

大学生の自尊心：日米比較研究

ミシェル・ルピソン

カリフォルニア州立大学モントレイベイ校

要旨

自尊心とは、「自我の領域における自己評価の感情」と定義されている。自信、あるいは謙虚が自尊心の高さや低さに現れる。そのため、自信を持っている人は自尊心が高く、謙遜している人は自尊心が低いと言われている。アメリカ人は過剰に自信を持っているというイメージがある。その一方、日本人はその逆で、謙虚だというイメージがある。この研究では、このようなイメージを再考察し、そのイメージが正しいかどうかを探るとともに、如何に自尊心が社会の目に左右されるかを調べた。その結果、ボディランゲージ、イメージ、ファッション等どのように現れるか、また教室や職場での振る舞いどのように自尊心と関係してくるのかを調べた。面白い事に、アメリカ人も日本人も同じぐらいの自尊心があるが、アメリカ人と日本人とではその表現の仕方が回りから非常に影響されていることが分かり、如何に日本人の言葉は振る舞いが日本の伝統的な価値観や慣習に深く関わっているかが分かった。

はじめに

アメリカ人は自信満々であり、日本人は謙虚だという考え方がある。自信は自尊心に似ているため、自信があることは自尊心が高いことであり、逆に自信がない、あるいは謙遜をすることは自尊心が低いということだと思われている。そのため、アメリカ人は自尊心が高く、日本人は自尊心が低いということがよく言われている。その上、多くの事前に行われた調査研究の結果によると、日本人が自分を低く評価する傾向もある。これは、本当に自尊心が低いという意味であろうか。それとも、人は自分の文化が期待するよう行動するという意味であろうか。確かに、文化、環境、周りの人などが人の自尊心に大きく影響している。

1. 研究の重要性

私が日本に留学していた時、「アメリカ人は自信満々であり、日本人は謙虚だ」という考え方が正しくはなく、人は文化における期待に従うために自信があるふりをし、又は謙遜をしているようにふるまうという論文を読んだ。これは面白いと思い、日米に

おける自尊心と、それが自信や謙遜とどういう関係があるのかについてさらに詳しく勉強したいと思った。

2. 研究質問

1. 日米大学生の自尊心の高さはどれくらい異なるか。大学生はどのように自分の自尊心を表現するのか。
2. 日本とアメリカではどのような要因が自尊心に影響するのか。

3. 研究背景

3.1. 自尊心とは何か

自尊心の定義には様々ある。自尊心とは、どの位自分のことを大事にし、価値観を持っているかということである (Brown, 2008)。自尊心に関して、「自己高揚」と「自己批判」という言葉がある。「自己高揚」というのは、「自分に関する肯定的な情報についての感性」と定義され、「自己批判」はその逆で、「自分に関する否定的な情報についての感性」と定義されている (北山, 1997)。つまり、自分のことをよく思うか悪く思うかということである。アメリカでは、自己高揚をする傾向があり、自分の成功を全て自分の能力によるという人が多い。その一方で、日本では、自己批判がよく見られており、成功は運が良かったためであり、失敗は能力が足りないためだという人が多い。また、ソシオメーター理論という心理学の概念によると、自尊心は他人からの「受容感」、すなわち、どの位人に受け入れられるかが自尊心と関係がある。その受容感が高いと、自尊心も高くなり、逆に受容感が低いと自尊心も低くなる (山本, 2009)。

3.2. 自我に対する見解と自尊心についての解釈

多くの研究 (北山, 1997; Kobayashi, 2003; 山岸, 2012) によれば、アメリカと日本では、「自我」についての見解が異なっているようである。アメリカでは、独立な存在が好まれ、他人との区別を強調し、「自我」とは個性的なものだとしている。それに対して、日本では、「自我」よりグループの一部になる事が大切であり、他人との関係を大事にしているようである。また、自尊心については、アメリカでは自尊心が

高いことが社会的によく思われ、日本では自己中心、高慢にとられるため、よく思われていない。しかし、アメリカでは自尊心を持つことは人として誰もが持っている意欲で大切なものだとされている。

3.3. 自尊心に関する比較研究

石川による「大学生のコミュニケーションスタイル」という研究の結果では、人の特徴20項目の内、自信を持っているものを選ぶという調査を行った。その特徴の内、体力、ユーモア、ファッションセンス、性格の良さ等のがあり、自分なりに少しでも自信をもっている特徴を丸で囲んでもらった。アメリカ人と日本人との間で大きな差が出た。アメリカ人の学生はほとんどの項目を選んだが、日本人が選んだのは2つか3つの項目であった。この結果を石川は次のように言っている。日本人は自分に自信を持っていないが、アメリカ人は自信満々であるという解釈である。もう一つの解釈は、日本人は自信がないようにふるまい、アメリカ人は自信があるように装うという解釈である。石川は後者が正しいと言っている。つまり、日米大学生は自国の文化が期待するコミュニケーションスタイルに即し、適切にふるまうのではないかと石川は分析している。

次に、山岸の「自己提示における謙遜」という研究では、回答者が認知技能テストを受け、その後自分のパフォーマンスを評価するという調査を行った。これは「コントロール・コンディション」と呼ばれる。山岸は二回目にその8ヶ月後、また自分のパフォーマンスを思い出して評価してもらったが、今回は回答者が正直に答えれば報酬がもらえることにした。これは「ボーナス・コンディション」と呼ばれるものである。その結果、アメリカ人は両方の状況でも自分を平均以上と評価した人が多かったのに対し、面白かったのは日本人の結果であった。コントロールコンディションでは、平均以上と評価した人はたったの28%にすぎなかったが、ボーナスコンディションではその数は69%に増え、アメリカ人のスコアを超えている。このことから日本人はコントロールコンディションでは謙遜して正直に自分の評価をしなかったことが明らかになった。これで日本人は謙遜をするというのはいわゆる「デフォルト行動」だということがわかる。つまり、本当の自分を見せても良いかが分からない際は謙遜して答えた方が無難だという判断に戻ってしまうということである。

4. 研究

4.1. 調査の対象

この調査には61人の大学生が参加した。日本人31人、内男子14人、女子17人と、アメリカ人30人、内男子17人、女子13人である。

4.2. 調査方法

アンケート調査用紙を日本語と英語で作成し、オンラインでデータを集めた。

5. 結果

5.1. 研究質問1：日米大学生の自尊心の高さはどれくらい異なるか。大学生はどのように自分の自尊心を表現するのか。

この研究質問に対し、いくつかの質問をした。まず5点のスケールで回答者に自分の自尊心を評価してもらった。1は非常に低いから5の非常に高いまでである。

図1：自尊心の高さ

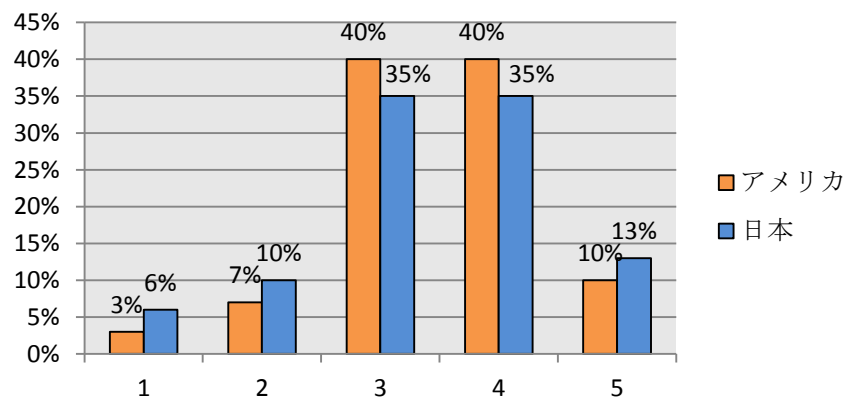
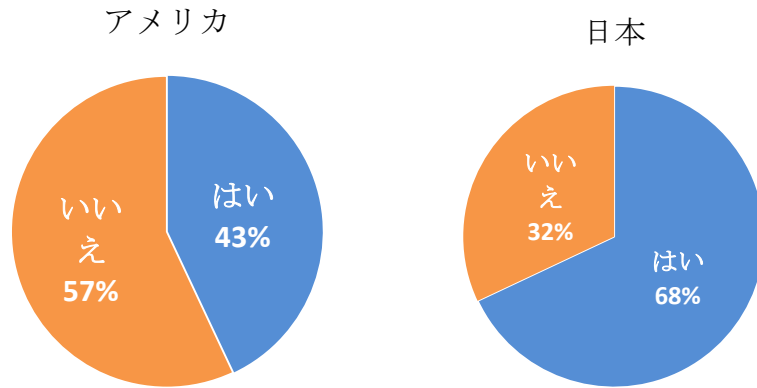
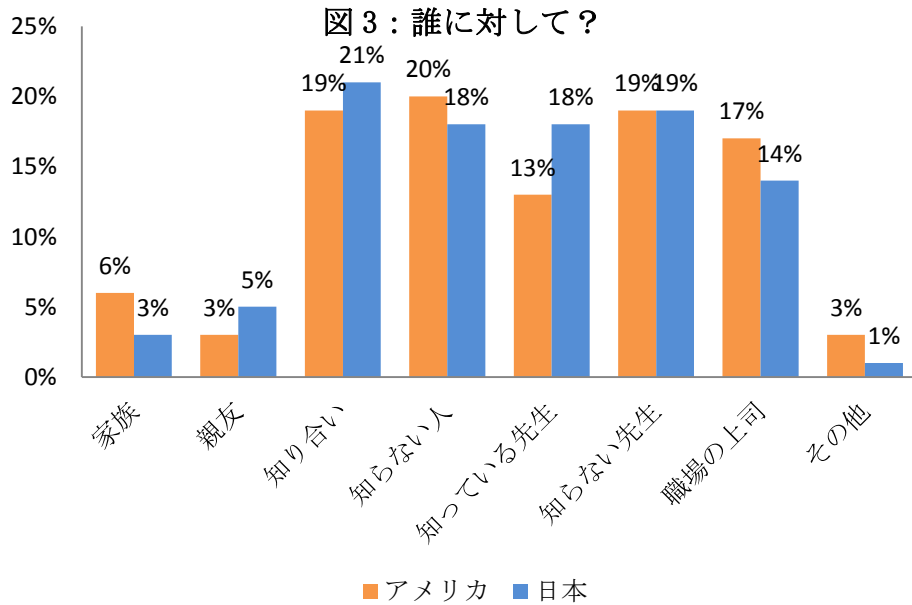


図1からわかるように、日本人は驚いたことにアメリカ人と同じくらいに自尊心が高いことである。ほとんどの回答者が3か4で自分の自尊心を高く評価した。では、なぜ日本人は自尊心が低いと言われているだろうか。

図2：人の前に謙遜をしているようにふるまいますか？



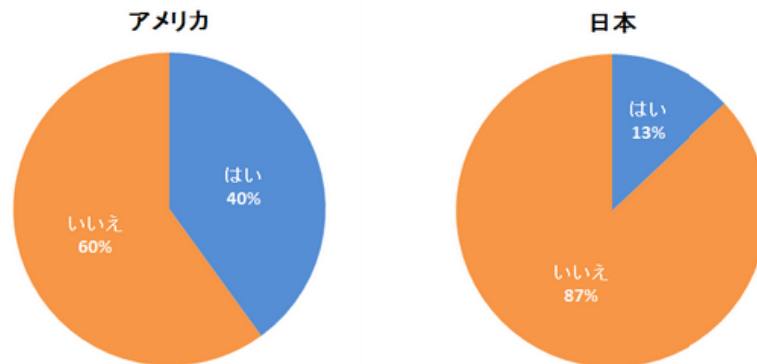
次に「人の前で謙遜しているようにふるまうことがありますか」という質問をした。その結果、アメリカ人より、日本人は謙遜にふるまうという人が非常に多く、アメリカの割合をかなり上回っていた(図2参照)。



「だれに対して謙遜をしているようにふるまいますか」という問いには、アメリカ人も日本人も、多くの学生は知らない人や目上の人に対して謙遜をしているようにふるまうと答えた(図3参照)。その理由は、アメリカ人の方が自慢し、自惚れているように見ら

れたくないということである。逆に、日本人は他人のことを考え、他人を尊敬する、あるいは気を使うために謙遜をしているようにふるまうという意見が多かった。これはアメリカ人は自分のことを考え、日本人は他人のことを考えているということが前述した「自我」に対する見解を支えている。

図4：他人の前で自信があるようにふるまいますか？



[自信があるようにふるまいますか]と聞いたところ、「はい」と答えた人がアメリカでも日本でも少なかったが、日本人よりアメリカ人の方が多かった(図4参照)。

図5：だれに対して？

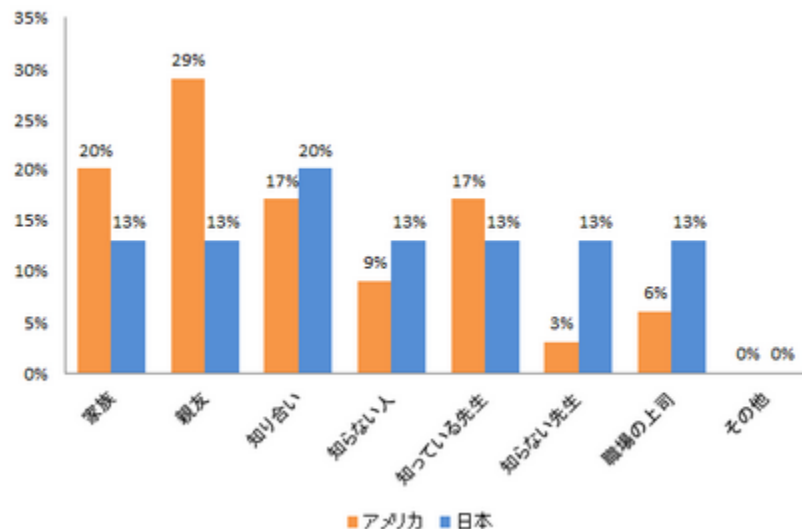


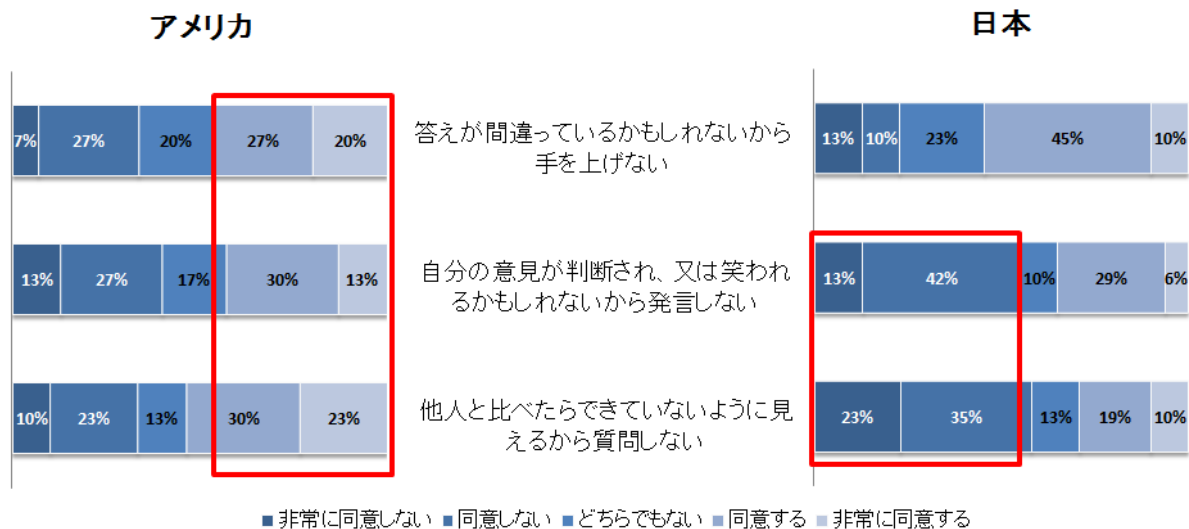
図5からわかるように、「だれに対して自信があるようにふるまうか」という問に、日本人もアメリカ人も、グラフの項目に対して同じように自信を示すが、アメリカ人は特に家族や親しい友達に対してと答えた。なぜ自信があるように見せるのかという理由には、日本では自信を持っていない人は頼りなく見えると答えた人が多かったが、アメリ

カでは、自信が好まれ、弱そうに見られたくないという理由が挙げられた。面白いことに、謙遜も自信も、一緒にいる人との安心感、つまりどの位くつろげるかで、どの位の自信を見せられるかが決まるようである。

5.2. 自尊心の表現

自尊心の表現を「教室」、「他人との交流」、「職場」、そして「イメージ」という4つの領域に分けた。各領域では、状況による項目が6つあり、どのくらい同意するかを聞いた。「教室」と「他人との交流」は消極的に書かれている。ということは、項目に対して同意が強ければ強いほど、その場面では恥ずかしく、自尊心を表現できなくなると考えられる。

図6：教室



「教室」という場面では、授業において「答えが間違っているかもしれない手を上げない」、「笑われるかもしれないから発言しない」等の項目がある。図6からわかるように、驚いたことに、アメリカ人は日本人より項目に対して同意し、教室で恥ずかしがらる。「他人との交流」という場面では、「自分からメールをするのが苦手」、「好きな人に対して行動できない」等の項目がある。「教室」の場面と同じように、アメリカでは項目に同意した人が多く、他人と交流するのは恥ずかしいということがわかった。

その恥ずかしさは以前の「安心感」に関係があるのかもしれない。他人との安心感がない場合、人は恥ずかしくなり、自尊心を表せなくなるようである。

「職場」と「イメージ」という場面は事前の場面と違い、項目が自信があるように書かれている。ということは、前のは反対に、項目に対して同意が強ければ強いほど自信を持ち、自尊心を表現できるようになるということである。「職場」においては、項目に同意した人がアメリカでも日本でも多かった。しかし、「職場で自己主張をする」という項目には、多くの日本人が同意しなかった。「イメージ」という場面は「職場」と同じように自信があるように書かれており、「目立つように個性的な服を着る」等のような項目が含まれている。アメリカ人はこの場面でも日本人より項目に同意した。

5.3. 研究質問1のまとめ

アメリカ人学生と日本人学生の自尊心の高さは似ていたが、日本人はアメリカ人より謙遜をしているようにふるまう。日本人は、「教室」と「他人との交流」という場面ではアメリカ人より自信を持っており、恥ずかしがらないということがわかった。アメリカ人は、「職場」と「イメージ」という場面では日本人より自信を持っており、自己主張が強いようである。

5.4. 研究質問2：日本とアメリカではどのような要因が自尊心に影響するのか。

この研究質問に対し、まず、どんな人に影響を受けているかということ調べた。そのために「家族」、「友達」、そして「先生や上司」三つのグループに分けた。そして、「自信を持ちなさい」、「謙遜をした方がいい」等の項目を6つ位あり、その項目をそれぞれのグループにどの位言われるかを聞いた。その結果、最も差が出た項目は次のようである。

図7：どれ位「自信をもちなさい」と言われますか？

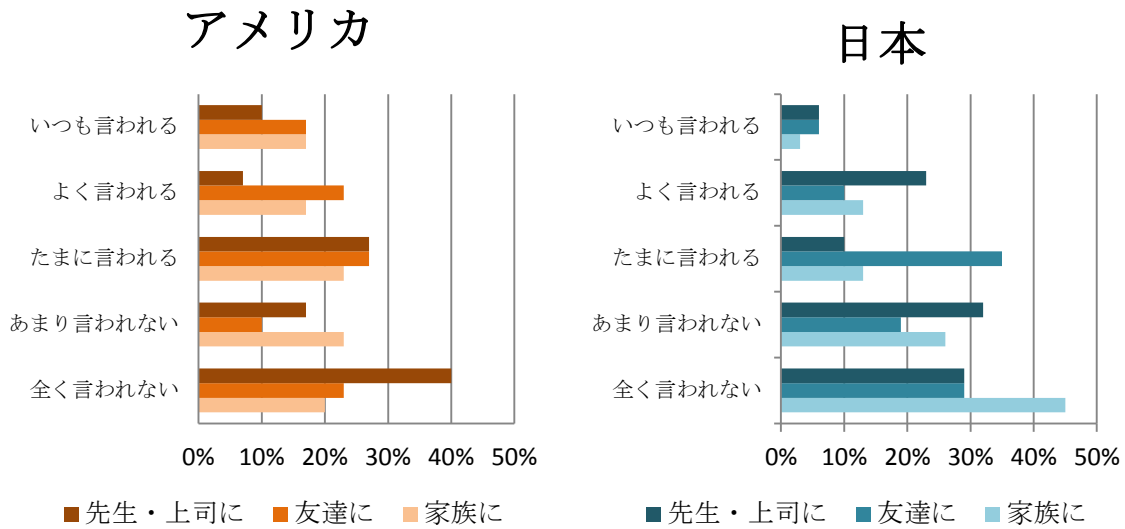
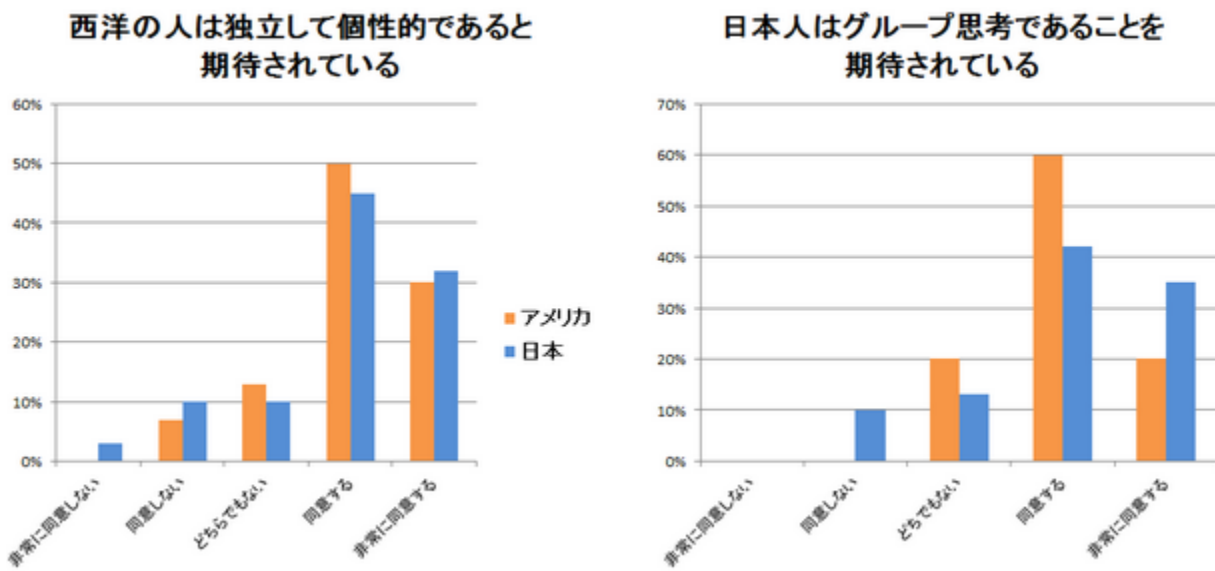


図7からわかるように、アメリカでは「自信を持った方がいい」と言われる人が多かったのに対し、日本では「全然言われない」という人が多かった。特に、日本人は家族からは全く言われないと答えた。「自己主張した方がいい」という項目にも「全然言われない」と答えた日本人が多かった。逆に、アメリカ人はよく言われ、特に家族と友達に言われると答えた。

図8：文化に添う期待

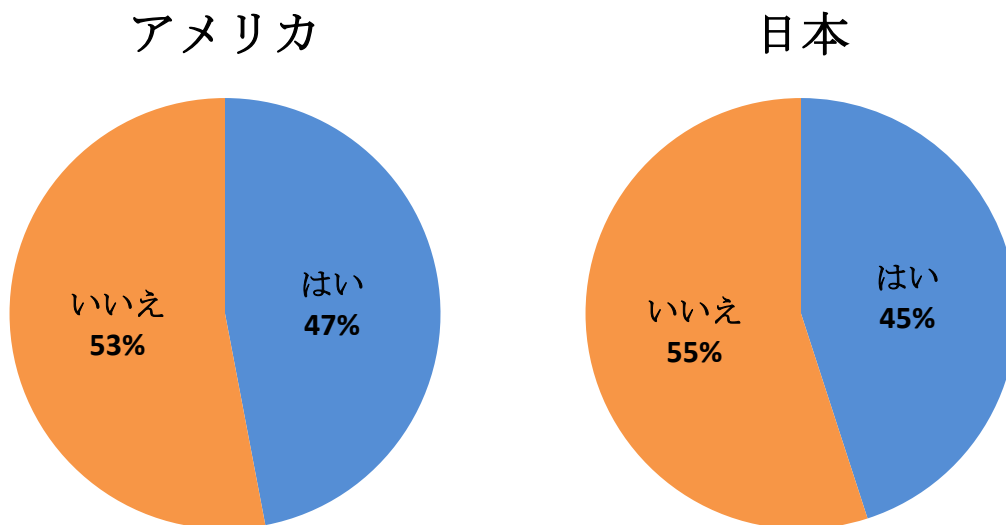


次に、その国の文化に添う期待に同意するかどうかを聞いた。それは、「西洋の人は独立し、個性的であることが期待される」、「日本人はグループ思考であることを期待される」ということである。この二つの考え方に対してアメリカ人も日本人も強く同意した（図8参照）。

5.5. メディア、宗教、教育制度

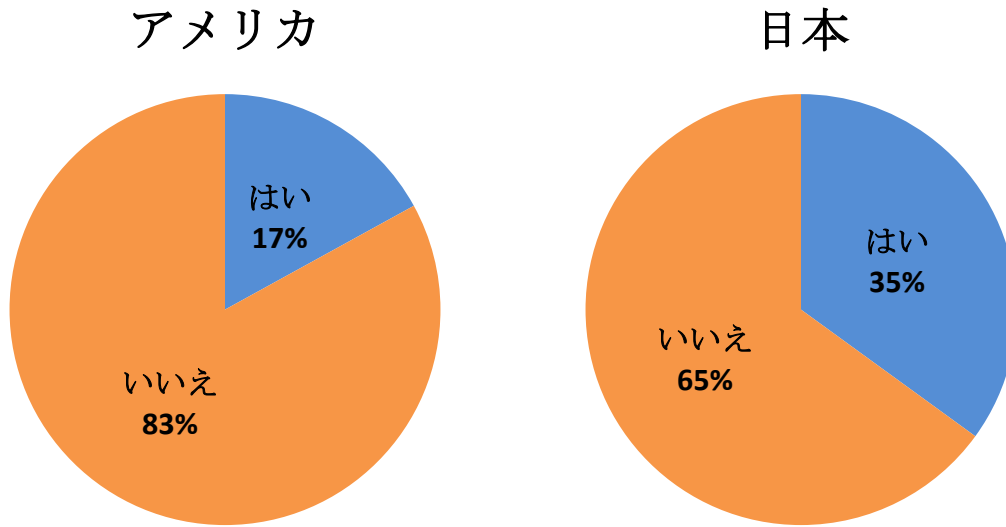
メディア、宗教、そして教育制度が自尊心に影響を与えると思うかを聞いた。その結果は次のようである。

図9：メディア



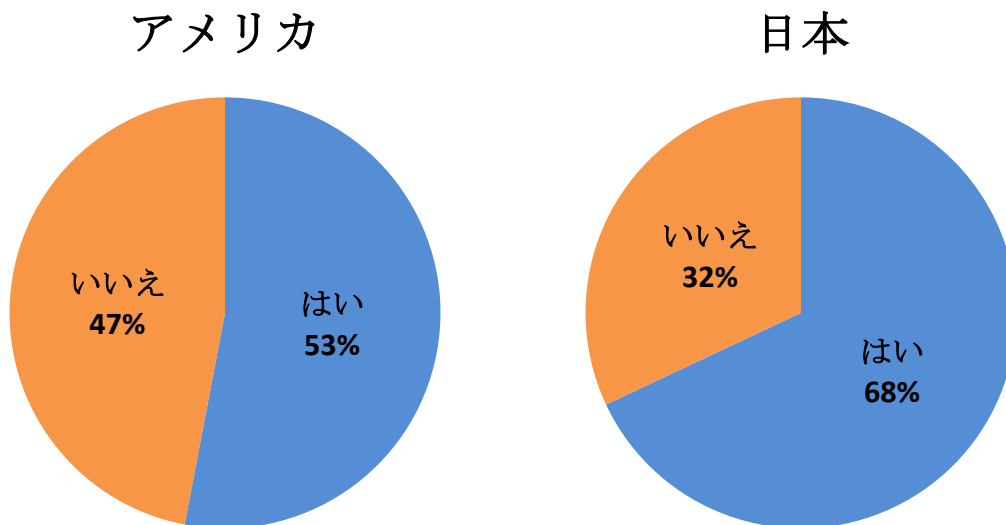
メディアについて、アメリカ人も日本人も「はい」と答えた人は約5割であった（図9参照）。その理由として、「非現実的な体型をイメージしているから自分の自尊心が低くなる」というのがアメリカ人も日本人も多かった。しかし、アメリカと違い、日本では肯定的な理由を挙げた人がいた。例えば、「ドラマを見たり、いい歌を聞くともっと頑張ろうと思えるから」という人もいた。

図 10：宗教



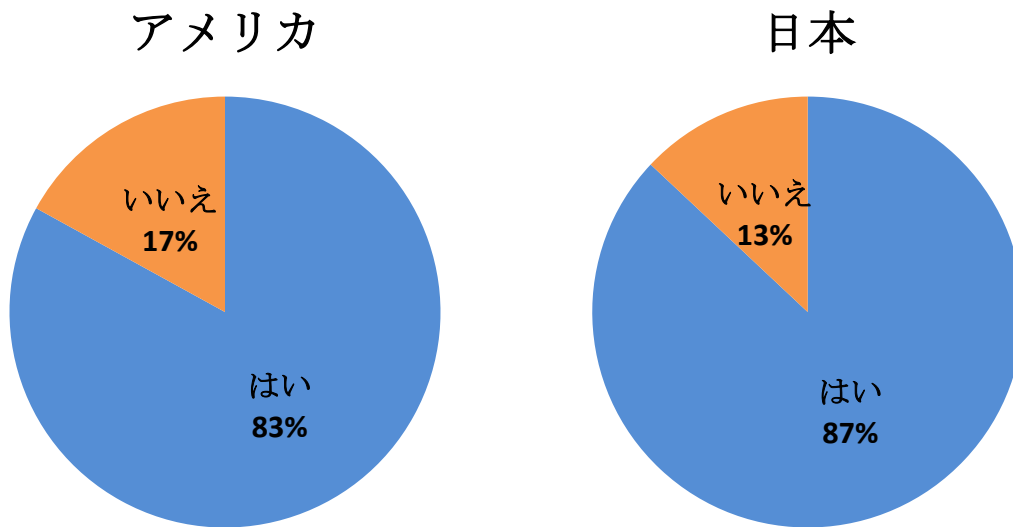
宗教については、アメリカ人より日本人の方が「はい」と答えた(図 10 参照)。アメリカでは、宗教心がなくなってから自信を持つようになったという人がいたが、日本では仏教の影響もあり、謙遜をして他の人の気遣いを大事にするようである。

図 11：教育制度



教育から自尊心に影響を受けていると思っている人がアメリカでも日本でも非常に多く、両方とも半分を超えている(図 11 参照)。その理由はたくさんある。アメリカではいい成績をとることにより自尊心が高くなったという人が多かったが、授業で差別されたことで自尊心が低くなったという人もいた。日本では、先生からの影響が大きく、みんなが同じであることを求められているため、自尊心に影響を与えていると答えた。

図 12 : 他人に認められることが自尊心に影響をしていますか？



5.6. 他人からの受容感

最後に、「他人に認められることが自尊心に影響をしているかどうか」という質問に対して、「はい」と答えた人がアメリカでも日本でも非常に多かった(図 12 参照)。これは、前述した「ソシオメーター理論」と一致する。

5.7. 研究質問2のまとめ

アメリカ人は日本人よりも自信を持ち、自己主張するように言われる。また、アメリカ人も日本人もその国で期待されているように行動する。自尊心の影響にはメディア、宗教、教育制度の内、教育制度が最も自尊心に影響を与えていることがわかった。また、ソシオメーター理論の通りで、他人からの受容感が自尊心に影響を与えていることになる。

6. 結論

日本人は自尊心が低いと言われているが、調査結果によるとどちらの国でも多くの人は自尊心が高いことがわかった。このことから、謙遜をしているということは自尊心が低いという意味ではない。自尊心と自信は関係があるが、自尊心があるからといって自信もあるというわけではない。アメリカでも日本でも自尊心は高かったが、どちらの国の人も自信を持っていることもあれば持っていないこともあった。また、現在でもグループ思考は日本人のふるまいに影響しているようである。さらに、人の持つ自尊心は教育制度やメディアに左右される上に人との安心感や、どの位人に受け入れているかが自尊心に影響を与えるということがわかった。

7. 研究の限界点と将来の研究課題

この研究は大学生を対象にした研究であったため、一般化はできない。将来の課題としては、違う年齢層や性別によってどの位自尊心に違いがでるのかを研究したい。

参考文献

- Brown, R. (2008). Censure Avoidance and Self-Esteem in Japan. *The Journal of Social Psychology*, 148 (6), 653-666.
- Brown, R. (2008). Equivalence of Serufuesuteli-mu(self-esteem) and jisonshin in Japan. *Asian Journal of Social Psychology*. 11 (4), 300-304.
- Brown, R. (2008). American and Japanese Beliefs about Self-Esteem. *Asian Journal of Social Psychology*, 11 (4), 293-299.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman.
- Kitayama, S. (1997). Individual and Collective Processes in the Construction of the Self: Self-Enhancement in the United States and Self-Criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (6), 1245-1267.
- Kobayashi, C. , & Brown, J. (2003). Self-esteem and self-enhancement in Japan and America. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34 (5), 567-580.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton, NJ: Princeton

University Press.

Yamagishi, T., Hashimoto, H., Cook, K. S., Kiyonari, T., Shinada, M., Mifune, N., & ... Li, Y. (2012). Modesty in self-presentation: A comparison between the USA and Japan. *Asian Journal Of Social Psychology*, 15 (1), 60-68.

石川准.(1992).アイデンティティ ゲーム:存在証明の社会学.新評論間.

山本涼子.(2009).自尊心と自己効力感の日米比較研究.