Osaka University Knowledge Archive

Title	大学１回生における対人不安の状態および大学の望ましい対策
Author(s)	髙木, 奎吾
Citation	令和元（2019）年度学部学生による自主研究奨励事業研究成果報告書. 2020
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/75961
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

Osaka University

様式６

申請先学部人間科学部　採択番号　No.1

２０１９年度大阪大学未来基金【住野勇財団】学部学生による自主研究奨励事業研究成果報告書

ふりがな 氏　　名	たかぎ　けいご 髙木　奎吾	学部 学科	人間科学部人間科学科	学年	１年
ふりがな 共　同 研究者氏名	でん　いくま 田　伊玖磨	学部 学科	人間科学部人間科学科	学年	１年
	きむら　そういちろう 木村　壮一郎		人間科学部人間科学科		１年
					年
アドバイザー教員 氏名	老松克博	所属	人間科学研究科　人間科学専攻		
研究課題名	大学１回生における対人不安の状態および大学の望ましい対策				
研究成果の概要	研究目的、研究計画、研究方法、研究経過、研究成果等について記述すること。必要に応じて用紙を追加してもよい。（先行する研究を引用する場合は、「阪大生のためのアカデミックライティング入門」に従い、盗作剽窃にならないように引用部分を明示し文末に参考文献リストをつけること。）				

本研究の目的

私たちは、普段の会話の中から、大学生、特に大学１回生は、それまでの生活より多くの不安を抱えるようになると感じた。原因として、今まで住んでいた地域を離れ、多種多様な文化的背景を持つ人々と新たに関係を構築しなければならないことなどが挙げられる。そのような場では、主に対人関係の構築に対しての不安が多いのではないかと考えた。そこで、大学１回生の社交不安の傾向を分析することで、効果的な支援ができるのではないかと考えた。

社交不安は、「anxiety resulting from the prospect or presence of personal evaluation in real or imagined social situations」［Schelenler , Leary 1982］すなわち、「現実の、もしくは仮想的な社交状況において、自身の評価や、その予測から生じる不安」と定義され、今日まで様々な対象についての研究が行われてきた。とりわけ大学生においては、研究協力の得やすさから、様々な研究の対象となっている。

以上より、本研究は、大学生の社交不安の傾向、またそれに対する大学側からの効果的なサポートのあり方を検討した。

方法

本研究では、アンケート調査による量的調査（調査１）と、それを踏まえたうえでのインタビュー調査（調査２）の二つを実施した。

調査１（アンケート調査）

調査協力者と手続き

12 月 3 日に、大阪大学人間科学部の１回生を対象とした講義において、授業開始前に質問紙を配布し、終了後に回収した。配布の際に、調査協力の依頼と任意性など倫理的配慮や研究の趣旨について、書面及び口頭で説明を行った。回収した質問紙のうち、回答に欠損のない、72 人（男性 21 人，女性 48 人）を分析対象とした。分析対象者の平均年齢は、18.99 歳（SD＝0.43；範囲 18-20 歳）であった。

測定尺度

大学生活での社交不安を測定するために、他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度短縮版（SFNE）［笹川，ほか 2004]を使用した。この尺度は、社交不安を維持させる認知的特徴である、他者からの否定的評価に対する懸念の強さを測定する 12 項目の五件法からなる。各項目の質問内容については付録を参照されたい。

結果

各項目及び合計得点の範囲、平均、標準偏差を Table１に示す。また、各項目の相関係数を Table２に示す。

平均が３以下の値をとっている項目は 5 と 8 だけで、それ以外の項目は 3 以上をとっている。また、1 が突出して大きい値をとっている。

このことから、「皆、それぞれ、欠点を持っているが、誰もが価値を持っているのだ」と大学生になって、考えられるようになってくるが、その欠点を含めた自分を相手が受け入れてくれるか否かが大学生の不安の対象となっていると考えられる。

また、相関係数を参照したとき、次のような特徴を推測することができる。

Table1　各事項の範囲、平均、標準偏差

質問番号	範囲（最大値ー最小値）	平均	標準偏差
1	4(5-1)	3.93	0.61
2	3(4-1)	3.33	1.09
3	2(3-1)	2.58	0.90
4	3(4-1)	2.29	0.69
5	3(4-1)	2.87	0.99
6	3(4-1)	3.57	0.87
7	3(4-1)	3.32	0.95
8	4(5-1)	2.87	1.12
9	2(3-1)	2.38	0.82
10	3(4-1)	3.22	1.11
11	3(4-1)	2.59	1.05
12	3(4-1)	3.38	0.87
合計得点	28（20-48）	36.32	4.28

Table2　各質問項目の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2	0.63											
3	-0.34	-0.10										
4	-0.49	-0.35	0.57									
5	0.57	0.83	-0.09	-0.28								
6	0.71	0.60	-0.33	-0.64	0.53							
7	0.58	0.63	-0.27	-0.50	0.46	0.74						
8	0.40	0.62	-0.19	-0.27	0.61	0.51	0.62					
9	-0.64	-0.45	0.33	0.64	-0.44	-0.77	-0.70	-0.40				
10	0.64	0.65	-0.28	-0.48	0.57	0.68	0.60	0.50	-0.65			
11	-0.69	-0.55	0.30	0.62	-0.58	-0.72	-0.62	-0.48	0.75	-0.80		
12	0.62	0.43	-0.31	-0.42	0.45	0.61	0.58	0.43	-0.61	0.61	-0.56	

特徴①　1-6(0.71),6-7(0.74),6-9(-0.77),6-11(-0.72)

自分のことがどう思われているのかという不安は誰しもが抱えるものであり、他人との会話中に顕著である。他人からの印象を気にするあまり、接する人によって意識し

て態度を変えるなどすることで、自分に対して制御をかけてしまうことが、友人関係の構築を困難にしていると考えられる。

特徴②　2-5(0.83)

他人に対して自分の欠点、コンプレックスを見せたくないという思いが強くあるようだ。欠点が人間関係の構築において障害となるケースは多々ある。例えば自分がいじめのターゲットになるといったような、突然の人間関係の崩壊を免れるためには、目立ったり、周りと違ったりすることを避

けなければならないという意識が強くあり、他人の目に付く否定的な部分は隠したいという思いが強いのだろうと考えられる。

特徴③　7-9(0.70),10-11(-0.80)

質問がほとんど同義にも拘わらず、相関が思ったほど１に寄らないことから、他人にどのような印象を与えているのか気になるかと聞かれるとそうとは言い切れないが、決して気にならないわけではないという人が一定数いることが分かる。普段から他人の目を気にしてしまう性格の持ち主ならば、質問７で「当てはまる」と即答した上で、質問９に対しては、「当てはまらない」と答えるはずなので、質問７と質問９の答えの平均値の絶対値は近似するはずだ。

しかし、実際は平均値が質問７の 0.319 に対して質問９は-0.623 と大きく偏っている。また、質問 10 で、他人の目を気にしすぎることがあるかという質問に対しては、「やや当てはまらない」という回答が質問７よりも増え、平均値も 0.217 と大きく中央によっており、さらに質問 10 をふまえた上での質問 11 で質問９よりも大幅に中央によった平均値-4.06 という数値が出ている。

これらのことから、出される質問の順序に意見が左右されている人がかなり多数いるように見受けられ、これは、普段から他人の目というものをそれほど気にしていないが故の現象だと考えられる。よって、対人関係というものにそれほど強く不安を感じていないという人も一定数いるようだ。こういった人たちが対人関係に強い不安を抱えている人たちと接するとき、自らに心を開いてくれていないように感じるケースが考えられ、この時に抱く多少の不信感などが壁を作り、不安を抱えている人にとっては余計に重石になることもあるだろう。

調査２（インタビュー調査）

調査協力者と手続き

調査１において、同時にインタビュー調査の協力者を募集した。協力の申し出があった 10 名（男性：〇名、女性：△名）に対し、それぞれに調査を行った。期間は 12 月 5 日～12 月 8 日、場所：大阪大学内。調査の開始前に、録音や倫理的配慮に関する説明及び同意の確認を行った。

質問内容

インタビューの質問は、各協力者のアンケートの特徴を分析したうえで、半構造化面接を実施し、特に得点の高い項目と低い項目に関して以下のことを尋ねた。

１．得点の高い項目に対して
① その不安を抱え始めたのはいつ頃からか
② その不安の原因だと思い当たることはあるか
③ その不安は、大学入学時からどのように変化したか
④ ③の変化の契機に思い当たることはあるか
⑤ その不安に対し、どのようなサポートが欲しかったか
２．得点の低い項目に対して
⑥ 大学生活から現在のうちに、回復した不安はあるか
⑦ ⑥の回復の契機に思い当たることはあるか

結果および考察

10 名のインタビュー内容のまとめと若干の考察を以下に示す。

単純に生徒数が多いのに加え、サークルや部活でできた他学部の友人をきっかけに学部外に人間関係が広がることで、接し方の難しい広く浅い人間関係ができる。そのような関係では、親しくなる可能性があるため、自分がどう思われているか気にしてしまう。また、学部内においても、クラス分けがあるとはいえ、行事が多くあるわけでもなく、基本的には一緒に授業を受けるだけの仲であるため、このような関係になる人は少なくない。

しかし、大学に入学してから、大学が提供する機会であるオリエンテーションなどの効果もあっ

て、素の自分を出せるような深い友人関係を数人と築くことができることが多い。そのような関係は、自分の欠点を相手が受け入れてくれるという気持ちの上に成り立つことが多く、欠点が見つかることを不安に思うことはなくなっていくと考えられる。

大学の与える機会への評価については、大学や人間科学部から与えられた機会（オリエンテーションや人科合宿）によって親しい友人を作ることが出来ると考える人が多い一方、機会が少ないため、仲良くなりきれずに浅い関係が作られ、不安が増幅する、あるいは、そのような機会で会っただけでは仲良くなりきれず、その時に気まずさを感じるだけだと考える人もいた。

総合的な考察

アンケート結果から、大学の一回生が抱える不安というのは、欠点を含めた「ありのままの自分」を受け入れられるかどうかに関係が深いと考えられる。

また、インタビューの結果から、大学では浅い人間関係が拡大され、大学の一回生は、そのような人間関係において、親しくなることを視野に入れていると、自分が相手からどう思われているのかが不安になってしまうということが考えられた。

これらのことから、素の自分を出せる深い人間関係を作ることが出来れば、欠点を含めた「ありのままの自分」を受け入れられる感覚を得られ、「ありのままの自分」が受け入れられるだろうかという不安は緩和されるだろう。また、新たに友人を作ろうと苦心することがなくなり、浅い人間関係を深くしようとすることで生じる、相手が自分をどう思っているのだろうという不安が緩和されると考えられる。

こう考えると、素の自分を出せるような深い人間関係を作ることが大学の一回生の対人不安を緩和することにおいて、一番重要である。そして、このような深い人間関係を自力で作ることが出来る人もいれば、大学や学部などから与えられる機会がなければ、深い人間関係を作れない人もいる。そして、自力で深い人間関係を作れる人の中には、大学や学部によって与えられる機会によって、浅い人間関係が拡大することを嫌う人もいるが、自力で深い関係を作れない人にとってはそのような機会は必要不可欠なものであろう。そのため、大学や学部によって自由参加型の機会が沢山用意されることが望ましいと考える。機会が沢山必要な理由は、機会が少なければ、人間関係は深化しづらく、逆に、浅い人間関係が拡大することで対人不安が増幅してしまうかもしれないからだ。

大阪大学の一回生が大学から与えられている機会というのは、実は少なくない。大学から学生交流の機会開催を伝達するメールがしばしば来る。しかし、そのことはホームページなどに掲載されている訳ではないため、周囲の学生がたくさん参加するものではない。メールは見ない人も多く、メールで伝達される機会への参加率は高いとは思えない。対して、ホームページは大抵の人が見るものであり、ホームページに書かれた機会ならば、多くの人が参加するように思えるだろう。そして、自力で深い人間関係を築くことが出来ない学生にとっては、そのような周りの学生と異なる行動をとることには勇気がいるのである。

大学は、メールによって学生交流の機会を作るなど、大学生の不安を緩和する対策をとってくれている。しかし、私たちは周りの学生も参加する流れが作られた機会が必要だと考える。機会をこのようなものにするには、大学のホームページにも書くなどして、広く周知する必要がある。そのような機会を準備して初めて、機会を必要とする多くの学生の対人不安を緩和させることに繋がるのである。大体の学生が参加する機会というのはオリエンテーション一回のみであり、学部によって与えられる機会というのはまちまちであるが、基本的には充実していない。そのため、大阪大学は自由参加型で、周囲の学生が集う機会を沢山つくることが必要だと考える。

本研究の限界と今後の課題

本研究では、アンケート調査を行った人数、また、インタビュー調査を行った人数が極端に少な

い。また、得られたデータの分析に関しては、本格的な統計学を用いている訳ではないため、本研究によって考えられた考察というのは、推測の域を出ない。より大規模なアンケート調査とインタビュー調査、また、より高度なデータ処理方法を用いた、精度の高い研究を行うことがこれからの課題である。

引用・参考文献

SchelenlerRBarry, LearyRMark. 1982.
Social Anxiety and Self-Presentation. Psychological Bulletin　Vol.92　641-669.

笹川智子，金井嘉宏，村中泰子，鈴木伸一,嶋田洋徳, , 坂野雄二. 2004.
他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度(FNE)短縮版作成の試み ： 項目反応理論による検討. 行動療法研究　30 巻　87~98.