様式 C-19

科学研究費補助金研究成果報告書

平成 21 年　6 月　22 日現在

研究種目：基盤研究（B）
研究期間：2006 年度～2008 年度
課題番号：18330150
研究課題名（和文）ネガティブ感情に向き合うことによるヘルス・ベネフィットの健康心理学研究
研究課題名（英文）　Health psychological study of health benefits through confronting negative affects

研究代表者　余語　真夫（Yogo Masao）
同志社大学・文学部・教授
研究者番号：90247792

研究成果の概要：
本研究ではネガティブ感情体験の扱い方（処理様式）が生物学的状態や心理行動に与える影響を調べる複数の実験を実施した。主な知見は（1）ネガティブ感情の処理様式は「自我統合性」「調律」「外在化」「侵入」「回避」「解離」「抑制」「統制効力」という 8 つに類型化され、いずれの様式が優勢であるかという点で個人差が存在すること、またなかでも「抑制」が実際のストレス負荷状態からの自律神経系の回復を遅延させること、(2) ネガティブ感情経験に関する思考は実行機能（ワーキングメモリ機能）を低下させるが、ネガティブ感情経験の思考を阻止（抑制）することが特に実行機能の低下を導くこと、一方、ネガティブ感情経験の筆記による言語化の促進は実行機能を改善すること、(3) ネガティブ感情経験に一定のポジティブな価値をおく人々は日常生活におけるネガティブ感情の経験と表出が柔軟に示されること等である。また、(4) ネガティブ感情経験に向き合い受容するための適応的かつ効果的な方法として「花」を見つめ触れること、あるいは「いけばな」制作が役立ちうることを明らかにした。これらの研究結果は、ネガティブ感情を無視したり単純に抑え込むことが効用よりも弊害をもたらすこと､各種の処理様式を学習して実行することでネガティブ感情と上手に折り合いをつけ、心身機能を適応的に調節することが可能であることを示唆する。

交付額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
18 年度	2,600,000	780,000	3,380,000
19 年度	2,000,000	600,000	2,600,000
20 年度	2,000,000	600,000	2,600,000
年度			
年度			
総　計	6,600,000	1,980,000	8,580,000

研究分野：社会科学
科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学
キーワード：感情、感情制御、認知

１．研究開始当初の背景

一般的にポジティブ感情は健康に有益でありネガティブ感情は健康に有害であるという見解があるが、本研究ではネガティブ感情反応そのものが健康に有害であるというよりも、ネガティブ感情の扱い方が時として健康に打撃を生じる可能性があると考え、関連する心理学実験を実施した。

研究を着想した背景には、ポジティブ感情に価値を置き、ネガティブ感情の価値を認めない社会的風潮に対して、ネガティブ感情の価値を評価することが社会的問題の理解や解決に有用であろうという問題意識があった。

２．研究の目的

本研究ではネガティブ感情体験の扱い方が生物学的状態や心理行動に与える影響を調べる複数の実験を実施した。

(1) ネガティブ感情体験の処理様式を査定する心理尺度の開発
(2) ネガティブ感情処理に関する比較文化研究
(3) ネガティブ感情体験の処理様式と心拍変動性の関係の査定
(4) ネガティブ感情体験に関する思考の抑制とワーキングメモリ機能の関係の査定
(5) ネガティブ感情体験の言語化（筆記）がワーキングメモリ機能及びストレスホルモン（コルチゾール）分泌に及ぼす影響の査定
(6) ネガティブ感情とポジティブ感情の体験に関する異なる年齢集団の横断研究
(7) 自己のネガティブ感情に向き合い適応的に意識化する方法としての花の利用に関する試験研究
(8) 認知症高齢者の介護者のネガティブ感情経験の実態とケアに関する調査研究に取り組んだ。

３．研究の方法

上記の研究のうち、(1)、(6)、(8)では一般成人を対象にして質問紙調査（一部、ＷＥＢ調査を利用）を実施した。(1)、(2)、(3)、(4)、(5)、(6)では大学生を対象にして質問紙調査または大学の心理学実験室における実験を実施した。

４．研究成果

(1)ネガティブ感情体験の処理様式（抑圧、抑制、解離など）を測定する「Emotional Processing Scale」の日本語仕様を開発した（Yogo & Ohira, 2006）。また同尺度と解離性障害等の関係を検討した（金山・大隅・飯村・余語・大平，2008）。

(2)ネガティブ感情処理に関する比較文化研究では抑圧対処様式と健康自覚症状の関係について、ニュージーランド、米国、日本で比較し、国際会議で成果を発表した（Tamagawa, Booth, Moss- Morris, Yogo, Baddeley, Bakler, & Pennebaker, 2008a,b）。

(3)ネガティブ感情体験の処理様式と心拍変動の関係の査定実験では、抑制的処理が心拍変動性の正常レベルの回復を遅延させることを明らかにした。実験結果は 2009 年度の日本心理学会と International Society for Research on Emotions で発表する（Iimura & Yogo, 2009; 飯村・余語，2009）。

(4)ネガティブ感情体験に関する思考の抑制とワーキングメモリ機能の関係の査定研究の研究では、ネガティブ感情自体のワーキングメモリに対する影響力よりもネガティブ感情の思考を意識的抑制のワーキングメモリ機能に対する影響が強いことが明らかになった（小川・余語，2007;Ogawa, Smyth, & Yogo, 2007）。

(5)ネガティブ感情体験の言語化（筆記）がワーキングメモリ機能及びストレスホルモン（コルチゾール）分泌に及ぼす影響に関する実験では、言語化を促進するとワーキングメモリ機能が改善することを明らかにした（Yogo & Fujihara, 2008; Yogo, 2008）。ストレスホルモンへの作用については現在解析中である。

(6)ネガティブ感情とポジティブ感情の体験に関する異なる年齢集団の横断研究は、20 歳代から 60 歳代までの約 800 名の一般成人を対象にＷＥＢ調査を実施した。年代にかかわらず、ポジティブ感情とネガティブ感情を日常生活で比較的頻繁に経験する人々は、ポジティブ感情だけでなくネガティブ感情経験の効用を認識する傾向が認められた（Yogo, 2007）。

(7)自己のネガティブ感情に向き合い適応的に意識化する方法としての花の利用に関する試験研究では、「花」と「いけばな」の効用を実験的に検討した。「花」に対して人々はポジティブな感情を喚起するだけでなくネガティブな感情も喚起すること、人は「花」に自己の感情や問題を投影し、自己開示や自己洞察が進むことなどが発見された（Yogo, Ogawa, & Hamasaki, 2008）。この試験研究の成果に基づき、現在、花を媒介にしたネガティブ感情と向き合う方法や個人・集団カウ

ンセリング法、あるいは、いけばなを用いた認知症高齢者の認知・情緒機能のリハビリテーション法の開発実践研究が進行している。

(8)認知症高齢者の介護者のネガティブ感情経験の実態とケアに関する調査研究では要介護の認知症高齢者のケアの専門職者（看護師・介護士）の情緒的問題を調査した。全般的には経験年数によって情緒的問題の質や量が異なることが明らかになった（井上・斉藤・宮川・余語，2008; 宮川・井上・斉藤・余語，2008）。

以上、本研究課題で実施した心理学実験・調査の概要を記したが、これらの研究の成果の体系化やより詳細なデータ解析は次年度以降にも実施され、それらの研究成果は国内もしくは海外の専門学会で発表される予定であり、さらに単行本として出版される予定である。

５．主な発表論文等
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計　　6 件）

①余語真夫(2009)．　ホモ・パティエンスとしての人間の理解　同志社心理, 55，28-33.（査読なし）

②金山範明・大隅尚弘・飯村里沙・余語真夫・大平英樹（2008）感情鈍磨現象の２様態―離人症状とサイコパシーにおける感情鈍磨現象の検討 パーソナリティ研究, 17, 104-107.　（査読あり）

③Kimura Masanori, Daibo Ikuo, & Yogo Masao. (2008). The study of emotional contagion from the perspective of interpersonal relationships. *Social Behavior and Personality*. 36，27-42.　（査読あり）

④ Yogo Masao (2008). Written emotional disclosure can increase working memory capacity: A study for Japanese sample. *British Journal of Health Psychology*，13，77-80.（査読あり）

⑤小川奈保・余語真夫 (2006).　思考抑制が順序記憶に及ぼす影響　認知心理学研究, 4, 95-102.（査読あり）

⑥余語真夫(2006)．　筆記療法－感情を書き綴る　津田彰・J. 0. プロチャスカ（編）現代のエスプリ－新しいストレスマネジメントの実際－, 469，94-102.（査読なし）

〔学会発表〕（計 11 件）

①Iijima Yudai, Yogo Masao, & Yoshihiko Tanno (2008). *The short-term effect of worry postponement and suppression.* Poster presented at the 10th International Congress of Behavioral Medicine (Tokyo).

②井上智子・斉藤由布子・宮川正治・余語真夫(2008)．認知症介護者の精神的健康度に関する調査　第 9 回日本認知症ケア学会

③宮川正治・井上智子・斉藤由布子・余語真夫(2008)．認知症専門病棟の看護職員の精神的健康度に関する調査　第 9 回日本認知症ケア学会

④ Tamagawa Rie, Booth Roger, Moss-Morris Rona, Yogo Masao, Baddeley Jenna, Baker Amma, ‘ Pennebaker James (2008). *Cross-cultural study of emotional repression and suppression, and health*. Paper presented at the 10th International Congress of Behavioral Medicine (Tokyo).

⑤ Tamagawa Rie, Booth Roger, Moss-Morris Rona, Yogo Masao, Baddeley Jenna, Baker Amma, Pennebaker James (2008). *Emotional repression and suppression, and health*. Paper presented at the Doshisha Symposium of Behavioral Medicine (Kyoto).

⑥Yogo Masao, Ogawa Nao, & Hamasaki Eiko (2008). *Some promising methods of emotion activation and regulation*. Paper presented at the Doshisha Symposium of Behavioral Medicine (Kyoto).

⑦Ogawa Nao, Yogo Masao, & Smyth Joshua. (2007). *Effects of thought suppression on working memory capacity*. Poster presented at the fourth international conference on (Non) Expression of Emotions in Health and Disease (Tilburg).

⑧Shoji Yu. & Yogo Masao (2007). *Effect of expressive writing on working memory capacity*. Poster presented at the fourth international conference on (Non) Expression

of Emotions in Health and Disease (Tilburg).

⑨ Yogo Masao & Ohira Hideki. (2007). *Emotional processing developments in Japan*. In Roger Baker (Chair), Emotion regulation. Symposium will be conducted at the fourth international conference on (Non) Expression of Emotions in Health and Disease (Tilburg) .

⑩Yogo Masao, Onoue Keiko, Ogawa Nao, Shoji Yu, & Yogo Akiko . (2007). *Age and gender differences of social sharing of emotions*. Paper presented at the 16th conference of International Society for research on Emotions (Sunshine coast).

⑪Yogo Masao, Ogawa Nao, Takayama Daisuke, & Tanii Yoshie. (2006). *Effects of positive and negative emotions on thought-action repertoires*. Poster presented at the 15th Conference of International Society for Research on Emotions (Atlanta).

〔図書〕（計　3 件）

①余語真夫 (2008). ネガティブ感情とともに生きるーホモ・パティエンスとしての人間と社会　中村靖子（編）言語表象と脳機能から見た環境生成のメカニズムー生きられる空間の複相性をめぐってー（平成 18 年度、19 年度科研費萌芽研究 18652010；平成 19 年度名古屋大学総長裁量経費）名古屋大学文学研究科 Pp.115-136.

②余語真夫（2007）．自己開示−感情語りの治癒力−(pp.63−79) 坂本真士・丹野義彦・安藤清志(編)臨床社会心理学　東京大学出版会

③余語真夫（2007）．感情と健康（pp.68−87）鈴木直人(編)感情心理学　朝倉書店

〔産業財産権〕

○出願状況（計　0 件）

○取得状況（計　0 件）

〔その他〕

６．研究組織

(1)研究代表者

余語　真夫（Yogo Masao）
同志社大学・文学部・教授
研究者番号：90247792

(2)研究分担者

鈴木　直人（Suzuki Naoto）
同志社大学・文学部・教授
研究者番号：30094428

佐藤　豪（Sato Suguru）
同志社大学・文学部・教授
研究者番号：90150557

(3)連携研究者

大坊　郁夫（Daibo Ikuo）
大阪大学・人間科学研究科・教授
研究者番号：50045556

大平　英樹（Ohira Hideki）
名古屋大学・環境学研究科・教授
研究者番号：90221837

丹野　義彦（Tanno Yoshihiko）
東京大学・総合文化研究科・教授
研究者番号：21330157