文教大学　言語と文化　第23号

感情体験の分析（XI）

―苦しいについて―

鈴　木　賢　男

Analysis of Some Emotional Experiences (11th report): On Agonizing

Masao Suzuki

This is the 11th report of successive studies on analysis of some emotional experiences. In this study I aim to analyze the experience of agonizing. 587 free descriptions in 607 subjects were adopted as available data. These descriptions were classified into 41 scenes, and then classified into 13 patterns. Finally, these were organized into 3 themes about relations to one-self. That is (1) be in task, (2) be in problem, (3) be in accident. In the next step, frequencies were made upon these scenes, patterns, or themes, indeed those means were investigated. The conclusions showed that constitution of experience about agonizing has 5 elements. That is A) become strained in a situation that was of a task or a problem, an accident , B) go beyond the limits of one's ability that was of physical or psychic, regulatory, C) unresolved the strain, D) continuously be in the same situation, E) recognized the enduring strain by oneself.

はじめに

本研究は、特定の感情に関する感情体験に基づいて、その感情の特徴を分析するという一連の研究の第11報であり、ここでは「苦しい」と

いう感情について取り上げることとする。感情体験の分析は、特定の感情を最も強く感じた体験の自由記述から、その体験に共通する特徴を導き出すことを目的としているが、調査対象者は、ある人物・物・出来事（客体）を対象として、特定の場面の時に感情が生じていると記述していることが多い。このことは、感情体験としての感情は、対象不在の状態で生起する気分のようなものではなく、その感情の原因となる対象や場面が認知されていることが必要となることを表わしている。

本報告（第11報）にいたるまでに取り上げた感情は「嫉妬・憎い・怒り（2002年）」「喜び・悲しい（2002）」「驚き・寂しい・愛しい・空しい（2003）」「失望（2003）」「屈辱（2004）」「恐れ・充実・恥ずかしい（2004）」「満足（2006）」「嫌悪（2007）」「ためらい（2008）」「後悔（2009）」の18感情になり、それぞれの感情の意味を見出し得てきたが、今回の「苦しい」という感情は、これらの感情とどのように位置づけられるものとなるのであろうか。少なくとも、自分が了解している規範に照らし合わせて生じる「後悔」や自分とは異なる他者が持ちうる能力や関係に対して生じる「嫉妬」のように、対象（人・物・事）から受ける直接的な働きかけに加えて、一定の外面的基準との比較を必要とする、高次認知的感情（Evans,D. 2001）とは異なることは明らかである。では、対象からの働きかけによって直接的に生じると思われる「驚」や「恐れ」「怒り」などの比較的単純な基本感情（Izard,C.E. 1977, Plutchik,R. 1980, Ekman,P. 1984）と同類であるかというと、そうではないように思われる。なぜなら、基本感情は対象に向けられる感情だからである。

「苦しい」は、対象には向けられずに、上述の基準との比較とは異なる一定の条件を必要とする感情なのかもしれない。その条件とは、起因となる状況からの離脱を不可避だと再認知することとならないだろうか。基本感情は、対象への働きかけを可能ならしめる行動傾向を準備させる

働きがあるが、「苦しい」は、その行動傾向を取れない状況が想定できる。「悲しい」という感情の場合、ただ喪失するのではなく、もう二度と元には戻らない（不可避）ことを、再認知しているという特徴があった（第２報　2002）ことからすると、「苦しい」は「悲しい」という感情と比較的類似した生起過程を経ることを予想させる。

本報告では、「苦しい」という感情体験における自由記述に対して、第10報までと同様に、個別の感情の特徴を、同一の感情内に、一定程度に細分化された関連性の意味を見出すことで、中心となる関連性および関連性の変化に作用する特有の要因を仮定し、その上で、「苦しい」の感情が生起する上での特徴を検討するものである。

方　法

１．調査質問紙

本研究で使用した質問紙は「体験した感情」として嫉妬、後悔、憎い、満足、屈辱、空しい、愛しい、不安、喜び、苦しい、驚き、恐れ、怒り、寂しい、充実、嫌悪、ためらい、恥ずかしい、悲しい、失望の20感情を挙げ、「あなたの今までの体験の中で、次の１から20のような感情を最も強く抱いた体験・出来事を思い出して、それがどんな出来事だったのか、分かるように書いて下さい。また、その出来事がいつ頃（何才位）の事なのかも書いて下さい」と教示し、「その感情を体験した出来事」を30字程度のスペースに自由記述するものであった。

２．調査対象者・時期・手続き

Ｂ大学の「感情心理学」の授業において、1999年度（227名）、2000年度（190名）、2001年度（190名）の受講生、合計607名（男性203名、女性404名）を対象に、授業初日に調査用紙を配布し、翌週の授業で回収

という手続きをとった。調査は記名式で行われた。

３．感情体験時の年令

「苦しい」に関しては、１つの出来事に対して１つの年令が特定された人数は571名（94.1％）だった。複数の年令が記述されていた場合には、その感情を強く抱いた初めての年令（例：５才，15才→５才）を採用し、年令に幅があるような記述に対しては、中央値（例：高校生→16才）を採用することで、１つの年令を特定させることにした。年令が特定できなかったものは、年令そのものが未記入だったものと、「いつも」「常に」などのような随時的で不定な表現をとるものについてであった。

４．苦しい体験の分類

調査対象者607名のうち、具体的に「苦しい」の体験内容を明記した者は、589名（97.0％）であり、そのうち「苦しい」の感情が具体的に想像しうる内容となっている者は、587名（96.7％）であった。内容を記してない者は、18名（3.0％）であり、そのうち４名は、書きたくないなどの理由を記入していた。

４－１．「苦しい」の状況（どんな場面で苦しさが生じるか）による分類

苦しい体験の587名の記述から、「苦しい」感情が生じたとする場面に着目し、共通性に基づいて、まず41場面（１）～41））に整理をした。その後、その結果として生じうること、影響されることが類似していると思われる13の類型（①～⑬）にまとめることができた。更に、これらの状況を自身がどう評価するかを考慮することにより、３系統（Ⅰ～Ⅲ）の「苦しい」感情を区別することが可能となった。以下に、各分類に含まれた具体例と体験者の性別および体験時の年令を示した。

Ⅰ課題の渦中にいる状態

①消耗状態

1）長距離走に取り組んでいる場面：「マラソン大会で、走っているとき（女性10才）」「高校の９㎞のマラソン大会（女16）」「中学の時の体育の1500m走（月に一回）（男14）」

2）長時間運動に取り組んでいる場面：「富士山に登ったとき（男22）」「50㎞歩かされたとき。ゴールから５㎞前の地点についたとき（男16）」「高校時代の勉歩大会、40㎞くらい山を歩いた（女16）」

3）厳しい練習に取り組んでいる場面：「毎日の部活でのつらい、厳しい練習（女14）」「部活の合宿で１週間みっちり運動したこと（女18）」「水泳の練習で１日6000m泳ぐ（男15）」「アルティメット（フリスビー）の練習をしていると、とても疲れ、とても苦しいです（男20）」

②不休状態

4）受験勉強に取り組んでいる場面：「大学受験の勉強をしているとき（男18）」「受験勉強で死ぬほど苦しかった（男18）」「高校受験のとき（女15）」

5）浪人生活に取り組んでいる場面：「浪人して机に向かって勉強しているとき（女18）」「浪人時代、好きな子に好きと言えず、我慢していた時（男19）」「浪人していたとき（独学だったので）（男19）」

③重圧状態

6）期限が迫っていることに取り組んでいる状態：「浪人中の追い込み時（男19）」「たくさんのテストとレポートの締め切りに追われたこと（女19）」

7）今までできなかったことに挑戦している場面：「苦手のクロールの練習で、50mを目指したとき（男10）」「1000mのタイムを計ってい

て目標にいくかいかないかのとき（女18)」

8）課題・試験の準備を進めている場面：「高校のテスト勉強をしているとき。前回いい番数を取れているので、プレッシャーを感じていた（女16)」「テストとレポートが大量にあったこと（男19)」

9）不利な状況に追い込まれた場面：「駅伝で、２位の人がせまってきたとき（女15)」「レポート提出前日まだ終わっていないのに寝てしまい、当日電車の中で書いていたとき（男20)」

④停滞状態

10）努力の成果がなかなか表れない場面：「大学受験の勉強をやっても、成績がまったく上がらなかった時期（女17)」「高校受験の勉強でスランプに陥ったとき。勉強辞めたい、でも辞められない葛藤（男15)」「部活で努力しても上達しなかったと感じたこと（女13)」

11）不調で上手くいかない場面：「浪人中に勉強がはかどらなかったとき（男19)」「大学の部活の練習が上手くいかない時（女20)」

Ⅱ問題の渦中にいる状態

⑤心配な状態

12）身内の者に不幸が生じた場面：「母親が入院したとき（心配で苦しかった）（女18)」「仲の良い友人が困っているのを知ったとき（男17)」

13）身内がいがみ合っている場面：「父と母の間に入って家の中が壊れないように調整していること（女19)」「毎晩のように両親が夫婦喧嘩していたとき（女14)」

⑥緊張の状態

14）環境に馴染めなかった場面：「転校して状況に馴染めなかったとき（女15)」「部内の雰囲気に馴染めなかったとき（女18)」

15）登校拒否をしている場面：「中２の頃、いろいろあって（学外の事であったが）学校に行くのがとてもいやだった時（男14）」「不登校（拒否）だったとき（女14）」

16）気まずい人と二人きりでいる場面：「受験生活を送っていたときにお父さんと二人きりで話すこと（女18）」「苦手な人とのかかわり（男20）」

⑦膠着状態

17）どちらか一方の選択を必要とする場面：「大学受験のとき、この大学を選ぶか、浪人するかで悩んでいたとき（女18）」「恋人と別れた方がいいか迷っている時です。今そうです。かなり葛藤状態です（男19）」

18）表現したいことが上手く出てこない場面：「自分の伝えたいことが伝えられない（男20）」「部長をやって、皆に自分の言いたいことが伝わらないとき（女13）」

19）悩み事を抱えてしまった場面：「悩み事をたくさん抱え込んでしまったとき（女15）」「人が生きることと、死ぬことについて考えたとき（男10）」

20）板ばさみになって身動きができない場面：「同じ男の子を好きな友人２人から相談され、板挟みになってどっちの味方もできず、どうしていいかわからなかったこと（女11）」

21）人間関係が上手くいかないでいる場面：「人間関係がうまくいかないとき（女20）」「対人関係でゴタゴタしていた（女13）」「バイトの人間関係が上手くいかなかったとき（女18）」

⑧束縛状態

22）暗黙的に義務を強制されている場面：「親から勉強しなさいとしつこく言われ、無理矢理机に向かっている時（女15）」「夏休みに、ラ

ジオ体操へ行くため早起きしたとき（男９）」「体調がものすごく悪いときに、バイトを休むことができなくて、いやいやながら働いたこと（男19）」

23）完治のために安静にしなければいけない場面：「お正月に水疱瘡になって、ずっと寝ていなければならない時（女７）」「事故に遭って、ベッドの上で、一ヶ月半しばりつけられたこと（男10）」「高校で寝込んだとき（女15）」

⑨離別状態

24）好きな人と離れている場面：「片思いしている時（男14）」「好きな人のことをいろいろ考えて胸が苦しくなった（女20）」

25）失恋をして好きな人と別れてしまった場面：「別れた彼の家の近くを電車で通るとき（女16）」「恋愛関係において絶縁となってしまったその後、自分は本気で好きだったのだと気づいたとき（男19）」「大学生の時に失恋をして、自分の気持ちに苦しかった（女19）」

26）仲違いをして元に戻れない場面：「喧嘩した友人と仲直りしたいのに言い出せないとき（女17）」「他人の自分に対しての誤解が解けないとき（女11）」

27）一人ぼっちになってしまっていた場面：「色々な悩みを抱え自分ではどうしたらいいか分からず、誰にも相談できなかったこと（女９）」「辛いことがあった時に、そのことを話せる人がいなかったとき（女19）」「高校での女子一人だけの男子との部活。メニューの苦しさもそうだがむしろ、その苦しさを分かち合える人のいない苦しさ（女16）」

⑩逸脱状態

28）落ち度を感じて自己否定をしている場面：「人をだましたとき（男18）」「学校で「いい子」をしていたとき（女13）」「付き合った女

の子と別れて、ひどい傷つけ方をしたと思い悩んだ時間（男15)」「自分の性格が嫌になったとき（女18)」「目の前で友達が死んでしまうのに自分は何もできないと分かったとき（女18)」「自分の力の限界を感じたとき（男 年令不明)」「自分のせいで仲の良い人に迷惑がかかってしまったとき（女22)」「自分が進学したことで家計が苦しくなったこと（女20)」

29）目的を見失い気力を失っている場面：「自分のやりたいことが見つからず、何をしていいのか分からない（女21)」「人生の目的を見失った時（男17)」「毎日無気力だった（女11)」「高校時代はわけもなく憂うつになる事がしばしばあり、毎日が苦しかった（生活そのもの）（女16)」

Ⅲ災難の渦中にいる状態

⑪混乱状態

30）暴飲暴食で体に異常をきたした場面：「飲み過ぎて吐いているとき（男19)」「友達と食べ放題に行ったとき、限界を超えて食べ、その後、本当に苦しく、歩くこともままならなかった。呼吸もあやうかった（女20)」

31）体調が急変し深刻な事態に陥った場面：「喘息の発作が起こった時（男14)」「水泳の時間に溺れそうになったとき（女11)」「盲腸になったとき（女６)」

32）検査や外科的治療を受けている場面：「手術後、麻酔が覚めたとき（女８)」「医者に行って歯の治療をするとき（女15)」

33）感情のコントロールが効かなくなった場面：「自分の気持ちがいっぱいになって何をすればよいかわからなくなったとき（男21)」「自分の中の感情がうまくコントロールできないとき（女20)」

34）高熱や極度の体調不調を起こしている場面：「風邪をひいて39.8度まで上がったとき（女19）」「小学校の時、突然お腹が痛くなって、一晩中眠れなかった（男11）」「体調が悪いとき（女17）」

⑫驚愕（ショック）状態

35）言動や行為によって突然傷つけられた場面：「親友だと思ってきた人に恋人を奪われて、ショックで何も食べられなくなったとき（女20）」「父親に怒鳴られた（男10）」「本当に好きになった人に冷たくされたとき（女18）」

36）辛い現実を直視しなければいけなかった場面：「中学の時、部活３年なのに、１年よりタイムが遅かった（女14）」「母親から、母親の寿命について話しをされたとき（女18）」「ふとしたきっかけで、忘れた嫌なことを思い出したとき（男 年令不定）」

37）受験に失敗してしまった場面：「受験に失敗したと感じたとき（女18）」「志望大学に落ちて浪人かぁーと、感じていたとき（男18）」

38）いじめに遭遇している場面：「いじめにあっている間、じっと耐えていたとき（女13）」「いじめを受けたとき（男10）」「クラス半分の女の子から無視されていた１，２ヶ月（女11）」

⑬困窮の状態

39）厳しい気候条件下での運動・作業：「バスケット部の夏の練習で体育館が蒸し風呂状態だった（男14）」「剣道、早朝練習（朝と言うよりも、深夜３時から）、道場の冷たい床の上を走っているとき（男７）」「バイト先の短期教室でカリキュラムを練ったとき（夜中の３時まで）（男19）」

40）こなしきれないようなスケジュールにある場面：「学校、部活、バイトの日程が重なり、全てをこなさなければならないとき（男21）」「やらなければならない事がたくさんあって、どこから手をつけて

いいか分からず、身動きがとれなかったとき（女19)」

41）金銭が底をつき生活に困っている場面：「一人暮らしで、金がなくなりご飯が食べれなかったこと（男19)」「バイトをしていないのに出費が多く、どうにもならなかったとき（女19)」

４－２．「苦しい」に関与する機能による分類

「苦しい」感情が生じたときに働いていると思われる機能に着目し、共通性に基づいて、まず６つの能力を整理した。その後、類似していると思われる３の類型（Ａ～Ｃ）にまとめることができた。

Ａ．身体的機能：

・持久力　外側に向けて体躯を動かし力を出し続ける（例：マラソン）

・耐久力　自分に向けて与えられる力に抵抗し続ける（例：腹痛我慢）

Ｂ．精神的機能

・打開力　外側に向けて意志を働かせ事態を改善する（例：仲違い）

・許容力　自分に向けて与えられる事態を受け止める（例：受験失敗）

Ｃ．統御的機能

・成長力　現状での自分よりも感覚を向上させていく（例：技能練習）

・適応力　計画に合わせて自分の行動を調整していく（例：ダイエット）

結　　果

１．「苦しい」の対象としての分布

資料１.に「苦しい」における主体本人との関係性の変化によって分類した３系統と、これを構成する13類型、および41特性における全体と性別、年令区分別の度数分布を示した。

１－１．３系統の全体頻度　全体として、苦しい体験の記述から判断された３系統の出現頻度は、『Ｉ課題の渦中』にある苦しさが182名

(31.0%)、『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさは223名（38.0%)、『Ⅲ災難の渦中』にある苦しさで182名（31.0%）となっており、『Ⅱ問題の渦中』にあることが、比較的高い出現率を示す「苦しい」の体験となった。

1－2．3系統における構成比　『Ⅰ課題の渦中』にある苦しさは、①消耗状態（75名，12.8%)、②不休状態（50名，8.5%)、③重圧状態（27名，4.6%)、④停滞状態（30名，5.1%）の4区分に分類された。系統内部の構成比（計182人中）を算出すると、①消耗が41.2%、②不休は27.5%、③重圧で14.8%、④停滞で16.5%となっており、消耗状態に伴う苦しさが、最も高い比率を示していることが認められた。次に『問題の渦中』にある苦しさは、⑤心配状態（12名，2.0%)、⑥緊張状態（11名，1.9%)、⑦膠着状態（44名，7.5%)、⑧束縛状態（47名，8.0%)、⑨離別状態（76名，12.9%)、⑩逸脱状態（33名，5.6%）を伴う6区分に分類された。内部構成比（223人中）は、⑤心配が5.3%、⑥緊張は4.9%、⑦膠着で19.7%、⑧束縛で21.1%、⑨離別で34.1%、⑩逸脱で14.8%となっており、離別状態に伴う苦しさが、最も高い比率となっていた。最後に『Ⅲ災難の渦中』にある苦しさは、⑪混乱状態（96名，16.4%)、⑫驚愕(ショック)状態（48名，8.2%)、⑬困窮状態（38名，6.5%）の3区分に分類された。内部構成比は、⑪混乱が52.7%、⑫驚愕は26.4%、⑬困窮で20.9%となっており、混乱を伴う苦しさが、この中では最も高い比率を示していることが認められるところとなった。

1－3．13類型ごとの内部構成　系統ごとの類型の構成比とは別に、類型内部のそれぞれの内容（場面）の比率を見てみた。

『Ⅰ課題の渦中』にある苦しさ　①消耗状態を伴う苦しさには3つの場面があるが、計75名中、3）厳しい練習に取り組んでいる（54.7%）場面で過半数を示すような最も高い比率を示し、次いで1）長距離走に取り組んでいる（38.7%）となっており、両者で9割を超える比率を示

した。他の２）長時間運動と同様、いずれも身体的負荷の高い運動であることがわかった。②不休状態を伴う苦しさ２場面の中では、４）受験勉強に取り組んでいる場合が、計50名中76.0％となっていて、過半数を示した。そして、他の５）浪人生活とともに受験への取り組みに関することであった。③重圧状態を伴う苦しさ４場面では、９）不利な状況に追い込まれた場合が、計27名中37.0％となっており、次いで８）課題・試験の準備を進めている場面が25.9％となっていることが認められた。これらは、他の６）期限の切迫、７）不得手の克服を含めて、全般的に、課題達成に及んで不利な状態に追い込まれていることを意味するものであった。④停滞状態を伴う苦しさ２場面では、10）努力の成果がなかなか表れない場面が、計30名中66.7％となっていて、過半数を示していることが認められ、他の11）不調とともに、望むべき状態に至らないことであることがわかった。

『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさ　⑤心配状態を伴う苦しさには２つの場面があり、12）身内の者に不幸が生じた、13）身内がいがみ合っている場面ともに、計12名中50.0％であり、これらは、２つとも家庭が通常の状態にないことを表すものであった。⑥緊張状態を伴う３場面でも、計11名中、16）気まずい人と二人きりでいる、15）登校拒否をしている、14）環境に馴染めなかった場合が同程度の比率で27.3 ～ 36.4％となっており、他の14）馴染めない環境とともに、居場所に拒絶感を持っていることを表すものであった。⑦膠着状態を伴う５場面における構成比では、計44名中、21）人間関係が上手くいかないでいる（47.7％）で半数程度におよび、最も高い比率を示していた。次いで、18）表現したいことが上手く出てこない（18.2％）場面となっていた。これらは、他の17）選択の必要性、19）悩み事、20）板ばさみの場面と比較して、２者間の関係で思い通りにいかないジレンマをよりよく表すものであった。

⑧束縛状態を伴う苦しさは２場面で、23）完治のために安静にしなければいけない、22）暗黙的に義務を強制されている場面は、計47名中ほぼ同率であった。これらは、両方とも自由の効かない状態にあることを表すものであった。⑨離別状態を伴う苦しさは４場面あり、計76名中最も高かったものは、25）失恋をして好きな人と別れてしまった（43.4％）、次いで27）一人ぼっちになってしまっていた（32.9％）場面となっていて、この２つで７割を超える比率を示していることがわかった。他の24）好きな人に会えない、26）仲違いとは異なり、復元の可能性の少ないものを表すものであった。⑩逸脱状態を伴う苦しさ２場面では、計33名中、28）落ち度を感じて自己否定をしている場面が75.8％で、29）目的を見失い気力を失っている場合をかなり上回っていた。

『Ⅲ災難の渦中』にある苦しさ　⑪混乱状態に伴う苦しさには５つの場面があるが、計96名中の比率が最も高かったのは、31）体調が急変し深刻な事態に陥った、34）高熱や極度の体調不調を起こしている場合で同率の42.7％となっており、体調に関連するこの２つの場面が合わせて８割強程度になっていて、他の32）検査・治療、33）感情制御、30）暴飲暴食と比べ、それぞれ５倍程度の偏りがあるのがわかった。⑫驚愕状態に伴う苦しさは４つの場面で、計48名中の比率が最も高かった苦しさは、36）辛い現実を直視しなければいけなかった場合（35.4％）で、他の具体的な38）いじめ、35）辛辣な言動・行為、37）受験失敗を上回っていることが認められた。最後に、⑬困窮状態に伴う苦しさは３つの場面があるが、計38名中の比率が最も高かったものは、39）厳しい気候条件下での運動・作業（63.2％）で過半数を示しており、他の人為的な40）過密スケジュール、41）金銭的窮乏を３倍程度上回っていた。

２．苦しい体験の性別における対象としての分布

資料１．には性別の度数とともに、男女の対比比率（男性合計における構成比÷女性合計における構成比）を示し、これにより、１を下回るものが、男性の構成比が女性より高く、１を超えるものは、女性の構成比が男性よりも高いことを表した。どちらかの性別のみに見られる場面であった場合は、ダッシュ記号（―）を表すことにした。

その結果、３系統ごとの小計における男女比では、『Ⅰ課題の渦中』にある苦しさが0.8、『Ⅱ問題の渦中』が1.5、『Ⅲ災難の渦中』が0.8となっており、系統間では問題の渦中にある苦しさにおいて女子の比率が顕著に高いことが認められた。

個別の場面で見てみると、女性のみに見られる場面としては、12）身内がいがみ合っている、20）板挟みになって身動きができない、26）仲違いをして元に戻れない、32）検査や外科的治療を受けている状態の４場面があった。また、女性の方が２倍以上の比率を示していたもの（対比比率2.0以上）は、17）どちらか一方の選択をする、19）悩み事を抱えてしまった、21）人間関係が上手くいかないでいる状態の４場面があった。特に、21）人間関係問題は、男女比4.8で女性の方が男性よりも５倍程度の高い比率を示すことが認められた。

反対に、男性のみに見られる場面はなく、男性の方が２倍以上の比率を示していたもの（対比比率0.5以下）は、２）長時間運動に取り組んでいる、５）浪人生活に取り組んでいる、６）期限が迫っていることに取り組んでいる状態の３場面で、いずれもⅠ課題の渦中にある苦しさに分類されるものであった。特に、５）浪人生活は男女比0.1で、女性に比べ10倍程度の高い比率を認めるところとなった。

３．苦しい体験時の年令区分の構成

図１.は、資料１.の右欄に示された苦しい場面ごとの年令区分における分布を再構成し、年令区分ごとの苦しさ３系統の分布の推移を表したものである。グラフの縦軸には、最も強く感じた苦しい体験報告の体験時の年令区分が表示されている。幼年期頃（４～５, ６～８才）に体験された内容としては、『Ⅲ災難の渦中』にあることが最も多く、４～５才（計13名）では69.2％、６～８才（計17名）では64.7％となっており、７割を占めるものであることがわかった。この『Ⅲ災難の渦中』は、体験時の年令が上がるにつれ、その比率を下げていき、21 ～ 26才（計23名）では8.7％で１割に満たなくなっていることが認められた。一方、『Ⅰ課題の渦中』にある苦しさを記述した内容は、中学生頃（12 ～

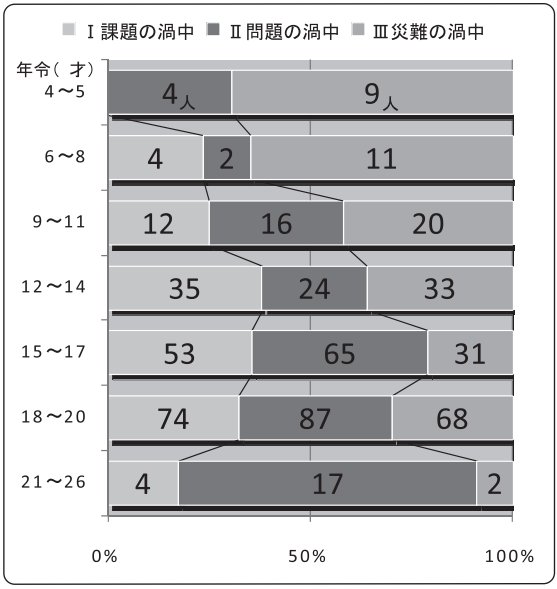


図１．体験時年令区分による苦しさ３系統の分布の推移

14才）に計92名中35名（38.0％）で比率が最も高くなり、他の系統の苦しさをしのぐものになっていることがわかった。この頃をピークとして、それより低い年令を体験時の年令として記述した比率は減少し、また、それより高い年令として記述した比率も減少していることが認められた。他方、『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさを記述した内容は、思春期以降（15 ～ 17，18 ～ 20，21 ～ 26才）に飛躍的に増大している傾向にあり、15 ～ 17を体験時年令とした記述は計149名中65名（43.6％）、18 ～ 20では計229名中87名（38.0％）、21 ～ 26では計23名中17名（73.9％）となっていることが認められた。特に21 ～ 26才に体験した苦しさを最も強いとした記述の場合、７割を占めるほどのものであることがわかった。

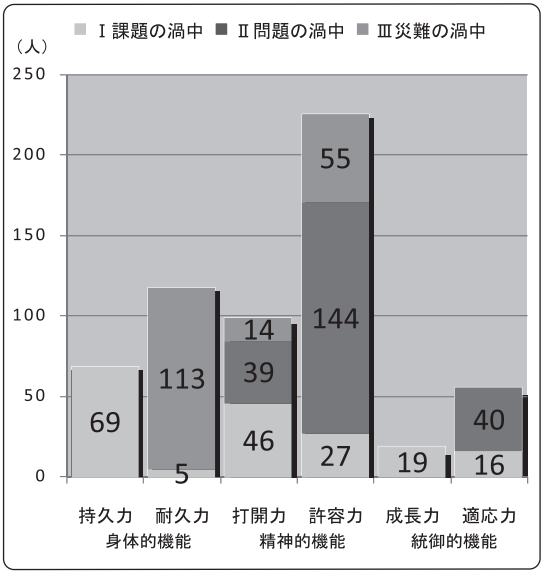


図２．苦しい体験に関与している機能の３系統の分布構成

４．苦しい体験に関与している機能の分布

図２.は、苦しい体験をしている際に、どのような「機能」が関与していたのかについての頻度分布を示したものである。これによると、負荷運動（例：マラソン）や体調不良（例：腹痛）のようにA.身体的機能が関与していたと考えられる記述が187件（31.9％）、関係悪化（例：仲違い）や目標断念（例：受験失敗）などのようにB.精神的機能が関与していたと考えられる記述が325件（55.4％）、進歩低調（例：伸び悩み）や計画難航（例：ダイエット）などのようにC.統制的機能が関与していると考えられるものが75件（12.8％）となっており、全体としては、B.精神的機能が関与する苦しさ（精神的苦しさ）が最も高い比率を示し、過半数にのぼることが認められた。

次に、これを機能別に見てみると、A.身体的機能の計187件中、耐久力が118件（63.1％）、B.精神的機能の計325件中、許容力が226件（69.5％）、C.統制的機能の計75件中、適応力が56件（74.7％）で、それぞれが過半数を示していることが認められた。これらの３つの能力は、耐久力は持久力と、許容力は打開力と、適応力は成長力と比べて、より受動的な性質を持っているものであり、いずれの機能においても、受動的な能力の面において、苦しい体験を比較的多く記述していることがわかるものであった。

考　察

１．苦しい体験の特徴

１－１．苦しい体験587の記述から、どのような場面に対して苦しい感情が生じているかについて分類した結果、すべての苦しい体験は、『Ⅰ課題の渦中』にある苦しさ、『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさ、『Ⅲ災難の渦中』にある苦しさのいずれかのものであった。『Ⅰ課題の渦中』は、

一定の時期や一定の期間（時間）に行われる目的的な活動中に、①消耗を感じたり、②不休を感じたり、③重圧を感じたり、④停滞を感じたりすることで、より一層の負荷が生じていくことを意味するものであった。『Ⅱ問題の渦中』は、日常生活を営む上で何かしらの問題が起こる中で、⑤心配をしたり、⑥緊張したり、⑦膠着したり、⑧拘束されたり、⑨離別したり、⑩逸脱してしまったりすることで、なかなか復元しない状態が続いていることを意味するものであった。『Ⅲ災難の渦中』は、思わぬ事態に晒される中で、⑪混乱を感じたり、⑫驚愕を感じたり、⑬困窮を感じたりすることで、その事態から抜け出せずに翻弄される状態が続いていることを意味するものであった。これにより、それぞれの系統の特徴から中心的な意味を理解することが可能となり、「苦しい」の感情が、自分にとっては不本意な負担となる事態（過度な課題・過剰な問題・過酷な災難）の渦中にあること、そしてそれが、解消されずに続いているという状態に対して生じていることが、示唆されることとなった。

この「苦しい」感情の特徴と、喪失感情である「悲しい」との共通点は、副次的あるいは二次的な条件が必要な点にある。「悲しい」では、喪失感が、自分の力ではどうしようもない、元に戻すことが不可能であるという二次的な評価を必要としている点が指摘されている（鈴木賢男・鈴木国威・上杉喬 2002）。典型例としては、身近な人の死に対する悲しみなどがあるが、自分にとってどんなに大切な人であっても、その死を避けるための直接的な手だてがあるわけではなく、何もできずにそれを享受するのみしかないところに、悲しみの本質がある。これと同様に、「苦しい」においては、身体的あるいは心理的な負担感が、解消されずにいつまでも継続するように自身が感じているという点が、特徴としてあげられたのであった。このことは、これらの感情が、対象に向けられた直接的な感情である「怒り」「恐れ」とは異なり、対象（人・物・

事）から得られた感情（あるいは感情的成分としての感覚）が直接に対象には向かわずに、自己の感情状態が内省的に再評価されていることを共通の特徴としていることを示唆するものであり、対象的感情と内省的感情という分類が可能になることを予見しうるものとなった。

１－２．次に、３系統の比較によって、『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさが、最も出現比率が高いことが認められた（38.0％）が、その比率は顕著な偏りがあると言えるほどのものではなく、はっきりと典型的であるというほどの特徴を示すものではないことが示唆されるものであった。しかしながら、特定の時期や期間（時間）に行われる課題や、思いもよらないような不測の事態として生じる災難は、対処が不可能であっても現象的には過ぎ去るものであると確信し得るが、それに対して『Ⅱ問題の渦中』は、場合によっては恒常的なものとして長期化することもあり得るという点では、負担感が解消されない状態の継続がよりよく表れていることが考えられた。また、この系統に含まれる６類型それぞれの中で最も高い比率を示した場面は、⑨離別（内部構成比 34.1％）であったことも、失恋や仲違いなどの果てない長期化の可能性を伺わせるものとなった。その他の類型では、⑤心配では家族が平穏でないこと、⑥緊張では居場所に拒絶感を感じること、⑦膠着では２者間の関係が上手くいかないこと、⑧束縛では自由の身ではないこと、⑪では否定的な自己でいることが特徴であることが結果で指摘されたが、これらもやはり「苦しい」をまねいている状態が自然解消するものとは考えにくい点があるものと考えることができた。

１－３．記述された体験の年令区分における出現率は、全体としては、18 ～ 20 才が 229 名（39.0％）、15 ～ 17 才が 149 名（25.4％）で、合わせて６割程度におよぶものが思春期から青年期にかけての体験として報告しており、調査対象者（大学生）の年令からすれば直近の年令につい

ての想起であったことが示された。しかしながら、年令区分ごとの苦しさ３系統の分布を見てみたところ、幼年期から学童期（４～５，６～８，９～11才）での苦しさとしては、『Ⅲ災難の渦中』にあるとされた記述が最も高い比率を示しており、思春期前半（12～14才）では『Ⅰ課題の渦中』にあるとされた記述が最も高い比率となり、思春期後半以降（15～17，18～20，21～26才）では『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさの比率が増大するものであることがわかった。また、『Ⅲ災難の渦中』の年代ごとの変動は、体験年代が上昇するにつれ、記述内容にこの『Ⅲ災難の渦中』が表されることが減少する傾向にあり、『Ⅰ課題の渦中』は体験年代が若い頃（６～11才）は上昇する傾向にあるが、ちょうど中学生頃にあたる12～14才の頃にピークを迎えたあとは、年代が青年期に向かうにしたがって、減少傾向にあることが認められた。『Ⅱ問題の渦中』は、他の２系統の変動を受けて、増加したり減少したりする傾向にあるが、年代が最上位の21～26才での比率は、年代間で比較しても７割に及ぶほどの比率を示したのであった。

このことから考えられる第１点目は、調査対象者（大学生）が、すぐ最近のこと（特に21～26才）として想起する苦しさの体験が、『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさであることが多く、全体での頻度も『Ⅱ問題の渦中』が最頻値であったことと合わせてみると、やはり、『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさが「苦しい」という感情の典型例であると考えることに一定程度の確証を与えることである。第２点目は、『Ⅰ課題の渦中』にある苦しさが、12～14才という中学生頃をピークとし、その前後に比率をあげている点で、時期の特定性を示唆することになったことである。運動面でも勉強面でも課題内容が難しくなり、また量も増えていくことから、課題に取り組むことの辛さが、最も感じられることがその理由になることが予見されるものであった。第３点目は、『Ⅲ災難の渦中』が

幼年期に最頻値となり、その後減少傾向にある点である。発達段階の早い時期から感じられる苦しさが、苦しいという感情の性質を基礎づけるものと思われ、それ故に、『Ⅲ災難の渦中』にある苦しさが、苦しい感情の源泉となることが予見されうるものとなった。

１－４．苦しい場面の分布を系統別に性別で比較した場合、『Ⅱ問題の渦中』にある苦しさを記述する者が、男性よりも女性の方が多いことが示され、また、特に女性にのみに認められた記述内容の、12）身内の不幸、20）身近な人達の板挟み、26）仲違いや、女性の比率が男性よりも５倍程度も多い記述内容が、21）人間関係が上手くいかないでいる場面であることから、特に女性は、身近な人に対する関係性において問題が生じた場合に、男性よりも苦しさを感じることが示唆されることとなった。反対に、男性は、系統別に頻度が多くなるものはなく、また、全41場面中で男性のみに認められた記述もなく、唯一『Ⅰ課題の渦中』の２）長時間運動、５）浪人生活、６）期限間近の３場面での記述の頻度で、男性が女性を上回った。５）浪人生活は特に高く、男性は、一区切りついたと思いきや再度負荷がかかることに、女性よりも苦しさを感じることが多いのかもしれない。

２．苦しい体験に関与する機能

苦しい体験をしている時に、自身にどのような機能が働いているのかを分類し、その頻度を比較したところ、最も比率の高かった機能は、過半数を示したB.精神的的機能であった。この機能は、ある事態によって生じた負担感に精神的機能（考えたり、受け止めたり）による対処をしていることを示すものであるが、この対処によって負担感がすぐさま解消されれば「苦しい」という感情が生ずる可能性は極めて低い。むしろ、解消されないからこそ事態は続いていることが、自身にとっても了

解されることとなる。この解消不能な状態を別の観点から見ると、現時点で働いている精神的機能が限界に近づいていることを示しているものでもある。このことは、苦しい体験が外的な事態の客観的な大きさだけによって得られるのではなく、それに対処する自身の機能の限界能力とも関係することを示唆するものである。つまり、外的な事態がいかに重大なことであったとしても、その負担感を自身の能力で解消することができれば、苦しい体験をすることはないし、反対に、外的な事態がいかに過小なことであっても、自身の能力で解消することができなければ、苦しい体験となることを予見するものとなったのである。

さらに、A.身体的機能、B.精神的機能、C.統御的機能ごとに、これらの下位分類の構成比を比較した結果、A.身体的機能では耐久力の方が持久力よりも、B.精神的機能では許容力の方が打開力よりも、C.統御的機能では適応力の方が成長力よりも比率が高い傾向にあり、いずれも過半数を示していたことがわかった。このことは、耐久力の方が持久力よりも受動的な機能を表し、許容力の方が打開力よりも、適応力の方が成長力よりも受動的な機能を表すことからすると、外的に拡張していく能力よりも内的に吸収する能力での限界が、苦しい体験の記述には多いことを示唆するもので、最大限の対処を促す能力の限界よりも、最小限の対処を支える能力の限界の方が、苦しい体験のより核心的な部分になることを予見しうることとなった。なぜなら、最大限の対処を促すことに限界が生じても、最小限の対処を支える能力は未だ残るものだと考えられるからである。

3．苦しい感情の生起

以上のことから、苦しい体験には、『Ⅰ課題の渦中』『Ⅱ問題の渦中』『Ⅲ災難の渦中』にある３系統の苦しさがあり、その苦しい感情が生起

する特徴は、（A）ある事態（課題・問題・災難）によって生じた負担感（過度・過剰・過酷）が、（B）本人の能力（持久力・耐久力・打開力・許容力・成長力・適応力）に限界が生じることで、（C）解消されず、（D）引き続き継続してしまうことを、（E）本人が内省的に判断した場合に、生じるものであると考えることができた。

資料１．苦しい体験の対象別分布と年令区分別分布

内容			全体		性別度数		性別(%)		男女の	年令区分							
			度数	%	男性	女性	男%	女%	%比	4-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-26	不明
Ⅰ課題の渦中	消耗	1 長距離走に取り組んでいる状態	29	4.9	9	20	4.6	5.1	1.1	0	3	4	13	9	0	0	0
		2 長時間運動に取り組んでいる状態	5	0.9	3	2	1.5	0.5	0.3	0	0	0	0	2	1	2	0
		3 厳しい練習に取り組んでいる状態	41	7.0	19	22	9.7	5.6	0.6	0	0	5	16	16	4	0	0
	不休	4 受験勉強に取り組んでいる状態	38	6.5	11	27	5.6	6.9	1.2	0	0	0	2	10	25	1	0
		5 浪人生活に取り組んでいる状態	12	2.0	10	2	5.1	0.5	0.1	0	0	0	0	0	11	1	0
	重圧	6 期限が迫っていることに取り組んでいる状態	5	0.9	3	2	1.5	0.5	0.3	0	0	0	0	0	5	0	0
		7 今までできなかったことに挑戦している状態	5	0.9	2	3	1.0	0.8	0.8	0	1	1	1	0	2	0	0
		8 課題・試験の準備を進めている状態	7	1.2	2	5	1.0	1.3	1.3	0	0	1	0	5	1	0	0
		9 不利な状況に追い込まれた状態	10	1.7	4	6	2.0	1.5	0.8	0	0	1	0	2	7	0	0
	停滞	10 努力の成果がなかなか表れない状態	20	3.4	5	15	2.6	3.8	1.5	0	0	0	1	8	11	0	0
		11 不調で上手くいかない状態	10	1.7	3	7	1.5	1.8	1.2	0	0	0	2	1	7	0	0
	(小計)		182	31.0	71	111	36.2	28.4	0.8	0	4	12	35	53	74	4	0
										0.0	2.2	6.6	19.2	29.1	40.7	2.2	0.0
Ⅱ問題の渦中	心配	12 身内の者に不幸が生じた状態	6	1.0	3	3	1.5	0.8	0.5	0	0	0	0	3	2	1	0
		13 身内がいがみ合っている状態	6	1.0	0	6	0.0	1.5	−	0	0	0	1	2	2	0	1
	緊張	14 環境に馴染めなかった状態	3	0.5	1	2	0.5	0.5	1.0	0	0	1	0	1	1	0	0
		15 登校拒否をしている状態	4	0.7	1	3	0.5	0.8	1.5	0	0	0	3	0	1	0	0
		16 気まずい人と二人きりでいる状態	4	0.7	1	3	0.5	0.8	1.5	0	0	0	1	0	2	0	1
	膠着	17 どちらか一方の選択を必要とする状態	5	0.9	1	4	0.5	1.0	2.0	0	0	0	0	1	4	0	0
		18 表現したいことが上手く出てこない状態	8	1.4	3	5	1.5	1.3	0.8	0	0	0	1	1	5	1	0
		19 悩み事を抱えてしまった状態	5	0.9	1	4	0.5	1.0	2.0	0	0	1	0	2	2	0	0
		20 板挟みになって身動きできない状態	5	0.9	0	5	0.0	1.3	−	0	0	1	0	3	1	0	0
		21 人間関係が上手くいかないでいる状態	21	3.6	2	19	1.0	4.9	4.8	0	0	1	3	4	9	3	1
	束縛	22 暗黙的に義務を強制されている状態	23	3.9	8	15	4.1	3.8	0.9	0	0	2	4	4	11	1	1
		23 完治のために安静にしなければいけない状態	24	4.1	7	17	3.6	4.3	1.2	4	2	4	2	7	4	1	0
	離別	24 好きな人と離れている状態	10	1.7	3	7	1.5	1.8	1.2	0	0	0	1	2	6	1	0
		25 失恋をして好きな人と別れてしまった状態	33	5.6	11	22	5.6	5.6	1.0	0	0	0	0	16	16	0	1
		26 仲違いをして元に戻れない状態	8	1.4	0	8	0.0	2.0	−	0	0	1	1	3	1	2	0
		27 一人ぼっちになってしまっていた状態	25	4.3	7	18	3.6	4.6	1.3	0	0	3	2	10	9	1	0
	逸脱	28 落ち度を感じて自己否定をしている状態	25	4.3	6	19	3.1	4.9	1.6	0	0	1	5	3	10	3	3
		29 目的を見失い気力を失っている状態	8	1.4	2	6	1.0	1.5	1.5	0	0	1	0	3	1	3	0
	(小計)		223	38.0	57	166	29.1	42.5	1.5	4	2	16	24	65	87	17	8
										1.8	0.9	7.2	10.8	29.1	39.0	7.6	3.6
Ⅲ災難の渦中	混乱	30 暴飲暴食で体に異常をきたした状態	4	0.7	2	2	1.0	0.5	0.5	0	0	0	0	0	4	0	0
		31 体調が急変し深刻な事態に陥った状態	41	7.0	19	22	9.7	5.6	0.6	7	4	7	10	8	3	0	2
		32 検査や外科的治療を受けている状態	6	1.0	0	6	0.0	1.5	−	1	1	1	2	1	0	0	0
		33 感情のコントロールが効かなくなった状態	4	0.7	1	3	0.5	0.8	1.5	0	0	0	0	0	3	1	0
		34 高熱や極度の体調不調を起こしている状態	41	7.0	9	32	4.6	8.2	1.8	1	4	3	3	6	22	0	2
	驚愕	35 言動や行為によって突然傷つけられた状態	12	2.0	6	6	3.1	1.5	0.5	0	0	2	0	2	8	0	0
		36 辛い現実を直視しなければいけなかった状態	17	2.9	5	12	2.6	3.1	1.2	0	1	1	3	2	8	0	2
		37 受験に失敗してしまった状態	6	1.0	3	3	1.5	0.8	0.5	0	0	0	0	1	4	0	1
		38 いじめに遭遇している状態	13	2.2	3	10	1.5	2.6	1.7	0	0	6	5	2	0	0	0
	困窮	39 厳しい気候条件下での運動・作業	24	4.1	13	11	6.6	2.8	0.4	0	1	0	9	9	5	0	0
		40 こなしきれないようなスケジュールにある状態	7	1.2	3	4	1.5	1.0	0.7	0	0	0	1	0	5	1	0
		41 金銭が底をつき生活に困っている状態	7	1.2	4	3	2.0	0.8	0.4	0	0	0	0	0	6	0	1
	(小計)		182	31.0	68	114	34.7	29.2	0.8	9	11	20	33	31	68	2	8
										4.9	6.0	11.0	18.1	17.0	37.4	1.1	4.4
合計			587	100.0	196	391				13	17	48	92	149	229	23	16
										2.2	2.9	8.2	15.7	25.4	39.0	3.9	2.7

参考文献

Cornelius,R.R. *The Science of Emotion : Research and tradition in the psychology of emotions* Prentice-Hall,Inc 1996

Frijda,N.H. The Psychologist's Point of View. In Lewis, M., Haviland-Jones, J.M.（Eds.）, *Handbook of Emotions : Second Edition*, New York : The Guilford Press, Pp.59-74 2004

Evans,D. *Emotion : A Very Short Introduction* Oxford : Oxford University Press, 2001

Izard,C.E. 比較発達研究会訳 感情心理学 ナカニシヤ出版 1996

上杉喬 感情イメージの研究 人間科学研究 第３号 22-38 1981

上杉喬 感情イメージの研究（Ⅱ）―労働場面における感情イメージ― 人間科学研究 第４号別冊 29-40 1983

上杉喬 感情イメージの研究（Ⅲ）―労働場面における感情イメージの諸関連― 人間科学研究 第５号別冊 11-20 1984

上杉喬 感情イメージの研究（Ⅳ）―対象による違いと性による違い― 人間科学研究 第11号 1-11 1989

上杉喬 感情イメージの研究（Ⅴ）―SD法による感情イメージの検討― 人間科学研究 第20号 68-77 1998

上杉喬・鈴木賢男 感情イメージの研究（Ⅵ） ―感情価とパーソナリティー特性との関連― 生活科学研究 第22号 121-132 2000

上杉喬・榧場真知子・馬場史津 感情体験の分析 ―嫉妬・憎い・怒りについて― 生活科学研究 第24号 25-40 2002

鈴木賢男・鈴木国威・上杉喬 感情体験の分析（Ⅱ） ―喜び・悲しいについて― 言語と文化 第15号 42-66 2002

上杉喬・岡本かおり・平宮正志 感情体験の分析（Ⅲ）―驚き・寂しい・愛しい・空しいについて― 生活科学研究 第25号 61-89 2003

鈴木賢男・上杉喬　感情体験の分析（Ⅳ）―失望について―　人間科学研究　第25号　63-75　2003

鈴木賢男・上杉喬　感情体験の分析（Ⅶ）―満足について―　生活科学研究　第28号　13-34　2006

鈴木賢男　感情体験の分析（Ⅷ）―嫌悪について―　生活科学研究　第29号　213-234　2007

鈴木賢男　感情体験の分析（Ⅸ）―ためらいについて―　生活科学研究　第30号　77-91　2008

鈴木賢男　感情体験の分析（Ｘ）―後悔について―　言語と文化　第22号　22-52　2009

右山裕一・上杉喬　感情体験の分析（Ｖ）―屈辱について―　言語と文化　第16号　81-100　2003

上杉喬・芝塚梨華・高橋直美・平宮正志　感情体験の分析（Ⅵ）―恐れ・充実・恥ずかしいについて―　生活科学研究　第26号　79-108　2004