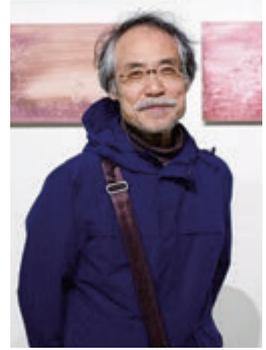


自己開示のある日常

東京経済大学 名誉教授

川浦康至 (かわうら やすゆき)



Profile—川浦康至

1951年、長野市生まれ。東京都立大学人文科学研究科博士課程修了（心理学専攻）。横浜市立大学教授、東京経済大学コミュニケーション学部教授を歴任。著書は『日記とはなにか』（共訳、誠信書房）、『ウェブログの心理学』（共著、NTT出版）など。

秘密をつまむ

弱った。筆が進まない。執筆方針が定まらない。今回の依頼をもらって書いた原稿は数種類にのぼる。ずるずる、ここまで来てしまった。いま書いている、この文章が最終稿である。

ここに至るまでの原稿の冒頭を紹介しよう。

一つめは辞書の定義から入った。日本語の「秘密」と英語の「secret」は対応しているのか。英英辞典を見ると、secretには秘密と内緒の二つの意味がある。Googleで画像検索した結果も、これを再確認するものだった。前者ではマル秘やTOP SECRETといったスタンプ類が、後者では人差し指を唇の前に立てるしぐさや、耳元でささやく写真が上位にきていた。両者にはもちろん共通点もある。それは「人」だ。「秘密」には、隠して人に知らせないこと、またはその内容、とあり、secretには「known about by only a few people and kept hidden from others」とある。もし、この世に一人しかいなければ秘密は存在しない。

二つめはジョハリの窓。まず「本人が知っている自己」と「他者が知らない自己」の領域が「秘密」と呼ばれることにふれた。「本人が知らない自己」と「他者が知っている自己」からなる「盲

点」領域は、自分だけが知らない自分の秘密であり、このほうが本人には重要かもしれない。三つめは消費される秘密。社会学者の藤竹暁が2004年に著した『都市は他人の秘密を消費する』を引き合いに、現代社会の病理をとりあげた。彼は、都市社会では人間同士の関係は希薄化し、「他人に〈かすかな嫌悪〉を覚えながら生活している。それはまた、他人の不幸への〈ひそかな喜び〉を生み出す」と言う。いまや、「インターネットは他人の秘密を消費する」と言うべきか。四つめではプライバシーに焦点を当てた。身体化された個人情報保護法が個人「的」情報のやりとりを困難にし、人びとがつながりにくくなっている可能性を指摘した。公開しないことも秘密の一種であり、秘密に占めるプライバシーの比重が高まっている。

秘密の日記から始めた原稿もある。例として、徳富蘆花の日記や石川啄木のローマ字日記を紹介した。彼らの日記を読んでいるうちに気分が沈み、同時に、原稿も沈没してしまった。これが五つめである。六つめになると、もはや原稿の体をなしていない。ジョン・ケージの「4分33秒」ならぬ「3400

字」に着想に至った。3400字は原稿の規定量。私に当てられたページを白紙にし、読者はそれを前に自分の秘密に思いをはせるという趣向だ。けっきょく、どれもしっくり来ないまま、ボツ累果となった。筆者としては、これらを秘密の多面性ととらえていただければ、ありがたい。どうだろう。

秘密は秘密でいられない

ちょうど20年前の1997年8月。仲間と一緒にブロガー（ブログ作者）調査を行った。正確には、このころ日本ではまだブログサービスが始まっていないので、ウェブ日記あるいはオンライン日記の作者が調査対象者である。この研究結果は2編の論文（*Japanese Psychological Research*と『社会心理学研究』）にまとめ、それらの集大成として、『ウェブログの心理学』を出版した。

インターネットという誰も見られる場に、日記と呼ぶしかないような個人的、私的なことがらが書かれる。これはいったいどうしたことなのだろう。ウェブ日記はその1年前からネット世界のブー

表1 日記の4タイプ(山下ら, 2005を一部修正)

志向	内容	事実 instrumental	心情 emotional
自己志向 personal		備忘録 memorandum	日記 diary
関係志向 social		日誌 log	公開日記 journal

ムだった。参加観察と言えはいいのだろうか。私も真似をしたくなり、その年の2月、日記もどきを自分のホームページで始めた。ウェブ日記をつけている人は身近に近く、恐るおそるの出だしだった。他の人は、どんな気持ちで、どんな日記を書いているのだろう。ウェブ日記はふつうの日記とどう違うのか。紙の日記にあるような秘密や内緒ごと書かれるのだろうか。個人的にも知りたかった。

当時の日本のインターネット個人普及率は9.2パーセント。ロジャースの『普及学入門』によれば、革新的採用者（イノベーター）は2.5パーセント、初期少数採用者は13.5パーセントである。9.2パーセントの分母は全人口なので、実質的には初期少数採用者までの層の人たちの世界だった。インターネットは研究者や技術者から利用が進んだので、ウェブ日記の書き手も大半は、そうした人たちだろう。

調査に先立って、私たちは日記の分類を試みた。それが表1である。「書き手の志向」と「日記の内容」を組み合わせ、4タイプが構成された。ウェブは基本的に、公開を前提としたシステムである。実際のウェブ日記も公開日記が大半にちがいない。そう予測していた。ところが、その見込みははずれた。回答を整理した結果は、どのタイプもほぼ同数だったのである。タイプで見ると、ウェブ日記も日記と変わらない。ウェブ日記にも秘密や内緒ごとが書かれる可能性はある。

秘密とは相対的、文脈依存性である。当時、秘密ではないと思って書いたことでも、あとから秘密にしておけばよかったと思うこともある。つまり書かれたことの

中に秘密が存在する可能性はあるし、逆もありうる。そもそも秘密には他者がかかわっている。だから、他人が、それを秘密と思わず、ツイッターに書いてしまうかもしれない。本人が書いていることの中に、他者からすると、その人の秘密に思えるようなことがあつたりする。自分だけで秘密を管理するのは無理な話である。何を秘密とみなすかは、そのつど本人が判断するしかない。だが、その評価は絶対的なものではない。

ウェブ日記からブログへ

誰にも見せないと決めた日記でも、書かれる以上、読者はいる。未来の自分である。未来の自分は今の自分とは別人物である。読まれる、読まれない、の差は、他者が読むか、未来の自分が読むか、といった問題にすぎない。そう考えると、日記はつねに読まれる存在である。

ふつうの日記とウェブ日記（ブログ）のちがいは、きょう書いたこと、いま書いたことが、きょう、いま読まれる点である。ウェブ日記を書く行為には、フィードバックが得られることで、自己開示と同様の効果が生まれる。ただでさえ、筆記による自己開示は、話すだけの場合よりも効果は高い。たとえば自分の感情を書いてみる。それだけで心身ともに健康になる、とペネバカー（Pennebaker, 1997）は言う。人には書かないとわからないことがある。ウェブ日記では、その筆記効果に、フィードバック効果が加わり、それが日常になる。

ブログでの自己開示過程を検討した研究を一つ紹介しよう。台湾

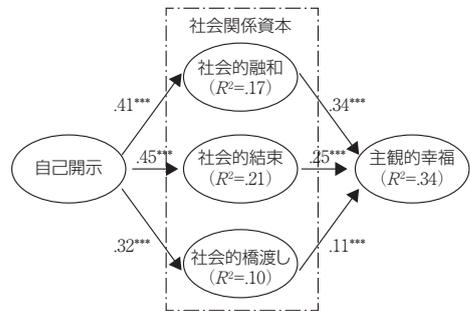


図1 ブログでの自己開示と主観的幸福の構造モデル (Ko & Kuo, 2009) *** $p < .001$

の研究者、コトクオ (Ko & Kuo, 2009) は、ブログの継続が主観的幸福に及ぼす影響を検討した。ブログを書く大学生596名の回答を分析した結果が図1である。ブログでの自己開示の深さは、認知される社会関係資本のレベルを高め、高レベルの社会関係資本は主観的幸福を高める。ブログを書くことが日常生活に組み込まれると、現実の人間関係が広がり、他者との関係構築や感情表出が進み、その結果、主観的幸福が高まると彼らは結論する。

秘密から少し遠ざかってしまった。秘密をそのままにしておくのがつらいときは、ブログも含め、少し自己開示してみたらどうだろう。ブログで他者の秘密を読んでみたらどうだろう。自分と似た人が見つかるはずだ。

文献

Ko, H. & Kuo, F. (2009) Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 75-79.

Pennebaker, J. W. (1997) *Opening up*. Guilford. [余語真夫 (監訳) (2000) 『オープニングアップ』北大路書房]

山下清美・川浦康至・川上善郎・三浦麻子 (2005) 『ウェブログの心理学』NTT 出版