

『感動』体験の効果について¹⁾

——人が変化するメカニズム——

Effects of experiences accompanied by

“kandoh (the state of being emotionally moved)”:

Mechanisms for a change of important aspects in individuals

戸 梶 亜紀彦
Akihiko Tokaji

要 約

人間は、さまざまな経験をとおして成長・発達していく。そして、個々の体験から、何らかの影響を受け続ける。特に、強烈な情動を伴った出来事の影響は強いと考えられる。そこで本研究は、「自分の何かを変えた感動的な出来事」について調査を行い、感動の効果に関するメカニズムについて詳細な検討を行った。その結果、感動には大きく分けて、動機づけに関連した効果、認知的枠組みの更新に関連した効果、他者志向・対人受容に関連した効果という3つの効果のあることが示された。また、感動体験は、単に個人の何かを変化させる契機となるだけでなく、出来事に対する総合的な評価を背景とした外的事実の成立の瞬間と、心身の感覚および認知的作用の相乗効果とが重奏的に作用して、個人の何かを変化させた出来事をより印象的な事象として記憶の貯蔵庫に精緻化して各効果を増強し、持続させる役割を果たし、さらに、個々人の問題意識に関連するような潜在的および顕在的目標行動を始発させる契機となっているという可能性が示唆された。これらの結果に基づいて、感動的体験の応用可能性について論じられる。

キーワード：感動体験，人間的成長，動機づけ，認知的枠組みの更新，他者志向・対人受容

はじめに

我々は、成長・発達するとともに活動範囲を拡大させ、それに伴ってさまざまな事象に遭遇し、多様な経験をする。そして、個々の体験からいろいろなことが学習され、それらがそれ以降の我々の行動や意思決定に何らかの影響を及ぼすことになる。例えば、感動するような出来事や衝撃を受けるような出来事によって、良くも悪くも、それまでの考え方や価値観、行動が一変してしまうということはその顕著な例であろう。このように、ある体験をとおして人が何らかの影響を被り、その人自身の何かを変えてしまうということは日常的に起こりうることである。このようなプロセスは、影響の大小にかかわらず、一生の間繰り返さ

れていくと考えられるが、特に思春期や青年期においてなされる体験は、ときとしてその個人の人生において重要な転換点になることもある。そのような体験をしている最中に、人間は遭遇した出来事を処理すべく複雑な認知プロセスを働かせていると考えられるが、そこで人間は一体どのようなことを感じ、そして、結果としてどのようなことが体験されているのであろうか。その時点まで保持されていた考え方や価値観が、どのようにして異なったものに変容するのであろうか。本論文では、そのような変化のプロセスに関して着目する。

ところで、人間に何らかの明確な変化を起こさせるような体験は、通常、強い情動喚起を伴った出来事であると考えられる。すなわち、強烈な情動を伴う出来事であるため、その体験の鮮明な印象が長期に渡って脳裏に焼きつけられ、場合によっ

1) 本論文の一部は、日本心理学会第67回大会(2003)において発表された。

ては一生記憶されて、個人の思考や認知、行動に影響を及ぼし続けることもある。このとき、強い肯定的情動を伴うような体験であれば、体験そのものが快の次元に属することであるため、Frijda (1987) や Schwarz (1990) が主張しているように、個人にとって危険を示す徴候が存在しないことから細部については忘却されるかもしれないが、良い思い出として中心的事項は一樣に記憶されているであろう。しかしながら、地下鉄サリン事件や阪神大震災のように強い否定的情動を伴うような体験であると、両者が主張するように次には同様の出来事を回避すべく些細なことまで鮮明に記憶され、トラウマ (心的外傷体験) としていつまでもイメージが消えないこともあれば、反対に、極度の不快さ故に防衛機制が働いてその出来事が抑圧され、一時的な記憶喪失のように表面的には忘却されてしまっているようになる場合もある。

このような人生における変化をもたらす出来事に関しては、現場からのニーズもあることから、ほとんどが臨床的アプローチをベースとして行われている。臨床的研究では、もっぱら、虐待やいじめ、犯罪、災害などの特筆すべき否定的体験によって陥った何らかの不応症候を改善することを目的とした検討に終始している。一方、人生における出来事とおして生起するパーソナリティ変化に関する研究もいくつか散見されるが、死刑囚と無期囚を対象とした拘禁反応の影響に関する研究 (小木, 1974) や、自閉症児をもつ母親の自己像に関する研究 (鈴木, 1985) といったように特殊な事例を扱ったものが多い。このように、人生における変化をもたらす事象に関する研究では、不応症候を起していない一般の人々を対象とした検討、あるいは、ある程度人々に共通する生活上の出来事を対象とした検討はほとんどなされていない。

このような人生における変化をもたらす出来事に関して検討した研究のうち、Miller & C'de Baca (2001) は特に著しい変化を体験した人々を抽出し、パーソナリティの劇的変化 (quantum change) について面接や性格検査を用いて検討を行い、変化の契機となる出来事には心理療法・カウンセリング、研修会への参加、病気による長期入院などがあることを見出している。さらに、

これらの変化の特徴としては、さまざまな側面で肯定的変化がみられ、価値観において非常に大きな変化があることから、彼らはこの研究で扱った劇的変化を回心体験に近いものと捉えている。

また、津田・戸梶 (2001)、戸梶・津田 (2001) は、過去経験と性格形成との関連について検討を行っている。これら2つの研究では、それぞれネガティブ事象とポジティブ事象に関して検討がなされており、いずれの事象も時期としては小学校・中学校・高校の頃が多く、テーマに関して前者では多い順に「理不尽 (納得のいかなかった体験)」「孤立・孤独 (精神的・物理的な隔離という体験)」「死別 (身近な存在の死という体験)」「叱責 (誰かに怒られた体験)」「失敗 (何かに挑戦して失敗したという体験)」「離別 (関係の崩壊という体験)」であり、一方、後者では多い順に「達成 (何かをやり遂げたという体験)」「承認 (何らかの社会的評価を得たという体験)」「思いやり (他者から温かい心遣いを受けたという体験)」「関係形成 (新たな関係を築けたという体験)」「発見 (さまざまな事象との出会いをとおして何かを見出したという体験)」「信頼関係 (他者との親密な関係を形成したという体験)」であった。変容の方向性に関しては、ネガティブ事象では約半数が社会との関わりをもたないような非社会性方向への変化であったのに対し、ポジティブ事象では半数以上が社会との関わりをもとうとする社会性方向への変化で、さらに3分の1弱が人間的成長を示す自己内部の変化であった。しかしながら、内容的には必ずしも性格の変化や形成といえるものではなく、行動傾向や考え方など多様なものが含まれていた。このように、回答する側としては性格形成と問われても、それだけを抽出することは困難であり、雑多な事象が含まれてしまうことがわかれる。

これらの研究は、一般の人々を対象として一般的出来事に関する研究ではあるものの、その際にどのような変化が生起しているのかというプロセスに関する検討までは行われていない。また、体験として挙げられた出来事に対する評価が、当時と現在とでは変化することがあるという点についても考慮がなされてはいなかった。

これに対して、戸梶 (2003a) は上記の問題点を考慮し、自分の何かを変えた出来事について、

大学生120名を対象に上記の研究よりも詳細な検討を行っている。この研究では、変化した事象を限定せずに「自分の何かを変えた劇的な出来事」をテーマとし、①出来事に遭遇した時期、②出来事の内容、③当時の出来事に対する情動的評価、④現在での当該出来事に対する情動的評価、⑤出来事をおして変化した事象、という5項目について尋ね、分析を行っている。その結果、出来事の時期に関しては、最近の出来事を記述したものが多く、高校時代から大学生までの間に経験されたものが全体の70.8%を占めていた。この結果に関しては、最近の出来事の方が想起されやすいということと、青年期という時期に自分の何かを変えるような出来事に遭遇しやすいのではないかと考察されている。

次に、出来事の内容について、テーマに基づいて分類したところ、多い順に「新たな経験」「発見」「出会い」「環境変化」「継続・達成」となることが見出された。特に、「新たな経験」は全体の47.5%と最も多い変化の契機となる出来事として回答されていた。これらを見ると、「新たな経験を通して」「何かを発見して」「誰かの影響を受けて」「環境変化によって従来と視点が変わって」「何かを継続し、達成して」というように、それまでに気づけなかった、もしくは、見えていなかった事実、価値、意義、考え方等を知った、理解したとすることに集約されると考えられる。すなわち、ここではさまざまな経験をとおして、津田・戸梶(2001)、戸梶・津田(2001)の研究結果と同様に、新たな行動傾向の形成、社会性の獲得、新しい考え方や価値観の理解といった個人的および社会的両側面における人間的成長を遂げていることが示唆されている。このような人間的成長につながる出来事は、心身における一定の発達を遂げた後の学習の機会であると考えられるが、そのことは、性格形成を扱った津田・戸梶(2001)、戸梶・津田(2001)の研究で示された体験時期より遅いことにも反映されている。

また、当時と現在では、該当する出来事の感じ方がどのように変化しているのかについて検討した結果、否定的評価から肯定的評価への変化が56名(46.7%)と最も多く、当時も現在も肯定的評価が変化しない出来事、否定的評価から中性的評価へ変化した出来事がともに30名(25.0%)であっ

た。なお、当時において中性的な出来事は1つもなく、さらに、個々の出来事の記述には強い情動を伴っていたことが明記されていたことから、やはり個人の何かが変わるような出来事ということに関しては、情動が伴う場合に限定されることが示唆された。概して、「(当時は辛かったが)今では良かった」「(当時は辛かったが)今では当然のことであった」と思えることが多く、時間経過に伴って出来事を客観視することが可能となり、その時点での即時的な判断ではなく、出来事に関して長い目で見た場合の自身にとっての意義が明確化されていくというプロセスを経ていると考えられる。

最後に、結果として何が変化したのかについては、考え方が変化した者が約40%、新たな価値や意義に気づいた者が30%弱であった。言い換えれば、多くの場合、変化の内容は自己の内面における認知的枠組みの脱構築と再構成の繰り返しによる人間的成長のプロセスを反映しているといえることができる。

以上のように、戸梶(2003a)の結果では、回答として得られた出来事は、強い情動を伴う場合が大部分を占めていること、出来事に対する情動的評価が否定的評価のままで終わっているものはほとんどなく、むしろ否定的評価から肯定的方向へと評価が変化していることなどが共通点として見出されている。津田・戸梶(2001)におけるネガティブ事象と性格形成との検討においても、結果的には肯定的な変化に結びつくことされた出来事が3割以上も見出されている。これらの特徴は、戸梶(2001, 2003c)の感動喚起プロセスと類似しており、実際に、ポジティブ事象を対象とした戸梶・津田(2001)の研究において得られた回答の2割程度、および、戸梶(2003a)の研究で得られた回答の1割程度は感動体験が記述されたものであった。感動体験によって、考え方や価値観が変化するということは、経験に照らし合わせても実際に起こりうることであろう。なお、戸梶(2003a)の研究では、トラウマ的な内容の記述の可能性も考えられたが、調査対象者が日常生活に適応した大学生であったためか、否定的な出来事がそのまま継続して現在でも否定的評価のままであるという回答はまったくみられなかった。

上記の研究レビューから、一般的に「自分の何

かを変えた出来事」といえば、否定的な出来事というよりも現時点では肯定的なものが多く想起されることが示唆された。また、その出来事の特徴は、感動喚起プロセスと複数の類似点をもつことが示された。そこで本研究では、自分の何かを変えた感動的な体験に焦点をあて、その際の変化のメカニズムについて詳細に検討を行い、さらに、感動というポジティブ事象を対象とするために肯定的効果が見込まれることから、感動体験の効果に基づいた応用可能性について論じることを目的とした。

研究方法

これまでの研究結果を概観すると、自己の変容に関する研究では、人間的成長のプロセスを反映する可能性が強いことが予測される。そのため、本研究では、発達の観点から人間的成長が顕著に見込まれる時期にあると考えられ、かつ、協力の得やすい大学生を対象に検討を行うこととした。

被験者

広島市内の私立大学に通う学生91名(男子38名、女子53名)が調査に参加した。年齢の範囲は、19～35歳であった。ここで、通常の大学生と比較して年齢が離れている者が数名含まれていたが、青年期の延長傾向という風潮とともに、仕事を辞めて再度自分の生き方を模索しているという状況にあったことから、分析に加えることとした。

調査項目

「自分の何かを変えた感動的な出来事」として、①内容：どのような体験(出来事)であったか、②時期：いつ頃のことであったか、③感動の事象：その体験(出来事)で何に感動したのか、④感動の理由：どうしてその体験(出来事)に感動したのか、⑤当時の感じ方：その当時、その体験(出来事)をどのように感じていたか、⑥現在の感じ方：今、その体験(出来事)を思い出してみてもどのように感じるか、⑦変化した事象：その体験(出来事)をとおして何がどのように変化したのか、という7項目について調査を実施した。

手続き

「これまでに、あなたの何かを変えるような感

動的な体験(出来事)があったとすると、それはどのようなことでしたか?」という質問に関して、上記の7項目を必須条件として与え、A4版用紙にそれぞれの項目の番号を記した上で、すべて自由記述で回答を求めた。なお、回答時間は全員が書き終えるまで十分に与えた。

結果および考察

7つの調査項目について

結果をまとめるに際して、上記7項目について個別に集計およびコーディングを行った。以下において、それぞれの特徴について述べることにする。

内容について

どのような体験(出来事)であったかについて、想起された内容をテーマに基づいて分類した結果を表1に示す。結果から、友人や家族といった身近な人間関係のテーマが約4分の1を占めて最も多く、感動体験をとおして個人が変化する際の重要な要因であることが示された。津田・戸梶(2001)、戸梶・津田(2001)の研究においても、性格形成において身近な人間関係の重要性が指摘されている。また、自らが実践した直接的な事象(クラブ関連、目標達成)だけでなく、第三者の立場における間接的事象(本、ライブ・観戦、テレビ・映画)による感動体験をとおしても何かに変化し得ることが示唆された。

表1 想起された内容(テーマ)

内 容	人数(%)
友人・恋人・家族 (気遣い、支え、存在)	23(25.3)
本	12(13.2)
クラブ関連	8(8.8)
ライブ・観戦	8(8.8)
テレビ・映画 (生き方、努力)	7(7.7)
目標達成	7(7.7)
アルバイト	4(4.4)
旅 行	3(3.3)
ボランティア	3(3.3)
指 摘	3(3.3)
人 物	3(3.3)
音 楽	2(2.2)
ペ ッ ト	2(2.2)
偶 然	2(2.2)
(その他)	4(4.4)

時期について

該当する体験(出来事)がいつ頃のことなのか

についてまとめた結果を表2に示す。戸梶(2003a)の結果と同様に、高校以降が7割を越え、大学生にとっては過去数年以内の出来事が多いことが示された。この結果から、戸梶(2003a)の研究に引き続き、最近の出来事の方が想起されやすいということと、青年期という時期に自分の何かを変えるような出来事に遭遇しやすいということが示唆される。

表2 出来事の時期

時 期	人数(%)
小 学 校	9(9.9)
中 学 校	10(11.0)
高 校	28(30.8)
浪 人	2(2.2)
大 学	40(44.0)
社 会 人	2(2.2)

感動した事象について

該当する体験(出来事)において、何に感動したのかについて集計した結果を表3に示す。上記の内容の項目に関する結果を受けて、「思いやり・愛情」に関する事象が最も多く、3割以上を占めていた。また、内容に関する結果と比較して「達成」に関連した事象が多かったことから、自身の出来事についてだけではなく、他者のパフォーマンスに対する達成に関しても感動が喚起されていることがうかがわれる。これは、戸梶(1999, 2003c)において取り上げられた長野オリンピックにおけるスキージャンプ競技での原田選手の活躍などもその一例であろう。また、新たな経験や考え方との遭遇も個人を変える感動を生み出していることが示された。一般的に、青年期においては、人間関係を中心とした感動体験や初めての事象との遭遇をとおり新たなことが学習され、人間的成長を伴った変容を遂げているということが推測される。

表3 感動した事象

事 象	人数(%)
思いやり・愛情	21(32.1)
達 成	19(20.9)
新たな経験	15(16.5)
考 え 方	13(14.3)
尊 敬	10(11.0)
一 体 感	3(3.3)
成 長	3(3.3)
懸 命 さ	2(2.2)
(その他)	5(5.5)

感動の理由について

該当する体験(出来事)に対する感動した理由についてまとめた結果を表4に示す。感動した理由に関しては回答がかなり分散している中で、主に驚きを伴ったもの(意外性・驚き、発見、初体験、稀少性、予期せぬ好転など)が多く、予想外のことや新しいことに対して感動が喚起され、それを契機に何らかの変化が生じていることが示唆された。Plutchik(1980)は、驚きとは、新しい刺激や見慣れない状況に対してすばやく情報処理できるように個体の状態を整えるための情動であると主張している。このような驚きを伴った感動体験では、そこで処理された事実に基づいて、個人に新たな認知的側面が加わったり、既存の認知構造が再構成されたりすることがあると考えられる。

また、自他を問わず一生懸命で真剣な様(懸命さ・真剣さ、苦勞、想いの強さなど)や精神的に弱っている際の情緒的支援といったことも感動を喚起し、個人の何かを変えうるということが示された。前者は誰もが苦勞の経験があることから、一般的に共感を呼びやすいということが考えられる。一方、後者に関しては、俗に言う『苦しいときほど他人のありがたみが身に染みる』という補完による効果が作用していると考えられる。

当時および現在の感じ方について

該当する体験(出来事)に対する当時と現在で

表4 感動した理由

理 由	人数(%)
意外性・驚き	12(13.2)
発 見	9(9.9)
懸命さ・真剣さ	9(9.9)
初 体 験	8(8.8)
気 づ き	7(7.7)
情緒的支援	6(6.6)
苦 勞	6(6.6)
想いの強さ	4(4.4)
協 力	4(4.4)
達 成 感	4(4.4)
適 合	4(4.4)
得 心	4(4.4)
稀 少 性	2(2.2)
自 然 美	2(2.2)
真似できない	2(2.2)
予期せぬ好転	2(2.2)
(その他)	6(6.6)

発 見：未知の事象を見出した場合
 気 づ き：既知の事象の価値・意味に気づいた場合
 情緒的支援：精神的に弱っている際の情緒的なサポート

の感じ方について集計した結果を表5に示す。ここでは何かを変えた「感動的な体験（出来事）」について尋ねていたため、当時および現在の捉え方は95%以上が肯定的から肯定的と感じ方に変化がみられなかった。また、現在でも肯定的な感情が強く残っているということが、被験者の記述内容にも反映されていた。この結果から、何かを変えるような感動的な体験は、ほとんどその当時と情動的評価に関しては変化のないことが示唆される。

なお、残りの回答は肯定的から中性的であったが、これらは現在では当然のことになったという馴化に関する記述がなされていた。

表5 体験に対する評価の推移

当時-現在	人数(%)
P-P	87(95.6)
P-NU	4(4.4)

Pは肯定的、NUは中性的を示す。

変化した事象について

該当する体験（出来事）によって、何が変化したのかについて分類した結果を表6に示す。結果から、感動体験によって最も多く変化が生じるのは動機づけの側面であることが示された。また、思考や視野といった認知的変化も同様に多く示され、さらに、他者との関係性においても受容的で柔軟性のある方向への変化がみられるというように、感動体験による変化の多様性がうかがわれる。このように、感動が喚起されることによって、動機づけや受容性を含む情動的側面と思考・メタ認知を含む認知的側面に大きな影響を及ぼすことが見出された。

表6 変化した事象

変化事象	人数(%)
やる気	19(20.9)
思考転換	10(11.0)
視野拡大	10(11.0)
肯定的思考	9(9.9)
自立性・自主性	8(8.8)
人間愛	7(7.7)
関係改善	6(6.6)
寛容	5(5.5)
信頼	5(5.5)
興味拡大	5(5.5)
自己効力	4(4.4)
利他意識	2(2.2)
(その他)	1(1.1)

以上の結果から、感動体験は、強烈な情動体験であるため記憶に残りやすく、したがってその効果には持続性があり、記憶を再生することによって再度その効果が強化される側面をもつことが予測される。そのような意味では、感動体験は個人の人生における何らかの原体験を形成する可能性を秘めているとも考えられる。しかも、すべてが肯定的体験であることから、想起することに抵抗を感じることはなく、むしろ快い気分になると考えられ、さまざまな望ましい効果が期待される。以下では、上記の結果についてさらに詳細に考察を行い、感動体験の応用可能性について探っていくことにする。

感動の効果のメカニズムとその応用可能性について

上記の結果に基づいて、さらに感動の応用の可能性を探るため、感動による効果を反映していると考えられる変化した事象に着目し、より詳細な検討を行った。まず、結果として得られた変化した事象をKJ法を用いて分類を行い、それぞれのカテゴリーごとに解釈を行った。その結果、感動による効果は「やる気」「肯定的思考」「自立性・自主性」「自己効力」といった動機づけに関連する効果、「思考転換」「視野拡大」「興味拡大」といった認知的枠組みの更新に関連する効果、「人間愛」「関係改善」「寛容」「信頼」「利他意識」といった他者志向・対人受容に関連する効果、という3つの効果に分類されることが見出された。

以下では、これら3つの分類カテゴリーに沿ってその特徴に関する考察を行う。また、感動に関しては、先行研究において性差のあることが示されている（例えば、戸梶、1997、1998など）。したがって、感動の効果に関する性差に関しても検討を行った。

動機づけに関連した感動の特徴

動機づけに関連した感動の中身について吟味すると、「やる気」「肯定的思考」「自立性・自主性」「自己効力」の4つの効果に一貫して“自らの努力や苦勞が報われた・達成した”という内容が含まれていた。個別にみると、「やる気」に関しては“自らの苦勞が報われた”という内容が最も多かったが、それ以外に“他者の頑張る姿・真剣な姿とその後の結果に触発された”“他者の凄いパ

パフォーマンスを目の当たりにした”という内容も比較的多く見受けられた。「肯定的思考」に関しては“自分とは異なる考え方を学んだ”という内容が他よりも多く、時期については大学時代の体験が9件中6件を占めていた。「自立性・自主性」に関しては“達成をとおして自分を評価できた”“初めてのことをいろいろ体験した”という内容が他と比較して特徴的であった。「自己効力」に関しては、達成をとおして“自信がついた”という内容がすべてに含まれており、いずれも中学・高校時代の体験であることが特徴として見出された。

以上のことから、中学・高校時代といった思春期から青年期前期にかけては、何らかの成功体験をとおして自己効力感を高め、自信をつけるという自らの直接的行動の結果による変化が特徴としてみられ、一方、その後の大学時代においては前向きな考え方を他者から学ぶという認知処理に基づく価値・志向の側面における変化が多いことがわかる。これらは、発達の観点に立って考えると、学校教育の中で生かすことのできる生徒の動機づけに関する有用な知見であると考えられる。

また、自他の苦勞・努力する姿は「やる気」と結びついていた。このうち、自らが苦勞した事象に対しては、人はそこにコスト（努力、時間、お金などの投資）をかけているため、そのものに対する自我関与を高めていくと予想される。当然であるが苦勞をしている最中には、心身の緊張や辛さといった不快感を感じている。ところが、目標が達成されると、緊張を伴った不快な状態から心身が一気に解放され、快の状態がもたらされる感

覚とともに、不快から快への認知的なギャップの大きさによる対比効果を伴ってより大きな達成感が生じ、感動が喚起されると考えられる（戸梶，2001, 2003c）。このように感動を伴うような達成感とは、不快から快への急激な変化といった認知的ギャップによる対比効果から報酬としての意味が強くなり、個人の自己効力感を高める効果が特に大きく、動機づけの向上につながると考えられる。さらに、このような体験は、上述したように、心身の感覚をも鮮明に伴って記憶され、複数のモダリティをとおしてより精緻化された出来事として記憶に貯蔵されるため（戸梶，2001）、上記の結果においても示されていたように効果の持続性も非常に長いと考えられる。

一方、他者の苦勞・努力する姿に遭遇した場合には、図1に示された感動喚起モデルのプロセスに含まれる、個人の存在理由と結びついた潜在的な願望である『ヒーロー／ヒロイン・スキーマ』（戸梶，2002）が活性化されるため、動機づけが高まるのではないかと考えられる。すなわち、他者のひたむきな姿に注目し続ける中で、個々人がそれぞれの目標に向かってヒーロー／ヒロインになろうとするがごとく、自己の存在を示すために頑張ることの必要性について気づかされ、自分もやらなければいけないということを内省する機会となっているのではないかと推察される。

「肯定的思考」に関しても、上記の緊張状態が緩和されるといふ変化と類似したプロセスを経ていると考えられる。すなわち、何かに悩んでいた、問題が解決しない状況では、人は心身の緊張や辛さ・不安感といった不快な状態におかれてい

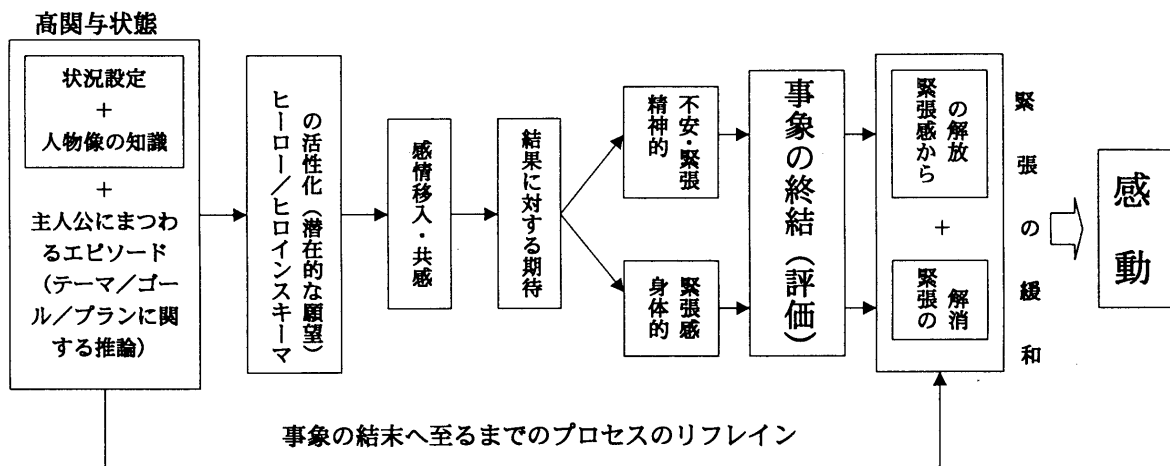


図1 包括的な感動の構造モデル（戸梶，2001）

るであろう。そのようなときに、新たなもしくは別の考え方に触れる機会があり、それがヒントとなって懸案を解決できたときには、緊張からの解放が体験され、苦しんだ分だけその反動として感動も大きくなるであろう。感動は肯定的な情動であると考えられるため、その状態にある個人は気分一致効果 (Bower, 1981) からより肯定的な思考をしやすくなると考えられる。

このように、個人の動機づけを高める方向に影響を及ぼす感動的体験のプロセスについて吟味していくと、感動体験は、単に個人の何かを変化させる契機となっているだけではなく、出来事に対する総合的な評価を背景とした達成や解決という外的事実の瞬間と、心身の感覚および認知的作用の相乗効果とが重奏的に作用して、個人の何かを変化させたことをより明確に記憶させ、個々人の潜在的および顕在的目標行動を始発させる契機となっているのではないかと推断される。このようなことから、感動の活用方法について考えてみると、単に動機づけを高めるということだけでなく、それを持続させる原動力としての応用可能性が示唆される。

認知的枠組みの更新に関連した感動の特徴

認知的枠組みの更新に関連した感動の特徴としては、“異なる考え・価値観に出会った、知人の意外な一面を見た”“新たな経験をした”という内容が共通していた。個別にみると、「思考転換」に関しては“希有な人物との遭遇”が他にはない特徴であった。「視野拡大」に関しては日常と異なった場面での経験が多く記述されていた。「興味拡大」はすべて“新たな経験”に関するものであった。

今までに知らなかった考えや価値観との遭遇や新たな経験は、個人における既存のものに対して、何らかの影響を及ぼすことは想像に難くない。しかもここでは、感動を伴う状況であったことから、それが納得のいくもの、あるいは、素晴らしいと思えるものである可能性が高い。そのような意味では、それらを組み入れるためにも既存の考え方や価値観を部分的にはあるにせよ脱構築する必要があり、さらにその新しいものを取り入れて再構成するというプロセスが必要となろう。そして、その結果として、従来よりも発想が豊になり、視

野と興味の範囲が広がることになるのである。

ここで記述された体験における新しい考え方・価値観との出会いや新たな経験とは、それまでに生きてきて築き上げた考え方や価値観に対して、大きな動揺 (= 不快な状態) を引き起こすものであり、そして、それらが得心のいくものであった時に不快な状態から解放され、感動に至るのではないかと考えられる。この動揺と得心のプロセスが感動に至ることは、Festinger (1957) の認知的不協和理論で説明が可能である。すなわち、新しい考え方・価値観や未知の事象といった従来の枠組みとズレのあるものに遭遇すると人は不協和状態に陥る。不協和状態は心理的緊張を伴って不快であるため、人はそれを低減しようと動機づけられる。通常は、その新しい考え方・価値観や未知の事象を拒否するか、受け入れることによって不協和状態が解消されるのである。本研究で取り上げた感動体験のような場合には、まず間違いなくそれらを受け入れて既存のものを再構成することになるであろう。したがって、この場合においても緊張状態とそこからの解放という感動喚起モデルに当てはまるプロセスが存在しているといえる。

日常とは異なった場面での経験や希有な人物に出会ったことも、基本的に新奇刺激との遭遇であり、従来までの認知構造を再構成せざるを得ないような刺激的で納得のいく体験であったと考えられる。

このように、認知的枠組みを更新するような感動的体験のプロセスに関しても、これまでみてきたと同様に、異なった価値観や新しい事実について理解し、納得したと同時に感動が喚起されるという展開になっており、感動という情動現象は、そのときの状況だけでなく受け入れた事象をも強く印象づけて記憶する働きをしているのではないかと考えられる。このことから、感動の活用方法について考えてみると、好奇心や探求心に基づいて新しい事象を受容することによる発想の転換や創発性と結びつくような思考方法に関する応用可能性が示唆される。

他者志向・対人受容に関連した感動の特徴

他者志向・対人受容に関連した感動については、“愛情・思いやりを感じた”という内容が共通していた。個別にみると、「人間愛」に関しては広

く“人の想いがわかった”ことが特徴であった。「関係改善」では“肉親の気持ちを理解した”ことが特徴であった。「寛容」に関しては“他者から想われていることを実感した”ことが特徴であった。「信頼」では“厳しい対応”“優しい対応”という相反する内容があり、当人のおかれている状況で異なっていた。「利他意識」に関しては“尊敬すべき事柄”との遭遇が特徴であった。

人間は社会的存在であるため、対人関係において、思いやりや優しさに接すると、一般的に喜びを感じるであろう。本研究では感動的体験を扱っていることから、その喜びがきわめて強かった出来事であると想定される。Frijda (1987) や Schwarz (1990) は、肯定的感情を喚起する状況では個人にとって危険を示す徴候が存在する可能性が低いことから概略的な処理が行われるとしている。また、戸梶(1994)の研究では、喜びの情動を喚起している際の特徴として、笑顔になる、よく話す、よく笑う、優しくなる、機嫌が良くなる、などといったことが見出されている。これらのことから、思いやりや優しさに接して感動した人は、ただ単に喜びを喚起している場合よりも、些細なことを気にしなくなり、愛想良く振る舞い、親切な行動をしやすいくということがうかがえる。これらを前提として改めて結果をみると、他者の思いやりを通じて、他者志向・対人受容の傾向が促進されるということは容易に予想できよう。

また、思いやりを感じる前提条件として、不安な状態におかれていた、孤独だった、といった記述がなされていた。このような状態において、思いやりのある行為を受けることによってもたらされる不快な状態からの解放は、通常のニュートラルな状態であった場合よりも相対的に大きなギャップを埋める形になっていることから対比効果が生じるため、ここにおいても感動喚起に含まれたプロセスを読みとることができる。

概して、他者の愛情や優しさに接することによる感動は、強い肯定的情動状態におかれることによって自らの頑なな心が打ち砕かれ、柔和な気持ちを生み出し、他者を受容できるようになる効果を持つと考えられる。このようなことから、感動の活用方法について考えてみると、情操教育、対人関係の調整、援助行動などにおける応用可能性が示唆される。

性差と個人差について

感動内容に関しては、先行研究において性差が示されている(戸梶, 1997, 1998)。そこで、性差について検討を行った。まず、「やる気」に関して記述した者は、19名中15名が男子であった。検定の結果、男子の割合が有意に多いことが示された($\chi^2=21.119$, $df=1$, $p<.001$)。このことから、男子では感動の効果として「やる気」に反映されることが多いということが推測される。それに対して、女子では他者志向・対人受容(特に「寛容」: 5名全員, 「信頼」: 5名中4名)に関して感動の効果が表れやすいくことが示された(男女比: $\chi^2=4.470$, $df=1$, $p<.05$)。また、女子では「視野拡大(10名中8名)」や「興味拡大(5名全員)」の効果も顕著であった。感動の特徴に関する検討を行った戸梶(1997, 1998)の研究において、男子では達成感からくる感動が多く、一方、女子では情緒に訴えるような感動や些細な事柄への気づきによる感動が多いことが示されている。さらに、物語のテーマにおける感情移入・興味の程度について検討した戸梶(2003b)の研究においても、女子は情緒的な結びつきに関するものに感情移入しやすく興味も湧くが、男子では友情をテーマにしたものの次にサクセス・ストーリーが感情移入・興味の程度それぞれにおいて高い評価を得ていた。

以上のことから、感動の効果に関しては、男子では動機づけの側面を高めるように作用する傾向があり、女子では対人関係における結びつきや愛情・優しさ、世界の拡がりといった側面に作用する傾向のあることが示唆される。ポジティブな過去経験と性格形成との関連に関する検討を行った戸梶・津田(2001)の研究においても、男子では達成に関する経験が多く想起され、女子では対象関係として身近な存在に関する出来事が多く想起されており、本研究と類似の結果が示されている。

このように、感動的体験の効果に関しては、一部で性差のあることが示唆されたが、実際には個人差も含まれていた。すなわち、類似の体験を記述しているにもかかわらず、異なった効果を指摘しているケースが散見された。感動は情動反応の一つであることから、当人のその時の心理状態を反映して体験されると考えられる。したがって、感動体験は、個々人のおかれている境遇や抱えて

いる問題といったその人にとっての重要な事象と結合した形で喚起される傾向があり、結果として、その状況における懸案にとって最も効果的に作用するのではないかと推察される。以上のことから、感動の活用を考えると、個々人の心理状態や目標に対する関与の程度などの要因を考慮した上で応用する必要があるだろう。

まとめ

以上のように、感動には大きく分けて3つの効果のあることが示された。すなわち、動機づけに関連した効果、認知的枠組みの更新に関連した効果、他者志向・対人受容に関連した効果である。これらの効果に関して考察を行ったが、感動は単にこれらの効果の契機としてのみ作用するのではなく、出来事を印象的な事象として記憶の貯蔵庫に精緻化して各効果を増強し、持続させる役割を果たし、さらに、個々人の問題意識に関連するような潜在的および顕在的目標行動を始発させ、事態を好転させる契機となっているという可能性が示唆された。

また、非常に興味深いことに、同様の感動的体験をしても、性差を含めて個々人の体験の捉え方によって効果の異なることが示された。これは、個人の心理状態やおかれた境遇によって効果の表れ方が異なった仕方作用する可能性を示唆している。感動体験は、マインド・コントロールとは異なり、人々をある特定の同じ方向へと洗脳してしまうのではなく、個々人の問題意識が反映される形で効果として表れるように作用することが予測される。その意味で上記の3つの効果は、すべてが人間にとって重要な営みと関連しており、感動という情動反応が人間にとって重要な局面で有効に働いている可能性を示唆するものである。したがって、感動を効果的にマネジメントすることができれば、さまざまなメリットを得ることができるものと期待される。

例えば、金井(2002)は、経営幹部へのインタビューに基づいて、「一皮むけた経験」を契機としたキャリア形成について論じている。このような経験には、感動を伴うような出来事も当然含まれていると考えられることから、類似の出来事を契機として本人の懸案となっている問題解決につながることもあるであろう。そのような観点から、

感動体験を人材育成や教育の場に活用することの可能性が指摘される。また、マーケティングにおける顧客満足に対して感動体験を応用した場合には、サービスを受けた顧客は体験した感動的出来事をいつまでも記憶にとどめているため常連客となり、さらに、気分の高揚が伝達意欲を刺激するため(戸梶, 1994)、口コミで店の評判を広めるというような効果までも期待できるかもしれない。このような効果は、観光地のマネジメントにおいても同様の好ましい観光客の循環作用として想定されうるであろう。このような応用以外にも、上記で述べたようなさまざまな局面において、感動は効用のある情動反応であると考えられる。

本研究では、感動の効果がどのようなメカニズムによって成立するのかについて検討を行った。感動の効果を応用することに関しては、上記のようにさまざまな可能性が考えられる。今後は、感動体験の具体的な応用方法について検討していくことが必要となろう。

なお、本研究の対象者は大学生であり、平均寿命を考慮すれば、その後の人生の方が遙かに長い。また、大学生ということから、比較的均一な社会的立場にある対象者であったと考えられる。したがって、今後は他の年齢層やさまざまな社会的立場の人々に対しても同様の調査を行い、感動の効果を応用するための具体的方法を視野に入れながら、感動体験と個人の変化の内容について詳細に吟味していく必要があるだろう。

引用文献

- Bower, G. H. 1981 Mood and memory. *American Psychologist*, **36**, 129-148.
- Festinger, L. 1957 *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- (末永俊郎(監訳) 1965 認知的不協和の理論 : 社会心理学序説 東京: 誠信書房)
- Frijda, N. H. 1987 Emotions, cognitive structure, and action tendency. *Cognition and Emotion*, **1**, 115-144.
- 金井壽宏 2002 仕事で「一皮むける」- 関経連「一皮むけた経験」に学ぶ 文光社新書
- 小木貞孝 1974 死刑囚と無期囚の心理 金剛出版
- Miller, W. R., & C'de Baca, J. 2001 Quantum change: When epiphanies and sudden insights

- transform ordinary lives. New York: Guilford Press.
- Plutchik, R. 1980 *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row.
- Schwarz, N. 1990 Feeling as information: Informational and motivational functions of affective states. In E. T. Higgins, & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*. Vol.2. N.Y.: Guilford Press. Pp.527-561.
- 鈴木乙史 1985 障害児の母親の障害受容にとまなう克服的人格変容過程に関する研究 安田生命社会事業団研究助成論文集, **21**, 65-74.
- 戸梶亜紀彦 1994 情動に関する知識構造について 広島県立大学紀要, **6**(2), 119-144.
- 戸梶亜紀彦 1997 感動に関する基礎的研究(1) 日本発達心理学会第8回大会発表論文集, 227.
- 戸梶亜紀彦 1998 感動に関する基礎的研究(2) 日本発達心理学会第9回大会発表論文集, 30.
- 戸梶亜紀彦 1999 「感動」に関する心理学的・認知科学的考察 『日本認知科学会テクニカルレポート「文学と認知・コンピュータ No.1 - 認知文学論と文学計算論 - 』, **29**, 27-32.
- 戸梶亜紀彦 2001 『感動』喚起のメカニズムについて 認知科学, **8**(4), 360-368.
- 戸梶亜紀彦 2002 感動に関する基礎的研究(8) - 感動を与えるヒーロー/ヒロインの特徴について - 日本発達心理学会第13回大会発表論文集, 211.
- 戸梶亜紀彦 2003a 自分を変えた出来事に関する特徴 - 何がどうして変わるのか(変化のメカニズム) - 日本発達心理学会第14回大会発表論文集, 55.
- 戸梶亜紀彦 2003b 物語のテーマと感情移入・興味 の程度について - 大学生の場合 - 日本教育心理学会第45回総会発表論文集, 346.
- Tokaji, A. 2003c Research for determinant factors and features of emotional responses of "kandoh (the state of being emotionally moved)". *Japanese Psychological Research*, **45**(4), 235-249.
- 戸梶亜紀彦・津田亜矢子 2001 性格形成と過去経験(2) - ポジティブ事象の場合 - 日本性格心理学会第10回大会発表論文集, 90-91.
- 津田亜矢子・戸梶亜紀彦 2001 性格形成と過去経験(1) - ネガティブ事象の場合 - 日本性格心理学会第10回大会発表論文集, 88-89.

(2004年1月8日受付)
(2004年1月23日受理)