

悲しみ体験に対するコンパッション的 思考と感情制御方略の効果

関谷 祐史・有光 興記

はじめに

人は生まれてから老いて死を迎えるまでにつらい出来事を経験する。その中でも人との別れや死別は避けられず、誰しものが深い悲しみに包まれることは想像に難くない。悲しみ (sadness) は、大辞泉では「悲しむこと。悲しい気持ちや心。悲嘆」であり、心理学では大切な人を失ったとき、目標を達成できなかったとき、コントロールの感覚を失ったときに経験される否定的感情とされ、怒り (anger) や幸福 (happiness) などと並んで基本的感情の一つとして研究が行われている (Ekman & Keltner, 1997)。

悲しみの経験は一様ではない。白井・鈴木 (2013) は、悲しみの体験が「死別・喪失」, 「自己目標の達成失敗」, 「恋愛における別離」, 「家族の不和」, 「孤独・一人ぼっち」, 「自己の怪我・病気」の6つのクラスターに分類でき、6つのクラスターは「対自己-対他者」と「対処可能性-対処不可能性」の2次元で概ね説明可能であることを示した。さらに、「死別・喪失」, 「自己の怪我・病気」, 「孤独・一人ぼっち」は悲しみの程度が高く、1週間後も維持されていた (白井・鈴木, 2016)。

悲しみの経験をはじめとする気分の落ち込みの改善に効果がある心理療法の1つに認知行動療法 (cognitive behavioral therapy: CBT) がある。その技法の一つが状況や刺激、物事の解釈を変化させることで、感情の強度や種類の変化を促す認知的再評価 (cognitive reappraisal) である (Gross, 1998)。また

近年、悲しみを含む否定的感情の感情制御方略として、マインドフルネス (mindfulness) やセルフ・コンパッション (self-compassion) が注目されている。マインドフルネスとは仏教、禪、ヨガといった東洋哲学に深く根ざしたもので、現実への注意深い、今この瞬間への気づきの状態とその状態を達成するための一連の手続きの両方のことを意味する。この方略は今この瞬間に焦点を当て、判断することなくそれに注意を向けることを促す (Hofmann, 2015 有光訳 2018)。セルフ・コンパッションには、前述したマインドフルネスに加え、共通の人間性の理解、自分自身への思いやりを持つことが含まれる (Neff, 2003)。セルフ・コンパッションは、自己批判の経験で苦しむ自身に慈しみの気持ちを向けることで受容させ、傷ついた自分自身を癒し否定的な感情を低減する効果がある (Arimitsu & Hofmann, 2017)。その他、自尊心を保つためにその出来事をその人自身にとって都合が良いように再解釈する自己偏向 (self-deflection) も否定的感情を低減させる方略の一つである考えられている (Leary, Tate, Adams, Batts, & Hancock, 2007)。

否定的な経験に対しての感情制御方略別の効果を比較した研究として Arimitsu & Hofmann (2017) は、自己批判の経験による否定的感情に対する4つの感情制御方略の効果の違いを検討している。この研究における4つの感情制御方略は以下の通りである。まずコンパッション的思考群では、Gilbert (2010) および Henderson (2010) を参照し、5つのステップで思いやりのある考え方に取り組むよう教示した。次に認知的再評価群は、Greenberger & Padesky (1995) を参照し、友人や家族が同じ状況ならどういった声かけができるかを考えさせるなど合理的な考えを導き出す教示を行った。そして責任再帰属群では、Greenberger & Padesky (1995) を参照し、出来事の原因を多面的に考え様々な円グラフ上で責任の割合を自分の分を最後にして配分することで、自己批判の程度を低減する教示を行った。最後に自己偏向群では Leary et al. (2007) を参照し、自分自身の良いところを箇条書きでできるだけ多く書き出させて肯定的側面に目を向けて気分の改善を狙った。研究の結果この4群はそれぞれ否定的感情の低減に効果があったが、比較的

効果量が高かったのは、コンパッション的思考群と認知的再評価群という結果であった。

こうした感情制御方略は、自己批判だけではなく、悲しみのような対処可能性-対処不可能性の側面を持つような悲しみの低減にも効果が見込めるだろう。そこで、本研究では自己批判の経験を扱った **Arimitsu & Hofmann (2017)** を参考にして、想起する経験を悲しみに関連した出来事に限定し、それによって喚起された否定的感情に対してコンパッション的思考、認知的再評価、自己偏向の3群を実験群として設定しその低減効果を比較検討する。

白井・鈴木 (2013) より、悲しみには6つの種類があることを記したが、対他場面の外的要因によって想起される悲しみと対他場面ではない内的要因によって想起される悲しみには差別化が必要と考えられる。**Shirai & Suzuki (2017)** において悲しみには、誰かを失うことである「喪失 (loss)」と目標を達成することができない「失敗 (failure)」という少なくとも2つのサブタイプがあることが示されており、これらは「喪失」が対他場面の外的要因、「失敗」が対他場面ではない内的要因、つまり自己に関連するものとして差別化されていることを示していると考えられる。また悲しみはうつ病につながる喪失の側面を含み、それが繰り返し起こることで障害になるという考え方がある (**Leventhal, 2008**)。さらに **Blatt & Zuroff (1992)** では、満足感のある対人関係の崩壊と効果的で本質的に肯定的な自己意識の崩壊がうつ病につながることを研究者たちが議論してきたことを述べている。これらを踏まえ本研究では対他関係における悲しみに限定して、「死別・喪失」、「恋愛における別離」、「家族の不和」、「孤独・一人ぼっち」の4つを想起対象として扱うことにした。

悲しみに対する感情制御方略の中でも、抑制方略は認知的再評価やマインドフルネスよりも効果がないことが示されている (**Keng, Tan, Eisenlohr-Moul, & Smoski, 2017**)。悲しみを抑制しなければならないと言う意識は、合理的に考えたり、その考えを優しく受け入れることで和らげることができるだろう。そこで、本研究では否定的感情を抑制する傾向の高い人の方が、否定的感情を

抑制する傾向の低い人よりもコンパッション的思考と認知的再評価の各方略で悲しみの経験による否定的感情の低減効果が大きいと考えた。

以上のことから本研究の仮説は2つである。1つ目は、悲しみの経験を想起したときの否定的感情に対して、コンパッション的思考、認知的再評価、自己偏向に低減効果がある。2つ目は、これらの感情制御方略は否定的感情抑制傾向が高い人の方が、低い人よりも否定的感情を低減するという仮説である。以上の仮説を検証することで、悲しみの経験による否定的感情をより改善することのできる感情制御方略を検討し、否定的感情抑制傾向が悲しみの表出と関連があるかを明らかにする。

方 法

対象者

クラウドソーシングサイト **Lancers** に登録している 18 歳以上の 283 名が参加した。そのうち、**satisfice** 項目非通過者 10 名、悲しみ体験の想起内容が教示に従っておらず他者に関連しない者 38 名、介入の教示に対して回答を行わなかった者 13 名を分析から除外し、222 名（男性 111 名、女性 109 名、性別の回答拒否 2 名）を分析対象とした。平均年齢は 41.77 歳 ($SD = 10.21$) であった。

効果指標

鈴木・鈴木・上杉 (2003) による悲しみ感情体験の分類を参照すると、経験時の否定的感情には悲しみに加え、抑うつや不安、敵意のほか、恥や罪悪感、後悔などが併存している可能性が考えられた。そこで複数の否定的感情を測定するために、以下の尺度を使用した。これらの尺度の回答は、「全く感じていない」、「あまり感じていない」、「少し感じている」、「はっきり感じている」の 4 件法で求め、それぞれ 1, 2, 3, 4 点と得点化した。

1. 多面的感情状態尺度短縮版 (multiple mood scale, 以下 MMS 短縮版)

(寺崎・岸本・古賀, 1991) : この尺度は多様な感情状態についての測定尺度である。本研究では、「抑うつ不安 (10 項目)」（例：気がかりな）, 「敵意 (5 項目)」（例：憎らしい）, 「倦怠 (5 項目)」（例：つまらない）を使用した。

2. 自己意識的感情尺度 (self-conscious emotion scale, 以下 SCES) (有光, 2005) : この尺度は, 罪悪感や恥といった自己意識的感情を評価する尺度である。本研究では, 「罪悪感 (4 項目)」（例：悪いことをした）, 「後悔 (4 項目)」（例：悔やんだ）, 「恥 (5 項目)」（例：みじめな）を使用した。

3. 悲しみ評定尺度 (白井・鈴木, 2016) : この尺度は様々な側面をもつ悲しみを評定するために作成された尺度である。悲しみ評定尺度からは, MMS 短縮版や SCES に含まれない「涙 (5 項目)」（例：目が潤む）を使用した。本研究では, 上記 3 尺度の計 38 項目を否定的感情の測定のために使用した。

特性指標

本研究ではセルフ・コンパッションの誘導を行う群があるため, 群によって特性の違いがないことを確かめる必要があった。そのため, 介入後に日本語版セルフ・コンパッション尺度 (self-compassion scale-Japanese version: SCS-J) (有光, 2014) に回答を求めた。

SCS-J は Neff (2003) を日本語訳したもので, 6 つの下位尺度 (自己への優しさ, 自己批判, 共通の人間性, 孤独感, マインドフルネス, 過剰同一化) で構成されており, 26 項目である (例: 自分自身の欠点や不十分なところについて, 不満に思っているし, 批判的である。)。この尺度は困難に遭遇した時に, 自分自身に対してどのように行動しているかを 5 件法 (「1. ほとんど全くそうしない」から「5. ほとんどいつもそうする」) で測定した。この得点が高いほど, セルフ・コンパッション特性が高いことを示す。本研究における内的整合性は保たれていた (Cronbach's $\alpha = .92$)。

否定的感情抑制傾向の測定のため, 陰的感情抑制傾向尺度 (negative emotional suppression tendency scale: NESS) (榎村・岩満, 2007) を取り上げた。NESS は 3 つの下位因子 (怒り, 抑うつ, 不安) で構成されており, 「腹

が立つ（イライラする）とき・・・黙っている」（怒りの例）などの項目について「当てはまらない（1点）」から「当てはまる（4点）」の4件法で測定し、得点が高いほど否定的な感情抑制傾向が高いことを示す。なお、本研究では檜村・岩満（2007）の分析で省かれた「何もしたくない」は悲しみと関連すると考え追加し、24項目を使用した。この尺度の本研究における内的整合性は保たれていた（Cronbach's $\alpha = .75$ ）。

手続き

アンケート作成・分析ツールである **Qualtrics** を用いて **web** 実験を行った。実験参加者にはパーソナルコンピュータまたはスマートフォンなどの端末を用いて回答させた。

実験の流れとして、まず実験参加者に研究に関する教示を与え同意確認を行った。次に他者と関連する悲しみの経験（「死別・喪失」, 「恋愛における別離」, 「家族の不和」, 「孤独・一人ぼっち」）を想起させた。想起させる経験はいずれか1つで、その経験についてできるだけ詳しく記述を行わせた。想起後、**MMS** 短縮版、**SCES** および悲しみ評定尺度に回答させ（1回目）、ランダムに割り当てられた介入を行った。介入後、**MMS** 短縮版、**SCES** および悲しみ評定尺度（2回目）と **SCS-J** と **NESS** への回答、年齢、性別などのデモグラフィック変数を記入させた。これらの効果指標、特性指標は、回答を行わないと先に進めないように設定し、一定時間（60秒）経過するまでは次のページに進めないようにするなどの工夫を行った。実験時間は約15分であった。

設定した群は以下の4つであり、教示は **Arimitsu & Hofmann**（2017）のものを用いた。教示の一部は研究目的に合うように「自己批判の経験」から「悲しみの経験」に改変した。

コンパッション的思考群（ $N = 66$ ）：悲しみに関する経験に対して、思いやりのある考え方に取り組むよう教示した。教示後、コンパッション的思考の5つのステップをおさえた例を示し、その経験から感じた感情を評価せず受け止

め、自己批判をするのではなく、自己に対して受容的な言葉かけを行い、その感情を理解するように促して、実験参加者の考えを優しさを持って捉えるように順次記入させた。

認知的再評価群 (N = 39)：実験参加者自身の経験に対する反証を考えるように促し、具体的には友人や家族が同じ状況なら、どういった声かけができるかを考えさせ、それを踏まえて自分自身が抱えている考えに対して反証をあげさせ、最終的に実験参加者の悲しみの経験を合理的に判断できるように5つのステップで記述を行わせた。

自己偏向群 (N = 59)：実験参加者自身の良いところを箇条書きでできるだけ多く書き出させ、自尊心の向上を促し、想起した経験における肯定的な側面に注目させ、最終的にその悲しみの経験が実験参加者自身を表す全てではないことを3つのステップで記述させた。

統制群 (N = 58)：他者と関連する悲しみを想起させ、1回目の質問紙を記入させた後、介入を行わずに2回目の回答を行わせた。これらの介入における操作チェックとして、各介入において実験参加者が記述した内容を著者らで確認を行い、介入の指示に従えていない実験参加者のデータは分析から排除した。

倫理的配慮

本研究は所属機関の「人を対象とする行動学系研究」に関する倫理委員会の審査を受け、承認を得たうえで実施した（受付番号：2019-51）。実験参加者には、文章で自由意志に基づいて研究参加の有無が決定できること、途中で気分が不快になった際には、不利益なく実験中止できることを説明し、実験中や実験後に気分が悪くなった際の対応方法を提示した。

分析方法

分析はSPSS (ver.26) を用いて行った。ランダム化の確認のためにセルフ・コンパッション特性、否定的感情抑制傾向による否定的感情のレベル、介

入前の各群の否定的感情得点の比較をした。次に介入の群と介入前後の否定的感情得点（つまり、各実験参加者の介入前後の MMS 短縮版と SCES、悲しみ評定尺度の各平均合計得点）の 2 要因分散分析（混合計画）を実施し、介入による否定的感情の変化について比較を行った。最後に否定的感情抑制傾向と介入の交互作用の検証を行うために介入後の否定的感情得点を従属変数とした階層的重回帰分析を行った。

分析において、悲しみ場面の選定に参照した白井・鈴木（2013）は大学生を対象に調査を行っていたが、本研究は成人を対象としており、先行研究にはない人間関係として職場の同僚や結婚による人間関係が想起されていた。そこで、本研究では白井・鈴木（2013）と異なり、同僚の死、叔父母の死は「死別・喪失」に含めることとし、人間関係の中で多く回答がなされた「友人との不和・離別」というカテゴリーを新たに設けた。

結 果

想起された悲しみの経験

想起された悲しみの経験の割合は「死別・喪失」（51%）、「恋愛における別離」（18%）、「家族の不和」（12%）、「友人との不和・離別」（10%）、「孤独・一人ぼっち」（9%）であった。

否定的感情に関する評定尺度の因子構造

実験的介入前の否定的感情に関する 7 つの下位尺度の得点について、Cronbach's α を求めたところ、すべての下位尺度で内的整合性はある程度保たれていた（Cronbach's $\alpha = .72-.94$ ）。下位尺度間の相関分析を行ったところ、敵意と罪悪感（ $r = -.04, p = .47$ ）、敵意と後悔（ $r = -.06, p = .33$ ）、敵意と涙（ $r = -.03, p = .55$ ）以外の下位尺度間で有意な正の相関が認められた（ $r_s = .26-.84, p_s < .01$ ）。尺度ごとに実験の効果を検討すると分析を繰り返すことになり第 1 種の過誤を犯す可能性が高まる。そのため、因子分析により

否定的感情に関連した尺度を縮約した。本研究で使用した7つの下位尺度の介入前の否定的感情得点を観測変数として、探索的因子分析（主因子法）を行った。その結果、抑うつ不安・倦怠・罪悪感・後悔・恥・涙が1因子に.40以上負荷し、敵意の負荷量のみが.40に満たなかった。この結果から、本研究では、敵意を分析の対象から外し、抑うつ不安・倦怠・罪悪感・後悔・恥・涙を合計して悲しみ体験における否定的感情得点として分析に用いた（Cronbach's $\alpha = .94$ ）。この得点は、悲しみ体験の想起によって生じた否定的感情を測定し、得点が高いほど、否定的感情が大きいことを示す。なお、介入後の得点についても同様の分析を行ったところ、同様に1因子に6つの下位尺度が.40以上負荷する結果が得られた（.44-.93）。

ランダム化の検証

ランダム化について、多変量分散分析（MANOVA）を行い確かめたところ、各変数で群の主効果は有意ではなかった（介入前否定的感情得点： $F(3, 218) = .82, p = .47, \text{partial } \eta^2 = .01$ 、セルフ・コンパッション特性： $F(3, 218) = 1.71, p = .16, \text{partial } \eta^2 = .02$ 、否定的感情抑制傾向： $F(3, 218) = .11, p = .95, \text{partial } \eta^2 = .00$ ）。

介入効果の検証

次に群と介入前後の否定的感情得点の2要因分散分析の結果を Figure 1 に示す。Figure 1 はそれぞれの群における平均合計得点と標準誤差を示し、縦軸は否定的感情得点の平均合計得点、横軸は群と介入の前後を示す。分析の結果、群の効果（ $F(3, 218) = 2.89, p = .03, \text{partial } \eta^2 = .03$ ）、介入前後の否定的感情得点（ $F(1, 218) = 177.51, p < .01, \text{partial } \eta^2 = .44$ ）、群の効果と介入前後の否定的感情得点の交互作用（ $F(3, 218) = 7.28, p < .01, \text{partial } \eta^2 = .09$ ）はすべて有意であった。

交互作用が有意であったため、単純主効果の検定（Bonferroni test）を行った結果、介入前の群間には有意な差はなかったが、介入後の群間において、

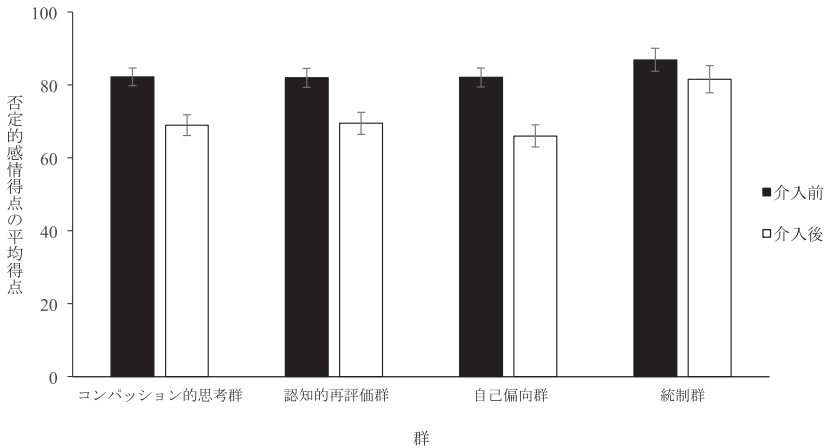


Figure 1 各群における否定的感情得点の平均得点（エラーバーは標準誤差を示す）

コンパッション的思考群と統制群（mean difference = 12.58, $SE = 4.17$, $p = .01$, 95% CI [1.47, 23.70] ; $d = 0.56$ （中程度の効果））、認知的再評価群と統制群（mean difference = 12.09, $SE = 4.80$, $p = .07$, 95% CI [0.69, 24.88] ; $d = 0.52$ （中程度の効果））、自己偏向群と統制群（mean difference = 15.56, $SE = 4.28$, $p < .01$, 95% CI [4.14, 26.98] ; $d = 0.67$ （中程度の効果））に有意な差があった。

また各群の介入前と介入後にはすべての群で有意な差があった（コンパッション的思考群（mean difference = 13.25, $SE = 1.59$, $p < .01$, 95% CI [10.12, 16.39] ; $d = 0.59$ （中程度の効果））；認知的再評価群（mean difference = 12.48, $SE = 2.07$, $p < .01$, 95% CI [8.40, 16.56] ; $d = 0.66$ （中程度の効果））；自己偏向群（mean difference = 16.06, $SE = 1.68$, $p < .01$, 95% CI [12.75, 19.38] ; $d = 0.77$ （中程度の効果））；統制群（mean difference = 5.34, $SE = 1.69$, $p < .01$, 95% CI [2.00, 8.69] ; $d = 0.23$ （小さな効果））。

否定的感情抑制傾向と介入の交互作用の検証

介入後の悲しみ体験における否定的感情に対する否定的感情抑制傾向と各群

Table 1 各変数の記述統計量と相関分析の結果

	1	2	3
1. 否定的感情得点（介入前）	—		
2. 否定的感情得点（介入後）	.82*	—	
3. 否定的感情抑制傾向合計	.11	.08	—
平均	83.38	71.58	67.99
標準偏差	19.93	23.83	7.73

* $p < .01$

の交互作用を調べるために、階層的重回帰分析を行った。Table 1 に介入前後の否定的感情得点および否定的感情抑制傾向の合計得点の記述統計量と相関分析の結果を示した。

相関分析の結果、否定的感情得点と否定的感情抑制傾向には有意な相関が見られなかった。次に Table 2 には階層的重回帰分析の結果を示した。

Step 1 では説明変数として否定的感情抑制傾向、Step 2 では否定的感情抑制傾向とコンパッション的思考群、認知的再評価群、自己偏向群、Step 3 では否定的感情抑制傾向と各群の交互作用を投入し、決定係数の変化量 (ΔR^2) が有意であるかを確かめた。分析の結果、Step 2 において各群が否定的感情得点に対して負の有意な影響力を持つことが明らかとなった。しかし、Step 3 では否定的感情抑制傾向と各群の交互作用は有意ではなかった。

考 察

本研究では、悲しみの経験を想起させることによって生じた否定的感情に対して、コンパッション的思考、認知的再評価、自己偏向という感情制御方略による低減効果があるか、また否定的感情抑制傾向の高低によって感情制御方略に効果の違いがあるのかを検討した。その結果、悲しみ体験による否定的感情得点は、各群において介入の前後で有意に減少し、介入後における群間の比較では、否定的感情得点が統制群よりもコンパッション的思考群、認知的再評価群、自己偏向群で減少していた。このことから、悲しみ体験における否定的感

Table 2 階層的重回帰分析の結果

説明変数	β	R^2	ΔR^2	F
Step 1		.008	—	1.77
否定的感情抑制傾向	.09			
Step 2		.075	.067**	4.37**
否定的感情抑制傾向	.09			
コンパッション的思考	-.24**			
認知的再評価	-.20*			
自己偏向	-.29**			
Step 3		.076	.001	2.51*
否定的感情抑制傾向×コンパッション的思考	.05			
否定的感情抑制傾向×認知的再評価	.03			
否定的感情抑制傾向×自己偏向	.03			

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

情に対してコンパッション的思考, 認知的再評価, 自己偏向の各感情制御方略は低減効果があることが明らかとなった。

コンパッション的思考が否定的な感情の減少に有効であることは Leary et al. (2007) や Arimitsu & Hofmann (2017) の知見と一致した。本研究の結果から悲しみによって想起された否定的な感情に対しても効果が得られたことは, コンパッション的思考の適用範囲を広げるのものであると考えられる。ただし, 本研究ではコンパッション的思考による介入が, 実験参加者のどのような心理過程を経て感情制御を促したのかは明確にできていない。これについては Zhao (2022) においても同様の事柄が述べられており, コンパッション的思考と関連が深い慈悲の瞑想というコンパッションを育む実践方法においても表面的な効果への言及のみでそのメカニズムの詳細は明らかになっていないとされている。今回の仮定として, コンパッション的思考は傷つき悲しんだ経験を受容し, 慈しみを持った対処が行われるために否定的感情を低減すると予測したが, 今後はそうした心的過程を詳細に検討していく必要がある。

認知的再評価, 自己偏向に関しても否定的な感情に有効であることは, Arimitsu & Hofmann (2017) の知見と一致した。しかし, 今回の研究では,

自己偏向において、コンパッション的思考や認知的再評価と同程度もしくはそれらよりも大きな効果量が見られた。この理由の一つとして、想起内容が関係したのではないかと考えられる。Leary et al. (2007) の研究 1 では 4 日以内の日常的な否定的イベントの想起を行っており、仕事や学校に関する事柄が 38.6% を占めていた。また Arimitsu & Hofmann (2017) では自己批判的な出来事の想起を行わせていた。本研究では、想起内容を悲しみの中でも喪失を含む対他関係におけるものに焦点を当てた結果、自分の失敗による自己批判に向けた Arimitsu & Hofmann (2017) と同じ教示では十分にコンパッション的思考や認知的再評価ができずに否定的感情を大きく低下させられなかった可能性が考えられる。今後は、悲しみの経験に即したコンパッション的思考、認知的再評価、自己偏向の教示を考案し用いることで、効果的な感情制御方略のさらなる検討が可能になると考えられる。

次に、階層的重回帰分析の結果から、否定的感情の低減における各感情制御方略と否定的感情抑制傾向の間には関連がないことが明らかになった。本研究ではプロセスについて明らかにする項目がないため、今後の課題として追求が必要である。感情抑制のプロセスについては、木村 (2004, 2005) による日常の悩みや落ち込んだ出来事の抑制に関する実験的検討が散見されており、今後の研究では、悲しみ体験における感情抑制の心的過程をさらに調べるために、実験的に否定的感情を抑制させた後にコンパッション的思考を行うといった手続き上の工夫を行った研究を思案していく必要がある。

本研究には、いくつかの限界点や改善点がある。1 つ目は、想起内容の統制および悲しみの強弱の統制である。悲しみの経験は本来他人と比較して考えるものではなく、自分の中でどの程度その悲しみが深いのかを評価して受け止めるものである。同じような事柄 (例: 失恋、家族の喪失) でも、相手との関係性や実験参加者自身の受け止め方によって悲しみの強弱は異なる可能性がある。2 つ目は想起する感情についてである。前述の通り、悲しみは複合的な感情である。本実験では対他関係における悲しみに対象を絞って実験を行ったが、他にも様々な種類の悲しみがある。例えば、白井・鈴木 (2013) にあり、

本研究では対象としなかった「自己目標の達成失敗」, 「自己の怪我・病気」をはじめ, 本研究では分析の対象から除外した項目として「(大切にしていた)物の喪失, お金の喪失」など, 悲しみを想起する事柄は非常に多岐にわたるため, 全てを包括して実験することは困難と考えられる。さらに今回は募集した実験参加者の人数の都合上, 場面ごとの分析を行うと母数が少なくなってしまう分析結果が適切でない可能性が高いと考えられた。そのため, 想起場面ごとの分析は実施できておらず, 今後はさらに数を増やして分析を行うことで場面ごとの悲しみの強度と介入の効果を検討していくことが考えられる。

改善点としては尺度の問題がある。本研究では, 悲しみ評定尺度に関し, 項目が行動的に外部からの確認が最も容易であると考えられた「涙」の項目のみを探索的に用いたが, 他の項目に関しても悲しみの経験を想起させる場面においては取り入れるべきであったと考えることが可能である。また本研究では「涙」の減少が否定的感情の低減を意味すると解釈したが, 悲しみ体験に対するコンパッション的思考や認知的再評価から, 涙をより肯定的に捉え, 結果として「涙」が増加する可能性も否定はできない。また因子分析の結果, 因子負荷量が低く分析から除外した敵意に関しては, 悲しみに関連する感情として想定していた。敵意は, デーケン (1990) が提唱している悲嘆のプロセスの 12 段階のうち, 「5. 敵意とルサンチマン (うらみ)」に含まれており, 対他関係における悲しみを想起する上で周囲や故人に対する敵意が再起されるのではないかと予測した。しかし, 本研究では敵意の評定値が 1.7 と 4 件法の間接点である 2.5 よりも低く, 想起した悲しみ体験において敵意をあまり経験していないことが明らかとなった。そのため, 本研究での悲しみの対他場面の想起では, 敵意がすでに処理されたか, 敵意を経験しない場面や対象の想起がなされた可能性がある。デーケン (1990) の考えと相違の生じた理由として考えられるのは, このプロセスは喪失体験後に積極的に行われるべきものであり, 本研究では悲しみの経験の想起をさせたがそのプロセスが終結していたために, 敵意をあまり経験せず, また他の感情と相関しなかった可能性がある。

以上のような改善点や限界点がありながらも, 本研究は, 対他場面の悲しみ

体験によって想起される否定的感情に焦点を当てた、コンパッション的思考、認知的再評価、自己偏向の有効性を示した初めの実証的研究と位置づけられる。今後、これまで国内でほとんど実験的に検討されてこなかった悲しみ体験により生じる否定的感情に対する感情制御の研究の1つとして、また悲嘆をはじめとする悲しみ体験によって生じる感情で悩む人への臨床的応用の礎として本研究の成果が活用されることが期待される。

付記

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- 有光 興記 (2005). 罪悪感、恥と精神的健康、認知の歪みの関係 第5回日本認知療法学会発表抄録
- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討 心理学研究, 85, 50-59.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2017). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*, 31, 160-167.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- デーケン, A. (1990). 死への準備教育 日本臨床麻酔学会誌, 10, 330-336.
- Ekman, P., & Keltner, D. (1997). Universal facial expressions of emotion: An old controversy and new findings. In U. C. Segerstråle & P. Molnár (Eds.), *Non-verbal communication: Where nature meets culture* (pp.27-46). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series*. London: Routledge.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood: A cognitive therapy treatment manual for clients*. NY: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Henderson, L. (2010). *Improving social confidence and reducing shyness using compassion focused therapy*. London: Constable & Robinson.
- Hofmann, S. G. (2015). *Emotion in Therapy: From Science to Practice*. NY: The

- Guilford Press. (ホフマン, S. G. 有光興記 (監訳) (2018). 心の治療における感情 - 科学から臨床実践へ - 北大路書房)
- 樫村 正美・岩満 優美 (2007). 感情抑制傾向尺度の作成の試み 健康心理学研究, 20, 30-41.
- Keng, S., Tan, E. L., Eisenlohr-Moul, T. A., & Smoski, M. J. (2017). Effects of mindfulness, reappraisal, and suppression on sad mood and cognitive resources. *Behaviour Research and Therapy*, 91, 33-42.
- 木村 晴 (2004). 望まない思考の抑制と代替思考の効果 教育心理学研究, 52, 115-126.
- 木村 晴 (2005). 抑制スタイルが抑制の逆説的效果の生起に及ぼす影響 教育心理学研究, 53, 230-240.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts, A. A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social psychology*, 92, 887-904.
- Leventhal, A. M. (2008). Sadness, depression, and avoidance behavior. *Behavior modification*, 32, 759-779.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- 白井 真理子・鈴木 直人 (2013). 悲しみ場面の分類と構造 感情心理学研究, 20, 105-112.
- 白井 真理子・鈴木 直人 (2016). 6種類の悲しみ喚起場面における悲しみの特徴および時間的変化 感情心理学研究, 23, 59-67.
- Shirai, M., & Suzuki, N. (2017). Is sadness only one emotion?: Psychological and physiological responses to sadness induced by two different situations: "Loss of someone" and "failure to achieve a goal". *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10.
- 鈴木 賢男・鈴木 国威・上杉 喬 (2003). 感情体験の分析 (II): 喜び・悲しいについて 言語と文化, 15, 42-66.
- 寺崎 正治・岸本 陽一・古賀 愛人 (1991). 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第55回大会発表文集, 435.
- Zhao, Z. (2022). The Influence of Loving-Kindness Meditation on Mental Health—A Systematic Review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 631, 957-961.

Abstract

A growing body of research has documented the effects of compassion in reducing negative emotions related to negative life events. To the best of our knowledge, although cognitive reappraisal and self-deflection are also effective in reducing negative emotions, a comparison between these emotional regulation strategies and their effects on sadness has never been conducted. Thus, this study sought to clarify whether compassionate thinking might be more effective at reducing sadness in interpersonal relationships than cognitive reappraisal or self-deflection. A web experiment ($N = 222$) revealed that each strategy was more effective than the control condition, but found no significant differences between these strategies. Moreover, no interactions were evident between any of the three strategies and the tendency to suppress negative emotions to reduce sadness. Future research may be required to elucidate the detailed mechanisms of each technique, and to make efforts toward its clinical application.

要 旨

多くの研究により、コンパッションが様々な出来事による否定的感情を減少させることが報告されている。私たちの知る限りでは、認知的再評価や自己偏向も否定的感情の減少に有効であるが、これらの感情制御方略間の悲しみ体験による否定的感情に対する効果比較は行われていない。本研究はコンパッション的思考が、認知的再評価や自己偏向よりも悲しみ体験の想起による否定的感情に対して有効であるかを明らかにすることを目的とした。成人 222 名に対して web 実験を実施したところ、全ての群において統制群よりも否定的感情の低減に効果があったが、各感情制御方略間に有意な差はなかった。また、否定的感情の低減における各感情制御方略と否定的感情抑制傾向の間には関連がなかった。今後の研究では、各技法における詳細なメカニズムの解明など行い、臨床での活用に向けた取り組みを進めていく必要がある。

—— 関谷祐史 大学院文学研究科博士課程後期課程 ——

—— 有光興記 文学部教授 ——