



2023年度
春号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

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

新しい年度が始まりました。コロナを意識した状況はまだまだ続いていますが、感染予防対策も徐々に緩和されてきています。今後は相手の表情が見える機会も増えることが想定され、コミュニケーションの仕方も本来の形態に少しずつ戻ってくることでしょう。今まではオンライン上でしか顔を合わせていなかった知人とも、直接、対面して接する機会が増えることで、心理的な距離が縮まるかもしれません。そうした機会が活かされて、交友関係が広がっていくのは楽しいですね。

春は出会いの多い季節ですが、他者と出会うって親しさが増していくのにはどのようなきっかけがあるのでしょうか。今回は「対人魅力」という社会心理学的な見地から、「友達づくりのポイント」を考えてみたいと思います。

友達づくりのポイント～対人魅力の観点から～

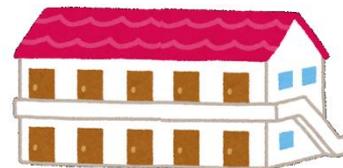
心理学の世界では、「対人魅力」は「他者に対する好意的または非好意的な態度」と定義されます。いわば、好意も嫌悪もひっくるめた、他者に対する感情のことです。そうした感情がわき起こる要因にはどのようなものがあるか、いくつかご紹介しましょう。

1. 近接性の原理

まずは「近接性の原理」という概念をご紹介します。これは、フェスティンガーという心理学者が行った実験結果に基づいています。彼は、図のようなアパート（※イメージ）に入居している学生カップル10組に対して、次のような調査を行いました。同時期に同じアパートに入居した10組のカップルに対し、半年後に「友人と呼べるのはどの部屋の住人ですか？」という質問をしたところ、「隣の部屋の住人」という回答の選択率が40%を越える結果となりました。そして、2軒、3軒と離れるほど同回答の選択率は下がり、4軒離れるとわずか10%となったのです。階が異なると、選択率はさらに下がりました。

どうしてこのような結果となったのでしょうか。たとえば、新しく買った荷物が重くて運び入れるのに手を貸して欲しいなど、生活上でちょっと困ることが起きた時、隣の人ならお願いしやすいというところがあるでしょう。わざわざ別の階まで足を運んでその住人をお願いするということはありません。そして、手伝ってもらったお礼をしたりするなどして、関係が深まっていったということが考えられます。

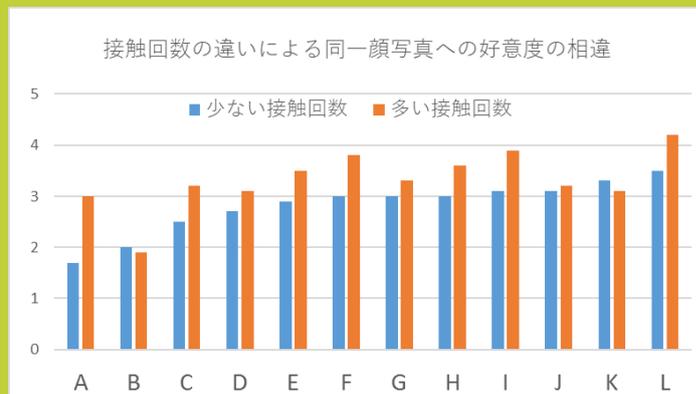
また、出掛けるタイミングが偶然重なるなどして挨拶を交わす機会も多いでしょう。このように接触回数が多いほど親しさが増していくのが次に紹介する「単純接触の原理」です。



2. 単純接触の原理

ザイオンズという心理学者たちが、次のような実験を行いました。12枚の男性の顔写真（人物A～L）を用意し、被験者には「記憶の実験である」と説明します。それぞれの写真を2秒間ずつ見せていくのですが、実は見せる写真の回数に差をつけて提示しています。12枚のうち提示するのは10枚で、そのうちの2枚は1回だけの提示、残りの写真のうち2枚は2回の提示、以下、同様に5回、10回、25回…の5種類の条件で提示します。まったく提示されなかった2枚も含めた12枚の写真の人物について、実験終了後、好意度を被験者に尋ねました。すると、見る回数が多かった写真ほど、好意度が高くなる結果となったのです（右図）。人物Bや人物Kのように、接触回数が多いほど好意度が下がる場合もありますが、ほとんどの場合、接触頻度が上がるほど好意度が上がっています。

こうした傾向は、顔写真に限らず、アルファベットの無意味な綴りや漢字を使用しても同様の結果となることが明らかになっています。テレビのCMなどを何度も見ているうちに、宣伝されている内容にだんだん親近感や興味がわいてきたことはありませんか？そこには単純接触の原理が働いているからだと考えられるのです。



3. 返報性の原理

他者から何かをされた時、「お返しをしなければ」という気持ちが働きませんか？自然に抱くその気持ちの動きが「返報性の原理」です。例えば、自分の誕生日にプレゼントをもらったり、祝ってもらったりしたら、その相手の誕生日にも同じことをしてあげようという気持ちになると思います。

この原理を日常生活でも応用してみるとどうなるでしょうか。といっても、贈り物をするといった特別なことをする必要はありません。たとえば、こちらから挨拶をするということでも良いのです。挨拶をされた側からすれば、挨拶を返そうという気持ちが自然と働くはずで、また、相手の名前を覚えて名前と呼んでみる、というのも良いと思います。相手は「自分の名前を覚えてくれたのだから、相手の名前を覚えよう」という気持ちになるでしょう。要は相手にしてもらいたいことを、まずは自分からしてみるというのがポイントです。

ただし、相手のお返しを期待し過ぎないことに注意が必要です。人づきあいが苦手な人もいますし、あまりグイグイ来られたら負担を感じる人もいます。距離を縮めるきっかけ作りをするという意識で、応用してみてください。



いかがでしょうか。出席番号や席が近い人、教室以外でも課外活動で顔を合わせる人と親しくなりやすいのは、こうした原理が働いている可能性が高いことがわかると思います。もし、皆さんがお近づきになりたい人がいたら、接触する機会を増やしたり、自分から積極的にコミュニケーションをとったりするようにしてみてください。

一方で、人間関係が築かれていけば、思い悩むことや考えることも増えます。相手に気を遣い過ぎて疲れてしまうこともあるかもしれません。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。

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/>

