

感情体験の身体的側面からの基礎研究

松 山 真 弓

Basic Research of Emotional Experience from Body Viewpoint

MATSUYAMA Mayumi

<問題・目的>

私たちは、感情とともに生きる生物である。感情が失われる、平板化するということは、こころの病におけるひとつの指針とみなされる。しかしまた、「感情的になる」という言葉には、感情が主体の思考力や判断力を狂わせてしまうといったニュアンスが含まれてくるのであり、感情の在り方ということが重要になってくる。そもそも、感情とは、経験の情緒的な面を示す総称用語であり、感覚や観念、心的活動に伴って生じる快—不快の意識状態である。アーノルド(1960)は、感情とは、それを引き起こす対象が存在し、その対象が自身に対してどのような意味を持っているか評価する体験であるとしている。ユングも感情を合理機能(rational function)に分類しており、感情とは、外界にある対象、あるいは記憶などの内界にある対象と自己との関係の中で起こってくるものである。

感情の基本的な種類を研究する試みは、今までに数多くなされてきた。古くは、デカルトの6つの基本感情説であり、愛、憎しみ、願望、喜び、悲しみ、賞賛を一次感情とし、他の感情はここから派生したものであるとされた。スピノザは、喜び、悲嘆、願望の三つを基本感情とした。マクドゥーガルは、本能論を中心に感情を研究し、恐怖、嫌悪、驚き、怒りなどの7を基本的感情とし、闘争本能、拒否本能、好奇本能、闘争本能などの七つの主要な本能と対応させて論じた。このように、基本感情の模索、分類といった観点からの研究はなされているが、それらの感情を体験しているとき、その心の中ではどのようなことがおこっているのだろうか。

感情は心的状態における変化であるが、身体の生理的な変化を伴って体験されるものでもある(浜, 1981)。生理心理学において、ジェームスにより、感情が末端受容器の刺激と興奮によって決定されるという、感情の抹消起源説が提唱された。後に、キャノンは、感情の心理的体験と身体的表現が交差する部位として、視床下部に着目し、感情の中樞起源説を唱えた。これにより、感情と自律神経系のの相関関係が、「心身の諸作用の全体的関連の中で問われるようになった(湯浅1990)」自律神経系の内部知覚には、内臓感覚があり、これは「自己の身体の空間における状

態」の基本的な感覚であり、漠然とした原始感覚といわれている。この内臓感覚は、自律神経と同じ場所に中枢を持つ感情作用と関連しあうことが、心理面から見てとくに注意すべき点であると、湯浅は述べている。

感情の生起に伴って知覚されるものは、言語化しやすいものだけではなく、非常に言語化しにくく曖昧模糊とした感覚をも、もたらす。そのような体験へのアプローチ法として、ジェンドリン(1964)は、フォーカシングという技法を用いた。これは、臨床場面において、クライアントが、自分の心あるいは身体に何が起きているかを明確に言語化したり、説明したりできない場合に、その体験を焦点化することにより自発的な表出を促す技法である。この技法は、人が自分の生きている状況を体の感覚としてどう経験しているか、体は状況をどう受け止めているかを問うことを土台としており、その言語化された中身よりも、その人独自の体験の仕方そのものが尊重される(村瀬, 1966)。ジェンドリンは、身体に着目することによって、より原初的な次元で体が状況をどう受け止めているかという、非言語的な「様式」そのものに迫った。フォーカシングにおける身体とは、感じる場でありながら、同時にそれを表現する手段となっているともいえよう。

また、身体の感覚から感情の体験を表現し、他者と共有するということは、臨床場面に限らず、日常生活の中でごく普通に行われている。私たちは、怒りや、悲しみを表現する際、「はらわたが煮えくり返った。」「胸が張り裂けそうだ。」というように、様々な形で身体に関する言葉を使用する。それはやはり、簡単には説明しきれない個人の内的体験を、その生きた感覚を殺すことなく伝える手段として、身体が最も有効であることを、私たちが本能的、経験的に知っているからではないだろうか。

本稿では、感情を、その目的や機能、しくみではなく、感情を体験するというのはどういうことなのか、そのときに心の中ではいったい何が起きているのかということに焦点を置き、その体験を<感情体験>として扱う。その上で、身体的な側面から研究を行うことが妥当であると考えた。しかし、それは、ただ単に感情が身体的な変化を伴っているからではなく、「感情体験」という本来言語化しにくい生の体験には、「身体イメージ」とも言うべきものが、関わっていると考えるからである。

藤岡(1979)によると、身体イメージは、すべてのイメージの「地」となって、常に存在するものであるが、それは、単なる「身体の状態ないし状況」ではない。ある人が口では「よい」といいながら、身体全体では「嫌だ」といっているとき、そこには、「言葉では記述できないにもかかわらず、ひとつのまとまりとして、直感的には了解できる状態」がある。その際、私たちは、単なる身体感覚としての共感だけではなく、相手がその身体に託した「何ものか」、あるいは「身体の在り方」ともいうべきものを読み取っているのである。「私たちは、自らが対している外界を、イメージという形へ変換しながら取り込んでいる」のだが、そのときに『わが身体』が関与しないわけにはいかず、「イメージは常に身体性を何かの仕方ですら与えられるのである。そのため、身体は、単にイメージを載せる条件を用意するのではなく、イメージの地としての身体イメージであらなければならない」と、藤岡は述べている。

このように、身体を、単なる生理的变化がおこる場としてだけでなく、「身体イメージ」を含みこんだものと考え。その上で、身体を「感情を体験する場」であり、また、「それを通して他者感情を理解する場」としてとらえ、このような身体的側面から、感情体験を考える。本研究

では、感情体験のあり方として、自身の感情をどのように体験するかということと、他者の感情とどのような関係を持つかということを手がかりにした。その上で、自身の感情体験のあり方や、他者感情への共感の在り方において、身体的な感受性が関連があるのではないかという仮説を立て、検討することとした。

<方 法>

調査は質問紙法によって行った。個人個人に配布し、自由時間に回答がなされ、時間制限はなかった。実施期間は1998年11月～12月であった。大学生、大学院生、研究生、聴講生を被験者とした。有効回答数は、176部（男子96名、女子77名 平均年齢=21.7才）であった。

質問紙は3部構成とし、以下にそれを示す。

①「自己及び他者に関わる感情体験尺度」

自己及び自己の身体、感情、他者の感情に対する態度を測るため、身体に関する心的態度、身体的感応（同調）、離人感、自己臭・口臭へのこだわりなどからだに関連する記述と、共感性、感情的被影響性、接近一親和欲求、性・自己への肯定感、性の受容感、真の自己の開示性等の心的態度についての記述など60項目からなる伊原(1992)の「自己及び他者に対する関わりのあり方と身体イメージとの関係についての横断的研究」における質問項目を使用した。この中には、角田(1994)による共感経験尺度のうち9項目、李(1988)による「否定的な偽りの自己」に関する4項目、加藤・高木(1980)による情動的共感尺度のうち、感情的非影響性に関する5項目が用いられている。これに、感情の豊かさ、敏感さといった、感情に関する項目を加え、計67項目からなる質問紙を作成した。「よく当てはまる」「少し当てはまる」「どちらでもない」「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」の5件法で回答を求めた。これを、身体を含めた「自己及び他者に関わる感情体験尺度」と名付けた。

②「感情の身体的感受性尺度」

感情の身体的感受性を測るため、Yoshida(1970)の情緒形容語から、恐れ、不安、驚き、怒り、嫉妬、軽蔑、屈辱感、疑惑、忍耐、憧れ、喜び、倦怠感、空虚感、幸福感、愛情、恥の15項目、福井(1922)の人間関係のイメージ調査票より、期待、罪悪感、悲しみ、無力感の5項目、それに、自信、楽しさ、孤独感、希望、緊張感、の5項目を加えた25項目からなる感情語を用意した。それに対し、頭、首、肩、手、足、胸、腹、腰、背中からなる9項目の身体部位を用意し、それぞれの感情について、9つの身体部位で、その感情を「感じる」「どちらでもない」「感じない」の3件法で回答を求めた。これを、「感情の身体的感受性尺度」と名付けた。

③「身体に関する言語を使った感情表現語の調査」

怒り、悲しみ、恐れ、喜び、驚きを、基本感情とし、「あなたは、あなた自身が体験する感情をより生き生きと人に伝えたいとき、身体に関する言語を使って、どのように表現しますか？か

っこ内に記された感情について、その表現法を記入して下さい。」と教示し、自由記述で回答を求めた。

< 結 果 >

①「自己及び他者に関わる感情体験尺度」

「よく当てはまる」「少し当てはまる」「どちらでもない」「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」を、それぞれ、5点、4点、3点、2点、1点に換算し、因子分析を行った。全被験者を対象に主因子法(Varimax回転)により、4因子が抽出された。(表1) 因子負荷量が、4.0未満の項目は、除外した。因子別に、残った下位項目のGP分析を行ったが、全て、0.1%の有意差が出た。各因子の α 計数は、0.82, 0.85, 0.73, 0.75であり、ある程度の信頼性が示された。

表1 各項目の因子負荷量(主因子法(Varimax回転による))

	FACTOR1	FACTOR2	FACTOR3	ACTOR4
12.まわりの世界が、すりガラスを通してみるようにしか感じられない。	0.58204	-0.12865	0.22902	0.21199
7.自分のからだ、自分のものでないような気がする。	0.57514	0.01423	0.12388	0.2277
48.からだなんか、あってなくても同じだと思う。	0.56116	-0.0691	-0.0754	-0.10588
25.自分の体が自分のものだ、という感じがする。	-0.52674	0.13315	0.10662	-0.09931
66.男性(女性)に生まれてきて良かったと思う。	-0.52316	0.04236	0.14899	-0.01686
3.生まれてきてよかったと、思うことがある。	-0.50489	0.36621	-0.12064	0.11668
44.いつも疲れた気持ちである。	0.49219	-0.23899	0.37951	0.13132
65.自分には自分なりの良いところがあると思う。	-0.48416	0.29601	0.00663	-0.00849
24.たびたびゆううつになる。	0.48022	-0.13659	0.36027	0.12897
43.自分のことを大切にしていきたいと思う。	-0.46134	0.15869	0.10227	0.17804
6.自分のからだ、自分のものでないような気がする。	0.44794	-0.08485	0.12783	0.14409
32.自分自身の情緒について、自分ではよく理解している。	-0.4011	0.05956	0.37011	-0.28439
67.できれば女性(男性)に生まれたかった。	0.38855	0.19664	-0.18138	0.04095
56.同性の友人よりも異性の友人という方がいい。	0.3759	0.27714	-0.05506	-0.03184
59.からだのことはあまり考えたくない。	0.35449	-0.208	0.02156	0.06026
15.朝起きて、体がすっきりしない。	0.32678	-0.14575	0.21728	0.24826
41.自分の嫌な面の方が、よく自につく。	0.3057	-0.11451	-0.01143	0.25884
30.異性の友人より、同性の友人と一緒にいる方がほっとする。	-0.29688	-0.2349	0.10047	0.13007
33.テレビでスポーツ番組を見ていると、自分がやっているように体に力が入る。	-0.24345	0.04486	0.18626	0.09175
57.人は外に現れた私だけを本当の私だと思っている。	0.25352	-0.06247	0.0785	-0.02068
62.大事なのは、体についてのことより、精神的なことだと思う。	.15163	0.05518	-0.08894	0.03378
39.相手が喜んでいるときに、その気持ちを感じとって一緒にうれしい気持ちになったことがある。	-0.2387	0.72716	0.08758	0.16286
14.相手が楽しい気分になっているときに、その楽しさを感じとろうとし、その人の気持ちを味わったことがある	-0.31518	0.72665	0.0461	0.16728
58.ある人が何かを期待しているときに、そのわくわくした気持ちを感じとったことがある。	-0.10891	0.66519	0.13759	0.06387
4.相手が幸せそうに話をするとき、その幸福な気持ちを感じとろうとしたことはない	0.19165	-0.61136	-0.03786	-0.16111
21.ある人が何かを待ち望んでいるときに、その人の気分を感じとろうとしたことはない。	0.03273	-0.55249	-0.12943	0.15201
53.相手が何かについて怒っているとき、その腹立たしさを感じとったことがある。	-0.0937	0.54501	0.25715	0.05791
50.相手が悲嘆しているときに、その人の気持ちを感じとろうとしたことはない。	0.04085	-0.46228	-0.03584	-0.06852
45.不快な気分である人からその内容を聞いて、その人の気持ちを感じとったことがある	-0.17903	0.41868	0.2866	0.00704
19.人前では自然な自分になれない。	0.26241	-0.35924	-0.04632	0.31907
18.人と親密な話をする時には、近くにいる方が安心する。	-0.06043	0.33347	-0.01382	0.29467
47.親しい友達となら、ひとつの部屋で一緒に生活してもいい。	0.04581	0.32502	-0.08265	-0.07703
34.空想することより、現実のことを考える方が意味があると思う。	-0.1915	-0.26256	-0.06649	-0.02682

松山：感情体験の身体的側面からの基礎研究

11. 感受性が高い方である。	-0.04371	0.19792	0.66107	-0.10067
55. 心が繊細である。	0.05896	0.15804	0.628	0.01218
40. 感情が豊かな方ではない。	0.04754	-0.34085	-0.50545	0.11493
46. 自分の体のことをいつも気にしている。	-0.16399	0.01734	0.49648	0.22115
31. 自分の健康や、体の具合を心配しやすい。	-0.15853	-0.14149	0.46706	0.29461
63. 気分の上下が激しい。	0.38644	0.0776	0.43164	0.08107
20. 何か嫌なことがあると、胃が痛くなる。	0.17428	-0.12344	0.41893	0.20201
17. 喜怒哀楽が激しいほうである。	0.26518	0.1714	0.39784	0.04183
36. かなりひどいことを言われても、あまり腹が立たない。	0.07062	0.11914	-0.39032	-0.05572
38. 朝、目がさめたときに、自分の体の具合を感じられる。	-0.14892	0.1782	0.38825	-0.06928
5. 自分の心の動きには、敏感である。	-0.09407	0.24685	0.37719	-0.05738
61. どこか、いつも気になっているからだの部分がある。	0.2441	0.06768	0.35755	0.25989
42. 他人の体の臭いが気になることがある。	-0.06774	-0.01617	0.33859	0.25226
64. テレビで血が流れたり、大けがをしたのを見ると吐き気がする。	-0.02386	-0.00581	0.33572	0.12517
49. 親しい友達がお腹が痛くなる時、自分もお腹が痛くなる時がある。	0.0116	-0.01435	0.26193	0.20897
37. 人の身振りや身のこなしが、よく目に付く。	0.09449	0.06664	0.23951	0.12399
9. 朝、コロンヤトワレをつけて出ないと、何となく落ち着かない。	0.04748	0.05622	0.15739	0.06281
22. こわいときには、誰でもいいから近くに来て欲しい。	-0.13204	0.08297	0.05141	0.58788
54. 寂しいときには、誰かにそばにいて欲しい。	-0.11716	0.30686	0.12615	0.54063
51. 他人の感情に左右されずに判断することができる。	-0.14783	0.01932	-0.11093	-0.52616
29. 自分がどう感じているのか、自分でも分からないときがある。	0.28476	-0.05705	-0.05351	0.51114
60. 嫌なことがあると、人のぬくもりが欲しい。	-0.02305	0.22808	0.21876	0.47623
52. 自分の体の臭いが気になることがある。	0.00531	-0.12597	0.23846	0.44688
53. 人が笑っていると、あまり楽しくなくても自分もつられて笑ってしまう。	-0.22661	0.01804	0.04514	0.4269
28. 悪い知らせを人に告げに行く時には、心が動揺してしまう。	0.01032	0.14209	0.05917	0.42058
27. ふと気が付くと、親しい友人の隣がうつっていることがある。	0.00549	0.13267	0.04116	0.40775
23. 外面上の自分と本当の自分との間にギャップを感じる。	0.2977	-0.14072	0.06059	0.38299
10. 本当の自分を人前で出すのはこわい。	0.17728	-0.31226	0.07496	0.33579
2. 自分は、口臭がひどいのではないかと気にかかる。	0.15101	-0.1686	0.20934	0.328
1. 話の内容よりも、相手の口調や身振りに左右されやすい。	0.2115	-0.01349	0.04662	0.31954
3. ぎゅうぎゅう詰め電車で乗ると、気分が悪くなる。	0.07742	-0.1059	0.2614	0.2949
8. 友達が動揺していても、自分まで動揺してしまうことはない。	0.0723	-0.13523	-0.19952	-0.25648
16. 自分では相手のことがわかっているつもりなのに、「わかっていない」と友達から言われることがある	0.16669	-0.01759	-0.01363	0.25009
26. 自分で自分の体に触れていると、安心してくる。	0.04653	0.19387	0.19296	0.19478

説明分散	5.121428	4.705693	4.281313	4.051558
------	----------	----------	----------	----------

第一因子は、離人感尺度、否定的身体、抑鬱を含み、逆転項目として、自分の性の受容感・身体への肯定感、自己の心の動きへの感受性を含んでいる。これは、身体を含めた、自分への否定感、疎遠感を表しており、この因子を「自己疎遠感因子」とした。第二因子は、共感性尺度からなり、他者の感情を感じ取ることができる、感じ取ろうとする態度を示す。この因子を「共感性因子」とした。第三因子は、心の繊細さ、自己の情緒のわかりにくさ、身体的感応、心身における感受性の高さを示している。これを、「感受性因子」とした。第四因子は、接近—親和欲求、感情的被影響性、自己臭、身体的感応、があり、逆転項目として、自己の情緒のわかりにくさが挙げられた。これは、他者の存在や感情、周囲の状況からの、影響されやすさ、自分の感情のわかりにくさを示しており、この因子を、「感情的被影響性因子」とした。

負の負荷量を持つ因子の得点を、逆転項目として、訂正した後、それぞれの因子別に、得点を合計し、回答項目数で割った物を、それぞれの因子得点とした。

②「感情の身体的感受性尺度」

「感じる」「どちらでもない」「感じない」の3件法で質問を試みたのであるが、結果は、「感じる」以外、のほぼ全てを、「どちらでもない」「感じない」のどちらか一方のみを使って回答した者が多く、「どちらでもない」「感じない」の差が不明確であった。よって、今回は、「感じる」か否か、に焦点を当て、「感じない」「どちらでもない」を0点に、「感じる」を1点として集計を行った。

この得点合計を、回答数で割った全体平均は、0.331であり、これは、平均的に、一つの感情につき9つの部位数のうち3つの部位で感じると答えていることを示す。

また、感情毎に、その感情が感受される身体部位数の平均を算出した。(図1) 一要因の分散分析の結果、0.1%水準での有意差が認められた。多重比較の結果(表2)によると倦怠感、緊張感の、感受身体部位数が多く、軽蔑は少なかった。

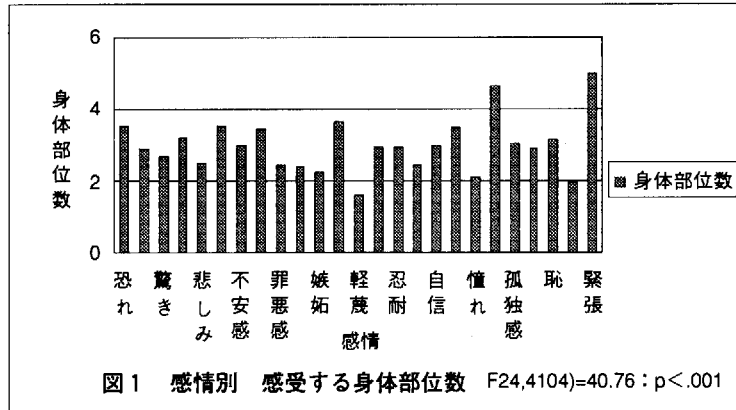


表2 感情別感受する身体部位数の分散分析の多重比較

P<.01
緊張、倦怠感>楽しさ>無力感、恐れ>幸福感、愛情、不安、怒り>恥、孤独 恥、孤独、自信、忍耐、空虚>屈辱>喜び、空虚感>おどろき、>悲しみ 悲しみ、希望、罪悪感>期待>嫉妬>憧れ>疑惑>軽蔑

身体部位毎に、感受率を算出した。(図2) 一要因の分散分析の結果、0.1%水準の有意差が認められた。多重比較の結果(表3) 身体部位の中では、頭、胸の感受率は高く、それぞれの部位において、多くの感情が感じられることが示された。

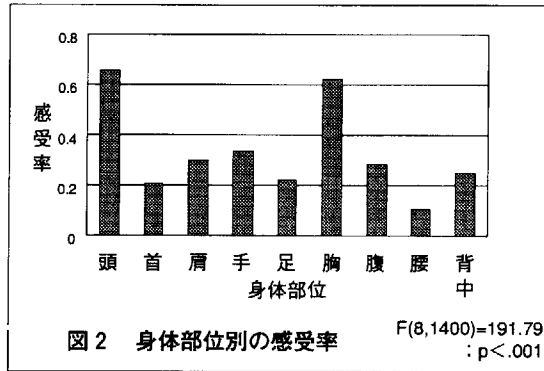


表3 各身体部位の感受率の分散分析多重比較

P<.01	P<.05
頭>手、肩、腹、背中、足、首、腰 胸>手、肩、腹、背中、足、首、腰 手>肩、腰、背中、足、首、腰 首>腰 頭、胸、手、肩、腹、背中、足、首>腰	頭>胸、手、肩、腹、背中、足、首、腰 腹>首、腰

次に、感情の種類別に、検討をするため、軽蔑、嫉妬、怒りからなる、「怒り」、恐れ、不安、罪悪感からなる「恐れ」群、悲しみ、孤独からなる「悲しみ」、喜び、楽しさ、幸福からなる「喜び」、そして「驚き」の、5つの基本感情を設定した。また、離人感と関連があると言われている無力感、空虚感、倦怠感からなる、「無力感」も設定した。それぞれ、下位感情の平均を、身体別に算出し、それぞれの感情別に、各身体部位での感受率を一要因の分散分析にかけたところ、全ての感情において0.1%水準の有意差が認められた。(図3) 多重比較の結果(表4) 全体的に、頭、胸で感受率が高く、その他は低いのであるが、無力感は、肩や足、背中などの感受率が高く、多くの身体部位で全体的に感じるようであった。また、喜びは、他の感情群と比べて手の感受率が高かった。細かな数値の差はあるものの、「無力感」以外の感情のプロフィールは類似しており、基本感情群間では、感じ方にあまり、差が見られなかった。

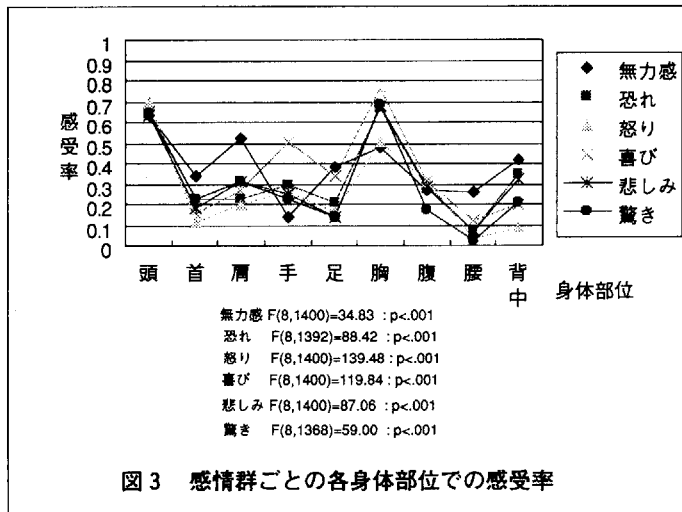


表 4 感情別各身体部位での感受率の分散分析多重比較表

無力感 $P<.01$	$P<.05$
頭>肩、胸、背中、足、首、腹、腰、手 肩>背中、足、首、腹、腰、手 胸>腹、腰、手 背中、足>腹、腰、手 首>腰、手	胸>背中、足首、腹、腰、手 腹>腰、手 腰>手
恐れ $P<.01$	$P<.05$
胸、頭>背中、手、腹、首、肩、足、腰 背中、手>足、腰 胸、頭、背中、手、腹、首、肩、足>腰	背中>腹、首、肩、足、腰 手>首、肩、足、腰 腹>足、腰
怒り $P<.01$	$P<.05$
頭>胸、腹、手、肩、足、首、背中、腰 胸>腹、手、肩、足、首、背中、腰 腹>手、肩、足、首、背中、腰 手>足、首、背中、腰 足、首>背中、腰	手>肩、足、首、背中、腰
喜び $P<.01$	$P<.05$
胸>頭、手、足、腹、肩、背中、首、腰 頭>手、足、腹、肩、背中、首、腰 手>足、腹、肩、背中、首、腰 足、腹>背中、首、腰 背中>腰	手>肩、背中、首、腰
悲しみ $P<.01$	$P<.05$
胸、頭>背中、肩、腹、手、首、足、腰 背中、肩、腹>首、足、腰 手>足、腰 足>腰 首>腰	背中、肩>手、首、足、腰 手>首、足、腰 足>腰
驚き $P<.01$	$P<.05$
胸、頭>肩、首、手、背中、腹、足、腰 胸、頭、肩、首、手、背中、腹、足、>腰	肩>首、手、背中、腹、足、腰 手>足、腰

③「身体に関する言語を使った感情表現語の調査」

感情表現を使用された身体部位に基づいて、②で使用した9つの身体部位に、「体全体」を足した10のカテゴリーに分類した。分類に際しては、心理学専攻の大学生一人の協力を得、二人で行い、二人の分類が不一致の時は、討議によって分類の仕方を決定した。一致率は、93.5%であった。この分類によって得られた、各身体部位毎の表現語の数を図4に示した。また、感情表現に使用された上位語を表5に示した。恐れでは、首、足、背中を利用した表現法が多かった。上位語として、「首筋が緊張する」、「手足が震える」、「手足がすくむ」といったように、筋肉の収縮、痙攣といった、表現法が目立った。怒りでは、頭が最も高く、ついで、腹、腰、手と続く。頭と腹が、「熱くなる」、「痛い」といった、身体的変化の感覚についての表現と併用されていたのに対し、手は、「握りしめる」、「拳で殴りたくなるほど」といった行動化、あるいは行動化への衝動としての表現に主に利用されていた。喜びは、胸、頭、足、が高く、上位語として、「胸が躍る」、「胸が満たされる」、「顔が輝く」、「足が踊り出す」と言った、躍動的な表現が見られた。悲しみにおいては、頭と胸が多く、上位語には、「涙がでそう」といった、表出だけでなく、「胸が締め付けられる」、「頭が重い」といった、圧迫感、重量感によって示されていた。驚きでは、

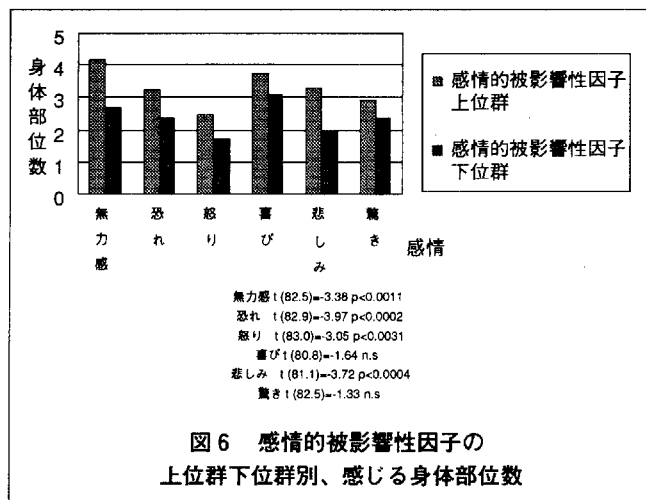
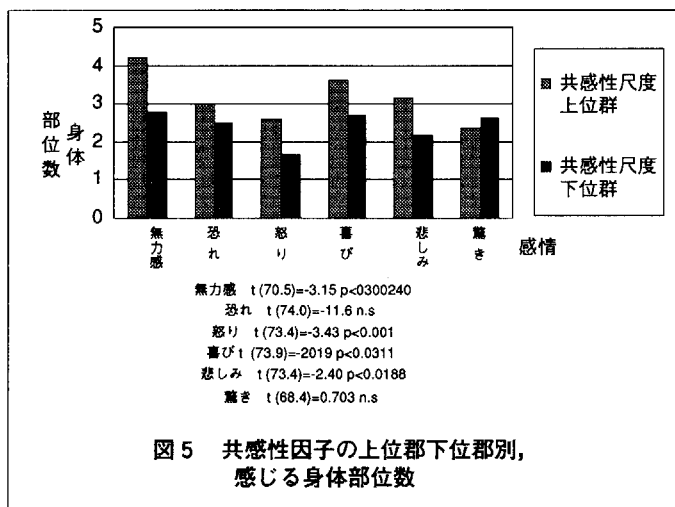
表5 各感情表現の上位語

() は、回答数

恐れ (243)	怒り (177)	喜び (144)
背筋がぞっとする (50)	頭に血が上る (15)	胸が躍る (15)
首筋が緊張する (29)	はらわたが煮えくり返る (10)	胸が一杯になる (10)
手足が震える (23)	腹が立つ (10)	体が浮き上がる (9)
手足がすくむ (17)	頭にくる (10)	浮き足立つ (9)
胸がときどきする (11)	頭の中が切れる (10)	足が踊り出す (9)
首筋がぞっとする (9)	手を握りしめる (10)	顔がほころぶ (9)
身の毛がよだつ (7)	手が震える (9)	手をたたく (7)
顔がひきつる (5)	顔が熱くなる (10)	胸が弾む (6)
体が震える (5)		目が輝く (5)
腰が抜ける (5)		
悲しみ (130)	驚き (189)	
胸が締め付けられる (14)	目玉が飛び出る (24)	
涙がでそう (13)	目を見張る (18)	
胸が痛い (10)	心臓が飛び出す (18)	
胸がつぶされる (9)	心臓が止まる (13)	
胸が張り裂ける (9)	腰が抜ける (11)	
胸が塞がれる (7)	心臓がざくっとする (11)	
体がだるい、力が抜ける (6)	口を開ける (8)	
胸が空っぽになる (5)	肩が飛び上がる (6)	
足が重たい (4)	頭を殴られたよう (6)	
目頭が熱くなる (3)	胸がときどきする (6)	
頭が重たい (3)		
頭の中が真っ白 (3)		

頭、胸が高かったのであるが、やはり、上位語にも示されているように、頭の場合は、「目を見張る」、「口を開ける」といったように、表情での表現が多く、胸の場合は、「ドキドキする」、「心臓が止まる」というように、心拍数の増加などに関連したよる表現が多かった。

次に、①と②の関連を考えるため、4因子毎、因子得点の上位1/4下位1/4の群を取り出し、5つの感情について、感受する身体部位数でGP分析を行った。自己疎遠感因子と、感受性因子では、すべての感情で有意差は見られず、この結果からは、自己への疎遠感、及び、感受性の高さ、繊細さと、身体的感受性との間の関連は示唆されなかった。共感性因子では、驚き以外、感情的被共感性因子では、喜び、驚き以外で、0.1%水準での有意差が見られ、両因子での得点が高い者は、感受する身体部位数が多かった。(図5、図6) この結果から、共感性、感情的被影響性身体的感受性が高いと、感情の身体的感受性が高いことが示された。



<考 察>

最初に、「自己及び他者に関わる感情体験尺度」で得られた4因子について検討する。自己疎遠感因子は、離人感尺度、身体の自己帰属感のなさ、自己否定感を示す項目を含んでいる。共感性因子は、他者の感情に共感しようとする、能動的に他者に開かれた態度を示している。感受性因子は、自己感情への敏感さ、心や身体の揺らぎへの敏感さを示している。これは、必ずしも肯定的なことではなく、ささいな身体の不調や、心の動きに敏感に反応してしまう不安定さを示している。感情的被影響性因子は、自分自身が不安定な場合、他者にそばにいてもらうことで、安定を得ようとする傾向や、自分の意思とは別に他者の感情煮に影響を受けてしまう傾向を表している。この因子には、自分自身の臭いが気になるという項目も含まれており、他者がいることによる安心や不安といったアンビバレントな状態が示されているのではないだろうか。これら4つの因子はすべて、身体を含めた、自分自身および他者の感情に関する感受性や、体験のあり方を示しているが、自己疎遠感因子と感受性因子の2因子が、自分自身の感情や身体に関する体験のあり方を示しているのに対して、共感性因子および感情的被影響性因子は、他者の感情や自分を取り巻く環境と自分自身の感情の関係を示しているといえよう。また、自己疎遠感因子と感情的被影響性因子は、両者ともに、異なった側面からではあるが、一種の自己疎遠感、喪失感を示しているのではないだろうか。市川（1984）は、他者理解の基本として、<同調>という概念を提案している。<同調>とは、共感以前に、他者の動作を無意識的になぞったり、無意識的に応答したりすることであり、これによって「他者の行動や表現の意味を、また他者の感覚や情動や精神状態さえも身体的に感得し、内面化する」ことが可能になる。このような<同調>は、「世界との関係化」という身体の働きのひとつである。しかし、その「関係化」を拒絶することにより、実感、現実感の喪失が引き起こされたり、逆に「関係化」に偏りすぎることにより、同調過剰といった、自己喪失が引き起こされる。この2因子は、そのような「関係化」という働きのうまうまさを、二つの側面から表していると考えられる。

次に、②の感情の身体的感受性尺度について考察する。感情別の感受する身体部位数は、倦怠感、緊張が多かった。このうち、倦怠感、もともと、感情状態だけでなく、疲れや、だるさといった、身体的な症状を表す物であり、そのため、多くの身体部位で感じられたのであろう。また、緊張も、筋肉などの肉体的な緊張状態の意味も含めるため、多くの身体部位で感じられたのであろう。身体別の感受性得点では、頭と胸の得点が高かった。頭は、目、鼻、耳、口など、感覚器官が集まる場所であり、外的刺激を直接認知しやすい場所である。胸は、心臓があり、心拍数の変化を直接に感じ取ることができ、いずれも、身体的な揺らぎを非常にとらえやすい部位であろう。また、そのような生理的な理由と同時に、私たちの心がイメージとして頭から胸にかけた辺りに存在するというを示しているのではなかろうか。

次に、表現に使用された身体部位を見ると、全体的に、頭部、胸を使った表現法が多い。やはり、頭部では、目、鼻、口、歯、髪、耳など、多くの感覚器官が密集しており、感覚を受け取るだけでなく、表出の手段も数多くあるからであろう。また、胸は、心臓のある場所としての胸の他に、感情がわき、あるいは満たされる場として表現されており、感情を感じている心は、やは

り胸の辺りにあるというイメージがあるのであろう。

一つ一つの感情について検討すると、まず、恐れであるが、緊張やそれに伴った体温の低下といった、生理的変化が伴っていることが伺える。怒りでは、血が上る、煮えくり返る、熱くなる、といった、強烈なエネルギーの充満及び、その爆発といった様子がうかがえる。喜びでは、踊る、浮き立つ、弾む、といった、躍動感が伺える、怒りと同様、エネルギーに満たされてはいるものの、破壊性は感じられない。悲しみでは、痛い、つぶれる、張り裂ける、といった、苦しみと、重たい、だるい、と言った倦怠感が表現され、苦しみにより、エネルギーを失っている状態といえよう。また、驚きは、飛び出る、止まる、ぎくっとする、飛び上がる、と言うように、突発的、瞬間的なエネルギーの発散が伺える。このように、感情とその表現法、および、使用される身体部位には、関係性があり、様々な表現法を、充実—空虚、熱さ—冷たさ、躍動感—静止というような、分類の指標を定め、分析することによって、感情体験がどのようなものであるかを知る手がかりが得られると考えるが、それは今後の課題とする。

5つの基本感情群における、4因子ごとのGP分析の結果、自己疎遠感因子、及び、感受性因子の因子得点における、上位群、下位群との間に有意差は見られなかったが、共感性因子、感情的被影響性子においては、優位差が認められた。このことから、自己疎遠感因子、感受性因子といった、自身の感じ方のあり方については、身体的感受性との間の関連は示唆されず、他者感情への共感性や、受動的な被影響製の高さと、身体的感受性の高さととの間に関連があることが示された。川原・氏原(1990)は、面接場面における他者理解のてがかりとしての身体感覚について次のように述べている。「CIの表現に触れ、それに何等かのパターンや意味を見出す際に、漠然とした身体意識や身体感覚といったことを手がかりにしていることは、自覚しているしていないに拘らず、多いであろう。CIの表現に何かのパターンや意味を見出す際に身体の感じを手がかりにすることは多いのではなからうか。」今回使用した、身体感受性尺度というのは、外界と内界をつなぐ、窓としての身体の働きを示す指標であったといえよう。身体は、他者の感情を感じる手段となっており、他者に開かれた状態というのは、そういった窓としての身体部位をより、多く持っている状態であり、ひいては自身の身体に開かれた状態といえるのではないだろうか。

また、自己疎遠感因子において、優位さが見られなかったことについて考えてみる。ここで、すくい上げられた身体の感受性は、たしかに「感じる」ことではあるが、そこに実感が伴われるかということは、また別のことであったと考えられる。確かに身体になにかがひき起こされ、それを感じていたとしても、そこに「実感」が伴わないということが、この自己疎遠感因子で示された状態だったのではないだろうか。つまり、確かに実感にとって、身体は切っても切り離せないものであるが、身体で感じていることをそのまま実感だとなげることができないのであろう。

今回の、調査の問題点は、前述のように、今回の、身体感受性の測定は、感じるか、感じないかという二者択一的なもので、どのように感じるか、どれほど強く感じるかといった点まで、含まれていない。また、身体部位の分割の問題があり、これは身体部位数が、問題となるこのような尺度では結果に非常に影響を与える。そもそも感情というものは、純粋な形で経験されることは稀であり、私たちが日常で体験している感情は、様々な感情が混ざり合ったものである。混沌とした複雑な感情を、ただ「怒っている」「悲しんでいる」という、既存の感情語でラベリングするだけでは、表現したりない、表現しきれないと感じる場合に、身体言語を使って表現しよう

とするのではないだろうか。よって、今回、感情語を一語で提示してしまったことにより、本来その感情が持っている、まさに生き生きとした、動きをとめてしまったと考えられる。

付 記

本論文は、京都大学教育学部に提出した卒業論文（1998年提出）を、加筆、修正したものである。

(引用文献)

- 福井康之 1992 現代青年に見る人間関係に対する感情の構造 愛媛大学教育学部紀要 教育科学第39巻 19-30
- 藤岡喜愛 1979 観法におけるイメージ 催眠シンポジウムIX 心理療法におけるイメージ 誠心書房
- 浜 治世 1981 現代基礎心理学 8 動機・情緒・人格 東京大学出版
- 市川浩 1993 <身>の構造 身体論を超えて 講談社
- 伊原千晶 1992 自己及び他者に対する関わりのある方 と身体イメージとの関係についての横断的研究 京都大学教育学部紀要 XXX VIII 239-253
- 角田 豊 1991 共感性尺度の作成 京都大学教育学部 紀要 37号 p.248-128
- 加藤隆勝・高木秀明 1980 青年期における情動的共感性の特質 筑波大学心理学研究 2,33-42
- 川原稔久・氏原寛 1990 身体感覚と心像(イメージ)—心理臨床における体験の観点から— 大阪市立大学生生活科学部紀要 38 1990 169-179
- 村瀬孝雄・村瀬嘉代子 1966 自己像尺度作成の試み 臨床心理学会編 臨床心理学の進歩 p.178-186
- 村瀬孝雄 1997 フォーカシングから見た来談者中心療法 心の科学74 14-21
- 李 敏子 1988 他者メッセージとしての自己破壊 京都大学教育学研究科修士論文 未公刊
- 斉藤勇 1986 感情と人間関係の真理 川島書店
- 湯浅泰雄 1990 身体論 東洋的心身論と現代 講談社

-
- 1 もとは「情動」で述べられていたが、ここでは、「感情」「情動」の総称として「感情」とした。
 - 2 性別無記入が3部あった。
 - 3 Yoshidaの情緒形容語から採用する際、「空しい」、「幸せ」、「愛」、「恥ずかしい」を、他の感情語と統一されるために変形した。

(博士後期課程3回生、臨床心理実践学講座)