

怒り経験の鎮静化プロセスと怒りコントロール

筑波大学大学院（博）人間総合科学研究科 日比野 桂

筑波大学心理学系 吉田富二雄

The calming process of anger experience and anger control

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

This article focuses on the calming process of anger. First, we review the behavior and the effects that follow anger experiences. We classify these behaviors according to three categories; Anger-Out, Anger-In, and Anger-Control (Spielberger, 1988). We argue that these behaviors exert an influence on health and anger calming. Next, we focus on the passage of time after an anger experience, looking at research on the calming process of anger experience. The process consists of the following three stages: (1) an emotional dominant stage, (2) a cognition dominant stage, and (3) an anger disposal stage. Finally, we review a number of therapies and training methods, such as anger control methods. These methods are classified as either behavioral controls or cognitive controls. While behavioral control is related to the first stage of the calming process, cognitive control is related to the second stage.

Key words: anger, behavior, calming process, control

はじめに

“怒りの喚起”および“怒りの表出（攻撃行動）”に関する従来の研究では、主に原因や促進要因に焦点をあててきた。そして、性や自己愛といった個人要因、両親の養育態度や暴力映像との接触などの成育環境要因、怒りの対象や（加害者の）意図性、（事態の）予測性のような出来事要因など、多くの要因について検討されてきた。その結果、例えば、性差に関しては、男性の方が女性よりも攻撃行動を示しやすいことが明らかにされている（Eagly & Steffen, 1986; Hyde, 1984）。また、怒り経験時には、相手に悪意を感じたり、相手に原因を帰属した場合には、怒り感情が促進されることも示されている（阿部, 2004; 大淵・小倉, 1985）。

怒りの喚起や表出については多くの要因が関わり、さらに、それらが複雑に関連していると考えられる。したがって、原因や促進要因を追究し、それ

らを除去することで、怒りの喚起や攻撃行動の生起を減少しようとする方法には限界がある。むしろ、怒り感情を適切に処理する方法や、怒りに伴う攻撃的な行動の抑制、つまり、怒りを“コントロール”するための具体的方法を探求する方がより重要ではないかと考えられる。

そこで本論文では、怒りコントロールに向けて、まず、怒り経験後の行動とその影響に関する研究知見を整理する。すなわち、普段、我々が怒りを経験したとき、どのような行動で対処しているか、そして、その行動はどのような影響をもたらすのかを検討する。次に、我々が抱く怒りの鎮静化過程を明らかにする。具体的には、怒り経験直後から1週間後までの時間経過に伴う感情・認知・行動の変化について整理する。最後に、そうした鎮静化プロセスに対応した形で怒りコントロールを検討する。その上で、推測される怒りコントロールとして、セラピーやトレーニング方法についてまとめることを目的と

する。

1. 怒り経験後の行動

1-1. 怒り経験後の行動

一般的に怒りの喚起は、攻撃的な反応と結び付けられやすい。しかし、怒りを経験した場合でも、必ず攻撃行動を生起させるとは限らない。攻撃行動の生起の有無やその強度は、怒りを感じた相手との関係、結果の予測、社会的評価などに対する総合的な判断のもとで決められると考えられる (Ferguson & Rule, 1983)。むしろ攻撃行動は、怒りを喚起した経験に対する様々な反応の1つにすぎず、実際には、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、怒り経験後の反応それぞれについて、その願望度と実行度を検討した。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”や“第三者に相談”といった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た大淵・小倉 (1984) は、攻撃的な反応を行いたいと望むものの、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、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を指摘している。なお、Averill (1982, 1983) の項目を利用した研究は数多く存在する (例えば、大平, 1989; 阿部, 2002)。阿部 (2002) は、怒り表出経験と怒り非表出経験の両方の経験について、Averill (1982, 1983) の項目に加え、“他の罰”、“敵意的な表情やしぐさ”、“説明を求める”といった項目を加え、検討している。

また、木野 (2000) は、怒り対象への怒り表出方法を、“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7つに整理した。この7つのうち、“感情的攻撃”のような怒りを直接的・攻撃的に表明する方法はあまり使用されないことを示した。むしろ、“表情・口調”、“遠回し”などの間接的伝達や“いつもどおり”のような怒り喚起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。この他にも、Yogo & Onoue (1998) は、怒り経験後、比較的早い段階で社会的に共有されることを示している。社会的共有とは、他者に自らの経験を話すことであり、怒りといった不快な感情を共有することで、その状態から回復できるとされている (例えば、Pennebaker, 1997, 余語監訳, 2000)。したがって、従来の研究知見から考えると、怒りを喚起

した際には、攻撃行動のような直接的な表出行動はあまり行われず、表出は抑制されやすいと推定される。

このように、怒り喚起後の行動は数多く存在しているが、これらの行動に関して、Spielberger (1988) は、State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) の中で、一般的な個人特性として3つの傾向、すなわち、“Anger-Out”、“Anger-In”、“Anger-Control”があることを示している。それぞれ、Anger-Out (項目例; 口汚いことを言う) とは怒りが外的対象に向かう傾向、Anger-In (項目例; 怒っていても、外には表さない) とは怒りが内的にのみ高まる傾向、Anger-Control (項目例; 気を静めて、相手を理解しようとする) とは怒りを内的にも外的にも抑える傾向である。そこで、Spielberger (1988) の Anger-Out, Anger-In, Anger-Control の分類をもとに、怒り喚起後の行動に関する主な研究結果を Table 1 にまとめた。Anger-Out の行動としては、主に攻撃的な行動が分類された。例えば、“身体的攻撃”、“言語的攻撃”、“告げ口”などである。また、Anger-In の行動として、“反対の表現”や“逃避・回避”を分類した。これらの行動は、怒り感情の表出を意識的に抑制した行動であり、怒りの積極的な処理を行わない行動と考えられる。最後に、Anger-Control は、“冷静な話し合い”や“心を鎮める”が分類された。これらの行動は、喚起された怒りの感情を表出しない点では Anger-In の行動と同様であるが、Anger-Control の行動は、積極的に怒りの感情の処理・対処することを目的とした行動と考えられる。

Table 1 に見るように、従来の研究では、怒り経験後の行動として、怒りを表出するような行動 (Anger-Out) が注目されてきた。しかしながら、Averill (1982, 1983)、大淵・小倉 (1984) や木野 (2000) の研究結果より、むしろ、Anger-In や Anger-Control の行動の生起頻度が高いと考えられる。また、Anger-Out の行動の中でも、攻撃的な表出よりも、例えば、“表情・口調”や“遠まわし”といった間接的な表出がよく使用されていることが示されている。

1-2. 怒り表出行動の抑制要因

怒り表出の促進や抑制に影響を及ぼす要因について検討した研究として、大淵 (1986) が挙げられる。大淵 (1986) は、怒り表出の抑制要因として、怒りを喚起した理由が社会的に認められないときや怒りを感じた対象が目上の人間であるときなど、怒りを直接表出することが報復の危険を招くときに、

怒りの表出を抑制することを示した。なお、木野(2001)は、目上の人の中でも家族に対してだけは、例外的に、怒りを表出させやすいことを示している。このように、怒りの表出の抑制要因として、対人的な利害や社会的な規範が挙げられる。

また、阿部(2004)は、場面想定法を用いて怒りを感じた相手との関係性について検討したところ、相手に好意を感じていると、怒りや攻撃行動が生じにくいことを示している。さらに、大平(1989)は、怒り経験時に感情と行動を一致させやすい個人特性として、自己意識を取り上げ、怒り喚起後の行動との関連を検討している。その結果、私的自己意識が強いほど、もしくは、公的自己意識が高く自身の行動を正当だと感じるほど、攻撃的表出(直接的攻撃、攻撃転嫁)における願望と実際の行動の間の差異が小さいことを明らかにした。このように、怒り表出の抑制要因は、対人的な利害や社会規範、相手との関係性などの外的要因だけではなく、個人の価値観や個人特性という内的要因など、数多く存在している。

日比野ら(日比野・湯川, 2003; 日比野・湯川・小玉・吉田, 2006; 日比野・湯川・中村, 2001)は、このような怒り表出の抑制要因を抽出し、その影響に関して、中学生と大学生を対象に検討を行った。その結果、まず、抑制要因として、“人間関係の配慮(怒りの対象、もしくは、周囲の人間との関係を考える)”, “自己像(現在や将来の自分について考えるため)”, “規範意識(怒りは表すものではないという社会的な規範のため)”, “損得意識(表出することによって起こる不利益なことを避ける)”を整理した。次に、抑制要因が怒り表出行動に及ぼす影響について検討した結果、中学生の男子では損得意識が、中学生の女子では規範意識が、大学生の女子では人間関係に配慮することが、攻撃行動を抑制していることが示され、年代や性別によって、表出を抑制する要因の影響が異なることが明らかとなった。このように、抑制要因の影響は、抑制要因以外の要因とも関連しているために、一概に、どの要因によって怒り表出を抑制すればよいかを決定することは難しい。怒りコントロールを考える際に

Table 1 怒り経験後に生じた行動に関する主な研究結果

| | 阿部 (2002) | Averill (1982, 1983) | 日比野ら (2004) | Kassinove et al. (1997) | 木野 (2000, 2003) | 大淵・小倉 (1984, 1985) | 大淵 (1986, 1987) | 大平 (1989) | Yogo & Onoue (1998) | 湯川・ 日比野 (2003) |
|----------------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Anger-Out | | | | | | | | | | |
| 直接的攻撃 | 身体的攻撃 言語的攻撃 | 身体的攻撃 言語的攻撃 | 攻撃行動 | 攻撃行動 言語的攻撃 | 感情的攻撃 無視 | 身体的攻撃 言語的攻撃 | 身体的攻撃 言語的攻撃 | 身体的攻撃 言語的攻撃 | | 攻撃行動 |
| 間接的攻撃 | 告げ口 | 告げ口 | 社会的共有 | 嫌味 | 嫌味 | 利益停止 | 利益停止 | 利益停止 | 社会的共有 | 社会的共有 |
| 攻撃転嫁 | 相手に八つ当たり 物に八つ当たり | 相手に八つ当たり 物に八つ当たり | 物への転嫁 | 物への転嫁 | | 相手に八つ当たり 物に八つ当たり | 相手に八つ当たり 物に八つ当たり | 相手に八つ当たり 物に八つ当たり | | 物への転嫁 |
| その他 | 敵意的な表情・しぐさ 他の罰 | | 言語的伝達 社会的共有 | 愚痴 | 表情・口調 遠回し 理性的説得 | | | | 社会的共有 | 社会的共有 |
| Anger-In | | | | | | | | | | |
| | 反対の表現 | 反対の表現 | 逃避・回避 | 逃避・回避 | いつでもお り いつでもお り 恨みを抱く | 反対の表現 | 反対の表現 | 反対の表現 | | |
| Anger-Control | | | | | | | | | | |
| | 冷静な話し合い 心を鎮める 相談 説明を 求める | 冷静な話し合い 心を鎮める 相談 | 原因究明 社会的共有 合理化 忘却 | 心を鎮める 問題解決 ポジティブ に考える | | 冷静な話し合い 心を鎮める 相談 | 冷静な話し合い 心を鎮める 相談 | 冷静な話し合い 心を鎮める 相談 | 社会的共有 | 原因究明 社会的共有 合理化 忘却 |

※社会的共有に関しては、告げ口・愚痴・相談など、第三者に対して行う言語的な行動を全て含むものと考えられる。

は、むしろ、これら抑制要因を怒り経験や鎮静化過程に即した形で利用できるかどうか、がより重要となると考えられる。

2. 怒り経験後の行動の影響

怒り感情を喚起した際に、その感情を表出することや逆に抑制することの影響に関して、様々な側面から検討がなされている。特に、心身の健康との関連については、敵意や攻撃行動も含め、従来から検討が繰り返されている。そこで、怒り経験後の人間関係といった対人的、社会的な側面も併せ、従来の研究知見を概観する。

2-1. 怒り表出による心身への影響

怒りの感情を喚起した際に、その感情を表出することは、身体的な不健康につながる研究が数多くの研究において示されている。例えば、怒りの表出は、虚血性心疾患（鈴木・春木, 1994）や冠状動脈疾患（Mendes de Leon, 1992; Siegman, Feldstein, Tomasso, Ringel & Lating, 1987）と関連することが明らかとなっている。また、怒りの表出は、身体的な不健康だけではなく、心理的な問題とも関連している。例えば、木野（2000）は、“表情・口調”、“遠まわし”、“いつもどおり”の3つの表出方法について、表出により相手に与える印象について検討を行った。その結果、怒りを喚起した際に、“いつもどおり”よりも“表情・口調”のように、怒りを伝達しやすい表出を行う人ほど、相手に好印象を与えにくいことを明らかにしている。この他にも、怒りの表出は、低い自己評価のような内的な問題ともつながることが示されており（Deffenbacher, 1992）、怒りの表出が心身の不健康に及ぼす影響は、かなり強いと考えられる。

しかしながら、怒りを表出することが、その後の人間関係に及ぼす影響も示されている。例えば、Averill（1982）は、怒りの表出が社会的公正を保つためのインフォーマルな社会適切性機能をもつことを指摘しており、大淵・小倉（1984）が、怒りのもつ建設的な側面（適切に表出されれば、対人間の誤解を解き、信頼感と共感を相互に促進する機会となる）を指摘している。このように適切に怒りを表出することは自己主張となり、相互理解や共感を通して、人間関係の強化につながる可能性を持つと考えられる。

2-2. 怒り表出の抑制による心身への影響

以上の概観より、怒り表出が、冠状動脈疾患や虚

血性心疾患などの循環器系の疾患と結びつく可能性を指摘したが、怒りの表出を抑制することも、これらの疾患に結びつくことが明らかにされている（例えば、Dembroski, MacDougall, Williams, Haney & Blumenthal, 1985; Gallacher, Yarnell, Sweetnam, Elwood & Stanfeld, 1999）。また、怒り表出を抑制する傾向は、高血圧、冠状動脈疾患といった医学的問題の危険因子と考えられ（Kassinove & Sukhodolsky, 1995）、怒りの表出を抑制することで、身体的な不健康に強い影響を及ぼすといえる。

なお、怒り表出の抑制の心理的影響については、ほとんど検討がなされていないが、そのような中で、Holt（1970）は、怒りの感情を表現しない（抑制する）ことによって、時には、対人関係が疎遠になったり、心身症を引き起こしたり、対人認知を歪ませたりすることを指摘している。つまり、怒りの表出を抑制することは、身体的にだけではなく、心理的にも悪影響を及ぼす可能性が考えられる。

2-3. 怒り表出とその抑制のコントロール

以上の概観してきた研究以外にも、数多くの研究がなされている。例えば、怒りの表出と抑制の両方が心身の健康へ影響しないこともまた指摘されている（Porter, Stone & Schwartz, 1999; Ohira, Tanigawa, Iso, Sankai, Imano & Shimamoto, 2000; Smith & Houston, 1987）。このように、怒りを喚起した際に、怒り感情の表出やその抑制の影響に関しては、一貫した結果が得られていない。

このような一貫した結果が得られていない理由として、一度の（短期的な）怒り経験における怒りの表出やその抑制が心身に与える影響よりも、長期間、怒りを経験しやすい状況にいることの方が、心身に与える影響が強いことが考えられる。また、怒りを経験した際の表出や抑制の方法や程度によって、心身に与える影響が変化することも考えられる。例えば、怒りを喚起した状況にあわせた表出・抑制ができないために、身体的な不健康に結びつく可能性がある。Engebretson, Matthews & Scheier（1989）は、血圧や心拍数への影響については、挑発の程度と、自分のスタイルに一致した行動ができたかどうかによって影響が異なることを指摘している。また、対人関係への影響に関しても、木野（2001）が、表出すること自体は対人関係の変化に関係なく、表出により対人関係が変化する場合は、相手の反応に原因がある可能性を示している。さらに、湯川・日比野（2003）は、怒り経験の中でも、悪意や被害感の知覚の程度により、喚起される怒り感情の強さが変化し、喚起された感情により行動が

変化することを示している。つまり、通常、怒りを喚起した際の状況にあわせ、喚起される感情や生起する行動を、変化させているのである。

このように、怒りを喚起した状況に違いがあるにもかかわらず、怒りを感じたら、いつでも表出、もしくは、抑制してしまう場合には、心身の不健康といった問題と関連する可能性がある。そのため、怒り経験にあわせた適切な表出と抑制を行うこと、つまり、怒りをコントロールすることができれば、心身の健康に結びつけることができると考えられる。

2-4. 怒り表出とその抑制の効果

また、怒り喚起後の怒り表出やその抑制は、必ず怒りの感情を緩和するわけではない。例えば、怒り表出行動である社会的共有について、Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech & Philippot (1998) は、共有によるネガティブ状態からの回復は、共有しない場合の回復と差がないことを示している。また、湯川・日比野 (2003) は、怒りの緩和と増幅の観点から、怒り経験後に生起する行動の分類を行った。その結果、怒りを緩和する行動として、“合理化”、“原因究明”、“攻撃行動”、“社会的共有”、“物への転嫁”、“気分転換”、“忘却”を、怒りを増幅する行動として、“原因究明”、“攻撃行動”、“社会的共有”、“物への転嫁”、“精神反芻”を、それぞれ抽出している。このように、怒り経験後にその怒りを表出するか抑制するかに関わらず、怒り経験後に怒りを緩和しようとして生じた行動でも、結果として逆に怒りを増幅してしまう可能性がある。そして、このような怒り表出やその抑制の効果の違いは、怒り経験後の時間経過によって影響を受けることが考えられる。例えば、怒り感情を調整する方法として、“その感情から意識をそらす方法 (気分転換; distraction)”と“その感情に注目する方法 (精神反芻; rumination)”の2つが考えられる。Bushman (2002) は、この2つの方法に“何もしない”を加えた3つの対処について検討し、気晴らしや何もしないことは、反芻よりも怒りの鎮静に効果的であることを明らかにした。しかしながら、気晴らしや何もしないといった怒り表出を抑制するような対処は、心臓疾患などの問題を引き起こす一因となりうることも示されている (Brosschot & Thayer, 1998)。このように、気晴らしや何もしないことは、常に、怒りに関する適切な対処であるとはいえない。むしろ、気晴らしや何もしないことは、Bushman (2002) の行った実験状況のように、経験直後といった、ある一定期間においてのみ、怒りの鎮静に効果的であると考えられる。つまり、怒り経

験後の対処行動の効果を検討する際には、怒り経験後の鎮静化過程、特にその時間経過に伴う変化に注目することが重要となると考えられる。

3. 怒り経験後の鎮静化過程

3-1. 怒り経験とその後の鎮静化過程

怒り経験とその後の鎮静化過程に関する研究としては、日比野らの研究 (日比野・湯川, 2004; 湯川・日比野, 2003) が、挙げられる。日比野ら (日比野・湯川, 2004; 湯川・日比野, 2003) は、怒り経験の原因やその後の行動を抽出した上で、感情と行動の関連について、特性怒り、悪意の知覚、被害感を含めて検討を行った。その結果、日常生活で特性的に怒り感情を喚起しやすいほど、もしくは、怒り経験時に相手の悪意を感じるほど被害感を高めること、感じた被害が (物理的でなく) 心理的などときほど怒りや抑うつ感情が強く喚起されることが明らかになった。また、生じた感情のうち怒りが顕著なときは攻撃行動を、一方、抑うつが顕著なときは気分転換や忘却といった思考を回避するような行動を、それぞれ行いやすいことが示唆された。つまり、感じた被害によって喚起される感情が異なり、喚起された感情によって生起する行動が変化すると考えられる。

次に、日比野ら (日比野・湯川, 2004; 湯川・日比野, 2003) は、感情・認知・行動の時系列的な変化とその関連性について検討を行った。その結果、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激に鎮静化していくことが明らかとなった。また、直後に強く喚起された怒りの感情が、その時点での攻撃行動を促進すること、攻撃行動は、2~3日後には、怒りの感情ではなく、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、感情や認知からの影響もなくなることが示された。さらに、時期にかかわらず、怒りの感情は社会的共有を、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を示した。

このように、日比野ら (日比野・湯川, 2004; 湯川・日比野, 2003) は、怒り経験とその後の鎮静化過程について、怒り経験後の時間経過に伴い、感情・認知・行動の関係性が異なることを示している。この知見より、今後、怒りコントロールを検討していく上で、怒り経験後の鎮静化過程の時系列的な変化を考慮することが重要となると考えられる。そのためまず、怒り経験後のそれぞれの時期で、どのような行動が生起されやすいか、そして、それらはどのような感情や認知によって促進されている

かに関して、整理することが重要である。

3-2. 怒り経験後の鎮静化プロセス

日比野らの研究（日比野・湯川，2004；湯川・日比野，2003）から得られた知見をもとに、鎮静化のプロセスを Table 2-1 ~ Table 2-3 に示した。

まず、第1段階は、怒り経験直後である。この時期には、強い怒りや抑うつ感情が喚起され、怒りをますます高めるような肥大化の認知が主に行われている。また怒りの感情によって攻撃行動や社会的共有が、抑うつ感情によって物への転嫁が、それぞれ促進されている時期である（日比野・湯川，2004）。このように、鎮静化過程の第1段階は、感情的側面によって、表出行動が導かれる時期である。従来の怒りの感情が攻撃行動の規定因であるという考え方は、この時期の怒り感情と攻撃行動の関連を示した考え方であると捉えられる。そのため、この時期では、自己の感情から注意をそらすことを対処目的とし、“気分転換”や“心を鎮める”を行うことが怒りの鎮静につながり（Bushman, 2002）、攻撃的な怒りの表出を避けることができると考えられる。しかし、常に気分転換が成功するわけではない。坂本（1998）が報告しているように、気分転換を行っている最中に、自己の内面や失敗経験に注意が向くことがある。このように怒り感情から注意をそむけることに失敗した場合には、繰り返し怒りの

感情に注意を向ける精神反芻となり、逆に、より怒りが高まってしまう可能性がある。

次に、第2段階は、“気分転換”や“心を鎮める”により怒りの感情が緩和された時期、もしくは、時間経過に伴い、怒りの感情が緩和された時期（2～3日後）である。この段階では、直後に強く喚起されていた怒りの感情は鎮静化され、肥大化の認知よりも、怒りを感じた経験を冷静に客観的に受け止めるような認知が行われている。また、攻撃行動に関しては、その生起頻度は低下するが、怒りをますます高めるような認知をすることが、攻撃行動につながる事が示されている（日比野・湯川，2004）。一方、冷静に怒り経験を見つめることで攻撃行動を抑制することができることも明らかになっており、この段階は、感情的側面ではなく、認知的側面が表出行動を促進する時期と考えられる。そのため、この時期の対処目的は、怒り経験を客観的に認知することであり、具体的な対処としては、“合理化”、“冷静な話し合い”、“原因究明”、“相談”などを行うことが重要である。なお、湯川・日比野（2003）は、忘却方略を選択しやすい人は、特性的に怒りを喚起しやすいことを明らかにしている。さらに、湯川・日比野（2003）は、この結果より、怒り経験を適切に処理しなければ、別の機会にまた怒りを喚起させやすくなる可能性を指摘している。つまり、直後よりも怒りが鎮静されているこの時期に、怒り経

Table 2-1 怒り感情の鎮静化プロセスと認知・行動の変容

| | 第1段階（経験直後） | 第2段階（2～3日後） | 第3段階（1週間後以降） |
|------------|---------------------|-------------|--------------|
| 感情（怒り・抑うつ） | 強い | 中程度 | 弱い |
| 生起する認知 | （主に）肥大化 | （主に）客体化 | 客体化 終息化 |
| 生起する行動 | 攻撃行動 社会的共有 物への転嫁 | 社会的共有 | 社会的共有 |

Table 2-2 鎮静化プロセスから見た攻撃行動の抑制・促進要因

| | 第1段階（経験直後） | 第2段階（2～3日後） | 第3段階（1週間後以降） |
|----------|--------------------------|-------------|--------------|
| 攻撃行動促進要因 | 怒り感情 | 肥大化 | なし |
| 攻撃行動抑制要因 | 人間関係の配慮 自己像 規範意識 損得意識 | 客体化 | なし |

Table 2-3 攻撃行動の対処目的とその方法

| | 第1段階（経験直後） | 第2段階（2～3日後） | 第3段階（1週間後以降） |
|------|------------|------------------------|--------------|
| 対処目的 | 感情から注意をそらす | 認知的再評価・再体制化 | 怒り感情の放出・許し |
| 対処方法 | 気分転換 心を鎮める | 合理化 原因究明 冷静な話し合い 相談 | 社会的共有 忘却 |

験や怒りの対象と向かい合い、認知的な再評価・再体制化を進めることが、鎮静化を促進するために必要となると考えられる。

第1段階、第2段階を過ぎれば、ほぼ怒りの感情は鎮静される。しかし、日比野・湯川(2004)も示しているように、怒り経験から1週間が経過すると、怒りを感じた相手に対する行動はほとんど行われなくなるが、相手に対する怒りが完全に鎮静されているとは限らない。第2段階以降も怒りが継続していた場合に、この残った怒りの感情価を放出する段階が、第3段階である。また、第3段階における重要な目標として、“許し”がある。“許し(Forgiveness)”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)。つまり、怒りを感じた相手を“許す”ことで、怒りの感情価を消去することができると考えられる。対処的には、第三者に話すような“社会的共有”が有効となる。実際、日比野・湯川(2004)は、怒り経験後の1週間後には、怒りの感情が強いほど、社会的共有を行うことを示している。また、相手を許すことができれば、怒り経験を忘れようとする(忘却)も有効な対処と考えられる(Fitzgibbons, 1986)。

このような鎮静化プロセスの各段階において、適切に怒りに対処できれば、怒り経験に捕らわれることなく、怒り感情を鎮静することができると考えられる。つまり、喚起した怒り感情を完全に鎮静化させるためには、怒り経験後の時間経過に伴い、各段階において行うべき行動が異なると考えられる。そして、各時期に適切な対処を行うことを促進するために有効と考えられる方法として、トレーニングやセラピーといった怒りコントロールがある。

4. 怒りコントロール

怒り経験後の鎮静化過程にあわせ、怒り喚起後の行動を適切にコントロールするために、様々なトレーニングやセラピーが開発・提案されている(Table 3)。これらのコントロールは、どの側面に注目するかによって大きく2つに分けることができる。一方は、社会的スキルトレーニングなどの行動的側面に注目したコントロールであり、他方は、認知療法のような認知的側面に注目したコントロールである。行動的側面に注目したコントロールは、鎮静化プロセスの第1段階において、一方、認知的側面に注目したコントロールは、鎮静化プロセスの第2段階において、それぞれより有効であると考えら

れる。

4-1. 行動的側面に注目したコントロール

行動的側面に注目したコントロールとして、社会的スキルトレーニングが挙げられる。このような社会的スキルトレーニングは、怒り喚起後の行動的側面に焦点を当て、怒りを喚起するような場面において、どのように対処すればいいかをトレーニングするものであり、怒りトレーニングとしてよく行われている方法である。例えば、Deffenbacherは、その一連の研究(Deffenbacher, 1988; Deffenbacher, Thwaites, Wallace & Oetting, 1994など)の中で、社会的スキルトレーニングの効果を実証している。また、Deffenbacherは、心身の緊張を弛緩させる方法を獲得させるリラクゼーション療法により、怒りの表出や日常的な怒りの回数が減少することも示している(Deffenbacher & Stark, 1992; Hazaleus & Deffenbacher, 1986)。さらに、このような心身の緊張の弛緩を目的としたコントロールとして、マッサージを行うマッサージセラピーについても、怒りコントロール効果が実証されている(Diego, Field, Hernandez-Reif, Shaw, Rothe, Castellanos & Mesner, 2002)。

さらに、Moon & Eisler (1983)は、社会的スキルトレーニング、問題解決トレーニング、ストレス免疫トレーニングの3つのトレーニングを比較し、これら3つのトレーニングは、怒り挑発認知の減少につながり、さらに、行動的側面に注目した社会的スキルトレーニングと問題解決トレーニングは、アサーティブな行動や社会的スキルの行動を増加させることを明らかにした。

このように、行動的側面に注目した怒りコントロールの実施は、攻撃的な怒り表出を減少させ、アサーティブな行動や社会的スキルの行動の増加につながっている。

4-2. 認知的側面に注目したコントロール

認知的側面に注目したコントロールの代表例として、認知療法が挙げられる。例えば、Beck & Fernandez (1998a)は、認知療法、行動療法、2つを組み合わせた認知行動療法の3つの方法が、怒りの回数、強さ、持続期間に与える影響を検討した。その結果、認知療法、行動療法、認知行動療法のすべての療法が、怒りの回数と持続期間を減少させることを明らかにしている。なお、Beckの行った認知療法については、Deffenbacher, Dahlen, Lynch, Morris & Gowensmith (2000)により、怒りの回数や持続期間の減少以外にも、特性怒りや攻撃的な怒

Table 3 怒りコントロールに関するトレーニングとセラピー

| 方法 | 研究 | 主な結果 |
|-----------------------|--------------------------------|--|
| 行動的側面に注目したコントロール | | |
| 社会的スキルトレーニング | | |
| | Deffenbacher (1988) | トレーニング1年後でも一般的な怒り, 怒りに伴う生理的覚醒が減少 |
| | Deffenbacher et al. (1987) | 一般的な怒り, 怒り抑制, 状態怒りなどが減少 |
| | Deffenbacher et al. (1994) | 怒りの回数が減少 |
| | Deffenbacher et al. (1996) | 特性怒り, 一般的な怒り, 怒りの表出の減少 |
| | Moon & Eisler (1983) | 怒り挑発認知の減少と, アサーティブや社会的スキルの行動が増加 |
| 行動療法 | | |
| | Beck & Fernandez (1998a) | 怒りの回数と持続期間が減少 |
| 思考リストトレーニング | | |
| | Dua & Swinden (1992) | 思考を避けたり, 紛らせたりするようなトレーニングにおいて, 特性怒りや, 怒りの喚起, 怒りに伴う生理的覚醒, が減少 |
| 問題解決スキルトレーニング | | |
| | Moon & Eisler (1983) | 怒り挑発認知の減少と, アサーティブや社会的スキルの行動が増加 |
| リラクセーション療法 | | |
| | Deffenbacher & Stark (1992) | 怒りの抑制, 状態怒り, 怒りの表出が減少 |
| | Hazaleus & Deffenbacher (1986) | 一般的な怒り, 日常的な怒りの回数, 怒りの身体的な徴候, などが減少 |
| マッサージセラピー | | |
| | Diego et al. (2002) | 攻撃行動や怒りが減少 |
| 認知的側面に注目したコントロール | | |
| 認知療法 | | |
| | Beck & Fernandez (1998a) | 怒りの回数と持続期間が減少 |
| | Deffenbacher et al. (2000) | 特性怒り, 怒りの強度, 頻度, 持続期間, 怒りに伴う生理的覚醒, 攻撃的な怒りの表出などが減少 |
| | Hazaleus & Deffenbacher (1986) | 一般的な怒り, 日常的な怒りの回数, 怒りの身体的な徴候, などが減少 |
| 両側面に注目したコントロール | | |
| 認知行動療法 | | |
| | Beck & Fernandez (1998a) | 怒りの回数と持続期間が減少 |
| | Feindler et al. (1984) | 自己コントロールや問題解決方略能力の増加 |
| | Feindler et al. (1986) | 自己コントロールや適切な言語化の増加と敵意的な言語化の減少 |
| | 増田ら (2004) | 特性怒りや敵意, 不安が低減 |
| | Lochman et al. (1984), | 問題解決スキルトレーニングと認知行動療法を利用したトレーニングにより, 破壊的で攻撃的な行動が減少 |
| | Lochman et al. (1985) | 攻撃行動の減少, 怒りコントロールの改善 |
| | Sukhodolsky et al. (2000) | |
| リラクセーション認知療法 | | |
| | Deffenbacher (1988) | 1年後でも一般的な怒り, 怒りに伴う生理的覚醒が減少 |
| | Deffenbacher & Stark (1992) | 怒りの抑制, 状態怒りなどが減少 |
| | Deffenbacher et al. (1987) | 一般的な怒り, 怒り抑制, 状態怒りなどが減少 |
| | Deffenbacher et al. (1994) | 怒りの回数, 怒り喚起, 怒り表出が減少 |
| | Deffenbacher et al. (1996) | 特性怒り, 一般的な怒り, 怒りの表出, 抑うつ, 羞恥心, 不安, 逸脱行動が減少 |
| インダクティブ・スキルトレーニング | | |
| | Deffenbacher et al. (1994) | 怒りの回数, 怒り喚起, 怒り抑制, 日常的な怒りが減少 |
| ストレス免疫訓練 | | |
| | Keyes & Dean (1988) | 怒り喚起の減少 |
| | Moon & Eisler (1983) | 怒り挑発認知の減少 |
| その他 | | |
| ペアセラピーなどを用いた独自のトレーニング | | |
| | Dykeman (1995) | 特性怒り, 怒り表出, 怒り経験数の減少 |
| ロールプレイを含む総合的な怒りコントロール | | |
| | Ireland (2004) | 自己評価, 他者評価の両方で, 怒り行動が低減 |

りの表出といった怒り感情の様々な側面でその効果が再確認されている。

4-3. 両側面に注目したコントロール

認知と行動の両側面に注目したコントロールとして、認知行動療法が挙げられる。認知行動療法については、Feindler, Marriott & Iwata (1984), Lochman, Burch, Curry & Lampron (1984)などが認知行動療法、もしくは、それを応用したトレーニングを行い、自己コントロールの増加に伴う適切な言語化や問題解決方略能力の増加、もしくは、攻撃行動の減少につながることを示している。認知行動療法に関しては、Beck & Fernandez (1998b)が、50の研究を対象にメタ分析を行い、その怒り制御効果を確認しており、認知行動療法が怒りコントロールにつながる可能性は高い。

また、認知行動療法の1つとして、認知療法とリラクゼーションを組み合わせたトレーニングが開発され、その効果が確認されている (Deffenbacher, 1988; Deffenbacher & Stark, 1992など)。このトレーニングは、まずリラクゼーションのスキルを学習させ、その上で、認知的再体制化を促進するトレーニングである。この認知的再体制化とリラクゼーションを組み合わせたトレーニングは、一般的な怒り感情得点や日常的な怒り喚起度、怒り表出など様々な側面において、長期的も短期的にも怒りコントロールに効果があることが示されている。

さらに、Deffenbacher et al. (1994)は、リラクゼーションと認知的再体制化を組み合わせたトレーニングのほかに、インダクティブ・スキルトレーニングを開発し、このトレーニングにより怒り経験数と、怒り表出の抑制が減少することを明らかにしている。インダクティブ・スキルトレーニングとは、怒り喚起時のコミュニケーションに関する問題点を踏まえ、参加者自らが対応を考案することで、適切なコミュニケーションをトレーニングするものである。この他にも、認知行動療法として、ストレス免疫トレーニング (Novaco, 1975)が挙げられる。ストレス免疫トレーニングについては、例えば、Keyes & Dean (1988)により、怒り喚起を減少させることが示されている。

このように、認知的側面、行動的側面の両側面に注目したコントロールは、鎮静化プロセスの第1・第2段階の両方に効果があるコントロールと考えられる。

4-4. 怒り喚起のコントロール

鎮静化プロセスの行動的・認知的側面に注目した

怒り表出のコントロール以外にも、特性怒りや怒りの回数の減少など、怒りの喚起自体に関するコントロールもある。

怒りの喚起に関するコントロールの一つとして、共感性トレーニングが挙げられる (例えば、Glick & Goldstein, 1987)。共感性と怒り感情や攻撃行動との関連については、共感性、特に視点取得や感情的な共感が、怒り感情や攻撃行動を抑制することが示されている (Richardson, Hammock, Smith, Gardner & Signo, 1994; Mehrabian, 1997)。そして、このような共感性を高めるためのトレーニング方法は数多く存在する。例えば、吉田・坪田・早川 (2003)は、小学生に日常生活やテレビから抽出した場面を用いて、感情の推測やその手がかりの記述を繰り返す方法で、共感性トレーニングを行った。その結果、トレーニング後には、トレーニングを行っていない群に比べ、他者の感情に気付きやすくなることが示された。また、Pecukonis (1990)は、Feshbach (1975, 1978)の共感性トレーニングを発展させ、成人女性を対象にその効果を検証した。Pecukonis (1990)は、Feshbach (1975, 1978)の3段階のトレーニング (感情刺激の識別、役割取得、感情的一致)に“出来事説明”を加えた4セッションのトレーニングを実施し、トレーニングを受けたことで、感情的な共感が高まることを報告している。

また、怒り喚起のコントロールと行動的側面や認知的側面に注目したコントロールを組み合わせた総合的な怒りトレーニングも存在する。このような総合的な怒りトレーニングは、学校現場において、教育プログラムとして用いられている。例えば、共感性トレーニング、衝動コントロール、怒りマネジメントの3つからなるセカンド・ステップという教育プログラムがある。セカンド・ステップを受けた結果、身体的な暴力が減少することが示されている (Grossman, Neckerman, Koepsell, Liu, Asher, Beland, Frey & Rivara, 1997)。

5. 今後の展望

本論文において、怒り喚起後の行動と、その心身への影響や効果を概観し、怒り経験後の時間経過に伴う鎮静化プロセスを示した。その上で、鎮静化プロセスの第1段階、第2段階において、より有効と考えられる怒りコントロールをまとめた。しかしながら、本論文にて提出した鎮静化のプロセスは、比較的強い怒りを喚起した際のプロセスであると考えられる。普段、我々が抱く怒りの感情には、経験し

た直後の対処によってすぐに鎮静される些細な怒り感情（腹立ち）も数多く存在する。このような比較的弱い怒り感情（腹立ち）を経験した場合に、本論文の鎮静化プロセスを適用することは難しいであろう。また、腹立ちの喚起については、鎮静化プロセスの第1段階に示された抑制要因が、喚起の抑制にもつながる可能性がある。このような可能性を考慮すれば、日常的な腹立ち経験についても知見を積み重ねることで、本論文の鎮静化プロセスをより発展させることができると考えられる。さらに、鎮静化プロセスへの理解を進めるためには、各段階において有効と思われる対処を促進する要因についても検討を進めることが必要であろう。

また、怒り経験に関する従来の研究で示されているように、怒りの対象の多くは、友人といった親しい他者である（例えば、大瀨・小倉，1984；湯川・日比野，2003）。つまり、日常生活における怒り経験の多くが、親密な関係の他者との葛藤経験であると考えられる。そのため、怒り経験は、怒りを喚起した個人内での処理だけではなく、怒りの対象や周囲の人間を含めた人間関係内で適切に処理することも重要となろう。本論文において示した鎮静化のプロセスは、主に怒り喚起者の対処を示したものであるが、このような周囲の人間を含めた人間関係の中で、怒り喚起者、怒り対象者、第三者というそれぞれの状況（立場）で、どのように怒りの感情に対処すればよいかについても検討することで、鎮静化のプロセスへの理解をより発展できると考えられる。

引用文献

- 阿部晋吾 (2002). 怒りの表出経験と非表出経験 — 調査概況 — 関西大学大学院人間科学, 57, 61-75.
- 阿部晋吾 (2004). 加害者との関係性と原因情報が怒りと攻撃行動に及ぼす影響 関西大学大学院人間科学, 60, 117-127.
- 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.
- Beck, R. & Fernandez, E. (1998a). Cognitive-behavioral self-regulation of the frequency, duration, and intensity of anger. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 20, 217-229.
- Beck, R. & Fernandez, E. (1998b). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 63-74.
- Brosschot, J.F. & Thayer, J.F. (1998). Anger inhibition, cardiovascular recovery, and vagal function: A model of the link between hostility and cardiovascular disease. *Annals of Behavioral Medicine*, 20, 326-332.
- Bushman, B.J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724-731.
- Deffenbacher, J.L. (1988). Cognitive-relaxation and social skills treatments of anger: A year later. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 234-236.
- Deffenbacher, J.L. (1992). Trait anger: Theory, findings, and implications. In C.D. Spielberger & J.N. Butcher (Eds.), *Advances in Personality Assessment*. Vol. 9. Hillsdale: Erlbaum. Pp. 177-201.
- Deffenbacher, J.L., Dahlen, E.R., Lynch, R.S., Morris, C.D. & Gowensmith, W.N. (2000). An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 689-697.
- Deffenbacher, J.L., Lynch, R.S., Oetting, E.R. & Kemper, C.C. (1996). Anger reduction in early adolescent. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 149-157.
- Deffenbacher, J.L. & Stark, R.S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 158-167.
- Deffenbacher, J.L., Story, D.A., Stark, R.S., Hogg, J.A. & Brandon, A.D. (1987). Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 171-176.
- Deffenbacher, J.L., Thwaites, G.A., Wallace, T.L. & Oetting, E.R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 386-396.
- Dembroski, T.M., MacDougall, J.M., Williams, R.B., Haney, T.L. & Blumenthal, J.A. (1985). Components of Type A, hostility, and Anger-in: Relationship to angiographic findings. *Psychoso-*

- matic Medicine*, 47, 219-233.
- Diego, M.A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Shaw, J.A., Rothe, E.M., Castellanos, D. & Mesner, L. (2002). Aggressive adolescents benefit from massage therapy. *Adolescence*, 37, 597-607.
- Dua, J.K. & Swinden, M.L. (1992). Effectiveness of negative-thought-reduction, meditation, and placebo training treatment in reducing anger. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 135-146.
- Dykeman, B.F. (1995). The social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder. *Journal of Instructional Psychology*, 22, 194-200.
- Eagly, A.H. & Steffen, V.J. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100, 309-330.
- Engelbreton, T.O., Matthews, K.A. & Scheier, M.F. (1989). Relations between anger expression and cardiovascular reactivity: Reconciling inconsistent findings through a matching hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 513-521.
- Enright, R.D., Santos, M.D. & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Feindler, E.L., Ecton, R.B., Kingsley, D. & Dubey, D.R. (1986). Group anger-control training for institutionalized psychiatric male adolescents. *Behavior Therapy*, 17, 109-123.
- Feindler, E.L., Marriott, S.A. & Iwata, M. (1984). Group anger control training for junior high school delinquents. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 299-311.
- Ferguson, T.J. & Rule, B.G. (1983). An attributional perspective on anger and aggression. In R.G. Geen & E.I. Donnerstein (Eds.), *Aggression: Theoretical and empirical reviews*. Vol. 1. New York: Academic Press. Pp. 41-74.
- Feshbach, N.D. (1975). Empathy in children: Some theoretical and empirical considerations. *The Counseling Psychologist*, 5, 25-30.
- Feshbach, N.D. (1978). Studies on empathic behavior in children. In B. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research*. New York: Academic Press. Pp. 1-47.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23, 629-633.
- Gallacher, J.E.J., Yarnell, J.W.G., Sweetnam, P.M., Elwood, P.C. & Stansfeld, S.A. (1999). Anger and incident heart disease in the Caerphilly study. *Psychosomatic Medicine*, 61, 446-453.
- Glick, B. & Goldstein, A.P. (1987). Aggression replacement training. *Journal of Counseling and Development*, 65, 356-362.
- Grossman, D.C., Neckerman, H.J., Koepsell, T.D., Liu, P., Asher, K.H., Beland, K., Frey, K. & Rivara, F.P. (1997). Effectiveness of a violence prevention curriculum among children in elementary school. *Journal of the American Medical Association*, 277, 1605-1611.
- Hazaleus, S.L. & Deffenbacher, J.L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222-226.
- 日比野桂・湯川進太郎 (2003). 大学生の怒り表出行動に対する抑制要因の分析 日本健康心理学会第16回大会発表論文集, 164-165.
- 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.
- 日比野桂・湯川進太郎・小玉正博・吉田富二雄 (2006). 中学生における怒り表出行動とその抑制要因 —自己愛と規範の観点から— 心理学研究, 76, 417-425.
- 日比野桂・湯川進太郎・中村澄子 (2001). 怒り表出行動に対する抑制要因の分類 日本社会心理学会第42回大会発表論文集, 496-497.
- 日比野桂・湯川進太郎・吉田富二雄 (2004). 怒り経験の鎮静化と“許し” —許しに至る鎮静化の特徴とは何か? — 日本心理学会第68回大会発表論文集, 906.
- Holt, R.R. (1970). On the interpersonal and intrapersonal consequences of expressing or not expressing anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 8-12.
- Hyde, J.S. (1984). How large are gender differences in aggression? A developmental meta-analysis. *Developmental Psychology*, 20, 722-736.
- Ireland, J.L. (2004). Anger management therapy with young male offender: An evaluation of treatment outcome. *Aggressive Behavior*, 30,

- 174-185.
- Kassinove, H. & Sukhodolsky, D. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*. Washington, D.C.: Taylor & Francis. Pp. 1-26.
- Kassinove, H., Sukhodolsky, D.G., Tsytsarev, S.V. & Solovyova, S. (1997). Self-reported anger episodes in Russia and America. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 301-324.
- Keyes, J.B. & Dean, S.F. (1988). Stress inoculation training for direct contact staff working with mentally retarded persons. *Behavioral Residential Treatment*, 3, 315-323.
- 木野和代 (2000). 日本人の怒りの表出方法とその对人的影響 心理学研究, 70, 494-502.
- 木野和代 (2001). 対人場面における怒りの表出および表出抑制に関わる経験の予備的分析 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学), 48, 277-281.
- 木野和代 (2003). 怒り表出行動とその結果 - 怒りの表出が必要な場面に焦点をあてて - 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学), 50, 185-194.
- Lochman, J.E., Burch, P.R., Curry, J.F. & Lampron, L.B. (1984). Treatment and generalization effects of cognitive-behavioral and goal-setting interventions with aggressive boys. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 915-916.
- Lochman, J.E., Lampron, L.B., Burch, P.R. & Curry, J.F. (1985). Client characteristics associated with behavior change for treated and untreated aggressive boys. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 13, 527-538.
- 増田智美・長江信和・根建金男 (2004). 怒りの表出傾向が認知行動療法の効果に及ぼす影響 - 行動に焦点をあてた参加者主体の社会的スキル訓練を適用して - 行動療法研究, 28, 123-135.
- Mehrabian, A. (1997). Relations among personality scales of aggression, violence, and empathy: Validation evidence bearing on the risk of eruptive violence scale. *Aggressive Behavior*, 23, 433-445.
- Mendes de Leon, C.F. (1992). Anger and impatience/irritability in patients of low socioeconomic status with acute coronary heart disease. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 273-284.
- Moon, J.R. & Eisler, R.M. (1983). Anger control: An experimental comparison of three behavioral treatments. *Behavior Therapy*, 14, 493-505.
- Novaco, R.W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, Mass: Lexington Books.
- 大淵憲一 (1986). 質問紙による怒りの反応の研究 - 攻撃反応の要因分析を中心に - 実験社会心理学研究, 25, 127-136.
- 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.
- 大淵憲一・小倉左知男 (1985). 怒りの動機 - その構造と要因及び反応との関係 - 心理学研究, 56, 200-207.
- 大平英樹 (1989). 怒りの動機と反応に対する自己意識の影響 社会心理学研究, 4, 30-37.
- Ohira, T., Tanigawa, T., Iso, H., Sankai, T., Imano, H. & Shimamoto, T. (2000). Impact of anger expression on blood pressure levels in white-color workers with low-coping behavior. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 5, 37-42.
- Pecukonis, E.V. (1990). A cognitive/affective empathy training program as a function of ego development in aggressive adolescent females. *Adolescence*, 25, 59-76.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.
- (ベネベーカー, J.W. 余語真夫 (監訳) (2000). オープニングアップ - 秘密の告白と心身の健康 - 北大路書房)
- Porter, L.S., Stone, A.A. & Schwartz, J.E. (1999). Anger expression and ambulatory blood pressure: A comparison of state and trait measures. *Psychosomatic Medicine*, 61, 454-463.
- Richardson, D.R., Hammock, G.S., Smith, S.M., Gardner, W. & Signo, M. (1994). Empathy as a cognitive inhibitor of interpersonal aggression. *Aggressive Behavior*, 20, 275-289.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E. & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology*. Vol. 9. Chichester:

- Wiley. Pp. 145-189.
- 坂本真士 (1998). 自己注目と抑うつ -抑うつ
の発症・維持を説明する3段階モデルの提
起- 心理学評論, 41, 283-302.
- Siegman, A.W., Feldstein, S., Tomasso, C.T.,
Ringel, N. & Lating, J. (1987). Expressive
vocal behavior and the severity of coronary
artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 49,
545-561.
- Smith, M.A. & Houston, B.K. (1987). Hostility,
anger expression, cardiovascular, responsivity,
and social support. *Biological Psychology*, 24,
39-48.
- Spielberger, C.D. (1988). *Manual for the State-Trait
Anger Expression Inventory: STAXI*. Odessa,
FL: Psychological Assessment Resources.
- Sukhodolsky, D.G., Solomon, R.M. & Perine, J.
(2000). Cognitive-behavioral, anger-control
intervention for elementary school children: A
treatment-outcome study. *Journal of Child and
Adolescent Group Therapy*, 10, 159-171.
- 鈴木 平・春木 豊 (1994). 怒りと循環器系疾患
の関連性の検討 健康心理学研究, 7, 1-13.
- Yogo, M. & Onoue, K. (1998). Social sharing of
emotion in a Japanese sample. In A. Fischer
(Ed.), *ISRE '98: Proceedings of the 10th
Conference of the International Society for
Research on Emotions*. Pp. 335-340.
- 吉田寿夫・坪田雄二・早川貴宏 (2003). 児童の感
情認知を促す方策に関する実践的研究 教育心
理学研究, 51, 105-114.
- 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9月30日:受理10月26日)