

# 【原著論文】大人の独り言に関する探索的研究

杉本 早奈美

金城学院大学心理臨床相談室

## Exploratory study of private speech in adults

Sanami Sugimoto

Kinjo Gakuin University, Counselling Room

The purpose of this study was to examine how obsessive-compulsive tendencies, social skills, and difficulties in controlling emotion impact the process of private speech expression in adults. A questionnaire survey was conducted in 182 university students. To examine private speech in a broader sense, items regarding thinking process and unpleasant emotions were added to the speech tendency scale. Correlation analysis and multiple regression analysis of the results found that self-control, which is a subfactor of social skills, has negative impacts on all factors in private speech tendency. Private speech appeared to be the outcome of interactions among obsessive-compulsive tendencies, social skills, and difficulty controlling emotion. These results suggest that private speech is influenced by one's emotional awareness and degree of control. Private speech tends to occur when one is unable to control oneself while thinking about something or does not have sufficient skills to do so. Therefore, private speech in adults is not only related to thinking but also has emotional and intellectual aspects. This suggests that there are various types and functions of private speech depending on the behavioral and emotional aspects.

Keywords : Private speech (私的発話),  
Self-control (自己統制),  
Emotion Regulation (感情制御)

## I. 問題

### 1. ピアジェとヴィゴツキーの自己中心的言語

本研究で取り上げる独り言に関する研究は、1930年代のピアジェとヴィゴツキーの自己中心的言語に関する論争から始まる。ピアジェは幼児が会話しながらもコミュニケーション目的ではない発話として反響語、独語、集団的独語に注目した。彼はこれらを自閉的思考から現実的論理的思考へと発達する過渡的・中間的思考形式としてみられる自己中心的思考の発露として生じるものと考え、これを自己中心的言語と呼んだ。

ピアジェ (1954) は、自己中心的言語は成長するにあたって思考の社会化が起こって消えて失くなってしまおうと考え、発達において積極的な意味を見出さなかった。一方ヴィゴツキー (1934/1962) は、自己中心的言語を社会的発話から機能が分化して発生したものと捉え、発話は問題解決や思考の道具として用いられることから、自己調整やプランニングといった知的機能を持つと考えた。自己中心的言語はやがて音声は抜け落ちて、内言の獲得によって表面的には消失することから、外言から内言へと移行する途中段階の現象であると捉えた。よって、発達においては極めて積極的かつ重要な意味があり、内面化された後も意識において重要な役割を果たすと考えた。この一連の論争から1960年代以降に実証的検討が行われるようになり、現在ではヴィゴツキーの理論が支持されている (Berk, 1992)。

### 2. 独り言のさまざまな機能

独り言は分野や機能や用途によって、様々な呼ばれ方をされている。本研究で扱う自己中心的言語や私的発話 (private speech) では主に子どもを対象とし、課題の難易度によって発話量の増減とその作業達成度を比較する自己調整機能の検証が行われた (宮本ら, 1965; 藤岡, 2014)。他にも、教育心理学分野ではつぶやき読みとしてその効果を検証した研究があり (田中, 1983; 黒岩, 1993; 森, 1980)、スポーツ心理学分野ではセルフトークとして運動パフォーマンスに及ぼす影響を検討した研究もある (有富ら, 2013)。これまでは、独り言を話すことによる効果を検証しようとする研究がほとんどであっ

た。一方で、パーソナリティ的側面から検討する研究はあまりされていない。

### 3. 大人の独り言を扱うにあたって

独り言か会話かに関わらず、よく話す人とそうでない人では相手に与える印象が異なるように、“発話の個人差”は、活動の在り方やパーソナリティに影響していると考えられる。岩男 (1995) は、この“よく発話するかしないかという行動特性の違い”を発話傾向とよんだ。発話は社会的発話と私的発話の大きく2つに分けられ、発話の種類によって言葉の役割や目的は異なる。社会的発話において言葉はコミュニケーションの道具として用いられ、私的発話においては思考の道具として用いられる。私的発話はいわゆる独り言であり、思考の外在化と捉えることができる。

これまで独り言研究は就学前の子どもを対象にすることが多かった。しかし日常場面でも大人が独り言を話す場面はみられるし、生涯発達の観点からも大人の独り言について研究する意義は十分にあると考えられる。岩男・堀 (1998) では、大人の独り言は子どもと比べてより複雑であり、問題解決的な内容でありながらも、その機能は感情に関連していると考えられている。そして岩男・堀 (2000) では、独り言が多い人ほど神経質傾向や抑うつ傾向が高く、内面化能力が低く、その発言内容は必ずしも状況に関連があるわけではないことが明らかにされている。しかし、大人の独り言は未だ解明されていないことも多い。

### 4. 独り言と不安の関連

これまで述べた要素を踏まえて、独り言には不安が広く影響を及ぼしていると考えられるのではないか。そこで本研究では、強迫傾向を取り上げる。強迫性障害の主症状である強迫観念や強迫行為は、健常者にも似たような心理的傾向がみられることがある。これを強迫傾向と呼ぶ。強迫観念による侵入思考に対処したり、確認行動などの強迫行為を行う際に独り言が伴うのではないだろうか。よって、独り言は不安や緊張が高まっている場面で特に話され、それらに対処するための方法として積極的に用いら

れる場合があるのではないかと考えられる。

### 5. 独り言とソーシャルスキルの関連

岩男・堀（1998）では大人の独り言が感情に関連することも示唆されており、行動に伴う感情が制御できないと、独り言が現れるのではないだろうか。独り言は1人である時に生じることが多いが、話されるのは必ずしも1人である時とは限らない。人前で独り言を話さないという暗黙の了解がありながらも話してしまう状況は、大きく感情が動き上手く制御しきれない状況だと推測する。自身を制御することや、他者に伝えるスキルが十分にあると、自分の気持ちを適度に他者に伝えることができたり、自分で心の安定を保つセルフコントロールが可能になる。逆にこれらのスキルが乏しいと、不安定になりやすく、その応急処置として独り言が現れることが考えられる。本研究では、藤本・大坊（2007）のENDCOREモデルを参考にする。ENDCOREはコミュニケーション・スキルに関する因子を階層構造に統合したモデルである。その広がっていく形状から、“スキルの扇”と表現される（Figure.1）。コミュニケーション・スキルを狭義のソーシャルスキルと捉え、本研究では話し手側の表出能力に注目することから、自己統制、表現力、自己主張の3因子に絞って検討する。

### 6. 独り言と感情制御の関連

南（2014）では、独自のひとり言尺度と YG性格検査との関連から情緒不安定、社会的不適応、衝動的な人は不安定になった気持ちを立て直すためにひとり言を発することが示唆された。よって、混乱して自己制御が出来なくなった時に独り言を話しやすいことが考えられる。また岩男・堀（1998）では、大人の独り言は問題解決的な内容でありながらも、その機能は感情に関連していると示唆されていることから、感情に焦点を当てることは重要な意味を持つと考えられる。そこで、本研究では感情制御困難性を取り上げる。感情を適切にコントロールすることは、社会性や心身の健康においても大切な要素である。自分の感じていることに気づき、それらをうまく収めて自分で対処していくために、独り言を話すという手段が考えられるのではないだろうか。

### II. 目的と仮説

今回はあくまで日常生活での独り言を検討することを重視するため、本研究で扱う独り言は「対話を目的とせず」に発せられた、自分の状態や思考を反映した言葉。なお、意識的か無意識的かを問わない」とする。

岩男・堀（1996）では、独り言を話す場面が“1人である時”に限定されているため、まず周囲に他者がいても話される独り言を収集し、追加項目を作

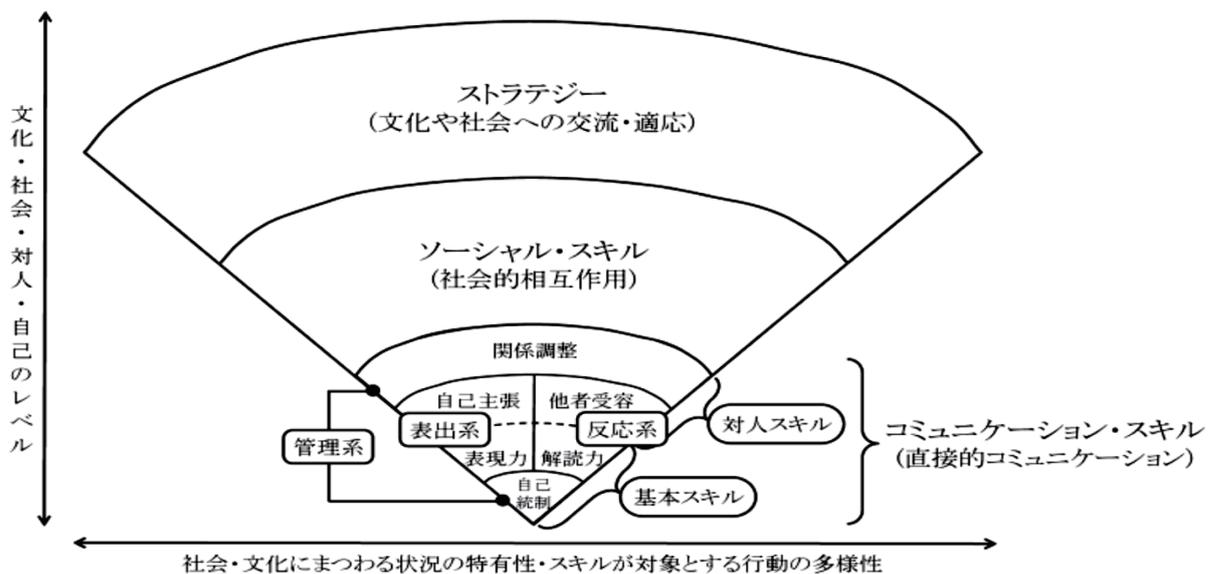


Figure. 1 スキルを階層構造として捉えた“スキルの扇”（藤本・大坊，2007）

成する。そして、強迫傾向、ソーシャルスキル、感情制御困難性が独り言の発生過程にどのような影響を及ぼしているのかについて検討する。

本研究の仮説は以下の3点である。①ソーシャルスキルは、社会的発話傾向に正の影響を与え、私的発話傾向に負の影響を与える。②感情制御困難性は、私的発話傾向に正の影響を与える。③強迫傾向は、私的発話傾向に正の影響を与える。

### Ⅲ. 方法

#### 1. 調査対象者と調査時期

東海地方の大学生を対象に2018年6月に実施し、男性94名、女性88名の計182名から回答を得た。

#### 2. 手続き 質問紙による調査

3. 調査項目 フェイスシートに加えて、以下の尺度を用いる。

- ① 発話傾向尺度：岩男・堀（1996）によって作成された。さらに予備調査で作成された11項目を加えた計32項目について、5件法で回答を求めた。
- ② 日本語版Padua Inventory（以下、J-PI）：杉野・丹野（2000）によって作成された。清水・清水（2017）で使用された項目のうち、強迫観念傾向、強迫行為傾向の2因子計17項目について、5件法で回答を求めた。
- ③ 日本語版感情制御困難性尺度（以下、J-DERS）：山田・杉江（2013）によって作成された。感情受容困難、行動統制困難、感情制御の方略の少なさ、感情自覚困難の4因子計16項目について、5件法で回答を求めた。
- ④ ENDCOREs：藤本・大坊（2007）によって作成された。そのうち、自己統制、表現力、自己主張の3因子計12項目について、5件法で回答を求めた。

#### 4. 結果

##### (1) 発話傾向の因子分析

発話傾向尺度について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った。負の負荷が示された項目については、逆転処理をしたうえで、各因子の平均値を下位尺度得点とした。その結果をTable. 1に示す。因子分析の結果から4因子を抽出し、最終的には22項目で分析を行なった。第1因子は『社会的発

話傾向』、第2因子は『独り言傾向』、第3因子は『内面化能力の低さ』、第4因子は『不快感情』とした。また、これに基づいて各因子の信頼性分析を行ったところ、第1因子では $\alpha = .87$ 、第2因子では $\alpha = .85$ 、第3因子では $\alpha = .84$ 、第4因子では $\alpha = .71$ が示された。以上の結果から、第1因子から第3因子は、岩男・堀（1996）と同様の傾向を示し、追加項目のほとんどが第4因子に抽出された。第1因子は社会的発話を指し、第2～4因子は私的発話を指す。

##### (2) 相関分析

発話傾向尺度の下位尺度得点と、J-PI・J-DERS・ENDCOREsの相関分析を行い、相関係数を算出した（Table. 2）。

第1因子の『社会的発話傾向』は、ENDCOREsの「表現力」と「自己主張」との間に中程度の正の相関（ $r = .40 \sim .49$ ）、J-DERSの「感情自覚困難」との間に弱い負の相関（ $r = -.24$ ）を示した。第2～4因子では、ENDCOREsの「自己統制」との間に弱い負の相関を示した（ $r = -.29 \sim -.37$ ）。さらに第2因子の『独り言傾向』は、J-DERSの「感情自覚困難」との間に弱い正の相関（ $r = .22$ ）を示し、第3因子の『内面化能力の低さ』は、J-PIの「強迫観念」、J-DERSの「行動統制困難」と「感情自覚困難」との間に弱い正の相関を示した（ $r = .22 \sim .23$ ）。

##### (3) 重回帰分析

発話傾向の下位因子をそれぞれ従属変数とする重回帰分析を行なった。その結果を、Table. 3～6に示す。

0.1%水準で有意であり、 $R^2$ が.20以上だったのは、『社会的発話傾向』、『独り言傾向』、『内面化能力の低さ』であった。

### Ⅳ. 考察

本調査の目的は、大人の独り言に関する探索的な研究として、強迫傾向、ソーシャルスキル、感情制御困難性が独り言の発生過程にどのような影響を与えるかパーソナリティの側面から検討することであった。

# 1. 発話傾向と、強迫傾向、ソーシャルスキル、感情制御困難性との関連

相関分析の結果より、第1因子の『社会的発話傾向』は、「表現力」と「自己主張」との間に正の相関を示した。藤本・大坊（2007）における表出系との関連が高かったことから、本人も意識できた上での表出と考えられる。「感情自覚困難」と負の相関を示したのも、そのためだと思われる。

一方、私的発話は第1因子とは異なる傾向を示した。第2～4因子では、「自己統制」との間に負の相関を示した。つまり、自分の気持ちや行動をコントロールして調整するスキルが低いほど、私的発話傾向が高くなることが考えられる。つい不意に口に出すことが特徴の『独り言傾向』では、「感情自覚困

難」と正の相関を示したことにより、本人がそれを意識しているかどうかは定かではないことがうかがえる。また『内面化能力の低さ』は、「強迫観念」と正の相関を示したことにより、頭の中で繰り返される考えを自身の内面に抱えきれず、表出している可能性が考えられた。さらに「行動統制困難」や「感情自覚困難」とも正の相関を示したため、感情面だけでなく行動面にも現れやすいと考えられた。

また、強迫傾向、ソーシャルスキル、感情制御困難性の相互の関係性も垣間見え、独り言はこれらの相互作用によって発生しており、自分の感情への気づきや、自身のコントロールの程度が影響していると考えられた。

Table. 1 本調査時の発話傾向尺度の因子分析の結果

	I	II	III	IV	
<b>&lt;社会的発話傾向&gt; <math>\alpha=.87</math> Mean=2.83 SD=0.86</b>					
4. 「よくしゃべるね」と人に言われる	.81	.09	-.02	.00	
17. 会話では話していることのほうが多い	.79	-.02	.01	.09	
● 10. 会話では相手の話を聞いていることのほうが多い	-.75	.00	-.08	.08	
● 15. 「おとなしいね」と人に言われる	-.74	-.18	.04	.17	
● 12. 人と話す時、黙りがちになる	-.68	.16	.12	-.07	
11. 人と話すする時には、しゃべらずにはいられない	.63	-.29	.16	.11	
8. 「静かにしろ」と言われることがある	.53	.32	-.07	.00	
1. 人と話をしている、思いついたことはすぐに口にするほうである	.49	-.07	.08	.15	
<b>&lt;独り言傾向&gt; <math>\alpha=.85</math> Mean=2.53 SD=1.04</b>					
13. よく独り言を言っている	-.09	.83	.05	.01	
6. 1人でいる時、思いついたことを口に出していることが多い	-.12	.79	.02	.11	
7. 独り言をつい人に聞こえるくらいの声で言ってしまう	.14	.68	-.04	.02	
● 3. 1人で部屋にいる時は、あまり声を出さないほうである	.03	-.63	-.12	.01	
○ 27. TVに向かって話していることがよくある	.01	.50	-.01	.09	
<b>&lt;内面化能力の低さ&gt; <math>\alpha=.84</math> Mean=2.76 SD=0.89</b>					
14. 声を出さずに黙ったままで考えていると、うまく頭の整理ができない	-.07	-.01	.82	-.04	
● 20. 口に出して考えるより、頭の中で考えるほうが楽である	-.18	.06	-.80	.02	
● 5. 声に出さずに、考えをまとめることができる	.06	-.16	-.68	.10	
● 16. 何かを考える時に、声を出すということはほとんどない	-.11	-.31	-.45	.06	
○ 24. 分からないことや困ったことがあると、声に出していることがよくある	-.07	.14	.43	.30	
<b>&lt;不快感情&gt; <math>\alpha=.71</math> Mean=3.03 SD=0.86</b>					
○ 26. 物事がうまくいかなかった時は、つい声に出してしまう	-.08	-.08	.12	.80	
○ 25. 疲れを感じると、口に出していることが多い	.05	.16	-.13	.67	
○ 22. イライラした時に、その感情を口にせずにはいられない	.08	.05	-.03	.51	
○ 28. 暑さや寒さへの不平を、口に出していることが多い	.11	.11	-.12	.44	
※●は逆転項目、○は追加項目					
因子間相関		I	II	III	IV
I		-			
II		.16	-		
III		.12	.57	-	
IV		.18	.44	.48	-
<b>&lt;残余項目&gt;</b>					
2. 何かに困って解決法を1人で考える時に、声を出していることがよくある	.52	.01	.38	-.12	
9. 1人で勉強している時、考えていることをよく声に出している	.44	.02	.42	-.11	
18. 会話の中で感情をすぐに口に出すほうである	-.01	.35	-.19	.52	
19. 1人でしゃべりながら考えていることが多い	.49	-.04	.39	.07	
21. 1人でいる時、感情を口にする人が多い	-.07	-.05	.45	.47	
○ 23. 動作を間違えないように、声に出しながら作業を行うことがよくある	.21	-.02	.13	.41	
○ 29. 物事を忘れないように、声に出していることがよくある	.41	.05	.00	.38	
○ 30. 物を選ぶ時は、しゃべりながら選んでいることが多い	.32	-.04	.15	.41	
○ 31. 作業をしている時に、手順を声に出しながら行うことがよくある	.14	-.05	.16	.55	
○ 32. 機械の電子音や自動音声に反応してしゃべることがよくある	-.17	.07	.45	.33	
自乗和	7.59	4.41	7.28	6.32	
寄与率 (%)	31.54	13.38	5.94	5.04	

Table 2. 全尺度の相関係数

因子名	強迫観念	強迫行為	感情受容困難	行動統制困難	感情制御方略の少なさ	感情自覚困難	自己統制	表現力	自己主張
発話傾向									
社会的発話傾向	-.16 *	-.05	-.06	-.03	-.08	-.24 **	-.19 *	.49 **	.40 **
独り言傾向	.17 *	.11	.02	.05	-.03	.22 **	-.34 **	-.05	-.04
内面化能力の低さ	.23 **	.18 *	.13	.22 **	.13	.22 **	-.37 **	-.06	-.12
不快感情	.15 *	.11	.17 *	.14	.10	.01	-.29 **	.07	.03
J-PI									
強迫観念			.52 **	.50 **	.57 **	.45 **	-.29 **	-.27 **	-.35 **
強迫行為			.24 **	.11	.21 **	.07	-.05	-.15 *	-.17 *
J-DERS									
感情受容困難							-.27 **	-.19 *	-.21 **
行動統制困難							-.43 **	-.23 **	-.23 **
感情制御方略の少なさ							-.29 **	-.24 **	-.26 **
感情自覚困難							-.27 **	-.44 **	-.40 **

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ 

Table 3. 社会的発話傾向を従属変数とした重回帰分析の結果

従属変数：社会的発話傾向 独立変数	標準偏回帰係数 $\beta$
① 強迫観念	-.14
① 強迫行為	.12
② 感情受容困難	.00
② 行動統制困難	-.01
② 感情制御方略の少なさ	.04
② 感情自覚困難	-.02
③ 自己統制	-.41 **
③ 表現力	.40 **
③ 自己主張	.27 **
R <sup>2</sup> 乗	.40 **
N=182	* $p < .05$ , ** $p < .01$

Table 4. 独り言傾向を従属変数とした重回帰分析の結果

従属変数：独り言傾向 独立変数	標準偏回帰係数 $\beta$
① 強迫観念	.13
① 強迫行為	.10
② 感情受容困難	-.04
② 行動統制困難	-.09
② 感情制御方略の少なさ	-.22 *
② 感情自覚困難	.25 *
③ 自己統制	-.41 **
③ 表現力	.03
③ 自己主張	.16
R <sup>2</sup> 乗	.22 **
N=182	* $p < .05$ , ** $p < .01$

Table. 5 内面化能力の低さを従属変数とした重回帰分析の結果

従属変数：内面化能力の低さ 独立変数	標準偏回帰係数 $\beta$
① 強迫観念	.00
① 強迫行為	.19 *
② 感情受容困難	-.03
② 行動統制困難	.08
② 感情制御方略の少なさ	-.09
② 感情自覚困難	.19 *
③ 自己統制	-.35 **
③ 表現力	.09
③ 自己主張	.05
R2乗	.20 **
N=182	* $p < .05$ , ** $p < .01$

Table. 6 不快感情を従属変数とした重回帰分析の結果

従属変数：不快感情 独立変数	標準偏回帰係数 $\beta$
① 強迫観念	.06
① 強迫行為	.08
② 感情受容困難	.10
② 行動統制困難	-.02
② 感情制御方略の少なさ	-.03
② 感情自覚困難	-.03
③ 自己統制	-.33 **
③ 表現力	.10
③ 自己主張	.12
R2乗	.14 *
N=182	* $p < .05$ , ** $p < .01$

## 2. 独り言に影響を与える概念とは

重回帰分析の結果より、発話傾向には全て「自己統制」が負の影響を及ぼしていた。このことから、自己統制が取れていない状況は、会話でも独り言でも、発話量が多くなると、自分自身をうまくコントロールできていないことが示唆された。この点を踏まえながら、各因子について以下に考察する。

### (1) 第1因子，社会的発話傾向

『社会的発話傾向』(Table. 3)は、ENDCOREsの下位因子全てが影響を及ぼしていた。藤本・大坊(2007)によると、「自己統制」と「表現力」は基本スキルであり、コミュニケーションの基礎となる能力を示す。表出系の上位概念である「自己主張」よりも「表現力」の方がより影響を与えていたことから、『社会的発話傾向』はより基礎的な社会的表出力に基づくことが確認された。

### (2) 第2因子，独り言傾向

『独り言傾向』(Table. 4)は、内容に関わらず不意に口に出してしまうことが特徴である。これに影響を与えた因子として、「感情制御方略の少なさ」や「感情自覚困難」, 「自己統制」の因子が挙げられる。不意に言ってしまう独り言は、ある意味自分の感情を言葉にできていると捉えることもできるが、「感情自覚困難」との関連から、本人がそれを意識しているかどうかは定かではなく、自己理解の低さからくるものだと考えられる。つまり、自分が何を感じたのかが分からない人ほど、独り言をよく話すのではないだろうか。この場合において独り言を話すということは、自分の言おうとしていることは不明瞭であるが、何かを感じ取っているという自覚はあり、それを口に出していると考えられる。岩男・堀(1998)は、認知的失敗との関連から、ぼんやりと他の事を考えている時に比較的生じやすいことを示唆している。はっきりとしない曖昧なことについて、

ああでもないこうでもないと考えている時には、独り言が現れやすいことが考えられる。そして曖昧な状況が受容できずに、思考抑制によって安易に不安を低減しようとすることは強迫傾向の悪化原因になることが示唆されている（清水・清水, 2016）。従って、曖昧な状況下での不安や不快感が強いと、より独り言が増えるのではないだろうか。また「感情制御方略の少なさ」が負の影響を与えていることから、自分ではどうにも出来ないと思えば思うほど、独り言が現れにくいことが考えられる。これには心理的ストレスの認知的評価モデルの観点から、個人の認知的特性も関連すると思われる。一見、先述の「感情自覚困難」に対する考えとは矛盾しているようにも思われるが、その人にとっての出来事の程度や衝撃の重さによって発話傾向が変化する可能性を示唆し、独り言を話すことすらもできない状態があることが推測される。

### (3) 第3因子、内面化能力の低さ

『内面化能力の低さ』（Table. 5）は、考え事をする時に声を出すことが特徴である。また追加項目によって、不安を口に出す要素も含まれた。これに影響を与えた因子として、「強迫行為」と「感情自覚困難」、「自己統制」が挙げられる。「感情自覚困難」から、自分の気持ちに対して不確かで戸惑いがあることがうかがえる。また、不確かな状態を明確にさせるための手段として「強迫行為」が現れ、その行動に独り言が付随してくるのではないか。重回帰分析で「強迫観念」の影響がみられなかったのは、発話傾向はあくまでも行動を測っているもので、「強迫行為」の方が影響の強さにつながったと考えられる。『独り言傾向』でも曖昧なことについて考えている時に独り言が現れやすいのではないかと述べたが、曖昧さ耐性との関連は岩男・堀（1998）においても見出されていない。関連は定かではないものの、強迫行為の背景にある不安という視点から独り言を捉えていくことは可能なのではないだろうか。また『内面化能力の低さ』の傾向が高い人は、声に出さなくてもいいことを声に出していることから、内面だけでは抱えきれないことが想定される。この要因の一つに、反すう傾向が挙げられる。義田・中村

（2010）は反すう傾向が強い人は、否定的な情動に注意が向きやすく、侵入思考という否定的な体験に対して、罰や心配というかたちで注意を向けることが背景にあると考えた。また、自動思考に対して罰や心配という手段でコントロールしようとすることは制御困難性を高める可能性が示唆されている。独り言を話すことで「自己統制」を図ろうとする時、反すうする内容も重要になってくるのではないか。

### (4) 第4因子、不快感

『不快感』（Table. 6）は、物事が起きた後の不快な気持ちを口に出していることが特徴である。これに影響を与えた因子として、「自己統制」が挙げられる。感情制御困難性の影響が見られず、また $R^2$ の値から重回帰分析自体の説明力も弱いことが示された。これらの理由として、それぞれの尺度で想定している状況や水準が異なっている可能性が考えられる。J-DERSでは、「感情自覚困難」以外の全ての項目で動揺している状況を前提とし、他事が手につかない様子を示している。例えば、「動揺しているときは、そうした状態にある自分に怒りを感じてしまう（感情受容困難）」や、「動揺しているときに、作業をやり遂げるのは難しい（行動統制困難）」や、「動揺すると、結局最後にはひどく落ち込むことになると思う（感情制御方略の少なさ）」という項目がある。一方発話傾向尺度では、日常生活で感じる小さな不快感を取り上げている。これらの状況設定の違いが、影響しなかった要因と思われる。また『不快感』の平均値は、ほぼ中間の3.03を示している（Table. 1）。つまり「どちらともいえない」と答えた人が多く、特に意識したことはないが言っているような気もすると思わせる項目だったのではないだろうか。このことから、発話傾向尺度の他の因子とは発生機序が異なる可能性が考えられた。

## 3. 本研究から見えたこと

以上の結果から、本研究の仮説は一部が支持された。仮説①及びソーシャルスキルの影響については、会話表現に関する因子である「表現力」と「自己主張」は社会的発話傾向に正の影響を及ぼし、「自己統制」は社会的発話傾向と私的発話傾向の両方に負の

影響を及ぼしていた。仮説②及び感情制御困難性の影響、そして仮説③及び強迫傾向の影響は、『独り言傾向』や『内面化能力の低さ』において一部認められた。

次に、私的発話に関して明らかになったことを以下に整理する。ソーシャルスキルの因子のうち、「自己統制」が「表現力」と「自己主張」よりも強い負の関連を示したことから、本来暗黙の了解で話さないはずの独り言が人前で話される場合には、「自己統制」が取れていない可能性が考えられる。このことから、相手との関係調整や、場に合った行動をする力との関連も考えられ、ひいてはソーシャルスキル全般や衝動性との関連が考えられた。自分の思考や感情に気づいたうえで、周囲の状況に合わせて適切なタイミングでの発言や発話量の調節ができるかどうかは、社会的適応や精神的な健康につながるのではないだろうか。

よって私的発話は思考の道具として用いられ、何かを考えつつ、しかし自分をコントロールできていない状態が最も独り言を話しやすいと考えられた。「自己統制」がうまく働いていない時に独り言をつぶやくことによって、声という音声として確認したり、状況を整理しようとする様子がうかがえる。こうして、混乱した時や不安になった時の自己調整の手段として独り言が用いられることから、不安に対する個人の認知的特性や、曖昧さ耐性、反すう傾向との関連も考えられた。

#### 4. 独り言の機能

独り言が話される場面は、大きく分けて2つのパターンが考えられる。1つは、学習場面などの具体的な問題解決場面である。このような独り言は、道具的・实际的で行動面にアプローチした独り言である。比較的意識的に話され、動作や当該状況に関連していることが多い。例えば、計算や料理などの手順を声に出すことが挙げられる。これらの場合は、本来は声に出さなくてもいいが声に出すことが、思考過程の整理を助けていると考えられる。これによって、失敗を防ぐこともある。先行研究において、独り言と記憶能力との関連も示唆されており、記憶のリハーサルや知的変数との関連も考えられる（岩

男・堀, 1998; 森, 1980)。

もう1つは、対人関係などの複雑で感情が刺激されるような場面である。このような独り言は、感情的で情緒面にアプローチした独り言である。ほとんどが無意識的に心の声が出ているような状態で、当該状況と関連していないことも多く、その背景は本人にしか分からない部分が多い。例えば、イライラした気持ちや疲れた感覚を、一息ついた時にこぼすことが挙げられる。これらの場合は、カタルシスや自己調整を図る機能があると考えられる。

さらに独り言が有効に働くかどうかは、個人内要因として本人がその感情を抱えられる状態であるかどうか、且つ意識的に話しているかどうかによって左右されることが考えられる。意識的に話している場合、自分の状態について自覚した上で敢えて独り言を話しており、調整しようとする意図が他者からもうかがうことができる。このような時は、独り言が個人の自己調整の手段として、積極的に用いていることが考えられる。一方で無意識に話している場合において、発話量が増加したり、混乱がうかがわれる内容を話している人は、思考や感情が整理できていない混乱状態にある可能性が考えられる。このような状態に陥っている人には、第三者が介入することによって状況を整理することが有効に働くと考えられる。このような時は、独り言が他者から見た時の援助が必要な状態かどうかのサインにもなり得るかもしれない。

#### 5. 本研究の限界と今後の課題

ここまで独り言の様々な可能性について述べてきたが、強迫傾向・ソーシャルスキル・感情制御困難性の3つの概念は、発話傾向との関連はある程度みられたものの、説明力が十分ではなかった。このことから、発話傾向に対してより強く影響を与える概念が他に存在する可能性が考えられた。本研究の結果は影響が弱いながらも仮説を部分的に支持しており、関連する変数やその方向性については、今後の研究の展開を示唆する結果になったのではないかと考える。

独り言を研究するにあたっての課題は、主に2点挙げられる。1つは、方法論的な難しさである。独

り言は、多くの人が無意識に話しているものであり、また社会的な暗黙の了解から、周囲に人がいる前で独り言を話すことは避けるべきことになっている。そのため、データの質と量のバランスをとることがとても難しい。もう1つは、独り言の定義が曖昧であり、整理しきれていないことが挙げられる。多様な独り言を、包括的に分類していくことが研究を進歩させることにつながっていくだろう。

今後は独り言が話されやすい状況を踏まえて、独り言をよく話す人は物事をどのように捉えやすいのかという認知的側面からのアプローチが必要だと思われる。

## V. 引用文献

有富公教・外山美樹・沢宮容子 2013 セルフトークが運動パフォーマンスに及ぼす影響 スポーツ心理学研究, 40 (2), 153-163.

Berk, L.E. 1992 Children's private speech: An overview of theory and the status of research. In R.M. Diaz & L.E. Berk (Eds.), *Private speech: From social interaction to self-regulation*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. Pp17-53.

藤本学・大坊郁夫 2007 コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ心理学研究, 15, 347-361.

藤岡久美子 2014 幼児のプライベート・スピーチと自由遊び中の目標指向性 山形大学教職・教育実践研究, 9, 21-27.

岩男征樹 1993 大人における独り言の分類 日本心理学会第57回大会発表論文集, 329.

岩男征樹 1995 発話傾向についての自己報告に基づく個人の分類 教育心理学研究, 43, 220-227.

岩男征樹 1997 自己サンプリング法を用いた大人の独り言の分析, 日本社会心理学会第38回大会発表論文集, 98-99.

岩男征樹 1998 誰もが言う独り言とはどのようなものか? 日本社会心理学会第39回大会発表論文集, 254-255.

岩男征樹 1999 音声メモレコーダーを用いた大人の独り言の分析 日本心理学会第63回大会発表論文集, 903.

岩男征樹・堀洋道 1996 発話傾向尺度の作成及び信頼性と妥当性の検討—社会的発話傾向に注目して— 筑波大学心理学研究, 18, 147-155.

岩男征樹・堀洋道 1998 大人ではどのような人が独り言をよくいうのか? 筑波大学心理学研究, 20, 143-156.

岩男征樹・堀洋道 2000 大人における独り言の長さとの内面化の程度の関係 教育相談研究, 38, 43-48.

John-Steiner, V. 1992 Private speech among adults. In R.M. Diaz & L.E. Berk (Eds.), *Private speech: From social interaction to self-regulation*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. Pp285-296.

黒岩督 1993 児童の文章理解におけるつぶやき読みの効果 教育心理学研究, 41 (1), 79-84.

南憲治 2014 ひとり言の心理的機能—ひとり言が発せられる状況とYG性格検査との関連を通して— 帝塚山大学現代生活学部紀要, 10, 85-93.

宮本美沙子・国枝加代子・山梨益代・東洋 1965 子どものひとりごと 教育心理学研究, 13, 14-20.

森敏昭 1980 文章記憶に及ぼす黙読と音読の効果 教育心理学研究, 28 (1), 57-61.

ピアジェ, J. 大伴茂 (訳) 1954 臨床児童心理学 I 児童の自己中心性 同文書院

清水健司・清水寿代 2017 思考抑制と曖昧さ耐性が強迫傾向に及ぼす影響 信州大学人文科学論集, 4, 103-112.

杉浦義典・丹野義彦 2000 強迫症状の自己記入式質問票—日本語版Padua Inventoryの信頼性と妥当性の検討— 精神科診断学, 11, 175-189.

田中敏 1983 幼児の物語理解を促進する効果的の自己言語化の喚起 教育心理学研究, 31 (1), 1-9.

山田圭介・杉江征 2013 日本語版感情制御困難性尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究, 20 (3), 86-95.

ヴィゴツキー, L.S. 柴田義松 (訳) 1934/1962 思考と言語 明治図書

義田俊之・中村知靖 2010 抑うつにおける思考コントロール方略—自動思考, 反すう傾向, 抑うつ症状との関連— 九州大学心理学研究, 11, 9-15.