

# 「あがり」現象と自己意識 — 対人不安への予備的考察 —

堤 雅雄\*

Masao TSUTSUMI

The Phenomenon of “Agari” and Self Consciousness  
— A Preliminary Approach to Social Anxiety —

## ABSTRACT

本研究では、人格特性としての自己意識傾性と、あがり場面でのあがり傾向性の関連をみるため、大学生を被験者に質問紙調査を行なった。その結果、大聴衆場合で特に自己意識の各因子との関連が確認された。多くの聴衆を前にした場合、自分を対人不安傾向が高いと思っている人ほど、また公的自己意識が高いと見ている人ほど、よりあがるであろうと想像していた。一方、私的自己意識はこれとは逆に、この傾向が高い人ほど、あまりあがらないと予測していた。また、1対1場面や知人との場面、そして能力評価場面では、対人不安因子のみ有意な関連が見られた。大聴衆場面では、まなざしを向けられているという意識自体の直接的影響が中心であり、聴衆ひとりひとりとのパーソナルな関係まで意識は至らないのに対し、これより少数の対象を前にする1対1場面や知人との場面、能力評価場面では、より厳しい、自己の存在価値そのものの評価が問われ、評価懸念や対人不安の性質に焦点化したあがりとなっていく、ということが示唆された。

【キーワード：あがり、自己意識、対人不安、評価懸念】

( keywords: fear of being judged or evaluated negatively, self-consciousness, social anxiety )

## 問 題

人前で興奮状態になって赤面したり、自分を見失ってしまう、一般に「あがる」といわれる現象や、顔面蒼白となり、俗に「頭が真っ白になってしまう」という心理状態は、誰しもがほぼ例外なく、人生で何度となく出会うきわめて強烈で印象的な経験である。心理的には主体的意識の統制を喪失する（呆然自失）状態であるが、生理的には面白いことに、興奮と制止、あるいは交感神経系と副交感神経系の、相反するいずれかの高い覚醒状態に陥ることによる混乱と考えられる。社会的に十全に機能していくべき我々にとって、これは由々しき問題となる。

心理学ではこれまで、この現象について実践的、臨床的問題として議論されることはあっても、その本質や意味について実証的分析は意外に少ないといえよう。

自己主張、自己表現を重んじる文化の中で、アメリカ心理学会では本邦よりかなり先んじて、このような現象を社会臨床的な問題として取り上げてきた。例えば Baumeister (1984) はプレッシャーによって言葉を詰まらせた状態 (choking under pressure)、Bippus & Daly (1999) は舞台でのあがり (stage fright) について取り上げている。

この領域でのアメリカの代表的研究者、Buss (1980)

は、このような他者の現前での否定的感情経験総体を「対人不安」(social anxiety) と称し、その構成概念として “shyness”, “embarrassment”, “shame” とともに、“audience anxiety” を挙げている。「あがり」に最も近いのはその最後のもの、「聴衆不安」であろう。

また、この否定的精神状態の喚起原因の中核に、他者からの評価に対する不安をみる立場から「評価不安」という概念も提起され、評価場面によって “sport performance anxiety” や “speech anxiety”, “test anxiety” など、様々な状況に応じた呼称のもとに、精神的な取り組みが行なわれてきている (Leitenberg, 1990)。

対人恐怖心性に極めて親和的な文化を有する我が国では、森田療法などの臨床領域を除けば、意外にこの問題が心理学的に取り上げられることは少なかった。しかし近年になって有光 (2001) や敦賀・鈴木 (2006) など、「あがり」という日常経験そのものに即した主題での研究が進められてきている。その先行例である有光、今田 (1999) の認知的研究では、あがり経験の主観的報告の分析に基づいて、その構成因子として、自己不全感、身体的不全感、震え、責任感、生理的反応、他者への意識という6因子を見出している。ただこの6因子は網羅的であり、因果的文脈では原因と結果が、本質と末梢が、そして心理と生理が混在している感がある。

本研究でも彼らにならぬ、日常語の「あがり」をその

\* 島根大学教育学部心理・発達臨床講座

まま用い、この極めて興味深い心理現象に対する素朴な接近を試みてみたいと思う。ここでの基本的視点は、あがりという心理現象の中核に、自己意識の急激な覚醒が存在すること、そしてあがりの前提となる喚起要因として、自己の価値についての他者よりの評価の一挙の低下の予期、すなわち評価不安があるのではという予測である。

## 予備調査

我々が日常的に経験する「あがり」とは一体何なのか。それはいつ、どこで、何に対して、どのような精神状態になるのか、質問紙を用いて直接問うこととした。

**被験者：**国立大学学生、男子33名、女子70名、計103名。平均年齢、男子20.5歳、女子20.5歳。不完全回答の2名を集計から除外し、101名の結果を分析した。

**質問項目1：**「あなたは今までに、人前であがるという経験をしたことがありますか？ その時のことをできるだけ詳しく（いつ、どこで、どうして、誰、あるいは何に対してか）、自由に記述してください。いくつでも構いません。」

**質問項目2：**「あなたにとってあがりやあがることとはどのようなものであると思いますか、自由に書いてください。」

**質問項目3：**「あがりという言葉から連想する言葉を記述してください。いくつでも構いません。」

**結果：**記述されたあがり経験を、その状況ごとに分類した結果を表1に示す。

まず、あがった時の意識の対象となる聴衆 (audience) の規模は、概ね「大人数の聴衆の前で」と答えた被験者がほぼ半数（男子52%、女子51%）であった。10人から3, 40人程度と思われる「クラスの人々の前で」が、全体の3分の1（男子30%、女子34%）、10名以下程度のゼミなどの「少人数の前で」というのが16%であった。それぞれ性差は認められなかった。

また、あがり場面での聴衆との心理的距離については、「初対面の人の前で」が全体の47%と多数だが、「顔見知り程度の人の前で」も41%と、これに匹敵する割合であった。「親しい友人の前で」は15%と、少なめであった。これまで、対人恐怖症に関する議論で、全くの他人でもなく、逆に非常に親しい関係でもない「中間状況」（高橋、1966）や「半知り」（笠原、1977）というあいまいな関係性の重要さの指摘があったが、今回のあがりに関しては、初対面のひとに対するときの記述が多かった。この初対面の相手というのは、これまでは無関係であった相手と対面し、これから何らかの関係が展開するということを意味するわけで、無関係の他人というわけではない。その意味では、中間状況があがりやすいという対人恐怖症者に対する捉え方と矛盾しない。

どのような行為を行う際については、話すなどの「日常的行為」と、歌う、演奏するなどの「演技行為」

の2つに大別すれば、前者が64%、後者が36%であった。

被験者全体の過去のあがり経験の具体的記述を集約して、主たる21のあがり場面項目に再構成した（表2参照）。

表1 予備調査でのあがり経験自由記述の分類

(数値は人数、計 101名)

想起場面		男	女	計
聴衆規模	大人数 (40人以上)	17 (52%)	35 (51%)	52 (51%)
	中人数 (10~30, 40人の1クラス程度)	10 (30%)	23 (34%)	33 (33%)
	少人数 (1~10人のゼミ程度)	6 (18%)	10 (15%)	16 (16%)
合計		33 (33%)	68 (67%)	101
心理的距離	初対面	14 (42%)	33 (49%)	47 (47%)
	顔見知り	12 (36%)	29 (43%)	41 (41%)
	親しい	7 (22%)	6 (8%)	15 (15%)
合計		33 (33%)	68 (67%)	101
行為	日常的な行為 (話すなど)	22 (67%)	43 (63%)	65 (64%)
	パフォーマンス行為 (歌う、演奏する)	11 (33%)	25 (37%)	36 (36%)
	合計	33 (33%)	68 (67%)	101

## 本調査

### 目的

人は何に脅え、何に不安を感じて「あがる」のか、様々なあがり場面を通して、共通する質は何かを把握するために、あらためて本調査を行なった。その際、あがりやすさに大きく関わる特性と考えられる自己意識についても、あわせて測定した。

あがるという現象の中核に自己意識の急激な覚醒がある。Fenigstein, Scheier & Buss (1975) はこの自己意識について分析し、3因子を抽出した。第1は他者が知ることのできない自己の内面に注意を向けること、即ち私的自己意識、第2は、他者との関わりの中で、自分が他者にどう見られているのかに意識を向けること、即ち公的自己意識、そして第3は対人状況における不安、緊張、当惑、羞恥、即ち対人不安である。この自己の存在を意識の対象とする傾向には個人差があり、彼らはこれを測定する自己意識尺度を作成した。

今回、予備調査の結果を基に構成したあがり傾性尺度と、Fenigsteinらの自己意識尺度を翻訳し、新たに3項目新規に加えた計26項目の日本語自己意識尺度（堤、1989）の2つの尺度を用い、あがり現象が自己意識特性によってどの程度説明できるか、両者の関係を探ってみることとした。

### 方法

**被験者：**国立大学学生、男子39名、女子92名、計131名。平均年齢は男子20.0歳、女子19.6歳。うち有効回答126を分析に用いた。

**質問紙：**質問紙は匿名での回答を求め、まず表紙で運動部活動の有無と演奏会などのステージ経験を聞いた後、次の2つの尺度に答えてもらう。

表2 自己意識尺度の因子分析の結果、及び各項目の評定平均値

項目番号	項目内容	因子			共通性	平均評定値	
		1	2	3		男性	女性
SC17	私は常に自分がどうしてそのような行動をしたのか考慮している	0.6581			0.44	2.89	2.50
SC1	私は自分がどんな人間であるのかいつも理解しようと努めている	0.6371			0.42	3.25	2.93
SC14	私は自分の心の奥の感情にいつも注意を払っている	0.5751			0.34	2.86	2.64
SC20	私はときどき自分自身を離れたところから客観的に見ている自分を感じることがある	0.5599			0.36	3.11	2.77
* SC10	私は自分のことをあれこれと見直すことはない	0.5480			0.31	3.42	3.33
SC5	私は自分を反省してることが多い	0.5460			0.40	3.67	3.23
SC25	私は何か困難にぶつかったときの自分の心の動きに常に注意している	0.4885			0.25	2.64	2.59
SC22	私は自分の気持ちの変化に敏感である	0.4654			0.28	3.08	2.93
SC12	私はひとからどのように見られているのかを意識している	0.4106		0.4099	0.38	3.33	3.28
* SC3	私は普段自分自身についてあまり意識していない	0.3967			0.20	3.14	3.04
SC2	私は自分自身の行動の仕方に気を配っている	0.3900			0.16	3.17	2.99
SC7	私は自分自身を相手にどのように伝えたらいいかということに気を配っている	0.3783		0.3347	0.26	2.94	2.81
* SC13	私は見知らぬ人とでも平気で話ができる		0.7448		0.57	2.58	2.52
SC4	私は知らない人たちと出会うような新しい環境に慣れるのに時間がかかる		0.7401		0.57	2.97	2.88
SC18	私は人前で話すときとても緊張する		0.6929		0.50	2.81	3.09
SC11	私はちょっとしたことですぐにどぎまぎしてしまう		0.6821		0.51	2.72	2.94
SC26	私はたくさん人のいると緊張する		0.6423		0.41	2.78	2.84
SC24	私は人と目が合うと自分の方から視線をそらしてしまう		0.5091		0.29	2.89	2.73
SC9	私は誰かに見られていると仕事に集中できない		0.3736		0.18	2.67	2.99
SC23	私はいつも自分の容姿について意識している			0.7721	0.64	2.58	3.03
SC16	私はショウウィンドウに映った自分の姿を思わず見てしまう			0.6852	0.48	2.64	3.08
SC19	私は出かける前には必ず鏡をみる		0.3442	0.5958	0.36	2.97	3.41
SC6	私は写真を撮られるときにはよく写ろうとする			0.5819	0.35	2.22	3.02
SC15	私はいつも人に良い印象を与えようと気を遣っている		0.3419	0.5370	0.49	2.72	2.93
SC8	私は自分が主人公となるような空想にふけることがよくある			0.4247	0.20	2.69	2.68
SC21	私は人が私のことをどう思っているのか気がかりである	0.3188		0.4113	0.39	3.28	3.26

\*逆転項目

因子負荷量 0.3未満は省略

表3 あがり傾性尺度の因子分析結果、及び各項目の評定平均値

項目番号	項目内容	回転後の因子行列				共通性	平均評定値	
		1	2	3	4		男性	女性
あがり8	成人式で自分が代表で挨拶するとき。	0.822959				0.74	3.33	3.63
あがり6	校内弁論大会で全校生徒の前で発表するとき。	0.791015			0.358317	0.77	3.28	3.64
あがり5	新歓コンパでみんなの前で自己紹介するとき。	0.712533		0.325292		0.68	2.58	3.17
あがり7	進級して、新しいクラスで自己紹介するとき。	0.704413	0.315534			0.61	2.83	3.10
あがり12	教育実習で生徒の前で自己紹介するとき。	0.503295			0.4157	0.47	2.75	3.47
あがり4	バイトの面接を受けるとき。	0.381046				0.25	2.61	3.08
あがり1	運動会で選抜種目に出るとき。	0.340941				0.26	2.61	3.08
あがり16	異性とフォークダンスを踊るとき。		0.634841			0.57	2.58	2.58
あがり3	異性と会話するとき。		0.581016			0.41	2.50	2.44
あがり15	バスを降りる際、自分がボタンを押すとき。		0.575509			0.38	1.33	1.49
あがり18	エレベーターに1人で乗っていて、見知らぬ人と一緒になったとき。		0.486846			0.27	1.58	1.88
あがり14	友人と普段、会話しているとき。		0.45374			0.25	1.22	1.21
あがり21	友達と合コンに行って挨拶するとき。		0.387237			0.33	2.67	2.92
あがり17	結婚式の披露宴で余興をするとき。		0.293522			0.21	2.86	3.11
あがり13	バイトの人たちとカラオケに行って歌うとき。			0.937349		0.91	2.36	2.59
あがり9	友達とカラオケに行って一番最初に歌うことになったとき。			0.663417		0.47	2.36	2.48
あがり11	音楽の時間に暮らすのみんなの前でリコーダーを吹くとき。			0.486857		0.32	2.97	2.98
あがり2	校内合唱コンクールで歌うとき。		0.329127	0.429906		0.33	2.28	2.77
あがり10	入学式で入場するとき。	0.3418	0.34725	0.395049		0.39	1.69	2.14
あがり19	研究室のゼミで研究の結果を発表するとき。		0.328043		0.738513	0.72	2.89	3.23
あがり20	初めてのことをするとき。				0.549772	0.41	2.78	3.11

因子負荷量 概ね0.3以下は省略

- 1) 自己意識尺度：前述のFenigsteinらの自己意識尺度を翻訳改訂した計26項目の堤の改訂日本語版に、自分に全く当てはまらない (1)、あまり当てはまらない (2)、やや当てはまる (3)、非常に当てはまる (4) の4段階評定を求める。
- 2) あがり傾性尺度：予備調査で得られた記述をもとに構成した21項目のあがり場面項目を用い、そのような場面に遭遇すれば、自分ならどの程度あがってしまうと思うのか、全くあがらない (1)、あまりあがらない (2)、ややあがる (3)、非常にあがる (4) の4段階評定を求める。

## 結果

2つの尺度について因子分析を行なった結果をそれぞれ表2、表3に示す。

自己意識尺度については、主因子法、バリマックス回転を行ない、予測どおりの3因子構造が確認できた。回転後の3因子の寄与率はそれぞれ13.2%、13.0%、11.1%、累計では37.4%で、やや低めであった。第1因子は私的自己意識、第2因子は対人不安、第3因子は公的自己意識と解される。

あがり傾性尺度では、同様に4因子解を採択した。回転後の4因子による寄与率はそれぞれ16.2%、11.6%、11.0%、7.7%、累積で46.4%であった。第1因子は大聴

衆場面、第2因子は1対1場面、第3因子は知人場面、第4因子は能力評価場面因子と名付ける。これら因子間の場面の違いは、心理的には意識の対象となる他者との関係の違い、特にその他者との心理的距離の違いを反映している。

あがる程度に関する評定では、第1因子の大聴衆場面を想起した際が総じて高く、音楽演奏や異性との相互作用の項目がそれに次いでいる。

このような、4つのあがり傾性因子の変動を、自己意識尺度の3因子がどの程度説明できるか、前者の因子得点を従属変数に、後者の因子得点を独立変数に重回帰分析を行なって、今回の仮説の検証を行なった。その結果を表4から7に掲げる。

まず、自己意識3因子は、いずれも大聴衆場面でのあがり傾性に高い有意な偏回帰を示した(表4)。3因子全体での重回帰も調整済みR<sup>2</sup>乗値、.252 ( $p < .01$ )と有意であった。ただ、私的と公的で回帰係数が逆であるのが興味深い。私的自己意識の強い人は、公的自己意識、さらには対人不安傾向の高い人とは逆に、あがり傾向は低いと予測される。

次に、1対1場面因子については、対人不安因子得点のみ、有意な回帰を示した(表5)。自己意識尺度総体の重回帰は調整済みR<sup>2</sup>乗値で.118と、1%レベルで有意だが、低い説明率である。

第3の、知人場面でのあがり傾性についても、対人不安因子のみ有意な回帰を示した(表6)。自己意識総体での重回帰は、調整済みR<sup>2</sup>乗値で.059で、5%で有意ではあるが低めの回帰であった。

第4因子の能力評価場面でのあがり傾向に対してもまた、対人不安因子のみが有意な回帰を示した(表7)。重回帰も調整済みR<sup>2</sup>乗で.056と、5%レベルで有意だが低い説明率であった。

## 考 察

本研究では、人格特性としての自己意識、俗にいう自己意識過剰となる傾向と、あがり場面を想起しての自己評価、即ちあがり傾性との関連を質問紙を通して調査した。その結果、大聴衆場合で特に自己意識の各因子との関連が確認された。多くの聴衆を前にした場合、自分を対人不安傾向が高いと思っている人ほど、また公的自己意識が高いと見ている人ほど、よりあがるであろうと評定していた。一方、私的自己意識はこれとは逆に、この傾向が高い人ほどあまりあがらないだろうと予測していた。現前の多くの他者へ意識を奪われれば奪われるほど、自己への統制力を失い、あがってってしまうという機制が示唆される。その際、逆に自分の意識を他者から引き離し、自己の私的世界に没入できれば、あがる事は少なくなるだろうと考えられている。芸人などがしばしば口にする、聴衆をかぼちゃや石ころと思え、「ひとを呑め」というような経験則に通じる認識を、今回の結果は示している。

1対1場面や知人との場面、そして能力評価場面では、対人不安因子のみ有意な関連が見られた。大聴衆場面では、まなごしを向けられていること自体への意識の直接的影響が中心であり、聴衆ひとりひとりのパーソナルな関係まで意識は至らないのに対し、これより少数の対象を前にする1対1場面や知人との場面、能力評価場面では、より厳しい、自己の存在価値そのものへの評価が問われ、評価懸念や対人不安に焦点化したあがりとなっていく、ということであろうか。

本研究の最大の限界は、なにより、あがりという心理現象を捉えるのに、その行動的、あるいは生理的指標でなく、質問紙を通して場面を想起させ、主観的反応を求めたことである。しかし考えてみれば、あがりや羞恥という経験は、もともと極めて主観的な体験であり(堤、1999)、我々が思っている以上に客観的に確認することが困難な事象である。従って、被験者の想像力を最大限引き出し、擬似的、観念的経験から答えてもらう方法も一定の価値があると考えられる。今後、生理・意識両面での更なる研究が期待される。

表4、あがり傾性第1因子(大聴衆場面)を目的変数、自己意識尺度3因子を説明変数とした重回帰分析の結果

	非標準化係数		標準化係数	t	有意確率
	B	標準誤差	ベータ		
私的自己意識	-0.287	0.079	-0.281	-3.621	0.000
対人不安	0.400	0.077	0.399	5.161	0.000
公的自己意識	0.204	0.079	0.199	2.573	0.011

表5、あがり傾性第2因子(1対1場面)を目的変数、自己意識尺度3因子を説明変数とした重回帰分析の結果

	非標準化係数		標準化係数	t	有意確率
	B	標準誤差	ベータ		
私的自己意識	0.150	0.080	0.158	1.877	0.063
対人不安	0.295	0.078	0.317	3.776	0.000
公的自己意識	0.090	0.080	0.095	1.131	0.260

表6、あがり傾性第3因子(知人場面)を目的変数、自己意識尺度3因子を説明変数とした重回帰分析の結果

	非標準化係数		標準化係数	t	有意確率
	B	標準誤差	ベータ		
私的自己意識	0.005	0.092	0.005	0.055	0.957
対人不安	0.263	0.089	0.256	2.947	0.004
公的自己意識	0.129	0.091	0.123	1.418	0.159

表7、あがり傾性第4因子(能力評価場面)を目的変数、自己意識尺度3因子を説明変数とした重回帰分析の結果

	非標準化係数		標準化係数	t	有意確率
	B	標準誤差	ベータ		
私的自己意識	-0.046	0.081	-0.050	-0.575	0.567
対人不安	0.227	0.079	0.248	2.858	0.005
公的自己意識	0.112	0.081	0.121	1.389	0.167

## 参 考 文 献

- 有光興記 2001、「あがり」の素人理論：「あがり」喚起状況と原因帰属の関係、社会心理学研究、17、1-11.
- 有光興記・今田寛、1999、状況と状況要因から見た“あがり”経験-情動経験の特徴による分析-、心理学研究、70、31-37.
- Baumeister, R. F., 1984, Choking under pressure. Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillfull performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46,610-620.
- Bippus A.M., & Daly, J. A., 1999, What do people think causes stage fright?: Naive attributions about the reasons for public speaking anxiety. *Communication Education* ,48, 68-72.
- Buss, A. H., 1980, *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A.H., 1975, Public and private self consciousness : assessment and theory, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- 笠原嘉、1977、青年期：精神病理学から、中央公論社。
- Leitenberg, H.(ed), 1990, *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. Plenum Press, N.Y
- 高橋徹、1966、対人恐怖の精神病理、精神経誌、68、31.
- 敦賀真理子・鈴木直人、2006、スピーチにおける“あがり”の主観的反応の強度が心臓血管系および呼吸器系反応に与える影響、心理学研究、77、235-243.
- 堤雅雄、1989、羞恥傾性と自己意識-後期青年期における一検証、島根大学教育学部紀要、23、19-28.

