

対人関係に不安を持つ人にとっての被拒絶体験

The rejected experience for people who suffer from anxiety over human relationship

堀江 智美¹

¹大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻

Satomi Horie¹

¹Studies in Clinical Psychology, Graduate School of Studies in Human Culture, Otsuma Women's University
2-7-1 Karakida, Tama-shi, Tokyo, Japan 206-8540

キーワード：対人関係，不安，被拒絶体験

Key words：Human relationship, Anxiety, The rejected experience

抄録

対人関係に不安を持つ人の特徴として自尊心の低さが挙げられる。自尊心が低いことの原因として、過去のネガティブ体験、すなわち「被拒絶体験」を持つことが推測される。本研究では臨床心理学の事例論文33本を調べた。その結果、クライアントは「被拒絶体験」を直接語っていなかった。しかし、彼らは対人場面において、他者に「見せている自分」、「見せていない自分」、「見られていると感じる自分」を強く意識していた。この3つの自分の存在によって生じる苦悩が、対人関係への不安に大きく関与することが推測された。

1. 問題

一般的に、人は他者との関わりの中で生きており、対人関係を持つことは生活する上で必要不可欠なことである。しかし、近年対人関係に不安を持つ人が増加する傾向にある。そのような人の特徴としては自尊感情の低さが挙げられる（上地・宮下，2009）。対人関係に不安を持つ人がこのような特徴をもつ理由としては、彼らが過去に何かしらのネガティブな体験をしており、それにより自分に自信が持てなくなり他者と関わることへの自信の持てなさにつながると考えられる。ネガティブな体験とは、いじめや虐待をはじめとする被攻撃体験や、被差別体験、理解を得られないといった体験が挙げられるが、本研究では「自己が他者から蔑ろにされ、大切に扱われていない感覚」と定義される「被拒絶感」を感じる「被拒絶体験」に焦点を当てる。近江ら（2004）によると、被拒絶感を感じる体験には悪口、攻撃、差別、否定、無理解、非注目、約束破り、連絡なしといったものが挙げられており、被拒絶体験は日常的な体験から上記のいじめや虐待での体験も含む大変幅広い概念であるといえる。被拒絶体験と対人関係への不安に関する研究としては石橋ら（1999）のいじめ被害経験のある大学生のいじめの後遺症を

討したものがあ。そこでは、いじめ被害経験をもつ大学生の対人恐怖心が高いことが示されている。しかし、対人関係への不安を持つ人が被拒絶体験をその原因として考えているのか、また被拒絶体験をどのように捉えているかということについて言及している研究は見られない。被拒絶体験がどのようなものとして捉えられているかを検討することは、対人関係に不安を持つ人の思考や認識の特徴を見つけることに繋がり、心理治療場面においてクライアントの被拒絶体験を探ることの意味への理解にも繋がるだろう。

よって本研究では、対人関係に不安を持つことを主訴とするクライアントを扱った事例の文献研究と、対人不安傾向の高い大学生への面接調査によって、対人関係に不安を持つ人が、その原因として被拒絶体験を考えているのか、またその被拒絶体験をどのように捉えているのかということをも明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2.1. 概念の整理

対人関係への不安は、「対人恐怖」や「対人不安」と言った言葉で表される。どちらの概念を用いて研究を進めるか検討するために、両概念の整理を

行うこととした。

まず、対人恐怖という用語は、森田（1932）の論文の中で「みずから人前を気にすることをもって恐怖するもので、羞恥恐怖と名づけたほうが適切である。赤面を見られることを苦にするのはその一種であって、人前で顔の形や態度をとり乱すのを苦にするものや、人と対応するとき、脇の下から汗が出て、言葉が吃ったりするのを恐れたりするものがある」と述べられたのが初めてである。その後、1953年の森田の論文中で「恥ずかしがることをもって、自ら臍甲斐無いことと考え、恥ずかしがらないようにと苦心する負け惜しみの意地っ張り根性である。自ら人前で、恥ずかしがることを苦悩する病であって、いわば羞恥恐怖というべきものである。すなわち周囲に対する対人関係で種々の苦悩を起こすものが多いから、これを対人恐怖と名づけ、赤面恐怖は対人恐怖の一種であるというべきものである」と定義された。その後、小川（1974）は対人恐怖について「極めて意識性に富み、自己内省的で、対人場面における自己の一挙手一投足を極端なまでに意識し、それにこだわり、そこから由来する不安について悩む」と述べ、近年では鍋田（2009）が「他者に受け入れられ、他者に認められたいと強く思うがゆえに、かえって他者から受け入れられない・評価を得られないことを強く恐れ、その結果、他者との触れ合いそのものを恐れる、という心性に由来する」と述べている。これらの定義は対人場面での緊張、対人交流への戸惑い、赤面恐怖、視線恐怖、醜貌恐怖、自己臭恐怖など様々な症状を含む幅広い概念となっており、笠原ら（1972）は対人恐怖を症状ごとに①青年期において一時的にみられるもの、②恐怖症段階でとどまるもの、③関係妄想性をはじめから帯びているもの、④前統合失調症症状として、ないしは回復期における症状としてみられ

るものの4群に分類している。また、鍋田（1997）は対人恐怖の病態を①思春期の一過性に見いだされるもの、②反応性のもの、③神経症のもの、④重症対人恐怖症、⑤対人恐怖症状を伴いやすい他の病態、の5段階に分類している。

一方、対人不安は、一般的に対人場面で個人が体験する不安感の総称と捉えられ（菅原，1992）、Shlenker&Leary（1982）によって「現実の、あるいは想像上の対人場面において、他者からの評価に直面したり、もしくはそれを予測したりすることから生じる不安状態」と定義される。対人不安で扱われる不安とは、あがり、困惑、シャイネスなどの現象を指し、この傾向が重度になり生活に支障をきたすようになると DSM-IV の社会不安障害と同様の病態になるとされる（Leary, 1983 正和秀敏監訳 1990）。

以上のことから、対人不安は笠原ら（1972）の分類の第1群・第2群や、鍋田（1997）の分類における第1群から第3群に当てはまるといえる。そのため、本研究では、Shlenker&Leary（1982）対人不安が含まれる群を「対人不安」、笠原ら（1972）の分類における第3群・第4群や、鍋田（1997）の分類における第4群・第5群を「対人恐怖」とみなすことにする。以上の分類についてまとめたものを図1に示す。

また、対人恐怖と対人不安について、具体的な相違点の検討を行ったところ、関係妄想の有無、症状の状況的依存性、身体症状、自己洞察性の有無、罪意識の有無などの点で異なることが明らかになった。相違点については表1に示す。

このように、対人恐怖と対人不安について概念の整理を行ってきたが、本研究では人々が日常的に抱える対人関係への不安を扱うことを考えているため、「対人不安」に焦点を当て進めていくこととする。

神経症圏 → 精神病圏

笠原ら (1972)	第一群 思春期に一時的に見られるもの	第二群 恐怖症段階にとどまるもの	第三群 関係妄想性を帯びているもの (重症対人恐怖症)	第四群 前統合失調症症状、統合失調症回復期にみられるもの
鍋田 (1997)	①思春期に一過性に見出されるもの	②反応性のもの	③神経症のもの	④重症対人恐怖症 ⑤対人恐怖症症状を伴いやすい他の病態
Leary (1983)	デート不安、シャイネス、あがり、困惑など		社交不安障害 (社交恐怖)	

対人不安

対人恐怖

図1 対人恐怖と対人不安の症状による分類

表1 対人恐怖と対人不安の相違点

対人不安	対人恐怖
関係妄想なし	関係妄想 (基礎妄想) あり
症状の状況依存性	状況依存性の蓄積に
身体症状: 赤面、表情、震え、正視等	身体症状: 対人不安の症状 + 自己臭、自己監視等
自己洞察性あり	自己洞察性が乏しい
罪意識なし	罪意識あり

2.2. 文献研究

対人不安の強い人たちが過去に被拒絶体験をしているかどうかを明らかにするために、文献研究として、『心理臨床学研究』『精神分析研究』に掲載されている論文のうち、対人不安を主訴にカウンセリングを受けてきたクライアントとの面接について書かれた事例論文 33 本について検討を行った。

それらの文献によると、被拒絶体験と思われる記述がクライアントから語られている場面は少なく、生育歴の中の一つの出来事としての記述が目立ったため、文献研究から、被拒絶体験がクライアントにどう捉えられているかについて明らかにすることはできなかった。

これらの文献において特に記述が多かったこととして、対人不安の人は対人場面において、「虚栄心が強く意地っ張り、友達に自分の弱い部分を見せたくない (細野, 1983)」、「その場しのぎの嘘でやっていた (豊田, 2009)」、「強い自分を演じている自分が本当の自分でないように思える (星野, 2008)」、「強く見せれば大丈夫 (太田, 1998)」といった、他者に見せていない自分から離れた自分で対応している意識を持っているということであった。

3. 文献研究を経て

これらの事例論文の記述から、対人不安の強い人が対人場面において呈示する「見せている自分」というのは、人とうまく付き合っている他者や偉人の姿を借りたり、理想のモデルを作ってその通りに振舞おうとしたものであることが推測された。しかし、彼らが他者に「見せている自分」は他者に「見せていない自分」と大きく異なるため、無理をしている感覚を抱いたり、モデル通りに自然に振舞うことが出来ていない感覚から他者に変に思われてしまうかもしれない、他者に見せていない自分が知られてしまうかもしれない「他者から見られていると感じる自分」についての不安を抱えていることも推測された。

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所「大学院生研究助成 (B)」(DB2615) の助成を受けたものである。

参考文献

- [1] 上地雄一郎ほか. 対人恐怖傾向の要因としての自己愛的脆弱性, 自己不一致, 自尊感情の関連性. パーソナリティ研究. 2009, 17(3), p.280-291.
- [2] 近江則子ほか. 大学生の被受容感・被拒絶感に関する探索的検討. 弘前大学保健管理概要. 2004, 25, p.12-19.
- [3] 石橋佐枝子ほか. 大学生の過去のいじめ被害経験とその後遺症の研究: 対人恐怖心性との関わり. 金城学園大学研究所紀要, 1999, 3(1), p.11-19.
- [4] 森田正馬. 赤面恐怖症 (又は対人恐怖症) と其療法. 神経質. 1932, 3, p.172-184.
- [5] 森田正馬. 赤面恐怖の治し方. 白楊社. 1953.

- [6]小川捷之. いわゆる対人恐怖症者における「悩み」の構造に関する研究. 横浜国立大学教育紀要. 1974, 14, p.1-33.
- [7]鍋田恭孝. 人を恐れる心理 意識される対人不安・意識されにくい対人不安. こころの科学. 2009, 147, 9, p.18-25.
- [8]笠原嘉 (編). 正視恐怖・体臭恐怖—主として精神分裂病との境界例について. 医学書院. 1972.
- [9]鍋田恭孝. 対人恐怖・醜形恐怖. 金剛出版. 1997, p.24-34.
- [10]菅原健介. 対人不安の類型に関する研究 社会心理学研究. 1992, 7 (1), p.19-28.
- [11]Shlenker, B.R. 7, &Leary, M.R. Social anxiety and self- presentation: A conceptualization and model. Psychological Bulletin. 1982, 92, p.641-669.
- [12]Leary, M.R.. Understanding social Anxiety. Sage Publications. 1983. (生和秀敏 (監訳). 対人不安. 北大路書房. 1990)
- [13]細野純子. 女子青年の対人恐怖についての一考察. 心理臨床学研究. 1983, 1(1), p.67-72.
- [14]豊田佳子. 対人恐怖の女性との心理療法—「自分の言葉をめぐって—」. 日本精神分析学会第 55 回大会抄録. 2009, p.79-82.
- [15]星野愛. 対人関係の距離感に困難が生じた青年期男性との心理療法過程. 日本精神分析学会第 54 回大会抄録. 2008, p.75-77.
- [16]太田裕一. 対人恐怖を訴えた回避的な青年との心理療法 治療的介入を中心として. 心理臨床学研究. 1998, 16(3), p.231-242.

Abstract

One of the characteristics of people who suffer from anxiety over interpersonal relationships is that who have a low self-esteem. As its cause, past negative experiences, namely “rejected experiences” are presumed. I examined 33 case studies of clinical psychology. As the result, clients were not telling such experience directly. However, it was found, in interpersonal situations, they were strongly aware of “Oneself expressing”, “Oneself hiding from others” and “Oneself being seen from others”. The coexistence of these three “Oneself” generates dilemma which relates to the cause of interpersonal anxiety.

(受付日：2015年7月6日，受理日：2015年7月28日)

堀江 智美 (ほりえ さとみ)

現職：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二年.

現在は「青年期の対人場面での自分についての苦悩—対人不安の程度による違いの検討—」というテーマで研究を行っている.