

自己理解の高さが他者への共感能力に与える影響

大槻 麻由子

(神原 歩・行廣 隆次ゼミ)

私たちは他人と関わる時、その心を推測し、理解しようとする。近年多くの研究で、他者の心の推測は対人関係にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっている。例えば、菊池・長谷川(2020)や大熊(2017)は、共感性の下位概念で、他者の視点に立ってその気持ちを推測しようとする傾向を表す視点取得が高い者は、対人関係を円滑にするスキルである社会的スキル(菊池, 2004)が高い傾向にあることを示した。また、菊池・長谷川(2020)は、視点取得が社会的スキルや友人関係満足感を介して、抑うつに負の影響を与えており、一方で共感性のうち他者を観察したとき自身の感情にとらわれやすいことを表す個人的苦痛が、抑うつに正の関連があることを示した。他者への共感の仕方は、社会生活での行動や、対人関係で良好なコミュニケーションをとることに関係している。

これらの研究によると、他者の心を推測しようとすることは社会生活を送るために重要であると考えられるが、一方で、他者の心の推測は容易ではなく、そこにはしばしばズレが生じることが知られている。例えば、人は他者から思考や感情などの自分の内面を見抜かれていないと、実際以上に錯覚してしまう、ということがある。これは「透明性の錯視」(Gilovich, Savitsky, & Medvec, 1998)と呼ばれる。私たちは他者の認識の中にある自分自身のことを正しく理解できていない。このようなズレは、他者と自己との、視点の違いを正しく認識できていないことで生じていると考えられている。成熟につれ私たちは他者の視点に立つ能力を獲得するが、しかし成人であっても、他者の心の理解を簡単に行えるわけではない。人は他者の心を推測しようとするとき、労力を使い、意識的な処理を行っている(瀧澤・山下, 2013)。この処理は、他者と自身とのズレの大きさを精査し、起点となる自己の情報からズレの調整(割引)を試みることで行われており、この調整が不十分

であるときに他者の理解にズレが生じる。

それでは、調整の起点となる自分への理解も、そのズレに影響を及ぼすのではないだろうか。内受容感覚と社会認知の関係を調べた Imafuku et al. (2020) は、社会認知は本質的に、自己の内部で他者を表現するプロセスであると述べている。その過程で自己と他者の経験の違いを正しく認識し、割引くためには、自己への理解は不可欠である。いつも自分のことばかり考えている人は他人のことを顧みず、他者に寄り添うこともしないだろうと連想されるかもしれない。しかし一方で、人間の心について経験を積むとき、最も身近なのは自身の心である。日常的に自身の心を理解しようと努めている人がいれば、他者の状況からその心を推理するという動きも、よりスムーズに、少ない労力で行えるだろう。自己注目の行い方や頻度が、この他者の心の推測にも影響を与えると推測する。

共感

共感とは他者理解や援助を促進し、攻撃行動を抑制するなど、社会的生活を支える重要な能力の1つであり、情動的な側面と認知的な側面の、複合的な概念として捉えられている(日道他, 2017)。情動的な側面とは、他者の心理状態を受けて自身の情動反応が生起される反応であり、単純な感情の共有や伝染から、同情など、同調以外の感情の生起も含まれる。認知的な側面とは、心的状態を正確に理解しようとする反応である。

共感性を測るために用いられる尺度に、鈴木・木野(2008)が作成した多次元共感性指標(MES)がある。MESは共感性を、認知的側面か情動的側面か、指向性が他者か自己かで分類し、更に情動的側面については、これらの応答的な所産と、観察他者の感情をそのまま再生するという並行的所産を分類した(表1)。設定された下位尺度は、

自己理解の高さが他者への共感能力に与える影響

他者の苦痛に限定しない快感情も含めた応答的所産傾向である「他者指向的反応（共感的配慮）」と「自己指向的反応（個人的苦痛）」、他者の心理状態に対する素質的な影響の受けやすさ（並行的所産傾向）である「被影響性」、他者指向的な認知傾向の「視点取得」と自己指向的な認知傾向の「想像性」（鈴木・木野，2008）である。

表1 多次元アプローチにおける共感性の下位概念の位置づけ（鈴木・木野，2008）

	認知面	情動面	
		並行的所産	応答的所産
他者指向性	視点取得	被影響性	他者指向的反応 (共感的配慮)
自己指向性	想像性		自己指向的反応 (個人的苦痛)

また、先行研究において共感性と関連が見られる概念のひとつに、社会的スキルがある。鈴木・木野（2015）によると、共感反応の指向性を分類した他者指向的反応と自己指向的反応について、他者指向的反応の高い人ほど社会的スキルが高く、自己指向的反応の高い人ほど社会的スキルが低いことが示された。より他者に寄り添った他者指向的な共感を行う人の方が、自己指向的な共感を行う人よりも円滑なコミュニケーションをとりやすく、社会的スキルが高いということは推測しやすいだろう。これは自己の内面への指向性が高い人ほど、他者の心情を推測しようとする共感性が高いという仮説と異なっているように見えるが、性格としての自己指向と、共感場面での自己指向は異なる。もし日常的に自己の内面を意識しているのであれば、自身の感情に対する理解は既に十分行われており、共感する対人場面では、より他者の情動に注意を向けることができると推測できる。

自己理解

自己に対する指向を表す尺度として、自己意識尺度がある。神田（2019）は、自己意識特性とは自覚状態とともに自己注目に包含される概念であるとしている。Fenigstein, Scheier, & Buss（1975）は、自己意識尺度を作成し、これを私的自己意識と公的自己意識の2つの下位特性に分けて示した。私的自己とは、専ら自己に関する思考

や内省のおこないやすさを表すものとされ、その対象となるものは自分の感情、気分や動機などである。公的自己意識とは、社会的対象としての自己（自分の言動や外見など）への意識の向けやすさを表わすとされている（神田，2019）。公的自己意識と私的自己意識は多くの研究で有意な弱い相関が見られるなど、両自己意識は類似した側面を有するが、独立した変数でもある。例えば、金子（1999）は私的自己意識と猜疑心との間には有意な相関が見られるが、公的自己意識と猜疑心の間には相関が見られなかったことを報告している。

私的自己意識は自己指向的であり、公的自己意識は他者指向的である。鈴木・木野（2008）では、MESの下位尺度の自己指向性を測る尺度として、自己意識尺度（押見・渡辺・石川，1986）が用いられた。しかし鈴木・木野（2008）では、共感性の他者指向的反応と、他者指向的な自己意識である公的自己意識には正の相関が見られた一方で、共感性の自己指向的反応と、自己指向的な自己意識である私的自己意識には相関が見られなかった。加えて、私的自己意識と、他者指向の共感である他者指向的反応や視点取得の間に正の相関が見られたことを報告している。これについて鈴木・木野は、私的自己意識の高い者は自己の身体感覚や感情、動機、思考などの私的側面に関して積極的に情報処理を行い、それに従って対人行動をとるためだと解釈している。すなわち、自己意識の指向性と共感の指向性は異なる性質を表しており、更に部分的には、反対の性質すら有していることが示された。

他に自己注目を表す尺度として、内受容感覚がある。内受容感覚とは、痛みや動悸、空腹感など身体の内部の生理状態に対する感覚であり、これへの気づきやすさは個人差を有する。この感覚は、自身の感覚に耳を傾ける力という、身体的な自己への意識であると言える。内受容感覚の測定方法は、主観的に数えた心拍数や体温と、実際の心拍数や体温を比べるなど、生理指標を用いるものの他に、質問紙法も用いられる。内受容感覚の気づきへの多次元的アセスメント（MAIA）（Mehling et al., 2012）は、内受容感覚を多軸的に評価することを目的に開発された質問紙である（庄子，2017）。

先行研究 (Imafuku et al., 2020) においては、内受容感覚が高い人ほど表情模倣が起りやすいことや、視線などの社会的シグナルに敏感である可能性が示された。身体感覚と心感覚は切り離せないものであるならば、内受容感覚に気づく能力が高い人は、自身の心感覚にも気づきやすいと考えられる。

本研究の概要

本研究の目的は、自己理解の高さが、他者への共感の仕方にも影響を与えているかを明らかにすることである。本研究では、他者への理解を測る尺度として、共感の個人傾向を測る尺度として「多次元共感性尺度(MES)」と、「社会的スキル尺度」(KiSS-18) (菊池, 1988) を、自己理解を測る尺度として、自己への注意の向きやすさの個人差を測る尺度である「自己意識尺度」(押見・渡辺・石川, 1986) と、内受容感覚の気づきの個人差を測る尺度である「内受容感覚への気づきの多次元的評価 日本語版 (MAIA-J)」を使用する。仮説に従ってこれらの下位尺度の関係を分析し、また、その他の因子間の関係も探索的に検討する。

仮説 1 自身の気持ちへの理解が高い人は、他者の状態を推測するとき、他者の気持ちの再現も行いやすいと考えられる。視点取得は、他者の視点に立ってその他者の気持ちを推測しようとする傾向を表す。そのため、自身に関する思考の行いやすさを表す私的自己意識と視点取得に正の相関があるだろう。

仮説 2 想像性は架空の他者の視点に立ち、「自分ならこう感じる」を働かせる自己志向の認知傾向である (鈴木・木野, 2008)。自身に関する思考をよく行う人は、他者を介した自身に対しての指向も行いやすいと考えられる。このため、私的自己意識と想像性には正の相関があるだろう。先行研究 (鈴木・木野, 2008) では公的自己意識と私的自己意識の両方に想像性との相関が見られたが、私的自己意識の影響がより強いだろう。

仮説 3 内受容感覚が高い者は、そこから生まれる自己の快・不快感情へ気づきやすく、それらの

経験値も高いと考えられる。そうであれば、他者の状況から、その快・不快感情を読み取る能力も高く、認知的な推測による共感を抱きやすいと考えられる。そのため、内受容感覚と、共感の認知的な所産である視点取得および想像性に正の相関があるだろう。内受容感覚の下位尺度との関係については探索的に検討する。

方法

調査対象

回答を求め任意で調査に参加した 101 名のうち、18 歳から 27 歳の男女 93 名 (男性 46 名、女性 46 名、その他 1 名、 $M=20.23$, $SD=1.53$) を対象とした。年齢の分布が偏っており、年齢によって回答の傾向に差が生じる可能性があるため、30 歳以上の回答者を分析の対象外とした。

調査時期

2023 年 11 月 13 日～12 月 1 日

調査方法

Google フォームを用いて、多肢選択法による質問紙調査を行った。調査では、フォームの QR コードを示して調査への参加を呼び掛けた。QR コードは、コードが印刷された紙の配布、または大学教室内のプロジェクターに投影することで示された。参加を呼び掛ける際には①調査への参加は任意のものであること、②調査に参加しないことによる不利益は一切ないこと、③途中で回答をやめてもよいこと、④回答結果は完全に匿名化され、統計的に処理されることが口頭で説明、および調査フォームの冒頭に記入された。

質問紙の構成

- (1) 自己意識尺度 押見・渡辺・石川 (1986) の作成した自己意識尺度を使用した。私的自己意識と公的自己意識を測定するそれぞれ 9 項目、合計 18 項目からなる。回答の選択肢は「よくあてはまる」「あてはまる」「少しあてはまる」及び「あてはまらない」の 4 件法であった。
- (2) MES 鈴木・木野 (2008) の作成した多次

自己理解の高さが他者への共感能力に与える影響

元共感性尺度 (MES) から、5つの下位尺度の内「他者指向的反応」「想像性」「視点取得」「自己指向的反応」の4尺度を使用した。自己理解とは関係のない「被影響性」は除外した。「自己指向的反応」は4項目、その他はそれぞれ5項目の、合計19項目からなる。回答の選択肢は「とてもよくあてはまる」「ややあてはまる」「どちらでもない」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」の5件法であった。

- (3) KiSS-18 菊池 (1988) の作成した社会的スキルを測定する尺度 (KiSS-18) の6つの領域の中で、自身の心情への注視や他者との接し方の性質には関係が少ない、「ストレスを処理するスキル」と、「計画のスキル」を除外し、「初歩的スキル」「高度なスキル」「感情処理のスキル」「攻撃に代わるスキル」の4領域を使用した。それぞれ3項目、合計12項目からなる。「いつもそうだ」「たいていそうだ」「どちらでもない」「たいていそうでない」「いつもそうでない」の5件法であった。
- (4) MAIA Shoji et al. (2018) の作成した内受容感覚への気づきの多次元的評価 日本語版 (MAIA-J) から、8つの下位尺度の内、特に通常時の自身への注視の仕方を表す「気づき」「注意制御」「感情への気づき」の3尺度を使用した。それぞれ順に4項目、7項目、5項目の合計16項目からなる。回答の選択肢は

「全くない (0)」から「いつもある (5)」とした6件法であった。

結果

信頼性の検討

各下位尺度の信頼性について、クロンバックの α 係数を算出した。結果を表2に示す。

自己指向的反応 ($\alpha = .589$)、高度なスキル ($\alpha = .486$)、気づき ($\alpha = .515$) には十分な内の一貫性が認められなかった。自己指向的反応の信頼性係数は先行研究 (鈴木・木野, 2008) の結果 ($\alpha = .60$) から大きく外れてはいなかったため、分析の対象とした。続いて各尺度間の関連を見るために相関分析を行った。結果を表2に示す。

全変数の相関関係

自己意識と視点取得について 相関分析の結果、仮説で関連すると予想された私的自己意識と視点取得 ($r = .401, p < .001$) について有意な正の相関があった。また、公的自己意識と視点取得 ($r = .356, p < .001$) についても有意な正の相関があった。それぞれ自己意識が高い人ほど、視点取得という共感時の「他者指向的な認知傾向」が高いことが示された。先行研究と同様に、私的自己意識と他者指向的反応 ($r = .291, p = .005$)、公的自己意識と他者指向的反応 ($r = .373, p < .001$) に有意な正の相関があった。

表2 下位尺度間および他尺度との相関行列、各尺度得点の α 係数

	自己意識		内受容感覚			MES			社会的スキル				α		
	公的自己意識	私的自己意識	気づき	注意制御	感情への気づき	視点取得	想像性	他者指向	自己指向	初歩的スキル	高度なスキル	感情処理		攻撃に代わる	
自己意識	公的自己意識	—												.816	
	私的自己意識	.560 ***	—											.806	
	気づき	.282 **	.342 **	—										.515	
内受容感覚	注意制御	.186	.300 **	.371 **	—									.885	
	感情への気づき	.175	.197	.528 **	.555 **	—								.803	
MES	視点取得	.356 ***	.401 **	.218 *	.370 **	.056	—							.744	
	想像性	.176	.171	.003	-.151	-.157	.197	—						.696	
	他者指向的反応	.373 ***	.291 **	.124	.215 *	.102	.610 **	.204 *	—					.737	
	自己指向的反応	.258 *	.086	-.046	-.238 *	-.050	-.189	.366 **	-.134	—				.589	
	初歩的スキル	-.173	-.165	-.171	.253 *	.084	.182	-.068	.058	-.095	—			.797	
	高度なスキル	-.074	-.142	.057	.382 **	.193	.335 **	-.045	.217 *	-.195	.659 **	—		.486	
社会的スキル	感情処理のスキル	.054	-.121	.115	.467 **	.286 **	.256 *	.006	.183	-.211 *	.606 **	.695 **	—	.676	
	攻撃に代わるスキル	-.018	-.163	.051	.395 **	.197	.358 **	-.122	.114	-.189	.516 **	.647 **	.713 **	—	.720

***... $p < .001$, **... $p < .01$, *... $p < .05$

私的自己意識が高い人は視点取得が高い傾向にあるという仮説を検証するために、公的自己意識と私的自己意識を独立変数、視点取得を従属変数とする重回帰分析を行った(表3)。その結果、私的自己意識が視点取得に及ぼす影響($\beta=.294$, $p=.012$)が有意であり、公的自己意識の影響は有意ではなかった($\beta=.191$, $p=.100$)。自分の内的な思考や感情への意識の向きやすさを表す私的自己意識が高い人ほど、他者の心を推測しようとする視点取得の得点が高いことが示された。

表3 自己意識を独立変数、視点取得を従属変数とした重回帰分析(標準化偏回帰係数 β および決定係数 R^2)

	視点取得
公的自己意識	0.191
私的自己意識	0.294 **
R^2	0.186

***... $p < .001$, **... $p < .01$, *... $p < .05$

内受容感覚と共感性について 相関分析の結果、内受容感覚のひとつである注意制御と、他の多くの項目の間に有意な相関がみられた。注意制御と有意な相関があったのは、共感性のうち他者指向的反応($r=.215$, $p=.038$)、自己指向的反応($r=-.238$, $p=.022$)、視点取得($r=.37$, $p<.001$)、また、社会的スキルのうち初歩的なスキル($r=.253$, $p=.014$)、高度なスキル($r=.382$, $p<.001$)、感情処理のスキル($r=.467$, $p<.001$)、攻撃に代わるスキル($r=.395$, $p<.001$)であった。自己指向的反応は負の相関を示し、その他は正の相関を示した。この他、内受容感覚の気づきと共感性の視点取得($r=.218$, $p=.036$)、内受容感覚の感情への気

づきと社会的スキルの感情処理のスキル($r=.286$, $p=.005$)に有意な正の相関があった。

共感性と社会的スキルの重回帰分析

それぞれの変数が及ぼす影響について検討するために、自己意識と内受容感覚を独立変数、共感性を従属変数とする重回帰分析を行った。結果を表3に示す。視点取得について、内受容感覚の注意制御が視点取得に及ぼす影響($\beta=.400$, $p<.001$)と、感情への気づきが視点取得に及ぼす影響($\beta=-.293$, $p=.016$)が有意であった。自身の身体感覚への注意をコントロールする能力が高い人ほど、視点取得が高く、一方で自身の身体感覚と感情の関連への注意が向きやすい人ほど、視点取得が低い傾向にあることが示された。想像性については、有意な影響は見られなかった。他者指向的反応について、公的自己意識が他者指向的反応に及ぼす影響が有意であった($\beta=.311$, $p=.011$)。公的自己意識が高い人ほど他者指向的反応が高い傾向にあることが示された。自己指向的反応について、公的自己意識が自己指向的反応に及ぼす影響($\beta=.314$, $p=.001$)、内受容感覚である注意制御が自己指向的反応に及ぼす影響($\beta=-.339$, $p=.006$)が有意であった。自身の身体感覚への注意をコントロールする能力が高い人ほど、共感の際に自身の情動に注視する傾向は低いということが示された。

次に、自己意識と内受容感覚を独立変数、社会的スキルを従属変数とする重回帰分析の結果(表3)、注意制御が初歩的スキルに及ぼす影響($\beta=.380$, $p=.002$)、高度なスキルに及ぼす影響($\beta=.476$, $p<.001$)、感情処理のスキルに及ぼす

表4 共感性、社会的スキルを従属変数とした重回帰分析(標準化偏回帰係数 β および決定係数 R^2)

従属変数		MES				社会的スキル			
		視点取得	想像性	他者指向	自己指向	初歩的	高度	感情処理	攻撃に代わる
自己意識	公的自己意識	.195	.129	.311 *	.314 *	-.098	-.001	.163	.099
	私的自己意識	.195	.158	.086	.014	-.145	-.275 *	-.372	-.355 **
独立変数	気づき	.102	.051	-.031	-.077	-.266 *	-.023	-.027	-.010
	内受容感覚 注意制御	.400 ***	-.157	.169	-.339 **	.380 **	.476 ***	.530 ***	.502 ***
	感情への気づき	-.293 **	-.151	-.047	.121	.059	-.004	.052	-.037
	R^2	.301 ***	.097	.169 **	.161 **	.188 **	.219 ***	.559 ***	.251 ***

***... $p < .001$, **... $p < .01$, *... $p < .05$

自己理解の高さが他者への共感能力に与える影響

影響 ($\beta = .530, p < .001$)、攻撃に代わるスキルに及ぼす影響 ($\beta = .502, p < .001$) がそれぞれ有意であった。内受容感覚の注意制御が高い人ほど、社会的スキルが高い傾向にあることが示された。また、私的自己意識が高度なスキルに及ぼす影響 ($\beta = -.275, p = .024$)、感情処理のスキルに及ぼす影響 ($\beta = -.372, p = .001$)、攻撃に代わるスキルに及ぼす影響 ($\beta = -.355, p = .003$)、がそれぞれ有意であった。私的自己意識が高い人ほど、社会的スキルが低い傾向にあることが示された。

考 察

本研究の目的は、自己理解の高さが他者への共感能力に与える影響を明らかにすることであった。どのように自己を意識していることが、他者の心理を推測する共感性に影響しているのかを、4つの尺度を用いて分析した。自己理解の高さを測る尺度として「自己意識尺度」と「内受容感覚への気づきの多次元的评价」を、他者への理解能力を測る尺度として「多次元共感性尺度」と「社会的スキル尺度」を使用し、その下位尺度の関係を検討した。

自己意識と視点取得の関係

相関分析の結果、公的自己意識と視点取得、私的自己意識と視点取得のそれぞれに相関があった。次に、両自己意識を独立変数とする重回帰分析を行った結果、私的自己意識が視点取得へ及ぼす影響が有意であった。これは先行研究(鈴木・木野, 2008)の、私的自己意識のみが視点取得と有意に相関しており、公的自己意識と視点取得は有意ではなかったという結果と整合的である。自分の内的な思考や感情への意識の向きやすさを表す私的自己意識が高い人ほど、他者の視点に立ってその視点取得の得点が高いことが認められ、仮説1は支持された。この結果は、公的自己意識という、社会的対象としての自己、すなわち他者から見た自身へ意識が向きやすい人よりも、私的自己という自分の感情や気分など、より自身の内側へ意識が向きやすい人の方が、共感の際には相手の立場に立って心的な視点取得を行おうとする傾向が高いということが示された。自己意識と共感

性の間で自己か他者かという指向性の傾向は一致せず、むしろより自己指向的な自己意識を持つことが、他者指向的な共感性を持つことへ影響していると解釈することができる。

自己意識と想像性との関係

相関分析の結果、両自己意識ともに想像性との相関が見られず、仮説2は支持されなかった。両自己意識との相関が見られた先行研究(鈴木・木野, 2008)とは異なる結果となった。この結果が得られた理由に、2003年に実施されたこの先行研究と本研究との、時代による環境の変化が可能性として考えられる。想像性は「小説の中の出来事が、自分のことのように感じることは無い」「感動的な映画を見た後は、その気分にならなくても浸ってしまう」などの項目から構成されており、創作物などの架空の他者の視点に立ち、「自分ならこう感じる」を働かせる傾向を表す(鈴木・木野, 2008)。創作物との関わり方は時代と共に変化している。このため自己意識と想像性に相関が見られなくなった要因として、以前は自己意識が高い人は創作物への感情移入を行いやすい傾向にあったが、自己注目を行う手段が多様化し、創作物を介するという手段をとる必要性が少なくなった、あるいは、創作物がより一般的なものになり、自己意識の高さに関わらず創作物と接する人が増えた、などの可能性が考えられる。

自己意識とその他の共感性の関係

相関分析の結果、公的自己意識と他者指向的反応、私的自己意識と他者指向的反応、公的自己意識と自己指向的反応の間に有意な正の相関がみられた。次に重回帰分析を行った結果、公的自己意識が他者指向的反応に及ぼす影響と、公的自己意識が自己指向的反応に及ぼす影響が有意であった。すなわち、公的自己意識が情動面の共感性である自己指向的反応と他者指向的反応に関連することが示された。情動面の共感性が高い人は、他者に対してときに感情を刺激される傾向が強いことから、他者から映る自身に対して意識を向ける動機が生まれやすく、公的自己意識が高い傾向にあるとの見方も可能である。共感の、指向性ではなく、認知の側面が、自己意識特性に影響した可

能性を示している。

自己意識と社会的スキルの関係

重回帰分析の結果、私的自己意識と社会的スキルの攻撃に代わるスキルとの間では負の相関が見られ、私的自己意識が高い人ほど、社会的スキルが低い傾向にあることが示された。一方で、先行研究（菊池・長谷川，2020）においては、視点取得や他者指向的感情の喚起されやすさを測った共感的関心（MESにおける他者指向的反応）と社会的スキルの間には、正の相関がみられた。この理由について、視点取得などの共感性が、社会的スキルの向上を動機づけたり、他者の行動や心情の予測を正確にして円滑なコミュニケーションにつなげられたため、社会的スキルを向上させたと述べられている。視点取得とは正の相関を示した私的自己意識が社会的スキルと負の相関を示したことは、私的自己意識は他者への関心を動機づけたり、他者の行動や心情の予測を正確にするわけではないことを示唆している。

内受容感覚と共感性・社会的スキルの関係

重回帰分析の結果、注意制御が高い人ほど、視点取得や社会的スキルが高い傾向にあることが示された。また反対に、注意制御が高い人ほど、自己指向的反応が低い傾向にあることが示された。自己指向的反応について、先行研究（鈴木・木野，2008, 2015）においては、自己指向的反応が高いほど社会的スキルが低い傾向にあることが示されている。そのため、注意制御は一貫して、他者との円滑なコミュニケーションをとりやすいことを示す尺度に対して正の相関を示しているように見える。内受容感覚と想像性には相関が見られず、仮説3は一部が支持された。また、身体感覚と感情状態との関連性への気づきを表す感情への気づきと視点取得は、負の相関を示した。この結果は、自身の感情状態に気づいているからこそ、他者の感情の認知的な推察が行いやすいとした仮説3と反する。注意制御が全ての社会的スキルと正の相関を示した点から、視点取得との関係が示されたのは共感の認知的側面としてより、社会的スキルに連なる、他者との円滑なコミュニケーション能力としての側面であるとも考えられる。身体への

注意をコントロールする能力が、コミュニケーションの能力全般と比べていいほどの尺度に対してなぜ正の相関を示したかについて本研究結果から断言することはできない。例えば、注意制御は「周りで起こっていることに気を散らされることなく、呼吸に注意を向けることができる」「注意がそれでも自分の体に注意を戻すことができる」などの項目から構成されており、これには身体感覚に限らず、あるものごとに集中できる力も含まれると考えられる。このため、人に対するときに、目の前の人物に対して意識を集中させられる能力と内受容感覚の注意制御が共通するならば、それは円滑なコミュニケーション能力にも寄与すると解釈することは可能であろう。

まとめ

自身の感情や動機などへの指向性の強さを表す私的自己意識は、視点取得と正の相関を示した一方で、社会的スキルとは負の相関を示した。自己への意識の指向性が視点取得という共感性に影響していることは示唆されたが、他者への理解を促進したとするには不十分だと言わざるを得ない。むしろ自己へ注視する傾向が強いほど社会的スキルが低いという傾向が示されたことで、私的自己意識は、視点取得の内の社会的スキルを説明する部分に反する要素も持ち合わせていることが示唆された。視点取得が社会的スキルに寄与する関係についての先行研究として藤原他（2019）は、半年間の縦断調査で、親和動機がソーシャルスキルに対する視点取得の効果を調整することを明らかにした。すなわち、相手と仲良くなりたいという動機が高いと、視点取得はソーシャルスキルを促進することが確認されたといえる。以上を踏まえても、自己を理解しようとしていることが共感性に寄与する可能性はあるが、それだけが他者の心情の予測を正確にするとは言えない。私的自己意識と視点取得との間にも、指向性を変化させる要因があると推測される。

課題と展望

本研究では内受容感覚の指標として質問紙を使用した。内受容感覚を質問紙のみで測ることに限界がある。庄子（2017）は内受容感覚の測定

方法について、「質問紙で捉えている自己報告の主観的測定と客観的に測定された生理指標は必ずしも一致しないことも多く、質問紙法単独での研究は問題があると言わざるを得ない。」としている。今後、内受容感覚についての測定を行う際には、客観的指標を用いることができる心拍検出課題などの測定を行い、より正確な測定を行うことが望ましい。

また、本研究で扱った尺度は自己理解への指向や積極性を測るものであり、その正確さとは異なる。正確な自己認知が、正確な他者認知に影響するのかを明らかにするには、より客観的な指標が必要だろう。例えば山岡他(2017)は、ある映像刺激の文脈を正確に読み取ることができたかの正答数を測定することにより、共感性と文脈理解の程度が社会的スキルに及ぼす影響を検討した。このように他者の考えを正しく推測できているのかについて、回答者の答えと実際の答えを比較できる指標を用いれば、より実生活に寄与する結果を得ることができる。

また本研究では、自己理解と共感の因果関係を明らかにすることはできていない。すなわち、他者の心情を正確に慮ろうとする性質が強いため、自己の内を注視しやすいという可能性が存在する。私的自己意識が高い人は視点取得が高い傾向にあると述べたが、反対に、日常的に他者の視点に立とうとしている者は、その過程で自己を正確に理解しようとするため、自分の内的な思考や感情を意識する傾向が高いとも考えられる。また、あるいはその他の要素(集中力や、他者と自己両方を含む人全般への興味など)が両変数に影響を及ぼしている可能性もある。今後の展望として、親和動機や集中力など、自己理解と共感性の間に介入していると考えられる他の要因を合わせて検討することが望まれる。

引用文献

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.

藤原和政・西村多久磨・福住紀明・河村茂雄(2019). 視点取得はソーシャルスキルの変化を予測するか——親和動機の調整効果——心理学研究, *89* (6), 562-570.

Gilovich, T., Savitsky, K., & Medvec, V. (1998). The illusion of transparency: Biased assessments of others' ability to read our emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology, 75* (2), 332-346.

日道俊之・小山内秀和・後藤崇志・藤田弥世・河村悠太・Davis, M. H.・野村理朗(2017). 日本語版対人反応性指標の作成 心理学研究, *88* (1), 61-71.

Imafuku Masahiro, Fukushima Hirokata, Nakamura Yuko, Myowa Masako, Koike Shinsuke (2020). Interoception is associated with the impact of eye contact on spontaneous facial mimicry, *Scientific Reports*. Retrieved January 11, 2024 from <https://www.nature.com/articles/s41598-020-76393-8>

金子一史(1999). 被害妄想的心性と他者意識および自己意識との関連について 性格心理学研究, *8* (1), 12-22

神田信彦(2019). 私的自己意識特性と公的自己意識特性に関する一考察——対人的自己嫌悪感との関係から——生活科学研究, *41*, 1-8.

菊池章夫(1988). 思いやりを科学する——向社会的行動の心理とスキル——川島書店.

菊池章夫(2004). KiSS-18研究ノート 岩手県立大学社会福祉学部紀要, *6* (2), 41-51.

菊池勇太・長谷川晃(2020). 共感性が社会的スキル、攻撃行動、および友人関係満足感を介して抑うつに与える影響——対人反応性指標を用いた検討——東海学院大学紀要, *14*, 31-40.

Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PloS one, 7* (11), e48230.

大熊淳子(2017). 看護学生の共感性の育成——社会的スキルとの関連からの検討——太成学

院大学紀要, 19, 77-86.

押見輝男・渡辺浪二・石川直弘 (1986). 自己意識尺度の検討 立教大学心理学科研究年報, 28, 1-15.

庄子雅保 (2017). 内受容感覚の概要と研究〈身〉の医療, 3, 13-17.

Shoji, M., Mehling, W. E., Hautzinger, M., Herbert, B. M. (2018). Investigating Multidimensional Interoceptive Awareness in a Japanese Population: Validation of the Japanese MAIA-J. *Frontiers in Psychology*, 9.

鈴木有美・木野和代 (2008). 多次元共感性尺度 (MES) の作成——自己指向・他者指向の弁別に焦点を当てて——教育心理学研究, 56, 487-497.

鈴木有美・木野和代 (2015). 社会的スキルおよび共感反応の指向性から見た大学生のウェルビーイング 実験社会心理学研究, 54 (2), 125-133.

瀧澤純・山下利之 (2013). 他者の心の推測における自己中心性バイアスに及ぼす特権情報の考慮の効果 認知科学, 20 (3), 343-352.

山岡恒佑・森田典子・尾棹万純・野中俊介・前田駿太・嶋田洋徳 (2017). 共感性および文脈理解の程度が社会的スキルの遂行に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, 17 (1), 69-75.

付録

付録 本研究で使用した質問項目

〈自己意識尺度 全 18 項目〉

回答の選択肢は「よくあてはまる」「あてはまる」「少しあてはまる」及び「あてはまらない」の 4 件法。

- ・ 出かける前には必ず身だしなみを確かめる
- ・ どうやって自分の気持ちを示そうかと気になることがある
- ・ 何かをするときには人の目を考慮する

- ・ いつも自分の容姿に気を配っている
- ・ 自分の気持ちの変化に敏感である
- ・ 人にいつもよい印象を与えようと気を遣う
- ・ 写真を撮られるときにはよく写ろうとする
- ・ 自分が幾分距離を持って自分を見つめていると感ずることがある
- ・ 何かにつづかしたときは、自分の心の動きに気を配る
- ・ 人が私のことをどう思っているか気になる
- ・ 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
- ・ 自分の行為や考えに矛盾がないか、いつも反省する
- ・ 自分自身についてはあれこれ考えない
- ・ 自分を相手に見せるときは注意深くなる
- ・ 自分の本当の気持ちに注意が向きやすい立ちである
- ・ 自分の振る舞いが場違いではないかと気になることがある
- ・ 自分を反省してることが多い
- ・ あまり自分ということを意識しない立ちである

〈多次元共感性尺度(MES) 全 19 項目〉

回答の選択肢は「とてもよくあてはまる」「ややあてはまる」「どちらでもない」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」の5件法。

- ・悩んでいる友達がいても、その悩みを分かち合うことができない
- ・常に人の立場に立って、相手を理解するようにしている
- ・空想することが好きだ
- ・他人の成功を素直に喜べないことがある
- ・まわりに困っている人がいると、その人の問題が早く解決するといいなあと思う
- ・自分と違う考えの人と話しているとき、その人がどうしてそのように考えているのかを分かろうとする
- ・相手を批判するときは、相手の立場を考えることができない
- ・面白い物語や小説を読んだ際には、話の中の出来事がもしも自分に起きたらと想像する
- ・悲しんでいる人を見ると、なぐさめてあげたくなる
- ・他人の失敗する姿を見ると、自分はそうなりたくないと思う
- ・他人が失敗しても同情することはない
- ・人と対立しても、相手の立場に立つ努力をする
- ・感動的な映画を見た後は、その気分いつまでも浸ってしまう
- ・苦しい立場に追い込まれた人を見ると、それが自分の身に起こったことでなくてよかったですと心の中で思う
- ・人が頑張っているのを見たり聞いたりすると、自分には関係なくても応援したくなる
- ・他人の成功を見聞きしているうちに、焦りを感じることが多い
- ・人の話を聞くときは、その人が何を言いたいのかを考えながら話を聞く
- ・自分に起こることについて、繰り返し、夢見たり想像したりする
- ・小説の中の出来事が、自分のことのように感じることは無い

〈社会的スキルを測定する尺度(KiSS-18) 全12項目〉

回答の選択肢は「いつもそうだ」「たいていそうだ」「どちらでもない」「たいていそうでない」「いつもそうでない」の5件法。

- ・他人と話していてあまり会話が途切れないほうですか
- ・他人にやってもらいたいことを、うまく指示することができますか

自己理解の高さが他者への共感能力に与える影響

- ・ 他人を助けることを、上手にやれますか
- ・ 相手が怒っているときに、うまくなだめることができますか
- ・ 知らない人でも、すぐに会話が始められますか
- ・ まわりの人たちとの間でトラブルが起きても、それを上手に処理できますか
- ・ こわさや恐ろしさを感じたときに、それをうまく処理できますか
- ・ 気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか
- ・ 他人が話しているところに、気軽に参加できますか
- ・ 自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか
- ・ 初対面の人に自己紹介が上手にできますか
- ・ 何かに失敗したときに、すぐに謝ることができますか

〈内受容感覚への気づきの多次元的アセスメント(MAIA) 全16項目〉

回答の選択肢は「全くない(0)」から「いつもある(5)」の6件法。

- ・ 緊張しているとき、身体の中のどの部分が緊張しているか気づいている
- ・ 身体内に不快感があることに気づいている
- ・ 身体の中のどの部分が心地よいか気づいている
- ・ 呼吸が遅くなったり早くなったりするなどの変化に気づいている
- ・ 周りに起こっていることに気を散らされることなく、呼吸に注意を向けることができる
- ・ 周囲でいろいろなことが起きていても、身体感覚に注意を向けることができる
- ・ 誰かと会話しているときに、自分の姿勢に注意を向けることができる
- ・ 注意がそれでも、自分の身体に注意を向けることができる
- ・ 考えている状態から再び体の感覚に注意を集中することができる
- ・ 体の一部に痛みや不快感があっても、体全体への気づきを保つことができる
- ・ 全身にしっかり意識を向けることができる
- ・ 怒っているときに、身体がどのように変化するか気づいている
- ・ 生活の中で何か異変があった時に、それを身体で感じるすることができる
- ・ 穏やかな体験のあと、身体が違うように感じることに気づいている
- ・ 心地よさを感じているときに、呼吸が楽で自由になっていることに気づいている
- ・ 幸せ・喜びを感じているとき、身体がどのように変化しているかに気づいている