

感情体験の分析 (X II)

—不安について—

鈴木賢男

Analysis of Some Emotional Experiences (12th report):

On Anxiety

Masao Suzuki

This is the 12th report of a set of studies on analysis of some emotional experiences. This study aims to analyze the experience of anxiety. 590 free descriptions in 607 subjects were adopted as available data. These descriptions were classified into 38 scenes, and then classified into 15 patterns. Finally, these were organized into 5 themes about relations to one-self. That is (1) interaction with someone close, (2) achievement of challenges, (3) everyday stable life, (4) physical maintenance and security, (5) adjustment of self mind and body, and it was made up of frequencies of these scenes, patterns, or themes, and indeed was investigated by those means. The conclusions showed that the constitution of experience about anxiety has 5 elements. That is A) before and after the disturbing situation occurs, B) evaluated primarily that defense is insufficient, C) evaluated secondarily that the absoluteness of defense is not guaranteed, D) depending on the degree of spatial and temporal contiguity, and E) for the situation, at that time, feelings of anxiety arises.

はじめに

本研究は、自由記述式の感情体験の内容を分析することで、その感情の特徴を調べる一連の研究の第12報であり、「不安」の感情体験を分析することとする。感情体験の分析は、特定の感情を最も強く感じたとする複数の体験の記述内容において、共通する要素を導き出すことから進められていくが、調査対象者のほとんどは、どの感情に関しても、体験時の場面を具体的に記すことが多かった。このことは、感情語として表わすことのできる感情は、内部感覚的な気分 (mood) のようなものではなく、その感情が生起する際の状況や感情が向けられている対象が比較的是っきりと認知されていることを表している。従って、調査対象者が記憶している場面の相違点や共通点を見出していくことで、その感情の決定因を始めとした種々の特徴を調べることが可能であるとした。

感情研究における自己報告法の応用として、ある感情体験を想起して、その際の原因を記述してもらう研究は、既に何件も行われている (ex., Averil, 1982; Izard, 1991) が、本研究では、年令の近い600名を超える大勢の対象者の体験内容そのものの記述を得ることで、1つの感情に関しても典型例にとどまらない多様な場面での感情生起を示し得る点、また、最も強く抱いた体験内容をその時期 (年令) とともに記述してもらい、年令区分に応じた体験内容の違いを分析可能にしている点が異なっている。

上杉 (1998) は、「穏やか-激しい」などの形容詞対を用いたSD法によって、感情語に対するそれぞれの評定をもとめ、評定値全体の因子分析の結果から、4つのイメージ的な意味成分を抽出し、18の感情語は、1. 苦悩感情 (苦しい・屈辱・嫉妬・憎い・恐れ・不安・後悔・悲しみ・怒り・ためらい・嫌い)、2. 喪失感情 (空しい・寂しい)、3. 動揺感情 (驚き・恥ずかしい)、4. 充足感情 (愛・満足・喜び) に区分

できるとした。また、同時に、諸感情に共通する感情の質が、1) 感性的 (明るい、暖かいなど)、2) 状态的 (穏やか、のどかなど)、3) 評価的 (深い、複雑など) の3次元になることを示した。その後、感情の意味構造に関する理解を更に深めるために、その源泉となる感情体験を検討することを目的として (上杉他, 2002)、以上の18感情語に、2. 喪失感情に該当するであろう「失望」と、4. 充足感情に該当するであろう「充実」を新たに加えて20語とし、本研究までの一連の感情体験の分析が行われた。そこでは、20感情の選定基準は特に示されてはいないが、崇拜や恍惚、狂乱などのような特異な感情状態を除いて、比較的、日常的に身近な感情状態として体験される感情語を、取り上げていたと考えられる。

本報告にいたるまでに、「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)」「苦しい (2010)」の19の感情体験の特徴が分析されてきたが、今回の「不安」という感情 (語) は、これまでの感情とはまた少し異なり、時代を象徴する言葉として、時を超えて幾たびも使われている。少し遡るが、日本国内におけるバブル景気の終焉が、予想以上の深刻さを残し、阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件などの、心身の痛みを伴う大きな出来事が続いた1995年以降、「不安の時代」という言葉が論説などによく用いられるようになった。

例えば、CiNiiによる文献検索 (2013年3月5日時点) では、タイトルに「不安の時代」を含む文献数が207件あるが、1948年から1987年までの39年間で21件、それから8年間の空白を経た1995年から2013年までの13年間で186件となっており、1995年以降の文献数の偏りが非常に大きいことがわかる。特に1998年と1999年だけで、63件 (30.4%) となっ

ており、全体の3割弱がこの年次に集中をしている。つまり、不安は、それ程までに主観的経験として共有し合える場面や機会が増えてきていると考えられ、多くの感情の中でも、一般性のある基本的で代表的な感情として取り上げることに、異論はなさそうである。

確かに、Izard (1977) は、普遍的に認識される10の基本感情の中に「苦悩・不安」を取り上げているし、Lazarus (1991) は、恐怖(恐れ)の中心的関係テーマを「即自的で、具体的、圧倒的な肉体的危険に直面」とし、不安を「不確実な脅威に直面」として、2つの感情の特徴を区別した。恐怖(恐れ)は、被害を受けるほどの脅威を現実的に感じ、不安は、その脅威が確定的ではないと意味づけたわけである。

しかしながら、もしそうだととしても、恐怖(恐れ)と不安の違いは、脅威の確率的水準の違いだけということになりはしないだろうか。これでは、ある意味、恐怖(恐れ)と不安が、同種の感情であることを、裏返して言っていることに過ぎなくなる。

マツモト&工藤(1996)は、恐怖(恐れ)と不安を区別せずに、その先行条件を「これまでに経験したことのない目新しい状況にいるとき、何かを首尾よく成し遂げようとしている最中に失敗するのではないかと感じるようなとき、交通事故や違反などに関わる事柄」とした。ここには、確率的水準に関する条件は触れられていないわけだが、水準の違いを導入したとしても、これを明確に規定することは難しく、結局のところ、この先行条件さえあれば、恐怖(恐れ)とも取れるし、不安とも取れるというように、とらえ方が際限なく入れ替わってしまう。果たして、恐怖(恐れ)と不安は、こうしたあいまいな水準だけの違いなのだろうか。

このように、共通点は多く、恐れと不安の違いがあいまいなままになりやすいとなれば、両者を区別する必要はあまりなく類語の一つとして

扱うことも可能ではあるが、それでも、漠然とした不安とは言うが、漠然とした恐怖とはあまり言わないなど、単に日本語のニュアンスの問題だと片づけるわけにはいかない用例があるし、心理学（特に不安神経症の理解等）においては、恐怖には特定の対象があるが、不安ははっきりとした対象が無い（もしくは隠されている）場合があるとも論じられている（Freeman & Freeman, 2012）。もし、その違いを表す特徴が、新たに別の側面で提示されれば、恐れ体験と不安体験の意味の違いを理解することに寄与できるかもしれないし、日常生活やその周縁の活動のパフォーマンスに影響を及ぼすであろう恐れと不安に対して、個別に効果的な対処を提案することも可能になるかもしれない。

本研究に先立つ第6報では、上杉・芝塚ら（2004）が、恐れ感情体験の記述を分析して、恐れは「全体として、直接または間接に、自分の身に危害・危険が及ぶ状況に直面して生起する感情」であると表した。ここでは、「不安」の感情が生起する上での特徴を検討する。また、心理学においては、不安と恐怖（恐れ）を特に区別しないものも多い（例えば、Marks, 1987；マツモト&工藤, 1996）が、恐れと不安の生起する特徴の違いを、改めて検討することも目的とする。

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感情の用語を挙げ、「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

感情体験の想起には、心的負担が過度にかかる場合もあることや、20感情の感情体験を続けて記述していく作業は、相当な時間がかかることが予想されるので、本調査における専門的意義や注意点を十分に伝えられ、また、比較的それを了解してもらえる可能性のあるX大学心理学系学科専門科目の「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204名、女性403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。調査対象者の実年齢は記入させてはいないが、調査時にはそれぞれ学部2年生であり、19才～24才程度の年齢であった。本研究に連なる一連の感情体験の分析I～X IIは、全て、この際に回収された対象者の体験記述に対して行った。

3. 感情体験時の年齢

「不安」に関しては、1つの出来事に対して1つの年齢が特定された人数は557名(91.8%)だった。複数の年齢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齢(例: 5才、15才→5才)を採用し、年齢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つの年齢を特定させることにした。年齢が特定できなかったものは、年齢そのものが未記入だったものと、「いつも」「常に」などのような不定な表現をとるものについてであった。

4. 不安体験の分類

調査対象者607名のうち、「不安」の体験を記述した者は、595名(97.2%)であり、そのうち「不安」体験の状況が具体的に明記されている者が、590名(97.2%)であった。内容を記していない者は、12名(3.0%)であった。

4-1. 「不安」体験の場面による分類

不安体験の590名の記述から、「不安」感情が生じたとする場面が、具体的に一致あるいは比較的類似している(例;合否判定を待っている時)記述を、38場面(01)~(38))に整理をした。その後、更に、対象者の状況の場面間における意味的共通点(例;未確定な状態)に基づいて、15の類型(①~⑮)をまとめることができた。また、体験の帰結として、不安感情が向けられた対象(事象)に関して、状況間における共通点(例;課題の達成)を見出して、5系統(I~V)の「不安」感情を区別することが可能となった。以下に、各分類に含まれた体験の具体例を原文のまま表し、文末に体験者の性別および体験時の年齢を示した。

I 交流関係に対する不安

① 途絶状態

- 01) 遠距離恋愛であまり会えない:「遠距離恋愛で彼氏の心も自分から離れていくのは分かった時(女18)」「好きな人が自分とは違う環境になってしまうことを考えて(女20)」
- 02) 大切な人に連絡が取れていない:「彼が何度かけても電話にでないとき(女18)」「話したい人と2日間電話がつながらなかった(女19)」

②亀裂状態

- 03) 好意を持たれているか気になる：「中学の時、周りの人から自分がどう思われているか気にしていた時 (女14)」「友達が自分のことをどう思っているのか分らなかったとき (女17)」
- 04) 親しい人と仲違いをしてしまった：「友人と仲が悪くなりこの後どうなるのか考えた時 (男20)」「好きな人と喧嘩をしてしまって仲直りできるかわからなかったとき (女19)」

③孤立状態

- 05) 周囲から疎外されている：「自分1人疎外感を強く感じた (男15)」「友人たちが私以外のメンバーで遊びに行ってしまった時 (女16)」
- 06) 受け入れてもらえるか分からない：「自分が友人に受け入れられるかと悩んだとき (男12)」「大学入学してしばらく友達ができるか不安だった (女19)」

II 課題達成に対する不安

④不透明な状態

- 07) 将来について考える：「将来、未来、老後に想いを巡らした (男14)」「将来やりたい事が分からずに未来が予想できないとき。(女19)」
- 08) 進路について考える：「初めての受験で志望校を決めた時 (女15)」「進路のことで悩んだとき (女18)」
- 09) 役割が果たせるか考える：「サークルで次期会長をほのめかされ、自分でもやると決心したが、本当にできるかという不安 (男20)」「文化祭がうまくいくか毎日心配だったとき (女17)」

⑤未確定な状態

- 10) 受験勉強をしている：「初めての受験。受験というものがどんなも

ので、はたして合格できるか（男15）」「高校3年生の時の受験勉強していたとき。受かるか不安だった（女17）」

- 11) 合否判定を待っている：「高校の推薦入試で、合否の結果が中学から電話でくるのを待っていたとき（男15）」「大学受験の合格発表を待っているとき（女19）」
- 12) 本番直前を控えている：「はじめてのバスケットボールの大会の試合前（男13）」「大学受験の前日（女18）」「高校に入り吹奏楽部に入部し、コンクール出場の直前、上手くできるかと考えた時（女16）」

⑥不十分な状態

- 13) 学力が低迷している：「成績が上がらなかったとき（男18）」「私の学力で大学の授業についていけるかと思ったとき（女19）」
- 14) 失敗を繰り返している：「ずーっと彼女というものができなくて、振られっぱなしでこのまま生きていくのかなと思った時（男18）」「吹奏楽の大会で、私のソロパートがあり、何回練習してもうまく行かないまま本番を迎えた（女15）」
- 15) 不用意に取組んでいた：「部活ばかりやっていて数学の問題がまったく分からなかった（男17）」「受験ですべりどめの大学に落ちたとき（女18）」

Ⅲ日常生活に対する不安

⑦孤立状態

- 16) 自分だけ取り残される：「友達がどんどん大学に合格して、自分だけ残ったとき（女18）」「周りの友達が就職して、今度結婚することで取り残されたような気持ちになって、自分の将来への不安を感じる（女22）」
- 17) 知っている人がいない：「中学から高校にあがって知り合いがクラ

スにいなかったとき (男15)」「引っ越して来た時。夏休みだったので学校の友達はできないし、近所にも同じぐらいの子はいなかった (女8)」

⑧不全状態

- 18) 家族の容体が良くない：「両親の体の具合が悪く、常に不安はつきまとっている (男19)」「父が入院したとき、治るか考えたとき (女19)」
- 19) 家族の中でもめている：「姑との口論の末に、母が出て行きそうになった (男6)」「両親が喧嘩していたとき (女15)」
- 20) 家族の安否が気になる：「私が一人で留守番していたら、約束の時間を過ぎてても家族が帰ってこず、事故にでも遭ったのかと不安になった (女5)」「飼っている犬を一人で留守番させているとき (女20)」

⑨異変状態

- 21) 今までとは違ったことが起こる：「ものごころついた時の自分の身体 (男15)」「おばあちゃんだけに連れられて、着替えを持たされて、外に出されたとき (女2)」
- 22) 災難に見舞われてしまった：「インターネットをされていて、ウイルスに感染した (男19)」「試験の日に電車が遅れて遅刻 (女19)」
- 23) 自分から逃げることができない：「教卓の前の席で、いつあてられるかわからなかったこと (女16)」「手術中 (女17)」
- 24) 必要なお金が用意できない：「今月いっぱいバイトを辞めてしまう。今後、どうしようと思ひ不安に思っている。次のバイトはなかなか見つからない (男19)」「お金がないとき (女19)」
- 25) 悪さをしたことが明らかになる：「塾をサボった時ばれやしないかと (男15)」「悪いことがバレそうになったとき (女)」

⑩新規状態

- 26) 新しいことを始める：「教習の第1回目の通学バスの中（男19）」
「学校が始まる入学式（女15）」
- 27) 生活を心機一転させる：「大阪から福岡に引っ越したこと（女21）」
「離婚して、その後の自分の人生を考えたとき（女23）」
- 28) 一人暮らしを始める：「大学に入って一人暮らしを始めたとき（男18）」
「親元を離れて新しい生活を始めたとき（女18）」

IV保守安全に対する不安

⑪緊迫状態

- 29) 身体を脅かす危険が近づく：「ついこの間、バイト帰りに見知らぬ男の人につきまとわれ、一時間も家に帰してもらえなかった（女20）」
「飛行機に初めて乗り、落ちるかもしれないと思った時（女20）」
- 30) 身体に異変が生じている：「高熱を出して、このままずっと熱がひかなくて生きていくのかなと思ったとき（男10）」
「おなかを壊して、全身汗でぬれて、動けなくなって、誰もいなくて痛みをどうしようもできなくて、不安に陥った（女20）」

⑫混乱状態

- 31) 突然としてパニックに陥る：「公園で歩いていたら突然この感情がわけもなく起こった。（女18）」
「理由もなく、突然不安になって体が震える感じがした。（女）」
- 32) 悲観的なことを考えてしまう：「『死』について考えた時、死ぬという事がどういう事だか分からず不安に襲われた（男20）」
「林間学校でプラネタリウムを見ていて、「地球もいつかなくなっちゃうんだな」と思ったとき（女10）」

⑬単独状態

- 33) 誰の助けもない時間を過ごす：「迷子になったとき (男5)」「みんなそれぞれ出かけて一人で留守番した時 (女8)」
- 34) 一人だけで目的地へ出かける：「初めてバスに乗って一人で駅までかけた時 (女11)」「一人で埼玉から富山へ初めての帰省をした時 (女)」

V 自己調整に対する不安

⑭不能状態

- 35) 何か上手く行き過ぎている：「良い事が続きすぎているとき (女20)」「高校の頃は楽しいと思う中に、漠然とした不安がいつもあった (女15)」
- 36) 何にも出来ていないと思う：「自分に何が出来るのだろうと考えたとき (男19)」「自分が何にも知らないとき (女19)」

⑮不活状態

- 37) 充実した日々を過ごせない：「刺激のない毎日が続く時 (女)」「「自分はこのままでいいのか」とふと考えるとき (男)」
- 38) 目標を見失ったままでいる：「自分が何をしてよいか全くわからなくなった時 (男19)」「やりたい事や目標を見失った時 (女18)」

4-2. 「不安」体験の時間軸・確率性による分類

「不安」の起因となる不穏な出来事 (対象) が、不安感情の生起する前に生じているのか、後に生じるものなのかによって2分し、更に、それぞれにおいて、出来事の深刻さを判断する主観的確率の程度によって再分類を行い、a)～d) の4つのパターンに整理することができた。

A：不穏な出来事が生じる前の不安（事態の備えを要する場合）

a) 不測の事態

蓋然性はかなり小さいが、結果の予測性に乏しい：「バイト先で、クレーム電話や恐い客が来るんじゃないかと思う（女20）」

b) 未定の事態

蓋然性は比較的大きいが、結果の予測性が一定程度ある：「大学入学まで、学校は全て徒歩十分以内だったので、受験日にちゃんと大学まで行けるのか心配だったこと（女18）」

B：不穏な出来事が生じた後の不安（事態の克服を要する場合）

c) 未対応の事態

対処可能性は比較的大きいが、対応がままならない：「自分の行く大学は決ったが、学費をどうしようかと思ったとき（男19）」

d) 不可能な事態

対処可能性がかなり小さくて、対応ができない：「祖父が腸閉塞になり、また、ガンと告知され手術の日、不安でいてもたってもいられなかった（男15）」

結 果

1. 「不安」の対象としての分布

資料1. に「不安」体験の場面の特性によって分類した5系統と、これを構成する15類型、および38場面における全体と性別、年齢区分別の度数分布を示した。

1-1. 5系統間の構成比

全体として、不安体験の記述から分類した5系統の出現頻度は、『Ⅱ課題達成』に対する不安が283名（48.0%）で最も多く、次いで、『Ⅲ日

常生活』に対する不安(130名、22.0%)、『IV保守安全』に対する不安(99名、16.8%)となっており、この3系統で全体の86.8%を占めることとなった。『I交流関係』に対する不安は52名(8.8%)、『V自己調整』に対する不安は26名(4.4%)であった。

1-2. 5系統内の構成比

『I交流関係』に対する不安の中で、最も内部構成比が高かったものは、②亀裂状態(52名中19名、36.5%)と③孤立状態(19名、36.5%)で①途絶状態(14名、26.9%)がそれに続いた。『II課題達成』では、⑤未確定な状態(283名中156名、55.1%)が過半数を占め、④不透明な状態(83名、29.3%)、⑥不十分な状態(44名、15.5%)と続いた。次に『III日常生活』では、⑧不全状態(130名中53名、40.8%)が最も高く、⑨異変状態(33名、25.4%)、⑩新規状態(30名、23.1%)、⑦孤立状態(14名、10.8%)と続いた。『IV保守安全』では、⑬単独状態(99名中48名、48.5%)が最も高くほぼ半数に至り、⑪緊迫状態(34名、34.3%)、⑫混乱状態(30名、23.1%)と並んだ。最後に『V自己調整』に対する不安では、内部構成比が⑭不能状態(26名中13名、50.0%)と⑮不活状態(13名、50.0%)で、同じ割合を示した。

2. 「不安」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、男女別の構成比の比率(女性構成比÷男性構成比)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、全体に占める5系統別の構成比では、『I交流関係』に対

する不安が、男性で36%、女性で11.4%となっており、構成比の比率が3.2と約3倍となっていた。『Ⅱ課題達成』に対する不安は、構成比の比率が0.8、『Ⅲ日常生活』で1.4、『Ⅳ保守安全』で1.1、『Ⅴ自己調整』で0.6で、比較的男女の構成比の違いが小さかった。

個別の場面で見ると、女性のみが取り上げた場面として、2) 大切な人に連絡が取れていない、3) 好意を持たれているか気になる、20) 家族の安否が気になる、23) 自分から逃げることができない、27) 生活を心機一転させる、35) 何か上手く行き過ぎているの6場面があった。また、女性の方が2倍を超える比率を示していたものは、34) 一人だけで目的地へ出かける (5.5) や4) 親しい人と仲違いをしてしまった (5.0) を筆頭に、6) 受け入れてもらえるか分からない (3.0)、1) 遠距離恋愛であまり会えない (2.5)、17) 知っている人がいない (2.5)、18) 家族の容体が良くない (2.2)、29) 身体を脅かす危険が近づく (2.2)、の7場面があった。

反対に、男性のみに見られる場面はないものの、男性の方が2倍を超える比率を示していたものは、24) 必要なお金が用意できない (0.3)、36) 何にもできていないと思う (0.3)、37) 充実した日々を過ごせない (0.3)、26) 新しいことを始める (0.4) の4場面となった。

3. 不安体験時の年齢区分の構成

図1. は、資料1の右欄に示された「不安」場面の年齢区分における出現頻度を、年齢区分別に「不安」の対象によって分類した5系統の構成比を表したものである。最も強い不安体験の報告を幼・少年期(4～11才)頃だと報告している調査対象者は、その不安対象として『Ⅳ保守安全』に関する記述が最も多く、4～5才時とする体験報告では81.5%(22名)、6～8才時では41.7%(10名)となっており、7～9才時で

は63.0%（17名）を占めていた。12才以上の体験を報告している者には、このような高い比率を示す傾向は見られず、12～14才時の15.2%（5名）を始めとして、割合は極端に低くなっていることが示された。反対に、最も強い不安体験の報告を思春期（12才以上）以降だと報告している調査対象者には、『II課題達成』に関する記述が最も多く、12～14才時での体験報告としては33.3%（11名）、15～17才の54.8%（69名）と18～20才の58.6%（178名）では過半数を占め、21才以上では37.5%（6名）となっていた。また、比率そのものは低いのが、『V自己調整』に関する記述は、12才以降にのみ報告されており、年齢区分が高くなるにつれて、比率も比較的大きくなり、21～26才時とする体験報告では、12.5%（2名）になっていた。

一方、『II日常生活』に関する記述は、4～5才時の報告としては14.8%（4名）となっていて比較的低いものの、6～8才時以降では、どの年齢区分でも20%を超える一定の比率20.4%～37.5%で出現しており、他の系統と比較して、年齢区分間の差異が小さいことがわかった。

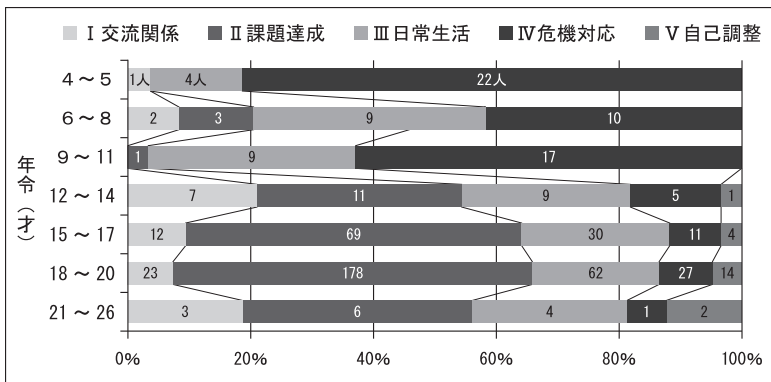


図1. 体験時年齢区分による不安対象5系統の分布の差異

それとは異なり、『I 交流関係』に関する記述は、12～14才時の報告としての21.2%（7名）が最も高く、21～26才時の報告を除く他の年齢区分の比率3.7%～9.5%と比較して2倍強高いことが認められた。また、21～26才時の報告では、I～Vまでの不安対象が比較的均等化していることもわかった。

4. 「不安」体験の時間軸・確率性による分布

図2. は、不安体験の起因となる出来事を時間軸上と確率性によって4つに分類した記述を、不安の対象（事象）の5系統別に集計し、グラフ化したものである。

全体としては、A. 不穏な出来事が生じる前の不安を構成する a. 不測の事態は42名（7.1%）、b. 未定の事態は299名（50.7%）で計341名（57.8%）、B. 不穏な出来事が生じた後の不安を構成する c. 未対応の事態は146名（24.7%）、d. 不可能な事態が103名（17.5%）で計249名（42.2%）となり、過半数がA. 不穏な出来事が生じる前の不安として分類することができ、また、過半数で最も高い比率を示した出来事の状態は、A. 出来事が生じる前の b. 未定の事態となった。

次に、不安対象の5系統別に見てみると、『II 課題達成』に対する不安283名のうち、a. 不測0名とb. 未定239名の計239名（84.5%）が、A. 不穏な出来事が生じる前の不安となっており、c. 未対応14名とd. 不可能30名の計44名（15.5%）が、B. 不穏な出来事が生じた後の不安であり、事前の不安が8割を超えていることがわかった。これと同様な傾向を示したのが、『V 自己調整』に対する不安で、26名中、a. 不測18名とb. 未定0名で計18名（69.2%）、c. 未対応8名とd. 不可能0名で計8名（30.8%）となっており、事前の不安が7割程度となっていた。

これとは反対に、『I 交友関係』に対する不安52名中では、a. 不測0名とb. 未定15名の計15名（28.8%）となる事前の不安より、c. 未対応19名とd. 不可能18名の計37名（71.2%）となる事後の不安が占める割合の方が高く、7割程度となっていた。同様に、『Ⅲ日常生活』に対する不安130名中では、a. 不測0名とb. 未定33名の計33名（25.4%）となる事前の不安は、c. 未対応47名とd. 不可能50名の計97名（74.6%）となる事後の不安を下回り、『Ⅳ危機対応』に対する不安99名中でも、a. 不測24名とb. 未定12名の計36名（36.4%）となる事前の不安は、c. 未対応58名とd. 不可能24名の計82名（82.8%）となる事後の不安を下回っていることが認められた。

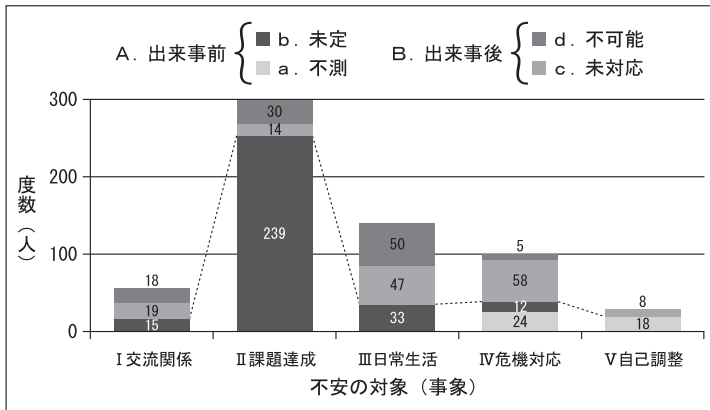


図2. 時間軸・確率性による不安対象5系統の分布の差異

考 察

1. 「不安」体験の対象

1 - 1

不安体験590の記述から、どのような対象に対して不安感情が生じているかについて分類を行った結果、『Ⅰ交流関係』に対する不安、『Ⅱ課題達成』に対する不安、『Ⅲ日常生活』に対する不安、『Ⅳ保守安全』に対する不安、『Ⅴ自己調整』に対する不安の5系統が仮定された。その中で『Ⅱ課題達成』に対する不安は、それ単独で、出現頻度が全記述の5割程度であったことから、20代前半頃までの対象者にとって、印象の強い典型的な不安対象は、入学や就職、または対象者自身が関与する課題の達成であることが示唆された。

この『Ⅱ課題達成』の中でも、先行き④不透明な状態や、ある地点で気づく⑥不十分な状態による不安よりも、一定程度の努力をして、見込みを得た上での最終成果の⑤未確定な状態による不安が比較的構成比が高く、過半数であったことから、この不安感情の中心的意味は、失敗したくない（失いたくない）大事なものが、人事を尽くしてもなお100%保証を得られるものではないという、絶対性の欠如という認知的評価にあると思われた。

1 - 2

上記のように、典型例としては、『Ⅱ課題達成』に対する不安となったが、年齢区分別における出現率では、幼・少年期（4～11才）にかけては、『Ⅳ保守安全』の比率が最も高く、4～8割の間を占めていた。従って、発達の段階の初期の方で不安対象が概ね一致して出現率が高いことから、『Ⅳ保守安全』に対する不安が、対象者の記憶に残る不安感情の源泉となるのではないかと考えられた。

この『IV保守安全』の中でも、自分の身体や身边に危険が迫る⑪緊迫状態や、唐突に不穏な事態を連鎖的に予期してしまう⑫混乱状態による不安よりも、一人きりで守ってくれる人のいない時間を過ごす⑬孤独状態による不安は、比較的構成比が高く半数程度に至っていた。このことから、危険や危機的状况を目前としたり、それを予兆する現象を目の当たりにすること自体、もしくは、それによって生起する「恐れ」感情に誘発されると考えるよりも、自身における危険や危機を防ぐための防備水準の低さ（不十分）を比較的直感的に評価していることに、発達的に見た上での不安の根源性があることを窺わせることとなった。

2. 「不安」体験の条件

以上とは別に、「不安」体験を時間軸上と確率性によって分類した結果、A. 不穏な出来事の前で a. 不測の事態、b. 未定の事態にある場合と、B. 不穏な出来事の後で c. 未対応の事態、d. 不可能の事態にある場合が仮定された。全体では、A. 不穏な出来事の前に生じる不安が6割に及んでいたが、これは、不安の対象が『II課題達成』や『V自己調整』である場合の特徴を反映したものになっており、それぞれ単独で見た場合は、7割～8割に及ぶものであった。従って、積極的かどうかは別として、自ら外界に働きかけながら能動的に活動を行うような課題達成や自己調整に対する不安は、出来事の前に特徴的に生じるものであることが示唆された。この場合、失敗をしたり、それによって大事なものを失う可能性をはらんでいる結果と対峙するまでのタイムリミット（時間）による緊迫感はあるものの、不穏な事態にその場で直面しているわけではない。準備をする時間もあるとすれば、その意味で、緊急性は低いと考えてよい。

ところが反対に、不安の対象が『I交流関係』『III日常生活』『IV保守

安全』では、B. 不穏な出来事の後に生じる不安が6割～7割に及ぶものであった。従って、意識的かどうかは別として、安定した現状維持が望まれている交流や日常、保守に対する不安は、不穏な出来事の後に生じるものであることが考えられた。この場合、実際に、不穏な事態が生じており、受動的であるが故にそれに影響されて、安定状態が奪われることになるので、その後の対応が必要となるような緊急性が高い不安と考えてよい。ただし、その程度は不穏な事態が生じている場所（距離）によって増減するかもしれない。自らの身体や周囲に異変を感じるような近い場所（距離）で生じている比較的緊迫感の高いものと、離れた位置で不穏な異変を感じるような緊迫感の比較的低いものがあるものと思われた。

3. 不安感情の生起の特徴

以上のことから、不安体験には、『I 交流関係』『II 課題達成』『III 日常生活』『IV 保守安全』『V 自己調整』に対する5系統の不安があり、その不安感情が生起する特徴は、(A) 不穏な出来事が生じる前後で、(B) 本人の防備の不充分さが一次的直観的に評価され、(C) 防備の絶対性が保証されない事態であることを二次的認知的に評価した場合に、(D) 空間的・時間的接近性（緊迫感）の程度によって、(E) 出来事が起きている状況（対象）に対して生じていることだと考えることができた。

恐れ of 認知的決定要因としてRoseman, I (1984, 2001) は、状況の状況が否定的（有害）であるということと、その状況で人が自分を弱いと感じること、そして、特定の結果が生じるかどうかは不確実であることを取り上げた。これによれば、恐れと不安の感情を区別する決定要因に違いがないことになる。確かに、(A) 不穏な出来事は否定的であるし、(B) 防備は不十分で弱いわけであるし、(C) 防備の絶対性が保証され

ないのは不確実な事態である。しかし、防備の問題は、相対する出来事や対象（人・物・事）の攻める力あるいはその存在に脅威を感じるというよりは、自身の守る力あるいはその準備に欠点を感じることにある。恐れと不安の相違はこの点にあるのではないか。自分を弱いと感じるのが、対象の脅威の程度を基準とするならば恐れ感情となるし、自身の防備の程度を基準とするならば不安感情となる。

従って、恐れと不安を特に区別しない場合は、自分の弱さの原因をどこにもとめるかについての原因帰属の視点を、とりあえず棚上げにしている状態と考えてみることもできる。しかしながら、不安の病理を始めとした現代的不安の問題に対処する場合には、この点は避けて通れないのではないだろうか。恐れには、目の前にある（いる）かどうかはともかく、具体的対象が必ず必要となるが、不安感情は、その対象が漠然としていても成立する。自身の防備（準備）を基準とするからであろう。

4. 感情体験の分析の今後の課題

20感情（嫉妬・憎い・怒り・喜び・悲しい・驚き・寂しい・愛しい・空しい・失望・屈辱・恐れ・充実・恥ずかしい・満足・嫌悪・ためらい・後悔・苦しい・不安）に対する一連の感情体験の分析はこれで終わりとなるが、これまで、それぞれの分析で、感情が快感情と不快感情という一面的な感情価（valence）ではとらえきれないものであることを、見出してきた。例えば、驚きは、その生起の源泉として主体にとって状況が予想外であることが見いだされ、同じ驚きでも、ポジティブとネガティブ、ニュートラルのいずれの感情価をも相当数確認することができた（上杉他, 2003）。また、失望はネガティブな感情であることは間違いないが、他の不快感情と異なるところは、予想外な事態に対して生じていた（鈴木他, 2003）ということであった。ここでは、期待（予想）外・

内という別次元の直観性が感情生起に関与する可能性を示唆させた。また、怒りと憎いは、大切なものを奪われた（あるいは壊された）場合に生じることが共通しているものの、前者は直接的な被害（相手の悪意・過失）、後者は間接的な被害（自分の弱さ・不注意）によるものとされ（上杉他, 2002）、不安と恐れの関係に類似した特徴を示していると考えられた。ここでは、更に別次元の対処性（あるいは防備性）とも言うべき直観や認知が関与しているのかもしれない。今後は、こうした次元間の関連性を課題としたい。

（本稿は、2011年度日本感情心理学会第19回・日本パーソナリティ心理学会第20回合同大会におけるポスター発表の内容を再検討した上で、改めて、加筆・修正したものである。）

感情体験の分析 (X II)
—不安について—

資料1. 不安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%比	年令区分											
		度数	%	男性	女性	男%	女%		4-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-26	不明				
I 交流関係	途絶	1 遠距離恋愛であり会えない	6	1.0	1	5	0.5	1.3	2.5						6					
		2 大切な人に連絡が取れていない	8	1.4		8		2.0	—					1	5	1	1			
	亀裂	3 好意を持たれているか気になる	8	1.4		8		2.0	—				2	1	3	2				
		4 親しい人と仲違いをしてしまった	11	1.9	1	10	0.5	2.5	5.0				3	4	4					
		5 周囲から疎外されている	12	2.0	4	8	2.0	2.0	1.0		2		1	4	3		2			
	拒絶	6 受け入れてもらえないか分からない	7	1.2	1	6	0.5	1.5	3.0	1			1	2	2		1			
		(小計)	52	8.8	7	45	3.6	11.4	3.2	1	2		7	12	23	3	4			
									1.9	3.8		13.5	23.1	44.2	5.8	7.7				
II 課題達成	不透明	7 将来について考える	66	11.2	27	39	13.8	9.9	0.7				3	4	47	4	8			
		8 進路について考える	9	1.5	3	6	1.5	1.5	1.0						3	6				
		9 役割を果たせるか考える	8	1.4	3	5	1.5	1.3	0.8				1	1	6					
	未確定	10 受験勉強している	58	9.8	25	33	12.8	8.4	0.7						22	35	1			
		11 合否判定を待っている	61	10.3	20	41	10.2	10.4	1.0				2	19	38	1	1			
		12 本番直前を控えている	37	6.3	19	18	9.7	4.6	0.5		2	1	4	12	17		1			
		13 学力が低迷している	12	2.0	3	9	1.5	2.3	1.5					1	1	10				
不充分	14 失敗を繰り返している	21	3.6	8	13	4.1	3.3	0.8						4	13	1	3			
	15 不用意に取り組んでいた	11	1.9	4	7	2.0	1.8	0.9			1			3	6	1				
									3	1	11	69	178	6	15					
									1.1	0.4	3.9	24.4	62.9	2.1	5.3					
III 日常生活	孤立	16 自分だけ取り残される	8	1.4	2	6	1.0	1.5	1.5						2	5				
		17 知っている人がいない	6	1.0	1	5	0.5	1.3	2.5						1	3	1	1		
	不全	18 家族の容体が良くない	33	5.6	6	27	3.1	6.9	2.2	1	1	4	3	10	14					
		19 家族の中でもめている	11	1.9	4	7	2.0	1.8	0.9		1	3	2	2	2	1				
		20 家族の安否が気になる	9	1.5		9		2.3	—	1	1		2	1	4					
		21 今までとは違ったことが起こる	10	1.7	4	6	2.0	1.5	0.7	2					2	5	1			
	異変	22 災難に見舞われてしまった	10	1.7	2	8	1.0	2.0	2.0		1		1	1	7					
		23 自分から逃げることができない	2	0.3		2		0.5	—						2					
		24 必要なお金が用意できない	5	0.8	3	2	1.5	0.5	0.3						1	4				
		25 悪さをしたことが明らかとなる	6	1.0	2	4	1.0	1.0	1.0			1			2	2	1			
26 新しいことを始める		17	2.9	9	8	4.6	2.0	0.4			3	1	1	3	8		1			
27 生活を心機一転させる		6	1.0		6		1.5	—				1		3	1	1				
新規	28 一人暮らしを始める	7	1.2	2	5	1.0	1.3	1.2							7					
	(小計)	130	22.0	35	95	17.9	24.1	1.4	4	9	9	9	30	62	4	3				
									3.1	6.9	6.9	6.9	23.1	47.7	3.1	2.3				
IV 保守安全	緊迫	29 身体を脅かす危険が近づく	16	2.7	3	13	1.5	3.3	2.2					3	3	10				
		30 身体に異変が生じている	18	3.1	9	9	4.6	2.3	0.5	1		3	3	4	6		1			
	混乱	31 突如としてパニックに陥る	5	0.8	2	3	1.0	0.8	0.7					1	2	1	1			
		32 悲観的なことを考えてしまう	12	2.0	6	6	3.1	1.5	0.5	1		4		2	3	2				
	単独	33 誰の助けもない時間を過ごす	36	6.1	9	27	4.6	6.9	1.5	20	10	4			1	1	1			
		34 一人だけで目的地へ出かける	12	2.0	1	11	0.5	2.8	5.5					3	1	2	5			
									22	10	17	5	11	27	1	6				
									7.8	3.5	6.0	1.8	3.9	9.5	0.4	2.1				
V 自己調整	不能	35 何か上手に行き過ぎている	3	0.5		3		0.8	—						1	2				
		36 何にもできていないと思う	10	1.7	6	4	3.1	1.0	0.3						2	5	3			
	不活	37 充実した日々が過ごせない	5	0.8	3	2	1.5	0.5	0.3				1		1	1	2			
		38 目標を見失ったままである	8	1.4	3	5	1.5	1.3	0.8						1	6	1			
									26	4.4	12	14	6.1	3.55	0.6					
													0.8	3.1	10.8	1.5	3.8			
合 計									590	100.0	196	394								
									27	24	27	33	126	304	16	33				
									4.6	4.1	4.6	5.6	21.4	51.5	2.7	5.6				

参考文献

- Averill, J. R. *Anger and aggression : An essay on emotion*. New York : Springer. 1982
- Cornelius, R. R. *The Science of Emotion : Research and tradition in the psychology of emotions*. Prentice-Hall, Inc 1996
- Freeman, D. & Freeman, J. *Anxiety : A Very Short Introduction*. Oxford Univ Pr. 2012
- Izard, C. *Human emotions*. New York : Plenum. 1977
- Izard, C. E. *The Psychology of Emotions*. New York : Plenum Press. 1991 (莊巖舜哉 (監訳) 感情心理学 ナカニシヤ出版 1996)
- Lazarus, R. S. *Emotion and adaptation*. New York : Oxford University Press. 1991
- Marks, I. M. *Fears, Phobias, and Rituals*. Oxford University Press. 1987
マツモト, デイビット・工藤力 日本人の感情世界 — ミステリアスな文化の謎を解く — 誠信書房 1996
- 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
- Roseman, I. J. Cognitive determinants of emotion. In P. Shaver (Ed.) , *Review of personality and social psychology : Vol.5. Emotion, relationships and health (pp.11-36)* . Beverly Hills, CA : Sage. 1984
- Roseman, I. J. A Model of Appraisal in the Emotion System : Intergrating Theory, Research, and Applications. In K. R. Scherer et al (Ed.) , *Appraisal Processes in Emotion (pp.68-91)* . Oxford University Press. 2001.
- 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
- 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
- 鈴木賢男 感情体験の分析 (XI) — 苦しいについて — 言語と文化 第23号 64-90 2010
- 鈴木賢男 「不安」に関する感情体験の特性 日本パーソナリティ心理学会大会論文集 (20) , 152, 2011-09-02
- 上杉喬・榎場真知子・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
- 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
- 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