹波, 2005) : この尺度は第一因子『愛着不安』12項目、項目例は「親は私にあまり関心がないのではないかと心配になる」、第二因子『愛着回避』13項目、項目例は「困ったことがあっても、親に相談したくない」の2因子25項目である。各項目について5

段階 (1点: まったくあてはまらない~5点: よくあてはまる) で回答を求め、得点が高いほど愛着不安、愛着回避が高いことを示す。

- ④基本的信頼感尺度 (谷, 1996) : この尺度は第一因子『基本的信頼感』6項目、項目例は「私は自分自身を十分に信頼できると感じる」、第二因子『対人的信頼感』5項目、項目例は「普通、人はお互いに誠実にかかわりあっているものだと思う」の2因子25項目である。各項目について7段階 (1点: 全くあてはまらない~7点: 非常にあてはまる) で回答を求め、高得点ほど基本的信頼感が高いことを示す。
- ⑤日本語版青年時間的態度尺度 (福田・井原 2020) : この尺度は第一因子『過去肯定』5項目、項目例は「自分には幼いころのとても幸せな思い出があります」、第二因子『過去否定』5項目、項目例は「私にとって、過去の人生は忘れたいものです」、第三因子『現在肯定』5項目、項目例は「今の生活に満足しています」第四因子『現在否定』5項目、項目例は「私は、今の生活に不満があります」第五因子『未来肯定』5項目、項目例は「自分の将来が楽しみです」第六因子『未来否定』5項目、項目例は「私は将来、成功するとは思えません」の6因子30項目である。各項目について5段階「まったくそう思わない (1点)」から「非常にそう思う (5点)」で回答を求め、得点が高いほど過去・現在・未来に対して肯定的あるいは否定的な傾向が強いことを示す。

【結果】

得られた回答に対して、回答をしていない、回答が全て同じ得点などの不自然な回答があるものを分析対象から除外するために、各研究対象者の得点を確かめた。その結果、除外すべき研究対象者はいなかったため、300名 (100.00%) 全てを分析の対象とした。対象者の年齢分布は、18歳43人 (14.33%)、19歳50人 (16.77%)、20歳57人 (19.00%)、21歳61人 (20.33%)、22歳60人 (20.00%)、23歳21人 (7.00%)、24歳8人 (2.67%) であった。性別分布は男性91名 (30.30%) 女性209名 (69.70%) であった。

①各尺度の因子構造と信頼性

先行研究の日本語版幸せへの恐れ尺度、幸せの壊れやすさ尺度、親への愛着尺度、日本語版青年時間的態度尺度は、先行研究での尺度構成と同じであ

ることを確認している。しかし、基本的信頼感尺度は、同じ因子構造であることは確認で

きず、1 因子構造となった。そして、それぞれの尺度について Cronbach の α 係数を用いて各下位尺度の内部一貫性を検討した。幸せへの恐れ尺度（生田目他, 2021）で『幸せへの恐れ』, 幸せの壊れやすさ尺度（生田目他, 2021）で『幸せの壊れやすさ』, 親への愛着尺度（丹波, 2005）で『愛着不安』と『愛着回避』, 日本語版青年時間的態度尺度で、『未来肯定』, 『未来否定』, 『現在肯定』, 『現在否定』, 『過去肯定』, 『過去否定』は順に『幸せへの恐れ』は $\alpha = .83$, 『幸せの壊れやすさ』は $\alpha = .84$, 『愛着不安』は $\alpha = .80$, 『愛着回避』は $\alpha = .91$ 『過去肯定』は $\alpha = .87$, 『過去否定』は $\alpha = .81$, 『現在肯定』は $\alpha = .90$, 『現在否定』は $\alpha = .85$, 『未来肯定』は $\alpha = .90$, 『未来否定』は $\alpha = .78$ であったため十分な内的一貫性が認められた。しかし、『基本的信頼感』因子では、「私は自分自身を十分に信頼できると感じる。」「一般的に、人間は信頼できるものであると思う。」の 2 項目が信頼性を減じることが明らかになったため、除

外することにした。最終的な項目数は 5 項目であり、 α 係数は .70 となった。

②各尺度間の相関

幸せへの恐れ, 幸せの壊れやすさと愛着回避間を除いて、1 % 水準で有意な相関がみられた (Table 1)。

③不安定な愛着と時間的態度間の基本的信頼感の媒介

不安定な愛着から基本的信頼感, 基本的信頼感から時間的態度のプロセスを検討するために、媒介分析を行った。その結果、愛着不安と否定的な時間的態度間 (Figure 1), 愛着回避と否定的な時間的態度間 (Figure 2) において、基本的信頼感が部分的に媒介することが明らかとなった。

④愛着関連尺度と幸せへの恐れ, 壊れやすさへの影響

愛着関連尺度と時間的態度を独立変数とし、幸せへの恐れと幸せの壊れやすさを従属変数として、t 検定を行った。その結果、幸せへの恐れは愛着不安高群が愛着不安低群より、基本的信頼感低群が基本的

Table1 各変数間の相関

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 幸せへの恐れ										
2. 幸せの壊れやすさ	.49 **									
3. 愛着不安	.44 **	.22 **								
4. 愛着回避	.09	.06	.40 **							
5. 基本的信頼感	-.47 **	-.57 **	-.45 **	-.20 **						
6. 未来肯定	-.20 **	-.19 **	-.34 **	-.35 **	.15 **					
7. 未来否定	.43 **	.46 **	.52 **	.24 **	-.71 **	-.57 **				
8. 現在肯定	-.24 **	-.19 **	-.32 **	-.38 **	.35 **	.65 **	-.33 **			
9. 現在否定	.48 **	.47 **	.51 **	.33 **	-.62 **	-.33 **	.65 **	-.49 **		
10. 過去肯定	-.13 *	-.04	-.34 **	-.37 **	.16 **	.56 **	-.25 **	.56 **	-.26 **	
11. 過去否定	.35 **	.46 **	.39 **	.28 **	-.61 **	-.29 **	.58 **	-.27 **	.61 **	-.35 **

† $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$

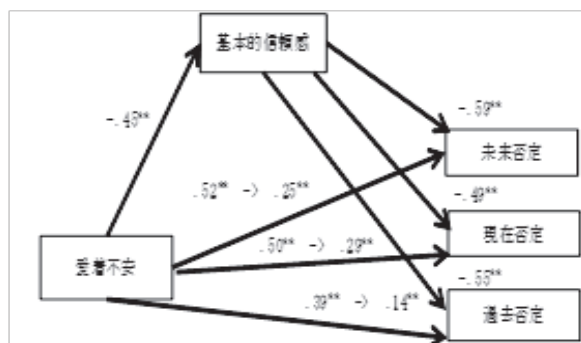


Figure1 愛着不安と時間的態度間の基本的信頼感の媒介プロセス

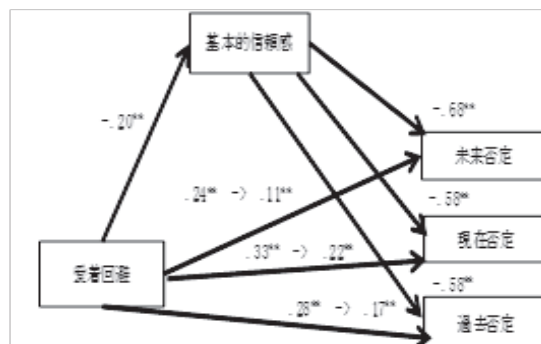


Figure2 愛着回避と時間的態度間の基本的信頼感の媒介プロセス

Table2 愛着不安・愛着回避・基本的信頼感・時間的態度の高さ別にみたの幸せへの恐れ・幸せの壊れやすさの差の検定

表 2 愛着不安・愛着回避・基本的信頼感の 2 群間の比較																				
	愛着不安						愛着回避						基本的信頼感							
	低位群 (n=136)				高位群 (n=164)		t 値	低位群 (n=142)				高位群 (n=158)		t 値	低位群 (n=130)			高位群 (n=170)		t 値
	平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)		平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)		平均値	(SD)	平均値	(SD)		
幸せへの恐れ	3.02	(1.18)	3.89	(1.15)	-6.48	**	3.40	(1.32)	3.58	(1.16)	-1.22		3.88	(1.22)	3.21	(1.18)	4.80	**		
幸せの壊れやすさ	4.20	(1.50)	4.46	(1.13)	-1.66	†	4.43	(1.36)	4.26	(1.27)	1.11		4.93	(1.20)	3.90	(1.22)	7.24	**		
	未来						現在						過去							
	否定群 (n=157)				肯定群 (n=143)		t 値	否定群 (n=156)				肯定群 (n=144)		t 値	否定群 (n=160)			肯定群 (n=140)		t 値
	平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)		平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)		平均値	(SD)				
幸せへの恐れ	3.74	(1.20)	3.23	(1.24)	3.64	**	3.80	(1.25)	3.17	(1.15)	4.52	**	3.74	(1.34)	3.22	(1.06)	3.66	**		
幸せの壊れやすさ	4.55	(1.24)	4.11	(1.36)	2.93	**	4.57	(1.27)	4.10	(1.32)	3.17	**	4.58	(1.29)	4.07	(1.29)	3.40	**		

† p<.10 *p<.05 **p<.01

Table3 不安定な愛着の程度別にみた幸せへの恐れおよび幸せの壊れやすさ

	1 おそれ型群 (n=115)	2 とらわれ型群 (n=49)	3 愛着軽視型群 (n=43)	4 安定型群 (n=93)	Tukey法による有意水準											
	Mean	(S. D.)	Mean	(S. D.)	Mean	(S. D.)	Mean	(S. D.)	F値		1ー2	1ー3	1ー4	2ー3	2ー4	3ー4
幸せへの恐れ	3.74	(1.08)	4.27	(1.24)	3.17	(1.29)	2.95	(1.13)	17.06	**	.04	.03	.03	.00	.00	.74
幸せの壊れやすさ	4.36	(1.06)	4.70	(1.25)	4.01	(1.71)	4.29	(1.40)	2.22	†	.43	.43	.98	.06	.30	.63
基本的信頼感	3.01	(0.61)	3.61	(0.72)	4.23	(0.82)	4.25	(0.96)	13.45	**	.00	.00	.00	.99	.73	.86
未来肯定	2.88	(0.70)	3.00	(0.85)	2.84	(1.06)	3.51	(0.97)	11.01	**	.84	.99	.00	.81	.01	.00
未来否定	3.27	(0.60)	3.40	(0.76)	2.73	(0.93)	2.56	(0.92)	20.31	**	.80	.00	.00	.00	.00	.63
現在肯定	3.03	(0.60)	3.07	(0.82)	2.87	(0.90)	3.63	(0.80)	15.52	**	.99	.64	.00	.59	.00	.00
現在否定	3.23	(0.60)	3.36	(0.83)	2.97	(0.97)	2.51	(0.77)	20.58	**	.71	.23	.00	.06	.00	.01
過去肯定	3.10	(0.58)	3.18	(0.74)	2.93	(0.92)	3.72	(0.76)	17.67	**	.91	.57	.00	.35	.00	.00
過去否定	3.31	(0.65)	3.49	(0.78)	3.17	(0.98)	2.81	(0.98)	9.32	**	.58	.78	.00	.25	.00	.09

† p<.10 *p<.05 **p<.01

信頼感高群より、未来否定群が未来肯定群より、現在否定群が現在肯定群より、過去否定群が過去肯定群よりそれぞれ1%水準で幸せへの恐れが有意に高かった (Table 2)。幸せの壊れやすさについては、愛着不安高群が愛着不安低群より10%水準で有意に高い傾向がみられ、基本的信頼感低群が基本的信頼感高群より、未来否定群が未来肯定群より、現在否定群が現在肯定群より、過去否定群が過去肯定群より幸せの壊れやすさが1%水準で有意に高いことが示された。愛着回避は幸せへの恐れも幸せの壊れやすさも有意差はみられなかった (Table 2)。

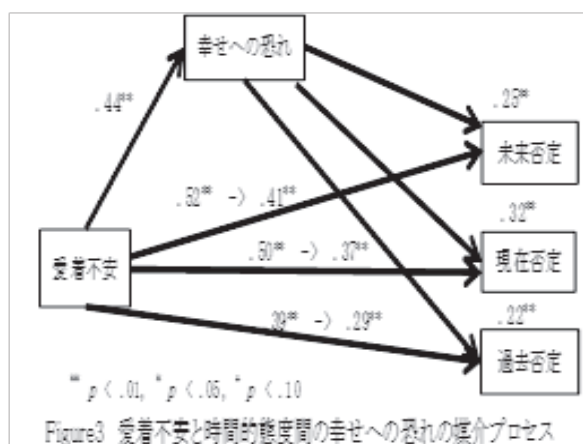
⑤ 4つの愛着群と各尺度との関連

愛着不安高群と愛着回避高群を「おそれ型」、愛着不安高群と愛着回避低群を「とらわれ型」、愛着不安低群と愛着回避高群を「愛着軽視型」、愛着不安低群と愛着回避低群を「安定型」の4つの群を

独立変数とし、幸せへの恐れ、幸せの壊れやすさ、基本的信頼感、時間的態度を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、幸せへの恐れ、基本的信頼感、未来肯定、未来否定、現在肯定、現在否定、過去肯定、過去否定において4群間にそれぞれ1%水準で有意差がみられた。多重比較をおこなったところ、「とらわれ型」が他の群に比べ幸せへの恐れがもっとも高く、基本的信頼感や未来否定に関しても他群に比べ概ね高いことが示された。一方、「安定型」は他の群に比べ一貫して、基本的信頼感、未来肯定・現在肯定・過去肯定が高く、幸せへの恐れと未来否定・現在否定・過去否定が低いことが示された。幸せの壊れやすさについては群間に明確な有意差はみられなかった (Table 3)。

⑥ 幸せへの恐れ、幸せの壊れやすさの媒介

不安定な愛着から幸せへの恐れと幸せの壊れや



すさ、幸せへの恐れや幸せの壊れやすさから時間的態度のプロセスを検討するために、媒介分析を行った。その結果、愛着不安と否定的な時間的態度間、愛着回避と否定的な時間的態度間において、幸せへの恐れ (Figure 3)、幸せの壊れやすさ (Figure 4) が部分的に媒介することが明らかとなった。

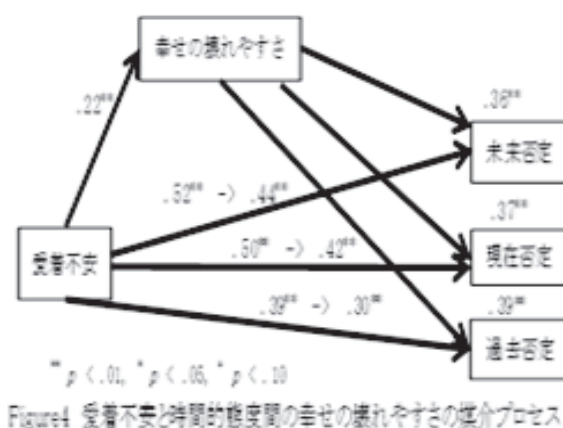
【考察・総合考察】

本研究では、幸せへの恐れと愛着との関連について、基本的信頼感、時間的態度も含めて検討することと、幸せの壊れやすさとの相違を検討することを目的とした。

1. 愛着と幸せへの恐れに関連

まず、愛着と幸せへの恐れに関連をみる上で、基本的信頼感の視点から検討するために、不安定な愛着から基本的信頼感、基本的信頼感から時間的態度というプロセスについて検討した。その結果、基本的信頼感は、愛着不安と未来否定、現在否定、過去否定間、愛着回避と未来否定、現在否定、過去否定間を媒介していることが明らかとなった。一方、愛着不安と未来肯定、現在肯定、過去肯定間、愛着回避と未来肯定、現在肯定、過去肯定間において、基本的信頼感の媒介は見られなかった。このような結果によって基本的信頼感との関連から愛着が時間的態度に影響することを説明できた。

次に愛着と幸せに対するネガティブな信念の関連について考察する。愛着と幸せへの恐れに関連としては、必要とするときに親から助けや受容が得られるかについて不安をもつことである『愛着不安』が強い人のほうが幸せへの恐れを感じやすいことが示された。一方で、助けを必要とするときでも親に頼ることや近接することを回避することである『愛着回避』において幸せへの恐れにおける有意差は見ら



れなかった。愛着不安と愛着回避の高低を基準に4つの群に分けて検討すると、愛着不安が高く愛着回避が低いとらわれ型の方が最も幸せへの恐れを感じ、愛着不安が低く愛着回避が高い愛着軽視型が最も幸せへの恐れを感じにくいことが明らかとなった。

よって、愛着不安が高い人は、必要とするときに親から助けや受容が得ることができるという確信を持つことが難しく、幸せに関しても幸せな状況に対する確信が持てず、幸せに対して否定的な信念を持つことに繋がると考えられる。一方で、愛着回避が強い、言い換えると親を頼ることや近接することを回避するということは、養育者に対して過度な期待をしないため、初めから幸せに対して肯定的な側面を強く感じていない人もいると考えられる。また、回避することで、幸せだった状況から否定的な結果がうまれるという体験が少ない可能性があるため、幸せに対して否定的なことが起きるため避けるべきであるという信念を抱きにくいことも考えられる。

とらわれ型の人は幸せになることを希求し、幸せになることができないということを強く不安に持つということが考えられる。一方で、愛着軽視型の人とはつまり、必要なときに要求すれば親からの受容や助力が得られるとは思っているが、親に近接を求めたり頼ったりしたくないと考え、幸せになることは可能であると考えており、無理に幸せな状態に近づこうとしないため、幸せから強く避けようとする必要がないと考えられる。

4つの愛着の型について、基本的信頼感や時間的態度の展望との関連についても検討したところ、とらわれ型は基本的信頼感を強く持っているものの、未来、現在、過去を否定的に評価していることが明らかとなった。一方で、愛着軽視型は基本的信頼感を強く

持ち、未来、現在、過去を肯定的にも否定的にも強く捉えていないことが明らかとなった。

2. 幸せへの恐れと幸せの壊れやすさの相違

愛着不安が高い人の方が低い人よりも幸せへの恐れを強くもっていることが明らかであり、幸せの壊れやすさにおいては愛着不安が高い人が低い人より強い傾向にあった。

さらに、4つの愛着の型でみると、愛着不安が高く愛着回避が低いとらわれ型が幸せへの恐れも幸せの壊れやすさもほかのタイプに比べ強く持つことが明らかとなった。一方、愛着不安も愛着回避も低い安定型は幸せへの恐れがほかのタイプに比べ最も低く、幸せの壊れやすさに関しては愛着不安が低く愛着回避が高い愛着軽視型がほかのタイプに比べてもっとも低かった。

Joshanloo et al. (2018 筆者訳 2023) の先行研究では、不安型愛着指向と回避型愛着指向の2次元で不安な愛着を測定し、不安な愛着と主観的幸福感の間を、幸せへの恐れと幸せの壊れやすさが媒介することを検証した。その結果、幸せへの恐れは不安型、回避型愛着指向ともに有意に予測されたが、幸せの壊れやすさは不安型愛着指向のみ有意に予測されたとし、幸せへの恐れと幸せの壊れやすさは異なる点があることを説明している。本研究でも、安心して養育者を頼り、困ったときには頼ることができる安定的な愛着スタイルである安定型が一番幸せへの恐れを感じにくく、養育者に対して援助が得られるかどうかの不安は強くないが、困った時に頼ることを拒むとらわれ型が最も幸せの壊れやすさを感じにくいことから、異なる点を明らかとすることができた。

また、幸せへの恐れも幸せの壊れやすさに関しても、愛着不安と否定的な時間的態度の間は媒介することが明らかとなった。養育者に対して、必要な時に助けを得られないのではないかと不安を抱くことは、幸せへの恐れや幸せの壊れやすさという信念を介して、否定的な時間的態度に繋がることが明らかとなった。國分(2001)は、論理療法ではA(出来事)はC(結果、悩み)の原因ではなく、B(ビリーフ、固定観念)がCの原因であるとしている。不安定な愛着が否定的な時間的態度の形成に影響を及ぼすことに加えて、幸せへの恐れや幸せの壊れやすさという非合理的な信念を持つと、その信念が否定的な時間態度を形成することの原因となる可能性が考えられる。

一方で、愛着不安と愛着回避を指標にした「おそ

れ型」、「とらえわれ型」、「愛着軽視型」、「安定型」の4つの群間に幸せへの恐れは有意差がみられたが、幸せの壊れやすさにおいては有意差がみられなかったことから二つの概念の違いが示された。それは、幸せへの恐れは個人の否定的な信念が反映されていることに比べ、幸せの壊れやすさは「どんな時でも何かが起こってしまって、幸せをあっけなく失うかもしれない」といった人生そのものの不測さという普遍的な内容を含んでいるためであると思われる。

これらのことから、幸せへの恐れとは幸せの壊れやすさとは、同様に幸せに対する否定的な信念ではあるものの、類似している点と異なる点があることを示唆することができた。

【まとめ】

幸せへの恐れは、愛着対象に対する不安を強く持ちながらも、愛着対象に援助や助けを求め、頼ろうとする人が最も強いことが明らかになった。このことから、幸せになることを強く願い、幸せな状態に近づこうとするものの、その主導権を他人にゆだねている、他人に依存している場合、幸せになることに対する不安を強く抱いていると考えることができ、幸せへの恐れ概念の理解をより深めることに繋がったと考える。

さらに、本研究において、幸せへの恐れは養育者に対して援助がもらえるかどうかという不安や、乳幼児期の発達課題である基本的信頼感の獲得との関連が深く、愛着の不安定性から未来だけでなく、過去、現在への否定的な時間的態度間を媒介するということを明らかにすることができた。これらは、幸せへの恐れという否定的な信念が心理的不適応をもたらすだけではなく、心理臨床実践において、その人の生きてきた人生そのものを理解することの重要性を示唆すると思われる。

【今後の課題】

今後の課題として、2点が挙げられる。第1に、基本的信頼感について、先行研究とは異なる1因子構造であり、信頼性がやや低い値であった。また、調査対象を18歳から24歳の学生であることを限定したことにより、発達段階の観点からも考えると、信頼性に影響を及ぼした可能性が考えられる。今後、基本的信頼感の測定方法についても検討する必要があると考える。

第2に、不安定な愛着の対象を親と限定していたため、親以外との関係性についても検討することが

必要であると考え。丹波（2005）は、青年期には複数の愛着対象が存在するため、親への不安定な愛着を形成した場合、他の対象が親への愛着を補償しえるのか、その場合どの程度補償されるのかについて検討することは、青年の社会適応を援助するための介入を考える上で必要なことと思われるとしている。そのため、本研究でも、親以外の関係性を検討することと、愛着対象間の関係性をより詳しく検討することが必要だと考える。

【付記】

本論文は、濱園愛理の修士論文（2023年度）を加筆修正したものである。

【引用文献】

- Arieti, S., & Bemporad, J. R. (1980). The psychological organization of depression. *The American Journal of Psychiatry*, 137, 1360-1365.
- Bartholomew K. (1990) Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew K, Horowitz LM (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology* 61: 226-244.
- Brennan KA, Clark CL, Shaver PR (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. Simpson JA, Rholes WS (Eds), *Attachment theory and close relationships: The Guilford Press*, 46-76.
- Erikson, E.H. (1950). *Child hood and Society*. New York: Norton. (仁科弥生訳. 幼児期と社会 1. みすず書房, 1977)
- Erikson, E. H. (1964). *Insight and responsibility*. Norton. (鑑幹八郎訳. 洞察と責任. 誠信書房, 1971).
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- 福田沙矢香・井原千晶 (2020). 大学生における時間的展望が適応感に及ぼす影響. *日本心理学会大会発表論文集*, 84
- İmran Elmas (2022). Association of Life Satisfaction, Cognitive Distortions about Relationships and Psychological Vulnerability with the Fear of Happiness among Teachers, *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 14, 147-156.
- 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). 時間的展望とアイデンティティ形成との関連: 形成プロセスとプロダクトの両側面からの検討, *発達心理学研究*, 27, 189-200.
- 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, 119-129.
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. L., ... & Tsukamoto, S. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45, 246-264.
- Joshanloo, M., Weijers, D., Jiang, D. Y., Han, G., Bae, J., Pang, J. S., ... & Khilji, I. A. (2015). Fragility of happiness beliefs across 15 national groups. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1185-1210.
- Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 123, 115-118.
- 工藤晋平 (2002). 見立てにおける愛着理論の観点の適用について—おそれ型の事例を通しての試論—. *九州大学心理学研究*, 3, 129-136.
- 國分康孝 (1999). 「論理療法の意義と特質」國分康孝編『論理療法の理論と実際』, 誠信書房.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper & Brothers. (レヴィン, K. 猪股 佐登留(訳)(1979). 社会科学における場の理論 (増補版) 誠信書房)
- 中野明徳 (2017). “ジョン・ボウルビイの愛着理論—その生成過程と現代的意義—”. *別府大学大学院紀要*.
- 生田目光・猪原あゆみ・浅野良輔・五十嵐祐・塚本早織・沢宮容子 (2021). 日本語版幸せへの恐れ尺度と日本語版幸せの壊れやすさ尺度の信頼性・妥当性の検討, *心理学研究*, 92, 31-39.
- 酒井厚・菅原ますみ・菅原健介・木島伸彦・眞榮城和美・詫摩武俊・天羽幸子. 子どもによる親への対人的信頼感: 児童・思春期の双生児を対象とした人間行動遺伝学的検討. *発達心理学研究*, 14, 191-200.
- 相良麻里 (2007). 基本的信頼感の発達の変化—小学生から大学生に関する横断的研究— *東京家政大学研究紀要*, 47(1), 31-36.
- 白井 利明 (1997). 時間的展望の生涯発達心理学. *勁草書房*
- 谷 冬彦, (1996). 基本的信頼感尺度の作成, *日本心理学会第 60 回大会発表論文集*, 310
- 丹波智美 (2005). 青年期における親への愛着と環境移行期における適応過程 1). *パーソナリティ研究*, 13, 156-160.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in East and West: Themes and variations. *Emotion*, 9, 441-456.