

## 怒りの維持と他者への共感

### —言語化による新たな視点の獲得—

遠藤 寛子

(筑波大学)

従来、“怒り”に関しては“喚起”という観点から捉えられ、問題視されてきた。しかし近年、怒りの喚起のみならず“怒りの維持”についても関心が高まってきている。怒りが維持されると、わずかな不満にも敏感になり、攻撃行動が生じやすくなると指摘されている。また、このような状態に至ると、新たな対人葛藤を産むだけでなく、心身の健康状態を蝕むことが明らかにされている。したがって、怒りの維持状態を適切に低減させる制御方法の開発が重要な課題となる。

本講演では、怒りを維持させる主な要因として“思考の未統合感”を挙げ、他者への共感との関連について、調査および実験研究を踏まえながら論じる。まず、怒りがどのような過程を経て維持されるのかについての調査研究を紹介する。次に、“言語化”という観点から維持された怒りの低減効果について論じ、どのような視点から言語化すれば思考の未統合感の減少、ひいては怒りの低減につながるのかについて考察していく。

ここで言及される“思考の未統合感”とは、“過去の出来事に対して目指すべき方向に解決されていない、受容できない、脅かされる”という感覚である（遠藤・湯川，2011，2012，2013）。また、この未統合感は、何度も繰り返し考えるという“反復思考”や、思考から離れようとする“回避行動”を通じ、怒りの維持をもたらす。言い換えれば、維持された怒りを低減するには、出来事に関する思考が未統合な状態から脱却し、統合された状態へと移行しなくてはならない。

こうした思考の未統合感の低減に重要な役割を果たしているのが、他者への共感である。講演者が行った調査研究では、怒りを感じた相手に対して、“関係を保っていきたい”という意志があるほど、自己を変えようとする欲求が生じたり、相手の視点に立って過去の出来事を捉え直したりすることが明らかにされている。また、実験研究においても、怒りを感じた相手の視点に立つ言語化が思考の未統合感を減少し、怒りの低減につながっていたことが示されている。ここから、他者に対する共感を含めた言語化により、善悪・好悪という単一的な視点を超えて、他者の立場や状態などを加味した多様な視点を取得し、自己と他者という二者関係を新たに捉え直すことが可能となる。

以上のような研究知見・考察を踏まえて、本講では最後に、個人内に留まらず個人間や世代間で怒りが維持されていく過程について論じる。さらに、教育的、臨床的場面にどのように貢献しうるのかについて、今後の展望を交えながら議論する。