

## イラショナル・ビリーフと感情の体験様式との関連

### ——感情体験尺度作成の試みを通して<sup>1)</sup>

中田(北出) 薫

静岡福祉大学

本研究では、自分の感情に向き合いしみじみと体験するような感情体験のあり方を「豊かな感情体験」とし、それをイラショナル・ビリーフとの関連から論じていくことを目的とした。その際、イラショナル・ビリーフ傾向が高い者ほど「豊かな感情体験」の程度が低いという仮説が立てられた。予備調査では、97名の大学生のデータを元に個人の特性的な「豊かな感情体験」の程度を捉える尺度(FES)が作成され、「感情に対する統制可能感」「感情に対する尊重性」「感情の優位性」の3因子が見出された。本調査では、126名の大学生を対象とし、FESとイラショナル・ビリーフテストとの間に低い程度の有意な負の相関が得られた。特に、自己否定的なイラショナル・ビリーフ傾向が強い者ほど感情の統制の取れなさが高いことがうかがえた。研究全体を通じて、感情に巻き込まれ混乱したり、逆に過度に抑制するような両極に陥らず、その中間で抱える体験様式の重要性について論じた。

キーワード：イラショナル・ビリーフ、感情の体験様式、感情体験尺度(FES)

### 問 題

私たちは日々、他者との関わりやいろいろな出来事に出会う中で、喜び、悲しみ、怒り、不安、愛情などのさまざまな感情を体験している。そうしたさまざまな感情は、私たちの日常生活に生き生きとした彩りを与え、人生を豊かにしてくれるものであるだろう。しかし、感情は体験のあり方次第で、さまざまな問題をも生じさせるものであ

ると言える。例えば、Goleman(1995, 土屋訳, 1996)が「情動のハイジャック」として述べたような、激しい怒りや抑うつ感などコントロールの効かない感情体験に巻き込まれることもある。また逆に、1972年にSifneos, P.E.が提唱したアレキシサイミア-失感情言語症(成田, 1992)のように、感情体験そのものの過度な抑制が問題となる場合もある。ここでは、感情体験について「豊かな感情体験」「巻き込まれた感情体験」「閉ざされた感情体験」の3つの様式を想定したい。「豊かな感情体験」とは、“自分の感情に正面から向き合い、それをしっかりと抱えつつ、しみじみと感じ入るような体験”のことである。それは、情動のハイジャックのように過度に激しく翻弄される「巻き込まれた感情体験」や、アレキシサイミア的に過度に抑制された「閉ざされた感情体験」といった、感情の強度として両極端なあり方に陥るのではなく、その中間で自分の気持ちを抱えつつ

1) 本論文は、2002年に静岡大学人文社会科学研究所修士論文として提出したものに加筆・訂正したものです。調査にご協力いただいた皆様に深く感謝いたします。本研究を行うにあたりご指導下さいました国際基督教大学教養学部教育学科の佐々木裕子先生、論文をまとめるにあたりご指導下さいました名古屋大学大学院教育発達科学研究科の森田美弥子先生に心から御礼を申し上げます。また、懇切丁寧なコメントやご指導を下さいました査読者の先生方にも、この場を借りて心から御礼申し上げます。

深く感じるあり方である。

現代は時間的な過密さや先行きの不透明さなどからストレス社会であると言われている。そのような中、自分の気持ちとゆっくり向き合うこと自体が難しい場合も多いと言える。「人間関係の希薄さ」もまた現代社会の一つの特徴であると言われているが、平木(1996)は人と親密な関係を築くこと的前提には自分自身の内面との親密さがあると述べている。また、梶田(1988)は、“人が防衛的になることなく現実のあるがままを受け入れることができるということは、対象が自己であるか他者であるかにかかわりのない一般的な構え、あるいは能力である。”とも述べている。「心の時代」がここ数年において唱えられているとはいえ、現代の人々の心の現状は、まだまだ豊かさを得ているとは言い難い。そのような中、自分自身の内面の気持ち、感情と深く向き合うということ、また、いかに向き合うかということについて改めて扱うことは重要な意味を持っていると思われる。

本研究においては、上記の「豊かな感情体験」を中心に扱い、それを認知の歪みの一概念であるイラショナル・ビリーフとの関連から論じたい。認知の歪みとは、主に認知行動療法において、さまざまな情緒的障害を引き起こすとされている思考過程のことである。Lazarus & Folkman(1984, 本明ほか訳, 1984)はストレス理論を提唱した中で、出来事自体が感情やストレス状態などの結果をもたらすのではなく、その間にある個人の認知システムが反応を生じさせるとした。そして、抑うつや不安や怒りのような不適応状態をもたらす思考過程が認知の歪みであると考えられた。それを概念化したものの一つに、Ellis, A.の論理療法における「イラショナル・ビリーフ」がある。「イラショナル・ビリーフ」とは、「現実には即さない非合理的な信念」であり、「ねばならない」「べきである」といった要求・命令・絶対的な思考パターンである。イラショナル・ビリーフについては、不安、抑うつ、敵意等の情緒的喚起の強度との関

連(Goldfried & Sobocinski, 1975)、自尊心との負の相関(Daly & Burton, 1983)などが指摘されている他、日本においても特性不安、神経症症状との関連(松村, 1991)、不安との関連(松村, 1992)、理想自己と現実自己の不一致度と関連した自己受容との負の関連(新井, 2001)などが見出されている。

このようにさまざまな情緒的問題との関連が見出されているイラショナル・ビリーフであるが、そこに陥る時、感情体験としては内面においてどのようなことが起こっているのだろうか。言い換えると、イラショナル・ビリーフと感情の体験様式との間には、どのような関連があるのだろうか。ところで、Ellis(Ellis & Harper, 1975, 國分・伊藤訳, 1981)は論理療法において感情の問題を扱う中で、不快な感情の全てが直ちに取り除かれなければならないとは限らないとし、同じ不快な感情のうちでも「適切な感情」と「不適切な感情」を識別する必要を説いている。「適切な感情」とは例えばとても大切なものを失った時に極度の悲しみや不快感を感じるような場合であり、不快なものではあってもある意味正当、健全な感情である。一方「不適切な感情」とは憂鬱、絶望、自己軽視、敵意、極度のいらいら、怒り……など、歪んだ信念体系(イラショナル・ビリーフ)によって引き起こされる正当、健全でない感情である。同じような喪失的な出来事が起こった場合、その喪失に見合うだけの自然で健全な感情は「適切な感情」であるが、イラショナルな文章記述が頭の中に駆け巡るとき、過度に不快な「不適切な感情」の問題がもたらされると考えられる。

ここから、イラショナル・ビリーフと感情の体験様式との関係について、次のように考えられるのではないか。ある出来事に対する自分の感情を素直に、率直に体験できる時、「適切な感情」がもたらされるが、そうではなく自分の本当の感情(その人が素直に感情を体験した場合の真実の感情)へ行き着けずに、それをイラショナル・ビ

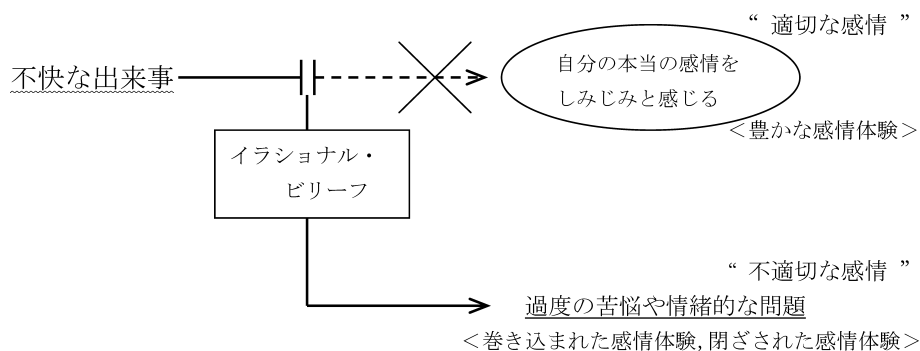


Figure 1 イラショナル・ビリーフと感情体験との関連

リーフで歪めて体験してしまうとき、過度に不快な感情が引き起こされたり、あるいは逆に感情が抑え込まれたりし「不適切な感情」が体験される。Figure 1 はそれを図式化したものである。「適切な感情」が先に述べた「豊かな感情体験」にあたり、「不適切な感情」が「巻き込まれた感情体験」, 「閉ざされた感情体験」となって現れると考えられる。つまり、イラショナル・ビリーフに陥っている時の感情体験（「不適切な感情」）とは、自分の本当の感情を直視しそれに向き合いしみじみと関わるようなあり方と遠い状態なのではないだろうか。さらに言えば、イラショナル・ビリーフとはそれを持つことによって自分の感情に向き合うことを回避するための防衛的な手段であるとも考えられるかもしれない。ところで、歪んだ思考パターンを日常的に反復し積み重ねていった時、それはより特性的な認知の歪み傾向の高さとなって現れてくるであろう。感情への向き合い方についても、いろいろな状況における体験の仕方の積み重ねが、その人の特性的な感情への関わり方になると思われる。本研究では、そのような日常の特性的な感情の体験様式と信念体系としてのイラショナル・ビリーフとの関連を見ることで上記の仮説を検討したい。つまり、イラショナル・ビリーフを強く持つ傾向のある人は、日常的な感情への関わり方として、自己の感情に十分に向かわず、深く関わらない傾向を併せ持っているのでは

ないだろうか。

このことを検証するために、まず予備調査において感情体験についての尺度作成のための基礎資料を得ることを目的とする。そして本調査において (1) 予備調査のデータとあわせて因子的妥当性を確認すること、および (2) イラショナル・ビリーフと感情の体験様式との関連について検討を行うことを目的とする。

## 予備調査

### 目的

個人がどのくらい深く自分の感情に関わっているかという感情体験のレベルを捉える指標として、体験過程スケール (EXP スケール: 池見, 1998) やフォーカシング関連のスケールが挙げられる。EXP スケールとは、面接場面におけるクライアントの発言から、クライアントが自分自身の感情に開かれ (自分の中に生じてくる感情を良いものも悪いものも含め、全てありのままに受け入れられること)、それを自分の体験の中に取り入れていく程度を7段階のスケールで評定しようとするものである。それらの指標は面接場面やフォーカシング体験という特別な状況における感情の深まり具合等を測定しようとするものである。しかし、日常場面においても、感情体験が豊かで表出もよくなされるような人もいれば、感情にはあまり関心を払わず抑制されているような人もいる。また、

感情にたびたび振り回され、さいなまれることの多いような人もいであろう。そのような日常的な性格特性の一側面としての感情への関わり方は、それが精神的健康に関わると考えられる点で重要であると思われるものの、個人の感情体験レベルの特性的な面を捉えようとする尺度はこれまで見られなかった。そこで予備調査では、しみじみと感情に関わるような「豊かな感情体験」について概念化を試み、その日常的な程度を捉える尺度を作成することを目的とする。

## 方法

**感情体験の尺度** 「豊かな感情体験」の前提は、まず、自分の内面に意識を向け、それを尊重することであると考え。そして、感情が抑制されることなく深く体験され、なおかつ巻き込まれないというあり方を想定し、以下の概念等を参照した。

### (1) 私的自己意識

梶田(1994)によると、「自己意識」とは自分自身に対して向けられた意識、自己を注意の焦点とした意識のことである。Fenigstein, A.らは、自己意識のパーソナリティ的な要因に注目しその強度の個人差を捉える尺度を作成、自己の内面や感情、気分など他者からは観察されない自己の側面に注意を向ける「私的自己意識 (private self-consciousness)」と、自己の服装や髪型あるいは他者に対する言動など他者が観察しうる自己の側面に注意を向ける「公的自己意識 (public self-consciousness)」の2つの側面を見出した。菅原(1984)はこれを元に自意識尺度日本語版を開発、同様に「私的自己意識」と「公的自己意識」の2因子を得た。このうち「私的自己意識」の項目が、自分の感情や気分を目を向けることを含む点で参照された。項目例は「2. その時々のお気持ちの動きを自分自身でつかんでいたい」「4. 自分が本当は何をしたいのか考えながら行動する」「8. しばしば、自分の心を理解しようとする」などである。

### (2) アレキシサイミア

「豊かな感情体験」の一つの対極の状態として1972年 Sifneos によって提唱されたアレキシサイミア (alexithymia) の概念が参照された。この概念は元来、主観的な感情を述べるのが著しく困難で、外的な事象の些細な部分にこだわるようなコミュニケーション様式を有し、欲動に関する空想が欠如している等の特徴を示す古典的心身症者を記述するために提唱された。現在定義されているアレキシサイミアの構成概念は、(i) 感情を認識し、感情と情動喚起に伴う身体感覚を区別することの困難、(ii) 他者の感情について語ることの困難、(iii) 空想の乏しさに明らかな、限られた想像過程、(iv) 刺激に規定された、外面性志向の認知様式 (Graeme, Bagby & Parker, 1997, 福西・秋本訳, 1998) とされている。アレキシサイミアは心身症のみでなく、神経症やうつ病などの疾患、さらには正常者にも認められる現象である。成因についても、「遺伝的に規定された神経生理学的疾患」「発達障害あるいは退行」「内的葛藤の防衛」「社会、教育、経済、文化的背景」「治療状況に対する反応」(青木, 1981) など、様々な観点が挙げられている。それゆえ、心身症患者に限定されたものではなく、身近な感情体験の一つとして参照になると言えよう。

アレキシサイミア尺度として、Sifneos (1986) によって開発された SSPS-R (The Schalling-Sifneos Personality Scale Revised) とその日本語版 (広瀬, 1993) が参照された。項目例は以下のものである。「1. 感情を表現するよりも症状や身体の不調を訴える方がやさしい」「\*4. 感情は人生を豊かにする (逆転項目)」「\*12. 私はある事情について、ただ細かく説明するよりも、その時どんな気持ちでいたかを話すほうだ (逆転項目)」。

### (3) フォーカシング研究

Gendlin (1981, 村山・都留・村瀬訳, 1982) は面接場面において、クライアントの「体験過程」の様式について注目し、クライアントが気持ちに良く触れ、観察し、考え、適切に言語化しながら

話す場合、カウンセリングは成功しやすいということを見出した。このような背景から編み出されたフォーカシングに関する尺度を参照した。

① 「F 日常化項目」：森川(1997)は、フォーカシングの意義の一つに、「日常生活にフォーカシングの体験様式が生かされていくこと」を挙げ、「フォーカシング的体験の日常化」に関する質問項目（「F 日常化項目」：森川, 1997）を作成、3 因子を見出した。「I：体験過程を信頼する生活」（「日々の生活の中で、“こう思うべきだ”と、自分に強制することが少なくなった」など）、「II：体験過程に触れる生活」（「生活の中で折にふれ、“自分はどんなふうに感じているのかなあ”とゆっくり自分に触れてみることもある」など）、「III：問題と間を置く生活」（「自分の中のままだはっきりしないものを大事にするようになった」など）。

② 「間」を測定する尺度：福盛・村山(1994)は、青年期を対象にしたフォーカシングにおいて、気がかりな感じを適切な距離で感じられる「間」の重要性について取り上げている。「間がとれている状態」について「ほどよい間」因子（「悩むことを一休みできた気がした」「その問題を眺めていても、なんとかなるといふ安心感があつた」）と「近すぎる間」因子（「問題にがんじがらめに縛られていたような気がした」「その問題を味わっていると息苦しくなつて、味わうどころではなかつた」）の 2 因子が見出された。

#### (4) 豊かな感情体験（感情体験尺度）の定義

以上の概念や尺度項目を参照にし、しみじみとした豊かな感情への向き合い方について改めて概念化を試みる過程で、次の 4 つの視点が見出された。「感情と思考のバランスが適度であること」「感情を（不快なものでも）抱えていられること」「自分の感情に開かれていること」「感情を深く体験できること」。これらの視点を踏まえ、しみじみと豊かな感情への向き合い方について次のように定義した。

1) 思考と感情の両方ともがバランスよく体験さ

れており、2) 解消されていない感情を、現実感を持って抱えていることができる。3) 落ち着いた気持ちで問題を感じ、その感情に対して自己統制が取れている。4) 自己の感情への疎通性がよく、いつでも接触可能である。5) 自己の感情を現実的かつ、より詳細に体験できる。

それと対をなすあり方（逆転項目の定義）として、1) 思考ばかりに偏り、知性化された言語が頻出する、あるいは 2) 感情の過度な活性化が見られ、統制不能となる（思考と感情のバランスがくずれている）、3) 自己の感情の保持が困難である、4) 自己の感情と疎遠であり、接触しにくさがある、5) 自己の感情に対する鈍さや現実感のなさがある。

この定義をもとに、項目を作成、選択し、臨床心理学の教官 1 名と大学院生 2 名により内容的妥当性の確認を行なった上で、通常項目 12 項目、逆転項目 10 項目の計 22 項目を決定し、感情体験尺度 (Feelings Experience Scale: FES) と命名した。

尺度の回答方法は、「0：まったくあてはまらない」「1：あまりあてはまらない」「2：ややあてはまる」「3：とてもあてはまる」の 4 件法とした。

**調査対象者** 心理学の講義を受講している国立大学学部 1 年生を対象とし、105 名分のデータを得た。そのうち、欠損値を含むデータを除いた 97 名（男性 52 名、女性 45 名）を分析対象とした（有効回答率 92.3%）。年齢範囲は、18~38 歳、平均年齢は 19.0 歳 ( $SD=2.27$ ) であった。

**調査内容** ①フェイスシート（所属・年齢・性別を記入）、②感情体験尺度（FES と略記）22 項目（0-66 点）。

**調査手続き** 調査は 2001 年 7 月 13 日、授業時間を用いて集団式で実施した。

#### 結果と考察

##### 記述統計量と信頼性分析

対象者毎の FES 得点は、平均値 36.4 点 ( $SD=7.52$ , 18-56 点)、男性平均 36.8 点 ( $SD=7.40$ , 18-56 点)、女性平均 35.8 点 ( $SD=7.71$ , 20-50 点)

Table 1 感情体験尺度 (FES) 予備調査因子分析結果 (Promax 回転後)

No.	項目	I	II	III
*2.	自分の感じていることが良くわからないことが多い	-.712	.093	.076
*10.	嫌な出来事があると、自分でもわけのわからない気持ちにおそわれることがある	-.654	.207	.099
7.	自分の欠点やコンプレックスとつき合っている	.620	-.129	.101
9.	自分が持っている悩みと落ち着いた気持ちで向き合うことができる	.596	.174	-.001
12.	自分が感じていることをいろいろな言葉で言い表せるような気がする	.529	.167	.250
*16.	人に自分の気持ちをうまく伝えられない	-.500	-.125	.114
17.	私は自分の本当の気持ちにすぐに近づくことができる	.469	.034	-.224
3.	ふとした瞬間に自分は本当はこう感じているんだなと気づくことがある	-.278	.707	.120
1.	自分の気持ちを感じながら、それについて考えたり行動を決めたりする	-.010	.675	-.217
4.	自分が本当はどんな気持ちでいるのか理解した上で、何をしたいのか考えようとする	.030	.653	-.007
5.	本当に辛く悲しいときにはその気持ちの重みを十分に感じられる	-.030	.576	-.177
6.	その時々自分の気持ちを大切にしている	.199	.526	-.002
13.	自分のこころの内面はとても深く豊かだと感じられる	.377	.401	.225
*8.	自分の内面の気持ちにはあまり触れようと思わない	.022	-.363	.110
*14.	人と話すときに、自分がどんな気持ちかを話すよりも一般論を話していることが多い	.023	-.016	.674
*11.	喜んだり悲しんだりしていてもそれが本心からのものではないように感じることもある	-.149	-.003	.431
15.	嬉しいときには「うれしいな」とめいっぱい喜びをかみしめる	-.100	.157	-.420

\* 逆転項目

I : 感情に対する統制可能感, II : 感情に対する尊重性, III : 感情の優位性

であった。t検定の結果、男女の平均値に有意な差は見られなかった ( $t=0.64, p=.52$ )。信頼性分析において、クロンバックの  $\alpha$  係数は.75であった。その項目を除外すると  $\alpha$  係数が上昇するもの5項目と、項目と項目合計得点 (当該項目を除く合計得点) との相関の値下位5項目は一致していた。そこで、それら5項目を不良項目として除外した ( $\alpha=.81$  となった)。

### 因子分析

5項目を除外した後の17項目について、主因子法による因子分析を行なった。初期の固有値の落差から因子数を3因子に設定、Promax回転による値を求めた。その結果、因子負荷量10.361を基準とすると、全ての項目がいずれかの因子に分類された。項目13のみが二つの因子に渡ってやや高い因子負荷量を示していたが、今回この項目は除外せずに分析を進めた (Table 1)。男女別で同様に分析を試みたところほぼ同じ因子パターンが見られたため、以下、男女込みの結果で解釈を行なった。

第I因子は「\*2. 自分の感じていることが良くわからないことが多い (逆転項目)」「9. 自分が持っている悩みと落ち着いた気持ちで向き合うことができる」「12. 自分が感じていることをいろいろな言葉で言い表せるような気がする」などの項目から成り、感情にまき込まれることなく、自分の気持ちに近づき理解することができることや、自分の感情を抱えていられること、感情を上手く表現できることなどを表しているため、「感情に対する統制可能感」の因子と解釈された。

第II因子は、「1. 自分の気持ちを感じながら、それについて考えたり行動を決めたりする」「3. ふとした瞬間に自分は本当はこう感じているんだなと気づくことがある」「5. 本当に辛く悲しいときにはその気持ちの重みを十分に感じられる」「6. その時々自分の気持ちを大切にしている」など自分の内面の気持ちを受けとめ、大切にしているとといった項目から成り、「感情に対する尊重性」の因子と解釈された。

第III因子は、「\*14. 人と話すときに、自分がど

んな気持ちかを話すよりも一般論を話していることが多い(逆転項目)」「\*11. 喜んだり悲しんだりしていてもそれが本心からのものではないように感じることもある(逆転項目)」「15. 嬉しいときには“うれしいなぁ”とめいっぱい喜びをかみしめる」の3項目からなり、思考に対して感情が優位であることを示しているため「感情の優位性」に関する因子と解釈された。

以上、信頼性分析の結果と、5項目を除外した場合に因子のまとまりも最も良かったことをふまえ、この17項目(通常11項目、逆転6項目)を本調査で用いるFES項目として決定した。

## 本調査

### 目的

仮説の検討に先立ち、目的1としてFES尺度の因子的妥当性の検討を行なうこととした。目的2として、イラショナル・ビリーフ傾向の高低と感情への向き合い方にどのような関連があるのか検討することとした。目的2について、イラショナル・ビリーフに陥っている時の感情体験が「豊かな感情体験」から遠い状態であるとし、その積み重ねが日常的なその人の特性として現れているとすれば、イラショナル・ビリーフ傾向が高いほど、感情体験尺度の得点が低いことが予想される。

### 方法

**調査対象者** 心理学の講義を受講している国立大学学部1, 2年生を対象に調査を行ない、131名分のデータを得た(この調査対象者は予備調査の対象者と重複していない)。そのうち、欠損値を含むデータを除いた126名(男性65名、女性61名)を分析対象とした(有効回答率96.1%)。対象者の年齢の範囲は18~21歳、平均年齢は18.8歳( $SD=0.71$ )であった。

**調査内容** ①フェイスシート(所属、学年、年齢、性別、名前<sup>2)</sup>を記入)、②感情体験尺度(FES)17項目(0-51点)、③イラショナル・ビリーフ尺度として標準化されている日本版 Irra-

tional Belief Test: JIBT(松村, 1991)を用いた。この尺度はEllisの概念を元に様々な感情の問題を引き起こすもとなる不合理な信念を広く捉えようとしたもので、次の7因子から構成される。「1: 自己期待(self expectation)」—自分の行為や能力に対する高い期待(ex. 私は欠点のない人間でなければならない)、「2: 問題回避(problem avoidance)」—責任や面倒な事柄からの回避の必要性(ex. 面倒がふりかからぬよう目立たない方がいい)、「3: 倫理的な非難(ethical blame)」—道徳的、倫理的な悪行為に対する非難の信念(ex. 重罪を犯した人は厳しく罰せられて当然だ)、「4: 内的無力感(helplessness over inside)」—憂鬱、怒り、悲しみ、動揺といった感情のコントロールに関する無力感の正当性(ex. 状況が思わしくない時は逃げ出したいくなって当然だ)、「5: 依存(dependence)」—友人や両親、目上の人に対する依存の必要性(ex. 常に指示してくれる人がいなければならない)、「6: 協調主義(cooperativism)」—全体の幸福があってはじめて個人の幸福があるという考え方(ex. この世は親切と安らぎの場所であるべきだ)、「7: 外的無力感(helplessness over outside)」—他人や社会、過去の出来事や災害に対するコントロール不可能感の正当性(ex. いつも人が私を悩ませる)。各因子10項目、合計70項目から成り、回答方法は「5: まったくそう思う」「4: だいたいそう思う」「3: どちらでもない」「2: あまりそう思わない」「1: まったくそう思わない」の5件法である。

**調査手続き** 調査は2001年10月10日、授業時間を用いて集団式で実施した。

2) 本調査では追跡調査を想定していたため、任意で名前の記入を求めた。その際、プライバシーは厳守されること、結果はあくまで統計的に処理され、個人の回答が問題として取り上げられることはない、ということを伝えた。

## 結果と考察

### 分析1：FESの因子的妥当性の検討

#### (1) 本調査のデータに基づく因子分析

本調査の126名のFESデータについて因子分析を試みたところ（主因子法，3因子設定，Promax回転）因子構造に多少の変動が見られた。予備調査における第I因子「感情に対する統制可能感」はほぼそのまま今回の第2因子として抽出，予備調査の第II因子「感情に対する尊重性」のうち負荷量の高い方から3項目が今回の第3因子に，第III因子「感情の優位性」は今回の第1因子と第2因子へと散らばりを見せた。その結果，今回の第1因子は感情の優位性を示す項目と自分の内面に深く関われることを表す項目から成り（上位から順に項目15, 13, 6, 14, 8, 17, 5），「感情を深く体験できること」として解釈，第2因子，第3因子は予備調査と同じくそれぞれ「感情に対する統制可能感」，「感情に対する尊重性」と解釈された。この因子構造の変動について，「感情に対する統制可能感」因子は一つの因子として安定しているが，

その因子以外の項目は，この尺度の中心的な特徴である「感情を豊かに感じる」という側面の中で，「感情に対する尊重性」や「感情の優位性」や「感情を深く体験できる」というまとまりを様々に見せたと考えられる。それゆえ，今回の因子パターンの変動は，予備調査のものと本質的な差異ではないと思われた。

#### (2) 予備調査と本調査のデータをあわせた因子分析

次に，この126名分のFESデータに予備調査で得られた97名のデータ（17項目のみ使用）を合わせた計223名のデータを用いて再度因子分析を試みた。初期の固有値の落差から3因子に設定し，主因子法，Promax回転による値を求めた（Table 2）。予備調査と同じく因子負荷量10.361以上を基準とした場合，因子Iで1項目，因子IIで2項目基準を下回っているが，他は満たしていた。得られた因子構造は，多少項目順序の変化が見られたものの，予備調査のものと同一の結果となった。つまり，同様に「感情に対する統制可能感」，

Table 2 感情体験尺度 (FES) 合同データ因子分析結果 (Promax 回転後)

No.	項目	I	II	III
*2.	自分の感じていることが良くわからないことが多い	-.662	.113	.133
*10.	嫌な出来事があると，自分でもわけのわからない気持ちにおそわれることがある	-.652	.295	-.008
12.	自分が感じていることをいろいろな言葉で言い表せるような気がする	.568	.273	.256
*16.	人に自分の気持ちをうまく伝えられない	-.546	-.070	.117
9.	自分が持っている悩みと落ち着いた気持ちで向き合うことができる	.519	.193	.077
7.	自分の欠点やコンプレックスとつき合っている	.478	-.026	.039
17.	私は自分の本当の気持ちにすぐに近づくことができる	.265	.174	-.240
4.	自分が本当はどんな気持ちでいるのか理解した上で，何をしたいのか考えようとする	.103	.652	.157
3.	ふとした瞬間に自分は本当はこう感じているんだなと気づくことがある	-.209	.612	.102
1.	自分の気持ちを感じながら，それについて考えたり行動を決めたりする	-.004	.556	-.093
6.	その時々自分の気持ちを大切にしている	.060	.497	-.202
*8.	自分の内面の気持ちにはあまり触れようと思わない	-.005	-.373	.217
13.	自分のこころの内面はとても深く豊かだと感じられる	.172	.314	-.193
5.	本当に辛く悲しいときにはその気持ちの重みを十分に感じられる	-.093	.309	-.273
*14.	人と話すときに，自分がどんな気持ちかを話すよりも一般論を話していることが多い	.090	-.032	.600
*11.	喜んだり悲しんだりしていてもそれが本心からのものではないように感じることもある	-.138	.203	.546
15.	嬉しいときには“うれしいな”とめいっぱい喜びをかみしめる	-.070	.158	-.522

\* 逆転項目

I：感情に対する統制可能感，II：感情に対する尊重性，III：感情の優位性



「感情に対する尊重性」、「感情の優位性」の3因子が見出された。予備調査での結果と、より多数のサンプルから得られた結果が同じ因子構造を示したことから、この因子構造を重視し、以後の分析においてもこの3因子、17項目の尺度として検討を進めることとした。

**分析2：感情体験尺度とイラショナル・ビリーフテストとの関連性の検討**

**(1) 感情体験尺度 (FES) の記述統計量と信頼性分析**

対象者毎の FES 得点を算出した結果、平均値は 29.2 点 ( $SD=6.53$ , 12-43 点), 男性平均 28.9 点 ( $SD=6.73$ , 12-43 点), 女性平均 29.6 点 ( $SD=6.34$ , 15-41 点) であった。t 検定の結果、男女の平均値に有意な差は見られなかった ( $t=-0.57$ ,  $p=.57$ )。クロンバックの  $\alpha$  係数は .77 であった。

**(2) イラショナル・ビリーフテストについて**

今回のデータについて、松村 (1991) と同じ 7 因子構造が得られるか検討するため、主成分分析とそれに続く Promax 法による解を求めた結果、因子パターンに多少の変動が見られた。松村による因子「1：自己期待」「2：問題回避」「3：倫理的非難」はそれぞれ独立した因子を形成したが、「5：依存」と「6：協調主義」、「4：内的無力感」と「7：外的無力感」が各々集合して同一因子を形成する傾向が見られた。このような傾向は、松村 (1991) が行なった同テストの別の調査対象者についての結果においても同じように見られている。「5：依存」と「6：協調主義」、「4：内的無力感」と「7：外的無力感」は類似の概念であることも考慮すると、今回の因子分析結果が大幅に松村の因子構造と異なるとの判断には至らないと思われたため、7 因子の分類をそのままイラショナル・ビリーフの下位概念として用いることとした。

イラショナル・ビリーフテストについてクロンバックの  $\alpha$  係数を求めたところ .88 であり、高い内的整合性が示された。対象者の尺度得点を算出

**Table 3** 感情体験尺度 (FES) とイラショナル・ビリーフ (IB) の相関係数

IB	合計	FESI (統制可能感)	FESII (尊重性)	FESIII (優位性)
1 自己期待	-.048	-.018	.079	-.281**
2 問題回避	-.392**	-.378**	-.256**	-.265**
3 倫理的非難	-.067	-.135	.020	-.013
4 内的無力感	-.231**	-.351**	-.100	.006
5 依存	-.146	-.297**	.039	-.027
6 協調主義	.025	-.087	.105	.075
7 外的無力感	-.252**	-.355**	.026	-.269**
合計	-.253**	-.363**	-.022	-.192*

無相関検定 \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$

したところ平均値は 203.39 点 ( $SD=24.18$ , 122-270 点) であった。t 検定の結果、男女の平均値に有意な差は見られなかったが、因子毎の得点では「3: 倫理的非難」において男性 ( $M=33.5$ ,  $SD=5.27$ ) の方が女性 ( $M=31.4$ ,  $SD=4.28$ ) より有意に高く ( $t=2.49$ ,  $p<.05$ )、「5: 依存」において女性 ( $M=31.4$ ,  $SD=4.41$ ) の方が男性 ( $M=29.0$ ,  $SD=6.80$ ) より有意に高い ( $t=-2.34$ ,  $p<.05$ ) という結果が得られた。

**(3) 感情体験尺度とイラショナル・ビリーフとの関連**

対象者のイラショナル・ビリーフ (IB と略記) と感情体験尺度 (FES) の得点についてピアソンの積率相関係数を求めたところ (Table 3), 両尺度の合計得点に低い程度の有意な負の相関が見られた ( $r=-.253$ ,  $p<.01$ )。しかし、両尺度それぞれの下位因子毎の相関関係を調べたところ、その結果にはばらつきが見られた。それゆえ、イラショナル・ビリーフ傾向が高い者ほど自己の感情から遠い (豊かな感情体験の程度が低い) という本研究の仮説は部分的な支持を得るにとどまった。

IB7 因子のうち FES の合計得点との間に有意な負の相関があったのは「2：問題回避」、「4：内的無力感」、「7：外的無力感」の3因子であった ( $r=-.231\sim-.392$ ,  $p<.01$ )。FES の因子毎の結果も合わせて見ると、上記の3つに加えて「1：自己

期待]、「5：依存」との間に有意な負の相関が見られた。

まずIB「2：問題回避」の因子は、FESの合計得点と全ての下位因子得点に渡って、低い程度から中程度の負の相関関係が見られた ( $r = -.256 \sim -.392, p < .01$ )。時に「感情体験」は人を煩わせ動揺させるものである。そのため、「2：問題回避（責任や面倒な事柄からの回避の必要性）」の信念が強い傾向にある者に自分の感情からの遠さがうかがえることは、自然なことであるかもしれない。IB「4：内的無力感」と「7：外的無力感」の因子が、FES合計得点とFESI「感情に対する統制可能感」との間に、「7：外的無力感」の方はそれに加えFESIII「感情の優位性」との間に低い程度から中程度の有意な負の相関が見受けられた ( $r = -.231 \sim -.355, p < .01$ )。無力感のイラショナル・ビリーフの項目内容を見ると、外的な出来事に起因する自分の感情や自分の感情そのものに対するコントロール不可能感を表すものが多く見受けられる。そのため、この2つのIB因子とFESI「統制可能感」に負の相関が見られることは比較的理解しやすい。次に、IB「5：依存」については、FESI「統制可能感」との間にのみ有意な負の相関が見られた ( $r = -.297, p < .01$ )。また、IB「1：自己期待」はFESIII「感情の優位性」との間にのみ有意な負の相関が見られた ( $r = -.281, p < .01$ )。この二つの考察については後述したい。

今回、IB「3：倫理的非難」、「6：協調主義」については、仮説に反して感情体験尺度との間に有意な負の相関が得られなかった。その理由として次のように考察された。今回使用した松村(1991)のイラショナル・ビリーフテストは、先にも述べたように、広く不合理な信念を集めたものであるため質的に多様であったと考えられる。そのため、本研究の仮説である“豊かな感情体験を歪める不合理な信念”としては、このIBテストの一部は概念的にそぐわなかった可能性がある。その質的な多様性とはどのようなものであろうか。

尺度を作成した松村(1991)は、7つの因子をさらに2次因子分析し、「否定的信念」と「肯定的信念」の2つのグループを見出している。「否定的信念」に属する4つの因子は、「2：問題回避」、「4：内的無力感」、「5：依存」、「7：外的無力感」であり、「自分や他人、社会に対するあまり望ましくないがやむを得ず採用せざるを得ない処世術的信念を表し、その信念が本人の否定的な評価と結びついている」とされている。一方「肯定的信念」は「1：自己期待」、「3：倫理的非難」、「6：協調主義」の3つであり「自分や他人の社会に対する望ましい理想的信念を表し、その信念が本人の肯定的な評価と結びついている」ような信念であるとされている。今回の研究において、イラショナル・ビリーフの下位因子のうち、感情体験尺度と有意な負の関連が見られたものは、この4つの否定的信念とほぼ一致していた(4つに加え、自己期待にも有意な負の相関があった)。本研究において想定した“豊かな感情体験を阻害する認知の歪み”としては、肯定的信念よりも否定的信念の内容の方がよりふさわしかったと考えられる。ところで、否定的信念については、松村(1991)において、特性不安との有意な相関と、一般成人群と神経症者群における有意差(健常者に比べ神経症者の方が否定的信念が強い)が見出されている。このことは、豊かな感情体験が精神的健康に何らかの関連を持つ可能性があることを示唆している。

次に、FESの因子別の結果を見ると、FESI「統制可能感」の因子はIB「2：問題回避」など4つの下位因子(先述の否定的信念に該当する)とIB合計点との間に中程度から低い程度の有意な負の相関 ( $r = -.297 \sim -.378, p < .01$ )が見られた。FESIII「優位性」はIB「1：自己期待」( $r = -.281, p < .01$ )、「2：問題回避」( $r = -.265, p < .01$ )、「7：外的無力感」( $r = -.269, p < .01$ ) およびIB合計得点 ( $r = -.192, p < .05$ )との間に低い程度の有意な負の相関が見られた ( $r = -.192 \sim -.281, p < .01$ 、

<.05). FES II「尊重性」についてはIB「2：問題回避」のみとの間に低い程度の有意な負の相関が見られた ( $r = -.256, p < .01$ ). FES I「統制可能感」とIII「優位性」についてはイラショナル・ビリーフ傾向の高さと豊かな感情体験の程度の低さとの関連が比較的うかがえるものの、FES II「尊重性」については、イラショナル・ビリーフ傾向の高さとあまり関連がないという結果となった。FES I「統制可能感」、III「優位性」とFES II「尊重性」の違いについて考えてみると、FES I、IIIは感情のコントロールが取れていたり、思考に偏らず現実感をもって深く体験できること、いわば多少「能力」的な側面であるのに対し、FES IIはその時々自分の気持ちに向き合い大切にしようとするといった感情への関わり方、「姿勢」のような側面を表していると思われる。つまり、イラショナル・ビリーフと負の関連があった豊かな感情体験の側面は、感情とうまく付き合える「能力」的なものであるのに対し、「姿勢」的な側面はあまり関連がなかった。このことは、何を意味しているのだろうか。

以上について考察する中で、さらに次のように考えられた。本研究のモデルでは、イラショナル・ビリーフの高さと豊かな感情体験の低さの因果関係についてまでは言及することができない。しかし、イラショナル・ビリーフが高いゆえに、豊かな感情体験に行きつけないという方向だけでなく、豊かな感情体験の持てなさから、イラショナル・ビリーフという歪んだ思考を取らざるを得ないという方向性も十分に考えられるのではないだろうか。感情体験尺度の3つの因子のうち、感情をうまく統制できたり、リアルに体験できるという「能力」的な側面の低さとイラショナル・ビリーフには関連があったが、感情への「姿勢」的な側面はイラショナル・ビリーフの高さとはあまり関連がなかったことは、「豊かな感情体験を持つことができる」ことがイラショナル・ビリーフの高低に関わってきている可能性をうかがわせる

のではないか。この方向から、これまでの結果について改めて考察を試みたい。

本研究で得られた最も中心的な結果は、IB「2：問題回避」、「4：内的無力感」、「5：依存」、「7：外的無力感」など自己否定的な信念と、感情体験尺度のうち特に「統制可能感」や「優位性」との間の有意な負の相関であった。日常生活において感情の統制可能感を抱きにくかったり、思考の方に偏り深くリアルに感情を体験することが難しい者は、内的な不確実感が生じやすいのではないだろうか。その結果、内的な「無力感」を持つに至ったり、情緒的に混乱させられる問題を回避しようという信念が高くなると考えられる。「外的無力感」の項目の内容は、自分の不幸を過去の出来事や世の中のせいにしてしているものや将来に非現実的な不安（大地震、飛行機事故等）を抱いているもの等である。今ここの感情を十分に、リアルに感じるができない傾向が強いと、そのように現実とやや離れた信念を抱くようになってしまう可能性がある。IB「5：依存」とFES I「統制可能感」との有意な負の相関についても同様に、感情のコントロールの取れなさから内的不確実感を持つに至り、そのため他者に依存しなければやっていけないという信念を持つのもかもしれない。IB「1：自己期待」とFES III「優位性」との間の有意な負の相関については、感情優位にリアルに感じることでできなさ、そこからくる内的な空虚感を補うために、自己に高い要求を課し努力しようとしているということが考えられる。

このように、豊かな感情体験の程度が低い者は内的な不確実感があるため、無力感、依存、回避傾向など自己否定的な信念を持ちやすいと考えられる。イラショナル・ビリーフはリアルで豊かな感情を味わうことができない状態を防衛する手段であるという可能性も、否定できないと思われる。

### 総合的考察

以上で述べたように、イラショナル・ビリーフ

傾向が高い者ほど自己の感情から遠い（豊かな感情体験の程度が低い）という本研究の仮説は部分的な支持を得るにとどまった。とはいえ、イラショナル・ビリーフのうち特に自己否定的な信念の強い者は、豊かな感情体験を持つのが困難である可能性がうかがえた。このことから、自己否定的な信念が強い者において、自分の気持ちを深く体験でき、コントロールできるということが鍵になるという示唆が得られた。

本研究を通じて、自分の本当の気持ちにしみじみと豊かに関わる感情体験について論じてきた。自分自身の気持ちが過度に抑え込まれたり、未分化で激しい感情に巻き込まれるのではなく、どちらにも偏らず、中心でバランスを取りつつ、深く感じ入るというあり方が感情への関わり方として、最も豊かで生かされたものであると言えるだろう。「豊かな感情体験」とは、豊かに感じること、しかし、感じすぎず巻き込まれないといった、相反する要素を含みつつそれを抱えているような、細やかで力強い体験であると思われる。青木(1981)は“成熟した成人の感情は、……豊かに分化し、さまざまな空想、思考と関連づけられて、体験され、言語化される。……（そのように）なるとともに、その表現はよく統制されたものとなり、適切な時期と状況がくるまで感情表現を差し控えることもできるようになる……。”と述べている。「豊かな感情体験」については、このように情緒の発達という観点からも考えていく必要があると思われる。

### 今後の課題

本研究は、仮説のモデル、方法、解釈ともに探索的な研究であり、今後、さらに詳しく検討していくことが望まれる。感情体験尺度についても試作段階であり、今後、妥当性の検討や再検査信頼性の検討などを通じて標準化を目指していくことが必須である。また、本調査では対象者が大学1年生に偏っていた点は限界点である。個人の生活

形態等によっても自分自身の感情に向き合う程度は異なってくると思われる。例えば、企業等で多忙な毎日を送り、しかもストレスの多い状況にある人々においては、その感情体験は危機的状況にあるかもしれない。また、発達段階に応じても検討されうるだろう。今後さらに、様々な年齢層、様々な集団の感情体験について調査の範囲を広げていくことが望まれる。

### 引用文献

- 青木宏之 1981 Alexithymia と心身症 臨床医, **7**, 2270-2272.
- 新井幸子 2001 理想的自己と現実的自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響 心理学研究, **72**, 315-321.
- Daly, M. J., & Burton, R. L. 1983 Self-esteem and irrational beliefs: An exploratory investigation with implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, **30**, 361-366.
- エリス, A.・ハーバー, R. A. 國分康孝・伊藤順康(訳) 1981 論理療法——自己説得のサイコセラピー 川島書店
- Ellis, A., & Harper, R. A. 1975 *A new guide to rational Living*. N. J.: Prentice Hall.
- ジェンドリン, E. T. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳) 1982 フォーカシング 福村出版
- Gendlin, E. T. 1981 *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Goldfried, M. R., & Sobocinski, D. 1975 Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **43**, 504-510.
- ゴールマン, D. 土屋京子(訳) 1996 EQ, こころの知能指数 講談社
- Goleman, D. 1995 *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- グレアム, J. T.・バグビー, R. M.・パーカー, J. D. A. 福西勇夫・秋本倫子(訳) 1998 アレキシサイミア——感情制御の障害と精神・身体疾患 星和書店
- Graeme, J. T., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. 1997 *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 平木典子 1996 座談会 これからのパートナーのあり方 平木典子(編) 親密さの心理(現代のエスプリ) 至文堂 Pp. 9-33.
- 広瀬徹也 1993 精神科領域におけるアレキシサイミア

- の意義と問題点 心身医学, **33**, 58–65.
- 福盛英明・村山正治 1994 青年期のメンタルヘルスマプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について——「間」を測定する尺度作成の試み 九州大学教育学部紀要, **39**, (2), 109–114.
- 池見 陽 1998 「フィーリング」の奥行き—ロジャーズと体験過程 田畑 治 (編) クライエント中心療法 (現代のエスプリ) 至文堂 Pp. 107–113.
- 梶田叡一編 1994 自己意識心理学への招待——人とその理論 有斐閣
- 梶田叡一 1988 自己意識の心理学 東京大学出版会
- ラザルス, R. S.・フォルクマン, S. 本明 寛ほか (監訳) 1984 ストレスの心理学——認知的評価と対処の研究 実務教育出版
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- 松村千賀子 1991 日本版 Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究 心理学研究, **62**, 103–113.
- 松村千賀子 1992 不安と予測に及ぼす不合理的信念の効果 教育心理学研究, **40**, 10–19.
- 森川友子 1997 フォーカシングの体験様式の日常化に関する因子分析的研究 心理臨床学研究, **15**, (1), 58–65.
- 成田善弘 1992 心身症と身体病 氏原 寛ほか (編) 心理臨床大辞典 培風館 Pp. 722–726.
- Sifneos, P. E. 1986 The Schalling—Sifneos Personality Scale Revised. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **45**, 161–165.
- 菅原健介 1984 自己意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み 心理学研究, **35**, 184–188.
- 2004. 12. 8 受稿, 2005. 11. 30 受理—

## Irrational Belief and Feelings Experience Style: Development of Feelings Experience Scale

Kaoru NAKATA (KITADE)  
Shizuoka University of Welfare

THE JAPANESE JOURNAL OF PERSONALITY 2006, Vol. 14 No. 3, 241–253

The purpose of this study was to examine the relationship between irrational belief and style of feelings experience as aspects of personality. In this study, we looked at the quality of emotional experiences and defined someone who had rich and full emotional experiences as high on feelings experience style. Our hypothesis was: The higher the tendency to have irrational beliefs, the lower the feelings experience style. In a preliminary study with 97 undergraduates, a scale of full feelings experience style was developed. Through factor analysis, Feelings Experience Scale (FES) was found to have three factors: Control, Respect, and Superiority of feelings. We then investigated the relationship between the tendency to have irrational beliefs and FES with 126 undergraduates. The correlation coefficient between irrational belief scale and FES was negative and statistically significant, although the correlation was not very strong. Specifically, those who were high on self-denying irrational beliefs were low on Control of feelings. Finally, we discussed the importance and implications of feelings experience style, distinguishing those who did not get involved in or suppressed their own feelings and those who fully experienced and embraced them.

**Key words:** irrational belief, feelings experience style, Feelings Experience Scale