

資料

感情エピソードの開示を抑制する要因の検討^{1,2}

同志社大学文学研究科	山本 恭子
同志社大学文学部	余語 真夫
同志社大学文学部	鈴木 直人

Inta- and interpersonal factors inhibiting the disclosure of emotional episodes

Kyoko Yamamoto

Graduate School of Letters, Doshisha University, Kamigyo-ku, Kyoto 602-8580

Masao Yogo & Naoto Suzuki

Department of Psychology, Doshisha University, Kamigyo-ku, Kyoto 602-8580

The purpose of this research was to determine intra- and interpersonal inhibitors of disclosure of emotional episodes, and also to examine whether these reasons might be different by emotion type: Anger, sadness, and happiness. Two hundred fifty nine college students rated 81 items that were thought to represent reasons for inhibiting emotional disclosure. Factor analysis yielded seven factors relating to reasons for inhibition of emotional disclosure: Self-protection, Difficulty in clarification, Avoiding consciousness understanding, Preventing negative social evaluation, Worsening of relationships, Consideration of others, and Self perception of social worth of topic. Suggestions for the predominant reasons why differences in disclosure was prevented by emotion type is discussed.

Key words: inhibition, disclosure, emotional episode

問題

われわれは日常生活においてさまざまな感情を経験しているが、感情経験のすべてを他者に打ち明けるわけではない。先行研究によって感情を経験した人々がその感情エピソードの約80%以上を他者に打ち明けることが報告されているが (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998; Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991; Yogo & Onoue,

1998)、このことは同時に約20%の感情エピソードが他者に語られていないことを示している。これらの感情エピソードはどのような理由で他者に語られないのだろうか。

感情の表出や開示を抑制することに関する過去の研究の多くは、表出や開示を抑制することの心身へ及ぼす影響に焦点を当てたものであった (佐藤・安田, 1999; Singer, 1990; Traue & Pennebaker, 1993; 余語, 1997)。ペネベーカー

1 本研究の実施にあたっては余語真夫への同志社大学学術奨励研究費 (2001年度) および科学研究費 (若手研究A: 課題番号14710103) の補助を受けた。

2 本研究の結果の一部は日本感情心理学会第10回大会 (宇都宮大学) で報告された。本研究の結果を検討するにあたりご助言を賜りました佐藤健二先生 (徳島大学)、河野和明先生 (東海学園大学)、大平英樹先生 (名古屋大学)、尾上恵子先生 (一宮女子短期大学)、湯川進太郎先生 (筑波大学) ならびに審査の先生方に感謝致します。

(1997/2000) は、感情を打ち明けられないこと自体が病的なのではなく、感情を他者に打ち明けたいという欲望があるにも関わらずそれをしないことが致命的であると述べている。すなわち、開示欲求を伴った感情エピソードを他者に打ち明けられないことは心身機能に悪影響を及ぼし、それを打ち明けることは心身機能の改善をもたらすことが示唆されている。ペネベーカー (1997/2000) は、一連の実験を通して、トラウマティックな経験を筆記することが健康状態の維持や増進に有益であることを明らかにしてきた。彼の研究では、被験者は一日につき15分間から20分間、3日間から5日間連続で、トラウマ経験または表面的な話題について筆記する。この結果、トラウマティックな経験を開示した被験者において、実験終了後の通院回数が有意に減少することや (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990)、免疫機能が向上することが示されている (Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988)。

しかし、このような実験室における開示は社会的交流が存在しないという点で、日常生活における開示とは異なっていると考えられる。日常生活において感情エピソードの開示を行う場合、開示相手や自分を取り巻く対人関係に開示が与える影響を考慮する必要がある。Kelly & McKillop (1996) は、感情経験を含む個人的な秘密を開示することによって、開示者が損失を受ける状況が存在することを指摘している。例えば、秘密の開示が聞き手に衝撃を与える場合には、開示者は聞き手から拒否されたり、ネガティブなフィードバックを受け取ったりする。そしてこのことはまた、自分自身に関するネガティブなアイデンティティの形成を導く可能性がある。

このように日常の社会的場面においては、開示を抑制する方が好ましい場合があると考えられる。人々はさまざまな理由によって感情エピソードの開示を抑制していると推測され、感情エピソードの開示を抑制する要因が異なれば、開示を抑制することの結果が異なることも考え

られる。しかしながら、人がどのような理由によって感情エピソードの開示を抑制するのかについて、実際に計量的に確かめた研究はほとんどない。

また、このような感情エピソードの開示を抑制する要因は、感情の種類によって異なることも予測される。感情エピソードの開示の抑制に関する研究は、個人を悩ませるような秘密 (Kelly & McKillop, 1996)、心理的苦痛 (Kahn & Hessling, 2001)、トラウマ経験 (ペネベーカー, 1997/2000) など、ネガティブな感情経験を扱ったものが多い。しかし、日常生活においては、ポジティブ感情を伴う出来事にも開示を抑制する場合が存在しうる。例えば、自分が第一志望の大学に合格し、その喜びを友人に話したかったとしても、友人が受験に失敗していたとしたら、その友人には自分の喜びを話さずらいと感じるだろう。このように、ネガティブ感情エピソードだけでなくポジティブ感情エピソードも開示の抑制の対象となり、ポジティブ感情とネガティブ感情では感情エピソードの開示を抑制することの原因も結果も異なることが推測される。また、ネガティブ感情の中でも怒りと悲しみでは開示を抑制する要因が異なることが考えられる。怒りは開示することで対人関係にネガティブな影響を与えることが予測されるため、向社会的な理由によって開示が抑制される一方、自己焦点的な感情である悲しみでは、むしろ自分を保護するために開示が抑制されることが予測される。

以上のことから、本研究では、他者への開示を抑制した怒り、悲しみ、喜びの感情エピソードについて焦点を当て、感情エピソードの開示を抑制する要因の検討、および、感情の種類によって開示を抑制する要因に違いがあるかどうかについて検討することを目的とした。

方法

被調査者

大学生259名 (男性88名、女性171名、平均年齢 18.9 ± 0.9 歳) であった。被調査者は、想起する感情の種類によって、怒り群85名 (男性31名、

女性54名、平均年齢 18.9 ± 1.0 歳)、悲しみ群84名(男性31名、女性53名、平均年齢 18.9 ± 0.9 歳)、喜び群90名(男性26名、女性64名、平均年齢 18.8 ± 0.8 歳)に無作為に配分された。

質問紙

最近数年間に経験した感情を感じた出来事の中で、他者に話したいと思ったけれども「話せなかった」経験、あるいは、「話さないようにした」経験の1つを被調査者に想起させた。初めに、被調査者に鮮明かつ具体的に経験を想起させるため、以下の(a)から(e)の項目について順に回答させた。また、これらの項目に対する回答は本調査で収集された感情エピソードの特徴を記述する目的にも用いた。(a)感情エピソードの内容：自由記述にて回答させた。(b)出来事発生時の感情強度：「非常に弱い」を1とし、「非常に強い」を7とする7件法を用いた。(c)他者に話したいと思った時期：「当日」、「翌日」、「2、3日後」、「1週間後」、「1週間以上後」の中から選択させた。(d)開示欲求の強度：「全く話したいとは感じなかった」を1とし、「非常に話したいと感じた」を7とする7件法を用いた。(e)話したかった相手：不特定の相手か特定の相手かを選択させ、特定の相手の場合はその相手を自由記述により回答させた。

その後、(f)感情エピソードの開示を抑制した理由について回答させた。これは、予備調査³により選出した81項目からなり、評定法には「全く当てはまらない」を1とし、「非常に当てはまる」を7とする7件法を用いた。

最後に、(g)現在までにその出来事をどのくらい他者に話したかについて、その程度を「誰にも話していない」を1とし、「非常によく人に話した」を7とする7件法を用いて回答させた(以下、現在までの開示頻度と略記)。

なお、感情の種類に、怒り、悲しみ、喜びの

3つを設けたため、感情の種類を示す記述だけを変えた、3種類の質問紙を用意した。

手続き

大学内の教室において20名以内の集団法で実施した。回答は記名式にて行ったが、被調査者のプライバシーを保護するため、データ入力時に匿名で処理した。また、感情エピソードの内容についての自由記述に関しては、書きたくない場合は無記入のままで良いという旨を教示した。

結果

開示欲求のチェック

本研究では、他者に話したいと思ったけれども「話せなかった」経験、あるいは、「話さないようにした」経験に焦点を当てているため、被調査者が話したいと思った感情エピソードについて回答したかどうかチェックを行った。開示欲求の強度に関する項目において、「全く話したいとは感じなかった=1」と回答した被調査者はいなかったため、すべての被調査者が話したいと思った経験について回答していたとえる。

感情エピソードの特徴

感情エピソードの内容 Table 1に、怒り、悲しみ、喜びの各感情エピソードの内容と回答者数を示した。最も多く報告された感情エピソードの内容は、怒りでは「けんか」や「他者から非難された」といった対人場面における葛藤、悲しみでは「重要な他者の死」といった喪失経験、喜びでは「大学合格」といった成功・達成経験であった。

出来事発生時の感情強度、開示欲求の強度、現在までの開示頻度 Table 2に、出来事発生時の感情強度、開示欲求の強度、現在までの開示頻度の評定値の感情別平均値を示した。各項目

3 大学生452名(男性170名、女性282名)に対し、怒り、悲しみ、喜びのそれぞれの感情を感じた出来事の中で、他者に話したいと思ったけれども「話せなかった」経験、あるいは、「話さないようにした」経験について想起させ、感情エピソードの内容、開示を抑制した理由について自由記述させた。開示を抑制した理由についての自由記述の結果を整理し、感情エピソードの開示を抑制した理由を81項目選出した。

Table 1 感情エピソード

怒り感情エピソードの内容	人数	(%)
対人場面における葛藤	65	(76.47)
失敗・挫折経験	7	(8.24)
不道德な出来事	2	(2.35)
否定的な出来事を見て	1	(1.18)
無記入	10	(11.76)
計	85	

悲しみ感情エピソードの内容	人数	(%)
喪失経験	40	(47.62)
失敗・挫折経験	19	(22.62)
対人場面における葛藤	13	(15.48)
複数の要因によって	3	(3.57)
不道德な出来事	2	(2.38)
否定的な出来事を見て	1	(1.19)
無記入	6	(7.14)
計	84	

喜び感情エピソードの内容	人数	(%)
成功・達成経験	38	(42.22)
新しい関係・物の獲得	32	(35.56)
肯定的な出来事を見て	4	(4.44)
嫌いな人との別離	2	(2.22)
無記入	14	(15.56)
計	90	

の評定値について感情の種類を要因とする1要因分散分析を行った結果、すべての項目において有意な効果が認められた(感情強度: $F(2, 256) = 4.34, p < .05$ 、開示欲求の強度: $F(2, 256) = 8.50, p < .01$ 、現在までの開示頻度: $F(2, 256) = 4.85, p < .01$)。多重比較(以下の分散分析の多重比較はすべてTukeyのHSD検定を用い、 $\alpha = .05$ で行った)の結果、感情強度については悲しみの得点が怒りの得点より有意に高かった。開示欲求の強度については喜びの得点が悲しみの得点より有意に高かった。また、現在までの開示頻度については、喜びの得点が他の感情の得点よりも有意に高かった。

他者に話したいと思った時期 出来事が起こった後、どの時期にその感情エピソードについて他者に話したいと思ったかを調べるために、5つの時間枠のそれぞれにおける回答者数を感情の種類別に求めた(Table 3)。すべての感情において、「当日」と回答した人数が最も多かった。これらの人数集計に基づいて順序を算出し、感情の種類を要因とするKruskal-Wallisの検定を行った結果、有意差が認められた($H(2) = 14.42, p < .01$)。多重比較の結果、悲しみを話したいと

Table 2 感情強度、開示欲求の強度、現在までの開示頻度の感情別平均値と多重比較の結果

	怒り群(n=85)		悲しみ群(n=84)		喜び群(n=90)	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
感情強度	5.74 ^b	(1.18)	6.20 ^a	(0.89)	5.93 ^{ab}	(0.98)
開示欲求の強度	4.93 ^{ab}	(1.45)	4.44 ^b	(1.59)	5.37 ^a	(1.39)
現在までの開示頻度	3.02 ^b	(1.79)	3.14 ^b	(1.61)	3.79 ^a	(1.85)

注) a, bは多重比較の結果。同じ文字間には差がないことを示す。

Table 3 感情ごとの他者に話したいと思った時期

	怒り群		悲しみ群		喜び群	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
当日	64	(75.29)	45	(53.57)	63	(70.00)
翌日	12	(14.12)	9	(10.71)	15	(16.67)
2, 3日後	2	(2.35)	10	(11.90)	7	(7.78)
1週間後	6	(7.06)	9	(10.71)	3	(3.33)
1週間以上後	1	(1.18)	11	(13.10)	2	(2.22)
計	85		84		90	

Table 4 感情ごとの出来事を話したかった相手

	怒り群		悲しみ群		喜び群	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
不特定	38	(44.71)	37	(44.05)	38	(42.22)
特定						
友人	38	(44.71)	40	(47.62)	44	(48.89)
家族	5	(5.88)	5	(5.95)	5	(5.56)
その他	4	(4.71)	2	(2.38)	3	(3.33)
計	85		84		90	

思った時期は、怒りや喜びを話したいと思った時期に比べて有意に遅かった。

話したかった相手 経験した感情エピソードを誰に対して話したいと思ったかについて知るために、話したいと思った相手が不特定であったのか、特定の誰かであったのかについて分類し、さらに特定の相手と回答した場合はその具体的な相手を「友人」、「家族」、「その他」に分類した。Table 4に、上記のカテゴリーごとの回答者数を感情の種類別に示した。話したかった相手が不特定であったのか特定の相手であったのか（「友人」、「家族」、「その他」をすべて含む）について、 χ^2 検定を行った結果、人数の偏りは有意でなかった（ $\chi^2(2) = .118, n.s.$ ）。また、特定の相手と回答した場合には、怒り、悲しみ、喜びのすべての感情において、友人と回答した人がほとんどであった。

開示を抑制する要因の検討

感情ごとに感情エピソードの開示を抑制した理由の各項目の分布を検討した。すべての感情において中央値が2点以下であった25項目は、開示を抑制した理由の項目として不適当であると判断し、その後の分析から除外した。次に、残った56項目の評定値間の相関行列に基づいて、因子分析を行った。主因子法により因子を抽出したところ、固有値1以上の因子が13因子得られた。因子の解釈のしやすさの観点から因子数を7に決定し、バリマックス回転を実施した。この結果に対して、順に(a)共通性が.40未満の項目、(b)2つ以上の因子に.50以上の負荷量を持つ項目、(c)因子負荷量が.50未満の項目（計24項目）

を削除して、繰り返し因子分析を行った。最終的な因子分析の結果をTable 5に示した。各因子に対して、次のように解釈を行った。

第1因子は、自己の感情面やプライバシーの保護、秘密の保持を表す内容であり、「自己保護」因子と命名した。第2因子は、経験した出来事や感情の理解および言語化の困難さに関する内容であり、「明確化の困難さ」因子と命名した。第3因子は、経験した出来事や感情そのものを否定したり、避けたりすることを望む内容であり、「意識化の回避」因子と命名した。第4因子は、開示に対して他者が自分の望まない反応をすること嫌う内容であり、「否定的な他者反応の予防」因子と命名した。第5因子は、話すことで自己や他者の人物像、人間関係に対して引き起こす影響を心配する内容であり、「対人関係悪化への懸念」因子と命名した。第6因子は、話すことによって他者にネガティブな感情を生じさせることを予期する内容であり、「他者への配慮」因子と命名した。第7因子は、経験した出来事の内容自体の話題性を考慮する内容であり、「話題の社会的価値の低さ」因子と命名した。以下、これら7つの因子を抑制理由の下位尺度として扱った。

尺度ごとにCronbachの α 係数を求めたところ、「自己保護」尺度が.85、「明確化の困難さ」尺度が.86、「意識化の回避」尺度が.87、「否定的な他者反応の予防」尺度が.87、「対人関係悪化への懸念」尺度が.80、「他者への配慮」尺度が.80、「話題の社会的価値の低さ」尺度が.69であった。「話題の社会的価値の低さ」尺度の数値がやや低い、その他の因子では.80以上の値が得られ、

Table 5 感情エピソードの開示を抑制した理由の因子分析の結果

項 目	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	F 7	共通性
・その出来事の内容が自分にとって恥ずかしいものだった	.78	—	—	—	—	—	—	.69
・その出来事や感情を人に話すのが恥ずかしかった	.68	—	—	—	—	—	—	.60
・その出来事が自分の知られたくないことと関係していた	.63	—	—	—	—	—	—	.52
・その出来事を人に知られたくなかった	.57	—	—	—	—	—	—	.51
・人に弱みを見せたくなかったから	.55	—	—	—	—	—	—	.52
・その出来事や感情を話すことで、衰れに思われるのが嫌だった	.53	—	.37	—	—	—	—	.59
・その出来事で生じた自分の感情をうまく言葉で言い表せなかった	—	.82	—	—	—	—	—	.72
・自分でもその出来事を正確に理解したり、把握することができていなかった	—	.74	—	—	—	—	—	.61
・その出来事で生じた自分の感情が強すぎた	—	.72	—	—	—	—	—	.58
・その出来事を人に正確に説明することができなと思った	—	.65	—	—	—	—	—	.49
・その出来事の内容が自分にとってあまりにも衝撃的なものだった	—	.61	—	—	—	—	—	.47
・その出来事や感情を思い出したくなかったから	—	—	.83	—	—	—	—	.84
・その出来事や感情を忘れたかったから	—	—	.77	—	—	—	—	.73
・その出来事や感情を話すと自分が傷つくと思った	.46	—	.59	—	—	—	—	.68
・人に話すことでその出来事を認めたり、自覚することになるのが嫌だった	.37	—	.54	—	—	—	—	.53
・その出来事や感情を話すとさらにその感情が増幅すると思った	—	.33	.53	—	—	—	—	.48
・その出来事や感情を話すことによって人からねたまれると嫌だった	—	—	—	.83	—	—	—	.73
・人に自慢しているように思われるのが嫌だった	—	—	—	.82	—	—	—	.79
・人に嫌みに受け取られると嫌だった	—	—	—	.74	—	—	—	.67
・その出来事に関係する人の悪口を言うことになってしまったと思った	—	—	—	—	.73	—	—	.62
・その出来事に関係する人についての人物像・性格の評価に悪影響を与える可能性があると考えた	—	—	—	—	.70	—	—	.57
・その後の人間関係への影響を心配した	—	—	—	—	.62	.36	—	.60
・その出来事を人に話すと自分の人物像・性格の評価に悪影響があると思った	.45	—	—	—	.52	—	—	.55
・その出来事や感情を話すと自分が不利益を被ると思った	.41	—	—	—	.52	—	—	.55
・その出来事や感情を話すことで状況が悪化したり、波風立つかもしれないから	—	—	—	—	.52	—	—	.42
・その出来事や感情を話すと聞き手に不快感を与えらると思った	—	—	—	—	—	.84	—	.80
・その出来事や感情を話すと聞き手が傷つくと思った	—	—	—	—	—	.69	—	.55
・その出来事や感情を話すと聞き手の迷惑になったり、聞き手を困らせると思った	—	—	—	—	—	.64	—	.59
・その出来事や感情を人に話すことは無神経な行為であると考えた	—	—	—	—	—	.58	—	.48
・その出来事は人には関係のない個人的な出来事だと思った	—	—	—	—	—	—	.75	.60
・自分にとっては重要な出来事であるが、人にとっては大したことではないと思った	—	—	—	—	—	—	.69	.50
・その出来事は一般的に人に話すような内容ではないと思った	—	—	—	—	—	—	.51	.41
固 有 値	3.42	3.22	2.95	2.58	2.55	2.45	1.72	18.89
寄 与 率 (%)	10.69	10.06	9.24	8.07	7.98	7.67	5.36	59.07

注) 因子負荷量は、.30以上のものを示した。

内的整合性を有していることが認められた。

開示を抑制する要因の感情の種類による違いの検討

本調査では、被験者の男女比に偏りが認められるため、性別を要因に入れて分析を行うことには問題があると考えられた。しかし、開示の抑制には性役割などに基づく性差も想定できるため、予備的に開示を抑制する要因の各下位尺度について、感情の種類および性別を要因とする2要因分散分析を行った。その結果、性別の主効果が認められたのは「話題の社会的価値の低さ」においてのみであった ($F(1, 253) = 4.11, p < .05$)。また、性別×感情の種類の交互作用は、すべての下位尺度で認められなかった。そこで、以下では性別の要因を除外し、開示を抑制する要因の各下位尺度について感情の種類を要因とする1要因分散分析を行った (Table 6)。

その結果、「自己保護」尺度 ($F(2, 256) = 23.32, p < .01$)、「明確化の困難さ」尺度 ($F(2, 256) = 18.11, p < .01$)、「意識化の回避」尺度 ($F(2, 256) = 46.00, p < .01$)、「否定的な他者反応の予防」尺度 ($F(2, 256) = 85.05, p < .01$)、「対人関係悪化への懸念」尺度 ($F(2, 256) = 17.38, p < .01$) において有意な効果が認められた。多重比較の結果、「自己保護」尺度、「明確化の困難さ」尺度、「意識化の回避」尺度では、全感情間に有意差が認められ、悲しみで最も得点が高く、次いで怒り、喜びと有意に低い得点を示した。「否定的な他者反応の予防」尺度では、

喜びが他の2感情に比べて有意に高い得点を示した。「対人関係悪化への懸念」尺度では、怒りが他の2感情に比べて有意に高い得点を示した。しかしながら、「他者への配慮」尺度 ($F(2, 256) = 1.05, n.s.$)、「話題の社会的価値の低さ」尺度 ($F(2, 256) = 1.23, n.s.$) においては有意な効果は認められなかった。

考察

感情エピソードの開示を抑制した理由についての因子分析の結果から、「自己保護」、「明確化の困難さ」、「意識化の回避」、「否定的な他者反応の予防」、「対人関係悪化への懸念」、「他者への配慮」、「話題の社会的価値の低さ」の合計7つの開示を抑制する要因が同定された。感情エピソードの開示には、感情を自分の中で整理したり理解したりするような感情の個人内における処理に関する過程と、感情を他者に伝えたり共有したりする社会的交流に関する過程が関わっていると考えられる。本研究で得られた開示を抑制する要因のうち、「明確化の困難さ」、「意識化の回避」は感情の個人内処理の過程に関わる抑制因であり、「自己保護」、「否定的な他者反応の予防」、「対人関係悪化への懸念」、「他者への配慮」、「話題の社会的価値の低さ」は社会的交流の過程に関わる抑制因であると思われる。後者の抑制因は、人間関係を維持するために重要な役割を果たすことが考えられる。

これまでの開示と抑制に関する研究では、抑制の非健康的な側面が強調されてきた。しかし、

Table 6 開示抑制因の各下位尺度の感情別平均値と多重比較の結果

下位尺度	怒り群 (n=85)		悲しみ群 (n=84)		喜び群 (n=90)	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
自己保護	3.15 ^b	(1.62)	3.96 ^a	(1.60)	2.43 ^c	(1.31)
明確化の困難さ	3.53 ^b	(1.68)	4.30 ^a	(1.58)	2.82 ^c	(1.64)
意識化の回避	3.25 ^b	(1.77)	3.85 ^a	(1.57)	1.77 ^c	(1.05)
否定的な他者反応の予防	1.97 ^b	(1.37)	1.47 ^b	(0.95)	4.31 ^a	(2.05)
対人関係悪化への懸念	4.21 ^a	(1.64)	3.03 ^b	(1.44)	3.09 ^b	(1.34)
他者への配慮	3.50	(1.54)	3.47	(1.60)	3.80	(1.88)
話題の社会的価値の低さ	3.79	(1.66)	4.12	(1.46)	3.79	(1.60)

注) a, b, c は群間における多重比較の結果。同じ文字間には差がないことを示す。

良好な対人関係の維持を目的とした開示の抑制はむしろ適応的な行動であると考えられる。したがって、本研究で抽出された感情エピソードの開示を抑制する要因が、開示の抑制と心身の状態との関係にどのように関わっているのかについて、今後検討する必要があると思われる。

さらに、抑制した出来事の感情の種類によって、開示を抑制する要因に違いがあるかどうかを検討した。その結果、感情の種類によって優位となる開示の抑制因は異なることが示唆された。「自己保護」、「明確化の困難さ」、「意識化の回避」は、ネガティブ感情、特に悲しみで優位となる要因であること、「対人関係悪化への懸念」は怒りで優位となる要因であること、「否定的な他者反応の予防」は喜びで優位となる要因であることが示された。以上の結果から、ネガティブ感情エピソードの場合には、感情経験について考えることでそれを整理したり言語化したりするような、感情の個人内における処理が困難であるため、開示が抑制される場合が多いと考えられる。また、ネガティブ感情の中でも怒りと悲しみで、社会的交流の過程の異なる側面が関与することが示唆された。怒りは「対人関係悪化への懸念」で高得点を示したことから、向社会的な側面の関与が大きいと考えられる。一方、悲しみは「自己保護」で最も高得点を示したことから、自己保護的な側面の関与が大きいと考えられる。また、ポジティブ感情エピソードの開示の抑制においては、感情の個人内処理の過程はあまり関係せず、社会的交流の過程が主に関与することが考えられる。

全感情において同程度に寄与する「他者への配慮」、「話題の社会的価値の低さ」といった抑制因も認められた。他者に対して配慮を行ったり、話題の社会的価値を考慮することは、経験した出来事の感情価に関わらず、出来事を開示するという行為全般にとって必要なことであると考えられる。

本研究ではまた、感情エピソードの特徴と開示の抑制因との関連についていくつかの示唆が得られた。被調査者は実際には開示を抑制した

にもかかわらず、出来事発生後の比較的初期に開示欲求を生じていた。したがって、本研究で得られた開示の抑制因は、話したいという欲求があるにも関わらず開示を抑制した場合に限られると言える。開示を抑制する場合には、話したくないから話さない場合や、初めは話したくなかったが後になって話したくなる場合などもあると考えられる。このような場合には開示を抑制する理由が異なる可能性がある。

感情の種類別に見ていくと、悲しみ感情エピソードは感情強度が強く、開示欲求の生じる時期が遅く、開示欲求の強度も弱かった。このことは、経験した感情によるインパクトが大きく、開示欲求の生起が阻害されていることを示すと考えられる。悲しみ感情エピソードで感情の個人内における処理が開示の抑制に大きく関与していたことと合わせて考えると、感情エピソードそれ自体から受けるインパクトは感情の個人内処理を困難にし、そのことによって開示の抑制をもたらすのではないかと考えられる。

怒りおよび喜び感情エピソードでは、開示欲求の生じた時期が早く、開示欲求の強度も比較的強かった。これらの感情エピソードで最も優位であった開示の抑制因は、社会的交流の過程に関するものであった。このことから、開示したいという欲求自体は即座に生じており、感情経験を言葉に表すことは可能であったが、社会的な圧力や懸念から開示が抑制されていたことが考えられる。このような社会的交流の過程に関わる開示の抑制は、感情エピソード自体の特徴に加えて、開示をしたと思ったときの周囲の状況に依存するのではないかと考えられる。本研究では、そのような周囲の状況と感情エピソードの開示の抑制の関係については検討していないため、今後の検討が望まれる。

引用文献

- Kahn, J.H., & Hessling, R.M. 2001 Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65.

- Kelly, A.E., & McKillop, K.J. 1996
Consequences of revealing personal secrets. *Psychological Bulletin*, **120**, 450-465.
- ペネベーカー, J.W. 余語真夫(監訳)2000 オープニングアップ：秘密の告白と心身の健康
北大路書房
(Pennebaker, J.W. 1997 *Opening up: The Healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.)
- Pennebaker, J.W., & Beall, S.K. 1986
Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, **95**, 274-281.
- Pennebaker, J.W., Colder, M., & Sharp, L.K. 1990
Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 528-537.
- Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J.K., & Glaser, R. 1988
Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, **56**, 239-245.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminer, O., Zech, E., & Philippot, P. 1998
Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W.Strobe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology*. Vol. 9. New York: John Wiley and Sons. Pp.145-189.
- Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. 1991
Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*, **5**, 435-465.
- 佐藤徳・安田朝子 1999 「抑圧」の認知精神病理学—情緒システムの機能的解離と身体疾患との関連について— 心理学評論, **42**, 438-465.
- Singer, J.L. (Ed.) 1990 *Repression and dissociation: implication for personality theory, psychopathology, and health*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Traue, H., & Pennebaker, J.W. (Eds.) 1993
Emotion, inhibition, and health. Seattle: Hogrefe & Huber.
- 余語真夫 1997 ト라우マの抑制と告白に関する一調査 文化学年報(同志社大學文化學會), **46**, 87-113.
- Yogo, M., & Onoue, K. 1998
Social sharing of emotion in a Japanese sample. In A. Fischer (Ed.), *ISRE '98: Proceeding of the Xth Conference of the International Society for Research on Emotions*. Pp.335-340.