

情動制御と親密な他者との関わり

宮明 浩太郎*・伊藤 裕子**

本研究は、情動制御方略の構造を明らかにし、それが親友・恋人によって違いがあるのか、また、親密性とどう関連するのかを検討することを目的とした。調査は、大学生 729 名を対象に、情動制御、親密性、恋人の有無が尋ねられた。その結果、情動制御には、建設的抑制、一方的表出、建設的表出、抑圧の 4 因子があることが明らかにされた。恋人関係を継続させる対処行動として、男性は怒り情動の建設的表出を、女性は怒り情動の一方的表出と抑圧を行うことが示された。また、怒り情動の制御は、男性の抑圧を除き、恋人との親密性とは関連を示さなかったが、親友との親密性では男性において、建設的抑制や建設的表出を行うことが親密性を高めることが示された。本研究の結果から、情動制御は特に男性にとって、対人関係を良好にする上で重要であることが明らかとなった。

Key Words : 情動制御, 恋人関係, 性差

問題と目的

1. はじめに

私たちは、社会で生きて行く上で、怒りをコントロールし、人々と適切なコミュニケーションを取り、各関係性に即した行動をとらなくてはならない。なぜなら、コントロールされない怒りは、怒りを向けた対象との関係性に悪影響を及ぼすからである。しかし、「キレやすい若者」と表現されることをはじめとして、近年では高齢者による怒りの問題も目立っており、今や若者から高齢者まで、怒りによって生じる問題は後を絶たない。このように、怒りは適切にコントロールされなくてはならない感情であるにもかかわらず、多くの人々の間で適切に行われに

* 医療法人社団湖聖会

** 人間学部心理学科

くいのが現状と言えよう。この問題に関して、心理学では、怒りを適切に制御することが対人関係に適応的な影響をもたらすことを実証している (例えば、吉田・高井 (2008) など)。では、なぜ私たちは一般的にも心理学的にも適切に制御すべきである怒りを、コントロールが必要な場面で発揮できないのか。その要因を、情動制御の機序を概観し、検討する。

2. 情動制御の機序、および構造

情動の研究は、感情研究の中のひとつの領域として古くから行われてきたが、感情という領域は主観的で個人的な現象であること、感情現象が複雑であいまいであることなどの理由から、非科学的な存在として扱われてきたという (鈴木, 2007)。しかし、19世紀に Darwin が、人間と動物の表情の近似性を指摘したのを皮切りに発展し、情動の研究は、この感情研究の中のひとつの領域として1990年頃から急激に増加してきた (今田, 2002)。怒り情動を適切にコントロールすることが、対人関係を円滑に進めていくことにつながることを、多くの研究者が指摘するようになった。たとえば、吉田・高井 (2008) は、怒り感情の制御方略を5つの因子に分類し、あまり親しくない目上の人と、親密で対等な人とを対象にした場合の怒り感情の制御方略が、その関係性に与える影響、および自己評価に与える影響を検討した。その結果、怒りを建設的に表出することで、親密で対等な人との関係性を高め、逆に怒りの抑制は関係性を低めること、怒りの視点転換を試みることで、あまり親しくない目上の人との関係性を高めることを明らかにした。また、Gross & John (2003) は、状況を変え、再認識することで情動をコントロールする再認知と、ただ内に情動を押さえ込む抑圧の2つに情動制御の方略を分類し、さまざまな心理尺度との関連を検討した結果、情動を再認知するコントロール方略は、健康的な心理状態と正の相関を示し、情動を抑制するコントロール方略は健康的な心理状態とは負の相関を示すことを明らかにした。このように、自己に生じた情動を適切に認知し、視点転換したり、状況を変えたりすることで怒り感情を減少させ、他者と適切に関わることが明らかにされてきている。

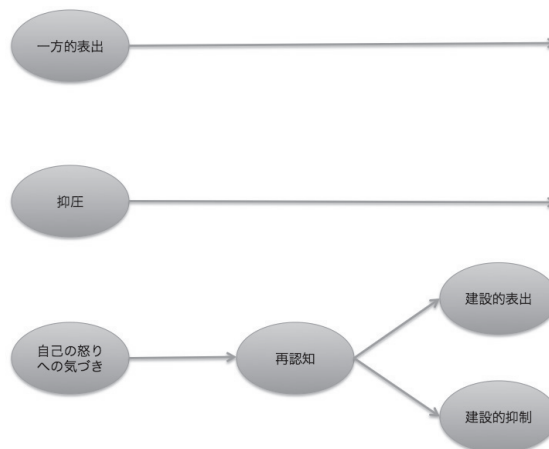


図1 情動制御構造の概観

しかし、これらの方略は、自己を守ることに着眼点が置かれていると言える。冒頭でも問題視したように、自分のために情動制御を行うだけでは対人関係の問題は解決しづらい。本研究では自己のためという側面とは異なる情動を制御する方略として、ネガティブな情動そのものを減少させる方略を検討することを考える。

そこで、新たな情動制御方略を見いだすため、吉田・高井（2008）と Gross & John（2003）が明らかにした情動制御方略の下位因子を整理し、その構造を概観する。図1に示すように、最も簡略に行われる方略として、自己に生じた怒りをそのまま表出する一方的表出と自己に生じた怒りをそのまま内へと溜め込む抑圧の2つが挙げられる。この2つの方略と比べ、精神的健康や対人関係の良好さに関わる建設的表出と再認知を行うには、最低限自己に生じた怒りに気づく必要がある。このとき、怒りの一方的表出と抑圧があるように、怒りを建設的に表出する以外の抑制する方略があるのではないかと考えられる。

以上から、自己に生じた情動を減少させ、抑圧することもそのまま表出することもない情動制御方略として「建設的抑制」を提案する。この方略は、怒りを建設的に表出する必要がないと判断し、落ち着いた状態で、次にどのように行動すればよいかを判断するものであると考える。したがって、建設的抑制とは、「自己に生じた感情に気づき、それを弱めることで、相手と冷静に話し合えるよう情動をコントロールすること」と定義する。

このような方略を行うには、社会的にも精神的にもネガティブな情動を表出することは避けるべきだと考える必要があるだろう。このとき、怒りを持ちやすい関係を対象に研究を行う必要があると考える。吉田（2011）によると、相手に怒りを感じる頻度を恋人と友人と比較したとき、友人よりも恋人に対して怒りを多く感じていることを示している。また、吉田・高井（2008）では、親密ではない目上の相手より親密で対等な相手に対したほうが怒りを多く表出していることが示されている。そこで、本研究では怒り感情を最も持ちやすいと考えられる親密な二者関係である親友と恋人を対象に検討する。

3. 親密な二者関係

恋愛研究において、情動制御はどのような位置を占めているのだろうか。立脇・松井・比嘉（2005）は、これまでに発表された恋愛に関する論文を4つの分野に分け、どの観点から恋愛研究が行われてきたかを明らかにしている。その中で、情動制御と最も関連すると考えられるのは、恋愛相手や恋愛関係に対する感情や評価の領域であるが、いずれもネガティブな感情を取り扱ってはいるものの、情動制御そのものを対象にした研究はみられていない。一方で、海外の研究では、特に夫婦関係における情動の管理・制御に関する研究はいくつかみられ（例えば、Fitness, (2001), 親密な二者関係で情動をコントロールする能力が、互いの親密性を高める上で欠かすことが出来ないことが示されている。日本の研究では、吉田・高井（2008）が、親友と恋人について、情動の管理である怒りの建設的表出が親密性を高めることを示している。しかし、いずれの研究においても怒りを建設的に抑制することが親密性にどのように影響するかは明らかにしていない。このことから、本研究では親密な二者関係における建設的抑制が親

密性にどのように影響しているのか検討する。

4. 本研究の目的

本研究ではまず、これまで明らかにされてきた情動制御方略を整理し、新たな制御方略である「建設的抑制」を加えた情動制御尺度を作成する。そして、情動制御方略が、同じ親密な二者関係である親友と恋人によって違いがあるのか、そこに性差はみられるのか、また、親密性とどのように関連しているのかを情動制御対象、恋人の有無、付き合った期間から検討し、明らかにする。

方 法

〈予備調査〉

目的

これまでの情動制御方略に、建設的抑制を加えた新たな情動制御尺度を作成する。

方法

調査対象：埼玉県にある大学に通う大学生 121 名（男性 61 名、女性 60 名、平均年齢 18.59 歳、*SD*0.98）を対象に質問紙調査を行った。

調査内容：吉田・高井（2008）の怒り感情制御尺度、Gross & John（2003）の Emotional Regulation Questionnaire（ERQ）尺度を参考に、「一方的表出」「抑圧」「再認知」「建設的表出」「建設的抑制」の 5 つの領域を設定し、各領域に該当する 39 項目を作成した。評定は「1. 全く当てはまらない」から「4. とても当てはまる」までの 4 件法であった。

調査方法：B 大学において、主に授業時間内に質問紙調査を行い回収した。男女の数を均等に近付けるため、男性のみ同大学内で個別調査を依頼した。回答時間は 10 分程度であった。調査は 2012 年 5 月であった。

結果

情動制御尺度の因子分析：作成した情動制御尺度の因子構造を明らかにするため、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った。因子負荷量が .40 未満の項目を除外し、繰り返し分析を行った結果、最も解釈しやすかった 5 因子構造が最適であると判断し、採用した。それぞれ負荷量が高かった項目から解釈し、第 1 因子から「一方的表出」「再認知」「建設的表出」「抑圧」「建設的抑制」と命名した。

〈本調査〉

調査対象：関東圏内にある 4 つの大学に通う大学生 722 名（男性 321 名、女性 397 名、不明 4 名、平均年齢 19.33 歳、*SD*1.38）を対象に、質問紙調査を行った。また、再検査実施のため、B 大学の学生 81 名を対象に、情動制御尺度のみ再調査を行った。

調査方法：各大学において、講義時間内に質問紙調査を実施し、その場で回収した。その際、

男女比を均等にすべく、男性については学内調査、持ち帰り式の調査、および、郵送法による調査を行った。回答時間は10分～15分程度であった。1回目の調査は2012年6月、2回目の調査は同年7月に行った。行われた全ての調査の回答は任意であり、個人が特定されないことを伝えており、調査対象者の合意の上で行われた。

調査内容

情動制御：情動制御を測定する尺度として、予備調査を経て作成された情動制御尺度を用いた。すべての調査対象者は、自分の最も親しい友人に対して怒りを感じたときのことを想起させ、回答を求めた。また、現在恋人がいる・過去にいたことがあると答えた調査対象者には、恋人に対して怒りを感じたときのことも想起させ、回答を求めた。評定は、親友、恋人とも、「1. 全く当てはまらない」から「5. とても当てはまる」までの5件法である。

親密性：親友・恋人に対する親密性を測定するためのものとして、金政・大坊（2003）による「愛情の三角理論尺度（TLS）」のうち、親密性因子を用いた。本尺度では、恋人との親密性を測定することに加え、同性の友人との親密性を測定することが可能である。恋人がいると答えた調査対象者には、現在付き合っている人、過去にいたことがあると答えた調査対象者には、最後に付き合った人、恋人がいないと答えた調査対象者には、最も親しい友人を、それぞれ想起させ、回答を求めた。全10項目で構成され、「1. 全く当てはまらない」から「5. とても当てはまる」までの5件法である。

結果

1. 尺度の検討

予備調査で作成された情動制御尺度について、適合度を確認するため、確認的因子分析を行ったところ、GFI=.82, AGFI=.79, CFI=.73, RMSEA=.07と適合度があまり高くなかった。そこ

表1 情動制御尺度（主因子法・プロマックス回転）

	建設的抑制 α=.78	一方的表出 α=.78	建設的表出 α=.75	抑圧 α=.63	共通性
fer28 自分の怒りに気づいたとき、それをしずめようとする。	.83	-.05	-.12	.05	.65
fer27 ムツとすることが起こったら、その気持ちを切り替えるよう努める。	.70	-.01	-.03	.01	.47
fer22 怒りが沸き出たとき、まずは落ち着こうとする。	.68	.04	.12	-.04	.53
fer23 イライラしたとき、周りの環境を変えることで落ち着きを取り戻す。	.50	.03	.08	.02	.28
fer26 怒りを出すことが適切ではないと判断したとき、怒りをすぐには伝えない。	.49	-.02	-.05	.08	.23
fer20 イライラしたとき、落ち着いてその原因を探ろうとする。	.47	.14	.21	-.11	.32
fer31 腹立たい気分になったら、そのことを考えないようにする。	.45	.02	-.03	-.02	.20
fer15 相手に非難されると、すぐに反論する。	.12	.80	.01	-.07	.57
fer30 自分の考えを否定されると、反論することが多い。	.10	.64	.01	.07	.40
fer21 挑発的な態度を取られると、私も強言い返す。	.01	.57	.01	-.01	.32
fer11 不当な扱いを受けたと感じたとき、文句を言うことが多い。	-.06	.54	.08	-.01	.31
fer17 カツとなると、怒りを出さずにはいられない。	-.13	.52	-.08	.24	.47
fer18 イライラしたとき、すぐに態度に出る。	-.04	.41	-.16	.31	.37
fer4 腹が立ったときでも、反論しない。	.09	.56	.02	.25	.37
fer9 相手の気持ちを逆なでしないようしながら、私の怒りを伝える。	-.01	.07	.67	.07	.44
fer3 馬鹿にされたとしても、相手の気持ちを気遣いながら私の怒りを伝える。	-.11	-.05	.64	-.03	.37
fer14 相手に指図されてイライラしても、相手のことを考えながら怒りを伝える。	.01	.09	.62	.06	.39
fer32 私の気持ちを傷つけられたとしても、相手の気持ちを傷つけないように怒りを伝える。	.15	-.04	.60	-.02	.47
fer19 明らかに相手に非があっても、相手を傷つけないよう穏やかに怒りを伝える。	.07	-.14	.54	.06	.37
fer12 相手に傷つけられると、ふさぎ込んでしまう。	.02	-.06	.07	.85	.42
fer13 人に悪く言われたことは、なかなか忘れることが出来ない。	.07	.04	.11	.59	.37
fer29 イライラした気持ちを溜め込むことが多い。	.17	-.17	-.08	.47	.26
fer6 一度怒り始めると、その気持ちが長い間内に溜まる。	-.08	.05	.01	.46	.24
fer5 腹が立ったとき、すぐにふてくされる。	-.13	.13	.03	.45	.27
因子間相関		F2	F3	F4	
		F1	.41	-.03	
		F2	-.12	.17	
		F3		-.01	

で、新たに主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。繰り返し分析を行った結果、表1にみるように、予備調査で「建設的抑制」としてまとまっていた項目に、「再認知」の項目が吸収され、「建設的抑制」「一方的表出」「建設的表出」「抑圧」の4因子構造が見出された。下位尺度の内的一貫性は $\alpha = .63 \sim .78$ であり、さらに、再検査法では $r = .42 \sim .58$ と一定程度の信頼性が得られた。以上より、建設的抑制を含む新たな情動制御尺度が得られた。

続いて、親密性尺度の主成分分析を行った結果、全分散の66.67%が説明可能であったため、一次元尺度であると判断した。 α 係数は.94と十分な値を示した。

2. 恋人の有無による各尺度の分散分析

怒り情動の制御方略について、恋人の有無および男女によって差があるのか、また、情動制御の対象によってどのような特徴があるのかを明らかにするため、性別と恋人の有無を独立変数、親友に対する情動制御と恋人に対する情動制御を測定した情動制御尺度の各下位尺度をそれぞれ従属変数とした 2×3 の分散分析を行った。このとき、各下位尺度の得点は、項目の値を単純加算し、項目数で除したものを使用した。

表2 情動制御における性別・恋人条件の分散分析結果

		恋人あり		過去に恋人がいた		恋人はいない		性別	恋人の有無	交互作用
		男性(n=69)	女性(n=128)	男性(n=120)	女性(n=120)	男性(n=129)	女性(n=143)			
親友に対する情動制御	建設的抑制	3.45(0.69)	3.34(0.76)	3.31(0.70)	3.42(0.64)	3.45(0.70)	3.40(0.64)	n.s.	n.s.	n.s.
	一方的表出	2.95(0.82)	3.01(0.83)	3.12(0.75)	3.02(0.70)	2.94(0.77)	2.86(0.70)	n.s.	n.s.	n.s.
	建設的表出	3.24(0.72)	3.00(0.80)	3.05(0.83)	3.11(0.69)	2.97(.74)	2.93(.070)	n.s.	n.s.	n.s.
	抑圧	3.21(0.89)	3.43(0.78)	3.05(0.76)	3.53(0.66)	3.19(0.80)	3.45(0.74)	25.94 *** 女性>男性	n.s.	n.s.
恋人に対する情動制御	建設的抑制	3.61(0.69)	3.36(0.72)	3.53(0.64)	3.54(0.61)	-	-	n.s.	n.s.	n.s.
	一方的表出	2.90(0.91)	3.36(0.86)	2.81(0.78)	2.98(0.78)	-	-	13.63 *** 女性>男性	7.24 ** いる>過去	n.s.
	建設的表出	3.41(0.76)	3.13(0.78)	3.26(0.80)	3.17(0.70)	-	-	5.29 * 女性<男性	n.s.	n.s.
	抑圧	3.06(0.90)	3.58(0.81)	3.11(0.84)	3.50(0.62)	-	-	31.23 *** 女性>男性	n.s.	n.s.

$p < .001$ *** $p < .01$ ** $p < .05$ * ()内は標準偏差

表2にみるように、親友に対する情動制御について、「抑圧」では性別の主効果がみられ、女性のほうが男性よりも怒りを抑圧していることが示された。恋人に対する情動制御について、「一方的表出」では、性別と恋人の有無で主効果がみられた。性別では女性のほうが、男性よりも怒りを一方的に表出し、恋人の有無では現在恋人がいる人のほうが、過去に恋人がいた人よりも怒りを一方的に表出していることが示された。「建設的表出」では、性別の主効果がみられ、男性のほうが女性よりも建設的抑制が高かった。「抑圧」では、同様に性別の主効果がみられたが、建設的抑制とは反対に、女性のほうが男性よりも怒りを抑圧していることが示された。

続いて、親友に対する情動制御と恋人に対する情動制御にどのような違いがあるかを検討するため、情動制御の対象と性別を独立変数、情動制御尺度の下位尺度を従属変数とした 2×2 の分散分析を混合計画で行った。

表3 親友と恋人に対する情動制御の分散分析結果 (対応あり)

	親友		恋人		性別	対象	交互作用
	男性(n=173)	女性(n=230)	男性(n=173)	女性(n=230)			
建設的抑制	3.36(0.68)	3.37(0.71)	3.56(0.65)	3.43(0.71)	n.s.	19.00 *** 親友<恋人	5.61 *
一方的表出	3.05(0.78)	3.03(0.78)	2.87(0.83)	3.17(0.85)	3.50 * 女性>男性	n.s.	19.45 ***
建設的表出	3.13(0.78)	3.04(0.74)	3.32(0.78)	3.15(0.75)	3.45 ** 女性<男性	18.43 *** 親友<恋人	n.s.
抑圧	3.09(0.80)	3.48(0.72)	3.09(0.86)	3.52(0.75)	33.00 *** 女性>男性	n.s.	n.s.

$p < .001$ *** $p < .01$ ** $p < .05$ * ()内は標準偏差

表3にみるように、「建設的抑制」では、交互作用がみられた。単純主効果の検定を行ったところ、図2にみるように男性における単純主効果が有意であり、親友に対してよりも恋人に対して怒りを建設的に抑制していた。また、恋人に対する情動制御における単純主効果が有意であり、男性のほうが女性よりも得点が高かった。「一方的表出」では、交互作用がみられた。単純主効果の検討を行ったところ、図3にみるように、恋人における単純主効果が有意であり、女性のほうが男性よりも怒りを一方的に表出していた。また、男性、女性ともに単純主効果が有意であり、男性の場合、怒りを一方的に表出する量は、親友に対するもののほうが恋人に対するものよりも多かった。一方、女性の場合、怒りを一方的に表出する量は、恋人に対するもの

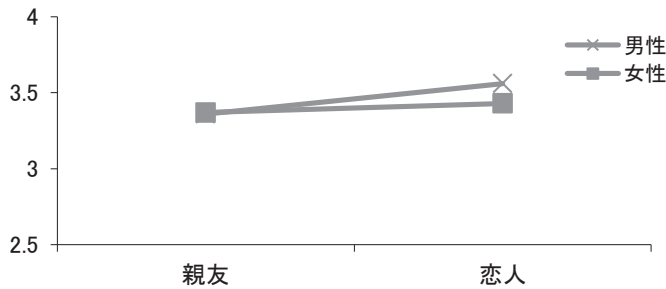


図2 各対象に対する建設的抑制因子の平均得点

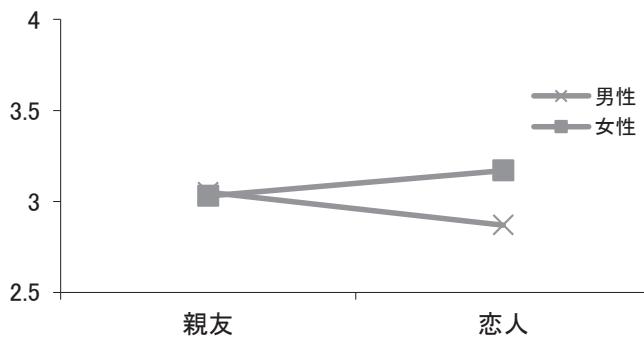


図3 各対象に対する一方的表出因子の平均得点

ののほうが親友に対するものよりも多かった。「建設的表出」では、性別の主効果がみられ、男性のほうが女性よりも建設的表出が高かった。また、制御対象の主効果がみられ、恋人に対するもののほうが親友に対するものよりも建設的表出が高かった。「抑圧」では、性別の主効果がみられ、女性のほうが男性よりも抑圧が高かった。

3. 情動制御と親密性との関連

情動制御が親密性とどのような関連を持つのかを検討するため、初めに、情動制御対象ごとに、各下位度と親密性との相関をみた。表4にみるように、親友に対する情動制御について、男性では「建設的抑制」との間に $r=.17$ 、「建設的表出」で $r=.21$ の相関がみられたが、女性ではみられなかった。一方、恋人に対する情動制御では、男性で「抑圧」との間に $r=-.24$ と負の相関がみられたが、女性ではみられなかった。

表4 親友・恋人に対する情動制御と親密性

	親密性	建設的抑制	一方的表出	建設的表出	抑圧
親	男性	.17 **	-.05	.21 ***	-.05
友	女性	.00	-.07	.02	-.06
恋	男性	.03	-.02	-.17	-.24 **
人	女性	-.01	.11	.10	.10

$p<.001$ *** $p<.01$ **

次に、恋人と付き合い合った期間によって恋人に対する情動制御方略と親密性に差がみられるかを検討した。この際、付き合い合った期間を長短に分けるため、度数分布表を参照し、最も人数の比率が均等になる組み合わせを抽出した。表5に示すように、最も人数比率が均等となった6ヶ月未満を短期群、1年以上を長期群とした。付き合い合った期間と性別を独立変数、情動制御尺度の各下位尺度を従属変数とする 2×2 の分散分析を行った。

表5 恋人と付き合い合った期間別の人数比

	人数
3か月未満	69
3か月～6か月未満	109
6か月～1年未満	112
1年～2年未満	81
2年以上	70

表6にみるように、「一方的表出」では、性別と付き合い合った期間で主効果がみられた。性別では、女性のほうが男性よりも多く怒りを一方的に表出していた。付き合い合った期間では、長期のほうが短期よりも多く怒りを一方的に表出していた。「建設的表出」では、性別の主効果がみられ、男性のほうが女性よりも多く怒りを建設的に表出していた。「抑圧」でも、性別の主効果がみられたが、建設的表出とは反対に、女性のほうが男性よりも多く怒りを抑圧していた。

次に「親密性」では、交互作用がみられた。単純主効果の検定を行ったところ、性別、付き合い合った期間とも単純主効果がみられた。図4にみるように、男女とも長く付き合い合った方が短く付き合い合ったときよりも親密性が高かったが、その傾向は女性に顕著だった。

表6 付き合った期間における恋人に対する情動制御

	短期		長期		性別	恋愛期間	交互作用
	男性(n=79)	女性(n=99)	男性(n=69)	女性(n=82)			
建設的抑制	3.62(0.58)	3.46(0.62)	3.55(0.64)	3.40(0.79)	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
一方的表出	2.66(0.68)	2.99(0.83)	2.91(0.89)	3.40(0.79)	16.45 *** 女性>男性	9.86 ** 短期<長期	<i>n.s.</i>
建設的表出	3.36(0.81)	3.16(0.69)	3.29(0.75)	3.08(0.84)	3.93 ** 女性<男性	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
抑圧	3.20(0.79)	3.53(0.69)	3.09(0.89)	3.63(0.66)	20.80 *** 女性>男性	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
親密性	3.16(0.97)	3.14(1.06)	3.53(1.07)	4.08(0.82)	5.66 * 女性>男性	35.01 *** 短期<長期	6.37 *

$p < .001$ *** $p < .01$ ** $p < .05$ * ()内は標準偏差

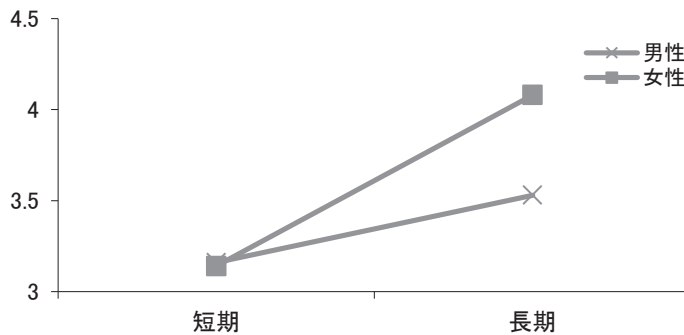


図4 付き合った期間ごとの親密性因子の平均得点

考 察

1. 情動制御尺度

本研究では、まず、従来の情動制御の概念を整理し、情動制御の新たな方略として考えられる「建設的抑制」を含んだ情動制御尺度を作成した。因子分析の結果から、建設的抑制は他の制御方略とは異なり、怒りの表出とは反対の関係にあることを示しているものと考えられる。また、建設的抑制が、怒りに気づき、場の状況を変えようとするきっかけを与える再認知の項目と因子としてまとまったことから、建設的抑制は再認知を経ることで初めて行うことが出来る情動制御方略であると考えられる。

2. 情動制御と親密な二者関係、および親密性について

まず、親友に対する情動制御については、抑圧において女性が男性より高いだけで、制御方略に性差も恋人の有無による違いもみられなかった。このことから、恋人の有無にかかわらず、多くの方は親友に対する情動制御に、抑圧以外では男女に差がないといえる。

しかし、恋人に対する情動制御では、多くの制御方略に性差がみられた。一方的表出では、女性が男性より、恋人のいない人よりいる人の方が多く怒りを表出していた。また、建設的表

出は、男性のほうが多く行っていた。怒り感情の適切な制御は、親密な相手との親密性を高めることから（吉田，2011），怒りを多く相手に伝えることは、その関係性の悪化を意味するものと考えられる。しかし和田（2000）は、恋愛関係が崩壊しそうなどとき、女性は男性よりも積極的に説得・話し合い行動をとり、さらに、相手との関係性を修復しようとするとき、自分の気持ちを率直に話し合うことを男性よりも重要視していることを示している。これに対して、男性の場合、相手との関係を維持しようとしたとき、消極的受容行動や回避・逃避行動が女性よりも多くなることが示されている。これらのことから、今回の結果は、情動制御が適切に行われていないというより、関係の崩壊を回避しようとする行動が、そのまま今回の結果に反映されたのではないかと考えられる。すなわち、女性にとってネガティブな情動であろうとポジティブな情動であろうと、相手に率直に伝え、話し合うことが関係性を高める（和田，2000）ことにつながり、それが今回の怒りの一方的表出の高さの要因と考えられる。また、男性の怒りの建設的表出が女性より高かったのも、回避・逃避行動や、消極的受容行動のあらわれと考えられる。そして、多くの男性は、怒り情動を適切にコントロールしようとしているというより、相手との関係性を保つために、女性に多い怒り情動を受け止めざるを得ないからこそ、建設的抑制や建設的表出を女性より多く行っていると解釈できる。

次に、恋人（現在および過去）と親友に対する制御の仕方に違いがみられるかをみた結果、建設的抑制と建設的表出では、親友より恋人に対する方が多く行われ、特に建設的抑制では、恋人に対する情動制御で、男性の方が女性より多く怒りを建設的に抑制していることが示された。また、一方的表出では、男性は親友よりも恋人に対する方が怒りを表出することが少ないのに対し、女性は逆に親友より恋人に対して怒りを多く表出していることが示された。すなわち、恋人に対する情動制御の場合、女性の方が男性より多く怒りを表出していた。以上の結果からも、男性は恋人との関係性維持のための対処行動として、自己に生じた怒りを制御し、女性は恋人との関係を良好にするために、怒りのようなネガティブな情動でも、相手に伝えることによって関係を良好に保とうとしていると読み取ることができる。

しかし、情動制御と親密性の関連をみたとき、情動制御そのものが、恋人との親密性に影響していることは示されていない。このことについて、濱・鈴木（2001）は、愛も情動反応の一つに分類していることから、恋愛関係は情動的な関係と考えられ、たとえ怒りというネガティブな情動でも、恋愛関係においては相手との関係性を深める上で必要なものとしてとらえられていると予測される。また、付き合った期間から情動制御と親密性について分析した結果、一方的表出は、短期間付き合った人より長期間付き合った人の方が一方的表出の量が多い。このことも、恋人関係にあるものにとっては、ネガティブな情動も親密性を深める上で必要なものであるととらえていることが反映したものと考えられる。

しかし、親友に対しては、男性の場合のみだが、建設的な情動制御（建設的抑制、建設的表出）を行ったとき、親密性は正の相関を示していた。このことから、意識的に怒り情動を制御することは、その関係性を良好にする上で重要であると考えられる。だが逆に、恋人に対しては、これ

も男性の場合のみだが、抑圧を行うことと親密性は負の相関を示していた。このことは、男性では、恋人に対して親密な関係になるほど怒り感情を抑圧しなくなるものと考えられる。だが、恋人という関係を終え、夫婦関係へと進展したとき、恋人の時の関係性のまま女性が怒りを一方的に表出しても、男性側が対処行動をとらず、抑圧しなくなった怒りをコントロールすることなく相手に向けたとき、夫婦間葛藤やDVに発展してしまう可能性も考えられる。そのため、男性・女性ともに自己に生じた怒りを適切にコントロールする必要があると言えよう。したがって、わが国ではまだ手つかずの夫婦間の情動制御、特に建設的抑制について今後検討していく必要があるだろう。

引用文献

- Fitness, J. (2001) Emotional intelligence and intimate relationships. In J.Ciarrochi, J.P. Forgas & J.D. Mayer (Eds.) *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Psychology Press Inc. (フィットネス, J. 情動知能と親密な関係 J. チャロキー・J.P. フォーガス・J.D. メイヤー (編) 中里浩明・島井哲志・大竹恵子・池見陽 (訳) (2005) エモーションナル・インテリジェンス 日常生活における情動知能の科学的研究 ナカニシヤ出版 . pp125-143.)
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**,348-362.
- 濱治世・鈴木直人 (2001) 感情・情緒 (情動) とは何か 濱治世・鈴木直人・濱保久 (編) 感情心理学への招待 - 感情・情緒へのアプローチ - サイエンス社 . pp.1-62.
- 今田寛 (2002) 情動研究の最近の動向を探る 感情心理学研究, **9**,1-22.
- 金政祐司・大坊郁夫 (2003) 愛情の三角理論における3つの要素と親密な異性関係 感情心理学研究, **10**,11-24.
- 鈴木直人 (2007) 現代感情研究の潮流 鈴木直人 (編) 朝倉心理学講座第10巻 感情心理学 朝倉書店 .pp.1-15.
- 立脇洋介・松井豊・比嘉さやか (2005) 日本における恋愛研究の動向 筑波大学心理学研究, **29**,71-87.
- 和田実 (2000) 大学生の恋愛関係崩壊時の対処行動と感情および関係崩壊後の行動的反応一性差と恋愛関係進展度からの検討一 実験社会心理学研究, **40**,38-49.
- 吉田琢哉 (2011) 感情表出に対する態度が親密で対等な二者関係における怒り感情制御方略および親密性に及ぼす影響 社会心理学研究, **26**,211-218.
- 吉田琢哉・高井次郎 (2008) 怒り感情の制御に関する調整要因の検討 - 感情生起対象との関係性に着目して - 感情心理学研究, **15**,89-106.

(2013.9.24 受稿, 2013.10.24 受理)