

静岡産業大学総合研究所は、2012年の創設以来、静岡県のビジネス社会をはじめいろいろな社会の発展に寄与するため、大学に蓄積してきた情報、知見、アイデア、研究成果、教育力を提供する地域連携活動を行ってきました。また、皆様方の日々の活動のお役に立つ、身近な情報を広く提供すべく、随時ニュースレターを発行しております

## 言い訳の心理

もし、あなたが会社に勤めていれば、部下から仕事の進捗状況について「いやあ、このところバタバタしていてまだできていません」とか「色々立て込んでいてまだ手が付けられないんですよね」などという言い訳を日々聞かされてうんざりしていることだろう\*1。私のように大学教員をしていれば、学生の遅刻やレポートの提出遅れなど、言い訳を聞かない日などないといっても過言ではない。更に、共著の出版企画などでは、原稿が締め切り通りに集まることはまずなく、編集者はただひたすら著者達の「授業（や学務）が忙しくて」という言い訳を聞くばかりである。もちろん、「言い訳」は仕事の場面だけでなく、夫婦関係から友人関係、最近では炎上した動画投稿者の謝罪の弁まで広く世の中に蔓延している。このように日常に深く根付いている「言い訳」という行動だが、いかにも心理学的なテーマに聞こえるにも関わらず、実はあまり実証的な研究がなされていないのには、ちょっと驚かされた。ということで、ここでは「言い訳」について、行動理論\*2の観点を踏まえて少し考えてみたいと思う。



静岡産業大学 経営学部  
教授 山田一之

そもそも「言い訳」とは一体どのような行動を指すのであろうか。web上で意味を調べてみると、「そうせざるを得なかった事情を説明して、了解を求めること。」「過失・罪を詫びること。」（デジタル大辞泉）などと説明されている。もう少し詳しく調べてみると、梶山（2013）は、「言い訳」の基本的意味として、

ある人(=A)に関して好ましくないことが生じた(=E1)という状況で、E1について、Aが「自分は悪くない、自分に責任はない」といった趣旨の事情説明を行った(=E2)ことに

対して、Aとは別の人(=B)が、E2はE1に対する妥当な事情説明ではないと判断した場合に、その判断を表すもの（梶山、2013）。

と述べている。少々難解な説明であるが、要するに「言い訳」とは、自分の状況について説明したものの、相手が納得できないもの、ということができるだろう。

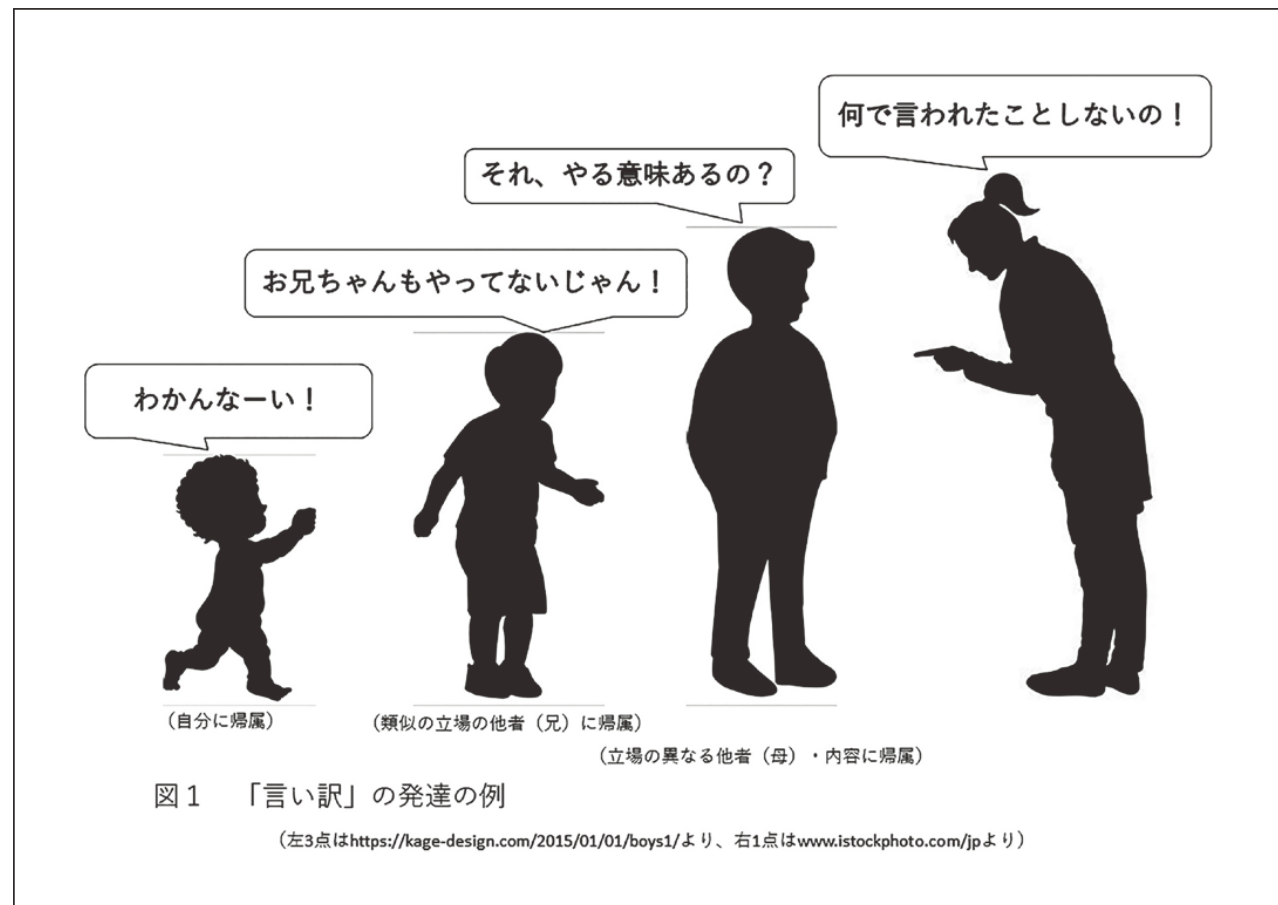
「言い訳」を機能面から見ると、大きく2つの機能があると言われている（エトウジョナサンら、2012）。まず、一つ目の機能として、「言い訳」の自己維持機能である。これは言い訳をすることによって、自分の公共的なイメージを守り、心理的な適応や自尊心の維持、さらには心理的健康の向上を図ることができるということである。読者の皆さんはあまり言い訳をしないかもしれないが、ちょっとここで立ち止まって考えてほしい。何か失敗したときに、それを誰か他の人（あるいは天気や交通事情等々）のせいにした時、どんな気分がしたのだろうか？おそらく、言い訳をしている自分にチクリと胸を痛めたと同時に、ちょっと大げさだが、自分の罪悪感が少し軽くなったような気がしたのではないだろうか。この気分が楽になるということこそが、自己維持機能の典型だろう。次に二つ目の機能として、ある種のソーシャル・スキルとしての機能があげられる。いうまでもなく、「言い訳」は相手が存在して初めて成立するものであり、その点においてコミュニケーションの一方略ということができる。したがって、言い訳をする側（上記のA：釈明者）と言い訳をされる側（上記のBなど：応答者）との相互作用によって、部分的であれ応答者の理解を得られる場合もあれば、応答者の理解を全く得られない場合も生じるのである。先述のエトウジョナサンらの研究では、応答者が釈明者に対して受容的な言葉（例えば、「あなたは頑張ったのですね。」など）をかけた時、視線を向けないことによって、釈明者が感じる脅威が低減している可能性があるという実験結果を報告している。

「言い訳」を機能の面から見てきたが、それでは個人が「言い訳」という行動を獲得し、維持しているメカニズムはどのようなものなのだろうか。様々なレベルで解釈が可能だが、ここでは行動理論、中でもオペラント条件付けによる解釈を紹介したい。オペラント条件付けとは、ある人（あるいは動物）がした行為に時間的に近接して報酬が伴うとき、その行為の出現頻度が上昇するという現象である\*3。すなわち、「言い訳」をするという行動が、自分の罪悪感を低減したり、自分が感じる脅威を低減することが報酬となることによって、言い訳行動が獲得され、維持されていると考えることができるのである。

ここまで見てきたように、「言い訳」は大人社会ではあまりありがたくない常識になっているが、子どもにとって「言い訳」とはどのような意味があるのだろうか？子育ての経験があれば、子どもの「言い訳」には辟易とした覚えがあるだろう。子どもの「言い訳」を切っ掛けとして、激しい親子喧嘩になったことがあるかもしれない。親にとっては言い訳をしない子どもは素直で育てやすい子どもということになる。しかし、一方で先に述べたように、「言い訳」がソーシャル・スキルとしての一面を持つと考えると、子どもが将来社会生活を円滑に過ごして行くためには、ある程度「言い訳」をしてもらった方が良いのかもしれない。特に、子どもがまだ未就学で家庭という狭い世界にとどまっている間は、「言い訳」を繰り返すことによる損失は親子関係にとどまり、社会的に致命的な損失には至らない。したがって、この時期に大人（主に親）が子ど

もの「言い訳」を一方向的に否定せず、単なる「言い訳」ではなく、相手に対して説得力をもった説明の仕方を学習する契機とできればよいだろう\*4。

子どもが何歳くらいから「言い訳」をするのか、という点については、組織的な研究が見当たらないが、2歳から6歳の男児を対象とした参与観察によると、2歳程度からかなりしっかりと「言い訳」ができるようである(田澤, 2011)。「言い訳」が言語的な行動であることを考えれば自明であるが、「言い訳」は年齢とともに発達して行く。興味深い点は、田澤(2011)の報告にあるように、年齢とともに「言い訳」が自分以外のものに原因帰属されるように変化していくことである(図1)。大人と同様に、子どもも自分の「言い訳」が必ずしも正しい、あるいは合理的なものだと思っているわけではないだろう。「言い訳」をすることによって生じる内的な葛藤が、子どもの善悪認識の発達と関連している可能性を示唆している研究もある(田中ら, 1994)。この研究が示唆するように、「言い訳」には子どもの発達を促進する効果も期待されるのである。



さて、ここまで大人と子どもの「言い訳」について、行動理論を交えながら考えてきた。振り返ってみれば、我々は小さなころから「「言い訳」は良くないことだ。」と教え込まれてきたように思う。しかし、それでは「言い訳」はいかなる時にも良くないことなのだろうか？最後に「言い訳」が人間関係を少し暖かなものにする場合について見てみよう。そもそも「言い訳」をしなければならないような場面では、応答者はおおよその場合、釈明者の行動に対して怒りや不

満といった負の感情をいだいている。つまりその場の「空気が悪い」わけである。この悪い空気を変えることができるのも、また「言い訳」なのではないだろうか？SNSを見ると、「面白い言い訳集」といったスタンプが用意されている\*5。面と向かって言えない「言い訳」も、少しコミカルなショートメッセージを使うことによって、負の感情を笑いのような正の感情に変えることができるのである。もちろん、面白い言い訳が事態を解決させるわけではないことは言うまでもない。しかし、どうせ「言い訳」をしなければならないのであれば、せめてユーモアにあふれた「言い訳」をして、その場を少しでも和ませたいものである。

【註】

- \*1：東京プリンの伊藤洋介氏執筆による「現役サラリーマン言い訳大全1, 2」(共に幻冬舎文庫より発刊)では、サラリーマンによくある苦しい言い訳がコミカルに描かれていて楽しい。他、「アンタッチャブル山崎の実録 現役サラリーマン言い訳大全【セレクト】」(Ch.588ファミリー劇場)などTV番組でもサラリーマンの言い訳はネタとして扱われている。
- \*2：行動理論は様々な文脈で用いられており、使用される文脈によって示す内容が異なる。ここでは、古典的な学習心理学における条件付け理論に限定する。
- \*3：オペラント条件付けは多くの心理学の教科書で説明されている。学習心理学や行動理論について初歩的なことを学びたい人には「学習の心理-行動のメカニズムを探る」(実盛正子・中島定信 共著;サイエンス社, 2000年)をお勧めする。
- \*4：子どもの「言い訳」に対する親の対処法は、web上で多数見ることができる。「パパしるべ」(https://papashirube.com/learn/communication/adler\_excuse\_measures/: 2023年2月15日最終閲覧)では、アドラー心理学を引用して、子どもの「言い訳」の原因を考察している。子育て世代には参考になるだろう。
- \*5：web上では多くのサイトでユーモアのある「言い訳」が取り上げられている(例えば、https://store.line.me/stickershop/product/15783892/ja: 2023年2月15日最終閲覧)。ただ読むだけで面白いが、利用する場面や相手には細心の注意が必要である。

【引用文献】

1. 初山洋介. 「『言い訳』考(序説)」, 名古屋大学大学院国際言語文化研究科 『言語文化論集』, 2013: 34(2): 95-109.
2. エトウジョナサン, 清水健司, 内藤哲夫, 唐沢穰. 釈明者への気遣いが言い訳の効果に及ぼす影響ポライトネスと視線の認知に着目して. 日本心理学会第76回大会発表論文集, 2012: AMB34.
3. 田澤薫. 金子京子氏報告「子どもの言い訳にあらわれるもの」(児童における<総合人間学>の試み研究). 聖学院大学総合研究所Newsletter. 2011: 21(2): 12-14.
4. 田中純夫, 笠井孝久, 沢崎俊之, 吉村真理子, 渋谷美枝子, 三浦香苗, 安香宏. 児童の善悪認識の発達. 千葉大学教育学部研究紀要. 1994: 42(1): 1-19.