

<学術的読み物>

# 自分の声を好きと評価する人はセルフ・エスティームが高いのか？

—— 大学生と専門学校生を対象として ——

楳本知子

東亜大学人間科学部 心理臨床・子ども学科

Do college and vocational school students who like their own voices  
have higher self-esteem?

Noriko KUNUGIMOTO

Faculty of Human Sciences, Department of Psychology and  
Child Development, University of East Asia  
nkunugim@gmail.com

## 《要旨》

本研究は、大学生と専門学校生を対象にして、自分自身の声に対する好き嫌い評価とセルフ・エスティームとの関連を検討することを目的とした。調査の結果、参加者の7割強が自分自身の声をきらいと評価した。男女ともに、自分自身の声をきらいと評価している参加者は、好きと評価している参加者よりもセルフ・エスティームの低いことが示された。また、録音された自分自身の声を聞いた経験の有無による影響を統制して順位偏相関分析を行った結果、両者の間に比較的強い正の相関が示された。

自分自身の声を好きまたはきらいと評価することは、自分そのものを肯定的あるいは否定的にとらえていることであるため、セルフ・エスティームに直接影響を及ぼすと考えられる。しかし、逆方向の関連性、セルフ・エスティームが高い/低いいため、自分そのものである自分の声を好む/嫌うと解釈することもできる。今後、縦断的調査を行うことにより、両者の関連性を詳細に検討することが求められる。

キーワード：自分自身の声、好き嫌い評価、セルフ・エスティーム

## 1 問題と目的

国内外で“セルフ・エスティーム (self-esteem)”という概念に注目が集まり、これまで数多の研究が行われてきた。学校教育領域においては、海外の子どもと比べて、日本の子どものセルフ・エスティームが低いことや、学年が進むにつれて、日本の子どものセルフ・エスティームは低下していくことが問題視されている(古荘 2009, 佐藤, 2009)。

“self-esteem”の訳語として、多くの先行研究で「自尊感情」または「自尊心」が用いられているが、“self-esteem”のとらえ方は研究者によってさまざまであり、いまだその概念定義にコンセンサスは得られていない。本研究では遠藤(1992)にしたがって“self-esteem”を「自己概念と結びついている自己の能力の感覚」と定義し、セルフ・エスティームと表記する。

セルフ・エスティームに影響を及ぼす要因はさまざまであるが、山崎(2018)によると、自分自身の声を嫌いと評価する日本人は多く、彼

らのセルフ・エスティームのレベルは概ね低い。それは、子どもの場合も同様であり、自分の声を嫌いという自己評価と、子どものセルフ・エスティームの低さに強い関連があるとされている。

声には個人のそのときどきの感情が反映され、日本人はその声に敏感であると考えられる。個人の感情を認知するための代表的な情報源は表情と声であるが、相手の感情を認知する際に、日本人は相手の表情よりも声の情報を重視するからである (Tanaka et al., 2010)。自分に聞こえる自分自身の声は、他者に聞こえる気導音ではなく骨導音の混ざった声であるため、自覚される自分の声は、他者が聞く自分の声とは異なる。いずれにしても、人はみな生まれたときから、自分自身の声をいわば自動的に聞きながら育ち、生活している。そのときどきの自分の感情が反映された自分の声を自動的あるいは無意識的に毎日聞き続けることは、よくも悪くもセルフ・エスティームに影響を及ぼすのではないかと推測される。

セルフ・エスティームに直接的な影響を及ぼす重要な要因のひとつに、自分自身の身体に対する自己評価、すなわち身体的自己価値 (physical self-worth) がある (Fox & Corbin, 1989; 内田・橋本, 2007)。身体的自己価値には、「スポーツ有能感」「魅力的なからだ」「体調管理」「身体的強さ」という4つの領域がある。身体的発達や、運動・スポーツを行う行わないによって、これら4つの領域における自己評価は各々変化し、身体的自己価値が向上したり低下したり、あるいは維持される。それに伴い、セルフ・エスティームのレベルにも向上、低下または維持という変化が生じる。個人はそれぞれ特有の身体と声をもっているが、身体的自己価値の4つの領域のひとつである「魅力的なからだ」は自分の体格や体型、からだの外見に対する満足度と自信の程度を示し、「声」に対する自己評価は含まれていない (Fox & Corbin, 1989; 内田・橋本, 2007)。声には体調の変化があらわれるが、「体調管理」にも「声」に対する自己評価は含まれていない。

一方、Hughes & Harrison (2013) では、

自分自身の声の魅力度に関して、他者による評価よりも自己評価のほうが高く、自分以外の他者の声よりも自分自身の声のほうが魅力的であると自己評価されることが示されている。この結果について、自分自身の声の選好は無意識的な自己高揚の働きによるのではないかと考察されている。自己高揚は望ましい自己関連情報に対する敏感性を意味し (北山, 1998)、セルフ・エスティームと強い正の関連をもつ (Kobayashi & Brown, 2003)。よって、自分自身の声を好きという自己評価が無意識的に自己を高揚させ、セルフ・エスティームを高めると考えられる。しかし、自己高揚によるセルフ・エスティームの向上効果には文化差があり、欧米の人々では一般的に見られるが、日本人の場合にはその効果は非常に弱いと指摘されている (北山, 1998)。

ところで、神経性難病の進行や喉頭ガンによる咽頭摘出などによって、自分の声を失った患者が自分の声を取り戻すプロジェクト (マイボイス・プロジェクト) が進められている (川原・本間・吉村・荒井, 2016)。マイボイス・プロジェクトでは、「自分の声を失う前に、日本語の基本モーラを録音しておき、声を失ったあとも自分の声でコミュニケーションを続けることができる『マイボイス』というソフトを開発」し、操作・録音が容易に行えるよう改良され、『マイボイス』を必要とする患者が無償で利用できるようになっている。自分の声を失うことはアイデンティティの1つの側面を失うことであり (滝口, 飯田, 2018)、自分の声は「自分そのもの」であるため、自分の声でコミュニケーションがとれる意義は大きいと考えられている (川原他, 2016)。実際に『マイボイス』を利用した患者から、「自分の声は自分のアイデンティティそのもの」「自分の声で話し続けられるのが、生きている喜び」といった意見が寄せられていることから (川原他, 2016)、自分の声を失った患者がマイボイスによって自分の声を取り戻すことは、人生の質 (quality of life) を向上させると言えよう。

自分の声が「自分そのもの」であるとしたら、自分自身の声の好き嫌い評価がセルフ・エ

スティームを直接的に高める、あるいは低めると考えられる。しかし、自分自身の声に対する自己評価とセルフ・エスティームとの直接的な関係について、科学的に検証した研究は見当たらず、山崎 (2018) においても、エビデンスは示されていない。

そこで、本研究では、自分自身の声に対する好き嫌い評価とセルフ・エスティームとの関連を検証することにした。思春期成長スパートと呼ばれるように、思春期は心身の発達変化の激しい時期であり、セルフ・エスティームの低下が見られる (加藤・太田・松下・三井, 2018)。本研究では、成長スパートのピークを過ぎ、変声期を終えた青年期にある大学生と専門学校生を対象とした。また、セルフ・エスティームには女性よりも男性のほうがやや高いという性差が見られ、青年期にこの性差が拡大する傾向があるため (岡田・小塩・茂垣・脇田・並川, 2015)、性による相違も検討することにした。

## 2 方法

**2-1 調査参加者** 山口県に所在する4年制大学の学部生および専門学校生計77名 (男性42名, 女性35名) が調査に参加した。回答漏れのあった2名を分析から除外し、分析対象者は計75名 (男性40名, 女性35名) であった。分析対象者の平均年齢は、男性19.88歳 ( $SD=2.85$ ), 女性20.11歳 ( $SD=4.07$ ) であった。

**2-2 調査内容** 調査内容は以下の通りである。

1) 調査参加者の属性：年齢, 学年および、性について回答を求めた。

2) 自分自身の声に対する自己評価 (以下、声自己評価と表記する)：自分自身の声をどのようにとらえているかについて、「好き」「どちらかというとき好き」「どちらかというとき嫌い」「嫌い」の4件法で回答を求め、1点～4点で得点化を行った。得点が高くなるにしたがって、自分自身の声を好きと評価していることを示す。

3) 録音された自分自身の声について (以下、録音声の聴取経験と表記する)：録音された

自分自身の声を聞いたことがあるかについて、「ある」「ない」の2件法で回答を求めた。

4) セルフ・エスティームの測定尺度：セルフ・エスティームを測定するために、山本・松井・山城 (1982) の自尊感情尺度を用いた。この尺度は一次元尺度で、計10項目から構成される。各項目について、「あてはまる (5点)」「ややあてはまる (4点)」「どちらともいえない (3点)」「ややあてはまらない (2点)」「あてはまらない (1点)」の5件法で回答が求められる (項目例：だいたいにおいて、自分に満足している)。計10項目の合計得点が尺度得点とされ、尺度得点が高いほど、セルフ・エスティームが高いことを示す (以下、SE得点と表記する)。

**2-3 手続きと倫理的配慮** 4年制大学では、授業内に集団で調査を行い、その場で回答された調査用紙を回収した。専門学校では授業内で調査を依頼し、受講生が調査用紙を持ち帰り、一週間後の授業時に回答された調査用紙を提出した。いずれの調査も2018年7月上旬から中旬に行われた。

調査依頼時に、調査の目的、研究以外で得られたデータを使用しないこと、データはすべてID番号に変換して管理するため、個人が特定されないこと、および調査参加の有無は成績に影響しないことを全対象者に説明した。また、調査は無記名で行うが、参加者が自身の結果のフィードバックを希望する場合は、調査用紙に名前とメールアドレスを記入するよう伝えた。調査終了後に、フィードバック希望者に個別にメールで個人および全体の結果を通知した。調査用紙への記入、回答および提出をもって、参加者が調査に同意したものとみなした。なお、本調査は、東亜大学生命倫理委員会の承認を得て行われた。

## 4 結果

**4-1 記述統計** 声自己評価と録音声の聴取経験について、男女別にクロス集計し、Table 1に示した。

自分の声を好きと評価する人はセルフ・エスティームが高いのか？

Table1 声自己評価と録音声の聴取経験による男女別クロス集計

声自己評価	録音声聴取経験なし		録音声聴取経験あり	
	男性	女性	男性	女性
好き	1名 (2.5%)	1名 (2.8%)	5名 (12.5%)	0名 (0.0%)
どちらかという好き	0名 (0.0%)	0名 (0.0%)	5名 (12.5%)	8名 (22.9%)
どちらかというきらい	1名 (2.5%)	1名 (2.8%)	16名 (40.0%)	17名 (48.6%)
きらい	0名 (0.0%)	0名 (0.0%)	12名 (30.0%)	8名 (22.9%)
計	2名 (5.0%)	2名 (5.6%)	38名 (95.0%)	33名 (94.4%)

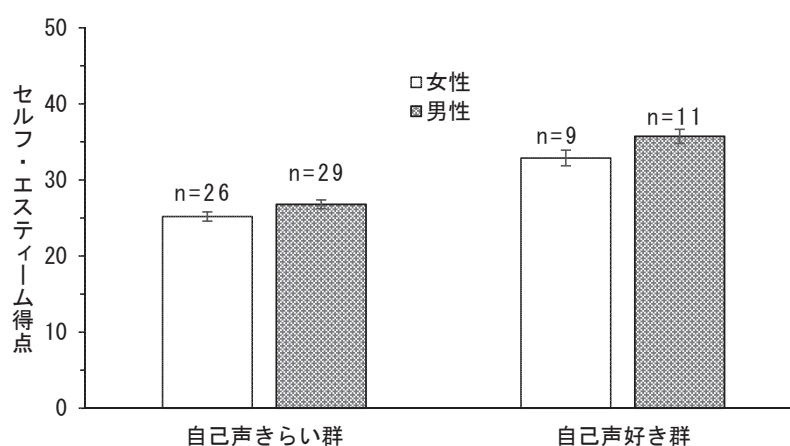


Figure 1. 自己声好き・きらい群における男女別 SE 得点。  
エラーバーは標準誤差を示す。

**4-2 分散分析** SE 得点を従属変数にして、声自己評価と性の 2 要因分散分析を行った。分析に先立って、SE 尺度の信頼性分析を行ったところ、 $\alpha$  係数は .804 を示した (男性 .825, 女性 .766)。声自己評価については、「好き」「どちらかという好き」と回答した参加者を自己声好き群 (男性 11 名, 女性 9 名計 20 名)、「きらい」「どちらかというきらい」と回答した参加者を自己声きらい群 (男性 29 名, 女性 26 名計 55 名) に分けた。

分散分析の結果、声自己評価の主効果のみ有意であった ( $F(1,71)=26.51, p<.001, \eta^2_p=.272$ , Figure 1 を参照)。SE 得点は、自己声きらい群 ( $M=26.04$  点,  $SD=5.78$ ) よりも、自己声好き群 ( $M=34.45$  点,  $SD=7.13$ ) のほうが有意に高かった。性の主効果および声自己評価と性の交互作用は有意でなかった (順に  $F(1,71)=1.89, ns, \eta^2_p=.026$ ;  $F(1,71)=0.15, ns, \eta^2_p=.002$ )。

#### 4-3 声自己評価と SE 得点の順位偏相関分析

録音声の聴取経験の有無による影響を統制して、声自己評価と SE 得点について、順位偏相関分析を行った。録音声の聴取経験がある場合は「1」、ない場合は「0」とした。男女込みの全体では、Spearman の順位偏相関係数は .494 ( $p<.001$ ) を示した。男性の順位偏相関係数は .481 ( $p<.01$ )、女性の順位偏相関係数は .522 ( $p<.01$ ) であった。

## 5 考察

本研究の目的は、青年期において、自分自身の声に対する好き嫌い評価とセルフ・エスティームとの関連を検討することであった。調査の結果、参加者の 7 割強が自分自身の声をきらいと評価し、好きと評価した参加者を大きく上回った。また、男女ともに、自分自身の声をきらいと評価している参加者は、好きと評価してい

る参加者よりもセルフ・エスティームの低いことが示された。録音された自分自身の声を聞いた経験の有無による影響を統制して順位偏相関分析を行った結果、声の自己評価とセルフ・エスティームは比較的強い正の相関を示し、自分自身の声を好きと評価している人ほど、セルフ・エスティームの高いことが明らかにされた。

以上の結果は、山崎 (2018) の主張を概ね支持する。自分自身の声を好きと評価していることは、自分そのものを肯定的にとらえていることであるため、セルフ・エスティームを直接的に高めるのではないかと考えられる。しかし、本研究では横断的調査を行ったため、両者の間に正の相関関係のあることが示されたにすぎない。逆方向の関連性、すなわちセルフ・エスティームが高ければ自分自身の声を好きと評価されていると解釈することもできる。言い換えると、セルフ・エスティームが低いため、自分そのものである自分の声を嫌うのかも知れない。今後、縦断的調査を行うことにより、両者の関連性を詳細に検討することが求められる。

自分の声は自分そのものであることについて、エビデンスを示すことができれば、自分の声を好きだと評価している人は、随伴性セルフ・エスティーム (contingent self-esteem) ではなく、真のセルフ・エスティーム (true self-esteem) が高いと考えることができる。Deci & Ryan (1995) によると、セルフ・エスティームには随伴性セルフ・エスティームと真

のセルフ・エスティームがあり、随伴性セルフ・エスティームは、他者との比較や他者からの評価といった外的基準が満たされることで得られる自己価値の感覚である。そのため、設定された外的基準がどの程度達成されるかにより、随伴性セルフ・エスティームのレベルは変動する。それに対して、真のセルフ・エスティームは、外的基準を必要としない自己価値の感覚であり、かなりの安定性をもつ。自分そのものである自分自身の声に対する肯定的な自己評価と関連するセルフ・エスティームが真のセルフ・エスティームであるかについても検討が待たれる。

一方、本研究において、セルフ・エスティームにおける性差は見られなかった。男女ともに、自分の声に対する自己評価とセルフ・エスティームの間に、比較的強い正の相関関係のあることが示された。自分の声に対する自己評価と関連するセルフ・エスティームには、性差よりも個人差が強く反映される可能性が考えられるが、推測にすぎないため、この点についても今後の検討課題としたい。

自分の声に対する自己評価とセルフ・エスティームの関連について、研究は始まったばかりである。これからエビデンスを積み重ねていった先に、真のセルフ・エスティームを高めるための新たな介入方法を発見できるのではないかと期待される。

## 引用文献

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In Kernis, M. H. (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp.31-49). New York: Plenum Press.
- 遠藤辰雄 (1992). セルフ・エスティーム研究の視座 遠藤辰雄・井上祥治・蘭千壽 (編) セルフ・エスティームの心理学—自己価値の探求— ナカニシヤ出版
- Fox, K.R. & Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 408-430.
- 古荘純一 (2009). 日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか—児童精神科医の現場報告— 光文社新書
- Hughes, S.M., & Harrison, M.A. (2013). Self-enhancement bias in perceptions of voice attractiveness. *Perception, 42*, 941-949.
- 加藤弘通・太田正義・松下真実子・三井由里

- (2018). 思春期になぜ自尊感情が下がるのか？—批判的思考態度との関係から— 青年心理学研究, 30, 25-40.
- 川原繁人・本間武蔵・吉村隆樹・荒井隆行 (2016). マイボイス・プロジェクト—自分の声を大切に考えた人たちの物語— 日本音響学会誌, 72, 653-661.
- 北山忍 (1998). 自己と感情—文化心理学による問いかけ— 共立出版
- Kobayashi, C., & Brown, J.D. (2003). Self-esteem and self-enhancement in Japan and America. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34, 567-580.
- 岡田涼・小塩真司・茂垣まどか・脇田貴文・並川務 (2015). 日本人における自尊感情の性差に関するメタ分析 パーソナリティ研究, 24, 49-60.
- 佐藤淑子 (2009). 日本の子どもと自尊心 中公新書
- 滝口哲也・飯田朱美 (2008). 発話障害と音声技術 電子情報通信学会誌 91, 1019-1023.
- Tanaka, A., Koizumi, A., Imai, H., Hiramatsu, S., Hiramoto, E., & de Gelder, B. (2010). I feel your voice: Cultural differences in the multisensory perception of emotion. *Psychological Science*, 21, 1259-1262.
- 内田若希・橋本公雄 (2007). 自尊感情の多面的階層モデルと身体活動の関係 健康心理学研究, 20, 42-51.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.
- 山崎広子 (2018). 声のサイエンス—あの人の声は、なぜ心を揺さぶるのか— NHK 出版新書