

平成 29 年 9 月 18 日  
カウンセラー 田中 祐



# カウンセラーだより No.5

夏休みも終わり、学校生活が始まりましたね。生活リズムが戻って  
いない人もいます。少しずつ体を慣らしていきましょう。  
今回は自己開示についてご紹介したいと思います。



## ◆心を開けば、相手も心を開く？

あなたは初対面の人にどのくらい自分のことを話しますか？  
当たり障りのない天気やテレビの話をする人もいれば、自分の性格や過去の  
話をする人もいるかもしれませんね。  
初対面の人同士が話をする時は、お互い相手の人と同じようなことを同じよ  
うなレベルで自己開示すると言われています。

## ◆ルービンの実験

ルービンがボストン空港のロビーの待合室で行った実験があります。被験者  
に「筆跡の調査をしているので協力してほしい」と依頼し、渡した紙には上  
下二つのなかが空欄の枠が書かれています。「筆跡のため、何か文章を書いて  
もらいたい。例えば…」と上の枠のなかに実験者自らが文章を書いてみせま  
す。その時の文章は3種類あり、それぞれ低親密度、中親密度、高親密度の自己  
開示文になっています。実験者が書き終え、被験者に自分の書いた文章を見せ  
てから、その下の枠のなかに同じように何か被験者自身のことについて書いて  
もらいたいと依頼しました。

実験の結果は、例で示した自己開示が親密の内容であれば、それだけ書かれ  
た自己開示の内容も親密であるというものでした。また、最も親密な自己開示  
を示した条件では、親密な答えをした人ほど実験者に好意を示すことも明らか  
になりました。



初対面の人に自分のことを話すと、相手もそれに合わせて話をし  
てくれる傾向があるようです。好意をもっている相手には自分自身  
の話をする相手からも好意を持たれる可能性があるということ  
ですね。みなさんも試してみたいかどうか？