

大学生の社交不安に関する研究

(愛媛大学教育学研究科心理発達臨床) 山崎雄太

(愛媛大学教育学部) 相模健人

A study of social anxiety in six university students

Yuta YAMASAKI and Takehito SAGAMI

(2022年9月1日受付・2022年11月2日受理)

要旨

本研究では、対人関係上で大きな影響を与える社交不安について、幼少期から大学生までの対人関係や対人関係上の出来事とその出来事への対処、その出来事を現在どのように認識しているかということについて、大学生を対象としてインタビューを行い、現在の社交不安傾向が発達を通して、どのようにして促進もしくは、軽減されたかについて明らかにすることを目的として研究を行った。その結果、各学校段階での協力者の変化や、社交不安につながる要素、社交不安を軽減する要素が明らかになった。

キーワード：社交不安，発達，複線経路等至性モデル(TEM)

I. はじめに

社交不安とは、他者の注視を浴びる可能性のある場面において、著しい恐怖または不安を感じ、その場면을回避する状態が持続するものである。Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Dsm-5 (DSM-5)においては、診断基準がA~Jの10項目から示されており、子どもの場合、「仲間たちとの交流も含まれる」とされている。また、「社交的なやりとり」の具体例として、「雑談すること」が挙げられている。

朝倉(2015)は社交不安と対人恐怖の関係につ

いて、対人恐怖を Social Anxiety Disorder (SAD, 社交不安症) と考える方向になってきていることを指摘しており、対人恐怖・不安においては、対人恐怖について柴原(2007)は他人に主体を置いたものが中心になっていると指摘し、堀井(2011)は、対人恐怖心性は、時代の進行に伴い増大している可能性を示唆している。また、鈴木ら(2011)は対人恐怖が強い者の要因として社会的スキルが強く関連していることを指摘している。また、対人不安については、広く青年一般が自覚しやすい悩みであるとしている。小川ら(1979)は、

幼少期において、身内以外の第三者との接触到消極的な場合、他人との適切な人間関係の持ち方を学習する機会に乏しく、対人不安「意識」を発展させるのではないかとしている。加えて、矢嶋・長谷川(2020)は、中学校に在学している時期が、社交不安症の好発年齢であり、自然経過で改善しにくいとしている。社交不安による影響について、朝倉(2015)はうつ病やアルコール依存の併存が多いことを指摘し、加えて多くの社会的状況で困難をきたし、職業や学業、婚姻、日常生活全般で大きな障害をきたすことを指摘している。このように、日常生活において大きな影響を与える社交不安について、本研究では、幼少期から大学生までの対人関係や対人関係上の出来事とそれへの対処、それについての認識から、現在の社交不安傾向が発達を通して、どのように促進もしくは、軽減されたかを明らかにすることを目的とする。

II. 方法

本研究は、筆者らが所属する愛媛大学倫理審査委員会の承認を受けた上で、本研究について研究協力者に説明し、研究協力者自身の意思でインタビューを中止できることや適宜休憩を挟むことなどを告げた上で、同意書にて同意を得ている。また、結果についても同意を得ている。202X年12月から202X+1年9月にかけて α 大学に所属する大学生6名に対して、対面もしくは遠隔会議アプリケーションを用いてインタビューを行った。インタビュー項目研究目的に沿っては、【導入】5問、【小学校以前について】3問、【小学校の時について】15問、【中学校の時について】13問、【高校の時について】12問、【大学生になってからについて】11問、【社交不安について】3問、【感想など】2問の計64問である。

「他者と関わる」群はそのまま他者と関わることができ、友人を作ることができたと考えられる。

一方で、「他者と関わるができない」群は、ここでも二分され、「他者と関わるができない」状況に不安を感じ、「泣く」ことによって他者に自己が重大事態に陥っていると

問、【高校の時について】12問、【大学生になってからについて】11問、【社交不安について】3問、【感想など】2問の計64問である。

インタビュー内容は録音し、逐語録を作成し、複線径路等至性モデル(サトウ, 2009, 以下TEM)を用いて分析する。TEMはこれまでの経験を、時間と共に描き出し、対人関係上の問題やどのようにそれを解決したかといった経験に至るまでの経過、それを経験したあとの道筋について描き出すことができるものである。(安田ら, 2015)

また、また、TEMにより抽出された、社交不安を促進する要素(以下, SD)と社交不安を軽減する要素(以下, SG)についてKJ法(川喜田, 2017)を用いて分析する。

III. 結果

III-I. TEMより

TEMによる分析結果を結果図(図1-4)に示す。

III-II. KJ法

【社交不安につながる要素】は、結果図(図5)のように、3つの大グループと、8つの中グループに分類された。また、【社交不安を弱める要素】は、結果図(図6)のように、3つの大グループと4つの中グループ、8つの小グループに分類された。

IV. 考察

IV-I. TEMより(図1-4参照)

【幼稚園から小学校期】

幼稚園から小学校期では、「他者と関わる」か「他者と関わるができない」かに二分シグナルを送る(橋本ら, 2006)ことでその事態に対処した者と、その事態に不安を感じず、1人の世界に籠ることを選択したものはそのまま友達を作らないままであると考えられる。

【小学校から中学校期】

この時期では、学校で起こったトラブルに対してポジティブ関係性コーピング(加藤,

2000)を用いて、関係性を調整したり、周囲に同調することで対人関係の方策を身につけることができるものが現れた。一方で、トラブルに対して距離をおくなどするネガティブ関係性コーピング(加藤, 2000)を用いて関係性を放棄したり、そもそもトラブルが起きていると感じないというものが現れた。後者は関係性を放棄したり、トラブルが表面的なものになっていないことによって、意識的に対

人関係に関する方策を身につける機会がないと考えられた。

【中学校から高校期】

中学校時から高校時では、入学時などの新しい環境においてこれまでに身につけた方策を使って対処しようとしたり、方策を身につけていなかった者は不安を感じるにあたって意識的に方策を身につけようと試行錯誤することが考えられた。

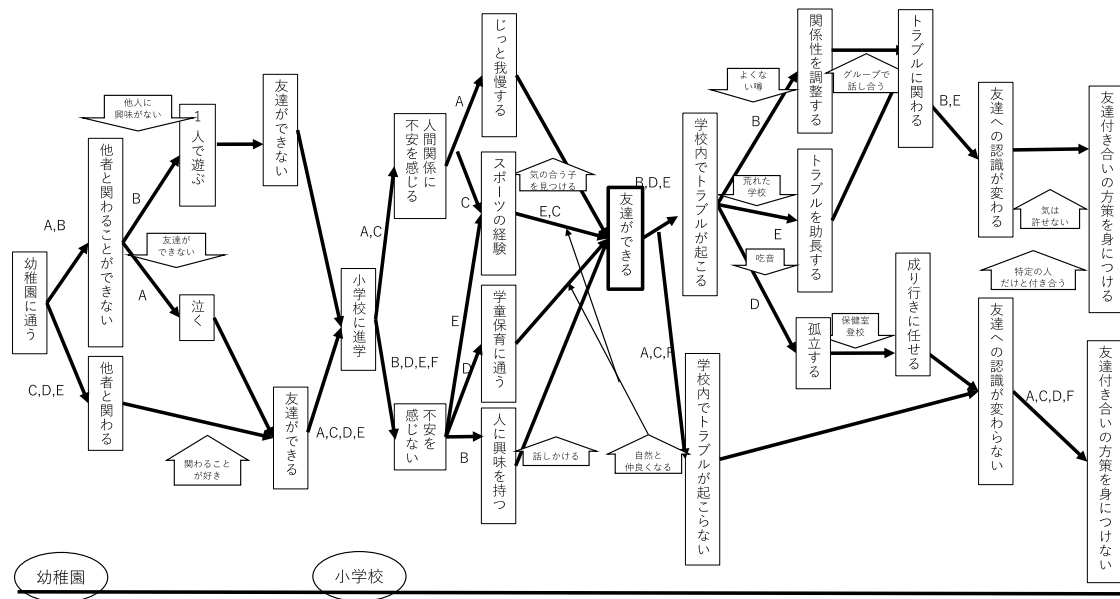


図1 幼稚園時から小学校時までのTEM

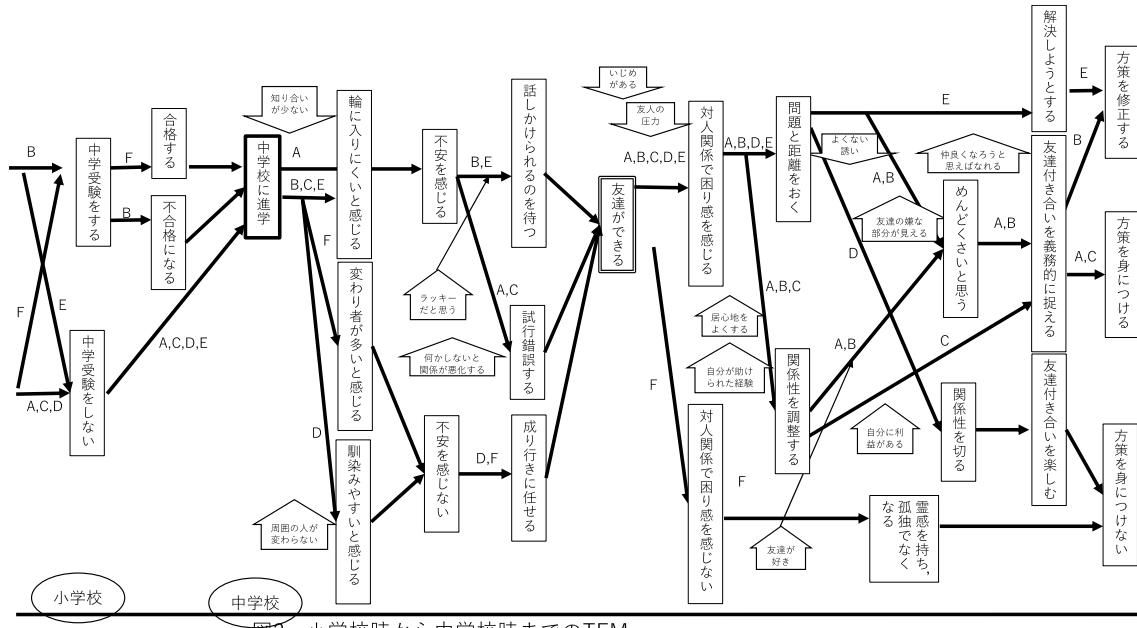


図2 小学校時から中学校時までのTEM

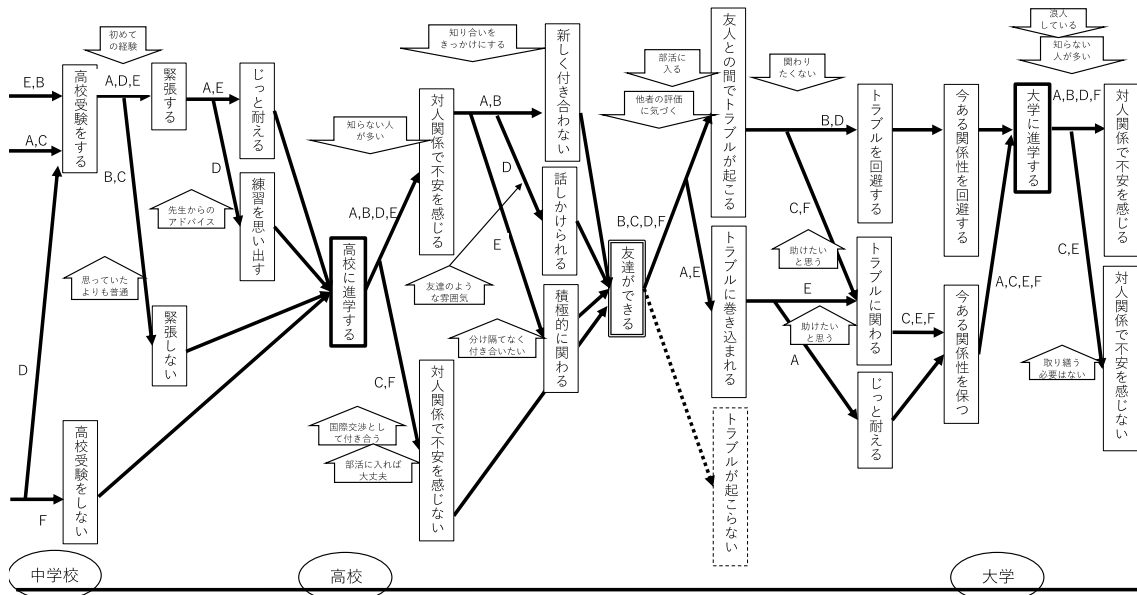


図3 中学校時から大学時までのTEM

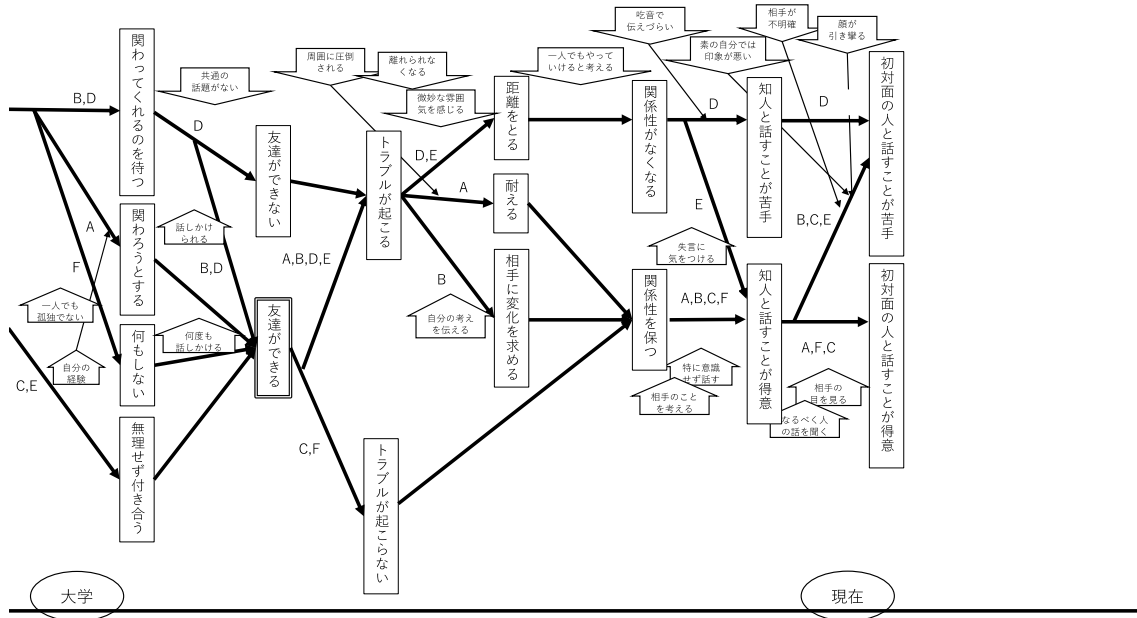


図4 大学時から現在までのTEM

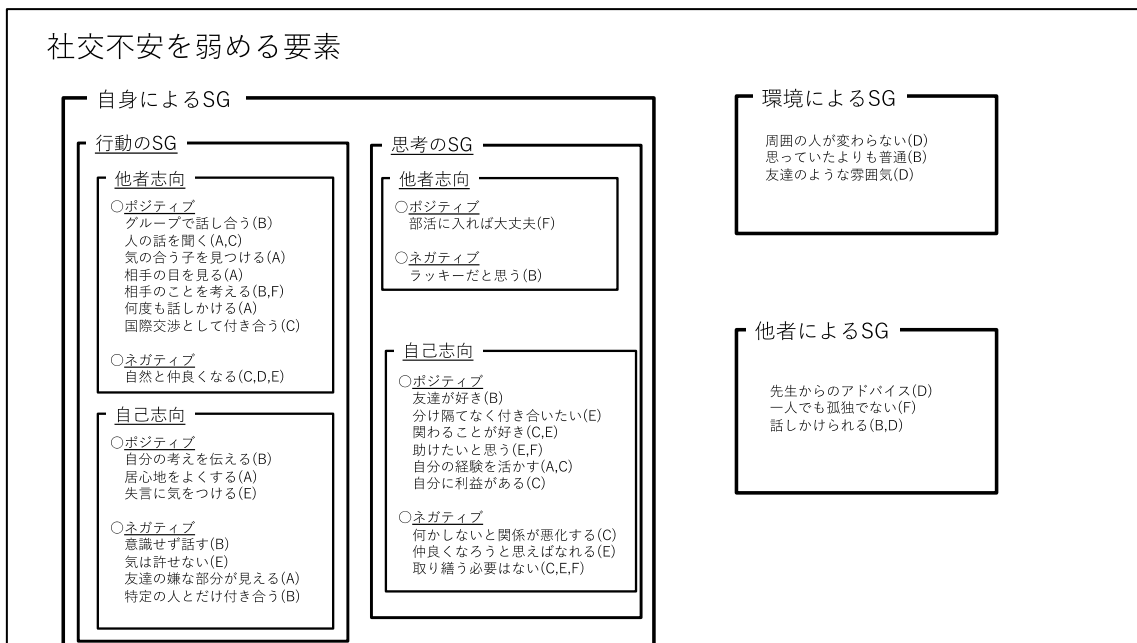


図5 社交不安につながる要素 KJ法の結果

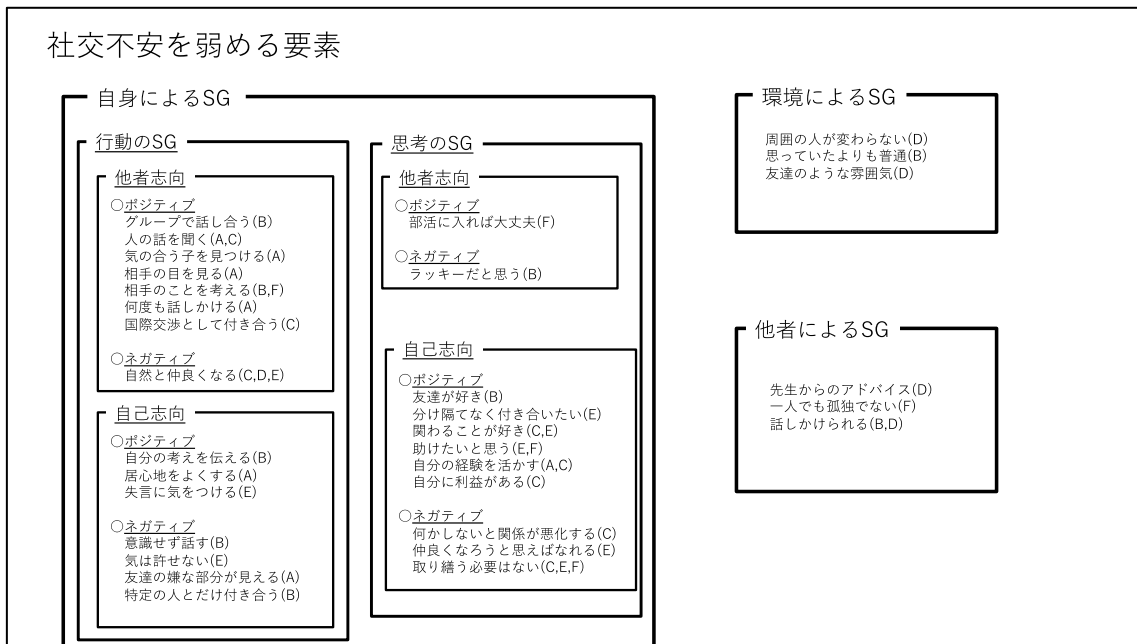


図6 社交不安を弱める要素 KJ法の結果

また、不安の持続については、不安を感じた際の対象について「友達がいないと嫌」や「先に輪ができてきている」と考えることによって不安が持続するということが考えられた。

そこには、学校という環境の中での「友達がい無い」ということに関する同調圧力(岡島ら, 2007)が関連していると考えられた。

【高校から大学期】

高校時から大学時では、高校以前に対人効力感を高めたり、靈感によって社会的つながりを希求しなくなったりすることによって、社交不安を感じなくなる者が現れた。

また、この時期には研究協力者の全員が対人関係上のトラブルを経験し、その際の対処は3つに分けられると考えられる。ポジティブ関係コーピング(加藤, 2000)を用いた者は対人関係の方策を身につけたことから、社交不安を解決したと考えられる。一方で、ネガティブ関係コーピング(加藤, 2000)・解決先送りコーピング(加藤, 2000)を用いた者は、対人関係の方策を身につけることができず社交不安

が維持されることが考えられた。

【大学から現在まで】

大学時から現在までについては、これまでの社交不安を引き続き維持する者と維持しない者が現れた。引き続き社交不安を維持する者は、ストレスがかかった状態で不安になりやすく、あいまいな刺激を肯定的に解釈することができない(富田ら, 2014)ため、トラブルを回避したり、解決を先送りしたりすることで社交不安が維持されていると考えられる。

また、初対面の人と話すことを苦手とする者は、ネガティブ関係コーピング(加藤, 2000)によって社交不安に対する方策を身に付けることができていない者と、方策自体は身につけている者の自身の内的な情報に注意を向けてしまう者(Norton, Abbot, 2016)に分けられると考えられた。

IV-II KJ法より

【社交不安につながる要素】(図5参照)

ここには、2つの分類があると考えられる。1つは【自身によるSD】内の『思考のSD』の〈意図的SD〉

には、Norton, Abbot (2016) が示している社交不安の持続・重症化の要因が含まれている。すなわち、【自身によるSD】内の『思考のSD』の〈意図的SD〉は社交不安に直接つながるものであると言える。

もう1つは【他者によるSD】である。これは、本研究では、ここに分類されたSDは、今ある人間関係を放棄することにつながっていた。すなわち、【他者によるSD】は、社交不安に直接つながるわけではないが社交不安場面に出会った際の対処を獲得する機会を失うという点で社交不安につながると考えられるものであると考えられた。

また、社交不安場面での対処を獲得する機会を失うという点において後者に対するアプローチが重要であると考えられた。

【社交不安を弱める要素】(図6参照)

ここには、2つに分類できると考えられる。1つは、【自身によるSG】内の加藤(2003)が方略を用いた者と葛藤相手の両者共の満足度が高く、良好な精神的健康との関連性があると指摘している「統合スタイル」のように身に付けることによって、後の社交不安を弱めるものである。

もう1つは、【環境によるSG】や【他者によるSG】のようにその場の社交不安は解消されたり、一時的に社交不安を弱めたりするものであった。

受験や進学・進級直後については【環境によるSG】、【他者によるSG】を用いて、一時的に社交不安を弱めることが必要であると考えられるが、発達的な視点を加味すると後の社交不安を弱める【SGを用いることができるようにするアプローチが重要であると考えられた。

IV-III 社交不安を軽減するための支援と課題

社交不安を弱める要素を身に付ける環境には加藤(2007)が示す、「自己開示」、「類似性」、「役割期待」、「親密性」が必要であり、その環境を学校で作り上げるためには白松(2017)のいう21世紀型学級経営の中で、初めて学習も経験もしたことないことについて説明・指示・教示をする「インストラクション」として「心の健康教育プログラム」(兵庫県立教育研修所心の教育総合センター, 2012)などの対人関係

についての心理教育を行い、「コーチング」として現在の情報提供(担任)、学校としての一貫した情報把握(養護教諭)、精神病理が大きく内面葛藤を抱えている場合への介入(スクールカウンセラー)というそれぞれの役割を持って子どもの困り感に対応することが必要であると考えられる。

IV-IV まとめ

本研究では、6人の大学生の社交不安が発達の中でどのようにして促進され、また抑制されたかについて検討してきた。その結果、社交不安場面や対人葛藤場面の中で、その相手との関係性を維持し、より良いものにしようとした者は社交不安場面や対人葛藤場面での対処を獲得することで、それ以後の社交不安が軽減されることが明らかになった。一方で、社交不安場面や対人葛藤場面の中で、関係性を放棄したり、解決を先送りしたりした者は社交不安場面や対人葛藤場面の中で、対処を獲得することができず、それ以後も社交不安が維持されることが明らかになった。

謝辞：研究にご協力いただいた6人の大学生のみなさんに感謝いたします。

V. 引用文献

- 朝倉聡. 2015. 社交不安障害の診断と治療. 精神神経学雑誌, 117(6), 413-430
- 橋本巖, 澤田忠幸, 松尾浩一郎, 武知幸恵. 2006. 青年における泣きの対人的表出制御と関連要因の検討: 「ひとりになって泣くこと」と「人前で泣くこと」.
- 堀井俊章. 2011. 大学生における対人恐怖心性の時代的推移. 横浜国立大学教育人間科学部紀要 I, 13, 149-156.
- 兵庫県立教育研修所心の教育総合センター. 2012. 心の健康教育プログラム. <<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/H23/kokoronokenkou.pdf>>
- (2022年1月7日確認)
- 加藤司. 2000. 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成. 教育心理学研究, 48(2), 225-234.

加藤司. 2003. 大学生の対人葛藤方略スタイルとパーソナリティ, 精神的健康との関連性について. 社会心理学研究, 18(2), 78-88.

加藤司. 2007. 大学生における友人関係の親密性と対人ストレス過程との関連性の検証. 社会心理学研究, 23(2), 152-161.

川喜田二郎. 2017. 発想法改版. 中公新書, 68-118.

Norton, A. R., Abbott, M. J. 2016. Self-focused cognition in social anxiety: A review of the theoretical and empirical literature. Behaviour Change, 33, 44-64. (小澤崇将, 長谷川晃. 2017. 自己反すうと自己内省が社交不安に及ぼす影響 - 4 週間の間隔を空けた縦断的検討-. 感情心理学研究, 25(1), 17-25.) より引用.

小川捷之, 永井徹, 白石秀人, 林洋一. 1979. 対人恐怖症者に認められる対人不安意識に関する研究(2) - (a) 地域性および (b) 幼少期における家族以外の成員との接触・非接触の観点から-. 横浜国立大学教育紀要, 19, 221-239.

岡島義, 金井嘉宏, 福原佑佳子, 岡島純子. 2011. 小・中学生における社会不安障害の認知行動モデルの構築とサブタイプの検討. カウンセリング研究, 44(1), 19-27.

サトウタツヤ. 2009. TEM で始める質的研究 - 時間とプロセスを扱う研究をめざして. 誠信書房.

柴原直樹. 2007. 対人恐怖症の精神力動. 近畿福祉大学紀要, 8(1), 43-51.

白松賢. 2017. 学級経営の教科書. 東洋館出版社, 47-49, 124-126.

鈴木英子, 有賀美恵子, 森野貴輝, 北村育子. 2011. 高校生における対人恐怖傾向の関連要因. 日本精神保健看護学会誌, 20(1), 21-32.

富田望, 西優子, 今井正司, 熊野宏昭. 2014. 社交不安と注意制御機能, 解釈バイアスの関連. 早稲田大学臨床心理学研究, 13(1), 33-41.

矢嶋美保, 長谷川晃. 2020. 家族機能が中学生の社交不安に及ぼす影響 - 日本の親子のデータを用いた検討-. 感情心理学研究, 27(3), 83-94.