

■ Article

自己開示における直接的・間接的コミュニケーションのあり方と友人関係

石田 裕久

(南山大学人文学部心理人間学科)

渡邊 由季子

(岐阜大学大学院教育学研究科心理発達支援専攻)

問題

現代の子どもたちの日常生活をコミュニケーションや対人的な関係行動という側面から眺めてみたとしたら、どのような特徴が浮かび上がるだろうか。次に示すのは、小学校に通う6年生の一人君^{かずひと}の平均的な一日の過ごし方である。

昨夜も寝るのが11時過ぎになってしまい、朝、目覚ましは鳴っても起きられず、家族が朝食を済ませた後、結局、8時近くになってひとりで食べることに…。妹も寝坊したときは、朝食はふたりで一緒のこともあるけど、だいたい朝はひとりだけで食べることが多い。分団登校の集合場所はマンションの下の公園で、8時15分の出発時間にぎりぎりセーフ。

午後3時半に学校が終わって、今日は同じクラスの一郎君が家に来て一緒に遊ぶ約束をしている。放課後、友だちと一緒に遊べるのは、週のうち今日一日しかない。週2日は学習塾があるし、あとサッカー教室と英会話の習い事がそれぞれ1日ずつあるからだ。クラスの友だちもだいたい似たような忙しさだ。クラスで「一・一コンビ」として仲の良い一郎君も空いているのは今日だけみたい。

僕の部屋で、一郎君は僕が毎週買っているマンガ「少年マンデー」を読み、僕はゲーム機で一郎君に借りた新発売のロール・プレイング・ゲームをやる。おやつを持って来てくれたお母さんは、「せっかく一郎君が来てくれたんだから、一緒に外で遊んだら」というけど、僕たちはこっちの方がずっと楽しいと思う。

一郎君が帰った後、夕食までに30分くらいで宿題を片づけ、7時頃からお母さんと妹の3人でテレビを見ながら夕食を食べる。お父さんは帰りが遅いから、いつも夕食には間に合わない。妹と観たいテレビ番組が違ってしまいうこともあるが、その時は録画するか両親の部屋にあるテレビを観るようにしている。9時を過ぎ

ると「お風呂に入って、寝なさい」と言われるので、入浴して自分の部屋に行くが、ネットサーフィンをしたり、ベッドで友だちにケータイ・メールを送ったりしていると、あれやこれやで寝るのは11時ごろになってしまうことが多い。普段は友だちと遊ぶ時間に塾や習い事に行っているけど、だいたいいつも、生活時間はこんな感じだ。

この一人君はもちろん実在する小学校6年生ではないが、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」や各種の生活時間・生活実態調査（たとえば、ベネッセ教育研究開発センター，2005）などを参考に、小学校高学年の子どもの平均的な生活スタイルを描いてみると、上述したようになるだろう。生活時間の調査時期から考えると、こうして小学校時代を過ごした子どもたちが、今青年期を迎えているということになる。

さて、現代ほど、直接的コミュニケーションがさまざまな間接的コミュニケーション手段に取って代わられた時代は、かつてなかったといえるだろう。科学技術の発達や情報化の進展は、人と人とが直接出会わなくても「用が足りる」という、コミュニケーション上の利便性を私たちにもたらしてくれた。すなわち、他者との直接的なコミュニケーションに代わって、電話やメールなどの間接的伝達が主要な情報交換の手段となってきたのである。

石田(2005;2008)は対人的なコミュニケーション行動について、スーパーマーケットやオンライン・ショッピングの出現によって売り手と買い手が対話することなしに買い物ができたり、電話あるいはメールの出現によって人と人とが直接会わなくても事足りてしまうようになった現状を幅広く考察している。さらに、デジタル・オーディオプレーヤーやケータイ、ゲーム機などの携帯型情報端末の普及は、自己に引き籠もって他者からの働きかけを遮る個人行動を増加させるなど、現代社会におけるコミュニケーションのこうしたありようが私たちの日常生活全般にわたる著しい変化をもたらしている、と指摘する。

携帯電話やインターネットに代表される情報通信テクノロジーの進歩それ自体について考えれば、かつてのように人と人とが直接出会わなければ用を足せなかった時代に比べれば、比較にならないほど広範囲に対人関係を拡大していくきっかけとなっている。その一方で、友人とのかかわりにおいて直接的なコミュニケーションを軽視し、便利で手軽な間接的コミュニケーションにのみ頼ることは、友人関係の希薄化につながる可能性もある。過去数十年の間に生じてきた直接的コミュニケーションの減少と間接的コミュニケーションの増大は、大げさないうならば、過去に人類が経験したことのない事態であり、これが私たちの対人関係のあり方にどのような影響を及ぼすものなのかを注意深く観察していく必要があるだろう。

ところで、青年期の友人関係は、アイデンティティの確立に大きな影響を及ぼしたり（宮下・渡辺，1993）、葛藤の解決や自己の安定においてきわめて重

要な役割を果たす（安達, 1994）など、人格形成と密接に関係する問題である。前述した通信技術の進歩や情報化社会の進展にともなうコミュニケーション様式の激変は、その渦中にある青年たちの友人関係のあり方にも深く影響しているに相違ない。

たとえば、古谷・坂田・高口（2005）は、看護学校生を対象として、対面場面での自己開示と携帯メールでの自己開示が友人との親密化にどのように関わっているのかについて、縦断的に検討している。その結果、携帯メールはしばしば相手との最低限の関係を維持するために用いられ、友人との関係の親密化は対面した場面での直接的開示が土台となっていることが明らかとなった。すなわち、携帯メールだけでは友人関係の親密化は成り立たず、対面的かかわりとの連携が重要であることが示唆された。携帯メールでのコミュニケーションが親密化に繋がらない要因としては、非言語的な情報が伝わりにくいという点があげられよう。このような間接的なコミュニケーションは、通信手段としては便利であるし、面と向かって言いづらいことが伝えやすいといった友人関係の形成に有効な面もあるが、自己開示のように情動的な内容の伝達が大きな意味を持つような場合には、非言語情報の伝わりにくさは大きな障碍となる。ただ、この研究の対象者は看護学校生で、女性がほとんどであったこと、また、回答者の8割が交友関係の相手としてクラス内の友人を挙げていることから、さらに幅広い対象での検討が必要であると考えられる。

ところで、尾崎・久東（2006）は、青年の友人関係意識について、多様化しているコミュニケーション・スタイルの観点から検討し、友人と対面中心のコミュニケーションをする「対面派」よりも、より多くの場面で携帯メールを用いる「携帯メール派」の方が、ありのままの自分を伝えたり、深いレベルでの友人とのかかわりを求めた自己開示を回避する傾向のあることを明らかにしている。しかし、この研究では対象者が女性に限られており、コミュニケーション・スタイルの分類方法も明確になっているとは言い難い。そのため、本研究では対象者を男性にも広げ、自己開示の際に直接と間接どちらのコミュニケーション手段を用いているかという観点からコミュニケーション・スタイルを分類することで、コミュニケーションのあり方と友人関係の様相の関連を明確にしたい。

また、久米（2001）は他者との信頼関係を保ち、時に応じて相互依存的になることによって得た安定感を「自己の安定性」とし、「現実にかかわることが可能な存在」としての友人を持つことが、青年期における自己の安定に重要な役割を果たすことを示している。このことから、自己の安定性を得るためには、深いかかわりによって信頼し合い、相互依存的な関係にある友人が必要であることがわかる。さらに、この関係を築く手段としては、友人と実際にかかわることのできる直接的なコミュニケーションが重要であると考えられる。つまり、対面することなく、非言語情報が少ないためにコミュニケーションに曖昧さが

生じる間接的コミュニケーションでの友人関係から得られる自己安定性は、直接的なコミュニケーションで得られるものよりも低いのではないかと予測される。そこで、自己の安定を支える概念として自己肯定意識を取り上げ、コミュニケーションと友人関係のあり方が自己肯定意識にどのように関わっているのかについても考察を加えることにする。

以上のことから、本研究では、現代青年の自己開示の際の直接的なコミュニケーションと間接的なコミュニケーションの利用方法の傾向を明らかにした上で、コミュニケーションのあり方と友人関係行動の関連を検討する。また、友人とのかかわりから生まれる自己肯定意識について、コミュニケーション・スタイルと友人関係の様相の観点から考察する。なお、その際の具体的な検討点は以下の通りである。

1. 青年のコミュニケーション・スタイルを分類し、現代青年が友人に自己開示する際のコミュニケーションのあり方を把握する。
2. コミュニケーションのあり方と友人関係の深浅の関連について分析し、その特徴を捉える。
3. コミュニケーションのあり方と友人関係の深浅が自己肯定意識に与える影響について分析し、その特徴を明らかにする。

方法

1. 調査対象・期間

愛知県内の私立4年制大学に通う大学生1～4年生、218名（男性79名、女性139名）を対象とした。調査は2008年10月下旬～11月上旬に実施した。

2. 調査方法

質問紙調査法による。授業後、あるいは個別に質問紙を配布し、指定のメールボックスに提出してもらう方法で調査用紙を回収した。

3. 調査内容

調査には「自己開示尺度」「友人関係尺度」「自己肯定意識尺度」の3つの尺度を使用した。

(1)自己開示尺度

榎本(1997)の自己開示質問紙、ESDQ(Enomoto Self-Disclosure Questionnaire)から、内面性の程度が高く私的な領域にかかわる項目と判断した「精神的自己」「社会的自己」「実存的自己」の3つの下位分類に属する21項目を使用した。なお、本研究では、それらの内容を友人に自己開示をする際の手段について、直接コミュニケーションと間接コミュニケーションのそれぞれを用いる頻度を問うことでコミュニケーション・スタイルを判別した。その

ため、回答は「会って話す」場合（直接コミュニケーション）と「メールで伝える」場合（間接コミュニケーション）のそれぞれについて「よくする」「たまにする」「あまりしない」「ほとんどしない」の4件法で求め、高得点ほど開示頻度が多くなるように4点から1点を与えて得点化した。自己開示の下位分類ごとの項目内容は次のとおりである。

<精神的自己>

- 1 現在持っている目標
- 3 興味を持って勉強していること
- 5 心をひどく傷つけられた経験
- 8 知的な関心ごと
- 10 目標としている生き方
- 12 嫉妬した経験
- 15 よりどころとしている価値観
- 17 情緒的に未熟だと感じること
- 19 知的能力に対する自信あるいは不安

<社会的自己>

- 2 友人関係における悩みごと
- 4 自分に向いている職業
- 6 過去の恋愛経験
- 9 異性関係における悩みごと
- 11 興味を持っている業種や職種
- 13 友人に対する好き・嫌い
- 16 人生における仕事の位置づけ
- 18 好きな異性に対する気持ち
- 20 友人関係に求めること

<実存的自己>

- 7 人生における虚しさや不安
- 14 自分にとっての生きがいや充実感に関すること
- 21 孤独感や疎外感について

(2)友人関係の深度尺度

落合・佐藤（1996）の友人とのつきあい方に関する尺度から、因子分析の結果「人のかかわり方に関する姿勢」に分類された「自己防衛的なつきあい方」「自己開示し積極的に相互理解しようとするつきあい方」「自分に自信をもって交友する自立したつきあい方」の3因子に含まれた項目のうち、因子負荷量が.30未満、および他の因子への負荷が.30以上の項目を削除した19項目を使用した。回答は、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」「どちらかといえばあてはまらない」「あてはまらない」の4件法で求め、つきあい方が深いほど高得点になるように1点から4点を与えた。

(3)自己肯定意識尺度

本研究では、自己安定性を「確固たる自己のありようを自身で認めていること」と解釈し、平石（1990）の自己肯定意識尺度（対自己領域）を用いて測定を行った。下位尺度は「自己受容」「自己現実的態度」「充実感」の3因子であった。なお本研究では、大学生を対象とした平石の因子分析結果から、負荷量が.30未満および他の因子への負荷量が.30以上であった項目を除外し、各因子5項目ずつ計15項目を使用した。回答は、「あてはまる」「どちらかといえば

あてはまる」「どちらかといえばあてはまらない」「あてはまらない」の4件法で求め、自己肯定意識が高いほど高得点となるように1点から4点を与えて得点化した。

結果と考察

1. 尺度の分析

(1)自己開示の際のコミュニケーション・スタイル

本研究では、自己開示の際の2つのコミュニケーション手段の用いられ方を検討するために、直接コミュニケーションで自己開示する場合と間接コミュニケーションによる場合のそれぞれについて因子分析を行った。その結果、直接、間接双方のコミュニケーションともESDQ（榎本，1997）における外的基準での分類である「精神的自己」「社会的自己」「実存的自己」の3つの下位因子が見いだされた。いずれの因子分析結果でも項目はすべて、想定した因子への負荷が.30以上であり、信頼性係数はもっとも低かった直接コミュニケーションの「実存的自己」で $\alpha=.59$ であった他は、 $\alpha=.74\sim.86$ と分析に用いるために必要な信頼性が確保できたことが確認された。

(2)友人関係深度

友人関係の深浅について尋ねた19項目に対して、主因子法により因子分析を行った。落合・佐藤（1996）では、これらの19項目はいずれも「人とのかかわり方に関する姿勢」にカテゴライズされていることから、本研究ではこれらの項目について1因子構造を仮定し負荷量が.30未満であった5項目を削除し、残りの14項目から得られた結果を「友人関係深度」（ $\alpha=.89$ ）として以下の分析に用いた（Table 1）。

Table1 友人関係尺度の因子分析結果(主因子法)

	友人関係深度
3 友達と本音で話すのは避けている	.79
9 友達とは本音で話さないほうが無難だ	.76
19 友達にはありのままの自分は出せない	.73
15 傷つきたくないで、友達には本当の姿を見せられない	.70
11 少しぐらい傷つくことがあっても、自分のありのままの姿で接したい*	.68
17 友達とは、互いに傷つくような本音での話はしないようにしている	.67
14 友達とは少しぐらい傷ついても本当のことを言い合いたい*	.66
10 友達と本当の姿を見せ合うことで、少しぐらい傷ついてもかまわない*	.65
7 友達に自分のすべてをさらけ出すのは危険である	.64
13 自信をなくされるくらいなら、友達とかかわらないほうがいい	.59
12 みんなとぶつかり合うのは避けている	.46
18 友達と本音を言い合うことで、傷ついても仕方ない*	.45
1 友達には自分の考えていることを全部言う必要はない	.42
5 友達と分かり合おうとして傷つきたくない	.37
*は逆転項目	α 係数 .89

(3)自己肯定意識

自己の安定性の指標として用いられた「自己肯定意識」について問う15項目に対して、主因子法により因子分析を行った。因子負荷量が.30未満、および

他の因子への負荷が.30以上であった3項目を削除し、スクリープロットにより3因子を採択したところTable2に示す結果となり、得られた3因子はいずれも平石（1990）と同じ構造であった。そのため、3因子とも平石の因子名を踏襲し、第1因子を「自己実現的態度」（ $\alpha = .83$ ）、第2因子を「充実感」（ $\alpha = .80$ ）、第3因子を「自己受容」（ $\alpha = .77$ ）と命名した。

Table2 自己肯定意識尺度の因子分析結果(主因子法)

	自己実現的態度	充実感	自己受容
3 自分には目標というものがない*	.83	-.02	-.16
6 本当に自分のやりたいことが何なのかわからない*	.78	.02	-.07
10 自分の夢をかなえようと意欲に燃えている	.78	-.04	.10
13 情熱をもって何かに取り組んでいる	.57	.03	.17
4 精神的に楽な気分である	-.17	.91	-.09
9 わだかまりがなく、スカッとしている	.13	.69	-.04
15 自分のはびのびと生きていると感じる	.01	.60	.21
12 満足感がもてない*	.21	.48	.09
8 自分なりの個性を大切にしている	-.01	-.12	.88
1 自分の個性を素直に受け入れている	.00	-.02	.83
5 自分には自分なりの人生があってもいいと思う	-.07	.17	.44
14 自分の良いところも悪いところもありのままに認めることができる	-.01	.26	.41
*は逆転項目		因子間相関	.38
		α 係数	.83
			.80
			.77

2. コミュニケーション・スタイルの分類と傾向

はじめに、自己開示における直接コミュニケーションと間接コミュニケーションの使い方の観点から、コミュニケーション・スタイルを分類した。分類は、自己開示を直接と間接のそれぞれのコミュニケーション手段でどの程度行っているのかに関して得られた得点からHigh群とLow群に分け、直接コミュニケーションでも間接コミュニケーションでも自己開示を多く行っている群（直接High/間接Highスタイル群）、直接コミュニケーションは多いが間接コミュニケーションではあまり行っていない群（直接High/間接Lowスタイル群）、直接コミュニケーションではあまり行わず間接コミュニケーションによって多く行っている群（直接Low/間接Highスタイル群）、直接コミュニケーションも間接コミュニケーションも少なく、自己開示そのものをあまり行わ

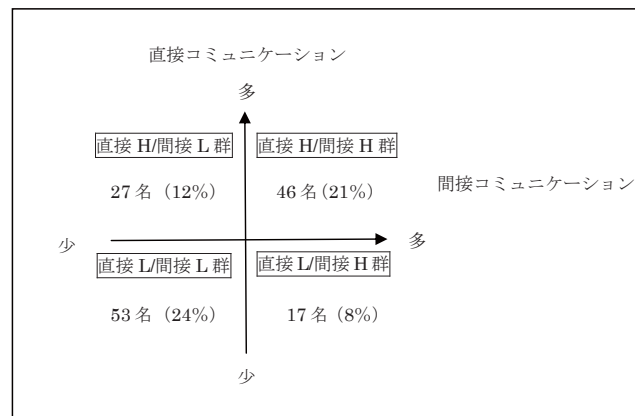


Figure1 コミュニケーション・スタイルの分類と各群の割合

ない群（直接Low/間接Lowスタイル群）の4つに分類した（以下、HighをH、LowをLと略記する）。また、現代青年のコミュニケーション・スタイルの傾向を把握するために、各群に分類された人数と、調査対象者全体に占める各群の人数の割合を算出した。その結果、直接H/間接Hスタイル群に分類されたのは46名で全体の約21%、直接H/間接Lスタイル群は27名で全体の約12%、直接L/間接Hスタイル群は17名で全体の約8%、直接L/間接Lスタイル群は53名で全体の約24%であった（Figure1）。なお、High群・Low群の群分けについては、どちらのコミュニケーション手段に関しても平均+1/4標準偏差以上をHigh群、平均-1/4標準偏差以下をLow群とした。

上述の結果から、自己開示を直接対面して行うことも、メールのやりとりで行うことも少ない、つまり自己開示そのものをほとんどしない青年の割合が全体の約4分の1を占め、もっとも多いことが明らかとなった。現代青年の友人関係の希薄化が指摘されて久しいが、その背景として全般的なコミュニケーション不足があることが伺える。

また、コミュニケーション手段の用いられ方に関しては、直接的な手段と間接的な手段をどちらも多く用いているか、どちらも少ない群（直接H/間接Hスタイル群、直接L/間接Lスタイル群）の割合が高く、どちらか片方の手段を多く、もう片方を少なく用いる群（直接H/間接Lスタイル群、直接L/間接Hスタイル群）の割合は少なくなっている。このことから、現代青年は2つのコミュニケーション手段を使い分けているというよりは、コミュニケーションを頻繁にするかほとんどしないかといった“コミュニケーション格差”が拡大していることが明らかとなった。私たちは、直接会うことでしか情報伝達ができなかった時代を経て、物理的・時間的に遠く離れていてもコミュニケーションが可能な、非常に便利で都合の良い時代に生きている。しかし、便利であるとされる間接コミュニケーションも万能ではなく、非言語情報が伝わりにくい、コミュニケーションにタイムラグが生じるといった短所を合わせもつ。また、直接コミュニケーションには不便さもある一方、非言語情報の交流を通して感情を共有しやすいという特徴がある。多様なコミュニケーション手段を手に入れた私たち現代人は、それらの長所と短所を十分に心得たうえで、使い分ける能力が求められているといえよう。この研究の結果から、直接・間接の2つのコミュニケーション手段を使い分ける能力が求められる現代にあって、青年たちはそうした手段を必ずしもバランスよく使い分けてはいないという実態が明らかになった。

3. コミュニケーション・スタイルと友人関係深度の関連

自己開示におけるコミュニケーション・スタイルと友人関係の深度の関連を調べるために、4つのコミュニケーション・スタイルを独立変数、友人関係深度を従属変数とする1要因分散分析を行った。また、性別による特徴を把握す

るために、男女を分けた上での分析も行った (Table3)。

その結果、自己開示の際のコミュニケーション・スタイルによって友人関係深度に有意な差が認められ (F (3,139) =6.61,p<.001)、多重比較の結果、直接H/間接Lスタイルと直接H/間接Hスタイルがそれぞれ直接L/間接Lスタイルよりも深い友人関係を築いていることが示された。また男女別にみた場合、男性ではコミュニケーション・スタイル間で友人関係の深度に差はみられなかったが、女性では差が認められ (F (3,85) =4.46,p<.01)、多重比較の結果、直接H/間接Lスタイルの方が直接L/間接Lスタイルよりも友人との付き合いが深いことが示された。

Table3 自己開示におけるコミュニケーションスタイルと友人関係のあり方

コミュニケーションスタイル(直接/間接)		High/High	Hihg/Low	Low/High	Low/Low	F値	
友人関係深度	男性	2.73	2.81	2.58	2.35	2.15	n.s.
		(0.38)	(0.74)	(0.33)	(0.63)		
		N=17	N=6	N=8	N=23		
	女性	2.71	2.93	2.45	2.40	4.26**	HL>LL**
		(0.46)	(0.56)	(0.40)	(0.67)		
		N=29	N=21	N=9	N=30		
全体	2.71	2.90	2.51	2.38	6.61***	HL>LL*** HH>LL*	
	(0.43)	(0.59)	(0.37)	(0.65)			
	N=46	N=27	N=17	N=53			

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

コミュニケーション・スタイルが友人関係深度に及ぼす影響をさらに詳しく把握するために、自己開示の内容を「精神的自己」「社会的自己」「実存的自己」の3つに分類し、それぞれにおけるコミュニケーション・スタイルと友人関係深度の関連を男女それぞれと全体について吟味した。その結果を示したものが、Table 4~6である。

Table4 精神的自己開示におけるコミュニケーションスタイルと友人関係深度

コミュニケーションスタイル(直接/間接)		High/High	Hihg/Low	Low/High	Low/Low	F値	
友人関係深度	男性	2.77	2.24	2.52	2.43	1.71	n.s.
		(0.42)	(0.79)	(0.50)	(0.63)		
		N=17	N=5	N=13	N=23		
	女性	2.73	2.86	2.56	2.35	4.48**	HL>LL** HH>LL*
		(0.46)	(0.58)	(0.55)	(0.66)		
		N=30	N=26	N=13	N=33		
全体	2.74	2.76	2.54	2.38	4.65**	HH>LL** HL>LL*	
	(0.44)	(0.65)	(0.52)	(0.64)			
	N=47	N=31	N=26	N=56			

*p<.05 **p<.01

分析の結果、「精神的自己」の開示においてはコミュニケーション・スタイルによって友人関係深度に有意な差が認められ (F (3,156) =4.65,p<.01)、多重比較の結果、直接H/間接Hスタイルもしくは直接H/間接Lスタイルで開示する人は、直接L/間接Lスタイルの人よりもより深く友人と関わっていることが示された (Table4)。また男女別に見た場合、男性はコミュニケーション・スタイル間で友人関係深度に有意な差はみられなかったが、女性では有意差が認められ (F (3,98) =4.48,p<.01)、多重比較の結果、直接H/間接Lスタイル、直接H/間接Hスタイルの方が直接L/間接Lスタイルの人よりも友人との付き合い

いが深いことが分かった。

「社会的自己」の開示においても、コミュニケーション・スタイルによって友人関係深度に有意差が認められ (F (3,139) =3.11,p<.05)、多重比較の結果、直接H/間接Hスタイルで開示する方が直接L/間接Lスタイルの人よりも友人とのかかわりが深いことが示された (Table5)。また男女別に見た場合、男性でコミュニケーション・スタイル間の友人関係深度に有意差があり (F (3,44) =3.59,p<.05)、多重比較の結果、直接H/間接Lスタイルの人の方が直接L/間接Lスタイルよりも友人とのつき合いの深いことが明らかとなった。女性ではコミュニケーション・スタイル間で友人関係の深度に有意差はみられなかった。

Table5 社会的自己開示におけるコミュニケーションスタイルと友人関係深度

コミュニケーションスタイル(直接/間接)		High/High	High/Low	Low/High	Low/Low	F値	
友人関係深度	男性	2.68	3.07	2.60	2.26	3.59*	HL>LL*
		(0.38)	(0.91)	(0.35)	(0.65)		
		N=15	N=7	N=7	N=19		
	女性	2.85	2.65	2.44	2.58	1.67	n.s.
		(0.45)	(0.63)	(0.56)	(0.72)		
		N=31	N=22	N=10	N=32		
全体	2.80	2.75	2.51	2.46	3.11*	HH>LL*	
	(0.43)	(0.71)	(0.48)	(0.70)			
	N=46	N=29	N=17	N=51			

*p<.05

さらに「実存的自己」の開示においても、コミュニケーション・スタイルによって友人関係深度に有意な差が認められ (F (3,140) =3.83,p<.05)、多重比較の結果、直接H/間接Lスタイルで開示する人は直接L/間接Lスタイルの人よりも友人関係が深いことが示された (Table6)。男女別では、男性のコミュニケーション・スタイル間で友人関係の深度に有意な差はなく、女性のみで差が認められ (F (3,90) =3.60,p<.05)、多重比較の結果、直接H/間接Lスタイルで開示する人が直接L/間接Lスタイルの人よりも友人とのかかわり方が有意に深いことが明らかとなった。

Table6 実存的自己開示におけるコミュニケーションスタイルと友人関係深度

コミュニケーションスタイル(直接/間接)		High/High	High/Low	Low/High	Low/Low	F値	
友人関係深度	男性	2.47	2.69	2.45	2.39	0.51	n.s.
		(0.66)	(0.63)	(0.31)	(0.63)		
		N=13	N=9	N=6	N=22		
	女性	2.69	2.89	2.30	2.44	3.60*	HL>LL*
		(0.46)	(0.62)	(0.34)	(0.66)		
		N=27	N=21	N=7	N=39		
全体	2.62	2.83	2.37	2.43	3.83*	HL>LL*	
	(0.53)	(0.62)	(0.32)	(0.65)			
	N=40	N=30	N=13	N=61			

*p<.05

以上の分析の結果、いずれの自己開示内容においてもコミュニケーション・スタイルによって友人関係深度に有意な差が認められ、直接H/間接Hスタイルもしくは直接H/間接Lスタイルで自己開示を行っている人は、直接L/間接Lスタイルの人よりも友人とのかかわりが深いことが示された。この結果は、間接コミュニケーションの頻度に関わらず、直接コミュニケーションによる自己開

示を多く行っている人は、自己開示そのものをする人が少ない人よりも友人とのかかわりが深いことを表している。このことから、これまでの先行研究で言われてきた自己開示と友人との親密化の関連は本研究でも確認され、友人とより深い関係を築くためには一定の自己開示が必要であることが示された。さらに、開示方法としてはメールなどの間接コミュニケーションではなく、対面的な直接コミュニケーションによって行うことが重要であることが明らかとなった。これについては、古谷ら（2005）が、関係の親密化は対面での自己開示が土台になる可能性を示唆していたが、本研究でそれが実証されたといえる。直接対面して自己開示を行うことが友人とのかかわりを一層深くする要因としては、直接的コミュニケーションでしか共有することのできない非言語コミュニケーションの影響が考えられる。相手の表情やしぐさ、声などの非言語情報を同じ空間で共有することが、情緒的な交流と相互理解を可能にし、関係の親密化を促進させるのである。

分析結果をさらに詳しくみていくと、自己開示の内容全般を直接H/間接Lスタイルで行なう人と直接L/間接Lスタイルで行なう人では、友人関係深度にかなりはっきりとした差が現れていた。自己開示とは、自分のことを他人に伝えようとするものであり、私たちにとって非常に重要な意味をもつ行為である。この結果は、自己開示の手段として直接コミュニケーションを選択する人は、自己開示が少ない人よりも友人とのかかわりがとくに深いことを示唆している。これは、直接コミュニケーションが間接コミュニケーションに比べて不便で、私たちにとって負担になることとも関係しているのではないと思われる。間接コミュニケーションが現代社会で急速に普及したもっとも大きな要因のひとつは、その手軽さであろう。相手の都合に合わせることなく、自分の気が向いたときや時間があるときに、伝えたい相手に伝えたい情報を一方的に送ることができる手軽さは、忙しい現代人にとっては魅力的である。しかし、直接H/間接Lスタイルの人は便利な間接コミュニケーションという手段もっているにもかかわらず、自己開示の手段としてあえて直接コミュニケーションを選択している。対面して話すということは、自分が相手の都合に合わせて時間を作らなければならないのはもちろんのこと、相手も時間を作り、2人が同じ場所に向いて同じ場所で時間を共有しなければならない。不便さを承知の上で、あえて直接コミュニケーションでの開示を選択し、またそれに応じることは、選択者にとってもその相手にとっても、内容の伝達にとどまらない深い意味をもつのではないだろうか。さらに、個々の自己開示の内容についても、直接対面しなければ伝えられないことがあり得る。本研究では、その点についての詳細な分析はできなかったが、同じことがらであっても直接的な自己開示と間接的な自己開示ではその質的内容は異なってくると考えられる。

次に、自己開示の際のコミュニケーション・スタイルと友人関係深度の関連を性差の観点からみてみよう。自己開示の内容全般については、女性ではコミュ

ニケーション・スタイルによって友人関係深度に差が認められ、直接H/間接Lスタイルの方が直接L/間接Lスタイルよりも友人との付き合いが深いことが示された。また、自己開示の内容を3つに分けた分析結果でも、「精神的自己」と「実存的自己」において同様の結果が得られた。このことから、女性ではメールではなく直接会って自己開示をすることが友人とのかかわりを深くし、自己開示を行うことが少ないと友人とのかかわりが浅くなるのが、男性よりもはっきりと示された。とりわけ、自分自身の考えや価値観、興味に関する「精神的自己」の内容や、自分の人生や生きがいに関する「実存的自己」の内容は女性にとって重要であり、直接会って開示することで関係がより深くなることが分かった。一方、男性は「社会的自己」の開示においてのみ、直接H/間接Lスタイルの方が直接L/間接Lスタイルよりも友人との付き合いが深いことが示された。これらの結果は、性別によって友人関係に求めるものに違いがあることを反映していると考えられる。この点については和田（1993）による、男性と女性の同性友人関係には明らかに性差がみられ、女性の友人関係は情動的で、女性はものごとに対して同じように感じてくれる親友を求めるのに対し、男性の友人関係は手段的で、同じことをするのが好きな人を求めるという指摘にも一致する。また和田は、女性性が友人への自己開示を促進するとも述べている。このことから、女性にとって自己開示とは、相手との関係を深めることであり、とくに「精神的自己」と「実存的自己」の内容に含まれる自分の考えや生きがいについて、友達に直接会って話し、ただ単に情報としてではなく、相手の表情やしぐさなども含めた非言語コミュニケーションを通して体験的に共感してもらうことが、関係を深めるために非常に重要であると考えられる。他方、男性が関係を深める際には、女性とは異なり、社会の中の自分について友人と直接語り合い、共有することが重要な要素となることが確認された。これに関しては、友人に求めるものの性差に加えて、性役割タイプと職業意識との関連が影響した結果であると考えられる。こういった性役割タイプをもつかによって職業意識が異なることは数々の研究で指摘されており、鹿内・後藤・若林（1982）は、男性性の高い女性ほど職業意識が高く、男性同様の意識をもつことを明らかにしている。本研究で「社会的自己」として扱った自己開示の内容には、興味のある職業や職業観についての項目が含まれているため、男性にとっては重要な職業についての思いを開示し共有することは、友人との関係を一層深めると考えられるのである。

4. コミュニケーション・スタイルと友人関係深度が自己肯定意識に与える影響

自己開示のコミュニケーション・スタイルと友人関係深度が自己肯定意識に与える影響を分析するために、4つのコミュニケーション・スタイルと友人関係深度の深浅を独立変数、自己肯定意識の「自己実現的態度」「充実感」「自己受容」を従属変数とする2要因分散分析を行った（Table7）。なお、友人関係

深度の群分けについては、平均+1/3標準偏差以上を深群、平均-1/3標準偏差以下を浅群とした。

分析の結果、「自己実現的態度」に関してはコミュニケーション・スタイルの要因において有意な差が認められ (F (3,88) =2.67,p<.05)、多重比較の結果、直接H/間接Hスタイルで自己開示を行う人の方が直接L/間接Lスタイルの人よりも自己実現的態度が高いことが示された。また、「充実感」に関しては友人関係深度の要因において有意差が認められ (F (3,88) =9.84,p<.01)、友人と深いかかわりをもっている方が、かかわりが浅い場合よりも自分に対して充実感をもっていることが明らかとなった。さらに、「自己受容」に関しては友人関係深度の要因において有意な差がみられ (F (3,88) =4.67,p<.05)、友人と深くかかわっている方が、かかわりが浅い場合よりも自己受容感が高いことが示された。

Table7 自己開示におけるコミュニケーションスタイルと友人関係深度が自己肯定意識に与える影響

スタイル	High/High		High/Low		Low/High		Low/Low		主効果		交互作用後の単純主効果
	深	浅	深	浅	深	浅	深	浅	スタイル	友人関係	
自己実現的態度	2.87 (0.67)	2.69 (1.04)	2.93 (0.71)	2.40 (0.89)	2.44 (0.24)	2.45 (0.97)	2.15 (0.77)	2.34 (0.73)	HH>LL*		
充実感	2.87 (0.66)	2.33 (0.61)	2.93 (0.79)	2.05 (0.57)	3.00 (0.65)	2.80 (0.82)	2.77 (0.76)	2.10 (0.76)		深>浅**	
自己受容	3.20 (0.71)	3.00 (0.50)	3.28 (0.72)	2.70 (0.94)	3.00 (0.54)	3.00 (0.94)	3.43 (0.44)	2.85 (0.55)		深>浅*	
	N=15	N=9	N=15	N=5	N=4	N=5	N=15	N=28			*p<.05 **p<.01

コミュニケーション・スタイルと友人関係深度が自己肯定意識に及ぼす影響をさらに詳細に検討するために、自己開示の内容を「精神的自己」「社会的自己」「実存的自己」の3つに分類し、それぞれにおけるコミュニケーション・スタイルと友人関係深度が自己肯定意識に及ぼす影響を分析した。

その結果、「精神的自己」の開示については「自己実現的態度」でコミュニケーション・スタイルの要因による有意差が認められ (F (3,100) =3.07,p<.05)、多重比較の結果、精神的自己について直接H/間接Hスタイルで開示する人の方が直接L/間接Lスタイルの人よりも自己実現的態度が高いことが示された (Table 8)。

Table8 精神的自己開示におけるコミュニケーションスタイルと友人関係深度が自己肯定意識に与える影響

スタイル	High/High		High/Low		Low/High		Low/Low		主効果		交互作用後の単純主効果
	深	浅	深	浅	深	浅	深	浅	スタイル	友人関係	
自己実現的態度	2.82 (0.70)	2.97 (0.68)	2.75 (0.83)	2.56 (0.88)	2.75 (0.48)	2.39 (1.12)	2.36 (0.76)	2.24 (0.73)	HH>LL*		
充実感	2.88 (0.63)	2.44 (0.67)	2.78 (0.84)	2.00 (0.74)	3.00 (0.67)	2.50 (0.91)	2.84 (0.67)	2.13 (0.74)		深>浅***	
自己受容	3.15 (0.73)	3.14 (0.52)	3.11 (0.77)	2.89 (0.66)	3.22 (0.71)	3.36 (0.63)	3.46 (0.47)	2.79 (0.58)			LL深>LL浅**
	N=17	N=9	N=16	N=9	N=8	N=7	N=14	N=28			*p<.05 **p<.01 ***p<.001

また、「充実感」では友人関係深度の要因によって有意な差がみられ (F (3,100) =15.30,p<.001)、友人と深くかかわっている方が、かかわりが浅い人よりも自分に対する充実感が高いことが明らかとなった。「自己受容」に関しては交互作用が有意傾向にあった (F (3,100) =2.12,p<.10)。そこで、単純主効果の検定を行った結果、直接L/間接Lスタイルにおいて友人関係深度の有意差が認め

られ (F (1,100) =10.57,p<.01)、直接L/間接Lスタイルの人は友人とのかかわりが浅いよりも深い方が、自己受容感が高くなることが分かった。

「社会的自己」の開示においては、「自己実現的態度」に主効果、交互作用の有意な差は認められなかった (Table 9)。「充実感」に関しては、友人関係深度の要因による有意差が認められ (F (3,94) =12.46,p<.001)、友人と深くかかわっている方が、かかわりが浅い人よりも充実感が高いことが示された。また、2つの要因間の交互作用も有意傾向にあった (F (3,94) =2.36,p<.10)。そこで、単純主効果の検定を行った結果、直接H/間接Lスタイルと直接L/間接Lスタイルにおいて友人関係深度に有意差が認められ (それぞれF (1,94) =15.30,p<.001、F (1,94) =9.23,p<.01)、友人関係が深い方が浅い場合よりも充実感が高いことが明らかとなった。さらに、友人関係が浅い人についてコミュニケーション・スタイルの単純主効果が認められ (F (3,94) =3.77,p<.05)、多重比較の結果、直接L/間接Hスタイルの方が直接H/間接Lスタイルや直接L/間接Lスタイルよりも充実感が高いことが明らかとなった。「自己受容」に関しては、友人関係深度の要因で有意差があり (F (3,94) =6.11,p<.05)、友人と深くかかわっている方が、かかわりが浅い人よりも自己受容感が高いことが示された。

Table9 社会的自己開示におけるコミュニケーションスタイルと友人関係深度が自己肯定意識に与える影響

スタイル	High/High		High/Low		Low/High		Low/Low		主効果		交互作用後の単純主効果
	深	浅	深	浅	深	浅	深	浅	スタイル	友人関係	
友人関係											
自己実現的態度	2.79 (0.81)	2.44 (1.02)	3.02 (0.68)	2.59 (0.71)	2.33 (0.34)	2.83 (0.86)	2.40 (0.89)	2.33 (0.74)			
充実感	2.91 (0.65)	2.47 (0.62)	3.05 (0.84)	1.81 (0.83)	2.88 (0.54)	2.96 (0.62)	2.72 (0.79)	2.05 (0.67)		深>浅***	HL:深>HL:浅*** LL:深>LL:浅** LH:浅>LL:浅* LH:浅>HL:浅*
自己受容	3.28 (0.71)	3.00 (0.53)	3.34 (0.76)	2.81 (0.69)	3.08 (0.54)	2.96 (0.78)	3.35 (0.59)	2.83 (0.60)		深>浅*	
	N=17	N=8	N=14	N=8	N=6	N=6	N=18	N=25			*p<.05 **p<.01 ***p<.001

「実存的自己」の開示における「自己実現的態度」と「充実感」に関しては、主効果、交互作用ともに有意な差は認められなかった (Table 10)。「自己受容」に関しては交互作用が有意であったため (F (3,92) =2.85,p<.05)、単純主効果の検定を行った。その結果、直接L/間接Lスタイルにおいて友人関係深度による主効果が認められ (F (1,92) =13.08,p<.001)、友人とのかかわりが深い方が浅い人よりも自己受容感が高いことが明らかとなった。

Table10 実存的自己開示におけるコミュニケーションスタイルと友人関係深度が自己肯定意識に与える影響

スタイル	High/High		High/Low		Low/High		Low/Low		主効果		交互作用後の単純主効果
	深	浅	深	浅	深	浅	深	浅	スタイル	友人関係	
友人関係											
自己実現的態度	2.55 (0.79)	2.50 (0.87)	3.00 (0.65)	2.80 (0.65)	2.75 (0.00)	2.36 (0.96)	2.40 (0.87)	2.41 (0.85)			
充実感	2.52 (0.42)	2.20 (0.69)	2.92 (0.82)	2.30 (0.76)	2.25 (0.00)	2.43 (0.49)	3.03 (0.67)	2.10 (0.75)			
自己受容	3.21 (0.48)	3.09 (0.62)	3.25 (0.70)	3.20 (0.62)	2.00 (0.00)	2.89 (0.71)	3.46 (0.39)	2.84 (0.58)			LL:深>LL:浅***
	N=14	N=11	N=15	N=5	N=1	N=7	N=18	N=29			***p<.001

以上のように、自己肯定意識の「自己実現的態度」に関してはコミュニケーション・スタイルの要因による有意差が認められ、直接H/間接Hスタイルで自己開示を行う人の方が直接L/間接Lスタイルの人よりも自己実現的態度が高い

ことが示された。中でも、「精神的自己」について直接H/間接Hスタイルで自己開示を行う人は、直接L/間接Lスタイルの人よりも自己実現的態度が高かった。これらの結果から、自分の夢や目標に向かって努力する自己実現的な傾向は、自己開示の際のコミュニケーション・スタイルに影響を受けており、直接と間接の両手段で友人に自己開示することが多い人の方が、自己開示が少ない人よりも高くなることが明らかとなった。とくに、自分自身の考えや価値観、興味に関する「精神的自己」を開示することが多いと、自己実現的態度は高められる。これは精神的自己を開示した際の友人の反応から、現在の自分のありようを客観的に振り返って、目標へのアプローチ方法を考え直したり新たな目標を立てることが可能となり、自己実現に向かう意欲が促進されるからであると考えられる。

「充実感」に関しては友人関係深度の要因により有意差が認められ、友人と深いかかわりをもつ人の方が、かかわりが浅い人よりも自分に対して充実感を抱いていることが示された。同様の結果が「精神的自己」と「社会的自己」でも示され、さらに、「社会的自己」に関しては、コミュニケーション・スタイルと友人関係の要因間に交互作用が認められ、直接H/間接Lスタイルと直接L/間接Lスタイルの人については友人関係が深い方が浅い場合よりも充実感が高く、友人関係が浅い人は直接L/間接Hスタイルの人の方が直接H/間接Lスタイルや直接L/間接Lスタイルの人よりも充実感が高かった。これらの結果から、充実感を高めるもっとも大きな要因は友人関係深度であり、友人とのかかわりが深いと、充実感が得られやすいことが分かった。友人と深くかかわり、相互に理解し合ったり認め合うような体験を多く積むことによって、自分の現在のあり方に充実感や満足感を得ることができるのであろう。また、他者や社会と自分とのかかわりに関する側面である「社会的自己」については、コミュニケーション・スタイルと友人関係深度の要因が複雑にかかわりあって充実感に影響を及ぼしていることがうかがえる。注目すべきは、友人とのかかわりが浅いと直接L/間接Hスタイルの方が直接H/間接Lスタイルの人よりも充実感が高いことである。ここでは、これまでとは反対に、直接会って自己開示することが少なくメールで開示することが多い場合に、友人とのかかわりは浅くても充実感が高くなることが示されている。ここで示された結果は、現代青年の他者や社会との結びつき方を考える上で重要な視点であるように思う。メールでの自己開示は手軽であり、たとえ友人との関係が浅くても、間接的コミュニケーションによって自分の社会に対する考えや感情を遠慮なく伝えることができる。そのため、「自分の主張を伝える」という点では主観的な充実感を得ることができるのであろう。しかし、この充実感はいくまでも個人の主観的なものに他ならず、友人との関係を深めるための手段としては、直接的コミュニケーションで自己開示を行うことが重要な意味をもっているといえよう。

「自己受容」に関しては、友人関係深度の要因に有意な差が認められ、友人

と深いかかわりをもっている人の方が、かかわりが浅い人よりも自己受容感が高いことが示され、同様の結果が「社会的自己」においても確認された。また、「精神的自己」と「実存的自己」に関しては交互作用が認められ、直接L/間接Lスタイルの人は友人とのかかわりが深い方が浅い場合よりも自己受容していることが示された。これらの結果から、自己受容感は友人と深くかかわり、互いに理解し合ったり認め合う中で高められることが示唆された。

全体的考察

本研究では、情報化社会の進展にともなうコミュニケーション行動の変化を受けて、現代青年のコミュニケーションのあり方を、自己開示の際に用いるコミュニケーション手段の観点から分類し、コミュニケーション・スタイルが友人関係深度や自己肯定意識に与える影響について検討した。

自己開示の際のコミュニケーション・スタイルと友人関係深度の関連については、間接コミュニケーションの頻度に関わらず、直接的コミュニケーションによる自己開示を多く行っている人は友人とのかかわりが深いことが示された。とくに直接コミュニケーションでの開示も間接コミュニケーションでの開示も少ない、つまり自己開示を行うことそのものが少ないと考えられる直接L/間接Lスタイルの人は、どの開示内容においても友人とのかかわりが浅いことが示された。自己開示が友人との関係を深めることは多くの先行研究で示されていたが、本研究によって、自己開示をする際の手段として直接的なコミュニケーションを用いることが、より一層友人関係を深めることが示唆された。また、自己開示の内容全般を直接H/間接Lスタイルで行なう人と直接L/間接Lスタイルで行なう人では、友人関係深度にかなりはっきりとした差があることも明らかとなった。これらの結果から、便利さや手軽さから間接的コミュニケーションに頼ってしまうのではなく、対面的なかかわりを通して築かれる友情こそがより一層深いものになり得るのだと考えられる。

自己開示の際のコミュニケーション・スタイルと友人関係深度が自己肯定意識に与える影響の分析でも、「自己実現的態度」にはコミュニケーション・スタイルが深く関わっており、直接H/間接Hスタイルで自己開示を行う人の方が直接L/間接Lスタイルの人よりも自己実現的態度が高いことが示された。このことから青年が目標に向かって努力する構えを形成するためにも、自己開示を行うことが重要であることが分かった。また、「充実感」と「自己受容」については友人関係深度の影響が大きく、友人との関係が深いとそれらが促進されることが明らかとなった。

こうした結果から、青年の友人関係のあり方には自己開示をする際のコミュニケーション・スタイルが深く関わっており、自己肯定意識にはコミュニケーション・スタイルのあり方とそれによって築かれた友人関係が関係しているこ

とが示された。具体的には、対面しての直接的コミュニケーションによって自己開示を行うことが、友人との関係を親密にするとともに自己実現的な態度を促し、さらに、友人との親密な関係が充実感ならびに自己受容感を高めることが分かった。

以上のように、直接的なコミュニケーションによって自己開示を行うことは友人とのかかわりを深め、自己肯定意識を高めるのに対し、自己開示そのものをあまりしていない直接L/間接Lスタイルの青年は、友人関係が希薄化し、自己肯定意識も低くなる。しかし、本研究のコミュニケーション・スタイルの分類において直接L/間接Lスタイルに分類された青年は人数がもっとも多く、全体の約4分の1にのぼった。つまり、現代青年の友人関係の希薄化の背景には、青年の全般的なコミュニケーション不足があることが予測され、このことが彼らの自己実現的な態度や充実感にも影響を及ぼしている可能性が示唆された。

今後の課題として、本研究では友人関係の尺度を「深度」だけに絞って行ったが、友人とのかかわりを把握するもう1つの次元である「広さ」についても明らかにできれば、青年の友人関係のあり方をさらに明確に示すことができるのではないだろうか。

また、本研究の対象者は大学生に限定したが、コミュニケーション・スタイルの変化は中学生や高校生にも確実に広がっている。今後はより広い年齢層を対象として検討がなされ、新たなコミュニケーション手段である間接コミュニケーションが私たちに及ぼす影響を明らかにすることによって、間接コミュニケーションとの上手なつきあひ方の指針を得ることが期待される。

付記

本研究は、渡邊由季子が南山大学人文学部に提出した研究プロジェクト論文(2008年度心理人間学科)の分析結果を再考察し、加筆・修正したものです。調査にご協力いただいたみなさんに記して感謝の意を表します。

引用文献

- 安達喜美子 1994 青年期における意味ある他者の研究—とくに、異性の友人(恋人)の意味を中心として— 青年心理学研究 6 pp.19-27
- ベネッセ教育研究開発センター 2005 第1回子ども生活実態基本調査
ベネッセコーポレーション
http://benesse.jp/berd/center/open/report/kodomoseikatu_data/2005/index.shtml
- 榎本博明 1997 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- 平石賢二 1990 青年期における自己意識の発達に関する研究(I)—自己肯定性次元と自己安定性次元の検討— 名古屋大学教育学部紀要(教育心理学科) 37 pp.217-234

- 古谷嘉一郎・坂田桐子・高口央 2005 友人関係における親密度と対面・携帯メールの自己開示との関連 対人社会心理学研究 5 pp.21-29
- 石田裕久 2005 「対人関係トレーニング」瞥見 人間関係研究 第4号 南山大学人間関係研究センター pp.125-133
- 石田裕久 2008 対面的コミュニケーション喪失の時代と協同的かかわり 協同と教育 4 pp.38-51
- 久米禎子 2001 依存のあり方を通してみた青年期の友人関係—自己の安定性との関連から— 京都大学大学院教育学研究科紀要 47 pp.488-499
- 宮下一博・渡辺朝子 1993 青年期における自我同一性と友人関係 千葉大学教育学部研究紀要 40 pp.107-111
- 落合良行・佐藤有耕 1996 青年期における友達とのつきあい方の発達の变化 教育心理学研究 44 pp.55-65
- 尾崎かほる・久東光代 2006 女子学生の友人とのコミュニケーション・スタイルと交友関係意識 日本女子大学紀要（人間社会学部） 17 pp.73-85
- 鹿内啓子・後藤宗理・若林満 1982 女子大生の社会的・職業役割意識の形成に関する研究—性役割タイプと自己能力評価を中心として 名古屋大学教育学部紀要（教育心理学科） 29 pp.101-136
- 和田実 1993 同性友人関係：その性および性役割タイプによる差異 社会心理学研究 8 pp.67-75