



# 親密さへの恐怖をこえて ～よりよい対人関係を築くために

田附 あえか（保健管理センター  
人間総合科学研究科人間系 助教）

## 親密さとは？

「親密さ」と聞くと、皆さんは何を思い浮かべますか？ 親友・友だち・恋人・妻・夫・親・きょうだい・家族…自分にとって大切に、近しい人との仲が良い関係が思い起こされるでしょうか。

「親密さ」は日常的にもよく使われる言葉ですが、特に家族心理学や臨床心理学では、単に「仲が良い」ということを指すものではありません。別の定義があります。たとえば「関係の中で自分を犠牲にしたり裏切ったりせず、相手を変えたり説得しようという要求を抱かずに、相手のその人らしさを承認しあうこと」というものです (Lerner, 1990)。

大学生などの青年期や独身の若い成人期には「親密性」が心理的な課題になると言われています。この後にはやがて、比較的多くの人が結婚をし、家族をつくる時期がやってきます。夫婦・家族づくりには、親密な関係をつくれるようになることが第一歩なのです。

## 6つの恐怖

しかし、親密性の構築はそれほど簡単なことではありません。なぜなら、人間には「親密さへの恐怖」があるからです (Weeks & Treat, 2001)。相手（パートナー）と親密になりたいと確かに思っているのに、同時に恐怖を感じる。この恐怖は自覚されている場合もあれば、無意識に抱えられている場合もあります。親密さへの恐怖には6つの種類があります。1つずつ簡単に説明しましょう。

- ①**依存への恐怖** パートナーに依存することができない人が持つ恐怖。依存する人は弱い人だと見なしていたり、依存することでパートナーの重荷になることを恐れている。同時にパートナーの依存を受けとめることも難しいため、2人の心理的距離を縮めることは難しくなる。
- ②**感情に対する恐怖** 感情を表現すること、感情をパートナーと共有することを恐れること。親密さには、明るく楽しい感情のみならず、悲しさやつらさ、弱音も共有されることが必要だが、例えば論理性や合理性が重視され、負の感情が否認されることもある。
- ③**怒りに対する恐怖** 怒りを表現することで相手を傷つけてしまうことを恐れて、正当な自己主張ができなくなったり、相手から怒りを向けられるこ

とを過度に恐れるために、適切な自己表現ができないこと。自らを服従的な立場に追いやってしまいかねない。

- ④**コントロールを失うこと、あるいはコントロールをされることへの恐怖** パートナーと親密になることによって、自由が奪われたり、束縛・干渉されるという不安を感じている。自分がパートナーにのみこまれて、自分自身がなくなってしまうような深い不安を抱いている場合もある。
- ⑤**自分をさらけ出すことへの恐怖** 自分のことを相手により深く知られることを恐れる心理。自分のことを相手に知られると、相手からの評価が否定的なものに変化するのではないかと恐れている。したがってパートナーに自己開示することが難しく、信頼関係が深まらない。
- ⑥**見捨てられること、拒絶されることへの恐怖** パートナーがいつか自分を見捨てるのではないかと、拒絶するのではないかとこのことを恐れる心理。そのために「この人はどうせ自分を見捨てるから」と常に否定的な結果を予測し、相手と距離をおくか、相手の愛情を常に確認しようとしがみつくとこの行動をとる。

## 恐怖をこえて

「親密さへの恐怖」は、多くの場合、小さいころからの育ちや体験、親や家族との関係の中で培われます。青年の誰もが多かれ少なかれもっているもので、恐怖をもっていること自体は問題ではありません。試行錯誤したり時には傷ついたりしながら、友人や恋人との関係を深めたり、家族との関係の見直しを通して、こうした自分自身の心理を理解し、少しずつ変えていくことができるものです。もし一人で考えるのが難しい場合は、どうぞ保健管理センター学生相談室にお越しください。一緒に考えましょう。

\*本節は、中釜洋子他編著『家族心理学—家族システムの発達と臨床的援助』有斐閣ブックス、p47-49、2008年を参照しました。他に、Lerner (1990) は、『親密さのダンス—身近な人間関係を変える』（中釜洋子訳、誠信書房、1994年）として日本語で紹介されています。Weeks & Treat (2001) は、『Couples in Treatment: Techniques and Approaches for Effective Practice, 2nd. Brunner/Routledge』の中に英語で収録されています。



ひとりで悩まず ほけかん 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410  
学生相談室受付 029(853)2415