

感情制御における柔軟性に関する研究の動向と今後の展望

メタデータ	言語: ja 出版者: 公開日: 2023-10-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 臼倉, 瞳 メールアドレス: 所属:
URL	https://tohoku-gakuin.repo.nii.ac.jp/records/2000014

感情制御における柔軟性に関する研究の動向と 今後の展望

白 倉 瞳

要旨 ト라우マ体験後もメンタルヘルスを維持し心理社会的適応を実現するために必要な要因について関心が寄せられる中, 柔軟性 (flexibility) という概念が注目されている。柔軟性は様々な領域で取りあげられてきたが, 本研究では, 感情制御 (emotion regulation) における柔軟性に着目し, 知見を整理したうえで今後の展望を論じることを目的とした。まず, 感情制御研究に柔軟性という視点が導入され発展していった流れを概観し, 効果的な感情制御方略を考えるうえでその使用の柔軟性が重視されるようになった背景を述べた。続いて, 感情制御における柔軟性を扱った概念が複数存在していることから, 各概念の特徴および類似点・相違点を整理した後, 主要な概念の測定方法について概説した。また, 感情制御における柔軟性と適応指標との関連について明らかにされていることと, 適応指標との関連性を検討する際の課題と新たな視点の導入の必要性について指摘した。最後に, 感情制御における柔軟性に関する本邦での研究の発展を念頭に今後の展望について論じた。

目次

- I. はじめに
- II. 感情制御研究の発展：柔軟性の視点の導入
- III. 感情制御における柔軟性を扱った概念の整理
- IV. 感情制御における柔軟性の測定方法
- V. 感情制御における柔軟性と適応指標との関連
- VI. 今後の日本における研究の発展に関する展望

引用文献

I. はじめに

人生において個人に大きな影響を及ぼしうるネガティブな出来事を経験することは, 決して珍しいことではない。日本の大学生約 2,600 名の回答者のうち 53.5% が自然災害や交通事故, 家族や知人の事故・事件など非致死性の出来事も含む広義のトラウマ体験の経験者であるとの報告もある (長江他, 2004)。一般的には, ト라우マ体験後, 大多数は大きな影響を受けないかその影響が時間経過とともに落ちつく一方で, 一部の者は心的外傷後ストレス障害 (posttraumatic stress disorder: PTSD) 症状や抑うつ症状などの精神疾患症状や慢性的なストレス症状を呈すると言われている (Norris et al., 2002)。そのため, ト라우マ体験後もメンタルヘルスを維持し, 心理社会的適応を実現するためには何が必要なのかという点が研究

者間で議論されてきた。

その議論において重要性が指摘されている概念の一つに柔軟性 (flexibility) がある。逆境やストレス状況に対して適応あるいは回復する能力をレジリエンスというが (平野・梅原, 2018), そのレジリエンスの根底にはその場の要求に正確に一致するために必要な感情的資源を柔軟に使用することのできる能力が関与していると考えられている (Vaugh et al., 2008)。柔軟性について, 研究間で統一的に使用されている定義は存在しないが, August-Brady (2000) は, 変わりゆく環境に対して反応し適応することのできる能力がすなわち柔軟性を有していることを意味すると述べている。柔軟性の働きをモデル化した Rozanski & Kubzansk (2005) は, 柔軟性とは個人の健康な生理学的機能を支える生得的な要因であり, エネルギーや熱意に満ちた感覚などポジティブで回復力のある状態を実現するためには, 日常生活で生じる課題に効果的に対処する能力である coping flexibility と, 様々な状況下で自身の感情を効果的に調整する能力である emotional flexibility の双方が必要であると主張している。彼らによれば, いずれも問題を効果的に解決する能力を示す重要な指標である (Rozanski & Kubzansk, 2005)。

昨今の柔軟性に関する研究では, psychological flexibility (Doorley et al., 2020; Kashdan & Rottenberg, 2010), coping flexibility (Kato, 2012; Galatzer-Levy et al., 2012), cognitive flexibility (Dennis & Vander Wal, 2010), expressive flexibility (Burton & Bonanno, 2016; Westphal et al., 2010) といった様々な概念が取りあげられている。つまり, 広範な意味をもつ概念として柔軟性を扱うよりも領域ごとに独立してより狭小な意味を持つ概念として個々の柔軟性を検討することで, 柔軟性概念の理論的・臨床的有用性を明らかにしようとする試みが広がっている (Haim-Nachum & Levy-Gigi, 2021)。このようにして発展してきた柔軟性に関する研究領域の一つが, 感情制御 (emotion regulation) である。感情制御とは, 自身の中で生じた感情の流れの方向を変え自身の感情状態を管理しようとする個人の試みを指す (Koole, 2009)。感情体験に関する個人差を表わす中核的な構成概念の一つとして柔軟性が取りあげられており (Hoemann et al., 2021), 感情制御の困難と PTSD やうつ病との関連が指摘されてきたことを踏まえると, 感情制御における柔軟性の働きを理解することは, トラウマ体験後の心理社会的適応の実現に関する重要な示唆を与えうると考えられる。

したがって, 本稿では, 感情制御の文脈で展開されてきた柔軟性に関わる先行研究を概観し, 知見を整理するとともに今後の課題を明らかにすることを目指す。特に, 感情制御における柔軟性については類似した英語表記を用いた概念が複数存在していることから, それらの類似点・相違点を踏まえたうえで各概念の特徴を明らかにすることが必要である。その際, 先行研究で用いられている英語表記を日本語に翻訳すると同一あるいは類似した訳語になっ

てしまうという問題が生じることが予想される。したがって、本稿では混乱を避けるために、感情制御における柔軟性を表わす概念について、基本的には引用元の論文における英語表記のまま概念名を紹介する。

本稿ではまず、感情制御研究に柔軟性という視点が導入され発展していった流れを概観するとともに、感情制御における柔軟性に関する各概念の特徴や測定方法について説明する。続いて、感情制御における柔軟性と適応指標との関連について知見を整理し、課題を明らかにする。最後に、本邦における研究の発展を念頭に今後の展望について述べる。

II. 感情制御研究の発展：柔軟性の視点の導入

先に述べた通り、感情制御の困難は PTSD やうつ病とも関連が深いことが知られている。例えば、PTSD 症状の重症度は、全般的な感情制御の困難やその下位要素である自身の感情体験を受け入れることの困難、衝動コントロールの困難、効果的な感情制御方略の使用の困難と関連していることが示されている (Tull et al., 2007)。また、うつ病に特徴的に見られる反応である「反すう」を効果的でない感情制御方略と捉える立場もある。反すうとは、否定的な感情を経験した際に自身の症状、その原因、結果に反復的かつ受動的に焦点を当てる反応であり、抑うつ症状の悪化・長期化に寄与すると考えられている (Nolen-Hoeksema et al., 2008)。その一方で、反すうには自己理解や洞察力の向上に結び付く側面があり、感情状態に反応しそれを変化させるための方略として意図的に用いられる「方略」としての機能もあることが指摘されている (Joormann & Stanton, 2016)。以上のことから、感情制御の困難や効果的でない感情制御方略の使用は、不適応問題の維持・悪化のプロセスに寄与する重要な要因であると言える。

特に、対人場面における感情制御のあり方は、心理社会的適応と深く関連するよう思われる。これまでの感情制御研究では、対人場面において感情を表出した方が好ましいのか、あるいは抑制した方が好ましいのかという視点での議論が活発に行われてきた。例えば、対人場面における感情表出の抑制は、血圧上昇、ネガティブ感情の増大やウェルビーイングの低下、相手との関係形成やコミュニケーションの阻害などをもたらすことが指摘されている (Butler et al., 2003; Gross & John, 2003)。一方、感情表出を抑制することが好ましい結果をもたらすという知見も存在し、喪失体験後にネガティブ感情の表出を減らすことがより良い経過を予測することや (Bonanno & Keltner, 1997)、アジア的な価値観を持つ個人においては感情表出の抑制によってもたらされる対人交流における悪影響が減少することが指摘されている (Butler et al., 2007)。こうした知見の蓄積を受けて、感情制御に関する研究では、適

応を成功させるうえで感情の表出あるいは抑制それ自体は重要ではなく、むしろ状況や文脈に応じて柔軟に表出あるいは抑制する能力が重要であるという主張がなされるようになった (Bonanno et al., 2004; Westphal et al., 2010)。例えば、Bonanno & Burton (2013) は、感情制御に関する先行研究を概観したうえで、特定の感情調整方略のもつ利点は個人の特徴や状況によって異なる傾向があることを鑑みると、最も効果的な感情制御方略とはその使用の柔軟性にあるとし、柔軟性という視点を導入することの意義を指摘している。したがって、感情制御における柔軟性に焦点を当てることで、感情制御が心理社会的適応の実現にあたってどのような役割を果たしているのかについて詳細に明らかにすることができると考えられる。

III. 感情制御における柔軟性を扱った概念の整理

感情制御における柔軟性を扱った概念は複数存在するが、最も広範で全体的と思われる概念が *psychological flexibility* である。心理療法の一つであるアクセプタンス & コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy; ACT) では、人間の精神病理を理解するにあたり *psychological flexibility* (心理的柔軟性) および *psychological inflexibility* (心理的非柔軟性) を中核的概念に据えており (Hayes et al., 2012)、治療を通して体験の回避という行動パターンをやめ、自分にとって大切な行動を試み、心理的柔軟性を高めることが目指される (入江他, 2015)。つまり、ACT の文脈において *psychological flexibility* とは、今この瞬間における思考や感情に対して不必要な防衛をすることなくありのままに気づくことであり、自身の興味や目標を追求するために行動を持続させたり変化させたりすることを意味している (Hayes et al., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010)。なお、*psychological flexibility* を ACT の文脈のみに依らない概念として捉えて先行研究を広くレビューした Kashdan & Rottenberg (2010) は、各領域で異なる用語を用いて *psychological flexibility* に関する研究が行われてきたことを踏まえ、*psychological flexibility* という概念の定義を統合・整理するにあたっては、個人内のプロセスではなく人と環境との間で展開されるトランザクショナルな動的プロセスである点を盛り込むことの重要性を指摘している。また、Coifman & Summers (2019) は、広範な概念である *psychological flexibility* に対してよりミクロな視点で柔軟性を捉えた概念を研究対象とすることで、個人の感情制御が *psychological flexibility* にどのように寄与しているのかについて詳細な洞察が得られ、*psychological flexibility* に関する広範な理解を補完することができると主張している。

Coifman & Summers (2019) の指摘を踏まえると、感情制御における柔軟性を扱うにあつ

では、より特定の領域・機能に焦点を当てた概念を取りあげることにより意義があると思われる。そして、これらの概念に関する先行研究を整理することによって、他の概念の理解を深化あるいは拡大するような重要な示唆を得ることが期待される。しかし、海外では感情制御における柔軟性に関して複数の概念が存在し、乱立している状況にある。その中で、代表的な研究として Battaglini et al. (2023) が挙げたのが、Bonanno & Burton (2013) による研究と Aldao et al. (2015) による研究である。そこで、本稿では、(1) Bonanno & Burton (2013) が取りあげた regulatory flexibility, (2) regulatory flexibility の派生概念である expressive flexibility, (3) Aldao et al. (2015) が取りあげた emotion regulation flexibility という3つの概念を中心に研究知見を整理する。

Bonanno & Burton (2013) は、regulatory flexibility という用語を用いて、感情制御における柔軟性とは「文脈敏感性」「レパートリー」「フィードバック」という3つの経時的なステップを包括する概念であるとしてそのプロセスを整理している (Figure 1)。具体的には、人はストレスを受けると、その状況において対立している要求や時機かどうかについて把握・評価し (文脈敏感性に相当)、感情制御方略を選択し (レパートリーに相当)、その方略が実行された後に結果を踏まえて、必要に応じてその方略をそのまま継続したり、変更したり、中止したりする (フィードバックに相当) という (Bonanno & Burton, 2013)。

文脈敏感性は、特定の感情制御方略が常に適応的あるいは不適応的であるという訳ではなく、状況や文脈によってその感情制御方略が適応的かどうかは異なるという点で重要であると言える。レパートリーは、さらに細かく捉えると、カテゴリカルな可変性と時間的な可変性の2種類あることが想定されており、カテゴリカルな可変性は実行された方略の種類の数

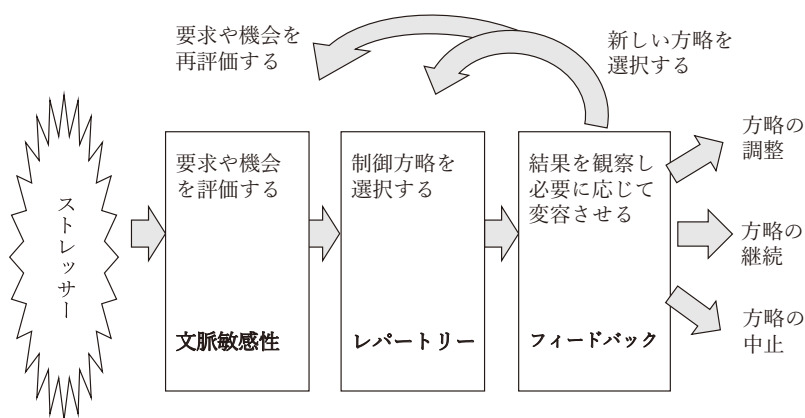


Figure 1 Bonanno & Burton (2013) による Regulatory flexibility のモデル図

注) Bonanno & Burton (2013) p.595 に掲載の Figure 1 を日本語訳したものである。日本語での表記にあたり一部の図形デザインを変更した。

に基づいて把握する方法が、時間的な可変性は方略内可変性（とある方略を日々の様々な場面・文脈を通して実行している程度）と方略間可変性（とある場面・文脈で自身が保有する複数の方略の中から方略を選択し実行している程度）に基づいて把握する方法が提案されている（Battaglini et al., 2023 ; Blanke et al., 2020）。フィードバックは、その方略が実行された後の自身の感情状態などを踏まえて感情制御方略を適宜変更する形で行われるとされている（Bonanno & Burton, 2013）。

上述の regulatory flexibility のプロセスモデルを基盤に提唱され、知見が蓄積されている概念として、expressive flexibility がある。Westphal et al. (2010) は expressive flexibility を状況に応じて感情表現を柔軟に調整する能力と定義しており、感情を積極的に表現する表出能力と状況に応じて感情表現を抑える抑制能力の大きく2つの要素によって捉えられていることが特徴である（Bonanno et al., 2004 ; Burton & Bonanno, 2016 ; Westphal et al., 2010）。Burton & Bonanno (2016) は、regulatory flexibility のプロセスモデルにおいて文脈敏感性とレパトリーは独立したものとして想定されていることを指摘したうえで、expressive flexibility はレパトリーのみを捉えた概念であるとしている。このことから、expressive flexibility は regulatory flexibility に内包され、3ステップの特定の側面に焦点を当てた概念であると言える。

続いて、emotion regulation flexibility という用語を用いて Bonanno & Burton (2013) の理論を発展させたのが Aldao et al. (2015) である。Aldao et al. (2015) は、感情制御における柔軟性について研究者ごとに定義・概念化が様々で統一されていないことや、適応的であるという前提が内包されていることを問題視し、新たな定義が必要であると主張した。そして、emotion regulation flexibility を感情制御における可変性と環境の変化との間の共変動の程度と定義し、状況や文脈の変化に応じて感情制御方略を変化させることができることが、すなわち「柔軟性の高い感情制御」であるとした（Aldao et al., 2015）。また、感情制御における可変性、感情制御における柔軟性、適応という3変数の概念的関係性を図示し（Figure 2）、新たな概念的枠組みを提案している。この図によると、感情制御における柔軟性は感情制御における可変性に内包されており、目標を達成する可能性が高まるかどうかによってその感情制御における柔軟性が適応的かどうかの判断が異なるとされている（Aldao et al., 2015）。つまり、感情制御における可変性と柔軟性はともに適応に対して必要条件ではあるが十分条件ではなく、その目標が個人にとってどれくらいの重要性を持つかという視点や、その問題に関する短期的目標と長期的目標との間に矛盾がないかどうかという視点などを考慮することで、より柔軟な感情制御を行うことを目指した治療的介入に有用であると説明されている（Aldao et al., 2015）。

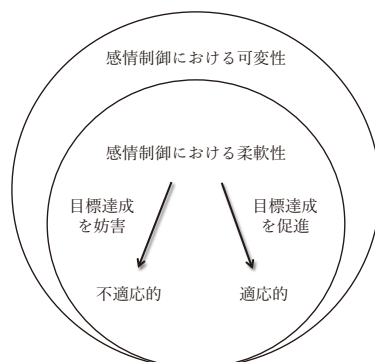


Figure 2 Aldao et al. (2015) による Emotion regulation flexibility のモデル図

注) Aldao et al. (2015) p.268 に掲載の Figure 1 を日本語訳したものである。

上述の3つの概念の他にも、感情制御における柔軟性をよりミクロな視点で捉えた類似概念がいくつか存在する。その一つとして、まず affective flexibility が挙げられる。Zhu & Bonanno (2017) によると、affective flexibility とは主体が抱く主観的な（内的な）感情の制御を指す概念である。表情の制御に焦点を当てている expressive flexibility と関連しているものの別の制御プロセスを有しており、精神的健康や病理に対して異なる影響を及ぼすため区別して扱うべきだと主張されている (Zhu & Bonanno, 2017)。続いて emotional flexibility が挙げられる。Fu et al. (2018) によると、emotional flexibility とは自身の感情を文脈に応じて制御する能力と定義されており、ネガティブ感情かポジティブ感情か、感情を体験しているか回避しているか、表出しているか抑制しているかという3つの観点の組み合わせに基づく尺度作成が試みられている。

ここまでに取りあげた感情制御における柔軟性に関する諸概念の特徴を整理したものを Table 1 に示す。

IV. 感情制御における柔軟性の測定方法

感情制御における柔軟性に関わる諸概念については、実験法あるいは調査法を利用して測定する試みが行われている。既出の通り、類縁概念が複数存在していることから、前章と同じく (1) regulatory flexibility, (2) expressive flexibility, (3) emotion regulation flexibility という3つの概念を中心に整理する。

まず、regulatory flexibility の測定アプローチとしてしばしば使用されるものは、Burton &

Table 1 感情制御における柔軟性に関する諸概念の特徴

概念名	定義・特徴	PubMed/Web of Science での検索結果	代表的な測定手法・測定尺度	代表的な研究
Affective flexibility	主体が抱く主観的な感情の内的な制御の能力であり、表情の制御にあたる Expressive flexibility と区別して提唱された概念。	33/13	Affective Flexibility Task (Zhu & Bonanno, 2017)	Zhu & Bonanno (2017)
Emotion regulation flexibility	感情制御の変異性と環境の変化との間の共変動の程度。	35/10	感情体験、使用した感情制御方略、目標達成などをそれぞれ既存尺度や自作の項目を用いて評価。	Aldao et al. (2015)
Emotional flexibility	自身の感情を文脈に応じて制御する能力。	39/25	Emotional Flexibility Scale (EFS) (Fu et al., 2018)	Fu et al. (2018)
Expressive flexibility	状況に応じて感情表現を柔軟に調整する能力であり、Regulatory flexibility の「レパトリー」に相当。表出能力と抑制能力の2要素からなる概念。	21/16	Expressive Flexibility Task (Bonanno et al., 2004), Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale (Burton & Bonanno, 2016)	Burton & Bonanno (2016); Westphal et al. (2010)
Psychological flexibility	個人の価値観や重要だと考えているものとの一致性やバランスを尊重しながら、文脈・状況に応じて認知的・行動的な戦略を適切に制御する能力。アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) における中核的要素。	945/647	Acceptance and Action Questionnaire (AAQ) (Hayes et al., 2004), Acceptance and Action Questionnaire-II (Bond et al., 2011)	Hayes et al. (2012); Kashdan & Rottenberg (2010)
Regulatory flexibility	「文脈敏感性」「レパトリー」「フィードバック」という3つのステップからなる経時的プロセスとして包括的に捉えた概念。	144/125	Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale (Burton & Bonanno, 2016)	Bonanno & Burton (2013)

注) 概念名を基準にアルファベット順に記載した。
 注) 検索結果は論文データベースである PubMed と Web of Science を使用し、検索キーワードに“各概念名”と入力して論文形式や発刊年を指定せず検索した結果として示された件数である。Web of Science では検索対象をトピック (タイトル, 抄録, 著者キーワード, Keywords Plus) とした (検索日 2023 年 7 月 19 日)。

Bonanno (2016) が開発した Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale である。本尺度は、感情価とその表現の組み合わせに基づき、ポジティブ感情に関する表出能力、ネガティブ感情に関する表出能力、ポジティブ感情に関する抑制能力、ネガティブ感情に関する抑制能力の4つが想定されており、それぞれにつき各能力の選択が好ましいと思われる4つの仮想場面を述べた項目が用意された全16項目で構成されている (Burton & Bonanno, 2016)。それぞれの場面でどれくらい上手にその感情を強調して表現すること (あるいはその感情を隠すこと) ができると思うかについて6件法で回答を求めるものであり、表出能力と抑制能力という2つの高次因子と先に述べた4つの能力を表す下位因子から構成される因子構造であることが示されている (Burton & Bonanno, 2016)。複数の研究が regulatory flexibility の測定尺度として FREE Scale を使用しており (Haim-Nachum & Levy-Gigi, 2021; Lenzo et al., 2020), 中国語版も作成されている (Chen et al., 2018)。

一方、FREE Scale は expressive flexibility の測定尺度としても使われている。先に述べた通り、expressive flexibility は Bonanno & Burton (2013) の提唱した regulatory flexibility に関するモデルの3つのステップのうちレパトリーのステップのみを捉えた概念である。FREE Scale を開発した Burton & Bonanno (2016) も、同尺度はレパトリーを測定する尺

度であり、文脈感性を測定する尺度ではないと述べている。そのため、3つのステップを独立した能力として捉えてそれぞれ異なる尺度で測定し、各能力間の関連性を詳細に検討している先行研究では、*expressive flexibility* を測定する際に *FREE Scale* を使用している (Lenzo et al., 2021; Southward & Cheavens, 2017)。なお、3つのステップの一つである文脈感性については、Bonanno et al. (2020) による *Context Sensitivity Index (CSI)* や Cheng et al. (2001) による *Extended Miller Behavioral Style Scale (EMBSS)* が用いられており、フィードバックについては、Kato (2012) による *Coping Flexibility Scale (CFS)* が用いられている (Lenzo et al., 2020; Lenzo et al., 2021; Southward & Cheavens, 2017)。各ステップを弁別し異なる尺度で測定する試みは、各能力が心理社会的適応に及ぼす影響の詳細を検討するに際して貢献していると思われる。

なお、*expressive flexibility* の測定の試みは、当初は実験法から始まった。例えば、Bonanno et al. (2004) が考案した実験手続きは以下の通りである。コンピューターの前に座った実験参加者は、情動喚起刺激として国際的に用いられる *International Affective Picture System* から選出された画像を見て、それぞれの画像に対してポジティブ感情あるいはネガティブ感情をどの程度感じたかを評価することになる。その際、実験者から、マジックミラー越しに別の参加者がモニターで実験参加者の様子を時々見ることができる状態にあり、彼らはコンピューター画面を見ることはできないが呈示されている画像の感情価を推測しようとしていると告げられる。そして、別の参加者がより簡単に推測できるように感情を積極的に表出して欲しいという教示を受ける条件 (表出条件)、別の参加者がより簡単に推測できないように感情を抑えて表出して欲しいという教示を受ける条件 (抑制条件)、モニターのスイッチがオフになって別の参加者からは見えない状態にあり、自然に振る舞ってほしいという教示を受ける条件 (統制条件) という3条件と画像の感情価 (ポジティブ感情あるいはネガティブ感情) の組み合わせに基づく6試行がランダムな順序で呈示された。また、研究の仮説などの詳細を知らされていない観察者が、別途、実験参加者の表情を記録したビデオテープを見てその表情の感情価の評定を行った。個人の表出能力は表出条件と統制条件との間の感情表現の差で、抑制の能力は抑制条件と統制条件との間の感情表現の差で表され、各能力の得点を合計することで *expressive flexibility* の高さが測定された。このような実験法に基づき *expressive flexibility* を測定する試みは多くの研究で実施されている (Bonanno et al., 2004; Gupta & Bonanno, 2011; Rodin et al., 2017; Southward & Cheavens, 2017; Westphal et al., 2010)。

最後に、*emotion regulation flexibility* の測定アプローチについては、実験室場面と生活場面の両方において生態学的瞬間評価 (*ecological momentary assessment*) に基づいて測定す

る方法が提案されており、様々な状況下で時間経過に応じて、どのような感情を体験したか、どのような感情制御方略を使用したか、個人の目標は達成されたかという主に3点に関するデータを収集することとその評価方法および計算式が考案されている (Aldao et al., 2015)。また、治療的介入に際して思考記録表を用いて感情制御の柔軟性にアプローチすることを念頭にしたフォーマットも例示されており、状況の記録 (状況の概要、その状況で抱いた感情) に加えて、短期的目標の記録 (目標の内容、目標の重要性の数値、使用した感情制御方略、目標達成に対する効果の数値、目標の柔軟性に目標達成に対する効果を乗算して算出された短期的な適応度の数値)、長期的目標の記録 (目標の内容)、短期的目標と長期的目標との矛盾の程度を表わす数値、短期的目標と長期的目標との間の関係性を考慮して調整された適応度の数値を記入することが想定され、この記録に基づいて感情制御における柔軟性の適応性を評価し、より適応的な方略に修正することに役立つとされている (Aldao et al., 2015)。

V. 感情制御における柔軟性と適応指標との関連

災害などを含むトラウマ体験後に起こりうる不適応問題に対して感情制御における柔軟性が果たす役割について、実証的な研究が行われている。大学生を対象とした Bonanno et al. (2004) では、アメリカ同時多発テロ事件の前後2時点で実験法を利用して *expressive flexibility* を測定し、教示に応じて感情を表出する能力や抑制する能力が高い者は、事件発生から2年経過時点での心理的苦痛が少なかったことが明らかされた。COVID-19 パンデミック下における医療従事者を対象とした Lenzo et al. (2021) では、FREE Scale を使用した調査研究の結果、*emotion regulation ability* とその下位因子である抑制能力が抑うつ症状、不安症状、ストレス症状と負の関連を有すること、表出能力が抑うつ症状とストレス症状と負の関連を有することが示された。

日常的なストレスラーに対しても、状況に応じて柔軟に感情を表現する能力が効果的に働くことが示されている。配偶者を亡くした成人の遺族を対象とした実験研究では、複雑性悲嘆に苦しむ者はそうでない者と比べて *expressive flexibility* が低いことが示されている (Gupta & Bonanno, 2011)。Westphal et al. (2010) は、大学生を対象とした実験研究を通して *expressive flexibility* が3年間という長期にわたって安定的に見られることを明らかにしたほか、*expressive flexibility* はストレスラーによってもたらされる不適応に対して保護的に働くことを示した。さらに、表出能力と抑制能力の双方が適応にとって重要であるものの、抑制能力の方が強いストレスラーに直面した時により適応に寄与するとして、*expressive flexibility* を構成する2つの能力が適応に果たす役割の違いを指摘している (Westphal et al., 2010)。

このような表出能力と抑制能力と適応指標との関連の仕方の違いは、他の研究でも指摘されている。例えば、Burton & Bonanno (2016) では、表出能力と抑うつ症状との間には有意な負の関連が示された一方で、抑制能力と抑うつ症状との間には有意な関連が示されなかった。Chen et al. (2018) は、表出能力が生活満足感と正の関連を示した一方で、抑制能力が抑うつ症状および不安症状との間に負の関連を示したことを受けて、両能力がそれぞれ心理社会的適応の異なる側面に働く背景について考察している。それによると、一つは、表出能力は特に他者との交流場面ではっきりとした感情信号を発することにつながり、対人関係を促進し個人の満足感を高めるのだが、抑制能力は特に望ましくない社会的結果を避けようとする場面で重要な意味を持ち、その失敗は心理的な苦痛を増加させ個人の精神的健康を損なってしまうことにつながるという (Chen et al., 2018)。一方で、退役軍人を対象とした実験研究を行った Rodin et al. (2017) では、表出能力の低さが抑うつ症状および PTSD 症状の深刻さと関連を示した一方で、抑制能力についてはこれらの症状の有無による違いは見られなかったことが報告されている。表出能力と抑制能力が適応と関連するにあたってのメカニズム・背景を理解するためには、適応との関連を調整・媒介する要因の存在の可能性について検討することも有用である可能性が考えられる。Aldao et al. (2015) のように目標達成が感情制御における柔軟性と適応との関連を左右すると捉える方法は、この問題を検証する一つのアプローチとなりうるだろう。したがって、研究間での知見の不一致に至る原因を明らかにする取り組みが求められているといえる。

また、感情制御における柔軟性と適応との関連性の様相については重要な指摘もなされている。Bonanno & Burton (2013) は、柔軟性と適応との関連は直線的ではなく曲線的である可能性があり、例えば文脈感性が高すぎる場合には不適応的と言えるかもしれないことを示唆している。つまり、文脈や状況に応じて感情制御する能力が低すぎる場合だけでなく高すぎる場合にも心身の不健康状態に至る可能性があるということである。感情制御における柔軟性と適応指標との間に有意な相関関係が示されない研究もあることから (Haim-Nachum & Levy-Gigi, 2021 ; Southward & Cheavens, 2017)、感情制御における柔軟性のもつ適応的側面と不適応的側面の双方に着目し、多角的に検討することが必要であると思われる。こうしたその場の要請を敏感に察知し、それに依って振る舞うことのできる能力の孕む不適応性についてはその他の研究領域でも指摘されてきたが、共通する問題は、適応性を判断する基準の設定とその能力に対する介入アプローチのあり方である。例えば、他者からの否定的な評価に対する心配、および否定的に評価されるのではないかとという予測に対する不安の程度を評価懸念というが (Watson & Friend, 1969)、周囲の様子に気を配りながらほど良く合わせることのできる適応の柔軟性を有している (岡田・渡田, 1992) という評価懸念の適応的側

面を考えると、単に評価懸念を低減すれば不適応問題が防げるとは言い切れない恐れが指摘されている（白倉・濱口，2014）。実際、小学校高学年および中学生における教師に対する評価懸念は学級での反社会的傾向を抑制する働きを持つことを示唆する結果が得られており、どのような評価懸念のあり方が適応状態の維持につながるのか、どのような介入によって評価懸念による不適応問題が解決できるのかなどについて検討を進めることの必要性が指摘されている（白倉・濱口，2015）。したがって、感情制御における柔軟性の適応性をどのように捉え、評価するかという問題意識は、治療などの臨床場面へ知見を還元するにあっても重要な視点であり、多角的な視点での探究が期待される。

VI. 今後の日本における研究の発展に関する展望

ここまで海外で行われた研究を中心に知見を整理してきたが、本邦では柔軟性という視点を導入し感情制御について直接的に検討した研究は見当たらない。したがって、本稿で紹介した感情制御における柔軟性を扱った概念やその測定尺度について、日本人にそのまま適用可能かどうかについては、検討の余地が残されている。例えば、ある文化において歴史的に作り出され、暗黙の内に共有されている人の主体の性質についての通念である文化的自己観には、西洋文化で優勢な相互独立的自己観と、日本を含む東洋文化で優勢な相互協調的自己観とがある（北山・唐澤，1995）。自己を他者と相互に協調・依存したものと捉える相互協調的文化では、人々は社会的にある規範やルール、他からの期待を内面化し、完全ではないまでもかなりの程度、それらの期待を自らの目標の中に統合し、その期待に自分を少しでも近づけようと努めると考えられている（北山・唐澤，1995）。このような文化的特徴を踏まえると、欧米で発展してきた感情制御における柔軟性は、日本においてはより一層に心理社会的適応に対して重要な意味を持つことも推測される。

なお、柔軟性に着目した研究は日本でも行われている。先述の通り、Kato（2012）はコーピングの柔軟性尺度（CFS）を開発しており、柔軟なコーピング方略の使用が抑うつ、不安、苦痛を低減するなど精神的健康の改善と関連することを示している。改訂版も作成され（Kato, 2020）、研究が盛んな柔軟性研究の領域の一つと言える。徳吉・岩崎（2012）は、Dennis & Vander Wal（2010）の開発したCognitive Flexibility Inventory（CFI）を翻訳し、個人が不適応な考えを入れ替えたり、バランスのある思考や適応した志向を取り入れるなど、よりよい変化に必要な思考や態度を測定する認知の柔軟性尺度の日本語版を作成している。

感情制御における柔軟性に最も近い概念を測定していると思われる日本の尺度が、崔・新井（1999）の新版感情表出の制御尺度である。崔・新井（1999）は、感情表出の制御（regu-

lation of emotion expression) という概念を取りあげ、社会的場面において経験した感情をそのまま表さず、強めたり、弱めたり、他の感情に置き換えたりして、本来とは異なる形に表すことであると定義した。そして、感情2種類（好感、喜びといったポジティブ感情、恐怖・不安、悲しさ、怒り、嫌悪といったネガティブ感情）、感情表出の制御の2方略（実際に生起している感情を隠しその感情を表さない「抑制」、実際に生起していない感情や弱い感情を強めて表す「強調」）、感情の起因場所2種類（やりとりの相手に対して自分の中に生起した感情を制御する場合、やりとりの相手の感情に対して自分の感情を制御する場合）という3つの観点の組み合わせに基づき尺度項目の原案が作成されており、八方美人的感情表出の制御、非仲間志向的感情表出の制御、自己抑圧的感情表出の制御、同調のための抑制的感情表出の制御、同調のための強調的感情表出の制御という5因子で構成された尺度を開発した（崔・新井, 1999）。感情表出の制御を扱っており、ポジティブ感情とネガティブ感情という感情2種類および抑制と強調という2方略を尺度項目に反映させているという点では expressive flexibility の測定尺度である FREE Scale と共通する特徴を有する尺度であると思われる。ただ、崔・新井（1999）の新版感情表出の制御尺度では、「友人に対する制御」なのか「友人の感情に合わせる制御」なのかという友人という関係性が想定された2者関係が状況要因として取りあげられておりより幅広い社会的文脈は考慮されていないこと、「能力」ではなく「頻度」を回答する形式になっていることなどが FREE Scale とは異なっている。

研究知見の国際的な比較を行うという点では、海外で開発された概念（尺度）構造をある程度保持し、その構造が日本人に適用可能かどうかという視点で尺度開発を行うことが有用であると思われる。その一方で、文化的特徴を踏まえ日本人の実態に即した独自の尺度を開発することは、本邦における感情制御における柔軟性と心理社会的適応との関連の詳細を明らかにするという点で一定の価値をもたらす可能性も考えられる。いずれのアプローチであっても、混在している類縁概念を整理することがまず必要だろう。加藤（2014）も、今後、多様な柔軟性の定義や捉え方を整理し、統合された概念形成をすることが柔軟性研究の進展に役立つと指摘している。本邦において感情制御における柔軟性を測定可能な尺度を開発し、感情制御における柔軟性がトラウマ体験後の心理社会的適応の実現にどのような役割を果たしているのかについて実証的知見を蓄積することは、学術的・社会的意義ともに大きいと思われる。さらに、感情制御における柔軟性を高めるようなアプローチについて実証的検討が進むことで、PTSD やうつ病、ネガティブな出来事の後に生じる心身の不健康状態に対する介入手法の開発・改良につながる示唆が得られるという点で、臨床的意義も期待される。

引用文献

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, *39*, 263-278.
- August-Brady, M. (2000). Flexibility : A concept analysis. *Nursing Forum*, *35*(1), 5-13.
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., & LeMoult, J. (2023). Interpersonal emotion regulation flexibility : Effects on affect in daily life. *Emotion*, *23*(4), 1048-1060.
- Blanke, E. S., Brose, A., Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Riediger, M., & Kuppens, P. (2020). Mix it to fix it : Emotion regulation variability in daily life. *Emotion*, *20*(3), 473-485.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility : An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(6), 591-612.
- Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*(1), 126-137.
- Bonanno, G. A., Maccallum, F., Malgaroli, M., & Hou, W. K. (2020). The Context Sensitivity Index (CSI) : Measuring the Ability to Identify the Presence and Absence of Stressor Context Cues. *Assessment*, *27*(2), 261-273.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible : The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological science*, *15*(7), 482-487.
- Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression : The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological Assessment*, *28*(8), 929-941.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, *3*(1), 48-67.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture : Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion*, *7*(1), 30-48.
- Chen, S., Chen, T., & Bonanno, G. A. (2018). Expressive flexibility : Enhancement and suppression abilities differentially predict life satisfaction and psychopathology symptoms. *Personality and Individual Differences*, *126*, 78-84.
- Cheng, C., Chiu, C. Y., Hong, Y. Y., & Cheung, J. S. (2001). Discriminative facility and its role in the perceived quality of interactional experiences. *Journal of personality*, *69*(5), 765-785.
- 崔 京姬・新井邦二郎 (1999). 新版感情表出の制御尺度の作成 筑波大学心理学研究, *21*, 89-97.
- Coifman, K. G., & Summers, C. B. (2019). Understanding emotion inflexibility in risk for affective disease : Integrating current research and finding a path forward. *Frontiers in psychology*, *10*, 392.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory : Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, *34*, 241-253.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility : What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, *14*(12), 1-11.
- Fu, F., Chow, A., Li, J., & Cong, Z. (2018). Emotional flexibility : Development and application of a scale in adolescent earthquake survivors. *Psychological trauma : theory, research, practice, and policy*, *10*(2), 246-252.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience : A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *31*(6), 542-567.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation

- processes : implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362.
- Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, *120*(3), 635-643.
- Haim-Nachum, S., & Levy-Gigi, E. (2021). The tension between cognitive and regulatory flexibility and their associations with current and lifetime PTSD symptoms. *Frontiers in Psychology*, *12*, 615289.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy : Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy : The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press. 武藤 崇・三田村仰・大月 友 (監訳) (2014) アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) 第2版—マインドフルな変化のためのプロセスと実践— 星和書店.
- 平野真理・梅原沙衣加 (2018). レジリエンスの資質的・獲得的側面の理解にむけた系統的レビュー 東京家政大学研究紀要, *58*(1), 61-69.
- Hoemann, K., Nielson, C., Yuen, A., Gurera, J. W., Quigley, K. S., & Barrett, L. F. (2021). Expertise in emotion : A scoping review and unifying framework for individual differences in the mental representation of emotional experience. *Psychological Bulletin*, *147*(11), 1159-1183.
- 入江智也・横光健吾・河村麻果・藤田雅彦・坂野雄二 (2015). 精神科外来における集団アクセプタンス & コミットメント・セラピー (G-ACT) が不安症状と心理的柔軟性に及ぼす効果 不安症研究, *7*(1), 72-82.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression : A review and future directions. *Behaviour research and therapy*, *86*, 35-49.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, *30*(7), 865-878.
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale : evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of counseling psychology*, *59*(2), 262-273.
- 加藤 司 (2014). 注目されるコーピングの柔軟性研究—精神的回復への寄与— 東洋大学 21世紀ヒューマン・インタラクション・リサーチ・センター研究年報, *11*, 9-12.
- Kato, T. (2020). Examination of the coping flexibility hypothesis using the Coping Flexibility Scale-Revised. *Frontiers in Psychology*, *11*, 561731.
- 北山 忍・唐澤真弓 (1995). 自己 : 文化心理学的視座 実験社会心理学研究, *35*(2), 133-163.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation : An integrative review. *Cognition and emotion*, *23*(1), 4-41.
- Lenzo, V., Bordino, V., Bonanno, G. A., & Quattropiani, M. C. (2020). Understanding the role of regulatory flexibility and context sensitivity in preventing burnout in a palliative home care team. *PLoS One*, *15*(5), e0233173.
- Lenzo, V., Quattropiani, M. C., Sardella, A., Martino, G., & Bonanno, G. A. (2021). Depression, anxiety, and stress among healthcare workers during the COVID-19 outbreak and relationships with expressive flexibility and context sensitivity. *Frontiers in Psychology*, *12*, 623033.
- 長江信和・増田智美・山田幸恵・金築 優・根建金男・金 吉晴 (2004). 大学生を対象としたライフ・イベントの実態調査と日本版外傷後認知尺度の開発 行動療法研究, *30*(2), 113-124.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400-424.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000

- disaster victims speak : Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry*, **65**(3), 207-239.
- 岡田守弘・渡田典子 (1992). 評価懸念および自己制御感から観た児童の学校不適応感の測定について 横浜国立大学教育紀要, **32**, 151-187.
- Rodin, R., Bonanno, G. A., Rahman, N., Kouri, N. A., Bryant, R. A., Marmar, C. R., & Brown, A. D. (2017). Expressive flexibility in combat veterans with posttraumatic stress disorder and depression. *Journal of Affective Disorders*, **207**, 236-241.
- Rozanski, A., & Kubzansky, L. D. (2005). Psychologic functioning and physical health : a paradigm of flexibility. *Psychosomatic medicine*, **67**, S47-S53.
- Southward, M. W., & Cheavens, J. S. (2017). Assessing the relation between flexibility in emotional expression and symptoms of anxiety and depression : The roles of context sensitivity and feedback sensitivity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **36**(2), 142-157.
- 徳吉陽河・岩崎祥一 (2012). 認知の柔軟性尺度 (CFI) 日本語版の作成と妥当性 日本心理学会第 76 回大会発表論文集, 3AMA47-3AMA47.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior therapy*, **38**(3), 303-313.
- 白倉 瞳・濱口佳和 (2014). 評価懸念研究の動向と今後の展望—その形成プロセスに着目して— 筑波大学心理学研究, **48**, 49-58.
- 白倉 瞳・濱口佳和 (2015). 小学校高学年および中学生における対象別評価懸念と適応との関連 教育心理学研究, **63**(2), 85-101.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **33**(4), 448-457.
- Waugh, C. E., Wager, T. D., Fredrickson, B. L., Noll, D. C., & Taylor, S. F. (2008). The neural correlates of trait resilience when anticipating and recovering from threat. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **3**(4), 322-332.
- Westphal, M., Seivert, N. H., & Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion*, **10**(1), 92-100.
- Zhu, Z., & Bonanno, G. A. (2017). Affective flexibility : Relations to expressive flexibility, feedback, and depression. *Clinical Psychological Science*, **5**(6), 930-942.

謝辞

本研究は、JSPS 科研費 22K13848 の助成を受けて行われている研究の一部である。

(うすくら ひとみ 東北学院大学教養学部 専任講師)