

平成30年6月22日現在

機関番号：32657

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2017

課題番号：26780397

研究課題名(和文) 大学生の怒りの変容に適したロールレタリングの開発 想定する他者の違いに着目して

研究課題名(英文) Development of the optimal role lettering on the alleviation of anger in university students: focusing on the differences of the imaginary other

研究代表者

金築 智美 (KANETSUKI, Tomomi)

東京電機大学・工学部・准教授

研究者番号：40468971

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、特性怒りの高い大学生を対象に、2種の対人関係(怒り対象焦点型、受容他者焦点型)に焦点化した異なるタイプのロールレタリング(以下RL)による怒りの変容効果の違いを、即時的及び長期的観点から比較・検討を行い、大学生の怒りの変容に最適なRLを開発することを目的とした。その結果、双方のRL群は共に、特性怒りや怒りの自己陳述の低減に効果を発揮したが、概して、その変化の程度は、受容他者焦点型RL群よりも、怒り対象焦点型RL群の方が大きかった。また、どちらか一方の対人関係に焦点化したRLを継続的に行うことが、より大きな怒りの変容効果を得るためには重要であることが示唆された。

研究成果の概要(英文)：Role lettering (RL) is a written method inspired by the empty chair technique (Perls, 1969), and is a cognitive technique where the self and imaginary other person write imaginary letters to each other. One important factor in RL is the relationship between the self who is writing the letter and the imaginary other.

The purpose of this study was to examine the differences in the effects of RL targeting the angry other and RL targeting the receptive other on the modifications of anger in Japanese university students with high trait anger scores. The angry other RL was, compared to the receptive other RL, much more effective in the cognitive and emotional aspects of anger. Moreover, it was suggested that it was important to use continuously RL focused on one of types in order to obtain a larger effect for alleviating anger. These findings suggest the importance of considering the interpersonal aspect when conducting the RL technique for anger reduction.

研究分野：臨床心理学

キーワード：怒り ロールレタリング 想定する他者 即時的効果 長期的効果

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) 怒りの問題性

怒りは、日常においてごく自然に経験される基本的感情 (Ekman, 1992) の一つであり、我々が怒りを経験することは、決して珍しいことではない。しかし、特性的な怒りが高くなる程、冠動脈疾患の罹患率が増したり (Smith, et al., 2004)、精神的健康度が悪化する (境・坂野, 2002) といった心身の健康を害するリスクが高まる。また、大学生が経験する怒りは、対人的な相互場面において生じやすいことが指摘されており (増田他, 2005)、結果的に対人摩擦や葛藤といった対人・社会的問題を抱える恐れが高まる。したがって、遷延化する怒りを対象とした心理学的介入を施すことは、大学生の心理・社会的適応の向上を目指す上で重要な課題である。

### (2) 怒りに対する従来の介入法と課題

怒りへの有効な主な介入法が 2 つある。怒りの認知、感情、行動の 3 側面に焦点化した認知行動療法 (cognitive behavioral therapy: CBT) はその代表格であるが、怒りへの CBT を行う際には、用いる技法の狙いと方法を理解し、その反復練習が必須であるため、特性怒りの緩和までに数ヶ月間を要する点と、CBT の諸技法を獲得するプロセスにおいて、CBT の専門家の援助が必要であり、誰もが即座に利用可能とは言い難い点が課題である。もう一つの介入法は、怒り経験の感情と思考に焦点化した上で、怒り経験の言語化を促す筆記法 (Pennebaker & Beall, 1986) である。筆記法による特性怒りの変容効果は明らかではないが、状態怒りや不安・不眠の低下といった効果が得られ、自身の怒り経験への理解度が増すことが示されている (遠藤, 2009)。筆記法は、CBT と比較すると、実施上、特別な訓練を必要とせず、利便性が高く、安価である。

上述した通り、典型的な CBT や筆記法は、怒りの緩和に効果的である一方で、怒りそのものが対人関係上の摩擦や葛藤を抱えやすい特徴を有している点を考慮した介入要素が含まれてはいない。怒り感情の誘発因の約 9 割は人であり (増田他, 2005)、怒りそのものが対人関係上の問題を発展させやすい性質を有していることを踏まえるならば、怒りの変容を目指す上で、対人関係に関する視点を積極的に介入要素に取り入れる必要性があるだろう。

### (3) 怒りへのロールレタリング (role lettering: RL) の適用可能性

怒りの変容を目指すには、対人関係に関する視点を考慮した RL が適している可能性が高い。RL とは、ゲシュタルト療法に端を発する空の椅子の技法 (Perls, 1969) を援用する形で発案された書記的方法であり、自己と想定する他者との間で、架空の手紙のやり取りを行う架空の往復書簡 (春口, 1987) を意味する。従来の RL の研究では、怒りに特化されたものはないが、状態怒りに書記的方法

の一種である筆記法が効果を発揮している点 (e.g., 遠藤, 2009) や、RL では筆記法には含まれていない対人関係上の要素を構造的に扱える点を踏まえるならば、RL が怒り変容に対して有効であると推測される。

ところで、RL を実施する上で重要な要因の一つに、手紙を書く自己と想定する他者との関係性がある。金子 (2011) は、RL を実施する際の想定する他者のタイプの違いを、葛藤焦点型と受容焦点型に大別している。怒りの問題性にこれらの視点を援用するならば、対人場面において実際に怒りの対象となっている他者に焦点化した RL (怒り対象焦点型 RL) と、本人にとっての受容的で肯定的な内在他者に焦点化した RL (受容他者焦点型 RL) といった想定する他者の違いを設定することが可能である。また、想定する他者の違いによって、怒りの変容プロセスに与える効果の違いを調べることは、怒りの変容に最適な RL の構築が可能となる。ただし、怒りを対象とした RL の実践的な研究は皆無であるため、怒りの変容に適した RL を開発する必要性がある。

## 2. 研究の目的

本研究では、特性怒りの高い大学生を対象に、2 種の対人関係 (怒り対象焦点型 RL, 受容他者焦点型 RL) に焦点化した異なるタイプの RL による怒りの変容効果の違いを、即時的及び長期的観点から比較・検討を行い、大学生の怒りの変容に最適な RL を開発することを目的とした。

## 3. 研究の方法

上述した目的を達成するために、以下の 3 つの研究を実施した。

### (1) 2 つの対人関係に焦点化した 1 回の RL が怒りの変容に及ぼす即時的効果 (研究 1)

**参加者** 首都圏大学生 147 名 (男性 128, 女性 18 名, 19.4 歳,  $SD=1.29$ ) を対象に、特性怒り (鈴木他, 2001) の平均値 ( $M=21$ ) 以上の者を抽出し、怒り対象焦点型 RL 群 21 名、受容他者焦点型 RL 群 26 名、統制群 32 名に分類し、実験を行った。

**指標** 以下の指標を、参加者のスクリーニング及び介入前後での効果測定に用いた。

① 特性怒り及び状態怒り (鈴木他, 2001) : 各 12 項目から成る。

② 怒りの自己陳述尺度 (ASSQ; 増田他, 2005) : 怒りの状態的な認知的反応を査定する質問紙であり、“他者からの不当な扱い (ASSQ-F1)” “敵意に満ちた考え (ASSQ-F2)” “報復の正当化 (ASSQ-F3)” “自己への叱責 (ASSQ-F4)” “他者への非難 (ASSQ-F5)” の 5 つの下位尺度を含む 25 項目から成る。

③ 肯定的感情 20 項目 : 介入前後における肯定的な感情喚起の程度を調べるために、感情評定 40 (福島・高橋, 2003) のうち、肯定的感情 20 項目のみを用いた。「生き生きした」「楽しい」といった“アクティブ感情” 10 項目と「静かな」「癒される」といった“受

動的感情”10項目から成る。

④ 選定した他者の種別とその重要度： 金築・金築(2015)を参考に、手紙を書く相手、すなわち、“選定した他者との関係性(a. 近親の家族(母親, 父親, 兄弟/姉妹), b. 親族(祖母父, 親戚), c. 好きな人(恋人, 片思い), d. 同年代の友人(後輩, 先輩, 友人), e. 知人(バイト先の人, クラスメイト), f. 先生, g. その他)”を尋ね、“選定した他者の重要度”を、「全く重要でない(0)」から「非常に重要である(10)」の11段階で尋ねた。

⑤ 往信に関する感想：“自身の考え(思考)の伝達度”と、“自身の気持ち(感情)の伝達度”を各々、「全く伝えられなかった(0)」から「十分に伝えることが出来た(10)」の11段階で回答してもらった。

⑥ 返信に関する感想：“相手の立場に立った時の相手の考え(思考)の理解度”を、「全く考えられなかった(0)」から「十分に考えることが出来た(10)」の11段階で、“相手の立場に立った時の相手の気持ち(感情)の理解度”を、「全く感じられなかった(0)」から「十分に感じる事が出来た(10)」の11段階で尋ねた。また、“相手から感じた優しさの程度”を、「全く感じられなかった(0)」から「十分に感じる事が出来た(10)」の11段階で、“相手から受容されている感じの程度”を、「全く受け入れられた感じがしなかった(0)」から「非常に受け入れられた感じがした(10)」の11段階で回答を求めた。

#### 実験手続き

**怒り対象焦点型 RL 群：** 怒りと RL に関する心理教育と、往信・返信各1回(各10分程度)から成る RL を実施した。RL 実施に際して、対人場面で生じた怒り喚起場面3つを特定させ、その中で2番目に高い場面を利用した。想定する他者は、「怒り喚起場面で怒りを感じた相手」を選定するための教示を行った。次に、選定した相手との関係性と重要度の確認を行った。返信では、「今度は、その人があなたの手紙を受け取ったと仮定します。その人は、あなたにどのように応えてくれるでしょうか？あなたがその受取人になってください。そして、その人からあなたへの返事を、その人になり代わって書いてください」と教示を与えた。

**受容他者焦点型 RL 群：** 手紙を書く他者を選定する際に、「自身の気持ちを優しく理解してくれて温かく支えてくれた他者一人」を選定することを求めた。それ以外の手続きは、怒り対象焦点型 RL 群と同様だった。

**統制群：** 対人場面における怒り喚起場面を3つ特定させ、2番目に高い怒り喚起場面を2度イメージさせ、その前後で実験群と同様の査定を行った。

#### (2) 2種の対人関係に焦点化した RL の継続的施行が怒りの長期的変化に及ぼす影響(研究2)

**参加者** 首都圏大学生172名(男性147名, 女性25名, 18.58歳,  $SD=0.65$ )を対象に、

特性怒りの平均値( $M=21$ )以上の者を抽出し、実験参加の依頼を行った。承諾を得た者24名を3つの群(怒り対象焦点型 RL 群, 受容他者焦点型 RL 群, 統制群)に振り分けた。最終的には、怒り対象焦点型 RL 群7名, 受容焦点型 RL 群8名, 統制群9名を分析対象者とした。

**指標** 研究1で採用したものに加え、怒りの認知的な側面を測定可能な怒りの反芻尺度(中井他, 2003)の下位尺度である“統制不能な怒りの反復思考(以下, 怒りの反復思考)”と“怒りについての反事実思考(以下, 怒りの反事実思考)”の各10項目を用いた。

#### 実験手続き

**RL 群：** 対人場面における怒り喚起場面5つを同定させ、特性怒り, 怒りの反復思考及び怒りの反事実思考への回答を求めるプリテストを実施した。続けて、RL 群には、研究1と同様の心理教育を行い、RL の具体的な方法や効果について説明した。その後、2週間で RL (往信と返信が各10分)を計4回実施した。想定する他者は、怒り対象焦点型 RL 群には「怒り喚起場面で怒りを感じた相手」を、受容他者焦点型 RL 群には「自身の気持ちを優しく理解してくれて、温かく支えてくれた他者一人」を選定させた。その際の手続きは、研究1と同じであった。さらに、毎回の RL において想定する他者との関係性と重要度を尋ねた。実験終了直後のポストテストと3週間後のフォローアップでは、プリ・ポストテストと同様の指標に回答を求めた。

**統制群：** RL 群と同じ時期に、同様の指標への回答を求めた。

#### (3) 2種の対人関係に焦点化した RL の継続的施行が怒りの長期的変容に及ぼす影響—想定する他者の組み合わせによる効果の比較(研究3)

**参加者** 首都圏大学生164名(男性136名, 女性28名, 19.20歳,  $SD=1.06$ )を対象に、特性怒り(鈴木他, 2001)を実施した。その中から、特性怒りの平均値( $M=21$ )以上の者に実験参加の依頼を行い、承諾を得た者36名を4つの群(怒り対象焦点型 RL 群8名, 受容他者焦点型 RL 群9名, 組み合わせ RL 群8名, 統制群11名)に振り分け、最終的な分析対象者とした。

**指標** 研究2で用いたものと同じであった。

#### 実験手続き

**RL 群：** 心理教育及び4回の RL 施行の手続きは、基本的に研究2と同じだった。異なる点としては、組み合わせ RL 群は、前半2回分の RL は怒り対象焦点型 RL で行い、後半2回分の RL は受容他者焦点型 RL で行った。

**統制群：** RL 群と同様の時期に、同様の指標への回答を求めた。

#### (4) 本研究における分析方法

研究1から研究3における分析方法は、基本的に、介入条件(怒り対象焦点型 RL 群/受容他者焦点型 RL 群/統制群 or 怒り対象焦点型 RL 群/受容他者焦点型 RL 群/組み合

わせ RL 群／統制群), 測定段階 (プリ／ポスト or プリ／ポスト／フォローアップ) による 2 要因の分散分析を行った。多重比較検定の際には, Tukey の HSD 検定を用いた (有意水準は 5%)。使用した統計ソフトは, IBM SPSS Statistics 22 であった。なお, 分析結果は紙面の都合上, 研究成果の項において分析結果から得られた知見を中心に述べる。

#### 4. 研究成果

##### (1) RL が怒りの変容に及ぼす効果

まず, 研究 1 では, 1 回の RL を行うことで, 2 つの RL 群は統制群と比べて, 状態怒りや怒りの自己陳述に対して, 即時的効果をもたらされるかどうかを調べた。怒りの自己陳述全体の変化を概観してみると, 双方の RL 群では統制群とは対照的に, 介入前後でその得点が減少していた (図 1)。また, 怒りの自己陳述のカテゴリ別に見てみると, RL 群と統制群との比較では, 他者から不当な扱いを受けていると解釈する“他者からの不当な扱い”と, 他者に対する攻撃的な考えを意味する“敵意に満ちた考え”, さらに, 他者の振舞いに対して非難する自己陳述を特徴とする“他者への非難”の得点が, 介入前後で低減していた。ただし, 状態怒りの得点の推移をみた場合に, 介入前後で低減する様相は示されてはいたが, RL 群と統制群を比べると, その程度の差は有意なものではなかった。研究 1 で施行した RL は, 怒りの認知的反応に焦点化する認知的技法であったため, 状態怒りの変化に先がけて, 第一に怒りの自己陳述の変容がもたらされた可能性が高いと考えられる。したがって, 怒りの感情的側面にまで十分な効果を得るためには, 1 回の RL では不十分であり, 複数回の RL を施行する必要性が考えられた。

そこで, 研究 2 及び 3 において, 計 4 回継続的に RL を実施し, 怒りの変容過程に及ぼす長期的効果について調べた。研究 2 では, 怒り対象焦点型 RL 群においてのみ特性怒りの低減が見られたが, RL を実施した直後ではなく, 実施 3 週間後にその変化が表れた。この傾向については, 研究 3 における組み合わせ RL 群以外の RL 群においても示された。また, 研究 2 において, 怒りの認知的側面である怒りの反事実思考においても同様の変化を示したが, 怒りの反復思考はその変化がポストの時点で表れていた。さらに, 研究 3 においては, いずれの RL 群においても, 怒りの自己陳述の低減効果が, プリからポストにかけて認められた。

以上により, RL を行うことで, 先ず怒りの認知的側面である反芻が低減し, それに続いて, 怒りの感情的側面である特性怒りの変容が導かれたといえよう。荒井・湯川 (2006) は, 怒りを含めたネガティブな反芻傾向が強い程, 怒りを持続させやすく, 怒りを持続させやすいほど特性怒りが高いことを示していることから, 特性怒りの低減には, ネガティブな反芻の緩和が重要な要素になると考

えられる。また, 荒井・湯川 (2006) では, 3 週間に亘って怒りの筆記法を実施したが, 2 週間後の時点においても特性怒りの低減は十分には認められてはいなかった。この点から, 特性怒りの低減には, 筆記法よりも RL 群の方が有効である可能性が高いことが示唆された。

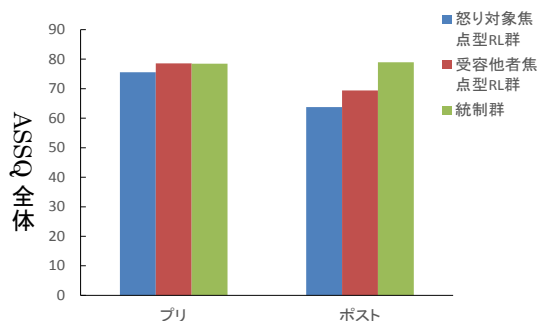


図1 各群における怒りの自己陳述全体の平均得点の推移 (研究1)

##### (2) 想定する他者の違いが RL の効果に及ぼす影響

想定する他者の違いが, RL の効果にもたらす違いについて, 研究 1 から研究 3 において比較した。まず, 研究 1 では, 2 つの RL 群は共に, 怒りの自己陳述の低減が認められてはいるが, 概して, その変化の程度は, ポストにおいて, 受容他者焦点型 RL 群よりも, 怒り対象焦点型 RL 群の方が大きかった。また, “生き生きした”や“ありがたい (感謝)”といったアクティブな肯定的感情では, 受容他者焦点型 RL 群において, プリからポストにかけてその得点が上昇しており, ポストではその差は統制群よりも高かった。特に, ポストでは, アクティブな肯定的感情と同様に, 統制群と比して, 受容他者焦点型 RL 群は増加していることが示された。また, 研究 2 において, 特性怒りの低減は, 怒り対象焦点型 RL 群において認められ, 逆に受容他者焦点型 RL 群では, 想定した他者の視点に立った際に感じる優しさの程度が高かった。研究 3 では, 組み合わせ RL 以外の RL 群では, 特性怒りの低減がフォローアップで顕著であった (図 2)。

これらの結果を総合的に概観すると, 自身が怒りを感じた他者と自己との間で, 自己内対話を繰り返す方が, 怒りの認知や感情の変容には適していると考えられる。この理由のひとつとして, 怒り対象焦点型 RL の参加者は, 架空の場面ではあるものの, 実際に怒りを感じた相手と対峙する機会とその相手の視点に立ってその場面を再体験する機会を得ることになるため, よりダイレクトに怒りの喚起場面への直面化が促され, エクスプロージャーを繰り返すことで馴化が生じるように, 怒り経験に対する馴化と認知的再構成がもたらされたと考えられることができるだろう。特に, 怒り対象焦点型 RL を行うと, 即時的

には怒りの認知的側面の低減が、長期的には、怒りの感情的側面にまでその効果が及ぶことが分かった。他方の受容他者焦点型 RL を行うと、即時的には、“生き生きした”や“ありがたい(感謝)”といったアクティブな肯定的感情が活性化し易く、長期的には、相手の視点に立った際の感情の理解度が、RL の施行回数を重ねることで高まること分かった。受容的な他者に RL を行った場合にのみこのような結果が得られた理由として、RL の実施は、怒りといったネガティブな感情を喚起する場ではあったが、受容的で自身にとって重要だと位置付ける他者に対して、その経験を筆記を以てして語り、その人であれば言ってくれるであろうといった温かい視点に立って怒りの喚起場面に向き合って返信を書いたことが、相手からの優しさを強く感じたり、相手から受け入れられたと感じる感覚を高まらせたと考えられる。

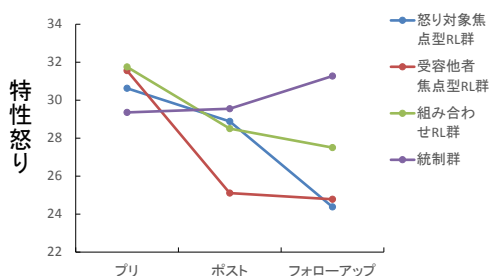


図2 各群における特性怒りの平均得点の推移 (研究3)

### (3) まとめ

経験された怒りのエピソードを対人関係の視点で捉え直す方法、すなわち、往信で他者にその経験を伝え、返信でその相手の立場に立って考え直すといった対人関係上のやり取りを模した RL の構造は、自身の怒りのエピソードに対する新たな捉え方や気づきを得ることに非常に効果的であり、そのことによって、怒りの認知的・感情的側面の減少をもたらしたといえる。このことから、怒りの変容を考える際に、対人関係の要素に焦点化した自己内対話を促進させることの重要性が改めて示唆された。

特に、怒り対象焦点型 RL はよりダイレクトに怒り変容の諸側面に効果を導く可能性が高いが、その前提として、実際に怒りを感じた対象者に対峙するための心理的準備が必要となると考えられる。しかし、RL を活用する者にその準備が整っておらず、怒りを感じた対象者に向き合うことに抵抗を感じることも十分に考えられる。そのような場合には、効果は緩やかではあるが、受容他者焦点型 RL を行うことで、肯定的感情を活性化することと同時に、怒りの変容を目指すことが望ましいと考えられる。ただし、特性怒りの変容を目的として継続的に RL を行う際には、想定する他者を1回ごとに変えるのではなく、怒り対象焦点型 RL か受容他者焦点型 RL のいずれかに焦点を絞って施行すること

が重要であるといえるだろう。

## 5. 主な発表論文等

[雑誌論文] (計1件)

- ① 金築智美・金築 優 (2018). 大学生の怒り変容に及ぼすロールレタリングの即時的効果—想定する他者の違いに着目して— 役割交換書簡法・ロールレタリング研究, 1, 41-56. (査読有)

[学会発表] (計6件)

- ① KANETSUKI, T. & KANETSUKI, M. (2017). Effects of long-term role lettering on the alleviation of trait anger: focusing on the differences of the imaginary other. *The Association for Behavioral & Cognitive Therapies 51st Annual Convention*, <http://www.abct.org/conv2017/> (PS4-#C68).
- ② 金築智美・金築 優 (2017). ロールレタリングの継続的施行が怒りの変容に及ぼす影響—想定する他者の組み合わせによる効果の比較を通して— 日本教育心理学会第59回総会発表論文集, p. 494.
- ③ 金築智美・金築 優 (2016). ロールレタリングの継続的施行が怒りの変容過程に及ぼす効果—想定する他者の違いに着目して— 日本パーソナリティ学会第25回大会発表論文集, p. 147.
- ④ 金築智美・金築 優 (2016). ロールレタリングの継続的施行が怒りの長期的変化に及ぼす影響—想定する他者の違いに着目して— 役割交換書簡法・ロールレタリング学会第1回大会発表論文集, Pp. 12-15.
- ⑤ KANETSUKI, T. & KANETSUKI, M. (2016). Effects of role lettering on the modifications of anger: focusing on the differences of the imaginary other. *8th world Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Congress Handbook*, p. 60
- ⑥ 金築智美・金築 優 (2015). ロールレタリングが怒りの状態的側面に及ぼす効果 日本心理学会第79回大会発表論文集, p. 429

[図書] (計2件)

- ① 金築智美 (2018). 第11章「心を筆記する」 金築智美 (編) 自己心理学セミナー (pp.141-153) 勁草書房
- ② 金築智美 (2018). コラム6「書記的記述法」 矢澤美香子 (編) 基礎から学ぶ心理療法 (p.136) ナカニシヤ出版

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

金築 智美 (KANETSUKI, Tomomi)  
東京電機大学・工学部・准教授  
研究者番号: 40468971

(2) 研究協力者

金築 優 (KANETSUKI, Masaru)  
法政大学・現代福祉学部・准教授  
研究者番号: 90454082