

えっ！友達と仲良くなりたいうって？じゃあ，暗闇で！

多田 美咲

(安田女子大学 心理学部 現代心理学科)

問題と目的

視覚情報が制限された環境は他者との関係性を深める効果があるとされる(守屋, 2017)。近年、暗闇を活用した研修や交流活動が行われており、心理的影響が注目されている。安田女子大学の新生交流プログラムで実施されている「ブラック」も、薄暗い環境で自己を見つめ直すことを目的としている。本研究では、「ブラック」の意義を明らかにし、「暗闇環境」での相互におけるコミュニケーションが自己開示に与える影響を明らかにする。

方法

参加者：18歳以上の女子大学生 56名（暗闇群・暗所群・統制群それぞれにおいて4人1組）を対象とした。暗闇群 20名（20.6±1.1歳）暗所群 20名（20.6±1.2歳）統制群（20.0±1.3）に分けて実施した。

主観指標：「KISS 18（Kikuchi's Scale of Social Skills:18items）・気分調査票」

実験環境：暗闇（0lx）・暗所（20lx）・明所（800lx）に調整した実験室，会話を録音するためのICレコーダー。

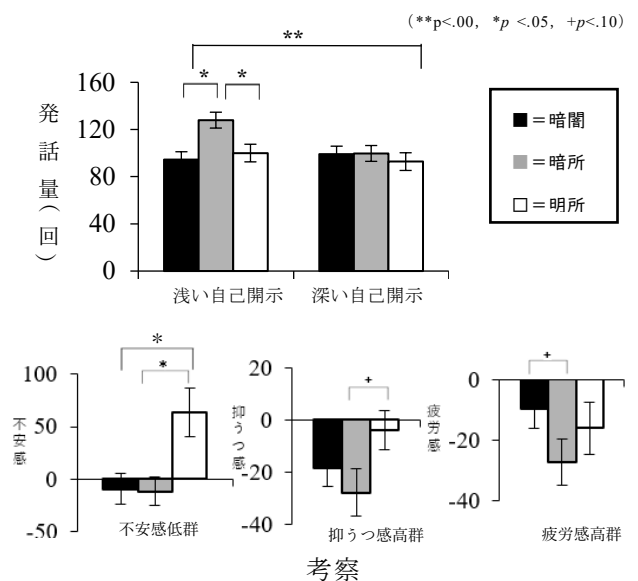
実験計画：①2要因5水準（環境：A条件（暗闇群）＝暗闇（0ルクス）・B条件（暗所群）＝暗所（20ルクス）・C条件（統制群）＝明所（800ルクス）は参加者間要因。会話の深度（浅い自己開示・深い自己開示）は参加者内要因。

手続き：①参加者には実験開始前に社会的スキル尺度の回答を求める。②参加者は提示された2つのテーマについて浅い自己開示「最近の趣味」（15分間）と深い自己開示「困難な過去経験」（15分間）の会話をを行う。2つのテーマの間に5分間の休憩を設ける。③実験開始・終了時に気分調査票についての回答を行う。

結果

各環境と会話の深度が各参加者の発話量に及ぼす影響を検討するため，独立変数を各環境と会話の深度、従属変数を発話量とした、2要因分散分析を行った。その結果，環境と会話の深度の交互作用が有意（ $p = .049$ ）であった。また，暗闇群と暗所群の間（ $p = .001$ ），暗所群と明所群の間（ $p = .007$ ）で有意差が認められた。また，ネガティ

ブな感情語とポジティブな感情語の間で有意差がみられた（ $p < .001$ ）。気分調査票の因子において，実験前後の得点の変化率で1要因分散分析を実施したところ，「不安感」の低群の暗闇群と明所群（ $p = .013$ ）・暗所と明所群（ $p = .009$ ），疲労感の高群の暗闇群と暗所群の間（ $p = .097$ ），「抑うつ感」の高群における暗所群と明所群の間（ $p = .096$ ）においてそれぞれ有意に傾向にあった。



考察

浅い自己開示において，暗所で会話をすると発話量が増える結果となった。電話やチャットよりも対面のほうが会話が多く行われるとされており(越, 2023)，他者存在があることへの安心感から発話が増え，また，暗闇効果(Gergen, 1973)のより親密感を感じやすい効果もみられたのではないかと考える。どの環境においてもネガティブな感情語が多くなったのは，社会浸透理論(Altman & Taylor, 1973)が働き，暗闇では人同士の距離が近くなり，親密感が増した(Gergen, 1973)という先行研究を支持する結果となったと考えられる。また，榎本(2005)の自己開示度が高いと，疲労感や抑うつ感が低くなるという報告があることから，暗所環境において発話量の増加，疲労感と抑うつ感の軽減がみられたために，自己開示度が高くなったのだと考えられる。さらに，暗所環境は友人関係構築の助けになるとの可能性が示唆される。

【指導教員：齋藤 大輔】