

# 罪の意識と恥の意識が人を頼る行動に与える影響

田中麻里衣<sup>1</sup> 村野悠輝<sup>2</sup> 谷田部力樹<sup>c</sup>

## 0. 要約

本研究では、罪の意識、恥の意識が他人を頼る行動に与える影響について調査を行った。人が「頼る」という行動を控える要因として、罪の意識や恥の意識が関わっているのではないかと考え、「罪の意識が強いほど他人を頼る行動を控える傾向にある」「恥の意識が強いほど他人を頼る行動を控える傾向にある」という仮説のもとで、Google Form でアンケートを作成し、量的な研究を行った。71名のアンケート結果を集計して回帰分析をおこなったところ、研究仮説に対して一部で統計的に有意な結果が得られた。また、3名に頼る行動に関するインタビュー調査を行い、頼る行動に関して遠慮の文化が関係していると考えた。

キーワード：罪の意識，恥の意識，頼る行動，日本文化

---

<sup>1</sup> 慶應義塾大学 marie.t@keio.jp

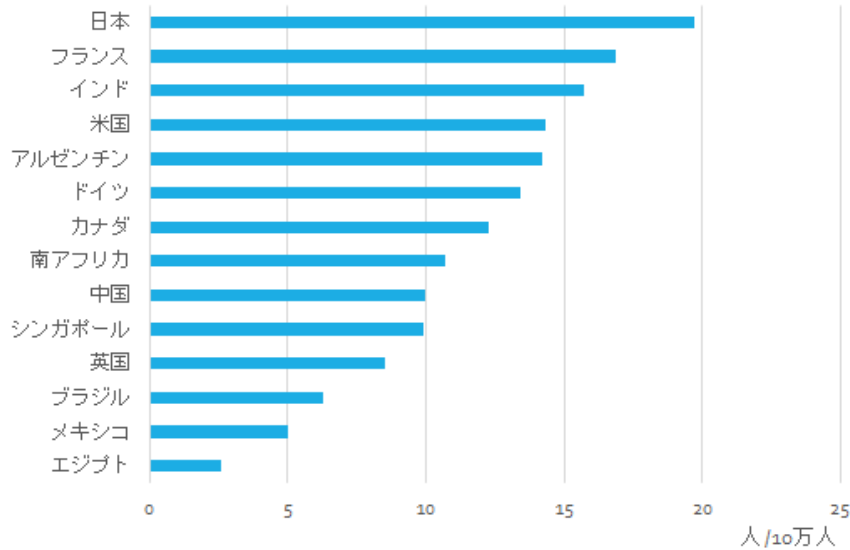
<sup>2</sup> 慶應義塾大学 murano721@keio.jp

<sup>c</sup> 慶應義塾大学 y.riki0923@gmail.com

## 1. イントロダクション

現代日本では、過労自殺や介護殺人などの社会問題が数多く存在する。特に過労死はOxford English Dictionaryで' Karoshi' が記載されるほど日本の社会問題として有名となっている。

自殺率の国際比較(2015)



WHO world health statistics 2015<sup>5</sup>より作成

過労自殺した方の心境を推し量るため、2000年に過労自殺で亡くなった和歌山県の自治体職員が市長宛ての遺書を紹介したい。

〈何もかも押しつけられた状態で本当に苦しい毎日でした。私に相談にくる職員が何十人もいるが、私には相談できる人がいなかった。(中略)もう、疲れて、修正案を考える気力がなくなりました。申しわけない。仕事が多すぎ、そこまで詰める余裕がなかった。もはや、死んで、おわびするしかない。お許してください〉<sup>4</sup>

過労自殺や介護殺人などの社会問題は人を頼れない環境が大きく影響しており、人を頼ることで解決できたかもしれない。また、頼りづらさを感じる要因として、「相手に迷惑がかかるのではないか」、「不快にさせるのではないかと」いった罪の意識や恥の意識が関係しており、これらの影響で人を頼れず、うまくいかず、罪の意識と恥の意識を蓄積して自分を追い込んでしまうといった悪循環が発生しているのではないかと考えた。

よって、これらの特徴と頼る行動との関係性を把握することで上記のような社会問題の解決への糸口が見つかるのではないかと考えた。そこで本研究では「罪の意識」や「恥の意識」が頼りづらさに影響を与えているのではないかと仮説を立て考察を深めていく。

---

<sup>4</sup> 東洋経済ONLINE(2019. 3. 14)に掲載されたものを引用

<https://toyokeizai.net/articles/-/269398?display=b>

<sup>5</sup> WHO world health statistics 2015

[https://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2015/en/](https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/)

## 2. 前提

本稿の世界観である「罪の意識」と「恥の意識」についてそれぞれ先行研究をもとに定義し研究を進めた。罪の意識と恥の意識はBenedict(1946)により日米の文化比較の中で罪の意識は「自分の良心に従い、内面的な罪の意識自覚に基づいて善行を行い、他人の目がないところでも罪の意識に悩む、という自律的な道德観念」であり、米国は罪の文化であるとした。一方で恥の意識を「世間の評価を気にしながら行動し、他人から批判されることへの恐れから善行を行うという他律的な道德観念」と定義し、日本は恥の文化であるとした。本稿では、日本人の罪の意識と恥の意識について分析することを通じてこの二分構造の評価についても試みた。

また、経済行動である頼る行動として、渡邊・池(2017)より情緒的依存行動と道具的依存行動に分け、情緒的依存行動を「他者との情緒的で親密的な関係を通して自らの安定を得ること」、道具的依存行動を「自身の課題や問題解決のために、他者からの具体的な援助を求めようとする」と定義した。そして、罪の意識や恥の意識を感じやすい人ほど、他人を頼る行動に対して「相手の迷惑になるのは申し訳ない」「相手を不快にさせたらどうしよう」と考え、人を頼りづらく感じる、特に情緒的依存行動は個人的な問題も多く相談しづらいのではないかと考えた。

## 3. 研究方法

研究方法としては、Google Formでアンケートを作成し、LINE等のSNSを通じて配布することで回答を得た。男性36、女性35で合計71の有効回答をもとに回帰分析を行った。アンケート内容については添付されている質問票を参照していただきたい。質問の構成としては、罪の意識と恥の意識の強さを測る質問を各4問、他人に頼ることができる度合いを測る質問について、情緒的依存行動と道具的依存行動を各5問、他人に頼ってよかったかどうかを問う質問を各5問設け、世界観を測る質問によって得られた各値、頼った経験に対する評価をそれぞれ説明変数とし、経済行動の強弱の値を被説明変数として重回帰分析を行った。

罪・恥の意識についての質問では、回答に1「全く感じない」から5「とても感じる」までの5つの選択肢を設け、数値が大きいほど罪・恥の意識が強いと考えた。他人に頼る行動についての質問では、「自分の劣等感に関する相談」や「買い出しを頼む」などの計10個の質問に対し、それぞれどれくらい頼ることができるかを1「頼れない」から4「頼れる」までの4段階で回答してもらい、数値が大きいほど他人に頼ることができるとした。他人に頼ってよかったかどうかを問う質問では、他人に頼る行動についての質問と同じ内容に対して回答者が頼ってよかったと感じた度合いを1「とてもわかった」から5「とてもよかった」までの5段階と「頼ったことがない」の6つの選択肢を設け、数値が大きいほど過去の頼った行動に対してプラスの印象を抱いているとした。また、ここで「頼ったことがない」の選択肢は中立の数値である3として分析を行った。

さらに、21歳の男性1名、女性2名に1対1の対話形式で頼る行動に関するインタビュー調査を行った。面接者1名、面接対象者1名で行い、インタビュー方法は対話形式とした。また、インタビュー内容はアップル社製iPhone内蔵のボイスメモにて記録し、文字起こしを行った。

#### 4. 結果, 考察

<表 1 記述統計量>

	平均	標準偏差	最大値	最小値
Q1	0.493	0.504	1	0
Q2.1	3.197	1.338	5	1
Q2.2	3.859	1.222	5	1
Q2.3	4.014	1.153	5	1
Q2.4	3.761	1.177	5	1
Q3.1	4.056	0.984	5	1
Q3.2	4.169	0.941	5	1
Q3.3	4.704	0.46	5	4
Q3.4	4.197	0.95	5	1
Q4.1	2.606	1.062	4	1
Q4.2	3.085	0.996	4	1
Q4.3	3.141	0.975	4	1
Q4.4	2.451	1.093	4	1
Q4.5	3	1	4	1
Q5.1	3.761	0.547	4	1
Q5.2	3.746	0.527	4	2
Q5.3	2.972	1	4	1
Q5.4	2.563	0.982	4	1
Q5.5	2.676	1.039	4	1
Q6.1	3.718	0.721	5	3
Q6.2	4.155	0.786	5	3
Q6.3	4.056	0.826	5	2
Q6.4	3.521	0.892	5	1
Q6.5	4.085	0.906	5	1
Q7.1	4.718	0.565	5	2
Q7.2	4.69	0.523	5	3
Q7.3	4.028	0.91	5	2
Q7.4	3.789	1.013	5	1
Q7.5	3.761	1.062	5	1

注)各設問の対応する値については「付録 質問票」を参照

〈表 2-1 罪の意識・恥の意識と情緒的依存行動〉

	被説明変数	説明変数 X1	説明変数 X2	係数	p値
①罪,情緒	自分の劣等感に関する相談	前を歩く人が落し物をしたが見て見ぬふりをした。	頼ってよかったと感じる度合い	0.243	0.025**
				0.767	1.46E-06
	自分の劣等感に関する相談	ゴミをポイ捨てした。	頼ってよかったと感じる度合い	0.192	0.092*
				0.79	1.1E-06
	人間関係の愚痴を聞いてもらう	電車で高齢者や妊婦に席を譲ろうとしなかった	頼ってよかったと感じる度合い	0.187	0.085*
				0.551	3.14E-05
	家庭の悩みを聞いてもらう	電車で高齢者や妊婦に席を譲ろうとしなかった	頼ってよかったと感じる度合い	0.218	0.054*
				0.683	2.22E-07
	学校や仕事でうまくいかないときに相談に乗ってもらう	前を歩く人が落し物をしたが見て見ぬふりをした。	頼ってよかったと感じる度合い	0.208	0.044**
				0.56	3.43E-06
	学校や仕事でうまくいかないときに相談に乗ってもらう	ゴミをポイ捨てした。	頼ってよかったと感じる度合い	0.259	0.015**
				0.56	2.52E-06
	学校や仕事でうまくいかないときに相談に乗ってもらう	電車で高齢者や妊婦に席を譲ろうとしなかった	頼ってよかったと感じる度合い	0.181	0.093*
				0.56	4.32E-06

<表 2-2 罪の意識・恥の意識と道具的依存行動>

被説明変数		説明変数X1	説明変数X2	係数	p値
②罪,道具	買い出しを頼む	前を歩く人が落し物をしたが見て見ぬふりをした.	頼ってよかったと感じる度合い	0.285	0.006***
				0.54	6.07E-06
	2000円以上借りる	約束を破った	頼ってよかったと感じる度合い	0.487	0.025**
				0.57	4.33E-08
③恥,道具	2000円以上借りる	前を歩く人が落し物をしたが、見て見ぬふりをした.	頼ってよかったと感じる度合い	-0.136	0.070*
				0.581	3.7E-08
	ティッシュをもらう	ゴミをポイ捨てした	頼ってよかったと感じる度合い	0.11	0.013*
				0.479	1.32E-05

注) 係数が正で仮説に整合的である.\* 有意水準10%, \*\*有意水準5%を表す.

まず、アンケート回答の各設問で罪の意識を「とても感じる」「感じる」の回答は80%以上であり、恥の意識よりも割合は大きかった(各質問約40~70%)。これは、『菊と刀』で述べられているような欧米は罪の文化、日本は恥の文化という二分構造ではなく、罪の文化は日本にも存在し、恥の文化よりも日本人の心情に強く影響している可能性を示す。また、インタビュー結果より、何か人を頼った際に相手に対して「申し訳ない」と感じたという回答があったこれは日本人の罪の意識を表しているのではないかと考える。

#### ①罪を感じやすい人ほど情緒的に人を頼る

仮説に反する。人は罪の意識を感じたときに、その行動に対する補償行動をとるなどの向社会的行動を動機付け、個人の重要な対人関係を維持するように機能する。(有光, 2001) 罪の意識を感じた人の行動について1994年2月8日朝日新聞夕刊より、食品会社専務殺人事件の容疑者は事件後被害者が毎晩夢まぐらに立つといい、罪悪感に耐えられなくなり自首。自供した後ほっとした表情になったという。これより、罪の意識は告白することで苦痛は軽減されることがわかる。特に日本人の場合、内面から出る罪の意識に悩まされる。

長野(2003)では、日米の民話から両国の罪の意識について分析している。米国では、罪の意識は外面的強制力を意識させ、裁き手は神や神の代理人としての父である。例として判事である父が罪を犯した息子に周囲の嘆願を押し切ってまで死刑を宣告した民話を挙げている。一方で日本での罪の意識は内面的強制力を意識させ、例として罪を犯した子供に対し怒らずに悲しい顔を見せることにより、子供の内面から罪の意識を感じさせる話を挙げている。日本で何かミスをしたときに「反省」という言葉が多用されるのはこのような文化的背景が影響していると考えられる。

これより、罪の意識を感じやすい人は発生した問題について自分のせいだと思い、外から罰を与えられずとも内面から出る罪の意識に苦しみやすい。そしてそれについて人に相談や告白することを通じて苦痛を軽減したり、自分の罪を第三者によって再評価してほしいと考えるのではないだろうか。

さらに、インタビュー調査より、情緒的依存行動は相手との親密な関係を想定されていることがわかった。これは、頼ることで迷惑がかかるというよりも、「あなただから話せる」というような悩みを共有して関係を深めることを意識しやすいのではないかと考えられる。

## ②罪の意識を感じやすい人ほど道具的に人を頼らない

道具的依存行動は相手との親しさを前提とせず、情緒的依存行動のように「あなただから頼れる」というような特別性は感じられない。そのため、罪の意識を感じやすい人は、道具的に頼る際に「人を利用してしまった」という印象を持ちやすいことが考えられる。罪は自律的な道徳観念であるが、基本的に他人を利用することは自らの道徳規範に反すると感じる人は多いと思われる。そのため、罪の意識を感じやすい人は自律的な規範から外れないようにするために道具的に人に頼らない傾向があるのではないかと考えられる。

①、②の結果について、以下の構造がみられる。

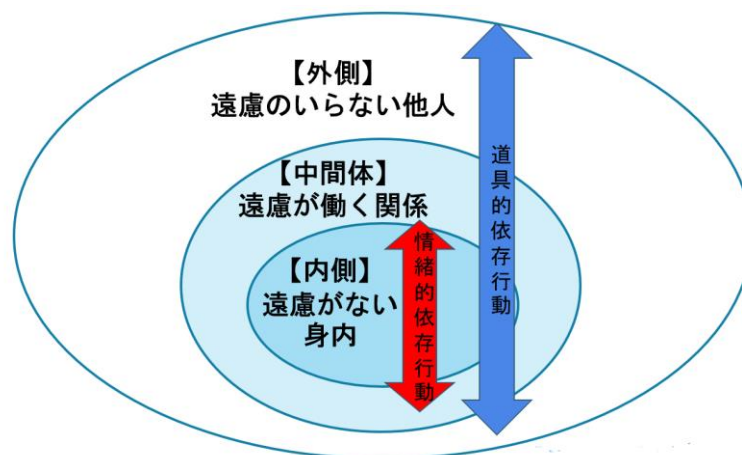


図1 「甘えの構造」土居(1971)を参考に作成

情緒的依存行動は内側、道具的依存行動のうち、「自分の仕事をやってもらう」「2000円以上借りる」などは内側～中間体、「消しゴムを借りる」「ティッシュをもらう」などは内側～外側が想定される。日本人は内と外という心理的区分を持っており、内では甘く、わがままであり、外では冷たく、遠慮がちになるなど行動基準が変わる。(土居, 1971) また、よって、「買い出しを頼む」や「2000円以上借りる」は遠慮が必要な中間体の人間に対して頼ることが多く、「人に迷惑をかけてはいけない」という内面的強制力が働くと考えられる。

日本では、親が子に注意をする際「人様に迷惑をかけてはいけないよ」という光景をよく目にするが、ここでの「人様」は遠慮が必要な中間体の人間であると考えられる。

また、その他の選択肢で研究仮説に整合的で有意な結果を得られなかった理由として、他の道具的依存行動を見ると「筆記用具を借りる」「ノートを借りる」というような、あまり相手に負担をかけない上図の「外側」の人間にも頼れるような選択肢が残っていることから、罪の意識を感じやすい人は、より負担の大きいものに関して「中間体」の人間に負担を強いることは避けたいと考えるためであると考えられる。そのため、冒頭で述べた過労死自殺で亡くなった自治体職員は、家族がいたが職場に頼れる人間がおらず、仕事がうまくいかなくなることで罪の意識を蓄積してしまったのではないだろうか。

### ③恥の意識と頼る行動

恥の意識は、全体的自己に焦点を当てた時に生じ、外的に責任を投影する傾向があるため、他者に怒りが向かいやすい。(有光, 2001) によって恥の意識を感じやすい人は相談する相手に対しても怒りを感じるため、防衛的になり頼らないと予測できる。しかし、罪の意識のように頼る行動を強く抑制するような内面的強制力は存在しないため、有意な結果を得づらかったのではないだろうか。また、新たな他者に自己の恥を晒すことはさらに恥の意識を強めることになるため、恥の意識を感じやすい人は自らそのような行動は取らないと考える。

恥の意識に関する質問内容に着目すると、項目は共同体にとっての'恥'、すなわち「他恥」であるが、「前を歩く人が落とし物をしたが見て見ぬふりをした」のみ恥の意識を「とても感じる」・「感じる」と応えた人数が少なかった(43.8%)。これは、前の方が落とし物をしたことに気づいたかどうかは他人からはわからないからではないかと考えられる。この点は、ルースベネディクトのいう恥の意識が「悪い行いが世人の前に露顕しない限り、思い煩う必要はない」ことが適用されている。しかし、この項目において罪の意識を感じる人は84.9%であり、誰も自分の悪い行いを把握していない状態であったとしても罪の意識は感じる事がわかる。

## 5. 結論

日本人の罪の意識は他者の存在が大きな影響を与えており、人を頼る行動に関しても仲を深めようとする、他人に迷惑をかけることを回避する、という傾向がみられた。特に情緒的依存行動では頼れる人との親密さを前提としており、和を深めるための行動として頼りやすくなっていると考えられる。一方で、日本人は和を乱すものに対して厳しく、「自己責任論」の強い国としても知られる。そのため、道具的依存行動のような自分の過失で頼るような行動について悪いという価値観を持っていると考えられる。

実際に親が子どもに「人様に迷惑をかけてはいけないよ」と言う光景は日本ではよく見られ、人に迷惑をかける行為を罪として認識し、犯した場合には強く非難される文化がある。IS ISに拘束されたジャーナリストや電車の人身事故に関して非難が集中したのは記憶に新しい。そのため本人は人に迷惑をかける行為を極度に恐れ、本当に助けが必要な時でも頼ろうとしないのではないかと考えられる。冒頭で上げた介護殺人や過労自殺の例で考えると、介護殺人の場合、周りに情緒的に頼れる「内側」の人間がいないこと、過労自殺の場合、職場には遠慮が必要な「中間体」の人間しかおらず、自分の仕事を手伝ってもらおうといったような周りに迷惑をかける行動は避けたいために頼れないのではないかと考えられる。

他人に対する遠慮は美德とされているが実際は日本人を苦しめる要因となっている。さらに、遠慮の延長として日本で許容されてきた「人見知り」はグローバリズムにより精神未発達として扱われるようになり、遠慮の文化自体が現代の日本人にとってストレスとして感じられ



るようになった。しかし、第四次産業革命の到来と言われている時代だからこそ、そのような特性をもつ日本人が共生していくには「人見知り」を放っておくのではなく、遠慮なしに歩み寄れるような環境づくりが必要ではないか。今日はテクノロジー化の促進によって対面、対人間でなくても他者と交流できる手段が生まれてきている。それを活用し、頼りたい人が発する小さなSOSを感知し、助け合える環境づくりが可能になるのではないかと考える。

## 参考文献

- ・ Ruth Benedict, 1946, 『菊と刀』, 講談社
- ・ 有光興記, 2001, 「罪悪感, 恥と精神的健康との関係」, The Japanese Journal of Health Psychology 2001
- ・ 長野晃子, 2003, 『日本人はなぜいつも「申し訳ない」と思うのか』, 草思社
- ・ 土居健郎, 1971, 『甘えの構造』, 弘文堂
- ・ 渡邊つかさ・池志保, 2017, 「他人に頼りたくても頼れない要因」, 福岡県立大学心理臨床研究

## 付録 (質問票)

Q1 性別を教えてください。

Q2 あなたは以下の状況でどのくらい羞恥心を感じますか？

Q2, 3 の回答の選択肢 (5 段階)

とても感じる・感じる・どちらともいえない・感じない・全く感じない

Q2.1 前を歩く人が落し物をしたが、見て見ぬふりをした。

Q2.2 ゴミをポイ捨てした。

Q2.3 約束を破った。

Q2.4 電車で高齢者や妊婦に席を譲ろうとしなかった。

Q3 あなたは以下の状況でどのくらい罪悪感を感じますか？

以下 Q2 と同様

Q4 以下の場合、誰かしらに頼ることがどのくらいできますか。

Q4, 6 の回答の選択肢 (4 段階)

頼れる・どちらかという頼れる・どちらかという頼れない・頼れない

Q4.1 自分の劣等感に関する相談

Q4.2 自分の将来に関する相談

Q4.3 人間関係の愚痴を聞いてもらう

Q4.4 家庭の悩みを聞いてもらう

Q4.5 学校や仕事でうまくいかないとき相談にのってもらう

Q5 以下の場合、頼った経験がある人は頼ってよかったとどれくらい感じましたか？頼ったことがない場合は一番右を選んでください。

Q5.7 の回答の選択肢

とてもよかった・よかった・どちらでもない・わるかった・とてもわるかった・頼ったことがない

Q5.1 自分の劣等感に関する相談

Q5.2 自分の将来に関する相談

Q5.3 人間関係の愚痴を聞いてもらう

Q5.4 家庭の悩みを聞いてもらう

Q5.5 学校や仕事でうまくいかないとき相談にのってもらう

Q6 以下の場合、誰かしらにどのくらい頼ることができますか。

Q6.1 筆記用具を借りる

Q6.2 ティッシュをもらう(ティッシュ配りは除く)

Q6.3 買い出しを頼む

Q6.4 自分がやるべき仕事を手伝ってもらう

Q6.5 2000 円以上借りる

Q7. 以下の場合、頼った経験がある人はどれくらい頼ってよかったと感じましたか？頼ったことがない場合は一番右を選んでください。

Q7.1 筆記用具を借りる

Q7.2 ティッシュをもらう(ティッシュ配りは除く)

Q7.3 買い出しを頼む

Q7.4 自分がやるべき仕事を手伝ってもらおう

Q7.5 2000 円以上借りる

○インタビュー

1 人目 21歳 男性

Q最近人を頼ったことを教えてください

A愚痴をきいてもらいました

Qその際に相手に対してどのような気持ちを抱きましたか。

A負の感情を聞かせているので、申し訳なく思いました

Qそのほかに理由はありますか

Aそのときは時間が短かったのですが、話が長くなると相手の時間を奪っていることに対して申し訳なく思います

Q相談事以外で相手の時間をとって申し訳ないと感じた経験はありますか？（道具的で）

Aあまりありません。仕事や買い出しなどは、相手が相手自身の忙しさを考えて手伝ってくれるか判断すると思うのですが、相談（日常会話の延長で）だと、断る選択肢がないように思え、無理やり話に付き合わせていると感じます

Q普段はあまり人を頼らないということですが、その理由はありますか。

A相談事に関しては申し訳なく思うからあまりしません。

買い出しなどに関しては、単にそう言った状況にないからですが、もしそういう状況にあった場合、頼むと思います。

Q道具的依存行動（もの借りるとか）に関して、「自分がやるべき仕事を手伝ってもらおう」が唯一どちらかという頼れないという回答になっていますが、この理由はありますか。

A自分がやるべきことを他人にやってもらうのは良くないと思うからです。

Q情緒的依存行動で、頼れるものと頼れないものの違いはどのようなところにあると思いますか。

A愚痴に関しては単にスッキリするからで、

将来に関することは、自分が何を重視するかやどんな人になりたいか、ということではなく、会社の評判やインターンなどと言った情報を得るために頼ります。

どちらも、あまり自分自身の内面的な、または個人的（家族関係など）なことには関係ないことだと思います。

これが、他の頼れないと答えた3つの質問を見ると、内面的、個人的な問題であるので、それが違いだと思います

Q情緒的依存行動について、相手との関係性によって頼れるかどうかは変わりますか。たとえば、あまり仲のよくない人に愚痴をきいてもらうことはできますか。

A例えばバイト先の店長など、明らかに上下関係がある人にはできませんが、ある程度仲の良い人なら話せます。

よっ友はそもそも落ち着いて話す機会もないので話さないです

2人目 21歳 女性

Q最近人を頼ったことを教えてください

Aご飯に行く際に千円かりました

Qその際に相手に対してどのような気持ちを抱きましたか？

貸すことで相手にメリットがないので少し申し訳なく感じた

Qその他に理由はありますか？

Aお金ないタイミングでご飯に誘ってきたのは相手からだっただけからそこまで罪悪感を感じなかった。

Q道具的以外で相手に頼ってしまって申し訳ないと感じた経験はありますか？

Aあります。自分の悩みで重い話をしてしまった時に感じたことがあります。

Qそれはなぜですか？

A心理的に明るい感情にならない話で、かつ長い間相手の時間を奪ってしまったからです

Q普段人をあまり頼らないのはなぜですか？

A基本的に頼む以前に自分でどうにかしてしまうからです

Q道具的依存行動で、頼れるものと頼れないものの違いはどこにあると思いますか？

Aお金に関しての頼る行動が1番頼りにくいとは思いますが、お金に対する価値観が人によって違うからです。

3人目 21歳 女性

Q最近人を頼ったことを教えてください

A学生団体の仕事を手伝ってもらいました。

Q その際に相手いたいしてどのような気持ちを抱きましたか？

Aあまり話したことなかったからまさかやってもらえるとは思わなかったし、申し訳ないと同時にとてもありがたいなって思いました。

Q沢山話したことがある仲の良い人が相手の場合、抱く気持ちは異なるということですか。

A感謝という気持ちは変わりませんが、頼みづらさはあまり感じないと思います。

Q道具的依存行動で、頼れるものと頼れないものの違いはどこにあると思いますか？

A「自分の仕事を他人に頼る」と「2000円以上借りる」は相手の時間を取ってしまうし、借りを作った感じで責任を感じてしまうからです。

Q情緒的依存行動に関しては全て頼れると回答していますが、その理由を教えてください。

A悩みとかあったら相談したほうが気持ちが楽になるし、自分も友達の相談にのることが多く、相談したからといって嫌な気持ちにさせるとは思わないからです。

Q情緒的依存行動に関しては相手との関係性は問題ではありませんか。

Aかなり気にします。バイト先の仲間や先輩は割と仲が良いですが、自分の劣等感に関する相談などプライベートなことを話すほどではないので。何でも話せる仲の良い友達か家族に限ります。