

# 不快感情の抑制に伴って生ずる派生的感情について

## — 予備的研究 —

筑波大学大学院人間総合科学研究科 櫻村 正美

筑波大学大学院人間総合科学研究科・心理学系 小川 俊樹

On secondary emotions arising from the suppression of unpleasant emotions: A pilot study

Masami Kashimura and Toshiki Ogawa (*Institute of Psychology, Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study is to explore secondary emotions caused by suppressing unpleasant emotions. A questionnaire concerning the tendency to suppress unpleasant emotions, experiences of secondary emotions and their frequency, and the tendency to suppress secondary emotions was administered to 387 undergraduate students. The results indicate that all variables have common tendencies regardless of gender. In addition, there is a significant positive correlation between the suppression of unpleasant emotions and secondary emotions. Thus, the suppression of unpleasant emotions leads to secondary emotions, while double suppression (suppression leading to further suppression) contributes to far greater distress for emotional suppressors.

**Key words:** suppression of unpleasant emotions, secondary emotions, double suppression

### 問題と目的

日常生活を送る中で、我々は怒りや悲しみ、不安などといった様々な陰性感情<sup>1),2)</sup>を体験し、その感情を表出したり抑制しようとする。陰性感情は、それを抱いた本人に不快で嫌悪な心理的負荷を与える

だけでなく、その表出に至っては周囲にいる者までも不快で嫌悪な気分にしてしまうものである。そのため、陰性感情は表出されるよりも抑制される機会の方が多く印象を受ける。平林・柏木(1993)によれば、他者との関係が重視される日本では、対人関係上のトラブルを避けようとして自己の感情表出を制御する傾向が強いといい、加えて崔(1996)によれば、日常生活において表出の制御の対象となる感情は、怒りや失望、悲しみといった陰性感情が圧倒的に多いという。このような指摘からは、陰性感情は幼少期の頃よりその表出を良くないこととしてしつけられると予想されるため、一般的に陽性感情に比べてより抑制されがちな感情だと考えられる。つまり陰性感情の抑制とは、常に周囲の他者との関わりの中で生活を営み、成長を遂げていく社会的な存在である人間にとって、関係を円滑に進めていく上での重要な役割を果たしているものであると考えられる。

- 1) 本研究では、過去の文献の中で“情動”と“感情”の間に一貫した区別がない(今田, 1999)ことや、1993年に発足した日本感情心理学会において、“感情=emotion”を学術用語として対応させたことから(松山, 1993)、概念の混乱を避けるために“情動”という語と“感情”という語を同じ意味を持つ言葉として用いる。
- 2) 先行研究では、“negative emotion”の訳語として“negativeな感情、否定的感情、ネガティブ感情、陰性感情”といった語句表現に統一が見られないが、これらに概念的な相違はなく、本研究では以後これを、“陰性感情”として統一表記する。

しかし、こうした感情の抑制（以下、感情抑制 emotional suppression）によって、さまざまな身体的・精神的な悪影響を及ぼすことが先行研究で報告されている。例えば、Pennebaker (1985) は思考や感情、行動を抑制するのに要する意識的な努力は、生理的活動を要求し、それが長期的には身体にとってのストレス者となつて、さまざまな心身医学的問題をもたらすとしている。加えて、感情の抑制が交感神経系を活性化することが示されており (Gross, 1998; Gross & Levenson, 1993, 1997)、慢性的な交感神経系の活性化は身体的および心理的にも悪影響をもたらすという (Gross, 1998)。心理的側面に焦点を当てて検討を行った研究からは、陰性感情表出の制御を多く行う者は低い自尊心、低い友人関係の満足感、高い抑うつ傾向を持つことが示唆されている (e.g. 崔・新井, 1998; Gross & John, 2003)。このように、感情抑制がいかにして心身へ影響を及ぼすかの研究が行われているが、その背景には、さらに検討すべき心理的プロセスが存在すると考えられる。

工藤・マツモト (1996) は、感情抑制を重んじる日本人特有の感情形態があることを指摘し、“派生的感情 (secondary emotion)” を提案している。彼らによれば、派生的感情とは“基本的感情 (感情を引き起こす出来事に対して人が自然に感じる感情) に関連して人が感じとる感情”である。例えば、“怒りを誰にも出さずにいるが、誰にも出せない自分を見て落ち込んでくる”や、“気持ちを抑えている自分が情けなくなり、次第に自己嫌悪を覚える”などが挙げられる。何らかの感情を喚起するような出来事によって、ある個人にある感情が喚起されるが (基本的感情)、この感情をそのまま表出するわけにはいかないとすれば、その者は抱いた感情を抑え込まねばならなくなる。この際、自分がある感情を抱きながらそのままその感情を表出できなくなれば、これとは別の異なる感情が生まれてくる可能性がある。これを指して、工藤・マツモト (1996) は“派生的感情”としている。その結果として、感情を抑えた者は表出できない自分に対して情けないと落ち込むかもしれないし、表出できない自分に対して怒りを覚えるかもしれない。工藤・下村 (1998) は、怒りを発散できない欲求不満のために、怒りは一層大きくなり、怒りの対象は拡大される可能性を示唆している。

つまり、はじめにある個人が不快で嫌な感情 (以後、不快感情<sup>3)</sup>) を抱き、その感情を抑制した後、抑制している自らの状態に対して評価を行うことになる。この評価によって、何らかの派生的な感情が

生ずると考えられる。感情抑制者の中でも、特に心身に悪影響をきたす者の中には派生的感情までも抑制する者がいると予想され (二重抑制 double suppression)、こうした抑制の悪循環が感情抑制そのものを心理的苦痛に至らしめていると考えられる。感情抑制が心身に悪影響を及ぼすプロセスを考慮する際には、従来行われてきたような基本的感情の抑制の検討に加え、その抑制によって新たに生じた派生的感情の抑制の存在も心身への悪影響の一因として捉える必要があると思われる。派生的感情を含めて感情抑制を検討することにより、感情抑制の心身に与える影響のメカニズムをより明らかなものとすることができると考えられる。

工藤・下村 (1998) によれば、感情を捉える際、ある文脈においてどのような感情表出をすべきかを表す表示規則 (display rule; Ekman & Friesen, 1975) という概念は基本的感情の表出に見られる文化の違いを説明するために考え出された概念であり、派生的感情については想定されていなかったという。また、日本人特有の感情形態とされる派生的感情だが、これに関する研究は工藤・下村 (1998) のみであり、派生的感情に言及した著書も工藤・マツモト (1996) だけに限られており、さらなる検討が望まれる概念であると考えられる。しかし、工藤・下村 (1998) の研究は、32の現実的場面からなる質問紙による場面想定法を用いたものであり、また調査対象者も社会人に限られている。場面想定法の限界として、設定した場面に回答が依存してしまうことが挙げられ、個々人の豊かな反応を引き出し難いことが考えられる。したがって、本研究では場面想定法を用いず、自由記述により派生的感情の探索を行うこととする。また調査対象者に関して、柴崎 (2004) によれば、青年期とは親から心理的に自立し、自己の形勢へと向かう時期にあたり、友人関係が情緒的な拠り所として重要な位置を占めるようになるという。このように、生活の中で対人関係が重視されればされるほど、当然として感情が喚起される状況はそれだけ多くなり、必然的に感情体験は頻繁に見られるようになる。青年期である大学生にとって、この時期は対人関係、主に友人関係が盛んになると考えられ、感情体験が活発となる時期を考慮しても、大学生を対象として検討することは重要であると考えられる。

3) 怒りや抑うつ、不安などを含む陰性感情は、その性質から人に対して不快で嫌な思いを抱かせやすく、本研究では“陰性感情”と“不快感情”を同義のものとして扱うこととする。

以上、本研究では派生的感情を“不快感情の抑制に伴い、抑制した自己への評価の結果、派生的に生じる感情”と操作的に定義し、感情抑制の背景に派生的感情の存在を考慮に入れ、一般大学生を対象にどれほど派生的感情の体験、そしてその頻度があるのか、また抱かれる派生的感情がどのようなものなのかを探索的に検討することを目的とする。また、普段からの不快感情の抑制傾向は派生的感情までも抑制するといった、二重抑制の傾向が見られるかどうかの検討も加えて行う。

最後に、感情抑制の定義を明確にする必要がある。感情抑制に関する数多くの研究が存在するが、その定義は必ずしも一貫しておらず、類似の概念と混同されて扱われることが少なくない。そこで本研究では、感情抑制の定義を明確にするために Kennedy-Moore & Watson (1999) の感情表出モデルを参考にし、“意識的に抑えること”、そして“感情を認識していること”といった2つの側面を盛り込み、定義を“感情を認識しながらもその表出を意識的に抑えること”とした。

## 方 法

### 調査対象者および調査時期

大学生387名（男性163名・女性224名、平均年齢20.03±1.45歳）に対して、2005年8～10月にわたり実施された。

### 手続きおよび倫理的配慮

講義時間中に質問紙を配布して記入を依頼し、回答終了後その場で回収した。最初に調査対象者は、フェイスシートに必要事項（所属・性別・年齢）を記入した上で質問項目への回答を始めるように教示された。なお、調査の趣旨を説明し、調査への参加は自由意志であること、無記名回答することで個人の匿名性は保護されること、得られた回答は厳重に保護されることを紙面（フェイスシート）および口頭で説明した。また、調査の同意を得るため、紙面に調査に協力する場合には丸印を記入する欄を設け、調査対象者の同意を得るようにした。

### 質問紙の構成

#### 1. 不快感情の抑制傾向に関する項目

不快感情の抑制傾向について尋ねるため、独自に自由記述による質問紙を作成した。教示文として、“自分の気持ちはこの次で、相手の気持ちを優先してしまったり、辛い状態なのに自分の気持ちをかみ殺して一人で我慢してしまったりすることがあるか

と思います。いろいろな場面を通して、自分の心の中に生じた気持ちや感情をそのまま表に出さない（あるいは出せない）ことを、ここでは『感情を抑えること』とします”と感情抑制について定義づけを行った。その後、“不快な（嫌な）気持ち（イライラ、落ち込み、不安など）であるとき、あなたはその気持ちをどれくらい抑えますか？”という1項目を“常に抑える（6点）”から“まったく抑えない（1点）”の6件法で尋ねた。

#### 2. 派生的感情に関する自由記述

派生的感情について尋ねるため、独自に自由記述による質問紙を作成した。教示文として、“日常生活において、気持ちや感情を表に出さずにいたために、はじめに感じた気持ちとは違った新たな気持ちが生じた体験があるか”について、いくつか例を挙げて尋ねた。構成としては、以下の(a)から(d)の項目について順に回答させた。(a)派生的感情の体験の有無：“そういった体験がこれまでにある”、“そういった体験はこれまでに一度もない”の2件法で尋ねた。(b)派生的感情の体験頻度：“常に体験する（6点）”から“体験したことがない（1点）”の6件法で尋ねた。(c)派生的感情の内容：“その新しく生じた気持ち・感情がどのようなものであったか”を自由記述で尋ねた。(d)派生的感情の抑制傾向：“そうして新しく感じた気持ち・感情をどれくらい表に出さずに抑えるか”について、“常に抑える（6点）”から“まったく抑えない（1点）”の6件法で尋ねた。

## 結果と考察

### 1. 不快感情の抑制傾向、および男女差

本研究では、派生的感情の生起にはまず感情抑制が存在すると考えるため、調査対象者が普段どれくらい不快感情を抑制しているかを検討した（Table 1）。その結果、陰性感情の抑制傾向に関する1項目において、ほとんどの調査対象者が普段から不快感情を抑制すると回答していた。これは、平林・柏木（1993）の指摘にあるように、日本では対人関係上のトラブルを避けようと自己の感情表出を制御する傾向が強いということに一致するものである。しかし、感情抑制傾向はいわゆる人格特性であり、日常的に抑制する人もいれば、普段からしない人もいるといったような個人差が存在すると考えられる。また、櫻村・岩満（2005）でも感情抑制傾向は正規分布されることが示されている。今回得られた結果は、ほとんどの人が不快感情を抑制するというを示すものではあるが、あくまで1項目でのみ測定

Table 1 不快感情および派生的感情の抑制傾向の男女別の平均値・標準偏差

	全体 (N=387)		男性 (N=163)		女性 (N=224)	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
不快感情抑制	4.44	.89	4.48	.94	4.41	.86
派生的感情抑制	4.15	1.06	4.28	1.02	4.07	1.07

した傾向であり、項目数による影響の可能性が高いと考えられる。また、男女差を  $t$  検定によって検討したところ、有意な差は見られなかった ( $t=.76$ ,  $n.s.$ )。不快感情の抑制傾向に男女差が見られなかったことから、大学生においては男女に関わらず共通して認められる傾向であるといえよう。

## 2. 派生的感情の体験の有無と頻度, および体験内容

派生的感情の体験の有無, およびその体験頻度を検討した結果 (Table 2), 体験率は72.1% (279/387) であり, 体験頻度も比較的高い結果が得られ, 大学生においても全般的に派生的感情が認められた。また, 体験される派生的感情の内容について自由記述によって尋ねた結果 (Table 3), 252個の回答が得られ, KJ法 (川喜多, 1967) によって分類した。なお, 分類は心理学を専攻とする大学院生3名で行った。その結果, “悲しみ・落ち込み” で20.2%と最も多く, 例としては, “イライラしている自分が嫌になって次第に落ち込んだ”, “言いたいことも言えないことにさらに落ち込む”, “腹が立った感情を抑えていたら, なんで自分はこうなんだと悲しくなった” などが挙げられた。そのほか, “怒り” で18.7% (“出せない自分が惨めでイライラした”, “腹が立った気持ちを抑えていても, 出さないうちにさらに怒りの気持ちが湧き上がる”, “不満があっても直接言えず, それが言えない自分に腹が立つ”), “諦め・呆れ・無力感” で17.1% (“かなり落ち込んでいた時, 誰の助けも得ずにいると, 次第にどうでもいいやという気持ちになる”, “イライラしている自分に次第に呆れた”, “人に気持ちを話したいのにできないでいると, 次第に無力感に襲われる”), “自己嫌悪・後悔・罪悪感” で16.3% (“不安で落ち込んでいたが, そんな自分が情けなくなった”, “イライラしている自分が嫌になった”, “イライラしていたが, そのうちなんであんなことをしたんだろうと後悔の気持ちになった”), そして “不安・恐怖・焦り” で8.3% (“何とか自分で解決しようという気持ちが次第に不安という気持ちに押しつぶされそうになる”, “あることで落ち込んで, 自分はこのままなのかと焦ったり不安になる”) の順で

多く見られた。得られた回答からは, 不快感情を抑えた自分自身に対する評価によって, はじめとは異なる新たな不快感情を体験していることに加え, 不快感情を抑制することでさらに抑えた感情が高まって体験されることが明らかとなった。以上の結果は, 工藤・下村 (1998) の結果も踏まえれば, 派生的感情の体験が青年から成人にかけておおまか共通して日常的に認められる感情体験であるといえる。

## 3. 派生的感情の抑制傾向の男女差, および不快感情抑制傾向との関連

感情を抑制した結果, 生じた派生的感情を調査対象者がどの程度抑制するかを検討した (Table 1)。その結果, 派生的感情の抑制傾向に関する1項目においても, ほとんどの調査対象者が派生的感情を抱いた際に抑制すると回答していたといえる。この傾向の男女差を  $t$  検定によって検討したところ, ここでも有意な差は見られなかった ( $t=1.63$ ,  $n.s.$ )。不快感情の抑制傾向に加え, 派生的感情の抑制傾向でも男女差が見られなかったことから, 男女に関わらず共通して認められる傾向であるといえよう。また, 不快感情の抑制傾向と派生的感情の抑制傾向の関連を検討するため, 相関係数を算出した。その結果, 両者に有意な弱い正の相関が見られ ( $r=.37$ ,  $p<.01$ ), 普段からの不快感情の抑制傾向が高ければ新たに生じた派生的感情の抑制傾向も高いといった, ある程度一貫した傾向が見出された。このことから, 基本的感情のみならず派生的感情までも抑制する二重抑制の存在が明らかとなり, 抑制が抑制を招くといった二重抑制による抑制の悪循環が感情抑制者に見られることを示す結果が得られたといえる。しかし, 派生的感情の抑制についても不快感情の抑制傾向と同じく1項目で尋ねており, 得点の分布に関しては項目数の影響を考慮すべきあり, 結果の解釈には注意が必要であると考えられる。

## まとめと今後の課題

本研究では, 感情抑制が心身に悪影響を及ぼすというその背景に潜む “派生的感情” に関する予備的な検討を行った。その結果, 不快感情の抑制傾向は

Table 2 派生的感情の体験有無および体験頻度の平均値・標準偏差

	Mean	SD	回答数	%
派生的感情の体験有無			279	72.1%
派生的感情の体験頻度	3.83	.94		

注1) 派生的感情の体験有無 N=387

注2) 派生的感情の体験頻度 N=279

Table 3 派生的感情の内容の割合

	回答数	%
悲しい・落ち込み	51	20.2%
自己・他者への怒り	47	18.7%
諦め・呆れ・無力感	43	17.1%
自己嫌悪・後悔・罪悪感	41	16.3%
不安・恐怖・焦り	21	8.3%
その他	49	19.4%

注) 派生的感情の内容の回答数 N=252

男女問わず共通して見られる傾向であり、大学生においても派生的感情体験が一般的に認められることであることが明らかとなった。加えて、派生的感情の抑制傾向も男女問わず共通して見られる傾向であり、普段より不快感情を抑制する傾向は新たに生じた派生的感情までも抑制する傾向と正の関連を示すといったある程度一貫した傾向を示すことが明らかとなった。不快感情の抑制に伴い、また新たな不快感情が生起するという個人をさらに苦痛に陥らせる原因となると考えられ、不快感情の抑制者においてはこの派生的感情の存在に注意が必要であると思われる。日本において特に感情抑制傾向が高いと言われる中で、日本人に特有の感情形態と言われる派生的感情を含めた感情抑制の研究には意義があると思われる、今後もさらなる検討を要すると考えられる。

実際に大学生においても派生的感情が認められた結果を受け、今後の課題としては、実際に感情抑制の心身への悪影響にこの二重抑制が絡んでいるのかの実証的な検討をする必要がある。こうしたプロセスを検討することにより、感情抑制の悪影響についてのさらなる詳細な知見が得られると考えられる。

### 引用文献

崔 京姫 (1996). 感情表出の調節と個人内要因との関連 筑波大学修士論文 (未公判)  
 崔 京姫・新井邦二郎 (1998). ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健

康との関係 教育心理学研究, 46, 432-441.  
 Ekman, P. & Friesen, W.V. (1975). *Unmasking the Face: A guide to recognizing emotions from facial clues*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.  
 (エクマン, P. & フリーゼン, W.V. 工藤力 訳編 1987 表情分析入門 - 表情に隠された意味をさぐる 誠信書房)  
 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, relationship, 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. & Levenson, R.W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.  
 平林秀美・柏木恵子 (1993). 感情表出の制御と対人関係に関する発達の研究 発達研究, 9, 25-37.  
 今田純雄 (1999). 感情 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田裕司 (編) 心理学辞典 有斐閣 Pp.141-142.  
 樫村正美・岩満優美 (2005). 感情抑制傾向尺度の作成の試み 日本健康心理学会第18回大会発表論文集, 77.  
 川喜多二郎 (1967). 発想法 想像性開発のために 中公新書.  
 Kennedy-Moore, E. & Watson, J.C. (1999). *Expressing Emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. New York: Guilford Press.

- 工藤 力・ディビット・マツモト (1996). 日本人の感情世界－ミステリアスな文化の謎を解く 誠信書房.
- 工藤 力・下村陽一 (1998). 派生的感情の研究 (1) - Pilot Study - 大阪教育大学紀要第IV部門, 47, 177-190.
- 松山義則 (1993). 感情心理学研究の刊行を迎えて 感情心理学研究, 1, 1-2.
- Pennebaker, J.W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- 柴崎祐子 (2004). 青年期の友人関係における「自己表明」と「他者の表明を望む気持ち」の心理的要因 教育心理学研究, 52, 12-23.

(受稿9月27日：受理10月12日)