コラム 3-6　青年期に高まる自己意識

意識は，通常は外界の対象に向けられるものですが，人間には，それに加えて自分自身に向けられた意識である自己意識があります。自己意識は，基本的に個人の内的過程であり，そのような個人にとっての内的経験は，外部から直接確認することは簡単ではありません。しかし，生理的指標を使った測定によって，ある程度知ることは可能です。

ある実験では，店のショーウィンドウにイスを置き，そこに正面（店の外）を向いて一定時間座ってもらい，そのときの脳波（大脳皮質の活動状態を示す電位の変化），皮膚電気抵抗，心拍，血圧，呼吸などを測定しました。ショーウィンドウの中のイスに正面を向いて座っていれば，店の前の道を通る人にジロジロ見られることになり，他者に見られている状態は，自己意識を強く覚醒するので，いやでも自己意識が高まります。

その結果，成人群では，はじめの数分は生理的指標が上昇し，自己意識の覚醒を示しましたが，多くの人ではすぐに覚醒レベルは低下し，普段と同じ状態に戻りました。一方，青年期の被験者は，初めから成人群以上の覚醒レベルの上昇を示しただけでなく，高い覚醒状態が持続し，一部の人ではさらに上昇しました。これは単純な実験ですが，青年期には自己意識が高まることを示すものです。10 代の半ばから後半にかけて，ショーウィンドウや鏡に映る自分の顔や姿を強く意識した経験がある人は多いのではないでしょうか。しかし，そうした人の多くは，20 代を過ぎる頃には，そうしたことは少なくなります。これも自己意識が青年期に高まることを示す一例なのです。