

大学生の友人関係における“キャラ”を演じるストレスに関する検討^{*1}

村 井 史 香^{*2}

A Study on Stress from Portraying a 'Kyara' in Friendships among Japanese University Students

Fumika MURAI

I 問題と目的

キャラを介した友人関係

1999年頃から、青年期の友人関係において、“キャラ”という仕組みが利用されていると指摘されてきた（瀬沼, 2007）。キャラは、友人関係において、互いに楽しく過ごすことを目的とした仕組みであり（森, 2005；土井, 2009；瀬沼, 2007）、メディアのバラエティ番組に見られるようなノリや笑いを重視したコミュニケーションを、若者が日常の友人関係にも取り入れたことで広がったと考えられている（瀬沼, 2007；鷺田, 2002；斎藤, 2013）。例としては、抜けた発言の多い“天然キャラ”、いつもまじめな発言や行動をする“まじめキャラ”、毒舌の笑いが多い“毒舌キャラ”などがある（瀬沼, 2018）。

キャラの定義は研究者によって異なるが、先行研究における定義をレビューした千島・村上（2015）は、キャラを“小集団内での個人に割り振られた役割や、関係依存的な仮の自分らしさ”と定義した。本研究では、この定義を使用する。

キャラの功罪

ところで、先行研究では、キャラの功罪について議論されてきた。千島・村上（2015）は、大学生は友人関係の中でキャラがあることに対して、“コミュニケーションの取りやすさ”、“存在感の獲得”、“理解のしやすさ”というメリットを認識していることを示した。つまり、キャラは、友人グループ内の個人に役割を付与し、コミュニケーションを円滑化するものであるといえる。実際に、大学生では、友人から付与されたキャラを受け入れることが、居場所感の高さに関連していた（千島・村上, 2016）。

一方、キャラには、否定的な側面もある。大学生は、キャラがあることのデメリットについて、“固定観念の形成”、“言動の制限”、“キャラへのとらわれ”を認識している（千島・村上, 2015）。また、キャラのこうした側面が、個人に及ぼす負の影響も、度々指摘されている。中でも、キャラを演じるストレス、いわゆる“キャラ疲れ”については、主に学校臨床やメンタルヘルスの観点から、問題視されてきた（岩宮, 2010；榎本, 2014）。

^{*1} 本研究は、北海道大学大学院教育学院に提出した博士論文（2022年度）の一部を加筆・修正したものである。

^{*2} 札幌山手大学人間関係学部心理学科 助教

“キャラ疲れ”とは何か

ここで先行研究において、“キャラ疲れ”はどのように捉えられてきたのかを整理する。本間(2009)は、一見楽しそうにキャラを演じあうことでうまくいっている関係に見えたとしても、当人が心から楽しんでキャラを演じているとは限らず、自分が望まないキャラを演じることは当人にとって苦痛となる可能性を指摘した。そして、自分に与えられたキャラを演じ続けることに疲れ果てたり、本来のアイデンティティを見失ったりすることも生じうる(今, 2011; 斎藤, 2011)。また、本田(2011)は、“自分の気持ちと違っていても、人が求めるキャラを演じてしまうことがある”という質問に対して肯定的な回答をした中学生は、全体の34.5%に上ることを示した。

これらの知見を踏まえ、千島・村上(2015)は、友人から付与されたキャラを有する大学生を対象とした調査を行い、友人関係に気を遣うことが、キャラのデメリット認知を促進し、そのデメリット認知によって、自分のキャラを演じることのストレスが生じることで、結果として友人関係満足感が低下するというプロセスを示した。さらに、友人から付与されたキャラを受容することが心理的適応につながりやすい大学生に対し、中学生では、友人から付与されたキャラを受け入れにくく、キャラに沿った行動をとることが、心理的不適応と関連することを明らかにした(千島・村上, 2016)。そして、中学生と大学生の結果の相違は、学校環境の違いが影響していると考察されている。すなわち、友人関係が学級内で形成され、閉鎖的な関係性になりがちな中学生と、比較的新しい友人関係を作りやすく、関係性も解放的な大学生とでは、関係を維持しなければならないというプレッシャーが異なると考えられる。そのため、大学生よりも中学生の方が、キャラを演じることのストレスを感じた場合でも、そのキャラにとらわれたままになりやすい可能性がある。このように、先行研究からは、キャラの利用には肯定的な側面もある一方で、キャラを利用し続ける中でストレスが生じる場合には、友人関係において不適応を呈すること、大学生よりも、中学生の方が、キャラによる不適応を生じやすい可能性が示唆されている。

ところが、これらの知見は、研究者側の論考(e.g., 榎本, 2014)や、スクールカウンセリングの事例(e.g., 岩宮, 2010)として述べられているものがほとんどであり、調査研究(千島・村上, 2015)においても、論考や事例を基にした質問項目によって“キャラ疲れ”が測定されている。そのため、実際にキャラを利用する青年が、“キャラ疲れ”をどのように捉えているかは不明であり、“キャラ疲れ”とは具体的にどのような状態を指すのかを直接的に検討した研究はみられない。

本研究の目的

以上の議論を踏まえ、本研究は、キャラを介した友人関係における疲弊感、いわゆる“キャラ疲れ”の実態を明らかにすることを目的とする。具体的には、これまでの友人関係において自分にキャラがあるという経験をしたことのある大学生を対象に、キャラを演じることによるストレスとは何かを尋ね、明らかにすることとした。

Ⅱ 方法

調査協力者と手続き

調査は2021年6月に実施した。インターネット調査会社「マクロミル」が保有する約1,000万人のモニターの中で、18～24歳の大学生に該当する者に調査の説明を読んでもらい、調査参加に同意した者にのみweb上で調査を依頼した。スクリーニング調査において、大学1～

4年生であること、「現在も含む、これまでの友人関係において一度でも自分に「キャラ」があったことがありますか」という質問に対し、「キャラがあった」と回答した者を条件に調査を実施した。調査では、107名に回答を求め、全ての項目に回答し、半数以上の設問に同一の番号で回答するなど回答態度に偏りがある者を除いた102名（有効回答率 97.1%）を分析対象とした。分析対象者の内訳は、男性 52 名、女性 50 名、平均年齢は、20.1 歳（ $SD = 1.6$ ）であった。調査は、北海道大学大学院教育学院の倫理審査の承認を受けて行われた。

質問項目

「友人関係において、自分が“キャラ”を演じることには、どのようなストレスや苦しさ、負担があると思いますか。思い浮かんだことを自由にお書きください」と教示し、自由記述形式で回答を求めた。

Ⅲ 結果

キャラを演じるストレスに関する記述について、一人の記述が複数の内容で構成されている場合は内容ごとに分け、合計 121 個の記述を得た。それらを、心理学を専攻する大学院生 3 名によって、KJ 法を援用して分類を行った（Table 1）。一人あたりの平均記述数は、1.2 個であった。分類の結果、“キャラから外れる言動の制限（記述数 16 個、記述の割合 13.2%）”、“キャラに沿った振る舞いの要請（10 個、8.3%）”、“「本当の自分」の抑制（9 個、7.4%）”、“「本当の自分」との乖離（3 個、2.5%）”などの 13 のサブカテゴリに分類された。さらに、得られたサブカテゴリの上位水準のカテゴリとして、“言動の制限（26 個、21.5%）”、“「本当の自分」との関係における違和感（21 個、17.4%）”、“イメージの制約（13 個、10.7%）”、“友人関係上の苦しさ（15 個、12.4%）”、“キャラへのとらわれ（11 個、9.1%）”の 5 つのカテゴリが得られた。なお、キャラを演じるストレスについて、「特にない」、「分からない」との記述も 17 個（14.0%）に上り、キャラ疲れは、キャラを有する全ての者において、必ずしも経験されるものではないか、経験していても想起することができない場合があることが明らかとなった。

Table 1 キャラを演じるストレスに関する記述の分類結果

カテゴリ	記述数	割合(%)	サブカテゴリ	記述数	割合(%)	記述例
言動の制限	26	21.5	キャラから外れる言動の制限	16	13.2	キャラに合わない行動ができない
			キャラに沿った振る舞いの強制	10	8.3	そのキャラ通りに振る舞わなくてはいけない
「本当の自分」との関係における違和感	21	17.4	「本当の自分」の抑制	9	7.4	本当の自分を出せていないことに息苦しさをを感じる
			「本当の自分」との乖離	3	2.5	いわゆる素の自分とのギャップに落ち込む
			自分を偽る苦しさ	6	5.0	自分を作らなければいけない、自分を偽ることに苦しさをを感じる
			「本当の自分」の喪失	3	2.5	自分の素がわからなくなる
イメージの制約	13	10.7	イメージの制約	7	5.8	そのイメージを崩さないようにしないといけない
			理想の自分との乖離	3	2.5	本当はこうでありたい、という自分の気持ちとの葛藤
			キャラ同士の葛藤	3	2.5	違うキャラで接している友達と同じ場にいた時にどちらのキャラにしようか迷う
友人関係上の苦しさ	15	12.4	望まない関わり	8	6.6	いじられすぎて度が過ぎることもよくあった、バカにされて傷つく
			関係の希薄化	7	5.8	人間関係の手段化への寂しさ、相手を本当の友達と思えなくなる苦しさ
キャラへのとらわれ	11	9.1	キャラの固定化	5	4.1	簡単にキャラを変えられないこと
			キャラの維持	6	5.0	そのキャラを全うしなければならない
特にない・わからない	17	14.0	特にない・わからない	17	14.0	特になし
その他	18	14.9	その他	18	14.9	めんどくさい、初めの頃は我慢が必要
合計	121	100.0		121	100.0	

Ⅳ 考察

本研究の目的は、キャラを演じるストレスの内容について、明らかにすることであった。KJ法による分析の結果、13のサブカテゴリと5つのカテゴリが得られた。カテゴリは、千島・村上（2015）によって、キャラがあることのデメリットに分類されていた“言動の制限”、“キャラへのとらわれ”、“イメージの制約”に加え、“「本当の自分」との関係における違和感”や“友人関係上の苦しさ”が含まれることが明らかとなった。また、自分にキャラがあることを経験した全ての者が、必ずしも“キャラ疲れ”を経験するわけではない可能性も示された。

結果から、キャラを演じることのストレスは大きく5つのカテゴリに分類されることが明らかとなった。記述の割合が多いものでは、“言動の制限”が全体の21.5%を占め、“キャラから外れる言動の制限”と“キャラに沿った振る舞いの強制”の2つのサブカテゴリから構成された。先行研究においても、キャラがあることによって、集団内で与えられたキャラに合わない行動ができないことは指摘されており（土井, 2009）、そうした指摘を支持する結果といえる。また、“イメージの制約”も同様に、周囲との間でキャラとして、ふさわしいイメージが共有されているために、そのイメージを崩すような自己のあり方を呈示することができなくなり、苦痛に感じる場合があると考えられる。そして、一度キャラが固定されると演技続けなければならない（本間, 2009；荻上, 2008；斎藤, 2011）と指摘されてきたように、“キャラへのとらわれ”もキャラを演じるストレスに含まれることが明らかとなった。以上3つのカテゴリは、千島・村上（2015）において、キャラがあることのデメリットとしても理解されており、キャラそのものが持つ否定的な側面といえる。

一方で、キャラを演じるストレスには、他者との関係の中で生じるものだけではなく、“本当の自分との関係における違和感”に関する記述も多く見られた。キャラは、“キャラを演じる”と表現されるように、本来の自分（素の自分）とは異なるものとして理解されている。先行研究では、キャラがあることで、キャラとは異なる人格の側面を隠して友人と付き合わざるを得なくなり（森, 2005）、キャラからはみ出すような成長や成熟が阻害される可能性（斎藤, 2011）や、本来のアイデンティティを見失う可能性（斎藤, 2011；今, 2011）が指摘されてきた。本研究で得られた、“本当の自分”との関係に関わる4つのサブカテゴリは、先行研究における指摘を概ね支持するものであるが、“「本当の自分」の抑制”及び、“自分を偽る苦しさ”は、自己を他者にどのように見せるかという自己呈示（自己—他者間）に関わる問題であるのに対し、“「本当の自分」との乖離”と“「本当の自分」の喪失”は、キャラと内的自己との関係（呈示する自己—内的自己間）が問題になっていることがわかる。つまり、“キャラ疲れ”は、他者に対し自分をどう見せ、振る舞うかという自己呈示の問題だけではなく、自己の中に“偽りの（仮の）自己”が存在することに対する違和感や、“偽りの（仮の）自己”を自己の中でどう位置づけるかということも問題となっていることが明らかになった。

加えて、“友人関係上の苦しさ”は、“望まない関わり”と“関係の希薄化”の2つのサブカテゴリから成り、キャラによって、不本意な扱いを受けることによる苦しさや、キャラを介して友人と関わることによって、関係が希薄化するといった内容が含まれていた。こうした関係上の問題は、“言動の制限”、“キャラへのとらわれ”、“イメージの制約”といったキャラの否定的な側面が、友人関係そのものの適応を損なわせることで生じていると思われる。

以上を踏まえると、キャラを演じることのストレスは、キャラそのものの否定的な側面に加え、自己との間で生じるストレスと、友人関係の中で生じるストレスの大きく2つによって構

成されることが示唆された。

本研究の課題と今後の展望

本研究では、キャラを演じるストレスを構成する内容について検討し、キャラそのものの否定的な側面に加え、自己との間で生じるストレスと、友人関係の中で生じるストレスが含まれていることが示された。また、キャラによって本来の自分が表出できないことや、キャラと「本当の自分」との差異に思い悩んでいることが示された。一方で、自分にキャラがあっても、キャラを演じるストレスを感じていない者も存在していた。また、ストレスを感じながらも、キャラがあることによって友人関係を維持している場合もあるだろう。すなわち、どのようなキャラを持つか、どのようにキャラと付き合っているかによって、ストレスを感じるかどうかは異なると考えられる。今後の研究では、キャラを演じるストレスを促進する要因について検討していく必要があるだろう。

引用文献

- 千島雄太・村上達也 (2015). 現代青年における“キャラ”を介した友人関係の実態と友人関係満足感の関連——“キャラ”に対する考え方を中心に 青年心理学研究, 26, 129-146.
- 千島雄太・村上達也 (2016). 友人関係における“キャラ”の受け止め方と心理的適応: 中学生と大学生の比較 教育心理学研究, 64, 1-12.
- 土井隆義 (2009). キャラ化する / される子どもたち: 排除型社会における新たな人間像 岩波ブックレット 759 岩波書店
- 榎本博明 (2014). バラエティ番組化する人々: あなたのキャラは「自分らしい」のか? 廣済堂出版
- 本田由紀 (2011). 若者の気分 学校の「空気」岩波書店.
- 本間友巳 (2009). 「いじられキャラ」となっている子をどう考え、どう支援するか 児童心理, 63, 530-534.
- 岩宮恵子 (2010). (こどもとメディア) キャラ, 演じ疲れた「本当の自分じゃない」朝日新聞 11月20日朝刊, 29.
- 今 一生 (2011). いまどきの若者風俗における“キャラ疲れ”——人格改造から関係作法の気づきへ—— 児童心理, 65, 30-36.
- 森 真一 (2005). 日本はなぜ諍いの多い国になったのか——“マナー神経症”の時代—— 中央公論新社
- 荻上チキ (2008). ネットいじめ: ウェブ社会と終わりのなき“キャラ戦争” PHP 研究所
- 斎藤 環 (2011). キャラクター精神分析——マンガ・文学・日本人 筑摩書房
- 斎藤 環 (2013). 若者文化と思春期 そだちの科学, 20, 12-17.
- 瀬沼文彰 (2007). キャラ論 STUDIO CELLO
- 瀬沼文彰 (2018). 若者たちのキャラ化のその後 定延利之(編). 「キャラ」概念の広がりと深まりに向けて (pp. 154-179) 三省堂
- 鷺田清一 (2002). “キャラ”で成り立つさびしい関係 中央公論, 117, 50-53.

