

否定的感情のコントロールを目的としたモノの方略的な利用

Strategic Use of Material Objects for Negative Affect Control

小林 敬一

Keiichi KOBAYASHI

（平成16年9月29日受理）

When people have negative affects in everyday life, they often use material objects to improve the unpleasant feelings. Yet, little empirical research has been reported on material objects use for the daily negative affect control. This study investigated what types of material objects use people choose for self-control of negative affect, and how negative affect and gender differences influence the choices. Two hundred and forty-seven undergraduate students completed a questionnaire which focused on the strategic uses of material objects for anger, sadness, and anxiety control in everyday situations. Results show that the participants in general employed sets of ordinary items an average younger adult possesses and actions that are socially familiar to those items (e.g., listening to music by stereo equipment, contacting a person by telephone, lying down on bed) as material objects uses rather than those specialized in negative affect control. There were also negative affect and gender differences in the choice of material objects uses. “Attacking” was most frequently chosen for anger control, “listening to music” and “lying/sleeping” for sadness control, and “calling/exchanging e-mail” for anxiety control. Male participants were more likely than female participants to prefer “running vehicle” and “exercising/playing sport,” whereas female participants were more likely to prefer “writing/drawing,” “calling/exchanging e-mail,” and “cuddling.”

1. 問題と目的

1-1. モノの方略的な利用：否定的感情コントロールの手段

人は、怒っていたり、悲しんでいた、不安な状態に置かれているとき、その不快な感情状態に対処しそれをコントロールするために、意図的にモノを用いることがある。例えば、悲しいときに、その気持ちを癒すために昔のアルバムを眺めたり、ピアノを弾くことに没頭してしばらくの間その気持ちを忘れようとする、など。こうしたモノの方略的な利用は、私たちが日常場面で実際に行う感情コントロールの重要な一部である。

感情コントロールとは、否定的あるいは肯定的な感情を変えたり維持したりすることに向けられた一

群のプロセスをいう (Parkinson & Totterdell, 1999)。そのプロセスは、次の3つの次元で特徴づけることができよう (Gross, 1999; Parkinson & Totterdell, 1999)。

- (a) 人がコントロールしようとしている感情は、自分の感情なのか、それとも他者の感情なのか。例えば、自分の悲しみを自分で慰めようとするのは前者であり、悲しんでいる相手を慰めるのは後者である。
- (b) そのコントロールは、意図的なものか、あるいは無意図的なものか。例えば、厳粛な場で笑いをこらえるのが前者で、怒りに伴う生理学的活性化の状態を沈静化させるよう体内で自然に働く神経系の活動が後者である。
- (c) その感情を強めようとしているのか、弱めようとしているのか、あるいは維持しようとしているのか。例えば、難しい問題を出すと脅して試験に対する学生の不安を高めようとするのが「強める」場合であり、楽しいことを考えて悲しみを和らげようとするのが「弱める」場合である。そして、今の楽しい気分が損なわれないように、翌日のイヤな仕事について考えないようにするのが「維持する」場合である。

本研究では特に、自分の否定的感情を弱めるための手段として人々が意図的に採用する「モノの利用」に焦点を当てる。したがって、他者の否定的感情に働きかけるためのモノ利用、意図的とは言えないモノ利用（現実世界の中で行動する以上、人はなんらかの形でモノと関わらざるを得ないが、その全てを意図的なモノ利用と見なすことはできない）、否定的感情を弱めることを意図していないモノ利用については、検討の対象から除外した。

1-2. 日常生活における否定的感情コントロールとモノ利用

自分の否定的感情を改善するために意図的にモノに頼るとするのは、日常場面において、けっして稀なことではない。例えば、Parkinson と Totterdell (1999) は、大学生やサラリーマンなどを対象にして、彼らが普段、不快な気持ちをコントロールするために日常的に用いる方略を自由に挙げてもらい、それらを分類・整理する研究を行っている。興味深いことに、その収集された方略のリストには、「恋人/妻の写真を見る」「本/雑誌を読む」「洗車をする」「ファイルを整理する」など、モノの方略的な利用が数多く含まれていた。また、否定的な気分をコントロールするための方略とその利用頻度について調べた Thayer ら (1994) は、「電話をする」「音楽を聴く」「テレビを見る」(3つともモノを利用する方略であることに注意) が、一般の大人によって比較的多く用いられる気分改善方略であることを見出している。さらに、腹が立ったとき、モノに八つ当たりして怒りを発散させようとするのも、モノを利用した感情コントロールの一種であると考えられる (Bushman, Baumeister, & Phillips, 2001; Kennedy-Moore & Watson, 1999)。Averill (1982) は、大学生とそうでない大人を対象にして、彼らが普段、腹を立てたときにそうした行動を意図的にどのくらいとるか調べた。その結果、調査協力者のおよそ30%が、“しばしば”あるいは“ときどき”モノに八つ当たりすることがあると回答した。

発達的に考えても、モノの方略的な利用は、かなり早い時期から見られる重要な感情コントロール手段の1つである (Kopp, 1989)。例えば、乳幼児がしばしば、ブランケット、ぬいぐるみ、枕など、強い愛着を示すモノ（移行対象）を所有し、養育者からの分離个体化をなしとげるためにそれを利用することが知られている (e.g., 井原, 1996; Winnicott, 1953)。移行対象の出現率は文化によって異なるが、遠藤 (1991) の調査（対象は18～77ヶ月までの乳幼児951名）によると、日本の場合、女

鬼の約本割、男児の約本割で移行対象が難い刺激をいかに移行対象が実際に感情コントロール機能発現することについては、Passman らが実験的な方法を用いて検証している (Passman, 1977; Passman & Haften, 1979; Passman & Weisberg, 1975)。そのうち Passman と Weisberg (1975) の研究では、母以外の移行対象を伴った子どもたちと養育者でない子どもたちを実験室の中で一人で見守り、その様子を観察した。実験の結果、前者の子どもたちによって自分のイヤイヤを表現し、母親が抱擁を求めるときと同じ基準は、いずれも涙や泣き声は抑制する機能がある。一方、後者の子どもたちは、自分のイヤイヤを表現するときに、泣き声や涙を抑制する機能が認められなかった。この知見は、養育者が前向きな態度でいる間の不安や恐怖、悲嘆をなだめるために、子どもが移行対象を用いて得たことを示唆する。また、養育者の介入による子どもの感情抑制の程度は、子どもの年齢や性別、養育者の介入の頻度や強さによって異なる。モノ利用に影響する要因のジェンダーと否定的感情の種類。

日常場面においては、否定的感情のコントロールにモノを利用することが珍しくないにもかかわらず、それ自体を正面からとりあげて検討を加えた研究はほとんど見あたらない。おそらくその背景には、感情コントロール方略に関する研究の多く (e.g., Parkinson & Totterdell, 1999; Smeijer, Edg , Altman, & Sherwood, 2003; Thayer et al., 1994) が、具体的な行動のレベルよりも高レベルの機能レベルに注目してきたことと関連している。例えば、イヤイヤをする、音楽を聴く、テレビを見るといった行動は、行為者がどれも気晴らしを意図して行ったものであるなら、気晴らしの方略として去る。構うてしまえば、気晴らしという行為は、無数にある感情コントロール方略を心理学的視点から整理し、その心理的効果と比較する場合、機能レベルで分類・整理するアプローチは現実的ではない。しかし、一方でそうしたアプローチのみをとることによって、同じ気晴らしを目的としていても、ある人は涙を流し、ある人は深夜にもピアノを乗り回すのはなぜかといった、もっと具体的なレベルでの感情コントロールの how と why に迫る道は閉ざされてしまう。この具体的なレベルでなされる感情コントロールの実態にアプローチするための1つの切り口として、本研究では、モノの方略的な利用に注目する。

モノ利用を捉えようとする場合、外界の中に無数に存在する行為の可能性の中から特定の可能性が選ばれるとき、そこには行為者側のどのような状態・特性が関わってくるのかという問題が重要になってくる。行為者側の状態・特性として、本研究では特に、否定的感情の種類と行動の強度をとりあげる。この2つの要因のうち、前者は個人内で変化する状態と見なすことができ、後者は個人差を生み出す特性と見なすことができよう。

否定的感情の種類は、行為者の身体的・心理的状態(あるいは、それに関する行為者の信念)を介して、モノ利用の選択に影響すると考えられる。例えば、怒りは一般に、筋肉の緊張や心拍数の上昇をもたらす。相手に対する攻撃的な気持ちや身体的構えを引き起こす傾向がある (Cornelius, 1996)。そうした怒りに特有な身体的・心理的状態にある行為者は、その状態をコントロールするために、悲しみや不安を感じている行為者とは違う行為の可能性を選びとる方向付けられるかもしれない。

実際、怒りによって生み出される攻撃的な気持ちや身体的構えなどは怒った者が周囲の良朋つ藩な傍らに居るという行動を促すよう対応しているように見える。また、情緒的・認知的変容は *passion* という概念を用いて分析される。この概念は、人との関わりを考慮の上で無視することはできない重要な要因の一つである。つまり、その人が男性であるか女性であるかによって、周囲のモノへの有様やそれらに対する関わり方に顕著な違いが見られることが多い。例えば、Dutton (1988) 著、大学集宿対象者として、自分がものすごく大切と思ふ所有物を持つたときどう考えるかという理由をそれぞれ挙げたものも研究を行った。次のような事実を見出した。すなわち、男性は、「象徴的な意味を含んでいたり他者指向性の強い所有物（写真、誰かからのプレゼントなど）」を多く挙げるのに対して、女性には「機能的な意義や自己志向性の強い所有物（バイク、衣服、など）」を多く挙げる。移行対象に代表されるものは、大切な所有物は否定的感情をコントロールするための資源にもなり得ることに注意してほしい。否定的感情のコントロールを目的としたモノ利用の動機を捉えるための一般的な留意点を整理し、併せて性別による性差が反映している可能性がある。

4. 本研究の目的

以上の議論を踏まえて、本研究では、(1) 日常生活面において、人が否定的感情のコントロールのためにどのようなモノ利用を選択しているのか、(2) 否定的感情の種類とモノ利用の選択様式が影響するのかを調べる。

ここで、否定的感情の種類として取りあはせるのは「怒り、悲しみ、不安」の3つである。この3つは、お互いを区別する明確な身体的・心理的特徴を持った否定的感情の種類であり (Lazarus, 1991; Rosenhan, Wiest, & Swartz, 1994; Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987) ともに否定的感情の種類がモノ利用の選択に影響するとしたら、それぞれに特徴的なモノ利用が見られるものと推察される。

2. 研究方法

2-1. 調査協力者と手続き

調査協力者は18歳から23歳までの大学生247名である(そのうち男性は103名、女性は144名)。調査は3つの講義の中で集団で一斉に行われた。獨り紙での記入は全て30分以内で終了した。

2-2. 質問紙の内容

質問紙の内容は以下の3つのパートからなる。(1) 普段、自分の否定的感情を改善するために何を多く利用するモノを1つだけ挙げ、さらに実際にどのようにそのモノを利用しているのか、簡単なイラストと言葉で説明するよう求めた。なお、人や動物、嗜好品は伊けてはモノと見て考えないよう指示した。これは、次の理由による。人や動物、嗜好品も、物理的な実体を備えているという点ではモノである。しかし、人や動物との直接的な交流による感情コントロール、生理的・心理的作用を直接引き起こす嗜好品による感情コントロール、本研究で対象としたようなモノ利用による感情コントロールは、その性質がそれぞれ大きく異なっている可能性が考えられる。したがって、この3者は別個に検討する方が適切と判断し、前2者については今回あえてとりあげなかった。(2) 否定的感情を改善するためになぜそのモノ利用を選択するのか、理由を記述してもらった。(3) そのモノ利用を採用することで実際にどのくらい否定的感情が改善されるのか、5件法(5「非常に効果がある」から「全く効果が無い」)で測定してもらった。

以上の質問項目は、怒り、悲しみ、不安をそれぞれ提示した。感情の提示順序は適当であり得

るが、それぞれに各調査協力者をランダムに割り振った)。

2-3. 分類カテゴリー

本研究では、モノ利用のタイプとその選択理由に関する分類カテゴリーを作成した。各分類カテゴリーは、以下に示す通りである。

2-3-1. モノ利用のタイプ

調査協力者が質問紙への回答の中で挙げたモノの名前、それを実際にどう利用しているかを描いたイラストと言葉による解説から、モノの利用に関する13のカテゴリーを作成した(それ以外のモノ利用については、「その他」として分類した)。

- (a) 乗り物を走らせる：車を走らせる、バイクを飛ばす、など。
- (b) モノを攻撃する：壁を蹴る、クッションをたたく、雑誌を破く、など。
- (c) 演奏する：ピアノを弾く、ギターを弾く、トランペットを吹く、など。
- (d) 運動する：テニスをする、バットを振る、サッカーボールを蹴る、など。
- (e) 書／描く：日記に書く、絵を描く、など。
- (f) 電話／メールをする：家の電話や携帯電話で話す、携帯電話でメールを送る、など。
- (g) 読む：本、雑誌、マンガなどを読む。
- (h) ファミコンをする：ファミコンでレーシングゲームや格闘ゲームなどをする。
- (i) テレビを見る：テレビやビデオでドラマ、バラエティー番組、映画などを見る。
- (j) 音楽を聴く：ステレオやウォークマン、CD・MDプレーヤーなどで音楽を聴く。
- (k) 横になる／寝る：布団やベッドで横になる、寝る、など。
- (l) 抱く：ぬいぐるみやクッションなどを抱く。
- (m) 写真を眺める：家族の写真、好きなアーティスト、昔のアルバムなどを眺める。

独立した評定者に回答の20%を分類してもらい、筆者による分類との一致度を見たところ、96.6%であった。

2-3-2. 選択理由

もう1つの分類カテゴリーは、なぜそのモノ利用を選択するのかという理由の自由記述をもとに作成した。なお、自由記述に示された選択理由の多くはモノ利用のタイプを無視して理解することができないため、選択理由の分類カテゴリーは、モノ利用のタイプごとに作成している(以下の括弧に示したモノ利用のタイプは、選択理由の分類カテゴリーにそのカテゴリーが含まれていることを示す)。

- (a) 発散する／表出する：例えば、怒りのエネルギーを発散する、心の中の思いを日記に移動させると楽になるから、など(乗り物を走らせる、モノを攻撃する、演奏する、運動する、書／描く、電話／メールをする、ファミコンをする、音楽を聴く)。
- (b) 元気になる／落ち着く／リフレッシュする：例えば、本の内容に元気づけられる、気持ちが落ち着く、気分がすっきりする(乗り物を走らせる、演奏する、読む、テレビを見る、音楽を聴く、横になる／寝る、抱く、写真を眺める)。
- (c) 気を紛らわす／逃避する：例えば、何も考えないようにするため、人と話すことによって不安が紛れる、など(乗り物を走らせる、演奏する、運動する、電話／メールをする、読む、ファミコンをする、テレビを見る、音楽を聴く、横になる／寝る)。

- (d) 思い直す／冷静になる：例えば、悲しい番組を見ると「自分よりつらい人がいるんだ」と思う、冷静になって自分を見つめ直すことができる、など（書／描く、テレビを見る、横になる／寝る）。この選択理由は(b)と似ているが、(b)が単に（モノ利用が）感情の沈静化や気分転換をもたらすというだけなのに対して、(d)は（モノ利用によって）感情の原因や感情状態にある自分を冷静に捉えたり捉え直したりできるというものである。
- (e) ソーシャル・サポートを求める：例えば、自分の悲しみを共感してほしいから、アドバイスをもらって立ち直るきっかけにする、など（電話／メールをする）。
- (f) 他者との結びつきを感じる：例えば、信頼できる友人の存在を確かめてほっとするから、身近にいるように感じるから、など（写真を眺める）。このカテゴリーは、(e)と違って、実際に他者と相互作用することに重点を置いていないことに注意してほしい。
- (g) 他から自分を離す：例えば、怒っているところを人に見られないようにするため、一人になれる、など（音楽を聴く、横になる／寝る）。
- (h) モノの特性：例えば、自分の匂いがする、殴るのにちょうど良い、など（モノを攻撃する、横になる／寝る、抱く）。

選択理由の分類は、まずモノ利用のカテゴリーを分類してから、その選択理由を各カテゴリーに該当する記述が「ある」か「なし」かで評定した。独立した評定者に、各モノ利用カテゴリーごとの回答の20%を評定してもらい、筆者による分類との一致度を見たところ、92.9%であった。

3. 結 果

本研究で分析の対象となったモノ利用は、怒りが211ケース、悲しみが217ケース、不安が224ケースである。調査協力者の人数よりも少ないのは、調査協力者の中に、ある種類の否定的感情についてはそれをコントロールするためにモノを利用することはないと回答した者や、教示にも拘らず人（友達）や動物（ペット）、嗜好品（食べ物、アルコール、たばこ）をモノとして挙げた者がおり、それらを分析の対象から除いたことによる。

調査協力者が挙げた652のモノ利用は、タイプ別のパーセンテージで見ると、次のようになった。「音楽を聴く」（16.6%）、「電話／メールをする」（13.7%）、「横になる／寝る」（13.3%）、「モノを攻撃する」（9.2%）、「テレビを見る」（8.6%）、「運動する」（5.5%）、「演奏する」（5.2%）、「書／描く」（5.2%）、「読む」（4.5%）、「乗り物を走らせる」（4.3%）、「抱く」（3.8%）、「写真を眺める」（3.1%）、「ファミコンをする」（1.8%）、その他（5.2%）。

3-1. 否定的感情間の差と性差

Table 1の「全体」に示すのは、怒り、悲しみ、不安ごとに各モノ利用のタイプを選択した調査協力者の人数である。それぞれ調査協力者の5%以上が選んだモノ利用のタイプを見ると、

怒り：「モノを攻撃する」（28.4%）、「音楽を聴く」（12.3%）、「運動する」（9.5%）、「演奏する」（7.6%）、「乗り物を走らせる」（7.1%）、「電話／メールをする」（6.6%）、「横になる／寝る」（6.6%）、「書／描く」（6.2%）、「テレビを見る」（5.2%）。

悲しみ：「音楽を聴く」（21.7%）、「横になる／寝る」（21.7%）、「電話／メールをする」（11.1%）、「テレビを見る」（9.2%）、「抱く」（7.8%）、「演奏する」（5.1%）、「読む」（5.1%）、「写真を眺める」（5.1%）。

不安：「電話／メールをする」（22.8%）、「音楽を聴く」（15.6%）、「横になる／寝る」（11.6%）、「テレビを見る」（11.2%）、「書／描く」（6.3%）、「運動する」（5.8%）、「読む」（5.4%）。

Table 1 各モノ利用のタイプを選択した人数

モノ利用のタイプ	怒り			悲しみ			不安		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
乗り物を走らせる	15	11	4	6	5	1	7	4	3
モノを攻撃する	60	26	34	0	0	0	0	0	0
演奏する	16	7	9	11	7	4	7	5	2
運動する	20	14	6	3	1	2	13	11	2
書／描く	13	0	13	7	1	6	14	2	12
電話／メールをする	14	2	12	24	13	11	51	17	34
読む	6	2	4	11	5	6	12	4	8
ファミコンをする	4	3	1	3	3	0	5	5	0
テレビを見る	11	4	7	20	8	12	25	11	14
音楽を聴く	26	14	12	47	16	31	35	19	16
横になる／寝る	14	4	10	47	24	23	26	14	12
抱く	1	0	1	17	3	14	7	2	5
写真を眺める	1	0	1	11	3	8	8	1	7
その他	10	2	8	10	2	8	14	3	11
計	211	89	122	217	91	126	224	98	126

「音楽を聴く」のように、否定的感情の種類にかかわらず、比較的多くの調査協力者が挙げたモノ利用のタイプもあるが、それでも選ばれたモノ利用のタイプには否定的感情の種類によって明らかな違いが認められる。なお、Table 1 からは分からないが、怒り、悲しみ、不安それぞれごとに選択したモノ利用のタイプが異なっていた調査協力者は、全体の 80.1%にも上った。否定的感情の種類によってモノ利用のタイプが異なるとは、例えば、怒りについては「モノを攻撃する」を、悲しみについては「読む」を、不安については「テレビを見る」を選択するということである。逆に、3つの感情全てで同じモノ利用のタイプを選んだ被調査者は、5.7%にすぎなかった。このことから、否定的感情ごとにモノ利用のタイプが使い分けられていることが窺える。

Table 1 にはまた、男女ごとに各モノ利用のタイプを選択した調査協力者の人数も示している。否定的感情ごとに男女間で各モノ利用を選択した人数比が異なるかどうかを調べるために、 χ^2 検定を行ったところ、男性が女性よりも有意に多く選択したのは、怒りにおける「乗り物を走らせる」 $\chi^2(1, 211) = 6.43, p < .05$ 、「運動する」 $\chi^2(1, 211) = 7.01, p < .01$ 、不安における「運動する」 $\chi^2(1, 224) = 9.37, p < .005$ であった。「ファミコンをする」については、選択した人数がもともと少ないため統計的検定にはなじまないが、それでも、否定的感情の種類をこみにすると、そのほとんどが男性である（男性 11 名、女性 1 名）。一方、女性が男性よりも有意（有意な傾向も含む）に多く選択したのは、怒りにおける「書／描く」 $\chi^2(1, 211) = 10.11, p < .001$ 、「電話／メールをする」 $\chi^2(1, 211) = 4.78, p < .05$ 、悲しみにおける「抱く」 $\chi^2(1, 217) = 4.47, p < .05$ 、不安における「書／描く」 $\chi^2(1, 224) = 5.27, p < .05$ 、「電話／メールをする」 $\chi^2(1, 224) = 2.91, p < .1$ であった。なお、「写真を

眺める」は、否定的感情の種類をこみにすると、選択した調査協力者のほとんどが女性であることがわかる（女性16名、男性4名）。

Table 2 各選択理由に言及した調査協力者の人数（10%以上が選択したモノ利用について）

[怒り・男性]	
・乗り物を走らせる	：発散する／表出する (7)、元気になる／落ち着く／リフレッシュする (0)、気を紛らわす／逃避する (4)
・モノを攻撃する	：発散する／表出する (14)、モノの特性 (12)
・運動する	：発散する／表出する (12)、気を紛らわす／逃避する (0)
・音楽を聴く	：発散する／表出する (6)、元気になる／落ち着く／リフレッシュする (5)、気を紛らわす／逃避する (2)、他から自分を離す (0)
[怒り・女性]	
・モノを攻撃する	：発散する／表出する (21)、モノの特性 (13)
・書 / 描く	：発散する／表出する (6)、思い直す／冷静になる (6)
[悲しみ・男性]	
・電話／メールをする	：発散する／表出する (2)、気を紛らわす／逃避する (4)、ソーシャル・サポートを求める (4)
・音楽を聴く	：発散する／表出する (1)、元気になる／落ち着く／リフレッシュする (13)、気を紛らわす／逃避する (0)、他から自分を離す (1)
・横になる／寝る	：元気になる／落ち着く／リフレッシュする (4)、気を紛らわす／逃避する (11)、思い直す／冷静になる (1)、他から自分を離す (1)、モノの特性 (3)
[悲しみ・女性]	
・音楽を聴く	：発散する／表出する (14)、元気になる／落ち着く／リフレッシュする (16)、気を紛らわす／逃避する (4)、他から自分を離す (0)
・横になる／寝る	：元気になる／落ち着く／リフレッシュする (9)、気を紛らわす／逃避する (6)、思い直す／冷静になる (1)、他から自分を離す (3)、モノの特性 (5)
・抱く	：元気になる／落ち着く／リフレッシュする (9)、モノの特性 (8)
[不安・男性]	
・運動する	：発散する／表出する (3)、気を紛らわす／逃避する (5)
・電話／メールをする	：発散する／表出する (3)、気を紛らわす／逃避する (3)、ソーシャル・サポートを求める (9)
・テレビを見る	：元気になる／落ち着く／リフレッシュする (2)、気を紛らわす／逃避する (7)、思い直す／冷静になる (0)
・音楽を聴く	：発散する／表出する (0)、元気になる／落ち着く／リフレッシュする (13)、気を紛らわす／逃避する (1)、他から自分を離す (2)
[不安・女性]	
・横になる／寝る	：元気になる／落ち着く／リフレッシュする (2)、気を紛らわす／逃避する (10)、思い直す／冷静になる (1)、他から自分を離す (1)、モノの特性 (2)
[不安・女性]	
・電話／メールをする	：発散する／表出する (10)、気を紛らわす／逃避する (2)、ソーシャル・サポートを求める (23)
・テレビを見る	：元気になる／落ち着く／リフレッシュする (6)、気を紛らわす／逃避する (12)、思い直す／冷静になる (0)
・音楽を聴く	：発散する／表出する (0)、元気になる／落ち着く／リフレッシュする (11)、気を紛らわす／逃避する (2)、他から自分を離す (1)

3-2. 選択理由

否定的感情とジェンダー、モノ利用ごとに、各選択理由に言及した人数を調べた。その結果を Table 2 に示す。怒りに関しては、男性の場合、モノ利用のタイプにかかわらず、「発散する／表出する」がもっとも多く選択理由として挙げられた。すなわち、「乗り物を走らせる」（それを挙げた調査協力者の 63.6%）、「モノを攻撃する」（53.8%）、「運動する」（85.7%）、「音楽を聴く」（42.9%）。女性の場合も、「モノを攻撃する」については、「発散する／表出する」がもっとも多く選択理由として挙げられた（61.8%）。ただし、「書／描く」については、「発散する／表出する」と同じくらい「思い直す／冷静になる」も選択理由に挙げられている（それぞれ、46.2%）。

悲しみと不安の場合、男性、女性ともに、「元気になる／落ち着く／リフレッシュする」か「気を紛らわす／逃避する」かのどちらかが選択理由として多く挙げられた。男性は、「元気になる／落ち着く／リフレッシュする」を「音楽を聴く」（悲しみ 81.3%、不安 68.4%）に対して、「気を紛らわす／逃避する」を「寝る／横たわる」（悲しみ 45.8%、不安 71.4%）、「運動する」（不安 45.5%）、「テレビを見る」（不安 72.7%）に対してもっとも多く挙げた。一方、女性は、「元気になる／落ち着く／リフレッシュする」を「音楽を聴く」（悲しみ 51.6%、不安 68.8%）、「横になる／寝る」（悲しみ 39.1%）、「抱く」（悲しみ 64.3%）に対して、「気を紛らわす／逃避する」を「テレビを見る」（不安 85.7%）に対してもっとも多く挙げた。

以上の例外として、不安をコントロールするために「電話／メールをする」を選ぶ理由としてもっとも多く挙げられたのは、男性も女性も「ソーシャル・サポートを求める」である（それぞれ、52.9%、67.7%）。また、女性の場合、「発散する／表出する」を、「音楽を聴く」（悲しみ 45.2%）や「電話／メールをする」（不安 29.4%）に対しても多く挙げている。

3-3. モノ利用の効果性

調査協力者が評定したモノ利用（タイプをこみにして）の効果性を否定的感情ごとに見ると、怒り（ $M = 3.67$, $SD = 1.06$ ）、悲しみ（ $M = 3.66$, $SD = 1.06$ ）、不安（ $M = 3.67$, $SD = 1.08$ ）であり、感情間ではほとんど差がないことが分かる。次に、否定的感情ごとに、モノ利用の効果性に性差が認められるかどうかを調べた。その結果、怒りと悲しみでは、女性が男性よりもモノ利用の効果性を有意に高く評定していることが示された（怒り：女性 $M = 3.77$, $SD = 1.01$ 、男性 $M = 3.52$, $SD = 1.12$, $t [209] = 1.72$, $p < .1$, $d = 0.24$ 、悲しみ：女性 $M = 3.81$, $SD = 1.00$ 、男性 $M = 3.46$, $SD = 1.12$, $t [215] = 2.40$, $p < .05$, $d = 0.33$ ）。不安についても、その差は統計的に有意ではなかったが、女性の方が評定値は高いと言える（女性 $M = 3.75$, $SD = 1.03$ 、男性 $M = 3.57$, $SD = 1.13$, $t [222] = 1.21$, $d = 0.17$ ）。

また、否定的感情とジェンダー別に、5%以上の調査協力者が選んだモノ利用の間でその効果性の評定に違いがあるかどうかを調べるために、一要因の分散分析を行った。その結果、怒り・女性、悲しみ・女性においてのみ有意であった（それぞれ、 $F [6, 90] = 6.15$, $p < .001$, $\eta^2 = 0.29$; $F [5, 93] = 6.43$, $p < .001$, $\eta^2 = 0.26$ ）。Turkey の HSD を用いた下位検定の結果（いずれも $p < .05$ ）、怒り・女性については、「演奏する」（ $M = 4.44$ ）、「音楽を聴く」（ $M = 4.25$ ）、「テレビを見る」（ $M = 4.14$ ）、「書／描く」（ $M = 4.08$ ）、「電話／メールをする」（ $M = 4.00$ ）がそれぞれ「モノを攻撃する」（ $M = 3.09$ ）よりも有意に高く、「演奏する」が「横になる／寝る」（ $M = 3.20$ ）よりも有意に高く評定された。悲しみ・女性については、「電話／メールをする」（ $M = 4.46$ ）、「音楽を聴く」（ $M = 4.16$ ）、「テレビを見る」（ $M = 4.00$ ）がそれぞれ「抱く」（ $M = 2.79$ ）よりも有意に高く評定された。

4. 考 察

4-1. 日常場面で選択されるモノ利用の特徴

本研究は、日常場面において否定的感情を自らコントロールしようとするとき、人々がどのようなモノをどのように利用するか明らかにする探索的な試みである。調査の結果、極めて多彩なモノ利用が報告され、そこには次のような特徴が認められた。1つは、調査協力者が挙げたモノの多くが日常的でごくありふれた品物であったという特徴である。例えば、ステレオ、CD・MD プレーヤー、携帯電話、ベッド、テレビ、ビデオ、など。これらは、平均的な大学生にとってかなり一般的な所有物と言えよう。もう1つは、モノの利用のし方が、社会文化的に共有され期待された利用のし方とほぼ一致していたという特徴である。例えば、ステレオを挙げた回答のほぼ全てで、ステレオは音楽を聴くためのモノとして描かれていた。しかし、ステレオは、ハンマーで壊す、ドラム代わりに叩く、ペンで落書きするなど、それ以外の行為の可能性もアフォードすることに注意してほしい。つまり、日常場面において否定的感情のコントロールを目的としてモノ利用が選択される場合、その目的のために用意された何か特別なモノがあったり、特別な利用のし方がなされるというよりも、日常的なモノ利用の中から否定的感情のコントロールに役立つようなモノが選択されるのである。もちろんそうは言っても、モノ利用をもっと詳細に見ると、否定的感情のコントロールのために用いる場合とそれ以外で用いる場合とで全く差がないわけではない。例えば、「音楽を聴く」を挙げた調査協力者のうちの少なからぬ者が、自分のモノ利用を説明した回答の中で、否定的感情をコントロールするときに特に好む音楽のジャンルがあることに触れている。

ただし、以上に述べたことの例外が、「モノを攻撃する」である。攻撃の対象として挙げられた壁、クッション、雑誌などは、そうされることが社会文化的に共有され期待された利用のし方であるとは言いがたい。であるにもかかわらず、なぜ、「モノを攻撃する」の場合、社会文化的に共有され期待されたモノ利用のし方から外れてしまうのか？ 1つの可能性として、次のことが考えられる。モノに対する攻撃は通常、怒りの直接的な原因である人（自分や他人）や怒りをぶつけようがない対象（運の悪さ、自然現象、など）を攻撃する代わりに行われるものである（Averill, 1982; Bushman et al., 2001）。モノを攻撃する前提には、怒りの原因となる対象がそのモノに投影されているという事実があると言える。つまり、何かに八つ当たりしている人は、モノに本来備わった意味・機能に反応しているのではなく、モノに投影された対象に反応しているのである。もしそうだとすれば、「モノを攻撃する」が社会文化的な制約から外れたモノ利用のし方になっても不思議ではない。

4-2. モノ利用における否定的感情間の差と性差

本研究では、2つ目の目的として、モノ利用における否定的感情間の差と性差を検討した。まず、否定的感情間の差であるが、怒り、悲しみ、不安の間にモノ利用に関して興味深い特徴的な違いが見られた。怒りをコントロールしようとする場合、もっとも多く選択されたモノ利用のタイプは「モノを攻撃する」である。このタイプは、悲しみや不安のコントロールには全く見られなかったことに注意してほしい。おそらく、これは、怒りの弁別的な特徴として、人やモノに対する攻撃的な気持ちや身体的な構えがあるからだろう（e.g., Roseman et al., 1994; Scherer & Wallbott, 1994; Shaver et al., 1987）。多くの調査協力者が「発散する／表出する」を選択理由に挙げている点を踏まえると、彼らが、心の中にたまっていた怒りのエネルギーを外部に放出しカタルシスを得ようとして、「モノを攻撃する」を選択したことが窺える（Bushman et al., 2001; Kennedy-Moore & Watson, 1999）。悲しみに関しては、「音楽を聴く」と「横になる／寝る」がもっとも多く選択されたモノ利用のタイプで

あった。一般に、悲しみの状態にあるとき、人は「何もしたくない」という気持ちになったり、何も手につかない状態になるという (Roseman et al., 1994; Shaver et al., 1987)。ステレオなどで音楽を聴く、ベッドに横たわるといふモノ利用は、家の中で心身をほとんど働かせることなく悲しみを軽減する機能を期待できることから、それらが好まれるのかもしれない。不安のコントロールでもっとも多く選択されたモノ利用は、「電話／メールをする」であった。不安が高まると、人は、親密な他者からの社会的サポートを得たいとより強く思うようになるという (e.g., Munir & Jackson, 1997; Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992)。大学生にとって、携帯電話を使った会話やメールのやりとりは、かなり一般的で身近な対人的コミュニケーションの様式である (中村, 2000)。そのため、電話やメールがそうした欲求を満たすための手段として好まれるのだろう。

ただし、否定的感情のコントロールにおいて好まれるモノ利用のタイプが、他のタイプに比べて常により効果的であると認知されていたわけではない。例えば、女性の調査協力者の中で怒りのコントロールのためにもっとも多く選択されたモノ利用は「モノを攻撃する」であるが、彼女らはその効果性を他のモノ利用よりも低く評定していた。あまり効果的ではないと認知されているにもかかわらず選択されるのは、あるタイプのモノ利用を選択するかどうか、その効果性についての知識だけにとづいて決まってくるわけではなく、その利用可能性 (手近にあるかどうかや自分の所有物かどうかなど) やある感情に特有な心理的・身体的特徴 (攻撃の衝動など)、その場にふさわしいとされる振る舞いに対する社会文化的な期待など、他の様々な要因によっても規定されているからであろう。

モノ利用とその選択理由については明らかな性差も見られた。男性は、女性に比べて、「乗り物を走らせる」「運動する」「ファミコンをする」など、身体的に活発であることを必要とするモノ利用のタイプや自己充足的なモノ利用のタイプを選ぶ傾向が強かった。一方、女性は、「書／描く」「電話／メールをする」「抱く」「写真を眺める」など、内省や対人的関係 (象徴的な関係や現実的な関係も含めて) を媒介するモノ利用のタイプを好む傾向が見られた。この結果は、自己の所有物として、男性は行為志向、自己志向のモノをより大事に考え、女性は内省志向、他者志向のモノをより大事に考える傾向があるという先行研究の結果と一致する (Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton, 1981; Dittmar, 1989; Kamptner, 1995; Wallendorf & Arnould, 1988)。男性と女性はそれぞれ、性役割に関する社会的な期待を内在化させることで、環境と相互作用するそのし方についての異なるスタイルを発達させると考えられる (Galdera, Huston, & O'Brien, 1989)。否定的感情のコントロールを目的としたモノ利用における性差にも、そうしたスタイルの差が反映しているのかもしれない。また、女性の方が、男性よりも、モノ利用の効果性を高く評定する傾向が見られた。この理由は定かではないが、女性の方が一般に、否定的感情をうまくコントロールするためのノウハウをより多く持っている可能性、あるいは、女性の方がモノ利用の効果性を過大評価しているか、逆に男性の方が過小評価している可能性を考える必要がある。

最後に、多くの調査協力者が挙げたモノ利用のタイプには、「運動する」「テレビを見る」「音楽を聴く」「横になる／寝る」のように、それぞれの主な選択理由が否定的感情の種類やジェンダーによって異なるものがあつた。例えば、「音楽を聴く」の選択理由としてもっとも多く挙げられたのは、否定的感情やジェンダーにかかわらず、「元気になる／落ち着く／リフレッシュする」であるが、男性が怒りのコントロールをする場合、あるいは女性が悲しみのコントロールをする場合、「発散する／表出する」もまた多く選択理由として挙げられた。感情を落ち着かせるのにも発散するのにも同じ「音楽を聴く」が選択できるのは、ステレオやCD・MD プレーヤーなど音楽を聴くための装置が、CDやMD、カセットテープを変えることによって、様々な音楽を提供できる機能を備えているからであろう。もし自分を元気づけたいなら、楽しく明るい曲を選ぶことができ、泣きたいなら、感傷的な悲しい曲を選ぶこ

とができる。あるタイプのモノ利用は、社会文化的に共有され期待された範囲の中であっても、利用者の多様なニーズに応えられる機能的柔軟性を備えているのである。

4-3. 今後の課題

今後の課題として、大きく次の3つを挙げることができよう。第1に、本研究で対象にした否定的感情は怒り、悲しみ、不安のみであり、調査協力者の年齢や社会文化的背景も限定されていた。したがって、否定的感情のコントロールにおいて利用可能なあらゆるモノ利用のタイプがサンプリングされたわけではないかもしれない。今後の研究では、否定的感情の種類や調査協力者の範囲をより広げていくことが課題になる。第2に、モノ利用の中には、その利用者の意図に反して、否定的感情をかえって悪化させるものもあれば、逆に、否定的感情をコントロールするのに実際に役立つモノ利用のタイプもあると考えられる。ちなみに、前者の例としては「モノを攻撃する」(Bushman et al., 2001)、後者の例としては「書／描く」(Pennebaker, 1997)が挙げられよう。モノ利用が否定的感情にどのように働きかけるのかというメカニズムの詳細やその実際の効果について、各タイプごとに、もっと実証的な検討を積重ねていかなければならない。第3に、そもそも人がどのように考えて、あるいはどのような状況において、否定的感情のコントロールのためにモノを利用しようとするのかについても考える必要がある。例えば、怒りをコントロールしようとしてモノに八つ当たりする人は、いつでもその方法を選ぶわけではなく、怒りが非常に強かったり、怒りを相手に直接ぶつけることをためらう事情があるときにのみ、選ぶのかもしれない。モノ利用を選択するかどうかにどのような原理が働いているのか明らかにすることも、1つの大きな課題と言える。

引用文献

- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer-Verlag.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 17-32.
- Cornelius, R. R. (1996). *The science of emotion: Research and tradition in the psychology of emotions*. Prentice-Hall. 齊藤勇・堀内久美子(訳)(1999). 感情の科学—心理学は感情をどこまで理解できたか—誠信書房.
- Csikszentmihalyi, M., & Rochberg-Halton, E. (1981). *The meaning of things: Domestic symbols and the self*. Cambridge University Press.
- Dittmar, H. (1989). Gender identity-related meanings of personal possessions. *British Journal of Social Psychology*, 28, 159-171.
- 遠藤利彦(1991). 移行対象と母子間ストレス 教育心理学研究, 39, 243-252.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin. 古崎敬・古崎愛子・辻敬一郎・村瀬旻(訳)(1985). 生態学的視覚論—ヒトの知覚世界を探る—サイエンス社.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-557.
- 井原成男(1996). ぬいぐるみの心理学—子どもの発達と臨床心理学への招待—日本小児医事出版社.
- Kamptner, N. L. (1995). Treasured possessions and their meanings in adolescent males and females. *Adolescent*, 30, 301-318.

- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. The Guilford Press.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, **25**, 343-354.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, **46**, 819-834.
- Munir, S. S., & Jackson, D. W. (1997). Social support, need for support, and anxiety among women graduate students. *Psychological Reports*, **80**, 383-386.
- 中村功 (2000). 携帯電話を利用した若者の言語行動と仲間意識 日本語学, **19**, 34-43.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, **13**, 277-303.
- Passman, R. H. (1977). Providing attachment objects to facilitate learning and reduce distress: Effects of mothers and security blankets. *Developmental Psychology*, **13**, 25-28.
- Passman, R. H., & Halonen, J. S. (1979). A developmental survey of young children's attachments to inanimate objects. *The Journal of Genetic Psychology*, **134**, 165-178.
- Passman, R. H., & Weisberg, P. (1975). Mothers and blankets as agents for promoting play and exploration by young children in a novel environment: The effects of social and nonsocial attachment objects. *Developmental Psychology*, **11**, 170-177.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. The Guilford Press.
- Roseman, I. J., Wiest, C., & Swartz, T. S. (1994). Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 206-221.
- Scherer, K. R., & Wallbott, H. G. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 310-328.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 1061-1086.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, **62**, 434-446.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, **129**, 216-269.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 910-925.
- Wallendorf, M., & Arnould, E. J. (1988). "My favorite things": A cross-cultural inquiry into object attachment, possessiveness, and social linkage. *Journal of Consumer Research*, **14**, 531-547.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock. 橋本雅雄 (訳) (1979). 遊ぶことと現実 岩崎学術出版社.