

コロナ禍の日本におけるコミュニケーション形態 の変化について

——対人交流不安とマスク着用及び非言語行動を巡って——

野 口 朋 香

キーワード：対人交流不安、非言語行動、マスク着用動機、文化依存症候群（対人恐怖症）

はじめに

2019年に発生した新型コロナウイルス感染症の拡大によって、世界中の人々が感染防止対策の一環としてマスク着用を求められ、着用率は急速に高まった。その後、ワクチン接種の普及や様々な感染防止対策により感染拡大が落ち着きはじめ、2022年中ごろになると欧米ではマスク着用率が急激に下がったが、日本では翌年3月にマスク着用が個人の判断に委ねられるようになってからも、着用率はほぼ横ばいのままであった。また、感染が続いた数年間が表情などの非言語行動を学ぶ大切な時期と重なってしまった子供たちにとっては、マスク着用の影響が現在に留まらず将来にも及ぶことが懸念されていることなど、今回のパンデミックによるマスク着用がもたらした戸惑いや混乱は、日本特有の現象を伴いながら対人コミュニケーションに関する多くの問題を浮き彫りにした。

本論文では、日本人のマスク着用に関わる動機や非言語行動、およびビデオ通話やオンライン授業によるコミュニケーションに関わる対人不安に焦点を当て、日本の文化的な側面を考慮しながら、With/Post COVID-19における日本人の行動様式や対人不安の変容について考察する。

1. コロナ禍における日本でのマスク着用

新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19とする）の拡大が懸念され始めた2020年春、日本政府は観光だけでなく、留学やビジネスに関わるすべての外国人の入国を一切禁止した。国内では、感染拡大防止のために国民に行動の変容を求め、「3密（密閉・密集・密接）」の回避が重要であるとの観点から、テレワークやオンライン会議等の導入を推奨した。また、日常生活における感染防止に向けた行動が奨励され、「新しい行

動様式」として、「①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い」が感染防止の3つの基本とされた。

マスク着用については、2021年4月から2022年12月にかけて世界14か国を比較した調査¹⁾(図1)によると、「COVID-19に対する予防策として、過去2週間以内に公共の場ではマスクを着用した」と回答した割合は、日本では85~90%と高い水準での横ばいとなっており、大きく下がることはなかった。一方、他国では香港、台湾、マレーシア等のアジア諸国でも、2022年7月には80%台という高い水準のマスク着用率となっているが、アメリカ、イギリス、フランス等の欧米各国では、2021年から2022年にかけてマスク着用率は減少傾向となり、2022年7月には5~50%台となっている。その後、2022年12月に世界規模のグローバル自主調査は終了したが、2023年3月13日に日本での方針変更がなされたことで、同年3月15~22日に日本のみが自主調査を行ったところ、この方針変更の影響を受け、マスク着用率は71%まで減少したことが明らかとなったが、欧米と比較すると依然高い水準であった。当初、アジア諸国においてマスク着用率が高い要因として、コロナ禍の長期化やワクチン普及速度の差などが挙げられていたが、日本においてはマスク着用の推奨が公に行われなくなった現在(2023年3月)においても、他国に比べてマスク着用率が高い。

日本人がマスク着用に対して抵抗感がないことについては、本来の感染予防の観点からだけではなく、日本の文化や日本人の持つ不安特性との関わりがあるという指摘もある。そこで、まずは日本人が「マスク」に持っているイメージと日本人の不安特性について概観する。

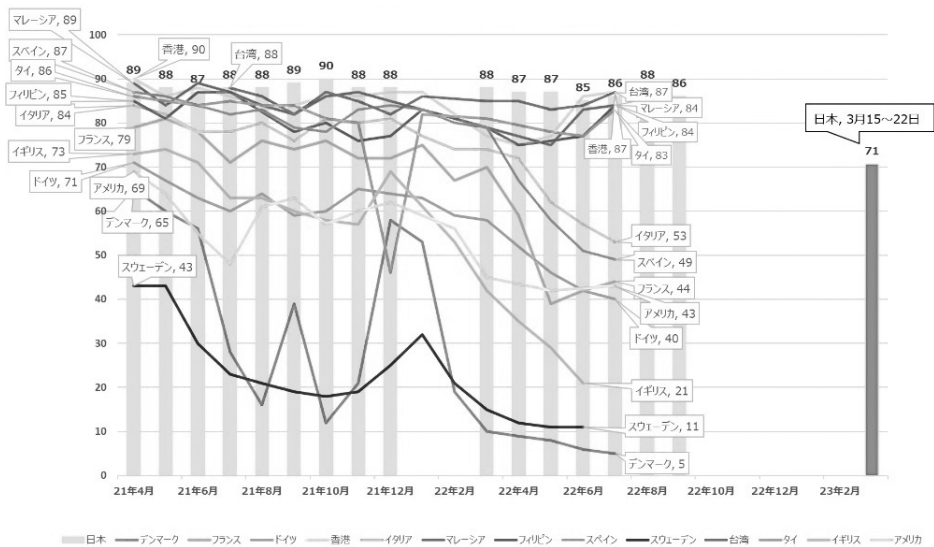


図1 「COVID-19に対する予防策として、過去2週間以内に公共の場ではマスクを着用した」回答割合 (%)

2. 日本文化における「マスク」の位置づけ

COVID-19が猛威を振るう以前から、日本人にとってマスクを着用することは特別視されるような行為ではなかった。もともと、春先あたりから花粉によるアレルギー症状を発症する人は多く、全国の耳鼻咽喉科医とその家族を対象にした鼻アレルギー調査によると、花粉症の有病率が1998年の19.6%から2019年には42.5%となっており、10年ごとにおよそ10%増加している（環境省、2023, p. 5）。そして、花粉のばく露を防ぐために大変有効な手段としてマスクやメガネがあげられており、マスクの無い状態に比べると、通常のマスクでも着用すれば花粉をおよそ70%削減することが判明しているとして、予防のためのマスク着用が奨励されている（環境省、2023, pp. 22-25）。

また、日本では文化的にもマスク着用に対して抵抗があまりないことが指摘されている。柴崎（2018）は、表情を読みとる際の視線の動きについて、欧米人は口に注目し東アジアの人々は目に注目するという調査結果を挙げ、欧米人のサングラス文化と日本人のマスク文化を指摘した上で、相手の感情を読み取る際に目の動きに注目する日本人にとってマスクはそこまで気にならない一方、口の動きに注目する欧米人にとっては、サングラスよりもマスクをしている人の方が意思の疎通が図りにくいと主張している。この違いに関わる文化的な背景として、自己主張を控えることが推奨される集団主義的傾向の強い日本と、自己主張することが肯定される個人主義的傾向のある欧米を例に挙げ、次のように分析している：

自分の感情をストレートに表現する個人主義の文化圏に暮らす人々の場合、最も感情の表れやすいパーツは口となるため、相手の顔を見るときは自然と口に注意が向かうようになる。一方で、周囲との調和を図るために自己主張を控える集団主義の文化圏では、意識的なコントロールの難しい目に注目することで相手の本心を探ろうとする性質が備わったと考えられるのである。

目と比べると、口は動きがわかりやすい部分であり、感情を読み取るのに適している一方、動きをコントロールすることも容易であるパーツになる。しかし、目については感情を大きく表現することには向かないが、本心からの笑顔と作り笑顔では、脳の働きが異なることから、眼輪筋の動きに違いが現れることがわかっている（Frank, 2016）。日本人は、この目の周りにある微細な筋肉の動きを理解することで、お互いの感情の動きを「察しあう」ことに欧米人よりも長けているため、細やかなコミュニケーションを妨げる可能性のあるサングラスを日常的に着用することは欧米人に比べて少ないと考えられる。

類似の研究として、山口（2021）は、アジア人と欧米人のマスクに対する意識が異な

る科学的裏付けとして、SNS で使われる絵文字の表情や感情が、日本では目で、欧米では口で表現されることを例に挙げ、コロナ禍においてマスク姿の顔の人々に対して恐怖や気持ち悪さが増す、というドイツの研究論文を紹介している。田中（2020）も心理学の観点から、感情を表に出す文化の欧米人にとっては、感情を読み取る上で重要な口元が隠されるマスク姿は、感情をあまり表に出さない文化の日本人とは異なり、馴染めないのではないかと主張している。

さらに、「悪役のイメージ」という点から、マスクに対する感情を考察している研究者もいる。籾内（2022）は、「目線を隠すのと口許を覆うのと、どちらが悪役のイメージになるのか」という観点から、日本のドラマでは悪役がサングラスをしていることが多い一方で、欧米では、サングラスはカッコいい人物の象徴で、大統領や軍人、ヒーローという、強さをアピールするための道具として用いられていることを指摘した。日本では、「目は口ほどにものを言い」、「目千両」、「目を皿のようにする」、「鶺鴒の目鷹の目」など、目についてのことわざが多いことでも知られているように、コミュニケーションを行う上で目の動きや目線に注視する文化的背景があり、目を隠すことを不安に感じる人が多い。それに対して欧米では、目以外を隠す仮面（マスク）に対して否定的な印象を持つことが多い。ハロウィンのゴーストの仮装やイタリアのヴェネツィアの仮面カーニバルなど是有名であるが、ゴーストの仮面やそれをつけることによる匿名性を反社会的な行動に利用したイメージが、現在でも悪役のイメージに繋がっていると考えられている。さらにキリスト教圏では、従来から仮面によって変身する多神教的文化を背徳的で低級であると考える傾向があり、第一次世界大戦時のドイツ軍のヘルメットにガスマスクという姿がとて不気味で、さらにマスクを否定的な感情で捉えることになったという指摘もある。

このように、感染防止対策としてのマスクの一定の効果については誰もが認める一方で、コミュニケーション方法の違いや文化的背景によってマスクに対する印象は大きく異なっている。日本では、今回のパンデミック以前から「自分がマスクを着用する／周囲の人がマスクを着用する」ことに対する抵抗感は欧米に比べると低かった上に、数年間続いたコロナ禍においてさらにマスク着用が習慣化したため、パンデミックが収束しても感染予防以外の目的で、自ら進んでマスクを着用する可能性も否めない。

3. 日本人の特性とされる対人不安

日本人が欧米人に比べて不安を感じやすく、悲観的に考える傾向があることは、国際的な意識調査でほぼ一貫して報告されている（内閣府，2014など）。その原因について様々な推測がなされているが、脳科学の分野からは、セロトニン・トランスポーターの生成が少ない不安遺伝子 S が 2 つ組み合わされた S/S 型の人が日本人に多いため、不安を感じたり緊張したりする人が多いと指摘されている。実際 29 カ国の人々を対象に

行われた調査でも、図2で示されているようにS遺伝子が最も多かったのは日本人であった（Chiao & Blizinsky, 2010）。

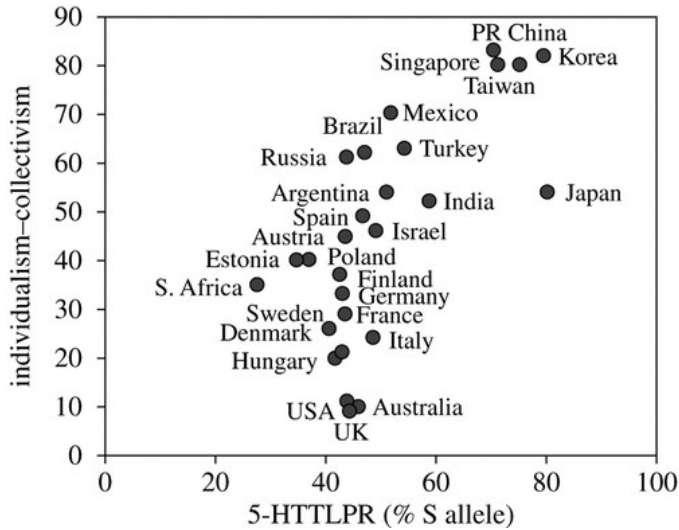


図2. 29カ国における Hofstede の個人主義-集団主義指数（逆スコア）と5-HTTLPR のS対立遺伝子保有者の頻度との相関分析結果

また、他者とコミュニケーションを行う上で不安や恐怖を覚える日本人も、欧米と比べて多いとされている。佐々木（2016）によると、もともと日本では人前で不安や恐怖を感じる症状を「対人恐怖症」と呼んでいたが、それに相当する医学的概念は欧米に存在しなかった。1980年代に米国精神医学会の国際的診断基準に社会恐怖（social phobia）が加わり、そこから実証的調査が行われた。日本と欧米での疾病概念の違いについて研究が進められた結果、日本特有のこの文化依存症候群は、人を不快にってしまったと妄想的に信じる「Taijin-kyofusho symptoms」として欧米で知られることとなった。このように、対人恐怖は日本で特にみられることから、日本文化の特質を反映した問題として多くの議論が行われている（大西，2008）。

対人恐怖や対人不安とマスク着用の関連に関する研究はこれまであまり見られなかったが、COVID-19の感染防止のためにマスク着用が奨励されるなかで徐々に注目されている。宮崎・鎌谷・河原（2021）は、マスク着用は安心感を増し、対話時の恥ずかしさを軽減するとした菊本（2011）や、高社交不安者が、表情・赤面・発汗を隠すためにマスクを着用することが臨床現場では知られていた（吉永・清水，2016）等の研究を挙げ、日本社会ではCOVID-19が流行する以前から日常的にマスクが着用されていたことを明示しながら、日本人の日常におけるマスク着用頻度が社交不安（他者に見られる不安・対人交流不安）や特性不安などとのように関係しているかについて調査を行っ

た。その結果、マスク着用頻度には他者に見られる不安のみが関係し、対人交流不安については COVID-19の流行や季節に関係なく、マスク着用頻度に有意に影響がなかった。これらの結果をうけて、他者に行為を観察されるような社会場面に恐れを抱く個人ほど、日常でマスクを着用することが多い理由として、「他者に見られることを強く恐れる個人は、マスク着用による匿名性の高まりを感じることで、不安や恐れが軽減されると考えているのかもしれない」(p. 346) と推察している。一方、対人交流不安がマスク着用頻度への影響として認められなかった点については、「対人交流時にマスクを着用するなんて失礼」という一般規範が関係している可能性があるとしている。

また、榊原・大藪(2021)の調査では、日本において COVID-19に対するマスク着用の規定因を検証した Nakayachi, Ozaki, Shibata, and Yokoi (2020) と Sakakibara and Ozono (2020) の追試と新たなリサーチクエスションの検証を行うことで、人々がマスクを着用する理由について分析した。その結果、緊急事態宣言が出る前と出た後では、感染に対する危機感が変化し、人々のマスク着用に対する意識も影響を受けたため、宣言前には他者のマスク着用を目にすることで生じる同調意識がマスク着用を促していたが、宣言後には自己や他者への感染という危機感がマスク着用を促すことになった可能性が示唆された。彼らの研究で一様に使われている「同調」を生じさせる要因については、「他者の行動を正しいものと見なし、同様の行動をとるよう動機づけられる情緒的要因と、他者からの評価や期待に沿う行動をとるよう動機づけられる規範的要因に分けられる」(p. 337) としている。その上で、これらの調査で明らかになった同調についてどの側面を測定しているかに関して更なる調査が必要であると主張しているが、情緒的にせよ規範的にせよ、周りの目を気にして周りに肯定的な評価を得ようとする行動の背後には、「周りとの違いに対する不安の意識」が存在するのではないだろうか。

非言語行動については、文化庁(2021)の調査によると、「マスクを着けると話し方や態度が変わることがあると思うか」という問いに対して6割以上が変わることがあると回答していることから、コロナ禍におけるマスク着用の頻度の増加が、日本人の非言語行動にも何らかの変化を与えている可能性があるかと推察される。さらに、ビデオ通話やウェブ会議を利用する機会が増えている昨今(10代79.9%、20代76.6%、30代66.3%、40代57.1%、50代55.3%、60代42.1%)(p. 6)、マスクを着用していなくても、直接的な対面コミュニケーションの機会が減少したことが、私達の非言語行動に影響を及ぼす可能性はあるのかについても考察する。

4. 調査及び分析

4-1. リサーチクエスション

本調査では、(1)日本でマスク着用率が高い背景には、どのような要因や動機があるのか、(2)マスク着用により顔を半分覆うことが、私達の非言語行動やビデオ通話／オンラ

イン授業によるコミュニケーションにどのような影響を及ぼすのか、という2つのリサーチクエスチョンを立てて検証を行い、日本におけるマスク着用動機と対人不安、そして非言語行動の関係性について分析する。

4-2. 調査方法

中部圏の大学に在籍して、コミュニケーション関連の講義を受講している学生123名（男性42名、女性81名、平均年齢21.2歳）を対象として、2022年7月に調査を行った。尺度としては、Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) として開発された、20項目から構成される「対人交流に対する不安 (SIAS I)」と「対人交流場面における効力感の低さ (SIAS II)」の2因子から成る尺度（金井・笹川・陳・鈴木・嶋田・坂野, 2004）に加え、令和2年度に行われた「II. 生活の変化とコミュニケーションに関する意識」（文化庁, 2021）の項目から「マスク着用時の非言語行動」の9項目、「ビデオ通話やオンライン授業の際の非言語行動」に関する7項目を用いた。さらに、マスク着用動機を探るための「マスク着用動機（実用）」の4項目、「マスク着用動機（心理）」の3項目、「マスク着用時の感情／表情の伝わりにくさ」に関する3項目を加えた合計46項目を用い、5件法で回答を求めた。

4-3. 手続き

調査は授業終了時に Google form を用いて行われ、重回答を防ぐため学籍番号を記入させた上でその場での回答を求めた。データは統計的に処理されること、および個人情報の保護などについて説明した上で同意を得た。

5. 結果および分析

尺度の内的整合性（等質性）を検討し信頼性を確認するため、それぞれの項目群についてクロンバックの α 係数を用いた。クロンバックの α 係数については一般的に0.7以上必要であるとされ、0.8以上であれば内的整合性があり信頼性の高い尺度であると考えられている。対人交流に対する不安尺度（金井ほか, 2004）については、すでに探索的因子分析も行われていて内的整合性は高い尺度として認められているものであるが、本調査においても「対人交流に対する不安 (SIAS I)」 $\alpha=0.922$ 、「対人交流場面における効力感の低さ (SIAS II)」 $\alpha=0.753$ という結果となった。そして、「マスク着用時の非言語行動」は $\alpha=0.827$ 、「マスク着用動機（実用）」は $\alpha=0.730$ 、「マスク着用動機（心理）」は $\alpha=0.762$ 、「マスク着用時の感情／表情の伝わりにくさ」は $\alpha=0.714$ 、「ビデオ通話やオンライン授業の際の非言語行動」は $\alpha=0.736$ となり、中～高等程度の信頼性があることがわかった。データの正規性については Shapiro-Wilk 検定を用いて確認をした結果、正規分布に従わないことが判明したため、ノンパラメトリック検定を用いた分析を

行った。

まず、これら7つの因子それぞれに関する性差について、マン・ホイットニーのU検定を用いて検討した結果、全てにおいて有意差はみられなかった(表1)。因子間の男女差については、対人交流に対する不安の調査(金井ほか, 2004, p. 847)においても、その他の先行研究²⁾同様、大学生の社会不安の程度に性差はない³⁾ことが明らかとなっており、本調査もそれらを支持する結果となった。

表1. 各因子についての性差

	Mean Rank						
	SIAS I	SIAS II	マスク着用 非言語行動	マスク着用 動機(実用)	マスク着用 動機(心理)	感情/表情 伝わりにくさ	ビデオ通話/ オンライン授業
男性	55.44	55.31	57.44	61.14	57.50	59.04	63.62
女性	65.40	65.47	64.36	62.44	64.33	63.54	61.16
P-value	.142	.132	.307	.847	.310	.501	.716

n=123

それぞれの因子についての相関(表2)に関して、「対人交流に対する不安(SIAS I)」については「対人交流場面における効力感の低さ(SIAS II)」($r=.453, p<.000$)、「マスク着用動機(実用)」($r=.435, p<.000$)、「マスク着用動機(心理)」($r=.456, p<.000$)について、正の相関がみられた。対人交流場面における効力感の低さについては、もともと同尺度内の因子であるため、相関関係があることは想定内の結果である一方、対人交流に不安があることと、日常的にマスク着用を好むことに関係性がみられることから、他者とのコミュニケーションに不安があるほど、マスク着用の必要が無い状況においても、着用することを好む傾向があるという結果となった。

「対人交流場面における効力感の低さ(SIAS II)」に関しては、「マスク着用動機(実用)」($r=.260, p<.01$)と正の相関が認められたが、「マスク着用時の非言語行動」($r=-.178, p<.05$)、「マスク着用時の感情/表情の伝わりにくさ」($r=-.182, p<.05$)、「ビデオ通話やオンライン授業の際の非言語行動」($r=-.203, p<.05$)については弱い負の相関があることが判明した。「対人交流場面における効力感の低さ(SIAS II)」で表されている“効力感”とは、この因子を構成する3つの項目が示しているように、言い換えると「自分自身で認識している他者に対するコミュニケーション能力」のことである。これを踏まえて結果の分析を行うと、特定の場面において他人とのコミュニケーションを難しいと感じることと、感染予防や顔を見られたくない、話すのが面倒だからマスクを着けるという実用的な着用動機に正の相関があることから、他者とのコミュニケーションを意図的に回避するために、マスク着用を利用している可能性が推察される。一方、「マスク着用時の非言語行動」、「マスク着用時の感情/表情の伝わりにくさ」、および「ビデオ通話やオンライン授業の際の非言語行動」については弱い負の相関があると

いう結果から、ある状況において他者に対する自分自身のコミュニケーション能力に効力感を感じなければならないほど、マスク着用時の非言語行動やビデオ通話／オンライン授業の際の非言語行動についてあまり意識しなくなる傾向があり、マスク着用時の感情や表情の伝わり方に不安を持たない傾向があることが判明した。つまり、他者に対して自分自身のコミュニケーション能力を低いと認識する状況では、マスク着用時およびビデオ通話／オンライン授業の際に、非言語行動という言語以外のコミュニケーション方法を活用しながら相手にメッセージを伝わりやすくしようという意図を持たなくなる傾向があり、マスクでお互いの顔が隠れていることによる感情の伝わりづらさについても関心を向けないという、お互いの感情を伝えあうことを諦めているようにも捉えられる興味深い結果となった。

表 2. 各因子間における相関

	SIAS I	SIAS II	マスク着用非 言語行動	マスク着用 動機 (実用)	マスク着用 動機 (心理)	感情/表情 伝わりにくさ	ビデオ通話/ オンライン授業	M	SD
SIAS I	—							46.02	14.91
SIAS II	.453 ***	—						8.99	3.23
マスク着用 非言語行動	.118	-.178 *	—					30.28	7.11
マスク着用動機 (実用)	.435 ***	.260 **	.001	—				10.37	3.67
マスク着用動機 (心理)	.456 ***	.168	-.003	.730 ***	—			6.84	3.11
感情/表情 伝わりにくさ	.122	-.182*	.472 ***	-.063	-.098	—		12.34	2.41
ビデオ通話/ オンライン授業	-.084	-.203*	.458 ***	-.112	-.063	.339 **	—	27.83	4.39

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .000$

n=123

また、「マスク着用動機 (実用)」と「マスク着用動機 (心理)」($r = .730, p < .000$)についても非常に強い正の相関があり、マスク着用について、実用面と心理面では互いに強く影響を及ぼし合っていることが明らかになったことから、マスク着用を義務付けられていない状況においてマスク着用を希望する場合、感染予防や素顔を見られたくない、話すのが面倒だからマスクを着けるという実用的な着用動機と、人と話したくない、表情を見られたくない、ファッションとして捉えている等、心理的にマスクを着けたい動機の双方が高くなる傾向が示唆された。

そして、「マスク着用時の感情/表情の伝わりにくさ」については、「ビデオ通話やオンライン授業の際の非言語行動」($r = .339, p < .01$)と正の相関関係があることが明らかとなった。これは、顔の下半分を完全に隠したマスクによって実際の表情を伝えられないことや、オンラインやビデオ通話など、場の共有や空気感を感じられないやり取りの

場合、補完の意味での非言語行動に、より注意を向ける傾向が高くなる可能性があることが判明した。

6. 考察

2つのリサーチエクセプションを立てて調査及び分析を行った結果、導かれる推論としては次の7つが考えられる。

- (1) 対人交流に対する不安を感じている場合、実用面においても心理面においても、マスク着用を求める気持ちが強くなる。
- (2) 他者に対して自分自身がうまくコミュニケーションができないと感じるほど、感染予防や顔のお手入れが面倒などの実用的な理由のためにマスク着用を好む傾向が高くなり、コミュニケーション回避のためにマスクを利用している可能性がある。
- (3) マスクやオンラインなど、対面時のコミュニケーションとは違う状況では、自身の非言語行動に、より意識を向ける傾向がある。
- (4) マスクについて、感染予防や相手に素顔を見られたくない等、マスクを実用的な道具として利用したい着用動機と、顔を隠したい、人と話さずに済ませたい等の心理的な着用動機はお互いに強い影響を及ぼし合っている。
- (5) マスクで顔半分を覆うことで、顔の表情が伝わらないのではないかと、相手の感情を読みとれないのではないかと等の感情のやり取りに関わる不安があればあるほど、場を共有していないオンラインやビデオ通話の際の自身の非言語行動を意識し、メッセージが明確に伝わるように努める可能性がある。

一方、「対人交流場面における効力感の低さ」と負の相関がみられ、その原因についてさらに綿密な調査が必要になるであろう点としては、

- (6) ある特定の交流の場面で、自身のコミュニケーション能力が有効に機能していないと感じれば感じるほど、マスク着用時の非言語行動やビデオ通話／オンライン授業の際の非言語行動について注意を払わなくなる傾向がある。
- (7) ある特定の交流の場面で、自身のコミュニケーション能力が有効に機能していないと感じれば感じるほど、マスク着用時の感情や表情の伝わり方に不安を持たない傾向がある可能性がある。

という2つが挙げられる。

一般的に、マスク着用やビデオ、オンライン上でのコミュニケーションという、ある種の“フィルター”を介したコミュニケーションの状況では特に、相手とうまく意思疎通がとれていないと感じる場合、言葉以外の非言語行動などを活用してコミュニケーションの円滑化を図ろうとしたり、マスク着用によって感情や表情が伝わりづらいことについては不安を覚えたりする可能性が高くなるのではないかと考えられるが、今回の調査では正反対の結果となった。この解釈としては、ある状況において他者に対するコ

コミュニケーションがうまくとれないと感じた場合、マスクを着用しようとするオンライン上での交流であろうと、そもそも非言語行動を工夫して円滑にコミュニケーション活動を行おうという意図を持たなくなる可能性があること、さらにマスク着用によって感情が伝わらない不安感や、相手の感情が読めない不安感、相手の顔を見ながら話したいという欲求などが無く、非言語行動を活用しながら他者と円滑なコミュニケーションを図ろうという意識や行為を放棄してしまう傾向があると考えられる。特に、日本人には文化的依存症群として対人恐怖症という特性が指摘されていることから、自身のコミュニケーションがうまく行えないという自信の無さが、全般的なコミュニケーション活動の放棄につながってしまう可能性も危惧される結果となった。

おわりに

本調査では、2020年からほぼ3年間にわたって半ば強制された「マスク着用」や「ビデオ通話／オンライン」によるコミュニケーション、そしてそれに関わる非言語行動と対人不安に関して、7つの側面から関係性を分析した。また、日本人は欧米と比べてマスク着用に対して抵抗感がないことについて、日本人が文化的傾向として持つとされる対人不安傾向や、欧米とはマスクに対する意識が文化的に違い、コミュニケーション活動における目と口に対する捉え方も違うことを指摘することで、日本ではマスク着用を単なる感染予防としてだけではなく、コミュニケーションに関わる道具として利用していることを明確に示した。そして、本調査によって個人の不安特性とマスク着用やオンラインでやり取りをする際の非言語行動は互いに影響を及ぼし合っていることが明らかになったことから、マスクの着用やビデオ通話／オンラインによるコミュニケーションと非言語行動に関する研究を行うためには、その前提条件として、背景文化を含む個人の不安特性をしっかりと踏まえた上で調査および分析を行う重要性が再認識される結果となった。

探索的な位置づけとして行った今回の調査から明らかとなった課題については、さらに被験者数を増やして因子分析等を行い、信頼性や妥当性の高い尺度を用いた精度の高い分析や研究が望まれる。そして、本調査で判明した相関関係に関する各々の因果関係を精査することで、今後さらに普及するであろうオンライン上のコミュニケーションにおける対人不安が軽減され、効果的な非言語行動について明らかになっていくことを期待する。

また、COVID-19を発端とした世界規模のパラダイムシフトにより、いかに私たちのコミュニケーション方法や行動様式が、環境に起因しているのかが明確になった。日本人の特性と言われている対人不安が強い人ほど、非言語行動や相手との感情のやり取りに関心を向けられない可能性があること示唆する結果からも、マスクを着用し、生活のほとんどが対面ではなくオンラインで済ませられるような状況になれば、彼らにとっては暮ら

しやすい環境になるのかもしれない。しかし、社会的な動物である人間にとって、対面でのコミュニケーションが少なくなることは本当に望ましいことなのだろうか。さらに、周囲から非言語行動を自然に習得する時期である大切な期間をマスク姿で過ごした子供たちは、これまでの私達と同様の非言語行動をしたり解釈をしたりするのだろうか。凶らずも COVID-19を転機とした人々の生活様式及びコミュニケーション方法の世界的な変化と多様化は、AIの進化と相まって、今の私達には想像もつかないような未知の次元への進化の、ほんの序章なのかもしれない。そのような時代の過渡期にあるコミュニケーション方法の変容の一現象であるマスク着用と非言語行動との関連について、日本の文化的側面も含めた研究ができたことは意義があると考え、本調査によって得られた知見が、今後さらに日本における対人不安やオンラインを介したコミュニケーションの在り方、子供たちの非言語行動に関する分析など、新しい時代に起こり得る変化に柔軟に対応するための多分野における研究にも貢献できれば幸いである。

注

- 1) 日本リサーチセンター／YouGov (2023). 「新型コロナウイルス感染症自主調査」 www.nrc.co.jp/nryg/230329.html (2023.4.10)
- 2) Brown, E. J., Turovsky, J., Heminberg, R. G., Juster, H. R., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1997). Validation of the Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale across the Anxiety Disorders. *Psychological Assessment*, 9(1), 21-27.
Heimberg, R. G., Mueller, G. P., Holt, C. S., Hope, D. A., & Liebowitz, M. R. (1992). Assessment of Anxiety in Social Interaction and Being Observed by Others: The Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Behavior Therapy*, 23(1), 53-73.
Osman, A., Gutierrez, P. M., Barrios, F. X., Kopper, B. A., & Chiros, C. E. (1998). The Social Phobia and Social Interaction Anxiety Scales: Evaluation of Psychometric Properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 20, 249-264.
- 3) 金井ほか (2004) の調査では、対人交流不安 (SIAS) とともに、他者から見られることに対する不安 (SPS) の尺度を対象にしており、双方に性差はみられなかった。

参考文献

下記のうち、ウェブサイトは2022年7月～2023年5月までに閲覧したものである。

- 大西将史 (2008). 「青年期における対人恐怖の心性と対人不安の差異—罪悪感による両概念の弁別—」 『心理学研究』 第79巻第4号, 351-358.
- 金井嘉宏・笹川智子・陳峻雯・鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 (2004). 「Social Phobia Scale と Social Interaction Anxiety Scale 日本語版の開発」 『心身医』 第44巻第11号, 841-850.
- 環境省 (2022). 『花粉症環境保健マニュアル2022』 Retrieved from www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/2022_full.pdf
- 菊本祐三 (2011). 『「だてマスク」依存症—無縁社会の入り口に立つ人々—』 扶桑社.

- 厚生労働省 (2023). 『マスクの着用について』 Retrieved from www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html
- 榎原良太・大藪博記 (2021). 「人々がマスクを着用する理由とは—国内研究の追試とリサーチクエスションの検証—」『心理学研究』第92巻第5号, 332-338.
- 佐々木淳 (2016). 「対人恐怖症の異常心理学」『生産と技術』第68巻第4号, 67-69.
- 柴崎全弘 (2018). 『表情の読み取り方に見る文化差—日本人は目 欧米人は口—』中部経済新聞, 2018. 4.18. Retrieved from 180418_ChuKei_Opinion_Assoc.-Prof.Shibasaki.pdf (ngu.jp)
- 田中章浩 (2020). 『マスク苦手な欧米、心理学に答えあり 日本人との違いは』朝日新聞デジタル, 2020.6.20. Retrieved from www.asahi.com/articles/ASN6L7WRLN67UHB100J.html
- 内閣府 (2014). 「今を生きる若者の意識～国際比較から見えてくるもの～」『平成26年版 子ども・若者白書』 pp. 78-92.
- 文化庁 (2021). 「II. 生活の変化とコミュニケーションに関する意識」『令和2年度「国語に関する世論調査」の結果の概要』 pp. 6-11. Retrieved from https://www.bunka.go.jp/tokei_hakusho_shuppan/tokeichosa/kokugo_yoronchosa/pdf/93398901_01.pdf
- 宮崎由樹・鎌谷美希・河原純一郎 (2021). 「社交不安・特性不安・感染脆弱意識が衛生マスク着用頻度に及ぼす影響」『心理学研究』第92巻第5号, 339-349.
- 藪内佐斗司 (2022). 『第37回 目線を隠すのと口許を覆うのと、どちらが悪役のイメージになるかについて』奈良県立美術館. Retrieved from www.pref.nara.jp/60997.htm
- 山口真美 (2021). 『なぜアジア人と欧米人でマスクへの意識が違うのか 専門家が教える、その科学的裏付け』The Asahi Shimbun Globe+, 2021.2.13. Retrieved from globe.asahi.com/article/14183725
- 吉永尚紀・清水栄司 (2016). 『社交不安障害 (社交不安症) の認知行動療法マニュアル』不安症研究, 7, 42-93. Retrieved from https://doi.org/10.14389/jsad.7.Special_issue_42
- Chiao, J. Y., & Blizinsky, K. D. (2010). Culture-gene coevolution of individualism-collectivism and the serotonin transporter gene. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 277 (1681), 529-537.
- Frank, G. M. (2016). *Understanding Nonverbal Communication Course Guidebook*. VA: The Teaching Company.
- Nakayachi, K., Ozaki, T., Shibata, Y., & Yokoi, R. (2020). Why Do Japanese People Use Masks Against COVID-19, Even Though Masks Are Unlikely to Offer Protection From Infection? *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1918. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01918/full>
- Sakakibara, R., & Ozono, H. (2020). Psychological Research on the COVID-19 Crisis in Japan: Focusing on Infection Preventive Behaviors, Future Prospects, and Information Dissemination Behaviors. Retrieved from <https://psyarxiv.com/97zzye>

資料. 尺度項目

〈Social Interaction Anxiety Scale: SIAS〉

対人交流に対する不安 (SIAS I) : 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20

対人交流場面における効力感の低さ (SIAS II) : 5, 9, 11

5. 非常にあてはまる 4. かなりあてはまる 3. ある程度あてはまる 2. 少しあてはまる
1. 全くあてはまらない

1. 目上の人 (先生、上司など) と話さなければならない時、緊張する
2. 人と目を合わせるのは難しい
3. 自分のことや自分の気持ちについて話す時、緊張する
4. 同僚・同級生とうまくやっていくのは難しいと感じる
5. 同年代の人と友達になるのはたやすい (－)
6. 道で知り合いに会うと緊張する
7. 社会的に人とつきあうのは苦痛である
8. 誰かと2人つきりになると緊張する
9. パーティなどで人と会うのは平気だ (－)
10. 人と話すのは難しい
11. 話題を見つけるのはたやすい (－)
12. 自分を表現するとき、ごちないと思われるのではないかと心配する
13. 人の意見に反対するのは難しい
14. 魅力的な異性と話すのは難しい
15. 人前で何を話したらよいかかわからないと心配する
16. よく知らない人とつきあうのは緊張する
17. 話をしている時、恥ずかしいことを言っているのではないかと感じる
18. 集団でいる時、自分は無視されているのではないかと心配する
19. 集団でつきあうのは緊張する
20. あまり知らない人に会った時、挨拶するかどうか迷う

〈マスク着用時の非言語行動〉

5. とてもそう思う 4. ややそう思う 3. どちらとも言えない 2. あまりそう思わない
1. 全くそう思わない

1. マスクを着けると、話し方や態度が変わることがある
2. マスクを着けると、声の大きさに気を付けるようになる
3. マスクを着けると、はっきりとした発音で話すようになる
4. マスクを着けると、相手の表情や反応に気を付けるようになる

5. マスクを着けると、相手との距離に気を付けるようになる
6. マスクを着けると、話す速さに気を付けるようになる
7. マスクを着けると、身ぶり手ぶりを多く使うようになる
8. マスクを着けると、自分が話すタイミングに気を付けるようになる
9. マスクを着けると、相手の話を最後まで聞くようになる

〈マスク着用動機（実用面）〉

5. とてもあてはまる 4. ややあてはまる 3. どちらでもない 2. あまりあてはまらない
1. 全くあてはまらない
1. 政府がマスク着用を勧めなくなったら、常に外したい（一）
2. 政府がマスク着用を勧めなくなっても、風邪やウイルス予防の為マスクを着ける
3. 政府がマスク着用を勧めなくなっても、化粧／ひげ剃りなどの顔のお手入れが面倒なのでマスクを着ける
4. 政府がマスク着用を勧めなくなっても、人と話さずに済むからマスクを着ける

〈マスク着用動機（心理面）〉

5. とてもあてはまる 4. ややあてはまる 3. どちらでもない 2. あまりあてはまらない
1. 全くあてはまらない
1. 政府がマスク着用を勧めなくなっても、顔を隠したいのでマスクを着ける
2. 政府がマスク着用を勧めなくなっても、表情を見られたくないのでマスクを着ける
3. 政府がマスク着用を勧めなくなっても、ファッションとしてマスクを着ける

〈マスク着用時の感情／表情の伝わりにくさ〉

5. とてもそう思う 4. ややそう思う 3. どちらでもない 2. あまり思わない
1. 全く思わない
1. マスクで顔が半分隠れるので、相手に自分の感情が伝わらないのではないかと思う
2. マスクで顔が半分隠れるので、相手の感情を読みとれないのではないかと思う
3. マスクをはずした相手の顔を見たいと思うことがある

〈ビデオ通話やオンライン授業の際の非言語行動〉

5. とてもそう思う 4. ややそう思う 3. どちらとも言えない 2. あまりそう思わない
1. 全くそう思わない
1. ビデオ通話やオンライン授業などでは、自分が話すタイミングに気を付けるようにしている

2. ビデオ通話やオンライン授業などでは、はっきりとした発音で話すようにしている
3. ビデオ通話やオンライン授業などでは、映り具合や音調の設定などに気を付けるようにしている
4. ビデオ通話やオンライン授業などでは、声の大きさに気を付けるようにしている
5. ビデオ通話やオンライン授業などでは、話す速さに気を付けるようにしている
6. ビデオ通話やオンライン授業などでは、ほかの人の話を最後まで聞くようにしている
7. ビデオ通話やオンライン授業などでは、身ぶり手ぶりを多く使うようにしている