

第2章 シャイネスの概念

1. シャイネスの問題性

アメリカの心理臨床家であるEllis (1962) が先鞭をつけた認知行動療法 (cognitive behavior therapy; 以下CBTと略す) は、1970年代以降に、欧米を中心に大きく発展してきた。日本でも、1980年代の終わり頃からCBTが定着してきた観がある。著者らは、CBTの代表的な技法の一つであるSITがシャイネス (shyness)¹⁾ に及ぼす効果や、人間の個人差要因がそうした効果に与える影響などを検討してきた (e.g., 研究2; 研究3; 関口・根建, 1999)。またこの間、より完成されたプログラムをめざして、シャイネスを変容するための独自のSITのプログラムに改訂を重ねてきた。

さて、人間を認知、感情、行動の側面をもつシステムだと理解し、人間の問題にアプローチするCBTの観点に立つと、シャイネスの徴候は、認知、感情、行動の3つの側面に現れうるとするところからえかた (e.g., Cheek & Melchior, 1990; van der Molen, 1990) は自然である。

ところで、なぜシャイネスは私たちの日常生活において問題になるのだろうか? 確かに、人格特性としてのシャイネスは、人の幸福、社会適応、職業上の成功の妨げになりうる (Jones, Cheek, & Briggs, 1986b)。しかし、シャイネスに対する受けとめ方には文化差があり、日本人は、欧米人がシャイだとみなす行動を美德だと考えるので、シャイな行動を問題視しないようだ (Schouten, 1935) などという指摘もある。だが、シャイネスに関する文化差は認めるにしても、現代の日本人がシャイネスを問題視しないなどとはいえないだろう。現に、岸本・増田 (1989) による、大学生男女208名を対象とした調査では、シャイネスが問題でないと答えた者は19%にすぎなかったのに対して、問題であると答えた者が81%もいた。また、シャイネスを「望ましい」とする者10%、「大変望ましい」とする者0%に対して、「望ましくない」とする者29%、「全く望ましく

1) 岸本 (1988) によれば、大学生は、「シャイネス」もしくは「シャイ」に相当する日本語として、「内気」「恥ずかしがりや」「照れ」「はにかみ」「恥じらい」などをあげている。また、本章第2項に述べた通り、「シャイネス」には、人の認知、感情、行動の側面のさまざまな徴候がありうる。これらのことは、「シャイネス」が「内気」「恥ずかしがりや」といった一言では置きかえられない、広範な意味を含む概念であることを示している。そこで本論文では、日本語としての多義的な意味あいや人の3つの側面にみられる多様な徴候を包含する概念として「シャイネス」という用語を使用する。

ない」とする者3%であった。したがって、シャイネスを美德だと考えたり、問題視しなかったりする人は少数派だ、ということがわかる。更に付言するならば、その場に合わせた処世術としてあえてシャイに振る舞うような場合は別として、それを望まないのにシャイにならざるを得ないとすれば、日本においても、やはりシャイネスは問題になりうるのである（ギルマーチン, 1996）。

シャイネスのような問題は、言うまでもなく、臨床心理学や社会心理学の観点から見て重要なものである。他方、このような問題を健康心理学の視点から位置づけすることも大切である。なぜならば、文化差や個人差はあるとしても、シャイネスは私たちの日常にごく一般にみられる現象であり、それだけに、健康心理学が重視する「健康の増進と維持」（本明, 1997）のためには、むしろこれまで以上に積極的に取り組むべき問題だ、と考えられるからである。

以上のことから、日本においてもシャイネスは問題になりうるし、CBTとりわけSITのような訓練によってシャイネスを変容する著者らの試みには十分な意義があるといえる。しかし、翻って考えてみると、日本ではこれまで、社会心理学はともかく、臨床心理学や健康心理学の観点からシャイネス自体について本格的に議論されることは少なかったように思われる。だが、そのような議論は、著者らを含めて広くこうした領域に関心を抱く人たちにとって、大いに意味があるだろう。

2. シャイネスの定義

シャイネス (shyness) については古くから研究がなされているが、その問題性を主張し、特有の現象として初めて位置づけたのは、Zimbardo (1977) である。しかし、その定義については、一致した見解が存在しない (e.g., Cheek & Buss, 1981; 岸本, 1994; Pilkonis & Zimbardo, 1979; van der Molen, 1990)。ここでは、場面と反応という2つの側面から、シャイネスの定義を整理し、更に周辺概念との関係を明らかにすることで、シャイネスとは何かを示すことにする。

(1) シャイネスを喚起させる場面

シャイネスを喚起させる場面は、シャイネスの定義において重要な意味をもつにもかかわらず、関連した研究は少ない。従来の定義から場面に関するものを抜き出すと、「社会的状況」(Asendorpf, 1987; Gambrell, 1996; Pilkonis, 1977), 「他者のいる慣れない場面」(Jones, Briggs, & Smith, 1986a; Kagan, Reznick, & Snidman, 1988), 「集

団の中で（前で）多くの視線を浴び、社会的評価を多く受けるような場面」（Tyszkowa, 1985）、「過度の社会的評価への関心と自分の行動の監視が高まる状況」（Fatis, 1983）など、表現がまちまちである。そうした中で、Buss（1984）は、よりシャイネスを生起しやすい場面として、新奇性、形式的であること、自分に対する注目度、自己開示を必要とする場面という4つの条件をあげた。一方 van der Molen（1990）は、①5～10名もしくは1名の、②顔見知り程度の相手に対して、③こちらから主導的に話を進める、④公的な場面において、最もシャイネスが高まることを明らかにした。

これらの研究から、シャイネスが喚起される場面とは、他者（特に異性や権威のある人）とのやりとりのある新奇な社会的状況であり（*e.g.*, Asendorpf, 1987）、主張的な行動を必要としたり評価を受ける場面において、より強く喚起される（Buss, 1984; Russell, Cutrona, & Jones, 1986; van der Molen, 1990; Watson & Cheek, 1986）といえる。

DSM-IV（American Psychiatric Association, 1994）によると、社会不安とは、「よく知らない人たちの前で他者の注視を浴びるかもしれない社会的状況、またはそうした人たちの前で行為をするという状況の、一つまたはそれ以上に対する、顕著で持続的な恐怖（不安の極端な場合）」である。この定義は、シャイネスが喚起される場面を内包した、より広い対人場面を想定した概念と考えられるため、シャイネスは社会不安の下位概念といえる（Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1995; Gambrell, 1996; Leary, 1983b, 1986）。シャイネスと類似の社会不安の下位概念として、スピーチ不安、テスト不安などがあげられるが（Schlenker & Leary, 1982）、どちらもシャイネスと同様、明確な定義がなされていない（Fremouw & Breitenstein, 1990; 藤井, 1995）。テスト不安は、本来、テストや検査によるストレス状況下の不安を一般性不安と区別するための概念である（Mandler & Sarason, 1952）。実験的研究においても、テストに対する不安（三浦・嶋田・坂野, 1997）、評価的状況で生じる不安（塩谷, 1995）などと定義されており、他者とのやりとりを定義の中心に据えるシャイネスとは一線を画している。その点スピーチ不安は、聴衆のいる場面（Rossi & Seiler, 1989, 1990）で生起する不安であり、シャイネス同様、他者（聴衆）との相互作用が想定される。しかし Leary（1983a, 1983b）は、不安を生起する対人場面を、相手の反応に応じて自分の反応を決定していく随伴的な場面と、そうでない非随伴的な場面に分けることを強調した。シャイネスは、随伴性の高い場面で喚起されるものだが、スピーチ不安は、聴衆に対して決められたプランに

沿って話を進める、比較的随伴性の低い場面で生じると考えられる(宮前, 1995)。テスト不安やスピーチ不安は、課題の遂行過程で不安を生起するパフォーマンス不安としても扱われる(佐々木・根建・小川・石川・福井・市井・越川, 1990)ため、その意味でもシャイネスとは異なる概念である。

ここであげたものは一例にすぎないが、対人場面に関するさまざまな不安の多くは、生じる場面によって区別される。

(2) シャイネスにみられる特有の反応

Pilkonis & Zimbardo (1979) は、「シャイネスはまだまだ単純な定義のできない曖昧な概念だ」と考えて、あえて直接的な定義を避けてきた。しかし、多くの心理学者は、シャイネスを、その特有の反応から定義づけようと試みた。例えば Cheek & Buss (1981) は、「他者や親しい友人に対して、緊張したり、評価を気にしたり、ぎこちなさや不愉快さを感じたりして、それと同時にアイコンタクトを嫌ったり、できるはずの行動を抑制したりするような問題行動がみられること」と定義した。また、McCrosky & Richmond (1982) は、特に行動特徴に焦点を当てた定義をし、Jones & Russell (1982) は、個人の内的変化から定義を行った。特有の外顕的行動と、個人の主観的経験という、2つの側面に焦点を当てたこれらの定義は、操作的定義として、大変有意義なものであった。しかし、具体的な反応の内容については議論がなされないまま、多くの研究者が、2つの側面から独自に定義を行ったために(e.g., Jones et al., 1986b; Mandel & Shrauger, 1980; McCroskey & Beatty, 1986)、内容の異なる定義が乱立する結果となった。こうした風潮に対して、Leary (1986) は、シャイネスを、「現実の、あるいは想像上の他者からの評価の結果起こる、対人抑制と社会不安に特徴づけられる、感情・行動症候群」と定義した。さまざまな行動特徴や情動反応を症候群として包括することで定義の乱立を収めようとしたのである。

しかし、Cheek & Watson (1989) は、このLearyの定義に対しても、依然柔軟さに欠け、包括的でないと指摘した。彼らによれば、Learyの定義には2つの問題点がある。第1点は、不安などの感情経験と、行動抑制とが同時に存在することを必要条件としていることである。シャイネスを自覚しているにもかかわらず、行動的側面に問題が観察されない人が多いことは、多くの研究が明らかにしている(e.g., Cheek & Buss, 1981; Curran, Wallander, & Fischetti, 1980; Halford & Foddy, 1982)。しかし、Leary

の定義によれば、自分がシャイだと自覚している人に対して、感情と行動のいずれかの側面に問題が顕在化していないために、「あなたはシャイではない」と決めつけることになってしまうのである。

第2点目は、「感情」という言葉に情動的覚醒、身体的徴候の他に、認知的プロセスを混在させているという問題である。シャイネスの概念が提示された当初は、認知に対する評価の低さと数量化の難しさから、シャイネスの認知的側面は厳密に扱われていなかった。しかし、近年のCBTの台頭に伴う認知への関心の高まりと、質問紙法の発展によって、人々の意識が変わってきた。例えば、Fatis (1983) は否定的な思考をリッカート法により測定し、シャイな人は、シャイでない人に比べて状況や自分に対する否定的な思考が多いことを明らかにした。また Tyszkowa (1985) は、Zimbardo (1977) 以前のシャイネス類似概念に関する研究を展望し、性格的要因や認知的構造に焦点を当てる必要性を強調した。他にも、多くの研究者が、シャイネスの感情的側面と認知的側面を、独立した側面として扱っている (e.g., Cheek, Melchior, & Carpentieri, 1986; Cheek & Watson, 1989; Ishiyama, 1984)。

シャイネスの認知的側面は、状態シャイネスと特性シャイネスを分けるうえでも重要となる (Asendorpf, 1987; Cheek & Briggs, 1990; Jones *et al.*, 1986a; Russell *et al.*, 1986)。一般に状態シャイネスとは、危険と判断された状況に対応するための一時的な感情状態であり (Izard & Hyson, 1986)、ある特定の状況において誰もが示す傾向 (Cheek & Briggs, 1990; Ishiyama, 1984) である。それに対して特性シャイネスは、ある特定の状況を越えて比較的安定して存在する一種の人格特性であり (Crozier, 1979)、他の人格特性とは異なる基本的な概念である (相川, 1991)。シャイネスの認知的側面は、特性シャイネスを考えるときに特に重要となってくる。シャイネスには、一般的不安の側面と特有の認知プロセスの側面があり、シャイネス喚起場面において、特性シャイネスの高い人とそうでない人との間には、その認知プロセスに違いがあることが示唆されている (Ishiyama, 1984)。非機能的な認知と状態シャイネスの間に悪循環が生じ (Ishiyama, 1984)、その結果、状態不安が特性的なものへと変化していくのである。しかし、この考え方に従えば、例えば、シャイネス喚起場面における認知の状態を測定することにより、個人のシャイネスの程度を測定することも可能となる。状態シャイネスについても、感情的側面のみならず、他の側面も念頭に置いた研究が必要である。

Leary の定義に対する批判や、認知の重要性を踏まえたうえで、Cheek & Watson

(1989) は、シャイネスを理解するための新たなモデルを提示した。シャイネスを認知・感情・行動の3側面から理解する3要素モデル (three-component model) である。このモデルに従えば、シャイネスとは、特徴的な①認知 (鋭敏な公的自己意識, 自己非難的思考, 他者からの否定的評価への恐れ), ②感情 (情動的覚醒を自覚すること, 動悸, 発汗, 赤面など特有の身体的徴候), ③行動 (望ましい社会的行動の欠如) のいずれか (複数の場合も含む) を伴う症候群として定義することができる (Cheek & Melchior, 1990)。Harris (1984) の批判によれば、個人の主観を離れて、心理学者が定義を行うことは妥当性を欠く、ということになるが、3要素モデルは主観的報告のほとんどを説明できるため、むしろこの定義は、主観的報告を反映した構成概念妥当性の高い定義であるといえる (Cheek & Watson, 1989)。

このシャイネスの3要素モデルについて、van der Molen (1990) は、社会的学習理論の立場から、恐れ、社会的スキルの欠如、不合理な思考の3側面を区別すべきであると主張した。そして、自分をシャイであると自覚し、ある特定の社会的状況において、①緊張などを感じ、②行動に問題を生じ、③自分に対する否定的な思考が生じていることが、質問や観察によって明らかの場合、シャイネスといえる、としている。CBTは、人間を認知、感情、行動の側面から統合的に理解しようとする治療体系であるが (根建・市井, 1995)、シャイネスの定義とその基本的考え方とが期せずして一致したこともまた、シャイネスを3側面からとらえることの妥当性を支持している。シャイネスの3要素モデルに則った研究は、近年注目を集めており (Kelly, Duran, & Stewart, 1990; 栗林・相川, 1995; 研究1)、今後更なる研究の発展が期待される。

(3) シャイネスとその周辺概念

多くの研究者が、シャイネスとその周辺概念との比較によってシャイネスの本質を探ろうとしている。なかでも、状況を特定の場面に限定せずに、特定の状況を越えて存在する一種の人格特性としてのシャイネスつまり特性シャイネスと、他のさまざまな人格特性との関連について調べている研究が多くみられる。

最も広く行われているのが、シャイネスと社交性との関連に関する調査である。かつてシャイネスは、単に社交性の低さであると定義されると考えられていた。これに対して Cheek & Buss (1981) が、両者を別のものとして定義し、それに基づいてそれぞれを測定するための質問項目を作成し、因子分析を行ったところ、シャイネスと社交性を

示す因子がそれぞれ別々に抽出された。更に、シャイネスと社交性は $-.30$ の相関を示した。Cheek & Buss (1981)の再検討を行ったBruch, Gorsky, Collins & Berger (1989)では、抽出された因子はCheek & Buss (1981)と同じであるが、シャイネスと社交性の因子間相関は $-.56$ と、Cheek & Buss (1981)の $-.28$ よりも有意に高く、また、尺度の合計得点間の相関も $-.47$ と、先行研究の $-.30$ よりも高かったことを報告している。Eisenberg *et al.* (1995)もまた、シャイネスと社交性の関連を調べたが、その際被験者による自己報告尺度の実施と共に被験者の親しい友人による評定も行った。その結果、シャイネスと社交性の低さとの相関は、自己報告では $.13$ ではあるものの、友人による報告では $.55$ であった。なお、シャイネスと社交性の低さを比較すると、シャイネスの方が情動性（否定的な感情の強さなど）がより著しいことがわかった。

シャイネスと社交性の関連についてのこれらの研究結果から、シャイネスと社交性の低さでは、シャイネスの方がより情動性が高い概念であるといえよう。また、シャイネスと社交性の低さは、近い概念であるという結果と、あまり関連のない概念だとする結果が混在することがわかる。

社交性と同じく、一般によく知られているものに外向性という概念がある。Pilkonis (1977)は、EPI (Eysenck Personality Inventory; Eysenck & Eysenck, 1968)及び、新たに作成した向性を測る尺度を用いて、シャイネスと外向性の関連を調べた。その結果、シャイネスはEPIにおける外向性と $-.43$ の相関があり、新たに作成した向性を測る尺度における外向性とは $-.38$ の相関がみられた。また、Jones *et al.* (1986a)は、5つのシャイネス尺度を比較する際に、シャイネスに関連すると考えられるさまざまな性格特性、情動性、自己ラベリング、反応のバイアスと、これら5つのシャイネス尺度との相関を検討した。その結果、性格特性としての外向性に関しては、全てのシャイネス尺度と、 $-.29$ から $-.48$ の間の相関があった。また、自己ラベリングにおける外向性(outgoing)とも $-.53$ から $-.70$ の間の相関がみられた。これらの結果から、シャイネスは外向性と非常に関連の強い概念であることがわかる。またこの他にも、シャイネスと主張性は $-.48$ から $-.60$ の間の相関があることもわかっている(Jones *et al.*, 1986a)。

以上のことから、シャイネスと比較的強い負の相関がある概念として、社交性、外向性、主張性があげられることがわかる。

シャイネスと、自尊感情や自己意識、帰属スタイルなど、認知的反応との関係を検討した研究も多くみられる。Cheek & Buss (1981)によれば、シャイネスと自尊感情と

は-.51の相関関係にあり、Jones *et al.* (1986a)の研究結果でも、5つのシャイネス尺度と自尊感情の間に-.52から-.58の相関がみられた。また、シャイネスと自己意識については、Jones *et al.* (1986a)によれば.30から.38の相関関係にあるという結果であった。自己意識を更に公的自己意識と私的自己意識に分けて、シャイネスとの関連を調べたものもある。Pilkonis (1977)の報告では、男性のみで公的自己意識とシャイネスに.27の相関がみられ、Cheek & Buss (1981)によれば、公的自己意識とシャイネスに.26の相関が、Bruch *et al.* (1989)では、両者の間に.17の相関がみられた。シャイネスと帰属スタイルに関しては、Alfono, Joiner, & Perry (1994)が、シャイネスとうつの関係を帰属スタイルという視点から調べたものがある。その結果、シャイネスと対人関係への帰属は.40の相関が、学力への帰属とは.35の相関がみられた。

これらの結果から、シャイネスは自尊感情の低さや公的自己意識の高さ、また帰属スタイルなどの概念とほどほどの関連があることがわかる。近年、シャイネスにおける認知的側面に注目が集まり、シャイネスの特徴の一つとして、その特有の認知をあげる研究者が多くなっているが、認知的反応に関する概念とシャイネスの関連を示した研究は、シャイネスの特徴として認知をあげることの妥当性を裏づけているといえよう。

更に他にも、シャイネスと情動性に関するさまざまな周辺概念を比較した研究がみられる。シャイネスと孤独感の相関をみた研究(Anderson & Harvey, 1988; Jones *et al.*, 1986a; Maroldo, 1988)や、シャイネスと恐れとの相関をみたもの(Bruch *et al.*, 1989; Cheek & Buss, 1981; Jones *et al.*, 1986a)、シャイネスとうつの関連を調べたもの(Alfono *et al.*, 1994)や、シャイネスと神経症的傾向の関連を調べたもの(Pilkonis, 1977a)もある。これらの報告は、シャイネスが、孤独感、恐れ、うつ、神経症的傾向などの、情動性に関する概念とゆるやかな関連のあることを示している。

以上の結果から、人格特性としてシャイネスをとらえた場合、シャイネスは非社交性、内向性、非主張性とかなり似た概念であることがわかる。更に、シャイネスと自尊心、自己意識、帰属スタイルなど認知的反応に関する概念や、孤独感、恐れ、うつ、神経症的傾向などの情動性に関する概念とはほどほどの関連がみられる。このように、シャイネスという概念が多様な側面を包含するという知見は、認知、感情、行動の全部、またはいずれかの側面に反応を有しうる症候群としてシャイネスをとらえることが、確かに妥当であることを示しているともいえよう。

3. 本章のまとめ

第2章では、シャイネスの問題性と定義を論じた。日本においてもシャイネスが問題になりうる理由は、次の通りである。①人格特性としてのシャイネスは、人の幸福、社会適応、職業上の成功の妨げになりうる (Jones, et al., 1986b)。②シャイネスを美德だと考えたり、問題視しなかったりする人は少数派である (岸本・増田, 1989)。③その場に合わせた処世術としてシャイに振る舞うような場合は別として、望まないのにシャイにならざるを得ない場合がある (ギルマーチン, 1996)。

シャイネスの定義については、それを喚起させる場面、その特有の反応、周辺概念との関連という観点から論じた。本論文で著者は、シャイネスをとらえるにあたって、認知・感情・行動の3側面から理解する3要素モデル (three-component model) を採用した。これによれば、シャイネスとは、特徴的な①認知 (鋭敏な公的自己意識, 自己非難的思考, 他者からの否定的評価への恐れ), ②感情 (情動的覚醒を自覚すること, 動悸, 発汗, 赤面など特有の身体的徴候), ③行動 (望ましい社会的行動の欠如) のいずれか (複数の場合も含む) を伴う症候群として定義することができる (Cheek & Melchior, 1990)。

ところで、Leary (1983a, 1983b) は、不安を生起する対人場面を、相手の反応に応じて自分の反応を決定していく随伴的な場面と、そうでない非随伴的な場面に分けた。スピーチは聴衆に対して決められたプランに沿って進めるものなので、スピーチ不安は比較的随伴性の低い場面で起きるが、シャイネスは随伴性の高い場面で生じると考えられる (宮前, 1995)。

シャイネスとその周辺概念との関連についていえば、シャイネスは、非社交性、内向性、非主張性とは相当似た概念であることが示された。また、シャイネスと自尊心、自己意識、帰属スタイルなどの認知的反応に関する概念や、孤独感、恐れ、うつ、神経症的傾向などの情動性に関する概念には、ほどほどの関連があることもわかった。