

## 感情制御能力に関する研究の動向と スピーチ場面への応用可能性

筑波大学大学院人間総合科学研究科 山田 圭介

筑波大学人間系 杉江 征

A review of current research and the potential for the future research on the ability of emotion regulation

Keisuke Yamada (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, 1-1-1 Tennodai, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Masashi Sugie (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this paper is to review current research about the ability to regulate emotions and to propose a potential application to speech-making situation. Conventional studies of speech-making situations have focused on the correlations between specific emotion, such as anxiety and stage-flight, and speech performances. However, the kinds of emotions evoked in such situation are likely to vary from individual to individual. Accordingly, it may be more relevant to focus on the regulation of emotions within the individual's optimal zone rather than examining specific emotions. Because it is very difficult to regulate emotions, it is necessary to consider the ability for emotion regulation that the individual may possess. As the ability to regulate emotions is likely to function through the mutual interaction of several dimensions, it is important to investigate how the various dimensions may influence emotion regulation in speech making situations.

**Key words:** emotion regulation, optimal zone, anxiety, stage-flight

### はじめに

例えば、大事な会議での発表、スポーツの試合、初対面の人に対する自己紹介などの場面に際して、不安や精神的な緊張、恐怖などを覚えた経験はないだろうか。不安や恐怖といった感情を契機に闘争・逃走反応 (Fight or Flight) が起こる。進化論的にみると、我々人間の祖先はこれらの反応により、敵と闘うための心理状態を作ったり、時には逃走するために必要な情動を生起させたりしながら生存競争を生き抜いてきたのであろう。しかしながら、現代社会においてこれらの反応は不適応である場合が多い。たとえ強い不安や恐怖に駆られて逃げ出したくなったとしても、実際に会議や試合等を前にして

逃げ出すわけにはいかない。その場から逃げ出してしまうことは、自らの社会的評価を著しく落とす行為であり、社会的な適応を阻害する。したがって、感情のままに行動することはできないのである。我々はたいていの場合このことを理解しており、不安や緊張、時には恐怖なども抱えながら発表したり、試合に臨んでいる。つまり、自分の感情とその場の状況に折り合いをつけながらやり過ごしているのである。しかしながら、時には感情に巧く折り合いをつけることができず、やろうとしていたことが失敗してしまうこともある。大事な場面で責任感を感じすぎて頭の中が真っ白になってしまい、何もできなかったという、いわゆる“あがり”は感情の調整に失敗した例として多くの人が経験していること

であろう。また、感情と上手に折り合いをつける人がいる一方で、それが苦手な人も存在している。感情をコントロールするのが苦手な個人は、常々“感情を上手にコントロールしなさい”と言われ、また自らもそれが現代社会でうまく適応していくために重要であることも認識している。しかしながら、具体的に感情のコントロールが巧い個人と苦手な個人にどのような差異があるのかについて議論されることは少ない。そこで本研究においては、感情のコントロールに関する研究について概観し、感情のコントロール能力とは何か、またスピーチ場面への応用可能性と今後の検討点について述べる。

### スピーチ場面における感情の制御

我々は、生きていくうえで、会議、研究発表、講演など、複数の聴衆を前にして自分の意見を述べる機会をかなりの確率で経験する。このような場面において、聴衆に好印象を与えることはその後の社会的な評価や適応を左右する。したがって、「成功してよい評価を得よう」、または「失敗したらどうしよう」等、今から行うパフォーマンス結果の当落に関わる思考が生まれる。このうち、「失敗したらどうしよう」という悪い結果を懸念するような思考は、あがり感情を生起させることが明らかになっている（有光, 2005）。あがりや不安等の感情は、時として意図していたパフォーマンスを妨げることで知られる。これらの感情は課題の遂行前に急激に高まり、課題遂行後には比較的短期間で鎮静化する（門地・鈴木, 1998）。そのため、通常の予行練習では経験しにくい感情であると考えられる。したがって、本来パフォーマンスに対して向けられる注意が、あがりや不安等の感情の処理に向けられてしまい、結果としてパフォーマンスの低下が招かれると考えられてきた。このような研究結果や論考を踏まえ、我が国において“あがり”や不安は、スポーツのパフォーマンスに影響を与える感情として、スポーツ心理学の中心的なテーマに挙げられてきた（敦賀・鈴木, 2008）。しかしながら、あがりやパフォーマンスの失敗とは必ずしも結びつかないと示す結果も存在している。たとえば、有光・今田（1998）の大学生を対象とした調査結果では、あがりを経験して“失敗した”、“どちらかと言えば失敗した”という報告は全体の51.3%であり、パフォーマンスの失敗に関連は見られなかった。その他、有光・今田（1999）の演劇場面を対象とした研究結果においては、あがりの強度と成功感の間に関連が見られず、面接試験場面を対象とした、有光・今田（2000）の調査において

も両者の間に関連は示されなかった。また、Hardy & Parfitt（1991）は不安がきっかけとして起こる生理的覚醒とパフォーマンスが全くの無関連であることを示している。こうした研究影響を受け、近年では、個人個人において適度な強度の不安やあがりやパフォーマンスの成功をもたらすと考える傾向にある（坂入・徳田・川原・谷木・征矢, 2003）。スポーツ領域を中心に応用されている逆U字仮説（Yerkes & Dodson, 1908）、カタストロフィ理論（Hardy & Parfitt, 1991）、などはこの考え方を反映したものである。これらの理論が示しているのは、あがりや不安の喚起によって、パフォーマンスの失敗がすぐに起こるわけではないということに加え、むしろ、パフォーマンスを成功させるためには、ある程度の不安やあがりといった感情が欠かせないということである。

以上の理論は、不安やあがりといった特定の感情がパフォーマンスに影響すると考え、導き出されたものであった。一方でHanin（1997）は、不安などの単一のネガティブな感情のみに注目するのではなく、たとえば“喜び”や“活性感”などの様々な感情に注目する必要があると考え、Individual Zones of Optimal Functioning（IZOF）理論を提唱した。逆U字仮説やカタストロフィ理論では、感情があまり覚醒しない状態を最適とするのか、対照的に覚醒した方が最適であるのか、といった感情覚醒の強度に関する個人差については考慮することが可能であった。しかしながら、たとえばリラックスしている状態が最適なのか、不安になっている状態が最適なのか、更にはわくわくしている状態最適であるかという感情の種類に関しては考慮に入れることはできなかった。また、人前で何かを発表する場面において生起する感情に関しては個人差が大きいため、その強度や種類を議論することは困難であった。こういった研究の流れもあり、現在では、重要なのは自分にとってどのような感情状態が適切であるのかを知ることと、必要に応じて感情を制御し、自らの“Zone”に入ることでありと指摘されている。しかしながら、人前で何かをするという場面において、感情をうまく制御する能力に関する研究や論考は少ない。そこで、本論文では感情制御とは何か、そして感情制御をうまく行うための能力とは何かについて先行研究を挙げながら概説し、スピーチを行う場面における応用可能性を考察する。

### 感情制御 -Emotion Regulation- とは

“感情制御”とは海外で Emotion Regulation として研究されてきたテーマの邦訳である。Emotion,

または Regulation というテーマにおいてはそれぞれ数多くの研究が実施されてきた。その2つを組み合わせた Emotion Regulation に関しては、1990年代前半から徐々に研究が増え始め、2011年には年間4427件もの研究が存在するほどになっている (Science Direct 調べ)。主に、ここ20年において注目されてきた研究領域であり、比較的最近注目を浴びている分野であると言える。

それでは、Emotion Regulation とはどういった現象を指しているのであろうか。Wegner & Pennebaker (1993) は Emotion Regulation は Mental Control の下位概念であるとし、“自らの心的状態を変化させようとする活動の一つであり、自らの心の状態に影響を与えようとする活動を含むもの”と定義している。この定義は、主に生じた感情を個人内においてどのように扱うか (鎮静化させるのか、より強めるのか) という過程を重視していると言える。一方で、Thompson & Calkins (1996) は、Emotion Regulation とは個人が置かれている社会的な状況に応じて適切に感情を表出することとした。これは、Wegner & Pennebaker (1993) が主に個人内の感情の変化に注目したのに対して、感情が生じた後の個人外に表出する過程を重視しているという点で両者の相違が理解できよう。このように、1990年代前半における Emotion Regulation は用語こそ共通であるものの、研究者によって定義が微妙に異なっていた (Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B., 2009)。

それでは、近年注目を集めている Emotion Regulation はこのどちらの定義を反映したものであろうか。筆者の知る限りにおいて、現在、研究論文において最も多く引用されている定義は Gross (1998) である。その Gross (1998) では、Emotion Regulation は“個人の今現在の感情状態もしくは感情が生じた時にその感情をどのように変化させるか、また、生じた感情をどのように体験、そして表現するかという過程”と定義されている。これは、Wegner & Pennebaker (1993) が述べていた“個人内において感情をどのように扱うか”という点に加えて、Thompson & Calkins (1996) が意識した“どのように感情を表出するか”という個人外への表出を意識した内容となっている。つまり、感情の強度や種類を変化させることに加え、感情の個人内における体験様式と表現方法を含む過程までを考慮に入れた包括的な定義であると言える。

### 感情制御のプロセス

Gross (1998) の定義によれば、感情制御は、個

人内に感情が生じた後から表出するまでの過程において随時行われているということが理解できる。彼は、その定義のとおり、感情制御のプロセスを個人内における感情の変化と、生じた感情の体験・表出という2つの局面に注目し、2つのプロセスをそれぞれ対応させた、Emotion Regulation の二過程モデルを提唱した。つまり、①感情の種類や強度を決定する感情の生起に影響する過程と、②①の過程を経て、感情の種類や強度が決定された後に個人外へ表出する過程である。それぞれ、①は感情の生起以前に行うプロセスということで先行焦点型プロセス (Antecedent-Focused Emotion Regulation) と命名され、②は感情の決定後に行われるプロセス反応焦点型プロセス (Response-focused Emotion Regulation) と命名された。

先行焦点型プロセスの中でも、特に注目されている方略としては、再評価 (reappraisal) が挙げられる。木村 (2003) によれば、再評価とは感情が喚起されるような先行事象が起こった時に、その事象に対する認知を変えるという方略である。また、主にネガティブな事象や状況に対して、何らかの意味を見出す、あるいは認知的に事象の意味を変換し、ポジティブな解釈を加えることを指すと述べている。

再評価が感情の制御にかかわるという理論的な根拠は Beck (1964) が創始した認知療法にあらう。これをもとに考えると、感情を喚起するような先行事象が生じた後に、その事象をどう考えるか、捉えるかという個人の認知的特徴 (自動思考) が感情の種類を決定していると考えられる。つまり、状況に対する認知が変化することによって、感情の種類や強度も変化することが予測されるのである。そのため、状況に対する認知的な評価を変化させることが感情制御の方略として挙げられているのである。したがって、木村 (2003) が述べているように、ネガティブな事象に対して認知的変換を行ってポジティブな解釈を加えることのみならず、ポジティブな事象にネガティブな解釈を加えることも再評価であると考えられる。しかしながら、Gross & John (2003) が作成した Emotion Regulation Questionnaire (以下、ERQ とする) においては、再評価として“否定的な感情をあまり感じたくない時は、その状況についての考え方を変える”という項目が含まれている。一般的に、ネガティブな事象に対して認知的変換を行って、ネガティブ感情を緩和するというのが再評価方略とされている。

他方、反応焦点型の方略としては、抑制 (repression) が挙げられている。抑制は、ERQ の項目では“自分の感情を表に出さない”等の記述に

よってあらわされている。つまり、抑制とは、生じた感情を表情や動作などといった外見上の行動として感情を表出しないことを指している。アジア文化圏においては“感情を表出しないこと”は大人であることの証であると考えられ、文化的に高く評価される傾向にあり (Koole, 2009)。我々日本人も抑制的に振舞うことで社会の中で適応を試みている (Lepore, S. J., Silner, R.C., Wortman, C.B., & Wayment, H.A., 1996)。このように、社会生活を営んでいる際には、感情のままに行動するよりも、感情を抑え込んで抑制的に振る舞う場合が多いことが理解できる。

### 感情制御方略の効果

Koole (2009) において、我々アジア文化圏に所属する者は、感情制御方略として、抑制を使用することが多いと指摘されてきたが、果たしてその方略は効果的なのであろうか。Gross (1998) 以来、感情制御方略として“再評価”と“抑制”が取り上げられ、それぞれが実際の感情状態に及ぼす影響が検討されてきた。多くの先行研究において感情の抑制はしばしば失敗し、望んでいた効果とは異なる効果を招くことが明らかにされている。たとえば Wegner, Broome, & Blumberg (1997) は被験者に暗算課題を与え、可能な限り早く正確に実施するように教示した。そして、実験群には「不安等の感情は無視し、可能な限りリラックスして行ってください」と教示を与え、統制群には何も教示しなかった。その結果、統制群に比して実験群の方が皮膚電気抵抗 (Skin Conductance Level) が強まったことが示された。したがって、感情抑制は望んでいる効果とは逆の結果をもたらす可能性が示されたのである (皮肉な結果: Ironic effect)。また、Gross & Levenson (1993) は、嫌悪刺激を喚起させるフィルムを見せた被験者のうち、“起こる感情を一切無視するようにしてください”と抑制の教示を与えた被験者の方が、何も教示しなかった群と比較してより嫌悪感が高まることを示した。以上のように、従来の研究においては、感情制御方略としては再評価と抑制の2つが対象であり、不安や嫌悪感の軽減を目的とした場合、抑制はその逆の効果をもたらすことが示されている。

しかしながら、近年、再評価と抑制に加えて新たな感情制御方略を対象とした研究が実施されている。それは第3世代の認知行動療法である Acceptance and Commitment Therapy に起源を有する、評価を下さないという態度を反映したものであ

る。あるがままの感情を体験するという点で、感情を低減させるために何らかの操作を行う再評価や抑制と異なっている。Hoffmann, Heering, Sawyer, & Asnaani (2009) は、再評価と抑制に加え、受容という新たな感情制御方略を用いた研究を実施した。受容とは、具体的には、感情が生じたとしても、その強度を低減させたり感情の種類を変化させたりするのではなく、そのすべてを体験しようとする方略である。スピーチ場면을対象として、再評価、抑制、受容の教示を与え、それぞれが質問紙で測定した不安と生理的覚醒に及ぼす影響を検討した。その結果、再評価は質問紙で測定した主観的な不安と、生理覚醒の双方を低減させることを示した。また、受容を使用した場合は主観的な不安の強さは抑制と変化がないものの、生理的覚醒を低減させることが明らかになった。このように、再評価と抑制以外にも機能の異なる感情制御方略が提唱され、研究が実施されている。

### 感情制御の難しさ

以上のように感情の制御方略として、再評価や抑制、さらには受容が挙げられ、ネガティブ感情の低減についての効果検討がなされているが、これらを用いたとしても、感情の制御は容易ではないと考えられる。なぜならば、感情は生物にとっての“生き残りのシステム”であり、それに従うことによって進化してきたと考えられ、多くの動物にとっては、自らの感情の命じるままに行動することが最も適応的であるといわれている (大平, 2007)。感情制御とは、これらの適応のための生物学的システムを認知的な方略によって操作しようとするものであり、過度な感情制御は自らの適応を脅かすものとなりうると推察される。

さらに、感情を認知という一側面のみで操作しようとするのも、非常に難易度が高く、高度な課題であることが窺える。James (1994) の感情末梢起源説によれば、刺激は即時的に意識の介在なしに身体反応を生じさせ、それが脳にフィードバックされることによって感情の意識が生じる。ここでの感情の意識とは、普段我々が感じる“喜び”や“怒り”といった感情体験を意味している (大平, 2007)。この説に基づけば、感情が意識に上る前にすでに自動的に生じている身体反応を感じることで、感情を体験することができる。つまり、われわれが無意識に行っている、または普段行おうとしている感情制御は、感情の意識という1つの局面のみで、それ以前に生じていた感情反応や身体反応を変化させよう

という活動なのである。再評価や受容が感情制御方略として有効であるとはいえ、これらの意識に上る以前の感情・身体反応を変容させるのは容易なことではない。したがって、以上2つの理由から、感情を調整するという課題は、非常に困難かつ高度な課題であるといえる。

このように、感情制御が非常に困難な課題である一方で、健全な大学生は社会適応のために感情制御を日々行っているともいわれている (Gross & John, 2003)。果たして、適応的な感情制御を行うために、我々はどのような能力、スキルを用いているのであろうか。

### 感情制御能力とは何か

これまで、感情制御に必要な能力に関しては、多くの研究者たちが論じてきた。しかしながら、それらの理論は一貫していない。Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009) らは、この理由を感情制御が比較的新しい領域であることに由来しているとして説明している。各研究者がそれぞれの理論的根拠を持ち、それに基づいて感情制御に重要な能力について論じていると彼らは指摘しているのである。

例えば、Garner & Spears (2000) は、感情制御の中でも特にネガティブ感情表出をコントロールすることと、感情の覚醒 (emotional arousal) を低減させることを重要視している。しかしながら、Gross & Munoz (1995) は、感情を制御することは、必ずしもネガティブな感情に限ったことではないと述べている。彼らによれば、感情制御は、すべての感情に対して、意識的、無意識的を問わずに行われている活動である。そして、適応的な感情制御には、感情をありのままに体験し許容する能力が大きく関連していると主張している。この時点で意見の相違がみられる。また、感情をありのままに体験することの重要性に関連して、Hays, Wilson, Gifford, & Follette (1996) は、感情体験の回避が精神疾患の根底にあると述べている。この感情体験を回避せずに受容するという考え方は、心理療法における Acceptance and Commitment Therapy に継承されている (増田・武藤・Hays・Lillis, 2008)。

また、Thompson & Calkins (1996) は、感情制御についてそれが適応的であったかどうかを評価する場合は、個人がおかれている社会的な文脈に関する情報がなければならぬと述べている。個体としての存在を重視すれば、感情のままに行動することが適応を促進するが、人間が社会に生きる存在であることを考えた場合、社会的な状況に応じた感情

の制御が必要であるという主張である。

同時に、Thompson & Calkins (1996) は感情制御とは体験している感情の種類を変容させるのではなく、感情の強さや持続時間を変化させることであると述べている。そして、適応的な感情制御とは、特定の感情を削除する (eliminate) ことというよりも、むしろその強度を調節する (modulate) ことであるとしている。感情は状況に対する自然な反応であるから、それを変化または削除するのではなく、そうした感情の強度を個人が置かれた状況に適合するように調整することの重要性を強調している。それによって、“感情のままに行動する”ことを阻止し、集団に適合するような行動を可能にする。以上をまとめ、彼らは、急激に感情 (特にネガティブ感情) が高まったときに、不適切かつ衝動的な行動を抑制し、目標志向的に行動する能力こそが感情の制御能力であるとしている。

以上に述べた感情制御能力は、あくまで感情が生じた際の個人内で行われている活動について論じたものである。個人外から観察可能な行動指標ではない。また、理論的に考察されたモデルから論じられており、実証的な研究をもとに行われたわけではない。その点において、青林 (2008) が感情制御能力と関連していると述べる活動指向性 (Kuhl, 1984) は質問紙で観察可能な行動を測定しているといえよう。活動指向性は、日常生活において経験するネガティブな感情が生起するような状況を提示し、当面の実行すべき活動に従事するか、感情に注意を向けて活動を一時停止するかという傾向である。Kuhl (1984) の仮定では2つの相反する行動の選択肢が存在する状況において、より適切な行動が選択できる個人は、うまくネガティブ感情を調整し状況に適合した行動を選択するとされている。したがって、感情制御の巧い個人は、活動志向性が高いと考えられる (青林, 2008)。Koole & Jostman (2004) においては、ネガティブ感情を生起した場合も活動指向性の高い場合はそれが緩和され、低い場合はネガティブ感情が持続するということが示されている。確かに、感情制御がうまい個人は、ネガティブ感情に左右されずに適切な行動を選択することができよう。その点においてこの尺度は感情制御の巧さ・苦手さと関連が深いと言える。しかしながら、感情生起から表出までは“認識—受容—表出(行動)”という過程を経ている (Kennedy-Moore & Watson, 1999)。活動指向性は、この過程のうちの表出(行動)の側面のみを測定している。したがって、活動指向性は感情制御の側面を反映していると考えられるが、それを持ってすなわち感情制御能力であるとは

考えにくい。

このように、研究者間で強調する能力が異なっており、感情制御能力がどのようなものであるかについて、明確な定義は存在しなかった。

Gratz & Roemer (2004) は、これらの研究を概観し、感情制御能力とはいくつかの要素に分かれ、そしてそれらは互いに関連しあっているものと仮定した。具体的には、(a) 感情を自覚する能力、(b) 感情を受容する能力、(c) 状況に応じて柔軟に感情制御方略を用いる能力、(d) ネガティブ感情を感じた際に衝動的な行動を抑えて目標志向的に行動する能力という4つであると述べた。そして、彼らはこの考えに基づき、臨床的な意義から、感情制御能力の低さ(感情制御困難性)を測定するための尺度(Difficulties in Emotion Regulation Scale: 以下、DERSとする)を作成した。したがって、DERSは現時点で、感情制御能力(の低さ)についてより包括的に測定することが可能な尺度である。

### 感情制御能力の欠如と不安障害

DERSが開発された後の研究は、この“感情制御能力の欠如はどのような障害をもたらすのであろうか”という観点に基づいたものが多い。不安障害を中心とした多くのケースにおいて感情制御能力の欠如が想定される報告がなされていることが理由の一つとして考えられる。たとえば、福西(2007)は、社交不安障害患者が、発作が喚起された状況で、“頭が真っ白になった”または“死ぬのではないかと思った”等の認知を持ったことを報告している。また、破局的認知はパニック障害患者にも特徴的な認知である(杉浦, 2008)。以上のような報告から、社交不安障害やパニック障害などの不安障害に罹患している患者が、いったん不安が喚起されてしまうと、それに圧倒されてしまうことが推察される。この予測を裏付けるデータとして、Tull & Roemer (2007)では、パニック発作経験者と未経験者の比較において、パニック発作経験群は未経験群と比して“感情の受容”が欠如しており、自分がどのような感情を抱えているのかははっきりとわからないという傾向を見出している。この結果からは、自分の中に生じた感情にはっきりとラベル付ができておらず、“何かわからないが抱えていられない”という心理状態が見取れる。また、Roemer, Lee, Salter-Pedneaut, Erisman, Orsillo, & Meninn (2009)は、健常者を対象としたアナログ研究の結果から、感情制御能力が全般的に欠如していることと全般性不安障害や心配、過剰な自己注目との関連を指摘している。した

がって、感情制御能力の欠如は精神疾患と関連している可能性が示されている。

### 今後の展望

#### ～スピーチ場面への応用可能性～

このように、感情制御能力の欠如は主に臨床群や病理的な側面と関連が検討されてきた。感情制御“能力”という記述はあるものの、それが欠如した際の障害についての検討が主たる観点であり、感情制御能力が高い個人にどのようなメリットがあるのかという観点についてはまだ研究が少ないと言える。つまり、日常生活を送る際に支障が出るほどの臨床群にどのような感情制御能力が欠如しているかという観点に立った研究は多く存在している。その一方で、さらなる社会適応を視野に入れた感情制御能力の向上については研究が進んでいない。

たとえばスピーチ場面は、自分が一番良いパフォーマンスを実施できるような感情状態に、自らの感情を制御する能力が求められる。しかしながら、Hoffmann, Heering, Sawyer, & Asnaani (2009)のように、感情制御方略の効果を検討した研究はあるものの、どのような個人がうまく感情制御を行うことができるのか、という観点に基づいた研究は存在しない。また、主にスピーチ不安などの単一の感情を扱った研究が多く、様々な感情状態を対象とした研究は少ない(Hanin, 1997)。

Gratz & Roemer (2004)の主張する感情制御能力の4領域については、それぞれスピーチ時の感情制御との深い関連が推測される。

まず、最適な感情に調整するためには、その時々自らの感情状態を自覚し、そこからどのように調整していくかを検討する必要がある。したがって、(a)感情を自覚する能力は、重要であろう。しかしながら、Pennebaker (1997)のように、感情を質問紙で測定する際にいくつかの問題が主張されており、感情を自覚する能力を自己報告式の質問紙によって測定可能なかどうかについては検討の必要がある。

次に、(b)感情を受容する能力であるが、これはHoffmann, Heering, Sawyer, & Asnaani (2009)において感情制御方略として研究されている。教示を与えてその場で実行可能な方略であるのか、それとも心理教育等によって習得・向上が可能な能力であるのかについては議論する必要がある。もし、その場で指示を与えて実施が可能な方略である場合、それを能力として含めるのには疑問が残る。

続いて、(c)状況に応じて柔軟に感情制御方略を

用いる能力についてである。従来の研究においては、主に再評価、受容、抑制の3つの方略が研究対象として挙げられてきた。そのほとんどが、抑制が望んでいる効果とは反対の結果を招くことを示している。したがって、今までの研究の流れに沿えば、この能力は状況に応じて再評価と受容を柔軟に使い分ける能力を意味することになる。しかしながら、“受容”は第3世代の認知行動療法の流れを汲んで提唱されている。つまり、今後新たな理論の展開によって、新たな方略が増える可能性がある。スピーチ場面においてどのような感情制御方略が一般的に用いられているのかを検討し、さらに、それらは使い分けることが可能なものであるか否かを検討する必要がある。

最後に、(d) ネガティブ感情を感じた際にも目標志向的に行動する能力に関して述べる。スピーチ場面において当てはめた場合、“どのような感情状態になったとしても、関係なく自分の言いたいことが主張できる、言い間違いや詰まったりすることなくスピーチができる”ということになる。したがって、個人内の感情制御という観点よりも行動の制御という側面を重視していると考えられる。この能力が単一に影響するというよりもむしろ、他の能力と相互に影響し合っていると考えられよう。

Gratz & Roemer (2004) の感情制御能力の4領域はそれぞれスピーチ場面における感情制御に影響を与えていると推察される。したがって、今後実際のスピーチ場面の感情状態と感情制御能力の関連を見ていくことで上記に挙げた課題点が明らかになる。そのためには、感情制御能力を測定する測度の開発と、それをを用いた実験的検討が行われる必要がある。そして将来的には“自分が高めたい”また“自分に必要な能力はどういった能力なのか”という示唆が得られることが望まれる。

## 引用文献

- 青林 唯 (2008). 行動一状態志向性測定尺度の内的一貫性と妥当性の検討 パーソナリティ研究, **16**, 129-140.
- 有光興起 (2005). “あがり”とその対処法 川島書店.
- 有光興起・今田 寛 (1998). 「あがり」経験と主観的成功感の関係 日本教育心理学会第40回総会発表論文集, 117.
- 有光興起・今田 寛 (1999). 面接試験場面における「あがり」に関する研究—多面的感情尺度と主観的成功感の関係— 日本心理学会第63回大会発表論文集, 695.
- 有光興起・今田 寛 (2000). 演劇場面における「あがり」に関する研究—多面的感情尺度と主観的成功感の関係— 日本心理学会第64回大会発表論文集, 910.
- Beck, A.T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, **10**, 561-571.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N.B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, **29**, 560-572.
- 福西勇夫 (2007). パニック障害 その他の不安障害—現代のエスプリ 社会不安障害, **480**, 121-138.
- Garner, P. W., & Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social Development*, **9**, 246-264.
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor, structure, and initial validation of difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **26**, 41-54.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 224-237.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 348-362.
- Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1993) Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**, 970-986.
- Gross, J.J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **2**, 151-164.
- Hanin, Y. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, **1**, 29-72.
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, **82**, 163-178.
- Hays, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance

- and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **64**, 1152-1168.
- Hoffmann, S.G., Heering, S., Sawyer, A.T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy*, **47**, 389-394.
- James, W. (1994). The physical basis of emotion. *Psychological Review*, **101**, 205-210.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J.C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities and therapeutic strategies*. New York: Guilford Press.
- 木村 晴 (2009). 感情の制御 北村英哉・木村晴 (編著) 感情研究の新展開 初版第2刷 ナカニシヤ出版 pp.193-210.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, **23**, 4-41.
- Koole, S.L., & Jostmann, N.B. (2004). Getting a grip on your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **87**, 974-990.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research*. Vol.13. *Normal personality process*. New York: Academic Press. pp. 99-171.
- Lepore, S.J., Silner, R.C., Wortman, C.B., & Wayment, H.A. (1996). Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of Personality and Social Psychology*, **70**, 271-282.
- 増田暁彦・武藤 隆・Hays, S.C., & Lillis, J. (2008). アクセプタンス & コミットメント・セラピーの実際—日本人クライアントへの適用事例—行動療法研究, **34**, 137-148.
- 門地里恵・鈴木直人 (1998). 緊張解消過程における主観的情動変化 健康心理学研究, **11**, 57-63.
- 大平英樹 (2007). 感情制御における脳—身体の機能的関連—スピノザに捧ぐ— バイオフィードバック研究, **34**, 3-8.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford press.
- Roemer, L., Lee, J.K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S.M., Orsillo, S.M., & Mennin, D.S. (2009). Mindfull and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavioral Therapy*, **40**, 142-154.
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢正昭 (2003). 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発 筑波大学体育科学系紀要, **26**, 27-36.
- 杉浦義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の新しい方向性 感情心理学研究, **16**, 167-177.
- Thompson, R.A., & Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotion regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, **8**, 163-182.
- Tull, M.T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experimental avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, **38**, 378-391.
- 敦賀麻里子・鈴木直人 (2008). 面接試験場面における“あがり”の心理的反応と精神生理学的反応の関係 健康心理学研究, **21**, 47-54.
- Wegner, D.M., Broome, A., & Blumberg, S.J. (1997). Ironic effects of trying to relax under stress. *Behavior Research Therapy*, **35**, 11-21.
- Wegner, D.M., & Pennebaker, J.W. (1993). Changing our minds: An introduction to mental control. In D.M. Wegner, & J.W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. pp. 1-12.
- Yerkes, R.M., & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-information. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, **18**, 459-482.

(受稿3月30日：受理5月7日)