

# 恥の体験プロセスの類型化と抑うつおよび対人恐怖心性の関係についての研究

キーワード: 公恥、私恥、対処行動、認知、抑うつ、対人恐怖心性

人間共生システム専攻  
安田 郁

## 【問題と目的】

### 1. はじめに

恥は私たちにとって馴染み深いものであると同時に、人類に特有のものでもある。これまで、恥は様々な分野で研究されてきたが (Benedict, 1967 など)、近年、心理臨床の分野でも恥が心理的不適応などに重要な役割を果たしているとして注目されてきており (小松, 1997)、心理臨床の場面で恥をどう扱うかという問題の重要性も指摘されている (北山, 1981 など)。

### 2. 恥の体験プロセスについて

恥は、「見られる」(他人からでなくても自分自身が見ているという感覚を持つことも含む) ことをきっかけとして自己の全体が明らかになることにより発動し、恥をかくことで感じる苦痛などの主観的体験や、他人を避けようとするなどの行動の表出といった様々な要素が絡み合ったプロセスである (久崎, 2002; 安田, 2004)。

恥の主観的体験の大部分は、自己が防備なしに剥き出しになる (鏞, 1996) ことによる苦痛である。この苦痛が「ひきこもり」などの不適応反応の原因となる (鏞, 2002) と考えられ、これまでの研究の多くは、恥に対する敏感さ (=主観的体験の程度) と不適応反応の関係から論じられてきた。しかし、恥は複雑なプロセスで、状況により恥ずかしさの程度やその表出の形態などは個人によって大きく異なる (託摩, 1991) のであり、恥を理解するためには主観的体験を含めた、プロセス全体を理解する必要があるだろう。そこで本研究では、恥を一連のプロセスとして捉え、「きっかけ」「主観的体験」「対処行動」の3つの要素からなる体験の部分と、体験の「認知」とその結果から生じる「予測的対処行動」を合わせた「恥の体験プロセス」と定義した。

先行研究では、否定的な自己が他者に露呈することによる恥を「公恥」(作田, 1967)、自分の至らなさを自ら省みることによる恥を「私恥」(作田, 1967)として分けて考えてきた。これらは、誰に「見られる」という「きっかけ」の違いにより生じるのであり、それぞれの恥の体験を理解するには、この違いを考慮して恥のプロセス全体を検討する必要があるだろう。また、恥の場面での

様々な行動には、恥の苦痛を軽減するための「対処行動」としての働きがあると考えられる。恥への敏感さは、主観的体験の苦痛の程度を左右し、恥を原因とする不適応反応などに影響する (Tangney ほか, 1995 など) が、同様に、恥への「対処行動」も主観的体験の程度を左右し、恥の体験を規定することが考えられる。

ところで、私たちは何らかの体験をすると、それに関する情報を蓄積し、過去の体験との比較からその体験に関する認知を形成する。さらに、その認知をもとに次の体験を予測した対処行動が生じ、その結果により体験が規定されるという循環が生じる (秋田, 1982 など)。この過程は恥の体験にも当てはまり、恥の体験の「認知」は、恥への「予測的対処行動」を規定し、次に体験する恥を規定することとなる。

このように、恥は様々な要素が関係し影響し合う複雑なプロセスであるが、それぞれの要素の内容や関係性についてはこれまで検討されてきていない。

### 3. 恥の体験プロセスと抑うつの関係

これまでに、恥に敏感であるほど抑うつの傾向があるなど、恥と精神的健康との関係が明らかにされてきた (Tangney ほか, 1995 など)。しかし、恥は「見られる」状況によって体験される内容が様々であり (安田, 2004 など)、恥に対する敏感さだけでなく、どのような状況で恥を感じ、その時どのように行動するかということも抑うつに影響していることが考えられる。また、恥の体験をどう認知するかが、恥によって生じるストレスや、その後の恥に対する予測的対処行動の有効性にも影響し、抑うつの程度を左右することが考えられる。

### 4. 恥の体験プロセスと対人恐怖心性の関係

対人恐怖心性は、「ひきこもり」などの不適応反応が生じる過程における、個人の恥に対する反応性との関係から論じられてきた (北西, 2002 など) が、恥との関係性についての実証的な検討は少ない。恥を感じるということは自己意識や道徳的な基準の発達の表れ (稲葉・二宮, 2002) としての意味を持つが、対人恐怖症者にとっては恥を感じるのではなく、恥をかくことを恐れることが問題 (河合, 1975) であり、恥と対人恐怖心性の関係を理

解するためには、恥への敏感さだけでなく、個人が体験する恥のプロセス全体との関係から理解する必要があるのではないだろうか。

**【 予備調査 】**

**目的**

恥の体験プロセスを構成する各要素について把握し、「恥の体験プロセス」の質問紙の項目を作成する。

**方法**

<調査期間>2004年9月～10月

<対象>A大学の学部生、大学院生等の24名(平均=22.8歳(SD=6.1)、男性8名、女性16名)。

<手続き>質問紙を配布し、1～2週間後に回収した。

<質問内容>「人前で叱られたり注意されたりする」公恥体験場面(安田, 2004)と「人に嘘をつく」私恥体験場面(安田, 2004)において、①どのように行動するか(対処行動)、②その体験を後に振り返って、どのように思うか(認知)、③しばらくして同じ体験に遭遇する可能性がある時、どう行動するか(予測的対処行動)、の3点について自由記述形式で回答を求めた。

**Table 1 自由記述の内容をKJ法で分類したもの**

I 対処行動	①謝る ②その場を立ち去る ③何ごともなかったように振る舞う ④いつもと同じように行動する ⑤とくに何もしない ⑥人目を避ける ⑦反省する ⑧誰かに話す ⑨気持ちを落ち着かせる ⑩笑ったりしてごまかす ⑪自分の気持ちを態度で表す ⑫その場がうまく収まるように振る舞う ⑬しばらくそのまま様子をうかがう ⑭そのことを他人に知られないようにする ⑮言い訳をする ⑯自分のやったことを挽回しようとする ⑰相手の様子をうかがって行動する
II 認知	①悔しく思う ②自分は悪くないと思う ③原因は何だろうか考える ④とくに何も思わない ⑤思い出すと嫌な気分になる ⑥二度と同じ体験はしたくないと思う ⑦とくに大したことではなかったと思う ⑧思い出したくない ⑨反省しようと思う ⑩自分のことがこっけいに思える ⑪自分のことが嫌になる ⑫嫌な体験だったと思う ⑬次はうまく対処したいと思う ⑭早く忘れてしまおうと思う ⑮自分のためになったと思う ⑯自分のやったことが間違いだったと思う ⑰同じことを繰り返してはいけないと思う ⑱自分のやったことは適切だっただろうかと思う
III 予測的 対処行動	①どうしようもないので気にしない ②いつもと同じように行動する ③以前より慎重に行動する ④相手の様子をうかがう ⑤同じような状況避ける ⑥とくに何もしない ⑦人と会わないようにする ⑧人目に付かないようにする ⑨自分の行動や態度を改める ⑩同じような体験をしないですむように気をつける ⑪人と積極的に関わろうとする ⑫必要最低限のことだけする ⑬そうってしまった時のことを考えて対策を立てる

**結果:** 自由記述回答の内容を、心理学を専攻する大学院生2名によりKJ法を用いて分類し、さらにその内容の妥当性について、心理学を専攻する大学院生4名により検討、確認された。結果は、Table1に示す。

**【 第1研究 】**

**目的:**

- ①公恥および私恥場面に関する「対処行動」「認知」および「予測的対処行動」の内容を因子分析により検討し、「恥の体験プロセス」の全体像を把握する。
- ②個人の示す反応の特徴から、恥の体験プロセスを類型化し、その特徴を比較、検討する。

**方法**

<調査期間>2004年11月

<対象>A大学に通う学部生、大学院生の198名(平均=20.5歳(SD=1.64)、男性84名、女性114名)。

<手続き>講義などにおいて質問紙を配布し、1～3週間後に回収した。

<質問紙>

I. 「人前で叱られたり注意されたりする」体験(以下「公恥体験」とする)に関して、以下の4点について回答を求めた。

- ①「主観的体験」(=「恥ずかしさ」)の程度を6件法で回答。
- ②～④予備調査から作成された17項目の「対処行動」、18項目の「認知」、13項目の「予測的対処行動」に関して、各々「あてはまる」程度を6件法で回答。

II. 「人に嘘をついた」体験(以下「私恥体験」とする)に関して、I-①～④と同内容の質問に対して同形式で回答を求めた。

**分析1**

公恥および私恥体験の「対処行動」「認知」「予測的対処行動」について因子分析(最尤法、プロマックス回転/私恥の予測的対処行動のみ、重みなし最小2乗法、オブリミン回転)を行った。その結果をTable2に示す。

**分析2**

因子分析の結果から得られた各因子の計67項目について、標準得点化(平均=0、SD=1)したデータによりクラスター分析(Ward法、平方ユークリッド距離)を行い、解釈可能性などを考慮し4つのクラスターを抽出した。その後、クラスターの特徴を把握するために、各クラスターの得点を因子ごとに比較した。その結果、第1クラスターを「公恥敏感・回避型」、第2クラスターを「平均型」、第3クラスターを「無反応型」、第4クラスターを「私恥敏感・反省・積極的対処型」と、それぞれ命名した。各クラスターの平均得点については、Table3に示す。

**考察**

**(1) 「対処行動」について**

両恥場面で見られた「無反応」は、否定的な自己が他者に露呈する「公恥」(作田, 1967)体験においては、注目や評価を回避する対処行動として自然かつ有効な行動であり、私恥場面では原因行為が他人に知られることで劣等な評価の対象となる危険性を回避する働きがあると考えられる。また、どちらの体験においても、普段どおりの行動と、状況や自分自身に働きかけることで対処しようとする行動が見られたが、私恥においては他者を避ける対処行動は見られなかった。これは、私恥が「自分の至らなさを自ら恥じる」(有光, 2002)ことによる恥で

あり、外的な他者の存在を前提としないためであろう。

Table 2 恥の体験プロセスの各要素の因子分析の結果

		因子名	項目 (Table1 対応)	寄与率 (%)
公恥場面	対処行動	無反応	I -③④⑤	16.5
		他者・評価回避	I -②⑥⑭⑰	14.7
		状況・問題対処	I -⑦⑨⑫⑯	9.5
	認知	嫌悪体験	II -①⑤⑥⑧⑫⑭	29.7
		反省・改善	II -③⑨⑬⑮⑰⑱	19.7
	予測的 対処 行動	無対処	III -①②⑥	33.3
改善・対策		III -③⑤⑨⑩⑬	15	
他者回避		III -⑦⑧⑫	9.7	
私恥場面	対処行動	無反応	I -③④⑤	23.9
		状況・評価対応	I -⑨⑫⑬⑭⑮⑰⑱	24.3
	認知	回想回避体験	II -⑧⑩⑭	49.6
		反省・自己嫌悪	II -⑨⑪⑯⑰⑱	9.4
	予測的 対処 行動	無対処	III -①②⑥	38.3
		改善・対策	III -③④⑤⑨⑩⑬	14.3
他者回避		III -⑦⑧⑫	10	
全ての項目の因子負荷量は、0.37 以上				
全ての因子の信頼性係数は、 $\alpha=0.595\sim 0.873$				

Table 3 各クラスターの恥の体験プロセスの各因子の平均得点

		クラスター	1 n=51	2 n=104	3 n=21	4 n=22
主観的体験			0.74	-0.15	-1.14	0.09
公恥場面	対処行動	無反応	0.25	-0.04	0.80	-1.15
		他者・評価回避	1.96	-0.28	-2.68	-0.68
		状況・問題対処	0.93	-0.36	-2.88	2.32
	認知	嫌悪体験	4.30	-1.41	-3.80	0.32
		反省・改善	2.11	-1.14	-5.53	5.78
	予測的 対処 行動	無対処	-0.75	0.17	2.67	-1.60
改善・対策		2.39	-0.76	-5.38	3.18	
他者回避		1.16	0.05	-2.13	-0.90	
主観的体験			-0.06	0.02	-0.83	0.87
私恥場面	対処行動	無反応	0.46	-0.09	1.04	-1.66
		状況・評価対応	2.90	-0.26	-7.73	1.92
	認知	回想回避体験	1.29	-0.05	-3.03	0.17
		反省・自己嫌悪	1.97	-0.75	-5.89	4.61
	予測的 対処 行動	無対処	0.48	-0.03	2.46	-3.33
		改善・対策	2.43	-0.60	-7.64	4.52
他者回避		0.97	0.17	-1.67	-1.47	

### (2) 「認知」について

どちらの恥の場合も「思い出したくない」「嫌な体験」と捉える側面と「反省し、自らの行いを改善すべき体験」と捉える側面が見られた。前者は、体験に伴う嫌悪感情に強く影響されており、恥の体験と距離が取れていない認知であり、後者は自らの行為を振り返り体験を客観的に捉えようという認知である。恥の体験は苦痛を伴う (Lynd, 1958) ため、嫌悪感情が前面に出た認知が形成され、一方で恥の感情が永続性を持たない (河合, 1975) ために、時間の経過と共に客観的な認知が形成されるものと考えられる。

### (3) 「予測的対処行動」について

公恥・私恥の両場面で対処行動と認知に違いが見られたのに対し、予測的対処行動はほぼ一致し、私恥場面の対処行動に見られなかった他者回避的な対処行動が、私恥の予測される場面では現れている。私恥を体験している状況では、他者を回避しても恥の苦痛に対処することは困難であるが、事前の対策として他人を回避することは私恥への有効な対処行動となりうるためと考えられる。また、上市・楠見 (2004) は、問題状況において“行動しなかった”人は、“行動していれば、今とは違った状況になっていたかもしれない”という思いから、また同じような機会があった時には“行動する”傾向が高いことを指摘しており、私恥状況において事前に他者を回避できれば苦しい思いをしないで済むかもしれないという思いが、他者回避的な対処行動として私恥を予測した時の行動に現れたものと思われる。

### (4) 「恥の体験プロセス」の特徴について

「公恥敏感・回避型」の第1クラスターは、公恥に対して敏感で、恥全般に対して回避的な対処行動をし、恥への対処可能性を低く認知する傾向が強い。一方で、「私恥敏感・反省・積極対処型」の第4クラスターは、私恥に対して敏感で、恥全般に対して比較的積極的な対処行動を取り、恥体験への対処可能性を高く認知する傾向が強い。どちらも、公恥と私恥という恥に対して敏感な一群という点では共通しているが、その体験のプロセスには違う特徴が見られ、恥を公恥と私恥の2つの側面から検討する必要性が示唆された。

第1クラスターは公恥に敏感で私恥への反応は平均的であるが、そのプロセスは公恥の場合と同様に回避的である。公恥場面では他者を回避することは有効な対処行動として強化され、また、公恥に敏感であるほど恥の苦痛は低減しにくく、体験の認知は嫌悪感情に影響されやすくなり、その後生じる (予測的) 対処行動も回避的なものになる可能性が高い。このような、対処可能性が低く認知され、回避的対処行動が行われる認知行動的狀態 (=distress 状態) (Frankenhaeuser, 1986) が認知と行動のフィードバック・システム (秋田, 1982) により強化され、私恥場面でも同様の回避的なプロセスが適応されたと考えられる。

一方で、第4クラスターは公恥に平均的な反応を示し私恥に敏感な一群であるが、そのプロセスに回避的な傾向があまり見られない。これは、公恥に対する敏感さが平均的であるためと考えられ、この点は第2クラスターと第3クラスターにも共通している。また、私恥の直接の原因は自らの言動であり、恥の苦痛に対処するために他者回避的になる必要がないためであろう。

また、「無反応型」の第3クラスターは、恥全般への反応が鈍い。青年期は恥の感覚が鋭くなる時期であり(堤, 1983)、本研究の対象である大学生も恥に対して比較的敏感に反応する時期であることを考えると、第3クラスターは特異な一群である可能性が考えられる。

## 【第2研究】

目的:「恥の体験プロセス」の特徴の違いと、抑うつおよび対人恐怖心性の関係を探索的に検討する。

### 方法

<調査期間・対象・手続き>【研究1】と同じ。

<質問紙>

- I. 「うつ」に関する項目: うつ病自己評価尺度 (SDS) (20項目/4件法) (Zung, 1965; 福田・小林, 1973)
- II. 「対人恐怖心性」に関する項目: 対人恐怖心性尺度の項目 (30項目/7件法) (堀井・小川, 1996, 1997)

### 結果

#### (1) 恥の体験プロセスと抑うつの関係

各クラスターの「うつ」得点を従属変数とした一元配置の分散分析の結果、条件の効果が有意であった ( $F(3, 194) = 4.41, p < .01$ )。多重比較 (Tukey の HSD) の結果、第1と3クラスターの間には有意な差が ( $1 > 3, MSe = 56.66, 0.1\%$ 水準)、第2と3クラスターの間には有意傾向の差が見られた ( $2 > 3, MSe = 56.66, 10\%$ 水準)。

#### (2) 恥の体験プロセスと対人恐怖心性の関係

各クラスターの「対人恐怖心性」得点を従属変数とした一元配置の分散分析の結果、条件の効果が有意であった ( $F(3, 194) = 7.02, p < .001$ )。多重比較 (Tukey の HSD) の結果、第1と3クラスターの間と、第2と3クラスターの間には有意な差が ( $1, 2 > 3, MSe = 56.66, 0.1\%$ 水準)、第3と4クラスターの間には有意傾向の差が見られた ( $4 > 3, MSe = 56.66, 10\%$ 水準)。

### 考察

#### (1) 恥の体験プロセスと抑うつの関係について

これまでの研究では、恥に敏感であるものほど不安が高かったり抑うつ的であったりする(有光, 2001など)ことが報告されている。本研究でも、公恥に敏感な第1クラスターが、恥全般に対しての反応が鈍い第3クラスターよりも抑うつ的であるという結果が見られた。これは、前者が問題の対処可能性を低く認知し、回避の対処を行う認知行動状態 (distress 状態) (Frankenhaeuser, 1986) にあるため、そのような状態にない後者に比べて高いストレス状態にある(鈴木ら, 2001)ことが関係していると考えられる。

しかし、平均的な恥の体験プロセスを示す第2クラスターと第1クラスターおよび私恥に敏感で積極的な認知行動状態 (effort 状態) (Frankenhaeuser, 1986) にあ

る第4クラスターとの間には、抑うつの程度に違いが見られなかった。これら3群間には恥への敏感さに差があり、抑うつの程度にも差が生じることが予想されるが、実際には抑うつの程度には差が見られなかった。これら3群が単に恥への敏感さだけでなく、その他の恥の体験に関係する要素を取り込んだ上で類型化された結果であろう。つまり、第1クラスターは公恥に敏感だが、その特有な対処行動や体験の認知の仕方により、公恥によるストレスに十分に対応できている可能性があり、その結果、第2クラスターと同程度の抑うつ状態にあると考えられる。第4クラスターの場合も同様で、私恥に対する敏感さから来るストレスにも、その特有な認知行動状態との組み合わせによる有効な対応の結果の現れと考えられる。

#### (2) 恥の体験プロセスと対人恐怖心性の関係

対人恐怖とは、恐怖・不安を感じると同時に、他者からの評価をネガティブなものとして予想する経験である(伊藤, 1997)。よって、他者からの劣等な評価によって生じる恥(公恥)に敏感な第1クラスターが、恥に対して鈍い反応を示す第3クラスターよりも対人恐怖的傾向が強いという結果は予想されることであった。しかし、同時に、第1クラスターは、恥への反応が平均的な第2クラスターと、私恥に敏感で積極的な認知行動状態 (effort 状態) を示す第4クラスターとの比較で、対人恐怖の傾向に違いが見られなかった。対人恐怖心性には、自己内省的な側面もあり(永井・岡田, 1987)、私恥に敏感な一群が公恥に敏感な一群と同程度の対人恐怖の傾向を示すことは理解される。一方で、第2クラスターとの間にも対人恐怖の傾向に差が見られないという結果については、次のように考えられる。対人恐怖には「二重の自己意識」とでも言うべき矛盾する二面性が存在する(木村, 1983)のであり、それは他人によって「認められたい」という欲求とともに、「評価されたくない」という欲求が存在するということである。しかし、第1と第4クラスターの恥の体験プロセスには、このような矛盾する二面性はあまり見られない。第1クラスターは公恥に敏感な故に、その有効な対処行動として他者を回避し、嫌な体験として認知する傾向が強く、「嫌な体験 (=公恥)」を有効に「回避」という、公恥体験に対する一貫したプロセスの流れがある。第4クラスターも同様で、「反省すべき体験 (=私恥)」に対して自らの行為や態度を「改善」し対処するという、私恥体験に対する一貫したプロセスの流れが見られる。このような、矛盾した二面性の無さが、これら一群の対人恐怖的傾向を抑制していると考えられる。