

自己開示と孤独感との関連

The Relationship of Self-disclosure and Loneliness

嶋倉 唯・宮本正一

(岐阜大学大学院教育学研究科・岐阜大学教育学部)

Yui SHIMAKURA and Masakazu MIYAMOTO

(Graduate School of Education ; Gifu University)

本研究では、自己開示と孤独感との関連を検討することを目的とした。特に、自己開示の相互性（自己開示と被自己開示感の関係）と自己開示の深さに焦点を当てた。大学生（男性148名 女性152名）を対象として質問紙調査を行った。調査の結果、男女ともに自己開示を多くしている人ほど孤独感が低かった。また、男性は被自己開示感と孤独感との間に負の相関がみられたが、女性では被自己開示感と孤独感との間に、男性ほど強い相関はみられなかった。開示の深さについては、男性は自己開示・被自己開示感ともに、深い内容よりも浅い内容の開示で孤独感との負の相関が強かった。女性は開示の深さによる孤独感の違いはあまりみられなかった。また、自己開示が相互的であるほど孤独感が低いという結果は得られなかった。

キーワード：自己開示 被自己開示感 孤独感

The purpose of this study was to investigate the relationship between self-disclosure and loneliness. Especially, this study focused on the correlation of self-disclosure (the relationship between self-disclosure and disclosure-recipient) and the depth of self-disclosure. 300 university students (148 male and 152 female) completed a questionnaire assessing the degree of their self-disclosure, disclosure-recipient, the depth of self-disclosure and loneliness. Result showed that for male and female who disclose him or herself actively felt little loneliness. For male subjects, disclosure-recipient scores were negatively related to loneliness. On the other hand, female's scores expressed less negative correlation than male's one. And also, for male subjects, concerning both self-disclosure and disclosure-recipient, it was negatively related to loneliness to disclose shallower topics about themselves than deep topics. For female subjects, there were few differences of loneliness by the depth of self-disclosure. Moreover, it was not found that correlative self-disclosure were negatively related to loneliness.

Key words: self-disclosure, disclosure-recipient, loneliness

問題と目的

青年期は、発達段階の中では児童期と成人期の上に位置づけられ、子どもでもなく大人でもないといった心理的・社会的にあいまいな立場にある。また、生活空間や人間関係がいきなり広がり、さまざまな場面で、自分の責任で判断を委ねられることも多くなってくる。周囲の環

境もまた大きく変化するのである。このように不安定な時期である青年期には、友人の存在が重要になってくる。遠矢（1996）によれば、不安定な青年の心の支えとなるのは、同様の悩みをかかえる同世代の仲間との深い結びつきである。青年にとって友人は自分が抱えた悩みを聴き、相談にのってくれる相手である。友人に自分の内面を話すことは、不安や心理的な問題を

解決し、軽減するよい助けとなる。

悩みを聴いてもらうなど自分の内面を話すことは自己開示 (self-disclosure) と呼ばれる。榎本 (1997) は自己開示を「自分がどのような人物であるかを他者に言語的に伝える行為」と定義し、その動機の一つとして、孤独感をやわらげることが挙げた。落合 (1989) によれば、孤独感は青年期の基本的な生活感情であり、青年期は他のどの年齢よりも孤独感を感じているという。

自己開示と孤独感との関連については、他者との頻繁な接触ではなく、自分をさらけ出すことのできる親密な関係が孤独感を癒してくれると推測され、多くの研究がなされてきた。榎本 (1997) は、大学生を対象に、父親、母親、親しい同性の友人、親しい異性の友人に対しての自己開示と孤独感の関係を検討している。その結果、父親や母親に対する自己開示度は孤独感と関係ないが、友人、特に同性の友人に対しては、自己開示を多くする人ほど孤独感を感じることが少ないことを見出した。戸田 (1970) もまた、児童期にも成人期にも見られない青年期独特の激しい友情について、「青年は、孤独を求めるとともに、その耐えがたい孤独を救ってくれる相手として、また自分のさまざまな悩みを理解し、なぐさめてくれる相手として、激しく親友を求め」としている。以上のことから、青年期の孤独感をやわらげるのは、家族ではなく友人への自己開示と考えられる。

自己開示と孤独感が負の相関関係にあるということは、つまり自己開示をしている人ほど孤独感を感じていないということである。しかし、一方で和田 (1995) は、両者の関係を1次関数的ではないと考え、孤独感を一要素とする心理的幸福感と自己開示との関係を検討した。その結果、必ずしも自己開示が多い、開示欲求が高いほど心理的幸福感が高いとはいえないという結果を得ている。そして、少なすぎず多すぎない適度な自己開示が精神的健康にとって最も望ましいと指摘した。本研究では、この「適度な」自己開示について取り上げる。

先行研究の多くは、自己開示と孤独感の関連を検討する上で、自分が開示する量や欲求といっ

た一方向的な自己開示の側面を扱っていた。しかし、自己開示は常に一方ばかりが行っているのではない。特に親密な友人が開示相手であり、さらにその関係をより親密なものに促進させることを考えると、互いに自己開示しあっていると考えるのが自然である。相互に自己開示しあう中で、自分が相手に打ち明けている (自己開示している) 感覚や、相手が自分に打ち明けてくれている (自己開示してくれている) 感覚も生じるだろう。根本・西尾 (2001) は、女子大学生を対象とし、自己開示の相互性と親友満足度との関連を検討している。その結果、自分と相手の開示の程度が相互的であるほど親友関係は満足度が高いという結果を得ている。つまり、自己開示を互いにしあっていることと友人関係に満足しているかどうかには関係があるということである。このことから、自分が開示し相手も開示をするという相互的な自己開示が、「適度」な自己開示であり、孤独感の低減にもつながると考えられる。したがって本研究では、相手が自分に対して自己開示をしてくれていると感じる感覚を被自己開示感と呼び、自己開示の相互性と孤独感との関係を検討する。

相互に自己開示しあっていると感じるためには、お互いの自己開示の量だけではなく、内容もまた関わってくるであろう。従来の自己開示の内容については態度や趣味、金銭、性格といった具体的な側面に分けて扱う研究が多かった。このように、友人に打ち明けたいと思うような青年期の悩みを具体的な内容で分けると、例えば、自分の抱える悩みが金銭面であり、それを友人に自己開示するならば、友人もまた金銭面について開示することが相互的だということになる。しかし、友人にとっての打ち明けたい悩みが金銭面ではなく性格面であったとしたら、友人が金銭面について開示してもそれは相互的とは考えにくい。むしろ、この場合は性格面について開示の方が友人にとっては打ち明けていることになり、お互いに自己開示しあっていると考えられる。つまり、お互いが自分にとって深い自己開示をしあうことが相互的な自己開示と考える。

このことを考慮し、本研究では自己開示の深

さを取り上げる。遠矢（1996）は、他の人には話さないがこの人には言えるという深い個人的内容の自己開示が、親密な友人関係に重要になると指摘している。丹羽・丸野（2010）はまた、深層的な自己開示について、主観的に捉えられる否定的な性格や能力の側面が、その人にとっての自己の深層的な部分であり、開示がためられるものだと考え、自己開示の深さを測定する尺度を開発した。この尺度は、最も浅いものから順に「レベルⅠ：趣味」「レベルⅡ：困難な経験」「レベルⅢ：決定的ではない欠点や弱点」「レベルⅣ：否定的な性格や能力」であり、自己開示の深さが異なる四つのレベルを測定することができる（丹羽・丸野，2010）。

よって、本尺度を使用することで、自己開示の量だけでなく、開示内容が同程度の深さかどうかも捉えられると考える。

以上から、本研究では、孤独感の低減につながるような適度な自己開示について、相互性と深さに着目し検討することを目的とする。

仮 説

1. 深い自己開示をしている人ほど孤独感が低いだろう。
2. 深い開示内容での自己開示量と被自己開示感が同程度の人ほど、孤独感は低いだろう。

方 法

調査対象

大学生300名（男性148名，女性152名）。平均年齢は19.5歳であった。

調査期間

2012年10月23日～11月6日

調査方法

質問紙調査法を用いた。調査は2つの講義の終了時に実施した。さらに一部は個人的に質問紙を配布して実施した。質問紙のはじめに、「よく話をする親密な友人」を想起させ、そのうち「よく話を聞いてもらう親密な友人」を開示相手として一人想定させた。そして、その想定した人物が同性か異性か回答させた。なお、本調査

で使用した尺度は以下の通りである。

1. **自己開示を測定する尺度** 丹羽・丸野（2010）が作成した自己開示の深さを測定する尺度（28項目）を用いた。はじめに想定した開示相手について「あなたはその人に対してどのくらい詳しく話しますか。あてはまる程度を1つ選んで数字に○をつけてください。」という教示文を提示し、「1. 何も話さない」、「2. ほとんど話さない」、「3. あまり話さない」、「4. どちらともいえない」、「5. 少し話す」、「6. かなりよく話す」、「7. 十分に詳しく話す」の7件法で回答を求めた。

2. **被自己開示感を測定する尺度** 丹羽・丸野（2010）が作成した尺度項目（28項目）を、自己開示を測定した場合と教示文を変えて用いた。はじめに想定した開示相手について「その人はあなたに対してどのくらい詳しく話してくれていると思いますか。あてはまる程度を1つ選んで数字に○をつけてください。」という教示文を提示し、「1. 何も話してくれていないと思う」、「2. ほとんど話してくれていないと思う」、「3. あまり話してくれていないと思う」、「4. どちらともいえない」、「5. 少し話してくれていると思う」、「6. かなりよく話してくれていると思う」、「7. 十分に詳しく話してくれていると思う」の7件法で回答を求めた。

3. **孤独感を測定する尺度** Russell, et al. (1980) によって作成された改訂版UCLA孤独感尺度を諸井（1991）が邦訳したものの20項目を用いた。「1から20までの文章に述べられているそれぞれの事柄を、日頃あなたはどれくらい感じていますか。あてはまる程度を1つ選んで数字に○をつけてください。」という教示文を提示し、「1. けっして感じない」、「2. どちらかといえば感じない」、「3. どちらかといえば感じる」、「4. たびたび感じる」の4件法で回答を求めた。

4. **フェイスシート** 調査対象者が所属する学部、学年、年齢、性別の記入を求めた。

結 果

自己開示量・被自己開示感

自己開示量と被自己開示感の平均値をそれぞれ

れ算出したところ、開示量は男性4.20 (SD=0.90), 女性4.76 (SD=0.69) であり、被開示感は男性4.19 (SD=0.87), 女性4.69 (SD=0.70) であった。両者とも回答の「4. どちらともいえない」と「5. 少し話す (少し話してくれていると思う)」の間に位置していた。また、性差を検討するためにt検定を行ったところ、自己開示量、被自己開示感ともに女性の方が男性よりも高かった (開示量: $t(298) = 6.13, p < .001$ 被開示感: $t(298) = 5.47, p < .001$)。次に、開示項目を4つの深さに分け、自己開示量と被自己開示感の深さ別平均を表1, 表2に示した。開示の深さを独立変数とする一要因分散分析を行った。その結果、自己開示量・被自己開示感ともに開示

の深さの効果は有意であった (開示量: $F(3,1204) = 139.55, p < .001$ 被開示感: $F(3,1204) = 161.22, p < .001$)。Tukey法による多重比較を行ったところ、自己開示量・被自己開示感ともに、レベルIはII, III, IVよりも高く、レベルIIIはII, IVよりも高かった (すべて $p < .001$)。しかし、レベルIIとIVの間には有意差は見られなかった。

自己開示量と被自己開示感の関係

自己開示量と被自己開示感の相関係数を算出すると、男性で $r = .766$, 女性で $r = .570$ であり、すべて1%水準で有意であった。すなわち、自分が開示している量に対して、ほぼ同程度相手が開示してくれていると感じていることを表している。

次に、項目別に自己開示量と被自己開示感の平均間に差がみられるか検討するために対応のあるt検定を行った (表3)。その結果、男性では1項目でのみ被自己開示感の方が自己開示量よりも高かった。女性では、3項目で被自己開示感の方が自己開示量よりも高く、9項目で自己開示量の方が被自己開示感よりも高かった。すなわち、男性よりも女性の方が、話す内容によって、自分が話している量と相手が話している量が違うと感じていることを表している。特に、男性では、自己開示において親密な友人との差異をほぼ感じていないといえ、さらに、女性では、開示の深さがレベルIIIにあたるほとん

表1 深さ別の自己開示量の平均と標準偏差

	自己開示			
	男性		女性	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
レベルI	5.35	0.99	5.56	0.74
レベルII	3.67	1.24	4.18	0.98
レベルIII	4.15	1.09	4.97	0.75
レベルIV	3.61	1.15	4.34	1.01

表2 深さ別の被自己開示感の平均と標準偏差

	被自己開示感			
	男性		女性	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
レベルI	5.44	1.00	5.69	0.85
レベルII	3.73	1.20	4.28	0.94
レベルIII	4.06	1.06	4.68	0.89
レベルIV	3.55	1.20	4.13	0.98

表3 項目別にみた自己開示量と被自己開示感の平均値 (標準偏差) と性差 (t値)

開示の深さ	項目	男性				t値	女性				t値
		自己開示量 平均	自己開示量 標準偏差	被自己開示感 平均	被自己開示感 標準偏差		自己開示量 平均	自己開示量 標準偏差	被自己開示感 平均	被自己開示感 標準偏差	
レベルI 趣味	1 最近夢中になっていること	5.45	1.28	5.52	1.24	0.75	5.72	0.92	5.79	1.13	0.87
	2 休日の過ごし方	4.96	1.44	5.15	1.34	1.78	4.99	1.26	5.25	1.28	2.39 *
	3 好きなもの(音楽・映画・服装など)	5.59	1.29	5.65	1.29	0.63	5.93	1.12	6.03	1.08	1.32
	4 これから趣味としてやってみよう	4.86	1.50	5.05	1.41	1.65	4.86	1.45	5.03	1.45	1.39
	5 最近楽しかったできごと	5.71	1.20	5.68	1.15	0.29	6.28	0.77	6.23	0.84	0.82
	6 楽しんでいるイベント	5.49	1.29	5.49	1.30	0.07	5.88	0.99	5.88	1.14	0.11
	7 趣味にしていること	5.41	1.38	5.55	1.14	1.44	5.30	1.22	5.63	1.16	3.26 **
レベルII 困難な経験	8 困難な状況を誰かに助けもらった経験	3.86	1.64	3.89	1.58	0.20	4.94	1.28	4.60	1.26	3.12 **
	9 困難な状況を乗り越えるために頑張ってきたこと	4.03	1.68	3.84	1.53	1.44	4.38	1.33	4.47	1.27	0.78
	10 これまででどのくらい困難な経験をしてきたかということ	3.27	1.50	3.67	1.54	3.09 **	3.62	1.40	4.04	1.47	3.30 **
	11 過去の経験をどのように乗り越えてきたかということ	3.52	1.53	3.59	1.45	0.54	4.05	1.43	4.16	1.23	0.87
	12 過去の経験を現在の自分に役に立っているかということ	3.44	1.68	3.62	1.49	1.31	3.81	1.46	3.95	1.33	1.21
	13 過去の経験に普段の生活に役立っているかということ(ストレス発散方法)	3.83	1.61	3.80	1.45	0.21	4.19	1.28	4.27	1.30	0.75
	14 これまでに経験したつらくて苦しかったこと	3.74	1.63	3.68	1.58	0.46	4.30	1.49	4.44	1.38	1.07
レベルIII 決定的ではない欠点や弱点	15 ささいな欠点かも知れないが(時間ルーズ、など)ときどき落ち込んでしまうこと	3.60	1.49	3.67	1.47	0.49	4.47	1.29	4.51	1.27	0.26
	16 直さなければならぬと思っているが、なかなか直らないささいな欠点(時間ルーズ、など)	4.04	1.58	3.82	1.55	1.77	4.98	1.20	4.55	1.38	4.01 ***
	17 ある経験を通して「自分は少しダメだな」と思ったこと(遅刻した、など)	4.93	1.43	4.75	1.38	1.49	5.56	0.97	5.11	1.08	4.94 ***
	18 ささいな欠点(時間ルーズ、など)について他者から心配された経験	3.50	1.42	3.59	1.47	0.82	4.51	1.22	4.20	1.20	2.64 **
	19 ささいな欠点について日ごろ悩んでいること	3.95	1.60	3.85	1.49	0.73	4.97	1.14	4.73	1.25	2.07 *
	20 最近の日常生活で感じ始めたささいな欠点(時間ルーズ、など)	4.77	1.46	4.52	1.33	1.85	5.26	1.05	4.97	1.11	3.17 **
	21 「少しダメだな」と前から思っていること(時間ルーズ、など)	4.27	1.55	4.20	1.43	0.49	5.02	1.23	4.71	1.15	2.93 **
レベルIV 否定的な性格や能力	22 自分の性格のすぐ嫌な部分が出てしまったこと	3.69	1.47	3.50	1.45	1.67	4.68	1.43	4.31	1.33	3.24 **
	23 自分の能力についてひどく気にやんでいること	4.05	1.61	3.78	1.59	1.84	4.63	1.38	4.42	1.27	1.65
	24 自分の性格のすぐ嫌いなこと(人の成功を素直に喜ばない、など)	3.54	1.51	3.71	1.59	1.30	4.46	1.59	4.35	1.40	0.82
	25 能力に限界を感じて失望した経験	3.36	1.60	3.44	1.56	0.55	4.11	1.38	3.91	1.28	1.56
	26 能力不足が原因で、目標が達成できなかった経験	3.60	1.58	3.52	1.55	0.54	3.98	1.35	3.93	1.20	0.43
	27 自分のせいで人をひどく傷つけてしまった経験	3.37	1.64	3.32	1.48	0.45	4.08	1.46	3.90	1.50	1.28
	28 能力で劣等感を抱いていること	3.67	1.61	3.59	1.57	0.61	4.47	1.40	4.09	1.33	2.96 **

注) * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

どの項目（7項目中6項目）で、自分の方が相手よりも開示していると思っているといえる。

自己開示と被自己開示感の差

項目ごとに自己開示量から被自己開示感を引いた単純差とその絶対値について平均値を算出した。単純差では男性-0.005 (SD=0.58), 女性0.06 (SD=0.63)であった。差の絶対値では, 男性0.98 (SD=0.49), 女性0.98 (SD=0.45)であった。性別によって, 単純差およびその絶対値が異なるかどうか検討するためにt検定を行った。その結果, 両者とも性別による有意差は得られなかった(差: $t=0.34$ 絶対値: $t=0.60$ ともにn.s.)。

次に, 開示の深さによって, 差の絶対値の平均に差があるかどうか検討するため1要因分散分析を行った。その結果, 開示の深さの効果は有意であり ($F_{(3,1204)}=139.55, p<.001$), Tukey法による多重比較を行ったところ, レベルIはIII, IVよりも絶対値が大きく(それぞれ $p<.001, p<.01$), レベルIIもまたIII, IVよりも絶対値が大きかった(それぞれ $p<.01, p<.05$)。レベルIIIとIVの間に有意差はみられなかった。

また, 男女別で, 項目ごとによる自己開示量と被自己開示感の単純差を図1に示した。縦軸でプラスの場合は, 自己開示の方が被自己開示感を上回っており, マイナスの場合は被自己開示感の方が自己開示量を上回っていることを表している。図1より, 開示項目15を境に, 開示の深さが浅い項目では被自己開示感の方が自己開示量を上回っているが, 開示の深さが深い項目では自己開示量の方が被自己開示感を上回っていた。特にそれは男性よりも女性で顕著に現れていた。

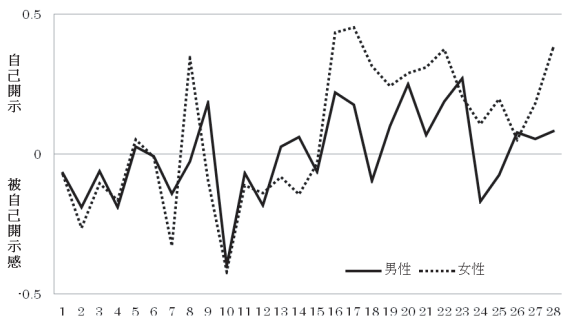


図1 性別ごとの項目ごとの自己開示と被自己開示感の単純差

自己開示と孤独感

まず, 自己開示と孤独感との関係が1次関数的なものであるか検討するために, 自己開示量を約20%ずつで5つの群に分けて孤独感との関係を見た。男女別でその様相を図2に示した。

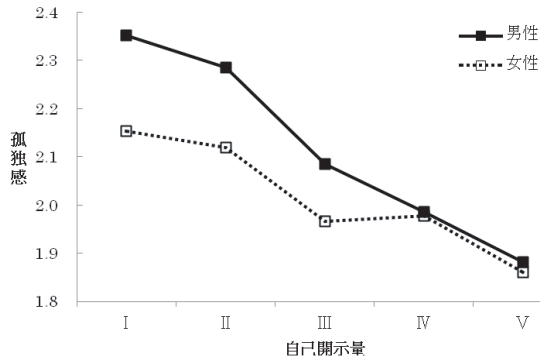


図2 自己開示量と孤独感の関係

自己開示量が少ない方がI群であり, 多い方がV群である。図2からは, 男女とも自己開示量が多い方が孤独感が低いという1次関数的な関係が読み取れるが, その傾向は男女で違いが見られた。男性のグラフはほぼ一直線で, 自己開示量と孤独感とは比例していた。一方で女性のグラフは, I群からV群にかけて, II群とIII群, IV群とV群の間で階段状に孤独感が低くなっていた。そこで, 自己開示量の群によって孤独感が異なるかどうか検討するために, 男女に分けて1要因分散分析を行った。その結果, 男性で群の効果は有意であり ($F_{(4,143)}=6.106, p<.001$), Tukey法による多重比較を行った結果, 男性において, I・II群が, IV・V群よりも孤独感が低かった(すべて $p<.05$)。

また, 自己開示量と孤独感との相関係数を算出した。その結果, 男女ともに自己開示と孤独感の間で有意な負の相関がみられた(男性: $r=.387$ 女性: $r=.245$ ともに $p<.01$)。性別で比較すると, 男性の方が女性よりも相関が強かった。

以上の分析から, 特に男性で自己開示をより多く行っている人ほど, それほど孤独感を感じていないということが示された。

次に, 開示項目を異なる4つの深さに分け, 自己開示量と孤独感との相関係数を算出した(表4)。

表4 開示の深さによる自己開示量と孤独感との相関係数

	自己開示			
	レベルI	レベルII	レベルIII	レベルIV
男性	-0.420 **	-0.411 **	-0.265 **	-0.156 *
女性	-0.170 *	-0.259 **	-0.129	-0.194 *

注) * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

その結果、男性ではレベルI, II, III (すべて $p < 0.01$)で、女性ではレベルI, II, IV (レベルI, IV: $p < 0.05$ II: $p < 0.01$)で孤独感と負の相関がみられた。性別で比較すると、特にレベルI, II, IIIで男性の方が女性よりも相関が強かった。

被自己開示感と孤独感

自己開示と同様にして、2通りの方法で被自己開示感と孤独感との関係を分析した。

まず、被自己開示感を5群に分割したときの孤独感について検討した。男女別でその様相を図3に示した。被自己開示感が低い方がI群であり、高い方がV群である。図3からは、男女とも被自己開示感が高い方が孤独感が低いという1次関数的な関係が読み取れるが、その傾向は男女ともに一直線ではなかった。男性のグラフでは、III群とIV群の間で特に孤独感が低くなっていた。一方で、女性のグラフでは、I群からV群にかけて、I群とII群、IV群とV群の間で階段状に孤独感が低くなっていた。そこで、被自己開示感の群別で孤独感が異なるかどうか、1要因分散分析を行った。その結果、男性で群の効果は有意であり ($F_{(4,143)}=3.97, p < 0.05$), Tukey法による多重比較を行ったところ、男性で、I群がV群よりも孤独感が低かった ($p < 0.05$)。また、被自己開示感と孤独感との相関係数を算出した。その結果、男女ともに被自己開示感と

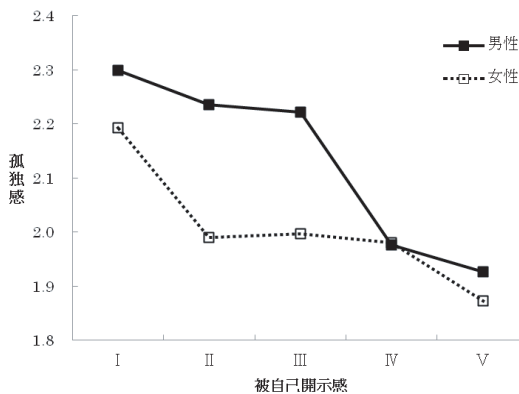


図3 被自己開示感と孤独感の関係

孤独感の間で有意な負の相関がみられた (男性: $r = .315, p < 0.01$ 女性: $r = .183, p < 0.05$)。性別で比較すると、男性の方が女性よりも相関が強かった。

以上の分析から、特に男性で、相手が自己開示してくれているとより感じている人ほど、それほど孤独感を感じていないということが示された。

また、開示項目を異なる4つの深さに分け、被自己開示感と孤独感との相関係数を算出した (表5)。その結果、男性ではレベルI, II, IIIで孤独感と負の相関がみられたが (レベルI, II: $p < 0.01$ III: $p < 0.05$), 女性ではすべての深さにおいて孤独感との有意な相関はみられなかった。すなわち、女性は開示内容の深さにおいて、相手が自己開示してくれていると感じることと孤独感はあまり関係していないといえる。

表5 開示の深さによる被自己開示感と孤独感との相関関係

	被自己開示感			
	レベルI	レベルII	レベルIII	レベルIV
男性	-0.455 **	-0.251 **	-0.178 *	-0.133
女性	-0.152	-0.145	-0.140	-0.128

注) * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

自己開示量と被自己開示感の差と孤独感

自己開示量と被自己開示感の差の絶対値と孤独感との関係を検討するために、相関係数を算出した。その結果、性別ともに自己開示量と被自己開示感の差の絶対値と孤独感との間に有意な相関はみられなかった (男性: $r = .006$ 女性: $r = -.021$ ともに $n.s.$)。

また、開示項目を異なる4つの深さに分け、自己開示量と被自己開示感の差の絶対値と孤独感との相関係数を算出した (表6)。その結果、男性の深さレベルIでのみ自己開示量と被自己

表6 開示の深さによる、自己開示と被自己開示感の差の絶対値と孤独感との相関関係

	自己開示と被自己開示感の差の絶対値			
	レベルI	レベルII	レベルIII	レベルIV
男性	0.176 *	0.072	-0.017	0.012
女性	0.041	0.025	0.095	0.130

注) * $p < 0.05$

開示量の差の絶対値と孤独感との間に有意な正の相関がみられた ($p<.05$)。しかし、その相関係数は $r=.176$ で低い数値であった。すなわち、同程度の深さの開示内容であっても、自分が開示している量と相手が開示してくれていると感じている量の差は、孤独感とほとんど関係がみられないことを表している。さらに詳しく検討するために、両者の単純差およびその絶対値を約20%ずつで5つの群に分割し、分析を行った。性別における群別の孤独感の様相を図4・5に示した。単純差では、Ⅲ群を境に、Ⅰ群に近づくほど被自己開示量のほうが自己開示量よりも高く、Ⅴ群に近づくほど自己開示量のほうが被自己開示感よりも高くなっていく。差の絶対値では、絶対値が小さい方がⅠ群で大きい方がⅤ群である。自己開示量と被自己開示感の単純差およびその絶対値のⅤ群で孤独感に差があるかどうか、1要因分散分析を行った(表7)。その結果、群による効果は見られなかった。

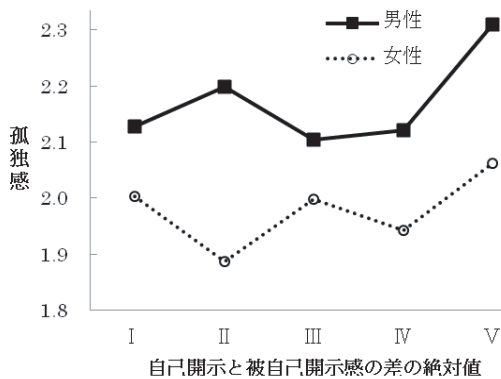


図4 自己開示と被自己開示感の単純差と孤独感の関係

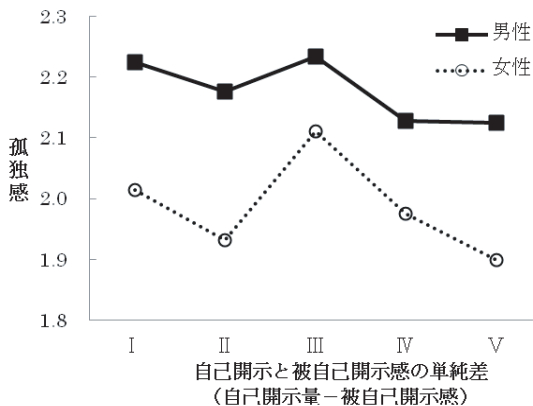


図5 自己開示と被自己開示感の差の絶対値と孤独感の関係

表7 自己開示と被自己開示感の単純差および差の絶対値の5群分割による孤独感の分散分析結果 (F 値)

	男性	女性
自己開示量と被自己開示感の単純差 (自己開示量-被自己開示感)	0.42	0.96
自己開示量と被自己開示感の差の 絶対値	1.25	0.83

注) $df=4, 297$

考 察

仮説の検証

<仮説1：深い自己開示をしている人ほど孤独感が低いだろう>

自己開示量と孤独感には有意な負の相関関係が見られ、性別によっても同様の結果が得られた。つまり、自己開示を多くしている人ほど、孤独をあまり感じていなかった。また、深さごとの相関係数を比較すると、性別によってかなり異なっていた。男性で、孤独感との相関が見られた開示の深さは、相関係数が高い順にレベルⅠ、Ⅱ、Ⅲであり、最も深いレベルⅣでは有意な相関はみられなかった。有意であった深さの相関係数を比較すると、深さの浅いレベルⅠ、ⅡにおいてレベルⅢよりも明らかに孤独感との関係が強かった。また、女性で、孤独感との相関がみられた開示の深さは、相関係数が高い順にレベルⅡ、Ⅳ、Ⅰであり、レベルⅢでは有意な相関は得られなかった。3つの深さで孤独感との関係がみられたが、その相関は全体的に弱いものであった。男性とは異なり、孤独感と関係する開示の深さが、特に浅い方であるか深い方であるかの言及はできなかった。

以上より、より深さの深い自己開示が孤独感を低減させるという結果は得られなかった。したがって、仮説1は棄却された。

<仮説2：深い開示内容での自己開示量と被自己開示感が同程度の人ほど、孤独感は低いだろう>

分析において、自己開示量から被自己開示感を引いた値の絶対値を算出した。この値が大きければ自己開示量と被自己開示感には差があり、小さければ自己開示量と被自己開示感と同程度であるということが出来る。したがって、自己開示量から被自己開示感を引いた値の絶対値を、

自己開示量と被自己開示感の差とした。

自己開示量と被自己開示感の差と孤独感の相関係数を算出したところ、有意ではなかった。さらに、両者の差を開示の深さごとに分け、孤独感との相関係数を算出した。その結果、男性で、開示の深さレベルⅠの自己開示量と被自己開示感の差においてのみ、孤独感と有意な正の相関関係が見られた。しかし、相関係数からみてほとんど相関はないと考えられる。すなわち、同程度の深さの開示内容について、自分が開示している量と相手が開示してくれていると感じている量に差がみられても、孤独感とはほとんど関係がみられないことを表している。

以上より、自己開示の深さごとの、自己開示量と被自己開示感の差と孤独感との間に関係があるという結果が得られなかったため、仮説Ⅱは支持されなかった。

自己開示と孤独感の関連

本研究では、自己開示と孤独感を含む心理的幸福度は1次関数的ではないという和田(1995)の見解と、自己開示と孤独感の関係について検討する際に相関係数を用いる分析に関する高木(2006)の指摘を考慮し、自己開示と孤独感との関係は2通りの方法で分析を行った。その結果、本研究では自己開示を多くしているほど孤独感が低いという結果を支持することとなった。

自己開示と被自己開示感は、ともに女性の方が男性よりも多く、自己開示におけるこの結果は多くの過去の研究結果(e.g., 榎本, 1997; 高木, 2006; 竹内, 2010)と一致していた。自己開示と被自己開示感との間には強い正の相関が見られ、つまり、自分が開示するのとほぼ同程度相手も開示しているといえる。したがって、男性よりも自己開示を多くしている女性は、必然的に男性よりも被自己開示感をより感じていたと考えられる。

開示の深さ別でみた自己開示量の結果は、レベルⅠ > Ⅲ > Ⅱ = Ⅳとなった。丹羽・丸野(2010)が本尺度を開発する際、開示相手として「初対面の人」と「親しい友達」を想定していた。「初対面の人」に対する深さ別の自己開示量はⅠ > Ⅱ > Ⅲ > Ⅳであったが、「親しい友人」に対する自己開示量はレベルⅠ > Ⅲ > Ⅱ > Ⅳであった。

本研究では開示相手に親密な友人と想定させたため、丹羽・丸野(2010)の尺度開発で想定させた「親しい友人」に対する自己開示量とほぼ一致する結果となった。このことについて丹羽・丸野(2010)は、「これまでの困難な経験やそれをいかに乗り越えてきたかという苦労話(レベルⅡ)は、... 開示者がどういう人かについて既にある程度の知識を持っている相手には、むしろ自慢話に聞こえ、嫌味に感じられるかもしれない... それよりは、それほど深刻ではないが、開示者の性格特性の未熟な部分を直接さらけ出すことで(レベルⅢの自己開示)、相手に自分のことをより知ってもらい、さらなる関係性への発展につなげることができるだろう。」と述べた。また、松井(1996)は現代青年の友人関係について「表層的なつきあいであればこそ、相手を深く傷つけることが少なく、だから友人関係は良好である。」と述べている。すでに親しい友人ならば、お互いに傷つかないある程度の深さ(レベルⅢ)まで話すが、過去の困難な経験など(レベルⅡ)はもう以前に話してしまっている可能性が高く、今では話題に上らないことも考えられる。以上のようなことが、今回の深さによる自己開示量の結果に現れたのかもしれない。自己開示と同傾向の結果が得られた被自己開示感についても、同様の理由であろう。

項目ごとに自己開示と被自己開示感を比較した結果では、開示の深さおよび性別でかなりの違いが見られた。女性では、全28項目中12項目で自分の自己開示と相手の自己開示に差を感じているのに対し、男性でその差を感じたのは1項目のみであった。この結果から、男性は自分がどの程度開示し、相手がどの程度開示しているかといったことについて女性ほど敏感ではないのだろう。あるいは、男性は親友とはお互いに言い合っていると思っているのかもしれない。

また、有意であるかどうかに関係なく、自己開示と被自己開示感の差を概観してみると、全体的に、開示の深さが浅い「レベルⅠ：趣味」「レベルⅡ：困難な経験」では相手の自己開示を多く感じており、深い開示である「レベルⅢ：決定的ではない欠点や弱点」「レベルⅣ：否定的な性格や能力」では相手よりも自分が開示して

いる方が多いことが分かる。特に女性でのこの傾向は顕著であり、レベルⅢではほとんどが有意であった。自己開示が被自己開示感を上回っているということは、相手が自分に打ち明けてくれていると感じているともいえる。さらに興味深いのは、この女性のレベルⅢの自己開示と孤独感の間には有意な相関が見られなかった点である。しかも、他のレベルⅠ、Ⅱ、Ⅳは孤独感と有意な負の相関があり、被自己開示感にいたっては、どの深さも孤独感と関係がなかった。つまり、唯一相手が打ち明けてくれないと感じているレベルⅢでは、自己開示も被自己開示感も孤独感と関係が見られなかったということである。本研究で得られた結果が正しいとするならば、被自己開示感を、自分に打ち明けてくれないと否定的に捉えても、相手が打ち明けてくれていると肯定的に捉えても、女性の孤独感が増したり軽減したりすることはないといえる。つまり、女性は、自分と相手の自己開示の差を敏感に感じてはいるが、相手からの自己開示はそれほど関係なく、自分が自己開示をすることが孤独感を低減させるといえる。さらに、開示量と相関係数からみて、あまり話題に上らない、普段話さないレベルⅡ、Ⅳ程度の話の打ち明けることが特に孤独感と関わっているようである。

一方男性では、自己開示、被自己開示感ともに深さレベルⅠ、Ⅱ、Ⅲで孤独感との有意な負の相関が見られた。その相関係数は高いものからレベルⅠ、Ⅱ、Ⅲの順であった。以上から、男性は親密な友人と、比較的浅い開示内容でお互いに開示しあっていることが孤独感を低減させるようである。

松井(1996)は、青年の親密な友人関係で、「深い内容の自己開示は男性に比べ、女性の方が積極的に行っている。ただし、... 互いの理解や受容の深さを示す行動は、女性より男性の方が多く行っていた」と述べている。これは、本研究結果とほぼ類似している記述であろう。

今後の課題

本研究では、自己開示を相互性の観点から検討するために、被自己開示感という概念を定めた。これは「相手が自分に対して打ち明けてく

れていると感じる感覚」であり、実際に開示相手が開示している行動を測定するものではなく、あくまで自分自身の主観であった。実際の相手の行動よりも自分がどう感じているかが重要なのではないかと考え、定義したが課題も残った。それは、打ち明けてくれていると感じるのは、おそらく相手から開示を受けたその瞬間であり、開示を受けて感じる嬉しさや信頼といった感覚もまたその瞬間に生じると考えられる点である。その点、自己開示について質問する教示文では、「どのくらい詳しく話しますか」という普段の行動を振り返られるような聞き方であった。そのため、自己開示の相互性を的確に捉えられていなかったかもしれない。また、相手が打ち明けてくれることが、そのときは嬉しいと感じたとしても、日ごろ感じている孤独感を低減するまでには至らないのではないかと考えられる。

また、自己開示と被自己開示感の差と孤独感との間に関係が見出されなかったのは、自己開示と被自己開示感との間にほとんど差が見られなかったからと考えられる。このことについては、開示相手を想定させるときに「よく話をする親密な友人を想定してください」という教示文が原因のひとつであったと考えられる。本研究では自己開示がテーマであり、より具体的に想像できるようにという配慮から「よく話をする」という言葉を使用した。それがより差を縮めてしまったと考えられる。

今後、自己開示を相互性の関係として検討していく場合に、考慮しなければならないだろう。

引用文献

- 榎本博明(1997). 自己開示の心理学研究 北大路書房
- 諸井克英(1991). 改訂UCLA孤独感尺度の次元性の検討 静岡大学文学部人文論集, 42, 23-51.
- 根本橋夫・西尾佳奈(2001). 大学における親友に対する女子大学生の自己開示 東京家政学院大学紀要, 41, 197-203.
- 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, 196-209.
- 松井 豊(1990). 第18章 友人関係の機能 菊池章夫・斎藤耕二(編) 社会化の心理学 ハンドブック 川

島書店 pp.283-296

松井 豊 (1996). 第2章 親離れから異性との親密な
関係の成立まで 斎藤誠一 (編) 人間関係の発達心
理学4 青年期の人間関係 培風館 pp.19-54

落合良行 (1989). 青年期における孤独感の構造 風間
書房

高木浩人 (2006). 大学生の自己開示と孤独感の関係—
開示者の性別, 開示相手, 開示側面の検討— 愛知
学院大学心身科学部紀要, 2, 53-39.

竹内由美 (2010). 大学生の友人関係における自己開示
と孤独感の関係 心理相談センター年報, 6, 15-22.

戸田 晋 (1970). 第5章 孤独と連帯 斎藤耕二(編)
現代青年の意識と行動2 生活感情の展開 大日
本図書 pp.193-238

遠矢幸子 (1996). 友人関係の特性と展開 大坊郁夫・
奥田秀宇(編) 対人行動学研究シリーズ3 親密な
友人関係の科学 誠信書房 pp.89-116

和田 実 (1995) 青年の自己開示と心理的幸福感の関
係 社会心理学研究, 11, 11-17.