



## 研究論文 (Articles)

## 「ポストよい子」の対話的自己エスノグラフィ\*

—アイドル活動による革命に焦点をあてて—

柳 川 日 和・斎 藤 清 二

(立命館大学総合心理学部)

Dialogical Autoethnography of “Post Good Child”  
-Focusing on the Revolution through Activities as Idol-

YANAGAWA Hiyori and SAITO Seiji

(College of Comprehensive Psychology, Ritsumeikan University)

This study is a qualitative research that focuses on the process by which “good children” recognize and manage their own difficulties. For this purpose, the dialogical autoethnographic method reported by Okishio (2013) was adopted. The first author looked back on her life story with the help of the second author as a conversation partner, and made useful hypotheses to support and prevent the “good child problem”. As a result, three hypotheses were generated. 1) The heart of the “good child problem” is not overachievement, but a lack of authenticity and a sense of self-insufficiency. 2) The process of transitioning from a “good child” to “post good child” can be described as recovery of authentic self through a change in irrational beliefs influenced by parents related to the expansion of the world in which a “good child” exists. 3) The willing choice of “naughty things for good children”, including idol activities, may contribute to promoting such a gradual transition.

本研究は、「よい子」がどのように自らの問題を認識し、それを乗り越えようとしているかのプロセスに焦点をあてた質的研究である。この目的のために、沖潮（原田）（2013）によって提唱された、対話的自己エスノグラフィが研究方法として採用された。「よい子」の当事者である第一著者は、対話者としての第二著者の援けを借りつつ、自らのライフストーリーを振り返り、「よい子問題」への支援と予防のために役立つ仮説を生成した。その結果、以下の三つの仮説が生成された。①「よい子問題」の中核は過剰適応というよりはむしろ本来感の欠如と自己不全感である、②「よい子」から「ポストよい子」への移行プロセスは、「よい子が生きる世界」の拡張に伴い、親の価値観の影響を強く受けた非合理的な信念が変容することを通じて、本来的な自己感が再獲得されていく過程である、③上記の変容過程が段階的に進行する場として「アイドル活動」などを含む「よい子にとっての『いけないこと』」を自発的に選択することが有効に機能する。

**Key Words** : good child problem, dialogical autoethnography, sense of authentic self, idol activity, overachievement

キーワード：よい子問題, 対話的自己エスノグラフィ, 本来的自己感, アイドル活動, 過剰適応

\* 本研究は、第一著者が立命館大学総合心理学部に提出した2019年度卒業論文を改変したものである。本研究の内容の一部は第11回対人援助学会において発表した。第一著者の現在の所属は京都文教大学大学院臨床心理学研究科である。

## 問題と目的

近年、学校における子どもたちの問題が多様化・複雑化しているなか、一見適応的に生きているいわゆる「よい子」が、発達や成長の過程においてさまざまな問題や病理を呈しうることが多くの研究者によって指摘されてきた（浅井, 2012; 益子, 2013; 風間, 2017）。「よい子」の中には、自覚のあるなしに関わらず、深刻化する可能性のある悩みや苦しみを抱えている子どもがいる。このような子どもたちも含め、すべての子どもが健やかに成長するために、三段階の心理教育的援助サービスにおける三次的援助サービス（特定の子どもの対象とする支援）だけでなく、二次的（一部の子どもの対象とする支援）・一次的（すべての子どもを対象とする支援）援助サービスのさらなる充実が必要であることが強調されている（石隈, 1999）。

既存の「よい子」研究の多くは、「よい子」の過剰適応的な側面に着目している。例えば、桑山(2003)は、適応を「幸福感・満足感を体験し、心的状態が安定していることを意味する内的適応」と「個人が生きている社会的・文化的環境に対する適応を意味する外的適応」のふたつに分け、「外的適応が過剰なために内的適応が困難に陥っている状態」を過剰適応的な状態であるとし、「外的には良好な適応を呈しながら、内的には適応が困難な状態に陥ること」を「よい子問題」と定義した。一方で風間(2015)は、過剰適応概念の大きな特徴として「過剰な外的適応行動」を挙げ、周囲に適応するための自己抑制的な振る舞いや、他者へ配慮したり他者の期待に応えたりするなどの他者志向的な行動が過剰であることが、過剰適応概念における外的適応行動の過剰さの指標になるとしている。さらに過剰な外的適応行動の背景には、自分への自信のなさや自己評価の低さを意味する自己の不全感があり、その不全感の形成・維持には、自分らしい感覚である本来感の欠如が寄与している可能性があるとした。この主張に従うならば、過剰な外的適応行動自体が内的適応にマイナスの影響を与えている可能性に加えて、過剰な外的適応行動をとる子どもたちが備えている本来感の欠如とそれによる自己不全感が「よい子問題」の引き

金となっていると考えることもできる。

しかし、既存の「よい子」研究においては、当事者である「よい子」が自分自身の問題をどのように体験し意味づけているのか、どのようにして自身の問題を乗り越えようとしているのかといった、主体としての当事者の視点はほとんど扱われてこなかった。そのため「よい子」が抱える問題への適切な支援や予防の方策は未確立のままである。

第一著者である「私」は、「よい子」であり続けたがゆえに生じる、人生への虚無感や希死念慮といった「よい子問題」に悩まされてきた。そのようななか、思い切って始めたアイドル活動が転機となった。「私」は、かつては芸能活動を「いけないこと」として敬遠していた。その背景には、親の「『よい子』は芸能活動などしない」という価値観の影響があった。親の価値観は、ときに子どもの自由を奪う枷となり、子ども自身もそれに準ずる枷を自らに嵌めてしまう。もちろん、ここでいう「枷」とはあくまでもメタファーであり、今から考えれば、親が「私」の物理的な自由を奪っていたわけではなく、親の価値観や信念を「私」自身が取り込んでいたことは理解できる。「私」の場合、アイドル活動を主体的に選択することによってこの自らの枷から解かれ、また親の枷をも打ち砕く術を身につけたと感している。この経験は、「私」にとって「革命」と称するに値するほどの衝撃を伴っていた。このような著者自身の経験を研究対象として探究する手法に自己エスノグラフィ (Ellis et al, 2011; 沖潮(原田), 2018) がある。

自己エスノグラフィとは文化的経験を理解するために個人的な経験を記述し、体系的に分析しようとする研究と執筆へのアプローチである。また自己エスノグラフィは、既存の研究法や他者を表現する方法に対して挑戦し、研究を政治的で社会的公正を追求する社会的意識への感受性をもつ行為として扱う。研究者は、自伝的記述と正統的なエスノグラフィの方法を用いて研究を行い記述する (Ellis et al, 2011)。それは、ただの自己物語として人生を伝えるだけではなく、理論等が組み込まれた研究という形態をとり、最終的には批判的・分析的・解釈的な検討を経て、自己や他者に関わる文化的理解を表現

することを指すものである（沖潮（原田），2018）。

自己エスノグラフィには、研究者の内面からデータを得られること、自己省察と自己変容を引き起こしやすいこと、ボトムアップ的な知が作られることなどの利点がある。一方で、自己を客観視することの難しさ、感情的な揺らぎや精神的な苦痛が生じること、発表の際に個人的な非難や批判に晒される可能性があることなど、困難も少なくない。また、データの信頼性の低さ、解釈や分析の欠如、他者との関係性の薄さなど、研究そのものに対する批判もある。このような自己エスノグラフィの長所を活かし、困難や批判へ対応するために、対話という手続きを組み込んだのが、対話的自己エスノグラフィ（沖潮（原田），2013，2016）である。

対話的自己エスノグラフィの特徴と利点を沖潮（原田）（2013）は以下のようにまとめている。まず困難への対応として、対話的自己エスノグラフィでは、他者からの疑問や問題提起、感想などによって自然に自己を客観視し、新たな自分への気づき生まれやすくなり、より自己探究を深めることが期待できる。また、それによって生じた研究者の感情面の困難を対話者が共有し、新たな一歩を共に進むことができる可能性をもたらす。そして、対話者が第一の読み手となることで、研究を発表した際に公から受けるであろう反応への対応を考えておくこともできる。批判への対応として、対話的自己エスノグラフィでは、語り手が語り手と聴き手によって共同構築されていること、対話者がいることによって、語りの矛盾に気づきやすくなり、一貫性が担保されやすくなること、対話者からの問い直しにより、読み手により伝わりやすい記述が達成されることなどが指摘されている。また他者からの問いかけとやりとりによって、文化的な解釈や分析を広げるとともに、自己を相対化し続ける視点を常に持つことができるとされる。

本研究の目的は、対話的自己エスノグラフィを研究方法として用いることによって、よい子がどのように自らの問題を認識し、それを乗り越えようとしているかのプロセスを当事者の視点から描き出し、「よい子問題」への支援と予防のために役立つ仮説を生成することである。

## 方法

対話的自己エスノグラフィを遂行する際の留意点として、「対話者の態度」「対話者との関係性」「権力関係」についての問題がある。本研究は、第一著者である話者を主研究者とする対話的自己エスノグラフィ研究であり、対話者を第二著者が務めた。話者と対話者とは学生と指導教員の関係にあり、当然そこには権力関係が生じうる。このことを十分に自覚した上で、研究の進め方については、随時率直に意見を交換しあうことを心がけた。対話者はナラティブインタビューの実践経験が豊富であり、話者のライフストーリーに肯定的な関心を示しつつ、丁寧に語りを聴いたうえで、あくまで研究者は話者であることを尊重しながら、新しい視点をもたらすよう努力した。話者は、対話者が本来なら自分を評価する立場である指導教員であるからといって遠慮することなく、自分の言いたいことの真意が伝わるように話すことを意識した。

研究の具体的手順として、まず話者は対話者から、探索的なナラティブ・インタビュー（1回60分×5回）を受けた。インタビューの内容は録音され、逐語化された。次いで、逐語化されたテキストについて、対話による検討を行い、その内容のメモと録音された記録を分析データに加えた。これらのデータをもとに、話者は自身のライフストーリーについて分析を進め、自己エスノグラフィの形式で執筆していった。さらに執筆された暫定的な内容について対話者との対話を繰り返した。対話のセッションは原則として週に1回90分間とし、第1回のインタビューから研究論文作成までの約2年間、繰り返し行われた。最終的に本研究自体についてのふりかえりの対話（60分×1回）を録音・逐語化し、その内容を踏まえて全体を考察した。

本論文の作成においては、論文内容とその公表について、話者と対話者は共同研究者としての責任をともに負うことを確認した。本研究のプロセスにおいて、対話という手続きがもたらした実際のメリットについては、総合考察において述べる。

## 結果と考察

ここからは本研究の産物としての自己エスノグラフィを、話者の経験の時系列に沿って記述していく。ライフストーリーを振り返る部分については、一人称を「私」と表記する。

### 1. アイドル活動を始めるまで

1-1. 芸能活動への憧れと葛藤 物心ついた頃から、私は人前で何かするのが好きだった。舞台上にいて注目を浴びる時間が楽しかったのもあるが、特に舞台の裏側を知る出演者にしか体験できない高揚感が好きだった。新聞の隅に載っている子役タレント募集の広告を切り抜いて握りしめ、母に頭を下げたこともあったが、「そういうのは大学生になってからにきなさい」と言われ、幼い私には、どうすることもできなかった。

#### 1-2. 小学生時代～ミュージカルとの出会い～

小学2年生のとき授業で劇団四季のミュージカル「キャッツ」のビデオを見たのをきっかけにミュージカル女優に憧れを抱くようになった。4年生くらいまで、様々な文化的活動を体験できる放課後クラブに参加し、市民参加型の合唱やミュージカルに出演した。オーディションを勝ち抜いて、ソロパートや主役を任されたときには、舞台上でその場の注目を独り占めできる瞬間がたまらなく心地よかった。「自分は他の子たちとは違う、特別なんだ」という気持ちになれたし、演技をしているとき、台本の中の「自分以外の誰か」になれることがおもしろかった。

4年生のとき初めて生で劇団四季の舞台を観て、ミュージカル女優への憧れがより強くなった。自分はいかかわくないからテレビに出る子役にはなれないが、舞台なら実力さえあれば仕事がもらえそうだった。全国レベルのオーディションを受けたいと思っていたが、親の協力が得られず叶わなかった。当時の私はピアノ、習字、そろばん、スイミング、和太鼓、篠笛など、さまざまな習い事をしてきた。私はどうして演劇だけは習わせてもらえないのかと不思議でならなかった。また、さまざまな習い事だけでなく勉強にも興味があり、塾にも通うように

なった。そのうち放課後クラブからは足が遠のき、しばらくミュージカルとは無縁の日々を送ったが、ミュージカル女優になりたいという夢は忘れていなかった。あるとき、自分が出演していない放課後クラブの発表を見る機会があり、そこで「やっぱり勉強よりミュージカルがしたい」と本心を言えなかったのは今でも後悔している。

この頃までは、よい子であることに違和感がなく、よい子でいることを楽しんでた。よい子の規範のようなものが自分の中にあり、それに従い行動していた。たとえば、「一度注意されたことはきちんと守る」、「叱られそうなことは極力避ける」、「より好ましい態度でいる」などである。また、流行のものは母が好まないの、欲しいと言うことができなかった。特にゲームや服は、買ってもらえないと分かっていたので、ねだる気もなかった。自分で紙のゲーム機を作ったり、持っている服をリメイクしたりして我慢していた。何か失敗したときや、親の期待に添えなかったと感じたときには、「この瞬間から私はよい子になるのだ」と気持ちを切り替え、舞台上同様、よい子という「役」を「演じている」という感覚があった。演じることは楽しいことであり、つまりよい子でいることは楽しいことだった。

塾に通い始めてから勉強がますます楽しくなり、中学受験をすることに決めた。家から近いA中学校に行こうと思っていたが、塾の先生の勧めもあり、さらに偏差値の高い学校を目指すことにした。いい成績を修めても親からは「上には上がいる（からうぬぼれるな）」とたしなめられた。誰も私の努力を本当には理解していないと感じていた。また、B中学校に行きたいと思って、「模試で金賞を取ったら志望校をB中学校にしてもいい？」と親に確認を取り、金賞を取ったのに、結局C中学校にされてしまった。あとでそのことに触れると「自分が承諾したんだから今さら言うな」と言われ、全部私のせいにされたような気がした。このとき、親に対する不信感を明確に抱いた。「約束を守らない」ということは私のよい子規範に照らし合わせれば、「いけないこと」に分類されるが、それを親が率先してやったことに違和感を覚えた。

#### 1-3. 中学生時代～自分を知る～ 中学1年生の

とき、親に隠れて初めて雑誌というものを買った。そこに載っている同世代のモデルの女の子たちを見て、芸能界への憧れがよみがえることになる。しかし、進学校に入って、賢いのは自分だけではないと知った私にすでに全能感はなく、「自分には無理だ」という気持ちのほうが強かった。モデルの子たちと自分の容姿を比べて、目が二重になれば、鼻が小さくなれば、歯並びが良くなれば...と、自分の悪いところばかり気にするようになった。かわいくするために努力はしたが、周りから客観的に評価してもらうこともなく、手ごたえがなかった。親は、「学生の本業は勉強であるから、それを最優先にすべきである」という考えを持っているように見え、最終的には私も「芸能活動をしている子たちは、私よりランクが下の人間だ」と思い込んで、無理やり嫉妬や劣等感を抑えこもうとした。それでも自分の好きな服くらいは着たかったので親に頼んでみたら、自分のお金で買うように言われた。少ないお小遣いで吟味して買った服も、父には認めてもらえなかった。かわいいことと賢いことは共存できない、あるいは共存してはいけないと思うようになった。このように親と私の価値観はすれ違い、それが私自身の自己否定的な感覚に繋がっていった。

まだ諦めていなかったミュージカルへの挑戦も、親の反対でなかなか先に進めることができなかった。自分の力だけではどうにもならないと思ったので、大勢の友達に寄せ書きをしてもらって嘆願書を親に提出したが、成績を良くすることを交換条件に出されただけだった。やっとの思いで条件通りの成績を修めても、父に「一度だけではダメだ」と言われ、約束は守ってもらえなかった。当時は学校と家だけが自分の世界だったので、これ以上どうすることもできない自分を、どんどん過小評価するようになっていた。母は美德や格言が好きで、自分の理想とするそれを見つけては、私に知らせてきた。特に記憶に残っているのは「努力は他人に見られないところで、他人以上にやるべきだ」という言葉である。その言葉に感心もしたが、「結果だけを見て努力したかどうかを判断する」という意味にも感じられ、「努力してもしなくても結果が出せないのであれば、努力するだけ無駄だ」と思うようになってしまった。

中学3年生の終わりごろにスマートフォンを手に入れ、親には内緒で、LINEやTwitterを始めた。私には自分の部屋がないので、スマートフォンは唯一の秘密の世界だった。SNSで知り合った子と遊びに行ったりして、初めて自分が通う学校以外の学生の実態を知り、自分の生活がいかに抑圧されているかが分かった。ネット上で知り合った何かしらの悩みを抱えている子たちと話していると、自分が感じていた不満はなんらおかしなことではなくて、当然抱えていい感情だったということが分かって少し救われた。その子たちの後押しもあって、大人の目を盗んで自分のしたいことをするようになった。といっても、CDやDVDの購入、繁華街への外出、浅いリストカットなど自分にとっては些細なことだったのだが、親が好ましく思わないことをしている自分を責める気持ちはなくならなかった。

この頃から、自分のやりたいことを隠れてするために、大人が見ているところでは反抗的な態度はおくびにも出さないようにした。大人の機嫌をとり、大人の信用を得て、陰で何かしていることを疑われないようにしていた。たびたび親に成績のことで怒られたが、従順なふりをしてやり過ごしていた。勉強がしたくて中学受験までしたのに、勉強はもはや私のやりたいことではなくなっていた。親の言いなりになりたくない気持ちと夢を諦めたくない気持ちとの間で板挟みになり、3年生の終わり頃にはもうミュージカル女優を目指すこと自体に疲れてしまった。

このように、中学生の間は、自分の無力さにもどかしい思いをしていた。しかし、親を悪者にするには罪悪感があった。親が悪くないのであれば私が悪いということになってしまう。「全部（きちんと主張できなかった）私が悪い」という考えはこのあたりから生まれた。でも本当は、親がいつでも正しかったというわけではなく、逆らえない空気のようなものを私が感じていて、自分の中でそうせざるを得なかったからこうなったのだと思う。

**1-4. 高校生時代～妥協～** これまでミュージカル女優になりたいという気持ちだけで生きてきたので、その夢を諦めてからは、何をしたらいいのかわからず、ぼんやりとした日々を送っていた。そんな

中、深夜になにげなくテレビで見かけたアニメをきっかけに声優という職業を知った。声優なら、今から目指しても遅くないとわかった。その時、やはり自分が進みたいのは役者の道なのだと改めて思ったし、鈍っていた生(せい)の感覚が蘇った気がした。演劇の世界への憧れは、つらい現実から逃れて、物語の中で別の誰かとして生きたいという願望の表れでもあったのかもしれない。今度こそ自分の意志をはっきり伝えようと、両親に宛てて「どうしても声優養成所に通いたい。そのためならお小遣いもいらなし、勉強ももっと頑張る」という旨の手紙を書いたところ、勉強をおろそかにしないことと高校の学費を卒業後に一部自分で返済することを条件に、声優養成所に通わせてもらえることになった。

声優養成所では、環境や年齢の異なるクラスメイトたちと交流するうちに、学校では落ちこぼれの自分が、一般的に見るとそうではないのかもしれないということに気づけた。このあたりから、自分のことを、親や教師の価値観とは異なる、色々な観点から見るできるようになってきた。しかし、念願のレッスンに通えたという幸福感は長くは続かず、徐々に「これが本当に自分のしたかったことなのだろうか」と疑問を抱くようになった。

大学受験は自分の人生に関わることなので頑張ろうとしてはみたが、中学入学時点から6年間心の成長が止まっているような感覚だったので、大学生になる実感もなかったし、どこか他人事のような気がしていた。仲の良い友だちは、声優を目指す私を「夢のために頑張っていて偉い」と言って応援してくれた。しかし私は受験勉強に打ち込む級友たちをむしろ尊敬していた。

センター試験は悪くない結果だったおかげで現在通っている大学には合格することができたが、第一志望だったD大学に合格することはかなわなかった。そのことについて特に悲しみはなく、D大学の受験が終わり、帰路のバスで高台からの夜景を見ながら、「もう二度とこの景色を見ることはないのだろうか」とだけ思ったのを覚えている。声優を目指すことも大学受験をすることも、自分で自分の人生の選択をしているはずなのに、感覚としてはまるで他人の人生を生きているようだった。

1-5. 大学入学から現在～現実的になる～ 大学受験が終わり高校を卒業したことで私は一応の解放感を得た。自分の通うキャンパスは立地が良く、設備も充実しているので、そう悪くはないと思うようになった。私のスマートフォンにはGPSがつけられており、私がどこにいるか親に通知がいくようになっていた。また、カバンやゴミ箱の中を無断でチェックされるなど、プライバシーを侵害されていると感じるような行為もあった。抵抗しても「やましいことがなければかまわないはずだ」と言われるのがわかっていたので、親と戦う気はなかったし、高校時代から抜け道を見つけることが得意になっていた私にとって、親の目を欺くのはそんなに難しいことではなかった。

初めのうちは、中高生時代に思い描いていた「自由な大学生生活」を営むことに勤しんだ。これまでほど勉強を強制されなくなったので、遊ぶことに夢中になった。自分の好きなことを好きなだけできるのがどれだけ幸せなことか初めて知った。1回生の前期はほとんど学校に行かず、アルバイトに精を出した。音楽系のサークルに所属してはいたが、趣味の合う友達は見つからず、また、仲間内だけで楽しむ活動に物足りなさを感じていた。個人的に、自分の好きなジャンルの音楽ライブを頻繁に見に行き、そこで出会った友達と遊ぶことが多かった。遊ぶために働いて、稼いだお金を刹那的な享楽に浪費するだけの生活に虚しさを感じてはいたが、他に憂鬱感から逃れる方法がわからなかった。

1回生の後期にかけて虚しさと憂鬱感はどんどん高まっていき、電車内や教室内で突然泣き出したりするようになっていた。どれだけ好きなことをして欲しいものを手に入れても、一時的な喜びにはなんの意味もないように感じられた。ミュージカルがしたいと思ったときにできなかったという取り返しのつかない事実をもうどうすることもできないのに、今さら勉強ができてなんになる、いい企業に就職してなんになる、生きながらえてなんになるとさえ思った。

中学生時代から心の不調は感じていたが、自分は重症ではないと思っていた。しかし、軽視してきた辛さはそのような思い込みでは抑えられないほどに

蓄積されてしまった。好きだったライブ通いも、人間関係のいざこざで顔を出しにくくなり、恋人ができてから一時的に症状はましになったが、それも長くは続かず、今度は恋愛のことで悩むようになり、相手に迷惑がられた。相手の都合を最優先するために自分の気持ちを犠牲にし、それを察してほしいがための非言語的な行動が相手を不愉快にさせてしまっていたのだと思う。最終的には恋人に暗に「お前は病気だ」と言われ、それをきっかけにメンタルクリニックに通い始めた。

クリニックで先生に自分の辛さを認めてもらうことで、自分は本当に「心の病気」になってしまったのだと感じ、少し複雑だったが、ほっとする気持ちが大きかった。自分を責めることを辞めようと意識し、薬の力も借りながら、自分の人生を生きているという感覚を取り戻すために奮闘した。そこからは調子が劇的に改善され、学業への支障もなくなった。そして、長年うまくいかないで悩んでいたことが、自分だけのせいではなくて環境のせいでもあったのかもしれないと考えられるようになった。よい子でいなければならないというプレッシャーからは解放されなかったが、親の目の届かないところであれこれしていることに対し罪悪感は抱かなくなった。2回生の終わりに声優養成所を卒業する頃には、将来の夢などどうでもよくなっていたので、せっかく勉強の楽しみをまた感じられるようになったのだし、芸能人という非現実的なものではなく、心理専門職の資格取得を目指そうと思うようになった。

通院を始めて3ヶ月ほど経った頃、テレビでたまに国民的人気女性アイドルグループの特番を見たことがきっかけに、サークルに入る感覚でアイドルをやってみようと思いついた。ミュージカル女優や声優を目指していたころは、芸能活動を「生業とすること」を目標としていたが、それを諦めて現実を生きていこうとしたときに、ただ純粹にステージに立って人に認められるという経験をしてみたいという気持ちが湧いたためである。

その後、勉強とアイドル活動が両立できるようになったことは、ずっとすり込まれてきた「かわいい（＝やりたいこと）と賢い（＝やるべきこと）は両立できない」という考えを覆すものだったので、親

へ反例を示せた気がした。「アイドルをするからには、他のこともちゃんとできないといけない」という気持ちがあったので、いろいろなことに意欲的に打ち込めるようになった。そういった努力を親以外の大人（ファンの人たち）に正当に認めてもらえることが、心の支えになった。

## 2. アイドル活動

2-1. アイドル活動がもたらしたもの まずアイドル活動を始めて良かったことは、SNSに自撮り（自分で自分のことをスマートフォンで撮った写真）を載せた際、多くの人に「かわいい」と言ってもらえたことである。私の活動は、主にライブハウスや商業施設で公演を行い、ファンとの直接交流を中心に活動するいわゆる地下アイドルであり、広報活動のひとつとして、自撮りをTwitterに載せるということが頻繁にあった。それまでの私は、自分が理想とする「かわいい」と自分自身の実際の姿を比較して、「自分は（理想とズレているから）かわいくない」と思っていた。しかし、アイドルを始めてから「かわいい」には様々な形があることを知り、自分も「かわいい」のだと思えるようになった。そして今は、ありのままの自分を一番魅力的に見せることが「かわいい」になることだと考えている。

また、かねてより好きだった歌やダンスを人前で披露できる機会が与えられ、自分の才能を存分に発揮できる場ができたことも、自己肯定感の向上に繋がった。そしてもうひとつ、同じアイドルグループに所属しているメンバーたちと仲良くなれたことが、私にとってかなり重要なできごとだった。共に練習を重ねていくうちに徐々に打ち解けて、高校時代からの親友たちの次に気を許せる存在になった。大学生になってからは、サークルやクラスになじめず、当たり障りのないやりとりをして本当の自分をさらせないまま、鬱屈とした気持ちを抱えていた。そのため、素でいられる環境ができたことが嬉しかったし、アイドル活動を続けるモチベーションになった。

初めは、「アイドルはアイドルらしいキャラでなければならぬ」という先入観に沿ってキャラ作りをしていたが、どんな私のことも好きだといってく

れるファンの人たちのおかげで、自分でもありのままの自分を受け入れ人に見せることができるようになった。これによって、「アイドル活動」という「いけないこと」をしている自分と、学生である普段の「よい子」の自分が統合され、アイドルである自分や学生である自分は、それぞれが切り離されたものではなく、「私」というひとりの人物がもつ複数の側面のひとつなのだという感覚を得ることができた。

こういったメリット以外にも、自分の意識を変えろという点で、アイドル活動は大いに役立った。アイドル活動という「やりたいこと」をやるために「やるべきこと」をきちんとする必要があるという義務感と、「やりたいことができている」という満足感が、「やるべきことも頑張ろう」という気持ちを奮い立たせてくれた。また、とあるコンテストで、最大限努力したにもかかわらず入賞できなかったという出来事が、これまでの私の「失敗を怖れて、言い訳のための手抜きをする」という習慣を根本から叩き直した。真剣勝負の結果は、自分の心に後悔や違和感を残すことなく受け入れることができた。そして、高い目標を持って努力することは、たとえその目標が達成できなかったとしても、けっして無駄にはならないということを知った。

一方で、想像していたものとは違う現実を目の当たりにすることもあった。一番ショックだったのは、自分がファンだった頃あんなに素敵に見えたステージの輝きは、実際にステージに立ってしまえば、そこからは見えないということである。それでも、デビューしてから半年ほどは新しいことの連続で、ひとつひとつのことにわくわくしており、薬をやめても気分良く過ごせていた。

**2-2. 虚無感の再燃と回復** しかし、結成して1年ほど経つとレッスンやライブにも慣れ、同じことの繰り返しにうんざりしてきた。かつての夢であったミュージカル女優の道に足を踏み入れようとしたりもしたが、結局私の心は満たされなかった。自分が本当に求めているものがなんなのかわからず、だんだんと憂鬱になることが増えた。ミュージカル女優になりたかったのは、小学生から高校生までの私であり、今の私はその未練に突き動かされている

だけだった。過ぎた時間は二度と戻らない。あのとき好きなことができていれば、こんなに苦しまなくても済んだかもしれない。大学受験も成功させられたかもしれない。二十歳にもなって地下アイドルで承認欲求を満たすような真似をしなくても済んだかもしれない、と悔しくなった。自分のやっていることすべてが突き詰めればなんの意味も持たないと感じ、生きていても意味がないから死にたいとさえ思った。

それでも、アイドル活動は責任感から休まず続けていて、他のメンバーとの考え方の違いに苛立ちを覚えることもあったが、それ自体はそこまで問題ではなかった。私は、自分自身の在り方や将来のことについて強い不安を抱えていた。しかたなく再び薬を飲み始めるもなぜかあまり効果を感じられず、薬を増やしたり別の病院にかかったりしたが、大学3年生の夏にとうとう倒れてしまった。そこで何が起きたかはわからないが、気分が回復し薬をすべてやめることができた。変わったのは、それまで抱いていた「生きることに意味を見出さなければならない」という半ば強迫的な信念を手放し、自分の人生に対して感じているつまらなさを諦めに近い気持ちで受け入れて生きることができるようになったことである。この体験は、自分でもまだ十分に言語化できているとは言えないが、次に述べる一連の「革命」の流れをくむような大きな出来事であった。

**2-3. 革命で何が起こったか** アイドル活動は、「よい子」としての私自身に決定的とも思える変化をもたらし、その自覚と洞察が生じた時間であり空間でもあった。ここでは、革命としてのアイドル活動において何が起こったのかという視点から考察する。

①「特別」になること アイドルを始める前は、「(いい意味で)他人と違う」つまり「人より何か優れている」ということを「特別」であると考えていた。しかし、どんなに努力して自分の最大限の力を出し切ったとしても、「上には上がいる」のひとことで無力感に襲われてしまっていた。そして、「特別」でないということは、代替可能なその他大勢のうちの一ひとりであるということであり、自分の存在意義について悩むことも多かった。しかし、アイドルを始めて、どんなアイドルにも少なくとも一人はファ

ンがいることや、自分では「まったくかわいくない」と感じるような無加工の写真でもファンが絶賛することを知り、価値観に基づく評価のばらつきや、客観的だと思っていた自分自身に対する評価の主観性に気づいた。

私が自分のことを自分の基準でどう評価していようと、誰かが私のことを「かわいい」と言えばそれはその人にとって事実なのであり、また私にとっての事実であってもおかしくないのである。つまり、自分なりの考え方や価値観をもった唯一無二の「私」であることが存在意義であり、それだけで十分「特別」なのだ。

②「自分の人生を生きている」という感覚 大学生になって自由を知るまで、私は知らず知らずのうちに、親や教師など周りの「導く大人」によって敷かれたレールの上を歩いていた。そこから脱線しなければ幸せになれると聞いていたのに、私はいつまでたっても幸せになれたという感覚を持てなかった。一方、芸能の世界は親が言うところの危険地帯であったが、私は案外そこでも強く生きていけた。親の干渉の届かない場所で、自分で行動選択・決定し何かに取り組むことで、「自分の人生を生きている」という感覚を強めていった。つまり、大事なものは、歩んできた道そのものではなく、その道を選んだのが自分であるということだった。

③「なんのための「努力」か」「努力は他人に見られないところで、他人以上にやるべきだ」と刷り込まれていた私だが、アイドルを始めてから、努力している姿を人に見せることが多くなり、「がんばってるね」と声をかけてもらえるのが嬉しくて、努力は隠さなくてもよいと徐々にわかってきた。しかし、これまで「人に見せない努力」を認めてくれる人が周りにいなかった私は、「人に見せる努力」しか認めてもらえないのだと思い込み、内容よりも見せ方に重きを置くようになった。

しかし、大学院受験を控え、自分の努力不足に直面することで、自分がこれまでほとんど中身の伴わない見せかけの努力ばかりしていたことにハッと気づかされた。うそを見透かされたような気がして恥ずかしかった。そこで初めて、自分を自分自身の努力の保証人として信頼し、安心して本当の努力をす

ることが大切なのだ気づいた。

④「虹のふもと現象」 空に綺麗な虹がかかっているのを見て、誰も一度はそのふもとに行ってみたいと思ったことがあるのではないだろうか。虹のふもとにある町は七色に輝いてさぞかし美しいに違いない。そう思って虹のふもとを目指すのだが、当該の場所に着いてもそこはいたって普通の色をしている。この現象は、アイドルになった私がまさに体験したことである。アイドルになる前は、憧れのバンドマンやアイドルのライブを観て、「あんな風にステージに立てたらどんなに楽しいだろう」と思っていた。しかし、アイドルになって同じようにステージに立っても、あの恍惚とした気分にはなれなかった。私はこれを「虹のふもと現象」と名付けた。

こういった経験をするまで、私は一度何かを欲しいと思ってしまうと、それを持っていないことに対する悔しさや物足りなさに支配され、「それさえあれば何か変わるはずだ」と思ってしまうがちだった。しかし、それを手に入れても、何かが劇的に変わるということはない。「変わらないということは、これは本当に欲しいものではなかったのだ」と思い、別のものを求めて同じことを繰り返した。アイドルになって、自分の人生で一番欲しかったはずのもの、つまり人からの賞賛や羨望のまなざしを存分に手に入れたときも同じだった。「ああ、こんなものか」と思った。

そのとき私は初めて、欲しいものを手に入れることは、心を満たすことではないということを知った。そして、改めて自分が持っているものに目を向けてみると、すでにたくさんものを持っていることに気づき、不満から開放されて、むしろ心が満たされた。今は、自分が新しく手に入れるものは、私の元に来るべくして来るものだけでいいと思っている。今のところは、今あるものだけで十分なのである。

## 総合考察

ここまで、話者自身のたどってきたライフストーリーを対話的自己エスノグラフィという方法を用いてできる限り詳細に記述してきた。本論文のまとめとして、本研究において対話という手続きがどのよ

うに機能したか、そもそも「よい子の本態」とはなんであるのか、「脱よい子のプロセス」が進行するためには何が必要であるのか、といったいくつかの論点について考察したい。

**1. 本研究における対話の機能** 本研究における対話について、そこで話された内容以上に、対話という行為そのものに意味があったのではないかと著者は考えている。自分の過去と向き合うことは話者にとって少なからぬ苦しみを伴っていたため、耳を傾けてくれる対話者の存在は研究を進めるうえで大きな支えになった。もしひとりで執筆していたら、知らず知らずのうちに苦痛を避けてしまい、十分な記述はできなかつただろう。そして、インタビューの時間にその場で対話するだけでなく、そのときに生じた感情や考えについて、次のインタビューまでに自分の中で反芻することで、新たな発見につながるものが度々あった。また普通に考えればネガティブと感じられる内容についても、信頼できる対話者に率直に話すことで分析の対象として適切に扱えるようになり、対話者という他者の視点を取り入れて読者に配慮しながら細やかな記述をすることができたと思う。話者にとって対話者は研究という苦闘の目撃者 (witness) でもあった。

一方で、プロダクトとしての自己エスノグラフィの共同構成という観点からいうと、本研究における対話の重要な意義は、話者のライフストーリーから浮かび上がったいくつかのポイントを出発点として、話者と対話者が語り合いを繰り返すことで理論的考察を深めることができた点にあると思われる。以下に示すいくつかの概念と仮説は、自己言及的で再帰的な議論を繰り返さなければ到達することが難しく、対話的自己エスノグラフィの実践はこの共同構成のプロセスに大きく寄与したと思われる。

**2. 「よい子」(苦しむよい子) と「本来のよい子」** そもそもこの研究のモチーフは、第一著者である「私」が、自分が「よい子」であることを自覚したとき(明確な時期としては18歳ころ)に始まった。この自覚には「苦しさ」が常につきまとしており、この時点での「私」にとって「よい子」であること

と「苦しさ」は切り離せないものであった。本考察では「よい子性の自覚を伴う苦しみの体験」を、カッコつきの「よい子」で表現し、それ以前から「私」がそうであったはずの「苦しみを伴わない体験」とは区別する。後者を「本来のよい子」と命名する。「本来のよい子」は、よい子が自らを「よい子」と自覚する以前からすでにそうであった状態である。このような区別が「私」以外の他の人にも拡張可能であるかどうかについては、今後の検討課題である。

**3. 当事者の視点からみた「よい子問題」の体験について** 前述したとおり、「よい子」は常に苦しさを抱えており、この苦しさが本人にとっての「よい子問題」である。「私」は、よい子であった同級生たちが苦しんでいる姿に触れることによって、自分自身も同じように苦しんでいることを自覚し、それらが「よい子問題」であると理解するようになった。序文でも述べたように「よい子問題」は、これまでの研究では主として「過剰適応」として理解されてきた(石津・安保, 2009; 桑山, 2003; 浅井, 2012; 益子, 2013; 風間, 2017)。しかし、当事者の視点から見れば、「よい子問題」は全く異なった体験として立ち現れてくる。

「私」のライフストーリーにおいては、「相手の都合を最優先するために自分の気持ちを犠牲にし、それを察してほしいがための非言語的な行動が逆に相手を不愉快にさせてしまう」というような報われなさや、「自分のやっていることすべてが突き詰めればなんの意味も持たないと感じ、生きていても意味がないから死にたいとさえ思う」というような虚無感や希死念慮として「よい子問題」は最も典型的に現われていた。苦しみとしての「よい子問題」は、「過剰適応」的な態度や行動が招くとされがちであるが、「よい子」自身はそれが「過剰適応」からくるものであるとは思っていない。なぜなら、「他者の期待に応えるために極限まで努力する」という意味での適応は、よい子にとっては「自分本来のあり方」であって、それが過剰であるかどうかは本人には分からないからである。少なくとも「私」の経験からはそう言える。

4. 「よい子」の変遷プロセス 本研究の中で描写された「私」のライフストーリーを振り返ってみると、「よい子」のあり方の変遷のプロセスは、概念的に区切られたいくつかの時期の移行プロセスとして描き出すことが可能であると思われる。以下、順に述べていく。

4-1. 「本来的なよい子」期 自分がよい子であると思うことも、よい子であるがゆえに苦しむこともない。自発的に親の期待に応えるのが当たり前で、本人もそれが楽しいと感じており、親が求めることとよい子のやりたいことが一致している。「私」のライフストーリーにおいては、おおよそ12歳まで（小学生時代）がこの時期に相当する。

4-2. 無自覚な「よい子」期 親の期待に応えたいと思いつつも、実際にはそれがうまくいかず苦しむ。また、親の求めることと自分のやりたいことにズレが生じてくる。親の期待に応えられていないのに、親の求めることを無視して自分のやりたいことをやるのはいけないことだと思い、葛藤する。しかし、それがよい子でいようとするがゆえの苦しみであることにはまだ気づいていない。「私」の場合、おおよそ15歳まで（中学生時代）がこの時期に相当する。

4-3. 自覚した「よい子」期 親の期待には応えることができないとわかり、よい子でいようとするのが苦しみの原因であると気づく。また、親の求めることを無視して自分のやりたいことをしてみようとするが、自分のやりたいことがなんなのかわからない。「私」の場合、おおよそ18歳まで（高校生時代）がそれに相当する。

4-4. 脱「よい子」のプロセスから「ポストよい子」へ 「よい子」の苦しみを自覚し、対処しようとする。まずは、自分が本当にやりたいと思っていることを見つめ直し、挑戦してみる。その経験の中で、これまで抱えてきた苦しみの原因と遭遇し、それと向き合い、どうすれば解消されるか試行錯誤していく。「私」の場合、19歳以降（大学生時代）がこの時期に相当し、アイドル活動の時期（19-22歳）を経て「ポストよい子」の感覚が次第に確かなものになっていったと考えられる。

ここでいう「ポストよい子」とは、「本来的なよ

い子」から「よい子」（苦しむよい子）を経て、「よい子」と「いけない子」の両方を生きつつ、それら全体を自己理解しているような自分である。「ポストよい子」の最も大きな特徴は、自身の「本来的なよい子性」を肯定的に自覚しているところにあり、これが本来的自己感として「ポストよい子」のエネルギを支えていると考えられる。しかし、「ポストよい子」とは、決して完成された到達点ではなく、常に変遷を続けるプロセスとして理解されるべきである。

5. 本研究から得られた仮説 本研究の全体から生成された仮説を以下に整理し、考察する。

5-1. 「よい子問題」の中核は過剰適応というよりはむしろ本来感の欠如と自己不全感である。 過剰適応はあくまで研究者や治療者の視点から「よい子」を評価した概念である。当事者からすると、「過剰に」適応しているという認識はないし、それが普通なので「過剰でない」適応というものがわからない。他者から見て適応が過剰であることよりも、本人が「自分のやりたいことができていない」「自分らしく存在していない」と感じていることのほうが重要である。

5-2. 「よい子」から「ポストよい子」への移行プロセスは、「よい子が生きる世界」の拡張に伴い、親の価値観の影響を強く受けた不合理な信念が変容することを通じて、本来的な自己感が再獲得されていく過程である。 アイドル活動は、「私」の中で培われてきた不合理な信念を、より自分を苦しめない柔軟な形へと変化させていった。その結果「私」は、再び「本来的なよい子」時代のように主体性をもったよい子でいられるようになった。このように「よい子」が「ポストよい子」へと変容するためには、世界の拡張と信念の変容が中核的な役割を果たし、それらを通じて、不合理な信念に囚われることのない「本来の自分」が再び生き生きと活動しはじめるのである。

5-3. 「よい子」から「ポストよい子」への移行プロセスが段階的に進行する場として「アイドル活動」などを含む「よい子にとっての『いけないこと』」を主体的に選択することが有効に機能する。 学生

の本業は勉強であると教えられていた「私」にとって、アイドル活動は「いけないこと」に含まれていた。親の望みとは正反対の「いけないこと」を自らの意志で選択することで、自分の未来に自分で責任をとる覚悟ができ、主体性を取り戻すことができた。もちろん、何が「いけないこと」であるかはそれぞれの人において違っているだろう。

**6. 本研究の限界と今後の課題** 本研究では、対話的自己エスノグラフィを用いて、「よい子」の当事者としての話者の語りと記述を検討することで、「よい子」の体験を明らかにし、「よい子問題」への支援に役立つ仮説を生成することを試みた。既存のよい子研究では扱われてこなかった当事者の視点を取り入れることで、「よい子問題」は単に「過剰適応の問題」ではなく、「よい子」の本来的自己感の希薄さからくる問題であるという新たな見方を提案することができた。そしてその本来的自己感の再獲得は、大人たちの望まない「いけないこと」の経験を通じてなされる可能性を見出すことができた。

一方、本研究は、あくまで「私」ひとりの経験を元に行っていることや、アイドル活動以外の「いけないこと」の経験には焦点を当てていないことなどから、今後は、複数の「よい子問題」経験者のライフストーリーにおける多様な経験について検討していく必要があるだろう。

## 引用文献

- 浅井継悟 (2012). 日本における過剰適応研究の研究動向 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 60, 2, 283-294.
- Ellis, C., Adams, T. E., Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: an overview. *Historical Social Research*, 36 (4), 273-290.
- 石隈利紀 (1999). 学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス— 誠信書房
- 石津憲一郎・阿保英勇 (2009). 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究—個人的要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から— 教育心理学研究, 57, 442-453.
- 風間惇希 (2017). 青年期における過剰適応研究の動向と今後の課題 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), 64, 127-140.
- 桑山久仁子 (2003). 外界への過剰適応に関する一考察—欲求不満場面における感情表現の仕方を手がかりにして— 京都大学大学院教育学研究科紀要, 49, 481-493.
- 益子洋人 (2013). 過剰適応研究の動向と今後の課題—概念的検討の必要性— 文学研究論集, 38, 53-72.
- 沖潮 (原田) 満里子 (2013). 対話的自己エスノグラフィ語りを通じた新たな質的研究の試み 質的心理学研究, 12, 157-175.
- 沖潮 (原田) 満里子 (2016). 障害者のきょうだいが抱える揺らぎ: 自己エスノグラフィにおける物語の生成とその語り直し 発達心理学研究, 27, 125-136.
- 沖潮 (原田) 満里子 (2018). 自己エスノグラフィ, 能智正博他 (編), 質的心理学辞典, (pp.127) 新曜社

(2020. 3. 2 受稿) (2020. 12. 22 受理)

(ホームページ掲載 2021年1月)