

自己意識と自己内省：その心配との関係

辻 平治郎

Self-Consciousness and Self-Reflection ; Relationships with Worries

TSUJI, Heijiro

Abstract : Although we have long confounded self-consciousness (SC ; passively induced self-focused attention) and self-reflection (SR ; actively activated self-focused attention), clinical experience teaches us we should distinguish between them. So we constructed an SCSR (Self-Consciousness and Self-Reflection) Scale that can measure SC and SR differentially.

This scale and some other scales were administered to eighty-eight female university students. The SCSR Scale was factor-analyzed and three factors were extracted : private SC, public SC and SR. Thus, the factorial validation of the scale was confirmed. We then examined how these factors and those of perfectionism could affect worry, measured by Wells' AnTI (Anxious Thought Inventory), and Meyer et al's PSWQ (Penn State Worry Questionnaire). The main results were that private and public SC intensify worry and also the annoyance of worry, but that SR weakens the latter.

Key Words : 自己意識 (self-consciousness), 自己内省 (self-reflection), 心配 (worry)

序

1. 自己意識と自己内省

森田理論 (森田, 1972) の中核には, 「ヒポコンドリ-性基調」と「精神交互作用」の仮説がある。この仮説によると, 神経質 (症)——神経症とほぼ同義だが, ヒステリーと意志薄弱なものを除くとされている——の患者はヒポコンドリ-性基調という素質をもつ。これは「自己内省的な傾向」により, 心身の不快感や症状に過敏になり, それを気に病みやすい傾向をいう。このような素質をもつ人は, 何らかの誘因によって自己のネガティブな感情や感覚——たとえば不安, 恐怖, 苛立ち, 失望, 罪悪感, あるいは赤面, 動悸等々——に気づくと, どうしてもそれに注意を集中してしまう。すると, その感覚や感情はいつそう鋭く意識されるようになる。そして, この感覚がさらに注意をひきつける……という悪循環の過程をたどる。この過程あるいはメカニズムを, 森田は「注意と感覚との精神交互作用」と呼んでいる。

いま1つ森田理論で重視されているのが「思想の矛盾」仮説である。私たちはネガティブな感情や身体的不調などを感じたとき, このネガティブな感情・感覚をなくしたい, あるいは, もっとポジティブなものに変えたいと思うことがある。しかし, このようにして自動的・受動的に生じた感情を, 理念や思考によってコントロールしようとしても, なかなか思い通りには行かない。「かくある」という感情的な事実を「かくあるべし」という思想によってコントロールしようとしても, うまくいかないのである。このように理念や思考によって感情をコントロールしようとしたときの困難さを, 森田は「思想の矛盾」と呼んだ。当然のことながら, このような矛盾を引起こす「思想」もまた「自己内省傾向」によって生じるものである。

このように, 等しく「自己内省」とはいつても, どちらの文脈で使われるかによって, かなりの違いがある。ヒポコンドリ-性基調における「自己内省」は, 集中して考えたいと思う勉強や仕事には注意を集中できず, 不安などの不快感や身体的不調に注意が引きつけられてしまう状態をいう。注意を能動的に内面に向

けているのではなく、挫折や失敗などに関わるネガティブな想念(雑念)やそれにともなう感情が、考えたくもないのに自動的に思い浮かんで、それをふりはらおうとしても振り払えなくなっているのである。このような自動的・受動的な自己内省は、Buss(1980)らの自己意識にも共通する特徴である。

これに対して思想の矛盾を生じさせる「自己内省」は、必ずしも受動的になされるわけではない。思い通りの結果が得られないとしても、意識的・能動的になされ、論理的・合理的な解決やコントロールをめざすものと考えられる。ただ、コントロールの対象が論理や合理性に従わない感情や気分であるために、解決不能に陥ってしまうだけである。この点で、能動的な自己内省は、たとえば哲学者や宗教家の能動的な内省や瞑想、内観心理学者が特定の経験的事象について行う内省や自己観察、あるいは普通の青年が将来の計画、人生の理念、アイデンティティなどについて考えること・・・・にも共通していると考えられよう。

それゆえ、内省には少なくとも、①積極的・能動的なもの、②自動的で受動的なものの2種類が考えられる。前者の能動的な内省は、自己自身に関わる課題の解決を目標とし、現実的・論理的な思考にしたがって進められる。しかし、現実や論理的正確さにとらわれると、杓子定規となり、融通がきかなくなる。このような意味で、能動的な内省過程は、Epstein(1990)のいわゆる意識的・意図的な「合理的体系(rational system)」にしたがって情報処理されていると考えられる。

これに対して後者の自動的・受動的に意識に浮かび上がってくる内省は、主として感覚や感情的過程への注意の集中である。このような感覚や感情的過程は、ポジティブであれネガティブであれ、状況に応じて連想的に生成変化していくものであり、それゆえに、思いもかけない創造的思考につながる可能性もある。しかしネガティブな感覚、感情、体調などが生じたとき、これらに注意を奪われてしまうと、連想がブロックされて、反芻過程にはまりこむことになる。こうなると、注意がそこに焦点づけられてしまうので、その感覚や感情はよりいっそう強く意識されるようになり、これがさらに注意をひきつける・・・・という悪循環——注意と感覚との精神交互作用——におちいることになる。受動的な注意の過程を意図的・能動的にコントロールするのは困難なのである。Epsteinによると、それは、このような過程が前意識的に生じる経験的体系(experiential system)によって情報処理される

からである。

このように、森田が一言で自己内省と呼んだものには、まったく質の違うものが含まれている。それゆえここでは、「自己内省」という用語は意識的・能動的になされる自己への注意の焦点づけに限定して用い、自動的・受動的に生じるそれは「自己意識」と呼んで区別することにしたい。

2. 自己内省と私的および公的自己意識

ところで、Fenigstein, Scheier, & Buss(1975)やBuss(1980)によると、自己には、①他者には観察できない内面の「私的自己」と、②他者にも観察できる「公的自己」という2側面がある。それゆえ、自己への注意がこのいずれに向うかによって、自己意識は私的自己意識あるいは公的自己意識に分化すると考えられている。私的自己意識が高まると、自己の内面の感覚、感情、意思、信念、アイデンティティなどに注意を向け意識するようになり、公的自己意識が高まると、他者の目から見た自己の化粧、服装、マナー、行動スタイル等々を意識し気にするようになるとされる。このように自己意識の場合には、その時々状況や誘導因によって公的あるいは私的自己がなかば強制的に意識させられる。また、どちらを意識させられやすいかには個人差があると考えられている。

この理論は非常にわかりやすく構成されているが、疑問がないではない。すなわちBuss(1980)らの理論では、この公私の区分には、単に注意を向ける自己の側面の違いだけでなく、自己を意識する際の「視点」のちがいがインプリシットに含まれている。すなわち、私的自己を意識するときには自己の視点から自己に注目し、公的自己を意識するときには他者の視点から自己を見ろというのである。しかし、自他の「視点」と自己の「側面」が完全にオーバーラップするとは考えにくい。私的自己を他者視点から、公的自己を自己視点から見ることが少なくないはずである。このような意味で私自身は、注意を焦点づける自己の側面よりも、自己を見る視点のほうがより重要ではないかと考えている(辻, 1990)。

それはともかく、このような公私の区別が自己内省にも当てはまるかどうかを考えてみると、能動的な自己内省の場合には、ふつうは自己自身の視点から自己を見ることになるが、他者の視点から見ることができないわけではない。また注意の焦点となると、その折々に個人が選択するものであり、公的自己か私的自己のどちらか一方に限定してしまうわけではない。

したがって自己内省には、公私の区分を考える必要はなさそうである。

このように考えると、自己への注意は、自動的・受動的に生じる「自己意識」と、能動的に自己に注意を向ける「自己内省」に区分できるだけでなく、自己意識はさらに、公的および私的自己意識に分化すると考えられる。それゆえ自己への注意は、①私的自己意識、②公的自己意識、③自己内省、の3つに区分されると予想できる。

3. 本研究の目的

以上のような考察に基づいて、本研究では、①自己意識と自己内省を概念的に区別して、その個人差を測定する尺度を構成する。そして、②この尺度が因子分析によって予想通り3因子に分化し、因子的妥当性をもつかどうかを検討する。その上で、③この自己意識や自己内省が心配や悩みにどのような影響を及ぼすのかを明らかにしようと考えた。

研究1：自己意識・自己内省尺度の作成

1. 目的

①私的自己意識、②公的自己意識、③自己内省の個人差を、分化して測定できる質問紙尺度を作成する。

2. 方法

はじめに自己意識、認知療法、森田療法などの文献を参考にして、上記の目的にあう質問項目を27項目作成し、この暫定的に構成した尺度を50名の女子大学生に5段階で自己評定を求めた。このデータを探索的因子分析（主因子法・エカマックス回転）にかけたところ、4因子が抽出された（辻，2003）。これらは、①私的自己内省、②公的自己意識、③私的自己意識、④公的自己内省と解釈したが、実際には公的自己意識と解釈した因子には評価懸念が含まれており、また公的自己内省と解した因子はかなりあいまいで、そう解釈してよいかどうか問題があった。

そこで、不適切な項目を削除し、新たな項目をいくつか加えて、33項目の「自己意識・自己内省尺度（Self-Consciousness and Self-Reflection Scale；略してSCSR尺度）」を再構成した。これを以後の研究で使う尺度とともに88名の女子大学生に実施した。

3. 結果と考察

SCSR尺度のデータを主成分分析してみると、固有

値1以上の因子が10にもなった。しかし、固有値の推移を見ると、第1因子から順に8.807, 3.568, 2.453, 1.772, 1.377…となり、第3因子と第4因子の間にやや大きな落差が認められた。そこで因子数を3として、主因子法・エカマックス回転による因子分析を行うと、予想通り「公的」および「私的自己意識」と「自己内省」の3因子が抽出された。しかし、共通性の低い項目や、2つの因子にまたがって負荷している項目が少なくなく、必ずしもきれいな単純構造にはなっていなかった。またあらためて検討してみると、同語反復的とも受けとれる項目や、意味のあいまいな項目（e.g. いつも自分を意識している）も含まれていた。それゆえ、こういった不適切な項目を削除して、16項目であらためて主因子法により因子分析を行った。固有値は順に5.782, 2.452, 1.084, 0.882…となり、第3因子と第4因子の間に落差が認められたので、この尺度は3因子構造をもつものと考えた。ただし、因子間の相関が予想されたので、回転は直交でなく斜交（プロマックス法）にした。その結果が表1である。

これを見ると、第1因子は他者の視点から見た自己を受動的に気にするという内容の項目が高く負荷している、「公的自己意識」と解釈できる。第2因子は自己の気分や体調、そして行為などが受動的に気になりとらわれてしまうという項目が負荷している。ここで、体調や気分は私的自己に属するが、多くの行為は他者からも観察可能なので公的自己と見なされる。しかしこれらは、他者の視点からではなく、自己の視点から見られている。したがってここでは、視点を重視してこれを「私的自己意識」と解釈する。第3因子は自己の内面や外面あるいはアイデンティティなどを能動的に観察し、考え、分析して、理解を深めようとする項目が高く負荷している。したがって、これは「自己内省」と理解できよう。このように考えると、3因子は公的および私的自己意識と、自己内省と解釈でき、因子的妥当性が認められる。なお、因子間相関は $r=0.185\sim 0.485$ であった。

次に、各因子に高く負荷している項目が下位尺度を構成しているを見なしたとき、下位尺度の信頼性がどの程度になるかを見てみた。その結果、第1因子（公的自己意識、7項目）が $\alpha=0.904$ 、第2因子（私的自己意識、5項目）が $\alpha=0.746$ 、第3因子（自己内省、4項目）が $\alpha=0.799$ であった。項目数が少ないことを考慮すれば、信頼性は十分あると考えられる。

このように、理論的に予想したとおりの結果が得られたので、この尺度の因子的妥当性や内的整合性に

表1 SCSR 尺度の因子パターン (主因子法・プロマックス回転)

項 目	1	2	3
25. 自分が人にどう見えるかが気になる	0.911	0.051	-0.092
21. 自分が人にどう思われているかが気になる	0.847	0.056	-0.097
9. 自分が人の目にどう映っているかが気になる	0.778	0.173	-0.194
27. 自分の外見を常に意識している	0.719	-0.144	0.229
33. 自分がかっこうよく見えるかどうか気になる	0.716	-0.168	0.124
23. 自分の体形やスタイルが気になる	0.670	-0.075	0.070
31. 自分が人にどんな印象を与えたかが気になる	0.657	0.105	0.097
15. 自分のしたことを、とりとめもなく考えることがよくある	-0.075	0.817	-0.048
16. 自分のしたことが気になって、頭から離れない	0.140	0.748	-0.052
20. なすべきことが気になって、頭から追い払えない	-0.029	0.554	-0.080
12. 考えようとは思わないのに、自分の失敗やバカな行いが頭に浮かぶ	-0.033	0.513	0.088
5. 体調や気分の変化に気をとられやすい	-0.025	0.510	-0.034
8. 自分自身を注意深く観察するほうである	0.006	0.001	0.788
4. 自分の行動を客観的に観察するようにしている	0.096	-0.255	0.751
17. 自分の動機や気持ちをいつも分析している	-0.025	0.382	0.570
14. 自分は何ものなのかと考えたり、分析したりしている	-0.006	0.385	0.505
寄 与	4.785	3.829	2.514

因子間相関

因子	1	2	3
1	1	0.485	0.185
2	0.485	1	0.393
3	0.185	0.393	1

いては問題ないと考えられる。並存的妥当性や予測妥当性、あるいは再検査信頼性については、まだ検討がなされていないが、暫定的な使用には耐えうる段階にきたと考えてよからう。

研究2: AnTI と PSWQ 日本版の作成

1. 目的

自己意識や自己内省が心配や悩みにどのような関係をもっているのかを検討するために、2つの心配尺度を翻訳し、その因子構造を検討する。1つは Wells (1994) の作成した AnTI (Anxious Thought Inventory) である。これは全般性不安障害 (Generalized Anxiety Disorder) などによく見られる「心配」を測定するための質問紙尺度で、①社会 (social)、②健康 (health)、③メタ (meta) の3下位尺度で構成されている。「社会的心配」の下位尺度は、対人的・社会的状況において生じやすい心配や悩みを測定するもので、対人不安に関わる心配の尺度といえよう。「健康の心配」の下位尺度は病気に対するヒポコンドリー的な不安や心配を捉えるもの。そして「メタ心配」の下位尺度は、心配そのものへの恐れや、心配に囚われたりコントロールできなくなったりすることへの心配、すなわち「心配の心配」を測定しようとするものである。メタ心配は不安や心配を持続させる要因として、

Wells が非常に重視しているものである。この尺度は22項目よりなり、4ポイントで回答するようになっている。本研究ではこれを筆者が翻訳したものを用いた。

いま1つは Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec (1990) の標準化した PSWQ (Penn State Worry Questionnaire) である。これは悩みや心配の総合的な強さを測定するために作成した16項目よりなる質問紙尺度である。心配は必ずしも Wells の3領域に尽きるわけではないので、この総合的に心配を捉える尺度によって補完しようと考えた。この尺度も筆者が邦訳した。

2. 方法

AnTI および PSWQ は、研究1の SCSR 尺度を実施した際に、同時に施行した。したがって、被検者は上記の88名の女子大学生である。いずれも4ポイント尺度で回答を求めた。

3. 結果と考察

(1) AnTI の因子分析

まず、AnTI の因子分析を試みたところ、固有値は 8.471, 2.599, 1.338, 1.269, 0.990... となり、残念ながら Wells の3因子ではなく、2因子にしか分化しなかった。表2は、共通性の特に低い3項目 (項目9, 15,

表2 AnTI の因子パターン (主因子法・エカマックス回転)

項目	1	2	h^2
18. 物事を、ほかの人のように、うまく処理できないのが心配である	0.838	-0.076	0.708
17. 自分の失敗や弱点について悩んでしまう	0.810	0.086	0.663
20. 恥をかくのが心配である	0.775	0.182	0.634
12. 人に嫌われるのではないかと心配である	0.733	0.181	0.570
2. 自分は落ちこぼれだと思う	0.727	0.010	0.529
1. 自分の容姿や外見に悩んでいる	0.716	0.161	0.539
14. 私はすぐ当惑してしまう	0.707	0.018	0.501
16. 考えたくないのに、不快な考えが心に浮かぶ	0.703	0.205	0.536
13. がっかりすることがあると、それが頭にこびりついて離れない	0.670	0.227	0.500
6. 同じ考えが何度も頭に浮かんできて、すっきりと振り払うことができない	0.650	0.222	0.472
8. 知らない人の中で変なことを言ったりしたりするのではないかと心配になる	0.610	0.180	0.404
11. 自分の考えを思い通りにコントロールできないのではないかと心配である	0.601	0.211	0.405
21. 心配しすぎのために、人生の重要なものをつかみそこねたような気がする	0.570	0.207	0.367
22. 同じことをくりかえし考えてしまう (たとえば同じ語句をくりかえしたり、数えたりする)	0.512	0.176	0.293
3. 自分の将来を考えてみると、自分には明るいことより暗いことの方が起こりそうな気がする	0.429	0.187	0.219
4. ふと身体の不調を感じると、何かひどい病気にかかったのではないかと考えてしまう	0.101	0.804	0.657
10. 自分の健康に不安を感じる	0.173	0.783	0.643
5. 重い病気になるのではないかと考える	0.229	0.780	0.661
7. 心臓発作やガンにおかされるのではないかと心配になる	0.100	0.748	0.569
寄与	4.785	3.829	2.514

19)を除いて、主因子法・エカマックス回転を行った結果である。この表をみれば、「社会的な心配」と「メタ心配」の項目がうまく分化せず、いずれも第1因子に負荷していることがわかる。また、「健康の心配」の項目はきれいに第2因子に負荷していることがわかった。それゆえ、第1因子はこの「社会」と「メタ」の2つがいっしょになった「一般的な心配」の因子、第2因子は「健康の心配」因子と解釈できる。

3因子ではなく、2因子しか抽出できなかった原因の一つは、「社会的な心配」と「メタ心配」の違いをきちんと区別できるように、適切に翻訳できていなかったからだと考えられる。なお、この結果は因子分析や回転の方法を変えてもほとんど変らなかった。

メタ心配を測定できないのは残念であるが、この因子分析結果を無視するわけには行かない。そこで、ひとまずはこの結果を尊重して、「一般的な心配」と「健康の心配」の下位尺度得点を算出し、以後の分析を進めることにした。なお、Cronbachの α 係数を算出すると、「一般的な心配」が15項目で $\alpha=0.929$ 、「健康の心配」が4項目で $\alpha=0.867$ であった。項目数の違いによって α にいくらか差があるが、どちらも十分に高いといえよう。

(2) PSWQ の因子分析

PSWQ はもともと1次元的な尺度と考えられている。しかし、念のために主成分分析を試みたところ、固有値は第1主成分から順に、7.750, 1.802, 1.185,

0.839・・・となった。この結果を見ると、第1主成分だけで48%の説明率になる。また、すべての項目がこの第1主成分に負荷していた。すなわち、逆転項目に若干負荷の低いもの(たとえば項目11が0.285, 項目1が0.348など)が見られたが、逆転項目でもこれら以外は0.4~0.5程度の負荷を示しており、非逆転項目はすべて0.6を超えている。それゆえ、この尺度は1次元尺度と見なすことも可能であろう。

しかし、あえて主因子法・プロマックス回転によって2因子を抽出してみると、表3のように分化した。第1因子は単純に「心配の因子」とも解釈できるが、これに負荷している項目のほとんどが、何らかの心配が常に存在することを示しているので「心配の常在」因子と解釈した。第2因子に負荷している項目はすべて逆転項目である。しかし第1因子との違いをあえて強調するならば、心配や悩みにとらわれたり思い煩わされたりする傾向をあらわしていると解することができる。したがって、「心配へのとらわれ」と命名しておく。

ところで、両因子間には $r=0.514$ の相関が見られた。この相関をどう読むかは微妙である。それは、1次元的と見なされている尺度でも、因子分析してみると、逆転項目が1因子を構成して、2因子が抽出されることが稀ではないからである(たとえばRosenbergの自尊心尺度など)。したがって、この場合にもあえて2因子を仮定する必要はなく、1次元的と見ることもできないではなからう。

表3 PSWQの因子パターン(主因子法・プロマックス回転)(太字は0.5以上)

項 目	1	2
15. いつも心配している	0.990	-0.166
7. いつも何かの心配をしている	0.940	-0.067
12. 私の人生は悩みばかりだ	0.933	-0.103
4. ほとんどどんな場面でも悩みの種はつきない	0.904	-0.144
13. ずっと悩み続けてきたような気がする	0.862	-0.025
14. 心配し始めると、とまらなくなる	0.686	0.151
2. 悩みに押しつぶされそうである	0.675	0.158
16. 計画はやり終わるまで心配である	0.608	0.138
9. ひとつの仕事が終わるとすぐに、他の事柄が心配になってくる	0.582	0.079
5. 悩んでも仕方がないとわかっていても、どうしても悩んでしまう	0.580	0.284
6. プレッシャーをかけられると、すごく心配になる	0.541	0.119
3. あまり悩まないほうである	0.037	-0.709
1. すべてをやり遂げる時間が十分になくても、あまり思い悩まない	0.048	-0.576
11. 他に何もできないときには、それ以上思い悩むことはない	0.077	-0.523
10. どんなことにも悩むことはない	-0.085	-0.522
8. 心配や悩みは簡単に頭から追い払える	-0.156	-0.518
回転後の負荷量平方和	7.230	3.759

しかし私自身は、この2因子が単純に正逆の方向を示しているのなら、少なくとも $r=0.7$ 程度の相関があつてしかるべきだと考える。また、この尺度の内的整合性について見てみても、16項目全体($\alpha=0.814$)よりも、第1因子に負荷している11項目、すなわち逆転項目を除いたもの($\alpha=0.942$)の方が高く、第2因子を構成している5つの逆転項目の信頼性係数も $\alpha=0.712$ であった。それゆえ、ここでは2因子解を採用することにする。

研究3: 自己意識, 自己内省, 完全主義が 心配に及ぼす影響

1. 目的

「自己意識」と「自己内省」に加えて、不安障害などに強く関係することがわかっている「完全主義」が「心配」にどのような影響を及ぼすのかを、相関分析や重回帰分析によって検討する。

2. 方法

研究1で述べたSCSR尺度、研究2で述べたAnTIおよびPSWQに加えて、辻(1992)の完全主義尺度を先述の88名の女子大学生に同時に施行した。完全主義尺度は、①完全性追求(5項目)、②不完全性回避(6項目)、③強迫的努力(3項目)の3因子よりなる尺度で、5ポイントで回答を求めようになっている。

3. 結果と考察

(1) 自己意識, 自己内省, 完全主義, および心配の間の相関

自己意識, 自己内省, 完全主義, および心配の各尺度値間の単純な相関を算出してみたところ、表4のような結果になった。次に、これらの関係について、的をしぼって見ていくことにしよう。

(a) 自己意識と自己内省の関係

はじめに、自己内省と自己意識との相関を見ると、自己内省は公的自己意識との間にはわずかに $r=0.274$ の相関を示しただけであるが、私的自己意識との間には $r=0.414$ の中程度の相関を示した。自己内省と私的自己意識は、能動的と受動的の違いがあつても、自己の視点から自己を見るという点で関係しているのであろう。また、私的自己意識と公的自己意識との間には $r=0.400$ の相関が認められた。私的自己意識と公的自己意識は、どちらも受動的に自己を意識する傾向なので関係があるのだろう。

(b) 完全主義と自己意識・自己内省との関係

表4を見れば明らかなように、自己内省と完全主義との間にははっきりした関係が認められなかった。しかし、自己意識と完全主義との間にはかなりの相関が認められた。すなわち、不完全性を回避しようとする完全主義は公的自己意識と $r=0.604$ 、私的自己意識ともほぼ同程度の $r=0.576$ の相関を示した。このことは、受動的に自己を意識しやすい人は自己の欠点や不完全性を意識して、これを許せなくなる。あるいは、自己の欠点や不完全性を許せないと完全主義的に考える人は、自己に関わる情報に強制的に直面させられ、意識させられやすくなるのだと理解できる。しかし、このような完全主義は能動的な自己内省と直接には結びつきにくいようである。

表4 自己意識, 自己内省, 完全主義, 心配の下位尺度間の相関 (太字は 0.35 以上)

	SC 1	SC 2	SR	P 1	P 2	P 3	A 1	A 2	W 1	W 2
SC 1 公的自己意識	1	0.400	0.274	0.341	0.604	0.310	0.612	0.273	0.537	0.339
SC 2 私的自己意識	0.400	1	0.414	0.067	0.576	0.357	0.642	0.298	0.693	0.356
SR 自己内省	0.274	0.414	1	0.136	0.269	0.187	0.390	0.282	0.346	-0.034
P 1 完全性追求	0.341	0.067	0.136	1	0.079	0.029	0.012	0.164	0.135	0.214
P 2 不完全性回避	0.604	0.576	0.269	0.079	1	0.271	0.727	0.250	0.650	0.227
P 3 強迫的努力	0.310	0.357	0.187	0.029	0.271	1	0.358	0.474	0.294	0.191
A 1 一般的心配	0.612	0.642	0.390	0.012	0.727	0.358	1	0.337	0.825	0.279
A 2 健康の心配	0.273	0.298	0.282	0.164	0.250	0.474	0.337	1	0.241	0.029
W 1 心配の常在	0.537	0.693	0.346	0.135	0.650	0.294	0.825	0.241	1	0.422
W 2 心配へのとらわれ	0.339	0.356	-0.034	0.214	0.227	0.191	0.279	0.029	0.422	1

(c) 心配の2尺度間の関係

次に, AnTI と PSWQ との相関を見てみると, AnTI の「一般的心配」は PSWQ の「心配の常在」と非常に高い相関 ($r=0.825$) をもつことが明らかになった。このように高い相関は, 両尺度が事実上同じものを測定しているのではないかという疑問を生じる。しかし, 「一般的心配」は「心配へのとらわれ」との間に $r=0.279$ の低い相関しか示さなかったのに対して, PSWQ の「心配の常在」は「心配へのとらわれ」との間に $r=0.422$ の中程度の相関を示した。尺度項目を見ると, 「一般的心配」は心配のしやすさ(頻度や強度)を示しているのに対して, 「心配の常在」は多くの悩みや心配がいつも存在するという常在性を重視した項目づくりがなされている。したがって, 「一般的心配」と「心配の常在」との間の高い相関は, 心配が強くなるほど常在しやすいということを示しているが, 両概念にははっきりした違いがあると見るべきであろう。

一方「健康の心配」は「一般的心配」と低い相関 ($r=0.337$) を示しただけで, PSWQ とはほとんど関係が認められなかった。健康な被験者においては, 心気症的な心配や悩みはそれ以外の心配や悩みとはあまり関係のない異質なものだということであろう。

(2) 自己意識, 自己内省, および完全主義の心配への影響

以上のような相関関係を因果論的に検討するために, 心配を目的変数(基準変数)とし, 自己意識や自己内省に完全主義をも説明変数に加えて, 重回帰分析を行った。

(a) 一般的心配 (AnTI) への影響

AnTI の「一般的心配」を基準変数として, ステップワイズ法によって重回帰分析をすると, 表5のように完全主義の「不完全性の回避」, および「私的自己意識」と「公的自己意識」の3変数が基準変数(一般

表5 自己意識, 自己内省, 完全主義を説明変数とし, 一般的心配を基準変数とした重回帰分析(ステップワイズ法)

	標準偏回帰係数 β	t	有意確率
不完全性回避	0.399	4.246	0.001
私的自己意識	0.326	3.989	0.001
公的自己意識	0.238	2.836	0.006

R	R^2	調整済み R^2
0.804	0.646	0.632

的心配) に有意な影響を与える変数として投入された。したがって, 除去された変数は「自己内省」, および完全主義の「完全性追求」と「強迫的努力」である。また, この3変数で一般的心配のおよそ64%もの分散が説明できたことも見逃せない。

もう少し詳しく見てみると, この一般的心配に対しては, 「不完全性回避完全主義」が最も強い影響(標準偏回帰係数 $\beta=0.399$) を及ぼしていることがわかる。この完全主義は不完全性を義務違反のようにネガティブに捉え, 何とかしてこれをなくそうとする傾向である。このような完全主義が強まると, 心配もしやすくなるということであろう。

また, 私的自己意識 ($\beta=0.326$) と公的自己意識 ($\beta=0.238$) も有意な影響を及ぼしている。私的自己意識は心配や不安を反芻させ, 増強させるのであろう。また, 公的自己意識は Buss (1980) らも述べているように対人的な不安や心配を高めるのだと考えられる。しかし, 自己内省は心配に対して何の影響も及ぼしていなかった。したがって, 一般的な心配に影響する要因としては, 積極的・能動的な課題解決的思考である「自己内省」ではなく, むしろ受動的に自動思考のように生じる「自己意識」のほうが重要だということになる。

なお, 変数減少法で重回帰分析を行った場合には, 上記の3変数に加えて, 完全主義の「完全性追求」

表6 自己意識, 自己内省, 完全主義を説明変数, 一般の心配を基準変数とした重回帰分析 (変数減少法)

	標準偏回帰係数 β	t	有意確率
公的自己意識	0.299	3.388	0.001
私的自己意識	0.325	4.048	0.001
完全性追求	-0.137	-1.940	0.056
不完全性回避	0.374	4.015	0.001

R	R^2	調整済み R^2
0.814	0.662	0.645

($\beta = -0.137$) が説明変数に残った (表6参照)。標準偏回帰係数は小さいが, 符号がマイナスなので, 理想的な完全性を追求する人ほど, 心配をしない傾向があるということを示している。同じ完全主義でも, 不完全性回避と完全性追求では, 心配に対して逆方向の影響を及ぼすのである。また, これが加わったことにより, 公的自己意識の標準偏回帰係数 ($\beta = 0.299$) が若干高くなった。

(b) 健康の心配 (AnTI) への影響

同じ心配でも健康の心配になると, これに影響を及ぼす要因は大きく異なる。表7は基準変数を健康の心配に変えて, ステップワイズ法によって重回帰分析した結果である。説明変数は同じく自己意識, 自己内省, 完全主義であるが, 投入されたのは完全主義の「強迫的努力」だけで, 他の変数はすべて除去されてしまった。したがって, 分散説明率も一般的心配にくらべるとずいぶん低く, 21%であった。

健康の心配に影響を与えている強迫的努力 ($\beta = 0.463$) は, 完全主義的な基準に適合するようにがんばって, その実現に執着する傾向である。こういう強迫的な心性や態度が病気を恐れ心配するヒポコンドリイ的傾向に結びつくのであろう。私的自己意識がこの健康に対する不安に結びつくのではないかと考えていたが, 本研究ではその予想を確認することができなかった。

なお, 変数減少法で重回帰した場合にも, まったく同じ結果になった。

(c) 心配の常在 (PSWQ) への影響

同様に, PSWQの「心配の常在」を基準変数にして, ステップワイズ法による重回帰分析を試みた。その結果, 説明変数として投入されたのは, 表8のように「公的」および「私的自己意識」と, 完全主義の中の「不完全性回避」であった。他の3変数は説明変数から除去された。

このことは, 受動的に私的あるいは公的自己に注意

表7 自己意識, 自己内省, 完全主義を説明変数とし, 健康の心配を基準変数としたステップワイズ法による重回帰分析

	標準偏回帰係数 β	t	有意確率
強迫的努力	0.463	4.760	0.001

R	R^2	調整済み R^2
0.463	0.214	0.205

表8 自己意識, 自己内省, 完全主義を説明変数とし, 心配の常在を基準変数としたステップワイズ法による重回帰分析

	標準偏回帰係数 β	t	有意確率
公的自己意識	0.183	2.019	0.047
私的自己意識	0.464	5.359	0.001
不完全性回避	0.268	2.674	0.009

R	R^2	調整済み R^2
0.768	0.590	0.575

を向けると, 心配が持続しやすくなること (前者は $\beta = 0.464$, 後者は $\beta = 0.183$)。また, 不完全性の基準にこだわって, これを回避しようとする不完全性回避の傾向が強まると, 心配は持続しやすくなる ($\beta = 0.268$) ということを示している。

さて, PSWQの「心配の常在」はAnTIの「一般的心配」と非常に高い相関 ($r = 0.825$) があり, どちらの重回帰でも同じ3変数が投入される結果となった。しかし, AnTIの「一般的心配」では不完全性回避の影響が最も強く, 私的および公的自己意識がそれに続いているのに対して, 「心配の常在」では私的自己意識の影響が突出して強くなり, 不完全性回避のそれがかなり低下している。このことは, 心配の「強度」には不完全であることを許せない不完全性回避が大きな影響を及ぼすが, 心配の常在にはそれよりも, 受動的に私的な自己を意識してしまう私的自己意識のほうが影響力の大きいことを意味していると考えてよさそう。

説明率に関しては一般的心配の説明率が64%であるのに対して, 心配の常在のそれは59%で, 大きな違いはなかった。なお, この重回帰は変数減少法でも同じ結果となった。

(d) 心配へのとらわれ (PSWQ) に対する影響

心配へのとらわれは, 表4に見られるように, 自己意識, 自己内省, 完全主義とあまり高い相関を示していない。しかし, ステップワイズ法の結果は表9の通りで, 私的自己意識 ($\beta = 0.358$), 公的自己意識 ($\beta =$

表9 自己意識, 自己内省, 完全主義を説明変数とし, 心配へのとらわれを基準変数としたステップワイズ法による重回帰分析

	標準偏回帰係数 β	t	有意確率
私的自己意識	0.358	3.128	0.002
公的自己意識	0.252	2.339	0.022
自己内省	-0.237	-2.187	0.032

R	R^2	調整済み R^2
0.468	0.219	0.190

表10 自己意識, 自己内省, 完全主義を説明変数とし, 心配へのとらわれを基準変数とした変数減少法による重回帰分析

	標準偏回帰係数 β	t	有意確率
公的自己意識	0.199	1.797	0.076
私的自己意識	0.378	3.325	0.001
自己内省	-0.257	-2.385	0.019
完全性追求	0.173	1.693	0.094

R	R^2	調整済み R^2
0.496	0.246	0.208

0.252), そして自己内省 ($\beta = -0.237$) が投入された。また変数減少法で重回帰してみた場合には, 表10のように, 公的自己意識の標準偏回帰係数と有意水準が下がるが ($\beta = 0.199$, $p < .08$), 完全主義の完全性追求 ($\beta = 0.173$, $p < 0.10$) が有意傾向を示す変数として残った。

この結果は, 私的および公的自己意識, そして完全性追求については, これらが高いほど心配や悩みにとらわれやすくなるということである。これに対して自己内省のほうは, 標準偏回帰係数 β がマイナスなので, 能動的に自己内省をする人のほうが心配にとらわれないという結果である。能動的な自己内省は心配へのとらわれを低下させるが, 受動的な自己意識は逆に心配へのとらわれを強化するのである。

従来の自己意識 (自己への注意の焦点づけ) 研究は, 能動的な自己内省と受動的な自己意識を区別していなかったが, このように正反対の効果が見られたということは, この区別が必要かつ重要だと理解してよからう。

なお, 分散説明率は 22% であった。

結論と要約

今までの自己意識研究では, 自己意識をもつばら受動的なものとして捉え, その能動的側面を見失っていた。

これはすべての自己意識研究に共通の問題で, 私たちの研究 (Usa et al., 1990; 辻, 1993) もその例外ではない。Buss (1982) もプライベートにはあるが, 「自己について考えることは自己意識には含まれない」と述べている。

しかし, こうして受動的な自己意識と能動的な自己内省を区分すると, たとえば自己自身にかかわる侵入思考, 悩みや心配 (worry) として現われる自動思考, 坂本 (1998) のいわゆる自己没入などが「自己意識」の範疇に入り, 内省や瞑想, 自己の問題解決過程としての心配, あるいは森田の「思想の矛盾」の原因となる思想などは「自己内省」に入ることがわかる。それゆえ, これらを区別することによって, 臨床的にはより精緻な理解と研究が可能になると期待できる。

そこで, 私たちは自己意識と自己内省を分化して測定できる「自己意識・自己内省 (SCSR) 尺度」を作成しようと考え, 試行錯誤の末にほぼ満足の行く尺度を完成させることができた。この SCSR 尺度を辻 (1992) の完全主義尺度, Wells (1998) の AnTI と Meyer (1990) の PSWQ とともに 88 人の女子大学生に実施して, 因子分析したところ, SCSR 尺度は, ①公的自己意識, ②私的自己意識, ③自己内省, の 3 因子に分化し, その因子の妥当性は確認された。

AnTI と PSWQ については, 因子分析すると, 前者は「一般的心配」と「健康の心配」に, 後者は「心配の常在」と「心配へのとらわれ」に分化した。そこで, これらの尺度の因子間相関を検討し, 心配を基準変数として, 自己意識, 自己内省, 完全主義を説明変数とする重回帰分析を行った。その結果, AnTI の「一般的心配」と PSWQ の「心配の常在」の間には高い相関があり, どちらにも完全主義の不完全性回避と公的および私的自己意識が有意な影響を与えていることがわかった。しかし各変数の影響力は異なり, 心配の常在には私的自己意識がより強く関与していることが明らかになった。また, 「健康の心配 (心気症的な心配)」には自己意識も自己内省も関与していなかった。さらに「心配へのとらわれ」に対しては, 自己意識と自己内省は逆方向の影響を及ぼしており, 自己意識は心配へのとらわれを強めるのに対して, 自己内省はこれを弱めて, 心配へのとらわれを少なくすることが明らかになった。これは能動的な自己内省と受動的な自己意識を区別することの必要性を支持するデータといえよう。

ただし, この結果だけを見ると, 受動的な自己意識は不健康につながり, 能動的な自己内省は健康につな

がると見られるかもしれない。しかし能動的な自己内省も、上記のように思想の矛盾などの問題を生じる可能性が考えられる。したがって、これらの問題についてはさらに検討を進めていく必要がある。

最後に本研究の問題点について考えると、この研究結果はリーズナブルではあるが、被検者が女子大学生に限定され、その数も 88 人に過ぎないという問題がある。SCSR 尺度も因子的妥当性や内的整合性は認められたものの、並存的妥当性や予測妥当性については検討されていない。再検査信頼性も確かめる必要がある。また心配の尺度も、原尺度には信頼性や妥当性が認められていても、翻訳によって変化が生じている可能性も十分考えられる。実際、因子構造には違いが認められた。したがって、今後被検者の範囲と数を増やし、追跡調査をしていかねばならない。

ところで、文脈は少し異なるが、最近杉浦 (2003) は心配を能動的なもの受動的なものに分けて研究を進めている。彼は問題解決のために能動的に開始した心配が、いつの間にか制御困難になって、受動的なものになっていく過程を、共分散構造分析によって見事に明らかにしている。その重点の置き所は本研究とは異なるが、ここには私たちの研究と共通の狙いを見ることができよう。本研究では自己意識と自己内省を区別して測定できることがわかったので、今後は杉浦の研究などとも関係づけながら、さらに研究を進めていきたい。また、この理解を治療にも生かしていきたいと考えている。

文 献

- Buss, A. H. 1980 *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- Buss, A. H. 1982 私信.
- Duval, S. & Wicklund, R. A. 1972 *A theory of objective self-awareness*. NY: Academic.
- Epstein, S. 1990 Cognitive-experiential self-theory. In L. A. Pervin (Ed) *Handbook of personality: Theory and research*. NY: Guilford.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. 1975 Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. 1990 Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 28, 487-495.
- 森田正馬 1972 神経質の本態及療法. 森田正馬全集第 2 巻, 279-442.
- 坂本真士 1998 自己注目と抑うつ社会心理学. 東京大学出版会.
- 杉浦義典 2003 ストレス対処から見た心配の認知的メカニズム. 風間書房.
- 辻平治郎 1990 自己意識における視点. 甲南女子大学人間科学年報, 15, 27-44.
- 辻平治郎 1992 完全主義の構造とその測定尺度の作成. 甲南女子大学人間科学年報, 17, 1-14.
- 辻平治郎 1993 自己意識と他者意識. 北大路書房.
- 辻平治郎 2003 自己意識と自己内省の測定. 日本心理学会第 67 回大会論文集,
- Usa, S., Yamamoto, S., & Tsuji, H. 1990 Self-consciousness, other-consciousness, and interpersonal anxiety in "shinkeishitsu" patients. *Journal of Morita Therapy* (森田療法学会雑誌), 1, 168-177.
- Wells, A. 1997 *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester, England: Wiley.