

自己開示が親密感に与える影響 ——相互性規範と適切性規範について——

社会システム研究科
地域コミュニティ専攻
那瑞萌

要 旨

本研究は、対人関係の初期段階における自己開示行動に注目し、自己開示に関する2つの重要な社会的規範である「相互性規範」と「適切性規範」への遵守および逸脱が、親密感の形成にどのような影響を及ぼすのかを検討することを目的とした。自己開示とは、個人の内面や経験、感情などの私的情報を他者に伝える行為であり、親密な対人関係を形成・維持するうえで不可欠な要素であることが、これまでの多くの研究で示されてきた。しかし、自己開示が常に親密感を高めるとは限らず、開示の深さやタイミング、相手との関係性によって、その評価は大きく異なる可能性がある。

先行研究では、自己開示をめぐる暗黙の規範として「相互性規範」が重視されてきた。相互性規範とは、相手が開示した程度に見合った開示を返すことが望ましいとする規範であり、特に関係初期において強く機能すると考えられている。一方、近年では、相互性規範だけでなく、場面や相手との親密度に応じて開示の深さを調整すべきだとする「適切性規範」の重要性も指摘されている。しかし、これら2つの規範が同時にどのように作用し、また規範からの逸脱が親密感にどのような影響を及ぼすのかについては、十分な実証的検討が行われてこなかった。

そこで本研究では、相互性規範と適切性規範の双方に着目し、①規範に従った自己開示と逸脱した自己開示が親密感に及ぼす影響、②開示対象との親密度および開示場面の違いが、自己開示の適切性判断にどのように影響するかを検討した。調査は大学生95名を対象に、質問紙による場面想定法を用いて実施された。具体的には、開示対象の親密度（高親密・低親密）、開示場面（高開示場面・低開示場面）、および自己開示条件（深開示・同程度開示・浅開示）を操作し、各条件における自己開示の適切性判断および親密感を測定した。

相互性規範に関する分析の結果、相手が自己開示を行った場合、参加者は相手と同程度の自己開示を行うことを適切だと判断する傾向が確認され、相互性規範の存在が支持された。特に、低親密対象に対しては、この傾向が顕著であり、関係初期においては相互性規範が強く働くことが示唆された。一方で、規範から逸脱した自己開示に関しては、必ずしも否定的な評価のみが得られるわけではなかった。低親密対象に対しては、深い自己開示ほど親密感が高まる傾向がみられたが、高親密対象においては、深開示と同程度開示の間に有意な差は認められなかった。この結果は、親密な関係においては、相互性規範への厳密な遵守が必ずしも必要ではなく、一定の逸脱が許容される可能性を示している。

適切性規範に関する分析では、開示場面と開示対象の主効果および交互作用が有意であり、自己開示の適切性判断が、相手との親密度と状況的要因を統合した形で行われていることが明らかになった。高開示場面では、高親密対象に対してより深い自己開示が適切と評価される一方、低親密対象に対しては相対的に浅い開示が望ましいと判断された。それに対し、低開示場面では、全体的に浅い自己開示が適切と評価される傾向がみられた。これらの結果は、自己開示の適切性が固定的な基準によって決まるのではなく、文脈依存的に判断されていることを示している。

また、適切性規範に関しては、深い開示が不適切と判断されても、親密感自体は高まりうるという点が重要である。すなわち、「適切かどうか」という評価と「どれだけ親しく感じるか」は必ずしも一致しない。本研究は、規範への過度な従属よりも、“やや深い開示”という軽微な逸脱が親密感の向上に寄与する可能性を示した。

さらに、適切性規範に沿った自己開示が行われた場合には、親密感が高まる傾向が確認され、適切性規範が親密関係の形成において重要な役割を果たしていることが示唆された。一方で、状況や相手との関係性によっては、規範からの逸脱が必ずしも親密感を低下させるわけではなく、関係の深化を促進する可能性も示された。

従来の研究では、社会規範を考慮し、時と場所をわきまえた自己開示行動は好意的に評価される一方で、規範から逸脱した自己開示は否定的に評価されやすいことが指摘されてきた。しかし、本研究の結果を踏まえると、特に親密関係の初期段階にある二者においては、一定の規範逸脱が関係深化のきっかけとなりうる可能性も考えられる。規範への厳密な遵守よりも、「やや深い自己開示」といった軽度の逸脱が、親密感の向上に寄与する場合があることを示している。すなわち、形式的な適切性を多少逸脱した自己開示であっても、それが相手に誠実さや関係構築への意欲として受け取られる場合には、肯定的な影響を及ぼすことがあると考えられる。

本研究は、自己開示に関する相互性規範および適切性規範が、対人関係の発達段階や文脈に応じて柔軟に機能することを明らかにした。特に、規範からの逸脱を一律に否定的なものとして捉えるのではなく、関係深化の文脈において再評価する必要性を示した。今後の課題としては、縦断的研究による関係発達過程の検討や、文化差・個人差を考慮した分析を通じて、自己開示と親密関係の動態的メカニズムをより包括的に明らかにすることが求められる。