

# 大学生の沈黙に対する捉え方に関する研究<sup>1</sup>

## —性差の比較—

### The Research of a Cognition on College Students' Perception Toward Silence — Comparison of Gender Differences —

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；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クライアントが語る時、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、クライアントがしばらくの沈黙の後、よりクライアント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、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おり、また成田（2001）は沈黙の豊かな意味を考え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。これより沈黙の多様な意味を受け取ることができれば、窮屈で無である沈黙の意味を変える可能性があることが示唆される。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。

看護場面における患者とのコミュニケーションにつ

いて研究した小林ら（2003）は、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。沈黙の多様な意味を受け沈黙を活用することの効果は、対人援助職だけではなく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大切なことであろう。

しかし、沈黙を主題として扱った研究は少ない。沈黙に関する研究は、臨床家が経験から述べたものや（渡辺、1991；成田、2001；松木、2003）、沈黙が続くクライアント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る。最近ではデータに基づく実証研究もあるが（内田、2002；内田、2004；桑原、2010；鈴木・平山、2014；長岡・小森、2009 a；長岡ら、2009b）、意味づけについて実証的に検討したものはほとんどなく、臨床経験から沈黙内容の分類を試みた研究にとどまっている（大柴、1988；山本ら、1990；田中、2004；糸林、2009）。しかし、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できれば、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クライアント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と考えられる。

そこで重橋（2017）は、女子大学生を対象に「沈黙の

捉え方」に関する質問紙作成を試みた。その結果、「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因子からなる尺度を作成することができた。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と考えられる。また、臨床経験から沈黙内容の分類を試みた先行研究の中で最も細かく分類を行った糸林（2009）の分類と比較すると、12分類中8分類の意味づけを含んでおり、多様な沈黙の意味づけを含む質問紙が作成できたといえる。

しかし、該当しなかった分類もある。「『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。「関わりの中での沈黙（過去の再現）」は、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。これは、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、因子として抽出されなかったことは自然なことだと考えられる。一方、「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が日常場面でも体験されるものと考えられる。また、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」も、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は、重橋（2017）では質問項目の中に設定されていなかったため、これらの項目も含めて「沈黙に対する捉え方尺度」を再構成することが課題として残された。

また、女性のみを対象としている点も検討点である。沈黙に対する意味づけは、女性だけではなく男性も含めて検討する必要がある、また性差の検討を行う必要もあろう。そこで、男性も含めて再度データを収集し、沈黙に対する捉え方尺度を再検討すること、また性差を検討することを目的として研究を行う。

## 【方法】

**調査対象者** F市内の男女共学のA大学31名（男性24名、女性7名）、B大学50名（男性24名、女性26名）、C大学161名（男性89名、女性72名）および女子大学D大学94名に質問紙調査を依頼した。本調査は青年期の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325名（男性135名、女性190名）となった。

**調査時期** 2017年6月から10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、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）を参考に作成された重橋（2017）の「沈黙に対する捉え方尺度」を用いて、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。上記した通り、重橋（2017）では「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因子が抽出されたが、先行研究（糸林、2009）が指摘する「関係性の表れとしての沈黙」、「『間』としての沈黙」、「否応なしに沈黙になる状態」が含まれていないという課題があった。また、「考えを整理するための沈黙」の項目数が少ないため項目数を増やす必要があると考えられる。そこで重橋（2017）の質問紙に、「感情をかみしめている場面だと思う」「感情がこみ上げている場面だと思う」「安らぎを共有している時間だと思う」「相手の語りを支える場面だと思う」「会話のテンポを保つためのものだと思う」、加えて「相手の

言葉に耳を傾けている時間だと思う」「相手の考えを整理することを待つ時間だと思う」の7項目を新たに追加して全73項目の質問紙を作成した。

「友人と一緒にいる時の沈黙に対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の1つに○をつけてください」という指示に対し、「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。

## 【結果】

**沈黙の捉え方尺度の分析** 沈黙の捉え方尺度項目73項目について得点分布を確認したところ、天井効果はみられなかったが、フロア効果みられた。そのため、該当する項目14(暗いと感じる)を削除し72項目を用いて以降の分析を行った。

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46.15%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3項目(項目1、16、35)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12項目(1、12、14、16、32、35、38、40、47、51、52、64)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Table 1に示す。

第1因子は、22項目で構成されており、「きまづいと感じる」「焦る」「落ち着かない」「不安になる」「息苦しく感じる」「拒否だと感じる」など、重橋(2017)の“二者関係の否定的意味づけ”と同様の内容に高い負荷量を示していた。そのため、“沈黙の否定的意味づけ”と命名した。

第2因子は、24項目で構成されており、「相手との一体感を感じる」「幸福だを感じる」「安らぎを共有している時間だと思う」「感情がこみ上げている場面だと思う」「癒される時間だと感じる」「時間を共有していると感じる」「安心できる」などで構成されていた。

これらの項目は、重橋(2017)の“二者関係の肯定的意味づけ”に該当する内容が含まれていた。加えて、「感情をかみしめている場面だと思う」「感情がこみ上げている場面だと思う」など、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「否応なしに沈黙になる状態」に関する内容に高い負荷量を示していた。どちらも肯定的な感情の意味づけの内容で構成されていたため、“沈黙の肯定的意味づけ”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」「相手が考えを整理することを待つ時間だと思う」「考え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」「相手の発言を待つ場面だと思う」「話題を探している場面だと思う」「何かを考えている時間だと思う」「会話のテンポを保つためのものだと思う」であった。これらの項目は、重橋(2017)の“考えを整理するための沈黙”と同様、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”と命名した。

第4因子は、5項目で構成されており、「自分の世界に入る場面だと思う」「ぼんやりしている」「一人になれる場面だと感じる」「自分のことを考える時間だと思う」「何も考えなくてよい時間だと感じる」であった。これらの項目は、重橋(2017)の“一人の時間としての沈黙”と同様、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”と命名した。

因子間相関をTable 1に示す。4つの下位尺度のうち“沈黙の否定的意味づけ”と“考えを整理するための沈黙”、“沈黙の肯定的意味づけ”と“一人の時間としての沈黙”は正の相関を示した。“沈黙の否定的意味づけ”と“沈黙の肯定的意味づけ”および“一人の時間としての沈黙”は負の相関を示した。

内的整合性を検討するために各下位尺度の $a$ 係数を算出したところ、“沈黙の否定的意味づけ( $a = .949$ )”、“沈黙の肯定的意味づけ( $a = .931$ )”、“考えを整理するための沈黙( $a = .821$ )”、“一人の時間としての沈黙( $a = .625$ )”であり、第4因子の $a$ 係数がやや低いものの内的整合性は保たれていると考えられ

Table1 沈黙の捉え方尺度の因子分析結果

	因子				M	SD
	F1	F2	F3	F4		
<b>沈黙の否定的意味づけ</b>						
7 きまづいと感じる	<b>0.83</b>	0.25	-0.14	0.02	2.09	1.09
3 焦る	<b>0.83</b>	0.14	0.03	0.05	2.57	1.12
71 落ち着かない	<b>0.83</b>	-0.01	0.03	-0.01	2.75	1.16
5 不安になる	<b>0.83</b>	0.08	-0.01	0.04	2.71	1.16
23 息苦しく感じる	<b>0.81</b>	-0.15	-0.18	0.32	2.65	1.24
72 拒否だと感じる	<b>0.81</b>	0.18	-0.13	-0.01	2.20	1.00
70 窮屈を感じる	<b>0.80</b>	-0.05	-0.02	-0.01	2.70	1.21
19 辛いと感じる	<b>0.79</b>	0.07	-0.05	0.01	2.29	1.09
65 不快だと感じる	<b>0.75</b>	0.07	-0.17	-0.07	2.33	1.07
45 疲れる	<b>0.75</b>	0.00	-0.05	-0.08	2.74	1.24
21 重たい空気を感じる	<b>0.73</b>	-0.07	0.02	0.03	2.74	1.18
69 シラけている場面だと感じる	<b>0.67</b>	-0.09	-0.03	-0.04	2.78	1.20
44 気をつかう	<b>0.66</b>	-0.12	0.18	0.01	3.17	1.26
33 自分がどうにかしなければと感じる	<b>0.65</b>	0.07	0.11	-0.17	3.08	1.24
63 好ましくない時間だと感じる	<b>0.65</b>	-0.02	-0.05	-0.08	2.58	1.14
9 怒っていると感じる	<b>0.60</b>	0.13	-0.03	0.13	2.14	1.09
2 きまづいと感じる	<b>0.59</b>	-0.18	0.05	-0.01	3.14	1.13
43 反応が難しいと感じる	<b>0.58</b>	-0.09	0.19	-0.05	3.13	1.12
49 会話がはずんでいないと感じる	<b>0.57</b>	-0.14	0.05	-0.06	3.18	1.15
56 話をしたくないと思う	<b>0.56</b>	0.16	-0.08	0.06	2.27	1.02
50 考えすぎて言葉にならない	<b>0.48</b>	0.11	0.18	-0.10	2.68	1.15
8 言葉が出てこない	<b>0.37</b>	-0.11	0.24	0.07	2.86	1.22
<b>沈黙の肯定的意味づけ</b>						
29 相手との一体感を感じる	0.12	<b>0.84</b>	-0.08	-0.11	2.75	1.01
31 幸福だと感じる	0.04	<b>0.83</b>	-0.08	-0.21	2.58	1.00
41 安らぎを共有して時間だと思う	-0.10	<b>0.75</b>	0.02	-0.12	2.96	1.01
30 感情がこみ上げている場面だと思う	0.24	<b>0.72</b>	0.11	-0.18	2.49	0.94
39 癒される時間だと感じる	-0.17	<b>0.68</b>	-0.03	-0.14	2.79	0.99
15 時間を共有していると感じる	-0.02	<b>0.66</b>	0.00	-0.07	3.11	1.12
37 安心できる	-0.27	<b>0.64</b>	-0.01	-0.06	2.97	1.02
55 相手と気が合うと感じる	0.02	<b>0.61</b>	-0.16	0.16	2.88	1.12
34 受容されていると感じる	0.17	<b>0.61</b>	0.05	-0.02	2.72	0.95
4 言葉にできない思いを共有する時間だと思う	0.19	<b>0.61</b>	0.00	-0.08	2.80	1.03
28 言葉でなくても何か伝わると思う	0.13	<b>0.57</b>	0.11	0.02	3.13	1.06
26 気持ちが落ちつく	-0.29	<b>0.56</b>	0.04	-0.07	3.09	0.95
68 自分に向かい合っている時間だと思う	0.12	<b>0.56</b>	0.21	0.08	2.78	0.96
66 相手と慣れ親しんでいる時間だと思う	-0.05	<b>0.56</b>	-0.06	0.19	3.12	1.07
58 大切な時間だと感じる	-0.08	<b>0.54</b>	0.10	0.04	3.10	1.00
61 相手との心的距離が近いと感じる	-0.11	<b>0.53</b>	-0.12	0.13	2.95	1.05
73 自分の内なる声に耳を傾けている時間だと感じる	0.27	<b>0.51</b>	0.14	0.02	2.57	1.01
54 ありのままの自分でいられると感じる	-0.14	<b>0.49</b>	-0.05	0.29	2.90	1.11
36 会話の余韻を味わっていると思う	0.00	<b>0.49</b>	0.23	-0.02	2.70	1.02
20 和やかな場面だと思う	-0.27	<b>0.47</b>	-0.05	-0.12	3.07	0.96
22 ゆったりできる	-0.26	<b>0.45</b>	-0.05	0.13	3.29	1.00
18 感情をかみしめている場面だと思う	0.17	<b>0.44</b>	0.30	0.02	2.65	1.01
46 休息の時間だと感じる	-0.09	<b>0.42</b>	0.10	0.19	3.04	0.99
42 相手に気持ちを許している場面だと感じる	-0.21	<b>0.38</b>	0.05	0.14	3.49	1.04
<b>考えを整理するための沈黙</b>						
59 言いたいことをまとめる時間だと思う	-0.12	0.09	<b>0.75</b>	0.01	3.20	1.00
53 相手が考えを整理することを待つ時間だと思う	-0.14	0.12	<b>0.73</b>	0.04	3.14	1.01
27 考えをまとめる時間だと思う	-0.14	0.16	<b>0.65</b>	0.01	3.26	0.95
25 次の言葉を見つけるための準備だと思う	0.02	-0.03	<b>0.64</b>	-0.03	3.34	1.02
60 相手の発言を待つ場面だと思う	0.02	0.09	<b>0.63</b>	0.00	3.21	0.94
57 話題を探している場面だと思う	0.12	-0.17	<b>0.59</b>	-0.06	3.40	1.02
10 何かを考えている時間だと思う	-0.01	-0.06	<b>0.42</b>	0.20	3.62	0.99
6 会話のテンポを保つためのものだと思う	0.10	0.15	<b>0.41</b>	0.13	2.89	1.04
<b>一人の時間としての沈黙</b>						
11 自分の世界に入る場面だと思う	0.06	-0.11	-0.06	<b>0.68</b>	3.22	1.65
13 ぼんやりしている	-0.15	-0.27	0.13	<b>0.55</b>	3.64	0.99
48 一人になれる場面だと感じる	0.20	0.10	0.15	<b>0.54</b>	2.60	1.04
17 自分のことを考える時間だと思う	0.03	0.13	0.29	<b>0.44</b>	2.98	1.05
62 何も考えなくてよい時間だと感じる	-0.12	0.25	-0.10	<b>0.35</b>	3.09	1.07
<b>因子間相関</b>						
	F2	-0.46	—			
	F3	0.36	0.16	—		
	F4	-0.33	0.43	-0.06	—	

た。

**性差に関する分析** 男性と女性の沈黙に対する捉え方を比較するために、沈黙に対する捉え方の各因子別の平均点を算出し、性差を独立変数として  $t$  検定を行った（結果を Table 2 に示す）。

Table2 性別による沈黙の意味づけ得点の平均

	平均値(SD)		$t$ 検定
	女性 n=190	男性 n=135	
沈黙の否定的意味づけ	3.41(0.86)	3.23(0.78)	$t(323)=1.86, p<.1$
沈黙の肯定的意味づけ	2.99(0.63)	2.79(0.62)	$t(323)=2.87, p<.01$
考えを整理するための沈黙	3.29(0.69)	3.21(0.61)	n.s.
一人の時間としての沈黙	3.23(0.79)	2.94(0.65)	$t(323)=3.43, p<.01$

「沈黙に対する否定的意味づけ」の平均は男女で有意傾向が得られ、女性の得点が高かった ( $t(323) = 1.86, p<.1$ )。これより、男性の方が女性よりも沈黙に対して否定的な意味づけを行いやすい傾向があることが示された。「沈黙に対する肯定的意味づけ」の平均の差は男女で有意で女性の得点が高く ( $t(323) = 2.87, p<.01$ )、女性の方が沈黙に対して肯定的な意味づけを行うことが示された。「考えを整理するための沈黙」の平均の差は男女で有意でなかった。「一人の時間としての沈黙」の平均の差は男女で有意であり女性の得点が高く ( $t(323) = 3.43, p<.01$ )、女性の方が男性よりも一人の時間としての沈黙の意味づけを行いやすいことが示された。

### 【考察】

結果から「沈黙の捉え方」として、“沈黙の否定的意味づけ”“沈黙の肯定的意味づけ”“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(糸林, 2009)の分類と比較するために、対応表を作成した (Table3)。糸林 (2009) は、沈黙を3つの視点から分類している。1つは、『間』としての沈黙である。これは、内的な意味があまりないものの、会話のテンポや話し方という視点からその人らしさが表れる沈黙である。次に、関わりの中での沈黙である。これは、カウンセラーとの関係 (二者関係) における意味があり、一体感・接近と分離・断絶という2方向を含む沈黙である。最後は、クライアント自身の沈黙である。これは、クライアントのみで終始し、一者関係の中で

生じた沈黙であり、言葉にならない自分の内面に向き合っている過程で生じる沈黙や洞察へのインキュベーションとしての沈黙である。Table 3では、これらの3つの沈黙に該当する糸林 (2009) の分類に○を付けている。

本研究の結果は重橋 (2017) の4因子“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”とほぼ同様の内容になった。これより男性のデータを含めた再検討においても、沈黙の捉え方は4因子となることが示された。しかし、新たな項目 (関係性の表れとしての沈黙、『間』としての沈黙、否応なしに沈黙になる状態) を追加したことを受け、各因子の項目が一部変更した点もあったため、因子名を一部修正した。以下、因子別に考察を述べる。

### 沈黙の肯定的意味づけ

質問項目は、相手との一体感、幸福、安らぎを共有する時間、感情がこみ上げる場面、癒される時間、時間の共有などである。重橋 (2017) の“二者関係の肯定的意味づけ”と概ね同じ項目で構成されるが、新たに加えた「感情をかみしめている場面だと思う」「感情がこみ上げている場面だと思う」「安らぎを共有している時間だと思う」など、「否応なしに沈黙になる状態 (感涙・安らぎの共有・そのままのかみしめ・万感のこみ上げなど)」に関する内容も含まれた点が異なる点である。

糸林 (2009) の分類では、「否応なしに沈黙になる状態」はクライアント自身の沈黙に分類されており、二者関係 (関わり) における沈黙ではない。しかし、「感情がこみ上げている場面」「安らぎの共有」は自分一人の沈黙とも言い難い。そこには二者関係において否応なしに沈黙になる状態も含まれている可能性がある。いずれにしろ第2因子の項目は、沈黙場面に対して肯定的な態度や肯定的な関係性に注目した内容だと考えられるため、本研究では“二者関係”に限定せず“沈黙の肯定的意味づけ”と命名した。

また、「相手と慣れ親しんでいる時間だと思う」「相手に気持ちを許している場面だと感じる」など、「関係性の表れとしての沈黙 (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)」に該当する項目もこの因子に含まれているため、Table 3

Table3 先行研究における沈黙の分類との比較<sup>(注1)</sup>

糸林(2009)				本研究
『間』としての沈黙	関わりの中での沈黙	クライアント自身の沈黙	内容	
	○		肯定的感情:一体感、同一視 カウンセラーとの温かい融合体験を味わうこと	沈黙の肯定的意味づけ
	○		関わりの中での沈黙:一体感 沈黙することで言葉にできない想いを共有するもの	
	○		エンアクトメント—関係性の表れとして— 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	
		○	否応なしに沈黙になる状態 余韻・感涙・そのままのかみしめ・安らぎの共有・万感のこみ上げといった意味での沈黙	
	○		関わりの中での沈黙:分離 相手と分離し距離をとること	沈黙の否定的意味づけ
	○		カウンセラーに対する攻撃、非難 黙ることは相手との関係を断ち切るもの。カウンセラーに対しての攻撃や非難を表明する方法。	
	○		カウンセラーに対する拒絶・拒否 攻撃よりも破壊的意味が強い	
	○		自分に関わる不安 カウンセラーに語ることへの不安、語った内容を判断されることへの不安	
○			『間』としての沈黙 会話の間としての機能	考えを整理するための沈黙
		○	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	
		○	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	一人の時間としての沈黙
		○	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。ただぼーと時間を過ごしたり、会話を休んで休憩す	
	○		関わりの中での沈黙:過去の再現 過去に大きな感情を味わった沈黙の体験が沈黙場面に会おうと再現される	

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。

では「関係性の表れとしての沈黙」も第2因子に該当するものとした。

否定的意味づけと異なり、肯定的な意味づけは多くはない。沈黙とは基本的に否定的に捉えられやすいという視点に立てば、男性も含めたデータの再分析においても肯定的な沈黙の意味づけが得られた点は意義がある。また先行研究では、肯定的な意味づけとして一体感や共感、親密な沈黙など他者との共有経験をあげるものが多いが(大柴、1988;田中、2004;糸林、2009)、本研究では一人の場面に該当する内容(感涙・安らぎの共有・そのままのかみしめ・万感のこみ上げなど)

や関係性の表れとしての沈黙も含まれており、沈黙の肯定的意味づけに広がりを得る結果となった。

#### 沈黙の否定的意味づけ

質問項目は、きまづい、焦る、落ち着かない、不安になる、息苦しく感じる、拒否だと感じ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。重橋(2017)と同様の項目で構成されているが、第2因子の“沈黙の肯定的な意味づけ”との対比もあり、“沈黙の否定的意味づけ”と命名した。

看護場面の沈黙を分類した大柴(1988)など先行研

究では、否定的感情は細かく分類されており、主に二者関係における否定的な関係を表している。本研究においても二者関係に対して否定的意味づけを行う項目が並んでいる。そのため、沈黙に対する否定的側面は他者との関係性の中から生じることが示唆される。

なお、重橋（2017）と同様に本研究においても否定的意味づけは1因子であり、細かな分類はできなかった。臨床場面における沈黙の分類では（大柴、1988；糸林、2009）、否定的感情は細かく分類されていることから、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。

### 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、相手が考えを整理することを待つ時間、考えをまとめる時間、次の言葉を見つけるための準備、相手の発言を待つ場面、話題を探している場面、何かを考えている時間、会話のテンポを保つなど、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。因子名は、重橋（2017）と同様“考えを整理するための沈黙”とした。

糸林（2009）が「自分と向き合う時間（自分にぴ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、二者関係ではなく自分一人の沈黙に位置づけている内容が含まれる点は前回と同様の結果である。しかし、本研究で新たに追加した「『間』としての沈黙」を指す項目（会話のテンポを保つためのものだと思う）も第4因子に含まれていた。「『間』としての沈黙」は、自分一人ではなく他者の存在が前提の沈黙である。つまり、“考えを整理するための沈黙”は二者関係における沈黙を含むものだけといえる。

重橋（2017）は“考えを整理するための沈黙”について、「考えを整理する主体としての視点と、語り手が考えを整理する時間を待つ聞き手の視点が混在している」とし、「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」と指摘している。本研究の結果より、このことがより支持されたといえよう。

“考えを整理するための沈黙”は、臨床場面で活用される沈黙であろう。この沈黙は、Gendlin（1978）

の指摘、すなわちクライアントが自分の内面に注意を向けようとするときにクライアントの長い沈黙が生じやすいとの指摘と一致する。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考えられる。臨床場面における沈黙の活用には、肯定・否定という捉え方に加え、“考えを整理するための沈黙”の視点を得て、自己と他者を理解できるかどうかが重要になると考えられる。

### 一人の時間としての沈黙

質問項目は、自分の世界に入る場面、ぼんやりしている、一人になれる場面、自分のことを考える時間、何も考えなくてよい時間である。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、重橋（2017）とほぼ同じ内容である。

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）」にあたる。質問項目には、一見意味のない沈黙と自分と向き合う時間としての沈黙の2種類がある。この因子だけが自分一人での沈黙に対する意味づけを行っているものといえる。

### 性差による沈黙に対する捉え方の比較

結果から、男性よりも女性の方が友人との沈黙場面に対して、“肯定的意味づけ”や“一人の時間”としての意味づけを行うことが示された。“否定的意味づけ”に関しても有意傾向が得られ、女性の方が男性よりも“否定的意味づけ”を行いにくことが示された。これより、女子大学生は男子大学生よりも二者関係における沈黙に対して肯定的な意味づけを行いやすく、一者関係の沈黙においても沈黙を大事にして過ごせる可能性が示唆された。

雨甲斐・今泉・岩田他（2004）は、話し合いの場で黙ってしまう要因すなわち沈黙の背景にある心理について大学生を対象に男女差を検討した結果、6要因中5要因において女性の方が黙ってしまう傾向にあり、男性の方が原因に関わらず話せることを示していた。特に「心を傷つける可能性」要因では男女差が大きく、女性は誰かを傷つけ自分が孤立することが嫌で発言できずに黙ってしまう傾向にあった。

一方、小川（2016）は沈黙に対する不快感情に注目

し、「二者会話場面における男女の同時沈黙量の違いおよびその原因を探ることを目的」としBGMの有無と会話者ペアの性別によって、会話中の同時沈黙量および会話場面に対する感情に差異が生じるかを検討している。その結果、BGMが無い状態で会話を行うと、女性ペアの同時沈黙量は男性ペアよりも少なくなるが、BGMがあれば男女差がみられないことが示された。女性は男性よりも会話中の沈黙に不快感情を示していたという結果も得られ、「BGMが無い状態では同時沈黙状態を回避するために女性は男性よりも多く発言を行っていた」と考察している。この結果は、雨甲斐ら（2004）の結果と反対に沈黙が減ることを示しているが、集団での討論場面と二者会話場面という違いが沈黙行動の違いを生じさせている可能性もある。いずれにしても、結果から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を示している。

しかし、本研究の結果は反対であった。沈黙に対する意味づけと発言行動は必ず一致するわけではないとも考えられる。この点、つまり沈黙に対する意味づけ方と実際の発言行動との関係を検討することは、今後の課題である。なお、本研究の結果より性差がみられたことから、近年の男子大学生の方が女子大学生よりも沈黙に対する捉え方に柔軟性がないとも考えられる。男子大学生の方が“一人の時間としての沈黙”を抱えることが困難であるとすれば、男子大学生の友人関係づくり等について、心理支援専門職および教員の積極的な関わりが必要であり、これらの問題についても今後の課題だといえる。

#### 今後に向けて

本研究の結果から、男女のデータを合わせた場合も沈黙に対する捉え方は4因子となることが示された。この結果は、重橋（2017）とほぼ同様であり、沈黙に対する捉え方は、“肯定的沈黙”“否定的沈黙”“考えの整理のための沈黙”“一人の時間としての沈黙”の4つの意味づけがなされることが再度確認された。また、沈黙に対する捉え方には性差があることも本研究から示され、特に男子学生の沈黙に対する捉え方が一方向であることが懸念される。男性の大学生が、沈黙の多様な意味づけを行えるような教育的支援の必要性も示唆される。

ところで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；長岡・小森、2009a）。また、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など、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（大柴、1988）。このように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。本研究の結果でいえば、沈黙に対して“肯定的意味づけ”や“考えを整理するための沈黙”の意味づけが行えるようになることは、沈黙を有効なコミュニケーションの手段にするために重要だと考えられる。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。そこで本尺度を用いてこれらの検討を行うこと、さらに沈黙に対する意味づけ方と実際の発言行動との関係を検討することも今後の課題である。

#### 【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.
- 重橋のぞみ (2017). 大学生における沈黙に対する捉え方尺度の作成 *福岡女学院大学紀要人間関係学部紀要*, **18**, 19-29.
- 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.
- 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.
- 小川 一美 (2016). BGM と性別が会話中の沈黙量と感情に及ぼす影響—なぜ女性ペアの沈黙量は少ないのか— 感情心理学研究, **24**, p36.
- 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 京都文教大学大学院教育学研究科附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.
- 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、重橋 (2017) の結果に対して新たにデータを収集し、分析・再考したものである。  
本調査実施にあたり、データ収集に協力頂いた諸先生方および同意し質問に回答くださった調査協力者の方々に感謝申し上げます。

