

日誌法による怒り経験の鎮静化過程の検討

筑波大学心身障害学系 日比野 桂

筑波大学心理学系 吉田富二雄

A diary study of calming process of anger experience

Kei Hibino (*Institute of Disability Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba, 305-8572, Japan*)

Fujio Yoshida (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

This study investigated time series changes of affects, cognitions, and behavior following an anger experience in real-time by employing a diary method. The results were as follows. Anger intensely aroused immediately after anger episodes, and was rapidly calmed as time passed. While cognitions of inflating decreased over a one-week period, cognitions of objectifying and calming increased. With the passing of time, the frequencies of most behaviors decreased. Looking at the calming process in terms of forgiveness, in cases where the target of anger was someone close, like a friend, forgiveness was easier. In terms of the relations between affects-cognitions-behavior and forgiveness, intense anger and cognitions of inflating prevented forgiveness. Moreover, rationalization, cause searching, and anger transmission were also important factors forgiveness, but social sharing, forgetfulness, and avoidance inhibited forgiveness.

Key words: anger, calming process, real-time, diary

はじめに

一般的に怒りの感情は、攻撃的な反応と結びつけて考えられやすい。しかし、攻撃行動は怒り経験後に行われる数多くの反応の一つであり、実際の怒り経験後には、経験に応じた様々な行動が生起している。例えば、Averill (1982, 1983) は成人の日常的な怒り経験に関する検討の中で、“身体的攻撃”、“利益停止”、“言語的攻撃”、“告げ口”、“相手の大事なものへの攻撃”、“人に八つ当たり”、“物に八つ当たり”、“反対の表現”、“冷静な話し合い”、“心を鎮める”、“相談”という怒り経験後の行動に関して、その願望度と実行度を検討している。その結果、怒り経験後の反応として攻撃的な反応を望む一方、実際には“心を静める”、“第三者に相談”などの攻撃的ではない反応をしばしば示すことを明らかにしている。また、同様の項目を利用し、検討を試みた大淵・小倉 (1984) も、攻撃的な反応を行った

いと望むものの、それを実際に行うことは少ないという類似した結果を示している。このように、怒り経験後の反応は、常に攻撃的な反応というわけではなく、むしろ、非攻撃的な反応が多いことが指摘されている。

また、木野 (2000) は、怒り対象への怒り表出方法について、“表情・口調”、“遠回し”、“嫌味”、“理性的説得”、“感情的攻撃”、“無視”、“いつもどおり”の七つに整理した。そして、この七つのうち、“感情的攻撃”のような直接的・攻撃的な行動はあまり使用されず、むしろ、“表情・口調”や“遠回し”などの間接的伝達や“いつもどおり”のような怒りの喚起自体を示す反応を抑制する方法がよく使用されていることを明らかにした。したがって、怒りの感情は攻撃的行動などによって直接表出されるのではなく、実際は、怒りを喚起したこと自体を示すような反応も抑制されると考えられる。

このような怒り経験後の行動に関して、日比野・

湯川 (2004) では、怒り経験後の鎮静化過程の時系列的な変化に注目し、検討を行っている。その結果、怒り感情は経験直後に強く喚起されるが、時間経過に伴い急激に鎮静化していくこと、また、直後に強く喚起された怒り感情が、その時点で攻撃行動を促進することが示された。攻撃行動は、2～3日後には、感情ではなく、むしろ肥大化や客体化のような認知からのみ影響を受けていること、1週間後では、攻撃行動は減少し、また、感情や認知からの影響もなくなることを明らかとした。さらに、時期にかかわらず、怒り感情は社会的共有、抑うつ感情は物への転嫁、とそれぞれ結びついていることが示された。

従来、怒り経験やその後の行動に関する研究では、過去の怒り経験を想起し回答する回想法が用いられてきた (例えば、Averill, 1982; 日比野・湯川, 2004; 大淵・小倉, 1984)。しかしながら、回想法では、過去の怒り経験の想起に伴い、認知や記憶が変容する可能性がある。例えば、怒り経験後に対処行動を行った相手の反応により怒り経験の認知が変化することが考えられる。また、怒り対象とのその後の関係性が記憶を変化させることや、想起の際に忘却した部分を記憶に合わせる形で怒り経験を再構成する可能性がある。さらに、喚起された怒りの強度がより強い経験、もしくは、より明確に記憶されている怒り経験を想起しやすいことも考えられる。実際、Winkielman, Knäuper & Schwarz (1998) は、短期間と長期間の二つの期間を設定し、その期間に起こった怒り経験を想起した場合の差異について検討を行った。その結果、短期間での怒り経験を想起した場合には、より頻繁に経験するような弱い怒りを喚起する経験を想起した一方、長期間における怒り経験を想起した場合には、頻繁には経験しないような強い怒りを喚起する怒り経験を想起したことが明らかになった。このように、怒り経験を想起し回答する場合には、想起する際の期間により想起される経験の怒りの強さが異なるなど、様々な影響が考えられる。そのため、回想法以外の方法を用いて、怒り経験をリアルタイムに検討することが重要となる。

そこで本研究では、認知や記憶の変容などの影響を除くことのできる日誌法を用いて、リアルタイムに怒り経験後の鎮静化過程を捉え、感情・認知・行動の時系列的变化を検討することを第1の目的とする。また、その際、“許し (Forgiveness)” の観点から時系列的变化について併せて検討を試みる。“許し”とは、傷ついた人が、傷つけた人に対する行動的な報復可能性や内的な怒りから解放されるこ

とである (Enright, Santos & Al-Mabuk, 1989)。喚起された怒りの感情の最終的な処理の一つとして“許し”に注目し、許している場合と許せない場合では鎮静化過程にどのような差異が見られるかを検討することを第2の目的とする。

方 法

調査対象者と手続き

茨城県内の大学生47名 (男子16名, 女子31名) に調査協力を依頼し、内容について詳細な説明を行った。その上で、協力者に質問紙を個別に配布し、33名 (男子9名, 女子24名) から質問紙を回収した (回収率70.2%)。

協力者には、怒りを感じるまで一定期間、質問紙を携帯してもらい、その期間の中で強い怒りを感じる出来事があった場合、質問紙に回答するように求めた。質問紙を携帯している期間中は、1～2週間に一度連絡を取り、状況の確認などを行った。回答回数は、怒りを感じた当日・翌日・2日後・3日後～1週間後の間、の計4回であった。また、怒りを感じた当日には、怒り経験と怒りの対象についても記入を求めた。

質問紙の構成

まず、怒りを感じた当日に、怒りを感じた出来事が起こった日時と、怒りを感じた出来事について具体的に記述を求めた。さらに、怒りを感じた対象について固有名詞を除いて、具体的に記入を求めた。次に、怒りを感じた当日・翌日・2日後・3日後～1週間後の間の4回、感情・認知・行動について回答を求めた。3日後～1週間後に関しては、3日後以降に“大きく気持ちが変化した日”があった場合は、その日に、3日後以降に大きく気持ちが変化する日なかった場合には怒りを経験してから1週間後に回答するように求めた。具体的な質問項目は以下の通りである。回答に関しては、回答時間を経験直後や就寝前などと限定せず、その日のうち、もっとも都合の良い時間に回答してもらった。

怒り対象 怒りを感じた対象については、固有名詞を除き具体的に記入してもらった。また、怒りを喚起する前の対象との親しさについて、1 (まったく親しくない) から5 (とても親しい) の5段階で評定を求めた。

感情 日比野ら (日比野・湯川, 2004; 湯川・日比野, 2003) に基づき、怒り経験に伴う感情として“怒り”と“抑うつ”を表す形容詞を合計8項目選定し、それぞれの項目について喚起した程度を1

(まったく感じなかった)から6(非常に感じた)の6段階で評定を求めた。具体的な項目は、それぞれ怒りの感情が“いらいらした”, “むっとした”, “不機嫌な”, “むかついた”であり, 抑うつ感情が“苦悩した”, “心配な”, “沈んだ”, “不安な”である。

認知 怒り経験をどのように受け止めたかについて, 日比野・湯川(2004)を参考に, “肥大化”, “客体化”, “自責化”, “終息化”の4領域16項目を作成し, それぞれの項目について当てはまる程度を1(まったく当てはまらない)から6(非常に当てはまる)の6段階で評定を求めた。具体的な項目は, Table 1に示した。

行動 湯川・日比野(2003)にて分類された七つの怒り緩和行動に, 怒り表出行動の“怒りの伝達(自分が怒りを感じたということを相手に言葉で伝える)”と, 怒り表出の抑制行動の“逃避・回避(相手を避けたり, 相手とあわないようにする)”を追加した。この九つの行動について, それぞれ実際に行った程度を1(まったくしなかった)から6(非常にした)の6段階で評定を求めた。

許し 質問紙を回収する際に, 自分が怒りを感じた相手を許しているかどうかに関して1(許せない)から4(許している)の4段階で評定を求めた。

なお, 怒りを経験して(経験当日)から質問紙回収までの日数を算出したところ平均14.5日, すなわち約2週間であった。

Table 1 認知に関する項目(16項目)

肥大化	自分が下に(軽く)見られているような気がした 相手の方が間違っているとますます思えた ひどいことをされたとますます強く思った わざとやったのではないかと思えた
客体化	自分の経験を落ち着いて考えることができた 冷静に出来事を振り返ることができた 自分を客観的に見つめることができた 落ち着いて出来事を見つめることができた
自責化	自分の方にも落ち度があると思えた 責任はこちらにもあると思えた 自分の方にも問題があったと思えた 自分にも過失があると思えた
終息化	すでに済んでしまったことに思えた まるで他人事のように思えた だいたい昔に起こったことのように思えた たいしたことではないように思えた

結 果

怒り経験までの期間

質問紙を回収した33名について, 質問紙を携帯してから怒りを感じるまでの日数を算出したところ, 平均で48日であった。また, 今後の分析では, 回答に不備があったものなどを除き, 最終的に27名(男子8名, 女子19名; 平均20.44±0.97歳)の回答を分析対象とした。

怒り場面

怒りを感じた場面を湯川・日比野(2003)の分類を参考に分類・計数した。その結果, “自分勝手(理由もなく約束を破られたなど: 33.3%)”, “迷惑行為(必要な連絡をしないなど: 25.9%)”, “侮辱(馬鹿にされたなど: 14.8%)”, “不誠実(素っ気ない対応をされたなど: 14.8%)”, “不理解(こちらの立場を理解してくれないなど: 11.1%)”の五つの場面を抽出した。このように, 湯川・日比野(2003)にて示された典型的な怒り場面の中で, 不当な強制場面のみ抽出されなかったが, それ以外の三つの場面については, ほぼ同様の場面が抽出された。

怒りの対象

怒りを感じた対象に関して, 湯川・日比野(2003)を参考に分類し, その頻度を計数した。その結果, “友人(14.8%)”, “恋人(25.9%)”, “家族(7.4%)”, “先生(7.4%)”, “知人(25.9%)”, “見知らぬ人(18.5%)”が抽出された。したがって, “友人”や“恋人”のように, 怒り経験後にも何度も会うような親しい人に怒りを感じやすい一方, 見知らぬ人のように, その後, 出会う可能性がほとんどない人に対しても強い怒りを感じる経験があることが明らかとなった。

また, 怒りを感じた対象の分類別に, “許し”に関する回答結果をTable 2に示した。分類ごとの比較を行ったところ, いずれにおいても, 有意な差は認められなかった。しかし, Table 2に見る通り, 友人や恋人のように普段の生活の中でよく出会い, 親密に思っている相手に怒りを感じたときには, 相手を許しやすい可能性が示された。一方, 見知らぬ人のようにあまり親しくない相手に怒りを感じたときには許しにくいことが示唆された。

怒り経験以前の怒り対象との親しさについて, “許せない(どちらかというと許せないを含む)”と“許している(どちらかというと許しているを含む)”別に平均値を算出し, t 検定を行った。その結

果, 親しさに関して, 有意な差が見られた ($t(25) = 5.99, p < .01$)。つまり, 怒りを感じた対象が親しい場合には, 対象を許しやすいことが明らかになった。

時間経過による変化

まず, 感情・認知の各因子について, 日比野・湯川 (2004) の結果に基づき, “当日”, “翌日”, “2日後”, “3日後～1週間後”における回答をすべて込みにし, 尺度得点を算出した。各尺度得点の信頼性係数 a を算出したところ, 各々, 怒りが $a = .95$, 抑うつが $a = .84$, 肥大化が $a = .66$, 客体化が $a = .95$, 自責化が $a = .97$, 終息化が $a = .90$ であった。

感情 回答された時期ごとに, 怒りと抑うつについて, “許せない (どちらかというところ許せないを含む)” と “許している (どちらかというところ許しているを含む)” 別に平均値を算出し, Table 3 に示した。Table 3 に見る通り, 許せない場合には, 2日後や3日～1週間後の怒りの感情が強かった。抑うつについては, 許せない場合の方が, 翌日から2日後にかけての減少量がやや少ないことが示された。

また, 怒りと抑うつのそれぞれについて, 許しへの回答と時系列を要因とする2要因分散分析を行った。その結果, 怒りと抑うつの両感情において時系列の主効果のみが有意であった ($F(3, 72) = 48.19, p < .01$; $F(3, 72) = 21.11, p < .01$)。下位検定として多重比較 (Bonferroni 法, $\alpha = .10$) を行ったところ, 怒りに関しては, すべての時期の間に有意差が見られた。また, 抑うつについては, 直後と翌日の間以外では, 有意な差が認められた。すなわち, Table 3 に見る通り, 怒りと抑うつの両感情につい

ては, 時間経過に伴い鎮静化していくことが明らかになった。また, 怒り感情は, 当日からすぐに鎮静化していく一方, 抑うつの感情は, すぐに鎮静化していくのではなく, 翌日以降から1週間後にかけて徐々に鎮静化していくことが示された。

認知 回答された時期ごとに, “肥大化”, “客体化”, “自責化”, “終息化”の各因子について, “許せない (どちらかというところ許せないを含む)” と “許している (どちらかというところ許しているを含む)” 別に平均値を算出し, 許しへの回答と時系列を要因とする2要因分散分析を行った (Table 4)。その結果, 肥大化において許しへの回答と時系列の二つの主効果が ($F(1, 24) = 9.60, p < .01$; $F(3, 72) = 22.23, p < .01$), 客体化において時系列の主効果と交互作用が ($F(3, 72) = 11.22, p < .01$; $F(3, 72) = 4.22, p < .05$), 終息化において許しへの回答と時系列の二つの主効果が ($F(1, 25) = 6.68, p < .05$; $F(3, 75) = 15.94, p < .01$), 有意であった。自責化に関しては, 二つの主効果と交互作用において, 有意な差が認められなかった。すなわち, 許せないときは肥大化を, 許しているときは終息化をよく行っていることが明らかになった。客体化については, 許せない場合には, 有意な時系列的变化が見られない一方, 許している場合には, 時間経過に伴って減少する傾向が示された。

また, 認知の時系列的变化については, “肥大化”では, 当日・翌日と2日後・3日～1週間後の間に有意差が見られた。次に, “客体化”に関しては, 当日・翌日と2日後・3日～1週間後の間, そして, 2日後と3日～1週間後の間に有意な差が認められた。さらに, “終息化”においては, すべての平均値の間に有意な差があった。つまり, “肥大化”は, 翌日から2日後にかけて減少していく一方,

Table 2 許し別の怒り対象の頻度 (%)

	友人	恋人	家族	先生	知人	見知らぬ人	合計 (人)
許せない	0.0	0.0	50.0	50.0	42.9	60.0	8
許している	100.0	100.0	50.0	50.0	57.1	40.0	19
合計 (人)	4	7	2	2	7	5	27

Table 3 各時期の感情の平均値 (標準偏差)

		当日	翌日	2日後	3日～1週間後
許せない ($N = 8$)	怒り	5.7 (0.5)	3.9 (1.6)	3.4 (1.2)	2.7 (1.6)
	抑うつ	3.0 (1.4)	2.8 (1.8)	2.4 (1.7)	2.0 (1.1)
許している ($N = 19$)	怒り	5.4 (0.7)	3.8 (1.2)	2.5 (1.2)	1.9 (1.0)
	抑うつ	2.9 (1.2)	2.6 (1.1)	1.9 (0.9)	1.5 (0.6)

“客体化”と“終息化”に関しては、時間が経つにつれて有意に上昇していることが明らかになった。また、“終息化”でその上昇の傾向が顕著であることが示唆された。なお、“自責化”については、各時期の間で有意な差が認められず、時間経過に伴って変化することがほとんどないことが示された。

行動 回答された時期ごとに、各行動について、“許せない（どちらかというと許せないを含む）”と“許している（どちらかというと許しているを含む）”別に平均値を算出し、Table 5 に示した。Table 5 に示したように、怒り経験後の各行動ともに、時間経過に伴い、生起頻度が減少していることが示された。また、合理化、原因究明、怒りの伝達を行った場合には、相手を許しやすく、社会的共

有、忘却、逃避・回避を行った場合には、相手を許せない可能性が示唆された。

各行動に関して、許しへの回答と時系列を要因とする 2 要因分散分析を行った結果、合理化において許しへの回答の主効果が ($F(1, 25) = 9.80, p < .01$)、攻撃行動において時系列の主効果が ($F(3, 75) = 3.61, p < .05$)、社会的共有において許しへの回答と時系列の二つの主効果が ($F(1, 25) = 5.98, p < .05$; $F(3, 75) = 9.49, p < .01$)、物への転嫁、怒りの伝達、気分転換、忘却、逃避・回避において時系列の主効果が（それぞれ、 $F(3, 75) = 3.84, p < .05$; $F(3, 75) = 4.43, p < .01$; $F(3, 75) = 3.83, p < .05$; $F(3, 75) = 3.26, p < .05$; $F(3, 75) = 3.90, p < .05$)、有意であった。また、逃避・回

Table 4 各時期の認知の平均値（標準偏差）

		当日	翌日	2日後	3日～1週間後
許せない (N = 8)	肥大化	4.4 (0.9)	4.1 (1.0)	3.4 (1.0)	3.1 (1.0)
	客体化	3.2 (1.6)	2.9 (1.9)	3.1 (1.7)	3.4 (1.8)
	自責化	1.7 (1.0)	1.6 (0.9)	1.4 (0.7)	1.5 (1.0)
	終息化	1.3 (0.4)	1.6 (0.6)	1.9 (1.1)	2.3 (1.4)
許している (N = 19)	肥大化	3.8 (1.0)	3.1 (0.8)	2.4 (0.8)	2.1 (0.7)
	客体化	2.5 (0.9)	3.2 (1.3)	3.9 (1.2)	4.4 (1.3)
	自責化	2.2 (1.1)	2.2 (1.3)	2.2 (1.3)	2.4 (1.4)
	終息化	1.6 (0.5)	2.3 (1.1)	3.1 (1.4)	3.9 (1.6)

Table 5 各時期の行動の平均値（標準偏差）

		当日	翌日	2日後	3日～1週間後	
許せない (N = 8)	合理化	1.8 (1.2)	1.6 (0.7)	1.9 (0.8)	2.3 (1.2)	
	原因究明	1.5 (1.1)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	
	攻撃行動	1.6 (1.8)	1.1 (0.4)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	
	社会的共有	4.3 (1.8)	4.3 (1.9)	3.0 (2.1)	2.0 (1.8)	
	物への転嫁	1.4 (0.5)	1.1 (0.4)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	
	怒りの伝達	2.1 (2.1)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	1.0 (0.0)	
	気分転換	3.3 (1.8)	3.8 (1.9)	3.5 (2.1)	2.8 (2.1)	
	忘却	2.0 (1.4)	3.6 (1.8)	3.8 (1.8)	3.1 (1.6)	
	逃避・回避	3.3 (1.8)	3.8 (2.4)	2.4 (2.0)	2.9 (1.8)	
	許している (N = 19)	合理化	3.1 (1.4)	3.0 (1.5)	3.3 (1.6)	3.4 (1.6)
		原因究明	1.6 (1.1)	1.5 (1.1)	1.4 (0.9)	1.5 (1.2)
攻撃行動		1.8 (1.3)	1.2 (0.4)	1.2 (0.5)	1.1 (0.5)	
社会的共有		2.3 (2.0)	2.3 (1.8)	1.7 (1.5)	1.5 (1.0)	
物への転嫁		1.8 (1.2)	1.5 (0.8)	1.3 (0.8)	1.3 (0.9)	
怒りの伝達		2.2 (1.7)	1.5 (1.1)	1.3 (0.9)	1.4 (1.2)	
気分転換		3.2 (1.8)	3.3 (1.6)	2.7 (1.4)	2.2 (1.4)	
忘却		2.4 (1.2)	2.7 (1.3)	2.6 (1.4)	2.4 (1.6)	
逃避・回避		2.8 (1.8)	2.4 (1.8)	1.8 (1.2)	1.3 (0.7)	

避において許しへの回答の主効果が有意な傾向を示した ($F(1, 25) = 3.97, p < .10$)。原因究明に関しては、二つの主効果と交互作用において、有意な差が認められなかった。すなわち、許せないときは社会的共有や逃避・回避を、許しているときは合理化をよく行っていることが明らかになった。

また、各行動の時系列的変化については、“攻撃行動”では、多重比較で有意な差は認められなかった。“社会的共有”については、当日と3日～1週間後の間、そして、翌日と2日後・3日～1週間後の間に有意差が認められた。“物への転嫁”では、当日と2日後に有意な差が見られた。また、“怒りの伝達”については、直後と2日後の間に有意な差があった。さらに“気分転換”については、翌日・2日後と3日～1週間後の間に、“逃避・回避”は、当日・翌日と3日～1週間後に有意な差が認められた。このように、社会的共有、物への転嫁、怒りの伝達、気分転換、逃避・回避に関しては、当日、もしくは、翌日に多く実行され、時間経過に伴って、その実行度は減少する傾向があることが示された。一方、合理化・原因究明・忘却については、怒りを喚起してから1週間の間で、その生起頻度はほとんど変化しないことが明らかになった。

考 察

本研究では、日誌法を用いて、リアルタイムに怒り経験後の鎮静化過程の検討を行い、感情・認知・行動の時間経過に伴う変化と、“許し”について検討を行った。その結果、友人や恋人のように親密に思っている相手に怒りを感じたときには相手を許しやすく、見知らぬ人のようにあまり親しくない相手に怒りを感じたときには許しにくいことが示された。

感情・認知・行動の時系列的な変化に関しては、まず、怒りの感情は、直後に強く喚起されるが、時間経過に伴って急速に鎮静化していくことが明らかとなった。一方、抑うつ感情については、時間経過に伴う減少が翌日からゆっくりと進むことが示された。認知においては、“肥大化”の認知が1週間の間で減少し、“客体化”、“終息化”の認知が、1週間の間で上昇していた。行動に関しては、多くの行動が時間経過に伴って生起頻度が減少することが明らかとなった。

感情・認知・行動と“許し”の関連については、強い怒りが喚起された場合や肥大化の認知を行った場合に、許せないことが明らかになった。特に、2日後や1週間後に怒りの感情が強いと怒りを感じた

相手を許せていないことが示された。また、行動に関しては、合理化、原因究明、怒りの伝達を行った際には相手を許し、社会的共有、逃避・回避などを行った際に相手を許していないことが示唆された。また、翌日以降にその出来事を忘れようとする、相手を許せなくなることも示唆された。

怒りの対象と“許し”

本研究において、友人や恋人のように親密に思っている相手に怒りを感じたときには相手を許しやすく、見知らぬ人のようにあまり親しくない相手に怒りを感じたときには、許せないことが明らかとなった。友人や恋人のような親しい人とは、怒り経験後も何度も出会う可能性が高いため、その中で関係が修復され、許しにつながると考えられる。一方、見知らぬ人は、怒り経験後に出会うことがほとんどないために、関係を修復することができず、許す機会がない可能性が考えられる。このように、怒り経験後に相手を許す際には、怒り経験後もその相手と出会い、コミュニケーションを繰り返すことが重要であることが示唆された。

感情・認知・行動の時系列的変化

日誌法を用いてリアルタイムに鎮静化過程を検討した本研究の結果と、想起した過去の経験に関する検討を行った日比野・湯川(2004)の結果を比較したところ、感情・認知・行動の時間経過に伴う変化に関してはほぼ同様の結果を得ることができた。つまり、怒り経験後の時系列的変化に関しては、回想法を用いた方法でも認知的な歪みが、ほとんど見られないといえる。その理由の一つとして、怒り経験後には時系列的に客体化の認知が上昇しており、時間が経過するにしたがい、より冷静に、より客観的に怒りを喚起した経験を受け止めているために、認知的な歪みが起こりにくい可能性が考えられる。

しかしながら、本研究において、リアルタイムに怒り経験後の鎮静化過程を検討したことにより、感情・認知・行動のより詳細な時系列的な変化が明らかとなった。例えば、怒りの感情は、経験当日からすぐに鎮静化されていく一方、抑うつ感情は、翌日以降から減少していくことが示された。つまり、怒り経験に伴って喚起される抑うつ感情は、怒りの感情よりも喚起時の感情的な強さが翌日まで残りやすいと考えられる。日比野らの研究(日比野・湯川, 2004; 湯川・日比野, 2003)において、抑うつ感情を伴った場合は生起する行動が異なることが示されているが、怒りと抑うつ鎮静化が始まる時期的なズレが、生起する行動に影響を与える可能性が

示唆される。今後は、怒り経験に抑うつを伴った際に、抑うつ感情が怒り感情、認知、行動にどのような影響を与えているのかに関して、怒り経験後の時期別に、より詳細な検討をすることが重要となると考えられる。

また、認知に関しても、肥大化は、経験当日と翌日に顕著であることが明らかとなった。つまり、怒り経験の2日後には、怒りをますます高めるような認知が減少すると考えられる。一方、冷静に客観的に怒り経験を受け止める客体化や怒り経験を過去のことと受け止めるような終息化の認知は、1週間を通して漸次的に上昇することが示された。つまり、1週間という時間経過を通して、徐々に怒り経験を冷静に受け止め、過去のものとして受け止められるようになると考えられる。

最後に行動に関しては、“攻撃行動”、“社会的共有”、“物への転嫁”、“怒りの伝達”などの怒りを表出する行動や“気分転換”、“逃避・回避”のような思考を回避する行動は、経験直後に生じられやすく、時間経過に伴い実行されなくなることを示された。しかし、“合理化”、“原因究明”、“忘却”といった行動は、時期に関わらず、生起頻度があまり変化しないことが明らかとなった。このように、怒り経験後の行動に関しても、生起頻度が時系列的に変化するものと変化しないものが存在している。鎮静化過程におけるこれらの行動の違いは、“許し”に影響することが本研究の結果から示唆された。

鎮静化過程と“許し”

“許し”に至る鎮静化過程の特徴として、怒りをますます高めるような認知をしたときには、結果として相手を許せないことが明らかとなった。また、怒り経験当日や翌日ではなく、2日後や1週間後の怒りの感情が強い場合、結果として相手を許せないことも示唆された。このように、時間が経過しても怒り感情が鎮静しない、すなわち、強い怒り感情が喚起され続けることが、相手を許すことを妨げる可能性がある。また、時間経過に伴って肥大化が減少せず、客体化や終息化が増加しない際に、結果として相手を許せないことから、怒りが鎮静化されない場合には、相手を許せなくなることにつながると考えられる。

行動に関しては、社会的共有や逃避・回避は、“許し”につながらない一方、合理化、原因究明、怒りの伝達を行うほど、結果的に相手を許している

ことが示唆された。合理化、原因究明のような怒り経験後の鎮静化過程において、時間経過に伴ってその生起頻度があまり変化しない行動は、相手を許すことにつながると考えられる。しかしながら、翌日以降にその出来事を忘れようとする、相手を許せないことも明らかとなった。

社会的共有、逃避・回避、忘却のように、怒りの出来事や怒り対象を避けることは、怒り感情の鎮静化や対象への怒りの表出を避けることには有効であるかもしれないが、最終的な“許し”につながらないことが示唆された。逆に、合理化のように自分で怒り経験と積極的に向かい合い、何らかの理由付けをしようとしたり、原因究明や怒りの伝達のように怒り対象と話したりすることが、“許し”につながっていた。このように、相手を避けるのではなく、相手、もしくは、怒りを感じた経験と向かい合い、自ら積極的に怒りを鎮静しようとするのが、相手を許すことにつながると考えられる。

引用文献

- Averill, J.R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- Enright, R.D., Santos, M.D. & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- 日比野桂・湯川進太郎 (2004). 怒り経験の鎮静化過程－感情・認知・行動の時系列的変化－ 心理学研究, 74, 521-530.
- 木野和代 (2000). 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, 70, 494-502.
- 大淵憲一・小倉左知男 (1984). 怒りの経験 (1) - Averill の質問紙による成人と大学生の調査概況 - 犯罪心理学研究, 22, 15-35.
- Winkielman, P., Knäuper, B. & Schwarz, N. (1998). Looking back at anger: Reference periods change the interpretation of emotion frequency questions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 719-728.
- 湯川進太郎・日比野桂 (2003). 怒り経験とその鎮静化過程 心理学研究, 74, 428-436.
- (受稿3月22日：受理5月18日)