カップル間におけるコミュニケーションに関する臨床心理学的研究
—さりげない声かけと恋愛関係における満足感との関連—

Clinical psychological research on communication between couples
—Relationship between casual calls and satisfaction in romantic relationships—

大塚 彩華
Otsuka Ayaka

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻

キーワード：恋愛，声かけ，文化差，介入
Key words：Romantic love, Casual calls, Cultural difference, Intervention

１．研究目的

恋愛は精神的な健康や心理的な影響があるとされており（髙坂，2016），青年にとって恋人の存在は精神的な支えとなり，青年の成長につながることが明らかになっている．一方で，恋愛関係が上手くいかないことは精神的な不健康に結びつくため（清水・大坊，2005），恋愛関係における良好な状態を保つことは重要である．青年期の恋愛関係の形成・維持は重要な意味を持ち，その中で恋愛関係の形成・維持における「信頼感」の重要性が指摘されている（Holmes, & Zanna，1985）．中井（2020）は日本と海外とでは恋愛に文化差があるものの，信頼感は恋愛関係の形成・維持に重要な要素であることを明らかにした．信頼感の低い人の特徴として，恋人からの拒絶を予想する傾向（Rempel *et al.*，1985），自己開示の頻度の低さ，自己評価の不安をもたらす等が挙げられている．Cortes & Wood（2019）は，信頼感の低い人が自身の自己観を損ねずに好意的な反応として受け入れることのできる方法として，さりげなく，脅迫的でなく，実行しやすい方法で気遣いを伝えることが有効だと考え「信頼感の低い恋人にその日のことを尋ねる」という方法を検討した．その結果，その日 1 日について尋ねることは信頼感の低い人にとっても気遣いの合図として認識されており，恋人との関係満足度が高まったことが示された．先行研究では米国人を対象としているが，山田他（2015）は恋愛関係において文化差があると示していることから，日本人を対象とした場合は異なる結果が導き出される可能性がある．よって本研究の目的は，日本人を対象として信頼感が低いことで恋愛関係に問題を抱えている青年期の方の関係の満足度が高まるような介入方法を検討することである．研究 1 では Cortes & Wood（2019）の研究を参考に，日本人においてもさりげない声かけに関して同様の効果が得られるのかを検討した．研究 2 では，カップルを対象に実際に声かけをしてもらいその有効性について検討した．

２．研究実施内容

研究 1 では「信頼感が低い場合，1 日について尋ねる声かけの頻度が高い条件では気にかけられていると感じるのではないか」という仮説を立て検証した．大学生 73 名を対象とした（男性 27 名，女性 46 名，平均年齢 19.96 歳（SD＝1.35））．その結果，声かけの頻度の主効果は 1%水準で有意であった（F (1,67) =101.76, p < .01）．次に信頼感の主効果は見られなかった（F (1, 67) = 2.62, *n.s.*）．また声かけの頻度と信頼感の交互作用は見られなかった（F (1, 67) = 0.88, *n.s.*）．仮説は支持されなかったが，1 日について尋ねられる声かけの頻度の主効果は有意であった．よって信頼感の高低に関わらず声かけの頻度が高いと気遣いを感じることが明らかとなった．

研究 2 では研究 1 での結果を踏まえて実際に 1 週間声かけをさせた．そこで“さりげない声かけ”の効果を検討するために，声かけを実施したカップル（3 組）の方がしなかったカップル（2 組）よりも関係満足感が高まるかどうか検討した．その結果，2 群のカップルにおいて関係満足度の有意

な差は見られなかったため，仮説は支持されなかった．日本と海外のコミュニケーションの文化差や「今日」が指すものが分からず，声かけされた人は「何を答えればいいのか」と不安になったと考えられる．これにより「今日どうだった？」等のその日の事を尋ねる“さりげない声かけ”の効果があまり見られなかった可能性がある．

声かけを実施したカップルについて，1 組目は信頼感の高いカップルであった．対面で 2 人にとって共通の話題を話すことが満足度を高くした．また声かけされた側は最初戸惑っていたものの，段々と慣れていくことで自己開示していった．

2 組目は，声かけする側は信頼感が高く，される側は低かった．後者は最初声かけに戸惑っていたが，前者が先に自己開示したり対面で話したことで，後者が楽しそうに話していると感じた．しかし後者は「（恋人が）メンヘラ化した」等，ネガティブな感想を抱いていた．先行研究では，信頼感の低い人の特徴である自己評価の不安を抱きやすい傾向（Swann Jr., 2012）を考慮し「その日のこと」という大きな枠の質問をしている．しかし，日本では「今日どうだった？」と何を聞かれているのか明確でない質問をされると「何かしてしまったのではないか」「浮気を疑われているかも」等の「考えすぎ」（Swann Jr., 2012）を誘発した可能性がある．

3 組目は声かけする側は信頼感が低く，される側は高かった．前者は後者に声かけすることでどのような反応をされるか不安に感じており，実際の反応を「嘲笑」されたや「めんどくさそう」等ネガティブに感じていた．後者は負担も感じていたが，「自分の話を聞いてくれるようになった」等ポジティブな変化も感じていた．和田（1995）は男性は自己開示を行いたいけれども行わない（行えない）と述べている．本研究の声かけにより自己開示が促されたと考えられる．

３．まとめと今後の課題

本研究において，研究 1 より信頼感の高低に関わらず声かけの頻度が高いと気遣いを感じることが明らかとなったが，研究 2 より声かけはカップルによっては関係満足度を上昇させることもあれば，低下させたり負担を感じさせたりすることが明らかとなった．先行研究とは異なり信頼感が高い場合でも気遣いを感じたり関係満足度が高くなったことについて，“さりげない声かけ”の特徴が信頼感の高い人にとって有効であったと考えられる．しかしこの声かけには回答の自由度の高さから「何を言えばよいか迷い答えにくくなる」という特徴があるため（玉瀬・田中, 1988; 吉井, 2015），まず声かけをする側が自己開示し，ロールモデルを示すことが有効だと考えられる．また声かけされる側の信頼感が低い場合は，“さりげない声かけ”によって「何を聞かれているのか」という不安を喚起しやすいと考えられる．よって声かけする側が先に自己開示することが有効な可能性がある．声かけする側の信頼感が低い場合「恋人がどう答えるか不安」を感じ，それが相手に伝わることでお互いが積極的なコミュニケーションを避けるようになると考えられる（藤原・大坊，2012）．よって声かけする側の不安を少しでも解消できるよう，支援者の十分な説明や，やり方の丁寧な説明，問題が起きた際に援助を求めやすい環境づくり等が重要である．また信頼感の低い恋人がいるカップルにおいて「メンヘラ」という単語が見られた．これは“さりげない声かけ”が行き過ぎた行動と感じさせた可能性がある．また「今日」という言葉で回答の自由を確保しようとしたが，「今日のこと全て教えて」と感じさせた可能性もある．一方で，“さりげない声かけ”はネガティブな変化だけでなく自己開示の促進等のポジティブな変化も見られた．このことから，「今日」以外のセリフを用いて自己開示を促進させることが，信頼感の低い恋人がいるカップルの満足感を高めると考えられる．

主要参考文献

Cortes, K., & Wood, J. V. (2019). How was your day? Conveying care, but under the radar, for people lower in trust. *Journal of Experimental Social Psychology*, 83, 11-22.

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の研究助成（DB2205）「声かけが学校適応感に及ぼす影響」と（DB2305）「さりげない声かけが恋人に与える影響」を受けたものです．