

## ネガティブな反すう傾向と怒りの関連

### —怒りの認知, 感情, 行動に関する検討—

横瀬 洋輔<sup>1)</sup> 武田 知也<sup>1)</sup> 境 泉洋<sup>2)</sup>

The relationship between the negative rumination trait and anger  
- Examination of cognitive, emotional, and behavioral aspects of anger -

Yosuke YOKOSE<sup>1)</sup> Tomoya TAKEDA<sup>1)</sup> Motohiro SAKAI<sup>2)</sup>

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between the negative rumination trait (NRT) and anger expression as well as examining an influence of the NRT on cognitive and emotional aspects of anger in anger provoking situation. In the experiment, the 18 participants were male undergraduate students. The NRT scale was used to assess the NRT. The participants were divided into two groups (high NRT, low NRT) based on each participants' score of the NRT scale. An anger provoking situation which was a recorded conversation was presented to the participants. Then, state anger levels and automatic thoughts were measured during anger provoking situations.

Results of this study showed that no difference of anger expression and state anger reduced significantly during rumination regardless of high or low NRT. Moreover, automatic thoughts in the anger provoking situations were analyzed using text mining. Result of text mining indicated that the low NRT group judged the situation in an objective perspective. In contrast, the high NRT group set up automatic thoughts about induced-anger and judgments on their situations. From these results, while there was no difference in the duration of state anger, it was suggested that participants had potential to ruminate in cognitive aspects.

KeyWords ; negative rumination trait, anger, text mining

---

<sup>1)</sup> 徳島大学大学院総合科学教育部

<sup>2)</sup> 徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部

### 〔問題〕

平成 22 年度犯罪白書によると、平成 21 年度の傷害・暴行事件の認知件数は合わせて約 5 万 6 千件にものぼる（法務省，2010）。このような暴力犯罪に関して、湯川・吉田（2000）は近年、その低年齢化と凶悪化が危惧されていると指摘している。怒り感情はこのような暴力行為へとつながる恐れのある感情である。

怒りは、不快感情の 1 つであるにもかかわらず、他の悲しみや嫌悪等の不快感情とは異なり、対象への接近反応を促進するという特徴を持つ（高木・阿部，2006）。また怒りは、所与の社会的環境の影響を受けて喚起される感情であるが、その表出を通じて、対人関係も含めたその後の社会的環境を変化させうる感情であると言われている（阿部・高木，2005）。このような特徴を持つ怒りは「自己もしくは社会への、不当なもしくは故意による（と認知される）、物理的もしくは心理的な侵害に対する、自己防衛もしくは社会維持のために喚起された、心身の準備状態である」（湯川，2008）と定義される。

そして、阿部・高木（2005）は、怒りを表出することは、直面している問題のさらなる悪化や、人間関係の疎遠化につながると考えられがちであるとし、怒りは一般的に抑制すべきものであるとされると述べている。しかし一方で、怒りを表出することで問題が解決したり、さらには人間関係がより密接になったりすることも少なくな

いとしている。このことから、怒りはその表出方法により、ネガティブな結果だけではなく、ポジティブな結果をもたらす可能性があると言える。

金築ら（2008）は、顕著に高い性格特性としての怒りが、心身の健康や社会的場面における適応を妨げる危険因子のひとつになりうると述べている。例えば、鈴木・春木（1994）は冠状動脈性心疾患（Coronary Heart Disease：CHD）および高血圧を併発している人は、単に CHD や高血圧のみを発症している人よりも、特性怒りと状態怒り、怒りの表出（Anger-out）の得点が有意に高かったとしている。日比野・吉田（2006）によると、通常は、怒りを喚起した際の状況に合わせ、喚起される怒り感情や生起する行動を変化させており、怒りを感じた場合、いつでも表出もしくは、抑制してしまう場合には、怒りは心身の不健康といった問題と関連してしまう可能性がある。そのため、怒りに合わせた適切な表出と抑制、コントロールを行うことができれば、心身の健康に結びつけることができるとされる。

怒りに関連する認知的要因に反すうがある。反すうは怒り気分を悪化させ、敵意を増加させ、多くの攻撃行動を引き起こす知覚された挑発と相互に作用し、生理学的覚醒を増加させるかもしれない（Borders, Earleywine, & Jajodia, 2010）とされている。また、注意の反すう的側面は、解釈に関するバイアスを強め、そして怒りを増幅し反応性攻撃の可能性を長引かせ

る (Wilkowski & Robinson, 2010).

この反すうに関する定義はさまざまなものがあるが、その中で、伊藤・上里 (2001) はネガティブな反すうという概念を導入し、この概念を「その人にとって、否定的・嫌悪的な事柄を長い間、何度も繰り返し考え続けること」と定義している。この概念を測定するネガティブな反すう尺度は、ネガティブな反すう傾向とネガティブな反すうのコントロール不可能性の2因子から構成されており、このうちネガティブな反すう傾向はうつ状態をもたらす要因である可能性が示唆されている (伊藤・上里, 2001)。そして、荒井・湯川 (2006) により、ネガティブな反すう傾向は怒りの持続しやすさを媒介とし、特性怒りとの間に有意な正の相関関係が認められている因子である。

しかし、ネガティブな反すう傾向と怒りとの関連を調べた研究はまだ少なく、本研究においてこの関連性を研究することにより、対人関係や健康に影響を及ぼす怒り感情のメカニズムをより明らかにすることができると期待される。そして、怒り感情のコントロールや低減のために、ネガティブな反すう傾向に対する筆記開示法 (荒井・湯川, 2006) や否定的な思考から距離を置くスキル (杉浦, 2008) を含むマインドフルネスによる介入アプローチに繋げていくこともできると考えられる。

反すう傾向が高い者は、敵意的な経験で認知的に頭がいっぱいのままで

あり、報復的な反応を計画する可能性がより高い (Krahé, 2001) と言われ、怒りの反すうは敵意と同じぐらい、身体的攻撃や言語的攻撃と強く関連している (Anestis et al., 2009) と言われている。このことから、ネガティブな反すう傾向と怒りの行動的側面である怒りの表出方法の関連について検討する。

さらに本研究では、Rusting & Nolen-Hoeksema (1998) や Bushman (2002) の実験において、怒りを喚起した直後に、その出来事を反すうすると怒りが増大することが示されていることから、怒り喚起場面におけるネガティブな反すう傾向と怒り感情の関連についても検討する。

また、ネガティブな情動は内面への注意を誘発しやすく、また内面への注意はネガティブな情動を高めやすい (義田・中村, 2010) とされている。このことから、怒り喚起後においてはネガティブな反すう傾向が高い者は、内面への注意が向きやすく、より怒り感情を高めやすいと考えられる。こうしたネガティブな反すう傾向高低群における反すう中の認知内容の違いを検討するため、ネガティブな反すう中における自動思考について検討を加える。ネガティブな反すう傾向が高い者は、自動思考が自己や怒り喚起場面に関する内容になると予想される。

以上のことを踏まえ、研究1ではネガティブな反すう傾向群における怒りの表出方法の違いを検討する。その後、研究2としてネガティブな反すう

傾向が怒り喚起場面における怒りの認知・感情的側面に与える影響を検討する。よって本研究では、以下の仮説を検討することを目的とする。

1. ネガティブな反すう傾向が高い者は、低い者に比べて Anger-out の得点が高い。
2. 怒り喚起場面において、ネガティブな反すう傾向が高い者は、低い者に比べて怒りが持続されやすい。

## 研究 1

### 【方法】

1. **調査対象**：A 大学学生 165 名(男性 85 名, 女性 80 名, 平均年齢 19.27 ± 1.03 歳)を対象に, スクリーニングを兼ねた質問紙調査が実施した。その後, 回答に不備のなかった 159 名(男性 81 名, 女性 78 名, 平均年齢 19.24 ± 1.04 歳)を対象に, 分析を行った。なお, 欠損値に関して, 欠損値が尺度の項目の 10%以内であった場合には, その項目の最頻値を用い, 10%よりも多い対象者は分析から除外した。

### 2. 測度内容：

①ネガティブな反すう傾向項目：本研究ではネガティブな反すう尺度(伊藤・上里, 2001)の内, ネガティブな反すう傾向を測定する尺度を用いた。全 7 項目, 6 件法で測定する。

②怒り表出尺度(Ax)：本研究では怒り尺度(鈴木ら, 2001)の内, 怒り表出尺度を用いた。この尺度は、「怒りの表出(Anger-Out)」、「怒りの抑制(Anger-In)」、「怒りの制御(Anger-Control)」の 3 因子から構成さ

れており, 全 12 項目, 4 件法で測定する。

### 【結果】

#### 1. ネガティブな反すう傾向と怒りの表出方法

ネガティブな反すう傾向と怒りの表出方法(Anger-out, Anger-in, Anger-control)の平均値と標準偏差を Table 1 に示す。

変数	平均値 (標準偏差)
ネガティブな反すう傾向	23.06 (7.93)
Anger-out	4.99 (2.51)
Anger-in	6.56 (2.57)
Anger-control	7.01 (2.48)

まず, Table 1 に示されているネガティブな反すう傾向の項目合計得点の平均値 23.06 (7.93) を基準とし, 平均値 - 0.5SD (19.1) 以下を低群, 平均値 + 0.5SD (27.02) 以上を高群とする群分けを行った。その結果, ネガティブな反すう傾向の低群は 57 名, 高群は 45 名であった。ネガティブな反すう傾向の高低群による怒りの表出方法の違いを検討するため, ネガティブな反すう傾向の高低群を独立変数, 怒りの表出方法 Anger-out, Anger-in, Anger-control の得点を従属変数とする対応のない *t* 検定を行った (Table 2)。

Table 2 反すう高低群における怒りの表出方法得点の平均値の差

	低群(N=57)	高群(N=45)	<i>t</i> 値
Anger-out	4.61(2.48)	4.91(2.75)	0.572 <i>n.s.</i>
Anger-in	6.58(2.85)	6.69(2.71)	0.197 <i>n.s.</i>
Anger-control	7.19(2.88)	7.16(2.58)	0.068 <i>n.s.</i>

※()内は標準偏差を表す



$t$  検定の結果、ネガティブな反すう傾向高低群において、Anger-out 得点 ( $t(100)=0.572$  *n.s.*), Anger-in 得点 ( $t(100)=0.197$  *n.s.*), Anger-control 得点 ( $t(100)=0.068$  *n.s.*) それぞれに有意な差は認められなかった。これより仮説 1 は支持されなかった。

### [考察]

#### 1. ネガティブな反すう傾向と怒りの表出方法

$t$  検定の結果、ネガティブな反すう傾向高低群において、Anger-out 得点、Anger-in 得点、Anger-control 得点には有意な差は認められなかった。

Borders et al. (2010) は、敵意的な状況において、反すう傾向が高い者は低い者よりも、より多くの攻撃を示すとしており、Sukhodolsky et al.

(2001) の研究では、怒りの反すうと怒りの表出に有意な正の相関関係が認められている。しかし本研究では、ネガティブな考えや感情を抱き続けやすい傾向の高低だけでは、怒りの表出方法に差は認められず、ネガティブな反すう傾向以外の要因の影響を考える必要がある。例えば、本研究の結果には文化的要因が影響を及ぼしている可能性が考えられた。怒りの表出方法に関して文化的な視点から、日本社会のような集団主義の文化においては和が強調され (Triandis, 1994), イギリス人などに比べて、他者に対する怒りの表出を抑制する (Argyle et al., 1986) という特徴が挙げられている。このことより、本研究でも、ネガ

ティブな反すう傾向という個人の性格特徴よりも、周りとの協調性を考え円滑に他者との関係を築いていこうとするような文化的な要因の影響が強かった結果、ネガティブな反すう傾向の高低群における怒りの表出方法に明確な差が認められなかったのではないかと考えられた。また木野 (2000) は、日本人の怒りの表出方法として、自分が怒っていることを冗談っぽく言う「遠回し」、表情で怒りを示す「表情・口調」、いつもと変わらない態度で接する「いつもどおり」の使用頻度が最も高く、激しく相手を非難する「感情的攻撃」の使用頻度が最も低いことを示している。本研究では、怒りの表出方法である Anger-out, Anger-in, Anger-control の得点の差に関して分析を行うことはできないが、今後は木野 (2000) のような詳細な怒りの表出方法も考慮した上で、ネガティブな反すう傾向と具体的な怒りの表出方法の関連性を検討する必要があると考えられた。

また Krahé (2001) は、反すう傾向が高い者は、敵意的な経験で認知的に頭がいつぱいのままであり、報復的な反応を計画する可能性がより高いと述べている。しかし、反すう傾向が高い者であっても周りとの社会的な関係性を考慮し、敵意的な認知を抱いていたとしてもそれを攻撃行動として表出することはせずに抑制してしまう可能性が示唆されるため、今回のように高低群において Anger-out 得点に差が認められなかったのではな

いかと考えられた。

文化的要因の影響が強いとすると、Argyle et al. (1986) が述べているように、怒り感情が喚起された際には怒りの表出を抑制してしまう可能性が高いと考えられる。しかし、怒りの表出の抑制は、反すうによって精神的健康を低めてしまうというリスクを伴う (Phillips et al., 2006) とされていることから、ネガティブな反すう傾向が高い人が怒りの抑制を行ってしまうことによる健康への悪影響が危惧される。これに対しては、筆記開示法が有効なのではないかと考えられる。筆記開示法により、自らの状態を客観的に把握するセルフモニタリングや行動療法におけるエクスポージャー、認知的再体制化が生じる (湯川, 2008) とされている。実際に、怒り経験を日記式に筆記開示することによって、中長期的な効果として、感情を制御する力や心身の健康が向上する可能性が示唆されている (湯川, 2008)。このことから、怒りのコントロール法の1つとして、怒り経験の筆記開示を臨床的により有効に用いることができれば、怒りを表出できず抑制してしまっている人の精神的健康の低下を阻害できる可能性が考えられる。

## 研究 2

### [方法]

**1. 実験協力者：**大学生 268 名 (男性 158 名, 女性 110 名, 平均年齢 19.19 ± 1.08 歳) に対し、ネガティブな反すう傾向項目 (伊藤・上里, 2001) を用

いたスクリーニング調査を実施した。そして、調査において得られたネガティブな反すう傾向の項目合計得点の平均値 22.82 (SD=7.78) を求めた。そして、項目合計得点が平均値 - 0.5SD (18.93) 以下を低群, 平均値 + 0.5SD (26.71) 以上を高群とする群分けを行った。その結果実験に同意が得られたのは、ネガティブな反すう傾向低群 10 名, 高群 8 名 (男性 18 名, 平均年齢 21.5 ± 1.42 歳) であった。

### 2. 測度内容：

①状態怒り尺度：本研究では怒り尺度 (鈴木ら, 2001) の内、状態怒りを測定する尺度を用いた。全 12 項目を 4 件法で測定する。

②自動思考記録用紙：10 分間の休憩時間の中で、被験者の頭に浮かんでいた考えや気持ちを記入してもらう。

**3. 実験手続き：**実験を始める前に、被験者に対し本実験の目的および内容が書かれた説明書に沿って説明を行い、実験に協力してもらえる場合には実験参加同意書に署名を求めた。その後、被験者の状態を確認するため、体調に関するアンケートに答えてもらい、体調に問題がない場合に実験を行った。実験の手続きを Figure 1 に示した。

始めに、今怒りをどのくらい感じているのかを確認するため、怒り尺度 (鈴木ら, 2001) の状態怒り尺度 12 項目に回答を求めた (質問紙回答①)。

その後、武田ら (2010) により作成され、音声化されている怒り喚起場面を聞くよう求めた (Figure 2)。

怒り喚起場面の提示後、休憩時間を10分間設けた。なお、この休憩前と休憩終了時に、怒りの状態を測定するため、怒り尺度（鈴木ら，2001）の状態怒り尺度に再び回答を求めた（質問紙回答②・③）。また、この休憩時間中実験者は別室で待機し、被験者には実験室において安静にしているよう求めた。そして10分間の休憩終了後、実験を終了した。この10分間の休憩は、怒り喚起場面に対する反すうを行う時間として設けた。実験終了後には、10分間の休憩時間の中で、頭に浮かんでいた考えや気持ちを書いてもらい、自動思考の測定を行った。その後、デブリーフィングを行った。

そのデブリーフィングの際には、喚起した怒り感情を実験前の状態に戻すためのデブリーフィング用の音楽を聞くよう求めた。使用した音楽は、慣れ親しんだ音楽や聞き覚えのある音楽に癒しの力があるという先行研究の結果（日野原，1996）から武田ら

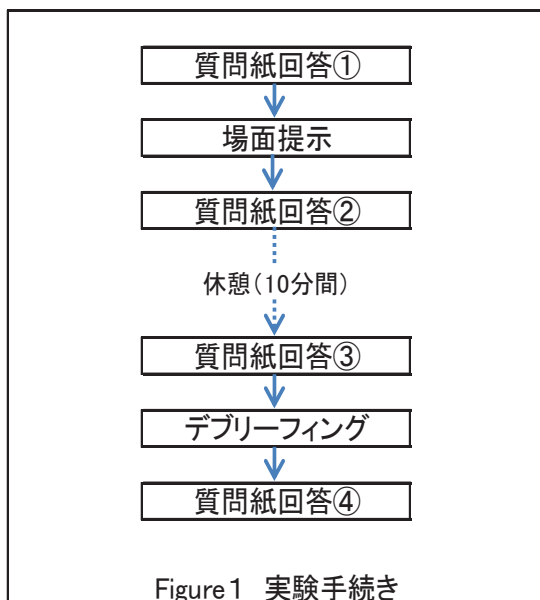


Figure 1 実験手続き

Figure2 怒り喚起場面

ナレーター:「リラックスしてイスに座り、目を閉じてください。あなたが図書館にいるところを想像してください。あなたが勉強をしていると、知らない男女の会話が聞こえてきました。その2人は今朝起こった出来事について話しています。これから聞こえてくるのはその2人の会話です。」  
 男子生徒:「今朝さあ、めちゃくちゃむかつくことが起きたんだあ。」  
 女子生徒:「え？なにになに？」  
 男子生徒:「チャリで学校きてたら、前からおばちゃんが突っ込んできてさあ、俺がはしっこにずれたんだけど、そのおばちゃんまっすぐ突っ込んできたから、ぶつかったんだよね。」  
 女子生徒:「マジで？そこよけろって感じだよね、ついてなかったね。」  
 男子生徒:「マジついてないよ。聞いてくれよ。しかもそのおばさん、俺謝ったのに謝らないの。それどころか、逆切れしてきて、チャリが壊れたから修理代払えって、名前と電話番号とどこに通ってるのか聞いてきたんだぜ。」  
 女子生徒:「ありえないねえ～、マジそのおばさんうざいね。で教えたの？」  
 男子生徒:「教えず逃げようとしたら追いかけてきてさ、結局教えたよ。マジ最悪だよ。」  
 女子生徒:「そのおばさんホント非常識だよ。で結局払うの？」  
 男子生徒:「最終的に番号教えちゃったし、絶対かかってくるから、払うしかないよ。」(ため息)「はあ～。」  
 女子生徒:「最悪の1日だね。」

(2010)により選択され、使用されたピアノ音楽（デプロ，2007）である。

①鳥の人（映画「風の谷のナウシカ」の挿入歌）

②おかあさん（映画「となりのトトロ」の挿入歌）

そしてデブリーフィング終了後には、デブリーフィングがうまくいったかを確認するために、怒り尺度（鈴木ら，2001）の状態怒り尺度に回答を求めた（質問紙回答④）。

なお、本実験は徳島大学総合科学部人間科学分野における倫理委員会の承認を得て、2010年12月中旬～下旬に実施した。

[結果]

1. 怒り喚起場面の妥当性

実験に用いた怒り喚起場面の妥当性を検討するため、怒り喚起場面提示前後の怒り感情を対応のある  $t$  検定によって比較した (Table 3).

Table3 怒りを感じる程度の平均値の差

	pre	post	$t$ 値
状態怒り	0.61(1.54)	4.00(4.41)	3.47 **

※()内は標準偏差を表す \*\*  $p < 0.01$

$t$  検定の結果、post 得点が pre 得点よりも有意に高く ( $t(17)=3.47$ ,  $p < 0.01$ ), 怒り喚起場面の提示により怒り感情が喚起されたことが示された。

2. ネガティブな反すう傾向群間における怒りの持続

ネガティブな反すう傾向の高低群において、怒り喚起場面の提示後から10分間の反すう時間終了までの状態怒りの変化を検討するため、ネガティブな反すう傾向群(低群, 高群)と10分間の反すう時間の前後(怒り喚起場面提示後を pre, 反すう時間終了後を post)を独立変数とし、各時期の状態怒りを従属変数とする2要因分散分析を行った (Table 4).

分散分析の結果、ネガティブな反す

う傾向の高低群と時期の交互作用は有意ではなかったため ( $F(1,16)=3.70$ ,  $n.s.$ ), それぞれの主効果を検討した。その結果、ネガティブな反すう傾向の高低群の主効果は有意ではなかったが ( $F(1,16)=3.98$ ,  $n.s.$ ), 時期の主効果は有意であった ( $F(1,16)=20.12$ ,  $p < 0.001$ )。よって、ネガティブな反すう傾向の高低群に関わらず、反すう前から反すう後にかけて状態怒りが有意に低下したことが示され、仮説2は支持されなかったと言える。

3. 自動思考の分類

10分間の反すう中の自動思考に関して、実験終了後に自由記述してもらい、テキストマイニングを行った。その結果、22の単語が抽出された (Figure 3)。また、自動思考をネガティブな反すう傾向の群ごとに分類し対応分析を行い、布置図を作成した。

うるさい	2	おばさん	5
ぶつかった	2	リラックス	2
環境	2	教える	2
呼吸	2	時間	2
自分	5	実験	5
謝罪	2	出来事への意見	2
図書館	3	静か	3
相互の責任	2	長い	7
電話	4	怒り	3
難しい	2	判断	1
眠気	5	話し声	4

Figure3 抽出された単語

Table4 ネガティブな反すう傾向群における反すう前後の状態怒りについての分散分析

ネガティブな反すう傾向	低群(N=10)		高群(N=8)		ネガティブな反すう傾向	時期	ネガティブな反すう傾向×時期	
	pre	post	pre	post				F値
状態怒り	2.30(1.83)	0.10(0.32)	6.12(5.80)	0.62(1.10)	3.98	$n.s.$	20.12***	3.70 $n.s.$

pre>post

※()内は標準偏差を表す

\*\*\*  $p < 0.001$



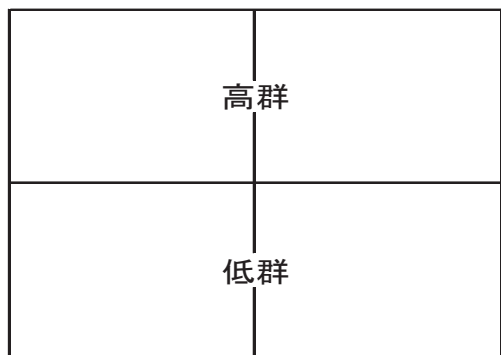


Figure4 群の分類

この布置図での低群・高群の分類の仕方を Figure 4に、布置図を Figure 5に示す。その結果、ネガティブな反すう傾向低群においては、「おばさん」

「実験」「謝罪」「出来事への意見」などの単語が、高群においては「リラックス」「怒り」「環境」「判断」「難しい」などの単語が見られ、ネガティブな反すう傾向の高低群において、自動思考に違いが認められた。

[考察]

1. 怒り喚起場面の妥当性

怒り喚起場面前後の状態怒りに関する  $t$  検定の結果、怒り喚起場面の提示により怒り感情が有意に喚起され

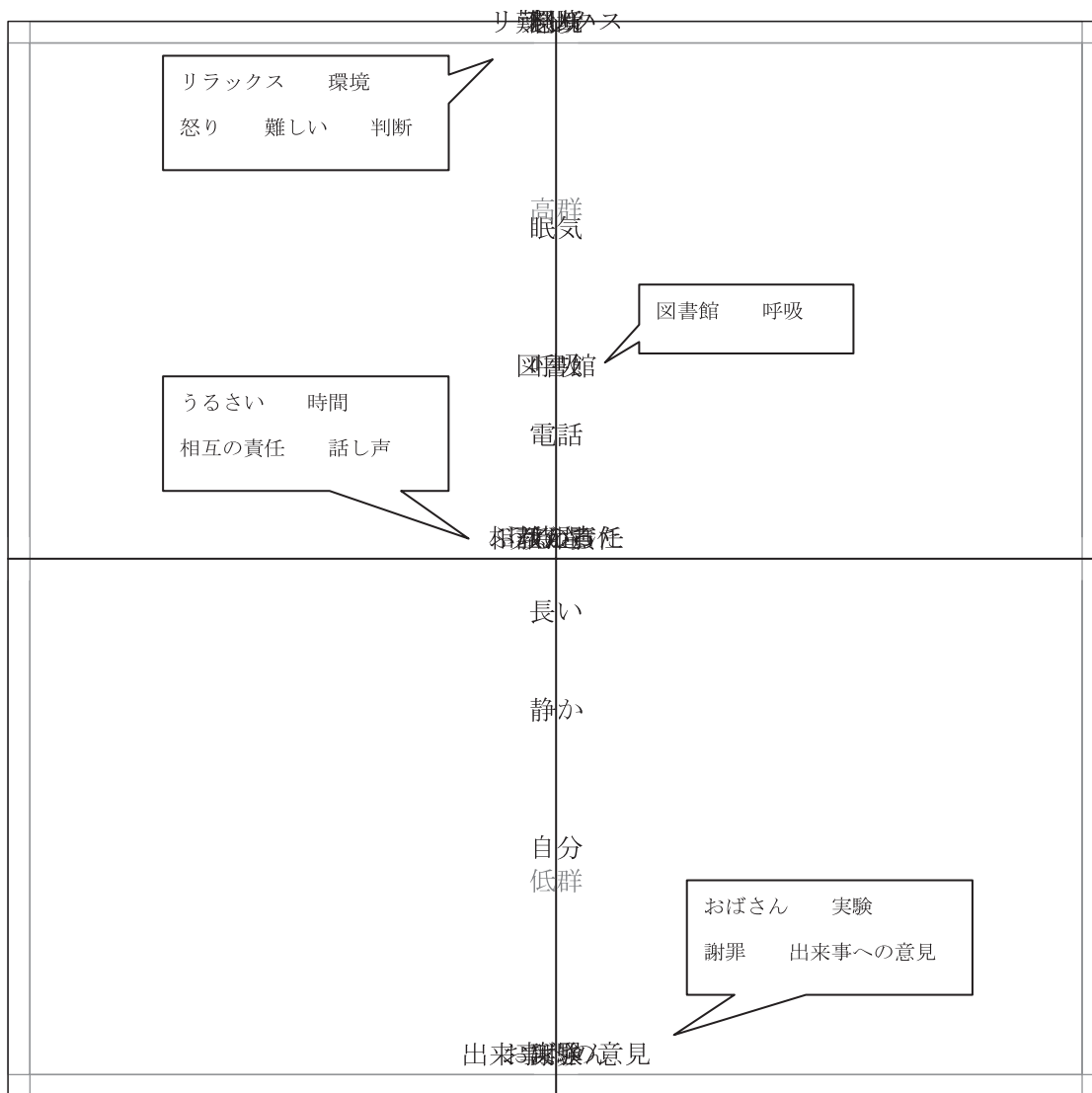


Figure 5 反すう中の自動思考の布置図

たことが示された。しかし、怒り喚起場面提示後の状態怒りの得点があまり高くないことから、有意に怒りが喚起されたものの、その喚起された怒り感情の程度は低いと言える。

## 2. ネガティブな反すう傾向群間における怒りの持続

ネガティブな反すう傾向群間において、怒り喚起場面提示後と反すう時間終了後の状態怒りに対し、分散分析を行った。その結果、ネガティブな反すう傾向の高低群に関わらず、反すう前から反すう後にかけて状態怒りの有意な低下が認められた。これに関して、自動思考の分析を踏まえると、10分間の反すう中に、提示した怒り喚起場面の内容に対する反すうを行ったが、それが怒り感情には反映されなかった可能性が考えられる。本研究では、ネガティブな反すう傾向が高い者は怒り喚起場面の内容に焦点を当てやすく、その内容に関して反すうを行うことを想定しており、反すう時間中に怒り喚起場面の内容や自分の感情や思考に関して、焦点を当てるように促すことはしなかった。しかし、Rusting & Nolen-Hoeksema (1998) や Bushman (2002) は、怒りを喚起した直後に反すうするように促しており、これらの先行研究のように、反すう傾向の高低による違いを検討する際には、その内容や自らの感情・思考を反すうさせる教示を行うことがより重要であると考えられた。また、怒り喚起場面を聞いてもらう際に、被験者の前方に提示している注視点を見

ながら、怒り喚起場面の状況を想像するように教示した。本研究では、どのくらい場면을イメージできたかを測定する Imagery scale のようなものを用いなかったため定かではないが、目を開けていたために、より鮮明な場面状況の想像が難しかったのではないかと考えられた。さらに、今回使用した怒り喚起場面の内容は、実際に自分が体験したものではない架空の体験であったため、反すうの対象となっても、怒り感情の持続には繋がらなかった可能性がある。例えば、「過去2週間以内で怒りを感じた出来事を詳細に想起してください」というような教示のように、自らに關係する主観的な体験を怒り喚起のために用いた方が、反すうを行いやすく怒り感情が持続されるのではないかと考えられた。

## 3. 自動思考の分類

10分間の反すう中の自動思考に関して、実験終了後に自由記述で得られた内容について、テキストマイニングを行った。その結果、ネガティブな反すう傾向高低群において、自動思考に違いが認められた。ネガティブな反すう傾向の低群においては、「おばさん」「実験」「謝罪」「出来事への意見」などの単語や、自分だったらどうするかということの意味する「自分」という単語や「静か」という単語も抽出されていた。これらのことから、自分の注意が怒り喚起場面だけでなく、周りの状況にも向けられており、怒り喚起場面に対する感情等を交えた反すうを

行わず、客観的な見方ができていたのではないかと考えられる。一方、ネガティブな反すう傾向高群においては、「怒り」「環境」「判断」「難しい」「眠気」などの単語が抽出された。これに関しては、怒り喚起場面において感じた怒りやその際の判断についての自動思考が生じていたことから、上記の分析における状態怒りの持続としては認められなかったものの、認知面では反すうを行っていた可能性が示唆された。また、「リラックス」という単語も見られたが、自由記述の中に「リラックスしなければならない」という自動思考が見られたことから、反すう状態から自ら離れようとする方略がとられていたのではないかと考えられた。

#### 4. 今後の課題

本研究において、ネガティブな反すう傾向の高低群における自動思考に違いが認められたものの、怒りの持続は認められなかった。この結果に関しては、実験で使用した場面により喚起された怒り感情の程度が低かったこと、目を開けたままという実験条件によって、その怒り場面が鮮明に想像しにくかったことが挙げられる。また、テキストマイニングの結果を見ると、抽出された単語の中に「眠気」があったことから、10分間の反すう時間は長く、その時間中に生じた眠気や飽きが怒りの持続に影響していたことも考えられた。それにより今後は、これらの実験条件の統制や怒り喚起の方法を十分に検討する必要があると考

えられた。

今回扱ったネガティブな反すう傾向を低減するアプローチが確立できれば、これに関連する怒りをも低減する可能性が考えられる。近年、ネガティブな反すう傾向を低減する方法としては筆記開示法（荒井・湯川, 2006）が挙げられているが、その他にも否定的な思考から距離を置くスキル（杉浦, 2008）を含むマインドフルネスもネガティブな反すう傾向を低減させるのに有効なのではないかと考えられた。これらのアプローチをどのように活用すれば、ネガティブな反すう傾向だけではなく、怒りの低減へと繋げていくことができるのかを今後検討していく必要がある。

#### 引用文献

- 阿部晋吾・高木修 2005 怒り表出の対人効果を規定する要因：怒り表出の正当性評価の影響を中心として 社会心理学研究, 21 (1), 12-20.
- Anestis, M. D., Anestis, J. D., Selby, E. A., Joiner, T. E. 2009. Anger rumination across forms of aggression. *Personality and Individual Differences*, 46, 192-196.
- 荒井崇史・湯川進太郎 2006 言語化による怒りの制御 カウンセリング研究, 39 (1), 1-10.
- Argyle, M., Bond, M., Iizuka, Y., Contarello, A., & Henderson, M. 1986. Cross-cultural variations

- in relationship rules. *International Journal of Psychology*, 21, 287-315.
- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. 2010. Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36(1), 28-44.
- Bushman, B. J. 2002. Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Society for Personality and Social Psychology*, 28 (6), 724-731.
- デプロ 2007 「ワンランク上のピアノ・ソロで弾くスタジオジブリ収録曲, 発行所; 株式会社デプロ
- 日比野桂・吉田富二雄 2006 怒り経験の鎮静プロセスと怒りコントロール 筑波大学心理学研究, 31, 31-43.
- 日野原重明 1996 音楽の癒しの力 春秋社 pp.24~27.
- 法務省 2010 平成 22 年版犯罪白書—第 1 部最近の犯罪の動向と犯罪者の処遇 pp. 3.
- 伊藤拓・上里一郎 2001 ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性 カウンセリング研究, 34 (1), 31-42.
- 金築智美・金築優・根建金男 2008 大学生の怒り特性の変容に及ぼす認知行動療法の有効性—怒りの対処スタイルの個人差を考慮した認知的技法を用いて— 教育心理学研究, 56, 193-205.
- 木野和代 2000 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, 70 (6), 494-502.
- Krahe, B. 2001. The social psychology of aggression. *Psychology Press*. (秦一士, 湯川進太郎 (訳) 2005 攻撃の心理学 pp.49 北大路書房)
- Phillips, L. H., Henry, J. D., Hosie, J. A., & Milne, A. B. 2006. Age, anger regulation and well-being. *Aging & Mental Health*, 10 (3), 250-256.
- Rusting, C. L. & Nolen-Hoeksema, S. 1998. Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *The American Psychological Association*, 74 (3), 790-803.
- 杉浦義典 2008 マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感情心理学研究, 16 (2), 167-177.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., Cromwell, E. N. 2001. Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700.
- 鈴木平・春木豊 1994 怒りと循環器系疾患の関連性の検討 健康心理学研究, 7 (1), 1-13.
- 鈴木平・橋本通・根建金男・春木豊



- 2001 怒り尺度の標準化：その3  
日本健康心理学会大会発表論文集,  
14, 234-235.
- 高木修・阿部晋吾 2006 怒りとその  
表出に関わる心理学的研究の概観  
関西大学『社会学部紀要』, 37(2),  
71-86.
- 武田知也・細尾綾子・境泉洋 2010  
自動思考及び生理的变化における  
嫉妬と怒りの差異の検討 徳島大  
学総合科学部人間科学研究, 18,  
71-86.
- Triandis, H. C. 1994. Culture and  
social behavior. *McGraw-Hill*,  
pp.227.
- 義田俊之・中村知靖 2010 抑うつに  
おける思考コントロール方略—自  
動思考, 反すう傾向, 抑うつ症状  
との関連— 九州大学心理学研究,  
11, 9-15.
- 湯川進太郎・吉田富二雄 2000 暴力  
映像と攻撃行動：怒り喚起の効果  
筑波大学心理学研究, 22, 139-149.
- 湯川進太郎 2008 怒りの心理学—  
怒りとうまくつきあうための理論  
と方法 有斐閣, pp. 8, 85,  
169~170, 176.
- Wilkowski, B. M. & Robinson, M. D.  
2010. The anatomy of anger: an  
integrative cognitive model of  
trait anger and reactive  
aggression. *Journal of  
Personality*, 78(1), 9-38.

(受付日2011年9月30日)

(受理日2011年10月14日)