

感情の社会的共有の機能に関する心理学的研究の概観

筑波大学大学院人間総合科学学術院 水本有香子

筑波大学人間系 外山 美樹

Literature review of psychological research on the processes and functions of social-sharing emotions

Yukako Mizumoto (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba 305-8572, Japan*)

Miki Toyama (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, 305-8572, Japan*)

Social-sharing of emotions (SSE) refers to a form of self-disclosure that focuses on emotional experiences, which is generally regarded as being a simple process of emotional release. However, both empirical and theoretical research undermines that view. Growing research points to its functions not only at the intrapersonal level but also at interpersonal and social levels that foster social integration. Despite its simple structure and its role in social integration, SSE has rarely been used as an intervention. Accordingly, the present review presents an overview of prior research that has investigated the effects of SSE. Finally, we discuss some future prospects for research on SSE.

Key words: social sharing of emotion, emotion, social integration, social function, emotion regulation

感情の社会的共有とは

たとえば、家の近くで大きな火事が起きたとする。多くの近隣住民は不安そうに外に出て現場を見に行き、火事現場付近を通っていた人々は立ち止まり燃える炎を唾然としながら見上げる。そして、彼らはスマホを取り出して現場を撮影し、SNSで他の人とこの出来事を共有し始める。中には、電話で家族にこの恐ろしい風景を説明し始める者もいるだろう。このように、感情を喚起させた出来事と、その感情を他者に伝えることを、感情の社会的共有 (social sharing of emotion: SSE) という (Rimé et al., 1992)。Rimé (2009) は、SSE を個人が感情を喚起させた出来事と自分の感情について、1人以上の他者とコミュニケーションをとることと定義している。

このSSEについて、初期の研究では、自伝的データをを用いてその実態が調査されてきた。たとえば、複数の国で行われた調査では、参加者に最近生じた

感情経験を思い出して説明してもらった後に、その経験を誰かに話したかどうかを尋ねている (Mesquita, 1993; Yogo & Onoue, 1998)。そして、これらの研究をレビューしたRimé (2009) は、12歳から72歳までの参加者が経験した感情経験のうち、88%から95%が社会的に共有されていることを明らかにした。また、SSEは教育レベルにも依存しない現象であるとも指摘されている (Rimé et al., 2011)。このように、SSEは年齢、教育レベルにかかわらず普遍的に生じる現象である。そして、このSSEは対面だけでなくオンライン上でも行われることが示されており (Hyvärinen & Beck, 2019)、COVID-19により他者と対面で話す機会が少なくなった現在においても、日常的に生じている現象であることがわかる。

また、SSEは単なる会話のように見えるが、話し手の情動制御としての機能があることが示されてきた (Bucich & MacCann, 2019; Rimé et al., 2019)。そのため、カウンセリング場面でもクライアントに

SSEをしてもらうことが多い。実際に、自身の悩みとその心理的苦痛をカウンセラーに開示することで、ストレスを低減させることや(丸山・今川, 2001)、抑うつ感が軽減することも明らかになっている(Pennebaker & Beall, 1986)。また、ネガティブ感情の社会的共有がカタルシスを生じさせ、その感情的な苦痛を解消する役割があることが指摘されている(Littrell, 2008)。

そして近年、SSEには、このような個人内機能だけでなく、対人間機能や集団的機能があり、社会統合(social integration: Hirsch et al., 2009)につながるということが明らかになってきた(Rimé, 2018; Rimé et al., 2019)。すなわち、SSEには他者との社会的相互作用を促進し、自身の集団ネットワークへの関与を深める機能がある、ということである。このようにSSEは普遍性が高く、単純な構造であり、社会的な機能をもっているにもかかわらず、この機能を理解した上で教育現場や職場などの実際場面で活用されていない。そのため本論文では、理論的、実証的に示されたSSEの機能を概観し、今後のSSEに関する研究や介入についての展望について論じることを目的とする。

はじめに、SSEの個人内機能として、情動制御について説明する。その後、SSEの対人間機能として、話し手、聞き手、そして会話に出てくるターゲット人物との関係や対人行動に及ぼす影響を概説する。そして集団レベルの機能について説明し、最後にこれらをまとめ、SSEに関する研究の今後の展望について述べる。

SSEの個人内機能

試験に合格したとき、片思いだった人と結ばれたとき、誰かに誉められたときなど、喜ばしい出来事が生じた際に、思わず友人や家族にその出来事と気持ちを報告して一緒に喜んでもらうことがある。逆に、試験に落ちてしまったとき、恋人に振られたとき、先生や先輩から怒られたときなど、精神的苦痛が生じる出来事が生じた際も、誰かに話を聞いてもらい落ち込んだ気持ちを慰めてもらうことがあるだろう。このように、他者に感情を共有することは、話し手にどのような影響を与えるのだろうか。前述の通り、カウンセリング場面でクライアントに自身の悩みや精神的苦痛に加え、それを生じさせた出来事を話してもらうことがあるだけでなく、トラウマとなった体験やそのときの感情を話し、傾聴してもらうことでそのストレスの緩和を目指す、心理的デブリーフィング(psychological debriefing)という

PTSDの治療法があることから(Deville et al., 2006)、SSEが話し手にとって何らかの良い効果をもたらすと予想できる。しかし、Choi & Toma (2014)は、対面だけでなく、電話、テキストメッセージ、Facebookなどの媒体を用いたとしても、ポジティブ感情を共有すると話し手のポジティブ感情が増加し、ネガティブ感情を共有すると話し手のネガティブ感情が増加することを明らかにし、感情価によってその効果は異なることを示した。そのため、以下では、ポジティブ感情とネガティブ感情を共有する効果についてそれぞれ概観する。

ポジティブ感情の共有が及ぼす効果

ポジティブ感情を共有することで、ポジティブ感情がより高まる現象をキャピタライゼーション(capitalization)という(Gable et al., 2004; Hicks & Diamond, 2008; Rimé, 2009)。Peters et al. (2018)は、キャピタライゼーションが主観的ウェルビーイング、人生満足度、自尊感情と正の相関関係があることを示しており、またGable & Reis (2010)は、夫婦関係の親密度、満足感や長寿と正の関連があることを明らかにした。

このようなキャピタライゼーションの効果が生じる理由として、ポジティブ感情を伴う出来事について話し合うことで、話し手がその記憶にアクセスしやすくなることが挙げられている(Feldman et al., 2008)。実際にHovasapian & Levine (2018)はポジティブな感情の社会的共有が、その出来事について考えるために多くの時間を費やすことにつながることを明らかにしている。ポジティブ感情が生じたエピソードについて話し合うことで、長時間考えることにつながり、そのアクセスを容易にしているのだろう。また、このキャピタライゼーションが生起する他のプロセスも多くの実証的研究で示されており、たとえば、個人的な考えや感情の表現が、その出来事に対する注意や重要性を高めることで生じることや(Langston, 1994)、他者からのポジティブなフィードバックによって、出来事の意味を考えるようになり生じること(Reis et al., 2010)、そして、聞き手との社会的相互作用によって、聞き手との心理的距離が近くなることで生じること(Rimé et al., 1998)が明らかになっている。

しかし、キャピタライゼーションの効果はその文脈によって異なる。たとえば、Hovasapian & Levine (2018)は、話し手が、「聞き手は自分の共有したポジティブ出来事に対して、大事なことで驚くべきことであると思っている」と認識しているとき、キャピタライゼーションの効果がより持続したことを示

した。また、Demir (2015) は自身が共有したポジティブな出来事を、聞き手が熱心に話を聞いてくれていると知覚することが、聞き手との友情の質を媒介して幸福感につながることを明らかにした。これらのことから、ポジティブ感情を共有する際には、聞き手が興味を持って聞いてくれているという知覚が大事であることがわかる。加えてSmith & Reis (2012) は、話し手の自尊感情が低いと、聞き手が熱意を持って聞いていないと認識することを明らかにしたことから、聞き手の反応だけでなく話し手の感情状態もキャピタライゼーションの効果を調整する可能性がある。

以上より、ポジティブ感情の社会的共有は、文脈によってその効果の大きさは変わるものの、キャピタライゼーションを生じさせてポジティブ感情をより高めることがわかる。

ネガティブ感情の共有が及ぼす効果

一方、ネガティブ感情の共有が話し手のネガティブ感情の増加につながるについては、共同反芻 (co-rumination) という概念から説明することができる。これは直面している問題について二者間で話し合うことで、その問題について再構成や推測するだけでなく、互いに励まし合い、ネガティブ感情について話し合う過程を指す (Rose, 2002)。共同反芻は、ソーシャルサポートの知覚を高め、友人間の関係をより親密にすることが明らかになっているものの (Rose, 2002; Rose et al., 2014)、抑うつ症状と関連があることも実証的に示されている (Ames-Sikora et al., 2017)。しかし、Brans et al. (2014) が一日再現法を用いて、怒り感情と悲しみ感情の社会的共有の効果を検討したところ、悲しみ感情を共有してもその感情に変化がなかったものの、「自分はもう何もできない」と感じた程度を示す尺度得点が低下したことを明らかにし、悲しみにより生じた閉塞感が軽減したと考察した。一方、怒り感情は共有すると、その感情が弱まるだけでなく、その出来事に対処できると感じる程度や将来への期待を高めることが明らかになった。また、SSEの文脈ではないが、怒りに関して遠藤 (2009) は、その出来事と怒り感情を書くことで、一時的に怒りと敵意を増幅したものの、長期的には怒り感情を軽減させたことを示している。そして吉田 (2012) は、怒り感情を共有したときの、相手の受容の態度と話し手の自己成長感に関連があることを示している。これらのことから、ネガティブ感情のSSEは、その感情を一時的に強める働きがあるが、感情の種類によってはストレスに対処できる可能性があり、長期的に見れば精神的苦痛

からの回復につながる可能性があることがわかる。

ところで、Rimé (2009) によると、SSEに対する聞き手の反応は、社会感情的モード (socio-affective mode) と認知的モード (cognitive mode) の2種類あるとされている。前者は、聞き手がネガティブ感情により苦しんでいる話し手を慰め正当化することで、話し手の不安を和らげる反応であり、後者は、実際に聞き手が中立的な立場に立って反応し、話し手に対し感情エピソードの意味を再構築、再評価するのを助ける役割がある (Rimé, 2009)。また、Brans et al. (2014) は、社会感情的モードの反応は、話し手の精神的苦痛を一時的に軽減させることができるものの、根本的な解決や、長期的に見た精神的苦痛からの回復にはつながらない一方で、認知的モードの反応は社会感情的モードのようにSSEの直後に精神的苦痛を和らげる効果はないが、長期的な回復が見込まれることを指摘している。このように、社会感情的モードよりも認知的モードの方が話し手の精神的苦痛から解放する役割があるにもかかわらず、Pauw et al. (2018) は、聞き手は社会感情的モードを好ましい反応として認識していることを明らかにした。すなわち、ネガティブ感情の社会的共有が及ぼす影響は聞き手の反応に依存するが、聞き手はその反応の効果について誤った認識をもっているのである。

以上より、SSEは情動制御としての機能をもっているが、ネガティブ感情の共有に関しては、感情の種類と聞き手の態度に依存する可能性があることが示された。しかし、SSEの情動制御に関する実証的研究は、ほとんどが1日から3日間しか測定しておらず、最も長いもので7日間 (Brans et al., 2014) である。感情の強さによっては、回復に1週間以上かかるものもあるため、長期間の調査も行い、感情の強さがSSEの効果を調整するののかについても検討する必要があると考える。

SSEの対人間機能

人はどのような人物に対して感情を社会的に共有するのだろうか。Rimé (2009) は、18歳までは親に感情を共有する傾向があるが、それ以降は、友人、恋人や配偶者などのパートナーに共有する傾向が高くなることを明らかにしており、親密な他者がSSEの聞き手となる可能性が高い。川瀬 (1999) も日本人を対象にした質問紙調査で、親密な他者に共有する傾向があることを示している。実際に話し手は、親密な聞き手に対して社会的絆の強化とソーシャルサポートを求めて感情を共有し (Delelis &

Christoph, 2016), 聞き手は、親密な話し手とつながっていたいという欲求によって、話を聞く傾向があることが明らかになっている (Hackenbracht & Gasper, 2013)。

このように、話し手と聞き手の親密さゆえに SSE が生じることが示されているが、SSE によって両者における対人間のダイナミクスが生じ、より親密度が増すことが理論的に示されている (Rimé, 2009)。この対人間のダイナミクスは、まず話し手が聞き手に感情を社会的に共有することから始まる。そして、聞き手は共有内容に注意や関心を示し、話し手は感情をより強く表現する。それにより聞き手は話し手と同様の感情を喚起し (communion), 共感する。話し手も聞き手から言語的、非言語的なコミュニケーションにより共感を示されたことによって、聞き手により強く好意を抱く。ネガティブ感情のときは、聞き手が話し手に共感するだけでなく、道具的、情緒的サポートを提供する可能性があり、より両者の関係を近づける可能性がある (Rimé et al., 2019)。このような SSE による対人間のダイナミクスにより、話し手と聞き手はより親密になり、ますます SSE をする傾向を高めることが指摘されている (Rimé, 2009; Rimé et al., 2019)。

この理論には、実証的な証拠もある。たとえば Anderson et al. (2003) は出来事に対して似たような感情的反応を示す人同士は、より長い間親密な関係を築いていることを明らかにした。また、Luminet et al. (2000) は、強い感情経験を共有している人同士は、触れたり抱きしめたりするなど、社会的絆を強めるような振る舞いをする傾向があることを明らかにしている。

また、先ほど SSE に対する聞き手の 2 種類の反応について説明したが、この反応の違いによって、話し手と聞き手の関係性に差が生まれる可能性がある。Nils & Rimé (2012) は、参加者に実験協力者 (サクラ) と一緒に恐怖を喚起させる動画を見てもらい、その後その動画について話し合う機会を設けた。その結果として、実験協力者が社会感情的モードで反応した場合、認知的モードで反応した場合よりも、参加者は実験協力者との感情が類似していると知覚する程度が高くなることを明らかにし、社会感情的モードでの反応が、社会統合をより促進する可能性があることを指摘している。また、Twitter の言語分析では、認知的モードのツイートよりも社会感情的モードのツイートの方が、フォロワーの獲得と関連していた (Rodriguez Hidalgo et al., 2015)。以上より、聞き手が認知的モードよりも社会感情的モードであるときに、両者の親密度が高まる可能性がある。

ターゲット人物がいる場合の対人間機能

SSE が話し手と聞き手の 2 人の関係に及ぼす影響について説明してきたが、話し手が第三者に対する感情を共有したとき、話し手と聞き手とその第三者の関係はどのようになるだろうか。ここでの第三者は、話し手の感情のターゲット (矛先) となる人物であるため、以下では「ターゲット人物」とする。たとえば、話し手のきょうだいがある有名な大学に受かったとする。そのときの誇らしい気持ちを聞き手に対して話したとき、話し手のきょうだいがターゲット人物となる。このように、話し手がターゲット人物に関する話を聞き手に話すことをソーシャルトーク (social talk) という (Peters & Kashima, 2007)。会話の約 70% がこのソーシャルトークであることから (Dunbar et al., 1997), この現象は日常的に生じるものであることがわかる。ソーシャルトークはたわいのない「おしゃべり」のように思われるが、ソーシャルトークにおける SSE は、話し手と聞き手の関係に影響を及ぼし、ターゲット人物に対する行動を調整することが指摘されている (Peters & Kashima, 2007)。そのため以下ではこれらについて概説する。

まず、ソーシャルトークによる SSE が話し手と聞き手の関係に及ぼす影響についてだが、先ほど述べた通り、話し手と聞き手が親密になることがあるものの、ターゲット人物に対する印象と、共有される感情によって、その結果が異なる場合がある。Wyer et al. (1994) は、ターゲット人物に対するネガティブ感情を共有する人物よりも、ポジティブ感情を共有する人物の方に対して、ポジティブな印象が形成されることを明らかにした。また Peters & Kashima (2007) は、参加者に、知人である話し手から別の知人であるターゲット人物に生じた出来事とそれに対する話し手の感情を聞いた、という内容の架空シナリオを読んでもらい、話し手の評価とターゲット人物に対して親近感がどの程度生じたかを評価してもらった。その結果、ターゲット人物が聞き手と親しい友人である場合は、話し手から称賛と哀れみを共有されたときに、話し手に最も強い親近感を覚えることを報告し、ターゲット人物が聞き手と敵対している場合は、話し手から妬みや嫌悪感を共有されたときに、話し手に最も強い親近感を覚えることを報告した。このように、ターゲット人物に対する感情と感情価の等しい感情が共有されたときに話し手と聞き手がより親密な関係になることがわかる。

そして、ソーシャルトークの SSE により話し手と聞き手の関係が築かれた後、ターゲット人物に対する行動が調節される。この行動がどのように調節さ

れるかも、共有される感情に依存する。たとえば、称賛は、非常に才能があり有能な人への肯定的な感情であるが、ターゲット人物に対して称賛を向けた話し手と聞き手は、ターゲット人物の恩恵を受けるために積極的に関わろうとすることが示されている (Nemeroff & Rozin, 1994)。また、Peters & Kashima (2007) は、参加者にターゲット人物に対する SSE を聞いてもらった後、信頼ゲーム (Scharlemann et al., 2001) を実施した。その結果、ネガティブ感情である怒りや恐れと比較して、ポジティブ感情として称賛を向けられたターゲット人物に対して最も信頼し、協力行動をする傾向が最も高くなることを明らかにした。そして、怒りや苛立ちに関して Heerdink et al. (2015) は、相手や相手の行為そのものに対する敵意を反映している反応であるため、話し手と聞き手は怒りや苛立ちの対象であるターゲット人物に対する社会的距離が遠くなることを指摘している。このように、共有される感情価が、SSE がターゲット人物に対する印象や行動に及ぼす影響を調整することが示された。

しかし、この影響を調整するのは感情価だけではない。バランス理論を考えると、先述した聞き手と話し手の関係性も、ターゲット人物に対する印象や行動に影響を及ぼす可能性が考えられる。バランス理論とは、人 (P) の対象 (X) に対する態度は、他者 (O) との関係によって左右されることを示すもので、P が O に対してポジティブな感情を持っている場合、P の X に対する態度は、O の X に対する態度と類似するが、P が O に対してネガティブな感情を持っている場合、P の X に対する態度と O の X に対する態度は反対になる (Heider, 1958)。ここで、P を聞き手、X をターゲット人物、O を話し手と当てはめて考えてみると、聞き手が話し手に対してポジティブな印象を抱いており親密な関係である場合、聞き手は、話し手の感情に共感し、称賛されたターゲット人物と積極的に関わり、怒りを向けられたターゲット人物とは距離を置くだろう。しかし、聞き手が話し手に対してネガティブな印象を抱いており敵対関係である場合、聞き手は、話し手の感情に共感せず、上述したような結果にならないかもしれない。今後は、三者の関係を考慮した検討が必要であると考えられる。

ところで、人は他者との社会的な相互作用の中で、他者の心の内を完全に理解するのは難しいため、他者の行動や関係を予測するのは困難であるとされている (van Kleef & Fischer, 2016)。そのため、個人は他者の感情表現を読み取り、曖昧な状況を理解することができる」と述べられており (Manstead &

Fischer, 2001)、このプロセスは、感情の社会的機能モデル (emotions as social information model: EASI モデル) によって説明することができる (van Kleef, 2009)。この EASI モデルにおいて、van Kleef (2009) は戦略的推測 (strategic inferences) と感情的反応 (affective reactions) という二つのルートがあると指摘している。前者は、相手の感情に基づいて相手の態度や関係の方向性、行動意図に関する情報を推測し、自身の行動を調整するというルートであり、後者は、より感情的なルートであり、相手の感情から相手の印象が形成され、それに基づいて自身の行動を調整するというものである。結果として、交渉 (Sinaceur & Tiedens, 2006)、態度変容 (Calanchini et al., 2016)、リーダーシップ (Sy et al., 2005) につながることを示されている。

この EASI によって、ソーシャルトークにおける SSE が、聞き手の話し手に対する行動を調節するというプロセスを説明することができる。たとえば、話し手がターゲット人物に対して怒り感情を抱いたのを聞き手が耳にしたとき、聞き手を怒らせたターゲット人物の行動がどのようなものであったかを推論し、同じ轍を踏まないために、ターゲット人物の取った行動とは異なる行動を取る可能性があることが指摘されている (Heerdink et al., 2019)。これは嫌悪感や恐怖といったターゲット人物に対するネガティブな感情においても同様の結果が得られるだろう。一方で、称賛、ターゲット人物の成功による喜びなどポジティブ感情の場合は、逆にターゲット人物の取った行動に近い行動を取る可能性が高くなる」と考えられる。

集団レベルにおける SSE の機能

感情は親密な他者に対して共有されることが多いことを示したが、ターゲット人物のいるソーシャルトークであった場合、見知らぬ人に対しても伝えられ (Peters et al., 2009)、その情報はより広い範囲で流布することがある。また、Curci & Belletti (2004) は、感情的なエピソードを打ち明けられた聞き手の 4 分の 3 が、第三者にそのエピソードを伝達したことを示した。これを二次共有 (secondary sharing) というが、しかしそれだけではなく、二次共有における聞き手の 3 分の 1 が複数人に共有し、もう 3 分の 1 は他の 1 人に共有することを明らかにし、三次共有 (tertiary sharing) も生じることを示した。このように、SSE によって感情を伴う情報は、より広い範囲にまで伝播することがある。

そのため以下では、集団における SSE の機能につ

いての研究を概観する。先ほど、ターゲット人物に対する感情を共有されることで、聞き手は話し手に対する行動を調整する可能性があることを示したが、聞き手、話し手、そしてターゲット人物（あるいは複数のターゲット人物）を一つの集団として考えると、SSEによって聞き手が集団規範に沿った行動を取りやすくなると考えることができる。実際に、Heerdink et al. (2019) は、集団規範を逸脱した人（ターゲット人物）に対して怒る人や嫌悪感を表出する人を観察した参加者が、集団規範を推測することができることを示した。また、他者の不幸に対するポジティブな感情をシャーデンフロイデというが (Smith et al., 1996), Dasborough & Harvey (2017) は、話し手が内集団成員にシャーデンフロイデを共有することで、集団規範が強まる可能性があることを指摘している。

Garsia and Rimé (2019) は、2015年11月に発生したパリ同時多発テロ後、6万人がTwitterでツイートした文章を分析したところ、TwitterでのSSEが多いほど、テロから数ヶ月後には連帯感に関する言葉や向社会的行動、ポジティブ感情に関する表現が増えたことが示された。このことから、感情をコミュニティなど大きな集団に対して共有することは、その集団における所属意識を高め、ネガティブ感情による苦痛を軽減させる効果があるのかもしれない。一方で、Matsumura et al. (2016) は、Twitterにおける東日本大震災に対する感情語を調査したが、震災に関するネガティブな感情語は震災直後に急激に増加し、時間の経過とともに減少したものの、ポジティブな感情語の量は1年を通じてあまり変化が見られなかった。これは、震災や戦争など集団での経験に対するSSEにおいて、聞き手もその出来事を経験している場合、その感情を再活性化する可能性があり (Rimé, 2009), それが原因でGarsia & Rimé (2019) と同様の推移が見られなかった可能性がある。また、災害など集団で経験した出来事に対する感情を共有する傾向は、文化によって異なるかもしれない。

そして、Yzerbyt et al. (2016) は、集団内で、集団と関係ない議論を行った統制群よりも、内集団が外集団と比較して不公平であったことを示す出来事を共有した実験群の方が、外集団に対して不当であると評価をし、内集団のアイデンティティを強く感じたことを示した。このようにSSEの効果は、集団内レベルだけでなく、集団間レベルにも拡張することができる可能性があり (Rimé et al., 2019), これについてもさらなる検討が必要である。

まとめと今後の展望

本論文では、SSEの機能についての先行研究を概観した。その結果、SSEは日常生活の中にありふれている普遍的な現象であり、個人の情動制御としての機能を持っていることが示された。しかし、ポジティブ感情を共有した場合は、その感情をより強めるという効果がある一方、ネガティブ感情の場合は、文脈によって、話し手のネガティブ感情を助長し抑うつにつながる可能性があるため、留意する必要がある。また、社会的な機能として、聞き手との関わりやターゲット人物に対する行動を調整する役割を持っていること、そして集団への所属意識を高め、集団内の成員との結束を強める可能性があることがわかり、個人を集団社会のネットワークに深く関与させる社会統合としての機能も持っていることが示された。

このように、誰もが簡単にできる行為で社会統合につながるSSEは、さまざまな問題解決に貢献できる可能性がある。たとえばその一つとして、孤独や社会的孤立を取りあげる。社会的孤立は社会的相互作用や人間関係が欠如している客観的な状態で、孤独はそれを主観的に知覚する程度を指し (Newall & Menec, 2017), 両者とも心身への悪影響と関連していることが示されている (Hawley & Cacioppo, 2010)。また、これらは特に高齢者にとって重要な公衆衛生問題として認識されているが (Malcolm et al., 2019), 若者の最大80%が孤独を経験したことがあると報告しており (Hawley & Cacioppo, 2010), 早急に対処すべき問題であることは明らかである。そのため、さまざまな介入法が編み出され、利用されてきた。Osborn et al. (2021) は、16の介入方法を抽出しメタ分析を行ってその有効性を評価したところ、効果があることが示された介入は、特定のニーズや状況に固有の要因を対象とし、公共の制度のもとで実施されていることや、介入が一定期間に集中して行われていることを明らかにした。しかし、孤独と社会的孤立は広く普及し慢性的であることを考えると、これらの介入がそれを必要としている人に必ずしも適用されるとは限らない。そこで、学校や職場などの既存のコミュニティでSSEを活発にさせるような介入を行うことで、友人や教師、同僚との関係をより親密にするだけでなく、集団への所属意識を強めることができ、孤独感の軽減につながると考える。また、SSEを1人あるいは小集団に対して気軽に相互に行うことができ、聞き手も適切な反応ができるようなオンライン環境が開発されれば、情動制御だけでなく、遠隔地にいる他者とのつながり

が生まれ社会統合も進むだろう。以上のことから、SSEは既存のコミュニティーや環境に取り入れることで、孤独や社会的孤立の解消に貢献できると考えられる。

ただし、オンラインでのSSEに関しては、さらなる基礎的な実証研究が必要である。オンライン上で感情のネガティブ感情やポジティブ感情が共有されていることは示されており (Hyvärinen & Beck, 2019)、オンラインにおけるSSEが対面と同様の機能を持っている可能性も指摘されている (Rimé, 2009; Stieglitz & Dang-Xuan, 2013; Vermeulen et al., 2018)。しかしながら、対面と比較して、オンラインでは匿名性が高く、広くて弱い社会的絆が形成されやすいことや、情報が多く非言語的な手がかりが少ないことから、その機能に何らかの差がある可能性もある (Lieberman & Schroeder, 2020; Subramanian, 2017)。そのため、今後は、オンラインと対面の文脈での、SSEの違いを検討する必要がある。そして、オンライン上において、SSEのポジティブな効果を最大限に発揮できる調整要因を特定することができれば、SSEの可能性がより広がるだろう。

引用文献

- Ames-Sikora, A. M., Donohue, M. R., & Tully, E. C. (2017). Nonlinear associations between co-rumination and both social support and depression symptoms. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *151*, 597-612. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1372345>
- Anderson, C., Keltner, D., & John, O. P. (2003). Emotional convergence between people over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 1054-1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1054>
- Brans, K., van Mechelen, I., Rimé, B., & Verduyn, P. (2014). To share, or not to share? Examining the emotional consequences of social sharing in the case of anger and sadness. *Emotion*, *14*, 1062-1071. <https://doi.org/10.1037/a0037604>
- Bucich, M., & MacCann, C. (2019). Emotional intelligence and day-to-day emotion regulation processes: Examining motives for social sharing. *Personality and Individual Differences*, *137*, 22-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.002>
- Calanchini, J., Moons, W. G., & Mackie, D. M. (2016). Angry expressions induce extensive processing of persuasive appeals. *Journal of Experimental Social Psychology*, *64*, 88-98. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.02.004>
- Choi, M., & Toma, C. L. (2014). Social sharing through interpersonal media: Patterns and effects on emotional well-being. *Computers in Human Behavior*, *36*, 530-541. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.026>
- Curci, A., & Bellelli, G. (2004). Cognitive and social consequences of exposure to emotional narratives: Two studies on secondary social sharing of emotions. *Cognition and Emotion*, *18*, 881-900. <https://doi.org/10.1080/02699930341000347>
- Dasborough, M., & Harvey, P. (2017). Schadenfreude: The (not so) secret joy of another's misfortune. *Journal of Business Ethics*, *141*, 693-707. <https://doi.org/10.1007/s10551-016-3060-7>
- Delelis, G., & Christophe, V. (2016). Motives for the acceptance of the social sharing of positive and negative emotions and perceived motives of the narrator for sharing the emotional episode. *International Review of Social Psychology*, *29*, 99-104. <https://doi.org/10.5334/irsp.4>
- Demir, M., Achoui, M., & Šimonek, J. (2015). I am so happy 'cause my best friend is there for me when things go right: Friendship and happiness among emerging adults in Algeria and Slovakia. In M. Demir (Ed.), *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures* (pp. 305-319). Springer.
- Devilly, G.J., Gist, R., & Cotton, P. (2006). Ready! Fire! Aim! The status of psychological debriefing and therapeutic interventions: In the work place after distress. *Review of General Psychology*, *10*, 318-345. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.318>
- Dunbar, R. I. M., Duncan, N. D. C., & Marriott, A. (1997). Human conversational behavior. *Human Nature*, *8*, 231-246. <https://doi.org/10.1007/BF02912493>
- 遠藤寛子 (2009). 怒り経験の筆記が精神的健康に及ぼす影響 感情心理学研究, *17*, 3-11. <https://doi.org/10.4092/jsre.17.3>
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-

- report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 507-525. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9083-0>
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 42, pp. 195-257). Elsevier Academic Press.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-45. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42004-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3)
- Garcia, D., & Rimé, B. (2019). Collective emotions and social resilience in the digital traces after a terrorist attack. *Psychological Science*, 30, 617-628. <https://doi.org/10.1177/0956797619831964>
- Hackenbracht, J., & Gasper, K. (2013). I'm all ears: The need to belong motivates listening to emotional disclosure. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 915-921. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.03.014>
- Hawley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40, 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Herdink, M. W., van Kleef, G. A., Homan, A. C., & Fischer, A. H. (2015). Emotional expressions as social signals of rejection and acceptance: Evidence from the affect misattribution paradigm. *Journal of Experimental Social Psychology*, 56, 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.09.004>
- Herdink, M. W., Koning, L. F., van Doorn, E. A., & van Kleef, G. A. (2019). Emotions as guardians of group norms: Expressions of anger and disgust drive inferences about autonomy and purity violations. *Cognition and Emotion*, 33, 563-578. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1476324>
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. John Wiley & Sons. <http://dx.doi.org/10.1037/10628-000>
- Hicks, A.M., & Diamond, L.M. (2008). How was your day? Couples' affect when telling and hearing daily events. *Personal Relationships*, 15, 205-28. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00194.x>
- Hirsch, P., Fiss, P. C., & Hoel-Green, A. (2009). A Durkheimian Approach to Globalization. In *The Oxford Handbook of Sociology and Organization Studies: Classical Foundations*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199535231.003.0010>
- Hovasapian, A., & Levine, L. J. (2018). Keeping the magic alive: Social sharing of positive life experiences sustains happiness. *Cognition and Emotion*, 32, 1559-1570. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1422697>
- Hyvärinen, H., & Beck, R. (2019). Fear and loathing in Boston: The roles of different emotions in information sharing on social media following a terror attack. *Proceedings of the 27th European Conference on Information Systems (ECIS)*. https://aisel.aisnet.org/ecis2019_rp
- 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他者に語るのか 宮崎公立大学人文学部紀要, 7, 135-149.
- van Kleef, G. A. (2009). How emotions regulate social life: The emotions as social information (EASI) model. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 184-188. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01633.x>
- van Kleef, G.A., & Fischer, A.H. (2016). Emotional collectives: How groups shape emotions and emotions shape groups. *Cognition and Emotion*, 30, 3-19. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1081349>
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112-1125. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1112>
- Lieberman, A., & Schroeder, J. (2020). Two social lives: How differences between online and offline interaction influence social outcomes. *Current Opinion in Psychology*, 31, 16-21. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.022>
- Littrell, J. (2008). The status of Freud's legacy on emotional processing: Contemporary revisions. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 18, 477-499. <https://doi.org/10.1080/10911350802487245>

- Luminet, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A. S. R., & Rimé, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition and Emotion*, *14*, 661–688. <https://doi.org/10.1080/02699930050117666>
- Malcolm, M., Frost, H., & Cowie, J. (2019). Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: A systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews*, *8*, 48. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-0968-x>
- Manstead, A. S. R., & Fischer, A. H. (2001). Social appraisal: The social world as object of and influence on appraisal processes. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, research, application* (pp. 221–232). Oxford University Press.
- 丸山利弥・今川民雄 (2001). 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響 対人社会心理学研究, *1*, 107–118. <https://doi.org/10.18910/5113>
- Matsumura, N., Miura, A., Komori, M., & Hiraishi, K. (2016). Media and sentiments in the Great East Japan Earthquake related tweets - Social media as “meta media”-. *International Journal of Knowledge Society Research*, *7*(2), 57–71. <https://doi.org/10.1109/ICSC.2016.84>
- Mesquita, B. (1993). *Cultural variations in emotion: A comparative study of Dutch, Surinamese and Turkish people in the Netherlands*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Amsterdam.
- Nemeroff, C., & Rozin, P. (1994). The contagion concept in adult thinking in the United States: Transmission of germs and of interpersonal influence. *Ethos*, *22*, 158–186. <https://doi.org/10.1525/eth.1994.22.2.02a00020>
- Newall, N. E., & Menec, V. H. (2017). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*, 925–939. <https://doi.org/10.1177/0265407517749045>
- Nils, F., & Rimé, B. (2012). Beyond the myth of venting: Social sharing modes determine the benefits of emotional disclosure. *European Journal of Social Psychology*, *42*, 672–681. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1880>
- Osborn, T., Weatherburn, P., & French, R. S. (2021). Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness. *Journal of adolescence*, *93*, 53–79. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.09.007>
- Pauw, L. S., Sauter, D. A., van Kleef, G. A., & Fischer, A. H. (2018). Sense or sensibility? Social sharers' evaluations of socio-affective vs. cognitive support in response to negative emotions. *Cognition and Emotion*, *32*, 1247–1264. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1400949>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, *95*, 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Peters, B. J., Reis, H. T., & Gable, S. L. (2018). Making the good even better: A review and theoretical model of interpersonal capitalization. *Social and Personality Psychology Compass*, *12*(7), e12408. <https://doi.org/10.1111/spc3.12407>
- Peters, K., & Kashima, Y. (2007). From social talk to social action: shaping the social triad with emotion sharing. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*, 780–797. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.780>
- Peters, K., Kashima, Y., & Clark, A. (2009). Talking about others: Emotionality and the dissemination of social information. *European Journal of Social Psychology*, *39*, 207–222. <https://doi.org/10.1002/ejsp.523>
- Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F.F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*, 311–329. <https://doi.org/10.1037/a0018344>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, *1*, 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Rimé, B. (2018). Comment: Social integration and

- health: Contributions of the social sharing of emotion at the individual, the interpersonal, and the collective level. *Emotion Review*, 10, 67-70. <https://doi.org/10.1177/1754073917719330>
- Rimé, B., Bouchat, P., Paquot, L., & Giglio, L. (2019). Intrapersonal, interpersonal, and social outcomes of the social sharing of emotion. *Current Opinion in Psychology*, 31, 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.024>
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. *European Review of Social Psychology*, 9, 145-189. <https://doi.org/10.1080/14792779843000072>
- Rimé, B., Paez, D., Kanyangara, P., & Yzerbyt, V. (2011). The social sharing of emotions in interpersonal and in collective situations: Common psychosocial consequences. In I. Nykliček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-being* (pp. 147-163). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_9
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. *European Review of Social Psychology*, 3, 225-258. <https://doi.org/10.1080/14792779243000078>
- Rodriguez Hidalgo, C. T., Tan, E. S., & Verlegh, P. W. J. (2015). The social sharing of emotion (SSE) in online social networks: a case study in Live Journal. *Computers in Human Behavior*, 52, 364-372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.009>
- Rose A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73, 1830-1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Rose, A. J., Schwartz-Mette, R. A., Glick, G. C., Smith, R. L., & Luebbe, A. M. (2014). An observational study of co-rumination in adolescent friendships. *Developmental Psychology*, 50, 2199-2209. <https://doi.org/10.1037/a0037465>
- Scharlemann, J. P. W., Eckel, C. C., Kacelnik, A., & Wilson, R. K. (2001). The value of smile: Game theory with a human face. *Journal of Economic Psychology*, 22, 617- 640. [https://doi.org/10.1016/S0167-4870\(01\)00059-9](https://doi.org/10.1016/S0167-4870(01)00059-9)
- Sinaceur, M., & Tiedens, L. Z. (2006). Get mad and get more than even: When and why anger expression is effective in negotiations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 314- 322. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.05.002>
- Smith, R.H., Turner, t.J., Garonzik, R., Leach, C.W., Urch-Druskat, V., & Weston, C.M. (1996). Envy and Schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 158-168. <https://doi.org/10.1177/0146167296222005>
- Smith, S. M., & Reis, H. T. (2012). Perceived responses to capitalization attempts are influenced by self-esteem and relationship threat. *Personal Relationships*, 19, 367-385. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01367.x>
- Stieglitz, S., & Dang-Xuan, L. (2013). Emotions and information diffusion in social media- sentiment of microblogs and sharing behavior. *Journal of Management Information Systems*, 29, 217-248. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222290408>
- Subramanian, K. R. (2017). Influence of social media in interpersonal communication. *International Journal of Scientific Progress and Research*, 38(2), 70-75.
- Sy, T., Côté, S., & Saavedra, R. (2005). The contagious leader: Impact of the leader's mood on the mood of group members, group affective tone, and group processes. *Journal of Applied Psychology*, 90, 295-305. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.2.295>
- Vermeulen, A., Vandebosch, H., & Heirman, W. (2018). # Smiling, #Venting, or both? Adolescents' social sharing of emotions on social media. *Computers in Human Behavior*, 84, 211-219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.022>
- Wyer, R. S., Budesheim, T. L., Lambert, A. J., & Swan, S. (1994). Person memory and judgment: Pragmatic influences on impressions formed in a social context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 254-267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.254>
- Yogo, M., & Onoue, K. (1998) Social sharing of emotion in a Japanese sample. In A. Fischer (Ed.), *ISRE'98: Proceeding of the 10th Conference of the International Society for Research on Emotions*. 335-340.

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—— 感情心理学研究, 20, 1-8. https://doi.org/10.4092/jsre.20.1_1

Yzerbyt, V., Kuppens, T., & Mathieu, B. (2016).

When talking makes you feel like a group: The emergence of group-based emotions. *Cognition and Emotion*, 30, 33-50. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1045454>

(受稿 3 月 25 日 : 受理 10 月 25 日)