

修士論文（要旨）

2024年1月

言いたくても言えない隠しごとを友人に自己開示をしていくプロセスの検討

指導 井上 直子 教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム臨床心理分野

222J2009

千葉 愛衣

Master's Thesis(Abstract)

January 2024

A Qualitative Study of the Process of Self-disclosure to Friends
about Hidden Things that One wants to say but cannot

Mei Chiba

222J2009

Master of Arts Program in Clinical Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Naoko Inoue

目次	
第1章 問題と目的	1
1.1 自己開示とは何か	1
1.2 自己開示の機能と効果	1
1.3 精神的健康と自己開示動機	1
1.4 自己開示の抑制要因	2
1.5 被開示者について	2
1.6 目的	3
第2章 方法	4
2.1 研究対象者	4
2.2 インタビュー	4
2.3 データ分析	5
第3章 結果	6
3.1 研究対象者について	6
3.2 生成された概念	6
3.3 ストーリーライン	6
3.4 段階ごとの説明	6
3.4.1 『打ち明けられない状態』	6
3.4.2 『打ち明けに前向きになっていく促進要因』	7
3.4.3 【実際の打ち明け】	7
3.4.4 『打ち明けによる変化』	7
第4章 考察	10
4.1 『打ち明けられない状態』	10
4.2 『打ち明けに前向きになっていく促進要因』	11
4.3 【実際の打ち明け】	13
4.4 『打ち明けによる変化』	15
第5章 総合考察	18
5.1 プロセス全体を通して	18
5.2 本研究の対象者について	19
5.3 開示者への提言	19
5.4 被開示者や周囲への人々への提言	20
5.5 今後の課題	20
参考文献	
添付資料	

1. アンケート
2. インタビュー・ガイド
3. 分析ワークシート

第1章 問題と目的

1-1. 自己開示とは何か

自己開示とは、self-disclosure の訳であり、自己を他者に開くことである。榎本（1997）によると、この用語を初めて心理学用語として用いた Jourard（1971）は、自己開示は個人的な情報を他者に知らせる行為であり、相手にわかるように自分自身をあらわにする行為である、と述べている。つまり、自分がどんな人物であり、今何を考え、何を感じ、何を悩み、何を夢見ているか、などを他者に伝えることである。

この流れを汲み、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」と簡潔に定義した。そのうえで具体的には、自己開示とは、自分の性格や身体的特徴、考えていること、感じていること、経験や境遇など、自己の性質や状態を他者に話すことであり、自分自身が把握している自己の性質や状態、すなわち客体としての自己像あるいはその特徴を示唆するような事柄を他者に言語的に伝える行為のことであると述べている。

本研究では、この榎本（1997）の定義と上述した内容を採用して進める。

1-2. 目的

自己開示には開示者の動機が存在し、達成することによる肯定的な機能があり、特に自己開示の対象が友人の場合、ストレスや孤独感を低減させるので精神的健康度の維持やのちの援助要請にもつながる、といった前向きなが効果が予想される。その一方で、自己開示には、開示内容に対する不安やその内容を否定的だと捉えることによる抵抗感といった抑制要因があるため、行動に移すことが難しい側面も示唆された。

そこで本研究では、言いたくても言えない隠しごとを友人に自己開示できずにいた者がどのようにして自己開示するに至ったのか、その心理的・行動的プロセスを明らかにし、自己開示を促進する対人関係要因と自己開示による心理的・行動的变化を質的に検討することを目的とする。こうした自己開示がどのようにして可能になっていくのか、そのプロセスを知ること、自己開示をしたくてもできない人が何を契機にして行動を起こせば状況を改善できるのか、自己開示ができずにいる人に対して周囲の人がどのような行動を起こせばよいのか、あるいは自己開示を促すにはどのようなサポート資源を提供すればよいのかを提示することが期待できる。

第2章 方法

2-1. 研究対象者

本研究では、打ち明けることを躊躇する事柄を友人へ自己開示できずにいたが、何らかのきっかけがあって自己開示するようになった成人にインタビューを行った。インタビュー形式は対面を基本としたうえで、対象者の都合に応じて、オンラインで実施することも可能とした。

2-2. インタビュー

本研究では、榎本（1997）の自己開示の定義を用いた。そして、「言いたくても言えない隠しごとを友人に自己開示していくプロセス」について、半構造化インタビューを実施した。

2-3. データ分析

本研究では、研究対象者の主観的体験の過程を重視することから、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（木下,2003,2007；以下 M-GTA）に基づいて分析を行った。本研究の分析テーマを「言いたくても言えない隠しごとを友人へ自己開示していくプロセス」とし、分析焦点者を「言いたくても言えない隠しごとを友人に打ち明け、自己開示に前向きになったり窮屈さやストレスが軽減した者」と設定した。

第3章 結果

分析の結果、1つの【コアカテゴリー】、3つの『カテゴリー』、4つの「サブカテゴリー」、18個の<概念>が生成された。

言いたくても言えない隠しごとを友人に打ち明けていくプロセスの始まりは、『打ち明けられない状態』を呈している。そういった状態ではあるが、<環境の変化による打ち明けに対するハードルの低減>という『環境・社会の影響』を受けたり、<打ち明け相手の汚い側面の把握>や<類似性のある友人との関わり>、<追求しない態度による打ち明け促進>という「打ち明けようと思う相手との関わり」によって、徐々に打ち明けていくことに前向きになっていく。そして、【実際の打ち明け】を行う際、自ら<詳細な打ち明け>ができる場合もあるが、『打ち明けるの準備』の段階を踏む場合もある。そして、実際に打ち明けた後には、『打ち明けによる変化』が生じる。<精神的負担の低減>や<信頼感や安心感による気持ちの軽快化>という「感情の変化」や、<周囲への気づき>や<友人との関係性深化>という「対人関係上の発見」、<打ち明けることへの陰性認知の払拭>という「打ち明ける捉え方・考え方の変化」が起こる。そして、これらの変化は<開示達成による、同じ人への他の事柄の打ち明け>という「行動上の変化」を促進する。

第4章 考察

言いたくても言えない隠しごとを友人に打ち明けていくプロセスには、打ち明けられない状態から、打ち明けることに対して前向きになっていくための促進要因が影響し、実際の打ち明けが達成でき、打ち明けによる変化が生じるという4つの段階があった。打ち明ける達成したあとは、それに伴って様々な変化が起きることが明らかとなった。まず、感情の変化である。隠しごとを抱えていたときは、閉塞感や窮屈さがあったが、それが自己開示ができたことで解放されたため精神的な負担の軽減につながったり、隠しごとを受け入れてもらえたという実感が相手への信頼感を高めたり、安心感を生じさせ気持ちが軽快化したり、といったことが考えられる。また、周りにいる人が自分を助けてくれるのだとわかったり、打ち明ける前よりも深い事柄を共有できるようになったりしたことから、対人関係上の発見を得られたことも示唆された。そして、打ち明けるという行為そのものを避けていたが、実際に打ち明けたことで自己開示に対する認知も変化した。そして、それらの肯定的な変化はそれ以降の内容が異なるものについての開示も促進することが明らかとなった。しかし、その際は、一度打ち明けることのできた相手なら、という限定がある。つまり、自己開示を達成し、それが成功体験となったとしても、開示者は相手や内容を吟味することはその先も意識する必要があると考えられる。

文献

- 安藤清志（1986）． 対人関係における自己開示の機能 東京女子大学紀要論
集,36,167-199.
- 遠藤公久(1996). 自己開示における抵抗感の規定因に関する研究,筑波大学博士（心理学）
学位論文.
- 榎本博明（1997）． 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- 福岡欣治（2005）． 日常ストレス経験の友人への自己開示とソーシャルサポートが機運
状態に及ぼす効果-予備的検討- 静岡文化芸術大学研究紀要,6,43-47.
- Jourard,S.M(1971). *Self-disclosure:An experimental analysis of the transparent self.*
New York;Wiley-Interscience
- 片山美由紀（1996）. 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連 心理学研
究,67,351-358.
- 木下 康仁（2003）. グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 -質的研究への誘い- 弘
文堂.
- 木下 康仁（2007）. 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（M-GTA）の分析技法
富山大学看護学会誌, 6, 1-10.
- 小林真・宮原千佳（2012）． 充実感の観点からみた大学生の自己開示動機 人間発達科
学部紀要,6,89-98.
- 丸山利弥・今川民雄（2001）． 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼ
す影響 対人社会心理学研究,1,107-118.
- 三上聡美・山口裕幸（2008）． 親密度の異なる友人に対する自己開示抵抗感に関する検討
九州大学心理学研究,9,75-81.
- 新岡美希（2018）. 身近な他者に対する援助要請と自己開示の関連 北星学園大学大学院論
集,9,35-43.
- 清水未来・吉良悠吾（2013）． 大学生における友人への自己開示と抑うつとの関連-自己開
示の内容と受け手の反応に着目して- 認知行動療法研究,49,53-62.
- 高井範子（1999）． 対人関係性の視点による生き方態度の発達の研究 教育心理学研
究,47,317-327.
- 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,6,15-22.
- 渡部雅之・木越真理香（2020）． 大学生と高齢者における否定的経験の自己開示に及ぼ
す意味づけと開示動機の影響 滋賀大学教育学部紀要,70,13-25.