

社会的共有による怒り感情の鎮静化のプロセスと その機能について

川崎市こども家庭センター 岡崎りさ
横浜国立大学 宮戸美樹

About a process of the calming down of the anger by the social sharing
and the function

社会的共有による怒り感情の鎮静化のプロセスと その機能について

About a process of the calming down of the anger by the social sharing
and the function

岡崎 りさ*・宮戸 美樹**

問題と目的

1. 怒りについて

怒りは、日常生活において身近な感情である。大淵・小倉(1984)が行った怒り経験の調査においても、有効回答者の約80%が、過去1週間以内に怒りを経験しており、人間が頻繁に感じる感情であることが示された。しかし、多くの人は、怒りを嫌悪すべき感情であり、できれば感じたくないものと考えている(高木・阿部, 2006)。また、怒りは生理、心理、社会的な側面からなる感情であるため(高木・阿部, 2006)、定義することが難しい。そのことを踏まえたうえで、湯川(2008)は、怒りを「自己もしくは社会への、不当もしくは故意による、(認知される)物理的もしくは心理的侵害に対する、自己防衛もしくは社会維持のために喚起された、心身の準備状態」と包括的に定義した。

このように、怒りは日常的に感じる感情であるが、怒りを喚起した後の行動によって、いくつかの問題が挙げられる。まず、大学生を対象に、怒りの喚起・持続について検討した渡辺・小玉(2001)の研究では、怒りが持続する場合、しばしば心身に負荷をかけ、健康を阻害することにつながる可能性があるということが示されている。一方、Holt(1970)は、怒りの表出を過度に抑制することは、対人関係を避けてしまったり、心身症を引き

起こしたり、対人認知を歪ませることもあると述べている。このように怒りの表出を過度に抑制することは、心身の健康を害したり、対人関係に悪影響を与える可能性が示唆されている(久場, 2005)。

ネガティブな情動は、その情動に対してどのような行動をとるかが、その後の精神的な回復に非常に重要となる。例えば、苦痛なショック体験を緩和する1つの要因は、その体験を他者と分かち合えた人がいたかどうかであると指摘されている(加藤, 1991)。川瀬(1999)は、ネガティブな情動経験によって個人的な信念の崩壊に直面した人々は、重要な他者から理解され、受容される経験を通して信念の再構築を図ると考察している。怒りや悲しみなどのネガティブな情動経験は、自己概念を脅かすものであるため、それを解消し、コントロール感や信念を取り戻すことを信念の再構築という(川瀬, 1999)。以前から持っていた考えを、ある出来事をきっかけにもう一度考え直すという意味で、信念の再構築と類似した概念として、特にストレスフルな状況や経験に対して行われる“再評価”がある。Gross(1998)は、ストレスフルな状況や経験に対する“再評価”は、「状況や刺激、自己の心的状態に対する解釈を変化させることで、感情の強度や種類を変化させる感情制御方略」と定義している(榊原, 2014)。そして、再評価は、様々な感情制御方略と比較してネガティブ感情の低減に効果的な方略であり、中長期的な心身の健

*川崎市こども家庭センター

**横浜国立大学

康にも寄与することが示されている(榊原, 2014)。

さらに、ネガティブな状況や出来事に対して肯定的な意味を見出すという点で、再評価と関連のある概念に、「危機的な出来事や困難な経験との精神的なもがき・戦いの結果生ずるポジティブな心理的変容の体験」と定義される外傷後成長感が挙げられる。女子学生に対して、怒り喚起後にとる行動と外傷後成長感との関連を検討した吉田(2012)の研究によると、怒りが喚起された出来事についての認識の視点を変えようとする視点転換の試み及び、他者から受容される受容的反応のいずれもが外傷後成長感を促進させることが明らかになった。この他にも、外傷後成長感は、ストレスフルな体験後に心的変化が生じることについて人生を振り返る機会(渡邊・岡本, 2005)や、体験についての意味づけ(宅, 2005)として機能することが示されている。

怒り経験後に怒りを緩和させる行動について、湯川・日比野(2003)は、大学生を対象に質問紙調査を行い、「合理化」「原因究明」「攻撃行動」「社会的共有」「物への転嫁」「気分転換」「忘却」「精神反芻」に分類した。吉田(2012)によると、他者に気持ちを話す行動である「社会的共有」は身近な相手に自身の怒り体験を開示して、相手から高い受容的反応が得られる場合、受容的反応が社会的サポートとして機能するだけでなく、一人で怒り経験の再評価の試みを行う場合よりも再評価が促進されることで自己成長感が得られやすい。このように、怒り経験についての再評価をより促進することができる有効な方略であることから、本研究では怒り経験後の「社会的共有」に着目する。

2. 感情の社会的共有に関する研究

社会的共有とは、Rime, Philippot, Boca, and Mesquita(1992)によると、「情動体験をした者が聞き手に対して行う情動体験の説明」と定義され

ており、情動体験を第三者に話す行動のことを指す。吉田(2012)の研究では、青年期女子を対象とした調査対象者のうち、怒り経験について社会的共有を行ったと回答したのは71.3%であったことが示されており、多くの人が怒りを経験した後に、社会的共有を行っていることが明らかになっている。

感情を第三者に話すという意味で、社会的共有と類似した概念として“自己開示”が挙げられる。小口(1989)は、自己開示を「他者に対して、言語を介して伝達される自分自身に関する情報、およびその伝達行為」と定義している。自己開示は、自分自身に関する情報全般を他者に開示することを指すが、社会的共有は、自己の情動を他者に伝えることと定義されており、社会的共有は、自己の感情の自己開示と捉えることができる。

自己開示には鬱積したものを浄化するカタルシスの効果があると考えられ、ネガティブな体験について自己開示をせず、他人に知られないように隠すことは、強いストレスを自分自身に与え、身体的健康に害を及ぼすと考えられている(和田, 1995)。また、Pennebaker(1989)は、トラウマティックな事象が言語で表現されなとき、思考や感情、行動を抑制するために費やす努力が慢性的に行われるため、心身の健康に影響を及ぼしやすくなることを述べている(川瀬, 1999)。このように「社会的共有」や「自己開示」と言われるような、自己の情動経験を他者に伝えることは、怒りをはじめとした受け入れがたいネガティブな情動を受け入れるプロセスとなる可能性が示唆されている。

さらに、怒りは社会的に共有されたルールに基づいて個々の正当性を評価され(Averill, 1993)、怒りの社会的共有においては、話し手が聞き手からの正当性を求めていると指摘されており(Wetzerら, 2007)、怒り感情の社会的共有におい

ては、他の情動と比べて、特に他者からの正当性の評価が強く必要とされていることが示唆されている。自身が経験した怒りの正当性を保証するためには、社会的共有をすることで聞き手から共感を得ることによって、怒りの正当性が他者から認められることにつながると推測される。

3. 感情の共有とソーシャル・サポート

ソーシャル・サポートとは、重要な他者から得られる様々な形の援助であり、健康維持・増進に関わる重大な概念である(久田, 1987)。福岡(2009)は、大学生を対象として調査を行い、ストレス体験時に、親しい友人に対してストレス経験について自己開示をすることが、ソーシャル・サポートを得ることができるという感覚を強め、ソーシャル・サポートを受け入れることで、孤独感を抑制することを明らかにした。また、石毛・無藤(2005)は、中学生3年生を対象に、「困難な出来事を経験しても個人を精神的健康へと導く心理的特性」であるレジリエンスとソーシャル・サポートの関連があることを示した。以上のことから、怒り経験の開示はソーシャル・サポートを得る感覚を強めると考えられる。さらに、川瀬(1999)や吉田(2012)は、情動体験を社会的共有した際に、聞き手が否定的なフィードバックを行った場合、話し手のポジティブな意味づけが阻害されることを明らかにし、感情の社会的共有が効果的に働くために重要なことは、聞き手の反応であると指摘している。このように、自分のネガティブな感情を他者に伝え、その感情が受容された場合、感情状態がポジティブになるということが示されている。

また、Fairbairn(1952)は、人が怒り感情に対してどう対処するかは、その人自身のパーソナリティの問題であると述べており、性格特性は怒り喚起後の行動と密接に関連しているといえる。社

会的共有を行うことがソーシャル・サポートの役割を担うことについて前述したが、ソーシャル・サポートは援助されたという過去の体験によって形成され、その体験に基づく援助の可能性の予測である(久田・千田・箕口, 1989)。したがって、この他者に援助されたという体験は、人が信頼できるものであると認知する基本的信頼感とその土台にあり、社会的共有をソーシャル・サポートとして認知する背景にある特性として、基本的信頼感が想定される。谷(1996)は、青年期における基本的信頼感尺度を作成し、「基本的信頼感」「対人的信頼感」の下位尺度で構成されることを明らかにした。さらに、「基本的信頼感」がErikson理論における自分自身や人生への信頼感や同一性の感覚を表すのに対し、「対人的信頼感」は現実の人間関係に基づく感覚を測定するものであり、両者は概念的に異なることを谷(1998)は示している。

一方、榎本(2005)は、大学生を対象に自己開示要因と自己開示抑制要因について検討し、自己開示を抑制する者ほど、自分の過去に否定的なとらわれがあり、自分の過去を肯定的に評価できず、抑うつが高いことを明らかにした。このことから、社会的共有の抑制要因としても、自己への否定的なとらわれとの関連が推測される。そして、社会的共有をしないため、他者との関係の中でネガティブな出来事を消化することができず、一人で抱えることになり、自分に注目が偏ってしまう自己没入と関連すると考えられる。自己没入とは、自己へ注意を向けやすく、自己へ向いた注意を維持させやすい傾向のことであり、自己注目の持続というこの傾向が、抑うつに関連している(坂本, 1997)。

本研究の目的

怒り感情は、日常的に感じやすく、対人関係や心身の健康に悪影響を及ぼしやすいため、喚起さ

れた怒り感情の扱い方は社会適応や精神衛生に重要である。しかし、先行研究では、怒り感情の社会的共有後のプロセスについてほとんど検討されていない。そこで、社会的共有によって怒り経験や怒り感情がどう鎮静化するか、社会的共有が性格や精神衛生に及ぼす影響を明らかにし、怒り感情の社会的共有の機能について検討することを目的とする。以上の目的を検討するため、まず、怒りの社会的共有がどのように怒り感情の鎮静化に寄与しているかを明らかにする。次に、怒り感情の喚起から鎮静化に至るまでの全体的なプロセスを明らかにし、怒り感情の社会的共有が怒り感情の取り扱いにどう影響を及ぼしているかを検討する。最後に、社会的共有と性格特性及び精神衛生との関連について検討する。

予備調査

目的

怒り感情の社会的共有後、どのようなプロセスが働くのか、及び実際に社会的共有が怒り感情の鎮静化に寄与しているかを探索的に検討する。

方法

1. 調査時期と調査対象

2015年11月から2016年2月に、大学生および大学院生10名(男性4名、女性6名、平均年齢は21.8歳、 $SD=1.72$)に行った。

2. 調査方法

半構造化面接を行った。なお、大淵・小倉(1984)は、家族や友人・知人など、親しい人々が怒りの対象になりやすいと述べていることから、対象を親密な関係にある人物とし、過去1年以内における親密な関係にある人物に対しての怒り経験及び社会的共有、怒り経験に対する考え方、気持ちの変化などについて尋ねた。面接前に自由意志による参加及びプライバシーの保護について説明を

し、同意を得てから面接を行い、倫理面については十分配慮した。

3. 分析の手続き

本調査では、怒り感情を経験した後の社会的共有に焦点を当て、社会的共有後どのようなプロセスを経るのかを明らかにするために、M-GTA(木下, 2003)を用いた。本研究では、分析テーマを「怒り経験の社会的共有のプロセス」とし、分析焦点者を「怒り経験を社会的共有した青年」と設定した。

結果と考察

分析の結果、7のカテゴリー、18の概念が生成された(表1)。以下、【】：概念名、<>：カテゴリー名を示す。

怒り喚起後から社会的共有を経て鎮静化に至るまでの全体のプロセスを図1に示す。

まず、怒りを喚起させられる出来事を経験した後、怒り感情が生起する。その後の行動として、怒り感情を感じた出来事に対して、【放置】した場合、社会的共有は行われぬ。一方で、怒り感情喚起後に、【抑制】、【攻撃】、【理性的伝達】を行った場合、社会的共有が行われる。社会的共有を行った後、<聞き手に抱えられた気持ち>と、聞き手からの助言や第三者としての意見によって、怒り経験について別の見方や考え方を取り入れることができる<視野拡大>が生じる。この<聞き手に抱えられた気持ち>と<視野拡大>の両方が統合されることで、<再構成>に至る。この段階では、怒り経験について振り返り、その経験を自分にとって肯定的なものとして考えたり、自分の非について考え直したりすることで、怒り経験について捉え直す。そのようにすることで、自分の怒り経験及び怒り感情を消化し、<怒り感情の鎮静化>に向かう。

以下、予備調査の目的であった、社会的共有後

のプロセスに着目し、IV. 聞き手に抱えられた気持ちとV. 視野拡大、VI. 再構成とVII. 怒り感情の鎮静化の2つのプロセスについて、それぞれ考察する。

(1) 聞き手に抱えられた気持ちと視野拡大

社会的共有によって、怒りが鎮静に向かうことを促進するプロセスとして、【聞き手の共感】がまず必要である。聞き手が話し手の怒り経験について、話し手の怒りを理解し、受け止めることが重要となる。一方、聞き手から自分が求めている意見を言われたり、非難されるようなことが起きた場合、その人物に社会的共有を行うことをやめようと思ったり、余計に怒り感情が増す状況になる可能性がある。怒り感情は他の感情に比べて、正当性を重視する感情であり(Wetzerら, 2007)、聞き手が話し手の怒り感情を受容することが、社会的に妥当な怒り感情であるかどうかという不安な気持ちを抱えている話し手に対し、その怒り感情の正当性を肯定することになると考えられる。話し手を感じた怒りが怒り感情が喚起されて当然

の出来事であると認められることは、怒り感情を落ち着かせるための第一歩となると考えられる。

次に、<聞き手に抱えられた気持ち>を基盤として、【聞き手の客観的意見】及びその意見を話し手が受け入れる<視野拡大>のプロセスが重要となる。聞き手は、怒り経験の当事者でないために、怒り感情に巻き込まれている話し手よりも、その出来事について冷静に距離を持って考えられる。そのため、聞き手は第三者の視点を持って、感じ取った意見を話し手に述べるができる。さらに、聞き手が話し手に助言を与え、それによって話し手の怒り経験に対する解決につながった例も見出された。このように、<視野拡大>は、怒り経験や怒り感情の捉え方の変化を意味する。

以上の社会的共有による怒り感情と捉え方の変化は、他者にサポートを求めた話し手と、サポートを担った聞き手の関わりによって成り立ち、社会的共有がソーシャル・サポートとしての機能を担っていることが示唆された。これは、ストレス体験時に親しい友人に対してストレス経験を自己

表1 カテゴリー、概念とその定義

カテゴリー	概念	定義
怒り感情喚起	怒り感情	他者からの攻撃や怠慢、気遣いのなさで自分が傷つけられたと感じるときに生じる不快な感情。
怒り感情後の行動	抑制 攻撃 理性的伝達 放置	怒り感情を抑えて、自分を落ち着かせる努力をすること。 怒り感情を喚起させた相手に直接強く攻撃をすること。 怒り感情を喚起させた相手に直接不快な気持ちを落ち着いて伝えること。 怒り感情を喚起させられた後、相手に伝達せず、行動も起こさず、そのままにしておくこと。
社会的共有の有無	社会的共有有り 社会的共有無し	自分の怒り経験を他者に語り、共有すること。 他者に怒り経験を話さないこと。
聞き手に抱えられた気持ち	不安・緊張の緩和 聞き手の共感 正当性肯定 怒り感情の増長	怒り経験を他者に話すことによって緊張や不安な気持ちが和らぐこと 聞き手も話し手の気持ちを理解し、それを表明すること。 自分の怒り感情が正しいものであると第三者から肯定されること。 社会的共有直後、聞き手の共感によって、怒り感情を喚起させた相手に対してより怒りが増長すること。
視野拡大	聞き手の客観的意見 視野拡大	共有した怒り経験について聞き手の意見を返してもらうこと。 社会的共有をし、それに対する聞き手の意見を取り入れて、話し手が怒り経験の見方や考え方を変え、広げること。
再構成	肯定的再構成 諦め 罪悪感	最終的に怒り経験について自己にとって肯定的な振り返りをする。こと。 怒り感情を喚起させた相手に期待せず、諦めること。 相手に怒り感情を伝えた場合、怒り感情が鎮静化した後に強く言いすぎたのではないかと、申し訳なく思うこと。
怒り感情の鎮静化	落ち着き 関係の修復	怒り感情生起後、徐々に気持ちが落ち着いていくこと。 怒り感情を喚起させた相手との関係が元に戻る。こと。

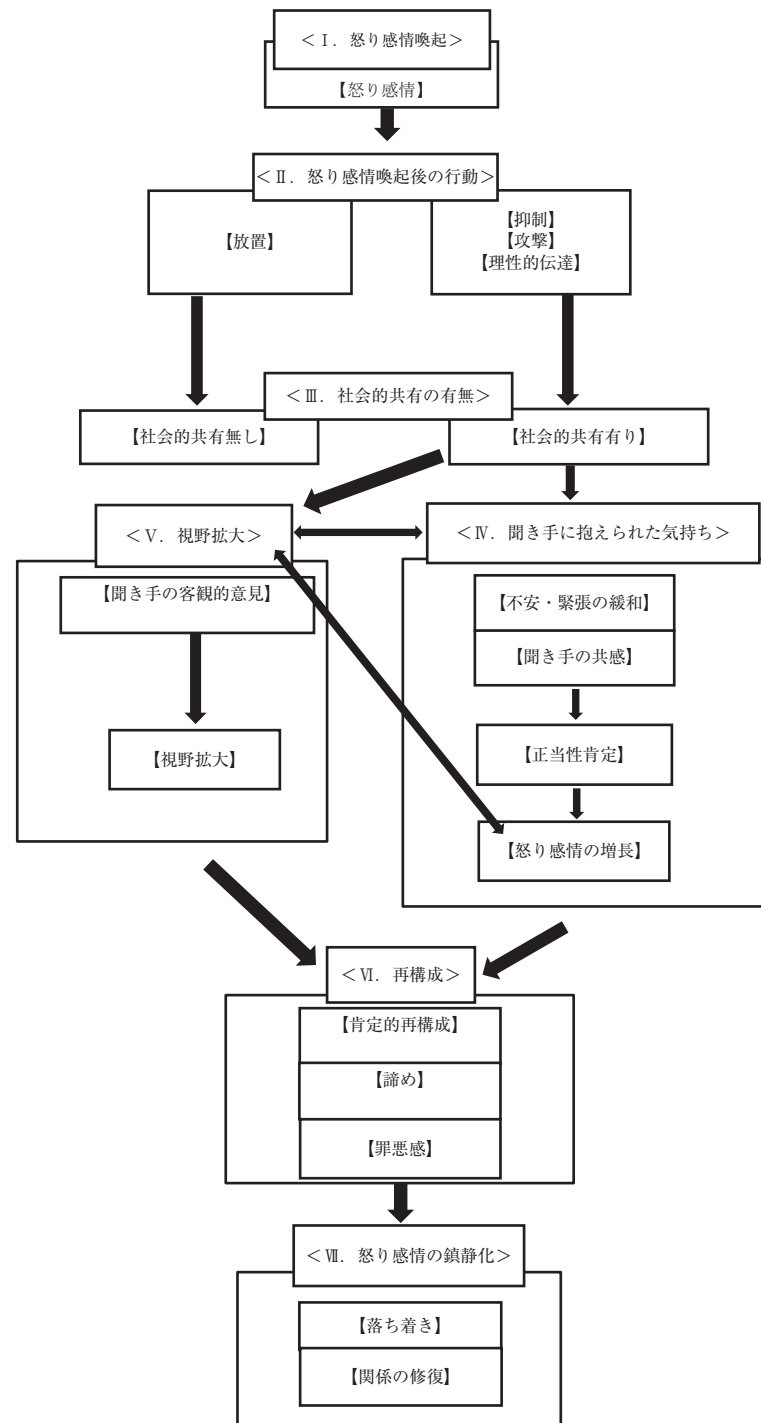


図1 怒り感情の社会的共有から鎮静化に至るまでのプロセス図(M-GTA)

開示することが、ソーシャル・サポートを得ることができるという感覚、及びソーシャル・サポートの受け入れに影響を及ぼすことを報告した福岡(2009)の研究とも一致する。

(2) 再構成と怒り感情の鎮静化

怒り経験による怒り感情の変化を表す<聞き手に抱えられた気持ち>と、怒り経験の捉え方の変化である<視野拡大>の両者が統合され、怒り経験自体をどのような体験であったかを振り返る<再構成>に至る。吉田(2012)の研究では、怒り感情を社会的共有した後、受容的に他者に受け止められることが、外傷後自己成長感につながることを示されているが、本研究では、この怒り経験についての振り返りが肯定的なものだけではなく、再構成の際に、【諦め】や【罪悪感】が生じるということが見出された。

怒り経験についての<再構成>を経て、<怒り感情の鎮静化>に至る。ここでの<怒り感情の鎮静化>は、怒り感情が小さくなり、落ち着いた感情状態となることや、怒り感情を喚起させた相手との関係を修復し、以前と同じような関係を取り戻すことを表す。強い怒り感情であっても、社会的共有を行い、聞き手に気持ちを受け入れてもらい、怒り経験に対する見方を変えることで、怒り経験の捉え直しが始まり、怒り感情が鎮静化に向かうと考えられる。

怒り感情喚起直後や、社会的共有時と比べると、怒り感情は落ち着きを取り戻し、怒り感情喚起対象との関係性は以前と同じ状態に戻っている。このように、自分だけで怒り感情を処理するよりも、受け入れ、支えてくれる他者の存在が、<怒り感情の鎮静化>に寄与する可能性が示唆された。

第1研究

目的

予備調査で示された、社会的共有後の怒り経験

の認知と感情の変化についてのプロセスの各側面をもとに、社会的共有によってもたらされる感情及び認知の変化を測定する尺度の作成を目的とする。

方法

1. 調査時期と調査対象

2016年7月～9月に、大学生283名(男性185名、女性98名、平均年齢18.98歳、SD=1.04)を対象に行った。

2. 調査方法

個別自記入式の質問紙調査を集団調査形式で実施した。実施時間は約10分であった。

3. 質問紙の構成

質問紙は以下の項目で構成された。①と②については全員に回答を求めた。怒り経験を社会的共有する場合は③から⑤を、しない場合には⑥から⑨の回答を求めた。

①フェイスシート

②怒り感情を感じた時期(「a. 1年前」「b. 半年前」「c. 1か月前」「d. 2週間以内」の中から1つを選択)、怒り感情喚起の対象(予備調査の結果をもとに、「a. 親」「b. 兄弟・姉妹」「c. 同性の友人」「d. 異性の友人」「e. 恋人」「f. その他」の中から1つを選択)、怒りを感じた理由(木野(2000)をもとに、怒り感情を感じた理由を「a. 信頼の裏切り」「b. 拒絶」「c. 不当な批判」「d. 相手の怠慢・配慮のなさ」「e. 慢性的ないらつき」「f. その他」の中から最もあてはまるものを1つを選択)、社会的共有の有無(「1. はい」と「2. いいえ」の中から1つを選択)

<社会的共有有りの場合>
③「怒り感情の社会的共有尺度」: 社会的共有によって、もたらされる感情及び認知の変化について測定する項目で、予備調査での結果をもとに、『聞き手に抱えられた気持ち』、『視野拡大』、『再構

成』の3因子を想定し、32項目を独自に作成した。「あなたが怒りを感じた出来事を他者に話した後どのような気持ちになりましたか。話した後の気持ちについて、当時を思い出して、「1. 全くあてはまらない」から「5. よくあてはまる」の中から、あなたにあてはまるもの1つを選び、数字に○をつけてください。」と教示文を提示し、5件法で回答を求めた。

④現在の怒り感情の落ち着きの程度：「その怒りはどれくらい落ち着いていますか。あなたの気持ちの落ち着きの程度に最もあてはまる数字1つを選んで○をつけてください。」と教示文を提示し、「1. まったく落ち着かなかった」から「4. 非常に落ち着いた」の4件法で回答を求めた。

⑤怒り経験における自己成長感：宅(2010)による「外傷後成長感尺度」を用いた。他者への親密性の高まりを表す『他者との関係』6項目、人生に対する新たな視点の獲得を表す『新たな可能性』4項目、困難を経験する中で、自分に対する自信や強さの実感を表す『人間としての強さ』4項目、スピリチュアルな事柄への理解が深まったり、人生への感謝を表す『精神的(スピリチュアルな)変容および人生に対する感謝』4項目の4つの下位尺度のうち『他者との関係』6項目、『新たな可能性』4項目、『人間としての強さ』4項目の3つの下位尺度を用いた。「今回の調査でお答えいただいた一連の出来事によって、あなた自身の生き方に何か変化はありましたか。以下の文章のそれぞれについて、あなたの生き方に、これらの変化がどの程度生じたか、最もあてはまる数字1つに○をつけてください。」と教示文を提示し、「1. 全く経験しなかった」から「6. かなり強く経験した」の6件法で回答を求めた。

<社会的共有無しの場合>

⑥社会的共有を行わなかった理由：「怒りを強く感じた出来事について、他者に話さなかったのは

何故ですか。その理由をできるだけ詳しく教えてください。」という教示文を提示し、自由記述で回答を求めた。

⑦現在の怒り感情の落ち着きの程度：「その怒りはどれくらい落ち着いていますか。あなたの気持ちの落ち着きの程度に最もあてはまる数字1つを選んで○をつけてください。」と教示文を提示し、「1. まったく落ち着かなかった」から「4. 非常に落ち着いた」の4件法で回答を求めた。

⑧「怒り感情の社会的共有尺度」の下位尺度『再構成』：独自に作成した「怒り感情の社会的共有尺度」のうち、『再構成』の7項目について、「あなたが怒りを感じた出来事の後、どのような気持ちになりましたか。あなたが感じた気持ちについて、当時を思い出して、「1. 全くあてはまらない」から「5. よくあてはまる」の中から、あなたにあてはまるもの1つを選び、数字に○をつけてください。」と教示文を提示し、5件法で回答を求めた。

⑨怒り経験における自己成長感：宅(2010)による「外傷後成長感尺度」のうち、『他者との関係』6項目、『新たな可能性』4項目、『人間としての強さ』4項目の3つの下位尺度を用いた。「今回の調査でお答えいただいた一連の出来事によって、あなた自身の生き方に何か変化はありましたか。以下の文章のそれぞれについて、あなたの生き方に、これらの変化がどの程度生じたか、最もあてはまる数字1つに○をつけてください。」と教示文を提示し、「1. 全く、経験しなかった」から「6. かなり強く経験した」の6件法で回答を求めた。

結果

1. 怒り感情の社会的共有について

全回答者291名のうち、無回答の者8名を除く283名(男性185名、女性98名、平均年齢18.98歳、 $SD = 1.04$)を有効回答者とした。有効回答者のうち、社会的共有を行った者は、48% (135名、男性76名、女性59名、平均年齢18.89歳、 $SD = 1.00$)であり、社会的共有を行わなかった者は、52% (148名、男性109名、女性39名、平均年齢19.05歳、 $SD = 1.08$)であった。

性別と怒り感情の社会的共有の有無との関連を検討するため、 χ^2 検定を行った(表2)。社会的共有有りは男性よりも女性の方が、割合が高く、社会的共有無しは女性よりも男性の割合が高いことが明らかになった。

表2 怒り感情の社会的共有の有無と性別との関連

社会的共有の有無	n	男性	女性
社会的共有有	135	56.3	43.7
社会的共有無し	148	73.6	26.4

$\chi^2(1) = 9.391, p < .01$

2. 社会的共有を行わなかった理由の分類

社会的共有を行わなかった者に対して、社会的共有を行わなかった理由及び、その後の行動について自由記述式で求めた回答を、KJ法(川喜田, 1967)を援用して心理学を専攻する大学院生2名が行った。その結果、①話す必要性がない、②たいしたことではない、③自己解決可能、④話しても解決しない、⑤自己評価の悪化を防ぐため、⑥聞き手への配慮、⑦話す対象がいない、⑧怒りを喚起させた相手・集団への配慮、⑨話すこと自体がめんどくさいの9つのカテゴリーに分類された(表3)。多かった回答は、「話す必要性のなさ」、次に多かった回答は、「たいしたことではないから」、「話しても解決しない」、「自己解決可能」、「話す人がいない」であった。また、「自己評価の悪化を防ぐため」という回答もあった。

表3 怒り感情の社会的共有を行わなかった理由の分類(KJ法)

カテゴリー	切片数	比率(%)
話す必要性のなさ	50	29.1
たいしたことではないから	30	17.4
話しても解決しない	20	11.6
自己解決可能	13	7.6
話す人がいない	13	7.6
聞き手への配慮	12	7.0
怒りを喚起させた相手・集団への配慮	8	4.7
自己評価の悪化を防ぐため	8	4.7
めんどくさい	5	2.9
その他	13	7.6
合計	172	100.2

(切片数 n = 172)

3. 怒り感情の社会的共有尺度の作成

社会的共有を行ったと回答した135名(男性76名、女性59名、平均年齢18.89歳、 $SD = 1.00$)を対象に分析を行った。怒り感情の社会的共有尺度候補項目32項目について最尤法、プロマックス回転による因子分析を行った解析の結果、固有値の推移と因子の解釈可能性から、4因子19項目が妥当であると判断された(表4)。第1因子は、怒り体験が自分にとってどのような体験であったかを振り返る項目がまとまったため「再構成」と命名した。第2因子は、聞き手からアドバイスをもらい、考え方が変化する項目がまとまったため、「視野拡大」と命名した。第3因子は、聞き手からの受容を得られた項目にまとまったため、「受容」と命名した。第4因子は、聞き手から共感してもらったからこそ再び怒りがよみがえる項目にまとまったため、「怒りの再体験」と命名した。クロンバックの α 係数を算出したところ、 α 係数は、.72～.89と概ね高い値を示し、十分な信頼性が確認された。因子間相関を算出した結果、「受容」は、「視野拡大」とやや強い正の相関($r = .470$)がみられ、「再構成」と弱い正の相関($r = .289$)がみられた。「再構成」は、「視野拡大」とやや強い正の相関($r = .674$)がみられた。

表4 怒り感情の社会的共有尺度因子分析結果(プロマックス回転、最尤法)

項目内容	I	II	III	IV		
<再構成>(α=.867)						
16 自分も怒り過ぎたのではないかと振り返ってみて思った	.868	-.177	.063	-.037		
14 怒ったことを、相手に申し訳なく感じるようになった	.781	-.126	-.028	.026		
27 自分にも非がある部分もあったと思うようになった	.658	.137	-.056	-.014		
24 怒りを起こさせた人よりも自分が変わろうと思った	.552	.247	-.025	.035		
13 怒った出来事も自分にとっていい経験だと思うことができるようになった	.521	.274	.027	-.051		
10 怒った経験から否定的な側面だけでなく、肯定的な側面も見出すことができた	.500	.261	.086	.085		
22 怒っても得しないような気持ちになった	.470	.143	-.157	.126		
<視野拡大>(α=.891)						
7 意見をもらって、落ち着いて考えようと思った	.064	.856	-.085	-.072		
9 アドバイスをもらい、違う視点を持てるようになった	-.091	.849	.035	.031		
8 意見をもらって、怒った経験について距離を置いて考えられるようになった	.008	.768	.134	-.015		
3 第三者としての視点を知ることができたので、冷静に考えられた	.006	.720	-.086	.095		
28 意見をもらって、客観的に考えることができるようになった	.154	.619	.090	-.133		
<受容>(α=.866)						
11 怒った気持ちを聞き手が受け止めてくれたので、安心した	-.220	.056	.871	-.037		
20 しっかりと自分の話を聞いてもらえたから安心した	.140	-.039	.827	.085		
12 話してスッキリした	-.013	-.038	.796	-.083		
29 自分の怒りを肯定してもらえたので、気持ちが落ち着いた	-.025	-.033	.760	.133		
25 話すことで不安や緊張していた気持ちが和らいだ	.154	.112	.489	-.057		
<怒りの再体験>(α=.728)						
19 共感してもらって再びその時の怒りが蘇った	-.136	.128	-.009	.946		
1 自分の正しさが認められて、怒りを喚起させた相手に対してまた怒りがわいてきた	.231	-.159	.054	.622		
	因子間相関		I	.674	.289	.020
			II	.470	.100	
			III		.109	

表5 社会的共有の有無による再構成の平均値の差

社会的共有の有無	n	平均値	SD	F値	t値(df)
社会的共有有	133	19.50	7.00	.26	.261(277)n.s.
社会的共有無	146	19.72	6.75		

表6 怒り感情の社会的共有尺度と日本語版外傷後成長感尺度の相関係数

		他者との関係	新たな可能性	人間としての強さ
怒り感情の社会的共有尺度	受容	.427** (133)	.145 (134)	.288** (133)
	怒りの再体験	.452** (133)	.063 (134)	.233** (133)
	視野拡大	.536** (133)	.506** (134)	.468** (133)
	再構成	.452** (133)	.463** (134)	.367** (133)

() : 有効回答数, **p<.01

4. 社会的共有の有無による怒り経験の再構成の平均値の差

怒り経験の「再構成」について、社会的共有の有無による平均値の差の検定を行った(表5)。検定の結果、有意差が見られなかった。したがって、社会的共有の有無によって、「再構成」に差がないことが明らかになった。

5. 怒り感情の社会的共有尺度と外傷後成長感尺度の関連

社会的共有後の感情及び認知の変化と、怒り経験後の外傷後成長感との関連を検討するために、怒り感情の社会的共有尺度と外傷後成長感尺度との相関係数を算出した(表6)。その結果、「受容」は、「他者との関係」とやや強い正の相関(r=.427)、「人間としての強さ」と弱い正の相関(r=.288)がみられた。「怒りの再体験」は、「他者との関係」とやや強い正の相関(r=.452)、「人間とし

ての強さ」と弱い正の相関(r=.233)がみられた。「視野拡大」は「他者との関係」とやや強い正の相関(r=.536)、「新たな可能性」とやや強い正の相関(r=.506)、「人間としての強さ」とやや強い正の相関(r=.468)がみられた。「再構成」は、「他者との関係」とやや強い正の相関(r=.452)、「新たな可能性」とやや強い正の相関(r=.463)、「人間として強さ」と弱い正の相関(r=.367)がみられた。

6. 社会的共有の有無別の外傷後成長感の比較

外傷後成長感について、社会的共有の有無によって差があるのかを検討するため、下位尺度ごとに平均値の差の検定を行った(表7)。外傷後成長感の下位尺度「他者との関係」について、社会的共有の有無による平均値の差の検定を行った。検定の結果、1%水準で有意差が見られた。以上のことから、社会的共有を行った者は、社会的共有を行わなかった者よりも、「他者との関係」の得点が高いことが明らかになった。外傷後成長感の下位尺度「新たな可能性」について、社会的共有の有無による平均値の差の検定を行った。検定の結果、5%水準で有意差が見られた。以上のことから、社会的共有を行った者は、社会的共有を行わなかった者よりも、「新たな可能性」の得点が高いことが明らかになった。

外傷後成長感の下位尺度「人間としての強さ」について、社会的共有の有無による平均値の差の検定を行った。検定の結果、有意差が見られな

表7 社会的共有の有無による日本語版外傷後成長感の平均値の差の検定

	社会的共有の有無	n	平均値	SD	F値	t値(df)
他者との関係	有	134	17.43	7.77	3.89	4.28(278)***
	無	146	13.73	6.70		
新たな可能性	有	135	9.75	5.43	4.71	2.44(279)*
	無	146	8.30	4.52		
人間としての強さ	有	134	9.78	4.82	.14	.87(278)n.s.
	無	146	9.26	4.48		

***p<.001 *p<.0

かった。

7. 社会的共有の有無別の怒り感情の落ち着いた程度の比較

怒り感情の落ち着いた程度について、社会的共有の有無による平均値の差の検定を行った(表8)。検定の結果、0.1%水準で有意差が見られた。したがって、社会的共有を行った者の方が、行わなかった者より、怒り感情が落ち着いたと感じていることが明らかになった。

表8 社会的共有の有無による怒り感情の落ち着いた程度の平均値の差の検定

社会的共有の有無	n	平均値	SD	F値	t値(df)
社会的共有有	135	3.23	.99	1.51	4.76(281)***
社会的共有無	148	2.67	1.04		

***p<.001

考察

1. 怒り感情の社会的共有について

社会的共有を行った者は48%で、社会的共有を行わなかった者は52%であった。社会的共有を行ったと答えた者と、社会的共有を行っていないと答えた者の間で、性差を検討したところ、男性よりも女性の方が、怒り感情の社会的共有を行うことが明らかになった。本研究では、社会的共有を行った者は約半数であり、調査対象者のうち怒り経験について社会的共有を行ったと回答したのは71.3%であったという吉田(2012)の結果と大

大きく異なる結果となった。社会的共有は女性に顕著に見られる(Matarazzo, 2008)ことを示しており、青年期女子のみを対象とした吉田(2012)と比べて、男性が65.4%、女性が34.6%を対象とした本研究では、社会的共有を行った者の割合が低くなったことが推察される。

2. 怒り感情の社会的共有をしないことについて

怒り感情の社会的共有をしない理由として、以下の5つが挙げられた。

第1に、怒り感情の程度の弱さである。社会的共有をしなかった者に対し、その理由について尋ねた結果、「話す必要性のなさ」が最も多かった。話す必要性自体を感じないのは、「たいしたことではないから」という怒り感情の程度がそもそも低い可能性が考えられる。怒り感情の程度自体が低いために、話すほどのことではないと考え、社会的共有を行わないということが示唆された。第2に、他者からのサポートに対する期待感のなさということが挙げられる。社会的共有を行わない理由として、「話しても解決しない」が多く挙げられた。ネガティブな体験について話すことで気持ちが楽になるというような他者からのサポートは期待しておらず、他者からの援助を受け入れることができない可能性が示唆される。第3に、サポートしてくれる存在がないということである。社会的共有をしない理由として、「話す人がいない」という回答がみられ、サポートを与えてくれる親密な他者が身近にいないため、話すことができない場合もあるということが明らかになった。第4に、怒り経験について話すことのリスクが挙げられる。「自己評価の悪化を防ぐため」に社会的共有を行わないと回答した者もいた。川西(2008)は、ネガティブな情動を開示することは自己の評価を低める可能性もあるため、隠そうとすることが起きることがあることを示した。怒り経

験という、ネガティブな事象について話すことで生じる、自己評価の悪化や聞き手の気分を害するリスクによる社会的共有の回避が見出された。最後に、自己解決できると考えていることである。他者のサポートを借りなかったとしても、自分の怒り経験について、自分だけの中で消化することができる力があるという自己効力感を持っており、「自己解決可能」であると考えため、社会的共有をしないということが推察される。

3. 社会的共有による怒り感情の鎮静化のプロセス

社会的共有による怒り感情と認知の変化は、「受容」、「怒りの再体験」、「視野拡大」、「再構成」の4つが抽出された。「受容」は、話し手は怒った気持ちを話すことで聞き手に受け止められ、肯定してもらったと感じ、安心感につながることを表す。この「受容」は、ソーシャル・サポートの中でも、ストレスに苦しむ人の傷ついた自尊心や情緒に働きかけてその傷を癒し、自ら積極的に問題解決に当たれるような状態に戻す社会情緒的サポート(浦, 1994)と一致すると考えられる。次に、「怒りの再体験」は、聞き手に怒り感情について受容・共感してもらい、その正当性を肯定してもらうことで、再び当時の怒りが呼び起こされることを表す。この因子は、当初想定していなかったが、共感を得ることが単に怒り感情の落ち着きにつながるのではなく、怒り喚起直後の激しい感情が思い出されることにつながる。「視野拡大」は、聞き手の意見やアドバイスを得て、自分の怒り経験と怒り感情について考え、その考えを自分の中に取り入れることで、怒り経験についての考え方が広がることを表している。この「視野拡大」は、ソーシャル・サポートの中でも、何らかのストレスに苦しむ人にストレスを解決するのに必要な資源を提供したり、自分でその資源を手に入れることができるような情報を与えたりするような働きかけであ

る道具的サポート(浦, 1994)と一致すると考えられる。最後に、「再構成」は、怒り経験を受け入れ、自分の中で消化し、自分の非についても振り返ることができるという特徴を示している。

「受容」と「視野拡大」、「再構成」に関連がみられたことから、受容感が高いほど、怒り経験についての見方が広がり、自分の中で怒り経験を消化し、新しく意味づけをすることができることが明らかになった。このことから、聞き手の受容によって安心感を得られ、怒り経験や怒りの気持ちについて、冷静に考えを巡らせることができると推察される。また、「視野拡大」と「再構成」の関連が見られたことから、怒り経験についての見方が広がるほど、怒り経験を自分の中で消化し、新しく意味づけをすることができることが明らかになった。さらに、社会的共有を行った者の方が、行わなかった者よりも怒り感情の落ち着きが高いことが示された。以上のことから、怒り感情の鎮静化のためには、「受容」「視野拡大」「再構成」が重要であり、相手の反応を受けて自分の中で考え、消化する怒り経験の振り返りが、怒り感情の鎮静化につながるということが示唆された。

4. 怒り感情の社会的共有における機能

社会的共有を行った者と行わなかった者で怒り感情の落ち着きを比較したところ、社会的共有を行った者の方が、行わなかった者よりも怒り感情が落ち着いていることが示され、社会的共有を行うことが怒り感情の鎮静に効果的に寄与したといえる。一方、社会的共有の有無別に再構成の差を比較したところ、有意差が見られない結果となった。これは、本研究で尋ねている怒り経験が日常的なもので、怒り感情の程度自体が高くないため、差が出なかったと推察される。また、共感を得ることで、怒り経験の正当性が肯定され、再び当時の怒りが呼び起こされる怒りの再体験は、怒り感

情の落ち着きと負の相関があることから、怒り感情の鎮静化を阻害することが示された。社会的共有による怒りの再体験は、視野拡大から再構成の流れに取り込めることができれば、怒り感情の落ち着きに効果があるが、怒りの再体験のみが生じる場合、怒り感情の落ち着きを妨げることになることが示唆された。

さらに、社会的共有の有無別の外傷後成長感について比較したところ、社会的共有を行った者は、社会的共有を行わなかった者よりも、「他者との関係」、「新しい可能性」の得点が高いことが明らかになった。このことからわかるように、社会的共有を行った場合、行わなかった者と比較して、他者への親密性の高まりを感じ、人生に対する新たな視点の獲得を得ることができると示された。また、社会的共有後の感情及び認知の変化と外傷後成長感との関連から、怒り経験について新しい視点を取り入れ、怒り経験を受け入れ、自分の中で消化し、振り返ることができるほど、人生に対する新たな可能性を見出す傾向が強いことが明らかになった。さらに、他者に対する親密性の高まりを示す「他者との関係」と、出来事との苦悩・もがきの中で自分に対する自信と自らの強さを実感する「人間としての強さ」は、話し手が聞き手に起こった気持ちを受け止め、肯定してもらったと感じる「受容」、聞き手に怒り感情について受容・共感してもらい、その正当性を肯定してもらうことによって、再び当時の怒りが呼び起こされる「怒りの再体験」、怒り経験について新しい視点を取り入れる「視野拡大」、怒り経験を受け入れ、自分の中で消化し、自分の非についても振り返ることができる「再構成」との関連が明らかになった。これは、怒りを喚起した女子学生に対して、怒り喚起後にとる行動と自己成長感との関連を検討した結果、視点転換の試み、受容的反応のいずれも外傷後成長感に正の影響を与えていたこ

とを明らかにした吉田(2012)の研究の結果と一致する結果であった。また、「他者との関係」と社会的共有の4つの要素との関連は、社会的共有そのものが、他者の存在を前提としたものであり、他者からのサポートをもとに成り立っていることから推測される。

第2研究

目的

基本的信頼感及び自己没入が社会的共有と関連しているのか、また怒り感情の社会的共有をすることがレジリエンスにどう関連しているのかを明らかにすることを目的とした。

方法

1. 調査時期と調査対象

2016年11月に、大学生223名を対象に調査を行った。大部分が欠損回答であった回答を除き、217名(男性124名、女性93名、平均年齢19.89歳、 $SD = 2.26$)を有効回答とした。

2. 調査方法

個別自記入式の質問紙調査を集団調査形式で実施した。実施時間は約10分であった。

3. 質問紙の構成

質問紙は以下の項目で構成された。

①フェイスシート

②「怒り感情の社会的共有尺度」: 第1研究で作成された尺度であり、『受容』5項目、『怒りの再体験』2項目、『視野拡大』5項目、『再構成』7項目で構成されており、全部で32項目である。「今までに、あなたが強く怒りを感じた出来事を他者(友人や親、先輩、後輩、恋人など)に話した場面を思い出してください。当時を思い出して、あなたの話した後の気持ちについて、「1. 全くあてはまらない」から「5. よくあてはまる」の中から、あてはまるもの1つを選び、数字に○をつけ

てください。」と教示文を提示し、5件法で回答を求めた。

③「没入尺度」(坂本, 1997): 自己へ注意を向けやすく、自己へ向いた注意を維持させやすい自己没入傾向を測定する没入尺度を使用した。この尺度は、『自己没入』11項目と『外的没入』8項目から構成されており、全部で19項目である。「以下の項目を読んで、それが自分の性質にあてはまる程度を考えてください。「1. 全くあてはまらない」から「5. かなりあてはまる」の中から1つだけ選んで、選んだ番号を○で囲んでください。あまり考え込まず、思うとおりに回答してください。」と教示文を提示し、5件法で回答を求めた。

④「S-H式レジリエンス検査・パートI」(佐藤・祐宗, 2009): 『ソーシャルサポート』12項目、『自己効力感』10項目、『社会性』5項目から構成されており、全部で27項目である。「以下の各項目について、あなた自身にあてはまるものを「1. 全くそうではない」から「5. 全くそうである」の中から、1つを選び、数字に○をつけてください。」と教示文を提示し、5件法で回答を求めた。

⑤「基本的信頼感尺度」(谷, 1996): 『基本的信頼感』6項目、『对人的信頼感』5項目から構成されており、全部で11項目である。「以下の各項目について、あなた自身にあてはまるものを「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常にあてはまる」の中から、1つを選び、数字に○をつけてください。」と教示文を提示し、7件法で回答を求めた。

結果

1. 怒り感情の社会的共有尺度と没入尺度の関連
他者との関係の中でネガティブなものを消化できず自分に注目が偏る自己没入が、怒り感情の社会的共有を行わないことと関連があることを明らかにするため、怒り感情の社会的共有尺度の4因子と没入尺度との相関係数を算出した(表9)。

その結果、「自己没入」は、「受容」($r = .202$)と「怒りの再体験」($r = .239$)との間に弱い正の相関がみられた。したがって、自己への注意が向きやすい傾向が高いほど、聞き手に怒り感情が受け入れられたと感じることが明らかとなり、さらに、自己への注意が向きやすい傾向が高いほど、再び怒りがよみがえることが明らかになった。一方、「外的没入」は、「受容」($r = .245$)と「再構成」($r = .233$)との間に弱い正の相関がみられた。したがって、外的な対象への注意が向きやすい傾向が高いほど、聞き手に怒り感情が受け入れられたと感じることが明らかになり、外的な対象への注意が向きやすい傾向が高いほど、怒り経験について自分の中で消化し、自分の非についても振り返ることができることが明らかになった。

表9 怒り感情の社会的共有尺度と没入尺度の相関係数(全体)

	受容	怒りの再体験	視野拡大	再構成
自己没入	.202** (216)	.239** (214)	.117 (215)	.182** (213)
外的没入	.245** (215)	.160* (213)	.141* (214)	.233** (212)

(): 有効回答数, ** $p < .01$, * $p < .05$

2. 怒り感情の社会的共有尺度とS-H式レジリエンス検査の関連

怒り感情を社会的共有することがレジリエンスと関連があることを明らかにするため、怒り感情の社会的共有尺度の4因子とS-H式レジリエンス検査との相関係数を算出した(表10)。

その結果、「ソーシャルサポート」は、「受容」($r = .479$)と「視野拡大」($r = .442$)との間にやや強い正の相関がみられ、「再構成」($r = .347$)と弱い正の相関がみられた。したがって、他者からサポートを受けることができるネットワーク構築力をもっているほど、聞き手に怒り感情が受け入れられたと感じ、怒り経験について新しい視点を取

り入れ、怒り経験について自分の中で消化し、自分の非についても振り返ることができる傾向がみられた。

「自己効力感」は、「受容」($r = .353$)と「視野拡大」($r = .353$)及び「再構成」($r = .261$)との間に弱い正の相関がみられた。したがって、目前の課題をやり通すだけの自信につながる能力を身につけているほど、聞き手に怒り感情が受け入れられたと感じ、怒り経験について新しい視点を取り入れ、怒り経験について自分の中で消化し、自分の非についても振り返ることができる傾向がみられた。

「社会性」は、「受容」($r = .220$)と「視野拡大」($r = .319$)及び「再構成」($r = .247$)との間に弱い正の相関がみられた。したがって、少々の嫌なことがあっても、他者と上手に協調していく能力があるほど、聞き手に怒り感情が受け入れられたと感じ、怒り経験について新しい視点を取り入れ、怒り経験について自分の中で消化し、自分の非についても振り返ることができる傾向がみられた。

表10 怒り感情の社会的共有尺度とS-H式レジリエンス検査の相関係数(全体)

	受容	怒りの再体験	視野拡大	再構成
ソーシャルサポート	.479** (216)	-.036 (214)	.442** (215)	.347** (213)
自己効力感	.353** (214)	.031 (212)	.353** (213)	.261** (211)
社会性	.220** (214)	-.120 (212)	.319** (213)	.247** (211)

(): 有効回答数, ** $p < .01$

3. 怒り感情の社会的共有尺度と基本的信頼感尺度の関連

怒り感情を社会的共有することが、基本的信頼感と関連しているかを明らかにするため、怒り感情の社会的共有尺度と基本的信頼感尺度との相関係数を算出した(表11)。その結果、「基本的信頼感」は、「怒りの再体験」と弱い負の相関($r = -$

235)がみられた。したがって、自己に対する信頼感が高い者ほど、怒りを再体験をしないことが明らかになった。

「対人的信頼感」は、「受容」($r = .316$)と「視野拡大」($r = .305$)及び「再構成」($r = .283$)との間に弱い正の相関がみられた。したがって、他者に対する信頼感が高い者ほど、聞き手から怒り感情を受け止めてもらった感覚を抱き、聞き手の助言から新しい視点を見出し、自分の中で怒り経験を消化し、自分の非についても振り返ることができる傾向がみられた。

表11 怒り感情の社会的共有尺度と基本的信頼感尺度の相関係数(全体)

	受容	怒りの再体験	視野拡大	再構成
基本的信頼感	-.058 (211)	-.235** (209)	.002 (210)	-.116 (208)
対人的信頼感	.316** (217)	.020 (215)	.305** (216)	.283** (214)

() : 有効回答数, ** $p < .01$

考察

1. 怒り感情の社会的共有と基本的信頼感及び自己没入

怒り感情の社会的共有を行う者は、どのような傾向があるか、基本的信頼感と自己没入との関連から検討した。

基本的信頼感と社会的共有後の変化との関連を検討した結果、自分への信頼感が強いほど、怒り感情の再体験を経験しないという結果が示された。一方、他者を信頼する感覚が強いほど、他者から受け入れられたとより感じ、他者の意見についても受け入れ、自分の中に取り込み、自分の考えや気持ちを再構成することができると考えられる。自分を信頼していることは、自己の怒り経験に対する考え方や感情の正当性を信じることであり、比較的安定した心理状態でいられるため、怒り感情に巻き込まれることが少なくなると推察さ

れる。一方、他者に対する信頼感があるからこそ、社会的共有を行うことができるということが示唆された。他者に対する信頼感がない場合、ネガティブな体験について、話すことで気持ちが楽になるというような他者からのサポートは期待しておらず、他者からの援助を受け入れることができない可能性が示唆される。そのため、怒り感情の社会的共有は、他者に対する信頼感が重要であると考えられる。

自己没入と社会的共有後の変化との関連からは、自己に注目する「自己没入」をするほど、他者に受容されたという認知を強めることが示された。自己に注目するということは、自分の怒り感情の正当性について注目することでもあると考えられるため、他者から受け入れられることをより重視することが推測される。さらに、「自己没入」するほど、当時の怒り感情がよみがえる「怒りの再体験」をすることが示され、自分の体験に集中し、注目することから、怒り感情が再体験されることが考えられる。一方、ある外的な対象に注意が向くほど、他者に怒り感情を受け入れられたと感じ、怒り経験について自分の中で折り合いをつけ、どのような体験であったか振り返ることが示された。これは社会的共有そのものが、怒り感情を喚起した体験や喚起させた対象について注目し、考える作業を経るものであるため、関連がみられたと推測することができる。坂本(1997)は、没入傾向が抑うつに関連していることを明らかにしたが、没入傾向が怒り経験を通じて、怒りを喚起した出来事や相手など自己の周りの外的な対象について深く考え、自分の中でストレスフルな状況に対して折り合いをつける作業につながる特性でもあることが示唆された。

以上のことから、自己と他者と両者への信頼感及び、自分だけでなく外の対象に注意を向ける傾向が怒り感情の社会的共有を支え、かつ怒り感情

の鎮静化を有効に機能させていることが示された。

2. 怒り感情の社会的共有と精神衛生

S-H式レジリエンス検査の下位尺度「ソーシャルサポート」、「自己効力感」、「社会性」は、「受容」と「視野拡大」及び「再構成」との間に正の相関がみられた。したがって、自分の力を信じ、かつ他者からサポートを受けることができる環境にあることで他者から受容されたとより感じ、それと同時に他者の意見を取り込み、自分の考えや気持ちを再構築すると考えられる。特に、ソーシャル・サポートは、援助されたという過去の体験によって形成され、その体験に基づく援助の可能性の予測である(久田・千田・箕口, 1989)ことから、安定した他者との信頼関係が社会的共有を通じてレジリエンスを強めることに重要であると考えられる。一方、「怒りの再体験」に関しては、レジリエンスと負の相関があった。「怒りの再体験」は、それ自体は当時の怒り感情が再びよみがえる現象であるために、レジリエンスを阻害することになったと考えられる。以上のことから、「受容」「視野拡大」「再構成」がレジリエンスを高めることに関連している可能性が示唆されるが、怒りの再体験が「受容」「視野拡大」「再構成」のプロセスに組み込まれる場合、レジリエンスに効果的に働くことが考えられる。福岡(2009)は、大学生を対象に、ストレス体験時に、親しい友人に対してストレス経験について自己開示をすることが、ソーシャル・サポートを得ることができるという感覚、及びその受け入れを介して孤独感を抑制することを報告したように、怒り感情の社会的共有においても、精神的な回復力を得られることが示された。

総合考察

本研究は、社会的共有によって怒り経験や怒り感情がどのように鎮静化するのか、社会的共有が性格や精神衛生に及ぼす影響を明らかにし、怒り感情の社会的共有の機能について検討することを目的としていた。以下、社会的共有による怒り感情の鎮静化のプロセス、社会的共有を支えるもの、社会的共有がもたらすものの、3つの観点から考察をする。

1. 社会的共有による怒り感情の変化と鎮静化までのプロセス

予備調査で行われた、社会的共有後の怒り感情の変化のプロセスは、以下のようにまとめられる。怒りを喚起させられる出来事を経験した後、怒り感情が生起する。その後の行動の中でも、本研究では、社会的共有が行われる場合に焦点を当て、怒り感情の変化を検討した。その結果、怒り感情の社会的共有後に怒り感情を聞き手に受け入れてもらったと認識する「受容」、聞き手に怒りの正当性を肯定してもらったことで、当時の怒り感情がよみがえる「怒りの再体験」、聞き手の助言によって、怒り経験に対する見方を広げる「視野拡大」、怒り感情を自分の中で消化し、怒り経験が自分にとってどのような体験であったかを振り返る「再構成」の4つ側面が見出された。

さらに、社会的共有による怒り感情の鎮静化までのプロセスは以下のように理解された。まず、社会的共有によって、聞き手から怒り感情を受け止めてもらう。このときに、聞き手に自分が感じている怒りの正当性を肯定してもらうことで、当時の怒り感情がよみがえる怒りの再体験が生じる。その状態から、聞き手による助言や第三者としての意見を得て、怒り経験についての見方に変化が生じ、聞き手に受容されることと怒り経験の見方の変化の両者が統合される。そして、怒り経

験について振り返り、その経験を自分にとって肯定的なものとして受け止め、自分の非を振り返り、怒り経験について捉え直す再構成に至り、怒り経験及び怒り感情を消化して、怒り感情の鎮静化へと向かうプロセスが見出された。このプロセスで重要なことは、聞き手によって受容されるだけでは怒り感情は鎮静化せず、視野拡大と再構成があるからこそ、怒り感情が鎮静化に向かうということが示唆された。また、怒り感情の再体験は、それ自体のみでは怒り感情の鎮静化に対してネガティブな働きをするが、怒り感情の再体験が受容や視野拡大に取り込まれることで、再構成に向かい、怒り感情の鎮静化に寄与すると推察される。

第1研究の結果から、他者から気持ちを受け入れられたと認知することができるほど、怒り経験についての見方を広げ、怒り経験に折り合いをつけ、振り返ることができることが明らかになった。これは、怒り経験が聞き手によって受容されたことと認識することができるほど、怒りを経験した者の怒り感情や、考え方が変化することが生じており、社会的共有が怒り感情にもたらす機能が示唆された。川瀬(1999)や吉田(2012)が、感情の社会的共有が効果的に働くために重要なことは、聞き手の受容的な反応であると指摘しているように、怒り感情を落ち着かせ、怒り経験について考える作業を行う前提として、他者から受容されることが必要であるといえる。つまり、受容だけでは怒り感情は鎮静化させられないが、受容が土台となって、新しい視点を獲得し、怒り経験について折り合いをつけることができるようになる。また、怒り経験について肯定的な部分及び自分に非があった部分も含めて振り返ることができる者ほど、怒り経験についての見方を広げることが明らかになった。

2. 怒り感情の社会的共有を支えるもの

社会的共有と基本的信頼感及び自己没入との関連から、社会的共有に必要な特性を考察する。社会的共有と自己没入の関連から、自分に注目する特性は怒り感情の再体験に関連するものの、再構成とは関連しないことが示された。自己にのみ注意が向きやすい場合、怒り感情がよみがえるだけで、その体験について振り返ることはしないと考えられる。一方で、外的な対象に注意が向く特性は、怒り感情の再体験に関連せず、再構成と関連していることが明らかになった。自分に注意が向きやすい場合、社会的共有をしても他者の意見を取り入れることができず、怒り感情が再び喚起されるが、外に注意が向く場合、他者の存在を通して、自分の怒り経験について振り返ることができると考えられる。

社会的共有と基本的信頼感との関連からは、自分への信頼感が関連するのは、怒り感情の再体験のみで、自分への信頼感が強いほど、怒り感情の再体験をすることが少ないということが示された。一方で、他者への信頼感は、受容や視野拡大、再構成と関連し、他者を信頼する感覚が強いほど、他者から受け入れられたと感じ、他者の意見を受け入れ、自分の考えや気持ちを再構成することができると考えられる。また、他者を信頼しており、受け止めてもらえるという期待があるからこそ社会的共有をすることができると考えられる。したがって、社会的共有に必要な特性は、他者への信頼感だということが示された。一方で、怒り経験の社会的共有をしない者は、その理由として、他者からのサポートへの期待感のなさということやそもそもサポートをしてくれる他者が身近にいないということを挙げていた。このことからわかるように、他者への期待や信頼が薄い場合や、身近に感情体験を話すことができる対象がいいることから、社会的共有をしない者もいる。加藤(1999)

は、苦痛なショック体験を緩和する1つの要因は、その体験を分かち合える人がいるかどうかであると指摘しており、社会的共有をすることは、信頼できる他者が身近にいるということが前提となっており、怒り経験という感情を揺さぶられる体験を他者と分かち合うことで乗り越える要素があると考えられる。

以上のことから、怒り感情の社会的共有を支える特性として、外に注意が向くこと及び、他者への信頼感が重要となることが明らかになった。その2つの特性が、怒り感情の鎮静化につながる社会的共有と関連することが示唆された。

3. 怒り感情の社会的共有がもたらすもの

社会的共有と外傷後成長感との関連から、怒り感情の社会的共有により、聞き手からの受容感を高く感じている者ほど、他者に対する親密性が高く、自分に対する自信や強さを実感していることが明らかになった。川西(2008)が、感情を開示する際に被開示者から受容的な反応を受けるほど、開示者は自信を取り戻し、孤独の回避といった効果があることを明らかにしたように、怒り感情を社会的共有することは、他者とのつながりを強め、その安心できるつながりの中で、自己の怒り感情の正当性が認められ、自分の強さや自信を実感することと関連していると考えられる。また、怒り経験について見方を広げ、どのような経験だったか振り返ることができる者ほど、他者に対する親密性が高く、人生に対する新たな視点を獲得し、自分に対する自信や強さを実感していることが明らかになった。他者からの意見をもとに見方を広げようとし、怒り経験について振り返ることができることは、他者との関係を重視し、物事に対する新しい視点を得ようとする姿勢及び、怒り経験を乗り越え、自分への信頼と強さを確信することと関連していると考えられる。また、社会的共有

を行う者は、行わない者よりも「他者との関係」、 「新たな可能性」の得点が有意に高い結果からも、社会的共有を行うことで、他者とのつながりを感じ、さらに新しい見方ができるようになり、怒り経験の視野が広がることが示された。

社会的共有とレジリエンスとの関連からは、ソーシャルサポート、自己効力感、社会性は受容、視野拡大及び、再構成との間に関連がみられたことから、自分の力を信じ、かつ他者からサポートを受けることができる環境にあることは、他者から受容されたと感じ、他者の意見を取り込み、自分の考えや気持ちを再構成することとつながりがあると考えられる。安定した信頼関係にある他者と体験を分かち合う社会的共有とレジリエンスは関連しているということが示唆された。

以上のことから、怒り感情の社会的共有がもたらすものとして、他者に受け止められ、他者とのつながりを密に感じ、自分の怒り感情の正当性が認められることで、自分への自信が確立することが明らかになった。さらに、他者に話すことで、怒り経験についての別の見方や振り返りを行うことができ、ネガティブな体験を次の経験に活かすことにつながる。そういった中で、他者とのつながりを実感し、自分はどのような困難も乗り越えていくことができるという自信につながり、レジリエンスを高めている可能性も示唆された。

今後の課題

今後の課題として、以下の3点が挙げられる。第1に、調査方法が質問紙調査であり、本人の主観的な感覚を回想して尋ねる形式になったことが挙げられる。そのため、実際に怒り感情が生じた直後の怒り感情から、怒り感情喚起後の行動によって鎮静化された怒り感情の程度について、本研究では検討することができなかった。このような検討を行うためには、縦断研究や実験的方法を

用いて調査を行う必要がある。

第2に、性差についての検討が不十分であったことが挙げられる。対人関係の傾向に関しては、性差が認められている研究が多くあり、男性は他者への依存を断ち切り自立した個人として存在することを志向するが、女性は他者と相互依存しつつ、他者との間に協調的な関係を築くことを志向する傾向がみられることが示唆されている(伊藤, 1999)。社会的共有は、他者との関わりを重視する行動であるため、今後、性差を含めて詳細に検討する必要がある。

第3に、本研究では因果関係の検討が不十分であったことが挙げられる。本論文で用いられた統計手法の多くは、相関関係によるものであったため、因果関係の検討をする必要がある。また、本研究では社会的共有をすることに焦点を当てたため、社会的共有をしないということについての検討や社会的共有の有無による差の比較の検討が不十分であった。社会的共有をしないということは他者へのサポートの期待感のなさや感情体験を話すことができる対象が身近にいないという背景だけでなく、社会的共有をせずとも、自分の怒り経験について内的な個人の思索の中で、消化することができる場合もあることが考えられた。そのため、社会的共有をしないということについてのプロセスについて今後検討する必要がある。

引用文献

- Averill, J. R. (1993). Illusions of anger. In R. B. Felson & J. T. Tedeschi (Eds.), *Aggression and violence*. 4 social interactionist PersPec・tive.Washington, D. C.: *American Psychological Association*, 171-192.
- 榎本博明(2005). 自己開示傾向と自己開示を抑制する心理：短縮版自己開示質問紙を用いて日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, (14), 115-116.
- Fairbairn(1952). 山口泰司(訳)人格の精神分析的研究 文化書房博文社.
- 福岡欣治(2009). 「社会的スキル、自己開示、ソーシャル・サポートと大学生の孤独感—知覚されたサポートと実行されたサポートの関連に注目して— 日本パーソナリティ心理学会論文集, 18, 34-35.
- 石毛みどり・無藤隆(2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連 —受験期の学業場面に着目して— 教育心理学研究, 53, 356-367.
- 久田満(1987). ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題 看護研究, 20, 170-179.
- 久田満・千田茂博・箕口雅博(1989). 学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み(1)日本社会心理学会第30回大会発表論文集, 143-144.
- 久場美南子(2005). パラノイド傾向が怒りに及ぼす影響について—パラノイド傾向者はどのように怒りを感じているのか— 心理相談センター年報, 1, 37-46.
- 伊藤美奈子(1999). 個人と社会という観点からみた成人期女性の発達 岡本祐子(編)女性の生涯発達とアイデンティティ 北大路書房, 87-112.
- 木下康仁(2003). グラウンデッド・セオリー・

アプローチの実践：質的研究への誘い, 弘文堂

- 木野和代(2000). 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, 70 (6), 494-502.
- 加藤雄一(1991). カウンセリングを受けている大学生の高校・中学の精神的状況について 総合保健体育科学, 14, 47-51.
- 川瀬隆千(1999). 感情を語る理由：人はなぜネガティブな感情を語るのか 宮崎公立大学人文学部紀要, 7, 135-149.
- 川西千弘(2008). 被開示者の受容・拒絶が開示者に与える心理的影響：開示者・被開示者の親密性と開示者の自尊心を踏まえて 社会心理学研究, 23, 221-232.
- Matarazzo, O. (2008). Use and effectiveness of three modalities of emotion regulation after negative life events: Rumination, distraction and social sharing. In A. B. Turley & G. C. Hofmann (Eds), *Life style and health research progress*. Hauppauge, New York: Nova Biomedical Books, 87-138.
- 大淵憲一・小倉佐知男(1984). 怒りの経験(1)：Averilの質問紙による成人と大学生の調査概況 犯罪心理学研究所, 22, 15-35.
- 小口孝司(1989). 開示者のパーソナリティについての開示者・受け手による判断の一致度と自己開示動機との関係について 心理学研究, 60 (4), 224-230.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, Inhibition, and Disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211-244.
- Rime, B., Philippot, P., Bocca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. In W. Strobe & M. Hewstone

(Eds), *European Review of Social psychology*, 3, 225-258.

- 榎原良太(2014). 再評価の感情制御効果と精神的健康への影響：一研究動向の概観と再評価の下位方略という視座からの問題提起— 感情心理学研究, 22 (1), 40-49.
- 坂本真士(1997). 自己注目と抑うつつ社会心理学 東京大学出版会.
- 佐藤琢志・祐宗省三(2009). レジリエンス尺度の標準化の試み—『S-H式レジリエンス検査(パートI)』の作成および信頼性・妥当性の検討(看護に活用するレジリエンスの概念と研究)— 看護研究, 42, 45-52.
- 高木修・阿部晋吾(2006). 怒りとその表出に関わる心理学的研究の概観 関西大学社会学部紀要, 37, 71 - 86.
- 宅香菜子(2005). ストレスに起因する自己成長感が生じるメカニズムの検討—ストレスに対する意味の付与に着目して— 心理臨床学研究, 23, 161-172.
- 宅香菜子(2010). がんサバイバーの Posttraumatic Growth Clinical Oncology 腫瘍内科, 5 (2).
- 谷冬彦(1996). 基本的信頼感尺度の作成 日本心理学会第60回大会発表論文集, 310.
- 谷冬彦(1998). 青年期における基本的信頼感と時間的展望 発達心理学研究, 9 (1), 35-44.
- 浦光博(1994). 支えあう人と人ソーシャル・サポートの社会心理学 サイエンス社
- 渡邊照美・岡本祐子(2005). 死別経験による人格的発達とケア体験との関連 発達心理学研究, 16 (3), 247-256.
- 渡辺俊太郎・小玉正博(2001). 怒り感情の喚起・持続傾向の測定—新しい怒り尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—健康心理学研究, 14, 32-39.

- 和田実(1995). 青年の自己開示と心理的幸福感
の関係 社会心理学研究, 11, 11-17.
- Wetzer, I. M., Zeelenberg, M., and Pieters, R.
(2007). Consequences of socially sharing
emotions: Testing the emotion-response
congruency hypothesis. *European Journal
of Social Psychology*, 37, 1310-1324.
- 湯川進太郎・日比野桂(2003). 怒り経験とその
鎮静化過程 心理学研究, 74, 428-436.
- 湯川進太郎(2008). 怒りの心理学—怒りとうま
くつきあうための理論と方法 有斐閣
- 吉田琢哉(2012). 青年期女子における怒りの感
情体験による自己成長感の獲得 —社会的共
有における聞き手の受容的反応を含めた制御
方略の影響— 感情心理学, 20,1-8.