

甲南大学 総合研究所 所報

甲南大学総合研究所

〒658-8501 神戸市東灘区岡本 8-9-1

電話 (078) 435-2754(ダイヤルイン)

第 80 回 総合研究所公開講演会

「感情調整の心理学」

講 師 野崎 優樹 (甲南大学 文学部 講師)

2023 年 2 月 25 日 (土) 13:00~14:00



総合研究所第80回公開講演会

令和5年2月25日

甲南大学文学部講師 野崎 優樹

【三上】定刻になりましたので、甲南大学総合研究所公開講演会を開催いたします。

私は、甲南大学総合研究所の所長を務めております三上和彦と申します。甲南大学総合研究所は、人文科学、社会科学、自然科学という学問の垣根を超えて、複数の研究者が協力して研究する、総合的、学際的研究を発展させるとともに、その研究成果を社会に還元することを目指し、1984年5月に設立されました。

我々総合研究所の研究所における研究成果を知っていただく機会として、広く地域住民の方々にも参加していただける公開講演会を開催しており、本講演会を含めて、80回の講演会を開催してきております。

近年は、中止もしくはオンラインという形でしか開催できませんでしたが、今回久しぶりに、従来の、そして本来の形で開催することができました。今後も定期的に講演会を開催していきますので、ぜひ御参加ください。

それでは、これより講演いただく野崎優樹先生の御紹介をいたします。

野崎先生は、2016年、京都大学大学院教育研究科教育科学専攻博士後期課程を修了後、京都大学こころの未来研究センター研究員、日本学術振興会海外特別研究員、京都大学大学院教育学研究科・デザイン学大学院連携プログラム特定講師をお務め後、2018年4月から甲南大学文学部人間科学科にて研究を継続され、そして多くの学生を指導されてきております。

本日は「感情調整の心理学-感情との上手な付き合い方を考える-」と題し、生活に必要な感情との上手な付き合い方について、御講演いただきます。それでは、野崎先生よろしくお願いたします。

【野崎】御紹介にあずかりました野崎と申します。本日はよろしくお願いたします。

本日は「感情調整の心理学」という形で、感情との上手な付き合い方に関して、皆さんと一緒に考えていただきたいと思います。先程ご紹介がありましたが、私は現在、甲南大学文学部人間科学科で教員をしております。専門は心理学で、特に感情調整やコミュニケーションなどを専門に研究を進めております。今日は、特にこれらのトピックに関して、最近の心理学研究の知見も交えながら、ご紹介できればと思っています。

では、本日お話しする内容なのですが、主に「感情の捉え方」「自己の感情の調整とプロセスモデル」「他者の感情の調整」の3点になります。特に、はじめの2つを中心に説明をできればと考えています。

それでは、まず初めに感情調整の話をする前に「感情の捉え方」に関する話をいたします。では早速になりますが、お手元に配付資料とは別にアンケートがあると思いますので、こちらを見ていただいて、指示に従って、ご回答を順にしてください。16項目について文章を読んで、その文章にどれぐらい同意するかということについて、7つの数字から1つ選んでいただくというものになっています。特に正解、不正解があるものでもありませんし、後で回収することもありますので、思った通りにお答えください。もし、不明な点等ある場合は、手を挙げて呼んでいただければと思います。

では、まだ回答中の方もいらっしゃると思いますが、その方は続けていただいて、回答が終わられた方は、配付資料の方に得点を計算してくださいという指示があると思いますので、こちらの指示に従って、ご自身の得点を計算していただき、数字を記入してください。

計算ができた方は、配付資料を1枚めくっていただくと、グラフが載っていると思います。こちらのグラフですが、264名の方から集めたデータの得点分布になっています。ご自身の得点について、該当する箇所に印をつけていただくと分かりやすいと思いますので、確認していただいて印をつけてください。例えば、まず1つ目が「ネガティブ感情のコントロール不可能性の信念」ですが、ご自身の得点が16だった場合は、ここがちょうど16なので、印をつけていただくと、自分の得点が大体全体の中で、どの位置にあるかということが分か

りやすいと思いますので、このように印をつけてみてください。

では、そろそろ大体できた方が多そうですので、今回取り組んでもらった内容について、ご説明します。心理学研究について、皆さん様々なイメージをお持ちかと思いますが、実際の心理学研究では、アンケート調査や簡単な心理学の課題をしてもらう心理学実験という形でデータを収集して、そのデータに基づいて、色々議論をしていくということがよく行われます。いま皆さんに回答してもらったアンケートも、実際の心理学研究で使われているものの1つで、Emotion Beliefs Questionnaire¹というものになります。もともとは、オーストラリアで開発された質問項目で、それを原著者の許可を得た上で、私たちの研究グループで日本語に訳して、研究に用いています。具体的には、感情に対する考え方、信念を測定するもので、いま皆さんに得点化してもらった方法で分析に使うということがよく行われます。

では実際に、この得点の分布を見ていきたいと思いますが、まず1つ目のグラフが「コントロール不可能性に関する信念」というものです。4項目全てに対して1をつけると4点で、逆に全て7をつけると28点になりますので、4から28の範囲で、私たちが調査を行った264名分のデータについて、どれぐらい得点が散らばっているかということを示したものになります。見ていただくと分かる通り、実は結構得点が散らばるのですね。つまり、ネガティブ感情をどれぐらいコントロールできないと思うか、あるいはできると思うかということに関しては、個人差があるということが知られています。皆さんが、どのあたりの得点であったかは、人それぞれだと思いますが、全体の傾向としては大体真ん中ぐらいが山ではあるのですが、ネガティブ感情をコントロールできないとか、ポジティブ感情をやっぱりコントロールできないと思っている人も少なからずいて、逆に、それができるとしている人も少なからずいるということがデータから示されています。

同じような形で、次のグラフが「非有用性に関する信念」になります。こちらは得点が高いほど、ネガティブ感情は有害で役に立たないですとか、ポジティブ感情は有害で役に立たないといった、そういった信念の程度を示す得点の分布になっています。こちらは先程と違って、ネガティブ感情とポジティブ感情の差が顕著ということが、お分かりいただけるかと思いますが、やはり多くの方は「ポジティブ感情は有用だ」と思っているわけですね。一方で、ネガティブ感情に関しては、どれぐらい有用であるかということに関しては、先程のコントロール不可能性よりも山が低くなっていて、より、ばらついているということが、お分かりいただけるかと思いますが、このような形でネガティブ感情に、そもそも、どれぐらい有用性があるかということも、実は大きな個人差があるというところが、まず1つ目のポイントになります。

ここで、今回の講演の趣旨が感情調整ということで、もしかすると、ネガティブ感情をなるべく抑えるというのが感情調整というふうにイメージされていた方が多いかもしれません。それは恐らく、アンガーマネジメントなどの影響で、なるべく怒りは抑えるほうが良いといった、そういったイメージを持たれがちだからと思うのですね。ただ、実際の心理学研究においては、実はネガティブな感情にもポジティブな側面があるということが知られています。

例えば、代表的なネガティブ感情の1つである「怒り」ですと、実はこれは、いつも抑えれば良いというわけではなくて、自分への脅威と闘う反応を促すという形で、ポジティブな側面というものもあるわけですね。例えば、少し前に流行ったドラマで『半沢直樹』というドラマがありました。このドラマでも、実際自分が理不尽な目に遭ったりとか、あるいは、そういう様子を目撃したりして、その怒りをモチベーションにして色々行動していくという、そういうところがあったと思います。このような形で、実はドラマでもネガティブな感情のポジティブな側面というのは色々表現されています。

2つ目の代表的なネガティブ感情に「恐怖」というものがあります。恐怖、これも自分の脅威から逃げる反応を促すということで、こういう点ではポジティブな側面があります。例えば、私には子供がいるのですが、子供も恐怖をもちろん感じるのですが、学習しないと、あまり恐怖を感じてくれないですよ。2歳ぐらいの頃

¹ 出典：Becerra, R., Preece, D. A., & Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PLoS ONE*, 15(4), Article e0231395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>

って、道端の花が気になって、急に道路を飛び出したりとかしたりするのですけれど、あれも恐怖を、そういう場面で、きちんと感じる事ができなくて、急に自転車が来て危ない状況になることもあります。実際にそれを学習して、ちゃんと恐怖を感じると、そういう自分の危ない場面をきちんと避けることができると、そういった意味で、実はポジティブな側面というものがあります。

最後に、別の代表的なネガティブ感情として「悲しみ」があります。悲しみも、大体悲しみを感じているときは自分が弱っていることが多いので、一旦自分の活動を抑えるとか、あとは、悲しみを表出すると他の人の援助を引き出すということがあります。こういう場面も、よくドラマ等で表現されていることが多いと思いますが、実際にこういった形で、ネガティブ感情にはポジティブな側面があるということを、今回まず初めのメッセージとしてご紹介します。

このように、ポジティブ感情もネガティブ感情も受け入れて幅広く活用するというのが、全体的な幸福につながるということ、これが実際に心理学研究で今言われていることになります。こちら配布資料で、1つ文献を紹介しています。『ネガティブな感情が成功を呼ぶ』²という、この文献に関しては、一般向けに書かれていますので、比較的読みやすい本となっています。この本では、こういうことが書かれています。「ネガティブな資質を抑制したり、無視したり、隠したりしてはいけません。それらに気づき、価値を理解し、ここぞというときに活用すればよい。(p.286)」このように、やはりネガティブな感情にも、実はよい側面があるということがポイントになってきます。このように、感情調整というとネガティブな感情をいつでも抑えたり、なるべく減らしたりするというわけではなくて、むしろ、ネガティブな感情のよい側面を活用していくという方向性もあることを、まず1つ目のキーメッセージとして、お伝えします。

では続いて、感情調整の話に移っていききたいと思います。先程の、ネガティブ感情のポジティブな側面の内容を下敷きにしつつ、とはいえ、やはり感情というのは、時に不適応的に働くこともあるわけですね。例えば、怒りを過度に表出すると、対人関係を壊してしまうとか、悲しみが長く続くと、精神的健康によくないという形で、こういったことは恐らく日常生活で感じたことがある人が多いかと思います。こういったときには、自分の感情を上手く調整する必要があるまして、これが「感情調整」と呼ばれる、心理学における主要な研究領域の1つになります。

では、これから内容を説明していくのですが、その前に皆さんの、ご自身のことを振り返っていただければと思いますので、配布資料の下の方のスペースに、ネガティブな感情を感じたときに普段どういうことをされているかということ、思いつく限りで結構ですので書き出していただければと思います。例えば、ちょっと気分転換するとか、他の人に愚痴を言ってみるとか、色々なものがあると思うのですが、少しご自身のことを振り返っていただいて、こちらのほうに書き込んでください。

では、今お書きになった内容を念頭に置きながら、次の話を進めていければと思います。これから感情調整の話をしていくのですが、感情調整の話をする前に、そもそも、その対象となる感情というのが、どういったプロセスで生まれてくるのかということを考える必要があります。日常生活では、感情って、いつの間にか感じているもので、あまりどういった過程を経て生じるかということ考えたことがある方は、もしかすると少ないかもしれません。ただ実際に心理学研究では、そういったことが研究として、よく行われています。その中の主要な理論の1つに「感情の評価理論」というものがあります。これは、出来事をどのように評価するのかに応じて、生じる感情反応が変わってくるという理論になります。ここでいう評価というのは「現在の状況というのが自分にとってどういう意味を持つか」であるとか、あるいは「良いか悪いかといった価値」ですとか、そういったものを判断するプロセスのことを指します。日常生活において、同じ出来事を経験しても人によって感情反応が変

² 出典：Kashdan, T. B., & Biswas-Diener, R. (2014). *The upside of your dark side: Why being your whole self-not just your "good" self-drives success and fulfillment*. Avery. (カシュダン, T. & ビスワス = ディーナー, R. 高橋 由紀子 (訳) (2015). *ネガティブな感情が成功を呼ぶ* 草思社)

わるということは、皆さんも恐らく経験があるかと思いますが、そういった個人差のことを「評価の在り方」の違いという形で理解することができるという理論になっています。

この評価理論のモデルとして、感情調整研究でよく使われるのが「状況」「注意」「評価」「反応」という4つの要素で感情生成過程を捉えるというモデルになります。配布資料に書かれているジェームズ・グロスという方が感情調整研究の第一人者の方で、その人が提唱した基盤となるモデルになります³。

では、こちらのモデルの具体例を交えながら説明していきます。例えば、重要な本原稿執筆が終わっていないという、こういうケースで不安を感じるというときに、まず初めの段階として、感情を喚起し得る「状況」というものがあって、そこに対して「注意」を向けるというプロセスを想定します。そして注意を向けたら、その状況に関して、望ましい状況と比べて現在の状況が良いか悪いか無関係かということ「評価」するという形になります。今回の例ですと、なるべく早く本原稿執筆を終わらせたいので、現在の状況は悪いというふうに評価をするわけですね。そうしましたら、その評価の内容に応じて「反応」として感情が喚起される。今回のケースですと、恐らく不安といった感情が生まれると。このように「状況」「注意」「評価」「反応」という4つの段階で感情が生じる過程を捉えようというのが、いま紹介した評価理論の1つである感情生成のモデルになります。

そして、感情を調整する際に、先程皆さんに色々書いていただいたとおり様々な方略がありますが、この多様な方略を、感情生成過程のどこにアプローチするかによって分類していこうというのが「プロセスモデル」と呼ばれる、現在の感情調整研究における代表的なモデルの1つになります。つまり、ただ感情そのものを直接変えようとしても難しいので、感情反応だけではなくて、その感情を引き起こすような状況だったり、注意の向け方だったり、評価といった、こういうところも含めて幅広く感情調整方略を考えていこうというところに、このモデルのポイントがあります。

では、この「状況を変える」「注意に向け方を変える」「評価のあり方を変える」「感情反応を直接変える」という4つの区分に基づきながら、現在の心理学研究でよく使われている代表的な方略について、順番に説明していきます。

まず1つ目の方略が「問題解決」というものです。これは、感情を生み出している問題そのものを取り除くことによって、ネガティブな感情を和らげる方略になります。つまり、そもそも感情を感じさせるような、その元となる状況を変えることによって、感情を調整しようという方略になります。今回は個人でワークをしていただきましたが、これまでワークショップ等で「普段どのような感情調整をしていますか」ということを実際にポストイットに書き出してもらって、グループ内でシェアするというワークをしたことがあります。そのワークを見てみると、この「問題解決」は、なかなか思い浮かびにくい方略のようです。皆さんの中でも、この「問題解決」を書かれた方は、多分少数ではないかと思うのですが、実際にこの方略というのは、感情を生み出す元となる状況というものを改めてしまうので、うまくいけば、すごく効果的な方略となります。特に、不適応的な感情を引き起こしている問題が、自分の力で変えることができるのならば、非常に効果的に働きます。ただ、もちろん、この問題が自分の力で変えられればいいのですけれど、そうではないケースというのはたくさんあるわけですね。そういうときは、やはり「状況」にアプローチするのは難しいので、次の段階の「注意」にアプローチすることになります。

注意の向け方を変える代表的な方略に「気晴らし」があります。これは、何か他のことをしたり考えたりする方略になります。おそらく、ご自身が普段用いている感情調整方略を先程書いていただいたときに、多くの方が挙げるような代表的な方略です。この「気晴らし」に関して、特に強いネガティブ感情を感じているときは、短期的には、少なくとも特に効果的に働くということが知られています。ただ、気晴らしをしても状況そのものが別に変わるわけではありません。そのため、時間経過に伴って状況が変わらなると、結局そのネガティブな感情を生み出しているものは特に変わっていないので、あまり有効ではないということになります。つまり、一時

³ 出典：Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>

的にネガティブ感情を和らげる上では効果的な方略ということが知られています。

他に注意の向け方を変えるもう1つの方略として「反芻」というものがあります。これは「気晴らし」とは逆で、「気晴らし」は注意を逸らすのですけど、「反芻」は、むしろ、その状況に対して積極的に注意を向けるような方略になります。この方略も、その問題のことを考えて、積極的に解決策を考えて、行動に結びつけられるときは有効なのですが、やはり受動的に、その状況、ネガティブなことばかりを考えてしまうと有効ではないということで、一般的には、あまり効果的ではない方略とされています。

では続いて、次の段階である「評価」の在り方を変える方略を説明します。この方略が、実は心理学研究では一番よく研究されている方略になりまして、「再評価」というものになります。これは、考え方を変えるような方略ですね。恐らく書き出してもらった方略の中で、この「再評価」を挙げてくださった方は、かなり少ないのではないかと思いますのですが、心理学研究においては一番よく研究されているものになります。例えば具体例を挙げますと、その状況に対して「ちょっと考え過ぎで、重きを置き過ぎているのではないか」と考え直したり、「長期的に見るといい面もあるのではないか」と考えたり、「自分以外の他の人が状況をよくしてくれるのではないか」と考え方を変えていくような、そういった方略になります。

この「再評価」も上手く働くとき、働かないときがあるということが知られていまして、特に状況を直接変えることができないケースって様々ありますが、そういうときは状況ではなくて、自分の考え方を変えるという形で効果的に働くということが知られています。ただ、ネガティブな感情の強度が強いと、いきなり認識を変えるといっても、なかなか、それを自分で実行するのは上手くいかなかったりします。そういう意味では「気晴らし」と対になっていて、「気晴らし」はネガティブ感情の強度が強いときに効果的に働きますが、「再評価」は、むしろ、それがあまり上手くいかないということで、ネガティブ感情が強いときは、まず「気晴らし」をして、少しネガティブ感情を下げた後に「再評価」を使って考え方を変えるみたいな、方略の使い分けが実は大事ということが知られています。また、考え方を変えるとといっても、ネガティブな方向に考え方を変えてしまうと、やっぱり上手くいかないのが、なるべくポジティブな方向に考えたほうがネガティブ感情を和らげるという観点では、望ましい方略ということが知られています。

では最後に、感情反応そのものを変える方略ということで「リラクゼーション」と「感情の表出」の2つをご紹介します。1つ目が「リラクゼーション」でして、こちらは、感情に関連する体の反応を取り除くことで体に直接作用するような方略になります。感情というと、いわゆる「主観的情感」と呼ばれるような悲しい気持ちや、怒っている気持ちそのものにフォーカスされがちなのですが、不安を感じると心拍がドキドキするといったように、身体反応というのも感情の重要な構成要素とされています。そこに直接アプローチして、リラックスするような、そういった方略になります。おそらく、これも書いた方は、それなりにいらっしゃるのではないかと思います。この方略も一時的には効果的に働くのですけど、やはり、状況そのものが変わるわけではないので、あくまで、一時的に自分の身体反応を和らげることによってネガティブ感情を調整するといった、そういった性質を持つ方略になります。

最後にご紹介する方略が「感情の表出」で、こちらは紙に書き出したりですとか、他の人に話したりすることで感情を強く表出するような、そういった方略になります。紙に書き出すというのは、あまりないかもしれませんが、他の人に話すというのは、たくさんの方が書かれた方略ではないかと思います。こちらの方略も、上手く自分の内面を吐き出すことができれば効果的に働きますが、やはり一時的であったとしても、強くネガティブ感情を表出するということは、ネガティブ感情が、その瞬間は高まっています。それが後ほど、うまく下がっていくと良いのですが、そうではないと不適応的に働くということで、こういう使い方が大事になってくる性質を持つ方略になります。

ここまで少し駆け足になりましたが、方略をいくつか説明してきました。さて、おそらく「感情調整の心理学」と聞いて皆さんが期待されたものというのは、どういった方略を使うと効果的にネガティブな感情を調整することができるのかということではないかと思います。実際に心理学研究においても、方略の有効性を比べると

ことが、よく検討されてきましたが、やはり、なかなかそう単純ではありません。むしろ、最近の研究では、ベストな唯一の方略があるわけではなくて、状況だったり、あるいは、その個人の性格だったり、そういったものに依じて方略を柔軟に使い分けていくことが大切ということが明らかになっています。ここまでも、特に状況に注目して、こういう状況でこういう方略を使うと効果的、あまり効果的ではないという話をしてきましたが、そういったものを踏まえて方略の柔軟な使い分けをしていくことが大切ということが、2つ目の今回の講演におけるキーメッセージになります。

こういった方略の柔軟な使い分けに関しても、実際に研究でデータを集めて検討がされていまして、いくつかの研究はあるのですが、今日は昨年発表された、こちらの研究⁴をご紹介しますと思います。この研究では14日間、毎日夕方5時にメールでアンケートが届いて、それに対して回答をしていくというを行いました。最近スマートフォンの普及などもありまして、こういう繰り返し調査を行って回答を求めるという心理学研究が、よく行われています。具体的なアンケートの内容としては、その日にあった出来事に関する質問として、出来事の種類や、快・不快の程度や、どれぐらいそれがコントロールできたかということを知りました。あとは、もしネガティブな出来事を経験した場合は、先程ご紹介したような感情調整方略を、どれぐらい使ったかということについて回答を求めています。その上で、回答をした時点における現在の感情について、どれぐらいネガティブ感情、ポジティブ感情を感じているかということも調査しました。

では、具体的な結果を大きく2つに分けて、ご紹介したいと思います。まず、出来事のコントロール可能性に注目すると、これが低いときは「気晴らし」を使うと効果的に働くということが分かりました。どういうことかといいますと、出来事のコントロール可能性が低いときというのは、つまり、状況を自分の力でコントロールすることが難しい、変えることが難しい状況なので、こういうときに「問題解決」をしようとしても上手くいかないわけですね。そうではなくて、コントロールできないときは少し「気晴らし」を使ってみて、ちょっとネガティブ感情を和らげて、次どうするかを考えてみるとか、そういう試みがプラスに働くということが分かりました。

一方で、出来事のコントロール可能性が高いとき、つまり、問題を解決すればよいときに、むしろ自分の考え方を考えるような方略を使ってしまうと、その日のポジティブ感情が低いということも合わせて分かりました。先程方略の説明の際に、問題を解決する方略というのは、上手くできるのであれば効果的という話をしたのですが、そういう時に、それに合わないような方略を使うと実は上手くいかないということを示した研究になっています。これらのことから、状況に応じて方略を上手く使い分けていくことの大切さを、実際にデータを通じて示した研究になっています。

さらに、先程感情調整方略には色々あるというご紹介をしたのですが、実際に、これらの多様な感情調整方略を用いた人ほどポジティブな感情が高いということも分かりました。ですので、様々な方略をレパートリーとして持ち、活用していくことが大切ということが、実際に研究からも示されています。

先程「状況」「注意」「評価」「反応」という4つの段階があって、そのどこにアプローチするかによって、感情情勢方略を分類できるという話をしましたが、おそらくこの話を聞く前は、あまりそういったことを意識されている方は少なかったのではないかと思います。実際にこういう枠組みを通じて、例えば、いま自分は状況を変えようとしているけれど上手くいかなかったから、じゃあちょっと評価のほうを変えてみるかという形で、こういう枠組みを自分の頭の中に持っておいて、方略を上手く使い分けていくと効果的ということが知られています。これらの多様な方略を自分で意識して、レパートリーとして持つことの重要性が現在の心理学研究では知られているということが、今回の2つ目のキーメッセージになります。

では、また数分ほど時間を設けたいと思いますので、今の話を聞いて、ネガティブ感情を和らげる方略として、こういったものも使ってみようと思ったとか、あるいは、こういうときにこういうものを使ってみようと思った

⁴ 出典：Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., Albert, A. Y., & LeMoult, J. (2022). The association of emotion regulation flexibility and negative and positive affect in daily life. *Affective Science*, 3(3), 673–685. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00132-7>

ということ、少し振り返って記入していただければと思います。

普段ワークショップなどをしていて、参加者の方とお話をする機会もあつたりしますが、あまり「問題解決」は感情調整の方略として意識されることが少なかつたりするので、まずは状況を変えてみようっていうところですね。ただ、その状況を変えられるかどうかというのは、常に変えられるとは、もちろん限らないので、そういうときは特に「気晴らし」と「再評価」の使い分けなんかは役立つというか、ネガティブ感情が結構強いときは、一回ちょっと「気晴らし」だったり「リラクゼーション」とかそういうことを試みて、ちょっと中程度だったり、ちょっと弱めになったりしてから初めて考え方を変えてみるとか、そういう柔軟な使い分けみたいなものが大事ということが、1つ実践的なアドバイスとしては、あり得るのかなと思います。

では最後に、最近私が力を入れている研究トピックとして「他者の感情の調整」というものがありまして、こちらの研究をご紹介します。他者の感情の調整ですが、ここまで説明してきたのは、全て自分自身の力で自分の感情を上手く調整するというので、これを「自己の感情の調整」と呼びます。ただ、先程方略の使い分けが大事という話をしましたが、なかなか自分だけの力で上手くすることって難しいと思うのです。そういう時に、人間は社会的な生き物とも呼ばれますが、私たちはよく対人関係の中で、他の人の力を借りながら自分の感情を調整するというも行います。これを、感情調整を行う側の視点から見ると、自分ではなくて他の人、つまり、相手の感情の調整を行うということで、これを「他者の感情の調整」と呼んでいます。これは色々な文脈で行われます。例えば夫婦関係でももちろんあると思いますし、友人同士ですとか、親と子供だったりとか、働いている場面だと上司と部下だったりとか、様々な場面でこういうことが生じるのですが、実は結構このトピックは、本当に最近になって注目されるようになったトピックで、最近私が力を入れている研究テーマでもあります。

今日は、私たちが行った具体的な研究⁵を簡単にご紹介できればと思います。「他者の感情の調整」は、データを取得するのに、ちょっと工夫が必要で、よく行われる研究としては、例えば夫婦の方を研究室に呼んできて、実際に片方の人が最近感じているネガティブな感情の出来事を話してもらって、もう1人の人が慰めるような会話をビデオで録画するみたいな方法があるのですが、なかなか日本人の方にそれをやっても、あまり上手く喋れないということがあつたりするのです。そこで、私たちの研究グループでは工夫をして、オンライン掲示板でのコミュニケーションという形でデータ収集を行いました。

大学生・大学院生を対象に行った研究ではありますが、具体的には掲示板サイトをこちらで用意して、ネガティブな感情を感じたときに、その出来事の内容を投稿してもらおうということを行いました。そして、そのときのネガティブ感情の強さも合わせて5段階で評定してもらおうということを行いました。そうしますと、そのネガティブな感情を感じた経験の一覧をサイトにアクセスすると見ることができて、他の人の投稿内容を読んで、その人のネガティブ感情を和らげるような返信を書くということに参加者の方が行いました。そして返信が来ると、メール等で通知が来るようになっていまして、その返信の文章を読んで、どれぐらいネガティブ感情が和らいだかということ5段階で評定してもらおうという形でデータを収集しました。

お手元の配付資料のほうに具体的な例が載っています。例えば、大学生なので就活を始めつつあるので「ちょっと就活にストレスを感じています」みたいな、そういう投稿があるわけですね。こういう投稿をもらって、どれぐらいネガティブな感情を感じたかということ5段階で評定してもらいます。そうすると、他の人がこの文章を読んで「自分も就活をしていたので気持ちが分かります」とか「悪いことばかりではないと思うのでポジティブに頑張ってください」といった内容の返信の文章を書きます。そして初めに投稿した人は、この文章を読んで、どれぐらいネガティブな感情が和らいだかということ5段階で評定してもらおうという形でデータを収集しています。同様に、同じ投稿を読んで違う人が、また別の内容で実際に励ますような返信を書くということを行いました。このようにしますと、この文章の中に、例えば状況を変えるようなアドバイスだったりとか、考え方を変えるような働きかけだったりとか、あるいは共感するような反応とか、いろんな方略が使われているので、

⁵ 出典：Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2022). Effectiveness of extrinsic emotion regulation strategies in text-based online communication. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001186>

これらの方略がどれくらい使われていたかとネガティブ感情が和らいだ程度との関連を分析した研究になります。

では、結果を見ていきます。まず、こちらのグラフが「ネガティブ感情の強さ」の分布ですね。全体には、ちょっとネガティブ感情が強めではあるのですが、やはり、ばらつきがあるということがポイントになります。同じように「ネガティブ感情が和らいだ程度」に関して、皆さん実際のコミュニケーションなので、ある程度割と頑張って返信を書くので、全体的にはネガティブ感情は和らいだという傾向にはありますが、やはり、その効果に関しては、ばらつきがあるということがポイントになります。皆さんも実際にコミュニケーションして、これはすごく良い感じで励まされたということもあれば、やっぱり、ちょっとイマイチだったということも実際の経験ではあると思いますが、それがデータの形で実際に示されたということになります。

次がメインの結果になりまして、こちらのグラフですが、受け手のネガティブ感情が高い時と低い時で行動をアドバイスして受け手の状況が変わるように提案する「問題解決」と、別の見方を示して受け手の考え方（評価）が変わるように促す「再評価」の方略の効果が変わってくるということが分かりました。具体的には、相手のネガティブ感情が高いと「問題解決」と「再評価」を用いた程度は、効果的かどうかとは、あまり関係ありませんでした。一方、相手のネガティブ感情が低いときに限って状況を変えるように提案する「問題解決」のアドバイスや、考え方を変えるように促す「再評価」のアドバイスはプラスに働く、つまり、ネガティブ感情が、より和らぐということが分かりました。

皆さんも、おそらく実際の経験を踏まえても、ネガティブ感情が強いときに他の人にアドバイスされても、そのアドバイスを受け入れるのは中々難しいなと思うことがあると思うのですが、実際そういったことが、このようにデータを収集して分析して示されています。またこの研究では「共感的応答」という相手の気持ちに寄り添うような方略が、ネガティブ感情の高低に関わらず効果的に働いていることも示されていて、そういう相手の状況に合わせた働きかけというのも大事になってくるというのが研究のポイントになってきます。

このように考えていくと、やはり「他者の感情の調整」の時というのは、自分がネガティブな感情を感じているわけではなくて、相手がネガティブな感情を感じているので、その相手がきちんと自分なりに考えて自分自身で価値評価をしていくような、そういう心の働きを尊重して働きかけていくということが、やはり大事です。一方で、上手くアドバイスできないと、相手の自分自身で考える自立性とか、あるいは有能感といったものがどうしても損なわれてしまうことがあります。そこで「共感的応答」を組み合わせながら、相手を価値評価の主体として尊重するといいますか、自立性を尊重しながら働きかけていくということが大事だと思っています。こういう感情調整とコミュニケーション研究の統合というのが最近研究としてはすごく流行ってきていて、またこれからの研究を通じて、色々分かっていくことが増えてくると考えています。

では最後、まとめになります。まず1つ目のキーメッセージとしては、ネガティブ感情にもいい面があるので、ぜひそこを幅広く活用するというのも大事という話になります。そして、2つ目のキーメッセージとしては、とはいえ、やはりネガティブ感情が上手く働いていないときは、感情調整という視点では、色々な方略をレパートリーとして持ち、状況や個人に応じて使い分けをしていく柔軟性というものが大事ということが、現在の心理学研究で明らかになっているということをお伝えします。

それでは、私の話は以上になります。御清聴ありがとうございました。