

怒り表出行動とその結果

— 怒りの表出が必要な場面に焦点をあてて —

木野和代¹⁾

怒りは一般に否定的な対人感情として扱われることが多く、ことにその対人場面での表出は抑制されるべきであると考えられているように思われる。それは、怒りが対人的な問題行動と考えられる攻撃行動との関連において扱われてきたこと、怒りの表出が相手にはより攻撃的に捉えられやすく (Averill, 1982)、さらなる対人葛藤を生むなど対人的に否定的な結果を導く可能性があることなどによるものと考えられる。また健康との関連においても、怒りはしばしば否定的なものとして捉えられており、怒りを表出する傾向が高いことは冠動脈性心臓疾患につながることが指摘され、必ずしも身体的健康において好ましくないことが示されている。

しかしながら、怒りを表出しないことが対人関係や個人の健康などにおいてむしろ好ましくない結果をもたらすという指摘もある。怒りの表出と健康との関連についての研究結果は複雑な様相を呈しており、他方では、怒りを表出しないことが、高血圧などと関連することが示されている (Martin, Wan, David, Wegner, Olson, & Watson, 1999 参照)。また、崔・新井 (1998) は、否定的感情の表出制御と友人関係満足感および精神的健康との関連を検討するなかで、物理的被害場面や言語的被害場面など怒りを生起させやすいと考えられる状況において否定的感情の表出を制御する傾向が高い人は自尊感情が低いことを見いだしている。少なくともこれらの怒り生起に関わるであろう被害場面では生起した感情をある程度表出すべきであると考えられる。

さらに、怒りの表出がよりよい方向に働くということも指摘されている。怒りの適切な表出が、他者との間に共感や相互理解をもたらし、対人間の信頼や親密さを増す働きがあるというのである (e.g., Holt, 1970)。また、既述のように怒りは主に攻撃行動との関連において扱われてきたが、怒りが必ずしも攻撃行動に結びつくわけではなく、攻撃行動以外の問題解決行動と結びつくこともあります。怒りの表出が社会的公正を保つためのインフォー

マルな社会的統制機能をもつとの指摘もある (Averill, 1982)。このように、怒り表出行動は必ずしも否定的な結果をもたらすばかりではなく、建設的な結果を生み出す適応的なものである場合も考えうるのである。

怒りの表出が適応的なものとなりうるためには、表出する状況、具体的な表出行動などがその個人が属する文化社会の規範にあったものである必要があると思われる。例えば、適切な表出行動という点に関しては、一般的な知識レベルでは、感情的になることなく、相手の言動の非を冷静かつ理性的に説明することが望ましいと考えられていることが明らかになっている (木野、印刷中)。また、表出する状況としては、相手との関係が重要になってくると思われる。例えば、目上の相手に対しては怒りの表出が控えられるなどといったことが明らかにされている (e.g., 木野, 2000)。地位関係以外に、相手との親密度や関係性なども、怒り表出行動およびその結果を左右するであろう。

そして、怒りを表出しないことによる否定的な結果は、怒りの表出が必要、もしくは怒りを表出すべきだと感じるような場面で、表出しない（できない）場合に特に問題となるように思われる。例えば、生起した怒りへの対処としては、怒りを外的に表出するのではなく、怒りが生起した事象を再評価するなど個人内で認知的に制御しようとすることが考えられるが、度々同じような事象に遭遇する場合には、相手とのコミュニケーションにより、根本的な問題解決をするべきだと考えられる。また、生起した怒りや怒りを感じた状況そのものを忘れようと努力することもあるだろうが、Wegner (1994) の指摘する皮肉過程理論 (ironic process theory) によれば、忘れようと努力することが逆にそれを忘れることが困難にすると考えられ、ますます怒りが強まることになりかねない。したがって、少なくとも怒り表出をすべき場面では、適切な表出行動を実行することが必要となるようと思われる。そしてこれが生起した怒りへの対処のより望ましい結果をもたらすのではないかと考えられる。

そこで本研究では、まず、怒りの表出が必要だ（怒り

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究生

怒り表出行動とその結果

を表出すべきだ)と考えられる場面の特徴を検討する。一般に怒り表出が必要だと考えられている状況の特徴を明らかにすることは、怒り表出が可能な状況に関する知識を提供することにつながり、過度に抑制されてきた怒りを解放する糸口となるのではないだろうか。

次に、この怒り表出が必要だと感じられる場面において実行される様々な怒り表出行動が、被表出者そして表出者に及ぼす効果(それぞれ対人的効果、個人内効果と呼ぶ)について検討する。すなわち、そのような状況で実際に選択された表出行動と、それに対する相手の反応、そしてその後の表出者の気持ちの関連を明らかにする。

なお、データは被験者が経験した怒りに関わるエピソードの自己報告により得ることとする。これまで怒り表出行動が被表出者に及ぼす効果については、木野(2000)においてビデオ刺激を用いた仮想場面の提示によって検討されている。様々な状況要因を統制する意味では、計画された実験に基づく研究の方が望ましいと考えられるが、本研究のように被表出者の反応後の、怒り表出者の気持ちまでを検討するにあたっては、いくつかの段階で仮定を行うことになるため仮想場面の内容が複雑となり、被験者が提示された仮想場面を正しく理解するのが困難になると考えられる。そこで、本研究では Averill(1978, 1982)による怒りの日常経験に関する調査で用いられた方法を参考にしたい。Averillが日常的な怒りの経験を捉るために提案したのは、エピソード法と呼ばれる質問紙を用いた怒り経験の自己報告の収集である。これは怒りの経験を構成する諸要因(相手や被害など)について順に質問を設け、それに対する評定を求めるこにより、個々人の日常的な怒りの経験を捉えるものである。後述するように自己報告に基づくデータには問題点もあるが、実際の対人場面で起こることがらについて検討していくためには、有意義なデータであると思われる。よって本研究でも、同様の方法を用いて被験者が実際に経験した具体的な事象を収集し、怒りの表出が必要な場面に関する分析とその場面での怒り表出行動の効果について検討することとした。

怒り経験者の自己報告に基づく怒り表出経験の研究は、木野(2001)においてもなされている。しかし、そこでは怒りを表出したか表出を抑制したかが扱われたにすぎず、従来の感情表出に関する検討と同様に、表出される程度や表出抑制度といった量的な側面からしか、怒り表出が捉えられていない。実際の怒り表出行動は多様であることを考えると、より具体的な表出行動を取り上げるべきだと思われる。ことに怒り表出によりもたらされる結果を検討するには、怒り表出に含まれる多様な表出行動を区別して扱う必要があるのではないだろうか。また、

対人行動の一つである怒り表出行動を適切に行なうことが困難な人へのスキル教育という観点からすれば、具体的な行動レベルでその対人的効果・個人内効果を明らかにすることが重要だと考えられる。そこで、本研究ではより具体的な怒り表出行動を取り上げ、それらがもたらす結果について、被表出者に及ぼす影響に関する認知を介して表出者自身に及ぼす影響までを検討する。これにより怒り表出行動が肯定的結果や否定的結果をもたらす条件が明らかになるのではないだろうか。

方 法

1. 対象および手続き

四年制大学生および短期大学生454名(男性168名、女性286名)を対象に質問紙調査を実施した。被験者の年齢平均は19.17歳($SD=1.19$)であった。

2. 調査内容

他者に対して怒りを抱いた場合、その怒りを相手に示すことが必要だと判断したり、示すべきだったのではないかと後から感じたような経験のうちできるだけ最近のものを想起し、その経験について以下の設問に答えるよう求めた。これらの設問は、Averill(1982)、大渕・小倉(1984)などによる怒り経験調査を参考に準備された。

1) 経験時期 想起した経験がどれくらい前のものであるのかを記述させた。

2) 怒り喚起者 被験者の経験した怒りを喚起した人物について、①関係および②親密度をたずねた。①関係については、恋人(配偶者を含む)、家族(親・きょうだい)、好きな知人、嫌いな知人、単なる顔見知り、初対面の人、その他から一つ選択させた。②親密度については“1=全く親しくない”から“7=とても親しい”までの7件法で回答を求めた。

3) 怒り強度 その状況で喚起された怒りの強さについて“1=とても弱い怒り”から“7=とても強い怒り”までの7件法で回答を求めた。

4) 怒りの原因に関する評価(認知判断) 怒り喚起事象の原因について、①相手の怠慢・不注意などによるものであり回避可能のことであった(回避可能)、②不慮の事故など相手には回避できないことであった(回避不可能)、③正当な理由により意図的に行ったものであった(正当・意図的)、④不当な理由により相手が意図的に行ったものであった(不当・意図的)、のうちから一つ選択させた。なお、これらは被害事態における加害者の行動に関する原因帰属についての3次元説(e.g., Rule & Ferguson, 1984)に基づいて用意された選択肢である。この3次元とは意図性、動機の正当性、制御

能力である。これらは階層的な構造をしていると仮定されており、まず、意図性、つまり加害者が故意にその行動を行ったかどうかの認知判断が行われる。この次元に関する評価の結果、意図的であると判断された場合にのみ、その動機の正当性判断がなされる。また非意図的であると判断された場合については、制御能力、つまり否定的な結果を回避することが可能であったかどうかの判断がなされるというものである。これにより、加害者の行動は“正当な意図的加害（正当・意図的）”“不当な意図的加害（不当・意図的）”“怠慢・不注意（回避可能）”“事故（回避不可能）”の4カテゴリーに分類される。

5) 理想的表出行動 想起された状況において、被験者は相手に対してどのような行動をすべきであったと思うかについて、木野（2000）において収集・分類された7種類の怒り表出行動から一つ選択させ、その選択理由を記述させた。これらの7種類とは、①相手に対して感情的に怒りをぶつけ、相手を非難する（感情的攻撃）、②相手の態度に対して嫌味や皮肉を言う（嫌味）、③相手を責めるようなことは何も言わないが、表情や態度では怒りを示す（表情・口調）、④相手に対して何の反応もしない（無視）、⑤自分が怒っていることを遠回しにさりげなく伝える（遠回し）、⑥決して感情的になることなく、相手の言動の非を冷静かつ理屈的に説明する（理屈的説得）、⑦気にしていない振りをして、いつもと変わらない態度で接する（いつもどおり）、であった。怒りの反応は攻撃反応との関連で Averill (1982) による4分類が行われているが、木野は怒り喚起者に対する怒り表出に注目するため、また日本社会に特有の表出行動が存在する可能性を考慮するため、あらたに怒り表出行動を分類した。本研究でも怒り喚起者との怒りコミュニケーション行動を幅広く取り上げることができるよう、この分類を用いることとした。

6) 被表出者として願望する表出行動 想起された状況において、被験者自身が相手の立場であったとしたら、相手にどのような表出行動をとってもらいたいと思うかについて上記の7種類の行動から一つ選択させ、そう思う理由を記述させた。

7) 実際の表出行動 想起された状況で、被験者がその時実際にとった表出行動にもっとも近いものを上記7種類から一つ選択させ、そのような行動を実行した理由を記述させた。

8) 被表出者の反応 被験者の行動に対して相手がどのように反応したかについて、a) あなたの怒りには気づいていない様子だった、b) 反発してきた、c) 反省した様子だった、のそれぞれに対し、“1=あてはまら

ない” “2=どちらともいえない” “3=あてはまる”的3件法で回答を求めた。なお、被表出者の反応はこれら以外にも考えられるが、木野（2001）による自由記述調査において、怒りを表出した際の相手による反応は「理解・反省」と「反発」に大別されたこと、これらの相手反応が二者関係の変化と関連している可能性が示されたことから、ここではこれらを取り上げることとした。

9) 被験者の感情変化 この反応後に被験者はどのような気持ちになったかについて、a) うれしくなった、b) いっそう腹が立った、c) 勝利感を感じた、d) 豪うつになった、e) 恥ずかしくなった、f) 怒りがおさまった、g) 不安になった、のそれぞれに対し、“1=あてはまらない” “2=どちらともいえない” “3=あてはまる”的3件法で回答を求めた。

なお、上記の質問以外にも、一部の被験者（男性97名、女性222名）にはさらに以下の二つの質問に対する回答も求めた。

10) 怒りを示すことが必要な理由 相手に怒りを示すべきだと思った理由について、a) 自分自身のため、b) 相手のため、のそれぞれに対して、“1=あてはまらない” “2=どちらともいえない” “3=あてはまる”的3件法で回答を求めた。

11) 相手との関係親密化希望 怒り表出行動の実行時に、相手との今後の関係についてどのように考えていたかを、“1=もう関わりたくない” から “7=さらに親しくなりたい”までの7件法で回答を求めた。

結果と考察

1. 記述された状況に関する検討

本研究では、相手に怒りを表出すべきだと考えられる場面を取り上げて検討するため、記述された状況において相手にとるべき行動（質問5）として“いつもどおり”を選択した被験者のデータ（52名分）は分析から削除することとした。また、同質問に対して無回答であった被験者の回答（6名分）も分析から削除し、残り396名分のデータを分析対象とした。

経験時期 記述する状況については、時間の経過に伴う認知・記憶の変容などにより記述される内容が歪む可能性を考慮し、できるだけ最近のことがらを想起するよう教示した。しかし、得られた回答は調査当日から数年前までと広範囲に渡っていたため（Table 1），以下の分析では過去約1ヶ月以内の出来事を記述した321名分のデータのみ取り上げることとした。なお、一般の成人および大学生に対して怒り経験に関する検討を行った大渕・小倉（1984）は、できるだけ過去1週間以内の怒りの経験を報告するよう求めてデータを収集しているが、

怒り表出行動とその結果

Table 1 想起された状況の発生時期

	1週間以内 2週間以内	1週間から 3週間以内	2週間から 1カ月以内	3週間から 3カ月以内	1カ月から 半年以内	3カ月から 半年以内	半年から 1年以内	1年以上	合計
度数	207	42	6	66	29	18	16	10	394 ¹
比率(%)	(52.54)	(10.66)	(1.52)	(16.75)	(7.36)	(4.57)	(4.06)	(2.54)	(100.00)
累積比率(%)	(52.54)	(63.20)	(64.72)	(81.47)	(88.83)	(93.40)	(97.46)	(100.00)	

¹ 欠損値 = 2

Table 2 各対象の選択度数および親密度得点の平均

	恋人	家族	好きな知人	嫌いな知人	顔見知り	初対面の人	その他	合計
度数 ¹	51	68	85	35	46	28	8	321
比率(%)	(15.89)	(21.18)	(26.48)	(10.90)	(14.33)	(8.72)	(2.49)	(100.00)
親密度得点 ²	6.59	5.69	5.28	3.46	3.13	1.39		
(SD)	(0.75)	(1.65)	(1.12)	(1.54)	(1.73)	(1.34)		

¹ $\chi^2(5)=43.07$, $p<.001$. 各セルの期待度数は52.17

² $F(5,306)=79.28$, $p<.001$. 恋人>家族・好きな知人>嫌いな知人・顔見知り>初対面の人

実際に過去1週間以内の怒りの経験を報告した被験者は全体の55.9%であったとしている。本研究の結果(52.5%)もこれにほぼ対応しているといえよう。怒りは日常的に生起する感情であり、その多くが表出する必要があると考えられているものと思われる。我々は、怒りの表出が必要と考えられる場面に度々遭遇していることが示された。

怒り強度 怒り表出が必要であると判断された場面で生じた怒り強度の評定平均は5.13 ($SD=1.45$) であり、また、全体の73.5%が7件法の5, 6, 7のいずれかに評定しており、全体に強い怒りが喚起された事象があげられていた。怒りの表出が必要だと判断される状況で生じている怒りはある程度強いことが確認された。

怒りの対象 怒り喚起者との関係および関係親密度の評定平均を集計した結果をTable 2に示した。相手との関係について、その他をのぞく6カテゴリーに対して χ^2 検定を行ったところ、人数の偏りは有意であった [$\chi^2(5)=43.07$, $p<.001$]。家族、知人など被験者にとって身近な人が、怒りを示すべき場面での怒りの対象として多くあげられていることが分かる。親密度の評定平均は対象によって異なり、家族、好きな知人など出現頻度の高い対象は、相手との親密度の評定平均も全体に高く、身近な親しい相手が怒り表出の対象としてあげられやすいともいえよう。これらの対象は、怒りの日常経験に関する自己報告においても頻繁にあげられることが示されている(Averill, 1978; 大渕・小倉, 1984)。そして、大渕・小倉は親しい相手との間で生じる怒りは関係をより親密にする機能を果たすのではないかと推察してい

る。また、Averillは、親しい人物が怒りの対象となりやすい理由として、次の4つを指摘している。つまり、接触頻度に比例して挑発を受ける機会が増える、親しい相手の行為だけに怒りが増幅し悩まされがちである、変わってもらいたいという気持ちが強い、怒りを表現しやすい、といった理由である。これらは怒りを表出すべきと判断される理由でもあるように思われる。

さらに、大渕・小倉(1984)の結果では見知らぬ人の選択率が21.9%であったことと比較すると、本研究における初対面の人の選択率(8.7%)は低いように思われる。これは、怒りが経験される状況というよりも、怒りの表出が必要な場面の特徴といえるのではないだろうか。つまり、今後相互作用を行う可能性の低い相手に対しては、あえて怒りを表出する必要を感じられないということを意味しているのかもしれない。換言すれば、今後も二者関係が継続される可能性のある相手に対しては、怒り表出の必要性が感じられるものと考えられる。もちろん、必要性を感じる理由は、以後の相手との接觸において自分が不快にならないため、これ以上我慢できない、身近な相手であるからこそ相手自身のためを思って、躊躇するような関係ではないなど様々だと思われるが、いずれにせよ、今後継続するであろう二者関係を前提にしているという点で、怒り表出と対人関係を検討する意義が再確認できたといえよう。

認知判断 回避可能な出来事、不当で意図的な出来事の選択率が高かった (それぞれ47.9%, 35.6%)。怒りを表出すべきであると判断されるのは、怒り喚起事象が相手の怠慢や不注意、または不合理な理由により意図的

に行われたと考えられた場合であることが分かる。これらの状況は怒りの表出が正当化される可能性が高いためであろう。なお、怒りを表出する必要があると認められる状況として、怒り喚起事象が合理的な理由により意図的に行われた、または不慮の事故など回避不可能なことがらだったと判断される場合がそれぞれ13.9%、2.5%含まれていた。

表出すべき理由 怒りを表出する必要がある理由として、自分自身のため、相手のため、と答えた（質問10-a, bにおいて“3=あてはまる”と答えた）被験者の比率は共に高く（それぞれ61.4%，58.1%）、全体の33%が自分自身のためでもあり、かつ、相手のためでもあると答えた。“相手のため”が相手のことを想って相手の行動を社会的に望ましい方向に導こうとするものを意味するならば、これは怒りの社会的統制機能を裏づける結果といえよう。もちろん、相手のためという回答が多いのは、怒りの表出が正当化されやすいことが一因であると考えられるが、少なくとも怒り表出が必要だと判断される場面では、怒り表出が必ずしも自分の欲求を満たすためなどといった利己的なものではなく、相手のためという利他的な側面も持ちあわせていることが確認された。加えて、約3分の1の被験者には、怒り表出が自分と相手のために何らかの役割を果たすことが目標とされていることから、怒りおよびその表出が必ずしも否定的な意味を持つものではなく、二者関係において建設的な問題解決をもたらしうるものであることが期待されている可能性も推察された。

2. 怒り表出必要場面での行動とその結果

怒り表出行動の実行 社会的状況においては、実行される表出行動と可能ならばこうすべきだ、こうしたいと考えられている行動が異なることはよく生じる。そこでまず、理想的表出行動（質問5）、被表出者として願望する表出行動（質問6）、および実際の表出行動（質問7）をそれぞれ確認するために、質問項目ごとに各表出行動の選択度数を集計し、 χ^2 検定を行った（Table 3）。

その結果、いずれの質問についても人数の偏りは有意であり、理想的表出行動および被表出者として願望する表出行動の選択としては、共に“理性的説得”的選択率が高かった〔順に、 $\chi^2(5)=392.2, p<.01$; $\chi^2(6)=450.2, p<.01$ 〕。“理性的説得”は、木野（印刷中）において最も適切であると評価されている行動であり、木野で扱われた仮想場面においてのみならず、他の状況も含め一般に怒り表出において望ましい行動であることが確認されたといえよう。

しかし、実際の表出行動となると、望ましいと考えられる“理性的説得”よりも、“いつもどおり”的に怒りを抑える行動が多く報告された [$\chi^2(6)=63.82, p<.01$]。実際の表出行動において“いつもどおり”的選択頻度が高いことは、対人場面における怒りの表出が抑制されがちであるというこれまでの指摘に合致する（e.g., 木野, 2000）。これに対し、“いつもどおり”に次いで、怒りをあらわにする“感情的攻撃”も多くみられている。ただし、木野（2001）は家族に対しては怒りが表出されやすいことを示しており、実行される表出行動に関しては相手との関係を考慮した検討が必要だと考えられる²⁾。

2) 怒り表出の対象別に実行された表出行動を分類したことろ、“感情的攻撃”は家族に対して実行されることが多いようであった。対象間で実行されやすい怒り表出行動が異なるのかを統計的に明らかにするため χ^2 検定を行った。ただし、相手との親密度は対人行動に影響を与えると考えられるため、分析にあたっては親密度評定の高い恋人、家族、好きな知人のみを怒りの対象として取り上げることとし、親密度評定の低い対象については、全体に選択度数が低いため、ここでは分析対象としないこととした。 χ^2 検定の結果、人数の偏りは有意であった [$\chi^2(12)=28.91, p<.01$]。残差分析の結果、“感情的攻撃”が実行された割合は、家族が相手である場合に多く、好きな知人である場合には少ないことが示された。また、“いつもどおり”が実行された割合は、家族が相手である場合は少なく、好きな知人である場合には多いことが示された（Appendix 1）。つまり、家族に対しては怒りがあらわに示されるのに対し、好きな知人に対しては表出が抑制される傾向にあるといえよう。この結果は、家族に対しては怒りの表出が行われやすいという木野（2001）の指摘と一致する。さらに、木野においては、家族に対して怒りの表出が行われやすいのは家族であれば関係が崩壊することはないという確信に基づくものである可能性が示唆されている。したがって、“感情的攻撃”は必ずしも関係の崩壊を目指すものではないと考えられる。なお、このことは一部の被験者に対してたずねた相手との関係親密化希望に関する評定平均を表出行動間で比較した結果からも示された。分散分析の結果、“理性的説得”や“感情的攻撃”は“無視”を実行した場合に比べ、相手との今後の関係について、もう関わりたくないと思う程度が低いことがわかった [$F(6,226)=3.43, p<.01$]。下位検定はTukey法による。評定平均（SD）は順に4.92（1.87）、4.44（2.05）、2.88（1.95）。したがって、“感情的攻撃”は家族のような親密度が高く、関係崩壊の懸念が必要ない相手に対して用いられることが多く、その場合、関係破壊的な動機に基づく行動ではない可能性が示されたといえよう。

怒り表出行動とその結果

怒り表出行動に対する被表出者の反応 各怒り表出行動に対する相手の反応について、まず相手が自分の怒りに気づいたか否かについて検討するために、実行された表出行動ごとに、相手が被験者の怒りに気づいていない様子だったかという質問（質問 8-a）に対する評定値（これを気づき得点とする）の平均を算出した（Table 4）。分散分析の結果、表出行動の主効果は有意であり [$F(6,313) = 23.35, p < .001$]、実行された表出行動によって相手の気づきは異なっていた。Tukey 法による多重比較の結果、“感情的攻撃” “嫌味” “理性的説得” “遠回し” “表情・口調” は “無視” “いつもどおり” に比べて、また “感情的攻撃” は “表情・口調” に比べても相手の気づきを導きやすいことが示された。“無視” “いつもどおり” は恐らく表出者の視点からすれば敵意の有無やその行為の動機という点で異なる行動であろうが、被表出者の視点からは怒り表出行動としては顕在化

されたものではないために把握されにくいのであろう。

次に、この “あなたの怒りには気づいていない様子だった”（質問 8-a）に対して気づいた様子だったと答えた人（“1=そう思わない”と回答した被験者）の回答のみを用いて、相手が反発してきたか（質問 8-b）や相手は反省した様子だったか（質問 8-c）に対する回答の評定値（それぞれ反発得点、反省得点とする）の平均を算出した（Table 5）。著しく被験者数の少ないセルがあったため、統計的な検定は行わなかったが、各表出行動の反発得点、反省得点についてみると、既述のとおり “無視” “いつもどおり” は共に相手の気づきを導きにくい行動である点では共通していたが、相手が怒りに気づいた際に相手の反発を引き起こすかという点では異なるようと思われた。また、“理性的説得” は相手の反発を受けにくく、かつ、相手の反省を得る可能性も高いことがうかがわれた。この点は、木野（印刷中）において “理

Table 3 視点別怒り表出行動選択度数

	感情的攻撃	嫌味	表情・口調	無視	遠回し	理性的説得	いつもどおり	合計	χ^2	各セルの期待度数
理想的表出行動	53 (16.51)	7 (2.18)	21 (6.54)	24 (7.48)	34 (10.59)	182 (56.70)		321 (100.00)	392.17** $df=5$	53.50
被表出者としての願望	46 (14.47)	3 (0.94)	19 (5.97)	15 (4.72)	44 (13.84)	173 (54.40)	18 (5.66)	318 ¹ (100.00)	450.23** $df=6$	45.43
実際の表出行動	66 (20.56)	22 (6.85)	47 (14.64)	51 (15.89)	21 (6.54)	34 (10.59)	80 (24.92)	321 (100.00)	63.82** $df=6$	45.86

()内は比率(%)

** $p < .01$

¹ 欠損値 = 3

Table 4 各怒り表出行動後の被表出者の気づき得点の平均¹

	感情的攻撃	嫌味	表情・口調	無視	遠回し	理性的説得	いつもどおり
M	1.37	1.59	1.91	2.47	1.81	1.79	2.68
気づき得点 (SD)	(0.72)	(0.67)	(0.93)	(0.76)	(0.81)	(0.88)	(0.59)
N	65	22	47	51	21	34	80

¹ 低得点ほど気づきが高いことを示す

Table 5 表出者の怒りに気づいた被表出者の反発・反省得点の平均

	感情的攻撃	嫌味	表情・口調	無視	遠回し	理性的説得	いつもどおり
N	50	11	22	8	9	17	5
反発得点 M	2.18	2.36	1.73	2.50	1.89	1.88	1.40
(SD)	(0.92)	(0.92)	(0.88)	(0.93)	(1.05)	(0.86)	(0.89)
反省得点 M	1.94	1.73	1.95	1.25	1.78	2.29	1.40
(SD)	(0.96)	(0.79)	(0.84)	(0.71)	(0.97)	(0.85)	(0.89)

性的説得”は対的に有能な行動であると評価されることが示されていることと整合すると考えられた。怒り表出が効果的に働くためには、過度に感情的になることなく、自らの主張を明確に言語化することが必要であることが確認された。

被表出者の反応とその後の表出者の気持ち 相手の反応後の気持ちに関する7項目について因子分析（主成分解）を行った。固有値の減衰状況と因子の解釈可能性から2因子を抽出し、バリマックス回転を行った（Table 6）。いずれかの因子に対する因子負荷量の絶対値が.35以上であることを基準に（i.e., 各因子に対する因子負荷量の絶対値がいずれも.35未満であった項目と、複数の因子に対する因子負荷量の絶対値が.35以上の項目を除いて）、6項目を選択した。選択された項目内容から抽出された各因子の解釈を行ったところ、第1因子は“うれしくなった”“怒りがおさまった”“いっそう腹が立った（逆転項目）”“勝利感を感じた”の4項目からなっており“怒り低減”と命名できるのではないかと考えられた。第2因子は“憂うつになった”“不安になった”的2項目からなっており“陰うつ感情”と命名できるのではないかと考えられた。なお、各下位尺度得点は

Table 6 被表出者の反応後の表出者の気持ちに関する因子分析結果

	F 1	F 2	共通性
a) うれしくなった	.780	-.065	.613
f) 怒りがおさまった	.779	-.057	.609
b) いっそう腹が立った	-.625	.348	.512
c) 勝利感を感じた	.474	.214	.271
d) 憂うつになった	-.135	.803	.663
g) 不安になった	-.036	.753	.568
e) 恥ずかしくなった	.486	.549	.538
二乗和	2.09	1.69	3.77
寄与率(%)	29.81	24.09	53.91

該当項目の合成得点とした。下位尺度得点の α 係数はいずれも.61であった。

これらの得点を用いて、被表出者の反応による表出者の気持ちの違いについて検討を行った（Table 7）。まず被表出者の気づきに関する認知と表出者の気持ちの関連について検討した。被表出者の反応に関する質問のうち“あなたの怒りには気づいていない様子だった”に対して“1=そう思わない”と回答した被験者を“気づきあり群”，“3=そう思う”と回答した被験者を“気づきなし群”とし、怒り低減得点、陰うつ感情得点それぞれについて両群間の差異を検討した。t検定の結果、怒り低減得点においてのみ両群の平均の差は有意であった [$t(228.6)=3.86, p<.001$, “気づきあり群” > “気づきなし群”]。被表出者が表出者の怒りに気づいていると判断された場合には、気づいていないと判断された場合に比べて、表出者の怒りが低減されていることが示された。相互理解を促進することは、生起した怒りを解消する意味で重要なことであるといえよう。ただし、被表出者が気づいたとしてもそれに対し被表出者がどのような反応を示すかによってその効果も異なってくると考えられる。例えば、相手の謝罪は怒り経験者の喜び、安心、恥ずかしさを強め、腹立ちを弱めること、相手の反発・敵意は怒り経験者の腹立ちや憂うつを強め、喜びや安心感を弱めるなど、怒り反応後の感情的変化は相手の反応によって左右されることが指摘されている（大渕・小倉, 1984）。

そこで、この“気づきあり群”のみを取り上げて、相手の反発および反省の有無に関する認知による表出者の気持ちの違いについて検討した。この際、被表出者の反応に関する質問のうち“反発してきた”に対して“1=そう思わない”と回答した被験者を“反発なし群”，“3=そう思う”と回答した被験者を“反発あり群”とし、怒り低減得点、陰うつ感情得点それぞれについて両群間での差異を検討した。反省の有無の認知については、“反

Table 7 怒り表出後の被表出者の反応とその後の気持ち

	気づき			反発（気づきあり群のみ）			反省（気づきあり群のみ）		
	なし群	あり群	t値	なし群	あり群	t値	なし群	あり群	t値
	N=134	N=122		N=50	N=55		N=57	N=44	
怒り低減	5.51 (1.56)	6.38 (2.00)	3.86** $df=228.6$	7.12 (1.86)	5.45 (1.70)	4.80*** $df=103$	5.16 (1.39)	8.07 (1.50)	-10.09*** $df=99$
陰うつ感情	3.44 (1.42)	3.57 (1.45)	0.70 $df=254$	3.12 (1.32)	3.93 (1.45)	-2.97** $df=103$	3.58 (1.53)	3.43 (1.44)	0.49 $df=99$

() 内は標準偏差

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

怒り表出行動とその結果

省した様子だった”に対して“1=そう思わない”と回答した被験者を“反省なし群”，“3=そう思う”と回答した被験者を“反省あり群”とし，同様の検討を行った。

反発の有無に関するt検定の結果，怒り低減得点，陰うつ感情得点のいずれについても両群の平均の差は有意であった〔順に， $t(103)=4.80, p<.001$ ，“反省なし群”>“反省あり群”； $t(103)=-2.97, p<.01$ ，“反省あり群”>“反省なし群”〕。反発がない場合の方が怒り低減がなされやすいこと，また陰うつ感情も少ないことが示された。他方，反省の有無に関しては，t検定の結果，怒り低減得点についてのみ両群の平均の差は有意であった [$t(99)=-10.09, p<.001$ ，“反省あり群”>“反省なし群”]。相手が反省していると表出者が認知した場合には怒り低減がなされやすいことが示された。これらは既述の大渕・小倉（1984）の知見とほぼ一致するものであるといえよう。怒りの表出がこれらの個人内効果をもたらすためには，相手に気づいてもらい，かつ，相手に反発されないような，また相手の反省を引き出すような行動をとる必要があると考えられよう。そして，こうした二者間のやり取りが，その後の二者関係においても建設的効果を持つのではないかと考えられる。

討 論

本研究では，怒りの表出が必要だと考えられる状況に関する経験の自己報告とともに，その状況の特質，そこでの怒り表出行動が被表出者および表出者にもたらす効果について検討した。その結果，まず，怒り表出が必要な場面としては，身近な親しい人物が相手の場合，怒り喚起刺激が回避可能な出来事もしくは不当で意図的な出来事だと判断された場合が多くあげられることが示された。また，怒り表出が必要な理由は自分自身のためだけでなく，相手のためでもあると考えられている場合も含まれており，必ずしも自らの欲求不満を解消するためだけのものではないことが示された。そしてこれらの特徴の多くは，大渕・小倉（1984）による怒り経験調査の結果と同様の傾向を示しており，経験された怒りは何からの形で表出すべきであると考えられる傾向があるのではないかと思われた。ただし，大渕・小倉による怒り経験調査は1983年に実施されたものであり，約20年前のものである。また，大学生に加え一般成人も調査対象とされていたのに対し，本研究の調査対象は大学生のみである。近年，青年の怒りやすさ（キレやすさ）が指摘され問題視されていることを考えると，大学生のみを対象にした怒り経験調査の結果が約20年前の結果と異なってくる可能性もある。また，質問紙への回答がある種の怒り表出であると考えるならば，“怒りの経験”として質問紙

に記述された事象そのものが，社会的に受け入れられやすいものであった可能性も否定できない。本研究では，主に大渕・小倉による怒り経験調査の結果との比較を行ってきたが，今回得られた結果が怒り表出が必要な場面の特徴であるかどうかを明らかにするためには，怒りを表出すべきではない場面との比較を行う必要があろう。

また，怒り表出が必要だと考えられる場面において実行された怒り表出行動とその結果については，被表出者側の反応として表出者の怒りに気づき，反発せず，反省がみられることが怒り低減につながり，また反発のないことは陰うつ感情の生起を抑えることが分かった。さらに，これらの相手の反応を導く怒り表出行動が“理性的説得”であることが示された。怒りの表出が相手反応の認知を介して，表出者にとって肯定的結果をもたらすためには，ひいては二者関係において建設的な役割を果たすためには，“理性的説得”など冷静な怒り表出行動が望ましいことが確認された。しかし，この行動は多くの被験者ができれば実行したいと望むものである一方で，実際には実行されないことが多い。本研究で扱われた状況は多様であり，その理由については明らかにすることが困難であるが，恐らく個々の状況の特質や被験者の個人特性によるところが大きいと考えられる。

本研究では具体的な怒り表出に関する経験を検討するため，Averill（1978, 1982）のエピソード法を参考にデータ収集を試みた。しかし，相手との関係や怒り表出行動などについては用意された水準数が多く，個々の経験を一連の流れの中でとらえようと各エピソードを各要因で分類していくとデータが細分化されてしまい，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。状況要因を統制した研究計画をたてる，より多くのケースを集める，などといったことが必要であろう。

また，自己報告に基づく研究にはいくつかの問題点もある。感情状態に関する自己報告を求めるにはデータの妥当性に関する疑問がつきまとう。Averill（1982）も指摘するように，自己報告は意識された内容に基づくものであり，その無意識的に修正されている内容までは捉えきれない。本研究で取り上げられたのは，実際の相手反応ではなく，表出者による相手反応の認知である。相手の反応を解読するにあたっては，表出者の認知バイアスがかかっている可能性があり，表出者自身の行動をもとにされた判断であるかもしれない。また，過去の経験の自己報告に基づくデータの場合，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。

さらに，本研究では，“他者に対して怒りを抱いた場

合、その怒りを相手に示すことが必要だと判断したり、示すべきだったのではないかと後から感じたような経験”という教示を行ったが、どの時点で表出が必要だ（表出すべきだ）と考えたのか、現在はどう思っているのかという点が明確にされていない。つまり、怒りを相手に示すことが必要であると判断した場面と示すべきだったのではないかと後から感じた場面が弁別されていないが、両者は質的に異なる状況であるかもしれない。教示を工夫する必要があるように思われる。

以上、研究方法を含め、様々な課題点は残されたが、怒りの表出が被表出者に及ぼす影響、そしてその認知が怒り表出者に与える影響までを検討した研究はあまりみられない。したがって、怒り表出がもたらす結果を多面的に検討する上では貴重なデータが得られたといえよう。

引用文献

- Averill, J.R. 1978 *Anger*. In. H. Howe, & R. Dienstbier (Eds.) *Nebraska Symposium on Motivation*, Vol.26. Lincoln: University of Nebraska Press. Pp.1-80.
- Averill, J.R. 1982 *Anger and Aggression*. New York: Springer-Verlag.
- 崔京姫・新井邦二郎 1998 ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との関係 *教育心理学研究*, 46, 432-441.
- 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.

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す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（心理発達科学）*, 48, 277-281.

木野和代（印刷中）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

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, 1196-1207.

大渕憲一・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.

Rule, B.G., & Ferguson, T.J. 1984 The relations among attribution, moral evaluation, anger, and aggression in children and adults. In A. Mummendey (Ed.) *Social Psychology of Aggression*. New York: Springer-Verlag. Pp.143-156.

Wegner, D.M. 1994 Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

(2003年9月30日 受稿)

ABSTRACT

Expression of Anger and Its Interpersonal and Intrapersonal Outcomes:
Focusing on the Situations in Which the Anger Expression Is Legitimatized

Kazuyo KINO

The first purpose of this study was to explore the situations in which expression of anger would be legitimate. The second purpose was to investigate the interpersonal and intrapersonal outcomes of expressing anger in these situations. Four hundred and fifty-four undergraduates and junior college students were asked to remember a situation in which they thought they should express their anger to the target person. Each participant was also asked to describe the situation including information about the target person, his/her own behavior, the consequences, and so on. The results showed that: (a) an intimate or familiar person was most likely the target; (b) the cause of anger was most likely the target person's carelessness or intentional provocation; and (c) expression of anger was desirable for both the target's sake as well as for their own sake. Also, it was found that the target's recognition of anger and the subsequent introspection for the reason behind it reduced anger, while the target's confrontation brought about uneasiness. It was also suggested that the target's recognition of their fault and their remorse for it was better elicited when the angry person pointed out the target's faults in a calm manner.

Key words: expression of anger, interpersonal outcomes, intrapersonal outcomes, self-reports.

Appendix 1 相手との関係と怒り表出行動の実行

	感情的攻撃	嫌味	表情・口調	無視	遠回し	理性的説得	いつもどおり
恋 人	14 (13.25) 0.28	5 (4.00)	9 (6.75) 1.07	3 (5.00)	4 (4.00)	4 (5.25) -0.67	12 (12.75) -0.28
家 族	27 (17.67) 3.16**	6 (5.33)	7 (9.00) -0.88	10 (6.67)	4 (5.33)	8 (7.00) 0.49	6 (17.00) -3.77**
好きな知人	12 (22.08) -3.27**	5 (6.67)	11 (11.25) -0.10	7 (8.33)	8 (6.67)	9 (8.75) 0.12	33 (21.25) 3.85**

$\chi^2(12)=28.91$, $p<.01$

上段：観測度数。中段：(期待度数)。

下段：調整された残差, ** $p<.01$ (ただし, 期待度数が5以下のセルがある場合は記載していない)。