

4 G 親友による他己分析から見える自分

《はじめに》

看護学生になり、日々自己を振り返り、今後の行動変容に繋げるためのリフレクションをする機会が増えてきた。リフレクションをする際、自己分析だけをしていると、考え方に偏りが生じてくる可能性が高く、有効なリフレクションになりにくいことがある。そこで、自己分析をするとともに、親友による他己分析を依頼した。すると自己分析の結果に加え、自己分析のみでは気づかない自分の一面があることに気付いた。

《研究目的》

自己分析と親友による他己分析をすることで、自身がどのような人間か捉えられることができ、他者との円滑なコミュニケーションまた周囲との良好な関係構築を目指すことができるため。

《用語の定義》

親友…研究メンバーが主観的に最も仲が良いと思う人のこと。

《研究方法》

①研究対象：7人

②データ収集方法：

対象者（親友）に質問用紙を配る留置法で実施。対象者（親友）に研究メンバーの性格について、質問内容に対し、はい、いいえの二択で答えてもらう。研究メンバーは同じ質問内容に自己回答する。

③調査内容：

あらかじめアンケートの質問項目それぞれを本能型、感情型、思考型に分類する。自己分析・親友による他己分析の結果からどのパターンに当てはまるか判断する。その判断した型から、自己分析と親友による他己分析の結果を比較する。

本能型：直観、身体感覚によって物事を判断する傾向

感情型：相手や自分の気持ちを重視する傾向

思考型：何事にも理論を求め、客観的に分析する傾向

《倫理的配慮》

アンケートを配布するにあたり、対象に研究の目的、個人情報保護の保護、自由意思による

参加、回答拒否による不利益が生じないこと、データは研究目的以外には使用しないこと、研究結果は研究終了後に破棄されることを書面と口頭で説明、承諾を得た。

《結果》

アンケート回答者7人のうち、顕著に差が見られた3人のアンケート内容を抽出。Aさんは自分を感情型、親友は思考型と思っている。つまり、Aさんは親友から客観的に物事を判断していると思われる。Bさんは自分を思考型、親友は本能・思考型と思っている。Bさんは親友からひらめきと直観で行動すると思われる。自分が認識している『自分』と、異なる『自分』や、さらに枠組みが広い『自分』をAさん・Bさんは親友から気づかされている。Cさんは自分を感情型、親友は本能・思考型と思っている。Cさんは親友からひらめきながら客観的に考えているように思われている。自分が認識している『自分』と、他者が認識している『自分』は必ずしも合致しているといえない。

《考察》

パーキンソン氏によると仲が良い親友は自分と似ているとある。また心理学において、親友とはお互いに自己開示し、相互に理解し合った状態であると碓井は述べている。このことから親友と私たちはお互いに親和性と親密性がある関係であると考えられる。

今回仲が良い親友による他己分析をすることで、すでに自分が認識している自分を再確認できた。加えて、自分が気づいていない自分、つまり新たな自分の傾向や一面を知ることができた。自分と近い他者（親友）により他己分析をしてもらうことで、自分も親友も認識している自分と、自分は認識していない自分も他者によって気付かされる。

《結論》

以上のことから、親友に他己分析してもらうことは、自分が気づいていない新たな自分を発見することに繋がり、リフレクションに有効的だと言える。

《参考文献》

- 1) キャロライン・パーキンソン Ph.D. 「similar neural responses predict friendship」
- 2) 碓井真史 「よくわかる人間関係の心理学」