涙があるからこそ、私は前に進める

—社会人における“泣くこと”の心理的効果—

○ 塩田 直樹¹・藤 桂²

(¹ 株式会社日本人材開発医科学研究所・² 筑波大学人間系)

キーワード：涙、泣くことの効果、社会人

Because there is a tear, I can move forward; The psychological effect of the crying in the member of society

Naoki SHIOTA¹ and Kei FUJI²

(¹ Japan Human Resources Medical Science Research Institute Co., Ltd., ² University of Tsukuba)

Key Words: Tears, effects of crying, member of society

問題と目的

“泣き”とは、生涯にわたって見られる現象であり、落涙を特徴とする感情表出行動と定義されている (Hendriks, Nelson, Couterius, & Vingerhoets, 2008)。また、泣くという行為には、他者からの注意を集め、援助を引き出す機能を持つ (例えば、Couterius, 1997; Nelson, 2007 など) のみならず、ネガティブな感情の軽減 (カタルシス効果) など、個人内の情動調整に寄与することが明らかとされてきた (例えば、Becht & Vingerhoets, 2002; Belsma et al., 2008 など)。

このように、泣くという行為は様々な効果をもたらし、また幼少時においては外界との唯一のコミュニケーションの手段として推奨されるものの、成長とともに周りから抑制されるようになるのが一般的である (橋本他, 2006; 安井, 2008; Zeifman, 2012)。特に、厳しい競争主義・成果主義の下におかれた社会人や、感情のコントロール (Hochschild, 1983) を必要とするような職業を担う者の場合、この傾向は顕著となり、泣くこと自体を強く抑制しようとするようになると考えられる。

しかし、そのような状況に置かれているからこそ、社会人にとっての“泣き”とは、高まる感情の抑制と表出との葛藤を経て、感情を制御しきれずに表出する経験とともに、不快感情の浄化以外にも、自己との直面や様々な成長の契機となる (澤田他, 2012) 可能性も考えられる。実際、現職の看護師を対象とした澤田他 (2012) では、泣くことの効果として、意欲の高まりや他者との絆の実感などの多様な効果がみられることを示している。

これらの議論を総合し、本研究では、澤田他 (2012) が対象とした看護職以外の職種も対象とし、社会人全般において、泣くことがどのような効果をもたらすのかについて検討する。またその際、泣くという行為およびそれによる効果が生じるまでを、一連の過程として総合的に分析するとともに、泣くことによって多様な効果を得ることが、その後の社会人としての生き方にとってどのような影響を及ぼすのかについても検討する。

予備調査の方法・結果

現職の社会人 15 名 (男性 9 名、女性 6 名) に半構造化面接を行い、過去に自分が泣いた出来事、泣いた後で生じた変化や泣くことの効果などを尋ねた。その結果、泣くことの効果に関する発言として、46 の発言が得られた。これらを分類したところ、11 の小カテゴリーに分類され、それらはさらに“過去の受容”“現在の感情の発露”“新しい再生”の 3 つに大別された。

本調査の方法・結果

対象・手続き 調査会社の登録モニターにウェブ調査を行い、社会人 358 名 (男性 167 名、女性 191 名; 平均 44.54 ± 7.90 歳; 製造 84 名、サービス業 68 名、不動産・金融 35 名、情報通信 33 名、卸売・小売 29 名、運輸 18 名、教育 4 名、建築 18 名、医療・福祉 18 名、公務員 1 名、その他 50 名) の回答を得た。

質問紙の構成 最初に、社会人になってから、自身に起きた“誰もが泣いてもおかしくないような出来事”を想起し記述した後に、以降の質問に回答するよう指示した。(1) 出来事当時の感情として、抑うつと怒りに関する各 3 項目 (5 件法)。(2) 出来事当時の泣きの様相について、橋本他 (2006) や澤田他 (2012) に基づき独自に作成した 24 項目 (5 件法)。(3) (2) の後に起きた認知、感情、行動の変化について、予備調査に基づき独自に作成した 40 項目 (5 件法)。(4) 現在の生き方について、生き方尺度 (板津, 1992) における能動的実践態度 7 項目 (6 件法)。(5) 年齢、性別などの個人属性。

結果 ネガティブな出来事について想起した 274 名を分析対象とし、泣くという行為の後に生じた変化 (すなわち、泣くことの効果) に関する項目に対し因子分析 (主因子法・Promax 回転) を行った結果、“新しい生き方の発見”“感情の解放”“優しさの発露”“弱さとの対峙”“過去の想起”“制御の喪失”の 6 因子が示された。この 6 因子について二次因子分析を行った結果、第一因子には前者の 3 因子が、第二因子には後者の 3 因子が寄与したため、それぞれ“赦しと希望”“直面と苦悩”と解釈した。また、泣きの様相に関する項目に関して同様の因子分析を行った結果、“人前の泣き”“一人での泣き”“落涙の抑制”の 3 因子が示された。

続いて共分散構造分析を行った結果 (Fig. 1)、第一に、出来事に伴う否定的感情は泣くという行為を促すとともに、人前で泣くことは、自らを赦し新たな希望に向かわせる効果をもたらしていた。第二に、一人で泣くことは、正面から自分の内面や弱さを見つめることにつながり、その後の生き方を積極的なものへと方向づけていた。第三に、泣かないように抑制することでもまた、“直面と苦悩”を経て、その後の生き方の変化をもたらしていた。

総合考察

泣くことは、社会人において様々な効果をもたらし、その後の生き方にも大きな影響を及ぼすことが示唆された。また泣き方によってその効果に差があること、特に、社会人として泣かないように抑制することにも一定の効果があることが明らかとなった。

Fig.1. 社会人における泣くことの心理的効果とその後の生き方の変化。数値は標準偏回帰係数 (* $p < .05$, それ以外は $p < .01$)。カッコ内の数値は R^2 値を示す。