

# 性格特性及び「あがり」の原因帰属が 「あがり」経験に及ぼす影響

加藤 和奏\*・小野 史典\*\*

Effects of Personality Traits and Causal Attribution  
of “Agari” on The Experience of “Agari”

KATO Wakana\*, ONO Fuminori\*\*

(Received September 26, 2025)

本研究は面接場面において性格特性および「あがり」原因帰属が「あがり」経験に与える影響を検討することを目的とし、共分散構造分析を行った。その結果、性格特性と「あがり」原因帰属の関係については、情緒安定性が失敗不安、他者への意識、性格の弱さに、外向性が性格の弱さに影響を及ぼしていることが明らかになった。また「あがり」原因帰属と「あがり」経験の関係については失敗不安が自己不全感に、他者への意識が身体的不全感、震え、責任感、生理的反応、他者への意識に、性格の弱さが自己不全感、身体的不全感、生理的反応に影響を及ぼすことが明らかになった。性格特性と「あがり」原因帰属が「あがり」経験に影響を及ぼす可能性が示唆されたことにより、個人の特性に合わせて対策を行うことで特定の「あがり」経験を軽減することができると推測される。

## 問題

心身が緊張をした状態を表す言葉として「あがり」がある。「あがり」は人前でスピーチや演奏をする際など様々な場面において経験される。「あがり」によって本来の力を発揮することができず、期待した結果を得られない可能性があるため「あがり」を軽減することが望まれる。

これまで先行研究では「あがり」のメカニズムが多く検討されてきた。プレッシャー下でのパフォーマンス抑制に関する仮説として代表的なものに処理資源不足仮説 (Wine, 1971; Eysenk, 1979) と意識的処理仮説 (Beilock & Carr, 2001; Masters, 1992) がある。処理資源不足仮説とはプレッシャーにより不安などのパフォーマンスとは無関係の事象に注意資源が割かれることで必要な注意資源が不足しパフォーマンスが低下するという仮説である。一方意識的処理仮説とはプレッシャーにより自身への注意を誘発されることで自動化された手続きの脱自動化が起り、パフォーマンスが低下するという仮説である。また山中・吉田 (2014) は目標を達成できていないと認知することによって、感情体験の強度が上昇しさら

なるパフォーマンスの悪化が生じることを明らかにしている。このように様々なメカニズムが検討されているが、すべての人が同一のメカニズムによって「あがり」が生じるとは限らない。木村他 (2012) は「あがり」の機序における個人差をもたらす要因として性格特性を取り上げ、性格特性の「外向性」「情緒安定性」が「あがり」原因帰属の「失敗不安」「他者への意識」「性格の弱さ」に影響を及ぼすことを示している。「あがり」のメカニズムを明らかにする中で個人差をもたらす要因を検討することは、個人の特性に合わせて効果的な対策法を選択することが可能になるという点で重要であると考えられる。

しかし木村他 (2012) は個人による「あがり」原因帰属の違いは明らかになっているものの、実際にどのように「あがったか」については検討されていない。「あがり」の原因帰属に個人差があるように、「あがり」の内容についても個人差があると考えられる。個人の特性に合わせて「あがり」を対策するのであれば実際にその人がどのような「あがり」経験をしたのかという「あがり」の内容についても検討が必要であると考えられる。その

\* wakana.kato.0127@gmail.com, \*\* 山口大学教育学部, 〒753-8513 山口県山口市吉田1677-1, fuminori@yamaguchi-u.ac.jp

ため本研究では木村他(2012)が検討した性格特性と「あがり」原因帰属に加え、「あがり経験」に着目をする。「あがり」経験に焦点を当てることで、結果である「あがり」経験から原因を逆算して対策をとることができると考えられる。有光・今田(1999)は「あがり」経験は自己不全感、身体的不全感、震え、生理的反応、責任感、他者への意識の6つの特徴因子によって構成されていることを明らかにしている。また有光・今田(1998)は“あがり”経験の責任感は成功感に、自己不全感と他者への意識が失敗感に繋がることを示している。このことから成功感を得るためには「あがり」全体を軽減するのではなく、特に失敗感に影響を与える「自己不全感」や「他者への意識」に重点的にアプローチをすることが重要であると考えられる。

個人の性格特性と「あがり」原因帰属は「あがり」経験に影響を及ぼすと考えられる。演奏者において、「あがりやすい」性格特性が「認知機能・感情状態の変化」という“あがり”経験に影響を与えることが明らかになっていることから(平山, 2017)、性格特性は「あがり」経験に関わりがあると考えられる。また教育実習場で「失敗・責任不安」「生徒意識」などの原因帰属があがりやすさに影響を及ぼすことや(城・吉井, 2014)、緊張場面で「他者の意識・照れ」「結果の意識」「自信の欠如」などの原因帰属に関わる要因があがり状態に影響を及ぼすことが示されていることから(山田他, 2018)、原因帰属は「あがり」経験に関わりがあると推測される。これらのことから性格特性と原因帰属は「あがり」経験に影響を及ぼす要素であると考えられる。

また本研究では「あがり」が生じる場面として面接場面に着目する。木村他(2008)ではスポーツ場面における「あがり」に着目をしてきた。令和4年において20歳以上で週1回以上スポーツを実施している割合は52.0%であり(文部科学省, 2023)、スポーツ場面において大会への参加などによって「あがり」を経験する人の割合は更に限定されると推測される。一方令和6年の20歳以上の就業率は81.5%であり(総務省統計局, 2024)、多くの労働者は就業の過程で採用面接を経ていると推測される。面接場面に着目することでより多くの人々が本研究で得られた知見を活用できると考えられる。

以上を踏まえて、本研究は面接場面において性格特性および「あがり」原因帰属が「あがり」経験に与える影響を検討することを目的とする。

## 方法

### モデルの構築

本研究では構造方程式モデリングの考え方を用いて性格特性及び「あがり」原因帰属と「あがり」経験の関係を表すモデルの構築を試みた。

#### (1) 「あがり」の原因及び性格特性の因子構造

木村(2008)は「あがり」の原因帰属と性格特性について共分散構造分析を行っており、情緒安定性が失敗不安、他者への意識、性格の弱さに、外向性が性格の弱さに影響を及ぼすことを明らかにしている。各因子の具体的な項目をTable 1に示す。「あがり」原因帰属における「失敗するのではないかと不安に思ったから」などを示す失敗不安、「人の視線を意識したから」などを示す他者への意識、「自分があがり症だから」などを示す性格の弱さはスポーツ場面に限らず、面接場面においても同様に原因として帰属されると考えられる。また木村他(2012)において性格特性を測定するために用いられた村上・村上(1997)の主要5因子性格検査は、個人の性格特性を包括的に測定することができるため、スポーツ経験者と面接経験者という参加者の違いがあつたとしても用いることができると判断した。

#### (2) 「あがり」経験の因子構造

有光・今田(1999)は“あがり”経験は自己不全感、身体的不全感、震え、生理的反応、責任感、他者への意識の6つの特徴因子で構成されていることを明らかにしている。各因子の具体的な項目をTable 2に示す。これらの因子は面接場面においても該当するものであると考えられるため、本研究では6因子を「あがり」経験として用いることが適切であると判断した。

以上の知見をもとに性格特性及び「あがり」原因帰属と「あがり」経験の関係についての仮説をパス・ダイアグラムに表したものがFigure 1である。Figure 1の最も右側に「あがり」経験因子を配置した。木村(2008)より性格特性が「あがり」原因帰属に影響を及ぼすことは明らかになっている。また個人の特性やその場の状況が「あがり」経験に影響を及ぼすと考えられるため「あがり」原因帰属は「あがり」経験より時間的に先であると判断した。以上から性格特性が「あがり」原因帰属に、「あがり」原因帰属が「あがり」経験に影響を及ぼすとして仮説を立てた。

Table 1 「あがり」の原因及び性格特性の質問項目

外向性
話し好きである
地味で目立たないほうだ*
にぎやかな性格である
人前で話すのは苦手だ*
積極的に人と付き合うほうだ
人前を気にするほうだ*
引っ込み思案である*
おとなしい性格である*
あまり自分の意見を主張することはない*
すぐに友達を作ることができる
活発に活動する方だ
元気が良いと人に言われる
学校ではクラスの人たちの前で話すのがひどく苦手だった*
無口な方だ*
初対面の人と話をするのは骨が折れる*
情緒安定性
どうでもいいことを気に病む傾向がある
疲れやすい
自分で悩む必要のないことまで心配してしまう
心配性である
神経質である
気持ちが動揺しやすい
あれこれ悩んだり、思いわずらったりしやすい
物事を難しく考えがちである
何かと気がかりなことが多い
いまひとつ自信がない
いつも気がかりなことがあって、落ち着かない
自信に満ち溢れている*
まごまごしやすい
くよくよ考え込みやすい
まごままとしたことまで気になってしまう
緊張してイライラしやすい
失敗不安
失敗するのではないかと不安に思ったから
失敗することを考えたから
失敗するのが怖いと思ったから
結果が悪かったらどうしようと思ったから
不安感があったから
他者への意識
他人に笑われると思ったから
知らない人（初対面の人）の前だったから
人前で失敗したら恥ずかしいと思ったから
人が見ていたから
人の視線を意識したから
性格の弱さ
自分があがり症だから
自分が恥ずかしがり屋だから
自分の性格が弱いから
精神面の弱さがあったから
度胸がなかったから

Table 2 「あがり」経験の質問項目

自己不全感
そのときすることを自分の思ったとおりにできなかった
失敗したと思った
覚えていたことが思い出せなかった
思考が混乱し、考えがまとまらなかった
自信がなかった
あせりを感じた
不安を感じた
頭の中が真っ白になった
そのときすることの準備や練習が不足していた
落ち着かなかった
疲れた
身体的不全感
早口になった
眠れなかった
自分の動きが早くなった
自分の体でない感じがした
目上の人前であることを意識した
目が動かせない
同じことを繰り返してしまった
胃がむかむかした
そのときのことが後になってあまり思い出せなかった
震え
手足が震えた
体が震えた
口が震えた
声が震えた
心拍や心臓音が聞こえた
責任感
責任を感じた
失敗の許されない場面であった
プレッシャーを感じた
トイレに行きたかった
手を握りしめた
生理的反応
汗をかいた
冷や汗をかいた
体が熱い感じがした
顔が赤くなった
のどが渴いた
他者への意識
他人に評価されていることを意識した
恥ずかしさを感じた
人の顔が見られなかった

調査時期 2024年11月上旬に調査を行った。

参加者 本研究にはオンライン調査会社に登録するモニタが参加した。参加者の中から注意チェック項目をパスした114名（男性52名、女性60名、回答しない2名、平均年齢=43.06、(SD=14.10)）を分析対象とした。

測定内容

(1) 性格特性に関する質問項目

村上・村上 (1997) の主要5因子性格検査から「あがり」原因帰属に関連があった「情緒安定性」「外向性」の合

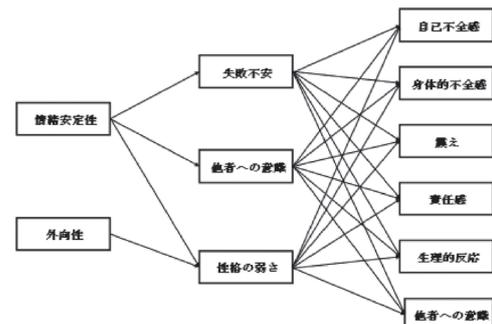


Figure 1 性格特性及び「あがり」原因帰属と「あがり」経験の仮説モデル

計24項目を用いた（木村他，2008）。

(2) 「あがり」原因に関する質問項目

「あがり」の原因（有光，2001）及び「あがり」の原因に関する質問項目（金本・横澤，2003）より，木村他（2008）で「情緒安定性」と「外向性」に関連があった「失敗不安」「他者への意識」「性格の弱さ」の合計15項目を用いた。

(3) 「あがり」経験に関する質問項目

“あがり”経験の特徴質問紙（有光・今田，1999）より，本研究に関連すると考えられる38項目を用いた。

**手続き** 実験参加者に1年以内で最もあがった面接場面を想起させ，あがった状況（入学試験や就職活動など），「あがり」原因に関する質問項目，「あがり」経験に関する質問項目，性格特性に関する質問項目に回答を求めた。

**結果**

性格特性および「あがり」原因帰属が「あがり」経験に与える影響を検討するために，各測定内容の平均値を顕在変数として共分散構造分析を行った。その結果適合度指標はGFI=.96, AGFI=.82, CFI=.99, PCFI=.25, RMSEA=.09であった。有意でないパス ( $p > .05$ ) を削除し，再度分析を行ったモデル2をFigure 2に示す。その結果，適合度指標はGFI=.94, AGFI=.83, CFI=.98, PCFI=.39, RMSEA=.08であった。GFIとCFIが基準である0.9以上であること，有意でないパスを削除したことにより儉約的指標であるPCFIとRMSEAは値が改善し，特にRMSEAにおいては0.1未満であることから，本研究におけるモデル2は，収集したデータを説明するモデルとして許容範囲内にあると考えられた。

**考察**

本研究は面接場面において性格特性および「あがり」原因帰属が「あがり」経験に与える影響を検討した。

まず性格特性と「あがり」原因帰属の関係については，情緒安定性が失敗不安，他者への意識，性格の弱さに，外向性が性格の弱さに影響を及ぼしていることが明らかになった。この結果は木村他（2008）と一致しており，スポーツ場面と面接場面に共通して性格特性が「あがり」原因帰属に影響を及ぼすことが示された。有光・今田（2001）はスポーツと面接試験を「個人の当落」という枠組みで同一のクラスターに分類している点から，スポーツ場面と面接場面の「あがり」は類似していると考えられる。

「あがり」原因帰属と「あがり」経験の関係については失敗不安が自己不全感に，他者への意識が身体的不全感，震え，責任感，生理的反応，他者への意識に，性格の弱さが自己不全感，身体的不全感，生理的反応に影響を及ぼすことが明らかになった。失敗不安に関しては自らの遂行状態に対して不全感を抱くことで認知的混乱が生じるため（山中，2014），失敗の恐れがあることを認識したことにより「あせりを感じた」「頭の伸が真っ白になった」などの自己不全感が喚起されたと推測される。また他者への意識については，有光（1999）は公的自己意識が高いほど，つまり他者からの評価を気にしやすい人ほど「あがり」やすいことを示しており，他者に意識が向くことにより「あがり」度合いが上昇し，様々な「あがり」経験が喚起されたと推測される。性格の弱さについては自己充足的予言が関連すると考えられる。中島ら（1999）によると自己充足的予言とは「このようになるのではないか」といった予期が，無意識のうちに予期に適合した行動に人を向かわせ，結果として予言され

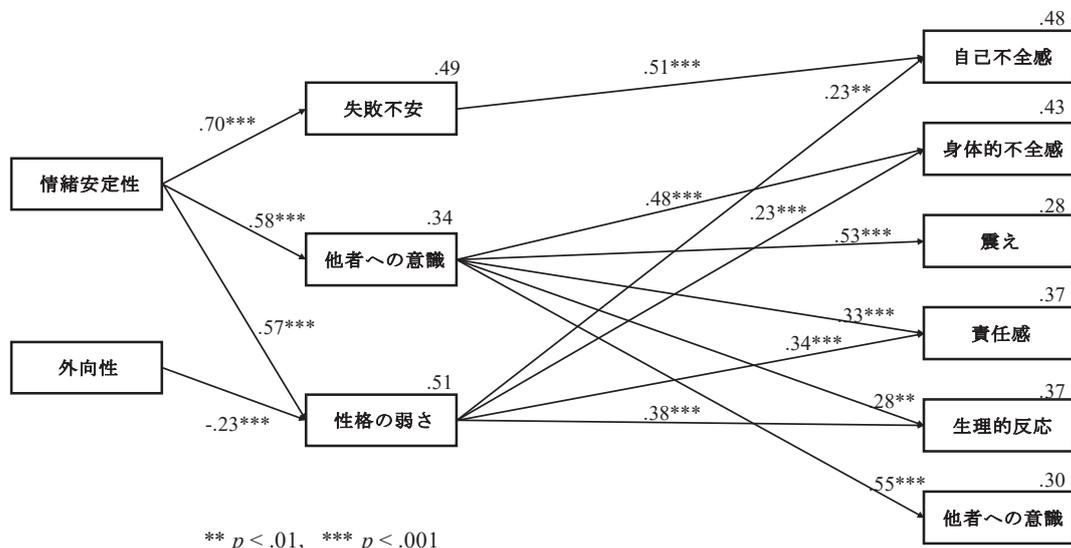


Figure 2 「あがり」経験への影響の共分散構造分析結果

た状況を現実につくってしまうプロセス」である。つまり「自分はあがり症である」という自覚を持った人はそれに適合するように「あがり」を経験し、「性格が弱い」などの自覚から不全感が、「度胸がない」などの自覚から責任の重さが喚起されたと推測される。

本研究の結果から性格特性と「あがり」原因帰属が「あがり」経験に影響を及ぼす可能性が示唆された。これにより個人の特性に合わせて対策を行うことで特定の「あがり」経験を軽減することができるかと推測される。例えば震えを軽減したい情緒安定性が高い人の場合は、他者への意識を低くすることにより、震えを抑えることができると考えられる。

### 課題と展望

本研究の課題に仮説モデルとして示した時間的順序の妥当性が挙げられる。仮説モデルでは性格特性、原因帰属、「あがり」経験の順に時間が経過するとしたが、これらの順序は定かではない。特に原因帰属と「あがり」経験については、参加者にあがった状況を想起してもらい回答を求めたため、あがった状況での原因帰属と回答時の原因帰属は異なる可能性が考えられる。そのため原因帰属は「あがり」経験よりも時間的に後になり得る。性格特性、「あがり経験」、原因帰属の順で時間が経過することを想定して共分散構造分析を行った結果、適合度指標はGFI=.89, AGFI=.59, CFI=.92, PCFI=.30, RMSEA=.21となった。そのため本研究で採択したモデルのほうがより当てはまりが良いが、原因帰属と「あがり」経験の時間的順序については不明な点が残るため、今後も検討が必要である。

また本研究の結果から、原因帰属に介入することで「あがり」経験が変化する可能性が示唆されたが、具体的にどのように原因帰属に介入するかは検討されていない。そのため今後は本研究で「あがり」経験に影響を及ぼすと明らかになった失敗不安、他者への意識、性格の弱さ以外に原因を帰属する方法を探索する必要があると考えられる。

### 引用文献

- 有光興記・今田 寛 (1998). 「あがり」経験と主観的成功感の関係. 日本教育心理学会総会発表論文集 第40回総会発表論文集. 177.  
[https://doi.org/10.20587/pamjaep.40.0\\_177](https://doi.org/10.20587/pamjaep.40.0_177)
- 有光興記 (1999). あがりやすい性格. 詫摩武俊・鈴木乙史・清水弘司・松井 豊 (編) シリーズ人間と性格 第7巻 性格の不応163-178. プレーン出版.
- 有光興記・今田 寛 (1999). 状況と状況認知から見た“あがり”経験 情動経験の特徴による分析. 心理学研究, 70, 30-37.  
<https://doi.org/10.4992/jjpsy.70.30>
- 有光興記 (2001). 「あがり」のしろうと理論: 「あがり」喚起状況と原因帰属の関係. 社会心理学研究, 17, 1-11.  
<https://doi.org/10.14966/jssp.kj00003722480>
- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of experimental psychology: General*, 130, 701-725.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0096-3445.130.4.701>
- Eysenck, M. W. (1979). Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization. *Journal of research in personality*, 13, 363-385.  
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(79\)90001-1](https://doi.org/10.1016/0092-6566(79)90001-1)
- 平山裕基 (2017). 演奏者の“あがり”経験の特徴に関する因子構造モデルの検討. 音楽知覚認知研究, 22, 89-102.  
[https://doi.org/10.32199/jsmpc.22.2\\_89](https://doi.org/10.32199/jsmpc.22.2_89)
- 木村展久・村山孝之・田中美史・関矢寛史 (2008). スポーツにおける「あがり」の原因帰属と性格の関係. 広島大学大学院 総合科学研究科紀要 I 人間科学研究, 3, 1-9.  
<https://doi.org/10.15027/28508>
- Masters, R. S. (1992). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British journal of psychology*, 83, 343-358.  
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02446.x>
- 村上宣寛・村上千恵子 (1997). 主要5因子性格検査の尺度構成. 性格心理学研究, 6, 29-39.  
[https://doi.org/10.2132/jjpspp.6.1\\_29](https://doi.org/10.2132/jjpspp.6.1_29)
- 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁耕算男・立花政夫・箱田裕司 (編) (1999) 心理学辞典. 有斐閣.
- 城 仁士・吉井海雄 (2014). 教育実習における「あがり」の原因と対処との関係について. 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 7, 21-27.  
<https://doi.org/10.24546/81006266>
- 総務省統計局 (2024) 労働力調査 (基本集計) 総務省. 2024-12-27  
<https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/tsuki/pdf/gaiyou.pdf> Retrieved January 13, 2025
- スポーツ庁健康スポーツ課 (2023) スポーツ実施率 スポーツ庁. 2023-1-16  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/)

mcatetop05/list/1371920.htm Retrieved January 13, 2025

Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological bulletin*, 76, 92-104.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0031332>

山田圭介・石村郁夫・杉江 征 (2018). あがりへの過度な意識集中が主観的成功感に与える影響. *研究紀要=Bulletin of Tsukuba International University*, 24, 1-12.

<https://doi.org/10.20843/00000629>

山中咲耶・吉田俊和 (2014). 評価者の面前におけるパフォーマンスの抑制メカニズム—認知的側面と感情体験に着目して—. *実験社会心理学研究*, 53, 141-149. <https://doi.org/10.2130/jjesp.1111>