内受容感覚の鋭敏さは感情制御を促進する

○小林亮太¹ 笹岡貴史² 宮谷真人¹ 中尾敬¹

(¹広島大学教育学研究科 ²広島大学感性イノベーション拠点)

Key words: interoceptive accuracy, emotion regulation,

目 的

心臓の鼓動や空腹感のような身体内部感覚のことを内受容感覚という。内受容感覚は、James-Lange 説から示唆されるように感情と密接に結びついている。先行研究では、内受容感覚への気づきやすさや意識の程度に個人差があることが示され、そうした内受容感覚の個人差と感情体験の関連に関する知見が蓄積されている。たとえば、Pollatos et al. (2005) では、代表的な内受容感覚の個人差指標である内受容感覚の鋭敏さ（以下、鋭敏さ と記す）が高い者ほど、画像により喚起される感情が強くなることが示されている。

近年では、鋭敏さと感情制御の間に関連があることが示唆されている。鋭敏さが高い者は、自身の抱えている感情を正確に認識できることが報告されている。さらに、そうした感情認識の正確さは感情制御を促進することが明らかになっている (Feldman Barrett et al., 2001)。こうした知見を踏まえれば、鋭敏さと感情制御の間には関連があると推察され、実際に Kerver et al. (2015) によって両者の間に正の相関関係があることが示されている。

このように鋭敏さと感情制御の結びつきが示されているものの、内受容感覚が鋭敏であることが、感情制御の実施頻度（傾向）を促進しているのか、あるいは感情制御の有効性を高めているのかについて一貫した検討はなされていない。そこで、本研究では、この点について検討するために、大学生を対象に、鋭敏さ、感情制御傾向、精神的健康を測定する。もし、鋭敏さが感情制御の実施頻度と関連するのであれば、鋭敏さと感情制御傾向の間に正の相関が認められると予測される（仮説 1）。一方で、鋭敏さが感情制御の有効性を高めるのであれば、鋭敏さが高い場合にのみ感情制御傾向と精神的健康の間に負の相関が認められると考えられる（仮説 2）。

方 法

■参加者： 大学生 37 名が実験に参加した。平均年齢は 21 歳（19-25 歳、 $SD = 1.39$ ）であった。

■手続き： 参加者の実験室到着後、鋭敏さを測定するために心拍カウント課題を実施した。その後、質問紙への回答を求め、感情制御傾向、精神的健康を測定した。

■心拍カウント課題： 鋭敏さを測定するために心拍カウント課題を Schandry (1981) に基づき実施した。この課題では、開始の合図から終了の合図までの間、参加者に自身の心拍の回数を数えるように求めた。そして、参加者の自己報告と脈拍計により測定された実際の心拍数の一致度を鋭敏さ得点として算出した。鋭敏さ得点が高いほど、内受容感覚が鋭敏であることを意味する。

■質問紙： (A) 感情制御傾向 ERQ の再評価尺度 (吉津他, 2013) を用いて、ネガティブな出来事を別の観点から捉え直す再評価方略を実施する傾向を測定した。得点が高いほど、再評価を行う頻度が多いことを意味する。

(B) 精神的健康 精神的健康の指標として、抑うつ傾向を CESD (島他, 1985) を用いて測定した。得点が高いほど、抑うつ傾向が高いことを意味する。

結 果

まず、仮説 1 について検討を行うため、鋭敏さ、再評価傾

向、抑うつ傾向について相関分析を実施した。その結果、いずれの間にも有意な相関は認められず（鋭敏さと再評価： $r = -.09$, $p = .49$ ；鋭敏さと抑うつ： $r = -.02$, $p = .91$ ；再評価と抑うつ： $r = -.24$, $p = .07$ ）、仮説 1 は支持されなかった。

次に、仮説 2 について検討を行うため、抑うつ傾向を目的変数とし、鋭敏さ、再評価傾向、およびその交互作用項を説明変数とした重回帰分析を実施した。その結果、鋭敏さと再評価傾向の交互作用のみが有意傾向で認められた（ $\beta = -.32$, $p = .07$, 図 1）。交互作用が認められたため、単純傾斜検定を行ったところ、鋭敏さが低い場合には再評価と抑うつ傾向の間には有意な関連がないものの（ $\beta = .21$, $p = .42$ ）、鋭敏さが高い場合には再評価と抑うつ傾向の間に負の関連が確認された（ $\beta = -.44$, $p = .08$ ）。

図 1 鋭敏さと再評価傾向の交互作用（+ $p < .10$, エラーバーは標準誤差を示す）

考 察

本研究では、内受容感覚が鋭敏であることが感情制御の実施傾向を促進するのか（仮説 1）、感情制御の有効性を高めるのか（仮説 2）検討を行った。実験の結果、鋭敏さと感情制御傾向の間に有意な相関が認められず、仮説 1 は支持されなかった。一方で、重回帰分析の結果、鋭敏さが高い者においてのみ、感情制御をすることで精神的健康が促進される傾向が示され、仮説 2 が支持された。こうした結果は、先行研究を踏まえれば、内受容感覚が鋭敏であることは感情認識の正確さを導き、感情制御の対象とする感情を明確に意識できるようになる。そのため、再評価を行うことが多い場合には、感情制御が促進され、精神的健康が向上したと解釈できる。

これまで鋭敏さと感情や精神的健康の関連に関する研究が多くなされてきたものの、両者の間の相関については正、負、無相関が混在する。こうした不一致は、本研究で示されたように、感情と精神的健康の関連を感情制御が調整しているために生じているとも推察され、今後の検討が求められる。

謝 辞

本研究は国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）の研究成果展開事業「センター・オブ・イノベーション（COI）プログラム」の支援によって行われた。

(Ryota KOBAYASHI, Takafumi SASAKA, Makoto MIYATANI, Takashi NAKAO)