

〈研究ノート〉

## 親密な知人に対する認識とその実態のギャップから生じる 行き違いと打開策についての一考察

津 田 尚 子\*

A discussion of the discrepancy between perception of understanding  
by familiar acquaintances and the reality and breakthrough

Naoko Tsuda

**要約：**武田の「他者からの理解に関する認知と現実のギャップに影響を及ぼす関係性要因の検討」という研究において、親密な他者との関係で、自分が思っているようにその他者も自分のことを理解してくれていると過大解釈する傾向のあることが報告されている。この状況は、親密であると感じている他者に、常に「裏切り」と感じることの危険性があり、その体験の積み重ねが境界性パーソナリティー障害に見られるような関係に陥るリスクがあることを示している。本論では、このような過誤が発生する精神発達上の経緯を踏まえて、他者との関係破綻に至らないためのこころの持ちようについて討議する。

**Abstract：** Takeda's research on the relationship factors that affect the gap between perception of understanding by others and the reality revealed a tendency in relationships with familiar others to overinterpret the situation in believing that the other person understands what they are thinking. This suggests that there is always the danger that they will feel betrayed by the other, who is considered to be familiar, and that there is a risk that this repeated experience will develop into the type of relationship seen in borderline personality disorder. Here, I discuss the way of thinking to prevent the breakdown of relationships with others based on the process in psychological development that results in this type of error.

**Key words：** 認知と現実のギャップ the gap between perception and the reality 過大解釈 overinterpret 内的充足への執着 adherence to internal satisfaction 視点の変換 turning viewpoint 打開案 breakthrough

### I はじめに

武田<sup>1)</sup>は、その論文「他者からの理解に関する認知と現実のギャップに影響を及ぼす関係性要因の検討」において、親密な関係にある他者には実際よりも自分をより深く理解していると過大に信じる傾向があると記載している。私たちは、親密な人は自分のことを十分に理解しており、あえて私の意図をその親密な他人に確認する必要はないと感じることがある。これは、日常的に「あなたなら、わかってきているよね」と言う表現で示されており、相手が自分の思っていない反応を示すと、テレビドラマ<sup>2)</sup>でよく用いられるように、「何それ！」となじり、「私を大切に思っていないのではないか」とか

「私以外の何かに関心が向いていたに違いない」と勘ぐることになる。しかし、日常のこれらの会話や思いが、認知の過大評価による思い込みによって作られたものであるかもしれないのだ。このことは、親密な他者に自分への理解を過剰に期待し、大切な人間関係に過度の負担をかけているために、場合によっては傷つけ合い、自らがその親密な関係を壊すような勝手な誤解を繰り返していることになる。本報では、理解されているという認知と現実とのギャップに関する論文を紹介し、心理発達の観点からその認識のルーツを辿り、関係悪化を防止する考察を深めたい。

受付日 2021. 5. 18 / 掲載決定日 2021. 9. 1

\*関西女子短期大学 准教授

## II 本 論

### 1. 認知的見解

武田の論文「他者からの理解に関する認知と現実のギャップに影響を及ぼす関係性要因の検討」の発想は、著者の「認知的なギャップが対人関係を悪化させてしまう可能性がある」という問題意識に発している。武田はこの論文の中で、他者から理解されていると実際よりも過大に認知してしまうというギャップに注目し、「親密な他者の方が親密でない他者に比べて、自分のことを思ったほど理解してくれないという現象がどのくらい広範に生じるか」を尋ねる透明性の錯覚<sup>3)</sup>(自分の内的状態が他者に実際以上に認知されていると過大評価する傾向のこと)の研究パラダイムを用いて、認知と現実のそうしたギャップのメカニズムを明らかにした。その結果、2人の関係を維持するための自分の寄与度やパーソナリティ、他者に伝えようとしている自分の意図、他者から隠そうとする自分の嘘など、さまざまな心的側面において、実際よりも他者に理解されているという過大解釈をする傾向のあることが明らかにされた。また武田はこの論文の中で、親密な関係を持つ、他者からの理解に関する認知と現実のギャップに影響を与えるものとして、3つの要因を挙げている。1つは相手や相手との関係に対する期待などの動機的要因、2つ目は自己と他者との表象(知覚に基づいて意識に現れる像)の重なり要因、3つ目は共通基盤に対する過大評価要因である。武田論文では、3つ目の共通基盤の過大評価に焦点をあて、共通基盤の過大評価によって他者からの自分の理解に関する認知と現実とのギャップが大きくなることが明らかにされている。すなわち、未知の他者の2者関係において共有されているさまざまな情報の中でも、特定のやりとりにおいて使える共通基盤とならないような共有されている知識全体である背景情報の量を多くした場合に、他者からの理解に関する認知が高まり、認知と現実の間のギャップが大きくなるのである。

自分に関する背景情報量が多い条件と少ない条件とを比較して、お互いによく理解しあえているはずの関係の方が、予測した期待に比べ思ったほど理解されていないという現象が生じているという結果に対して、武田はこの論文の中で、自分は理解されていると多少過大評価している方が親密な関係は促進されるかもしれないが、親密な関係においてこのギャップが大きいと、そのギャップに気付かないでいたとしても、関係を悪化させる危険性を孕んでいるといえるであろうと考察している。

さらに武田はこの論文の中で、共通基盤量が十分に大きい状況では、ギャップが大きくなることを示唆し

ている。すなわち、背景情報量と共通基盤量の差が大きければ大きいほど、知覚された共通基盤は過大評価されることになり、逆に背景情報量と共通基盤量の差を小さくすれば、過大評価の程度はそれほど大きくなるまいとしている。実際的には、自分の心的側面を他者から理解される情報量と自分に関連しない背景情報を少なくするか、あるいは自分の心的側面を理解される共通基盤を多くするかが、ギャップが大きくなる方法ということになる。

### 2. ギャップが生じる日常場面

武田論文の「実際よりも理解されていると過大解釈していた」という事実が明らかになると、「分かっただけだ」と思っていたのに、分かっただけだと思っていなかった」という現実に直面することになる。しかし、このことは目新しいことではない。親子あるいは夫婦として生活を共にしていることだけを「わかり合っている」ことの根拠として、相手が自分の好みや気分についての理解を期待していることはよくあることだ。テレビドラマ<sup>2)</sup>を例に見るまでもなく、夫婦喧嘩の多くは、理解しようとしていないのに、自分のための準備や予定を入れないことに対して「わかっているのか」となじることに端を発している。一から説明して対応してくれるのは誰でもできることで、愛情があればそれをしなくても十分にわかっている、あうんの呼吸で必要なものが提供できるはずだと確信しているのである。その確信にどんな根拠があるのかも不問で、あうんの呼吸を創り出すそれまでの歴史も省略して、「愛情イコール自分の期待にそうもの」という次元の違うもの同士を関連づけた物差しで解釈し、結果として大事な人を傷つけているのである。

親子関係においても、思春期の子どもたちは、大人がそんなに子どもばかりを凝視し何もかも全てが分かっているわけでもないのに、「全てが見透かされている」ことを煩わしく思い、またある時は、思っていることの一端も見せていないのに、自分の気持ちを「わかってくれない」と抗議し、反発するのである。

このようなやりとりが発生する原因には認知の問題があり、それこそが行き違いの原因であるとしたら、その原因をなじた人の感情や対人関係マナーに問題があると見るのは公平とは言えない。生活を共にしていることによる認知上のギャップが主なる原因であるならば、なじた人のメンタリティーに「過剰な期待」や「甘え」があると踏み込んで意味づけるのは、誤った解釈なのではないかということもできる。

### 3. 過剰期待に対する情緒的問題

境界性パーソナリティー障害と診断された人々の中に、ちょっとしたことでひどく傷つきやすく、自分の思いどおりに他者が動いてくれるとその他者は自分の味方だと理想化する反面、自分の思いどおりに動かない他者に会おうとするすごく非難し攻撃するという、極端な対人関係の傾向を示す人がいる<sup>4)</sup>。そのような対人関係をとる性格をつくってしまう原因として、マラー<sup>5)</sup>のいうところの幼児期、特に再接近期（生後16～25か月）に、喜びに満ちた世界探索と安心保障を体験できなかったためという説がある。平井<sup>4)</sup>の著書によると、子どもが自立していくことに不安を感じる養育者は、子どもの望む探索を喜ばない養育態度をとってしまう。子どもにとっては、自立に向かって自分を温かく認めてくれるのではなく、冷たくされたために子どもにとっては拒絶されたと感じ、見捨てられた感じを強く持つようになるのである。

また平井<sup>4)</sup>によると、いつまでも親子分離ができず、成長しても自己主張や反抗ができずに養育者の言いなりの「よい子」として育ち、友だちができて表面的な付き合いに終始し、深い付き合いに入っていくことができない人がある。このような人は、表面的にはうまくやれていても、問題や障害が発生した時に、それらを克服して乗り越えることのできない人格形成の脆弱さを持っている。いつまでも親からの分離ができず、悩み、葛藤し、怒るといった不快なことを、受け止めたり耐えたりする経験に乏しいまま育ってきたために、見捨てられ感や分離不安をうまく受け止められないのである。平井<sup>4)</sup>は、このような若者が思春期以降になり自立を迫られると、親からの分離を明確に認識しても対処することができず、現実を否認して、まとりつきによって再結合を求める要求を行動化するようになると述べている。自分が受け入れられているという確証を得るために、頻回なる連絡等で親密な関係にある人の自由を奪い、疲弊させるほどに束縛する。さらには、自殺等を幾度となくほめかして、特別に強く心配してもらうことで愛情確認をするなどの行動がみられるのである。

このように自分自身と他人を疲弊させている境界性パーソナリティー障害という精神疾患の場合、親密な関係にある他人に対して過剰に自分に対する理解を期待してしまう反面、自分の期待とは違う言動をする他者に対しては、吟味の予知なく、自分への裏切りと受け取ってしまうのである。人格形成の脆弱さによる過剰な承認と愛情希求は、上記の「ギャップが生じる日常場面」で記載した夫婦喧嘩とパターンは同じといえるが、認知のギャップが「取り違い」の次元ではなく絶対的な事実とし

て見なされて爆発的な感情の放出が起こるもので、特別に極端な状態が起こったと言えなくはない。

### 4. 境界性パーソナリティー障害や認知ギャップを作りうる発達過程

境界性パーソナリティー障害の原因がその人の成長・発達過程にあるのであるのならば、ここで問題としている認知ギャップも、成長・発達の中にその原因を見ることが可能だ。関連すると考えられる事項を乳幼児母子関係の研究から拾ってみる。

小児科医のウニコット<sup>6)</sup>は、赤ん坊では摂食等自分の必要なものを入手する過程において錯覚という心理過程を経ると言っている。ウニコットによると、母親が乳首を提供できる状態にあるときには、赤ん坊は乳首の幻覚を見るプロセスがゆるやかに進展することにより、その用意ができるようになるのだという。摂食活動やその対象を探すことに関連した数限りない経験を基にして記憶は構成され、その記憶の中で、時間の経過とともに赤ん坊は探し求めている対象はいずれ見つかるという自信を持つようになる。このことは、赤ん坊が徐々に対象の不在に耐えることができるようになっていくことを意味している。このようにして、対象が出現した消滅する場としての外的な現実という概念が赤ん坊に取り込まれることになるのだ。

このことは実際に観察できる授乳にまつわる発達過程であるが、同様の場面を赤ん坊の体験という面から見ると、欲望という魔力を自分自身が発揮することにより、魔術的な力でもって必要とするものを外界に創造するという体験になっている。母親が敏感に赤ん坊の欲求に responding しているときには、赤ん坊の全ての欲求を赤ん坊自身で達成するという万能感が現実のものとなっている。幼児になって、外的現実に対する魔術的コントロールが不能になりつつあることを徐々に認識するようになるのには、母親が適応的な技術によって乳児期の万能感をどこまで事実と思わせたかということが関連する。乳幼児がこうしたやり方で自分の世界を魔術的にコントロールすることに拘泥し、母親等大人がそれを容認しているのであるが、もともとは母親の適応的な対応によって満たされていた万能感をその幼児は引き延ばそうとするのである。魔術的な支配は母親がそれに合わせることで現実のものとするのであるが、幼児自身はまだそのことを知らない。次の所有物に対してこの幼児が「あながと」と言うことで、自分の魔術的支配には限界があり、外界の人びとの行為に依存していることを認めることになる。ウニコットは述べている。

親しい間柄なのだから、自分が何を考えているか分か

っていてくれるという他者に対する期待は、乳児期の養育体験に由来する心理と言える。子どもにおいては、自分がほしいと思うものを自在に現実にする力を自分が保持していると思う一方で、微かにそれが親密な人による黒子的な働きによって可能になっていることも気づいている。大人になっても親密な人が、かつての母親のように間違いなく必要なものを提供してくれたら、原初的な充足感が得られ、自身の万能感も回復することになり、このような体験を再現したいのかもしれない。このことが、必要なことを伝え交渉した方が、取りこぼしというリスクが少なくなるにもかかわらず、あえて自分から必要なものを提示せずに他者に当てさせたいという誘惑に駆られる動機なのではないだろうか。その奇跡的な確率に懸け、必要なことを伝えずにコミュニケーションに成功したら、ふたりの間には特別に強固な関係でつながっている「確証」となるが、うまくいかなければ、「裏切り」の証拠になってしまうのである。

このような期待は、「甘え」という日常語にも重なってくる。土居健郎の『甘えの構造』<sup>7)</sup>には、「甘えの原型は、乳児がおぼろげに自分と別の存在であると知覚する母親と密着することを求めることである」とか、「この意味で甘えの心理は、人間存在に本来つきものの分離の事実を否定し、分離の痛みを止揚しようとすることであると定義することができるのである」とある。ウィニコットの描写した乳児体験よりいくらか成長し、別個の存在であると薄々気づき始めている段階になっても、母親との一体感を得ようとして甘えているということになる。一体であるから、自分の欲求や思っていることは手に取るように分かっているはずだし、だから一体感を感じる関係は特別なのだという確証になるのだろう。

## 5. 解消法

武田の論文に戻り、認知ギャップの解消法について確認したい。ギャップが大きくなる状況への示唆として、「共通基盤量が十分に大きい状況」にすることが挙げられている。背景情報量と共通基盤量の差が大きければ大きいほど、知覚された共通基盤は過大評価されるので、逆に背景情報量と共通基盤量の差を小さくすることが有効であると考えられている。

武田論文には、理解されたかどうかに関する認知と現実のギャップが大きくなる例として、長期間同じプロジェクトに携わっているが、プロジェクト以外の場では口もきかないような同僚の存在が挙げてあった。こうした関係にある二者は、親密ではないが、長期間同じプロジェクトに携わっていたことにより、プロジェクトに関することや人間関係などについて多くを知っていることか

ら、背景情報量が多いために、共通基盤量もそれに応じて多いと過大評価されるおそれがある。この例で起こりうるギャップを小さくしようとすると、背景情報量を意図的にコントロールすることはできないので、共通基盤量を意図的に増加させる必要があることになる。すなわち、その他者とできる限り会話を持ち、どのような時にどのように感じてどのような行動を取りやすい人なのかという心的側面の理解を増すような働きかけをすることが、過大評価を防ぐことにつながるということになる。

## III 考察

親密な関係の人とは、生活を共にするなど共通基盤があるために、「自分のことは理解してくれていて当然」と思うのが普通だと思っていた。しかしそれは、乳幼児の錯覚体験から誰でも保持しうる認知によるもので、認知に関する実験においては、親密でない人と親密な人との間では自分に対する理解度に差はなく、「親密である人は分かってくれているはずだ」という期待度ばかりが高くなり、実際の理解度との間のギャップが大きくなるということが示されている。

この結果から、すべての人に境界性パーソナル障害様の体験をする可能性があるということがいえる。人生最初の生命維持は養育者に自身の必要を察してもらうことによって支えられている。その名残は広く甘えの心理として私たちに長く残ることになる。境界性パーソナル障害の人びとほど切実ではないとしても、自分自身が抱える隙間や欠乏を察してもらい、誰かに満たしてほしいという気持ちを私たちは完全に放棄することはできない。それが結果として、成人しても「親密である人は分かってくれているはずだ」という期待になっているといえる。夫婦の行き違い例を見るまでもなく、親しくなった人に「言わなくても分かっていたほしい」と思い、運良く理解してもらえた体験をすると、たちまち特別な関係感を抱いてさらに期待したくなる傾向が強まり、逆に期待を外されたら「それほどでもない関係だったのかな」とその他者との関係をそれほど重視しなくなる傾向がある。認知の実験において、実際の理解度は親密さとは相関しないことから、親密な他者に自分についての理解度テストを毎日実施すれば、正解率は日々低下し、親密な関係であることへの疑いが強まるであろう。

このような悲劇を回避するために、武田は背景情報と共通基盤のギャップの最小化に努めることを勧めているが、理解を求めつづける悲劇の原因が情報量だけの問題なのだろうか。

乳児も境界性パーソナリティ障害の人びとも、自分の内側にあるものへの気づきを他者に求めているという

点で、内向きの充足感を希求している。甘えもまた同様である。内向きである限り、境界性パーソナリティー障害も甘えも人格の安定度の違いにしか見えない。

しかし、良好な夫婦や親子の人間関係を思い描いてみると、むしろその両者の関心の向く方向が違っているようだ。典型的な夫婦関係の行き違いを見せたドラマ<sup>2)</sup>で、出勤前にアイロンがかかっているワイシャツがないことに苛立ち、自分は仕事で苦勞しているのに妻はなすべきことをしていないと断じていた夫が、さまざまな理解を経た後、「子どもの食事は自分がするから、アイロンを掛けてくれないか」と声を掛け、展開が変換した局面があった。ドラマ内では「ことは言い方次第」と処世術の水準でしか夫は理解していなかったが、その陰で関心の持ち方そのものが画期的に変っていた。苛立ち、妻を責めていたときには、「自分の仕事人としての大変さを分かってくれない」という内向きの発想だったが、妻に作業の交代を提案したときには、妻の置かれた状況（そのとき妻は双子の乳児への食事介助に追われていた）を理解し、自分の必要性（アイロンを掛けていないワイシャツで出勤するなど銀行員としてあるまじき）も感じながら、「役割交代」という打開策を捻り出していたのだ。一方的に自分へ関心を引き寄せることに執着するのではなく、妻の状況をも思い遣る関心を持ち、同時にどちらに対しても平等に、その重要性を見て、個々のできる能力を勘案して、合理的に判断した提案を行ったのだ。

ここに、情報量という量的な問題ではない別の解決策を見ることはできる。すなわち、内向きの充足に対する執着を放棄して、外向きに関心を広げ、相手の必要とするものにも同等の価値を見出だして打開策を模索するというスタンスだ。このように視点を動かしてみると、状況の見え方自体変わってくるだろう。理解されない、被害感でいっぱいの世界から、共同で問題解決していく日常になってくる。視野を広げることにより、内的充足感欲求が相対化したともいえるかもしれない。

関心を内向きから外向きに変えるところがターニングポイントなのではないだろうか。何かの拍子に、固執している自分の内への欲求から外へと関心が向き、それによって知らなかった状況や相手に関する情報が入ってくる。それをもとに、共通基盤を増せば、過剰な期待ではなく合理的な打開策を見いだせるかもしれないと私は思う。

#### IV おわりに

相談支援現場や日常生活で、さまざまな「分かってくれない」という思いを聞かされることがある。その展開

の結果には、必ずしも諸手を挙げて祝福できるものになるとは限らず、「ふたりは何かなすべきことをし残しているのではないか」という感覚が残ることがある。

職業も性格も異なる人びとが、画一的なやりとりで破綻に至るのには、共通の何かがあるはずだと模索していたところに、認知についての見解を知ることになった。ひとつの認知という普遍的な性質を人が保持しているのなら、発達のルーツがあるかもしれないという着想により、論を深めてみた。

分かってもらいたいという甘えはどの人にもあるものだが、自身の欲求充足優先のために、せつかくの関係を壊したり断ったりするのはもったいない。人が甘えに執着するのは、まだ先に成長すべき段階があるのに、そこに留まってしまっているということである。「関心を外向きに」転換させる相談支援の手立てについてはまだ思案中であるが、自分の欲求を満たしてもらうことへの執着を放棄し、相手の心情を理解できる認知能力には限界があることを悟り、自分や相手の「期待外れ」の体験に耐え、コミュニケーションを継続しようとするならば、親密な関係を維持発展させる方法が見いだせる可能性があることを本論で示した。多くの夫婦関係でこの可能性に懸け対話を継続したら、離婚によってその人生に過大な負担を強いられる<sup>8)</sup>子どもたちに、面会交流以上の希望の持てる未来を手渡すことができるかもしれない。

#### 謝辞

2020年度ゼミ生の福田美空さんには、研究の作成過程で普段触れることの少ない社会認知心理学の研究を紹介していただきました。それが本論に結びついたと思います。深く感謝いたします。

#### 引用文献・参考文献

- 1) 武田美亜「他者からの理解に関する認知と現実のギャップに影響を及ぼす関係性要因の検討」2018年、108頁、65頁、69頁、108-109頁110頁、110-111頁 [https://tokyo-metro-u.repo.nii.ac.jp/?action=repository\\_uri&item\\_id=4447&file\\_id=18&file\\_no=1](https://tokyo-metro-u.repo.nii.ac.jp/?action=repository_uri&item_id=4447&file_id=18&file_no=1) (参照 2021.1.28.)
- 2) 橋部敦子脚本 大蔵忠義主演「知ってるワイフ」2021年1月～3月木曜日 22時フジテレビ系列放映(原作ドラマ：韓国 ヤン・ヒスン脚本 STUDIO DRAGON 制作 有料ケーブルテレビチャンネル tvN 2018年8月～9月放送)
- 3) Gilovich, T., Savitsky, K. & Medvec, V. H. The illusion of transparency: Biased assessments of others' ability to read one's emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1998年、332-346頁。
- 4) 平井孝男「境界例とは」『境界例の治療ポイント』、創元社、2002、p.111.
- 5) M. S. マーラー他著「第3下位段階：再接近」『乳幼児の

- 心理的誕生：母子共生と個体化』、黎明書房、2001 年、92 頁。
- 6) D. W. ウィニコット「外界の現実との関係の確立」『人間の本性：ウィニコットの講義録』、誠心書房、2004 年、121-123 頁。
- 7) 土居健郎「甘えの心理的原型」『「甘え」の構造』、弘文堂、1971 年、82 頁。
- 8) 福丸由佳「多様な家庭とその理解」白川佳子・福丸由佳編『子ども家庭支援の心理学』中央法規、2001 年、144-146 頁。