

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年 5月31日現在

機関番号：12102

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2010～2012

課題番号：22730550

研究課題名（和文）怒りの維持プロセスに着目した怒り制御プログラムの開発のための
基礎研究

研究課題名（英文）Process of maintaining anger and developing an anger control program

研究代表者

遠藤 寛子（ENDO HIROKO）

筑波大学・人間系・研究員

研究者番号：30364425

研究成果の概要（和文）：

本研究の目的は、怒りの維持過程の解明、および、その維持過程を踏まえた構造化筆記開示法の効果の検証である。横断調査および縦断調査により、“思考の未統合感”が、反復思考および回避行動を促し、怒りの維持をもたらすという過程を示した。この怒りの維持過程に基づいて、構造化筆記開示法が開発された。そして、2週間にわたる5セッションの実験を通して、その構造化筆記開示法が、思考の未統合感を減少させ、維持された怒りの低減を促すのに有効な手法であることを明らかにした。

研究成果の概要（英文）：

The process of maintaining anger, and the effectiveness of writing disclosures on reducing anger were investigated. Results of a cross-sectional survey and a longitudinal study suggested that anger was maintained by the sense of unintegration of thoughts, which promoted recurrent thinking and avoidance behavior. Then, a structured method of writing about anger experiences was developed. A five-session experiment conducted over the course of two weeks indicated that the structured writing method reduced the sense of unintegration of thoughts, as well as the anger that was maintained.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	100,000	30,000	130,000
2011年度	500,000	150,000	650,000
2012年度	200,000	60,000	260,000
年度			
年度			
総計	800,000	240,000	1,040,000

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：怒り，思考の未統合感，反復思考，回避行動

1. 研究開始当初の背景

先行研究の動向

怒りは、日常的に経験しやすい感情である

ものの、一般的には時間とともに鎮静される。しかし、怒りを感じた状況から離れ、一時的に怒りが収まったとしても、その後よみがえ

り、悩ませられることもある。

こうして怒りが維持される場合、攻撃性が助長され、新たな怒りを喚起し、対人関係の悪化を招く可能性がある。またそれだけに留まらず、しばしば心身に負荷をかけ、健康への害にもつながることが指摘されている。したがって、怒りの維持状態を低減させることが不可欠になると考えられる。

先行研究の問題点と新たな視点

怒りが喚起された場面において、多く用いられる行為に“他者（第三者）への開示”が挙げられる。しかし、従来の研究では、他者へ開示したとしても、ネガティブ感情が低減されないことが示されている。また、他者に怒りなどのネガティブな感情経験を開示した場合、被開示者からの反応後の開示者側の認知的側面として、開示抵抗感の生起から開示内容に対する思考が未整理かつネガティブに歪められるプロセスが明らかにされており、自己開示に伴うネガティブな影響が生じる可能性が示されている。

こうした“他者への開示”以外にも、頻繁になされる行為に、“怒りの抑制”がある。しかし、その出来事について意図的に考えまいとすることが、皮肉にもかえって増幅するという逆説的效果が関わっている可能性が考えられている。すなわち、維持された怒りを抑制しようとしても、あるいは、別の対象に注意をそらし回避しようとしても、その出来事にまつわる思考や怒りが増大し、ますます怒りが維持されると指摘されている。

ここから、日常生活において維持された怒りの鎮静を行うことは可能なのかという疑問に辿りつく。すなわち、当事者に対する怒りの表出、あるいは、その抑制を行わずに、そして他者（第三者）への開示の際に伴う様々なリスクを防いだ上で、出来事に“直面”させる方法はないのであろうか。

近年、こうした条件を満たしつつ、簡便かつ日常的に用いられやすい方法として、筆記開示法が提唱された。筆記開示法は、次のような手続きの下で行われる。実験参加者は、実験室で1日につき15分～30分程度、それを3日～5日間連続で筆記開示を繰り返し行う。そして、筆記開示直後と数カ月後に気分や健康に関わる指標を用いて測定する。基本的に、たった一人で紙面に向けて感情表出を行うため、対人関係に摩擦が生じることも、考えを抑え込むこともなく、感情および思考の十分な処理が可能となる手法である。最近では、筆記開示による怒り低減の効果が認められつつあるが、問題点としては、どのようなプロセスを経て怒りが低減したかについては明らかにされてこなかったことである。

このような背景から、筆者は、“一度経験した出来事に対する怒りが、時間とともに減衰せず、その後も繰り返し考えることで再

喚起される状態”を“怒りの維持”と定義した上で、怒りが維持されるプロセスを解明し、さらにその低減のための介入方法（怒りの維持プロセスに基づいたより効果的な筆記開示法）の開発を目指した。

2. 研究の目的

上記の背景を踏まえ、本研究では、以下の3つの点を明らかにした。

（1）怒りの維持プロセスの解明

怒りを感じた出来事の後にも、その状況にまつわる怒りが維持される背後には、侵入思考および反すうが強く関連している。すなわち、怒りは、出来事の中にのみ生じるのではなく、侵入思考や反すうによって、出来事後も再喚起されることを意味する。こうした侵入思考・反すうの生起を左右する要因として、認知的統合の欠如および未完了感が関わっていることが論じられている。そこで、本研究では、これらをまとめて“思考の未統合感”と命名する。具体的には、“過去の出来事に対して目指すべき方向に解決されていない、受容できない、脅かされると感じること”と定義した。さらに、怒りを感じた出来事の後、侵入思考や反すうという反復思考が生じる一方で、行動的には“回避行動”が生じる可能性が高い。すなわち人は、予想外で受容し難い出来事に遭遇すると、他のことに没頭することで注意を逸らし、そこから回避しようとする傾向にある。このような回避行動には、趣味にいそしむといった気晴らしなども含まれるものの、こうした行動を継続的に行っていくと、思考の回避による逆説的效果が生起し、かえって怒りが維持される可能性が予測される。

そこで、第一の目的として、思考の未統合感を軸に、反復思考および回避行動を通じて怒りの維持に至る個人内プロセスを明らかにする。また、思考の未統合感が怒りを維持させる鍵となり得るならば、こうした未統合感に影響を与える状況要因および性格特性についても検討を行う必要がある。そこで、第二の目的として、思考の未統合感を左右する要因として、状況要因と性格特性を含めた怒りの維持プロセスについて明らかにする。

（2）怒りの制御プログラムの開発

怒りの維持プロセスを解明したことから得られた知見を集約し、筆記開示法という観点から、怒りの維持プロセスに基づいたより効果的な筆記開示法を開発し、その効果を検討することを目的とする。

3. 研究の方法

（1）怒りの維持プロセスの解明

① 研究 1

調査対象者として、関東・東北圏内の国立大学、県立大学、私立大学の計 6 大学において回答を得た。最終的に 677 名の回答を得た講義時間等を利用して対象者に質問紙を配布し、調査に先立って、書面による同意を得た後に回答を求めた。その際、気分が悪くなったり、回答できなくなったりした場合は、いつでも回答を中止することができることを伝えた。調査終了後、調査内容についての説明を行い、質問を受け付けた。

最近 1 カ月以内に経験した中で、最も強く怒りを感じた出来事について一つだけ想起させ、記述させた。その後、この出来事に対する思考の未統合感、回避行動、反復思考、怒りの維持についての指標に回答を求めた（個人内プロセスの検討）。さらに、状況要因および性格特性に関わる指標として、動機的關係、アレキシサイミア傾向（主に感情同定困難）について回答を求めた。

② 研究 2

“過去の出来事に対して目指すべき方向に解決されていない、受容できない、脅かされると感じる”という思考の未統合感を媒介として怒りが維持されるプロセスについて明らかにしていくためには、研究 1 のような過去の出来事に関する想起法に基づく一時点での質問紙調査の検討のみではなく、一定の時間的差異を設けた場合にも、思考の未統合感を軸とした怒りの維持プロセスが確認されるかどうかを示す必要がある。そこで、研究 2 では、縦断的調査を行った。

関東・東北圏内の国立大学および私立大学の大学生を対象に 246 名の回答を得た。また、謝礼としてクリアファイル 2 枚を贈呈した。

1 週間の間隔を置き、2 回（Time1 および Time2）の質問紙調査を行った。

はじめに（Time1）、最近 1 カ月以内に感じた怒りの感情について尋ねた。具体的には、不愉快にさせられたり非難されたり腹が立ったりなど、最も強く怒りを感じた出来事について、1 つ思い出すよう求めた。なお、怒りを感じた相手は、日々の生活の中で繰り返し会う可能性のある人に限定するよう指示した。このとき、その出来事が起こった時期についてできるだけ詳しく回答を求め、次に、その出来事に対する思考の未統合感、反復思考、回避行動、怒りの維持について尋ねた。1 週間後の Time2 では、Time1 で記述した内容について想起をさせた後、思考の未統合感等に関わる質問紙に回答を求めた。

（2）怒りの制御プログラムの開発

研究 1 および研究 2 より、怒りの維持をもたらず思考の未統合感を解消させるよう筆記開示法を行うことが重要な視点であるこ

とが見出された。そこで、遠藤（2009）において、怒りを感じた出来事に伴う感情・思考・出来事を含めた筆記方法が重要であるという視点に加え、本研究では、怒りを感じた相手との関係性について捉え直しを図る等の視点を加味した構造化筆記開示法を開発した。

関東圏内の大学生 40 名を実験参加者とした。構造化筆記開示法に相当する群として怒り構造化群 13 名、遠藤（2009）と同様、出来事に対する感情、思考、出来事を複合して筆記開示する群として、怒り感情内容群 15 名、さらに統制群 12 名に分けた。

筆記開示課題 実験初日、初めに“日常生活において最近 1 カ月以内に起こった出来事で、時間が経ってもいまだに忘れられない怒り”について 2 分間思い出すよう求めた。その後、いつ、誰に対して怒りを感じたか、出来事当時の怒りの強さ（1（弱い）から 10（強い）の 10 段階）、その出来事を他者に話した程度（1（全く話していない）から 5（非常によく話した）、その出来事に対する今現在の怒りの強さ（1（弱い）から 10（強い）の 10 段階）について回答を求めた。その後、無作為に実験群（怒り構造化群、怒り感情内容群）、統制群に分けた。筆記開示を行う前に、2 分間、“過去の怒りの出来事”を 1 つ想起するよう求めた。2 分間の想起直後、“出来事の時期”、“怒りの対象”、“出来事の開示の程度 1（全く話していない）から 5（非常によく話した）の 5 段階”、“出来事に対する現在の怒りの程度 1（弱い）から 10（強い）の 10 段階”について回答を求めた。この時点で、現在の怒りの程度を 1（弱い）と回答した参加者は、本実験から除外し、筆記開示課題とは別の課題をするよう求めた。

実験の対象となった参加者には、各群の教示にしたがって 30 分間の筆記開示課題を行うよう求めた。その際、実験参加者に実験者の指示に従うよう求め、30 分間の筆記開示課題中は、実験者は、実験室の外に待機していた。筆記開示終了後、実験者は、思考の未統合感、反復思考、怒りの維持に関する項目それぞれに回答を求めた。質問紙の回収の際には、個人を特定できないように、封筒の中に ID カードナンバー、性別、年齢を書いた用紙も含め、封筒に入れ、のり付けするよう指示した。その後、実験参加者に次の日の実験時間を確認してもらい、第 1 日目の実験が終了した。2 日目は、初日と同様の手順で行った。筆記開示実験 3 日目は、実験終了後、実験参加者に 1 週間後の実験日時について確認を求めた。その後、1000 円程度の USB メモリを謝礼として贈呈した。

筆記開示課題の内容 筆記開示課題直前、実験参加者に対し、過去に感じた怒りの出来事を 1 つ想起するよう求めた。その際、“あ

あなたの日常生活において、怒りを感じた出来事やその怒りのためにストレスを抱えたことのある体験について思い出してください。怒りを感じた出来事とはいっても、様々に経験していることと思います。その中でも特に、“最近1ヵ月以内に起こった出来事で、時間が経っても、いまだに忘れられない怒りの出来事”について1つ思い浮かべてください。”と教示した。2日目、3日目も同様に、筆記開示課題を行う直前に、“昨日、思い出していただいた出来事について再び思い出してください”と教示し、初日に想起した同一の出来事について2分間の想起を求め、“出来事の時期”、“怒りの対象”、“出来事に対する現在の怒りの程度”について回答を求めた。2分間の想起後、筆記開示課題を行うよう教示した。群ごとに30分間の次の筆記開示を行うよう教示した。怒り構造化群においては、(1)“先ほど、思い出して頂いた最近1ヵ月以内に起きた、時間が経っても、未だに忘れられない怒りについて1つ書いてください。何が起こったのか、その出来事についてどのように感じたのか、考えているのか、そして今、その出来事についてどのように感じているのかを書いてください。大事なことは、その出来事の内容についてできるだけ詳しく書き、その上で感じていること、考えていることを書いてください。時間の目安は30分間です。その間、あなたの心の奥底にある感情と考えを表出してください。”と教示した。次に、(2)“その時怒りの相手がどのように振る舞えば、あなたは怒らなかつたと思いませんか。”(3)“怒りの相手は、これまであなたにどんなふうに接してきていましたか。また、あなたは、これまで、怒りの相手に、どんなふうに接してきましたか。”(4)“あなたは、怒りの相手に何を望んでいると思いませんか。また、相手に望むことは、実現可能ですか。可能だとすれば、今後どのように付き合っていけばよいと思いませんか。不可能だとすれば、今後どのように付き合っていけばよいと考えますか。”の内容について書くよう求めた。怒り感情内容群においては、3日間連続、(1)の内容についてのみ、30分間ひたすら集中して書くよう求めた。

統制群においては、12種類のニュートラル画像を用いた。教示は、次の通りであった。12枚の画像を1日につき4枚を提示した。“この写真の内容や特徴についてどんなことでもかまわないので、なるべくたくさん書いてください。時間の目安は30分間です。その際、できるだけ客観的な内容や特徴について書くように、心がけてください。”と教示した。

筆記開示課題終了後のフォローアップ測定 実験終了後から1週間後と2週間後に質問紙によるフォローアップを行った。怒り構

造化群、怒り感情内容群の実験参加者に対しては、実験室で筆記開示した出来事の内容について2分間の想起を求めた。統制群の実験参加者に対しては、実験初日に想起した出来事について2分間思い出すよう教示した。その後、いつ、誰に対して怒りを感じたか、その出来事に対する怒りの維持状態の程度、最近の思考の未統合感の程度、この1週間の反復思考の程度について回答を求めた。実験者は実験参加者に対し質問紙に回答後、質問紙の回収の際には、個人を特定できないように、封筒の中にIDカードナンバー、性別、年齢を書いた用紙および質問紙を封筒に入れ、厳封するよう指示した。

4. 研究成果

(1) 怒りの維持プロセスの解明

① 研究1

仮説モデルとして、第一に、思考の未統合感が認知的側面としての“反復思考”を促し怒りの維持に至るプロセス、および、思考の未統合感が行動的側面としての“回避行動”を促し、反復思考の媒介を通して怒りの維持に至るプロセスを仮定した。第二に、性格特性としての“感情同定困難”傾向が高いほど思考の未統合感を強める可能性、状況要因として、“動機的關係”および“感情強度(怒りの強度)”の高さが思考の未統合感(出来事直後)を高める可能性を仮定した。その結果、個人内プロセスとしては、仮説通りの結果であることが示され、思考の未統合感が怒りを維持させうる鍵となることが明らかとなった。また、動機的關係が低い(關係を保っていききたいという欲求が低い)ほど、出来事直後の怒りが強いほど、思考の未統合感を高めていたことが示された。

② 研究2

研究1において、思考の未統合感を中心として怒りが維持されるプロセスが明らかとなったが、一定の時間的差異を設けた場合に同様のプロセスが成り立つかどうかは不明である。そこで、縦断調査を用い、怒りの維持プロセスを詳細に示すこととした。

その結果、Time1における思考の未統合感(1)が反復思考(1)を促し、それが思考の未統合感(2)を強め、怒りの維持に至るプロセス、そして、思考の未統合感(1)が回避行動(1)をもたらし、反復思考(1)を増加させるプロセスが示された。また、Time1の思考の未統合感(2)がTime2の回避行動(2)および反復思考(2)の増加をもたらし、それがTime2の思考の未統合感(3)を強めていたことが示された。また、Time1の思考の未統合感(2)はTime2の思考の未統合感(3)そのものも強めることも示された。したがって、怒りの維持プロセスは、一定の時間を置いた場合にも、思考の未

統合感の保持は、回避行動および反復思考の増加を介して怒りが維持されるプロセスが示された。すなわち、“整理できない、受け入れられない”という思考の未統合感が解消されなければ、1週間後の回避行動および反復思考がもたらされることが明らかとなった。よって、思考の未統合感を軸に、怒りの維持プロセスがループし続けていく可能性も示唆された。

(2) 怒りの制御プログラムの開発

研究1および研究2より得られた知見を集約し、筆記開示法という観点から怒りの制御に効果的なプログラムの開発を行った。その結果、感情、思考、内容を複合した書き方(筆記方法)が有効であることを前提に、思考の統合を図るために、自身が意図する(思い描く)方向性と実際の出来事との不一致について客観視すること、相手との関係性について捉え直すこと、出来事に対して意味づけを行うことが怒りの維持状態を低減させると予測した。このように開発された構造化筆記開示法の効果を明らかにするため、出来事に関する内容と感情および思考を複合した筆記方法に基づく筆記開示法との効果の比較が行われた。その結果、双方とも、怒りの維持状態を減少させたが、構造化筆記開示を行った条件のみが、さらに怒りの維持を規定している思考の未統合感も低減させていた。このように、構造化筆記開示法は、思考の統合を促す作用があることが明らかにされた。

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2件)

- ① 遠藤寛子・湯川進太郎 大学生における怒り喚起の場面と対象—高校生との比較を通じて— 筑波大学心理学研究, 査読有, 筑波大学心理学域, 45巻, pp. 33-38, 2013.
- ② 遠藤寛子・湯川進太郎 怒りの維持過程—認知および行動の媒介的役割—, 査読有, 心理学研究, 82巻6号, pp. 505-513, 2012.

[学会発表] (計3件)

- ① 遠藤寛子・湯川進太郎 怒りの維持過程に関する縦断研究 日本社会心理学会53回大会, p. 71, つくば国際会議場, 2012年11月18日.
- ② Endo, H. & Yukawa, S. The mediating role of cognition and behavior in the process of maintaining anger. Proceedings of 5th International Conference on The (Non) Expression of

Emotions in Health and Disease, p. 165. Tilburg, The Netherlands, (October 23, 2011)

- ③ 遠藤寛子・湯川進太郎 怒りの維持過程：状況および特性の観点から 日本社会心理学会52回大会, p. 352, 名古屋大学, 2011年9月19日.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

遠藤 寛子 (ENDO HIROKO)

筑波大学・人間系・研究員

研究者番号：30364425