

心理学研究における理想自己の位置づけ

高橋紀子

心理学研究における理想自己の位置づけ

高橋 紀子

I はじめに

「カウンセリングがうまくいく」とは、クライアントにどのような変化をもたらすのか。

この問いに対してロジャーズ (Rogers, 1951, 1956, 1959) は“自己概念の再体制化”というひとつの答えを出した。そしてその変化は理想自己と現実自己の差異の縮小としてあらわれると実証した。

理想自己と現実自己の差異とは即ち、こうありたいと思う自己イメージと実際の自分に対する自己イメージのギャップを意味する。カウンセリング前は、この2つの自己イメージの間には相関がないかもしくは低い。しかしカウンセリング後には、理想自己と現実自己の間には正の相関が生じ、かつこの2つの自己イメージの差異は小さくなることが明らかにされた。

この報告以降、理想自己と現実自己の差異はカウンセリングによるクライアントの変化をみる指標という枠を超え、自己受容や自尊感情を評定する視点として捉えられるようになった。そして理想自己についても多くの研究が蓄積された。

しかし、これらの研究の多くは自己心理学の文脈からなされており、得られた知見は必ずしも心理臨床に直結できるものではない。つまり、自己という視点からの心の仕組みや働きは検討されても、それがクライアント理解においていかに有効か否かの検討は十分にされているとは言いがたい現状にある。

またロジャーズの示した来談者中心療法においても、理想自己と現実自己等で代表される彼のパーソナリティ理論がどのようにカウンセ

リング理論と関係しているのかの検討も充分とはいえない。その結果、来談者中心療法は曖昧なものとして曖昧に理解されている側面がある。

以上を踏まえ、本稿ではまず「理想自己」に関する研究の動向を整理することを第一の目的とする。その上で、心理臨床の分野において理想自己研究で得られた知見を、今後クライアント理解のひとつの視点として用いる上での課題を検討することを第二の目的とする。

II 理想自己が研究される心理学領域の推移

まず、理想自己研究全体の傾向を外観し、臨床分野における理想自己の位置づけを整理することとする。

「理想自己」をキーワードとする年度別の論文数をFig.1に示す。

Fig.1をみると、理想自己研究は1981年以前と、1990年以降の2期に分割される。

次に1981年以前と1990年以降それぞれの理想自己研究について心理学領域別に分類したものをTable1に示す。これによると、1981年以前は実験心理学の割合が大きいのに対し、1991年以

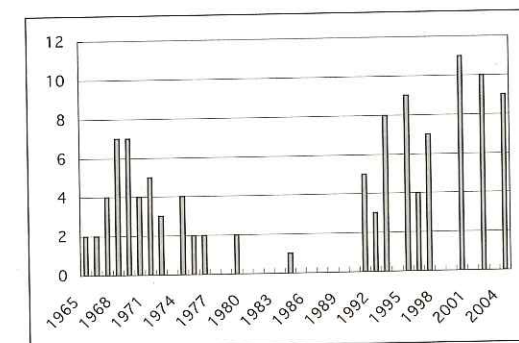


Fig.1 発行年別「理想自己」をキーワードにした研究数

Table 1 心理学領域別の「理想自己」をキーワードとする研究数

	1981年以前	1991年以降
社会心理学	2(3.9)	33(25.0)
臨床心理学	6(11.8)	22(16.7)
発達心理学	0	14(10.6)
総合心理学	9(17.6)	13(9.8)
心理学	0	11(8.3)
教育心理学	8(15.7)	7(5.3)
応用心理学	6(11.8)	2(1.5)
精神分析	0	2(1.5)
実験心理学	10(9.6)	0

降は、社会心理学が全体の25%を占めることがわかる。このことから1981年以前と1991年以降の理想自己研究の違いのひとつとして、実験心理学と社会心理学といった心理学領域上の違いを挙げることができよう。

近年の社会心理学の立場からの自己を扱う研究では、1987年に発表されたヒギンズ(Higgins, 1987)のself discrepancy理論が多く引用されている。ヒギンズは、理想自己と現実自己の差異は主に抑うつと関連しており、また義務自己と現実自己の差異は不安と関連することをself discrepancy理論としてまとめた。この発表以降、理想自己は抑うつや不安の文脈から論じられることが増えたようである(cf. Watson et al 2001)。

なお、臨床心理学における理想自己研究の本数は、1981年以前が全体の11.8%、1990年以降が16.7%と、大きな変化はみられない。

その一方で、臨床分野全般でみると、理想自己を扱った研究は、精神医学や小児学等その領域は拡大している。心理学以外の学問分野での理想自己研究の数の詳細をTable 2に示す。

以上より、理想自己研究は1991年以降、社会心理学の立場でなされることが多くなり、臨床的立場から扱われる理想自己研究は、全体の中での主流ではないことが示された。しかしながら、臨床領域でも一定のペースで検討は重ねられており、また臨床分野全般で理想自己の概念は広く用いられる傾向が見られることが明らかになった。

Table 2 心理学以外の領域における「理想自己」をキーワードとする研究数(%)

	1981年以前	1991年以降
教育学	3(5.9)	3(2.3)
精神医学	2(3.9)	11(8.3)
人類学	0	5(3.8)
薬物乱用	0	4(3.0)
応用物理学	0	4(3.0)
生物医学	0	3(2.3)
女性学	0	3(2.3)
社会科学	0	3(2.3)
ビジネス	0	3(2.3)
物理化学	0	3(2.3)
神経医学	0	2(1.5)
小児学	0	2(1.5)
社会学	0	2(1.5)
その他	0	12(9.0)

III 臨床分野における理想自己

次に、1991年以降発表された臨床心理学と精神医学等の臨床分野における論文を中心に、臨床分野における理想自己の位置づけを検討する。

(1) 理想自己と心理面接技法の関係

先に述べたように、理想自己という概念を最初に提示したのはロジャーズである。しかし近年、カウンセリングの効果や変化を説明する言葉のひとつとして理想自己が用いられる時、そのカウンセリングが来談者中心療法であることは必要条件ではなくなっている。それは精神分析(Bassler et al, 1996)や、認知療法(Clarke et al, 2000)、そして家族療法(Androutsopoulou, 2001)の効果を示す論文の中で、理想自己の概念が用いられることがあることから伺える。

また、Role Construct Reperty Test(RCR-Test)を用いてクライアントのパーソナリティ構造を検討する際に、理想自己の視点も加えた研究もある(cf. Freshwater et al, 2001)。

このように、理想自己は、あくまで自己概念のひとつとして捉えられており、ロジャーズの来談者中心療法やパーソナリティ理論の枠組みは、必ずしも前提とされないようである。

なお、このRCR-Testとは、ケリー(Kelly,

1955)が提示する個人的構成概念の心理学を理論的背景とし作成したパーソナリティ検査である。RCR-Testは、臨床領域(cf. Brumfitt, 1985; Dunnett, 1988)や教育領域(cf. 伊藤, 1999; Diamond, 1985, 1988; Phillips, 1985)、そして産業領域(cf. Brown & Detoy, 1988; Jackson, 1988)と各方面での適用が試みられている。

ケリーの理論とロジャーズの理論には、人間を能動的な存在として位置づけ、人間を全体的体系としてみる事など、共通点が多いとされる(若林, 1992)。しかし、RCR-Testには知的能力をも測定する可能性を持ち(金井・若林, 1983; 若林, 1983)、その検査自体が被験者にかんがりの知的水準を要求する点など、問題も残されている。とはいえ、パーソナリティ理論をベースとして、各領域への実践的な適用の試みがなされている点は、今後ロジャーズのパーソナリティ理論で用いられる理想自己の概念を臨床に適用する方法を検討するうえでのヒントになるかもしれない。

(2) 理想自己の位置づけと研究対象

理想自己は、現実自己との差異スコアにより自尊感情や自己評価を表す指標として用いられることが多い。しかし中には、self-regulation理論の枠組みの中で、理想自己という言葉が用いられることもある。self-regulation理論とは人間の自発的で自律的な動機付けメカニズムを体系的にとらえた理論である。Self-regulationは日本語では、「自己調整(崎浜, 2001)」や「自己制御機能(樟本, 2003)」と訳され、この理論は教育実践場面や臨床場面において有用性が確認されつつある。ここで理想自己は動機づけのひとつの方向性として位置づけられる。

そして、理想自己によって説明される病態水準は、問題行動や不適応状態にあるレベルから、神経症、妄想まで幅広い。

以下、研究対象を①不安や抑うつをはじめとする精神疾患、②嗜癖や依存、③心理臨床以外の医療分野の3つに分類し報告する。

①精神疾患

先にも述べたように、ヒギンズの Self-discrepancy theory以降、理想自己は、抑うつや不安の文脈から論じられることが多い。臨床分野でも感情障害(Boker et al, 2000)、社会不安障害(Mark & Debra, 1999)、躁鬱病(Lambotte, 2003)、パノニア(Garfield et al, 1991; Kinderman et al, 2003)、自殺念慮のある青年の自己像(Israel et al, 1998)を対象とした研究がある。

また、ボディイメージ(Strauman & Grenberg, 1994)や過食行動(Klingenspor, 2002)をはじめとする摂食にまつわる研究がある。その対象は、摂食障害のクライアント(Sarah & Susan, 2002)から青年女性のやせ願望(Durkin & Parton, 2002)、そして思春期の理想体形基準(Collins, 1991)と、病態水準、対象年齢ともに幅広い。これらの精神疾患の理解の場合、理想自己は現実自己との差異から自尊感情や自己評価を表す指標として用いられることが多い。

②嗜癖・依存

また、self-regulation理論の枠組みの中で、アルコール依存(Wolfe & Maisto, 2000)やコカイン中毒(Kelly & Thomas, 1993)等、物質依存症を理解する上で理想自己の概念が用いられることもある。また、嗜癖行動として、Weiss et al (2003)による若者の喫煙心理の検討もなされている。

Self-regulation理論を用い依存症を理解する時、理想自己は動機付けや指針として位置づけられる。だが、現実自己との差異を求めもの中にはある。例えばBailey & Smis (1991)は、アルコール依存症を対象に、飲酒時と禁酒時の自己と理想自己の関係から、治療を受けることによる患者の自己像の変化を検討した。なお、この領域ではアルコール摂取過多の大学生に対する援助アプローチの検討(Neal D. J. & Carey K. B., 2004)等、具体的介入への応用への試みもなされている。

③心理臨床以外の医療分野

医療分野でも理想自己の概念は用いられるこ

とがある。

例えば Waters et al(2004) は慢性腰痛の方の痛みへの順応の仕方と心的構えの関連の研究の中で理想自己の概念を利用した。他にも癌(Heidrich et al, 1994)、先天的心臓病(Wray & Senskey, 1998)、性的虐待を受けた経験(Gauthier et al, 1991)、脊髄損傷(Kennedy et al, 2003)等の、特定の症状や経験を有する人々を対象とした研究に理想自己の概念による理解が報告されている。

Walter et al (2003) は、肝移植実施後と実施前のドナーの性格特性と、ドナーを受け取る側の関係性について検討した。これは肝移植のドナーになる決意の固い群は、理想自己と現実自己の差異の小さい結果を元に、自己決断した満足感を表す指標として、現実自己との差異を用いている。医療以外でも、子どもに性的いたずらをする犯罪者の心理理解を目的に、彼らの現実自己像の傾向と理想自己と現実自己の差異を求める研究もある(Horley & Quinsey, 1994)。

IV 臨床への応用可能性と課題

(1) 測定法と理想自己の持つ意味の再考

ロジャーズ以降、適応の指標として用いられることの多かった理想自己と現実自己の差異スコアであるが、自己受容や自尊感情との間に有意な相関がみられない報告もなされるようになった(cf. Hoge, D. R. & Mc Carthy, 1983)。その事実、これまでの理想自己の意味や位置づけを再考する機会となり、従来の測定方法の見直し(遠藤, 1992)が再考され、理想自己の持つ多義性にも焦点があてられた(cf.水間, 1998a)。

水間(1998b)は、理想自己と現実自己の差異が適応と一貫した結果を得られない状況に加え、全体の自己への評価を直接的に問う尺度の妥当性を認めながらも、シンプルな方法論はそれゆえに情報が淘汰され、高低というごく抽象的な時限でしか論及できなくなることを指摘した。そして、その肯定的もしくは否定的な結果が個人にとっていかなる意味を持つのかを議論する必要性を述べた。

梶田(2002)も、これまでの自己に関する研

究の多くは実証的なデータに寄りかかり過ぎており、その意味付けがほとんどなされていないものが多いとした。

すなわち、理想自己の数値の高低に留まらず、その結果の示すところや理想自己の個人による位置づけを質的に理解することの必要性が再認識されるようになった。

この流れは、理想自己をひとつの抽象的概念としてだけでなく、より実感を伴うものとして位置づけることに繋がるだろう。そして再考された理想自己の知見は、今後理想自己で得られた知見を臨床に適用する上で多に貢献すると期待される。

(2) 文化要因の考慮

しかし研究の範囲を日本に限定した場合、臨床研究の中で理想自己の視点が用いられることは少ない。

その原因のひとつに、日本の場合、理想自己と現実自己の差異と適応の関連には、欧米諸国ほど一貫した結果は得られていないことがあげられる。

理想自己と現実自己の差異が適応と直結しない現状の中「理想自己と現実自己の差異の程度は適応と関連する」という前提が揺らぐ日本の場合、欧米諸国のモデルをそのまま適用することが適切でないことも認識されるようになった。

この認識は理想自己の分野に限らず、自己のあり方そのものについて文化的側面を考慮する重要性が注目されている。

例えば、Markus & Kitayama(1991)や北山(1994)は、それぞれが身を置いている文化に適応しつつ生きていくためには、自我のあり方がそもそも異なってくることを強調し、自我と関係性の2軸を用いて、欧米タイプを「相互独立的自己観(independent construal of self)」、日本タイプを「相互協調的自己観(interdependent construal self)」と2つのプロトタイプとして示した。

こうした自我のあり方は、それぞれの文化における様々な習慣、風習、そして社会的システム等から派生するライフタスクに反映されると

される。

また、日本人は個人以上に周囲との和を意識し重視する傾向があるとされる。田中(2002)は、「日本人にとって自分とは、他者との関係性によって成立する自分であり、したがって他者がこちらの関係と無関係な場合には自分がないということになる」と述べた。土居(1971)も、「日本語の自分という表現が成り立つ為には、この表現を用いる個人と周囲の人との人間関係が必要」と指摘する。

このように、日本人は適応を周囲との調和の中に見いだす傾向があり、理想自己も社会との関わりの中で形成される要素が強いと予測される。理想自己研究の主流である社会心理学の分野から得られた知見は、社会との関わりの中での理想自己の側面を臨床に活かす上で有用なものが多く期待する。

V まとめ

本稿では、臨床分野における理想自己を巡る研究の動向を概観することを目的とした。1991年以降の理想自己研究は社会心理学が主流ながら、臨床領域全般でも研究され、その範囲は広がっていた。また臨床領域において理想自己が用いられる際、その心理援助法やパーソナリティ理解にロジャーズの理論は前提とされなかった。理想自己は主に現実自己の差異により自尊感情や自己評価の指標として用いられることが多い状況にある。しかし差異を求める方法論や理想自己の持つ意味は自己心理学において再考されており、より質的な側面を重視する傾向にある。理想自己の質的側面の検討と、文化的背景を考慮した日本独自の社会との関わりの中で形成される理想自己の側面を明確にすることで、理想自己を臨床に活かす橋渡しになる可能性が示唆された。

引用文献

- Androutsopoulou, A. (2001) "The self-characterization as a narrative tool: Applications in therapy with individuals and families", *Family Process*, 40(1), 79-94.
- Bailey, P. E. & Sims, A. C. P. (1991) "The repertory grid as a measure of change and

- predictor of outcome in the treatment of alcoholism", *British journal of medical psychology*, 64(3), 285-293.
- Bassler, M. & Krauthauser, H. (1996) "Evaluation of the therapeutic process in inpatient Psychotherapy by means of repertory grid technique", *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 46(1), 29-37.
- Boker, H. & Budischewski, K. & Walesch, K. & Nikisch, C. (2000) "Self concept and parental images in patients with affective disorders - A clinical study with the Giessen-test", *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 50, 176-186.
- Brown, C. A. & Detoy, C. J. (1988) "A comparison of the personal constructs of management in new and experienced managers", In F. Fransella & L. Thomas (Eds.), *Experimenting with personal construct psychology*, 426-434.
- Brumfitt, S. (1985) "The use of repertory grid with aphasic people". In N. Beail (Ed.), *Repertory grids technique and personal constructs*: Croom Helm, 89-106.
- Clarke, S. & Pearson C. (2000) "Personal constructs of male survivors of childhood sexual abuse receiving cognitive analytic therapy", *British Journal of Medical Psychology*, 73, 169-177.
- Collins, M. E. (1991) "Body figure perception and preferences among preadolescent children". *International Journal of Eating Disorders*, 10, 199-208.
- Diamond, C. T. P. (1985) "Becoming a teacher: An altering eye". In D. Bannister (Ed.), *Issues and approaches in personal construct theory*: Academic Press, 15-35.
- Diamond, C. T. P. (1988) "Turning-on teacher's own constructs". In F. Fransella & L. Thomas (Eds.), *Experimenting with personal construct psychology*: Routledge & Kegan Paul, 175-184.
- 土居建郎(1971)『「甘え」の構造』弘文堂
- Dunnett, G. (1988) "Phobias: A journey beyond neurosis", In F. Fransella & L. Thomas (Eds.), *Experimenting with personal construct psychology*: Routledge & Kegan Paul, 319-328.
- Durkin, S. J. & Paxton, S. J. (2002) "Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female

- media images in adolescent girls", *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 995-1005.
- 遠藤由美(1992)「自己認知と自己評価の関係—重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討—」『教育心理学研究』、40、157-163.
- Freshwater, K. & Leach, C. & Aldridge, J. (2001) "Personal constructs, childhood sexual abuse and revictimization", *British Journal of Medical Psychology*, 74(3), 379-397.
- Garfield, D. & Havens, L.(1991) "Paranoid phenomena and pathological narcissism", *American Journal of Psychotherapy*, 45(2), 160-172.
- Gauthier, M. C. & Saucier, J. F.(1991) "Preliminary-study on child sexual abuse". *Canadian Journal of Psychiatry-revue Canadienne de Psychiatrie*, 36(6), 422-427.
- Heidrich, S. M. & Forsthoff, C. A. & Ward, S. E. (1994) "Psychological adjustment in adults with cancer -The Self as Mediator-". *Health Psychology*, 13(4), 346-353.
- Higgins, T.(1987) "Self-discrepancy : A theory relating self and affect". *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Hoge, D. R. & McCarthy, J. D.(1983) "Issues of validity and reliability on the use of real-ideal discrepancy scores to measure self-regard". *Journal of personality and Social Psychology*, 44, 1048-1055.
- Horley, J. & Quinsey, V. L.(1994) "Assessing the cognition of child molesters -use of the tsmantic differential with incarcerated offenders-". *Journal of Sex Research*, 31(3), 171-178.
- Israel, O. & Mario, M. & Daniel, S. & Orit, C. (1998) "Self-representation of suicidal adolescents". *American Psychological Association*, 107(3), 435-439.
- 伊藤亜矢子(1999)「Role Construct Repertory Testの教育への利用」『教育心理学研究』、47(1)、107-116.
- Jackson, A.(1988) "A POP model of decision-making and planning", In F. Fransella & L.Thomas(Eds.). *Experimenting with personal construct psychology*: Routledge & Kegan Paul, 445-455.
- 梶田毅一(2002)『自己意識研究の現在』ナカニシヤ出版.
- 金井千種・若林明雄(1983)「幼児の認知発達と概念形成について(2) —知能と認知的複雑性からの検討—」『日本教育心理学会第25回総会発表論文集』、264-265.
- Kelly, A. & Thomas, R. K. (1993) "Changes concurrent with initiation of abstinence from cocaine Abuse", *Journal of Substance Abuse Treatment*, 10, 577-583.
- Kelly, G. A. (1995) *Psychology of personal constructs*, Norton.
- Kinderman, P. & Prince, S. & Waller G. & Peter E. (2003) "Self-discrepancies, attentional bias and persecutory delusions", *British Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 1-12.
- Klingenspor, B. (2002) "Gender-related self-discrepancies and bulimic eating behavior". *Sex Roles*, 47(12), 51-64.
- Kennedy, P. & Duff, J. & Evans, M. & Beedie, A. (2003) "Coping effectiveness training reduces depression and anxiety following traumatic spinal cord injuries", *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 41-52.
- 北山 忍(1994)「文化的自己観と心理的プロセス」『社会心理学研究』、10、153-167.
- 樟本千里・伊藤順子・山崎晃(2003)「幼児・児童の自己制御機能と自己実現との関係」『広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部 教育人間科学関連領域』、52、363-369.
- Lambotte, M. C. (2003) "From a depressive state to a self-triumphant state", *Evolution Pshchiatrique*, 68(3), 381-396.
- Markus, K. R. & Kitayama, S.(1991) "Culture and the self : Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan", *Journal of personality and social psychology*, 72, 1245-1267.
- Mark, W. & Debra, A. H.(1999) "Self-Discrepancy in Social Phobia and Dysthymia", *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 637-650.
- 水間玲子(1998a)「理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について」『教育心理学研究』、46(2)、131-141.
- 水間玲子(1998b)「自己研究における「価値」—その位置づけと検討意義について—」『京都大学教育学部紀要』、44、192-204.
- Neal, D. J. & Carey, K. B.(2004) "Developing discrepancy within self-regulation theory: Use of personalized normative feedback and personal strivings with heavy-drinking college students", *Addictive Behaviors*, 29(2), 2281-297.

- Phillips, E. M.(1985) "Using the repertory grid in the class room". In N. Beail(Ed.), *Repertory grid technique and personal constructs*: Croom Helm, 275-294.
- Rogers, C. R.(1951) *Client - centered therapy : Its current practice, implications and theory*. Boston : Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R.(1956) *Intellectualized psychotherapy*, *Contemporary Psychology*, 1, 357-358.
- Rogers, C.R.(1959) *A theory of therapy, personality and interpersonal relationship, as developed in the client-centered framework*. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*, 5, 488-592.
- 崎浜秀行(2001)「自己調整(self-regulation)研究に関する考察(1)」『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(名古屋大学大学院教育発達科学研究科)』、48、65-72.
- Sarah, J. Durkin & Susan, J. Paxton(2002) "Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls", *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 995-1005.
- Strauman, T. J. & Glenberg, A. M.(1994) "Self-concept and body-image disturbance -which self-beliefs predict body-size- overestimation", *Cognitive Therapy and Research*, 18(2), 105-125.
- 田中道弘(2002)「文化と自己」梶田毅一編『自己意識研究の現在』、ナカニシヤ出版、171-188.
- 若林明雄(1983)「幼児の認知発達と概念形成について(1) —認知次元の構造と使用概念の検討—」『日本教育心理学会第25回総会発表論文集』、262-263.
- 若林明雄(1992)「Gerge A. Kellyの個人的構成概念の心理学」『心理学評論』、35(3)、311-338.
- Walter, M. & Walter, O. B. & Fliege, H. & Klapp, B. F. & Danzer, G. (2003) "Personality and donor-recipient relationships of potential donors before living donor liver transplantation -Diagnostics with the repertory-grid technique", *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 53(6), 275-280.
- Watson, N. & Watts, R. H. (2001) "The predictive strength of personal constructs versus constructs : Self-image disparity and neuroticism", *Journal of Personality*, 69(1), 121-145.
- Weiss, P. A. & Watson, N. (2003) "Smoking and self-concept in young adults: An idiographic method of measurement", *Journal Constructivist Psychology*, 16(4), 323-334.
- Wolfe, W. L. & Maisto, S. A. (2000) "The effect of self-discrepancy and Discrepancy salience on Alcohol consumption", *Addictive Behaviors*, 25(2), 283-288.
- Wray, J. & Sensky, T. (1998) "How dose the intervention of cardiac surgery affect the self-perception of children with cogntial disease?". *Child care Health and Development*, 24(1), 57-72.

*Abstract***Trends in the Studies on Ideal Self in Clinical Psychology**

The purpose of this study was to examine the concept of ideal self from a clinical psychology viewpoint, mainly surveying the latest trend of researches on the ideal self. The viewpoint of ideal self was used during the analysis of the effects of counselling, features of clients' conditions and medical treatment intervention. However, many of the researches were conducted by taking into account the premise that the difference between the actual and ideal self is related to adaptation. When the application of this premise is considered in Japan, the level of the differences and the relation with adaptation are made ambiguous, in response to the fact that the cultural context and qualitative semantic attachment of the ideal self were required. The composition elements of the ideal self were also shown as a possible viewpoint for future discussion.