

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

木野和代¹⁾

我々は、日常生活の中で他者に対して怒りを抱くことがあるが、その表出は攻撃行動を導く可能性があるため、個人内で抑制されるべきものと考えられてきた。しかし、特に臨床的な立場からは、怒りの過度の抑制は個人にとって必ずしも望ましいものではないという指摘もある。たとえば、怒りを表現しないことが対人関係を疎遠にしたり、心身症を引き起こしたり、対人認知を歪ませたりと、時にはむしろ好ましくない結果をもたらすことがある (Holt, 1970)。

しかし、怒りの表出は相手にはより攻撃的に捉えられやすい (Averill, 1982)、他者への怒りの表出はさらなる葛藤へと発展する可能性がある。また、表出することにより他者に不快な印象を与えては、よりよい対人関係を築くことが難しくなるだろう。したがって、適切に怒りを表出することが、対人関係の形成・維持において重要な問題となりうる。怒りの適切な表出により、他者との間に共感や相互理解および対人間の信頼や親密さが深まるという (e.g., Holt, 1970)。怒りの表出には建設的な側面もあるのである。

本研究では、怒りを抱いた理由からそれを表出した／しなかったことによる結果までの怒りの表出および表出抑制に関わる経験を、できる限り一連の流れとして捉えることを試みる。そして、他者に怒りを表出するかしないかを決定する要因や、表出した／しなかった後の対人関係の変化およびその結果に対する個人の評価に関わる

要因について探索的に検討していく。これにより、怒りの表出や表出抑制により、対人関係が維持・発展しうるための要因や個人にとって望ましい結果をもたらす要因など、怒りの表出が建設的・適応的となりうる条件を探る手がかりをつかみたい。

方法

女子短期大学生73名および男子四年制大学生16名を対象に、質問紙法による自由記述調査を行った。質問紙では、見知らぬ人を除く他者²⁾に怒りを感じたときに、怒りを相手に表した出来事と、表さなかった出来事一つずつ思い出し、それらの状況を以下の設問にしたがって説明するよう教示した。

怒りを表出した経験 (以下、表出場面) に関しては、① 記述する出来事が起こった時期、② 怒りの対象人物との関係、③ 怒りを抱いた理由、④ 怒りを表出した時の状況や表出の際の被験者の言動、⑤ 表出に対する相手の反応、⑥ 怒りを表出した後の対人関係の変化 (およびその判断理由)、⑦ 相手への怒り表出に対する評価 (およびその評価の理由) についての記述を求めた。

怒りを表出しなかった経験 (以下、無表出場面) については、はじめの3点に関しては表出場面と同じ内容を、その後は、④ 怒りを表出しなかった理由、⑤ 被験者の怒りに対する相手の気づき (およびその判断理由)、⑥ 怒りを表出しなかったことによる対人関係の変化 (およびその判断理由)、⑦ 相手に怒りを表出しなかったことに対する評価 (およびその評価の理由) についての記述を求めた。

以上の手続きにより被験者から記述が得られた場面数は、表出場面で88、無表出場面で83であった。ただし、怒りの対象として見知らぬ人があげられていた記述や対象が特定できない記述、および、被験者が高校卒業以前に経験した出来事に関する記述³⁾は分析対象外とした。これにより、表出場面で49、無表出場面で50のデータが選択された。これは被験者数にして65名分のデータにあ

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科研究生

2) 大淵・小倉 (1984) によると全く初対面の人が怒りの対象になることはあまり多くなく、家族・友人・知人など被験者にとってより親しい人々が怒りの対象になりやすいという。また、見知らぬ人に対しては、対人関係を維持する必要性を感じることはないであろう。したがって、今回は特に見知らぬ人以外の相手に対して怒りを感じたときの表出または表出抑制についてのみ検討することとした。

たり、このうち表出・無表出の両場面について記述が選択された被験者は34名、表出場面への記述のみが選択された被験者は15名、無表出場面への記述のみが選択された被験者は16名であった。そこで、両場面への回答が選択された被験者については、いずれかの場面への回答のみをランダムに選択し、全てを対応のないデータとして扱うこととした。したがって、最終的に本研究での分析に用いられたのは、表出場面で32、無表出場面で33データであった。

結果と考察

以下に質問項目の主要なものに対する回答の概況、および、可能な限りではあるが、いくつかの質問項目間の関連を考慮した結果・考察を報告する¹⁾。

1. 怒りの対象との関係

質問②において表出場面と無表出場面における怒りの対象としてあげられた相手は、両親・兄弟など目上の家族、先生・バイト先の上司など家族以外の目上の人、恋人、友人・仲間であった。それぞれの場面で各対象があげられた数を Table 1 に示す。直接確率計算を行った結果、人数の偏りは有意であった ($p = .024$)。残差分析の結果、目上の家族が怒りの対象としてあげられた割合は、無表出場面では少なく、表出場面では多いことが示された (Table 1)。

家族に対しては怒りが表出されやすいことがうかがえる。平井 (1999) は、自己と他者の要求が葛藤するような場面での問題解決において自分と相手のどちらを優先するかについて、他者の種類 (家族/友人/その他の社会的集団) による違いを検討している。そして、最も自分を優先させるのは家族に対してであることを見いだしている。怒りの表出を自己の権利主張という意味で自己の優先という視点から捉えるならば、この結果は平井の

3) 記述された出来事が起こった時期は被験者が小学生の頃のものから記述時点の前日のものまでにわたっていたが、年齢段階によって社会化のレベルに差があり、それに応じて周りの反応も異なってくると思われるため、全てのデータを同等に扱うべきではないであろう。よって、今回は被験者が高校卒業以降に経験した出来事のみを分析の対象とした。

4) 怒りの理由、表出行動、無表出の理由に関する回答は、系統だった分類を行うには記述の多くが説明不足であると判断されたため、今回は分析には用いられなかった。今後は、質問の仕方をもう少し工夫する必要があると思われる。

知見と一致するものといえよう。

なお、家族としてあげられたのは両親・兄弟であり、形式的には地位関係が被験者より上位だと考えられる。家族以外の目上の人については、表出場面での期待値が5以下であったため残差分析を行っておらず、直接比較することはできないが、大学生を対象にクラブ内での人間関係における怒りの表出を検討した木野 (2000) によると、目上のものに対しては怒りの表出が抑制されるという。この結果を考慮すると、同じ目上の対象であって家族となると怒りの表出が行われやすくなるとも考えられる。

2. 表出/無表出による対人関係の変化

表出または無表出によって相手との関係に変化があったと思うかに関する質問 (質問⑥) の人数集計の結果を Table 2 に示す。直接確率計算を行った結果、人数の偏りは有意ではなかった ($p = .077$)。なお、この質問への回答が得られなかったデータが、表出場面、無表出場面ともに2つずつあり、これらはここでの分析には用いられなかった。

次に、表出した際の相手の反応 (質問⑤) を考慮してみる。表出場面における相手の反応は、理解や反省・謝罪がみられたというものと、相手も怒ってきたなど反発的であったというものに大別されるように思われた。その他には、驚いていた、気にしていないようだったというような回答も得られている。表出により相手からの理解や反省・謝罪が得られたと記述したものは9つで、このうち7つが関係が良くなった、2つがどちらとも言え

Table 1 各場面での怒りの対象人物

	目上の人 (家 族)	目上の人 (家族以外)	恋 人	友人・仲間
表出場面	13 (8.37) 2.614**	2 (4.92)	5 (4.43)	12 (14.28) -1.136
無表出 場 面	4 (8.63) -2.614**	8 (5.08)	4 (4.57)	17 (14.72) 1.136

上段：観測値。中段：(期待値)。下段：調整された残差 (期待値が5以下のセルがある場合は記載していない)。** $p < .01$

Table 2 各場面における関係変化に関する回答結果

	関係変化		
	良くなった	どちらとも いえない	悪くなった
表出 場 面	10	16	4
無表出場面	3	23	5

ないと回答している。相手が反発したと回答したものは10あり、そのうち関係が良くなったという回答が1, 悪くなったが3, どちらともいえないが6であった。

Ohbuchi, Kameda, & Agarie (1989)によれば, 謝罪には, 被害者を加害者に対して好意的にさせたり, 被害者の不快感を減少させ, 攻撃を抑制する効果があるという。怒りの表出に対して相手が理解や謝意などを示した場合にも同様に, 表出者の怒りが緩和され, 相互理解が促進されやすくなり, 対人関係が比較的良好な方向へと変化しやすいのかもしれない。

以上から, 怒りを表出するかしないかは対人関係の変化とは関連がなく, 表出がなされた場合に関していえば, 対人関係の変化を引き起こす直接の要因は, 表出後の相手の反応であるのではないかと考えられた。なお, 無表出場面に関しては, 表出しなかったことに対する相手の反応をたずねることはできなかったため, 表出しなくても相手が怒りに気づいていたと思うか(質問⑤)をたずねた。約3割の人が, 怒りを表出していないにも関わらず, 相手は怒りに気づいていたのではないかと報告していることは興味深い。今回のデータからは, 表出により相手からの理解・反省を引き出せる要因の特定, および表出していない場合に受け手が相手の怒りに本当に気づいているのか, そうだとすれば気づいた理由は何であるかの特定は困難であるが, 今後, 受け手の視点から怒りを表出すること/しないことに対する評価や反応についての研究を行うなどして, これらの点を明らかにしていきたい。

最後に質問の仕方に関して述べると, 今回は対人関係が良くなったか悪くなったかをたずねたが, 怒りを表出する/しないと, 相手との関係維持・発展または崩壊との関連をより正確に捉えるためには, 事前の相手との関係性(e.g., 親しさ・好意度)と表出後の関係性を別々に質問するべきかもしれない。今回はこの点が曖昧であったことが, 「どちらともいえない」といった回答に偏りがちであったことの一因かと思われる。その他, その時点では気まぎれだったが時間が経てば元どおりになるなどといった回答もあったため, どの時点での対人関係(変化)なのかを正確に捉える必要があるのではないかと考えられる。

さらに, 対人関係の変化過程という視点で, 怒りの表出に関わる経験をとらえるならば, 浦(1990)による研究が示唆深い。浦は, 対人関係の相手の行動によって生じた何らかの成果, その成果に対する原因帰属, 対人的情緒などといった概念を用いて対人関係の変化過程の説明を試みている。今後の研究においては, 対人関係の変化そのものをとらえる指標に加え, これらの変数も用い

ることが有効であるかもしれない。

3. 表出/無表出に対する評価

当該場面における怒りの表出を肯定するか否定するかに関する質問(質問⑦)の人数集計の結果をTable 3に示す。直接確率計算を行った結果, 人数の偏りは有意であった($p = .000$)。残差分析の結果, 表出場面では表出肯定群に分類された人の割合が多く, 表出否定群に分類された人の割合は少なかった。逆に, 無表出場面では表出肯定群に分類された人の割合は少なく, 表出否定群に分類された人の割合が多かった(Table 3)。これは, 表出するかどうかを決定する際に, すでに後悔しないような選択をしているためではないかと考えられる。他の説明としては, 自己の行動を評価する際には自分が正しかったという判断をしやすいといった理由も考えうる。なお, この質問への回答が得られなかったデータが無表出場面において1つあり, これはここでの分析には用いられなかった。

表出に対する評価に関する記述内容を対人関係の変化を考慮に入れて検討してみると, 表出場面に関しては, 表出により関係が悪化したと回答した4名全員が表出してよかったと回答していた。表出が肯定される理由としては, 言ってスッキリした, 相手が気づかないままだと困る, 家族だから表出しても構わないといったことがあげられていた。初めの2つの理由に関しては, 対人関係の変化自体よりも, 相手に自分の気持ちが伝わるかどうかの方が表出者にとって重要な目標だったのではないかと考えられ, さらにこの場合には関係が壊れる可能性があることを承知の上で怒りを表出しているのではないかと思われた。表出者自身にとって好ましい結果という意味では, 対人関係の維持・発展以上に, 怒りの伝達の方が重要な指標となる場合もあることがうかがわれる。

また, 最後の理由に関しては, 家族が対象の場合には, 関係を断ち切ろうと思っても簡単にできることでは

Table 3 各場面における表出に対する評価に関する回答結果

	表出肯定	表出否定	どちらでもない
表出場面	25 (16.00) 4.500**	4 (11.50) -3.907**	3 (4.50)
無表出場面	7 (16.00) -4.500**	19 (11.50) 3.907**	6 (4.50)

上段: 観測値。中段: (期待値)。下段: 調整された残差(期待値が5以下のセルがある場合は記載していない)。** $p < .01$

なく、関係が崩壊することはないという確信に基づいて怒りの表出がなされているということなのかもしれない。対人関係が変わらなかったという回答の中にも、親子だから良くも悪くもならないという記述がいくつかみられた。このことは、既述の怒りの対象に関する結果とも一致するといえよう。家族の場合には、関係が壊れないという絶対的な信頼感や安心に基づいて、遠慮なく怒りの表出がなされる場合があるということがここでも確認された。

討 論

本研究では、実際に怒りが表出された／されなかった出来事に関する自由記述をもとに、他者に怒りを表出する／しないことに関して、表出するかしないかを決定する要因やその後の対人関係の変化および結果に対する個人の評価に関わる要因についての検討を試みた。

結果、怒りを相手に表出するか否かを決定する際には、相手との関係が重要となり、怒りの対象が家族であれば表出される場合が多いことがわかった。また、表出に対する相手の理解や謝意の表明が対人関係を良くする可能性があることが示唆された。さらに、表出の結果が好ましいものであるかどうかは、対人関係の維持・発展によってのみ捉えうるものではなく、表出者本人が最も重視している目標（e.g., 怒りの伝達）が達成されるかどうかといった視点からも捉えていく必要があることが示された。怒りの表出が表出者および受け手、そして二者間の対人関係に及ぼす影響に関する研究は多くはないため、これらの知見は今後の研究において有益な情報を提供すると思われる。

本研究では具体的な怒りの表出および表出抑制に関する経験を検討するため、自由記述法によるデータ収集を試みた。しかし、個々の経験を一連の流れの中でとらえられるよう、記述を分類するための要因数やそれらの水準数を増やすほど、分類によってデータが細分化されていくため、結果的に一連の流れを生かして、より一般性のある結果を導くことが困難であった。分類のための視点を明確にし、より多くのケースを集める必要があったと思われる。

また、過去の経験の自己報告に基づくデータの場合、

記述内容の解釈に関わる問題や記述された出来事についての記憶の歪みなどといった問題は避けきれない。自伝的語りにより、被害者側と加害者側の立場からの怒りの解釈を明らかにしようとした Baumeister, Stillwell, & Wotman (1990) によると、こうした研究方法には、利点と欠点があり、実験室研究などと組み合わせて利用していくことが望ましいという。今後、他の方法も用いて研究が重ねられていくことが望まれる。

引用文献

- Averill, J. R. 1982 *Anger and Aggression*. New York: Springer-Verlag.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A., & Wotman, S. W. 1990 Victim and perpetrator accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives about anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 994-1005.
- 平井美佳 1999 問題解決場面における自己と他者の調整 —他者の種類による差異の検討— 日本教育心理学会第41回総会発表論文集, 318.
- 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.
- 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, 494-502.
- Ohbuchi, K., Kameda, M., & Agarie, N. 1989 Apology as aggression control: Its role in mediating appraisal of and response to harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 219-227.
- 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 (1), 15-35.
- 浦光博 1990 対人関係の変化過程の検討 社会心理学研究, 5, 110-121.

(2001年9月20日 受稿)

ABSTRACT

A preliminary analysis of the experience about anger expression and its suppression.

Kazuyo KINO

The purpose of the present study was to explore the important factors in decision to express anger, transformation of interpersonal relationships after anger expression, and evaluation about the outcomes. Participants were asked to complete an open-ended questionnaire on their anger expression and suppression experience. All of the data were collected from junior college or university students, and 32 descriptions as expressing experience and 33 as suppressing experience were selected for the analysis. The results indicated that anger expression toward their family member tended not to be suppressed. Also it was found that when receivers understood of their own fault or apologized for it, their interpersonal relationships were likely to become closer. Furthermore, it was suggested that the evaluation about outcomes of anger expression was made in terms of not only the maintenance or development of the interpersonal relationships but also the communication of their anger itself. The methodological limitation of this study and the implications for future research were also discussed.

Key words: anger expression, interpersonal relationships, outcome evaluation