

『あしたの私の作り方』にみる「偽りの自分」

適応的な機能について

恒吉 徹三

On Adaptive Function of Sense of “False Self” through the Movie
“The manner of playing my role tomorrow”

TSUNEYOSHI Tetsuzo
(Received August 8, 2011)

キーワード：偽りの自己、映画、青年期

はじめに

青年期は、自分について深く悩む時期であるため、「自分が自分ではない」「本当の自分ではない」といった感覚が強まる時期でもある。ただ、青年期に限らず成人であっても「自分がない」といった感覚がカウンセリング場面で述べられることが多いことは指摘されており、自分について「～がない」という感覚は広い年齢層で生じるものだと理解できる。

本稿では、青年期の女性の自己のあり方がテーマとなっている映画、『あしたの私の作り方』（監督：市川準，2007）を取り上げ、「本当の自分」と「偽りの自分」の概念について検討する。その際、心理学用語としての「自己」だけでなく、「自分」という日常語も用いて表現する。これは、「本当の自分」や「偽りの自分」として、映画のセリフにも用いられるほどありふれた日常語であり、より日常に近い感覚について検討するためである。また、「自分」という日本語の特徴について、精神分析的観点からの論考も多く、日常的かつ臨床的概念としても注目されている。このような日常語であり臨床心理学的概念でもある二つの自分について理解を深めること、特に、偽りの自分には、適応的な側面に加えて、自己形成において自己のまとまりをもたらす積極的な機能について、さらに、講義の素材としての意義について検討することを本稿の目的とする。要約すると、映画『あしたの私の作り方』を通して以下の2点について検討する。

- ① 偽りの自己、または、自分が本当ではない、という感覚には適応的な機能があるが、自己形成において自己のまとまりを促進する機能を果たしているのか。
- ② 「偽りの自分」と「本当の自分」という臨床心理学的概念の理解の素材として適切な講義の素材であるのか。

1. 「偽りの自分」と「本当の自分」

「偽りの自分」「本当の自分」という概念は、Winnicott (1965) が子どもの精神分析臨床の中から提示した概念であり、本当の自己の防衛のために組織されるものが偽りの自己であるとされている。健康な場合には、「偽りの自己は、上品で礼儀正しい社会的態度のもつ全機構で示される。」のであり、「本当の自己では獲得し維持することはとてもできないような、社会のなかでの場所をもつことができるようになる。」と社会での適応的役割のあることを指摘している。もちろん、一方では、「偽りの自己は、都合よく社会親和的であるかもしれないが、本当の自己の欠如が不安定さをもたらし、その不安定さがより明らかになれば、一層社会が欺かれて、偽りの自己が本当の自己であると考えられるようになるのである。」と、偽りの自己のはらむ危険性についても指摘している (Winnicott, 1955/1958)。

また、社会とのかかわりの中で自己の発達過程をとらえたErikson (1959) は、青年期は自己のまとまりを形成するうえで重要な時期であることを、「自我同一性対自我同一性拡散」の危機をテーマとしてとりあげ、すでに生まれた時点で子どもは、「社会という社会的交換システムへと向かってゆく」ことを指摘している。さらに、岡本 (1985) は、職業をもつ22名の女性への半構造化面接を通して、これまでに心身に大きな変化のあった時期や4代になったときの感情や心理的变化などについて質問し、中年期には体力の衰えなど身体感覚の変化の認識が契機となって「自我同一性再体制化のプロセス」が生じ、青年期と並ぶ発達上の危機であること指摘している。しかも、この過程は、確定的なものとなって安定するのではなく4代では「流動的なプロセスの中途」であるという意識を半数近くの参加者が体験していることを報告している。つまり、自己の発達是一生涯のものであり、身体的な感覚の変化にも影響を受けながら、社会との関わりの中で進む過程であることが論じられている。

一方、調査研究により「本当の自分」を「本来感sense of authenticity」(伊藤・小玉, 2005) として取り上げ、「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚」と定義し尺度作成を試み、幸福感の促進や不安感の軽減との関連性を指摘している。つまり、実証的な観点からも「本当の自分」の感覚の意識的・自覚的側面は、内的バランスとかかわるものであることが示唆されている。

さらに、「自分」という言葉に精神分析的観点から着目した土居 (2007) は、臨床場面では自分には自分がなかった、といったかたちで表現されることが多いことから、反省的な自己意識としてとらえ、「自己」ではなく「自分」と表現することの有用性を指摘している。さらに、「日本人は集団と一体になることによって個人としては持ち得ない力を発揮する」ことや、個人の自由が「所属集団と本来関係のない別の集団に参加するという事実によってはじめて自由を獲得する」ことも述べている。つまり、集団と一体化することに適応的意味のあること、その一方で他の所属集団に参加することが困難な文化であれば個人の自由度が低いと考えられることを指摘している。このように、自分という言葉が文化とかかわる日常語であり、青年期にあって自分とは何かについて周囲の仲間関係のなかでも苦悩している青年自身も用いる表現であり、より具体性をもった自分の個別性をとらえる観点から検討することのできる言葉である。このことが、自己だけではなく、自分という言葉を用いる意義だと考えられる。

2. 素材：『あしたの私の作り方』（監督：市川準，2007）

ここでは、偽りの自己と本当の自己について、また演じている自己の側面を中心にして、映画『あしたの私の作り方』の粗筋を示す。偽りの自己と本当の自己とかかわる部分は二重線、演じることや役割的な自己とかかわる記述には一本線のアンダーラインを付して示す。なお、自己についての気づきや理解が示された部分は波線を付して示している。

2-1 粗筋

この映画は、主人公の杉谷寿梨（成海璃子）の、小学6年生から高校1年にかけての物語である。小学6年生の寿梨は、「あの頃の私は明日が来るのが怖かった」と振り返って述べる。当時、寿梨のクラスでは一人の女子が無視されるいじめ（「はぶられる」）を受けていた。ところが、寿梨が私立中学の受験で学校を休んでいる間に、クラスの女子の反感を買ったクラス委員の花田日南子（前田敦子）へといじめの対象が移る。卒業式の当日に日南子は寿梨に、いじめられていた「日南子は偽物の私」だと語りかける。「本当の私は学級委員やってる、前の私」で、いじめっ子の前では「偽物の日南子で十分」なのだという。すると寿梨も、「頑張って受験勉強したのは、親を喜ばせる用の杉谷寿梨」だったと告白する。

高校の途中で日南子は転校し、寿梨はクラスメートから日南子のメールアドレスを教えてもらい、「コトリ」と名乗ってメールを送る。寿梨は、転校してきた友達の「ヒナ」と自分との物語だといって、転校した日南子が転校先で友達とうまくやっていけるようメールを送る。たとえば、朝は早めに登校してクラスメートとおしゃべりすること、友達に分けられるおかずをお弁当に入れてもらうとよいことなどメールで送る。「学校でのいじめられキャラの私も、家でのママと二人で頑張る寿梨も、パパたちに見せる元気な寿梨も、私は私の役を完璧にこなしていた。」というほどに毎日がうまくいく。

一方、日南子は男子にデートに誘われ、デートの仕方をコトリに相談する。日南子は男子にカラオケが好きかと聞くと男子は、「好き」だと答えてすぐに、「あんま行かない。つい、合わせちゃった。」と素直に

答える。「本当は私も好きじゃない。」と日南子もつい本音をもらす。(このように、この映画は、演じること、と本音とが交錯する様子をリアルに描いている)ところが、日南子は付き合い始めた男子に「好きになってくれたヒナは私じゃないから」と付き合いが無かったことにして欲しいという。

その後、日南子はコトリが寿梨だと探し当て、携帯のテレビ電話で会話する。「ほんとの自分をさらけ出して傷つくぐらいなら、与えられた役を演じるほうがいい」のだと日南子は言う。さらに「いつかはほんとの自分になりたいってずっと思ってた。だったらなればいいのにね。誰も止めてないんだから。私は、今日今ここに生きてる私がほんとの私だって認めるのが嫌だった。だって、格好悪くていけないんだもん。偽物の私だから仕方ない。そう思ってるほうが楽だった。」けど、わかったの。臆病な私も、演じてる私も全部私なの。逃げたい私も、嘘つく私も、傷つく私も私なの。」と語って、自分なりに生きようと思うようになり、こう思えたのは寿梨のお陰だと言う。

そして、クラスメートにカラオケに誘われた寿梨は、用事があるからと断ることができ、その上で、次はまた誘って欲しいことを伝える。また、日南子も男子との付き合いを再開する。

2-2 「偽りの自分」と「本当の自分」の観点からみた物語

ここでは、「偽りの自分(自己)」と「本当の自分(自己)」という観点から物語をとらえなおして示す。すでに、粗筋に下線を付して強調したように、この映画は、一人称の表現である「私」「自分」それに登場人物自身の名前で自分のことを指すセリフにあふれている。たとえば、「私」で表現されているのは、「偽物の私」「本当の私」「前の私」「いじられキャラの私」「今日いまここに生きている私」「臆病な私」「演じてる私」「全部私」「逃げたい私」「嘘つく私」「傷つく私」などがある。「自分」で表現されているのは、「ほんとの自分」、主人公の名前で表現されているのは、「偽物の日南子で十分」「親を喜ばせる用の杉谷寿梨」「ママと二人で頑張る寿梨」「パパたちに見せる元気な寿梨」などがある。表現としては「自分」よりも「私」として示されたものが多いが、自分(自己)の様々な側面に焦点を当てた映画だということができる。

ところで、この映画では、主人公とその友だちとの関係を通して、「偽り」の自分も「本当」の自分も、どちらも自分なのだ、という両者がつながりをもつ過程を、いわば縦断的なアプローチによって示しているといえる。小学生だった主人公の寿梨は「あの頃の私は明日が来るのが怖かった」という。「クラス委員をしている本当の私」といじめられている「うその私」と小学校6年生の少女(日南子)が語る。そして中学でも無視(『はぶられる』)といういじめにあって、高校になって他県へと転校したところで、さらにクラスのみみんなに好かれるキャラを演じる。これには、主人公がメールで『ヒナとコトリの物語』を少女に送って、この物語の少女を演じるのである。つきあうボーイフレンドもできたのに、本当の私ではなかった、と言って自分から別れる。ここから、自分というものにまとまりがついてくる過程が示されている。この場面には、相手の期待に合わせる自分に気づいている少女の痛みが表現されているともいえる。さらに、メールの送り主を探しだして、ついにはテレビ電話でお互いが告白する場面へと至る。ここで少女は、「臆病な私」「演じてる私」「逃げたい私」「嘘つく私」「傷つく私」もすべてが「私なの」とどれもが自分だという洞察へいたる。これは、主人公の寿梨も動かして、両親の離婚後も同居している母親や、別居している父親の前でも明るく振る舞っていた自分について少女(他者)に語ることで、自分自身がいったいどのように感じていたのかという洞察へと至る。その結果、主人公は学校で友だちにカラオケに誘われても断ることができるようになるが、それでも不安はあるので、また次に誘って欲しい、と言い添える。人はすぐには変わることはできないが、同じ時期を生きている他者との対話を続けるなかで、演じている自分やさまざまな自分のどれもが自分だと気づくという、ゆっくりとした変化の過程がうまく描かれているということができる。

3. 考察

ここでは、本稿の目的に添って、「偽りの自己」の果たす役割、「偽りの自分」と「本当の自分」を理解する講義の素材としての意義の2つの点から考察する。

3-1 「偽りの自己」の果たす役割

偽りの自分は本当の自分の防衛のために組織されたものとして、精神分析概念としては位置づけられてい

る。ところが本稿で論じてきたのは、無意識的なレベルのことではなく、より自覚的な自分の側面であり、本当の自己を反映した意識的自分の側面についてである。

映画『あしたの私の作り方』を通して検討すると、偽りの自分は本当の自分の一部であり、青年期に生じる偽りの自分への違和感は、自分のまとまりを構築するさいに重要な役割を果たしていると言える。さらに、偽りの自分への違和感は葛藤を通して軽減し、さまざまに演じている自己の側面に気づきとまとまりをもたらし、自分としてのまとまりをもつに至っている。これにより、偽りの自分は、社会適応的な役割を果たす自分として分化したととらえられる。というのは、社会で生きるには他者との協力・協調的關係が必要であり、本当はしたくないことであってもすべきことや、本当はしたいことでもすべきではないことがあり、社会への適応として「合わせること」や「適応すること」が、特に日本社会では求められるからである。

偽りの自己をめぐる葛藤により自己の再構成が進行する過程を表現した映画、ともいえる。このように、「本当」と「偽り」の自分は、どちらもが自分自身の一側面であるが、あるときに違和感をもって「偽り」と感じ取られ「本当」の自分との間で葛藤することになる。この葛藤を越えたところに、実は、どちらもが「本当」の自分であったという気づきが生まれる。つまり、「偽り」の自分も、「本当」の自分も、どちらもが自分であり、いつまでも、本当の自分ではない偽物だとして切り離してはおけないことを実感する時期がやってくるのである。しかし、どちらもが自分の一部だとすぐに受け入れることはできない。そのため、「偽物のわたしだから仕方ない」と自分に言い聞かせて合理化するのである。この偽物だから、と自分に言い聞かせることが必要なくなるまでの自己の成長が必要であり、この期間の自己の安定を保つ積極的な機能があると理解できる。

映画のなかでは、クラスメート、離婚後の父親と母親、友だち、と対象次第で異なる自分をみせている（演じている）点が強調されており、原作者の真戸も対談のなかで（真戸・大関，2007）、大人のなかにも他者に「合わせてしまう自分がある」こと、自らの所属するグループからはみ出る恐怖からはみ出さないように自分を演じている可能性について述べている。演じることは、所属しているグループへの適応の手段である一方、行き過ぎると自分が自分を偽っているという感覚が強まり適応的でなくなる。しかし、この偽りの感覚が、より適応的な方向へ向きを変えるためのシグナルともいうことができる。つまり、自己にまとまりをもたらす前に、いくつかの自己の側面の間にずれがある、というシグナルと理解できる。いわば自己の修正機能を活性化するものだといえる。

加えて、寿梨の両親が離婚したことが演じる自分に拍車をかけた要因のひとつと考えられる。Wallerstein & Blakeslee (1989) は、60組の離婚家庭を長期にわたって追跡調査しているが、子どもが思春期のときに両親が離婚した場合の影響が大きく、「調査対象の子どもの半数近くは、不安を抱え、能力を十分に発揮できず、自分を卑下し、ときには怒りを感じたまま成人していた」ことを指摘している。その場で周囲の人に合わせる寿梨の関わり方は、離婚の影響から対象との関わりが永続的ではない不安感などに基づいている一面もうかがわれる。また、映画のなかでは、売り払った自宅が小学校時代のクラスメートの自宅となっていることを知って寿梨がショックを受ける場面が描かれている。この場面に、もう家族が元に戻って帰るべき家はないという離婚の現実を再認識したことを示していると理解することもできる。この現実認識がふたつの自分のあり方に変化をもたらした要因の一つである可能性もある。

このようにみえてくると、学校での仲間関係をうまく生きるために、そして離婚した両親やきょうだいの間をうまく生きるために、「演じる」「合わせる」という言葉で示されているように、たとえ「偽り」であったとしてもその状況を生き抜くためには必要な機能を果たしていたと考えられる。

3-2 「偽りの自分」と「本当の自分」を理解する講義の素材としての意義

「偽りの自分」や「本当の自分」の観点から、映画のストーリーについて取り上げたことをふまえて、ここでは、講義の素材としての意義について検討する。授業ではこの映画の粗筋を伝えたり一部（予告編）を上映した。この映画には、クラスメートとのかかわりから浮かないため、周囲に合わせる主人公の姿が前半の小学校時代から高校時代にかけての場面で描かれている。ところが、高校1年で嫌だと思いつつも友だちと一緒にいじめに加わる一方で、いじめられている友だちと二人だけになると違う顔を見せるという、その場しのぎ的な関わりが描かれている。そのため、受講している大学生にとって自分もたどってきた道のりであることから、自己の体験を振り返ることで実感のある理解にたどりつくこともある。たとえば授業後の感想に、高校時代に「本当」と「偽り」の自分との間で悩んでだが、この悩みは高校生の年代として

はごく自然なことだとわかってほっとした、と書いた学生がいた。映画という素材を用いたことで、自らの体験と授業内容とが結びつけられて、体験的な理解へと発展している。このような感想からすると、一部の学生には映画を用いることでより具体的で身近なものとして専門的な概念を理解することに役立っていると考えられる。さらに、土居（2007）が指摘しているように、日本的な「自分」と集団との分かちがたい関係を考える意味でも、この映画は「合わせたり」「演じる」自分についてより具体的に示しており、文化と自己との関連について理解を深めることもできる。その一方で、映画は視覚的な素材であることから、キャストイングによっても関心を引きつける。この点では、学生の注意を講義の本題とは別のところにそらす可能性を含んでいる。しかし、関心を引き付けられた学生が、映画の全編を各自で観た場合、改めて講義で学んだ視点でとらえてみる機会になれば、講義素材としての意義を減じるだけとは言えない。

一般的にもよく言われているように、映画や物語（昔話）を用いることで、カウンセリング事例で特段の配慮を要するような、個人のプライバシーを明かすことなく臨床心理学的な事象を学ぶことができるのは利点である。その意味でも、臨床事例などにより裏打ちしていくことが残された課題である。

おわりに

本稿では、『あしたの私のつくり方』を通して、「偽りの自分」の適応的な機能について検討した。「偽りの自己」の感覚が強まるのが、「本当の自己」との間の隔たりが大きいことを実感するシグナル的な役割があり、結果的に自己のまとまりを促進する機能を果たしている点について検討することができた。また、『あしたの私のつくり方』を用いることで、臨床的概念の理解を可能にする素材ともなりうることを合わせて示した。日本的な「合わせる」関係が大きいことから、この映画は素材として意義あるものだと考えられた。しかし、他者に合わせすぎることから偽りの感覚が強まるという経過が、日本に特有なものといえるのか、他の文化圏でも同様の過程が観察できるのかを検討することで、より日本的な自己のありかたとしてとらえることが可能となると考えられる。

[付記]：『あしたの私のつくり方』（監督：市川準）のDVDは、2010年度教員免許更新講習経費で購入したものです。2009年度と同講習で青年期心性を理解するのに参考になる映画としてとりあげ、2010年の教員免許更新講習（必須領域）および認定講習（発達心理学）、2010年度前期の「心理学（適応と不適応）」、「カウンセリング論」の講義素材として予告編を提示したものです。

文献

- 「あしたの私のつくり方」制作委員会（2007）：あしたの私のつくり方（DVD），日活株式会社。
- Erikson, E. H. (1959): *Psychological Issues: Identity and the Life Cycle*. International University Press. 小此木啓吾（訳編）（1973）：自我同一性—アイデンティティとライフ・サイクル，誠信書房。
- 土居健郎（2007）：「甘えの構造」（増補普及版），弘文堂。
- 岡本祐子（1985）：中年期の自我同一性に関する研究，教育心理学研究，**33**（4），295-306。
- 真戸香・大関洋子（2007）：「ちがう私」を演じる子どもたち：小説『あしたの私のつくり方』に見る学校と家庭での女の子の生き方（第2特集 対談），教育ジャーナル，**46**（3），28-34。
- Wallerstein, J. S. & Blakeslee, S. (1989): *Second Chances*. New York: Ticknor & Fields, Inc. 高橋早苗（訳）（1997）：セカンドチャンス：離婚後の人生，草思社。
- Winnicott, D. W. (1955/1958) : *Collected Papers: Through Paediatrics to Psycho-Analysis*. London: Tavistock Publications Ltd., 1958. 北山修（監訳）（1990）：児童分析から精神分析へ：ウィニコット臨床論文集Ⅱ，岩崎学術出版社，pp.69-91。
- Winnicott, D. W. (1965) : *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. London: The Hogarth Press Ltd. 牛島定信（1977）：情緒発達の精神分析理論 現代精神分析双書 第Ⅱ期第2巻，岩崎学術出版社，pp.170-187。