

大学生の対人不安における感情表出と本来感に関する研究¹

松本 愛美²・重橋 のぞみ

A Study on Emotional Expression and Sense of Authenticity in Social Anxiety in University Students

Manami Matumoto・Nozomi Jyubashi

【問題・目的】

対人的な交流や人前で感じる不安を対人不安と言い、「現実あるいは想像上の対人場面において他者からの評価に直面したり、もしくはそれを予期したりすることから生じる不安 (Shlenker&Leary, 1982)」と定義されている。対人不安は1980年代以降、青年期の中でも大学生を中心に増加傾向にあることが示唆されている (堀井、2011)。対人不安は他者からの否定的評価による不安感であるとされ (佐々木・菅原・丹野、2001)、対人不安が高いほど自尊心が低くなることや、自己を肯定的に評価する程度が低いこと、他者から否定的な評価をされる場面で、否定的な他者評価を吟味することなく採り入れることが示唆されている (調・高橋、2002)。これらのことから、対人不安が高い者ほど他者評価を気にすることや自己をネガティブに捉えることが多く、自分が本来感じていることに注目せずに、自分の感情表出を抑制する可能性があると考えられる。対人関係の中での緊張や自分の行動等を気にする人が、自分の気持ちとは関係なく友人に合わせて感情表出を行うことが多いという、感情表出の制御と対人不安の関連も見られている (崔・新井、1999)。

対人関係における自己抑制的行動は適応的な側面もある (木野本、2002) もの、自己抑制及び自己制御的行動は、人間関係や生活環境の変化、対人不安などと密接に関連すると言われており (丸山 (山本)、2009)、不適応的な自己抑制は心身や日常生活に悪影響を及ぼしやすいことが推察されている (小西・重橋、2017)。感情表出の抑制をする生き方は自分らしくいられない状態であり、対人不安が高い者は自己抑制しやすいならば、生きづらさを抱えやすくなると考える。

自分らしくいられることを本来感といい、「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」と定義される (伊藤・小玉、2005)。感情表出の抑制を行う対人不安が高い者は、本来感が低く、自分らしくいられない状態にあると考えられる。先行研究では、対人不安

安が高い者ほど本来感が低いことが明らかにされている (松井・岩崎・五十嵐; 2017)。

ところで対人不安が高い者と同様に感情の抑制を行いやすい過剰適応者には、①感情への気づきに乏しさがある群、②感情に気づけていてネガティブな感情表現の抑制をする群の2パターン存在することが示されている (前田・重橋、2018)。また、益子 (2010) は、内省傾向の高さが本来感を向上させることを示唆している。これより、自分の体験や感情に気づき、振り返り、取り扱うことが本来感を高め、より適応的に生きることに影響することが示唆される。対人不安が高くと、自分の感情に気づくことができているならば、本来感は保たれている可能性はないだろうか。しかしながら、対人不安が高い者の「感情への気づき」と「本来感」との関係のみた研究はみられない。そのため、対人不安が高い者にも、感情に対する気づきの程度に差があると仮定し、感情の気づきの程度と本来感の差について検討する。

また、対人不安が高い者はどのような対人場面においても過度な抑制を行うのであろうか。大学生は親しい友人より知人に対して怒りと悲しみの感情表出の抑制を行いやすいことから、親密性の違いによって感情表出の制御方略を使い分けていることが明らかにされている (小隅・河村・高橋・松村・上淵・上淵、2016)。このように、私達は普段の生活の中で相手や場面に合わせた振る舞いを行っている。そのため対人不安が高くと抑制をせずに自分らしくいられる場面もあると考える。そこで本研究では、関係性の違いによる表出の差についても検討する。関係性の違いについては、本来感を感じて自分らしくいられる関係と自分らしくいられない関係の2つの関係性を設定する。

以上より、本研究では、対人不安を抱える大学生の感情への気づき・感情表出の違いによる本来感の差について明らかにすることを目的とする。第一研究では、対人不安の高さと感情に対する気づきの程度によって本来感に差があるのかを検討する。第二研究では、他者との関係性の違いに注目し、対人不安の程度による感情表出の

1 本論文は、修士論文 (松本、2020) の一部を加筆修正したものである。

2 元福岡女学院大学大学院人文科学研究科臨床心理学専攻大学院生

仕方について検討する。

仮説

- ①対人不安が高い者は本来感が低くなるだろう。
- ②対人不安が高い者でも感情に対する気づきに違いがあれば、本来感に差がみられるだろう。
- ③対人不安が高い者でも、場面に応じて感情表出に差があるだろう。

【第一研究】

【目的】 学生における対人不安の程度によって、「感情意識の程度」「本来感」に違いがみられるかを検討する。

【方法】

1. **調査対象者** : F 県 A 大学に通う女子大学生175名に、質問紙調査を実施し、回答に不備のあったものを除いた172名を分析対象とした。
2. **手続き** : 2019年7月に大学の講義中に調査を実施した。研究の実施は、第1・2研究ともに本学の倫理審査の承認を得ており、倫理的配慮を行った上で研究は実施された。

3. 質問紙の構成

(a) フェイス・シート

本調査への同意と年代を尋ねた。第一研究と第二研究の継続調査を実施する目的のため、“自分だけが分かるニックネーム”の記載を求めた。

(b) 対人不安尺度

笹川・金井・村中・鈴木・嶋田・板野 (2004) による「短縮版社会的不安測定尺度 (FNE)」を用いた。本尺度は、他者からの否定的評価に対する不安の測定を目的に作成された社会的不安尺度 FNE の短縮版である。5 件法による評定を求めた。得点が高い程、対人不安が高いことを示す。

(c) 感情意識尺度

「6 因子マインドフルネス尺度 (前川・越川、2015)」と「アレキシサイミア傾向尺度 (後藤・小玉・佐々木、1999)」から感情に関する項目を選択し、感情意識尺度を作成した。「6 因子マインドフルネス尺度」のうち、「自他不二の姿勢」「描写」「気づき」因子から感情に関する8項目を選択した。「アレキシサイミア傾向尺度」4 因子のうち、「体感・感情の認識不全」「感情の表現不全」を用いた。本研究では、5 件法による評定を求めた。得点が高い程、感情意識が高いことを示す。

(d) 本来感尺度

伊藤・小玉 (2005) の「本来感尺度」を用いた。本研究では、5 件法により評定を求めた。得点が高いほど本来感が高いことを示す。

【結果】

1. 感情意識尺度 因子分析結果

感情意識尺度15項目に対して主因子法による因子分析を行った結果、5 因子が抽出された。第1 因子は、「自分と他者を、同程度に思いやることができる。」などの先行研究と同様の3 項目からなり、「自他不二の姿勢 (自他への思いやり) 因子」と命名した。第2 因子は、「自分でもなんだかよくわからない感情がある。」などの3 項目からなり「漠然とした感情因子」と命名した。第3 因子は、「自分の感情がどうなっているのかわかることが多い。」などの2 項目からなり「感情への気づき因子」と命名した。第4 因子は、「自分が考えていることを的確な言葉で表現できる。」などの4 項目からなり「感情表現因子」と命名した。第5 因子は、「自分の感情が変化していく様子を好奇心をもって眺めることができる。」などの2 項目からなり「感情への積極的注目因子」と命名した。

2. クラスタ分析 (対人不安と感情意識による分類)

対人不安尺度の得点と感情意識尺度の得点を用いて、クラスタ分析 (Ward 法) を行い、4 つのクラスタを得た。第1 クラスタには30名、第2 クラスタには33名、第3 クラスタには71名、第4 クラスタには38名の調査対象が含まれていた。

次に4 つのクラスタを独立変数、対人不安尺度得点・感情意識尺度得点を従属変数とした分散分析を行った。その結果、対人不安及び感情意識ともに有意な群間差がみられた (対人不安 : $F(3,168) = 185.54$ 、感情意識 : $F(3,168) = 82.72$ 、ともに $P < .001$)。多重比較の結果、第1 クラスタ、第2 クラスタ、第3 クラスタ、第4 クラスタの順で対人不安が高いことが示された。また、第2 クラスタと第4 クラスタより第3 クラスタの感情意識が低く、第2・3・4 クラスタよりも第1 クラスタの感情意識が低いことが示された。これらの結果を表1に示す。

以後、対人不安を「不安」、感情意識を「感情」と表し、高さの程度を高いはH、やや高いはh、中程度はM、低いはLと表す。結果から、第1 クラスタは対人不安が高く感情意識が低いため、不安H感情L群とした。第2 クラスタは、対人不安はやや高く感情意識は高いた

表1 各クラスタの「対人不安」得点・「感情意識」得点平均と標準偏差及び分散分析結果

| | 第1クラスタ(n=30) | | 第2クラスタ(n=33) | | 第3クラスタ(n=71) | | 第4クラスタ(n=38) | | F値 | 多重比較 |
|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|-----------|-----------------------------|
| | 平均 | SD | 平均 | SD | 平均 | SD | 平均 | SD | | |
| 対人不安 | 4.50 | 0.27 | 3.92 | 0.42 | 3.52 | 0.36 | 2.41 | 0.44 | 185.54*** | 第1クラスタ>第2クラスタ>第3クラスタ>第4クラスタ |
| 感情意識 | 2.44 | 0.33 | 3.43 | 0.18 | 2.72 | 0.26 | 3.35 | 0.45 | 82.72*** | 第2クラスタ・第4クラスタ>第3クラスタ>第1クラスタ |

*** $P < .001$ 自由度はいずれも(3,168)

め、不安h感情H群とした。第3クラスタは対人不安・感情意識ともに中程度のため、不安・感情M群とした。第4クラスタは、対人不安は低く感情意識は高いため、不安L感情H群とした。

3. 第1・2クラスタの感情意識尺度における各因子得点の検討

不安H感情L群と不安h感情H群において、感情意識尺度の5因子に差があるかを調べるためにt検定を行った。その結果、「漠然とした感情」因子のみに有意差がみられた ($t(61) = 4.48, p < .001$)。この結果を表2に示す。この因子は逆転項目であり、得点が低いほど漠然とした感情を持ちやすいことを示す。

4. クラスタ各群と本来感の検討

クラスタ別に本来感に違いがあるかを検討するために、クラスタ各群を独立変数、本来感を従属変数として1要因の分散分析を行った結果、有意差がみられた ($F(3,168) = 27.37, p < .001$)。多重比較の結果、第4クラスタは第2・3・1クラスタよりも本来感が高く、第2・3クラスタは第1クラスタよりも本来感が高く、第1クラスタは第2・3・4クラスタよりも本来感が低いことが示された。これらの結果を表3に示す。

【考察】

1. クラスタ分析

対人不安が高い群にも感情意識が高い者が含まれるという仮説を検討するため、対人不安尺度の得点と感情意識尺度の得点を用いてクラスタ分析を行い、4クラスタ(第1クラスタ:対人不安H感情L群(30名)、第2クラスタ:不安h感情H群(33名)、第3クラスタ:不安・感情M群(71名)、第4クラスタ:不安L感情H群(38名))を得た。対人不安が高い第1クラスタ、第2クラスタは合計63名であり、全体の約37%であった。対人不安は大学生を中心に増加傾向にあることが先行研究でも示唆されており(堀井, 2011)、生きづらさを感じてい

る人が多く存在していると考えられる。

次に対人不安がともに高いが感情意識に差がある第1・第2クラスタの比較を行ったところ、「漠然とした感情」のみ差があり、第1クラスタは「漠然とした感情」を抱きやすい群である一方、第2クラスタは「漠然とした感情」を捉えることが出来る群であることがわかった。第2クラスタはこれまでの先行研究では指摘されなかった群である。

第3クラスタは対人不安も感情意識も中程度であり、他者評価に縛られず自分の感情を意識することもできている人だと考えられる。人数は71人と最も多い群であると考えられる。第4クラスタは他者から評価されることへの不安が低く自分を大切にできる人であり、自分の感情にも目を向けて大事に出来ている群であると考えられる。

第1クラスタが「漠然とした感情」を抱きやすい理由として、以下4つの要因が考えられる。要因1は、第1クラスタは自分の感情に気づくことや自身の感情をキャッチすることに難しさを有する可能性である。しかし、「感情への気づき」因子では第1クラスタと第2クラスタでは有意差がないことから、第1クラスタは自分の感情に気づくことができないわけではないと考えられる。要因2は、感情があることは気づいているが、感情にラベルづけすることや言語化することに困難がある可能性である。Kennedy-Moore,&Watson (1991)の感情表出過程(図1)に当てはめると、「反応のラベルづけと解釈」段階での難しさがある。これは、「反応の意識的知覚」はできているが、「反応のラベルづけと解釈」が難しいためにその感情がどのような感情であるのか、はっきりと捉えることが難しいことをさす。要因3は、自分の抱く感情に対して「情けないこと」「悪いこと」などの否定的評価を行う中で言語化や感情の認識が困難になることである。自分の情動に対して他者を意識して

表2 第1・第2クラスタの「感情意識尺度各因子」得点平均と標準偏差及びt検定結果

| | 第1クラスタ(n=30) | | 第2クラスタ(n=33) | | t値 |
|-----------|--------------|------|--------------|------|---------|
| | 平均 | SD | 平均 | SD | |
| 自他不二の姿勢 | 3.37 | 0.75 | 3.12 | 0.66 | 1.38 |
| 漠然とした感情 | 1.97 | 0.74 | 2.93 | 0.94 | 4.48*** |
| 感情への気づき | 3.27 | 1.01 | 3.53 | 0.88 | 1.11 |
| 感情表現 | 2.67 | 0.68 | 2.53 | 0.83 | 0.71 |
| 感情への積極的注目 | 3.30 | 0.71 | 3.52 | 0.77 | 1.15 |

***P<.001 自由度は(61)

表3 クラスタ群別の「本来感」得点平均と標準偏差及び分散分析結果

| | 第1クラスタ(n=30) | | 第2クラスタ(n=33) | | 第3クラスタ(n=71) | | 第4クラスタ(n=38) | | F値 | 多重比較 |
|-----|--------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|----------|-----------------------------|
| | 平均 | SD | 平均 | SD | 平均 | SD | 平均 | SD | | |
| 本来感 | 2.47 | 0.64 | 3.13 | 0.63 | 2.96 | 0.52 | 3.69 | 0.57 | 27.37*** | 第4クラスタ>第2クラスタ・第3クラスタ>第1クラスタ |

***P<.001 自由度はいずれも(2,109)

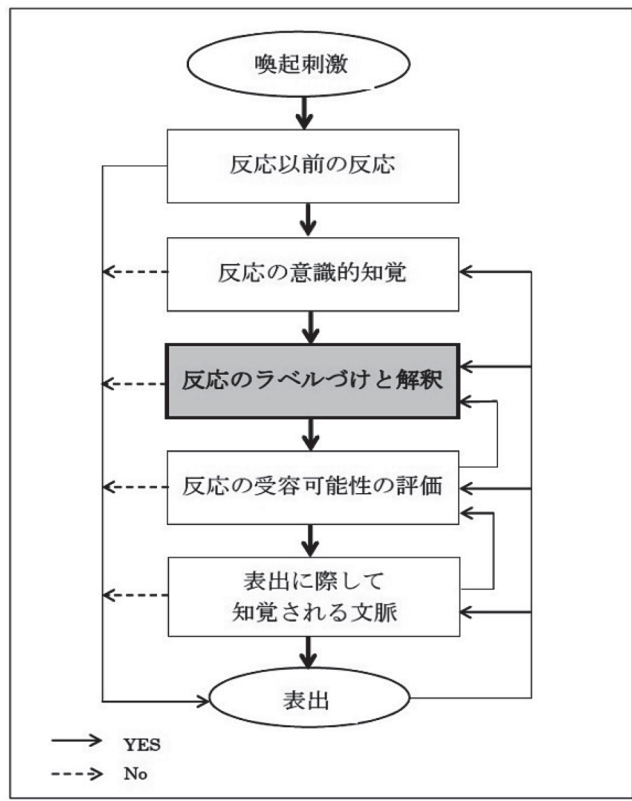


図1 感情表出の過程

Kennedy-Moore, & Watson (1991) をもとに作成
 (出典) 感情心理学・入門 大平美樹 (2010) 有斐閣アルマ

否定的評価をする他者懸念は、情動の認識困難・言語化困難と正の相関があることが指摘されている（奥村、2008）。対人不安が高い者の中に、他者評価を意識して、自分の情動の認識困難・言語化困難が生じる者がある可能性も考えられる。要因4は、他者の評価を気にすることに注意が集中し、自分の気持ちに目を向ける余裕がなく、自身の感情に注目できない可能性も考えられる。

第1クラスタが「漠然とした感情」を抱きやすい要因として、感情のラベルづけ・言語化困の難しさ、情動への否定的評価による認識困難・言語化困難、相手を気にすることによる自己注目の難しさ・余裕のなさなどが示唆されるため、この点を第二研究でさらに検討する。

2. クラスタ各群と本来感の検討

対人不安が高くとも自分の感情に気づく程度によって本来感に差が生じるという仮説を検討するため、分散分析を行った。結果、第4クラスタが最も本来感が高く、第2クラスタと第3クラスタは中程度、第1クラスタが最も本来感が低いことが示された。これより、対人不安が高い第1クラスタと対人不安がやや高い第2クラスタでは本来感に差があり、仮説②は支持された。第1クラスタは漠然とした感情を抱くことが多いため、自分の感情よりも他者に合わせた結果、後悔・上手いかなさ・失敗経験などを積み重ねやすく、自分らしくいられる感覚である本来感が低い結果になったのではないだろうか。一方、第2クラスタは自分の感情を捉えることがで

きている。そのため、自分の感情を踏まえて他者に感情表出を行うか否かを判断している、本来感が保たれていると考えられる。

以上より、自分の感情を踏まえて感情表出を行うかどうかを主体的に選択できることと、自分の感情を十分に捉えることができず感情表出を行うかどうかを選択できないことでは、本来感に差を生じさせると考えられる。

【第二研究】

【目的】 第一研究で得られた4クラスタの感情表出の差を検討する。

【方法】

1. 調査対象者：第一研究調査協力者の多く（97名）が受講する講義にて質問紙を実施した。第一研究で記載を求めたニックネームとの照合が可能であった83名を分析の対象とした。
2. 手続き：2019年9月に調査を実施した。
3. 質問紙の構成
 - (a) フェイス・シート
 調査への同意、ニックネーム、年代の記入を求めた。
 - (b) 欲求不満場面の感情表出について
 ネガティブな感情表出について検討するため、前田・重橋（2018）の欲求不満場面を用いた。前田・重橋（2018）は、大事なものを貸した相手が反省するそぶりをみせず

に「大事なモノをなくした」と述べる場面を設定している。本研究では、相手との関係による感情表出の差を検討するため、「物をなくす相手」として「目上の人」「親しい人」の2者を設定した。また、「他者への感情表出」と「心の中の感情」に差があるかを検討するために、表出内容の解答欄の他に、心の中で思っていることを回答する欄を設けた。

【結果】

1. クラスタ群の「ネガティブな感情表出」

4 クラスタにおける欲求不満場面での感情表出について検討を行った。P-F スタディの評点方法を参考に、心理学専攻2名の評定者で分類を行った。アグレッションを向ける方向を「他責的」「無責的」「自責的」の3種類に分類した。次に「心の中の感情」について、感情表出反応との一致の有無を検討した。不一致の場合は、「他責的」「無責的」「自責的」のいずれに該当するか分類を行った。その結果、「一致」「他責的」「無責的」「自責的」の4種類に回答は分類された。

2. χ^2 検定

クラスタ別に相手(目上の人・親しい人)に対する「他者への感情表出」と「心の中の感情」の分類結果に対して χ^2 検定を行った。その結果、目上の人、親しい人ともに分類は有意ではなかった(目上・表出: $\chi^2(6)=4.31$, 目上・心の中: $\chi^2(3)=1.40$, 親しい人・表出: $\chi^2(6)=2.87$, 親しい人・心の中: $\chi^2(6)=5.27$)。

3. クラスタ別の「他者への感情表出」と「心の中の感情」について

クラスタ別・関係別に表出と心の中の発言の割合を表4に示す。

①「対人不安が高く感情意識が低い群(不安H感情L群)」の検討

目上の人に対する感情表出は無責的反応が56%と最も高かったが、この回答を選択した人は全て、心の中では他責的反応を行っていた。親しい人に対する感情表出は

他責的反応が100%であり、その中の89%が心の中の感情も他責的反応を行っており、感情表出と心の中の感情の一致率が最も高かった。

②「対人不安がやや高く感情意識が高い群(不安h感情H群)」の検討

目上の人に対する表出は無責的反応が65%と最も高かったが、この回答を選択した人は全て心の中の感情は他責的反応を行っていた。親しい人に対する感情表出は他責的反応が85%と高く、その中の55%が心の中でも他責的反応を行っていた。一方、他3群に比べると感情表出と心の中の感情の一致率が最も低かった。

③「対人不安・感情意識ともに中程度(不安・感情M群)」の検討

目上の人に対する感情表出は無責的反応の割合が66%と高かったが、この回答を選択した人は全て心の中の感情は他責的反応を行っていた。親しい人に対する感情表出は他責的反応の割合が86%と最も高く、心の中の感情でも他責的反応の割合が71%と高かった。

④「対人不安が低く感情意識が高い(不安L感情H群)」の検討

目上の人に対する感情表出は無責的反応の割合が58%と最も高かったが、他責的表出が42%あり他3群に比べると他責的表出の割合が高かった。心の中の感情は他責的反応が95%と非常に高かった。親しい人に対する感情表出は他責的反応の割合が89%と高く、心の中の感情でも他責的反応の割合が高かった。また、自責的反応が目上の人・親しい人ともに0%であった。

【考察】

1. クラスタ別の「ネガティブな感情表出」

表4の割合から以下考察を行う。

目上の人に対する感情表出

「目上の人」に対してはどの群も無責的な表出が多く、心の中の感情は他責的であることが多かった。日常生活では目上の人に対して心の中でネガティブな感情をもつ

表4 クラスタ群別アグレッションの表出と心の中の分類の割合

| | | 第1クラスタ(n=9) | | 第2クラスタ(n=20) | | 第3クラスタ(n=35) | | 第4クラスタ(n=19) | |
|-------------|-------|-------------|------|--------------|------|--------------|------|--------------|------|
| | | 目上の人 | 親しい人 | 目上の人 | 親しい人 | 目上の人 | 親しい人 | 目上の人 | 親しい人 |
| 表出 | 無責的 | 56% | 0% | 65% | 15% | 66% | 11% | 58% | 11% |
| 心 の 中 | 一致(無) | 0 | 0 | 0 | 5% | 0 | 3% | 5% | 5% |
| | 他責的 | 56% | 0 | 65% | 10% | 66% | 3% | 53% | 5% |
| | 自責的 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6% | 0 | 0 |
| 表出 | 他責的 | 33% | 100% | 30% | 85% | 23% | 86% | 42% | 89% |
| 心 の 中 | 一致(他) | 33% | 89% | 30% | 55% | 20% | 71% | 42% | 58% |
| | 無責的 | 0 | 11% | 0 | 25% | 3% | 14% | 0 | 32% |
| | 自責的 | 0 | 0 | 0 | 5% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 表出 | 自責的 | 11% | 0% | 5% | 0% | 11% | 3% | 0% | 0% |
| 心 の 中 | 一致(自) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 他責的 | 11% | 0 | 5% | 0 | 11% | 3% | 0 | 0 |
| | 無責的 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

ていても、相手に表出することは少ないだろう。対人不安の高低や感情意識の高低に関わらず、どの群も目上の人に合わせた適応的な行動が出来ていると考えられる。

しかし、第1・2・3クラスでは自責的表出も一部分類された。これより第1・2・3クラスは、自分に非がない場面でも自責的応を行うことで、穏便にやり過ごす対応をとる可能性が示唆される。

親しい人に対する感情

「親しい人」に対してはどの群も他責的表出（85%以上）を行っていた。多くの人は、親しい人に対して自分の気持ちを表出できる友人関係を築くことが出来ているといえる。これより、対人不安の高低に関わらず相手との関係性に応じて感情表出を行っていた。

対人不安が高く感情意識が低い第1クラスの特徴

第1クラスは、親しい人に対して他責的反応のみ表出していた。怒り感情は明確で察知しやすいため、漠然とした感情を抱きやすい第1クラスであっても認識しやすく、親しい人に対しては表出することが可能だったと考えられる。また、他責的反応において感情表出と心の中の感情一致率が89%と高いことも特徴であった。逐語内容より、「自分の大事な物を探してほしい」などの発言が多く、優しく柔らかい表現を用いていた。対人不安が高い第1クラスは、親しい人であっても相手からの評価を気にし、自分の怒りの感情を抑えた表出を行っており、対人関係で相手に気を遣う群だと考えられる。加えて、自分の感情のわからなさや漠然とした感情を抱くことが特徴のため、その場は相手に合わせても後から後悔するなど、対人関係において失敗体験を重ねている可能性も考えられる。

第1クラスが漠然とした感情を抱きやすい理由について第1研究で4つの要因をあげて考察した。第2研究の結果からもこの点を検討する。心の中で思う感情の記載には、「怒り感情を持ってはいけない」という記載はなかった。そのため、要因3「情動への否定的評価による認識困難・言語化困難」は該当しないと考えられる。また、第1クラスは表出と心の中の一致率が最も高く、自身の感情に気づき言語化できているため、要因2「感情のラベルづけ・言語化困の難しさ」も該当しないと考えられる。一方、第1クラスは対人関係において相手に気を遣う群であることから、要因4「相手の反応に注目しやすく自分の曖昧な感情に注目できない」ことが漠然とした感情を抱きやすい要因になっている可能性が高いと考えられる。

対人不安がやや高く感情に気づいている第2クラスの特徴

この群は感情表出と心の中の感情の不一致率が40%と最も高かった（第1クラス：11%、第2クラス：40%、第3クラス：26%、第4クラス：38%）。特に、他者に対する他責的な感情表出を行う際に、心の中で無責的反応を行っている表出が多い点は特徴である。

不一致が生じる際の心の声（無責的感情表出）には、「Aだから許せる」などの回答が多かった。「この人だから」という特別な存在が記載されていることがこの群の特徴であった。これより、他者との関係の中で自分も相手も大切にできる群だと考えられる。第2クラスに特徴的な感情表出の不一致は、自分の感情に気づきながら他者との関係の中で自分の感情をコントロールした結果の反映だと考えられる。

対人不安・感情意識ともに中程度の第3クラスの特徴

この群は71名と人数が多く、他責的な表出、他責的な心の中の割合が高い特徴がある。第2クラスに比べて他責的表出の表現が厳しいことも特徴である。自分の気持ちを素直に相手に表出しやすい群であると考えられる。

対人不安が低く感情意識が高い第4クラスの特徴

感情表出と心の中の感情の不一致率が第2クラスに次いで38%と高い群である。不一致は他者に対して他責的な反応を行う場面に多く、心の中では無責的は反応（諦めている反応）が多かった。これより、自分の気持ちを素直に相手に表出しながらも、自分の気持ちをコントロールできる群だと考えられる。また、自責的反応が分類されなかった群であり、自分に非がない場面で自分を責めず、自分を守ることができている。第1研究より、第4クラスは最も本来感が高い群であった。自分の感情に気づくことができ、自分らしさを感じられているからこそ自分を大切にできる可能性が示唆される。

第1研究・第2研究のまとめ

第1研究の結果から、対人不安が高い人の中に、漠然とした感情の抱きやすさの程度に差がある2群が存在することが明らかとなった。また、対人不安が高く漠然とした感情を抱きやすい者は本来感も低いことが示された。感情の捉えにくさは、確信の持てなさ、主体感のなさを生じさせ、自分自身を大切にすることや対人場面で自分の感情をありのままに表現することを難しくさせると考えられる。

対人不安が高くとも自分の感情に気づけている者は、自分の感情を踏まえて他者への感情表出を行うであろう。第2研究の結果から、この群は「この人だから」という特別な関係性の中で自分の気持ちを見つめていることが推察された。石本（2010）は、他者と一緒にいる居場所である社会的居場所と本来感に正の関連があること、社会的居場所の確保が心理的 well-being を全体的に高めることを明らかにしている。人も居場所であり、居場所を持てることは本来感を保つためにも重要なことだと考えられる。

本研究から、対人不安が高い人の中にも、漠然とした感情の認識に差があることが分かった。また、この違いが本来感の高さとも関係することがわかった。これより、対人不安の高さのみに注目せずに、漠然とした感情も含めて自分の感情を丁寧に見つめることができるよう

なアプローチを行うことが、対人不安を持つ人の一助となるといえる。対人不安が高くとも自分の感情を捉えることができるようになることで、感情を表出するかしないかといった選択が可能になり、自分の感情を大切にしたい対応が可能になると考えられる。

今後の課題

対人不安が高く漠然とした感情を抱きやすい人達は、どのような場面で漠然とした感情を抱きやすいのだろうか。また、そのような場面では他者に対してどのような反応をするのだろうか。本研究では、この点について検討していない。また、漠然とした感情を抱きやすい要因について、今後さらに検討が必要である。さらにポジティブな感情への気づきや表出についても、今後視野に入れていくことが課題である。

付記 本研究にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

引用文献

後藤和史・小玉正博・佐々木雄二 (1999). アレキシサイミアは一次元的特性なのか? : 2 因子モデルアレキシサイミア質問紙の作成 筑波大学心理学研究, 21, 163-171.

堀井俊章 (2011). 大学生における対人恐怖性の時代的推移 横浜国立大学教育人間科学部紀要1 教育科学, 13, 149-156.

石本雄真 (2010). こころの居場所としての個人的居場所と社会的居場所: 精神的健康および本来感, 自己有用感との関連から カウンセリング研究, 43 (1), 72-78.

伊藤正哉・児玉正博 (2005). 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53 (1), 74-85.

木野本はるみ (2002). 自己主張と自己抑制: 乳幼児期における保育のあり方 鈴鹿国際大学短期大学部紀要, 22, 1-11.

小隅史子・河村結里・高橋芽依 (他)・松村大希・上淵寿・上

淵真理江 (2016). 感情への評価, 感情表出の制御及び精神的健康との関連: 制御を行う相手の親密度に着目して 東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 67 (1), 107-123.

小西純子・重橋のぞみ (2017). 大学生における不適応的な自己抑制: 抑制行動に影響を与える要因の検討 福岡女学院大学大学院紀陽「臨床心理学」, 14, 27-34.

前川真奈美・越川房子 (2015). 6 因子マインドフルネス尺度 (SFMS) の開発 健康心理学研究, 28 (2), 55-64.

前田彩華・重橋のぞみ (2018). 青年期の過剰適応傾向に関する研究: 感情への気づきに注目して 第 37 回心理臨床学会発表論文集 P.249

益子洋人 (2010). 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響 学校メンタルヘルス, 13 (1), 19-26.

松井緑子・岩崎真和・五十嵐透子 (2017). 青年期の対人不安傾向と関連要因の検討: 自己分化度と本来感および随伴性自尊感情の観点から 上越教育大学心理教育相談研究, 16, 1-10.

丸山 (山本) 愛子 (2009). 自己調整能力の発達に関する大学生の自己認知: 幼児期から青年期後期までの自己主張・自己抑制的行動の自己評定から 広島大学大学院教育学研究科紀要 第一部 学習開発関連領域, 58, 73-80.

奥村弥生 (2008). 情動への評価と情動認識困難・言語化困難との関連 教育心理学研究, 56 (3), 403-413.

P-F スタディ解説 基本手引き (1987). 三京房

崔京姫・新井邦二郎 (1999). 新版感情表出の制御尺度の作成 筑波大学心理学研究, 21, 89-97.

佐々木淳・菅原健介・丹野義彦 (2001). 対人不安における自己呈示欲求について: 賞賛獲得欲求と拒否回避欲求との比較から 性格心理学研究, 9 (2), 142-143.

笹川智子・金井嘉宏・村中泰子・鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 (2004). 他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度 (FNE) 短縮版作成の試み: 項目反応理論による検討 行動療法研究, 30 (2), 87-98.

Schlenker, B.R. & Leary, M.R. (1982) Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. Psychological Bulletin, 92, 641-669.

調優子・高橋靖恵 (2002). 青年期における対人不安意識に関する研究: 自尊心、他者評価に対する反応との関連から 九州大学心理学研究, 3, 229-236.

