

表情の意図的变化が自己効力感に与える影響

○木村 美樹子¹⁾, 石川 律²⁾, 池田 美樹¹⁾³⁾, 嶋田 洋徳⁴⁾

1) 早稲田大学人間総合研究センター, 2) 早稲田大学大学院人間科学研究科,

3) 桜美林大学リベラルアーツ学群, 4) 早稲田大学人間科学学術院

【問題と目的】

企業等で働く労働者のメンタルヘルス対策として、2015 年からストレスチェック制度が義務化されている。しかしながら、導入後も現在の仕事や職業生活に関するストレス等を感じている者は 82.2%と高い水準を示しており（厚生労働省、2023）、職場における実効性の高いメンタルヘルス対策は、喫緊の課題であると考えられる。そしてその際には、職場環境の有様にかかわらないように、個人がストレス事象の発生に伴い、手軽に実施できるコーピングレパートリーの習得が必要であると考えられる。

先行研究においては、笑顔の表出が人前で行動する際の自己注目におけるネガティブな感情を減弱する（山本他、2010）、また上下の瞼の受動的開眼により、表情の変化が感情・気分に変化を与える（佐々木他、2015）など、表情操作によるストレス状態への効果が示されている。さらに、笑顔を表出する顔面筋の動作が快感情を引き起こす（北村他、2003）など、表情の変化が良感情を引き起こすことが明らかにされている。

そこで本研究では、通常は職場の業務場面において見せたりすることはない表情として「変顔（他人には絶対に見せたくない奇妙な表情）」「キメ顔（自分が最も見栄え良く映る表情）」という 2 種類の表情に着目し、それらの表情を人前で作って見せることが、一般性および特異的自己効力感に及ぼす影響性について検討することを目的とした。特に、他者から自分がどう見られるかに配慮し、社会的に望ましいと思われる様式で行動する傾向がある者、すなわち「社会的望ましさ」の程度が高い者ほど、本操作によって自己効力感（特定の行動に対する自己効力感および一般性自己効力感）

が変化しやすいという仮説を立てて、検討を行った。

【方法】

研究参加者 関東地方の企業に正社員として勤務する従業員 30 名（男性 23 名、女性 7 名、平均年齢 46.37±9.33 歳）を対象とした。

測度 (a) 社会的望ましさ：バランス型社会的望ましさ反応尺度日本版 (BIDR-J; 谷, 2008), (b) 自己効力感尺度 (坂野ら (1986) を基に独自に作成), (c) 実験に対する自己効力感と評価を測定した。

手続き 表情の撮影にはオンライン会議アプリケーション (Zoom) を用い、実験担当者の面前にて、教示に従って変顔およびキメ顔の表情を撮影した。また、表情操作の前後 (T1, T2, T3 の各測定時) において、Google フォームを用いて質問紙への回答を求めた。なお、本研究は早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を得て実施された (承認番号：2021-403)。

【結果】

表情操作が自己効力感に及ぼす影響を検討するために、独立変数を時期、従属変数を一般性自己効力感と特異的自己効力感として、二要因分散分析を行った。その結果、一般性自己効力感と特異的自己効力感ともに有意な変化は示されなかった (一般性自己効力感： $F(2,83) = 1.99, p = .143$; 特定自己効力感： $F(2,82) = 1.36, p = .263$)。次に社会的望ましさの程度が平均値より高い者を望ましさ高群 ($n = 12$)、平均値より低い者を望ましさ低群とした ($n = 18$)。表情操作と自己効力感の関係に対する社会的望ましさの影響性を検討するために、従属変数を一般性自己効力感と特定自己効力

感として、群2（望ましさ高群，望ましさ低群）×時期3の2要因分散分析を行った。その結果，一般性自己効力感得点に有意な差が示された（ $F(1,83) = 10.18, p = .002$ ）。多重比較の結果，T2において社会的望ましさの程度によって一般性自己効力感に有意な差があることが示された（望ましさ高群 > 望ましさ低群， $p = .027$ ）。

【考察】

本研究の結果から，社会的望ましさ高群は，撮影後に「これからやる活動に，積極的に取り組めそうだ」という一般性自己効力感の得点が高くなったことが示された。これは，あえて他者の前で「変顔」を作ることが，「社会的望ましさ」が高い傾向を持つ人々にとって，将来の活動の積極性を高めるきっかけになる可能性があるとも考えられる。

今後はこれらの作用機序を明らかにすると共に，表情変化の操作を職場におけるメンタルヘルス教育に活かすことで，労働者がストレスを感知した時点で，コーピング行動を個人レベルで簡易に実践できる可能性が示唆された。さらに，変顔以外の表情変化の作用機序を明らかにすることで，実効性のあるストレスマネジメント教育の実施，およびプログラム開発への寄与が期待できる可能性があると考えられる。

【引用文献】

- 厚生労働省（2023）. 令和4年「労働安全衛生調査（実態調査）の概況」
https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r04-46-50_gaikyo.pdf（2024年5月4日閲覧）
- 北村 麻梨・山田 寛（2003）. ストループ効果を用いた顔面フィードバック仮説の検討 日本認知心理学会発表論文集，172.
- 坂野 雄二・東條 光彦（1986）. 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究，12，73-82
- 佐々木 光美，林 由起子，櫻井 透，橋本 浩次（2015）. 「受動的に表情を変化させると感情/気分が変化する」東京医科大学雑誌，73，435-436.
- 山本 哲也，杉森 伸吉，嶋田 洋徳（2010）. 自己注目時のネガティブな認知的処理に及ぼす笑顔の効果 心理学研究，81，17-25

Figure 表情操作における一般性自己効力感の変化

