

## 感情を語る理由： 人はなぜネガティブな感情を他者に語るのか

Why people talk about their emotion?

川 瀬 隆 千

情動はその最初のインパクトが過ぎ去った後でも強い残効を示し、回避しようと試みても、否定的情動や思考、記憶が繰り返し意識に浮上する（精神的反芻）。また、情動を経験した人は、その経験や関連する感情を他者に話す傾向がある（情動の社会的共有）。本研究では、人々がネガティブな情動的経験（悲しみ、怒り、羞恥）を他者に語る理由について検討した。質問紙調査の結果、人々がネガティブな情動経験を他者に語るのは、第1に「気持ちをすっきりさせたい」、「不安を解消したい」と言った「自分自身の不安定な状態を解消するため」という理由（信念の回復）であり、第2に「気持ちを知ってほしい」、「同意してほしい」など「自分のことを理解してもらったり、受け入れてもらうため」という理由であった（理解と受容）。このような結果から、人々は個人の認知的な問題を解決するために、対人的な関係を求めており、相手から理解され、受容されるという経験を通して、自らの信念を再構築しようとしている可能性が示唆された。

キーワード：情動の社会的共有、精神的反芻、トラウマ、ネガティブ情動

- 目 次
- I 問題
- II 方法
- III 結果
- IV 考察

---

本研究の一部は日本感情心理学会第7回大会で報告された。本研究は宮崎学術振興財団の助成を受けて行われた。

## I 問 題

一般に、幸福や悲しみ、怒り、嫉妬などの情動は一時的、個人的な経験であると信じられている。しかし、情動は必ずしも一時的な現象ではない。トラウマティックな経験や重大な否定的生活事象の記憶が強い感情を伴って思い出されることからわかるように、情動は最初のインパクトが過ぎ去った後でも強い残効を示すのである。トラウマティックな経験のもっとも否定的な側面の1つは、たとえ回避しようと試みても、否定的な情動やそれに関連する思考、記憶が繰り返し意識に浮上することである。このような現象を精神的反芻 (mental rumination) という (Rime, Philippot, Boca, & Mesquita, 1992)。

たとえば、Lehman, Wortman, & Williams (1987) は、自動車事故で子どもや配偶者を亡くした人の90%以上が、事故から4ないし7年後でも、依然としてその事故に関連した反復的な思考や精神的なイメージを経験していると報告した。愛する者を突然失うことはトラウマティックな経験であり、その痛手は簡単に癒すことができないものなのであろう。

余語 (1997) は日本人学生を対象に、死別、離別、性的、虐待のトラウマ経験について調査し、精神的な反芻の程度とその経験からの回復の程度の間に関係があることを示した。このことは、精神的反芻の多い人ほどそのできごとから回復していないことを示している。特に、死別経験や虐待経験について反芻している人はそのできごとからなかなか回復できないようである。

ところで、Rime, Philippot, Boca & Mesquita (1992) によれば、トラウマや否定的生活事象は精神的反芻のような個人内プロセスを生じさせるだけではない。トラウマティックな状況や重大な否定的生活事象にさらされた人はその経験や関連する感情を他者に話す傾向がある。このような対人行動は「情動の社会的共有 (social sharing of emotion)」と呼ばれる (Rime, Mesquita, Philippot, & Boca 1991)。

たとえば、Rime, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot (1998) によれば、Boca, Rime, & Arcuri (1992) は交通事故の被害者の93%がそのできごとについて他者に語ったことを報告している。2回以上語った人が83%、毎日語った人も35%であった。

Lehman, Wortman & Williams (1987) によれば、4ないし7年前に、交通事故で配偶者あるいは子どもを亡くした人の60% (配偶者) から67% (親) が最近その事故のことを他者に語っている。

また、Rime et al. (1998) によれば、Sydor & Philippot (1996) は、1994年のルワンダ大量虐殺事件発生当時のベルギー人海外ボランティア活動者でルワンダから救出された人々を調査した。その結果、回答者 (104名) の98%は自分自身の感情的経験を他者に語っており、65%は5～6回も語っていた。

また、Rime et al. (1998) は出産、親しい人との死別、学業試験、初めての輸血経験、死体解剖の見学、死体解剖への参加を経験した人がそれぞれその経験を頻繁に他者に語っていたことを

報告している。

喜びや怒り、恐れや悲しみや恥のような日常的な情動についてはどうであろうか。トラウマ経験と同じように精神的反芻や社会的共有が生じるのであろうか。

Rimeとその共同研究者は8つの独立した研究の結果から、日常的な感情経験についても社会的共有が生じることを明らかにした（Rime et al., 1998）。研究の参加者は喜び、怒り、恐れなどの基本情動に対応する情動的なエピソードを再生し、それを記述するように求められた。参加者はその後、そのエピソードに関する社会的共有行動についての質問に回答した。質問は(a)いつ他者にしゃべったのか、(b)誰にしゃべったのか、(c)情動の後どのくらいたってからかしゃべったのか、(d)どの程度しばしばしゃべったかであった。

この手続きに基づいて行われた8つの研究（参加者913名）の結果は以下のようにまとめることができる。

- (1) 研究データの88%～96%において、情動的経験の社会的共有が生じていた。データはベルギー、南フランス、ドイツ、スリナム、スペインのバスク、イタリアで収集されたが、情動の社会的共有行動には、文化差、年齢差、性差は認められなかった。
- (2) 情動的経験の社会的共有には情動の種類の違いは認められなかった。すなわち、恐れ、怒り、喜び、悲しみなどの基本情動のどれでも社会的共有が生じており、ポジティブな情動でも、ネガティブな情動でも、社会的共有が生じていた。
- (3) 調査されたケースの60%において、情動の社会的共有はそのエピソードを経験した当日に生じていた。
- (4) 調査されたケースの89%から99%において、情動の社会的共有の受け手は“親しい人”であった。すなわち、受け手のほとんどは両親、家族のメンバー、親友、及び、配偶者などであった。しかし、社会的共有の受け手のタイプは年齢と性によって異なっていた。すなわち、青年期には、男性も女性も、両親を受け手として選んでいたが、18～33歳になると、特に男性において、受け手としての家族の役割が減少し、親友と配偶者が受け手として選ばれる割合が増加していた。40～60歳の女性は同性だけでなく、異性とも情動経験について語っていたが、男性においては、配偶者あるいは同性の仲間が受け手として選ばれる割合が多く、受け手の選択が排他的であることが示された。

このような傾向は日本でも認められている。余語・尾上（1998）は大学生446名（男性204名、女性242名）を対象に、喜び、悲しみ、怒り、恐れ、嫌悪、愛情、不安、羞恥、罪悪の感情経験の社会的共有について調査した。その結果、調査対象者の87.8%が自分自身の感情的経験を他者に語っていた。そのできごとの当日に他者に語った割合も喜び、恐れ、羞恥、嫌悪、怒りなどの情動で50%以上であった。最初に話した相手は友人が最も多く、愛情経験で81.1%、悲しみ経験で62.8%、不安経験で61.7%などであった。

実験的な検討も行われている。Rime, Finkenauer, Luminet, Zech, & Boca（1998）によれば、

Luminet, Bouts, Delie, Manstead, & Rime (1998) は被験者 (ペア) を協同作業実験に参加させた。ペアの1人は感情誘発条件 (強度な情動喚起フィルム、中程度の情動喚起フィルム、弱度の情動喚起フィルムの1つを見る) に割り当てられ、もう1人 (友人) は無関係な課題に取り組んだ。フィルムを3分間視聴した後、ターゲットの被験者とその友人との待合室での会話が録音された。フィルムに関する会話の時間、フィルムに言及した単語の比率について評定した結果、強度の情動フィルムを視聴した被験者はその経験を友人により多く語っていた。強度のフィルムを視聴した被験者では、フィルムに言及した単語が40%を占めたが、他の条件では5%以下であった。

尾上・塩口・余語 (1999) も大学生118名に不快な情動を喚起するような映像を提示し、その社会的共有について検討している。映像視聴後、友人と待合室で2人だけにされた被験者の95.3%が友人に映像について語っていた。尾上らは1週間後に同じ被験者に再び接触したが、被験者の94.2%はその間に他者に映像について語っていた。社会的共有を禁止された被験者でさえ、53.0%が映像について他者に語っていることが明らかになった。このように、情動の社会的共有は一般的な現象であり、禁止されてもとめることができないものであることが分かる。

では、人々はなぜ自らの感情的な経験を他者に語るのだろうか。一般に、情動的経験について語ることは抑うつのようなネガティブな情動状態からの回復に効果があると考えられている。情動的経験について話すと、情動が緩和するとも思われている。臨床心理学では、情動を言語化することはカタルシス効果を持ち、精神的な健康に有益であると主張されている。

Pennebaker (1989) はトラウマティックな事象が言語に翻訳されないとき、それは十分に処理されないと述べている。思考や感情、行動を抑制するために費やす意識的な努力は生理的な活動を必要とするので、そのような努力が慢性的に行われると、ストレスに関連した身体的、心理的な問題が誘発されるのである。逆に、情動の言語的な表出は心理的なトラウマの身体的な健康に及ぼす長期的でネガティブな影響を予防する。ストレスやトラウマをことばに置き換えることによって生理的活動が低減するためである。情動について語ることはその情動からの回復にポジティブな影響を及ぼすのである。

しかし、情動的経験を語ることは精神的健康に有益であるとは必ずしも言えない。情動のネットワークモデル (ex. Bower, 1985) によれば、ネットワークのどの要素の活性化も他の関連した要素に広がり、その要素を活性化させる。つまり、ある情動経験が活性化されると、その活性化は関連した要素に広がり、それらの要素を活性化させる。したがって、ある情動経験について語ることはその経験に関連した情動を喚起させることになる。情動の社会的共有それ自体が情動を再活性化する経験なのである。特に、ネガティブな情動経験を語ることは人々に再びネガティブな情動を経験させるだろう。

これらは情動経験を語ることはその本人に及ぼす影響であるが、情動経験を語ることはそのコミュニケーションの相手にも大きな影響を及ぼす。特にネガティブな経験を語ることは、共有の

相手にとってはかなり大きなストレスになると予想できる。たとえば、Shortt & Pennebaker (1992) は学生たちにホロコーストの生存者が自分自身の経験を語っているビデオを見せた。生存者たちの示したネガティブな感情の程度はさまざまであったが、ネガティブ情動の程度が強くなるほど、観察していた学生のネガティブな情動も強くなった。

情動の社会的共有にはこのようなネガティブな側面がある。それにも関わらず、人々は情動を共有しようとする。そして、この傾向は社会や文化を超えて一般的に認められるものなのである。本論ではネガティブな情動経験を語る理由について検討したい。人々が情動経験を他者に語る理由について、Rime et al. (1992) は以下の5つの社会心理学的な観点から考察している。

- (1) 経験の明確化 情動はあいまいで、混乱した感覚を引き起こすので、人々は社会的比較によって、自分の経験についての明確な情報を得ようとする。人が自分自身の情動的経験を他者に語るのは、自分の経験を明確にするためである。
- (2) 論理的思考への組み込み 情動はあいまいで、混乱した感覚を引き起こすが、自分の情動を他者に語ることによって、人々は情動にラベルをつけ、組織化し、論理的な思考のルールの中に組み込もうとする。人が自分自身の情動的経験を他者に語るのは、自分自身の経験を冷静に、論理的に考えようとするためである。
- (3) 信念の回復 情動は人々が自分自身や他者、世界に対して持っている信念を一時的に揺さぶる経験である。そこで、人々は自分が経験した事象の意味を明らかにしようとし、それを通して信念を回復しようとする。人々が情動的経験を語るのは、自分自身の不安定な状態や揺さぶられた信念を回復するためである。
- (4) 社会的サポートの要求 信念が挑戦を受けるとき、安全の基本的な感覚が揺さぶられ、人々は社会的サポートを求めるようになる。人々が自分自身の情動的経験を語るのは、重要な他者と情動を共有することによって、外的なサポートや援助を得るためである。
- (5) 受容と理解 情動は過度な自己焦点の注意を引き起こし、人々を社会的環境から切り離すので、情動を経験している人にとって、社会との再統合が重要なテーマになる。人々が情動的経験を語るのは、他者に自分を理解してもらい、受け入れてもらうためである。

本研究ではこれらの理由を具体的に検討したい。人々はどのような理由で感情経験を語るのか。経験した感情によって、社会的共有の理由は異なるのかという2点について特に検討する。

## II 方 法

### 参加者と情動条件への割り当て

宮崎公立大学の学生153人（男性30人、女性123人、平均年齢は19.05歳）が研究に参加した。参加者は悲しみ、怒り、羞恥の3条件のいずれかに割り当てられた。

### 質問紙

**情動的経験の再生** 参加者はまず自分自身が過去1年間（ただし、最近の1ヶ月は除く）に経験した情動的経験を思い出し、それを具体的に記述するように求められた。たとえば、悲しみ条件においては、被験者自身が過去1年間に経験した「もっとも悲しかったできごと」を思い出して、それを記述するように教示された。怒り条件では、過去1年間で「もっとも怒ったできごと」、羞恥条件では、過去1年間で「もっとも恥ずかしかつたできごと」を、それぞれ思い出し、記述するように教示された。

情動的経験を記述した後で、参加者はその経験についてのいくつかの質問に答えた。(a)そのできごとを経験した時期。(b)そのできごとを経験した時の感情。これについては、寺崎・岸本・古賀(1992)の多面的感情状態尺度から選んだ16個の形容詞(表1)から、そのできごとを経験したときの感情を選ばせた。その際、選択数の制限はしなかった。(c)そのできごとを経験した時の感情強度、継続時間、精神的混乱度。これらについては、それぞれ7段階で回答させた。

**情動的経験の社会的共有** 次に、参加者は情動的経験の社会的共有について尋ねられた。上記のできごとを誰かに話したかどうかを尋ね、もし、話したのであれば、続いて以下の質問に回答させた。(a)最初に話した時期。これについては、「できごとの直後」、「できごとの当日」、「できごとの翌日」、「2～3日後」、「1週間後」、「1ヶ月後」から選択させた。(b)最初に話した相手。「両親」、「兄弟姉妹」、「親しい友人」、「親しくない知人」、「未知の人」、「その他」から選択させた。(c)できごとそれ自体、及びその時の感情について話した程度を、それぞれ「全然詳しくない」から「非常に詳しく」までの7段階で尋ねた。

**社会的共有の理由** 情動的経験を他者に話した参加者は、さらに、その経験を語った理由について尋ねられた。まず自由回答により、情動的経験を語った理由を記述させた。

次に、以下の5つの理由を提示し、それぞれの理由がどの程度当てはまるかを7段階で答えさせた。提示したのは、(a)「自分のことを理解してもらったり、受け入れてもらったりするため」(受容と理解)、(b)「自分自身の不安定な状態を解消するため」(信念の回復)、(c)「自分自身の経験を明確にするため」(経験の明確化)、(d)「サポートや援助を得るため」(社会的サポートの要求)、(e)「自分自身の経験を冷静に捉え、論理的に考えるため」(論理的思考への組み込み)であった。

### Ⅲ 結 果

#### できごとの経験時の情動

できごとの経験時に参加者が感じた情動については、16個の形容詞を使って回答させた。結果を表1に示す。形容詞の選択については、その数を制限しなかったため、参加者の多くが複数の形容詞を選択していた。参加者が選択した形容詞を条件ごとに合計したものが表中の数値である。

悲しみ条件では「不安な」や「悩みのある」、「だるい」などの形容詞が多く選択されており、怒り条件では「憎らしい」、「敵意のある」などの形容詞が選ばれていた。また、羞恥条件では「驚いた」、「びっくりした」などが選択されていた( $\chi^2=112.9, p<.0001$ )。このことから、各条件の参加者はそれぞれ教示された情動経験を再生していたことが分かる。

表1 できごとの経験時の感情を評価するために用いた16個の形容詞と各条件の参加者の評定

	不安な	悩んでいる	だるい	慎重な	憎らしい	敵意のある	疲れた	驚いた	びっくりした	恋しい	いとoshii	気力に満ちた	のんびりした	丁寧な	活気のある	おっとりした
悲しみ	19	18	10	3	10	7	11	10	12	7	6	0	0	0	0	0
怒り	5	9	7	1	31	19	17	15	12	0	0	1	0	0	0	0
羞恥	13	4	3	0	8	2	8	23	22	0	0	1	1	1	3	2

#### 情動の強さ、継続期間、情動による精神的混乱

表2に条件ごとの感情の強さ、継続期間、精神的混乱度の平均とSDを示す。一要因の分散分析を行った結果、情動の強さ、継続期間、精神的混乱度のすべてにおいて、3つの情動条件間に有意な差が認められた。下位検定（Scheffeの方法）を行った結果、強度においては悲しみ条件と羞恥条件（ $F=3.89, p<.05$ ）の間に、継続期間においては悲しみ条件と怒り条件（ $F=4.35, p<.02$ ）、悲しみ条件と羞恥条件（ $F=4.99, p<.01$ ）の間に、混乱度においては悲しみ条件と羞恥条件（ $F=3.98, p<.05$ ）の間に、それぞれ有意な差が認められた。このことから、悲しみの経験は怒りや羞恥の経験よりも強く、継続期間が長く、精神的混乱度も大きいと言える。

表2 できごとの感情的強度、継続期間、精神的混乱度の平均（上）と標準偏差（下）

	人数	強さ	継続期間	混乱度
悲しみ	41	6.146	5.049	5.098
		1.138	1.652	1.845
怒り	50	5.650	3.980	4.180
		1.121	1.761	2.224
羞恥	49	5.347	3.898	3.898
		1.660	1.681	1.843
F 値		3.900	6.058	4.254
有意確率		.023	.003	.016

### 情動的経験の社会的共有

参加者が情動的経験を他者に語ったかどうかを検討した。情動的経験を他者に語った割合がもっとも高かったのは怒り条件であった（84%）。ついで、悲しみ条件（75.6%）、羞恥条件（71.4%）であった。 $\chi^2$ 検定を行ったが、有意な傾向は認められず（ $\chi^2=2.30$ ,  $df=2$ , ns）、これらの感情条件の間には社会的共有行動の差はなかった。従来の研究（Rime et al., 1998）では感情の社会的共有の割合は70%から80%であると言われており、本研究の結果はそのようなデータと一致する。また、従来の研究でも社会的共有行動には感情の差は認められておらず、本研究の結果はこの点でも従来の研究の知見に一致する。

次に、感情的経験を他者に語った人について、その経験をいつ話したかを検討した。表3にその結果を示す。経験した感情と話す時期との間には有意な傾向は認められなかった。表3からも分かるように、ネガティブな情動経験の社会的共有はできごとの直後も含めた「当日」に集中的に行われており、悲しみの経験では54.8%、怒りの経験では59.6%、羞恥の経験では65.7%であった。従来の研究（Rime et al., 1998）では、できごとの当日の社会的共有は全体の約60%であると報告されており、本研究の結果もおおむね一致していた。ただし、従来の研究では恥の経験を他者に表出する時期が遅くなることが指摘されているが、本研究の結果はむしろ逆であり、恥の経験は他の感情的経験よりも早く話されていた。

表3 ネガティブ感情の社会的共有の時期

	直後	当日	翌日	2～3日	1週間	1ヶ月
悲しみ	38.7	16.1	12.9	6.5	19.4	6.5
怒り	31.0	28.6	16.7	7.1	14.3	2.4
羞恥	48.6	17.1	20.0	8.6	2.9	2.9
全体	38.9	21.3	16.7	7.4	12.0	3.7



感情を語る理由：人はなぜネガティブな感情を他者に語るのか（川瀬 隆千）

### 社会的共有の受け手

全体的に見ると、感情的経験を表出する相手は70%が親しい友人であり、次いで、両親（約19%）であった（表4）。情動条件別に見ると、悲しみの経験の90%、怒りの経験の95.2%、羞恥の経験の80%は親しい友人、あるいは両親と共有されていた。しかし、兄弟姉妹が共有の受け手として選ばれることは少なく、また、親しくない友人や未知の人が受け手になることも少なかった。従来の研究では、社会的共有の受け手の89%から99%が親しい人であることが報告されており、本研究の結果はそのような報告に一致するものであった。

表4 ネガティブ感情の社会的共有の相手

	両親	兄弟姉妹	親しい友人	親しくない友人	未知の人	その他
悲しみ	16.7	0.0	73.3	0.0	0.0	10.0
怒り	21.4	2.4	73.8	2.4	0.0	0.0
羞恥	17.1	0.0	62.9	5.7	0.0	14.3
全体	18.7	0.9	70.1	2.8	0.0	7.5

### 社会的共有の内容

「感情的経験そのものをどの程度詳細に話したか」、また「経験時の感情をどの程度詳細に話したか」について7段階で尋ねたが、条件間に有意な差は認められなかった（表5）。Pennebaker（1989）によれば、できごとの感情的側面について語ることは健康に良い影響を及ぼすが、事実的な側面について語っても健康への効果は少ないと言われている。しかし、Pennebaker自身も指摘しているように、実際にはこの2つの側面を区別するのは難しい。

表5 情動の社会的共有の詳細さ

	できごとについて		感情について
	人数	平均 (SD)	平均 (SD)
悲しみ	31	5.290 (1.811)	4.935 (1.931)
怒り	41	5.268 (1.674)	5.333 (1.748)
羞恥	35	5.314 (1.389)	4.943 (1.514)
F値		.008	.664

### 社会的共有の理由

自由記述の結果 自由記述の内容を検討すると、複数の理由をあげている参加者も多かったのもので、理由と考えられるものをすべてピックアップし、類似したものをまとめた結果、表6に示した6つのカテゴリー（カテゴリーIからカテゴリーIV、およびその他、理由なし）に分類できた。

全体でみると、「気持ちをすっきりさせたい」、「不安を解消したい」などのカテゴリーⅡに分類される理由が最も多かった。次に多かったのは、「気持ちを知ってほしい」、「同意してほしい」などのカテゴリーⅠに分類される理由、および「問題を解決したい」、「悩みを聞いてほしい」などのカテゴリーⅣに分類される理由であった。一方で、「客観的に判断して欲しい」、「自分の気持ちを確かめたい」などのカテゴリーⅢの理由は少なかった。このような結果は、人々がネガティブな感情によって生じた不安やコントロール不能感の意味を明らかにし、混乱した信念を回復しようとして、情動の共有という社会的コミュニケーションを始発することを示している。また、社会的共有が情動によって生じた孤立感を解消したり、他者からの援助やサポートを得たりするための重要な手段になっていることも示している。しかし、自分自身の経験を明確にするために、情動的な経験を語ることは少ないようである。

情動条件別に見ると、悲しみ条件においてカテゴリーⅣ（問題を解決したい、悩みを聞いて欲しいなど）の理由をあげた参加者が多かった。また、羞恥条件においては、その他の理由をあげた参加者が多かった。しかし、感情条件とカテゴリーとの間に有意な関係は見出せなかった。

表6 ネガティブ感情の社会的共有の理由（自由記述の結果）

カテゴリー	内容	悲しみ	怒り	羞恥	計
カテゴリーⅠ	気持ちを知ってほしい 同意してほしい 気持ちを聞いてもらいたい 自分が正しいことを伝えたい	6	8	5	19
カテゴリーⅡ	気持ちをすっきりさせたい 気分を紛らわしたい 不安を解消したい 気持ちを晴らしたい 気持ちを抑えたい	14	19	17	50
カテゴリーⅢ	客観的に判断してほしい 情報交換のため 正しい判断をしてほしい 気分の気持ちを確かめたい	3	2	2	7
カテゴリーⅣ	問題を解決したい 良い考えを聞きたい 慰めてほしい 悩みを聞いてほしい 支えになってほしい 相談のため アドバイスがほしい そばにいてほしい 助けてほしい	11	4	4	19
その他	聞かれたから 相手に注意を促すため 別件を説明したついでに たまたまそばにいた	7	5	12	24
なし		1	4	6	11

感情を語る理由：人はなぜネガティブな感情を他者に語るのか（川瀬 隆千）

理由評定の結果 感情を語る理由について5項目を提示し、7段階で尋ねた。表7に各条件における5項目の平均と標準偏差を示す。

表7 ネガティブ感情の社会的共有の理由（理由評定の結果）

	全体		悲しみ		怒り		羞恥	
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)
信念の回復	5.262	(1.891)	5.323	(1.873)	5.429	(1.788)	5.000	(2.000)
理解と受容	4.523	(1.921)	4.710	(2.019)	4.190	(1.918)	4.765	(1.767)
経験の明確化	3.802	(1.707)	3.500	(1.746)	3.881	(1.483)	3.971	(1.886)
サポート要求	3.701	(2.052)	4.194	(2.162)	3.738	(2.105)	3.206	(1.745)
論理的思考	3.495	(1.992)	3.871	(2.225)	3.500	(1.967)	3.147	(1.717)

一要因の分散分析を行なった結果、情動を語る理由に条件間の差異は認められなかった。そこで、情動条件毎に、理由評定値の平均の差のt検定を行なった。その結果、3つの情動条件を込みにした全体において、「信念の回復」という理由の評定値が最も高かった。次に高かったのは「理解と受容」であり、その差は有意であった。「理解と受容」と「経験の明確化」との間にも有意な差が認められた。「経験の明確化」、「サポート要求」、「論理的思考」の各理由の間には有意な差はなかった（表8）。このような結果から、人々は不安やコントロール不能の意味を明らかにし、混乱した信念を回復しようとするために、また、孤立感を解消するために、ネガティブな情動を語ろうとすることが分かる。

各情動条件ごとの結果は全体の結果と類似したものであったが、悲しみ条件においては、「サポート要求」の評定値が高く、羞恥条件では「信念の回復」と「理解と受容」の評定値の間に差が認められなかった。

表8 感情条件ごとの理由の順位とt検定の結果

条件/順位	1位	2位	3位	4位	5位
全体	信念回復	> 理解・受容	> 経験明確化	= サポート要求	= 論理的思考
悲しみ	信念回復	> 理解・受容	= サポート要求	= 論理的思考	= 経験明確化
怒り	信念回復	> 理解・受容	= 経験明確化	= サポート要求	= 論理的思考
羞恥	信念回復	= 理解・受容	> 経験明確化	≧ サポート要求	= 論理的思考

（ただし、>は $p < .05$ 、≧は $p < .10$ 、=はnsを意味する）

## IV 考 察

本研究では、ネガティブ情動の71.4%（羞恥）から84.0%（怒り）が社会的に共有されることが示された。この結果は、Rime et al. (1998) の示した8つの研究の結果（88%から96%で社会的共有が生じた）より若干少ないが、情動的経験が社会的に共有されることを明確に示している。

また、ネガティブ情動の社会的共有は、できごとの直後も含めた「当日」に集中的に行われることもわかった。この点についても、従来の研究の結果と一致していた。ただし、羞恥の経験の社会的共有については必ずしも一致した結果とは言えない。Rimeによれば、羞恥の経験の社会的共有は、他の情動の共有よりも、遅れることが報告されているが、本研究の結果はむしろ逆であり、できごとの直後に共有された経験が46.8%であった。この理由について明確なことはいえないが、参加者が記述していた羞恥経験が必ずしも重大なできごとではなかったことが関係しているものと思われる。参加者が記述しているのは「駅の階段で転んだ」と言ったような比較的軽い羞恥であるので、その場にいた人たちにすぐに共有されたのであろう。重大な羞恥経験はなかなか語られないであろう。

ネガティブな情動的経験の受け手は、ほとんど親しい人（親しい友人、両親など）であった。Rimeらは社会的共有の受け手の89%から99%が親しい人であると報告しているが、この点も従来の研究と一致していた。このように、本研究の結果は従来の研究の結果に一致するものであり、情動の社会的共有が一般的な現象であることが改めて確認された。

人々が情動的経験を語る理由はさまざまであったが、最も多かったのは、「気持ちをすっきりさせたい」、「不安を解消したい」などの「自分自身の不安定な状態を解消するため」という理由（信念の回復）であった。悲しみ、怒り、恥などのネガティブな情動経験は自己概念への脅威となるので、人々はそれを解消し、コントロール感や信念を回復するために、社会的コミュニケーションを始めるのであろう。

次に多かったのは、「気持ちを知ってほしい」、「同意してほしい」など「自分のことを理解してもらったり、受け入れてもらうため」という理由であった（理解と受容）。情動は自己への注目を促進することで、個人を社会から引き離すので、人は社会との結びつきを回復しようとして、社会的なコミュニケーションを求めるのであろう。情動的経験の共有という社会的コミュニケーションが孤立感を解消するのである。

悲しみを経験している人は「問題を解決したい」、「悩みを聞いてほしい」など、他者からの「サポートや援助を得るため」という理由（社会的サポートの要求）で情動的経験を語るようである。悲しみの社会的共有は他者からの援助やサポートを得るための重要な手段になっているのかもしれない。しかし、悲しみ以外の情動では、この理由を上げた人は少なく、評定平均値も低かった。サポートや援助の要求がなぜ悲しみにだけ認められるのかとすることについては後に検討したい。

「客観的に判断して欲しい」、「自分の気持ちを確かめたい」など、「自分自身の経験を明確にするため」という理由（経験の明確化）はあまり多くなかった。また、「自分自身の経験を冷静に捉え、論理的に考えるため」（論理的思考への組み込み）といった理由は自由記述では得られず、評定平均値も低かった。もちろん、このような結果は「経験の明確化」や「論理的思考への組み込み」が情動の社会的共有の理由にならないことを意味するものではない。これらの理由があまり選ばれなかったことについて今後検討していく必要があるだろう。

また、本研究では、情動的経験を語る理由に3つのネガティブ情動の差は認められなかった。この点については後述する。

さて、上に見たように、人々が情動的経験を語る主な理由は「信念の回復」および「理解と受容」ということであった。このようなことから、情動の社会的共有には「信念の回復」に代表されるような「認知的側面」と、「理解と受容」に代表されるような「対人的側面」があることが分かる。

また、「経験の明確化」と「論理的思考への組み込み」は認知的側面、「社会的サポートの要求」は対人的側面を表すのであろうが、これらの理由は上記の2つの理由から派生する「サブ・カテゴリー」であると考えられる。

3つの情動条件の間に理由の差が認められなかったのはこのためであろう。3つの情動を語る理由はサブ・カテゴリーのレベルでは異なっていたが、上位のカテゴリー（信念の回復、理解と受容）のレベルでは区別できなかったのである。

しかし、このことはネガティブ情動の社会的共有に関する重要な視点を提供してくれる。すなわち、人々は個人の認知的な問題を解決するために、対人的な関係を求めているのである。個人的な信念の崩壊という問題に直面して、人々は対人的な関係を求め、そこで相手から理解され、受容されるという経験を通して、自らの信念を再構築しようとしているのではないだろうか。社会的共有の受け手が親しい人に限られるのはこのためであろう。親しい人であれば、情動的経験を理解し、それを受け入れてくれる。そのような安定した対人関係の中で信念の再構築が行われるのである。

このように考えると、社会的共有の受け手がどのような反応をしめすのかということが重大な問題になってくる。情動の社会的共有に対して、受け手はどのような役割を果たすのであろうか。たとえば、イザード（1996）は悲しみ（sadness）の機能に言及し、悲しみは自己や他者に対してすべてがあまりうまく行っていないこと、その人が困っており、助けを必要としていることを伝え、その結果、他者からの共感や同情、保護や援助を引き出すと述べている。他者の悲しみに直面すると、人は悲しんでいる人に手を差し伸べてしまうものなのである。

Christophe & Rime（1997）は、社会的共有の聞き手の反応について検討し、強い情動が言語的に表出される時、聞き手は言語的に反応するよりも、抱き寄せたり、キスしたり、タッチしたりと言うような非言語的な慰めの反応を示すことを報告している。

Rime et al.(1998) は情動（特に強い情動）の社会的共有は2者間の物理的な距離を縮めると述べ、情動的経験を語ることが親密な対人関係の発展と維持に寄与するとしている。情動の社会的共有が人間関係を作るのである。本研究では、社会的共有の受け手に関する検討は行っていないが、送り手と受け手の双方からの検討を通して、感情の社会的共有という現象により接近することができるだろう。

## 文 献

- Bower, G.H. 1985 Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Christophe, V. & Rime, B. 1997 Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and secondary social sharing. *European Journal of Social Psychology*, 27, 37-54.
- イザード, C.E. 莊巖瞬哉 (監訳) 1996 感情心理学 ナカニシヤ出版 (Izard, C.E. 1991 *The psychology of emotions*. New York; Plenum Press.)
- Lehman, D.R., Wortman, B.C., & Williams, A.F. 1987 Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 218-231.
- 尾上恵子・塩口剛巳・余語真夫 1999 不快情動の社会的共有行動に関する実験室的検討 日本心理学会第63回大会発表論文集, 799.
- Pennebaker, J.W. 1989 Confession, inhibition, and disease. In L.Berkowitz (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol.22, pp.211-244). New York: Academic Press.
- Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. 1998 Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Stroebe & M. Hewstone (eds.), *European Review of Social Psychology*, vol. 9, pp. 145-189. Chichester: Wiley.
- Rime, Mesquita, Philippot, & Boca 1991 Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*, 5, 435-465.
- Rime, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. 1992 Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. In W. Stroebe & M. Hewstone (eds.), *European Review of Social Psychology* (vol.3, pp.225-258), Chichester: Wiley.
- Shortt, J.W. & Pennebaker, J.W. 1992 Talking versus hearing about the Holocaust experiences. *Basic and Applied Psychology*, 1, 165-170.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 1992 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.
- 余語真夫 1997 ト라우マの告白と抑制に関する一調査 文化学年報 (同志社大学), 第46輯, 87-

感情を語る理由：人はなぜネガティブな感情を他者に語るのか（川瀬 隆千）

113.

余語真夫・尾上恵子 1998 感情の社会的共有現象—人々は感情経験を他者に語る— 日本心理学会第62回大会発表論文集, 1011.

