

開示性

開示性の定義と重要性

開示性の基本概念

- 自己のプライベートな情報を他人に共有する程度を示す
- 関係の近さを決定する重要な要因として機能する

開示性と関係構築の関連性

- プライベートな情報の共有は、関係を近づける第一歩となる
- 相互的な情報開示が関係の深化に不可欠
- 一方的な開示では関係の深まりは限定的

開示性尺度の目的

尺度の主な目的

- 個人がどの程度自己開示できるかを測定
- 親密な関係構築の容易さを評価
- 自己開示に対する抵抗感の程度を把握

高い開示性の特徴

積極的な自己開示

- 自分や家族のことを積極的に話す傾向がある
- 病気や体の異変など、通常は隠しがちな情報も開示する
- 日常の出来事を詳細に共有したいという強い欲求がある

他者への関心と情報共有

- 他人のプライベートにも強い関心を示す
- 聞いた情報を他の人にも共有したがる傾向がある
- この特性が時にトラブルの原因となることもある

中程度の開示性の特徴

バランスの取れた自己開示

- 積極的に自己開示はしないが、質問されれば素直に答える
- 噂話や他人の私事に過度な関心を示さない
- 親密な関係構築にやや時間がかかる傾向がある

社会的相互作用のスタイル

- 自己開示と他者の話を聞くことのバランスが取れている
- 不適切な集まりや会話には参加しない傾向がある
- 他人との関係構築に慎重なアプローチを取る

低い開示性の特徴

自己開示への抵抗感

- 自分のことを他人に知られることを強く嫌う
- プライベートな質問に対して不快感や苦痛を感じる
- 親密な関係構築を避ける傾向がある

社会的相互作用の制限

- 他人との距離を保つことに注力する
- 自己に関する情報の開示を最小限に抑える
- この態度が他人から誤解を受けることがある

開示性と自己肯定感の関連

自己肯定感と開示性の相関

- 自己に自信がある人ほど開示性が高くなる傾向がある
- 過去のネガティブな経験（いじめなど）が開示性を低下させることがある
- 自己肯定感の向上が開示性の改善につながる可能性がある

開示性を高める意義

- 健全な人間関係の構築に寄与する
- 自己理解と他者理解の深化につながる
- 生きやすさの向上に貢献する