

福島子ども健康プロジェクト連続セミナー

第2回テーマ 「日米子育て事情 ご近所とのつきあい方、どこが一緒でどう違う？」

講師 出口真紀子さん（上智大学外国語学部教授、専門は文化心理学）

開催日 2022年7月17日（日）13:30～16:00

開催形式 対面とオンラインの併用

私は日本で生まれたのですが、通算30年、アメリカで生活しました。そのため、いろいろな意味で日本とアメリカの家庭の事情や社会の事情を比較する視点をもつことができました。今日は私の専門である文化心理学の研究をもとに、日本社会での近所づきあい、ママ友たちとのつきあいなどを、もっと楽にする、自分をもっと生きやすくするヒントを共有できたらと思います。

文化的自己観——西洋の「相互独立型自己観」と東洋の「相互協調型自己観」

ある調査をご紹介します。「あなたは誰（何者）ですか？」という質問をした場合と、「自分は自宅で誰（何者）ですか？」という質問をした場合、あなたはどちらが答えやすいでしょう？ この問いについて、アメリカ人の学生の回答は、大学生で、友人で、運動の選手で、社交的で、インテリジェントで、面倒見がよくて、といったものです。日本人は、上智大学の学生で、長女であり、大学のバレー部のメンバーで、友達とはよくふざける、といったものがありました。

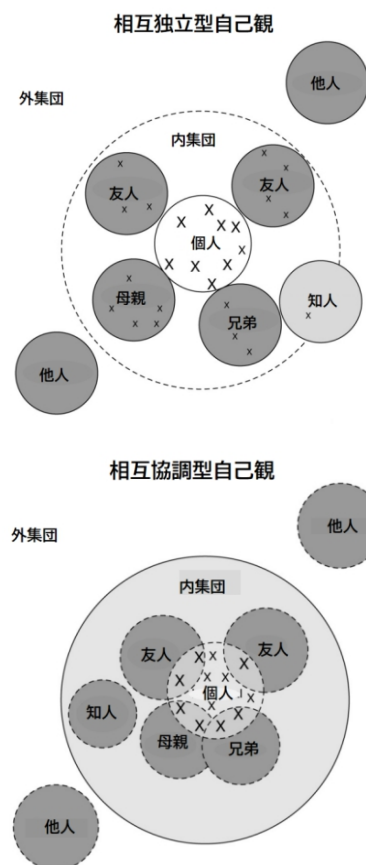
こうした傾向の違いの背景には、文化的自己観がかかわっています。北米や西ヨーロッパなど西洋では「相互独立型自己観」を持つと言われ、一方で、中国や日本、韓国、その他のアジア諸国なんかでは、「相互協調型自己観」を持つという風にいわれています。

「相互独立型自己観」では、個人と周囲の他者とのバウンダリー（境界線）がしっかり引かれています。お友達とか兄弟、母親など、近い人は境界線をぎりぎりさわっていますが、個々になっています。また内集団（点線内）と外集団（点線外）の人とは行き来がしやすく、友達がいきなり他人になったり、その逆になったりなど、結構流動的な人間関係です。

一方、日本人があてはまる「相互協調型自己観」では、「個人」の周りの境界線が点線になっています。友人や母親などいろんな人と交わり合っています。両方の図の中にある「X」は、本人の様々な属性です。先ほどの「私は何者か」という問いに対して、日本人は、自分といっても、いろんな関係性の中で自分がいると捉えているので、文脈を言ってもらわないと「自分」をどう表したらいいのか、戸惑います。いろんな人間関係の中での自分の役割であったり、集団的な所属感を強く持っていたりするのです。そうした日本の社会の特徴としては、内集団の境界線が非常にしっかりとっていて、なかなか他者が入れない、そして入ってしまったらなかなかでられないということがあります。

私の体験から例を挙げると、例えばアメリカの同窓会は、パーティーを連れてきても全然OK。子どもでも恋人でも「人数多ければ多い方が楽しいよね！」ぐらいの感じですね。それを日本の同窓会でやったら、たぶん白けます。日本は内集団がはっきり決まっていて、そんなに簡単に他人を入れません。

大学などの部活やサークル活動もそうです。アメリカだと、三年生になってからバレーボールのサークルに入るということもあるわけです。日本の学校だと一年生から上がってきている集団ですから、急に三年生で「入りたい」という人がいても、どう位置付けていいか迷うのではないのでしょうか。



「相互独立型自己観」では、人とは、他者から分離した存在であり、安定的で一貫した自由で自律的な存在です。自分の行動や影響を自分でコントロールし、責任を持つ。集団の目標よりも個人のニーズを優先する。個性的で革新的であるように努力すべきだ。自分自身を肯定し、高い自尊心を持つべきである、といった特徴があります。

一方、日本に代表されるような「相互協調型自己観」では、人は、基本的に他者とつながっており、他者との関わりを持って生きる存在です。行動は、主に社会的規範と役割によって規定される。集団の調和を保つために、個人のニーズや信念を優先せず、集団のニーズ・信念を優先する。義務を果たし、自分に期待されているものや社会的規範に適合する。他者の気持ちに配慮した人間関係を重視する。

これらは、どちらがいいとか悪いとかいうことではありません。そういう自己観を社会の中で育てているわけです。

身近な文化的自己観の違いを考える——自己主張と自己抑制

『イギリスのいい子、日本のいい子——自己主張とがまんの教育学』（佐藤淑子、2001年）という新書があるのですが、その著者が、イギリスと日本の子ども達の、発達心理学的な調査をする中で、二つの国の子どもたちに次のような質問を投げかけて、答えを分析したそうです。

「Q. 砂場で子どもたちが遊んでいます。自分も一緒に遊びたいなと思っています。なんと行って輪に入りますか？」という問いを、4～6歳ぐらいの子ども達に聞きました。

イギリス人の子どもは「一緒に遊んでいいですか？」と聞いて入っていくそうです。一方、日本の子どもは、まず研究者に対してたくさん質問が出ます。もしその場が仲良しの友達同士の場としてできあがっているのであれば、遠慮する。自分がその場を壊してはいけないと、そうした心遣いが、本当に小さな子どもでもかなり身につけているという話でした。

これは、自己主張と自己抑制のバランスの話かなと思います。結局、日本人もイギリス人も、自己主張もそれなりにできて、それなりに自己抑制——がまんしたり、相手を優先したりすることもできる、その両方を備えた人がいい大人、理想とされているわけです。ただ、その同じ理想という山に登っているのだけれど、ルートが違う。日本人の場合は、まず自己抑制（がまん）をしっかり先に教えます。一方、イギリス人は、最初に自己主張を教えます。教えないと周囲から「あなたは自分の意見をもっていないの？」と言われてたりする。順番が逆だということが、この著者のリサーチでわかりました。

結局、どちらの文化も同じところを目指しているのだけれど、結果的に、イギリスでは、割と自己主張とがまんの両方ができている子どもがいい子とされているのだけれど、日本だと自己主張が軽視され、我慢ができる子、自己抑制ができて協調性がある子どもがいい子とされているということが言われています。

日本社会の息苦しさ——同調圧力

もう一冊『同調圧力 日本社会はなぜ息苦しいのか』（佐藤直樹、鴻上尚史 2020年講談社現代新書）という本を紹介します。「同調圧力とは、少数意見を持つ人、あるいは異論を唱える人に対して、暗黙のうちに周囲の多くの人と同じように行動するよう強制すること」と書かれています。例えば、「学校や会社の中で先輩や先生や上司に言われたことはどんなにムチャな命令でも黙って従うべきである」というようなプレッシャーであるとか、さまざまな理不尽を受け入れるしかない空気を同調圧力といいます。異論を許さない空気。お返しのルール——お中元とか香典返しとかですね。よくよく調べるとあれらは昔からのしきたりではなく、比較的最近はじめられたものなことなのですが。あるいは、身分制のルール——年上だったらその人のいうことは絶対というような上限関係。あとは「みんな平等」ということで、「出る杭は打たれる」。人より目立ったりしてはいけない。

「個人がない」とも書かれています。「世間」という内集団が一番強い。排他性、仲間はずれを作る。ウチとソトがはっきりしていて、外側の人間には無関心。内集団の中だけで生きていて、社会全体のことをあまり考えられていない。だから、日本の場合は、社会の中の法のルールよりも、世間のルールが非常に重たくのしかかってきているのかなと思います。

協調型自己観のいいところ、悪いところ

「協調型自己観」は、内集団が大事なので、その総意に同調していれば、基本的に、自分個人に攻撃があつたり不利益があつたりしたときに周囲が助けてくれます。お葬式などをするときには勝手に来て、気づかないところまで配慮し、手伝ってくれます。ただ、内集団に同調してその標準であるとかルールであるとか前提に合っていれば恩恵が来るのですが、それと自分の求めているものがずれると、それが言えない。どちらがいいとか悪いとかではなくて、裏側としては、そういう面がある。

グループの中の和がとても大事ですから、あまりあけすけには意見を言えない。疑問があつてもズバツと言わずに、「あの、私がかもししたら聞き逃したのかもしれないんですけど…」というような遠回しな言い方をします。それは協調型自己観の配慮ですよ。ただこういう婉曲な表現が多いと、素早く判断できないし、なにか未曾有の事柄が起こって対応しなければいけないようなときに、難しくなってくる。

集団が大事なので、仲間同士の助け合いが必須ですが、それゆえに、「下手をすると周囲に迷惑や負担をかけてしまう」と遠慮する。何度も助けてもらっていると「あの人は要求が多い」と言われかねない。そのため、皮肉なことに、協調型自己観の集団の方がソーシャルサポートが低かったりするのです。

また、自分の存在が、役割や関係性で規定されていて、それを失うと、内集団の中で自分の立場や居場所が無くなるわけです。そのため昔は「嫁」とか「姑」といった立場が大事だったのですが、それが個人主義的、独立型自己にだんだん移行していく中で、むしろ「嫁の仕事も母の仕事も妻の仕事もしているけれど、私って誰って言われてもわからない」と悩むような難しさが混在しているのが、いまの日本の社会なのかなと思います。どちらがいいというわけではありません。独立型自己観には自由もあるけど助けてくれない冷たさもある。どちらかのいいところだけをとることはできないわけです。

子どもの決定を尊重する——境界線を尊重する育児

アメリカでは境界線がはっきりしているので、相手が子どもであってもその決定を尊重します。アメリカの親は、レストランとか、デリバリーを注文するときでも、子どもにいちいち確認をとり、選択肢から選ばせることを徹底しています。常に親から「何がしたいの」「どうしたいの」と聞かれるので、アメリカの子どもたちは「自分はこういうことが好きだ」「こういう人だ」といったことを早くからわかっています。映画を見ても、アメリカ人の親は「映画を見てどう思った?」「どの場面が一番面白かった?」「それはなぜ?」と、とにかく親の仕事、責任として、子どもの考え、意見を言語的に表現させること、引き出すことを大事にしているのです。

ご近所づきあいも大きく違います。日本だとおもてなしの気持ちは、ゲストがどういうものを好きか把握しておいて「この人はコーヒーより紅茶がお好きだったよね」と準備して出すというようなことが求められるわけです。アメリカでは、「あの人はコーヒーが好きだけど今日は違うかもしれない」ということで、勝手に冷蔵庫開けて、好きなドリンク飲んでね、「ご自由にどうぞ」というのが、相手のバウンダリー（境界線）を尊重している最高のおもてなしなのです。

相手の境界線を侵襲せず、自分を尊重するには——I（アイ）メッセージ

自分の伝えたい気持ちを、相手の境界線を侵襲しないで伝える方法として、I（アイ）メッセージという考え方があります。これも第一回での水木先生の講義のふりかえりになります。「あなたは～～だ」と決めつけるのではなく、「私は～と思う、感じる」という風に、「I（私）」から発するメッセージに置き換えて表現してみる、という考え方です。「あなたはなんでこういうことをするの」「どうしてできないの」というように言われると、相手はすごく責められたと感じ、バウンダリーに入ってこられたように感じて防衛的になってしまいます。それを、「私はこう思う」という風に伝えると、責めるわけではなく、でも自分の気持ちは伝えているので、相手を守りに入るのを避けられる。自分の考えや気持ちを、相手を責めずに、攻撃的にならずに伝えることができるわけです。相手の行動を責める表現はしないで、自分の行動だけを伝える。その影響に関する自分の気持ちを表現することが大事で、相手が自分に同意する

ことをおしつけない。そこがキーになってくると思います。

相手の感情表現に責任を持つ必要はない——説明せずに理解してもらいたいという甘え

同調圧力についてももう少し考えてみます。例えば電車で若者が高齢者に席を譲ろうとしたとします。高齢者の方は自分が弱者と決めつけられているという風に受け取って、傷つけられたという侵襲性を感じて怒るかもしれない。譲ろうとした側は、自分が善意をもって席を譲ろうとしたのに、(善意を)受け取らない相手が間違っていると思う。それもまた一方で侵襲的です。ここですごく大事なところは、席を譲ろうとした理由に対して、そもそも想像力を持つことの重要性です。要するに、本人に聞いてみないとなぜ席を譲ろうとしたことに怒ったのか、理由はわからないわけです。「こういう理由だろう」と決めてかかると、いろいろとそこからこじれていくことはすごく多いわけです。それこそが侵襲的なわけです。

自分は本人でないからわからないのですから、まずは行動だけを受け止めることが大事です。席を譲ろうとした人は怒鳴られてすごく嫌な気持ちになったわけですが、いってみれば、相手の感情表現は相手の勝手にやっていることなので、そこに責任を持つ必要はないわけです。ここで、言えることは、怒っている人は、説明せずに自分を理解してもらいたいという甘えと、決めつけられたくないという思いを他者に対して持っているということが、ひとつ分析できるかなと思います。協調型自己観の社会というのは、他人に理解してもらいたいという甘えがあるわけです。

ちなみに、さきほどはIメッセージの練習をしましたが、似たような活動として、相手からNOと言われたときに、どう受け止めるかということも練習してみるといいかもしれません。どんな理由だったのか、様々な理由や要因があり得ます。そう考えると傷つかなくて済むし、楽になれるかなと思います。

同調圧力との戦い方——臨機応変に、バイカルチュラルに

協調型自己観の社会では、内集団ががっちり固められていてなかなかそこを抜け出すことが難しいわけですが、その場合でも、様々な選択肢がありえると思います。この友人とはちょっと息苦しいな、価値観があわないなというときは、そこでは浅い付き合いにしておいて、こっちのもっと風通しのいい、自分らしくいられる友人との付き合いで自分を出してバランスをとるという方法もできるのではないのでしょうか。最近では、SNSなどで本当に仲のいい友達とはつながれる世の中になってきています。そこでは息抜きもできて、自己肯定感、自尊心を高めてつきあいができると思います。

私の考えは、みなさん、いろんな自己観の間を自由に、自分の中で柔軟性をもって、臨機応変に、バイカルチュラルになってほしいなと思います。ひとつの形でなくて、いろんな形をその場その場で使いこなせばいいですね。お互いもっと生きやすい社会にしていけたらいいなと思います。ただ、そういう意味でも、私たち一人ひとりがなにも行動しないと変わらないのかもしれませんが、自分なりの抵抗、小さなステップを踏むことで、私たちは変えていけると思うのです。ちょっとずつ行動していくこと、意識していくことが大事かな、と思います。

相手を侵襲せずに主張する。相手の反応は自分の責任ではないわけですから、「それは向こう側の問題」という風に、そこを背負いこまずに、切り捨てることで自分が楽になると思います。

親は子どもにとってのロールモデルになりますので、親がやはり侵襲しないような主張の仕方をする。Iメッセージもうまく使って、親が変わることで、子どもも自分が侵襲されていない経験をしていく。そうすることで、次世代もその変化を受け継いでくれるのかなと思います。

さきほどのイギリスのいい子、日本のいい子について書いていた著者の佐藤さんは、「幼児期の自己主張を育むには、まず何よりも大人たちが自己主張を捉え直し、かつ伝統的な自己抑制も見失うことなく、自己主張と自己抑制のバランスをうまくとる生き方を構築する必要がある。それが基本にあってこそ大人が子どもの自己主張を受容することが可能になる。自己主張しても大丈夫だというメッセージを環境から読み取ることができたとき、子どもは自己主張を始める。(本誌, p.179)」という風子に書いておられます。みんながハッピーになれるような関係性を育めればと思います。