

## 青年が日記を書くことの意味

### - グラウンデッド・セオリー・アプローチによるモデル生成 -

立命館大学大学院  
応用人間科学研究科  
臨床心理学領域  
古澤 彩

我々は、日々さまざまな問題にぶつかり、その都度何らかの対処をしながら生きている。近年、自己カウンセリングという言葉聞くようになった。これはカウンセラーのような他者が必ずしも介入しない自己洞察全般のことを広く指す言葉である。セルフ・カウンセリングや、ロール・レタリングもこの概念に合致すると思われるが、研究者によって一致した見解は得られていない現状がある。しかしながら、これらの技法に共通しているのは自分で「書く」ということと、カウンセリングの中で題材として扱うことも可能ではあるが、基本的には「自分だけが見る」ということである。この2つの特徴は個人的に書く日記にも共通するものであると筆者は考え、日記に興味を持った。先行研究の多くは質問紙を使用した数的研究であり、研究者の側からの日記に対する意義の付与である。

そこで、本研究では青年が日記を書くことの意味に関する質的研究を行いモデル生成することを目的とする。また、先行研究では、いずれも日記を書くところまでを日記行動としていたが、本研究では日記を読み返す行為も日記行動の一部としてGTAの理論に基づき検討することとした。

本研究では18～30歳を青年期と定義し、大学生および社会人の11名に対し、半構造化面接を行った。その結果、日記を書く意味についてできごとの記録、気持ちの確認作業、気持ちの整理、気持ちの安定、ありのままを受けとめてくれる場所の5つのグループが生成された。これらのことから、日記を書く意味が広がっていく過程が確認された。また、日記を振り返る者に起こる感情としては、＜回顧の気持ち＞、＜過去の意味づけ＞、＜過去の自分からのメッセージ＞、＜他者との関係の変化に気付く＞、＜考え方の変化＞、＜今後の日記行動に関する方針＞が存在し、自己の中で相互作用が起きている可能性が示唆された。

現代の青年は、他者に迷惑をかけたくない気持ちが強いあまり、自分自身のネガティブな感情をあえて他者に対して話さない傾向があるようである。そのため、自分自身で処理することができて、誰にも嫌な想いをさせない日記が貴重な「ありのままを受けとめてくれる場所」になるようであった。また、日記を振り返ることは自分の感情の変化に気付くきっかけとなり、自分の成長を認めやすくなるため、過去の辛かった時期があったとしてもその経験があるから今の自分がある、と自己肯定感を持つことにつながるようであった。