他者への再評価はどうして自身の精神的健康を促進するのか？

： 脱中心化の媒介効果の検証

○小林 亮太^{1,2}

(1. 広島大学 2. 日本学術振興会)

Key words: interpersonal emotion regulation, cognitive reappraisal, mental health

目 的

日々の生活の中で、ネガティブな感情を抱くことは少なくない。そうしたときに、感情の強度や程度を調節することを感情制御という (Gross, 1998, 2013)。代表的な感情制御方略として再評価 (感情やその原因について捉え直す方略) があり、自身のネガティブ感情の低減に有効であることが多数報告されている (Webb et al., 2012)。

これまでの感情制御研究では、自分自身の感情を自身で制御する個人内過程の検討に重点が置かれてきた。しかし近年では、「他者の」感情を制御する過程に注目が集まり始め、感情制御の対人的過程に焦点を当てた研究が増加している (Zaki & Williams, 2013)。上述の再評価方略は他者の感情制御においても利用され、他者のネガティブ感情を緩和することが示されている (Marigold et al. 2014)。

他者への再評価に関する興味深い知見として、他者への再評価を行うことで、自分自身の精神的健康が促進されることが報告されている (Doré et al., 2017)。こうした理由として以下の2つが想定される。1つ目は、他者への再評価をする中で、再評価のスキルが高まり、自分の感情に対しても適切に再評価を行えるようになる可能性である。2つ目は、他者への再評価により脱中心化が高まっている可能性である。脱中心化とは思考や感情を現実や自己そのものとして捉えるのではなく、単なる一時的な心的事象として受け取ることであり、精神的健康を促進することが示されている (Bernstein et al., 2015)。この脱中心化が自身の再評価により高まること踏まえると (Hayes-Skelton & Graham, 2013)、他者への再評価によっても脱中心化が向上し、その結果として精神的健康が促進される可能性が考えられる。

他者への再評価が自身の精神的健康を促進する理由の1つ目は先行研究 (Doré et al., 2017) において検討がなされているものの、2つ目の可能性については検証がなされていない。そこで、本研究では、他者への再評価が脱中心化を高めることを媒介して、精神的健康を促進するか検討することを目的とする。

方 法

■参加者：大学生130名 (平均年齢19.95歳, SD = 1.46, 女性99名) を対象に調査を実施した。

■手続き：2時点の縦断調査 (3か月間隔) を実施した。Time1においては、他者への再評価傾向を他者の情動調整行動尺度 (野崎, 2013) により測定した。Time2においては、脱中心化を Experiences Questionnaire (EQ: Fresco et al., 2007; 栗原・長谷川・根建, 2010) により測定した。またTime2では自身の精神的健康の指標として人生満足感を日本語版 satisfaction with life scale (SWLS: Diener et al., 1985; 大石, 2009)、精神的苦悩を日本語版 K6 (Furukawa et al., 2008; Kessler et al., 2002) により測定した。

結 果

まず、先行研究と同様に、日本人においても、他者への再評価が精神的健康と関連するか検討を行った。その結果、他者への再評価傾向は人生満足感とは正の相関関係 ($r = .24$,

$p < .01$) を有していたものの、精神的苦悩の程度とは関連が認められなかった ($r = -.08$, $p = .39$)。続いて、他者への再評価と人生満足感の関連を脱中心化が媒介しているかについて検討を行った。ブートストラップ法 (サンプリング数: 2000) による媒介分析の結果 (図1a)、他者への再評価傾向から脱中心化を介した人生満足感への間接効果が認められた ($\beta = .11$, 95%CI [.05, .24], $p = .01$)。なお、上述のように他者への再評価から精神的苦悩への直接効果は認められなかったものの、脱中心化を介した間接効果は有意であった (図1b: $\beta = -.07$, 95%CI [-.14, -.02], $p = .05$)。

図1 他者への再評価から脱中心化を媒介した精神的健康への影響 Note: 精神的健康の指標として[a]では人生満足感, [b]では精神的苦悩を用いた。 ** $p < .01$. ()内の数字は脱中心化を媒介変数として投入した後の標準化偏回帰係数を意味する。

考 察

本研究では、他者への再評価が自身の精神的健康を促進する理由について検討を行った。本研究の結果、他者への再評価をすることで、脱中心化が向上し高まり、その結果として人生満足感が高まることが示された。こうした結果は、他者への再評価が精神的健康を促進する理由として、脱中心化が関与していることを示唆している。ただし、他者への再評価から精神的健康の指標として測定した精神的苦悩への直接効果は確認されていない。そのため、他者への再評価が精神的健康に及ぼす影響の程度は精神的健康の側面によって異なる可能性には留意する必要がある。

上述のように本研究では、他者への再評価と脱中心化の間に正の相関関係があることが示されている。先行研究で検討がなされていた自身の感情の再評価だけでなく (Hayes-Skelton & Graham, 2013)、他者への再評価によっても脱中心化が高まりうることから、自身と他者への再評価の両者に共通する「捉え直し」の過程が脱中心化の向上に重要であると推察される。すなわち、ネガティブ感情やその原因を捉え直す中で、感情や思考が自己や現実から区別されていくために、脱中心化が高まると考えられる。

(Ryota KOBAYASHI)