

【論文】

ネガティブな自己開示場面における二者間の相互影響に関する研究

—笑顔に着目した実験的研究—

米沢 由那 (有限会社 アビー)

奥野 雅子 (岩手大学人文社会科学部)

I はじめに

他者に悩みを打ち明けたり、打ち明けられたりした際にどのような感情が生起するだろうか。我々は、日常生活において、身の回りに生じた出来事や自分自身の趣味、悩みなどの様々な情報を他者と交換し交流している。その中でも、悩みは他者に打ち明けることで心理的負担が軽減されたり、考えが整理されたりする。他者から悩みを打ち明けられた際は、話し手のことをより深く理解することにつながり、関係性が親密になることが考えられる。このようなネガティブな自己開示場面では、話し手と聞き手の双方に影響が及ぶといえる。

ところで、自分自身が悩みを打ち明けたり、他者から打ち明けられたりした場面を振り返った際、ネガティブな内容とは反対に、笑顔を浮かべていた経験はないだろうか。笑顔には自分自身やその場の雰囲気をもポジティブな方向へ転換させる効果があるといわれている。そこで本研究では、ネガティブな自己開示場面における話し手と聞き手の二者間の相互影響について、両者の笑顔表情に着目し、コミュニケーションの実験を通して検討する。

II 問題と目的

1. 自己開示とは

自己開示とは「特定の他者に対して、言語を介して意図的に伝達される自分自身に関する情報、およびその伝達手段」(安藤, 1986)や「自分の個人的な情報を他者に言語的に伝える行為」(森脇・坂本・丹野, 2004)と定義されている。自分自身に関する情報の中には、趣味などの表面的な情報がある一方、自分の性格や不安に関する深刻な情報も存在する。本研究では、後者のネガティブな自己開示場面を対象とし、自己開示を「自分自身に関する情報を他者に言語的に伝える行為」と定義する。

安藤(1986)は、自己開示の機能は、個人内で役割を果たす機能と対人関係における機能の2つに大別されると指摘している。前者は、カタルシス機能を持つ「感情表出」、聞き手からのフィードバックにより自身の意見や感情をより明確化させる「自己明確化」、他者からフィードバックを受け、さらにその他者からの自己開示を受ける傾向を強め、比較過程を効率的に行うことで自己概念を安定させる役割も果たす「社会的妥当性」がある。後者は、「報酬機能」「社会的コントロール」「親密度・プライバシーの調整」に分類される。まず聞き手にとっては話し手からの好意や信頼感の解釈につながり、自己開示内容が聞き手自身の意見の妥当性を高めるものであれば報酬としての意味をもつ。また、話し手にとっても、自己開示によって自己明確化や社会的妥当性が可能となる場合、報酬として機能する。加えて、自己開示を特定の者のみに行っていることを強調し相手からの行為を増大させることや、

関係の進展を抑制するために特定の者にのみ行わないという状況もある。さらに、自己開示時の対人距離やアイコンタクトの量の操作により親密さが調整されたり、内容の度合いによってプライバシーの調節がされたりする場合がある。

2. ネガティブな自己開示について

川西(2008)は場面想定法を用いて、聞き手の受容的・拒絶的反応が話し手に与える心理的影響について検討を行った。その結果、話し手は聞き手から受容された場合、社会的妥当性が付与されるため、自信を取り戻し、他者から嫌われることへの不安が減少するとともにネガティブな感情が回復・好転することが示唆されている。しかし、拒絶された場合には、自信の低下を招き、他者から低評価を受ける不安が増加し、感情が悪化・疲弊する可能性があることも示されている。

また、ネガティブな自己開示は、必ずしも素直に行うことができるとは限らず、拒絶的な反応を受ける可能性を経験的に理解していることにより抑制されてしまう場合が考えられる。この抑制は、ネガティブな内容を他者に打ち明けることにより、他者から低評価を受ける可能性を防ぐために働く対他的抑制であると説明されている(片山, 1996)。つまり、他者との関係において自分の印象を管理するために抑制されることになる。一方で、自己開示を行うことによりネガティブな経験が想起され、自分自身の感情が揺さぶられ悪影響を受けることを防ぐために働く対自的抑制がある。

ところが、このような抑制が働くにもかかわらず、自己開示をしやすい相手が存在することも予想される。そのような自己開示を引き出しやすい聞き手の非言語的特徴について、高橋・佐藤(2008)は検討を行った。その結果、聞き手自身の発話は少なく、適度に間をとって話を聞くこと、また話し手を見つめすぎる行動や自分の身体に触れるような行動は控えるべきであるということが示唆された。

一方、自己開示の話し手だけではなく、聞き手側に対しても影響を与えることが予想される。森脇・坂本・丹野(2004)によると、聞き手の抑うつ傾向が高いほど、自己開示に対してより拒絶的に反応し、受容的に反応しない可能性が示唆されている。さらに、抑うつ傾向が低い聞き手は抑うつの自己開示を受けることでネガティブ感情が高まる一方、抑うつ傾向が高い聞き手はネガティブ感情が高まらないことが報告されている。このように、自己開示において聞き手にも影響を与えることが示されている。これらのことから、コミュニケーションは話し手と聞き手の二者以上が存在することで成り立つため、双方の影響を及ぼしあうことが考えられる。

3. 笑顔の機能について

山本・杉森・嶋田(2010)は、ネガティブな感情が喚起されやすい自己注目時における笑顔がもたらす効果について検討を行った。その結果、笑顔という身体的な部分から転換を促すことにより、感情や思考内容がポジティブに変化する可能性が示唆されている。また、ネガティブ感情が生起する前に、笑顔というポジティブな情報を取り入れることにより、ネガティブ感情を抑制することにつながる可能性も示された。

また、友定(1993)によると、カウンセリング場面におけるネガティブな自己開示時に自己防衛的な笑顔を表出していることが指摘されている。実際には、ネガティブな自己開示を行

う際に抵抗感を伴うことが考えられるため、ネガティブな感情が喚起される状況において、少しでも安定した自分自身を維持するため無意識的に笑顔が生起している可能性が考えられる。

笑顔は、対人関係においても機能することも指摘されている。生田(1999)は、葛藤場面における笑顔の自己制御の機能についての検討を行った。その結果、統制課題やロールプレイによる問題課題を話すより、実際にある問題を話す課題の方が笑顔が多く生起したことが報告された。また、非笑顔より笑顔の方が協調的方略を導くことも示された。このように、問題場面における笑顔は相手との関係を緊張させるような場면을緩和し、それによって関係性の維持を図ろうとする自己制御の機能を持っていることが示唆されている。笑顔は、個人内だけでなく他者との関係性においても効果的に機能することが推測される。

以上のように、ネガティブな自己開示場面における抵抗感や聞き手の反応によって話し手が影響を受けることが検討されてきた。また、自己開示を受けた聞き手にも影響を与えることが報告され、自己開示場面において双方向的に影響を及ぼしあうということが考えられる。一方、笑顔の機能についてもポジティブな効果が報告されてきた。笑顔表情になることでの表出者側の効果があることに加えて、対人関係の葛藤的な場面で用いられ、ネガティブな状況を緩和することが示されている。しかし、ネガティブな自己開示場面における笑顔の機能については検討する余地がある。そこで、本研究では、ネガティブな自己開示場面における話し手と聞き手の影響について、両者の笑顔に着目し、コミュニケーションの実験を通して検討することを目的とする。

III 方法

1. 実験対象者

岩手大学生 40 名（男性 10 名、女性 30 名、 $M=21.55$ 、 $SD=0.84$ ）であり、女性友人ペア 15 組と男性友人ペア 5 組の計 20 組を対象とした。

同性の友人ペアを対象とした理由は、男女とも親しい同性の友人に対する自己開示が最も多いこと(榎本, 1987)が、予備調査においても得られたためである。

2. 実験時期

2021 年 12 月

3. 手続き

「現在未解決で、本人にとって深刻さは 2、3 番目の悩みでありネガティブな経験」があり、実験内で話すことが可能な「話し手」の協力者を募った。その話をすることが可能で、まだその話をしたことがない「同性の友人」に対し、自己開示を行うよう依頼した。以上の条件を設定した理由は、「既に解決している問題」や「一度話したことがある相手への自己開示」で生起する笑顔は、解決しているからこそ笑顔で話せる状況や 2 度目であるからこそ抵抗なく話すことが可能である場合が考えられるためである。

4. 質問紙の構成

(1) 実験前日までに：話し手

- ① フェイスシート（学籍番号、年齢、性別）
- ② ネガティブな話の簡潔な内容（記述式）
- ③ ネガティブな話の深刻度（7件法）

(2) 実験前：話し手および聞き手の両者

- ① フェイスシート（学籍番号、学年、性別、年齢）
- ② 改訂版友人関係機能尺度（丹野, 2008）（5件法から6件法に変更）
- ③ 一般感情尺度（小川ら, 2000）（4件法から6件法に変更）
- ④ 多面的感情状態尺度：短縮版（寺崎・岸本・古賀, 1992）（4件法から6件法に変更）
- ⑤ STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY 日本語版（清水・今栄, 1981）

(3) 実験後：話し手

- ① フェイスシート（学籍番号、学年、性別、年齢）
- ② ネガティブな話の深刻度（7件法）
- ③ 改訂版友人関係機能尺度（丹野, 2008）（5件法から6件法に変更）
- ④ 一般感情尺度（小川ら, 2000）（5件法から6件法に変更）
- ⑤ 多面的感情状態尺度：短縮版（寺崎・岸本・古賀, 1992）（4件法から6件法に変更）
- ⑥ STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY 日本語版（清水・今栄, 1981）

(4) 実験後：聞き手

- ① フェイスシート（学籍番号、学年、性別、年齢）
- ② 話し手の非言語について（視線、笑顔、ジェスチャー, 7件法）
- ③ 改訂版友人関係機能尺度（丹野, 2008）（5件法から6件法に変更）
- ④ 一般感情尺度（小川ら, 2000）（4件法から6件法に変更）
- ⑤ 多面的感情状態尺度：短縮版（寺崎・岸本・古賀, 1992）（4件法から6件法に変更）
- ⑥ STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY 日本語版（清水・今栄, 1981）

5. 分析

ビデオカメラで録画した実験場面の映像を視聴し、ネガティブな自己開示が開始してから2分間を分析対象とした。また、奥野(2013)を参考に、「眼筋の収縮があり、口角が上がっているもの」を笑顔と定義し、2分間で生じた笑顔の秒数を累計し、笑顔生起率を算出した。その後、話し手と聞き手の笑顔の高低を独立変数とし、両者の関係性や感情を従属変数としてt検定を用いて検討を行う。

IV 結果と考察

1. ネガティブな自己開示場面の話し手と聞き手の笑顔の相関

「話し手の笑顔生起率」と「聞き手の笑顔生起率」の関連を見るため、相関分析を行った（表1参照）。その結果、話し手の笑顔生起率と聞き手の笑顔生起率の間に中程度の正の相

関が認められた ($r=.649, p<.01$)。ネガティブな自己開示場面において笑顔という非言語的側面において双方向的に影響を及ぼし合うことが示唆された。

表 1 : 「話し手の笑顔生起率」と「聞き手の笑顔生起率」の相関

	話し手の笑顔生起率	聞き手の笑顔生起率	M	SD
話し手の笑顔生起率	—	0.649 **	0.39	0.24
聞き手の笑顔生起率		—	0.38	0.26

2. ネガティブな自己開示場面の笑顔が関係性や感情に与える影響

(1) 話し手の笑顔生起率が聞き手に与える影響

話し手の笑顔生起率 (高群・低群) により、聞き手の実験前後の反応差の平均に差があるか検討するため t 検定を行った (図 1 参照)。その結果、聞き手の「状態不安」において 10% 水準で有意傾向が見られた ($t=1.854, df=18, p<.10$)。つまり、話し手の笑顔の生起が高いと、聞き手の状態不安は低下する傾向があることが示唆された。

そのため、話し手が笑顔を用いることにより聞き手は深刻度を低く予想し、責任感や相手への心配が軽減された可能性が考えられる。ネガティブな自己開示場面における聞き手は話し手の弱みを受け止める覚悟や責任が必要となり、その状況に対して不安を抱くことが考えられる。

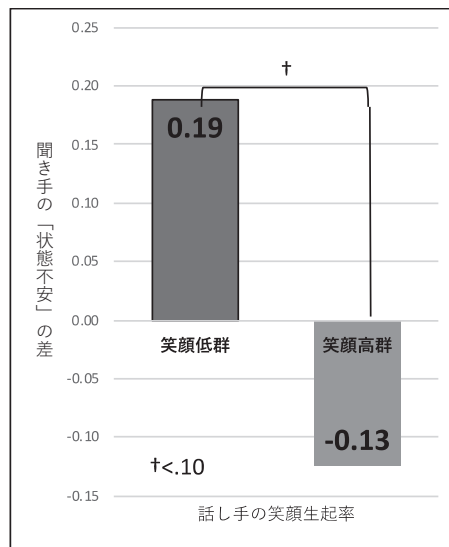


図 1 話し手の「状態不安」の差の平均

(2) 話し手の笑顔生起率が話し手自身に与える影響

話し手の笑顔生起率 (高群・低群) により、話し手自身の実験前後の反応差の平均に差があるか検討するため t 検定を行った (図 2、3 参照)。その結果、「肯定的感情」において 5%

水準で有意差 ($t=2.134, df=18, p<.05$)、「状態不安」においては 5%水準で有意差 ($t=2.697, df=18, p<.05$)が見られた。つまり、笑顔をよく用いることで、話し手自身の肯定的感情が増加し、状態不安が低下することが示唆された。

このことから、ネガティブな自己開示を行う際、笑顔を多用することにより、話し手自身にポジティブな影響を与えるということが示され、本研究においても笑顔の効果が見られた。また、「状態不安」が低下したことより、自己防衛的な笑顔であった可能性が考えられる。

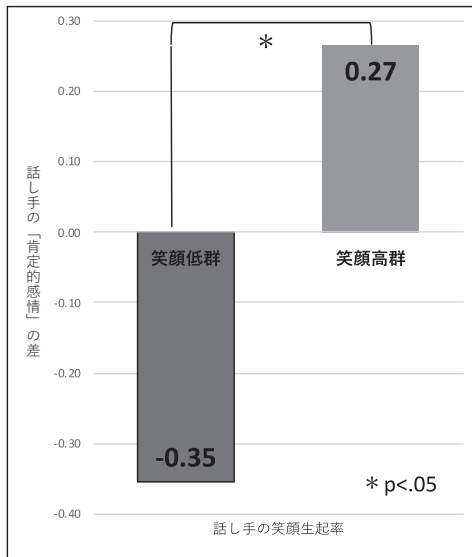


図2 話し手の「肯定的感情」の差の平均

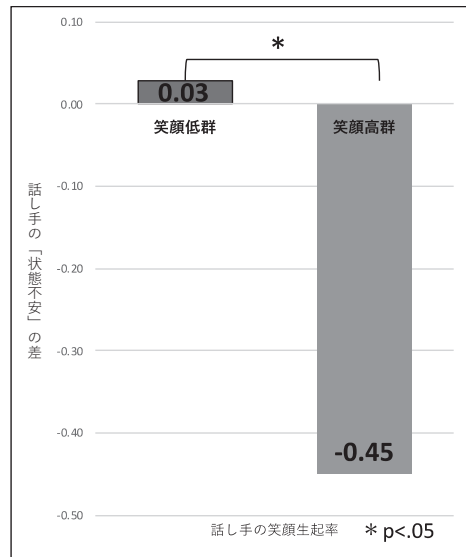


図3 話し手の「状態不安」の差の平均

(3) 聞き手の笑顔生起率が話し手に与える影響

聞き手の笑顔生起率（高群・低群）により、話し手の実験前後の反応差の平均に差があるか検討するためt検定を行った（図4、5参照）。その結果、「関係継続展望」において5%水準の有意差 ($t = 2.331, df=18, p<0.5$)、「敵意」において 5%水準の有意差 ($t=2.515, df=18, p<0.5$)が見られた。つまり、聞き手の笑顔高群のほうが、話し手の聞き手への関係継続展望が低下し、敵意が増加することが示唆された。

これらより、聞き手が笑顔を多く用いて話を聞いた場合、話し手に対してネガティブな影響を与えることが示されたといえる。話し手は自分の弱みを曝け出している場面において、聞き手には真剣に聞いてもらいたいと考えている可能性が高いと考えられる。よって、聞き手は話し手との良好な関係性を構築したい場合、ネガティブな自己開示場面において、笑顔を意識して用いないようにすることが効果的であると考えられる。

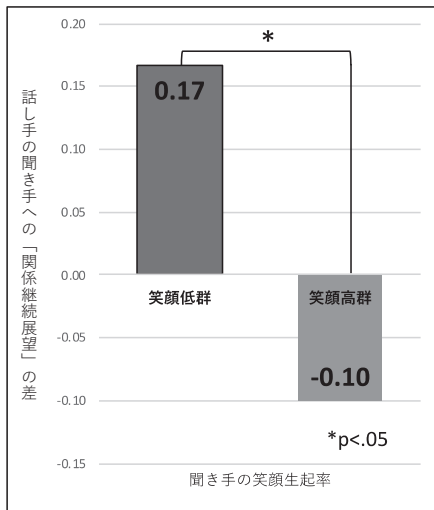


図4 話し手の「関係継続展望」の差の平均

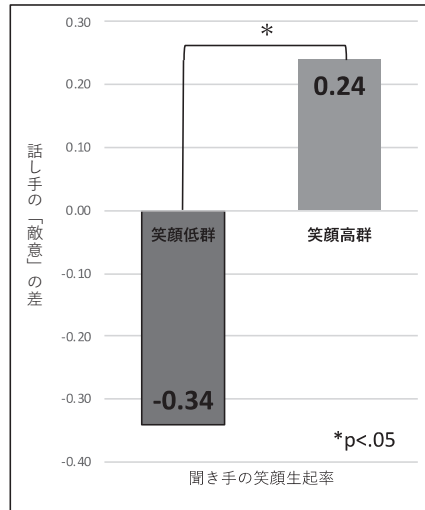


図5 話し手の「敵意」の差の平均

(4) 聞き手の笑顔生起率が聞き手自身に与える影響

聞き手の笑顔生起率の高群・低群により、聞き手自身の実験前後の反応差に差はみられなかった。つまり、ネガティブな自己開示場面において、聞き手は自分自身の笑顔による影響を受けるとはいえないことが示された。聞き手は話し手の話す内容に注目していることが予想されるため、聞き手は自分自身の笑顔というよりも、その話し手の笑顔の方に影響を受けることが考えられる。さらに、聞き手自身は自身が笑顔表情を呈してるかどうかについても無意識である可能性もあると推察される。

V 総合考察

1. 本研究の成果と意義

本研究の意義は2点あると考える。1点目は、ネガティブな自己開示についてコミュニケーションの実験を通して、ネガティブな自己開示場面において聞き手の笑顔が送り手にネガティブな影響を与えることを実証したことである。ネガティブな自己開示に関する研究は、開示内容の深刻度や相手との関係性、開示抵抗感に着目したものなど様々行われてきている。しかし、それらの多くは場面想定法や刺激文提示によって研究されてきた。特に本研究のキーワードである非言語コミュニケーションの「笑顔」に着目した検討は、会話実験でなければ検討が難しい。よって、実験協力者の心理面を考慮した上で、実証的に検討できたことに意義があると考えられる。

2点目は、ネガティブな自己開示における「笑顔」について知見が得られた点である。様々な研究者によって感情転換や自己防衛、二者関係の円滑化などの笑顔の機能について報告されている。友定(1993)による笑顔の自己防衛的機能は、本実験において実際に確認され、さらに話し手本人のみならず聞き手の感情にもポジティブな影響を与える傾向があることが示唆された。また、聞き手の笑顔が話し手に与える影響についても明らかとなり、ネガティブな自己開示場面において笑顔が話し手と聞き手の双方向に影響が及ぼしあうことが示

唆されたことに意義があると考えられる。

2. 臨床への示唆

本研究で得られた知見は、臨床場面においてカウンセラーの行動について活用できると考えられる。本研究の結果より、クライアントの笑顔はネガティブな自己開示場面において、クライアントとカウンセラーの両者に影響を及ぼすことが推察される。つまり、ネガティブな自己開示場面におけるクライアントの笑顔は、クライアント自身の感情転換およびカウンセラーの不安感軽減などの機能があることが考えられる。また、クライアントの笑顔生起率が高いと、カウンセラーの笑顔生起率も高くなる可能性が示唆された。

しかし、本研究の結果から、カウンセラーが笑顔を表出することは、クライアントのカウンセラーへの敵意感情を高め、カウンセラーとの関係継続展望を低下させることが示されている。つまり、カウンセラーの笑顔表出はラポール形成にネガティブな影響を与える可能性が考えられる。カウンセリング場面において、クライアントはセラピストとの関係性を考慮したり、自分自身の傷つきを防止したりするための自己防衛的笑顔を表出している可能性が考えられるが、話の深刻性は非常に高いネガティブな自己開示場面での両者の笑顔は無意識的なものである可能性が高いと予想されたため、カウンセラーは自身の笑顔を意識的にコントロールしてカウンセリングを行うことが重要であるといえる。

3. 本研究の課題と今後の展望

本研究は、ネガティブな自己開示場面における話し手と聞き手の二者間の相互影響について、笑顔に着目して検討してきたが、以下のような課題がある。第一に、本研究はビデオカメラで録画する状況においてネガティブな自己開示を依頼しているため、本来の状況とは大きく異なるということである。一般的にネガティブな自己開示は、話し手と聞き手の二者間のプライベート空間で行われる。よって、ビデオカメラという第三者からの目があることにより、笑顔の生起や協力者の感情に影響があった可能性が考えられる。

第二に、臨床群ではない大学生を対象とした会話実験により得られた結果であり、実際のクライアントとカウンセラーの会話ではないことである。本研究の対象者である大学生と比較し、クライアントはより心理的に負担を抱えていることが考えられる。そのため、カウンセリング場面では、本研究の話し手以上に笑顔が生起する可能性あるいは笑顔が全く生起しない可能性もあると考える。

第三に、自己開示動機を考慮していないという点である。越・塚脇・平山(2009)は、自己開示動機によって話し手が聞き手に求める特性が異なることを指摘している。本実験では、自己開示内容も自己開示相手も話し手に選択してもらっているため、それぞれの動機があったと推察される。しかし、実験のために自己開示を依頼した状況であり、日常場面で自然に誘発された自己開示をしている状況ではないため、動機が明らかではなかったことも考えられる。よって、今後は、自己開示動機にも着目し、笑顔の影響を検討をすることも求められる。

【引用文献】

- 安藤清志(1986). 対人関係における自己開示の機能 東京女子大学紀要論集, 5, 167-199.
- 榎本博明(1987). 青年期(大学生)における自己開示性とその性差について 心理学研究, 58(2), 91-97.
- 生田倫子(1999). 葛藤場面における表情の自己制御的機能について カウンセリング研究, 32, 152-162.
- 片山美由紀(1996). 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連 心理学研究, 67, 351-358.
- 川西千弘(2008). 被開示者の受容・拒絶が開示者に与える心理的影響: 開示者・被開示者の親密性と開示者の自尊心を踏まえて 社会心理学研究, 23(3), 221-232.
- 越良子・塚脇涼太・平山菜央子(2009). 自己開示における被開示者の特徴の検討-開示者の開示動機との関連から- 上越教育大学研究紀要, 28, 29-39.
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦(2004). 自己開示が被開示者の肯定的・否定的反応に及ぼす影響-被開示者の特性ごとにみた自己開示による反応の違い- 健康心理学研究, 16(1), 70-78.
- 丹羽空・丸野俊一(2010). 自己開示の深さを測定する尺度の開発 パーソナリティ研究, 18(3), 196-209.
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人(2000). 一般感情尺度の作成 心理学研究, 71(3), 241-246.
- 奥野雅子(2013). 専門家が用いる合意形成を目的としたコミュニケーションに関する臨床心理学的研究 ナカニシヤ出版
- 清水秀美・今栄国晴(1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版(大学生用)の作成 教育心理学研究, 29(4), 62-67.
- 高橋真代・佐藤健二(2008). 自己開示を引き出しやすい聞き手の非言語的特徴の検討 徳島大学総合科学部人間科学研究, 16, 83-92.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一(1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62(6), 350-356.
- 友定啓子(1993). 幼児の笑いと発達 勁草書房.
- 山本哲也・杉森伸吉・嶋田洋徳(2010). 自己注目時のネガティブな認知的処理に及ぼす笑顔の効果 心理学研究, 81(1), 17-25.