社交不安の低減要因に関する検証

Inspection about the Reduction Factors of SAD

本　田　　泉

【問題と目的】

社交不安症および社交不安障害（Social Anxiety Disorder；SAD）の本質的特徴は、他者によって注視されるかもしれない社交状況に関する著名または強烈な恐怖または不安である（APA, 2013）。社交状況の例には「仲間との雑談」「初対面の人との会話」「他者との食事」「電話をかける」「人前で何かを書く」「人前でまちがえる」といったことが挙げられる。こうした状況で生まれた恐怖や不安は、それが生じる状況からの回避行動を誘発する。そうでなければ、強烈な不安や恐怖の中で耐え忍ばれることになる。またSADは、SAD患者と疾患レベルにはない高社交不安者の間において、心理的類似性が指摘されている（Stopa & Clark, 2001; Henderson & Zimbardo, 2001; Rapee, 1995）。

SADの人の認知傾向について、Clark & Wells（1995）は、社会的状況で一連の否定的信念が活性化され、自身の人前でのパフォーマンスが他者から否定的に評価されていると思い込み、さらにそれを自分でも否定的に評価するようになると述べている。Rapee & Heimberg（1997）もまた、SADの人には周囲からの否定的評価を予測するといった認知の歪みがあることに加え、自身の身体症状に注意が向き、行動面・認知面・身体面の不安症状が喚起されると述べている。このように社交不安の高さは、社交場面を発端とした自身に関する否定的評価に対する恐れを喚起する。症状が重くなると社交場面を避けるようになり、さらに重症化すると引きこもりに至ることもある。高社交不安者は自分に対する周囲の評価に意識を向けるあまり、自分について客観的に評価する能力が損なわれているとも言えるだろう。

社交不安研究の中には、発症に気質的基盤の関連性を指摘しているものもある。Kaganら（1987）によると、見知らぬ状況に対する恐れと回避傾向を示す７歳以前の子どもは、思春期にSADに移行するリスクが増加し、さらにこうした行動傾向が生後21ヶ月の時点で認められた子どもは、４歳～７歳半時点の不安障害の罹患率が増加すると述べている。一般的に、高社交不安者が抱く不安は社交場面によって引き起こされると考えられているが、特性的な不安に対する脆弱性も関連している可能性がある。

また近年、共感性が社交不安と関連しているという研究が挙がっている。「共感性」の捕らえ方には、他者と同じ感情を共有すること（明田, 1999）、他者の感情を理解すること（Kohler, 1929; 1938）、あるいは役割取得能力（Mead, 1934; 1973）や認知発達過程における脱中心化（Piaget, 1932; 1956）といった認知的捕らえ方と、複数の側面から論じられている。Davis（1983）はこれら複数ある共感の観点をまとめ、多面的に共感を捉えることを試みた。IRI（Interpersonal

キーワード：社交不安、共感、感情認知

Reactivity Index; Davis, 1983）は、日常生活の中で自発的に他者の心理的観点を取る傾向性に焦点を当てた「視点取得」、仮想の状況・場面に自分を置き換えて想像する傾向性に焦点を当てた「想像力」、他者への同情や思いやり感情に関する「共感的関心」、他者の苦しみに対する苦痛感や不快感に関する「個人的苦痛」の４側面から共感性を捉えたものである。Yasminら（2011）はIRIを使い、SADの臨床評価尺度であるLSASの得点との間に正の相関関係があることを見出している。また被験者を高社交不安群と低社交不安群間に分け、両群における共感性の差を調べたところ、共感性は高社交不安群の方が有意に高かった。さらに「視点取得」「想像力」を認知的共感、「共感的関心」「個人的苦痛」を感情的共感とし両群でその高さを比較したところ、低社交不安群では認知的共感のみが高かったのに対し、高社交不安群では認知的共感・感情的共感双方で高い値を示した。また、Yasminらはこの中で、特性不安が認知的共感を高めるよう作用していると述べている。このように、共感性の高さは社交不安の高さと関連していると考えられる。

一方、自分の感情状態を認知することと、SADをはじめとした様々な不安障害との間には関連性が指摘されてきた。例えばTaylor（2001）は情動知能の観点から、感情認知と不安障害の関連を、負の相関を持つアレキシサイミアを引き合いに出し次の点を主張している。「アレキシサイミアの人は強い感情を変調したりなだめたりするような心理的防衛を活性化させる」「よく区分されない否定的感情を高レベルで持ちやすい」「アレキシサイミアの人に不安や抑うつ、神経症傾向の検査を行うと高い得点を示す」（Taylor, 2001）。このように自分の感情状態を認知する力の低さは、不安を高める要因となっていると考えられる。さらにMenninら（2009）はSADと全般性不安障害（Generalized Anxiety Disorder; GAD）の情動処理法略を比較した研究で、SADの方が自分の情動理解の乏しさと関連性が高いことを明らかにしている。社交不安の高さと自分の感情状態を認知する力の間には関連があると考えられる。

このように社交不安の高さには、自分の感情を認知する力、特性的な不安の高さ、そして共感性の高さといった複数の要因が関連していると考えられる。それらが社交不安に対しどのように作用し合っているかを検証することで、社交不安を低下させる要因の手がかりを得ることができるのではないか。また近年、感情認知力が不安や抑うつに効果があるとして、ACTやマインドフルネスが臨床場面に取り入れられることが増えている。こうしたことから、感情認知力の高さは社交不安を低く保つ効果が予想されるのではないか。そこで本論では、社交不安と感情認知力、特性不安、共感性の関係性や、これらが社交不安へ及ぼしている影響、特に感情認知力の社交不安低減の作用可能性を検討し、社交不安の低減要因を検証することを目的とした。

仮説

先に述べたように、社交不安を高める要因として感情認知力の低さ、特性的不安の高さ、そして共感性の高さが関連していると考えられる。Yasminら（2011）は研究の中で特性不安が共感性を高めるよう影響を与えている可能性を示唆している。またTaylor（2001）は自分の感情を認知する力の低さが、不安を高める要因となっていると述べている。加えて、自分の感情を認知することと、他者に意識を向け仕草や言動から考えていることを推し量る力を指す共感性は、自他は異なるものの「感情認知」という観点から言えば似た性質と考えることもできる。しかし上記のように、感情認知力は不安と負の相関関係にある可能性が高く、共感性は社交不安と正の相関が示されており、「不安」に対する働き方は

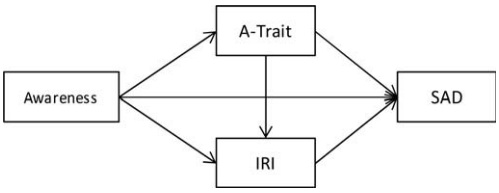

Figure 1. Hypothetical structural model

異なる。これらを踏まえ、下記のモデルとして集約し、このモデルの妥当性について検討することを目的とする（Figure1）。

【方法】

質問紙調査

2015年12月に、北海道内の大学生に授業冒頭にて質問紙調査を実施した。回答に不備・欠損があるものを除いた203名（男性87名、女性116名；18歳～23歳、平均19.5歳、SD=1.18）を分析対象とした。

質問紙

社交不安尺度；LSAS-J（Liebowitz Social Anxiety Scale 日本語版；朝倉ら, 2002）：SADの臨床評価尺度として用いられている。行為状況13項目と社交状況11項目、合計24項目から構成されており、それぞれにて「恐怖感・不安感」と「回避」の程度を０～３の４段階で評価するものである。高い内的整合性（α=.95）や信頼性、十分な収束的妥当性が報告されている。社交不安研究において、多く用いられている尺度の一つである。結果ではSADと命名し集計した。

共感性尺度；IRI-J（Interpersonal Re- activity Index日本語版；明田, 1999）：共感について多面的に捉えることに試み、Davis（1983）によって作られた尺度である。明田（1999）が邦訳した。「視点取得」「想像力」「共感的関心」「個人的苦痛」の４下位尺度から構成されている。それぞれ７項目、計28項目あり、５段階で評価する。下位尺度は原版（α=.70～.78）とほぼ同様の内的整合性が確かめられ（α=.67～.85）、十分な妥当性が示唆されている。結果ではIRIと命名し集計した。

特性不安尺度；STAI（State-Trait Anxiety Inventory; 清水・今栄,1981）：特性不安（trait-anxiety; 以下A-Trait）と状態不安（state-anxiety）の２下位尺度から構成され、各20項目、計40項目から構成されている、４件法の質問紙である。高い内的整合性（α=.86～.92）、再テスト信頼性、十分な妥当性が確かめられている。臨床場面においてよく使用される尺度である。本論では、A-Traitの20項目のみを用いた。

感情認知力尺度；EQS（Emotional Intelligence Scale; 内山ら, 2001）：情動知能を測定するために開発された尺度である。「自己対応」18項目、「対人対応」21項目、「状況対応」21項目の３領域、計60項目から構成されている。各領域それぞれに３つの対応因子が存在するが、本論では「自己対応」領域の対応因子のひとつである「自己洞察（self-awareness 以下Awareness）」６項目のみ使用した。自己洞察因子にはさらに「感情察知」「自己効力」という２つの下位項目がある。３項目ずつあり、自己の感情状態の認知力を測定することができる。５件法で、十分な内的整合性（α=.70～.86）、妥当性が確かめられている。

倫理的配慮

教示の際、結果は統計的に処理され論文作成以外で使用しないこと、成績評価に関係がないこと、また強制ではないことを述べた。質問紙への回答をもって、調査協力者は調査へ同意したものとみなした。

分析

相関分析にはIBM SPSS Statistics23、共分散構造分析にはIBM SPSS Amos20を用いた。

【結果】

各尺度間の関連性を調べるために、Peason

Table 1. Correlations between SAD, IRI, A-Trait, and Awareness

	SAD	IRI	A-Trait
IRI	.32**		
A-Trait	.41**	.26**	
Awareness	-.18*	.03	-.32**

** p < .01, * p < .05

の積率相関係数を求めたところ、SADとA-Traitの間に有意な中程度の正の相関が見られた（r=.41, p<.01）。またSADとIRI、A-TraitとIRIの間にも有意な正の相関が見られた（r=.26～.32, p<.01）。SADとAwareness、A-TraitとAwarenessの間には有意な負の相関が見られた（r=-.18～-.32, p<.05）。AwarenessとIRIの間には有意な相関関係は見られなかった（r=.03, *n. s.*）。結果をTable1に示す。

次にSAD、IRI、A-Trait、Awarenessの因果関係を明らかにするために構造モデルを構成し、共分散構造分析を行った（*GFI*=.809, *AGFI*=.682, *RMSEA*=.263, *AIC*=20.508）（Figure2）。その結果、A-TraitはAwarenessから有意な負の影響を受け（β=-.32, p<.001）、同時にIRIへ有意な正の影響を与えていることを示した（β=.30, p<.001）。またSADはA-Traitから正の影響を（β=.35, p<.001）、IRIからの正の影響を受けていることが示された（β=.23, p<.001）。AwarenessとSADの間に有意な因果関係は見られなかった（r=-.08, *n. s.*）。またAwarenessとIRIの間にも有意な因果関係は見られなかった（r=.12, *n. s.*）。

そこで有意な因果関係の見られなかったAwarenessとSAD・IRI間のパスを削除し、再度、共分散構造分析を行った（Figure3）。結果、１回目と同様にA-TraitはAwarenessから有意な負の影響を受け（β=-.32, p<.001）、同時にIRIへ有意な正の影響を与えていること（β=.26, p<.001）、そしてSADはA-Traitから正の影響を（β=.35, p<.001）、IRIからの正の影響を受けていることが示された（β=.23, p<.001）。また、*GFI*=.989, *AGFI*=.947, *RMSEA*=.077, *AIC*=20.372となり、モデルの適合度も概ね良好であることが示された。

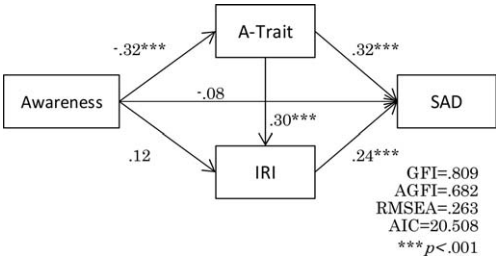

Figure 2. Structural model of SAD, IRI, A-Trait and Awareness

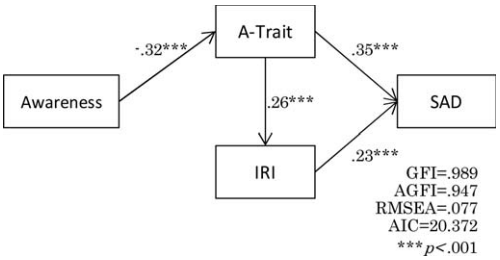

Figure 3. Structural model of SAD, IRI, A-Trait and Awareness

【考察】

本論の目的は、社交不安と感情認知力、特性不安、共感性の関係性を検証、加えて感情認知力の作用による社交不安低減の可能性を検討し、社交不安の低減要因を検証することであった。

まず社交不安と感情認知力の関係性である。社交不安の得点であるSADと、感情認知力の得点であるAwarenessの間には、わずかに負の相関が見られるに留まった。また共分散構造分析によりモデルの検証を行った結果、SADとAwarenessの関連性は見出されなかった。こうしたことから、感情認知力が社交不安に直接的な影響を与える可能性は低いと考えられる。一方、Awarenessと特性不安の得点であるA-Traitの間には負の相関関係が見られ、またモデルでは

AwarenessがA-Traitへ負の影響を与えていることが示唆された。さらにA-TraitとSADの間には中程度の相関関係が見られ、モデルでもA-TraitはSADへ正の影響を与えている可能性が示唆された。このことから感情認知力の高さは特性不安を低い水準で維持させるよう作用し、そのことが社交不安を低く保っていると考えられる。また逆に、感情認知力の低さは特性不安を高い水準で維持させ、そのことが社交不安を高めるように作用していることが考えられる。

次に、社交不安と共感性の関係性である。SADとIRIの間には有意な正の相関が見られた。この結果はYasminら（2011）によって、社交不安の高さと共感性の高さの関連性が示されたことと一致している。さらにモデルより、共感性が特性不安から正の影響を受けている可能性が示唆された。よって先行研究と同様に社交不安は共感性によって高められる可能性があるが、その共感性を高めているのは特性不安と考えられる。この結果は、特性不安の高さは共感性を高めるように作用し、さらにそのことが社交不安を悪化させるように作用している可能性があるとも取れる。逆に特性不安の低さは共感性を安定させ、社交不安の高まりを抑えるよう働いているのではないだろうか。

一方、AwarenessとIRIの間には相関関係が見られなかった。またモデルでも有意な関連性は見られなかった。よって感情認知力と共感性は相互に影響を及ぼしあうものではなく、それぞれ独立した性質を持つものであると考えられる。

序論でも述べたように、高社交不安者は常に他者からの評価を気にするあまり、接している相手へ過度に注意が向く傾向がある。相手の仕草や表情を実に細かく観察しているのである。もちろんその際には、相手の思考も想像していることだろう。しかし高社交不安者に見られる歪んだ認知や思考、そこから生じる回避などの行動は、普段から感じている不安の高さに由来していることが、本モデルより推測される。

特性不安は「広い範囲の刺激場面を危険あるいは有害なものと知覚する素質の個人差であって、換言するならばさまざまな場面で不安になりやすい比較的安定した個人の特徴」（肥田野ら, 2000）と言われている。Kaganら（1987）がSAD発症に関して気質的基盤を示唆している。社交不安の高さには、その人の特性的な要因が関連している可能性が十分考えられるだろう。

また特性不安の高さは、共感性を高く保ち、逆に特性不安の低さは共感性を低く保つよう作用している可能性が示された。しかし世間一般的に考えて、不安の程度が低い者が共感性に欠けるということは考えにくい。さらに共感性が高いからといって社交不安が高いと考えるのは、いささか早急であると思われる。

少なくとも本論の結果から言えることは、その人の本来持つ不安の抱きやすさが社交不安の高さに関連しているであろう点である。つまり、社交不安を低下させSAD症状を弱めるためには、特性不安の低減が効果的と考えられる。そしてその方法の一つが、本研究で扱ったAwareness、つまり感情認知力を高めるようなアプローチである。Awarenessが高まり、他者の一挙一動に囚われ目を向けている状態から、その時に自分が感じていることに目を向けさせることは、最終的に社交不安を低下させ、その人の本来の姿を取り戻すよう働くことだろう。そうした方法の一つとして、マインドフルネス認知療法による介入が挙げられるだろう。今後は社交不安とマインドフルネスの関連性や、また実際の臨床例に適応可能か、知見を積み重ねていくことが求められるだろう。

本研究の限界として、調査対象が大学生に限定されたことが挙げられる。今後は臨床群にまで対象を広げた際に一般化が可能か検討

が必要であろう。

【引用文献】

1］明田芳久，1999；共感の枠組みと測度；Davis の共感組織モデルと多次元共感性尺度（IRI-J）の予備的検討；上智大学心理学年報，**23**，19-31.

2］日本精神神経学会＜日本語版用語監修＞，2014；DSM-5精神疾患の診断統計マニュアル；医学書院

3］朝倉聡，井上誠士郎，佐々木史，佐々木幸哉，北川信樹，井上猛，傳田健三，伊藤ますみ，松原良次，小山司，2002；Liebowitz Social Anxiety Scale（LSAS）日本語版の信頼性および妥当性の検討；精神医学，**44**，1077-1084.

4］Clark, D.M & Wells, 1995; A cognitive model of social phobia. In R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, & F.R. Scbneier.（Eds）; *Social phobia : Diagnosis, assessment, and treatment* , 69-93. New York : Guilford.

5］肥田野直，福原眞知子，岩脇三良，曽我洋子，Charles D. Spielberger, 2000；新版STAI マニュアル；実務教育出版

6］Kagan J, Reznick JS & Snidman N, 1987; The physiology and psychology of behavioral inhibition. *Child Development* **58** ; 1459-1473.

7］Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J., 2009; Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*., **23**, 866-871.

8］Rapee R.M. & Heimberg R.G., 1997; A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia ; *Behavior Resarch and Therapy*, **35**, 741-756.

9］Taylor, G.J., Bagby, R.M., 2000; An overview of the alexithymia construct. In R. Bar-On & J.D.A. Paker（Eds.）, *Handbook of emotional intelligence*, 40-67. San Francisco : Jossey-Bass.

10］内山喜久雄・島井哲志・宇津木成介・大竹恵子，2001；EQS マニュアル；実務教育出版

11］Yasmin Tibi-Elhanany, MA, &Simone G. Shamay-Tsoory, 2011 ; Social Cognition in Social Anxiety: First Evidence for Increased Empathic Abilities, *Israel Journal of psychiatry and related sciences*, **48**（2），98-106.