



2025 年度
春号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニューズレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニューズレターを通じて発信をしています。

春の暖かさが感じられる頃となりましたが、皆さんはどのように新年度を迎えましたか。春は環境が変わり、新たな人間関係が始まる時期です。新入生はサークルや課外活動、上級生はゼミや研究室に所属しようと考えているかもしれません。アルバイトをする人は、そこでの人間関係があることでしょう。そうした人間関係の中から気心の知れあった知人同士が集まって、独自のグループを形成することもあります。このように実は私たちは様々な形で集団の一員となっていることがわかります。今回はグループ（集団）についてのトピックを紹介したいと思います。

集団の中の個人、個人からなる集団～グループあるある～

そもそもグループ（集団）とは何でしょうか。満員電車の人々や街中の雑踏のような、単なる人々の集まりのことを「グループ（集団）」とはいいません。社会心理学的には、以下の条件が考えられています。（１）メンバーが互いに影響を与え合う：単に一緒にいるだけではなく、話し合いのような相互作用がある、（２）メンバーの関係が安定している：数週間～数年間など一定期間継続している、（３）メンバーが共通の目的を持っている、（４）メンバー間に地位や役割がはっきりしている、（５）メンバーたちがグループに属していることを自覚している。社会心理学では、これらの条件のうちのいくつかに合う、２人以上の集まりをグループ（集団）と考えます。たとえば、友人同士のグループは（３）や（４）は満たしませんが、サークルや部活動などのグループはすべての条件を満たしています。いずれも社会心理学的にはグループ（集団）とみなされ、これらの条件を満たしているほど、よりグループ（集団）らしいと捉えます。

1. 社会的促進・社会的抑制

皆さんは、一人で作業をしているよりも、知り合いと一緒に作業をした方が効率が良くなった経験はありませんか？たとえば、自分の部屋で黙々と勉強をするよりも、図書館で友だちと一緒に勉強する方がはかどるようなことはないでしょうか。このように、課題遂行中、周囲の他者の存在がパフォーマンスを高めることを「社会的促進」といいます。アメリカの心理学者ノーマン・トリプレットが、単独で自転車競技のタイムを計測した場合と、他者と一緒に走る場合とでは、後者のほうがタイムが上がることを発見したのです。そして、この現象は課題の

内容も影響することが後にわかっています。簡単でよく習熟した課題に取り組むときは社会的促進が起こりますが、複雑だったり未習熟の状態だったりする課題の時は、本来、単独で行なっても優れたパフォーマンスが難しいため、他者の存在は課題の遂行を抑制させてしまいます。このような、他者の存在がパフォーマンスを抑制することを「社会的抑制」といいます。



2. 社会的手抜き

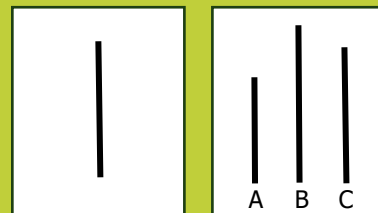
今度は集団で一つの作業をする場合を考えてみましょう。アメリカの心理学者ラタネが、次のような実験をしました。実験参加者に、5秒間できるだけ大きな声を出すか、大きな拍手をするように指示し、それを1人で行なう場合と、2～6名の集団で行なう場合とで、声量や拍手の音の大きさを比較しました。すると、個人が出す音の大きさが、集団の人数が多くなるにつれて見



事に減少したのです。この現象をラタネは「社会的手抜き」と呼びました。これが起こる原因はいくつか考えられていますが、そのうちの一つに、誰がどのくらいのパフォーマンスを上げたかお互いにわからないと、他のメンバーの努力に乗っかることが出来るため、自分への評価に対する懸念がなくなるからというものがあります。こうした社会的手抜きは、メンバー個人個人の所属意識が高くて連帯感や仲間意識が強い集団では起こりにくく、集団目標を設定すれば防ぐことができると考えられています。

3. 同調行動

私たちは、時に、他者に合わせて行動することがあります。グループの中にいれば、なおさらメンバーと同じ行動をとったり、同じ考えを持ったりしがちです。この「同調行動」について、心理学者のアッシュは面白い実験をしました。5～7人からなる実験参加者のグループに、右の図のようなカードを見せ、左側のカードに書いてある線と同じ長さのものは、右のカードのA～Cのうちのどれかを答えさせるというものです。メンバーは端から一人ひとり順番に口頭で答えていきます。カードは1回ごとに交換され、全部で18回行われます。最初の6回までは何事もなく進んでいくのですが、7回目からちょっとした変化が起こります。1番目のメンバーが誤った回答をするのです（図ではAもしくはB。正解はC）。2番目に回答するメンバーも、1番目のメンバーと同じ回答をします。3番目、4番目…と、皆、同じ回答をしました。さて、皆さんがこの実験の最後のメンバーだったらどのように回答しますか？AやBと言ってしまいませんか？それとも正しい回答をしますか？実は、この実験の本当の被験者は最後のメンバーだけで、この人以外のメンバーは全員サクラだったのです。実験の真の目的は、どれだけの人が周囲の誤った回答に同調してしまうか、というものだったのです。では、実験結果はどうなったのでしょうか。被験者は、問い全体の32%に誤った回答をし、また、被験者の75%が少なくとも一つの問いに対して誤った回答をしました。12回のうち11回も誤った回答をして同調した被験者も1名いたそうです。アッシュは、被験者たちにインタビューをして同調した理由を聞いてみたところ、十人十色の答えが返ってきました。「実験者が求めていると思われるものに合わせようとした」「眼精疲労で疲れていた」などの意見の他に、「目立ちたくなかった」「他人と違った風に見られたり、バカと思われたりするのが嫌だったから」という意見もありました。これらの回答は、得てして人はその場に順応したい存在であることを示しています。とはいえ、少数派であっても、少数派全員の意見が一致していて、頑固で独断的ではないと思われるように主張することで、多数派に影響を及ぼすことが出来ることも証明されています。そして、主張する内容が現代社会の潮流に乗っているものならば、より効果は大きくなるといわれています。自分の考えに間違いが無いと思ったら、効果的な伝え方を考えながら主張してください。賛同する人が声を上げやすくなることでしょう。



いかがでしたか。皆さんが所属するグループでも思い当たるところがあったのではないのでしょうか。たくさんの方が集まれば、そこでの人間関係に思い悩むことも増えます。学生相談室には、心理の専門家であるカウンセラーが皆さんの相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。ひとりで解決するのが難しいと思ったら、どうぞ気軽に利用してみてください。

（参考文献）井上隆二・山下富美代「図解雑学 社会心理学」ナツメ社／松井豊・宮本聡介「新しい社会心理学のエッセンス」福村出版／キャサリン・コーリンほか「心理学大図鑑」三省堂

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所：市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

