

自己イメージの内的・外的視点に対する自己意識の影響
について京都大学 杉浦健¹

The effects of self-awareness on the internal and external viewpoint for self-imagery

Takeshi Sugiura (Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Kyoto University, Yoshida-honmachi, Sakyo-ku, Kyoto 606-01)

When we imagine our action, we can take two perspectives. We may see ourselves from our own perspective, which makes an internal viewpoint. We may also see ourselves from other's perspective, which becomes an external viewpoint. The purpose of the current study was to investigate the factors that affect the use of this viewpoints. Two hundred eight college students were asked to imagine 33 situations which differed in the levels of public self-awareness and emotionality, and rated how well their imagery matched each of the viewpoints. Data analysis revealed that situations of high public self-awareness tended to cause an external viewpoint. And the subjects with high self-consciousness, either public or private, were inclined to have an image from an external viewpoint. These results suggested that self-awareness influenced the viewpoints for self-imagery.

Key words: self-awareness, self-consciousness, viewpoint, self-imagery.

我々が自分自身の姿をイメージしたとき、その自己像イメージは大きく二つに分類できることがこれまでの研究で明らかになっている。一つは、イメージの中でその場にいるような視点をとっており、行動や状態を体験しているようなイメージであり、もう一つは、自分の姿を自分で観察しているような視点をもったイメージである。これら二つのイメージは、“内的イメージ (internal imagery)・外的イメージ (external imagery) (Harris & Robinson, 1986)”, “経験自己イメージ・観察自己イメージ (岩田・長谷川, 1986)”, “体験的イメージ・観察的イメージ (田島, 1987)” などと呼ばれ、前者が筋感覚や感情などを伴った総合的な体験のイメージであるのに対して、後者は視覚的な観察のイメージであると考えられている。本研究では、実験における操作の簡便さを考慮に入れ、前者が総合的な体験のイメージであることを想定せず、両者の視点の違いに基づき、前者を内的視点イメージ (internal viewpoint imagery), 後者を外的視点イメージ (external viewpoint imagery) と定義する。

これら二つのイメージについては、スポーツにおけるイメージトレーニング (藤田, 1977) やイメージを使用した心理療法 (田島, 1987) において、その効果

を左右する要因としてしばしば問題にされてきた。本研究の目的は、これら二つのイメージを規定する要因を探ることである。

自分自身の姿をイメージしたときに、これら二つのイメージがあることは、かなり以前から知られていた。Freud (1901 池見・高橋訳, 1970) は、幼児期の記憶想起の際には、幼児期の自分を今の自分がながめているものとして記憶が想起されることに気付き、それが抑圧をもとにした記憶の再構成の結果であると考え、それを隠べい記憶と名付けた。このことはすなわち、抑圧が外的視点イメージをもたらす原因であることを示唆している。

北村 (1936) は、被験者にさまざまな事柄を想起させ、自分がイメージの中のどこにいるかを調査した。その際、イメージの中で自分が行動の主体となっている、実際にそこにいる視点を取っている場合と、イメージの中の自分を自分が見ている場合があることを報告した。但し彼はそのような視点の違いがどうして起こるのかについては述べていない。

Jacobson (1931) は、観念・運動反応 (ideo-motor response) の研究において、二つのイメージについて言及した。観念・運動反応とは、熟練している運動をイメージすることで、その運動に関係する末梢の器官に微少な生理的反応が起こることである。彼は、自分が運動するのを観察するイメージをしても、眼筋の取

¹ 本研究を行うにあたり、御指導頂いた京都大学教育学部教授坂野登先生、同助教増生先生に心より感謝致します。

縮しか起こらないのに対して、自分自身が実際に運動しているイメージを行うと、運動に関係する筋電が起ることを報告した。

Harris & Robinson (1986) は、空手の選手の技術レベルと内的視点イメージ・外的視点イメージを独立変数として、上腕の三角筋の筋電図を測定したところ、技術レベルの高い選手の方が有意に高い筋活動レベルを引き起こすこと、内的視点イメージの方が高い筋活動レベルを引き起こす傾向があること、また、その筋活動が、実際に運動するのに使われる筋に特有であることを報告した。

藤田 (1977) は、このような技能の熟練とイメージとの関連について、学習初期では、自分が運動しているのを見ている感じだが、次第に熟練してくると、運動を見ている感じと運動をしている感じが一致して、実際に運動しているのと同様な身体感覚が起り、視覚的なイメージは運動の方向や目的に関するものだけになると述べた。

これら一連の観念・運動反応に関連する研究は、技能水準の違いが二つのイメージを規定する要因であることを示唆している。

これに対して、Mahoney & Avenier (1977) は、アメリカの体操のオリンピック最終選考会の参加選手はほとんどイメージトレーニングを行っており、その中でオリンピックの出場資格を得た者は、落選者よりも内的視点イメージを多く使用していたことを報告した。オリンピック最終予選ということ考えると、落選者は技能レベルが低くて内的視点イメージができなかったとは考えられず、技能以外にも二つのイメージを規定する要因があると思われる。

Nigro & Neisser (1983) は、記憶想起の際の視点について調査を行い、より多くの被験者が外的視点イメージで想起した状況が、情動、特に不快な情動を強く喚起すること、自己により強く注意の向くことで共通していたことから、この両者、すなわち情動性 (emotionality) と自己意識 (self-awareness) の高さが外的視点イメージをもたらす要因であることを示唆した。

この研究結果は、イメージの視点を規定する要因について新しい観点を提供しており、非常に興味深いのであるが、同時にいくつかの問題点も抱えている。まず、多次元尺度構成法²を使った関係から状況数が八つと少なく、状況の一般性に疑問が残されている。また、外的視点イメージで想起されやすかった状況は、すべて人に見られることによって自己に注意が向けられており、この研究での自己意識とは公的自己意識で

あるとも考えられる。自己意識に公的自己意識と私的自己意識があることはよく知られているが、その中でも特に公的自己意識は社会不安や対人不安などの関連が示唆されており (e.g., Buss, 1980; 菅原, 1984), Mahoney & Avenier (1977) の結果との関連から考えても、非常に興味深いものがある。

本研究は、Nigro & Neisser (1983) の問題点をふまえて、イメージの視点を規定する要因について調査することを目的として行われた。仮説として、公的自己意識と情動性の高さが外的視点イメージの出現率の高さをもたらす要因であり、それらの要因が高い状況はより外的視点イメージで想起されるのではないかと考えた。また、公的自己意識については、性格特性の効果も調査した。性格特性として公的自己意識の高い人は、外的視点イメージを想起しやすいのではないかと考えた。

方 法

被験者 大学生 208 名 (男子 164 名, 女子 44 名)、大学の心理学の授業を選択している学生に対して、授業時間内に実施した。

予備調査 公的自己意識と情動性の異なる項目を選定するために、予備調査を行った。予備調査は、大学生 48 人 (男子 28 人, 女子 20 人) に対して行った。予備調査の項目は、公的自己意識と情動性の二つの要因を考慮した 52 項目で、Nigro & Neisser (1983) や、YG 性格検査、MMPI を参考にして作成した。

被験者は、各項目について、“どのぐらい人の目を意識するか (公的自己意識)”, “どのぐらい不快な情動を喚起したか”, “どのぐらい快い情動を喚起したか” をそれぞれ 5 段階で評定した。

情動性について、Nigro & Neisser (1983) では、情動性の高い状況とは不快な情動が高い状況であったが、本研究においては、不快な情動が高い状況、快い情動が高い状況、情動が低い状況の三つの水準を設定した。これは、Nigro & Neisser (1983) の結果が、不快な情動が原因なのか、不快、快の関係なく、情動性の高さが原因なのかを明確にするためであった。

本調査項目の選定にあたって、まず、平均の高低で高公的自己意識項目・低公的自己意識項目に分類した。次に、情動性について、不快情動項目、快情動項目、低情動項目を分類した。不快情動項目は、不快な情動が平均以上で快い情動が平均以下の項目を、快情動項目は、不快な情動が平均以下で快い情動が平均以上の項目を、低情動項目は、不快な情動、快い情動どちらも平均以下の項目を選定した。

以上のようにして、公的自己意識の高低 2 水準と情動性の不快情動、快情動、低情動の 3 水準、合わせて 2×3 の 6 状況、計 33 項目を選定した。

本調査 被験者は、予備調査で選定された 33 項目

² 多次元尺度法は、変数間の類似性を 2 対比較によって評定するため、あまり多くの変数に適用することができない。例えば、変数が八つだとすると、 $8 \times 7 \div 2 = 28$ の類似性評定が必要になる。

について、“あなたが‘…している’イメージをして下さい”という指示によりイメージを想起し、まず、イメージの明瞭性を7段階で評定した。次に、想起したイメージが外的イメージにどのぐらいあてはまるのか、内的イメージにどのぐらいあてはまるのかを、それぞれ“まったくあてはまる”から“全然あてはまらない”までの7段階で評定した³。基準となる内的視点・外的視点イメージは、調査用紙の最後のページに記述した(付録)。

次に、菅原(1984)の自己意識尺度日本語版を実施した。自己意識尺度は、公的自己意識尺度11項目と、私的自己意識尺度10項目からなっている。公的自己意識尺度は、他者が観察し得る自己の側面に注意を向ける程度に関する個人差を測定し、私的自己意識尺度は、他者から直接観察できない自己の内面に注意を向ける程度に関する個人差を測定する。この自己意識尺度について、各項目に自分がどのぐらいあてはまるかを7段階で評定させた。

本調査は、授業時間の後半30分を使って行い、質問紙形式で集団的に行った。被験者は配布された冊子の指示に従って自分のペースでイメージに関する調査、自己意識尺度を実施した。

結 果

各項目について、明瞭性の評定を“非常に明瞭だ”を7点、“どちらとも言えない”を4点、“全くあてはまらない”を1点として、また想起したイメージが内的視点イメージ、外的視点イメージの基準にどのぐらいあてはまるかの評定を“全くあてはまる”を7点、“どちらとも言えない”を4点、“全然あてはまらない”を1点として得点化し、それぞれ各項目の明瞭性得点、内的視点イメージ得点、外的視点イメージ得点とした。

これら三つの評定値間の関係を探るため、各被験者33項目×被験者数208人の8194のデータについて得点間の相関を算出したところ、内的視点イメージ得点と外的視点イメージ得点には負の相関があり($r = -.52, p < .01$)、内的視点イメージ得点と明瞭性得点には正の相関があった($r = .29, p < .01$)。

状況の違いの効果について 内的視点イメージ得点

³ 内的視点・外的視点イメージは、しばしばそれらが混ざり合ったイメージで報告される。例えば、Nigro & Neisser(1983)は、内的視点イメージとも外的視点イメージとも分類できないイメージがあることを報告しているし、藤田(1977)も運動技能の向上につれて、内的視点イメージと外的視点イメージとが混ざったイメージが現れることを報告している。本研究では、このことを考慮し、内的視点イメージと外的視点イメージとの1次元性を仮定せず、内的視点イメージ、外的視点イメージそれぞれに対して想起したイメージがどのぐらいあてはまるかを評定してもらった。

Table 1
状況ごとの外的視点イメージ優位性得点

| | 高公的自己意識状況 | 低公的自己意識状況 |
|--------|-----------------|-----------------|
| | M (SD) | M (SD) |
| 不快情動状況 | -0.13 (1.67) | -0.52 (2.11) |
| 低情動状況 | 0.45 (1.83) | -1.13 (1.93) |
| 快情動状況 | 0.69 (1.71) | -0.76 (2.02) |

と外的視点イメージ得点の負の相関が高かったことで、両者がある程度対比されるイメージであることが示唆された。そこで、外的視点イメージ得点から内的視点イメージ得点を引くことによって、外的視点イメージ優位性得点を算出し、それぞれの状況が内的視点・外的視点どちらのイメージを優位に引き起こすかを調べた。外的視点イメージ優位性得点が高いと、その状況は相対的に外的視点イメージで想起されやすく、低ければその状況は内的視点イメージで想起されやすいことを表す。また、この値が正の値であれば、その状況は外的視点イメージが優位であり、負の値であれば、内的視点イメージが優位であることを表す。

公的自己意識(高・低)×情動性(快・不快・低情動)の六つの状況はそれぞれ項目数が異なっているため、状況ごとに外的視点イメージ優位性得点の平均値を算出し、その平均値について被験者内2要因の分散分析を行い、公的自己意識、情動性の効果を調べた⁴。

その結果、公的自己意識および情動性の主効果が有意であり($F(1, 207) = 124.0, p < .01$; $F(2, 414) = 7.88, p < .01$)、また、交互作用が有意であった($F(2, 414) = 28.03, p < .01$)。情動性について多重比較を行ったところ、快情動状況が、不快情動状況、低情動状況よりも外的視点イメージ優位性得点が高かった。単純主効果の検定を行ったところ、情動性の異なる三つの状況すべてにおいて、高公的自己意識状況の方が、低公的自己意識状況よりも外的視点イメージ優位性得点が高かった。また、高公的自己意識状況では、不快情動状況で、低公的自己意識状況では、低情動状況で他の状況よりも外的視点イメージ優位性得点が高かった(Table 1)。

因子分析による検討 分散分析の結果、仮説どおり、公的自己意識の高い状況は低い状況に比べて、外

⁴ 実際には、内的視点イメージ得点、外的視点イメージ得点についてもそれぞれ分散分析を行ったが、結果の意味するところは、外的視点イメージ優位性得点の結果とほぼ同様であったため、ここでは示さなかった。

Table 2
本調査項目および外的視点イメージ優位性得点についてのバリマックス回転後の因子負荷量

| イメージ項目 | 因子 I | II | 共通性 |
|----------------------------|------------|-------------------------|-------|
| 高公的自己意識・不快情動状況 | | | |
| 教室に1人遅刻して入っていく。 | .30 | .29 | .17 |
| 恐ろしい状況から走って逃げている。 | .27 | .29 | .16 |
| みんなの前で先生に怒られている。 | .08 | <u>.39^{a)}</u> | .15 |
| 駅の階段でつまずいて転びそうになった。 | <u>.37</u> | .27 | .21 |
| 面接の試験を受けている。 | .19 | .27 | .11 |
| 突然道で警官に声をかけられた。 | .10 | .32 | .11 |
| 高公的自己意識・低情動状況 | | | |
| 横断歩道をゆっくり渡っている。 | .10 | <u>.37</u> | .15 |
| 喫茶店でコーヒーを飲んでいる。 | <u>.36</u> | .12 | .15 |
| 子供か、友人に慣れた行動を説明している。 | -.02 | <u>.40</u> | .16 |
| 集団で演技している。 | -.06 | <u>.59</u> | .35 |
| ジョギングをしている。 | .30 | <u>.45</u> | .29 |
| 高公的自己意識・快的情動状況 | | | |
| 商店街のくじで1等をひき当てた。 | .13 | <u>.39</u> | .17 |
| おばあさんに席をゆずってお礼を言われている。 | .22 | .31 | .15 |
| 新しい服を着て町を歩いている。 | .10 | <u>.38</u> | .16 |
| 運動会の徒競争で1位でゴールする。 | .19 | <u>.45</u> | .24 |
| 教室のみんなに誉められている。 | .15 | <u>.40</u> | .18 |
| 舞台上で表彰状をもらっている。 | .15 | <u>.46</u> | .23 |
| 低公的自己意識・不快情動状況 | | | |
| 翌日の試験勉強が全く進まないとき。 | <u>.47</u> | .19 | .26 |
| 悪夢を見て目が覚めたとき。 | <u>.41</u> | .26 | .23 |
| 大事な書類をなくして部屋の中を探している。 | <u>.57</u> | .09 | .33 |
| 事故にあった、または事故に遭いそうになった。 | .23 | .23 | .10 |
| 高熱を出して寝込んでいる。 | <u>.43</u> | <u>.38</u> | .33 |
| 低公的自己意識・低情動状況 | | | |
| 朝起きて歯を磨いている。 | <u>.55</u> | .30 | .40 |
| テレビでニュースを見ている。 | <u>.48</u> | -.11 | .24 |
| 夜、パジャマに着替えている。 | <u>.41</u> | .14 | .19 |
| 水道の前で石鹸で手を洗っている。 | <u>.46</u> | .02 | .21 |
| 机に向かって日記を書いている。 | <u>.38</u> | .21 | .19 |
| 低公的自己意識・快的情動状況 | | | |
| とても眠かったときにやっと布団に入った。 | <u>.55</u> | .30 | .39 |
| 遠くから久しぶりに電話をかけてきた友人と話している。 | <u>.38</u> | .20 | .19 |
| 難しい問題を苦勞して解いた。 | <u>.36</u> | .23 | .18 |
| なくしたと思っていたものを部屋で見つけた。 | <u>.52</u> | .07 | .28 |
| 布団の上に寝ころんで本を読んでいる。 | <u>.35</u> | .22 | .17 |
| 自宅でお風呂に入っている。 | <u>.63</u> | .05 | .40 |
| 固有値 | 4.11 | 3.11 | 7.22 |
| 寄与率 | 19.78 | 6.66 | 26.44 |

^{a)} 因子負荷量 .35 以上にはアンダーラインをひいた。

Table 3
特性自己意識の違いによる各イメージ得点

| | 明瞭性 <i>M</i> (<i>SD</i>) | 内的視点 イメージ <i>M</i> (<i>SD</i>) | 外的視点 イメージ <i>M</i> (<i>SD</i>) | 外的視点イメージ 優位性 <i>M</i> (<i>SD</i>) |
|--------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 公的自己意識 | | | | |
| 高群 (<i>n</i> =27) | 167.52 (24.52) | 141.04 (31.42) | 145.22 (28.45) | 4.18 (54.40) |
| 低群 (<i>n</i> =29) | 150.76 (22.96) | 139.14 (25.02) | 135.45 (24.96) | -3.69 (44.33) |
| 私的自己意識 | | | | |
| 高群 (<i>n</i> =36) | 166.53 (22.64) | 145.25 (26.41) | 144.25 (25.54) | -1.00 (45.98) |
| 低群 (<i>n</i> =35) | 151.66 (25.26) | 145.22 (24.11) | 133.31 (19.34) | -11.91 (35.96) |

* $p < .05$

的視点イメージで想起されやすいことが明らかになった。だが、情動性については、仮説とは異なり、快的情動状態で外的視点イメージ優位性得点が高く、公的自己意識の違いで効果が異なるなど、解釈が難しい結果であった。そのため、次に外的視点イメージ優位性得点を規定する要因を探索的に調べるために因子分析を行った。因子分析は、主因子法、バリマックス回転で、因子数を制限なし、4, 3, 2 因子の各条件で行い、固有値が急減し、解釈可能性が高かった 2 因子を採用した (Table 2)。第 1 因子は主に低公的自己意識項目に、また第 2 因子は主に高公的自己意識項目に負荷が高く、それぞれ低公的自己意識因子、高公的自己意識因子と命名した。

各因子について、因子負荷量が .35 以上の項目⁵の外的視点イメージ優位性得点の平均を算出して因子間で比較したところ、高公的自己意識因子項目は、低公的自己意識因子項目よりも外的視点イメージの優位性得点が高かった ($F(1, 207)=140.3, p < .01$)。また、対応のある *t* 検定の結果、公的自己意識因子項目は、外的視点イメージの優位性得点が 0 よりも大きく ($M=0.67, SD=1.59, t(207)=6.09, p < .01$)、より外的視点イメージで想起されやすかった。また、低公的自己意識因子項目は外的視点イメージ優位性得点が 0 よりも小さく ($M=-0.73, SD=1.74, t(207)=6.13, p < .01$)、より内的視点イメージで想起されやすかった。

特性自己意識との関係 菅原 (1984) の自己意識尺度によって、特性としての公的自己意識・私的自己意識を測定し、各尺度の得点を算出した。得点は点数が

高いほど、それぞれの自己意識が高いことを示す。平均得点より 1 *SD* 以上高い被験者と低い被験者をそれぞれ高群、低群とし、外的視点イメージ優位性について、被験者内 2 要因 (公的自己意識×情動性)、被験者間 1 要因 (特性公的自己意識および特性私的自己意識) の 3 要因分散分析を行った。だが、特性公的自己意識、特性私的自己意識ともに、主効果、交互作用はなかった。

次に、明瞭性得点、外的視点イメージの優位性得点、内的視点イメージ得点および外的視点イメージ得点を被験者ごとに合計し、比較を行ったところ、特性私的自己意識の高群は低群よりも外的視点イメージ得点が高かった ($F(1, 69)=4.12, p < .05$)。また、明瞭性得点は、特性私的自己意識、特性公的自己意識ともに、高群が低群よりも高かった ($F(1, 69)=6.83, p < .05$; $F(1, 54)=6.98, p < .05$) (Table 3)。

考 察

本研究の結果、公的自己意識の高い状況は、公的自己意識の低い状況に比べて、外的視点イメージ優位性得点が高かった。また、因子分析の結果は、外的視点イメージ優位性得点が高低公的自己意識因子によって影響を受けていることを示した。これらの結果は、公的自己意識が外的視点イメージをもたらす要因であることを示唆している。公的自己意識の高い状況では、他者から見られているという意識が働くため、自然に他者の視点が取られるのであろう。ある意味で当り前の結果だが、これまでイメージの視点研究においては、Nigro & Neisser (1983) 以外、自己意識を問題にした研究はほとんど見られなかった。

そもそもイメージの視点の問題になってきたのは、

⁵ “高熱を出して寝込んでいる” は両因子に負荷が高いため省いた。

イメージトレーニングやイメージを使った心理療法において、その効果がイメージの視点の違いによって異なってくるのではないかという考えがもとにある。例えば、田嶋(1987)は、その壺イメージ療法において、外的視点イメージ(田嶋(1987)では自己像視と言っている)では、イメージ場面に没入しきれておらず、面接効果が薄いが、面接がうまく進行すると、イメージが内的視点に変わり、感情や体験をありありと感じるようになる、と述べている。イメージによる心理療法やイメージトレーニングは、このように感情や体験、運動感覚などを感じることで、より効果的になるのであり、一連の観念・運動反応の研究が示すとおり、内的視点イメージがそれらをより感じるができるイメージなのである。

公的自己意識が外的視点イメージをもたらすという結果は、公的自己意識がはからずも内的視点イメージを行うことを妨げる可能性があることを示している。Mahoney & Avener(1977)においては、オリンピック予選落選者に外的視点イメージを行っていた者が多かったが、彼らはまた失敗場面のイメージをすることが多いことも報告されており、そのような失敗に対する不安が原因で公的自己意識が高まり、外的視点イメージを行うことが多くなったのではないだろうか。また、それによってイメージトレーニングの効果が薄れたとも考えられる。いずれにせよ、今後イメージ療法やスポーツにおけるイメージトレーニング、特に競技場面を想定したイメージトレーニングを行うにあたって、公的自己意識について考慮に入れる必要があると思われる。

次に情動性についてであるが、公的自己意識との交互作用があり、高公的自己意識状況においては、不快情動状況で、低公的自己意識状況においては、低情動状況で外的視点イメージ優位性得点が低かった。ただ、この結果は、情動性の影響というよりも公的自己意識の影響が強く働いたためだと思われる。実際、情動性の主効果、交互作用とも、公的自己意識の主効果に比べてずっと小さいものであったし、因子分析においても情動性の因子は得られなかった。また、Table 2を見ると、高公的自己意識・不快情動状況は、高公的自己意識因子にそれほど因子負荷が高くなく、そのために外的視点イメージ優位性得点が低くなったことがうかがわれる。これらのことを総合的に判断すれば、本研究においては、情動性はイメージの視点にほとんど影響を与えなかったと考えられる。

Nigro & Neisser(1983)では、不快な情動の高い状況は外的視点イメージで想起されやすいことを報告したが、同時にそのような状況に対しても、情動を強く感じていた者は内的視点イメージを想起していたことも報告している。このことは、情動性の高さよりもむしろ情動をどのぐらい、もしくはどのように感じるか

という個人差がイメージの視点に影響を与えることを示唆している。だが、本研究においては、個人差は自己意識しか問題としておらず、情動性をどのぐらい、またどのように感じるかの個人差は問題としていなかった。今後、情動性がイメージの視点に影響を与えるかについては、例えば不安などさまざまな個人差を問題にしていく必要があると思われる。

さて、次に特性としての自己意識とイメージの視点との関連である。Table 3を見ると、有意差は私的自己意識高群が低群に比べて外的視点イメージ得点が高いところのみであったが、公的、私的にかかわらず、特性的に自己意識の高い者は、低い者に比べて、外的視点イメージ得点、外的視点イメージ優位性得点が高いようであった。このことは、特性としての自己意識の高い者は自己意識の低い者よりも外的視点イメージを多く想起することを示唆する。これは、公的であれ、私的であれ、自己意識が高い者は、普段から自分の姿を観察するようにイメージしているからではないだろうか。また、自己意識の高い者は、イメージの明瞭性得点が高かったことから、普段からよく自己の姿をイメージしているとも考えられよう。

イメージと性格特性の関係は、イメージの明瞭性や統御可能性について多くの研究が行われている(Richardson, 1969)が、今後、イメージの視点と性格特性との関係についても研究が必要なのではないだろうか。

さて、最後に本研究の問題点について述べておきたい。本研究では、イメージの視点を左右する要因について、一般的な場面において明らかにすることを目的としていた。そのため、被験者は多くの状況についてイメージを想起し、その視点を報告しなくてはならなかった。そのような目的と方法のため、想起されたイメージはいきおい断片的なものとなり、意識の変化や時間に伴うイメージの変容や視点の転換などをとらえることができなかった。今後の研究では、実際のイメージ療法やイメージトレーニングなどについて、プロトコル分析などを使った質的研究を行うことが望まれる。それによって、本研究で示唆されたイメージの視点と自己意識との関係が、その因果関係も含めてより明らかになるとと思われる。

引用文献

- Buss, A. H. 1980 *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
フロイト S. 池見西次郎・高橋義孝(訳) 1970 フロイト著作集 4. 日常生活の精神病理学 人文書院
(Freud, S. 1901 Zur Psychopathologie des Alltagslebens. *Monatsschrift für Psychiatrie und Neurologie*, 10(1, 2), 45-46.)
藤田 厚 1977 スポーツ指導とメンタルトレーニン

- グ 体育の科学, 27, 789-797.
- Harris, D. V., & Robinson, W. J. 1986 The effects of skill level on EMG activity during internal and external imagery. *Journal of Sport Psychology*, 8, 105-111.
- 岩田 泉・長谷川浩一 1986 運動動作学習のメンタル・リハーサルにおける観察自己イメージと経験自己イメージ 催眠学研究, 30・31, 45-48.
- Jacobson, E. 1931 Electrical measurements neuromuscular states during mental activities. *American Journal of Psychology*, 96, 115-121.
- 北村晴朗 1936 表象生活に於ける自我の立場についての一研究 心理学研究, 11, 381-405.
- Mahoney, M. J., & Avener, M. 1977 Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Nigro, G. N., & Neisser, U. 1983 Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15, 467-482.
- 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, 184-188.
- Richardson, A. 1969 *Mental imagery*. London: Routledge & Kegan Paul.
- 田嶋誠一 1987 壺イメージの経験から 田嶋誠一 (編著) 壺イメージ療法——その生いたちと事例研究—— 創元社 Pp. 132-146.
- 1995. 4. 21 受稿, 1995. 7. 1 受理——

付 録

基準となる内的視点イメージ・外的視点イメージ

内的視点イメージ

あなたはイメージを実際にその行動をしているのと同じ視点から見えています。その場合、イメージの中にあなた自身の姿は見えません。

外的視点イメージ

あなたは、自分自身をちょうど誰かが観察しているように見えています。そのイメージの中には、まわりの状況と同様にあなた自身の姿も見えます。