

## 怒り経験の想起に影響を及ぼす怒りの特徴の検討

The Anger Experiences Causing Anger-Recall in Daily Life

飯田 沙依亜<sup>†</sup>, 田中 健史朗<sup>††</sup>, 金子 一史<sup>†††</sup>  
Saea Iida<sup>†</sup>, Kenshiro Tanaka<sup>††</sup>, Hitoshi Kaneko<sup>†††</sup>

**Abstract** Anger-recall is one of the most important aspects of anger to control its maladaptive effects on behaviors and mental health. In this study, 174 participants reported their daily anger experiences. Their experiences were categorized and summarized to examine factors related to anger-recall. The results showed that the degree of anger and the unresolved feeling to anger situation were related to the ease of anger-recall.

### 1. はじめに

怒りは感情の中でも、しばしば社会的に問題視される感情の1つである。その主な理由として、“キレる”若者たちに示されるように、怒りは一般に攻撃行動と結びつけられやすいことが挙げられる。戸田<sup>1)</sup>は、人が怒りをあらわにすることには権限を侵害するものへの警告信号を発する機能があり、動物のなわばり行動の延長線上にあると指摘している。近年では非行やいじめの予防として、怒りのコントロールについての心理教育が行われることもしばしばである。一方、Averill<sup>2)</sup>や大淵・小倉<sup>3)</sup>は、怒りと攻撃行動との関連について、怒り経験後の反応として確かに攻撃的な行動を望む一方、それを実際に行うことは少なく、むしろ怒りを低減する行動が選択されることを示している。改めて考えてみると、怒りを経験した際、その怒りを攻撃行動として表出する機会は少なくとも現代社会においては少ないだろう。しかし、これは怒りと攻撃行動の関連を否定するものではない。

手塚・敦賀・村瀬・鈴木<sup>4)</sup>や遠藤・湯川<sup>5)</sup>によれば、怒りは、一度、怒りを感じた状況から離れておさまったようにみえても、また再びその状況が想起され、同様の怒りが経験されることがある。Ray, Wilhelm, & Gross<sup>6)</sup>は怒りを感じた状況について繰り返し想起すると、怒りが増大すると報告している。また、Zilliman<sup>7)</sup>は怒り経験の想起が繰り返されることで、攻撃的な反応を示しや

すくなり、対人関係の悪化を招く可能性があることを指摘している。これらをふまえると、現代社会における怒りと攻撃行動との関連について実態に即して問題を把握するためには、怒りを喚起する状況から離れたにもかかわらず怒り経験の想起が繰り返し起こる機序にも注目していく必要があるだろう。

怒り経験の想起に注目した研究はまだ少ない<sup>1)</sup>が、遠藤・湯川<sup>5)</sup>は怒りを維持する要因として「思考の未統合感」をあげ、怒りを維持する3つの過程について説明している。思考の未統合感は、遠藤・湯川<sup>5)</sup>では、知覚した怒りの出来事やそれに付随する情報が自己や世界観に関する心的な概念枠組みと一致しないという認知的統合の欠如や、状況的に自身の意図する方向へと完了されないという未完了感を含む概念であると定義されている。3つの過程とは、第一に、思考の未統合感が高まることで、侵入思考や反すうなどの“反復思考”を増加させ、それが直接的に怒りを維持させる。第二に、思考の未統合感をもたらした反復思考により、目的そのものや過去の感情に注意が向きやすくなるため、思考が深化せず、再び思考の未統合感が強化され、怒りの維持に結びつく。第三に、思考の未統合感から逃れるために回避行動が促進されるが、思考から離れよう（別の対象に注意を向けよう）と努力するほど逆説的に反復思考が増加し、怒りを維持

<sup>1)</sup> Davidson, Schwartz, Sheffield, Mccord, Lepore, & Gerin<sup>9)</sup>は、怒りの維持について記憶や思考の役割に注目する必要性を指摘している。しかし、そのDavidson et al.<sup>9)</sup>も特に侵入思考について言及しているように、現在は認知行動療法の影響もあり、遠藤・湯川<sup>5), 6)</sup>に見られるように、思考形式（反すうや侵入思考）に注目する研究が主流である。

† 愛知工業大学 基礎教育センター（豊田市）  
†† 山梨大学大学院 教育学研究科（甲府市）  
††† 名古屋大学 心の発達支援研究実践センター  
（名古屋市）

させるというものである。遠藤・湯川<sup>8)</sup>はこれをふまえ、思考の未統合感に影響を与える諸要因について検討を行っている。

本研究では怒り経験の想起が実際にはどの程度確認されるのか、またどのような怒りが想起されやすいのか、その特徴について検討する。具体的には、怒り経験の想起と関連が深いと考えられる思考の未統合感について検討した遠藤・湯川<sup>8)</sup>を参照し、特に怒り経験の想起に①怒りの対象や状況、②怒りの強さ、③怒りを感じた状況の解決度が及ぼす影響について検討する。

## 2. 方法

### 2・1 調査対象者と手続き

調査には本学の学生 174 名 (男性 156 名, 女性 18 名; 1 年生 42 名, 2 年生 73 名, 3 年生 21 名, 4 年生 38 名) が参加した。講義時間等を利用して調査対象者に質問紙を配布し、協力を呼びかけた。その際、協力しなくても特に不利益を被ることはないこと、回答が困難になった場合にはいつでも中止できること等を伝え、書面で参加の同意を得た。回答の所要時間は 15 分程度であった。

### 2・2 質問紙の構成

質問紙は表紙も含めて 7 ページで、5 つのパートから構成されていた。1 つめのパートは、怒りを感じる頻度に関する質問で「最近、あなたはどのくらいの頻度で怒りを感じますか?」という問いに 4 件法(ほとんどない、1 ヶ月に数回、1 週間に数回、1 日に数回)で回答してもらった。2 つめのパートでは、最近怒りを感じた出来事の中から印象に残っている出来事を 3 つあげてもらい、怒りを感じた対象と状況について自由記述で回答してもらった。3 つめのパートでは 2 つめのパートであげてもらった出来事について、それぞれ当時感じた怒りの強さと今思い出して感じる怒りの強さを「強い怒りは感じない(なかった)」から「非常に強い怒りを感じる(た)」の 5 件法で回答してもらった。4 つめのパートでは、2 つめのパートであげてもらった出来事について、それぞれ思い出す頻度(まったくない、年に数回程度、月に数回程度、週に数回程度、日に数回程度)、怒りを感じなくなるまでに要した時間(直後、数分、数時間、数日、その他)、怒りを感じた出来事の解決度(「全く解決していない」から「解決済みである」)について 5 件法で回答してもらった。最後に 5 つめのパートでは、2 つめのパートであげてもらった出来事が起こった時にとった対処方略について自由記述で 3 つまであげてもらい、それぞれの有効度について「全く有効ではなかった」から「非常

に有効であった」の 5 件法で回答してもらった。

## 3. 結果

「怒りを感じないため、回答不可能」と回答した 4 名(男性 4 名; 1 年生 1 名, 2 年生 3 名)のデータを除いた 170 名のデータを分析対象とした。

### 3・1 日常生活において怒りを感じる頻度

選択肢ごとに選択した人数を集計すると、「ほとんどない」44 名、「1 か月に数回」55 名、「1 週間に数回」50 名、「1 日に数回」21 名であった。分析から除外された「怒りを感じない」4 名を含めて考えると、日常生活においてそもそも怒りを感じる機会はそれほど多いとはいえないことがわかった。

この結果については、怒りやすさの個人特性を示す指標として今後の分析にも使用する。

### 3・2 怒りを感じた具体的な出来事

怒りを感じた出来事について、全部で 471 件の報告があった。SPSS Text Analytics for Surveys version 4.0.1 (IBM) を用いて、語彙ベースでカテゴリ化を行い、対象 (Table 1)、状況 (Table 2) について集計した。複数のカテゴリに属する出来事が対象、状況それぞれに確認されたため、対象は全部で 481 件、状況は全部で 475 件になった。対象の「社会規範逸脱者」には、列に割り込みをする人、喫煙マナーを守らない人、騒がしい人などが、「悪意のない第三者」には交通整理や駐輪場で自転車の整理をするボランティア、ゆっくり前を歩く人、電車で居眠って寄りかかってくる人などが含まれていた。「わからない」には探しものが見つからないなど何に対して怒りを感じているのかよくわからない出来事が含まれていた。状況の「迷惑行為を受ける」には、対象の「社会規範逸脱者」に対応するように、列に割り込まれた、騒がしかった等が、「期待を裏切られる」には約束を破られた、恋人の浮気等が含まれた。「自然現象」については、教室が暑かった、花粉が飛んでいるなどが含まれ、「不明」については、状況について詳細な記述がなかった。

Table 1. 印象に残った怒りの出来事の対象(内訳)

対象	件数	全体に占める割合
社会規範逸脱者	103	21.4%
仲間(授業、サークル、アルバイト等)	66	13.7%
家族	63	13.1%
悪意はない第三者	53	11.0%
自分	49	10.2%
もの	43	8.9%
友人	33	6.9%
教員	24	5.0%
状況	21	4.4%
サービス	18	3.7%
わからない	6	1.2%
恋人	2	0.4%
合計	481	100%

※1つの出来事について怒りの対象が複数あげられていたケースがあった

## 怒り経験の想起に影響を及ぼす怒りの特徴の検討

Table 2. 印象に残った怒りの出来事の状態(内訳)

対象	件数	全体に占める割合
迷惑行為を受ける	129	27.2%
期待を裏切られる	42	8.8%
行動に制限を受ける	37	7.8%
理不尽に怒られる/苦情を言われる	27	5.7%
意思疎通が上手くいかない	24	5.1%
自分の力不足	24	5.1%
相手の努力不足	23	4.8%
被害を受ける	22	4.6%
ルール違反を目撃する	22	4.6%
自分の過失	20	4.2%
注意される	18	3.8%
相手の態度が悪い	13	2.7%
自分の負担が大きい	13	2.7%
自然現象	9	1.9%
馬鹿にされる	9	1.9%
思うようにいかない	9	1.9%
使えなくなる(こわれた・なくした)	6	1.3%
相手が話をきかない	6	1.3%
負ける	4	0.8%
不明	18	3.8%
合計	475	99%

※1つの出来事について怒りの状況が複数あげられていたケースがあった

## 3・3 怒り経験後の想起頻度

3・2でまとめた471件の怒りを感じた出来事についてそれぞれ想起する頻度について集計した (Table 3)。

Table 3. 特定の怒りを感じた出来事を想起する頻度

全くない	年に 数回程度	月に 数回程度	週に 数回程度	日に 数回程度	無回答
207	84	63	85	30	2
合計					471

## 3・3・1 「日に数回程度」の特徴

「日に数回程度」想起される怒りを感じた出来事をまとめた (Table 4)。

Table 4. 「日に数回程度」想起される怒りを感じた出来事

怒りの状況		怒りの対象			
迷惑行為を受ける	5	16%	社会規範逸脱者	5	16%
自分の力不足	4	13%	自分	5	16%
期待を裏切られる	4	13%	教員	4	13%
ルール違反を目撃	4	13%	仲間	4	13%
思うようにいかない	2	6%	状況	4	13%
態度が悪い	2	6%	もの	4	13%
負担が大きい	2	6%	家族	2	6%
自分の過失	1	3%	友人	2	6%
意思疎通がうまくいかない	1	3%	サービス	1	3%
制限を受ける	1	3%	わからない	1	3%
使えなくなる	1	3%			
被害を受ける	1	3%			
不明	1	3%			
理不尽に怒られる	1	3%			
自然現象	1	3%			
合計	31		合計	32	

それぞれの出来事について怒りが喚起された後、怒りを感じなくなるまでに要した時間については、「数日」が9件 (30%)、「数分」が8件 (27%) と多く、「数時間」が6件 (20%)、「今も感じている」が4件 (13%)、「直後」が3件 (10%) であった。個人特性としての怒りやすさについては、「1日数回」、「1週間に数回」がそれぞれ10名 (33%) と多く、続いて「1か月に数回」が7名 (23%)、「ほとんどない」が3名 (10%) であった。

## 3・3・2 「週に数回程度」の特徴

「週に数回程度」想起される怒りを感じた出来事をまとめた (Table 5)。

Table 5. 「週に数回程度」想起される怒りを感じた出来事

怒りの状況		怒りの対象			
迷惑行為を受ける	21	25%	社会規範逸脱者	17	20%
制限を受ける	13	15%	家族	14	16%
理不尽に怒られる	6	7%	悪意はない第三者	13	15%
期待を裏切られる	5	6%	教員	10	12%
自分の力不足	4	5%	仲間	8	9%
ダメ出しをされる	4	5%	自分	7	8%
ルール違反を目撃	3	4%	もの	7	8%
自然現象	3	4%	サービス	3	3%
相手の努力不足	3	4%	状況	3	3%
意思疎通がうまくいかない	3	4%	友人	2	2%
思うようにいかない	3	4%	わからない	2	2%
自分の過失	3	4%			
負担が大きい	3	4%			
被害を受ける	3	4%			
苦情を言われる	2	2%			
仕事をしない	2	2%			
態度が悪い	1	1%			
使えなくなる	1	1%			
馬鹿にされる	1	1%			
不明	1	1%			
合計	85		合計	86	

それぞれの出来事について、怒りが喚起された後、怒りを感じなくなるまでに要した時間については、「数分」が28件 (33%)、「数日」が25件 (29%)、「数時間」が20件 (24%) と多く、「直後」が8件 (9%)、「今も感じている」が2件 (2%)、「無回答」が2件 (2%) であった。個人特性としての怒りやすさについては、「1週間に数回」が34名 (40%)、「1日に数回」が24名 (28%)、続いて「1か月に数回」が19名 (22%)、「ほとんどない」が8名 (9%) であった。

## 3・3・3 「月に数回程度」の特徴

「月に数回程度」想起される怒りを感じた出来事をまとめた (Table 6)。

Table 6. 「月に数回程度」想起される怒りを感じた出来事

怒りの状況		怒りの対象			
迷惑行為を受ける	11	17%	仲間	13	20%
自分の力不足	5	8%	自分	9	14%
制限を受ける	5	8%	社会規範逸脱者	9	14%
相手の努力不足	5	8%	家族	8	12%
被害を受ける	5	8%	悪意はない第三者	7	11%
不明	5	8%	サービス	5	8%
理不尽に怒られる	4	6%	状況	4	6%
意思疎通がうまくいかない	4	6%	もの	4	6%
期待を裏切られる	4	6%	教員	3	5%
負担が大きい	3	5%	友人	3	5%
自分の過失	3	5%			
注意される	2	3%			
仕事をしない	1	2%			
使えなくなる	1	2%			
態度が悪い	1	2%			
馬鹿にされる	1	2%			
制限を受ける	1	2%			
ルール違反を目撃	1	2%			
自然現象	1	2%			
合計	63		合計	65	

それぞれの出来事について怒りが喚起された後、怒りを感じなくなるまでに要した時間は、「数時間」が28件

(44%), 「数分」が 18 件 (29%), 「数日」が 13 件 (21%) と多く, 「直後」が 4 件 (6%) であった。個人特性としての怒りやすさについては, 「1 か月に数回」が 24 名 (38%), 「1 週間に数回」が 23 名 (37%), 続いて「1 日に数回」が 9 名 (14%), 「ほとんどない」が 7 名 (11%) であった。

### 3・3・4 「年に数回程度」の特徴

「年に数回程度」想起される怒りを感じた出来事をまとめた (Table 7)。

Table 7. 「年に数回程度」想起される怒りを感じた出来事

怒りの状況		怒りの対象	
迷惑行為を受ける	19 23%	仲間	20 23%
制限を受ける	8 10%	社会規範逸脱者	17 19%
期待を裏切られる	7 8%	悪意はない第三者	13 15%
注意される	6 7%	家族	9 10%
意思疎通がうまくいかない	6 7%	友人	8 9%
理不尽に怒られる	5 6%	もの	7 8%
ルール違反を目撃	5 6%	自分	4 5%
相手の努力不足	3 4%	教員	3 3%
態度が悪い	3 4%	サービス	3 3%
被害を受ける	3 4%	もの	2 2%
負担が大きい	3 4%	状況	2 2%
思うようにいかない	2 2%		
苦情を言われる	2 2%		
馬鹿にされる	2 2%		
話をきかない	2 2%		
不明	2 2%		
自分の過失	2 2%		
仕事をしない	1 1%		
自然現象	1 1%		
自分の努力不足	1 1%		
負ける	1 1%		
合計	84	合計	88

それぞれの出来事について怒りが喚起された後, 怒りを感じなくなるまでに要した時間は, 「数分」が 34 件 (40%), 「数時間」が 25 件 (30%), つづいて「数日」が 13 件 (15%), 「直後」が 11 件 (13%), 「今も感じている」が 1 件 (1%) であった。個人特性としての怒りやすさについては, 「1 か月に数回」が 37 名 (44%), 「ほとんどない」が 23 名 (27%), 「1 週間に数回」が 20 名 (24%), 続いて「1 日に数回」が 4 名 (5%) であった。

### 3・3・5 「全くない」の特徴

想起することが「全くない」怒りを感じた出来事をまとめた (Table 8)。

それぞれの出来事について, 怒りが喚起された後, 怒りを感じなくなるまでに要した時間は, 「数分」が 84 名 (41%), 「直後」が 51 名 (25%), 「数時間」が 42 名 (20%), つづいて「数日」が 23 名 (11%), 「無回答・その他」が 7 名 (3%) であった。個人特性としての怒りやすさについては, 「ほとんどない」が 76 名 (37%), 「1 か月に数回」が 68 名 (33%), 「1 週間に数回」が 48 名 (23%), 続いて「1 日に数回」が 15 名 (7%) であった。

Table 8. 想起することが「まったくない」出来事

怒りの状況		怒りの対象	
迷惑行為を受ける	65 31%	社会規範逸脱者	54 26%
期待を裏切られる	20 10%	家族	29 14%
制限を受ける	14 7%	自分	24 12%
自分の過失	11 5%	仲間	21 10%
意思疎通がうまくいかない	10 5%	悪意はない第三者	20 10%
自分の力不足	10 5%	もの	19 9%
被害を受ける	9 4%	友人	18 9%
不明	9 4%	状況	8 4%
ルール違反を目撃	9 4%	サービス	6 3%
相手の努力不足	6 3%	教員	4 2%
態度が悪い	6 3%	わからない	3 1%
注意される	6 3%	恋人	2 1%
理不尽に怒られる	6 3%		
馬鹿にされる	5 2%		
話をきかない	4 2%		
仕事をしない	4 2%		
使えなくなる	3 1%		
負ける	3 1%		
負担が大きい	2 1%		
自然現象	2 1%		
思うようにいかない	1 0%		
苦情を言われる	1 0%		
自然現象	1 0%		
合計	207	合計	208

### 3・3・6 まとめ

「日に数回程度」, 「月に数回程度」想起される怒りを感じた出来事では, 怒りの対象として「自分」, 状況は「自分の力不足」の全体に占める割合が多かった。また, 「月に数回程度」, 「年に数回程度」想起される怒りを感じた出来事の対象では, 「社会規範逸脱者」をおさえて, 「仲間」が最も全体を占める割合が高かった。対象と状況については頻度に関係なく見知らぬ第三者から迷惑行為を受けて怒りを感じるが多かった。また, 怒りの対象としては, 社会規範逸脱者に次いで, 自分や家族, その後に友人や仲間が続く傾向が確認できた。怒りを感じなくなるまでの時間は想起頻度に関係なく, 「数分」という回答が多く確認された。あわせて想起頻度が高い出来事では「数時間」や「数日」といった「数分」よりも長い時間の回答が多く, 想起頻度の低い出来事では「直後」「ほとんどない」といった「数分」よりも短い時間の回答が多かった。日頃, 怒りを感じやすい個人特性との関係については, 想起頻度の高い怒りの出来事を印象に残った出来事としてあげている人は, 普段怒りを感じやすい人が多い傾向がみられた。

### 3・4 怒り経験後の想起頻度と怒りの強さの関係

怒りの強さについて, 2 (当時・想起時: 被験者内) × 5 (想起頻度: 被験者間) の 2 要因混合計画の分散分析を実施した (Figure 1)。当時・想起時 ( $F(1, 464)=218.97, p=.000$ ), 想起頻度 ( $F(4, 464)=29.49, p=.000$ ) の主効果がそれぞれ有意で, 交互作用 ( $F(4, 464)=7.562, p=.000$ ) も有意であった。Bonferroni 法による下位検定の結果,

## 怒り経験の想起に影響を及ぼす怒りの特徴の検討

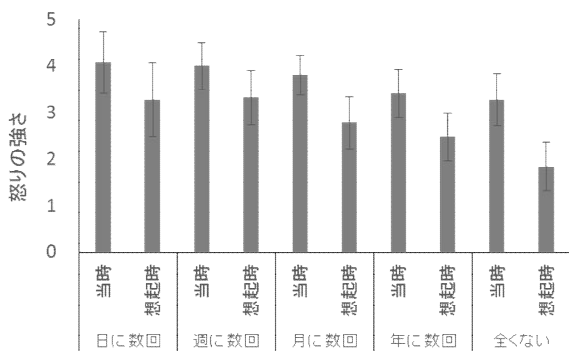


Figure 1. 怒りの想起頻度と強さの関係

当時においては、「日に数回」と「週に数回」は、「年に数回」「全くない」に比べて、有意に強い怒りを感じており、「月に数回」は「全くない」に比べ、有意に強い怒りを感じていた。想起時においては、「日に数回」と「週に数回」は「年に数回」よりも有意に強く、「年に数回」は「全くない」よりも有意に強かった。「週に数回」は「月に数回」に比べ有意に強く、「月に数回」は「全くない」に比べて有意に強かった。頻度に関係なく、当時は想起時比べ、有意に強い怒りを感じていた。

次に想起時の怒りの強さから当時の怒りの強さを引いた怒りの強さの変化量について、経験頻度（被験者間）で1要因分散分析を行った（Figure 2）。結果、主効果は有意（ $F(4, 468)=7.562, p=.000$ ）で、Bonferroni法による下位検定の結果、「週に数回」と「年に数回」は「全くない」に比べ、有意に差分が小さかった。

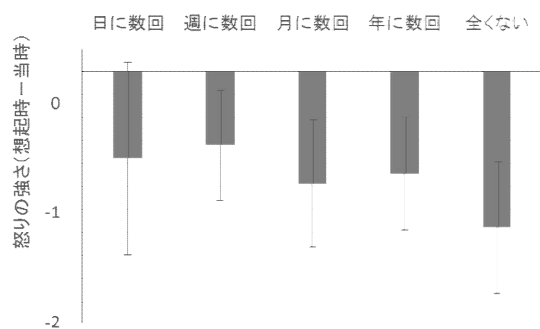


Figure 2. 怒りの想起頻度と強さの変化量の関係

## 3・5 怒り経験後の想起頻度と解決度の関係

怒りを感じた出来事の解決度について、経験頻度（被験者間）で1要因分散分析を行った（Figure 3）。結果、主効果は有意（ $F(4, 466)=18.17, p=.000$ ）で、Bonferroni法による下位検定の結果、「日に数回」と「週に数回」は、「年に数回」「全くない」に比べて有意に低く、「月に数回」は「全くない」に比べて有意に低かった。

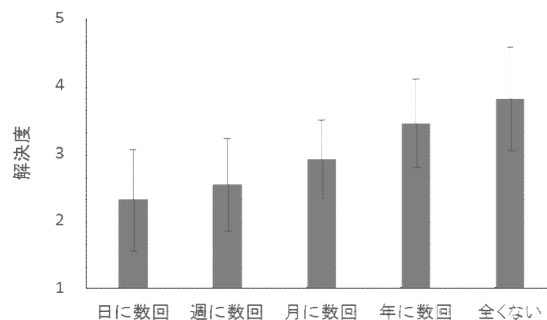


Figure 3. 怒りの想起頻度と出来事の解決度の関係

## 4. 考察

本研究では、怒り経験の想起が実際にはどの程度確認されるのか、またどのような怒りが想起されやすいのか、その特徴について検討することを目的とした。

## 4・1 怒り経験の想起

怒りを経験した出来事を報告させたところ、その半分は頻度に差はあれ、怒りを感じた状況から離れた後も想起され、想起時には怒りを再体験していることが確認された。

これまでこのように繰り返し想起、経験される怒りは、主に反すうや侵入思考といった思考形式の観点から研究がなされてきた。怒りの反すうについては、Sukhodolsky, Golub, & Cromwell<sup>10)</sup>をもとに、八田・大淵・八田<sup>11)</sup>が「怒り体験の非意図的で再帰的な思考に努める傾向」と定義している。侵入思考については、侵入思考一般の特徴としてClark<sup>12)</sup>が以下のように述べている。「意思とは関係なく認識される思考であり、繰り返し生じ、制御困難である。さらに、注意資源を奪って進行中の認知活動、行動を妨げ、否定的な感情(怒りも含まれる)を伴う。そして、こうした侵入思考が生じるために、行為、感情に副次的な影響が生じる。」先述の通り、遠藤・湯川<sup>5)</sup>は反復的思考としてこれらをまとめ、怒りの維持過程を説明した。しかし注意すべきは、遠藤・湯川<sup>5)</sup>を始め、多くの先行研究が想定している反復的思考は、再帰的と定義される反すうに重きをおいたインターバルの短い怒り経験の想起であるという点である。本研究においても、日に数回という高頻度で想起が繰り返されるような出来事こそ全体の1割程度にとどまったものの、直後に怒りがおさまる出来事は全体の2割程度に過ぎず、半数以上は数分から数時間怒りが持続されることが確認された。改めて想起している、もしくは想起を繰り返している意識はなくても、少なからずこの怒りの維持には先行研究で想定されているような反復的思考が関与していると考えられる。

他方、本研究では、想起後数分で怒りは収まるものの、数日から数か月単位の長いインターバルにおいて再び想

起される怒りの出来事も多く報告された。先行研究で得られてきた知見と同様、その想起頻度は個人の怒りやすさとの関連も示唆され、その想起頻度が増えるにつれ、怒りがおさまるまでに要する時間が長くなる傾向も確認された。このように同じ結果をもたらすという意味ではインターバルの違いだけで、インターバルの短い怒り経験の想起と同様に反復的思考として同一線上に捉えることもできるのかもしれない。ただし、怒りがおさまった後、だいぶ時間が経過してからの怒り経験の想起は再帰性では説明しきれないため、こちらは意図していない出来事が突然想起され、頭の中を支配するという点で侵入思考に重きをおいていると考えられる。

両者の異同については今後の更なる検討を要するところではあるが、今後、後者にも注目していくことで、その長いインターバルを活かし、想起が繰り返される怒り経験はどのように保持、更新されているのか、何が過去の怒り経験想起のトリガになりうるのか等、怒り経験の想起に関して新たな側面について詳細に検討していくことも可能だろう。

#### 4・2 想起されやすい怒りの特徴

想起されやすい怒りの特徴として、本研究では①怒りの対象や状況、②怒りの強さ、③怒りを感じた状況の解決度の3つの側面から検討を行った。

まず、想起されやすい怒りの対象や状況については、想起頻度が高い出来事の中では、自分の力不足に対する自分への怒りが多く報告されていた。これは、完全主義傾向が強いほど、自己への攻撃性が高まり、同時にネガティブな反すうが強まることを示した齋藤、沢崎、今野<sup>13)</sup>の知見と符合する。齋藤、沢崎、今野<sup>13)</sup>は同時に、これらが強まると認知・情動的攻撃性や抑うつ傾向が高まり、更に自己への攻撃性を高めることを指摘している。自分への怒りについては、精神的健康との関連を考える上でも十分な注意が必要であると考えられる。

次に、怒りの強さについては、想起頻度の高い怒りほど、当時、想起時共に強い怒りを経験していたことが確認された。感情と記憶の研究において、感情の強さは感情価と覚醒とに区別され検討がなされ、記憶成績については特に覚醒との関係が繰り返し報告されてきた。例えば、Bradley, Greenwald, Petry, & Lang<sup>14)</sup>は感情価と覚醒度を操作した写真を見せ、直後と1年後に偶発的な再生テストを行った。その結果、感情価に関係なく、覚醒度の高い写真は直後でも1年後でも再生成績が良かったことが示された。近年では、Ochsner<sup>15)</sup>により覚醒の影響はより詳細な情報の想起を必要とする場面でより顕著に表れることが示されている。すなわち、記銘時に高い覚醒

を伴うことで当時の状況がより鮮明に記憶され、鮮明に想起されることで、当時の強い怒りをそのまま再体験しやすくなるのではないかと考えられる。ただし、これらの先行研究からは、意図的に想起した際に、より鮮明に想起することが可能なことは説明できたとしても、記銘時に強い覚醒を伴う記憶が意図しない偶発的な記憶として想起されやすくなる背景については十分な説明はできない。偶発的な記憶に関する研究としては、多田<sup>16)</sup>が感情価に注目し、想起時の気分と一致する感情価をもつ過去経験が想起されやすくなることを示している。今後は意図せず怒り経験が想起された状況についても詳細に検討していく必要があるだろう。

最後に、怒りを感じた状況の解決度については、遠藤・湯川<sup>8)</sup>の結果を支持するように解決度の低い出来事については高頻度で想起され、高い出来事については低頻度で想起されることが確認された。他方、本研究で報告されたインターバルの長い想起の場合、想起されるまでの間、遠藤・湯川<sup>8)</sup>が提案するような過程を経て、怒りが維持されていると考えるのは直感的にも難しく、怒りはひとまずおさまったとする主観報告の結果とも矛盾する。そこで、ここではインターバルの長い怒り経験の想起において、未解決感が怒り経験の想起のされやすさにどのように影響しているかについて、遠藤・湯川<sup>8)</sup>を参考に考察してみる。まず、第一の思考の未統合感が高まることで、侵入思考や反すうなどの“反復思考”を増加させる過程からは、未解決感が反復思考の増加を介して怒りの程度をより大きくする可能性が考えられる。Bushman<sup>17)</sup>によれば、怒りを喚起した出来事について反すうする人は、怒り経験とは関係のない別のことを考える人よりも、怒りが増幅される。反復思考の増加により、怒りを喚起した状況から注意をそらすことを妨げられることにより、怒りが増幅され、怒り経験の記銘を促進すると考えられる。第二の思考の未統合感がもたらした反復思考により、目的そのものや過去の感情に注意が向きやすくなり、思考が深化せず、再び思考の未統合感が強化される過程からは、怒りを喚起された状況に対する未解決感の強化が、想起されやすさに影響を及ぼしている可能性が考えられる。メカニズムはまだ十分明らかになっていないものの、未解決の課題が解決済みの課題に比べ想起されやすいことは、Zeigarnik<sup>18)</sup>やHiggins<sup>19)</sup>を始め、古くから繰り返し確認されている。第三に、思考の未統合感から逃れるために回避行動が促進されるが、思考から離れよう(別の対象に注意を向けよう)と努力するほど逆説的に反復思考が増加する過程については、木村<sup>20)</sup>が逆説的思考侵入効果として、その影響を4つに整理している。1つ目は、ある事柄を考えないよう努力している最中に思考

の侵入頻度が増加する即時的増強効果、2つ目は抑制している対象についての感情が強まる感情の激化、3つ目は、即時的増強効果によって侵入した思考をさらに抑制しようと試みることによって生じる増幅的悪循環である。これらは第一の過程と同様、怒り経験時の怒りを増幅する形で影響していると考えられる。最後の4つ目は抑制をやめた後に思考の侵入頻度が増加するリバウンド効果である。これは、数時間や数日といった比較的短いインターバルを経て、怒り経験が意図せず想起される理由の1つとも考えられる。Argyle, Henderson, Bond, Iizuka, & Contarello<sup>21)</sup>を始め、日本人は他者に対する怒りの表出を抑制することがしばしば指摘されている。意識的、無意識的に喚起された怒りを抑制することで、主観的には怒りはおさまったように感じていても、俗にストレスと表現される形で、心理的、身体的に怒りの抑制の影響が比較的長期にわたり持続することは十分に考えられる。このストレスすら感じなくなった頃に、リバウンド効果として怒り経験の想起が生じているのかもしれない。このように考えると怒りを喚起された出来事に対してどのように対処するのかも、その出来事の想起に重要な影響を与えると考えられる。これまで怒りに対してどのような対処を行ったかによる影響は、木野<sup>22)</sup>を始め、精神的健康との関連について議論されることが多かった。各対処方法と精神的健康との関連に対する理解を深めるためには、それぞれの対処方法が精神的健康へ影響を及ぼすまでのプロセスについても今後詳細に検討していく必要があるだろう。

#### 4・3 今後の展望

本研究においても、怒り経験の想起が日常的に確認された。繰り返される怒り経験の想起について、渡辺・小玉<sup>23)</sup>はしばしば心身に負荷をかけ、健康へも害をなすと指摘している。今後は、怒り経験の想起が起こる機序を明らかにし、適切に対処する方法について検討していく必要があるだろう。

そのために、本研究では、怒りそのものや怒りを喚起した出来事の特徴に焦点をあてて、怒りの想起されやすさについて検討を行った。他方、Trapnell & Campbell<sup>24)</sup>に代表されるように、怒りの想起されやすさについては個人特性の影響も大きい。これまでにも完全主義や自己愛傾向、ポジティブな信念など多くの個人特性との関連が確認されている。本研究においても、日常的に怒りを感じやすい人ほど、より頻繁に怒り経験を想起していることが確認された。これは、ネガティブな反すう傾向と特性怒りとの間に有意な正の相関関係を確認している荒井・湯川<sup>25)</sup>やWilkowski & Robinson<sup>26)</sup>の知見とも一致

する。以上をふまえると、このような個人差についても今後あわせて十分に検討していく必要があるだろう。

また、本研究で得られた結果は、日常生活における怒り経験について調査した大淵・小倉<sup>3)</sup>の結果と符合する部分も確かにある。例えば、怒りの対象として、自分や家族、その後友人や仲間が続く傾向が確認されたが、大淵・小倉<sup>3)</sup>でも、家族、友人、知人などより親しい人々が対象になりやすいことを確認している。他方、大淵・小倉<sup>3)</sup>によれば怒りは、日本において成人の約8割が1週間に1回以上経験しているとされており、この知見を引用し怒りを日常もつともよく経験される感情の1つとする研究は少なくない。しかし、本研究では1週間に数回以上怒りを経験しているのは全体の4割程度にとどまっている。また対象も直接自分とは関係のない第三者から迷惑行為を受けた場合が、頻度に関係なく多く確認された。この点も全くの初対面の相手が怒りの対象となることは少ないとする大淵・小倉<sup>3)</sup>とは矛盾する。これらの矛盾については、現代の抱える怒りに関する諸問題を少なからず反映していると考えられる。現代においては、怒りを上手く伝えることができず「キレル」若者や、周囲の人たちに気に入られようとするあまりに、怒りを抑圧しつづけ、そもそも怒りを怒りとして感じ取ることができなくなってしまった「怒り恐怖症」など、怒りに関する問題も多岐にわたっている。また国際化も進み、それぞれが独自の文化をもち、様々な「怒り」が混在している。今後は「怒り」の違いについても検討を進め、適切な対処を考える場合には、対処しようとする「怒り」についての十分な理解を前提とする必要もあるだろう。

#### 5. 結論

本研究では、怒り経験の想起は日常的に経験されることが示された。ただし、全ての怒りが想起されるわけではない。また、想起の頻度もそれほど多くはない。しかし、同時に想起頻度に関係なく、怒り経験の想起は怒りの再体験を伴い、怒りの維持に関連していることも示唆された。また、怒り経験の想起のされやすさには、怒りの強さや怒りを感じた状況の未解決感が影響していることが示された。おそらくその背景には、怒りによる高い覚醒が怒り経験の記憶を促進すること、強い未解決感を伴って記憶されることで想起されやすくなることに関係していると考えられる。

#### 6. 引用文献

- 1) 戸田正直: 感情一人を動かしている適応プログラム一, 東京大学出版会, 1992.
- 2) Averill, J.R.: Anger and aggression: An essay on emotion, New York: Springer-Verlag, 1982.

- 3) 大淵憲一, 小倉左知男: 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, 1984.
- 4) 手塚洋介, 敦賀麻理子, 村瀬裕子, 鈴木直人: 認知的評価がネガティブ感情体験と心臓血管反応の持続に及ぼす影響, 心理学研究, 78, 42-50, 2007.
- 5) 遠藤 寛子, 湯川 進太郎: 怒りの維持過程—認知および行動の媒介的役割—, 心理学研究, 2, 505-513, 2012.
- 6) Ray, R.D., Wilhelm, F.H., & Gross, J.J.: All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 133-145, 2008.
- 7) Zillman, D.: Excitation transfer in communication-mediated aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 419-434, 1971.
- 8) 遠藤寛子, 湯川進太郎: 怒りの維持過程における思考の未統合感に影響を及ぼす諸要因の検討, 心理学研究, 84, 458-467, 2013.
- 9) Davidson, K., Shwartz, A.R., Sheffield, R.S., Mccord, R.S., Lepore, S.J., & Gerin, W.: Expressive writing and blood pressure. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*, Washington, DC: American Psychological Association, pp. 17-30, 2002.
- 10) Sukhodolsky, D.G., Golub, A., & Cromwell, E.N.: Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700, 2001.
- 11) 八田武俊, 大淵憲一, 八田純子: 日本語版怒り反すう尺度作成の試み, 応用心理学研究, 38, 231-238, 2013.
- 12) Clark, D.A.: *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*, Guilford Press, 2005.
- 13) 齋藤路子, 沢崎達夫, 今野裕之: 自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討—抑うつ, ネガティブな反すうを媒介として, パーソナリティ研究, 17, 60-71, 2008.
- 14) Bradley, M.M., Greenwald, M.K., Petry, M.C., & Lang, P.J.: Remembering pictures: Pleasure and arousal in memory, *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 18, 379-390, 1992.
- 15) Ochsner, K. N.: Are affective events richly recollected or simply familiar? The experience and process of recognizing feelings past. *Journal of Experimental Psychology: General*, 129, 242-261, 2000.
- 16) 多田美香里: 過去経験の日常的想起における気分の影響. *感情心理学研究*, 5, 61-69, 1998.
- 17) Bushman, B. J.: Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724-731, 2002.
- 18) Zeigarnik, B.: On finished and unfinished tasks. A source book of Gestalt psychology, 1, 1-15, 1938.
- 19) Higgins, E.T.: Knowledge activation: Accessibility, applicability, and salience. *Social psychology: Handbook of basic principles*, New York, NY, US: Guilford Press, pp. 133-168, 1996.
- 20) 木村晴: 思考抑制の影響とメンタルコントロール方略, *教育心理学研究*, 46, 584-596, 2003.
- 21) Argyle, M., Henderson, M., Bond, M., Iizuka, Y., & Contarello, A.: Cross-cultural variations in relationship rules, *International Journal of Psychology*, 21, 287-315, 1986.
- 22) 木野和代: 怒り反応傾向と精神的健康および個人内要因との関連, 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*, 51, 197-205, 2004.
- 23) 渡辺俊太郎, 小玉正博: 怒り感情の喚起・持続傾向の測定—新しい怒り尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—, *健康心理学研究*, 14, 32-39, 2001.
- 24) Trapnell, P.D., & Campbell, J.D.: Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection, *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304, 1999.
- 25) 荒井崇史・湯川進太郎: 言語化による怒りの制御, *カウンセリング研究*, 39, 1-10, 2006.
- 26) Wilkowski, B. M. & Robinson, M. D.: The anatomy of anger: an integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression, *Journal of Personality*, 78, 9-38, 2010.

(受理 平成 29 年 3 月 10 日)