原 著

对人的感情制御が認知的感情制御と
抑うつ・不安の関連に及ぼす影響^{1,2}浦野由平 東京大学大学院教育学研究科³

菅沼慎一郎 東京大学大学院教育学研究科

The moderating effect of interpersonal emotion regulation on the relationship between
cognitive emotion regulation and depression/anxietyYuhei Urano (*Graduate School of Education, The University of Tokyo*)Shinichiro Suganuma (*Graduate School of Education, The University of Tokyo*)

Recent studies have focused on investigating factors that moderate the effectiveness of emotion regulation strategies. The purpose of the present study was to examine whether the use of interpersonal emotion regulation strategies moderate the association between cognitive emotion regulation strategies and depression/anxiety. 1,000 participants aged 20 to 69 years, completed self-report measures regarding their daily use of interpersonal and cognitive emotion regulation strategies and depression/anxiety. Results indicated that four of the interpersonal emotion regulation strategies moderate the associations between seven cognitive emotion regulation strategies and depression/anxiety. These findings suggest that the relationship between a particular cognitive emotion regulation strategy and psychological health may depend on individuals' use of interpersonal emotion regulation strategies. Future studies should examine whether the findings obtained in the present study are replicable.

Key words: interpersonal emotion regulation, cognitive emotion regulation, emotion regulation strategies, depression, anxiety

問題と目的

感情を適切に制御し、環境に適応していくことは精神的健康を維持するうえで重要なテーマである。我々の感情は実に多様な方法で制御されうるが (Koole, 2009), これまでの感情制御研究は主に認知的な感情制御方略に着目し, 方略のレポトリや精神的健康との関連を検討してきた (e.g., Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001)。

認知的感情制御 (cognitive emotion regulation; 以下, CER) とは, “状況に対する考え方や解釈の変化を

通じて, 感情の変容が生じる現象” (榊原, 2017, p. 163) を指す。Garnefski et al. (2001) は感情制御やコーピングに関する研究を概観し, 自責 (self-blame), 他者非難 (blaming others), 反刍 (rumination or focus on thought), 破局的思考 (catastrophizing), 大局的視点 (put into perspective), 受容 (acceptance), 肯定的再焦点化 (positive refocusing), 肯定的再評価 (positive reappraisal), 計画への再焦点化 (refocus on planning) など9つの方略からなる認知的感情制御尺度 (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; 以下, CERQ) を

¹ 本研究は, JSPS 科研費 JP15H06125 の助成を受けて実施された調査データの一部を用いた。

² 本論文の統計解析において池田龍也先生 (広島文化学園大学) より貴重なご助言をいただきました。記して厚く御礼申し上げます。

³ 現所属: 東京大学大学院理学系研究科・理学部学生支援室

作成しており (榊原, 2017), CERQを使用した研究が近年増加している。Garnefski et al. (2001) はCERQを作成した当初, 大局的視点, 受容, 肯定的再焦点化, 肯定的再評価, 計画への再焦点化を抑うつ・不安と負の関連を示す適応的方略として, 自責, 他者非難, 反芻, 破局的思考を抑うつ・不安と正の関連を示す不適応的方略として理論的に仮定し, 検討の結果, おおむね仮定を支持する結果を得ている。以降, これまでに一定数の研究が実施されてきたが, 認知的方略の一般的な使用傾向と抑うつ・不安の関連についてはおおむね理論的仮定を支持する結果が得られている (e.g., 榊原・北原, 2016)。

しかし, 近年は特定の方略と精神的健康の関連が, 感情の強度 (榊原, 2015) や状況の認知的評価 (榊原, 2017) など, 様々なコンテキストにより異なる可能性が指摘されており (e.g., Aldao, 2013), 方略と精神的健康の関連を調整する要因の検討が進められている。Aldao (2013) では幾つかのコンテキストが例として挙げられているが, その中の一つに, 検討対象以外に使用している方略がある。検討対象以外に使用している方略の使用傾向を調整変数として想定した研究として, Aldao & Nolen-Hoeksema (2012) が挙げられる。この研究では, 適応的な方略 (肯定的再解釈, 受容) の使用傾向と精神病理傾向 (抑うつ, 不安, アルコール関連障害の合成得点) の関係を調整する要因として不適応的な方略 (行動的諦め, 否認, 抑制, 反芻) を想定したところ, 不適応的方略の使用傾向が高い場合にのみ, 適応的方略が精神病理傾向と負の関連を示すという結果が得られている。この結果を受けて Aldao & Nolen-Hoeksema (2012) は, 特に適応的な方略と精神病理傾向の関連が, 個人が検討対象以外に有する方略のレパートリーにより変化する可能性を指摘している。以上を踏まえると, 特定の感情制御方略と精神的健康の関連に影響を与える要因として, 検討対象以外に使用している方略が想定できるが, 現在のところこのようなアプローチを採用している研究は寡少である。

対人的感情制御の調整効果への着目

現在までに実施されてきた感情制御研究の多くは, Gross (1998) のプロセスモデルに代表されるように感情の制御が主に頭の中で行われることを仮定してきたが (Koole & Veenstra, 2015), 近年はその社会的文脈についての論考が増加している。状況的認知の観点 (situated cognition perspective) から感情制御プロセスを捉え直している Koole & Veenstra (2015) によれば, 我々はすべての感情を頭の中で目的に沿ってトップダウンに処理しているわけではなく, 環境とのダイナミックな相互作用の中でも感情は制御されている。例えば, 自然豊かな公園を散歩することがネガティブ感情を低減させる (Bratman, Daily, Levy,

& Gross, 2015) ことが示唆されている。このような感情制御の社会的文脈の中でも, 特に近年注目を集めているのが対人的文脈において展開される対人的感情制御 (interpersonal emotion regulation; 以下, IER) であり, これは感情制御に関連する環境のうち特に対人交流に焦点を絞った概念と位置づけることができる。本研究ではIERの仮説的プロセスモデルを提唱している Zaki & Williams (2013) にならい, IERを, 感情を制御する目的を持って展開される対人交流と定義する。

IERに関する論考や対人的な感情制御方略に関する調査研究が発表されたのは近年になってからである。対人的方略を取り上げた調査研究として, Hofmann, Carpenter, & Curtiss (2016) や浦野 (2017) が挙げられる。Hofmann et al. (2016) は対人交流の目的に着目し, 「ポジティブ感情の向上 (enhancing positive affect)」, 「視点取得 (perspective taking)」, 「落ち着き (soothing)」, 「社会的モデリング (social modeling)」の4因子からなる尺度を作成している。一方, 浦野 (2017) は対人交流の行動パターンに着目し, 「不満をこぼす」, 「相手を不快にする」, 「笑い話にする」, 「一緒に問題解決」, 「一緒に考え込む」, 「安心を確認する」, 「一緒に楽しいことをする」の7因子からなる尺度を作成している。いずれの研究も対人的方略の使用傾向を測定する尺度を作成しているものの, IERが感情制御プロセスにおいて果たす機能やCERとの関連について, 現時点では不明な点が多いと言える。これまで感情制御の社会的側面は感情の自己制御過程と独立した形で検討されてきたが (Koole & Veenstra, 2015), 我々は多くの社会場面においてこれら2種類の制御を同時に使用している (Zaki & Williams, 2013)。実際に, 自らの感情体験について他者と語りあうという行為が, 感情体験の明確化 (articulation), 距離化 (distancing), 再解釈や再評価 (reframe or re-appraise) など, 感情体験の認知的処理を伴うこと (Rimé, 2009) が指摘されており, このことから, IERとCERは不可分な関係にあると推察される。

本研究の目的

以上を踏まえ, 本研究では, CERと精神的健康の関連を調整する要因としてIERを想定する。感情制御と精神的健康の関連を検討するにあたり, IERの調整効果に着目する意義として以下の点が挙げられる。まず, 方略の組み合わせにより, 方略と精神的健康の関連が異なることが予想される点である。前述の通り, Aldao & Nolen-Hoeksema (2012) では特定の方略と精神的健康の関連が, 検討対象以外の方略の使用傾向により異なることが示唆されている。このことから, 不可分な関係にあると考えられる対人的・認知的な方略についても, その使用傾向の組み合わせによって精

神的健康との関連が異なることが推測される。

次に、認知的方略の一般的な使用傾向と精神的健康の関連について一定の知見が蓄積されている点（e.g., 榊原・北原, 2016）が挙げられる。一定の知見が蓄積されている認知的方略と精神的健康の関係におけるIERの調整効果に着目することで、感情制御においてIERが果たす機能についてだけではなく、CERと精神的健康の関連における調整要因の影響についても重要な示唆を得られることが期待される。最後に、対人的・認知的方略が多くの場合で同時に使用されている点（Zaki & Williams, 2013）が挙げられる。このことから、方略間の影響関係を想定しない調整モデルが妥当と考えられる。

以上から、本研究では認知的感情制御方略と精神的健康の関連における対人的感情制御方略の調整効果を検討する。なお、本研究では精神的健康との関連を検討するにあたり、先行研究で多く取り上げられてきた抑うつ・不安に着目する。

方 法

実施手続き

本研究では、過去を振り返って人生に関わる重要な諦めた体験のあった方々を対象とし、人が諦めたことをどのように捉え、そのことがメンタルヘルスに及ぼす影響に関する調査で得られたデータの一部を使用した⁴。本調査は2015年12月にインターネット調査会社の保有する20代から60代の登録モニターを対象にWEB上で実施され、有効回答数は1,000名（男女500名ずつ；各年代200名ずつ）であった。回答に欠損値は含まれていなかったため、分析対象者は有効回答数と同数であった（平均年齢：44.56±13.75歳）。倫理的配慮として、回答が任意であり、調査開始後でもいつでも中断できること、回答内容や得られた結果が個人の特定できる形で利用されず、研究以外の目的では使用されないことについて調査画面上で明記し、これらに同意する場合は以降の調査に回答するよう求めた。なお、本調査では個人の認知・感情・行動傾向に関してWEB上で質問紙により聴取したのみであり、心身に危害を加える恐れがあるような手続きはなかった⁵。

調査項目の構成

実施された調査項目の中で、本研究の分析に使用した項目について以下に述べる。

デモグラフィック属性 年齢と性別（男性：0；女

性：1）を尋ねた。分析に際しては、統制変数として使用した。

認知的感情制御 Garnefski et al. (2001) が作成したCERQを翻訳した榊原（2015）の日本語版CERQを使用した。日本語版CERQでは原版と同様の因子構造が確認されているが、「受容」に含まれる1項目のみ因子負荷量が低かったため（「私はそのことについて何も変えることはできないと考える」）、榊原（2015）では1項目を除外した35項目が分析に使用されている。本研究も榊原（2015）と同様の項目を除外した35項目を使用した。8方略は4項目、「受容」のみ3項目で構成されており、各項目に対して4件法にて回答を求めた。

対人的感情制御 対人的な感情制御方略の使用傾向を測定することを目的に、浦野（2017）で作成された尺度項目を使用した（7因子34項目）。各7方略（「不満をこぼす」、「相手を不快にする」、「笑い話にする」、「一緒に問題解決」、「一緒に考え込む」、「安心を確認する」、「一緒に楽しいことをする」）の使用傾向について4件法で回答を求めた。6方略は5項目、「不満をこぼす」のみ4項目で構成されている。

抑うつ・不安 古川・大野・宇田・中根（2003）によって作成されたK6質問票日本語版の6項目を使用した。過去30日間の抑うつ・不安について、5件法で回答を求めた。

統計解析にはR（ver.3.4.1）を使用し、psych（Revelle, 2017）とppcor（Kim, 2015）パッケージを用いた。

結 果

本研究で測定された感情制御方略の記述統計量をTable 1に示す。いずれの感情制御方略においても、先行研究と同程度の α 係数が確認された。認知的及び対人的方略の単純相関係数を算出したところ、 $r_s = .00-.50$ であった（Table 2）。各種方略が相互に関連していたため、感情制御方略と抑うつ・不安の関連を検討するにあたり、本研究ではGarnefski et al. (2001)と同様に検討対象以外の方略の影響を統制した偏相関係数を算出することとした。なお、本研究では幅広い年齢層を検討対象としているため、榊原（2015）と同様にデモグラフィック属性（年齢、性別）も併せて統制変数として投入した。各方略と抑うつ・不安の偏相関及び単純相関分析の結果をTable 1に示す。まず、抑うつ・不安と正の関連を示した方略は反芻、自責、破局的思考、相手を不快にするであった。一方、抑うつ・不安と負の関連を示したのは肯定的再評価、計画への再焦点化、一緒に楽しいことをするであった。

次に、認知的感情制御方略と抑うつ・不安の関係における対人的感情制御方略の調整効果を検討するこ

⁴ 本研究で使用した項目以外にも項目が聴取されたが、本研究の目的とは異なるため、本稿では特に言及しない。

⁵ 本調査は倫理審査を受けていない。

Table 1
記述統計量及び抑うつ・不安との相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>a</i>	抑うつ・不安	
				<i>r</i>	partial <i>r</i>
不満をこぼす	8.38	2.61	.85	.15***	-.01
相手を不快にする	9.61	3.08	.88	.23***	.15***
笑い話にする	10.59	3.36	.92	-.04	-.01
一緒に問題解決	11.80	2.90	.83	-.09**	-.01
一緒に考え込む	10.36	3.02	.89	-.01	-.03
安心を確認する	10.59	2.95	.85	.06	.04
一緒に楽しいことをする	11.68	3.15	.86	-.15***	-.10**
肯定的再評価	13.14	3.22	.85	-.26***	-.13***
大局的視点	12.56	2.72	.68	.04	.05
反芻	12.99	2.74	.70	.32***	.15***
受容	10.31	2.30	.75	.02	-.01
自責	13.16	2.93	.80	.19***	.11***
肯定的再焦点化	12.63	3.04	.81	-.18***	-.04
他者非難	11.39	2.91	.78	.17***	.01
破局的思考	11.42	2.99	.77	.46***	.21***
計画への再焦点化	14.38	2.98	.84	-.14***	-.07*
抑うつ・不安	13.71	6.04	.93		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Table 2
方略間の単純相関係数

	不満をこぼす	相手を不快にする	笑い話にする	一緒に問題解決	一緒に考え込む	安心を確認する	一緒に楽しいことをする
肯定的再評価	.07*	.00	.32***	.47***	.33***	.27***	.41***
大局的視点	.19***	.12***	.28***	.37***	.31***	.28***	.29***
反芻	.21***	.08*	.08*	.19***	.15***	.20***	.11***
受容	.07*	-.04	.13***	.28***	.14***	.13***	.20***
自責	.06	-.05	.13***	.18***	.09**	.13***	.14***
肯定的再焦点化	.15***	.05	.36***	.35***	.31***	.27***	.50***
他者非難	.35***	.38***	.19***	.19***	.27***	.26***	.21***
破局的思考	.26***	.28***	.11**	.06	.18***	.20***	.04
計画への再焦点化	.00	-.09**	.12***	.40***	.18***	.14***	.23***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

とを目的に、階層的重回帰分析を強制投入法により実施した。本研究では9つの認知的感情制御方略と7つの対人的感情制御方略、そして計63の交互作用項が存在し、説明変数が非常に多い。また、複数の方略間に相関が認められるため、多重共線性を回避することを目的に榊原（2017）と同様に9つの認知的方略を一度に投入せず、個別に投入し階層的重回帰分析を実施することとした。なお、重回帰分析を実施する前にカテゴリカルな変数（性別）を除くすべての変数を標準化した。Step 1では統制変数として年齢と性別を、Step 2ではいずれか1つの認知的方略と7つの対人的方略を、Step 3では認知的及び対人的方略の積により作成された交互作用項をそれぞれ投入した。Step 3の

結果と分散説明率の変化量をTable 3に示す。Step 3で投入された計63の交互作用項のうち、9つの交互作用項が有意となった。そこで、これらの交互作用の詳細を検討することを目的に、 $\pm 1SD$ による単純傾斜検定を実施した。紙数に限りがあるため、交互作用項が有意となった認知的方略のうち、榊原・北原（2016）の結果を参考に、抑うつ・不安との関係において効果量が大きかった方略を正・負の効果ごとに2方略ずつ選定し（肯定的再評価、肯定的再焦点化、他者非難、破局的思考）、結果を図示した（Figures 1, 2）。なお、単純傾斜検定を実施する際は、階層的重回帰分析において投入された年齢・性別、検討対象以外の対人的方略とそれぞれの交互作用項もあわせて投入し

Table 3
認知的感情制御方略と抑うつ・不安についての階層的重回帰分析結果 (Step 3)

	投入された認知的感情制御方略（A）									
	肯定的 再評価	大局的 視点	反芻	受容	自責	肯定的 再焦点化	他者非難	破局的 思考	計画への 再焦点化	
年齢	-.21***	-.25***	-.23***	-.24***	-.23***	-.22***	-.24***	-.22***	-.24***	
性別	-.02	-.05	-.10	-.06	-.06	-.03	-.04	.00	-.04	
認知的感情制御方略（A）	-.15***	.12***	.33***	.12***	.24***	-.05	.14***	.39***	-.01	
不満をこぼす（B）	.07	.08*	.04	.10*	.09*	.09*	.07	.02	.08*	
相手を不快にする（C）	.20***	.21***	.21***	.24***	.23***	.21***	.16***	.14***	.21***	
笑い話にする（D）	-.03	-.06	-.01	-.07	-.06	-.04	-.04	-.04	-.08	
一緒に問題解決（E）	-.04	-.14**	-.17***	-.16***	-.18***	-.11*	-.12**	-.06	-.07	
一緒に考え込む（F）	-.03	-.05	.01	-.02	.01	-.01	-.04	-.05	-.03	
安心を確認する（G）	.14**	.16**	.09	.13**	.11*	.12*	.15**	.10*	.12*	
一緒に楽しいことをする（H）	-.17***	-.20***	-.19***	-.18***	-.19***	-.16***	-.21***	-.17***	-.20***	
A×B	-.02	-.06	-.02	-.05	-.04	-.05	-.03	-.00	-.02	
A×C	-.03	-.01	.01	-.02	-.03	-.01	.08**	.03	-.01	
A×D	.07*	.10**	-.02	.11**	.00	.04	.00	.03	.12**	
A×E	-.05	.01	-.04	.07	.01	-.01	-.12**	-.01	-.09*	
A×F	.07	.03	-.04	-.06	.03	.07	.05	.04	.01	
A×G	-.06	-.03	.08	.02	.06	-.04	.04	-.04	.04	
A×H	.07	-.01	.00	-.04	-.04	.08*	-.00	-.09**	.00	
Step 2 R^2	.18	.18	.27	.18	.22	.17	.18	.31	.17	
Step 3 R^2	.20	.19	.27	.18	.22	.19	.19	.32	.17	
ΔR^2	.02**	.01*	.00	.01*	.00	.02***	.01*	.01*	.01*	

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

注) R^2 は自由度調整済み。

た。

まず、「相手を不快にする」と有意な交互作用を示したのは他者非難のみであった。他者非難は「相手を不快にする」の使用傾向が高い場合は抑うつ・不安と有意な正の関連を示したものの、低い場合は有意な関連は認められなかった ($-1SD: \beta = .05, p = .20$; $+1SD: \beta = .22, p < .001$)。次に、「笑い話にする」と有意な交互作用を示したのは、肯定的再評価、大局的視点、受容、計画への再焦点化の計4方略であった。肯定的再評価は「笑い話にする」の使用傾向が高い場合は有意な関連を示さなかったものの、低い場合は抑うつ・不安と負の関連を示した ($-1SD: \beta = -.22, p < .001$; $+1SD: \beta = -.08, p = .12$)。また、大局的視点は「笑い話にする」の使用傾向が高い場合は有意な正の関連を示したものの、低い場合は有意な関連は認められなかった ($-1SD: \beta = .02, p = .66$; $+1SD: \beta = .22, p < .001$)。次に、受容は「笑い話にする」の使用傾向が高い場合は抑うつ・不安と有意な正の関連を示したものの、低い場合は有意な関連は認められなかった ($-1SD: \beta = .01, p = .84$; $+1SD: \beta = .24, p < .001$)。最後に、計画への再焦点化は「笑い話にする」の使用傾向が高い場合は有意な正の関連を示したが、低い場合は有意な負の関連が認められた ($-1SD: \beta = -.13, p < .05$; $+1SD: \beta = .11,$

$p < .05$)。「一緒に問題解決」と有意な交互作用を示したのは他者非難と計画への再焦点化の2方略であった。単純傾斜検定の結果、他者非難は「一緒に問題解決」の使用傾向が高い場合は抑うつ・不安と有意な関連が認められなかったものの、低い場合は有意な正の関連が示された ($-1SD: \beta = .25, p < .001$; $+1SD: \beta = .02, p = .73$)。また、計画への再焦点化は「一緒に問題解決」の使用傾向が高い場合は負の有意傾向を示したものの、低い場合は有意な関連は認められなかった ($-1SD: \beta = .08, p = .13$; $+1SD: \beta = -.11, p = .09$)。

最後に、「一緒に楽しいことをする」との交互作用が有意となったのは、肯定的再焦点化と破局的思考の2方略であった。単純傾斜検定の結果、肯定的再焦点化は「一緒に楽しいことをする」の使用傾向が高い場合は有意な関連を示さなかったものの、低い場合は有意な負の関連が認められた ($-1SD: \beta = -.13, p < .01$; $+1SD: \beta = .02, p = .65$)。また、破局的思考は「一緒に楽しいことをする」の使用傾向が高い場合も低い場合も有意な正の関連を示したものの、高い場合の方が標準偏回帰係数の値は低かった ($-1SD: \beta = .48, p < .001$; $+1SD: \beta = .30, p < .001$)。

Figure 1. 肯定的再評価及び肯定的再焦点化と対人的方略の単純傾斜
注) いずれも標準化された値である。

Figure 2. 他者非難及び破局的思考と対人的方略の単純傾斜
注) いずれも標準化された値である。

考 察

認知的及び対人的感情制御と抑うつ・不安の関連

まず、方略間の相関分析の結果、対人的方略はいずれも複数の認知的方略と有意な正の関連を示した。Zaki & Williams (2013) が論じている通り、対人的な感情制御は他者の反応により生じる場合もあれば、他者の反応とは独立して生じる場合もあると考えられる。浦野 (2017) でも指摘されている通り、本研究で使用した尺度で測定される対人的方略はいずれのプロセスを経ても機能する可能性があり、そのため、結果として方略間に多くの有意な関連が認められたと考えられる。

次に、偏相関分析の結果、肯定的再評価、計画への再焦点化、一緒に楽しいことをする、の3方略が抑うつ・不安と負の関連を、反芻、自責、破局的思考、相手を不快にする、の4方略が正の関連を示した。Aldao et al. (2010) はメタ分析を実施した結果、不適応的な方略に比べ適応的な方略と精神病理指標の関

連が小さいことを明らかにしているが、本研究でも正の関連を示した方略の数が多く認められており、先行研究と一致する結果であると考えられる。

対人的感情制御の調整効果

階層的重回帰分析の結果、検討された交互作用のうち9つの交互作用項が有意となったが、そのうち6つの交互作用が適応的と仮定されている認知的方略において認められた。Aldao & Nolen-Hoeksema (2012) は実施した研究の結果を踏まえ、特に適応的であると仮定されている感情制御方略の効果が、個人が検討対象以外に有する方略のレパートリーにより異なる可能性を指摘している。本研究の結果はAldao & Nolen-Hoeksema (2012) の指摘に一致するものであり、適応的な方略の適応性が不適応的な方略と比して調整要因の影響を受けやすいことが改めて確認されたと言える。

以下に、それぞれの結果について考察する。まず、「相手を不快にする」の使用傾向の高さは他者非難と抑うつ・不安の関連を強める可能性が示された。構

原・北原（2016）は、CERQの他者非難はあくまで内面で他者を非難するにとどまるものであり、従来指摘されてきた言語化による他者非難と比べるとネガティブな影響が小さいと考察している。一方、「相手を不快にする」の項目に目を向けると、“その感情の原因となった相手がイライラするようなことをする”、“その感情の原因となった相手が不快になるようなことをする”など、すべての行動が感情の生起因とされる他者に向けられたものと考えられる。これらは直接的な他者非難行動とも捉えられ、内面にとどまる他者非難よりももたらされるネガティブな影響が大きいことが推測される。このことから、「相手を不快にする」の使用傾向が高い場合においてのみ、他者非難は抑うつ・不安と正の関連を示したと考えられる。

次に、適応的な方略のうち肯定的再評価、大局的視点、受容、計画への再焦点化と抑うつ・不安の関連において「笑い話にする」の調整効果が認められた。単純傾斜検定の結果から、いずれの方略においても「笑い話にする」の使用傾向の高さは、各種方略のポジティブな効果の減弱、及びネガティブな効果の増悪に影響することが示された。この結果は、「笑い話をする」のようにユーモアを用いた対処が必ずしも精神的健康にポジティブな効果をもたらすわけではないことを示唆している。

ユーモアによる対処は、状況に対する再評価をもたらす可能性や（Samson & Gross, 2012）、認知的な気晴らしとして機能することで負の感情を低減する可能性（Strick, Holland, van Baaren, & van Knippenberg, 2009）が指摘されている通り、多くのポジティブな効果をもたらすことが予想される。一方で、ユーモアがもたらす効果の両価性を示唆する研究もある。ユーモアがもたらす両価的な効果に着目したSamson & Gross（2012）では実験を通して、ネガティブなユーモア（傲慢な感じで状況を笑い飛ばす、他者をあざ笑う）に比して、ポジティブなユーモア（敵意を持ったり見下したりすることなく、その状況のばかばかしさなどの面白さを体験しながら再評価すること）がより効果的であるという結果を得ている。この結果を受けて彼らは、ポジティブなユーモアが状況の再評価と深く関わっている一方で、ネガティブなユーモアは状況との心理的な距離をもたらし、再評価を伴わない可能性を指摘している。ネガティブなユーモアがもたらす効果は感情体験に対する回避とも捉えられるが、回避が不適応的な感情制御方略であること（Aldao et al., 2010）を踏まえると、本研究で得られた「笑い話にする」の効果はいずれもユーモアが有する回避としての一側面を反映したものと推察される。

次に、「一緒に問題解決」の使用傾向の高さは計画への再焦点化と抑うつ・不安の負の関連を強め、他者非難と抑うつ・不安の正の関連を弱めることが示唆さ

れた。「一緒に問題解決」は“その感情に関わる状況について、客観的な情報を得る”や“その感情や原因となった状況の解決に向けて、アドバイスや解決策を得る”などの項目に示される通り、問題解決を目的とした対人交流であると考えられる。計画への再焦点化は問題解決を目的とした認知的方略と考えられるが、問題解決的なサポートを受けることにより、認知的にのみ問題解決をする場合よりも問題解決が促進される可能性が考えられる。このことから、「一緒に問題解決」が高い場合においてのみ抑うつ・不安と負の関連を示したと推察される。また、「一緒に問題解決」を多く使用している者は他者の客観的な意見や評価を得る機会が多いことが推測され、そのことから他者の意見を得る機会が少ない者と比べ、自らの考えを相対化する機会も多くなることが予想される。以上のことから、「一緒に問題解決」の使用傾向が高い場合の方が低い場合よりも、元来持っている他者非難の思考のネガティブな影響が弱まる可能性が考えられる。

次に、「一緒に楽しいことをする」の調整効果が破局的思考において認められた。「一緒に楽しいことをする」は他者とともに感情体験とは関係のない活動に従事する感情制御方略であり、一種の気晴らし行動と捉えられるが、このような対人的な気晴らし行動はコストを伴わず多くの注意容量を要するため、気分や問題の原因について考える時間を与えない可能性がある（松本, 2010）。このことから、「一緒に楽しいことをする」を多く行うことで破局的な思考がもたらすネガティブな影響が弱まる可能性が推測される。

しかし、気晴らしが必ずしも有効に機能するとは限らない。先行研究によると、気晴らしは、集中し肯定的情動が高まる場合は問題解決に役立つものの（及川・林, 2010）、気晴らしを多く行う場合、一つ一つの活動に十分な注意が向けられていない可能性が考えられる（Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008）。過度の気晴らしは状況からの回避と関連しているとも考えられ、気晴らしの不適応的な活用と言える（及川, 2003）。単純傾斜検定の結果、「一緒に楽しいことをする」の使用傾向の高さは肯定的再焦点化と抑うつ・不安の負の関連を弱めることが示唆された。「現実の出来事について考えず楽しいことや嬉しいことを考えること」（榊原, 2017）と定義される肯定的再焦点化は一種の認知的な気晴らしであると考えられるが、対人的な気晴らし行動もあわせて多く使用している状態は、過度な気晴らしの活用と推察される。このことから、「一緒に楽しいことをする」の使用傾向が高い場合において肯定的再焦点化の感情制御効果が認められなかったと考えられる。

本研究ではIERの機能について、CERと抑うつ・不安の関連における調整効果という観点から検討した。先行研究ではCERと抑うつ・不安についておお

むね一貫した関連がみられてきたが (e.g., 榊原・北原, 2016), 本研究の結果から, 認知的方略と抑うつ・不安の関連が対人的方略の使用傾向によって異なることが示唆され, このことから改めて調整要因が感情制御方略と精神的健康の関連に影響を及ぼすことが確認されたと言える。これまで臨床実践では再評価のような「適応的」な方略の増加や, 抑制のような「不適応的」な方略の軽減を目指した介入アプローチが用いられてきたと考えることができるが (Hofmann & Asmundson, 2008), 本研究の結果を踏まえると, 今後は個々人の使用方略のレパートリーや組み合わせを考慮し, その機能性を個別に査定したうえで介入方略を探っていく必要があるのかもしれない。

本研究の限界点と今後の展望

本研究には複数の限界点があると考えられる。まず, 本研究は過去を振り返って自分の人生に関わる重要な諦めた体験のあった方々を対象とした調査の一部として実施されたが, 本研究の結果のみからサンプリングの影響がなかったと断定することはできない。今後はコミュニティ・サンプルを対象として追試を実施し, サンプリングの影響がないことを確認する必要があるだろう。そのため, 本研究で得られた結果の一般化については留意する必要がある。次に, 本研究では一般的な関連を検討することを目的に年齢と性別を統制変数としてその影響を除去したため, 年代や性別による違いについては言及できない。感情制御は精神的健康と深く関連していることが示唆されていることから (e.g., Aldao et al., 2010), 臨床実践への応用のためにも, 今後は年代・性別による違いを詳細に検討する必要があるだろう。

また, 本研究では横断的な調査データを用いて IER の調整効果を検討しているため, データに時間的な変化は含まれていない。縦断的な調査データを用いて検討した場合, 本研究で得られたものとは異なる交互作用が有意となる可能性も十分考えられるだろう。そのため, 今後は縦断的調査を実施することを通して, 認知的方略と対人的方略の方略使用の組み合わせが個人の精神的健康にもたらす長期的な影響について検討することが求められる。

これらの限界点はあるものの, 特定の認知的方略が適応的か否かを議論するうえで, 認知的方略だけではなくそのような認知的傾向を支える対人的方略を考慮する必要性を示し, CERと IERの関わりについて新たな視点を提供した本研究は, 今後の感情制御方略に関する研究に示唆を与えるものと考えられる。

引用文献

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155-172.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 276-281.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies and psychopathology: A meta analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41-50.
- 古川 壽亮・大野 裕・宇田英典・中根允文 (2003). 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究 平成14年度厚生労働科学研究費補助金 (厚生労働科学特別研究事業) 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 1-16.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 341-356.
- Kim, S. (2015). ppcor: An R package for a fast calculation to semi-partial correlation coefficients. *Communications for Statistical Applications and Methods*, 22, 665-674.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41.
- Koole, S. L., & Veenstra, L. (2015). Does emotion regulation occur only inside people's heads? Toward a situated cognition analysis of emotion-regulatory dynamics. *Psychological Inquiry*, 26, 61-68.
- 松本麻友子 (2010). 反すうが抑うつに及ぼす影響——気晴らしの調整効果に着目して—— 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, 57, 1-9.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- 及川 恵 (2003). 再解釈と計画が気晴らしへの依存に及ぼす影響——ストレス状況の文脈を考慮して—— 教育心理学研究, 51, 319-327.
- 及川 恵・林 潤一郎 (2010). 気晴らし方略が問題

- 解決に及ぼす影響——大学生の学業ストレス場面における検討—— パーソナリティ研究, 19, 170-173.
- Revelle, W. (2017). *psych: Procedures for Personality and Psychological Research* (Version 1.7.5). Retrieved from <https://CRAN.R-project.org/package=psych> (July 12, 2017)
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1, 60-85.
- 榑原良太 (2015). 認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連——日本語版Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) の作成及びネガティブ感情強度への着目を通して—— 感情心理学研究, 23, 46-58.
- 榑原良太 (2017). 認知的評価は認知的感情制御と精神的健康の関連をいかに調整するか 社会心理学研究, 32, 163-173.
- 榑原良太・北原瑞穂 (2016). メタ分析による認知的感情制御尺度と抑うつ・不安の関連の検討 心理学研究, 87, 179-185.
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, 26, 375-384.
- Strick, M., Holland, R. W., van Baaren, R. B., & van Knippenberg, A. (2009). Finding comfort in a joke: Consolatory effects of humor through cognitive distraction. *Emotion*, 9, 574-578.
- 浦野由平 (2017). 感情制御を目的とした対人交流方略と精神的健康との関連 感情心理学研究, 24, 101-111.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803-810.

(2018年4月18日受稿, 2019年1月7日受理)