

悩みを話すということ

- 親密性のあり方と被受容感の関連について -

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
望月 加奈子

私たちは、悩みを持ち、それを解決するためにさまざまな方法をとっている。そのひとつの対処法として、他者に悩みを聞いてもらうという方法が挙げられる。時と場合によって、または相手によって、悩みを他者に話すこともあれば、話さないこともある。悩みを他者に話すことができない人は、誰にも話すことができず、解決に至らないで一人で抱え込んでしまう可能性がある。

悩みを他者に話す人と話さない人との違いのひとつとして、親密性のあり方の違いが考えられる。同じ人間関係といっても、二者関係は一様ではなく、親密性(intimacy)による違いがある。親密な関係の特徴の一つとして、その関係に属さない者に対する排他性が考えられる。排他的な親密性は秘密を持つことで、特定の人との親密性が深まる。しかし、親密な関係には虐待や暴力を許してしまう意識や態度が存在している(中村,2001)。現代社会では、晩婚・子育ての延期・DINKS・非婚などの親密性の形成の遷延をうかがわせる現象も見られる(伊藤,1999)。親密性の達成は人間関係を築いていく際に重要であると考えられる。

私たちは他者に認められたい、他者に自分を理解してほしいという気持ちを持っており、この気持ちは悩みを話すことと関係があると考えられる。この気持ちを、被受容感と表す。他者に自分を認めてもらう経験が、人として自分を承認できる足がかりとなる。被受容感とは自己受容性の高揚、ひいては良好な対人関係の構築や維持に必要な要因であるといえる。悩みを人に話す人と話さない人では、被受容感の程度は異なると考えられる。

本研究では、悩みを他者に話す人と話さない人の違いとして、親密性のあり方と、被受容感を挙げ、この2つの関連を検討した。方法としては、大学生を対象に質問紙調査を実施した。

結果として、被受容感の低群より高群の方が、母親と親友に対する親密性が高く、父親と顔見知りの友人に対する親密性では、被受容感の高群と低群では差が見られなかった。ここから考えられることは、相手が重要な存在であるほど、悩みを話す側は、重要で話しにくい悩みを打ち明けたことで相手との関係が壊れうることを懸念する。悩みを話す側にとっては悩みを話すかどうかは重要な問題であり、話すか話さないかに関して慎重になると思われる。自分と相手との関係を揺らがすような悩みを話すには、自分が相手に受け入れられていると感じていないと、打ち明けようとは思わない。それは、重要な相手だからこそ、失望されたくないと感じたり、悪いイメージを相手に持たれたくないという意識が働いたりするからではないだろうか。受け入れられているという実感があることが、悩みを話す意欲となることが明らかとなった。