

追手門学院大学  
心理学論集第32号抜刷  
2024年3月31日発行

原 著

ポジティブ側面への積極的注目と  
対人不安傾向及び共感性との関連の検討<sup>1,2</sup>

中荒江 大河・山田 俊介  
(追手門学院大学), (香川大学)

Relation between Active Focusing on Positivity (AFP) and social anxiety and empathy

Taiga Nakaarae, Shunsuke Yamada  
(*Otemon Gakuin University*), (*Kagawa University*)

## ポジティブ側面への積極的注目と 対人不安傾向及び共感性との関連の検討<sup>1,2</sup>

中荒江 大河・山田 俊介

(追手門学院大学), (香川大学)

### Relation between Active Focusing on Positivity (AFP) and social anxiety and empathy

Taiga Nakaarae, Shunsuke Yamada

(Otemon Gakuin University), (Kagawa University)

#### 問題と目的

青年期には、心理的にも身体的にも急速な発達が認められ、それに伴って行動や心理の質的な変化がみられる。他者との関り方も変化する青年期において、対人場面でも不安や緊張を感じられる場面が増える時期だといえる(中村・高木, 2012)。

対人不安 (Social anxiety) とは、シャイネス、恥、困惑、あがり、気おくれ、間の悪さなどを含む幅広い概念であり、これまでに心理学の分野で広く研究されている(菅原, 1992)。対人不安は「対人的場面に遭遇したり、あるいはそれを予測したりすることによって起こる個人の不安反応」(松尾・新井, 1998)、「現実の、あるいは想像上の対人場面において、他者からの評価に直面したり、もしくはそれを予測したりすることから生じる不安状態」(Schlenker & Leary, 1982)、「特定の対人場面における情緒的反応、あるいは状態」(菅原, 1992)、など、研究者によって定義の違いが見られる。また、対人的場面における不安の感じやすさの個人特性を指す場合は「対人不安傾向」という用語が用いられることもある(松尾・新井, 1998)。本研究では、松尾・新井(1998)の定義にもとづいて検討を行う。

対人不安の問題は、青年期において自覚されることが多いため、青年期の心性と密接に関連した問題であるとされている(高橋, 1976)。また、日本の学

生、在日アメリカ人、在米アメリカ人の対人関係上の「悩み」の違いについて比較検討した研究によれば、対人不安は対人不安意識が日本人に広く浸透したものであり、日本文化を広く反映したものであることが示されている(小川・林・永井・白石, 1979)。青年期の対人不安の問題は、これまでの様々な研究で指摘されている。福田・寺崎(2009)の大学生を対象とした研究では、対人不安は生きがい感、生活満足感と中程度の負の相関が示されている。五十嵐・横田(2011)の大学生・大学院生を対象とした研究では、対人不安が抑うつに正の影響を与えることが示されている。

また、対人不安が病理的な水準にまで高まると社交不安症 (Social Anxiety Disorder) と診断される(木村, 2019)。DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022)によれば、社交不安症をもつ人は、適切に自分の意見を主張できない、他者に過度に従順である、または、それほど多くはないが、会話を極端に抑制しようとする傾向があるとされている。

以上のことを踏まえると、対人不安は、日本の青年期の若者において、解決すべき重要な問題の1つといえるだろう。また、対人不安は対人場面における問題だけではなく、個人的な精神的健康を損なう要因であると考えられる。さらに、対人不安が病的に高まることにより、不適応的な行動が多くみられるようになる。よって、日本の青年期に見られる対人不安の緩和について検討することは、より良い

対人関係を築くための視座が得られると考えられる。そして、そのことが抑うつなどの精神的健康の向上へとつながると考えられる。

富田・熊野(2022)によれば、自己注目(self-focused attention)や他者注目(other-focused attention)などの注意の偏りが対人不安に影響を与えているとされている。これまでの研究より、人は自己のパフォーマンスに対するネガティブな自己評価や否定的思考に注目しやすきことや、他者の視線などの社会的手がかりに敏感な人は、対人不安が高いことが示されている(e.g. George & Stopa, 2008; Gamble & Rapee, 2010)。つまり、自己および他者へのネガティブな注目が対人不安を促進していると考えられる。これらより、対人不安を緩和するためには、自他のネガティブな側面に注目するのではなく、ポジティブな側面に注目することが重要ではないかと考えられる。自他のポジティブ側面に注目することの重要性に関しては、ポジティブ心理学の領域で注目されており、主として強み研究の中で広く知見が獲得されている(e.g. 高橋, 2016; 阿部・岸田・石川, 2021)。

近年、人や集団、組織が最適に機能し、繁栄に至る条件や過程をあきらかにすることを目的としたポジティブ心理学(Gable & Haidt, 2005)が欧米を中心に盛んに研究されている(阿部・石川, 2016)。高橋(2016)によれば、ポジティブ心理学は、「これまで人間の病理モデルに集中していた心理学の関心を、人の強みや生活の質の向上を目指す方向へ向け、人間のポジティブな機能の促進を目的とした心理学の一領域である」とされている。また、ポジティブ心理学は、従来の心理学に立脚しつつ、精神的な問題の予防や質の高い健康を目指し、肯定的な感情や特性への注目を強調しているとされている(大竹・島井・池見・宇津木・ピーターソン・セリグマン, 2005)。ポジティブ心理学の中で語られる肯定的な感情や特性の一つとして「強み(strengths)」がある。

強みとは、「人が活躍したり最善を尽くしたりすることを可能にさせる特性」と定義される(Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011)。強みを測定する尺度としては、個人が保有している強みを測定する尺度と、個人が強みをどのように捉えているかを測定する尺度がある。個人が保有している強みを測定する尺度としては、Values in Action Inventory of Character Strengths (VIA-IS; Peterson & Seligman, 2004)、強み同定尺度(Komazawa & Ishimura, 2014)などがある。VIA-ISでは、知恵と知識、勇気、人間

性、正義、節度、超越性の6つの美德に分類される、文化や時代を超えて普遍的に存在する道徳的に価値がある24の性格特性的強み(Character Strengths: CS)が測定される。CSとは、「思考、感情、行動に反映されるポジティブな特性」と定義される(Park, Peterson, & Seligman, 2004)。これまでに、VIA-ISで測定されるCSのうち、好奇心、感謝、希望、愛、熱意が人生満足度と強い正の相関、また熱意、希望、感謝、好奇心はwell-beingと強い正の相関があることが示されている。(Park et al., 2004; 大竹ら, 2005)。

個人が強みをどのように捉えているかを測定する尺度には、強み認識尺度(Strengths Knowledge Scale: SKS)や強み活用感尺度(Strengths Use Scale: SUS)、強みへの積極的注目尺度(Active Focusing on Positivity: AFP)などがある。Govindji & Linley(2007)は、これまでの強みの研究は人がどのような強みを持っているかに大きく焦点が当てられていると指摘し、SKSとSUSを開発した。両尺度とも強みに関する主観的な感覚を測定しており、SKSは自分の強みを認識している感覚を、SUSでは自分が保有している強みを日常の中で活用している感覚を測定している。阿部・岸田・石川(2019)によれば、SKS、SUSで測られる強みはVIA-ISで測定されるような文化や時代を超えて普遍的に存在する道徳的に価値のある強みだけではなく、回答者自身が強みであると考え足る速さや手先の器用さなど、様々なものが含まれると述べられている。

これまでSKSとSUSに関する研究が活発に行われ、well-being、自尊心、自己効力感と正の相関があること、また抑うつや不安と負の相関があることが示されている(Govindji & Linley, 2007; Proctor, Maltby, & Linley, 2011; 小國・大竹, 2017)。しかし、Govindji & Linley(2007)によれば、SUSとSKSが精神的健康に与える影響は異なる可能性が示されている。自己効力感や自尊心といった他の変数を統制した場合、SUSのみがwell-beingに影響を与えることが示されている。このような結果を踏まえ、強みの活用感の有用性がより強調されている。

これに対し、高橋(2016)は、自己認知や他者認知の過程において、人はネガティブ側面に注目しやすく、強み等のポジティブ側面は看過されやすいこと(e.g. Fredrickson, 2009; 溝上, 1995)を踏まえ、強みを積極的に見出そうとする認知の検討の重要性を説いている。また、人が自己認知や評価を行う際に他者との比較を用いる傾向にあること(Wood, 1989)や、自己認知と他者認知の双方を組み合わせ

て検討することによって精神的健康に与える影響が異なること（小平・小塩・速水，2007）が示されている。これらの知見を踏まえ、高橋（2016）は、強みへの注目を捉えるために自己と他者の2つの側面に積極的に注目しようとする認知傾向である、「強みへの注目」（Active Focusing on Positivity: AFP）という概念を提唱した。

先行研究において、AFPのうち、自己の強みへの注目（Active Focusing on Self-Positivity: Self-AFP）はwell-beingおよび他者軽視（速水・木野・高木，2005）と正の関連、ネガティブ認知（伊藤・竹中・上里，2005）と負の関連があることが示されている（高橋，2016）。一方で、他者の強みへの注目（Active Focusing on Others Positivity: Others-AFP）はwell-beingと正の関連があり、他者軽視と負の関連があることが示されている（高橋，2016）。上記の結果から、Self-AFPを高めることはwell-beingの向上につながると同時に他者を蔑むような傾向を高める可能性があることが示唆される。一方、Others-AFPが他者軽視に対して負の影響を与えていることから、そのような傾向を高めずにwell-beingを高めるためには、自他のAFPをバランスよく高めることが重要であると考えられる。

加えて、高橋（2016）は、自他のAFPの程度とwell-being、抑うつ、自尊感情および他者軽視との関連を検討した。まず、自他のAFP得点に応じて対象者を4つのタイプに分類した。1つ目のタイプは、Self-AFPが高くOthers-AFPも高い（以下、全般的ポジティブ注目 [General AFP: GP]）タイプであった。2つ目は、Self-AFPが高くOthers-AFPが低い（以下、自己優先的ポジティブ注目 [Self-prior AFP: SP]）タイプであった。3つ目は、Self-AFPが低くOthers-AFPが高い（以下、他者優先的ポジティブ注目 [Others-prior AFP: OP]）タイプであった。4つ目は、Self-AFPとOthers-AFPが共に低い（以下、ポジティブ非注目 [Non-AFP: NP]）タイプであった。

分析の結果、GPタイプは、他の全てのタイプよりも抑うつ感が低く、well-beingが高いことが示された（高橋，2016）。また、自尊感情はOPタイプ、NPタイプよりも有意に高い値を示した（高橋，2016）。SPタイプも、抑うつ感が低く、well-being、自尊感情が高いが、他者軽視が4類型の中で最も高い値を示した（高橋，2016）。OPタイプはGPタイプおよびSPタイプより抑うつ感が有意に高く、自尊感情が低い、またGPタイプよりwell-beingが有意に低いことが示された（高橋，2016）。NPタイプは抑うつ感が高く、

well-being、自尊感情が低いことが示された（高橋，2016）。これらの知見から、自己と他者の強みにバランスよく注目しているGPタイプが最も精神的健康が高いと言え、自他のAFPのバランスの重要性が明らかとなった。しかしながら、自他のAFPのバランスが精神的健康に与える影響については高橋（2016）の研究を除いてはほとんど実施されておらず、とりわけ自他のAFPのバランスが対人不安に与える影響については不明な点が多く残存する。そこで本研究では、上記の影響について検討することを目的とする。

ところで、自他のAFPのバランスが対人不安に与える影響を検討するうえで留意すべきことの1つは、対人不安に及ぼす共感性の影響についてである。Davis（1994）によれば、共感性とは、「他者の経験についてある個人が抱く反応を扱う構成概念」と定義される。そして、共感性は、認知的側面（認知的共感性）と情動的側面（情動的共感性）を含む、多次元的概念として扱われる。認知的共感性とは、「相手の立場に立って物事を見て相手の気持ちがわかること」と定義される（小池，2003）。情動的共感性とは、「他人が情動状態を経験しているか、または経験しようとしていると知覚したために、観察者にも生じた情動的な反応」と定義される（Stoutland, 1969）。共感性と対人不安との関連について、Gambin & Sharp（2018）によれば、情動的共感性の高さが対人不安を予測することが示されている。したがって、自他のAFPのバランスが対人不安に与える影響を詳細に検討するためには、情動的共感性の影響を考慮する必要があるだろう。そこで本研究では、情動的共感性の影響を統制したうえで自他のAFPの程度が対人不安に与える影響を明らかにする。

自他のAFPが共に高い場合に最も精神的健康が高くなるという先行知見（高橋，2016）から、自他のAFPがいずれも高い人は、どちらか一方のAFPだけが低い人よりも対人不安が低いと予想される。また、AFPが対人不安に与える影響は、情動的共感性の影響を統制したあとも同様に確認されると予想される。

## 方 法

### 調査対象者

四国地方の4年制大学に在籍する大学生107名に調査を実施したうち、回答に不備のあった5名を除外し、102名（男性42名、女性60名、平均年齢19.42

歳,  $SD=1.26$ ) を分析の対象とした。構成デモグラフィック変数 (性別, 学年, 年齢, 学部) についての質問の後, 下記の尺度についての調査を行った。

### 測定項目

(1) 強みへの注目 (AFP) : 日常的に自己の強みに注目している程度を測定する, Self-AFP 因子 7 項目及び, 日常的に他者の強みに注目している程度を測定する Others-AFP 因子 8 項目 (高橋, 2016) を使用した (Table 1)。各項目について, 「全く当てはまらない (1点)」から「非常に当てはまる (5点)」の 5 件法で回答を求めた。

(2) 対人不安傾向 : 対人不安傾向尺度 (松尾・新井, 1998) の 18 項目を使用した (例 : 友だちが自分につ

いて悪口を言っていないか気になります)。各項目について, 「ぜんぜんあてはまらない (1点)」から「とてもあてはまる (4点)」の 4 件法で回答を求めた。

(3) 情動的共感性 : 情動的共感性尺度 (加藤, 高木, 1980) から, 感情的暖かさ因子 10 項目 (例 : 私は身寄りのない老人を見ると, とてもかわいそうになる), 感情的冷淡さ因子 10 項目 (例 : 私は人がうれしくて泣くのを見ると, しらけた気持ちになる), 感情的被影響性因子 5 項目 (例 : 私は感情的にまわりの人からの影響を受けやすい) の計 25 項目を使用した。各項目について, 「全くちがうと思う (1点)」から「全くそうだと思う (7点)」の 7 件法で回答を求めた。

Table 1 AFP 尺度の質問項目

項目
Self-AFP 尺度
自分の良い面を積極的に活用しようとする
素直に自分の良い面を認めようとする
自分の良い面を自覚している
自分の嫌な面が見えても良い面のほうが多いと思おうとする
自分のことを肯定的に考えるのが好きだ
まず自分の良い面に気づくことができる
自分の良い面を認めようとする
Others-AFP 尺度
まず他人の良い面を見ようとする
他人の嫌な面が見えても良い面のほうが多いと思おうとする
他人の良い面に気づくことができる
他人のことを肯定的に考えるのが好きだ
素直に他人の良い面を認めようとする
他人の過ちを許そうとする
他人の良い部分に気づいたらフィードバックしようとする
他人を褒めるのが好きだ

### 手続きと倫理的配慮

2022年12月に, 心理学に関する講義の中で無記名式の質問紙の配布, 回収を行った。その際に, 回答は個人について分析するものではなく, 個人のデータ流出, プライバシーを侵害するようなことはないこと, 質問紙への回答は任意であることを口頭及び紙面にて説明を行った。質問紙への回答は, おおよそ15分~20分程度であった。

### 結 果

初めに, 情動的共感性尺度の因子構造を確認するために, 調査に用いた25項目を用いて最小二乗法, プロマックス回転による因子分析を行った。スクリープロットおよび因子の解釈可能性から本研究では2因子構造を採用した。また, 因子負荷量の絶対値が.30未満の項目が3項目あったため, それらを削除して再度因子分析を行った。その結果, 削除する前と同様の2因子構造が抽出された (Table 2)。

第1因子には、加藤・高木（1980）の感情的暖かさ因子と感情的被影響性因子の項目の一部が含まれていたため、「感情的暖かさ」因子と命名した。第2

因子は加藤・高木（1980）の感情的冷淡さ因子の項目が中心であったため、「感情的冷淡さ」因子と命名した。

Table 2 情動的共感性尺度の因子分析（最小二乗法、プロマックス回転）

項目	F1	F2
感情的暖かさ ( $\alpha=.80$ )		
5. 歌を歌ったり、聞いたりすると、私は楽しくなる。	.87	.17
3. 私は感情的にまわりの人からの影響を受けやすい。	.87	.17
16. まわりの人が神経質になると、私も神経質になる。	.58	.09
20. 私は悪い知らせを人に告げに行くときには、心が動揺してしまう。	.46	-.05
13. 私はまわりの人が悩んでいても平気でいられる。	-.43	.25
11. 私は他人の感情に左右されずに決断することができる。	-.41	-.02
22. 小さい子供はよく泣くが、かわいい。	.40	-.08
10. 私は身寄りのない老人を見ると、かわいそうになる。	.38	-.05
20. 私は悪い知らせを人に告げに行くときには、心が動揺してしまう。	.37	-.05
17. 私は他人が何かのことで笑っていても、それに興味をそそられない。	-.32	.17
18. 私は贈り物をした相手の人が喜ぶ様子を見るのが好きだ。	.32	-.18
7. 私は友人が動揺していても、自分まで動揺してしまうことはない。	-.31	.11
12. 私は人が冷遇されているのを見ると、非常に腹が立つ。	.30	-.07
14. 私は大勢の中で一人ぼっちでいる人を見ると、かわいそうになる。	.30	-.05
感情的冷淡さ ( $\alpha=.72$ )		
4. 私は他人の涙を見ると、同情的になるよりも、いらだってくる。	-.04	.67
2. 私は人がうれしくて泣くのをみると、しらけた気持ちになる。	-.12	.59
6. 私は不幸な人が同情を求めているのを見ると、いやな気分になる。	.04	.59
24. 私はまわりが興奮していても、平静でいられる。	-.16	.55
9. 私は友人が悩みごとを話し始めると、話をそらしたくなる。	-.02	.54
25. 私は映画を見ていて、まわりの人の泣き声やすすりあげる声を聞くとおかしくなることがある。	.01	.35
19. 人前もはばからずに愛情が表現されるのを見ると私は不愉快になる。	.19	.34
8. 私は動物が苦しんでいるのを見ると、とてもかわいそうになる。	.15	-.30

次いで、Self-AFP, Others-AFP, 対人不安傾向, 感情的暖かさ, 感情的冷淡さの信頼性係数を算出した。Self-AFP, Others-AFP, 対人不安傾向の信頼性係数は十分な値を示した (Table 3)。共感性尺度の信頼性係数に関して、感情的暖かさ因子, 感情的冷淡さ因子の信頼性係数および、2つの因子を合わせた情動的共感性の信頼性係数を比較した。その結果、感情的暖かさ因子 ( $\alpha=.80$ ), 感情的冷淡さ因子 ( $\alpha=.72$ ) よりも2つの因子を合わせた情動的共感性の信頼性係数 ( $\alpha=.81$ ) のほうが大きかった。そのため、以降の分析では2つの因子を合わせた情動的共感性の得点を用いた。

次に、Self-AFP, Others-AFP, 対人不安傾向, 情動的共感性の記述統計量を算出した (Table 3)。Self-

AFP因子得点の平均値は21.78 ( $SD=5.51$ ), Others-AFP因子得点の平均値は29.85 ( $SD=4.76$ ), 対人不安傾向得点の平均値は46.82 ( $SD=10.36$ ), 情動的共感性得点の平均値は108.64 ( $SD=14.19$ ) であった。

各尺度間の関連を検討するために、相関係数を算出した (Table 4)。その結果、Self-AFPは、Others-AFPとの間に有意な正の相関 ( $r=.34, p<.01$ ), 対人不安傾向との間に有意傾向な負の相関がみられた ( $r=-.18, p<.10$ )。Others-AFPと情動的共感性とは有意な正の相関がみられた ( $r=.31, p<.01$ )。対人不安傾向と情動的共感性は有意な正の相関がみられた ( $r=.32, p<.01$ )。

自他のAFPのバランスが対人不安傾向に与える影響を検討するために、対人不安傾向の得点を目

Table 3 各尺度の記述統計量及び $\alpha$ 係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$ 係数
Self-AFP	21.78	5.51	.80
Others-AFP	29.85	4.76	.78
対人不安傾向	46.82	10.36	.91
情動的共感性	108.64	14.19	.81

Table 4 各尺度間の相関

	1	2	3
1. Self-AFP	—		
2. Others-AFP	.34 **	—	
3. 対人不安傾向	-.18 +	-.09	—
4. 情動的共感性	.07	.31 **	.32 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

Table 5 対人不安傾向を従属変数とする階層的重回帰分析の結果

	Step 1	Step 2	Step 3
情動的共感性	.32 **	.38 **	.39 **
Self-AFP		-.16	-.15
Others-AFP		-.15	-.22 *
Self-AFP×Others-AFP			-.21 *
Self-AFP×情動的共感性			.00
Others-AFP×情動的共感性			.02
$R^2$	.10 **	.16 **	.20 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

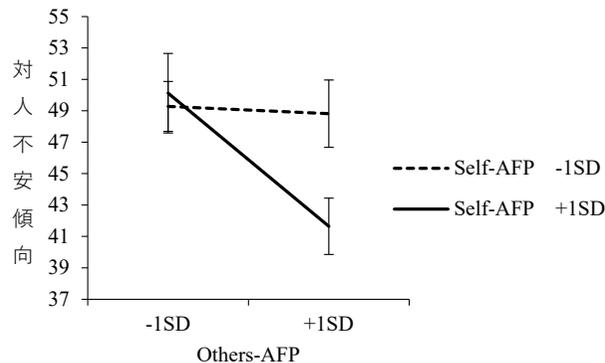


Figure 1 AFPと対人不安傾向の関連

的変数とする階層的重回帰分析を行った (Table 5)。Step 1には、情動的共感性の得点を共変量として投入した。Step 2では、Self-AFP得点、Others-AFP得点を投入した。Step 3では、Self-AFPとOthers-AFPとの交互作用項、Self-AFPと情動的共感性との交互作用項、Others-AFPと情動的共感性との交互作用項を投入した。その結果、Self-

AFPとOthers-AFPとの交互作用項の偏回帰係数が有意であった ( $\beta = -.21, p < .05$ )。また、Others-AFPの偏回帰係数も有意であった。 ( $\beta = -.22, p < .05$ )。単純傾斜分析の結果、Others-AFPの傾きは、Self-AFP高群においては負の方向で有意だった ( $\beta = -.41, p < .01$ ) が、Self-AFP低群においては有意ではなかった ( $\beta = .02, p = .85$ ) (Figure 1)。

## 考 察

本研究は、Self-AFPおよびOthers-AFPのバランスが対人不安に与える影響について検討することが目的であった。その際に、情動的共感性は対人不安と関連が示されているため (Gambin & Sharp, 2018)、情動的共感性を統制して、対人不安に与えるAFPの影響を検討した。

相関分析の結果、Self-AFPとOthers-AFPは正の相関関係を示しており、先行研究と同様の結果が得られた (高橋, 2016)。AFPと対人不安について、Self-AFPのみが対人不安と負の有意傾向の相関を示した。城月・笹川・野村 (2007) によれば、対人不安はネガティブな反すうの高さに影響されると報告されている。ネガティブな反すうとは、ネガティブなことを繰り返し考えることと定義されている (伊藤・上里, 2001)。城月ら (2007) によれば、ネガティブな反すうは他者からの否定的評価を増大させ、その結果、対人不安が高くなることが示されている。また高橋 (2016) によれば、Self-AFPがネガティブな反すうに負の影響がみられたことより、自己のポジティブな側面に積極的に注目することで、ネガティブなことを考えることが相対的に減少する可能性があると述べている。したがって、Self-AFPの高さは、ネガティブな反すうの低さと関連し、対人不安の低さと関連する可能性が考えられる。これらの知見はSelf-AFPの高さと対人不安の低さが関連しているという本研究の結果の妥当性を部分的に支持していると考えられる。

AFPと情動的共感性について、Others-AFPのみが情動的共感性と正の相関を示した。情動的共感性には、不運な他者への関心や同情を示す共感的関心の側面がある (登張, 2000)。他者のポジティブ側面に積極的に注目することは、他者に今よりも関心に向けることと関連すると考えられる。したがって、本研究で得られたOthers-AFPと情動的共感性との正の関係性は、特に共感的関心との関連が反映された結果であると推測される。また、対人不安と情動的共感性とは正の相関が確認され、この結果は、先行知見 (Gambin & Sharp, 2018) と一致した結果であった。

次に、情動的共感性得点を共変量とし、Self-AFP, Others-AFP, Self-AFPとOthers-AFPとの交互作用項、Self-AFPと情動的共感性との交互作用項、Others-AFPと情動的共感性との交互作用項を独立変数、対

人不安傾向を目的変数とした重回帰分析を行った。その結果、Others-AFPの主効果、ならびに自他のAFPの交互作用が有意であった。単純傾斜分析の結果、自他のAFPの程度がいずれも高い人は、どちらかのAFPが低い人よりも対人不安が低いことが明らかとなった。この結果より、自他のAFPの程度が両方とも高いことは対人不安の緩和に影響を与えており、その影響は情動的共感性とは独立していることが示唆される。

高橋 (2016) の研究では、Self-AFPのみが高い場合、精神的健康は高くなる一方で、他者軽視の程度も高くなることが示されている。また、Others-AFPのみが高い場合は、抑うつの高さやwell-beingの低さと関連することが報告されている。他者軽視傾向は、攻撃性や怒り感情の高さと正の関連を示すことから (Hayamizu, Kino, Takagi, & Tan, 2004)、Self-AFPのみが高い、もしくはOthers-AFPのみが高い場合には、望ましい対人行動や精神的健康の獲得が困難である可能性がある。これらの先行知見は、自他のAFPがバランスよく高いことが対人不安を緩和させるために必要であるという本研究の結果の妥当性を間接的に支持するかもしれない。

また、心理臨床において、ポジティブな側面に注目することがさまざまな精神疾患の問題解決に効果的であることが指摘されている。重度精神科領域におけるアプローチであるStrengths Model (Rapp & Goscha, 2011) では、重篤な精神疾患に陥った患者の症状や困難さへ注目しがちな支援者の認知を、その患者が持っているポジティブな側面 (強み) に焦点化し、支援者全体で共有することで、患者の症状の緩和、入院日数や投薬量が減少するなどの様々な効果があることが分かっている。本研究で得られたAFPが対人不安の緩和に効果があるという結果は、上記の心理臨床に関する先行知見と一致したものであり、精神疾患患者が抱えるさまざまな問題を解決するための新たなアプローチの構築に有益であると考えられる。

これまで、情動的共感性の高さが対人不安を予測することが報告されている (Gambin & Sharp, 2018)。しかし、本研究では情動的共感性を統制した後でも、自他のAFPのバランスが対人不安の緩和に影響を与えることが示された。阿部ら (2021) が実施した自他のAFPを高める介入研究では、強みについて学習し、他者に自己の強みを認めてもらうあるいは新しく発見してもらう、また他者の強みを認めるというワークを行った結果、自他のAFPが上昇するだけで

はなく、生活満足感の増加や抑うつなどの低減なども確認されている。この先行知見と本研究の結果を踏まえると、自他のAFPを高める介入は、対人不安を緩和させるだけでなく、生活満足感の上昇や抑うつなどの低減などの精神的健康を高める効果も期待でき、今後さらなる検討が望まれる。

これまでの議論を踏まえると、自他のAFPをバランスよく高めることは対人不安を緩和させるために非常に重要であると考えられる。また、自他のポジティブ側面に注目させることは、対人不安だけではなく、抑うつやwell-being、また臨床的な諸問題の解決に寄与できる可能性がある。

### 限界と展望

本研究では、対人不安と関連のある共感性について、情動的共感性のみを取り上げた。しかし、認知的共感性の高さが対人不安の高さと関連しているという研究もいくつか報告されている (e. g. Alvi, Kouros, Lee, Fulford, Tabak, 2020; Ballespí, Pérez-Domingo, Vives, Sharp, & Barrantes-Vidal, 2018)。本研究において、対人不安に対する情動的共感性と自他のAFPの働きが異なることは示されたが、認知的共感性との違いは未検討である。したがって、自他のAFPのバランスが対人不安に与える影響をより明らかにするために、認知的共感性を含む多次的な共感性の影響の分析が必要であると考えられる。

また、本研究の調査対象者は大学生のみであった。しかし、青年期の対人不安について調査した研究の中には、中学生から大学生まで幅広い対象について調査した研究もある (e. g. 加藤・高木, 1980; 中村・高木, 2012)。よって、今後は中学生や高校生を対象とした調査を実施し、本研究の結果が青年期全般に共通して見られるものであるかを検討することで、本研究の結果を一般化させることが必要である。

最後に、本研究は質問紙を用いて変数間の関係性を検討する横断的調査であった。今後は、自他のAFPを高める介入を行うことで、対人不安が緩和されるかどうかを検討する縦断的研究が必要である。

本研究で明らかになった知見に加えて、上記で示したさらなる検討を行うことで、対人場面においてポジティブな側面に積極的に注目することの重要性が強調され、精神的健康をより高めることへのさらなる貢献が期待される。

### 引用文献

- 阿部望・石川信一 (2016). ポジティブ心理学における強み研究についての課題と展望 心理臨床科学, 6, 17-28. <https://doi.org/10.14988/pa.2017.0000015385>
- 阿部望・岸田広平・石川信一 (2019). 子供用強み注目尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 28, 42-53. <https://doi.org/10.2132/personality.28.1.6>
- 阿部望・岸田広平・石川信一 (2021). 強み介入が中学生の精神的健康に及ぼす効果に関する検討 教育心理学研究, 69, 64-78. <https://doi.org/10.5926/ijep.69.64>
- Alvi, T., Kouros, C. D., Lee, J., Fulford, D., & Tabak, B. A. (2020). Social anxiety is negatively associated with theory of mind and empathic accuracy. *Journal of Abnormal Psychology, 129*, 108-113. <https://doi.org/10.1037/abn0000493>
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical, annual of mental disorder 5th edition TR*. American Psychiatric Publishing (日本精神神経学会 (訳) (2023). DSM-5 TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)
- Ballespí, S., Pérez-Domingo, A., Vives, J., Sharp, C., & Barrantes-Vidal, N. (2018). Childhood behavioral inhibition is associated with impaired mentalizing in adolescence. *PLOS ONE, 13*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195303>
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Brown and Benchmark Publishing (菊池章夫 (訳) (1999). 共感の社会心理学：人間関係の基礎 川島書店)
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishing Group
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gamble, A. L. & Rapee, R. M. (2010). The time-course of attention to emotional faces in social phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41*, 39-44. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.08.008>
- Gambin, M. & Sharp, C. (2018). Relations between empathy and anxiety dimensions in inpatient

- adolescents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31, 447-458. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1475868>
- George, L. & Stopa L. (2008). Private and public self-awareness in social anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39, 57-72. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2006.09.004>
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance, and well-being: Implications for Strengths. *Coaching and Coaching Psychologists International Coaching Psychology Review*, 2, 143-153. <https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2007.2.2.143>
- 速水敏彦・木野和代・高木邦子 (2005). 他者軽視に基づく仮想的有能感—自尊感情との比較から—感情心理学研究, 12, 43-55. <https://doi.org/10.4092/jsre.12.43>
- Hayamizu, Y., Kino, K., Takagi, K. & Tan, E. H. (2004). Assumed-competence based on undervaluing others as a determination of emotions: Focusing on anger and sadness. *Asia Pacific Education Review*, 5, 127-135. <https://doi.org/10.1007/BF03024950>
- 福田正人・寺崎正治 (2009). 大学生における対人不安と生きがいとの関連について—対人恐怖心性の高さが生きがい感, 生活満足感に及ぼす影響—日本パーソナリティ心理学会発表論集, 18, 156-157. [https://doi.org/10.24534/amjspp.18.0\\_156](https://doi.org/10.24534/amjspp.18.0_156)
- 五十嵐愛・横田正夫 (2011). 大学生における抑うつ の生起要因に関する検討—公的自己意識, 自我同一性, 対人不安の影響—日本心理学会第75回大会発表論文集, 311. [https://doi.org/10.4992/pacjpa.75.0\\_2EV001](https://doi.org/10.4992/pacjpa.75.0_2EV001)
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 (2005). 抑うつの心理的要因の共通要素—完全主義, 執着性格, 非機能的態度とうつ状態の関連性におけるネガティブな反すうの位置づけ—教育心理学研究, 53, 162-171. [https://doi.org/10.5926/jjep1953.53.2\\_162](https://doi.org/10.5926/jjep1953.53.2_162)
- 伊藤拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討—カウンセリング研究, 34, 31-42.
- 加藤隆勝・高木秀明 (1980). 青年期における情動的共感性の特質—筑波大学心理学研究, 2, 33-42.
- 木村大樹 (2019). 自閉スペクトラム症傾向の高い大学生の対人不安の特徴—自尊感情および公的自己意識との関連から—パーソナリティ研究, 28, 97-107. <https://doi.org/10.2132/personality.28.2.2>
- 小平英志・小塩真司・速水敏彦 (2007). 仮想的有能感と日常の対人関係によって生起する感情経験—抑鬱感情と敵意感情のレベルと変動制に着目して—パーソナリティ研究, 15, 217-227. <https://doi.org/10.2132/personality.15.217>
- Komazawa, A., & Ishimura, I. (2014). Construction of a New Strengths Identification Scale. *Global Science and Technology Forum Journal of Psychology*, 1, 61-67. [https://doi.org/10.5176/2345-7872\\_1.2.21](https://doi.org/10.5176/2345-7872_1.2.21)
- 小池はるか (2003). 共感性尺度の再構成—場面想定法に特化した共感性尺度の作成—名古屋大学大学院教育発達科学研究紀要, 50, 101-108. <https://doi.org/10.18999/nupsych.50.101>
- 松尾直博・新井邦二郎 (1998). 児童の対人不安傾向と公的自己意識, 対人的自己効力感との関係—教育心理学研究, 46, 21-30. [https://doi.org/10.5926/jjep1953.46.1\\_21](https://doi.org/10.5926/jjep1953.46.1_21)
- 溝上慎一 (1995). WHY答法による将来の生き方基底因—心理学研究, 66, 367-372. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.66.367>
- 中村千尋・高木秀明 (2012). 青年期における対人不安・緊張の構造—発達段階による変化に着目して—横浜国立大学大学院教育学研究科教育相談・支援総合センター研究論集, 12, 31-52.
- 小川捷之・林洋一・永井徹・白石秀人 (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—比較文化的観点から—横浜国立大学教育学部紀要, 19, 221-239.
- 小國龍治・大竹恵子 (2017). 児童用強み認識尺度と児童用強み活用感尺度の作成及び, 信頼性と妥当性の検討—パーソナリティ研究, 26, 89-91. <https://doi.org/10.2132/personality.26.1.8>
- 大竹恵子・島井哲志・池見陽・宇津木成介・ピーターソン, C.・セリグマン, M. E. (2005). 日本版生き方の原則調査票 (VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths) 作成の試み—心理学研究, 76, 461-467. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.76.461>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*.

Oxford University Press

## 脚 注

Rapp, C. A. & Goscha, R. J. (2011). *The Strengths Model: A recovery-oriented approach to mental health service*. Oxford University Press

Schlenker, B. R. & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>

城月健太郎・笹川智子・野村忍 (2007). ネガティブな反すが社会不安傾向に与える影響 健康心理学研究, 20, 42-48. [https://doi.org/10.11560/jahp.20.1\\_42](https://doi.org/10.11560/jahp.20.1_42)

Stoutland, E. (1969). Exploratory investigations of empathy. *Advances in experimental social psychology*, 4, 271-314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60080-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60080-5)

菅原健介 (1992). 対人不安の類型に関する研究 社会心理学研究, 7, 19-28. <https://doi.org/10.14966/jssp.KJ00003725157>

高橋誠 (2006). 性格特性的強みを活用する介入実践における「注目」の効果—強みの活用過程における理論的モデルの検証— 東京学芸大学大学院連合教育学研究科 学校教育専攻教育構造論講座 博士論文

高橋徹 (1976). 対人恐怖 医学書院

登張真穂 (2000). 多次元の視点に基づく共感性研究の展望 性格心理学研究, 9, 36-51. [https://doi.org/10.2132/jjpjssp.9.1\\_36](https://doi.org/10.2132/jjpjssp.9.1_36)

富田望・熊野宏昭 (2022). 社交不安における自己注目と他者注目を脳領域と視線情報から可視化する 不安症研究, 14, 19-28. [https://doi.org/10.14389/jsad.14.1\\_19](https://doi.org/10.14389/jsad.14.1_19)

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15-19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>

Wood, J. V. (1989). Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes. *Psychological Bulletin*, 106, 231-248. <https://doi.org/10.1037/00332909.106.2.231>

- 1 本研究結果の一部は、日本パーソナリティ心理学会第32回大会（2023）で発表された。
- 2 本論文は第1著者が令和5年度に香川大学医学部臨床心理学科へ提出した卒業論文を再分析し、加筆・修正したものである。