

# 大学生における沈黙に対する捉え方尺度の作成<sup>1</sup>

## The Development of a Cognitive Scale on College Students' Perception Towards Silence

重 橋 のぞみ  
Nozomi Jyubashi

### 【問題と目的】

沈黙は一般的な会話において意味のないもの、無の状態と捉えられやすく、さらに沈黙をコミュニケーションの拒絶と捉えるなど沈黙を苦手だと感じる人は少なくない。特に他者との関係を構築することが必要な対人援助職においては、沈黙は援助を困難にさせる要因であると指摘されている。小林ら（2003）は、看護学生にとって沈黙は否定的な感情を引き起こし、患者との対人関係における不安や緊張を高めるきっかけとなり、不安が故に次々と新たな間かけで会話を持続させる試みを行うことを指摘している。心理面接場面では、沈黙に対してクライアント（以下CIと表記）が強く恐怖を訴え、セラピストはどのように対応してよいのか、どう理解すればよいのか戸惑うことも多い（田中、2004；糸林、2009）。

しかし、愛情が満たされており言語的にメッセージを伝える必要がない場合の沈黙など、必ずしも否定的な意味づけではない沈黙もある。田中（2004）は、心理面接場面における沈黙についてCIが語る時、一方のセラピストは黙して聞いている「語りを支える沈黙」や、CIがしばらくの沈黙の後、よりCIにとって重要と思われることを語り出す「次元の変わり目としての沈黙」があることを指摘している。神田橋（1994）は、「精神療法の本質部分は、関係の中で進展するのではなく患者の内部で進展しているのだという見地をとると、沈黙の瞬間こそは精神療法過程の本質が進展している瞬間なのかもしれない」と述べ、沈黙が心理療法の本質を内包している可能性を指摘している。また、成田（2001）は、「患者の沈黙を治療者が精神分

析的な意味での抵抗とみなすとき、治療者は沈黙の持つ無限の可能性を抵抗という一つの意味に限定することになる。治療者が抵抗と言う時、抵抗という客観的なものがそこにあると考えてはいけない。治療者はその沈黙を抵抗と解釈しているにすぎない。別の観点から立てば、より豊かな意味がそこにあることが見出されるかもしれない」と述べ、沈黙の豊かな意味を考へることなしに、抵抗という客観的な意味のみで解釈することを批判している。これは沈黙の多様な意味を受け取り手が捉えることができれば、窮屈で無である沈黙がその意味を変えることを示唆している。

看護学生と患者とのコミュニケーションにおける沈黙について研究した小林ら（2003）は、否定的であれ、受容的であれ、多くのものを豊かに含む沈黙の多様な意味を看護者側が理解し沈黙に意味を持たせることができれば、沈黙をコミュニケーション場面で有効に利用できると述べている。沈黙を活用するには、沈黙を否定的に捉え続けるという一方向的な援助者側の沈黙への意味づけを変える必要がある。糸林（2009）は、心理臨床の営みは、まさに言葉にならない複雑で多様な心のありようを理解していくことであり、援助者にとって沈黙を多様な側面から理解することが必要不可欠だと指摘している。これらの研究は、対人援助職における沈黙の活用に関するものであるが、他者との関係に敏感で他者との深い関わりを避ける青年期の若者にとっても、沈黙の多様な意味を受け止めることで沈黙を活用し、沈黙を恐れずに他者と関わられるようになることは大切なことであろう。

このように沈黙は重要な意味をもつと考えられてきたが、沈黙を主題として扱った研究は少ないことが

指摘されている（小林ら、2003；内田、2002；糸林、2009；鈴木・平山、2014）。そもそも一義的な言葉で表せないために沈黙になるのであり、研究が少ない背景には沈黙が多様な意味を含んでいることが関係していると考えられる。沈黙に関する研究は、臨床家が経験から述べたもの（渡辺、1991；成田、2001；松木、2003）、沈黙が続く CI への治療アプローチに関する研究（高田、2000；鳥越、2011；守屋、2012）など臨床場面における研究が主であった。しかし、最近ではデータに基づいた実証的研究が行われ始めており（内田、2002；内田、2004；桑原、2010；鈴木・平山、2014）、特に長岡ら（2011）の一連の研究（長岡・小森、2009a；長岡ら、2009b）では、非言語的行動を指標にするアプローチを用いて、心理面接場面で生じている行動に関して客観的・定量的な検証がなされている。これらの研究では、身体動作の同調性の程度と CI の沈黙の増加が連動すること、沈黙の間 CI は自分の内面により注意を向けるようになること、この間二者間にラポールが築かれ心理的融合感を CI が感じていること、そして長い沈黙を経て CI は内的に整理がつくという望ましい状態に変化することが示されている。

実証的な研究が行われ始めた沈黙研究であるが、沈黙の多様性を人がどのように受け止め、意味づけているかについて実証的に検討したものはほとんどみられない。臨床経験から沈黙内容の分類を試みている研究はあるものの（大柴、1988；山本ら、1990；田中、2004；糸林、2009）、沈黙の捉え方や意味づけ方を測定できる尺度はみられない。沈黙の捉え方を否定・肯定含めた視点から捉える質問紙を作成することは、対人不安など他者とのコミュニケーションに対して緊張や不安を抱える CI や対人関係が苦手な青年期の若者を理解するためにも、また対人援助職につく人々に対する養成の視点からも意義あることと考えられる。

そこで筆者ら（溝口、2012）は、大学生（女性）を対象に「沈黙の捉え方」に関する質問紙作成を試みた。予備調査を行い、その結果を元に60項目からなる質問紙を作成し、女子大学生（68名）に回答を求め尺度作成を行った。その結果、3因子が抽出された。第1因子は不安になる・辛いと感じるなどの項目からなり“沈黙の時間に対する否定的捉え”、第2因子はゆったりできる・安心できるなどの項目からなり“沈黙の時

間に対する肯定的捉え”、第3因子は休憩の時間だと思ふ・何かを考える時間だと思ふなどの項目からなり“沈黙の時間に対する積極的意味づけ”であった。この尺度では、肯定・否定両側面を含めた「沈黙の捉え方尺度」が作成できた点で意義があるが、60項目中33項目が削除されており、沈黙に対する多様な捉え方を提唱することを困難にさせている点は問題である。また、調査対象者が68名と少ない点も検討点であろう。さらに、肯定・否定の2側面の意味づけは含まれているものの、糸林（2009）の沈黙の分類は13カテゴリーであったことと比較すると（後述 Table4）、沈黙の分類が3種類という結果は十分に沈黙の多様性を反映できているとは言い難い。そのため、改めて沈黙に対する質問紙を検討する必要があると考える。そこで本研究では溝口（2012）の「沈黙の捉え方尺度」を参考に質問項目を修正し、再度データを収集し分析することを目的とする。

なお、大学生を対象に話し合いの場で沈黙する心理について男女差を検討した研究では（雨甲斐ら、2004）、6要因中5要因で女性の方が沈黙しやすく、女性は沈黙場面に敏感で否定的な意味づけを行いやすいことが示されている。女子大学生は沈黙に対して特に否定的な意味づけをしやすいため、本研究では溝口（2012）と同様女子大学生を対象として調査を行う。

## 【方法】

**調査対象者** F市内のA大学2年（143名）、B大学3年（96名）の女子大学生に質問紙調査を依頼した。本調査は青年期の女子大学生を対象としているため、20代までの大学生を対象とし、それ以降の年代の学生は分析の対象からはずした。また、回答の不備や調査への同意を得られなかった者を削除した結果、分析対象者は女性224名となった。

**調査時期** 2015年6月から7月にかけて実施した。

**調査方法** 大学で行われている講義で質問紙を配布し、回答後、その場で回収した。予め調査目的を説明し、研究への協力に同意をした者を対象とした。なお、調査は無記名回答で任意であること、回答の拒否や中断は可能でそれによる不利益は生じないことを質問紙の表紙に明記し、口頭でも説明した上で調査依頼を行った。

**質問紙の構成** 質問紙は、(1) フェイスシート、(2) 沈黙に対する捉え方尺度で構成される。

(1) フェイスシート

大学名、性別、年代および研究への同意の有無について記入を求めた。

(2) 沈黙に対する捉え方尺度

溝口 (2012) の「沈黙に関する質問紙」作成過程のデータを参考に、沈黙場面に対してどのように感じるかを尋ねる質問項目を再検討した。

溝口 (2012) の予備調査では、海野 (2007) を参考に項目を検討し、①沈黙についてどのようなイメージをもっているか (自由記述)、②沈黙の時間の好悪 (5 件法) とその理由 (自由記述)、③沈黙の時間の意味 (意味あり、意味なしの 2 件法) とその理由 (自由記述) を 31 名の女子大学生に尋ねている。これら①②③の回答に対し、内容が重複しているものを統一し、表現がわかりにくいものを他の表現に変えるなど複数

者で協議し、60項目からなる質問紙を作成し、その後に本調査を実施している。

これを受け本研究では溝口 (2012) が作成した 60 項目の質問紙を用い、さらに沈黙の多様な意味について指摘している先行研究 (田中, 2004 ; 糸林, 2009 ; 小林ら, 2003) のカテゴリーを参考に項目を追加し、全 65 項目の質問項目を独自に作成した。質問項目を Table1 に示す。なお、溝口 (2012) で最終的に採択された 27 項目について、Table1 の項目番号を太字にして表記している。

「友人と一緒にいる時、沈黙の場面に對してあなたはどのように感じますか。以下の各項目で最もあてはまるもの 1 つに ○ をつけてください」という指示に対し、Table1 の項目に「とてもあてはまる (5 点)」「ややあてはまる (4 点)」「どちらでもない (3 点)」「あまりあてはまらない (2 点)」「全くあてはまらない (1 点)」の 5 件法で回答を求めた。

Table1 質問紙全使用項目<sup>1)</sup>

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 1 穏やかな時間だと感じる          | 34 癒される時間だと感じる            |
| 2 きまづいと感じる             | 35 話がしたくなる                |
| 3 焦る                   | 36 相手に気持ちを許している場面だと感じる    |
| 4 言葉にできない思いを共有する時間だと思う | 37 反応が難しいと感じる             |
| 5 不安になる                | 38 気をつかう                  |
| 6 怖いと感じる               | 39 疲れる                    |
| 7 言葉が出てこない             | 40 休息の時間だと感じる             |
| 8 怒っていると感じる            | 41 一人になれる場面だと感じる          |
| 9 何かを考えている時間だと思う       | 42 会話がはずんでいないと感じる         |
| 10 自分の世界に入る場面だと感じる     | 43 考え過ぎて言葉にならない           |
| 11 ぼんやりしている            | 44 無理に会話をしなくて良いと感じる       |
| 12 暗いと感じる              | 45 会話の間だと思う               |
| 13 時間を共有していると感じる       | 46 ありのままの自分でいられると感じる      |
| 14 無気力になる              | 47 相手と気が合うと感じる            |
| 15 自分のことを考える時間だと思う     | 48 話をしたくないと思う             |
| 16 辛いと感じる              | 49 話題を探している場面だと思う         |
| 17 和やかな場面だと感じる         | 50 大切な時間だと感じる             |
| 18 重たい空気を感じる           | 51 言いたいことをまとめる時間だと思う      |
| 19 ゆったりできる             | 52 相手の発言を待つ場面だと思う         |
| 20 息苦しく感じる             | 53 相手との心的距離が近いと感じる        |
| 21 次の言葉を見つけるための準備だと思う  | 54 何も考えなくて良い時間だと感じる       |
| 22 気持ちが落ち着く            | 55 好ましくない時間だと感じる          |
| 23 考えをまとめる時間だと感じる      | 56 相手の気持ちを考えている           |
| 24 言葉でなくても何かが伝わると思う    | 57 不快だと感じる                |
| 25 相手との一体感を感じる         | 58 相手と慣れ親しんでいると感じる        |
| 26 幸福だと感じる             | 59 相手と距離をとるための時間だと思う      |
| 27 内省を促す時間だと思う         | 60 自分に向かいあっている時間だと思う      |
| 28 自分がどうにかしなければならぬと感じる | 61 シラケている場面だと感じる          |
| 29 受容されていると感じる         | 62 窮屈を感じる                 |
| 30 自分の感情がわからなくなる       | 63 落ち着かない                 |
| 31 会話の余韻を味わっていると思う     | 64 拒否だと感じる                |
| 32 安心できる               | 65 自分の内なる声に耳を傾けている時間だと感じる |
| 33 冷静になれる時間だと思う        |                           |

1) 先行研究(溝口:2012)の沈黙に関する質問紙で用いられた項目の番号は太字にて表記

## 【結果】

**沈黙の捉え方尺度の分析** 沈黙の捉え方尺度項目65項目について得点分布を確認したところ、天井効果・床効果ともにみられず得点分布の偏りは見られなかった。そのため、65項目全てを以降の分析対象とした。

次に主因子法による因子分析を行った。スクリープロットの固有値の変化および解釈可能性より、4因子解が妥当であると考えられた。4因子の累積寄与率は49.95%であった。再度4因子を仮定して因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行い、どの項目にも十分な因子負荷量を示さなかった2項目(項目40,59)を分析から除外した。さらに因子負荷量0.35未満の項目がなくなるまで因子分析(主因子法、プロマックス回転)を繰り返した。因子負荷量0.35を基準とし、複数の因子に因子負荷量が高い14項目(9、14、24、27、28、30、31、33、35、44、45、48、60、65)を分析から除外した最終的な因子パターンと因子間相関をTable2に示す。

第1因子は、21項目で構成されており、「拒否だと感じる」「怖いと感じる」「不快だと感じる」「窮屈だと感じる」「落ち着かない」「怒っていると感じる」など、二者関係の沈黙場面に対する否定的な捉え方に関する内容に高い負荷量を示していた。そこで“二者関係の否定的意味づけ”因子と命名した。

第2因子は、17項目で構成されており、「幸福だと感じる」「相手との一体感を感じる」「安心できる」「癒される時間だと感じる」「受容していると感じる」「時間を共有していると感じる」など、二者関係の沈黙場面に対する肯定的な捉え方に関する内容に高い負荷量を示していた。そこで、“二者関係の肯定的意味づけ”因子と命名した。

第3因子は、6項目から構成されており、「言いたいことをまとめる時間だと思う」「次の言葉を見つけるための準備だと思う」「考えをまとめる時間だと思う」「相手の発言を待つ場面だと思う」など、考えをまとめるための時間として沈黙場面を積極的に意味づけする内容に高い負荷量を示していた。そこで、“考えを整理するための沈黙”因子と命名した。

第4因子は、5項目で構成されており、「一人になれる場面だと思う」「自分の世界に入る場面だと思う」

「自分のことを考える場面だと思う」「何も考えなくてよい時間だと思う」など、一人の時間として沈黙の時間を肯定的に捉える内容に高い負荷量を示していた。そこで、“一人の時間としての沈黙”因子と命名した。

因子間相関をTable2に示す。4つの下位尺度のうち“二者関係の否定的意味づけ”と“考えを整理するための沈黙”、“二者関係の肯定的意味づけ”と“一人の時間としての沈黙”は強い正の相関を示した。“二者関係の否定的意味づけ”と“二者関係の肯定的意味づけ”および“一人の時間としての沈黙”は強い負の相関を示した。

内的整合性を検討するために各下位尺度の $\alpha$ 係数を算出したところ、“二者関係の否定的意味づけ( $\alpha = .957$ )”、“二者関係の肯定的意味づけ( $\alpha = .924$ )”、“考えを整理するための沈黙( $\alpha = .806$ )”、“一人の時間としての沈黙( $\alpha = .726$ )”であり、十分な値が得られた。

**短縮版作成のための項目選定** 因子分析の結果、総項目数は49項目であり、施行に関して時間を要するため、短縮版作成を目的に項目選定を行った。項目数が多い“二者関係の否定的意味づけ”因子と“二者関係の肯定的意味づけ”因子は、因子負荷量の絶対値が高い項目から上位10項目を採用し、“考えを整理するための沈黙”と“一人の時間としての沈黙”はそれぞれ項目数が6項目と5項目で構成されているため、全項目を採用した。なお、“二者関係の否定的意味づけ”因子に高い負荷を示した項目18と項目20は文言の類似性が高いため、表現の理解しやすさより後者のみを採用することとし、より因子の特徴を表現していると考えられた項目5を採用した。また、“二者関係の肯定的意味づけ”因子に高い負荷を示した項目47と項目36についても、文言の類似性が高いため、表現の理解しやすさより後者のみを採用することとし、より因子の特徴を表現していると考えられた項目4を採用した。

全32項目からなる「沈黙に対する意味づけ尺度短縮版」の項目をTable3に示す。信頼性の検討を行うため、短縮版各下位尺度の $\alpha$ 係数を算出したところ、“二者関係の否定的意味づけ( $\alpha = .93$ )”、“二者関係の肯定的意味づけ( $\alpha = .89$ )”、“考えを整理するための沈黙( $\alpha = .81$ )”、“一人の時間としての沈黙( $\alpha = .73$ )”であり、十分な値を示していた。したがって、

Table2 沈黙の捉え方尺度の因子分析結果

|                        | 因子    |       |       |       | M     | SD    | 共通性  |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|                        | F 1   | F 2   | F 3   | F 4   |       |       |      |
| <b>二者関係の否定的意味づけ</b>    |       |       |       |       |       |       |      |
| 64 拒否だと感じる             | .927  | .128  | -.208 | -.013 | 2.143 | 0.978 | .637 |
| 39 疲れる                 | .895  | .007  | -.071 | .007  | 2.567 | 1.127 | .736 |
| 6 怖いと感じる               | .859  | .084  | -.209 | .113  | 2.058 | 0.998 | .512 |
| 12 暗いと感じる              | .833  | .096  | -.109 | .086  | 2.188 | 0.966 | .525 |
| 16 辛いと感じる              | .819  | .031  | -.024 | .067  | 2.170 | 1.028 | .601 |
| 57 不快だと感じる             | .805  | .080  | -.034 | -.093 | 2.297 | 0.966 | .622 |
| 18 重たい空気を感じる           | .791  | -.035 | .013  | .078  | 2.496 | 1.076 | .624 |
| 20 息苦しく感じる             | .782  | .003  | -.021 | .034  | 2.466 | 1.158 | .578 |
| 63 落ち着かない              | .762  | -.012 | .085  | -.055 | 2.661 | 1.172 | .690 |
| 62 窮屈を感じる              | .755  | -.103 | .045  | -.026 | 2.549 | 1.127 | .703 |
| 5 不安になる                | .743  | -.020 | -.009 | .104  | 2.455 | 1.045 | .517 |
| 8 怒っていると感じる            | .734  | .201  | -.097 | .035  | 2.251 | 0.991 | .379 |
| 55 好ましくない時間だと感じる       | .722  | .091  | -.050 | -.112 | 2.429 | 1.031 | .495 |
| 61 シラケている場面だと感じる       | .675  | -.071 | .102  | .095  | 2.710 | 1.152 | .540 |
| 38 気をつかう               | .620  | -.233 | .115  | .016  | 2.987 | 1.150 | .644 |
| 43 考え過ぎて言葉にならない        | .565  | .123  | .258  | .112  | 2.491 | 1.067 | .457 |
| 3 焦る時間だと思う。            | .564  | -.047 | .076  | -.035 | 2.610 | 1.076 | .408 |
| 7 言葉が出てこない             | .501  | .001  | .148  | .071  | 2.616 | 1.094 | .325 |
| 37 反応が難しいと感じる          | .483  | -.208 | .260  | -.001 | 3.049 | 1.043 | .561 |
| 42 会話がはずんでいないと感じる      | .453  | -.193 | .305  | -.014 | 3.040 | 1.144 | .559 |
| 2 きまづいと感じる             | .450  | -.209 | .243  | -.085 | 3.040 | 1.089 | .550 |
| <b>二者関係の肯定的意味づけ</b>    |       |       |       |       |       |       |      |
| 26 幸福だと感じる             | .105  | .947  | -.020 | -.286 | 2.457 | 0.957 | .660 |
| 25 相手との一体感を感じる         | .110  | .865  | .107  | -.314 | 2.567 | 0.954 | .547 |
| 32 安心できる               | -.051 | .758  | -.080 | .023  | 2.942 | 0.985 | .648 |
| 34 癒される時間だと感じる         | -.066 | .746  | .006  | -.036 | 2.768 | 0.979 | .578 |
| 29 受容されていると感じる         | .225  | .725  | .198  | -.188 | 2.688 | 0.918 | .427 |
| 13 時間を共有していると感じる       | .166  | .688  | .140  | -.013 | 2.933 | 0.942 | .422 |
| 47 相手と気が合うと感じる         | .027  | .645  | -.216 | .151  | 2.969 | 0.988 | .570 |
| 17 和やかな場面だと感じる         | -.202 | .588  | .158  | .016  | 3.157 | 0.929 | .491 |
| 36 相手に気持ちを許している場面だと感じる | -.067 | .581  | -.013 | .076  | 3.353 | 1.018 | .431 |
| 50 大切な時間だと感じる          | -.112 | .573  | .271  | .175  | 3.103 | 0.953 | .567 |
| 4 言葉にできない思いを共有する       | .155  | .571  | .252  | -.165 | 2.776 | 0.912 | .308 |
| 46 ありのままの自分でいられると感じる   | -.074 | .568  | -.098 | .176  | 3.054 | 0.999 | .525 |
| 53 相手との心的距離が近いと感じる     | .037  | .568  | -.119 | .184  | 2.897 | 0.929 | .451 |
| 1 穏やかな時間だと感じる          | -.348 | .518  | .113  | -.045 | 3.272 | 0.957 | .492 |
| 22 気持ちが落ち着く            | -.266 | .501  | .124  | .113  | 3.152 | 0.887 | .497 |
| 58 相手と慣れ親しんでいると感じる     | .149  | .487  | -.137 | .294  | 3.036 | 1.028 | .395 |
| 19 ゆったりできる             | -.277 | .382  | .040  | .206  | 3.305 | 0.952 | .464 |
| <b>考えを整理するための沈黙</b>    |       |       |       |       |       |       |      |
| 51 言いたいことをまとめる時間だと思う   | -.134 | .092  | .717  | .254  | 3.192 | 0.972 | .562 |
| 23 考えをまとめる時間だと感じる      | -.195 | .188  | .704  | .098  | 3.148 | 0.935 | .507 |
| 21 次の言葉を見つけるための準備だと思う  | -.027 | -.078 | .703  | .032  | 3.081 | 1.058 | .486 |
| 52 相手の発言を待つ場面だと思う      | .149  | .109  | .605  | .112  | 3.112 | 0.957 | .478 |
| 49 話題を探している場面だと思う      | .145  | -.062 | .542  | .026  | 3.263 | 1.062 | .402 |
| 56 相手の気持ちを考えている        | .128  | .257  | .503  | -.087 | 3.214 | 0.937 | .347 |
| <b>一人の時間としての沈黙</b>     |       |       |       |       |       |       |      |
| 41 一人になれる場面だと感じる       | .241  | .029  | .008  | .724  | 2.794 | 1.092 | .483 |
| 11 ぼんやりしている            | -.070 | -.216 | .096  | .613  | 3.734 | 0.916 | .320 |
| 10 自分の世界に入る場面だと感じる     | .101  | -.030 | .186  | .566  | 3.329 | 1.022 | .333 |
| 15 自分のことを考える時間だと思う     | .111  | -.053 | .291  | .515  | 3.063 | 0.968 | .338 |
| 54 何も考えなくて良い時間だと感じる    | -.015 | .216  | -.059 | .514  | 3.184 | 0.976 | .431 |
| 因子間相関                  | -     |       |       |       |       |       |      |
|                        | F 2   | -.454 | -     |       |       |       |      |
|                        | F 3   | .476  | -.053 | -     |       |       |      |
|                        | F 4   | -.330 | .480  | -.002 | -     |       |      |

「沈黙に対する意味づけ尺度短縮版」の内的整合性が認められた。

Table3 沈黙の捉え方尺度短縮版の項目

| <b>二者関係の否定的意味づけ</b> |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1                   | 拒否だと感じる。           |
| 2                   | 疲れる                |
| 3                   | 怖いと感じる             |
| 4                   | 辛いと感じる             |
| 5                   | 不快だと感じる            |
| 6                   | 暗いと感じる             |
| 7                   | 窮屈を感じる             |
| 8                   | 落ち着かない。            |
| 9                   | 息苦しく感じる            |
| 10                  | 不安になる              |
| <b>二者関係の肯定的意味づけ</b> |                    |
| 11                  | 幸福だと感じる            |
| 12                  | 相手との一体感を感じる        |
| 13                  | 安心できる              |
| 14                  | 癒される時間だと感じる        |
| 15                  | 受容されていると感じる        |
| 16                  | 時間を共有していると感じる      |
| 17                  | 相手と気が合うと感じる        |
| 18                  | 和やかな場面だと感じる        |
| 19                  | 言葉にできない思いを共有する     |
| 20                  | 大切な時間だと感じる         |
| <b>考えを整理するための沈黙</b> |                    |
| 51                  | 言いたいことをまとめる時間だと思う  |
| 21                  | 次の言葉を見つけるための準備だと思う |
| 23                  | 考えをまとめる時間だと感じる     |
| 52                  | 相手の発言を待つ場面だと思う     |
| 56                  | 相手の気持ちを考えている       |
| 49                  | 話題を探している場面だと思う     |
| <b>一人の時間としての沈黙</b>  |                    |
| 41                  | 一人になれる場面だと感じる      |
| 10                  | 自分の世界に入る場面だと感じる    |
| 11                  | ぼんやりしている           |
| 15                  | 自分のことを考える時間だと思う    |
| 54                  | 何も考えなくて良い時間だと感じる   |

### 【考察】

結果から「沈黙の捉え方」として、“二者関係の否定的意味づけ”“二者関係の肯定的意味づけ”“考えを整理するための沈黙”“一人の時間としての沈黙”の4つの視点が得られた。本研究の沈黙の意味づけを先行研究（大柴、1988；山本ら、1990；田中、2004；糸林、2009）の分類と比較するために、先行研究との対応表を作成した（Table4）。先行研究はいずれも心

理面接場面や看護師の患者との対応場面など臨床場面における対人援助職の沈黙を分類したものであり（以下、臨床場面における沈黙と表記）、本研究で扱っている大学生の日常場面における沈黙とは必ずしも同質の場面ではない。しかし、比較を行うことで日常場面における沈黙と対人援助職が遭遇する沈黙の共通点と差異点が明らかになると考えられる。

本研究のベースとした溝口（2012）の沈黙の分類は3分類であった。本研究では新たに“一人の時間としての沈黙”が抽出された。その他の3つの分類（“二者関係の否定的意味づけ”“二者関係の肯定的意味づけ”“考えを整理するための沈黙”）は、溝口（2012）の分類と一致する内容であり、溝口（2012）の結果が大学生の日常生活場面における「沈黙の捉え方」を反映できていたことがわかった。

最も詳細に分類を行っている糸林（2009）と比較すると、糸林（2009）が提示している12項目中8項目は本研究の意味づけに該当する沈黙であった。該当しなかった4つの内容は、「『間』としての沈黙」、「エンアクトメント（関係性の表れとしての沈黙）」、「関わりの中での沈黙（過去の再現）」、「否応なしに沈黙になる状態」である。「関係性の表れとしての沈黙」とは、沈黙そのものを二人の関係性がそのまま表れる1つの表現として捉える心理臨床の視点である。また、「関わりの中での沈黙（過去の再現）」も過去に大きな感情を味わった沈黙の体験が沈黙場面に出会うと再現されるという転移に基づいた心理臨床の視点である。この2分類は、心理面接場面における沈黙を理解する上で重要な内容であるが、日常場面では注目されにくいものであり、本研究で因子として抽出されなかったことは自然なことと考えられる。一方、会話の間としての機能であり会話のテンポを保つためのものである「『間』としての沈黙」や、余韻・感涙・そのままのかみしめ・安らぎの共有・万感のこみ上げなどである「否応なしに沈黙になる状態」は、日常においてよく体験される内容である。これらの沈黙の意味づけが抽出されなかった背景は、本研究が友人との会話場面における沈黙行動に関する調査を行っているために質問項目にこれらの内容を入れていなかったためと考えられる。これらの項目の扱いについては、今後の検討課題である。

Table 4 先行研究における沈黙の分類との比較<sup>注1)</sup>

| 大柴(1988)                       | 山本ら(1990)           | 田中(2004)   | 糸林(2009)   | 溝口(2012)         | 本研究          |
|--------------------------------|---------------------|--|--|------------------|--------------|
|                                | 言語活動の手段としての沈黙       |  | 「 <b>「間」</b> としての沈黙」<br>会話の間としての機能   |                  |              |
| 共感、同情しているもの                    |                     | 「 <b>親密な沈黙</b> 」<br>親密なもの同士しか共有できない安心感                                     | 「 <b>肯定的感情</b> : 一体感、同一視」<br>カウンセラーとの温かい融合体験を味わうこと                               | 沈黙の時間に対する肯定的捉え方  | 二者関係の肯定的意味づけ |
| 患者の切実なあるいは緊迫した感情表現・表出に対する恐怖・恐れ | 相手の発言を止める目的での沈黙     | 「 <b>両者が焦り込み、両者にその独特の困惑した、緊迫した体験をさせる沈黙</b> 」                               | 「 <b>関わりの中で沈黙: 一体感</b> 」<br>沈黙することで言葉にできない想いを共有するもの                              | 沈黙の時間に対する否定的捉え方  | 二者関係の否定的意味づけ |
| 相手への恐怖・恐れ                      | 拒否・拒絶としての沈黙         |  | 「 <b>カウンセラーに対する攻撃・非難</b> 」<br>断ることは相手との関係を断ち切るものであり、カウンセラーに対しての攻撃や非難を表明する最も強力な方法 |                  |              |
| 意外・驚き・拒否の気持ち                   |                     |  | 「 <b>カウンセラーに対する拒絶・拒否</b> 」<br>攻撃よりも破壊的意味が強い                                      |                  |              |
| 相手を拒絶したいができない・困ったという気持ち        |                     |  | 「 <b>自分に関わる不安</b> 」<br>カウンセラーに話すことへの不安、語った内容を判断されることへの不安                         |                  |              |
| 事実を整理して受け入れることができ<br>ない気持ち     |                     |  |  |                  |              |
| 自責的感情                          |                     |  |  |                  |              |
| 無視                             |                     |  |  |                  |              |
|                                |                     |  | 「 <b>エンガトメント-関係性の裏れとして</b> 」<br>沈黙そのものを二人の関係性がそのまま表れる1つの表現として捉える                 |                  |              |
|                                |                     |  | 「 <b>関わりの中で沈黙: 過去の再現</b> 」<br>過去に大きな感情を味わった沈黙の体験が沈黙場面に出会うと再現される                  | 沈黙の時間に対する積極的意味づけ | 考えを整理するための沈黙 |
|                                | 発言内容を整理するための沈黙      | 「 <b>発言が変わることを告げる沈黙</b> 」<br>ふと言葉が途切れ、しばらくの沈黙の後、よりクライエントにとって重要と思われることを語り出す | 「 <b>自分と向き合う時間</b> 」<br>自分にひびく言葉を探すためにじつじつと自分の内なる声と向き合っていくこと                     |                  |              |
|                                | 相手に話をさせる目的での沈黙(傾聴)  | 「 <b>傾きを変える沈黙</b> 」<br>クライエントが語る時、一方のセラピストは黙って聞いている                        |  |                  |              |
|                                | 感情の高まりに圧倒されているための沈黙 |  | 「 <b>否否なしに沈黙になる状態</b> 」<br>余韻・感涙・そのまのしみめ・安らぎの共有・万感のこみ上げといった意味での沈黙                |                  |              |
|                                |                     |  | 「 <b>沈黙の中での創造</b> 」<br>自分の熱感を沈黙の中に待つというゆっくりにした創造過程                               |                  | 一人の時間としての沈黙  |

注1) 分類の順序は先行研究通りではなく、比較が可能となるよう本研究の結果に合わせて変更している。

注2) クライエント自身にとっての沈黙: セラピストとの安心できる関係性が背景にあるため、関係性を完全に無視できない

本研究の目的の1つは、沈黙の多様性を捉えるために溝口（2012）が提示した3因子からさらに分類項目を増やすことであった。これに対し結果は、4因子で1因子のみの増加であった。しかし、Table4より4因子でも先行研究が指摘している分類の約70%を内包することがわかった。先行研究で指摘されている沈黙の分類は臨床場面における分類である。大学生の日常生活における沈黙の捉えの方が臨床場面よりも種類が少ないのは、臨床場面での意味づけほど沈黙を細かく意味づけないためであろう。逆をいえば、臨床場面では、日常場面以上に沈黙の多様性を受け止める感受性が求められるといえる。

目的の1つであった肯定・否定の両側面から沈黙を捉えることが可能な尺度を作成するという点については、本尺度は“二者関係の否定的意味づけ”と“二者関係の肯定的意味づけ”の2側面を含めることができ、この点は意義があるといえる。今後の沈黙研究において、本尺度の活用が期待される。

以下は、本研究で得られた沈黙の因子別に考察を行う。

#### 二者関係の否定的意味づけ

質問項目は、拒否、怖い、不快、窮屈、落ち着かない、怒っているなど、二者関係における相手から自分に向けられた否定的な態度や否定的な関係性に注目した内容である。看護場面の沈黙を分類した大柴（1988）は、「恐怖・恐れ」「驚き・拒否」「拒絶と拒絶できない葛藤」「事実を受け入れられない気持ち」「自責感」など否定的感情を細かく分類している。心理面接場面の分類を行った糸林（2009）も、「関わりの中での沈黙（分離）」「カウンセラーに対する攻撃」「カウンセラーに対する拒絶」「自分に関わる不安」と詳細に分類している。

本研究では1つのまとまりとなった“二者関係の否定的意味づけ”であるが、臨床場面ではCIが沈黙によって表現する否定的な意味をより丁寧に捉える必要があろう。これより本尺度とは別に、否定的意味づけをより詳細に捉えることができる臨床場面用の「沈黙の捉え方尺度」を作成する必要があると考えられる。

ところで糸林（2009）は、「関わりの中での沈黙（分離）」は、相手と分離し距離をとることではあるが、必ずしも完全にマイナスな行動ではないことも指摘し

ている。「沈黙することがカウンセラーから自分を守るといふ大事な役割を持っていることもあり、内に秘められた見られたくない心の奥を話していかなければならないCIにとって、話すことは自分を暴露することであり、多かれ少なかれ苦痛の過程である。沈黙し自分を守ることにも時には必要（糸林、2009）」だと述べている。逆説的に「言葉で面接を埋め尽くして自分に触れないCIが沈黙する時は、自分に直面化しているときかもしれない。相手から分離して自分を自分として感じている貴重な時間（糸林、2009）」であり、沈黙が持つ両義的な特性について指摘している。この二面性、つまり関係において接近する感情のものと、離反する感情のものがあるということ把握しておくことは面接場面では有効である。沈黙行動の意味づけとして肯定・否定の2側面があることを先述してきたが、否定の意味づけの中にさらに二面性がある（否定的に意味づけられる行動が必ずしもマイナスの行動ではない）という複雑な理解を心理面接場面では意識する必要がある。

#### 二者関係の肯定的意味づけ

質問項目は、幸福、相手との一体感、安心、癒される時間、受容、時間を共有など、二者関係の相手から自分に向けられた肯定的な態度や肯定的な関係性に注目した内容である。

否定的意味づけと異なり、臨床場面における沈黙の分類数は多くはない。糸林（2009）は、「肯定的感情（一体感、同一視）」と「関わりの中での沈黙（一体感）」の2種類、大柴（1988）は「共感・同情」の1種類、田中（2004）は「親密な沈黙」の1種類をあげている。基本的に沈黙とは否定的に捉えられやすいものという視点に立てば、沈黙を1種類でも肯定的に意味づけられるだけで沈黙理解に広がりを持っているといえるであろう。肯定的な意味づけに関しては、臨床場面と日常場面による差はあまりないと考えられる。

しかし、“二者関係の否定的意味づけ”において指摘したことと同様、肯定的な意味づけにおいても、臨床場面では二面性（関係において接近する感情のものと離反する感情のものがある）に着目する必要がある（糸林、2009）。すなわち、一体感自体がCIの自己の独立を脅かす危険も伴っているという視点であり、これは日常場面とは異なる点である。

### 考えを整理するための沈黙

質問項目は、言いたいことをまとめる時間、次の言葉を見つけるための準備、考えをまとめる時間、相手の発言を待つ場面など、考えをまとめるための時間として沈黙場面を積極的に意味づける内容である。

糸林 (2009) は、「自分と向き合う時間 (自分にぴったりくる言葉を探すためにじっくりと自分の内なる声と向き合っていくこと)」として、二者関係ではなく一者関係の沈黙に位置づけている内容である。本研究の質問項目では考えを整理する主体としての視点 (言いたいことをまとめる時間だと思ふ、考えをまとめる時間だと感じるなど) と、語り手が考えを整理する時間を待つ聞き手の視点 (相手の発言を待つ場面だと思ふ、話題を探している場面だと思ふなど) が混在している。糸林 (2009) は、「自分と向き合う時間」を一者関係としているものの、この沈黙は一方で援助者との安心できる関係性が背景にあることに影響を受けるものであり、その意味では二者の関係性を完全に無視できないことも指摘している。山本 (1990) は、「発言内容を整理するための沈黙」、「相手に話をさせる目的での沈黙 (傾聴)」と分類し、田中 (2004) は「次元が変わることを告げる沈黙 (CI にとって重要と思われることを語り出す沈黙)」「語りを支える沈黙」と分類している。どちらも話者 (クライアント) と聞き手 (セラピスト) の二者を位置づけた分類である。つまり、「考えを整理するための沈黙」は、一者関係の中での沈黙というより二者関係の中での沈黙として捉える方が自然であろう。本研究の“考えを整理するための沈黙”も二者関係を含んだ内容と考えられる。

“考えを整理するための沈黙”は、先行研究の分類より臨床場面で活用される沈黙だと考えられる。この沈黙は、Gendlin (1978) の指摘、すなわち CI が自分の内面に注意を向けようとするときに CI の長い沈黙が生じやすいと指摘していることと一致する。糸林 (2009) は、「自分にぴったりくる言葉を探すためにじっくりと自分の内なる声と向き合っていくこともある。この時、人は沈黙して自分と向き合うことがある。カウンセリングが自分らしさを取り戻す過程とするならば、自分の内なる声に耳を傾けて自分の感じたこと、思ったことを味わい、熟考し、内省する中で新たな発見を得ることが最も大事なカウンセリングの営

みである」と述べている。考えを整理するために自分と向き合う沈黙は、心理面接において非常に重要な沈黙だといえよう。沈黙の意味づけを行う際、肯定・否定という捉え方に加え、この“考えを整理するための沈黙”という視点で自分もしくは相手を理解できるかどうか重要であろう。看護師の臨床場面における沈黙の活用について小林ら (2003) は、以下のように提案している。「沈黙を否定的に捉えつづける限り、沈黙を活用することはできない。沈黙を耐えることと考えていると沈黙はつらいものであるが、沈黙の時間は相手が考える時間を積極的に待っているのだと考えられれば、沈黙時間の苦痛も減るだろう」。臨床場面における沈黙の活用には、“考えを整理するための沈黙”の意味づけが非常に重要だといえる

### 一人の時間としての沈黙

質問項目は、一人になれる場面、自分の世界に入る場面、自分のことを考える場面、何も考えなくてよい時間であり、一人の時間として沈黙の時間を肯定的に捉える内容から構成されている。

この項目は、糸林 (2009) の「沈黙の中での創造 (自分の熟成を沈黙の中に待つというゆっくりとした創造過程)」や「インキュベーション (あたため) としての沈黙 (一見意味のない沈黙・何も考えずに過ごしている時間)」にあたりと考えられる。質問項目には、一見意味のない沈黙と受け取れる項目 (一人になれる場面だと感じる、ぼんやりしている時間だと思ふなど) と自分と向き合う時間としての沈黙 (自分の世界に入る場面、自分のことを考える時間) の 2 種類の内容がある。上述の“考えを整理するための沈黙”にも自分と向き合う時間としての沈黙が含まれていたが、違いは自分と向き合っている時間を待つ他者の存在の有無であろう。“考えを整理するための沈黙”は、他者が存在していることに対して、“一人の時間としての沈黙”は、他者が存在しておらず一人の時間として自分に向き合う時間だと考えられる。つまり、本尺度の内、この分類内容だけが一者関係の中での沈黙に対する意味づけを行っているものと考えられる。

### 今後に向けて

沈黙に対する捉え方は、臨床経験で変わることが先行研究から示されている。中島ら (1995) は、看護経験の長さによって、沈黙に対する感じ方や患者への対

応に困難を感じる程度に差が生じ、キャリアがあるほど沈黙に関する嫌悪感が低くなることを示している。溝口（2012）は、「沈黙の捉え方尺度」を用いて大学生と臨床心理士1種指定大学院の大学院生の沈黙の捉え方の差を検討し、大学院生は大学生よりも初対面の人との沈黙場面を肯定的に受け止めやすいことを示している。さらに、長岡・小森（2009a）は、教師の悩み相談と熟練のセラピストを比較した結果、セラピストの面接場面での沈黙が有効に働いていることを示している。しかし、これは熟練のセラピストの結果であり初心のセラピストではこのような結果にならないと考えられる。このように、沈黙の捉え方は経験により変化するといえる。

また、自己の在り方と沈黙の捉え方が関連することも示されている。先述した溝口（2012）は、自己理解の程度と沈黙の捉え方との関連も検討し、その結果、自己理解が高い人の方が沈黙の時間を肯定的に捉えることを示している。また、大柴（1988）は自分自身が安定した状態を保てずにいる時には、沈黙に対して正しい意味づけを行うことができず、沈黙に対応した行動がとれないと述べている。これらの結果も沈黙の意味づけは変化しうるものであることを示唆している。沈黙の捉え方は固定化したものではなく、自己理解を深めること、沈黙の多様性を知る事、臨床経験を重ねることなどの体験の中で変化すると考えられる。

沈黙の意味づけが変わることは、沈黙の活用にも影響するであろう。大柴（1988）は、看護者が遭遇した沈黙場面に意味づけを行うことや、沈黙を振り返ることが沈黙を活用するために重要で、沈黙の有用性を理解し沈黙を積極的に待つと捉えることで、沈黙をコミュニケーション場面で有効に利用できると述べている。内田（2004）も、エンカウンター・グループにおけるファシリテーターが沈黙の意味づけをメンバーにどう位置づけるかでメンバーの沈黙の取り扱いが変わることを示している。これらの結果は、沈黙の多様な意味づけが沈黙の活用に影響し、他者とのよりより人間関係の構築にも影響する可能性を示唆している。本研究の結果でいえば、沈黙に対して“二者関係の肯定的意味づけ”や“考えを整理するための沈黙”としての意味づけを行えるようになることが、沈黙を有効なコミュニケーションの手段にするために大事になると

考えられる。

しかし、沈黙の意味づけ方と沈黙の活用に関して実証的な検討はなされていない。本尺度を用いることで、臨床心理士の養成教育による沈黙の意味づけの変化と心理面接の深まりに関する実証的研究、コミュニケーションが苦手な学生に対する沈黙の意味づけに関する心理教育の実施とコミュニケーション場面での沈黙の活用に関する実証的研究などを行うことができるであろう。ただし、本研究では女子大学生のみを対象としているため、今後は男子大学生にも調査を行い、「日常場面における沈黙の捉え方尺度」を検討する必要がある。また、「臨床場面における沈黙の捉え方尺度」は、否定的意味づけの項目を詳細に捉えられるものにする、また糸林（2009）が指摘するところの「関係性の表れとしての沈黙」「関わりの中での沈黙：過去の再現」を含めて再検討する必要がある、これらの点が残された課題である。

## 【引用文献】

- Gendlin, E.T., (1978). *Focusing*. New York : Bantam Books.
- (村山 正治・都留 春夫・村瀬 孝雄訳 (1982). フォーカシング 福村出版)
- 糸林 剛志 (2009). カウンセリングにおける沈黙の意味について 人間性心理学研究, 27 (1・2), 67-68.
- 神田橋條治 (1994). 追補精神科診断面接のコツ 岩崎学術出版社
- 小林 恭子・松岡 治子・井上 聡子・福山 なおみ (2003). 看護場面における沈黙についての文献研究 川崎市立看護短期大学紀要, 8 (1), 1-9.
- 桑原 知子 (2010). カウンセリングで何が起きているのか 動詞でひもとく心理臨床 日本評論社
- 松木 邦裕 (2003). 対象関係論的心理療法入門—精神分析的アプローチのすすめ 5章 口のはさみ方 臨床心理学, 3 (6), 857-865.
- 溝口 陽子 (2012). 大学生は「沈黙の時間」をどのように捉えているのか—自己理解の程度および他者との信頼関係との関連— 福岡女学院大学人間関係学部心理学科卒業研究
- 守屋 均子 (2012). セラピストの想像活動が治癒を促した事例—沈黙を続けたクライアントへの対応— 心理臨床学研究, 30 (1), 63-73.
- 長岡 千賀・小森 政嗣 (2009a). 心理臨床対話のマクロ的時間構造 電子情報通信学会 信学技報, 10, 29-34.
- 長岡 千賀・小森 政嗣 (2009b). 心理面接におけるカウンセラーの応答—話者交替時のカウンセラーの発話冒頭を指標とした事例研究— 認知科学, 16 (1), 24-38.
- 長岡 千賀・小森 政嗣・桑原 知子・吉川 佐紀子・大

- 山 泰宏・渡部 幹・畑中 千紘 (2011). 心理臨床初回面接の進行—非言語的行動と発話の臨床的意味の分析を通した予備研究— 社会言語学, 14 (1), 188-197.
- 中島 佳緒里・山本 弘江・川浪 香 (1995). 看護場面における沈黙の研究 筑波大学医療技術短期大学研究報告, 16, 95-106.
- 成田 善弘 (2001). 精神療法家の仕事3 沈黙と言葉 臨床心理学, 1 (3), 382-388.
- 大柴 弘子 (1988). 沈黙場面の注目から自己洞察へ1—学生は患者に対してなぜ沈黙したか— 看護展望, 13 (6), 697.
- 鈴木 研司・平山 栄治 (2014). エンカウンター・グループにおける沈黙とグループ・プロセスについて 心理臨床学研究, 32 (4), 472-282.
- 高田 晃治 (2000). 沈黙を共に過ごしてきた思春期男子との面接過程 心理教育相談研究, 17, 13-20.
- 田中 秀紀 (2004). 心理療法における沈黙について 京大文教大学大学院教育学研究科付属臨床教育実践研究センター紀要, 8, 36-44.
- 鳥越 淳一 (2011). 沈黙する精神病患者との前言語的コミュニケーションの探索 心理臨床学研究, 28 (6), 763-774.
- 内田 和夫 (2002). フォーカシングにおける沈黙と語り—体験過程スケールを用いて— 人間性心理学研究, 20 (2), 101-111.
- 内田 和夫 (2004). 研修型エンカウンター・グループにおける沈黙と言葉 心理臨床学研究, 22 (3), 297-307.
- 雨甲斐 瞳・今泉 はる加・岩田 佐知子・大島 有布子・川嶋 美紀・川島 友香・坂入 響子・田谷野 仁美・福田 里見・門間 美佳・横塚 美恵・吉田 真弓 (2004). 沈黙の背景にある心理—ゼミやグループの話し合いで黙ってしまう要因について— 白鷗学生論集, 29, 35-43.
- 海野 裕子 (2007). 大学生は「ひとりの時間」をどう捉えるか—自由記述の分析を中心とした検討— 昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要, 16 (2), 99-109.
- 渡辺 雄三 (1991). 病院における心理療法—ユング心理学の臨床 金剛出版
- 山本 勝則・松尾 典子・内海 滉 (1990). 沈黙その1 看護技術, 36 (8), 912-914.

## 注

- 1 本研究は、溝口陽子の福岡女学院大学人間関係学部心理学科卒業研究 (2012) として提出された結果を参考に、質問項目を修正し、再度データを収集し分析したものである。  
本論文作成にあたり、調査に同意し協力いただいた方々はじめ多くの方にご協力いただきました。ここに記して感謝申し上げます。