

博士（人間科学）学位論文

異なる怒りの表出傾向に対応した認知行動療法の有効性

The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy  
Consonant with Anger Expression Patterns

2005 年 7 月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

増田 智美  
Masuda, Tomomi

研究指導教員： 門前 進 教授

# 目 次

はしがき	III
第1章 怒りの問題性	
第1節 怒りとは何か	P.1
第2節 怒りの構成概念	P.5
第3節 怒りの経験が及ぼす身体的・心理的・社会的影響	P.12
第4節 本章のまとめ	P.14
第2章 怒りを対象とした認知行動療法の動向	
第1節 認知行動療法とは	P.16
第2節 認知行動療法に含まれる技法とその適用	P.16
第3節 怒りを対象とした認知行動療法の枠組み	P.18
第4節 本章のまとめ	P.21
第3章 怒りを対象とした認知行動療法に関する研究の問題点	
第1節 怒りの認知的側面に関する測定法の問題	P.22
第2節 異なる怒りの表出傾向が認知行動療法の効果に及ぼす影響	P.24
第3節 本章のまとめ	P.26
第4章 本論文の目的・意義・構成	
第1節 本論文の目的	P.28
第2節 本論文の意義	P.30
第3節 本論文の構成	P.32
第5章 怒りの認知的側面に関する質問紙の開発	
第1節 本章の問題と目的	P.34
第2節 【研究1】怒りの自己陳述尺度の作成と信頼性・妥当性の検討	P.35
第3節 【研究2】怒りの表出傾向に関する信念尺度の作成と信頼性・妥当性の検討	P.53
第4節 本章のまとめ	P.67

第6章 異なる怒りの表出傾向の特徴に関する研究

第1節 本章の問題と目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.69  
第2節 【研究 3】異なる怒りの表出傾向における怒り経験の違い：Averill の「怒り日常  
経験」質問紙による認知・感情・行動的側面からの検討・・・・・・・・P.70  
第3節 【研究 4】怒りの表出傾向に関する信念にみられる怒りの表出傾向の特徴・・P.87  
第4節 本章のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.95

第7章 異なる怒りの表出傾向に対応した認知行動療法の有効性

第1節 本章の問題と目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.97  
第2節 【研究 5】行動的側面に焦点をあてた認知行動療法を適用して・・・・・・・・P.98  
第3節 【研究 6】行動的側面に焦点をあてた認知行動療法を適用して：怒りの表出傾向に  
関する信念を考慮して・・・・・・・・・・・・・・・・P.112  
第4節 本章のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.128

第8章 総括的考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.130

引用文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.140

あとがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.152

資料

## はしがき

本論文は、大学生にみられる日常的な怒りの問題を取りあげ、その感情に対処するための対処方略に着目して、認知行動療法を用いた実証研究に関する成果をまとめたものである。

そもそも著者が怒りに関心を抱いたのは、学部生時代の自分自身の体験によるところが大きいように思う。怒りといえば、即座に攻撃行動を思い浮かべるのがあたかも通説であるかのようにとらえられてきたが、必ずしも、表出するとは限らない。著者自身、感じた怒りを相手に表すことに対して、非常に抵抗感があった。しかしながら、結局自分自身の中で抑えた怒りを消化できずに、結果的に相手との関係に支障を来たしたという経験が幾度となくあった。この頃より、感じる怒りにどのように対処すればよいのか、ということに目を向けるようになってきたように思う。

それからというもの、怒りに関する文献を一つ一つ丹念に調べ上げ、日々模索する作業が始まった。そのような中で、怒りという感情に対する問題は、著者一人の関心事ではなく、古来の先人によっても指摘されてきたということがわかってきた。たとえば、2500年前の仏教の教えにおいても、人間が理想の状態に進むことを妨げる心の作用である「煩惱（ぼんのう）」を司る3要素（三毒）の一つに、「瞋恚（いかり）」の影響性が既に指摘されている（安藤，2003）。「瞋恚（いかり）」とは、人間がもつ基本的な欲求に基づく経験であるが、それに支配されて生きることは、まぎれもなくその人にとっての苦を生み出す。それゆえに、苦をもたらす「瞋恚（いかり）」からいかに解放されるかということは、先人にとっても、現代に生きる我々にとっても普遍的な関心事であることを、改めて実感した。

このような人類に普遍的な怒りに適切に対処していくための方法論の一つに、著者自身が学部3年生の頃から学んできた認知行動理論に基づいたアプローチが期せずして合致することを知った。認知行動理論に基づく認知行動療法とは、実証性に重きを置いた根拠に基づく心理療法の代表格であり、さまざまな問題に適用されており、その有用性は高く評価されつつある。しかしながら、著者が怒りに対する認知行動療法の適用に関心をもちた当時は、欧

米諸国における研究を目にすることしかできず、我が国における研究は皆無であった。そこから、本論文を手がけることになった始まりである。

日常的にみられる怒りという問題を、実証的な認知行動療法という手法を用いて取り組むことができた背景には、指導教授の根建金男先生による影響が多大にある。日常的な関心事を認知行動理論のアプローチで紐解いていくプロセスというのは、根建金男先生の研究に対する姿勢から学んだといっても過言ではない。このように顧みると、迷うことが多かった7年間ではあったが、自分自身の興味・関心事であった怒りという感情と認知行動療法を融合させて、一連の研究にまとめられたことは、非常に感慨深くもあり、大きな幸せでもある。本論文の成果が、怒りの問題で悩める人に対する一助になればと思う。

増田 智美

# 第1章 怒りの問題性

## 第1節 怒りとは何か

### 1. 怒りについて

日常生活のさまざまな場面で、誰もが経験する感情に怒りがある。たとえば、自分の価値観が危うくなったり、約束や期待が破られた時、つまり自分の領域や生活規範が侵入・侵害されたと感じる場合に生ずる怒りは、「適切」な反応であるとされる（Beck, 1976）。したがって、適切な場所で、適切な時に怒りを感じることは、ごく自然なことである。現に、大淵・小倉（1984）は、日本人の成人と大学生の計 254 名に対して、過去 1 週間で怒りを経験した頻度を尋ねた結果、約 80% の人が怒りを感じる経験をしていたことを報告している。このように、怒りを感じるということは、我々にとって非常に身近な経験であるといえる。

しかしながら、その一方で、怒りとは、できる限り制御することが必要であるとみなされる否定的な側面をもつ。怒りの問題性は、既に紀元 1 世紀のストア派の思想家セネカによっても指摘されている。セネカは、「これ（怒り）以外の感情には何らかの安らかさ・静かさも含まれているが、この感情だけは全く激烈であって、憎しみの衝動に駆られて、武器や流血や拷問という最も非人間的な欲望に猛り狂い、他人に害を加えている間に自分を見失い、相手の剣にさえも飛びかかり、復讐者をひきずりまわして、是が非でも復讐をとげさせようとする」と述べている（セネカ, 1980）。セネカの怒りに関する陳述は、時代を超えた現代社会に生きる我々の日常生活でみられる怒りの問題性にも当てはまる。怒りは他者との相互作用の中で生起しやすい感情であり（e.g., 大淵・小倉, 1984）、結果的に対人関係における摩擦や葛藤をきたしやすい側面をもつ（木野, 2000）。

このように、怒りは日常的に経験される感情である一方で、その対処を間違えれば、さまざまな問題をひきおこす可能性が高まる（Siegman & Smith, 1994）。それだけに、怒りがもつ問題性は、社会心理学や臨床心理学の観点からも非常に重要であり、それに対する関心は高まりつつある。

ところで、怒りに関する研究は、他の感情、たとえば不安や抑うつに関する研究と比較しても、数少ないのが現状である (Kassinove & Sukhodolsky, 1995)。怒りの問題性に対する関心は高まってきているとはいえ、他の感情障害に関する研究からは、まだまだ遅れている。その理由の一つとして、怒りに関する特定の診断基準がないことが指摘される。たとえば、米国精神医学会によって発行されている精神疾患の分類と診断の手引きである the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -Fourth Edition- Text Revision (DSM-IV -TR ; American Psychiatric Association, 2000) の診断基準において、不安には不安障害という分類が、抑うつには気分障害という分類が各々独立してあるのに対して、怒りに関しては特定の分類が定められておらず、その役割に関してもほとんど論じられてはいない。また、怒りは単に他の精神疾患、たとえば、心的外傷後ストレス障害や境界性人格障害の構成概念の一つとして扱われているに過ぎず、それらに伴う副次的な感情であるとみなされている。

このように、一見、怒りの問題性は過小視されているように見えるが、この感情は相手にとって、より不快にとらえられやすく (Averill, 1982)、対人関係あるいは社会生活を営む上で、さらなる問題に発展する可能性が大いにある (木野, 2000)。また、慢性的に怒りを感じやすい人は、健康を害することも指摘されている (Rosenman, 1986)。さらに、米国において、臨床心理士と精神科医の計 500 名に対して、普段どのようなクライアントをカウンセリング・診察することが多いかと尋ねた結果、不安を抱えるクライアントをカウンセリング・診察する数と同程度に、怒りの問題を抱えるクライアントをカウンセリング・診察していることが明らかとなっている (Lachmund & DiGiuseppe, 1997)。このように、実際の日常場面あるいは臨床場面においては、怒りに関する問題で苦痛を感じている人は、少なくないことが推測される。したがって、我々が社会でより良く生きていく上で、怒りの問題性を積極的に取り上げていくことは必須である。

## 2. 怒りの生物学的基盤とその文化差について

我々が経験する怒りに対する生物学的基盤について、さまざまな議論がなされてきた（遠藤，1996）。その一つに，怒りを生得的な生物学的システムに備わった基本情動の一つとして位置づける考え方を示した進化論の祖である Darwin（1965）の基本的仮定を発展させ，怒りに関する生物学的知見や神経学的知見を重要視する立場があげられる（e.g., Ekman, 1992; Izard, 1991）。また，怒りという情動は，生得的な生物学的システムに基づくことを認めながらも，認知と切り離してとらえるのではなく，社会・文化の特質に規定される形で構成されるとする認知・社会的構成主義から説明する立場もある（e.g., Averill, 1990; Harre, 1986）。

Averill（1982）は，怒りを感じることに怒りの表出は，その個人が属する文化，社会，あるいは社会体系に応じて構成されるものであると述べている。特に文化は，社会組織，価値観，さらに評価される自己の側面などによって異なっているため，異文化において，感情の意味，そしてその表出様式なども異なる。また，Lazarus（1991）は，評価と情動的反応には生物学的に規定された普遍性の存在を認めながらも，事象をいかに評価するか，また，喚起された情動にどう対処するかということについては，社会文化的な要因と個人的な要因の双方が影響していると説明しており，怒りに関しても例外ではない。

たとえば，怒りの表出における文化差として，イギリス人は日本人と比較して，他者に対する怒りを表出する傾向が高いことを指摘している（Argyle, Henderson, Bond, Iizuka, & Contarello, 1986）。また，欧米社会でみられる怒りは，社会的規範から逸脱した事柄に対して，一般的に言語的な方法を頻繁に用いて表現されるのに対し，フィリピンのある部族では，怒りに似た情動は，首狩り行為という身体的攻撃のみに限定される経験であることが知られている（Rosalid, 1980; Averill, 1990）。さらに，Averill(1978)は，日本語の「いかり」は，英語の「anger」に訳されるが，その英訳は「いかり」に含まれる意味を考慮するとすれば，幾分微妙な違いが含まれるとしている。なぜなら，「いかり」には「anger」と違い，攻撃的行動と結びつく意味合いを含むと考えられるためである。Wierzbicka（1986）は，英語圏の人々が意味する怒りの概念が，別の文化でも同じ概念として用いられていると決めつけないことが必要であると論じている。



怒りの経験には社会・文化的な影響が色濃く反映されることを踏まえ、Averill(1978)は、怒りの経験を多側面からとらえられる質問紙を作成した。これはエピソード法という手法を採用したもので、質問紙の最初に、調査対象者自身の怒りの経験を想起させて回答させるようになっている。Harre & Secord (1972) の提唱したエピソード法概念とは、行動を意味のある一連のまとまりに構成するという考えに基づく。Harre & Secord (1972) は、行為そのものを理解するには、構造的解釈を行うだけでなく、その人が存在する社会相互作用や他者との関係、あるいは、その行為のはじめから終わりまでを包括的に理解することが重要であると述べている。Averill (1978) は、彼らのエピソード法を応用し、それを怒りの感情にも適応しようとした。つまり、怒りが、その個人が属する社会、あるいは社会体系に応じて構成されることを示そうとしたのである。Averill (1978) の最大の業績は、おそらく、怒りを経験としてとらえる方法を工夫したことであろう。

上述したように、怒りの喚起や反応には、人類普遍の非特異的な側面が認められるが、怒りの経験そのものをどのようにとらえるかは、その国の文化・言語・社会によっても異なることがわかる。そこで、本論文では、怒りとは、人として経験される共通の生物学的機能を有する感情という点を認めつつ、その人の社会・文化にしたがって構成される感情であるという考え方にも注目した上で、日本人の怒りを扱っていくこととする。

### 3. 日本人にみられる怒りの特徴

日本においては、他者への不快感情を表出することを抑制する傾向があることから (Ekman & Friesen, 1975 ; Gudykunst & Nishida, 1993) , 怒りの表出においても、他文化と比較して抑制する傾向が強いことが指摘されている (Argyle, et al., 1986)。このような特徴が見られるのは、日本社会は集団主義を重んじる文化であるため、和を強調する傾向が強いためだと考えられる (Triandis, 1994) 。Reischauer (1964) は、長い歴史で培われてきた社会組織の観点から、日本の文化形成について考察をしている。彼によると、日本は、島国であることから外部との摩擦もほとんど起こらない状態が歴史的に続いてきたため、個人のアイデンティティーと

いうよりは、集団のアイデンティティーが重んじられ、衝突を出来るだけ避けるような文化が形成されてきたのである。

日本における怒りの経験に注目した大平（1987）は、日本人の大学生を対象とした研究を行った結果、対人関係において対象に好意を抱いており、肯定的に関わっていこうとする場合には、怒りの激しさに関係なく、非攻撃的解決の反応が生起しやすいと示唆している。また、怒りという感情が他者との相互作用の中から生まれてくるものである以上、相互作用の量が多い親しい人物に対して怒りを感じる傾向が高いことを指摘している。大淵・小倉（1984）は、Averill（1978）の作成したエピソード法によって評定する怒り経験の質問紙の邦訳版を用いた研究を行っている。具体的には、成人と大学生の怒りの経験を調べ、怒り経験の前後状況や、対象、反応パターン、反応後の感情変化、生理的・表出的反応、動機、そして認知的評価等を多角的に調査することによって、日本人の怒りの経験を明らかにした。その結果、日本人の怒り表出の傾向の一つとして、直接的攻撃の実行率が、直接的攻撃の願望率より低いことから、直接的な攻撃的行動が抑制されやすいことを見いだしている。さらに木野（2000）は、日本で多用される怒りの表出方法として、遠回しに言ったり、表情・口調で伝えたり、あるいはいつも通りに振る舞うといった使用頻度が最も高く、感情的攻撃の使用頻度が最も低いことを示唆している。

これらのことから、日本人の怒り表出傾向の特徴の一つとして、怒りを強く感じている際に、それを相手に伝えたい願望はあったとしても、その怒りを抑制する人が少なくないことが推測される。したがって、日本人の怒りをみていく際には、それにどのようにして対処しているかという視点を含めることが必要であろう。

## 第2節 怒りの構成概念

### 1. 怒りとその近似概念としての攻撃性と敵意

怒り、攻撃性、そして敵意に関する先行研究では、それらの概念的な曖昧さが論じられてきた。これらに関して、さまざまな学者によって全く異なる定義づけをされたり、時にはそ

これらの定義が入れ替えられて用いられてきた(Buss,1961)。そこで、第一に怒りの近似概念とみなされる攻撃性、敵意と怒りの関係性についての整理を行い、怒りの構成概念について明確にする。

怒りと最も混同されやすい攻撃性は、幾多の側面を含む複合的な性格概念としてとらえられてきた。たとえば、大淵・北村・織田・市原（1994）は、攻撃性とは、12もの異なる諸側面からなる一定の刺激(他の人々やできごと)に対して攻撃的に反応する傾向であると定義しており、攻撃的情動の一つが怒りであり、攻撃性の認知的側面が敵意的な対人態度・認知・信念であるとする。しかしながら、彼らの示した攻撃性を構成する諸側面には、情動的側面、認知的側面の他にも、タイプ A 行動、サディズム傾向や暴力衝動といった多岐にわたる概念が含まれており、攻撃性それ自体を理解するには解釈が複雑で困難であると考えられる。また、山崎（2002）は、攻撃性が多くの側面から成り立つ複合的な性格特性という考えにのっとして、攻撃性は、感情面の怒り（短気）、認知面の敵意、そして行動面としての攻撃という3側面を総称する性格特性としている。ここでいう敵意とは、他者の行為を不公平なものとして、あるいは害するものとして否定的に解釈する認知的な要素を意味する。また攻撃に関しては、他者や物、あるいは組織に対して害を及ぼしうる身体的・言語的な攻撃的行動を意味する表出性攻撃と、敵意的な認知をともなう不表出性攻撃があるとし、それぞれが怒り感情をともなうとしている。確かに、攻撃的行動といった表出性攻撃と怒り感情の関係が強い場合には、攻撃性の活性がうながされるかもしれない。しかしながら、怒りの喚起がなくとも、攻撃的行動は生起しうる（Bandura, 1983）。そのため、一概に怒りの感情と攻撃的行動を結びつけるのは早計である。また、敵意的な認知は、怒りを喚起させる要因になりうるが、怒り感情は、自分自身の正当化を示す場合や不公平や不当であると判断した場合にも生起することが明らかとなっており（大淵・小倉, 1984; Novaco, 1994）、敵意的な認知は怒りを喚起させる認知内容の一つに過ぎない。このように、攻撃性を怒り、敵意、行動という3側面（感情・認知・行動）からとらえることは可能であるとしても、怒りを理解する上では不十分な点が多い。

近年、攻撃性という観点ではなく、怒りそれ自体を中核的な概念としてとらえ、怒りを認知的・感情的（情動・生理）反応の相互作用およびその結果（行動的反応）として理解する考え方が優勢になりつつある（Eckhardt & Deffenbacher, 1995）。たとえば、Novaco(1994)は、感情経験を組織的に同時発生する一連のできごととしてとらえる社会的構成主義（Averill, 1982）の考えに基づき、臨床心理学的に問題視される怒りの経験を包括する構成概念を示している。つまり、怒りとは外的あるいは内的刺激の結果生起する感情的ストレス反応としてとらえ、怒りの評価や自己陳述といった認知的側面、生理的興奮や情動的覚醒の自覚といった感情的側面、さらに、怒りの表出や回避的対処といった行動的側面という3側面を提唱している（Novaco, 1994）。Novacoの提唱する怒りの3側面は、Lang(1971)の3システムズ・モデル（three-systems model）からとらえることも可能である。3システムズ・モデルとは、刺激と反応を媒介するシステムとは、単一のものではなく、認知的、行動的、生理的という3つのシステムからなるとされる（Lang, 1971）。この3つのシステムは、独立したものととらえられるが、相互に影響を及ぼし合うと考えられる。したがって、それら3側面をターゲットにする認知行動理論に基づく認知行動療法の考え方を採用しやすいという利点もあり、怒りを3つの側面からとらえることは臨床的な視点からみても非常に有益であるといえる。

ただし、ここで注意しなければならないのは、怒りの生起過程と生起した怒り感情にどのように対処するかということは異なるという点である。すなわち、怒りを感じることと、その怒りにどのように対処するかは区別して考えることが重要である（Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs, & Worden, 1985）。

以上を踏まえると、怒りを認知、感情、行動の3側面から統合的に理解しようとする試みは、人間を認知、感情、行動の側面をもつシステムと理解し、それらの側面からアプローチする認知行動療法の考え方に合致すると考えられる。本論文においても、この枠組みを踏襲し、怒りを認知、感情、行動という3側面からとらえることとする。ただし、怒りの3側面

のそれぞれに関する研究は未成熟な部分も多いため、今後これら3側面に関する知見を精緻化していくことが望まれる。

## 2. 怒りの感情的側面における状態と特性

心理学的な枠組みとして、怒りの本質をより明らかにしようとする試みがなされて以来、Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane (1983) は、特性・状態不安理論を怒りの概念にも応用し、その構造を明らかにしようとする試み始めた。Spielberger et al. (1985) は、怒りとは、通常その激しさの程度で変化する感情的あるいは情動的な状態であることを示し、状態的な怒りから、その連続的な概念である特性的な怒りの存在を明らかにした。

状態としての怒り (state anger: S-Anger) とは、主観的な怒りの感情と自動的な神経組織の活性化からなる一時的な情動-生理的な状態として定義される (Spielberger et al., 1985)。それは、ある特定の瞬間的なものから、短時間ではあるがある一定の期間をとまなうものまで含まれる。S-Anger は、その量・度合いが変化するもので、ごくわずかな生理的喚起を経験するものから、著しい交感神経の活性化をひきおこす水準にまで達するものもある。また S-Anger は、知覚された侮辱や、欲求不満の内容や事柄によって変動するものでもありとされる。

他方、特性としての怒り (trait anger: T-Anger) とは、比較的安定した怒りの感じやすさの傾向を示す性格的な特性として定義される (Spielberger et al., 1985)。特性・状態怒り理論は、初期の特性・状態不安から推測されるような怒りの反応持続時間についての指摘は特に何も行ってはいないが、T-Anger の高い人は、そうでない人と比較して、状態としての怒りを、より長く経験しているとされている。つまり、頻度、激しさ、そして持続時間という観点を基準として、状態としての怒りを経験する回数が、その人の特性としての怒りの特徴を表しているといえる。状態としての怒りの経験が増せば増すほど、特性としての怒りは高くなり、またその逆もありうるのである。

### 3. 怒りに関する認知的側面

Averill (1982) をはじめとする多くの研究者によって、怒りに関するさまざまな認知的次元が仮定されてきた。たとえば、Novaco (1994) は、主観的な感情である怒りの生起は、“怒っている”や“いらいらしている”といったような情動状態の認知的ラベルによってもたらされるとしており、怒りの認知的要素の重要性を説いている。この認知的ラベルは、高次の自動的プロセスで生理的な覚醒と並列するものであり、意図的でも必然的なものでもないと言われる(Novaco, 1994)。この考え方は、近年の感情障害に関する ABC モデル (Ellis, 1962) とも符号する。ABC モデルとは、抑うつや不安といった否定的な感情を生じさせる (consequence: C) のは、否定的なできごと (activating event: A) ではなく、そのできごとに対するとらえ方や信念 (belief: B) であるとする。この ABC モデルの考え方は、怒りが生起する際の認知プロセスにも当てはまる。最近では、怒りが生起するときに観察される発話思考には、怒りに特異的な敵意的帰属バイアス、認知の歪みや過度な要求といった不合理な信念 (e.g., Eckhardt & Kassino, 1998; 境・坂野, 2002a) の存在が明らかとなっている。このように、怒りの生起には、認知的要素が重要な機能を果たしていることがわかる。

ところで、先に述べたように、怒りが生起する過程とその怒りにどのようにして対処するかという視点は異なる。そのため、怒りの喚起をもたらす認知的プロセスと、その後の対処を導く認知的プロセスは別の次元としてとらえる考え方 (Lazarus, 1991) が妥当であると考えられる。研究者 (e.g., Berkowitz, 1989) によっては、嫌悪刺激や否定的情動により活性化された怒りは、認知的処理によって攻撃的な認知や情動を活性化させ、それらが攻撃的行動を促進させるとする。しかしながら、怒りの感情が必ずしも攻撃的行動を導くとは限らない。環境・状況をいかに評価し、喚起された情動経験に対してどの対処方略を使用するかは、個人的あるいは社会・文化的要因にも依る (Lazarus, 1991)。つまり、攻撃的行動は、怒っていると解釈される際に使用される表出方法の一つにすぎず、怒りが生起しても、攻撃的行動をとらなわない場合も少なくない (Averill, 1982; Novaco, 1994)。したがって、喚起した怒

りにいかに対処するかは、その対処方法がもたらす結果やその方法に対する評価という認知的要因が大きく影響していると考えられる。

木野（2004）は、日常生活において経験される怒りは対人関係において生じることから、日本人の大学生 219 名を対象として、日常場面における怒りの表出方法の適切性・効果性認知をとりあげ、その実行との関連を検討している。その結果、怒りの表出方法の実行には、個人がもつ目標や各表出方法に対する効果性と適切性の認知的側面が影響を及ぼしていることを明らかにし、怒りの表出方法の実行予測においては、認知的側面を考慮することの必要性を指摘している。また、田中（2003）は、怒りの抑制高者と表出高者における主張性への評価という認知的変数を用いて、それぞれの特徴を検討しており、怒りの表出傾向の違いによって、自己の主張に対する評価が異なることを示した。このことから、怒りの表出傾向にはそれらを導く独自の認知的特徴があることが推測される。

怒りに関する認知的側面を考慮する際には、怒りの生起に関わる認知とその後の表出傾向に関する認知があることが示唆された。しかしながら、それらに関する詳細な検討は行われておらず、いずれも具体的な認知的な内容までは明らかにはなされていない。そのため、今後これらの認知的側面を丁寧にとりあげ、その認知的特徴に関して検証していくことが求められる。

#### 4. 怒りの行動的側面としての表出傾向

怒りの感じやすさの安定的な傾向を示す特性的な怒りとその表出傾向を、概念的にも実験的にも区別する重要性が指摘されている（Spielberger et al., 1985）。

Averill（1990）は、個人の状況評価方法は、社会的規範や文化によって規定されると説明している。特に、怒りとは、「原始的な反応や単なる攻撃の別称でもない、対人間における人間的な行動を調節するのに役立つ、高度に洗練された、社会的に構成された側面をもつ感情症候群である」とする（Averill, 1982）。ここでの症候群とは、組織的に、同時発生する一連のできごとを意味する。すなわち、状況の認知的評価や、それに基づく反応は、個人が属

する社会・文化を通じて学習されたものであり、一連の規則に従っているとみなすことが可能な「定められた反応」を、その人が一時的に演じていると解釈される（川口，2002）。したがって、怒り感情が生起した後に続く対処方略には、その状況に応じて、多様なパターンがあるのである。

Spielberger et al. (1985) は、怒りの表出傾向として、怒りをどの程度外へ表したり、あるいは、抑制したりしているかという個人差要因が存在すると論じ、3つの異なる怒りの表出傾向、すなわち、怒りを表出する傾向、怒りを抑制する傾向、そして怒りを認知的に対処する傾向である怒りの制御を区別した。

その個人が、感じた怒りが他者や外界に対して向けられる場合には、それを「怒りの表出」として、あるいは、感じた怒りを大抵の場合抑制する、もしくは自己に向けて押し込める傾向にあるならば、それを「怒りの抑制」として分類する（Averill, 1982 ; Funkenstein, King, & Drolette, 1954; Tavris, 1982）。怒りの表出は、感じた怒りを直接的に言語的あるいは身体的な攻撃的行動で、どの程度表現するかといった頻度として定義される。また、ここでの怒りの抑制とは、精神分析的な構造の中で説明されるような曖昧な自己に対して向けられた怒りといったものではなく、直接的に感じた怒りを表面上には示さず、どの程度それを抑制することを経験するかという頻度として定義される。このような怒りの表出と抑制の構造に関して、Funkenstein et al. (1954) は双方を一次元でとらえられる概念であるとしていた。しかしながら、Spielberger et al. (1985) は、怒りの表出傾向の構造を明らかにする過程において、怒りの表出と抑制の構造を、独立したものとしてみなすことの妥当性を示している。なぜなら、人は人間関係の維持を図りながら同時に怒りの処理を行うため、どちらか一方の表出傾向を用いるというわけではなく、状況に合わせて表出する程度と抑制する程度の調節を行うためである（田中，2003）。したがって、本論文においても、怒りの表出傾向と抑制傾向は独立した次元としてとらえることとする。

ところで、Spielberger 一派による当初の研究では、怒りの表出と抑制という2概念を見出すことが目的であった。しかしながら、一連の研究の中で、怒りの表出と抑制には含まれな



い中間的な概念，すなわち怒りを認知的にコントロールすること，つまり怒りの制御の存在が見出されたのである。怒りの制御とは，怒りの抑制のように感じた怒りを単純に表面に出さないのではなく，怒りを内的に対処して，冷静で自制する傾向を示す。

このように，Spielberger et al. (1985) は，怒りの表出傾向を，怒りの表出，怒りの抑制，怒りの制御という3つの異なる概念として示した。鈴木・橋本・根建・春木 (2001) や三根・浜・大久保 (1996) は，Spielberger et al. (1985) が示した構造と同様に，日本人の怒りの表出傾向においても，怒りの表出，怒りの抑制，さらに怒りの制御が存在することを示している。

### 第3節 怒りの経験が及ぼす身体的・心理的・社会的影響

#### 1. 怒りの感じやすさが及ぼす問題性

怒りを感じることは，ごく自然な経験である。しかしながら，その程度，頻度，持続時間が多くなればなるほど，すなわち，特性的な怒りが高まるほど，身体的・心理的・社会的にさまざまな問題を呈し，社会的不適応に陥る可能性が高まる (Novaco, 1994)。また，怒りは他者との相互作用の中で生起しやすい感情であるため (e.g., 大淵・小倉, 1984)，結果的に対人関係における摩擦や葛藤をきたしやすい (木野, 2000)。

特に，怒りの経験の多さが身体的な健康に悪影響を及ぼす問題性は看過できない。たとえば，過度に経験された怒りのために，頭痛を感じたり，胃腸に不調をきたしやすくなる (Hazaleus & Deffenbacher, 1986)。また，怒りの感じやすさとしての怒りの特性の高さは，アルコール依存症 (Liebsohn, Oetting, & Deffenbacher, 1994) や物質乱用 (DeMoja & Spielberger, 1997; Walfish, Massey, & Krone, 1990) との強い関連がある。さらに，怒りの経験が多いほど，高血圧や心臓疾患の罹患率を高める (Siegman & Smith, 1994; Spielberger, Krasner, & Solomon, 1988)。本邦においても，高血圧と冠動脈疾患 (coronary heart disease: CHD) を併発している社会人 (60歳未満) は，高血圧もしくは CHD どちらか一方のみを罹患している社会人と比較して，怒りの状態と怒りの特性が高いことが示されている (鈴木・春木, 1994)。

また、最近では、怒りの高さが身体への健康を脅かす一要因になるだけでなく、精神的な健康の悪化をもたらす危険因子になりうるということが指摘されている(e.g., Swaffer & Hollin, 2001)。Fava, Anderson, & Rosenbaum (1990)は、状況に不適切な激しい怒りが発作的に現れ、心拍数の増加といった生理的覚醒症状や他者を攻撃したいという気分や行動を制御することが困難な症状を Anger Attacks と呼び、Anger Attacks と不安障害の一つであるパニック障害の関連性を指摘している。また、杉山・境・陳・野村・嶋田・貝谷・坂野 (2004) は、一般大学生において、Anger Attacks を有する者はそうでない者と比較して、抑うつ傾向が高いことを報告している。さらに、境・坂野 (2002b) は、大学生における怒りの経験と全般的健康の関連について検討した結果、特性的な怒りの高い学生はその得点が低い学生と比して、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、さらに、うつ傾向という4つの下位概念を含む全ての精神的健康度が低いことを示している。

## 2. 怒りの表出と抑制が及ぼす問題性

上述したように、不適応な側面をもつ怒りの特性は、援助を必要とする対象である。しかしながら、その人の怒りの経験を包括的にとらえた場合、怒りの特性という変数だけではなく、その人の怒りの対処方法についても考慮すべきである。特に、怒りの表出と抑制が過度になると、身体的・心理的健康や社会的にも悪影響が及ぶ。

たとえば、怒りの表出が過度になると、怒りの特性と同様に、CHD (e.g., Barefoot, Dodge, Peterson, Dahlstrom, & Williams, 1989; Siegman & Smith, 1994; 鈴木・春木, 1994) や虚血性心疾患 (e.g., Manuck, Kasprovicz, & Muldoon, 1990) に罹患する傾向が高まる。また、コラーゲンによる血小板凝集と怒りの表出に正の相関があることが報告されている (Markovits, Matthews, & Kiss, 1992)。さらに、怒りの表出は、不安と不眠、うつ傾向とも関連が強く、全般的に精神的健康の悪化をともないやすい (境・坂野, 2002b)。加えて、怒りの表出は、社会的に悪影響を及ぼす可能性が高い。たとえば、些細な挑発に対して攻撃的に反応する統制不良タイプとして問題視される (大淵ら, 1994)。Deffenbacher, Oetting, & DiGiuseppe (2002)

は、青年期にみられる怒りは、攻撃的行動をとともなう校内暴力やいじめといった問題を引き起こす危険因子になりうることを示唆している。

その一方で、過度に怒りを抑制した場合にも、さまざまな問題がみられる。Holt (1970) は、怒りを感じていても、それを表したり、怒りに関連した何かしらの行動をとることが困難な人は、疼痛 (Gelkopf, 1997; Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994) のような心身症症状に罹患する傾向があることを示している。また、怒りの外部表出を抑制すると、ある条件下では自律神経系の異常に高い興奮を伴うことがあり、その結果、最小血圧値の上昇、心拍数増加などの生理的変化が生じて、本態性高血圧に罹患する危険性も指摘されている (e.g., Fredrikson & Matthews, 1990; Martin, Wan, David, Wegner, Olson, & Watson, 1999)。さらに、怒りを感じてもそれを過度に抑制する頻度が高まると、結果的に激しい暴力を爆発的に引き起こす傾向が増加し、社会的に不適応な状態に陥ると考えられる (大淵ら, 1994)。

過度な怒りの表出あるいは抑制は、われわれの心身や社会的な場面において、さまざまな問題を呈する危険性があることが明らかとなった。特に我が国では、怒りを抑制することは、環境条件的に望ましいとされることが比較的多いが (木野, 2000)、それを頻繁に用いると、心身の健康に対して問題となる可能性が高い。したがって、怒りは否定的な感情として、必ずしも常に抑制すべきものではない。しかし、だからといって、怒りを過度に表出することが好ましいといった見解もない。Biaggio (1980) は、怒りの適切な表現には、対人関係における信頼や親密さを発展させ、相互理解を深める機能が含まれると示唆している。この点を踏まえ、怒りを過度に表出あるいは抑制したりするのではなく、怒りの適切な表出方法の獲得を目指すことが重要であろう。

#### 第4節 本章のまとめ

本章では、怒りの問題性と構成概念について論じた。怒りは誰もが経験する身近な感情であるが、その一方で、怒りは他者との相互作用の中で生起しやすい感情であり (e.g., 大淵・小倉, 1984)、結果的に対人関係における摩擦や葛藤をきたしやすい否定的側面を有する。

このような怒りについて、Averill (1982)は、怒りを感じることと怒りの表出は、その個人が属する社会・文化に応じて構成されるものであるとしている。

Novaco (1994) は、感情経験を組織的に同時発生する一連のできごととしてとらえる社会的構成主義 (Averill, 1982) の考えに基づき、怒りを認知的側面、感情的側面、行動的側面という3側面から包括する構成概念を示した。本論文においても、この枠組みを踏襲し、怒りの3側面について、詳細に論じた。まず、怒りの感情的側面には、状態としての怒りと、特性としての怒りがあることが示された (Spielberger et al., 1985)。次に、怒りの認知的側面には、怒りの生起に関わる認知とその後の表出傾向に関する認知があることが示唆された。さらに、怒りの行動的側面には、怒りの表出、怒りの抑制、怒りの制御が存在することを示した (鈴木ら, 2001)。

続いて、怒りの経験が及ぼす身体的、心理的、社会的影響について論じた。特性的な怒りが高まるほど、心身のみならず、精神的な健康度も悪化させやすい。また、怒りの表出と抑制が、われわれの心身や社会的な場面において、さまざまな問題を呈する危険性があることが明らかとなった。

以上のような怒りの性質と問題性を踏まえて、怒りの適切な対処方法の獲得を目指すことの重要性が示唆された。

## 第2章 怒りを対象とした認知行動療法の動向

### 第1節 認知行動療法とは

さまざまな心理療法の代表的なものの一つに、認知行動療法（cognitive behavior therapy: CBT）がある。CBTとは、観察可能な人間の行動を変容することを目的とした学習理論に基づいた行動療法と、刺激や反応をいかにとらえるかが、われわれの感情や行動を規定するという認知的なパラダイムを重視する認知療法の融合として発展してきたアプローチ方法であり、人を認知的側面、感情的側面、行動的側面より包括的にとらえる点に特徴がある（根建・豊川，1991）。

近年、CBTは、科学的な実証性を重視する心理療法として注目されてきた。その理由として、1980年代以降に盛んに唱えられるようになった実証に基づく医学、すなわちエビデンス・ベースト・メディシン（evidence-based medicine）の影響が指摘される。エビデンス・ベーストとは、治療効果の明確な技法を用いようとする理念であり（丹野，2001）、1990年代に入って、欧米諸国では臨床心理学的研究においてもこの考え方が重視されるようになってきた。エビデンス・ベーストが注目されるようになってきた背景には、用いられる介入方法が、主観的な予測ではなく客観的な予測に基づいて有効であるかどうかという判断基準を示す社会的責任が、カウンセラーに求められるようになってきたことがあげられる（松見，2004）。その点、認知行動理論に基づくCBTは、実験条件の統制のとり易さ、あるいは、各変数を量的に査定する方法論という点から、エビデンス・ベーストの考え方になじみやすく、社会的な要請に応じやすい形で、実証に基づく心理療法の代表格として台頭してきたといえる。

### 第2節 認知行動療法に含まれる技法とその適用

CBTでは、認知的側面、感情的側面、行動的側面を介入の標的として、問題となっている症状に応じて多様な技法が用いられる。その中には、行動療法の技法を用いて、行動変容を

うながすだけでなく、相互作用している認知的側面の変容を目標とする場合もある。たとえば、行動療法の代表格であるリラクゼーション技法を用いることで、自分自身で心身を調整して、認知的成分である自己効力感（Bandura, 1977）を高めることを目指すこともある。この場合には、リラクゼーション技法は、狭義の意味での行動療法の一技法ではなく、広義の意味での CBT の一技法になりうる。また、対人関係スキルを獲得し、不適応な状態を改善することを目的とするソーシャル・スキル・トレーニングには、単に好ましいスキルを獲得する段階だけが含まれるのではなく、モデリング（Bandura, 1977）のような認知的な側面に働きかける要素も含まれる。さらに、恐怖症への一技法として、現実の恐怖刺激に段階的に直面的に曝していくエクスポージャー（exposure）がある。この方法は、行動から働きかける技法であるが、行動と認知は相互作用を及ぼすため、段階的に刺激に曝すこと自体、認知的な修正をともなうと考えられる（Kent, 1986）。

また、問題となっている認知的側面を標的として認知的変容を目指すアプローチ方法もある。その代表的なものとして、Ellis（1962）が創案した論理情動行動療法がある。論理情動行動療法とは、ABCモデル（第1章第2節-3参照）に基づく心理療法であり、後の認知行動アプローチに多大な影響を与えている（丹野, 2001）。たとえば、Beck（1963）は、抑うつ認知モデル、すなわち、ABCモデルの認知的要素を自動思考、推論、抑うつスキーマという3つのレベルに分解して発展させたモデルに基づいて、認知療法を編み出している。また、Meichenbaum（1977）も、CBTの代表格の一つであるストレス免疫訓練を考案している。ストレス免疫訓練には、認知的再体制化、自己教示訓練、リラクゼーション訓練、セルフモニタリングというように、行動療法で使用される技法や認知的な変容を目指す技法などが含まれており（根建・金築, 2004）、クライアントの自己陳述を治療ターゲットとして、認知的側面を変容させる点に特徴がある。認知療法やストレス免疫訓練に関しても、単に認知の変容だけを目的にして行われるのではなく、とりあげる認知の内容には、行動的なものに焦点をあてたものもある（e.g., 伊藤・長江・根建, 2000; 長江・根建・関口, 1999）。

このように、行動的な技法あるいは認知的な技法といった幾多もの技法が CBT には含まれる。共通していえることは、その技法の使用意図に応じて、焦点化される側面は変わりうるし、また、どの側面を変容したいかによって、含まれる技法の用いられ方も変わってくる。つまり、認知的側面、感情的側面、行動的側面といった 3 側面は、相互作用するものであり、介入の標的とされた一側面は、他の側面にも影響を及ぼしあうといえる。

上述してきたような CBT のさまざまな技法は、症状に応じてその効果が発揮されてきた（松見, 2004）。たとえば、不安障害であるパニック障害にはエクスポージャー法(Clark, 1994) や CBT (Barlow, Craske, Cerny, & Klosko, 1989)が、全般性不安障害には CBT (Borkovec, Mathews, Chambers, & Ebrahimi, 1987) が、強迫性障害にはエクスポージャー法 (van Balkom, van Oppen, Vermeulena, van Dyck, Nauta, & Vorst, 1994) が有効であるとされる。あるいは、うつ病に対しては、認知療法 (Dobson, 1989) の効果の高さが示されている。また、禁煙、夫婦不和、頭痛といった幅広い問題にも応用されており、米国心理学会では、それらに対する CBT の有効性を認めている (Divison 12, 1998)。このように CBT は、多様な問題に適用されており、その効果は実証されている。しかしながら、不安と抑うつに並ぶ三大感情の一つである怒りの問題性に関する CBT の効果研究は、他の感情障害と比較しても遅れている (Kassinove & Sukhodolsky, 1995)。この点を改善していくためには、第一に怒りに対する CBT を適用した介入研究を積み上げ、エビデンスを提示していくことが必要である。

### 第 3 節 怒りを対象とした認知行動療法の枠組み

心身や社会的な場面において、さまざまな問題を呈する可能性の高い怒りを建設的に対処する必要性が高まってきている。Deffenbacher (1992) は、怒りを感じやすい者は、怒りに関わる行動や、怒りに関する認知を変容することによって、日常場面において怒りを感じる状況や対象を、より効果的に対処していくことが可能になると指摘している。不安や抑うつのような他の感情障害と比較すると、怒りに関する効果研究は遅れているのが実状であるが (Kassinove & Sukhodolsky, 1995)、怒りは心理的・身体的・社会的にみても看過できない

問題を有していることから、援助を必要とする対象といえる。欧米諸国では、特に、怒りの低減を目指した CBT が著効をあげている (DiGiuseppe & Tafrate, 2003)。

怒りに対する CBT の第 1 のタイプは、怒りの認知的・感情 (情動・生理) 的反応を標的とするものであり、怒りへの対処能力を増幅させる。Novaco (1975) の認知的な介入が、怒りに関する最初の対照研究であった。Novaco (1975) は、Meichenbaum & Goodman (1971) によって開発された不安の低減を目的とした自己教示訓練とストレス免疫訓練 (Meichenbaum, 1985; Meichenbaum & Novaco, 1985) のアプローチを怒りの高いクライアントの治療として応用した。彼の一連の研究から、リラクゼーション技法の効果には限界があり、認知的要素こそが、その効果に最も寄与していると結論づけた。しかし、それに続く幾つかの研究 (e.g., Deffenbacher, Demm, & Brandon, 1986; Deffenbacher, Story, Brandon, Hogg, & Hazaleus, 1988; Hazaleus & Deffenbacher, 1986) において、Novaco (1975) の研究デザインが適切でなかったことが指摘された。このような理由により、リラクゼーション技法での実験デザインを改善した上で、その手続きを含めた不安管理トレーニング (Suinn, 1990; Suinn & Deffenbacher, 1988) やリラクゼーション・セルフ・コントロール技法が、怒りの介入法として適用された (Cragan & Deffenbacher, 1984)。その結果、Novaco (1975) の当初の報告よりも、リラクゼーション技法が怒りの変容には効果的であることがわかった (Cragan & Deffenbacher, 1984)。また、Achmon, Granek, Golomb, & Hart (1989) は、認知的介入の結果、高血圧症患者の怒り、血圧の減少や認知的再体制が促進されることを示している。Moon & Eisler (1983) の研究では、ストレス免疫訓練を用いることによって、怒りの主張性に関する変容は認められなかったものの、怒りの喚起に関する認知的な変容に著効を示している。Deffenbacher, Dahlen, Lynch, Moriss, & Gowensmith (2000) は、大学生における怒りの低減を目指す際に、怒りの認知と行動的要素に焦点化した Beck (1976) の認知療法を用いて、統制群との比較を行った。その結果、介入群では、怒りの特性のみならず不安特性の変容まで認められ、その効果は 15 ヶ月後のフォローアップまで維持されていた。さらに Dahlen & Deffenbacher (2000) は、大学生を対象として、怒りの認知的側面と行動的側面の変容を目指した認知療法 (Beck, 1976) を



用いた場合と認知的変容のみを目指した認知的介入技法を用いた場合で、統制群とどの程度その効果が異なるかを検討した。その結果、介入群の間での違いは認められなかったが、統制群と比較して、双方の介入群はともに、怒りの特性や、怒りの認知、感情、行動の各側面の変容を同等にもたらすことを示し、認知療法を含める認知的介入技法が怒りの変容に効果的であることを実証している。

怒りに対する CBT の第 2 のタイプは、社会的不適応や対人関係の葛藤を扱う対人関係スキルを向上させることによって、怒りの低減を目指す介入法である。対人摩擦や葛藤を高めている行動を変容するために、社会的スキルを獲得するにつれて、怒りの高さは低減するとされる (Deffenbacher, Oetting, Huff, Cornell, & Dallager, 1996; Deffenbacher, Story, Stark, Hogg, & Brandon, 1987)。社会的スキル・トレーニングは、比較的体系化されており、他者評価、交渉の仕方、傾聴、さらに自己主張訓練など様々な要素を含んだスキル・フォーマットとして用いられることが多い。大抵の場合、それらのフォーマットはセラピストの指示によって進められる。社会的スキル・トレーニングによる怒りの低減を目指した研究は散見されるにすぎないが、代表的なものとして以下のものがあげられる。Moon & Eisler (1983) は、問題解決療法や社会的スキル・トレーニングをロールプレイで訓練させることによって、怒りを喚起する認知的変数のみならず、主張性や社会的に適応的な行動を促す効果があることを示している。Fehrenbach & Thelen (1981) は、怒りは社会的スキルに問題があるという視点に立ち、不適応な攻撃的行動を行う大学生に対して、アサーション・トレーニングを行うことによって、その不適応行動の変容の効果を実証した。さらに、Deffenbacher, Thaites, Wallace, & Oetting (1994) と Deffenbacher et al. (1996) は、セラピストが中心となって進めるというよりも、実験参加者のニーズにより特化した参加者主体のスキル・トレーニングを開発し、怒りの行動変容に焦点をあてることによって怒りの変容を可能とした。この方法は、怒りが喚起した際の行動を一般的に効果的な行動に変容することを目指す。また、ソクラテス問答法を積極的に用いることによって怒りを低減させ、より建設的に怒りをコントロールしていくことが可能な方法を実験参加者自らが考案していくところに特徴があり、治療関係における抵抗感が

少ない (Brehm, 1966)。また、帰納的な技法は、セラピストと実験参加者の共同作業によって進められるため、より良い治療関係を築きやすいとされる (Bordin, 1975)。さらに、実験参加者自らが関わっていくといった点で、セルフ・エフィカシー (Bandura, 1977) が高まることも示唆されている。この方法は、行動に焦点をあてたスキル・トレーニングではあるが、認知療法的な要素も含まれており、一般的なセラピスト主体の社会的スキル・トレーニングと比較して、日々の怒りを感じる程度をより低減する効果があることが示されている。

以上に述べてきたように、怒りを対象とした CBT には、多様なアプローチ方法が含まれており、怒りの効果研究のメタアナリシスを行った幾つかの研究 (e.g., Beck & Fernandez, 1998; Edmondson & Conger, 1996; DiGiuseppe & Tafrate, 2003; Tafrate, 1995) においても、その効果の高さが実証されている。しかし、実際のところ、用いる技法の効果性ばかりに着目されているのが現状であり、どのようなタイプの者にどのような介入法が効果的であるかという観点についてはほとんど検討されていない (Vecchio & Leary, 2004)。怒りの個人差要因にも注目した上で、怒りを対象とした効果研究を行っていくことが、今後の課題である。

#### 第 4 節 本章のまとめ

本章では、さまざまな心理療法の中の一つである CBT について述べた。また、怒りを対象とした CBT の 2 つの枠組みについて論じた。一つは、怒りの認知的・感情的反応を標的とするものであり、怒りへの対処能力を増幅させる介入法である。もう一つは、怒りにともなう社会的不適応や対人関係の葛藤を扱う対人関係スキルを向上させることによって、怒りの変容を目指す介入法である。双方ともに怒りの低減には効果的であることが、数多くのメタアナリシスの研究 (e.g., Beck & Fernandez, 1998; DiGiuseppe & Tafrate, 2003) によって実証されている。しかしながら、どのようなタイプの者にどのような介入技法が効果的であるかという怒りの個人差要因に関する効果研究はほとんど実施されていない (Vecchio & Leary, 2004)。今後、そのような視点を含めて、怒りへの効果研究を行っていくことの必要性を論じた。

### 第3章 怒りを対象とした認知行動療法に関する研究の問題点

第1章および第2章において、怒りの問題性（第1章）とその変容を目的としたCBTの効果研究（第2章）についての展望を行った。その内容を踏まえた上で、怒りを標的としたCBTを実施する際の問題点と今後の課題について論じることとする。

#### 第1節 怒りの認知的側面に関する測定法の問題

怒りを標的としてCBTを施す際には、怒りに関するさまざまな成分の効果測定を実施した上で、施行された介入法が怒りのどの側面に対して効果を発揮するものであるかを、詳細に検証することが重要になる。

これまでの先行研究において、怒りのさまざまな側面に関する質問紙が多数考案されている。たとえば、怒りを喚起した状況に関する質問紙（e.g., Evans & Stangeland, 1971; Hazaleus & Deffenbacher, 1986）、怒りの特性・状態に関する質問紙（e.g., 三根ら, 1996; Spielberger, et al., 1985; Spielberger et al., 1988; 鈴木ら, 2001）や、怒りの表出傾向に関する質問紙（e.g., Spielberger et al., 1985; Muller, 1993; 大竹・島井・曾我・宇津木・山崎・大芦・坂井・西・松島・嶋田・安藤, 2000）があげられる。これらの質問紙は、怒りを標的とした効果研究を実施する際に、アセスメント・ツールとして使用されてきた。しかしながら、それらのほとんどが、性格特性としての怒り、あるいは、怒りの行動的側面に関するアセスメント・ツールであるため、怒りの認知的側面に関する査定が不十分なものが少なくない（DiGiuseppe & Tafrate, 2003）。怒りの認知的側面に焦点を当てた認知的介入法をより洗練化するためには、使用された技法が怒りの認知的側面に対して有効であるかどうかを実証するためのエビデンスを提示することが求められる。さらに、怒りに関する認知を測定することが可能になれば、たとえば、それを手がかりにして、個人の怒り経験の問題点が内潜在的な認知的側面、あるいは外顕的な行動的側面のいずれにおいて、より多く現れるかを知ることができるため、

個人差に対応した CBT を工夫する可能性が広がる。したがって、怒りの認知的側面に関する有効なアセスメント法の開発が必要である。

怒りの認知的側面が測定可能なアセスメント法は散見されるにすぎないが、その測定手法は大きく 2 種類に区分される。一つは、自由再生法の一つである発話思考法(the Articulated Thoughts in Simulated Situation: ATSS)である (Davison, Robins, & Johnson, 1983)。この方法では、怒り喚起状況を導入するシナリオを被験者に聞かせ、怒り喚起時の発話思考によって、怒りに特異的な敵意的帰属バイアス、認知の歪みや過度な要求といった不合理な信念を査定する (e.g., Eckhardt & Kassino, 1998; 境・坂野, 2002a)。

もう一つは、質問紙法である。Novaco (1994) は、怒りを認知・感情・行動の 3 側面から包括的に測定する the Novaco Anger Scale (以下 NAS)を開発している。ここでは、怒りに関する特徴的な認知として、猜疑心、敵意的態度、反芻、正当化といった 4 つの下位尺度が含まれることを指摘している (Novaco, 1994)。本邦でも、増田・根建 (2002) が日本版 NAS の作成を行っているが、多義的な項目が多く含まれていたため、項目の内容的妥当性に関して再検討の余地が残されている。怒りに関する認知を測定できる別の質問紙として、怒りの持続をもたらす反芻の程度を調べる the Anger Rumination Scale(以下 ARS)がある (Sukhodolsky, Golub, & Cromwell, 2001)。これは、“怒りのとらえ直し”、“復讐したいという思い”、“怒りの記憶”、さらに“怒りの原因理解”という 4 つの下位尺度から構成されている。本邦では、中井・増田・根建 (2003) が、ARS を参考にして、“報復についての持続的思考”、“ポジティブな反芻”、“統制不可能性”、“反事実思考”という 4 因子からなる怒りの反芻尺度の作成を試みており、良好な信頼性と妥当性が確認されている。

自由再生法 (発話思考法)、質問紙法の両者ともに利点と限界はあるが、介入場面における利便性や、自由再生法よりも質問紙法の妥当性が高い (Clark, 1988) ことを考慮するならば、怒りの認知的側面を測定できる質問紙開発の発展が望まれる。

ところで、怒りの認知的側面を考える際には、まず、認知レベルを分類してとらえることが大切である (e.g., Eckhardt et al., 1998)。認知レベルを分類する方法とは、認知を、認知

構造（信念やスキーマ）、認知プロセス（推論や情報処理）、そして、認知結果（自己陳述や自動思考）に分類して考える点に特徴がある（Ingram, 1990）。たとえば、抑うつの研究においては、抑うつ感情が、認知構造から認知プロセス、そして認知結果を介して生じることが示されている（Ito, Mochizuki-Kawai, & Tanno, 2001）。このように、怒りの認知的側面に関する質問紙を開発する際にも、認知レベルを考慮して作成することが重要である。

また、第1章の第2節で既述したように、怒りの認知的側面をとらえる場合には、怒りの喚起時における認知と、その後の表出傾向に関する認知を区別することが重要である。この考え方に従うならば、怒りの認知的側面に関する質問紙を作成する際にも、認知レベルを踏まえた上で、双方を異なる認知的側面として測定することが可能な質問紙を開発することが必要である。

## 第2節 異なる怒りの表出傾向が認知行動療法の効果に及ぼす影響

顕著に高い特性的な怒りは、それ自体が心身の健康を脅かす危険因子になりうるため、援助の対象として注目されてきた（Deffenbacher, 1992）。欧米では、怒りの変容を目的とした多様な CBT に関する効果研究(e.g., Cragan & Deffenbacher, 1984; Dahlen & Deffenbacher, 2000; Deffenbacher et al., 1986; Moon & Eisler, 1983) が数多く行われており、その有効性が実証されている（DiGiuseppe & Tafrate, 2003）。しかしながら、本邦では、怒りを対象とした CBT を施行した効果研究は極めて少ない。たとえば、桜井・J.クスマノ（2003）は、中学生を対象にして、怒りのコントロール・プログラムを実施している。彼らは、怒りを認知、感情、行動の3側面から構成されるとし、怒りの認知と行動に焦点化した怒りへの対処スキルの獲得を目指した。その結果、「相手との冷静な話し合い」と「相談」が介入前後で有意に得点が増加していた。しかしながら、効果査定には怒りの感情に関する変数は使用されておらず、実際に怒りが変容されたかどうかは定かではない。また、大学生や成人における怒りを対象とした CBT の介入研究は皆無である。このような状況を顧みても、日本人の怒りを対象として、CBT を適用した介入研究が求められる。

ところで、臨床的観点からみた場合に、特性的な怒りという変数のみを介入の標的にするだけでは不十分である。Deffenbacher et al. (1996) は、怒りの特性の低減を目的とした社会的スキル・トレーニングを施行した際に、主張性の程度が介入前後で変化しなかった理由として、怒りの特性が高い者の中に、怒りの表出傾向が異なる参加者が含まれていた点を指摘している。つまり、Deffenbacher et al. (1996)は、怒りの表出高者と抑制高者では、自己の主張性に対する評価、すなわち主張性に対する認知的解釈が異なっていることを示唆している。このことより、異なる怒りの表出傾向を有する参加者に、同様の介入技法を用いたとしても、その効果の現れ方には違いがみられることが推測される。また、過度な怒りの表出や抑制といった非機能的な怒りの表出傾向は、その個人の心理・社会的側面に悪影響を及ぼしかねない(木野, 2001) ことから、それらを介入の標的として考慮すべきである。このことから、介入を行う際には、特性的な怒りの変容のみに着目するのではなく、個人差である表出傾向までを包括して考えることが、臨床心理学的あるいは健康心理学的立場からは極めて重要である。

怒りの表出傾向を考慮するならば、個人差対応治療 (individual-consonant treatment) の観点から、異なる怒りの表出傾向にみられる怒り経験の特徴に即した介入法の開発が求められる。そこでまず、異なる怒りの表出傾向をもつ者の怒り経験の特徴を把握する必要性がある。これまでの先行研究において、怒りの特性が高く、その怒りを過度に表出もしくは抑制する傾向の高い個人が、どのような怒り経験をしているかを検討したものはない。大淵・小倉 (1984; 1985) は、Averill (1978) の質問紙の邦訳版を用いて、成人や大学生の怒り経験を多角的に明らかにしている。しかしながら、いずれの研究も一般的な健常者の怒り経験を把握しているにすぎず、心理・社会的に援助の対象となりうる特性的な怒りを持ち、かつ、それを過度に表出あるいは抑制する者の怒り経験の特徴は未だ明らかにされていない。

異なる怒りの表出傾向を考慮にいれて、CBT を施行していくための手がかりとなる条件を得るために、第一に、個人差要因である怒りの表出傾向をもつ者に、どのような有効な介入法がありうるのかを、そして、それぞれの怒りの認知的・感情的・行動的特徴を、概括的か

つ探索的に解明していくことが求められる。次に、怒りの表出傾向を規定する要因の一つに信念の影響が考えられる。これまでは、怒りの表出傾向のみならず、それに関する信念という要因に関心を向けられることはほとんどなかった。したがって、第二に、異なる怒りの表出傾向とそれに関する信念の関係性を調べ、介入の標的となる要因を予測する必要がある。第三に、異なる怒りの表出傾向、すなわち、怒りを表出する傾向の高い者と抑制する傾向の高い者の特徴を踏まえ、CBTを用いたプログラムを開発することが求められる。加えて、異なる怒りの表出傾向によって、CBTの効果にどのような違いがみられるのかを検討することが望まれる。

### 第3節 本章のまとめ

本章では、怒りを対象としたCBTに関する研究の問題点について論じた。一つ目は、怒りの認知的側面に関する測定法の不足である。使用された介入技法が怒りの認知的側面に対して有効であるかどうかのエビデンスを提示するためには、第一に怒りの認知的側面に関する測定法の開発が望まれる。特に、認知レベル（Ingram, 1990）を踏まえた上で、怒りが喚起した際の認知的側面と怒りの表出傾向に関する認知的側面を測定する質問紙開発の必要性について論じた。

二つ目は、CBTを実施する際の異なる怒りの表出傾向を考慮することと、それらの特徴を把握する必要性について述べた。介入を行う時には、特性的な怒りの変容のみに着目するのではなく、個人差である表出傾向までを包括して考えることが、臨床心理学的あるいは健康心理学的立場からは極めて重要である。そのためには、異なる怒りの表出傾向にみられる怒り経験の特徴に即した介入法の開発が必要である。そこで、第一に、個人差要因である怒りの表出傾向の怒りの認知的・感情的・行動的特徴の探索的な解明に関する研究、第二に、異なる怒りの表出傾向とそれに関する信念との関連性について検討する研究の必要性が指摘された。

最後に、異なる怒りの表出傾向、すなわち、怒りを表出する傾向の高い者と抑制傾向の高い者の特徴を踏まえ、CBTを用いたプログラムを開発し、怒りの表出傾向によってCBTの効果の現れ方にどのような違いがみられるかを検討する必要性について論じた。



## 第4章 本論文の目的・意義・構成

### 第1節 本論文の目的

これまでの章では、怒りの問題性とそれに対する CBT の適用について概観し、怒りに対処する際には、怒りの表出傾向までを一連の怒り経験としてとらえる必要性について論じてきた。この点を踏まえ、本論文は以下の3点を検証することを目的とする。

#### 1. 怒りの認知的側面に関する質問紙の開発

怒りに対処する際には、怒りの行動的側面だけではなく、認知的側面においても、その変容が認められたかどうかを知る手がかりが必要である。怒りの認知的側面の変容が認められたかどうかを知るためには、それに対応した質問紙が必要である。しかしながら、怒りの認知的側面に関する質問紙が不足している (DiGiuseppe & Tafrate, 2003)。そこで、第一に、怒りの認知的側面を、怒りの喚起時における認知とその後の表出傾向に関する認知に区別し、双方を異なる認知的側面として測定することが可能な質問紙を、認知レベル (Ingram, 1990) を考慮した上で、開発することを目的とする。

まず、怒りの喚起を伴う対人場面での自己陳述を測定できる原尺度の作成と、その信頼性、妥当性の検討を行うことを目的とする (研究 1)。怒りの喚起時における認知とは、認知レベルで言えば、認知結果に相当すると考えられる。認知結果とは、自己陳述、自動思考、あるいは内言といった特定の不快場面で生じる個人の状態的な思考を意味する (Glass & Arnkoff, 1997)。介入が進む中で、認知結果の変容過程を時系列的に査定していくことが、症状改善の有効な判断基準となる。そして、社会不安やシャイネスといった特定の否定的な状況に伴う自己陳述の程度を査定する尺度は、これまでに数多く開発されている (e.g., Glass, Merluzzi, Biever, & Larsen, 1982; 関口・鈴木・根建・生月, 1997)。しかしながら、怒りに関する質問紙を概観してみると、怒り喚起状態での自己陳述を測定する質問紙は皆無である。したがって、簡便に得点化できる怒り喚起状態での自己陳述を測定するための質問紙を作成し、その信頼性と妥当性を検討する。

次に、怒りの表出傾向に関する信念を測定できる原尺度の作成と、信頼性及び妥当性の検討を行うことを目的とする（研究 2）。怒りの表出傾向に関する認知とは、認知レベルで言えば、認知構造に相当すると考えられる。認知構造とは、過去の体験から体制化された個人特有のものの見方、考え方、すわなち信念やスキーマを意味する（Glass & Arnkoff, 1997）。怒りの表出傾向それ自体が比較的安定的で特性的な性質を有しているため（Spielberger et al., 1985），それに特定の信念が結びついている可能性が考えられる。よって、第二に、異なる怒りの表出傾向に関する信念を探索し、それを測定することが可能な質問紙を作成し、その信頼性と妥当性の検討を行う。

## 2. 異なる怒りの表出傾向の特徴に関する研究

怒りの問題性を考えていく際には、特性的な怒りの変容のみに着目するのではなく、個人差である表出傾向までを包括することが、臨床心理学的あるいは健康心理学的立場からは重要である。特に介入を行う際には、個人の心理・社会的側面に悪影響を及ぼしかねない過度な怒りの表出や抑制（木野，2001）といった非機能的な怒りの表出傾向も、介入の標的として考慮すべきである。しかしながら、怒りの表出あるいは抑制が過度に高い者にどのような介入法をあたえればよいかは定かでない。第一に、異なる怒りの表出傾向をもつ者の怒り経験の特徴を把握して、怒りの表出傾向の規定要因を探る必要性がある。

そこで、異なる怒りの表出傾向を考慮にいれて、CBT を施行していくための手がかりとなる条件を得るために、個人差要因である怒りの表出傾向が異なる者に、どのような有効な介入法がありうるのかを、それぞれの怒りの認知的・感情的・行動的特徴から、概括的かつ探索的に解明することを目的とする（研究 3）。具体的には、Averill(1978)の「怒り日常経験」質問紙の邦訳版を用いて、怒りの感じやすさが高い者の中で、怒りの表出高者と怒りの抑制高者の主観的な怒り経験の違いや特徴を、認知・感情・行動的側面から探索的に検討する。

次に、研究 3 で明らかとなる異なる怒りの表出傾向の特徴を踏まえて、怒りの表出傾向とそれに関する信念の組み合わせとの関連性について検討することを目的とする（研究 4）。

具体的には、怒りの表出と抑制を特徴づける信念の組み合わせを明らかにして、それらを標的とした認知的介入法を構築する手がかりを探る。

### 3. 異なる怒りの表出傾向に対応した認知行動療法の有効性

研究3と研究4で明らかとなった怒りの表出高者と抑制高者の特徴を踏まえて、CBTの技法パッケージを作成し、CBTが怒りの変容に及ぼす効果を調べ、個人差要因である怒りの表出傾向がその効果に及ぼす影響を検討する。

そこでまず、怒りの表出傾向を考慮することを踏まえて、対人スキル能力の向上を意図した介入法を作成する。その点、実験参加者自らが効果的な反応を考案するインダクティブ・ソーシャル・スキル・トレーニング (inductive social skill training: ISST) は、怒りの反応を標的とする優れた介入法である (Deffenbacher et al., 1994; Deffenbacher et al., 1996)。したがって、本研究では、ISSTを参考に、行動的反応を標的とするCBTの技法パッケージを作成し、CBTが怒りの変容に及ぼす効果と、異なる怒りの表出傾向によって、CBTの効果にどのような違いがみられるのかを検討する (研究5)。

次に、怒りの行動的側面のみならず、怒りの表出傾向に関する認知的側面にも着目する。具体的には、研究5で使用する技法パッケージに改訂を加え、怒りの表出傾向に関する信念を検討する手続きを盛り込む。そして、その技法パッケージを用いることで、怒りの変容に及ぼす効果と、怒りの表出傾向によってその効果がどのように異なるかを検討することを目的とする (研究6)。

## 第2節 本論文の意義

欧米では、怒りに対処するためのCBTを用いた介入研究が多数行われており、その効果は実証されてきている。しかしながら、我が国では、怒りの変容を目的とした介入研究はほとんどなされていない。だからといって本邦における怒りが問題にならないというわけではな

い。したがって、本邦でも、怒りに対処するための介入研究を行うことは意義のあることだとはいえる。

欧米で実証されてきた研究では、怒りの特性の変容ばかりに注意が払われており、怒りの表出傾向の個人差を区別した効果は検討されていない。しかしながら、怒りの過度な表出もしくは抑制は、心身の健康を脅かすだけでなく、対人関係の葛藤や摩擦を生じかねない。それだけに、双方の怒りの対処方略に着目して、それらの変容を目指すことは、臨床心理学的、健康心理学的にも大変意義がある。したがって、怒りに対する介入を考える際には、怒りの特性に加えて、怒り表出傾向の個人差までを一連の怒り経験として包括する視点が重要である (Averill, 1982)。しかしながら、このような観点を踏まえて実施された介入研究は皆無であった。そのような意味において、このような観点を加味して、過度な怒りの表出傾向を示す実験参加者に対する CBT の効果の違いを検討することは大いに意義のあることだと考えられる。

その際には、怒りの認知的な側面にも CBT の効果が現われているかどうかを査定することが必要となる。従来の研究では、介入前後での怒りの認知的側面に関する査定が不十分であるという指摘があった (DiGiuseppe & Tafrate, 2003)。その理由として、怒りの認知的側面を測定する簡便な測定法がなかったことがあげられる。よって、本論文の第一の目的である怒りの認知的側面に関する質問紙の開発によって、従来の介入研究における課題を克服することが可能となるだろう。

また、第二の目的である怒りの感じやすさが高く、怒りの表出高者と怒りの抑制高者の主観的な怒り経験の違いや特徴を、認知・感情・行動的側面から探索的に検討することで、双方が必要としている介入技法のタイプが見いだされると考えられる。これまでの研究では、怒りの特性が高く、怒りの過度な表出もしくは抑制を報告する実験参加者を対象としていなかっただけに、彼らの特徴というのは明らかにはなされていない。したがって、双方の特徴を抽出することで、怒りの介入を行う際の有益な指針が示されることとなるだろう。そして、異なる怒りの表出傾向とそれに関する信念の関連性を調べることで、それぞれの表出傾向を

導く認知的特徴が明らかになると考えられる。この点が明確になれば、介入研究を行う上で、どのような点を標的として介入を行えばよいかという情報を得ることが可能になるだろう。

さらに、第三の目的である異なる怒りの表出傾向に対応した CBT の有効性に関する検討を行うことは、従来の介入研究ではなされてこなかった。したがって、介入前後における効果の現れ方をみることで、双方の表出傾向に、より適した介入法を編み出す手がかりを得られることになるだろう。ひいては、異なる怒りの表出傾向を示す者の特徴に合わせた介入法を提供できる一助となり、臨床心理学的観点からみると、非常に有意義なことだと考えられる。

### 第 3 節 本論文の構成

本論文の全体的な構成を Figure 4-1 に示した。第 1 章では、怒りをめぐるさまざまな観点から、怒りにみられる特徴や怒りの構成概念、さらに、怒りの諸側面とそれらの問題性について展望した。第 2 章では、怒りに対処するための介入法としての CBT を紹介し、それに関する先行研究について概観した。そして、第 3 章では、怒りを対象とした CBT に関する研究の問題点として、怒りの認知的側面に関する質問紙法開発の必要性と、個人差要因である異なる怒りの表出傾向を考慮する必要性について論じた。第 4 章では、それまで述べてきた点を踏まえて、本論文の目的と意義を述べ、本論文の全体的な構成について明示した。第 5 章では、介入の際に用いることを目的とした 2 つの異なる怒りの認知的側面に関する質問紙の開発を行った。一つは、怒りの喚起を伴う対人場面での自己陳述を測定できる質問紙であり、もう一つは、怒りの表出傾向に関する信念を測定できる質問紙であった。第 6 章では、介入の際に参考とするための異なる怒りの表出傾向の特徴を探る研究が行われた。第 7 章では、第 5 章と第 6 章を踏まえた上で、異なる怒りの表出傾向に対応した CBT の有効性について検討した。第 8 章では、第 5 章から第 7 章にかけて得られた結果をもとに、総括的な考察を行った。



Figure 4-1 本論文の構成

## 第5章 怒りの認知的側面に関する質問紙の開発

### 第1節 本章の問題と目的

近年、怒りを、認知的側面、感情的側面、行動的側面の3側面から捉える見解が優勢である（Eckhardt & Deffenbacher, 1995）。欧米諸国では特に、怒りの低減を目指した CBT が著効をあげている（DiGiuseppe & Tafrate, 2003）。怒りを標的として CBT を施す際には、怒りに関するさまざまな成分の効果測定を実施した上で、施行された介入技法が怒りのどの側面に対して効果を発揮するものであるかを、詳細に検証することが重要になる。

しかしながら、従来の怒りを標的とした介入研究では、性格特性としての怒り、あるいは、怒りの行動的側面に関する効果測定に焦点をあてたものが多く、怒りの認知的側面に関する査定が不十分なものが少なくない（Edmondson & Conger, 1996）。したがって、怒りの認知的側面に関する有効なアセスメント法の開発が必要である。

怒りの認知的側面が測定可能なアセスメント法は、自由再生法（発話思考法）と質問紙法という2種類に大きく区分される。自由再生法、質問紙法の両者ともに利点と限界はあるが、介入場面における利便性や妥当性の高さにおいて、自由再生法よりも質問紙法の方が優れている（Clark, 1988）。このことを踏まえるならば、怒りの認知的側面を簡便に測定できる質問紙開発が望まれる。

そこで、本章に含まれる2つの研究において、怒りの認知的側面に関する質問紙を開発することを目的とする。まず、研究1では、怒り喚起状態における自己陳述を測定する質問紙を作成し、その信頼性・妥当性の検討を行う。次に、研究2では、怒りの表出傾向に関する信念を測定できる質問紙を作成し、その信頼性・妥当性の検討を行うこととする。

## 第2節 【研究1】怒りの自己陳述尺度の作成と信頼性・妥当性の検討

### 本研究の問題と目的

本研究では、怒りの喚起にともなう自己陳述を測定するための質問紙開発を行うことを目的とする。怒りの自己陳述は、3つの認知レベル（Ingram, 1990）の中の認知結果に相当すると考えられる。認知結果とは、特定の不快場面で生じる個人の状態的な思考を意味する（Glass & Arnkoff, 1997）。たとえば、抑うつへの認知的介入では、第一に認知結果を標的としてセッションが進められる。そして、介入が進む中で、認知結果の変容過程を時系列的に査定していくことが、症状改善の有効な判断基準となる。このような意味において、まず、認知結果のレベルに相当する怒りの喚起状態における自己陳述を測定できる測定法が望まれる。

怒りの喚起時における怒りに特異的な敵意的帰属バイアスや不合理な信念を査定する方法（e.g., Eckhardt & Kassino, 1998; 境・坂野, 2002a）として、発話思考法である ATSS（Davison et al., 1983）がある。しかしながら、この測定法は、質問紙法ではないため、調査対象者に対する負担が大きく、利便性に欠ける。また、特定の否定的な状況に伴う自己陳述の程度を査定する質問紙は、多数開発されているが（e.g., Glass et al., 1982; 関口ら, 1997）、怒りに関する質問紙を概観してみると、怒り喚起状態での自己陳述を測定する質問紙は開発されていない。

そこで、本研究における調査1では、怒り喚起を伴う対人場面での自己陳述を測定できる原尺度の作成と、その信頼性の検討を行う。次に、調査2において、尺度の併存的妥当性および性差の検討を行うこととする。さらに、調査3では、怒り喚起に伴って尺度得点に変化が認められるかどうかを検討することを通して、作成された怒りの自己陳述尺度の構成概念妥当性を調べる。



## 調査 1

### 1. 目的

怒りの自己陳述尺度の原項目の作成，尺度の因子構造および信頼性の検討を行うことを目的とする。

### 2. 方法

#### 1) 項目作成

##### (1) 探索的半構造化面接による項目の収集

① **面接対象者：** 首都圏某大学学生計 575 名を対象に，怒り尺度（鈴木ら，2001）の怒りの特性尺度を実施した。怒りの特性の平均値（20.94 点）以上を基準として（鈴木ら，2001），特性的な怒りが高い者を抽出し，面接調査への参加を依頼した。最終的に調査への依頼を承諾した 14 名（男性 7 名，女性 7 名，平均年齢 20.00 歳，標準偏差（SD）=1.72）を面接対象者とした。

② **面接手続き：** O'Neill（1999）を参考に，怒りの認知的側面に関する半構造化面接用のマニュアルを作成し，各面接対象者に対して，約 1 時間の面接を実施した。

面接対象者に対して，面接に関するインフォームド・コンセントを事前に得た。次に，面接対象者が怒りに関するエピソードを詳細に語れるように，対人場面における過去の怒り喚起場面 5 つを特定させた。さらに，その時感じた怒りの程度を 0（全く感じない）～100（最も感じる）で点数化させ，最高得点から 2 番目に高い場面に関する内容について以下の質問を行った。まず，「怒り喚起場面のどの点に怒りを感じたのか」を尋ね，「怒っている最中に，どのような考えが頭の中をよぎったか」を詳しく陳述させた。最後に，倫理的配慮から，喚起させた怒りを和らげる筋弛緩法（松原，1983; P.97）を実施した。

③ **項目の収集：** 臨床経験のある心理学を専攻する大学院生 2 名が，実際の面接内容の逐語録を基に，怒りの喚起を伴う対人場面での自己陳述に関する項目内容を収集した。その際，怒り喚起をもたらす対象の約 90%が人（他者や自己）で，残り約 10%が社会である（大淵・小倉，1984）ことを考慮して，項目を作成した。また，あらゆる状況での怒り喚起を導く認

知的側面が測定できるように、相手、他人、世の中、（一般的に）人、自分を、広義の意味での対人場面における怒り誘発要因とした。その内容を十分に吟味した結果、最終的には 76 個の項目が作成された。

**(2) 先行研究を踏まえた項目の追加：** 先行研究で指摘されている怒りの喚起を導く認知内容、すなわち敵意（e.g., Schniering & Rapee, 2002）、正当化（e.g., Novaco, 1994）や自己への怒り自己陳述（e.g., Mizes, Morgan, & Buder, 1990）に関する項目 39 個を追加した。

**(3) 専門家による内容的妥当性の検討：** 以上の手続きで収集された計 115 項目に関して、精神科クリニックに勤務する臨床心理士 3 名が、内容的妥当性および最終的な項目の整理を行った。その結果、臨床的観察の視点より、自己に対する怒り自己陳述項目の不十分さが指摘されたため、その内容に関する 7 項目を追加した。最終的に全 122 項目を原項目とした。

## 2) 尺度の構成

項目に対する回答は、「まったくそう思わない（1点）」、「あまりそう思わない（2点）」、「どちらでもない（3点）」、「だいたいそう思う（4点）」、「まったくそう思う（5点）」の 5 件法で求めた。また、アセスメントの際に使用した教示文は、怒り喚起状態における自己陳述を測れるように留意した。具体的には、「以下の文章は、対人場面における怒りを感じている時に、頭に思い浮かんでくるような考えを述べたものです。各々の記述は、今、現在も含めて、ここ 1 週間くらいのあなた自身の考えを、どの程度表していますか？」であった。

## 3) 調査対象者

首都圏某大学学生計 661 名を対象に調査を行った。このうち欠損値を除外した有効回答者数は、計 596 名（男性 354 名、女性 242 名、平均年齢 20.80 歳、 $SD=2.51$ 、有効回答率 90.00%）であった。

## 4) 調査時期

調査は、2002 年 12 月に一斉に実施した。

## 5) 手続き

大学の講義時間を利用して質問紙を配布し、その場で回答させた。回答に要した時間は15分程度であった。

### 3. 結果と考察

項目の選定に際して反応の偏りを防ぐため、全調査対象者の反応の70%以上が、正反応（まったくそう思う・だいたそう思う）か、負反応（まったくそう思わない・あまりそう思わない）のいずれかに集中していた10項目を、あらかじめ分析から除外した。

次に、反応偏向項目として除外された10項目を除く、残りの112項目に関して、因子構造の確認を行うため、最尤法、プロマックス回転による因子分析を実施した。第17因子までが固有値1以上を示していたが、第5因子と第6因子の間でスクリープロットの急落が見られたため、因子数を5に指定し、再度同様の因子分析を行った。そして、いずれの因子に対しても因子負荷量が.40未満であった29項目と、.40以上で2重負荷の認められた8項目を除外した。その結果、解釈可能な5因子が抽出された。しかしながら、残った項目数が75と多く、利便性に欠けると考えられるため、各因子より負荷量の高かった上位5項目を抽出し、最尤法プロマックス回転による因子分析を再度施行した。その際、因子構造の変化と多重負荷項目の有無についても再確認を行ったが、因子構造の変化はなく、多重負荷項目も認められなかった。最終的に、2回目の因子分析の結果と同様の解釈可能な5因子が得られ、各因子5項目の計25項目が選定された。因子負荷量および因子間相関の最終的な結果をTable 5-1に示した。

さらに、各因子得点の四分位偏差を算出し、それぞれの上位群、下位群（おのおの全体の25%）を基準として、G-P分析を行った。その結果、全ての項目について上位群は下位群よりも有意に高いことが示された（いずれも $p<.01$ ）。したがって、各因子ともに判別力の高い項目が負荷していることから、以上の因子構造の安定性が示されたといえる。

第1因子は、「他人から、ひどい扱いを受けている」といったように、他者からの自分自身に対する扱いを不当であると解釈している自己陳述が多かったため、「他者からの不当な扱い」と命名した。第2因子は、「相手は、自分だけが正しいと思いこんでいるにちがいない」

Table 5-1 調査1でえられた最終的な因子負荷量および因子間相関

Items	Factor Loadings				
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
<b>Factor 1 : 他者からの不当な扱い (<math>\alpha=.89</math>)</b>					
13 他人から、ないがしろにされている	.823	.000	.000	.000	.000
24 私は、ひどい扱いを受けている	.812	.000	.000	.000	.000
8 他人から不平等な扱いをされている	.796	.000	.000	.000	.000
17 他人から不当に扱われている	.796	.000	.000	.000	.117
12 相手は、私のことを見下しているにちがいない	.676	.000	.000	.000	.000
<b>Factor 2 : 敵意に満ちた考え (<math>\alpha=.83</math>)</b>					
2 相手に対して、「お前は何様のつもりなんだ」と思う	.000	.750	.000	.000	.000
4 相手は、自分だけが正しいと思ひこんでいるにちがいない	.000	.708	-.127	.000	.000
3 相手が、文句ばかり言っている	.000	.696	.000	.000	.000
1 他人の愚かさが、目にあまる	.000	.659	.000	.000	.000
5 相手は、批判するに値する	.000	.598	.000	.000	.182
<b>Factor 3 : 報復の正当化 (<math>\alpha=.81</math>)</b>					
14 私をだました相手には、謝らせるべきだ	-.130	.000	.810	.000	.000
15 私をだますなんて、とんでもないことだ	.000	.000	.722	.000	.000
7 やられたらやり返すのは当然だ	.000	.132	.642	.000	-.107
11 私を傷つける人を、放っておくわけにはいかない	.175	.000	.629	.000	.000
9 私には、相手に対して復讐する権利がある	.284	.000	.494	.000	.000
<b>Factor 4 : 自己への叱責 (<math>\alpha=.81</math>)</b>					
16 なんて自分はおろかなことをしたんだろう	.000	.000	.000	.765	.000
10 自分は、またもや余計なことをしてしまった	.133	.000	.000	.720	-.142
25 なんて自分はできるはずのことができないのだろう	.000	.000	.000	.654	.126
22 自分には、これっぽっちの能力しかないのか	.000	.000	.000	.638	.000
6 自分は、このままではいけない	-.103	.000	.147	.550	.000
<b>Factor 5 : 他者への非難 (<math>\alpha=.86</math>)</b>					
21 他人に対して、「いいかげんにしてくれよ」と思う	.000	.000	-.118	.000	.850
20 他人に対して、「なんてわがままなやつなんだ」と思う	.000	.000	.000	.000	.846
23 相手は、自分の非を認めるべきだ	.000	.000	.228	.000	.632
18 相手に対して、「悪いのはおまえだ」と思う	.104	.000	.172	-.125	.564
19 相手は、私が置かれている状況の大変さをわかってくれている	.281	.000	.000	.000	.460
	<b>Inter-Factor Correlations</b>	<b>Factor 1</b>	<b>Factor 2</b>	<b>Factor 3</b>	<b>Factor 4</b>
	<b>Factor 2</b>	.51			
	<b>Factor 3</b>	.47	.44		
	<b>Factor 4</b>	.43	.27	.25	
	<b>Factor 5</b>	.64	.59	.59	.38

といったように、他者への否定的で攻撃的な考えを意味する自己陳述から成り立っているため、“敵意に満ちた考え”とした。また、第3因子は、「私をだました相手には、謝らせるべきだ」といったように、自分を怒らせた他者への復讐や報復を正当化する自己陳述が含まれていたため、“報復への正当化”と名付けた。第4因子は、「自分は、またもや余計なことをしてしまった」といったように、自分自身の行動や能力を過度に責める内容の自己陳述からなっていたため、“自己への叱責”とした。さらに、第5因子は、「他人に対して、「なんてわがままなやつなんだ」と思う」といったように、他者の振る舞いに対して非難する意味を含んだ自己陳述が多かったため、“他者への非難”と命名した。

最後に、尺度の信頼性の検討を行うため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した結果、第1因子から第5因子までは順に、.89、.83、.81、.81、.86といずれも高く、尺度全体でも、.92と、満足のいく信頼性を有していた。したがって、各因子の内的整合性が示されたといえる。

以上から、本調査で最終的に作成された尺度の因子構造の安定性および信頼性が示されたといえる。以後、この尺度を怒りの自己陳述尺度（the Anger Self-Statements Questionnaire: ASSQ）とする。

## 調査 2

### 1. 目的

ASSQの併存的妥当性の検討およびASSQの性差の検討を行うことを目的とする。

### 2. 方法

#### 1) 調査対象者

併存的妥当性の検討に際しては、首都圏某大学学生計272名（男性189名、女性67名、性別不明16名、平均年齢21.33歳、 $SD=1.67$ 、有効回答率98.90%）のデータを、また、性差の検討の際には、首都圏某大学学生および専門学校生計637名（男性356名、女性281名、平均年齢21.66歳、 $SD=5.55$ 、有効回答率95.93%）のデータを分析した。いずれも欠損値の含まれたデータは除外した。

## 2) 調査時期

2003年1月上旬に併存的妥当性に関する調査を,1月下旬に性差に関する調査を実施した。

## 3) 質問紙の構成

併存的妥当性の検討に使用した尺度は以下の通りであった。調査1で作成された怒りの自己陳述尺度 (ASSQ) を使用した。また, 怒りの感じやすさである特性的な怒りと怒りを感じている程度を示す怒りの状態は, 怒り喚起時の自己陳述と関連があると予測されるため, 怒りの特性 (Trait-Anger) と怒りの状態(State-Anger)を測定できる怒り尺度 (鈴木ら, 2001) を用いた。さらに, 怒りの近似概念である攻撃性を測定できる日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙(BAQ; 安藤・曾我・山崎・島井・嶋田・宇津木・大芦・坂井, 1999)を用いた。これは, 言語的攻撃 (BAQ-F1), 短気 (BAQ-F2), 敵意 (BAQ-F3), 身体的攻撃 (BAQ-F4) の4つの下位尺度からなる。また, 怒りを誘発する認知には, 不合理な信念が含まれているため (Eckhardt & Kassinoe, 1998), 本調査では, 不合理な信念の程度を測定する日本版 Irrational Belief Test (JIBT; 松村, 1991) の下位尺度, 自己期待 (JIBT-F1) および倫理的非難 (JIBT-F2) を用いた。不合理な信念の中でも, 特に, 自分の行為や能力への過度な期待や道徳的・倫理的な悪行為に対する非難の信念は, 怒りを正当化する認知と関連していると考えられる。最後に, 怒りの高さと猜疑心・敵意との関連性が予測されるため (Novaco, 1994), 日本語版のパラノイア猜疑心質問紙 (PSQ; 丹野・石垣・山本・杉浦・毛利, 1997) の下位尺度, 猜疑心・敵意 (PSQ-F1) を採用した。

## 4) 手続き

調査の実施に際しては, 大学もしくは専門学校の講義時間を利用して質問紙を配布し, 教場での回答を求めた。回答に要した時間は20分程度であった。

## 3. 結果と考察

まず, ASSQ の併存的妥当性の検討を行うため, 各尺度間で Pearson の積率相関係数を算出した (Table 5-2)。怒りの特性は, ASSQ 合計および“他者への非難”と中程度の相関が, それ以外とは弱い正の相関が得られた。怒りの状態は, “自己への叱責”を除く全ての尺度と

Table 5-2 各尺度間の相関係数

	Subscales of ASSQ					ASSQ合計
	Factor 1 他者からの不 当な扱い	Factor 2 敵意に満ちた 考え	Factor 3 報復の正当化	Factor 4 自己への叱責	Factor 5 他者への非難	
Trait-Anger 怒りの特性	.23**	.38**	.39**	.31**	.41**	.47**
State-Anger 怒りの状態	.30**	.28**	.30**	.14*	.28**	.35**
BAQ-F1 言語的攻撃	.17**	.31**	.45**	.10	.29**	.33**
BAQ-F2 短気	.22**	.30**	.27**	.24**	.33**	.37**
BAQ-F3 敵意	.46**	.30**	.21**	.31**	.27**	.42**
BAQ-F4 身体的攻撃	-.15*	.12	.31**	-.19**	.13*	.05
JIBT-F1 自己期待	.23**	.27**	.30**	.18**	.27**	.34**
JIBT-F2 倫理的非難	.09	.30**	.41**	.17**	.29**	.34**
PSQ-F1 猜疑心・敵意	.31**	.26**	.19**	.46**	.29**	.42**

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

の間で弱い正の相関を示した。また、言語的攻撃に関しては、ASSQ 合計，“敵意に満ちた考え”，“他者への非難”と弱い正の相関が，“報復の正当化”と中程度の正の相関が見出された。短気と ASSQ 合計および全ての下位尺度間で中程度の相関が認められた。敵意は、ASSQ 合計および“他者からの不当な扱い”と中程度の正の相関が、それ以外の下位尺度とは弱い正の相関が見られた。そして、身体的攻撃に関しては，“報復の正当化”とのみ弱い正の相関が認められたが、ASSQ 合計およびそれ以外の下位尺度とは無相関であった。自己期待は，“自己への叱責”を除く全ての下位尺度と ASSQ 合計との間で正の弱い相関が見られた。倫理的非難は、ASSQ 合計，“敵意に満ちた考え”，そして“他者への非難”と正の弱い相関が，“報復の正当化”と中程度の正の相関が得られた。ただし，“他者からの不当な扱い”と“自己への叱責”とは無相関であった。さらに、猜疑心・敵意は，“報復の正当化”を除く，“他者からの不当な扱い”，“敵意に満ちた考え”，“他者への非難”と弱い正の相関が、ASSQ 合計および“自己への叱責”と中程度の正の相関が認められた。

以上のことから、ASSQ 合計および各下位尺度の併存的妥当性はおおむね裏付けられたといえる。特に、ASSQ の各下位尺度によって、関連が示された側面が異なっていた点は興味深い。第 1 因子“他者からの不当な扱い”には、言語的攻撃，身体的攻撃，倫理的な非難との関連性が認められなかった。このことから、第 1 因子は、攻撃的行動とはまったく関連がない自己陳述内容であるといえる。他方、第 2 因子“敵意に満ちた考え”と第 5 因子“他者への非難”には、身体的攻撃とのみ関連がみられなかった。第 2 因子と第 5 因子は、身体的な攻撃行動までは至らないが、過度な自己主張といった言語的攻撃は導きやすい自己陳述内容であると考えられる。また、第 3 因子“報復の正当化”のみ、身体的攻撃と有意な関連を示したことから、この自己陳述内容をもつ個人は、より身体的な攻撃的行動を行う可能性が高くなると推測される。このように、怒りの自己陳述の内容によって、関連のある行動的側面が異なるといえる。また、他者の言動や行動に悪意を感じる猜疑心・敵意が、自己へ向けた第 4 因子“自己への叱責”と一番関連が強かった。この知見は、被害妄想的心性の一つである猜疑心が自己に注意を向け易い私的自己意識と関連があることを示唆した金子（1999）の研究を支持する



Table 5-3 怒りの自己陳述尺度の平均得点と標準偏差

		Subscales of ASSQ					ASSQ合計
		Factor 1 他者からの不 当な扱い	Factor 2 敵意に満ちた 考え	Factor 3 報復の正当化	Factor 4 自己への叱責	Factor 5 他者への非難	
<b>Male</b> n=356	<b>Mean</b>	10.45	13.76	15.03	15.47	14.88	69.61
	<b>SD</b>	4.36	4.30	4.62	4.55	4.17	16.49
<b>Female</b> n=281	<b>Mean</b>	11.00	13.39	13.89	15.93	14.90	69.11
	<b>SD</b>	4.10	3.84	4.21	3.94	3.89	15.38
<b>Total</b> n=637	<b>Mean</b>	10.69	13.61	14.53	15.67	14.89	69.39
	<b>SD</b>	4.26	4.10	4.48	4.29	4.03	15.99

ものであった。怒り自己陳述の中でも特に“自己への叱責”を行いやすい個人ほど、被害妄想的観念を強めるかもしれない。最後に、ASSQ 合計と各下位尺度との関連を概観した場合、ASSQ 合計と関連がなかったのは、身体的攻撃のみであった。この結果から、他者を傷つける実際的な攻撃的行動と怒り喚起状態における認知とは区分できる概念であり、怒りを認知的側面と行動的側面にわけて測定することの意義が示されたといえよう。

次に、ASSQ の平均得点と標準偏差を Table 5-3 に示した。平均得点に男女間の違いがあるかどうかを調べるため、一元配置の分散分析を行った。その結果、第 3 因子“報復の正当化”においてのみ性差が見られたが ( $F(1,636)=10.46, p<.01$ )、それ以外の下位尺度および尺度全体での総合得点において、有意な結果は得られなかった。ただし、“報復の正当化”における男女間の得点を比較した場合、その差は約 1 点と非常に僅差である。したがって、本尺度を使用する際には、性差を積極的に考慮する必要はほとんどないと考えられる。

怒りの研究における性差に関する議論はさまざまであるが、近年の欧米での怒りに関する研究では、怒りの対象や怒りの程度には性差が認められないという見解が多く報告されている (e.g., Deffenbacher et al., 1996)。本研究で得られた知見もこれをほぼ支持するものであった。この結果が日本の文化的・社会的な背景に基づいたものであるかどうか、あるいは怒りの認知的側面に限ったことであるのかどうかといった視点も含めて、さらに検討していくことが求められる。

### 調査 3

#### 1. 目的

ASSQ の構成概念妥当性を調べるため、イメージによる怒り喚起前後の ASSQ 得点の変化を比較・検討することを目的とする。検証される仮説は、怒りの喚起にともなって、ASSQ 得点は怒りの喚起前と比較して上昇する、である。

#### 2. 方法

##### 1) 実験者

実験の全ての教示は、大学院生である女性 1 名が施行した。

## 2) 実験参加者

専門学校生 48 名（男性 13 名，女性 35 名，平均年齢 20.16 歳， $SD=1.38$ ）を実験参加者とした。

## 3) 実施時期

実験は，2003 年 1 月下旬に実施された。

## 4) 指標

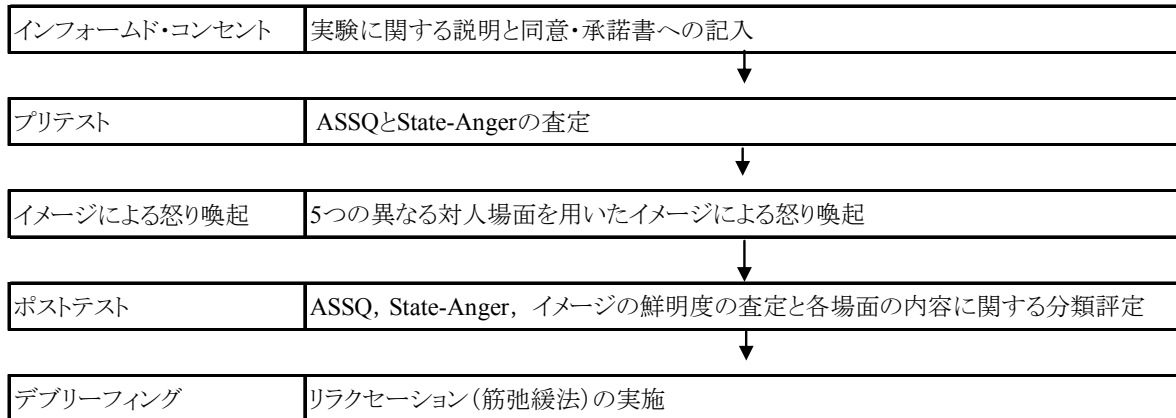
調査 1 で作成された ASSQ を使用した。また，イメージによって怒り喚起が導かれたかどうかを測定するため，State-Anger（鈴木ら，2001）を採用した。さらに，怒り喚起場面のイメージ内容の鮮明度を測るため，単項目の尺度を作成した。「内容を具体的にイメージできた程度」を，11 段階（0～100；10 ポイントきざみ）で評定するものである(the Imagery Scale)。そして，イメージを導入する際に用いた対人場面での怒り喚起 5 場面が，ASSQ における下位因子のどの因子内容に相当していたかを自己評定させるための分類表を作成した。

## 5) 手続き

実験の手続きの概略を Table 5-4 に示した。イメージによる怒り喚起前後での ASSQ と State-Anger の得点の変化を調べるために，怒り喚起前にプリテストを，怒り喚起後にポストテストを施行した。

まず，実験参加者に対して，事前に実験に関するインフォームド・コンセントを得た。次に，プリテストとして，怒り喚起前の ASSQ と State-Anger の変化を査定した。続いて，対人場面における怒り喚起 5 場面を実験参加者自身に設定させた。実験者側があらかじめ情動喚起場面を提示するよりも，個人（自己）の経験に基づいたエピソード場面を用いた方が，より記憶を想起しやすく，情動喚起を促しやすい（e.g., 富山，1999）ためである。その後，感じた怒りの程度を 0（全く感じない）～100（最も感じる）で点数化させた。さらに，イメージを用いて，怒りの強さが最小の場面から順に各場面約 20 秒間で想起させた。その直後にポストテストとして，怒り喚起後の ASSQ と State-Anger の変化を査定した。続いて，各場面

Table 5-4 実験の手続きの概略



に関するイメージの鮮明度を評定させ、各場面の内容が ASSQ のどの下位因子の内容に相当するかを評定させた。最後に、倫理的配慮に基づき、喚起させた怒りを和らげる筋弛緩法（松原, 1983; P.97）を実施した。

### 3. 結果と考察

イメージによる怒り喚起前後での ASSQ 得点の変化を調べるのが目的であったため、分析の際には、イメージの鮮明度が 50 点未満であった者（7 名）、もしくはイメージ前後での怒りの状態の得点が低減していた者（4 名）は、事前に分析から除外した。最終的に、残り 37 名分のデータを分析に採用した。イメージ前後による各指標の変化を、Table 5-5 に示した。

まず、イメージによって怒りが喚起されたかどうかを確認するため、プリテストとポストテスト間での State-Anger 得点の検討を行った。その結果、プリテストからポストテストにかけて、イメージによって有意に怒りが喚起されていたことが明らかとなった ( $t=-5.27, p<.01$ )。さらに、プリテストからポストテスト間の ASSQ の合計得点の変化を見るために  $t$  検定を行った結果、有意差が認められた ( $t=-3.72, p<.01$ )。これらの結果から、怒り感情が有意に喚起された場合に、怒りの自己陳述も有意に増加するといえる。したがって、調査 3 における仮説は支持されたといえよう。つまり、調査 1 で作成された ASSQ は、実験参加者の怒り喚起状態ともなって鋭敏に変化することが明らかとなったことから、その目的を十分に兼ね備えた尺度であると考えられる。

次に、ASSQ の各下位尺度においても、プリテストからポストテストにかけて、各々の得点が上昇するかどうかを検討するため、得点ごとに  $t$  検定を実施した。その結果、第 1 因子“他者からの不当な扱い” ( $t=-3.64, p<.01$ )、第 2 因子“敵意に満ちた考え” ( $t=-5.74, p<.01$ )、第 3 因子“報復の正当化” ( $t=-2.71, p<.01$ )、さらに第 5 因子“他者への非難” ( $t=-1.49, p<.01$ ) に関しては、プリテストとポストテストの間で有意差がみられた。しかしながら、第 4 因子“自己への叱責”については、プリテストからポストテストにかけて、その得点が有意に減少していた ( $t=3.15, p<.01$ )。以上の結果から、怒りが喚起している状況において、自己へ向かう怒りの自己陳述のみ減少したが、怒りの対象が外的な相手あるいは他人に対する怒りの

Table 5-5 イメージ前後による各尺度の得点の変化

		Subscales of ASSQ					ASSQ合計	怒りの状態
	n=37	Factor 1 他者からの不 当な扱い	Factor 2 敵意に満ちた 考え	Factor 3 報復の正当化	Factor 4 自己への叱責	Factor 5 他者への非難		
プリテスト	Mean	10.41	13.89	15.22	16.20	16.00	73.30	16.14
	SD	3.76	4.79	4.42	3.87	4.61	16.18	6.35
ポストテスト	Mean	12.68	16.76	16.62	14.22	17.49	79.16	22.03
	SD	5.46	5.19	4.96	5.00	5.39	18.18	9.50

自己陳述は増加したといえる。

以上のような結果が得られた理由として、実験参加者に想起させた怒り喚起場面の内容が影響を及ぼしていると考えられる。つまり、実験参加者がイメージした怒り喚起場面の内容のうち、全体の87%は外的な他者に対する怒り喚起内容であったのに対し、内的な自己へ向けた怒り喚起場面をイメージした実験参加者は全体の13%に過ぎなかった。したがって、怒り喚起時の実験参加者の注意が、より外的な他者に対して向けられていたと考えられ、その結果第4因子以外の他者に関する怒りの自己陳述得点が上昇したのではないだろうか。外的な他者に対して怒りを喚起している際には、自己への怒りは喚起されないのかもしれない。これらのことから、作成されたASSQは、怒り喚起時の場面状況によって各下位因子得点に変化が認められる状態尺度であるといえる。しかしながら、対人場面での怒り喚起場面を同定させるための手続きが、外的な他者へ向けた怒りの喚起場面を導入しやすかったかもしれない。この点を踏まえ、今後、内的な自己に関する怒り喚起場面を独自に設定し、その際の状態における変化を検討する余地がある。

## 総合考察

本研究における目的は、怒りの喚起をもたらす対人場面での自己陳述を測定できる尺度作成を行うことであった。また、その信頼性、併存的妥当性、さらには、実験的手法による構成概念妥当性を検討することであった。

まず、怒りの自己陳述に関する構造を明らかにするために、発見的機能および確認的機能を有する探索的半構造化面接（丹野，2001）を実施した。その結果、特性的な怒りが高い者の怒り喚起状況における実際的な認知内容が抽出された。続いて、専門家による各項目の内容的妥当性の検討を実施する手続きをとった。結果として、因子分析により、“他者からの不当な扱い”、“敵意に満ちた考え”、“報復の正当化”、“自己への叱責”、“他者への非難”といった5因子構造が抽出され、ASSQ合計および各下位尺度ともに非常に高い $\alpha$ 係数を示し、安定的な内的整合性を有する尺度が作成された。さらに、他尺度との相関により併存的妥当性

が確認された。続いて、尺度の構成概念妥当性の検討として、イメージによる怒り喚起状態に伴って、ASSQ 得点が上昇するかどうかを検証した。その結果、尺度全体では怒り喚起に伴い、その得点が上昇した。このことより、本研究で作成された ASSQ は、怒りの喚起状態における内容特異的な怒りの自己陳述の程度を鋭敏に測定できる尺度であることが確認された。

以上のことから、探索的半構造化面接法によって、実際の現象に基づくバリエーション豊かな怒りの自己陳述が収集されたといえる。また、ASSQ の質問項目は、認知レベルを考慮に入れて作成されているため、認知構造や認知プロセスではなくて、認知結果としての怒りの自己陳述を純粋に測定することができる。さらに、それらの得点が、実験的手法により、怒りの喚起状態に伴って変化することが確認されたことで、ASSQ は、怒りの喚起状態における自己陳述の変化をアセスメントするのに非常に適していると考えられる。これらの点から、本尺度は、従来の怒りの認知的側面を測定する尺度 (e.g., Novaco, 1994) と比較して、怒りの認知的側面をより詳細にとらえることが可能であるといえるだろう。

本研究で抽出された第 4 因子を除く 4 つの下位因子の内容が、対個人、すなわち、相手や他者に対する認知内容であったことから、怒りは基本的に対人相互場面で生起する感情である (大淵・小倉, 1984) という知見に概して一致していた。特に、本研究で抽出された不当性、敵意的な考え、正当化、あるいは、他者への非難といった認知内容は、これまで怒りの認知内容として指摘されてきた見解 (e.g., Eckhardt & Kassino, 1998; Novaco, 1994) とほぼ一致するものであった。また、先行研究とは異なっていた点として、内的な自己へ向かう第 4 因子“自己への叱責”といった自己陳述が含まれていたことがあげられる。自分自身に高い実行基準を課す個人は、怒りを喚起しやすい (Mizes et al., 1990)。つまり、自分が理想としている基準に達しない場面では、自分自身に対する怒りを喚起する程度は高まり、その際生起する自己陳述の内容は、自己へ向けたものになる。したがって、ASSQ で抽出された第 4 因子は、対人場面での怒り喚起状況をより幅広くとらえるためには、重要な自己陳述内容の一つであると考えられる。ただし、イメージによる怒り喚起状況で第 4 因子の得点のみ上昇



がみられなかったため、今後、自己に関する怒り喚起を促すイメージ場面を設定した上で、その得点に変化が認められるかどうかを検討することが課題である。

本研究では、5 因子構造からなる怒りの自己陳述尺度が作成されたことから、怒りの認知的側面を標的とした CBT を施す際のアセスメント・ツールとして、その活用が期待される。また、怒り喚起状態に伴う自己陳述の内容によって、関連のある行動的側面に違いが見られた。このことから、怒りの認知的側面と行動的側面を区別してとらえていくことの重要性が示唆された。本研究で得られた結果が、他の年齢層にもあてはまるかどうかは定かではない。対象者を広げた上で、本研究で得られた怒りの自己陳述の因子構造と同様のものが認められるかどうかを、より広範な視点からとらえていくことは今後必要であろう。

### 第3節 【研究2】 怒りの表出傾向に関する信念尺度の作成と信頼性・妥当性の検討

#### 本研究の問題と目的

本研究では、怒りの表出傾向に関する信念を測定するための質問紙開発を行うことを目的とする。どのような怒りの表出傾向を用いるかについては、その人なりの表出傾向に関する考え方、すなわち、各々の表出傾向に関する認知的な側面の関与が指摘されている（e.g., 木野, 2004; 田中, 2003）。また、怒りの表出傾向それ自体が比較的安定的で特性的な性質を有していることから（Spielberger et al., 1985）、怒りの表出傾向をもたらす認知的側面は認知構造（Ingram, 1990）である信念に相当すると考えられる。

ところで、怒りの表出と抑制は、独立した次元であることを踏まえると、それぞれに応じた認知的特徴の存在が推測される。田中（2003）は、怒りの表出高者と抑制高者において、主張行動に対する評価が異なることを示しており、怒り表出高者には、過度に高い自己の主張性への評価がみられ、逆に怒り抑制高者には、主張性それ自体が攻撃的であるという評価が認められることを示唆している。つまり、怒りの表出傾向それぞれに関連する異なる認知的内容が存在すると考えられる。

しかし、怒りの表出あるいは抑制に関連する認知的内容について、これまでの研究では具体的に明らかにされていない。したがって、第一に怒りの表出と抑制に関連する信念の内容を抽出し、その内容を検討することが必要である。第二に、それを踏まえて、その人の怒りの表出傾向に関連する信念の程度を測定できる質問紙を作成し、その信頼性・妥当性の検討を行うことが求められる。怒りの表出傾向に関する信念尺度が作成されれば、信念の特徴に応じて、怒りの表出傾向の高さを予測することが可能となる。さらに、その質問紙を用いて、介入前後の怒りの表出傾向をもたらす信念の変容をとらえることができるようになる。

そこで、本研究における調査1では、怒りの表出傾向に関する信念を測定できる原尺度の作成と、その信頼性の検討を行う。次に、調査2において、尺度の併存的妥当性および性差の検討を行うこととする。

## 調査 1

### 1. 目的

大学学部生を対象とした怒りの表出傾向に関する信念尺度の原項目の作成，尺度の因子構造および信頼性の検討を行うことを目的とする。

### 2. 方法

#### 1) 自由記述調査による項目作成

(1) **調査対象者：** 首都圏某大学学部生計 219 名（男性 110 名，女性 119 名，平均年齢 20.18 歳， $SD=2.38$ ）を対象に項目収集を目的とした自由記述調査を行った。

(2) **材料：** 怒りを表出もしくは抑制した場面のどちらか一方に関する信念を尋ねる質問紙を作成して，用いた。怒りを表出あるいは抑制する際の利点と不利な点を記述させるものであった。

(3) **自由記述調査の手続き：** 調査対象者には，怒りを表出もしくは抑制した場面のどちらか一方に関する信念を尋ねた。具体的には，対人場面において怒りを感じた場面の一つあげさせ，その場面について，怒りを表出あるいは抑制した場合の利点と不利な点について記述させた。怒りの表出あるいは抑制を行う際の利点と不利な点を記述させる方法は，認知療法（Beck, 1976）の損得勘定法を援用したものである。損得勘定法とは，認知的側面に働きかける方法の一つであり，一つの信念の有用性を検討する際に用いられる。本調査では，怒りの表出に対する信念を導くことを目的としたが，損得勘定法に倣い，一つの表出傾向に対する様々な信念を導き出しやすくするために，この方法を採用した。

(4) **項目の収集・作成：** 臨床経験を有する心理学を専攻する大学院生 2 名によって，調査で抽出された記述内容を分類するための KJ 法を 4 回施行した。それを基に怒りの表出及び抑制に関する信念についての各々の原項目を作成した。最終的に作成された項目数は，怒りの表出に関する信念が 78 項目，怒りの抑制に関する信念が 65 項目であった。

(5) **専門家による内容的妥当性の検討：** 以上の手続きで収集された怒りの表出傾向（表出及

び抑制)に関する信念計 143 項目について、精神科クリニックに勤務する臨床心理士 1 名が、項目内容の確認と各項目の文言の整理を行った。最終的には、怒りの表出に関する信念 78 項目、怒りの抑制に関する信念 65 項目を原項目とした。

## 2) 尺度の構成

項目に対する回答は、「まったくそう思わない(1点)」、「あまりそう思わない(2点)」、「どちらでもない(3点)」、「だいたいそう思う(4点)」、「まったくそう思う(5点)」の5件法で求めた。また、アセスメントの際に使用した教示文は、怒りの表出及び抑制に関する考え方、すなわち怒りの表出傾向に関する信念を尋ねるものであった。具体的には、「怒りを表出する(あるいは抑制する)ことについて、あなた自身がどのように考えているのかをお聞きしています。各々の記述は、普段のあなた自身の考えを、どの程度表していますか?」であった。

## 3) 調査対象者

首都圏某大学学生計 417 名を対象に調査を行った。このうち欠損値を除外した有効回答者数は、計 412 名(男性 203 名、女性 209 名、平均年齢 20.33 歳、 $SD=2.39$ 、有効回答率 98.80%)であった。

## 4) 調査時期

調査は、2003 年 7 月上旬に一斉に実施した。

## 5) 手続き

大学の講義時間を利用して質問紙を配布し、その場で回答させた。回答に要した時間は 15 分程度であった。

## 3. 結果と考察

まず、原項目に対する項目分析として、各項目の反応の偏りを等質にするための反応偏向項目を選定する手続きをとった。具体的には、全調査対象者の 70%以上が、正反応(まったくそう思う・だいたいそう思う)か、負反応(まったくそう思わない・あまりそう思わない)

のいずれかに集中している項目を除外基準としたが、該当する項目はなかった。続いて、因子構造の確認を行うために、怒りの表出傾向（表出・抑制）ごとに因子分析を行った。

### 1) 怒りの表出に関する信念尺度の因子構造

怒りの表出に関する信念尺度の計 78 項目の因子構造を確認するために、最尤法プロマックス回転（斜交解）による初回の因子分析を行った。第 16 因子までが固有値 1 以上を示したが、スクリープロットの急落が第 2 と第 3 因子間でみられたため、2 因子解を指定して再度同様の因子分析を行った。ここで、2 因子間の Pearson の積率相関係数を算出した結果、因子間での相関係数が .40 以下であったため、各因子が直行している構造が想定された。そこで、因子数を 2 に指定し、最尤法バリマックス回転（直交解）を行った。その結果、因子負荷量が .40 未満であった 6 項目を除いた計 72 項目からなる解釈可能な 2 因子が得られた。ただし、残った項目数が 72 と多く、介入を行う際のアセスメント・ツールとしては回答者に多くの負担をかけることが予測されるため、各因子から負荷量の高い上位 10 項目を抽出し、項目数を短縮することとした。そこで、再度同様の因子分析を施行したが、多重負荷項目も認められず、因子構造の変化もなかった。最終的には、各因子 10 項目からなる計 20 項目が選定された。各因子の因子負荷量は Table5-6 に示した。

第 1 因子には、「怒りを表出することで、自分の問題が解消される」というように、表出することは自分自身の欲求不満を解消する手段である、というような項目や、「怒りを表出しておけば、他人に八つ当たりしなくてすむ」といったように、表出することが対人関係の維持に有益であるという内容の項目が多く含まれていた。つまり、怒りの表出に対して積極的かつ肯定的な内容からとらえる項目からなっていたため、「怒りの表出に関するポジティブな信念：以下表出ポジ」と命名した。第 2 因子は、「怒りを表出すると、他人から嫌われてしまう」といったように、表出それ自体が対人関係を破壊するという項目や、「怒りを表出しても、問題が深刻化するばかりだ」といったような、怒りの表出は問題解決をもたらすものではないという項目のように、怒りの表出に対して消極的かつ否定的な内容からとらえる項目から構成されていた。そこで、「怒りの表出に関するネガティブな信念：以下表出ネ

Table 5-6 怒りの表出に関する信念の最終的な因子分析結果

Items	Factor Loadings		
	Factor 1	Factor 2	
<b>Factor 1 : 怒りの表出に関するポジティブな信念 (<math>\alpha=.88</math>)</b>			
1 怒りを表出すれば、後々まで嫌な気分を残さなくてもよい。	.685	.071	
2 怒りを表出しておけば、他人に八つ当たりしなくてすむ。	.681	.079	
3 怒りを表出することで、自分が不機嫌にならずにすむ。	.677	.062	
4 怒りを表出しておけば、後から愚痴を言わずにすむ。	.676	.042	
5 自分の怒りを静めるには、怒りを表出することが効果的だ。	.675	.153	
6 怒っていることを表出しつくさないと、気がすまない。	.667	.019	
7 怒りを表出することで、自分の問題が解消される。	.655	-.003	
8 相手に非を認めさせるには、怒りを表出しなければならない。	.639	.132	
9 怒りを表出しないと、相手にあなどられてしまう。	.608	.158	
10 怒りを表出すれば、相手は自分の考えを理解してくれるはずだ。	.602	-.077	
<b>Factor 2 : 怒りの表出に関するネガティブな信念 (<math>\alpha=.86</math>)</b>			
1 怒りを表出することで、人間関係を悪化してしまう。	.125	.728	
2 怒りを表出することで、相手との関係が後々気まづくなる。	.150	.665	
3 怒りを表出すると、他人から嫌われてしまう。	.127	.661	
4 怒りを表出すると、後悔するはめになる。	-.002	.646	
5 相手の前で怒りを表出することは、みっともない。	-.004	.618	
6 怒りを表出すると、他人から性格の悪い人間だと思われる。	.236	.605	
7 怒りを表出しても、問題が深刻化するばかりだ。	-.008	.588	
8 怒りを表出することで、自ら気分を害することになる。	-.025	.552	
9 怒りを表出することで、かえって余計な面倒を引き起こしてしまう。	-.118	.542	
10 怒りを表出することは、相手を疲労困ぱいさせるだけだ。	.067	.515	
	因子寄与率 (%)	22.233	19.363
	累積寄与率 (%) =41.596		

ガ」と名付けた。このように怒りの表出に関する信念には、2因子が含まれることが明らかとなった。Cronbachの $\alpha$ 係数は、第1因子が、.88、第2因子が、.86、全体でも.85といずれも高く、満足のいく信頼性を有していることが明らかとなった。

## 2) 怒りの抑制に関する信念尺度の因子構造

怒りの抑制に関する信念尺度の計65項目に関しても、表出に関する信念尺度と同様に、最尤法プロマックス回転による因子分析を行った。第14因子までが固有値1以上を示していたが、第2因子と第3因子間でスクリープロットの急落が認められたため、2因子解を指定して2回目の因子分析を実施した。ここで、2因子間のPearsonの積率相関係数を算出した結果、因子間相関が.40以下であったため、因子間の相関が弱いことがわかった。したがって、各因子が直交している構造を想定し、直交解である最尤法バリマックス回転に移行した。その結果、因子負荷量が.40未満であった7項目を除いた計58項目からなる解釈可能な2因子が得られた。しかしながら、表出に関する信念尺度と同じように、残った項目数のまま使用するには利便性に欠けるため、各因子から負荷量の高い上位10項目を抽出し、2回目と同様の因子分析を実施した。最終的には、各因子10項目からなる計20項目が選定された。各因子の因子負荷量はTable5-7に示した。

第1因子は、「怒りを抑制することは、私の精神状態を悪化させる」というように、抑制それ自体は心身の健康に悪影響を与えるという項目や、「怒りを抑制すると、自分の中の怒りが後々まで長引いてしまう」というように、抑制することは結果的には怒りの反芻をもたらすという項目が数多く収束していた。このように、怒りの抑制に対して消極的かつ否定的な内容からとらえる項目からなっていたため、「怒りの抑制に関するネガティブな信念：以下抑制ネガ」と命名した。第2因子は、「その場の空気を乱さないために、怒りを抑制するのがよい」というように、抑制それ自体が周りの環境・状況の悪化を防ぐことが可能であるという項目や、「怒りを抑制することで、人間関係が気まずくなるのを防ぐ」といったように、対人関係の維持には抑制することが必要であるという項目からなりたっていた。すなわち、怒りの抑制に対して積極的かつ肯定的な内容からとらえる項目が多かったため、「怒り

Table 5-7 怒りの抑制に関する信念の最終的な因子分析結果

Items	Factor Loadings		
	Factor 1	Factor 2	
<b>Factor 1 : 怒りの抑制に関するネガティブな信念 (<math>\alpha=.89</math>)</b>			
1 怒りを抑制することは、私の精神状態を悪化させる。	.742	.052	
2 怒りを抑制すると、不機嫌な感じがずっと続く。	.728	.067	
3 怒りを抑制すると、自分の中の怒りが後々まで長引いてしまう。	.715	.090	
4 怒りを抑制することは、フラストレーションがたまることだ。	.671	.113	
5 怒りを抑制すると、ストレスがたまる。	.643	.121	
6 怒りを抑制すると、相手は私の怒りに気づかずに心外だ。	.633	.017	
7 怒りを爆発させたいのに、それを抑えるのはつらい。	.623	.038	
8 怒りを抑制することで、気分が害してしまう。	.619	.135	
9 怒りを抑制すると、後々後悔するはめになる。	.602	.043	
10 怒りを抑制することは、自分の気持ちに嘘をつくことだ。	.594	.070	
<b>Factor 2 : 怒りの抑制に関するポジティブな信念 (<math>\alpha=.84</math>)</b>			
1 怒りを抑制しないと、後々、面倒なことにわずらわされる。	.123	.710	
2 その場の空気を乱さないために、怒りを抑制するのがよい。	.093	.627	
3 怒りを抑制することで、人間関係が気まづくなるのを防ぐ。	.170	.617	
4 より良い人間関係を築きたい相手に対しては、怒りを抑制するのが良い。	.175	.606	
5 相手との無駄な言い争いを避けるために、怒りを抑制すべきだ。	-.030	.599	
6 相手から好印象を持ってもらうためには、怒りを抑制すべきだ。	.163	.586	
7 感情的になつては説得力に欠けるので、怒りを抑制すべきだ。	-.032	.560	
8 怒りを抑制することは、自分が望んでやっていることだ。	-.128	.540	
9 怒りを抑制することで、自分が分別のある人間であることを示せる。	.078	.500	
10 怒りを抑制することで、自分が恥をかかずにすむ。	.116	.480	
	因子寄与率 (%)	22.458	17.509
	累積寄与率 (%) =	39.967	



の抑制に関するポジティブな信念：以下抑制ポジ」と名付けた。Cronbach の  $\alpha$  係数は、第 1 因子が、.89、第 2 因子が、.84、全体でも .86 であり、いずれも高い内的整合性が示された。

以上から、最終的に 2 つの尺度、すなわち、怒りの表出に関する信念尺度 (the Belief of Anger-Out Questionnaire: BAO) と怒りの抑制に関する信念尺度 (the Belief of Anger-In Questionnaire: BAI) が作成され、その信頼性の高さが示された。以後、2 部構成からなる両尺度を総称して、怒りの表出傾向に関する信念尺度 (the Belief of Anger Expression Style Questionnaire: BASQ) とする。

## 調査 2

### 1. 目的

調査 1 で作成された BASQ の併存的妥当性の検討および BASQ の性差の検討を行うことを目的とする。

### 2. 方法

#### 1) 調査対象者

首都圏某大学学生計 210 名 (男性 89 名、女性 121 名、平均年齢 20.41 歳、 $SD=2.64$ ) であった。

#### 2) 調査時期

2003 年 7 月下旬に一斉に実施した。

#### 3) 質問紙の構成：

併存的妥当性の検討に用いた尺度は、以下の通りである。まず、調査 1 で作成された BASQ を使用した。また、怒り尺度 (鈴木ら、2001) の下位尺度である「怒りの表出」、「怒りの抑制」、「怒りの制御」を使用した。これは、3 つの異なる怒りの表出傾向を測ることができる。怒りの表出は、表出ポジと抑制ネガとの関連が予測され、怒りの抑制は抑制ポジと表出ネガとの関連が予測される。また、怒りの制御は、怒りを認知的にコントロールすることができるかどうかをあらわすものであるため、いずれの信念とも関連がないことが予測され

る。さらに、怒り表出への怖れ尺度 (Brody, David, Haaga, Kirk, & Ari, 1998)の翻訳版 (杉山ら, 2004)を採用した。これは、怒りを表出することに対する怖れという、怒りを表出することに対する認知的側面を測定できる尺度であり、怒りの抑制ポジと表出ネガと関連していると考えられる。最後に、日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙(安藤ら, 1999)の下位尺度の「言語的攻撃」と「身体的攻撃」を採用した。表出ポジと抑制ネガとの関連が予測される。怒り表出の怖れ尺度以外は、全て十分な信頼性と妥当性の検討が確認されている。

#### 4) 手続き

大学の講義時間を利用して、質問紙を配布し、教場での回答を求めた。回答に要した時間は 20 分程度であった。

### 3. 結果と考察

まず、BASQ の併存的妥当性の検討を行うため、各尺度間で Pearson の積率相関係数を算出した。Table5-8 は、各尺度間の相関係数を示したものである。怒りの抑制は、表出ポジと抑制ネガとの間で弱い負の相関を、表出ネガとは弱い正の相関を、抑制ポジとは中程度の正の相関を示した。怒りの表出は、表出ポジと抑制ネガと中程度の正の相関を示したが、表出ネガと抑制ポジとは無相関であった。また、怒り表出への怖れについては、表出ポジと抑制ネガとは無相関であったが、表出ネガと抑制ポジとは中程度の正の相関を示した。このことから、怒りの表出ポジと抑制ネガが高いと怒りの抑制は低くなり、逆に、怒りの表出ネガと抑制ポジが高い場合には、怒りの抑制が高くなるといえる。特に、怒りの表出ネガのみならず抑制ポジという信念が、認知的な成分である怒り表出への怖れ (Brody et al., 1998) と関連があったことから、怒りを抑制することは良いというような考え方は、怒りの表出への怖れを強める機能をもつと考えられる。また、怒りの表出ポジ及び抑制ネガの高さと怒りの表出との関連の強さから、怒りの表出ポジと抑制ネガが高いと、怒りの表出が高くなることが推測される。しかしながら、怒りの表出ネガ並びに抑制ポジと怒りの表出は無相関であったことから、怒りの表出に対して否定的な考え方を抱いていたり、怒りの抑制を肯定的にとらえていたとしても、必ずしも、怒りの表出が少なくなるというわけではないことが推測される。

Table 5-8 各尺度間との相関係数

	怒りの表出に関する信念		怒りの抑制に関する信念	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
	怒りの表出に関するポジティブな信念	怒りの表出に関するネガティブな信念	怒りの抑制に関するネガティブな信念	怒りの抑制に関するポジティブな信念
Anger-In 怒りの抑制	-.366**	.317**	-.315**	.454**
Anger-Out 怒りの表出	.410**	.056	.469**	-.124
Anger-Control 怒りの制御	-.112	-.002	-.164	.142
FEQ 怒り表出への怖れ尺度	-.092	.590**	.003	.492**
BAQ-F1 言語的攻撃	.201**	-.334**	.091	-.265**
BAQ-F2 身体的攻撃	.347**	-.086	.405**	-.133

\*\* $p < .01$

さらに、怒りの制御とは、全ての信念で無相関であった。このことから、怒りの表出傾向に関する信念に含まれるある信念が高い、あるいは低いからといって、怒りの制御がそれらに影響されて変化するというわけではないということが示された。最後に、言語的攻撃に関しては、表出ポジと正の弱い相関が、表出ネガと抑制ポジで弱い負の相関が認められた。しかし、抑制ネガとは無相関であった。身体的攻撃については、表出ポジとは弱い正の相関が、抑制ネガとは中程度の正の相関がみられた。一方で、表出ネガと抑制ポジとは無相関であった。ここで興味深いのは、怒りの抑制ネガは、言語的攻撃とは無相関である一方で、身体的攻撃とは関連が中程度にあるという点である。怒りの抑制ネガを高く有する者は、言語的な攻撃ではなく、身体的攻撃を用いる程度が高まると考えられる。また、身体的攻撃は、怒りの表出ポジと抑制ネガを高く持てば持つほど高まるが、そこには怒りの表出ネガや抑制ポジという信念の影響はないといえる。

以上のことから、BASQの各下位尺度の併存的妥当性がおおむね確認されたといえる。さらに、怒りの表出ネガ・ポジ、怒りの抑制ネガ・ポジには、それぞれに関連する側面が異なることが明らかとなった。このことから、今後は4つの下位尺度を独立したものととらえ、それぞれの関係性と怒りの表出・抑制との関連をみていくことが求められる。

次に、怒りの表出に関する信念及び怒りの抑制に関する信念の下位尺度ごとに、性差があるかどうかを調べる一元配置の分散分析を行った。Table5-9は、BASQに含まれる下位尺度における男女別及び全体の平均得点と標準偏差を示したものである。その結果、いずれの尺度とも性別間での有意差は認められなかった。性差がみられなかった本研究の知見は、怒りの認知的な側面である自己陳述尺度において性差が認められなかった研究1の結果とも符合する。怒りに関する研究における男女差の議論は様々ではあるが、最近の動向として、男女差は考慮しなくてもよいと結論づける研究(e.g., Deffenbacher et al., 1996; 大淵, 1987)が優勢である。しかしながら、安藤ら(1999)は、日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙において、言語的攻撃と身体的攻撃は男性の方が女性よりも高いが、より内的な怒りの喚起されやすさである短気では、性差が認められなかったことを示しており、必ずしも怒りの諸側面の性差

Table 5-9 怒りの表出傾向に関する信念尺度の平均得点と標準偏差

		怒りの表出に関する信念		怒りの抑制に関する信念	
		Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
		怒りの表出に関するポジティブな信念	怒りの表出に関するネガティブな信念	怒りの抑制に関するネガティブな信念	怒りの抑制に関するポジティブな信念
<b>Male</b> n=89	<b>Mean</b>	26.91	30.62	31.63	32.29
	<b>SD</b>	7.93	6.69	8.46	6.17
<b>Female</b> n=121	<b>Mean</b>	26.30	29.40	31.33	30.90
	<b>SD</b>	7.09	6.63	7.32	6.26
<b>Total</b> n=210	<b>Mean</b>	26.56	29.92	31.46	31.49
	<b>SD</b>	7.44	6.67	7.81	6.24

に関する見解は一致していない。このように、怒りの行動的側面と認知的側面では性差の見解が異なる可能性もある。本研究の結果は、怒りの認知的な側面の一つである怒りの表出傾向に関する信念についての性差の検討であったため、男女間で違いが認められなかったのかもしれない。このような結果をもたらした理由が、日本独自の社会・文化的文脈による影響であるのか、あるいは、怒りの認知的な側面にみられる特徴であるかどうかという視点を含めて、今後検討していく必要がある。

### 総合考察

本研究における目的は、異なる怒りの表出傾向、すなわち、怒りの表出と抑制に関する信念の内容を抽出し、それに関する尺度を作成することであった。また、作成された尺度の信頼性と併存的妥当性の検討を行った。

まず、怒りの表出と抑制それぞれに関する信念が抽出され、因子分析の結果、怒りの表出と抑制の信念ともに、ネガティブな側面とポジティブな側面が見いだされた。つまり、怒りの表出に関する信念には、「怒りの表出に関するネガティブな信念」と「怒りの表出に関するポジティブな信念」の2因子が、怒りの抑制に関する信念には、「怒りの抑制に関するネガティブな信念」と「怒りの抑制に関するポジティブな信念」の2因子が得られた。いずれも非常に高い $\alpha$ 係数が示され、安定的な信頼性を有する尺度が作成されたといえる。また、他尺度との相関により良好な併存的妥当性が認められた。

以上のことから、怒りの表出に関する信念尺度と怒りの抑制に関する信念尺度を含む2部構成からなる尺度が作成され、怒りの表出傾向に関する信念が測定可能となった。これまでの研究では、怒りへの対処方略としての怒りの表出傾向のタイプを測定する尺度は多数開発されているが(e.g., 大竹ら, 2000; Spilger et al., 1985; 鈴木ら, 2001), なぜそのような対処方略がもたらされるのか、という怒りの表出傾向に関する認知的な側面を測る尺度は皆無であった。その点、異なる怒りの表出傾向をもたらす信念に着目し、それらを測定できる尺度を開発した本研究の意義は大きいと考えられる。

本研究で得られた怒りの表出及び抑制に関する信念には、双方ともに、ネガティブな内容  
とポジティブな内容が含まれていた。阿部（2002）は、怒りを表出した個人の社会的環境の  
変化を「怒り表出の対人効果」と定義し、怒りの表出には二者関係にネガティブな影響を  
与える側面と、問題を解決する機能というようなポジティブな側面がみられると示唆している。  
怒りの表出に関する信念において、ネガティブ・ポジティブという2つの因子構造が見いだ  
された本研究の結果は、阿部（2002）の見解と一致している。このことは怒りの表出に限っ  
たことではなく、怒りの抑制にも当てはまると考えられる。すなわち、一つの対処方略に対  
するとらえ方には、否定的な側面と肯定的な側面があり、人は、その状況に応じて、双方の  
側面を押し量りながら対処している（田中, 2003）と考えられる。

また、行動的対処は能動的に選択される側面がある。そのため、ある個人にとっての行動  
が客観的にみて適切であれ不適切であれ、その行動を肯定的にとらえるポジティブな信念そ  
れ自体が、その行動の誘発あるいは維持要因になりうる（Wells, 2000）。つまり、怒りの表  
出あるいは抑制に対してポジティブにとらえる信念を有する人は、過度な怒りの表出あるい  
は抑制が心理的・社会的側面に悪影響を与えるという知識を提示されたとしても、その個人  
が肯定的にとらえている対処方略を自発的に選択する傾向が強まると考えられる。このよ  
うな意味において、怒りの表出と抑制に対するポジティブな信念を見いだした本研究の成果は  
非常に意義があるといえる。

さらに、怒りの表出あるいは抑制に関するポジティブな信念が見いだされただけでなく、  
怒りの表出には怒りの抑制に関するネガティブな信念と正の相関が、怒りの抑制には怒りの  
表出に関するネガティブな信念と正の相関がみられた点も看過できない。すなわち、一つの  
対処方略（表出か抑制）には、他方の対処方略に関するネガティブな信念との関連性が強く  
あるといえる。したがって、怒りの表出傾向に関する信念もまた、いずれかの信念を有する  
という性質のものではなく、それぞれの信念のバランスによって、結果としての怒りの表出  
傾向の使用頻度や程度も異なると考えられる。

今後は、怒りの表出および抑制を導く信念の組み合わせの特徴によって、異なる怒りの表出傾向がどの程度異なるかを検討していくことが望まれる。また、怒りの表出傾向をもたらす信念の組み合わせが明らかになれば、その組み合わせを標的として、新たな認知的介入法を開発する可能性も広がる。ただし、本研究では、怒りの表出及び抑制に関する信念とともに、ネガティブおよびポジティブという二分される因子構造の分析にとどまり、それぞれの内容の詳細な分類までには至らなかった。ネガティブあるいはポジティブな信念に含まれる項目内容を精緻化、細分化していくことが、今後の研究課題の一つである。

#### 第4節 本章のまとめ

本章では、怒りの認知的側面に関する2つの質問紙を開発することを目的とした。一つは、怒り喚起を伴う対人場面における自己陳述を測定できる怒りの自己陳述尺度を作成し、その信頼性と妥当性を確認することであった。もう一つは、怒りの表出に関する信念尺度と怒りの抑制に関する信念尺度という2部構成の怒りの表出傾向に関する信念尺度を作成し、その信頼性と妥当性の検討を行うことであった。

一つ目の怒りの自己陳述尺度に関しては、大学学部生・専門学校生596名のデータを対象として因子分析を行った。その結果、第1因子「他者からの不当な扱い」、第2因子「敵意に満ちた考え」、第3因子「報復の正当化」、第4因子「自己への叱責」、第5因子「他者への非難」が抽出された。尺度全体および各下位尺度ともに安定的な内的整合性が示されたことから、尺度の信頼性が認められた。また、他尺度との関連性により併存的妥当性が確認された。加えて、イメージによる怒り喚起状態に伴って尺度得点が増加したことから、怒り喚起状態における自己陳述を測定する尺度としての構成概念妥当性が裏付けられた。

他方の怒りの表出傾向に関する信念尺度については、大学学部生417名のデータを対象として因子分析を行った。その結果、怒りの表出に関する信念には、第1因子「怒りの表出に関するポジティブな信念」と第2因子「怒りの表出に関するネガティブな信念」が、怒りの抑制に関する信念には、第1因子「怒りの抑制に関するネガティブな信念」と第2因子「怒



りの抑制に関するポジティブな信念」が見いだされた。いずれについても良好な信頼性と併存的妥当性が実証された。

既述したように、これまで注目されることの少なかった怒りの認知的側面に関する質問紙を開発することができた本章の成果は大きい。また、怒りの認知レベル (Ingram, 1990) が考慮された質問紙を開発した点は、今後の怒りの認知的メカニズムの解明に大いに寄与すると考えられる。さらに、怒りの認知的側面を標的とした CBT を施す際のアセスメント・ツールとして、本章で標準化された怒りの自己陳述尺度と怒りの表出傾向に関する信念尺度が活用されることが期待される。この後に続く研究においても、本章において作成された質問紙が活かされている。

## 第6章 異なる怒りの表出傾向の特徴に関する研究

### 第1節 本章の問題と目的

顕著に高い特性的な怒りは、それ自体が心身の健康を脅かす危険因子になりうるため、援助の対象として注目されてきた（Deffenbacher, 1992）。特に欧米では、怒りの特性の低減を目指した CBT の有効性が実証されつつある（DiGiuseppe & Tafrate, 2003）。しかしながら、臨床的視点からすると、特性的な怒りという変数のみを介入の標的にするだけでは不十分である。介入を行う際には、個人の心身・心理・社会的側面に悪影響を及ぼしかねない過度な怒りの表出や抑制（木野, 2001）といった非機能的な怒りの表出傾向も、介入の標的として考慮することが、臨床心理学的あるいは健康心理学的立場からは極めて重要である。しかしながら、これまでの先行研究では、怒りの表出傾向までを考慮した介入研究は行われておらず、各々の表出傾向の特徴に関しては実証的に明らかにされていない。

各表出傾向に適切な介入方法をあつらえるためには、第一に、異なる怒りの表出傾向をもつ者の怒り経験の違いとそれぞれの特徴を把握することが必須である。それらが明らかになることで、表出傾向を考慮にいった怒りの対処を目指す際の介入法の開発に有益な指針や情報をもたらすものになると考えられる。

そこで、研究3では、異なる怒りの表出傾向の怒りの認知的・感情的・行動的特徴を探索的に解明する研究を行う。具体的には、Averill(1978)の「怒り日常経験」質問紙の邦訳版を用いて、特性的な怒りを経験している者を対象に、怒り表出高者と抑制高者を区別して、おのおのの主観的な怒り経験の違いや特徴を検討する。次に、研究4では、怒りの表出傾向とそれに関する信念との関連を明らかにし、どのような信念の組み合わせをもった者が怒りの表出あるいは抑制を行いやすいかを明確にする。そして、そこで得られた結果をもとに、介入の際の手がかりを得ることとする。

## 第2節 【研究3】 異なる怒りの表出傾向における怒り経験の違い：Averillの「怒り日常経験」質問紙による認知・感情・行動的側面からの検討

### 本研究の問題と目的

本研究では、Averill(1978)の「怒り日常経験」質問紙の邦訳版を用いて、怒り特性の高い者を対象に、怒り表出高者と抑制高者を区別して、おのおのの主観的な怒り経験の違いや特徴を、認知・感情・行動的側面から探索的に検討することを目的とする。

Averill (1978) は、社会的構成主義の立場から、怒りの経験とは、その個人が属する文化、社会体系に応じて構成されるものであると述べ、エピソード法 (Harre & Secord, 1972) に基づき、現実場面での怒り経験を多面的に測定する質問紙を作成した。エピソード法の特徴は、行為それ自体を理解するために、個人が存在する社会や他者との関係、認知的側面、感情的側面、さらには行動的側面といった多岐にわたる水準を自己の経験に照らし合わせて、包括的に評定する点にある (Harre & Secord, 1972)。本邦でも、Averill (1978) の質問紙の邦訳版を用いて、成人や大学生の怒り経験を調べて、日本人の怒り経験を多角的に明らかにした研究が行われている (e.g., 大淵・小倉, 1984 ; 1985; 大平, 1987)。しかしながら、いずれの研究も一般的な健常者の怒り経験を把握しているにすぎず、心理・社会的に援助の対象となりうる特性的な怒りを持ち、かつ、それを過度に表出あるいは抑制する者の怒り経験の特徴は未だ明らかにされていない。

そこで、Averill (1978) の質問紙の邦訳版を用いて、怒り特性の高い者を対象に、怒り表出高者と抑制高者を区別して、おのおのの主観的な怒り経験の違いと特徴について調べることが目的とする。その結果を踏まえて、個人差要因である異なる怒りの表出傾向をもつ者に、どのような有効な介入法がありうるのか、その手がかりとなる条件を模索する。

## 方 法

### 1. 調査対象者

首都圏某大学学生計 1,050 名を対象に調査を行った。このうち有効回答者数は、計 364 名（男性 201 名、女性 163 名、平均年齢 20.30 歳、標準偏差 ( $SD$ ) = 3.29、有効回答率 34.67%）であった。

まず、怒りの動機および怒りに伴う反応に関して因子分析を行う際に、有効回答であった計 364 名を対象とした。次に、その中でも特性的な怒りが高く、かつ、怒りの表出か抑制傾向が高い者を分析対象者として抽出した。具体的には、怒り尺度（鈴木ら、1998）の平均値を基準値として、怒りの特性（平均値=21.52）と怒りの表出（平均値=7.45）の得点が高くて、怒りの抑制（平均値=9.73）と怒りの制御（平均値=10.56）の得点が低い者 52 名（Anger-Out 高群）、怒りの特性と怒りの抑制の得点が高くて、怒りの表出と怒りの制御の得点が低い者 15 名（Anger-In 高群）の計 67 名（男性 32 名、女性 35 名、平均年齢=19.82 歳、 $SD$ =1.75）であった。

### 2. 調査時期

調査は、2000 年 6 月から 7 月にかけて一斉に実施した。調査用紙は、授業中に質問紙を配布し、自宅で記入させて翌週回収した。調査用紙記入時間は、30 分程度であった。

### 3. 質問紙の構成

質問紙は 2 種類用意された。1 つは、怒り尺度（鈴木ら、1998）の下位尺度である怒りの特性（Trait-Anger）、怒りの抑制（Anger-In）、怒りの表出（Anger-Out）、怒りの制御（Anger-Control）であった。いずれも信頼性・妥当性が確認されている。

もう 1 つは、Averill（1978）の「怒りの日常経験」質問紙の邦訳版であった。これは、調査対象者が日常生活で経験した怒りの感情に関するエピソードについて、多側面から自己評定するものである。本研究で採用したカテゴリーは以下の 8 つであった。

1) 怒り経験とその頻度・強度： 過去 1 週間で経験した最も強い「怒り」を喚起したでき

ごとを想起させた。また、過去1週間で怒った頻度を9段階評定で尋ねた。具体的には、①先週は全くなかった、②先週は1～2回、③先週は3～5回、④1日に1回くらい、⑤1日に2回くらい、⑥1日に3回くらい、⑦1日に4～5回くらい、⑧1日に6～10回くらい、⑨1日に10回以上、という分類で質問をするものであった。さらに、怒りの強さの程度を10段階で評定させた。以下の質問は、ここで想起した怒りを喚起させたできごとについて尋ねたものであった。

2) 怒りの持続時間： 怒りがどの程度続くかを尋ねた。①5分以下、②5～10分、③10～30分、④30分～1時間、⑤1～2時間、⑥半日、⑦1日、⑧1日以上、という8段階で評定させた。

3) 怒りの動機： 怒りを喚起させた動機について尋ねるものであった。①過去の罪の仕返し、②単純な仕返し、③責任回避、④別の期待、⑤相手のための行動規制、⑥自分のための行動規制、⑦関係解消、⑧関係強化、⑨プライド保持、⑩嫌悪の伝達、という10項目に関して3段階で評定させた。

4) 怒りを喚起させたできごとに対する認知的再評価： 怒りを喚起させたできごとを、その後どのように考え直したかを尋ねた。具体的には、①そのできごとを滑稽だと思い直した、②はじめに思ったよりも、そのできごとはあまり重要でないと思うようになった、③自分を怒らせた人のことを軽蔑するようになった、④自分を怒らせた人の動機や過ちを考え直した、⑤自分の動機や過ちや役割について考え直した、⑥何か別の解釈で考え直した、⑦まったく考え直したりしなかった、という7項目について3段階で評定させた。

5) 怒りを喚起させた対象の反応： 怒りを喚起させた対象がどのような反応をしたと解釈したかを、①無関心であった、②傷ついた様子だった、③挑戦的な態度を示した、④怒りや敵意を示した、⑤冗談・不真面目な様子・ばかげた態度を示した、⑥謝罪や後悔の念を示した、⑦無視した、⑧責任を否定した、⑨驚いた、という9項目を3段階で評定させた。

6) 怒りに伴う反応： 怒りを喚起した際に、どのような反応をしたかを質問した。①身体的攻撃、②利益停止、③怒りと反対の表現、④言語的攻撃、⑤冷静な話し合い、⑥相手の大

事な物への攻撃，⑦告げ口，⑧気晴らし，⑨人への八つ当たり，⑩物への八つ当たり，⑪第三者に相談という 11 項目に関して，実行水準と願望水準のそれぞれを尋ね，3 段階評価で評定させた。さらに，実際行動，願望行動の抑制度を 11 段階で評定させた。

7) 怒り反応後の情動の変化： 怒り反応後に，どのような情動経験をしたかについて，①満足した・嬉しかった・喜んだ，②いらいらした・敵意を持った・腹が立った，③勝ち誇った・自信をもった・支配的になった，④落ち込んだ・悲しかった・気が滅入った，⑤恥ずかしかった・混乱した・やましさを感じた，⑥気が楽になった・落ち着いた・安心した，⑦不安を感じた・神経質になった・心配になった，という 7 項目に関して 3 段階評価で尋ねた。

8) 怒り経験の全体的評価： 自分が経験した怒りを全般的に評価した場合，それが適応的であったか，もしくは不適応的であったかを質問した。

#### 4. 分析方法

怒り経験と怒りの表出傾向との関連を検討する際には，基本的にカテゴリー（1）～8））ごとに分析を行った。2 つの群間を比較する場合には，対応のない  $t$  検定を採用した。また，1 つのカテゴリーにおけるいくつかの項目をグループ化する際に，因子分析を行った。2×2 表の分析の際には，直接確率計算法を用いた。

## 結 果

過去 1 週間で最も強く怒りを喚起したできごとに関する主観的な怒り経験が，Anger-Out 高群と Anger-In 高群との間でどのように違うかを，カテゴリーごとに比較・検討を行った。

### 1. 怒りの頻度・強度・持続時間

各群の怒りの頻度・強度・持続時間に関する各項目の平均値と標準偏差を Table6-1 に示した。Anger-Out 高群，Anger-In 高群の過去 1 週間の中で怒った頻度について  $t$  検定を行った。その結果，群間に有意な差は認められなかった。また，Anger-Out 高群，Anger-In 高群の最も怒ったできごとに対する怒りの強度について  $t$  検定を行ったところ，群間に有意な差は認

Table 6-1 各群における怒り経験に関する各項目の平均値と標準偏差

怒り経験に関する項目	Anger-In高群	Anger-Out高群
	Mean (SD)	Mean (SD)
	n=15	n=52
怒りの頻度	1.80(0.41)	2.21(1.49)
怒りの強度	6.47(1.73)	6.58(2.29)
怒りの持続時間	3.27(2.34)	3.63(2.61)
怒りの動機		
敵意的動機	1.29(2.09)	1.33(1.79)
道具的動機	2.07(1.83)	3.25(2.34)
怒りを喚起させたできごとに対する認知的再評価	1.22(0.94)	1.44(1.05)
怒りを喚起させた対象の変化		
無関心	0.25(0.45)	0.25(0.57)
傷ついた様子	0.25(0.62)	0.39(0.64)
挑戦的な態度の呈示	0.08(0.29)	0.60(0.79)
怒りや敵意の呈示	0.33(0.65)	0.58(0.79)
冗談や不真面目な態度	0.00(0.00)	0.37(0.66)
謝罪や後悔の念の呈示	0.58(0.90)	0.35(0.59)
無視	0.17(0.58)	0.29(0.58)
責任の否定	0.42(0.67)	0.47(0.77)
驚いた態度	0.00(0.00)	0.20(0.41)
怒りに伴う反応		
攻撃的行動（実行）	1.27(1.34)	2.10(1.88)
攻撃的行動（願望）	2.13(1.92)	3.37(2.55)
攻撃転化行動（実行）	0.33(0.72)	0.79(2.82)
攻撃転化行動（願望）	0.20(0.56)	0.40(0.72)
非攻撃的行動（実行）	2.27(1.91)	2.42(1.74)
非攻撃的行動（願望）	2.20(1.78)	2.65(1.97)
実際行動に対する抑制度*	4.00(2.52)	4.98(2.54)
願望行動に対する抑制度*	3.70(2.46)	5.46(2.50)
怒り経験後の情動の変化		
満足した・嬉しかった・喜んだ	0.00(0.00)	0.36(0.56)
いらいらした・敵意を持った・腹が立った	2.67(0.82)	1.08(0.79)
勝ち誇った・自信を持った・支配的になった	0.08(0.29)	0.26(0.52)
落ち込んだ・悲しかった・気が滅入った	0.42(0.19)	0.62(0.94)
恥ずかしかった・混乱した・やましさを感じた	0.25(0.62)	0.46(0.65)
気が楽になった・落ち着いた・安心した	0.42(0.67)	0.44(0.68)
不安を感じた・神経質になった・心配になった	0.18(0.41)	0.46(0.68)

\*実際行動の抑制度と願望行動の抑制度については、点数が低いほど抑制度が高いことを意味する。

められなかった。さらに、Anger-Out 高群、Anger-In 高群の怒りの持続時間に関して  $t$  検定を行った結果、両群間に有意差は見られなかった。

## 2. 怒りの動機

1) **怒りの動機の構造:** 怒りの動機の構造が先行研究 (e.g., 大淵・小倉, 1985) の見解と一致するかどうかを確認すると同時に、怒りの動機に関する全 10 項目をグループ化するために因子分析を行った。なお、項目をグループ化して、その構造を確認することが、今回の因子分析の目的であるため、多重因子負荷量の見られる項目を削除することは控えた。まず、主因子法プロマックス回転 (斜交解) による初回の因子分析を行った。大淵・小倉 (1985) は、怒りの動機を因子分析した際に、2 因子を抽出していたため、これにならって、あらかじめ因子抽出数を 2 と定めた結果、因子負荷行列共通因子として比較的明解な因子構造が現れた。ところが、確認された 2 因子間で、それぞれピアソンの積率相関係数を算出したところ、両因子間で、.40 以下であったため、各因子が直交していることが想定された。そこで、主因子法バリマックス回転 (直交解) を用いて、2 回目の因子分析を行った。その結果、この 2 因子の累積寄与率は 30.82% であった。よって、調査対象者の怒りの動機項目に対する反応分散に対して、非常に高い説明力を持っているとはいえないが、ある程度まとまりのある因子が抽出されたといえる。最終的な回転後の因子行列を Table6-2 に示した。

抽出された第 1 因子における項目で、「単純な仕返し」、「関係解消」、「嫌悪の伝達」、「過去の罪への仕返し」、相手のために何かするのをやめる「責任回避」が、高い負荷を示していた。これらの動機は、相手に苦痛を与えたり、相手に対して不利益なことを行うなど、本質的に敵意を含むと考えられる。そのため、大淵・小倉 (1985) にならい、第 1 因子を「敵意的動機」と命名した。第 2 因子に関しては、「関係強化」、自分のためになるような具体的な何かをさせる「別の期待」、「相手のための行動規制」、自分自身の利益のために、相手の行動を変えさせる「自分のための行動規制」、自分の権威や自律性を主張する「プライド保持」が高い負荷を示していた。この因子では、相手への敵意というよりは、自分の個人的利害、もしくは社会的欲求の達成を目指していると考えられるため、大淵・小倉 (1985)



**Table 6-2 怒りの動機項目に関する因子分析結果**

怒りの動機項目	因子負荷量	
	第1因子	第2因子
<b>第1因子:敵意的動機</b>		
単純な仕返し	<b>.619</b>	.000
関係解消	<b>.586</b>	.000
嫌悪の伝達	<b>.505</b>	.000
過去の罪への仕返し	<b>.485</b>	.142
責任回避	<b>.437</b>	.146
<b>第2因子:道具的動機</b>		
関係強化	-.115	<b>.673</b>
別の期待	.327	<b>.529</b>
相手のための行動規制	.000	<b>.517</b>
自分のための行動規制	.328	<b>.433</b>
プライド保持	.320	<b>.333</b>
寄与率(%)	21.21	9.61
累積寄与率(%)=30.82		

と同様、第2因子を「道具的動機」と名付けた。

**2) 怒りの表出傾向が怒りの動機に及ぼす影響:** Anger-Out 高群, Anger-In 高群の間における怒りの動機の違いを検討するために、各項目を抽出された因子ごとに合計して、それぞれ合計得点に関して分析を行った。各群の怒りの動機に関する各項目の平均値と標準偏差を Table6-1 に示した。まず、「敵意的動機」に関して  $t$  検定を行ったところ、群間に有意差はなかった。次に、「道具的動機」に関して  $t$  検定を行った結果、群間に有意な差が認められた ( $t(65) = -2.01, p < .05$ )。要するに、怒りの動機として、Anger-Out 高群, Anger-In 高群ともに、敵意的動機をもつ程度に有意な違いはみられなかったが、Anger-Out 高群は Anger-In 高群と比較して、道具的な動機を有意に高く抱いていることが明らかとなった。

### 3. 怒りを喚起させたできごとに対する認知的再評価

各群の怒りを喚起させたできごとに対する認知的再評価についての各項目の平均値と標準偏差を Table6-1 に示した。怒りを喚起させたできごとに対して、認知的に再評価を行ったかどうか、7項目の合計得点を算出し、 $t$  検定で分析を行った。その結果、群間での有意な差は見られなかった。つまり、Anger-Out 高群, Anger-In 高群ともに、怒りを喚起させたできごとを振り返り、そのできごとについて考え直す程度も群間で違いはなかったといえる。

### 4. 怒りを喚起させた対象の反応

各群の怒りを喚起させた対象の変化に関する各項目の平均値と標準偏差を Table6-1 に示した。怒りを喚起させた対象の反応をどのように解釈しているか、9項目それぞれについて  $t$  検定を行った。その結果、「無関心であった」「傷ついた様子だった」「怒りや敵意を示した」「冗談・不真面目な様子・ばかげた態度を示した」「謝罪や後悔の念を示した」「無視した」「責任を否定した」については、Anger-Out 高群, Anger-In 高群の間には、有意な差は見られなかった。しかし、相手が「挑戦的な態度を示した」に関して、群間に有意差が見られ ( $t(59) = -2.19, p < .05$ )、「驚いた」に関して、群間に有意傾向が認められた ( $t(59) = -1.89, p < .10$ )。要するに、Anger-Out 高群は、Anger-In 高群と比較して、怒りを喚起させた対象が

挑戦的な態度を自分に示したと解釈している程度が有意に高く、さらには相手が驚きの反応を示したと解釈する程度が大きい傾向にあることが分かった。

## 5. 怒りに伴う反応

1) **怒りに伴う反応の構造：** 怒りに伴う反応について、先行研究 (e.g., 大淵・小倉, 1985 ; 大平, 1989) で明示されたような怒りの反応の構造が認められるかどうかを検討するとともに、怒りに伴う反応をグループ化することを目的として因子分析を行った。その際、各反応項目の実行水準と願望水準のデータを込みにした上で、主因子法プロマックス回転 (斜交解) による初回の因子分析を行った。なお、項目をグループ化することが、今回の因子分析の目的であるため、多重因子負荷量の見られる項目を削除することは控えた。

初回のプロマックス回転では、先行研究 (e.g., Averill, 1982, 大平, 1989) にならい、あらかじめ因子抽出数を 4 と定めたが、因子負荷行列共通因子としての解釈が不可能であった。そこで、固有値 1 以上を基準として因子数の選定を行うこととし、2 回目の主因子法プロマックス回転による因子分析を行ったところ、解釈可能な 3 因子が抽出された。ここで、因子分析で確認された 3 因子間で、それぞれピアソンの積率相関係数を算出したところ、全ての因子間で、.40 以下であったため、因子間の相関が弱いことが明らかとなった。そのため、各因子が直交している構造を想定して、3 回目の因子分析には、主因子法バリマックス回転 (直交解) を採用した。因子抽出数を 3 と設定した結果、2 回目のプロマックス回転を用いた場合と比較して因子構造には変化が見られず、同様の項目を含む 3 因子が抽出された。この 3 因子の累積寄与率は 29.01% であった。回転後の因子行列を Table 6-3 に示した。

第 1 因子には、Averill(1982)の第 1 因子「直接的攻撃的行動」と第 2 因子「間接的攻撃的行動」の全項目、すなわち相手に対する「利益停止」、第 3 者への「告げ口」、「身体的攻撃」、「相手の大事な物への攻撃」、「言語的攻撃」が含まれていたため、それらを総称して、第 1 因子を「攻撃的行動」と命名した。第 2 因子は、Averill(1982)で抽出された項目からなる第 2 因子と全く同じ項目、つまり「物への八つ当たり」や、「人への八つ当たり」といった項目から成り立っていたため、「攻撃転化行動」と命名した。第 3 因子も、Averill(1982)

**Table6-3 怒りに伴う反応項目に関する因子分析結果**

怒りに伴う反応項目	因子負荷量		
	第1因子	第2因子	第3因子
<b>第1因子:攻撃的行動</b>			
利益停止(願望)	<b>.622</b>	.000	.132
利益停止(実行)	<b>.601</b>	.000	.000
告げ口(願望)	<b>.548</b>	.129	.250
身体的攻撃(願望)	<b>.491</b>	.186	.000
相手の大事な物への攻撃(願望)	<b>.469</b>	.304	.113
告げ口(実行)	<b>.431</b>	.000	.167
身体的攻撃(実行)	<b>.426</b>	.151	-.134
言語的攻撃(願望)	<b>.387</b>	.135	.000
相手の大事な物への攻撃(実行)	<b>.381</b>	.380	.000
言語的攻撃(実行)	<b>.268</b>	.152	-.128
<b>第2因子:攻撃転化行動</b>			
物への八つ当たり(実行)	.164	<b>.627</b>	.000
人への八つ当たり(実行)	.166	<b>.569</b>	.134
物への八つ当たり(願望)	.180	<b>.566</b>	.000
人への八つ当たり(願望)	.000	<b>.549</b>	.000
<b>第3因子:非攻撃的行動</b>			
第3者に相談(願望)	.253	-.145	<b>.693</b>
第3者に相談(実行)	.280	-.145	<b>.649</b>
冷静な話し合い(願望)	.000	.000	<b>.508</b>
冷静な話し合い(実行)	.000	.000	<b>.447</b>
気晴らしをする(願望)	.000	.286	<b>.357</b>
気晴らしをする(実行)	.000	.294	<b>.342</b>
怒りと反対の表現(願望)	.000	.199	<b>.287</b>
怒りと反対の表現(実行)	.000	.000	<b>.244</b>
寄与率(%)	15.44	7.72	5.93
累積寄与率(%)=29.01			

で抽出された項目からなる第3因子と同様の項目である怒りとは関係のない「第三者に相談」，「冷静な話し合い」，「気晴らしをする」，「怒りと反対の表現」から成り立っていたため，「非攻撃的行動」と命名した。

**2) 怒りの表出傾向が怒りに伴う反応に及ぼす影響：** 各群の怒りに伴う反応に関する各項目の平均値と標準偏差を Table6-1 に示した。抽出された反応パターンの各項目の合計得点を実行水準，願望水準別に算出し，それぞれに関して，Anger-Out 高群，Anger-In 高群の反応パターンの違いを比較するために， $t$  検定を行った。その結果，「攻撃的行動」の実行水準において，有意な差は認められなかったが，願望水準における差が有意な傾向を示した ( $t(59) = -2.19, p < .10$ )。「攻撃転化行動」に関して，実行水準，願望水準ともに，有意差はなかった。また，「非攻撃的行動」に関して，実行水準，願望水準ともに，群間に有意差は見られなかった。つまり，怒りに伴う反応として，「攻撃転化行動」，および「非攻撃的行動」に関しては，Anger-Out 高群，Anger-In 高群ともに実行水準も願望水準もその程度に有意な差はなかった。しかし，「攻撃的行動」に関しては，実行水準では，両群ともに違いはなかったが，願望水準において，Anger-Out 高群のほうが，Anger-In 高群よりも，有意に高い傾向を示した。

**3) 実際行動に対する抑制度および願望行動に対する抑制度：** 各群の実際行動に対する抑制度および願望行動に対する抑制度についての各項目の平均値と標準偏差を Table6-1 に示した。Anger-Out 高群，Anger-In 高群両群の，怒り喚起状況で実際にとった行動に対する抑制度について  $t$  検定を行ったところ，群間に有意な差は見られなかった。次に，怒り喚起状況で願望行動に対する抑制度について  $t$  検定を行った結果，群間に有意差が認められた ( $t(61) = -2.28, p < .05$ )。実際の行動を抑制していた程度には，両群ともに有意な違いは見られなかった。しかし，内的に願望していた行動の抑制度に関しては，Anger-In 高群の方が，Anger-Out 高群と比較して，怒りは喚起しているにもかかわらず，その行動を意識的に抑える程度が有意に大きいことが明らかとなった。

**Table 6-4** 各群における怒り経験の全体的評価の人数分布

全体的評価	Anger-In高群	Anger-Out高群
適応的である	7	29
不適応的である	5	18

欠損値を除いた結果, n=59であった。

## 6. 怒り反応後の情動の変化

各群の怒り反応後の情動の変化についての各項目の平均値と標準偏差を Table6-1 に示した。怒り反応後の情動の変化に関する 7 項目各々について、 $t$  検定を行った。その結果、「勝ち誇った・自信を持った・支配的になった」「落ち込んだ・悲しかった・気が滅入った」「恥ずかしかった・混乱した・やましさを感じた」「気が楽になった・落ち着いた・安心した」「不安を感じた・神経質になった・心配になった」に関して、群間に有意差は見られなかった。しかし、「いらいらした・敵意を持った・腹がたった」については、群間に有意傾向が ( $t(60)=1.91, p<.10$ ) , 「満足した・嬉しかった・喜んだ」については、群間に有意差が認められた ( $t(60)=-2.20, p<.05$ ) 。つまり、Anger-Out 高群は、Anger-In 高群よりも、怒った後、自分が怒ったことについて、満足感、嬉しさ、喜びといったように肯定的な情動経験をしていることが明らかとなった。また、Anger-In 高群は、Anger-Out 高群と比して、その後より多くのいらいら感や腹立たしさを経験していることがわかった。

## 7. 怒り経験の全体的評価

各群における怒り経験の全体的評価の人数分布を Table6-4 に示した。怒り経験の全体的評価として、Anger-Out, Anger-In 両高群に対して、全般的に自分の怒り経験を「適応的である」あるいは「不適応的である」のいずれかを回答させた。それに関して直接確率計算法を実施したが、両者間で有意な差は認められなかった。したがって、怒りの表出傾向の違いにかかわらず、自分自身の怒り経験を「適応的である」あるいは「不適応的である」と感じている割合には差があるとはいえないことが判明した。

## 考 察

### 1. 異なる怒りの表出傾向が怒り経験の違いに及ぼす影響

過去 1 週間で怒った「頻度」に関して、怒りの表出高者と抑制高者の間では違いが見られず、最も怒りを喚起させたできごとに対しての怒りの「強度」、さらには、その「持続時間」も群間で同程度であった。特性的な怒りとは、状態としての怒りの頻度や強度、さらに持続時間を

基準として、その経験が増せば増すほど高くなると解釈される (Spielberger et al., 1988)。本研究では、同程度の怒りの特性をもつ者を、分析対象者として抽出していたため、頻度・強度・持続時間といった3点に関して、等質であったのは納得できる。それではなぜ、内的に感じる怒りの頻度・強度・持続時間は同程度であるにも関わらず、過度な表出および抑制という異なる非機能的な表出傾向がもたらされるのだろうか。その点を明らかにするために、本研究で得られた結果を基に、認知・感情・行動的側面より、詳細に、かつ、包括的に考察していくこととする。

まず、認知的側面の一つである怒りの動機に関して、その構造を調べるために因子分析を行った結果、「敵意的動機」「道具的動機」の2つの動機パターンが見出された。大淵・小倉(1985)は、同様の因子分析を行い、「敵意的動機」と「道具的動機」の2つの動機因子を抽出しているが、本研究における動機パターンの因子負荷行列共通因子とほぼ一致していた。敵意的動機とは、相手にとって不利益を与えたい、あるいは、苦痛を与えたいという意味合いを含む。一方、道具的動機には、社会における自分自身の利益を追求する意味合いが強く含まれる。

続いて、怒りの表出高者と抑制高者の怒りの動機がどのように違うかを、怒りの動機パターン別に比較した。その結果、敵意的な動機は、怒りの表出高者も、抑制高者も同程度に抱いており、相手に苦痛を与えるために怒りを感じた程度は変わらないといえる。しかし、怒りの表出高者は抑制高者よりも、相手との関係強化を期待するといった建設的な面も含まれるものの、自分自身の社会的立場としてのプライドを保ったり、自分あるいは他者のための行動規制を行う等、自己の利益を追求する道具的動機によって、怒りを喚起させていたと言える。栗原(1999)は、怒りの表出高者と自分自身の考えや意見を主張する自己主張高者との関連性を指摘している。自分の立場を主張したり、考えや意見を主張することが肯定的にとらえられる場面も少なくないが、それに伴って、自己の利益がもたらされることへの期待が増大することが推測される。しかし、期待通りの結果が得られなかった場合、つまり、自己利益の侵害や目標の妨害があったと認知的評価がなされた場合は、怒りが誘発されるため(大淵,



1999) , 自己主張する手段としての言語的表出が、より攻撃的な怒りの表出として動機づけられるのではないだろうか。

さらに、怒りの表出高者は、抑制高者と比較して、怒りの対象となった相手が自分に対して挑戦的であり、また、その対象が驚きを示していたと解釈する傾向が高いことが判明した。大淵(1993)は、攻撃的行動を示す傾向が高い者は、パラノイド認知を持つ傾向にあると示唆している。パラノイド認知とは、自分が他者から敵意や悪意を向けられていると解釈する被害的観念の強い認知スタイルである。したがって、怒りの抑制高者に比べて、表出高者の場合は、他者の反応を過度に悪意に受け取っている可能性も高い。本研究でとりあげたのは、一つの怒り喚起場面に関するエピソードであったため、必ずしもその場面で怒りの表出高者が攻撃的行動をとったとは限らない。しかし、パラノイド認知が葛藤場面において過剰に攻撃的行動を促進させることを考慮するならば(Ohbuchi, 1982) , 怒り表出高者は、怒り反応後の対人関係に支障をきたす頻度も高まることが推測される。

次に、行動的側面である怒りに伴う反応パターンとして、どのような構造が存在するかを確認するために、因子分析を行った。その結果、「攻撃的行動」、「攻撃転化行動」、「非攻撃的行動」という3つの反応パターンがグループ化された。次に、怒りの表出高者と抑制高者の怒りに伴う反応パターンの違いを、実行水準と願望水準別に比較した。その結果、怒りの表出高者は抑制高者よりも、怒っている最中に、攻撃的行動を実行しなくとも行いたいと願望している傾向が高いことが示された。一般に、怒りを感じた際に、攻撃したいという願望を抱いていても、実際行動にまで至ることは少なく、非攻撃的な行動に留まることが多い(Averill, 1982) 。本邦でも、怒り感情が経験された場合に、攻撃的な反応を行いたいという願望と実際に行う反応との間には、一般に差があることが示唆されている(大平, 1987) 。したがって、怒りの表出および抑制高者ともに攻撃的行動の実行水準では違いが見られず、外顯的な行動にまでは至っていないという本研究での知見は、先行研究(e.g., 大平, 1987) の見解と一致する。しかし、表出高者は、抑制高者と比較して、内的な認知レベルでは攻撃的行動をより願望している傾向が高かったことから、怒りの表出を導く要因の一つに認知要素の重要性が

示唆される。一方、怒りの抑制高者は、表出高者と比べて、実行したいと願望する行動を、表出しないよう意識的に抑えていることが示された。特性的な怒りは高いにも関わらず、怒りの表出を意図して抑制することについては、怒りの表出に対する抵抗感、あるいは表出後の結果に対する怖れがあることが考えられる。Fiedler & Beach (1978)は、自己主張しない人は、自己主張する人と比較して、否定的な他者評価を招くことを怖れていることを指摘しているが、怒りの抑制高者も表出によってもたらされる否定的な他者評価や社会的評価を回避しているかもしれない。

ところで、怒り反応後の情動的变化として、怒りの表出高者は抑制高者と比べて、満足感、嬉しさ、さらには喜びといったように肯定的な情動を、より多く経験していることが判明した。木野 (2001) は、怒りの表出には、その後の対人関係に関する結果期待だけでなく、表出者本人の表出行動によって獲得される目標達成の意図が内包されていることを考慮すべきだとしている。したがって、自己の目標を達成するための手段としての怒りの表出は、表出者本人の満足感を充足するに値したのであろう。一方、怒りの抑制高者は、自分自身が怒った際にとった反応について不満足感が強く、反応後もいらいら感や腹立たしさを持続させる傾向が高かったといえる。怒りの抑制高者は、怒りの持続要因である怒り喚起状況についての反芻を認知的対処スタイルとして有している傾向が高い (Sukhodolsky et al., 2001)。怒り喚起状況に対する考えをめぐらせながら、感じている怒りを意図的に抑えることは、結果的に怒りの制御や問題解決には至らず、自分自身に対する不満足感や否定感の増幅をもたらすと推測される。よって、過度に怒りを抑制する対処方略は心身に望ましくない結果を及ぼすと考えられる。

既述してきたように、怒りの表出傾向が異なる場合、内的な怒り喚起状態は同程度であっても、その反応に至るまでには別の認知的評価や認知的処理が行われていることが示唆された。このことより、単に行動的側面のみを考慮するのではなく、それに関連して相互作用する認知的側面や感情的側面も含めて考える必要があることが示された。

## 2. 異なる怒りの表出傾向を持つ者にはどのような介入法が有効か？

上述した点を踏まえると、怒りの表出傾向の著しい人に対しては、攻撃的行動を緩和することで対人スキルを獲得するような、より行動的反応を標的とした介入法が適しているかもしれない。一方、怒りの抑制傾向の著しい人には、怒りを表出した後の結果に対する予期不安や怖れといった、より内的に経験される認知的反応を標的とした介入法が求められるだろう。ただし、調査用紙の回収率の低さが、サンプルの偏りを生じさせていた可能性もある。本研究で用いた調査用紙への回答時間は、30分程度と比較的時間を要するものであったため、配布した調査用紙を一旦自宅に持ち帰り、翌週にそれらを回収する方法をとった。そのため、回収する際には、調査用紙を持参し忘れていた調査対象者が多く、有効回答率の低さに影響を及ぼしたと考えられる。したがって、今後、本研究で得られた結果を再確認するために、異なる怒りの表出傾向を持つ者に対して実際に面接をするような手続きを用いて、それぞれの怒り経験を比較・検討するための追試を行っていくことが求められる。

Deffenbacher et al. (2002) は、怒りに対処するためには、個人の経験している怒りの心理、社会、文化的背景を考慮した上で、個人差に応じた介入法をあたえる重要性を指摘している。特に、怒りは不安や抑うつとは異なり、これまでの精神疾患の分類と診断の手引きである DSM (American Psychiatric Association, 2000) の診断基準が設けられていないため、その問題性が過小視される傾向にある (Deffenbacher et al., 2002)。しかし、既述した通り、診断基準がないからといって、過度に喚起された怒りが臨床心理学的・健康心理学的に問題視されることが少ないわけではない。むしろ、DSM といった診断基準が規定されていないからこそ、心理・社会的に問題になりやすい怒り経験を、様々な個人差要因に着目して、その特徴にあった対処をしていくことが必要である。そのような意味において、本研究で得られた知見は、個人差要因である異なる怒りの表出傾向を考慮した介入法の開発に大いに寄与するものになるであろう。

### 第3節 【研究4】 怒りの表出傾向に関する信念にみられる怒りの表出傾向の特徴

#### 本研究の問題と目的

本論文の研究3では、異なる怒りの表出傾向をもつ者に対する有効な介入法の条件を模索するために、怒りの特性の高い大学生を対象に、怒りの表出高者と抑制高者を区別して、怒り経験の違いを調べた。その結果、怒りの過度な表出は攻撃的反応と自己満足をもたらし、怒りの過度な抑制は不満だけを残すことが判明した。このような違いをもたらした要因の一つに、怒りの表出傾向に関する信念の影響が推測される（木野，2004；研究2；研究3）。怒りの表出傾向を考慮にいた介入法を構築していく際には、怒りの表出傾向を導く信念の影響も看過できない。それだけに、まず、介入の標的になりうる怒りの表出傾向と怒りの表出傾向に関する信念が、どのような関係性にあるのかを調べる必要がある。

ところで、怒りの表出と抑制の次元は独立しているため（Spielberger et al., 1985）、人は必ずしも一つの対処法のみを用いるのではなく、幾つもの対処法をその場に応じて調整して使用している（田中，2003）。したがって、怒りの表出傾向に関する4つの信念（怒りの表出に関するネガティブな信念、怒りの表出に関するポジティブな信念、怒りの抑制に関するネガティブな信念、怒りの抑制に関するポジティブな信念）もまた、単独の信念を有するというものではなく（研究2）、それぞれの信念のバランスによって、怒りの表出傾向の特徴が異なると考えられる。つまり、怒りの表出傾向に関する信念を扱う際には、4つの信念のバランスをみていくことが求められる。怒りの表出あるいは抑制を特徴づける信念の組み合わせが明らかになれば、それらを標的とした、認知的介入法を編み出すことが可能となる。

そこで、本研究では、怒りの表出傾向とそれに関する信念の関連性を検討する。その際に、4つの異なる信念は独立した次元としてとらえ（研究2）、どのような信念の組み合わせがあるかを探索する。続いて、抽出された信念の組み合わせによって、怒りの表出傾向がどの程度異なるかを検討して、介入の標的の対象となりうる信念の組み合わせを明らかにする。

## 方 法

### 1. 調査対象者

首都圏某大学学部生 229 名を対象に調査を実施した。このうち記入漏れや記入ミスのあったものを除き、有効回答数は 210 名（男性 108 名，女性 122 名，平均年齢=20.41 才，標準偏差=2.64，有効回答率 92.00%）であった。

### 2. 調査実施時期

2003 年 7 月上旬から中旬にかけて，教場調査を一斉に実施した。質問紙は授業中に配布し，その場で回収した。所要時間は約 15 分であった。

### 3. 質問紙の構成

怒りの表出傾向に関する信念尺度（BASQ；研究 2）を用いた。対人場面における怒りの表出および抑制に関する信念について測定するための尺度である。怒りの表出に関する信念（BAO）は、「怒りの表出に関するポジティブな信念：表出ポジ」10 項目と「怒りの表出に関するネガティブな信念：表出ネガ」10 項目の計 20 項目からなる。怒りの抑制に関する信念（BAI）には、「怒りの抑制に関するネガティブな信念：抑制ネガ」10 項目と「怒りの抑制に関するポジティブな信念：抑制ポジ」10 項目が含まれており，計 20 項目からなる。信頼性・妥当性ともに確認されている。また，怒りの表出傾向を調べるために，怒り尺度（鈴木ら，2001）の「怒りの表出(Anger-Out)」，「怒りの抑制(Anger-In)」，「怒りの制御(Anger-Control)」を用いた。これらについても，信頼性・妥当性ともに確認されている。

## 結 果

### 1. 怒りの表出傾向に関する信念の組み合わせ

対人的場面における怒りの表出に関する信念（表出ポジ・表出ネガ），怒りの抑制に関する信念（抑制ネガ・抑制ポジ）の組み合わせのパターンを明らかにするために，各平均値を標準得点に換算し，K-means 法，Q モードによるクラスター分析を行った。分析においては，

ケース間の類似性とクラスターパターンを考慮してクラスターの数を決定した。その結果、4つのクラスターが得られた。つまり、①表出ポジ、表出ネガ、抑制ポジ、抑制ネガの全てが高い群（全信念優位型）、②表出ポジと抑制ネガが高く、表出ネガと抑制ポジが低い群（表出ポジ・抑制ネガ優位型）、③表出ポジ、表出ネガ、抑制ポジ、抑制ネガの全てが低い群（全信念低位型）、④表出ネガと抑制ポジが高く、表出ポジと抑制ネガが低い群（表出ネガ・抑制ポジ優位型）という、4つの信念の組み合わせが明らかになった。各クラスターにおける怒りの表出傾向に関する信念の標準得点を Figure6-1 に示した。

## 2. 怒りの表出傾向に関する信念の組み合わせと怒りの表出・抑制との関連

怒りの表出傾向に関する信念の組み合わせと「怒りの表出」、「怒りの抑制」、そして「怒りの制御」との関連をみるために、「怒りの表出」、「怒りの抑制」、「怒りの制御」の平均値について1要因の分散分析を行った。4つの信念の組み合わせにおける「怒りの表出」、「怒りの抑制」、さらに、「怒りの制御」の得点と標準偏差を、Table6-5 に示した。

まず、「怒りの表出」の平均値について1要因の分散分析を行った。その結果、クラスター間の群の主効果は有意であった( $F(3,206)=11.035, p<.01$ )。LSD法を用いた多重比較検討を行った結果、表出ポジ・抑制ネガ優位型の平均値は、全信念低位型、表出ネガ・抑制ポジ優位型、そして、全信念優位型の平均値よりも有意に高いことが判明した( $p<.05$ )。また、全信念優位型の平均値は、表出ネガ・抑制ポジ優位型の平均値よりも有意に高かった ( $p<.05$ )。しかし、全信念優位型と全信念低位型との間の平均値と、全信念低位型と表出ネガ・抑制ポジ優位型との間の平均値の差は有意でなかった。

次に、「怒りの抑制」の平均値について1要因の分散分析を行った。その結果、クラスター間の群の主効果が有意であった( $F(3, 206)=23.203, p<.01$ )。続いて、LSD法を用いた多重比較を行った結果、表出ネガ・抑制ポジ優位型の平均値は、他の全ての群の平均値と比較して有意に高いことがわかった( $p<.05$ )。また、表出ポジ・抑制ネガ優位型の平均値の方が、他の全ての平均値と比較して、有意に低いことが判明した ( $p<.05$ )。さらに、全信念優位型の平均値は、全信念低位型の平均値と比較して、怒りの抑制が有意に高いことが明らかとなった。

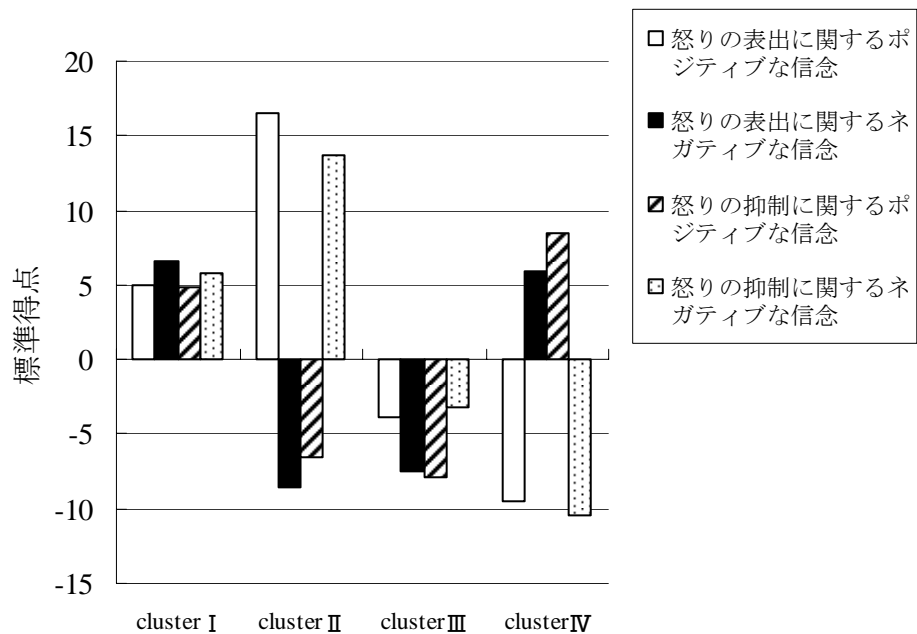


Figure 6-1 怒りの表出傾向に関する信念の組み合わせ

Cluster I ; 表出ポジ・ネガ, 抑制ポジ・ネガの全てが高い群 (全信念優位型); N=73

Cluster II ; 表出ポジ・抑制ネガが高く, 表出ネガ・抑制ポジが低い群 (表出ポジ・抑制ネガ優位型); N=24

Cluster III ; 表出ポジ・ネガ, 抑制ポジ・ネガの全てが低い群 (全信念低位型); N=68

Cluster IV ; 表出ネガ・抑制ポジが高く, 表出ポジ・抑制ネガが低い群 (表出ネガ・抑制ポジ優位群); N=45

Table6-5 各クラスターにおける怒りの表出傾向得点と標準偏差

	cluster I	cluster II	cluster III	cluster IV	多重比較
	全信念優位型	表出ポジ・抑制ネガ優位型	全信念低位型	表出ネガ・抑制ポジ優位型	(LSD)
Anger-In 怒りの抑制	10.78 (2.26)	8.42 (2.13)	10.04 (2.34)	12.69 (2.02)	4>1>3>2
Anger-Out 怒りの表出	9.39 (2.37)	11.33 (2.65)	8.62 (2.62)	7.93 (2.33)	2>1,3>4
Anger-Control 怒りの制御	10.48 (2.42)	10.46 (2.41)	10.49 (2.11)	11.27 (2.30)	

$p < .05$



最後に、「怒りの制御」に関して 1 要因の分散分析を行った結果、全ての群間で有意な差は認められなかった。このことから、全ての群における怒りの制御は等質であるということが判明した。

## 考 察

本研究の目的は、怒りの表出および抑制を導く信念の組み合わせを抽出し、得られた組み合わせによって、怒りの表出、怒りの抑制、さらには怒りの制御がどの程度異なるかを検討することであった。

まず、クラスター分析により、怒りの表出傾向に関する信念の組み合わせには、4 タイプあることが判明した。一つ目の組み合わせは、全ての信念（表出ポジ、表出ネガ、抑制ポジ、抑制ネガ）が高い「全信念優位型」、二つ目の組み合わせは、表出ポジと抑制ネガが高く、表出ネガと抑制ポジが低い「表出ポジ・抑制ネガ優位型」、三つ目の組み合わせは、全ての信念が低い「全信念低位型」であり、四つ目の組み合わせは、表出ネガと抑制ポジが高く、表出ポジと抑制ネガが低い「表出ネガ・抑制ポジ優位型」であった。続いて、得られた信念の組み合わせによって、怒りの表出得点と怒りの抑制得点が異なるかを調べた結果、「怒りの表出」が最も高い得点を示したのは、「表出ポジ・抑制ネガ優位型」の組み合わせであった。また、「全信念優位型」と「全信念低位型」ではその程度は等質であり、「全信念低位型」および「表出ネガ・抑制ポジ優位型」においても、怒りの表出は等質であった。しかし、「全信念優位型」は「表出ネガ・抑制ポジ優位型」より怒りの表出が高かった。さらに、「怒りの抑制」が最も高い得点を示したのは、「表出ネガ・抑制ポジ優位型」の組み合わせであった。続けて、「全信念優位型」、「全信念低位型」、そして、「表出ポジ・抑制ネガ優位型」の組み合わせの順に怒りの抑制の得点に違いがみられた。このことから、過度に高い怒りの表出を行う者の認知的な特徴として、怒りの表出に関するポジティブな信念と怒りの抑制に関するネガティブな信念が高く、怒りの表出に関するネガティブな信念と怒りの抑制に関するポジティブな信念が低いという条件がありうるということがわかった。また、この信念の組み合わ

せを有する者は、「怒りの抑制」が低くなると考えられる。さらに、「怒りの表出」が最も低く、かつ、「怒りの抑制」が最も高かったのは、「表出ネガ・抑制ポジ優位型」の組み合わせであった。このことより、過度に高い怒りの抑制を示す者は、怒りの表出に関するネガティブな信念と怒りの抑制に関するポジティブな信念が高く、怒りの表出に関するポジティブな信念と怒りの抑制に関するネガティブな信念が低いという認知的特徴がみられるということが示された。その一方で、この信念の組み合わせは、「怒りの表出」が極端に低いことが推測される。また、怒りの制御の得点がいずれの群においても等質であったことから、怒りの制御という変数は、怒りの表出傾向に関する4つの信念によって、影響をうけないということがいえる。以上のことから、怒りの表出と抑制を予測する信念の組み合わせが明らかになった。

信念の組み合わせによって、怒りの表出と怒りの抑制の程度が異なることは、先行研究では示されていない新たな発見である。単に怒りの表出や抑制が高いということだけを問題視するのではなく、それらを導く信念によって、怒りの表出や抑制の程度も異なってくるという信念の影響を考慮に入れることの必要性が示された。また、全ての信念が高い、あるいは、低いということが怒りの表出傾向の程度に影響を及ぼすのではなく、信念のバランスによって、怒りの表出傾向の特徴も異なっているということが考えられる。すなわち、その人なり怒りへの対処方略の特徴を把握するためには、それぞれの信念のバランスがどのようになっているかを知ることが非常に重要であるといえる。

特に、信念の組み合わせの高低でみた場合に、怒りの表出に関するネガティブな信念と怒りの抑制に関するポジティブな信念が同じような高さを、他方、怒りの抑制に関するネガティブな信念と表出に関するポジティブな信念が似たような高さを示していた点は、注目すべきであろう。つまり、怒りの表出もしくは抑制のどちらか一方をネガティブにとらえている程度が高い程、他方の対処方略を選択する傾向が高くなるといえる。また、怒りの表出あるいは抑制を導く信念の一つに、それぞれに関するポジティブな信念が含まれていたという点は興味深い。Simpson & Papageorgiou(2003)は、怒りの反芻に関するポジティブな信念が、怒

りの反芻を導く機能を果たしていることを指摘している。つまり、ある対処方略を肯定的にとらえる信念を有していると、その対処方略を積極的に選択するといえる。同様に、本研究における怒りの表出もしくは抑制に関するポジティブな信念もまた、それぞれに一致した表出スタイルを導くと考えられる。たとえ非機能的な側面をもつ行動的対処がみられても、その個人がその対処方略は良いものであるという価値観を抱いているとすれば、その変容は難しいと考えられる。Yamauchi, Kanetsuki, & Nedate (2004)は、ストレス場面における対処方略が自分に合ったものを選択しているのとらえている人は、そうでない人と比較して、結果的に感じるストレスの程度が低いということを示している。これらのことから、一つの対処方略（怒りの表出もしくは抑制）は、それに関するポジティブな信念だけでなく、他方の対処方略に関するネガティブな信念によっても影響を受けると考えられる。

上述したことを踏まえるならば、行動的なレベルでみた場合に、異なる次元としてとらえられてきた怒りの表出と抑制ではあるが (Spielberger et al., 1985)、より内的な認知的なレベルでとらえた場合に、相互に影響を及ぼし合う関係性があることが推測される。したがって、怒りの表出傾向を考慮にいたした CBT の介入プログラムを作成する際には、単に行動的側面のみを焦点化するのではなく、その個人がその対処方略をポジティブに考えている、あるいは、ネガティブに考えているという怒りの表出あるいは抑制に関するポジティブ・ネガティブな信念の双方に着目して、総合的な信念のバランスの変容を目指す必要があるかもしれない。さらに、その人なりの考え方を尊重する個性記述的な視点をとりいれて、怒りの表出あるいは抑制に関するポジティブあるいはネガティブな信念の利点と不利な点を実験参加者自らが納得しながら検討していけるような認知的な介入を行う手続きを盛り込む必要があるだろう。

ただし、本研究では、怒りに対処するための最も有効的な信念の組み合わせに関する検討は行われていない。この点を明らかにするためには、怒りの制御を適切に行っている人の信念の組み合わせを調べていく必要があるであろう。また、本研究は調査研究であったため、異なる信念の組み合わせを持つ者が、実際の実験場面において、本研究で明らかとなったよ

うな怒りの表出傾向の違いを報告するかどうかを検討していくことが今後の課題である。

#### 第4節 本章のまとめ

本章では、異なる怒りの表出傾向の特徴を見いだすための研究を行うことで、表出傾向を考慮にいれた介入法を開発する際の有益な手がかりを得ることを目的とした。

具体的には、研究3において、特性的な怒りの高い大学生67名を、怒りの表出高者と抑制高者に分けて、Averill(1978)の「怒り日常経験」質問紙の邦訳版を用いて、主観的な怒り経験の違いをさまざまな側面から比較し、その違いを探索的に検討した。その結果、怒りの過度な表出は、結果的には自己満足をもたらすが、そこには攻撃的な側面もみられた。他方、怒りを過度に抑制する者は、結果的に不満を残しており、その背景として、表出に対する強い怖れがあることが推測された。これらのことより、怒りの表出高者には、攻撃的行動を緩和するための対人スキルを獲得するような介入法の必要性が示唆された。一方、怒りの抑制高者には、怒りを表出した結果に対する怖れという、より内的に経験される認知的側面を標的とした介入法の必要性が考えられる。

研究3の知見を踏まえると、怒りの表出傾向を考慮にいれた介入法の構築の際には、怒りの表出傾向をもたらす信念の影響も看過できない要因として取り扱う必要がある。そこで、研究4では、怒りの表出傾向と怒りの表出傾向に関する信念が、どのような関係性にあるのかを調べた。その結果、怒りの表出傾向に関する信念の組み合わせには、4つのタイプ、すなわち、①全信念優位型、②表出ポジ・抑制ネガ優位型、③全信念低位型、④表出ネガ・抑制ポジ優位型があることが判明した。その中でも、特に怒りの表出が著しく、怒りの抑制が最も低い組み合わせは、怒りの表出ポジ・抑制ネガ優位型の信念の組み合わせであった。また、怒りの抑制が顕著に高く、かつ、怒りの表出が最も低い組み合わせは、怒りの表出ネガ・抑制ポジ優位型であった。このことから、全ての信念が高い、もしくは、低いということが重要なのではなく、信念のバランスによって、怒りの表出傾向の特徴が異なってくることが示唆された。怒りの表出傾向を考慮した介入を行う場合の標的となりうる信念の組み合わせ

が明らかとなったことで、認知的介入法を含めた CBT パッケージの開発につながる知見が得られたと考えられる。

個人差要因である怒りの表出傾向の違いによって、経験する怒りの諸側面が異なることが示された本章での見解は、今後、怒りの対処を目指す際の個人差対応治療のための介入法の開発に大いに寄与するだろう。

## 第7章 異なる怒りの表出傾向に対応した認知行動療法の有効性

### 第1節 本章の問題と目的

怒りを対象とした従来の効果研究では、内的な怒りの特性の変容のみに注目したものが多く、個人の外的な行動的反応まで考慮したものはない。しかしながら、怒りの表出と抑制が過度になると、健康に悪影響が及ぶ。両者は、冠動脈疾患や虚血性心疾患（e.g., Siegman, Feldstein, Tommaso, Ringel, & Lating, 1987; 鈴木・春木, 1994）、あるいは最小血圧値の上昇や本態性高血圧（e.g., Martin et al., 1999）の危険因子となる。クライアントの個人差を尊重し、健康への配慮を行うのであれば、怒りの特性に加えて、怒りの表出傾向の個人差までを一連の怒り経験として包括する視点が重要である（Averill, 1982）。

研究3では、怒り特性の高い大学生を対象に、怒りの表出が高い者と怒りの抑制が高い者を区別して、怒り経験の違いを調べた。その結果、怒りの表出傾向の著しい人に対しては、攻撃的行動を緩和することを目標とするような行動的側面を標的とした介入法の必要性が、一方、怒りの抑制傾向の著しい人には、怒りを表出することに対する不安や怖れというような認知的側面をも重視した介入法の必要性が示唆された。それらを踏まえて、研究4では、怒りの表出傾向とそれに関する信念の関連性を検討した。その結果、怒りの表出傾向を考慮した介入法を開発する際に、標的となりうる怒りの表出と抑制を予測する怒りの表出傾向に関する信念の組み合わせが明らかとなった。

上記の研究から得られた知見をもとに、本章では、異なる怒りの表出傾向に対応した CBT の有効性について検討することを目的とする。まず、研究5において、行動的側面のみを標的とする CBT の技法パッケージを作成して、CBT が怒りの変容に及ぼす効果を調べ、個人差要因である怒りの表出傾向がそれぞれの効果にどのような違いをもたらすかを検証する。次に、研究6において、研究5で作成された CBT の技法パッケージを改訂して、怒りの表出傾向に関する信念をも考慮した介入法を実施し、それらの効果を検証することを目的とする。

## 第2節 【研究5】 行動的側面に焦点をあてた認知行動療法を適用して

### 本研究の問題と目的

欧米諸国では、怒りの認知的・感情的側面、または、行動的側面に焦点をあてた CBT が著効をあげている(DiGuseppe & Tafrate, 2003)。

CBT の第1は、怒りの認知的・感情的側面を標的とするものであり、怒りへの対処能力を増幅させることを目指す (Achmon et al., 1989; Dahlen & Deffenbacher, 2000; Deffenbacher, McNamara, Stark, & Sabadell, 1990; Suinn, 1990)。内的な認知や感情的側面に介入すると、怒りの特性の変容が導かれる。これに対して、第2の CBT は、対人的葛藤の原因となる怒りの行動的側面に介入する方法である。Deffenbacher et al. (1994) は、怒りの特性の高い大学生に対して、自分自身への気づきを促し、一般的に効果的な怒りの対処法を実験参加者自身で考案できる社会的スキル訓練 (inductive social skills training: ISST)を適用した。その結果、一般的な社会的スキル訓練以上に日常場面での怒り誘発頻度を軽減させた。このように、どちらの CBT も怒りの特性の軽減には有効である。ただし、怒りの誘発原因には対人関係上の摩擦が多いことから (大淵・小倉, 1984), 実際の対人関係能力の改善が最優先されるべき目標となるだろう。

怒りの介入法としては、対人スキル能力の向上を意図したものが望ましい。その点、実験参加者自らが効果的な反応を考案する ISST は、怒りの反応を標的とする優れた介入法である (Deffenbacher et al., 1994)。しかしながら、怒りの表出傾向の個人差を区別した効果は検討されていない。したがって、まずは、タイプの異なる過度な表出傾向を示す実験参加者に対して ISST を適用し、特性的な怒りの変容の違いを検討することは有意義である。

以上の論点を踏まえ、本研究では、ISST (Deffenbacher et al., 1994) を参考に、行動的側面を標的とする CBT の技法パッケージを作成し、CBT が怒りの変容に及ぼす効果を調べ、個人差要因である怒りの表出傾向が効果に及ぼす影響を検討する。検証したい仮説は、①CBT

群では、統制群よりも、怒りが有意に低減するだろう、②個人差要因である怒りの表出傾向が怒りの変容の効果に影響を及ぼすだろう、という2点である。

## 方 法

### 1. 実験参加者

特性的な怒りが高く、怒りの表出傾向が著しい者、もしくは抑制傾向が著しい者を抽出し、怒りを対象とした実験への参加を依頼した。まず、首都圏某大学学生 1,125 名を対象に、怒りの特性 (T-A)、怒りの表出 (AO)、怒りの抑制 (AI)、怒りの制御 (AC) の各尺度を実施した。各尺度の平均値 (T-A=21.52; AO=7.45; AI=9.73; AC=10.56; 鈴木ら, 1998) を基準値として実験参加者を抽出し、T-A と AI が平均値以上で AO と AC が平均値以下の 24 名 (AI 高者)、T-A と AO が平均値以上で AI と AC が平均値以下の 21 名 (AO 高者) に依頼した。さらに、この 2 つの実験参加者を CBT 群と統制(control: Ctrl)群に振り分けた (CBT-AI 群, CBT-AO 群, Ctrl-AI 群, Ctrl-AO 群)。途中で脱落した CBT-AI 群の実験参加者 3 名を除き、フォローアップまで終了した実験参加者は計 42 名 (男性 21 名, 女性 21 名, 平均年齢 20.00 歳,  $SD=1.72$ ) であった。

### 2. 実験者

介入のための実験者は大学院生女性 1 名が施行した。また、要求特性を配慮し、介入を行った者とは異なるテスター (大学院生男性 1 名) がブラインドで介入効果の査定を行った。

### 3. 材料

怒りを客観的に理解するための教育用教材、カセットテープ、怒りの行動的側面に焦点をあてたプログラムを介入用に作成した。

### 4. 指標

1) **特性尺度** : 介入前後の効果を比較するために、以下の特性尺度を採用した。怒り尺度(鈴木ら, 1998)は、怒りの特性 (T-A) とその表出傾向の個人差、つまり怒りの抑制 (AI)、怒りの表出 (AO)、怒りの制御 (AC) を測定するものである。また、日本版 Buss-Perry 攻撃



性質問紙(BAQ; 安藤ら, 1999)の下位尺度・敵意 (hostility) は, 攻撃性の認知的な成分を測定する。さらに, 不安と怒りは共変しうるので(肥田野・福原・岩脇・曾我・Spielberger, 2000), 新版 STAI(State-Trait Anxiety Inventory-JYZ)の特性不安(STAI-T)を用いた(肥田野ら, 2000)。

2) **状態尺度**: 介入期間中の気分の変化を継続的に調べるために, 怒りの状態(S-A; 鈴木ら, 1998), 状態不安(STAI-S; 肥田野ら, 2000), 日本版 POMS (Profile of Mood States; 横山・荒記, 1994)の緊張-不安 (T-A) と怒り-敵意(A-H)の各尺度を用いた。また, 望ましい対人行動が今実際にどの程度できると思うか, 0~100%で評定するセルフ・エフィカシー (the Self Efficacy: SE) 尺度を作成した。怒り喚起場面での「相手も自分も不快にならないような, 一般的に適切で望ましいと思われる行動」に関するものである。さらに, 怒りを感じた場面のイメージ内容の鮮明度を測るため, 単項目の尺度を作成した。「内容を具体的にイメージできた程度」を, 11段階 (0~100) で評定するものである(the Imagery Scale: IS)。

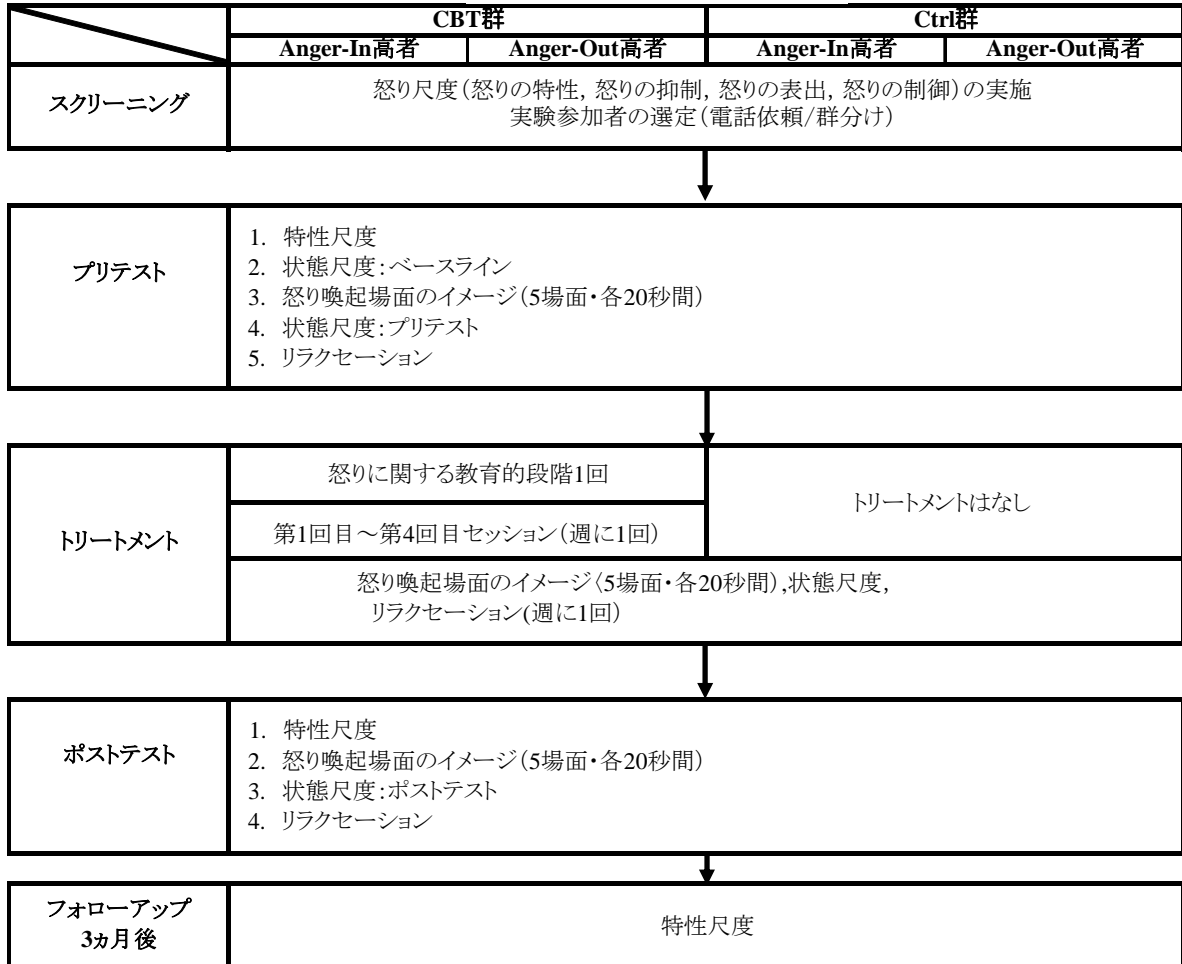
## 5. 手続き

実験の手続きの概略を Table7-1 に示した。実験参加者からは事前に介入研究のインフォームド・コンセントをとった。介入前の特性を測定するプリテストを施行した後, イメージ誘導の平常時のベースラインを調べた (SE 尺度, IS 尺度は除く)。次に, イメージ上の情動喚起を容易にすると同時に, その後の介入に活用するため, 対人場面での過去の怒り喚起場面 5 つを特定させ, その時感じた怒りの程度を 0~100 で点数化させた。その後, イメージを用いて, 怒りの強さが最小の場面から順に各場面約 20 秒間で想起させた。情動喚起後の状態を査定するプリテストとして, ベースライン測定時に用いた状態尺度に SE 尺度と IS 尺度を加え, 適用した。最後に, 倫理的配慮から, 喚起させた怒りを和らげる筋弛緩法 (松原, 1983; P.97) を実施した。プリテスト終了後, CBT 群には介入の実際に関する教育的段階を設けた。ポストテストは, ベースラインの手続きを除きプリテストと同様に行った。長期的変化を追跡する 3 ヶ月後のフォローアップでは, 特性尺度のみを採用した。

## 6. トリートメント

CBT 群を対象に, 2~4 名のグループを組み, 週 1 回, 90 分間の CBT を計 4 回実施した。

Table 7-1 実験手続きの流れ



一方、Ctrl 群には、週 1 回、20 分間で、イメージによる怒り喚起場面の誘導と状態尺度による査定、そして、筋弛緩法を計 4 回適用した。

CBT 群には、教育的段階として、怒りの概念とセッションの進め方を示した。各セッションでは、特に行動的側面に注目させた。第 1 回目セッションでは、怒り程度の低い 2 場面に関して、効果的・非効果的な反応（顔の表情・声の調子）について話し合った。実験者は反応に関する自発的意見が出るようにソクラテス問答法（e.g., 「その状況を対処するために、何か効果的な方法を思いつきませんか？」 「それを、どのように行っていますか？」 「どのようにして、そのことを確かめることができますか？」）を用いた。次に、イメージ・リハーサルを行い、怒り喚起場面に対処するための一般的に効果的な反応の獲得を狙った（約 3 分間）。具体的には、実験者は、まず、実験参加者に対して目を閉じるよう教示を与え、怒り喚起場面を具体的に想起させ、その中で、話し合いででてきた効果的な反応で対処するよう教示した。イメージ中には、実験参加者がイメージ内容を具体的に想起できるように、「今どのようなものがみえますか？」や「今どのような表情をしていますか？」といった具体的な質問を行い、言語化しながらイメージを進めるよう促した。その後、怒り喚起 5 場面を順に想起させ、状態尺度に回答させ、筋弛緩法を用いた。セッション終了後、怒り喚起場面での反応の観察を宿題とした。第 2～4 回目セッションは、基本的に第 1 回目と同様であった。焦点となる反応は、段階を重ねるごとに追加し、最終的に顔の表情、声の調子、話の聞き方、話し方に注目させた。イメージ・リハーサルの時間は、練習効果を高めるため、第 2 回目が 7 分間、第 3～4 回目が 10 分間と徐々に延長させた。ホーム・ワークに関して、第 2 回目では、セルフ・モニタリングとイメージ・リハーサルの練習を課し、第 3 回目は、以上に日常場面での実践練習（行動実験）を加えた。

Ctrl 群には、毎回 5 つの怒り喚起場面を各 20 秒間ずつ想起させ、怒り喚起場面に曝露させた。その後、状態尺度に回答させ、筋弛緩法を行った。

## 結 果

各尺度について、個人差である怒りの表出傾向（AI 高者／ AO 高者）、介入条件（CBT／ Ctrl）、測定段階（特性の測定は、プリテスト／ポストテスト／フォローアップ、状態の測定は、プリテスト／4セッション／ポストテスト）による3要因の分散分析を行った。また、ベースラインとプリテストの差に表れるイメージ誘導の効果（情動喚起）を確認するため、ベースラインとプリテスト間で、3要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った。なお、分散の等質性が認められない尺度に関しては、プリテスト得点を基準とした変化率（変化率＝（ポストテスト得点／各測定段階得点-プリテスト得点）÷プリテスト得点）を算出し、2要因（個人差×条件）の分散分析、もしくは3要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った。多重比較検定の際には、TukeyのHSD検定を採用した（有意水準は5%）。

### 1. 特性尺度

Table 7-2は、特性尺度の測定結果である。怒りの特性（T-A）の変化率について、3要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った結果、個人差と条件の1次の交互作用にのみ有意傾向が見られた（ $F(1,75)=8.54, p<.10$ ）。下位検定の結果、CBT-AI群とCBT-AO群間で有意差があったが、Ctrl-AI群とCtrl-AO群では有意でなかった。また、CBT-AO群はCtrl-AO群と比較して有意に低減していた。一方、CBT-AI群とCtrl-AI群で有意差はなかった。

怒りの抑制（AI）の変化率について、2要因（個人差×条件）の分散分析を行った結果、個人差の主効果が有意であった（ $p<.01$ ）。操作的にAI得点の高低でAI高者、AO高者が区別された。3要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行ったが、交互作用、主効果ともに有意ではなかった。

怒りの表出（AO）の変化率について、2要因（個人差×条件）の分散分析を行った結果、個人差の主効果が有意であった（ $p<.01$ ）。操作的にAO得点の高低でAI高者、AO高者が分類されていた。3要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った結果、1次の交互作用（個人差×条件）が有意であった（ $F(1,75)=5.22, p<.05$ ）。HSD検定を行った結果、CBT-AI群とCBT-AO群の間で有意であったが、Ctrl-AI群とCtrl-AO群では有意でなかった。

怒りの制御（AC）に関して、プリテストでの2要因（個人差×条件）の分散分析を行った

Table 7-2 各群における特性尺度の平均値と標準偏差

		Anger-In高者				Anger-Out高者			
		CBT		Ctrl		CBT		Ctrl	
		10		12		9		11	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
<b>Trait-Anger</b> 怒りの特性	Pre	24.50	3.57	24.17	2.44	27.67	1.73	26.45	2.88
	Post	23.40	4.17	24.42	3.45	23.00	3.50	27.36	2.94
	Follow-Up	24.10	5.45	23.27	3.64	22.57	2.76	26.11	4.65
<b>Anger-In</b> 怒りの抑制	Pre	11.80	1.81	12.58	2.11	8.44	2.01	8.27	0.90
	Post	10.90	2.77	12.17	2.48	9.44	2.24	8.18	2.48
	Follow-Up	11.50	1.78	11.75	2.01	8.57	2.70	8.44	1.13
<b>Anger-Out</b> 怒りの表出	Pre	8.10	1.37	6.50	1.38	9.89	2.42	10.27	2.65
	Post	5.70	1.34	6.75	1.54	8.44	1.51	9.73	2.69
	Follow-Up	6.80	1.40	6.50	1.09	9.71	2.36	10.11	2.62
<b>Anger-Control</b> 怒りの制御	Pre	9.80	1.62	11.17	1.89	9.22	3.15	9.36	1.75
	Post	10.20	2.04	10.42	2.28	11.44	2.29	9.73	2.45
	Follow-Up	10.70	1.57	11.00	2.52	10.71	3.40	9.56	1.88
<b>Hostility</b> 敵意	Pre	16.40	3.98	16.46	4.63	19.33	3.84	16.46	4.80
	Post	15.40	3.81	16.82	4.71	16.33	4.30	17.27	3.82
	Follow-Up	14.50	3.10	15.82	5.67	13.71	3.95	17.33	4.12
<b>STAI-T</b> 特性不安	Pre	45.47	8.42	51.01	10.69	53.87	5.53	46.84	12.75
	Post	40.46	7.54	52.56	11.45	47.88	6.81	47.44	12.82
	Follow-Up	42.47	7.59	51.21	11.81	49.09	4.00	52.14	13.88

結果、交互作用、主効果ともに有意でなかった。AI 高者と AO 高者での AC 得点は等質に区分された。3 要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行ったが、交互作用、主効果ともに有意でなかった。

敵意について、3 要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った結果、1 次の交互作用（条件×段階）のみ有意であった（ $F(2,68)=4.09, p<.05$ ）。下位検定を行った結果、各段階における条件間での有意差はなかった。HSD 検定の結果、CBT 両群では、プリテストとフォローアップ間に有意差が見られた。Ctrl 両群ではいずれの段階も有意ではなかった。

特性不安（STAI-T）について、3 要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った結果、1 次の交互作用（条件×段階）が有意であった（ $F(2,66)=4.41, p<.05$ ）。HSD 検定を行った結果、フォローアップ時の CBT 両群と Ctrl 両群の間は有意であり、CBT 両群でプリテストとポストテスト、フォローアップとの間が有意であった。Ctrl 両群では段階の有意差はなかった。

以上の結果から、怒りの抑制傾向が高い場合、CBT 群と Ctrl 群で怒りの特性に有意差はなかった。ところが、怒りの表出傾向が高い場合には、CBT 群の方が Ctrl 群と比べて、怒りの特性が低減していた。また、CBT 群は Ctrl 群と比べて、段階を重ねるごとに敵意と特性不安が低減し、その効果はフォローアップ時まで維持されていた。さらに、表出傾向が高い実験参加者では、CBT 群、Ctrl 群ともに怒りの表出に変化はなかったが、抑制傾向が高い実験参加者において、Ctrl 群よりも CBT 群の怒りの表出が著しく低減した。怒りの抑制、怒りの制御の変容は、いずれの群でも見られなかった。

## 2. 状態尺度

### 1) イメージによる情動喚起の確認

Table 7-3 は、各状態尺度の得点の推移である。イメージ誘導の効果を確認するため、3 要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った結果、S-A、STAI-S、A-H に関して、段階の主効果のみ有意であった（いずれも  $p<.01$ ）。また、T-A に関して、2 要因（個人差×条件）の分散分析を行った結果、交互作用および主効果が有意でなかった。各群ベースラインからプリテストの間で、怒りの状態、状態不安、怒り-敵意が有意に喚起したことが判明した。また、

Table 7-3 各群における状態尺度の平均値と標準偏差

		Anger-In高者				Anger-Out高者			
		CBT		Ctrl		CBT		Ctrl	
		10		12		9		11	
n		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
<b>State-Anger</b> 怒りの状態	Baseline	10.80	2.53	10.75	1.49	13.67	4.79	12.64	4.68
	Pre	13.80	5.79	13.08	4.27	16.78	4.35	15.36	6.07
	Session 1	10.60	0.84	13.25	3.82	12.78	4.38	14.73	4.76
	Session 2	10.40	0.84	11.83	3.76	13.33	4.92	13.73	4.27
	Session 3	10.60	1.08	12.25	4.79	11.33	2.29	13.36	3.36
	Session 4	10.60	1.27	10.92	1.51	11.56	2.24	14.36	4.63
	Post	10.60	1.35	11.17	2.44	10.00	0.00	15.55	6.00
<b>STAI-S</b> 状態不安	Baseline	43.50	8.46	41.55	4.82	49.89	10.82	40.20	9.79
	Pre	48.71	8.89	50.98	7.69	54.27	10.12	51.17	7.66
	Session 1	44.71	6.83	50.81	6.84	45.85	8.47	50.23	8.72
	Session 2	42.69	7.45	48.19	8.36	45.86	8.99	50.71	10.63
	Session 3	42.88	6.21	47.92	10.63	43.51	8.97	50.67	8.21
	Session 4	42.62	8.08	49.24	9.30	43.28	8.14	52.75	11.51
	Post	41.65	8.24	49.37	9.36	39.32	7.76	51.63	10.58
<b>T-A</b> 緊張-不安	Baseline	38.83	9.44	46.96	9.55	52.13	13.58	40.11	7.26
	Pre	39.55	7.91	48.28	10.16	52.47	12.26	43.11	8.30
	Session 1	37.04	7.66	48.34	9.13	43.47	5.38	43.77	10.90
	Session 2	34.48	5.35	46.09	8.74	41.65	7.89	43.45	10.97
	Session 3	35.22	4.48	45.73	9.89	40.67	6.85	43.29	8.89
	Session 4	34.89	6.67	46.10	8.45	38.29	4.72	46.21	14.16
	Post	34.75	6.40	46.51	8.44	36.04	3.09	44.85	11.32
<b>A-H</b> 怒り-敵意	Baseline	41.91	10.47	41.43	5.44	48.76	10.99	43.00	4.79
	Pre	47.98	15.33	43.71	9.11	55.62	11.09	50.92	10.42
	Session 1	38.64	2.18	44.08	5.37	45.24	6.87	48.64	9.12
	Session 2	39.52	4.44	42.86	6.88	46.08	12.61	47.26	9.12
	Session 3	39.20	4.17	42.44	7.68	42.04	7.64	47.21	8.51
	Session 4	38.61	3.29	42.18	4.58	40.96	4.44	47.68	10.25
	Post	38.63	3.18	41.07	3.24	38.26	2.25	52.53	14.41
<b>SE</b> セルフ・エフィカシー	Pre	66.40	10.95	66.30	17.59	65.63	20.04	60.64	20.24
	Session 1	74.50	11.81	64.00	13.68	71.68	20.08	57.27	23.04
	Session 2	81.50	9.31	67.00	15.91	75.42	14.90	65.15	20.62
	Session 3	85.33	8.20	73.00	16.96	84.17	12.31	64.24	22.02
	Session 4	85.33	7.24	69.00	17.67	87.92	11.26	61.82	24.74
	Post	87.70	10.89	66.10	18.05	88.50	12.86	60.36	26.33
<b>IS</b> イメージ内容の鮮明度	Pre	77.00	21.63	67.50	21.79	75.00	10.69	73.64	16.89
	Session 1	74.00	17.13	70.00	14.77	78.75	11.26	62.73	19.02
	Session 2	80.00	10.54	56.67	14.96	83.75	16.85	54.55	18.64
	Session 3	78.00	7.88	59.17	19.29	81.25	15.53	52.73	25.33
	Session 4	81.00	11.97	55.83	25.75	88.75	9.91	52.73	29.01
	Post	89.00	8.76	56.67	24.99	88.75	11.26	51.82	26.01

緊張－不安の喚起量が群間で等質であることが示された。

## 2) セッション期間中の状態尺度得点の変化

怒りの状態 (S-A) について、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、2 次の交互作用が有意傾向であった ( $F(5,190)=1.92, p<.10$ )。AI 高者での 2 要因 (条件×段階) の単純交互作用の検定を行った結果、段階の主効果のみ有意であった。HSD 検定の結果、プリテストと第 2, 4 回目, ポストテストとの間で有意であった。また, AO 高者での 2 要因 (条件×段階) の単純交互作用の検定を行った結果, 交互作用が有意であった ( $F(5,90)=2.79, p<.05$ )。AO 高者の CBT 群での単純主効果の検定を行った結果, プリテストと第 3, 4 回目, ポストテストとの間で有意であった。一方, AO 高者の Ctrl 群における段階の単純主効果を検定した結果, 有意ではなかった。また, AO 高者の各段階での介入条件の単純主効果を検定した結果, ポストテスト時で, CBT 群と Ctrl 群で有意であった。さらに, CBT 群での 2 要因 (個人差×段階) の単純交互作用の検定を行った結果, 段階に関する主効果のみ有意であった。HSD 検定の結果, プリテストと全段階間で有意差が見られた。Ctrl 群での 2 要因 (個人差×段階) の単純交互作用の検定結果では, 交互作用, 主効果ともに有意ではなかった。

怒り-敵意 (A-H) の 3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果, 2 次の交互作用が有意であった ( $F(5,185)=2.62, p<.05$ )。AI 高者での 2 要因 (条件×段階) の単純交互作用の検定を行った結果, 交互作用が見られた ( $F(5,100)=2.43, p<.05$ )。HSD 検定の結果, CBT-AI 群では, プリテストと第 1 回目以降の全段階間で有意であったが, AI 高者の Ctrl 群での段階の単純主効果は有意でなかった。また, HSD 検定の結果, AI 高者でのどの段階でも CBT 群と Ctrl 群間で有意でなかった。次に, AO 高者での 2 要因 (条件×段階) の単純交互作用の検定を行った結果, 交互作用が有意であった ( $F(5,90)=4.03, p<.01$ )。HSD 検定の結果, CBT-AO 群では, プリテストと第 1 回目, 第 3 回目以降の全ての段階, およびポストテストのそれぞれの間で有意であった。AO 高者の Ctrl 群での段階の単純主効果を検定した結果, 有意でなかった。AO 高者の各段階での条件の単純主効果を検定した結果, CBT 群と Ctrl 群の間でポストテスト時に有意差があった。



状態不安 (STAI-S) について、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、条件と段階の 1 次の交互作用が有意であった ( $F(5,190)=4.16, p<.01$ )。HSD 検定の結果、CBT 群と Ctrl 群の間で、第 1, 3, 4 回目とポストテスト時で各々有意差があった。また、CBT 群では、プリテストと第 1~4 回目、ポストテストとの間で有意であった。一方、Ctrl 群では、どの段階間でも有意差はなかった。

緊張-不安 (T-A) に関して、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、条件と段階および個人差と条件の変化率で 1 次の交互作用がそれぞれ有意傾向 ( $F(4,152)=2.43, p<.10$ ) と有意 ( $F(1,38)=5.19, p<.05$ ) であった。AI 高者での条件の単純主効果の検定を行った結果、CBT 群と Ctrl 群の間で有意差がみられた。AO 高者における条件の単純主効果を検定した結果、CBT 群と Ctrl 群の間で有意であった。また、CBT 群における個人差の単純主効果の検定を行ったところ、有意であったが、Ctrl 群における個人差の単純主効果の検定を行った結果、有意差はなかった。CBT 群での段階の単純主効果を検定した結果、有意差が見られた。HSD 検定の結果、プリテストと第 1 回目間、第 4 回目間で、プリテストと第 1 回目間、ポストテスト間で、有意であった。Ctrl 群における段階の単純主効果を検定した結果、有意でなかった。さらに各段階での条件の単純主効果の検定を行った結果、全段階の変化率で、CBT 群と Ctrl 群の間で有意差が見られた。

セルフ・エフィカシー (SE) に関して、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、1 次の交互作用 (条件×段階) のみ有意であった ( $F(5,175)=10.37, p<.01$ )。HSD 検定の結果、第 1~4 回目とポストテスト時で、CBT 群と Ctrl 群の間に有意差があった。また、CBT 群において、プリテストと第 2 回目以降の全段階との間で、第 1 回目と第 3, 4 回目、ポストテストとの間で、第 2 回目とポストテストとの間で、各々有意差が見られた。Ctrl 群では、第 1 回目と第 3 回目間で有意差が認められた。

イメージの鮮明度 (IS) について、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、1 次の交互作用 (条件×段階) が有意であった ( $F(5,185)=7.46, p<.01$ )。HSD 検定の結果、第 2~4 回目、さらにポストテスト時で、CBT 群と Ctrl 群の間で有意であった。HSD 検定の結

果、CBT 群では、プリテストとポストテスト間、第 1 回目とポストテスト間、さらに第 3 回目とポストテスト間で有意であった。一方、Ctrl 群では、プリテストと第 2 回目以降の全段階で有意差が見られた。

以上の結果から、怒りの抑制傾向が著しい場合、CBT 群、Ctrl 群ともに、怒りの状態は一貫して低減しなかった。一方、怒りの表出高者では、介入によってポストテスト時の怒りの状態が低減していたが、Ctrl 群では、その変容はなかった。特に、第 3 回目以降、CBT 群は Ctrl 群と比べて怒りの状態の変容が著しかった。また、怒り-敵意は、抑制高者では CBT 群内で軽減したが、その変化は Ctrl 群と比較して差が見られる程ではなかった。一方、表出傾向が高い場合、CBT 群では怒り-敵意が低減していたが、Ctrl 群ではその変化はなかった。状態不安は、両 CBT 群では、第 1 回目と第 3 回目以降、両 Ctrl 群と比べて低減していた。緊張-不安は、表出傾向に関わらず、CBT 群は Ctrl 群と比べて介入の効果により低減した。また、介入による緊張-不安の低減の程度は、表出傾向の高い者が低い者より大きかった。セルフ・エフィカシーは、両 CBT 群は両 Ctrl 群と比べて、第 2 回目以降増大していた。さらに、両 CBT 群は両 Ctrl 群と比較して、第 2 回目以降イメージの鮮明度が上昇したのに対し、両 Ctrl 群内では減少していた。

## 考 察

### 1) 認知行動療法が怒りの変容に及ぼす影響

CBT 群では Ctrl 群とは対照的に、喚起する怒りのみならず、不安や緊張が改善していた。また、介入による怒りの特性の変容および認知的な成分である敵意（安藤ら、1999）の改善が 3 ヶ月後も維持していた。もともと怒りの高い大学生がストレスを経験した場合、他者からの悪意や猜疑心といった敵意的解釈を含む被害観念を持つ傾向が高まることが指摘されている（森本・丹野・坂本、2000）。著しい怒りの高さが被害観念の素因の一つであることを考慮するならば、特性的な怒りの軽減は結果として敵意的解釈の改善を相互作用で導くことが推測される。本研究の CBT は、被害観念の悪化を防ぐ有効な方法であったのかもしれない

い。また、怒りの近似概念である特性不安の低減もフォローアップまで持続していた。本研究では、実験参加者の負担を考慮した上でセッション数を4回に短縮させたが、怒りと不安の低減を導いた8セッションからなるISST (Deffenbacher et al., 1996) と同様の結果を得た。行動的側面を標的とした介入法は、怒りの変容のみならず広範な般化効果を比較的短期間で導く有効的な技法パッケージであることが判明したことから、仮説①は支持されたといえる。

著効を導いた要因としては、イメージ操作の影響が指摘できる。イメージの有効性は、認知療法 (Beck, 1976) や、怒りの低減を目指した研究でもその効果が実証されている (e.g., Dahlen & Deffenbacher, 2000)。本研究では、介入を施す際、実験者がイメージ内容を言語化する工夫を行い、怒り喚起場面に効果的な反応で対処することを具体的に想起させた。一方、Ctrl群では、怒り喚起場面に毎回曝露させるにとどまった。その結果、怒り喚起場面に毎回等しく曝露させたにも関わらず、CBT群におけるイメージの鮮明度は、Ctrl群と比べて顕著に上昇し、CBT群でのみ怒りや不安の低減が認められた。不快場面を想起させるイメージ曝露法は、不安障害の治療に優れた効果を発揮するが、極度な怒りが伴った場合には、それ自体が回避的な対処行動として機能し、治療効果が生じにくいことが知られている (Jaycox & Foa, 1996)。Ctrl群の否定的な情動経験が増したことから、単純なイメージ曝露だけでは、怒りの改善には不十分であることが分かった。一方、本研究のCBTでは、怒り喚起場面に對する対処イメージが活用されていた。対処イメージの訓練が進むにつれ、効果的反応が新たな行動レパトリーとして獲得され、不快な場面に對するセルフ・エフィカシーの向上と、怒りや不安の改善を導いたと考えられる。単に怒り喚起場面に曝すのではなく、対処イメージとしての想起が怒りの変容に重要な影響を及ぼしたと考えられる。

## 2) 怒りの表出傾向による効果の違い

怒りの表出が著しい場合、CBT群の怒りは、状態、特性に関わらず、Ctrl群よりも顕著な改善を見せた。一方、怒りの抑制が高い場合、CBT群とCtrl群との間で怒りの変容の違いは見られなかった。しかし、抑制が高い場合、CBT群における怒りの状態と怒り-敵意気分は徐々に低減したが、Ctrl群では一貫して変わらなかった。行動的側面を標的とした本研究の

介入法は、怒りを表出する傾向が著しい者には非常に効果的であったが、抑制する傾向の著しい者には、それ程効果的ではなかったといえる。したがって、個人差要因である怒りの表出傾向によって効果の違いが見られたことから、仮説②は支持されたといえる。

本研究の介入法は行動に焦点化したものであった。感じた怒りにどう対処するかという点について、効果的な反応を話し合い、イメージ・リハーサルを行った上で、日常場面での般化を狙った。興味深いのは、CBT群におけるイメージの鮮明度は表出傾向に関わらず向上したが、介入による総合的な効果は、表出高者の方が抑制高者よりも優れていた点である。実際、抑制高者の内観において、イメージ中の対処行動が成功しても、行動実験の段階では抵抗感が強まったという報告があった。第1回目セッション終了時点で、抑制高者のCBT群に脱落者が3名出たことも、抵抗感の強さを反映したものと推察される。さらに、実験前後で、抑制高者のCBT群のみ怒りの表出得点が減少していたことから、荒々しい口調や攻撃的な表出を、一層抑制させた可能性もある。感じた怒りを抑えることは、日本では比較的望ましい対処方法であるとされる（木野，2000）。また、怒りの抑制の高い者は、怒りを表出することに対する不安や怖れを抱いているため（研究3；研究4）、現実場面での表出行動を変容することに違和感を覚えていたのかもしれない。一方、それまで怒りを表出する傾向が高かった者にとって、感じた怒りを攻撃的に表出する外顕的な行動から、主観的な考えを建設的に表出する方法に変えることは、表出という行為には違いがないため、比較的抵抗なく実践できたのではないだろうか。

怒りの表出高者には、対人スキル能力を向上させる行動的側面を標的とした介入法が非常に適していた。しかし、怒りの抑制高者には、介入効果が著しいとはいえなかった。怒りの表出を怖れさせる認知に焦点を当てた、認知的介入法が適しているのかもしれない。この点は、研究3で得られた知見を実証する結果となった。今後は、怒りの表出傾向に関する信念にも着目した上で、異なる怒りの表出傾向が、CBTの効果に及ぼす影響を検討していくことが望まれる。

### 第3節 【研究6】 行動的側面に焦点をあてた認知行動療法を適用して：怒りの表出傾向に関する信念を考慮して

#### 本研究の問題と目的

研究5では、怒りに対するCBT、すなわち実験参加者が主体的に参加するISSTの効果に関する検証を行ったのと同時に、個人差要因である怒りの表出傾向が介入効果に相違をもたらすかどうかを検討した。実験参加者は、怒りの特性が高く、かつ怒りの表出傾向の高い者（AO高者）と怒りの抑制傾向の高い者（AI高者）の計42名であった。AO高者とAI高者それぞれを、CBT群と統制（control: Ctrl）群に割り当て、2つのCBT群には、怒りの行動的側面を標的とするCBTを4週間実施した。その結果、Ctrl群と比較して、CBT群では、介入直後の怒りの特性だけでなく、敵意や不安においても有意な低減が見られ、その効果は3ヵ月後のフォローアップ時でも維持されていた。また、表出傾向別に見ると、怒りの表出する傾向が高い実験参加者の方が抑制する傾向が高い実験参加者よりも効果が著しかった。このことから、怒りの変容を目指す際には、怒りの表出傾向を考慮することの必要性が示された。特に、怒りを表出する傾向の高い者には、行動的側面を標的としたCBTが有効であることが示された。一方、怒りを抑制する傾向の高い者には、表出することに対する恐れというような認知的側面をも重視する介入方法の必要性が示唆された。この点に関しては、研究3及び研究4における知見とも一致する。

以上の論点を踏まえ、本研究では、研究5で使用したCBTの技法パッケージに、怒りの表出傾向に関する認知的側面をも検討する手続きを盛り込んだプログラムを作成して、CBTが怒りの変容に及ぼす効果を調べ、個人差要因である怒りの表出傾向によって、どのような効果の違いがみられるかを検討する。検証したい仮説は、①CBT群では、Ctrl群よりも、怒りが有意に低減するだろう、②個人差要因である怒りの表出傾向が怒りの変容の効果に影響を及ぼすだろう、という2点である。

## 方 法

### 1. 実験参加者

特性的な怒りが高く、怒りの表出傾向が著しい実験参加者、あるいは抑制傾向が著しい実験参加者を抽出し、怒りを対象とした実験への参加を依頼した。まず、首都圏某大学学生 868 名を対象に、怒り尺度（鈴木ら, 2001）に含まれる怒りの特性（T-A）、怒りの抑制（AI）、怒りの表出（AO）、怒りの制御（AC）の各尺度を使用した。各尺度の平均値（T-A:平均値=20.94; AO:平均値=7.44; AI:平均値=9.90; AC:平均値=10.53; 鈴木ら, 2001）を基準値として実験参加者を抽出した。その中で、T-A と AI が平均値以上で AO と AC が平均値以下の 17 名（AI 高者）、T-A と AO が平均値以上で AI と AC が平均値以下の 19 名（AO 高者）に依頼した。さらに、この 2 つの実験参加者を CBT 群と Ctrl 群に振り分けた（CBT-AI 群, CBT-AO 群, Ctrl-AI 群, Ctrl-AO 群）。途中で脱落した CBT-AO 群の 1 名及び Ctrl-AO 群の 2 名を除き、フォローアップまで終了した実験参加者は計 33 名（男性 16 名、女性 17 名、平均年齢 20.45,  $SD=11.48$ ）であった。

### 2. 実験者

実験に関する全ての手続きは、大学院生女性 1 名が施行した。

### 3. 材料

客観的視点に基づいた怒りに関する理解を促すための教育用教材、カセットテープ、そして、怒りの行動的側面および怒りの表出傾向に関する信念に焦点をあてたプログラムを介入用に作成した。

### 4. 指標

1) **特性尺度**：介入前後とフォローアップ時までの効果を比較するために、以下の特性尺度を採用した。怒り尺度(鈴木ら, 2001)は、怒りの特性（T-A）と 3 つの異なる怒りの表出傾向、すなわち、怒りの表出（AO）、怒りの抑制（AI）、怒りの制御（AC）を測定するものである。また、不安は怒りに伴って変化することが予測されるため(e.g., 肥田野ら, 2000; 研究 5)、新版 STAI(State-Trait Anxiety Inventory-JYZ)の特性不安(STAI-T)を用いた(肥田野ら, 2000)。

さらに、怒りの表出および抑制をもたらす信念を測定することが可能な 2 部構成からなる怒りの表出傾向に関する信念尺度 (BASQ; 研究 2) を使用した。1 部は、怒りの表出に関するネガティブな信念 (表出ネガ) と怒りの表出に関するポジティブな信念 (表出ポジ) の 20 項目を含む怒りの表出に関する信念尺度であり、もう一部は、怒りの抑制に関するポジティブな信念 (抑制ポジ) と怒りの抑制に関するネガティブな信念 (抑制ネガ) の 20 項目からなる怒りの抑制に関する信念尺度であった。

**2) 状態尺度：**介入期間中の気分の変化を継続的に測定するために、以下の尺度を用いた。怒りの状態(S-A; 鈴木ら, 2001), 状態不安(STAI-S; 肥田野ら, 2000), 怒りの自己陳述尺度 (ASSQ; 研究 1) を用いた。また、望ましい対人行動が今実際にどの程度できると思うか、0~100%で評定するセルフ・エフィカシー (the Self Efficacy: SE) 尺度を作成して、使用した。怒り喚起場面での「相手も自分も不快にならないような、一般的に適切で望ましいと思われる行動」に関するものである。さらに、怒りを感じた場面のイメージ内容の鮮明度を測るため、単項目の尺度 (研究 5) を用いた。「内容を具体的にイメージできた程度」を、11 段階 (0~100) で評定するものである(the Imagery Scale: IS)。

## 5. 手続き

実験の手続きの概略を Table7-4 に示した。まず、実験参加者に対して、事前に介入研究に関するインフォームド・コンセントを十分に行った。介入前の特性を測定するプリテストを実施して、イメージ誘導前の平常時のベースラインを測定した。その際には、SE 尺度と IS 尺度は除いた。続けて、対人場面における過去の怒り喚起場面 5 つを特定させ、その時感じた怒りの程度を 0~100 で点数化させた。これは、イメージによる情動喚起を具体的に行えるようにすることと、その後の介入場面でのディスカッションに活用することが目的であった。そして、点数の低い場面から順に番号を割り振らせた。その後、イメージを用いて、怒りの強さが最小の場面から順に各場面約 20 秒間で想起させた。次に、イメージによる情動喚起後の状態の査定、つまり状態尺度におけるプリテストとして、ベースライン測定時に用いた状態尺度に SE 尺度と IS 尺度を追加して測定した。最後に、倫理的配慮から、喚起させ

Table 7-4 実験手続きの流れ

	CBT群		Ctrl群	
	Anger-In高者	Anger-Out高者	Anger-In高者	Anger-Out高者
スクリーニング	怒り尺度(怒りの特性, 怒りの抑制, 怒りの表出, 怒りの制御)の実施 実験参加者の選定(電話依頼/群分け)			
プリテスト	1. 特性尺度 2. 状態尺度: ベースライン 3. 怒り喚起場面のイメージ(5場面・各20秒間) 4. 状態尺度: プリテスト 5. リラクゼーション			
トリートメント	怒りに関する教育的段階1回		トリートメントはなし	
	第1回目～第4回目セッション(週に1回) 第1回目: 怒りの表出傾向に関する認知的側面に焦点化 第2～4回目: 怒りの行動的側面とそれに関する認知的側面に焦点化			
	怒り喚起場面のイメージ(5場面・各20秒間), 状態尺度, リラクゼーション(週に1回)			
ポストテスト	1. 特性尺度 2. 怒り喚起場面のイメージ(5場面・各20秒間) 3. 状態尺度: ポストテスト 4. リラクゼーション			
フォローアップ 3ヵ月後	特性尺度			



た怒りを和らげる筋弛緩法（松原, 1983; P.97）を実施した。プリテスト終了後、CBT 群には介入の実際に関する教育的段階を設けた。ポストテストは、ベースラインの手続きを除きプリテストと同様に行った。長期的変化を追跡する3ヵ月後のフォローアップでは、特性尺度のみを採用した。なお、本研究は、早稲田大学人間科学部研究倫理委員会における承認を経て実施した。

## 6 トリートメント

CBT 群に対しては、2~4名のグループで、週1回、90分間のCBTを計4回実施した。一方、Ctrl 群には、週1回、20分間で、イメージによる怒り喚起場面の誘導と状態尺度による査定、そして、倫理的配慮より筋弛緩法を計4回適用した。

まず、CBT 群には、怒りの概念及び怒りの表出傾向とそれに関する信念についての心理教育を行った。次に、セッションの進め方に関する説明を行った。第1回目セッションでは、怒りの程度が低い場面1場面についてとりあげ、その場面における怒りの行動的反応とそれに関する信念に注目させた。具体的には、自分自身が実際にとった反応を想起させて、その反応を行った場合の利点と不利な点について具体的に話し合った。第1回目セッション終了後、ホーム・ワークを課した。具体的な内容は、怒り喚起の程度の小さいものから2番目の場面における自分自身がとった反応に関するセルフ・モニタリングと、それに代わる「これまでとは異なる新しい自分自身にとって効果的な反応」を抽出するものであった。その後、怒り喚起5場面を順に想起させて、状態尺度への回答を行った。その後、倫理的配慮から筋弛緩法を用いた。

第2回目セッションでは、怒りの程度の低い2場面に関して、一般的に効果的な反応を話し合い、その反応についての利点と不利な点について注目させた。ここでは、怒りの表出傾向に関する信念のバランスの変容を促すことを目的とした。その際、実験参加者から自発的な意見が出るように、実験者はソクラテス問答法を用いた。その後、一般的に効果的な反応に関する利点と不利な点を踏まえて、「これまでとは異なる新しい自分自身にとっての効果的な反応（顔の表情・声の調子）」についての話し合いを行った。そして、イメージ・リハ

ーサルを用いて、怒り喚起場面に対処するための「これまでとは異なる新しい自分自身にとって効果的な反応」の獲得を狙った（約 5 分間）。イメージ・リハーサルの具体的な方法は、研究 5 と同様であった。実験者は、実験参加者に対して目を閉じるよう教示を与え、怒り喚起場面を具体的に想起させ、その中で、話し合いででてきた「これまでとは異なる新しい自分自身にとって効果的な反応」で対処している場面を想起させた。その際に、実験参加者がイメージ内容を具体的に想起できるように、実験者は想起場面に関する具体的な質問を行い、イメージ内容を言語化しながらイメージを進めるよう促した。その後、怒り喚起 5 場面を順に想起させて、状態尺度に回答させた。続けて、筋弛緩法を行った。第 2 回目セッションにおけるホーム・ワークは、第 1 回目セッションのものに、イメージ・リハーサルの練習を加えたものであった。

第 3～4 回目セッションは、基本的に第 2 回目の流れと同様であった。焦点となる反応は、段階を重ねるごとに追加し、最終的に顔の表情、声の調子、話の聞き方、話し方に注目させた。イメージ・リハーサルの時間は、練習効果を高めるため、第 3 回目が 7 分間、第 4 回目が 10 分間と徐々に延長させた。ホーム・ワークに関しては、第 3 回目は、第 2 回目の内容に、日常場面での実践練習（行動実験）を加えた。

一方、Ctrl 群には、毎回 5 つの怒り喚起場面を各 20 秒間ずつ想起させて、怒りを喚起する状態をつくった。その後、状態尺度に回答させ、倫理的配慮により筋弛緩法を実施した。

## 結 果

各尺度について、個人差である怒りの表出傾向（AI 高者／ AO 高者）、介入条件（CBT／ Ctrl）、測定段階（特性の測定は、プリテスト／ポストテスト or フォローアップ、状態の測定は、プリテスト／4セッション／ポストテスト）による 3 要因の分散分析を行った。また、ベースラインからプリテストにかけてイメージ誘導の効果（情動喚起）があったかどうかを確認するため、ベースラインとプリテスト間で、3 要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った。なお、分散の等質性が認められない尺度に関しては、プリテスト得点を基準と

した変化率（変化率＝（ポストテスト得点 or 各測定段階得点-プリテスト得点）÷プリテスト得点）を算出し，2 要因（個人差×条件）の分散分析，もしくは 3 要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った。多重比較検定の際には，Tukey の HSD 検定を採用した（有意水準は 5%）。

## 1. 特性尺度

Table 7-5 は，特性尺度の測定結果である。怒りの特性（T-A）の変化率について，2 要因（個人差×条件）の分散分析を行った。まず，プリ／ポストテスト間に関する 2 要因の分散分析を行った結果，交互作用に有意傾向がみられた（ $F(1,29)=3.26, p<.10$ ）。AI 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果，有意差は認められなかった。一方，AO 高者における条件の単純主効果の検定の結果，CBT-AO 群は，Ctrl-AO 群と比較して，有意に低減していた（ $p<.05$ ）。一方，CBT 群および Ctrl 群における個人差の単純主効果の検定を行った結果，いずれも有意差はなかった。続いて，プリ／フォローアップ間に関する 2 要因の分散分析を行った結果，交互作用は有意でなかったが，条件の主効果において，CBT 群の方が Ctrl 群と比較して有意に低減していた（ $F(1,29)=9.92, p<.01$ ）。

怒りの抑制（AI）のプリ／ポストテスト及びプリ／フォローアップ間の変化率について，2 要因（個人差×条件）の分散分析を行った結果，プリ／ポストテスト間では交互作用，主効果ともに有意でなかった。しかし，プリ／フォローアップ間の交互作用は有意傾向であった（ $F(1,29)=3.79, p<.10$ ）。CBT 群における個人差の単純主効果の検定を行った結果，CBT-AI 群は CBT-AO 群と比較して，有意に低減していた（ $p<.05$ ）。一方，Ctrl 群における個人差の単純主効果の検定を行った結果，有意差はみられなかった。また，AI 高者および AO 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果，どちらも有意でなかった。

怒りの表出（AO）のプリ／ポストテスト及びプリ／フォローアップ間の変化率について，2 要因（個人差×条件）の分散分析を行った結果，プリ／ポストテスト間およびプリ／フォローアップ間の交互作用は有意ではなかった。しかし，双方の条件の主効果において，CBT 群の方が Ctrl 群と比べて有意に低減していた（ $F(1,29)=4.40, p<.05; F(1,29)=3.79, p<.05$ ）。

Table 7-5 各群における特性尺度の平均値と標準偏差

	n	Anger-In高者				Anger-Out高者			
		CBT		Ctrl		CBT		Ctrl	
		9	8	8	8	8			
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
<b>Trait-Anger</b> 怒りの特性	Pre	28.89	3.26	29.75	3.81	33.38	5.90	33.75	5.60
	Post	26.67	4.03	30.00	2.93	27.75	7.57	35.62	5.60
	Follow-Up	24.56	4.13	29.25	6.31	29.63	5.68	35.37	6.84
<b>Anger-In</b> 怒りの抑制	Pre	11.44	1.24	11.75	2.05	8.50	1.07	7.38	2.20
	Post	10.78	2.11	11.50	2.39	8.25	1.91	6.75	2.12
	Follow-Up	10.67	1.50	11.63	2.20	9.25	1.49	6.88	1.81
<b>Anger-Out</b> 怒りの表出	Pre	7.56	1.88	7.00	0.76	11.00	2.51	10.88	1.81
	Post	7.22	1.99	7.63	1.06	9.25	2.77	11.13	2.17
	Follow-Up	6.78	1.79	7.25	1.58	9.00	2.07	10.63	2.20
<b>Anger-Control</b> 怒りの制御	Pre	11.11	0.78	9.88	2.53	9.00	1.31	8.63	1.85
	Post	10.67	1.58	8.88	2.17	8.25	2.66	7.50	1.20
	Follow-Up	10.67	1.22	10.75	2.71	9.63	1.77	7.88	1.25
表出ポジ	Pre	25.67	5.48	25.25	6.23	30.13	4.76	31.63	7.74
	Post	21.67	5.04	26.63	8.65	28.75	6.86	32.50	8.99
	Follow-Up	22.00	2.29	22.63	7.74	26.38	6.54	29.25	9.66
表出ネガ	Pre	33.67	7.39	31.25	8.82	30.75	7.36	30.38	2.62
	Post	33.00	6.75	31.38	11.31	32.50	5.42	28.38	6.02
	Follow-Up	33.78	4.84	30.25	9.87	29.63	4.59	26.25	8.26
抑制ネガ	Pre	33.22	7.68	34.63	8.05	36.13	7.47	37.00	6.48
	Post	30.11	4.34	34.63	8.07	32.63	7.50	39.00	4.96
	Follow-Up	27.78	5.49	30.38	10.66	29.38	7.68	35.50	10.70
抑制ポジ	Pre	34.22	7.14	31.63	7.29	31.38	3.99	29.88	4.55
	Post	30.67	6.36	32.75	8.53	34.13	6.33	30.50	6.80
	Follow-Up	32.44	4.77	32.50	10.27	30.50	2.78	27.38	7.44
<b>STAI-T</b> 特性不安	Pre	46.94	12.62	54.18	13.68	52.15	8.28	45.63	8.05
	Post	45.15	9.52	55.68	16.08	50.27	8.67	47.74	6.73
	Follow-Up	43.48	9.13	55.32	14.00	47.52	8.03	47.17	6.44

怒りの制御 (AC) に関して、プリ/ポストテスト及びプリ/フォローアップ間の変化率について 2 要因 (個人差×条件) の分散分析を行った結果、プリ/ポストテスト間では交互作用、主効果ともに有意でなかった。しかし、プリ/フォローアップ間では、交互作用が有意であった ( $F(1,29)=5.39, p<.05$ )。CBT 群における個人差の単純主効果の検定を行ったが有意差はみられなかった。Ctrl 群における個人差の単純主効果の検定を行った結果、AI 高者は AO 高者よりも有意に増加していた ( $p<.05$ )。AI 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果、CBT 群は低減しているのに対して、有意に Ctrl 群は増加していた ( $p<.05$ )。AO 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果、CBT 群は有意に Ctrl 群と比較して増加していることがわかった ( $p<.05$ )。

怒りの表出に関するネガティブな信念 (表出ネガ) とポジティブな信念 (表出ポジ) について、プリ/ポストテスト間とプリ/フォローアップ間の変化率について 2 要因 (個人差×条件) の分散分析を行った。しかし、いずれも交互作用、主効果ともに有意ではなかった。

怒りの抑制に関するポジティブな信念 (抑制ポジ) について、プリ/ポスト間とプリ/フォローアップ間の変化率について 2 要因 (個人差×条件) の分散分析を行った結果、プリ/ポストテスト間において交互作用に有意傾向がみられた ( $F(1,29)=3.00, p<.10$ )。そこで、CBT 群における個人差の単純主効果の検定を行った結果、CBT-AI 群は CBT-AO 群よりも有意に低減していた ( $p<.05$ )。Ctrl 群における個人差の単純主効果の検定を行ったが、有意でなかった。AI 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果、群間に有意差はみられなかった。AO 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果、群間に有意差はなかった。しかし、プリ/フォローアップ間では交互作用、主効果ともに認められなかった。

怒りの抑制に関するネガティブな信念 (抑制ネガ) について、プリ/ポストテスト間とプリ/フォローアップ間の変化率について 2 要因 (個人差×条件) の分散分析を行ったが、いずれも交互作用、主効果ともに有意ではなかった。

特性不安 (STAI-T) について、プリ/ポストテスト間とプリ/フォローアップ間の変化率について 2 要因 (個人差×条件) の分散分析を行った結果、プリ/フォローアップ間にお

る条件の主効果において、CBT 群が Ctrl 群と比べて有意に低減している傾向がみられた ( $F(1,29)=3.76, p<.10$ )。

以上の結果から、プリテストからポストテストにかけてみた場合、AI 高者は、CBT 群と Ctrl 群の間で怒りの特性に有意差はなかったが、AO 高者は、介入によって怒りの特性が低減したといえる。ところが、フォローアップまでの変化をみると、個人差に関わらず、介入を行うことで、両 CBT 群は両 Ctrl 群と比較して怒りの特性が低減していた。怒りの抑制については、フォローアップまでの間に、CBT-AI 群は CBT-AO 群と比較して有意に低減していた。怒りの表出に関しては、プリテストからポストテスト、さらにはフォローアップにかけて、個人差に関わらず CBT 群は Ctrl 群よりも有意に低減していた。続いて、怒りの制御については、フォローアップの時点まで、Ctrl 群において、AO 高者が AI 高者と比較して増加していた。さらに、CBT 群において、AI 高者は介入の前後で抑制ポジの信念が低まり、逆に、AO 高者の抑制ポジの信念は高まったといえる。残る 3 つの信念では、いずれも変化は認められなかった。さらに、フォローアップまでの間に、両 CBT 群は両 Ctrl 群と比較して、個人差に関わらず特性不安が有意に低減する傾向がみられた。

## 2. 状態尺度

### 1) イメージによる情動喚起の確認

Table7-6 は、各状態尺度の得点の推移である。イメージ誘導の効果を確認するため、3 要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った結果、S-A、ASSQ-F4 を除く ASSQ 全ての下位尺度、STAI-S に関して、段階の主効果のみ有意であった（いずれも  $p<.01$ ）。また、ASSQ-F4 は、交互作用および主効果が有意でなかった。各群ベースラインからプリテストの間で、怒りの状態、状態不安、怒りの自己陳述が有意に増大したことが判明した。また、自己への叱責（ASSQ-F4）が群間で等質であることが示された。

### 2) セッション期間中の状態尺度得点の変化

怒りの状態（S-A）について、3 要因（個人差×条件×段階）の分散分析を行った結果、2 次および 1 次の交互作用といずれの主効果も有意ではなかった。

Table 7-6 各群における状態尺度の平均値と標準偏差

		Anger-In高者				Anger-Out高者			
		CBT		Ctrl		CBT		Ctrl	
		8		9		8		8	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
<b>State-Anger</b> 怒りの状態	Baseline	12.89	1.36	12.50	0.93	14.00	2.78	13.00	1.41
	Pre	20.56	6.13	23.25	2.96	20.75	4.89	24.25	7.19
	Session 1	20.44	7.21	23.75	6.52	19.75	5.06	22.75	10.24
	Session 2	15.33	2.87	19.75	5.47	17.38	5.73	19.25	8.48
	Session 3	14.67	4.09	17.25	3.77	15.75	3.41	19.13	6.10
	Session 4	14.22	3.67	16.13	4.45	14.63	2.62	18.25	7.25
	Post	13.44	2.46	17.38	6.78	13.25	1.58	19.38	8.37
<b>ASSQ-F1</b> 他者からの不当な扱い	Baseline	9.44	2.96	11.63	5.58	11.25	4.65	8.50	3.16
	Pre	12.33	4.82	15.13	4.82	12.87	4.29	13.50	3.93
	Session 1	11.44	3.39	16.00	3.51	12.63	2.51	12.13	5.46
	Session 2	9.00	3.93	13.00	3.82	12.13	3.97	10.38	4.47
	Session 3	8.89	4.46	12.75	5.31	11.63	4.93	9.63	4.07
	Session 4	8.67	5.00	13.25	6.39	9.63	4.47	9.13	5.11
	Post	9.00	5.24	13.13	6.13	8.63	2.97	9.50	4.28
<b>ASSQ-F2</b> 敵意に満ちた考え	Baseline	13.22	4.66	11.38	6.09	12.50	4.50	12.63	5.15
	Pre	16.78	4.94	17.50	4.07	16.13	3.87	19.00	2.88
	Session 1	15.78	5.01	17.50	4.07	15.25	2.76	14.13	4.94
	Session 2	12.56	5.10	14.13	2.69	13.63	4.37	12.50	5.29
	Session 3	10.67	4.39	12.38	3.93	13.13	5.67	14.00	5.83
	Session 4	10.56	6.23	13.00	4.63	11.75	5.37	12.38	5.37
	Post	10.33	5.81	15.13	5.19	10.25	4.49	12.63	4.60
<b>ASSQ-F3</b> 報復の正当化	Baseline	13.67	5.02	14.13	5.30	11.50	4.54	14.50	3.21
	Pre	14.56	5.53	15.38	4.78	13.38	5.83	17.63	3.02
	Session 1	13.44	4.88	14.50	3.70	12.50	4.21	14.88	6.01
	Session 2	11.11	5.06	12.00	3.89	11.75	6.39	14.75	5.15
	Session 3	9.67	4.27	11.00	4.14	11.13	6.77	12.63	5.60
	Session 4	10.11	5.86	12.25	4.53	9.63	4.53	11.88	6.31
	Post	9.89	4.73	12.38	5.93	8.38	3.73	13.88	5.79
<b>ASSQ-F4</b> 自己への叱責	Baseline	13.44	3.81	16.00	4.21	13.63	4.37	13.13	3.60
	Pre	14.89	5.04	14.13	3.91	13.00	6.00	12.88	2.99
	Session 1	14.56	4.03	15.75	3.49	15.00	4.34	10.63	3.16
	Session 2	12.44	4.30	15.25	5.12	11.38	3.16	10.38	4.93
	Session 3	11.44	4.61	14.00	5.55	12.13	4.05	8.75	4.33
	Session 4	10.33	3.84	13.88	6.13	11.13	5.78	9.25	5.28
	Post	10.22	4.55	13.50	5.81	10.88	4.82	9.75	5.37
<b>ASSQ-F5</b> 他者への非難	Baseline	13.67	5.12	13.63	5.50	15.13	6.22	14.88	5.57
	Pre	18.00	4.66	17.88	3.40	17.75	4.65	19.50	2.67
	Session 1	16.44	6.10	18.13	2.90	16.63	4.41	15.75	5.26
	Session 2	14.22	5.04	15.75	3.33	15.38	5.78	15.13	4.64
	Session 3	11.44	5.85	15.00	4.44	14.38	5.42	14.25	4.03
	Session 4	12.44	6.44	15.63	5.18	12.75	4.06	11.13	5.25
	Post	12.56	5.92	15.75	5.50	11.00	4.50	12.38	5.78
<b>STAI-S</b> 状態不安	Baseline	40.81	7.26	49.22	9.26	48.72	5.40	48.88	10.26
	Pre	50.15	7.19	55.75	9.75	55.60	5.65	55.80	8.08
	Session 1	47.62	9.69	55.76	7.43	55.25	8.47	48.89	9.11
	Session 2	46.23	10.13	52.14	10.99	50.88	7.86	49.74	8.49
	Session 3	44.07	10.12	51.71	12.60	48.95	6.93	49.28	10.09
	Session 4	42.44	9.19	53.38	14.82	46.18	6.68	46.82	12.43
	Post	43.08	9.71	55.93	13.18	44.98	7.98	45.73	10.55
<b>SE</b> セルフ・エフィカシー	Pre	55.56	26.51	46.25	23.26	57.50	30.59	48.75	32.27
	Session 1	65.56	20.68	43.75	14.08	76.25	20.66	52.50	28.66
	Session 2	63.33	26.93	60.00	11.95	70.00	22.68	72.50	22.52
	Session 3	72.22	13.94	65.00	13.09	80.00	13.09	75.00	22.04
	Session 4	82.22	10.93	56.25	17.68	75.00	18.52	76.25	26.69
	Post	81.11	13.64	58.75	18.85	78.75	16.42	73.75	28.75
<b>IS</b> イメージ内容の鮮明度	Pre	57.78	13.02	62.50	15.81	56.25	10.61	77.50	7.07
	Session 1	54.44	19.44	53.75	19.23	57.50	22.52	53.75	23.87
	Session 2	71.11	7.82	53.75	2.66	73.75	16.85	50.00	25.63
	Session 3	75.56	12.36	55.00	26.19	72.50	20.53	51.25	26.42
	Session 4	77.78	10.93	52.50	16.69	77.50	8.86	46.25	27.22
	Post	76.67	11.18	56.25	20.66	78.75	12.46	56.25	24.46

他者からの不当な扱い (ASSQ-F1) の変化率に関して、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、いずれの交互作用、主効果ともに有意でなかった。

敵意に満ちた考え (ASSQ-F2) の変化率に関して、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った。その結果、2 次の交互作用は有意ではなかったが、1 次の交互作用 (条件×段階) に有意傾向がみられた ( $F(4,116)=2.32, p<.10$ )。そこで、HSD 検定を行った結果、CBT 群におけるプリテストから第 1 回目間と第 3, 4 回目間、ポストテスト間、プリテストから第 2 回目間とポストテスト間で有意差がみられた ( $p<.05$ )。Ctrl 群においては、プリテストと第 1 回目間と第 4 回目間に有意差がみられた ( $p<.05$ )。各段階における条件の単純主効果の検定を行った結果、いずれの段階においても有意差は認められなかった。次に、1 次の交互作用 (個人差×条件) が有意傾向であった ( $F(1,29)=4.07, p<.10$ )。AI 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果、CBT 群の方が Ctrl 群と比較して低減していた ( $p<.05$ )。一方、AO 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果、Ctrl 群の方が CBT 群よりも低減していたことがわかった ( $p<.05$ )。続いて、CBT 群および Ctrl 群における個人差の単純主効果を行った結果、CBT 群は個人差によって有意差はなかったが、Ctrl 群は AO 高者が AI 高者よりも有意に低減していた ( $p<.05$ )。

報復の正当化 (ASSQ-F3) の変化率について、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行ったが、いずれの交互作用、主効果ともに有意ではなかった。

自己への叱責 (ASSQ-F4) の変化率に関して、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、1 次の交互作用 (個人差×条件) が有意であった ( $F(1,29)=7.66, p<.01$ )。AI 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果、Ctrl 群と比べて CBT 群は有意に低減していた。しかし、AO 高者の条件の単純主効果の検定を行った結果、Ctrl 群の方が CBT 群よりも有意に低減していた ( $p<.05$ )。また、CBT 群および Ctrl 群における個人差の単純主効果を行った結果、CBT 群では AI 高者の方が AO 高者と比較して有意に低減していたが ( $p<.05$ )、Ctrl 群では AO 高者の方が AI 高者よりも有意な減少を示していた ( $p<.05$ )。



他者への非難 (ASSQ-F5) の変化率について、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、1 次の交互作用 (個人差×条件) が有意であった ( $F(1,29)=4.98, p<.05$ )。AI 高者における条件の単純主効果の検定を行った結果、CBT 群の方が Ctrl 群よりも有意に低減していた ( $p<.05$ )。一方、AO 高者は両群で有意差はみられなかった。また、CBT 群および Ctrl 群における個人差の単純主効果の検定を行った結果、2 つの CBT 群間で有意差はなかったが、Ctrl 群では AO 高者の方が AI 高者よりも有意に低減していた ( $p<.05$ )。

状態不安 (STAI-S) の変化率について、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、2 次および 1 次の交互作用と、いずれの主効果も有意ではなかった。

セルフ・エフィカシー (SE) の変化率に関して、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、1 次の交互作用 (条件×段階) のみ有意であった ( $F(5,175)=10.37, p<.01$ )。HSD 検定の結果、CBT 群では、プリテストから第 2 回目までの間とプリテストからとポストテストまでの間において、有意差がみられた ( $p<.05$ )。また、Ctrl 群では、プリテストから第 2 回目までの間とそれ以降のセッション間で有意差がみられた ( $p<.05$ )。各段階における条件の単純主効果の検定を行った結果、CBT 群のプリテストから第 1 回目間の変化率が Ctrl 群のそれよりも増加していた ( $p<.05$ )。

イメージの鮮明度 (IS) の変化率について、3 要因 (個人差×条件×段階) の分散分析を行った結果、1 次の交互作用 (条件×段階) が有意であった ( $F(4,116)=5.64, p<.01$ )。HSD 検定の結果、CBT 群の全ての段階間において、有意差がみとめられた ( $p<.05$ )。一方、Ctrl 群はいずれの段階間でも有意差はなかった。また、各段階における条件の単純主効果の検定を行った結果、プリテストと第 1 回目間とそれ以降の段階間において、全て CBT 群の方が Ctrl 群と比べて増加していることがわかった ( $p<.05$ )。

以上の結果から、怒りの状態や状態不安は個人差に関わらず、CBT 群、Ctrl 群ともに、一貫して変容が認められなかった。しかし、両 CBT 群はプリテストからポストテストにかけて敵意に満ちた考えが低減しており、特に、AI 高者は介入を行うことでその得点が低減していた。また、自己への叱責の得点は、AI 高者では CBT 群の方が Ctrl 群より低減しており、AI

高者の方が AO 高者よりも著効を示した。さらに、他者への非難は、AI 高者の CBT 群のみが介入によって減少していた。セルフ・エフィカシーに関して、両 CBT 群は段階を重ねるごとに増加していたが、その差は両 Ctrl 群と比べて著しいものではなかった。さらに、両 CBT 群は両 Ctrl 群と比較して、第 1 回目以降イメージの鮮明度が上昇したのに対し、両 Ctrl 群内では変容が認められなかった。

## 考 察

### 1) 認知行動療法が怒りの変容に及ぼす影響

本研究の仮説の第一は、怒りの行動的側面とそれらを導く認知的側面、すなわち怒りの表出傾向に関する信念を介入の標的とすることで、CBT 群は Ctrl 群と比較して、怒りが顕著に低減するだろう、ということであった。

3ヶ月後のフォローアップ段階までに、CBT 群では Ctrl 群とは対照的に、怒りの特性が著しく低減していることが判明した。また、それだけに留まらず、フォローアップ段階までの間に、特性的な不安の軽減がもたらされ、セルフ・エフィカシーの上昇が導かれた。4セッションという比較的短期的な CBT によって怒りと不安の共変性が示された研究 5 の知見を更に裏付ける結果が得られたといえる。一方、CBT 群における介入期間中の状態的な怒りや不安の得点の推移をみた場合、徐々に低減する様相は示していたが、その程度は Ctrl 群と比較して有意なものではなかった。このような結果が得られた理由として、Ctrl 群における毎回のセッション中のイメージ操作に慣れの効果が生じていた可能性が考えられる。イメージ内容の鮮明度は、段階を経るごとに、CBT 群は Ctrl 群よりも顕著に増加していた。つまり、CBT 群では、怒り喚起場面の想起が十分に行えたが、Ctrl 群では、後半のセッションにおいて場面の想起が十分に行えなかったために、それに伴う情動喚起がもたらされなかった可能性が高い。このため、CBT 群における状態的な怒りの変化としての違いが現われなかったのではないだろうか。しかしながら、長期的なスパンで特性的な変数の変容をみた場合に、CBT に

よる介入効果が怒りだけでなく不安の改善にまで及んだことから、仮説①はほぼ検証されたといえる。

本研究での CBT が特性的な怒りの低減に寄与した要因として、イメージ・リハーサルによる影響と怒りの表出傾向を導く認知的側面に対する介入を行ったことによる影響という 2 点が指摘できる。

まず、CBT 群に対しては、怒り喚起場面における対処イメージを反復的に用いることで、効果的な対処方略を獲得することを目指した。対処イメージは、行動的反応のみを標的とした先行研究 (e.g., Deffenbacher et al., 1994; Deffenbacher et al., 1996; 研究 5) においても用いられており、その効果の高さが実証されている。実際、本研究での CBT 群のイメージの鮮明度はセッションを経るごとに上昇していた点から、イメージ・リハーサルが、怒り喚起場面に対処するための成功体験を主観的に構築するための手がかりとなったと考えられる。そのことが、否定的な状況に対処できるというセルフ・エフィカシーの上昇を相互作用でもたらし、結果的に特性的な怒りの変容を導いたかもしれない。このことから、対処イメージを用いたイメージ・リハーサルが重要な働きを及ぼしたと考えられる。

また、認知行動理論では、認知・感情・行動を相互作用する全体的なシステムとして捉える点に特徴がある (根建・豊川, 1991)。そのような観点からみた場合、一つのサブシステムの変化 (たとえば、認知) が、他のサブシステム (たとえば、行動) に間接的に影響を与え、全体的なシステムの変化につながると考えられる。本研究においても、怒りへの認知的介入を加えたことで、怒りの認知的側面のみならず、相互作用的に怒りの行動的側面にも影響を与え、結果的に全体的な怒り特性の低減をもたらしたといえるだろう。

## 2) 怒りの表出傾向による効果の違い

本研究の第二の仮説は、個人差要因である怒りの表出傾向が総合的な介入効果に影響を及ぼすだろう、ということであった。

プリテストからポストテストにかけて、異なる怒りの表出傾向によって、怒りの認知的側面を始めとする諸側面における効果の生じる過程に違いがみられた。特に、介入期間中にお

ける怒りの自己陳述の中の敵意に満ちた考えや自己への叱責、そして、他者への非難において、怒りを抑制する傾向の高い者の方が、表出する傾向の高い者と比較して、顕著に低減していた。また、怒りの抑制高者の CBT 群では、介入前後で怒りの抑制に関するポジティブな信念の低減がみられた。一方、怒りの表出高者の CBT 群は、怒りの抑制に関するポジティブな信念が上昇していた。このことより、怒りの抑制高者では、介入を行うことで、怒りを抑制することに対する肯定的な意味づけが弱まって、結果的にフォローアップの段階における怒りの抑制が減少したかもしれない。したがって、異なる怒りの表出傾向によって介入効果の現われ方に違いが認められたことから、仮説②は支持されたといえる。

Deffenbacher et al. (1996) は、怒りの変容を目的とした主張性のスキル獲得のための CBT を実施する際には、怒りの表出高者と抑制高者の主張性への評価内容に注目することの重要性を指摘している。また、行動的側面を標的とした研究 5 の介入研究では、怒りの抑制高者に十分に効果が得られなかったことから、怒りを表出することに対する不安や抵抗感という怒りの表出傾向に関する認知的側面を考慮する必要性が示唆された。過度な怒りの表出や抑制が、客観的には非機能的な対処方略でも、その人が選択している対処方略に対して肯定的な意味を見出しているならば、その変容は難しいと考えられる。これらの問題点を改善するために、本研究の CBT では、自らが選択していた対処方略に対する利点と不利な点、つまり怒りの表出や抑制に関する信念のバランス（研究 4）を考慮する手続きを盛り込んだ。このことにより、実験参加者は、新たな対処方略を獲得する抵抗感を低減することができ、実際の行動実験に違和感なく取り組むことができたのかもしれない。そのことが結果的に、過度な怒りの抑制の減少や怒りの特性の改善を導く多大な成果をもたらしたと考えられる。その一方で、怒りを表出する傾向の高い者では、介入を行うことで特性的な怒りは低減されたが、怒りの認知的側面における変容の大きさは、怒りの抑制高者と比較すると相対的に小さかった。怒りの表出傾向の高い者は、行動的側面のみを標的とした介入法が非常に適していたことから（研究 5）、認知的な側面を重視するよりも、セッションの始めの段階から行動的側面に焦点化した介入を継続的に行う方が適していたのかもしれない。今後は、怒りの表出高者

に対して、行動的側面のみ介入法を使用する場合と認知的側面をも考慮する介入法を使用する場合で、その効果の違いを比較、検討する必要があるであろう。

単に行動的側面だけを介入の標的とした場合では、十分な効果が得られなかった怒りの抑制高者に対しても、怒りの認知的側面を始めとする諸側面において、多大な効果を得ることができたといえるだろう。また、本研究の CBT は、実験者主導で提供する介入法ではなく、実験参加者その人自身に合った対処方略の有用性を認識できるような手続きを盛り込んだ点に特徴があった。つまり、個性記述的な視点を重視したことで、実験参加者は違和感なく CBT のセッションに取り組むことができ、比較的短期間で広範な効果が導かれたと考えられる。きわめて個人的な経験である怒りに対する有効な介入法を構築するためには、本研究のように、個人差までを考慮した実験をさらに積み上げていくことが重要であろう。

#### 第 4 節 本章のまとめ

本章では、怒りの変容を目的とする CBT を適用する際に、異なる怒りの表出傾向によってどのような介入効果の違いがみられるかを検討することを目的とした。

まず、研究 5 では、実験参加者が主体的に参加する行動的側面のみを標的とする CBT を用いて、CBT が怒りの変容に及ぼす効果を調べ、個人差要因である怒りの表出傾向が介入効果に相違をもたらすかどうかを検討した。その結果、怒りを表出する傾向が高い者には、対人スキル能力を高める行動的側面を標的とした介入法が非常に適していた。他方、怒りを抑制する傾向が高い者には、介入効果が十分得られたとはいえなかった。このような結果が得られた要因として、怒りを表出することに抵抗を覚えるような認知、すなわち怒りの表出傾向に関する認知的側面の影響が指摘された。

そこで、研究 6 では、研究 5 で使用した CBT の技法パッケージに、怒りの表出や抑制という対処方略の意味づけを検討する手続きを加えて、怒りの表出傾向に関する信念をも介入の標的とした。その結果、個人差要因に関わらず、両 CBT 群は長期的なスパンで特性的な怒りの変容をもたらした。特に、怒りの抑制高者の CBT 群における介入期間中の怒りの自己陳述

の中の敵意に満ちた考え, 自己への叱責, そして, 他者への非難における改善が著しかった。さらに, 怒りの抑制に関するポジティブな信念が, 怒りの抑制高者の CBT 群では低減し, 結果的に怒りの抑制の低減と特性的な怒りの変容を導いた。一方, 怒りの表出高者の CBT 群の怒りの抑制に関するポジティブな信念は介入前後で高まり, 特に怒りの表出得点の低減が著しかった。このことから, 怒りの抑制に関するポジティブな信念は, 怒りの抑制と表出のどちらにも影響を与えうる信念であることが判明した。しかしながら, それ以外の怒りの表出傾向に関する信念の影響は確認できなかった。元来, 信念は変容しにくい性質とされるが (e.g., Eaves & Rush, 1984), 本研究で用いた CBT ではそれらの信念が変容するには不十分な内容であったのか, あるいは, 怒りの表出あるいは抑制に最も影響を与える信念が怒りの抑制に関するポジティブな信念のみであるのかどうかという視点を含めて, 今後も検討していく必要があるであろう。

上述したことから, 怒りの変容を目的とした CBT を適用する際に, 異なる怒りの表出傾向を考慮することの必要性が示された。異なる怒りの表出傾向によって, CBT の効果の現われ方に違いがみられたことから, 一つの個人差要因として怒りの表出傾向を積極的にとりあげることの意義が示されたといえる。

## 第8章 総括的考察

本論文では、怒りの構成概念と問題性について概観し、怒りを対象とした CBT の枠組みについて展望した。その際に、怒りの過度な表出もしくは抑制に関する問題性を指摘し、それらを考慮して怒りの変容を目的とした CBT の効果性に関する研究の必要性について論じた。これらの点を踏まえ、本論文では、以下の目的について実証的に研究を進めた。第一に、これまで不十分であった怒りの認知的側面に関するアセスメント・ツールの開発を行った（研究 1；研究 2）。第二に、異なる怒りの表出傾向を考慮にいたした介入法を開発する際の有益な手がかりを得るために、異なる怒りの表出傾向の特徴を見いだすための研究を行った（研究 3；研究 4）。第三に、それまでの研究において明らかになった異なる怒りの表出傾向の特徴を踏まえて、認知行動理論に基づいた介入法の開発及びその効果性に関する実証研究を実施して、異なる怒りの表出傾向に対応した CBT の有効性について検討を行った（研究 5；研究 6）。本章では、以上の 3 点に関して明らかとなった成果に即しつつ、本論文の総括的な考察を行う。

### 1. 怒りの認知的側面に関する質問紙の開発

研究 1 及び研究 2 では、怒りの認知的側面に関する 2 つの質問紙を開発することを目的とした。研究 1 では、怒り喚起を伴う対人場面における自己陳述を測定できる怒りの自己陳述尺度を作成して、その信頼性と妥当性の確認を行った。その結果、第 1 因子「他者からの不当な扱い」、第 2 因子「敵意に満ちた考え」、第 3 因子「報復の正当化」、第 4 因子「自己への叱責」、第 5 因子「他者への非難」という 5 つの因子からなる、怒り喚起状態における自己陳述を測定するアセスメント・ツールが作成され、満足のいく信頼性と妥当性があることがわかった。

研究 2 では、怒りの表出と抑制に関する信念尺度という 2 部構成からなる怒りの表出傾向に関する信念尺度を作成して、その信頼性と妥当性の検討を行った。その結果、怒りの表出

に関する信念には、第1因子「怒りの表出に関するポジティブな信念」と第2因子「怒りの表出に関するネガティブな信念」が含まれており、怒りの抑制に関する信念には、第1因子「怒りの抑制に関するネガティブな信念」と第2因子「怒りの抑制に関するポジティブな信念」の2因子が抽出された。全ての下位尺度において、良好な信頼性と妥当性を確認することができた。

研究1と研究2の成果を踏まえるならば、従来の効果研究における怒りの認知的側面に関する不十分な査定（e.g., DiGiuseppe & Tafrate, 2003; Edmondson & Conger, 1996）という課題に関して、研究を一步推し進めることができた。また、本論文の質問紙開発の過程では、自由再生法と比較しても質問紙法の妥当性が高い（Clark, 1988）ことと、介入中において簡便に利用できるという有用性、そして、実験参加者の負担感への配慮という3点を考慮して、自己報告式の質問紙法という方法を採用した。このことにより、実験介入中において、認知的な介入技法を用いた際の変容過程を査定することが可能となった（研究6）。

特に、双方の質問紙開発の際に認知レベル（Ingram, 1990）を考慮したことは、散見されるに過ぎなかった従来の怒りの認知的側面に関する質問紙法（e.g., Novaco, 1994）において、新しい試みであったといえよう。たとえば、抑うつ研究における認知的メカニズムの解明や、認知レベルに即した認知的介入法の開発というような研究の展開には、認知レベルを考慮した質問紙が大いに寄与している（Ito et al., 2001）。これに対して、従来の怒りを対象とした介入研究（e.g., Deffenbacher et al., 2000）における認知的側面の査定には、認知レベルを考慮したアセスメント・ツールは使用されていなかったため、認知的な変容といっても、非常に曖昧な認知をみているに過ぎなかった。このような現状を顧みても、怒りの認知的側面に関する研究には、課題点が多かったといえる。本論文では、認知結果としての怒りの自己陳述、そして、認知構造としての怒りの表出傾向に関する信念というように、それぞれを認知レベルに対応するような形で、質問紙化することができた。今後は、双方の質問紙を使用することで、怒りの認知的メカニズムの解明や認知的介入法の発展がもたらされることが、大いに期待される。



## 2. 異なる怒りの表出傾向にみられる特徴

研究3及び研究4では、異なる怒りの表出傾向を考慮にいたした CBT のプログラム開発の指針を得るために、それぞれの特徴を見いだすための研究を行った。研究3では、特性的な怒りの高い大学生67名を、怒りの表出高者と抑制高者に分けて、Averill(1978)の「怒り日常経験」質問紙の邦訳版を用いて、主観的な怒り経験の違いをさまざまな側面から比較し、その違いを認知・感情・行動的側面から探索的に検討した。怒りを過度に表出する者は、結果的には満足感を体験するが、その対処方略には攻撃的な側面もみられた。一方、怒りを過度に抑制する者は、その対処方略をとることで結果的に不満感を残すこととなり、その背景には、表出に対する強い怖れや抵抗感の存在があることが見いだされた。

これらのことから、同程度の怒りの特性をもつ者の中でも、怒りの表出傾向が異なる場合には、その後体験する結果や各々の対処方略に対する評価が異なることが推測された。この見解は、怒りの表出高者と怒りの抑制高者では、主張性に対する評価が異なるという知見 (e.g., Deffenbacher, et al., 1996; 田中, 2003) と一致するものであった。これらの示唆を踏まえて、怒りを過度に表出する者には、攻撃的行動を緩和するような、対人的スキルの獲得を目的とした介入法の必要性が考えられた。他方、怒りを過度に抑制する者に対しては、怒りを表出した結果に対する怖れという、より内的に体験される怒りの抑制を導く認知的側面に焦点をあてた介入法の必要性が示唆された。

研究3で得られた知見から、異なる怒りの表出傾向を包括した介入法を構築する際には、それぞれの対処方略を導く信念の影響も見逃すことはできないことが判明した。そこで、研究4では、怒りの表出傾向と怒りの抑制傾向に関する信念(研究2)の関係性の在り方について、より明確にしようとした。その結果、怒りの表出傾向に関する信念の組み合わせには、①全信念優位型、②表出ポジ・抑制ネガ優位型、③全信念低位型、④表出ネガ・抑制ポジ優位型の4つのタイプがあることがわかった。特に怒りの表出が著しく高く、かつ、怒りの抑制が最も低い信念の組み合わせは、怒りの表出ポジ・抑制ネガ優位型の信念の組み合わせ

せであった。一方、怒りの抑制が顕著に高く、かつ、怒りの表出が最も低い信念の組み合わせは、怒りの表出ネガ・抑制ポジ優位型であった。

上述したことを踏まえると、怒りの表出傾向の違いが怒り経験の違いを導いており（研究 3）、怒りの表出傾向に関する信念が怒りの表出傾向に影響を与えている（研究 4）ことが分かった。このことから、怒りの表出傾向に関する信念が怒りの表出傾向を導き、その表出傾向が怒り経験の違いを生み出していると考えられる。また、怒りの表出高者・抑制高者におけるそれぞれの怒り経験が、異なる怒りの表出傾向に関する信念の形成・強化につながっているかもしれない。さらには、全ての信念が高い、あるいは、低いということを問題視するのではなく、4つの信念のバランスによって怒りの表出傾向の特徴が変わりうる、ということに重きを置くことが必要であると考えられた。特に、怒りの表出ネガと抑制ポジ、または、怒りの表出ポジと抑制ネガが共変しやすい組み合わせであるという点には注意すべきである。

怒りの表出傾向を考慮に入れた介入を行う場合には、表出もしくは抑制に関するポジティブな信念だけでなく、他方の対処方略に関するネガティブな信念との組み合わせにも注目して、それぞれのバランスに働きかけることが、怒りの表出傾向の変容をよリモたらすと考えられる。怒りの表出と抑制を導く信念の組み合わせが明らかとなったことで、認知的介入法を含めた CBT パッケージの開発につながる具体的な手がかりが得られた。

### 3. 異なる怒りの表出傾向に対応した認知行動療法の有効性

研究 3 並びに研究 4 では、個人差要因である怒りの表出傾向の違いによって、経験する怒りの諸側面の特徴が異なることが示された。これらの知見を活かしながら、研究 5 及び研究 6 では、怒りの変容を目的とする CBT を適用する際に、異なる怒りの表出傾向がその効果に及ぼす違いを検討することを目的とした。

研究 5 では、実験参加者が主体的に参加する行動的側面のみを介入の焦点とする ISST (Deffenbacher et al., 1994) を参考にして、怒りの行動的側面に焦点化した CBT のプログラ

ムを作成して、その CBT が怒りの変容に及ぼす効果を調べた。その際に、個人差要因であるタイプの異なる怒りの表出傾向（怒りを過度に表出あるいは抑制する）という要因が介入効果に相違をもたらすかどうかを比較、検討した。その結果、怒りの表出高者には、対人スキルの能力を向上することを目的とした行動的側面に焦点をあてた介入法が非常に適していた。その一方で、怒りの抑制高者における CBT の効果が十分に発揮されなかった。その理由として、怒りの抑制の高い者には、怒りを表出することに対する恐れや不安を覚えるような認知的側面の影響が指摘された。この見解は、研究 3 で示された知見を裏付けるものであった。

そこで、研究 6 では、研究 5 で使用した CBT の技法パッケージに修正を加え、怒りの表出や抑制という行動的側面だけではなく、その対処方略に対する意味づけ、つまり、各々の表出傾向の利点と不利な点を検討しながら、怒りの表出傾向に関する信念のタイプ（研究 4）をも介入の対象として考慮した。その結果、CBT 群では、個人差要因の影響を受けることなく、長期的なスパンで特性的な怒りの変容がもたらされることが確認できた。しかしながら、総合的な効果をみた場合、怒りを抑制する傾向の高い者は、介入を行ったことで、介入期間中における怒りの自己陳述の低減や介入前後での怒りの抑制に関するポジティブな信念の低減が著しかった。このことが結果的に、怒りの抑制の低減と特性的な怒りの変容を導いたと考えられる。他方、怒りの表出高者の CBT 群の認知的側面に関する変数の変容プロセスは、必ずしも、怒りの抑制高者と比較して目覚しいものではなかった。

本論文の研究 5 及び研究 6 で使用された CBT の技法パッケージは、実験参加者が主体的に参加して、効果的な反応を考案する ISST (Deffenbacher et al., 1994) を参考にしたもので、全 4 回のセッションからなる独自のプログラムであった。Deffenbacher et al. (1994) で使用された ISST のセッション回数は、全部で 8 回であった。欧米諸国で行われている怒りを対象とした CBT のプログラムは、通常 8 回 (e.g., Dahlen & Deffenbacher, 2000; Deffenbacher et al., 1996) かあるいはそれ以上の長さであり (e.g., Chemtob, Novaco, Hamada, & Gross, 1997; Tafrate & Kassonove, 1998), 少ないものでも 6 回 (e.g., Timmons, Oehlert, Sumerall, Timmons, & Borgers,

1997) は実施されている。そのような中で、本論文で実施された CBT は全て 4 回からなるセッションであり、従来のものと比較すると非常に短期的なプログラムであった。しかしだからといって、研究 5 と研究 6 の成果がなかったという訳ではない。むしろ、怒りのみならず不安の低減をもたらした成果 (研究 5; 研究 6) は、怒りと不安の低減を導いた 8 セッションからなる ISST (Deffenbacher et al., 1996) と同様であった。全 4 回のセッションとはいえ、1 ヶ月半にも渡る訓練は、実験参加者にとっては決して負担の軽いものではなかったと考えられる。また、本研究では、ボランティアとして募った実験参加者を対象としたのではなく、実験者側から依頼して、実験内容に承諾をしてくれた人のみが実験参加者となった。これらのことから、実験参加者のコンプライアンスを維持するためには、トリートメントの期間にも配慮する必要性があった。そのような点を考慮して、4 回という短期的なプログラムを実施したが、結果的に実験参加者に対して加重な負担をかけることなく、介入による顕著な効果もたらした CBT の意義は非常に大きいといえる。

さらに、研究 5 及び研究 6 で明らかになったことを踏まえると、双方の CBT とともに怒りの変容には顕著な効果を発揮したが、異なる怒りの表出傾向によって、その効果の生じ方には違いがみられた。特に、怒りの表出高者にとって、行動的側面のみを対象とした介入法が極めて適していたことから (研究 5)、認知的な側面を考慮するよりも、むしろ、行動的な側面だけをターゲットとした介入法を積み上げて練習する方が適しているのかもしれない。

このことから、怒りの変容を目指す際には、どのようなタイプの人にどのような介入法を提供すべきか、という個人差対応治療の観点を踏まえることの重要性が示された。特に、怒りは、不安や抑うつとは異なり、精神疾患の分類と診断の手引きである従来の DSM (American Psychiatric Association, 2000) には特定の診断基準が設定されておらず、他の精神疾患 (たとえば、境界性人格障害) の副次的な症状としての扱いしかない。しかしながら、怒りの問題性については既述した通り (第 1 章参照)、それによって、時として臨床心理学的あるいは健康心理学的に深刻な状況を招きかねない。したがって、DSM というような診断基準にとらわれずとも、怒り経験をとらえる際には、さまざまな個人差に着目した上で、そ

の特徴に合った介入法を提供することが重要である (Deffenbacher et al., 2002)。そのような意味において、異なるタイプの怒りの表出傾向を、一つの個人差要因として積極的にとりあげた本論文の意義は大きい。

#### 4. 今後の課題

本論文における一連の研究において、怒りの変容に及ぼす CBT の効果に、怒りの表出傾向という個人差がどのような影響を及ぼすかを検討してきた。最終的には、怒りの表出傾向の特徴に応じたプログラム提供の必要性が確認できた。しかしながら、本論文の成果を通して、今後の展開が期待される幾つかの課題点も残された。

##### 1) 怒りに関する測定法の問題

怒りの認知的側面に関する自己報告式の質問紙開発 (研究 1; 研究 2) によって、怒りの認知的側面が測定可能になった。しかし、その一方で、このアセスメント法を用いた場合の限界点も考えなければならない。質問紙を採用した場合、反応バイアスの影響を受けやすいという欠点がある。たとえば、実験者が何を期待しているかを実験参加者が察知して、それに沿った回答を行うような要求特性 (demand characteristics) が生じやすい (Tadde & Scott, 1991)。このような質問紙法が抱える限界点を考慮して、たとえば、実験者が提示する質問項目に回答させる質問紙だけではなく、自由再生法の手法に類似させた文章完成法方式の認知反応テスト (Watkins & Rush, 1983) などを、怒りの認知的側面の査定にも応用できるかもしれない。

さらには、怒りの認知的側面に限らずとも、さまざまな側面において、使用した介入法の効果測定を行う必要がある。その場合、自己記入式の質問紙を用いることで、その人の行動的側面や怒り経験のさまざまな側面に関する変容を把握することが多い。

本論文の研究 5 及び研究 6 における介入研究では、全ての査定を自己報告式の質問紙で行った。しかしながら、上述したような要求特性の問題点をできる限り配慮するためには、自己報告式以外のアセスメント法も用いる必要性も考えられる。たとえば、自己報告式の質問紙で得た結果を補う方法として、他者評定を同時に用いることも一つの有益な方法であるか

もしれない。井澤・児玉・野村（2004）は、敵意性の他者評定方法について、自己報告式の質問紙と他者評定式の質問紙の敵意性の相関係数を求め、その一致度の高さから、他者評定方法の有用性の高さを示している。本研究においても、介入前後で、実験参加者の行動的側面を他者によって評定してもらう手続きをとっていたならば、その人の変容過程がより客観的にとらえられた可能性もある。さらには、他者評価の視点を加えることで、日常場面における介入効果の般化がどの程度得られているかという、実際的な変容の程度を知る手がかりを得られたかもしれない。

また、介入前後あるいは介入期間中の実験参加者の生理的な反応については測定を行わなかった。怒りを認知・感情（生理・情動）・行動の3側面から一つのシステムとしてとらえるならば、本論文で使用した行動的側面と認知的側面に焦点をあてたCBTが生理的側面にどのような相互作用を及ぼしたかを調べることも必要であった。この点に関しては、今後の怒りの変容を目指す介入研究における課題である。

上述してきたことを踏まえて、怒りの認知的側面のみならず、怒りの諸側面に関するアセスメント法を充実させていくことが、今後の怒りの変容を目指した有効な介入法の発展をもたらすことにつながるであろう。

## 2) 本論文で作成された認知行動療法の更なる洗練化

研究5と研究6で実施されたCBTは、4回という短期間ではあったが、怒りのみならず不安の低減をもたらした。このような成果は、怒りと不安の低減を導いた8セッションからなるISST（Deffenbacher et al., 1996）で見出された結果と同様であった。つまり、ISSTのようなタイプの介入法は、4セッションでも十分に効果を発揮するものであったといえる。このことから、実際には、訓練期間の長さという要素とトリートメントの内容という要素の兼ね合いが、効果性に及ぼす要因になりうる可能性が高い。言いかえるならば、トリートメントの内容によって、最適なセッション数があるのかもしれない。

研究5と研究6の訓練期間の長さは、ともに4セッションであった。しかし、トリートメ

ントの内容が異なっていた。研究 5 では、初めのセッションから最終回のセッションまで全て、怒りの行動的側面だけに焦点をあてた内容であった。それに対して、研究 6 では、全体的なセッション数は研究 5 と同様であったにも関わらず、介入の標的となる対象は、怒りの行動的側面だけでなく、認知的側面にまで及んだ。その分、主となる技法であった対処イメージの訓練回数が、研究 5 では計 4 回であったのに対して、研究 6 では第 2 回目以降からの使用で計 3 回であった。したがって、研究 6 での実験参加者が、十分に介入技法の内容を咀嚼できたかどうかは定かではない。たとえば、研究 6 における怒りの表出傾向に関する信念の変容が、怒りの抑制に関するポジティブな信念にしか認められなかったことも、怒りの認知的側面に対して、実験参加者が十分に取組みなかった結果かもしれない。研究 6 におけるトリートメントの内容では、怒りの行動と認知の両側面に働きかけたことから、たとえば、認知的側面を扱うセッションの回数を増やしたならば、研究 6 で得られた結果よりも、より優れた効果性を発揮していたかもしれない。この点を明らかにするために、今後、介入の対象となる側面の組み合わせや対象となる一側面を扱うセッション数を増やすなど、怒りを対象とした CBT の治療要素の分解研究 (dismantling study) を実施していくことが必要であろう。

本論文では、介入法の効果値を出すに至らなかったが、研究 5 や研究 6 のような研究を積み重ね、本邦における怒りの変容を目指した CBT の効果値を算出して、将来的にはメタアナリシス研究を行う必要性もあるだろう。

### 3) 研究成果の適用の可能性

本論文における一連の研究は、非臨床群である大学生を対象としたアナログ研究であった。あるいは、見方によっては、日常生活に支障を来たす程ではないが、平均よりも怒りを感じやすい大学生における怒りの問題を取り上げ、その変容を目指すことで、彼らの問題の悪化を予防するという観点にたった、いわば、カウンセリングにおける実践研究であったといえる。そのような意味でいえば、怒りを喚起する程度が高く、それを過度に表出あるいは抑制

するような非機能的な対処方略を用いている大学生に対して、日常生活で生じる怒りに対処するための対人スキル能力を向上させる方法を提示することができたことには、大きな意義があるといえる。このことはつまり、彼らにおける対人関係の悪化を防ぎ、ひいては、メンタル・ヘルスの維持あるいは増進に大いに寄与すると考えられる。

その一方で、今後本論文における成果の適用範囲を、いかにして広げていけるかを考える必要がある。本論文では、上述した通り、カウンセリングにおける実践研究であったため、怒りの問題性を深刻に抱えるような臨床群は対象とはしなかった。しかしながら、精神科や触法におけるクライアントの中には、深刻な怒りの問題を報告する者も少なくない (e.g., 吉川, 1995)。DiGiuseppe (1995) は、臨床的に重篤度の高い怒り経験を抱えるクライアントは、セラピストと治療同盟を結びにくく、他罰的な認知や行動が見られやすいという点から、治療動機が得られにくいことを指摘している。このようなクライアントに対して本論文で得られた知見を活かすならば、たとえば、唐突に対人スキル訓練を実施するのではなく、怒りとその対処方略に関する心理教育を充実させ、一つの対処方略に対する利点と不利な点に関する知識を提示するセッションを設けることも一つの方法であるかもしれない。

本邦では、怒りを対象とした効果研究は散見されるに過ぎず (e.g., 桜井・J.クスマノ, 2003), 成人における怒りの変容を目指した CBT の実践研究は皆無であった。特性的な怒りはもとより、異なる怒りの表出傾向にも着目した上で、CBT の効果を実証した本論文の試みは、非常に新しいものであったといえよう。そのような意味において、本論文で得られた成果は、今後の本邦における怒りを対象とした効果研究に有益な示唆を与えるものであり、その応用が大いに期待される。



## 引用文献

- 阿部晋吾 2002 怒り表出反応の正当性評価—その規定因と影響過程— 関西大学大学院「人間科学」, **58**, 76-86.
- Achmon, J., Granek, M., Golomb, M., & Hart, J. 1989 Behavioral treatment of essential hypertension: A comparison between cognitive therapy and biofeedback of heart rate. *Psychosomatic Medicine*, **51**, 152-164.
- American Psychiatric Association 2000 *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4<sup>th</sup> edition-text revision (DSM-IV -TR). Washington, DC: Author.
- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦治・坂井明子 1999 日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙 (BAQ) の作成と妥当性, 信頼性の検討 心理学研究, **70**, 5, 384-392.
- 安藤 治 2003 禅・瞑想・仏教への心理学的アプローチ 心理療法としての仏教 法蔵館
- Argyle, M., Henderson, M., Bond, M., Iizuka, Y., & Contarello, A. 1986 Cross-cultural variations in relationship rules. *International Journal of Psychology*, **21**, 287-315.
- Averill, J. R. 1978 Anger. In H. Howe & R.Dienstbier (Eds.), *Nebraska symposium on motivation*. Vol. 26. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Averill, J. R. 1982 *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Averill, J. R. 1990 Emotion in relation to systems of behavior. In N. L. Stein, B. Leventhal, & T.Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion*. Lawrence Erlbaum.
- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Bandura, A. 1983 Psychological mechanisms of aggression. In R. G. Green and E. I. Donnerstein, eds., *Aggression: Theoretical and empirical reviews*. Vol. 1. New York: Academic Press.
- Barefoot, J. C., Dodge, K. A., Peterson, B. L., Dahlstrom, W. G., & Williams, R. B. 1989 The Cook-Medley Hostility Scale: Item content and ability to predict survival. *Psychosomatic Medicine*, **51**, 46-57.
- Barlow, D. H., Craske, M., Cerny, J. A., & Klosko, J. 1989 Behavioral treatment of panic disorder. *Behavior Therapy*, **20**, 261-282.

- Beck, A. T. 1963 Thinking and depression 1: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, **9**, 324-333.
- Beck, A. T. 1976 *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, R., & Fenandez, E. 1998 Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, **22**, 63-74.
- Berkowitz, L. 1989 Frustration-aggression hypothesis; Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, **106**, 59-73.
- Biaggio, M. K. 1980 Anger arousal and personality characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 352-356.
- Bordin, E. S. 1975 The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, **16**, 252-260.
- Borkovec, T. D., Mathews, A. M., Chambers, A., & Ebrahimi, S. 1987 The effects of relaxation training with cognitive or nondirective therapy and the role of relaxation-induced anxiety in the treatment of generalized anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **55**, 883-888.
- Brehm, J. W. 1966 *A theory of psychological reactance*. New York: Academic Press.
- Brody, C. L., David, M. A., Haaga, A. F., Kirk, M. A., & Ari, S. 1998 Experiences of anger in people who have recovered from depression and never-depressed people. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, **187**, 400-405.
- Buss, A. H. 1961 *The psychology of aggression*. New York: Wiley.
- Chemtob, C. M., Novaco, R. W., Hamada, R. S., & Gross, D. M. 1997 Cognitive-behavioral treatment for severe anger in posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **65**, 184-189.
- Clark, D. A. 1988 The validity of measures of cognition: A review of the literature. *Cognitive Therapy and Research*, **12**, 1-20.
- Clark, D. A. 1994 Cognitive therapy for panic disorder. Maser, J. D., & Wolfe, B. E. (Eds.) *Treatment of panic disorder: A consensus development conference*. Washington, D. C., US: American Psychiatric Association.11, Pp. 121-132.

- Cragan, M. K., & Deffenbacher, J. L. 1984 Anxiety management training and relaxation as self-control in the treatment of generalized anxiety in medical outpatients. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 123-131.
- Dahlen, E. R., & Deffenbacher, J. L. 2000 A partial component analysis of Beck's cognitive therapy for the treatment of general anger. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **14**, 77-95.
- Darwin, C. 1965 *The expression of the emotions in man and animals*. Appleton: Reprinted by University of Chicago Press.
- Davison, G. C., Robins, C., & Johnson, M. 1983 Articulated thoughts during simulated situations: A paradigm for studying cognition in emotion and behavior. *Cognitive Therapy and Research*, **7**, 17-40.
- Deffenbacher, J. L. 1992 Trait anger: Theory, findings, and implications. In C. D. Spielberger, & J. N. Butcher (Eds.), *Advances in personality assessment, Vol.9*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. Pp.177-201.
- Deffenbacher, J. L., Dahlen, E. R., Lynch, R. S., Morris, C. D., & Gowensmith, W. N. 2000 An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research*, **24**, 689-697.
- Deffenbacher, J. L., Demm, P. M., & Brandon, A. D. 1986 High general anger: Correlates and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, **24**, 481-489.
- Deffenbacher, J. L., McNamara, K., Stark, R. S., & Sabadell, P. M. 1990 A comparison of cognitive-behavior and process oriented group counseling for general anger reduction. *Journal of Counseling and Development*, **69**, 167-172.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & DiGiuseppe, R. A. 2002 Principles of empirically supported interventions applied to anger management. *The Counseling Psychologist*, **30**, 262-280.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Huff, M. E., Cornell, G. R., & Dallager, C. J. 1996 Evaluation of two cognitive-behavioral approaches to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research*, **20**, 6, 551-573.
- Deffenbacher, J. L., Story, L. D., Brandon, A. D., Hogg, J. A., & Hazaleus, S. L. 1988 Cognitive and cognitive-relaxation treatments of anger. *Cognitive Therapy and Research*, **12**, 167-184.

- Deffenbacher, J. L., Story, L. D., Stark, R. S., Hogg, J. A., & Brandon, A. D. 1987 Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, **34**, 171-176.
- Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T. L., & Oetting, E. R. 1994 Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*, **41**, 386-396.
- Demoja, C. A., & Spielberger, C. D. 1997 Anger and drug addiction. *Psychosomatic Medicine*, **53**, 407-419.
- DiGiuseppe, R. 1995 Developing the therapeutic alliance with angry clients. In H. Kassinove (Ed.) *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis. Pp. 131-149.
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. 2003 Anger treatment for adults: A meta-analytic review. *Clinical Psychology-Science and Practice*, **10**, 1, 70-84.
- Division 12 1998 Task Force Training in and dissemination of empirically validated psychological treatments: Report and recommendations. *The Clinical Psychologist*, **48**, 3-23.
- Eaves, G., & Rush, A. J. 1984 'Cognitive patterns in symptomatic and remitted unipolar major depression', *Journal of Abnormal Psychology*, **93**, 31-40.
- Eckhardt, C. I., Barbour, K. A., & Davison, G. C. 1998 Articulated thoughts of maritally violent and nonviolent men during anger arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **66**, 259-269.
- Eckhardt, C. I., & Deffenbacher, J. L. 1995 Diagnosis of anger disorders. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*. Washington, DC: Taylor and Francis. Pp. 27-47.
- Eckhardt, C. I., & Kassinove, H. 1998 Articulated cognitive distortions and cognitive deficiencies in maritally violent men. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, **12**, 231-250.
- Edmondson, C. B., & Conger, J. C. 1996 A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual, assessment, and methodological issues. *Clinical Psychology Review*, **16**, 251-275.
- Ekman, P. 1992 An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, **6**, 169-200.

- Ekman, P., & Frisen, W. V. 1975 *Unmasking the face*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 遠藤利彦 1996 情動の生物学的基盤を問う 土田昭司・竹村和久（編著）対人行動学研究シリーズ4 感情と行動・認知・生理－感情の社会心理学 誠心書房 Pp. 1-27.
- Ellis, A. 1962 *Reason and Emotion*. New York: Lyle Stuart.
- Evans, D. R., & Strangeland, M. 1971 Development of the reaction inventory to measure anger. *Psychological Reports*, **29**, 412-414.
- Fava, M., Anderson, K., & Rosenbaum, J. 1990 “Anger attacks”: Possible variants of panic and major depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, **147**, 867-870.
- Fehrenbach, P. A., & Thelen, M. H. 1981 Assertive-skills training for inappropriately aggressive college males: Effects on assertive and aggressive behaviors. *Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **12**, 213-217.
- Fiedler, D., & Beach, L. R. 1978 On the decision to be assertive. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **46**, 537-546.
- Fredrikson, M., & Matthews, K. A. 1990 Cardiovascular responses to behavioral stress and hypertension: Anmeta-analytic review. *Annulas of Behavioral Medicine*, **12**, 17-39.
- Funkenstein, D. H., King, S. H., & Drolette, M. E. 1954 The direction of anger during an laboratory stress-inducing situation. *Psychosomatic Medicine*, **16**, 404-413.
- Gelkopf, M. 1997 Laboratory pain and styles of coping with anger. *Journal of Psychology*, **131**, 121-123.
- Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. 1997 Questionnaire methods of cognitive self-statement assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **65**, 6, 911-927.
- Glass, C. R., Merluzzi, T. V., Biever, J. L., & Larsen, K. H. 1982 Cognitive assessment of social anxiety: Development and validation of a self-statement questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, **6**, 37-55.
- Gudykunst, W. B., & Nishida, T. 1993 Interpersonal and intergroup communication in Japan and the United States. In W. B. Gudykunst (Eds), *Communication in Japan and the United States*. Albany: State University of New York Press: Pp. 149-214.
- Harre, R. 1986 *The social construction of emotions*. Blackwell.
- Harre, R., & Secord, P. F. 1972 *The explanation of social behaviour*. Lanham, England: Rowman and Littlefield.

- Hazaleus, S. L., & Deffenbacher, J. L. 1986 Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **54**, 222-226.
- 肥田野直・福原眞知子・岩脇三良・曾我祥子・Spielberger, C.D. 2000 新版 STAI マニュアル－State-Trait Anxiety Inventory-Form JYZ 実務教育出版
- Holt, R. R. 1970 On the interpersonal and intrapersonal consequences of expressing or not expressing anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **35**, 8-12.
- Ingram, R. E. 1990 Self-focused attention in clinical disorders: Review and conceptual model. *Psychological Bulletin*, **107**, 156-176.
- Ito, A., Mochizuki-Kawai, H., & Tanno, Y. 2001 Verification of Beck's cognitive theory of depression. *Abstracts of International Meeting of the Psychometric Society*, P. 268.
- 伊藤義徳・根建金男・長江信和 2000 シヤイネスに対する異なったタイプの自己教示訓練 (SIT) の効果－因子分析によって抽出された 2 種類の自己教示文によって構成されるプログラム間の比較 カウンセリング研究, **33**, 156-167.
- Izard, C. E. 1991 *The psychology of emotions*. Plenum Press.
- 井澤修平・児玉昌久・野村 忍 2005 敵意性の自己・他者評定における予備的検討 心理学研究, **75**, 530-535.
- Jaycox, L. H., & Foa, E. B. 1996 Obstacles in implementing exposure therapy for PTSD: Case discussions and practical solutions. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **3**, 3, 176-184.
- 金子一史 1999 被害妄想的心性と他者意識および自己意識との関連について 性格心理学研究, **8**, 12-22.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. 1995 Anger disorders: Science, practice, and common sense issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: definition, diagnosis, and treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis. Pp. 1-26.
- 川口 潤 2002 感情と認知をめぐる研究の過去・現在・未来 (高橋雅延・谷口高士 編 感情と心理学－発達・生理・認知・社会・臨床の接点と新展開－) 北大路書房 Pp. 81-97.
- Kent, G. 1986 The typicality of therapeutic surprises, *Behaviour Research and Therapy*, **24**, 625-628.
- Kerns, R. D., Rosenberg, R., & Jacob, M. C. 1994 Anger expression and chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, **17**, 57-67.
- 木野和代 2000 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, **70**, 6, 494-502.

- 木野和代 2001 対人場面における怒りの表出および表出抑制に関わる経験の予備的分析  
名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, **48**, 277-281.
- 木野和代 2004 対人場面における怒りの表出方法の適切性・効果性認知とその実行との関連  
感情心理学研究, **10**, 43-55.
- 栗原 啓 1999 怒りと自己主張, 衝動性および抑うつとの関連一研究 早稲田大学大学院  
人間科学研究科修士論文
- Lachmund, E., & DiGiuseppe, R. 1997 Houwclincians assess anger: Do we need an anger  
diagnosis? In R. DiGiuseppe (Chair), *Advances in the diagnosis, assessment, and treatment of  
angry clients*. Symposium conducted at the 105<sup>th</sup> annual convention of the American  
Psychological Association, Chicago.
- Lang, P. J. 1971 The application of psycho physiological methods to the study of psychotherapy and  
behavior modification, in A. E. Bergin, & S. L. Garfield (Eds) *Handbook of Psychotherapy and  
Behavior Change*, New York: Wiley.
- Lazarus, R. S. 1991 *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Liebsohn, M. T., Oetting, E. R., & Deffenbacher, J. L. 1994 Effects of trait anger on alcohol  
consumption and consequences. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, **3**, 17-32.
- Manuck, S. B., Kasprowicz, M. S., & Muldoon, M. F. 1990 Behavioral evoked cardiovascular reactivity  
and hypertension: Conceptual issues and potential associations. *Annals of Behavioral Medicine*,  
**12**, 17-29.
- Markovitz, J. H., Matthews, K. A., & Kiss, J. E. 1992 Platelet reactivity to mental stress have  
prognostic value in post infarction patients? A pilot study. *Psychosomatic Medicine*, **54**,  
102-108.
- Martin, R., Wan, C. K., David, J. P., Wegner, E. L., Olson, B. D., & Watson, D. 1999 Style of anger  
expression: Relation to expressivity, personality, and health. *Personality and Social Psychology  
Bulletin*, **25**, 10, 1196-1207.
- 増田智美・根建金男 2002 日本版 Novaco Anger Scale (NAS)の作成の試み 日本行動療法  
学会第28回大会発表論文集, Pp. 150-151
- 松原秀樹 1983 リラクセーションの基礎と実際ー自律訓練法と筋弛緩法ー 適性科学研  
究センター

- 松見淳子 2004 カウンセリングと EBC 内山喜久雄・坂野雄二（編） 現代のエスプリ別冊 エビデンス・ベースト・カウンセリング Pp. 37-47.
- 松村千賀子 1991 日本版 Irrational Belief Test (JIBT)開発に関する研究 心理学研究, **62**, 106-113.
- Meichenbaum, D. H. 1977 *Cognitive-behavioral modification*. New York: Pleum Press.
- Meichenbaum, D. H. 1985 *Stress inoculation training*, New York: Pergamon.
- Meichenbaum, D. H., & Goodman, J. 1971 Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology*, **77**, 115-126.
- Meichenbaum, D. H., & Novaco, R. 1985 *Stress inoculation: A preventative approach*. *Issues in Mental Health Nursing*, **7**, 419-435.
- 三根 浩・浜 治世・大久保純一郎 1996 怒り行動尺度日本語版の標準化への試み 感情心理学研究, **4**, 14-21.
- Mizes, J. S., Morgan, G. D., & Buder, J. 1990 The relationship of cognitions, assertion, and anger arousal. *Journal Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, **4**, 369-376.
- Moon, J. R., & Eisler, R. M. 1983 Anger control: An experimental comparison of three behavioral treatment. *Behavior Therapy*, **14**, 493-505.
- 森本幸子・丹野義彦・坂本真士 2000 被害観念の発生に関する研究—どんなストレスサーと素因が被害観念の発生を予測するのか—日本行動計量学会第 28 回大会発表論文集, Pp. 187-188.
- Muller, M. M. 1993 Fragebogen zur Erfassung deshabituellen Argerausdrucks: Das Muller Anger Coping Questionnaire (MAQ). *Zeitschrift Fur Diagnostische und Differentiell Psychologie*, **14**, 205-219.
- 長江信和・根建金男・関口由香 1999 シャイネスに対する自己教示訓練の効果-対処的自己陳述の焦点化の違いによる変容の相違— カウンセリング研究, **32**, 32-42.
- 中井あづみ・増田智美・根建金男 2003 怒りの反芻尺度作成の試み—日本行動療法学会第 29 回大会発表論文集, Pp. 192-193.
- 根建金男・金築 優 2004 ストレス免疫訓練 (SIT) 内山喜久雄・坂野雄二（編） 現代のエスプリ別冊 エビデンス・ベースト・カウンセリング Pp. 122-132.
- 根建金男・豊川 輝 1991 自己教示の効果をめぐる研究—早稲田大学人間科学研究, **4**, 167-178.



- Novaco, R. W. 1975 *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lezington, Mass: D.C. Heath.
- Novaco, R. W. 1994 Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan & H. Steadman (Eds.) *Violence and mental disorder: Development in risk assessment*. Chicago: University of Chicago Press. Pp. 21-60.
- Ohbuchi, K. 1982 Negativity bias: Its effects in attribution, hostility, and attack-instigated aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **8**, 49-53.
- 大淵憲一 1987 成人の怒りの経験における男女差 大阪教育大学紀要IV教育科学, **36**, 25-32.
- 大淵憲一 1993 人を傷つける心 サイエンス社
- 大淵憲一 1999 怒りと社会的認知：自己利益の侵害と規範逸脱の知覚 東北大学文学部研究年報, **49**, 213-224.
- 大淵憲一・北村俊則・織田信男・市原眞記 1994 攻撃性の自己評定法：文献展望 季刊 精神科診断学, **5**, 443-455.
- 大淵憲一・小倉左知男 1984 怒りの経験（1）－Averill の質問紙による成人と大学生の調査概況－ 犯罪心理学研究, **22**, 15-35.
- 大淵憲一・小倉左知男 1985 怒りの動機－その構造と要因及び反応との関係－ 心理学研究, **56**, 200-207
- 大平英樹 1987 怒りの感情とその反応について－Averill の質問紙による調査：怒りの動機と反応の関係を中心として－ 人間科学研究, **9**, 1-8.
- 大平英樹 1989 怒りの動機と反応に対する自己意識の影響 社会心理学研究, **4**, 30-37.
- O'Neill, H. 1999 *Managing anger*. Whurr Publishers Ltd: London.
- 大竹恵子・島井哲志・曾我祥子・宇津木成介・山崎勝之・大芦 治・坂井明子・西 信雄・松島由美子・嶋田洋徳・安藤明人 2000 日本版 Muller Anger Coping Questionnaire(MAQ) の作成と妥当性・信頼性の検討 感情心理学研究, **7**, 13-24.
- Reischauer, E. O. 1964 *Japan: Past and present*. New York: Knopf.
- Rosald, M. Z. 1980 *Knowledge and passion: Ilongot notions of self and social life*. Cambridge University Press.
- Rosenman, R. H. 1986 Health consequences of anger and implications for treatment. *Activitas Nervosa Superior*, **28**, 1-23

- 境 泉洋・坂野雄二 2002a 怒り喚起状態における認知と怒りの関連 日本行動療法学会第28回大会発表論文集, Pp.148-149.
- 境 泉洋・坂野雄二 2002b 大学生における怒りと全般的健康の関連 早稲田大学臨床心理学研究, **2**, 21-32.
- 桜井美加・J. クスマノ 2003 怒りのコントロールプログラムの開発および中学校への適用 上智大学心理学年報, **27**, 31-40.
- Schniering, C. A., & Rappe, R. M. 2002 Development and validation of a measure of children's automatic thoughts: The children's automatic thoughts scale. *Behaviour Research and Therapy*, **40**, 1091-1109.
- 関口由香・鈴木 平・根建金男・生月 誠 1997 シヤイネス自己陳述尺度の標準化に関する研究 日本行動療法学会第23回大会発表論文集, Pp. 97-98.
- セネカ 茂手木元蔵訳 1980 怒りについて 岩波文庫
- Siegmán, A. W., Feldstein, S., Tommaso, C., Ringel, N., & Lating, J. 1987 Expressive vocal behavior and the severity of coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, **49**, 545-561.
- Siegmán, A. W., & Smith, T. W. 1994 *Anger, hostility, and the heart*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Simpson, C., & Papageorgiou, C. 2003 Metacognitive beliefs about rumination in anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, **10**, 91-94.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S. F., & Crane, R. J. 1983 Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances In personality assessment*, **3**, 112-134, Hillsdale, N J: Lawrence Erlbaum Associates.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. 1985 The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney, & R. H. Rosenman (Eds.) *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. New York: Hemisphere/ Mcgraw-Hill. Pp. 5-30.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. 1988 The experience, expression and control of anger. In M.P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress*. New York: Springer-Verlag. Pp. 89-108.
- 杉山恵一・境 泉洋・陳 峻雯・野村 忍・嶋田洋徳・貝谷久宣・坂野雄二 2004 一般大学生における Anger Attack に関する検討 早稲田大学臨床心理学研究, **3**, 75-82.

- Suinn, R. M. 1990 *Anxiety management training*. New York: Plenum Press.
- Suinn, R. M., & Deffenbacher, J. L. 1988 Anxiety management training. *The Counseling Psychologist*, **16**, 31-49.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. 2001 Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, **31**, 689-700.
- 鈴木 平・橋本 通・根建金男・春木 豊 2001 怒り尺度の標準化—その3— 日本健康心理学会第14回大会発表論文集, Pp. 154-155.
- 鈴木 平・春木 豊 1994 怒りと循環器系疾患の関連性の検討 健康心理学研究, **7**, 1, 1-13.
- 鈴木 平・根建金男・春木 豊 1998 怒り尺度の標準化 日本健康心理学会第11回大会発表論文集, Pp. 154-155.
- Swaffer, T., & Hollin, C. R. 2001 Anger and general health in young offenders. *The Journal of Forensic Psychiatry*, **12**, 90-103.
- 田中輝美 2003 高怒り内向者と高怒り外向者の主張性評価における特徴 カウンセリング研究, **36**, 35-41.
- 丹野義彦 2001 エビデンス臨床心理学—認知行動理論の最前線 日本評論社
- 丹野義彦・石垣琢磨・山本真規子・杉浦義典・毛利伊吹 1997 妄想の素因や妄想的人格障害のアセスメント *Cognitive and Behavioral Science Research Report*, #97-J5, Pp. 1-30.
- Tafate, R. C. 1995 Evaluation of treatment of strategies for adult anger disorders. In H. kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*, Washington, DC: Taylor & Francis, Pp. 109-129.
- Tafate, R. C., & Kassinove, H. 1998 Anger control in men: Barb exposure with rational, irrational, and irrelevant self-statements. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, **12**, 187-211.
- Tavris, C. 1982 *Anger: The misunderstood emotion*. New York: Simon & Schuster.
- Timmons, P. L., Oehlert, M. E., Sumerall, S. W., Timmons, C. W., & Borgers, S. B. 1997 Stress inoculation training for maladaptive anger: Comparison of group counseling versus computer guidance. *Computers in Human Behavior*, **13**, 51-64.
- 富山尚子 1999 文作成時の気分の影響—気分一致効果と気分不一致効果— 心理学研究, **69**, 441-448.

- Triandis, H. C. 1994 *Culture and social behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Twaddle, V., & Scott, J. 1996 丹野義彦（監訳）認知臨床心理学入門-認知行動アプローチの  
実践的理解のために 東京大学出版会 Pp.113-179. (Dryden, W., & Rentoul, R. 1991 *Adult  
clinical problems: A cognitive-behavioural approach*. Routledge.)
- van Balkom, A., van Oppen, P., Vermeulena, A., van Dyck, R., Nauta, M., & Vorst, H. 1994 A  
meta-analysis on the treatment of obsessive compulsive disorder: a comparison of antidepressants,  
behavior, and cognitive therapy. *Clinical Psychology Review*, **14**, 359-381.
- Vecchio, T. D., & O'Leary, K. D. 2004 Effectiveness of anger treatments for specific anger  
problem: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, **24**, 15-34
- Walfish, S., Massey, R., & Krone, A. 1990 MMPI profiles of adolescent substance abusers in  
treatment. *Adolescence*, **25**, 567-572.
- Watkins, J. T., & Rush, A. J. 1983 Cognitive response test. *Cognitive Therapy and Research*, **7**,  
425-436.
- Wells, A. 2000 *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. New York:  
John Wiley & Sons Ltd.
- Wierzbicka, A. 1986 Human emotions: Universal or culture-specific ? *American Anthropologist*, **88**,  
584-594.
- Yamauchi, T., Kanetsuki, M., & Nedate, K. 2004 A verification of the psychological stress process  
in university students: focusing on the appraisal of coping. *World Congress of Behavioural and  
Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, P. 256.
- 山崎勝之 2002 発達と教育領域における攻撃性の概念と測定方法 山崎勝之・島井哲志  
（編）攻撃性の行動科学 ナカシニヤ出版 Pp. 19-37.
- 横山和仁・荒記俊一 1991 日本版 POMS 手引き 金子書房
- 吉川和男 1995 精神分裂病殺人犯に見る再犯の予測要因と予測可能性 犯罪学雑誌, **61**,  
216-234.

## あとがき

私が早稲田大学人間科学部基礎科学科2年の時に、根建金男先生の「認知行動理論」の授業を受講したことが、根建先生のことを知る最初の機会となった。その頃の私は、不勉強で臨床心理学というものを漠然としか知らなかったが、根建先生の授業を受ける中で、人の心を科学的に捉える認知行動療法に強く興味を抱き始めた。また、2年次終了後に留学をする際に、ゼミ生でもなかった私の推薦書を快く書いてくださったお優しい飾らない先生のお人柄を知ったことで、3年次の復学の時に、この先生の下で認知行動療法を学ぼう、と決意したことを憶えている。あの時から、約10年もの月日がたったが、振り返ってみると、根建先生には、自信を持ってない私を励ましていただいたり、ある時には、妥協のない厳しい姿勢でご指導をいただいた場面が脳裏によみがえる。そのような中で、根建先生が語ってくださった研究者としての姿勢や研究・学問の在り方に関するお言葉は、研究者としてかけだしの今の私にとって、基盤となる指針になっていると感じる。

また、博士課程に進学する時に快く預かってくださった門前進先生にも、大変お世話になった。門前先生の研究指導の時間は、一つのテーマについて、皆で自由にブレイン・ストーミングしながら進めていく形式であったが、私の目にはその方法が非常に新鮮に映ったことを今でもはっきりと憶えている。そこで培った研究の発展方法や創造力を重んじる視点は、博士論文を展開させていく上でも、非常に役立ったように思う。門前先生には、今回の博士論文の審査員にも快くお引き受けしていただき、このご恩は忘れないうもりである。

野村忍先生にも随分とお世話になってきた。野村先生には、私の修士論文の副査もお引き受けしていただき、さらに、今回の博士論文の審査員にも快くお引き受けしていただいた。野村先生には、大学院生時代から、そして、助手の職に就いた今でも、さまざまな場面で、的確で鋭いご指摘・ご指導をいただき、改めて、感謝の思いで一杯ある。

また、共同研究者として私のことをさまざまな側面から支えてくださった先輩や後輩にも感謝の気持ちを述べさせていただきたい。関口由香さんには、いつもご丁寧な私の質問に答えていただいた。関口さんは同性ということもあって、色々な面で頼ってしまい、ご迷惑を

おかけすることも多々あったように思うが、女性研究者のモデルとして関口さんがいてくださったからこそ、ここまでやってこれた自分がいたように思う。また、長江信和さんには、修士論文の時から、研究の進め方や論文の書き方について、丁寧にご指導いただいた。特に、長江さんには、努力することの大事さを教わったように思う。そして、金築優君には、博士論文に含まれるほとんどの研究で、共同研究者として助けてもらった。研究に対する真摯な態度や独創性は、後輩であることを忘れる程、学ぶところが多く、有益な視点を数多く提供してくれた尽力には、これからも感謝の気持ちを忘れないつもりである。

さらに、根建研究室に関連する先輩や仲間、そして後輩にも温かい励ましの言葉をいただいた。伊藤義徳さん、山田幸恵さん、中井あづみさん、宗澤岳史君を始めとする研究室の皆さんには、さまざまな場面で助けていただいた。この場をお借りして、改めて感謝の意を表したい。そして、忘れてならないのが、数多くの調査を快く承諾してくださった先生方、また、大変な実験にも熱心に参加してくださった実験参加者の皆さんのご協力である。

途中で研究活動をやめようかと考えた時期が幾度となくあった。しかしながら、そのような時には、いつも周りに支えてくれる人達がいてくださった。皆さんからの温かい励ましと支えがあったからこそ、どうにか諦めずに、博士論文を提出する日を迎えられたと思う。そのような意味では、非常に感慨深くもあり、また大変嬉しいことでもある。改めて、博士論文を作成する過程で得た経験を糧に、決意も新たに今後も一層精進していきたい。

2005年7月吉日

増田 智美

# 資料

本論文における各研究で使用した主要な質問紙，実験参加承諾書，そして，CBT のプログラムに含まれる資料を以下に添付した。

## I. 使用した質問紙

1. 怒り尺度（怒りの特性：Anger-T；怒りの状態：Anger-S；怒りの表出傾向：AX）  
.....研究 1, 2, 3, 4, 5, 6 において使用
2. 日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙 (BAQ) .....研究 1, 2 において使用
3. 怒り自己陳述尺度 (ASSQ) .....研究 1 で作成，研究 6 において使用
4. 怒りの表出傾向に関する信念尺度（怒りの表出に関する信念尺度：BAO；怒りの抑制に関する信念尺度：BAI）.....研究 2 で作成，研究 4, 6 において使用
5. 新版 State-Trait Anxiety Inventory（特性不安：STAI-T；状態不安：STAI-S）  
.....研究 5, 6 において使用
6. セルフ・エフィカシー尺度 (SE) .....研究 5, 6 において使用
7. イメージ内容の鮮明度に関する尺度 (IS) .....研究 5, 6 において使用
8. Averill の「怒り日常経験」質問紙 (Averill-1~Averill-7)  
.....研究 3 において使用
9. 半構造化面接用のプロトコル .....研究 1 において使用
10. 怒りの表出傾向に関する信念の自由記述式質問紙①—表出版 .....研究 2 において使用
11. 怒りの表出傾向に関する信念の自由記述式質問紙②—抑制版 .....研究 2 において使用

## II. 承諾書

1. 実験参加承諾書① .....研究 1 において使用
2. 実験参加承諾書②：CBT プログラム実験群用 .....研究 5, 6 において使用
3. 実験参加承諾書③：CBT プログラム統制群用 .....研究 5, 6 において使用

### III. CBT のプログラムに含まれる資料

1. 怒りの喚起場面記録用紙・・・・・・・・・・・・・・・・研究 1, 5, 6 において使用
2. 怒りの喚起場面記録用紙（記入例）・・・・・・・・研究 1, 5, 6 において使用
3. 心理教育用テープシナリオ・・・・・・・・・・・・研究 5, 6 において使用
4. 心理教育用資料「怒りについて」・・・・・・・・研究 5, 6 において使用
5. リラクセーション用資料・・・・・・・・・・・・研究 1, 5, 6 において使用
6. CBT プログラム表紙・・・・・・・・・・・・研究 5, 6 において使用
7. 研究 5 において使用された資料
  - (1) CBT プログラム用手引き
  - (2) セルフ・トレーニング用紙 1～4
  - (3) ホームワーク用資料 1～2
8. 研究 6 において使用された資料
  - (1) 心理教育用資料『『怒り』の反応パターンとそのメカニズムについて』
  - (2) セルフ・トレーニング用紙①～④
  - (3) ホームワーク用紙①～③
  - (4) CBT プログラムに関するアンケート



ANGER-T

以下の文章のそれぞれについて、どのくらい自分に当てはまるかを、1, 2, 3, 4のいずれかの数字に○をつけて答えてください。あなたが、いつも感じていることを、答えてください。あまり考えこまずに、直感的に答えてください。

全くあてはまらない  
あまりあてはまらない  
あてはまる  
とてもよくあてはまる

1. むきになることが多い	1	2	3	4
2. すぐかっとなる	1	2	3	4
3. 自分の思い通りにならないと機嫌が悪くなる	1	2	3	4
4. 不機嫌になりやすい	1	2	3	4
5. いらいらしやすい	1	2	3	4
6. 怒りっぽい	1	2	3	4
7. 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
8. 人の前で非難されたりすると怒りを感ずる	1	2	3	4
9. 気性が激しい	1	2	3	4
10. 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
11. 自分の悪口を聞いたり批判をうけると我慢ならない	1	2	3	4
12. 人から非難されたら言い返す	1	2	3	4

AX

全くあてはまらない  
あまりあてはまらない  
あてはまる  
とてもよくあてはまる

あなたがぶつう怒ったり腹を立てたりするときの様子について答えてください。あまり考えこまずに、直感的に答えてください。以下の文章のそれぞれについて、どのくらい自分に当てはまるかを、1, 2, 3, 4のいずれかの数字に○をつけて答えてください。

1. 怒りを抑える	1	2	3	4
2. 口汚いことを言う	1	2	3	4
3. 気を静めて相手を理解しようとする	1	2	3	4
4. 怒っていても外にあらわさない	1	2	3	4
5. 落ち着きを失って不機嫌になる	1	2	3	4
6. 怒りがおさまるまで待つ	1	2	3	4
7. 腹を立てたりしないで我慢する	1	2	3	4
8. 物にあたる	1	2	3	4
9. 自分の行動を振り返り、自分に非がないか考える	1	2	3	4
10. 自分の行動を抑制する	1	2	3	4
11. 荒々しい口調になる	1	2	3	4
12. 腹を立てたりいらいらしたりしたことを忘れようと努める	1	2	3	4

あなたが、いま現在感じていることを、答えてください。あまり考えこまずに、直感的に答えてください。

全くあてはまらない  
あまりあてはまらない  
あてはまる  
とてもよくあてはまる

以下の文章のそれぞれについて、どのくらい自分に当てはまるかを、1, 2, 3, 4のいずれかの数字に○をつけて答えてください。

1. 逆上している	1	2	3	4
2. 誰かを殴りたい	1	2	3	4
3. 誰かをどなりつけたい	1	2	3	4
4. 何かを壊してしまいたい	1	2	3	4
5. 腹が立っている	1	2	3	4
6. 口汚くののしりたい	1	2	3	4
7. けんかしたい	1	2	3	4
8. 机をばんばんたたきたい	1	2	3	4
9. むっとしている	1	2	3	4
10. 怒りを感じている	1	2	3	4
11. 怒り狂っている	1	2	3	4
12. 不機嫌だ	1	2	3	4

あなたが、いつも感じていることを、教えてください。  
あまり考えこまずに、直感的に教えてください。

以下の文章のそれぞれについて、どのくらい自分に当てはまるかを、1, 2, 3, 4, 5のいずれかの数字に○をつけて教えてください  
→

全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	だいたいあてはまる	非常によくあてはまる
-----------	------------	-----------	-----------	------------

1. 意見が対立したときは、議論しないと気がすまない	1	2	3	4	5
2. どんな場合でも、暴力に正当な理由があるとは思えない	1	2	3	4	5
3. 誰かに不愉快なことをされたら、不愉快だとはっきり言う	1	2	3	4	5
4. ちょっとした言い合いでも、声が大きくなる	1	2	3	4	5
5. 相手が先に手をだしたとしても、やりかえさない	1	2	3	4	5
6. かつとなることを抑えるのが難しいときがある	1	2	3	4	5
7. 陰で人から笑われているように思うことがある	1	2	3	4	5
8. ばかにされると、すぐ顔に血がのぼる	1	2	3	4	5
9. 友達の意見に賛成できないときには、はっきり言う	1	2	3	4	5
10. 私を苦しめようと思っている人はいない	1	2	3	4	5
11. いらいらしていると、すぐ顔に出る	1	2	3	4	5
12. でしゃばる人がいても、たしなめることができない	1	2	3	4	5
13. たいした理由でもなくかつとなることがある	1	2	3	4	5
14. 挑発されたら、相手をなぐりたくなるかもしれない	1	2	3	4	5
15. 私を嫌っている人は結構いると思う	1	2	3	4	5
16. 人とよく意見が対立する	1	2	3	4	5
17. 人をなぐりたいという気持ちになることがある	1	2	3	4	5
18. 人からばかにされたり、意地悪されたと感じたことはほとんどない	1	2	3	4	5
19. 権利を守るためには暴力もやむをえないと思う	1	2	3	4	5
20. 悪い人に出会うことが多い	1	2	3	4	5
21. なぐられたら、なぐり返すと思う	1	2	3	4	5
22. 自分の権利は遠慮しないで主張する	1	2	3	4	5
23. 友人の中には、私のこと陰であれこれ言っている人がいるかもしれない	1	2	3	4	5
24. かつとなって、物を壊したくなることもある	1	2	3	4	5

もう一度、記入漏れがないか、ご確認ください。

男性 ・ 女性 年齢 ( 歳)

以下の文章は、対人場面において怒りを感じている時に、頭に思い浮かんでくるような考えを述べたものです。各々の記述は、今、現在も含めて、ここ1週間くらいのあなた自身の考えを、どの程度表していますか？各項目について、「まったくそう思わない(1)」～「まったくそう思う(5)」のいずれかで、最もよくあてはまる数字を○で囲んでください。

あまり深く考えこまずに、最近(今も含めて)のあなた自身の考えに一番近いと思われる数字に印をつけてください。

ま っ た く そ う 思 わ な い	あ ま り そ う 思 わ な い	ど ち ら で も な い	だ い た い そ う 思 う	ま っ た く そ う 思 う
--	---	---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

1 他人の愚かさが、目にあまる	1	2	3	4	5
2 相手に対して、「お前は何様のつもりなんだ」と思う	1	2	3	4	5
3 相手が、文句ばかり言っている	1	2	3	4	5
4 相手は、自分だけが正しいと思いこんでいるにちがいない	1	2	3	4	5
5 相手は、批判するに値する	1	2	3	4	5
6 自分は、このままではいけない	1	2	3	4	5
7 やられたらやり返すのは当然だ	1	2	3	4	5
8 他人から不平等な扱いをされている	1	2	3	4	5
9 私には、相手に対して復讐する権利がある	1	2	3	4	5
10 自分は、またもや余計なことをしてしまった	1	2	3	4	5
11 私を傷つける人を、放っておくわけにはいかない	1	2	3	4	5
12 相手は、私のことを見下しているにちがいない	1	2	3	4	5
13 他人から、ないがしろにされている	1	2	3	4	5
14 私をだました相手には、謝らせるべきだ	1	2	3	4	5
15 私をだますなんて、とんでもないことだ	1	2	3	4	5
16 なんて自分はおろかなことをしたんだろう	1	2	3	4	5
17 他人から不当に扱われている	1	2	3	4	5
18 相手に対して、「悪いのはおまえだ」と思う	1	2	3	4	5
19 相手は、私が置かれている状況の大変さをわかってくれている	1	2	3	4	5
20 他人に対して、「なんてわがままなやつなんだ」と思う	1	2	3	4	5
21 他人に対して、「いいかげんにしてくれよ」と思う	1	2	3	4	5
22 自分には、これっぽっちの能力しかないのか	1	2	3	4	5
23 相手は、自分の非を認めるべきだ	1	2	3	4	5
24 私は、ひどい扱いを受けている	1	2	3	4	5
25 なんて自分ではできないはずのことができないのだろう	1	2	3	4	5

私たちは、対人場面において怒りを感じたときに、その怒りを表出あるいは抑制することがあります。怒りを表出するとは、ストレートに感じた怒りを相手にぶつける行動を意味します。また、怒りを抑制するとは、感じた怒りをストレートに出すのではなく、それを自分の中に抑え込む行動を意味します。

以下の文章は、怒りを表出することについて、あなたがどのよう  
に考えているのかをお聞きしています。各々の記述は、普段の  
あなたの考えを、どの程度表していますか？各項目について、「ま  
ったくそう思わない(1)」～「まったくそう思う(5)」のいずれかで、最もよくあては  
まる数字を○で囲んでください。あまり深く考えこまずに、一番近いと思われる  
数字に印をつけてください。

まったくそう思う  
だいたいそう思う  
どちらでもない  
あまりそう思わない  
まったくそう思わない

1	怒りを表出しないと、相手にあなどられてしまう。	1	2	3	4	5
2	怒りを表出することで、自分が不機嫌にならずにすむ。	1	2	3	4	5
3	怒りを表出すると、他人から嫌われてしまう。	1	2	3	4	5
4	怒りを表出することで、人間関係を悪化してしまう。	1	2	3	4	5
5	怒りを表出すると、他人から性格の悪い人間だと思われる。	1	2	3	4	5
6	怒りを表出することで、相手との関係が後々気まづくなる。	1	2	3	4	5
7	怒っていることを表出しつづけないと、気がすまない。	1	2	3	4	5
8	自分の怒りを静めるには、怒りを表出することが効果的だ。	1	2	3	4	5
9	怒りを表出すると、後悔するはめになる。	1	2	3	4	5
10	相手に非を認めさせるには、怒りを表出しなければならない。	1	2	3	4	5
11	怒りを表出することで、かえって余計な面倒を引き起こしてしまう。	1	2	3	4	5
12	怒りを表出すれば、後々まで嫌な気分を残さなくてもよい。	1	2	3	4	5
13	怒りを表出することで、自ら気分を害することになる。	1	2	3	4	5
14	怒りを表出することは、相手を疲弊困ばいさせるだけだ。	1	2	3	4	5
15	怒りを表出することで、自分の問題が解消される。	1	2	3	4	5
16	怒りを表出しても、問題が深刻化するばかりだ。	1	2	3	4	5
17	怒りを表出しておけば、後から愚痴を言わずにすむ。	1	2	3	4	5
18	相手の前で怒りを表出することは、みっともない。	1	2	3	4	5
19	怒りを表出しておけば、他人に八つ当たりしなくてすむ。	1	2	3	4	5
20	怒りを表出すれば、相手は自分の考えを理解してくれるはずだ。	1	2	3	4	5

私たちは、対人場面において怒りを感じたときに、その怒りを表出あるいは抑制することがあります。怒りを表出するとは、ストレートに感じた怒りを相手にぶつける行動を意味します。また、怒りを抑制するとは、感じた怒りをストレートに出すのではなく、それを自分の中に抑え込む行動を意味します。

以下の文章は、怒りを抑制することについて、あなたがどの  
よう  
に考えているのかをお聞きしています。各々の記述は、普段のあな  
た自身の考えを、どの程度表していますか？各項目について、「ま  
ったくそう思わない(1)」～「まったくそう思う(5)」のいずれかで、最もよくあてはまる数字を○  
で囲んでください。あまり深く考えこまずに、一番近いと思われる数字に印をつ  
けてください。

まったくそう思う  
だいたいそう思う  
どちらでもない  
あまりそう思わない  
まったくそう思わない

1	怒りを抑制することは、自分の気持ちに嘘をつくことだ。	1	2	3	4	5
2	怒りを爆発させたいのに、それを抑えるのはつらい。	1	2	3	4	5
3	怒りを抑制することで、自分が分別のある人間であることを示せる。	1	2	3	4	5
4	怒りを抑制することで、人間関係が気まづくなるのを防ぐ。	1	2	3	4	5
5	相手から好印象を持ってもらうためには、怒りを抑制すべきだ。	1	2	3	4	5
6	その場の空気を乱さないために、怒りを抑制するのがよい。	1	2	3	4	5
7	怒りを抑制すると、ストレスがたまる。	1	2	3	4	5
8	怒りを抑制すると、自分の中の怒りが後々まで長引いてしまう。	1	2	3	4	5
9	より良い人間関係を築きたい相手に対しては、怒りを抑制するのが良い。	1	2	3	4	5
10	怒りを抑制することで、自分が恥をかかずにすむ。	1	2	3	4	5
11	怒りを抑制すると、後々後悔するはめになる。	1	2	3	4	5
12	感情的になつては説得力が欠けるので、怒りを抑制すべきだ。	1	2	3	4	5
13	相手との無駄な言い争いを避けるために、怒りを抑制すべきだ。	1	2	3	4	5
14	怒りを抑制することは、フラストレーションがたまることだ。	1	2	3	4	5
15	怒りを抑制すると、相手は私の怒りに気づかずに心外だ。	1	2	3	4	5
16	怒りを抑制することで、気分が害してしまう。	1	2	3	4	5
17	怒りを抑制すると、不機嫌な感じがずっと続く。	1	2	3	4	5
18	怒りを抑制することは、自分が頭んでやっていることだ。	1	2	3	4	5
19	怒りを抑制しないと、後々、面倒なことにならざるを得ない。	1	2	3	4	5
20	怒りを抑制することは、私の精神状態を悪化させる。	1	2	3	4	5

STAI-T

あなたがふだん、感じている気持ちを、答えてください。  
あまり考えこまずに、直感的に答えてください。

以下の文章のそれぞれについて、どのくらい自分に当てはまるかを、  
1, 2, 3, 4のいずれかの数字に○をつけて答えて下さい →

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
--------	--------	--------	---------

21. 楽しい気分になる	1	2	3	4
22. 神経質で落ちつかない	1	2	3	4
23. 自分に満足している	1	2	3	4
24. とりのこされたように感じる	1	2	3	4
25. 気が休まっている	1	2	3	4
26. 冷静で落ち着いている	1	2	3	4
27. 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
28. 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
29. しあわせだと感じる	1	2	3	4
30. いろいろ頭にかんできて仕事や勉強が手につかない	1	2	3	4
31. 自信がない	1	2	3	4
32. 安心感がある	1	2	3	4
33. すぐにものごとをきめることができる	1	2	3	4
34. 力不足を感じる	1	2	3	4
35. 心が満ち足りている	1	2	3	4
36. つまらないことが頭にうかび悩まされる	1	2	3	4
37. ひどく失望するとそれが頭から離れない	1	2	3	4
38. 落ちついた人間だ	1	2	3	4
39. 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
40. うれしい気分になる	1	2	3	4

もう一度、記入漏れがないか、ご確認ください。

男性 ・ 女性 年齢 ( 歳 )

STAI-S

あなたの現在の気持ちを、答えてください。  
あまり考えこまずに、直感的に答えてください。

以下の文章のそれぞれについて、どのくらい自分に当てはまるかを、  
1, 2, 3, 4のいずれかの数字に○をつけて答えて下さい →

全くあてはまらない	いく分あてはまる	かなりよくあてはまる	非常によくあてはまる
-----------	----------	------------	------------

1. おだやかな気持ちだ	1	2	3	4
2. 安心している	1	2	3	4
3. 緊張している	1	2	3	4
4. ストレスを感じている	1	2	3	4
5. 気楽である	1	2	3	4
6. 気が動転している	1	2	3	4
7. なにかよくないことがおこるのではないかと心配している	1	2	3	4
8. 満足している	1	2	3	4
9. おびえている	1	2	3	4
10. 快適である	1	2	3	4
11. 自信がある	1	2	3	4
12. 神経過敏になっている	1	2	3	4
13. いらいらしている	1	2	3	4
14. ためらっている	1	2	3	4
15. くつろいでいる	1	2	3	4
16. 満ち足りた気分だ	1	2	3	4
17. 悩みがある	1	2	3	4
18. まごついている	1	2	3	4
19. 安定した気分だ	1	2	3	4
20. 楽しい気分だ	1	2	3	4

もう一度、記入漏れがないか、ご確認ください。

男性 ・ 女性 年齢 ( 歳 )

★先程ご記入いただいた「怒りの喚起場面記録用紙」の中で、最も怒りを感じた場面についてお尋ねします。★

- (1) その場面で、相手も自分も不快にならないような、一般的に適切で望ましいと思われる行動を書いてみてください。

- (2) もしも、実際に(1)の行動をするなら、あなたはその行動をどの程度うまく行うことができると思いますか？0(全くできない)～100(確実にできる)の中で最も適切だと思われる数字に○をしてください。

(全くできない)←

→(確実にできる)

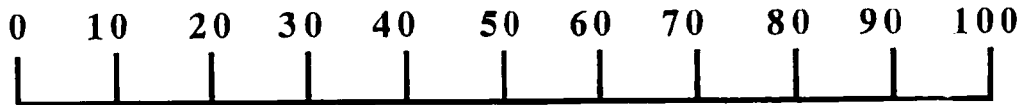
0   10   20   30   40   50   60   70   80   90   100

(   )点

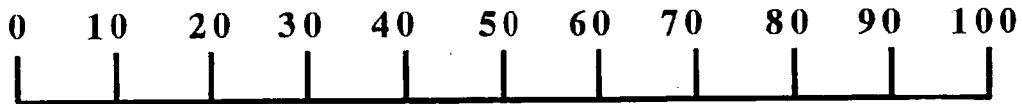
## <イメージについて>

以下の質問にお答えください。

1. イメージは十分にできましたか。イメージをうまくできた程度で最も  
適当だと思ふ数字に○をしてください。



2. 内容を具体的にイメージできましたか。内容を具体的にイメージでき  
たと思ふ程度で、最も適当だと思ふ数字に○をしてください。



ご協力ありがとうございました。

\_\_\_\_月 \_\_\_\_日

氏名 \_\_\_\_\_

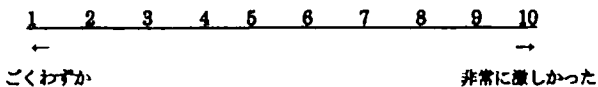
A 過去一週間で、いろいろしたり、怒ったりした経験はどれほどありましたか？いろいろな状況と怒った時の状況を区別して考えてください（例えば、怒っているわけではないが、歯が痛んでとてもいらいらしている。あるいは、よくあることだが、他人のせいでいらいらしてはいるけども、怒っているわけではないような場合）。非常にいらいらしたり、怒ったりしたことだけでなく、毎日の生活で出会うような些細な出来事もふくめてください（例えば、高速道路で前にわりこまれた時。子どもが部屋を片づけけない時。車が交差点でエンストした時など）。

【1】 過去1週間で、どれくらい、いらいらを感じましたか？ただし、怒った経験はのぞいてください。最も適当な番号に○をつけてください。

- 1\_\_ 先週は全くなかった
- 2\_\_ 先週は1~2回
- 3\_\_ 先週は3~5回
- 4\_\_ 1日に1回くらい
- 5\_\_ 1日に2回くらい
- 6\_\_ 1日に3回くらい
- 7\_\_ 1日に4~5回くらい
- 8\_\_ 1日に6~10回くらい
- 9\_\_ 1日に10回以上

【2】 上記の項目1の経験で、最もいらいらした出来事を簡単に記述してください（先週は全くいらいらしなかったという場合には、思い出せるもので一番最近の出来事を書いてください）。

【3】 項目2の出来事を経験した時、いらいらの強さはどのくらいでしたか？最も適当な番号に○をつけてください。

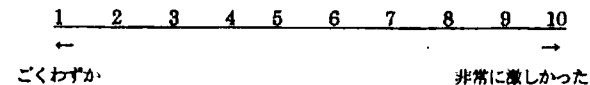


【4】 過去1週間で、どれくらい怒りましたか？最も適当な番号に○をしてください。

- 1\_\_ 先週は全くなかった
- 2\_\_ 先週は1~2回
- 3\_\_ 先週は3~5回
- 4\_\_ 1日に1回くらい
- 5\_\_ 1日に2回くらい
- 6\_\_ 1日に3回くらい
- 7\_\_ 1日に4~5回くらい
- 8\_\_ 1日に6~10回くらい
- 9\_\_ 1日に10回以上

【5】 項目4の経験で、最も怒った出来事を短く説明してください（その経験が今は重要でなく、取るに足らない、馬鹿げたことに思えたとしても書いてください）。先週は全く怒りを感じなかったという場合には、思い出せるもので一番最近の出来事を書いてください。

【6】 項目5の出来事を経験した時、怒りの強さはどのくらいでしたか？最も適当な番号に○をつけてください。



【7】 怒りを感じた項目5の出来事にはどんな特徴がありましたか？ただし、項目2のいらいらした出来事にはみられない特徴です。

注：これより先の質問は、怒りの経験についてのみ尋ねるものです。項目5に記した経験です。つまり、過去1週間（あるいは、一番最近）のうちで最も激しい怒りを感じた経験についてです。さらに回答を進める前に、注意深く項目5の経験を思い出してみてください。それを今現在経験しているかのように想像してみてください。

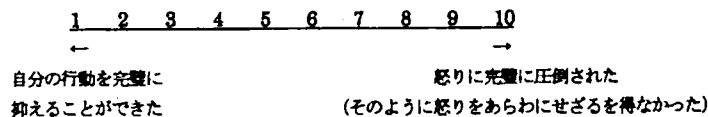
**STOP!**



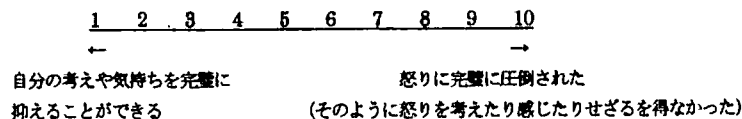
B. 時に人は怒りに「圧倒された」または「打ちのめされた」と言う場合があります。

今、想像している場面について…

[8] 怒りをあらわにするのを、どの程度抑えることができましたか？（行うこと、言うこと）



[9] 怒りがわきあがるのを、どの程度を抑えることができましたか？（考え、気持ち）



C. 以下は、怒りを向けた物や対象（怒りを覚えた人や物）についての質問です。

[10] 怒りを向けた主な対象の番号に○をしてください。対象が2つ以上の場合は、最も重要なものに“1”を、その次に重要なものに“2”をつけてください。

- 1\_\_ 特定の大人
- 2\_\_ 特定の子ども
- 3\_\_ 特定の動物
- 4\_\_ 無生物
- 5\_\_ 公的でない集まり（群衆、集会、少年少女のグループ）
- 6\_\_ ある特定の機関（公的機関や企業など）
- 7\_\_ 社会や世間一般のもの
- 8\_\_ その他（具体的に）\_\_\_\_\_

[11] 怒りの対象が特定の人である場合、その人は同性ですか・異性ですか？（二人いる場合には重要度の高い方）どちらかの番号に○をしてください（なお、特定の人以外を対象に選んだ場合は、下記の項目14に進んでください）。

- 1\_\_ 同性
- 2\_\_ 異性

[12] 怒りの対象となった人は、どのような人ですか？最も適当な番号に○をしてください。

- 1\_\_ 配偶者や恋人
- 2\_\_ 自分がよく知っていて好いている人
- 3\_\_ 自分がよく知っているが嫌いな人
- 4\_\_ 知人（時折関わりを持つが、それほど知っているわけではない人、同僚・上司・隣人・同級生。）
- 5\_\_ 全く知らない人

[13] 怒りの対象となった人は、どのような立場の人ですか？最も適当な番号1つに○をしてください。

- 1\_\_ あなたに対して権威を持っている人（雇用者・両親・先生・警察官など）
- 2\_\_ あなたよりも立場が下の人（被雇用者・子ども・教え子など）
- 3\_\_ 同等あるいは仲間（同僚・隣人・配偶者・ルームメイトなど）

[14] あなた自身の言葉で、自分が怒りを向けた物や対象について、短く説明してください。さらに怒りの経験に関する情報があれば、書き加えてください。

D. 人は怒ると、しばしば、自分を怒らせた出来事や事件について、すぐに判断を下します。それは偶然おきたのだろうか？意図的なものだったのだろうか？理にかなうものだったかどうか？…。以下の質問に答える際、自分が怒ったときの考えについて注意深く思い出してください。自分の見方が今では変化したとしても、当時の考えを思い出してください。

[15] 以下の選択肢の中から、自分が怒りを感じた出来事で、最もよく当てはまるものを選んでください。（すべての選択肢を読んで、最も適したもの1つに○をしてください。例文が示すとおり、出来事には様々なものがあるとしても、いずれかの選択肢にあてはまるでしょう。）

1\_\_ 回避可能な出来事：怠慢さ、不注意、見通しの甘さから生じた出来事。(例：見知らぬ人が、よそ見をしていたために、バックして自分の車にぶつかってきたこと。長旅に出た友人が、自分の住所を忘れてしまって、連絡を忘れたこと。配偶者が夜、犬を外に出さなかったため、犬が家具をかじったこと。) 回避可能な出来事；つまり怠慢な、不注意、あるいは見通しの甘さの結果から起きた出来事。

2\_\_ 回避不可能な出来事：予測できなかった、あるいは誰の力も及ばなかった出来事。(例：旅行に出かけようとしたときに、子どもが病気になること。お気に入りの番組を見ていたときに、テレビのコードが切れたこと。嵐のために、大きな木の枝が新車に倒れたこと。)

3\_\_ 意図的であり理にかなった出来事：怒りの対象となる人が自らの行動を自覚しており、その行為を行う権利を持っていた出来事。(例：速度違反をして、警察官にキップを切られたこと。注意散漫にてたらめな仕事をしていたとき、上司にずさんな仕事を責められたこと。)

4\_\_ 故意で道理に反するような出来事：怒りの対象となる人が自らの行動を自覚しており、その行為を行う権利を持っていなかった出来事。(例：タイミングよく停車できなかったにもかかわらず、黄色信号を突っ切ったとして警察官にキップを切られたこと。子どもが夕食前にお菓子を食べたこと。配偶者がいやな仕事を手伝うのを拒否したこと。)

あなた自身の言葉で、自分が怒りを感じた出来事のようなすを説明し、なぜその選択肢に当てはまったのか、記述してください (いずれも当てはまらなかった場合にはそのわけを記してください)。

【16】 怒りを経験した時、自分を怒らせた出来事や行為は、とくに誰に向けられたものだと思いますか？最も適当な番号に○をしてください。

- 1\_\_ あなた自身
- 2\_\_ 他人
- 3\_\_ あなた自身と他人
- 4\_\_ だれでもない

【17】 怒りを経験した時、(対象が人である場合) その人はあなたに害を及ぼそうとしたり、あなたを傷つけようとしたりしましたか？最も適当な番号に○をしてください。

- 1\_\_ いいえ
- 2\_\_ はい
- 3\_\_ わからない

E. 以下にあげたリスト(項目 18~23)は、自分を怒らせた出来事(項目 5)に含まれていたかもしれない要素に関するものです。リストをすべて読んでください。次の基準にしたがって、0、1、2のなかで適当だと思える番号に○をしてください。

リストにある文章(要素)は・・・

- 0: あなたを怒らせた出来事にはまったく含まれていなかった。
- 1: あなたを怒らせた出来事にある程度ふくまれていた。
- 2: あなたを怒らせた出来事に非常に多く含まれていた。

	全く含まれていなかった	ある程度含まれていた	非常に多く含まれていた
【18】 身体的損傷や苦痛が実際にあった/その危険性があった。	0	1	2
【19】 所有物に損傷を受けた/その危険性があった。	0	1	2
【20】 実行中あるいは計画していた行為が挫折、中断した。	0	1	2
【21】 ある出来事や行為、態度のせいでプライドや、自尊心、自負心が損なわれた。	0	1	2
【22】 社会的に許されたふるまいや、常識的な行動のルールを破った。	0	1	2
【23】 自分の期待や希望がうち砕かれた。その内容は自分にとっては重要なものだが、世間一般には共有されていないものかもしれない。	0	1	2
【24】 あなた自身の言葉で、あなたを怒らせた出来事に含まれていた、最も重要な要素について簡単に説明してください。			

F. 怒りの経験の前後状況に関する質問です。

【25】 自分を怒らせた出来事(項目5)がおきる前には、どのような気分でしたか?最も適当な番号に○をしてください。

- 1\_\_ よい気分だった
- 2\_\_ 不機嫌だった
- 3\_\_ その他(具体的に) \_\_\_\_\_

【26】 全体的に考えてみると、今回自分を怒らせた出来事(項目5)は、自分をたいてい怒らせるような出来事のうちでも、典型的なものだったのでしょうか?最も適当な番号1つに○をしてください。

- 1\_\_ とても典型的な出来事だと思う
- 2\_\_ ある程度は典型的な出来事だと思う
- 3\_\_ まったく典型的な出来事ではないと思う

【27】 全体的に考えてみると、今回自分を怒らせた出来事(項目5)は、普通の人を怒らせるような出来事のうちでも、典型的なものだったのでしょうか?最も適当な番号1つに○をしてください。

- 1\_\_ とても典型的な出来事だと思う
- 2\_\_ ある程度は典型的な出来事だと思う
- 3\_\_ まったく典型的な出来事ではないと思う

【28】 今回の出来事(項目5)にとって、感じた怒りの強さは適切なものだったのでしょうか?最も適当な番号1つに○をしてください。

- 1\_\_ 弱すぎた
- 2\_\_ 適度であった
- 3\_\_ 強すぎた

【29】 怒りが最初に生じたとき、その怒りはどれくらい続きましたか?最も適当な番号に○をしてください。

- 1\_\_ 5分以下
- 2\_\_ 5~10分
- 3\_\_ 10~30分
- 4\_\_ 30分~1時間
- 5\_\_ 1~2時間

- 6\_\_ 半日
- 7\_\_ 1日
- 8\_\_ 1日以上

【30】 自分を怒らせた出来事について思い出すと、今でも怒りを感じますか?最も適当な番号に○をしてください。

- 1\_\_ 怒りを感じない
- 2\_\_ 怒りを感じる

【31】 何日前に、その出来事は生じましたか?

\_\_\_\_\_日前におきた。

G 以下(項目32~42)に多くあげた項目は、自分が怒ったときに実際にとった行動、あるいは、行いたいと思った行動に関するものです。それぞれの項目について、次の基準にしたがい、「実際にとった」と「行いたいと思った」の両方で、0、1、2のいずれか適当な番号に○をしてください。

「実際にとった行動」

- 0: まったくしなかった。
- 1: ある程度そのような行動をとった。
- 2: まったくその様な行動をとった。

「行いたいと思った」

- 0: まったくしなかつたと思わなかつた。
- 1: ある程度そのような行動をとりたかつたと思つた。
- 2: まったくそうしたいと感じた。

「実際にとった行動」 「行いたいと感じた」

例文1	何も言わなかつたけれども、 攻撃的な言葉をほきたいと感じた。	① 1 2	0 1 ②
例文2	そうしたいと思つたとおりに、 攻撃的な言葉をはいた。	0 1 ②	0 1 ②
例文3	衝動的に攻撃的な言葉をはいたが、 もっと穏やかに言おうと思つていた。	0 1 ②	0 ① 2

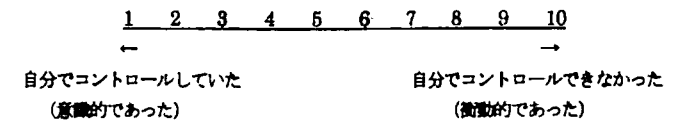
各項目に○をつける前に、すべての項目(32~42)に目を通してください。それから、それぞれの項目について、「実際にとった行動」と「行いたいと感じた」の欄ごとに、適当な番号に○をしてください。

	「実際にとった行動」			「行いたいと感じた」		
【32】 相手の身体を攻撃した・痛い目にあわせる。 (ぶつ、平手打ち、押す)	0	1	2	0	1	2
【33】 相手が普段楽しみにしていることをやめる。 (こづかいを出さない、一緒に出かけるのをやめる、 会話しない、愛情を示さない)	0	1	2	0	1	2
【34】 怒りとはまったくかけ離れた行動をとる。 (過度に親切に振る舞う、侮辱を甘んじて受ける、 冗談を言う)	0	1	2	0	1	2
【35】 言葉や態度で相手を攻撃する。 (大声をあげる、しかる、ののしる、中指をたてる、 ドアをぱたんと閉める)	0	1	2	0	1	2
【36】 敵意を示さずに相手と冷静に出来事について話す。 (怒りの理由を穏やかに説明する)	0	1	2	0	1	2
【37】 相手が大切にしているものや人に攻撃を加える。 (相手のお気に入りのものを壊す、共同研究への 参加を断る、仕返しに自分自身や他人を傷つけようとする)	0	1	2	0	1	2
【38】 第三者に話して、相手に仕返しをしたり、 相手を罰したりする。(上司に同僚が怠けていた ことを告げ口する、共通の友達に相手の欠点を話す、 匿名の告発文を編集者に送る)	0	1	2	0	1	2
【39】 気晴らしをする。 (散歩する、シャワーを浴びる、テレビをみる)	0	1	2	0	1	2
【40】 相手とは別の他人に八つ当たりをする。 関係のない人を攻撃する。(身体的、言語的、その他)。 (上司に対する激しい怒りを配偶者につける、 友人と言い争った後に店員につらく当たる)	0	1	2	0	1	2
【41】 関係のない人間以外の事柄に八つ当たりをする。 (眠って指をトンカチでたたいた後、犬をどなりつける、 車のエンジンがかからなくて歩道の縁を蹴る)	0	1	2	0	1	2
【42】 自分を怒らせた出来事について、中立的で、 無関係な第三者に話す。ただし、相手を傷つけたり、 相手の印象を悪くするためではない。 (信頼できる友人に相談する、牧師に話す)	0	1	2	0	1	2

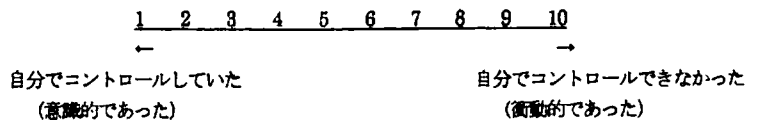
【43】 怒っている最中に実際に行ったことで、もっとも重要な行動について、あなた自身の言葉で短く説明してください。(前述の「実際にとった行動」の内容を具体的に記してください)

【44】 怒っている最中に一番やりたと思っていたことについて、あなた自身の言葉で短く説明してください。(前述の「行いたいと感じた」ことの内容を具体的に記してください。)

【45】 実際にとった行動を思い出すと、怒っている最中の行動はどのようなものだったといえますか? 1~10で最も適当な番号に○をつけてください。



【46】 行いたいと思っていたことを思い出すと、怒っている最中の考えや気持ちはどのようなものだったといえますか? 1~10で最も適当な番号に○をつけてください。



H. 怒っている最中、以下に示すような表出反応や生理的反応はありましたか? 適当な番号に○をしてください。

	全くなかった	ある程度あった	大いにあった
【47】 顔が赤くなり体が熱くなった	0	1	2
【48】 ひきつった笑いをした	0	1	2

	全くなかった	ある程度あった	大いにあった
[49] 泣いた	0	1	2
[50] 落ち着かなくなった	0	1	2
[51] 全身が固くなった	0	1	2
[52] 声が震え、うわずった	0	1	2
[63] 顔をしかめた	0	1	2
[64] その他 (具体的に) _____			

1. 人は怒りを感じた後、自分を怒らせた出来事について「二次的な解釈」を持つことがあります。例えば、こう振り返ることがあります。その出来事は実にばかばかしいことであり怒るべきことではなかった。注目に値しないことだった。本当は相手には悪気がなかった、ということなどです。今回の出来事で、自分が行った二次的な解釈があれば、以下の項目 (55~61) に○をつけてください。

- [55] \_\_\_ その出来事をこっけいだと思い直した。
- [56] \_\_\_ はじめに思ったよりも、その出来事はあまり重要でないと思うようになった。
- [57] \_\_\_ 自分を怒らせた人のことを軽視するようになった。
- [58] \_\_\_ 自分を怒らせた人の動機や過ちを考え直した (本当は相手の失敗ではなかった、一番良いことをしてくれようとしただけだ)。
- [59] \_\_\_ 自分の動機や過ちや役割について考え直した (それはしかるべきことだった、一部分は自分の失敗だった)。
- [60] \_\_\_ 何か別の解釈で考え直した (具体的に) \_\_\_\_\_
- [61] \_\_\_ まったく考え直したりしなかった。

J. 人は怒ると、自分を怒らせた相手やものに対して、単純に仕返ししたいと思うことがあります。しかしながら、怒りには、特別な動機が含まれる場合もあります。例えば、通りに走り出ようとする子どもをしかるのは、子どもを事故によるケガから守るためです。あるいは、仕事を手伝わせようとして、怒る場合もあるでしょう。特別な動機は、ごくありふれたものですが、怒ったその時には、あまりそれと気づかないことが通例です。振り返って、注意深く思い返したときにだけ、結果的に怒りに含まれていたのだということに気づきます。

以下のリスト (62~72) を一通り読んでください。怒りに含まれていたかも知れない特別な動機に関するものです。その後、項目 62 から回答を始めて下さい。自分の怒りにその動機が含まれていたかどうか、最も適当な番号に○をつけて下さい。

リストにある文章 (動機) は・・・

- 0: あなたを怒らせた出来事 (項目 5) にはまったく含まれていなかった。  
 1: あなたを怒らせた出来事 (項目 5) にいくらか含まれていた。  
 2: あなたを怒らせた出来事 (項目 5) に非常に多く含まれていた。

	全く含まれていなかった	ある程度含まれていた	非常に多く含まれていた
[62] 相手の過去の「不正行為」に仕返しをしようとしたこと。 (例: 誕生日を忘れた友人が約束の時間に10分遅れた。それだけで本当に混乱し、友人を怒った。その相手には長い間悩まされており、これが我慢の限界だった)	0	1	2
[63] 今回の出来事のために、相手に仕返しをすること。 (例: 相手や対象物が自分に行ったことに対して、単に仕返しをしたかった)	0	1	2
[64] 相手のために何かするのをやめること。 (例: 仕事の手伝いを約束していたが、もうやりたくなくなったので、ささいなことにケチをつけ、怒ったから手伝わないと言い訳した。怒ったので、相手と出かける必要がなくなった)	0	1	2
[65] 自分のためなるような何かをさせること。 (例: 友人を怒った。相手が後ろめたく感じたり、脅されたと思えば、相手は自分の要求をのむだろう。)	0	1	2

	全く含まれていなかった	ある程度含まれていた	非常に多く含まれていた
【66】 相手の利益を最優先して、相手の行動を変えさせること。 (例：仕事を終わらせなくてはならないことを知っていたので、さぼっていた友人をしかった。道に走り出た子どもをそうしないようにしかった。)	0	1	2
【67】 自分自身の利益のために、相手の行動を変えさせること。 (例：もう二度と煩わされないために、ささいな出来事で怒る。配偶者の嫌な癖を変えたくて怒る。)	0	1	2
【68】 相手との関係をおしまいにさせること。 (例：友情関係を終わらせたくて、怒った。二度と会わなくてすむように。)	0	1	2
【69】 相手との結びつきを強めること。 (例：交流をまして、対立を終わらせたいと思った。相手との相互理解を進めたいと思った。)	0	1	2
【70】 自分の権威や自立性を主張すること ・自分のイメージを高めること。 (例：怒ることで、自尊心や威信を保ったり、尊敬を得たり、自分の意見を守ったりした。)	0	1	2
【71】 相手に自分の嫌悪感を伝えること。 (例：単に相手のことが嫌い、相手がちょっとでも悪いことをしたら、自分の気持ちをぶちまけた。)	0	1	2
【72】 今回の出来事には全く関係ないような、日常生活の雑多な欲求不満をはらすこと。 (例：ささいなことで怒った。その日うまくいかなかったことが多くて混乱していたので。)	0	1	2
【73】 自分自身の言葉で、自分の怒りに含まれていたような動機や目的について短く説明してください。その時は気づいていなかったことでも結構です。(前述の動機について内容を具体的に記してください。)			

## K 怒りの反応の前後状況

【74】 怒りの反応に影響を与えたかもしれない状況について、その特徴を簡単に説明してください。例えば、その時の社会的・物理的状況や相手の復讐能力などを記してください。

【75】 全体的に考えてみると、今回の怒りの反応は、いつもの怒り方と比べて典型的なものだったのでしょうか？最も適当な番号1つに○をしてください。

- 1\_\_ とても典型的な反応だと思う
- 2\_\_ ある程度は典型的な反応だと思う
- 3\_\_ まったく典型的な反応ではないと思う

【76】 全体的に考えてみると、今回の怒りの反応は、一般的に人が怒ったときに示すような典型的なものだったのでしょうか？最も適当な番号1つに○をしてください。

- 1\_\_ とても典型的な反応だと思う
- 2\_\_ ある程度は典型的な反応だと思う
- 3\_\_ まったく典型的な反応ではないと思う

シ 自分が怒りを表出すると、相手(対象)はどのような反応を見せましたか？最も適当な項目に○をしてください。

【77】 \_\_\_ 対象が無生物だったので反応はなかった。

【78】 \_\_\_ 相手は自分が怒ったことに気づかなかった。

【79】 \_\_\_ 相手は自分が怒ったことに気づいており、以下のような反応を示した。①~④の反応があったかどうか、適当な番号に○をしてください。

- 0: 全くなかった
- 1: ある程度あった
- 2: 大いにあった

## 怒り経験を探索するための半構造化面接プロトコル

### 1. 目的と内容についての説明

- ① 怒りについて・・・怒りとは誰でもが経験する一般的な情動です。しかし、時として怒ることが私たち、あるいは他者にとって問題を引き起こすことがあります。怒りのメカニズムを知ることは、私たちの健康を維持・増進させていくためにも必要だといわれています。そこで、まだ明らかとなっていない点の多い怒りについて多くの研究がもとめられています。
- ② 面接の目的・・・今回の面接では、そのような事情をふまえた上で、個々人の怒り経験を調べることを目的とします。そのためには、出来るだけ多くの方々の怒り経験に関して知ることが必要となってきます。

### 2. 守秘義務について

「これからあなたが怒ったときの様子や考えについて質問いたします。ただし、お話ししたくないことがあった場合には、無理にお話されなくとも結構です。また、お話しされた内容についての個人的な内容が特定できないように処理されますので、安心してお話ししていただきたいと思います。集められた情報は集会的に処理されるため、個人名などは決して公表されないことをお約束いたします」

### 3. 記録について

「今回お話しされる内容をテープレコーダに録音させていただけたらと思います。お話しされた怒り経験の内容をできるだけ多く収集するためです。また、先ほども申し上げましたように、記録内容が無断で外部へ漏れるようなことはありませんので、安心してお話ししていただきたいと思います」

### 4. 実験に関する承諾

「以上ご説明したような主旨で、これから面接を行います。その前に何か不明な点やご質問などございませんか？また、話している最中に気分が悪くなったり、面接を中止しなければならなくなった場合には遠慮なくおっしゃってください。その場合には面接を直ちに終了いたします」

### 4. 承諾書へのサイン

「以上ご説明したことを踏まえた上で、実験参加が大丈夫であれば、こちらの承諾書へのサインをお願いいたします」

### 5. 面接開始

「それでは、これからあなたが経験している怒りについてお話をうかがいたいと思います」

### 6. 質問項目

#### (1) 怒り喚起場面の特定（怒りに対するセルフ・アウェアネスを促す）

1. 「まず、ここ最近であなたを怒らせた出来事について、お聴きします。これからここ最近で怒りを感じた場面を 5 つあげていただきたいと思います（被験者が怒りの度合いを段階わけできているかどうかを確認する）」
2. 「次に、それぞれの場面で怒りを感じた程度を、0～100 点で点数をつけていただけますか？次に、点数の高いものから順番をつけてください」
3. 「それでは、怒りを感じた程度が 2 番目に高かった場面についておききます。それについてお話ししていただきたいと思いますが、お話したくない内容についてはお話しなくても結構ですので、話せる範囲内でお話ししてください」
4. 「まず、その場面を今から約 20 秒間イメージしていただき、具体的に思い出していただきたいと思います」
5. 「それはいつ起きた出来事ですか？」

6. 「どのような場面だったか具体的に教えてくださいませんか？」

7. 「同じような場面はしばしば起きますか？（頻度）」

#### (2) 怒り喚起場面での様子

##### ① 行動

1. 「その場面で、あなたはどのように振舞いましたか？（例えば、文句を言う、物に当たる、自分を責める、何も言わないで我慢するなど）」

2. 「どうしてそのように振舞ったのでしょうか？」

3. 「自分の振る舞いはコントロール（対処）できるものでしたか？」

はい ・ いいえ

## ②身体

1. 「怒りを感じた時、身体的変化がありましたか？（例えば、体は緊張していますか？身体のどのあたりですか？）」

## ②思考

1. 「そのような状況のどの点に怒りを感じたのでしょうか？」

2. 「怒っている最中に、どのような考えが頭の中をよぎりましたか？（例えば、憎しみのある考えがうかんでくる）」

3. 「それらの考えの中でもっとも強く感じられる考えは、どのような考えですか？」

4. 「……だと、どうして怒りを感じるのでしょうか？」

4. 「あなたを怒らせたことをその後も幾度も考えたりすることはありますか？（反芻）」

6. 「そのような思考状態は長期にわたりますか？（持続期間）」

## ④制御

1. 「感じた怒りを対処しようとしたか？」

はい ・ いいえ

2. 「感じた怒りをどのように対処しようとしたか？」

3. 「感じた怒りは対処しようと思うと対処できるものでしたか？」

4. 「怒りを静めるために、何か考えようとしたか？どのように考えましたか？」

## (3) 怒りに対する評価・利益

1. 「自分が怒り感じることをどのように思いますか？良かった点はどのような点ですか？逆に悪かった点はどのような点ですか？（悩ましい、苦痛、問題はない）」

## (4) 終結・デブリーフィング

「質問は以上です。不快なことを思い出したかもしれないので、それを和らげるための体操を行いたいと思います（筋弛緩法を実施）」

## (5) お礼

「ご協力ありがとうございました。こちらは今回面接調査にご参加いただいたお礼になります」



これより先の質問は、あなた自身が、ここ最近の中で（ここ最近でなければ、過去にさかのぼっても構いません）、対人場面において最も怒りを感じたときに、**その怒りを表出した場面**についてお尋ねしたものです。

怒りを表出するとは、ストレートに感じた怒りを相手にぶつける行動を意味します。また、怒りの表出は、理性的で建設的な表出行動（怒りは感じたけど、冷静に落ち着いて話し合った等）とは異なります。例えば、「口汚いことを言う」、「どなる」、「物にあたる」、あるいは、「他人を殴る」といった表出行動です。そのような場面を一つ思い出していただきます。以下に記した、怒りの表出行動に関するご質問にお答えください。

- (1) あなた自身が、ここ最近の中で、**対人場面において最も怒りを感じ、その怒りを表出した場面**をお答えください。それはどのような場面でしたか？できるだけ詳しくその場面を記述してください（①いつ、②どこで、③誰が、④何を、した場面だった）。

- (2) (1) の場面でああなたがその場でとった表出行動は、具体的にどういった行動でしたか？相手（物）に対して、どのように振舞ったか、その時の態度・表情・口調を思い出して、できるだけ詳しく記述してください。

- (3) (2) のような行動をとったことで、その状況は結果的にどのようになりましたか？

- (4) **1枚目で答えていただいた場面において、なぜ、あなたは怒りを表出しようと考えたのでしょうか？その場面で、怒りを表出しようとした時に、頭にふと浮かんだ考えやイメージを、できるだけ多く記述してください。**

- (5) **怒りを表出することは、あなた自身にとって、どのような利点があると思いますか？あなた自身の経験を踏まえた上で、思いっただけ、記述してください。**

- (6) **怒りを表出することで、あなた自身にとって、どのような不利な点があると思いますか？あなた自身の経験を踏まえた上で、思いっただけ、記述してください。**

- (7) (1) の場面を振り返ってみたときに、**①理性的・建設的な行動として、どのような振る舞いが適当であったと思うか**を、具体的に記述してください。また、**②なぜそのような振る舞いが適当であったと思うのか**、その理由を記述してください。

① \_\_\_\_\_  
② \_\_\_\_\_

ご協力、どうもありがとうございました。

これより先の質問は、あなた自身が、ここ最近の中で（ここ最近でなければ、過去にさかのぼっても構いません）、対人場面において最も怒りを感じたときに、  
その怒りを抑制した場面についてお尋ねしたものです。

怒りを抑制するとは、感じた怒りをストレートに出すのではなく、それを自分の中に抑え込む行動を意味します。また、怒りの抑制は、理性的で建設的な表出行動（怒りは感じたけど、冷静に落ち着いて話し合った等）とは異なります。例えば、「腹を立ても、我慢する」、「怒りを感じていても、気にしていないふりをする」、「だまりこむ」、あるいは、「怒りは感じるけど、文句をいわない」といった抑制行動です。以下に記した、怒りの抑制行動に関するご質問にお答えください。

- (1) あなた自身が、ここ最近の中で、**対人場面において最も怒りを感じ、その怒りを抑制した場面**をお答えください。それはどのような場面でしたか？できるだけ詳しくその場面を記述してください（①いつ、②どこで、③誰が、④何を、した場面だった）。

- (2) (1) の場面でああなたがその場でとった抑制行動は、具体的にどういった行動でしたか？相手（物）に対して、どのように振舞ったか、その時の態度・表情・口調を思い出して、できるだけ詳しく記述してください。

- (3) (2) のような行動をとったことで、その状況は結果的にどのようになりましたか？

- (4) **1枚目で答えていただいた場面において、なぜ、あなたは怒りを抑制しようと考えたのですか？その場面で、怒りを抑制しようとした時に、頭にふと浮かんだ考えやイメージを、できるだけ多く記述してください。**

- (5) **怒りを抑制することは、あなた自身にとって、どんな利点があると思いますか？あなた自身の経験を踏まえた上で、思いっただけ、記述してください。**

- (6) **怒りを抑制することで、あなた自身にとって、どんな不利な点があると思いますか？あなた自身の経験を踏まえた上で、思いっただけ、記述してください。**

- (7) (1) の場面を振り返ってみたときに、**①理性的・建設的な行動として、どのような振る舞いが適当であったと思うかを、具体的に記述してください。また、②なぜそのような振る舞いが適当であったと思うのか、その理由を記述してください。**

ご協力、どうもありがとうございました。

2002年 月 日

様

早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程2年  
増田 智美  
早稲田大学人間科学部教授・臨床心理士  
根建 金男

本面接調査は、「怒り」の感情に関するメカニズムを明らかにしていくことを目的として実施されます。面接は1回、約1時間を予定しており、あなたが経験した怒りについてお答えいただく形式になります。お答えいただいた内容については、情報を出来るだけ多く収集するために、テープレコーダに録音させていただきます。しかし、収集されたデータに関しては全て統計的に処理され、個人的なデータが外部へ漏れることは決してございません。また、本面接調査の結果は、学会、機関誌等において発表することもあるかもしれませんが、あなたのプライバシーを侵害することは一切ありません。

以上の点をご理解いただき、本実験にご参加いただければと思います。

.....

### 承諾書

私は、本面接調査の主旨を理解した上で、参加に承諾いたします。また、本面接調査の結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学术研究のためにのみ用いることを認めます。

2002年 月 日

ご署名 \_\_\_\_\_ 様

早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程2年  
増田 智美殿  
早稲田大学人間科学部教授・臨床心理士  
根建 金男殿

2004年 月 日

様

早稲田大学人間科学部教授（臨床心理士） 根建 金男  
早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程3年（臨床心理士） 増田 智美  
早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程2年 金築 優  
連絡先：早稲田大学 518 実験室 042-947-6837  
担当(増田)  
e-mail(増田)

本実験は、日常的に誰でも感じる「怒り」のコントロールを目指すプログラム、つまり、「アンガー・マネージメント・プログラム」を用いて、怒りの低減を目指すことを目的として実施されます。このプログラムでは、1) 4週間で4セッションのプログラムに参加していただきます、2) プログラム中、数回ホームワークを実施していただきます、3) プログラム期間中、および、3ヵ月後に複数の心理テストを実施していただきます。心理テストの実施中に、イメージによって怒りの喚起を誘導させていただくことがございます。その際には、必ずリラクゼーション法を実施いたします。この怒りは自然に消滅し、問題はないことが報告されています。しかし、もしイメージ中に気分や体調が悪くなりリラクゼーションを行っても体調が回復しない場合には、すぐに実験を中止いたしますので、お知らせください。しばらく安静にしても気分や体調が回復しない場合は、校内の総合健康教育センター所沢分室で適切な処置をとり、臨床心理士である研究責任者の責任において、カウンセリングを実施し、状況によっては医師に判断を仰ぎます。また、何らかの事情で継続が困難になった場合には、担当者までご相談ください。

なお、得られたデータは統計的に処理され、個人のデータが外に漏れることは決してございません。また、本研究で得られた結果について、学会または学会誌で発表することを予定しておりますが、個人のプライバシーを侵害することは一切ございません。

以上の点をご理解いただき、本実験にご参加いただきますようお願いいたします。

## 承諾書

私は、上記の本実験の主旨を理解した上で、参加に承諾いたします。また、本実験の結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学術研究のためにのみ用いることを認めます。

2004年 月 日

ご署名 \_\_\_\_\_ 様

早稲田大学人間科学部教授・臨床心理士  
根建 金男殿  
早稲田大学人間科学研究科博士課程3年・臨床心理士  
増田 智美殿  
早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程2年  
金築 優殿

2004年 月 日

様

早稲田大学人間科学部教授（臨床心理士） 根建 金男  
早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程3年（臨床心理士） 増田 智美  
早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程2年 金築 優  
連絡先：早稲田大学 518 実験室 042-947-6837  
担当(増田)  
e-mail(増田)

本実験は、日常的に誰でも感じる「怒り」の長期的変化を調べることを目的として実施されます。実験では、4週間で4回、複数の心理テストを実施していただきます。心理テストの実施中に、イメージによって怒りの喚起を誘導させていただくことがございます。その際には、必ずリラクゼーション法を実施いたします。この怒りは自然に消滅し、問題はないことが報告されています。しかし、もしイメージ中に気分や体調が悪くなりリラクゼーションを行っても体調が回復しない場合には、すぐに実験を中止いたしますので、お知らせください。しばらく安静にしても気分や体調が回復しない場合は、校内の総合健康教育センター所沢分室で適切な処置をとり、臨床心理士である研究責任者の責任において、カウンセリングを実施し、状況によっては医師に判断を仰ぎます。また、何らかの事情で継続が困難になった場合には、担当者までご相談ください。

なお、得られたデータは統計的に処理され、個人のデータが外に漏れることは決してございません。また、本研究で得られた結果について、学会または学会誌で発表することを予定しておりますが、個人のプライバシーを侵害することは一切ございません。

以上の点をご理解いただき、本実験にご参加いただきますようお願いいたします。

### 承諾書

私は、本面接調査の主旨を理解した上で、参加に承諾いたします。また、本面接調査の結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学術研究のためにのみ用いることを認めます。

2004年 月 日

ご署名 \_\_\_\_\_ 様

早稲田大学人間科学部教授・臨床心理士  
根建 金男殿  
早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程3年・臨床心理士  
増田 智美殿  
早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程2年  
金築 優殿

## 資料①

## ★ 怒りの喚起場面記録用紙 ★

対人場面において、自分自身が怒り喚起させられた場面を5つあげてください。それぞれの場面での怒りの程度を0~100点で点数化してください。さらに、それを程度の小さい順に番号を記入してください。

	怒りが喚起された出来事・場面 【どのような場面での出来事かを具体的に記す】	怒りの程度 【0~100点】	程度の順位 【小→大】
A			
B			
C			
D			
E			

★ 怒りの喚起場面記録用紙（記入例） ★

対人場面において、自分自身が怒り喚起させられた場面を5つあげてください。それぞれの場面での怒りの程度を0～100点で点数化してください。さらに、それを程度の小さい順に番号を記入してください。

	怒りが喚起された出来事・場面 【どのような場面での出来事かを具体的に記す】	怒りの程度 【0～100点】	程度の順位 【小(1)→大(5)】
A	仲の良い友人なのに、遊びに行くときに他の人は誘ったにもかかわらず、自分には声をかけてくれなかった場面。	80点	1
B	友人が、サークルの会合で、皆で意見をまとめなければいけないのに、一人だけえらそうに意見を主張していた場面。	90点	3
C	「電話をする」と言っていた友人が、時間になってもなかなか電話をしてこなくて、約束を守らなかった場面。	95点	4
D	友人に貸すと言っていた本を、家を出る直前までは覚えていたのに、学校へ来てまた忘れたことに気づいた場面。	85点	2
E	アルバイト先の先輩が、仕事を全然しないにも関わらず、人に対しては注意ばかりしている場面。	98点	5

## テープシナリオ<教育的段階用>：介入用

これが怒りのマネージメント・プログラムを始める前に、少し、「怒り」について理解しましょう。お手元にあります「怒りについて」をご覧ください。

怒りの感情は、誰もが感じる、ごく自然で健全な感情です。怒りを感じることは、決して罪ではないのです。ただ、その感情は他人に対して、否定的に捉えられやすいことから、よくない感情だと思われがちです。しかし、自分の権利や危険が脅かされそうになった時に感じる「怒り」というのは、私達が社会で自分自身を守り、さらに相手との関係を築いていく上で、とても大切な感情だと言えます。怒りと攻撃とは全く別の物なのです。

また、誰もが感じる「怒り」ですが、その感情に責任があるのは自分自身であるということを忘れてはいけません。何かの事態に腹が立ったということも、誰かがあなたを「怒らせた」わけではないのです。たとえば、相手が何かあなたに対して失礼なことをしたために、怒りを感じたとします。確かに相手があなたを怒らせたと感じるかもしれませんが、怒りを感じているのは、あくまでもあなた自身なのです。自分自身がその事態に「怒っている」という自分自身の感情だ、ということ認識することは大切です。

次に、怒りの感じ方と、その反応パターン、そしてそれが及ぼす悪影響について説明いたします。怒りの感じ方は人によって様々です。同じ事態に対して、とても強く怒りを感じる人もいれば、感じない人もいます。また、感じた怒りを表に表す人もいれば、自分の中で抑制してしまう人もいます。あなたの「怒り」の感じ方や反応はどうでしょうか？

怒りの感じる程度や、反応パターンによって、身体に悪影響を及ぼすことが分かっています。怒りを強く感じやすい人は、将来的に心臓疾患にかかりやすいといわれています。また、感じた怒りを表に出す程度が高い人は、冠動脈疾患にかかりやすく、抑制する傾向が高い人は、本態性高血圧にかかりやすいといわれています。このように、怒りの程度やその表出パターンの程度によって、心身に悪影響を及ぼすことが考えられます。

このように、誰も感じる「怒り」ではありますが、うまくコントロールしていくに越したことはありません。一番大切なのは、感じた怒りを、効果的に表現する方法を身につけることです。人を感情的に、あるいは身体的に、傷つけずに怒りの気持ちを伝えることです。このことは、可能なことでもあり、望ましくありません。率直な感情表現ができれば、見当違いで、破壊的な怒りを防ぐことにもなります。また、このことによって、自分自身がかなえたい目的が早く達成されることもあるでしょう。たとえ目的が達成されなくても、相手に対する怒りや、何もしようとしなかった自分に対しての怒りを和らげることはできます。

これから怒りを建設的に扱い表現していくために、トレーニングを行っていきます。その際に用いられる方法が、怒りのマネージメント・プログラムです。怒りのマネージメント・プログラムとは、自分自身の怒り場面の反応を見直し、より建設的に怒りを対処するための方法を身につけることを目指します。たいてい怒りは対人場面でのコミュニケーションで感じる人が多いです。したがって、コミュニケーション・パターンを変えていくことで、怒りを低減させていくことが可能になるのです。今回のプログラムは全部で4回行われます。段階的に進めていくので、よりトレーニングを習得しやすくなっています。

その前に、怒りが喚起されるコミュニケーション・パターンを見てください。怒りを感じているその人自身の行動が、怒りの感情の程度や考え方にも相互に影響を与えているのです。人はたいていの場合、怒りを感じた場面・状況で、自分自身の今まで習慣化された行動をとります。その習慣化された行動によって、考え方をより規定していくのです。その規定された考え方から、また怒りの感じ方に影響を与え、そしてさらに同じような行動をとる。。。といったように、循環された一連のメカニズムが浮かび上がってきます。

自分自身の怒りに対する反応パターンを知った上で、自分自身の行動を見つめ直すことがまずは大切です。まず腹が立ったときに、それを攻撃的に相手にぶつけるか、それとも見て見ぬふりをしてぐっと我慢するのか、相手に対してどのように振舞っているかを、自分自身を観察することから始めてみましょう。

具体的には、グループ（2～3名）で進めていきます。怒りを感じた場面について、それは相手と共に解決すべき問題なのか、それとも自分の心の中で解決すべき問題なのかを落ち着いて判断していくために、グループで話し合うことによって、より建設的な方法を見出していくことを目指します。怒りに焦点をあてたトレーニングが、怒りのマネージメント・プログラムです。



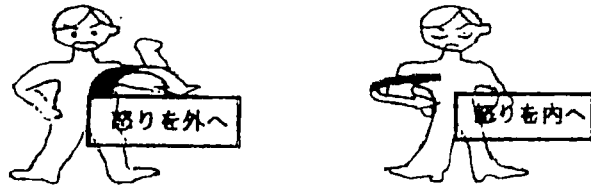
☆☆☆「怒り」について☆☆☆

★「怒り」とは★

- ① 怒り →→→ 誰でも感じる、ごく自然で健全な感情です。 <怒り ≠ 攻撃>
- ② 自分自身の感情 →→→ 自分自身がその事象に「怒っている」ということを認識することは大切です。誰かがあなたを「怒らせた」わけではないのです。

★怒りの感じた方と、その反応パターンと害について★

- ① 怒りの感じ方は人様々です。同じ事象に対して、とても強く怒りを感じる人もいれば、感じない人もいます。また感じた怒りを表に表す人もいれば、自分の中で抑制してしまう人もいます。



- ② 怒りの感じる程度や、反応パターンによって、身体に悪影響を及ぼすことが分かっています。
  - \* 怒りを強く感じやすい人 →→→ 将来的に「心臓疾患」にかかりやすい。
  - \* 感じた怒りを表に出す程度が高い人 →→→ 「冠動脈疾患」にかかりやすい。
  - \* 感じた怒りを抑制する傾向が高い人 →→→ 「本態性高血圧」にかかりやすい。

★アンガー・マネージメント・プログラムの目的★

- ① 感じた怒りを、効果的に表現するコミュニケーション・パターンを身につけることです。
- ② これから怒りを建設的に表い表現していくために、トレーニングを行っていきます。

たいてい怒りは対人場面でのコミュニケーションで感じる事が多い。

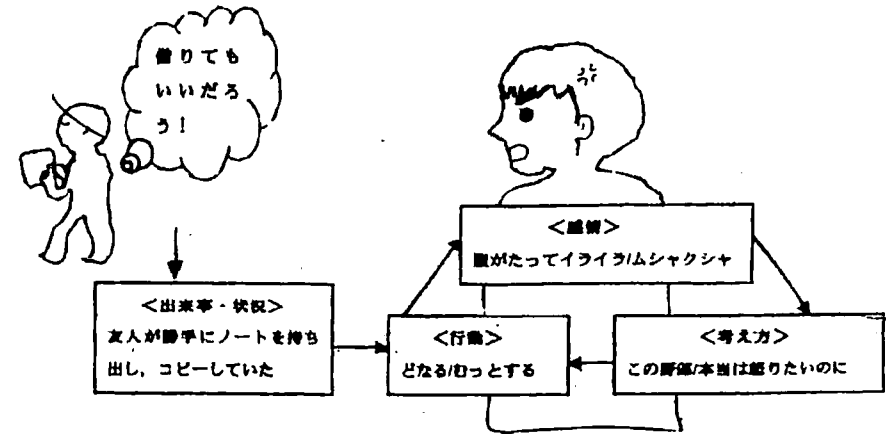
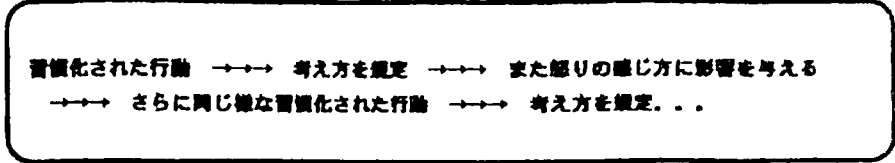
↓

コミュニケーション・パターンを変えていくことで、怒りを軽減させていくことが可能。

- ③ トレーニングは全部で4回行われます。段階的に進めていくので、習得しやすくなっています。

★怒りが喚起されるコミュニケーション・パターンについて★

- ① 怒りを感じているその人自身の行動 →→→ 怒りの感情の程度や考え方にも相互に影響



- ② 怒りを喚起されるコミュニケーション・パターンは、理解できましたか？自分自身の怒りに対する反応パターンを知ったうえで、自分自身の行動を見つめ直すことが、まずは大切です。ますます腹がたった時に、それを攻撃的に相手にぶつけるか、それとも見て見なかったふりをしてぐっと我慢するか、相手に対してどの様に振る舞っているかを、自分自身を観察することからはじめてみましょう。

- ③ 具体的には、グループ（2～3名）で進めていきます。怒りを感じた場面について、それは相手と共に解決すべき問題なのか、それとも自分の心の中で解決すべき問題なのかを落ちついて判断していくために、グループで話し合うことによって、より建設的な方法を見いだしていくことを目指します。

☆☆☆ それでは、プログラムを進めていきましょう ☆☆☆

#### d. 肩

両肩を上げ、すくめるように力を入れ（写真16）、ついで両肩をおろして緩めます。この練習を2回繰り返します。

両肩を上げ、腕を肘から曲げ、こぶしを握り（写真17）、両肩から胸をせばめるように力を入れます（写真18）。ついで腕をダランと下ろしてゆるめます。この練習を2回繰り返します。



写真16



写真17



写真18



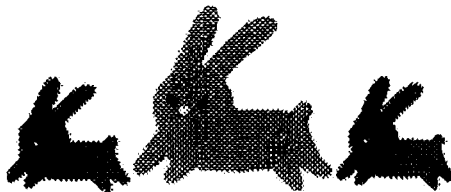
写真19

両肩を上げ、腕を肘から曲げ（写真17）、両肩をそらせて腕を広げ、上背部をせばめるように力を入れ（写真19）、ついで緩めます。この練習を2回繰り返します。

肩を広げる方向（写真17から19へと力を入れる）と肩をせばめる方向（写真17から18へと力を入れる）があります。どちらの練習かが、より気持ちが良いと思います。それは日常の体の使い方によって、前面、後面の緊張差があるからです。自分にあった方向の練習を多くして筋弛緩を深めてください。

## アンガー・マネージメント・プログラム

このプログラムは、誰もが感じる「怒り」の感情を上手くコントロールするためのものです。このチャンスを最大限生かして、自分の怒りと上手につきあっていく方法を身につけていきましょう！



☆☆☆☆☆ プログラム開始日時 ☆☆☆☆☆

\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ ) 曜日

氏名 \_\_\_\_\_

認知行動学研究室 (518 研究室)

人間科学研究科博士後期課程3年・臨床心理士 増田智美

人間科学部教授・臨床心理士 根建金男

連絡先：

## \*\*\*セルフトレーニング用紙の手引き\*\*\*

### <Ⅰについて>

1. まず「怒りを喚起させた場面」を記入してください。

「怒りを喚起させた場面」とは...

- ① アンガー記録用紙に記入した程度の小さいものから3番目の場面
- ② 次回のセッションまでで怒りを感じた場面

### <Ⅱについて>

1. 次に、それぞれの場面で、その時自分のとった反応（態度／行動）を出来るだけ具体的に思い出し、記入してください。
2. 自分のとった反応がどのくらい効果的だと思っているか、その程度を0（全く効果的でない）～100（大変効果的である）の中で、もっとも適当だと思う数字を記入してください。

### <Ⅲについて>

1. 自分のとった反応（態度／行動）に代わる一般的に適切だと思われる効果的な反応（態度／行動）を記入してください。

「一般的に効果的な反応は、まず全体的な行動から考え、それを記入します。それから、その時の顔の表情（目の様子）／声の調子（トーン）／話しの聞き方（姿勢、態度）はどのようなものが効果的かを考え、具体的に記入します。」

2. さらに、その反応をどの程度本当だと思えるか、その程度を0（全く本当だとは思えない）～100（本当だと思える）の中で、もっとも適当だと思う数字を記入してください。

### <Ⅳについて>

1. イメージトレーニングを終えて、Ⅲの反応（一般的に効果的な反応）が今どのくらい本当だと思えるか、その程度を0（全く本当だとは思えない）～100（本当だと思える）の中で、もっとも適当だと思う数字を記入してください。
2. イメージトレーニングを終えて、Ⅱの反応（自分のとった反応）が今どのくらい効果的だと思っているか、その程度を0（全く効果的でない）～100（大変効果的である）の中で、もっとも適当だと思う数字を記入してください。

※ 以上の説明で不明な点がございましたら、増田までお尋ねください。

### セルフ・トレーニング用紙1

1. アンガー記録用紙で記入した場面で、怒りの程度が小さい順から2つを取りあげます。それぞれを場面1、場面2としてその時の反応（態度・行動）を記入してください。また、その反応がどのくらい効果的だと思っているか、その程度を0～100で点数化してください。
2. 効果的な反応と非効果的な反応に関しては、トレーニング中に行います。

	怒りを喚起させた場面 (アンガー記録用紙に記入した場面1, 2)	1.その時とった反応（態度・行動） 2.効果的だと思っている程度 (0～100)	1.一般的に効果的な反応 2.その確信度 (0～100)	1.一般的に非効果的な反応 2.その確信度 (0～100)
場面1			1.【行動】  【顔の表情（目の様子）・声の調子】  2.【確信度】	1.【行動】  【顔の表情（目の様子）・声の調子】  2.【確信度】
場面2			1.【行動】  【顔の表情（目の様子）・声の調子】  2.【確信度】	1.【行動】  【顔の表情（目の様子）・声の調子】  2.【確信度】

## セルフ・トレーニング用紙2

1. アンガー記録用紙で、怒りの程度が小さい順から3番目の場面、そして次回のセッションまで怒りを感じた場面を1つとりあげます。それぞれの場面で行ったその時の反応（態度・行動）を記入してください。また、その反応がどのくらい効果的だと思っているか、その程度を0～100で点数化してください。
2. 自分のとった反応に代わる一般的に効果的な反応を考えてみましょう。今回は、話の聞き方にも注目してみましょう。
3. IIIとIVに関しては、結果については、トレーニング中に行います。

	I. 怒りを喚起させた場面 (アンガー記録用紙に記入した場面3と第2セッションまでで怒りを感じた場面)	II. 1.その時とった反応（態度・行動） 2.効果的だと思っている程度（0～100）	III. 1.自分のとった反応に代わる一般的に効果的な反応 2.その反応を本当だと思える程度（0～100）	IV. 1.IIIの反応を本当だと思える程度 2.IIの反応を効果的だと思っている程度
場面3		1.     2.	1.【行動】   【顔の表情（目の様子）・声の調子・ <u>話の聞き方</u> 】  2.	1.   2.
第2セッションまでで怒りを感じた場面		1.     2.	1.【行動】   【顔の表情（目の様子）・声の調子・ <u>話の聞き方</u> 】  2.	1.   2.

### セルフ・トレーニング用紙3

1. アンガー記録用紙で、怒りの程度が小さい順から4番目の場面、そして次回のセッションまで怒りを感じた場面を1つとりあげます。それぞれの場面で行ったその時の反応（態度・行動）を記入してください。また、その反応がどのくらい効果的だと思っているか、その程度を0～100で点数化してください。
2. 自分のとった反応に代わる一般的に効果的な反応を考えてみましょう。今回は、話し方にも注目してみましょう。
3. IVに関しては、トレーニング中に行います。

	I. 怒りを喚起させた場面 (アンガー記録用紙に記入した場面4 と第3セッションまでで怒りを感じた 場面)	II. 1.その時とった反応（態度・ 行動） 2.効果的だと思っている程度 (0～100)	III. 1.自分のとった反応に代わる一般的に効果的な 反応 2.その反応を本当だと思える程度 (0～100)	IV. 1.IIIの反応を本当だ と思える程度 2.IIの反応を効果的 だと思っている程度
場面4		1.    2.	1.【行動】  【顔の表情（目の様子）・声の調子・話の聞き方・ <u>話し方</u> 】  2.	1.    2.
第3セッ ションま でで怒り を感じた 場面		1.    2.	1.【行動】  【顔の表情（目の様子）・声の調子・話の聞き方・ <u>話し方</u> 】  2.	1.    2.

### セルフ・トレーニング用紙4

1. アンガー記録用紙で、怒りの程度が小さい順から5番目の場面、そして次回のセッションまで怒りを感じた場面を1つとりあげます。それぞれの場面で行ったその時の反応（態度・行動）を記入してください。また、その反応がどのくらい効果的だと思っているか、その程度を0～100で点数化してください。
2. 自分のとった反応に代わる一般的に効果的な反応を考えてみましょう。今まで注目した行動全てに注目してみましょう。
3. IVに関しては、トレーニング中に行います。

	I. 怒りを喚起させた場面 (アンガー記録用紙に記入した場面5と第4セッションまでで怒りを感じた場面)	II. 1.その時とった反応（態度・行動） 2.効果的だと思っている程度 (0～100)	III. 1.自分のとった反応に代わる一般的に効果的な反応 2.その反応を本当だと思える程度 (0～100)	IV. 1.IIIの反応を本当だと思える程度 2.IIの反応を効果的だと思っている程度
場面5		1.  2.	1.【行動】  【顔の表情（目の様子）・声の調子・話の聞き方・話し方】  2.	1.  2.
第4セッションまでで怒りを感じた場面		1.  2.	1.【行動】  【顔の表情（目の様子）・声の調子・話の聞き方・話し方】  2.	1.  2.



## セルフ・イメージ・リハーサル用紙1

これまで扱ってきた場面（1/2/3）において、一般的に効果的な反応として出てきた反応（態度・行動）をプログラム・セッション中に行ったイメージ・リハーサルのやり方で、練習してみましょう！

- ① まず、怒りを喚起させた場面を思い出します。
- ② それから、自分のとった反応に代わる一般的に効果的な反応を具体的にイメージしていきます。 目の様子、顔の表情、声の調子、そして話の聞き方はどの様な方法が効果的か、セルフ・トレーニング用紙で記入した効果的な行動を参照しながら、具体的にイメージを行ってみてください。
- ③ 各場面、約2～3分で行って見ます。次回までに、各場面を2回ずつイメージ・リハーサルしてください。
- ④ 一般的に効果的な反応が、具体的にイメージできたか、0～100で最も適当だと思う数字に○をしてください。
- ⑤ イメージ後にどの様な気分/身体/考え方などの変化があったか、あるいは気付いたことなど記入してください。
- ⑥ この用紙は、次回のセッションで提出していただき、フィードバックを行います。

実施日	場面	イメージが具体的に出来た程度	イメージ後の感想（気分・考え方など）
/	1	全くうまく出来なかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ↑ 非常にうまく出来た	
/	2	全くうまく出来なかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ↑ 非常にうまく出来た	
/	3	全くうまく出来なかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ↑ 非常にうまく出来た	
/	1	全くうまく出来なかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ↑ 非常にうまく出来た	
/	2	全くうまく出来なかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ↑ 非常にうまく出来た	
/	3	全くうまく出来なかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ↑ 非常にうまく出来た	

氏名： \_\_\_\_\_

セルフ・イメージ・リハーサル用紙2

～日常場面でのセルフ・トレーニング～

これまで扱ってきた場面(1/2/3/4)において、一般的に効果的な反応として出てきた反応(態度・行動)をプログラム・セッション中に行ったイメージ・リハーサルのやり方で、練習してみましょう!

- ① まず、怒りを喚起させた場面を思い出します。
- ② それから、自分のとった反応に代わる一般的に効果的な反応を具体的にイメージしていきます。目の様子、顔の表情、声の調子、そして話の聞き方はどのような方法が効果的か、セルフ・トレーニング用紙で記入した効果的な行動を参照しながら、具体的にイメージを行ってください。
- ③ 各場面、約2～3分で行って見ます。次回までに、各場面を1回ずつイメージ・リハーサルしてください。
- ④ 一般的に効果的な反応が、具体的にイメージできたか、0～100で最も適当だと思う数字に○をしてください。
- ⑤ イメージ後にどのような気分/身体/考え方などの変化があったか、あるいは気付いたことなど記入してください。
- ⑥ この用紙は、次のセッションで提出していただき、フィードバックを行います。

次のセッションまでで、対人場面で怒りを感じた場面・腹がたった場面・むっとした場面などがあった時に、今までセッション中に出てきた効果的な反応をどのように使えたか、具体的に記入してください。

1. 場面・・・それはどのような場面でしたか?具体的にその時の状況、そしてその時とった効果的な反応を記入してください。

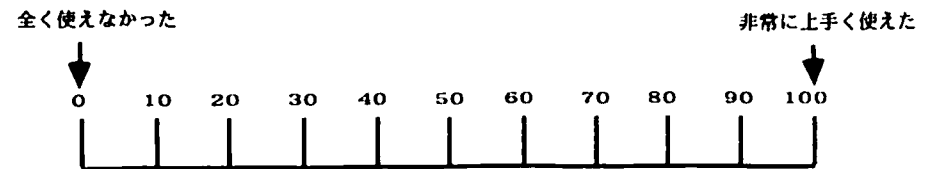
【場面・状況(11/ )】

【行動 <顔の表情(目の様子)・声の調子・話の聞き方・話し方>】

2. トレーニングでイメージリハーサルしてきた効果的な反応(目の合わせ方/顔の表情/口調/声のトーン/相手の話しの聞き方/相手に対する話し方)などを用いることによって、その時の怒り・不快感などの感情・気分や、不快な身体変化が、どのように変化しましたか?それらの変化を記入してください。

3. その場面で自分がどのくらい効果的な反応を使えたと思うか、その程度を0～100の中で最も適当だと思える数字に○をしてください。



実施日	場面	イメージが具体的に出来た程度	イメージ後の感想(気分・考え方など)
/	1	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>全くうまく出来なかった</span> <span>非常にうまく出来た</span> </div>	
/	2	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>全くうまく出来なかった</span> <span>非常にうまく出来た</span> </div>	
/	3	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>全くうまく出来なかった</span> <span>非常にうまく出来た</span> </div>	
/	4	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>全くうまく出来なかった</span> <span>非常にうまく出来た</span> </div>	

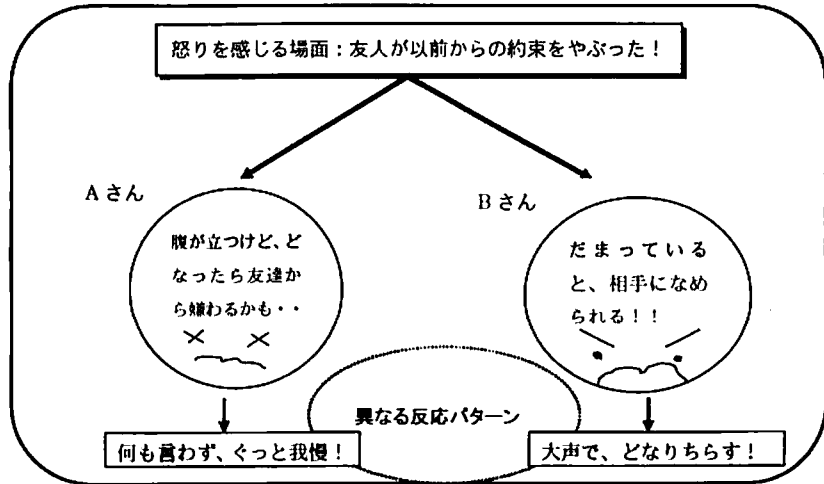
氏名 \_\_\_\_\_

★★★ 「怒り」の反応パターンとそのメカニズムについて ★★★

感じた怒りをどの様に対処するかは、人によって様々です。では、一体、なぜ怒りの反応パターンが人によって異なるのでしょうか？まずは、AさんとBさんの例を参考にし、考えてみましょう。

☆反応パターンを導いているのは何？☆

たとえば、「友人が以前からの約束をやぶった」というように、怒りを感じる出来事が起きたとします。しかしながら、同じ出来事を経験したAさんとBさんは、全く異なる反応パターンを示しました。一体何が異なる反応パターンを生じさせているのでしょうか？



AさんとBさんとは、同じ出来事を経験していても、常日頃の「怒りを出すことについての考え方」が異なるので、その後の反応パターンが明らかに異なってきます。Aさんは「抑制タイプ」、Bさんは「表出タイプ」だといえます。

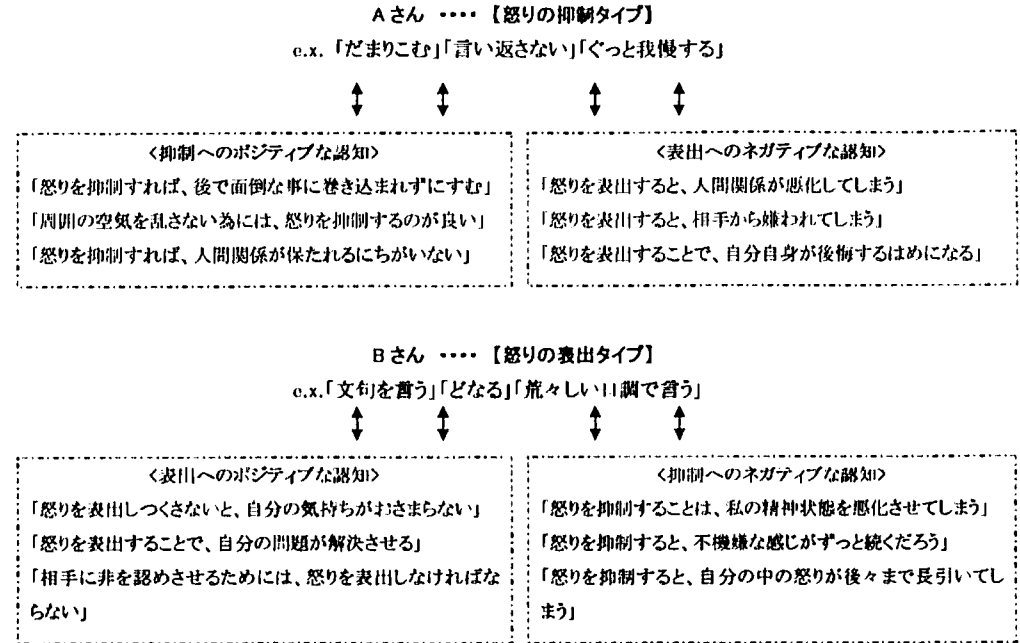
実は、私達が怒りを感じたときに、普段何気なくしている反応パターンとは、反応パターンを導く考え方、つまり、「認知(思考、考え、イメージ)」によってもたらされているのです。この認知の内容によって、感じている怒りに対する反応パターンが異なってきます。



怒りを出すことについての考え方が重要！！

☆反応パターンに関する「認知」の内容とは？☆

認知の内容には、反応パターンに関する「ポジティブな認知」と「ネガティブな認知」があることが知られています。また、その内容は反応パターンによっても異なります。以下の図を見てみましょう。



怒りの反応パターンが、怒りの抑制あるいは表出を導く「ポジティブな認知」と「ネガティブな認知」によって、もたらされていることがお分かりになりましたか？

これから、始めるアンガー・マネジメント・プログラムでは、怒りを喚起した際のコミュニケーション・パターン、つまり、自分自身の習慣化された反応パターンを変えていくことを目的とします。この反応パターンを変えていくためには、反応パターンに関する認知を見つけていくことが必要です。



それでは、まず、怒りを感じた際の自分自身の行動を振り返ってみて、自分自身の反応パターンについてどのように考えているか、ということから始めていきましょう！

～セルフ・トレーニング用紙①～

これより先の質問は、あなた自身が、怒りの喚起場面記録用紙で記入された、**怒り喚起の程度の最も小さい場面1**についてお尋ねしたものです。

(1) **怒りを喚起した場面1**についてお答えください。それはどのような場面でしたか？再度、できるだけ詳しくその場면을記述してください。

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 1.

(2) (1)の場面で、あなたがとった反応パターンは、具体的にどういった反応(態度・行動)でしたか？自分自身が、どのように振舞ったか、その時の態度・表情・口調を思い出して、できるだけ詳しく記述してください。

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 2.

(3) (2)のような反応をとったことで、その状況は結果的にどのようになりましたか？

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 3.

(4) (2)のように振舞うことは、あなた自身にとって、どのような利点があると思いますか？あなた自身の経験を踏まえた上で、思いっただけ、記述してください。

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 4.

(5) (2)のように振舞うことは、あなた自身にとって、どのような不利な点があると思いますか？あなた自身の経験を踏まえた上で、思いっただけ、記述してください。

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 5.

★★★ 今回のセッションはこれで終わりです ★★★

— メモ欄 —

- 怒りの喚起場面記録用紙の中で、怒りの喚起した程度の小さい順から3番目の場面を取りあげます。その時の反応(態度・行動)を思い出して記入してください。
- 「一般的に効果的な反応」と「これまでとは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応」に関しては、セッション中に行います。

	I. 怒りを喚起した場面 (怒りの喚起場面記録用紙に記入した場面1と場面3)	II. ①その時とった反応(態度・行動) ②①の反応が効果的だと思える程度(0~100%)	III. ① 一般的に効果的な反応(態度・行動) ② ①についての利点と不利点	IV. ①これまで(II)とは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応(態度・行動) ② ①の時の顔の表情(目の様子)、声の調子 ③①の反応が効果的だと思える程度(0~100%)	V. ①イメージ・トレーニングを行った後のIIの反応を効果的だと思える程度(0~100%) ②イメージ・トレーニングを行った後のIVの反応が効果的だと思える程度(0~100%)
場面3		①  ② %	①  ② 利点  不利点	① 反応(態度・行動)  ② 顔の表情(目の様子)、声の調子  ③ %	①  ② %  ③ %
場面1  *ホームワークに使用します。		①  ② %	①  ② 利点  不利点	① 反応(態度・行動)  ② 顔の表情(目の様子)、声の調子  ③ %	①  ② %  ③ %

- 怒りの喚起場面記録用紙の中で、怒りの喚起した程度の小さい順から4番目の場面を取りあげます。その時の反応(態度・行動)を思い出して記入してください。
- 「一般的に効果的な反応」と「これまでとは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応」に関しては、セッション中に行います。

	I. 怒りを喚起した場面 (怒りの喚起場面記録用紙に記入した場面2、5)	II. ①その時とった反応(態度・行動) ②①の反応が効果的だと思ふ程度(0~100%)	III. ① 一般的に効果的な反応(態度・行動) ② ①についての利点と不利点	IV. ①これまで(II)とは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応(態度・行動) ② ①の時の顔の表情(目の様子)、声の調子、話の聞き方 ③①の反応が効果的だと思ふ程度(0~100%)	V. ①イメージ・トレーニングを行った後のIIの反応を効果的だと思ふ程度(0~100%) ②イメージ・トレーニングを行った後のIVの反応が効果的だと思ふ程度(0~100%)
場面5		①     ② %	①  ② 利点  不利点	① 反応(態度・行動)   ② 顔の表情(目の様子)、声の調子、話の聞き方  ③ %	①   ② %
場面2 *ホームワークに使用します。		①     ② %	①  ② 利点  不利点	① 反応(態度・行動)   ② 顔の表情(目の様子)、声の調子、話の聞き方  ③ %	①   ② %

- 怒りの喚起場面記録用紙の中で、怒りの喚起した程度の小さい順から5番目の場面を取りあげます。その時の反応(態度・行動)を思い出して記入してください。
- 「一般的に効果的な反応」と「これまでとは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応」に関しては、セッション中に行います。

	I. 怒りを喚起した場面 (怒りの喚起場面記録用紙に記入した場面5)	II. ①その時とった反応(態度・行動) ②①の反応が効果的だと思う程度(0~100%)	III. ① 一般的に効果的な反応(態度・行動) ② ①についての利点と不利点	IV. ①これまで(II)とは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応(態度・行動) ② ①の時の顔の表情(目の様子)、声の調子、話の聞き方、話し方 ③①の反応が効果的だと思う程度(0~100%)	V. ①イメージ・トレーニングを行った後のIIの反応が効果的だと思う程度(0~100%) ②イメージ・トレーニングを行った後のIVの反応が効果的だと思う程度(0~100%)
場面5		①       ②       %	①       ② 利点       不利点       %	① 反応(態度・行動)       ② 顔の表情(目の様子)、声の調子、話の聞き方、話し方       ③       %	①       ②       %

III-8・(2) セルフ・トレーニング用紙④

～ホームワーク・シート①～

これより先の質問は、あなた自身が、怒りの喚起場面記録用紙で記入された、  
怒り喚起の程度の2番目に小さい場面についてお尋ねしたものです。

(1) 怒りを喚起した場面2についてお答えください。それはどのような場面でしたか？再度、できるだけ詳しくその場面を記述してください。

Blank rounded rectangular box for writing the answer to question 1.

(2) (1) の場面で、あなたがとった反応パターンは、具体的にどういった反応（態度・行動）でしたか？自分自身が、どのように振舞ったか、その時の態度・表情・口調を思い出して、できるだけ詳しく記述してください。

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 2.

(3) (2) のような反応をとったことで、その状況は結果的にどのようになりましたか？

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 3.

(4) (2) のように振舞うことは、あなた自身にとって、どのような利点があると思いますか？あなた自身の経験を踏まえた上で、思いっただけ、記述してください。

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 4.

(5) (2) のように振舞うことは、あなた自身にとって、どのような不利な点があると思いますか？あなた自身の経験を踏まえた上で、思いっただけ、記述してください。

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 5.

(6) (1) の場面を振り返ってみたときに、理性的・建設的な反応（行動・態度）として、どのような振る舞いが適当であったと思うかを、具体的に記述してください。

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing the answer to question 6.

★★★ 今回のセッションには、忘れずにお持ちください ★★★



～ホームワーク・シート②～

次回のセッションまでに以下のホームワークに取り組んでください。

- 【1】 第2回目セッションで話し合った場面3における、「これまでとは異なるあなた自身にとって効果的な反応（態度・行動）」を、セルフ・トレーニング用紙②を見ながら、次回までに2回程、イメージ・トレーニングの練習してください。

場面3の イメージ・トレーニング	イメージを上手く出来たと思う程度(0(全くできなかった)～100(非常に上手くできた)の中で、最もよくあてはまる数字に○をしてください。)																										
1月 日 ( )曜日	<table style="width:100%; border:none;"> <tr> <td style="text-align:left;">全くできなかった</td> <td style="text-align:right;">非常に上手くできた</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">↓</td> <td style="text-align:center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">0</td> <td style="text-align:center;">100</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">10</td> <td style="text-align:center;">90</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">20</td> <td style="text-align:center;">80</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">30</td> <td style="text-align:center;">70</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">40</td> <td style="text-align:center;">60</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">50</td> <td style="text-align:center;">50</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">60</td> <td style="text-align:center;">40</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">70</td> <td style="text-align:center;">30</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">80</td> <td style="text-align:center;">20</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">90</td> <td style="text-align:center;">10</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">100</td> <td style="text-align:center;">0</td> </tr> </table>	全くできなかった	非常に上手くできた	↓	↓	0	100	10	90	20	80	30	70	40	60	50	50	60	40	70	30	80	20	90	10	100	0
全くできなかった	非常に上手くできた																										
↓	↓																										
0	100																										
10	90																										
20	80																										
30	70																										
40	60																										
50	50																										
60	40																										
70	30																										
80	20																										
90	10																										
100	0																										
1月 日 ( )曜日	<table style="width:100%; border:none;"> <tr> <td style="text-align:left;">全くできなかった</td> <td style="text-align:right;">非常に上手くできた</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">↓</td> <td style="text-align:center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">0</td> <td style="text-align:center;">100</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">10</td> <td style="text-align:center;">90</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">20</td> <td style="text-align:center;">80</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">30</td> <td style="text-align:center;">70</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">40</td> <td style="text-align:center;">60</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">50</td> <td style="text-align:center;">50</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">60</td> <td style="text-align:center;">40</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">70</td> <td style="text-align:center;">30</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">80</td> <td style="text-align:center;">20</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">90</td> <td style="text-align:center;">10</td> </tr> <tr> <td style="text-align:center;">100</td> <td style="text-align:center;">0</td> </tr> </table>	全くできなかった	非常に上手くできた	↓	↓	0	100	10	90	20	80	30	70	40	60	50	50	60	40	70	30	80	20	90	10	100	0
全くできなかった	非常に上手くできた																										
↓	↓																										
0	100																										
10	90																										
20	80																										
30	70																										
40	60																										
50	50																										
60	40																										
70	30																										
80	20																										
90	10																										
100	0																										

- 【2】セルフ・トレーニング用紙②の場面1の欄に、場面3と「セッション・トレーニング用紙の説明」を参考にしながら、I～Vまでを仕上げてください。

- 【3】次回の第3回目セッションまでに、対人場面において怒りを喚起した場面があった場合に、①その場面であなたがとった反応(態度・行動)と、②その反応が効果的だと思う程度(0%(全く効果的でない)～100%(非常に効果的である))を評定してください。

	I. 第3回目セッションまでに、対人場面において怒りを喚起した場面	II. ①その時とった反応(態度・行動) ②①の反応が効果的だと思う程度(0～100%)
場面 1月 日 ( )曜日		①  ②  %

氏名： \_\_\_\_\_

★★★ 次回のセッションには、忘れずにお持ちください。 ★★★

～ホームワーク・シート③～

次回のセッションまでに以下のホームワークに取り組んでください。

【1】 セルフ・トレーニング用紙③の場面2の欄に、場面4と「セッション・トレーニング用紙③のご説明」を参考にしながら、I～Vまでを仕上げてください。

【2】 これまでのセッション中に話し合った場面1、3、4における、「これまでとは異なるあなた自身にとって効果的な反応（態度・行動）」を、セルフ・トレーニング用紙②・③を見ながら、次回までにイメージ・トレーニングの練習をしてください。

- ① まず、怒りを喚起させた場面を思い出します。
- ② それから、「これまでとは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応（態度・行動）」を具体的にイメージしていきます。その際に、セルフ・トレーニング用紙で出した顔の表情、目の様子、声の調子、話の聞き方を具体的にイメージしてみてください。
- ③ 各場面、約2～3分で行って見ます。各場面を1回ずつイメージして見ます。
- ④ 「これまでとは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応（態度・行動）」のイメージが、どの程度上手くできたかどうかを、0～100で最もよくあてはまる数字に○をします。
- ⑤ この用紙は、次回のセッションで提出していただき、フィードバックを行います。

実施日	場面	イメージを上手く出来たと思う程度(0(全くできなかった)～100(非常に上手くできた)の中で、最もよくあてはまる数字に○をしてください。)
月 日 ( )曜日	1	全くできなかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 非常に上手くできた ↓
月 日 ( )曜日	3	全くできなかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 非常に上手くできた ↓
月 日 ( )曜日	4	全くできなかった ↓ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 非常に上手くできた ↓

【3】 次回の第4回目セッションまでに、対人場面において怒りを喚起した場面があった場合に……

- ① これまでのセッション中にできた「これまでとは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応（態度・行動）」を使って見ます。
  - ② ①の具体的な様子を振り返って記録して見ます。
- A. 場面・状況・・・それはどのような場面でしたか？具体的にその時の場面・状況、そしてその時とった効果的な反応を記入してください。

【場面・状況（月 日( )曜日）】

【反応(態度・行動)・・・顔の表情、目の様子、声の調子、話の聞き方】

- B. これまでイメージしてきた「これまでとは異なる新しい、あなた自身にとって効果的な反応（顔の表情、目の様子、声の調子、話の聞き方）」などを用いることによって、その時の怒りの感情や気分、あるいは、不快な身体的変化が、どのように変化しましたか？それらの変化を記入してください。

- C. その場面で、自分がどのくらい効果的な反応を使えたと思うか、その程度を0（全く使えなかった）～100（非常に上手く使えた）の中で、最も適当だと思える数字に○をしてください。

全くできなかった  
 ↓  
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100  
 非常に上手くできた  
 ↓

氏名： \_\_\_\_\_

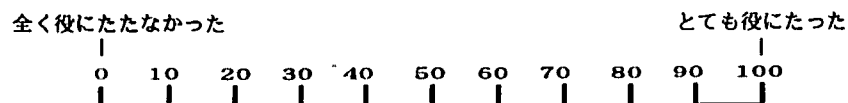
☆☆☆ 次回のセッションには、忘れずにお持ちください。 ☆☆☆

## アンカー・マネージメント・プログラムに関するアンケート

今回プログラムに参加していただき、まことにありがとうございました。プログラムに関するご感想、ご意見などいろいろあると思います。皆様のご意見を参考にして、今後プログラムの開発を行っていきたいと思いますので、下記のご質問にご協力ください。

### 1. プログラムの内容に関するご質問

A プログラムの内容は、あなたにとってどの程度役にたったと思いますか？最も適当だと思われる数字に○をしてください。



1) 役に立った点がありましたら、具体的にご記入ください。

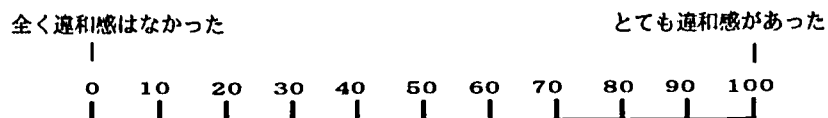
---

2) 役に立たなかった点がありましたら、具体的にご記入ください。

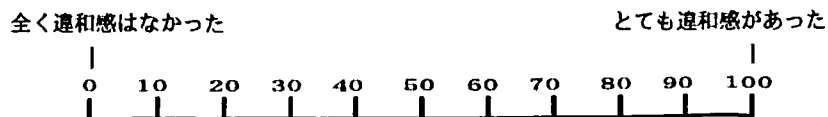
---

B プログラムの内容は、あなたにとってどの程度違和感がありましたか？プログラムのセッションが始まる前、第2セッションが終わった後、プログラムのセッションが終わった後のことを思い出して、違和感の程度で最も適当だと思われる数字に○をしてください。

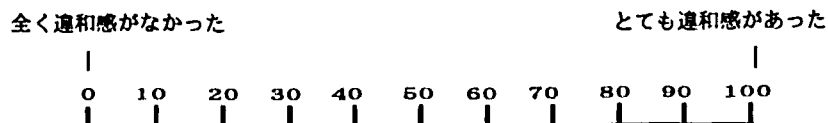
1) プログラムのセッションが始まる前



2) 第2セッションが終わった後



3) 第4セッションが終わった後



### 2. プログラムの資料に関するご質問

A お配りしたプリント（セルフ・トレーニング用紙/セルフ・イメージ・リハーサル用紙等）はどの程度分かりやすかったですか？最も適当だと思われる箇所に○をしてください。

1) 分かりやすかった ( )

2) ある程度分かりやすかった ( )

3) 分かりにくかった ( )

B どういう点が分かりやすかったか、分かりにくかったか、その理由を具体的にご記入ください。

---



---



---

3. プログラム全体を通しての感想；ご自分で気づかれた点や、もう少しこうだったらうまく出来そうだと感じたこと等、何でも構いませんのでご自由にご記入ください。

---



---



---



---

ご協力どうもありがとうございました。

増田 智美