

スピーチ状況における“あがり”の対処法とその効果

樋口匡貴・南谷のどか・藏永 瞳・深田博己

A study of the process and the effect of the coping strategies of “agari” in the speech situation

Masataka Higuchi, Nodoka Minamitani, Hitomi Kuranaga, and Hiromi Fukada

スピーチ状況における“あがり”の対処法とその効果について、スピーチ事前段階とスピーチ中の段階に分けて検討を行った。258名の大学生を対象とした調査の結果、事前段階においては、“イメージ”、“積極的思考”、“開き直り”の各対処法が“あがり”の軽減にとって有効であることが示された。またスピーチ最中段階においては、“積極的思考”および“開き直り”が有効であった。さらに、スピーチ前の段階における“イメージ”、“開き直り”がスピーチ最中の“あがり”を軽減させる一方で、事前の“自己暗示”は最中の“あがり”を増加させてしまう可能性が示された。

キーワード：“あがり”，対処法，軽減効果，スピーチ状況

問題

我々は日常生活において、様々な行動を人前でやっている。たとえば人前でスピーチやスポーツ大会、自己紹介などが挙げられる。こういった場面で生じる感情状態の1つが“あがり”である。そしてこの“あがり”を経験することで、人前でパフォーマンスに最善が尽くせずに悔しい思いをすることもあろう。

心理学の領域において“あがり”は、「実際の、あるいは潜在的な他者の存在によって評価の対象となる状況において、生理的変化をとめない、行動の結果を予測することから生じる不安感や期待を含んだ状態」（野和田, 1994）と定義されており、失敗の許されない重要な競技、試験、演奏といった場面で経験され、しばしばパフォーマンスに悪影響を与えることが示されている（有光, 2005）。

この“あがり”現象に関して、本邦においては有光が一連の研究において詳細な検討を行っている（一連の研究のレビューに関しては、有光, 2005 参照）。

有光・今田（1999）は、452名の大学生を対象に“あがり”を経験した状況に関する自由記述を求めた。その結果、頻度の高い順に「演奏」、「団体スポーツ」、「スピーチ・演説」、「面接試験」、「受験」、「その他」、「発表」、「個人スポーツ」、「異性との会話・告白」、「自己紹介」、「演劇の舞台」、「歌う」、「発言」、「司会」、「本読み」、「ころぶ」の16の状況カテゴリーが示された。さらに有光・今田（1999）はこれらの状況における主観的経験に関して因子分析を用いて整理を試みた結果、“あがり”経験は「そのときすることを自分の思った通りにできなかった」といった“自己不全感”、“早口に

なった」といった“身体的不全感”，「手足が震えた」といった“震え”，「責任を感じた」といった“責任感”，「汗をかいた」といった“生理的反応”，「大勢の人前であることを意識した」といった“他者への意識”の6因子に分類された。そして身体的不全感，震え，生理的反応の3因子は“身体的変化の経験”として，自己不全感因子は“認知的変化の経験”として，責任感と他者への意識の2因子は“自己のおかれている状況の認知”として，それぞれ上位因子へ統合されることが明らかになった。さらにこれらの“あがり”経験は状況に応じて異なることも明らかになっている。

さらにこの“あがり”経験への対処法に関しては，有光（2002）が大学生に自由に想起させた“あがり”経験への対処法を収集し分類している。その結果“あがり”への対処法は，“自己暗示”，“運動”，“イメージ”，“回避”，“積極的思考”，“開き直り”，“無関係行動”の7因子に整理され，この対処法の使用は状況によって異なることが示されている。

これらの対処法が“あがり”軽減にとって有効なのかどうかに関しては，Arimitsu & Imada（2000）によって検討が行われており，“あがり”をもたらした人前でのパフォーマンスの成功感（「自分自身の成功度」および「他人から見た成功度」）は「そのときすることを頭の中で思い描いてみる」といったイメージによって促進され，逆に「人の目を見ない」，「はやく終わらせようとする」といった回避によって抑制されることが示されている。

これまでの研究によって，“あがり”はどのような状況下において発生し，主観的にどのような経験がなされ，さらにどのように対処が行われるのかは明確にされてきていると言えるだろう。しかしながら，“あがり”の対処法に関しては，パフォーマンスの成功感によってのみその効果が検討されているだけである。有光（2005）が指摘するように，“あがった”状態であっても最高のパフォーマンスを結果として残すことができることも考えられることから，“あがり”軽減にとってそれぞれの対処法が有効であったか否かについては，パフォーマンスの成功感によって測定するだけでは十分とはいえず，対処によって“あがり”そのものがどのように変化したのかを検討する必要があるだろう。

そこで本研究では，“あがり”そのものの変化を測定することで“あがり”の対処法の効果を明らかにすることを目的とした。その際，有光の一連の研究と同様に，“あがり”経験による対処法への影響を同時に検討する。“あがり”状況に関しては，有光・今田（1999）によって比較的高い頻度で報告されており，かつ対象者を限定しないと考えられるスピーチ状況に限定して検討を行う。さらに，スピーチ状況においては，スピーチ最中の“あがり”とその対処のみならず，事前の準備段階においても“あがり”が経験され，何らかの対処が行われることが考えられる。そこで本研究では，スピーチ状況を事前と最中との2段階に分割し，それぞれの段階での対処法の効果を探索的に検討することも目的とした。

方法

調査対象者と手続き

大学生258名（男性79名，女性177名，不明2名，平均年齢20.64歳， $SD = 1.53$ ）を対象とした集合調査法によって調査を実施した。

調査用紙

対象者が過去に経験したスピーチ状況の想起を求めた後に、スピーチ事前段階の“あがり”経験，“あがり”対処法，“あがり”の変化を尋ね、さらにその後、スピーチ最中段階で同様の質問をするという構成であった。

スピーチ状況の想起 スピーチという語句に対するイメージや定義には、各個人で差異がある可能性が考えられるため、「自分（または自分たち）に複数の聴衆が注目している状態で、聴衆に向けて言語的なパフォーマンスを行うこと」という定義を明示し、具体例として授業や会議などでの発表、プレゼンテーション、自己紹介などを挙げた。その上で、ここ2～3年で経験したスピーチ状況において、最も強く“あがり”を感じた場面（状況）を1つ想起させ、その状況の特徴について、今からどのくらい前のことか、スピーチをするという事前情報の有無、事前情報を得た時期、スピーチの種類（授業などでの発表、自己紹介、結婚式などでのスピーチ、その他、の中から選択）、点数や順位などの評価の有無、発表者が単独か複数か、聴衆の規模、聴衆との親密さの割合、その他の補足説明（自由回答）といった補足項目に回答させた。

事前段階における質問項目 “あがり”経験に関しては、有光・今田（1999）による「“あがり”経験の特徴に関する質問紙（FAEQ）」から各因子につき因子負荷量が高くかつ相互に表現内容が重ならないものを順に3項目ずつ取り出して使用した。その際、有光・今田（1999）で抽出された身体的不全感因子（項目例：「早口になった」）に関しては、事前段階においては不適切であると考えられたために除外し、合計15項目を使用した（Table1）。さらに補足的な尺度として状態不安尺度（清水・今栄, 1981）20項目を使用した。“あがり”経験に関する質問項目に関しては、スピーチをする時のことを考えた際にどのように感じたかについて、「まったくそうでなかった」（1点）～「まったくそうであった」（4点）の4段階で回答させた。次に“あがり”への対処法に関しては、有光（2002）による「“あがり”の対処法質問紙（HORAQ）」から各因子につき因子負荷量が高くかつ相互に表現内容が重ならないものを順に3項目ずつ取り出して使用した。その際、有光（2002）で抽出された回避因子（項目例：“人の目を見ない”）に関しては、事前段階においては不適切であると考えられたために除外し、合計18項目を使用した（Table2）。“あがり”への対処法に関する質問項目に関しては、スピーチをする時のことを考えた際に感じた“あがり”をなくしたり小さくしたりするために対象者自身が行ったことについて、「まったくそうしなかった」（1点）～「まったくそうであった」（4点）の4段階で回答させた。最後に対処法の効果として、対処を行った結果“あがり”がどのように変化したかについて、「非常に軽減した」（1点）～「非常に増加した」（7点）の7段階で回答を求めた。

最中段階における質問項目 スピーチ最中段階に関しても、事前段階と同様に、“あがり”経験に関してはFAEQ（有光・今田, 1999）短縮版および状態不安尺度（清水・今栄, 1981）を、対処法に関してはHORAQ（有光, 2002）短縮版を、そして対処法の効果に関する1項目の質問項目を使用した。ただし、FAEQ短縮版に関しては有光・今田（1999）が抽出したすべての因子が最中段階において使用可能であると考えられたため、事前段階とは異なりすべての因子の項目を使用した。またHORAQに関しては、有光（2002）で抽出された運動因子（項目例：「ストレッチする」）およびイ

メージ因子（項目例：「そのときすることを頭の中で思い描いてみる」）の2つが最中段階においては不適切であると考えられたために除外した。最中段階において使用した FAEQ 短縮版を Table 3 に、HORAQ 短縮版を Table 4 に示した。

Table 1 事前の“あがり”経験測定項目（FAEQ（有光・今田, 1999）の短縮版）

因子名	質問項目
自己不全感	そのときすることを自分の思ったとおりにできないのではないかと考えた 失敗するだろうと思った 覚えていたことが思い出せないのではないかと考えた
震え	手足が震えた 体が震えた 口が震えた
責任感	責任を感じた そのとき自分のすることは、他人にとっても重要なことであると意識した 失敗の許されない場面であることを意識した
生理的反応	汗をかいた 冷や汗をかいた 体が熱い感じがした
他者への意識	大勢の前であることを意識した 他人に評価されることを意識した 恥ずかしさを感じた

Table 2 事前の“あがり”対処測定項目（HORAQ（有光, 2002）の短縮版）

因子名	質問項目
自己暗示	自分は“大丈夫”だと言い聞かせる 自己暗示をかける 祈る
運動	ストレッチする 体操する 体をほぐす
イメージ	そのときすることを頭の中で思い描いてみる イメージトレーニングをする 事前にあがらないように準備する
積極的思考	“あがる”ような場面に慣れる “あがり”の状態に慣れる “あがり”の状態を楽しむようにする
開き直り	気にしない あまり考えすぎない 気楽に考える
無関係行動	友人と話をする 音楽を聴く 話をする

Table 3 最中での“あがり”経験測定項目（FAEQ（有光・今田, 1999）の短縮版）

因子名	質問項目
自己不全感	そのときすることを自分の思ったとおりに出来なかった 失敗したと思った 覚えていたことが思い出せなかった
身体的不全感	早口になった 異性の前であることを意識した 自分の動きが早くなった
震え	手足が震えた 体が震えた 口が震えた
責任感	責任を感じた そのとき自分のすることは、他人にとっても重要なことであると意識した 失敗の許されない場面であることを意識した
生理的反応	汗をかいた 冷や汗をかいた 体が熱い感じがした
他者への意識	大勢の前であることを意識した 他人に評価されていることを意識した 恥ずかしさを感じた

Table 4 最中の“あがり”対処測定項目（HORAQ（有光, 2002）の短縮版）

因子名	質問項目
自己暗示	自分は“大丈夫”だと言い聞かせる 自己暗示をかける 祈る
回避	人の目を見ない 人の顔を見ない はやく終わらせようとする
積極的思考	“あがる”ような場面に慣れる “あがり”に慣れる “あがり”の状態を楽しむようにする
開き直り	気にしない あまり考えすぎない 気楽に考える

結果

欠損値のあるデータを除いた 253 名（男性 79 名，女性 174 名，平均年齢 20.64 歳， $SD = 1.54$ ）からのデータを最終的な分析の対象とした。

事前段階における“あがり”対処法の効果

事前段階における“あがり”の対処法の有効性を明らかにするために，“あがり”経験が対処法に影響を及ぼし，さらに対処法が“あがり”の変化を規定するというモデルを作成し，最尤法による共分散構造分析を実施した。その際，有光・今田（1999）において“あがり”経験には 2 次因子が

仮定されているため、“あがり”経験に2次因子を仮定したモデルと、1次因子のみを仮定したモデルの2種類を初期分析モデルとしたが、“あがり”経験に2次因子を仮定したモデルは識別が困難であった。また1次因子のみを仮定したモデルの場合も適合度が非常に低かった。そこで、“あがり”経験の1次因子のうち他者への意識因子のみが意味的にその他の因子とは異なる可能性に注目し、他者への意識因子がその他の“あがり”経験および状態不安に影響を及ぼし、他者への意識因子を除く“あがり”経験および状態不安が“あがり”対処6因子のすべてに影響を及ぼし、すべての“あがり”対処が“あがり”変化に影響を及ぼすというモデルを作成した。このモデルに対して解釈が可能な範囲で誤差相関を設定する修正を加えた結果、モデルの適合度はGFI = .819, AGFI = .782, RMSEA = .056となり、モデルは十分に適合していると考えられた。

有意な正の影響が見られたものとして、他者への意識から“あがり”の状態4因子（自己不全感、震え、責任感、生理的反応）と状態不安へのパス、責任感から“あがり”への対処法6因子（自己暗示、運動、イメージ、積極的思考、開き直り、無関係行動）へのパス、生理的反応からイメージへのパスがあった。また有意な負の影響があったものは、生理的反応から自己暗示へのパス、状態不安から運動、積極的思考、開き直り、無関係行動の各対処へのパス、イメージ、積極的思考、開き直りの各対処から効果へのパスであった。“あがり”変化に及ぼす各因子の影響力について Table 5 に示した。

最中段階における“あがり”対処法の効果

最中段階における“あがり”の対処法の有効性を明らかにするために、事前段階と同様の分析を実施した。最中段階においても、“あがり”経験に2次因子を設定したモデルは識別困難であり、1次因子のみを仮定したモデルも適合度が低かった。そこで事前段階と同様に、他者への意識因子がその他の“あがり”経験を規定すると仮定したモデルを使用した。このモデルに対して解釈が可能な範囲で誤差相関を設定する修正を加えた結果、モデルの適合度はGFI = .801, AGFI = .758, RMSEA = .069となり、モデルは十分に適合していると考えられた。

有意な正の影響が見られたものは、他者への意識から“あがり”の状態5因子（自己不全感、身体的不全感、震え、責任感、生理的反応）と状態不安1因子の計6因子全てへのパス、生理的反応から回避へのパスであった。また、有意な負の影響が見られたものは、震えから回避へのパス、状

Table 5 事前段階における“あがり”経験および“あがり”への対処法が
“あがり”の変化に及ぼす影響

“あがり”経験	他者への意識	状態不安	生理的反応	責任感	震え	自己不全感
	0.06	0.19	0.13	-0.57	0.02	0.34
“あがり”対処	無関係行動	開き直り	積極的思考	イメージ	運動	自己暗示
	0.04	-0.33	-0.14	-0.23	0.00	-0.07

注1: “あがり”変化の R^2 は $R^2 = .23$

注2: “あがり”経験に関する値は標準化総合効果, “あがり”対処に関する値は標準化直接効果

態不安から自己暗示，積極的思考，開き直りの各因子へのパス，積極的思考および開き直りの各因子から効果へのパスであった。“あがり”変化に及ぼす各因子の影響力について Table 6 に示した。

事前段階での対処が最中段階での“あがり”経験に及ぼす影響

事前段階における“あがり”への対処が最中段階への“あがり”経験に及ぼす影響を検討するために，事前段階における“あがり”への対処の全因子が最中段階での“あがり”経験すべてに影響を及ぼすと仮定したモデルを作成し，最尤法による共分散構造分析を行った。各段階での分析と同様に“あがり”経験に2次因子を仮定したモデルは識別されず，また1次因子のみを仮定したモデルは適合度が低かったため，他者への意識因子がその他の“あがり”経験を規定し，事前段階での“あがり”への対処が他者への意識を含めたすべての“あがり”経験を規定すると仮定したモデルを使用した。このモデルに対して解釈が可能な範囲で誤差相関を設定する修正を加えた結果，モデルの適合度は GFI = .806，AGFI = .764，RMSEA = .059 となり，モデルは十分に適合していると考えられた。

有意な正の影響が見られたものは，自己暗示から他者への意識へのパス，積極的思考から震え・生理的反応の各因子へのパス，無関係行動から震えおよび生理的反応へのパス，他者への意識から“あがり”の状態5因子（自己不全感，身体的不全感，震え，責任感，生理的反応）と状態不安1因子の計6因子全てへのパスであった。また有意な負の影響が見られたものは，イメージから自己不全感および身体的不全感へのパス，積極的思考から状態不安へのパス，開き直りから震えおよび生理的反応へのパス，無関係行動から他者への意識へのパスであった。各対処が“あがり”経験に及ぼす影響力について Table 7 に示した。

考察

本研究では，スピーチ状況における“あがり”の対処法による“あがり”の軽減効果を明らかにするために，スピーチの事前段階，スピーチ最中の段階に分けて検討を行った。

まずスピーチの事前段階においてであるが，“あがり”経験のうち他者への意識因子からその他の“あがり”経験4因子（自己不全感，震え，責任感，生理的反応）と状態不安1因子の計5因子全てに有意な正の影響が見られた。これは“あがり”の前提として他者への意識が存在することを

Table 6 最中段階における“あがり”経験および“あがり”への対処法が
“あがり”の変化に及ぼす影響

“あがり”経験	他者への意識	状態不安	生理的反応	責任感	震え	身体的不全感	自己不全感
	0.11	0.35	-0.04	-0.06	-0.01	0.03	-0.04
“あがり”対処	開き直り	積極的思考	回避	自己暗示			
	-0.36	-0.19	0.09	-0.05			

注1:“あがり”変化の R^2 は $R^2 = .22$

注2:“あがり”経験に関する値は標準化総合効果，“あがり”対処に関する値は標準化直接効果

Table 7 事前段階における“あがり”への対処法が最中段階における“あがり”経験に及ぼす影響

	無関係行動	開き直り	積極的思考	イメージ	運動	自己暗示
他者への意識	0.28	-0.24	-0.07	0.14	-0.17	0.47
状態不安	0.24	-0.38	-0.27	0.03	-0.16	0.15
生理的反応	0.47	-0.58	0.17	-0.06	-0.07	0.32
責任感	0.14	-0.26	0.16	0.11	0.02	0.43
震え	0.64	-0.75	0.27	-0.10	-0.20	0.39
身体的不全感	0.27	-0.06	-0.10	-0.15	-0.02	0.39
自己不全感	0.24	-0.13	-0.11	-0.09	-0.08	0.39

注: 値は標準化総合効果

意味し、野和田（1994）による定義と一致する。また有光・今田（1999）では、他者から評価を受ける状況においては他者への意識が強く経験されることを示している。本研究で使用したスピーチ状況は「自分（または自分たち）に複数の聴衆が注目している状態で、聴衆に向けて言語的なパフォーマンスを行うこと」という他者から評価を受ける可能性を示す定義であったことから、本研究の結果は有光・今田（1999）の知見と一致すると言えるだろう。

また“あがり”経験のうち責任感因子が、すべての対処を促進するという結果が得られた。責任感の測定項目から考えると、責任感を感じているということは客観的に自らの置かれた状態を把握できていることを意味するものと考えられ、そういった認知的な余裕が様々な“あがり”への対処を促進するものと推測される。

事前段階における“あがり”軽減に関しては、対処法のうち、イメージ、積極的思考、開き直りの3因子が、有意な“あがり”軽減効果を持つという結果が示された。このことから、パフォーマンスについて無関係な行動をとるより、パフォーマンスについて積極的に考えたり、プラスのイメージを持ったりすることが、“あがり”の軽減に効果があると言えるだろう。特に積極的思考とイメージに関しては強い軽減効果が示されており、シンクロナイズドスイミング選手を対象とした有光・今田（1997）や大学生を対象とした Arimitsu & Imada（2000）の結果と一致するものであった。さらに“あがり”軽減効果を持つこれらの対処法を促進させる“あがり”経験として、責任感の存在が挙げられる。上述の考察と併せて考えると、状況を客観視することが責任感を感じさせ、それによって“あがり”軽減のために適切な対処が行われると考えられるだろう。

続いてスピーチ最中の段階についてであるが、まず“あがり”経験のうち他者への意識がその他の“あがり”経験および状態不安を促進していた。この結果は事前段階と同様のものであった。

またスピーチ最中における“あがり”への対処のうち積極的思考および開き直りが、有意な“あがり”軽減効果を持つことが示された。スピーチの最中は、回避などの消極的対処よりも、積極的に考えたり、思いつめずに気楽に構えて向き合ったりすることで“あがり”が軽減されると考えられる。事前段階における結果と同様に、この知見もまた先行研究（有光・今田, 1997; Arimitsu & Imada, 2000）と一致するものであった。

スピーチの最中段階と事前段階との相違についてであるが、事前段階では“あがり”経験のうち責任感が、6種類の対処すべてを促進したのに対し、最中段階における責任感は、対処法のうち自己暗示のみを促進するという結果であった。また、事前段階では自己不全感の経験が積極的思考対処を促進したが、最中段階ではそのような効果が見られなかった。さらに事前段階では震え経験が何らかの対処を促進するという結果は見られなかったが、最中段階における震えは回避的対処を促進することが示された。これらの結果から、段階に応じて逆方向の効果が示されるような大きな相違は示されなかったが、事前段階では最中段階に比べて認知的な余裕が存在すると考えられ、この点が両段階における相違を作り出したと推測できるだろう。

さらに本研究においては、スピーチの事前段階における“あがり”への対処が、スピーチ最中の“あがり”経験に及ぼす影響を検討した。その結果事前の対処のうちイメージによって、最中の自己不全感および身体的不全感が軽減され、積極的思考対処を行うことで状態不安が抑制され、さらに開き直りが震え・生理的反応を軽減するということが示された。一方で、自己暗示的な対処は他者への意識を増大させ、また無関係行動対処をとることが他者への意識、震え、生理的反応を促進させるという結果も得られた。スピーチ最中における他者への意識は、その他の“あがり”経験を増大させることから、事前の対処として自己暗示および無関係行動は望ましくないと言えるだろう。

本研究では、“あがり”対処法について、スピーチ状況のみに焦点を当てて検討を行ってきた。しかしながら“あがり”喚起状況はスピーチ以外にも様々なものが存在し、その状況に応じて対処法も異なると考えられる (Terry, 1994)。また本研究で行ったような事前段階、最中段階の区分が不可能な状況も存在するだろう (突然のパフォーマンス要求など)。そこで今後は、より多くの“あがり”喚起状況に関する詳細な研究が求められるだろう。

引用文献

- 有光興記 (2002). “あがり”への対処法に関する研究 — “あがり”対処法の種類、因子構造、状況間相違に関する検討 — 心理学研究, 72, 482-489.
- 有光興記 (2005). “あがり”とその対処法 川島書店
- 有光興記・今田 寛 (1997). 「あがり」への対処法-2- — シンクロナイズドスイミングの選手を対象として — 日本健康心理学会第10回大会発表論文集, F-4.
- 有光興記・今田 寛 (1999). 状況と状況認知から見た“あがり”経験 — 情動経験の特徴による分析 — 心理学研究, 70, 30-37.
- Arimitsu, K., & Imada, H. (2000). Causal attributions and coping strategies as predictors of success or failure in stage fright. Poster presented at the 27th International congress of psychology, Stockholm, Sweden.
- 野和田武雄 (1994). あがり現象の実態の把握 日本心理学会第58回大会発表論文集, 920.
- 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, 29, 348-353.
- Terry, D. J. (1994). Determinants of coping: The role of stable and situational factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 895-910.