修士論文（要旨）

2025年1月

シャイネスの適応的側面について
— 社交不安との差異の検討 —

指導 久保 義郎 教授

国際学研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

222J2057

田中 遼太

Master's Thesis(Abstract)
January 2025

On the adaptive aspects of shyness:
Examining the differences with social anxiety

Ryota TANAKA

222J2057

Master of Arts Program in Positive Psychology
Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Yoshio KUBO

目次

第1章 序論

1.1 社交場面における困難.....	1
1.2 社交不安研究の概観.....	1
1.3 社交不安の適応的・不適応的側面.....	2
1.4 社交不安改善に向けた介入.....	2
1.5 シャイネス研究の概観.....	3
1.6 シャイネスの適応的・不適応的側面.....	4
1.7 シャイネス改善に向けた介入.....	5
1.8 シャイネスと社交不安の関係性.....	5
1.9 社交場面に不安を抱える人々の適応.....	6
1.10 本研究の目的.....	7

第2章 研究1：シャイネスと社交不安の概念の検討

2.1 目的.....	8
2.2 方法.....	8
2.2.1 対象者.....	8
2.2.2 調査方法と実施期間.....	8
2.2.3 質問項目.....	8
2.2.3.1 フェイスシート.....	8
2.2.3.2 シャイネス.....	8
2.2.3.3 社交不安.....	9
2.2.3.4 自己受容感.....	9
2.2.3.5 主観的健康感.....	9
2.2.3.6 孤独感.....	10
2.2.4 手続き.....	10
2.2.4.1 方法.....	10
2.2.4.2 分析方法.....	10
2.3 結果.....	11
2.3.1 分析対象者.....	11
2.3.2 因子分析の結果.....	11
2.4 考察.....	22

第3章 研究2：心理学的変数によるシャイネスと社交不安の比較

3.1 目的.....	23
3.2 方法.....	23
3.2.1 分析方法.....	23
3.3 結果.....	23
3.3.1 自己受容におけるシャイネスと社交不安の群間の得点差.....	23
3.3.2 主観的健康感におけるシャイネスと社交不安の群間の得点差.....	30

3.3.3 孤独感におけるシャイネスと社交不安の群間の得点差	30
3.4 考察	32
3.4.1 研究2の結果	32
3.4.2 自己受容の得点差について	32
3.4.3 主観的健康感の得点差についての	33
3.4.4 孤独感の得点差について	34

第4章 総合考察

4.1 本研究からわかったこと	35
4.2 シャイネスと社交不安の概念について	36
4.3 シャイネスの影響	36
4.4 シャイネスと社交不安の差異	38
4.5 本研究の意義	38
4.6 今後の課題と展望	39

引用文献

資料

第1章 序論

社交場面においての様々な困難を示し、生活上の活動が阻害される諸問題には、シャイネスや社交不安と呼ばれるものがある。社交不安は DSM-5-TR (APA, 2023) で診断基準が定められている。一方、シャイネスは、いくつかの定義が乱立していたが、今は、Cheek & Watson (1989) の社交場面において、特徴的な認知・感情・行動のいずれかを顕著に認められる症候群であるという見方が最も適しているとされる (関口・長江・伊藤, 1999)。また、シャイネスには適応的な側面があるという研究もある。

シャイネスと社交不安は類似した概念であり、その関係性は研究によって一貫せず、異同や差異を直接的に検討した研究も少ない。本研究では、よりの確な支援法などの研究が可能になると考えられることから、①シャイネスと社交不安の関係性について、その異同について検討すること、②その異同について、他の心理的変数の差異からも検討を加えることの2点を目的とした。

第2章 研究1：シャイネスと社交不安の概念の検討

研究1では、シャイネスと社交不安の概念について、その異同を検討した。

調査対象者は大学生118名(平均年齢20.6歳、標準偏差1.1)で、性別は男性22名(18.6%)、女性95名(80.5%)、その他1名(0.85%)であった。調査は、Webで実施した。用いた質問票は①フェイスシート(年齢・性別・シャイネスな人に対する印象を問うもの)、②早稲田シャイネス尺度(鈴木・山口・根建, 1997; 以下、WSSと略す)の全項目、③Liebowitz Social Anxiety Scale日本語版(朝倉ら, 2002; 以下、LSASと略す)の全項目、④自己受容尺度(伊藤, 1991)の全項目、⑤The subjective well-being inventory日本語版(藤南・園田・大野, 1995; 以下、SUBIと略す)から、第1、第3、第5、第6因子に属する項目、⑥改訂版UCLA孤独感尺度(諸井, 1991; 以下、UCLAと略す)の全項目であった。

得られたデータについて、まず、原版のWSSが5因子構造、LSASが2因子構造のため、合わせて7因子構造が再現されるか、確認的因子分析を行った(目的1)。しかし、7因子解の適合度が低かったため、続いて探索的因子分析を行い、最適解と考えられる因子構造の検討を行った。

その結果、先行研究との関連、因子構造の単純さ、解釈の容易さなどから、5因子解が最適解であると考えられた。その5因子のうち、第I因子は「社交的活動」因子、第II因子は「パフォーマンスに対する不安」因子、第III因子は「シャイな認知」因子、第IV因子は「主張に対する不安・回避」因子、第V因子は「会食への不安・回避」因子とそれぞれ命名した。

考察として、確認的因子分析では、WSS、LSASともに原版の因子は再現されなかった。LSAS原版の2因子構造は、Baker他(2002)によれば、原版でも再現されず、また、岡島他(2007)によれば邦訳版でも再現されなかった。本研究の結果はそれらと矛盾しない結果と言える。また、WSSの認知因子は5・6・7因子解のいずれでも独立して存在していた。このことから、シャイネスと社交不安は重なる因子があり、異なる因子はシャイネスの認知因子なのではないかと考えられた。

第3章 研究2：心理学的変数による

シャイネスと社交不安の差異

研究2では、シャイネスと社交不安の差異を他の心理学的変数の差異から検討を加えた。使用した質問票は研究1と同一であった。各心理学的変数を従属変数として、シャイネス（高・低）×社交不安（高・低）の2元配置分散分析を行った（目的2）。結果、シャイネスの主効果は自己受容・SUBI・UCLAで有意で、社交不安の主効果はUCLAでのみ有意傾向、交互作用は身体能力の評価的・感覚的自己受容・付加項目の評価的自己受容・SUBI・UCLAにおいて有意、および有意傾向を示した。全ての変数において、シャイネス高・社交不安高（HH）群と、シャイネス高・社交不安低（HL）群が他の群と比べて適応的ではなかった。これらの結果について、一部は先行研究を支持する結果となり、シャイネスの認知因子が影響している可能性が考えられた。

第4章 総合考察

本研究の結果から、シャイネスと社交不安は重なる部分がありつつ、異なる概念であると捉える方が良いと考えられる。重なる部分は①シャイネスの感情的側面や行動的側面とされる特徴②シャイネス低・社交不安低（LL）群と比べて、孤独感を感じるという傾向の2点である。異なる部分は、シャイネスの認知的側面とされる特徴である。また、シャイネスの適応的側面とされた精神的健康や信頼感、言語的攻撃性の低さは、社交不安の一部でも同じようにみられる可能性がある。

研究1の結果、研究2の結果から、シャイネスの認知的側面がシャイネス高・社交不安低（HL）群の自己受容・主観的健康感の低さや孤独感の高さに影響を与えている可能性が考えられる。また、社交不安の自己注目傾向は自己受容に影響を与えていると研究されていることから、シャイネス高・社交不安低（HL）群においても自己受容の低さが、孤独感や主観的健康感に影響を与えている可能性が考えられた。これらの結果により、本研究の意義として、臨床場面において、社交不安とシャイネスを弁別できる可能性が示唆されたことが挙げられる。それによって、従来よりも実像に合った介入法を選択することができると考えられる。介入法とは例えば、認知に介入する認知バイアス修正などが挙げられる。また、自己受容に対する介入法も、効果を示すと思われる。

引用文献

- American Psychiatric Association. (2014). DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル (高橋 三郎・大野 裕・染矢 俊幸・神庭 重信・尾崎 紀夫・三村 将・村井 俊哉 翻訳). 医学書院.
- 朝倉 聡・井上 誠士郎・佐々木 史 (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= Clinical psychiatry, 44(10), 1077-1084.
- 朝倉 聡 (2015). 社交不安症の診断と評価 不安症研究, 7(1), 4-17.
- 相川 充. (1991). 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究. 心理学研究, 62(3), 149-155.
- Baker, S. L., Heinrichs, N., Kim, H. J., & Hofmann, S. G. (2002). The Liebowitz social anxiety scale as a self-report instrument: a preliminary psychometric analysis. Behaviour research and therapy, 40(6), 701-715.
- Carducci, Bernaldo, J. (2005). The shyness workbook : 30 days to dealing effectively with shyness. Champaign, Ill. : Research Press. (ベルナルド・J・カルドゥッチ. 佐藤 恵美, 松田 浩平 (訳) 2020). シャイな自分に悩んだら 30 日で身につくシャイネス・ワークブック : 自分の個性を理解して, シャイと上手につきあえる人になろう. 福村出版
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. Journal of personality and social psychology, 41(2), 330.
- Cheek J.M. & Watson,A.K. (1989) The definition of shyness: Psychological imperialism or Construct validity? Journal of Social Behavior and Personality,4 ,85-95
- 藤井 勉・澤海 崇文・相川 充 (2015). 顕在的・潜在的シャイネスと心理的適応との関連—IAT を用いて— 感情心理学研究, 22(3), 128-134.
- 藤南 佳代・園田 明人・大野 裕 (1995). 主観的健康感尺度 (SUBI) 日本語版の作成と, 信頼性, 妥当性の検討 健康心理学研究, 8(2), 12-19.
- Garrison, E., Gilligan, C., Ladd, B. O., & Anderson, K. G. (2021). Social Anxiety, Cannabis Use Motives, and Social Context's Impact on Willingness to Use Cannabis. International journal of environmental research and public health, 18(9), 4882. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094882>
- 後藤 学. (2001). シャイネスに関する社会心理学研究とその展望. 対人社会心理学研究, 1, 81-92.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit association test. Journal of personality and social psychology, 74(6), 1464-1480. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.6.146> 4
- Goldberg, D.P. (1978). Manual of the General Health Questionnaire.
- 板津 裕己. (1994). 自己受容性と対人態度との関わりについて. 教育心理学研究,

- 42(1), 86-94.
- 石田 靖彦. (1998). 友人関係の親密化に及ぼすシャイネスの影響と孤独感. 社会心理学研究, 14(1), 43-52.
- 石井 留美. (1997). 主観的幸福感研究の動向. コミュニティ心理学研究, 1(1), 94-107.
- 伊藤 美奈子 (1991). 自己受容尺度作成と青年期自己受容の発達的变化: 2次元から見た自己受容発達プロセス. 発達心理学研究, 2(2), 70-77.
- 金井 嘉宏. (2015). 社交不安症の認知・行動療法—最近の研究動向からその本質を探る—. 不安症研究, 7(1), 40-51.
- 笠原 敏彦. (2005). 対人恐怖と社会不安障害: 診断と治療の指針 金剛出版 岸本 陽一 (1994). シャイネスの経験: 生理, 認知, 行動的側面 磯博行・杉岡幸三 (編) 情動・学習・脳 二瓶社, 151-164.
- 岸本 陽一. (1994). シャイネスの経験—生理・認知・行動的側面. 磯博行, 杉岡行三 (編) 情動・学習・脳, 二瓶社, 大阪, 151-164.
- 近藤 友佳・金築 智美・根建 金男. (2008). 自己教示訓練がシャイネスの変容に及ぼす影響: 教示文の組み合わせと訓練回数による効果の相違 (原著). 行動療法研究, 34(3), 273-284.
- 栗林 克匡・相川 充 (1995). シャイネスが対人認知に及ぼす効果 実験社会心理学研究, 35(1), 49-56.
- Leary, M.R. (1986) Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W.H. Jones, J.M. Cheek and S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp27-38) . New York: Plenum Press.
- 牧野 由美子・田上 不二夫. (1998). 主観的幸福感と自己受容の関係. 心理学研究, 69(2), 143-148.
- 舩田 ゆづり・田高 悦子・臺 有桂 (2012). 高齢者における日本語版 UCLA 孤独感尺度の開発とその信頼性・妥当性の検討. 日本地域看護学会誌, 15(1), 25-32.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., McManus, S., & Brugha, T. S. (2013). Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48, 5-13.
- 宮崎 由樹・鎌谷 美希・河原 純一郎 (2021). 社交不安・特性不安・感染脆弱意識が衛生マスク着用頻度に及ぼす影響. *心理学研究*, 92(5), 339-349.
- 三輪 雅子・三浦 正江・上里 一郎 (1999). 大学生のシャイネスと信頼感, および精神的健康の関連性の検討 ヒューマンサイエンスリサーチ, 8, 121-137.
- 岡島 義, 金井 嘉宏・陳 峻雯, 坂野 雄二. (2007). 研究と報告 日本語版 Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) の因子構造-確認的因子分析による検討. 精神医学, 49(8), 829-835
- 音羽 健司・森田 正哉 (2015). 社交不安症の疫学—その概念の変遷と歴史— 不安症研究, 7(1), 18-28.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and

- persistent loneliness, 13, 46.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavioral Research Therapy*, 35, 741-756.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- 坂本 正裕・チャールズプリブル・ジェームズキートン(1998). コミュニケーション回避研究の 歴史と現状 *心理学研究*, 68, 491-507. (Sakamoto, M., Pribyl, C. B., & Keaten, J. (1998). The history and current state of communication avoidance research. *Japanese Journal of Psychology*, 68, 491-507.)
- 関口 由香・長江 信和・伊藤 義徳 (1999). シャイネスの定義と測定法 *カウンセリング研究*, 32(2), 212-226.
- 清水 真司 (2013). 5 節 対人恐怖・対人不安・社会不安 二宮 克美・浮谷 秀一・堀毛 一也・安藤 寿康・藤田 主一・小塩 真司・渡邊 芳之 (編) *パーソナリティ 心理学ハンドブック*
- Shindo, M., Shioiri, T., Kuwabara, H., Maruyama, M., Tamura, R., & Someya, T. (2006). Clinical features and treatment outcome in Japanese patients with social anxiety disorder: Chart review study. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 60(4), 410-416.
- Shinno, S., Matsumoto, K., Hamatani, S., Inaba, Y., Ozawa, Y., Kawasaki, Y., Ikai, T., Sutoh, C., Hayashi, H., & Shimizu, E. (2024). Feasibility of Guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Panic Disorder and Social Anxiety Disorder in Japan: Pilot Single-Arm Trial. *JMIR Formative Research*, 8(1), e53659.
- 塩入 俊樹. (2015). 社交不安症の薬物療法. *不安症研究*, 7(1), 29-39. (pp. 433-438) 福村出版
- 菅原 健介. (1984). 自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み. *心理学研究*, 55(3), 184-188.
- 菅原 健介. (1998). シャイネスにおける対人不安傾向と対人消極傾向. *性格心理学研究*, 7(1), 22-32.
- 鈴木 裕子・山口 創・根建 金男 (1997). シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) の作成とその信頼性・妥当性の検討. *カウンセリング研究= The Japanese journal of counseling science/日本カウンセリング学会編集委員会 編*, 30(3), 245-254.
- 巢山 晴菜・大月 友・伊藤 大輔・兼子 唯・中澤 佳奈子・横山 仁史・鈴木 伸一. (2012). 社交不安に対するビデオフィードバックの効果: パフォーマンスの解釈バイアスの観点からの検討. *行動療法研究*, 38(1), 35-45.
- 高野 慶輔・坂本 真士・丹野 義彦. (2012). 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示. *パーソナリティ研究*, 21(1), 12-22.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1990). Social phobia: Relationship to shyness. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 497-505.

- 八木 晃・篠原 彰一.(1989). 適応行動について. 末永 俊郎・金城 辰夫・平野 俊二・篠原 彰一 (編), 適応行動の基礎過程—学習心理学の諸問題—. 培風館, 1-9.
- 吉永尚紀, & 清水栄司. (2016). 社交不安障害 (社交不安症) の認知行動療法マニュアル. 不安症研究, 7(Special_issue), 42-93.
- Zimbardo,P.G. (1977) Shyness:What it is,what to do about it. Massachusetts: Addis-on-Wesley. (ジンバルドー, P.G. 木村 駿・小川 和彦 (訳) (1982). (シャイネス I 内気な人々,II 内気を克服するために) 勁草書房)