

## “思い出し羞恥”の特質と変化の検討

Examination about characteristics and change the way of recalling shame experiences

高坂 紗也乃  
Sayano Takasaka

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード : 思い出し羞恥, 無意図想起, 侵入想起, 反すう

Key words : recalling shame experiences, involuntary memory, intrusive remembering, rumination

### 1. 研究目的

人は、一人のときにふと過去の醜態場面を思い出して、恥ずかしさが込み上げてくるという状況に陥ることがある。これを菅原 (1998) は“思い出し羞恥”とした。菅原 (1998) によると、過去の羞恥体験はときに強い自己嫌悪感を伴い自己のアイデンティティを揺さぶるほどの不快な体験をもたらす。また、恥という感情がうつの特徴であることを示す実証的データはかなり多く集められており、国内においても、近年、恥の感情が精神疾患との深い関わりがあることが指摘されている (e.g., 北山,1996 ; 岡田・佐々木, 2004)。実際に、心理療法の実践において、恥と関わる問題が扱われることは非常に多い (Kaufman,1996 ; Nathanson, 1987 ; 1992)。

思い出し羞恥は、想起の意図なしに記憶にのぼってくるという点で、自伝的記憶の無意図想起 (involuntary memory) や心的外傷後ストレス性障害 (post-traumatic stress disorder; PTSD) の中核症状である侵入想起 (intrusive remembering) と類似している。さらに、思い出し羞恥は過去の体験を考える必要がない状況において、何度も繰り返し考えてしまう点において抑うつと関連の高い反すう (rumination) とも類似している点がある。心理的問題として扱われやすいトラウマや抑うつと関連のある侵入想起や反すうと類似しているながらも思い出し羞恥における先行研究はなく、その特質については未だ考察されていない。そこで、本研究ではまず国内外で未だ作成されていない“思い出し羞恥”尺度を作成し、信頼性と妥当性を検討することを目的とした (研究 1)。さらに“思い出し羞恥”はどのような恥体験から生じるのか、どのよう

にして増加・減少・消滅してくのか、学生群と臨床群を対象にその特質と変化について検討することを目的とした (研究 2)。

### 2. 研究実施内容及び成果

#### 研究 1

恥の質問紙の中でも、より抑うつの恥を測定する The Experience of Shame Scale (Bernice et al., 2002) の 8 つの恥の領域それぞれに「〇〇に関して恥ずかしいと感じた時のことを、一人の時に思い出して、いたたまれない気持ちになることはありますか？」という思い出し羞恥について尋ねる項目を追加し、“思い出し羞恥”尺度を作成した。信頼性と妥当性を検討するために、作成した尺度と、恥と罪悪感を測定する TOSCA-A 日本語版 (岡田, 2006) を無記名で O 女子大学生 75 名 (平均年齢 18.5 歳) に実施した。

因子分析の結果、ESS の既存の 3 因子とほぼ同様の 3 因子と、追加項目である「思い出し羞恥」因子の 4 つの因子が確認された。さらに 4 因子すべてにおいて、.89-.94 の高い  $\alpha$  係数が算出されたことから、“思い出し羞恥”尺度の内的整合性は確認されたと考えられる。また、TOSCA-A 日本語版との相関分析によって、TOSCA-A 日本語版全体と shame 項目全体との間に 1%水準で有意な正の相関が確認された。特に、“思い出し羞恥”尺度全体と shame 項目全体と相関が最も高かったため、外的妥当性はおおむね確認されたと考えられる。よって、今後は本尺度が臨床実践に活用されていくことが期待される。

## 研究 2

思い出し羞恥の特質と変化を検討するため、学生群と臨床群の調査対象者 19 名に約半年間、1 ヶ月に 1 回のペースで“思い出し羞恥”尺度を実施した。4 ヶ月間実施した後、同意が得られた協力者に、思い出し羞恥の変化の原因に関して、半構造化インタビュー調査を行った。その際、調査対象者に許可を得て、インタビュー内容を IC レコーダーを用いて録音した。調査に要した時間は 50 分程度であった。調査終了後、謝礼を渡した。調査対象者は、学生群は O 女子大学生 13 名（平均年齢 18.5 歳）、臨床群は東京都内の開業カウンセリングオフィスの来談者 6 名（平均年齢 36.2 歳、性別は全員女性）の計 19 名であった。

質問紙調査に協力した 19 名の得られたデータをもとに、学生群と臨床群の量的比較を行ったところ、“思い出し羞恥”尺度全体の得点、行動的恥得点、身体恥得点、思い出し羞恥得点において、学生群が臨床群よりも有意に高かったことが示唆された。次に、インタビュー調査の協力を同意が得られた学生群 4 名と、臨床群 4 名のインタビューで得られた逐語記録と“思い出し羞恥”尺度の恥得点推移図をもとに、事例研究的に個別に分析した。さらに、得られたデータをグラウンデッド・セオリー・アプローチを援用して分析を行ったところ、思い出し羞恥の『減少』、『増加』、『軽減の妨げ』の 3 個のカテゴリーが生成された。学生群では、日常生活における【自己開示】や【自己肯定】は表層的であることが多いことと、【他者比較】、【焦点移動】、【上書き更新】は、その恥体験のみの一時的な対処法であり、他の恥体験には応用ができないために、思い出し羞恥をする頻度は

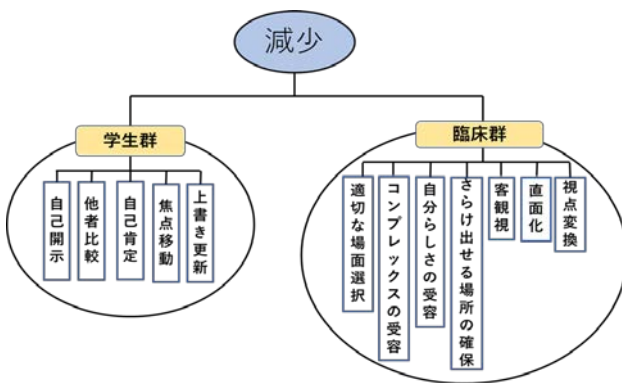


図 1. 『減少』のカテゴリー

少なくなっても、消滅には繋がらないことが推察された。一方臨床群では、カウンセリングによって深いレベルの自己開示や、セラピストが感情に注意を向け、感情体験を促すことで、恥体験の根本である「コンプレックス」や「恥ずかしい自分」に【直面化】し、徐々に【受容】ができるようになっていくなど、思い出し羞恥の消滅に繋がるような対処がみられた。

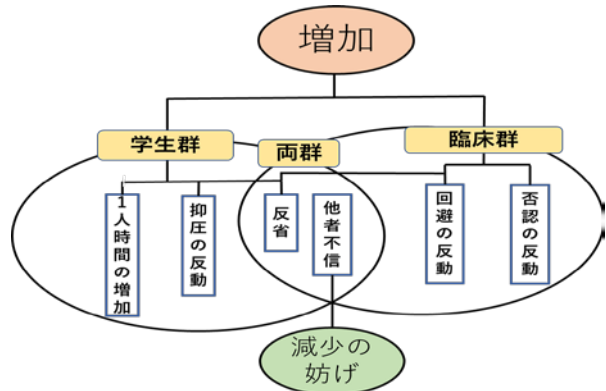


図 2. 『増加』、『減少の妨げ』のカテゴリー

増加の原因について、学生群はあまり明確に感じていないのに対し、臨床群は、回避や否認など、自身の防衛の仕方に気づき、その原因を体感していることが多くあった。

両群共通の増加の原因として【反省】とは、否定的・嫌悪的な事柄である恥体験を長い間、何度も繰り返し考える「ネガティブな反すう」に近い。このことから、反すうと思い出し羞恥は類似していることが推察された。

以上の結果から、研究 2 では、学生群と臨床群において思い出し羞恥の増加・減少・消滅の原因に違いがあることが量的・質的分析によって示唆された。

## 4. 今後の課題

研究 2 において、調査対象者は両群合わせて 19 名とサンプル数が少なかったこと、学生群と臨床群の年齢の違いがあったことなど、やや信頼性が低かったことが課題とされる。また、さらなる考察のためには、臨床群において、思い出し羞恥や恥だけではなく、抑うつや自尊心などの他尺度の数量的データも合わせた、より実践的な研究が課題となるだろう。

### 主要参考文献

- [1] 雨宮有里 (2013). 無意図的想起研究の臨床的応用 埼玉大学紀要 (教養学部) 49(2), 1-15
- [2] Bernice Andrews, Mingyi Qian, John D. Valentine (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale British Journal of Clinical Psychology Volume 41, Issue 1, pages 29-42
- [3] 岩壁茂 (2010). 感情と体験の心理療法(11)さまざまに恥の体験と心理療法 臨床心理学 10(6), 896-903, 2010-11

- [4] 菅原健介 (1998). 人はなぜ恥ずかしがるのか—羞恥と自己イメージの社会心理学— (セレクション社会心理学—19) サイエンス社

### 付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の平成 28 年度大学院生研究助成 (B) (課題番号: DB2823) より研究助成を受けて行った。