

# 自分自身の悩みに関する自己開示による心境の変化について

1210522 福井 早瀬

高知工科大学 経済・マネジメント学群

## 問題

人として生活し生きていくうえで、人とコミュニケーションをとることは欠かせないことである。そのうえ、他人とお互いに自分の持つ情報や気持ちを共有すること無しに周囲や社会との関係を築くことは難しい。このように、自分の内面や気持ちを他者に伝えることを自己開示という。榎本(1997)によると、自己開示という用語を初めて心理学用語として用いたジュラード(1971)は、「自己開示は、自分自身をあらわにする行為であり、他人たちが知覚し得るように自信を示す行為である。」と述べている。ではどのような場合に人は自己開示を行うのだろうか。榎本(1986)は自己開示の動機について、次のようなものがあると述べている。「(1)自己への洞察を深める：自己開示しあう関係の中で、自分の内面に改めて意識を集中することにより、また自己開示に対する相手の反応を通して、自分自身をより深く知る。(2)胸の中にたまっていた情動を発散する：外界への適応のために胸の奥深くに押し込めていたものを誰かにぶちまけることによって、ストレスが解消し、気持ちがすっきりする。うれしい気分、楽しい気持ちを誰かに伝えるのも同様である。(3)親密な人間関係を促進する：好きになったり親しくなったりする際には、相手について知るというプロセスがある。関係が親密な方向に進むと、互いに相手をよりいっそう知りたい、そして相手にも自分をもっと知ってもらいたい、と思うようになる。こうして、自己開示が親密な関係を促進し、関係の進展が自己開示を促す。(4)不安を低減する：人には自他の比較により自己確認をする傾向がある。何か心配事や悩み事がある時、他の人も同じような経験をしているということを知ることによって、不安は低減し、気分が落ち着く。主にこれが動機としてあげられる。」(榎本, 1997, p. 61, 62)。本研究では、これらの理由のうち、(2)と(4)の、不安やストレスといったものを解消するための自己開示という部分に着目する。

自己開示とストレスの関係性の先行研究として、丸山・今川(2001)がある。この研究では、対人関係に関する悩みを自己開示した際、どのような経路を経て精神的健康に至るのか、更に日常的にどれくらい自己開示をしているか(自己開示性)、日常的に感じているストレス(慢性ストレス)が自己開示によるストレス低減に影響を与えるかの検証を目的とされている。そして結果として仮説の一つである、「自己開示をおこなうだけでストレスが低減される」が十分に支持する結果が得られている。しかし、この研究では、自己開示する悩みの内容が対人関係の悩みに絞られている。本研究ではこの点に着目し、対人関係ではなく、自分自身に関する悩みを自己開示した際、同じようにストレス低減すなわち、気持ちが楽になるかどうかを研究目的とする。

そしてこの先行研究をもとに、本研究では、次の仮説を立てることとした。まず、自分自身の悩みに関しても、自己開示を行えば気持ちにプラスの変化がでる、すなわち気持ちが楽になるというものである(仮説1)。悩みを自己開示すると気持ちが楽になるならば、悩みの内容が違っていても同じ結果が出るのではないかと考えられる。次に、自己開示によって自分自身の悩みを打ち明けた場合と、打ち明けなかった場合とを比べると、気持ちの変化に差が発生する、つまり打ち明けた場合の方が気持ちが楽になる、というものである(仮説2)。

これらの仮説を検証することを、本研究の目的とする。

## 調査方法

### 1、質問紙の構成

大まかな構成は先行研究(丸山、今川 2001)のものを参考に作成した。しかし、都合により質問内容の再現が出来ないと判断し、独自の要素を入れることにした。調査では自己開示をした人に

限定せず、悩みを持った経験がある場合、自己開示をした時の経験を想像して回答させた回答させた。

#### 1) 自分自身に関する悩みを持った経験

久世・蔭山（1973）の「困った場面」の中から自分自身、個人に関係する項目を選び出し、それを参考に自分自身に関する悩みを7項目作成。それに「その他」、期間内に悩みを持った経験が「ない」の2項目を加えた9項目に対し、2020年4月から調査日までの間にそれらを経験したか、回答させた。

#### 2) 自己開示経験の有無

1) の問いに悩みがあるとい答えた人に、その悩みを誰かに打ち明けたかどうかを尋ねた。

#### 3) 自己開示の対象（受け手）

誰に対して自己開示をしたのかを、両親、兄弟姉妹、その他の家族・親戚、同性の友人、異性の友人、職場の上司、恋人や配偶者、その他の8項目から選択させた。

#### 4) 自己開示の際の内容、感情の表出の程度

悩みを打ち明けたときに、悩みの内容や自分の気持ちをどれくらい打ち明けられたと思うかを「1：全く打ち明けられなかったと思う～5：全て打ち明けられたと思う」の5段階評定で尋ねた。

#### 5) 自己開示の受容の程度

悩みを打ち明けた時、相手がどれくらい理解してくれたと思うかを「1：全く理解してくれなかったと思う～5：完全に理解してくれたと思う」の5段階評定で尋ねた。

#### 6) 自己開示後の変化

自己開示した後、する前と比べて気持ちが楽になったか苦しくなったかを「1：非常に苦しくなった～5：非常に楽になった」の5段階評定で尋ねた。

#### ③自己開示しないままでの心境の変化

2) に対し自己開示をしていないと答えた人に、自己開示せずにいた結果、気持ちが楽になったか苦しくなったかを「1：非常に苦しくなった～5：非常に楽になった」の5段階評定で尋ねた。

#### ④自己開示をしたいかどうか

もし機会があれば、その悩みを誰かに打ち明けたいか「1：全くそう思わない～7：強くそう思う」の7段階評定で

尋ねた。

#### 【2】悩みを持ったことがない人

1) で悩みを持った経験がないと答えた人に、悩みを持った時のことを思い出す、もしくは悩みを持ったと想定してもらい、以下の質問を設定した。

#### 【3】自己開示の対象（受け手）

誰に対して悩みを打ち明けたいと思うか、3) と同じ8項目から選択。

#### 【4】自己開示の際の内容、感情の表出の程度

悩みを打ち明けるとしたら、悩みの内容や自分の気持ちをどれくらい打ち明けられると思うか「1：全く打ち明けられないと思う～5：全て打ち明けられると思う」の5段階評定で尋ねた。

#### 【5】自己開示の受容の程度

悩みを打ち明けたとして、相手はどれくらい理解してくれると思うかを「1：全く理解してくれないと思う～5：完全に理解してくれると思う」の5段階評定で尋ねた。

#### 【6】自己開示後の変化

悩みを打ち明けたとして、打ち明ける前と比べてどれくらい楽になるか、苦しくなると思うかを「1：非常に苦しくなると思う～5：非常に楽になると思う」の5段階評定で尋ねた。

上記の3つのルートにそれぞれ性別、年齢を問う質問を追加したものをアンケートとして使用した。

## 2、調査対象と手続き

クアルトリクスにより作成したアンケートを公開し、Webにて調査を行い、405名からの回答を得た。その中で、自分自身に関する悩みを持った経験があると回答した20代から70代の390名を以下の分析の対象とした。悩みを想定してもらったルートは、十分なデータが得られなかったため分析には使用しなかった。

## 結果

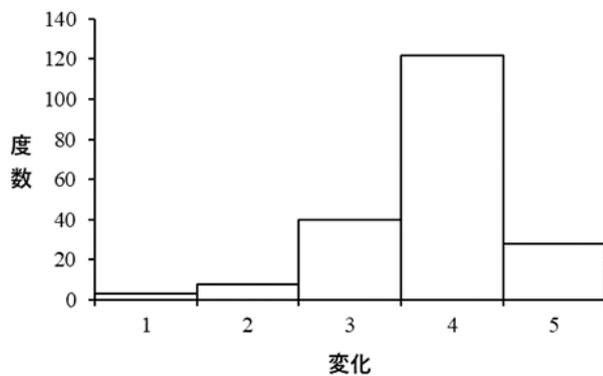
今回の分析はすべて統計ソフトのHADを用いて行った。まず、1)にて悩みを持った経験があるという答えた回答者

(390名)を、悩みを打ち明けたと回答した201名、打ち明けていないと回答した189名に分け、それぞれ打ち明け有のグループ、打ち明けのグループとした。そのうえで、それぞれ気持ちの変化の項目を比較することにした。

次に、比較するデータの分布を知るため、打ち明け有、無それぞれのグループごとに気持ちの変化の項目についてヒストグラムを作成した。

Table1

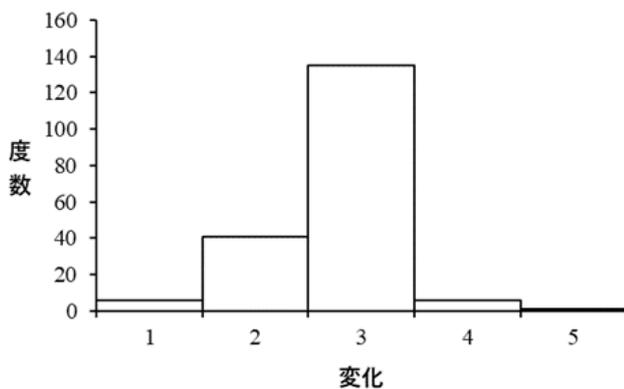
悩みを打ち明けた際の気持ちの変化



平均値	3.816	歪度	-0.969	正規性	0.340
標準偏差	0.775	尖度	1.927	補正p値	.000

Table2

悩みを打ち明けなかった際の気持ちの変化



平均値	2.762	歪度	-0.713	正規性	0.409
標準偏差	0.585	尖度	2.177	補正p値	.000

次に、打ち明け有と無の気持ちの変化に有意な差があるかを比較するため、対応のないt検定を行った ( $t = 1.54$ ,  $p < .05$ )。

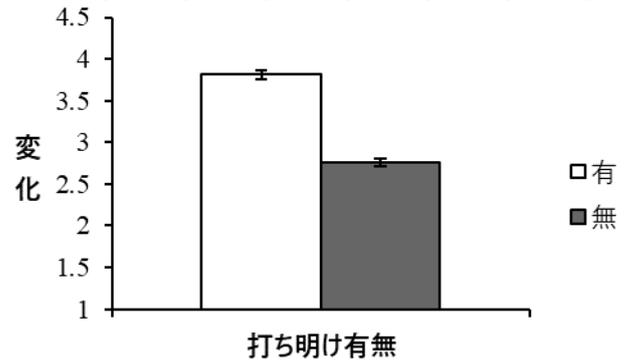
Table3

打ち明け有と無の比較

水準ごとの平均値:						
水準	平均値	標準偏差	標準誤差	95%下限	95%上限	人数
有	3.816	0.775	0.055	3.708	3.923	201
無	2.762	0.585	0.043	2.678	2.846	189

等分散を仮定する場合の標準誤差 = 0.049

差の検定							
検定の種類	差	標準誤差	95%下限	95%上限	t値	df	p値
Welch検定	1.054	0.069	0.917	1.191	15.215	370.831	.000
t検定	1.054	0.070	0.917	1.191	15.087	388	.000



また、自己開示をしたグループの表出・理解・気持ちの変化の程度の変数の間の相関分析を行った。気持ちの変化と理解の程度の間には有意な正の相関が見られた ( $r = .39$ ,  $p < .01$ )。また、変化と表出の間にも有意な正の相関が見られた ( $r = .16$ ,  $p < .05$ )。

更に、変化の程度を従属変数、打ち明けられた程度(表出)と相手が理解してくれたと思う程度(理解)を独立変数とした重回帰分析を行なった。結果、理解の程度に有意な効果が見られた ( $B = 0.37$ ,  $p < .05$ )。一方、表出の程度の間には有意な効果が見られなかった ( $B = -0.03$ ,  $ns$ )。自己開示をしなかった人がどのくらい自己開示をしたいと思っているかの問いに対する結果は平均値=3.74、標準偏差=1.47となった。

また、気持ちの変化と自己開示をしたいと思う程度の間相関分析を行った結果、有意な負の相関が見られた ( $r = -.15$ ,  $p < .05$ )。

## 考察

まず、仮説1については、仮説を支持する結果が得られたと考える。Table1の結果によると、悩みを持って、それを自己開示した場合、気持ちが楽になるようである。つまり、

自己開示しない場合は気持ちが楽になるよりも、変化がない、もしくは苦しくなるというのだ。

次に、自己開示した場合としていない場合の気持ちの変化を比較すると、ふたつの数値に有意な差が見られた。これにより、悩みを打ち明けた場合は、打ち明けなかった場合に比べて気持ちが楽になり、仮説2も支持される結果が出たと考える。また、重回帰分析の結果から、自己開示の理解の程度が高いほど、気持ちが楽になっていることが示された。一方、表出の程度との関係は今回の結果からは検出できなかった。また、自己開示をしなかった人の回答から、自己開示せずにいたときに、それによって苦しくなった人ほど、誰かに自己開示をしたいと感じる、という事を示している。本人にとっても、自己開示をすると良い状態になると思われている可能性が示されている。

しかし、今回の研究には課題がある。気持ちの変化として「楽になったか苦しくなったか」といったひとつの項目でしか気持ちの変化を測ることができていないことである。先行研究のような、他者のフィードバックやGHQの項目などを使った詳しい測定がなく、自己開示者の気持ちの変化を表す要素が少ないのだ。自己開示の受け手がどのような反応を示し、それを自己開示者がどう感じ、結果ストレスが変化したか、そういった測定をする必要があるだろう。

## 謝辞

本論文を作成するにあたり、ご指導を頂いた卒業論文指導教員の三船恒裕准教授に心より感謝致します。また、日常の議論を通じて多くの知識や示唆を頂戴致しました皆様に深く感謝致します

## 参考文献

榎本博明 (1986) 自己開示 詫摩武俊(監修)パッケージ性格の心理 第5巻 自分の性格と他人の性格 プレーン出版、25-40 出所：榎本(1997)

榎本博明 (1997) 『自己開示の心理学的研究』北大路書房  
久世敏雄・蔭山英順 (1073) 「困った場面における両親への信頼感と自己解放性についての一研究」名古屋大学教育学部紀要(教育心理学科) 20、39-49

丸山利弥・今川民雄 (2001) 「対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響」、『対人社会心理学研

究』2001年、第1号、pp.107-118

Jourard, S.M. (1971) The transparent self. New York ; D.Van Nostrand. (岡堂哲雄訳 1974 透明なる自己 誠信書房) 出所：榎本(1997)