

研究論文集99

宮城学院女子大学
2004.6



自意識の強さと不安傾向が パーソナルスペースに及ぼす影響

大橋 智 樹

自意識の強さと不安傾向が パーソナルスペースに及ぼす影響

大橋 智 樹

1. 問題と目的

近年、厚生労働省は特別養護老人ホームの個室化を進めている。入所者へのケアを集団型ケアから個別型ケアへと移行するための一つの措置とされるが、この結果、一人当たり食事が増加し、排泄習慣が改善されてポータブルトイレの設置台数が減るなど、入所者の生活レベルが大きく向上することがわかった。個室化は居室への閉じこもりを惹き起こすのではなく、むしろリビングに出て他人との交流を促す効果があるという（厚生労働省、2003）。また、飲食店においても、間仕切り等によって個室的な空間を確保することが、集客に大きな影響を及ぼすことも知られている。これらの事例は、個人的領域の確保が、ひとの快適さ判断におよぼす重要な要素であることを示すものといえよう。

このような個人的領域は、個人空間あるいはパーソナルスペースと呼ばれている。心理学におけるパーソナルスペースの研究は、動物心理学者Hediger, H.が鳥の生態を観察する中で発見した種に固有な個体間の隔たりを個体距離と呼んだことにはじまる（Hediger, 1950）。その後、パーソナルスペースの研究は、特にアメリカにおいて盛んに行われてきた（渋谷、1990）。

アメリカにおいてパーソナルスペース研究の中心となったSommer, R.は、パーソナルスペースを次のように定義している（Sommer, 1959）。

パーソナルスペースは、他人が侵入することがないような、個人の身体を取り巻く目に見えない境界線で囲まれた領域である。この領域に侵入しようとする者がいると、強い情動反応が喚起される。この個人を取り巻く領域は、周囲の状況や自己を防御する必要性についての意識的・無意識的な知覚に応じて拡大縮小し、自我の延長であるとみなすことができる。

動物にみられるテリトリ（なわばり）と関連づけて、「身体とともに持ち運びが可能で、状況に応じて伸縮するなわばり」と定義されることも多い。

パーソナルスペースの広がりについては、発達の観点や文化的側面、パーソナリティ等、さまざまな変数による検討がなされてきた。たとえば、Cook（1970）によると、パーソナリティの向性的側面においては、外向的なひとのパーソナルスペースは、内向的なひとのそれよりも狭い。すなわち、外向的なひとの方が、より近くまで接近されても不快感を感じないという。

また、Patterson & Boles (1974) は、MAS (顕在性不安検査) を用いた不安傾向とパーソナルスペースの関連を検討し、不安傾向の高いひとほど他人との間により広いパーソナルスペースを確保する傾向があることを明らかにした。最近では、携帯電話の使用がパーソナルスペースを変化させていることを示す研究もみられる (末増・城、2000)。

本研究では、パーソナルスペースの広がりに関連するパーソナリティ特性として、自意識の強さに着目した。自意識は自分自身への注意の向けやすさと定義されるが、Festingstein, Scheier, & Buss (1975) は、自意識が単一の構造ではなく二つの異なる下位カテゴリに分けられることを示した。すなわち、自分の内面・気分など外からは見えない自己の側面に注意を向ける程度を示す私的自意識と、自分の外見や他者に対する行動など外から見える自己の側面に注意を向ける程度を示す公的自意識とに分類した。自意識とパーソナルスペースとの関連を考えると、自意識のうち特に私的自意識の強さはパーソナルスペースを拡張することが予想され、本研究ではこの仮説を検証することを目的とする。

また、不安傾向との関連も検討対象とする。不安傾向を検討して研究にはPatterson & Boles (1974) などが挙げられるが、これらの研究ではMASが不安傾向をはかる尺度として用いられている。しかし、MASが測定できる不安傾向特性はその範囲が狭く、より詳細な測定が必要といえよう。したがって、本研究においては、個人にもともと備わっている不安傾向 (特性不安) とその時の状況によって変化する不安傾向 (状態不安) の両側面の測定が可能な日本語版STAI状態-特性不安検査を用いて、パーソナルスペースの広がりとの関連を検討することとする。

2. 方法

2.1. 被験者

宮城学院女子大学学芸学部人間文化学科の3・4年生を中心に39名が実験に参加した。

2.2. 実験環境および実験期間

実験は、宮城学院女子大学内にある小ホール (幅30m、奥行き33m) において、暗幕およびブラインドを閉め、天井照明を全て点灯した状態で行った。この小ホールには奥行き9.5mの舞台があるが、この舞台は引き幕を閉めて実験の待機場所として利用した。実験期間は、2003年11月12日～14日の午前9時～午後6時だった。

2.3. 手続き

2.3.1. パーソナルスペースの計測

パーソナルスペースの計測には、一般的に用いられるいくつかの計測方法のうち、実験的方法として最も妥当な計測法と思われるストップディスタンス法 (Hayduk, 1978) を用いた。

被験者はホールのほぼ中央の位置に立ち、5 m離れた場所から約10m/分で近づく実験者

を、これ以上近づかれると不快と感じた位置で止める。その時の被験者と実験者との距離を、靴中心間距離で計測した。

実験者が被験者に近づく方向は8方向（前方、左前方、左方、左後方、後方、右後方、右方、右前方）設定し、被験者の向きを変えることで方向を操作した。また、横や後方からの接近については、体躯は動かさずに頭部のみ回旋によって実験者を見るように教示した。

被験者に近づく実験者は、身長153cmの女性で、実験期間中は同一の服装とした。足音によって被験者の判断に影響を与えないためにスニーカーを着用した。視線は被験者の喉もと周辺に固定した。

実験は、被験者の向きを反時計回りに回転させる順に計測し、8方向全ての計測を2回ずつ行った。

2.3.2. パーソナリティの測定

本研究では、パーソナルスペースとの関連を仮定するパーソナリティ要因として、自意識と不安の傾向を検討対象とした。

不安の測定には、「疲れやすい」「あせらず、物事を着実に運ぶ」など被験者がもともと持っている不安傾向（特性不安）について測定する項目と、「安心している」「心配がある」など状況によって変化する不安傾向（状態不安）について測定する項目との、それぞれ20項目から構成される日本語版STAI状態-特性不安検査（岸本・寺崎、1986）を用いた。

自意識の測定には、自意識尺度（菅原、1984）を用いた。この尺度は、自分自身にどの程度注意を向けられやすいかの個人差を測定するもので、「自分が他人にどう思われているのか気になる」「自分の容姿を気にする方だ」など外から見える自己の側面に注意を向ける程度を表す公的自意識を測定する11項目と、「自分を反省してることが多い」「つねに自分自身を見つめる目を忘れないようにしている」など外からは見えない自己の側面への注意の程度である私的自意識を測定する10項目との合計21項目から構成され、それぞれ7件法で回答させる質問紙である。

3. 結果と考察

3.1. パーソナルスペースについて

被験者全員のパーソナルスペースの平均値をFig. 1に示す¹⁾。計測方向を要因とした一要因分散分析の結果、有意な主効果が認められた ($F(7, 266) = 1257.58, p < .01$)。Ryan法によ

1) パーソナルスペースを図示する場合、Fig. 1のような円グラフが用いられることが多い。しかし、本研究においては、Fig. 1以外の図は通常の折れ線グラフで示すこととする。これは、条件間の差を検討する際には、折れ線グラフの方がそれらの差が明確に示されるためである。

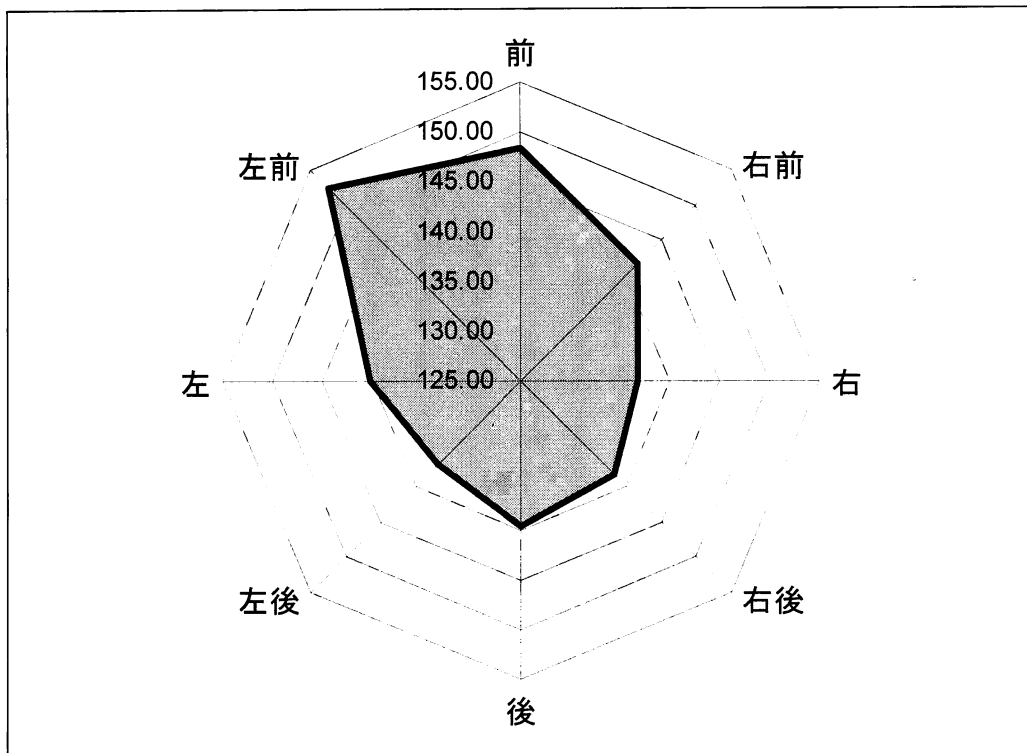


Fig. 1 : パーソナルスペースの広がり (cm)

る多重比較の結果²⁾、後方よりも前方に広がりを持ち、特に左前方のパーソナルスペースが顕著に広いという異方性を示すことが明らかとなった。

パーソナルスペースは、これまでの測定でも前方に広く横方向と後方に狭いたまご型の形状となることが知られているが (たとえば渋谷、1984など)、本研究の結果は横方向と後方に狭い傾向は同一であるが、左前方に最も広い形状となった点が大きく異なる。すなわち、左前方からの接近に対しては、より遠い距離で不快感が示されたといえる。この結果は、本実験における被験者の多くに共通してみられるパーソナルスペース形状であり、特定の被験者の測定結果に影響を受けたものではない。

このような一貫した傾向がみられたことは、非常に興味深い結果ではあるものの、本研究で得られたデータからだけでは、その原因の推測は困難といえる。「右前方であれば利き手 (右手) で対処できると考えて接近を許せるが、利き手と反対側の前方についてはあまり近づかせたくない」との被験者の内省もみられたことから、利き手との関連も考えられるが、本実験で

2) 本研究における多重比較はすべてRyan法を用いた。

は被験者の利き手（利き側）の調査を行っていないため、その関連についての言及は避けたい。また、これまでにおこなわれた同様の測定方法を用いた研究においては利き手の効果がみられていないため、この現象に特化した実験計画を立案し、さらに精査が必要であるといえよう。

3.2. パーソナリティ特性について

STAI日本語版による測定の結果、特性不安は平均48.15 ($SD=9.00$)、状態不安は平均42.49 ($SD=8.93$)であった。STAIによる高不安者の判定基準（女性）は、状態不安が42点以上、特性不安が45点以上とされており、特性不安・状態不安ともに全体的に不安傾向は高いと考えられる。しかし、中里・下仲（1989）によると大学生の平均値は特性不安48.3、状態不安46.8であるため、一般の大学生の不安傾向とはほぼ同一のレベルか、やや低い不安状態にあるといえよう。一般に、大学生の不安傾向は高いことが知られており、本実験の被験者も同様の不安傾向をもつことが明らかとなった。

また、自意識尺度による測定の結果、公的自意識は平均54.03 ($SD=8.47$)、私的自意識は47.38 ($SD=6.82$)であった。菅原（1984）によると女性の平均値はそれぞれ56.4と54.0であり、本実験の被験者はいずれの値も平均値よりも低く、特に私的自意識についてはかなり低い傾向が認められた。菅原（1984）の調査から20年ほどが経過していることを考えると安易な考察は避けるべきではあるが、宮城学院の女子大学生には外見的な自己に対して相対的により多くの注意を向けるといったアンバランスさが存在する可能性は指摘できよう。このアンバランスさが即座に社会適応上の問題を生じさせるとは考えにくい、個人の内面に両者が同程度の強さで存在する状態が望ましいと考えられることから、自己の内面に対する意識をもたせるような教育的配慮が必要と言えるかもしれない。

不安傾向と自意識傾向との相関関係（Table. 1）からは、状態不安と特性不安との間にやや強い関連が、公的自意識と特性不安との間には弱い関連が示されている。状態不安と特性不安との相関については、同種の特性を測定しているために当然の結果と解釈できよう。

一方、特性不安と公的自意識との相関は、他人から見られる自己の側面を意識しがちな人は、状況に依存しないそもそもの不安傾向（特性不安）が高く、そうでない人は特性不安が低いと

Table. 1：不安尺度と自意識尺度との相関係数（ r ）

	特性不安	状態不安	公的自意識	私的自意識
特性不安	1.00	0.67**	0.34*	0.01
状態不安		1.00	0.20	-0.17
公的自意識			1.00	-0.23
私的自意識				1.00

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

いう共変性と解釈でき、二つの尺度にまたがった傾向であるといえる。状態不安と公的自意識との相関係数も、有意ではないものの若干の正の相関が示唆されることから考えても、公的自意識と不安傾向とは一定の関連があるパーソナリティ特性と考えることができそうである。

3.3. パーソナルスペースとパーソナリティとの関連について

3.3.1. 特性不安との関連

特性不安については、各被験者の特性不安段階値を用いて分析を行った。段階値2に分類された被験者が2名と少なかったため、この2名を分析から除外した。なお、段階値1に分類された被験者はいなかったため、段階値3～5に分類された三群の被験者を比較した。

特性不安の程度（3群）×パーソナルスペース測定方向（8方向）の二要因分散分析の結果、測定方向要因の主効果と交互作用が有意であった（それぞれ、 $F(7, 238) = 1186.14, p < .01$; $F(14, 23) = 611.80, p < .1$; Fig. 2)。特性不安の程度要因の主効果は有意ではなかった（ $F(2, 34) = .001, p = .99$ ）測定方向の主効果の多重比較の結果は、3.1に示した傾向と同様に左前方に広い傾向がみとめられた。また、交互作用の多重比較では、特性不安高群において後方のパーソナルスペースが狭い傾向が示された。

測定方向要因の主効果については、この要因の主効果の特性から考えると、3.1で示したパーソナルスペースの異方性と同一であるためここでは改めて触れないこととする（以降の分析で

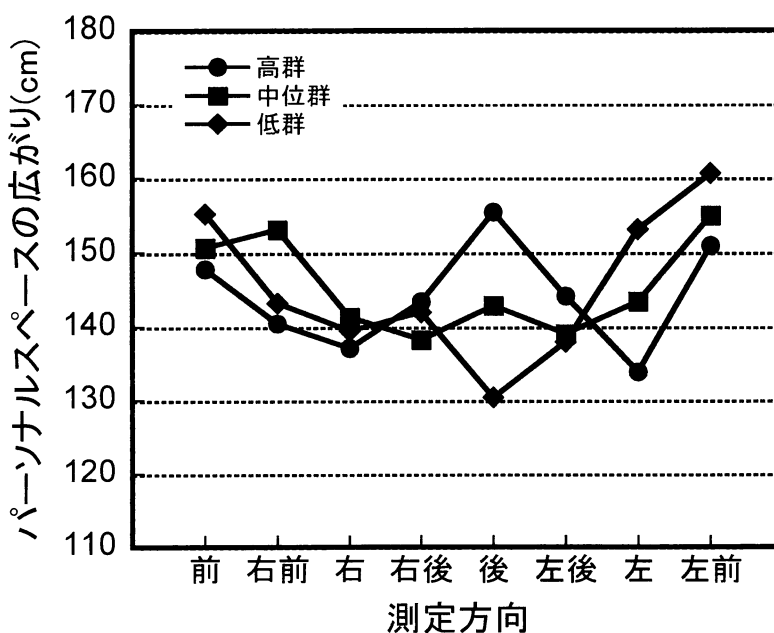


Fig. 2 : 特性不安の程度とパーソナルスペースの関連

もこの要因の考察については省略する)。

これらの結果とFig. 2から、特性不安の程度がパーソナルスペースに及ぼす影響は、後方に対してのみ現れることがわかる。すなわち、特性不安が高いほど後方のパーソナルスペースが狭く、より近くまでの接近を許す傾向が示された。この結果は、高不安者が自己の背面に対して注意を向けられない特性をもつ可能性を示唆するのかもしれない。

3.3.2. 状態不安との関連

状態不安については、各被験者の特性不安段階値を用いて分析を行った。段階値2に分類された被験者が4名と少なかったため、この4名を分析から除外した。なお、段階値1に分類された被験者はいなかった。したがって、段階値3～5に分類された三群の被験者を比較することとなった。

状態不安の程度(3群)×パーソナルスペース測定方向(8方向)の二要因分散分析の結果、測定方向要因の主効果のみが有意であった($F(7, 224) = 1250.97, p < .01$; Fig. 3)。状態不安の程度要因の主効果および交互作用は有意ではなかった(それぞれ、 $F(2, 32) = .52, p = .60$; $F(14, 224) = .79, p = .67$)。

状態不安とパーソナルスペースとの有意な関連はみられなかったが、この結果は実験手続きの影響である可能性が考えられる。本実験では実験実施上の時間的制約から、質問紙への回答

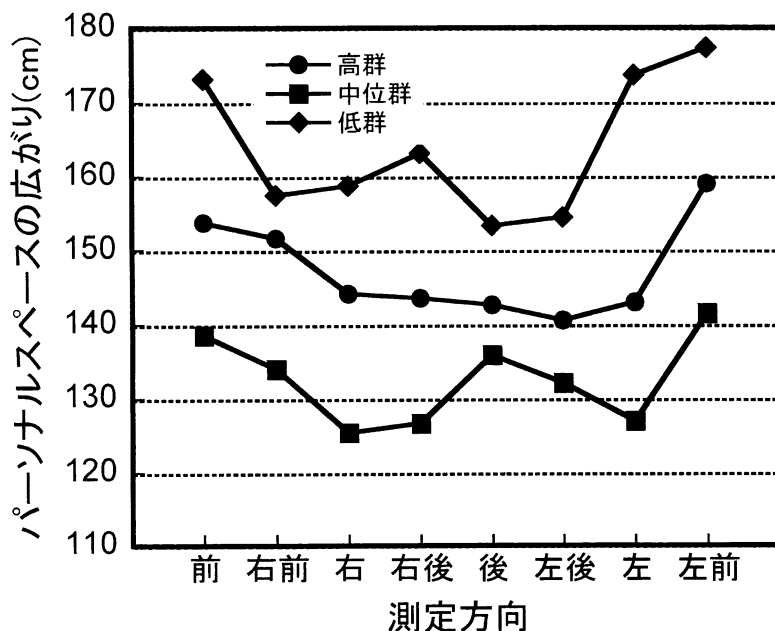


Fig. 3: 状態不安の程度とパーソナルスペースの関連

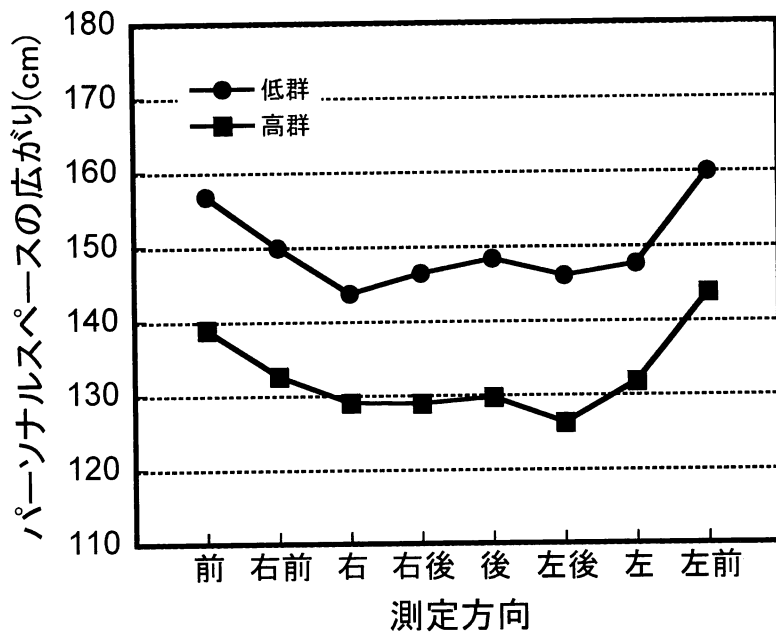


Fig. 4 : 公的自意識の程度とパーソナルスペースの関連

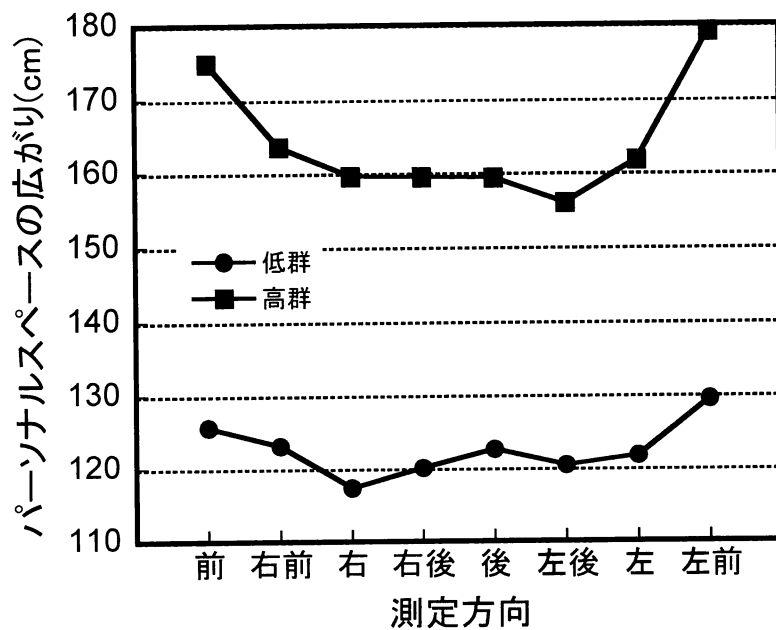


Fig. 5 : 私的自意識の程度とパーソナルスペースの関連

とパーソナルスペース計測との順序が被験者によって異なっていた。状態不安は実験実施時点での不安の程度を示す測度であるため、計測後に質問紙に回答した被験者と計測を待ちながら質問紙に回答した被験者との状態不安が異なっており、このような手続きによって明確な結果が示されなかった可能性が指摘できる。

3.3.3. 自意識との関連

公的自意識および私的自意識については、段階値が設定されていないため、被験者を中央値で二群に分けてこれらのグループの差を分析した。

公的自意識の程度（2群）×パーソナルスペース測定方向（8方向）の二要因分散分析の結果、測定方向要因の主効果のみが有意だった（ $F(7, 259) = 1253.79, p < .01$ ）。公的自意識の程度要因の主効果と交互作用は有意ではなかった（それぞれ $F(1, 37) = .59, p = .45$; $F(7, 259) = .07, p = .99$ ）。

一方、私的自意識の程度（2群）×パーソナルスペース測定方向（8方向）の二要因分散分析の結果では、私的自意識の程度要因と測定方向要因の主効果が有意だった（それぞれ $F(1, 37) = 134618.59, p < .1$; $F(7, 259) = 1330.24, p < .01$ ）。交互作用は有意ではなかった（ $F(7, 259) = .71, p = .66$ ）。

これらの結果、私的自意識の高群と低群とでは、パーソナルスペースの広さが大きく異なることが明らかとなった。私的自意識が外からは見えない自己の内面に注意を向ける程度を表す測度であることを考えると、先に示した仮説を支持する結果といえよう。すなわち、注意資源は限界容量が仮定されており（たとえば、Kahneman, 1973）、多くの注意資源を内面へ向けるひとは外界へ向ける注意資源量が減少し、それゆえ私的自意識傾向の低いひとに比較して他者の接近を許容する傾向をもつと解釈できる。

4. 結論

本研究では、不安傾向および自意識の強さがパーソナルスペースの広がりとのような関連をもつかを検討した。

パーソナルスペースの測定においては、左前面への接近に対してより距離を確保する傾向が示され、利き手との関連が示唆されるものの、より詳細な検討が必要であろう。

不安傾向においては特性不安が強いひとが背後のパーソナルスペースが狭いことが明らかとなった。これは、不安傾向の強さが身体の前面对する注意を強く喚起し、それゆえ背面对する意識が希薄になった可能性が示唆される。状態不安との関連では、手続き上の問題もあり、明確な関連性は示されなかった。

一方、自意識の強さは、特に私的自意識の高低とパーソナルスペースの広がり強い関連性

があることが示された。すなわち、私的自意識が高いひとは、身体の周囲により広いパーソナルスペースを確保する傾向があるといえる。

5. 付記

本研究は、2003年度宮城学院女子大学卒業生宮城みちるさんと佐々木陽子さんの卒業論文研究で収集された研究データに基づいて、著者が再分析をした上で再構成したものである。寒い小ホールにこもって朝から晩まで実験を行った二人の頑張りに感謝します。

6. 引用文献

- Cook, M. 1970 Experiments on orientation and proxemics, *Human Relations*, 23, 61-76.
- Festingstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975) Public and private self-consciousness : Assesment and theory. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 43, 522-527.
- Hayduk, L.A. (1978) Personal Space : An Evaluative and Orienting Overview. *psychological Bulletin*. 85(1), 117-134.
- Hediger, H. (1950) Wild animals in captivity. London : Butterworth.
- Kahneman, (1973) Attention and effort. Prentice-Hall.
- 岸本陽一・寺崎正治 (1986) 日本語版STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) の作成 近畿大学教養部研究紀要 17(3), 1-14.
- 厚生労働省 (2003) 老健局総務課報告書：2015年の高齢者介護～高齢者の尊厳を支えるケアの確立に向けて～
- 末増亮・城仁士 (2000) 携帯電話がパーソナルスペースに及ぼす影響。人間科学研究 (神戸大学), 8 (1), 67-77.
- 中里克治・下仲順子 (1989) 横断比較による不安の障害発達。教育心理学研究, 37, 172-178.
- Patterson, A. & Boles, W. E. (1974) The effects of personal space variables upon approach and attitudes toward the other in a prisoner's dilemma game. *personality and Social psychology Blletin*, 1, 364-367.
- 渋谷昌三 (1985) パーソナル・スペースの形態に関する一考察。山梨医科大学紀要, 2, 41-49.
- 渋谷昌三 (1990) 人と人との快適距離 パーソナルスペースとは何か、日本放送協会・NHK ブックス605
- Sommer, R. (1959) Studies in personal space. *Sociometry*, 22, 247-260.
- 菅原健介 (1984) 自意識尺度 (self - consciousness scale) 日本語版制作の試み。心理学研究,

55, 184-188

How does the self-consciousness and anxiety affect on the spread of personal space?

Tomoki OHASHI

This study aimed to investigate that the relationships between anxiety/self-consciousness and the spread of personal space. Stop-distance-method was used for measuring the personal space. Thirty-nine university students were participated in the experiment. As the results, the subjects with the high trait anxiety showed the narrow personal space for the backside, and the subjects with the high private self-consciousness showed the large spread of the personal space.