

# 支え合って生きていける

—— サポートの心理学 ——

大 坊 郁 夫

他人との関係は煩わしい、一人で気ままに暮らせたならどんなに気楽だろうと思う人は少なくない。でも、他人との交流を通じて「自分」を知ることでもでき、親身に悩みを打ち明け、解決策もでてくる。われわれは、互いに支え合うことによって、多くの恩恵を受け、健康で適応した「生きた」生活をおくることができていくものである。

## 一人と他者

いろいろな心理的なトラブルや悩みは非常に多い。戦後ないし戦前の社会のあり方とも絡むが、家族の形態の変化および機能の変化、それから現代における職場の構造、学校のあり方が複雑に絡み、自分一人でも家族でも容易に解決出来ない問題が多い。そのために、不適応、健康の障害など、解決しなければならないことが多く生じている。それはどのような要因によるのか、どのような視点で考えていけるのか、また、どこまで解決できるのであろうか。

日常の生活を振り返って見ると、「一人だったらどれほど気が楽だ」、「人との関係は非常に煩わしい」と思えることが多い。もちろん他人は自分とは違う考え方をするし、その背景には生活のしかたの歴史もいろいろ違うわけなので、違うのは当然であろう。そこでいろいろな方法で一致を見いだしながら、あるいは一致を見るよう努力しながら対人関係を作っていく、ひいては社会を作っている。それは結果的には歴史を作ることになる。

近年の工業化の進展、ものの氾濫などと無縁ではないが、対人関係に困難をきたすことが多くなってきている。一人暮らしならば気を使うことも少なく、気楽と思えるであろう。公園でたまに独りぼっちになって

みる。一人旅に出てみる。これは非常に気楽でいいだろうと思えるが、いざ世の中に自分一人だけであつたらどうであろう。自分が何かを考えた、頭に浮かんだ。そのことをそのまま一人だけで行ったら、おそらく悶々としてくることであろう。自分が何か考えた、それを例えばわれわれは、何気なしに家族とか友達と話をする。「その考えには私も賛成だよ」、とか、「そんな考えはちょっと見方が違うんじゃないか」などと、フィードバックが得られる。それによって自分の行動をチェックして軌道修正する、ということが出来る。一人だと全くそれができない。また、例えば、一人きりでいると悩み自体生まれてこないかもしれないが、もし悩みがあって、自分一人きりだとするとどうであろう。自分の心の中で悶々とするだけで、たいていはさらに増幅し、消えていかない。他人がいて、誰か友達なり家族なりに話しかける、話をすることで大いに解消される。カタルシスされる。一人でいれば、確かに気が楽かも知れない。例えばどこかに行くのでも自分だけで決めることだできる。家族だったら、あるいは職場であつたら、どこかに行こうとなればまず、誰の都合がどうかいろいろ考えなければならない。とりわけ厄介なものである。一人だと何とでも行動がとれる。けれども、他人との交流を通じて、「自分」ということを知ることができる。自分が何か考えを持った、それを誰かに話を聞いてもらう、それによってフィードバックが得られる、そうするとそれで自分がいいのかどうかの確認ができる。ということは相手との相互作用の中で、自分とはどういうものなのか、自分の気付いてなかった面が他人との話の中でだんだん分かってくることは非常に多い、実際にはそれが主たるものであろう。

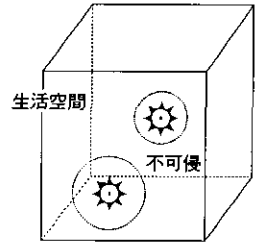
そこでの、確かに他人といることによって葛藤は起こる。現在諸々の「神経症」疾患があるが、そのほとんどの原因は対人関係の悩み・葛藤である。そういうところでずいぶん我々は「不適応」を呈さざるを得ない。けれども、結果的には、悩みがあっても、それを解決してくれるのは人なのである。確かに、いくらかは、植木を眺めて心が慰められる、ぬいぐるみのスヌーピーに話しかけて、「今日はこんなことあった。」とか、場合によってはそのぬいぐるみを蹴飛ばすことによってストレスが発散できるかも知れない。しかし、それは一時的なことであり、根本的な解決にはなっていない。それで、例えば、「一般」と「個」という問

題があり、いろんな問題を個人のレベルで考えるのと同時に、一種の一般性・規則性ということも考えなければならない。

### ぬるま湯浮遊

現代の個人、他者との関係を図式的に把握するならば、図1のようになると考えられる。人は、自分と他人とは多様な意味で違うということを強調しようとする。「個性化の時代」と言われたり、「私とあの人は違うんだ」ということをあえて強調しようとする。その一方で、相手との類似性は、親和性を促す要因であるが、同時に、「この人と私は違う」ということも重視する。即ち、大枠的には、他者との同調性を基調としながら、自分らしさを確認したいという欲求を人は持っている。さらに、対人関係の特徴を考えてみると、自分の今いる状況はなるべく変えたくない。その状況は「ぬるま湯」的とも言える。自分の世間というぬるま湯の中に、何人かがいる。そこに他の人が増えてくるならば、それによって波でも立つなら、湯は冷えてしまう。居心地が悪くなる。そこで、自分をとにかく守ろうとする。「自分を守る」ことは、優先される基本的な動機なのである。それがまず確保できてから、誰かを配慮するゆとりができる。このようなことの順序と異なることを否定するものではないが、その例は稀であろう。まず自分を守りたい。他人からの影響は基本的にあまり受けたくない。自分で選択できる影響なら受けてもいいが、そうでない場合は他人をできるだけ遠いところにやりたい。そして自分の殻を作って、相手にもその殻のあることを認め、そしてなるべく一処から動かないようにしている。いつまでもぬるま湯にいたい、というように思っているののだろうか。例えば地下鉄の中などで、ウォークマンを聞く、新聞を読む、雑誌・本を読む、などの例は、できるだけ周囲との関わりを避け、刺激をなるべく遮断し、「自分」の空間を作ろうとしている。そして目をつぶったりウォークマンを聞いている限りにおいては、ほかで子供が泣いたり、話をしても、近所の人が口論していても全然聞こえない(聴かない)。刺激を遮断している。殻の中に閉じこもって、自分の空間だけを何とか大事にしたいと。それではど

図1 浮遊し、不可侵の人々



に、「この人と私は違う」ということも重視する。即ち、大枠的には、他者との同調性を基調としながら、自分らしさを確認したいという欲求を人は持っている。さらに、対人関係の特徴を考えてみると、自分の今いる状況はなるべく変えたくない。その状況は「ぬるま湯」的とも言える。自分の世間というぬるま湯の中に、何人かがいる。そこに他の人が増えてくるならば、それによって波でも立つなら、湯は冷えてしまう。居心地が悪くなる。そこで、自分をとにかく守ろうとする。「自分を守る」ことは、優先される基本的な動機なのである。それがまず確保できてから、誰かを配慮するゆとりができる。このようなことの順序と異なることを否定するものではないが、その例は稀であろう。まず自分を守りたい。他人からの影響は基本的にあまり受けたくない。自分で選択できる影響なら受けてもいいが、そうでない場合は他人をできるだけ遠いところにやりたい。そして自分の殻を作って、相手にもその殻のあることを認め、そしてなるべく一処から動かないようにしている。いつまでもぬるま湯にいたい、というように思っているののだろうか。例えば地下鉄の中などで、ウォークマンを聞く、新聞を読む、雑誌・本を読む、などの例は、できるだけ周囲との関わりを避け、刺激をなるべく遮断し、「自分」の空間を作ろうとしている。そして目をつぶったりウォークマンを聞いている限りにおいては、ほかで子供が泣いたり、話をしても、近所の人が口論していても全然聞こえない(聴かない)。刺激を遮断している。殻の中に閉じこもって、自分の空間だけを何とか大事にしたいと。それではど

の方向に人間が向かうのか。今それがない。現状維持、今ある自分の状況をとにかく守りたい、けどもぬるま湯はいつまでも同じ温度のぬるま湯ではない。風呂に入っているとしだいに冷えてくる。適温を保つためには温度調節のスイッチに手を伸ばさなければならない。それをぎりぎりまで待ってる。そこのぎりぎりまで待ったところで何かアクションを起こそうとするから、手順が非常に厄介になる。それがいわばトラブルになってしまう、不適応になってしまう。もっと早くいろいろ手を打てばいいことになる。まだ最初は非常に抽象的なことだが。

### 健康と適応

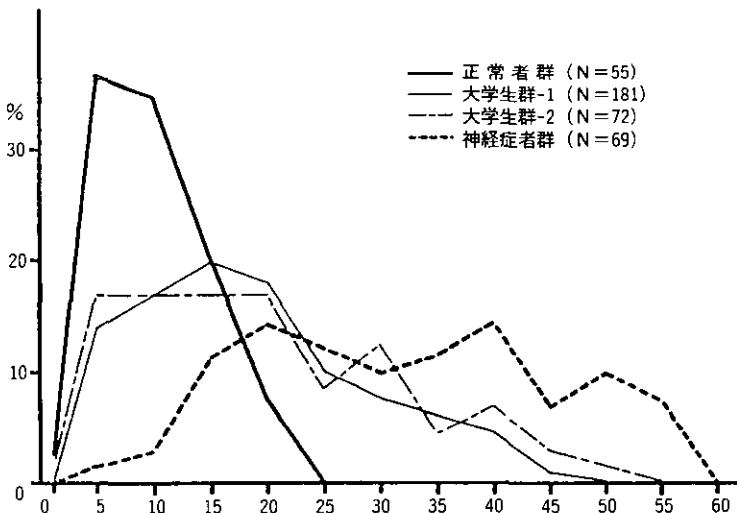
このようなぬるま湯に、いつまでもいるわけではない。永久的な自動温度調節の風呂に入っていられるならばいいが、それはできない。自分で何か行動しなければいけない。そのときにわれわれの社会生活というものを見ると、好むと好まざるとにかかわらず、多くの刺激が加えられる。その刺激というものは、多様である。その個人と、その場にいる他の人との関係、もっと広い意味での環境、それによって実はプラスにもなるしマイナスにもなる。ひとつの刺激・ストレスは、常にプラスはプラス、マイナスはマイナス、ということではなく、変動する。例えばそのプラスの効果をもつものは“eustress”，負の効果をもたらすのは，“distress”と言う。同じ刺激でも異なる効果をもたらす。例えば、「結婚する」、これは個人差が随分出てくるものである。結婚することは幸せなことである。結婚以前は普段は離れていてなかなか一緒に楽しい機会がとれなかった、それができる、これはプラスである。だがそれと同時に、一緒になったために、それまで自分一人分の食事や洗濯でよかったものが二人分、あるいはそのうちすぐに三人分に増えたりする。大変な手間がかかる。これはマイナスとなる。つまりそれは、同じ「結婚」という一種の出来事、これは広い意味での刺激だが、それをどう受け取るか、その状況によって随分変わる。ストレスがあつてつらいという表現がある。これは distress のことであるが、「忙しい」、これは、確かにつらさはあるが、その一方では忙しいことによって何か充実感が味わえている。これはプラスの効果となる。その切り替えがなかなかできなくて一方だけを見てしまう。それが結果的に自分なりに、実はわれわれというのは何

かと考える。そして、こういうことではないかと解釈する、期待を持つ。そうするとその期待の方向にその効果が一層大きくなっていく。だから、嫌いなことが起こりそうだ、自分はいつも失敗しそうだ、例えばそのような考えの方は、何か行動するときについついそっちの方のルールに乗っかってしまいやすい。「いや、私は過去にこんなことはいくらでも解決できたんだ」、そのように自分に言って聞かせると、そのような路線ができてくる、自分で知らず知らずのうちに選択できる。これは「期待効果」とも言われる。これは、人間の社会にとって有効な社会的行動であると思える。それが一方では古い師などの商売のネタにもなってる。心理学的に言えばこれは当然なことである。自分で立てた予想や期待する方向に向かって、人間はいつの間にか暗黙のうちに行動する。このように、同じ刺激が違う効果をもたらすということはいくらでもあるわけである。

### 心理的適応と孤児帰国適応過程

心理的適応傾向を測定する方法はいくつかあるが、実施の簡便な質問

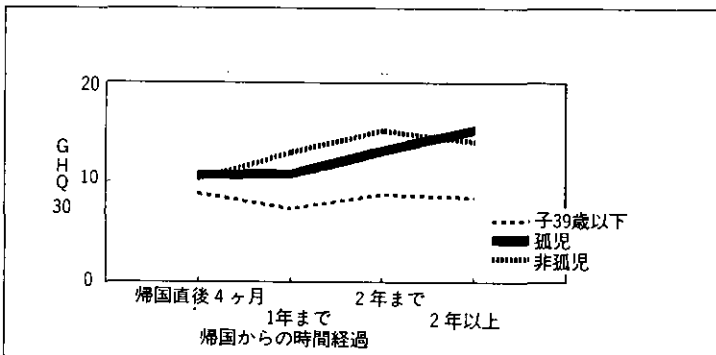
図2 GHQ 得点 (0-0-1-1) の分布 中川・大坊 (1985)



紙による測定手段でも識別性の高いものがある。図2は、心理的適応性を測定するGHQ得点の分布を示したものである(中川・大坊,1985)。正常者、つまり最近体調の衰えもない、健康である、カゼもひいていない、病院に最近数カ月かかったこともないという典型的な正常者、これが太い実線で描いたところの分布である。GHQ得点では概ね10点以下、高くても15点以下となっている。それから神経症群(太い破線)は、右の非常に高得点の方に遷延化している。かなり高得点の人数の割合が多い。それからその間に大学生群が位置している。神経症群とはイコールではないが、近似している。このような得点傾向からすると、大学生群は吟味の必要のある対象とも言える。何か心理的に不適応な神経症予備群的なものがあると考えられる。平均値からすると、正常者は8点、神経症者群で29.5点となっている。なお、臨界点としては、大体16点/17点の有効性が確かめられている。

GHQ(30項目短縮版)を用いて、中国残留孤児の帰国に伴う不適応の問題について調査したことがある(大坊,1991a)。帰国後ただちに、日本語の教育を受けたり日本の習慣についての勉強、また職業に就く準備などが始まる。その後一年間はそこで住居の心配もなく生活できる。それから後は一般のアパートを借りたり、公的の手助けを通じて社会に適応できるように持っていく。図3は、帰国後いくつかの時点でのGHQ得点の推移を示したものである。帰国直後には長年の願望が成就し、幸

図3 中国残留孤児家族の適応過程 大坊(1991)

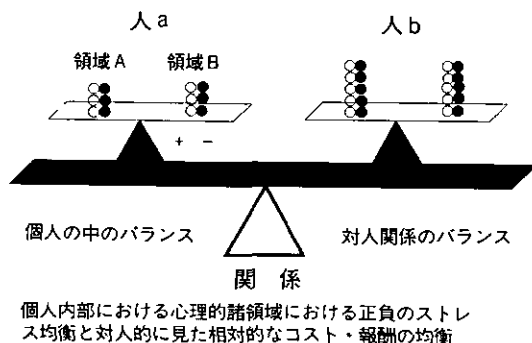


福感の大きな時期である。憧れの母国に帰って来た。母国との意識を持っているのは孤児であり、配偶者は殆どの場合中国人である。その子二世は孤児ではないが両国にまたがる複雑な感情を持っている。年齢的に若い子孫群は、比較的適応ができています。帰国の時期によってもあまり変動がない。ところが孤児や配偶者を見るとやや点数が高く、だいぶ軛を受けていることが分かる。生活の保障がされている期間である帰国直後から一年までは適応はいい。しかしその後になると、急に不適応の傾向が強まる。これは、日本にいる者としては非常につらい結果である。帰国直後はトラブルがあるだろう、戸惑いも多いだろうが、しだいに慣れていくだろうと考えたい。ところが、心理的にはむしろ不適応化している。最初のうちは日本語の訓練も一生懸命やり、仕事も斡旋するが、中国でと同じ職業に就いた方はほとんどいない。言葉の問題や資格の問題もある。なじまない仕事をしなければならない、仕事の問題も重要なものである。それから、日本人の側の問題であるが、親戚なども、「私のところへ来てくれ」と最初のうちは受け入れに積極的であるが、結果的には孤児家族を暖かく受け入れられないでいる。様々な意味で違いがある。いざとなると現実的に多様な問題が起こってくる。そうすると面倒になり、しだいに手を引いてしまう。そのために心理学的には帰国後一年以降の方が不適応が強くなってしまう。国の対策としても帰国初期は密度高く対応し、後は徐々に手を引こうとする。ところがこの対応は逆ではないかと思われる。心理的にはこの時期、一年以降の自立の時期にもっと手厚いケアをしなければならない。マスコミなどにも種々登場するように、多くの場合、親身な友達ができない。悩みがあっても家族の中だけでしか相談できない。夜を悶々と泣きながら暮らし、ついに中国へ帰る方も出てきている。それはわれわれが手を差し伸べることができなかった、自分の今いる部分だけにとどまってしまう、広がりを持てなかった。手を伸ばす方と、伸ばされてそれを受ける方がいなければならない。一方だけでは支え合いは成立しない。救いを求めて手を伸ばしてもそれを他方で受け取ってくれなければ適応は達せられない。

## ストレスとバランス

対人関係を考えていくと、つらい経験とか悩みなどの負のストレスは

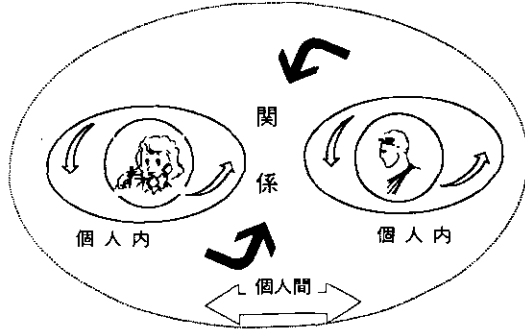
図 4 対人関係の「バランス」の二重性



種々ある。その負のストレスというものをすっかり消すことはできない。われわれが生きていく上で避けることのできないもののようなのである。それを減らすということよりは、それに打ち勝つプラスのものを作っていく、ということを考えていかなければならない。例えば、図4にあるように、個人の内部において、負のストレスと正のストレスのバランスを図ることが先ず求められる。負のストレスがあってもそれを上回るほどの正のストレスがあれば不適應に陥りにくい、あるいは不適應になったとしても回復は早い。「いやなもの(-)でも好きな、望ましいもの(+)が負けずにあれば」ということになる。だから負のものが多ければそれよりもプラスのものを多くする、または釣り合うようにする、そのようにわれわれは行動の方針を考える必要がある。あるものをなくすだけでは適應を求めることは大変に難しい。さらに、この関係は他者にも同様にある。それで、他者との関係で言うならば、それぞれ個人のバランスを踏まえた者が相互作用することで安定した関係を作ることができると言える。対人関係において様々なストレスや悩みはあるものの、その同じ相手との関係から喜びももちろんある。われわれのエネルギーの使い方ということを見ると、対人関係には二つの均衡システム、二重のバランスというメカニズムが原理としてあると考えられる。例えば、図5には、個人内と個人間と示してあるが、ストレスだけに限らないが、多様な行動のしかたがある。即ち、自分の中で多様にバランスをとっている。これだけ一生懸命仕事をしたのだからその分自分を慰めようとして



図5 対人関係における二重の均衡  
個人内・個人間システム



遊ぶようにする。どちらかに偏ると、仕事のしすぎ、遊びすぎになるということによって心理的な安定が崩れることになる。それでまず自分の中で順繰りに内部的なバランスをとろうと試みる。これは日頃試みていることであろう。これがうまくいかないと不適応となる。さらに対人関係における比較の問題がある。自分と相手、それぞれ内部にバランス・システムを持っており、対人的にも「あの人は私にこうしたから、相手に対して私はこうしよう。」、簡単に言えば以前御馳走になったから、今度は「私がゆでた唐黍でも持って行こうか」と、なる。このようにコスト、報酬について、個人間でバランスをとろうとしている。自分の内部におけるバランス、他者との関係におけるバランスと二重のバランス・システムをわれわれは持っていることになる（対人的な場面における援助行動についても同様な視点から考えられる。大坊、1990b）。どこかでその接点を探しながら生活している、と言えるのではないと思われる。個人内部の正のストレスと負のストレスをうまくバランスさせることによって安定できる。これはいったん安定してしまうと、人はその後行動する動機を失う。ある満足に達すると、行動する必要はなくなる。しかし、人間は変化しないではいられない。即ち、ここで示しているバランス、均衡は一種の到達目標なのである。個人の中でも安定した、対人関係の中でも安定した状態というのはほとんど現実から超越した状態になると思われる。われわれに対する外からの刺激は一定ではない。つまり安定し

た状態に近づくと、時期によって刺激というのも変わっていく。生活条件も変わる。そうすると一度バランスを獲得し、安定した段階になる場合にも、より大きなバランスに向かう指向性が生まれる。対人関係においてなされる試みは、必ずある一定のレベル、絶対的なレベルへと向かうものではなく、われわれの満足・安定は相対的に規定されることを示していると言える。

## 社会的スキルの追求

### 対人コミュニケーションの記号化と解読

社会心理学の比較的新しい概念に、社会的スキル (social skill) がある。これは、われわれが他者との関係を円滑に進めていくための総合的能力を表す概念であり、これまでの様々な心理学的な研究成果を統合していけるものとも言える。この概念は、他者との関係を円滑にする能力であり、そのためには他人をどう認知するのか、他人が何を考えているか、どんな特徴をもっているかをできるだけ正確に捉えたい、それから他者に対して自分がどう働きかけていくかという対処行動、そしてその際に自分のメッセージをどれだけ正確に相手に伝えることができるか。そして相手のメッセージを正確に読み取ることができるか。これは、コミュニケーションの記号化と解読の問題になる。

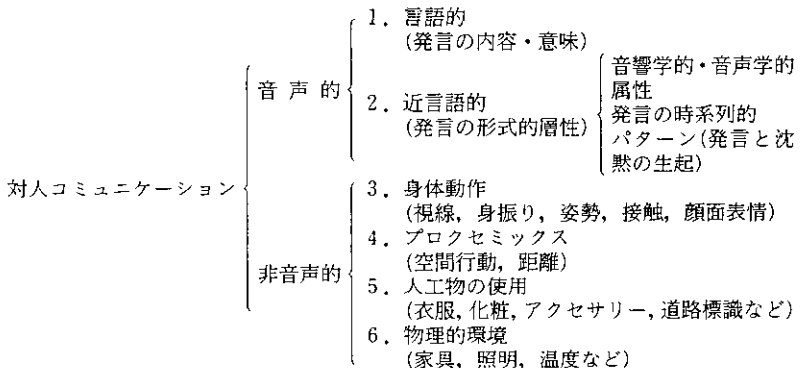
このような社会的スキルを磨くことは、対人関係を円滑にすることであり、適応的な生き方をするためなのである。ここで、最も中心になる問題は対人コミュニケーションであろう。自分の心に生じたメッセージを正確に相手に応じて表現できるか、それから相手のコミュニケーションからどうメッセージを正確に読み取って自分の行動に生かしていくか、この循環過程である。これは例えば、二人の間で何か伝えたいメッセージがある。このメッセージはまだ形になってない。心のごく内部にある。これを特定の言葉や非言語的コミュニケーション (身振り、視線、距離の空け方、服装など) に記号化する。心の内部にメッセージが生じただけではそれは相手に直接には伝わらない。特定のコミュニケーションをチャンネルにのせ、それを相手に向ける。そうすると相手は受け取って、チャンネルに表れた行動を解釈 (解読) する。この循環過程が対人コミュ

ニケーションである。これがうまくいかないために誤解が起こる。あるいは読み取りすぎや読み足りなさが生じる。一生懸命メッセージを送っても全然気付かないこともある。「目をパチパチしてるけれど、きっとゴミでも入ったんだろう」と。ほんとは何か合図を送ってたかもしれない。逆にほんとに目にゴミが入ったのに「あの人私にウインクしてる」と過剰に反応することも起こる。この一種の送信能力と解釈の感受性がまず対人関係の基本であり、それが社会的スキルの基本要因と考えられる。

### コミュニケーションのチャネル

対人コミュニケーションのチャネルを対面性を前提として分類してみると、図6のようになる(大坊, 1993)。まず音声を伴うもの、伴わないものというように分けられる。「音声的」というのは、言葉によるコミュニケーション、例えば相手に伝えるメッセージを表現するために相手に応じて適切な言葉を選ぶ。その言葉の意味に大きな意図が働く。それから「近言語的」というのがあり、これは発言に伴う特徴であり、声の高さとか大きさ、イントネーション、アクセントのおき方で、音声学的・音響学的な特徴である。発言の時系列的パターンは、発言と沈黙のパターンのことである。授業の際に学生が騒がしくなる、そこでわざと間をあける。そうすると学生は、どうしたんだろうと一瞬静かになる。そうしたところでまた話し出す。その間の取り方などがある。大事なこと、

図6 対人コミュニケーションの分類 大坊 (1993)



強調したいことは声を大きくしたり、わざと注意をひくために今のよう  
に間をあける。

「非音声的」コミュニケーションとは、音声を伴わないもので、身体  
動作、視線を相手にどのように向けるかなどのことである。一般的には  
相手に関心がある、好意を持っている場合には視線を向ける。また、「(相  
手の)顔も見たくない」ということもある。嫌いであれば視線を向けな  
い。言葉で表現するよりも、形とか大きさなどは身振りで表現すればわ  
かりやすい。直接的な伝達ができる。姿勢についても、相手に関心があ  
れば前傾姿勢になり、関心がなければのけぞる。相手に積極的に対応し  
ていれば身体はまっすぐ向く。相手との関係に消極的ならば顔は正面向  
いていても、身体は斜め・横に向く。それから顔の表情がある。日本人  
は適切な表情をうまく使えないと言われているが、これまでの日本の文  
化では、感情を顔に出すのは下品とされてきており、なるべく冷静を装  
うことを旨とされてきた。しかし次第にそれではすまなくなってきた。  
表出しなければ容易には分からないのが一般的である。例えば相撲  
の立ち合いでは、すごく睨み合っている。視線を向けてはいるが、お互  
いに好意を持っているのではない。相手に対して注意を向けていること  
を示している。このことが基本の意味である。それに加えて、表情の違  
いがある。相撲では相手に脅しをかけている。恋人同士ならばにこやか  
で、威嚇などはしない。にこやかで、黙ってそばにいただけでいい。つ  
まりコミュニケーションにはいろんなスタイルがある。

「プロクセミックス」とは距離の取り方、座る位置関係などである。  
これは、パーソナリティや授業に対する関心の程度と対応することが知  
られている(大坊, 1992)。小さなテーブルに座るときも面と向かって座  
るか、横に座るか90度に座るか、互いの関係性が表れる。距離の取り方  
についても相手に親密さを感じているならば近付き、近付くことを許容  
する。あまり近付きすぎると緊張する。公的な地位の高い相手の場合に  
は距離をあけて話をしようとする。支配関係にある、上司-部下のよう  
な関係では、上司は部下をあまり自分に近付けない。部下もあまり近付  
かないように心がける。親密な同僚だと近づく。距離の取り方によって、  
親疎感、親しさの程度が分かる。

「人工物の使用」、どのような場面に出かけるのかによって服を選ぶ。

例えば休日で家にいるにはネクタイなどせず、背広も着ない人が多いであろう。どのような人に会うかによって、服装は替えられる。自分が他人にどう見られたいか、それから自分が会う他者との関係を自分がどう捉えているかが服装に表れる。化粧もアクセサリもこの服装の延長である。道路標識も言葉の代わりで、鹿の絵などが描かれている。言葉がなくとも鹿が出てくる可能性があるので気をつけて通るようにとの注意サインなのである。家具やインテリアなども「物理的環境」というコミュニケーション・チャネルである。他人の家に、どのような家具がどのような配置であるのか、そこにその人の好みが表示されている。カーテンの色・模様などからも特徴が伝わる。灰皿が置いてあれば、あえて聞かなくともたばこを吸ってもいいことを伝えている。置いてなければ、喫煙お断りなのである。このように伝達の手がかりは広範である。そして、円滑な関係を築いていくために、社会的スキルの基本はコミュニケーションであることが分かるのではなかろうか。言葉に重きをおいてしまいがちであるが、これは、意識的・論理的であり、タテマエでもある。したがって、言葉だけに重きをおくと、誤解が生じやすくなる。どのような状況か、どのような表情でどの言葉を言ってるかで全然異なる意味になる。180度違うことが伝わりかねない。このような多様なコミュニケーション手段を適切に組み合わせて使っていけば、適応的な生活をおくれる。コミュニケーション・チャネルによって担う機能も違う。特に近言語的コミュニケーション以降の非言語的コミュニケーションは特に感情的なもの、無意識的なものが表れやすいものであり、それぞれの特性をよく把握する必要がある。

### コミュニケーションの能力

記号化と解読とは非常に密接な関係にあり、しかもこれについては個人差が見られる。メッセージを適切に記号化できる人は、他の人のメッセージを解読する能力も高い。非常に相関的な関係が知られている（大坊，1991b）。即ち、メッセージを送信する人は相手のメッセージも読み取ることもうまくできる。そのコミュニケーション表出の能力を測定する簡便な方法として、ACT（Affective Communication Test：感情表出的コミュニケーションテスト）がある。コミュニケーションによって

どれだけ感情表現が豊かにできるか、表現力を捉えようとする質問紙である(Friedmanら, 1980)。高得点者は、表現力が豊かで、他者への積極的な関心もあり、低い人は、硬さがあり、感情を抑制し、顔色に出さないようにしている、統制的な人と言える。しかし、気づいていても、意図があっても表現せずには他人には伝わり難い。他人からは自分が予想するほどには自分のことを分かってもらえないと思ってる。自分のことが他人になかなかわかってもらえないと普段思ってることになる指標でもある。

社会的スキルの発揮は、このような要因を踏まえて、個人に応じて決まるとともに、相手との関係によって大きく左右されるものでもある。自分だけの能力で決まるものではない。環境・状況・相手というものによっていろいろ影響を受ける。そして、コミュニケーションには多様なチャネルがあり、通常は代替可能である。しかし、状況によってチャネルが一つしか使えないと相互作用は困難となる。例えば、典型的な例は電話に求められる。使える手段は音声のみなので、多くのことをそこにこめなければならない。言葉がつまって沈黙となると、それは文字通りに無となる。ところが他のチャネルが使える対面的な場面であれば、黙っていても手が動いたり、身体の向きが見えており、表情もある。そういうことで伝えることは間断なくできる。そういう相補う能力がコミュニケーション・チャネルにあるということにも少し気付くことが必要であろう。

対人関係にはどのような広がりがあるのだろうか。具体的な他者との関係において、人は一つのポジションを持っている。家族の中であれば母親としてのポジション、それから子どもとしてのポジションと。子どもでも、長男であったり、次男、長女のようにきょうだい関係、親との接触量など異なる。そのポジションにより、暗黙のうちに「お前は〇〇だから、こういう行動をしなさい」というように、役割期待がある。そして、その集団の中で期待に合った行動をとっている限り、円滑な関係が続く。ところがそれをいったん破ると、システムが崩れ、非常に修復し難く、再編成をしなければならない。しかし、これは時には必要なことでもある。人はいつまでも一定のままではいられない。時の流れに身をおき、変化するものでもある。例えば学生であった者が仕事に就く、

と、役割が変わる。それに応じて家族の中での役割も必ず変動が起こってくる。それに気づかずに、「お前はいつまでも子供だ」と親が思っていると、大きな軋轢を生みかねない。また、例えば子どもが仕事に就くと、私はもうお金をもらってる、独立している、だから、家族など気にしないとなると、親子の関係は非常に軋轢を生むことになる。これは極端な例だが、その時に応じて自分の歴史を振り返りながら、自分がどのように変化してきたかということ进行分析することができないと、軋轢・不適応が起こることになる。人間はやっかいな複雑なものと思われるが、確かにそうなのかも知れない。でも手だてはないわけではない。一度でできる全面的解決などはない。ひとつひとつやっていけば、いくつかの葛藤が出てきても、別な側面での葛藤を防げる、それをいくつかやっていけば先述したように、プラスとマイナスのバランス、つまりマイナスが多くあっても、それを補うプラスがあればいい。相対的なバランスを目指さなければならないであろう。

## 社会的サポートのダイナミックス

### 一人でいると早く死ぬか

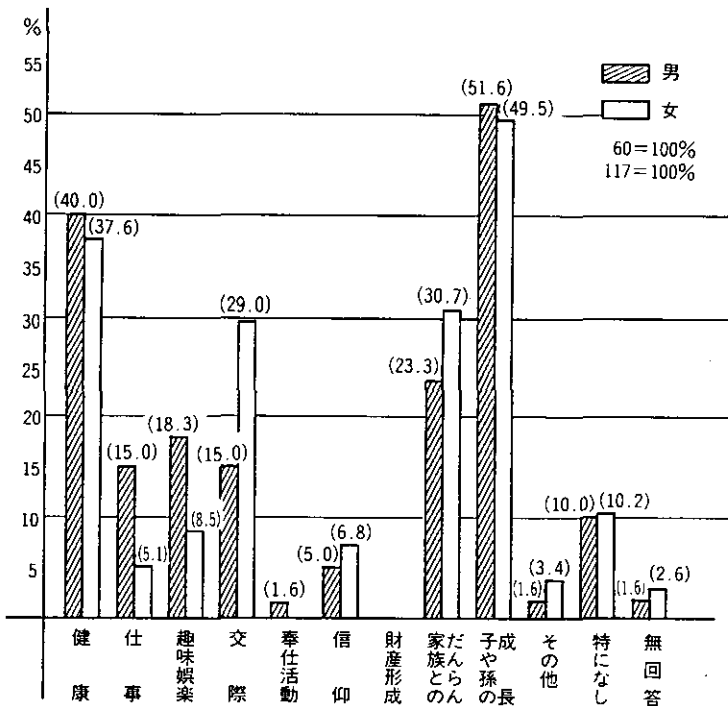
対人関係の多さは健康を促進すると先ず言える証拠がいくつか知られている。人と人とのつながりに関する概念として、最近、“社会的サポート (social support)” が取りあげられてきている (浦, 1992)。これは、心理的な支え、支え合いのプロセスで伝えられる情報であり、換言すれば、他者との関係によって形成される循環性のあるネットワークにおいて、影響を受けていると感じられる際の心理的傾向である。人がある情報を受け取ることによって、自分が世話を受け、愛され、価値あるものと評価され、コミュニケーションと相互の責任のネットワークの中の一員にあると信じることができるとき、その状況は社会的サポートを受けていると言える。そして、それによる関係、結びつきというものを社会的ネットワークという。対人関係のあり方についての最近の新しい捉え方である。トラブル、不適応が起こった時、それを解決する時に、他者との関係が多くあると、保証が与えられやすい。人との関係によってアドバイスなどを受ける機会が増える。したがって、不適応が起こってもそれ

を解決できる手だてが与えられる。人とのつながりがなければ、悩んだらいつまでも一人で悩むしかない。解決策はなかなか出てこない。そういう意味で、われわれは、いったん悩むとそれに注意が向いてしまう。そうすると、別の見方がなかなかできなくなる。それは他人から得られるものである。カウンセラーであったり心理療法士であったり、ケース・ワーカーなのである。このように考えていくと、このことは、専門的な仕事としてだけではなく、誰もができ、行っていることである。

### 家族の維持機能、生きがい

家族の会話などは、経験のある者、互いをよく分かり合える者同士の場面であり、互いの成長、安全を願っている者同士の密度の高い、典型

図7 高齢者の「生きがい」(大坊, 1980)



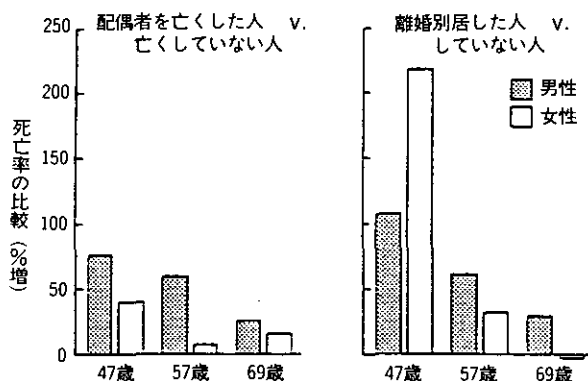


的なカウンセリング場面とも言える。親にはそれなりの経験がある。それから子どもにはそれなりの文化があり、それぞれの情報をもっている。それをお互いにやり取りできれば、自然にカウンセリングができるはずである。それを昨今うまくできないから、援助を外に求めざるをえなくなる。これは勿体ないことをして。本来、家族の歴史性を考えるならば、お年寄りからの多くの知恵の伝承がされるものである。高齢者の「生きがい」を山形県でいくつかの選択肢から選ぶ方法で調査を行ったところ、圧倒的に多かったのが、「自分の子供や孫の成長」であった（図7、大坊、1980）。これは「健康」を越える高率である。健康があってこそ世の中が楽しいものの、健康を上回る回答率であった。2位は、「健康」、その次に「家族との団欒」と続いている。その次に女性にとりわけ多いもので、「友人との交際」となっている。「健康」は一つのベースであるが、他に子供や孫の成長—家族とのつながりが期待されている。「生きがい」の必要性はよく取りあげられ、高齢者教室なども各地で催されている。園芸や俳句の教室などは、その活動自体が生きがいを作るというのではなく、その場に行って他人と結びつきを作ることが重要なのである。人とのつながりが一番の「生きがい」になり、それが最大の報酬になる。われわれは誰かに自分のことを認めてもらいたい、自分が生きてきた証を誰かに受け継いでもらいたい、後につながる者に託したいと考えている。これが生きがいになっていく。盆栽を眺めていてもなかなか生きがいにはなりにくい。盆栽もいずれは枯れていく。もっと永遠につながるものにわれわれは本当は期待している。その対象は「人」なのである。確かに人には寿命があり、歳満ちて亡くなる。しかし、人の歴史は次の子どもまた次の子へと連綿と続いていくものである。これほど永久普遍のものはない。この永続性が人間にとって最大の生きがいになる。

### 対人関係の豊かな広がり与健康

「一人でいると早く死ぬ」、これは本当なのであろうか。関連するショックなデータを図8に示してある。まず離婚の有無、配偶者との死別関係の点から死亡率を比較したものである。40代の男性では、配偶者が健在な人に比べると配偶者を亡くした人の死亡率が75%多い、7.75倍である。そしてこの傾向は年齢が高くなると差が少なくなっている。若

図 8 配偶者と死別もしくは離別することと死亡率との関係 (Morgan, 1980)



年者にこの差が顕著に見られる。離婚した人としていない人では、男性ではほぼ2倍となっている。40代でみると、現在結婚している人に比べて、別居・離婚した人の死亡率は2倍、女性は3倍となっている。死別では、男性の場合には、配偶者の死亡後、女性の寿命は長いので、ケースとしては少ないが、配偶者死亡後6か月以内に死亡率が高くなる。女性の場合には、夫が死亡後2、3年でその後に比べて死亡率が高い。男は妻の後を早く追っている。また、配偶者が亡くなって半年間はとりわけその周囲の者は注意しなければならない。残された者の自殺率が非常に高くなる (Stroebe & Stroebe, 1983)。夫は、ふだん妻を大事にしているようなことを言っているようでも、いざとなると頼りにしているのであろうか。疾患別・疾病別に罹患率をみると、配偶者を亡くした者と、亡くしていない者、離婚している人、いない人とを比べてみると、結核では、配偶者を亡くした男性が結核にかかる率はそうでない男性に比べて6倍の高率になる。これに対して、女性は2倍と、概ね女性の比率は低い。また、離婚・離別の場合にはもっと大きな効果があり、男性の場合には10倍にまでなっている。女性の場合には2.5倍に増えている。離婚・離別の方が死亡率、罹患率は高くなっていることが示されている。

子どものいる人といない人を比べると、30代後半・40代前半では子どものいる人に比べて、子どものいない男性の死亡率は2.1倍、女性では2.4倍である。それが40代50代になると減少し、ほぼ同じになる。親密な人

との結びつきがあるかないか、死別と離別、同居と別居では、それぞれ後者の方がインパクトが強い。ここに心理的な問題が含まれていると考えられる。心理的な落ち込み、混乱が、後に尾を引くことになる。妻が亡くなったから、別れたからといってストレートにすぐ病気になるかというのではない。例を通して考えてみると、それまでは家に帰ればいつも食事が用意されていた夫、しかし、妻が亡くなると、食事の準備も自分でしなければならない。娘も嫁いで他所にいる。そうするとよくて出来合いの弁当、それとも夜遅くなって面倒と、ビール一杯で終わってしまう。このようなことが積み重なって、疾病率が高くなる。特に行動が原因となるような疾病率が高くなる。即ち、行動をコントロールできていない場合に陥る病気が多くなっている。一方、夫が亡くなり、それまでは専業主婦で家事をしていた人の場合、亡くなって年金も少ない、収入を得るために働きに出なざるをえない。慣れないパート職に就く。そうすると今までなかったような負のストレスを受けざるをえなくなる。それが引き金になって病気になる。あるいは仕事のことに気をとられているうちに、ハンドルを切り損ねてしまう。そういうことも否定できない。

### 関係性の多さと死亡率

人間関係の多少の点から死亡率との関係を比較した研究がある。結婚しているか、友人との接触がどのくらいか、定期的に教会に行っているか、その教会の信者であるか、などを関係の多さの指標としている。それを4段階に分け、30—40代、50代、60代とに、及び男性と女性で比較している。それによると、各年代の中でも、人とのつながりが少ない人ほど死亡率が高いことが示されている。また、どの年代でも、友人との行き来が少ない人ほど死亡率が高い、という結果もある。夫婦の結びつき、友人、人とのつながりが健康にまでつながっている、病気にならないかまで関係しているのである。

子どもにとって両親はそのどちらも非常に重要な対象である。親はすべてのモデルとなる。夫婦のやりとりを、子どもはいちいち言わなくともよく見ているものである。そして、自分なりにモデルを自分の中で構築していく。すべきこと、そうでないこといろいろと学んでいる。結構

子どもは悪態ついたりしながら、父親の疲れを癒すのに母親がビールを注ぐ、横になっていびきかいている父親にそっと毛布をかける。そういう場面を見て子どもは育つ。「こういうあり方もあるのか」と。子どもは多くのことを学んでいく。

不仲な両親は同居、別居・離婚によって子どもにどのような影響を与えるのかを見ると、不仲な同居は子どもにはいい影響は与えていない。母親との価値観がくい違い、父親からの拒絶感、心身症も多い。したがって同居を解除しなければいけないことになる。しかし、前提はそうならないための努力は必要ではある。

他者は一種のクッション効果を持っていると言える。出会う軋轢に対してそれを和らげるクッションの役割を持っている。他者に話を聞いてもらうこと自体がストレス解消の効果を持っていることになる。他者の存在が自分にどのような効果をもたらすかと言うと、1) 浄化、2) 社会的妥当化、3) 共通性の認知が挙げられる。家族や友達がいる場合には、軋轢や悩みを相談できる。話ただけで先ずすっきりする。しかも、一方的に話すだけでなく、何らかの反応があるので、それが解決のヒントになる。カタルシス（浄化）できる。他者がいることによって悩みが拡散・浄化しやすくなると言えよう。これは非常に大きな意味を含んでいる。最近、一人暮らしの若い人にぬいぐるみを部屋においていたり、ペットを飼っている人が増えていると言われている。そのペットなどに向かって会社のことなどを話す人がいる。これは疑似的なことをしている。ぬいぐるみは何も反応しないのに答を自分で用意しながらの一人芝居。ワニの子どもに向かって愚痴をこぼしても何も反応してくれない。「それは気の毒だったね。」などと慰めてもくれないが、一応発散の効果はある。ただし、相手が人間であればプラスの反応もなされ、もっと効果は大きい。これは重要なことであろう。

次に「社会的妥当化」の作用がある。「あの上司ったら私に対していつもガミガミ言う。何か私に恨みでもあるんじゃないか。嫌な人。」と言う。すると、それに対して「なるほど、あんたの気持ちは正しい。」とか、「それはあまりにも一方的な見方じゃないか。」などの反応がなされる。そうすると自分の考えや行動の仕方がそれでよかったのかどうかの確認ができることになる。日常的にこのようなフィードバックを与えな

がら互いの行動を修正していつている。これは他人がいないとできないことである。それから、「共通性の認知」の効果がある。友人は大体何らかの面で自分と似ているものである。20歳くらいの人が「私の親友は105歳のおばあちゃんよ。」と、言う人はなかなかいない。年齢的に近い人と友人になる率は高い。生活環境、パーソナリティ、ものの見方考え方などの似ている人が友人になりやすい。家族はその前提となる。あまりにものの考え方が違うならば、話が合わない。類似性があるから話が弾む。似てるから同じような意見も出てくる。そうすると、私の考え方はあの人と似ている。私の考えはこれで妥当という確認ができる。つまり、社会的承認欲求は誰にも認められるものであるが、それが似た者同士の場合にはお互いに与え合い、満足できる。報酬性が高く、親密な関係、恋人・夫婦になりやすい。他者は、他者ゆえにこのような有益な意味をもたらす。したがって、他者とはわれわれにとって重要なかけがえのない存在なのである。親密な関係は、いい効果をもたらすものの、決して無限ではない。人間の行動、心理現象には、直線的な関係はそう多くはない。例えば、誰かを誉めつづけたら、あるところまではそれはいい効果を持つ。相手からも良い評価・好意が返ってくる。しかし、誉めすぎたらどうなるか。何か「怪しい」ということになる。

Hisataら(1990)は、育児ストレス(子どもがよく泣く、ミルクをあまり飲まないなど)、夫婦の親密さ(よく一緒に外出する、一緒にいるとリラックスした気分になれるなど)要因を取りあげ、育児ストレスが少ない場合には抑うつ得点はそれほど高くはない。ところが夫婦の親密さに反映されるサポートが弱い場合には、親密さの低い夫婦の抑うつ得点は高い。ストレスが強くなると、親密さの高低間には差は認められず、共に高く、うつ的になっている。親密な関係にあれば、不適応は解消されると考えられ、それを示す報告も多くあるものの、その効果は無限ではない。ストレスがある程度強くなるとサポートが強くあっても容易には解決できない状況となる。やはりストレス自体を和らげる方途も探っていかなければならない。いかなるストレスを受けても、親密な関係がそれを解消できるとは一般化できない。負のストレスというものを下げる努力をせずに親密さ、サポートを期待するだけでは解決できないことを示している。行動の仕方は一つだけではない。

### 对人的な親密さ

サポートの基になる結びつきを親密さの点から検討してみよう。デート・カップルと夫婦、同棲カップルを比べてみると、その親密な感情の表れである愛情の強さは、デート・カップルから同棲カップル、夫婦の関係になるにつれて親密さが高まり、夫婦が最も安定した関係であろうと推定できる。同棲カップルはその中間と考えやすい。ところが必ずしもそうではなく、ロマンティックな、理想化傾向はデート・カップル>夫婦>同棲カップルとなっている。男女では大きな違いはない (Cunningham & Antill, 1981)。同様に、愛情の強さは、夫婦>デートカップル>同棲カップルの順になっている。同棲形態は世間では一般的になりかかってきているが、愛情の面では、他のカップルに比べると、必ずしも満足した関係にはないと思われる。現実的な欲求、身体的な欲求などの面での結びつきが強く、心理的には必ずしも追いついていない。それから恋愛についての理想的な考え方についても、女性の方が幻想的とよく言われるが、実際には男性の方が理想化的傾向が強い。女性の方が現実的である。身体的なことでも、損をする可能性が高い。それ故に、恋愛に対して非常に慎重になるとも考えられる。それに関連する見解として、Leeの恋愛理論がある。それによると愛には6種類のタイプがあると述べられている。排他的な、一人に熱中する熱狂的な愛(マニア)、美への愛(エロス)、愛他的な愛(アガペ)、プロセスに関心のある遊びの愛(ルダス)、それから、友情の持続のような友愛的な愛(ストルジ)、実利的な、便利さに結び付こうというような、功利的な愛(プラグマ)もある(松井, 1993)。女性は男性に比べて、友愛的な徐々につくられてくる愛とか、現実主義的な、玉の輿的な愛情の傾向が強く、排他的な傾向が強いとの結果がアメリカで認められている。日本人の場合には、松井ら(1990)の大学生についての調査では共通点もあるが、男女の様相は異なっている。献身的な、アガペ的な愛は男に強い。女性の歡心を買うために右往左往する男性の姿がうかがわれる。それに対して女性は遊びの愛、ゲーム感覚が強い。それから玉の輿願望的なプラグマが高い。女性の方は相手とのやり取り自体を楽しむ。相手自体にこだわらない。女性はボーイフレンドはボーイフレンド、結婚相手はそれとは別と分けて考える傾向がある。男はその別れ目にいたことに気付かない。ボーイフレ

ンドでいることの延長線上でガールフレンドにウェディングドレスを夢見る。一方、女性はボーイフレンドに羽織袴を着せることは容易には考えていない。このようなことにも言えるが、コミュニケーションについても女性の方が視線や接触行動が活発である。コミュニケーションの表現も解読も敏感になされる。これに対して、男性の感受性は鈍い。それにこの恋愛的感情についても男が追いつきほりをくう傾向が見られる。男女間には心理的な感情やコミュニケーションについてのずれがある。それがどうしてできたのかは容易には解明できていない。このことをよく認識しないと、一方は気付かないまま、一方は気付き過ぎて、あるいはいろんなことを期待しすぎて、先まで読んでしまう。このことは一般には分かっているようでよく分かっていない。

表1 2年後の関係別に見た最初の時点での親密さ評定値の比較

	女性の報告		男性の報告	
	持続	崩壊	持続	崩壊
平均評定値				
親密さの自己報告 (9点尺度)	7.9	7.3**	8.0	7.2**
結婚の可能性の推定値 (%)	65.4	46.4**	63.1	42.7**
愛尺度 (100点満点)	81.2	70.2**	77.8	71.5**
好意尺度 (100点満点)	78.5	74.0*	73.2	69.6
デート期間 (月数)	13.1	9.9*	12.7	9.9*
パーセンテージ				
“愛している”カップル	80.0	55.3**	81.2	58.0**
排他的にデートしている	92.3	68.0**	92.2	77.5**
毎日パートナーと会う	67.5	52.0	60.7	53.4
性的関係を持った	79.6	78.6	80.6	78.6
一緒に暮らしている	24.8	20.4	23.1	20.4

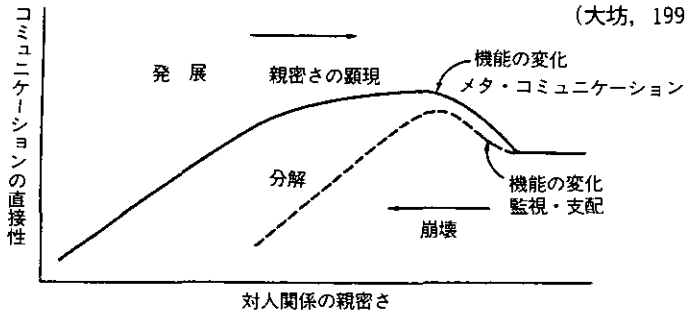
注：N=持続117, 崩壊103 (男女とも)。

t検定ないし $\chi^2$ 検定による持続—崩壊カップル間の有意差の水準は、

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

Hillら (1976) による

図9 対人関係の発展と崩壊とコミュニケーション行動の直接性との関係 (大坊, 1990)



### 関係崩壊の予兆

アメリカでのデートカップル（大学生）が2年後にどのような関係になっているかを調べている(表1, Hillら, 1976)。2年後もその関係は続いていた持続群と、2年後には関係が壊れた崩壊群について2年前に行った調査での回答結果を比較している。2年前には全てデート・カップルであったが、既にその2年前の時点で、2年後に別れたカップルは、親密感が低く、結婚の可能性も低い。愛情の強さ、好意の強さも低いことが分かる。デート期間も短かい、2年前にお互いに愛し合っていると認めたカップルは持続している。排他的にデートする率は、持続群は92%、崩壊群は68%と後者で少なかった。同時に何人かのボーイフレンド、あるいはガールフレンドと付き合っている人は壊れやすいということ、固定したパートナー・シップは続くことが示された。ただし、そのパートナーと毎日会っていたかということ、性的な関係、一緒に暮らしていたかということは関係の持続には関連していない。

### メタ・コミュニケーションと関係の崩壊

関係の崩壊について、コミュニケーションの点から考えてみよう。図9は対人関係の親密さとコミュニケーションの活発さに関するモデル図である(大坊, 1990a)。横軸は対人関係の親密さ、縦軸はコミュニケーションの直接性(活発さ)を示している。他人からクラスメート、ボーイフレンド・ガールフレンド、恋人と親密になるにつれ、コミュニケ



ーションの量は一般的に増大する。それがあるところまでいくと、停滞し、低下してくる。この時期は個人によって異なるが、概ね恋愛が成就し、結婚する段階であろう。それまでは頻繁に話をしてきたのが結婚すると少なくなる。倦怠という意味ではない。親密さを増していくと、例えば、長年連れ添った夫婦などの会話や視線はあまり活発ではない。視線をさかんに向けていないと安心できない恋人同士とは様変わり。安心できる関係になるとコミュニケーション量は減少する。かといって親密さは減じない。むしろ増えると考えられる。発言、視線などは顕在化したコミュニケーションである。高度に親密な関係になると外に表われずとも通じ合える。いわゆる以心伝心、阿吽の呼吸である。それがしだいに増し、顕在的なコミュニケーションにエネルギーが向かわなくてすむ。それを「メタ・コミュニケーション」と言う。顕在的なコミュニケーション分は減ったように見えるけれどもその分はメタ・コミュニケーションに引き継がれている。伝達の効率はさらに増しているとも言える。あの国民的漫画と言える「磯野家」の、波平とフネの関係がいい例であろう。波平が、茶の間に来てうろうろしてゴホンと咳ばらいをする、そうするとフネさんがそそくさと新聞を持ってくる。頃合いを見計らって、何時だ、旦那が来た、ゴホンと言った、これは新聞だと日頃の習慣で分かる。これは高度なメタ・コミュニケーションである。なかなかここまではいけない。そこまではいけないうちに壊れることが多い。

関係の崩壊時には、一気にコミュニケーションは減るかというところではない。親密さが減ってくる時にはいったんコミュニケーションは増大する。相手に対して気を抜けなくなる。監視したい、支配しようとする。自分を優位におきたいために視線や発言が増える。ところがそれは結局相手との関係を元に戻そうというのではなく、優位に立とうとするものであり、それは一時的なもので、後は急速に下がっていく。そのうち会話もしなくなると、別居、離婚となりコミュニケーションはなくなる。このプロセスで機能の変化は2回見られる。メタ・コミュニケーションに移譲する際に、それまでのコミュニケーションは主に親密さの表現である。それがメタ・コミュニケーションへと推移する。それからもう一つは、崩壊の段階になると、相手に対して優位に立とうという意味で、監視・支配の意味が全面に出るコミュニケーションに変わる。複雑

なことであるが、関係の段階によってコミュニケーションの機能の優先性が変わるということに留意しなければならない。

### 親密さのもたらす悪影響

親密な間柄であれば何でも解決できる訳ではない。親密さゆえに傷つけ合うことがある。イスラエルとレバノンでの紛争時のことを題材にした研究がある (Hobfoll & London, 1986)。戦地に、夫や恋人が行っており、国に残ってる女性について適応性を調べた研究である。戦地に行ってる者の状況はよく分からない。だから推測するしかない。それから日本や欧米諸国みたいに報道が頻繁になされてるわけでもない。自分の夫や恋人がどうしてるか分からない者同士が行き来して世間話をしてお互い慰め合おうとする。「うちの旦那はどうしてるだろう」、「戦争が激しくなっているらしい」とか推測に基づいた不安を伝えあう。境遇がよく似ているので、「私もそうなんです、そのこと考えると夜も眠れなくて」とか、日々落ちつかないとか、互いに話す。解決は得られない。そうすると、心配、不安は増幅していく。「お宅の旦那は無事ですよ」って情報は来ない。お互いの類似性が高く、「私も同じ気持ちよ。」と互いの感情を増幅し、不安が高くなってしまふ。調査結果でも、このようなネットワークの多い人ほど抑うつ度が高くなるという結果が示されている。似た状況にある者が慰め合えば、気持ちが通じ合えるので、悩みも解決できるのではと常識的には考えられる。しかし、このように、結論が明らかになり難い場合には、解決にならない。かえって否定的な効果をもたらす。これがプレッシャー・クッカー (pressuer cooker, 圧力釜) 効果と言われている。自分と同じ環境にある人と相互作用することによって、心配が増幅し、不安が増していく。一方の不安が増してくればその増したものが言動になって表われる、それに対応して受け取り手の不安も増幅する。負のストレスが増大していく。親密な者同士の類似性が高い。お互いの感情・考え方についての予測が迅速で共有しやすいので、概ねは肯定的な効果をもたらす。しかし、実際に同じ不安や心配を話し合うということが多いのでこのような効果も見られやすい。このような場合には第三者的立場の人による介入が必要であろう。同病相哀れむだけでは解決は難しい。

対人関係に応じて目的とそれを実現するためのルールがある。概ね、報酬性、親密性、行動調整、当該者以外の関連する他者との関与性に開するものがある (Argyle & Henderson, 1985)。そして、その規則性を認識し、適切な対人関係を維持していくには、その目的に応じたスキルが必要である。相互作用の機会が少なく、交換行為が単純である場合には必要な規則性も少なく、簡易であるが、親密さの高い、持続性のある関係においては複雑な規則性が必要になる。この規則性というのは、葛藤を避け、関係の維持とそのため個人に動機づけを高める働きが含まれている。この規則性に即した社会的スキルは、当該の対人関係を自分の期待する方向・内容に展開していける、いわば円滑な行動統制能力であり、開発可能なものとも言えよう。この社会的スキルは、過去・現在の対人関係の密度・多様さ、メディアとの接触量・内容、社会的方向性に関わるパーソナリティ特徴などによって左右される。

コミュニケーションの能力、他人を正確に認知する力などは固定した能力ではなく、開発できるものである。つまり表現力を豊かにし、解釈する力、認知する力を含めて自分で開発、変化させていくことができる。最近の心理学の研究は基礎的なベースを十分に踏まえながら、実践化・応用化に向かっている。

このような社会的スキルについていくつもの研修システム、研修プログラムがしだいに作られ、実用化されつつある。これは、科学の総合化とも言える。勿論、基礎的研究は決して軽視されてはならない。社会的スキルの研究は、基礎—応用—実用の循環をうまく示している研究分野と言えよう。視線や身ぶりや顔の表情の表現力を豊かにすることと、解読の精度を高めることは、きっかけがないと容易ではない。比較的手軽に教材になるのは、「映画」であろう。心理描写の多い映画を見て、表情やしぐさに注目する。観客は映画の流れを俯瞰できているので、俳優の考えを読み取りながらコミュニケーション行動を見ることができ。そうすると、「職場の女性に好意を持っているのに、打ち明けられないで悶々としているために、こういう表情をしてるのだな。」と考えることができる。役者の演技であり、概ねは強調されて作られているので、手がかり性がはっきりしている。学習の素材としては大変適していると思わ

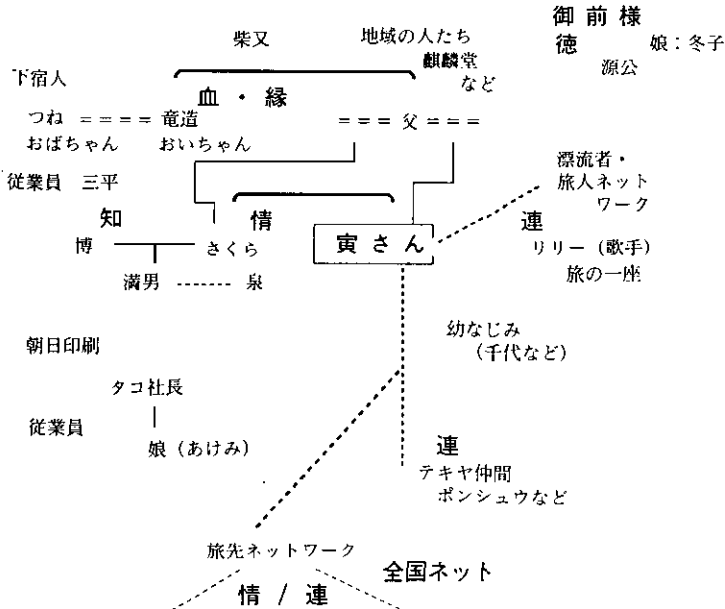
れる。

### 寅さんのネットワーク

社会的サポートが充実した典型をあの「フーテンの寅さん」シリーズに見ることができる。社会的なネットワークが高度に張り巡らされ、多様なサポート資源を適所にて受け取ることができる。しかも、一方的に受けているようで、「寅さん」も周囲に与えている (図10)。

彼の出身地—柴又—の人々、いわゆるコミュニティ、地縁の人々が長年変わることなく住んでいる。そこには「麒麟堂」やら「備後屋」など始め、昔からの馴染みの人達がいる。おいちゃん、おばちゃんという身内、従業員三平もいる。そして残念ながら亡くなったあの笠智衆演じる帝釈天の御前様や寺の使いの源公がいる。どこかふらっと仕事兼流浪の

図10 「寅さん」を包む、めぐる ネットワーク  
—ネットワークに配置された豊かな資源と複層的な関係—  
資源：徳、血、縁、知、情、連(帯)



旅に出て、いつ戻ることもやら。それが噂すると柴又に戻ってくる。トラック下げてその辺をうろうろしながら、いつものことながら店にはすんなりとは入らない。誠に奇妙な人物である。仕事は大して儲かってはいないと思われるが、思いだしたように戻ってくる。旅先同様に、恋愛沙汰やら心配事を起こしながら、ふいと出ていく。彼は、この柴又でリフレッシュ、充電してから出かけていくとも言える。身内のパワーを受けて。さくらからは典型的な親愛、“情”を受け取っている。「お兄ちゃんには本当にもう困った人なんだから。」と言いながら、柴又の駅に送っていくときに財布からいくらか出して渡す、その時、寅の財布には千円札しかなかったりするが。それからおいちゃんおばちゃんは血縁という、身内としてのつながり、「本当は後継ぎになってやってくればいいのに、ふらふらして困ったもんだ。」と言いながら、どうしようもない切ない愛着を持っている。離れていてしばらく帰ってこなかったり、病気だったりすると全面的に心配している。そのような心情を寅は実ははっきりと分かってはいる。さくらの夫の博。これは“知”の担当。世間の常識を踏まえ、知識を持っている。少なくとも、人生を前向きに、生産的な方向で考えていこうとする。博は、大学教授の息子で、今はくるまやの裏の印刷工場に勤めている。寅の甥の満男は、寅に心理的によく似ている。それからこの喧嘩仲間みたいな朝日印刷のたこ社長がいる。その従業員達、寅はよく「労働者諸君！」と呼びかけたり、からかったりする。こういうようなネットワークがまず柴又にある。これは寅の全国行脚のベースキャンプである。彼の生き方の基礎がここにある。それから、御前様、これは“徳”担当である。人生の意味、生と死という究極の価値、徳をそこからながしか寅も得る。何やかやと御前様に悪態をつくこともあるが、結局は本当に尊敬している。それから、彼は全国あちこちに行くと各地に彼の仲間、同業者がいる。その彼らから連帯というつながりを得ている。これは境遇的に似ているという類似性の要因も働いていると思われる。さらに、“漂流者・旅人ネットワーク”がある、自分とも似た旅の一座とか、浅丘ルリ子演じるリリーがいる。このシリーズでは初めて同じ役柄で三回出演している。他に、繰り返し出演している人はいる（竹下景子など）が、役柄は違う。このリリーだけは役柄が三回ともつながっている。結婚しそうになるが、やむなく別れている。

それから幼なじみ、これも地域のネットに入るものではある。旅で行った土地それぞれにつながりがありがある。彼は全国に仕事に行くが、そこで似たような境遇の仲間と一緒に仕事し、それぞれがまた各所につながりを持つている。自分にないものを各地で受ける。主に「心」を。恋する、慕う女性ができるものの、トラブルが起きていずれもすんなりとはいかない。それが彼のエネルギーになる。マドンナがいて、「あの人のために何かしなきゃいけない！」と一生懸命頑張って自分を捨ててまで献身しようとする。大抵はダメになるが、その時のエネルギーは彼が生きていく源泉になってると思われる。そして木枯らしが吹いたり、何かあると柴又に戻ってくる。そうするとたくさんの濃厚な“情”とか“知”とか“縁”，“徳”などを受け、そこでリフレッシュしては、余韻を残しながら、旅立つ。寅は高度に発達したネットワークを持ち、サポートを受けている。あちこちに様々な種類のサポート源を預金口座のように持っている、彼は日本一のリッチマンかも知れない。サポート源は一種類だけでは危うい。多様な種類のサポートを持っていることが、豊かに生きていくことそのものなのである。生きていくことはネットワークを張り、サポートを生み出していく。そして受けるだけでなく、自分もサポートする。寅も一生懸命多くの人にサポートしている。自分を犠牲にしてまでも、人のために奔走し、愛を提供し、和やかさや温かさを伝えて歩く。映画を観る者にとっては、「しょうがないな、あの寅は………」と思いつながら、大きな愛情を感じてしまう。これは理想的に支え合っているコミュニティの在り方であり、家族の在り方ではないかと思える。

自分がどんな関係の中に身を置いているのか、そして今どのようなサポートを受け、どのようなサポートを与えているのか。これを自己チェックをしていかなければならない。そして同時に、われわれが何のために生きていくのか、これは簡単には言えないことであるが。その際にあの「寅さん」に見られるような多種類のネットワークを張り巡らすことによって、おそらく答えは出てくだろうと期待したい。あるいは答えは出てこないものかも知れないが。知とか情につながるネットワークを広げるといふこと自体が人間にとっての答えなのかも知れない。サポートというのは、単線ではなく、複線で意味を持つものである。

引用文献

- アーガイル, M・ヘンダーソン, M (吉森護監訳) 1992 人間関係のルールとスキル. 北大路書房 (Argyle, M., & Henderson, M. 1985 The anatomy of relationships: And the rules and skills to manage them successfully. Penguin Books.)
- Cunningham, J. D., & Antill, J. K. 1981 Love in developing romantic relationships. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.) Personal relationships: Vol. 2. Developing personal relationships (Pp.27-51.). Academic Press.
- 大坊 郁夫 1980 高齢化社会に向けての現地総合調査結果報告書 (山形高齢化問題研究会)
- 大坊 郁夫 1990a 対人関係における親密さの表現—コミュニケーションに見る発展と崩壊—. 心理学評論, 33, 322-352。
- 大坊 郁夫 1990b 対人関係における援助. 北星学園大学文学部北星論集, 27, 261-278。
- 大坊 郁夫 1991a 中国残留孤児家族の社会的適応過程. 日本応用心理学会第58回大会発表論文集, 110-111。
- 大坊 郁夫 1991b 非言語的表出性の測定: A C T尺度の構成. 北星学園大学文学部北星論集, 28, 1-12。
- 大坊 郁夫 1992 教室における着席行動と個人要因との関係. 日本応用心理学会第59回大会発表論文集, 101。
- 大坊 郁夫 1993 対人行動III—対人コミュニケーション—. (山口勸編改訂版社会心理学, 第9章) Pp.91-107。
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R. 1980 Understanding and assessing nonverbal expressiveness: The affective communication test. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 333-351.
- Hill, C. T., Rubin, Z., & Peplau, L. A. 1976 Breakups before marriage: The end of 103 affairs. Journal of Social Issues, 32, 147-168.
- Hisata, M., Miguuchi, M., Senda, S., & Niwa, I. 1990 Childcare stress and postpartum depression. An examination of the stress-buffer effect of marital intimacy as social support. 社会心理学研究, 6, 42-51.
- Hobfoll, S. E., & London, P. 1986 The relationship of self-concept and social support to emotional distress among women during war.

Journal of Social and Clinical Psychology, 4, 189-203.

松井 豊 1993 恋ごろの科学 サイエンス社

松井 豊・木賊知美・立澤晴美・大久保宏美・大前晴美・岡村美樹・米田  
佳美 1990 青年の恋愛に関する測定尺度の構成。東京都立立川短期  
大学紀要, 23, 13-23。

Morgan, M. 1980 Marital status, health, illness and service use.  
Social Science and Medicine. 14A, 633-643.

中川泰彬・大坊郁夫 1985 日本版GHQ精神健康調査票手引。日本文化  
科学社

Stroebe, M. S., & Stroebe, W. 1983 Who suffers more? Sex differ-  
ences in health risks of the bereaved. Psychological Bulletin, 93,  
279-301.

浦 光博 1992 支えあう人と人。サイエンス社

〔付記〕

この論文は、第19回北星学園大学公開講座「ライフステージと葛藤」  
にて、「生きる」・心理学～支え合いと健康の心理学～(1993年9月28日)  
として行った講演を基にして加筆修正したものである。



# Social Support can provide the Well-being of Individuals

— Psychological Application of Support —

Ikuo DAIBO

During recent years interest in the effect of social support in health maintenance and wellness of life has increased. Numerous studies indicate that people with friends, spouses, and family members who provide psychological and material resources are in better health than those with fewer supportive social contacts. Integration in a social network may help one to avoid negative experiences that otherwise would increase the probability of physical or psychological maladaptation.

Most important from the standpoint of interpersonal psychology, several well-conducted studies have shown that social support is related to communication characteristics (e.g., expressiveness, sensitivity and perceived accuracy).

Interpersonal balance in relationships is an important for the understanding of social network. We must study interpersonal processes with regard to the social skills related to well-being.

北星学園大学文学部 北星論集第31号 正誤表

頁・行目	誤	正
31頁23行目	Pp.91-107。 _____	放送大学教育振興会
95頁 5 行目	Abbatt	Abbott
101頁 4 行目	you mother	you_your mother
101頁11行目	Lilia's _____	Lilia's <u>chaperone</u>
109頁17行目	lift	life
143頁12行目	コミA	コミ研A
145頁グラフ2 カテゴリー 6	関連__	関連性
149頁グラフ3 カテゴリー 7	関連__	関連性
167頁 1 行目	non_belligerent	non <u>b</u> elligerent
210頁 6 行目	on	of
210頁12行目	historlcal	histor <u>i</u> cal