



# 岐阜大学機関リポジトリ

Gifu University Institutional Repository

自己意識と他者意識が視線恐怖傾向に及ぼす影響：  
対人不安が対人恐怖に至る過程に着目して

メタデータ	言語: 出版者: 岐阜大学教育学部附属学習協創開発研究センター 公開日: 2024-05-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 橋本, 歩美, 伊藤, 宗親 メールアドレス: 所属: 岐阜大学, 岐阜大学
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12099/0002000649">http://hdl.handle.net/20.500.12099/0002000649</a>

# 自己意識と他者意識が視線恐怖傾向に及ぼす影響

—対人不安が対人恐怖に至る過程に着目して—

橋本 歩美<sup>\*1</sup>・伊藤 宗親<sup>\*2</sup>

本研究では、対人不安が対人恐怖に至る要因の一つに「視線」への意識の集中を挙げ、対人不安や対人恐怖の要因として「他者意識」が示唆されていることから、自己意識と他者意識が対人不安及び視線恐怖傾向に及ぼす影響について検討するとともに、空想的他者意識の高さが対人不安及び視線恐怖傾向に及ぼす影響について検討した。分析の結果、私的自己意識が対人不安及び視線恐怖傾向を高めていること、内的他者意識は対人不安における相互作用不安及び視線恐怖傾向を低下させること、空想的他者意識の高さが対人不安及び視線恐怖傾向を高めていることが示された。

〈キーワード〉 公的自己意識, 私的自己意識, 内的他者意識, 空想的他者意識

## 1. 問題と目的

対人恐怖には、様々な程度があり、中でも人前での緊張や、あがり、気おくれ、人見知りなど多くの人が経験すると思われる対人場面における不安のことを「対人不安」と呼ぶ(丹野, 2001)。そして、この対人不安より苦痛が強まり、生活に支障が出るようになったものを「対人恐怖」と呼ぶ。Leary (1984) は、多くの人が感じる対人不安についてのメカニズムを、自己提示理論を用いて説明した。Leary によると対人不安は、他者に良く評価されたいとする欲求がある一方で、他者から良い評価を受ける自信がない時に生じるとした。自己提示欲求が高い一方で、自身の望む自己提示への自信がないほど、対人不安は強まるとし、対人不安の認知モデルを提唱した。Clark & Wells (1995) は対人恐怖の認知モデルにおいて、対人恐怖スキーマと観察者視点の自己注目に焦点を当てている。対人恐怖の人は、対人恐怖スキーマを持ち、これにより対人場면을危険だと認知しやすい。そして、他者の視点から自分自身を観察するようになることで、「見られる」という意識が強まり、強い苦痛を感じるとした。

Leary (1984) と Clark & Wells (1995) の理論において共通しているのは、「イメージ上の他者」の存在である。

この2つのモデルを併せて考えると、対人不安は誰もが抱える軽度の対人恐怖であるが、対人不安を引き起こすとされる「イメージ上の他者」の存在が強まることで対人恐怖として、生活に支障をきたすようになると考えられる。

また、丹野 (2001) は、対人不安を持つ者の不安が顔や視線に集中することが対人恐怖へと至る要因の一つであると説明した。多くの対人恐怖のサブタイプにおいて、他者の視線はその症状を喚起する要因として考えられる。このことから、他者の視線への過剰な意識は対人恐怖を引き起こし得ることが推測される。したがって本研究では他者の視線による過剰な不安を「視線恐怖傾向」として測定し、対人不安が対人恐怖に至る過程において、視線恐怖傾向の高まりがあると想定し、検討していく。

自己意識は、他者から観察不可能なプライベートな自己への関心・注意である「私的自己意識」と、他者から観察可能なパブリックな自己への関心・注意である「公的自己意識」とに区分される (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975)。特に公的自己意識は対人不安と深い関連があるとされており、Buss (1980) は対人不安を対人的な場面での自己を意識した際に感じる不快感であるとし、公的自己意識は対人不安が生じることの重要な要因であるとし

\*1 岐阜大学大学院教育学研究科

\*2 岐阜大学教育学部附属学習協創開発研究センター

Influence of self- and other-consciousness on gaze-phobia tendencies –focusing on the process of social anxiety leading to social phobia–

た。また、他者意識は、他者の容姿や行動、表情などの他者の外的側面への関心・注意である「外的他者意識」と、他者の思惑や感情などの内的な側面への関心・注意である「内的他者意識」、他者についての空想的イメージへの関心・注意である「空想的他者意識」とに区分される。

藤原（2017）の研究においては、低対人恐怖者はどのような社交場面においても、自己と他者のいずれにも注意を向けていない一方で、高対人恐怖者は親密な他者との交流で不安を感じた場合は他者意識が高まり、親密でない他者との交流で不安を感じた場合は自己意識が高まったことが示された。このことから藤原（2017）は、対人恐怖者は他者の表情や態度などの外的情報から思考や感情などの内的情報を推測しようと努めてはいるが、相手との関係が親密でない場合はその推測が難しいため、相手が自分をどう評価しているかに注意がとられてしまうと考えた。これらのことから対人恐怖者は、特性としては高い公的自己意識と他者意識を持つと考えられる。また、宇佐・山本ら（1992）は神経質症患者が高い空想的他者意識を持つことを明らかとし、対人不安との関連性を示唆した。

しかし、対人不安の高さと公的自己意識の高さとの関連は先行研究で示されている一方で、他者意識との関連を見たものは少ない。他者の存在によって喚起される対人不安を考えるにあたり、他者そのものへの意識である他者意識との関連を検討することには大きな意義があると考えられる。また、宇佐ら（1992）は神経質症患者が有意に高い空想的他者意識を持つことから、空想的他者意識と対人不安・対人恐怖との関連性も示唆している。

以上から、自己意識と他者意識が対人不安及び視線恐怖に与える影響、空想的他者意識が対人不安及び視線恐怖傾向に与える影響を検討することを本研究の目的とした。

## 2. 方法

### 調査対象者

調査対象者は、岐阜大学生含む128名であった。不備のあった1名のデータを除外し、127名（男性43名、女性80名、無回答4名）を有効分析対象とした。平均年齢は、21.75歳、標準偏差は3.47であった。

### 質問紙の構成

質問紙は、調査の依頼と目的及び回答者の基本情報を求める項目からなる1セクション（A）、自己意識について問う1セクション（B）、対人不安について問う1セクション（C）、他者意識について問う1セクション（D）、視線恐怖傾向について問う1セクション（E）、ディブリーフィングとしての調査目的の詳細が書かれた1セクション（F）の計6セクションで構成された。

#### A. 調査依頼と基本情報の回答

最初のセクションには調査の依頼と目的の概要について書かれていた。その中に、調査の結果は統計的に処理されるため個人の特長はされないこと、調査で得られた情報は研究以外の目的では使用しないことを明示した。また、性別、年齢を尋ねる項目を設けた。

#### B. 自己意識の測定

辻（1993）によって作成された成人用自己意識尺度を使用した。この尺度は、「私的自己意識」7項目、「公的自己意識」8項目、「社会的不安」6項目、どの下位尺度にも高い負荷量を示さなかった6項目の計27項目で構成されている。「1：全然あてはまらない」、「2：あまりあてはまらない」、「3：どちらとも言えない」、「4：ややあてはまる」、「5：非常によくあてはまる」の5件法で回答を求めた。本研究で扱う「私的自己意識」と「公的自己意識」の測定のために用いた。「社会的不安」の項目は今回の分析に使用しないが、原尺度の信頼性と妥当性を担保するため、全ての項目が採用された。また、自己意識を測定する尺度としては、菅原（1984）の自己意識尺度日本語版も挙げられるが、どちらの尺度もFenigstein, Scheier, & Buss（1975）の作成した自己意識尺度を翻訳している。しかし、本研究では他に辻（1993）による他者意識尺度を用いるため、同じく辻（1993）による自己意識尺度が採用された。

#### C. 対人不安の測定

岡林・生和（1991）によって日本語訳された「Interaction and Audience Anxiousness Scale（I-AA scale）」（Leary, 1983）を使用した。この尺度は、他者との交流場面で感じる不安である「相互作用不安尺度」15項目、人前で話すことや姿が晒されることに対する不安である

「聴衆不安尺度」12項目の計27項目で構成されている。「1:全然あてはまらない」、「2:あまりあてはまらない」、「3:どちらとも言えない」、「4:ややあてはまる」、「5:非常によくあてはまる」の5件法で回答を求めた。尺度の原版を作成した Leary (1983) は、他の対人不安感尺度を、主観的な不安感と行動とが混在しており、純粋な不安感を測れていないと指摘し、I-AA scale を作成した。また、本研究では、Leary (1984) の対人不安の認知モデルをもとに考察を行うため、I-AA scale の日本語版が採用された。

#### D. 他者意識の測定

辻 (1993) によって作成された他者意識尺度を使用した。この尺度は、「内的他者意識」7項目、「外的他者意識」4項目、「空想的他者意識」4項目の計15項目で構成されている。「1:全然あてはまらない」、「2:あまりあてはまらない」、「3:どちらとも言えない」、「4:ややあてはまる」、「5:非常によくあてはまる」の5件法で回答を求めた。

#### E. 視線恐怖傾向の測定

視線恐怖は対人恐怖の分類の一つである。したがって本研究では視線恐怖傾向を図る指標として、堀井・小川 (1997) によって作成された対人恐怖心性尺度のうち、第2因子「目が気になる」5項目を使用することとした。

「0:全然あてはまらない」、「1:あてはまらない」、「2:ややあてはまらない」、「3:どちらとも言えない」、「4:ややあてはまる」、「5:あてはまる」、「6:非常にあてはまる」の7件法で回答を求めた。

#### F. ディブリーフィング

調査の目的の詳細として調査に用いた自己意識等の基本概念の説明と、本研究における仮説が説明された。最後に、本調査への問い合わせ先として調査実施者の連絡先が記されていた。

#### 手続き

調査は、2022年7月下旬から2022年10月下旬にかけて行った。質問紙は Google Forms 上で作成された。SNS を通じての回答用 URL の配布と、縁故法による回答用 URL の配布で回答を求めた。配布時には回答用 URL と共に、調査実施者の氏名と調査に関する説明を明記した。

縁故法による配布の場合は、配布協力者に SNS を通じて、回答用 URL と共に、調査実施者の氏名と調査に関する説明を合わせた文面を配布し、これを配布するように依頼した。

### 3. 結果と考察

#### 各尺度の検討

##### (1) 自己意識尺度の分析

自己意識尺度の全27項目について、「全然あてはまらない」から「非常によくあてはまる」を1点から5点として得点化を行った。なお、項目11は逆転項目であったため、6からその得点を引いた値を尺度得点の算出に使用した。各項目の平均値と標準偏差を Table 1 に示した。項目5, 14, 17, 19, 25は平均値4.0以上と天井効果が見られたが、原尺度においても各下位尺度に高い負荷量を示した項目であったのでそのまま因子分析を行った。なお、因子分析の結果、項目5, 19については削除された。第1因子である「公的自己意識」は  $\alpha = .82$ 、第2因子である「社会的不安」は  $\alpha = .78$ 、第3因子である「私的自

Table 1 自己意識尺度の各項目の平均値と標準偏差

項目内容	平均値	標準偏差
1. 常に自分自身を理解しようと心がけている	4.09	0.86
2. 自分の態度やふるまい方には気をつけている	4.35	0.67
3. いつも自分を意識している	3.75	0.97
4. 新しい場面に慣れるのに時間がかかる	3.77	1.19
5. 自分についてよく反省する	4.38	0.92
6. 自分をどのように見せるかに関心がある	3.98	1.00
7. 自分自身についてよく空想する	3.69	1.20
8. 人に見られていると動作がぎこちなくなる	3.95	1.03
9. たえず自分の事を詳しく調べようとしている	3.14	1.20
10. すぐに当惑してしまう	3.28	1.24
11. 自分が人にどのように見えるかを意識している	2.95	1.33
12. 知らない人にでも平気で話しかけることができる	4.12	0.84
13. 自分の感情や気持ちに注意を払っていることが多い	3.87	0.95
14. 人により印象を与えたかどうか気になる	4.09	1.09
15. 自分の動機や気持ちをいつも分析している	3.24	1.01
16. 人前で話すのは不安である	3.54	1.33
17. 出かける前には必ず鏡を見る	4.21	1.05
18. 自分の心の動きを、他人の目で眺めているような気がする	3.29	1.20
19. 自分が他人にどう思われているかが気になる	4.01	1.13
20. 気分の変化には敏感である	3.95	1.00
21. 自分の外見には気を配っている	3.87	0.96
22. 何かの課題に取り組んでいるときでも、心の動きを意識している	3.16	1.10
23. 大勢の集団の中に入ると、神経質になる	3.69	1.15
24. 自分についてよく考え込む	3.98	1.14
25. 自分の性格が人にどう思われているかに関心がある	4.17	1.05
26. 自分の体形やスタイルを常に意識している	3.69	1.11
27. 知らぬ間に自分の感情や心の動きに注意を向けている	3.50	1.10

己意識」は  $\alpha = .73$  という十分な値が得られたため、内的整合性が高いと判断した。

### (2) 他者意識尺度の分析

他者意識尺度の全 15 項目について、「全然あてはまらない」から「非常によくあてはまる」を 1 点から 5 点として得点化を行った。各項目の平均値と標準偏差を Table 2 に示した。項目 6, 7, 8 については平均値 4.0 以上と天井効果が見られたが、原尺度において各下位尺度に高い負荷量を示している項目のため、削除せず因子分析を行った。結果、第 1 因子である「内的他者意識」は  $\alpha = .90$ 、第 2 因子である「外的他者意識」は  $\alpha = .75$ 、第 3 因子である「空想的他者意識」は  $\alpha = .84$  という十分な値が得られたため、内的整合性が高いと判断した。

Table 2 他者意識尺度の各項目の平均値と標準偏差

項目内容	平均値	標準偏差
1. 他者の心の動きをいつも分析している	3.73	1.17
2. 人のことをよく空想する	3.56	1.23
3. 人の外見に気をとられやすい	3.61	1.20
4. 表面的な他者の印象に心を奪われやすい	3.48	1.14
5. 人の考えを絶えず読み取ろうとしている	3.77	1.12
6. 人のちょっとした気分の変化でも敏感に感じてしまう	4.10	1.01
7. 他者の態度や表情を気をつけて見るようにしている	4.18	1.01
8. 人の気持ちを理解するように常に心がけている	4.29	0.79
9. 他者の服装や化粧などが気になる	3.54	1.24
10. 人のことをあれこれと考えていることが多い	3.62	1.15
11. 人の言動には絶えず注意を払っている	3.83	1.07
12. 他者のちょっとした表情の変化でも見逃さない	3.73	1.08
13. 人の体形やスタイルなどに関心がある	3.56	1.31
14. 人のことにしばしば思いをめぐらす	3.60	1.04
15. 人のことがいろいろと心に浮かぶ	3.57	1.10

### (3) 対人不安感尺度の分析

対人不安感尺度の全項目について、「全然あてはまらない」から「非常によくあてはまる」を 1 点から 5 点として得点化を行った。なお、項目 6, 10, 15 は逆転項目であったため、6 からその得点を引いた値を尺度得点の算出に使用した。各項目の平均値と標準偏差を Table 3 に示した。項目は平均値 4.0 以上と天井効果が見られ、因子分析の結果削除された。第 1 因子である「相互作用不安」は  $\alpha = .90$ 、第 2 因子である「聴衆不安」は  $\alpha = .89$  という十分な値が得られたため、内的整合性が高いと判断した。

### (4) 対人恐怖心性尺度（目が気になる項目）の分析

対人恐怖心性尺度（目が気になる項目）の全 5 項目

について「全然あてはまらない」から「非常にあてはまる」の 7 段階で評定し、1 点から 7 点として得点化を行なった各項目の平均値と標準偏差を Table 4 に示した。全項目において天井効果並びに床効果は見られなかった。そのため、以降の分析では視線恐怖傾向の程度を測定する項目としてこれら全 5 項目を使用することとした。

Table 3 対人不安感尺度の各項目の平均値と標準偏差

項目内容	平均値	標準偏差
1. 私はちょっとした集まりでさえも、しばしば引込み思案になる。	3.21	1.33
2. 私は知らない人の集まりの中にいると、いつも居心地が悪い。	3.68	1.24
3. 私は異性の友人に対して、いつも気楽に話せる。	3.53	1.21
4. 私は先生や上司と話をしなければならぬと、そのことが負担になる。	3.25	1.27
5. 私はパーティーなどで、しばしば不安になったり不快な気持ちになったりする。	3.28	1.24
6. 私はどちらかといえば、社交的な方だ。	3.09	1.26
7. 私は同性の人でも、あまり親しくない人と話すとき時々緊張する。	3.64	1.26
8. 私がもし仕事で人と会わなければならないとしたら、そのことがかなり気がかりとなる。	3.28	1.28
9. 私は人と付き合っていく上で、もっと自信が持てるようになるたい。	4.15	1.14
10. 私は対人関係がそれほど苦にならない。	2.98	1.26
11. 一般的に私は内気な方だ。	3.20	1.27
12. 私は魅力的な異性に話すとき、しばしば臆病になる。	3.69	1.06
13. 私はあまり親しくない人に電話をかける時、そのことが苦になる。	3.94	1.19
14. 私は偉い人に話しかける時、いつも緊張する。	3.76	1.16
15. 私は知らない人の中にも、たいいてリラックスできる。	2.28	1.10
16. 私は人前で話している間中、ずっと緊張している。	3.41	1.24
17. 私は人前で話をするのが好きだ。	2.56	1.13
18. 私は人前に出て行かなければならない時、緊張する方だ。	3.97	1.08
19. 私がもし、たくさんの聴衆の前に出て行かなければならないとしたら、考えただけでも怖い。	3.31	1.31
20. 私は人前で話したり、何かをしなればならない時、そわそわして落ち着かなくなる。	3.47	1.14
21. カメラで写されることがわかると、緊張してぎこちなくなる。	3.39	1.25
22. 私は人前で話をする時、自分の考えがまとまらなくなってしまう。	3.65	1.13
23. 事前にリハーサルさえしておけば、人前で話すのは苦にならない。	3.40	1.22
24. 私は人前で話すことがこんなに苦にならなければいいのと思う。	3.62	1.34
25. もし私が音楽家なら、おそらくコンサートの前にはあがってしまうだろう。	3.65	1.22
26. 私は他人の前で話をする時、自分が笑いや者になるのではないかと不安になる。	3.09	1.37
27. 私は学校や職場で自分の意見を述べなければならぬ時、臆病になってしまう。	3.20	1.34

Table 4 対人恐怖心性尺度（目が気になる）の各項目の平均値と標準偏差

項目内容	平均値	標準偏差
1. 人と目を合わせていられない。	2.50	1.98
2. 人の目を見るのがとてもつらい。	1.98	1.95
3. 人と話をするとき、目をどこに持っていいかわからない。	2.57	2.10
4. 顔をジッとみられるのがつらい。	2.98	2.10
5. 向かい合って仕事をしているとき、相手に顔を見られるのがつらい。	2.76	1.99

### 自己意識と他者意識が対人不安及び視線恐怖に与える影響

対人不安と視線恐怖傾向に対し、自己意識と他者意識の各下位尺度からの影響を検討するため、重回帰分析を行った。

### 自己意識と他者意識が対人不安に与える影響の検討

まず、自己意識の下位尺度である公的自己意識と私的自己意識、他者意識の下位尺度である内的他者意識、外的

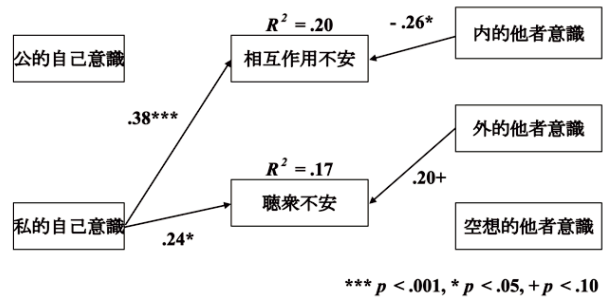
他者意識，空想的他者意識が対人不安の下位尺度である相互作用不安に与える影響を検討するために，公的自己意識，私的自己意識，内的他者意識，外的他者意識，空想的他者意識を説明変数，相互作用不安を目的変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った。VIF値は1.396～1.982であり，多重共線性は生じておらず，説明変数として妥当であると判断した。結果，私的自己意識から相互作用不安に対して0.1%水準で有意な正のパスが見られた（ $\beta = .377, p < .001$ ）。また，内的他者意識から相互作用不安に対して5%水準で有意な負のパスが見られた（ $\beta = -.258, p = .05$ ）。私的自己意識は相互作用不安を高めるが，内的他者意識は相互作用不安を低下させることが示された。次に，公的自己意識と私的自己意識・内的他者意識，外的他者意識，空想的他者意識が聴衆不安に与える影響を検討するために，公的自己意識，私的自己意識，内的他者意識，外的他者意識，空想的他者意識を説明変数，聴衆不安を目的変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った。なお，VIF値は1.396～1.982であり，多重共線性は生じておらず，説明変数として妥当であると判断した。結果，私的自己意識から聴衆不安に対して0.5%水準で有意な正のパスが見られた（ $\beta = .241, p < .05$ ）。また，外的他者意識から聴衆不安に対して正の有意傾向が見られた（ $\beta = .199, p < .10$ ）。私的自己意識は聴衆不安を高めることが示された。また，外的他者意識は，わずかではあるが，聴衆不安を高める可能性が示唆された。以上の結果をTable 5及びFigure 1に示す。

Table 5 公的自己意識・私的自己意識・内的他者意識・外的他者意識・空想的他者意識と相互作用不安・聴衆不安との重回帰分析結果

	相互作用不安		聴衆不安	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
公的自己意識	-.07	-.62	-.08	-.77
私的自己意識	.38	3.91***	.24	2.46*
内的他者意識	-.26	-2.26*	-.03	-.23
外的他者意識	.17	1.55	.20	1.83+
空想的他者意識	.21	1.82	.17	1.49
	$R^2$	$F$	$R^2$	$F$
	.20	6.08	.17	5.02

\*\*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

Figure 1 私的自己意識・内的他者意識・外的他者意識から相互作用不安・聴衆不安へのパス図



\*\*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

### 自己意識と他者意識が視線恐怖傾向に与える影響の検討

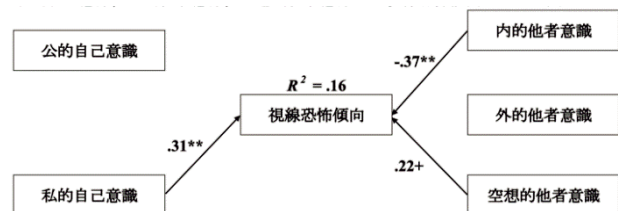
公的自己意識，私的自己意識，内的他者意識，外的他者意識，空想的他者意識を説明変数，視線恐怖傾向を目的変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った。なお，VIF値は1.356～1.879であり，多重共線性は生じておらず，説明変数として妥当であると判断した。結果，私的自己意識から視線恐怖傾向に対して0.1%水準で有意な正のパスが見られた（ $\beta = .305, p < .01$ ）。また，内的他者意識から視線恐怖傾向に対して有意な負のパスが見られた（ $\beta = -.366, p < .01$ ）。空想的他者意識からは視線恐怖傾向に対して正の有意傾向が見られた（ $\beta = .224, p < .10$ ）。以上の結果をTable 6及びFigure 2に示す。

Table 6 公的自己意識・私的自己意識・内的他者意識・外的他者意識・空想的他者意識と視線恐怖傾向との重回帰分析結果

	視線恐怖傾向	
	$\beta$	$t$
公的自己意識	-.02	.85
私的自己意識	.31	.00**
内的他者意識	-.37	.00**
外的他者意識	.13	.23
空想的他者意識	.22	.06+
	$R^2$	$F$
	.16	4.46

\*\*  $p < .01$ , +  $p < .10$

Figure 2 私的自己意識・内的他者意識・外的他者意識から視線恐怖傾向へのパス図



\*\*  $p < .01$ , +  $p < .10$

以上の結果から、自己意識の下位尺度である私的自己意識は対人不安における相互作用不安、聴衆不安と視線恐怖傾向に対し、正の影響を与えていることが示された。公的自己意識においては有意な影響を今回は確認することができなかった。また、自身の身体や思考に対する意識とも言える私的自己意識が強いことは、対人不安的な症状を自覚しやすくし、それによって、より不安が喚起される可能性が示唆された。しかし、公的自己意識と対人不安及び視線恐怖傾向との関連は認めることができなかった。ここで、公的自己意識を高める誘導因として、「他者に観察されること」と「自己像のフィードバックを与えられること」が挙げられる(辻, 1993)。すなわち、本来公的自己意識は「特性」として測るべきものではなく、場面状況によって変化する「状態」として測るべきものである可能性が考えられる。実際に周囲に他者がいる状態で測られる公的自己意識と、他者がいることを想定して測る公的自己意識は同質のものと言い切ることはできないと考えられる。

他者意識においては、まず外的他者意識が対人不安のうち聴衆不安を高めうる可能性が示された。外的他者意識は他者の表情や態度、外見などの外的側面への意識である。外的他者意識が高いということは、目の前の人の表情や仕草などに注意がとられやすいということである。人前で話す時や、大勢の人の前に立つ時、表情や態度などの、自身に対する反応にも敏感になるものと思われる。これが他者からの評価に対する不安をより高めるのではないかと考えられる。

#### 空想的他者意識が対人不安及び視線恐怖傾向に与える影響

空想的他者意識は下位尺度得点の平均値を超えた者を高群とし、高群と低群に分けられた。

まず、空想的他者意識によって対人不安の程度に差がみられるかどうかを検討するために、Welchの $t$ 検定を行った。その結果、空想的他者意識の高群低群間で対人不安の程度に有意な差がみられ( $t(120.13) = 3.66, p = .00$ )、空想的他者意識の高い群は低い群に比べ対人不安が強いことが示唆された(Table 7)。

また、空想的他者意識によって視線恐怖傾向に差がみられるかどうかを検討するために、Welchの $t$ 検定を行っ

た。その結果、空想的他者意識の高群低群間で視線恐怖傾向に差がある可能性が示唆された( $t(124.02) = 1.70, p = .09$ )。対人不安に比べ、視線恐怖傾向に空想的他者意識の高低は影響しない可能性が示唆された(Table 8)。

Table 7 空想的他者意識高群と低群における対人不安の $t$ 検定の結果

	空想的他者意識高群 (N=70)		空想的他者意識低群 (N=57)		$t$	$p$	$d$
	$M$	$SD$	$M$	$SD$			
対人不安	3.48	.58	3.10	.58	3.66	.00	.65

Table 8 空想的他者意識高群と低群における視線恐怖傾向の $t$ 検定の結果

	空想的他者意識高群 (N=70)		空想的他者意識低群 (N=57)		$t$	$p$	$d$
	$M$	$SD$	$M$	$SD$			
視線恐怖傾向	2.80	1.89	2.26	1.68	1.7	.09	.30

#### 他者意識の高低群における、対人不安及び視線恐怖傾向の差の検討

全ての下位尺度を含む他者意識は、確かに他者を理解しようとする意識であるが、その理解や想像が正しいかどうかを判断しているのはあくまでも自分自身である。つまり、「他者意識」という意識そのものが空想的な意識であるとも考えられる。したがって追加検証として、全ての下位尺度を含む他者意識を、平均値を超える高群と低群とに群わけし、対人不安及び視線恐怖傾向にその群間で有意差がみられるかどうかを検討することとした。

他者意識によって対人不安の程度に差がみられるかどうかを検討するために、Welchの $t$ 検定を行った。その結果、他者意識の高群低群間で対人不安の程度に有意な差がみられ( $t(122.29) = 3.66, p = .00$ )、他者意識の高い群は低い群に比べ対人不安が強いことが示唆された(Table 9)。

Table 9 他者意識高群と低群における対人不安の $t$ 検定の結果

	他者意識高群 (N=71)		他者意識低群 (N=56)		$t$	$p$	$d$
	$M$	$SD$	$M$	$SD$			
対人不安	3.50	.59	3.06	.54	4.44	.00	.07

また、他者意識によって視線恐怖傾向に差がみられるかどうかを検討するために、Welchの $t$ 検定を行った。その結果、他者意識の高群低群間で視線恐怖傾向に有意な

差がみられ ( $t(124.65) = 2.29, p = .02$ ), 他者意識の高い群は低い群に比べ視線恐怖傾向が高いことが示唆された (Table 10).

Table 10 他者意識高群と低群における視線恐怖傾向の  $t$  検定の結果

	他者意識高群 ( $N=71$ )		他者意識低群 ( $N=56$ )		$t$	$p$	$d$
	$M$	$SD$	$M$	$SD$			
視線恐怖傾向	2.87	1.92	2.16	1.60	2.29	.02	.40

以上の結果から、空想的他者意識という他者意識の中でも妄想的な意識が強いことは視線恐怖傾向をはじめとする対人恐怖的な症状において重要な要因であると予想していたが、本研究では強い関連性を示すことができなかったのは予想外であった。しかし、その後に行った他者意識全体における高群低群間における比較では対人不安及び視線恐怖傾向ともに有意な差が認められた。このことから、他者意識そのものが対人不安及び視線恐怖傾向をはじめとする対人恐怖に影響を与えている可能性が示唆された。

最後に、従来の自己意識の研究では、公的自己意識が対人不安を高めることが示されていたため、本研究でも同様の結果を予測していた。しかし、今回公的自己意識が対人不安及び視線恐怖傾向に影響を与えているとは言えなかった。公的自己意識とは、他者によって判断される自己への関心である。すなわち、自分自身をいかに客観視できるかどうか、どれだけ他者からよく思われたいのかが公的自己意識の高低に関わってくると推測できる。尺度における公的自己意識の項目を見てみると、「自分の外見に気を配っている」、「自分の性格が人にどう思われているかに関心がある」といった、公的な自己への関心に加え、「知らない人にでも平気で話しかけることができる」、「人によい印象を与えたかどうか気になる」といった社交的な側面も含まれている。しかし、今回の調査対象となった大学生の多くは、学生生活という大きな社交場面に新型コロナウイルスの影響を強く受けた世代である。外出の自粛や、外出時はマスク着用が義務付けられるなど、公的な自己を意識する場が減少したと考えられる。また、マスクの着用については笠置 (2017) が対人不安者のアイコンタクトを促すことを示唆していることから、公的自己意識だけではなく対人不安や視線恐怖傾向にも

影響を与えている可能性も考慮するに値するだろう。

本研究の結果を踏まえ、対人不安に悩む人は、自己への過度な注目がある場合は、柔軟に外部の情報へと注意を向けられるように意識することと、想像上の他者による否定的な評価ではなく、現実の他者の情報を重視し、他者の内面を想像することが望ましいと考えられる。また、すでに対人不安が高く、対人恐怖に近い状態にある人は、自身の想像した「イメージ上の他者」によって苦しまれていることが考えられる。対人不安は誰もが持つが、その不安に誤った対処を続けることは対人恐怖につながってしまうことから、対人不安の段階で対処することが必要であると考えられる。

#### 4. まとめ

本研究によって、強い私的自己意識による、自身の対人不安及び視線恐怖傾向的症状を自覚することがより不安を高める可能性、内的他者意識は自身の想像によらない、現実の他者からの評価を可能にするため、視線への恐怖を低下させる可能性、空想的他者意識の高さが対人不安及び視線恐怖傾向に影響を与えていたことから、対人不安が対人恐怖に至る過程において、空想的他者意識が重要な要因である可能性が示唆された。

従来、対人不安、対人恐怖研究の分野で重視されてきた公的自己意識のみではなく、他の自己意識・他者意識の変化が、対人不安が対人恐怖に至る過程にも影響を与えていることを考慮する必要があると考えられる。本研究で得られた新たな知見を、今後の研究で生かして行く必要があるだろう。

なお、本研究において、開示すべき利益相反はない。

#### 引用文献

- 朝倉 聡 (2012). 社交不安障害の現在とこれから 精神神経学雑誌, 114, 1056-1062.
- Buss, A. H. (1980). A theory of shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.) Shyness : Perspectives on research and treatment. NY : Plenum.
- Clark, D. M, Ehlers A, Hackmann A, McManus F, Fennell M, Grey N, Waddington L, & Wild J (2006). Cognitive therapy versus exposure and applied



- relaxation in social phobia: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 568-578.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In *Social phobia: Diagnosis, Assessment and treatment*, Guilford Press, 69-93.
- Fenigstein, A. (1997). Self-consciousness and its relation to psychological mindedness. In M. McCallum & W. E. Piper (Eds.), *Psychological mindedness: A contemporary understanding* (pp. 105-131).
- Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: *Assessment and theory*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 75-86.
- 藤原 裕弥 (2017). 社交不安における自己注目と他者注目-社交不安状況の違いは社交不安者の注意の向きを変えるか- 安田女子大学紀要, 45, 23-32.
- 堀井 俊章 (2002). 青年期における対人不安意識の発達的变化 (続報) 山形大学紀要 (教育科学), 13(1), 79-94.
- 伊藤 由美・丹野 義彦 (2003). 対人不安についての素因ストレスモデルの検証—公的自己意識は対人不安の発生にどう関与するのか— パーソナリティ研究, 12, 32-33.
- 笠置 遊 (2017). マスクの着用は対人不安者のコミュニケーションを促すか 日本心理学会大会発表論文集, 81, 73.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.
- Leary, M. R. (1984). *Understanding social anxiety: Social, Personality, and Clinical Perspectives*. Sage Publications, Inc.
- 岡林 尚子・生和 秀敏 (1991). 対人不安感尺度の信頼性と妥当性に関する一研究 広島大学総合科学部紀要III, 15, 1-9.
- 小川 捷之・堀井 俊章 (1997). 対人恐怖心性尺度の作成 (続報) 上智大学心理学年報, 21, 43-51.
- Rapee, R. M. and Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Scheier, M. F. (1980). Effect of public and private self-consciousness on the public expression of personal beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 514-521.
- 重廣 陽香・岩淵 千明 (2010). 自己意識と自己呈示欲求が対人不安の各側面に与える影響について 日心第74回大会発表論文集, 124.
- 菅原 健介 (1984). 自己意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み 心理学研究, 55, 184-188.
- 菅原 健介 (1988). 対人不安研究における公的自己意識の意義について 東京大学人文学報, 196, 103-116.
- 辻 平治郎 (1993). 自己意識と他者意識 北大路書房
- 辻 平治郎 (1989). 他者の内面への関心, 外面への関心, および空想的関心—他者意識概念の明確化とその測定— 甲南女子 大学人間科学年報, 14, 31-48.
- 丹野 義彦 (2001). エビデンス心理学—認知行動理論の最前線 日本評論社
- 宇佐 晋一・山本 昭二郎・辻 平治郎・田沢 晶子・銅直 優子 (1992). 神経質症患者の自己意識, 他者意識, 完全主義 (4)~(5) 第10回森田療法学会