

憧れと自己肯定感の関係性

木村 由紀子（文教大学情報学部メディア表現学科）

1. はじめに

あなたは人や物事に「憧れ」を持ったことがあるだろうか。人は幼少から現在に至るまで、少なくとも一度は2次元あるいは3次元問わず「自分もこうでありたい」「素敵だから真似してみたい」といった“憧れ”を抱いたことがあるのではないだろうか。

例えば、私は幼少の頃はセーラームーンやプリキュアなどの2次元のキャラクターに、高校生の頃は父親や物理の先生の考え方、そして現在は友人の考え方やタレントの外見的特徴やファッションに強く憧れを抱いている。

実際に世間では、1995年に現れ、1996年をピークに女性の間で流行した“アムラー”が良い例だと言えるだろう。アムラーとは、当時「Can you celebrate?」などの楽曲をはじめ、爆発的なヒットを産んだ歌手安室奈美恵に憧れ、彼女のミニスカート・厚底ブーツ・ロングヘアに茶髪・剃り落とした後に描いたような極端な細眉などの外見的特徴を真似した人物の総称で、その語源としては、安室に英語風接尾辞の“-er”をつけたものである。これは同年の「新語・流行語大賞」のトップテン入賞も果たすほどの社会現象を巻き起こした。

このように、憧れの対象が持ち合わせるものを自分にも取り入れるといった現象が社会的に広まることで、ファッションというものは成り立つようになる。

現在、InstagramやTwitterなど数多くのSNSが普及し、ファッションの多様化が進んでおり、その流行の要因ともなるインフルエンサーの存在が社会的流行を作り上げていると言える(DiFa『インフルエンサーは誰のため? : アミープラスにみるファッション EC マーケティングの未来』)。このような現象が世代を問わずに繰り返されていることから、人は幼少期だけに留まらず、成長後においても「真似をする行為」が一般化される。その現象は『見えざる小さな社会主義』と比喻されており、個性よりも集団を優先する日本の特色が色濃く出ているように感じる(zakzak by 夕刊フジ『外国人が見るニッポン』)。よって、大学生となった現在では、その事象が発展し、目標である身近な友人やタレントの「一要素」を自分にも取り入れるようになるようにあるのではないかと考える。

ここで、「憧れ」についての定義としては、一般的な辞書などにある「あこがれること。理想とする物事に強く心が引かれること(goo 国語辞書より引用)」と措定しておき、今後、研究を続ける中で検討を加えるものとする。また、アイドルに抱く感情がもたらすファン行動を分析した研究のなかには「自己愛という人格特性はファン対象の有無に影響を与え、ファン行動には自己愛傾向とファン属性との交互作用が関連している」という記述があり、「ファン・憧れ感情には自己愛傾向も関与している」といった心理学的観点で述べられたものも存在する。これらの一般的定義や先行研究から、本稿において「憧れ」とは「憧れた対象の要素を自分にも取り入れるこ

と」も含むものであると捉え、調査することにした。

次に、研究テーマとして「自己肯定感」に注目した理由についてである。

私が大学において受けた講義の中に「子供とメディア」があった。そこで、海外と日本における国民の「自己肯定感」について学び、関心を持った。後に内閣府ホームページにある「今を生きる若者の意識～国際比較からみえてくるもの～」についての調査を見たところ、具体的なデータとして、海外7ヶ国が8~9割、日本が4~7割の若者(13~29歳)が「いまの自分に満足している」「人とうまく協力できる方だと思う」などの自己肯定感を持っているという結果が分かった。このことから、海外に根強い「自分に対する肯定的な考え方」が日本にはあまり浸透していないことが予想される。また、そのようなことから日本人は「人に合わせて行動することで自己の評価を高めている」傾向にあると思われる。では、どのような時に我々は自己を肯定するような自尊感情をもつことができるのだろうか。

以下、日常行動に着眼した先行研究から自己肯定感が上がる条件や環境について考えていく。

内閣府による自己認識の調査のうち、「どんなときに充実していると感じますか。あてはまるものをそれぞれ1つ選んでください。(回答はそれぞれ1つずつ)」における回答結果から、充実感について日本の若者に聞いたところ、「恋人といるとき」(89.8%)、「趣味に打ち込んでいるとき」(87.6%)、「友人や仲間といるとき」(80.3%)等の項目で、『あてはまる』(「あてはまる」+「どちらかといえばあてはまる」と答えた割合が高い(※「仕事に打ち込んでいるとき」は就労者が対象、「恋人といるとき」は事実婚、離死別、未婚で恋人がいる人が対象)という結果となっていた(上図)。それに加え、悩みや心配事の有無の調査のうち、「現在のあなたの悩みや心配ごとについてうかがいます。あなたは、以下のそれぞれについて、どれくらい心配ですか。あてはまるものをそれぞれ1つ選んでください。(回答はそれぞれ1つずつ)」における回答結果から、現在の悩みや心配事の有無を日本の若者に聞いたところ、「自分の将来のこと」(79.4%)「お金のこと」(75.9%)、「仕事のこと」(74.8%)等の項目で、『心配』(「心配」+「どちらかといえば心配」と答えた割合が高い(※「進学のこと」は在学中の人が対象、「仕事のこと」は就労者が対象)という結果となっていた。また、日本の若者が将来に対する希望を持てるようにするための一つとして、「自分への満足感」を高めることが重要だという。

以上の複数データより、若いうちでも年齢を重ねるにつれ自己評価が少しずつ減少していき、「将来、金銭、仕事」など日頃から感じている社会的な不安材料やストレスが多いなかで、身近にいる気のおけない人物と一緒にいることで充実感(ここでは自己肯定感を上げるきっかけとして捉えている)を得る傾向にあるということが推測できる。

したがって、国の特性だけではなく、自己肯定感に対する考え方に影響を与えている要因は年齢や性別など他にもあるのではないかと考えられる。そのなかに、最初に取り上げた「憧れ」という概念を取り入れることで、自己肯定感の向上はどの程度図れるのかどうかを明確にしたいと思い、本調査に至った。主に、自信をつける行動として「憧れに近づこうと努力する過程とその結果」に着眼するものとする。

2. 予備調査

2-1 方法

調査期間：2018年6月

調査対象：文教大学湘南キャンパス、アルバイト先の学習塾

配布数と回答数：配布数：24 有効回答数：24

調査方法：集合調査法を行い、その場で調査を実施した。

調査対象者の属性：サークル部員、協力してくださった塾講師(6~7割が男性)

2-2 予備調査の結果

予備調査は「外見的变化についての調査」の名目で調査を実施した。「憧れと自己肯定感の関係性」の本調査の準備として、憧れの種類や自己評価から予測できる個人の自己肯定感がはかれるような質問項目を作成した。その結果、男性は主にスポーツや勉強などの能力・技術面において「憧れの対象に近づこうと努力する過程」に力を入れており、女性は主にファッションや考え方において「憧れの対象に近づこうと努力した結果」に力を入れていることが分かった。これらの情報から、本調査では具体的な憧れの分類をし、どういった面に惹かれたのか、その対象を真似したことがあるか、その過程と結果で自信はついたのかなど、詳細を調査する方針を定めた。また、予備調査で見つけた課題として、「憧れ」の定義に個人差があることがあり、調査票の説明が曖昧なものとなっていた部分があった。それを踏まえ、本調査では考えられる定義を選択肢で選ぶ形にし、その他の理由やきっかけ、憧れに感じた魅力の種類なども細かく決めることで答えやすくなるような工夫を取り入れることにした。そして、自己肯定感と憧れの関わり方だけでなく、どのようにして日頃から自信を維持・向上させているのかも視野に入れて調査することにした。

3. 本調査

3-1 方法

調査期間：2018年12月10日～12月22日

調査対象：文教大学湘南キャンパス

配布数と回答数：

・集合調査法 - 配布数：66 有効回答数：64

・配票調査法(留置法) - 配布数：49 有効回答数：49

調査方法：集合調査法と配票調査法を行い、期間内で調査を実施した。

調査対象者の属性：男性 42人(37.2%)、女性 60人(53.1%)、その他 3人(2.7%)となっており、やや女性の方が多い結果となった。また、アルバイト経験は現在アルバイトしている 42人(37.2%)、暮らしはひとり暮らし 40人(35.4%)、実家暮らし 34人(30.1%)という内訳になっている。(事務職員はこの2項目は記入の必要がないため割合には含まれていない。)

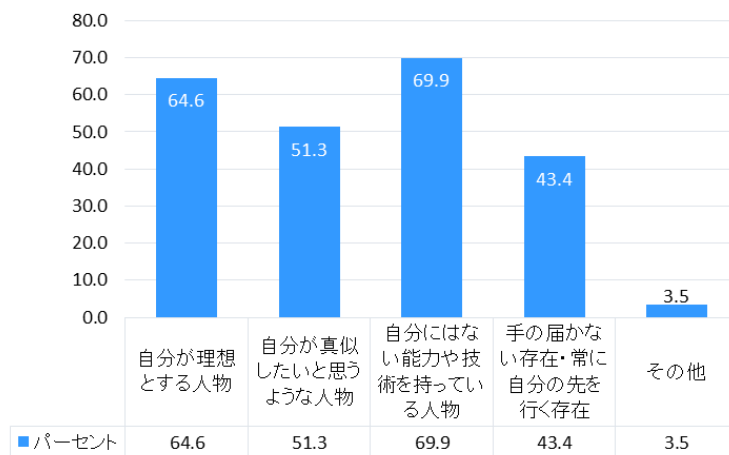
3-2 調査内容・主な質問項目

- ・「憧れ」という感情の定義
- ・憧れの有無（憧れがある人はその具体例ときっかけ、ない人はその理由）
- ・憧れた人物にある魅力とその項目について真似したことはあるか
- ・真似をした過程とその結果について、それぞれの具体的体験と自信がどの程度ついたかの5段階評価
- ・憧れの人物を真似することについてどのようなイメージがあるか
- ・自己・個人内過程について（心理測定尺度集Iより引用）
- ・自分に自信をつけるために日頃から意識または実行していることは何か
- ・あなた自身のことについて（性別、年齢、学部、暮らし方、アルバイトの有無）

3-3 本調査の結果と考察

まず、回答者は憧れをどのように定義しているのかを把握するため、問1で「あなたにとっての「憧れ」にあてはまるものすべてに○をつけてください。」という質問を設け、その結果を縦棒グラフで示した。以下、その結果である。

図表-1 回答者による憧れの定義について



その結果、自分が理想とする人物(64.6%)、自分が真似したいと思うような人物(51.3%)、自分にはない能力や技術を持っている人物(50.0%)、手の届かない存在・常に自分の先を行く存在(31.0%)、その他(3.5%)という内訳になっている(※憧れは抽象的な概念であるため、複数回答ありに設定した) (図表-1)。その他の自由回答欄で回答した者は、「その人のようにになりたいと思う人物」、「自分が理想と思うことができること」、「身近になってはいけないもの」、「人に対するあこがれはあまりなくて、あの場所へ行ってみたい、やってみたいなどのあこがれ(願望)はある」など独自の定義を示していた。これらの回答例から、憧れを抱く対象は人物に限らず物事においてもあり得るものである、案外憧れに対して独自の定義をしっかりと持っている人は何人かいる、という印象を受けた。

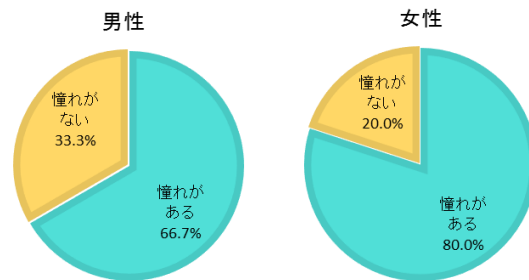
図表-2 憧れの有無についての度数分布表

	度数	パーセント
はい(憧れがある)	83	73.5
いいえ(憧れない)	30	26.5
合計	113	100.0

まず、全体の憧れの有無について調べた。問1の「あなたは現在または今まで憧れていた人はいますか」における回答のうち、約7割もの人が「憧れがある」と回答している(図表-1)。その一方で、憧れをもたない約3割の人に理由を聞いたところ、憧れという感情がわからない・意識したことがない「探している」など単純に憧れが抽象的なために未知である、現在進行形で探求しているといった簡単な理由から、「憧れる相手と自分は違う人間であり、その人になることが必ずしも最適なことではないと思う」「自分自身が憧れの存在になりたいため憧れのハードルを高くしている」「見習いたいと思うことはあっても憧れとは違う」まで、個々人による「憧れ」についての細かな解釈が記入されており、定義の幅広さと複雑さがあった。

次に、「性別」と「現在憧れている人物はいるかどうか」という質問項目の間でクロス集計を行い、憧れの有無と性別に関係が見られるかどうか分析した。その結果、図表-3の結果となり、男性よりも女性の方が現在・過去問わず憧れの対象がいるということが分かった。また、性別によって、憧れの有無に関連があるかを見るため

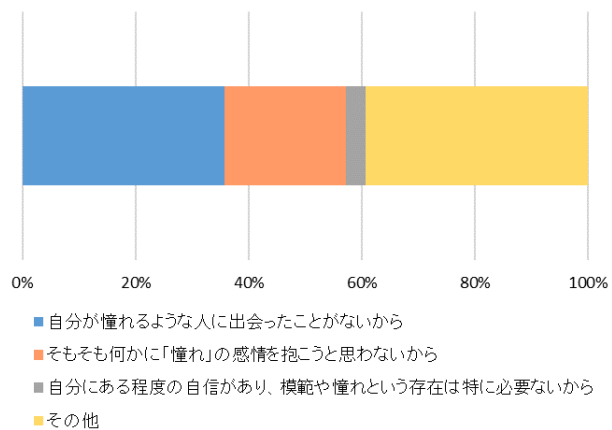
図表-3 男女別 憧れの有無について



にカイ二乗検定を行った。その結果、性別による有意な差は見られなかった。また、「憧れない」と回答した者(33.3%)の理由の内訳は以下の通りである。

図表-4は左から順に「自分が憧れるような人に出会ったことがないから(8%)」「そもそも何かに憧れの感情を抱こうと思わないから(5.3%)」「自分にある程度の自信があり、模範や憧れという存在には特に必要ないから(0.9%)」「その他(9.7%)」となっている。憧れるような人に出会ったことがないからとその他自由回答が同じくらいの割合を占めており、憧れない理由として最も多い項目であると考えられる。また、

図表-4 「憧れない理由」の内訳

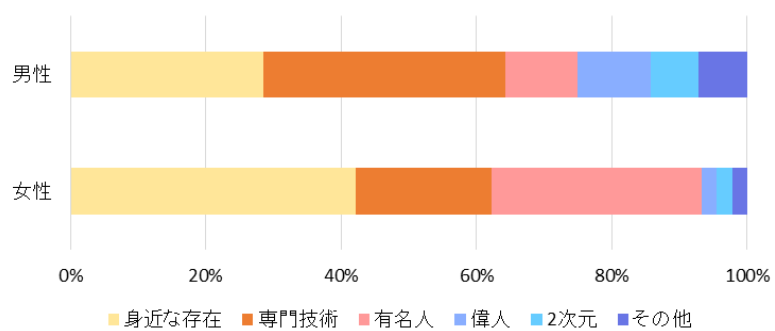


「その他」として設けた自由回答のなかには「憧れを意識したことがない」「わからない」「探し

ている」といった憧れに対する抽象的な考えを示すものもあれば、「憧れる相手と自分は違う人間であり、その人になることが必ずしも最適なことではないと思うから」「自分自身が憧れの存在になれる位の人間になりたいため、憧れのハードルを高くする」「自分の良さを分かってくれる人がいてくれれば満足であり、あの人のこういう所を見習いたいと思うことはあっても憧れとは違う」といった個人的な考えを示すものもあった。本調査を実施する以前は、憧れの定義は人によってばらばらであると単純に考えていたが、自由記入も含めた結果を見てみると、案外憧れに対する自分の意見を持った人が多いことが分かった。

さらに、憧れの対象の分類を「①身近な存在(家族、友人、先輩、先生など)」「②専門技術を扱った人物(スポーツ選手、バンドマン、声優、作家など)」「③有名人(モデル、歌手・アイドル、アナウンサーなど)」「④偉人」「⑤2次元の人物」「⑥その他(大雑把な類の人物

図表-5 男女別「憧れ」の分類

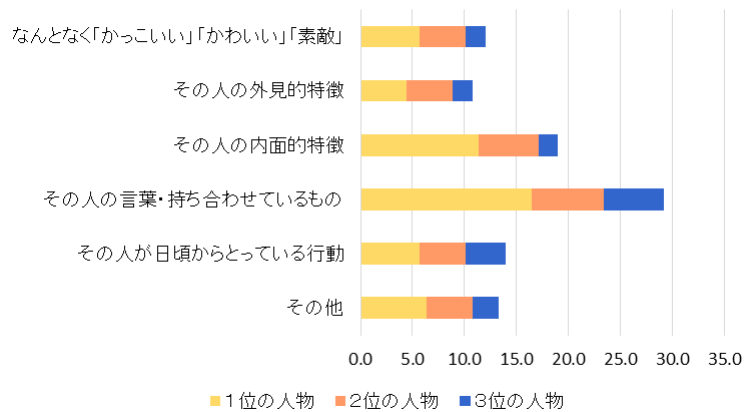


像、思想家や文学者など①~⑥以外の分野に属した人物」の6つに分類し、その内訳を分析した。結果は図表-5からも読み取れる通り、男女両方が「①身近な存在」である家族や友人に憧れる傾向にあることが推測できる。また、性別によって憧れの分類に違いがあるかを見るためにカイ二乗検定を行った。その結果、性別による有意な差が1%水準で見られた($\chi^2(10)=27.51, p<.01$)(※その他は1名であったため除いた)。この結果より、性別によって憧れの分類が異なる場合があることが分かった。

また、身近な存在の次に多い分類を男女別に見ていくと、男性は「②専門技術を扱った人物(スポーツ選手、バンドマン、声優、作家など)」、女性は「③有名人(モデル、歌手・アイドル、アナウンサーなど)」が2番目に続いている。ここで考えられるのは、男女それぞれ1点ある。男性に関する1つ目は、スポーツ全般や音楽、作家など、男性が主体となった分野において活躍する人物に憧れる傾向があるのではないかということである。そして、女性に関する2つ目は、男性よりも人の知識や技術・能力ではなく、美意識や成熟した考え方等に惹かれる傾向にあるということである。これらは「男性は競争を好むのに対し、女性は協調を好む」ものであると社会的一般論にあるように、性別による特性が現れた結果であると言えるだろう。

次に、憧れの対象を1位から3位まで順位をつけ、それぞれに憧れたきっかけを調べた。(右図)憧れるきっかけを1～3位の人物別にそれぞれ内訳を調べると、右図表-6のような結果となった。これから、1位の人物に限らず2・3位の人物も共通して「その人の言葉・持ち合わせているものに惹かれたから」が最も

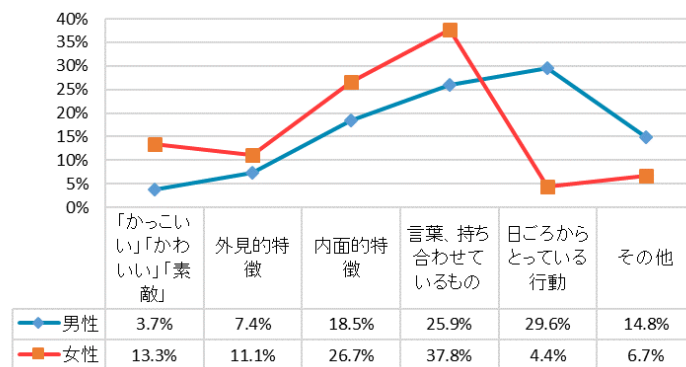
図表-6 順位別 憧れたきっかけ



大きく割合を占めていることが分かる。また、最も回答数の多かった1位の人物のみに注目すると、先程の項目に続き「その人の内面的特徴に惹かれたから」「なんとなく『かっこいい』『かわいい』『素敵』といった感情を抱いたから」「その人が日頃からとっている行動」が順に並んでおり、意外にも外見的特徴と内面的特徴の度数には均等なバランスは見られなかった。したがって、憧れとして認識する際、その対象の「その人の言葉・持ち合わせているもの」「内面的特徴」が優先して重要視されることが考えられる。次に、性別によって憧れたきっかけに違いがあるのかを調べるため、性別を独立変数、憧れたきっかけを従属変数としてクロス集計とカイ二乗検定を行った結果、有意な差は見られなかった。

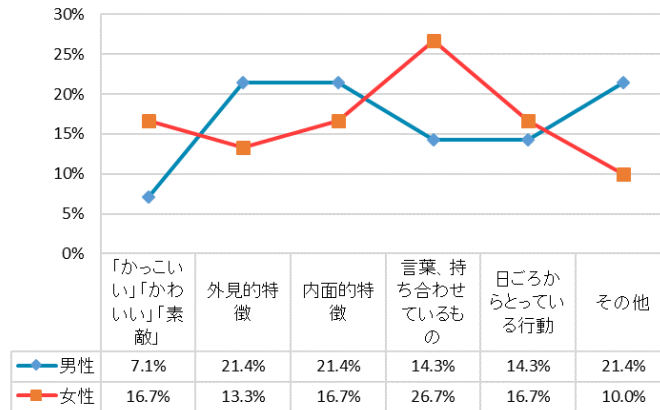
以下、1位の人物～3位の人物ごとに男女それぞれどの程度いるのかを把握するため、男女別の折れ線グラフで以下の通りに示した。

図表-7 男女別 1位の人物に憧れたきっかけ

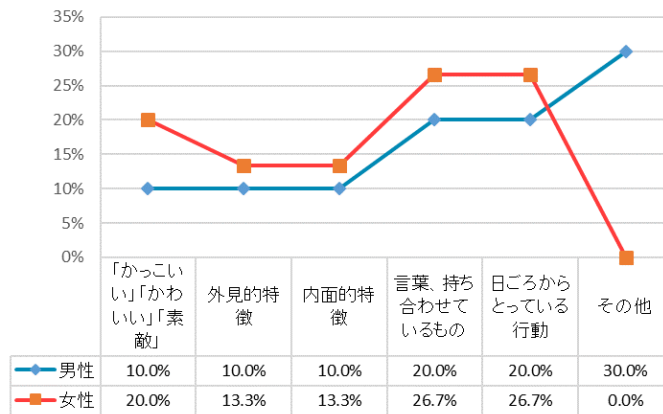


1位の人物について憧れたきっかけを男女別に見ると、男性は主に「日頃からとっている行動」「言葉・持ち合わせているもの」、女性は主に「言葉・持ち合わせているもの」「内面的特徴」がきっかけで憧れの感情を抱いていることが分かる(図表-7)。

図表-8 男女別 2位の人物に憧れたきっかけ



図表-9 男女別 3位の人物に憧れたきっかけ



2、3位の人物については以上の図表の通りである。これらの結果から、男女共に憧れに人物1位を挙げるならば、「言葉・持ち合わせているもの」「内面的特徴」「日頃からとっている行動」などの項目を重要視していることが推測できる。また、2位以降では男女ともに憧れたきっかけに一定の傾向があるとは言い切れないことが分かる(図表-8,9)。

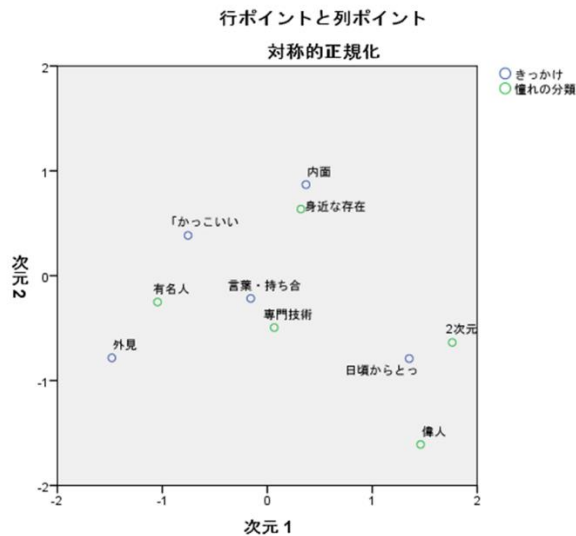
図表-10 「外見的特徴」と「所作(ふるまい、身のこなし)」のクロス集計表

		回答数	真似したことがある				回答数	真似したことがある	
			ない	ある				ない	ある
全体		50	38	12	全体		51	3	13
		100.0%	76.0%	24.0%			100.0%	100.0%	25.5%
外見的特徴	全く 憧れない	5	5	0	所作(ふるまい、 身のこなし)	全く 憧れない	3	1	0
	あまり 憧れない	3	3	0		あまり 憧れない	12	12	0
	どちらとも いえない	16	15	1		どちらとも いえない	9	9	0
	やや憧れる	10	6	4		やや憧れる	13	13	1
	とても 憧れる	16	9	7		とても 憧れる	9	9	12
		100.0%	56.3%	43.8%			100.0%	56.3%	48.0%

また、1位の人物の魅力を「ア.外見的特徴(服装、持ち物)」「イ.その人物の夢や目標」「ウ.台詞や名言、口癖」「エ.性格」「オ.物事に対する考え方・思想」「カ.所作(ふるまい、身のこなし)」「キ.その人の趣味、特技」「ク.生き方」の8項目に分類し、それぞれについて真似をしたことがあるかどうかをクロス集計し、カイ二乗検定を行った。その結果、「外見的特徴」と「所作(ふるまい、身のこなし)」の2項目において、それぞれ憧れの度合いによる有意な差が見られた($\chi^2(4) = 13.41, p < .001$)。性別関係なく憧れの有無には単なる個人差があるということが分かった(図表-10)。よって、「憧れ」として1位に挙げた人物を真似したことがあるとされたのは「外見的特徴」と「所作(ふるまい、身のこなし)」の2項目が主であるということが分かった。これより、個人がもつ思想や価値観、技術等はその対象本人でない限り真似する行為自体難しいため、相手の部分的要素を取り入れやすい「外見的特徴」と「所作(ふるまい、身のこなし)」を真似することと憧れの度合いとの間に関係があるという結果になったのではないかと考えられる。

上記のことから、「真似をする」行為は憧れに近づく過程にあると仮定した。男性は、スポーツや勉強ができるようになるといった結果を求めるために近づこうとする傾向にあると考える。そのため、女性よりも「真似をする」行為自体にはどちらかというマイナスイメージがあると推測される。よって、「恥ずかしい」「自分の個性を見失ってしまいそう」「真似ることに固執して疲れそう」「自己嫌悪に陥りそう」の項目において有意差がみられると予想する。そして、一方の女性は男性とは反対に、美しくなる、他人の趣味・価値観に触れることで自身や自身の考え方を磨くといった過程のなかにプラスイメージを覚えると考えられる。そのため、「1つの目標になって良い」「自信や成長につながりそう」「自分に重ね合わせることができる」の項目において有意差がみられると予想する。この仮説を確かめるため、男女ごとの憧れを真似することに対するイメージにおける、12項目ごとの平均値に違いがあるかどうかを検討するため、独立したサンプルのt検定を実施した。その結果、これら2つの平均値の間に有意な差は見られなかった。このことから、性別によって憧れを真似することに対するイメージに差は出ないといえるだろう。

図表-11 憧れの分類と憧れたきっかけ(コレスポネンス分析)



憧れの対象を「①身近な存在(家族、友人、先輩、先生など)」「②専門技術を扱った人物(スポーツ選手、バンドマン、声優、作家など)」「③有名人(モデル、歌手・アイドル、アナウンサーなど)」「④偉人」「⑤2次元の人物(アニメ・漫画、ゲーム上に存在するような架空の人物)」「⑥その他(大雑把な類の人物像、思想家や文学者など①~⑥以外の分野に属した人物)」の6つに分類し、憧れたきっかけとの関係性を視覚化するため、コレスポネンス分析を行った(図表-11)。その過程で、横軸(第1軸)は「内面的特徴」がプラス側に、「外見的特徴」がマイナス側に並んでいることから、「外見的特徴 \leftrightarrow 内面的特徴」と考える。縦軸は、「身近な存在」がプラス側に、「身近ではない存在」がマイナス側に並んでいることか、非常に難しいが「身近ではない存在 \leftrightarrow 身近な存在」と考えることができるだろう。そうすると、身近な存在は内面と共に原点から見て右上方向にあるため、『身近な憧れの人物へは内面的特徴に魅力を感じる傾向にある』と予想することができる。専門技術を扱った人物は言葉・持ち合わせているものと共に原点(真ん中あたり)に位置しているため、『専門技術を扱った憧れの人物へは外見・内面的特徴に惹かれるかは断定できないが、言葉や持ち合わせているもの(知識・技術・能力など)に魅力を感じる傾向にある』と予想することができるだろう。その他の有名人、偉人、2次元の категорияは憧れたきっかけを示す座標の近く位置していないため、何らかの関係性は予想できない。このことから、有名人、偉人、2次元はそれぞれ多様な人物が存在しているため、一概に憧れるきっかけに統一性は見られないことが言えると考えられる。実際に、吉沢亮や石原さとみのように、演技や考え方よりどちらかという端正な顔立ちが印象的である人物に対して、ムロツヨシや樹木希林のように演技派であることが印象的である人物を想像した際、同じきっかけで魅力・憧れの感情を感じるとは考えにくい。したがって、今回は「身近」「専門技術」など個人によって連想する人物がはっきりとした項目では憧れたきっかけの傾向を図ることができたのではないだろうか。

図表-12 「自己・個人内過程について」と「憧れを感じる魅力の種類」（重回帰分析）

係数^a

モデル		非標準化係数		標準化係数 ベータ	t 値	有意確率
		B	標準誤差			
1	(定数)	1.945	0.508		3.827	0.000
	自分の好きなことがやれていると思える	0.486	0.135	0.387	3.587	0.001

モデルの要約

モデル	R	R2 乗	調整済み R2乗	推定値の 標準誤差
1	.387 ^a	0.150	0.138	1.130
a. 予測値：(定数)、自分の好きなことがやれていると思える。				

「自己・個人内過程について（心理測定尺度集 I より引用）」に対する回答と「憧れを感じる魅力の種類」に対する回答について重回帰分析を行った。（はじめにステップワイズ法にて回帰分析を行ったが、適合度が最良の重回帰式が出なかったため、強制投入法に切り替えた。）

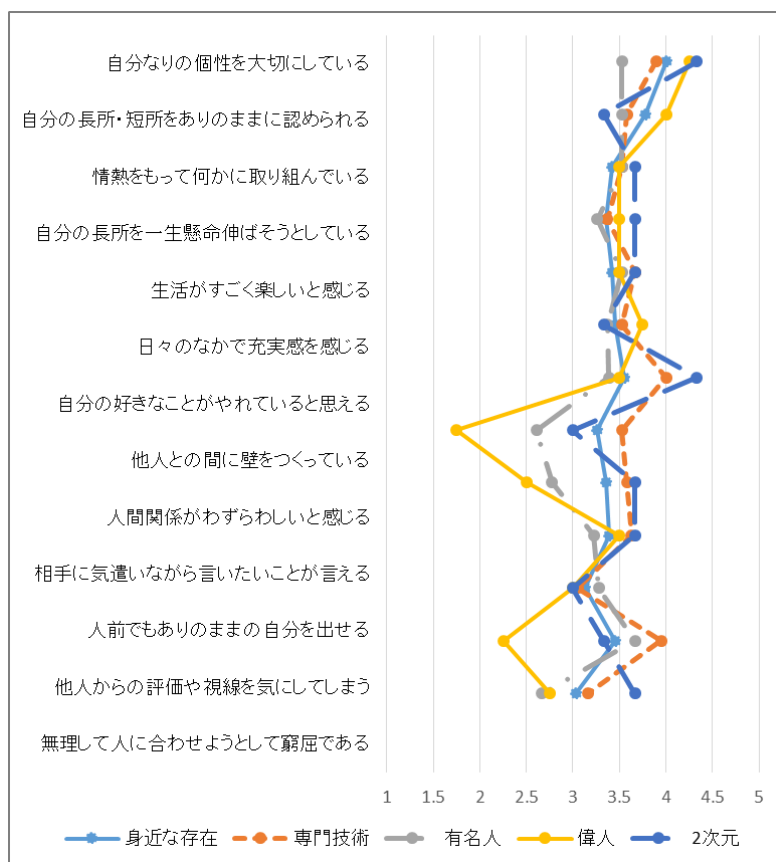
「ア.外見的特徴」～「ク.生き方」の各項目別に出力結果を見たところ、「ウ.台詞や名言、口癖」において R^2 は.15 であり、0.1%水準で有意となっていることが分かる。また、係数の表を見ると、憧れの対象に感じる魅力の種類に有意な影響を及ぼしているのは「キ.自分の好きなことがやれていると思える」の項目だけであることが分かる(図表-12)。これより、日頃から自分の好きなことがやれている人は、憧れの対象がもつ台詞や名言、口癖に魅力を感じる傾向にあることが予想でき、比較的憧れの対象をポジティブな存在として捉えているように感じられる。分析前は、他の「自分なりの個性を大切にしている」「自分の長所・短所をあいのままに認められる」「人前でもありのままの自分を出せる」など、自己肯定感が高いあるいは自己表現を大切にしているような項目でも何か関連が見られるのではないかという仮説を立てていた。しかし、上記で取り上げた項目以外では有意差は見られなかったため、ほとんど重要性はなさそうである。

図表-13 憧れの分類と心理測定尺度(一元配置分散分析)

		n	MEAN	SD	F	df	p
他人との間に壁をつくっている	①身近な存在	31	3.26	1.03	2.90	5	0.019
	②専門技術	19	3.53	0.96			
	③有名人	18	2.61	1.14			
	④偉人	4	1.75	0.96			
	⑤2次元	3	3.00	1.00			
	その他	4	3.00	1.15			
他人からの評価や視線を気にしてしまう	①身近な存在	31	3.45	0.89	2.15	5	0.069
	②専門技術	19	3.95	0.91			
	③有名人	18	3.67	1.19			
	④偉人	4	2.25	0.96			
	⑤2次元	3	3.33	1.53			
	その他	4	4.00	1.41			

一元配置分散分析によって問3の具体的な憧れの対象を分類した①～⑤と問8の自己肯定感を測る心理測定尺度との間に「他人との間に壁をつくっている」「他人からの評価や視線を気にしてしまう」の2項目において有意な差がみられた(図表-13)。

図表-14 「他人との間」と「他人からの評価や視線」(分散分析)



また、「他人との間に壁をつくっている」と「他人からの評価や視線を気にしてしまう」との間に差があるのか調べるため分散分析を行い、対象の分類ごとの回答平均値を縦の折れ線グラフで表した(数値が高い方が、よくあてはまるものとする) (図表-14)。問 8 のア〜クそれぞれを従属変数として、憧れの対象(①身近な存在②専門技術③有名人④偉人⑤二次元)による 5 群間の平均値の差の検定を行なった。その結果、「他人との間に壁をつくっている」と「他人からの評価や視線を気にしてしまう」の際に憧れの対象の主効果は優位であった(他人との間に壁をつくっている : $F(5,73)=2.90, p<.01$) (他人からの評価や視線を気にしてしまう : $F(5,73)=2.15, p<.05$)。図表 は、憧れ対象ごとの平均値である。Tukey 法による多重比較の結果、②専門技術を扱った人物の平均値が他の憧れ対象の平均値と比べ有意に高いことが判明した。また、④偉人の平均値が他の憧れ対象の平均値と比べ有意に高いことが明らかになった。このことから、専門技術を扱った人物に憧れる人は、自分も能力・技術の向上を求めているがゆえに他人からの評価を気にしてしまうのではないだろうか。偉人に憧れる人に関しては一概に断定できないが、少なくとも偉人の考え方や行いに魅力を感じていると考えられる。よって、その思想と行動を参考にするにあたって他人からの評価を気にしてしまうのではないかと考えられる。また、両対象ともに他人との間に壁をつくっている傾向にあることに関しては個人差があるように思える。しかし、それぞれ自分独自の考え方や行動、能力・技術の向上のための努力に打ち込む姿勢が想像できるため、多少は他人との間に壁をつくってしまうのではないだろうか。このような結果は予想外であったが、非常に興味深い推測をすることができた。

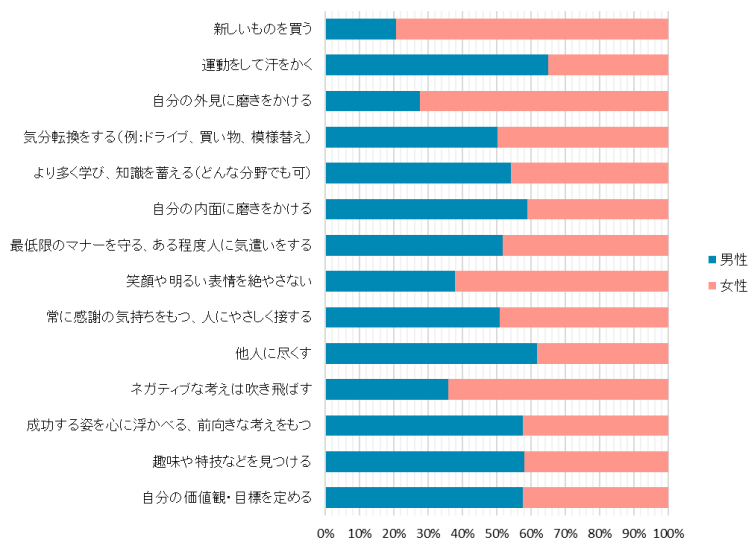
図表-15 問 9 単純集計表

		回答数	自分の価値観・目標を定める	趣味や特技などを見つける	成功する姿を心に浮かべる、前向きな考えをもつ	ネガティブな考えは吹き飛ばす	他人に尽くす	常に感謝の気持ちをもつ、人にやさしく接する
全体		95	33	47	33	25	17	43
性別	男性	39	16 41.0%	23 59.0%	16 41.0%	7 17.9%	9 23.1%	18 46.2%
	女性	56	17 30.4%	24 42.9%	17 30.4%	18 32.1%	8 14.3%	25 44.6%

笑顔や明るい表情を絶やさない	最低限のマナーを守る、ある程度人に気遣いをする	自分の内面に磨きをかける	より多く学び、知識を蓄える(どんな分野でも可)	気分転換をする(例:ドライブ、買い物、模様替えなど)	自分の外見に磨きをかける	運動をして汗をかく	新しいものを買う
37	61	22	40	34	19	16	13
11 28.2%	26 66.7%	11 28.2%	18 46.2%	14 35.9%	4 10.3%	9 23.1%	2 5.1%
26 46.4%	35 62.5%	11 19.6%	22 39.3%	20 35.7%	15 26.8%	7 12.5%	11 19.6%

問9の「自分自身に自信をつけるために日頃から意識または実行していることは何か」の回答を項目別に単純集計をし、表で示した(図表-15)。全体的に見ても、項目の種類によって極端な割合の偏りは見られない結果となったが、項目別において男女それぞれがどのくらいの割合でいるのかを詳細に調べた。その結果、下図の通りになった(図表-16)。これは全体を100%とした平面棒グラフの形になっている。

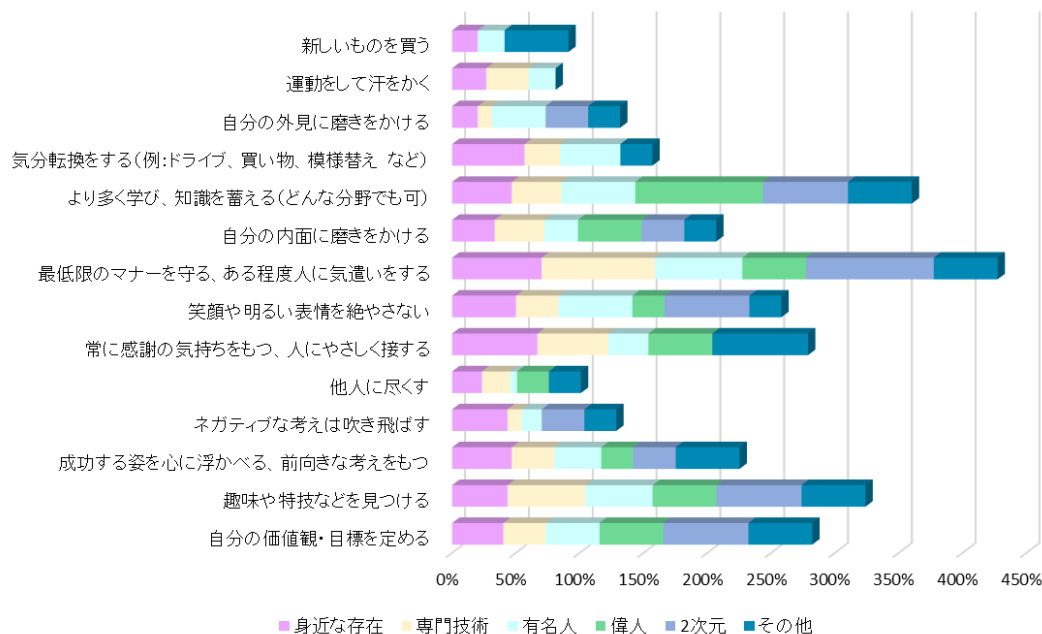
図表-16 男女別「自信をつけるために日頃から意識または実行していること」



男女間で大きな差がみられた項目は4つある。そのうち、男性が女性よりも割合を占めている項目は「運動をして汗をかく(男性 23.1%、女性 12.5%)」、「他人に尽くす(男性 23.1%、女性 14.3%)」の順となっている。一方、女性が男性よりも割合を占めている項目は、「新しいものを買う(男性 5.1%、女性 19.6%)」、「自分の外見に磨きをかける(男性 10.3%、女性 26.8%)」、「ネガティブな考えは吹き飛ばす(男性 17.9%、女性 32.1%)」、「笑顔や明るい表情を絶やさない(男性 28.2%、女性 46.4%)」と複数の回答があった。これらの内容から、男性は身体的に発散することで、女性は外見と精神的な面から意識・実行することで自己の自信を高めている傾向にあるということが分かった。予想していたよりも、男性がスポーツマンや人とのつながりを大切にする人の割合が多かったのか、自分からアクションを起こすことで自信を向上させているという予想に当てはまるような結果になった。それに対して女性も、男性とは対極的な面を重視していることが何となく予想通りの結果であると感じた。したがって、問9の設定における回答を分析することで、「憧れた物事を真似することで自分の自信を向上させる」という今回のテーマを抜きにして自己肯定感の上げ方を考えた際、上記のような男女差がはっきりと出るとということが分かった。

続いて、自信をもつための日頃の行動について、項目ごと憧れの分類がそれぞれどの程度の割合となっているのかをクロス集計を行い、積み立て横棒グラフで示した(図表-17)。

図表-17 憧れの分類別「自信をもつための日頃の行動について」



全体的に目を通した際、「最低限のマナーを守る、ある程度人に気遣いをする」の項目に該当する者が最も多かった。その内訳を見ると、2次元、専門技術を扱った人物、身近な存在の順に割合を占めている。他の項目でも割合の分布にばらつきがあることから、このデータだけでは憧れの分類と自信をもつための日頃の行動との間に何らかの傾向があるとは断定できないことが予想される。

次に、真似した過程・結果を具体的に記入する問6への回答と憧れの分類との間に何らかの関係性あるいは傾向が見られるのか、分類ごとに集計した。ここでは、どんな分類の対象を真似することで自信の評価が高くなるのか・低くなるのかも同時に分析していく。

具体的な体験例とそれにおける真似をする過程・結果に対する評価を共に回答した者は合計30名おり、全体のうちの約26.5%に達していることが分かった。そこで、憧れの対象(ここでは1位の人物のみに着目する)を6種類のカテゴリーに分類し、それぞれどんな体験と評価傾向にあるのかを紹介する。

問6. 問5の「真似したことがある」の解答欄に**1つでも○をした方**にお聞きします。憧れの対象に近づこうと**真似をした過程と結果**についてそれぞれお答えください。**例を参考に実体験**を簡単に書いてください。また、真似をしたことによってどの程度自分に自信がつかいましたか。それを**5段階で評価し○をつけて**ください。

※評価の数値が1に近づくほど自信がついた、5に近づくほど自信がつかなかったとする

【①身近な存在(家族、友人、先輩、先生など)】

- ・教職の先輩...1→1 (人を大切に思いやり、どんな人なのかの判断がよくなるように)
- ・部活顧問(高校)...3→3 (憧れの人と同じような物を買ひ、今の趣味につながった)
- ・お勉強がよくできる同級生...2→3 (ちゃんと勉強しようと思ったが、そもそも自分には遠い存在だった)
- ・中学生の頃の家庭教師...3→1 (場に流されないように意識し、大人になってから長所に)
- ・職場の同期や先輩...2→3 (落ち着いて業務に取り組んだが、思い通りにすることは困難)
- ・お友達...2→2 (人との付き合い方、距離感などに気をつけ、ストレスがなくなった)
- ・父親...2→1 (同じ趣味や同じ遊びを一緒にやったら、様々な知識や見識が広がった)

【②専門技術を扱った人物(スポーツ選手、バンドマン、声優、作家など)】

- ・ネドベド(元サッカー選手)...2→1 (同じポジションやってみたら、得意技となった)
- ・剣道の先輩(選手)...2→1 (技をまねして覚え、得意技になった)
- ・松岡修造...2→2 (彼が教えていたサーブの打ち方を練習したら、成功率が上がった)
- ・細美武士(バンドマンの人)...3→3 (作曲してみた結果、バンド活動をするきっかけに)
- ・中村憲剛...2→2 (プレイを真似したら、自分の思い通りのプレイができた)
- ・スポーツ選手...3→4 (部活中気づいた時に意識したが、自分にはできないと思った)
- ・泉鏡花...3→3 (小説を書いてみたら、同人小説として一定の評価を得た)
- ・自分と同じ競技のスター選手...2→2 (ミーティングで引用、プレーの真似をした結果、共感を得ると同時にスキルも向上した)
- ・プロ野球選手...2→2 (バッティングやピッチングフォームを参考にしながら練習に取り組んだ結果、自分に合ったフォームを見つけ活躍できた)

【③有名人(モデル、歌手・アイドル、アナウンサーなど)】

- ・嵐...3→3 (口癖がうつり、意識してないのに言うようになった)
- ・家入レオ...2→2 (ボイトレをし、少しずつ歌が上達した)
- ・細くて可愛くておしゃれな人(インフルエンサーの人)...4→3 (同じような服を着てみることで、思い通りのファッションが実現できた)
- ・木村拓哉...2→5 (服装を真似してみたが、かっこよくならなかった)
- ・松本人志(ダウタウン)...3→3 (人を笑わせようとしたら、笑ってもらえた)
- ・山下智久...5→1 (ドラマのセリフや歌のダンス・言動を真似し、モノマネできるように)
- ・松本潤...3→2 (多くの人を幸せにする方法を考え、広い見方ができるようになった)
- ・の子...3→3 (古着をかわいく着ていて真似した結果、古着を着る習慣が身についた)
- ・いとうせいこう...3→2 (紹介されたものを見たりした結果、読書が好きになった)

【④偉人】

- ・歴史上の人物全般...4→1 (困った際に切り抜ける方法を見つけ、自身の気づきを得た)
- ・坂本龍馬...3→2 (関連した本を多く読んだ結果、考え方が変わった)

【⑤2次元の人物(アニメ・漫画、ゲームな上に存在するような架空の人物)】

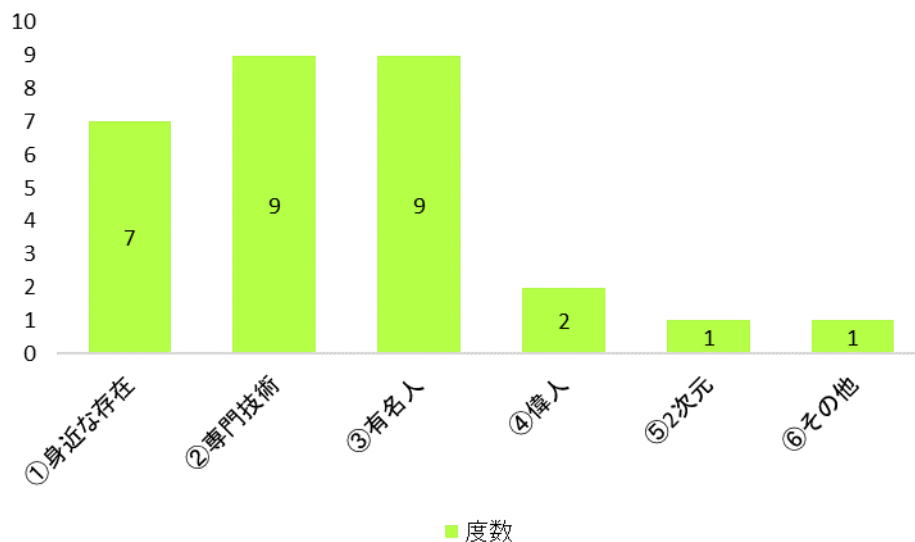
- ・三好(ジョーカー・ゲーム)...1→1 (服装や考え方を真似たら、結果を残すことができた)

【⑥その他(大雑把な類の人物像、思想家や文学者など)】

- ・思想家...2→2 (読書のスタイル、勉強法を参考にしたら、学力が向上したように思う)

これらの自由回答から、憧れに近づくための過程を経てどのような結果となったのかが読み取れる。過程と結果それぞれにおいて自信がついたかを評価する数値が「1(とても自信がついた)」あるいは「2(どちらかという自信がついた)」となっている、または結果的にそうになっている回答者は30人のうち18人おり、60%もの割合を占めていた。したがって、序論で述べた仮説の通り、憧れに近づく行為は過程・結果にかかわらず自信につながる傾向にあるといえる。その一方で、残りの40%の回答者は「自信の評価自体は変わらない」、「自分と憧れの対象との間にあるギャップに落ち込む」、「思い通りにならなかった」、「格好良くならなかった」など、半分の評価得点に0をつけている。今回の調査では、憧れを真似することでポジティブな感情、ネガティブな感情が生まれるのはおおよそ6:4であった。これは仮説に近いものであり、予想よりも自信がついた割合が大きかったという結果となった。

図表-18 真似したことがある「憧れ」の分類について



上記に羅列した憧れの分類を整理するため、それぞれに属している度数を縦棒グラフで示し視覚化した(自信に関する5段階評価はせず、実体験のみ記入した者は欠損値扱いにしたが、その2名はそれぞれ身近な存在と専門技術に1人ずつ分布していた)(図表-18)。この結果より、実際に憧れの対象に近づこうと何らかの過程と結果を伴う経験した回答者は、専門技術を扱った人物、有名人、身近な存在の順に多いことが分かる。

また、「真似をした過程における自信の度合い」によって「真似をした結果における自信の度合い」に違いがあるかどうかを検討するため、対応のあるt検定を実施した。その結果、2つの平均値の間に有意差は見られなかった。この分析結果は予想通りであり、改めて真似をする過程と結果それぞれにおける評価得点の間には関係性がないことを再確認した。予備調査の結果でもあった通り、スポーツにおいて技術の向上を図るべく練習した結果挫折を味わうなど、近づくためにした努力とその結果とでは自信の度合いが異なる事例も多々ある。そのため、必ずしも真似をする過程と結果の間には比例・反比例といったような、一定の関係が見られるとは限らな

いことが言えるだろう。

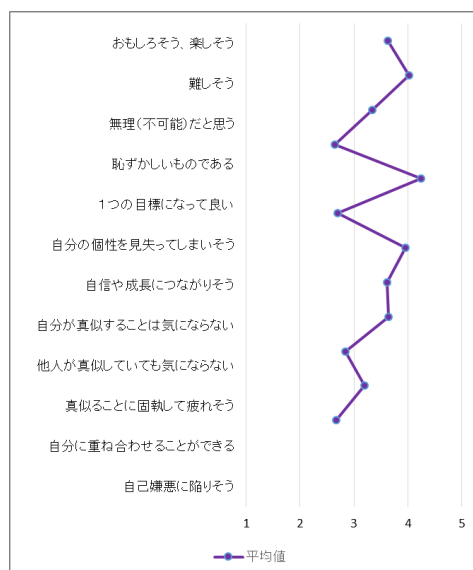
図表-19 男女別 憧れを真似することへのイメージ

		n	MEAN	SD	t	df	p
おもしろそう、楽しそう	男性	41	3.90	1.09	2.23	99	0.03
	女性	60	3.40	1.12			

性別によって憧れの対象を真似することへのイメージに違いがあるかどうかを検討するため、独立したサンプルの検定を実施した(図表-19)。その結果、「おもしろそう、楽しそう」という項目の平均値の間に5%水準で有意な差がみられたが、その他の項目の平均値の間に有意な差は見られなかった。このことから、「おもしろそう、楽しそう」といった『楽観的イメージ』においては男性の方が女性よりも平均値が高くなっていることが分かる。したがって、取り上げた12個のイメージにおいて1項目のみ性別によって違いがあるといえるが、それ以外では性別による違いは見られなかった。女性はどちらかというと「外見的特徴」、男性はどちらかというと「内面的特徴」と「言葉・持ち合わせているもの」を真似ることにさほど抵抗感はなく、プラス寄りのイメージを持っていると予想していた。しかし、上記の結果から、性別によって憧れの対象を真似ることに対するイメージ自体は「おもしろそう、楽しそう」のような抽象的なもの以外は関係がないことが明確になった。

憧れの対象を真似することへのイメージを項目ごとの平均値をで表し視覚化した結果、以下の通りである。この結果から、全体的にポジティブ・ネガティブ双方のイメージを持たれていることが読み取れる。

図表-20 項目別 憧れの対象を真似することへのイメージ



図表-21 自己・個人内過程について

		n	MEAN	SD	t	df	p
自分の長所を一生懸命伸ばそうとしている	男性	42	3.62	0.96	2.79	99	0.01
	女性	59	3.10	0.88			
無理して人に合わせようとして窮屈である	男性	42	3.38	1.03	2.03	98	0.05
	女性	58	2.95	1.07			

性別によって自己・個人内過程について(心理測定尺度集 I より引用)への回答に違いがあるかを検討するため、独立したサンプルの t 検定を実施した(図表-21)。その結果、「自分の長所を一生懸命伸ばそうとしている」と「無理して人に合わせようとして窮屈である」の 2 項目において、それぞれ 1%、5%水準で有意な差が見られた。このことから、「自分の長所を一生懸命伸ばそうとしている」と「無理して人に合わせようとして窮屈である」への回答において、どちらも男性の方が女性よりも平均値が高いという内訳になっていることが分かる。したがって、取り上げた 13 個の自己・個人内過程についての項目「ア.自分なりの個性を大切にしている」「イ.自分の長所・短所をありのままに認められる」「ウ.情熱をもって何かに取り組んでいる」「エ.自分の長所を一生懸命伸ばそうとしている」「オ.生活がすごく楽しいと感じる」「カ.日々のなかで充実感を感じる」「キ.自分の好きなことがやれていると思える」「ク.他人との間に壁をつくっている」「ケ.人間関係がわずらわしいと感じる」「コ.相手に気遣いながら言いたいことが言える」「サ.人前でもありのままの自分を出せる」「シ.他人からの評価や視線を気にしてしまう」「ス.無理して人に合わせようとして窮屈である」らにおいて 2 項目のみ性別によって違いがあるといえるが、それ以外では性別による違いは見られなかった。また、これら 2 つの項目は「憧れの分類」と「憧れたきっかけ」との間に関係はあるのかを調べるため、それぞれの項目同士でクロス集計を実施した。そこでカイ二乗検定を行ったが、全ての項目において有意な差は見られなかった。このことから、心理的尺度を用いた質問では憧れの分類と憧れたきっかけにおける関係性は測ることができないことが分かった。続けて、「憧れ(1 位の人物)に感じる魅力について」と「自己・個人内過程について」に関して、それぞれの設問にある項目ごとの相関関係を算出したところ、次ページに並ぶ図表-22 と図表-23 に示す結果が得られた。

図表-22 の「憧れ(1 位の人物)に感じる魅力について」という設問では「情熱をもって何かに取り組んでいる」と「外見的特徴」「その人物の夢や目標」らの項目と 0.1%水準で有意な正の相関がみられた。自分は情熱をもって何かに取り組んでいると感じている人ほど、これらに対する意識も高かった。以下、一部の有意差が見られた相関関係について述べる。

図表-23 の「自己・個人内過程について」という設問では「人前でもありのままの自分を出せる」と「自分なりの個性を大切にしている」「自分の長所・短所をありのままに認められる」「情熱をもって何かに取り組んでいる」「自分の長所を一生懸命伸ばそうとしている」らの項目と 0.1%水準で有意な正の相関がみられた。自分は人前でもありのままの自分を出せると感じている人ほど、これらに対する意識も高かった。

回転後の成分行列^a

	成分			
	マイナス	プラス	悲観的	楽観的
真似ることに固執して疲れそう	0.862	0.029	0.093	-0.072
自分の個性を見失ってしまいそう	0.774	-0.175	0.024	0.032
自己嫌悪に陥りそう	0.726	0.065	0.284	-0.108
恥ずかしいものである	0.688	-0.200	0.007	0.073
他人が真似していても気にならない	-0.065	0.760	0.122	-0.255
自分が真似することは気にならない	-0.253	0.720	-0.094	0.094
自信や成長につながりそう	-0.167	0.713	0.157	0.301
自分に重ね合わせることができる	0.259	0.675	-0.198	0.171
1つの目標になって良い	-0.274	0.491	0.258	0.457
難しそう	0.128	0.105	0.856	0.189
無理（不可能）だと思う	0.172	-0.088	0.797	-0.238
おもしろそう、楽しそう	0.046	0.089	-0.080	0.889

因子抽出法：主成分分析

回転法：Kaiser の正規化を伴うバリマックス法

a. 5 回の反復で回転が収束しました。

図表-24 憧れの人物を真似することへイメージ(因子分析)

因子分析によって問7「2次元3次元問わず、憧れの人物を真似することについてどのようなイメージがありますか。5段階で評価し○をつけてください。」の設問の回答のうち、第一～第四因子をそれぞれ抽出した。第一因子には、「真似ることに固執して疲れそう」「自分の個性を見失ってしまいそう」といった『憧れの対象を真似することへの批判的な考え』に関するものが高い因子寄与率で抽出された。第二因子には、「他人が真似していても気にならない」「自分が真似することはきにならない」といった『憧れの対象を真似することへの普通～肯定的な考え』に関するものが抽出された。第三因子には、「難しそう」「無理(不可能)だと思う」など、『憧れの対象を真似することへのハードルの高さを示した、悲観的な考え』に関するものが抽出された。第四因子には、「おもしろそう、楽しそう」といった『憧れの対象を真似することへの楽観的な考え』に関するものが抽出された（図表 -24

回転後の成分行列^a

	成分		
	ポジティブ	自己表現	非友好的
日々のなかで充実感を感じる	0.879	0.115	-0.061
生活がすごく楽しいと感じる	0.861	0.058	-0.008
自分の好きなことがやれていると思える	0.757	0.146	0.005
自分の長所を一生懸命伸ばそうとしている	0.664	0.428	0.102
情熱をもって何かに取り組んでいる	0.540	0.423	-0.109
自分なりの個性を大切にしている	0.090	0.804	-0.003
相手に気遣いながら言いたいことが言える	0.083	0.723	0.199
人前でもありのままの自分を出せる	0.258	0.715	-0.251
自分の長所・短所をありのままに認められる	0.188	0.597	-0.100
人間関係がわずらわしいと感じる	-0.144	0.118	0.808
他人との間に壁をつくっている	-0.112	-0.014	0.785
他人からの評価や視線を気にしてしまう	0.050	-0.091	0.741
無理して人に合わせようとして窮屈である	0.122	-0.086	0.658

因子抽出法：主成分分析

回転法：Kaiser の正規化を伴うバリマックス法

a. 4 回の反復で回転が収束しました。

図表-25 自己・個人内過程について(因子分析)

前ページに続いて、因子分析によって問 8「自己・個人内過程について」の設問(心理測定尺度集 I より引用)のうち、第一～第四因子をそれぞれ抽出した。第一因子には、「日々のなかで充実感を感じる」「生活がすごく楽しいと感じる」「自分の好きなことがやれていると思える」といった『日常生活において感じるポジティブな感覚』に関するものが高い因子寄与率で抽出された。第二因子には、「自分なりの個性を大切にしている」「相手に気遣いながら言いたいことが言える」「人前でもありのままの自分を出せる」といった『自己表現を大切にした日常行動・意識』に関するものが抽出された。第三因子には、「人間関係がわずらわしいと感じる」「他人との間に壁をつくっている」「他人からの評価や視線を気にしてしまう」といった『どちらかというとな非友好的な日常態度、どちらかというとなネガティブな他人との関わり方』に関するものが抽出された(図表-25)。

4. まとめと今後の課題

本研究での目的は、外国と比べて自己肯定感が低い日本において「憧れ」を持つことで自己肯定感が高まるものであるかを明らかにするものである。そのために、憧れという感情を持つことで心理的にどのような作用をもたらすのか特性を把握し、それがどのように自己肯定感の向上へと繋がっていくのかを解明しようと試みた。ここでは、本調査の結果から得た気づきや考察をまとめ、研究目的が達成されたかを検証していきたい。

『1.はじめに』で述べたように、私は憧れを持つことで自己肯定感を上げることは可能であり、日本人ならではの特性や協調性が強い若者の傾向から、男女ともに憧れに近づくことに対してどちらかというポジティブなイメージを抱いているのではないかと仮説を立てていた。本調査を行った結果、憧れに近づく行為は約 6 割の割合で自己肯定感が上がることが分かった。しかし、その行為に対するイメージは、因子分解によって「真似ることに固執して疲れそう」「自分の個性を見失ってしまいそう」といった『憧れの対象を真似することへの批判的な考え』に関するものが高因子寄与率で抽出された。その次に『憧れの対象を真似することへの普通～肯定的な考え』に関するものが抽出されていたことから、憧れを真似する行為自体に対してポジティブなイメージが優先されるとは言えないという結果となった。

また、最初の質問から既に憧れの定義づけの段階で個人差があり、個々人によって憧れやそれに関連するものへの捉え方が異なることが何となくうかがえた。回答者のうち 6 割以上の男女に憧れを持っており、その内訳として、男性はスポーツ全般や音楽、作家など、男性が主体となった分野において活躍する人物に憧れる傾向があり、外見に関わる美意識や成熟した考え方などに惹かれる傾向にあった。男女それぞれが各分類の憧れに対して憧れるきっかけにおいても 1～3 位の順位問わず、「その人の言葉・持ち合わせているものに惹かれたから」が最も大きく割合を占めている。1位の憧れの人物のみに注目すると、先程の項目に続き「その人の内面的特徴に惹かれたから」「なんとなく『かっこいい』『かわいい』『素敵』といった感情を抱いたから」「その人が日頃からとっている行動」が順に並んでおり、意外にも外見的特徴と内面的特徴の度数には均等なバランスは見られなかった。したがって、憧れとして認識する際、その対象の「その人の言葉・持ち合わせているもの」「内面的特徴」が優先して重要視されることが考えられる。そこで、性別によって憧れたきっかけに違いがあるのかを調べるため、性別を独立変数、憧れたきっかけを従属変数としてクロス集計をしカイ二乗検定を行った結果、有意な差は見られなかった。ここでは憧れの分類とは異なり、憧れたきっかけにおいては性別による差が見られないという結果となった。

今回メインとして扱った「自己・個人内過程について（心理測定尺度集 I より引用）に対する回答」と「憧れを感じる魅力の種類」について重回帰分析を行った結果、「台詞や名言、口癖」において R^2 は .15 であり、0.1%水準で有意となっていることが分かった。係数の表を見ると、憧れの対象に感じる魅力の種類に有意な影響を及ぼしているのは「キ.自分の好きなことがやれていると思える」の項目だけであることが読み取れた。これより、日頃から自分の好きなことがやれている人は、憧れの対象がもつ台詞や名言、口癖に魅力を感じる傾向にあることが予想でき、

比較的憧れの対象をポジティブな存在として捉えているように感じられる。

そして、一元配置分散分析による「問3の具体的な憧れの対象を分類した①～⑤」と「問8の自己肯定感を測る心理測定尺度」に関して興味深い結果が明らかとなった。それら2項において、「他人との間に壁をつくっている」「他人からの評価や視線を気にしてしまう」の2項目において有意な差がみられた。また、そこでは④偉人の平均値が他の憧れ対象の平均値と比べ有意に高いことが明らかになった。このことから、専門技術を扱った人物に憧れる人は、自分も能力・技術の向上を求めているがゆえに他人からの評価を気にしてしまうのではないだろうか。偉人に憧れる人に関しては一概に断定できないが、少なくとも偉人の考え方や行いに魅力を感じていると考えられる。よって、その思想と行動を参考にするにあたって他人からの評価を気にしてしまうのではないかと考えられる。また、両対象ともに他人との間に壁をつくっている傾向にあることに関しては個人差があるように思える。しかし、それぞれ自分独自の考え方や行動、能力・技術の向上のための努力に打ち込む姿勢が想像できるため、多少は他人との間に壁をつくってしまうのではないだろうか。このような結果は予想外であったが、非常に興味深い推測をすることができた。

最後に、「憧れ(1位の人物)に感じる魅力について」と「自己・個人内過程について」に関して、それぞれの設問にある項目ごとの相関関係を算出したところ、次のような結果が得られた。「憧れ(1位の人物)に感じる魅力について」という設問では「情熱をもって何かに取り組んでいる」と「外見的特徴」「その人物の夢や目標」らの項目と0.1%水準で有意な正の相関がみられた。自分は情熱をもって何かに取り組んでいると感じている人ほど、これらに対する意識も高かった。また、「自己・個人内過程について」という設問では「人前でもありのままの自分を出せる」と「自分なりの個性を大切にしている」「自分の長所・短所をありのままに認められる」「情熱をもって何かに取り組んでいる」「自分の長所を一生懸命伸ばそうとしている」らの項目と0.1%水準で有意な正の相関がみられた。自分は人前でもありのままの自分を出せると感じている人ほど、これらに対する意識も高かった。これらのことから、日頃から人前でもありのままの自分を出せるような自尊感情や情熱を持ち合わせて過ごしている人ほど、憧れの対象の外見や夢・目標に魅力を感じる傾向にあることがいえる。

結論として、憧れと自己肯定感には少なからず関係性があり、憧れを持つことでそれに近づこうと努力する、目標・参考にするなどのアクションに結びつく作用が生まれる。その行動や意識の過程あるいは結果のなかで、自己肯定感は上がる傾向にあるということが言えるだろう。今回の調査より、憧れと自己肯定感とで直接的な結びつきがあるというよりは、その間に性別や経験による個人差などの要因が存在し、関係しているということが分かった。今後の課題を挙げるとすると、大きく分けて2点ある。1点目は、今回扱った心理学的尺度による「自己・個人内過程について(心理測定尺度集Iより引用)」の質問を生かした質問の作成とそれ以外の心理的尺度の提案である。これを行うことによって、より強い根拠を示しながら心理学的な観点から調査内容を深められるのではないだろうか。2点目は、「専門技術を扱った人物と偉人に憧れる者は他人からの評価を気にする」といった結果が非常に興味深いと思ったため、その因果関係や要因を把握できるような研究もできたら面白いのではないかと考える。今回の社会調査を通して、理屈

が分からないデータ結果についてより詳しく調査するべきであると感じる場面がいくつかあったことから、またこのような機会を得ることができたら改善を図っていきたい。

参考文献リスト

- ・ 憧れ／憬れ(あこがれ)の意味

goo 国語辞書

<https://dictionary.goo.ne.jp/jn/3233/meaning/m0u/>

- ・ 幼児期の「ごっこ遊び」が心と体を成長させる理由

<https://vonds.jp/13198/>

- ・ ヴィゴツキー(著) 神谷栄司(翻訳)

『ごっこ遊びの世界—虚構場面の創造と乳幼児の発達』法政出版

・ 河崎道夫『ごっこ遊び—自然・自我・保育実践』ひとなる書房 p.109

- ・ DiFa 『インフルエンサーは誰のため？：アミープラスにみるファッション EC』

<https://www.difa.me/23734/influencers-fashion-ec-marketing>

- ・ zakzak by 夕刊フジ

【外国人が見るニッポン】欧米の真似事はいい加減ヤメにしません？

<https://www.zakzak.co.jp/ent/news/180228/ent1802285738-n1.html>

- ・ 内閣府ホームページ「今を生きる若者の意識～国際比較からみえてくるもの～」

<https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26gaiyou/tokushu.html>

- ・ 東京都教職員研修センター『自尊感情や自己肯定感に関する研究—幼児・児童・生徒の自尊感情や自己肯定感を高める指導の在り方—』

http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/09seika/reports/files/bulletin/h20/h20_01.pdf

- ・ 立教大学学術リポジトリ

『日本におけるファン文化・ファン行動研究の動向—ファンツーリズムの確立に向けて—』

- ・ 心理測定尺度集 I 人間の内面を探る<自己・個人内過程> P16～22

堀洋道 監修／山本真理子 編 サイエンス社

「憧れ」についての調査

2018年12月

所属：情報学部メディア表現学科3年

「メディア調査研究法Ⅲ」

調査員：木村由紀子

連絡先：b6p51035@shonan.bunkyo.ac.jp

担当教員：日吉昭彦

本調査にご協力いただきましてありがとうございます。

本調査は「憧れ」についての調査です。

本調査は文教大学湘南キャンパスの学生を調査対象としています。

回答者のプライバシーの保護に配慮し、ご回答はすべてコンピューターで統計的に処理しますのでご迷惑をおかけすることは一切ございません。

調査についてのご意見・ご質問がありましたら上記に記載されている連絡先にご連絡ください。

お忙しいところ誠に申し訳ございませんが、ご協力よろしくお願いいたします。

ご記入にあたってのお願い

1. 調査には、必ず調査票を受け取った本人が回答・ご記入ください。
2. お答えになりにくい質問に関しては、無回答で結構です。
3. 質問への回答は、特に指示のない限り当てはまる項目番号に○をつけてください。
4. ご記入は、鉛筆・シャープペンシル・黒か青のボールペンでお願いします。また、回答を訂正する場合は、前の回答を消しゴムで消すか、×印をつけるなどして、訂正したことを明示してください。
5. 回答方法などについてのご質問がございましたら、調査員にお尋ねしてください。
6. ご記入が終わりましたら、担当者が回収に参りますので指示をお待ちください。
7. 他の授業などでこの調査に回答したことがある方は、お手数ですが担当者にお声掛けください。

各自それぞれの質問にお答えください。

■ あなたにとっての「憧れ」についてお聞きします。

問1. あなたにとっての「憧れ」にあてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 自分が理想とする人物 64.6%
2. 自分が真似したいと思うような人物 51.3%
3. 自分にはない能力や技術を持っている人物 69.9%
4. 手の届かない存在・常に自分の先を行く存在 43.4%
5. その他 (3.5%)
 - ・その人のようになりたいと思う人物
 - ・自分が理想とすることができること
 - ・身近になってはいけないもの
 - ・人に対するあこがれはあまりなくて、あの場所へ行ってみたい、やってみたいなどのあこがれ(願望)はあります。

問2

2-1. あなたは「現在憧れている人」または「今まで憧れていた人」はいますか。あてはまるものに 1つ○ をつけてください。

1. はい→問3へ 73.5%
2. いいえ→2-2へ 26.5%

2-2. 問2-1で 2 (いいえ) と回答した方はその理由を教えてください。次の選択肢のうちあてはまるものに 1つ○ をつけてください。

1. 自分が憧れるような人物に出会ったことかないから 8.8%
2. そもそも何かに「憧れ」の感情を抱こうと思わないから 5.3%
3. 自分にある程度自信があり、模範や憧れという存在は特に必要ないから 0.9%
4. その他 (9.7%)
 - ・憧れを意識したことがない
 - ・そういうシーズンじゃないから
 - ・探している
 - ・憧れという感情が分からないから
 - ・わからない
 - ・憧れる相手と自分は違う人間であり、その人になることが必ずしも最適なことではないと思うから
 - ・上記3に加えて自分自身が憧れの存在になれる位の人間になりたいため、ハードルを高くする
 - ・人はそれぞれ違って当たり前であり、素敵な人は沢山いるけど自分は自分の良さを知ってくれる人がいてくれれば満足であり、あの人のこういう所を見習いたいと思うことはあっても憧れとは違うかなと思います。

→ 問7へ移ってください

問3. 問2-1で1(はい)を回答した方は具体的に何に憧れましたか。最大3つまで1～3位の順にそれぞれ記入してください。

例：父親、吹奏楽の先輩、徳川家康、白石麻衣、羽生結弦、セーラームーン など

1位 []

2位 []

3位 []

1位

アイドル	恩田陸	樹木希林
いとうせいこう	家入レオ	小学校の時の担任
お勉強がよくできる同級生	外山滋比古	松岡修造
お友達	学校の先生	松本人志(ダウントウン)
スポーツ選手	教職の先輩	職場の先輩
ネドベド(元サッカー選手)	剣道の先輩(選手)	職場の同期や先輩
の子	伍代雄介	吹奏楽の先輩
バドミントン部の先輩	好きな作家	吹奏楽の中三の時の顧問
ピーターパン	高校生の時の同級生	世界でノーベル平和賞を受
プロ選手	細くて可愛くておしゃれな	賞された方々
プロ野球の選手	人(インフルエンサーの人)	石原さとみ
プロ野球の投手	細美武士(バンドの人)	先パイ
みやぞん	坂本龍馬	先輩
やまだたかゆき(俳優)	桜井和寿	泉鏡花
レブロン・ジェームズ(バス	三好(ジョーカー・ゲーム)	大学時代の恩師
ケ)	山下智久	知人
安室奈美恵	山内総一郎(バンドマン)	中学生の頃の家庭教師(当時
以前お世話になった上司	思想家	大学生)
以前の仕事の上司	自分と同じ競技のスター選	中村憲剛(なかむらけんご)
恩師	手 平尾	動画で知り合った人

同世代で夢なり目標を達成 または達成しようとしてい る人物	豊永利行(声優) 北川景子 北野たけし(ビートたけし)	友達 嵐 嵐 松本潤
父親	木村拓哉	鈴木京香さん
部活の先輩	野球選手	歴史上の人物全般※戦国、明
部活顧問(高校)	野球部の先輩	治前後の偉人
平手友梨奈	野口英世	Dashy
母親	友人	

2位

お金持ち	高校の先輩(野球部)	千葉雄大
サッカー選手全般	高校の同級生	前職の同僚
サラジェータ(サッカー選手)	高校時代の先生	中学の生徒会長
ジェームズ・ハーデン(バス ケ)	今井美樹	藤ヶ谷太輔
ハイゾンヒ シュリーマン	仕事の先輩	彼氏
バイト先の先輩	自分の意見をしっかりとっ ている(親など)	美人
バナナマン	社長	父親
モデル	樹木希林	部活の先輩
やまだたかゆき(俳優)	小説上の人物	部活顧問(中学)
ルフィ(ワンピース)	小田和正	部活動の先輩
宇多田ヒカル	小澤征爾	文学者
越前リョーマ(テニスの王子 様)	織田信長	友だち
学校の先輩	職場の上司	友人
興梠信三(こうのきしんぞう)	新垣結衣	有働由美子
剣城あきら(プリキュア)	吹奏楽部の先輩(高校)	両親
高校の時の先生	清宮 先輩	NMB48 渡辺美優紀

3位

アポロ・ロビンズ	会社の先輩	女優
セーラーMoon	京本大我	松尾
デリック・ローズ (バスケ)	高校の吹奏楽の先輩	西野七瀬
バイク乗りの友人	高校の先生	大久保康人
ベースの上手な先輩(高校)	坂口健太郎	長谷部誠
やまだたかゆき(俳優)	社会 上 の 偉 人 ※ Apple、	父親
リオネル・メッシ	Microsoft、松下電工 etc	部活の先輩

名前の売れた人
友人

櫻井良子
emma ちゃん

EXILE ATSUSHI

問4. 問3で回答した人物に憧れたきっかけは何ですか。次の選択肢の中から1位～3位の人物に対応するように最もあてはまるものを1つずつ選んで記入してください。

1. なんとなく「かっこいい」「かわいい」「素敵」といった感情を抱いたから
1位の人物(8.0%) 2位の人物(6.2%) 3位の人物(3.5%)
2. その人の外見的特徴に惹かれたから
1位の人物(6.2%) 2位の人物(6.2%) 3位の人物(2.7%)
3. その人の内面的特徴に惹かれたから
1位の人物(15.9%) 2位の人物(8.0%) 3位の人物(2.7%)
4. その人の言葉・持ち合わせているものに惹かれたから
1位の人物(23.9%) 2位の人物(9.7%) 3位の人物(8.0%)
5. その人が目頃からとっている行動に惹かれたから
1位の人物(8.8%) 2位の人物(7.1%) 3位の人物(5.3%)
6. その他()
1位の人物(7.1%) 2位の人物(6.2%) 3位の人物(3.5%)

・1位の人物	・2位の人物	興味のあることがらの人物
しっかりしている	ここぞという時に活躍する	生き様
プレイスタイル	から	・3位の人物
興味のあることがらの人物	その人の考え方が自分にな	サッカーがバチボコ上手い
試合をみて	い発想だから	試合中のプレイ
試合中のプレイ	仕事への取り組み方	興味のあることがらの人物
生き様	試合中のプレイ	生き様
伝記を読んで	人に好かれ、人が寄ってくる	
野球がうまいから	から。あとおしゃれ	

問5. ここからは、問3の回答のうち1位の人物のみについてお聞きします。その人物の魅力について、それぞれの項目を5段階で評価し○をつけてください。また、右端の「真似したことがある」についてはア～キそれぞれの項目ごとに真似したことがあれば○を、なければ×を記入してください。

	とても 憧れる	やや憧れる	どちらとも いえない	あまり 憧れない	全く 憧れない	真似した ことがある
ア.外見的特徴(服装、持ち物)	17.7%	15.9%	19.5%	6.2%	8.8%	11.5%
イ.その人物の夢や目標	26.5%	18.6%	15.0%	3.5%	4.4%	8.0%
ウ.台詞や名言、口癖	20.4%	23.9%	14.2%	3.5%	6.2%	9.7%
エ.性格	28.3%	21.2%	10.6%	4.4%	3.5%	8.8%
オ.物事に対する考え方・思考	41.6%	21.2%	3.5%	0.0%	2.7%	20.4%
カ.所作(ふるまい、身のこなし)	34.5%	15.0%	15.0%	0.9%	2.7%	12.4%
キ.その人の趣味、特技	27.4%	12.4%	18.6%	4.4%	4.4%	9.7%
ク.生き方	34.5%	18.6%	11.5%	1.8%	3.5%	6.2%

問6. 問5の「真似したことがある」の解答欄に1つでも○をした方にお聞きします。憧れの対象に近づこうと真似をした過程と結果についてそれぞれお答えください。例を参考に実体験を簡単に書いてください。また、真似をしたことによってどの程度自分に自信がつかれましたか。それを5段階で評価し○をつけてください。

【例】

【過程】 野球部の先輩のようにひたすらバット練習を続けた

【結果】 県大会で練習の成果が振るわず、挫折を味わった / 活躍し優勝できた

【真似をした過程】

[]

- ・口癖のような言葉を何かあると使った
- ・一人一人を大切に思いやる
- ・同じポジションを全部やってみた
- ・技をまねして覚えようとした
- ・前向きに考える
- ・歌をボイトレに通って練習した
- ・同じような服を探した
- ・服装を真似した
- ・人を笑わせようとした
- ・彼が教えていたサーブの打ち方を練習してみた
- ・憧れの人と同じような物を買った
- ・作曲してみた
- ・友達の前でドラマのセリフや歌のダンス・言動を真似した
- ・多くの人を幸せにする方法を考えてい
- ・先輩がしそうなことをした
- ・友達のブレない考え方に憧れて、自分の考え方を試してみた

- ・ちゃんと勉強しようと思った
- ・古着をかわいく着ていて私も着たくてまねした
- ・プレイを真似した
- ・業務上困った際に切り抜ける方法を見つけ真似した
- ・前向きにチャレンジを心がけた

- ・周りに流されず(例えば高校生でタバコを吸うなど)、自分のスタイル(自分はタバコを吸わない方がスマートだと思う等)を主張しスタイルを持つことで「カッコ」をつける

- ・文学や音楽など“おもしろい”と紹介されたもの、その関連を自分でも読んだり聞いたり観たりした<道標であった>
- ・投球術を学べるようビデオを沢山見た
- ・服装や考え方を真似た
- ・日々落ち着いて業務に取り組む姿勢
- ・人とのつきあい方、距離感など
- ・部活中気づいた時に
- ・小説を書いた
- ・読書のスタイル、勉強法
- ・同じ趣味や同じ遊びを一緒にやった
- ・チームのミーティングで引用、プレーでまねた
- ・バッティングやピッチングのフォーム、練習方法をまねた
- ・坂本龍馬に関連した本を多く読んだ

自信が ついた	1	2	3	4	5	自信が つかなかった
	2人	13人	11人	3人	1人	
	(0.06%)	(0.43%)	(0.37%)	(0.10%)	(0.03%)	

【真似をした結果】

[]

- ・意識していないのに言うことが増えた
- ・どんな人なのか周りのことがよくわかった。
馬鹿にしている人が馬鹿馬鹿しい

- ・周りに評価される機会が増えた
- ・得意技となった
- ・少しずつうまくなった

- ・思い通りのファッションができた
- ・かっこよくならなかった
- ・笑ってもらえた
- ・サーブの成功率が上がった
- ・今の趣味につながった
- ・バンド活動をした
- ・モノマネができるようになった
- ・広い味方ができるようになった
- ・人と人は違うなと思った
- ・そもそも自分には遠い存在だった
- ・古着を着た
- ・自分の思い通りのプレイができた
- ・自身の気づき(潜在的にあったが気づかない)が得られた
- ・大人になってから、「あの頃から自分のスタイルを持っていたね」と評価された
- ・高校3年間は「2週間で5冊の本」を読み

続けて、大量の図書カード(読書感想をかけたメモ)が出来た。ライブ等を通じて学校以外の人間関係が広がった。→道標がなくても“おもしろい”ものにたどりつけるようになった。

- ・打者を打ち取りやすくなった
- ・結果を残すことができた
- ・意識することは大切だが、自分の思い描く状態に持っていくことは難しい
- ・ストレスがなくなった
- ・自分にはできないと思った
- ・同人小説として一定の評価を得た
- ・学力が向上したように思う
- ・様々な知識や見識が広がった
- ・共感を得た、スキルが向上した
- ・自分にあったフォームを見つけ、活躍できた
- ・考え方が変わった

自信が ついた	1	2	3	4	5	自信が つかなかった
	7人 (0.23%)	11人 (0.36%)	10人 (0.33%)	1人 (0.03%)	1人 (0.03%)	

問7. ここからは全員がお答えください。2次元3次元を問わず、憧れの人物を真似することについてどのようなイメージがありますか。5段階で評価し○をつけてください。

	よくあてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
ア.おもしろそう、楽しそう	24.8%	31.9%	27.4%	10.6%	4.4%
イ.難しそう	37.2%	38.1%	15.9%	8.0%	0.9%
ウ.無理(不可能)だと思う	17.7%	28.3%	27.4%	21.2%	4.4%
エ.恥ずかしいものである	7.1%	15.9%	30.1%	27.4%	19.5%
オ.1つの目標になって良い	38.9%	48.7%	9.7%	0.9%	0.9%
カ.自分の個性を見失ってしまいそう	9.7%	14.2%	28.3%	31.9%	15.9%
キ.自信や成長につながりそう	26.5%	47.8%	21.2%	3.5%	0.9%
ク.自分が真似することは気にならない	19.5%	35.4%	35.4%	4.4%	4.4%
ケ.他人が真似していても気にならない	23.0%	36.3%	27.4%	8.0%	5.3%
コ.真似ることに固執して疲れそう	9.7%	16.8%	35.4%	23.9%	14.2%
サ.自分に重ね合わせることができる	10.6%	28.3%	39.8%	12.4%	8.8%
シ.自己嫌悪に陥りそう	8.8%	15.0%	31.0%	24.8%	20.4%

問8. 次の質問について、それぞれ5段階で評価し○をつけてください。

	よくあてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
ア.自分なりの個性を大切にしている	19.5%	50.4%	19.5%	8.0%	1.8%
イ.自分の長所・短所をありのままに認められる	14.2%	41.6%	33.6%	6.2%	2.7%
ウ.情熱をもって何かに取り組んでいる	10.6%	36.3%	37.2%	12.4%	1.8%
エ.自分の長所を一生懸命伸ばそうとしている	15.9%	23.9%	41.6%	15.9%	0.9%
オ.生活がすごく楽しいと感じる	14.2%	34.5%	32.7%	12.4%	3.5%
カ.日々のなかで充実感を感じる	12.4%	39.8%	30.1%	13.3%	2.7%
キ.自分の好きなことがやれていると思える	17.7%	45.1%	23.0%	9.7%	1.8%
ク.他人との間に壁をつくっている	8.8%	24.8%	34.5%	20.4%	8.0%
ケ.人間関係がわずらわしいと感じる	13.3%	28.3%	28.3%	22.1%	5.3%
コ.相手に気遣いながら言いたいことが言える	8.8%	38.9%	29.2%	14.2%	5.3%
サ.人前でもありのままの自分を出せる	10.6%	29.2%	26.5%	25.7%	5.3%
シ.他人からの評価や視線を気にしてしまう	18.6%	39.8%	23.9%	11.5%	3.5%
ス.無理して人に合わせようとして窮屈である	9.7%	26.5%	31.0%	23.0%	7.1%

問9. あなたが自分に自信をつけるために日頃から意識または実行していることは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 自分の価値観・目標を定める 32.7%

- 2. 趣味や特技などを見つける 46.0%
- 3. 成功する姿を心に浮かべる、前向きな考えをもつ 33.6%
- 4. ネガティブな考えは吹き飛ばす 25.7%
- 5. 他人に尽くす 15.9%
- 6. 常に感謝の気持ちをもつ、人にやさしく接する 44.2%
- 7. 笑顔や明るい表情を絶やさない 38.1%
- 8. 最低限のマナーを守る、ある程度人に気遣いをする 61.1%
- 9. 自分の内面に磨きをかける 24.8%
- 10. より多く学び、知識を蓄える（どんな分野でも可） 38.9%
- 11. 気分転換をする（例：ドライブ、買い物、模様替え など） 34.5%
- 12. 自分の外見に磨きをかける 18.6%
- 13. 運動をして汗をかく 18.6%
- 14. 新しいものを買う 14.2%
- 15. その他（ 7.2% ）

■ 最後に、あなた自身のことについてお聞きします。それぞれ最もあてはまるものに○をつけてください。

問10. あなたの性別を教えてください。

- 1. 男性 37.2%
- 2. 女性 53.1%
- 3. その他 2.7%

問11. あなたの年齢をご記入ください。

(18~66歳) 歳

問12. あなたの所属する学部を教えてください。

(情報学部...51.3%) 学部 ※その他職員や無回答など

問13. あなたは現在どのような暮らし方ですか。

- 1. ひとり暮らし 35.4%
- 2. 実家暮らし 30.1%

問14. あなたは現在アルバイトをしていますか。

- 1. アルバイトしている 37.2%
- 2. アルバイトしていない 28.3%

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。