

主指導教員 白崎けい子教授  
副指導教員 佐々木裕子准教授  
臨床心理学研究科前期博士課程 1000-120709 渡邊明子

## 感情のメタ認知および言語化と身体的状態の関連

### ～対人ストレスを媒介とした考察～

The relationship of meta-recognition and verbalization of emotion, to physical condition

～A consideration through interpersonal stress～

### ＜問題と目的＞

心理臨床の場においては、「感情が語られる」ということが重要な位置を占めている。言語による感情の表出が可能になっていくその過程が、面接の進展であるともいえよう。言語による感情の表出の心身健康への効果に関する実証的な研究は、感情概念や定義についてもいまだ研究者それぞれに意見が異なっている、という点からも明らかのように、これから分野である。しかし近年着実に進んでおり、とくに進化論的な立場からの、感情が人類存続のうえで果たしてきた役割に関する考察や、認知的な側面からのアプローチ、また、神経生理学においては、辺縁系を中心とした脳の機能としての感情のシステムが明らかにされつつある。感情そのものについての研究とともに、感情を言語で表出することの意味や効果について多くの研究がなされ、心理療法として体系化されているものも多く存在する。これらの研究の根底には、「なぜ感情を言語で表出することが、心身によい効果をもたらすと感じさせるのか？」また「なぜそれができない場合があるのか？」という問い合わせがあると考えられる。

そこで本調査では、感情の言語化能力および感情のメタ認知能力と身体的不調について、対人ストレスの観点から、仮説 1「感情の言語化能力と感情のメタ認知能力とは互いに関連している」、仮説 2「感情の言語化能力や感情のメタ認知能力は、身体的不調や対人ストレスと関連する」、仮説 3「感情の言語化能力は身体的不調と関連する。ただし、対人ストレスが多い場合においては感情のメタ認知能力も身体的不調に関連する」、の 3 つの仮説を検討することとした。

### ＜方法＞

対象者は、関東圏の大学生、大学院生および通信教育生、男女 265 人（男性 37 人、女性 228 人）で、有効回答者は 251 人（男性 36 人、女性 215 人、平均年齢 23.50 歳、 $SD=8.78$ ）であった。調査は、2013 年 7 月 10 日～8 月 31 日の期間に、大学の心理学講義の時間およ

び大学構内の学生フロアーを利用した集団回答方式と個別記入回答式で行い、無記名で回答を求めた。実施時間は約 10 分であった。

調査の内容は、感情の言語化能力については、トロントアレキシサイミア尺度 20 : Toront alexithymia scale-20(TAS-20) の日本語版（20 項目、5 件法）、感情のメタ認知能力は、特性メタ感情尺度 : Trait meta-mood scale(TMMS) の日本語版（13 項目、5 件法）、身体的不調は、東大式健康調査票（130 項目、5 件法）、対人ストレスは対人ストレッサー尺度（橋本, 2005）（18 項目、4 件法）で捉えたものであった。

#### ＜結果と考察＞

調査の結果、感情の言語化能力と感情のメタ認知能力は尺度全体の得点の相関係数が、 $r = -.503$  ( $p < .01$ ) であり、互いの関連が示された。感情の言語化能力と感情のメタ認知能力と、対人ストレスおよび身体的不調との関連については、 $t$  検定により、言語化能力の高い群では、低い群より対人ストレスが少なく ( $t$  (249) = 3.752,  $p < .001$ )、また、身体的不調も低い ( $t$  (249) = 6.399,  $p < .001$ ) ことが示された。同様に、感情のメタ認知能力においても、高い群は低い群より対人ストレスが少なく ( $t$  (249) = 2.735,  $p < .01$ )、身体的不調も低い ( $t$  (249) = 4.019,  $p < .01$ ) ことが示された。この結果は「感情の言語化は心身による影響をおよぼす」という心理臨床的な体験と一致しており、感情を言語化して、それらを客観的にとらえる能力が高ければ身体的不調が少ないという明らかな結果が得られた。これにより、心理臨床の場面でも、これらの能力を把握し解発を促すことの重要性が示唆されたといえる。

次に、感情の言語化能力と感情のメタ認知能力をそれぞれ高い群と低い群にわけ、それらの組み合わせで抽出した 4 群と、対人ストレスの多い群と少ない群にわけた二要因の分散分析の結果では、4 群間と対人ストレスの主効果が有意であったことから、群によって身体的不調に差があり (VG/MG 群 < VG/MP 群 < VP/MG 群 < VP/MP 群、 $(F(3, 243)) = 11.891, p < .001$ )、また、対人ストレスの多い群と少ない群によても身体的不調に差が認められ ( $t(88) = 2.590, p < .05$ )、対人ストレスが多い人は一様に、身体的不調が多いことが示された。とりわけ、統計的な有意差は認められないが、VG/MG 群と VP/MP 群では、対人ストレスの多い群は少ない群より身体的不調が多くなっている。とくに、VG/MG 群では仮説では対人ストレスがあっても身体的不調が少ないことが予測されたが、確かに身体的不調は全体の平均よりは低いことが示されたものの、対人ストレスが多いか少ないかで身体的不調に差が認められた。このことは、VG/MG 群に属する人は、対人ストレスや身体的不調に対し

て自らの感情体験に敏感で、些細な出来事もよりよく認識できており、状況を正確に判断しているのではないか、ということが推察される。反対に VP/MP 群で、対人ストレスの多い群と少ない群での身体的不調の差が認められたことは、「身体化がまさにコミュニケーションの手段として、あるいは対人関係を操作するための社会的コミュニケーションの手段として用いられている」(竹内, 2005) という臨床上の知見を支持している。つまり、VP/MP 群に属する人たちが利用しているであろうこうした方略は、対人関係において常に有効であるとは限らず、さらに対人関係を悪化させ、より身体的不調が増加する、という悪循環に陥りやすいため、対人ストレスが多い群では身体的不調が高く、対人ストレスが少ない群では身体的不調が少ない、という差が生じたと考えられる。

本調査の課題としては、まず、概念の定義の問題があるのではないかと考えられる。今後は、心理臨床的知見とともに神経生理学的な実験的成果とも融合した、感情についての統合的な概念の構築に向けた取り組みが必要であると思われる。また、概念のばらつきに関連した尺度の問題もある。感情の言語化能力や感情のメタ認知能力を正確に把握することができる尺度の開発が求められる。さらに、本調査では検討しなかったが、心理的な不調についても含めた検討が必要であろう。最後に、本調査のテーマとしてとりあげた、感情の言語化能力と感情のメタ認知能力の関連についての結果を心理臨床的に生かすためには長期的で発達的な視点からのアプローチがもっとも重要であると考えられる。