

社交不安における自己認識研究の動向と展望 —自己イメージと自伝的記憶バイアスに着目して—

筑波大学大学院人間総合科学研究科 泉水 紀彦

筑波大学人間系 望月 聡

A review of social anxiety and the self: Focusing on self-image and autobiographical memory bias

Toshihiko Sensui (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Satoshi Mochizuki (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba*)

Cognitive models of social anxiety propose that distorted and negative self-view can play an important role in maintaining anxiety. This paper reviews research on self-view in socially-anxious individuals. First, the paper presents an overview of theories concerning self-view for social anxiety and organizes them using the concept of the working self. When they enter anxiety-provoking social situations, socially-anxious individuals access self-related knowledge within autobiographical memory, and this process leads to the generation of self-images. Second, the paper reviews research on autobiographical memory bias. Many studies have found that the autobiographical memory of socially-anxious individuals often includes self-related information. However, because the perspectives when eliciting memories varied across such studies, further investigation is warranted. Third, research is reviewed concerning self-images in socially-anxious individuals. Self-images have two components: namely, emotional valences and visual perspective. Future research on social anxiety may benefit from examining the concept of the working self.

Key words: social anxiety, working self, self-imagery, autobiographical memory bias

1. はじめに

社交恐怖 (social phobia) または社交不安障害 (social anxiety disorder) の基本的な特徴は、恥ずかしい思いをするかもしれない社会的状況、または行為状況に対する顕著で持続的な恐怖である (DSM-IV-TR: APA, 2000)。臨床的な疾患だけでなく、非臨床的な一般健常者においても、人前に出ると緊張する、または人からどう思われているのか気になってしょうがない、自分の振る舞いが相手を傷つけているのかもしれないと思う人々がいる。このような人々の感じる不安は、「社交不安 (social anxiety)」と呼ばれている。本邦では「対人不安」とも呼ばれ

ることもある。社交不安を強く感じ、他者とのかわりを避けようとする人々もいれば、不安を感じても日常生活に支障をきたさない人々もあり、感じる不安の程度は人によって大きく異なる。社交恐怖患者は、社会的状況に対する強い恐怖、回避行動が生じ、社会生活に障害が起こる。精神疾患でないが、社会的状況下で強い不安や回避行動が生じる人は、社交不安者と呼ばれ、社交恐怖患者と同じスペクトラム上に位置すると考えられている。そのため、社交恐怖患者を対象とした臨床研究のみならず、社交不安が強い個人を対象としたアナログ研究も盛んである。

近年、社交恐怖患者については、認知行動的アプ

ローチからの検討が行われており、社交恐怖患者や社交不安者がどのように不安を感じ、パフォーマンスが悪くなるのかを示した社交不安の認知行動モデルが提唱されている (Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997)。まず Rapee & Heimberg (1997) が提示したモデルによると、社交不安の高い人には、知覚の段階で注意を向けている情報資源に偏りがある。そのため、否定的な評価に関する外的な手がかり (周囲からのフィードバック)、内的手がかり (身体症状) ばかりに注目してしまい、人から見られているという自己の心的表象 (観衆からみたような自己の心的表象) を喚起してしまう。その自己の心的表象と、人々が期待する自己の心的表象を基準として照らし合わせ、否定的評価を受けるのではないかと考えるため、行動・認知・身体的な不安症状が生起する。また、これらの症状が外的・内的手がかりとして再び知覚されることにより悪循環が生じ、社交不安が維持される。もう一つの Clark & Wells (1995) のモデル (Fig. 1) では、社交不安を維持する4つのプロセスが提唱されている。第一段階では、社交不安者が社会的状況に入ったときに、自分の周りの人たちに注目するよりも社会的対象として自分自身に注目する傾向 (自己を社会的対象として処理) が指摘されている。自己に注目することで、周囲に対して注意が向きにくくなり、周りからポジティブなフィードバックを受けることが出来なくなるため、自分自身に注目することが不安につながる。第二段階として、社交不安者は、安全行動をとる。安全行動とは、アイコンタクトを行わなかったり、多数の人から注目される状況を避けたりといった、他者とのかわりを回避することである。安全行動をとることは、以後に2つの影響を及ぼす。第一にアイコンタクトを避けるような安全行動をとることで、他者の表情を見ることができない。

この行動は、社交不安者自身は役立つと思込んでいるが、実際は問題を悪化させ、例えば他者がどんな表情をしても、社交不安者の表情に変化がないので、他人から愛想がよくないと思われるだろう。第二に、安全行動をとったがゆえに、社会で恐ろしい経験 (他者の前で恥をかくなど) をしないと思ひこんでしまう。そしてその結果、社会的状況は危険だという信念が修正されず、その信念を持ち続けてしまう。次に社交不安の維持プロセスの第三段階として、社交不安者はしばしば先走った不安を感じ、過去の不快な社会的場面を振り返ってしまう。それがネガティブな自己イメージを維持し、ネガティブな考えを悪化させるといわれている。最後に、第四段階として、以上のような過程によって不安が生じ、その不安によって、社会的状況で実際に支障をきたし、社会的パフォーマンスが低下するとされている。

Rapee & Heimberg (1997) のモデルと Clark & Wells (1995) のモデルの両者には、共通する要素がみられる。Rapee & Heimberg のモデルの“観衆からみたような自己の心的表象 (mental representation of self as seen by audience)” と Clark & Wells のモデルの“自己を社会的対象として処理する (processing of self as a social object)” は共通しており、いずれのモデルでも、社会的状況での自己をどのように認識 (把握) しているかが重要であると強調されている。Hackmann, Suraway, & Clark (1998) の表現を借りると、社交不安者は、他者 (社会や観衆) の目を通して自分自身をみる (seeing yourself through others' eyes) という。

このように、社交不安において重要な役割をもつことが指摘されている社交不安特有の自己認識 (self-view) について、近年研究が活発になってきた (レビューとして, Stopa, 2009a)。しかしながら、“自己”というのは多義的で膨大な研究領域をはらんでおり、研究間で社交不安のどのような自己認識をターゲットにするのか明確になっていない面がみられる。たとえば、他者からみたような自己についての認識といっても、どのような形式なのか (心的イメージや印象・概念)、どのような状況下で生じる認識なのか、どのような情報から生成される認識なのか、そして自己を取り上げることでどのような影響 (治療的効果) がみられるのだろうか。

そこで本稿では、社交不安における自己認識の先行研究について、概観を行った。まず、社交不安における自己認識についての検討を行い、新しい概念 (作動自己) を用いて社交不安における自己認識の位置づけ (モデル化) を行った。その後、モデルに



Fig. 1 Cognitive model of social phobia (Clark & Wells, 1995)

沿って、自己認識の形成要因と考えられる自伝的記憶バイアスと、現在の自己認識の一部としての自己イメージ (self-imagery) に着目して、それぞれの先行研究をまとめ、その上で、最後に先行研究の問題点と今後の展望を挙げた。

2. 社交不安における自己認識

社交不安者の関心

従来の研究では、社交恐怖患者に中核的な役割をもつものとして「否定的評価への懸念 (fear of negative evaluation)」(Watson & Friend, 1969) や、「望ましい社会的印象呈示の失敗」(Schlenker & Leary, 1982) が指摘されている。これらの概念を用いた研究により社交不安への理解が深まっていたが、実際に社交恐怖患者や社交不安障害で問題を抱える人を治療するにあたって、どのような要因が症状を維持しつづけているのかを理解することが重要となってくる。社交不安の認知行動モデルや近年の研究によると、社交不安者がもっているネガティブな自己認識が、社交不安の維持に中核的な役割を持っていると考えられている (Clark & Wells, 1995; Moscovitch, 2009; Rapee & Heimberg, 1997)。

では、社交不安者の人は、社会的状況において、どのように自己をとらえているのだろうか。社交不安者にインタビューを行ったところ、赤面や汗、手の震えといった社交不安に関連した身体症状によって、状況に場違いなほどの不安・緊張を感じていることが他者に知られてしまうことが怖いという (Mersch, 1995)。同様に、McEwan & Devins (1983) も、社交不安の重要な関心事を「他者から自分の身体症状がみえるかどうか」であると報告している。

自己の状態が他者に露顕してしまうこと、そしてそのことにより、他者からの否定的な評価を受けてしまう可能性を懸念するという現象は、臨床心理学的観点だけでなく、社会心理学的観点からも検討されている。社会心理学分野では、透明性の錯覚 (illusion of transparency) と呼ばれる概念が存在し、このような現象について検討が行われてきた。透明性の錯覚とは「思考や感覚、感情が、実際に生じているよりも、他者に明らかになっているという信念」のことであり、先行研究では相手に対して嘘をつく状況やまずい飲み物を飲んで喚起される嫌悪感を隠す状況などで確認されている (Gilovich, Savitsky & Medvec, 1998)。このような状況のほかにも、人前でスピーチを行う状況でも生じる現象であることが報告されている (Savitsky & Gilovich, 2003)。Brown & Stopa (2007) は、社交不安者を

対象に、透明性の錯覚について検討を行っている。実験の結果、他者からの評価の強度にかかわらず、社交不安が高い人は、自己の内面が他者に筒抜けになっていると評価する傾向、つまり透明性の錯覚の程度が高かった。上述の通り、社交不安者が心配しているのは、自己の状態が他者に露顕してしまうことであり、彼らにはそれを隠そうという動機が生まれる。このような状況においては、他者に自分の内的な状態 (緊張や不安) が筒抜けになっているかもしれないという信念が活性化し、他者に自分の隠したい部分を見透かされているのではないかという錯覚に陥るということになる。

以上のように、社交不安者が他者に自分の身体症状がみえているかどうか、不安や緊張している自分の状態が筒抜けになっていないかと恐れている思い込みがみられることが示されている。透明性の錯覚の研究から、社会的状況下に強くみられる現象でもあるが、社交不安者は、不安徴候に敏感で、他者が気づく程度を過大評価している様子がみてとれる。

自分についての心的イメージ

社交不安の認知行動モデルでは、社交不安の自己認識とはどのような形で研究されているだろうか。研究においてターゲットになってきたのは、ネガティブな自己イメージ (negative self-imagery) と報告されている現象である。Hackmann, Suraway & Clark (1998) は、その現象について、半構造化面接を行っている。この研究によると、自己イメージとは、社交恐怖患者が不安を感じる社会的状況やその予期状況において、頭に浮かぶ心的イメージのことで、自分を外側からみたように主に視覚モダリティを含んでいる。心的イメージで描写されている内容としては、社交不安者個人が恐れていること (例えば赤面、汗が顕著) が反映されており、このような自己イメージを社交不安者は、現在の本当の自分の様子だと思い込んでいる (Spokas, Rodebaugh & Heimberg, 2007)。Hirsch, Clark, Mathews & Williams (2003) では、そのような心的イメージを特定し、実験的にイメージを頭に浮かばせること (自己イメージの保持) で、その後のスピーチでのパフォーマンスへの影響を検討しており、不安症状とパフォーマンスの悪化がみられている。Rapee & Heimberg (1997) によると、自己イメージを作り出す情報は、長期記憶 (自伝的記憶) から引き出された情報に加えて、現在の身体的な固有受容フィードバックのような情報 (身体感覚情報) の2つの情報である。

社交不安の心的イメージの研究をまとめると、社

会的状況で生じるイメージは、社交不安者が恐れているものを含んでおり、社交不安者の自己認識を反映しているものである。そして、社交不安の強い個人が、常にどのように自分を認識しているかという観点よりも、不安を誘発するような脅威となる社会的状況下でどのように自分を認識しているかが問題となる。多くの場合は、その時 (on-line) の自己認識であり、自己認識の内容としては不安・緊張が他者に筒抜けになっていないか、不安関連の身体症状が気になり、それを反映したような視覚モダリティを含む自己の心的イメージも伴う自己認識である。

社交不安と作動自己 (working self)

社交不安の自己認識を整理する上で、作動自己 (working self) という概念の導入が提案されている。作動自己とは、個人の中にある多様で異なる自己概念から、状況や目的によって、個人が「オンライン (on-line)」で保持している特定の自己表象のことで、つまり現在の自己表象のことである (Stopa, 2009b)。この概念は、Conway & Pleydell-Pearce (2000) が、自己と記憶の関係を包括的にとらえるモデルとして提唱した自己記憶システム (self-memory system: SMS) の構成要素をもとにしたものである。自己記憶システムは、自己と記憶の関係を包括的にとらえるモデルで、作動自己と自伝的記憶知識ベースという2つの主要成分から構成されている。作動自己は、現在活性化している一時的な目標と、長期記憶内の概念的自己のうち活性化しているもののセットであり、認知や行動を制御する。作動自己は、作動記憶 (working memory) と同様なアナロジーで考えられており、作動記憶が目標に向かって、一時的に目標遂行のために必要な情報を保持しながら、処理を進める記憶システムで、課題の遂行に必要な情報を活性化状態で保持しつつ並列して処理を行う (Baddeley, 1986) のと同様に、作動自己も文脈や状況にあった自己関連知識 (信念や態度、記憶) を活性化し、アクセスする。

Clark & Wells (1995) の認知モデルに、作動自己および SMS を導入したモデルを Fig. 2 に示した。社交不安の自己認識に、作動自己という概念を導入すると、社交不安者は、不安を喚起する社会的状況下に入ると (on-line 状態)、社会的危険を察知し (認知された社会的危険)、自伝的記憶知識ベースが活性化され、自己関連情報にアクセスできるようになる。スピーチや不安を感じた社会的場面というテーマの自伝的知識 (自分に関する知識) や関連したエピソード記憶だけでなく、それに制約を受ける形で、概念的自己也活性化する。概念的自己には態度、

価値感、信念などが含まれるという。このように活性化した自伝的記憶情報と、現在の身体感覚情報から、社交不安者の関心事となっている現在の自己認識、つまり他の人から今どのようにみえているかを推測し、自己イメージ (心的イメージ) が生成されると考えられる。社交不安者にとっては、心的イメージ上の自分の姿は、現在、他者から見えている本当の自分の姿であると信じられているため、他者に不安徴候が見られている可能性や自己の内的状態 (不安や緊張) が筒抜けになっている可能性を考え、より社会的危険を察知するようになる。その結果、不安症状を相手に知られないように安全行動をとってパフォーマンスが悪化したり、他者に不安や緊張が伝わっているかもと意識することでより不安や不安に関連した身体症状 (汗や赤面等) が増幅される。

作動自己を社交不安のモデルに導入することで、「自己認識の歪み」や「ネガティブな自己」と臨床上の社交不安の問題として考えられていた現象を、理論的に位置づけ、精緻化することができる。また自伝的記憶や自己イメージとして、別々に検討されてきた研究を、一つのモデルの中で統合的に考えていくことが可能になる。

本論文では、これ以降、特にこのモデルの2つの部分に着目して先行研究の概観を行う。着目する部分とは、①自伝的記憶から作動自己へ活性化される情報の偏り (バイアス) と、②作動自己内で生成された自己イメージが不安とパフォーマンスに与える影響である。①については、社交不安と自伝的記憶の関連を扱った研究を検討することで、どのような情報がどのような形式で活性化されやすいかを明らかにすることが可能になる。先行研究で指摘されて

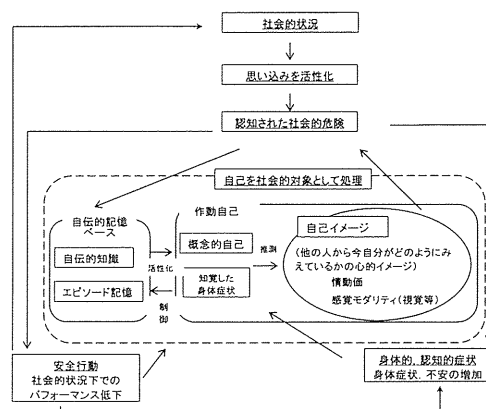


Fig. 2 Working self and autobiographical memory in cognitive model of social anxiety

いるように、活性化した自伝的記憶の情報と現在の身体感覚から自己イメージが生成されるので、作動自己内に活性化される情報に偏り（自伝的記憶バイアス）があるかを検討することは、社交不安の自己認識を明らかにするために、非常に重要なことだと考えられる。②については、自己イメージは、社交不安の重要な維持要因であると考えられ、数多くの研究から検討されている。臨牀的にも操作可能（治療ターゲットとして介入可能）な対象である点も研究が多い所以である。作動自己へ活性化される自伝的記憶の情報を操作するのは困難であるが、現在のネガティブな自己イメージをより現実的な自己イメージに修正するのは比較的容易である。

次節から、本モデルの着目点に沿ってレビューを行い、①自伝的記憶から作動自己へ活性化される情報の偏り（自伝的記憶バイアス）と、②作動自己内で生成された自己イメージが不安とパフォーマンスに与える影響（自己イメージによる影響）を中心に先行研究の概観を行う。

3. 社交不安の自伝的記憶バイアスを扱った先行研究

社交不安における作動自己は、自伝的記憶へのアクセスのしやすさとそこから活性化された情報と関連している。では、どのような自伝的記憶情報がアクセスされやすく、活性化されやすいのだろうか。このことを検討するために、社交不安と自伝的記憶の関連を検討した先行研究のレビューを行った。社交不安の自伝的記憶バイアスを扱った研究は複数みられる（レビューとしてMorgan, 2010）。自伝的記憶のバイアスは、主に2つの視点から検討されてきた。一つは、自伝的記憶想起の際にどのような情報が想起されやすいかである。もう一つは、自伝的記憶を想起する際に、どのような視点から出来事を想起する傾向があるかである。

自伝的記憶想起における情報バイアス

D'Argembeau, Van der Linden, d'Acremont & Mayers (2006) は、社交恐怖患者群と統制群を対象に、社会的出来事と非社会的出来事を想起してもらい、その出来事の現象学的な特徴を検討した。その結果、社交恐怖患者は社会的出来事を想起する際に、視覚や聴覚等の感覚的様相は少なく、自己関連情報については詳細に想起していた。McNally, Otto & Hornig (2001) は、社交恐怖患者、パニック障害、大うつ病のいずれかに当てはまる患者と、健常な人々に、最も恐怖を感じた出来事と情動的に中性な体

験をした出来事をそれぞれ思い浮かべてもらった。想起した内容はテープで録音し、特殊な処理を施して、内容がわからない状態にしてから、評定者に評価してもらった。内容がわからなくても、頻度や声のピッチ、大きさといった情動の手がかりがわかるようにしてあった。分析の結果、恐怖を感じた出来事は中性的な出来事と比較して、より不安で覚醒度が優勢になっていた。しかしながら、診断の有無による評価の違いは見られなかった。Anderson, Goldin, Kurita & Gross (2008) は、社交恐怖患者群と統制群を対象に、不安を感じた社会的出来事の記憶想起を求め、報告内容を機械的に言語分析した。その結果、社交恐怖患者群は統制群と比較して、自己関連単語と、ネガティブ感情語を多く使っており、一方で他者に関連する単語は少なかった。

以上から、社交不安者は、過去に不安を感じた社会的状況を想起する際に、自己関連情報を多く想起する傾向が示されている。そして他者や周囲に関する情報は少なかった。想起内容に、感覚的要素（視覚や聴覚）は少ないが、不安や緊張といった感情を含む内容が多いことが明らかになった。

自伝的記憶想起における視点バイアス

視点とは、記憶やイメージを思い浮かべるときに、観察者視点（observer perspective）または現場視点（field perspective）という見方から記憶想起やイメージ生成を行うことである。観察者視点は、「あたかも外から自分をみるように」イメージし、現場視点は「あたかも自分の目でみるように」イメージすると定義されている。しばしば第3者視点（third-person's perspective）と第1者視点（first-person's perspective）と呼ばれることもある。この視点は、固定されたものではなく、一つのエピソード記憶を想起するときに、どちらの視点も含まれており、どちらの視点の割合が多かったか（偏っていたか）で、観察者視点か現場視点かが判断される（Nigro & Neisser, 1983）。

エピソード記憶想起の視点について、初めて検討を行ったのは、Nigro & Neisser (1983) である。多種多様な出来事についての記憶想起時の視点を検討している。出来事を状況別にわけ、情動価と自己意識の2つの軸から検討を行っている。強い情動価と強い自己意識を感じた出来事（人前でのスピーチ）は、観察者視点から想起されていた。また、最近の出来事は現場視点で、過去の出来事は観察者視点から想起される傾向がみられた。

社交不安者は、エピソード記憶想起時に視点のバイアスがあることが指摘されている。Wells, Clark

& Ahmad (1998) は、社交恐怖患者に最近の不安を感じた出来事を想起してもらったところ、統制群よりも有意に観察者視点を使う傾向があった。対照的に、統制群は現場視点を使っていた。観察者視点というと、状況を広く客観的にみると考えられるが、社交恐怖患者が用いた観察者視点は、自己だけに注目し、自己の様子を詳細にモニターしていた。Wells & Papageorgiou (1999) では、社交恐怖患者群、広場恐怖患者群、血液や怪我に対する単一恐怖患者群そして統制健常者群を対象に、不安を感じた社会的出来事と不安が存在しない非社会的出来事（中立の出来事）を想起してもらい、その時の視点に差異があるかを検討した。社会的出来事を想起したときの視点を比較したところ、社交恐怖群と広場恐怖群は観察者視点から想起し、単一恐怖群と統制群は現場視点から想起していた。特に社交恐怖群は、広場恐怖群と比較しても、観察者視点から想起する割合が強かった。しかしながら、非社会的出来事に関しては、広場恐怖群のみ観察者視点で想起しており、社交恐怖群、単一恐怖群、統制群は現場視点からの想起だった。社交恐怖患者は、常に観察者視点で出来事を想起するのではなく、社会的出来事のみで観察者視点を取りやすいことが示唆されている。

一方で、必ずしも社交不安者は、不安を感じた社会的出来事を想起するときに観察者視点をを用いるわけではないという研究もみられる。たとえば、不安を感じるような社会的状況であったとしても観察者視点で想起されるわけではなく、不安の強度も関連するようである (Coles, Turk, Heimberg & Fresco, 2001)。社交恐怖患者は、強く不安を感じた時の社会的出来事を、弱・中程度の不安を感じた時の社会的出来事よりも観察者視点から想起していた。また、Stopa & Bryant (2004) の研究では、自己概念に一致した社会的出来事と不一致の社会的出来事をそれぞれ想起してもらったところ、社交不安者と健常者はどちらも現場視点から出来事を想起しており、視点の偏りがみられなかった。

ところで、観察者視点から記憶を想起することには、どのような意味があるだろうか。Sutin & Robins (2008) が自伝的記憶想起時の視点の機能について提唱したモデルによると、観察者視点には二つの対立した機能があるという。二つの機能とは、「距離をとったり、感情的関与を下げる機能」と「記憶に関連した感情を誇張したり、現在の自己と過去の自己とのつながりを強める機能」である。それぞれ *dispassionate observer*（公平な観察者）と *salient self*（際立った自己）と名付けられている。社交不安においては、*salient self* が優勢になっていると考

えられる。観察者視点をとることで、社交不安である現在の自己と一致している過去の社会的状況での自己の一致感を強め、記憶の感情体験を増幅して感じている。

社交不安者は、不安を感じた社会的出来事の後に、その出来事を何度も思い返す（反芻する）という (Fehm, Schneider & Hoyer, 2007)。この研究から、社交不安者は、不安を伴った社会的出来事を何度も観察者視点から振り返って想起し、対人体験のネガティブ感情を強める一方で、自己一致の感覚を感じていることが推測される。

4. 社交不安において自己イメージ (self-imagery) を扱った先行研究

自己イメージは、自伝的記憶から作動自己に活性化された情報と、現在の不安と関連した身体感覚情報（発汗、手の震え等）から、他者の目を通した自分の様子を推測し、頭に浮かぶ自己の心的イメージである。写真のように浮かんだ自己イメージを実際の自分の姿であると考えている社交不安者も多く、そのイメージを参照し、安全行動をとっている。また視覚的にイメージすることは、言語的に自己関連情報を考えるよりも、不安感情に強いインパクトをもつ (Holmes & Mathews, 2005)。自己イメージのどの部分がどの程度影響をもっているのかを検討する必要がある。

そこで自己イメージの先行研究を、自己イメージの構成要素として指摘されている情動価（ネガティブ・ポジティブ）と感覚モダリティ（視点・身体感覚）という二つの観点から概観をおこなった。

自己イメージとは

社交不安の自己イメージについて、本格的に検討を行ったのは、Hackmann et al. (1998) である。彼女らは、Clark & Wells (1995) の認知モデルをもとに検証を行い、社交恐怖患者の自発的なイメージ (*spontaneous imagery*) について、半構造化面接を用いて調査を行った。方法としては、社交恐怖患者に、最近の不安を感じた社会的状況を想起してもらい、彼らが最も不安を感じた瞬間に、どのようなイメージが心の中に浮かんでくるかを聞いた。その結果、統制群と比較して、イメージを有意に多く報告しており、そのイメージの中身はネガティブで、外的な視点から自分をみているものであった。彼らのイメージは、彼らが恐れている症状が反映される傾向があった。例えば、そこでは汗と赤面を恐れている患者が報告したイメージが記述されている。”カ

メラのズームのように近寄って、実にひどく、真っ赤でパニック状態の顔と首の上半身がみえるんです。私は本当に神経質になってしまっ、追いつめられているようにみえたと思います。”(Hackmann et al., 1998, p.9) という例が報告されている。Hackmann, Clark & McManus (2000) では、社交恐怖患者に半構造化面接を行い、イメージの内容について詳細な分析を行った。社会的状況下において生じたイメージの感覚モダリティを分析したところ、全体のうち、視覚(86%)と身体感覚・知覚(82%)が多く、音(32%)や匂い・味(0%)は少ないか、ほぼみられなかった。また、イメージと、社交恐怖患者を発症した契機となったような過去のトラウマイイベントとの関連の検討も行っている。その結果、イメージと過去のトラウマとなった出来事の内容が類似していることが報告されている。Conway (2001) によると、強い情動を伴う出来事は、心的イメージの形としてエピソード記憶に保存される可能性がある。嫌悪感を伴う様々な社会的出来事の記憶イメージは、その後の社交不安者のネガティブな自己イメージの内容に関連している。

ネガティブな自己イメージによる影響

社交不安の維持において、自己イメージが決定的な役割を担っていることは、Hirschの一連の実験的研究によって検討されている(Hirsch et al., 2003; Hirsch, Mathews, Clark, Williams & Morrison, 2006; Hirsch, Meynen & Clark, 2004)。Hirsch et al. (2003) は、ネガティブな自己イメージが社交恐怖の維持に果たしているかどうかを、社交恐怖患者を対象に検討した。課題としては知らない人との会話を2回行った。一回は、いつものネガティブな自己イメージを抱いてもらったまま(ネガティブ条件)、もう一回は中性の自己イメージを抱いてもらったまま会話をしてもらった(統制条件)。その結果、統制条件に比べて、ネガティブなイメージを持った条件は、より強い不安を感じ、不安症状が他者にみえていたと報告しており、会話でのパフォーマンスを低く評価していた。実験条件を知らない独立評定者2名が評価したところ、統制条件よりもネガティブ条件の参加者のほうが、不安が高く、ポジティブな印象が低かった。参加者と評定者の回答を比較した結果、全体的に参加者は自身のパフォーマンスを過小評価し、ネガティブ条件は他者からみえる不安症状を過大評価していた。

Hirsch et al. (2004) では、Hirsch et al. (2003) と同様の手法を用いて、社交不安者に自己イメージの実験的操作を行い、ネガティブな自己イメージが

不安や自己評価に与える影響を検討している。その結果、社交不安者は、ネガティブな自己イメージを心に抱いているときに、より不安を感じ、安全行動を行い、少ししか会話相手に良い印象を与えられなかったと報告していた。また、スピーチに自信がある人(非社交不安者)を対象にネガティブな自己イメージを保持させた実験も行われている(Hirsch et al., 2006)。社交不安の維持において、ネガティブな自己イメージが重要な役割を担っているかを実証するために、非社交不安者に、実験的にネガティブな自己イメージを持たせることで検討を行った。ポジティブな自己イメージ条件とネガティブな自己イメージ条件に振り分けて、スピーチを行ってもらった。ポジティブ条件は、ネガティブ条件と比較して、より不安を強く感じ、自分のパフォーマンスを低く評価しており、ネガティブ思考が増加した。不安を統制した分析でも同様の差異がみられたため、これらの結果は、不安が単に上昇して起こった結果ではなく、ネガティブな自己イメージによる影響であると考えられる。不安に関連する問題がみられなくても、ネガティブな自己イメージを保持させることで、社会的状況下における不安が増加した。

ポジティブな自己イメージによる影響

上述したとおり、社交不安におけるネガティブな自己イメージの影響は検討されているが、ポジティブな自己イメージの影響を検討した研究は多くはない。ポジティブな自己イメージによる影響は、臨床心理学ではなく、スポーツ心理学や健康心理学の領域で検討されている。Woolfolk, Parrish & Murphy (1985) は、ゴルフのパッティングを行う前に、ポジティブイメージ条件、ネガティブイメージ条件に振り分け、ポジティブ条件はカップにボールが入っていく様子を、ネガティブ条件はボールがカップからこぼれる様子を視覚的にイメージしてもらった。その結果、ポジティブイメージ条件では実際のパッティングのパフォーマンスが向上したという。また、健康心理学領域では、ポジティブに対処できたイメージをつくると、痛みやコルチゾールの減少が起り、実際に身体的な効果がみられたという(Manyande, Berg, Gettins, Stanford, Mazhero, Marks & Salmon, 1995)。

このようなポジティブな自己イメージによる肯定的な効果は、社交不安においてもみられるだろうか。Hirsch et al. (2003) では、社交恐怖患者に中性的なイメージを保持してもらったところ、ネガティブな自己イメージを保持した時と比較して、見知らぬ人との会話で不安感が低く、パフォーマンスを高く

評価していた。Vassilopoulos (2005) では、純粹にポジティブな自己イメージによる影響を検討している。社交不安高群および社交不安低群に対しスピーチ課題を課し、ポジティブな自己イメージ条件とネガティブな自己イメージ条件が設定された。ポジティブな自己イメージ条件では「可能な限りポジティブで、自信に満ち、やすらぎと心地よさを感じているようにみえる自分」、ネガティブな自己イメージ条件では「可能な限りネガティブで、そわそわして不安と居心地の悪さを感じている自分(観察者視点から)」をイメージすることが求められた。過去の出来事を参考に、それぞれの条件に合致する自身の特定のイメージを心に抱いたまま、スピーチを行った。その結果、ポジティブな自己イメージを保持したままスピーチを行うと、ネガティブな自己イメージを保持したときと比較して、有意に不安が低下し、自己の肯定的な側面の自己評価が上昇していた。また、Stopa & Jenkins (2007) は、ポジティブな自己イメージとネガティブな自己イメージの効果を検討している。両条件とも、同じ参加者に1週間間隔で実施した。具体的なイメージ操作は、鏡の前に立って決められた台本に沿った自己をイメージするものであった。その結果、スピーチ後の不安評価は、ポジティブな自己イメージを保持した方が、ネガティブな自己イメージをしたときよりも低かった。パフォーマンスの評価についても、ポジティブな自己イメージによる肯定的な影響がみられ、ネガティブな自己イメージ条件よりもパフォーマンスを高く評価していた上に、パフォーマンスを予測したときの評価よりも実際にスピーチをした後の評価のほうが、有意に高くなっていた。

このように、ネガティブな自己イメージを持っている社交不安者にポジティブな自己イメージを保持してもらうことで、不安の減少やパフォーマンス評価の向上がみられた。しかしながら、ポジティブな自己イメージと一口にいっても、上記の研究では、方法論も一定ではなく、指示されてイメージされた内容も異なる可能性が考えられる。また、イメージの情動価だけではなく、イメージの視点も構成要素として重要だと考えられ、情動価と視点を考慮にいられた検討が必要だろう。

自己イメージにおける感覚モダリティ

心的イメージの重要な構成要素は、視覚と身体感覚である(Hackmann et al., 2000)。自己イメージの身体感覚要素について検討している研究はないが、自己イメージの視覚要素、特に視点を検討している研究は多い。上述したように、社交不安者が

持っているネガティブで歪んだ自己イメージは、多くの場合は観察者視点からのイメージである(Wells & Papageorgiou, 1999)。岩田・長谷川(1986)は、スポーツ心理学の観点から、視点による運動学習(メンタルリハーサル)への影響を検討している。その結果、現場視点からのイメージはより現実感があり、自我関与し、運動感覚も鮮明に体験していた。その一方、観察者視点からのイメージは、すでに習得した運動学習をリハーサルする上で有効な視点だという。社交不安においてイメージの視点の影響を検討した論文は少ない。初めて観察者視点による影響を、実験的に検討したのは、Spurr & Stopa (2003)である。彼女らは、高社交不安者と低社交不安者に、それぞれ観察者視点からの自己イメージと現場視点からの自己イメージをもたせてスピーチを行い、不安やパフォーマンスへの影響を検討した。その結果、観察者視点を保持させると、ネガティブ思考の増加、安全行動の増加、パフォーマンスの自己評価の悪化が、両群でみられた。

5. 先行研究の問題点と今後の展望

社交不安における自己認識に関する研究を概観し、作動自己の概念を用いて、社交不安の認知モデルの整理・精緻化を行った。「ネガティブで歪んだ自己認識」と呼ばれていた社交不安特有の自己認識を、作動自己の概念を導入することで、Fig.2のように複数の要素に分解することが可能になった。本論文は、①作動自己に活性化して入ってくる自伝的記憶情報バイアスと、②活性化した自伝的記憶情報と身体感覚情報から生成される自己イメージの不安やパフォーマンスへの影響に着目して、先行研究のレビューを行った。

まず、自伝的記憶バイアスについての研究では、社交不安者は、健常者と比較して、過去の社会的出来事を想起すると、自己関連情報を多く活性化する傾向にあった。一方、相手や周囲に関する情報は少なかった。不安や緊張といったネガティブ感情が多い一方で、視覚や聴覚のような感覚的要素は少ない。記憶想起時の視点については、観察者視点から想起する傾向を示す研究が優勢であるが、それに反する研究結果もみられる。

次に、自己イメージの影響を検討した研究を概観したところ、Clark & Wells (1995) や Rapee & Heimberg (1997) で提唱されたネガティブな自己イメージによる不安やパフォーマンスへの悪影響は、実験的にも実証されていた。社交恐怖患者のみならず、高社交不安者、そして低社交不安者に対し

ても、ネガティブな自己イメージを保持することによって、不安の増加やパフォーマンス評価の低下がみられた。ネガティブな自己イメージの影響を扱った多くの実証研究に対し、ポジティブな自己イメージによる影響を検討した研究はわずかながら存在した。先行研究によると、ポジティブな自己イメージを保持させることで、不安症状評価とパフォーマンス評価の改善がみられた。

先行研究の問題点として、第一に自伝的記憶を想起する状況が off-line である点である。先行研究では、非社会的状況や脅威がない状況下で面接調査や質問紙調査を行っている。モデルに当てはめて考えると、不安や緊張を感じる on-line 状況下での記憶想起のバイアスを検討する方が、作動自己にどのような情報が活性化しているかを明らかにすることができる。第二に問題点として、記憶の視点に、先行研究の結果にばらつきがみられる点である。その理由として、参加者（社交恐怖患者、高社交不安者）、想起する出来事（不安の強度）、調査手法（面接法、質問紙法）などといった条件が記憶想起の視点に影響を与えている可能性が考えられる。今後、条件を統制した検討が必要となるだろう。第三に、ポジティブな自己イメージの効果についてである。過去の記憶に基づいた自己イメージ操作（Vassilopoulos, 2005）を行っている研究もあれば、実験者が作成したシナリオに沿ったポジティブな自己イメージ（Stopa & Jenkins, 2007）を生成した研究もみられ、ポジティブといっても一概には表現するのは困難である。リラックスしている様子や、上手に自信満々でスピーチを行っている様子、ネガティブな要素がない自分の様子と、挙げただけでも多様である。最後の問題点は、自己イメージの情動価だけではなく、視点の影響を統制する必要がある点である。ポジティブな自己イメージを扱った研究では、参加者がどのような視点から自己をイメージしていたかの統制を行っていない。Spurr & Stopa (2003) が検討していたように、純粹に自己イメージの視点の影響を検討した研究はほとんどない。社会的状況下でのエピソード記憶に基づいて自己イメージを形成した研究もあるが、自己イメージを情動価と視点を分離することで、どちらの影響が大きいかが明確になるだろう。そのことで、実際に治療を行う上で、どの要素に焦点をあてて、イメージ操作を行えばいいのか、効果的な検討ができると考えられる。イメージと感情の間には、特別な関連が指摘されている（Holmes & Mathews, 2005）。自己のイメージを持つことで、強い不安を引き起こしやすいと考えられる一方で、イメージを変化させることで、不安の

軽減に役立つ可能性が考えられる。

近年、心的イメージを用いた心理療法の活発になっており（e.g. Hackmann, Bennett-Levy & Holmes, 2011）、イメージを使用した心理療法の基礎としても、社交不安における自己認識を詳細に検討する必要があると考えられる。心的イメージは社交不安だけではなく、他の不安障害でも検討されている。Beck, Laude & Bohnert (1974) は、さまざまな不安障害患者のグループに対して、自発的に起こるイメージの調査を行った。その結果、イメージはどの障害においても報告され、心理的そして身体的な危険を描写した内容のイメージが報告されていた。また Hirsch & Holmes (2007) によると、社交不安のみならず、他の不安障害でも心的イメージは障害の維持に重要な役割をもっており、治療を行う上でのターゲットとして考えられている。彼らがまとめたところによると、各不安障害での心的イメージは「ある状況での個人の恐れている結果の予測」を反映したもので、不安を引き起こす場面で活性化される。社交不安における心的イメージを検討することは、他の不安障害への応用も可能となり、有益であると考えられる。

引用文献

- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th ed., text revision(DSM-IV-TR). Washington DC. (高橋三郎・大野 裕・染谷俊幸 (監訳) (2002). DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)
- Anderson, B., Goldin, P.R., Kurita, K., & Gross, J.J. (2008). Self-representation in social anxiety disorder: Linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behaviour Research and Therapy*, **46**, 1119-25.
- Beck, A.T., Laude, R., & Bohnert, M. (1974). Ideational components of anxiety neurosis. *Archives of General Psychiatry*, **31**, 319-325.
- Baddeley, A.D. (1986). *Working memory*. New York: Oxford University Press.
- Brown, M.A., & Stopa, L. (2007). The spotlight effect and the illusion of transparency in social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, **21**, 804-19.
- Clark, D.M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and*

- treatment* New York: Guilford Press. pp. 69-92.
- Coles, M.E., Turk, C.L., Heimberg, R.G., & Fresco, D.M. (2001). Effects of varying levels of anxiety within social situations: Relationship to memory perspective and attributions in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, **39**, 651-665.
- Conway, M.A. (2001). Sensory-perceptual episodic memory and its context: Autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, **356**, 1375-1384.
- Conway, M.A., & Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The Construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, **107**, 261-288.
- D'Argembeau, A., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Mayers, I. (2006). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for social and non-social events in social phobia. *Memory*, **14**, 637-647.
- Fehm, L., Schneider, G., & Hoyer, J. (2007). Is post-event processing specific for social anxiety? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **38**, 11-22.
- Gilovich, T., Savitsky, K., & Medvec, V.H. (1998). The illusion of transparency: Biased assessments of others' ability to read one's emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 332-346.
- Hackmann, A., Bennett-Levy, J., & Holmes, E.A. (2011). *Oxford guide to imagery in cognitive therapy*. New York: Oxford University Press.
- Hackmann, A., Clark, D.M., & McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, **38**, 601-610.
- Hackmann, A., Surawy, C., & Clark, D.M. (1998). Seeing yourself through others' eyes: A study of spontaneously occurring images in social phobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, **26**, 3-12.
- Hirsch C.R., Clark D.M., Mathews, A., & Williams, R. (2003). Self-images play a causal role in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, **41**, 909-921.
- Hirsch, C.R., & Holmes, E.a. (2007). Mental imagery in anxiety disorders. *Psychiatry*, **6**, 161-165.
- Hirsch, C.R., Mathews, A., Clark, D.M., Williams, R., & Morrison, J.A. (2006). The causal role of negative imagery in social anxiety: A test in confident public speakers. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **37**, 159-170.
- Hirsch, C.R., Meynen, T., & Clark, D.M. (2004). Negative self-imagery in social anxiety contaminates social interactions. *Memory*, **12**, 496-506.
- Holmes, E.A., & Mathews, A. (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship? *Emotion*, **5**, 489-497.
- 岩田 泉・長谷川浩一 (1986). 運動動作学習のメンタル・リハーサルにおける観察自己イメージと経験自己イメージ 催眠学研究, **30・31**, 45-48.
- Manyande, A., Berg, S., Gettins, D., Stanford, S.C., Mazhero, S., Marks, D.F., & Salmon, P. (1995). Preoperative rehearsal of active coping imagery influences subjective and hormonal responses to abdominal surgery. *Psychosomatic Medicine*, **57**, 177-182.
- McEwan, K.L., & Devins, G.M. (1983). Is increased arousal in social anxiety noticed by others? *Journal of Abnormal Psychology*, **92**, 412-421.
- McNally, R.J., Otto, M.W., & Hornig, C.D. (2001). The voice of emotional memory: Content-filtered speech in panic disorder, social phobia, and major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, **39**, 1329-1337.
- Mersch, P. (1995). The treatment of social phobia: The differential effectiveness of exposure in vivo and an integration of exposure in vivo, rational emotive therapy and social skills training. *Behaviour Research and Therapy*, **33**, 259-269.
- Morgan, J. (2010). Autobiographical memory biases in social anxiety. *Clinical Psychology Review*, **30**, 288-297.
- Moscovitch, D.A. (2009). What is the core fear in social phobia?: A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, **16**, 123-134.
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, **15**, 467-482.
- Rapee, R.M., & Heimberg, R.G. (1997). A cognitive-

- behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, **35**, 741-756.
- Savitsky, K., & Gilovich, T. (2003). The illusion of transparency and the alleviation of speech anxiety. *Journal of Experimental Social Psychology*, **39**, 618-625.
- Schlenker, B.R., & Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, **92**, 641-669.
- Spokas, E.M., Rodebaugh, L.T., & Heimberg, G.M. (2007). Cognitive biases in social phobia. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, **6**, 204-210.
- Spurr, J.M., & Stopa, L. (2003). The observer perspective: Effects on social anxiety and performance. *Behaviour Research and Therapy*, **41**, 1009-1028.
- Stopa, L. (2009a). Imagery and the threatened self: An introduction. In L. Stopa (Ed.), *Imagery and the threatened self: Perspectives on mental imagery and the self in cognitive therapy*. London: Routledge. pp.1-14.
- Stopa, L. (2009b). Reconceptualizing the self. *Cognitive Behavioral Practice*, **16**, 142-148.
- Stopa, L., & Bryant, T. (2004). Memory perspective and self-concept in social anxiety: An exploratory study. *Memory*, **12**, 489-495.
- Stopa, L., & Jenkins, A. (2007). Images of the self in social anxiety: Effects on the retrieval of autobiographical memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **38**, 459-473.
- Sutin, A.R., & Robins, R.W. (2008) When the "I" looks at the "Me" : Autobiographical memory, visual perspective, and the self. *Consciousness and Cognition*, **17**, 1386-1397.
- Vassilopoulos, S.P. (2005). Social anxiety and the effects of engaging in mental imagery. *Cognitive Therapy and Research*, **29**, 261-277.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluation anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **33**, 448-457.
- Wells, A., Clark, D.M., & Ahmad, S. (1998). How do I look with my minds eyes: Perspective taking in social phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 631-634.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1999). The observer perspective: Biased imagery in social phobia, agoraphobia, and blood/injury phobia. *Behaviour Research and Therapy*, **37**, 665-658.
- Woolfolk, R.L., Parrish, M.W., & Murphy, S.M. (1985). The effects of positive and negative imagery on motor skill performance. *Cognitive Therapy and Research*, **9**, 335-341.

(受稿 3 月 30 日 : 受理 5 月 7 日)