

情緒の言語化と情緒に対する態度に関する研究：青年のストレス反応の視点から

黒崎，和泉
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/18427>

出版情報：九州大学心理学研究. 10, pp.149-157, 2009-03-31. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：



情緒の言語化と情緒に対する態度に関する研究 —— 青年のストレス反応の視点から ——

黒崎 和泉 九州大学大学院人間環境学府

A study of a language of affect and attitude towards internal feelings - From a viewpoint of a stress reaction in adolescence -

Izumi Kurosaki (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

In this study, I attempt to examine a language of affect and attitude towards internal feelings from a viewpoint of a stress reaction in adolescence. Language of affect has been defined by name of “sadness” or “happiness” expressing internal states and situation (Saeki, 2003). And I take up a three fold manner of focusing towards internal feelings. They are, “a manner that could be going to turn to attention in an experience process”, “a manner to take distance with a problem”, “manner that I received an experience process, and to act”. As a result, the only accepted main effect was from the attitude forwards affect. It is suggested that it is important for the health of the mind and the body to acknowledge one’s various emotions. In addition, I examined the language of affect used in adolescence and found it to be just a few in variation. It is found that the language of affect used by the adolescence regularly does not express enough of its different nuances of affect. And I believe that the language of a complex affect system will be born in further interaction with a future receiver of it.

Key Words: adolescence, language of affect, attitude towards internal feelings, stress reaction

I 問題と目的

私たちは日々情緒を感じながら生きているが、その際湧き起こる情緒を受動的に感じ取るのではなく、積極的に情緒を通して自分自身の心の状態を知り、取るべき行動を選択している。また、情緒の表出を通して、他者にその状態を伝え、内的興奮を発散し鎮めることもできるといわれる（大野，1992）。人は情緒を抱くだけでなく、操作したり、取り扱ったりし、個としての安定したまとまりを感じ、動機づけられ、環境に適応するのである（Taylor ら，1997）。しかし情緒は始めから秩序立っているわけではなく、また、秩序立てて感じられているわけでもない。私たち自身が不安定ながらも情緒にまとまりをつけ、同時にその不安定なまとまりによって新たな情緒に気づき、徐々に秩序付けられるものであろう。基本的情動の主観的・体験的側面や複雑な情緒は、乳幼児期に発達し、認知や社会化がそれらの発達において重要な役割を果たしている。多くの発達心理学者が強調しているように、言語表象を形成することができれば、子どもは情緒を組織化・統合し、自己の主観的状态と照らし合わせ、情緒の制御の方略を考えることが容易になる。また、肯定的情緒を共有してもらうこと、生後間もない時期の家庭環境内で安全感を体験することは、子どもの情緒発達および子どもの自己表現・対象表現の出現に重要な影響を持つと考えられる（Taylor ら，1997）。

情緒の表出の仕方には、自己の情緒の主観的な覚知（言語認知要素）や、行動や態度、顔面表情といった行動的反応（運動行動要素）、あるいは身体的な反応（身体的生理的反応要素）がある（Lane, 2000）。情緒は覚知されないと自発的に感情反応や経験をコントロールすることはできず、不適切な行動や生理的反応に変換されると考えられており、情緒の覚知は情緒を制御をする上で重要な要素のひとつである（佐伯，2003）。

ところで、ジェンドリンによるフォーカシング（Focusing）は静かに心に感じられた「実感」に触れ、そこから意味を見出す方法であり、体験過程（experiencing）が優先される。村山・増井（1984）によれば体験過程とは、ある「感じられた意味」、あるいは「含まれた意味」（フェルトセンス）が適当な言葉や他の表象で概念化され、「感じられた意味」が変わり、再び概念化されるというプロセスのことである。そして、言語や他の表象によって感じられた意味または含まれた意味が表出され、進められることによって、これまで明らかでなかった意味がある方向に向かって自動的に動き出し、体験が動き出す。フォーカシングは、人が心理的に回復する際の自然な心の動きを技法化したものであるため、フォーカシングを知らなくても日常の中で行われうる体験様式でもある（田村，1990；福盛・森川，2003）。情緒の言語化や象徴化はその量や内容よりも、自身の気持ちに触れて心深くものごとを感じ取る姿勢が重要であり、ジェンド

リンはそのような話し方ができたクライアントは、からだで感じる言葉以前の曖昧な感覚や気持ち (felt sense) をつかむことができるとしている。

情緒の認知・言語化の難しい個人は、感情を未分化な形でしか感じ取れず、肯定的な情緒よりも否定的な情緒を体験しやすく、臨床現場では心的葛藤を身体症状として現す事例が多々見られる (新里, 1992; 小塚, 2004)。また、職業人や大学生を対象としたストレス反応の深化過程についての研究もされている。それによると、ストレス反応の初期の段階としては、疲労が見られ、抑うつが最終経路であり主要反応であるとの報告がある (島津・小杉, 1998a, 1998b)。また、鈴木ら (2004) によると、ストレス反応値が低い段階では“過敏 (批判されると非常に気になる, 神経過敏なほうであるなど)”が比較的得点が高くなり、ストレス反応値が高くなると“循環器系の不調”の得点が高くなること、全段階を通して“抑うつ (ひとりぼっちだと思う, ゆうつであるなど)”の識別力が最も高いことが示されている。

一般大学生を対象とした研究においては、循環器系の不調など身体症状としてストレス反応が示されることよりも、抑うつ症状や過敏性が増すことがストレス症状として示されることが考えられる。また、古宮 (2001) は情緒表現と免疫についての研究のレビューを行い、次のようにまとめている。普段から情緒を抑えている人 (抑圧者) は、免疫の働きが慢性化しており、情緒を多く表現したからといって、低下した免疫機能を上げることはできない。普段から情緒表現が多い人 (敏感者) が情緒を抑えたと、彼らの免疫力は慢性的な抑圧者たちと変わらないくらいまで低下する。それに対し、普段か

ら情緒を表現する人 (敏感者) が豊かに情緒表現をした時に、免疫機能は最大になった。これらのことは、免疫に影響を及ぼす心理的要因のひとつとして、情緒表現が役割を果たしていることを示していると考えられる。

そこで、本研究では一般大学生を対象とし、情緒の言語化と情緒に対する態度によってストレス反応にどのような違いがあるのかを明らかにする。なお、検討にあたっては、以下の2つの仮説の検証を中心に行う。加えて、言語化の際に用いられる感情語について、どのような言葉が用いられるのか、質的検討を行う。

- 仮説 1. 情緒を言語化できる青年は、できない青年よりストレス反応を示しにくい。
2. 情緒に向き合う態度が身についている青年は、身についていない青年よりもストレス反応を示しにくい。

II 方 法

対 象 大学生・大学院生 232 名 (男性 120 名, 女性 112 名)。平均年齢 20.1 歳 (SD=1.77)。

実施時期 2005 年 10 月中旬から 11 月上旬。

調査内容 質問紙調査

感情記述課題 情緒の言語化の程度を測定する。佐伯 (2003) による感情記述課題は、感情覚知の個人差を測る Lane (1991) の開発した LEAS の刺激場面を参考に収集したいくつかの出来事に修正を加え、また、LEAS の刺激場面を一部変更した場面を加え、7 つの場面を作成したものである (Table 1)。ポジティブな情緒を喚起する 3 場面、ネガティブな情緒を喚起する 4 場面

Table 1
感情記述課題 (佐伯, 2003)

ポジティブ場面 1	あなたは、朝出かける前にお母さんとけんかをしてしまいました。その日一日中忙しかったあなたは、すっかり疲れきって家に帰ってきました。すると、お母さんがあなたをいたわってくれました。
ポジティブ場面 2	あなたは何日もかけてレポートを仕上げました。提出した数日後に先生がやってきて、あなたのレポートは素晴らしいとほめてくれました。
ポジティブ場面 3	大切なテストのために勉強していた恋人と、久しぶりにあなたは会っています。
ネガティブ場面 1	あなたは仲の良い友人とアルバイト先で働いています。そのアルバイト先の上司が、一生懸命働いて、成績優秀な人に時給の値上げと賞品を出すといいました。そこで二人とも一生懸命働きました。何日かたって、上司がみんなの前で優秀者を発表しました。それはあなたの友人でした。
ネガティブ場面 2	あなたが家に帰ると、お母さんから、あなたが可愛がっていたペットが死んだと言われました。
ネガティブ場面 3	あなたのお母さんが、最近付き合いだした恋人のことに文句をつけ、付き合いのをやめなさいといいました。
ネガティブ場面 4	次の日に朝早くバイトに出かけなくてはならないあなたは、いつもより早く寝ました。電話の音で目を覚ますと、時刻は午前 4 時です。電話は友人からで、最近付き合いだしていた恋人と別れてしまったといい、思い出話から悪口まで延々と話し始めました。

からなる。教示文は「あなたは、以下のような場面でどのような気持ちになりますか。記入欄の最後の“～という気持ち”にあてはまるように、そのときの気持ちを率直にお書きください。書き方の決まりはありません」とした。

体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale; FMS) (福盛ら, 2003) 情緒に対する態度を測定する。福盛ら (2003) による体験過程尊重尺度は、3 因子 (「体験過程に注意を向けようとする態度」「問題との距離をとる態度」「体験過程を受容し行動する態度」) 19 項目 4 件法である。

ストレス反応尺度 心理的ストレス反応を測定する。鈴木ら (2004) による、Job Stress Scale (JSS) の一部の心理的ストレス反応尺度を大学生用に表現を改訂した尺度で、6 因子 (疲労、過敏、怒り、対人場面での緊張感、循環器系の不調、抑うつ) 37 項目 5 件法である。

分析方法

感情記述課題 佐伯 (2003) が LEAS スコアリングマニュアル (Lane, 1991) を参考にして作成した評定マニュアルに従った (Table 2)。感情語としては、「楽しい」、「嬉しい」、「悲しい」など、状態を表す形容詞・

Table 2
感情記述課題スコアリングマニュアル (Lane, 1991)

0 点	少なくとも次の項目にあうものが一つある。 自分の思考、自分に対する評価、相手の思考過程の類推、相手に対する評価や印象の記述。 評価の判断からたどりついた結果を記述している。 例「適切だ」「正しい」など 感情的な意味合いを持っていない行動。 例「自己主張する」「祝福する」
1 点	少なくとも次の項目にあうものが一つある。 「何も感じない」「何を感じているのか分からない」などの記述。 身体的感覚、あるいは生理的感じ。 例「痛い」「ぞくぞくする」「ねむい」「つかれた」
2 点	少なくとも次の項目にあうものが一つある。 行動 (行為) 傾向。「壁をなぐりたくなる」など、その行為が感情のあらわれの場合。 範囲の広い、厳密には感情ではないが、快・不快の意味のある意識状態。 例「気分がよい」 感情的な意味合いを含んだ受動的に経験された行動。 例「気分を害された」「傷つけられた」 どんな基本的感情にもカテゴライズできない不特定な感情。 例「気詰まり」「感慨深い」 明らかに正あるいは負の感情的意味を含むが認知的意味合いの強い言葉。 感情を基礎とした相手に向かう行動や言動。 例「あやまる」「気づかう」「はげます」
3 点	少なくとも次の項目にあうものが一つある。 よく分化された感情。 例「しあわせ」「悲しい」「怖い」「怒る」 特定の感情に結びついたことば。 例「腹を立てる」「落ち込む」「失望する」 感情のやりとりを伝えることば。 例「同情する」「哀れむ」「心配する」「かわいそう」 複雑な感情、混合感情。 例「せつない」「つらい」「やりきれない」「なさない」 同じ質の感情語。4 点の基準に達してはいない。 例「安心、ほっとする」
4 点	3 点以上の感情記述に対して、少なくとも次の項目にあうものが一つある。 反対の感情が述べられている。 例「喜ぶ、悲しむ」 質的に区別された感情が述べられている。 例「安心する」というのと「ほっとする」というのは、質的には異なっていないと考える。 質的に区別できる感情語を使用して、一つの感情を記述している。 例「私の感情は興奮と喜びとの間のどこにあった」 異なる理由が一つの感情反応 (の基準には達していないもの) にあげられているとき。 例「私は自分自身に怒りを感じた隣人にも怒りを感じた」

形容動詞・副詞等に注目した。単に、「不快」、「疲れた」とラベルするよりも、「怒る」、「悲しい」など、より分化された感情語でラベルするほどより情緒を覚知していると考え、場面ごとに0点（評価や感情的な意味合いを持っていない表現など）～4点（複雑な感情の様々な表現など）でスコアリングを行った。また、何を感情語と見なすかは、『感情表現辞典』（中村, 1993）を参考にした。そして、言語化得点の平均点以上をH群、平均点未満をL群とした。

体験過程尊重尺度 合計得点の平均点以上をH群、平均点未満をL群とした。

ストレス反応尺度 合計得点の平均点以上をH群、平均点未満をL群とした。

Ⅲ 結果と考察

1. 情緒の言語化得点

情緒の言語化得点の平均値と標準偏差を、全場面（7場面）・ポジティブ情緒喚起場面（3場面）・ネガティブ情緒喚起場面（4場面）にわけ、Table 3, Fig.1 に示した。ポジティブ情緒喚起場面とネガティブ情緒喚起場面の言語化得点についてU検定を行った結果、ポジティブ情緒喚起場面の言語化得点が、ネガティブ情緒喚起場面の言語化得点よりも有意に高かった ($Z=34.32, p<.01$)。

この結果より、ネガティブな情緒はポジティブな情緒よりも、はっきりとした情緒として意識されていないことが考えられる。ネガティブな情緒は分化された情緒として認識されないため、自身の思考や評価、印象などの

記述が増えると思われる。情緒は自我を介して言語化されることから、ネガティブな情緒に対する自我の防衛機制の影響が考えられる。自我の防衛活動は主観的な知覚、体験、表現過程のどの段階でも働く（小此木・馬場, 2001）。言語で表出されていない情緒は、情緒の存在に気づいていない、情緒をまとまりあるものとして感じられていない、情緒に気づいているがその表出を避けているなどの可能性が考えられる。どの段階での防衛活動であるかは明らかではないが、いずれかの段階での防衛が働いていると言えるだろう。

2. 情緒の言語化と情緒に対する態度によるストレス反応の分散分析

情緒の言語化と情緒に対する態度による、ストレス反応の2要因分散分析を行った。各群の人数、平均値、標準偏差は Table4 に、各群の平均値のグラフは Fig.2 に示す。分散分析の結果、情緒に対する態度の主効果が有意であった ($F_{(1,228)}=30.00, p<.001$)。つまり、情緒に対する態度（「体験過程に注意を向けようとする態度」「問題との距離をとる態度」「体験過程を受容し行動する態度」）得点が高い人のストレス反応は、情緒に対する態度得点が低い人のストレス反応より有意に低かった。従って、仮説1は支持されなかったが、仮説2は支持された。

情緒の言語化とストレス反応の間には、有意な関連は見られなかった。この結果についてはまず、情緒を言語化するということが、自分がどのような情緒を抱いているのかという情報を得たり自分の情緒を取り扱ったりするための、1つの手段に過ぎないという見方ができるだ

Table 3
言語化得点の平均値、標準偏差

	全 場 面	ポジティブ場面	ネガティブ場面
Mean	1.36	1.65	1.14
SD	1.34	1.31	1.33

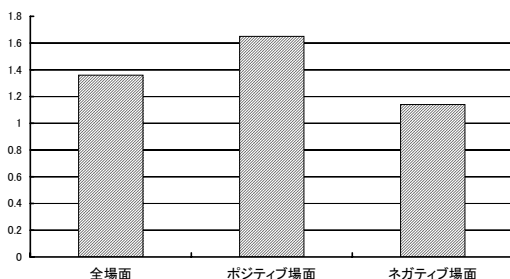


Fig.1 言語化得点の平均値

Table 4
各群の人数、心理的ストレス反応得点の平均値、標準偏差

言語化 態度	H 群		L 群	
	H 群	L 群	H 群	L 群
N	54	66	56	56
Mean	92.81	105.61	93.34	108.20
SD	23.03	18.20	17.80	17.40

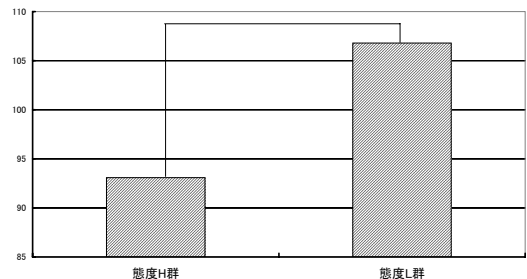


Fig.2 ストレス反応合計得点

ろう。情緒を言葉にすることだけでストレス反応に変化を及ぼすのではなく、言語化して分化された感情や分化される前の情緒にどのように向き合うかという過程の重要性が推察された。

また今回は質問紙調査で7場面における情緒を「～という気持ち」で記述してもらったため、数行の短い情緒表記についてスコアリングを行った。思い浮かんだことを書き言葉へ変化させて記述していると思われ、記述する段階である程度整理された情緒を記述していると考えられる。人が情緒について語るときは、すでに気づいている情緒をまとまりあるものとして語ることもあれば、話し、修正するその過程で自身の情緒に気付いていくことがあると考えられる。本研究で用いた質問紙では、主に前者のすでに気づいているまとまりのある情緒に関する記述がなされていると思われ、後者の過程で生じる言葉の検討を行うことはできていないと思われる。

一方、情緒に対する態度（「体験過程を受容し行動する態度」「体験過程に注意を向けようとする態度」「問題との距離をとる態度」）得点が高い人は、低い人よりも、ストレス反応を示していないことが示された。自分自身の情緒を言葉で分化し、明確にすることよりも、情緒にどのような態度で向かい合うかという姿勢が、心身の健康には大切だといえる。自分の本当の情緒を無視した態度や行動をとることで、抑うつ感情や対人場面での緊張感を増大させてしまうと考えられる。

情緒に対する態度である、「体験過程に注意を向けようとする態度」や「体験過程を受容し行動する態度」には、自分の気持ちのありのままを大切に、受け入れる様子が存在している。同時に、「自分の話す言葉は、自分の気持ちとびつたりしている」、「自分がどのような気持ちで何を感じているかは分かりやすい」、「人と話すときに、内面の感じに照らし合わせながら言葉を選ぶ」などの質問項目に現れているように、言葉が関与している面も含まれている。単に情緒を言葉にするだけでなく、自分の情緒に対する受容的な態度に結びついて初めて、言葉が生きたものになると思われる。関（2004）は心理療法に重要なもののひとつに「実感」をあげ、実感の発生は、内界の＜言語的水準の思考＞と外界の交流において内界に生じた＜情緒や感覚＞とのあいだが、矛盾なくつながったという手ごたえが発生することであるとしている。情緒と言葉がつながっている態度こそが、生きている感覚に通じるのだろう。

また、ストレス反応の因子ごとに、情緒の言語化と情緒に対する態度による2要因分散分析を行った。各群の平均値、標準偏差はTable 5に示す。「抑うつ」($F_{(1,228)}=26.10, p<.001$; Fig.3), 「対人場面での緊張感」($F_{(1,228)}=32.22, p<.001$;), 「循環器系の不調」($F_{(1,228)}=7.25, p<.01$;), 「疲労」($F_{(1,228)}=8.55, p<.01$;), 「過敏」($F_{(1,228)}$

$=5.67, p<.05$;)の5因子では情緒に対する態度の主効果が有意であった。「怒り」の因子のみ、情緒の言語化の主効果 ($F_{(1,228)}=7.99, p<.01$) と情緒に対する態度 ($F_{(1,228)}=5.51, p<.05$) の主効果が有意だった。つまり、ストレス反応の「抑うつ」、「対人場面での緊張感」、「循環器系の不調」、「疲労」、「過敏」の5因子においては、情緒に対する態度が身に付いている人のほうが、情緒に対する態度が身に付いていない人より得点が低かった。

さらに、ストレス反応の中の「怒り」に関する因子は、情緒に対する態度が身に付いている人のほうが、情緒に対する態度が身に付いていない人よりも得点が低く、同時に、情緒の言語化ができる人のほうが、情緒の言語化ができない人よりも得点が低かった。あらゆる情緒の中でも、怒りの情緒については言葉で表出することや言葉で発散させることの有効性が示されていると考えられる。

3. 情緒の分化度で見る感情語

情緒の言語化得点別記述内容についてまとめた。ポジティブ情緒喚起場面の言語化得点別記述内容をTable 6に示した。ポジティブ情緒喚起場面で1点にスコアリングされた感情語は、「よく分からない」が71.4%を占めていた。表現の仕方としては、「よく分からない」とはっきり言語表記する場合、「...」「?」で表現する場合があった。「経験がないため分かりません」、「細かな他の状況によって変わってくるので、わからない」という記述も

Table 5
ストレス反応の因子別平均値、標準偏差

	言語化H群		言語化L群	
	態度H群	態度L群	態度H群	態度L群
抑うつ	23.46(7.80)	27.67(7.39)	21.95(6.39)	27.45(7.17)
対人場面緊張	18.89(5.38)	22.52(4.18)	18.41(4.89)	22.09(5.15)
怒り	14.11(4.99)	15.55(4.38)	15.86(5.29)	17.48(5.19)
循環器系不調	10.31(4.54)	11.55(4.01)	10.46(4.53)	12.32(4.39)
疲労	14.00(3.96)	15.56(3.23)	14.21(3.21)	15.30(3.36)
過敏	12.04(3.39)	12.77(2.69)	12.45(3.16)	13.55(2.49)

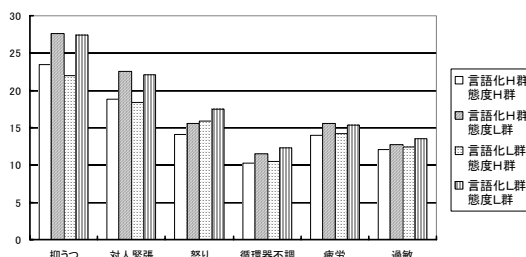


Fig.3 ストレス反応因子得点

Table 6
ポジティブ感情喚起場面の言語化得点別記述内容

点数	記述内容	数	割合	点数	記述内容	数	割合
1点	よく分からない	15	71.4 %	3点	嬉しい	157	71.7 %
	別に	1	4.8 %		ありがたい, 感謝したい,	24	11.0 %
	どうもない	1	4.8 %		感謝する	6	2.7 %
	信じられない	1	4.8 %		楽しい	5	2.3 %
	緊張する	1	4.8 %		ほっとする	5	2.3 %
	ドキドキ	1	4.8 %		幸せ, 幸福	5	2.3 %
	疲れた	1	4.8 %		心配	5	2.3 %
	計 21				恥ずかしい	2	0.9 %
					してやったり	2	0.9 %
					腹が立つ	2	0.9 %
2点	よかった	54	25.8 %		感動する	1	0.5 %
	やった, やったぞ, よっしゃあ	36	17.2 %		戸惑う	1	0.5 %
	ありがとう, ありがとうございます	33	15.8 %		情けない	1	0.5 %
	ごめん, ごめんなさい,	20	9.6 %		もどかしい	1	0.5 %
	謝りたい, 謝ろう	20	9.6 %		優越感	1	0.5 %
	申し訳ない	20	9.6 %		達成感	1	0.5 %
	お疲れ, お疲れ様	11	5.3 %		愛しい	1	0.5 %
	(家族って) いいなあ	6	2.9 %		不安	1	0.5 %
	気まずい	3	1.4 %		懐かしい	1	0.5 %
	気分がいい	3	1.4 %		寂しい	1	0.5 %
	いたわろう, 癒してあげよう	2	1.0 %		大好き	1	0.5 %
	複雑な	2	1.0 %		計 219		
	釈然としない	1	0.5 %				
	変な感じ	1	0.5 %	4点	申し訳ない, うれしい	3	16.7 %
	気持ちいい	1	0.5 %		嬉しい, ありがたい	2	11.1 %
	うきうきする	1	0.5 %		ありがとう, ごめんなさい	2	11.1 %
	心はずむ	1	0.5 %		嬉しいけど, 少し戸惑う	1	5.6 %
	ルンルン	1	0.5 %		申し訳なく, ありがたい	1	5.6 %
	気分が高揚する	1	0.5 %		ありがたい, 幸せ	1	5.6 %
	さわやかだ	1	0.5 %		愛をひしひしと感じ,	1	5.6 %
	最高	1	0.5 %		ありがたい, 情けない	1	5.6 %
	この世の春	1	0.5 %		ありがたい, 恥ずかしい	1	5.6 %
	満足	1	0.5 %		嬉しくて, 懐かしい	1	5.6 %
	うざい	1	0.5 %		嬉しい, 誇らしい	1	5.6 %
	気を使うなあ	1	0.5 %		嬉しいが, 悪かったなあ	1	5.6 %
	残念だ	1	0.5 %		嬉しいが, 不安	1	5.6 %
	意外だ	1	0.5 %		心配だけど, 嬉しい	1	5.6 %
	プレッシャーを感じる	1	0.5 %		お疲れ, 嬉しい	1	5.6 %
	面倒くさい	1	0.5 %		計 18		
	よかったね	1	0.5 %				
	つらいねんなあ	1	0.5 %				
	計 209						

見られた。2点にスコアリングされた感情語は、「よかった」（明らかに正あるいは負の感情的意味を含むが認知的意味合いが強いことば）が25.8%、「やったあ」、「やったぞ」、「よっしゃあ」（範囲の広い、厳密には感情ではないが、快・不快の意味のある意識状態）が17.2%、「ありがとう」、「ありがとうございます」（感情を基礎とした相手に向かう行動や言動）が15.8%、「ごめん」、「ごめんなさい」、「謝りたい」、「謝ろう」（感情を基礎とした相手に向かう行動や言動）が9.6%を占めていた。3点にスコアリングされた感情語は、「嬉しい」（よく分化された感情）が71.7%、「ありがたい」「感謝したい」「感謝する」（よく分化された感情、感情のやりとりを伝えることば）が11.0%を占めていた。4点にスコアリングされた感情語には、「申し訳ない、うれしい」が16.7%、「嬉しい、ありがたい」が11.1%、「嬉しいけど、少し戸惑う」が5.6%あり、嬉しいと同時に質的に区別された別の情緒が述べられていた。

ネガティブ情緒喚起場面の言語化得点別記述内容をTable 7に示した。1点にスコアリングされた感情語には、「よく分からない」が35.1%、「眠い」（身体的感覚、あるいは生理的感じ）が25.5%、「信じられない」、「うそだろ」、「そんな」が19.1%を占めていた。2点にスコアリングされた感情語には、「おめでとう」、「よかったね」、「祝おう」（感情を基礎とした相手に向かう行動や言動）が21.3%、「うるさい」、「うるせー」（感情を基礎とした相手に向かう行動や言動）が10.2%、「残念」（どんな基本的感情にもカテゴライズできない不特定な感情）が10.2%、「うざい」（明らかに正あるいは負の感情的意味を含むが認知的意味合いが強いことば）が8.7%、「ショック」（感情的な意味合いを含んだ受動的に経験された行動）が6.3%を占めていた。3点にスコアリングされた感情語は、「悲しい」、「哀しい」、「悲哀」（よく分化された感情）が40.1%、「悔しい」（よく分化された感情）が27.5%、「腹が立つ」、「むかつく」、「いらだたしい」（特定の感情に密接に結びついたことば）が8.2%、「羨ましい」（よく分化された感情）が5.8%を占めていた。4点にスコアリングされた感情語には、「悔しいが、嬉しい」が12.5%、「悲しいけど、祝ってやりたい」が8.3%、「悔やみ、悲しい」が8.3%を占めており、質的に区別された情緒が述べられていた。

ポジティブ情緒喚起場面とネガティブ情緒喚起場面の両場面において、使われる感情語には偏りがあった。明らかに正あるいは負の感情的意味を含むが認知的意味合いが強い言葉では「よかった」、「やった」、「うるさい」という表現が、分化された情緒では「嬉しい」、「ありがたい」、「悲しい」、「悔しい」という表現が多く記述されていた。辞書に記される日本語には数え切れないほどの感情語があるが、日常的に使われる感情語は限られたも

のだった。快や喜びを表現する感情語には、例えば、「爽快」、「晴れやか」、「すがすがしい」、「愉快」、「すっきり」、「おかしい」、「心地よい」があり、苦悩や悲哀を表現する言葉には、「息苦しい」、「煩わしい」、「重苦しい」、「おっくう」、「忍びない」、「悩ましい」、「しんみり」、「くよくよ」、「憂鬱」など多くが存在する。しかし、実際に使われるのは限られたもので、多くの人が同じように「よかった」、「やった」、「嬉しい」、「悲しい」と表現している。人の気持ちや感じ取り方は一人一人異なるものであると一般に考えられているが、その複雑で様々な情緒も、言葉にすると多様性が失われているようでもある。このことは、言葉で複雑な情緒を表現することの難しさがあげられる。言葉で言い尽くせない思いや言葉にすると深みのなくなる気持ちは特別なものでなく、普段の気持ちや情緒も複雑多様なものである。「よかった」、「嬉しい」、「悲しい」という表現が、一人一人異なるはずの情緒を分化して表現できておらず、記号としての言葉が先行し、それぞれ異なる情緒を見つめられていないのかもしれない。北山（2003）は言葉が言葉であるのは、交流・表現・伝達・主張・考えること・人生を語ることなどのために意味を橋渡しする象徴として使用されてこそその話であり、象徴として使用されない（あるいは、できない）言葉はただの記号でモノと化すことがあると述べている。また、メルロ・ポンティは既在の意味を単に指し示す記号としての制度化された言葉である「語られた言葉」と、その都度新たな意味を分泌する創造的な言葉である「語る言葉」もしくは「真正の言葉」とを区別している（鷲田，1997）。快・不快を代表するような包括的な意味を含む「よかった」、「嬉しい」、「悲しい」という言葉が、個人の情緒を伴わず、意味を付与されずに記述された可能性があるだろう。記号としての言葉や語られた言葉ではなく、個人の内面を創造的に表現する言葉こそが、私たちにあって欠かせないものだと思われる。

IV 総合考察

青年の情緒の言語化と情緒に対する態度がストレス反応に及ぼす影響を検討したところ、情緒に対する態度のみ、その主効果が認められた。つまり、自分の気持ちに正直に行動したり（「体験過程を受容し行動する態度」）、生活の中で折に触れて「どんなふうに感じているのかなあ」とゆっくり自分に問いかけてみたり（「体験過程に注意を向けようとする態度」）、悩み事があるときには距離をおいてみる（「問題との距離をとる態度」という態度をとることで、「抑うつ」や「怒り」や「疲労」などのストレス反応を抑えられるということである。しかし、一方で、情緒に対する態度である、体験過程に注意を向けようとする態度や受容する態度には、「自分の話す言葉

Table 7
ネガティブ感情喚起場面の言語化得点別記述内容

点数	記述内容	数	割合	点数	記述内容	数	割合
1点	よく分からない	33	35.1 %	3点	悲しい, 哀しい, 悲哀	83	40.1 %
	眠い	24	25.5 %		悔しい	57	27.5 %
	信じられない, うそだろ, そんな	18	19.1 %		腹が立つ, むかつく,	17	8.2 %
	言葉にできない, 何とも言えない	6	6.4 %		いらだたしい	12	5.8 %
	何も考えられない, 真白	5	5.3 %		羨ましい	5	2.4 %
	すっからかん	3	3.2 %		かわいそう	4	1.9 %
	いらいらする	2	2.1 %		寂しい	4	1.9 %
	茫然とする, 放心状態	1	1.1 %		うっとうしい	3	1.4 %
	気持ち悪い	1	1.1 %		つらい	3	1.4 %
	死にそう	1	1.1 %		嬉しい	3	1.4 %
	特に何も	1	1.1 %		やりきれない	2	1.0 %
	計 94				心配	2	1.0 %
					怒る, 反抗する	1	0.5 %
					ねたましい	1	0.5 %
2点	おめでとう, よかったね, 祝おう	27	21.3 %		複雑	1	0.5 %
	うるさい, うるせー	13	10.2 %		絶望	1	0.5 %
	残念	13	10.2 %		落ち込む	1	0.5 %
	うざい	11	8.7 %		切ない	1	0.5 %
	ショック	8	6.3 %		いたたまれない	1	0.5 %
	よかった	6	4.7 %		ゆううつ	1	0.5 %
	勘弁してくれ	6	4.7 %		喪失感	1	0.5 %
	嫌だ, いやや, 不快	6	4.7 %		むなしい	1	0.5 %
	面倒だ, 面倒くさい	5	3.9 %		物悲しい	1	0.5 %
	泣く, 泣きたい	5	3.9 %		なにくそ	1	0.5 %
	くそー	5	3.9 %		うんざりだ	1	0.5 %
	ありがとう	3	2.4 %		計 207		
	きつい	2	1.6 %				
	ドンマイ	2	1.6 %				
	慰める	2	1.6 %	4点	悔しいが, 嬉しい	3	12.5 %
	いたわる	2	1.6 %		悲しいけど, 祝ってやりたい	2	8.3 %
	いいなあ	2	1.6 %		悔やみ, 悲しい	2	8.3 %
	ガーン	2	1.6 %		悲しくて, 寂しい	2	8.3 %
	ごめんなさい	2	1.6 %		羨ましいし, 悔しいが,	1	4.2 %
	ショボン	1	0.8 %		仕方がない	1	4.2 %
	プライドがなくなった	1	0.8 %		羨ましい, と同時に嬉しい	1	4.2 %
	やられたー	1	0.8 %		悔しいが, 喜ぶ	1	4.2 %
	どうしようもない	1	0.8 %		がっかりするが,	1	4.2 %
	驚く	1	0.8 %		相手におめでとう	1	4.2 %
	動揺する	1	0.8 %		賞賛するが, 悔しい	1	4.2 %
	死ぬ	1	0.8 %		落ち着かず, 怒る	1	4.2 %
	申し訳ない	1	0.8 %		かわいそう, 不安	1	4.2 %
	意外	1	0.8 %		嬉しいが, うざい	1	4.2 %
	気に入らない	1	0.8 %		嬉しい, 悲しい	1	4.2 %
	やかましい	1	0.8 %		ショックで, やりきれない	1	4.2 %
	そんなあ	1	0.8 %		ショックを受けて, 落ち込む	1	4.2 %
	困る	1	0.8 %		悲しいけど, 今までありがとう	1	4.2 %
	ふざけるな	1	0.8 %		つらい, 悲しい, しんどい	1	4.2 %
	いい加減にしろ	1	0.8 %		計 22		
	計 127						

は、自分の気持ちとぴたりしている」、「自分がどのような気持ちで何を感じているかは分かりやすい」、「人と話すときに、内面の感じに照らし合わせながら言葉を選ぶ」などの質問項目に現れているように、言葉が関与している面も含まれていた。情緒を言葉にすることだけでストレス反応に変化を及ぼすのではなく、言語化して分化された情緒や言語化する前の情緒にどのように向き合うかということの重要性が推察される。青年の言語化した感情語を詳しく検討すると、よく使われる感情語に偏りが見られた。個人の内的世界を豊かに表現する言葉が、使い方によっては表面的にしか語らないということが考えられる。言葉で表現できないような情緒の存在と同時に、言葉は内的世界の無防備な表出を防ぐ働きが考えられる。そして、言葉が複雑で多様な意味を含むかどうかは、言葉を放つ側と受け取る側の相互作用によって変化すると思われる。言葉が含む多様な意味には、意識化された表現のみならず無意識的な表現もあると思われ、今後は無意識の側面からの検討が必要だろう。

さらに、本研究では、言語化された情緒として数行の記述を分析対象とした。頭に浮かんだ言葉全てを記述できていないことや、頭に浮かんだ言葉から書き言葉へ変換されていることが考えられ、ある程度まとまりのある情緒に関する言語化のみの検討となった。言語化しながら自身の情緒に気付いていく、その過程での言葉の使用についての検討が重要だと思われる。そして、情緒への態度と言語化を切り離した過程と捉えるのではなく、情緒への向き合い方のひとつとして、言語で取り扱うという方法があると考え、今後の研究を進める必要があるだろう。

< 付記 >

本論文作成にあたり、温かいご指導をいただきました、九州大学准教授高橋靖恵先生、同大学教授吉良安之先生に深く感謝いたします。また、英文要約において丁寧なご指導をいただきました Jhuma Basak 先生に心よりお礼申し上げます。最後に、調査にご協力くださった学生みなさまに感謝いたします。

引用文献

- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシングの態度」と精神的健康度との関連「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み 心理臨床学研究, 20(6), 580-587
- 北山修 (2003). 話すことの役割と限界 - 分・接の逆説を生きる - 精神分析研究, 47(3), 281-288
- 古宮昇 (2001). 心理的要因が身体的健康に及ぼす影響 心理学評論, 44(4), 369-382
- 小塚千絵 (2004). アレキシサイミアと日常における感情体験の関係 カウンセリング研究, 37, 146-154
- Lane, Donald M. Richard D. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker (1991). The Levels of Emotional Awareness Scale: A Cognitive-Developmental Measure of Emotion
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. E., & Kaszniak, A. W. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style. Psychosomatic Medicine, 62, 492-501
- 中村明 (1993). 感情表現辞典 東京堂出版
- 新里里春 (1992). アレキシサイミアの統計的検討 心身医学, 33(1), 50-55
- 小此木啓吾・馬場禮子 (2001). 精神力動論 金子書房
- 大野裕 (1992). 精神療法からみたアレキシサイミア概念の意義 心身医学, 33(1), 78-85
- 佐伯素子 (2003). 感情認知と抑圧コーピングスタイル 感情記述課題の分析より 心理臨床学研究, 21(4), 353-361
- 関真粧美 (2004). 実感が生じるとき - その機序と影響 - 精神分析研究, 48(2), 112-123
- 島津明人・小杉正太郎 (1998a). 職場不適応発生過程の検討 心理学研究, 69, 198-205
- 島津明人・小杉正太郎 (1998b). 職場不適応に関する検討 (2) 日本心理学会第 62 回大会発表論文集, 365
- 鈴木綾子・豊田秀樹・小杉正太郎 (2004). 項目反応モデルによるストレス反応尺度の構成とテスト特性曲線によるその深化の過程 心理学研究, 75(5), 389-396
- 田村隆一 (1990). フォーカシングにおけるフォーカサー - リスナー関係と floatability との関連 心理臨床学研究, 8(1), 16-25
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J.D.A. (1997). Disorder of affect recognition: Alexithymia in medical and psychiatric illness. Cambridge University Press.
- 福西勇夫 監訳 秋本倫子 (訳) (1998). アレキシサイミア 感情制御の障害と精神・身体疾患 星和書店
- 鷲田清一 (1997). 現代思想の冒険者たち 18 メルロ・ポンティ 講談社