

日記行動が持つ青年期的意義と 心理的効果についての探索的研究

地井 和也

[キーワード：①日記 ②表現 ③青年期 ④自己注目 ⑤抑うつ]

1. 問題

本研究は日記という表現活動を問題にしている。現在は、日記をインターネット上に掲載し、他者に公開する“web 日記”が広く普及しており、小学生から成人に至るまで無数の web 日記がインターネットを通して閲覧可能であるが、本研究では、他者への公開を目的としておらず、個人的に書かれるような従来の“日記”を扱う。そして、青年心理研究に見られる日記法、つまり日記の内容分析ではなく、青年期の日記「行動」に注目した。青年は何故日記を書き始め、どのような内容を書き、それによって何を得ているのか、青年期に自発的に書かれた日記にはどのような意味があるのか、といった問いについて、日記行動の調査から検討する。この日記行動研究の意義を青年心理学的視点と臨床心理学的視点の二側面から説明する。

1.1 青年心理学的視点

Bühler は青年から集めた日記を資料として青年の精神生活の全貌を叙述しようとした著書を1921年に出版している (Bühler 1967、原田訳 1969)。この Bühler の日記の内容分析の試みによって、日記が青年心理

の研究において有用な資料となることが認められ、以後、青年心理研究の一手法として、日記法が数々の青年心理学関係書籍において紹介されている (Allport 1942、大場訳 1970；詫摩 1986；依田 1972など)。青年期における日記は自発的に書かれたものが多く、質問紙法に比べて青年の心理をより自然な形で把握することができる。また、継続的に書かれた日記は、青年期の数年間を縦断的に見ることも可能である。Allport (1942、大場訳 1970) は日記資料について、「長期間にわたる日記は個人的な発達における持続性の研究にとって、あらゆる資料のうちでもっともすぐれたものである」(97頁)と述べている。また、詫摩は「青年は自分を理解して欲しいという気持ちが非常に強い反面、自分の内面を見られることを嫌う気持ちも強い。したがって実験的方法、質問紙による方法では青年について深い理解を得ることが難しい。これに対して青年自身が自らの心的過程を叙述したもの、つまり日記、手紙、自叙伝、創作、詩などは青年の心の内側を知るための貴重な資料となる」(詫摩 1986、31頁)と述べている。しかし、このような評価に対して、日記分析を行った研究は少ない。

その理由は、日記の収集が大変困難だからだと考えられる。Bühler は最初3篇の日記から分析を始め、『青年の精神生活』第6増補版(1967)が出版されるまでに収集した日記は130篇にも達したと述べているが、それまでに46年もの月日が経過している。青年が自分の内面を赤裸々につづった日記を他人に見せたがらないのは想像に難くない。しかし、それでは提供された日記が提供されなかったものを含めた青年期の日記という母集団を代表するものであるかということが問題となる。ここに日記分析の補助的役割としての日記行動研究の必要性がある。青年一般の日記経験、日記をつける目的、日記の内容といった、提供された日記だけでない日記行動の全貌が明らかになれば、提供された日記の内容分析によって読み取った青年像を、青年全体に位置づけて考察することが可能となる。そして、提供されなかった日記に示されている青年像につい

でも、日記行動を通じて相対的に捉えうる可能性も生じると考える。

また、日記行動そのものの研究価値を、過去の日記行動研究から指摘できる。これまでに行われた日記行動の調査研究はわずかしかないが、以下にその研究結果をまとめる。

依田（1950）は、自我意識が発達してくる青年期に自発的に日記をつけるということに対し、青年期的意義を見出している。社会的に無力である青年にとって、自我意識の発達によって生じる葛藤を解消するには、自己みずからに語りかけること以外にないという。また、日記そのものの性格として、告白性＝秘密性、真实性＝虚飾性という二つの矛盾性を指摘しており、それが、青年期における日記をつける心理に適応していると述べている。以上のような思索から、依田（1938）は、中学生から大学生まで3,563名を被験者とした質問紙調査を行った。質問紙は、日記経験、日記をつける理由、日記の内容、日記を他人に見られても困らないか、日記に書けないことがあるか、なぜ日記をつけないのかの6点について依田が独自に作成したものである。日記経験については、日記をつけている青年の数は男女とも年齢とともに増加し、高等学校あるいは女子大学の生徒になると半数以上が日記をつけていた。日記をつけたことのない青年はほとんどの学年で5%を下回っていた。日記をつける理由は、中学生では「日記を書くことによって一日の自分の生活を反省したい」が4割と一番多いのに対し、高校生あたりから急に「他人には話せない気持ちなどを、日記に書くことによって慰められる」が増加して、5-6割で最高位を占めるようになった。日記の内容について、中学生では身の辺の事件を書く人が最も多く、年齢が進むにしたがって自分の感想や意見を書く人が多くなっていく。また、日記は他人に見せまいとして包み隠さず書くというものが5割ほどで最も多いが、年長になるにつれて修飾したり、故意に書かなかったりするようになっていく。日記に書けないことがあるという回答は中学生が1割強であるのに対し、高校生以降は2-3割ほどになっている。また、日記をつけない理由につ

いては、「書く気がない」という回答が5割ほどで最高位だが、年齢が増すごとに減少する傾向にあった。また、依田(1972)によれば、Bühlerが質問紙によって調査した結果、日記をつけている青年は約6割であり、竹野が依田と同じ方法で、1955年に1,751名の高校生について調査した結果でも、約5-6割であったという。この竹野の調査では、前述した依田の研究と同じく学年が上になるほど日記をつけているものが多くなっているという結果が出ている。また、詫摩(1986)の大学生への調査によれば、日記を書いているものは男子が約3割、女子が約5割であり、山野(1998)が1990年に高校1年男子、中学3年女子、中学1年女子を対象に日記経験を調査した結果、現在日記をつけているものは、男子が1割ほどで、女子が3割強であった。また、「全然書こうと思ったこともない」が男子4割、女子1割ほどであった。川浦(2000)が大学生を対象として、これまでの日記経験を時期別にたずねたところ、女子は小学校時代、中学校時代、高校時代のいずれの時期でも半数の人が「付けていた」と回答し、「現在」では約4割であった。一方、男子は、小学校時代と高校時代が約3割、中学校時代と「現在」は約1割であった。

以上の日記行動に関する諸研究の概要から、男子より女子の方が日記をつけている割合が高いこと、学年が高くなるにつれて日記をつけるようになることや日記の内容が変わってくるというように日記行動と年齢に何らかの関係があること、数十年前の研究と最近の研究を比較すると青年期に日記をつけなくなっている傾向にあること、などが読み取れる。

このように日記行動を見ると、日記行動と青年期の発達の一部が何らかの形でかかわっていると考えられ、依田の言うように、自発的な日記行動に青年期的意義を見て取ることができる。青年はなぜ自発的に日記を書くのか。この問いを検討することは、各発達段階における青年期の心理をよりよく理解する手立てとなる。しかし、これまでの研究で日記

行動全体を扱っているといえるのは1938年の依田の研究のみであり、その調査からすでに70年ほど経過していること、依田が作成した質問紙では、あらかじめ設定された選択肢からの択一が主で、多様な日記行動を反映しにくいことが問題として挙げられる。そこで、新たに質問紙を作成して、日記行動の全体的記述を目指すとともに、日記の持つ青年期的意義を明らかにし、日記に向かう青年期の心理をよりよく把握しようという試みが本研究の目的のひとつとなる。

1.2 臨床心理学的視点

臨床心理学の領域において日記が扱われている研究例は多くはないが、クライアントの日記の、心理治療の手がかりとしての利用価値を述べているものと、日記を書くこと自体に心理治療の効用があると示唆するような記述の二つに大きく分けられる。前者について、日記が個人をよりよく知るために有効であることは青年心理学的視点の項でも述べたので、ここでは後者について取り上げる。

Allport (1942、大場訳 1970) は、「個人的ドキュメントのなかには、意図的に、その筆者にある種の治療をほどこすことにあてられるものがある」(43頁)として、恐怖症の症状を癒すことができるのではないかという希望を持って書かれた Leonard の手記や、28歳の男性が自発的に書いた1,400ページにおよぶ手記にもとづいた Nicolaysen の研究を挙げている。前者は結局その望みが実現されず、精神分析学者によって自己分析が無益である証拠として扱われた。しかし、後者の研究で、Nicolaysen は「個人が自分自身の精神的葛藤を分析し、自分のさまざまな動機を明確にし認知し、そうすることによって、自分の行動をより自己適的なパターンに向けなおすのに役に立つ、あたらしい体系的な方法」(Allport 1942、大場訳 1970、43頁)を見いだしたと主張している。また、Allport (1942、大場訳 1970) によれば、Milici が、1937年に、精神分裂病患者が自分の個人的な経験と考えを書き付けることによって治

癒した例を報告しており、この技法を「グラフィカタルシス」(grapho-catharsis)と名づけているほか、Shaw (1930) が、非行少年の場合に、自叙伝を書く行為にカタルシスと治療の効用があることを発見している。

永井 (2000) は、日記行動を広く「書くこと」として捉え、Freud の手紙による自己分析、Jung の能動的想像法、森田療法における日記指導といった例を挙げ、これらから、書くことの心理治療的意義は、治療者など実在の人や想像上の人といった第三者を想定し、その人に語りかける形で書くところに意義があると考察している。

日記がカタルシス効果を持つということは想像しやすい。他者に悩みや感情を打ち明けてスッキリするといったことは多くの人が経験しているであろうし、打ち明ける相手を日記に置き換えても、同様の効果が得られるだろうと推測できる。その場合、永井の考え方に沿えば、日記の読み手 (往々にしてそれは自分自身であろうが) を想像しながら、その相手に向かって語りかけているのかもしれない。自己分析的効用については、Leonard の手記を証拠として精神分析学者によって否定されているが、その論点は「転移を考量することができず、無意識の中に十分深く入っていくことができず、抵抗やありとあらゆる自己欺瞞を誘発するから」というものであり、精神病理の状態や自己分析に向かう姿勢によっては当てはまらないこともあると考えられる。例えば Jung の能動的想像法は、自らのイメージ体験を記述しながら意識と無意識を統合しようという自己分析的な手法である。永井 (2000) によれば、能動的想像法にとって、記録すること自体が意識との統合であり、意識と無意識の調和の場が崩れて生じる症状を持った人の場合、「書く」ことに治療的効果があると Jung は考えていたという。また、前述した Nicolaysen の言葉は、自己分析的効用ともとれるが、「自分のさまざまな動機を明確にし認知し、自分の行動をより自己適合的なパターンに向けなおすのに役に立つ」といった表現から、認知療法的な効用とも言える。

以上のような効用が仮定されれば、日記の持つ青年期の意義はこの治療的効果によって説明付けられるかもしれない。青年期には第二次性徴、自我の目覚めとともに、様々な葛藤が起き、青年は不安と動揺に苛まれる。そこで自発的に日記を書くことによって自己分析を行い、自己を知り、行動を調整しながら、自らの心の安定を図るのではないだろうか。

ところが、日記の肯定的な効用に対し、日記の否定的な心理的効果を示唆する研究がある。Buss（1980）は、日記書きの行為が、私的自覚状態を高める刺激要因となるとみなしており、Fenigstein と Levine（1984）は自己注目に関する研究で、注意が自分に向かうと生じる原因・責任の自己帰属の増大効果が、一人称代名詞を含む単語を使って文章を書くことによっても認められることを示した。この自己注目と抑うつとの関係が様々な研究によって指摘されている（レビューとして坂本 1997）。それらを簡単にまとめると、抑うつの人はネガティブな事態の後に自己注目しやすく、自己注目するとネガティブな認知結果が生じる上、自己注目が持続しやすいため、抑うつ状態からなかなか抜け出せない。もし日記を書くことと自己注目に関係があるとすれば、日記と抑うつにもなんらかの関係があると考えられる。

そこで本研究では、日記行動と、自己注目や抑うつとの関係を分析することによって、日記を書くことで生じる肯定的心理的効果と否定的心理効果について考察し、臨床心理学的視点からの日記行動の持つ意味を示すことを、もうひとつの目的とする。

2. 方 法

〔調査対象〕 東京都内の大学生166名（男性43名、女性123名）。

〔調査時期〕 2002年10月に実施した。

〔調査手続き〕 日記行動についての質問紙は、日記行動の全体的記述を

目的として、1)日記経験、2)日記をつけ始める理由、3)日記の内容、4)日記の読み返し行動、5)日記を書く行為、6)日記をつける目的、7)日記をやめる理由、8)その他、について、計18項目を独自に作成した(表1)。日記行動を幅広く捉えるため、自由記述によって答える質問項目を多く設定した。また、質問紙上では、日記を「日付の入った文章で、日記用に用意した冊子やファイルにまとめてあるもの」と定義したほか、web日記や交換日記など他者に公開することを目的としたものを省く旨を質問紙に明記した。質問項目16、17でweb日記の経験について質問しているが、個人的な日記の経験と参考までに照らし合わせるためのものである。質問項目18の悩みについては、カタルシス効果の参考資料として青年期の悩みの扱い方と日記行動に関連があるかを調べるものである。

また、ツェン自己評価式抑うつ性尺度(Zung Self-Rating Depression Scale; 以下 SDS)の日本版(福田・小林 1973)と没入尺度(坂本 1997)、自己肯定意識尺度(平石 1993)を同時に行った。SDSは「気分が沈んで憂うつだ」などの20項目に「4:ほとんどいつも」から「1:ないか、たまに」までの4件法で回答するもので、自己注目と抑うつに関連を調べた研究で使われている。没入尺度とは自己注目の程度と持続の両方を含む「自己没入」と、あるひとつの外的な対象に向けた注意が持続しやすい傾向である「外的没入」の2因子からなる尺度である。坂本は自己没入を「自己に注意が向きやすく、自己に向けた注意が持続しやすい傾向」と定義しており、自己注目のしやすさだけでなく自己注目の持続のしやすさを加味した自己没入の方が、抑うつをよりよく説明できるとしている。日記をつける行為は継続的な行動のため、持続の概念が含まれる自己没入を扱った。回答は「5:あてはまる」から「1:あてはまらない」までの5件法で行った。自己肯定意識尺度は、青年期の心性と心理学的健康性の観点から健康-不健康、対他者-対自己の2つの両極性を軸として、自己意識の構造を検討する過程で作成されたものであ

表1 日記行動についての質問項目

1. 現在、日記をつけていますか	はい	いいえ
2. 過去に日記をつけていたことがありますか	はい	いいえ
3. 日記はいつから（いつまで）つけていますか（※自由記述） （例）高校3年の春から大学1年の春まで（浪人1年間を含む）		
4. 日記を書く頻度はどのくらいですか		
ア、ほぼ毎日	イ、週1回～4回くらい	
ウ、週1回未満		
5. 日記を書き始めた理由は何ですか（※自由記述）		
6. 日記にどのようなことを書きますか（複数回答可）		
ア、身の回りの出来事	イ、その日の天候	
ウ、自分の行動	エ、自分の感情	
オ、社会の出来事	カ、悩み	
キ、人に言えない秘密	ク、その他（※自由記述）	
7. 日記にも書けないことがありますか	はい	いいえ
また、それは何故ですか（※自由記述）		
8. 自分の日記を人に見せられますか		
ア、誰にでも見せられる	イ、親しい人になら見せられる	
ウ、知らない人になら見せられる	エ、誰にも見せられない	
オ、その他（※自由記述）		
9. 日記を読み返しますか		
ア、よく読み返す	イ、時々読み返す	
ウ、あまり読み返さない	エ、読み返したことがない	
10. 日記を読み返したときどのような気分になりますか		
ア、よい気分	イ、嫌な気分	ウ、その他（※自由記述）
また、それは何故だと思いますか（※自由記述）		
11. 日記を書くことについてどう思いますか		
ア、好き	イ、特別好きではないが習慣で書いている	
ウ、面倒だが義務で書いている	エ、その他（※自由記述）	
12. 日記を書きたいと思うのはどんなときですか（※自由記述）		
13. 日記を書く前と書いた後では気分は変わりますか		
ア、すっきりした気分になる	イ、憂うつな気分になる	
ウ、変わらない	エ、その他（※自由記述）	
14. 日記をつける目的を挙げるとすれば何ですか（※自由記述）		
15. 日記をつけるのをやめたのは何故ですか（※自由記述）		
16. 現在 web 日記をつけていますか	はい	いいえ
17. 過去に web 日記をつけていたことがありますか	はい	いいえ
18. 現在悩みはありますか		
ア、悩みがあり、人に相談している		
イ、悩みはあるが、人に相談していない		
ウ、悩みはあるが、解決できそう		
エ、悩みはない		
オ、その他（※自由記述）		

り、対自己領域に自己受容、自己実現的態度、充実感の3因子、対他者領域に自己閉鎖性・人間不信、自己表明・対人的積極性、被評価意識・対人緊張の3因子の、計6因子からなる。日記行動と青年期の自己意識から見た心理学的健康性との関係を概観するために用いた。こちらも没入尺度と同じ5件法で行った。この3つの尺度は、日記行動についての質問項目の後に「あなた自身について」と題し、自己肯定意識尺度、没入尺度、SDSの順で配置した。

3. 結果と考察

回収された質問紙のうち、無回答、不明瞭な回答のあったものは、分析ごとに排除した。

3.1 日記経験

日記経験について、表2にまとめた。現在日記を書いている割合は、男子が7.0%、女子が35.0%であり、全体で27.7%であった。性別×現在の日記行動の有無の2×2のクロス集計表からカイ2乗検定を行ったところ有意差が見られた ($\chi^2(1) = 12.45, p < .001$)。また、これまで日記を書いたことのない割合は、男子が48.8%、女子が14.6%であり、全体では23.5%であった。これについてもカイ2乗検定を行ったところ有意

表2 性別ごとの日記経験 (%は性別内の割合)

		性 別				性 別	
		男子 (N = 43)	女子 (N = 123)			男子 (N = 43)	女子 (N = 123)
現在の日記行動	あり	3 7.0%	43 35.0%	過去の日記経験	あり	22 51.2%	105 85.4%
	なし	40 93.0%	80 65.0%		なし	21 48.8%	18 14.6%

$\chi^2(1) = 12.45, p < .001$

$\chi^2(1) = 20.74, p < .001$

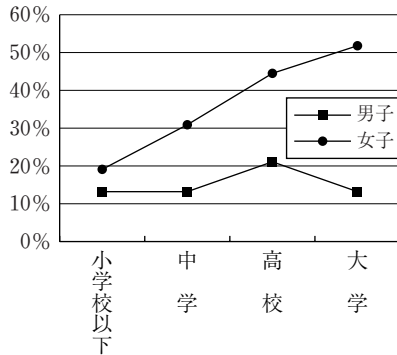


図1 年代別の日記経験

差が見られた ($\chi^2(1) = 20.74, p < .001$)。これらの結果から、過去の研究と同様に、男子に比べ、女子の方が日記をつけていることがわかる。

日記を書いたことがあるものについて日記開始時期をまとめてみると、小学校以下23.9%、中学校27.4%、高校26.5%、大学22.1%と、開始時期に差はなく、性差も見られなかった。また、過去につけていた日記の終了時期についても、小学校以下24.2%、中学校16.7%、高校31.8%、大学27.3%と、中学校時代に日記をやめる人が若干少ないが大きな差はなく、性差も見られなかった。この日記開始時期と日記終了時期を基に、小学校以下から大学までの年代別に日記経験をまとめてみると、小学校以下17.6%（男子13.2%、女子19.1%）、中学校26.4%（男子13.2%、女子30.9%）、高校38.5%（男子21.1%、女子44.5%）、大学41.9%（男子13.2%、女子51.8%）となり、学年が上がるにつれて女子の日記を書いている割合が高くなっているのがわかる（図1）。

日記を書く頻度については、「ほぼ毎日」が43.9%、「週1~4回くらい」が30.1%、「週1回未満」が26.0%で、性差は見られなかった。

3.2 日記をつけ始める理由

日記をつけ始めた理由について、自由記述を日記の開始時期別にまと

めると表3のようになった。「思い出や思考の記録」には、「日々変化していく感情を書き留める」「経験したことを忘れたくないと思ったから」といったものが含まれている。「後で読み返すと面白いから」は「思い出や思考の記録」と重なる部分もあるが、「後に読み返す」ことを明記しているものはこちらにまとめた。「日記帳の入手」は「日記帳をもらったから」「手帳の穴埋めに」といったもの、「人からの影響」は「ある

表3 日記開始理由と日記開始時期（%は各日記開始時期内の割合；複数回答あり）

日記開始理由	日記開始時期				合計 (N=105)
	小学校以下 (N = 26)	中学校 (N = 26)	高校 (N = 29)	大学 (N = 24)	
思い出や思考の記録	5 18.5%	6 24.0%	11 37.9%	4 17.4%	26 25.0%
日記帳の入手	4 14.8%	3 12.0%	2 6.9%	3 13.0%	12 11.5%
後で読み返すと面白いから	0 0.0%	3 12.0%	3 10.3%	5 21.7%	11 10.6%
なんとなく	0 0.0%	2 8.0%	4 13.8%	3 13.0%	9 8.7%
宿題	9 33.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	9 8.7%
人からの影響	4 14.8%	2 8.0%	0 0.0%	2 8.7%	8 7.7%
感情の吐露・ストレス発散	2 7.4%	1 4.0%	1 3.4%	2 8.7%	6 5.8%
気持ちの整理	1 3.7%	4 16.0%	0 0.0%	1 4.3%	6 5.8%
特別な日をきっかけとして	0 0.0%	2 8.0%	2 6.9%	1 4.3%	5 4.8%
書くのが楽しい	1 3.7%	2 8.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 2.9%
毎日を充実させるため	0 0.0%	1 4.0%	0 0.0%	1 4.3%	2 1.9%
その他	0 0.0%	0 0.0%	6 20.7%	2 8.7%	8 7.7%

人に勧められたから」「親が書いていたから」といったもの、「感情の吐露・ストレス発散」には「人に言えない悲しみとストレスの発散」「悩み事を書いてすっきりするため」といったもの、「特別な日をきっかけとして」には「親しい男性ができたから」「引っ越したから」といったものをまとめた。「その他」については、「旅日記」「留学中の記録」「体重の記録」などがあつた。

表3から、小学生以下の日記開始理由は「宿題」「人からの影響」「日記帳の入手」など、外的要因が多いことがわかる。中学生になると「思い出や思考の記録」「後で読み返すと面白いから」「気持ちの整理」が増加していることから、中学生ごろに日記に対する自発性が現れるといえる。また、「感情の吐露・ストレス発散」や「気持ちの整理」といった日記開始理由から、いくらかの青年が、日記に気持ちを記すことによってカタルシスや気持ちの整理ができるという効用を認識していることがわかる。また、「思い出や思考の記録」は高校まで増加し、大学になると減少する代わりに、「後で読み返すと面白いから」が増加することから、大学あたりに少し離れた視点で自己の体験を捉えるようになると読み取れる。

3.3 日記の内容

現在、または過去の日記の内容について、書くものを複数選択してもらったところ、表4のようになった。また、日記の開始時期と終了時期から、書いていた年代を限定できる日記を取り出し、日記の年代ごとに内容をまとめた（表4）。「その他」には、「夢（睡眠時の）」「自分の考え」「行動を起こした理由」「決意や目標」「他人の行動」「体重など身体的なこと」「買い物」が挙げられていた。全体的には「自分の感情」「身の回りの出来事」「自分の行動」が多く、続いて「悩み」が約5割であつた。年代別では、「自分の感情」を書いている割合が中学校時代の日記から急に多くなっていること、「悩み」を書いている割合が年代順に

表4 書く日記の内容 (N = 124) と年代別の割合

日記の内容	書く	日記の年代				$\chi^2(3)$
		小学校以下 (N = 15)	中学校 (N = 7)	高校 (N = 13)	大学 (N = 25)	
自分の感情	109 87.9%	9 60.0%	7 100.0%	13 100.0%	22 88.0%	11.06*
身の回りの 出来事	99 79.8%	15 100.0%	5 71.4%	11 84.6%	17 68.0%	
自分の行動	84 67.7%	11 73.3%	3 42.9%	7 53.8%	17 68.0%	
悩み	64 51.6%	1 6.7%	3 42.9%	6 46.2%	16 64.0%	12.06**
人に言えない 秘密	36 29.0%	1 6.7%	5 71.4%	3 23.1%	5 20.0%	11.54**
その日の天候	17 13.7%	6 40.0%	1 14.3%	1 7.7%	3 12.0%	
社会の出来事	11 8.9%	1 6.7%	0 0.0%	1 7.7%	3 12.0%	
その他	12 9.7%	—	—	—	—	

** $p < .01$, * $p < .05$

多くなっていること、「人に言えない秘密」を書いている割合が中学校時代の日記に特に多いことが見て取れる。これらについてカイ2乗検定を行ったところ、それぞれに有意な結果が得られた ($\chi^2(3) = 11.06$, $p < .05$; $\chi^2(3) = 12.60$, $p < .01$; $\chi^2(3) = 11.54$, $p < .01$)。「自分の感情」や「悩み」が中学生以降に多くなることは、この頃に自我の発達とそれによる葛藤が生じることを示していると考えられる。また、「人に言えない秘密」について中学校時代の日記にのみ突出しているのが興味深い。小学校以下は宿題で日記を書かされているケースが多いので秘密を書けない、もしくは人に言えない秘密があまりないなどと推測できるが、中学校から高校に上がると日記に秘密を書く割合が減少するのは何故であろうか。秘密の保持に伴う心理的負担への耐性の違いか、人に言

表5 日記に書けないことがある青年の年代別と秘密を書く割合

日記に書けないことが	日記の年代				「人に言えない秘密」	
	小学校以下 (N=14)	中学校 (N=7)	高校 (N=12)	大学 (N=23)	書く (N=35)	書かない (N=84)
ある	9 64.3%	4 57.1%	6 50.0%	13 56.6%	23 65.7%	55 65.5%

えない秘密自体が少なくなるのか、それとも人に知られたくない秘密だから日記にも書けなくなるのか、青年期の秘密の保持についての更なる調査が必要であるが、ここでは3つ目に挙げた可能性について次の質問項目から考えてみたい。「日記にも書けないことがあるか」という問いに対し、119名中78名（65.5%）が「はい」と答えているが、その人数を日記の年代別に比較しても差は見られず、日記に「人に言えない秘密」を書く・書かないで比較してみても、差は見られなかった（表5）。

さらに、「日記に書けないことがある」理由に「誰かに見られるかもしれないから」と答えた29名（37.7%）についても日記の年代と「人に言えない秘密」を書く・書かないとの関連を調べたが、同様に関連は見られなかった。このことから、中学校から高校に上がると日記に秘密を書く割合が減少する理由として、「人に知られたくない秘密だから日記にも書けなくなる」というのは考えにくいといえる。

「日記に書けないことがある」理由の分類は表6の通りである。このうち、「形として残しておきたくな

表6 日記に書けないことがある理由

誰かに見られるかもしれないから	29 37.7%
形として残しておきたくないから	13 16.9%
言葉にすると認めざるを得なくなるから	9 11.7%
うまく言葉にまとまらないから	7 9.1%
自分で恥ずかしくなるから	7 9.1%
読み返してつらくなるから	6 7.8%
先生に提出しなければならなかったから	4 5.2%
本当に起こるといやだから	1 1.3%
なんとなく	1 1.3%

いから」は、「自分の心に秘めておきたいから」「いやなことは残しておきたくない」といったもの、「言葉にすると認めざるを得なくなるから」は、「言葉にすると認めたくないことも認めてしまわねばならず、つらいから」「意識化したくない感情があるから」といったものをまとめた。この「言葉にすると認めざるを得なくなるから」というのは、感情などを言語化し、それを目に見える形にすることによって、自分の内面の曖昧模糊としていたものを明確化するという、書く行為のもつ鏡のような効果を示唆していると考えられる。ここでは、日記に書かないことによって何かを直視することを避けていると考えられ、書くことによってそこに映し出されるネガティブな自己の一部が今ある自己意識に浸透してくるのを回避する自己防衛的な行動といえる。これは逆説的に、「問題」で述べた「書くことは意識と無意識の統合に重要な意味を持っている」とする永井の考察や、「自分のさまざまな動機を明確にし認知し」という、書く行為がもつ効果についての Nicolaysen の言葉を支持するものと考えられる。

「自分の日記を人に見せられるか」という質問の結果は、「誰にでも見せられる」3名(2.5%)、「親しい人になら見せられる」12名(10.2%)、「知らない人になら見せられる」3名(2.5%)、「誰にも見せられない」100名(84.7%)と、「誰にも見せられない」以外の回答が少なく、日記分析のために提供された日記、つまり人に見せてもよいと判断された日記と青年期の日記全体との内容の違いを検討することはできなかった。

3.4 日記の読み返し行動

「日記を読み返すか」という質問に対し、「よく読み返す」が16.9%、「時々読み返す」が45.2%、「あまり読み返さない」が32.3%、「読み返したことがない」が5.6%であった。試みに、日記に書く内容と読み返し行動の関連についてカイ2乗検定を行ったところ、「悩み」を書く・書かないに対し、読み返し行動に差が見られた($\chi^2(3) = 8.67, p < .05$;

表7 読み返し頻度と「悩み」の関係

日記の読み 返し頻度	「悩み」	
	書く (N = 64)	書かない (N = 60)
よく読み返す	15 23.4%	6 10.0%
時々読み返す	32 50.0%	24 40.0%
あまり読み 返さない	15 23.4%	25 41.7%
読み返した ことがない	2 3.1%	5 8.3%

$$\chi^2(3) = 8.67, p < .05$$

表8 日記を読み返したときの気分

よい気分	40 34.2%
いやな気分	15 12.8%
懐かしい	19 16.2%
内容による	14 12.0%
恥ずかしい	10 8.5%
何も感じない	6 5.1%
驚く	3 2.6%
自分を知る	3 2.6%
満足する	2 1.7%
面白い	2 1.7%
反省する	1 0.9%
悩む	1 0.9%
よくわからない	1 0.9%

表7)。つまり、悩みを日記に書いている青年の方が日記を読み返す頻度が高いことが示唆された。遠藤（2000）は過去を想起することで記憶の再構成がなされることから、日記を書き、読み返すという循環的行為を通じて、異なる自己をそこに発見し、また新たな自己を紡ぎだすという日記の自己確認・自己生成の側面を考察している。青年期における悩みとは自らの成長の過程であり、悩みを日記に書く青年は、その日記を読み返すことによって、体験した悩みを過去として認知し、現在の自己をより確かなものにしていく可能性が考えられる。

では、日記を読み返したときどのような気分になるのだろうか。「よい気分」「悪い気分」と、「その他」について自由記述から分類したものを含めて表8に示した。それぞれの気分になる理由は、「日記を書いたときの気分が思い起こされるから」「過去の自分と今の自分の違いを認識するから」という2つの理由で大きくまとめられた。感じる気分の違

表9 日記を読み返したときの気分と「悩み」の関係

日記を読み返したときの気分	「悩み」	
	書く (N=27)	書かない (N=28)
よい気分	23 85.2%	17 60.7%
いやな気分	4 14.8%	11 39.3%

$\chi^2(1) = 4.15, p < .05$

いは、日記の内容や現在の自分の状態によるようであった。なお、日記に悩みを書くか書かないかによって、読み返したときの気分には差があるかを確かめるため、悩みを書く・書かない×読み返してよい気分になる・いやな気分になる、という2×2のクロス集計表を作り、カイ2乗検定を行ったところ、有意差が見られた ($\chi^2(1) = 4.15, p < .05$; 表9)。

したがって、日記に悩みを書いている人は書いていない人に比べ、読み返したときにより気分になりやすいといえる。また、他の内容についても検定を行ったが、「悩み」以外に有意差は見られなかった。これは読み返し行動の頻度の結果と対応している。つまり、日記に悩みを書くことが日記の自己確認・自己生成の効果を促進する可能性を支持する結果といえる。

3.5 日記を書く行為

日記を書くことについて、「好き」と答えたものは47.9%、「特別好きではないが習慣で書いている」が20.7%、「面倒だが義務で書いている」が7.4%、「その他」が24.0%であった。「その他」では、「嫌いではないが面倒」「面倒だが書きたいときがある」といったものが大半を占めており、そのほか「あんまり好きではない」「嫌い」「気が向いたときに書いている」「外に出せない気持ちがたまったら書く」などが挙がっていた。

「日記を書きたいと思うときはどんなときか」という質問に対する回答をまとめると、「楽しいことやつらいことがあって、感情が動いたとき」「忘れたくない特別なことがあったとき」が多く、続いて「悩んでいるとき」「恋をしているとき」「気持ちを整理したいとき」「考え事があるとき」「暇なとき」「言いたいことがたまったら書く」などがそれぞれ

表10 日記を書いた後の気分と「自分の感情」「悩み」の関係

日記を書いた後の気分	「自分の感情」		「悩み」	
	書く (N = 98)	書かない (N = 15)	書く (N = 61)	書かない (N = 52)
すっきり	68 69.4%	6 40.0%	48 78.7%	26 50.0%
憂うつ	4 4.1%	0 0.0%	3 4.9%	1 1.9%
変わらない	26 26.5%	9 60.0%	10 16.4%	25 48.1%

$$\chi^2(2) = 7.03, p < .05 \quad \chi^2(2) = 13.34, p < .01$$

数人ずつ見られた。そのほか「つらいことがあったとき」「どこかに自分を表現したいと思ったとき」「反省するため忘れてはいけない悪いこと、失敗をしたとき」「新しいことを始めたり、決意を固めたいとき」「心が不安定なとき」などが挙げられていた。

「日記を書く前と書いた後の気分の変化」については、「すっきりした気分になる」という人が60.3%、「憂うつな気分になる」が3.4%、「変わらない」が28.1%、「その他」が8.3%であった。「その他」は、「落ち着く」「そのときによる」という2つに分かれていた。「その他」を除いた気分の変化と日記の内容との関連を調べてみると、「自分の感情」と「悩み」の2つに有意差が見られた（それぞれ $\chi^2(2) = 7.03, p < .05$ 、 $\chi^2(2) = 13.34, p < .01$ ；表10）。どちらについても、日記に書いている群は「すっきりした気分になる」割合が最も多く、日記に書かない群は「変わらない」割合が最も多い。また、日記を書いた後に「憂うつな気分になる」と答えたのは113名中4名のみであったが、日記の否定的効果の存在を示唆するものである。日記行動と抑うつとの関係は、質問紙の結果を含め、3.9で考察する。

日記を書いた後に「すっきりした気分になる」理由を見てみると、「気持ちを吐き出すことができたから」「言葉にすることで感情が整理されるから」といったものが大半を占めており、続いて「形に残しておく

ことで安心するから」「誰かに話を聞いてもらえたような気分になるから」「感情が文字になったことで自分を客観的に見られるようになるから」といったものがいくらかみられた。「憂うつな気分になる」理由は、「自分の考えていることが文字になると、そのことが軽薄な感じがしたから」「自分の気持ちを確認してしまうから」「書いている間はそのことばかりを考えているから」が挙げられた。「変わらない」には、「感情より出来事を書くことが多いから」「書く前にほとんど内容が整理されているから」「書いても解決することにつながらないから」「最終的に自分をすべて出すことができないから」などが見られた。また、「その他」のうち「落ち着く」には、「高ぶっていた感情が書くことでおさまるから」「形として残るから安心する」が、「そのときによる」には、「書いているうちに考えが整理され納得できることもあれば、他人との関係で悩んでいるときなど自分で考えるだけでは納得できないこともあるから」「気分はその時々で変わっていくから」などが挙げられていた。「自分の感情」や「悩み」を日記に書くことと、日記を書いた後に「すっきりした気分になる」ことに見られた連関は、日記に書くことで、感情の吐露や気持ちの整理、自己の客観視ができるからだと解釈できる。これは日記を書くことにカタルシス効果と自己の内面を対象化し明確化する効果があることを示唆している。

3.6 日記をつける目的

日記をつける目的についての回答をまとめたところ、表11のようになった。「後に読み返して楽しむため」というのは「思い出、思考の記録」と重なる部分もあるが、「後に読み返す」ことを目的としていると判断できるものをこちらにまとめた。「その他」には、「自己満足」「継続を目指す」「自分の未来のため」などが挙げられていた。日記の年代別に日記の目的を分けてみたところ、「宿題」は小学生以下の日記に限られており、それ以外には日記の年代で大きな差は見られなかった。日記の

表11 日記をつける目的（複数回答）

思い出や思考の記録	55 45.1%
気持ちや思考の整理	25 20.5%
自己の客観視・自己制御	19 15.6%
感情の吐露・ストレス発散	18 14.8%
後に読み返して楽しむため	9 7.4%
宿題	3 2.5%
毎日を充実させるため	2 1.6%
幸せな一日をより幸せに感じるため	2 1.6%
ない、わからない	4 3.3%
その他	9 7.4%

目的と日記行動全項目との関係をクロス集計表から検討したが、はっきりとした連関は見られなかった。日記の目的と「日記をつけ始めた理由」との連関が見られないのは、日記をつけ始めてから日記をつける目的が変化していると考えられる。日記をつけ始める理由に比べ、「気持ちや思考の整理」「感情の吐露・ストレス発散」「自己の客観視・自己制御」という目的が多く挙げられているのは、日記を書いているうちに、それらの効果を発見したからと考えられる。

日記の目的とその他の日記行動にはっきりとした連関が見られなかったのは、サンプル数の少なさが原因のひとつと考えられるが、もしサンプル数の問題ではないとしたら、日記の目的に、それぞれの日記行動が縛られないことになる。つまり個人間要因としての目的のひとつでは日記

の多様性を説明することは困難であり、個人間だけでなく、その時々
の心理状態というような個人内要因によっても、日記行動は多様に
変化するのかもしれない。

3.7 日記をやめる理由

「日記をやめた理由」についての回答をまとめると、「忙しくて暇が
なくなったから」といった理由は31.7%、「面倒くさくなったから」が
31.7%、「日常の出来事や感情に変化がなくなったから」が11.0%、「宿
題ではなくなったから」が11.0%、「しばらくつけ忘れてそのまま」が
8.5%、「その他」が15.9%であった（複数回答あり）。「その他」には、
「飽きたから」「悩みがなくなったから」「日記ではなく詩を書き始めた
ので」「親に見られたから」などが挙げられていた。

3.8 その他

web 日記経験のあるものは男女合わせて 9 名（全体の5.5%）であ
った。これは2002年時の調査であり、現在では web 日記経験者は急激に
増加していると予想される。

悩みの有無と扱い方については、「悩みがあり、人に相談している」
が39.1%、「悩みはあるが、人に相談していない」が36.5%、「悩みはあ
るが、解決できそうだ」が12.8%、「悩みはない」が11.5%であったが、
性差、日記行動全般との関連は見られなかった。

3.9 日記行動と抑うつ性、自己意識肯定性の関連

自己肯定意識尺度の「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己
閉鎖性・人間不信」「自己表明・対人的積極性」「被評価意識・対人緊
張」の6因子、没入尺度の「自己没入」「外的没入」の2因子、SDS の
抑うつ性得点について、日記行動との関連を調べた。なお、t 検定によ
って自己閉鎖性・人間不信にのみ有意な性差が見られ（表12）、それ以

表12 自己閉鎖性・人間不信得点の性差

	男子			女子			t 値
	平均	SD	N	平均	SD	N	
自己閉鎖性・人間不信	22.98	6.66	40	20.30	5.98	112	2.35*

* $p < .05$

外は5%水準で有意な性差は見られなかった。

日記行動と各尺度との分析結果を表13に示す。現在日記をつけている群とつけていない群の平均値差についての t 検定では、自己没入の平均値差のみが有意となった。また、今までに日記をつけたことがある群とない群についても同様に t 検定を行ったが有意差は見られなかった。日記の読み返し行動の頻度を被験者間要因とした一元配置分散分析では、自己肯定意識尺度の自己表明・対人的積極性と自己没入の平均値差が有意となったが、Tukey の多重比較を行ったところ、どの対にも5%水準で有意な差は見られなかった。日記を読み返したときの気分については、「よい気分」と「いやな気分」の2群間の平均値差を検定したところ、自己閉鎖性・人間不信と自己表明・対人的積極性に有意差が見られた。また、日記行動への態度についての一元配置分散分析では、自己表明・対人的積極性にのみ有意差が見られたが、Tukey の多重比較では5%水準で有意差が見られなかった。日記を書いた後の気分についての一元配置分散分析では、充実感、自己閉鎖性・人間不信、SDS について有意な差が見られ、Tukey の多重比較によって、充実感と SDS では「すっきりした気分になる」と「憂うつな気分になる」、「憂うつな気分になる」と「変わらない」の間が有意となり、自己閉鎖性・人間不信では「すっきりした気分になる」と「憂うつな気分になる」の間が有意となった。それ以外の日記行動に、尺度との関連は見られなかった。

a) 日記行動と抑うつ性の関連について

上記の結果から、現在日記をつけているものは自己没入が高いといえ

表13 日記行動と各尺度の分析結果

	現在の日記行動						日記を読み返す頻度													
	あり			なし			t 値	よく			時々			あまり			ない			F 値
	平均	SD	N	平均	SD	N		平均	SD	N	平均	SD	N	平均	SD	N	平均	SD	N	
自己没入	38.82	9.49	44	34.72	8.66	108	2.57*	40.32	9.49	19	37.65	7.52	51	34.10	10.10	39	31.43	3.31	6	3.34*
自己表明・対人積極性								23.58	5.24	19	22.73	5.47	55	20.23	4.37	40	20.00	4.80	7	2.91*
	読み返した時の気分						日記行動への態度													
	よい気分			いやな気分			t 値	好き			習慣			義務		F 値				
	平均	SD	N	平均	SD	N		平均	SD	N	平均	SD	N	平均	SD		N			
自己表明・対人積極性	22.82	6.07	40	19.07	3.61	14	2.76**	23.15	5.73	58	21.09	3.68	24	18.38	6.35	8	3.43*			
自己閉鎖性・人間不信	18.74	5.60	39	22.67	6.33	14	-2.22*													
	日記を書いた後の気分																			
	すっきり			変わらない			憂うつ			F 値	多重比較									
	平均	SD	N	平均	SD	N	平均	SD	N											
自己閉鎖性・人間不信	19.94	5.94	72	21.70	5.71	35	28.25	10.24	4	4.10*	憂うつ>すっきり									
充実感	27.23	5.68	71	27.00	6.14	35	19.00	11.52	4	3.49*	すっきり・不変>憂うつ									
SDS	41.65	8.30	68	41.70	8.02	34	54.50	17.94	4	4.24*	憂うつ>すっきり・不変									

** $p < .01$, * $p < .05$

るが、SDS については有意な差が見られず日記経験と抑うつ性には関連がないと示唆された。しかし、自己没入と SDS の相関は坂本（1997）の研究と同様に有意であり（ $r = .509$ （ $n = 152$ ）、 $p < .001$ ）、また、表 13 に示されているように、日記を書いた後に憂うつな気分になる人はそうでない人に比べて抑うつ性が高いことから、抑うつ的な人は自己没入が高く、日記を書くことによってネガティブな影響を受けやすいといえる。

b) 日記行動と青年期の自己意識肯定性の関連について

表13から、日記を読み返す頻度が多いほど、自己表明・対人的積極性が高いことがわかる。自己表明・対人的積極性は、「疑問だと感じたらそれらを堂々と言える」「人前でもありのままの自分を出せる」など、「自分の意見をゆるぎなく持ち、それを臆さず表現する」ことを示す項目で構成されている。よって、この結果は、日記を読み返すことでより確かな自己を生成するという前述した遠藤（2000）の考察を支持するものと考えられる。

また、読み返したときにいやな気分になる人はよい気分になる人に比べ自己閉鎖性・人間不信が高く、自己表明・対人的積極性が低い、日記への態度が積極的なほど自己表明・対人的積極性が高い、日記に書いた後に憂うつな気分になる人は充実感が低く、自己閉鎖性・人間不信が高いという結果から、日記に対して肯定的な感情をもっている人は否定的な感情をもっている人と比べて、自己意識の肯定性が高いという傾向が示唆される。

4. 結 論

4.1 青年心理学的視点

「問題」で取り上げた「提供された日記が提供されなかった日記を含

めた母集団を代表するものであるか」という問いに対して、本研究で示されたのは、青年期の日記行動は青年それぞれに目的や日記に対する態度が異なり、それによって、また、その時々心理状態によっても日記が多様な形態を取りうるということである。その日記が後で読み返して楽しむためのものなのか、それとも気持ちを整理するためのものなのか、といった目的や、日記に主に何を書いているか、などの日記行動全般を踏まえて提供された日記を分析する必要がある。日記に描かれるのは、その青年の目的に沿った自己のある一部であり、それが青年の日常には表出されていない自己であるかもしれない。そして、そのことが、日記の持つ青年期的意義とつながっているように思われる。

本研究で示された日記の青年期的意義は、「思い出や思考の記録」「気持ちの整理」「感情の吐露」などの日記の目的をそのまま当てはめることでも表現できるが、さらに言えば、日記が青年の意図する形態を自由に取りうるという日記の多義性にあるのではないか。つまり、目まぐるしい発達のさなかで青年それぞれが抱える悩みや感情、思考、大切な思い出などを、青年の望む形で日記帳という対象が保持してくれるのであり、他者が干渉できない領域で、書き手と自身の体験を反映する鏡のような日記とのいわば自在な対象関係を生きる場を提供してくれる。そこでは、楽しい思い出も深い悲しみも、青年が望むように外的世界に対象化され、いつでも望んだときに向き合うことができるのである。いずれ日記が必要でなくなるときが来るとすれば、他者が踏み込めない外的世界に自己の分身ともいえる外的対象を作り出す日記の性質を、自己の成長によって内的世界に取り込み、わざわざ外在化させる必要がなくなったことを示すのかもしれない。本研究は、大学生を対象として調査を行ったが、小学生や中学生から社会人にいたるまで、各年齢層における日記行動の幅広い調査を行えば、日記を必要とする青年期の発達の特徴についてより明確に捉えることができると考えられる。

4.2 臨床心理学的視点

日記をつける目的に「気持ちや思考の整理」「自己の客観視・自己制御」「感情の吐露・ストレス発散」など、日記書き行動の肯定的効果を認識していると取れる回答が多数あったことから、日記を書くことで肯定的な心理的效果が生じることが支持されたといえる。また、日記を書いた後にすっきりした気分になると答えたものが目的にかかわらず約6割いたことも、これを支持するものと捉えることができる。しかし、一方で日記を書いた後に憂うつな気分になると答えたものも少数ながらおり、日記を書くことの否定的効果が示唆された。自己没入と抑うつ性の検討によって、抑うつ的な人は日記を書くことによってネガティブな影響を受けやすいと結論づけられたことから、日記を書くことで生じる心理的效果は、抑うつ性の高低で変化すると考えられる。また、自己意識から見た心理学的健康性の検討から「日記に対して肯定的な感情をもっている人は否定的な感情をもっている人と比べて自己意識の肯定性が高い」傾向があると述べたが、逆にいえば自己意識の否定性が高い人ほど日記に否定的な感情を持つ傾向があるともいえ、抑うつ性の高低による心理的效果の変化と対応する結果と捉えることができる。日記行動が自己の明確化を促すことから推測すると、抑うつ性が高い、もしくは自己意識否定性が高い人が日記を書くことによってネガティブな影響を受けるのは、そこに表現された自己を否定的に認知するからと考えられ、自己注目と抑うつとの関連を説明する理論（レビューとして坂本 1997）と一致する。青年期の意義との関連で考察したように、日記を書くことは自己の一部を反映した日記との対象関係を生きることであると考えられるが、日記を書くことでネガティブな自己が明確化され、それを鏡像として対象化してしまうことで、ネガティブな書き手はネガティブな自己像との関係を生きることとなり、否定的な心理的效果を生じさせる結果となる。逆に、日記が肯定的効果を生むには、日記に反映される像が書き手にとって適切な対象である必要がある。書き手の望む形で表現

を受け止め、それを明確化して映し返す鏡のような日記の存在は、心理療場面のセラピスト像と重なる。日記が自己治療的な効果を持つのは、多くの人が自己の内に適切な治療者像を備えているからかもしれない。

日記に何かを表現することは外的世界に自己の分身との対象関係を生むことに繋がっているといえる。そして、その関係が、肯定的であれ否定的であれ、心に作用する力を持つ。それは日記行動に限らず、思考や感情など自分の中にあって形のないものに形を与え、自己から切り離すという「表現」行為のもつ性質であり、「絵を描く」「詩を作る」などの表現行為についても、同様のことがいえると考えられる。人は何か重大な体験をしたとき、表現することを自動的に欲するように、表現欲求は人の精神構造に潜む基礎的な力動のひとつであると考えられる。そして、表現欲求について考えることは、人にとっての「関係」というものの意味を探っていくことにも繋がる。その意味で近年 web 日記が急速に広まっていることが非常に興味深い。今後は、各発達段階の日記行動、web 日記行動、その他表現行為全般の研究を、「関係」という視点を持って行っていく必要がある。

付 記

本論文は卒業論文を加筆修正したものである。ご指導いただいた竹綱誠一郎先生、吉川眞理先生、川崎克哲先生、南風原朝和先生、山本政人先生に心からお礼申し上げます。

引用文献

- オールポート, G. W. 大場安則(訳). 1970. 『心理学における個人的記録の利用法』培風館 (Allport, G. W. 1942. *The use of personal documents in psychological science*. New York: Social Science Research Council).
- ビューラー, C. 原田茂(訳). 1969. 『青年の精神生活』協同出版 (Bühler, C. 1967. *Das Seelenleben des Jugendlichen*. 6. erweiterte Auflage. Gustav Fischer

Verlag, Stuttgart-Hohenheim).

Buss, A. H. 1980. *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

遠藤由美. 2000. 「過去記憶と日記、そして自己」川浦康至(編) 日記コミュニケーション—自己を綴る、他者に語る『現代のエスプリ』391, 84-97頁.

Fenigstein, A. & Levine, M. P. 1984. Self-attention, concept activation, and the causal self. *Journal of Experimental Social Psychology* 20, 231-245.

福田一彦・小林重彦. 1973. 「自己評価式抑うつ性尺度の研究」『精神神経学雑誌』75, 673-679頁.

平石賢二. 1993. 「青年期における自己意識の発達に関する研究 (Ⅱ)—重要な他者からの評価との関連」『名古屋大学教育学部紀要 (教育心理学科)』40, 99-125頁.

川浦康至. 2000. 「日記コミュニケーション」川浦康至(編) 日記コミュニケーション—自己を綴る、他者に語る『現代のエスプリ』391, 5-8頁.

永井徹. 2000. 「心理治療と日記」川浦康至(編) 日記コミュニケーション—自己を綴る、他者に語る『現代のエスプリ』391, 142-152頁.

坂本真士. 1997. 『自己注目と抑うつ』社会心理学』東京大学出版会.

シヨウ, C. R. 玉井真理子・池田寛(訳). 1998. 『ジャック・ローラー—ある非行少年自身の物語』東洋館出版社 (Shaw, C. R. 1930. *The Jack-Roller: A delinquent boy's own story*. Chicago: The University of Chicago Press).

詫摩武俊. 1986. 『青年の心理』改訂版, 培風館.

山野晃. 1998. 「青年との交流の手がかりをもとめて」古屋健治・星野命・山田良一(編著)『青年期カウンセリング入門—青年の危機と発達課題』川島書店, 154-164頁.

依田新. 1938. 「日記の心理」『心理學論文集』6 (日本心理學會第六回大會論文報告), 268-279頁.

依田新. 1950. 「青年の心理—日記」(川浦康至(編). 2000. 日記コミュニケーション—自己を綴る、他者に語る『現代のエスプリ』391, 98-113頁に収録).

依田新(編著). 1972. 『青年心理学』光生館.

An Exploratory Study on Adolescent Meaning
and Mental Effect of Keeping a Diary

CHII, Kazuya

The purpose of this study was to investigate the behavior of keeping a diary in adolescence, considering adolescent meaning and the mental effect of keeping a diary. The subject population consisted of 166 university students (43 males and 123 females). They responded to the questionnaire on the behavior of keeping a diary and three scales (Self-Positiveness Scale, Preoccupation Scale, and Zung Self-Rating Depression Scale). The major findings were as follows: 1) In a ratio of Male to Female, a greater number of Females keep diaries. 2) With the passing of each school year there is an increase in the ratio of the persons who write their “worries” in their diaries. 3) The ratio of those who write “personal secrets which you feel you can not tell anyone” in their diaries is most at a Junior High School age among the four ages. 4) Those who write their “worries” in their diaries tend to reread them more frequently than those not writing it, and when they read these diaries they attain a positive feeling from them. 5) There is the tendency for a depressed person to receive negative influence by writing diaries.

(人文科学研究科心理学専攻 博士後期課程 2年)