

# 自己鏡映像が怒り感情にもたらす効果

佐周原 真奈

(安田女子大学 心理学部 現代心理学科)

## 問題と目的

近年、教育やビジネスなど様々な分野で、アンガーマネジメントが注目されている。アンガーマネジメントとは、「怒りや攻撃的行動の自己制御能力を促進するための構造化介入」と定義されており(Novaco & Taylor, 2008), 怒りを感じないことでも、表出しないことでもなく、それらの強度や頻度、表出の仕方を適切にコントロールすることであると指摘されている(Stith, Earleywine, & Jajodia, 2010)。

しかしながら、怒りをコントロールできるようになるには、長期的な時間と努力を要するとされている。金谷・川合(2025)によれば、再評価(怒りを生じさせた出来事や状況の解釈を変える方略)は、主観的な怒りを鎮めるための最も有効な方略の1つであるが、特性怒りの高さや自己制御能力の低さが強く関連していることと合わせて、再評価のような努力的方略は一部の人の間では効果的ではない可能性を指摘している。

このことから、本実験では、鏡によって自己に注意を向け、現実の自己と理想の自己を比較し、行動変容を起こすと考えられている客体的自覚理論(Duval & Wicklund, 1972)を用いて、鏡で自分を見ることが怒り感情や生理的反応にどのような影響がみられるか検討することを目的とする。

## 方法

参加者：参加の同意が得られた女子大学生 11 名  
質問紙：①気分調査票(坂野ら, 1994) のうち「緊張と興奮」、「爽快感」、「不安感」、②State and Trait Anger Scale の日本語版(鈴木・春木, 1994) の「状態怒り(S-Ang)」③鏡(または白紙)を見ながら考えていたことを自由に記述させた。

測定機器：心拍センサ WHS-3(ユニオンツール株式会社)を用いて、心拍数を測定した。

課題：怒り誘発課題として、鏡映描写装置を用いて迷路課題を課せた後、①鏡で自分の顔を見ながら休憩する鏡あり条件と②鏡に白紙を被せた鏡なし条件の両条件をカウンターバランスをとって課せた。被検者内計画で実施した。

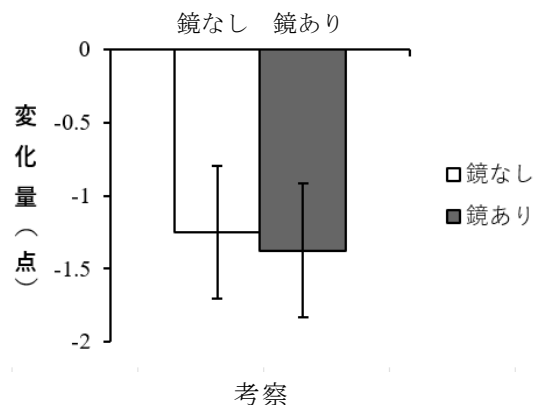
分析方法：怒り誘発課題時と鏡あり条件の平均心

拍数を算出した。鏡あり条件の平均心拍数から怒り誘発課題時の平均心拍数を引き、心拍変化量を算出した(鏡なし条件についても同様にして算出した)。鏡あり条件の心拍変化量と鏡なし条件の心拍変化量を比較するために対応ありの t 検定を行った。主観指標についても、課題時と条件時の気分(緊張・興奮、爽快感、不安感)を項目ごとに合計し、気分変化量を算出した(鏡なし条件についても同様にして算出した)後、条件間の比較として、対応ありの t 検定を行った。

## 結果

その結果、「不安感」項目において、鏡あり条件のほうが鏡なし条件に比べて「不安感」の変化量が大きく、「不安感」が下がる傾向が見られた( $p = .685$ )。

「不安感」の変化量



鏡あり条件よりも鏡なし条件のほうが「不安感」の変化量が大きく、「不安感」が下がる傾向が示された。本研究では、鏡で自分の姿を見もらうだけで、鏡を見てもらう時間中の思考については制限をかけなかった。

先行研究によれば、鏡の前で自己を思いやるような言葉かけをすることで不安感を減少させ、安心感と心拍数を高めることが明らかとなっている(Nicola Petrocchi et al, 2016)。

また、コンパッションを持った自分自身のイメージを使った顔のニキビで悩んでいる人を対象とした介入研究で恥などが減少した(Kelly et al, 2009)ことから、自身の顔に対して魅力的に感じているほど不安を減少させたと考えられる。

【指導教員：齋藤大輔】