

# 人は罪悪感を感じた時に何をするか

## —罪悪感喚起状況別の分類—

古川善也・森永康子

How do people react when they feel guilt? Classification by Situational Guilt Inventory

Yoshiya Furukawa and Yasuko Morinaga

罪悪感とは、自分が何か悪いことをしたり、規範から逸脱してしまったりした時に生じる不快な感情であり、その不快な状態を改善させるような様々な反応を促す。本研究では罪悪感が生じた際にどのような反応が引き起こされるのか、また罪悪感の喚起状況の違いによって反応に違いがあるのかについて検討を行った。その結果、罪悪感が生じた際の反応は大きく「向社会的行動」「向社会的意図」「回避的反応」「反応なし」に分類できることが見出された。また、有光 (2002a) の罪悪感喚起状況尺度に基づいて罪悪感を感じたときの出来事を分類した結果、他者に危害を加えるような状況において罪悪感が生じた際の反応としては「向社会的行動」が多く、ルール違反などをするような状況において「反応なし」が多く、「向社会的行動」が少ないことが示された。

キーワード：罪悪感、罪悪感喚起状況、向社会的行動

### 問題

罪悪感とは、良心の呵責、後悔といった感覚を生じさせる不快な感情であり (有光, 2001)、自分が何か悪いことをしたり、規範から逸脱してしまったりしたことを知るきっかけになるものであると考えられている (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994)。そして人は、罪悪感を低減するために、謝罪や補償行動などの向社会的な対人行動をとるように動機づけられることが先行研究で示されてきた (de Hooge, Zeelenberg, & Breugelmans, 2007; Howell, Turowski, & Buro, 2012; 城崎・藤原, 2005; Tangney & Dearing, 2002)。特に謝罪は行ってしまった逸脱行為に対する行為者の後悔と苦しみを被害者に伝える機能があるとされ (Walster, Bersheid, & Walster, 1973)、被害者の怒りと報復の意図を低減させる (Schlenker, 1980) 結果、逸脱行為の行為者とその被害者との融和に繋がっていくと考えられる。

しかし、罪悪感が常に向社会的な行動を生じさせるのではなく、罪悪感を感じる状況から逃げ出したり、罪悪感を生じさせた自身の行為を正当化したりするというような反応が生じることも考えられる。Weiner (1985) は失敗を外的な原因に帰属することによって個人の感じる罪悪感が低減されることを報告しており、罪悪感を感じた際の反応には対人的な行動だけではなく、行為者自身の認

知の変容も含まれる可能性が示唆される。また有光 (2004) は自分以外の他者の責任について目を向けさせ、自分や他者の責任の程度を再評価させることで罪悪感の低減に繋がることを示している。さらに、罪悪感是对人的な行動だけではなく、自己罰といった自分に向けられる行動を生じさせることもある (Nelissen, 2012; Nelissen & Zeelenbeel, 2009)。

このように罪悪感は様々な反応や行動を生じさせるが、これを包括的に検討したものに Bybee, Merisca, & Velasco (1998) の研究がある。彼らは米国の児童・生徒を対象に、罪悪感を感じた出来事を想起させ、その内容とその後の反応を記述させた。この記述内容を分類した結果、罪悪感が生じた際の反応は 25 個のカテゴリーに分けられた。この内、高校生では悔恨/後悔 (49.7%)、謝罪 (17.8%)、埋め合わせ (15.7%)、関係の再構築 (11.4%)、自制 (11.4%)、正当化 (10.3%) が比較的多く報告されており、この他にも様々な反応や行動が罪悪感に伴って生じることが確認されている。このように罪悪感が生じた際の反応は、対人的な行動から個人内での対処など様々である。しかし日本において、罪悪感がどのような反応を生じさせるのかについて検討している研究はほとんどない。そこで本研究では大学生を対象として、罪悪感が喚起された際にどのような反応が生じるのかについて検討することを第 1 の目的とする。

ところで、罪悪感が生じるような状況はいくつかに分けることができる。有光 (2002a) は大学生を対象に罪悪感喚起状況を検討し、罪悪感が生じる状況が“他傷”“配慮不足”“利己的行動”“他者への負い目”の 4 つに分類できることを見出した。他傷は、約束を守らない、暴力を振るうなど、他者を傷つけ侵害するものである。配慮不足は、社会的に期待されている対人配慮を自分の利益や身勝手のために怠るといった状況である。利己的行動は、自分だけが利得を得たことが不適切だと感じた時やルールに違反するといった状況である。他者への負い目は、他者が好意的に与えてくれた利益に対して義理を感じるような状況である。“他傷”“配慮不足”“利己的行動”については Klass (1987) や Keltner & Buswell (1996) の研究においても罪悪感喚起状況として言及されているが、“他者への負い目”に関しては、これらの研究では見いだされておらず、日本人において特異的な罪悪感喚起状況であるとされる (有光, 2002b)。

このように罪悪感が喚起する状況は複数あり、それぞれの状況に応じて罪悪感がもたらす反応も異なる可能性が考えられるが、この点についてはこれまで検討されていない。そこで本研究では、罪悪感喚起状況の違いによりその後の反応がどのように異なるのかについても合わせて検討する。

## 方法

**調査対象者** 中国地方の国立大学の学生に質問紙調査および面接調査を実施した。質問紙調査では 241 名 (男性 85 名、女性 149 名、不明 7 名、平均年齢 20.2 歳)、面接調査では 17 名 (男性 11 名、女性 7 名、平均年齢 21.0 歳) から回答が得られた。質問紙調査は、大学の講義の開始時または終了時に質問紙を配布し受講者に回答を求めた。面接調査では、参加者を個別に面接し、質問紙調査と同様の内容の質問に答えてもらった。

**質問項目** 調査対象者には、今までに経験した罪悪感を感じたエピソードを思い出してもらい、質問紙上で教示し、そのエピソードについて、(1)どのような内容だったのか、(2)誰に(何に)

罪悪感を感じたのか、(3)その時の罪悪感の強さ、(4)罪悪感が喚起した時の反応の有無とその内容、(5)反応による罪悪感の強さの変化、に回答してもらった。質問項目の(1)、(2)、(4)については自由記述による回答を求めた。(3)は 1: 非常に弱い～10: 非常に強い、の 10 件法、(5)は 1: 非常に弱くなった～4: 変わらなかった～7: 非常に強くなった、の 7 件法で回答を求めた。

面接調査では同様の内容について口頭にて回答を求めた。一連の質問を行った後、他に罪悪感を感じたエピソードで思い出せることはないか質問し、あった場合には再び(1)から一連の質問に回答を求めた。面接調査では参加者一人あたり、思い出せる範囲で 3 つのエピソードまで回答を求めた。なお(2)、(5)については本論文では分析に用いなかった。

## 結果

### 罪悪感喚起時の反応の分類

参加者から罪悪感喚起時の反応について質問紙調査では 153、面接調査では 19 の回答が得られた。得られた回答の一部には一つの内容に対して複数の反応があるものがあり、このような回答は反応毎に記述内容を分けたため、罪悪感喚起時の反応は 220 となった。これらの回答の内容について KJ 法の分類の手続きを参考にして、第一著者を含めた心理学を専攻する大学院生 3 名で協議をし、23 個の категорияに分類をした。また、罪悪感が生じた際に特に何かしらの行動をとったり、反応したりしなかったという回答が 87 あり、これを「反応なし」とした。分類の信頼性を確認するために、分類を行った者とは異なる評定者 1 名が分類評定をした。分類の一致率は 74.1%、Cohen の  $\kappa$  係数は 67.3%であったが、再分類は行わず、最初の分類に従った。この結果を Table 1 に示すように、最も多いのは「反応なし」であり、約 3 割の大学生は罪悪感が喚起されても何もしなかったことが示された。次に多いのが「謝罪する」であり反応の約 2 割を占めていた。その他には、「代替行動」「直接的解決」「行動を改善する」がそれぞれ 5%程度あり、これらはいずれも向社会的行動とみなされるものであった。

続いて 23 の categoria をさらに大きな categoria にまとめたところ、『向社会的行動』『向社会的意図』『回避的反応』『反応なし』『その他』に分類できた。この分類は著者が行った。『向社会的行動』は実際に他者に対して何らかの向社会的な行動をとっていると考えられる categoria であり、上述の「謝罪する」「代替行動」「直接的解決」などが含まれる。『向社会的意図』は向社会的行動をとろうとしている意図についての categoria であり、「改善意図」「気をつける」などが含まれる。『回避的反応』は、罪悪感が生じた際に向社会的な反応を示すのではなく、否定したり回避したりして罪悪感と向き合わないようにする反応を含めている。最も回答数が多いのが『向社会的行動』であり、3 割を超える反応が見られた。次に多かったのが『反応なし』で、3 割弱の反応が見られており、この 2 つで約 6 割を占めている。

Table 1  
 罪悪感喚起時の反応の分類

	回答数 (%)	回答例
<b>向社会的行動</b>	<b>113(36.8)</b>	
謝罪する	53(17.3)	謝った
代替行動	16(5.2)	お昼ご飯の代金を少し払った
直接的解決	15(4.9)	弁償
行動を改善する	14(4.6)	その人に対する陰口を止めた
優しく振る舞う	5(1.6)	親に対していつもより優しく振る舞った
お礼をする	4(1.3)	「ありがとう」とメールで伝えた
努力する	3(1.0)	まずは出来る限りのベストを尽くせるよう努力した
他者に助けを求め	3(1.0)	部長に相談した
<b>向社会的意図</b>	<b>40(13.0)</b>	
改善意図	16(5.2)	次からは正直に言おう
気をつける	11(3.6)	次からミスをしないように心掛けた。
どうすべきか考え	8(2.6)	まずどうしたらその子にとって一番良いかを考えた
反省	5(1.6)	家に帰って、同じことをしないようにしなくては反省
<b>回避的反応</b>	<b>27(8.8)</b>	
正当化する	7(2.3)	急いでいたのでいいかなと思った
回避	6(2.0)	極力で合わさないようにする
言い訳する・考え	5(1.6)	その嘘は事実であると思ひ込もうとした。
考えの放棄	4(1.3)	もう何も考えないようにした。
確認行動	3(1.0)	そのクラスメートがそのお茶を間違えて飲まなかったか、他の子に確認
ごまかす	2(0.7)	ギャグにした
<b>反応なし</b>	<b>87(28.3)</b>	
<b>その他</b>	<b>40(13.0)</b>	
後悔を感じる	11(3.6)	何かしたらよかったと思った
悩む	7(2.3)	ずっとそのことで悩んでいたが問題は解決しなかった
申し訳なさを感じ	6(2.0)	申し訳ないと考えた
泣く	3(1.0)	相手を傷つけてしまったことが本当に辛くて、しばらく泣いた
神仏に祈る	2(0.7)	お墓参りにしっかり行く。
その他	11(3.6)	
	307(100.0)	

### 罪悪感喚起状況による反応の違いの検討

どのような出来事に罪悪感を感じたかについての質問に対しては、264 の回答が得られた。これらの回答を罪悪感喚起状況尺度 (有光, 2002a) の項目と各状況の定義を参考として, “他傷” “配慮不足” “利己的行動” “他者への負い目” の4つの状況に第一著者が分類した。分類の信頼性を確認するために, 分類を行った者とは異なる評定者1名が分類評定を行った。その結果, 分類の一致率は63.6%, Cohen の  $\kappa$  係数は51.9%であり, 十分な数値は得られなかった。そのため, この後の分析の結果についてはこのことを踏まえて慎重に行っていく。それぞれの罪悪感喚起状況に分類された回答数については Table 2 に示す。なお, Table 2 の分類結果は著者の分類に基づく。

Table 2  
 罪悪感喚起状況別の回答数

	回答数 (N)	回答の割合 (%)
他傷	48	18.2
配慮不足	79	29.9
利己的行動	72	27.3
負い目	62	23.5
類別不可	3	1.1
合計	264	100.0

Table 2 に示されたように、最も多い状況は“配慮不足”であったが、その他の状況も 2 割前後の回答があり、本研究の対象者が罪悪感を喚起させた状況が有光 (2002a) の報告したものにほぼ対応することが示唆された。

また、いずれの罪悪感喚起状況においても喚起された罪悪感の平均値は 10 段階評定の 6~8 点に位置し、全体としてやや強い罪悪感が見られていた (Figure 1)。罪悪感の強さが喚起状況によって異なるかどうかを検査するために、罪悪感喚起状況を独立変数、罪悪感の強さを従属変数とした分散分析を行った結果、有意な結果が得られた ( $F(3,226) = 3.579, p < .05$ )。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、他者に危害を加える状況 (他傷状況) のほうが自分の利益を優先する状況 (利己的行動状況) に比べてと強い罪悪感を喚起することが示された。

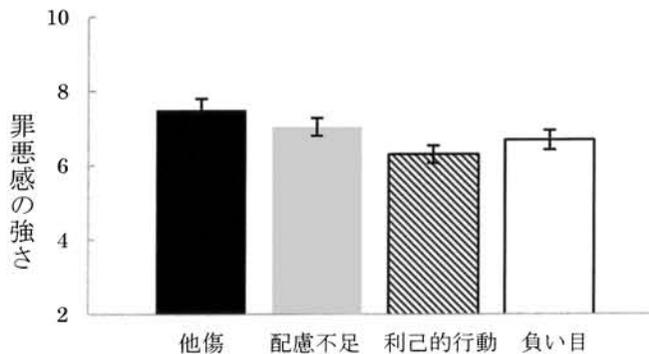


Figure 1. 罪悪感喚起状況別の罪悪感の強さの違い

罪悪感喚起状況の違いにより罪悪感によって生じる反応に違いがあるのかについて検討するために、 $4 \times 4$  の  $\chi^2$  分析を行ったところ結果が有意であった ( $\chi^2(9) = 27.439, p < .01$ )。次にどのセルが期待値よりも有意に多いまたは少ないのかを検査するために残差分析を行った (Table 3)。その結果、他傷状況では向社会的行動の反応数が期待値よりも有意に多く、利己的行動状況では反応なしが期待値よりも有意に多く、向社会的行動が期待値よりも有意に少なかった。配慮不足状況、負い

目状況ではいずれの反応においても期待値との有意差はなかった。

Table 3  
**罪悪感喚起状況別の反応の違い**

喚起状況	大カテゴリー			
	向社会的 行動	向社会的 意図	回避的 反応	反応 なし
他傷	△ 28	3	6	11
配慮不足	30	13	6	24
利己的行動	▼ 18	8	10	△ 35
負い目	34	15	3	16

\*期待値よりも△は有意に多い、▼は有意に少ない

### 考察

本研究は罪悪感が生じた際にどのような反応が引き起こされるのか、また罪悪感の喚起状況の違いによって反応の違いがあるのかについて検討することを目的としていた。

本研究で得られた罪悪感が生じた際の反応の多くは向社会的なものであった。この結果は罪悪感が向社会的な対人行動をとるように動機づけるという先行研究の知見 (de Hooge et al., 2007; Howell et al., 2012; 城崎・藤原, 2005; Tangney & Dearing, 2002) と一致するものになっていた。向社会的な反応の中でも実際に向社会的な行動をとっているものや次からはどういった行動をとるようにしようかという意図についてのものなどの違いが見られた。向社会的な反応に比べて回答数はあまり多くないが、罪悪感に対して回避的な反応がいくつか見られた。また罪悪感を感じた際に特に何かしらの行動もとらないという回答が 28.3%もあり、罪悪感が生じた際に必ずしも何らかの反応が生じるとは言えず、行動を抑制する何らかの要因の存在が示唆された。

罪悪感喚起状況の違いにより罪悪感によって生じる反応の違いがあるのかについて、他傷状況では『向社会的行動』が期待値よりも有意に多く、利己的行動状況では『反応なし』が期待値よりも有意が多く、『向社会的行動』が有意に期待値よりも少なかった。他傷状況は約束を守らない、暴力を振るうなど、他者を傷つけ侵害するような状況であり、被害者が比較的に明確であるため、被害者が受けた損害の責任を自身に帰属しやすいと考えられる。また罪悪感の強さも利己的行動状況と比較して高く、4つの状況の中で最も平均値が高かった。そのため向社会的な行動が取られやすかったのではないかと考えられる。利己的行動状況は、自分だけが利得を得たことが不適切だと感じた時やルールに違反した時などであり、悪い行動ではあるがそれによって直接的に被害を受けているような人がいない、または不明確な状況である。そのため、明確な対象がいない分、他の状況に比べて向社会的な行動が取られにくく、また罪悪感の強さの程度は他傷状況よりも有意に低く、4つの状況の中で平均値が最も低いものであったことから罪悪感を低減しようという動機づけも低くなり、結果として特に何の行動も起こさなかったのではないかと考えられる。しかし、このような

プロセスについて検討するためには本研究の結果からでは不十分であり、この点について今後検討していく必要がある。また、本研究では罪悪感喚起状況について有光 (2002a) の作成した尺度を参考に回答の分類を行ったものの、2名の分類者による一致率は低い値しか得られなかった。罪悪感が喚起されるような状況がそれほど明確に分類できるものではないことが示された。本研究から得られた結果についてはこのことを留意しておく必要がある。今後は、こうした罪悪感を感じるときの状況についても詳細に検討する必要があると思われる。

### 今度の展望

本研究では罪悪感によって生じる反応にどのようなものがあるのかについて検討を行った。罪悪感は私たちが何か悪い事してしまった時にそれを知る助けとなり、その不快な情動状態を低減するような向社会的な行動を動機づける (Baumeister et al., 1994)。また、罪悪感は個人の重要な対人関係を維持するように機能するとされる。そのため、罪悪感の引き起こす何らかの反応は苦痛の低減と対人関係の維持を目標としているものであると考えられる。本研究で得られた罪悪感により生じる反応のうち、どのような反応が苦痛の低減に効果的に機能するか、どういった反応が対人関係の修復・維持に機能するのか、またはどちらの目標に対して機能しうるのかについても検討していく必要があると思われる。また、本研究では、罪悪感が生じて回避したり反応しないという回答が見られ、罪悪感を生じさせる状況によって罪悪感の機能が異なる可能性も示唆されており、こうした点についても検討していく必要があろう。

本研究では自己罰、告白といった反応が見られなかった。Bybee et al. (1998) では回答数としてはあまり多くないが、自己罰や告白が罪悪感を感じた際に生じる反応として回答されていた。しかしながら、本研究においてはこれらの反応についての回答はなかった。これは文化的背景の違いに起因している可能性も考えられるが、この点について本邦における自己罰、告白の有効性やなぜ生じなかったのかを検討する必要があると考えられる。

### 引用文献

- 有光 興記 (2001). 罪悪感, 恥と精神的健康の関係 健康心理学研究, **14**, 24-31.
- 有光 興記 (2002a). 日本人青年の罪悪感喚起状況の構造 心理学研究, **73**, 148-156.
- 有光 興記 (2002b). 恥と罪悪感 教育と医学, **50**, 72-79.
- 有光 興記 (2004). 罪悪感, 恥の低減に及ぼす再帰属の効果 神戸親和女子大学心理教育相談室紀要, **2**, 5-10.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, **115**, 243-267.
- Bybee, J., Merisca, R., & Velasco, R. (1998). The development of reactions to guilt-inducing events. In J. Bybee (Ed.), *Guilt and children*. San Diego, CA: Academic Press. pp.185-213.
- de Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2007). Moral sentiments and cooperation: Differential influences of shame and guilt. *Cognition & Emotion*, **21**, 1025-1042.
- Howell, A. J., Turowski, J. B., & Buro, K. (2012). Guilt, empathy, and apology. *Personality and Individual*

*Differences*, **53**, 917-922.

城崎真澄・藤原珠江 (2005). 女子大生が友人関係の中で感じる罪悪感についての一考察 長崎純心大学心理教育相談センター紀要, **4**, 43-56.

Keltner, D., & Buswell, B. N. (1996). Evidence for the distinctness of embarrassment, shame, and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition and Emotion*, **10**, 155-171.

Klass, E. T. (1987). Situational approach to assessment of guilt: Development and validation of a self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **9**, 35-48.

Nelissen, R. M. A. (2012). Guilt-Induced self-punishment as a sign of remorse. *Social Psychological and Personality Science*, **3**, 139-144.

Nelissen, R. M. A., & Zceenberg, M. (2009). When guilt evokes self-punishment: Evidence for the existence of a Dobby effect. *Emotion*, **9**, 118-122.

Schlenker, B. R. (1980). *Impression management: The self concept, social identity, and interpersonal relations*. Monterey, CA:Brooks/Cole.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.

Walster, E., Bersheid, E., & Walster, G. W. (1973). New directions in equity research. *Journal of Personality and Social Psychology*, **25**, 151-176.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, **92**, 548-573.

#### 付記

本論文を<sup>①</sup>作成するにあたり、ご助言いただいた広島大学大学院 中島健一郎先生、蔵永 瞳先生に感謝いたします。