

2013年9月学位授与
関西大学審査学位論文

感情調節のプロセスモデルと感情抑制

関西大学大学院 心理学研究科 心理学専攻
応用心理学特殊研究専修

08D8508
吉津 潤

論文要旨

本論文は、感情調節のプロセスモデルおよび ERQ について検討し、これらの理論的背景のもと、感情調節の目的に関する調査ならびに、感情抑制の価値観や社会的感受性が、抑制方略の使用に際して well-being に及ぼす影響を調査した結果について報告するものである。

序章：はじめに

本章では、本論文の目的と構成を述べ、本論文で使用する感情用語についての定義をおこなった。本論文の目的は、(1) 感情調節のプロセスモデルおよび、ERQ の理論的背景などについて検討する、(2) 感情調節のプロセスモデル、ERQ では直接扱われていない感情調節の目的について検討する、(3) 感情調節方略の一つである抑制方略に注目し、感情抑制の価値観および、社会的感受性を媒介とした場合、抑制方略の使用が well-being にどのような影響を及ぼすかについて検討する、の3点である。本論文の構成は、序章、感情調節に関する先行研究の概要を示すレビュー (第1章)、感情調節のプロセスモデル、ERQ に関する考察 (第2章)、感情調節に関する実証的研究 (第3章、第4章、第5章、第6章)、まとめ (第7章) から成る。

第1章：感情調節に関する先行研究

本章では、感情調節のプロセスモデルの理論的背景となった、感情のプロセスモデル、自我防衛機制研究、ストレスコーピング研究について概観された。その結果、感情調節のプロセスモデルにおいて、感情生起の時点がいくつかのポイントによって想定されていること、感情調節の方略として再評価方略を想定し、認知的再評価が感情の生起に重要な影響を与えること、感情反応に生理的変化を想定していること、感情調節による長期的な影響として well-being を取り上げていることなどが、先述した先行研究からの影響を受けていると考察された。

第2章：感情調節のプロセスモデル

本章では、感情調節のプロセスモデルについて、その成立過程、理論などを概観し、考察がおこなわれた。また、ERQ の構成内容や意義、立場について概観し、その問題や課題となっている点について述べた。その結果、感情生起の以前に行なわれる再評価方略を使用する方が、感情生起の以後に行なわれる抑制方略を使用するよりも、心身の健康に適応的な結果をもたらすことが、心理学的実験によりみいだされている。このよ

うな実験結果をふまえ、感情調節方略の使用の個人差を測定する尺度として ERQ が開発された。ERQ を使用した調査や実験の結果からも、文化に共通して再評価方略を使用する方が、社会関係や well-being に適応的であることが示されている。しかし、抑制方略の使用については、異文化間において共通の結果が示されることはなかった。アジア文化においては、抑制方略が社会関係や well-being に不適応的ではなかったのである。抑制方略が well-being に及ぼす影響について、文化差の関与が示唆されていることが明らかになったのである。

以上の点を鑑み、感情調節のプロセスモデルおよび ERQ について、再評価方略と抑制方略のみを検証している点、特に抑制方略の区別が不十分であり、否定感情の抑制だけに焦点化している点、対人過程をモデルに想定していない点などが、問題点としてあげられた。また、抑制方略の使用における文化差の検討が必要であることが、課題としてあげられた。

第 3 章：感情調節尺度日本語版の作成

本章では、ERQ の日本語版 (ERQ-J) を作成し、その信頼性を検討するとともに、再評価方略、ならびに抑制方略の使用と他尺度における妥当性の検討から、第 2 章において課題となった抑制方略と well-being の関連についての検討をおこなった。その結果、ERQ-J の因子構造は、ERQ と同じく 2 因子構造であることが、3 つの異なった参加者グループにおいて確認された。信頼性についても、内的整合性および再検査信頼性で十分な値が得られ、ERQ-J は再評価方略および、抑制方略の使用の個人差を測定する、信頼性の高い妥当な尺度であることが示された。また、先行研究同様、再評価方略と well-being には適応的な関連が示されたものの、抑制方略と well-being に不適応的な関連は示されなかった。本章における調査の結果から、感情調節のプロセスモデルならびに、抑制方略に関する詳細な検討の必要性が課題としてあげられた。

第 4 章：感情調節のプロセスモデルに関する検討

本章では、感情調節のプロセスモデルのデータによる実証を試みた。第 3 章において、感情調節のプロセスモデルにおける課題としてあげられた点について、質問紙調査をおこない検討した。ERQ では想定されていない全ての感情調節ポイントに関する質問紙を翻訳し、well-being などとの関連を検討した結果、再評価方略が含まれる前件焦点型感情調節はパーソナリティ、感情経験、well-being と適応的な関連が示された。一方、抑制方略が含まれる反応焦点型感情調節はパーソナリティ、感情経験、well-being と不適応的な関連にないことが示された。特に行動的反応調整は well-being との関連が高

く、その程度は、状況修正、認知的修正と同等であった。これらの結果から、反応焦点型感情調節は不適応的な方略ではないことが示唆され、抑制方略は、Gross らが想定するよりも複雑であることが示された。

第5章：感情抑制の目的と方略

本章では、感情調節のプロセスモデルおよび、ERQ では考慮されていない感情抑制の理由（目的）について、自由記述による調査をおこなった。前章より課題となってきた抑制の位置づけをさらに検討することが目的である。調査の結果、感情抑制の理由（目的）として、社会的規範の遵守、対人配慮、目標達成、自尊心などの適応的な理由（目的）がみいだされた。また、最も抑制される感情は怒り感情であり、抑制の方略には、自制、忍耐、反対の行為、再評価などがあげられた。これらの結果から、感情抑制の理由（目的）には適応的なものが多く、個人の価値観の反映していることが示唆された。

第6章：感情抑制の価値観と well-being

本章では、感情抑制に対する価値観および、社会的感受性を媒介とした場合、抑制方略の使用が well-being にどのような影響を及ぼすかについて調査をおこなった。第5章で示唆された、感情抑制に対する個人の価値観と well-being の関連について、探索的に検討することが目的であった。調査の結果、抑制方略を使用していても本来感が保たれることが明らかになった。また、その要因として、(1) 感情抑制価値観一致効果、(2) コミュニケーション・スキル不足カバー効果、(3) 再評価能力発揮効果の存在が示唆された。(1) 感情抑制価値観一致効果とは、感情抑制の価値観と抑制行為が一致している場合、本来感が高まる効果である。(2) コミュニケーション・スキル不足カバー効果とは、感情抑制によって、コミュニケーション・スキル不足を露呈することがないため、本来感が保たれる効果である。(3) 再評価能力発揮効果とは、感情抑制することにより、事態について再評価をする機会が与えられ、本来感が高まる効果である。

第7章：全体的考察

本章では、第1章から第6章までの総括をおこない、本論における結論を述べた。また、本研究の限界と今後の課題を述べた。

感情調節のプロセスモデルには、一般性、感情生起過程への着目、一方向モデルという3の特徴のあることが考察された。感情調節のプロセスモデルは、複雑な感情調節過程を十全にモデル化したとは言えないが、その解明に向けて複数の分野の研究が共同す

る基盤を提供することができる有用なモデルであることが確認された。

本論文でおこなわれた調査の結果からは、感情抑制の目的には、対人配慮、目標達成などの適応的な理由のあることが示された。また、感情抑制に対する、感情抑制価値観一致効果、コミュニケーション・スキル不足カバー効果、再評価能力発揮効果がみいだされ、これらの効果により個人の本来感は保たれることが示唆された。これらの結果は、アジア諸国において感情抑制が不適応的ではないとする先行研究を支持する結果であった。しかし、感情抑制価値観のうち、感情抑制は必要であるとの価値観にのみ、本来感への影響が示されたのはなぜか、感情抑制をしながらの再評価とは具体的にどのような内容であるのか、本来感以外の **well-being** の指標については関連が示されなかったのはなぜか、などの点については検討できておらず、今後の課題であることが確認された。

目次

序章	はじめに	14
第1節	本論文の目的	16
第2節	本論文の構成	16
第3節	本論文における感情用語の定義	18
第1章	感情調節に関する先行研究	21
第1節	はじめに	21
第2節	感情調節とは	24
第3節	まとめ	27
第2章	感情調節のプロセスモデル	28
第1節	感情調節のプロセスモデルとは	28
第2節	感情調節尺度に関する考察	35
第3節	感情調節尺度を使用した研究	42
第4節	考察	45
第3章	感情調節尺度日本語版の作成	49
第1節	問題と目的	49
第2節	方法	51
第3節	結果	58
第4節	考察	71
第4章	感情調節のプロセスモデルに関する検討	75
第1節	問題と目的	75
第2節	方法	80
第3節	結果	83
第4節	考察	91

第 5 章：感情抑制の目的と方略	94
第 1 節 問題と目的	94
第 2 節 方法	95
第 3 節 結果	109
第 4 節 考察	120
第 6 章 感情抑制の価値観と well-being	122
第 1 節 問題と目的	122
第 2 節 方法	123
第 3 節 結果	129
第 4 節 考察	145
第 7 章 全体的考察	149
第 1 節 本研究の結論	149
第 2 節 今後の課題	152
引用文献	154
謝辞	168
資料	169

Table 一覽

Table0-1. Emotion Regulation in Japanese Translation in Referring Gross.	19
Table1-1. Some of Freud's Ego Defense Mechanisms.	25
Table2-1. Condensed summary of the studies by Gross & Levenson (1993, 1997).	32
Table2-2. Sample Characteristics, Varimax Rotated Factor loadings for the 10 Items on the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Alpha Reliability, and Scale Intercorrelations in Four Samples by Gross & John (2003).	38
Table2-3. Convergent Validity on the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to Other Constructs by Gross & John (2003).	39
Table2-4. Discriminant Validity on the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to Big Five Personality Dimensions by Gross & John (2003).	39
Table2-5. Affect Implications of Reappraisal and Suppression for Emotion Experience and Expression by Gross & John (2003).	40
Table2-6. Long Term Implications of Reappraisal and Suppression for Interpersonal Functioning by Gross & John (2003).	40
Table2-7. Long Term Implications of Reappraisal and Suppression for Well-Being by Gross & John (2003).	41
Table2-8. Cronbach's Coefficient Alpha, Mean, and SD of Reappraisal and Suppression on various countries.	43
Table3-1. Hypothesized Implications in Use of Two Emotion Regulation Strategies.	50
Table3-2. Emotion Regulation Questionnaire items: Original English and Japanese translation.	57
Table3-3. Sample characteristics, promax rotated factor loadings, and commonalities for the 10 items, alpha reliability, and scale intercorrelations in three sample groups on the ERQ-J.	59
Table3-4. Standard Factor Loadings, Average Score, and SD on the ERQ-J in three sample groups.	63

Table3-5. Correlations between Two Emotion Regulation Strategies and Big Five Personality Dimensions.	67
Table3-6. Correlations between Two Emotion Regulation Strategies and Other Measures in Emotion Experience and Emotion Expression, Descriptive Statistics.	68
Table3-7. Correlations between Two Emotion Regulation Strategies and Other Measures in Social and Interpersonal Functions.	69
Table3-8. Correlations between Two Emotion Regulation Strategies and Self and Happiness.	70
Table3-9. Sample Characteristics, Descriptive Statistics, Alphas, and Correlations between Two Emotion Regulation Strategies in Matsumoto et al. (2008).	74
Table4-1. Regulation of Emotion Items by Schutte et al(2009).	77
Table4-2. Means and Standard Deviations of Each Variables by Schutte et al (2009).	78
Table4-3. Correlation between Aspects of Emotion Regulation, Well-being, and Emotional Intelligence by Schutte et al (2009).	79
Table4-4. Regulation of Emotion Items: Original English and Japanese Translation.	81
Table4-5. Means and Standard Deviations of Each Variables(N=201).	83
Table4-6. Correlation between Aspects of Emotion Regulation, Personality, Emotion Experience, and Well-being(N=201).	86
Table4-7. Exploratory Factor Analysis of the Questionnaire about the Process Model of Emotion Regulation by Schutte et al. (2009). (N=201).	89
Table5-1. Classification and Numbers of Emotion in Free Writing.	97
Table5-2. Classification of Emotion Regulation Strategy by Koole (2009).	98

Table5-3. Classification by Purpose of Emotion Suppression: Category and Definition.	99
Table5-4. Classification by Purpose of Emotion Suppression: Numbers of Emotion in Free Writing.	102
Table5-5. Classification of Emotion Regulation Strategy by Parkinson & Yotterdell (1999).	104
Table5-6. Classification by Strategy of Emotion Suppression: Category and Definition.	107
Table5-7. Classification by Strategy of Emotion Suppression: Numbers of Emotion in Free Writing.	108
Table5-8. Numbers of Frequency, Ratio, and Adjusted Residual between Purpose and Strategy of Subordinate Categories.	115
Table6-1. Numbers of Items and Subscales in Each Measure.	126
Table6-2. Hypothesized Correlations between Suppression Strategy and Other Measures.	128
Table6-3. Scores for Grouping Point (mean), Average of Low and High Group, t value, and Degrees of Freedom in Emotion Regulation Strategies, Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, and Emotion Suppression Value (N=149).	130
Table6-4. Correlations between Suppression Strategy and Other Measures in Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, Well-being and Emotion Suppression Value (N=149).	131
Table6-5. F values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Emotion Suppression Value and Suppression Strategy: Dependent Variable is Subjective Happiness (N=149).	133
Table6-6. F values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Emotion Suppression Value and Suppression Strategy: Dependent Variable is Self Esteem (N=149).	134

Table6-7. F values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Emotion Suppression Value and Suppression Strategy: Dependent Variable is Sense of Authenticity (N=149).	136
Table6-8. F Values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, Interdependent Construal, Reappraisal Strategy and Suppression Strategy: Dependent Variable is Subjective Happiness (N=149).	138
Table6-9. F Values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, Interdependent Construal, Reappraisal Strategy, and Suppression Strategy: Dependent Variable is Self Esteem (N=149).	139
Table6-10. F Values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, Interdependent Construal, Reappraisal Strategy, and Suppression Strategy: Dependent Variable is Sense of Authenticity (N=149).	141

Figure 一覽

figure0-1. Numbers of Paper with Key Word "Emotion" and "Emotion Regulation". Searching tool: Google Scholar.	15
Figure0-2. Construction of this thesis.	17
Figure1-1. A Process Model of Emotion Elicitation and Response.	23
Figure2-1. A Process Model of Emotion Generation by Gross (1998b).	31
Figure2-2. A Process Model of Emotion Regulation by Gross (1998a).	34
Figure3-1. GFI, CFI, RMSEA, and AIC of Dependence Model on University Students (N=541).	61
Figure3-2. GFI, CFI, RMSEA, and AIC of Dependence Model on Technical College Students (N=655).	61
Figure3-3. GFI, CFI, RMSEA, and AIC of Dependence Model on Company Employees (N=127).	62
Figure3-4. Gender Differences in Two Emotion Regulation Strategies.	65
Figure5-1. Numbers of Free Writing in Positive Emotion.	109
Figure5-2. Numbers of Free Writing in Negative Emotion.	110
Figure5-3. Numbers of Free Writing in Purpose: Superordinate Category.	111
Figure5-4. Numbers of Free Writing in Purpose: Subordinate Category.	112
Figure5-5. Numbers of Free Writing in Strategy: Superordinate Category.	113
Figure5-6. Numbers of Free Writing in Strategy: Subordinate Category.	114
Figure5-7. Numbers of Free Writing in Purpose between Genders: Subordinate Category.	117
Figure5-8. Numbers of Free Writing in Purpose between Generation: Subordinate Category.	119
Figure6-1. Interaction between Suppression Strategy and Value of Suppression is Good on Self Esteem.	134

Figure6-2. Interaction between Suppression Strategy and Value of Suppression is Required on Authenticity.	136
Figure6-3. Interaction between Suppression Strategy and Value of Suppression is Good on Authenticity.	137
Figure6-4. Interaction between Suppression Strategy and Sadness Contagion on Subjective Happiness.	138
Figure6-5. Interaction between Suppression Strategy and Perspective Taking on Self Esteem.	140
Figure6-6. Interaction between Suppression Strategy and Regulation of Interpersonal Relationship on Authenticity.	142
Figure6-7. Interaction between Suppression Strategy and Reappraisal on Authenticity.	142
Figure6-8. Interaction between Suppression Strategy and Other Acceptance on Authenticity.	143
Figure6-9. Interaction between Suppression Strategy and Perspective Taking on Authenticity.	144

序章 はじめに

私たちは日常生活の中で、自分自身の感情をどのように捉え、どのように扱っているのでしょうか。時には自分自身の感情を尊重し、感情に従った行動をとることもあるだろう。時には自分自身の感情を取るに足りないものと考え、抑えることもあるだろう。また、時には「感情的になってはいけない」などと言われることもあるだろう。これは、感情が私たちの冷静な判断を妨げる非合理的なものであると考えられていた（遠藤, 2006, 2007）頃の名残であるのかも知れない。私たちは、泣き笑い、時には不安を抱えながらも日々の生活を送っている。そのような生活のなか、友人の言動に激しい怒りを覚え、つい感情の赴くままに声を荒げてしまったような経験はないだろうか。そしてその夜、感情的になってしまったことを後悔し、友人に釈明はしたものの、何となくぎこちない関係になってしまったことはないだろうか。このように、その場の感情に左右されて行動を起こすことは、後悔や釈明などの望まぬ、非合理的な結果を招くことがある。従来、感情とは私たちの意図に反して引き起こされる法則性の無いものであると捉えられてきたため、心理学の研究対象として取り上げられることはほとんどなく（遠藤, 2006）、取り上げられたとしても、周辺の、断片的な研究がなされてきたにすぎない（雨宮, 2005）のである。

しかし、ダーウィンの表情研究以降、感情の有用性、合理性は明らかにされてきた（例えば、Ekman, 2003; 工藤・マツモト, 1996）。感情が、私たちを含めた生物の生き残りや、子孫繁栄のために有用であるとの見解や（Johnson-Laird & Oatley, 1992）、意識や意思決定との関連が示されてきた（Damasio, 1999 田中訳, 2004; LeDoux, 1996 松本・川村・小幡・石塚・湯浅訳, 2003）のである。感情は基本的には非合理的なものではないが、調節が必要な場合もある（Frijda, 2013）、もしくは自動的に調節されるもの（Mauss, Bunge, & Gross, 2007）であると考えられるようになった。例えば、怒り感情は目的を妨害するものに対する抗議の有効な手段ではあるが、今ここで表出すべきではないと判断した場合、抑制される。また、喜び感情は他者とのコミュニケーションを促す有益な機能を持つが、状況によっては表出が抑制される場合もある。反対に、悲しい気持ちを紛らわすために、楽しいことを考えたりすることもある。このように、私たちは日常生活のなかで経験する多種多様な感情を、すべて表出しているわけではない。感情的になってはいけない場面をわきまえているのである。その場にそぐわない感情や、

自分にとって表出すべきでないと考え感情は調節される。感情は有益ではあるが、適切に調節される必要があるとの見方が、現在の感情に関する主流な考え方である。また、感情をどのように取り扱うかに対する回答は、文化固有の部分もあるが、感情は調節が必要であるという認識は文化に共通である (Gross, 1998a)。

このように、自分自身の感情を調節することは、emotion regulation と呼ばれ、感情制御や情動制御、感情調節や情動調節などという聞き慣れない日本語に翻訳され、その研究は再び脚光を浴びている (Gross, 2007, 2013) (Figure0-1)。しかし、私たちはemotion regulation などという言葉や概念を知らなくとも、自らの感情を調節することによって、望ましい感情状態や対人関係が維持でき、より快適に暮らせることを経験的に知っているのである。すなわち、自らの意志、認知によって感情を調節するという概念は、実生活においては既に一般的であるのだ。

私たちの日常に密着した感情調節という方略は、良好な心身状態や対人関係を維持するための非常に重要なスキルであるため、心理学に関連した分野においても盛んに研究がおこなわれており (例えば, John & Gross, 2004 ; Rottenberg & Gross, 2003), その成果は広く社会に還元されている (例えば, Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hoffman, 2006 ; Davidson, Putnam, & Larson, 2000 ; Mullin & Hinshaw, 2007)。本論文の主要テーマである感情調節に関する研究および、その研究成果は心理的, 身体的, 社会的にも大きく貢献することが、今後ますます期待できる重要な課題である。本論文における研究が、少しでもその一端を担うことができればと願う。

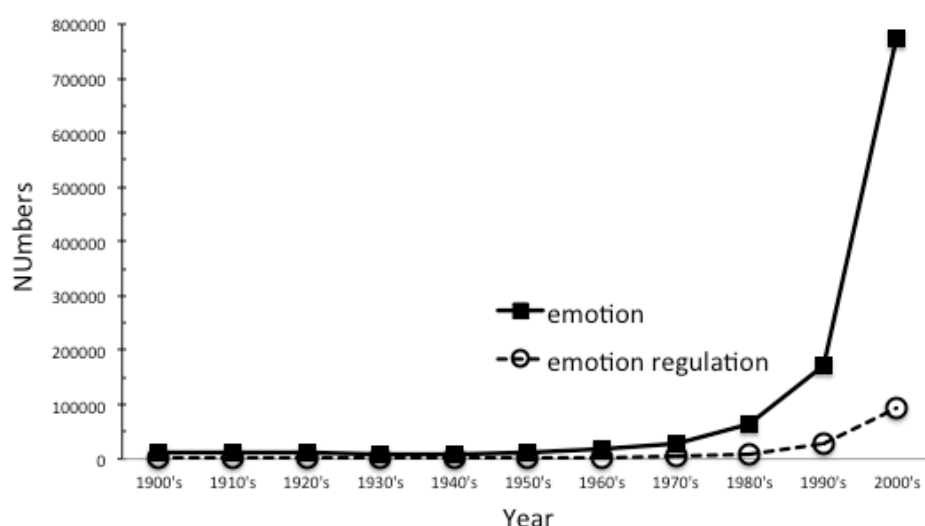


Figure0-1. Numbers of Paper with Key Word "Emotion" and "Emotion Regulation".

Searching tool: Google Scholar.

第1節 本論文の目的

本論文では、主に次の3つの点について検討することを目的とする。

1. Gross (1998a, 2001, 2002) や Gross & Thompson (2007) による a process model of emotion regulation (以下、感情調節のプロセスモデルと記す) および、モデルに基づき作成された Emotion Regulation Questionnaire (以下、ERQ と記す; Gross & John, 2003) について、その理論などを検討する。

2. 感情調節のプロセスモデルおよび、ERQ では直接扱われていない感情調節の目的について検討する。

3. 感情調節方略の一つである抑制方略に注目し、感情抑制の価値観および、社会的感受性を媒介とした場合、抑制方略の使用が well-being にどのような影響を及ぼすかについて検討する。

第2節 本論文の構成

本論文は、序章、感情調節に関する先行研究の概要を示すレビュー (第1章)、感情調節のプロセスモデルおよび、ERQ に関する考察 (第2章)、調査による実証的研究 (第3章、第4章、第5章、第6章)、まとめ (第7章) から構成される。Figure0-2 に、本論文の構成を図示する。

第1章では、感情調節に関する先行研究についてまとめる。その際、Gross ら (Gross, 1998a, 2001, 2002; Gross & Thompson, 2007) による感情調節のプロセスモデルの基盤となった、感情の2段階モデルを取り上げ、その概要を示す。また、感情調節研究に関わる先駆的研究としては、精神分析の自我防衛機制研究と、ストレスコーピング研究を取り上げ、それらの内容について概観する。

第2章では、Gross らによる感情調節のプロセスモデルを取り上げ、モデルの成立過程、理論などを概観し、モデルについての考察をおこなう。次に、感情調節のプロセスモデルの理論に基づき作成された、感情調節方略を測定する ERQ の理論的背景、質問紙としての意義、立場について概観し、問題や課題となっている点について示す。

第3章では、ERQ の日本語版を作成し、その信頼性を検討する。同時に、ERQ の下位尺度である再評価方略、ならびに抑制方略の使用と他尺度における妥当性の検討から、先行研究において課題となっている、抑制方略と well-being の関連についての検討も

おこなう。

第4章では、第3章の結果をふまえ、感情調節のプロセスモデルにおいて定義されているものの、ERQでは想定されていない状況選択、状況修正、注意配置および、反応調節の3パターン（経験的・行動的・身体的反応調節）についての検討をおこなう。その際、Schutte, Manes, & Malouff, 2009)によるERQに関する28の質問紙を翻訳し、質問紙調査をおこなう。

第5章では、感情抑制方略により焦点を当て、考察するため、感情抑制の目的と方略についての自由記述による調査をおこなう。

第6章では、感情抑制に対する価値観や、社会的共感性が、抑制方略を使用した場合のwell-beingにどのような影響を与えるかについて検討をおこなう。

第7章では、第1章から第6章の結果を総括する。研究の結果から明らかになった点、研究における問題点を示し、今後の展望を述べる。

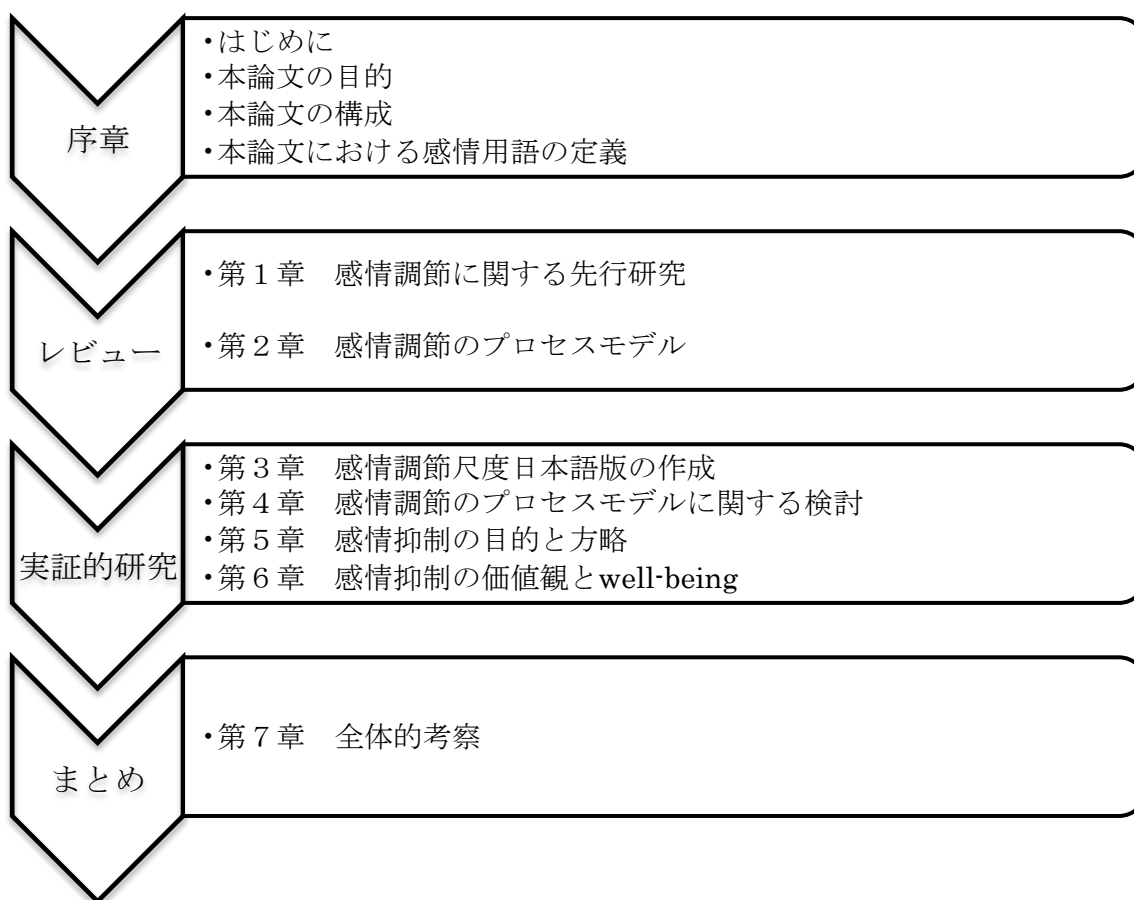


Figure0-2. Construction of this thesis.

第3節 本論文における感情用語の定義

人の心の活動を，知・情・意に分けて考えた場合，情に相当する日本語には，感情，情緒，情動，情感などがあげられるが，それぞれを明確に区別することはできてない（濱・鈴木，2001）。その理由としては，研究者の立場による感情の定義の不一致（今田，1999）が取り上げられるが，雨宮（2005）はこの点について，次のような見解を述べている。“感情反応は経路が多重で多側面である。このため，感情に関しては，情動，情緒，気分，気質など，類似の種々の現象と用語が存在する。”このように，感情および，感情現象に関する統一した用語は定まっておらず，その訳語についても研究者によって様々になされている。

本論文が対象としている研究内容は，Gross（1998a, 2001, 2002）や Gross & Thompson（2007）による a process model of emotion regulation の理論および，同理論に従った調査などである。そのため，emotion, regulation に対する訳語については詳しく定義をおこなう。しかし，その他の感情に関する用語や訳語に関しては，特に定義をおこなわず，感情という用語を，emotion, affection, feeling などを包括する単語として使用する。また，Gross に言及しない日本語文献については，原著に従った用語を記すこととする。

1. Emotion および, regulation の訳語

Emotion regulation の訳語については，emotion を感情もしくは情動と訳し，regulation を制御，統制，調整，調節と訳した場合，最大8通りの組み合わせが考えられる。Gross を引用した emotion regulation の訳語に限定しても，感情制御（青林，2006, 2011；飯田・市川・大平，2009；金築・金築・及川，2010；木村，2006；木村，2006），感情統制（杉浦，2010），感情調節（澤田，2009），情動制御（佐藤，2005），情動調整（野口・吉川，2009）などが使用されている（Table0-1）。このように emotion regulation に関する訳語が統一されていない点について，大平・余語（2009）は“これらの訳語については，それぞれの研究上の立場や微妙なニュアンスの違いもあり，この研究分野自体が新しいために用語統一のための議論も十分になされているとは言えない”（大平・余語，2009, pp）と述べている。

Emotion の訳語については心理学用語辞典においても議論されている。Emotion が英語の motion を含むことから情動と訳し（濱，1994；吉川・伊藤，2001），affect を感情と訳す場合もある（藤永・仲監修，2004）。しかし，1993年の日本感情心理学会

発足により学術用語として感情と *emotion* を相互に対応する用語として扱うようになった（今田，1999）。

一方，*regulation* の訳語については学術的に統一されるような議論はなされていない。Hawkins, Weston, & Swannall (1992) によると，*regulation* は *regular* と語源を同じくし，その意味は，「一定の方法で行うこと（*done in a uniform manner*）」，「原理もしくは行動基準に従った行動をとること（*conforming to a principle or to a standard of procedure*）」などである。*Regulation* は，制御，統制，調整，調節と訳される場合があるため，小学館国語辞典編集部（2006）によるそれぞれの語義を次に示す。「制御：相手の行動や気持などをおさえて自分の思うままに自由に扱うこと。支配し調節すること。統御。機械や化学反応，電子回路，原子核反応などが適当な状態で動作するように調節すること。コントロール。」，「統制：多くの物事を一つにまとめておさめること。」，「調整：調子を整えたり，ものごとの過不足などに手を加えて，つり合いのとれた状態，正しい状態にしたりすること。」，「調節：ほどよく整えること。つり合いをうまく整えること。調撰。」以上の語義を要約すると，制御は支配や制御理論を含意し，統制は一つにまとめることを含意する。また，調整は正しい状態にするという行為を含意する。一方，調節はより広い意味で整えることを含意する。

Table0-1. Emotion Regulation in Japanese Translation in Referring Gross.

Translation	Source
感情制御	青林, 2006, 2011; 飯田・市川・大平, 2009; 金築・金築・及川, 2010; 木村, 2006.
感情統制	杉浦, 2010.
感情調節	澤田, 2009.
情動制御	佐藤, 2005.
情動調整	野口・吉川, 2009.
情動を調整し	尾上, 2006.
感情制御, 情動調整	大平・余語, 2009.

2. 本論文における emotion regulation の訳語

本論文では、次のような理由から emotion regulation を感情調節と訳す。“a process model of emotion regulation”における emotion regulation とは、生理的基盤に従った自動的なものから認知的、意識的な過程や身体的反応までをも含意する広範囲な心理的事象について示す (Gross, 1998a, 2001, 2002)。また, emotion regulation は感情生起過程における介入であり, 感情過程と regulation の区別は感情のとらえ方次第である (Gross & Bartlett, 2011), あるいは感情過程と regulation の区別は出来ない (Kappas, 2011) という議論にみられるように, 感情を外から正しい方向に設定するものではなく, より感情過程に内在したものであり, 支配や正しい状態を含意しないものとする。これらのことから, “情動, 感情を含めた包括的な用語”であり (濱・鈴木, 2001, pp.2-62; 澤田, 2009, pp.29-50), “学術用語として定められた” (今田, 1999, pp.141-142) 感情を emotion の訳語とする。Regulation に相当する訳語としては, 上述したように制御, 統制, 調整, 調節があげられる。これらの用語から, より広い意味で整えることを含意する調節を regulation の訳語とする。

従って本論文においては, 感情調節を emotion regulation の訳語とする。

第1章 感情調節に関する先行研究

第1節 はじめに

心理学における伝統的な感情制御の研究は、精神分析の防衛機制研究と、ストレスコーピングの研究に始まる。どちらも制御すべき対象となる感情は、ネガティブ感情のみであった（Gross, 1999）。その後、ポジティブ感情をも研究対象に含めた感情制御研究は、発達心理学を始め、社会心理学、認知心理学など複数の領域で個別になされてきた。これら複数領域の研究が関連づけられ、ひとつの独立した感情調節研究の分野が確立されたのは、1990年代後半のことである（Gross, 1998a）。感情調節に関する研究が活発に行われるようになるにはまず、感情に関する研究の成熟が必要だったのである（Kalat & Shiota, 2011）。

本章では、感情調節のプロセスモデルの基盤となった、感情のモデルおよび、感情調節研究について概観し、まとめを述べる。

1. 感情に関する定義

感情とは何かに関する定義は、古くアリストテレスの時代からの重要なテーマであった（Sander, 2013）。行動主義心理学が台頭した1900年代初頭において、感情は観察不可能なものであるとみなされ、その研究は一時期タブーとされてきた（Kalat & Shiota, 2011）。感情に関する研究が、再び盛んに行なわれるようになったのは、1970年代以降のことであり（Gross, 1998a; Kalat & Shiota, 2011）、感情研究は量的にも（Figure0-1 参照）、質的にも飛躍的に進歩した（Kalat & Shiota, 2011）。しかし、現在もなお、感情に関する定義はひとつに定まってはいない（Gross, 1998a; Gross & Muñoz, 1995）。Kleinginna & Kleinginna (1981) が、おおよそ100に及ぶ感情に関する定義を見いだしていることから、感情の複雑さ、定義の困難さが伺える。Fehr & Russell (1984) は、感情を定義することの困難さを次のように述べている。“私たちは皆、感情というものを知っている。しかし、その定義を尋ねられた途端、誰もが答えられなくなってしまう (pp.464)”。また、Rosch (1973) は、感情をあるひとつの確定した定義を与えることのできない“fuzzy”なものであると述べている。感情の定義の

多様性は学問領域のみに留まらず、歴史や文化の変化をも包括しなくてはならない。感情とは観測不可能なものであり、その研究は困難であるとみなした行動主義心理学者は、この点において正しかった (Kalat & Shiota, 2011) ののではないだろうか。

Sander (2013) は、多数存在する感情に関する定義のなかから、感情を生起と反応の2段階のプロセスに分けて考えるモデル (例えば, Moors, 2009 ; Smith & Lazarus, 1990) を、種々のモデルの典型的な感情のモデルとして取り上げている。Figure1-1 に Sander (2013) による感情のプロセスモデルのまとめを示す。このまとめによると、まず個人がある特定の状況からの刺激 (stimulus) を受けることによって感情が生じると想定されている。感情生起の段階には、刺激に対する評価をおこなう認知的評価過程 (appraisal process) , 刺激と自分自身との間にある関連性の評価や、中心となるテーマを瞬時に判断するコアリレーションテーマ (core relational theme) , 感情状態に関するコアアフェクト (core affect) , 身体化された状態 (embodied states) が想定されており、個人の目的などに照らし合わせながら刺激を理解する。評価過程とは、Lazarus (例えば, Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986 ; Smith & Lazarus, 1990) による、ストレスコーピングの一次的・二次的評価理論を嚆矢させた理論に基づく。すなわち、(感情的) 刺激を認知的に評価する過程であり、自動的な評価も含まれる。

感情生起の段階で生じた感情は、次に反応の段階へと移る。感情反応の段階には、行動傾向 (action tendency) , 自動的反応 (autonomic reaction) , 表出 (expression) , フィーリング (feeling) が想定されており、感情は表出される場合もあれば、表出されない場合もある。

このように、感情を生起と反応の2段階に分けて考えるプロセスモデルは、感情の定義に関する先行研究の理論 (James, 1884 ; Smith & Lazarus, 1990 など) を多数反映しており、感情調節研究において広く引用される (例えば, Grandey, 2000 ; Gross, 1998a ; Gross & Thompson, 2007 ; Scheve, 2012) 基本的なモデルである。

また, Mauss, Bunge, & Gross (2008) は、感情とは、経験、行動、身体的反応の全てにおいて変化をもたらす多面的な現象であると定義している。

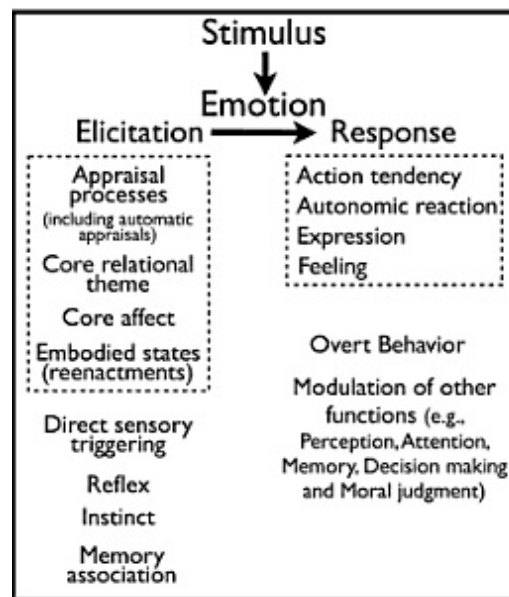


Figure1-1. A Process Model of Emotion Elicitation and Response.

Note: This figure was copied from Sander (2013).

第2節 感情調節とは

1. 感情調節に関する先行研究

感情調節研究に関わる先駆的研究となったのは、精神分析の自我防衛機制研究と、ストレスコーピングの研究である (Gross, 2013; Gross & Thompson, 2007) が、感情調節は、自我防衛機制、ストレスコーピング、また気分調節 (mood regulation) と異なる (Gross, 1998a)。自我防衛機制研究とは、人が社会的規範に従った生活を送るために、自我にとって脅威となるような欲望などを制御し、生来持つ動機や欲望が、意識に表れないようになるメカニズムについての研究である (Kalat & Shiota, 2007)。コーピングは、ネガティブ感情の減少にのみ焦点を当てており、より長期的な関与である点 (Gross & Thompson, 2007)、感情ではなく出来事に対する問題解決自体が目標となり得る場合もある (Gross, Richard, & John, 2006)。気分調節は、より長期間に渡る比較的穏やかな関与で、広範囲の事象を対象としており (Gross et al, 2006)、行動よりも経験による気分の調節を重視している (Larsen, 2000)。対して、感情調節は、ネガティブ感情のみならずポジティブ感情も調節の対象としており、状況への対処、注意の向け方、評価の仕方、個人の経験や行動、身体的変化を含めた感情反応の意識的もしくは、無意識的な変化であると定義される (Bargh & Williams, 2006; Gross & Thompson, 2007)。そして、これらは情動調節 (affect regulation) のカテゴリーに含まれる (Gross & Thompson, 2007) と考えられている。

以下、感情調節研究に関する先行研究として Freud に代表される自我防衛機制研究および、Lazarus によるストレスコーピング研究を取り上げ、その内容について概観する。

2. 自我防衛機制研究

Freud は、ヒステリー患者の研究などから、人の心には意識されることのない無意識の領域があることを主張し (忠井, 2003)、心はエスもしくはイド (es or id)、自我 (ego)、超自我 (super ego) からなると仮定した (戸苺, 1997)。エスは快楽原則に従い、超自我は内在化された社会規範に従う。そして、自我はエスと超自我の調和を保ち、現実原則に従うのである (近藤, 1997)。自我は常にエスと超自我の調和を保ちつつ、自己を脅かす不安や恐怖への対処をその機能としている。自我の機能によって私たちの心身は恒常を保っているのである。しかし、合理的な対処ができないような問題が

生じた場合、自我は自らを防衛するために、現実逃避や感情を抑圧したりするのである。この自我の機能を自我防衛機制と呼ぶ（戸苺, 1997）。Table1-1 に、主要な自我防衛機制の内容について示す。自我防衛機制のなかでも、*intellectualization*（合理化）、*suppression*（抑制）、*sublimation*（昇華）は比較的、健全な方略であると考えられる。*Intellectualization* は認知的再評価の概念に近く、*Sublimation* は発散の意味に近く、*Suppression* は感情の抑制などすることを意味するが、ここではむしろ気晴らし、気分転換を意味するようである。フロイトによる自我防衛機制メカニズムの分類は、コーピングスタイルのすべてを説明する理論ではないが、ストレスコーピング研究における方略の論説や分類に援用されるなど（Kalat & Shiota, 2011）、影響を与えている（小杉, 1997）。

Table1-1. Some of Freud's Ego Defense Mechanisms.

ego defense mechanism	Definition	Example
Denial	Refusing to acknowledge the reality of an unpleasant or threatening situation	Refusing to admit that your close friend has a serious, life-threatening illness
Fantasy	Retreating to fantasy or daydreaming as a way to fulfill desires	Daydreaming about falling in love with a famous actor or actress, instead of seeking a real romantic partner
Projection	Attributing one's own unacceptable desires, motives, or feelings to another person	Accusing your romantic partner of feeling bored with your relationship, when you are really the one feeling restless
Displacement	Directing disturbing feelings toward an alternative target, rather than the person or event that really elicited them	Yelling at your dog when you're really angry with your supervisor at work
Intellectualization	Focusing purely on the abstract, logical aspects of an issue or experience, rather than the personal or emotional aspects	Logically analyzing the motives and explanations for why a friend let you down, rather than feeling hurt
Reaction Formation	Adopting and expressing attitudes/behaviors that are the extreme opposite of the underlying "real" attitudes and behaviors	Being excessively friendly toward a person you intensely dislike
Repression	"Fogging" or "blocking" memory of unpleasant or intolerable events; repression is automatic, rather than conscious and intentional	Blocking out memory of a car accident
Suppression	Making a conscious, deliberate decision not to think about a disturbing topic at particular time	Deciding not to worry about an upcoming deadline at work while you see a movie Friday night
Sublimation	Expressing socially unacceptable desires or impulses in a manner that is constructive and socially condoned	Writing a song or poem that captures your anger toward a parent, rather than arguing with the parent

Note: This table was created by referring Kalat & Shiota, 2011, pp.301, Table15.1.

3. ストレスコーピング研究

Lazarus は、個人の感情は、個人の認知の仕方によって異なるとする認知的評価理論の考えを引き継ぎ、ストレスコーピングの理論を発展させた（吉川・伊藤，2001）。Smith & Lazarus（1990）によると、個人の環境に対する認知の違いによって、異なった種類のストレスが生じると想定されている。環境への認知的評価には、一次的评价（primary appraisal）の段階と二次的评价（secondary appraisal）の段階が存在する。

一次的评价の段階では、生じた出来事が自己の目標・目的や利害に関与するのかどうか（motivation relevance）、関与するのであれば、良いように関与するのかわいように関与するのかわい（motivation congruence or incongruence）の評価がなされる。この評価はほぼ自動的、反射的におこなわれる。

二次的评价の段階では、状況に対処できるかどうか（ability）、自己にどれほどの責務があるかどうか（accountability）、未来への期待（future expectancy）などの評価がおこなわれる。状況に対処する方法は、情動焦点化対処法（emotion-focused coping potential）と問題焦点化対処法（problem-focused coping potential）に分類される。情動焦点化対処法とは、気分転換などの方略を用いて感情を調節する対処法であり、問題焦点化対処法とは、ストレスの原因となる問題を解決するなどの対処法である。

Skinner, Edge, Altman, & Sherwood.（2003）は、400 に及ぶコーピングスタイルを収集し、それらを階層的因子分析によって分類した結果、“情動焦点型対処法・問題焦点型対処法”、“接近対処法・回避対処法”“認知的対処法・行動的対処法”の3種類の分類に基づく方略をみいだしている。このことから、Smith & Lazarus（1990）による情動焦点化対処法および、問題焦点化対処法は、現在もストレスコーピング研究における主要な概念であることが伺える。

第3節 まとめ

本章では、感情に関する代表的なモデルとして感情のプロセスモデルを取り上げ、また、感情調節研究に関わる先駆的研究としては、自我防衛機制研究と、ストレスコーピング研究を取り上げ、それぞれの概要を示した。これらの研究における主要な概念、モデルは、本論文の理論的背景となっており、次章（第2章）で紹介される感情調節のプロセスモデルの基盤ともなった概念やモデルである。そのため、これらのモデルのなかには、感情調節のプロセスモデルにおけるキーコンセプトとなった考えが多く含まれる。Gross（2001）自身、感情調節のプロセスモデルは、精神分析とストレスコーピングの伝統的知見から発展させたものであると述べている。

感情のプロセスモデルからは、感情を生起と反応の2段階のプロセスによって、捉える視点が、感情調節のプロセスモデルに導入されている。感情調節のプロセスモデルにおいて、感情は5段階のプロセスによって捉えられている。Lazarus（1999 本明監訳 2004）は、ストレスへの対処法のなかに再評価を想定しており、ストレスへの反応として生理的変化や **well-being** についても言及している。すなわち、認知的再評価が感情に影響を及ぼす点、感情への反応として生理的変化を想定している点、感情調節による長期的な影響として **well-being** を取り上げている点が、感情調節のプロセスモデルにおいても想定されている。精神分析の自我防衛機制研究からは、感情調節の方略に関する定義として、自我防衛機制の方略が導入されている。例えば、**intellectualization**（合理化）は再評価方略に近い概念であるし、**denial**（拒否）は注意配置に近い概念であると考えられる。

これらの点をふまえ、次章（第2章）において、感情調節のプロセスモデルについて、その内容や理論について詳細を述べる。

第2章 感情調節のプロセスモデル

第1節 感情調節のプロセスモデルとは

前章（第1章）では、感情調節に関する先行研究のなかから代表的な研究として、精神分析学における防衛機制の研究、およびストレスコーピング研究に焦点を当て、概観した。特に、ストレスコーピングはストラテジーとしての感情調節に非常に近い概念を持つと考えられる。しかし、ストレスコーピングがネガティブ感情やストレスフルな状況に対する対処であるのに対して、感情調節はネガティブ感情および、ポジティブ感情をも対処の対象とする点（例えば、ネガティブな感情を増大させ、ポジティブな感情を減少させるなど）において、ストレスコーピングとは異なる（Kalat & Shiota, 2011）。

防衛機制やストレスコーピングとは異なる、感情調節研究における一般的な枠組みを提供したのが Gross（1998a, 2001, 2002）や Gross & Thompson（2007）による感情調節のプロセスモデル（a process model of emotion regulation：以下、感情調節のプロセスモデルとする）の構築と、そのモデルに基づく感情調節尺度（Emotion Regulation Questionnaire, Gross & John, 2003：以下、ERQ とする）による一連の研究である。ERQ により、感情調節方略の使用には個人差があること、使用する感情調節方略によって結果が適応的、もしくは不適応的になることなどが明らかにされている（Gross & John, 2003；John & Gross, 2000 など）。加えて、感情調節方略の使用には文化差のあることが示唆されている（Butler, Lee, & Gross, 2007；Cross, Gore, & Morris, 2003 など）。このように、Gross らが提供した感情調節のプロセスモデルを基盤に、感情調節に関する様々な研究がなされている。

本章では、まず感情調節のプロセスモデルの成立過程と、その理論を概観する。次に、感情調節のプロセスモデルの理論から作成された ERQ の理論的背景や内容に触れ、最後に感情調節と文化差に関する研究を示し、これらについて考察する。

1. 感情の一般モデルから感情調節のプロセスモデルへ

(1) 感情調節のプロセスモデルの成立過程

Gross & Muñoz (1995) は、適切な感情調節をすることが大鬱病に有効であり、また広く私たちの心理的・身体的健康にも有効であるとの考えから、感情の一般モデル (a general model of emotion : 以下、感情の一般モデルと表記する) を経て、感情生起のプロセスモデル (a process model of emotion generation : 以下、感情生起のプロセスモデルと表記する) を提案した (Gross, 1998a, 2001, 2002 ; Gross & Thompson, 2007)。Gross らは、感情を生起させるフィルムを用いた実験 (Gross & Levenson, 1993, 1997) などにより、生起した感情を抑制する方略よりも、感情が生起する前に出来事などについて再評価する方略の方がより適応的であること、使用する方略によってその後の結果が異なることを示したうえで、感情調節の方略に焦点をあてた感情調節のプロセスモデルを提案した (Gross, 1998a, 2001, 2002 ; Gross & Thompson, 2007) のである。

以下、感情の一般モデル、感情生起のプロセスモデル、感情調節のプロセスモデルの理論について解説する。

(2) 感情の一般モデル : a general model of emotion

Gross & Levenson (1993) や Gross & Muñoz (1995) は、感情とは大切なチャンスや重大な困難にうまく対応するための生物学的基盤に基づいた反応であり、緊急かつ迅速に働き、主観的経験・行動表出・生理的反応を変化させる (感情生起の初期段階では、変化は無意識的に生じることが多い) のであると定義し、感情の一般モデルを提唱した (Gross & Muñoz, 1995)¹。なお、感情に関する定義は、James (1884, 1894) の「感情とは、重要な状況によって進化的に直接喚起される適応的な行動や身体的反応傾向である」とする考えに基づいている (Gross, 1998a)。

感情の一般モデルによると、感情は個人を取り囲む外的な出来事や、個人内で生じる内的な出来事が、チャンスや困難であると解釈されたときに生じると想定されている。この時点での出来事の解釈は、生物学的基盤に従った感情プログラム (biological based emotion program) において迅速かつ無意識に行われる。生物学的基盤に従った感情プログラムが誘発されると、状況に対して迅速な反応をするために行動的・主観的・生理的領域で変化が生じる (response tendencies)。しかし、生じた変化はそのまま反応としては表出されず、適応的に調節されたうえで実際の行動として現れるのである。感情

¹ 感情の一般モデルは、Ekman (1972), Levenson (1994), Plutchik (1990) の感情のモデルを参考に考案された。

は生物学的基盤に基づき生じるが、表出に至るまでに複数のポイントで調節され、最終的な反応として現れるのである。感情とは既に調節されたものであると考えられる。感情の生起は避けることができず、意識されることなく迅速に生じるが、反応の段階で適応的に変化、もしくは調節されるものである (Gross & Muñoz, 1995)。

(3) 感情生起のプロセスモデル：a process model of emotion generation

感情の一般モデルに感情調節のポイントを想定したモデルが、感情生起のプロセスモデルである (Gross, 1998b)²。どのような感情を、どのように調節するかに着目した感情調節の理論は、Gross & Muñoz (1995) によって既に概観はされていた。Gross & Muñoz (1995) によれば、感情調節には感情が生起する前の段階の先行焦点型感情調節 (antecedent-focused emotion regulation: 以下、先行焦点型感情調節と表記する) と、感情が生起した後の段階の反応焦点型感情調節 (response-focused emotion regulation: 以下、反応焦点型感情調節と表記する) が想定されている。感情生起のプロセスモデル (Figure2-1) では更に、先行焦点型感情調節の方略として再評価 (reappraisal: 以下、再評価方略と表記する) が取りあげられ、反応焦点型感情調節の方略として抑制 (suppression: 以下、抑制方略とする) が取りあげられ、モデル化されている (Gross, 1998b)。

再評価方略とは、感情に関連する刺激に対して感情が生じないように潜在的に解釈することである。抑制方略とは、感情が生起した後に感情の表出を抑えることである (Gross, 1998b)。方略としては、再評価方略の方が抑制方略よりもポジティブな気分を経験しやすいこと (Gross, 1998b; Gross & Levenson, 1997)、感情の抑制が交感神経系の活動を増加させたり (Gross, 1993, 1998b; Gross & Levenson, 1993, 1997)、心臓血管の活動を促進させたりすること (Richards & Gross, 1999)、また感情の抑制が記憶の減退に影響を及ぼすこと (Richards & Gross, 1999; Richards & Gross, 2000) などを、感情喚起フィルム、質問紙、生理的指標などを用いた実験で示している。Table2-1 に、Gross & Levenson (1993, 1997) の抑制に関する実験結果を例示する。これらの実験結果を通して Gross (1998b, 2002) は、再評価方略は個人の心理的健康に良い影響を及ぼし、抑制方略は再評価方略とは異なった結果を導くと結論している。また、感情表出の個人差に着目した実験では、感情表出が少ない個人はネガティブ感情の表出を抑える傾向があることを示している (Gross, John, & Richards, 2000)。

²感情生起のプロセスモデルは、Arnold(1960), Ekman(1972), Frijda(1986), Izard(1977), Lang(1995), Lazarus(1991), Levenson(1994), Plutchik(1990), Scherer(1984), Tomkins(1984) の感情に関する研究から、一致する重要なポイントを集約して考案された。

Gross & Muñoz (1995) は、感情生起のプロセスモデルは、理論的で感情調節の過程に着目したモデルであるため、感情調節の全てを包括してはいないが、感情調節による心理的健康を考える上では、有効なモデルとなるであろうと結語している。

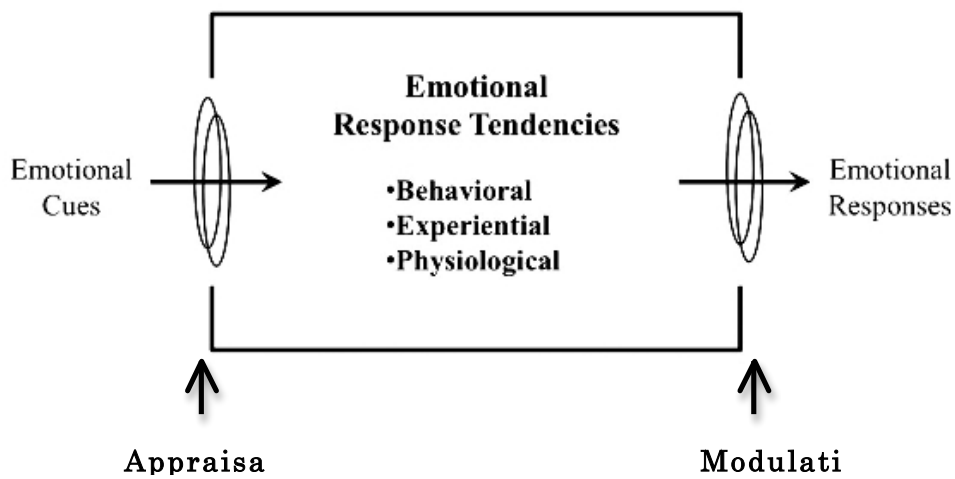


Figure2-1. A Process Model of Emotion Generation by Gross (1998b).

Note: This figure was copied from Gross, 1998b, and p.226, Figure 1.

Table2-1. Condensed summary of the studies by Gross & Levenson (1993, 1997).

Researchers	Gross & Levenson	
Presented Year	1993	1997
Targeted Emotion	Disgust	Sadness Amusement Neutral
Emotion Stimuli	Negative Emotion Stimuli Films	Disgust: Treatment of burn victims (55sec). Disgust: Amputation of an arm (64sec) from Ekman et al (1988).
	Positive Emotion Stimuli Films	Amusement: Comedy (3.5min) from Gross & Levenson(1995).
	Neutral Emotion Stimuli Films	Flowers in a park on a sunny day (113sec). Geometric display (3.5min).
Participants	Number	85 (Male: 43, Female: 42)
	Age	Mean: 19.2
	Comparing Individual Baseline of Response	Determined if there is no difference on natural response when watching the film of treatment of burn victims
	Condition	Between-subjects (Suppression, No Suppression) (Gender) Within-subjects (Disgust Film)
Self-report	Questionnaire	DEQ(Discrete Emotions Questionnaire; Gross & Levenson,1995)
	Items of Self-report Questionnaire	Sixteen Emotions of DEQ (Amusement, Anger, Arousal, Confusion, Contempt, Contentment, Disgust, Embarrassment, Fear, Happiness, Interest, Pain, Relief, Sadness, Surprise) and two global terms (Pleasantness, Intensity): 9-point Likert
Results of Self-report	Main Effect related to participants	Condition: N.S. Gender: N.S.
	Interaction	N.S.
	Other	Between-groups t tests: Suppression participants reported less amusement than no-suppression participants during amusement and sadness films.
Physiological Responses	Suppression decreased somatic activity and heart rate. Suppression increased sympathetic nervous system activity.	Suppression increased sympathetic activation for the cardiovascular system.
Findings	Suppression had no impact on the subjective experience of emotion (disgust).	Suppression decreased subjective experience of positive emotion (amusement) but not negative emotion (sadness).

(4) 感情調節のプロセスモデル：A process model of emotion regulation

感情生起のプロセスモデルに従った実験結果 (Gross, 1998b ; Gross & Levenson, 1997 ; Gross, 1993, 1998b; Gross & Levenson, 1993, 1997 ; Richards & Gross, 1999 ; Richards & Gross, 1999 ; Richards & Gross, 2000) をふまえ、個人が感情的な問題に対してどのように対処するのかを示すためのモデルとして、感情調節のプロセスモデルが提案された (Gross, 1998a, 2001, 2002; Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2007)。感情生起のプロセスモデルを基盤に、感情の生起過程における介入ポイントによって、感情調節の分類を詳細にまとめたモデルが感情調節のプロセスモデルである (Figure 2-2)。感情はまず、感情刺激に対する評価から始まる。感情が生起する以前の段階における調節が、先行焦点型感情調節である。この段階では、状況選択 (situation selection)、状況修正 (situation modification)、注意配置 (attentional deployment)、認知的変化 (cognitive change) の4つの介入ポイントが想定されている。感情が生起した後の段階における調節が、反応焦点型感情調節である。この段階では、反応調整 (response modulation) の1つの介入ポイントが想定されている。

感情調節のプロセスモデルによると、まず、私たちは自分自身を取り囲む状況を選択したり (状況選択)、状況を自ら修正したり (状況修正)、注意をそらせたり (注意配置)、考え方を変えたり (認知的変化) して、感情が生起する以前に自らの感情を調節しているのである。例えば、銀行などの窓口で長蛇の列ができていたような場合、他の銀行へ行ったり (状況選択：他の状況を選択しようとする)、別の窓口を開放するよう要求したり (状況修正：自ら働きかけ、現在の状況を修正しようとする)、待っている間は音楽を聴いて音楽に注意を集中させたり (注意配置：自らの注意の配置点を変える)、待たされているのではなく、リラックスできる時間ができて良かったと考え方を変えたり (認知的修正：出来事に対する考え方を考える) することにより、感情を調節するのである。この場合は、焦燥感情が生起する前に感情は調節された。

しかし、これら先行焦点型感情調節のポイントによって感情を調節することができず、感情が生起した場合は、反応調整により感情を調節することになる。反応調整には、行動的反応調整 (behavioral)、経験的反応調整 (experimental)、身体的反応調整 (physiological) の3つの感情調節方略が想定されている。行動的反応調整とは、生じている感情を増減させるような行動をとる方略である。例えば、不快な感情を感じている場合、大声で叫ぶなど、その感情を軽減するような行動をとることである。経験的反応調整とは、生じている感情の経験に対する注意を増減させる方略である。例えば、不快な感情を感じている場合、その感情を経験していないように、感情に注意を向けないなどである。最後に、身体的反応調整とは、生じている感情に伴い生起する身体的生理

的反応の徴候に対する注意を増減させる方略である。例えば、不快な感情に伴い生じる発汗などから注意をそらすなどである。

それぞれの感情生起ポイントで感情は調節されるが、最も代表的な調節方略として、先行焦点型感情調節からは認知的変化のポイントで行う再評価方略が、反応焦点型感情調節からは反応調節のポイントで行う抑制方略が着目されている。感情が生起する前に感情調節をする再評価方略を使用した場合と、既に感情が生起した後に感情調節をする抑制方略を使用した場合とでは、その後の結果が変わってくることは、これまでの実験により示されている (Gross, 2001)。

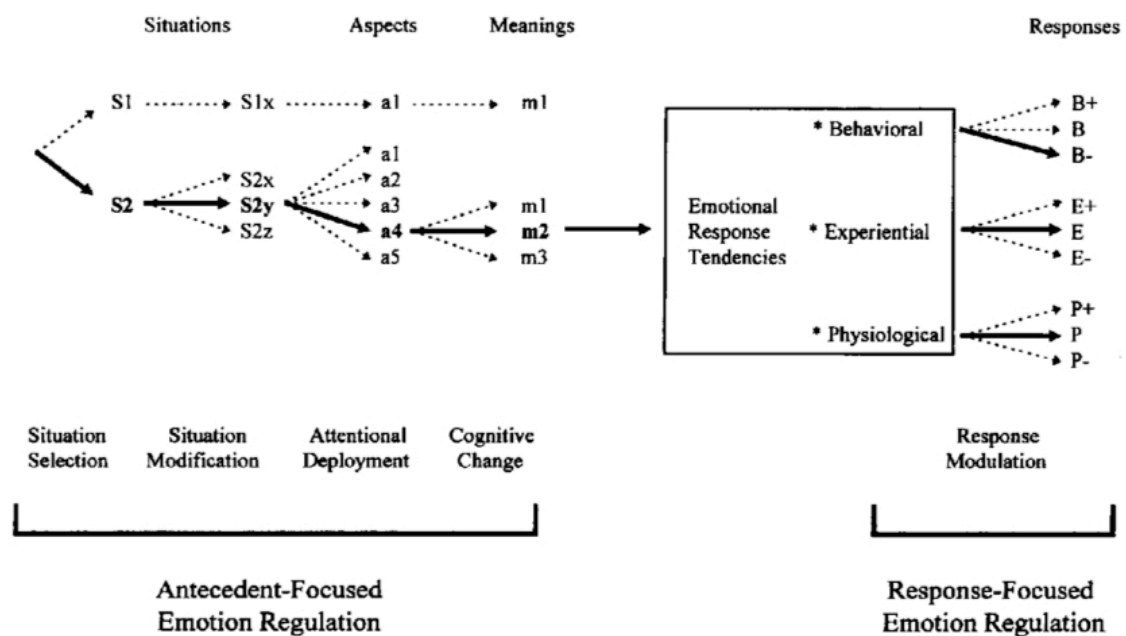


Figure2-2. A Process Model of Emotion Regulation by Gross (1998a)

Note: This figure was copied from Gross, 1998a, and p.282, Figure 4.

第2節 感情調節尺度に関する考察

1. 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire : ERQ) とは

(1) ERQ の理論的背景

ERQ とは、感情調節のプロセスモデルで定義された先行焦点型感情調節のなかから、代表的な方略として再評価方略が取り上げられ、反応焦点型感情調節のなかから、抑制方略が取り上げられ、それぞれの日常的使用の個人差の測定と、使用にともなう長期的な結果を検討するために、Gross & John (2003) によって作成された尺度である。

Gross & John (2003) の定義によると、先行焦点型感情調節は、感情生起および、感情反応傾向が十分に生成される以前の初期段階に介在する方略である。従って、再評価方略はその後、引き続き生じると考えられる感情の軌道を変更するのに効果的である。特に、ネガティブな感情を降下させるのに有効である。一方、抑制方略は反応焦点型感情調節であり、感情生成プロセスの後期段階で、感情反応傾向の行動的側面を主に修正する。従って、抑制方略は、ネガティブな感情の行動的表出を減退するのに効果的であり、続々引き起こる感情反応に対処するには有効で、社会的文脈のなかでは最善の方略となり得るが、ネガティブな感情の経験自体は軽減することではなく、実際の感情経験と表出との解離を感じるようになる (Gross & John, 2003)。

再評価方略はポジティブ感情を増加させるが、抑制方略はポジティブ感情を減少させること (Gross & Levenson, 1997) や、抑制方略が当該エピソード記憶の定着を阻害させること (Richards & Gross, 1999, 2000) などの実験結果を踏まえ、ERQ における再評価方略と適応的な要因、抑制方略と不適応的な要因に関連がみられると述べている (Gross & John, 2003)。

(2) ERQ 質問項目の構成

それぞれの方略による効果の違いを明示したうえで、ERQ は再評価方略と抑制方略を下位尺度として作成された。これら2つの方略を下位尺度として選択した理由として、a) 日常的に使用する方略であること、b) 研究上の実験的な操作が可能で個人差があること、c) 感情調節のプロセスモデルにおいて、先行焦点と反応焦点の差異は理論の中心であるため、それぞれの方略を含めたと (Gross & John, 2003) 述べている。

質問項目の具体的な文章の作成については、a) それぞれの感情調節プロセスの意図を明確に表す項目を論理的基準に従い作成した、b) それぞれの方略に肯定感情と否定感情についての調節を少なくともひとつは含めた、c) 感情調節の方略であると意図で

きるような表現は控えた, d) 結果としてポジティブ感情やネガティブ感情が生じたり, 社会的機能や well-being に影響を及ぼしたりすると言及するような文章は避けた, の4点について注意をして作成した (Gross & John, 2003)。

質問項目数は, 再評価方略としての6項目, 抑制方略としての4項目の合計10項目である。再評価方略の質問内容は, ポジティブな感情を感じたい時に考え方や, 状況への考え方を変えるという内容の質問項目が2項目, ネガティブな感情を感じたくない時に考え方や, 状況への考え方を変えるという内容の質問項目が2項目, 状況に対する考え方を変えることで感情をコントロールするという内容の質問項目が1項目, ストレスを感じる状況で考え方を変えるという内容の質問項目が1項目である。すべて認知的な再評価によって感情を調節する方略である。対して, 抑制方略の質問内容は, ポジティブな感情を感じた時は表出しないという内容の質問項目が1項目, ネガティブな感情を感じた時は表出しないという内容の質問項目が1項目, 感情を表出しないという内容の質問項目が2項目である。すべて抑制することによって感情を調節する方略である。質問紙の回答形式は7段階評定 (1: strongly disagree~7: strongly agree) である。ERQの質問項目を Table2-2 に示す。

(3) ERQ の因子構造

再評価方略としての6項目, 抑制方略としての4項目の合計10項目について, 4つの参加者グループそれぞれに探索的因子分析 (バリマックス回転) を施した結果, すべてのグループにおいて, 2因子が抽出された。第1因子には再評価方略の6項目が含まれ, 第2因子には抑制方略の4項目が含まれた。2因子による累積寄与率は, すべてのグループにおいて50%以上であった。因子間相関はそれぞれ, $r=-.06, .01, -.04, -.06$ であり³, 4グループの平均は, $r=-.01$ であったため, 2因子間の相関は独立であるとしている。また, 確認的因子分析の結果からも, 2因子独立モデルの適合度がもっとよいと結論している。Table2-2 に Gross & John (2003) による探索的因子分析の結果を示す。

(4) ERQ の信頼性

ERQ の内的整合性に関しては, 4グループそれぞれにおいて, 再評価方略が, $\alpha = .80, .77, .75, .82$ であり, 抑制方略が, $\alpha = .73, .68, .75, .76$ である。内的整合性の4グループの平均は, 再評価方略が $\alpha = .79$, 抑制方略が, $\alpha = .73$ であり, どちらも十分である。3ヶ月後の再検査信頼性に関しても再評価方略, 抑制方略ともに $\alpha = .69$ であり,

³ Gross & John (2003) において, 有意確率の掲載はなし。

どちらも十分である (Gross & John, 2003) と述べている。

(5) ERQ の妥当性

ERQ の収束的妥当性に関して、再評価方略は感情調節の成功感、出来事に対する認知的な再評価、自己の気分の修正、否定気分の調節と正の関係にあり、抑鬱的な反芻思考とは負の関係にあることが示されている。一方、抑制方略は感情調節の成功感、本来的自己感の喪失、抑鬱的な反芻思考とは正の関係にあり、出来事に対する認知的な再評価、発散、自己の気分に対する注意・明確化・修正、否定気分の調節と負の関係にあることが示されている。Table2-3 に Gross & John (2003) による重回帰分析の結果を示す。

ERQ の弁別的妥当性に関しては、Big Five 性格特性との関連を示している。再評価方略は外向性、開放性、協調性、誠実性と正の関係にあり、情緒不安定性とは負の関係にあることを示している。一方、抑制方略は外向性、開放性、協調性、誠実性と負の関係にあることを示している。Table2-4 に Gross & John (2003) による重回帰分析の結果を示す。

また、感情経験と表出、社会対人関係、well-being の指標との関連を検討している。その結果、再評価方略はポジティブな感情と関連があり、対人関係、well-being に対して良い影響を及ぼすが、抑制方略はネガティブな感情と関連があり、対人関係、well-being に対して良くない影響を及ぼすと主張している (Gross & John, 2003)⁴。Table2-5, Table2-6, Table2-7 に Gross & John (2003) による重回帰分析の結果を示す。

(6) 性差と民族差

使用方略の性差に関しては、抑制方略では男性 (3.64, $SD=1.11$) の方が女性 (3.14, $SD=1.18$) よりも多く使用することが、再評価方略では男性 (4.60, $SD=0.94$) と女性 (4.61, $SD=1.02$) で使用頻度に差のみられないことが示されている。

使用方略の民族差に関しては、少数派 (ラテン系, アジア系, アフリカ系) アメリカ人は、ヨーロッパ系アメリカ人に比べて抑制方略を多く使用することが示されている⁵。

⁴ この主張は ERQ を使用した他の研究 (John & Gross, 2004; Mauss, Evers, Wilhelm, & Gross, 2006) によっても裏付けされている。

⁵ Gross & John (2003) において、各民族の再評価方略、抑制方略の平均値、SD の具体的数値の掲載はなし。

Table2-2. Sample Characteristics, Varimax Rotated Factor loadings for the 10 Items on the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Alpha Reliability, and Scale Intercorrelations in Four Samples by Gross & John (2003).

	Sample			
	A	B	C	D
Sample characteristics	791	336	240	116
Sample size	20	20	20	18
Mean age	67	63	50	64
% Women	5	4	2	3
% African American	41	40	24	26
% Asian American	28	33	56	55
% European American	9	16	15	9
% Latino				
Reappraisal factor				
1. I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.	.66	.76	.73	.82
2. When I want to feel less negative emotion, I change the way I'm thinking about the situation.	.83	.73	.82	.85
3. When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation.	.83	.77	.80	.84
4. When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about.	.71	.75	.55	.49
5. When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about.	.68	.76	.62	.67
6. When I'm faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm.	.55	.32	.48	.71
Internal consistency (alpha)	.80	.77	.75	.82
Suppression factor				
7. I control my emotions by not expressing them.	.83	.78	.85	.89
8. When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them.	.76	.73	.73	.69
9. I keep my emotions to myself.	.81	.77	.84	.87
10. When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.	.54	.56	.54	.57
Internal consistency (alpha)	.73	.68	.75	.76
Scale intercorrelation	.06	.01	-.04	-.06

Note: This table was referred from Gross & John, 2003, p.351, Table 2.

Table2-3. Convergent Validity on the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to Other Constructs by Gross & John (2003).

	α	Emotion regulation strategy	
		Reappraisal	Suppression
Perceived regulation success ^{a)}		.20 *	.18 *
Inauthenticity	.78	-.05	.47 *
Dispositional coping (COPE) ^{b)}			
Reinterpretation		.43 *	-.13 *
Venting		-.01	-.43 *
Trait Meta-Mood			
Attention	.86	.03	-.41 *
Clarity	.84	-.04	-.30 *
Repair	.83	.36 *	-.26 *
Negative mood regulation	.88	.30 *	-.22 *
Rumination			
Nolen-Hoeksema and Morrow	.86	-.03	.18 *
Trapnell and Campbell	.83	-.29 *	.19 *

^{a)} Participants were asked to point from 1 to 10, how they successful at altering their everyday emotions.

^{b)} It is not mentioned about α coefficient.

Note: This table was referred from Gross & John, 2003, p.355, Table 3.

Table2-4. Discriminant Validity on the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to Big Five Personality Dimensions by Gross & John (2003).

	Emotion regulation strategy	
	Reappraisal	Suppression
Big Five personality dimensions ^{a)}		
Neuroticism	-.20 *	.03
Extraversion	.11 *	-.41 *
Openness	.15 *	-.18 *
Agreeableness	.14 *	-.11 *
Conscientiousness	.13 *	-.14 *

^{a)} Alphas for the five scales are ranged from .76 to .88 (Gross & John, 2003).

Note: This table was partially referred from Gross & John, 2003, p.355, Table 3.

Table2-5. Affect Implications of Reappraisal and Suppression for Emotion Experience and Expression by Gross & John (2003).

	α	Emotion regulation strategy	
		Reappraisal	Suppression
Positive emotion			
Experience			
Mood (PANAS)	.87	.42 *	-.33 *
Expression			
Self-reported		.37 *	-.62 *
Peer-rated		.44 *	-.30 *
Negative emotion			
Experience			
Mood (PANAS)	.85	-.51 *	.39 *
Expression			
Self-reported		-.59 *	.12
Peer-rated		-.29 *	-.05

Note: This table was partially referred from Gross & John, 2003, p.357, Table 4.

Table2-6. Long Term Implications of Reappraisal and Suppression for Interpersonal Functioning by Gross & John (2003).

	α	Emotion regulation strategy	
		Reappraisal	Suppression
Sharing emotions with others ^{a)}			
Positive		.24 *	-.37 *
Negative		.13 *	-.26 *
Avoidance of attachment	.95	-.05	.47 *
Social support			
COPE: Emotional	.91	.02	-.48 *
COPE: Instrumental	.78	.10	-.37 *

^{a)} It is not mentioned about α coefficient.

Note: This table was partially referred from Gross & John, 2003, p.358, Table 5.

Table2-7. Long Term Implications of Reappraisal and Suppression for Well-Being
by Gross & John (2003).

	α	Emotion regulation strategy	
		Reappraisal	Suppression
Life satisfaction	.82	.30 *	-.34 *
Self-esteem	.92	.30 *	-.39 *
Optimism	.85	.25 *	-.25 *

Note: This table was partially referred from Gross & John, 2003, p.358, Table 6.

第3節 感情調節尺度を使用した研究

1. 世界各国における研究

ERQ は、現在 27 ヶ国語の翻訳が Gross のホームページに公開されており、心理学の幅広い分野の研究で使用されている（例えば、Abler, Erk, Herwig, & Walter, 2007; Balzarotti, John, & Gross, 2010; Haga, Kraft, & Corby, 2009; Kafetsios & Loumakou, 2007; Yurtsever, 2004）⁶。ホームページに掲載された各国語版 ERQ は、全て ERQ と同様の 2 因子構造であることが確認されている。各国語版における再評価方略および抑制方略の信頼性、平均得点を Table2-8 に示す⁷。

これら各国語版を使用した研究からは、概ね Gross らが主張するように、再評価方略は適応的な要因と関連するが、抑制方略はそれらと関連しないことが示されている。例えば、感情調節とストレスコーピングの関係を検討した研究では、行動によるストレスへの対処と再評価方略に正の相関がみられる（Koole & Jostmann, 2004）一方、抑制方略とは負の相関がみられる（Koole, 2004）。児童を対象にした研究では、不安症と再評価方略に負の相関が示されている（Carthy, Horesh, Apter, Edge, & Gross, 2010）。また、再評価方略得点の高い学生はコンピュータに対する自己効力感が高く、e-learning 環境への自発的な行動力を示す（Vourela & Nummenmaa, 2004）。社会人を対象にビジネスに関連した研究では、利益達成力は再評価方略と正の相関を示すが、抑制方略とは負の相関を示す（Yurtsever, 2004）。再評価方略と仕事に対する高い満足度および感情知能は正の相関にあるが、抑制方略はそれらと負の相関にある（Kafetsios & Loumakou, 2007）。単極性鬱患者の未来に対する思考と扁桃体の活動を検討した研究では、抑鬱患者は健常者よりも抑制方略を多く使用することが示されているが、扁桃体の活動に差はみられない（Abler, Erk, Herwig, & Walter, 2007）などの結果が報告されている。

このように、欧米文化に属する参加者を調査対象にした研究においては、再評価方略が適応的な結果をもたらし、抑制方略が不適応的な結果をもたらすという Gross らの主張は支持されている。アジア諸国においても再評価方略がもたらす結果は欧米諸国と同様、適応的であることが確認されている。しかし、抑制方略がもたらす結果については異なることが指摘されている（Kim, Sherman, Mojaverian, Sasaki, Park, Suh, & Taylor, 2011）。

⁶ <http://spl.stanford.edu/resources.html>（2013年4月15日現在）

⁷ ただし、ERQ の翻訳が論文として公開されているものに限る（2013年4月15日現在）。

Table2-8. Cronbach's Coefficient Alpha, Mean, and SD of Reappraisal and Suppression on various countries.

Language	Emotion regulation strategy	Cronbach's coefficient alpha (N)	Mean (SD)	Reference
Chinese	Reappraisal			Mauss, Bulter, Roberts, & Chu (2009)
	Suppression	.69 (138) .71 (321)	3.7 (1.2) ^{a)} 3.4 (1.1) ^{a)}	
Dutch	Reappraisal	.74 (84)	5.86 (1.22)	Koole (2004)
	Suppression	.79 (84)	3.94 (1.68)	
English	Reappraisal	.75~.82 (1483)	4.61 (.98)	Gross & John (2003)
	Suppression	.68~.76 (1483)	3.39 (1.15)	
Finnish	Reappraisal	.65 (54) .68 (94)	4.50 (.85)	Vourela & Nummenmaa (2004)
	Suppression	.71 (54) .79 (94)	2.70 (1.04)	
German	Reappraisal		4.3 ^{a)}	Abler, Erk, Herwig, & Walter (2007)
	Suppression		2.5 ^{a)}	
Greek	Reappraisal	.84 (485)	4.77 (.08)	Kafetsios & Loumakou (2007)
	Suppression	.70 (486)	3.34 (.08)	
Hebrew	Reappraisal	.87 (91)	4.59 (1.35)	Carthy, Horesh, Apter, Edge, & Gross (2010)
	Suppression	.79 (92)		
Italian	Reappraisal	.84 (416)	4.35 (1.17)	Balzarotti, John, & Gross (2010)
	Suppression	.72 (416)	3.34 (1.20)	
Japanese	Reappraisal	.77 (541)	4.50 (.95)	Yoshizu, Sekiguchi, & Amemiya (2013)
	Suppression	.78 (541)	3.87 (1.24)	
Turkish	Reappraisal	.88 (104)	25.9 (8.3) ^{b)}	Yurtsever (2004)
	Suppression	.82 (104)	14.3 (5.7) ^{b)}	

^{a)} It shows by 1 decimal point in the reference.

^{b)} It shows by total point in the reference.

Note: The blank indicates that the number is not mentioned in the reference.

2. アジア文化と抑制方略

欧米諸国とアジア諸国における感情抑制の文化的な差については、以前から指摘されている (Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999) が、ERQを使用した研究においても欧米諸国とアジア諸国では、抑制の及ぼす結果の異なることが示唆されている。先に示したように、欧米文化に属する調査参加者において感情を抑制することは、ネガティブな感情を増幅させ、本来的自己感、良好な対人関係、well-beingなどに非適応的な影響を及ぼす。しかし、アジア文化に属する調査参加者においては、感情を抑制することが、ネガティブな感情の増幅や well-being の低下など、非適応的な結果には直接つながらない (Butler, Lee, & Gross, 2007; Mauss, Bulter, Roberts, & Chu, 2010) のである。例えば、ヨーロッパ系アメリカ人では感情表出の抑制と特性ネガティブ感情に正の関連が示されるが、アジア系アメリカ人では感情表出の抑制と特性ネガティブ感情に関連は示されない (Butler et al., 2007)。東アジア文化の調査参加者は、欧米文化の調査参加者に比べて、本来的自己感の欠如がネガティブ気分の生起や well-being の低さにつながらない (Cross et al., 2003)。また、Heine et al (1999) は、東アジア社会では自己表現をすることよりも相互関係を重視することで well-being が保たれると述べている。ヨーロッパ系アメリカ人は、東アジア系アメリカ人に比べ、自己表現や自己選択に対して高い価値をおき (Kim & Sherman, 2007)、アジア系アメリカ人より、怒りを表出する (Mauss et al., 2010) ことなどが示されており、感情の抑制については文化的価値観を包括した検討が必要である (Butler et al, 2007) と指摘されている。

3. 感情抑制と遺伝子タイプに関する研究

近年、感情表出の抑制と社会感情的感受性 (socioemotional sensitivity) における文化差の検討が遺伝子レベルで行われている (Kim, Sherman, Mojaverian, Sasaki, Park, Suh, & Taylor, 2011)。遺伝子研究において GG タイプのオキシトシンリセプター遺伝子を持つ個人は、社会性や共感性が高く、AA タイプのオキシトシンリセプター遺伝子を持つ個人は社会性や共感性が低いことは明らかにされている (Tost, Kolachana, Hakimi, Lemaitre, Verchinski, Mattay, Weinberger, & Meyer-Lindenberg, 2010)。この研究をもとに GG タイプ、AA タイプによる社会感情的感受性の文化による違いを比較した結果、GG タイプの遺伝子を持つアメリカ人は AA タイプの遺伝子を持つアメリカ人より感情の抑制をしない。しかし、韓国人ではその逆で、GG タイプの遺伝子を持つ

つ韓国人はAAタイプの遺伝子を持つ韓国人より感情を抑制することが示された。すなわちアメリカと韓国において、社会感情的感受性の高い個人がとる感情の抑制に差が認められたのである。アメリカでは社会感情的感受性が高い場合、感情を抑制しないが、韓国では社会感情的感受性が高い場合、感情を抑制するのである。Kim et al (2011)の研究は、共感したり、他者を思いやったりする社会感情的感受性の高さをもたらす遺伝子タイプを持つ個人の感情抑制の多寡が、個人の属する文化的価値観によって左右されることを示しているのである。

第4節 考察

1. レビューに関するまとめ

適切な感情調節をすることが大鬱病に有効であり、広く私たちの心理的・身体的健康にも有効であるとの考え (Gross & Muñoz, 1995) から、感情の一般モデルを経て、感情生起のプロセスモデルが提案され、感情調節方略に焦点を当てた感情調節のプロセスモデルへと発展してきたのである。これらのモデルにおいて、感情は生起と反応のプロセスに分かれると定義され、感情調節はこの2つのプロセスの手前で行なわれると想定されている。すなわち、感情生起の前と反応の前である。感情調節のプロセスモデルは、精神分析学とストレスコーピングの伝統的な知見から発展させたものであると Gross (2001) が述べるように、感情の生起以前に行なわれる感情調節は、精神分析学における自我防衛機制、ストレスコーピング研究における一次的認知評価理論を発展させ、反応以前に行なわれる感情調節は、ストレスコーピング研究における二次的認知評価理論を発展させた。

感情調節のプロセスモデルから、感情生起の以前に行なわれる方略として再評価方略に、反応の以前に行なわれる方略として抑制方略に着目し、それぞれの方略の使用が個人の心理的・身体的健康に異なった影響を及ぼすことを生理学的・心理学的実験により見いだされている。再評価方略を使用する方が、抑制方略を使用するよりも心理的・身体的健康に適応的な結果をもたらすのである。このような実験結果をふまえ、感情調節方略（再評価方略・抑制方略）の使用の個人差を測定する尺度として ERQ が開発された。ERQ を使用した調査および実験の結果から、再評価方略の使用は参加者の文化的属性に関わらず、パーソナリティや気分、社会・対人関係、well-being に適応的な関連

が示された。しかし、抑制方略の使用は、西洋文化に属する参加者にとってパーソナリティや気分、社会・対人関係、well-being に不適応的な関連が示されたが、アジア文化に属する参加者には、これらと不適応的な関連が示されなかった。文化による感情抑制に対する価値観の相違については、以前から指摘されている (Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999) ことではあるが、近年、感情調節と遺伝子タイプに関する研究が行なわれるようになってきた。しかし、感情調節方略が well-being に及ぼす影響の文化差に関する研究は、まだ始まったばかりであり、知られていないことは多い (Haga, Kraft, & Corby, et al, 2009)。

2. 感情調節のプロセスモデルの特徴

感情調節のプロセスモデルには、一般性、感情生起過程への着目、一方向モデルという3の特徴がある。

一般性については、従来からの研究対象である、否定的感情、down-regulation に加えて、肯定的感情、up-regulation も取り上げられ、研究対象とされている点においていえる。すなわち、従来は抑制や気晴らしなどの特定の感情調節方略が研究の対象であったが、感情調節のプロセスモデルでは複数の感情調節方略が総合的に、比較研究されているのである。また、従来の研究では、ネガティブ感情の down-regulation が主要な問題であったが、感情調節のプロセスモデルでは、より一般的に肯定的感情、否定的感情の up-regulation, down-regulation のすべてが対象とされているのである。

感情生起過程への着目については、先述したような一般的な研究のためには、感情調節の分類が必要となるため、感情調節のプロセスモデルでは、感情生起過程の段階に着目した感情調節の分類がおこなわれているのである。感情生起過程は、出来事の認知的評価が生じる以前の段階（先行焦点型感情調節）と、感情反応の段階（反応焦点型感情調節）に分けられている。先行焦点型感情調節は、外的な状況に関する感情調節と内的な認知に関する感情調節に分かれる。外的な状況に関する感情調節には、状況の選択と状況の修正がある。内的な認知に関する感情調節には注意の配分と認知的変化がある。状況の選択と注意の配分、状況の変更と認知的再評価は、外的か内的かは異なるが、選択（配分）か変更かという点では対応している。反応焦点型感情調節は、身体的、生理的、主観的な反応の調整に分類される。以上のように感情調節のプロセスモデルでは感情生起過程の段階に即して、状況選択、状況変更、注意の配分、認知的変化、反応調整の5つの段階において、感情調節のグループ化が行われている。

一方向モデルについては、感情調節のプロセスモデルでは、感情調節の結果、繰り返

し生起する感情および、感情調節について取り上げられていない点においていえる。Gross & Thompson (2007) が指摘しているように、実際の感情生起過程は、状況から反応へ一方向に流れて終わりではなく、繰り返され、感情反応は何らかの状況の変更をもたらすループを形成する。プロセスモデルで取り上げられているのは、一度きりの感情生起に着目した一方向の感情調節である。

以上のように、感情調節のプロセスモデルは感情調節一般を対象に、一方向の感情生起過程に着目したモデルである。従って、より複合的な感情調節や感情調節の状況や目的などの要因 (Tamir, 2011; Thompson, 2011) については、直接にはモデル化されていない。しかし、感情過程の基本を押さえた単純で一般的なモデルであるために、感情調節に関するより統制された実験的な研究を、複合的な感情調節の状況や目的などの要因に結びつける基盤にはなり得る (John & Gross, 2004)。実際、Gross & Thompson (2007) では、養育者の働きかけの役割など、外的な相互作用の役割を感情調節のプロセスモデルにおける各段階に位置づけした検討を、おこなっている。感情調節のプロセスモデルは複雑な感情調節過程を十全にモデル化したとは言えないが、その解明に向けて複数の分野の研究が共同する基盤を提供していると評価できる。

3. 感情調節のプロセスモデルの限界

感情調節のプロセスモデルは、感情調節という複雑な領域に一貫した説明を与えようとする先駆的な試みとして重要である。しかし、いくつかの限界もある。

まず、先行焦点型感情調節を適応的、反応焦点型感情調節を非適応的と主張する根拠についてである。Gross ら (例えば、Gross & John, 2003) は、先行焦点型感情調節では再評価方略を、反応焦点型感情調節では抑制方略をとりあげ、両者の比較研究をしているが、再評価方略以外の前件焦点型感情調節や抑制以外の反応調整はとりあげていない。文化によっては、反応焦点型感情調節が非適応的でない (Mastumoto et al., 2008) ことも示されている。反応調整は、Gross らが想定するよりも複雑である (Garssen & Margot, 2004) と考えられる。

また、感情調節のプロセスモデルは個体内過程に焦点化しており、感情調節における対人的過程を適切に扱っていない。この点については、発達心理学的な観点も導入しての拡張が試みられている (Gross & Thompson, 2007; Bloch, Moran & Kring, 2010)。

最後に、感情の生起プロセス以前の段階における、感情の予期的制御についてである。例えば、Baumeister & Bushman (2007) は、罪悪感の予期など、感情の予期的制御の重要性を指摘している。また、Koole (2009) が指摘するように、感情調節はその

都度、繰り返して行われるものではなく、予期や習慣化なども含んだ過程としてとらえた方が良い。

以上述べたように、感情調節のプロセスモデルは、先駆的で重要なモデルではあるが、反応調整の区別が不十分で否定感情の抑制だけに焦点化しており、対人社会過程を十分に扱っておらず、単発の感情調節だけを扱っているという限界が指摘される。

3. まとめ

本章では、感情調節のプロセスモデルおよび、ERQの作成過程を概説することにより、それらの理論的背景や、心理学的研究への影響、貢献について述べてきた。感情を適切に調節することは、日常生活において必要であり、私たち誰もがやっていることである。しかし、その方法には個人差や文化的価値観による違いが認められる（例えば、Butler, Lee, & Gross, 2007; Gross, 2003; Mauss, Bulter, Roberts, & Chu, 2010）。特に抑制方略については、アジア文化において well-being に不適応的な影響をもたらさないことが示されている（例えば、Cross, Gore, & Morris, 2003）。

西洋文化においても、もちろん感情を抑制することが必要であり、抑制することによって良好な社会関係を保つことができることは認識されている（Gross, 1998b）が、おそらく東洋文化よりも西洋文化の方が、自分自身の意志で感情は調節すべきであるとの考えが強いのであろう（Gross, 1998a）。すなわち、感情は抑制するものではなく、自分自身で制御すべきものであるとの考えが強いのである。西洋では、感情を理性に対するものであると捉えている（高島, 2000）思想からも伺える。

本論文の以下の章では、より幅広く感情調節の実際について把握し、感情調節のモデルを位置づけるために、感情調節の方略のみならず、その目的や価値観も含めた調査を行なう。

第3章 感情調節尺度日本語版の作成

第1節 問題と目的

前章（第2章）では、Gross & John（1998, 2001, 2002, 2003）による感情調節のプロセスモデルの成立過程、および理論について概説した後、モデルの理論に基づき作成された感情調節尺度（ERQ）についての検討をおこなった。ERQは実験的な研究や、感情抑制の文化比較の検討など、世界各国で使用されていること、日本においてもERQやプロセスモデルに言及したレビューや研究が発表されている（例えば、青林, 2011; 野口・吉川, 2009）ことなどから、その有用性が示された。しかし、ERQで測定される抑制方略について、調査参加者の属する文化によって結果の異なることが示唆されている。再評価方略が調査参加者の属する文化にかかわらず、パーソナリティや感情の経験、well-beingと適応的な関連が示される一方、アジア諸国における抑制方略の使用は、欧米諸国ほどパーソナリティや感情の経験、well-beingと不適応的な関連を示さないのである。

そこで、本章ではERQ日本語版（以下ERQ-Jとする）の作成を目指し、その因子構造、信頼性の検討、また構成概念妥当性の検討から、日本人における再評価方略および抑制方略の使用とパーソナリティ、感情の経験および表出、社会・対人関係、well-beingとの関連について確認することを目的とする。

ERQ-Jの因子構造については、ERQと同様の2因子構造（再評価方略・抑制方略）が確認されると予想する。

ERQ-Jの構成概念妥当性について、再評価方略はGross & John（2003）と一致した結果が得られるが、抑制方略はGross & John（2003）の結果と部分的に一致しないと予想する。具体的には、再評価方略はポジティブ感情の経験、ネガティブ感情の表出抑制、積極的な社会・対人関係、well-beingの指標としての本来感、自尊感情、主観的幸福感と正の関係にあり、情緒不安定性、ネガティブ感情の経験、ポジティブ感情の表出抑制とは負の関係にあると予想する。先行研究で文化差がみいだされていない再評価方略に関しては、Gross & John（2003）と一致した結果が得られるであろう。対して抑制方略は、ポジティブおよびネガティブ感情の表出抑制と正の関係にあり、外向性、積極的な社会・対人関係とは負の関係にあると予想する。これらの感情表出および対人

関係への積極性と結びついた特性に関しては、Gross & John (2003) の結果と一致するであろう。しかし、先行研究の結果 (Butler, Lee, & Gross, 2007 ; Mauss, Bulter, Roberts, & Chu, 2010) から、ネガティブ感情の経験, well-being に関しては Gross & John (2003) の結果と一致しないと考えられる。すなわち抑制方略はネガティブ感情の経験, well-being の指標としての本来感, 自尊感情, 主観的幸福感と負の関連は示されないと予想する。Table3-1 に、再評価方略および抑制方略とパーソナリティ, 感情の経験, 感情の表出, 社会・対人関係, well-being との関連についての予想を示す。

Table3-1. Hypothesized Implications in Use of Two Emotion Regulation Strategies.

Hypothesis domain	Emotion regulation strategy	
	Reappraisal	Suppression
Personality		
Neuroticism	Lesser	No impact
Extraversion	No impact or greater	Lesser
Emotion experience		
Positive	Greater	No impact
Negative	Lesser	No impact
Emotion suppression		
Positive	Lesser	Greater
Negative	Greater	Greater
Interpersonal functioning	Greater	Lesser
Well-being	Greater	No impact

第2節 方法

1. 調査対象者

(1) 探索的・確認的因子分析の分析対象

ERQ-J の探索的・確認的因子分析の調査対象として、大学生、高等専門学校生、社会人の3グループに調査を依頼した。大学生グループとしては、関西大学在学の大学生547名を対象に調査を行い、回答に不備のなかった541名（男性193名、女性347名、不明1名：平均年齢19.96歳、 $SD=1.34$ ）が分析対象であった。高等専門学校生グループとしては、阿南工業高等専門学校の学生655名を対象に調査を行い、回答に不備のなかった655名（男性553名、女性102名：平均年齢17.44歳、 $SD=1.58$ ）が分析対象であった。社会人グループとしては、コマツキャブテック株式会社に勤務の会社員128名を対象に調査を行い、回答に不備のなかった127名（男性117名、女性10名：平均年齢32.79歳、 $SD=9.63$ ）が分析対象であった。

(2) 再検査信頼性の分析対象

探索的・確認的因子分析の分析対象であった関西大学在学の大学生541名のうち、87名（男性29名、女性58名：平均年齢20.70歳、 $SD=1.18$ ）が2ヶ月後の再検査信頼性の分析対象であった。

(3) 構成概念妥当性の分析対象

探索的・確認的因子分析の分析対象であった関西大学在学の大学生541名（男性193名、女性347名、不明1名：平均年齢19.96歳、 $SD=1.34$ ）および、再検査信頼性の分析対象であった関西大学在学の87名（男性29名、女性58名：平均年齢20.70歳、 $SD=1.18$ ）の合計628名（男性222名、女性405名、不明1名：平均年齢20.33歳、 $SD=1.26$ ）が分析対象であった。

2. 質問紙

(1) ERQ-J

Gross & John (2003) による ERQ の質問項目を翻訳し、ERQ-J が作成された。質問項目の翻訳は、1名の関西大学社会学部教授によってなされ、英語・日本語に堪能な2名の翻訳者によってバックトランスレーションが施された。バックトランスレーショ

ンの結果をふまえ、2名の関西大学社会学部教授、および本論文の著者により ERQ との内容の整合性の確認をおこなった。最終的に ERQ と同じく 10 項目の質問項目を作成した。Table3-2 に、ERQ および、ERQ-J の質問項目（英語・日本語）を示す。回答方式は ERQ と同様の 7 件法（1：全くあてはまらない、2：ほとんどあてはまらない、3：あまりあてはまらない、4：どちらでもない、5：ややあてはまる、6：かなりあてはまる、7：非常にあてはまる）とした。

（2）Big Five（形容詞）短縮版 2005（清水・山本，2007）

情緒不安定性、外向性、開放性、協調性、誠実性の 5 つの性格特性について、形容詞による性格特性語を用いて測定する尺度である。各下位尺度は 6 項目の質問項目からなる。回答方式は 7 件法（1：全くあてはまらない、2：あてはまらない、3：どちらかといえばあてはまらない、4：どちらともいえない、5：どちらかといえばあてはまる、6：あてはまる、7：非常によくあてはまる）である。本調査における下位尺度の α 係数は、情緒不安定性が.84、外向性が.87、開放性が.78、協調性が.73、誠実性が.68 であった。

（3）STAXI 日本語版（鈴木・春木，1994）

State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) の日本語版である。現在の怒り状態の程度を測定する状態怒り尺度と、特性として怒りを経験する程度を測定する特性怒り尺度の 2 下位尺度から構成される。回答方式は 4 件法（1：全くあてはまらない、2：あまりあてはまらない、3：あてはまる、4：とてもよくあてはまる）である。本調査では、特性怒り尺度（10 項目）のみを実施した。本調査における特性怒り尺度の α 係数は.86 であった。

（4）新版 STAI（肥田野・福田・岩脇・曾我・Spielberger，2000）

State-Trait Anxiety Inventory-Form Y (STAI-Y) の新版として作成された尺度である。現在の不安の程度を測定する状態不安尺度と、特性として不安を経験する程度を測定する特性不安尺度の 2 下位尺度から構成される。回答方式は 4 件法（1：ほとんどない、2：ときどきある、3：たびたびある、4：ほとんどいつも）である。本調査では特性不安尺度（20 項目）のみを実施した。本調査における特性不安尺度の α 係数は.85 であった。

（5）PANAS-X (Watson & Clark, 1999)

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) の拡張版 (expanded form) であ

る PANAS-X の質問項目を翻訳して使用した。翻訳は、1名の関西大学社会学部教授、1名の関西大学心理学研究科の大学院生によりおこなわれた。全体的なポジティブ感情 (Positive Affect : PA), 全体的なネガティブ感情 (Negative Affect : NA) の他に、11種類のネガティブ・ポジティブ感情 (恐れ, 敵意, 罪悪感, 悲しみ, 羞恥, 疲労感, 驚き, 平静, 楽しさ, 自信, 思慮深さ) の程度を測定する尺度である。質問項目は合計60項目である。回答方式は6件法 (1:全くあてはまらない, 2:あてはまらない, 3:どちらかといえばあてはまらない, 4:どちらかといえばあてはまる, 5:あてはまる, 6:非常によくあてはまる) である。本調査における下位尺度の α 係数は、PA が.74, NA が.77, 恐れが.67, 敵意が.86, 罪悪感が.78, 悲しみが.75, 楽しさが.74, 自信が.85, 思慮深さが.43, 羞恥が.82, 疲労感が.63, 平静が.40, 驚きが.84であった。

(6) POMS 短縮版 (横山, 2005)

McNair, Lorr, & Droppleman (1992) による Profile of Mood States (POMS) の日本語短縮版である。過去1週間の気分状態を測定する尺度である。測定する気分状態は、緊張-不安, 抑うつ-落込み, 怒り-敵意, 疲労, 混乱, 活気の6種類と、ネガティブ気分5尺度 (緊張-不安, 抑うつ-落込み, 怒り-敵意, 疲労, 混乱) の合計得点からポジティブ気分1尺度 (活気) の得点を差し引き算出される Total Mood Disturbance (TMD) である。質問項目数は各尺度5項目で、合計30項目である。回答方式は4件法 (0:まったくなかった, 1:少しあった, 2:まあまああった, 3:かなりあった, 4:非常に多くあった) である。本調査における下位尺度の α 係数は、緊張-不安が.79, 抑うつ-落込みが.82, 怒り-敵意が.84, 疲労が.87, 混乱が.57, 活気が.89であった。

(7) 感情抑制傾向尺度 (櫻村・岩満, 2007)

日常のポジティブおよびネガティブ感情の抑制傾向を測定する尺度である。ポジティブ感情としては愛情, 喜び, 驚きの3尺度が、ネガティブ感情としては怒り, 抑うつ, 不安の3尺度が想定されている。回答方式は4件法 (1:あてはまらない, 2:ややあてはまらない, 3:ややあてはまる, 4:あてはまる) である。本調査では陽性感情抑制傾向尺度 (Positive Emotion Suppression Tendency Scale : PESS) から喜び (8項目) を、陰性感情抑制傾向尺度 (Negative Emotion Suppression Tendency Scale : NESS) から怒り (8項目) を実施した⁸。本調査における喜び感情抑制傾向の α 係数は.87であり、怒り感情抑制傾向の α 係数は.80であった。

⁸ 本論文において、感情価はポジティブ・ネガティブ表記であるが、陽性感情・陰性感情は尺度名であるため、そのまま表記した。

(8) 4分類愛着スタイル尺度日本語版 (加藤, 1998)

Bartholomew & Horowitz (1991) による Relational Questionnaire (RQ) の日本語版 (RQ-J) である。成人の愛着スタイルを安定型・拒絶型・とらわれ型・恐れ型の4タイプに分類し、それぞれを測定する尺度である。質問項目は4タイプの特徴を表す文章が各1文ずつあり、それぞれに7件法(1:まったくあてはまらない~7:非常にあてはまる)で回答する。

(9) 内的作業モデル尺度 (詫摩・戸田, 1988 : 戸田, 1988)

成人の内的作業モデル (Internal Working Models : IWM) のタイプを測定する尺度である。内的作業モデルとは、乳幼児期の愛着パターンが内在化、体制化された結果、成人になってみられる対人関係の心的表象である。内的作業モデル尺度では、愛着理論に従った、安定型・アンビバレント型・回避型の3下位尺度が想定されている。質問項目はそれぞれ6項目で、合計18項目からなる。回答方式は、6件法(1:全くあてはまらない, 2:あてはまらない, 3:あまりあてはまらない, 4:ややあてはまる, 5:あてはまる, 6:非常によくあてはまる)である。本調査における下位尺度の α 係数は、安定型が.88, アンビバレント型が.83, 回避型が.76であった。

(10) 愛着機能尺度 (出口, 2009)

青年期以降の愛着機能を測定する尺度 (Attachment-Function Scale : AFS) である。青年期以降の対人関係について、内的作業モデル理論では取り上げられていない愛着対象に対する主観的な確信や期待を測定する。下位尺度には、安全な避難所 (safe heaven)・安全基地 (secure base)・近接性の維持 (maintenance of proximity) の3つが想定されており、それぞれに対する主観的な確信や期待を尋ねる各5項目の質問項目から構成されている。回答方式は7件法(1:全くあてはまらない, 2:あてはまらない, 3:どちらとえばあてはまらない, 4:どちらともいえない, 5:どちらとえばあてはまる, 6:あてはまる, 7:非常によくあてはまる)である。本調査における下位尺度の α 係数は、安全な避難所が.92, 安全基地が.85, 近接性の維持が.87であった。

(11) 家族機能尺度 (草田・岡堂, 1993)

Olson, McCabbin, Larse, Muxen., & Wilson (1985) による Family Adaptation and Cohesion Evaluation Scales III (FACESIII) の日本語版である。Olson et al (1985) は家族の機能を、凝集性 (cohesion : 家族メンバーの情緒的なつながり), 適応性

(adaptability : 家族の危機事態における役割の変化など, 適応の能力), コミュニケーション (communication : 凝集性と適応性を円滑に機能させる働きをもつ) の3次元で捉え (円形モデル), モデルに基づき家族機能尺度開発した。尺度は, 凝集性, 適応性での2下位尺度からなる。質問項目はそれぞれ10項目で, 合計20項目である。回答方式は5件法 (1: 全くない, 2: たまにある, 3: ときどきある, 4: よくある, 5: いつもある) である。本調査における下位尺度の α 係数は, 凝集性が.90, 適応性が.64であった。

(12) 大学生用感情コーピング尺度 (内田・山崎, 2007)

感情コーピング尺度 (Emotional Coping Scale : ECQ) の特性版である。情動焦点型コーピングに焦点を当てた, 感情表出によるコーピングを測定する尺度である。下位尺度には, 他者依存的感情表出, 独立的感情表出の2尺度が想定されている。質問項目はそれぞれ7項目で, 合計14項目である。回答方式は5件法 (1: 全く行なわない, 2: ほとんど行わない, 3: どちらでもない, 4: たいてい行う, 5: いつも行う) である。本調査における下位尺度の α 係数は, 他者依存的感情表出が.89, 独立的感情表出が.75であった。

(13) McCroskey Shyness Scale (McCroskey & Beatty, 1986)

McCroskey & Beatty (1986) による McCroskey Shyness Scale (MSS) の質問項目を翻訳して使用した。翻訳は, 本論文の著者によっておこなわれ, 1名の関西大学社会学部教授により内容の整合性が確認された。シャイネスをコミュニケーション不安が原因の行動傾向であると定義し, 14の質問項目から構成される尺度である。回答方式は5件法 (1: あてはまらない, 2: あまりあてはまらない, 3: どちらでもない, 4: ややあてはまる, 5: あてはまる) である⁹。本調査における MSS の α 係数は.90であった。

(14) 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005)

自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚 (Sense of Authenticity : SOA) の程度を測定する尺度である。質問項目は7項目で, 回答方式は5件法 (1: あてはまらない, 2: あまりあてはまらない, 3: どちらともいえない, 4: まあまああてはまる, 5: あてはまる) である。本調査における本来感尺度の α 係数は.60であった。

⁹McCroskey & Beatty (1986) による MSS では, 尺度の回答方式の表記が (YES, yes, ?, no, NO) の5件法となっており, 順に1~5点が相当すると注釈されている。本調査では他の質問紙との統一性を考慮し, 回答方式の表記を, (1: あてはまらない~5: あてはまる) とした。

(15) 自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982)

Rosenberg (1965) による Self Esteem Scale (SES) の日本語版であり、自分自身に対する全体的な自己評価の程度を測定する尺度である。質問項目は 10 項目で、回答方式は 5 件法 (1: あてはまらない, 2: ややあてはまらない, 3: どちらともいえない, 4: ややあてはまる, 5: あてはまる) である。本調査における自尊感情尺度の α 係数は.83 であった。

(16) 日本版主観的幸福感尺度 (島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004)

Subjective Happiness Scale (SHS) の日本語版であり、主観的な幸福感を測定する尺度である。質問項目は 4 項目で、回答方式は 7 件法 (1: 全くあてはまらない, 2: ほとんどあてはまらない, 3: あまりあてはまらない, 4: どちらでもない, 5: ややあてはまる, 6: かなりあてはまる, 7: 非常にあてはまる) である。本調査における主観的幸福感尺度の α 係数は.77 であった。

3. 手続き

大学生および、高等専門学校生グループには講義時間を利用し、社会人グループには社員研修時間を利用し、質問紙を一斉配布した。その場での回答を依頼し、その場で回収をおこなった。質問紙にプライバシーの保護に留意する点を明記したうえ、口頭による説明をおこない、自由参加である旨を伝え、調査協力を依頼した。

大学生グループの調査期間は、2009 年 12 月～2011 年 11 月までであり、調査は合計 5 回、異なる参加者を対象におこなわれた。調査対象者には再検査信頼性の分析対象であった 87 名を除き、同一個人は含まれていないことが確認された。高等専門学校生グループの調査期間は、2010 年 8 月～9 月であった。社会人グループの調査期間は 2010 年 2 月であった。

Table 3-2. Emotion Regulation Questionnaire items: Original English and Japanese translation.

Original English	Japanese translation
Reappraisal Items	
1 I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.	私は、自分が置かれている状況についての考え方を変えることで、感情をコントロールする
2 When I want to feel less negative emotion, I change the way I'm thinking about the situation.	私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、その状況についての考え方を変える
3 When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation.	私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、その状況についての考え方を変える
4 When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement) ⁽¹⁾ , I change what I'm thinking about.	私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、考えていることを変える
5 When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger) ⁽¹⁾ , I change what I'm thinking about.	私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、考えていることを変える
6 When I'm faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm.	ストレスを感じる状況では、考え方を変えて落ち着いていられるようにする
Suppression Items	
7 I control my emotions by not expressing them.	私は、自分の感情を表に出さないことで、感情をコントロールする
8 When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them.	否定的な感情を感じた時は、その感情を決して表に出さないようにする
9 I keep my emotions to myself.	私は自分の感情を表には出さない
10 When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.	肯定的な感情を感じた時は、感情を表に出さないように注意する

(1): These explanations about positive and negative emotions are included in the instruction of ERQ-J.

第3節 結果

1. 探索的因子分析

ERQ-Jの因子構造を検討するために、大学生グループ、高等専門学校生グループ、社会人グループの3グループそれぞれについて、主因子法・プロマックス回転による探索的因子分析を行った。Table3-3にグループごとの分析結果（因子負荷量、共通性、尺度の内的整合性）を示す。

（1）大学生グループ

第1因子から第6因子にかけての固有値は、30.28, 22.49, 9.41, 7.94, 7.16, 5.88であった。第2因子と第3因子の固有値の差が相対的に大きく、2因子による因子寄与率は52.77%であった。2因子間には弱い正の相関 ($r=.15, p<.05$) がみられた。

（2）高等専門学校生グループ

第1因子から第6因子にかけての固有値は、43.07, 13.78, 8.79, 6.73, 6.34, 5.34であった。第2因子と第3因子の固有値の差が相対的に大きく、2因子による因子寄与率は56.85%であった。2因子間には中程度の正の相関 ($r=.55, p<.05$) がみられた。

（3）社会人グループ

第1因子から第6因子にかけての固有値は、39.99, 16.27, 9.90, 7.98, 6.55, 6.20であった。第2因子と第3因子の固有値の差が相対的に大きく、2因子による因子寄与率は56.25%であった。2因子間にはやや弱い正の相関 ($r=.38, p<.05,$) がみられた。

（4）結果のまとめ

すべてのグループにおいて、第2因子と第3因子の固有値の差が相対的に大きいことから、ERQと同様の2因子解を採用した。2因子による因子寄与率はすべてのグループにおいて50%以上であった。各項目の因子負荷量の基準は.40以上とした。第1因子に負荷する項目は全てERQの再評価方略（6項目）であり、第2因子に負荷する項目は全てERQの抑制方略（4項目）であったため、それぞれをERQ-Jの再評価方略、抑制方略とした。2因子間には中程度から弱い正の相関がみられた。

Table3-3. Sample characteristics, promax rotated factor loadings, and commonalities for the 10 items, alpha reliability, and scale intercorrelations in three sample groups on the ERQ-J.

	Sample group					
	University Students		Technical College Students		Company Employees	
Sample characteristics						
Sample size	541		655		127	
Mean age (SD)	19.96 (1.34)		17.44 (1.58)		32.79 (9.63)	
Reappraisal Items						
	factor loading	commonality	factor loading	commonality	factor loading	commonality
5 私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、その状況についての考え方を変える	.76	.56	.77	.57	.95	.79
1 私は、自分が置かれている状況についての考え方を変えることで、感情をコントロールする	.61	.39	.43	.24	.45	.26
7 ストレスを感じる状況では、考え方を変えて落ち着いていられるようにする	.57	.36	.44	.35	.58	.44
9 私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、その状況についての考え方を変える	.56	.31	.79	.60	.45	.25
2 私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、考えていることを変える	.55	.31	.69	.43	.67	.50
4 私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、考えていることを変える	.54	.28	.70	.52	.67	.45
Internal Consistency	.77		.81		.81	
Suppression Items						
8 私は自分の感情を表には出さない	.86	.72	.90	.66	.94	.77
3 私は、自分の感情を表に出さないことで、感情をコントロールする	.74	.57	.68	.52	.64	.52
10 否定的な感情を感じた時は、その感情を決して表に出さないようにする	.68	.46	.56	.45	.54	.50
6 肯定的な感情を感じた時は、感情を表に出さないように注意する	.54	.25	.49	.39	.46	.27
Internal Consistency	.78		.78		.77	
Scale intercorrelation	0.15*		0.55*		0.38*	

*p<.05.

2. 確認的因子分析

ERQ-Jの2因子構造の適合度を確認するために、大学生グループ、高等専門学校生グループ、社会人グループの3グループそれぞれについて確認的因子分析を行った。2因子モデルにおいて各因子に属する項目は、探索的因子分析の結果からERQと同一とし、因子間相関については2因子独立モデルと2因子相関モデルを設定し、モデルの適合度を比較した。

(1) 大学生グループ

2因子独立モデル ($\chi^2=166.876$ ($df=35$, $p<.001$), $GFI=.945$, $CFI=.908$, $RMSEA=.084$, $AIC=206.876$) および、2因子相関モデル ($\chi^2=160.237$ ($df=34$, $p<.001$), $GFI=.947$, $CFI=.912$, $RMSEA=.083$, $AIC=202.237$) の適合度はどちらも1因子モデルの適合度 ($\chi^2=757.326$ ($df=35$, $p<.001$), $GFI=.752$, $CFI=.494$, $RMSEA=.195$, $AIC=797.326$) よりもよかった。2因子独立モデルと2因子相関モデルの適合度を比較すると、2因子相関モデルの適合度の方がよく ($\chi^2=6.639$ ($df=1$, $p<.01$)), 2因子間の相関は有意であった ($r=.104$, $p<.05$)。Figure3-1に2因子相関モデルの適合度とパス図を示す。

(2) 高等専門学校生グループ

2因子独立モデル ($\chi^2=442.922$ ($df=35$, $p<.001$), $GFI=.893$, $CFI=.822$, $RMSEA=.133$, $AIC=482.922$) および、2因子相関モデル ($\chi^2=255.881$ ($df=34$, $p<.001$), $GFI=.929$, $CFI=.903$, $RMSEA=.100$, $AIC=297.881$) の適合度はどちらも1因子モデルの適合度 ($\chi^2=547.930$ ($df=35$, $p<.001$), $GFI=.834$, $CFI=.777$, $RMSEA=.150$, $AIC=587.930$) よりもよかった。2因子独立モデルと2因子相関モデルの適合度を比較すると、2因子相関モデルの適合度の方がよく ($\chi^2=187.041$ ($df=1$, $p<.01$)), 2因子間の相関は有意であった ($r=.733$, $p<.001$)。Figure3-2に2因子相関モデルの適合度とパス図を示す。

(3) 社会人グループ

2因子独立モデル ($\chi^2=134.435$ ($df=35$, $p<.001$), $GFI=.842$, $CFI=.776$, $RMSEA=.150$, $AIC=174.435$) および、2因子相関モデル ($\chi^2=117.368$ ($df=34$, $p<.001$), $GFI=.858$, $CFI=.812$, $RMSEA=.140$, $AIC=159.368$) の適合度はどちらも1因子モデルの適合度 ($\chi^2=187.432$ ($df=35$, $p<.001$), $GFI=.762$, $CFI=.656$, $RMSEA=.186$,

$AIC=227.482$) よりもよかった。2 因子独立モデルと 2 因子相関モデルの適合度を比較すると、2 因子相関モデルの適合度の方がよく ($\chi^2=17.067$ ($df=1, p<.01$)), 2 因子間の相関は有意であった ($r=.280, p<.01$)。Figure3-3 に 2 因子相関モデルの適合度とパス図を示す。

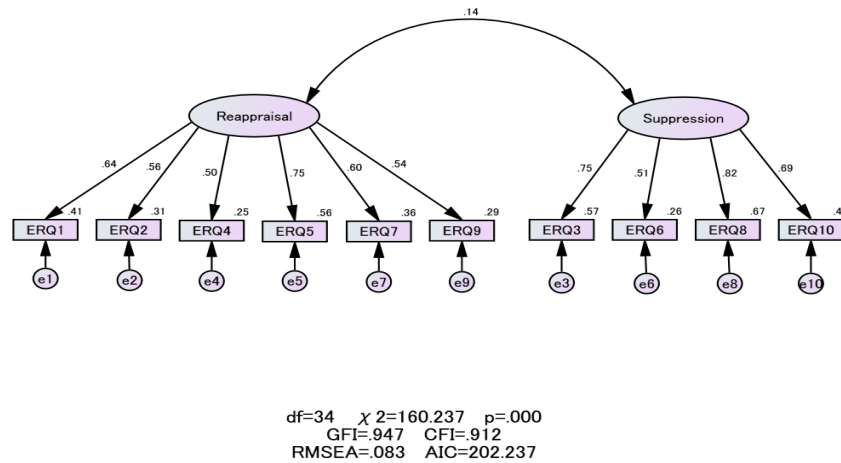


Figure3-1. GFI, CFI, RMSEA, and AIC of Dependence Model on University Students (N=541).

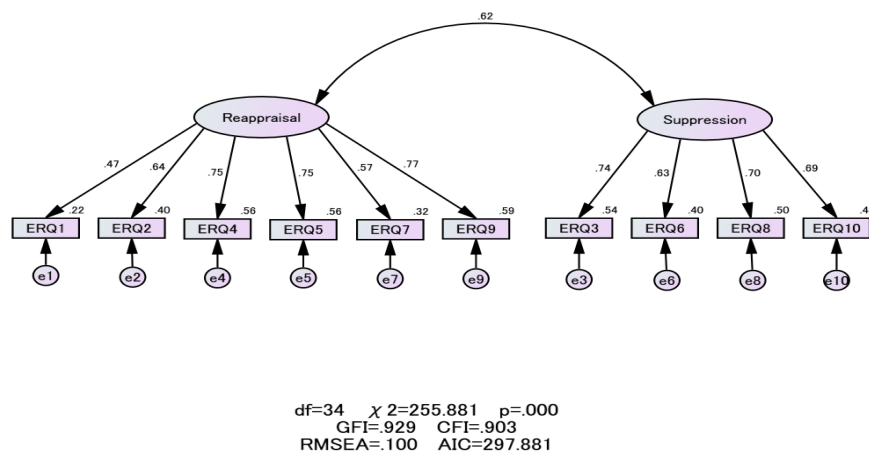
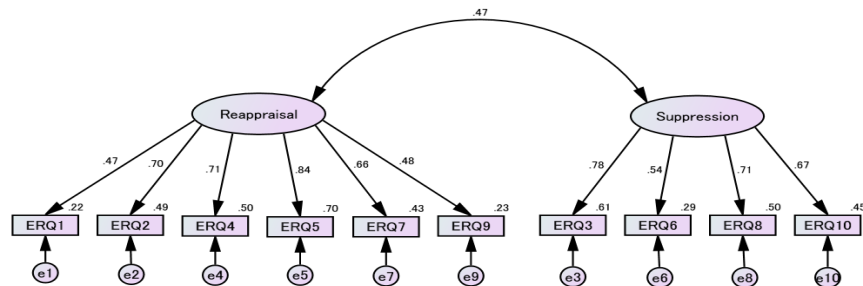


Figure3-2. GFI, CFI, RMSEA, and AIC of Dependence Model on Technical College Students (N=655).



df=34 $\chi^2=117.368$ p=.000
 GFI=.858 CFI=.812
 RMSEA=.140 AIC=159.368

Figure3-3. GFI, CFI, RMSEA, and AIC of Dependence Model on Company Employees (N=127).

(4) 結果のまとめ

すべてのグループにおいて、2因子相関モデルの適合度が、1因子モデルおよび2因子独立モデルの適合度よりもよく、2因子間の相関は有意であった。Table3-4に、各グループの2因子相関モデルにおける再評価方略および、抑制方略の標準化推定値、各項目の平均値と標準偏差を示す。

3. 信頼性

ERQ-Jの信頼性を検討するために内的整合性と再検査信頼性を求めた。クロンバックスの α 係数を算出した結果、再評価方略の内的整合性は、 $\alpha=.77$ (大学生グループ)、 $\alpha=.81$ (高等専門学校生グループ)、 $\alpha=.81$ (社会人グループ)であり、抑制方略の内的整合性は、 $\alpha=.78$ (大学生グループ)、 $\alpha=.78$ (高等専門学校生グループ)、 $\alpha=.77$ (社会人グループ)であった。すべてのグループで十分な値が得られた(Table3-3)。

大学生グループ(N=87)を対象とした2ヶ月後の再検査信頼性についても、再評価方略($r=.61, p<.01$)、抑制方略($r=.65, p<.01$)のどちらも十分な値が得られた。

Table3-4. Standard Factor Loadings, Average Score, and SD on the ERQ-J in three sample groups.

	Sample group					
	University Students (N=541)		Technical College Students (N=655)		Company Employees (N=127)	
Reappraisal Items	Standard factor loading	M (SD)	Standard factor loading	M (SD)	Standard factor loading	M (SD)
5 私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、その状況についての考え方を変える	.75	4.64 (1.35)	.75	3.92 (1.45)	.84	4.27 (1.42)
1 私は、自分が置かれている状況についての考え方を変えることで、感情をコントロールする	.64	4.60 (1.38)	.47	4.06 (1.61)	.47	4.39 (1.36)
7 ストレスを感じる状況では、考え方を覚えて落ち着いていられるようにする	.60	4.34 (1.43)	.57	4.09 (1.64)	.66	4.02 (1.63)
9 私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、その状況についての考え方を変える	.54	4.42 (1.31)	.77	3.82 (1.42)	.25	4.28 (1.30)
2 私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、考えていることを変える	.56	4.55 (1.47)	.64	3.86 (1.54)	.70	4.25 (1.47)
4 私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、考えていることを変える	.50	4.47 (1.42)	.75	3.81 (1.43)	.71	4.24 (1.42)
Suppression Items						
8 私は自分の感情を表には出さない	.82	3.75 (1.73)	.70	3.63 (1.72)	.71	3.75 (1.53)
3 私は、自分の感情を表に出さないことで、感情をコントロールする	.75	4.38 (1.62)	.74	3.93 (1.58)	.78	3.95 (1.53)
10 否定的な感情を感じた時は、その感情を決して表に出さないようにする	.69	4.21 (1.51)	.69	3.91 (1.57)	.67	3.85 (1.43)
6 肯定的な感情を感じた時は、感情を表に出さないように注意する	.51	3.11 (1.52)	.63	3.63 (1.54)	.54	3.48 (1.44)

4. 基本統計量

大学生グループにおける再評価方略の平均得点は 4.50 ($SD=.95$) で、抑制方略の平均得点は 3.87 ($SD=1.24$) であった。高等専門学校生グループにおける再評価方略の平均得点は 3.93 ($SD=1.09$) で、抑制方略の平均得点は 3.77 ($SD=1.25$) であった。社会人グループにおける再評価方略の平均得点は 4.24 ($SD=1.03$) で、抑制方略の平均得点は 3.76 ($SD=1.14$) であった。なお、その他尺度の平均得点・標準偏差は Table3-5 から Table3-8 に示す。

5. 性差

再評価方略と抑制方略の使用の性差を検討するために、各尺度得点の平均値を従属変数として男性と女性の平均値について t 検定を行った。

(1) 大学生グループ

抑制方略の平均得点は、男性 ($M=4.14, SD=1.27$) の方が女性 ($M=3.71, SD=1.21,$) より有意に高かった ($t(538)=3.83, p<.001$)。再評価方略の平均得点は、男性 ($M=4.44, SD=1.03$) と女性 ($M=4.54, SD=.90$) で有意差はみられなかった ($t(538)=1.93, n.s.$)。

(2) 高等専門学校生グループ

抑制方略の平均得点は、男性 ($M=3.81, SD=1.26$) の方が女性 ($M=3.60, SD=1.18$) より有意に高い傾向がみられた ($t(653)=1.61, p<.10$)。再評価方略の平均得点は、男性 ($M=3.94, SD=1.10$) と女性 ($M=3.84, SD=1.03$) で有意差はみられなかった ($t(653)=.95, n.s.$)。

(3) 社会人グループ

抑制方略の平均得点は、男性 ($M=3.81, SD=1.15$) の方が女性 ($M=3.10, SD=.68$) より有意に高かった ($t(125)=2.98, p<.01$)。再評価方略の平均得点は、男性 ($M=4.23, SD=1.04$) と女性 ($M=4.33, SD=.87$) で有意差はみられなかった ($t(125)=.34, n.s.$)。

(4) 結果のまとめ

抑制方略の平均得点は、大学生グループ、社会人グループにおいて男性の方が女性より有意に高く、高等専門学校生グループにおいて男性の方が女性より有意に高い傾向が

みられた。再評価方略の平均得点は、すべてのグループにおいて男性と女性で有意差はみられなかった。Figure3-4 に各グループの再評価方略および抑制方略の男女別の得点を示す。

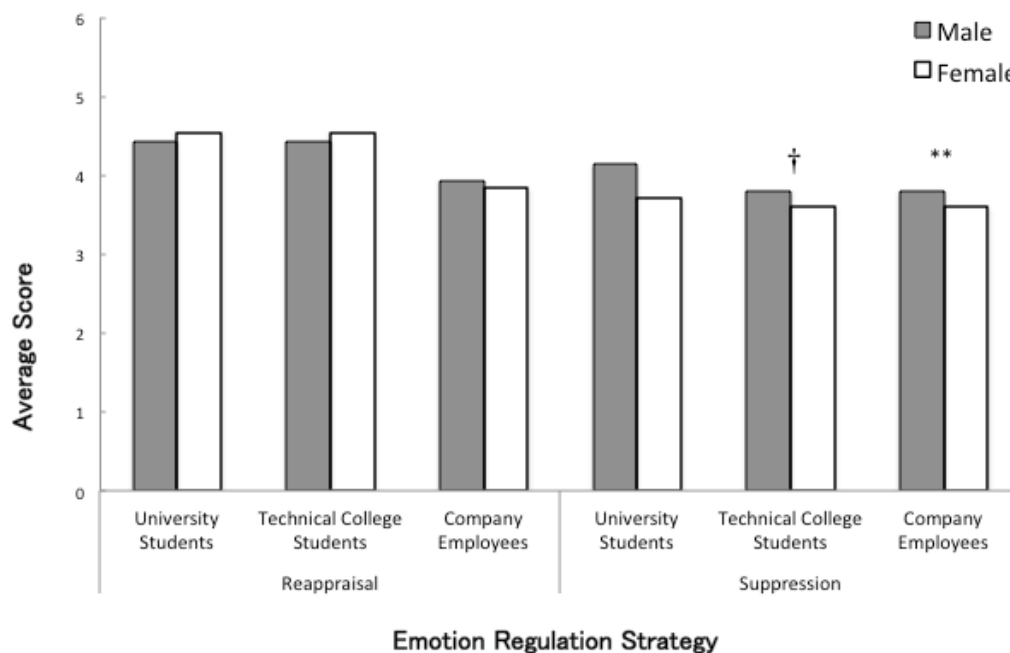


Figure3-4. Gender Differences in Two Emotion Regulation Strategies.

6. 構成概念妥当性

ERQ-Jの構成概念妥当性を検討するために Big Five (形容詞) 短縮版 2005 (清水・山本, 2007), STAXI 日本語版 (鈴木・春木, 1994), 新版 STAI (肥田野他, 2000), PANAS-X (Watson & Clark, 1999), POMS 短縮版 (横山, 2005), 感情抑制傾向尺度 (樫村・岩満, 2007), 4 分類愛着スタイル尺度日本語版 (加藤, 1998), 内的作業モデル尺度 (詫摩・戸田, 1988 : 戸田, 1988), 愛着機能尺度 (出口, 2009), 家族機能尺度 (草田・岡堂, 1993), 大学生用感情コーピング尺度 (内田・山崎, 2007), McCroskey Shyness Scale (McCroskey & Beatty, 1986), 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005), 自尊感情尺度 (山本他, 1982), 日本版主観的幸福感尺度 (島井他, 2004) との積率相関係数を求めた¹⁰。

¹⁰本研究の目的は、ERQ-Jの各下位尺度の構成概念妥当性を確認することである。そのため

(1) パーソナリティ

パーソナリティに関しては、Big Five (形容詞) 短縮版 2005 との相関を求めることによって検討した。Table3-5 に ERQ-J との積率相関係数および、各尺度の平均得点、標準偏差を示す。再評価方略は開放性 ($r=.15, p<.05$)、協調性 ($r=.16, p<.05$) と正の相関が示され、情緒不安定性 ($r=-.25, p<.01$) と負の相関が示された。抑制方略は外向性と負の相関が示された ($r=-.21, p<.01$)。

(2) 感情経験

感情経験に関しては、STAXI 日本語版、新版 STAI, PANAS-X, POMS 短縮版との相関を求めることによって検討した。Table3-6 に ERQ-J との積率相関係数および、各尺度の平均得点、標準偏差を示す。再評価方略は PA ($r=.25, p<.05$)、楽しさ ($r=.32, p<.01$)、自信 ($r=.26, p<.05$)、平静 ($r=.32, p<.01$)、怒り-敵意 ($r=.21, p<.05$)、活気 ($r=.21, p<.05$) など、ポジティブもしくは覚醒度の高い感情経験と正の相関が示され、特性怒り ($r=-.15, p<.05$)、特性不安 ($r=-.35, p<.01$)、悲しみ ($r=-.25, p<.01$) とは負の相関が示された。抑制方略は恐れ ($r=.26, p<.05$)、思慮深さ ($r=.33, p<.01$) と正の相関が示されたが、特性怒り ($r=-.04, n.s.$)、特性不安 ($r=.05, n.s.$)、NA・PA を含め、他のポジティブ・ネガティブな感情経験とは相関が示されなかった。

(3) 感情表出抑制

感情表出抑制に関しては、感情抑制傾向尺度との相関を求めることによって検討した。Table3-6 に ERQ-J との積率相関係数および、各尺度の平均得点、標準偏差を示す。再評価方略はネガティブ感情 (怒り) の表出抑制と正の相関 ($r=.14, p<.05$) を示し、ポジティブ感情 (喜び) の表出抑制と相関が示されなかった ($r=-.12, n.s.$)。抑制方略はポジティブ感情 (喜び) の表出抑制 ($r=.47, p<.01$)、ネガティブ感情 (怒り) の表出抑制 ($r=.48, p<.01$) のどちらとも正の相関を示した。

(4) 社会・対人関係

社会・対人関係に関しては、4 分類愛着スタイル尺度日本語版、内的作業モデル尺度、愛着機能尺度、家族機能尺度、大学生用感情コーピング尺度、McCroskey Shyness Scale との相関を求めることによって検討した。Table3-7 に ERQ-J との積率相関係数および、各尺度の平均得点、標準偏差を示す。再評価方略は愛着については、安定型愛着スタイル

Gross & John (2003) における一律の重回帰分析ではなく、単純相関分析を行った。

ル ($r=.26, p<.01$), 安定型モデル ($r=.27, p<.01$) と正の相関を示し, 家族関係については凝集性 ($r=.20, p<.05$), 適応性 ($r=.16, p<.05$) と正の相関を示した一方, シャイネス ($r=-.30, p<.05$) とは負の相関を示した。抑制方略は愛着については, 回避型モデル ($r=.27, p<.01$) と正の相関を示し, 安全な避難所 ($r=-.21, p<.05$), 安全基地 ($r=-.30, p<.01$), 近接性の維持 ($r=-.39, p<.01$) とは負の相関を示した。感情コーピングについては他者依存的感情コーピング ($r=-.23, p<.01$) と負の相関を示した。

(5) Well-being

Well-being に関しては, 本来感尺度, 自尊感情尺度, 主観的幸福感尺度との相関を求めることによって検討した。Table3-8に ERQ-J との積率相関係数および, 各尺度の平均得点, 標準偏差を示す。再評価方略は本来感 ($r=.39, p<.01$), 自尊感情 ($r=.28, p<.05$), 主観的幸福感 ($r=.35, p<.01$) とともに正の相関を示した。抑制方略は本来感 ($r=-.09, n.s.$), 自尊感情 ($r=-.08, n.s.$), 主観的幸福感 ($r=-.08, n.s.$) とともに相関を示さなかった。

Table3-5. Correlations between Two Emotion Regulation Strategies and Big Five Personality Dimensions.

Big Five personality dimensions ^{a)}	M (SD)	Emotion regulation strategy	
		Reappraisal	Suppression
		product-moment correlation coefficient	product-moment correlation coefficient
Neuroticism	4.88 (1.05)	-.25 **	-.05
Extraversion	4.04 (1.14)	.13	-.21 **
Openness	4.00 (.99)	.15 *	-.09
Agreeableness	4.46 (.78)	.16 *	.04
Conscientiousness	4.31 (.84)	.04	-.01

** $p<.01$, * $p<.05$.

^{a)} N=207

Table3-6. Correlations between Two Emotion Regulation Strategies and Other Measures in Emotion Experience and Emotion expression, Descriptive Statistics.

	M (SD)	Emotion regulation strategy	
		Reappraisal	Suppression
		product-moment correlation coefficient	product-moment correlation coefficient
Trait Anger ^{a)}	2.29 (.55)	-.15 *	-.04
Trait Anxiety ^{a)}	2.44 (.43)	-.35 **	.05
PANAS-X ^{a)}			
Positive Affect	3.52 (.69)	.25 *	.10
Negative Affect	3.11 (.69)	-.11	.19
Fear	3.24 (.71)	-.07	.26 *
Hostility	2.90 (.99)	-.12	-.06
Guilt	3.34 (.89)	-.12	.19
Sadness	3.31 (.93)	-.26 *	.19
Joviality	3.93 (.75)	.32 **	-.18
Self Assurance	3.05 (.89)	.26 *	.10
Attentiveness	3.49 (.81)	.17	.33 **
Shyness	3.47 (1.05)	-.18	.12
Fatigue	4.56 (.83)	-.06	.07
Serenity	3.89 (.74)	.32 **	.19
Surprise	3.01 (1.02)	.18	-.14
POMS ^{b)}			
Total Mood Disturbance	7.18 (4.16)	.05	-.02
Tension-Anxiety	2.05 (.95)	.10	-.10
Depression-Dejection	1.44 (1.00)	.07	.12
Anger-Hostility	1.13 (.92)	.21 *	.02
Fatigue-Inertia	2.22 (1.03)	.08	-.03
Confusion-Bewilderment	1.84 (.79)	.06	.02
Vigor-Activity	1.50 (.93)	.21 *	-.06
Emotion Suppression Tendency ^{c)}			
Positive Emotion (Joy)	1.70 (.56)	-.12	.47 **
Negative Emotion (Anger)	2.85 (.56)	.14 *	.48 **

** p<.01, * p<.05.

^{a)} N=72, ^{b)} N=117, ^{c)} N=232, ^{d)} N=64.

Table3-7. Correlations between Two Emotion Regulation Strategies and Other Measures in Social and Interpersonal Functions.

	M (SD)	Emotion regulation strategy	
		Reappraisal	Suppression
Adult Attachment (RQ-J) ^{a)}		product-moment correlation coefficient	product-moment correlation coefficient
Secure	3.23 (1.51)	.26 **	.06
Dismissing	3.09 (1.59)	-.03	.15
Preoccupied	3.93 (1.68)	-.15	-.04
Fearful	3.66 (1.93)	-.16	.03
Internal Working Models ^{b)}			
Secure	3.50 (.97)	.27 **	-.01
Ambivalent	3.64 (.95)	-.09	.07
Avoidant	3.25 (.87)	-.02	.27 **
Attachment-Function ^{b)}			
Safe Heaven	4.72 (1.35)	.17	-.30 **
Secure Base	5.12 (1.12)	.18	-.21 *
Maintenance of Proximity	5.25 (1.21)	.13	-.39 **
Family Adaptation and Cohesion ^{b)}			
Adaptation	3.06 (.83)	.20 *	-.11
Cohesion	2.80 (.58)	.16 *	-.10
Emotional Coping ^{c)}			
Emotional Expression to Others	2.66 (1.02)	.03	-.23 **
Emotional Expression to Oneself	1.99 (.81)	.03	-.09
Shyness ^{d)}	2.96 (.86)	-.30 *	.17

** p<.01, * p<.05.

^{a)} N=117, ^{b)} N=168, ^{c)} N=232, ^{d)} N=64, ^{e)} N=665.

Table3-8. Correlations between Two Emotion Regulation Strategies and Self and Happiness.

	M (SD)	Emotion regulation strategy	
		Reappraisal	Suppression
		product-moment correlation coefficient	product-moment correlation coefficient
Sense of authenticity ^{a)}	3.14 (.81)	.39 **	-.09
Self-esteem ^{b)}	3.02 (.70)	.28 **	-.08
Subjective happiness ^{b)}	4.70 (.98)	.35 **	-.08

**p<.01, *p<.05.

^{a)} N=64, ^{b)} N=279.

(6) 結果のまとめ

再評価方略については、開放性、協調性などの適応的なパーソナリティ、楽しさ、自信、平静、活力怒り-敵意、活気など、ポジティブもしくは覚醒度の高い感情経験、ネガティブ感情の表出抑制、安定型の愛着スタイル、凝集的・適応的な家族機能、および本来感、自尊感情、主観的幸福感と正の相関がみられた一方、情緒不安定性、特性怒り、特性不安、悲しみ感情の経験、シャイネスとは負の相関がみられた。

抑制方略については、外向性、安全な愛着機能と近接性の維持、他者依存的感情コーピングと負の相関がみられた一方、恐れ、思慮深さなどの感情経験、ポジティブおよびネガティブ感情の表出抑制、回避型の愛着スタイルと正の相関がみられた。しかし、情緒不安定性、特性怒り、特性不安、ネガティブな感情経験などの不適応的な要因とは相関がみられず、本来感、自尊感情、主観的幸福感とは負の相関がみられなかった。

第4節 考察

1. ERQ-J の因子構造と信頼性

ERQ-J の因子構造は ERQ と同様、再評価方略と抑制方略の 2 因子構造であることが確認され、信頼性についても十分な値が得られた。

Gross & John (2003) は、調査対象 4 グループの尺度間相関の平均が-.01 であること、2 因子独立モデルの適合度が 2 因子相関モデルの適合度と有意差がないことから 2 因子は独立であると結論している。本研究では、調査対象 3 グループすべてにおいて、2 因子相関モデルの適合度の方が 2 因子独立モデルの適合度よりよく、2 因子間に中程度から弱い相関がみられた。ERQ の因子間相関については、各国版でも一貫した結果は得られていない状況である（例えば、Kafetsios&Loumakou, 2007; Yurtsever, 2004, 2008）。加えて、Matsumoto, Yoo, Nakagawa, & 37 Members of the Multinational Study of Cultural Display Rules (2008) による大学生を対象にした国別の ERQ 比較研究では、香港のように、非常に強い因子間相関 ($r=.90, p<.01$) が示される国や、ナイジェリアのように弱い因子間相関 ($r=.29, p<.01$) が示される国が存在することも示されている。Matsumoto et al. (2008) による日本人大学生のデータでは、本研究の大学生グループと同程度の弱い因子間相関 ($r=.13, p<.05$) が示されている。また、アメリカ人大学生のデータにおいても、弱い因子間相関 ($r=.14, p<.01$) が示されているのである (Table3-9)。ERQ-J の 2 因子相関モデルの適合度は、イタリア語版 (Balzarotti et al., 2010) の 2 因子相関モデルの適合度 ($CFI=.914, RMSEA=.084$) と比較しても適当な値であった。

また、ERQ-J の内的整合性および再検査信頼性は ERQ と比較して十分な値であることが示された。

以上から、ERQ-J の因子構造は、ERQ およびそれに準拠した各国版と比較して妥当なものであり、信頼性は十分であると考えられる。

2. 尺度値

ERQ-J の尺度値については、調査対象 3 グループすべてにおいて、再評価方略の平均得点の方が抑制方略の平均得点よりも高いことが確認された。Matsumoto et al. (2008) によると、日本を含めた 23 ケ国の再評価方略の平均得点は 4.62 ($SD=1.06$) で、抑制方略の平均得点は 3.81 ($SD=1.17$) である。加えて日本を含めた 21 ケ国で、

再評価方略の平均得点の方が抑制方略の平均得点よりも高いことが示されている (Table3-9)。本研究においても再評価方略の平均得点の方が抑制方略の平均得点よりも高いことが示された。

3. 性差

再評価方略と抑制方略の使用の性差については、Gross & John (2003) と同じく、抑制方略の使用にのみ性差がみられた。男性の方が女性より抑制方略をより多く使用するが、再評価方略の使用に性差はみられなかったのである。

4. 構成概念妥当性

ERQ-J の構成概念妥当性について、再評価方略、抑制方略ともに予想は概ね支持された。

パーソナリティに関して、Gross & John (2003) は情緒不安定性と外向性が、再評価方略と抑制方略を弁別するもっとも重要な特性であると述べている。ERQ-J においても情緒的安定と再評価方略、内向性と抑制方略に関連が示され、予想は支持された。

感情経験に関して、再評価方略はポジティブ感情経験と正の関連が示された一方、ネガティブ感情経験と負の関連が示され、予想は支持された。抑制方略はポジティブおよびネガティブ感情経験のどちらとも関連が示されず、予想は支持された。

感情の表出抑制に関して、抑制方略はポジティブおよびネガティブ感情の表出抑制と正の関連が示され、予想は支持された。再評価方略はネガティブ感情の表出抑制と正の関連が示され予想は支持されたが、ポジティブ感情の表出抑制と負の関連が示されず、この点において予想は支持されなかった。

社会・対人関係に関して、再評価方略は積極的な社会・対人関係と正の関連が示され、予想は支持された。抑制方略は積極的な社会・対人関係と負の相関が示され、予想は支持された。

Well-being に関して、再評価方略は本来感、自尊感情、主観的幸福感ともに正の関連が示され、予想は支持された。抑制方略は本来感、自尊感情、主観的幸福感ともに相関が示されず、予想は支持された。

以上から、ERQ-J の再評価方略は ERQ の再評価方略と同様に適応的な結果をもたらす方略であることが示唆され、その妥当性は確認されたと考えられる。ERQ-J の抑制方略については内向性や感情表出の少なさ、消極的な社会・対人関係など、感情表出抑

制と直接結びついた特性との関連が示されるものの、ネガティブ感情経験および well-being と関連は示されなかった。抑制方略はネガティブ感情の経験, well-being に関して必ずしも非適応的な結果をもたらすものではなかった。この点については先行研究 (Butler et al., 2007; Heine et al., 1999; Mauss et al., 2010) におけるアジア文化に属する調査参加者の結果と一致する。以上のことから, ERQ-J の抑制方略についても妥当性は確認されたと考えられる。

5. 日本人における再評価方略および抑制方略の使用

欧米とアジア諸国において, 再評価方略の使用と関連するパーソナリティ, 感情の経験および表出, 社会・対人関係, well-being に差はみられないが (Gross & John, 2003; Matsumoto et al., 2008), 抑制方略の使用はアジア諸国の方がより一般的であり (Gross & John, 2003), 関連する要因に差がみられると考えられている。

抑制方略の使用が異なる背景に, 個人と集団の関係や自己の位置づけなどに関する文化的価値観の違いが示唆されている (Kim, Atkinson, & Yang, 1999)。感情表出による個人の独立性に価値を置く文化と, 感情抑制による集団との協調に価値を置く文化では, 抑制方略に対する価値観が異なるのである (Matsumoto et al., 2008)。Kim et al. (2011) は, 欧米文化において高い社会感情的感受性と関連したタイプの遺伝子を有する個人は抑制方略の使用が少ない傾向にあるが, アジア文化においては同じタイプの遺伝子を有する個人は抑制方略を多く使用する傾向にあることを ERQ を用いて示している。遺伝的に高い社会的感受性を持つ個体であっても, 抑制方略を用いるか否かは, 抑制方略を用いる社会的状況や感情抑制に関する価値観などの文化的な要因によって左右されるのである。

本研究は, 再評価方略と抑制方略の文化差の有無について先行研究を支持する結果であった。しかし, 再評価方略および抑制方略が及ぼす長期的な影響や, 因果関係については検討されていない。今後, 感情調節が行われる状況や目的 (Koole, 2009; 吉津, 2010) など, 感情抑制が行われる社会的状況や文化的価値観に関する査定も加えた総合的な研究が必要である。

Table3-9. Sample Characteristics, Descriptive Statistics, Alphas, and Correlations between Two Emotion Regulation Strategies in Matsumoto et al. (2008)

Country	N			Age		Reappraisal			Suppression			r
	Total	Women	Men	M	SD	M	SD	α	M	SD	α	
Poland	162	91	71	26.30	6.45	3.24	1.00	.70	4.40	1.37	.71	-.17 *
Mexico	231	164	67	30.23	13.29	4.48	1.29	.80	3.85	1.41	.69	-.14 *
Switzerland	64	44	20	22.22	5.84	4.58	.91	.66	3.05	1.21	.75	-.12
New Zealand	90	48	42	19.40	2.39	4.76	.90	.67	3.71	1.05	.61	-.08
Australia	112	91	21	22.8	7.84	4.58	.99	.83	3.39	1.17	.76	-.07
Canada	121	63	58	19.17	1.46	4.88	.81	.72	3.15	.98	.65	-.04
Brazil	115	54	61	24.21	5.84	4.81	1.00	.56	3.28	1.23	.56	-.01
Greece	85	70	15	20.59	1.67	4.79	.97	.74	3.34	.98	.45	-.01
China	83	43	83	21.01	.99	4.80	.97	.64	3.80	1.10	.50	.01
Zimbabwe	61	33	28	23.85	4.21	4.58	1.03	.63	3.56	1.10	.40	.02
Bangladesh	96	44	52	23.65	1.88	5.03	1.04	.54	4.29	1.20	.46	.04
Israel	67	33	34	23.58	2.94	4.91	1.18	.84	3.41	1.24	.74	.07
Germany	110	65	45	23.93	3.69	4.48	1.01	.68	3.53	1.05	.72	.08
Italy	107	54	53	23.97	2.49	4.48	1.27	.83	3.19	1.18	.68	.09
Russia	38	34	4	22.97	4.37	4.55	1.06	.75	3.90	.92	.57	.09
Denmark	46	36	10	31.43	10.43	4.91	1.12	.76	3.16	1.06	.64	.10
Korea	153	65	88	21.27	2.43	4.63	.80	.69	3.84	.98	.63	.12
Portugal	120	55	65	20.29	3.69	4.24	1.06	.65	3.17	1.14	.60	.12
Japan	277	125	152	20.33	2.98	4.63	1.07	.75	3.96	1.16	.65	.13 *
U.S.	458	292	166	22.32	5.95	4.77	.98	.77	3.27	1.19	.74	.14 **
India	246	132	114	21.79	2.79	4.60	1.06	.58	4.10	1.70	.35	.15 *
Nigeria	73	37	36	22.16	2.88	4.80	1.30	.69	4.20	1.22	.40	.29 **
Hong Kong	102	53	49	Not Available		4.59	1.10	.91	4.72	1.15	.86	.90 **

**p<.01, *p<.05.

Note: This table was created by referring Matsumoto et al., 2008, p.929, Table1.

第4章 感情調節のプロセスモデルに関する検討

第1節 問題と目的

前章（第3章）では、Gross& John（2003）によるERQの日本語版（ERQ-J）が作成され、その因子構造、信頼性、妥当性は十分であることが確認された。また、世界各国で行われたERQを使用した研究の結果同様、ERQ-Jにおいても、再評価方略はwell-beingと適応的な関連にある一方、抑制方略については、アジア文化に属する調査参加者を対象にした研究（Butler, Lee, & Gross, 2007; Mauss, Butler, Roberts, & Chu, 2010）の結果と同じく、well-beingと不適応的な関連にないことが示された。これらの結果から、ERQによって測定される抑制方略について、より詳細な検討が必要であることが示唆された。

そこで、本章では、感情調節のプロセスモデルをデータによって検証した、Schutte, Manes, & Malouff（2009）の先行研究に従い、感情調節のプロセスモデルに沿った、抑制方略に関するより詳細な検討が目的である。Schutte et al.（2009）の作成した感情調節のプロセスモデルに関する質問項目を日本語に翻訳し、前件焦点型感情調節および反応焦点型感情調節とパーソナリティ、感情経験、well-being, ERQ-Jとの関連を検討することにより、ERQでは想定されていない抑制方略の詳細についての考察を試みる。

前件焦点型感情調節はパーソナリティ、感情経験、well-beingともに適応的な要因と正の相関がみられるが、反応焦点型感情調節とパーソナリティ、感情経験、well-beingに不適応的な要因との正の相関はみられないと予測する。

1. Schutte, Manes, & Malouff.（2009）による感情調節のプロセスモデルの検証

Grossらは、ERQによって測定される再評価方略および抑制方略の2つの感情調節方略の使用には個人差があり、個人の感情経験やwell-beingに関連していると述べている。再評価方略をより多く使用する個人は、パーソナリティや気分、感情経験はポジティブな要因と正の相関にあり、良好な社会関係を築くことができ、well-beingに対し

て適応的である、一方、抑制方略をより多く使用する個人は、パーソナリティや気分、感情経験はネガティブな要因と正の相関にあり、良好な社会関係を築くことができず、well-being や記憶に対して不適応的であると主張し、多くの研究でその裏付けを試みている（例えば、Gross,2001; Gross & John,2003; John & Gross,2004; John & Gross,2007; Richards & Gross,1999）。しかし、感情調節のプロセスモデルにおいて、反応調整方略には経験的反応調整、行動的反応調整、身体的反応調整が存在すると定義しながらも、ERQにはこれらの質問項目を想定していないのである。

そこで、Schutte, Manes, & Malouff. (2009) は、感情調節のプロセスモデルをデータによって実証するために、反応焦点型感情調節を経験的反応調整、行動的反応調整、身体的反応調整の3つの段階に分け、前件焦点型感情調節の4つの段階（状況選択、状況修正、注意配置、認知的修正）を加えた合計7つの段階の感情調節方略を測定する28の質問項目を作成した。Table 4-1にSchutte et al. (2009)による28の質問項目と、それぞれの α 係数を示す。7つの段階の質問項目には、それぞれ、ネガティブ感情を減少させる内容の質問項目が2項目、ポジティブ感情を増加させる内容の質問項目が2項目ずつ含まれ、合計4項目の質問から構成されている。回答方式は7件法（1：strongly disagree～7：strongly agree）である。このような項目から構成される感情調節のプロセスモデルに関する28の質問項目と、ERQ（Gross & John,2003）、感情知能を測定する質問紙としてAssessing Emotions Scale（Schutte et al.,1998）、Assessing Emotions Scaleのサブスケールとして見いだされた自己の感情制御を測定するManaging-emotions-in-the-self subscale in the Assessing Emotions Scale（Ciarrochi et al., 2001）、well-beingを測定する質問紙としてLife Satisfaction Scale（Diener et al.,1985）、気分を測定する質問紙としてPositive and Negative Affect Schedules（Watson et al.,1988）との相関を求めている。

その結果、感情調節のプロセスモデルに関する質問の前件焦点型感情調節全体としては、感情知能、well-being、ポジティブ気分、およびERQの再評価方略と正の相関が示され、ネガティブ気分とは負の相関が示されている。また、前件焦点型感情調節の4つの段階のそれぞれにおいても、おおむね同様の結果であり、特に、状況修正、注意配置、認知的修正においては、感情知能、well-being、ポジティブ気分と顕著な正の相関が示されている。対して、反応焦点型感情調節全体としては、well-being、ポジティブ気分と正の相関が示され、感情知能、およびネガティブ気分との相関は示されていない。また、ERQの抑制方略とも反応焦点型感情調節のすべての項目で有意な相関は示されていない。Table 4-2に各尺度の記述統計量を、Table 4-3に各尺度との相関を示す。

Table 4-1. Regulation of Emotion Items by Schutte et al (2009) .

Selection of situations ($\alpha=.59$)

- I spend time in situations that help me to feel emotions I want to have.
- I spend time in situations that prevent me from feeling emotions I do not want to have.
- I seek out situations that help me feel positive emotions.
- I avoid situations that lead me to feel negative emotions.

Modification of situations ($\alpha=.80$)

- I change situations so that they help me to feel emotions I want to have.
- I change situations that lead me to feel emotions I do not want to have.
- I change situations so that they lead me to feel positive emotions.
- I change situations so that they do not lead me to feel negative emotions.

Attention deployment ($\alpha=.79$)

- I pay attention to the things around me that help me to feel emotions I want to have.
- I pay attention to the things around me that prevent me from feeling emotions I do not want to have.
- I concentrate on things that help me to feel positive emotions.
- I concentrate on things that block negative emotions.

Cognitive change ($\alpha=.96$)

- I change the way I think about things to help me to feel emotions I want to have.
- I change the way I think about things to prevent me from feeling emotions I do not want to have.
- I change my perspective on events to create positive emotions.
- I change my perspective on events so that I do not develop negative emotions.

Antecedent regulation strategies 16 items: $\alpha=.91$ **Experiential modulation ($\alpha=.72$)**

- When I have an emotion that I want to last, I focus on the emotion.
- When I have an emotion I do not want to have, I try not to think about it.
- When I have a positive emotion, I concentrate on it.
- When I have a negative emotion, I ignore it.

Behavioral modulation ($\alpha=.73$)

- When I have an emotion that I want to last, I show behaviours (e.g., talk about events connected to the emotion) that will make the emotion last.
- When I have an emotion that I do not want to have, I show behaviours (e.g., try to resolve a conflict that led to the emotion) that will lessen emotion.
- When I have a positive emotion, I behave in ways that will make the emotion more intense.
- When I have a negative emotion, I behave in ways that will weaken the emotion.

Physical modulation ($\alpha=.70$)

- When I have an emotion I want to last, I focus on the body signals (e.g., excitement) associated with the emotion.
- When I have an emotion I do not want to have, I ignore the body signals (e.g., sweaty palms) associated with the emotion.
- When I have a positive emotion, I focus on internal signs (e.g., a rush of energy) of the emotion.
- When I have a negative emotion, I block out internal signs (e.g., tense muscles) of the emotion.

Response modulation strategies 12 items: $\alpha=.85$

Note: This table was created by referring Schutte et al., 2009, p.25, Table1.

Table 4-2. Means and Standard Deviations of Each Variables by Schutte et al (2009) .

Variables	Mean	Standard deviation
Antecedent-focused regulation	75.28	14.59
Response-focused regulation	54.24	9.94
Situation Selection	18.90	3.99
Situation Modification	18.00	4.66
Attention deployment	19.29	4.00
Cognitive change	19.13	4.65
Experiential modulation	18.13	4.53
Behavioral modulation	19.21	3.67
Physical modulation	16.90	3.78
Life satisfaction	24.31	6.60
Positive mood	37.03	6.34
Emotional intelligence	19.69	6.02
Emotional intelligence	127.7	14.88
Managing own emotions	28.33	3.74
Reappraisal	29.36	5.70
Suppression	13.90	4.49

Note: This table was referred from Schutte et al., 2009, p.26, Table2

しかし、Schutte et al. (2009) は、Life Satisfaction Scale (Diener et al.,1985) および、Positive and Negative Affect Schedules (Watson et al.,1988) の得点を合算したものを well-being の指標 ($\alpha=.71$) かつ従属変数とし、前件焦点型感情調節全体および反応焦点型感情調節全体を独立変数に回帰分析を行なった。その結果、前件焦点型感情調節全体の適合度の方が、反応焦点型感情調節全体の適合度よりよいことを示している。

前件焦点型感情調節に関しては、4段階個別においても全体においても Gross らが主張するように、well-being、ポジティブな気分と適応的な関連があり、また、感情知能との関連もみいだされた。一方、反応焦点型感情調節に関しては、3段階それぞれでは、Gross らの主張と異なり、well-being、ポジティブな気分と不適応的な関連が示されていない。なかでも、行動的反応調整は、人生の満足度やポジティブな気分と適応的な関連がみられ、前件焦点型感情調節ほどではなくとも、適応的な側面が存在するのではないかと述べている (Schutte et al., 2009)。しかし、反応焦点型感情調節全体としては総合的な well-being の指標との適合度が低いため、Gross らの主張を支持する結果であったと結論している。

Table 4-3. Corelation between Aspects of Emotion Regulation, Well-being, and Emotional Intelligence by Schutte et al (2009) .

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 Antecedent-focused regulation	-															
2 Response-focused regulation	.65 **	-														
3 Situation Selection	.75 **	.43 **	-													
4 Situation Modification	.85 **	.61 **	.52 **	-												
5 Attention deployment	.90 **	.65 **	.61 **	.72 **	-											
6 Cognitive change	.85 **	.50 **	.45 **	.68 **	.70 **	-										
7 Experiential modulation	.57 **	.87 **	.39 **	.49 **	.60 **	.44 **	-									
8 Behavioral modulation	.63 **	.80 **	.38 **	.58 **	.59 **	.57 **	.55 **	-								
9 Physical modulation	.41 **	.81 *	.30 **	.45 **	.41 **	.23	.55 **	.48 **	-							
10 Life satisfaction	.26 *	.23 *	.06	.28 *	.25 *	.32 **	.18	.29 *	.12	-						
11 Positive affect	.37 **	.25 *	.16	.35 **	.33 **	.40 **	.20	.37 **	.09	.62 **	-					
12 Negative affect	-.36 **	-.12	-.37 **	-.27 *	-.32 **	-.27 *	-.07	-.15	-.08	-.37 **	-.37 **	-				
13 Emotional intelligence	.33 **	.19	.30 *	.20	.38 **	.26 *	.19	.24 **	.05	.49 **	.56 **	-.35 **	-			
14 Managing own emotions	.40 **	.24 *	.27 *	.35 **	.38 **	.34 **	.18	.33 **	.10	.45 **	.53 **	-.44 **	.72 **	-		
15 Reappraisal	.42 **	.27 *	.14	.39 **	.40 **	.48 **	.33 **	.26	.06	.31 **	.48 **	-.23	.46 **	.49 **	-	
16 Suppression	-.30 **	-.12	-.17	-.21	-.38 **	-.27 **	-.11	-.18	-.02	-.34	-.43 **	.41 **	-.50 **	-.39 **	-.16 *	-

**p<.01, *p<.05

Note: This table was referred from Schutte et al., 2009, p.28, Table3.

第2節 方法

1. 調査対象者

関西大学在学の大学生 208 名を対象に調査を実施したところ、有効回答数が 201 名（男性 61 名，女性 140 名，平均年齢 19.05 歳，*SD*: 0.78）であった。

2. 質問紙

（1）感情調節のプロセスモデルに関する質問項目

Schutte, Manes, & Malouff. (2009) による感情調節のプロセスモデルに関する質問項目を翻訳したものを使用した。質問項目の翻訳は 1 名の関西大学社会学部教授および、本論文の著者によりおこなわれた。Table 4-4 に質問項目の日本語訳を示す。質問項目は前件焦点型感情調節の 4 項目（状況選択，状況修正，注意配置，認知的修正）と，反応焦点型感情調節の 3 項目（経験的反応調整，行動的反応調整，身体的反応調整）の合計 7 項目に対して，それぞれ 4 問で合計 28 の質問項目である。7 種の感情調節方略を構成する各 4 項目の質問項目の内容は，肯定的あるいは否定的な感情喚起状況や感情状態についての対応を尋ねるもので，対応は大きく，接近的か回避的に分類できる。回答方式は 7 件法（1：全くあてはまらない，2：ほとんどあてはまらない，3：あまりあてはまらない，4：どちらでもない，5：ややあてはまる，6：かなりあてはまる，7：非常にあてはまる）である。本研究における各項目の α 係数は，状況選択が.74，状況修正が.81，注意配置が.78，認知的修正が.88，経験的反応調整が.50，行動的反応調整が.59，身体的反応調整が.65 であった。

（2）Big Five 形容詞短縮版 2005（清水・山本，2007）

外向性 (Extraversion)，情緒不安定性 (Neuroticism)，誠実性 (Conscientiousness)，協調性 (Agreeableness)，開放性 (Openness to experience) の 5 つの性格特性について，形容詞による性格特性語を用いて測定する尺度である。各下位尺度は 6 項目の質問項目からなり，合計 30 項目の質問項目からなる。回答方式は 7 件法（1：全くあてはまらない，2：あてはまらない，3：どちらかといえばあてはまらない，4：どちらともいえない，5：どちらかといえばあてはまる，6：あてはまる，7：非常によくあてはまる）である。本調査における各下位尺度の α 係数は，外向性が.88，情緒不安定性が.84，誠実性が.68，協調性が.74，開放性が.79 であった。

Table 4-4. Regulation of Emotion Items: Original English and Japanese Translation.

Item No	Original English	Japanese translation
Selection of situations		
1	I spend time in situations that help me to feel emotions I want to have.	状況選択 好ましい感情を感じられるような状況を選び、そこで時間を過ごす
2	I spend time in situations that prevent me from feeling emotions I do not want to have.	好ましくない感情を避けられるような状況を選び、そこで時間を過ごす
3	I seek out situations that help me feel positive emotions.	肯定的な感情を感じられるような状況を求める
4	I avoid situations that lead me to feel negative emotions.	否定的な感情を感じるような状況を避ける
Modification of situations		
5	I change situations so that they help me to feel emotions I want to have.	状況修正 好ましい感情を感じる事ができるように自分で状況を変更する
6	I change situations that lead me to feel emotions I do not want to have.	好ましくない感情を感じるような状況は自分で変更する
7	I change situations so that they lead me to feel positive emotions.	肯定的な感情を感じられるように自分で状況を変更する
8	I change situations so that they do not lead me to feel negative emotions.	否定的な感情を感じないように自分で状況を変更する
Attention deployment		
9	I pay attention to the things around me that help me to feel emotions I want to have.	注意配置 好ましい感情を感じられるような事に自分の注意を向ける
10	I pay attention to the things around me that prevent me from feeling emotions I do not want to have.	好ましくない感情を避けられるような事に自分の注意を向ける
11	I concentrate on things that help me to feel positive emotions.	肯定的な感情を感じられるような事に自分の注意を集中する
12	I concentrate on things that block negative emotions.	否定的な感情を避けられるような事に自分の注意を集中する
Cognitive change		
13	I change the way I think about things to help me to feel emotions I want to have.	認知的修正 好ましい感情を感じられるように自分の考え方を考える
14	I change the way I think about things to prevent me from feeling emotions I do not want to have.	好ましくない感情を避けられるように自分の考え方を考える
15	I change my perspective on events to create positive emotions.	肯定的な感情が生じるように出来事についての自分の見方を変える
16	I change my perspective on events so that I do not develop negative emotions.	否定的な感情が生じないように出来事についての自分の見方を変える
Experiential modulation		
17	When I have an emotion that I want to last, I focus on the emotion.	経験的反応調整 そのまま続いてほしい感情を経験している時には、その感情に集中する
18	When I have an emotion I do not want to have, I try not to think about it.	好ましくない感情を経験している時には、その感情について考えないようにする
19	When I have a positive emotion, I concentrate on it.	肯定的な感情を感じている時には、その感情に集中する
20	When I have a negative emotion, I ignore it.	否定的な感情を感じている時には、その感情を無視する
Behavioral modulation		
21	When I have an emotion that I want to last, I show behaviours (e.g., talk about events connected to the emotion) that will make the emotion last.	行動的反応調整 そのまま続いてほしい感情を経験している時には、その感情を長続きさせるような行動(例えば、その感情に結びついた出来事について話すなど)を行う
22	When I have an emotion that I do not want to have, I show behaviours (e.g., try to resolve a conflict that led to the emotion) that will lessen emotion.	好ましくない感情を経験している時には、その感情を弱めるような行動(例えば、その感情をもたらしている葛藤の解決を試みるなど)を行う
23	When I have a positive emotion, I behave in ways that will make the emotion more intense.	肯定的な感情を感じている時には、その感情をより強めるような行動をする
24	When I have a negative emotion, I behave in ways that will weaken the emotion.	否定的な感情を感じている時には、その感情をより弱めるような行動をする
Physical modulation		
25	When I have an emotion I want to last, I focus on the body signals (e.g., excitement) associated with the emotion.	身体的反応調整 そのまま続いてほしい感情を経験している時には、その感情に結びついているような身体的変化(例えば、興奮など)に集中する
26	When I have an emotion I do not want to have, I ignore the body signals (e.g., sweaty palms) associated with the emotion.	好ましくない感情を経験している時には、その感情に結びついているような身体的変化(例えば、手のひらの汗など)を無視する
27	When I have a positive emotion, I focus on internal signs (e.g., a rush of energy) of the emotion.	肯定的な感情を経験している時には、その感情の内的な徴候(例えば、わき上がるエネルギーなど)に集中する
28	When I have a negative emotion, I block out internal signs (e.g., tense muscles) of the emotion.	否定的な感情を経験している時には、その感情の内的な徴候(例えば、筋肉のこわばりなど)を無視する

(3) STAXI 日本語版 (鈴木・春木,1994)

State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) の日本語版である。現在の怒り状態の程度を測定する状態怒り尺度と、特性として怒りを経験する程度を測定する特性怒り尺度の2下位尺度から構成される。回答方式は4件法(1:全くあてはまらない, 2:あまりあてはまらない, 3:あてはまる, 4:とてもよくあてはまる)である。本調査では、特性怒り尺度(10項目)のみを実施し、 α 係数は.85であった。

(4) 新版 STAI (肥田野・福田・岩脇・曾我・Spielberger, 2000)

State-Trait Anxiety Inventory-Form Y (STAI-Y) の新版として作成された尺度である。現在の不安の程度を測定する状態不安尺度と、特性として不安を経験する程度を測定する特性不安尺度の2下位尺度から構成される。回答方式は4件法(1:ほとんどない, 2:ときどきある, 3:たびたびある, 4:ほとんどいつも)である。本調査では特性不安尺度(20項目)のみを実施し、 α 係数は.85であった。

(5) 自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982)

Rosenberg (1965) による Self Esteem Scale (SES) の日本語版であり、自分自身に対する全体的な自己評価の程度を測定する尺度である。質問項目は10項目で、回答方式は5件法(1:あてはまらない, 2:ややあてはまらない, 3:どちらともいえない, 4:ややあてはまる, 5:あてはまる)である。本調査における自尊感情尺度の α 係数は.83であった。

(6) 日本版主観的幸福感尺度 (島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004)

Subjective Happiness Scale (SHS) の日本語版である。主観的な幸福感を測定する尺度である。質問項目は4項目で、回答方式は7件法である。本調査における主観的幸福感尺度の α 係数は.79であった。

(7) 感情調節尺度日本語版 (吉津・関口・雨宮, 2013)

Gross & John (2003) による Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) の日本語版(ERQ-J)である。日常生活における感情調節方略を再評価方略と抑制方略に分類し、それぞれの使用の頻度を測定する尺度である。質問項目は10項目で、回答方式は7件法(1:全くあてはまらない, 2:ほとんどあてはまらない, 3:あまりあてはまらない, 4:どちらでもない, 5:ややあてはまる, 6:かなりあてはまる, 7:非常にあてはま

る)である。本調査における再評価方略の α 係数は.75 で、抑制方略の α 係数は.79 であった。

3. 手続き

講義時間を利用し質問紙を一斉配布、その場で回答を依頼し、回収をおこなった。質問紙にプライバシーの保護に留意する点を明記したうえ、口頭による説明をおこない、自由参加である旨を伝え、調査協力を依頼した。

第3節 結果

1. 基本統計量

ERQ-J における再評価方略の平均得点は 4.30 ($SD=.89$) で、抑制方略の平均得点は 3.92 ($SD=1.23$) であった。なお、その他尺度の平均得点・標準偏差は Table4-5 に示す¹¹。

Table 4-5. Means and Standard Deviations of Each Variables (N=201) .

Variables	Mean	Standard deviation
Antecedent-focused regulation	4.44	.77
Response-focused regulation	4.31	.69
Situation Selection	4.85	.91
Situation Modification	4.19	.98
Attention deployment	4.42	.91
Cognitive change	4.30	1.07
Experiential modulation	4.32	.84
Behavioral modulation	4.64	.85
Physical modulation	3.98	.91
Big Five Extraversion	4.04	1.15
Big Five Neuroticism	4.87	1.05
Big Five Conscientiousness	4.33	.83
Big Five Openness	4.00	1.00
Big Five Agreeableness	4.46	.79
Trait anger	2.29	.54
Trait anxiety	2.44	.43
Self-esteem	3.01	.72
Subjective happiness	4.68	.99
Reappraisal	4.30	.89
Suppression	3.92	1.23

¹¹Table4-2 は、Schutte et al (2009) より引用した数値をそのまま掲載している。

2. 感情調節のプロセスモデルと他尺度の相関

前件焦点型感情調節および反応焦点型感情調節と、パーソナリティ、感情経験、well-being, ERQ-J との関連を検討するために、Schutte et al. (2009) の感情調節のプロセスモデルに関する質問紙と Big Five, STAXI, STAI, 自尊感情尺度、主観的幸福感尺度、ERQ-J の積率相関係数を求めた。Table4-6 に各尺度間の積率相関係数を示す。

(1) 前件焦点型感情調節

前件焦点型感情調節全体としては、外向性 ($r=.21, p<.01$)、開放性 ($r=.25, p<.01$)、協調性 ($r=.18, p<.01$)、自尊感情 ($r=.28, p<.01$)、主観的幸福感 ($r=.25, p<.01$) ERQ-J の再評価方略 ($r=.57, p<.01$) と正の相関がみられ、情緒不安定性 ($r=-.26, p<.01$)、特性不安 ($r=-.27, p<.01$) とは負の相関がみられた。

(2) 状況選択

状況選択は ERQ-J の再評価方略 ($r=.27, p<.01$) と正の相関がみられたが、他のすべての項目とは相関がみられなかった (すべて、*n.s.*)。

(3) 状況修正

状況修正は外向性 ($r=.23, p<.01$)、開放性 ($r=.34, p<.01$)、協調性 ($r=.15, p<.05$)、自尊感情 ($r=.33, p<.01$)、主観的幸福感 ($r=.20, p<.01$)、ERQ-J の再評価方略 ($r=.43, p<.01$) と正の相関がみられ、情緒不安定性 ($r=-.28, p<.01$)、特性不安 ($r=-.27, p<.01$) とは負の相関がみられた。

(4) 注意配置

注意配置は開放性 ($r=.21, p<.01$)、協調性 ($r=.16, p<.05$)、自尊感情 ($r=.15, p<.05$)、ERQ-J の再評価方略 ($r=.39, p<.01$) と正の相関がみられ、情緒不安定性 ($r=-.16, p<.05$) とは負の相関がみられた。

(5) 認知的修正

認知的修正は外向性 ($r=.19, p<.01$)、開放性 ($r=.24, p<.01$)、協調性 ($r=.21, p<.01$)、自尊感情 ($r=.33, p<.01$)、主観的幸福感 ($r=.34, p<.01$)、ERQ-J の再評価方略 ($r=.69, p<.01$) と正の相関がみられ、情緒不安定性 ($r=-.30, p<.01$)、特性

不安 ($r=-.37, p<.01$) とは負の相関がみられた。

(6) 反応焦点型感情調節

反応焦点型感情調節全体としては、外向性 ($r=.24, p<.01$)、開放性 ($r=.19, p<.01$)、協調性 ($r=.22, p<.01$)、ERQ-J の再評価方略 ($r=.41, p<.01$) と正の相関がみられた。

(7) 経験的反応調整

経験的反応調整は協調性 ($r=.22, p<.01$)、自尊感情 ($r=.14, p<.05$)、ERQ-J の再評価方略 ($r=.43, p<.01$) と正の相関がみられ、情動性 ($r=-.17, p<.05$)、特性不安 ($r=-.17, p<.05$) とは負の相関がみられた。

(8) 行動的反応調整

行動的反応調整は外向性 ($r=.28, p<.01$)、開放性 ($r=.21, p<.01$)、協調性 ($r=.23, p<.01$)、自尊感情 ($r=.22, p<.01$)、主観的幸福感 ($r=.21, p<.01$)、ERQ-J の再評価方略 ($r=.39, p<.01$) と正の相関がみられ、特性不安 ($r=-.18, p<.05$) とは負の相関がみられた。

(9) 身体的反応調整

身体的反応調整は外向性 ($r=.22, p<.01$)、ERQ-J の再評価方略 ($r=.18, p<.05$) と正の相関がみられた。

(10) 結果のまとめ

前件焦点型感情調節全体としては、外向性、開放性、協調性などの適応的なパーソナリティ、自尊感情、主観的幸福感などの well-being の指標と正の相関がみられた。一方、情緒不安定性、特性不安などの不適応的な要因とは負の相関がみられた。前件焦点型感情調節の4段階のなかでは、状況修正、認知的修正、注意配置が、適応的なパーソナリティ、well-being との関連が示されたが、状況選択についてはこれらの要因と関連が示されなかった。前件焦点型感情調節全体および、すべての前件焦点型感情調節の段階と ERQ-J の再評価方略に正の相関がみられた。

反応焦点型感情調節全体としては、外向性、開放性、協調性などの適応的なパーソナリティと正の相関がみられた。反応焦点型感情調節の3段階のなかでは、経験的反応調整および行動的反応調整が、適応的なパーソナリティとの正の相関に加え、自尊感情と

Table4-6 Corelation between Aspects of Emotion Regulation, Personality, Emotion Experience, and Well-being (N=201) .

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 Antecedent-focused regulation	-																			
2 Response-focused regulation	.70 **	-																		
3 Situation Selection	.71 **	.53 **	-																	
4 Situation Modification	.80 **	.55 **	.34 **	-																
5 Attention deployment	.85 **	.65 **	.55 **	.63 **	-															
6 Cognitive change	.82 **	.52 **	.42 **	.57 **	.57 **	-														
7 Experiential modulation	.65 **	.85 **	.50 **	.46 **	.63 **	.49 **	-													
8 Behavioral modulation	.70 **	.81 **	.54 **	.57 **	.59 **	.55 **	.62 **	-												
9 Physical modulation	.35 **	.75 **	.25 **	.30 **	.35 **	.23 **	.44 **	.34 **	-											
10 Big Five Extraversion	.21 **	.24 **	.10	.23 **	.13	.19 **	.09	.28 **	.22 **	-										
11 Big Five Neuroticism	-.26 **	-.10	-.05	-.28 **	-.16 *	-.30 **	-.17 *	-.07	-.01	-.13	-									
12 Big Five Conscientiousness	-.01	-.01	-.04	.02	-.02	-.01	-.05	.03	-.01	.07	.07	-								
13 Big Five Openness	.25 **	.19 **	-.03	.34 **	.21 **	.24 **	.13	.21 **	.12	.41 **	-.23 **	.06	-							
14 Big Five Agreeableness	.18 **	.22 **	.05	.15 *	.16 *	.21 **	.22 **	.23 **	.09	.25 **	-.04	.40 **	.08	-						
15 Trait anger	-.06	-.01	.08	-.07	-.07	-.13	-.09	-.03	.10	.11	.20 **	-.31 **	.05	-.40 **	-					
16 Trait anxiety	-.27 **	-.12	-.07	-.27 **	-.12	-.37 **	-.17 *	-.18 *	.06	-.23 **	.67 **	-.16 *	-.34 **	-.19 **	.22 **	-				
17 Self-esteem	.28 **	.14	.05	.33 **	.15 *	.33 **	.14 *	.22 **	-.03	.36 **	-.40 **	.26 **	.46 **	.22 **	.16 *	-.66 **	-			
18 Subjective happiness	.25 **	.10	.09	.20 **	.14	.34 **	.13	.21 **	-.09	.29 **	-.40 **	.13	.27 **	.23 **	.16 *	-.60 **	.51 **	-		
19 Reappraisal	.57 **	.41 **	.27 **	.43 **	.39 **	.69 **	.43 **	.39 **	.18 *	.13	-.24 **	.04	.14 *	.19 **	-.16 *	-.35 **	.34 **	.28	-	
20 Suppression	-.06	-.02	-.12	.02	-.12	.02	-.01	-.04	-.01	-.22 **	-.05	-.02	-.07	.03	-.02	.05	-.11	-.07	.13	-

**p<.01, *p<.05

正の相関、特性不安と負の相関がみられた。反応焦点型感情調節全体および、すべての反応焦点型感情調節の段階と ERQ-J の再評価方略に正の相関がみられた。対して、反応焦点型感情調節全体および、すべての反応焦点型感情調節の段階と ERQ-J の抑制方略には関連がみられなかった。

3. 感情調節のプロセスモデルと well-being の関連

前件焦点型感情調節および反応焦点型感情調節と well-being の関連について単回帰分析¹²を行った。

(1) Well-being の指標

Well-being の指標としては、Schutte et al. (2009) に従い、STAXI, STAI, 自尊感情尺度、主観的幸福感尺度の尺度値を合算し作成した。なお、STAXI, STAI の得点は逆転項目として計算を行った。STAXI, STAI, 自尊感情尺度、主観的幸福感尺度からなる well-being 尺度の信頼性は、 $\alpha = .68$ であった。

(2) Well-being 尺度との関連

前件焦点型感情調節全体の尺度値および反応焦点型感情調節全体の尺度値を独立変数とし、Schutte et al. (2009) に従い作成した well-being 尺度を従属変数として、それぞれに単回帰分析を行った。その結果、前件焦点型感情調節全体 ($R^2 = .08$, $F(1,194) = 17.88$, $p < .001$; $\beta = .29$, $t = 4.33$, $p < .001$) の方が、反応焦点型感情調節全体 ($R^2 = .02$, $F(1,194) = 2.88$, $p < .10$; $\beta = .12$, $t = 1.70$, $p < .10$) よりもモデルの適合度はよかった。

(3) 結果のまとめ

Schutte et al. (2009) の結果と同じく、前件焦点型感情調節全体の方が、反応焦点型感情調節全体よりもモデルの適合度はよかった。しかし、どちらのモデルも決定係数が非常に低かった。

¹² 前件焦点型感情調節尺度と反応焦点型感情調節尺度の相関が .70 と高い値を示したため、重回帰分析ではなく個別に単回帰分析を行なった。

4. 感情調節のプロセスモデル質問紙に関する検討

(1) 因子構造

Schutte et al. (2009) による感情調節のプロセスモデルに関する質問紙について、その因子構造を確認するために、探索的因子分析を行った。主因子法、プロマックス回転による因子分析の結果、固有値は第1因子から第7因子にかけて、31.87, 10.09, 6.86, 6.53, 5.28, 4.52, 3.59であった。7因子で全分散の68.73%を説明している。28項目のうち、因子負荷量が0.30以下の1項目(質問番号8番:状況修正の回避)と、他の因子にも同等の負荷がみられた1項目(質問番号3番:状況選択の接近)の合計2項目を省いた。Table4-7に探索的因子分析の結果を示す。

第1因子は反応焦点型感情調節の接近6項目(経験的反応調整の接近2項目, 行動的反応調整の接近2項目, 身体的反応調整の接近2項目)と前件焦点型感情調節の接近1項目(注意配置の接近1項目)の合計7項目から構成されていた。第2因子は前件焦点型感情調節の認知的修正4項目(認知的修正の接近2項目と回避2項目)から構成されていた。第3因子は前件焦点型感情調節の接近2項目と回避1項目(状況修正の接近2項目と状況修正の回避1項目)の合計3項目から構成されていた。第4因子は前件焦点型感情調節の回避4項目, および接近2項目(状況選択の回避2項目, 注意配置の回避2項目, 状況選択の接近1項目, 注意配置の接近1項目)の合計6項目から構成されていた。第5因子は反応焦点型感情調節の回避2項目(経験的反応調整の回避1項目と行動的反応調整の回避1項目)から構成されていた。第6因子は反応焦点型感情調節の回避2項目(身体的反応調整の回避2項目)から構成されていた。第7因子は反応焦点型感情調節の回避2項目(経験的反応調整の回避1項目, 行動的反応調整の回避1項目)から構成されていた。

(2) 結果のまとめ

第1因子は、注意配置の接近1項目を除き、全て反応焦点型感情調節の接近から構成されているため、経験的・行動的・身体的反応調整の接近の因子であると考えられる。

第2因子は認知的修正の4項目から構成されているため、認知的修正の因子であると考えられる。

第3因子は状況修正の接近2項目と状況修正の回避1項目から構成されているため、状況修正の因子であると考えられる。

第4因子は状況選択の回避2項目, 注意配置の回避2項目, 状況選択の接近1項目, 注意配置の接近1項目から構成されているため、状況選択・注意配置の因子であると考

Table4-7. Exploratory Factor Analysis of the Questionnaire about the Process Model of Emotion Regulation by Schutte et al. (2009). (N=201)

Item No	Questionnaire	Emotion regulation strategy	Factor						
			F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
			Experiential· Behavioral · Physical modulation : approach	Cognitive change	Situation modification	Situation selection · Attention deployment	Experiential· Behavioral modulation: avoidance	Physical modulation : avoidance	Experiential· Behavioral modulation: avoidance
25	When I have an emotion I want to last, I focus on the body signals (e.g., excitement) associated with the emotion.	Physical modulation : approach	.89	-.02	-.01	-.07	.06	-.03	-.24
17	When I have an emotion that I want to last, I focus on the emotion.	Experiential modulation : approach	.78	-.01	.00	-.08	.13	.01	.02
19	When I have a positive emotion, I concentrate on it.	Experiential modulation : approach	.77	.01	-.13	.14	.06	.03	.12
21	When I have an emotion that I want to last, I show behaviours (e.g., talk about events connected to the emotion) that will make the emotion last.	Behavioral modulation : approach	.73	.08	-.06	-.07	.10	-.13	-.04
27	When I have a positive emotion, I focus on internal signs (e.g., a rush of energy) of the emotion.	Physical modulation : approach	.55	-.17	.26	.06	-.09	.21	-.12
11	I concentrate on things that help me to feel positive emotions.	Attention deployment : approach	.41	.14	.29	.14	.07	-.01	-.10
23	When I have a positive emotion, I behave in ways that will make the emotion more intense.	Behavioral modulation : approach	.41	-.02	.17	.18	-.18	.03	.22
	Reliability (a)		.87						
15	I change my perspective on events to create positive emotions.	Cognitive change : approach	.15	.98	-.03	-.16	-.04	.03	-.05
14	I change the way I think about things to prevent me from feeling emotions I do not want to have.	Cognitive change : avoidance	-.12	.83	-.08	.07	.06	.04	-.03
16	I change my perspective on events so that I do not develop negative emotions.	Cognitive change : avoidance	-.09	.80	.03	-.07	.09	.05	.10
13	I change the way I think about things to help me to feel emotions I want to have.	Cognitive change : approach	.08	.74	-.03	.07	-.13	-.03	.02
	Reliability (a)			.88					
7	I change situations so that they lead me to feel positive emotions.	Modification of situations : approach	.05	-.12	.97	-.16	.02	.03	.13
6	I change situations that lead me to feel emotions I do not want to have.	Modification of situations : avoidance	-.12	-.02	.79	.03	.03	.02	.08
5	I change situations so that they help me to feel emotions I want to have.	Modification of situations : approach	.14	.15	.77	-.20	-.06	-.10	.05
	Reliability (a)				.86				

第4章 感情調節のプロセスモデルに関する検討

2	I spend time in situations that prevent me from feeling emotions I do not want to have.	Selection of situations : avoidance	.02	-.12	-.31	.82	.05	.05	.08
10	I pay attention to the things around me that prevent me from feeling emotions I do not want to have.	Attention deployment : avoidance	-.08	-.07	.32	.61	.03	-.02	-.11
1	I spend time in situations that help me to feel emotions I want to have.	Selection of situations : approach	.08	.10	-.04	.59	-.22	-.04	.03
4	I avoid situations that lead me to feel negative emotions.	Selection of situations : avoidance	.02	.02	-.11	.56	.32	-.10	.04
12	I concentrate on things that block negative emotions.	Attention deployment : avoidance	-.00	.00	.20	.51	.07	.00	-.11
9	I pay attention to the things around me that help me to feel emotions I want to have.	Attention deployment : approach	.15	.23	.14	.34	-.14	-.07	.06
Reliability (a)						.78			
24	When I have a negative emotion, I behave in ways that will weaken the emotion.	Behavioral modulation : avoidance	.16	-.02	.06	-.11	.82	-.01	.20
18	When I have an emotion I do not want to have, I try not to think about it.	Experiential modulation : avoidance	.05	-.01	-.04	.06	.73	.01	-.06
Reliability (a)						.72			
26	When I have an emotion I do not want to have, I ignore the body signals (e.g., sweaty palms) associated with the emotion.	Physical modulation : avoidance	-.03	.10	-.02	-.15	.04	.98	.02
28	When I have a negative emotion, I block out internal signs (e.g., tense muscles) of the emotion.	Physical modulation : avoidance	.01	-.03	-.01	.11	-.03	.80	.04
Reliability (a)						.87			
22	When I have an emotion that I do not want to have, I show behaviours (e.g., try to resolve a conflict that led to the emotion) that will lessen emotion.	Behavioral modulation : avoidance	-.18	.10	.32	.08	.15	.06	.60
20	When I have a negative emotion, I ignore it.	Experiential modulation : avoidance	-.06	.15	.08	.30	.27	.13	-.37
Reliability (a)									.18
excluded items									
8	I change situations so that they do not lead me to feel negative emotions.	Modification of situations : avoidance	-.15	.21	.22	.28	.12	-.08	.16
3	I seek out situations that help me feel positive emotions.	Selection of situations : approach	.33	.03	-.15	.35	-.05	.07	.37
<hr/>									
Correlation between Factors									
			1	2	3	4	5	6	7
	1		1						
	2		.39	1					
	3		.45	.60	1				
	4		.47	.58	.51	1			
	5		-.03	.41	.34	.38	1		
	6		.12	.11	.15	.14	.09	1	
	7		.40	.30	.10	.29	-.07	-.09	1

えられる。

第5因子は経験的反応調整の回避1項目と行動的反応調整の回避1項目から構成されていたため、経験的・行動的反応調整の回避の因子であると考えられる。

第6因子は身体的反応調整の回避2項目から構成されていたため、身体的反応調整の回避の因子であると考えられる。

第7因子は経験的反応調整の回避1項目、行動的反応調整の回避1項目から構成されていたため、第5因子と同じく、経験的・行動的反応調整の回避の因子であると考えられる。経験的・行動的反応調整の回避の因子はひとつの因子としてはまとまらなかった。

第4節 考察

感情調節のプロセスモデルに関する質問紙と他の尺度との相関については、Gross & John (2003) が主張するように、前件焦点型感情調節は適応的なパーソナリティおよび well-being とは正の関連にあり、不適応的な感情経験とは負の関連にあることが確認された。特に状況修正と認知的修正は well-being に適応的な要因と関連が高かった。

しかし、反応焦点型感情調節と適応的なパーソナリティもまた、正の相関関係にあった。特に行動的反応調整は well-being に適応的な要因との関連が高く、その程度は、状況修正、認知的修正と同等であった。また、反応焦点型感情調節は適応的なパーソナリティ、感情経験、および well-being と負の関連は示されなかった。これらの結果は、Schutte et al. (2009) と同様の結果であり、前件焦点型感情調節はパーソナリティ、感情経験、well-being とともに適応的な要因と正の相関がみられるが、反応焦点型感情調節とパーソナリティ、感情経験、well-being に不適応的な要因との正の相関はみられないとする本研究の仮説を支持している。

また、感情調節のプロセスモデルに関する質問紙を因子分析した結果、認知的修正の4項目はひとつの因子としてまとまった。認知的修正以外の前件焦点型感情調節の3下位尺度についても、状況修正の3項目がひとつの因子としてまとまり、状況選択の3項目と注意配置の3項目の合計6項目がひとつの因子としてまとまった。一方、反応焦点型感情調節については、経験的反応調整の接近2項目、行動的反応調整の接近2項目、身体的反応調整の接近2項目と、注意配置の接近の1項目がひとつの因子としてまとまり、身体的反応調整の回避2項目はひとつの因子としてまとまったが、経験的反応調整

の回避と、行動的反応調整の回避はそれぞれの因子としてまとまることはなかった。これらの結果から、前件焦点型感情調節の4下位尺度は比較的、Gross & John(2003)の感情調節のプロセスモデルに適合していると考えられる。しかし、反応焦点型感情調節については、まず接近か回避かで分かれ、接近の3下位尺度はまとまりをみせたが、回避の3下位尺度はひとつにまとまることがなかった。

同じく、感情調節のプロセスモデルに関する質問紙の信頼性についても、前件焦点型感情調節の4つの下位尺度および、前件焦点型感情調節全体としては高い値が得られたものの、反応焦点型感情調節の3つの下位尺度については中程度の値であり、反応焦点型感情調節全体としても、前件焦点型感情調節全体よりも高くはなかった。反応焦点型感情調節の尺度は、前件焦点型感情調節の尺度に比べ、内的整合性が低かった。

これらの結果は、感情が生起した後の行動レベルでの感情調節は、感情が生起する前に行う意識レベルでの感情調節よりも複雑であることを示唆している。

John & Gross(2004)は、抑制方略よりも再評価方略の方が社会関係や well-being に良い影響はあるが、抑制方略も無用ではない、再評価方略や他の方略（状況選択など）が使用できない場合は、抑制方略が必要であると述べている。また、感情調節のプロセスモデルから再評価方略と抑制方略のみを取りあげて検討していること、一般的な感情のみでなく怒りや悲しみなど、特定の感情についての検討が必要なことなどを今後の課題として挙げている。本研究の結果から、John & Gross(2004)が指摘する抑制方略の必要性の一部が示唆されたのではないかと考える。

感情調節のプロセスモデルでは、感情が生起した後の調節方略を経験的、行動的、身体的関与による調節のみで捉えており、感情が生起した後にもう一度再評価をする可能性を考慮していない。例えば話し相手の発言に対して怒り感情が生起した後であっても、その感情を抑制するために自身の考え方を変えることがある。この点について、Koole (2009) は感情調節のプロセスの段階を、時間的な一方向と定義することはできないと指摘している。

感情の表出および抑制について、どちらか一方がより適応的と考えるのではなく、感情表現を柔軟にできること (Expressive Flexibility) が重要であると主張する研究もある (Bonanno et al.,2004; Westphal et al.,2010)。Bonanno et al. (2004) は、アメリカの同時多発テロ直後からの追跡調査の結果、Expressive Flexibility の高い大学生の方が2年後の精神的苦痛が少なかったことを報告している。引き続きおこなった Westphal et al. (2010) の3年後の調査でも同様の結果を報告している。また、交通事故の被害者に施す臨床的なディブリーフィングが効果的でないという報告もある (Mayou et al.,2000)。これらの報告は、感情を抑制することが常にネガティブな結果

をもたらすのではないことを示唆している。

今後は、このような感情表現の柔軟性に関する点も考慮し、感情の抑制方略についてのより詳細な検討が必要であると考えます。

第5章 感情抑制の目的と方略

第1節 問題と目的

前章（第4章）では、Schutte, Manes, & Malouff（2009）による調査の結果同様、前件焦点型感情調節は全体として well-being と肯定的な関連にあるが、経験的反応調整・行動的反応調整・身体的反応調整を含めた反応焦点型感情調節は全体として well-being と否定的な関連にはないことが確認された。反応調整は Gross らが想定するよりも複雑である（Garssen & Margot, 2004）ことが示唆されたのである。感情調節のプロセスモデルは先駆的で重要なモデルではあるが、反応調整の区別が不十分で否定感情の抑制にのみ焦点化しているのではないかという問題点を反映した結果であると考えられる。また、感情調節のプロセスモデルの理論により作成された ERQ についても、感情調節方略の方略に（再評価方略・抑制方略）にのみ焦点が当てられており、感情調節の理由については考慮されていない。

そこで、本章では、感情調節のプロセスモデルにおける抑制の位置づけをさらに検討することを目的とした。感情抑制の区分をより明確に把握するために、否定感情のみならず肯定感情をも含めた感情調節について、どのような感情を（what）、どのような理由で（why）、どのような方法で（how）、抑制したかについて自由記述調査をおこない、その分類を試みる。なお、本研究では感情調節の対象として、肯定感情および否定感情を含めているため、感情の上方調節（up regulation）は対象とせず、感情の下方調節（down regulation）のみを対象とした。

第2節 方法

1. 調査対象者・手続き

調査は大学生と一般参加者を対象として行われた。

(1) 大学生の調査対象者と手続き

関西大学在学の95名を対象に調査を行い、回答に不備等のなかった85名（男性：23名，女性：49名，不明：13名，平均年齢：19.65歳， SD ：1.27）が分析の対象であった。調査は講義時間を利用して行われた。調査用紙はその場で回答を依頼され、その場で回収された。プライバシーの保護に留意する点を質問紙に明記したうえ、口頭による説明をおこない、自由参加である旨を伝え、調査協力を依頼した。

(2) 一般参加者の調査対象者と手続き

関西大学主催の市民講座に参加していた73名および、他の方法で直接、調査依頼をした5名の合計78名を対象に調査が行われた。市民講座参加者73名には、会場で調査用紙を手渡し、後日郵送での返答を依頼した。郵送により回収された27名と個別依頼の5名の合計32名のうち、回答に不備等のなかった19名（男性：12名，女性：7名，平均年齢：60.63歳， SD ：14.91）が分析の対象であった。プライバシーの保護に留意する点を質問紙に明記したうえ、口頭による説明をおこない、自由参加である旨を伝え、調査協力を依頼した。

2. 調査用紙

感情抑制の経験について、自由に記述するよう依頼した。依頼文の教示は次のとおりであった。「毎日の生活で、私たちは自分自身の感情（気持ち）を抑えることがあります。例えば人目をはばかって泣きたい気持ちを抑えて笑顔をみせたり、夜道の暗闇が怖い気持ちを抑えて歩いたりなどです。どのような状況で、どのような感情（気持ち）を抑えたのか、あなた自身の経験を思い出して書いてください。出来れば、感情（気持ち）を押さえた理由はなんだったのか、どんな方法で感情（気持ち）を抑えたのかも一緒に書いて下さい。今回のアンケートの目的は、たくさんの種類の感情抑制のエピソードを集める事です。自分の経験は感情抑制にあたるのか否か、記憶は正確かなど、個々の記

述の正確さはあまり気にしないでください。また回答は個人を特定しませんので、プライバシーの心配もありません。自由にできるだけたくさんの例を書いて下さい。」調査用紙の詳細については、Appendix に示す。

3. 分析の準備

自由記述の分類は、1名の関西大学社会学部教授および、本論文の著者でおこなった。分類の規準としては、どのような感情を（what）、どのような理由で（why）、どのような方法で（how）、抑制したかの3次元とした。

（1）分析対象となる自由記述の選別

記述内容の相違による除外：大学生95名から得られた162の記述と、一般参加者32名から得られた53の記述の合計215の記述から、感情抑制の回答に相当しない4つの記述（私は良いことか楽しいことがあったら感情を表に出す。感情制御をしない、等）と、感情抑制の目的が明記されていない27の記述（親に怒られて泣きたいけど我慢する、等）と、感情抑制の方略が明記されていない8つの記述（講義中眠かったが有意義な講義だったので抑えた、等）の合計39の記述を除いた。これらを除いた176の自由記述から更に、気分・欲求の記述（7項目）と、その他の記述（7項目）を除いた。気分・欲求には怠惰（3項目）、衝動（2項目）、食欲（1項目）、睡眠（1項目）が含まれた。その他の記述としては、「自尊や矜持などによる理性が感情に勝ち、時間の経過もあって安定に何うような気がする」等が該当した。気分・欲求、その他の記述を除いた結果、得られた記述は、肯定感情が18項目、否定感情が144項目の合計162項目の記述であった。

同一感情の複数回答による除外：参加者は自由記述において複数の回答が可能であったが、データの統制をとるために、1人の参加者につき1つの感情の記述のみを有効とした。例えば、1人の参加者が怒り感情に関する記述を2つ書いていた場合は、最初に書かれた記述のみを有効とした。ただし、1人の参加者が怒り感情と喜び感情に関する記述を1つずつ書いていた場合は、どちらの記述も有効とした。この要領に従い、除いた記述は11項目であった。これら11項目を除き、最終的には、大学生85名、一般参加者19名の合計104名151項目の記述が分類の対象となった。

（2）感情の種類分類

151項目の記述について、記述内容から肯定感情としては、笑い、喜び、恋しさ、感

動の4種類が分類された。また、否定感情としては、怒り、嫌悪、恐怖、悲しみ、辛さ、悔しさ、緊張、焦燥の8種類が分類された。Table5-1に肯定感情、否定感情について、それぞれの分類および記述数を示す。

Table5-1. Classification and Numbers of Emotion in Free Writing.

Emotion	Numbers	Emotion	Numbers
Positive emotion		Negative emotion	
Laughter	10	Anger	55
Joy	5	Disgust	18
Affection	2	Fear	18
Impressed	1	Sadness	18
		Distress	14
		Regret	5
		Tension	4
		Impatience	1
Total	18	Total	133

(3) Koole (2009) による感情調節の目的の分類定義

Koole (2009) は、感情調節の内的要因 (Self regulation of emotion) に焦点を当て、その主要な機能 (Functions) は、快楽的な欲求 (Need-oriented)、目標達成 (Goal-oriented)、人格特性 (Person-oriented) であると考察している (Table5-2)。

快楽的な欲求とは不快を避け、快を求める Hedonistic のレベルの感情調節で、主にネガティブな状況からの脱出を目的としている。快楽的な欲求を目的とするため、長期的な well-being ではなく、短期的なベネフィットを求めることになる、慢性的な利用ではなく、分別、区別しての利用であれば、長期的なベネフィットに悪い影響はみられないとしている。

目標達成とは、目的達成、他者への配慮、社会的な考慮などのレベルで、言葉で表現できる明確なゴール、規範、任務、職務の遂行を目的とし、ゴールとの関連での感情の評価に基づいて行われる感情調節であるとしている。

人格特性とは、理由が個人の在り方に関わるレベルで、個人の要求やゴール、動機やその他の個人的側面が強く関与するとしている。

すなわち、Need-oriented 感情調節が感情の快・不快に焦点化し、Goal-oriented 感情調整が目標との関連での感情の有用性に焦点化しているのに対し、Person-oriented

感情調整は人格全般に関わるものであると考えられる。3つの機能は衝突し合うことがある。どの機能が最も重要であるかについては状況によって異なる。深刻なストレス下にある場合は **Need-oriented functions** が、社会的に適切な感情反応が必要な場合は **Goal-oriented functions** が、長期的にみて個人の **well-being** にかかわる場合は **Person-oriented functions** が重要となる。どの機能を重視して使うかに関しては個人差がある (Koole, 2009)。このように、Koole (2009) の感情調節機能の3分類は感情調節の時間展開と関連した、方略とは別の次元における分類であるため、本研究における感情抑制の分類に援用した。なお、本研究では Koole (2009) の唱える機能を自由記述に即し、より具体的に目的とよぶが、感情調節の分類次元としては同義である。

Table 5-2. Classification of Emotion Regulation Strategy by Koole (2009).

Emotion-generating system	Psychological function		
	Need-oriented	Goal-oriented	Person-oriented
Attention	Thinking pleasurable or relaxing thoughts Attentional avoidance	Effortful distraction Thought suppression	Attentional counter-regulation Meditation Mindfulness training
Knowledge	Cognitive dissonance reduction Motivated reasoning Self-defence	Cognitive reappraisal	Expressive writing Specification of emotional experience Activating stored networks of emotion knowledge
Body	Stress-induced eating Stress-induced affiliation	Expressive suppression Response exaggeration Venting	Controlled breathing Progressive muscle relaxation

Note: This table was referred from Koole, 2009, p.17, Table1.

(4) 本研究における感情調節の目的の分類定義

本研究では、感情抑制の目的を Need, Goal, Person の3つの上位機能カテゴリーで分類し、それぞれに下位カテゴリーを設けた。これらの定義、内容については以下に例を挙げながら示す。また、Table5-3 にこれらの定義、内容を示す。

Table5-3. Classification by Purpose of Emotion Suppression: Category and Definition.

Superordinate category	Definition	Subordinate category	Definition
Need	It is aimed at promoting pleasure and preventing pain in the present, not goal-oriented or personality-oriented functions.	Avoidance from displeasure	It is aimed to avoid the present displeasure.
		Goal achievement	It is aimed to achieve the goal.
Goal	Emotion suppression is used to allow people goal pursuits. It is oriented towards the priorities set by social norms, goals, or tasks.	Problem avoidance	It is aimed to avoid the problem.
		Self-defense	It is aimed to defend the self.
		Self-esteem	It is aimed to keep self-esteem.
		Other consideration	It is aimed to consider others.
		Keeping relationship	It is aimed to keep relationship.
Person	It is personality-oriented function. Emotion suppression is used in habitually and prospectively.	Social	It is aimed to fulfil social norms or tasks.
		Problem avoidance	It is habitually used avoiding the problem.
		Self-esteem	It is habitually used keeping self-esteem.
		Other consideration	It is habitually used considering others.
		Habitation / belief	Emotion suppression becomes one's habitation or belief.

Needに関する定義：Needの定義としては、「何らかの目標達成のためでもなく、個人の性格特性に依拠した目的でもない現在の不快感情の抑制を目的としていること」とした。この定義に該当する記述は9項目であった。9項目はすべて不快回避という下位カテゴリーに該当した (Table5-4)。以下に不快回避の記述例を挙げる。

・不快回避の記述例「テレビでホラー番組を観た後、一人で部屋に居るとき、怖いという気持ちを抑える」 (感情：恐怖, 目的：不快回避, 方略：自制)。

なお、方略の定義等詳細に関しては、感情調節の方略の分類にて後述する。

Goalに関する定義：Goalの定義としては、「目標達成や任務の遂行、自己の社会的立場の保護や社会の規範の遵守を感情調整の目的としていること、具体的目標に照らしての感情の有用性の評価に基づくこと」とした。この定義に該当する記述は124項目であった。124項目をそれぞれ、目標達成、問題化回避、自己防衛、自尊心、対人配慮、関係維持、社会の7つの下位カテゴリーに分類した (Table5-4)。以下に、これら7つの下位カテゴリーそれぞれの記述例を挙げる。

・Goalの下位カテゴリーである目標達成に関する記述例「電車の通る歩道橋の下を通る時、大きな音がするのが怖かったが、目的地に着けないので我慢した」 (感情：恐怖, 目的：目標達成, 方略：忍耐)。先述のNeedの恐怖感情の抑制の例と異なる点は、目的地に行くという明確な達成すべき目標がある点である。

・Goalの下位カテゴリーである問題化回避に関する記述例「バイト先でお客さんに理不尽なクレームを言われても怒ったり反発したりせず謝る。下手に反発しても事態がややこしくなってしまうため」 (感情：怒り, 目的：問題化回避, 方略：忍耐)。事態が問題化しないように回避を目的としている。

・Goalの下位カテゴリーである自己防衛に関する記述例「隣人に色々といちゃもんを付けられたので、引っ越しの際に何か言ってやろうかと思ったが、引っ越し先まで追いかけられそうだと思ったので怒りを抑えた」 (感情：怒り, 目的：自己防衛, 方略：忍耐)。隣人の追従から自己を防衛することが目的である。

・Goalの下位カテゴリーである自尊心に関する記述例「喧嘩をして泣きそうだったが、泣いたら負けやと思って違うことを考えて我慢した」 (感情：辛さ, 目的：自尊心, 方略：別の思考)。負けたくないという自尊心を保つことが目的である。

・Goalの下位カテゴリーである対人配慮に関する記述例「彼女に振られて泣きたかったが、友達に迷惑をかけたくないので笑顔でいつも通りをよそおって我慢した。」 (感情：悲しみ, 目的：対人配慮, 方略：反対の行為)。友人に迷惑をかけたくないという対人配慮が目的である。

・Goalの下位カテゴリーである関係維持に関する記述例「友人が知人の悪口を言い

出したが、友人との関係を悪くしたくないから適当に相づちを打った。話に乗らず話させておくようにして抑えた。」（感情：嫌悪，目的：関係維持，方略：やりすごし）。友人との関係を維持することが目的である。

・Goal の下位カテゴリーである社会に関する記述例「会議などの私語を慎む場面で、めっちゃ面白い事があり、まわりに迷惑をかけないように笑いを我慢する」（感情：笑い，目的：社会，方略：自制）。社会的な規律や職務を遂行することが目的である。

Person に関する定義：Person の定義としては、「過去の特定された状況における感情抑制のあるひとつの記述ではなく、常に個人が行っている、または心掛けている感情抑制が目的であり、個人特有の理由に由来するものであること。種々の状況における目標との関連での感情の総合的評価に基づく感情の習慣的・予期的制御であること」とした。この定義に該当する記述は 18 項目であった。18 項目をそれぞれ、問題化回避、自尊心、対人配慮、習慣・信条の 4 つの下位カテゴリーに分類した (Table5-4)。以下にこれら 4 つの下位カテゴリーそれぞれの記述例を挙げる。

・Person の下位カテゴリーである問題化回避に関する記述例「イライラして怒鳴りつけたくなるときでも、怒りの感情を抑えます。理由は、良いことが無く後悔するから」（感情：怒り，目的：問題化回避，方略：自制）。事態が悪くならないよう怒りの感情を抑制するような心掛けや、予期的制御をおこなっている。

・Person の下位カテゴリーである自尊心に関する記述例「普段から体調が悪かったり、熱があつたりしても周りの友達には出来るだけ感じさせないようにしている。しんどそうな声とか表情，行動などをするのは自分に対するハードルを下げようとしているだけだと聞いてやめようと思うようになった」（感情：辛さ，目的：自尊心，方略：自制）。自尊心によって辛い感情を抑制するように普段から心掛けている。

・Person の下位カテゴリーである対人配慮に関する記述例「聞きたくないグチを、相槌を打ちながら聞く。うんざりしていたが、相手の心の平和であり自分の役目だと思っているから」（感情：嫌悪，目的：対人配慮，方略：諦念）。相手の気持ちを配慮することが自分自身の役目だと考えている。

・Person の下位カテゴリーである習慣・信条に関する記述例「感情の中でも怒りは、ぐっと抑える生活（生き方）を信条としている」（感情：怒り，目的：習慣・信条，方略：忍耐）。怒り感情を抑える事が信条である。

以上、感情調節の目的をカテゴリーで分類し、それぞれの定義と記述例を述べた。

Table5-4. Classification by Purpose of Emotion Suppression: Numbers of Emotion in Free Writing.

	Laughter	Joy	Affection	Impressed	Anger	Disgust	Fear	Sadness	Distress	Regret	Tension	Impatience	Total
Need (9)													
Avoidance from displeasure						1	5	3					9
Goal achievement			2		4	1	9		4		4		24
Problem avoidance					4	2							6
Self-defense	3				1	1	1						6
Goal (124)													
Self-esteem		1		1	3	1	1	3	2	2			14
Other consideration	3				10	4	2	5	3	1			28
Keeping relationship					2	3							5
Social	7				25	3		2	2	1		1	41
Person (18)													
Problem avoidance					1	1		1					3
Self-esteem					2			1	2	1			6
Other consideration		1			1	1		1					4
Habitation / belief					2			2	1				5
Total	13	2	2	1	55	18	18	18	14	5	4	1	151

(): Total number of the purpose of emotion suppression.

(5) Parkinson & Totterdell (1993) による感情調節の方略の分類定義

Parkinson & Totterdell (1993) は、感情調節 (Affect regulation) の種類を区別したり、比較したりするための確立された分類の基準が無い事を指摘し、否定的な感情を改善するための方略について分類を試みた。質問紙、インタビュー、グループディスカッション、および感情調節に関連のある調査論文から、気分改善方略の自己報告を集成し階層的クラスター分析をもちい、感情調節の方略を分類した。その結果、認知的方略と行動的方略 (Cognitive and behavioral) の次元、転換と関与 (Diversion and engagement) の次元に分類された。転換は更に、脱関与・回避と気晴らし

(Disengagement / avoidance and distraction) に分類された。また、下位レベルとして発散、再評価、社会的援助の希求などが見いだされた (Table5-5)。

Parkinson & Totterdell (1993) の分類によると、否定的な感情が生じた場合、まずその感情に向き合うか向き合わないかの選択となる。前者が関与 (Engagement) で後者が転換 (Diversion) である。関与の方法には認知的関与と行動的関与がある。認知的な関与を行う場合は感情を再評価したり、状況についての問題解決策を検討したりすることになる。行動的な関与を行う場合は感情を発散したり、他者の援助を求める行動をとったり、問題解決のための活動を行ったりすることになる。同様に転換の方法にも認知的転換と行動的転換がある。転換は脱関与・回避と気晴らしに分かれるが、脱関与・回避とは感情について、認知的にも身体的にも一切関わらず回避することである。認知的な転換を行う場合は感情と別のことを考えたり、注意を集中できる別のことを考えたりすることになる。行動的な転換を行う場合は別のリラックスできることをしたり、楽しくなるような行動をとったりすることになる。

このように Parkinson & Totterdell (1993) の感情調節方略の分類で特に主要となる方略は、転換と関与の次元である。この点を本研究における感情抑制方略の分類にも採用した。ただし、行動か認知かに関する方略の区別は別次元とはせず、下位のカテゴリーとした。また、これに加え、自由記述には「我慢をした」「堪えた」などという特徴的な方略が多数みられたため、これらの方略の分類基準を満たすために、自制 (Restraint) という分類カテゴリーを設けた。

Table 5-5. Classification of Emotion Regulation Strategy by Parkinson & Yotterdell (1999).

	Cognitive	Behavioural
Diversion		
Disengagement	Avoid thinking about the problem	Avoid problematic situation
Distraction	Think about something pleasant Think about relaxing thoughts Think about something the occupies attention	Do something pleasant Do something relaxing Perform a demanding activity
	Reappraisal (usually affect-directed)	Vent feeling (usually affected-directed) Seek help or comfort from others
Engagement	Think about how to solve problem (usually situation-directed)	Take action to solve problem (usually situation-directed)

Note: This table was referred from Parkinson & Yotterdell, 1999, p.300, Table3.

4. 本研究における感情調節の方略の分類定義

本研究では感情抑制の方略を **Engagement**（関与）、**Diversion**（転換）、**Restraint**（自制）の3つの上位カテゴリーで分類し、それぞれに下位カテゴリーを設けた。これらの定義、内容については以下に例を挙げながら示す。また、Table5-6 に定義、内容を示す。

（1）Engagement に関する定義

Engagement の定義としては、「生起している感情に積極的に関与し、状況や感情状態の意味について考えること。状況や感情を別の肯定的視点から捉え直すこと。必要な対処行動や人に相談することなど」とした。この定義に該当する記述は17項目であった (Table5-7)。これらを再評価、対人理解、援助の3つの下位カテゴリーに分類した。以下にこれらの下位カテゴリーそれぞれの記述例を挙げる。

- ・ **Engagement** の下位カテゴリーである再評価に関する記述例「進路相談をしている

とき、だんだん追い詰められている気分になり泣きそうになってしまった。泣くのは悔しかったので、プラス思考で考えるようにした」(感情：悲しみ, 目的：自尊心, 方略：再評価)。再評価は、現在の状況や感情状態を別の肯定的視点から捉え直すことである。

・Engagement の下位カテゴリーである対人理解に関する記述例「腹が立つような行動をされても何かの行き違いとか, その人にも事情があるのではと考え抑えるようにする」(感情：怒り, 目的：対人配慮, 方略：対人理解)。対人理解は再評価に近い概念であるが、自分自身の状況や感情状態に焦点を当てるのではなく、相手の状況や感情状態に焦点を当てる点で異なる。

・Engagement の下位カテゴリーである援助に関する記述例「一人暮らしで寂しいとき, 親に電話をして気分を落ち着かせた」(感情：悲しみ, 目的：不快回避, 方略：援助)。援助は他者と感情を共有するなどの行為によって、感情を調節する方略である。

(2) Diversion に関する定義

Diversion の定義としては、「生起している感情とは別のことをしたり, 別のことを考えたりなど, リラックスや紛らわせなどによって感情の転換をはかること。感情に関与せず回避しようとする」とした。この定義に該当する記述は 59 項目であった

(Table5-7)。これらを反対の行為, 別の行為, 別の思考, 自己暗示, 状況転換, 感情対比の 6 つの下位カテゴリーに分類した。以下にこれら 6 つの下位カテゴリーそれぞれの記述例を挙げる。

・Diversion の下位カテゴリーである反対の行為に関する記述例「場の雰囲気壊してはいけないと思い, 怒りを笑うことで抑えた」(感情：怒り, 目的：社会, 方略：反対の行為)。反対の行為をすることによって、感情を抑制する方略である。

・Diversion の下位カテゴリーである別の行為に関する記述例「恋人と毎日会いたい気持ちを勉強やバイトなど他のことをして抑えている」(感情：恋しさ, 目的：目標達成, 方略：別の行為)。別の行為で感情を紛らわせているのである。

・Diversion の下位カテゴリーである別の思考に関する記述には、「喧嘩をして泣きそうだったが, 泣いたら負けやと思って違うことを考えて我慢した」(感情：辛さ, 目的：自尊心, 方略：別の思考)。自尊心を保つ為に別の事を考えて感情を抑制したのである。

・Diversion の下位カテゴリーである自己暗示に関する記述例「ゴキブリを見つけたときに, 怖くない! と念じながら殺虫剤をまいた」(感情：恐怖, 目的：目標達成, 方略：自己暗示)。自分自身に言い聞かせることによって、恐怖感情を抑制しているのである。

・ **Diversion** の下位カテゴリーである状況転換に関する記述には、「妻に実家の手伝いを強制されておもしろくなかったが、感情を表に出すとお互いに気まずいので話題を変えて感情を抑えた」（感情：嫌悪，目的：関係維持，方略：状況転換）。話題を変えることによる状況の転換である。

・ **Diversion** の下位カテゴリーである感情対比に関する記述例「先輩とお化け屋敷に入った時、先輩が驚くくらい怖がるので、怖さは抑えられた」（感情：恐怖，目的：不快回避，方略：感情対比）。第三者の感情と対比させて自分自身の感情が抑制されたのである。

（3） **Restraint** に関する定義

Restraint の定義としては、「生起している感情に関与せず、その意味について考えることもなく、転換，回避することもない。自制や忍耐によって感情を抑制すること」とした。この定義に該当する記述は 75 項目であった（Table5-7）。これらを自制，忍耐，やりすぎし，諦念の 4 つの下位カテゴリーに分類した。以下にこれら 4 つの下位カテゴリーそれぞれの記述例を挙げる。

・ **Restraint** の下位カテゴリーである自制に関する記述例「面接や試験で失敗したり，試合に負けたとき，悔しさを人前で爆発させるのは恥ずかしいと思い抑えた」（感情：悔しさ，目的：自尊心，方略：自制）。自制は，主に自尊心や信条によって自己の感情を抑制することである。

・ **Restraint** の下位カテゴリーである忍耐に関する記述例「バイト中，お客さんに筋の通っていない文句を言われても，ひたすら謝る」（感情：怒り，目的：社会，方略：忍耐）。社会的な規律を守る為，何も考えることなくひたすら謝り耐えているのである。

・ **Restraint** の下位カテゴリーである諦念に関する記述例「聞きたくないグチを相づちを打ちながら聞く。うんざりしていたが，相手の心の平和でもあるし自分の役目だと思っているから」（感情：嫌悪，目的：対人配慮，方略：諦念）。自分の役割であると割り切り，諦めることによって感情を抑制しているのである。

・ **Restraint** の下位カテゴリーであるやり過ぎしに関する記述例「人にぶつかって舌打ちされた時，イラッとするが抑える。時間が惜しいので無視する」（感情：怒り，目的：目標達成，方略：やり過ぎし）。やり過ぎしは諦念に近いが，割り切り諦めるのではなく，無視をしたり適当にやり過ぎしたりすることである。

以上，感情調節の方略をカテゴリーで分類し，それぞれの定義と記述例を述べた。

Table5-6. Classification by Strategy of Emotion Suppression: Category and Definition.

Superordinate category	Definition	Subordinate category	Definition
Engagement	Think about situation, meaning of the present emotion, or how to solve problem. Seek help, comfort from others or take action to solve problem.	Reappraisal	Reappraisal about situation or emotion from positive aspect.
		Personal understanding	Try to understand about others.
		Ask for help	Seek help, comfort from others, or share emotion with others.
Diversion	Think about something pleasant, or relaxing. Avoid thinking about problem. Think about something that occupies thoughts.	Other thought	Think about something another from thought.
		Other action	Act something another from emotion.
		Opposite action	Act something opposite from emotion.
		Situation changing	Change situation by moving place.
		Emotion distinction	Distinct emotion from others.
		Autosuggestion	Autosuggest on myself.
Restraint	Not think about situation, meaning of the present emotion, or how to solve problem. Not think about something pleasant, or relaxing. Suppress emotion by ignorance or resignation.	Self-control	Control one's emotion by self-esteem or belief.
		Patience	Bear or forbear.
		Ignorance	Ignore situation or one's emotion.
		Resignation	Being resigned or give an explanation.

5. 分析対象

感情の種類、感情抑制の目的および方略については、大学生 85 名、一般参加者 19 名の合計 104 名 151 項目の記述を分析の対象とした。年代差の検定については一人につき一つの記述を対象とし、最初に書いてある記述のみを有効とした。よって、104 名 104 項目の記述が、年代差の分析の対象であった。性差の検定については、性別の記入のない 13 名の記述を除いた 91 名（男性：35 名、女性：56 名、平均年齢：28.50 歳、SD：18.30）による 91 項目の記述が、性差の分析の対象であった。

Table5-7. Classification by Strategy of Emotion Suppression: Numbers of Emotion in Free Writing.

	Laughter	Joy	Affection	Impressed	Anger	Disgust	Fear	Sadness	Distress	Regret	Tension	Impatience	Total
Engagement (17)	Reappraisal				4	1	1	1	4	1			12
	Personal understanding				4								4
	Ask for help							1					1
Diversion (59)	Other thought			1			2	1	1				5
	Other action	2		1		2	2	1			1		9
	Opposite action	1	1			11	6	2	6	3	1		31
	Situation changing					2	1		1		1		5
	Emotion distinction							1					1
	Autosuggestion			1		2		3	2				8
Restraint (75)	Self-control	7	4			8	3	2	4	3	4	1	37
	Patience					21	3	5	1	3			33
	Ignorance					1	3						4
	Resignation						1						1
Total	10	5	2	1	55	18	18	18	14	5	4	1	151

(): Total number of the strategy of emotion suppression.

第3節 結果

1. 感情の種類における記述数の分析

(1) 肯定感情および否定感情の記述数に関する分析

肯定感情と否定感情の記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、否定感情の記述数の方が肯定感情の記述数より有意に多かった ($\chi^2(1)=87.58, p<.001$) (Table5-1)。また、肯定感情間の記述数についても、有意差がみられた ($\chi^2(3)=10.89, p<.05$)。下位検定の結果、笑いの記述数の方が感動の記述数よりも有意に多かった ($p<.01$) (Figure.5-1)。同様に否定感情間の記述数についても、有意差がみられた ($\chi^2(7)=121.74, p<.001$)。下位検定の結果、怒りが嫌悪、恐怖、悲しさ、辛さ、悔しさ、緊張、焦燥の全ての記述数よりも有意に多かった ($p<.001$)。嫌悪、恐怖、悲しさ、辛さの記述数の間では有意差はみられず (*n.s.*)、これらは悔しさ、緊張、焦燥の記述数よりも有意に多かった ($p<.05$)。悔しさ、緊張、焦燥の記述数間では有意差はみられなかった (*n.s.*) (Figure.5-2)。

(2) 結果のまとめ

否定感情の記述数の方が肯定感情の記述数より有意に多かった。否定感情のなかでは、怒り感情の記述数が有意に多かった。肯定感情間のなかでは、笑いの記述数が感動の記述数よりも有意に多かった。

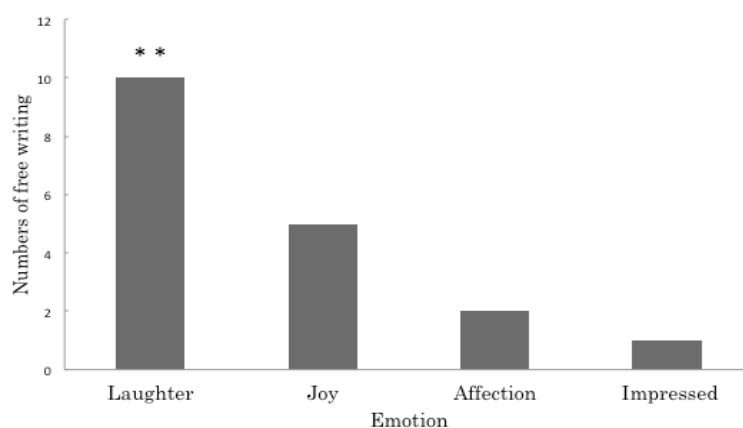


Figure5-1. Numbers of Free Writing in Positive Emotion.

Laughter had more numbers of free writing than impressed. **: $p<.01$.

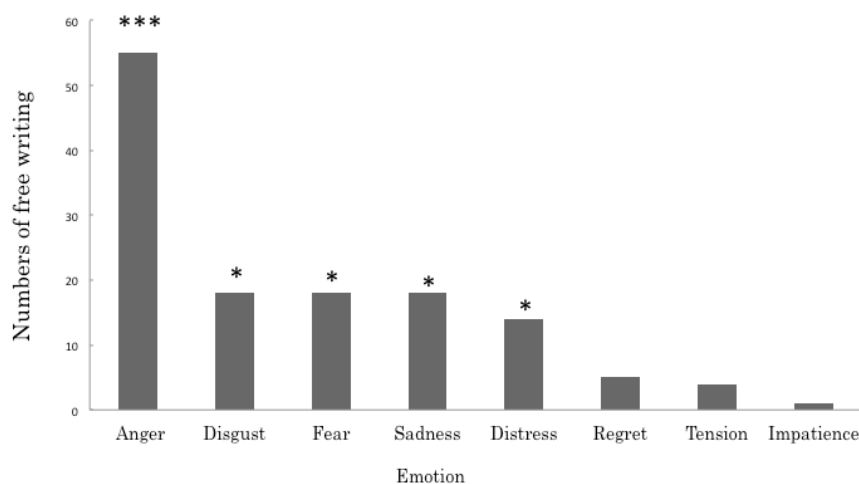


Figure5-2. Numbers of Free Writing in Negative Emotion.

Anger had most numbers of free writing than other emotions. Disugust, fear, sadness, and distress had more numbers of free writing than regret, tension, impatience. ***: $p < .001$, *: $p < .05$.

2. 感情抑制の目的における記述数の分析

(1) 目的の上位カテゴリーに関する分析

目的の上位カテゴリーについて、記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、目的の上位カテゴリー間の記述数に、有意差がみられた ($\chi^2(2)=162.53, p < .001$)。下位検定の結果、GoalがNeed, Personよりも有意に多かった ($p < .001$)。また、PersonがNeedよりも多い傾向がみられた ($p < .10$) (Figure.5-3)。

(2) 目的の下位カテゴリーに関する分析

目的の下位カテゴリーについて、記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、記述数に有意差がみられた ($\chi^2(11)=127.23, p < .001$)。分析の結果を、Figure5-4に示す。記述数の多い順から、社会(上位カテゴリーGoal:以下Gと表記する)、対人配慮(G)、目標達成(G)、自尊心(G)、不快回避(上位カテゴリーNeed:以下Nと表記する)、問題化回避(G)・自己防衛(G)・自尊心(上位カテゴリーPerson:以下Pと表記する)、関係維持(G)・習慣信条(P)、対人配慮(P)、問題化回避(P)であった。下位検定の結果、社会(G)と対人配慮(G)

の記述数の間に有意差はみられず (*n.s.*), これらは, 他の全ての下位カテゴリーよりも有意に記述数が多かった ($p<.05$)。また, 対人配慮 (G) と目標達成 (G) の記述数の間に有意差はみられず (*n.s.*), これらは, 他のより少ない下位カテゴリーよりも有意に記述数が多かった ($p<.05$)。目標達成 (G) と自尊心 (G) の記述数の間に有意差はみられず (*n.s.*), これらは, 他のより少ない下位カテゴリーよりも有意に記述数が多かった ($p<.01$)。自尊心 (G), 不快回避 (N), 問題化回避 (G), 自己防衛 (G), 自尊心 (P) の記述数の間に有意差はみられず (*n.s.*), これらは, 他のより少ない下位カテゴリーよりも有意に記述数が多かった ($p<.05$)。不快回避 (N), 問題化回避 (G), 自己防衛 (G), 自尊心 (P), 関係維持 (G), 習慣信条 (P), 対人配慮 (P), 問題化回避 (P) の記述数の間に有意差はみられなかった (*n.s.*)。

(3) 結果のまとめ

目的の上位カテゴリー間では, Goal の記述数が有意に多かった。なかでも社会 (G) と対人配慮 (G) の記述数が他の全ての下位カテゴリーよりも有意に多く, 次いで目標達成 (G), 自尊心 (G) の記述数が他の下位カテゴリーよりも有意に多かった。感情抑制の目的としては, 目標達成 (Goal) のための社会規範の遵守, 対人配慮, 目標達成, 自尊心を保つためであることがより多いと示唆された。

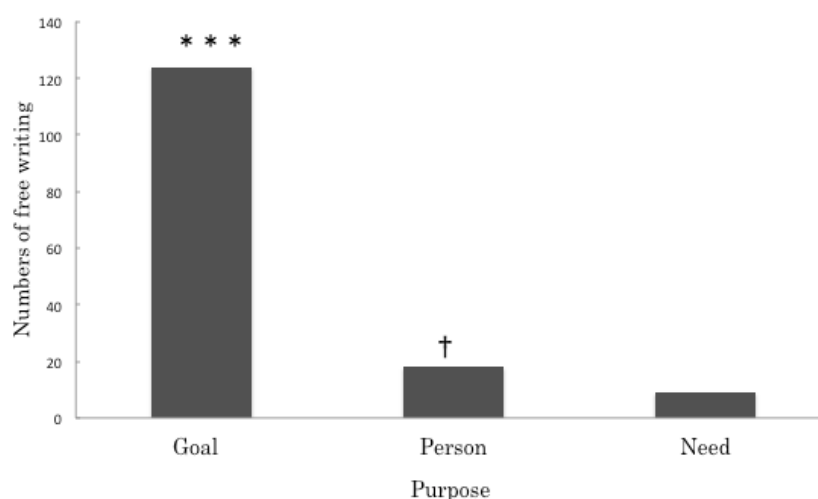


Figure5-3. Numbers of Free Writing in Purpose: Superordinate Category. Goal had most numbers of free writing than other purposes. Person had tendency more numbers of free writing than need. ***: $p<.001$, †: $p<.10$.

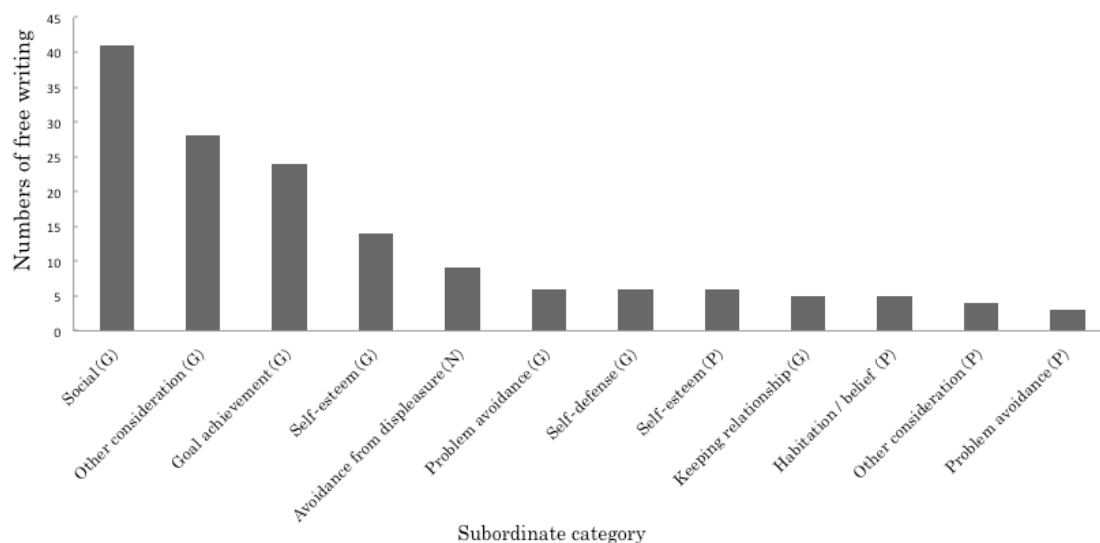


Figure5-4. Numbers of Free Writing in Purpose: Subordinate Category.

N: Need, G: Goal, P: Person.

3. 感情抑制の方略における記述数の分析

(1) 方略の上位カテゴリーに関する分析

方略の上位カテゴリーについて、記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、方略の上位カテゴリー間の記述数に、有意差がみられた ($\chi^2(2)=35.66, p<.001$)。下位検定の結果、Diversion と Restraint の間では有意差はみられず (*n.s.*)、これらは Engagement よりも有意に多かった ($p<.001$) (Figure5-5)。

(2) 方略の下位カテゴリーに関する分析

方略の下位カテゴリーについて、記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、方略の下位カテゴリー間の記述数に、有意差がみられた ($\chi^2(12)=175.55, p<.001$)。分析の結果を、Figure5-6 に示す。記述数の多い順から、自制 (上位カテゴリーRestraint : 以下 R と表記する)、忍耐 (R)、反対の行為 (上位カテゴリーDiversion : 以下 D と表記する)、再評価 (上位カテゴリーEngagement : 以下 E と表記する)、別の行為 (D)、自己暗示 (D)、別の思考 (D)・状況転換 (D)、対人理解 (E)・やりすぎ (R)、援助 (E)・感情対比 (D)・諦念 (R) となった。下位検定の結果、自制 (R)、忍耐 (R)、反対の行為 (D) の記述数の間に有意差はみられず (*n.s.*)、これらは、他の全てのより記述数の少ない下位カテゴリー

よりも、有意に記述数が多かった ($p<.001$)。再評価 (E), 別の行為 (D), 自己暗示 (D), 別の思考 (D), 状況転換 (D) の記述数の間に有意差はみられず (n.s.), 他のより記述数の少ない下位カテゴリーよりも、有意に記述数が多かった ($p<.05$)。別の行為 (D), 自己暗示 (D), 別の思考 (D), 状況転換 (D), 対人理解 (E), やりすぎ (R) の記述数の間に有意差はみられず (n.s.), 援助 (E), 感情対比 (D), 諦念 (R) よりも有意に記述数が多かった ($p<.05$)。別の思考 (D), 状況転換 (D), 対人理解 (E), やりすぎ (R), 援助 (E), 感情対比 (D), 諦念 (R) の記述数の間に有意差はみられなかった (n.s.)。

(3) 結果のまとめ

方略の上位カテゴリー間では、Restraint および Diversion の記述数が有意に多かった。なかでも自制 (R), 忍耐 (R), 反対の行為 (D) の記述数が他の全ての下位カテゴリーの記述数よりも有意に多く、次いで、再評価 (E), 別の行為 (D), 自己暗示 (D), 別の思考 (D), 状況転換 (D) の記述数が、他の下位カテゴリーの記述数よりも有意に多かった。感情抑制の方略としては、自制, 忍耐, 反対の行為がより多く使用されていることが示唆された。

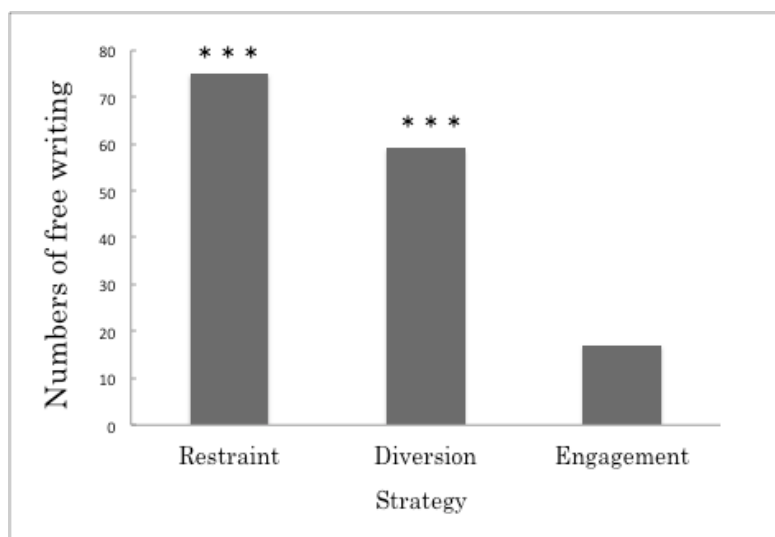


Figure5-5. Numbers of Free Writing in Strategy: Superordinate Category. Restraint and diversion had more numbers of free writing than engagement.

***: $p<.001$.

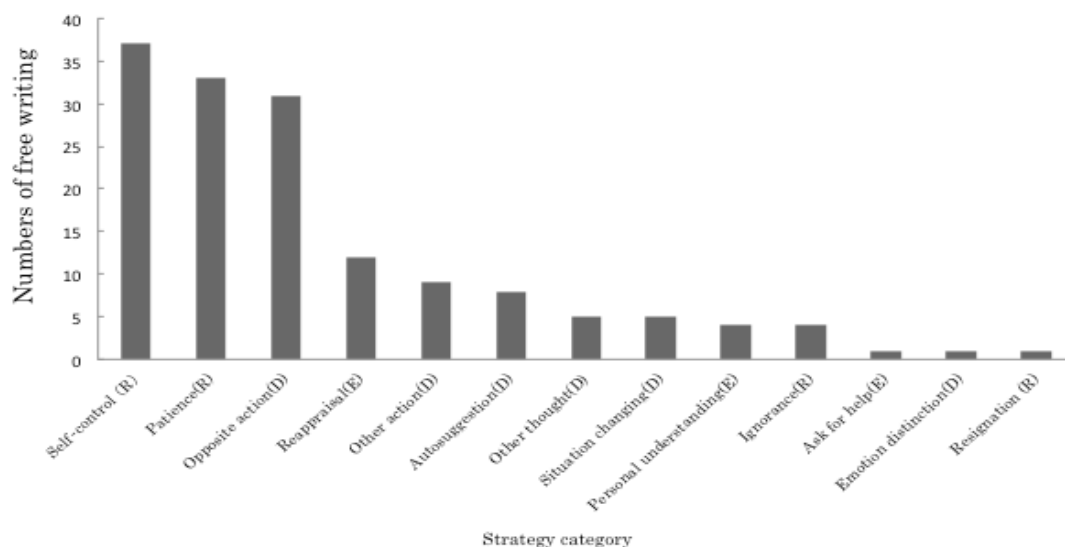


Figure5-6. Numbers of Free Writing in Strategy: Subordinate Category.

E: Engagement, D: Diversion, R: Restraint.

4. 感情抑制の目的と方略の関連についての分析

(1) 目的および方略の下位分類間の関連の分析

感情抑制の目的と方略に関連があるかどうかを検討するため、目的および方略の下位分類間の関連について、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、目的と方略の関連に有意差がみられた ($\chi^2(132)=210.16, p<.001$)。残差分析の結果を Table5-8 に示す。不快回避 (N) については、援助 (E)、感情対比 (D) が有意に多かった (ともに $p<.01$)。目標達成 (G) については、別の行為 (D)、再評価 (E)、自己暗示 (D) が有意に多く (それぞれ $p<.01$; $p<.05$; $p<.05$)、反対の行為 (D)、自制 (R) が有意に少なかった (ともに $p<.05$)。問題化回避 (G) については、忍耐 (R)、やりすぎ (R) が有意に多かった (ともに $p<.05$)。自己防衛 (G) については、別の行為 (D)、やりすぎ (R) が有意に多かった (それぞれ $p<.01$; $p<.05$)。自尊心 (G) については、別の思考 (D)、状況転換 (D) が有意に多く (それぞれ $p<.01$; $p<.05$)、忍耐 (R) が有意に少なかった ($p<.01$)。対人配慮 (G) については、対人理解 (E) が有意に多かった ($p<.01$)。関係維持 (G) については、やりすぎ (R)、状況転換 (D) が有意に多かった (それぞれ $p<.01, p<.05$)。社会 (G) については、忍耐 (R) が有意に多かった ($p<.01$)。自尊心 (P) および、問題化回避 (P) については、自制 (R) が有意に多かった (それぞれ $p<.01$; $p<.05$)。対人配慮 (P) については対人理解 (E)、諦念 (R) が有意に多

Table5-8. Numbers of Frequency, Ratio, and Adjusted Residual between Purpose and Strategy of Subordinate Categories.

		Engagement			Diversion						Restraint			
		Reappraisal	Personal understanding	Ask for help	Other thought	Other action	Opposite action	Situation changing	Emotion distinction	Autosuggestion	Self-control	Patience	Ignorance	Resignation
Need	Avoidance from displeasure	.4	-.5	4.0**	-.7	-.8	1.3	-.7	1.3	4.0**	-.2	-.8	-.3	-.5
	Goal achievement	1.7*	-.9	-.4	-2.2*	3.4**	.3	1.7*	.3	-.4	-2.0*	.4	-.4	.5
	Problem avoidance	-.7	-.4	-.2	-.2	-.6	-.5	-.6	-.5	-.2	-.5	1.7*	-.2	2.2*
	Self-defense	-.7	-.4	-.2	-.2	2.9**	-.5	-.6	-.5	-.2	-.5	-.3	-.2	2.2*
Goal	Self-esteem	-.1	-.6	-.3	1.5	-1.0	4.0**	-.9	2.4**	-.3	-.3	-2.1*	-.3	-.6
	Other consideration	.6	2.9**	-.5	1.2	-1.5	-1.1	-.5	-1.1	-.5	.6	-.6	-.5	-1.0
	Keeping relationship	1.0	-.4	-.2	.0	-.6	-.4	-.7	2.1*	-.2	-1.3	-.1	-.2	2.5**
	Social	-1.5	-1.2	-.6	.7	-.3	-1.4	.7	-1.4	-.6	.0	2.7**	-.6	-1.2
Person	Problem avoidance	-.5	-.7	-.1	.6	-.4	-.3	-.4	-.3	-.1	1.7*	-.9	-.1	-.3
	Self-esteem	-.7	-.4	-.2	-.2	-.6	-.5	-.6	-.5	-.2	3.4**	-1.3	-.2	-.4
	Other consideration	-.6	2.8**	-.2	.2	-.5	-.4	-.5	-.4	-.2	.0	-1.1	6.1**	-.3
	Habitation / belief	1.0	-.4	-.2	-1.2	-.6	-.4	1.5	-.4	-.2	.8	-.1	-.2	-.4

**p<.01, *p<.05.

かった（ともに $p<.01$ ）。

（2）結果のまとめ

目的の下位カテゴリー間で、記述数が多かった社会（G）、対人配慮（G）、目標達成（G）、自尊心（G）について方略との関連を以下にまとめる。社会（G）については忍耐（R）が有意に多かった。対人配慮（G）については、対人理解（E）が有意に多かった。目標達成（G）については別の行為（D）、再評価（E）、自己暗示（D）が有意に多く、反対の行為（D）、自制（R）が有意に少なかった。自尊心（G）については、別の思考（D）、状況転換（D）が有意に多く、忍耐（R）が有意に少なかった。

また、目標達成（Goal）の自尊心（G）が、別の思考（D）、状況転換（D）と関連が高いのに対し、個人的習慣（Person）の自尊心（P）は、自制（R）と関連が高かった。目標達成（Goal）の対人配慮（G）が、対人理解（E）と関連が高いのに対し、個人的習慣（Person）の対人配慮（P）については対人理解（E）、諦念（R）と関連が高かった。

5. 性別による記述数の差の分析

（1）肯定感情、否定感情の記述数に関する分析

男性と女性で肯定感情、否定感情の記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、性別による肯定感情、否定感情の記述数に有意差はみられなかった（ $\chi^2(1)=1.94, n.s.$ ）。また、感情の種類についても、性別による記述数に有意差はみられなかった（ $\chi^2(9)=12.42, n.s.$ ）。

（2）目的上位分類の記述数に関する分析

男性と女性で感情抑制の目的上位分類の記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、感情抑制の目的上位分類の記述数に有意差がみられた（ $\chi^2(2)=6.32, p<.05$ ）。残差分析の結果、男性は女性より Person の記述数が有意に多く（ $p<.05$ ）、女性は男性より Goal の記述数が有意に多かった（ $p<.01$ ）（Figure5-7）。

（3）目的下位分類の記述数に関する分析

男性と女性で感情抑制の目的下位分類の記述数についても差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、目的下位分類の記述数に有意

な傾向がみられた ($\chi^2(11)=18.59, p<.10$)。残差分析の結果, 男性は女性より習慣・信条 (P) および, 問題化回避 (P) の記述数が有意に多かった (それぞれ $p<.01$; $p<.05$)。

(4) 方略上位分類の記述数に関する分析

男性と女性で感情抑制の方略上位分類の記述数に差がみられるかどうかを検討するため, χ^2 検定による分析を行った。分析の結果, 方略上位分類の記述数に有意差はみられなかった ($\chi^2(2)=0.62, n.s.$)。

(5) 方略下位分類の記述数に関する分析

男性と女性で感情抑制の方略下位分類の記述数に差がみられるかどうかを検討するため, χ^2 検定による分析を行った。分析の結果, 方略下位分類の記述数に有意差はみられなかった ($\chi^2(11)=8.04, n.s.$)。

(6) 結果のまとめ

感情抑制の目的上位分類の記述数に性差がみられた。男性は女性より **Person** の記述数が有意に多く, 女性は男性より **Goal** の記述数が有意に多かった。目的下位分類の記述数では, 男性は女性より習慣・信条 (P), 問題化回避 (P) の記述数が有意に多い傾向にあった。

肯定感情, 否定感情の記述数および, 感情抑制の方略上位分類・下位分類の記述数に性差はみられなかった。

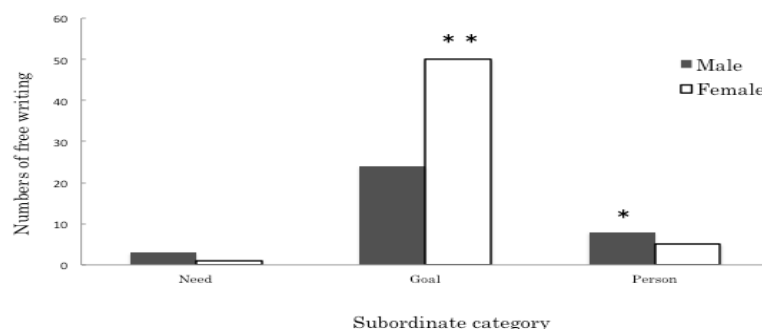


Figure5-7. Numbers of Free Writing in Purpose between Genders: Subordinate Category. Female wrote more numbers of free writing about goal than male. Male wrote more numbers of free writing about person than female. **: $p<.01$, *: $p<.05$.

6. 年代による記述数の差の分析

(1) 感情の種類と記述数に関する分析

大学生と一般中高年で、肯定感情、否定感情の記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、記述数に有意差はみられなかった ($\chi^2(1)=0.93, n.s.$)。また、感情の種類についても記述数に有意差はみられなかった ($\chi^2(9)=14.50, n.s.$)。

(2) 目的上位分類の記述数に関する分析

大学生と一般中高年で、感情抑制の目的上位分類の記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、感情抑制の目的上位分類の記述数に有意差がみられた ($\chi^2(2)=19.10, p<.001$)。残差分析の結果、大学生は一般中高年より Goal の記述数が有意に多く ($p<.01$)、一般中高年は大学生より Person の記述数が有意に多かった ($p<.01$)。

(3) 目的下位分類の記述数に関する分析

大学生と一般中高年で、目的下位分類の記述数について差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、記述数に有意差がみられた ($\chi^2(11)=32.69, p<.001$)。大学生は一般中高年より社会 (G) の記述数が有意に多く ($p<.05$)、一般中高年は大学生より習慣・信条 (P)、関係維持 (G) の記述数が有意に多かった (それぞれ $p<.01$; $p<.05$) (Figure.5-8)。

(4) 方略上位分類の記述数に関する分析

大学生と一般中高年で、感情抑制の方略上位分類の記述数に差がみられるかどうかを検討するため、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、感情抑制の方略上位分類の記述数に有意差がみられた ($\chi^2(2)=9.96, p<.01$)。残差分析の結果、大学生は一般中高年より Diversion の記述数が有意に多く ($p<.05$)、一般中高年は大学生より Engagement の記述数が有意に多かった ($p<.01$)。

(5) 方略下位分類の記述数に関する分析

大学生と一般中高年で、方略下位分類の記述数に差がみられるかどうかを検討するた

め、 χ^2 検定による分析を行った。分析の結果、方略下位分類の記述数については有意差がみられなかった ($\chi^2(11)=14.83, n.s.$)。

(6) 結果のまとめ

感情抑制の目的上位分類の記述数に年代差がみられた。大学生は Goal の記述数が有意に多く、一般中高年は Person の記述数が有意に多かった。目的下位分類では、大学生は社会 (G) の記述数が有意に多く、一般中高年は習慣・信条 (P)、関係維持 (G) の記述数が有意に多かった。

感情抑制の方略上位分類の記述数に年代差がみられた。大学生は Diversion の記述数が有意に多く、一般中高年は Engagement の記述数が有意に多かった。

肯定感情、否定感情の記述数および、方略下位分類の記述数に年代差は有意差がみられなかった。

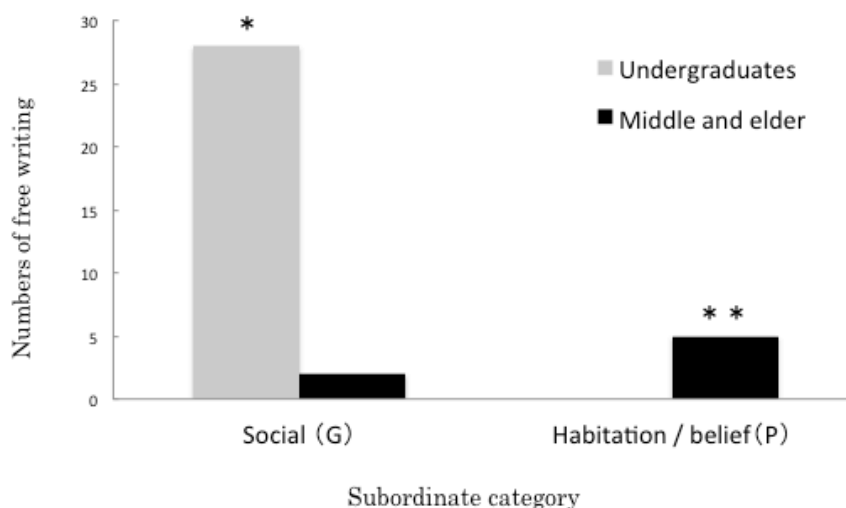


Figure5-8. Numbers of Free Writing in Purpose between Generation: Subordinate Category. Undergraduates wrote more numbers of free writing about social than middle and elders. Middle and elders wrote more numbers of free writing about habitation / belief than undergraduates.

** : $p < .01$, * : $p < .05$. G: Goal, P: Person.

第4節 考察

最も多く抑制される感情は、怒り感情であった。感情抑制の目的は Goal が最も多く、社会、対人配慮、目標達成、自尊心の順で多かった。感情抑制の方略は Restraint, Diversion によるものが多く、自制、忍耐、反対の行為がより多く使用されていた。

また、感情抑制の目的が、社会規範遵守の場合には忍耐が、対人配慮の場合には対人理解が、目標達成の場合には別の行為、再評価、自己暗示が多く使用されるなど、感情抑制の目的によって異なる方略の使用が示された。これらの結果は、感情調節のプロセスモデル (Gross,1998; Gross & John, 2003; Gross,2007) では取り上げられていない部分を反映していると解釈できる。感情抑制の目的として社会規範遵守や対人配慮が重要視されているという点は、感情調節における対人的過程の考慮が不可欠であることを示している。また、感情抑制の方略として自制、忍耐、反対の行為が多く利用されているという点は、感情調節における文化差の考慮が不可欠であることを示唆している。そして、感情抑制の目的によって反応調整を中心とする方略に違いが認められた結果から、Garssen & Margot (2004) が主張するように反応調整は Gross らが想定するよりも複雑であると考えられる。

性差の比較では、男女で抑制する感情の種類に違いはみられなかったが、男性は女性より問題化回避や習慣・信条などの Person による抑制が多くみられる傾向にあった。

年代による比較では、抑制する感情の種類に差はみられなかったが、大学生は Goal の目的で感情抑制をするのに対して、一般中高年は Person の目的で感情抑制をより多くおこなっていることが示された。さらに、大学生は社会規範遵守の目的で忍耐 (Diversion) により感情抑制をおこなっているのに対し、一般中高年は関係維持、自分自身の習慣・信条の目的で、関与すること (Engagemen) により、感情抑制をおこなっていることが示された。

この点に関しては、Carstensen, Isaacowitz, and Charles (1999) の SST 理論 (Socioemotional Selectivity Theory) の見解と一致する。SST 理論とは、時間をモニターし、計画期間を配分する人間の能力を通して考えた感情の発達モデルである。この理論によると、高齢者は新しい友人を作るために情報や時間を使うことよりも、今の友人との親密な関係を維持しようとしたり、社会的な決定事項や問題解決において若年者が知識や将来性に焦点を当わせた方略を利用するのに対し、感情に焦点を合わせた方略を利用したりし (Lang & Carstensen,2002), それが一番効果的であると考えている

(Watson et al.,1998) ののである。

本研究の結果から、大学生は将来性を考慮し社会の目的で感情調節をするのに対し、一般中高年は関係維持の目的で感情に焦点を合わせた **Engagement** の方略で感情調節を行い、それが最も効果的であるとの習慣・信条があるのではないかと考えられる。これらの結果は、Gross & Thompson (2007) や、 Bloch, Moran & Kring (2010) が考えるように、感情調節の研究にも発達心理学的な観点の導入が必要であることを示す。

本章では、より幅広く感情調節の実際を把握するために、感情調節の方略や目的について、感情の抑制・下方調整 (down regulation) に限定した自由記述をもとに分類・分析をおこなった。その結果、感情抑制における社会・対人的過程の考慮、文化差や発達心理学的視点の導入の必要性が支持された。

なお、本章での研究は自由記述に基づく分析であり、質問紙調査などによって感情の種類、感情調節の目的や方略についてより精緻な研究を進める必要がある。そのため、次章 (第6章) では、本章の調査で触れなかった感情抑制と well-being の関連について質問紙による調査をおこなう。

第6章 感情抑制の価値観と well-being

第1節 問題と目的

前章（第5章）では、感情調節の方略や目的について、感情抑制に限定した自由記述による調査をおこなった。その結果、感情抑制における社会・対人的過程、個人の価値観の考慮の必要性が示唆された。

前章（第3章）でも述べたように、感情抑制の価値観に関する研究は、文化比較によるものが多い（例えば、Kim, Atkinson, & Yang, 1999; Butler, Lee, & Gross, 2007）。感情抑制の価値観と文化比較に言及した先行研究からは概して、感情抑制は、欧米文化の価値観において社会・対人関係、well-being に不適応的であるのに対して、アジア文化の価値観においては社会・対人関係、well-being に不適応的ではないことが示唆されている。このような結果は、インタビュー調査、質問紙調査、実験など（Butler et al, 2007; Haga, Kraft, & Corby, 2009; Kim, Atkinson, & Yang, 1999; Kim & Sherman, 2007）、心理学的手法を用いた研究のみならず、電気生理学的手法（Murata, Moser, Kitayama, 2012）、または遺伝子工学的的手法（Kim, Sherman, Mojaverian, Sasaki, Park, Suh, & Taylor, 2011）を用いた研究においても支持されている。

前章（第3章）でも言及したように、Kim et al. (2011) は ERQ を使用した研究において、同じタイプの遺伝子を有する個人が、欧米文化とアジア文化において抑制方略の使用に違いのあることを見いだしている。遺伝的に高い社会的感受性を持つ個人は、欧米文化（アメリカ人）においては抑制方略を使用しないのに対して、アジア文化（韓国人）においては抑制方略を多く使用する傾向にあることを示している。すなわち、抑制方略の使用は、社会的価値観や個人の感情抑制に関する価値観などによって左右されるのである。

そこで本章では、抑制方略の使用と、感情抑制に対する価値観および、社会的感受性を媒介とした個人の well-being の関連について、質問紙調査により検討することを目的とする。抑制方略の測定には、ERQ-J（吉津・関口・雨宮，2013）を使用した。感情抑制の価値観については、感情抑制の価値観を問う5項目の質問項目を作成し、用いた。社会的感受性の指標としては、コミュニケーション・スキル、他者の感情表出に対する感受性、他者の感情に対する共感性を測定する質問紙を用いた。Well-being の指

標としては、主観的幸福感、自尊感情、本来感を測定する質問紙を用いた。

先行研究 (Kim et al., 2011) の結果から、アジア諸国に属する我が国では、社会的感受性が高い個人は、他者の気持ちを思いやる理由から、感情抑制をするであろうと予想する。また、感情抑制の価値観が高い個人は、感情を抑制しても well-being は下がらないであろうと予想する。すなわち、社会的感受性が高く、感情抑制に対する価値観が高い個人は、抑制方略を使用しても well-being が下がることはないであろうと予想する。なお、本章における社会的感受性を測定する各質問紙および、感情抑制の価値観と、抑制方略との関連に関する詳細な予想については後述する。

第2節 方法

1. 調査対象者

関西大学在学の大学生 151 名を対象に調査を行い、回答に不備のなかった 149 名 (男性 52 名, 女性 97 名: 平均年齢 20.37 歳, $SD=1.17$) を分析対象とした。

2. 質問紙

Table6-1 に、それぞれの質問紙の質問項目数合計、下位尺度の内容および、質問項目数を示す。

(1) ERQ-J (吉津・関口・雨宮, 2013)

Gross & John (2003) による Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) の日本語版である。日常生活における感情調節方略を再評価方略と抑制方略に分類し、それぞれの使用の個人差を測定する尺度である。質問項目は 10 項目 (再評価方略: 6 項目, 抑制方略: 4 項目) で、回答方式は 7 件法 (1: 全くあてはまらない, 2: ほとんどあてはまらない, 3: あまりあてはまらない, 4: どちらでもない, 5: ややあてはまる, 6: かなりあてはまる, 7: 非常にあてはまる) である。本調査におけるそれぞれの下位尺度の α 係数は、再評価方略が.84, 抑制方略が.75 であった。

(2) ENDCOREs (藤本・大坊, 2007)

コミュニケーション・スキルを、自己統制、表現力、読解力、自己主張、他者受容、関係調整の6カテゴリーに分類し、それぞれのスキルを測定する尺度である。藤本・大坊(2007)は、特定の文化・社会への適応に必要な能力をストラテジー、対人関係に焦点を当てた社会的能力をソーシャル・スキル、直接的なコミュニケーションを適切に行う能力をコミュニケーション・スキルとし、コミュニケーション・スキルが他のスキルの基礎になると述べている。6カテゴリーに分類されたコミュニケーション・スキルの定義は、おおむね以下のとおりである。自己統制とは、自分の欲求を抑えたり、感情や行動を上手にコントロールしたりするスキルである(以下、自己統制スキルと表記する)。表現力とは、自分の考えや感情を表現するスキルである(以下、表現力スキルと表記する)。読解力とは、相手の考えや気持ちを正しく読み取るスキルである(以下、読解力スキルと表記する)。自己主張とは、自分の意見や主張、立場を相手に分かち合ってもらえるスキルである(以下、自己主張スキルと表記する)。他者受容とは、相手の立場を尊重し、相手の意見や態度を理解するスキルである(以下、他者受容スキルと表記する)。関係調整とは、人間関係を良好な状態に維持するよう働きかけるスキルである(以下、関係調整スキルと表記する)。これらの下位尺度は各4項目の質問からなり、合計24項目である。回答方式は7件法(1:かなり苦手, 2:苦手, 3:やや苦手, 4:ふつう, 5:やや得意, 6:得意, 7:かなり得意)である。本調査における下位尺度の α 係数は、自己統制スキルが.65, 表現力スキルが.69, 読解力スキルが.83, 自己主張スキルが.71, 他者受容スキルが.82, 関係調整スキルが.81であった。

(3) 日本語版情動伝染尺度(木村・余語・大坊, 2007)

Doherty(1997)によるThe Emotional Contagion Scale(ECS)を改訂し、作成した尺度である。他者の感情表出に対する感受性、すなわち情動伝染の程度を、喜び、悲しみ、怒り、愛情の4つの感情について測定する。質問項目は11項目¹³で、喜び伝染が2項目、悲しみ伝染、怒り伝染、愛情伝染がそれぞれ3項目の4下位尺度からなる。回答方式は4件法(1:決してない, 2:めったにない, 3:たびたびある, 4:いつもそうである)である。本調査における下位尺度の α 係数は、喜び伝染が.76, 悲しみ伝染が.70, 怒り伝染が.64, 愛情伝染が.80であった。

¹³ 本研究では、原版Doherty(1997)による15項目の質問項目を、木村・余語・大坊(2007)が翻訳した項目にて調査を行なった。各下位尺度の内的整合性を比較した結果、木村ら(2007)と同様の11項目を分析の対象とした。

(4) 多次元共感性尺度 (鈴木・木野, 2008)

他者の心理状態に対して認知的過程および情動的過程の反応傾向を弁別的に測定する尺度である。鈴木・木野 (2008) によると、認知的過程は他者指向的なものと自己指向的なものに分類される。前者は他者の立場に立ち、気持ちを理解しようとする認知過程 (視点取得) であるが、後者は自己理解のために自己を架空の人物に投影させる認知過程 (想像性) である。また、情動的過程はまず、並行的所産と応答的所産に分類される。前者は他者と同じ感情を感じ、他者の感情の影響を受けやすい情動過程 (被影響性) であり、後者は他者を気遣った反応を示す情動過程 (他者指向的反応) と、他者の心理状態を自己に当てはめ、反応を示す情動過程 (自己指向的反応) に分類される。質問項目は 24 項目で、他者指向的反応、被影響性、視点取得、想像性はそれぞれ 5 項目、自己指向的反応は 4 項目の 5 下位尺度からなる。回答方式は 5 件法 (1: 全くあてはまらない, 2: あまりあてはまらない, 3: どちらでもない, 4: ややあてはまる, 5: とてもよくあてはまる) である。本調査における下位尺度の α 係数は、他者指向的反応 (以下、他者指向的共感性と表記する) が.68, 自己指向的反応 (以下、自己指向的共感性と表記する) が.67, 被影響性 (以下、被影響的共感性と表記する) が.81, 視点取得 (以下、視点取得共感性と表記する) が.70, 想像性 (以下、想像的共感性と表記する) が.69 であった。

(5) 日本版主観的幸福感尺度 (島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004)

Subjective Happiness Scale (SHS) の日本語版である。主観的な幸福感を測定する尺度である。質問項目は 4 項目で、回答方式は 7 件法である。本調査における主観的幸福感尺度の α 係数は.84 であった。

(6) 自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982)

Rosenberg (1965) による Self Esteem Scale (SES) の日本語版であり、自分自身に対する全体的な自己評価の程度を測定する尺度である (山本他, 1982)。質問項目は 10 項目で、回答方式は 5 件法 (1: あてはまらない, 2: ややあてはまらない, 3: どちらともいえない, 4: ややあてはまる, 5: あてはまる) である。本調査における自尊感情尺度の α 係数は.86 であった。

(7) 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005)

自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度を測定する尺度である (伊藤・小玉, 2005)。質問項目は7項目で、回答法式は5件法 (1:あてはまらない, 2:あまりあてはまらない, 3:どちらでもない, 4:まあまああてはまる, 5:あてはまる) である。本調査における本来感尺度の α 係数は.83 であった。

(8) 感情抑制の価値観

感情抑制に対する価値観を測定するために、以下の5項目について7件法で回答を求めた。感情を抑えることは「良いこと-悪いこと」(以下、「感情抑制良し」と表記する)、「大切である-大切でない」(以下、「感情抑制大切」と表記する)、「必要である-必要でない」(以下、「感情抑制必要」と表記する)、「意味がある-意味がない」(以下、「感情抑制意味あり」と表記する)、「正しい-正しくない」(以下、「感情抑制正しい」と表記する)。

3. 手続き

講義時間を利用し質問紙を一斉配布、その場で回答を依頼し、回収をおこなった。質問紙にプライバシーの保護に留意する点を明記したうえ、口頭による説明をおこない、自由参加である旨を伝え、調査協力を依頼した。

Table6-1. Numbers of Items and Subscales in Each Measure.

Questionnaire	Numbers of Items	Numbers of Subscales	Subscales						
ERQ-J	10	2	Reappraisal	Suppression					
ENDCOREs	24	6	Self control	Expressivity	Decipherer ability	Assertiveness	Other acceptance	Regulation of interpersonal relationship	
ECS-J	11	4	Happiness contagion	Sadness contagion	Anger contagion	Love contagion			
MES	24	5	Other-oriented emotional	Self-oriented emotional reactivity	Emotional susceptibility	Perspective taking	Fantasy		
SHS-J	4	1							
SES	10	1							
SOA	7	1							

ERQ-J: Emotion Regulation Questionnaire-Japanese version, ECS-J: The Emotional Contagion Scale-Japanese version

MES: Multidimensional Empathy Scale, SHS-J: Subjective Happiness Scale-Japanese version

SES: Self Esteem Scale, SOA: Sense of Authenticity

4. 抑制方略と、社会的感受性および、感情抑制の価値観に関する予想

(1) 抑制方略と各質問紙の相関に関する予想

抑制方略と各質問紙の相関に関する予想を、Table6-2 に示す。

抑制方略は、コミュニケーション・スキルについて、自己統制スキル、読解力スキル、他者受容スキルなどの、感情表出とは直接関与しないと考えられるスキルと正の相関が示されるであろう。しかし、表現力スキル、自己主張スキル、関係調整スキルなどの、感情表出による他者との積極的なコミュニケーションを保つ内容のスキルとは、相関が示されないであろうと予想する。

情動伝染については、他者の気持ちを思いやるには、他者の感情を敏感に感じ取る必要があると予想するため、喜び、悲しみ、怒り、愛情のすべての情動伝染と正の相関が示されるであろうと予想する。ただし、感情を抑制するため、相関の程度は弱いのではないかと考えられる。

共感性については、他者の立場に立ち、他者を理解しようとする認知的傾向が社会的感受性を表すと考えるため、他者指向的共感性および、視点取得共感性とは正の相関が示されるであろう。しかし、自己の立場からの理解を主眼におく、自己指向的共感性、被影響的共感性、想像的共感性とは相関が示されないであろうと予想する。

Well-being については、先行研究 (Butler et al, 2007 ; Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999 ; Mauss, Bulter, Roberts, & Chu, 2010) 同様、相関は示されないであろうと予想する。感情抑制の価値観については、感情抑制良し、感情抑制大切、感情抑制必要、感情抑制意味あり、感情抑制正しいのすべてにおいて、正の相関が示されるであろうと予想する。

(2) 抑制方略に対する、感情抑制の価値観および、社会的感受性を媒介とした well-being の関連に関する予想

感情抑制の価値観について、抑制方略の使用が多くとも、感情抑制の価値観が高い場合は、well-being が低下することはないであろうと予想する。すなわち、感情抑制良し、感情抑制大切、感情抑制必要、感情抑制意味あり、感情抑制正しい、のそれぞれにおいて得点が高い場合、抑制方略の得点が高くとも、主観的幸福感、自尊感情、本来感の得点は低くならないであろうと予想する。

社会的感受性について、抑制方略の使用が多くとも、社会的感受性が高い場合は、well-being が低下することはないであろうと予想する。すなわち、自己統制スキル、読解力スキル、他者受容スキルなどの、感情表出によらないコミュニケーション・スキル、

他者の感情を感じ取る情動伝染、他者の立場に立って考える他者指向的共感性、視点取得共感性の得点が高い場合、抑制方略の得点が高くとも、主観的幸福感、自尊感情、本来感の得点は低くならないであろうと予想する。

また、抑制方略の使用が多くとも、同時に再評価方略を多く使用する場合は、主観的幸福感、自尊感情、本来感の得点は低くならないであろうと予想する。

Table6-2. Hypothesized Correlations between Suppression Strategy and Other Measures.

	Emotion regulation strategy
	Suppression
ENDCOREs	
Self control	Greater
Expressivity	No impact
Decipherer ability	Greater
Assertiveness	No impact
Other acceptance	Greater
Regulation of interpersonal relationship	No impact
The Emotional Contagion Scale	
Happiness contagion	Lesser
Sadness contagion	Lesser
Anger contagion	Lesser
Love contagion	Lesser
Multidimensional Empathy Scale	
Other-oriented emotional reactivity	Greater
Self-oriented emotional reactivity	No impact
Emotional susceptibility	No impact
Perspective taking	Greater
Fantasy	No impact
Subjective Happiness	No impact
Self-Esteem	No impact
Sense of Authenticity	No impact
Emotion Suppression Value	
Emotion suppression is good	Greater
Emotion suppression is important	Greater
Emotion suppression is required	Greater
Emotion suppression is meaningful	Greater
Emotion suppression is right	Greater

第3節 結果

1. 基本統計量

ERQ-Jにおける再評価方略の平均得点は4.72 ($SD=.97$)で、抑制方略の平均得点は3.84 ($SD=1.13$)であった。他尺度の平均得点、標準偏差はTable6-3に示す。

2. 相関

抑制方略と各尺度との関連を検討するために、積率相関係数を求めた。Table6-4に抑制方略と、それぞれの尺度との積率相関係数を示す。

(1) コミュニケーション・スキル

抑制方略と、自己統制スキル ($r=.35, p<.01$) の間にのみ正の相関が示され、感情表出に基づくコミュニケーション・スキルであるとみなされる、表現力スキル ($r=-.11, n.s.$)、自己主張スキル ($r=.02, n.s.$)、関係調整スキル ($r=.12, n.s.$) とは関連が示されず、予想は支持された。しかし、読解力スキル ($r=.06, n.s.$)、他者受容スキル ($r=.09, n.s.$) と相関が示されず、この点において予想は支持されなかった。

(2) 情動伝染

抑制方略と、情動伝染のすべての下位尺度との間に相関が示されず(喜び伝染; $r=-.03, n.s.$, 悲しみ伝染; $r=-.01, n.s.$, 愛情伝染; $r=-.04, n.s.$, 怒り伝染; $r=-.09, n.s.$)、予想は支持されなかった。

(3) 共感性

抑制方略と、視点取得共感性 ($r=.23, p<.01$) とに正の相関が示され、自己指向的共感性 ($r=-.02, n.s.$)、非影響的共感性 ($r=.04, n.s.$)、想像的共感性 ($r=-.05, n.s.$) との間には相関が示されず、予想は支持された。しかし、抑制方略と、他者指向的共感性 ($r=-.03, n.s.$) とに相関が示されなかった点において、予想は支持されなかった。

(4) Well-being

抑制方略と、主観的幸福感 ($r=-.11, n.s.$)、自尊感情 ($r=-.07, n.s.$)、本来感 ($r=-.01, n.s.$) はいずれとも負の相関が示されず、予想は支持された。

(5) 感情抑制の価値観

抑制方略と、感情抑制良し ($r=.35, p<.01$), 感情抑制大切 ($r=.27, p<.01$), 感情抑制正しい ($r=.21, p<.05$) とに正の相関が示され、予想は概ね支持された。しかし、抑制方略と、感情抑制必要 ($r=.16, n.s.$), 感情抑制意味あり ($r=.11, n.s.$) との間に相関が示さず、予想は支持されなかった。

Table6-3. Scores for Grouping Point (mean), Average of Low and High Group, t value, and Degrees of Freedom in Emotion Regulation Strategies, Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, and Emotion Suppression Value (N=149).

	Grouping score : Mean (SD)	Average score of low group (SD)	Average score of high group(SD)	t value	df
Emotion Regulation Questionnaire					
Reappraisal	4.72 (.97)	4.03 (.66)	5.49 (.63)	13.89 ***	147
Suppression	3.84 (1.13)	2.88 (.72)	4.69 (.65)	16.06 ***	147
ENDCOREs					
Self control	4.41 (.92)	3.67 (.07)	5.13 (.52)	15.92 ***	146
Expressivity	3.98 (.96)	3.20 (.50)	4.72 (.66)	15.60 ***	146
Decipherer ability	4.57 (1.00)	3.78 (.61)	5.40 (.58)	16.51 ***	146
Assertiveness	3.99 (1.00)	3.15 (.56)	4.75 (.61)	16.48 ***	146
Other acceptance	4.89 (.98)	4.07 (.66)	5.61 (.55)	15.49 ***	146
Regulation of interpersonal relationship	4.52 (1.01)	3.78 (.62)	5.41 (.56)	16.63 ***	146
The Emotional Contagion Scale					
Happiness contagion	2.82 (.78)	2.04 (.50)	3.33 (.41)	17.16 ***	147
Sadness contagion	2.83 (.68)	2.23 (.43)	3.35 (.33)	17.93 ***	147
Anger contagion	2.78 (.63)	2.28 (.47)	3.25 (.32)	14.81 ***	147
Love contagion	2.96 (.70)	2.25 (.42)	3.41 (.38)	17.20 ***	143
Multidimensional Empathy Scale					
Other-oriented emotional reactivity	3.67 (.59)	3.18 (.38)	4.13 (.31)	16.66 ***	143
Self-oriented emotional reactivity	3.78 (.63)	3.33 (.40)	4.33 (.36)	16.00 ***	146
Emotional susceptibility	3.31 (.77)	2.63 (.51)	3.87 (.40)	16.58 ***	146
Perspective taking	3.59 (.57)	3.11 (.33)	4.03 (.35)	16.04 ***	145
Fantasy	3.61 (.72)	3.07 (.44)	4.25 (.39)	17.07 ***	146
Emotion Suppression Value					
Emotion suppression is good	4.21 (1.15)	3.53 (.70)	5.43 (.72)	15.83 ***	147
Emotion suppression is important	4.74 (1.13)	3.63 (.58)	5.48 (.73)	16.51 ***	147
Emotion suppression is required	5.02 (1.06)	4.49 (.72)	6.30 (.46)	15.35 ***	147
Emotion suppression is meaningful	4.83 (1.13)	3.61 (.78)	5.46 (.66)	15.27 ***	147
Emotion suppression is right	4.30 (.91)	3.75 (.50)	5.31 (.58)	17.06 ***	146
Emotion suppression value all	4.62 (.79)	4.10 (.46)	5.35 (.56)	14.81 ***	146

*** $p<.001$

Numbers in () shows SD.

Table6-4. Correlations between Suppression Strategy and Other Measures in Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, Well-being and Emotion Suppression Value (N=149).

	Emotion regulation strategy
	Suppression
ENDCOREs	
Self control	.35 **
Expressivity	-.11
Decipherer ability	.06
Assertiveness	.02
Other acceptance	.09
Regulation of interpersonal relationship	.12
The Emotional Contagion Scale	
Happiness contagion	-.03
Sadness contagion	-.01
Anger contagion	-.09
Love contagion	-.04
Multidimensional Empathy Scale	
Other-oriented emotional reactivity	-.03
Self-oriented emotional reactivity	-.02
Emotional susceptibility	.04
Perspective taking	.23 **
Fantasy	-.05
Subjective Happiness	-.11
Self-Esteem	-.07
Sense of Authenticity	-.01
Emotion Suppression Value	
Emotion suppression is good	.35 **
Emotion suppression is important	.27 **
Emotion suppression is required	.16
Emotion suppression is meaningful	.11
Emotion suppression is right	.21 *

** p<.01, * p<.05.

3. 分散分析

感情抑制に対する価値観，コミュニケーション・スキル，他者の感情の伝染，他者の感情への共感性，再評価方略の得点が高い場合，抑制方略の得点が高くとも well-being が低くならないかどうかを検討するために，分散分析による交互作用の検定をおこなった。

(1) 要因計画

分散分析の要因計画は，抑制方略得点の高低，および感情抑制の価値観，コミュニケーション・スキル，情動伝染，共感性の各下位尺度の得点の高低，再評価方略得点の高低を独立変数とし，well-being の各指標を従属変数とする 2 要因計画（2（抑制方略：高・低）×2（感情抑制の価値観，コミュニケーション・スキル，情動伝染，共感性，再評価方略：高・低））であった。

(2) 独立変数の群分け

独立変数の群分けについては，各尺度得点の平均得点を基準点とし，それぞれ平均得点より高い得点群を高群とし，平均得点より低い得点群を低群とした。各下位尺度における高群・低群の平均得点を従属変数に，*t* 検定をおこなったところ，すべてのグループにおいて高群・低群の平均得点に有意な差がみられた（すべて， $p<.001$ ），高群・低群による群分けは成立していることが確認された。群分けの基準となった各尺度の平均得点，標準偏差および，高・低群の平均得点，*t* 検定により算出された *t* 値，自由度を Table6-3 に示す。

(3) 感情抑制の価値観を媒介とした主観的幸福感における交互作用

主観的幸福感を従属変数におこなった 2 要因分散分析の結果を Table6-5 に示す。主観的幸福感に関しては，感情抑制の価値観によるすべての項目において，交互作用はみられず（感情抑制良し×抑制方略； $F(1,142)=1.61$, *n.s.*，感情抑制大切×抑制方略； $F(1,142)=1.51$, *n.s.*，感情抑制必要×抑制方略； $F(1,142)=2.58$, *n.s.*，感情抑制意味あり×抑制方略； $F(1,142)=.37$, *n.s.*，感情抑制正しい×抑制方略； $F(1,141)=1.07$, *n.s.*，感情抑制価値観合計×抑制方略； $F(1,141)=.01$, *n.s.*），予想は支持されなかった。

Table6-5. F values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Emotion Suppression Value and Suppression Strategy: Dependent Variable is Subjective Happiness (N=149).

	Main effect		Interaction	df in error variance (1)
	Emotion Suppression Value	Suppression		
Emotion Suppression Value				
Emotion suppression is good	2.82 †	1.39	1.61	142
Emotion suppression is important	.00	5.11 *	1.51	142
Emotion suppression is required	.01	1.55	2.58	142
Emotion suppression is meaningful	.01	3.13 †	.37	142
Emotion suppression is right	.84	5.15 *	1.07	141
Emotion suppression value all	.04	4.16 *	.01	141

* $p < .05$, † $p < .10$,

(1): Degrees of freedom in each condition were 1.

(4) 感情抑制の価値観を媒介とした自尊感情における交互作用

自尊感情を従属変数におこなった2要因分散分析の結果をTable6-6に示す。自尊感情に関しては、感情抑制良し×抑制方略の組み合わせにおいて、1次の交互作用に有意な傾向がみられたが、このことは予想を支持する結果ではなかった。

感情抑制良し×抑制方略の1次の交互作用 ($F(1,143)=3.11$, $p < .10$) に有意傾向がみられたため、単純主効果の検定をおこなったところ、抑制方略低群における感情抑制良しの効果が有意な傾向であった ($F(1,143)=2.96$, $p < .10$)。多重比較の結果、抑制方略低群において、感情抑制良し高群より、感情抑制良し低群の方が自尊感情の得点が高かった ($p < .05$) (Figure6-1)。すなわち、感情抑制を良しとしない価値観が高い場合、抑制方略を使用しない方が、自尊感情は高い傾向にあることが示されたのである。

Table6-6. F values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Emotion Suppression Value and Suppression Strategy: Dependent Variable is Self Esteem (N=149).

	Main effect		Interaction	df in error variance (1)
	Emotion Suppression Value	Suppression		
Emotion Suppression Value				
Emotion suppression is good	2.13	.04	3.11 †	143
Emotion suppression is important	.68	1.74	.43	143
Emotion suppression is required	.01	.13	2.63	143
Emotion suppression is meaningful	.40	1.52	.09	143
Emotion suppression is right	.43	.81	.02	142
Emotion suppression value all	.01	.66	1.82	142

†p<.10,

(1): Degrees of freedom in each conditon were 1.

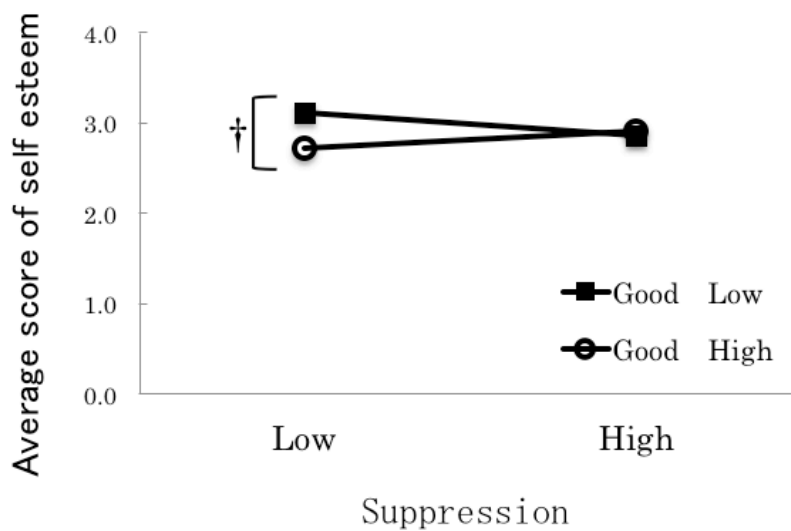


Figure6-1. Interaction between Suppression Strategy and Value of Suppression is Good on Self Esteem.

Good: Value of Emotion Suppression is Good, Low: Low Group, High: High Group.

(5) 感情抑制の価値観を媒介とした本来感における交互作用

本来感を従属変数におこなった2要因分散分析の結果をTable6-7に示す。本来感に関しては、感情抑制必要×抑制方略、感情抑制良し×抑制方略の2つの組み合わせにおいて、1次の交互作用に有意差がみられ、予想は部分的に支持された。

感情抑制必要×抑制方略の1次の交互作用に有意差がみられた ($F(1,145)=7.80, p<.01$) ため、単純主効果の検定をおこなったところ、抑制方略高群における感情抑制必要の効果があり ($F(1,145)=4.52, p<.05$)、抑制方略低群における感情抑制必要の効果があり傾向であった ($F(1,145)=3.42, p<.10$)。多重比較の結果、抑制方略高群において、感情抑制必要低群より、感情抑制必要高群の方が、本来感の得点が高く ($p<.05$)、また、抑制方略低群においては、感情抑制必要高群より、感情抑制必要低群の方が本来感の得点が高かった ($p<.05$) (Figure6-2)。すなわち、感情抑制は必要であるとする価値観が高い場合、抑制方略を使用する方が本来感は高く、感情抑制は必要でないとする価値観が高い場合、抑制方略を使用しない方が本来感は高いことが示されたのである。

感情抑制良し×抑制方略の1次の交互作用に有意差がみられた ($F(1,145)=3.99, p<.05$) ため、単純主効果の検定をおこなったところ、抑制方略低群における感情抑制良しの効果が有意な傾向であった ($F(1,145)=3.11, p<.10$)。多重比較の結果、抑制方略低群において、感情抑制良し高群より、感情抑制良し低群の方が、本来感の得点が高かった ($p<.05$) (Figure6-3)。すなわち、感情抑制を良しとしない価値観が高い場合、抑制方略を使用しない方が、本来感は高いことが示されたのである。

また、感情抑制価値観全体×抑制方略の1次の交互作用に有意傾向がみられた ($F(1,144)=2.98, p<.10$) ため、単純主効果の検定をおこなったが、抑制方略高群・低群ともに感情抑制価値観全体の効果は有意ではなかった (高群： $F(1,144)=1.59, n.s.$ 、低群： $F(1,144)=1.41, n.s.$)。

Table6-7. F values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Emotion Suppression Value and Suppression Strategy: Dependent Variable is Sense of Authenticity (N=149).

	Main effect		Interaction	df in error variance (1)
	Emotion Suppression Value	Suppression		
Emotion Suppression Value				
Emotion suppression is good	.56	.12	3.99 *	145
Emotion suppression is important	.18	.35	.43	145
Emotion suppression is required	.00	.56	7.80 **	145
Emotion suppression is meaningful	.14	.38	.68	145
Emotion suppression is right	.01	.22	.01	144
Emotion suppression value all	.01	.03	2.98 †	144

**p<.01, *p<.05, †p<.10,

(1) Degrees of freedom in each conditon were 1.

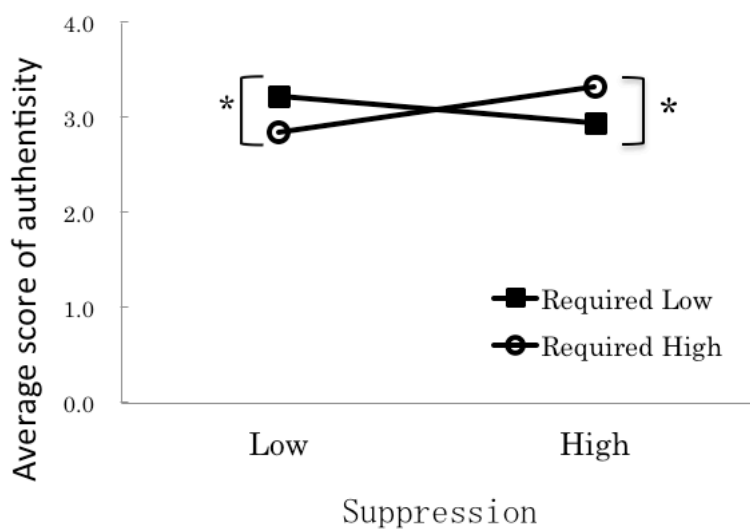


Figure6-2. Interaction between Suppression Strategy and Value of Suppression is Required on Authenticity.

Required: Value of Emotion Suppression is Required, Low: Low Group, High: High Group.

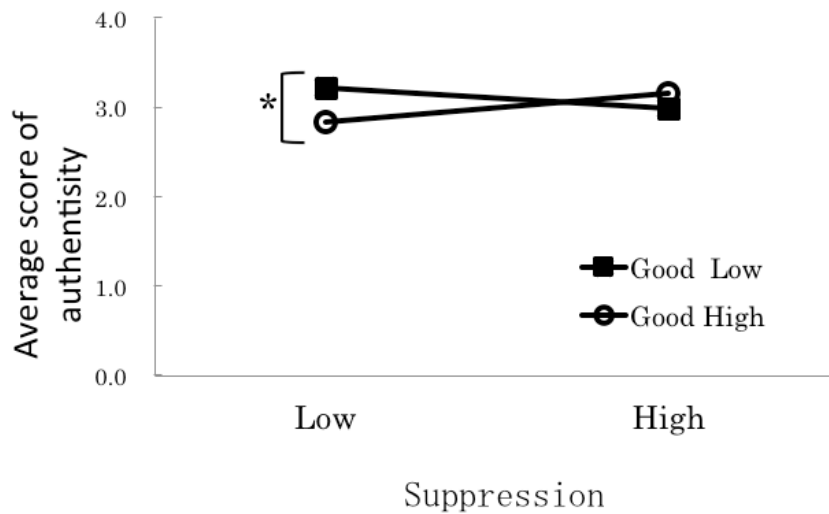


Figure6-3. Interaction between Suppression Strategy and Value of Suppression is Good on Authenticity.

Good: Value of Emotion Suppression is Good, Low: Low Group, High: High Group.

(6) 社会的感受性を媒介とした主観的幸福感における交互作用

主観的幸福感を従属変数におこなった2要因分散分析の結果をTable6-8に示す。悲しみ伝染×抑制方略の組み合わせにおいて1次の交互作用に有意傾向がみられ、予想は一部でのみ、ほぼ支持された。

悲しみ伝染×抑制方略の1次の交互作用に有意傾向がみられた ($F(1,142)=3.37$, $p<.10$) ため、単純主効果の検定をおこなったところ、抑制方略高群における悲しみ伝染の効果が有意であった ($F(1,142)=4.04$, $p<.05$)。多重比較の結果、抑制方略高群において、悲しみ伝染低群より、悲しみ伝染高群の方が、主観的幸福感の得点が高かった ($p<.05$) (Figure6-4)。すなわち、他者の悲しみを自分自身の悲しみのように感じとる場合、抑制方略を使用する方が、主観的幸福感は高い傾向にあることが示されたのである。

Table6-8. F Values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, Interdependent Construal, Reappraisal Strategy and Suppression Strategy: Dependent Variable is Subjective Happiness (N=149).

	Main effect		Interaction	df in error variance (1)
		Suppression		
ENDCOREs				
Self control	16.39 ***	11.85 ***	.10	141
Expressivity	16.55 ***	2.66	.35	141
Decipherer ability	9.21 **	5.46 *	.02	141
Assertiveness	7.07 **	5.05 *	.28	141
Other acceptance	12.31 ***	5.47 *	1.00	141
Regulation of interpersonal relationship	8.60 **	4.85 *	1.89	141
The Emotional Contagion Scale				
Happiness contagion	9.19 **	5.49 *	.52	142
Sadness contagion	.84	4.41 *	3.37 †	142
Anger contagion	.91	4.55 *	.42	142
Love contagion	7.75 **	3.76 †	.16	138
Multidimensional Empathy Scale				
Other-oriented emotional reactivity	12.62 ***	5.23 *	.05	138
Self-oriented emotional reactivity	4.12 *	4.93 *	.20	141
Emotional susceptibility	.74	3.69 †	.13	141
Perspective taking	11.20 ***	7.11 **	1.64	140
Fantasy	.04	4.40 *	1.44	141
Emotion Regulation Questionnaire				
Reappraisal	10.27 **	5.16 *	.02	142

***p<.001, **p<.01, *p<.05, †p<.10,

(1): Degrees of freedom in each conditon were 1.



Figure6-4. Interaction between Suppression Strategy and Sadness Contagion on Subjective Happiness.

Sadness: Sadness Contagion in Emotional Contagion Scale, Low: Low Group, High: High Group.

(7) 社会的感受性を媒介とした自尊感情における交互作用

自尊感情を従属変数におこなった2要因分散分析の結果を Table6-9 に示す。視点取得共感性×抑制方略の1次の交互作用に有意傾向がみられたが、このことは予想を支持する結果ではなかった。

視点取得共感性×抑制方略の1次の交互作用に有意傾向がみられた ($F(1,141)=3.02$, $p<.10$) ため、単純主効果の検定をおこなったところ、抑制方略低群における視点取得共感性の効果が有意であった ($F(1,141)=10.77$, $p<.001$)。多重比較の結果、抑制方略低群において、視点取得共感性低群より、視点取得共感性高群の方が、自尊感情の得点が高かった ($p<.05$) (Figure6-5)。すなわち、他者の視点に立って気持ちを理解しようとする共感性が高い場合は、抑制方略を使用しない方が、自尊感情は高い傾向にあることが示された。

Table6-9. F Values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, Interdependent Construal, Reappraisal Strategy, and Suppression Strategy: Dependent Variable is Self Esteem (N=149).

	Main effect		Interaction	df in error variance (1)
	Suppression			
ENDCOREs				
Self control	26.49 ***	9.02 **	1.33	142
Expressivity	22.76 ***	.55	.17	142
Decipherer ability	11.89 ***	2.41	.02	142
Assertiveness	18.66 ***	2.12	1.12	142
Other acceptance	7.67 **	2.14	.09	142
Regulation of interpersonal relationship	8.86 **	1.69	.50	142
The Emotional Contagion Scale				
Happiness contagion	.91	1.38	.01	143
Sadness contagion	.20	1.60	1.60	143
Anger contagion	.51	1.40	.04	143
Love contagion	3.60 †	.82	.47	139
Multidimensional Empathy Scale				
Other-oriented emotional reactivity	6.17 *	1.14	.26	139
Self-oriented emotional reactivity	6.37 *	1.40	.10	142
Emotional susceptibility	1.00	.93	.13	142
Perspective taking	8.64 **	2.67	3.02 †	141
Fantasy	.20	1.34	1.00	142
Emotion Regulation Questionnaire				
Reappraisal	3.91 *	1.25	1.46	143

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$, † $p<.10$,

(1): Degrees of freedom in each conditon were 1.

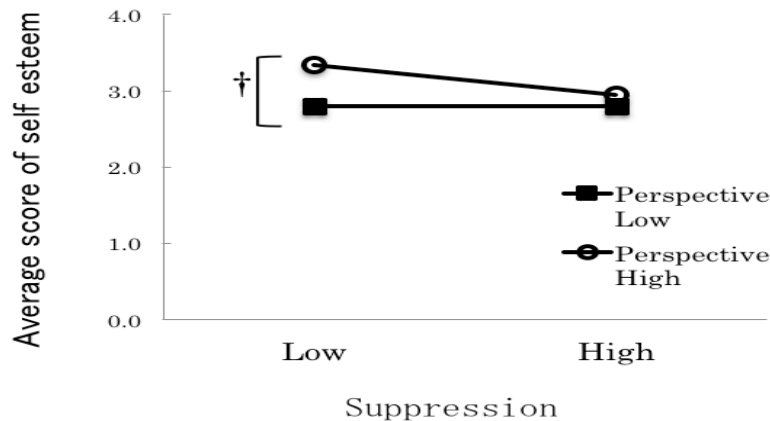


Figure6-5. Interaction between Suppression Strategy and Perspective Taking on Self Esteem.

Perspective: Perspective Taking in Multidimensional Empathy Scale, Low: Low Group, High: High Group.

(8) 社会的感受性を媒介とした本来感における交互作用

本来感を従属変数におこなった 2 要因分散分析の結果を Table6-10 に示す。関係調整スキル×抑制方略，再評価方略×抑制方略の 2 つの組み合わせにおいて，1 次の交互作用に有意差がみられ，予想は部分的に支持された。

関係調整スキル×抑制方略の 1 次の交互作用に有意差がみられた ($F(1,144)=4.47$, $p<.05$) ため，単純主効果の検定をおこなったところ，抑制方略低群における関係調整スキルの効果が有意であった ($F(1,144)=6.00$, $p<.05$)。多重比較の結果，抑制方略低群において，関係調整スキル低群より，関係調整スキル高群の方が，本来感の得点は高かった ($p<.05$) (Figure6-6)。すなわち，他者との関わりによって，その関係を調整するコミュニケーション・スキルが高い場合は，抑制方略を使用しない方が，本来感は高いことが示されたのである。

再評価方略×抑制方略の 1 次の交互作用に有意差がみられた ($F(1,145)=5.41$, $p<.05$) ため，単純主効果の検定をおこなったところ，抑制方略高群における再評価方略の効果が有意であった ($F(1,145)=14.25$, $p<.001$)。多重比較の結果，抑制方略高群において，再評価方略低群より，再評価方略高群の方が，本来感の得点が高かった ($p<.05$) (Figure6-7)。すなわち，再評価による感情調節をおこなう場合，抑制方略を併用した方が，本来感は高いことが示されたのである。

Table6-10. F Values of Main Effect and Interaction, Error Variance in Communication Skills, Emotional Contagion, Empathy, Interdependent Construal, Reappraisal Strategy, and Suppression Strategy: Dependent Variable is Sense of Authenticity (N=149).

	Main effect		Interaction	df in error variance (1)
		Suppression		
ENDCOREs				
Self control	18.25 ***	3.89 †	2.33	144
Expressivity	10.57 ***	.02	1.27	144
Decipherer ability	5.91 *	.61	1.38	144
Assertiveness	10.65 ***	.45	.38	144
Other acceptance	5.85 *	.42	2.89 †	144
Regulation of interpersonal relationship	2.13	.55	4.47 *	144
The Emotional Contagion Scale				
Happiness contagion	1.23	.51	1.42	145
Sadness contagion	.00	.25	.78	145
Anger contagion	3.22 †	.31	.42	145
Love contagion	1.32	.01	.31	141
Multidimensional Empathy Scale				
Other-oriented emotional reactivity	2.49	.37	.06	141
Self-oriented emotional reactivity	5.93 *	.44	.65	144
Emotional susceptibility	13.91 ***	.08	.24	144
Perspective taking	3.22 †	.69	3.00 †	143
Fantasy	1.65	.26	.06	144
Emotion Regulation Questionnaire				
Reappraisal	8.07 **	.15	5.41 *	145

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$,

(1): Degrees of freedom in each condition were 1.

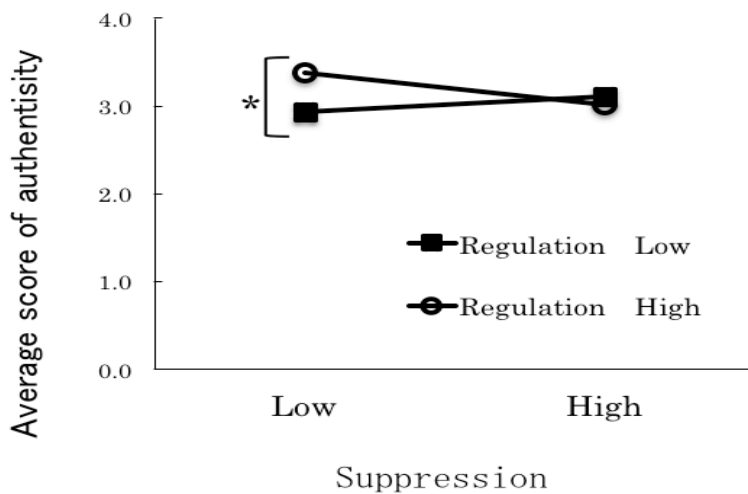


Figure6-6. Interaction between Suppression Strategy and Regulation of Interpersonal Relationship on Authenticity.

Regulation: Regulation of Interpersonal Relationship in ENDCOREs Scale, Low: Low Group, High: High Group.

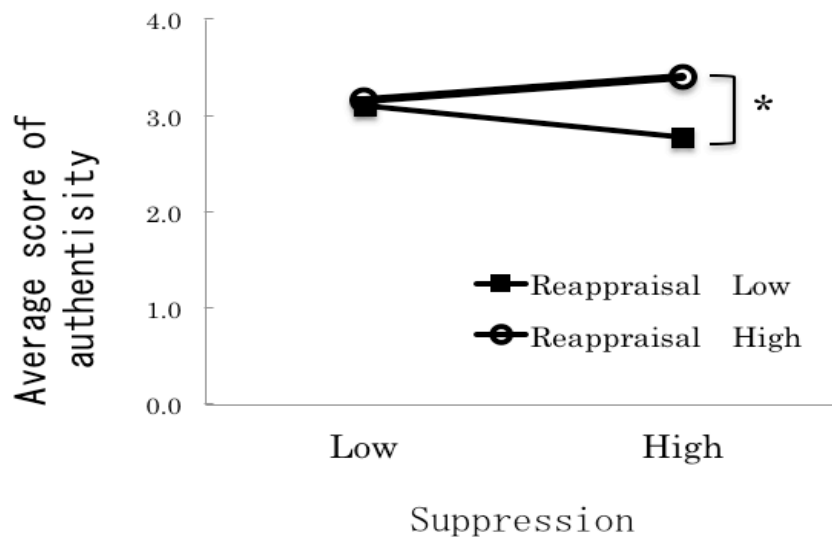


Figure6-7. Interaction between Suppression Strategy and Reappraisal on Authenticity.

Reappraisal: Reappraisal Strategy in Emotion Regulation Questionnaire, Low: Low Group, High: High Group.

また、他者受容スキル×抑制方略、視点取得共感性×抑制方略の2つの組み合わせにおいて、1次の交互作用に有意傾向がみられたが、これらは、予想を支持する結果ではなかった。

他者受容スキル×抑制方略の1次の交互作用に有意傾向がみられた ($F(1,144)=2.89, p<.10$) ため、単純主効果の検定をおこなったところ、抑制方略低群における他者受容スキルの効果が有意であった ($F(1,144)=7.98, p<.01$)。多重比較の結果、抑制方略低群において、他者受容スキル低群より、他者受容スキル高群の方が、本来感の得点が高かった ($p<.05$) (Figure6-8)。すなわち、他者を受容するコミュニケーション・スキルが高い場合、抑制方略を使用しない方が、本来感は高い傾向あることが示された。

視点取得共感性×抑制方略の1次の交互作用に有意傾向がみられた ($F(1,143)=3.00, p<.10$) ため、単純主効果の検定をおこなったところ、抑制方略低群における視点取得共感性の効果が有意であった ($F(1,143)=6.03, p<.05$)。多重比較の結果、抑制方略低群において、視点取得共感性低群より、視点取得共感性高群の方が、本来感の得点が高かった ($p<.05$) (Figure6-9)。すなわち、他者の視点に立って気持ちを理解しようとする共感性が高い場合は、抑制方略を使用しない方が、自尊感情は高い傾向にあることが示された。

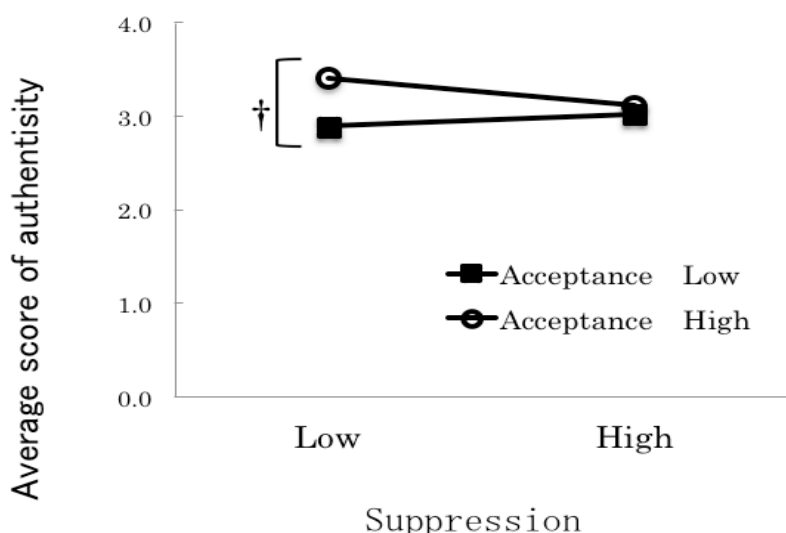


Figure6-8. Interaction between Suppression Strategy and Other Acceptance on Authenticity.

Acceptance: Other Acceptance in ENDCOREs, Low: Low Group, High: High Group.

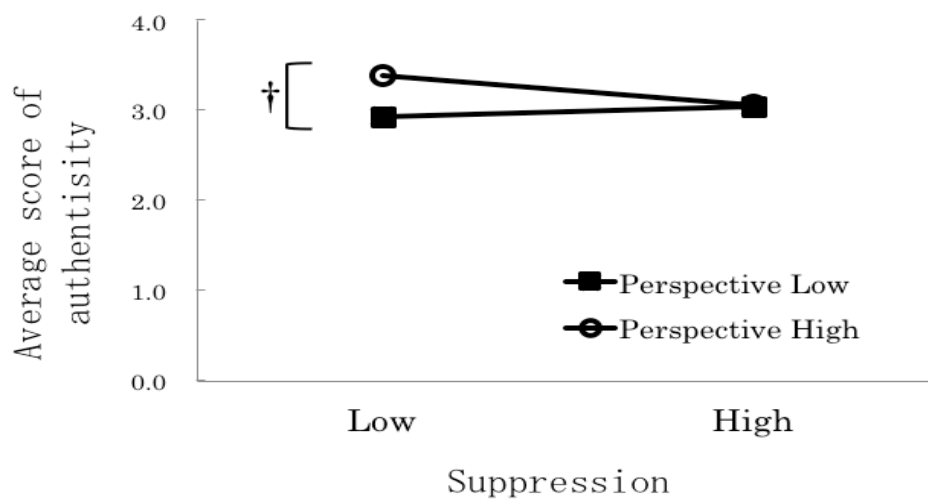


Figure6-9. Interaction between Suppression Strategy and Perspective Taking on Authenticity.

Perspective: Perspective Taking in Multidimensional Empathy Scale, Low: Low Group, High: High Group.

第4節 考察

1. 抑制方略と社会的感受性, well-being, 感情抑制の価値観の関連

抑制方略と他尺度との相関についての予想は、概ね支持された。

抑制方略は、コミュニケーション・スキルに関して、自己統制スキルと関連が示された一方、表現力スキル、自己主張スキル、関係調整スキルとは関連が示されなかった。表現力、自己主張、関係調整など、自己の感情や考えを表出することによって他者とのコミュニケーションを図るようなスキルとは関連が示されず、自己の感情や考えを制御するような、自己に方向づけられたコミュニケーション能力である(藤本・大坊, 2007) 自己統制スキルと関連が示された点は、抑制方略の特徴を示していると考えられ、これらは予想を支持する結果であった。しかし、読解力スキルおよび他者受容スキルとは関連が示されず、予想は支持されなかった。この点に関して、読解力スキルおよび他者受容スキルは、コミュニケーション行動の基礎となる言語的能力を反映し、主に表出や反応によるコミュニケーションのスキルである(藤本・大坊, 2007) との側面が強調されることもあり、抑制方略とは関連が示されなかったのではないかと考えられる。

情動伝染に関しては、すべての種類の感情と関連が示されず、予想は支持されなかった。しかし、共感性に関しては、視点取得共感性と関連が示され、この点において予想は支持された。情動伝染および視点取得共感性に対するこれらの結果は、他者が経験している感情を、自分自身の感情と同一にすることはしないものの、他者の視点に立って考えることができることを示しているのではないかと考えられる。木村・余語・大坊(2007)によると、情動伝染は、認知的共感(視点取得)よりも情動的共感(空想, 個人的苦悩)との関連の強いことが指摘されている。抑制方略は、感情を制御する方略であるため、情動的共感と関連の高い情動伝染とは関連が示されず、認知的共感と関連の高い視点取得と関連が示されたのではないかと考えられる。また、抑制方略と他者指向的共感性に関連が示されず、予想は支持されなかった。この点については、他者指向的共感性が他者に対する情緒的反応であり(鈴木・木原, 2008)、何らかの反応表出を含意するもの(例えば、「なぐさめてあげたくなる」など)であることなどが、関連するのではないかと考えられる。

Well-being に関しては、いずれとも関連が示されず、予想は支持された。このことは、先行研究(Butler et al, 2007; Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999; Mauss, Bulter, Roberts, & Chu, 2010)の結果同様、感情を抑制しても well-being が下がることはないことを示す。

感情抑制の価値観に関しては、感情抑制は良いこと、正しいこと、大切であるとの価値観と関連が示され、予想は部分的に支持された。しかし、感情抑制は必要である、意味があるとの価値観とは関連が示されず、この点において、予想は支持されなかった。本章では、感情抑制の価値観について既存の質問紙を使用せず、探索的な調査をおこなった。そのため、既存の質問紙などを使用した体系的な研究をおこなうことは、今後の課題であると考えられる。

以上の結果を総合すると、感情を抑制する個人の特徴としては、感情抑制に対する価値観が高いこと、他者の視点に立った自己制御的なコミュニケーション能力および、共感性を持つことが、明らかになったのではないかと考えられる。

2. 感情抑制に対する価値観と well-being

感情抑制に対する価値観が高い場合は、抑制方略の使用が多くとも、well-being が低くならないかどうかについて検討した結果、本来感における抑制方略使用の高低群において、その差がみられ、予想は部分的に支持された。また、一部のコミュニケーション・スキルおよび、再評価方略の使用と本来感に関連のあることが示された。抑制方略を使用しつつも本来感が保たれる要因として、感情抑制価値観一致効果、コミュニケーション・スキル不足カバー効果、再評価能力発揮効果の3つの効果の存在が確認された。

感情抑制をおこなう場合、感情抑制は必要であるとの価値観が低いよりも、高い方が本来感は高かった。対して、感情抑制をおこなわない場合、感情抑制は必要でないとの価値観が高いよりも、低い方が本来感は高かった。また、感情抑制をおこなわない場合、感情抑制は良いこととする価値観が高いよりも、低い方が本来感は高かった。これらの結果から、感情抑制に対する価値観が高い場合は、感情を抑制する方が本来感が高く、反対に、感情抑制に対する価値観が低い場合は、感情を抑制しない方が本来感が高まることを示された。すなわち、感情抑制の価値観と感情抑制方略の使用が一致している場合、本来感は保たれることが示された。このような一致は、感情抑制価値観・抑制方略使用の一致効果であると考えられる。Gross & John (2003) は、抑制方略の使用によって、生じた本来の感情が抑制されてしまい、本来感が損なわれると主張しているが、感情抑制の価値観と関連づけての検討はなされていない。

また、コミュニケーション・スキルにおいては、感情抑制をおこなわない場合、関係調整スキルが低いよりも、高い方が本来感は高かった一方、感情抑制をおこなう場合は、関係調整スキルが低くとも本来感が損なわれることはなかった。関係調整スキルとは、人間関係を円滑な状態に維持するよう、対外的に働きかけるスキルである(藤本・大坊,

2007)。そのため、このスキルが高い場合は、感情を抑制せずに積極的に他者と関わりを持つことで、本来感が高まるのであろう。しかし、関係調整スキルが低い場合は、感情を抑制することで、スキル不足がカバーされ、本来感は保たれるのであろう。このような効果は、感情抑制による表出的コミュニケーション・スキル不足のカバーであると考えられる。同様の効果は、Butler, Lee, & Gross (2007) によっても示されている。Butler et al (2007) によると、対人コミュニケーション場面における感情抑制は、アジア文化的価値観において通常的におこなわれていることであり、そのことによって対人関係が悪化することはないと結論されている。しかし、本来感との関連は検討されていない。

最後に、感情抑制をおこなっても、再評価方略の使用が多い場合は、本来感の高いことが示された。感情を抑制しつつも、その状況や生起している感情について再評価することで、本来感は保たれたのではないかと考えられる。すなわち、その場で感情を表出しないことにより、事態について再評価する機会が与えられたのである。このような効果は、感情抑制による再評価能力の発揮効果であると考えられる。Gross & John (2003) は、再評価方略と抑制方略は無相関であると述べている。しかし、本論文第3章でも考察したように、2因子間の相関に関しては世界の各国版 ERQ で、一致した結果が得られていない状況である。本論文第3章においても、2因子間に中程度から弱い程度の相関がみられており、抑制方略の使用と同時に再評価方略も使用していることが伺えるのである。

以上、抑制方略を使用しつつも本来感が保たれる要因として、感情抑制価値観一致効果、コミュニケーション・スキル不足カバー効果、再評価能力発揮効果の存在が示唆された。これらは先行研究で検討されていない点である。

しかし、なぜ well-being の指標のうち、主観的幸福感および、自尊感情は抑制に対する価値観との関連が示されず、本来感とのみ関連が示されたのであろうか。Ryff

(1989) は、主観的幸福感は well-being の一側面に過ぎず、個人の気分状態や肯定的な感情の経験頻度に着目しているため、包括的な well-being をあらわすものではないと述べている。また、自尊感情についても、適応的な自尊感情と不適応的な自尊感情の存在が明らかにされており（例えば、Baumeister, Smart, & Boden, 1996; Deci, & Ryan, 1995; Kernis, 2003）、自尊感情の高いことが well-being につながるとは限らない。一方、本来感とは、“自分自身の意図や気持ちに基づき素直に生きていること”（伊藤・小玉, 2005, pp.75）であり、自尊感情より適応的な側面を反映し、well-being を構成する重要な概念である（伊藤・小玉, 2005）とみなされている。すなわち、本来感の高い個人は外的な基準によってではなく、自分自身の内的な基準に従順であることに

よって、well-beingが高まるのである。本研究において確認された感情抑制価値観一致効果は、自分自身の内的な価値観に沿った行動であり、本来感にもっとも近い概念であると考えられる。従って、主観的幸福感や、自尊感情ではなく、本来感と感情抑制の価値観に関連が示されたのではないかと考えられる。

これまでも、自己一貫性や自分らしさ、本来感を保つことが well-being に良い影響を及ぼすことは確認されてきている（例えば、Cross, Gore, & Morris, 2003; Horikoshi & Kodama, 2009; 伊藤・小玉, 2006; Ito & Kodama, 2007, 2008; Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997）。しかし、集団主義を重んじる東アジア文化では、自己一貫性が保てなくとも well-being は低くならないことが報告されている (Heine & Lehman, 1997; Suh, 2002)。一方、日本人においても自律性の高さが本来感を高める (伊藤・小玉, 2006) との報告もなされている。このような研究結果の相違は、感情抑制価値観一致効果の視点を導入することによって検討できるのではないかと期待する。

しかし、本章では、感情抑制価値観のうち、感情抑制は必要であるとの価値観にのみ、本来感への影響が表れた点、また、感情抑制をしながらの再評価とは具体的にどのような内容であるのかについては検討できておらず、これらは今後の課題であると考えられる。

第7章 全体的考察

本論文では、感情調節のプロセスモデルおよび、ERQについて検討すること、感情調節のプロセスモデルやERQで直接考慮されていない感情調節の目的について検討すること、また抑制方略の使用に際して、感情抑制の価値観および、社会的感受性を媒介とした場合、well-beingにどのような影響を及ぼすかについて検討することの3点を、主な目的として調査がおこなわれた。以下、それぞれの章において確認された主要な結果について総括をおこない、本研究では調査できていない点を指摘し、今後の課題ならびに展望を述べる。

第1節 本論文の結論

1. 本研究における結果のまとめ

第1章では、感情調節のプロセスモデルの理論的背景となった、感情のプロセスモデル、自我防衛機制研究、ストレスコーピング研究について概観された。その結果、感情調節のプロセスモデルにおいて、感情生起の時点がいくつかのポイントによって想定されていること、感情調節の方略として再評価方略を想定し、認知的再評価が感情の生起に重要な影響を与えること、感情反応に生理的变化を想定していること、感情調節による長期的な影響として well-being を取り上げていることなどが、先述した先行研究からの影響を受けていると考察された。

第2章では、感情調節のプロセスモデルについて、その成立過程、理論などを概観し、考察がおこなわれた。また、ERQの構成内容や意義、立場について概観し、その問題や課題となっている点について述べた。その結果、感情生起の以前に行なわれる再評価方略を使用する方が、感情生起の以降に行なわれる抑制方略を使用するよりも、心身の健康に適応的な結果をもたらすことが、心理学的実験によりみいだされている。このような実験結果をふまえ、感情調節方略の使用の個人差を測定する尺度としてERQが開発された。ERQを使用した調査や実験の結果からも、文化に共通して再評価方略を使

用する方が、社会関係や well-being に適応的であることが示されている。しかし、抑制方略の使用については、異文化間において共通の結果が示されることはなかった。アジア文化においては、抑制方略が社会関係や well-being に不適応的ではなかったのである。抑制方略が well-being に及ぼす影響について、文化差の関与が示唆されていることが明らかになったのである。

以上の点を鑑み、感情調節のプロセスモデルは、再評価方略と抑制方略のみを検証している点、特に抑制方略の区別が不十分であり、否定感情の抑制だけに焦点化している点、対人過程をモデルに想定していない点などが、問題点としてあげられた。また、抑制方略の使用における文化差の検討が必要であることが、課題としてあげられた。

第3章では、ERQ の日本語版を作成し、その信頼性を検討するとともに、再評価方略、ならびに抑制方略の使用と他尺度における妥当性の検討から、第2章において課題となった抑制方略と well-being の関連についての検討をおこなった。その結果、ERQ-J の因子構造は、ERQ と同じく2因子構造であることが、3つの異なった参加者グループにおいて確認された。信頼性においても、内的整合性および再検査信頼性で十分な値が得られ、ERQ-J は再評価方略および、抑制方略の使用の個人差を測定する信頼性が高い妥当な尺度であることが示された。また、先行研究同様、再評価方略と well-being には適応的な関連が示されたものの、抑制方略と well-being に不適応的な関連は示されなかった。本章における調査の結果から、感情調節のプロセスモデルならびに、抑制方略に関する詳細な検討の必要性が課題としてあげられた。

第4章では、感情調節のプロセスモデルのデータによる実証を試みた。本調査では、第3章において、感情調節のプロセスモデルにおける課題としてあげられた点について検討する。ERQ では想定されていない全ての感情調節ポイントに関する質問紙を翻訳し、well-being などとの関連を検討した結果、再評価方略が含まれる前件焦点型感情調節はパーソナリティ、感情経験、well-being と適応的な関連が示された。一方、抑制方略が含まれる反応焦点型感情調節はパーソナリティ、感情経験、well-being と不適応的な関連にないことが示された。特に行動的反応調整は well-being との関連が高く、その程度は、状況修正、認知的修正と同等であった。これらの結果から、反応焦点型感情調節は不適応的な方略ではないことが示唆され、Gross らが想定するよりも複雑であることが示された。

第5章では、感情調節のプロセスモデルおよび、ERQ では考慮されていない感情抑制の理由（目的）について、自由記述による調査をおこなった。本調査は、前章より課題となってきた抑制の位置づけをさらに検討することが目的である。調査の結果、社会的規範の遵守、対人配慮、目標達成、自尊心などの適応的な理由（目的）がみいだされ

た。また、最も抑制される感情は怒り感情であり、抑制の方略には、自制、忍耐、反対の行為、再評価などがあげられた。これらの結果から、感情抑制の理由（目的）には適応的なものが多く、個人の価値観の反映していることが示唆された。

第6章では、感情抑制に対する価値観および、社会的感受性を媒介とした個人の well-being と、抑制方略の使用の関連について調査をおこなった。本調査は第5章で示唆された、感情抑制に対する個人の価値観が well-being に与える影響を探索的に検討することが目的であった。調査の結果、抑制方略を使用しつつも本来感が保たれることが明らかになった。また、その要因として、(1)感情抑制価値観一致効果、(2)コミュニケーション・スキル不足カバー効果、(3)再評価能力発揮効果の存在が示唆された。(1)感情抑制価値観一致効果とは、感情抑制の価値観と抑制行為が一致している場合、本来感が高まる効果である。(2)コミュニケーション・スキル不足カバー効果とは、感情抑制によって、コミュニケーション・スキル不足を露呈することがないため、本来感が保たれる効果である。(3)再評価能力発揮効果とは、感情抑制することにより、事態について再評価をする機会が与えられ、本来感が高まる効果である。

以上、第1章から第6章までの経緯と、それぞれの章における主要な結果について概説した。

2. 本論文の結論

(1) 感情調節のプロセスモデルについて

感情に関する研究は、感情革命と呼ばれ、1980年代以降に急激な発展を遂げている(Kagan, 2007)。その後、15年から20年ほど遅れ、感情調節に関する研究も急激に増加している。このように、拡大を続ける感情調節研究のなかにおいて、一般的な感情調節の枠組みを提供する上で最も影響力が大きかったのが、感情調節のプロセスモデルである。感情調節のプロセスモデルは、感情のプロセスモデルおよび、ストレスコーピングにおける認知的評価理論のモデル、精神分析における自我防衛機制の方略の理論を取り入れ、発展させたモデルである。感情調節のプロセスモデルには、一般性、感情生起過程への着目、一方向モデルという3の特徴のあることが考察された。感情調節のプロセスモデルは感情調節一般を対象に、一方向の感情生起過程に着目したモデルであるため、感情調節に関するより統制された実験的な研究や、複合的な感情調節の状況や目的などの要因に結びつける基盤になり得る。感情調節のプロセスモデルは、複雑な感情調節過程を十全にモデル化したとは言えないが、その解明に向けて複数の分野の研究が共同する基盤を提供することができる有用なモデルである。

(2) 感情調節の目的および、感情抑制の価値観と well-being について

適切な感情調節をおこなうことが、心理的・身体的健康などに有益であることは、様々な研究によって明らかにされている（たとえば, Abler, Erk, Herwig, & Walter, 2007 ; Carthy, Horesh, Apter, Edge, & Gross, 2010 ; D'Argembeau & Van der Linden, 2006 ; Gross, 2002 ; Gross & John, 2003 ; Kafetsios & Loumakou, 2007 ; Koole, 2004 ; Koole & Jostmann, 2004 ; Ochsner & Gross, 2005 ; Richards & Gross, 2000 ; Vourela & Nummenmaa, 2004 ; Yurtsever, 2004）。これらの研究から、再評価方略の使用は適応的である一方、抑制方略の使用は不適応的であることが示されている。しかし、抑制方略の使用における社会的・個人的な価値観や目的をより考慮すべきであるとの主張（Koole, 2009; 崔京姫・新井邦二郎, 1999）もなされている。実際、アジア諸国において、感情抑制が必ずしも不適応的ではないことが示されている（例えば, Butler, Lee, & Gross, 2007 ; Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999 ; Kim & Sherman, 2007 ; Kim, Sherman, Mojaverian, Sasaki, Park, Suh, & Taylor, 2011 ; Mauss, Bulter, Roberts, & Chu, 2010）。その原因としては、Koole (2009) が指摘するように、感情抑制に対する社会文化的な価値観や個人的な価値観が反映されているのである。本論文でおこなわれた調査の結果から、感情抑制の目的には、対人配慮、目標達成などの適応的な理由のあることが示された。また、感情抑制に対する、感情抑制価値観一致効果、コミュニケーション・スキル不足カバー効果、再評価能力発揮効果がみいだされ、これらの効果により個人の本来感は保たれることが示唆された。これらの結果は、アジア諸国において感情抑制が不適応的ではないとする先行研究を支持する結果であった。

第2節 今後の課題

感情抑制の価値観および、コミュニケーション・スキルが媒介することによって、感情抑制による本来感の低下は示されなかった。また、感情抑制をすることによって認知的再評価の機会が与えられ、本来感が低下しないことも示された。

しかし、感情抑制価値観のうち、感情抑制は必要であるとの価値観にのみ、本来感への影響が示されたのであろうか、感情抑制をしながらの再評価とは具体的にどのような内容であるのか、本来感以外の well-being の指標については関連が示されなかったのはなぜか、などの点については検討できておらず、今後の課題である。これらの課題は、

感情抑制の価値観を測定する質問紙の精緻化，本来感以外の **well-being** の指標を用いた検討，また，**ERQ** 以外の感情抑制を測定する質問紙との比較などによって検討する必要があると考えられる。

引用文献

- Abler, B., Erk, S., Herwig, U., and Walter, H. (2007). Anticipation of aversive stimuli activates extended amygdala in unipolar depression. *Journal of Psychiatric Research*, 41, 511-522.
- 雨宮俊彦 (2005). 感情科学の展望 (1) —感情と感情科学の位置について— 関西大学社会学部紀要, 36, 3-59.
- 青林 唯 (2011). 感情制御の自動性 感情心理学研究, 18, 135-145.
- 青林 唯 (2006). 感情制御, 個人差, パーソナリティ 北村英哉・木村晴 (編) 感情研究の新展開 ナカニシヤ出版 pp.243-261.
- Balzarotti, S., John, O. P., and Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 61-67.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2006). The case for nonconscious emotion regulation, in Gross, J. J (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford, pp.429-445.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2007). *Social Psychology and Human Nature*, Wadsworth Publishing.
- Baumeister, R. F, Smart, L, & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger. *A meta-analysis, cognitive therapy and research*, 22, 63-74.
- Bloch, L., Moran, E. K., & Kring, A. M. (2010). On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research on psychopathology. In Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology*. New York: The Guilford Press, pp.88-106.

- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological science*, 15, 482-487.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7, 30-48.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D.H, Brown, T. A, & Hoffman, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotion responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1251-1263.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., Charles, S. T. (2007). Emotion regulation and aging. In Gross, J. J. (Ed.), *Hand book of emotion regulation*. New York: The Guilford Press, pp307-330.
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., Edge, M. D., & Gross, J. J. (2010). Emotion reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 384-393.
- Cross, S. E., Gore, J. S., & Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 933-944.
- D'Argembeau, A. & Van der Linden, M. (2006) Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, 15, 342-350.
- 大坊郁夫 (2001). 対人コミュニケーションの社会性 対人社会心理学研究, 1, 1-16.
- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York, US: Harcourt & Company. (田中三彦 (訳) (2004) . 無意識の脳, 自己意識の脳—身体と情動と感情の神秘— 講談社)
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L, (2000), Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation: A possible prelude to violence. *Science*, 289, 591-594.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem,

- in Kernis, M. H. (Ed), *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York, US: Plenum Press, pp.31-46.
- 出口 寛 (2009). 愛着機能尺度 (Attachment-Function Scale) 作成の試み パーソナリティ研究, **17**, 157-167.
- Ekman, P., (2003). *Emotion revealed: Understanding faces and feelings*. London, GB: Weidenfeld & Nicolson.
- 遠藤利彦 (2006). 感情 海保博之・楠見 孝 (監) 心理学総合辞典 浅倉書店 pp.304-334.
- 遠藤利彦 (2007). 感情の機能を探る 藤田和生 (編) 感情科学 京都大学学術出版 pp.3-34.
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology : General*, **113**, 464-486.
- Folkman, S, Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 571-579.
- 藤本 学 大坊郁夫 (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み 日本パーソナリティ研究, **15**, 347-361.
- 藤永 保・仲真紀子 (監) (2004). 心理学辞典普及版 丸善 pp.129.
- Frijda, N. H., (2013). Emotion regulation: Two souls in one breast?, in Hermans, D., Rime, B., & Meaquita, B(Eds.), *Changing emotions*. New York: Psychology Press, pp.137-143.
- Garssen, B., & Maygot, R. (2004). Different concepts or different words? : Concepts related to non-expression of negative emotions, in Nyklicek, I., Temoshok, L., & Vingerhoets. (Eds.), *Emotion Expression and Health*. New York: Brunner-Routledge, pp.117-136.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, **2**, 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 224-237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and*

- Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., (Ed.), (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2010). Emotion and emotion regulation in John, O. P., Robins, R. W., Pervin, L. A. (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research. 3rd Edition*. New York: Guilford Press, pp.701-724.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, advance on line publication. doi: 10.1037/a0032135, 1-7.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View, *Emotion Review*, 3, 8-16.
- 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.
- Gross, J. J., John, O. P., & Richards, J. M. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience: A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 712-726.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotion suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of hiding negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Gross, J. J. & Muñoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J., Richard, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life, in Snyder, D. K., Simpson, J. A., & Hughes, J. N (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association, pp.13-35.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual

- foundations, in Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, pp.3-24.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *Journal of Happiness Studies*, 10, 271-297.
- 濱 治世 (1994). 新版心理学事典 平凡社 pp.124.
- 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(著) 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.2-62.
- Hawkins, J. M., Weston, J., & Swannall, J. C., (Eds), (1992). *The Oxford Study Dictionary*. Oxford University Press.
- Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1997), Culture, dissonance, and self-affirmation, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 389-400.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766-794.
- 肥田野 直・福田真知子・岩脇三良・曾我洋子・Spielberger, C. D. (2000). 新版 STAI マニュアル 実務教育出版.
- Horikoshi, M., & Kodama, M. (2009). A cross-sectional survey of age and sense of authenticity among Japanese. *Psychological Report*, 105, 575-581.
- 飯田沙依亜・市川奈穂・大平英樹 (2009). 認知課題による不快感情の制御 感情心理学研究, 17, 28-35.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006). 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討—本来感, 自尊感情ならびにその随伴性に注目して— 教育心理学研究, 54, 222-232.
- Ito, M., & Kodama, M. (2007). Sense of authenticity, affectivity, and cultural construal of the self among Japanese university students. *Psychological Reports*, 100, 83-86.
- Ito, M., & Kodama, M. (2008). Important subjective life experiences and sense of authenticity: Retrospective survey among Japanese university students. *Psychological Reports*, 103, 695-700.
- 今田純雄 (1999). 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁増算男・立花政夫・

- 箱田祐司 (編) 心理学辞典 有斐閣 pp.141.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation, in Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, pp.351-372.
- Johnson-Laird, P. N., & Oatley, K. (1992). Basic emotions, rationality, and folk theory. *Cognition & Emotion*, 6, 201-224.
- Kafetsios, K., & Loumakou, M. (2007). A comparative evaluation of the effects of trait emotional intelligence and emotion regulation on affect at work and job satisfaction. *International Journal of Work Organisation and Emotion*, 2, 71-87.
- Kalat, J. W., & Shiota, M. (2011). *Emotion: 2nd ed.* CA: Wadsworth Publishing.
- Kappas, A. (2011). Emotion and Regulation are One!, *Emotion Review*, 3, 17-25.
- 金築優・金築智美・及川昌典 (2010) . 感情への恐れとストレス反応の関連性—日本語版 Affective Control Scale の作成を通して— 感情心理学研究, 18, 42-50.
- 樫村正美・岩満優美 (2007). 感情抑制傾向尺度の作成の試み—尺度の開発と信頼性・妥当性の検討— 健康心理学研究, 20(2), 30-41.
- 加藤和生 (1998). Bartholomew らの 4 分類愛着スタイル尺度 (RQ) の日本語版の作成 認知・体験過程研究, 7, 41-50.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
- Kim, B. S. K., Atkinson, D. R., & Yang, P. H. (1999). The Asian values scale: Development, factor analysis, validation, and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 342-352.
- Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). “Express yourself”: Culture and the effect of self-expression on choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1-11.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Mojaverian, T., Sasaki, J.Y., Park, J., Suh, E. M., & Taylor, S. E. (2011). Gene-culture interaction: Oxytocin receptor polymorphism (OXTR) and emotion regulation. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 665-672.

- 木村 晴 (2006). 感情の制御 北村英哉・木村晴 (編) 感情研究の新展開 ナカニシヤ出版 pp.193-210.
- 木村昌紀 余語真夫 大坊郁夫 (2007). 日本語版情動伝染尺度 (the Emotional Contagion Scale) の作成 対人社会心理学研究, 7, 31-39.
- Kleinginna, P. R. Jr., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345-379.
- 近藤邦夫 (1997). フロイトとアドラーの考え 東 洋・大山 正・詫摩武俊・藤永保 (編) 心理学の基礎知識－補習と復習のために－ 有斐閣ブックス pp.310-311.
- Koole, S. L. (2004). Volitional shielding of the self: Effects of action orientation and external demands on implicit self-evaluation. *Social Cognition*, 22, 100-125.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation : An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Koole, S. L., & Jostmann, N. B. (2004). Getting a grip on your feelings: effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 974-990.
- 小杉正太郎 (1997). 防衛機制とコーピングー初期の心理ストレス研究におけるコーピングの特徴ー 産業ストレス研究, 4, 58-65.
- 草田寿子・岡堂哲雄 (1993). 家族関係査定法 岡堂哲雄 (編) 心理検査学ー臨床心理査定の基本ー 垣内出版 pp.573-581.
- 工藤 カ・ディビット, マツモト (1996). 日本人の感情世界 : ミステリアスな文化の謎を解く 誠信書房
- Larsen, R. J., (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.
- Lazarus (1999) . *Stress and emotion: A new Synthesis*. NY, US: Springer. (本明寛 (監訳) (2004) ストレスと情動の心理学ーナラティブ研究の視点からー 実務教育出版) pp.238-243.
- Lang, F.R., & Carstensen, L.L. (2002). Time counts: Future time perspective, goal and social relationships. *Psychology and aging*, 17, 125-139.

- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. NY, US: Simon & Schuster. (松本 元・川村光毅・小幡邦彦・石塚典生・湯浅茂樹 (訳) (2003) . エモーショナル・ブレインー情動の脳科学ー 東京大学出版会)
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & 37 members of the multinational study of cultural display rules (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 925-937.
- Mauss, I. B., Bulter, E. A., Roberts, N. A., & Chu, A. (2010). Emotion control values and responding to an anger provocation in Asian-American and European-American individuals. *Cognition and Emotion*, 00, 1-25.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 46-167.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2008). Culture and automatic emotion regulation in Vandekerckhove, M., Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S (Eds.), *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*. MA: Blackwell Publishing, pp.39-69.
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 589-602.
- McNair, Lorr, & Droppleman. (1992). POMS: Profile of Mood States. San Diego, CA: EITS / Educational and Industrial Testing Service.
- Moors, A. (2009). Theories of emotion causation : A review. *Cognition and Emotion*, 23, 625-662.
- Mullin, B. C., & Hinshaw, S. P. (2007). Emotion regulation and externalizing disorders in child and adolescents, in Gross, J. J.,(Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press, pp.523-541.
- Murata, A., Moser, J. S., Kitayama, S. (2012). Culture shapes electro cortical responses during emotion suppression. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, doi : 10.1093/scan/nss036.
- 野口素子・吉川左紀子 (2009). 表情表出の抑制・誇張が主観的情動経験に及ぼす影

- 響感情心理学研究, **17**, 12-18.
- 尾上恵子 (2006). 感情の開示と適応 北村英哉・木村晴 (編) 感情研究の新展開
ナカニシヤ出版 pp193-211.
- 大平英樹・余語真夫 (2009). 特集「感情制御」巻頭言 感情心理学研究, **17**, 1-2.
- Olson, D. H., McCabbin, H. I., Larse, A., Muxen, M., & Wilson, M.(1985). *Family Inventories*. St Paul, MN: Family Social Science, University of Minnesota.
- Ochsner, K.N. & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, *9*, 242-249.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and emotion*, *13*, 277-303.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*, 1033-1044.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 410-424.
- Rosch, E. H. (1973). Natural categories. *Cognitive Psychology*, *4*, 328-350.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science & Practice*, *2*, 151-164.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069-1081.
- Sander, D. (2013). Models of emotion: The affective neuroscience approach in Armony, J. & Vuilleumier, P. (Eds.), *The Cambridge Handbook of Human Affective Neuroscience*. New York: Cambridge University Press, pp.5-53.
- 佐藤健二 (2005). 情動制御論 佐藤香 (編) 感情現象の諸相 ナカニシヤ出版 pp.81-96.
- 澤田瑞也 (2009). 感情の発達と障害 -感情のコントローラー- 世界思想社

- pp.29-50.
- Schutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-Being, *Current psychology*, 8, 21-31.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見 陽・Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, **51**, 845-853.
- 清水和秋・山本理恵 (2007). 小包化した変数によるパーソナリティ構成概念間の関係性のモデル化—Big Five・不安 (STAI)・気分 (POMS) — 関西大学社会学部紀要, **38**, 61-96.
- 小学館国語辞典編集部 (2006). *精選版日本国語大辞典 2* 小学館
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Smith & Lazarus, (1990). Emotion and adaptation, in Pervin, L. A, (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and research*. New York, US. Guilford. pp.609-637.
- 杉浦義典 (2010). 感情統制 海保博之・松原望 (監) 感情と思考の科学事典 朝倉書店 pp.270-271.
- Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1378-1391.
- 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.
- 鈴木有美・木野和代 (2008). 多次元共感性尺度 (MES) の作成—自己指向・他者指向の弁別に焦点を当てて— 教育心理学研究, **56**, 487-497.
- 忠井俊明 (2003). ようこそ精神医学へ—基礎と精神疾患 13 の物語— ミネルヴァ書房 pp.8-9.
- 高島元洋 (2000). 日本人の感情 ぺりかん社 pp.7-39.
- 詫摩武俊・戸田弘二 (1988). 愛着理論からみた青年の対人態度：祭神版愛着スタイル

- ル尺度作成の試み 東京都立大学人文学報, **196**, 1-16.
- 戸田弘二 (1988). 青年期後期における基本的対人態度と愛着スタイル：作業仮説 (working models) からの検討 日本心理学会第 52 回大会発表論文集, 27.
- 戸莉正人 (1997). フロイトの防衛機制 東洋・大山 正・詫摩武俊・藤永 保(編) 心理学の基礎知識－補習と復習のために－ 有斐閣ブックス pp.196-197.
- Tost, H., Kolachana, B., Hakimi, S., Lemaitre, H., Verchinski, B. A., Mattay, V. S., Weinberger, D. R., & Meyer-Lindenberg, A. (2010). A common allele in the oxytocin receptor gene (OXTR) impacts prosocial temperament and human hypothalamic-limbic structure and function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 13936-13941.
- Thayer, R. E., Newman, J., Robert, M., & Tracey, M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Vourela, M., & Nummenmaa, L. (2004). Experienced emotions, emotion regulation and student activity in a web-based learning environment. *European Journal of Psychology of Education*, 19, 23-436.
- Watson, T. L., and Blanchard-Fields, F. (1998). Thinking with your head and your heart: Age differences in everyday problem-solving strategy preferences. *Aging, neuropsychology, and cognition*, 5, 225-240.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1999). *The PANAS-X : Manual for the Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form*. University of Iowa.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.
- 横山和仁 (2005). 日本語版 POMS 短縮版 金子書房.
(McNair, D. M., Heuchert, J. W. P., & Droppleman, L. F. (原著) 横山和仁(訳・構成)) .
- Yurtsever, G. (2004). Emotion regulation strategies and negotiation. *Psychological Reports*, 95, 780-786.
- 吉川左紀子・伊藤美加 (2001). 感情の理論 中島義明(編) 現代心理学 [理論] 事典 pp.347-348.
- 吉津 潤・関口理久子・雨宮俊彦 (2013). 感情調節尺度 (Emotion Regulation

- Questionnaire) 日本語版の作成 感情心理学研究, **20**, 56-62.
- Yurtsever, G. (2004). Emotion regulation strategies and negotiation. *Psychological Reports*, *95*, 780-786.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, *106*, 590-608.

本論文に関連する研究の発表状況

査読論文

吉津潤・関口理久子・雨宮俊彦 (2013). 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire)

日本語版の作成 感情心理学研究, **20**,1-7.

査読なし研究論文

吉津潤 (2010). 感情抑制の目的と方略の分類—自由記述に基づく分類— 心理学叢誌, **3**,149-161.

吉津潤 (2010). 感情調整のプロセスモデルに関する検討 心理学叢誌, **4**,139-147.

Jun Yoshizu. (2011). The Effects of Suppressing Emotional Expressions: A Pilot Study for

Using Film Stimuli. *Kandai Psychological Reports*, **5**, 119-127.

Jun Yoshizu. (2011). Generation Differences in Emotion Regulation Strategies: A Study

Comparing on Reappraisal and Suppression Strategies across Three Generations. *Kandai*

Psychological Reports, **6**, 99-105.

吉津潤 (2012). 感情調節と文化に関する考察—感情調節のプロセスモデルを通して— 心理学叢

誌, **7**,71-81.

学会発表等 (国内)

雨宮俊彦・吉津潤 (2009). 日本語 Mindful Attention Awareness 尺度 日本感情心理学会第

17 回大会プログラム・予稿集,27. (ポスター発表)

吉津潤・雨宮俊彦 (2009). 感情語彙の分析にもとづく癒しの心理的構造について 日本心理学会

第 73 回大会発表論文集,999. (ポスター発表)

吉津潤 (2010). 日本語版 ERQ による感情調整方略の年代差の検討 日本感情心理学会第 18

回大会プログラム・予稿集,36. (ポスター発表)

雨宮俊彦・吉津潤 (2010). 大学生における肯定感情・否定感情の経験頻度と Well-being との

関連について 日本感情心理学会第 18 回大会プログラム・予稿集,31. (ポスター発表)

吉津潤 (2010). プロセスモデルにおける 5 段階の感情調整と日本語版 ERQ についての検討

日本心理学会第 74 回大会発表論文集,982. (ポスター発表)

吉津潤 (2011). 感情抑制と対人関係機能、Well-being との関連について 日本心理学会第 75

回大会発表論文集,926. (ポスター発表)

雨宮俊彦・西川一二・吉津潤 (2012). 音楽による感情経験と性格の関連について 日本感情心

理学会第 20 回大会プログラム・予稿集,7. (口頭発表)

吉津潤・西川一二 (2012). 日本語版 Grit 尺度の作成 —不屈の精神とはなにか— 日本感情心理

学会第 20 回大会プログラム・予稿集,8. (ポスター発表)

学会発表等 (国外)

Toshihiko Amemiya, **Jun Yoshizu**. (2009). Development of a Japanese version of emotion

regulation questionnaire and its relation to personality and emotion. The first world congress on positive psychology. Congress program, 27. 「Poster」.

謝辞

本論文を執筆するにあたり、たくさんの方々に大変お世話になりましたことを、心から感謝申し上げます。

指導教授であります雨宮俊彦先生には、修士の2年間に引き続き、本当に多大なご苦勞とお心遣いをいただきました。雨宮先生の深く広い知識や教養、温かいお人柄に触れることができたこの数年間は、私にとって掛け替えの無い貴重な日々となりました。今後、研究者としての活動を志す上で非常に大きな目標であり、心強い支えとなります。雨宮先生からいただいたご教示は、これからも少しずつ時間をかけて、より深く理解してゆければと願っております。改めて、心から深甚なる謝意と敬意を申し上げます。

学部の頃からご指導をいただいております関口理久子先生には、本論文の査読をしていただくのみならず、共著で論文を執筆していただくなど、多岐に渡る多大なご苦勞とご支援をいただきました。また、研究者としての大切な心構えをご教授いただきました。貴重なご助言と激励をいただきましたことは、私にとって大きな支えとなりました。心からの謝意と敬意を申し上げます。

串崎真志先生には、ご多忙にもかかわらず本論文の査読を快諾していただきました。また、本論文における主要な調査の契機となる研究をご教示いただきました。串崎先生のお陰で、新たな方向性を見出すことができました。心からの謝意と敬意を申し上げます。

本論文の調査にご協力いただいた住山晋一先生、高山直子先生、論文勉強会などでご意見をいただいた柴田由己先生、水谷聡先生、西本朋子先生、吉田耕平さん、西川一二さんには、本当にお世話になりました。記して心から感謝の意を表します。

また、本研究の調査にご参加いただいた関西大学の皆様、雨宮ゼミ卒業生の皆様、社会人参加者の皆様には、お忙しいお時間を割いてご協力をいただきました。ここに深く感謝申し上げます。

本論文の執筆には、お名前をあげきれないほど、たくさんの皆様のお力添え、ご協力をいただきました。心から感謝申し上げます。

最後に、私の意志を尊重し、温かく見守ってくれた家族に心から感謝致しております。ありがとうございました。

2013年5月

Appendix 1. An Example of Letter of Acceptance for undergraduates.

調査参加の承諾書

調査にご協力いただきありがとうございます。あなたのご参加に感謝いたしております。調査を始める前に、あなたがいくつかの権利をもっておられることを確認しておきます。

A) この調査への参加は自発的なものです。あなたには、質問への回答を拒否する自由があります。
 B) この調査結果は、雨宮が責任をもって保管し、上記の目的以外で使用することはありません。あなたの調査結果を個人が特定できる状態で公開することはありません。
 C) 調査結果のファイルや報告書(論文なども含む)にあなたの名前や個人的特徴を識別できるようなものを掲載することはありません。個人情報については、プライバシーを尊重し、関連法規を遵守いたします。

あなたが回答した調査票は、雨宮の研究室で保管し、1年以内には廃棄する予定です。

調査依頼者(サイン) _____
 関西大学社会学部 雨宮俊彦

協力していただけるなら、以下にあなたのサイン・学籍番号と今日の日付を記入してください。

調査協力者(サイン) _____

学籍番号 _____

日付 2010年 5月 13日

----- 切 り 取 り -----

以下の部分は上の点線で切り取って、あなたの方で保管してください。

調査依頼者(サイン) _____
 関西大学社会学部 雨宮 俊彦

協力していただけるなら、以下にあなたのサイン・学籍番号と今日の日付、あなたのコードを記入してください。

調査協力者(サイン) _____ 日付 2010年 5月 13日

学籍番号 _____

あなたのコード _____

調査票の「*コード記入について」を参照し、あなたのコードを記入してください

調査では、氏名欄に今回の調査のためだけに設定したコード(上記)を記入してください。調査票には氏名や学籍番号は記入しないでください。このコードは複数の心理テスト結果を併合するためだけに使用します。雨宮が保管する調査票(現物)の返却または破棄を請求する際には、このコードだけが照合キーとなりますので、あなたのほうで保管しておいてください。

この調査の企画・実施の責任者は、関西大学社会学部教授、雨宮俊彦です。
 連絡先: 関西大学社会学部研究棟8階、email: ame@kansai-u.ac.jp

Appendix 2. An Example for Face Sheet.

以下に12ページの質問があります。

順に回答をお願いいたします。

結果は、統計的に処理されプライバシーは守られます。

よろしくご協力をお願いいたします。

不明な点があれば遠慮なくお尋ね下さい。

まず、性別・年齢をお願いいたします。

性別 男・女

年齢 才

関西大学社会学部

雨宮俊彦

Appendix 3. ERQ-J : Emotion Regulation Questionnaire-Japanese version
(Yoshizu, Sekiguchi, & Amemiya, 2013).

回答のしかた

以下の10個の文章は、日頃の自分自身の感情の調節について記述した文章です。
各質問項目について、あなたご自身にどのくらいあてはまるか、
あてはまる程度を表す数字に○印をつけてお答えください。
肯定的な感情とは、喜びや楽しさなどの好ましい感情のことで、
否定的な感情とは、悲しさや怒りなどの好ましくない感情のことで、

7=非常にあてはまる 6=かなりあてはまる 5=ややあてはまる 4=どちらでもない
3=あまりあてはまらない 2=ほとんどあてはまらない 1=全くあてはまらない

訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。

質問項目	非 常 に あ て は ま る	か な り あ て は ま る	や や あ て は ま る	ど ち ら で も な い	あ ま り あ て は ま ら な い	い ほ と ん ど あ て は ま ら な い	全 く あ て は ま ら な い
1 私は、自分が置かれている状況についての考え方を考えることで、感情をコントロールする	7	6	5	4	3	2	1
2 私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、考えていることを変える	7	6	5	4	3	2	1
3 私は、自分の感情を表に出さないことで、感情をコントロールする	7	6	5	4	3	2	1
4 私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、考えていることを変える	7	6	5	4	3	2	1
5 私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、その状況についての考え方を考える	7	6	5	4	3	2	1
6 肯定的な感情を感じた時は、感情を表に出さないように注意する	7	6	5	4	3	2	1
7 ストレスを感じる状況では、考え方を改めて落ち着いていられるようにする	7	6	5	4	3	2	1
8 私は自分の感情を表には出さない	7	6	5	4	3	2	1
9 私は、もっと肯定的な感情を感じたい時は、その状況についての考え方を考える	7	6	5	4	3	2	1
10 否定的な感情を感じた時は、その感情を決して表に出さないようにする	7	6	5	4	3	2	1

Appendix 4. Big Five (Adjective), Shorten-version (Shimizu & Yamamoto, 2007).

回答のしかた

次の30の用語について、自分の性格がどの程度あてはまると思われますか。

以下の7件の中から選び、○で囲んでください。

1=まったくあてはまらない 2=あてはまらない 3=どちらかといえばあてはまらない 4=どちらともいえない
5=どちらかといえばあてはまる 6=あてはまる 7=非常によくあてはまる

訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。あまり深く考えず、自分の思っている大体の感じで、30項目のすべてに回答してください。

用 語	ま あ つ た く あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い	ど ち ら か と い え ば あ て は ま ら な い	ど ち ら と も い え な い	ど ち ら か と い え ば あ て は ま る	あ て は ま る	非 常 に よ く あ て は ま る
1. 話し好きな	1	2	3	4	5	6	7
2. 悩みがちな	1	2	3	4	5	6	7
3. 勤勉な	1	2	3	4	5	6	7
4. 独創的な	1	2	3	4	5	6	7
5. 親切な	1	2	3	4	5	6	7
6. 内気な	1	2	3	4	5	6	7
7. 不安になりやすい	1	2	3	4	5	6	7
8. ルーズな	1	2	3	4	5	6	7
9. 発想の豊かな	1	2	3	4	5	6	7
10. 利己的な	1	2	3	4	5	6	7
11. 陽気な	1	2	3	4	5	6	7
12. 心配性な	1	2	3	4	5	6	7
13. 責任感のある	1	2	3	4	5	6	7
14. 頭が固い	1	2	3	4	5	6	7
15. 協力的な	1	2	3	4	5	6	7
16. 控えめな	1	2	3	4	5	6	7
17. 傷つきやすい	1	2	3	4	5	6	7
18. 怠惰な	1	2	3	4	5	6	7
19. 想像力に富んだ	1	2	3	4	5	6	7
20. 共感的な	1	2	3	4	5	6	7
21. 外向的な	1	2	3	4	5	6	7
22. 動揺しやすい	1	2	3	4	5	6	7
23. 辛抱強い	1	2	3	4	5	6	7
24. 視野が狭い	1	2	3	4	5	6	7
25. 自己中心的な	1	2	3	4	5	6	7
26. もの静かな	1	2	3	4	5	6	7
27. 神経質な	1	2	3	4	5	6	7
28. 無責任な	1	2	3	4	5	6	7
29. 興味の広い	1	2	3	4	5	6	7
30. 協調的な	1	2	3	4	5	6	7

Appendix 5. STAXI : State-Trait Anger Expression Inventory (Suzuki, & Haruki, 1994).

以下の1から10の文章を読んで、ふだんのあなたにどの程度あてはまるかお答え下さい。

1=全くあてはまらない 2=あまりあてはまらない 3=あてはまる 4=とてもよくあてはまる
の4件の中から、該当する番号を○で囲んでください。

あまり考えこまないで、あなた自身がいつもどのように感じているかをお答えください。訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。

	ら 全 く い あ て は ま	ま あ ら ま な り い あ て は	あ て は ま る	て は て ま も よ く あ
1 気が短い	1	2	3	4
2 怒りっぽい	1	2	3	4
3 せっかちである	1	2	3	4
4 他人のまちがいで自分が遅れたりすると腹を立てる	1	2	3	4
5 良いことをしたのに認められないといらいらする	1	2	3	4
6 すぐかっとなる	1	2	3	4
7 怒るといじわるなことを言う	1	2	3	4
8 人の前で非難されたりすると怒りを感じる	1	2	3	4
9 自分のしたいことが出来ないと誰かをたたきたくなる	1	2	3	4
10 良いことをしてもほめられないと腹がたつ	1	2	3	4

Appendix 6. STAI : State-Trait Anger Expression Inventory (Hinoda,
Fukuda, Iwawaki, Soga, & Spielberger, 2000).

回答のしかた				
以下の1から20までの文章を読んで、 <u>あなたがふだん、どう感じているか</u> 、お答え下さい。				
1=ほとんどない 2=ときどきある 3=たびたびある 4=ほとんどいつも の4件の中から、該当する番号を○で囲んでください。				
あまり考えこまないで、 <u>あなたがふだん、感じている気持ち</u> を一番よく表しているものを選んでください。 訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。				
	ほと んど ない	と き ど き あ る	た び た び あ る	ほと んど い つ も
1 楽しい気分になる	1	2	3	4
2 神経質で落ちつかない	1	2	3	4
3 自分に満足している	1	2	3	4
4 とりのこされたように感じる	1	2	3	4
5 気が休まっている	1	2	3	4
6 冷静で落ち着いている	1	2	3	4
7 困ったことが次々におこり克服できないと感じる	1	2	3	4
8 本当はそう大したことでもないのに心配しすぎる	1	2	3	4
9 しあわせだと感じる	1	2	3	4
10 いろいろ頭にうかんできて仕事や勉強が手につかない	1	2	3	4
11 自信がない	1	2	3	4
12 安心感がある	1	2	3	4
13 すぐにものごとをきめることができる	1	2	3	4
14 力不足を感じる	1	2	3	4
15 心が満ち足りている	1	2	3	4
16 つまらないことが頭にうかび悩まされる	1	2	3	4
17 ひどく失望するとそれが頭から離れない	1	2	3	4
18 落ちついた人間だ	1	2	3	4
19 気になることを考え出すと緊張したり混乱したりする	1	2	3	4
20 うれしい気分になる	1	2	3	4

Appendix 7. PANAS-X : Positive and Negative Affect Schedule
Expanded Form (Watson & Clark, 1999), (1/2).

回答のしかた

以下の60項目は、あなたがふだん経験している気分として、どのくらいあてはまりますか。

1=全く当てはまらない 2=当てはまらない 3=どちらかといえば当てはまらない

4=どちらかといえば当てはまる 5=当てはまる 6=非常によく当てはまる

以上の6件の中から、該当する番号を○で囲んでください。訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。あまり深く考えず、自分の思っている大体の感じで、60項目のすべてに回答してください。

項目	ら全 なく い当 ては ま	い当 ては ま ら な	まい らえ ど ち ら か い 当 て は ま ら な	るえ ど ち ら か は と ま い	当 て は ま る	て非 は常 まに るよ く 当
1 機嫌がいい	1	2	3	4	5	6
2 むかつく	1	2	3	4	5	6
3 注意深い	1	2	3	4	5	6
4 内気な	1	2	3	4	5	6
5 怠惰な	1	2	3	4	5	6
6 大胆な	1	2	3	4	5	6
7 驚いた	1	2	3	4	5	6
8 強気な	1	2	3	4	5	6
9 軽蔑した	1	2	3	4	5	6
10 くつろいだ	1	2	3	4	5	6
11 いらだった	1	2	3	4	5	6
12 嬉しい	1	2	3	4	5	6
13 気合の入った	1	2	3	4	5	6
14 恐れのない	1	2	3	4	5	6
15 自分にむかつく	1	2	3	4	5	6
16 悲しい	1	2	3	4	5	6
17 冷静な	1	2	3	4	5	6
18 心配した	1	2	3	4	5	6
19 疲れている	1	2	3	4	5	6
20 驚嘆した	1	2	3	4	5	6
21 不安な	1	2	3	4	5	6
22 幸福な	1	2	3	4	5	6
23 臆病な	1	2	3	4	5	6
24 ひとりぼっちの	1	2	3	4	5	6
25 機敏な	1	2	3	4	5	6
26 うろたえた	1	2	3	4	5	6

Appendix 7. PANAS-X : Positive and Negative Affect Schedule
Expanded Form (Watson & Clark, 1999), (2/2).

項目	全然 ない	全く 当て はま る	い 当 て は ま ら な い	ま い ど ち ら か と は ま ら な い	る え ど ち ら か と は ま ら な い	当 て は ま る	て 非 常 に よ く 当 て は ま る
27 怒った	1	2	3	4	5	6	
28 勇気のある	1	2	3	4	5	6	
29 憂鬱な	1	2	3	4	5	6	
30 恥ずかしがりの	1	2	3	4	5	6	
31 活気のある	1	2	3	4	5	6	
32 やましい	1	2	3	4	5	6	
33 喜ばしい	1	2	3	4	5	6	
34 びくびくした	1	2	3	4	5	6	
35 孤独な	1	2	3	4	5	6	
36 眠い	1	2	3	4	5	6	
37 わくわくした	1	2	3	4	5	6	
38 敵意のある	1	2	3	4	5	6	
39 誇らしい	1	2	3	4	5	6	
40 びりびりした	1	2	3	4	5	6	
41 生き生きした	1	2	3	4	5	6	
42 恥じた	1	2	3	4	5	6	
43 安心した	1	2	3	4	5	6	
44 おびえた	1	2	3	4	5	6	
45 うとうとした	1	2	3	4	5	6	
46 自分に怒っている	1	2	3	4	5	6	
47 熱狂した	1	2	3	4	5	6	
48 落胆した	1	2	3	4	5	6	
49 おどおどした	1	2	3	4	5	6	
50 苦悩した	1	2	3	4	5	6	
51 非難に値する	1	2	3	4	5	6	
52 きっぱりした	1	2	3	4	5	6	
53 ぎょっとした	1	2	3	4	5	6	
54 びっくりした	1	2	3	4	5	6	
55 興味を持った	1	2	3	4	5	6	
56 嫌悪した	1	2	3	4	5	6	
57 自信がある	1	2	3	4	5	6	
58 エネルギーが豊富な	1	2	3	4	5	6	
59 集中した	1	2	3	4	5	6	
60 自分に不満がある	1	2	3	4	5	6	

Appendix 8. POMS : Profile of Mood States Shorten-version (Yokoyama, 2005).

記入のしかた

①回答欄の1～30の各項目について、過去1週間のあいだの気分をあらわすのに、いちばんあてはまるものを、
 0=まったくなかった 1=すこしあった 2=まあまああった
 3=かなりあった 4=非常に多くあった
 の中から1つだけ選び、番号を○で囲んでください。
 ②まちがえたときは消しゴム(プラスチック製)で消してください。
 ③30項目すべてに答えてください。

回 答 欄	ま っ た く な か っ た	少 し あ っ た	ま あ ま あ あ っ た	か な り あ っ た	非 常 に 多 く あ っ た
	0	1	2	3	4
1 気がはりつめる	0	1	2	3	4
2 怒る	0	1	2	3	4
3 ぐったりする	0	1	2	3	4
4 生き生きする	0	1	2	3	4
5 頭が混乱する	0	1	2	3	4
6 落ち着かない	0	1	2	3	4
7 悲しい	0	1	2	3	4
8 積極的な気分だ	0	1	2	3	4
9 ふきげんだ	0	1	2	3	4
10 精力がみなぎる	0	1	2	3	4
11 自分はほめられるに値しないと感じる	0	1	2	3	4
12 不安だ	0	1	2	3	4
13 疲れた	0	1	2	3	4
14 めいわくをかけられて困る	0	1	2	3	4
15 がっかりしてやる気をなくす	0	1	2	3	4
16 緊張する	0	1	2	3	4
17 孤独でさびしい	0	1	2	3	4
18 考えがまとまらない	0	1	2	3	4
19 へとへとだ	0	1	2	3	4
20 あれこれ心配だ	0	1	2	3	4
21 気持ちが沈んで暗い	0	1	2	3	4
22 だるい	0	1	2	3	4
23 うんざりだ	0	1	2	3	4
24 とほうに暮れる	0	1	2	3	4
25 はげしい怒りを感じる	0	1	2	3	4
26 物事がてきばきできる気がする	0	1	2	3	4
27 元気がいっぱいだ	0	1	2	3	4
28 すぐかっとなる	0	1	2	3	4
29 どうも忘れっぽい	0	1	2	3	4
30 活気がわいてくる	0	1	2	3	4

*全部記入したか確かめてください

Appendix 9. PESS : Positive Emotion Suppression Tendency Scale
(Kashimura & Iwaman, 2007).

回答のしかた

日ごろの生活で、あなたが喜びを感じるときに、
どのように振舞うか評価していただきたいと思います。
『あてはまらない=1』から『あてはまる=4』までの4点から、
あなたの日ごろの振る舞い方に
最も当てはまる数字を選んで○印をつけてください。

「喜びを感じる時」	あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
1 胸にしまいこむ	4	3	2	1
2 何も話したりしない	4	3	2	1
3 黙っている	4	3	2	1
4 何事もなかったような顔をする	4	3	2	1
5 感じたことを話す	4	3	2	1
6 感じていることを人に知ってもらう	4	3	2	1
7 感じていることを話す	4	3	2	1
8 自分の気持ちを鎮める	4	3	2	1

Appendix 10. NESS : Negative Emotion Suppression Tendency Scale
(Kashimura & Iwaman, 2007).

回答のしかた

日ごろの生活で、あなたが 怒り を感じるときに、
どのように振舞うかを評価していただきたいと思います。
『あてはまらない=1』から『あてはまる=4』までの4点から、
あなたの日ごろの振る舞い方に
最も当てはまる数字を選んで○印をつけてください。

	あてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	あてはまらない
「怒りを感じる時」				
1 胸にしまいこむ	4	3	2	1
2 イライラした気持ちを隠す	4	3	2	1
3 何も主張したり話したりしない	4	3	2	1
4 何事もなかったような顔をする	4	3	2	1
5 黙っている	4	3	2	1
6 感じたことを話す	4	3	2	1
7 自分の気持ちを鎮める	4	3	2	1
8 騒ぎを起こさないようにする	4	3	2	1

Appendix 11. RQ-J : Relational Questionnaire-Japanese version (Katoh, 1998).

回答の仕方

あなたがいろいろな人間関係のなかで経験する「人に対する感じ方や考え方」には、一般的に次のような4つのタイプがあると言われていています。あなたはそれぞれのタイプにどのくらいよく当てはまりますか。当てはまる番号に○印をつけてください。

<タイプ1>

私にとって、人といつも心が通じ合う関係を持つことは簡単である。私は人に頼ったり頼られたりすることに抵抗がない。私は1人ぼっちになってしまうとか、人がありのままの私を受け入れてくれないのではないかと、いうことを心配しない。

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

まったく
当てはまらない

非常に
当てはまる

<タイプ2>

私は人といつも心が通じ合う関係がなくても平気だ。私にとって大切なのは、人に頼っていないと感じること、自分で何でもできていると感じることだ。私は人に頼ったり頼られたりすることが好きでない。

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

まったく
当てはまらない

非常に
当てはまる

<タイプ3>

私は人と完全に気持ちに通じ合うようになりたい。しかし、人は私が望むほど私と親しくなりたいと思っていないと思う。私は親密な関係を持ちたいのだが、私が人のことを大切に思うほど人は私のことを大切に思っていないのではないかと心配になる。

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

まったく
当てはまらない

非常に
当てはまる

<タイプ4>

私は人と親しくなることに抵抗を感じている。私は人と心が通じ合う関係を持ちたいのだが、人を信じることができない。また人に頼ることが苦手である。人とあまりにも親しくなりすぎると傷ついてしまうのではないかと思う。

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

まったく
当てはまらない

非常に
当てはまる

Appendix 12. IWM : Internal Working Models (Takuma & Toda, 1988: Toda, 1988), (1/2).

<p>回答のしかた</p> <p>以下の各項目の内容は、普段のあなたにどの程度あてはまりますか。 あてはまる番号に○をつけて下さい。</p> <p>6=非常によくあてはまる 5=あてはまる 4=ややあてはまる 3=あまりあてはまらない 2=あてはまらない 1=全くあてはまらない</p>		
--	--	--

質問項目	6 非常 によく あて はま	5 あて は まる	4 や あ て は まる	3 い あ ま り あ て は ま ら な	2 あ て は ま ら な い	1 全 く あ て は ま ら な い
1 私は知り合いが得意な方だ	6	5	4	3	2	1
2 人は本当はいやいやながら私と親しくしてくれているのではないかと思うことがある	6	5	4	3	2	1
3 人に頼るのは好きでない	6	5	4	3	2	1
4 時々友達が、本当は私を好いてくれているのではないかと、私と一緒にいたくないのではと心配になることがある	6	5	4	3	2	1
5 私はすぐに人と親しくなる方だ	6	5	4	3	2	1
6 私は人に頼らなくても、自分一人で充分にうまくやって行けると思う	6	5	4	3	2	1
7 私は人に好かれやすい性質だと思う	6	5	4	3	2	1
8 あまりにも親しくされたり、こちらが望む以上に親しくなることを求められたりすると、イライラしてしまう	6	5	4	3	2	1
9 自分を信用できないことがよくある	6	5	4	3	2	1
10 たいいていの人には私のことを好いてくれていると思う	6	5	4	3	2	1

Appendix 12. IWM : Internal Working Models (Takuma & Toda, 1988: Toda, 1988), (2/2).

質問項目	6 非常 によく あて はま	5 あて はま る	4 やや あて はま る	3 い あま りあ ては まら な	2 あて はま らな い	1 全 くあ ては まら ない
11 あまり自分に自信がもてない方だ	6	5	4	3	2	1
12 あまり人と親しくなるのは好きでない	6	5	4	3	2	1
13 人は全面的には信用できないと思う	6	5	4	3	2	1
14 気軽に頼ったり頼られたりすることができる	6	5	4	3	2	1
15 私はいつも人と一緒にいたがるので、ときどき人から疎 ^{うと} まれてしまう	6	5	4	3	2	1
16 どんなに親しい間柄であろうと、あまりなれなれしい態度をとられると嫌になってしまう	6	5	4	3	2	1
17 初めて合った人とでもうまくやっていける自信がある	6	5	4	3	2	1
18 ちょっとしたこと、すぐに自信をなくしてしまう	6	5	4	3	2	1

Appendix 13. AFS : Attachment-Function Scale (Deguchi, 2009), (1/2).

以下の文章について、あなたがもっとも大切だと思っている人に対して、普段感じることとしてどの程度あてはまりますか。もっとも大切な人を一人だけ思い浮かべながら、以下の文章についてお答えください。

1 = まったくあてはまらない 2 = あてはまらない 3 = どちらかといえばあてはまらない
4 = どちらともいえない 5 = どちらかというにあてはまる 6 = あてはまる
7 = 非常によくあてはまる

の中から1つだけ選び、番号を○で囲んでください。

	まったくあてはまらない	あてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらともいえない	どちらかというにあてはまる	あてはまる	非常によくあてはまる
--	-------------	---------	-----------------	-----------	---------------	-------	------------

1	その人が励ましてくれると思うと、少しは自信を持って何かに取り組むことができる	1	2	3	4	5	6	7
2	疲れているときや病気の時には、その人と一緒にいて助けてもらいたいと思う	1	2	3	4	5	6	7
3	その人が実際にそばにいても、きっと励ましてくれると思うだけで少しは頑張れるように思う	1	2	3	4	5	6	7
4	私が不安な時、いつでもその人は私と一緒にいて安心させてくれるだろう	1	2	3	4	5	6	7
5	とても落ち込んでいる時、その人にそばにいて慰めてもらいたいと思う	1	2	3	4	5	6	7
6	その人は、いつでも私の気持ちに応えてくれるだろう	1	2	3	4	5	6	7
7	その人が私の力になってくれると思うと、私にとって少し難しいことでも挑戦できるように思う	1	2	3	4	5	6	7
8	とても落ち込んでいる時、その人はきっとそばにいて慰めてくれるだろう	1	2	3	4	5	6	7

Appendix 13. AFS : Attachment-Function Scale (Deguchi, 2009), (2/2).

	まったくあてはまらない	あてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらともいえない	どちらかというにあてはまる	あてはまる	非常によくあてはまる
9 疲れている時や病気の時には、その人は私と一緒にいて助けてくれるだろう	1	2	3	4	5	6	7
10 困った時には、その人に助けてもらいたいと思う	1	2	3	4	5	6	7
11 その人は、私が辛い時にはきっと一緒にいてくれるだろう	1	2	3	4	5	6	7
12 不安で心細い時でも、その人と一緒にいたいとは思わない	1	2	3	4	5	6	7
13 私が辛い時には、その人と一緒にいてもらいたいと思う	1	2	3	4	5	6	7
14 その人が支えてくれると思うので、頑張ることができるように思う	1	2	3	4	5	6	7
15 その人が力になってくれると思うと、何でもできるような気がする	1	2	3	4	5	6	7

Appendix 14. FACESIII-J : Family Adaptation and Cohesion Evaluation
Scale III-Japanese version (Kusada, & Okadou, 1993), (1/2).

回答のしかた					
あなたの子供の頃の家族の様子についておたずねします。					
次の各項目について、最もよくあてはまるところに、○をつけてください。					
5=いつもあった 4=よくあった 3=ときどきあった					
2=たまにあった 1=全くなかった					
質問項目	いつも あった	よく あった	とき どき あった	たま にあ った	全 く な か つ た
1 私の家族は困ったとき、家族の誰かに助けを求める	5	4	3	2	1
2 私の家族では、問題の解決には子供の意見も聞く	5	4	3	2	1
3 家族は、それぞれの友人を気に入っている	5	4	3	2	1
4 私の家族は、子供の言い分も聞いてしつけをする	5	4	3	2	1
5 私の家族は、みんなで何かをするのが好きである	5	4	3	2	1
6 家族を引っ張っていく物(リーダー)は、状況に応じて変わる	5	4	3	2	1
7 家族の方が、他人よりもお互いに親しみを感している	5	4	3	2	1
8 私の家族では、問題の性質に応じて、その取り組み方を変える	5	4	3	2	1
9 私の家族では、自由な時間は家族と一緒に過ごす	5	4	3	2	1
10 私の家族は、叱り方について親と子で話し合う	5	4	3	2	1

Appendix 14. FACESIII-J : Family Adaptation and Cohesion Evaluation
Scale III-Japanese version (Kusada, & Okadou, 1993), (2/2).

質問項目	い つ も あ っ た	よ く あ っ た	と き ど き あ っ た	た ま に あ っ た	全 く な か っ た
11 私の家族は、お互いに密着している	5	4	3	2	1
12 私の家族では、子供が自主的に物を決める	5	4	3	2	1
13 家族で何かをする時は、みんなでやる	5	4	3	2	1
14 家族の決まりは、必要に応じて変わる	5	4	3	2	1
15 私の家族は、みんなで一緒にしたいことがすぐに思いつく	5	4	3	2	1
16 私の家族では、家事・用事は、必要に応じて交代する	5	4	3	2	1
17 私の家族では、何かを決めるとき、家族の誰かに相談する	5	4	3	2	1
18 私の家族では、みんなを引っ張っていく者(リーダー)が決まっている	5	4	3	2	1
19 家族がまとまっていることは、とても大切である	5	4	3	2	1
20 私の家族では、誰がどの家事・用事をするか決まっている	5	4	3	2	1

Appendix 15. ECQ : Emotional Coping Scale (Uchida, & Yamazaki, 2007).

回答の仕方

以下の項目について、あなたが～の場面を想定したとき、その気持ちをやわらげるため、意識的に行うコーピングの程度について“1.まったく行わない”から“5.いつも行う”までの中で、自分自身にどの程度あてはまるか番号を○でかこみお答えください。

	いつも行う	たいてい行う	どちらでもない	ほとんど行わない	まったく行わない
1 仲の良い友達に電話をかけて、自分の気持ちを聞いてもらう。	5	4	3	2	1
2 置かれている状況とは、関係のない友達にメールで自分の気持ちを伝える。	5	4	3	2	1
3 仲の良い友達に直接会って、自分の気持ちを話す。	5	4	3	2	1
4 自分のことを理解してくれている人に、自分の気持ちを話す。	5	4	3	2	1
5 置かれている状況とは関係のない友達に直接会って自分の気持ちを話す。	5	4	3	2	1
6 置かれている状況とは、関係のない友達に電話で自分の気持ちを聞いてもらう。	5	4	3	2	1
7 仲の良い友達にメールで、自分の気持ちを伝える。	5	4	3	2	1
8 ノートに自分の思いを書き出していく。	5	4	3	2	1
9 一人のとき、物にあたる。	5	4	3	2	1
10 自分の身のまわりにある物に向かって、自分の気持ちを言ってみる。	5	4	3	2	1
11 一人で自分の気持ちを叫ぶ。	5	4	3	2	1
12 思っていることを一人でつぶやく。	5	4	3	2	1
13 いらぬ紙に自分の気持ちを書きなぐる。	5	4	3	2	1
14 迷惑にならない場所で、自分の気持ちを声に出す。	5	4	3	2	1

Appendix 16. MSS : McCroskey Shyness Scale (McCroskey, & Beatty, 1986).

回答のしかた

次の文章は、会話の場面について記述した文章です。各質問項目について、日頃のあなたご自身にどのくらいあてはまるか、あてはまる程度に○印をつけてお答え下さい。

5=あてはまる 4=ややあてはまる 3=どちらでもない
2=あまりあてはまらない 1=あてはまらない

回答に正誤はありません。あまり深く考え込まずに思った通りにお答え下さい。

質問項目	あてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	いあまりあてはまらない	あてはまらない
1 人と話すのは恥ずかしい。	5	4	3	2	1
2 人は私のことを、よくしゃべっているだろう。	5	4	3	2	1
3 私はとてもおしゃべりだ。	5	4	3	2	1
4 人は私のことを、恥ずかしがりだと思っているだろう。	5	4	3	2	1
5 私はよくしゃべる。	5	4	3	2	1
6 クラスのなかでは、とても静かにしている。	5	4	3	2	1
7 私はたくさん話さない。	5	4	3	2	1
8 私は他の人より、よくしゃべる。	5	4	3	2	1
9 私は口数が少ない。	5	4	3	2	1
10 3人から6人くらいのグループの中で、私は他の人よりよくしゃべる。	5	4	3	2	1
11 ほとんどの人が、私よりよくしゃべる。	5	4	3	2	1
12 人は私のことを、とても無口だと思っているだろう。	5	4	3	2	1
13 クラスのなかでは、他の人よりよくしゃべる。	5	4	3	2	1
14 ほとんどの人が、私より恥ずかしがりだ。	5	4	3	2	1

Appendix 17. SOA : Sense of Authenticity (Itoh, & Kodama, 2005).

回答のしかた

以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを5段階からひとつずつ選んで、○でかこんでください。

1=あてはまらない 2=あまりあてはまらない
3=どちらでもない 4=まあまああてはまる 5=あてはまる

訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。

質問項目	い				
	あ て は ま る	ま あ ま あ あ て は ま る	ど ち ら で も な い	あ ま り あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い
1 いつも自分らしくいられる	5	4	3	2	1
2 いつでも揺るがない「自分」をもっている	5	4	3	2	1
3 人前でもありのままの自分が出せる	5	4	3	2	1
4 他人と自分を比べて落ち込むことが多い	5	4	3	2	1
5 自分のやりたいことをやることができる	5	4	3	2	1
6 これが自分だ、と実感できるものがある	5	4	3	2	1
7 いつも自分を見失わないでいられる	5	4	3	2	1

Appendix 18. SES : Self Esteem Scale (Yamamoto, Matsui, & Yamanari, 1982).

回答のしかた	
以下の10項目について、 <u>あなた自身にどの程度あてはまるか</u> をお答えください。	
他からどう見られているかではなく、 <u>あなたが、あなた自身をどのように思っているか</u> を、ありのままにお答えください。	
回答選択肢	1:あてはまらない 2:ややあてはまらない 3:どちらともいえない 4:ややあてはまる 5:あてはまる

	あてはまらない	ややあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる
1. 少なくとも人並みには、価値のある人間である……………	1	2	3	4	5
2. 色々な良い素質を持っている……………	1	2	3	4	5
3. 敗北者だと思ふことがよくある……………	1	2	3	4	5
4. 物事を人並みには、うまくやれる……………	1	2	3	4	5
5. 自分には、自慢できるところがあまりない……………	1	2	3	4	5
6. 自分に対して肯定的である……………	1	2	3	4	5
7. だいたいにおいて、自分に満足している……………	1	2	3	4	5
8. もっと自分自身を尊敬できるようになりたい……………	1	2	3	4	5
9. 自分は全くだめな人間だと思ふことがある……………	1	2	3	4	5
10. 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ……………	1	2	3	4	5

Appendix 19. SHS : Subjective Happiness Scale (Shimai, Ohtake, Utsugi,
Ikemi, & Lyubomirsky, 2004).

あなた自身のことについて、以下の項目にお答えください。当てはまる一つの選択肢
(番号)に○をつけてください。

(1) 全般的にみて、わたしは自分のことを (A) であると考えている。

A 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

非常に
不幸

非常に
幸福

(2) わたしは、自分と同年代の人と比べて、自分を (B) であると考えている。

B 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

より不幸
な人間

より幸福
な人間

(3) 全般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況のなかでも、そこで最良のものをみつけて、人生を楽しむ人たちです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか？

C 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

全くない

とてもある

(4) 全般的にみて、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態にあるわけではないのに、はたから考えるよりも、まったく幸せではないようです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか？

D 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

全くない

とてもある

Appendix 20. Questionnaires on A Process Model of Emotion Regulation
Schutte, Manes, & Malouff (2009), (1/2).

以下の28個の文章は、日頃の自分自身の感情の調節について記述した文章です。
日頃、どのようにして好ましい感情でいられるようにしているか、またどのようにして好ましくない感情を避けているかについて教えてください。
好ましい感情とは肯定的な感情のことで、幸せな気持ちや誇りなどがその例です。
好ましくない感情とは否定的な感情のことで、恐れや怒りなどがその例です。
各質問項目について、あなたご自身にどのくらいあてはまるか、あてはまる程度を表す数字に○印をつけてお答えください。一見似通った質問がいくつかありますが、大切な違いがありますので、それぞれの質問文をよく読んでお答えください。
7=非常にあてはまる 6=かなりあてはまる 5=ややあてはまる 4=どちらでもない 3=あまりあてはまらない 2=ほとんどあてはまらない 1=全くあてはまらない
訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。

質問項目(1/2)	非常にあてはまる	かなりあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	ほとんどあてはまらない	全くあてはまらない
1 否定的な感情を感じている時には、その感情をより弱めるような行動をする	7	6	5	4	3	2	1
2 好ましくない感情を経験している時には、その感情について考えないようにする	7	6	5	4	3	2	1
3 否定的な感情を感じるような状況避ける	7	6	5	4	3	2	1
4 そのまま続いてほしい感情を経験している時には、その感情に集中する	7	6	5	4	3	2	1
5 肯定的な感情を感じられるような状況を求める	7	6	5	4	3	2	1
6 肯定的な感情を感じている時には、その感情をより強めるような行動をする	7	6	5	4	3	2	1
7 そのまま続いてほしい感情を経験している時には、その感情を長続きさせるような行動(例えば、その感情に結びついた出来事について話すなど)を行う	7	6	5	4	3	2	1
8 好ましい感情を感じられるように自分の考え方を考える	7	6	5	4	3	2	1
9 肯定的な感情が生じるように出来事についての自分の見方を変える	7	6	5	4	3	2	1
10 肯定的な感情を感じている時には、その感情に集中する	7	6	5	4	3	2	1
11 そのまま続いてほしい感情を経験している時には、その感情に結びついているような身体的変化(例えば、興奮など)に集中する	7	6	5	4	3	2	1
12 否定的な感情を感じないように自分で状況を変更する	7	6	5	4	3	2	1

Appendix 20. Questionnaires on A Process Model of Emotion Regulation
Schutte, Manes, & Malouff (2009), (2/2).

質問項目(2/2)	非 常 に あ て は ま る	か な り あ て は ま る	や や あ て は ま る	ど ち ら で も な い	あ ま り あ て は ま ら な い	い ほ と ん ど あ て は ま ら な い	全 く あ て は ま ら な い
13 好ましい感情を感じられるような事に自分の注意を向ける	7	6	5	4	3	2	1
14 好ましくない感情を経験している時には、その感情を弱めるような行動(例えば、その感情をもたらしている葛藤の解決を試みるなど)を行う	7	6	5	4	3	2	1
15 肯定的な感情を感じられるような事に自分の注意を集中する	7	6	5	4	3	2	1
16 否定的な感情が生じないように出来事についての自分の見方を変える	7	6	5	4	3	2	1
17 好ましくない感情を避けられるような状況を選び、そこで時間を過ごす	7	6	5	4	3	2	1
18 否定的な感情を経験している時には、その感情の内的な徴候(例えば、筋肉のこわばりなど)を無視する	7	6	5	4	3	2	1
19 好ましくない感情を経験している時には、その感情に結びついているような身体的変化(例えば、手のひらの汗など)を無視する	7	6	5	4	3	2	1
20 好ましい感情を感じられるような状況を選び、そこで時間を過ごす	7	6	5	4	3	2	1
21 好ましくない感情を避けられるように自分の考え方を変える	7	6	5	4	3	2	1
22 好ましくない感情を感じるような状況は自分で変更する	7	6	5	4	3	2	1
23 否定的な感情を感じている時には、その感情を無視する	7	6	5	4	3	2	1
24 好ましくない感情を避けられるような事に自分の注意を向ける	7	6	5	4	3	2	1
25 肯定的な感情を経験している時には、その感情の内的な徴候(例えば、わき上がるエネルギーなど)に集中する	7	6	5	4	3	2	1
26 否定的な感情を避けられるような事に自分の注意を集中する	7	6	5	4	3	2	1
27 肯定的な感情を感じられるように自分で状況を変更する	7	6	5	4	3	2	1
28 好ましい感情を感じることができるよう自分で状況を変更する	7	6	5	4	3	2	1

Appendix 21. ENDCOREs (Fujimoto, & Daibo, 2007), (1/2).

回答のしかた							
次の質問項目について、あなたはどの程度、得意もしくは苦手であるか、その程度を表す数字に○印をつけてお答えください。							
1=かなり苦手 2=苦手 3=やや苦手 4=ふつう 5=やや得意 6=得意 7=かなり得意							
訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。							

	かなり 苦手	苦 手	や や 苦 手	ふ つ う	や や 得 意	得 意	か な り 得 意
1 自分の衝動や欲求を抑える	1	2	3	4	5	6	7
2 自分の考えを言葉でうまく表現する	1	2	3	4	5	6	7
3 相手の考えを発言から正しく読み取る	1	2	3	4	5	6	7
4 会話の主導権を握って話を進める	1	2	3	4	5	6	7
5 相手の意見や立場に共感する	1	2	3	4	5	6	7
6 人間関係を第一に考えて行動する	1	2	3	4	5	6	7
7 自分の感情をうまくコントロールする	1	2	3	4	5	6	7
8 自分の気持ちをしぐさでうまく表現する	1	2	3	4	5	6	7
9 相手の気持ちをしぐさから正しく読み取る	1	2	3	4	5	6	7
10 まわりとは関係なく自分の意見や立場を明らかにする	1	2	3	4	5	6	7
11 友好的な態度で相手に接する	1	2	3	4	5	6	7
12 人間関係を良好な状態に維持するように心掛ける	1	2	3	4	5	6	7

Appendix 21. ENDCOREs (Fujimoto, & Daibo, 2007), (2/2).

	かなり 苦手	苦 手	やや 苦手	ふ つ う	やや 得意	得 意	かなり 得意
13 善悪の判断に基づいて正しい行動を選択する	1	2	3	4	5	6	7
14 自分の気持ちを表情でうまく表現する	1	2	3	4	5	6	7
15 相手の気持ちを表情から正しく読み取る	1	2	3	4	5	6	7
16 納得させるために相手に柔軟に対応して話を進める	1	2	3	4	5	6	7
17 相手の意見をできるかぎり受け入れる	1	2	3	4	5	6	7
18 意見の対立による不和に適切に対処する	1	2	3	4	5	6	7
19 まわりの期待に応じた振る舞いをする	1	2	3	4	5	6	7
20 自分の感情や心理状態を正しく察してもらう	1	2	3	4	5	6	7
21 相手の感情や心理状態を敏感に感じ取る	1	2	3	4	5	6	7
22 自分の主張を論理的に筋道を立てて説明する	1	2	3	4	5	6	7
23 相手の意見や立場を尊重する	1	2	3	4	5	6	7
24 感情的な対立による不和に適切に対処する	1	2	3	4	5	6	7

Appendix 22. ECS : The Emotional Contagion Scale (Kimura, Yogo, & Daibo, 2007).

回答のしかた 下の質問項目に記された経験をあなたはふだんの程度していますか。 1=決してない 2=めったにない 3=たびたびある 4=いつもそうである の4件の中から、該当する番号を○で囲んでください。訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。あまり深く考えず、自分の思っている大体の感じで、すべてに回答してください。				
	決してない	めったにない	たびたびある	いつもそうである
1 もしも私と話している相手が泣き出したら、私も涙がこぼれそうになってしまう。	1	2	3	4
2 気分が沈んでいるとき、幸せな人と一緒にいると私は元気つけられる。	1	2	3	4
3 誰かが私に温かく微笑みかけてくれたとき、私は微笑みかえし、そして温かい気分になる。	1	2	3	4
4 愛する人の死について人が話しているのを聞くと、私は悲しみでいっぱいになる。	1	2	3	4
5 ニュース番組で人が怒っているのを見たら、私はつい歯をくいしばって肩を強張らせてしまう。	1	2	3	4
6 愛する人の目を見つめると、ロマンティックな気持ちでいっぱいになる。	1	2	3	4
7 怒っている人がそばにいと、私はイライラしてしまう。	1	2	3	4
8 ニュース番組で犠牲者の心配そうな顔を目にすると、私は彼らがどんな気持ちか想像してしまう。	1	2	3	4
9 愛する人に抱きしめられると、私の気持ちは次第にやわらいでいく。	1	2	3	4
10 怒鳴りあいのケンカを耳にすると緊張してしまう。	1	2	3	4
11 幸せな人がそばにいと、自分自身も幸せな気持ちでいっぱいになる。	1	2	3	4
12 愛する人に触れられると、私は自分の身体が反応するを感じる。	1	2	3	4
13 不安でイライラしている人がそばにいと、私自身緊張してしまう。	1	2	3	4
14 私は悲しい映画を観ると、泣いてしまう。	1	2	3	4
15 歯医者さんの待合室で怖がっている子どもの甲高い叫び声を聞くと、私も不安になってしまう。	1	2	3	4

Appendix 23. MES : Mutidimensional Empathy Scale (Suzuki, & Kino, 2008),
(1/2).

回答のしかた					
以下の質問項目について、普段のあなた自身に最もよくあてはまる程度を表す数字に○印をつけてお答えください。					
1＝全くあてはまらない		2＝あまりあてはまらない		3＝どちらでもない	
4＝ややあてはまる		5＝とてもよくあてはまる			
訂正する場合には、前に選んだものに×印をつけて、新しく選んだほうに○印をつけてください。					

	全 く あ て は ま ら な い	い あ ま り あ て は ま ら な い	ど ち ら で も な い	や や あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
1 物事を、まわりの人の影響を受けずに自分一人で決めるのが苦手だ。	1	2	3	4	5
2 まわりの人がそうだといえば、自分もそうだと思えてくる。	1	2	3	4	5
3 悩んでいる友達がいても、その悩みを分かち合うことができない。	1	2	3	4	5
4 常に人の立場に立って、相手を理解するようにしている。	1	2	3	4	5
5 空想することが好きだ。	1	2	3	4	5
6 他人の成功を素直に喜べないことがある。	1	2	3	4	5
7 まわりに困っている人がいると、その人の問題が早く解決するといいなあと思う。	1	2	3	4	5
8 自分の感情はまわりの人の影響を受けやすい。	1	2	3	4	5
9 自分と違う考え方の人と話しているとき、その人がどうしてそのように考えているのかをわかろうとする。	1	2	3	4	5
10 相手を批判するときは、相手の立場を考えることができない。	1	2	3	4	5
11 面白い物語や小説を読んだ際には、話の中の出来事がもしも自分に起きたらと想像する。	1	2	3	4	5
12 悲しんでいる人を見ると、なぐさめてあげたくなる。	1	2	3	4	5

Appendix 23. MES : Mutidimensional Empathy Scale (Suzuki, & Kino, 2008),
(2/2).

	全 く あ て は ま ら な い	い あ ま り あ て は ま ら な	ど ち ら で も な い	や や あ て は ま る	と て も よ く あ て は る
13 他人の失敗する姿をみると、自分はそうなりたくないと思う。	1	2	3	4	5
14 他人が失敗しても同情することはない。	1	2	3	4	5
15 自分の信念や意見は、友人の意見によって左右されることはない。	1	2	3	4	5
16 人と対立しても、相手の立場に立つ努力をする。	1	2	3	4	5
17 感動的な映画を見た後は、その気分いつまでも浸ってしまう。	1	2	3	4	5
18 苦しい立場に追い込まれた人を見ると、それが自分の身に起こったことでなくてよかったと心の中で思う。	1	2	3	4	5
19 人が頑張っているのを見たり聞いたりすると、自分には関係なくても応援したくなる。	1	2	3	4	5
20 他人の成功を見聞きしているうちに、焦りを感じることが多い。	1	2	3	4	5
21 他人の感情に流されてしまうことはない。	1	2	3	4	5
22 人の話を聞くときは、その人が何を言いたいのかを考えながら話を聞く。	1	2	3	4	5
23 自分に起こることについて、繰り返し、夢見たり想像したりする。	1	2	3	4	5
24 小説の中の出来事が、自分のことのように感じることはない。	1	2	3	4	5

Appendix 24. Questionnaires on Value of Emotion Suppression.

感情を抑制することに関する以下の質問項目について、
あなたが考えている程度を表す選択肢（番号）に○をつけてください。

(1) 感情を抑えることは (A) と考えている。

A 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
非常に 非常に
悪いこと 良いこと

(2) 感情を抑えることは (B) と考えている。

B 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
全く 非常に
大切でない 大切である

(3) 感情を抑えることは (C) と考えている。

C 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
全く 非常に
必要でない 必要である

(4) 感情を抑えることは (D) と考えている。

D 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
全く 非常に
意味が無い 意味がある

(5) 感情を抑えることは (E) と考えている。

E 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
全く 非常に
正しくない 正しい

Appendix 25. Letter of Acceptance for General Members of Society in Section 5.

「感情調節に関するアンケート調査」ご協力をお願い

このアンケート調査は、関西大学社会学部の感情研究室が行うものです。感情研究室では私たちの感情に関する心理学的な研究を行っています。今回のアンケート調査は、感情を調節したり抑制したりする事に焦点を当てています。調査について以下の説明をお読みいただき、ご理解ご協力をいただけますよう、よろしくお願ひいたします。

1. 調査の方法と内容

質問紙は全部で3枚あります。すべてあなた自身、ご本人がお答え下さい。

- ①質問1は、あなた自身のことについてお答え下さい。
- ②質問2は、各質問項目についてあてはまる数字に○印をつけてお答え下さい。時間の制限はありませんが、あまり深く考え込まずに、感じたとおりにお答え下さい。
- ③質問3は、自由に記述していただくものです。あなた自身の感じたこと、思っていることをそのまま自由にお書き下さい。いくつ書いていただいても結構です。

2. 個人情報の取り扱いについて

この調査は無記名で行いますので、個人の情報を特定することはありません。参加していただいた方の回答は、調査後、調査実施責任者が保管、廃棄いたします。この調査で得られた成果を専門の学会や学術雑誌に発表する可能性があります。その場合には、回答はすべて統計的に処理し、プライバシーの保護に最大限配慮致します。

3. 調査実施責任者とその連絡先

関西大学 社会学部 教授 雨宮 俊彦

この調査について、ご不明な点がございましたら、お手数ですが下記の連絡先に連絡をお願いいたします。

〒564-8680 吹田市山手町3-3-35 電話 06-6368-0701 (雨宮俊彦個人研究室)

メールアドレス : ame@ipcku.kansai-u.ac.jp

以上の内容をよくお読みになってご理解、ご協力をいただけます場合は、アンケートにお答えいただき、同封の返信用封筒にてご返送ください。よろしくお願ひいたします。

Appendix 26. Instruction for Free Writing in Section 5.

感情を抑制した経験についてお答えください。

毎日の生活で、私たちは自分自身の感情(気持ち)を抑えることがあります。例えば人目をはばかって泣きたい気持ちを抑えて笑顔をみせたり、夜道の暗闇が怖い気持ちを抑えて歩いたりなどです。どのような状況で、どのような感情(気持ち)を抑えたのか、あなた自身の経験を思い出して列挙してください。もし可能なら、感情を抑えた理由はなんだったのか、どんな方法で感情を抑えたのかも一緒に書いて下さい。この質問の目的は、たくさんの種類の感情抑制のエピソードを集めることです。自分の経験は感情制御にあたるのか否か、記憶は正確かなど、個々の記述の正確さはあまり気にしないで、自由にできるだけたくさんの例を書いて下さい。

Appendix 27. Sample Information in Each Section.

Section	Date	Participants identity	Numbers of participants	Average age
3	2009, December, 22	Students of Kansai university	207 (M: 63, F: 144)	19.09
	2010, May, 13	Students of Kansai university	72 (M:25 F:47)	19.65
	2010, November, 12	Students of Kansai university	117 (M: 45, F: 71, Blank: 1)	20.61
	2010, November, 19	Students of Kansai university	64 (M: 25, F: 39)	20.83
	2011, January, 14	Students of Kansai university	168 (M: 64, F: 104) ^{a)}	20.77
	2010, August~September	Students of Anan technical college	655 (M: 553 F: 102)	17.44
	2010, February, 25	Company employees	127 (M: 117 F: 10)	32.79
4	2009, December, 22	Students of Kansai university	201 (M: 60, F: 140, Blank: 1)	19.06
5	2009, April ~ July	Students of Kansai university	85 (M: 23, F: 49, Blank: 13)	19.65
	2009, July, 10	General public	19 (M: 12, F: 7)	60.63
6	2012, November, 16	Students of Kansai university	149 (M: 52, F: 97)	20.37

^{a)} It is including 87 students for test-retest reliability.

Appendix 28. Questionnaires on Validity Examination in Section 3.

Participants		Questionnaire						
Participants Group	Numbers of participants	Personality	Emotion Experience		Emotion Expression		Social and Interpersonal Functions	Well-being
Students of Kansai university	207	Big Five	STAXI	STAI				SES SHS
Students of Kansai university	72		PANAS-X					SES SHS
Students of Kansai university	117		POMS				RQ-J AFS	
Students of Kansai university	64				PESS	NESS		ECQ MSS SOA
Students of Kansai university	81				PESS	NESS	IWM	FACESIII-J ECQ

STAXI : State-Trait Anger Expression Inventory, STAI :State- Trait Anxiety Inventory, PANAS-X : Positive and Negative Affect Schedule, POMS : Profile of Mood States,

PESS : Positive Emotion Suppression Tendency Scale, NESS : Negative Emotion Suppression Tendency Scale,

RQ-J : Relational Questionnaire-Japanese version, IWM : Internal Working Models, AFS : Attachment-Function Scale,

FACESIII-J : Family Adaptation and Cohesion Evaluation Scales III Japanese version,

ECQ : Emotional Coping Scale, MSS : McCroskey Shyness Scale,

SOA : Sense of Authenticity, SES : Self Esteem Scale, SHS : Subjective Happiness Scale.

Appendix 29. Distribution Numbers of Sample Age in Section 5.

University students	Age	18	19	20	21	22	23	unavailable
	N	15	17	21	11	3	2	16
The others	Age	20s	30s	40s	50s	60s	70s	80s
	N	1	1	2	3	6	5	1