

## 大学生におけるキレ衝動抑制方略の効果

久保美沙子・蔵永 瞳・樋口匡貴・深田博己

Effects of *KIRE*-impulse-control strategy among university students

Misako Kubo, Hitomi Kuranaga, Masataka Higuchi, and Hiromi Fukada

本研究は大学生を対象として、キレ衝動抑制方略の効果および“キレル”という現象に関する実態を明らかにすることを目的とした。353名を対象とした質問紙調査の結果、キレルことの抑制には、「キレてはいけない、と自分に言い聞かせた」などの思考を変化させる『思考変化』方略が有効であり、「キレそうになった相手に、言いたいことを素直に言った」などの自分の気持ちを相手に伝える『自己主張』方略は逆効果であることが示され、キレルことを抑制するために使用すべき適切な方略が解明された。また、“キレル”という現象は、青年期前期および中期と同様に、青年期後期においても身近な経験であったことから、キレルことの抑制に関する有効な知見を得るためには成人期以降の実態調査を行う必要があることが示唆された。しかし同時に、本研究の知見が青年期前期および中期にも適用可能であり、青年期における“キレル”という現象に関する実態を調査する際には、比較的調査コストの軽い青年期後期を対象とすることも可能であることが示された。

キーワード：キレル、キレ衝動抑制方略、キレ衝動、キレ行動

### 問題

近年、“キレル”という現象が蔓延し、深刻な社会問題化しており（例えば松村, 1998）、早急に解決せねばならない問題として注目されている。

“キレル”という現象に関する先行研究はこれまで、主に、“キレル”という現象の概念化、その実態、生起過程、キレルことの抑制、生活習慣やパーソナリティなど諸要因との関連といった領域を扱ってきた。しかしながら研究数は非常に少なく、さらに以下に挙げる4つの問題点が存在する。以下、問題点の指摘をしつつ、先行研究を概観する。

まず1つ目の問題点として、諸概念の定義が不明確であることが挙げられる。“キレル”という現象に関連する概念は、主に、“キレル”、キレ衝動、キレ行動、キレ衝動やキレ行動を抑制する方略、である。しかし、先行研究における諸概念の定義は不明確であり、厳密に定義されているとはいえない。 “キレル”という現象を正確に把握して研究を行っていくためには、これら諸概念の定義を明

確にし、概念整理を行う必要がある。以下では、上記に挙げた諸概念について再定義を行い、概念の整理を行う。

“キレル”という現象の概念化を試みた先行研究（田中・東野, 2003; 和田・加藤, 2003）の定義をまとめると、「慢性的ストレス状態にある人が、他者からの不快刺激によって、衝動的・突発的に常軌を逸した攻撃行動を行うこと」とすることができる。このように、キレた時にとる行動は主に攻撃行動であり、キレた時の行動に関する先行研究（亀澤, 2000; 小林, 2005; 下坂・西田・斎藤・伊藤・神藤・柳原・鶴田・久木山・西田・西村・榎本・坂本・前川, 2000; 和田・加藤, 2003）においては、攻撃行動の中でも間接的攻撃が多く、次いで直接的攻撃が多いことが示されている。加えて、攻撃行動の他にも主にパニック的行動、反社会的行動の大きく2つの行動をとることが明らかにされている。つまり、キレた時の行動は、攻撃行動（間接的攻撃・直接的攻撃）、パニック的行動、反社会的行動の3つに整理できる。先行研究での定義は、主たるキレ行動である攻撃行動のみを取り上げた限定的な定義であるが、“キレル”という現象が未解明の部分が多い現実を踏まえ、パニック的行動、反社会的行動を含めた拡張的な定義が望ましいと考える。以上のことから、本研究における“キレル”の定義は、「慢性的ストレス状態にある人が、他者からの不快刺激によって、衝動的・突発的に常軌を逸した攻撃行動などを行うこと。行われる行動には、間接的攻撃、直接的攻撃を中心として、その他に、パニック的行動、反社会的行動が含まれる。」とする。

また、キレ衝動について、崔（1998）は、キレル前の段階として、「もうこれ以上我慢できない」や「状況を考えず思いきり怒りを表現したい」などのキレ衝動を感じる段階があるとしているが、キレ衝動の明確な定義は提案されていない。そこで、本研究におけるキレ衝動の定義は、「慢性的ストレス状態で他者からの不快刺激を受けることによって生起する、自己の制御ができなくなるほど怒りにまかせて行動したいという衝動」とする。

さらに、キレ行動について、下坂他（2000）は、“キレル”行動を、「あることを契機に自己の衝動性を統制できなくなって起こす行動」としている。下坂他（2000）の定義は、衝動的に起こした行動全てを含んでおり、怒りに関連する行動以外の行動をも含む定義となっているため、より具体的・限定的に再定義し直す必要がある。また、“キレル”の定義の部分で述べたように、キレた時にとる行動は、攻撃行動（間接的攻撃・直接的攻撃）、パニック的行動、反社会的行動の3つに整理できる。以上のことから、本研究におけるキレ行動の定義は、「キレ衝動の生起の結果起きる、攻撃行動を中心とした反社会的行動やその他の非社会的行動」とする。

そして、キレ衝動やキレ行動を抑制する方略に関しては、これまでにキレ衝動抑制方略（久木山・伊藤・神藤・斎藤・柳原・原田・山口・下坂・西田・榎本・木村・藤井・石田, 2001）およびキレ衝動対処方略（一谷・新堂・大橋, 2008）として検討が行われてきている。これらの研究におけるキレ衝動抑制方略とは、キレ衝動やキレ行動の抑制を目的とした行動や思考のことであり、キレ衝動対処方略は、キレ衝動、キレ行動を抑制したり発散したりすることを目的とした思考や行動を指している。このうち、キレ衝動やキレ行動を発散する思考や行動は、実際に発散のためにキレルことや、何らかの形でその場でのキレ衝動を抑制できた後にとる思考や行動を含んでおり、問題の現実的な解決につながるとは考えにくい。突発的なキレ行動自体を抑制するためには、キレ衝動、キレ行動

の抑制を目的とした思考や行動のみを扱っていくことが望ましいだろう。また、キレ衝動抑制方略尺度内の『擬似的発散』方略、キレ衝動対処方略尺度内の『疑似発散』方略は、外面化した行動のみを見た場合、「関係のない人にやつあたりした」などキレ行動と同様の内容の行動である。その意味では、これらの方略もキレ衝動の抑制方略としては不適切だと考えられる。しかし、キレ衝動、キレ行動を抑制しようという目的で『疑似発散』方略を使用する場合は、『疑似発散』方略の使用によって『疑似発散』方略の行動よりも更に深刻な行動を抑制している可能性がある。例えば、相手を殴りたかったが、関係のない人にやつあたりするだけで済んだ場合などである。そのため、『疑似発散』方略は、外面化した行動はキレ行動と同様だが、キレ衝動、キレ行動を抑制するという目的のために使用された場合はキレ衝動抑制方略の1つであると言える。以上のことから、本研究におけるキレ衝動抑制方略の定義は、「キレることの抑制を目的とした思考や行動」とし、キレることの抑制を目的として行われたキレ行動と同様の行動も含めていくこととする。

2つ目の問題点として、キレることを抑える方略の効果が未検討であることが挙げられる。上記のように、キレ行動は反社会的側面と非社会的側面の社会的に望ましくない2側面を持っている。そのため、“キレる”という現象を研究するにあたっては、キレ行動の抑制が最も重要なテーマになると考えられる。キレ行動の抑制は、誰が抑制するかという抑制の主体と、いつ抑制するかという抑制の時間的位置という二次元で捉えることができる。抑制の主体は、自分で抑制する自己抑制と他者が介入して抑制する他者抑制の2通りが考えられる。また、抑制の時間的位置は、キレ行動生起前とキレ行動生起後の2通りが考えられる。抑制の主体については、キレることが突発的であることを踏まえると、キレ行動生起前に他者が介入することは極めて難しく、自己抑制が有効である。また、抑制の時間的位置については、生じたキレ行動をエスカレートさせずに沈静化するというキレ行動生起後の行動抑制よりも、キレ行動を生じさせないようにするというキレ行動生起前の抑制の方が、キレ行動の根本的な問題解決を図るためには有効であろう。したがって、キレ行動の抑制はキレ行動生起前の自己抑制に焦点化することが望ましいと考えられる。

キレ行動生起前の自己抑制に焦点化した先行研究では、キレ衝動およびキレ行動を抑制する具体的な方法としてキレ衝動抑制方略(久木山他, 2001)が提案されている。これまでのキレ衝動抑制方略の効果の検討において、対象者に方略全種類を教示して方略の存在を知らせることにより、方略を使用する機会が増え、キレることが減少することが示されてきた(一谷他, 2008)。しかし、キレ衝動抑制方略には複数の種類の方略が提案されており、それぞれの方略によって、キレることを抑制する方略、キレることを高める方略など各方略の性質が異なることが考えられる。そのため、個々の方略の効果を検討すべきだが、方略の効果は未検討である。個々の方略の効果を検討することによって各方略の性質が明らかになり、キレることを抑制するためにどの方略を用いるのが適切かがはじめて解明できる。

3つ目の問題点として、青年期後期の“キレる”という現象に関する実態が未解明であることが挙げられる。青年期の特徴として、吉田(1992)は、感情の特徴の1つとして情緒体験の激しさを挙げており、怒りの表出形態は直接的なものから間接的なものへと変容していくと述べている。また今泉(1992)は、青年期を経ることで他者との調整能力を獲得していくことを指摘している。つま

り青年期後期では、怒りなどの激しい感情を持ちながらも、青年期より前にはない社会的スキルを身につけていきながら他者との関係を良好に保とうとするようになるのである。これを踏まえると、青年期後期ではキレ衝動を感じながらも、キレ衝動抑制方略を適切に使用してキレ行動を抑えている可能性が考えられる。したがって、青年期後期の“キレル”という現象に関する実態を明らかにすることにより、キレないための適切な対処についての知見が得られる可能性がある。しかし、青年期後期以降の“キレル”という現象に関する実態を調査したものはこれまでになく、その実態は未解明である。

また、4点目として方法上の問題点がある。これまでの研究では、“キレル”という言葉の意味を対象者に明示せず調査を行っているため、“キレル”という現象の解釈が曖昧になっていることが挙げられる。すなわち、“キレル”という現象を明確に検討しているとは言い難い。“キレル”という現象に関する調査を行う際には、“キレル”という言葉の意味を明示するよう改善の必要がある。

以上を踏まえ本研究では、“キレル”という言葉の意味を明示した上で、キレ衝動抑制方略の効果の検討と、青年期後期の“キレル”という現象に関する実態把握の2点を目的とする。

## 方法

### 対象者と手続き

広島県内の大学3校に所属する大学生353名（男性74名、女性269名、不明10名、平均年齢19.74（18～32）歳）を対象に、集合調査法による質問紙調査を行った。

### 調査内容

質問紙では、表紙に続く1頁目で本研究における“キレル”の定義を解釈容易な形に変更した文章を明示した。続く2頁目から以下に示す内容について回答を求めた。(1) 大学入学後から現在までの、キレたり、キレそうになった経験を1つ想起してもらい、その経験について、①経験についての基礎情報（経験の有無、経験時の年齢、経験の対象、経験の場所、経験のきっかけ、経験時の気持ち）、②経験時のキレ衝動抑制方略（18項目）の使用の程度（Table 5 参照）、③キレ衝動抑制方略使用後のキレ衝動（8項目）の変化の程度（Table 6 参照）、④経験時のキレ行動（16項目）を行った程度（項目例：大きな声でどなった）、(2) 中学生および高校生時からの、キレ衝動、キレ衝動抑制方略、キレ行動の変化の程度（各変数1項目計3項目）、(3) 人口統計学的項目（性別、年齢、学年）、を尋ねた。

(1) の②では、一谷他（2008）から抜粋し改良したキレ衝動対処方略尺度を、③では、崔（1998）を改良したキレ衝動尺度を、④では、下坂他（2000）を改良したキレ行動尺度を用いた。

経験の有無、対象、場所は選択式、経験年齢、きっかけ、気持ちは自由記述であった。経験の有無で「経験なし」と回答した人は、“キレ”に最も近かった経験について回答を求めた。(1) の②、④は、「全く当てはまらない」（1点）～「非常によく当てはまる」（7点）の7段階、(1) の③および(2) は、「非常に減少した」（-3点）～「非常に増加した」（3点）の7段階で回答を求めた。

## 結果と考察

### 分析対象者

全調査対象者 353 名のうち、不誠実回答者 85 名、キレた経験もキレそうになった経験もなかった 79 名計 164 名を除外した結果、分析対象者は、キレた経験 63 名（男 19 名、女 44 名、平均年齢 19.98 歳）、キレそうになった経験 126 名（男 26 名、女 100 名、平均年齢 19.66 歳）、計 189 名（男 45 名、女 144 名、平均年齢 19.77 歳）となった。

### 青年期後期の“キレる”という現象に関する実態

**経験の有無** 経験の有無の人数 (%) は、キレた経験のある者 63 人 (24%)、キレそうになった経験のある者 126 人 (47%)、どちらの経験もない者 79 人 (29%) であった。この結果から、大学生の約 2 割がキレた経験があり、約 5 割がキレそうになった経験があることが分かった。

青年期前期および中期において一度でもキレた経験のある者は平均で約 7 割おり（亀澤, 2000; 小林, 2005; 牧田・阪・田中, 2000; 成田・多田・石原, 2001）、本研究で対象とした青年期後期の大学生の方がキレた経験のある者は少なかった。しかし、約 7 割の大学生はキレたりキレそうになった経験をしていることから、青年期後期においてキレることは身近な経験であり、青年期前期および中期と青年期後期との間には大きな差異がないことが示された。

**経験に関する基礎情報** 経験時の平均年齢（年齢の幅）は、19.30（18～25）歳であった。また経験の対象の人数 (%) を Table 1 に示す。青年期前期および中期において多く挙げられている経験の対象は、「母親」、「父親」、「友人」、「きょうだい」であったが（青木, 2006; 牧田他, 2000）、本研究ではそれらに加え、「他人」、「知り合い」、「恋人」が多く挙げられていたことが特徴的であった。

また経験の場所の人数 (%) を Table 2 に示す。先行研究において経験の場所を調査したものはなく、これは本研究によってはじめて明らかとなった知見である。青年期後期では、それまでの生活環境との変化から、キレたり、キレそうになる場所も「バイト先」、「サークル」など大学生に特徴的な場所が多く挙げられていると考えられる。

さらに経験のきっかけについて、得られたデータを本研究を熟知する心理学専攻の大学院生 4 名により、KJ 法（川喜田, 1999）を参考に分類を行った。収集したものを要素別に分割し、内容が明瞭でないものを除外した結果、11 カテゴリーに分類された（Table 3）。

Table 1 経験の対象の人数 (%)

	キレた		キレそうになった		計	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
友達	10	(16%)	57	(45%)	67	(35%)
親	15	(24%)	11	(9%)	26	(14%)
兄弟	6	(10%)	5	(4%)	11	(6%)
恋人	14	(22%)	5	(4%)	19	(10%)
知り合い	3	(5%)	17	(13%)	20	(10%)
他人	3	(5%)	20	(16%)	23	(12%)
その他	12	(19%)	14	(11%)	26	(14%)
計	63		129		192	

Table 2 経験の場所の人数 (%)

	キレた	キレそうになった	計
学校	10 (16%)	43 (34%)	53 (28%)
家	36 (57%)	22 (17%)	58 (31%)
バイト先	5 (8%)	25 (20%)	30 (16%)
サークル	4 (6%)	16 (13%)	20 (11%)
その他の外出先	6 (10%)	11 (9%)	17 (9%)
その他	2 (3%)	9 (7%)	11 (6%)
計	63	126	189

Table 3 経験のきっかけの報告件数 (%)

カテゴリー	報告例	キレた	キレそうになった	計
一方的攻撃	「殴られた」	2 (4%)	22 (22%)	24 (16%)
第三者に対する不適切な振る舞い	「友人が不当な扱いをうけたから」	3 (6%)	20 (20%)	23 (16%)
期待との不一致	「頼りにしていた人につき離された」	3 (6%)	13 (13%)	16 (11%)
理不尽な叱責	「友人が理不尽な怒りを向けてきた」	3 (6%)	11 (11%)	14 (10%)
裏切り	「約束を守らなかったこと」	6 (13%)	8 (8%)	14 (10%)
不快な言葉遣い	「ちょっとした言葉づかい」	8 (17%)	5 (5%)	13 (9%)
相手の不可解な振る舞い	「行動に一貫性が無かったこと」	4 (9%)	6 (6%)	10 (7%)
意見の対立	「けんか」	8 (17%)	2 (2%)	10 (7%)
自己への不理解	「自分の思いを理解してもらえない」	4 (9%)	4 (4%)	8 (5%)
不必要な行動	「無意味な励ましを受けた為」	2 (4%)	6 (7%)	8 (5%)
キレられた	「相手がキレていたから」	4 (9%)	2 (2%)	6 (4%)
計		47	99	146

注) 分類不能…36件

11 カテゴリーの中で特徴的なのは『第三者に対する不適切な振る舞い』である。『第三者に対する不適切な振る舞い』以外のカテゴリーは、自分が何らかの不利益を被るという内容だが、『第三者に対する不適切な振る舞い』は、不利益を被っている自分以外の第三者を認知するという内容である。経験のきっかけとなるのは、最も件数の多い『一方的攻撃』のように、主として自分が何らかの不利益を被ることだが、不利益を被っている自分以外の第三者を認知することも含まれることが示された。さらに、青年期前期および中期におけるキレるきっかけは、「他の生徒に嫌なことをいわれたとき」や「誤解されたとき」(小林, 2005) など、自分が何らかの不利益を被る内容しか挙げられていないことから、不利益を被っている自分以外の第三者を認知することが経験のきっかけとなるのは、青年期後期以降である可能性が示された。これは、青年期後期では、道徳性が発達するとともに、社会の規範や在り方など自分に関する事柄以外に目が向くようになるため、社会的に許されない言動を認知した時にキレたり、キレそうになったりするのだと考えられる。

次に経験時の気持ちについて、経験のきっかけと同様の手順で KJ 法を行った結果、10 カテゴリーに分類された (Table 4)

件数の最も多い『怒り』は、キレ衝動の定義にあるように経験時に感じる事が予想される気持ちだが、2番目に件数が多いものとして『悲しみ』があることに注目したい。青年期前期および中期におけるキレている時の気持ちは、主に、「ウザイ」(青木, 2006) など相手に対する不快感情や、「怒る」(和田・加藤, 2003) など怒りの感情が挙げられていた。しかし、本研究では、それに加え『悲しみ』という感情が多く挙げられた。『悲しみ』は、「泣きたくなった」、「虚無感」、「自分では、どうしたらいいか分からない」という絶望的な気持ち」などから構成されており、大学生がキレたり、

Table 4 経験時の気持ちの報告件数 (%)

カテゴリー	報告例	キレた		キレそうになった		計	
怒り	「イライラ」	52	(63%)	82	(56%)	134	(59%)
悲しみ	「悲しい」	11	(13%)	23	(16%)	34	(15%)
攻撃欲求	「殺意」	7	(8%)	11	(8%)	18	(8%)
関わり拒否	「喋りたくない」	1	(1%)	14	(10%)	15	(7%)
悔しさ	「悔しくて」	3	(4%)	4	(3%)	7	(3%)
放心	「頭が真っ白になる」	4	(5%)	3	(2%)	7	(3%)
理解不能	「怒られる意味が分からなかった」	2	(2%)	3	(2%)	5	(2%)
呆れ	「相手にあきれた」	3	(4%)	1	(1%)	4	(2%)
破裂感	「ばくはっしそうなかんじ」	0	(0%)	3	(2%)	3	(1%)
爽快感	「やっと言えた！！とスッキリした気持ち」	0	(0%)	2	(1%)	2	(1%)
計		83		146		229	

注) 分類不能…34件

キレそうになる経験をした時には、かなり深い悲しみを感じていることが分かった。また、「怒った後に、悲しくなった」など、怒りが沸いた後に悲しくなるという記述も見られ、経験時には強度の強い感情が複雑に入り混じっていることがうかがえる。また、少数ではあるが、『爽快感』のように肯定的な気持ちを感じている人もいることが分かった。

また、キレた経験とキレそうになった経験との差異に関して、経験の対象の人数 (%) (Table 1) から、キレた経験では「親」が最も人数が多く、次に「恋人」、「友達」と続くのに対し、キレそうになった経験では「友達」が最も人数が多く、次に「他人」、「知り合い」と続いており、経験の種類間で特徴的な差が見られた。また、経験の場所の人数 (%) (Table 2) から、キレた経験では「家」が最も人数が多く、次に「学校」、「その他の外出先」と続くのに対し、キレそうになった経験では「学校」が最も人数が多く、次に「バイト先」、「家」と続いており、経験の種類間で特徴的な差が見られた。また、経験のきっかけの報告件数 (%) (Table 3) から、キレた経験では『不快な言葉遣い』、『意見の対立』が件数が多く、次に『裏切り』、と続くのに対し、キレそうになった経験では『一方的攻撃』が最も件数多く、次に『第三者に対する不適切な振る舞い』、『期待との不一致』と続いており、経験の種類間で特徴的な差が見られた。

これらの結果から、キレた経験では、親や恋人など親密な相手に対して、家など少数の人しかいない場所で、不快な言葉遣いをされたことや意見の対立がきっかけとなることが多く、キレそうになった経験では、友達や他人などそれほど親密でない相手に対して、学校などの開かれた場所で、一方的に攻撃されることがきっかけとなることが多いことが分かる。キレた経験では、親密な相手だからこそ、不快な言葉遣いをされるという些細だと思われることが我慢できなかつたり、自分にとって重要な事柄を話している中で意見が対立すると我慢できなかつたりするのかもしれない。キレそうになった経験では、それほど親密でない相手であるから、一方的に攻撃されたとしても我慢できるのかもしれない。キレるか、キレそうになるだけで済むかは、相手が親密であるかそうでないかが関係している可能性が示唆された。

## 各尺度の構造

**キレ衝動抑制方略** キレ衝動抑制方略の構造を知るため、床効果 ( $M-1SD$  がとり得る最小値以下) が見られた項目は大学生との関与度が低いと考え除外した上で、探索的因子分析 (最尤法, promax

回転) およびそこで得られた因子構造を元にした確証的因子分析を行った。その結果、第 1 因子に「キレてはいけない、と自分に言い聞かせた」や「関係のない事を考えて気持ちをまぎらわせようとした」など思考を変化させる『思考変化』方略、第 2 因子に「キレそうになった相手に、言いたいことを素直に言った」など自分の意見を相手に伝える『自己主張』方略、第 3 因子に「キレそうになった相手から遠ざかって離れた」など物理的に距離をとる『物理的回避』方略の 3 因子が抽出された (Table 5)。以降の分析では、因子分析の結果得られた構造を元に、下位尺度の項目の平均値を算出して各キレ衝動抑制方略得点として使用する。

一谷他 (2008) に掲載されている中学生を対象としたキレ衝動対処方略の研究では、因子分析の結果 6 方略が抽出されている。本研究ではその 6 方略のうち、『身体的リラックス』、『疑似発散』方略の 2 因子が抽出されなかった。『疑似発散』方略については、やつあたりすることでキレ衝動やキレ行動を抑制しようとする未熟な方略は、青年期後期の大学生は使用しないことが示唆された。

また、因子分析によって決定したキレ衝動抑制方略について、キレた経験とキレそうになった経験との間の差異を検討するため、経験の種類 (キレた経験、キレそうになった経験) を独立変数、キレ衝動抑制方略を従属変数として *t* 検定を行った (Table 7)。その結果、『思考変化』方略、『物理的回避』方略は、キレそうになった経験の方がキレた経験よりも有意に得点が高く ( $t(187)=5.12, p < .001$ ;  $t(187)=3.08, p < .05$ )、『自己主張』方略は、キレた経験の方がキレそうになった経験よりも有意に得点が高かった ( $t(187)=4.26, p < .001$ )。このことから、『思考変化』方略、『物理的回避』方略は、キレそうになった経験をした人の方がキレた経験をした人よりも使用しており、『自己主張』方略は、キレた経験をした人の方がキレそうになった経験をした人よりも使用していることが分かった。

**キレ衝動** キレ衝動の構造を知るため、床効果が見られた項目は大学生との関与度が低いと考え除外した上で、探索的因子分析 (最尤法, promax 回転) およびそこで得られた因子構造を元にした確証的因子分析を行った。その結果、1 因子が抽出された (Table 6)。以降の分析では、因子分析の結果得られた構造を元に、全項目の平均値を算出してキレ衝動得点として使用する。

Table 5 キレ衝動抑制方略の構造 (探索的因子分析)

項目	因子負荷量			<i>h</i> <sup>2</sup>
<b>F1: 思考変化 (<math>\alpha=.70</math>)</b>				
キレてはいけない、と自分に言い聞かせた	.67	-.07	.00	.46
関係のない事を考えて気持ちをまぎらわせようとした	.61	-.08	.01	.38
他のことを考えるようにした	.60	-.12	.03	.39
キレる以外の解決法があるのではないかと考えた	.58	.33	-.02	.43
✓ ここでキレたら、相手を傷つけてしまうと考えた	.47	.03	-.07	.21
<b>F2: 自己主張 (<math>\alpha=.87</math>)</b>				
キレそうになった相手に、言いたいことを素直に言った	-.01	.92	-.01	.86
キレそうになった相手に意見を言った	-.05	.83	.02	.69
<b>F3: 物理的回避 (<math>\alpha=.75</math>)</b>				
キレそうになった相手から遠ざかって離れた	-.02	.05	.84	.69
キレそうになった相手から逃げた	.11	-.03	.71	.55
キレそうになった相手と話すのをやめた	-.11	-.01	.61	.36
因子間相関				
	F1	-		
	F2	-.03	-	
	F3	.19	-.18	-

注) ✓ … 確証的因子分析の結果削除された項目

高校生を対象とした崔(1998)のキレ衝動尺度の因子構造と同様の1因子が抽出されたことから、キレ衝動の構造は青年期前期および中期と青年期後期で同様であることが示された。

キレ衝動について、キレた経験とキレそうになった経験との間の差異を検討するため、経験の種類(キレた経験、キレそうになった経験)を独立変数、キレ衝動を従属変数として*t*検定を行った(Table 7)。その結果、キレた経験の方がキレそうになった経験よりも有意に得点が高く、キレた経験をした人の方がキレそうになった経験をした人よりもキレ衝動抑制方略の使用によりキレ衝動が高まっていることが分かった( $t(187)=3.07, p<.01$ )。

これらの結果からは、キレた経験では『自己主張』方略の使用によりキレ衝動が促進されており、キレそうになった経験では『思考変化』、『物理的回避』方略の使用によりキレ衝動が抑制されている可能性が示唆された。

**キレ行動** キレ行動とはキレた時に行われる行動であり、キレた経験とキレそうになった経験とを比較した場合、キレた経験において多く行われる行動を指すと言える。またキレ行動を検討する際には、大学生が実際に行っている行動について検討することが重要である。そのため本研究では、キレた経験とキレそうになった経験を比較し、キレた経験の方が有意に得点が高く、かつ床効果が見られない項目をキレ行動として扱うこととする。

大学生が実際に行っているキレ行動を特定するため、経験の種類(キレた経験、キレそうになった経験)を独立変数、キレ行動を従属変数として*t*検定を行った。その結果、キレた経験において有意に得点が高く、かつ床効果の見られなかった項目は、「暴言をはいた」( $t(82.598)=6.93, p<.001$ )、「大きな声でどなった」( $t(78.625)=6.06, p<.001$ )の2項目であった(Table 8)。この結果から、大学生が実際に行っているキレ行動は、「暴言をはいた」、「大きな声でどなった」の2つであることが分かった。以降の分析では、これら2項目の平均値を算出してキレ行動得点として使用する。

下坂他(2000)の中学生を対象としたキレ行動の研究では、キレ行動は『間接的攻撃』、『直接的攻撃』、『パニック状態』、『反社会的行動』の4因子が抽出されている。しかし本研究では、そのう

Table 6 キレ衝動の構造(探索的因子分析)

項目	因子負荷量	$h^2$
キレ衝動 ( $\alpha=.90$ )		
自分で抑えきれないくらいの怒りを感じた	.85	.72
もうこれ以上我慢できないと思った	.82	.67
怒りで頭が真っ白になりそうだった	.77	.59
カッとなってまわりのことはどうでもよくなってしまいそうだった	.76	.57
カッとなって自分を見失いそうだった	.73	.54
まわりの状況を考えず怒りを表現したいと思った	.66	.44
いつかキレるだろうと思った	.66	.44
後で後悔するようなことを衝動的にしてしまうかもしれないと思った	.58	.34

Table 7 キレ衝動抑制方略、キレ衝動の平均値(標準偏差)および*t*値

	キレた		キレそうになった		<i>t</i> 値( $df=187$ )
	平均値	(標準偏差)	平均値	(標準偏差)	
思考変化	2.40	(1.13)	3.42	(1.36)	5.12 ***
自己主張	4.13	(2.33)	2.77	(1.93)	4.26 ***
物理的回避	3.39	(1.84)	4.22	(1.70)	3.08 *
衝動	0.13	(1.16)	-0.41	(1.16)	3.07 **

注) \*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$

Table 8 大学生が行っているキレ行動の平均値（標準偏差）

	キレた		キレそうになった	
暴言をはいた	4.05	(2.39)	1.80	(1.36)
大きな声でどなった	3.54	(2.45)	1.55	(1.26)

ちの『間接的攻撃』に含まれる項目のみがキレ行動であった。この結果から、青年期後期ではキレ行動を実行することが少なく、行動したとしても、殴る、蹴るなどの直接的攻撃は行わず、暴言をはいくなどの間接的攻撃を行うことが示された。このことから、青年期後期では対人関係を保つための社会的スキルや、自分の衝動を抑制する衝動性コントロールの能力がある程度備わっていることがうかがえる。

### 発達的变化

中学生および高校生時からの、キレ衝動抑制方略、キレ衝動、キレ行動の増減の平均値（標準偏差）は、キレ衝動抑制方略は  $-0.05$  (1.47)、キレ衝動は  $-0.26$  (1.40)、キレ行動は  $-0.57$  (1.38) であり、キレ衝動、キレ衝動抑制方略、キレ行動全てにおいて減少が見られたもののみであった。これらの結果から、青年期前期および中期と青年期後期との間には大きな差があるとは言い難く、青年期全般を通じて“キレル”という現象に関して類似した傾向を持っていることが示唆された。

キレ衝動抑制方略について、中学生を対象として実施されたキレ衝動抑制方略尺度の得点は中点付近の項目が多く（久木山他, 2001）、大学生もそれと類似してキレ衝動抑制方略を中程度使用している可能性が示唆された。また、キレ衝動について、高校生を対象として実施されたキレ衝動尺度の得点は中点付近の項目が多く（崔, 1998）、大学生もそれと類似してキレ衝動を中程度感じている可能性が示唆された。さらに、キレ行動について、中学生を対象として実施されたキレ行動尺度の得点は全体的にやや低いことが述べられており（下坂他, 2000）、大学生もそれと類似してキレ行動をあまり行わない傾向を持つ可能性が示唆された。

### キレ衝動抑制方略の効果

キレ衝動抑制方略の、キレ衝動、キレ行動に対する効果を検討するため、キレ衝動抑制方略が、キレ衝動を介してキレ行動に影響するパスと、キレ行動に直接影響するパスを仮定したプロセスモデルを構成し、共分散構造分析を行った (Figure 1)。その結果、 $GFI = .992$ ,  $AGFI = .941$ ,  $RMSEA = .068$  と許容できる適合度が得られたためこのモデルを採用した。このモデルから、『思考変化』方略は、キレ衝動を介してキレ行動を間接的に抑制し、キレ行動を直接的に抑制することが示された。一方、『自己主張』方略は、キレ衝動を介してキレ行動を間接的に促進し、キレ行動を直接的に促進することが示された。また、『物理的回避』方略は、キレ衝動、キレ行動ともに無関連であることが示された。

『思考変化』方略は、思考を変化させることによって、キレ衝動が抑制され、キレ行動を起こさないようになると考えられる。つまり、キレ衝動、キレ行動の抑制には、思考を変化させることが重要であると言える。また、『自己主張』方略は、経験時には怒りや悲しみなどの様々な感情が複雑

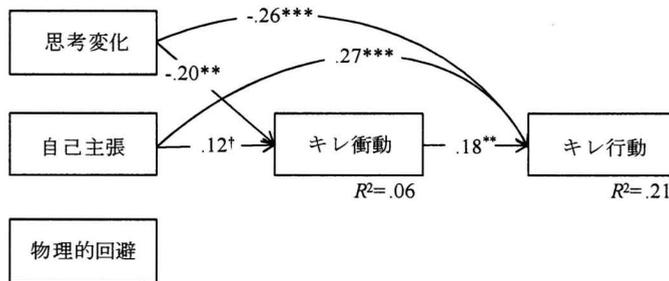


Figure 1 キレ衝動抑制方略の、キレ衝動、キレ行動に対する効果

- 注1) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , † $p < .10$   
 注2) □ は顕在変数を表す  
 注3) 誤差, 相関, 有意でなかったパスの記載を省略

に入り混じり冷静な思考が働いていないと考えられるため、自分の気持ちを言うことによって逆にキレ衝動を高めてしまう可能性が考えられる。また、『物理的回避』方略は、使用しても思考や感情は変化しないため、キレ衝動、キレ行動には何の影響も及ぼさないということが考えられる。したがって、キレ衝動、キレ行動を抑制するためには、『思考変化』方略を使用することが有効であり、『自己主張』方略は使用を避けるべきであることが示唆された。一谷他（2008）では、方略の全体としての効果を言及するに留まっていたが、本研究によって全方略のうち『思考変化』方略の効果が大きいことが示唆された。

### 本研究の成果のまとめ

本研究の成果は以下の通りである。まず、キレ衝動抑制方略の効果を検討する試みによって、キレることを抑制するためには、『思考変化』方略を使用し、『自己主張』方略の使用を避けるべきであることが示され、使用すべき適切な方略が解明された。これは、“キレる”という現象を個人レベルで抑制していくために必要不可欠であり、“キレる”という現象の問題解決に大きく貢献する知見であると考えられる。

また、青年期後期の“キレる”という現象に関する実態を把握する試みによって、青年期前期および中期と、青年期後期との間には大きな差異がないことが明らかとなった。よって、キレないための適切な対処についての有効な知見を得るためには、より“キレる”経験の少ないと考えられる成人期以降の実態調査を行う必要があることが示唆された。しかし同時に、本研究の青年期後期の知見が、青年期前期および中期にも適用可能であり、青年期における“キレる”という現象の実態を調査する際には、比較的調査コストの軽い青年期後期を対象にすることも可能であることが示された。

### 今後の課題

本研究では、過去のキレた、キレそうになった経験について想起してもらい、その経験時に実際

に使用したキレ衝動抑制方略について回答を求めた。そのため、実際に使用されたキレ衝動抑制方略である、『思考変化』、『自己主張』、『物理的回避』方略の効果しか検討することができなかった。先行研究では、本研究において検討した方略の他にも、『身体的リラクセス』、『疑似発散』方略が提案されており（一谷他, 2008; 久木山他, 2001）、現状としてはさほど使用されていないが、キレ衝動の抑制に効果があるかもしれないこれらの方略の効果についても検討する必要があるだろう。その際には、キレ衝動抑制方略の個々の方略を提示し、キレそうになった時に実際に使用してもらった後でその効果を尋ねるといった実験的試みが必要である。

また、本研究では、“キレる”という現象に関して、青年期前期および中期と青年期後期との差異を検討するため、大学生に中学生および高校生時の経験を想起してもらうという方法を用いた。しかし、中学生および高校生時を正確に想起することは困難だと考えられ、本研究の結果のみから正確な結論を下すことはできない。青年期前期および中期と青年期後期との差異に関して正確な結論を下すためには、現在の中学生および高校生に対して調査を行い、その対象者が大学生になった時点で再調査するという縦断的方法が最も望ましいと考えられる。また、現在の中学生および高校生と大学生に対して同時に調査を行い、その結果を比較するという横断的方法を用いることも考えられる。本研究では、コストと実施可能性の面から大学生に過去の経験を想起してもらう方法を用いたが、今後はより厳密な方法によって検討することが必要だろう。

## 引用文献

- 青木憲樹 (2006). キレる生徒についての一考察 (第2報) 桐生短期大学紀要, **17**, 43-48.
- 崔 京姫 (1998). キレ衝動尺度作成の試み 筑波大学発達臨床心理学研究, **9**・**10**, 55-58.
- 一谷忠男・新堂健一・大橋有紀 (2008). 心理学的尺度を用いた新たな保護的措置の研究 -キレ衝動対処方略尺度の調査場面への活用- 家裁調査官研究紀要, **7**, 107-121.
- 今泉信人 (1992). 人生周期の中の青年期 今泉信人・南 博文 (編) 人生周期の中の青年心理学 北大路書房 pp.2-16.
- 亀澤信一 (2000). 「ふつうの子がキレる」は本当か 児童心理, **54**, 197-202.
- 川喜田二郎 (1999). 発想法 中央公論
- 小林正子 (2005). 「キレる」に関する中高生の生活状況調査からの検討 保健医療科学, **54**, 101-107.
- 久木山健一・伊藤崇達・神藤貴昭・斎藤誠一・柳原利佳子・原田 賓・山口昌澄・下坂 剛・西田裕紀子・榎本千春・木村朋子・藤井智子・石田亮一 (2001). 現代青少年の「キレる」ということに関する心理学的研究 (3) -キレ衝動抑制方略尺度作成の試み- 神戸大学発達科学部研究紀要, **9**, 9-17.
- 牧田浩一・阪 武彦・田中雄三 (2000). 中学生の「むかつき」「キレる」現象に関する意識調査 九州神経精神医学, **46**, 189-195.
- 松村 励 (1998). 「キレる」心理 ムカつく・キレるの間は? 月刊生徒指導, **28** (7), 14-17.
- 成田雅子・多田志麻子・石原金由 (2001). 「キレる」ことに及ぼす要因について 児童臨床研究所

年報, **14**, 36-44.

- 下坂 剛・西田裕紀子・斎藤誠一・伊藤崇達・神藤貴昭・柳原利佳子・鶴田弘子・久木山健一・西田紀子・西村亜希子・榎本千春・坂本由佳・前川雅子 (2000). 現代青少年の「キレる」ということに関する心理学的研究 (1) —キレ行動尺度作成および SCT による記述の分析— 神戸大学発達科学部研究紀要, **7**, 665-672.
- 田中宏二・東野真樹 (2003). わが国における「キレる」という現象に関する心理学的研究の動向 岡山大学教育学部研究集録, **124**, 79-85.
- 和田志麻・加藤和生 (2003). 「キレ」の素朴概念の質的分析 九州大学心理学研究, **4**, 177-186.
- 吉田直樹 (1992). 感情の発達 今泉信人・南 博文 (編) 人生周期の中の青年心理学 北大路書房 pp.61-72.