

## 怒りの鎮静に及ぼす対処方略の影響

目久田純一・越中康治・滝下雅子・江村理奈・新見直子・前田健一

Effects of anger-coping strategies on anger-calming

Junichi Mekuta, Koji Etchu, Masako Takishita, Rina Emura, Naoko Niimi, and Kenichi Maeda

大学生を対象に、怒りの鎮静に効果的であると考えられている7つの対処方略が、実際に効果的であるか否かを検討した。パス解析の結果から、経験直後の怒り強度の影響を受けて生起する対処方略（攻撃行動・社会的共有・物への転嫁・原因究明・気分転換）が怒りの鎮静に対して有意な影響を及ぼさないのに対して、経験直後の怒り強度の影響を受けない対処方略（忘却・合理化）は怒りの鎮静に有意な影響を及ぼすことが示された。さらに、忘却は怒りの鎮静を妨害する対処方略であるのに対して、合理化は怒りの鎮静を促進する対処方略であることが明らかとなった。

キーワード：対処方略、怒りの鎮静

### 問題と目的

日常生活において人は怒りを鎮静させるために様々な対処方略を使用する。そのような方略には、怒りの鎮静に効果的なものもあれば、効果的でないものもある。怒りの鎮静に効果的な対処方略として、呼吸法やリラクゼーション法といった情動的活性状態を低減させるための方略が知られている（e.g., 井澤・依田・児玉, 2002）。また、Novaco (1975) は、情動的活性状態の低減に加えて、論理情動療法の知見から怒りの出来事に対する考え方を変えるといった認知的変容の重要性を指摘した。近年では、情動的活性状態と認知的変容を組み合わせた介入が挑発場面において喚起される怒りの軽減に有効であることが報告されている（e.g., Deffenbacher, Lynch, Oetting, Kemper, 1996）。以上の知見を参考にすると、怒りの鎮静に効果的な対処方略とは、怒りにより掻き立てられる衝動性を抑えた上で、怒りの出来事に対して自分にとって納得のいく解釈をすることであると考えられる。

これに対して、怒りの鎮静に効果的でない対処方略として、反芻的な思考が考えられる。Rusting & Nolen-Hoeksema (1998) は、反芻的思考とディストラクションが怒り気分及ぼす影響を実験的に検討している。反芻的思考とは、個人の注意をネガティブな気分、その気分の原因や結果、そしてその気分に関連する自己評価に焦点を当てる思考である。ディストラクションとは、ネガティブな気分やその結果から注意を逸らし、楽しい刺激またはニュートラルな刺激に注意を焦点化することである。彼らは、仮想怒り喚起場면을提示して実験対象者を怒り気分状態に誘導し、実験対象

者の怒り気分を測定した。その後、反芻課題群には怒り気分焦點を当てるような課題（何故その人はあなたをそのような方法で扱うのか？といったことを考えるなど）を、ディストラクション課題群には怒り気分とは無関係な課題（公共郵便局のレイアウトについて考えるなど）を数分間行わせ、最後に再び怒り気分を測定した。課題前の怒り気分の値と課題後の怒り気分の値を比較した結果、反芻課題群では課題後の値の方が課題前の値よりも有意に高かったのに対して、ディストラクション課題群では有意差は無かった。この結果から、怒りと無関係な思考を行うことは、怒り気分や敵意を増加させないのに対して、怒りが喚起された出来事や怒りに関連した思考を行うことは怒り気分や敵意を増加させると考えられる。

以上のことから、怒りの対処方略には効果的なものと効果的でないものがあることがわかる。人は、日常場面において怒りが喚起された際に多様な対処方略を使用すると考えられるが、必ずしも効果的な対処方略を選択するとは限らない。大学生が怒りを鎮静させる上で効果的であると考えている対処方略として、7つの対処方略（攻撃行動、社会的共有、原因究明、物への転嫁、気分転換、忘却、合理化）が挙げられている（湯川・日比野，2003）。これら7つの対処方略がどのような心理変数の影響を受けて生起するののかということについては実証的に検討されている（湯川・日比野，2003）。しかし、これらの対処方略が怒りを鎮静させるのに効果的であるか否かということについては明らかにされていない。怒りを鎮静させるのに効果的であるか否かを検討するためには、過去に経験した怒りの出来事に対して使用した対処方略が、現在思い出した時の怒り強度に及ぼす影響パターンを明らかにする必要がある。

以上のことを踏まえて、本研究では過去の怒り強度とその怒りに対する7つの対処方略が現在思い出した時の怒り強度に及ぼす影響を検討することによって、怒りの鎮静に効果的な対処方略を明らかにすることを目的とする。怒りにまかせた衝動的な行動は、怒りを鎮静させる上で効果的ではないという知見（辛，2004）から、経験直後の怒り強度の影響を受けて生起する対処方略は、現在思い出した時の怒り強度を軽減しないと予想される。また、怒りに対する反芻的な思考を伴う対処方略は、現在思い出した時の怒り強度を高めると予想される。それに対して、経験直後の怒り強度の影響を受けず、また怒りに対する反芻的な思考を伴わない対処方略は、現在思い出した時の怒り強度を低めることが予想される。

また、本研究では個人内変数として性差を取り上げる。女性は男性よりも社会的共有を行う傾向があること（湯川・日比野，2003）や、女性は男性よりも怒り気分誘導された際に、怒り気分焦點を当てた思考を積極的に選択する傾向があること（Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998）から、性差は怒りの対処方略に重要な影響を及ぼすと考えられる。性差は直接的に怒りの鎮静に影響を及ぼすことは無いとしても、対処方略を媒介して現在思い出した時の怒り強度に影響を及ぼすことが予想される。

## 方法

**調査対象者** 大学生237名（男性95名、女性142名）を調査対象とした。回答に1つでも不備のある者と調査内容の②で怒りを感じる出来事が無かったと回答した者を分析から除外した結果、最終

的な分析対象者は170名（男性68名，女性102名）であった。

**調査実施時期と手続き** 調査は2005年1月と2005年5月に，講義時間を利用して実施された。所要時間は約15分であった。

**調査内容** 以下の①から⑤までの質問を含む小冊子を作成した。質問内容の提示順序は調査対象者全てに対して①，②，③，④，⑤の順序に統一された。

①**性別** 調査対象者の性別を尋ねた。予め「男性・女性」という選択肢を提示し，各調査対象者自身に当てはまる性別を○で囲むよう求めた。

②**怒りの出来事** 調査を実施した日から数えて1ヶ月程度前に同性の友人に対して怒りを感じる出来事があったかを尋ねた。そのような出来事があった場合には，その出来事を1つ想起させ，その内容を，固有名詞を除き，できるだけ詳しく記述させた。そのような出来事が無かった，もしくは思い出せない場合には，以下の③から⑤の質問には無回答で提出させた。

③**経験直後の怒り強度** ②で記述させた出来事を経験した直後に，どれくらい強い怒りを感じたかを5段階で自己評定させた（1：全く怒りを感じなかった，2：あまり怒りを感じなかった，3：比較的怒りを感じた，4：強い怒りを感じた，5：非常に強い怒りを感じた）。

④**現在思い出した時の怒り強度** ②で記述させた出来事を現在思い出した時に，どれくらい強い怒りを感じるかを5段階で自己評定させた（1：全く怒りを感じない，2：あまり怒りを感じない，3：比較的怒りを感じる，4：強い怒りを感じる，5：非常に強い怒りを感じる）。

⑤**対処方略** 湯川・日比野（2003）を参考にして，怒りを鎮めるための対処方略を9項目設定した（Table 1）。各項目について，②の出来事に関連して各項目の対処方略を実際に行った程度を5段

Table 1  
怒り強度と対処方略の平均値及び標準偏差

|                             | M    | SD   |
|-----------------------------|------|------|
| <b>怒り強度</b>                 |      |      |
| 経験直後の怒り強度                   | 2.81 | 1.30 |
| 現在思い出した時の怒り強度               | 2.55 | 1.10 |
| <b>対処方略</b>                 |      |      |
| 攻撃行動                        |      |      |
| ・ その友人に向かって悪口を言った。          | 1.38 | 0.72 |
| ・ その友人に仕返しをした。              |      |      |
| ・ 誰か他の人に八つ当たりをした。           |      |      |
| 社会的共有                       | 2.53 | 1.28 |
| ・ 誰か他の人に話を聞いてもらった。          |      |      |
| 物への転嫁                       | 1.38 | 0.92 |
| ・ 物に八つ当たりをした。               |      |      |
| 原因究明                        | 2.47 | 1.32 |
| ・ なぜそのようなことが起こったのかということ考えた。 |      |      |
| 気分転換                        | 2.61 | 1.37 |
| ・ 何か他のことをして気をまぎらわせた。        |      |      |
| 忘却                          | 2.03 | 1.25 |
| ・ そのことを忘れるように努めた。           |      |      |
| 合理化                         | 1.89 | 1.21 |
| ・ その出来事を自分にとって都合のいいように解釈した。 |      |      |

(注) 攻撃行動は3つの項目の得点を足し，項目数で除算した得点を平均値とした。

階で自己評定させた（1：全くしなかった，2：ほんの少しだけした，3：何度かした，4：結構した，5：何度も何度もした）。

本研究において，対処方略の多くは単一の項目で測定された。日比野・湯川（2004）は，これらの対処方略は本来，複数の項目から構成される複合的概念として測定されるべきであることを認めた上で，これらの対処方略を実際に行った程度といった具体的な事実に焦点を当てる場合には，単一の項目で測定すべきであると述べている。本研究も対処方略を実際に行った程度といった具体的な事実に焦点を当てることから，対処方略の多くは単一の項目で測定された。

## 結果

### 基本的検討

怒りの出来事に関する自由記述回答に基づいて，怒りの出来事を分類した。まず第1著者が1人で分類を行った。その結果，怒りの出来事は4カテゴリーに分類された。各カテゴリーに割り当てられた回答内容に基づき，各カテゴリーを以下のように命名した。すなわち，身勝手な行為（49名：28.82%），迷惑行為（31名：18.24%），非道徳的行為（22名：12.94%），攻撃的行為（19名：11.18%）であった（合計121名：71.18%，その他49名：28.82%）。次に，第2著者と第3著者がそれぞれ個別に，各自由記述回答を4カテゴリーの中のいずれか1つに分類した。その結果，3者の一致率は，身勝手な行為が80.00%，迷惑行為が92.11%，非道徳的行為が73.33%，攻撃的行為が79.55%であった（全体的一致率80.21%）。一致しなかった回答は，第1著者，第2著者，そして第3著者の3人で協議を行い，それぞれ4カテゴリーのいずれか1つに分類された。

各カテゴリーを構成する男女比率に偏りが無いことを確認するために， $\chi^2$  検定を行った。その結果， $\chi^2(3, N=121) = 4.35, p > .10$  であり，各カテゴリー内の男女の人数比率に偏りは無いことが示された。以上の結果から，身勝手な行為，迷惑行為，非道徳的行為，攻撃的行為の4つが男女に共通する主要な怒りの出来事であると言える。

さらに，4カテゴリーにその他にも加えた5カテゴリー間で，経験直後の怒り強度，現在思い出した時の怒り強度，そして対処方略の程度の差を確認するために，カテゴリーを独立変数とする一元配置の分散分析を行った。その結果，いずれの変数においてもカテゴリー間で有意差は認められなかった（Table 2 参照）。そこで，以下の分析では全ての出来事を一括して扱い，現在思い出した時

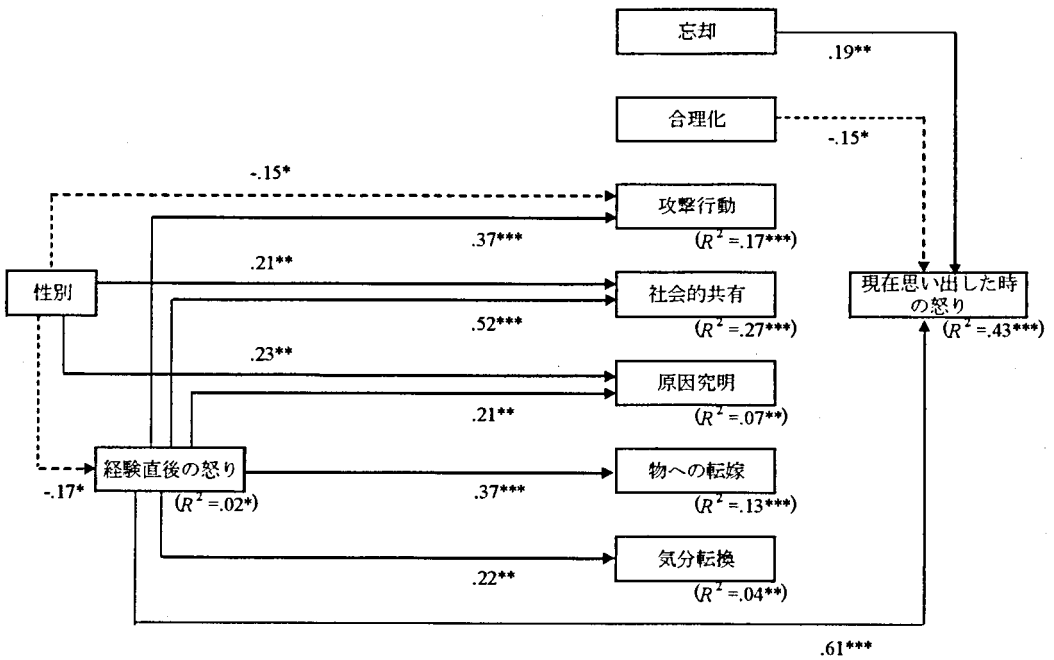
Table 2  
経験直後の怒り強度，現在思い出した時の怒り強度及び対処方略に関する各カテゴリーの平均値（標準偏差）

|               | 身勝手な行為<br>n = 49 | 迷惑行為<br>n = 31 | 非道徳的行為<br>n = 22 | 攻撃的行為<br>n = 19 | その他<br>n = 49 |
|---------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|
| 経験直後の怒り強度     | 2.73 (1.32)      | 2.68 (1.25)    | 2.86 (1.36)      | 3.16 (1.12)     | 2.80 (1.37)   |
| 現在思い出した時の怒り強度 | 2.31 (1.05)      | 2.61 (1.05)    | 3.05 (0.95)      | 2.47 (1.35)     | 2.57 (1.10)   |
| 攻撃行動          | 1.22 (0.52)      | 1.49 (0.87)    | 1.50 (0.91)      | 1.35 (0.36)     | 1.44 (0.79)   |
| 社会的共有         | 2.29 (1.21)      | 2.39 (1.36)    | 2.73 (1.24)      | 2.53 (1.35)     | 2.78 (1.30)   |
| 物への転嫁         | 1.14 (0.50)      | 1.35 (0.92)    | 1.50 (1.06)      | 1.42 (0.96)     | 1.55 (1.12)   |
| 原因究明          | 2.69 (1.29)      | 2.23 (1.52)    | 2.23 (1.07)      | 2.00 (1.25)     | 2.69 (1.29)   |
| 気分転換          | 2.53 (1.28)      | 2.58 (1.57)    | 2.82 (1.33)      | 2.42 (1.39)     | 2.67 (1.39)   |
| 忘却            | 2.06 (1.27)      | 2.16 (1.37)    | 1.86 (1.25)      | 2.11 (1.20)     | 1.96 (1.22)   |
| 合理化           | 1.92 (1.10)      | 1.94 (1.34)    | 1.59 (1.10)      | 1.74 (1.05)     | 2.02 (1.36)   |

の怒り強度に及ぼす性別、経験直後の怒り強度、そして対処方略の影響について検討した。

### パス解析結果

「性別 → 経験直後の怒り強度 → 対処方略の程度 → 現在思い出した時の怒り強度」の因果モデルを想定し、パス解析を行った。パス解析結果を Figure 1 に示す。分析の結果、7つの対処方略のうち、攻撃行動、社会的共有、原因究明、物への転嫁、気分転換が経験直後の怒り強度による影響を受けていた。これらの対処方略は、いずれも現在思い出した時の怒り強度に有意な影響を及ぼさなかった。反対に、忘却と合理化は経験直後の怒り強度による影響を受けていないが、現在思い出した時の怒り強度には、忘却が有意な正の影響を、合理化が有意な負の影響を及ぼしていた。また、性別については男性を1、女性を2として数値化しパス解析に投入した。分析の結果、性別は経験直後の怒り強度、攻撃行動に対して有意な負の影響を及ぼし、社会的共有、原因究明に対して有意な正の影響を及ぼしており、怒り経験や対処方略の一部における性差が示唆された。



(注1) 図中には有意な標準偏回帰係数、及び重相関係数(調整済み)のみを示した。  
 (注2) 性別は男性を1、女性を2として数値化された。  
 (注3)  $***p < .001$ ,  $**p < .01$ ,  $*p < .05$ 。

Figure 1 パス解析結果

### 考察

本研究の主な目的は、喚起された怒りに対する対処方略が現在思い出した時の怒り強度に及ぼす影響について検討することであった。そこで、本研究では「性別 → 経験直後の怒り強度 → 対処

方略の程度 → 現在思い出した時の怒り強度」の因果モデルを想定し、パス解析を行った。以下、経験直後の怒り強度と対処方略及び現在思い出した時の怒り強度の関係について考察し、その後対処方略や怒り経験における性差について考察する。

経験直後の怒り強度は、多くの対処方略に有意な影響を及ぼしていた。すなわち、経験直後の怒り強度は攻撃行動、社会的共有、原因究明、物への転嫁、気分転換の5つの対処方略に対して有意な正の影響を及ぼしていた。このことから、これら5つの対処方略は経験直後の怒り強度に依存した対処方略であると考えられる。一方、忘却と合理化は経験直後の怒り強度による有意な影響を受けていなかったことから、忘却と合理化は経験直後の怒りに依存しない対処方略であると考えられる。これらの相違から、怒りの対処方略には、喚起される怒りに依存した対処方略と依存しない対処方略の2つのタイプがあることが示唆される。また、喚起される怒りに依存した対処方略は、現在思い出した時の怒り強度に有意な影響を及ぼさないが、喚起される怒りに依存しない対処方略は現在思い出した時の怒り強度に有意な影響を及ぼしていた。言い換えると、喚起される怒りに依存した対処方略は怒りの鎮静と関連しないのに対して、喚起される怒りに依存しない対処方略は怒りの鎮静と関連することが示唆された。Novaco (1975)によれば、喚起された怒りに由来する衝動的な行動は怒りの鎮静を妨害する。怒りの鎮静を促すためには喚起された怒りとは無関係な思考（例えば、気晴らし）を行うことにより、先ず怒りの思考を遮断することが重要である。喚起される怒りに依存した対処方略は、怒りによって駆り立てられる衝動的な行動であり、怒りの思考を遮断するのに有効ではないと考えられる。このような理由から、喚起される怒りに依存した本研究の5つの対処方略は、いずれも怒りを軽減する影響力を示さなかったものと思われる。

本研究では、喚起される怒りに依存しない対処方略は怒りの鎮静に影響することが示された。しかし、忘却は現在思い出した時の怒り強度に正の影響を及ぼすのに対して、合理化は現在思い出した時の怒り強度に負の影響を及ぼしていた。すなわち、喚起される怒りに依存しない対処方略にも、怒りの鎮静を抑制するものと促進するものの2種類あることが示された。本研究における忘却の測定項目は「その出来事を忘れるように努めた」であった。怒りの出来事を意識的に忘れようとする行動は、他の事に注意を向けようとする一方で、かえって怒りの出来事を意識する状態をたびたび引き起こす可能性があると考えられる。喚起された怒りに焦点を当てる反芻的な思考は、怒り気分を強める（e.g., Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998）ことを考慮すると、意識的に忘れようとする対処方略はかえって現在思い出した時の怒りを強めると推察される。それに対して、合理化の測定項目は「自分にとって都合のいいように解釈した」であった。自分にとって都合のよい解釈を行う合理化は、怒りの出来事に対して自分なりに一応の決着をつけ、怒りの思考を遮断するのに役立つと考えられる。この解釈はNovaco (1975)の主張とも一致する。合理化が怒りの鎮静に効果的な対処方略であると言えよう。

ところで、経験直後の怒り強度は、5つの意図的な対処方略に対してだけでなく、現在思い出した時の怒り強度に対しても有意な正の影響を及ぼしていた。しかも、その標準偏回帰係数の値は高かった。経験直後の怒りに依存した5つの対処方略は、現在思い出した時の怒り強度に有意な影響を及ぼさなかったことを併せて考えると、挑発事態に遭遇した際に強い怒りを喚起しないようにす

ることが怒りの鎮静においても重要であると思われる。

ここまですとまとめると、怒りの鎮静には強い怒りを喚起しないようにすることが重要である。もし強い怒りが喚起された場合には、先ず衝動的に行動することを抑制した上で、怒りの出来事に対して自分なりに一応の認知的な決着をつけることが望ましい怒りの対処方略であるといえる。この点から、認知的リラクゼーション・コーピングスキル (Cognitive-relaxation coping skills: CRCS) をはじめとする情動的活性状態と認知的変容の2側面に焦点を当てた実践的取り組みは適切であると思われる。

次に、対処方略における性差について考察する。本研究では、男性を1、女性を2として数値化した上で、性別をダミー変数としてパス解析に投入した。分析の結果、攻撃行動、社会的共有、原因究明の3つの対処方略に対して性別の有意な影響が認められた。すなわち、攻撃行動は男性に多く見られ、社会的共有と原因究明は女性に多く見られる対処方略であることが示された。女性の方が男性よりも怒りを攻撃的に対処することは少なく、ソーシャルサポートを活用して怒りの鎮静を試みるのかもしれない。

原因究明において性差が示されたことは、Rusting & Nolen-Hoeksema (1998) の結果と類似している。Rusting & Nolen-Hoeksema (1998) は、実験対象者を怒り気分状態に誘導した後に、自分の怒り気分に関心を当てる課題 (反芻課題) と怒り気分とは関係の無い課題 (ディストラクション課題) を実験対象者に選択させた。その結果、女性は男性よりも反芻課題を選択するという傾向が示された。この結果は、怒り気分状態において怒りに関連した出来事について考えることが女性に多いことを示唆している。Table 1 から分かるように、本研究の原因究明とは、合理的な思考であると同時に、自分の怒りと関連した出来事に焦点を当てた思考であるとも考えられる。このように考えると、本研究の結果は、女性が男性よりも自分自身の怒り気分に関連した出来事について考える傾向にあることを再確認するものと言える。

性別は現在思い出した時の怒り強度に対して有意な影響を及ぼさなかったが、経験直後の怒り強度には、重相関係数は低いが、有意な影響を及ぼしていた。つまり、性別は経験直後の怒り強度を媒介して現在思い出した時の怒り強度に影響を及ぼしていた。このことから、男性は女性よりも経験直後に喚起される怒りが強いために、怒りの鎮静が困難であると解釈できるかもしれない。

最後に、本研究の方法論的な限界と課題について述べる。本研究では調査対象者に1ヶ月程度前に経験した怒りの出来事について想起させ、各対処方略を行った程度を自己評定させた。しかし、各対処方略が経験直後から現在までのどの時期に行われたのかということについては質問していない。すなわち、対処方略が経験直後に行われたのか、もしくは経験してからしばらく経って行われたのかということが不明である。今後の研究では、どのような対処方略をどの程度行ったかという量的側面に、いつ行ったのかといった時間的側面も加えて検討していく必要があるだろう。

## 引用文献

Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Kemper, C. C. 1996 Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 149-157.

- 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.
- 井澤修平・依田麻子・児玉昌久 2002 誘発された怒りに対する呼吸法の効果 健康心理学研究, 15, 21-28.
- Novaco, R. W. 1975 *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, Massachusetts: D. C. Heath and Company.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. 1998 Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- 辛淑玉 2004 怒りの方法 岩波書店.
- 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.