

完全主義傾向が友人関係における自己開示に及ぼす影響

— 表面的な自己開示と深い自己開示に着目して —

橋倉向日葵*・西村佐彩子**

(*高槻市立北日吉台小学校, **京都教育大学)

The Effect of Perfectionism on Self-disclosure in Friendship — Focusing on Superficial and Deep Self-disclosure —

Himawari HASHIKURA, Sayako NISHIMURA

抄 録：本研究では、自己志向の完全主義と他者志向の完全主義が友人関係における自己開示に及ぼす影響について検討するため、大学生 270 名に対して質問紙調査を行った。自己開示の深さの尺度得点について、自己志向の完全主義の高低群と他者志向の完全主義の高低群を独立変数として 2 要因分散分析を行った。その結果、「困難な経験」についての自己開示においては、他者志向の完全主義が高い者よりも低い者のほうがよく行うということが明らかとなった。「深い内容」の自己開示については、自己志向の完全主義が高い場合、他者志向の完全主義も高いと行われにくくなるということが明らかとなった。自己志向の完全主義が高いと自身の無能さを隠したいという思いから深い内容の開示をためらい、それに加えて他者志向の完全主義も高いと権威主義の影響を受け、より一層深い内容の開示が抑制されることが示唆された。

キーワード：完全主義，友人関係，自己開示

Key Words：perfectionism, friendship, self-disclosure

I. 問題と目的

1. 完全主義に関する従来の課題

“やるべきことは完璧にやろう”という気持ちをもって物事に取り組むことは、自らを向上させる上で大切である。しかし、どんなことにおいても完璧を目指し、完璧にできなければすべて失敗だと思ってしまうと、不安を抱きやすくなり活動への意欲も低下してしまう。過度に完全性を求めることを完全主義 (perfectionism) という (大谷・櫻井, 1995)。

この完全主義傾向を測定するため、先駆的な研究として Burns (1980) は、自己評価式完全主義尺度を開発した。一方、Hewitt & Flett (1991a) は、完全主義には個人的要素と社会的要素がお互いに関連し合っているとし、完全主義を新たな 3 つの視点で捉えた 45 項目からなる Multidimensional Perfectionism Scale (以下、MPS) を開発した。この尺度では、完全主義の基準を自己に求める“自己志向の完全主義” (self-oriented perfectionism), 他者に求める“他者志向の完全主義” (other-oriented perfectionism), 他者から求められていると感じる“社会規定的完全主義” (socially prescribed perfectionism) の 3 次元で完全主義を捉えている。一人の中にはこの 3 次元の完全主義傾向が存在し、その高さは個人によって異なる。そして Hill et al. (1997) によると、自己志向の完全主義が高い人は男女ともに対人関係において適応的であり、自己確信的で主張的な傾向がある。その中でも特に女性は情緒的で面倒見がよく、外向的な傾向がある。一方で男性は心理的距離を置きやすく、支配的で容易に人を信じない。また、他者志向の完全主義が高い人は男女ともに横柄で支配的な傾向があり、容易に人を信じることがなく、社会的な距離をおく傾向があることが明らかにされた。

さらに Hewitt & Flett (1991b) は、自己志向の完全主義と社会規定的完全主義が抑うつと正の相関があることを明らかにした。さらにわが国の研究においては、櫻井・大谷 (1997) により、自己志向の完全主義と絶望感

との間には負の相関がある一方、社会規定的完全主義と抑うつ傾向および絶望感との間には正の相関があることが示されている。

このように、完全主義と個人の特性との間にはさまざまな関連があることや、完全主義には適応的な側面と不適応的な側面が存在することが明らかにされてきた。しかし、完全主義が対人関係や対人場面に与える影響については十分な研究がなされていない。また、わが国における完全主義の研究では、自己志向的完全主義に注目したものが多く（たとえば、齋藤他，2008；吉澤，2018），対人関係と関連がありそうな他者志向的完全主義に対する研究はあまり行われていないという現状がある。

2. 自己開示に関する従来の課題

2000 年以降、情報通信端末の発達により、端末を介して間接的に人とのかかわることで、知り合い程度のうすい関係の友人が増え（石田，2021），高いコミュニケーション能力が求められるようになった。その結果、現代の青年の友人関係の特質として、表面的な楽しさを求める傾向（群れ関係群），傷つくことを恐れる傾向（気遣い関係群），深い関わりを回避する傾向（関係回避群）が見出されており（岡田，1995），大学生の友人関係が希薄になっていると考えられる。これらの友人関係における特徴には、友人に対する自己開示または自己隠蔽がかかわっていると考えられ、その背景にある心理的要因や個人の特性を明らかにすることには大きな意義があると考えられる。

自己開示とは、「自分がどのような人物であるかを他者に言語的に伝える行為（榎本，1997，p. iv）」のことを指す。この自己開示の効果について丸山・今川（2001）では、自己開示することによってストレス行動・感情が低減することが報告されており、精神的健康との関連が明らかとなっている。またこれまで自己開示を促進または抑制する要因について、個人の特性を取り上げた研究に片山（1996）がある。この研究の結果、相手との親密性の低さが自己開示の強い抑制因となること、また、この傾向は特に自尊心の高い人が、深刻な内容の自己開示を行う場合にみられることが明らかとなった。さらに、深刻な内容の自己開示をすることで自己が傷つくことが予想される場合、自尊心の低い人は、傷つくことに耐えられないため、自己開示に抵抗を感じやすいことが示された。この他に、対人的な要因を取り上げた研究として、岡田（2006）は友人関係に対する内発的動機づけが表面的な内容の自己開示を促進し、外発的動機づけが内面的な自己開示を促進していることを明らかにした。この結果は悩みなどの社会的に望ましくない内容に関しては、自発的な自己開示よりも友人から尋ねられて行う自己開示の方が多いことを示唆している。さらに、「察しの文化」をもつ日本ではあまり研究されてこなかった自己開示の深さに着目した丹羽・丸野（2010）は、「趣味」から「否定的な性格や能力」の4つのレベルに分け自己開示の深さを測定する自己開示尺度を開発した。

このようにこれまで、友人との関係性やその動機が自己開示に及ぼす影響や、自己開示の効果については明らかにされてきた。しかし、自己開示の深さに着目し、個人の性格や特性が自己開示に及ぼす影響を検討した研究はほとんど見られない。自己開示の背景にある個人の特性や心理的要因を明らかにすることは、適切な自己開示を促進し、良好な友人関係を築くための一助となると考えられる。

3. 本研究の目的と仮説

そこで、本研究では、個人の特性として完全主義に着目し、自己志向的完全主義と他者志向的完全主義が友人関係における自己開示に及ぼす影響について検討する。また、自己開示の深さに着目し、表面的な自己開示と深い自己開示の2つに分けて検討を行いたい。

自己志向的完全主義が強い場合、「他者に対して、自分が有能な人間であることを示したい、あるいは少なくとも無能な人間だとは思われたくない（櫻井，2019，p. 14）」という思いがあるといわれている。また、他者に頼ることを苦手とする傾向がある。これらの特徴から、会話を円滑に進めることで社会性がある友人を装うため、当たり障りのない日常会話などの表面的な内容は積極的に開示すると考えられる。一方で、自身のコンプレックスや欠点を他者に相談することは無能な人間であると思われる可能性があると考え、深い内容や否定

的な内容を開示することをためらう傾向があると考えられる。

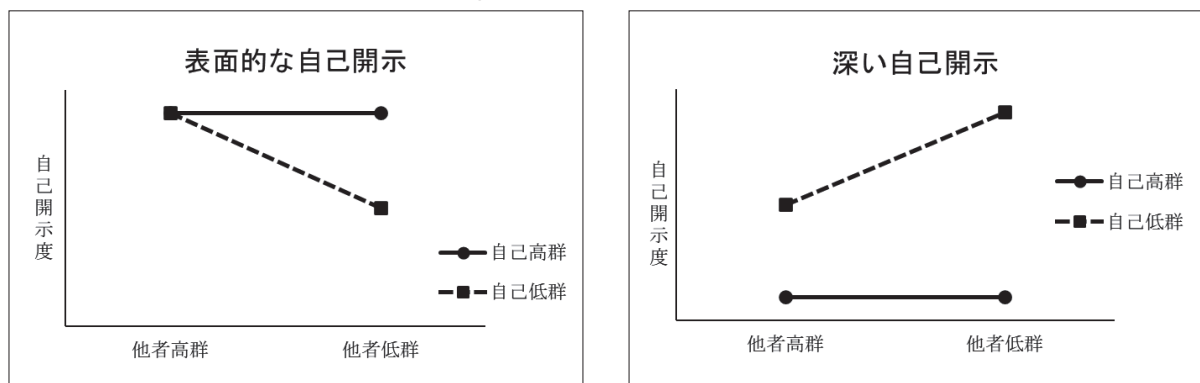
他者志向的完全主義が強い場合、「外向的で、場合によっては権威主義的で支配的な傾向が強い（櫻井，2019，p.62）」といわれている。また，Hewitt & Flett(1991b)では他者志向的完全主義は他者批判や権威主義の変数との関連が，大谷・櫻井(1995)では支配欲求を測定するドミナンス尺度と正の相関がみられている。さらに過去の研究から，社会的外向性が高いと進んで自己開示をすることが明らかになっている（熊野，2003）。一方で，自己開示と権威主義の間には負の関係があることが示されている（Halverson & Shore, 1969; 榎本，1997 による）。では，外向性と権威主義両方の側面を持つ他者志向的完全主義が高い人の場合はどのようなのだろうか。他者志向的完全主義が高い人は，他者全般に対しては外向的に接するため，表面的な自己開示を多く行うが，一方で権威主義的で支配的に接する傾向があるため，親しい友人であっても深い自己開示はあまり行わないと予想される。

このことから自己志向的完全主義が低くても，他者志向的完全主義が高いと外向的な側面の影響を受けて，表面的な自己開示を行いやすくなると考えられる。また，深い自己開示に関しては，自己志向的完全主義が低いとよく行うと考えられるが，自己志向的完全主義が低くても同時に他者志向的完全主義が高いと権威主義的な側面の影響を受けてあまり行わなくなると考えられる。よって深い自己開示を行うためには，自己志向的完全主義と他者志向的完全主義の両方が低い必要がある（Figure1）。

仮説① 自己志向的完全主義が低くても，他者志向的完全主義が高いと，表面的な自己開示をよく行う。

仮説② 自己志向的完全主義が低く，他者志向的完全主義も低いと，深い自己開示をよく行う。

Figure 1 本研究における仮説



II. 方法

1. 調査対象者

X大学の学生270名（男性95名，女性174名，無記入1名）のうち，欠損値が1つでもあった回答者についてはリスト単位で削除し，最終的に247名（男性81名，女性166名，平均年齢19.90歳，標準偏差1.71）を分析対象とした。

2. 質問項目

(1) フェイスシート：性別，学年，専攻

(2) 完全主義尺度（大谷・櫻井，1995；櫻井，2019）

Hewitt & Flett(1991a)の完全主義尺度(MPS)の日本語版。計45項目のうち，自己志向的完全主義と他者志

向的完全主義の30項目を使用。「1：全くあてはまらない」～「7：非常にあてはまる」の7件法。

(3) 自己開示の深さを測定する自己開示尺度（丹羽・丸野，2010）

同学年の友人たち（親友を除く）を想定して回答を求めた。「レベルⅠ：趣味」，「レベルⅡ：困難な経験」，「レベルⅢ：決定的ではない欠点や弱点」，「レベルⅣ：否定的な性格や能力」の計24項目。「1：何も話さない」～「7：十分に詳しく話す」の7件法。

3. 手続き

質問紙調査は無記名で実施し，回答を求めた後回収した。その際，倫理的配慮（調査への協力は自由であること。調査の結果は統計的処理のみに扱い，個人を特定することのないこと。情報の管理には十分に配慮すること。など）について説明した。

4. 分析計画

要因計画：自己志向的完全主義（2：高／低）×他者志向的完全主義（2：高／低），2要因計画。

従属変数：自己開示の深さの尺度得点

Ⅲ. 結果

統計分析にあたっては，HAD Ver. 16（清水，2016）を使用した。

1. 因子分析

(1) 完全主義尺度

MPS日本語版尺度30項目に対して，探索的因子分析（反復主因子法，プロマックス回転）を行った。固有値1以上の因子を採用した結果，2因子が得られた。因子負荷量.40を基準に8項目（因子1：2項目，因子2：6項目）を分析から除外し，再度因子分析を行った。その結果，最終的に2因子が得られた（Table 1）。

各因子に対して因子負荷量が.40以上の質問項目を因子項目とし，因子項目の平均値をその因子の尺度得点とした。その際，得点が高いほど完全主義傾向が高くなるように逆転処理を行った。各因子における尺度得点の平均値と標準偏差をTable 2に示す。

第1因子は12項目で構成されており，「やるなら何でも完璧にやりたい。」や「自分に対して完璧を求める。」など，自己に対する完全主義の項目が高い負荷量を示していた。12項目すべてが先行研究の「自己志向的完全主義」因子と一致していたことから，先行研究を参考にして第1因子を「自己志向的完全主義」と命名した。

第2因子は10項目で構成されており，「私は，二番目であることに甘んじている友達を責めることは滅多にない。(R)」や「周りの人が人並みであっても構わない。(R)」など，他者に対する完全主義の項目が高い負荷量を示していた。「やること全部が完璧である必要はない。(R)」のみが先行研究の因子と異なっていたが，そのほかの項目は先行研究の「他者志向的完全主義」因子と一致していたことから，先行研究を参考にして第2因子を「他者志向的完全主義」と命名した。

各因子の一致率（ α 係数）を算出したところ，因子1から順に $\alpha = .881, .793$ であり，いずれも十分な内的信頼性が確認された。

Table 1 完全主義尺度の因子分析の結果

質問項目 (*: 逆転項目)	因子 1	因子 2
《因子 1 : 自己志向的完全主義》 ($\alpha=.881$)		
3 やるなら何でも完璧にやりたい	.800	.000
15 自分に対して完璧を求める	.785	.024
9 できる限り、完璧であろうと努力する	.736	.039
1 することは、完璧にしないと安心できない	.736	.040
27 私は自分に高い目標を課している	.626	-.019
5 自分の仕事や勉強を完璧にやろうとは思わない*	-.616	-.002
29 学校の勉強や仕事は、いつもうまくやらなければならない	.589	-.024
13 やると決めたことは何でも最善を尽くそうと思い、努力する	.578	.071
19 私は完璧な目標をたてる	.547	-.126
11 やりかけたことは何でも完璧にやる、ということは大切である	.499	.043
17 自分がした仕事や勉強に誤りをみつけたりすると不安になる	.458	.143
21 いつでも全力でやらなければならない	.458	-.155
《因子 2 : 他者志向的完全主義》 ($\alpha=.793$)		
6 私は、二番目であることに甘んじている友達を責めることは滅多にない*	.058	.646
26 周りの人が人並みであっても構わない*	.051	.585
14 私は、周りにいる人を厳しい目で見ることはない*	.035	.574
18 友達に大きな期待をかけない*	.119	.548
28 親しい友達が一生懸命やろうとしなくても気にならない*	-.042	.535
16 自分が進歩するための努力をしないような人には、腹が立ってしまう	.086	-.512
2 物事を簡単に諦めてしまう人でも、私は責めたりしない*	-.011	.507
30 周りの人は全てにおいて優れていることを期待しない*	.136	.479
10 親しい人が最善を尽くそうとしなくても気にならない*	-.090	.466
23 やること全部が完璧である必要はない*	-.252	.419
因子間相関		-.329

Table 2 各因子の尺度得点の平均値 (M) と標準偏差 (SD)

因子	M	SD
因子 1 : 自己志向的完全主義	4.51	0.97
因子 2 : 他者志向的完全主義	4.83	0.84

(2) 自己開示の深さ尺度

自己開示の深さを測定する自己開示尺度 24 項目に対して、探索的因子分析（反復主因子法、プロマックス回転）を行った。先行研究ではこの尺度は 4 因子から成り立っていたが、固有値の変化が 10.13, 3.52, 1.23, 0.97, 0.72... というものであり、1 因子解から 4 因子解まで順次検討し寄与率・解釈可能性に基づき総合的に判断した結果、3 因子構造が妥当であると判断した。その後、因子負荷量.40 を基準に 1 項目を分析から除外し、再度因子分析を行った。その結果、最終的に 3 因子が得られた (Table 3)。項目 14 は第 1 因子にも.40 以上の負荷量を示したが、先行研究の因子 2 と同様の因子構造であったため、第 2 因子の項目として採用した。

各因子に対して因子負荷量が.40 以上の質問項目を因子項目とし、因子項目の平均値をその因子の尺度得点とした。各因子における尺度得点の平均値と標準偏差を Table 4 に示す。

第 1 因子は 13 項目で構成されており、「能力で劣等感を抱いているところ」や「ささいな欠点（時間にルーズ、など）について他者から心配された経験」など、自分の欠点や弱点、否定的な性格についての項目が高い負荷量を示していた。この 13 項目は先行研究のレベルⅢとⅣの項目と一致していたことから、先行研究を参考にし第 1 因子を「深い内容」と命名した。

第 2 因子は 3 項目で構成されており、「つらい経験をどのように乗り越えてきたかということ」や「困難な状況を乗り越えるために頑張ってきたこと」など、困難な経験についての項目が高い負荷量を示していた。3 項目すべてが先行研究のレベルⅡの項目と一致していたことから、先行研究を参考にし第 2 因子を「困難な経験」と命名した。

第3因子は7項目で構成されており、「趣味にしていること」や「楽しみにしているイベント」など、普通の過ごし方や興味関心についての項目が高い負荷量を示していた。7項目すべてが先行研究のレベルⅠの項目と一致していたことから、先行研究を参考にして第3因子を「表面的な内容」と命名した。

各因子の一致率（ α 係数）を算出したところ、因子1から順に $\alpha = .946, .854, .879$ であり、いずれも十分な内的信頼性が確認された。

Table 3 自己開示の深さ尺度の因子分析の結果

質問項目	因子1	因子2	因子3
《因子1：深い内容》 ($\alpha = .946$)			
19 能力で劣等感を抱いているところ	.923	-.137	-.117
18 ささいな欠点（時間にルーズ，など）について他者から心配された経験	.840	-.091	.052
21 ささいな欠点について日ごろ思い悩んでいること	.818	.037	-.026
16 能力不足が原因で，目標が達成できなかった経験	.801	.000	-.002
8 自分の性格のすごく嫌な部分が出てしまったできごと	.798	-.051	.079
15 ある経験を通して「自分は少しダメだな」と思ったこと（遅刻した，など）	.754	-.042	.123
22 能力に限界を感じて失望した経験	.722	.215	-.232
12 自分の能力についてひどく気にやんでいること	.699	.186	-.143
7 困難な状況を乗りこえるために頑張ってきたこと	.685	-.074	.217
11 ささいな欠点かもしれないが（時間にルーズ，など），ときどき落ち込んでしまうこと	.665	.100	.085
4 自分の性格のすごく嫌いなところ（人の成功を素直に喜べない，など）	.629	.094	.035
3 「少しダメだな」と前から思っているところ（時間にルーズ，など）	.627	-.092	.184
24 自分のせいで人をひどく傷つけてしまった経験	.589	.272	-.129
《因子2：困難な経験》 ($\alpha = .854$)			
10 つらい経験をどのように乗り越えてきたかということ	.117	.807	.060
6 困難な状況を乗り越えるために頑張ってきたこと	.074	.659	.197
14 過去のつらい経験が現在どのように役に立っているかということ	.448	.477	-.049
《因子3：表面的な内容》 ($\alpha = .879$)			
17 趣味にしていること	-.060	.062	.840
20 楽しみにしているイベント	.108	-.141	.802
13 最近夢中になっていること	.080	-.009	.778
9 最近の楽しかったできごと	.023	-.044	.776
1 好きなもの（音楽・映画・服装など）	-.001	.050	.638
5 休日の過ごし方	-.209	.328	.621
23 これから趣味としてやってみたいこと	.018	.228	.474
因子間相関		.604	.321
			.273

Table 4 各因子の尺度得点の平均値（ M ）と標準偏差（ SD ）

因子	M	SD
因子1：深い内容	3.81	1.35
因子2：困難な経験	3.69	1.50
因子3：表面的な内容	5.54	1.01

2. 完全主義の高群・低群

完全主義の「自己志向的完全主義」因子において、「自己志向的完全主義」因子の尺度得点の平均値 4.51 を基準に、平均値以上の者を「自己志向的完全主義高群」（122名）、平均値未満の者を「自己志向的完全主義低群」（125名）とした。

完全主義の「他者志向的完全主義」因子において、「他者志向的完全主義」因子の尺度得点の平均値 4.83 を基準に、平均値以上の者を「他者志向的完全主義高群」（131名）、平均値未満の者を「他者志向的完全主義低群」（116名）とした。

完全主義の各下位尺度の高低によって回答者を分類したところ、自己志向的完全主義高群かつ他者志向的完全主義高群の回答者は60名、自己志向的完全主義高群かつ他者志向的完全主義低群の回答者は62名、自己志向的完全主義低群かつ他者志向的完全主義高群の回答者は71名、自己志向的完全主義低群かつ他者志向的完全主義低群の回答者は54名であった。

3. 2要因分散分析

(1) 「表面的な内容」因子について

「表面的な内容」の尺度得点について、「自己志向的完全主義」の高低群と「他者志向的完全主義」の高低群による平均値と標準偏差をTable 5に示す。自己志向的完全主義（2：参加者間要因）×他者志向的完全主義（2：参加者間要因）の2要因分散分析の結果、自己志向的完全主義の主効果（ $F(1, 243)=0.25, p=.62, \eta^2=.001$ ）、および他者志向的完全主義の主効果（ $F(1, 243)=0.60, p=.44, \eta^2=.002$ ）は有意ではなかった。また、2要因間の交互作用もみられなかった（ $F(1, 243)=1.30, p=.26, \eta^2=.005$ ）。

Table 5 完全主義各群の「表面的な内容」の尺度得点の平均値（ M ）と標準偏差（ SD ）

		他者志向的完全主義			
		高群		低群	
		M	SD	M	SD
自己志向的完全主義	高群	5.54	1.05	5.59	0.96
	低群	5.62	1.10	5.37	0.93

(2) 「困難な経験」因子

「困難な経験」の尺度得点について、「自己志向的完全主義」の高低群と「他者志向的完全主義」の高低群による平均値と標準偏差をTable 6に示す。自己志向的完全主義（2：参加者間要因）×他者志向的完全主義（2：参加者間要因）の2要因分散分析の結果、自己志向的完全主義の主効果（ $F(1, 243)=0.57, p=.45, \eta^2=.002$ ）は有意ではなかったが、他者志向的完全主義の主効果（ $F(1, 243)=5.26, p<.05, \eta^2=.021$ ）は有意であった。しかし、2要因間の交互作用はみられなかった（ $F(1, 243)=1.94, p=.17, \eta^2=.008$ ）。

他者志向的完全主義の主効果について、有意水準5%のHolm法による多重比較の結果、他者志向的完全主義が低い者は高い者よりも「困難な経験」の得点が有意に高かった（ $p<.05$ ）。つまり、他者志向的完全主義が低い者は高い者よりも、「困難な経験」についての自己開示を行うと考えられる。

Table 6 完全主義各群の「困難な経験」の尺度得点の平均値（ M ）と標準偏差（ SD ）

		他者志向的完全主義			
		高群		低群	
		M	SD	M	SD
自己志向的完全主義	高群	3.27	1.62	3.97	1.38
	低群	3.68	1.58	3.85	1.31

(3) 「深い内容」因子

「深い内容」の尺度得点について、「自己志向的完全主義」の高低群と「他者志向的完全主義」の高低群による平均値と標準偏差をTable 7およびFigure 2に示す。自己志向的完全主義（2：参加者間要因）×他者志向的完全主義（2：参加者間要因）の2要因分散分析の結果、自己志向的完全主義の主効果（ $F(1, 243)=0.46, p=.50, \eta^2=.002$ ）、および他者志向的完全主義の主効果（ $F(1, 243)=1.06, p=.30, \eta^2=.004$ ）は有意ではなかった。しかし、2要因間の交互作用がみられた（ $F(1, 243)=4.09, p<.05, \eta^2=.017$ ）。

単純主効果検定の結果、自己志向的完全主義高群においては、他者志向的完全主義が低い者は高い者よりも「深い内容」の得点が有意に高かった（ $p<.05$ ）。他方で、自己志向的完全主義低群においては、他者志向的完全主義の高さによって「深い内容」の得点に有意差は見られなかった（ $p=ns$ ）。次に、他者志向的完全主義高群においては、自己志向的完全主義の高さによって「深い内容」の得点に有意差は見られなかった（ $p=ns$ ）。また、他者志向的完全主義低群においても、自己志向的完全主義の高さによって「深い内容」の得点に有意差は見ら

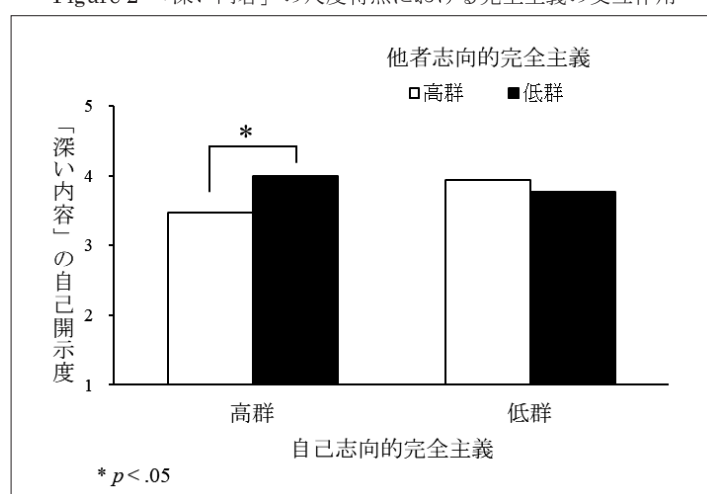
れなかった ($p=ns$)。

以上の結果を総合すると、自己志向的完全主義が高い場合、他者志向的完全主義が低いと「深い内容」の自己開示をよく行うといえる。

Table 7 完全主義各群の「深い内容」の尺度得点の平均値 (M) と標準偏差 (SD)

		他者志向的完全主義			
		高群		低群	
		M	SD	M	SD
自己志向的完全主義	高群	3.48	1.56	4.00	1.23
	低群	3.94	1.42	3.77	1.05

Figure 2 「深い内容」の尺度得点における完全主義の交互作用



IV. 考察

1. 完全主義尺度の因子分析結果についての検討

完全主義尺度の因子分析の結果、先行研究と同様の2因子が得られ、項目の分かれ方もほとんど同じであった。しかし、「やること全部が完璧である必要はない。(R)」のみが先行研究の因子と異なる因子に分類された。「やること全部が完璧である必要はない。(R)」という項目は“やること”の動作の主体が曖昧であり、自他どちらの行為としても捉えることができたため、本研究では先行研究の自己志向的完全主義因子ではなく、他者志向的完全主義因子に分類されたと考えられる。

2. 自己開示の深さ尺度の因子分析結果についての検討

自己開示の深さ尺度の因子分析の結果、先行研究とは異なり3因子が得られた。「深い内容」因子は先行研究のレベルⅢとⅣの項目で構成されていた。丹羽・丸野(2010)によると、この2つのレベルの相関は初対面の人で.79、親しい友だちで.87であり、非常に高い相関であるため、本研究では1つの因子にまとまったと考えられる。また、本研究において、丹羽・丸野(2010)で見いだされたレベルⅡ「困難な経験」は表面的な自己開示に分類されると想定していた。しかし、本研究で得られた「困難な経験」因子は「表面的な内容」因子と.273、「深い内容」因子と.604の相関を示しており、深い自己開示に近い因子であった。一方で、項目の内容を見てみると「つらい経験をどのように乗り越えてきたか」などポジティブな要素が強く、欠点や弱点などのネガティブな要素が強い「深い内容」因子とは異なると考えられる。よって本研究で得られた「困難な経験」因子は、深

い内容に近いものの、質の異なる独立した1つの因子であると考えられるのではないだろうか。

3. 完全主義傾向が「表面的な内容」の自己開示に及ぼす影響の検討

分散分析の結果、完全主義によって「表面的な内容」の自己開示度に差はみられなかったため、仮説1は支持されなかった。その理由の1つとして、自己志向の完全主義と他者志向の完全主義の組み合わせのほとんどの群において、平均値が5.5以上と高い結果であったことが考えられる。「表面的な内容」の項目を見ると、「好きなもの」や「最近楽しかったできごと」など自己紹介や日常会話でも話されるような内容であり、相手との親密度や個人の特性の影響を受けにくかったのではないかと考えられる。

4. 完全主義傾向が「困難な経験」の自己開示に及ぼす影響の検討

分散分析の結果、他者志向の完全主義が低い者は高い者よりも、「困難な経験」についての自己開示を行うことが示された。

他者志向の完全主義が高い者は、親しい友人に対して権威主義的で支配的に接する傾向がある。権威主義的や支配的に接している場合、プライドが高く相手に対して見栄を張る傾向があり、過去のつらかった経験や困難であると感じた状況を話しにくいと考えられる。また、自己開示と権威主義の間には負の関係があることが示されている (Halverson & Shore, 1969; 榎本, 1997 による)。このことから、他者志向の完全主義が高い者は友人に対して権威主義的に接してしまい、その結果「困難な経験」についてあまり自己開示できないのではないかと考えられる。

また、自己開示はストレスを軽減する効果があるといわれている。さらに「困難な経験」因子の項目は、「深い内容」因子の項目に比べてポジティブな要素が強いため、比較的自己開示しやすいと考えられる。一方で大谷・櫻井 (1995) は、他者志向の完全主義の高い者がややストレスサーを感じやすいことを報告している。本研究の結果を踏まえると、他者志向の完全主義が高い者は比較的ポジティブな要素の強い内容であっても自己開示をためらってしまうことで、うまくストレスを解消できずストレスを感じやすい状態なのではないかと推測できる。

以上のことから、他者志向の完全主義が高い者は、ポジティブな要素も持つ「困難な経験」についての内容であっても、友人への自己開示がためらわれると考えられる。

5. 完全主義傾向が「深い内容」の自己開示に及ぼす影響の検討

分散分析の結果、自己志向の完全主義が高い場合、他者志向の完全主義が低いと「深い内容」の自己開示をよく行うということが示された。この結果は、仮説2とは異なる結果であった。仮説では自己志向の完全主義が低い場合にこのような結果が得られると予想していたが、反対に自己志向の完全主義が高い場合に起こった。

この結果を言い換えると、自己志向の完全主義が高い場合、他者志向の完全主義が低い者よりも高い者の方が「深い内容」の自己開示を行わないといえる。自己志向の完全主義が高い人は、「他者に対して、自分が有能な人間であることを示したい、あるいは少なくとも無能な人間だとは思われたくない (櫻井, 2019, p. 14)」という思いがあるといわれている。このことから、自身のコンプレックスや欠点などの深い内容を開示することは、自分が無能な人間であると思われる可能性があると考え、あまり開示しないのではないと思われる。さらに、他者志向の完全主義が高い人は「外向的で、場合によっては権威主義的で支配的な傾向が強い (櫻井, 2019, p. 62)」といわれている。また、自己開示と権威主義の間には負の関係があることが示されている (Halverson & Shore, 1969; 榎本, 1997 による) ことから、親しい友人であっても深い自己開示はあまり行わないと予想される。

また、今回のアンケート調査では、教示文の中で想定する友人を“同学年の友人 (親友を除く)”とした。しかし、大学生の友人とのつきあい方において、「深く狭くかわる」という特徴が見出されている (落合・佐藤, 1996)。このことから回答者が想定した友人のほとんどが、深いかかわりのある親しい友人であった可能性があ

る。その結果、他者志向的完全主義において特に親しい友人に対する接し方の特徴が顕著に表れた可能性があるだろう。

さらに、本研究で得られた「深い内容」の自己開示の項目は、榎本(1997)が作成した自己開示質問紙(以下、ESDQ)の15側面のうち、知的側面、情緒的側面、外見的側面、体質的・機能的側面と類似していた。また、ESDQを用いた竹内(2010)の研究では、友人に開示しにくい側面として情緒的側面、外見的側面、体質的・機能的側面が挙げられており、深い内容についての自己開示の難しさがうかがえる。このことから、特に完璧を求めすぎてしまう完全主義者にとって、深い自己開示がより難しいことは想像に難くないだろう。つまり、自己志向的完全主義が高いと自身の無能さを隠したいという思いから深い内容の開示をためらい、それに加えて他者志向的完全主義も高いと権威主義の影響を受け、より一層深い内容の開示が抑制されるのではないだろうか。

以上のことから、自己志向的完全主義が高い場合、他者志向的完全主義も高いほうが「深い内容」の自己開示を行いにくくなると考えられる。

6. 本研究の課題と今後の展望

本研究では、自己開示の対象者として、同学年の友人たち(親友を除く)を想定して回答をしてもらった。しかし、その結果として、ほとんどの回答者が親しい関係にある友人を想定した可能性も考えられ、親しい友人への自己開示度のみが分析に用いられたことが本研究の限界点として挙げられる。また、表面的な内容の項目が日常会話程度のものであり、個人特性の影響を明らかにすることはできなかった。さらに、自己開示の深さ(話しにくさ)は過去の経験や感受性の違いによる影響を受けやすく、個人差の問題があると考えられる。今後の課題として、想起させる友人を限定させるとともに、自己開示の深さだけでなく、自己開示のさまざまな側面を取り上げて研究を行うことが有効であると考えられる。

付記

本論文は令和4年度京都教育大学卒業論文の一部に加筆修正を行った。本研究を行うにあたり、講義の時間を一部提供してくださった先生方、そして質問紙の回答に協力していただいた大学生の方々にこの場を借りて御礼申し上げます。

引用文献

- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- 榎本博明(1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- Halverson, C. F., & Shore, R. E. (1969). Self-disclosure and interpersonal functioning. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 33, 213-217.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60, 456-470.
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of social behavior and personality*, 12(1), 257-270.
- 石田光規(2021). 友人の社会史 晃洋書房
- 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.

- 熊野道子(2003). 自ら進んで自己開示する場合と尋ねられて自己開示する場合との相違(3): 性格特徴についての検討: 社会的外向性 日本教育心理学会第45回総会発表論文集, 138.
- 丸山利弥・今川民雄(2001). 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響 対人社会心理学研究, 1, 107-118.
- 丹羽 空・丸野俊一(2010). 自己開示の深さを測定する尺度の開発 パーソナリティ研究, 18, 196-209.
- 落合良行・佐藤有耕(1996). 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化 教育心理学研究, 44, 55-65.
- 大谷佳子・櫻井茂男(1995). 大学生における完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, 66, 41-47.
- 岡田 涼(2006). 自律的な友人関係への動機づけが自己開示および適応に及ぼす影響 パーソナリティ研究, 15, 52-54.
- 岡田 努(1995). 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, 43, 354-363.
- 齋藤路子・沢崎達夫・今野裕之(2008). 自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討—抑うつ, ネガティブな反すうを媒介として— パーソナリティ研究, 17, 60-71.
- 櫻井茂男(2019). 完璧を求める心理—自分や相手がラクになる対処法— 金子書房
- 櫻井茂男・大谷佳子(1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, 68, 179-186.
- 清水裕士(2016). フリーの統計分析ソフト HAD—機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案— メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 竹内由美(2010). 大学生の友人関係における自己開示と孤独感の関係 心理相談センター年報, 6, 15-22.
- 吉澤英里(2018). 高校生および大学生の評価への恐れと自己志向的完全主義が社交不安に与える影響 感情心理学研究, 25, 36-43.