

親しい他者に対するストレス開示抑制態度が 精神的健康へ及ぼす影響^{1, 2)}

筑波大学大学院（博）人間総合科学研究科 兪 善英

筑波大学人間系 松井 豊

The influence of stress disclosure inhibition to significant others on mental health

Seonyoung Yoo (*Graduate school of Comprehensive Human Sciences, Doctoral program in psychology, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Yutaka Matsui (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The present study explores the actual conditions of stress disclosure within undergraduate students and examines both attitudes about inhibiting disclosures of stress and the influences on mental health. The results indicate that undergraduate students do talk about traumatic stress with their partners or best friends. Moreover, attitudes about inhibiting disclosures of stress were found to consist of five subscales; namely, hiding weakness, resignation, consideration for partner, self-resolution of stress, and desire for recreation. Mean scores for hiding weakness, resignation and self-resolution were significantly higher in males than in females. Furthermore, the results also suggest that attitudes about inhibiting disclosures of stress have a significant effect on mental health, indicating that it is important to consider attitudes towards the inhibition of stress disclosure to significant others within stress management.

Key words: attitudes toward inhibiting disclosure, disclosure about stress, disclosure, mental health

本研究では大学生における他者に対するストレス開示の実態を探索し、親しい他者、特に恋人や親友に対するストレス開示を控える態度（以下、ストレス開示抑制態度）及びその精神的健康への影響について検討する。

人間関係の構築及び維持の根幹になる他者との相互作用において、自己開示は大きな役割を果たしており、外傷的出来事やストレスなどのネガティブな経験に関する他者への開示は‘社会的共有（social

sharing)’の視点から検討され、その精神的健康との関連に関する知見が蓄積されている。具体的には、心理的苦痛や外傷経験に関する‘emotional disclosure’、‘emotional expression’、‘disclosure of distress’に焦点が当てられている。

しかし、会話に基づいた外傷経験や心理的苦痛に関する開示（本文には emotional disclosure）の有効性に関する知見は一貫しておらず（Meads and Nouwen, 2005）、開示によって被開示者の精神的健康を害する危険性まで指摘されている（Krans, Näring, Holmes, & Becker, 2010）。国内では自己開示質問紙（榎本, 1997）を用いた開示相手に関する検討（高木, 2006；竹内, 2010）や生き方、性、結婚、困ったことに関する開示相手（天野・安里・新城・上田, 2001）に関する検討は行われたものの、

1) 本稿の一部は日本社会心理学会第52回大会及び第53回大会で発表された。

2) 本研究は筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を受けて実施している（課題番号21-197）。

開示の内容をストレス経験に限定した場合の開示相手の実態に関しては検討が不十分である。

一方、開示を抑制する要因に関する研究では、自己開示の抑制(榎本, 1997; 2005)や、抑制的会話態度(河野, 2000)、会話場面における発言の抑制(畑中, 2003)、自己開示への抵抗感(遠藤, 1994)、否定的内容やネガティブな経験の開示への抵抗感(片山, 1996; 松下, 2005)、感情エピソードの開示の抑制(山本・余語・鈴木, 2004)の視点から検討されている。

榎本(1997)は自分の考えや気持ちの開示をためらわせる要因に関する13項目の尺度を作成し、'現在の関係のバランスを崩すことへの不安' '深い相互理解に対する否定的感情' '相手の反応に対する不安'の3側面で構成されていることを明らかにした。また、榎本(2005)では自己開示を抑制する傾向が強いほど、精神的不健康に陥りやすい(自分の過去を肯定的に評価できず、抑うつ感、不安感が強いなど)ことが明らかになった。

河野(2000)は'自分が不安に感じていることはできるだけ人に言わないようにしようと思う'などの10項目から構成された抑制的会話態度と自己隠蔽や自覚的身体症状との関係を検討した。その結果、自己隠蔽が強い人ほど身体症状を多く経験していたが、抑制的会話態度と身体症状得点には有意な相関がみられなかった。

畑中(2003)は会話において発言を抑制する動機について'相手志向'、'自分志向'、'関係距離確保'、'規範状況'、'スキル不足'の5側面と想定し、その頻度を問う発言抑制尺度を作成した。調査の結果、女性において'関係距離確保'が精神的健康を促進し、規範状況とスキル不足が会話不満感を媒介し、精神的不健康へ影響することが明らかになった。男性においては、発言を抑制する動機が精神的健康へ有意な影響を与えなかった。

遠藤(1994)は自己開示に伴う抵抗感を'開示抵抗感'と定義し、開示抵抗感が'開示内容による抵抗感'、'時間・解決策に関する抵抗感'、'評価懸念'、'否定的感情表出に関わる抵抗感'、'開示者特性に帰属されることへの抵抗感'の5因子で分類されることを明らかにした。

片山(1996)は否定的内容の自己開示によって起こると予想される否定的効果と開示抵抗感及び自尊心の関連について検討した。調査の結果、話題の深刻さに関わらず親しい友人に対する開示抵抗感が知人より低いことが明らかになった。また、自己開示の効果予想に関する因子分析の結果、'対自的気づき因子'、'對他印象の低下因子'、'無効性因子'の

3因子に分類され、自尊心高群においては他者印象の低下が開示抵抗感を促進し、自尊心低群においては'対自的傷つき'が深刻さの高い内容に対する開示抵抗感を促進した。

松下(2005)はネガティブな経験の意味付け方と開示抵抗感に関する検討を行った。その結果、開示抵抗感が'直面化傷つき因子'、'否定的自己評価因子'、'他者評価懸念因子'、'伝達困難性因子'の4因子に分類された。また、前者の2因子を対自的要因、後者の2因子を対他的要因とみなした場合、ネガティブな経験を忘却もしくは肯定的に意味づける場合は対自的要因による開示抵抗感が高く、ネガティブな経験が自分に否定的な影響を与え続けると意味づけている場合は対他的要因による開示抵抗感が高い可能性が示唆された。

山本・余語・鈴木(2004)は感情エピソードの開示を抑制する要因と感情エピソードの種類(怒り、悲しみ、喜び)による感情エピソードの抑制要因の相違に関する検討を行った。その結果、'自己保護'、'明確化の困難さ'、'意識化の回避'、'否定的な他者反応の予防'、'対人関係悪化への懸念'、'他者への配慮'、'話題の社会的価値の低さ'の7要因が同定され、感情エピソードの種類によって開示の抑制要因の平均値が異なっていた。具体的には、悲しみを感じたエピソードにおいて'自己保護'、'明確化の困難さ'、'意識化の回避'の尺度得点が喜びや怒りを感じたエピソードより高かった。

しかし、以上の研究ではストレス体験の開示に焦点を当てる知見が少なく、片山(1996)及び松下(2005)が否定的内容の自己開示への抵抗感及びネガティブな経験の開示抵抗感について検討し、山本他(2004)が感情エピソードの開示の抑制要因について検討しているものの、精神的健康への影響に関する検討は行っていない。一方、榎本(2005)及び畑中(2003)では精神的健康への影響が検討されていたが、いずれもストレスの開示には焦点を当てていない。

さらに、上記の研究においては、開示相手を分けず一般他者に設定しており、相手との関係による開示抵抗感の相違を検討したのは片山(1996)のみである。しかし、大学生が友人関係の中で開示対象を使い分けている(岡田, 2009)ことや、片山(1996)で相手との関係によって開示抵抗感が異なっていた知見をふまえると、一般的他者への開示と親しい他者への開示には相違があると考えられるため、本研究では恋人や親友を含む親しい他者へのストレス開示に焦点を当て検討を行う。

兪・松井(2012)は消防職員への面接調査結果を

基に、配偶者にストレスについて話すことを控える態度を「ストレス開示抑制態度」と命名し、「弱みの隠蔽」、「あきらめ」、「相手への配慮」、「自己解消」、「気晴らし希求」の5側面が精神的健康へ及ぼす影響を検討した。その結果、配偶者に対する「あきらめ」、「相手への配慮」が精神的健康を抑制し、「自己解消」が精神的健康を促進することを明らかになった。しかし、大学生を対象としたストレス開示抑制態度と精神的健康との関連に関する知見は不十分であるため、本研究では大学生を対象に検討を行い、大学生を対象に行われた上述の知見と合わせて考察する。

目 的

本研究の目的は以下の2点である。第1に、大学生におけるストレス体験の開示がどの対象に行われているかを明らかにする。第2に、親しい他者、特に恋人や親友に対するストレス開示抑制態度が精神的健康へ及ぼす影響を検討する。

方 法

調査協力者

調査協力者は、関東地方の大学生647名を調査対象とした。

手続き

集団配布集団回収により、無記名の質問紙調査を実施した。調査の目的、回答が強制ではないこと、プライバシーの保護、調査方法、調査結果の取り扱いについて示した表紙を作成し、質問紙の表紙として配布した。心理学講座を受講している学生に、講義後に、講師と筆者との依頼で自由意思で回答を求めた。謝礼は受講単位のポイントで提示した。調査開始時に文書と口頭で調査概要や倫理的配慮について説明し、調査協力に関する合意を得た。実施時間は15分～20分であった。全調査対象のうち、回答が全体の項目の半分以下であった回答者及び明らかに回答に虚偽があると判断された36名の回答者を除き、611名（男性296名、女性316名）を有効回答者とした。有効回答者の平均年齢は20.3歳（SD=1.21）であった。調査時期は2010年7月～2011年10月であった。

調査項目

親しい他者に対するストレス開示抑制態度 ストレスについて話すことを控える理由について、兪・松井（2012）の予備調査結果を参考に、「あきらめ」、「弱みの隠蔽」、「相手への配慮」、「気晴らし希求」、

「自己解消」の5側面をストレス開示抑制尺度の下位尺度と想定した。項目数は、「あきらめ」8項目、「弱みの隠蔽」8項目、「相手への配慮」8項目、「気晴らし希求」8項目、「自己解消」8項目、合計41項目であった（Table 1）。本尺度へ回答する前に、親しい他者を限定するために、現在交際中の人には恋人を、交際中でない人には親友を想定するように求めた。各項目に対して、恋人（親友）を想定しながら、その相手に対するストレス開示抑制態度について「あてはまらない」、「あまりあてはまらない」、「どちらでもない」、「ややあてはまる」、「あてはまる」の5件法で回答を求めた。

ストレス体験の有無及びストレスを経験した場合、開示の有無及びその相手 兪・松井（2012）を参考に、外傷性・学業・対人ストレスの3要因を想定し、ストレスの内容に関する12項目（「トラウマになった経験」、「精神的に動揺した経験」、「忘れようとしても忘れられない嫌な経験」、「授業でうまく発表できなかった経験」、「成績に関するストレス」、「自分の学業能力に関する不安や悩み」、「専門の勉強に関する悩み」、「授業・課題に関して不満を感じた経験」、「大学の友人に迷惑をかけた経験」、「授業のグループワークでグループメンバーとのかかわりに関する苦情」、「大学の人間関係でうまくいかなかった経験」、「大学の相性の悪い友人によるストレス」）を作成した。12項目について、それぞれ経験の有無を尋ね、経験がある場合は、開示した相手を「親友」、「恋人」、「クラスやサークルなどの仲間」、「先輩」、「家族」、「その他」、「誰にも話していない」の中から多重回答で回答するように求めた。

精神的健康状態 日本語版 General Health Questionnaire-12（以下 GHQ-12（Goldenberg, D. P. 1978; 福岡・松井・安藤, 1999））を用いた。最近1か月間の精神的健康状態について0から3点までの4件法で評定するように求めた。

結 果

回答者の特性 GHQ方式（0-0-1-1-1得点）で算出した合計得点が4点以上である回答者を精神的不健康に陥りやすいハイリスク群に分類した。その結果、ハイリスク群の比率は58.6%であった。また、男性が女性より精神的に健康であった（Table 3）。

ストレス体験の有無及びストレス体験の開示相手 ストレスの体験率及びストレスを経験した場合、開示の有無及びその相手の一覧表を Table 1に示す。開示の有無及びその相手の集計結果に基づいて、開示内容と開示相手の全体的傾向を把握するために、

Table 1のデータに対して、クロス表に基づくⅢ類(双対尺度法)を行った。データは%データを入力し、経験率が30%前後で相対的に低かった‘授業の

グループワークでグループメンバーとのかかわりに関する苦情’は除外した。解析の結果、固有値(相関比の二乗)は第1軸が0.0229、第2軸が0.0164で

Table 1
ストレスの体験率及びストレスを開示した場合、開示の相手

項目内容	性別	相手	経験率 (%)	開示相手 (経験者内の比率, %)					
				親友	仲間 (クラスやサークル)	先輩	恋人	家族	誰にも話していない
トラウマになった経験	男	恋人	41.8	45.1	35.3	15.7	60.8	23.5	13.7
		親友	44.2	48.7	31.6	10.5	5.3	18.4	32.9
	女	恋人	57.1	57.4	33.8	8.8	60.3	33.8	11.8
		親友	61.7	66.9	24.0	7.4	8.3	32.2	19.0
精神的に動揺した経験	男	恋人	70.7	51.7	39.1	20.7	50.6	20.7	16.1
		親友	73.3	54.0	47.6	21.4	7.1	22.2	19.0
	女	恋人	84.9	59.4	41.6	10.9	59.4	35.6	13.9
		親友	85.2	64.7	34.1	12.6	7.2	41.3	18.0
忘れようとしても忘れられない嫌な経験	男	恋人	74.0	52.7	27.5	16.5	39.6	12.1	22.0
		親友	71.3	41.8	27.0	8.2	5.7	13.9	37.7
	女	恋人	87.4	50.0	27.9	10.6	46.2	22.1	16.3
		親友	81.5	56.6	25.2	10.1	5.0	31.4	25.8
授業でうまく発表できなかった経験	男	恋人	76.2	36.6	48.4	12.9	39.8	15.1	23.7
		親友	70.3	37.2	57.0	14.9	5.0	13.2	23.1
	女	恋人	75.6	35.6	53.3	4.4	32.2	27.8	20.0
		親友	81.2	48.8	43.1	5.6	3.8	39.4	13.8
成績に関するストレス	男	恋人	53.7	53.0	59.1	22.7	43.9	30.3	12.1
		親友	47.7	51.2	57.3	18.3	7.3	29.3	13.4
	女	恋人	55.5	45.5	48.5	12.1	40.9	30.3	9.1
		親友	57.1	57.1	47.3	14.3	1.8	38.4	9.8
自分の学業能力に関する不安や悩み	男	恋人	62.6	55.8	49.4	24.7	50.6	26.0	9.1
		親友	63.4	45.9	46.8	17.4	5.5	24.8	22.0
	女	恋人	69.7	45.8	43.4	16.9	41.0	39.8	8.4
		親友	72.1	57.0	43.0	16.2	3.5	39.4	9.9
専門の勉強に関する悩み	男	恋人	61.5	52.0	45.3	37.3	49.3	18.7	5.3
		親友	57.0	50.0	53.1	26.5	4.1	18.4	13.3
	女	恋人	55.5	42.4	57.6	31.8	40.9	28.8	3.0
		親友	47.4	46.2	53.8	19.4	4.3	30.1	14.0
授業・課題に関して不満を感じた経験	男	恋人	83.6	57.8	80.4	28.4	48.0	18.6	1.0
		親友	72.1	48.4	71.0	19.4	5.6	13.7	10.5
	女	恋人	85.7	45.1	75.5	14.7	43.1	26.5	2.9
		親友	85.8	58.0	69.2	9.5	5.3	33.7	1.8
大学の友人に迷惑をかけた経験	男	恋人	76.4	47.9	53.2	24.5	48.9	17.0	11.7
		親友	69.8	51.7	64.2	24.2	6.7	10.0	15.0
	女	恋人	79.8	37.9	55.8	9.5	46.3	20.0	10.5
		親友	76.0	55.0	49.0	8.1	4.7	27.5	12.8
授業のグループワークでグループメンバーとのかかわりに関する苦情	男	恋人	36.1	50.0	54.5	15.9	47.7	13.6	15.9
		親友	30.4	50.0	57.7	11.5	3.8	11.5	15.4
	女	恋人	28.6	35.3	58.8	8.8	35.3	23.5	14.7
		親友	44.7	46.6	53.4	8.0	1.1	26.1	14.8
大学の人間関係でうまくいかなかった経験	男	恋人	61.5	56.0	48.0	22.7	56.0	18.7	12.0
		親友	57.3	53.1	55.1	23.5	7.1	14.3	17.3
	女	恋人	68.1	51.9	39.5	14.8	58.0	34.6	11.1
		親友	65.3	67.2	38.3	12.5	8.6	39.8	14.1
大学の相性の悪い友人によるストレス	男	恋人	65.9	50.6	56.8	19.8	54.3	11.1	4.9
		親友	60.8	49.0	52.9	16.3	3.8	13.5	23.1
	女	恋人	70.3	45.8	34.9	8.4	55.4	21.7	12.0
		親友	74.6	66.7	46.3	10.2	7.5	35.4	5.4

あった。第1軸をX軸と第2軸をY軸にしたカテゴリースコアとサンプルスコアの平均値を布置した図を Figure 1及び Figure 2に示す。恋人のいる人の場合、男女ともに親友と恋人は第一象限に布置し、トラウマになった経験や忘れようとしても忘れられない嫌な経験のような外傷性ストレスの開示が近く

に布置していた。恋人のいない人の場合、女性のストレス開示内容はほとんどが家族（第1象限）や親友（第4象限）に布置し、男女ともに外傷性ストレスについては親友に接近していた。

親しい他者に対するストレス開示抑制態度 ストレス開示抑制態度の構造を探索するため因子分析を

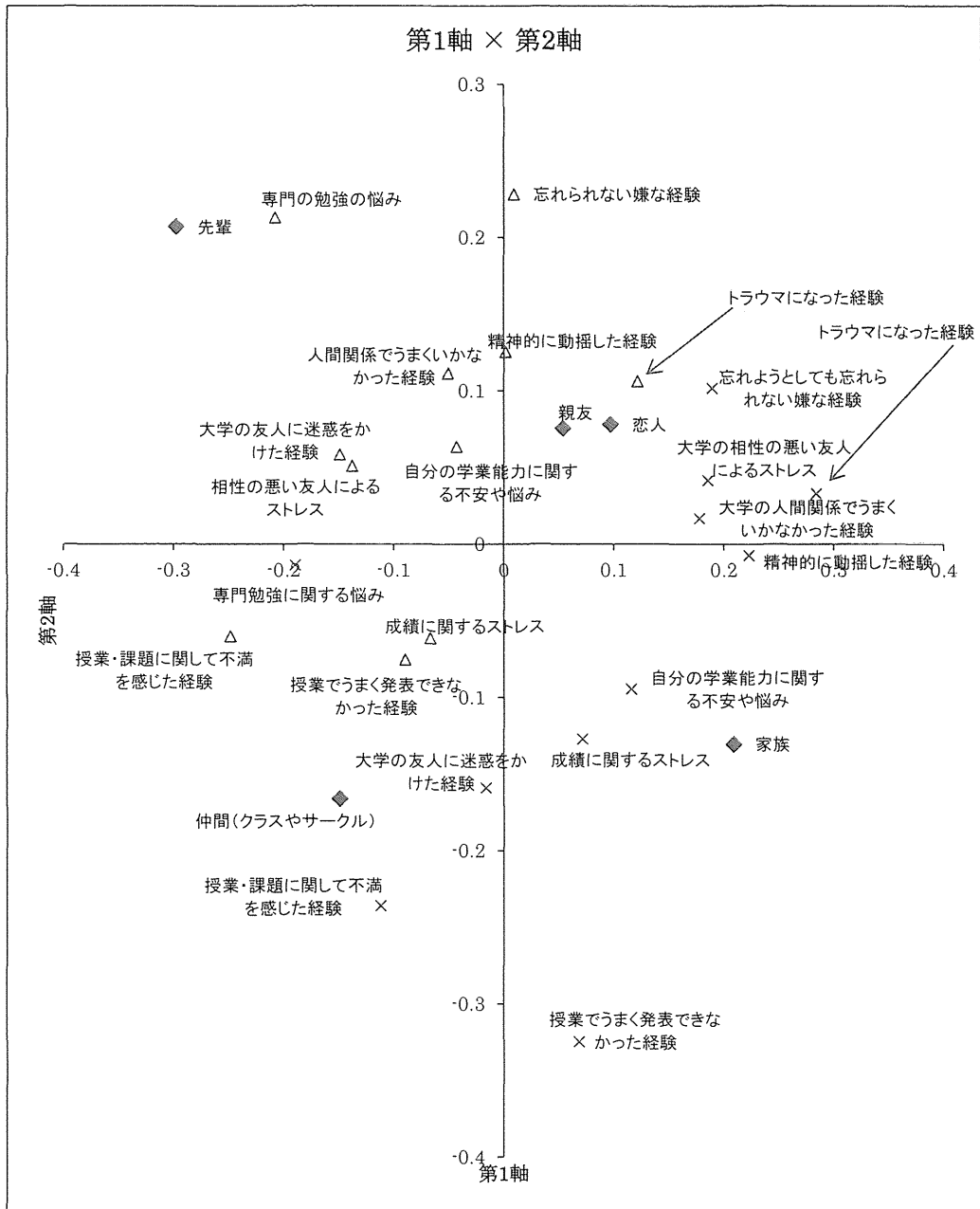


Figure 1. ストレス経験率と開示相手に関する双対尺度法の結果 (恋人有)
注) ×: 女, Δ: 男, ◆: 開示相手

行った (Table 2)。その結果, '弱みの隠蔽 (F1)', 'あきらめ (F2)', '相手への配慮 (F3)', '自己解消 (F4)', '気晴らし希求 (F5)' の5因子が抽出

された。ストレス開示抑制態度の相手として恋人を想定した人は242名 (男性123名, 女性119名), 親友を想定した人は369名 (男性172名, 女性197名) で

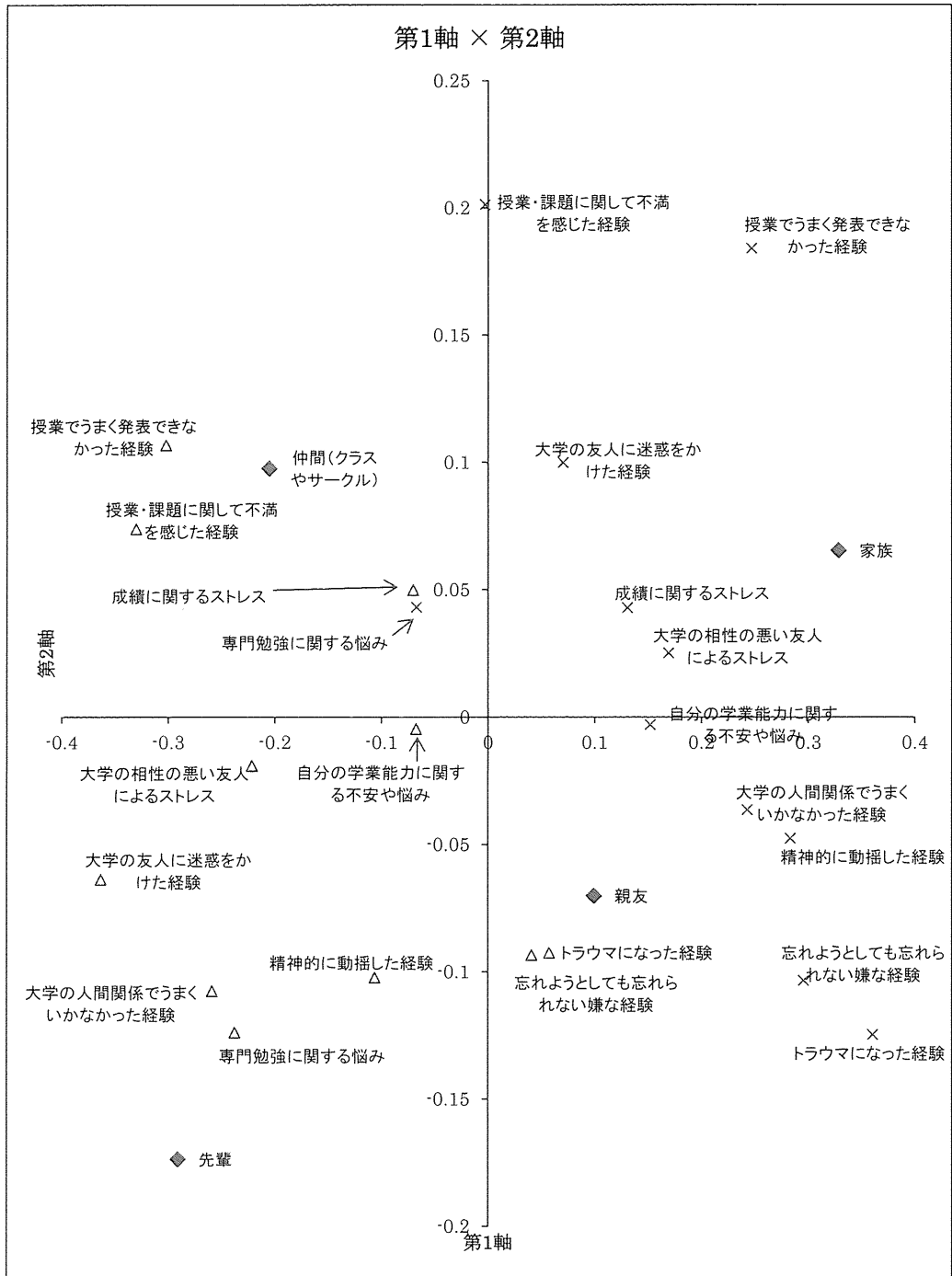


Figure 2. ストレス経験率と開示相手に関する双対尺度法の結果 (恋人無 - 開示相手から恋人を削除)
注) X : 女, Δ : 男, ◆ : 開示相手

Table 2
 ストレス開示抑制態度尺度41項目の因子分析結果

項 目	F1	F2	F3	F4	F5	M
F1: 弱みの隠蔽 (10項目 $\alpha = .91$ $M = 2.82$ $SD = .92$)						
自分の弱点は、その人に言いたくない	.892	.140	-.174	-.153	-.033	2.56
私はその人には弱みを見せないようにしている	.770	.065	-.208	.065	-.075	2.64
私のつらいと思っているところをその人には知らせたくない	.765	.005	.079	.046	-.040	2.77
その人には私の困っているところを気づかせたくない	.758	-.082	.103	.053	-.005	2.88
私の不安な気持ちをその人が察知するのがいやだ	.748	-.057	-.127	.007	-.083	2.49
私の劣れている点をその人は知らないほうがいい	.694	.062	-.019	-.074	.033	2.58
その人にはストレスで苦しんでいる私の姿を見せたくない	.681	-.127	.121	.048	.135	3.13
その人は私のいやな体験の話を知らないほうがいいと、私は思う	.568	.059	.233	.014	-.033	2.83
私の悩み事をその人に言うのは、自分でみっともないと思う	.567	.087	.176	.025	-.171	2.69
その人には、私の元気で、しっかりしている姿をみせたい	.441	-.197	.133	-.087	.295	3.59
F2: あきらめ (8項目 $\alpha = .90$ $M = 2.74$ $SD = .92$)						
自分の悩み事をその人に言っても、何も変わらないと思う	-.074	.856	-.062	-.025	.067	2.57
その人に話しても私のストレスはなくならないと思う	-.008	.800	-.040	-.010	-.019	2.71
その人に私の悩み事を話しても、うまい方法が見つかるわけでもない	-.082	.760	.082	.050	-.004	2.83
自分のつらい体験は、その人に話しても解決しないと思う	-.038	.752	.027	.089	-.008	2.76
自分のストレスは、その人に話しても分かってもらえないと思う	.146	.701	-.125	-.094	.008	2.54
自分のつらい体験は、その人には理解しにくいと思う	.106	.675	.045	-.143	.086	2.92
自分の悩んでいることは、その人に話しても仕方がないと思う	.035	.648	.039	.153	-.013	2.62
私のつらいことはその人に頼らず、自分ひとりで解決するしかないと思う	.017	.366	.144	.325	-.023	2.93
F3: 相手への配慮 (9項目 $\alpha = .87$ $M = 3.36$ $SD = .81$)						
私の不快な体験の話をする、その人の気分を害してしまうのではない かと思う	-.116	.030	.867	-.049	-.005	3.31
私のつらい話をしたら、その人の気持ちも沈むと思う	-.135	-.144	.807	-.007	-.024	3.36
私のストレスの話聞かされるのは、その人にかわりそうだと思う	.047	.083	.767	-.072	-.136	3.09
自分のつらい話を聞くと、その人にはストレスになると思う	-.058	.116	.767	-.087	-.094	3.32
私のつらい体験の話は、その人にとっては聞きたくない話だと思う	-.013	.167	.653	-.018	-.024	3.03
その人に私のストレスの話をするのは悪いと思う	.139	.118	.636	-.093	-.032	3.21
私の悩み事でその人に気を使わせたくない	.200	-.144	.545	.116	.081	3.51
私がストレスの話をしたらその人が心配すると思う	-.090	-.147	.471	.016	.225	3.63
その人に私の悩み事を話すときには、その人が受け入れられる状態かど うかを考える	-.051	-.203	.402	.166	.166	3.77
F4: 自己解消 (6項目 $\alpha = .89$ $M = 2.91$ $SD = .89$)						
私はその人に頼らなくても、自分のストレスを解消できる	-.135	-.118	.044	.929	.004	3.11
つらいことがあっても、その人に頼らず頑張れる	-.026	-.039	-.072	.870	-.016	2.97
その人に頼らなくても、私の悩み事は自分の中で解決できる	-.026	.014	.009	.835	-.024	3.00
自分の悩み事は、その人に話さなくても自分で処理できると思う	.059	.081	-.140	.620	.019	3.11
私はつらい体験をしても自分で何とかできるから、その人に助けを求め ない	.152	.157	-.027	.558	-.014	2.64
自分のストレスは自分の中で対応できるので、その人に話す必要はない	.153	.237	-.039	.503	-.039	2.62
F5: 気晴らし希求 (8項目 $\alpha = .78$ $M = 3.75$ $SD = .68$)						
その人といるときは気分を晴らしたい	-.083	.090	-.033	-.052	.801	3.97
その人とは気晴らしになるようなことをしている	-.148	.049	-.157	-.019	.700	3.93
その人といるときは、気をまぎらせるようなことをしている	-.092	.269	.089	-.051	.558	3.41
その人といるときは、ストレスのことは考えたくない	.163	.078	.036	.039	.549	3.61
その人とは楽しい話をしたい	-.051	-.127	.053	.035	.520	4.30
その人と過ごす時間は、いやな事を忘れる時間である	.053	-.232	-.110	-.066	.460	3.89
その人といるときは悩み事に引っ張られるのがいやだ	.061	.101	.108	.132	.408	3.53
その人とは、ストレスとは全く関係ない話をしたい	.250	.073	.128	.071	.366	3.39
負荷量の平方和	10.32	8.57	8.40	7.76	4.56	
因子間相関	.573					
	.643	.384				
	.562	.591	.346			
	.362	.027	.457	.228		

Table 3
性別及び想定相手別にみたストレス開示抑制態度, ストレス経験量, 精神的不健康度

	想定相手	性別	N	M	(SD)	F 値 (自由度)		
						相手	性別	相手×性別
弱みの隠蔽	恋人	男	123	3.01	1.28	20.01 ***	1.01	
		女	119	2.75				(.98)
	親友	男	169	3.00	(.88)			
		女	195	2.58		(.91)		
あきらめ	恋人	男	123	2.86	4.83 *	5.12 *	3.24	
		女	119	2.83				(1.02)
	親友	男	169	2.83	(.81)			
		女	197	2.52		(.91)		
相手への配慮	恋人	男	123	3.51	8.28 **	0.12	0.38	
		女	118	3.44				(.89)
	親友	男	170	3.27	(.72)			
		女	196	3.29		(.83)		
自己解消	恋人	男	122	3.02	0.06	16.41 ***	1.30	
		女	118	2.80				(.91)
	親友	男	170	3.12	(.8)			
		女	197	2.74		(.91)		
気晴らし希求	恋人	男	121	3.76	2.27	1.42	0.19	
		女	119	3.85				(.69)
	親友	男	169	3.70	(.65)			
		女	197	3.74		(.68)		
ストレス合計	恋人	男	120	7.69	0.00	8.49 **	0.57	
		女	118	8.18				(2.3)
	親友	男	162	7.52	(3.08)			
		女	118	8.35		(2.58)		
GHQ-12合計 (0-1-2-3)	恋人	男	118	13.87	2.92	9.90 **	3.60 †	
		女	118	16.11				(5.27)
	親友	男	161	15.47	(5.05)			
		女	192	16.03		(5.54)		

あった。想定相手と性別によるストレス開示抑制態度の相違を検討するために、分散分析を行った (Table 3)。その結果、いずれの下位尺度においても有意な交互作用はみられず、'弱みの隠蔽'、'あきらめ'、'自己解消'において性別の主効果がみられた。具体的には、'弱みの隠蔽'、'あきらめ'、'自己解消'の尺度得点において男性が女性より高く、'あきらめ'、'相手への配慮'の尺度得点において恋人に対する尺度得点が親友に対する尺度得点より高かった。

親しい他者へのストレス開示抑制態度及びストレス経験量が精神的健康へ及ぼす影響 親しい他者へのストレス開示抑制態度及びストレス開示量が精神的健康に与える影響を検討するために、男女別にストレス開示抑制態度の想定相手別 (恋人もしくは親友)に限定した重回帰分析を行った。分析に際して、

Table 4
重回帰分析で投入した説明変数と
GHQ 合計得点との相関係数

	恋人想定		親友想定	
	男	女	男	女
弱みの隠蔽	.114 (118)	.276 ** (118)	.206 ** (159)	.127 (190)
あきらめ	.286 ** (118)	.291 ** (118)	.248 ** (159)	.161 * (192)
相手への配慮	.132 (118)	.299 ** (117)	.333 ** (160)	.152 * (191)
自己解消	.013 (117)	.020 (117)	-.009 (160)	-.170 * (192)
気晴らし希求	-.013 (116)	.095 (118)	.048 (159)	-.043 (192)
ストレス合計	.133 (118)	.240 ** (118)	.291 ** (161)	.315 ** (192)

注) 括弧の中は各対象者の n を表す

各ストレス内容を経験した場合の合計得点を算出し、ストレス経験量として見なした ($\alpha = .75$)。さらに、12項目のストレス内容の中で何かのストレス経験ををした人 (ストレス経験量が1以上である人, $N=593$) に限定した。ストレス開示抑制態度の5因子及びストレス経験量の合計得点を説明変数として投入し、GHQ-12の合計得点 (0-1-2-3得点) を基準変数として投入した重回帰分析を行った。投入された説明変数とGHQ-12の合計得点との相関係数を Table 4に示し、重回帰分析の結果を Figure 3及び Figure 4に示す。その結果、男女ともに、恋人に対するストレス開示抑制態度の中で‘あきらめ’が精神的健康を抑制し、自己解消が精神的健康を促進していた。また、女子においては‘弱みの隠蔽’が精神的健康を抑制していた。一方、親友に対するストレス開示抑制態度においては、男女ともにストレス経験量が精神的健康を抑制しており、それに加え男性においてはストレス開示抑制態度の中で‘相手への配慮’が精神的健康を抑制していた。女性にお

いては‘ストレス経験量’に加え、‘弱みの隠蔽’、‘あきらめ’が精神的健康を抑制し、‘自己解消’が精神的健康を促進していた。

考 察

本研究では、大学生における他者に対するストレス開示の実態を明らかにし、親しい他者に対するストレス開示抑制態度及びその精神的健康への影響を検討した。

大学生におけるストレス開示の相手とその内容に関する単純集計及び双対尺度法の結果より、恋人がいる場合、恋人と親友には外傷性ストレスのような衝撃度の強いストレス内容を開示することが明らかになった。恋人がいない場合、女性は全般的なストレスを親友や家族へ開示し、男性は仲間や親友に開示する傾向がみられた。また、‘誰にも話していない’と回答した比率は1%台から30%台まで分布し、その比率もストレス内容によって異なってい

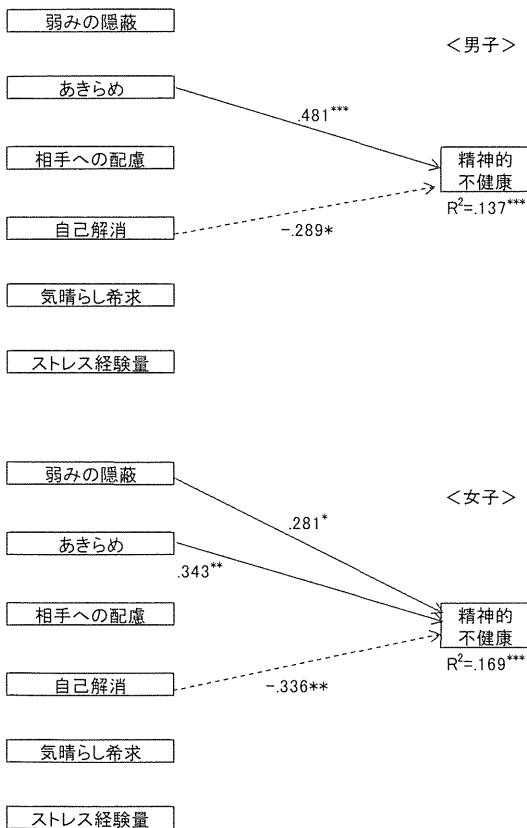


Figure 3. 恋人に対するストレス開示抑制態度、ストレス経験量が精神的健康へ及ぼす影響

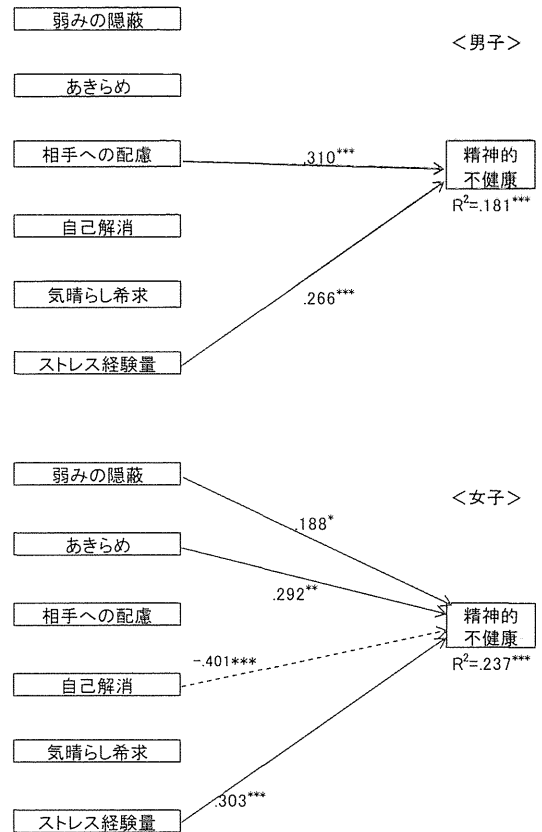


Figure 4. 親友に対するストレス開示抑制態度、ストレス経験量が精神的健康へ及ぼす影響

た。特に‘トラウマになった経験’、‘忘れようとしても忘れられない嫌な経験’、‘発表でうまく発表できなかった経験’などにおいて相対的に非開示率が高かった。これらの結果より、恋人や親友に対するストレス開示による被開示者の精神的健康への影響に関する詳細な検討が必要であると考えられる。なお、誰にもストレス開示をしていない場合の精神的健康及びストレス開示抑制態度との関連についてもまた検討する必要があると考えられる。

本研究で得られた親しい他者に対するストレス開示抑制態度の各側面は、従来の知見から導出された開示及び会話の抑制、開示抵抗感の各側面と以下のように対応していた。ストレス開示抑制態度の‘弱みの隠蔽’は遠藤(1994)の‘評価懸念’、榎本(1997)の‘相手の反応に対する不安’、片山(1996)の‘対他印象の低下因子’、松下(2005)の‘他者評価懸念因子’、山本他(2004)の‘自己保護’と対応していた。また、ストレス開示抑制態度の中で‘あきらめ’は片山(1996)の‘無効性因子’、松下(2005)の‘伝達困難性因子’と対応していた。ストレス開示抑制態度の‘相手への配慮’は畑中(2003)の‘相手志向’、山本他(2004)の‘他者への配慮’と対応し、ストレス開示抑制態度の‘気晴らし希求’は山本他(2004)の‘意識下の回避’と対応していた。

このようにストレス開示抑制態度の各側面が従来の知見と対応するものであったが、‘親しい他者’に対する‘ストレス開示’の抑制に焦点を当てたことにより、その性差や精神的健康への影響には相違がみられた。具体的には、畑中(2003)の発言抑制の動機においては‘相手志向’及び‘規範・状況’において女性の得点が男性の得点より有意に高かったものの、本研究のストレス開示抑制態度においては、‘あきらめ’、‘自己解消’、‘弱みの隠蔽’において性差がみられ、男性が女性より下位尺度得点が高かった。この違いは、開示を抑制する内容について畑中(2003)では普通の会話における発言抑制に焦点を当て、本研究ではストレス開示抑制に限定していることに起因すると考えられる。すなわち、ストレス開示は‘弱音を吐く’行動と考えられやすいため、男女の性役割観が反映され、男性が女性より抑制的になっていると考えられる。また、ストレス開示抑制態度の‘相手への配慮’と対応していた‘相手志向’においては性差がみられたのに対し、‘相手への配慮’においては想定相手(恋人>親友)による相違がみられた結果は、ストレス開示抑制態度が一般他者でなく親しい他者に限定しているため、相手の要因が強く働いたと考えられる。

さらに、精神的健康への影響はストレス開示抑制

態度の各側面ごとに異なっていた。具体的には、女性において‘弱みの隠蔽’、‘あきらめ’が精神的健康を抑制し、男性において親友に対する‘相手への配慮’が精神的健康を抑制した。ストレス開示抑制態度の‘相手への配慮’と対応した畑中(2003)の‘相手志向’が精神的健康へ及ぼす影響が有意でなかったことをふまえると、一般会話における発言抑制とストレス内容に焦点を当てた開示抑制の精神的健康への影響が異なると考えられる。また、‘弱みの隠蔽’、‘あきらめ’、‘相手への配慮’はストレス体験を他者に打ち明けたいという欲求があるにも関わらず対他的要因によって打ち明けることができず、精神的健康を害していると考えられる。一方、ストレス開示抑制態度の‘自己解消’が精神的健康を促進していた結果については、‘自己解消’のストレス開示抑制態度が自分でストレスを解消できるためストレス開示の必要性を感じない態度であり、ストレスを打ち明けたい気持ちも薄いことが精神的健康へつながっていると考えられる。これらの結果は、感情を打ち明けないこと自体が病的のではなく、開示したいのにもかかわらずそれをしないことが致命的であると述べている Pennebaker(1997, 2000)の知見と整合した。

また、親しい他者に対するストレス開示抑制態度が精神的健康へ及ぼす影響はストレス開示抑制態度の相手によって異なっていた。女性においては恋人と親友に対するストレス開示抑制態度の影響は同様であり、恋人のいない人においてのみストレス経験量の影響がみられた。一方、男性の中で恋人のいる人においては‘あきらめ’と‘自己解消’が有意な影響を与えたが、恋人のいない男性においては‘相手への配慮’に‘ストレス経験量’も精神的健康を抑制していた。この結果から、恋人のいる男女においては、ストレス経験量より恋人との関係性の方が精神的健康へより大きく影響する可能性が考えられる。具体的には、精神的健康へ有意な影響を与えた‘弱みの隠蔽’、‘あきらめ’などの対他的要因によってストレス開示ができない関係であると認知しているかどうかによってより大きく精神的健康が規定されると推測される。

本研究では、‘親しい他者に対するストレス開示抑制態度’に焦点を当てることにより、従来の知見より詳細に精神的健康との関連を検討することができた。しかし、一般他者と親しい他者へのストレス開示抑制態度の相違を想定しているにもかかわらず、個人内の複数の他者へのストレス開示抑制態度を同時に測定できていないため、今後更なる検討が必要であると考えられる。

引用文献

- Meads, C., & Nouwen, A. (2005). Does emotional disclosure have any effects? A systematic review of the literature with meta-analyses. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, **21**, 153-164.
- 天野洋子・安里葉子・新城正紀・上田礼子 (2001). 自己開示性と重要他者との関係——青年期について 沖縄県立看護大学紀要, **2**, 36-44.
- 榎本博明 (1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- 榎本博明 (2005). 自己開示傾向と自己開示を抑制する心理—短縮版自己開示質問紙を用いて—日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, **14**, 115-116.
- 遠藤公久 (1994). 自己開示における抵抗感の構造に関する検討 筑波大学心理学研究, **16**, 91-97.
- 福岡欣治・松井 豊・安藤清志 (1999). 航空機事故による死別反応の研究 (4) —個人との心理的關係と遺族の健康状態— 日本社会心理学会第40回大会発表論文集, 262-263.
- Goldberg, D.P.(1978). *Manual of the General Health Questionnaire*. Windsor, England: NFER-NELSON. (ただし, 引用は中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 精神健康調査票手引: 日本版 GHQ 日本文化科学社による)
- 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.
- 河野和明 (2000). 抑制的会話態度の研究—抑制的会話態度尺度・自己隠蔽・自覚的身体症状の關係— 日本心理学会第64回大会発表論文集, 889.
- Krans, J., Näring, G., Holmes, E.A., & Becker, E.S. (2010). "I see what you're saying": Intrusive images from listening to a traumatic verbal report. *Journal of Anxiety Disorders*, **24**, 134-140.
- 畑中美穂 (2003). 会話場面における発言の抑制が精神的健康に及ぼす影響 心理学研究, **74**, 95-103.
- 松下智子 (2005). ネガティブな経験の意味づけ方と開示抵抗感に関する研究 心理学研究, **76**, 480-485.
- 岡田 努 (2009). 現代青年の友人関係と開示対象の使い分けについて 日本心理学会第73回大会発表論文集, 24.
- 高木浩人 (2006). 大学生の自己開示と孤独間の關係—開示者の性別, 開示相手, 開示側面の検討— 愛知学院大学心身科学部紀要, **2**, 53-59.
- 竹内由美 (2010). 大学生の友人関係における自己開示と孤独間の關係 心理相談センター年報, **6**, 15-22.
- 山本恭子・余語真夫・鈴木直人 (2004). 感情エピソードの開示を抑制する要因の検討 感情心理学研究, **11**, 73-81.

(受稿3月29日: 受理5月8日)