



感情の仕組みと働きを知る —“感情的”は悪いこと?—

九州ルーテル学院大学
久崎 孝浩





感情

- どのような感情を日常で経験していますか？

安らぐ、楽しい、親しみ、尊敬する、尊い、感謝する、気持ちが良い、誇らしい、感動する、喜ぶ、悲しい、寂しい、不満がある、切ない、苦しい、不安な、憂鬱な、辛い、好き、嫌悪する、恥ずかしい、焦る、驚く、怒る、幸福感、恨む、恐れる、恐怖感、悔しい、おめでとう、困惑する、きまぐれ、興奮する、悩む、願望する、失望する、あわれむ、見下す、謝罪する、ためらう、不快な、怠い、あきらめる、心配する、緊張する、妬ましい、憎い、残念な、情けない、穏やかな、寂しい、つれない、もどかしい、イライラする、窮屈な、せわしい、慌ただしい、けむたい、わくわくする、……



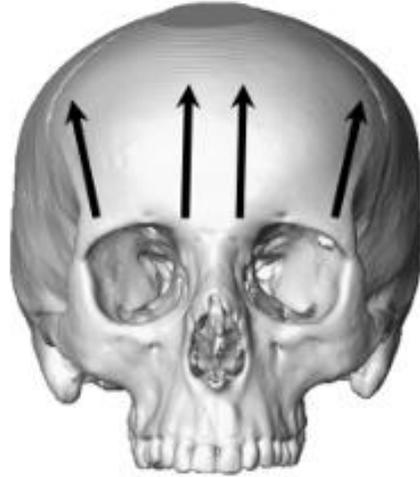
感情は厄介なもの？

- “感情”のイメージ
 - ・論理的思考を妨げるもの
 - ・人間関係を場合によっては壊すもの
 - ・躁鬱や不安症などの情緒的不健康を押し進めるもの
 - ・特定の物質や人物への依存をもたらすもの
 - ・対立や戦争を促進・維持させるもの
 - “感情的” ≠ “感情豊か”
 - ・感情的な：理性を失って感情をおきだしにするさま
 - 感情は知性を妨げる？ 感情は避ける・抑えるべき？
-

感情は単なるコミュニケーション・ツール？

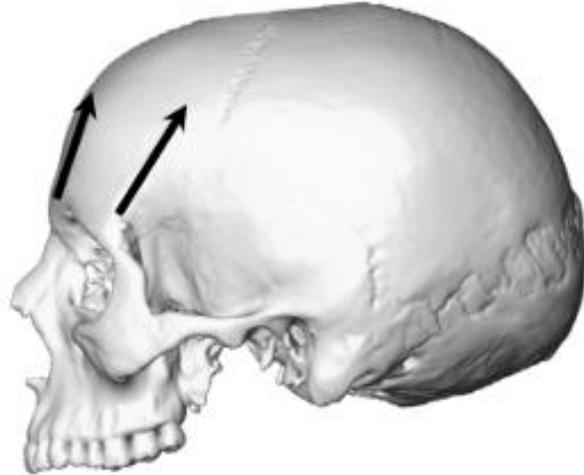
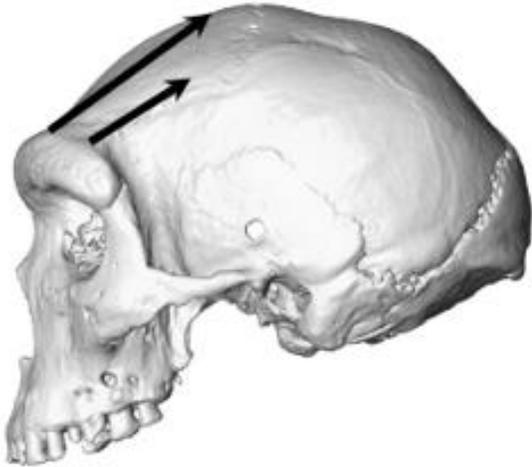


ホモ・ハイデルベルゲンシス



ホモ・サピエンス

- 表情: 目や口だけでなく眉の動き
- 表情・声 → 人間関係の形成・調整
- 感情の役割は関係調整だけ？



Godinho, Spikins, & O'Higgins. (2018). Supraorbital morphology and social dynamics in human evolution. *Nature Ecology & Evolution*, 2, 956–961.



凝り固まった思考・行動

- 多くの思考・行動はオートパイロット（自動操縦）モード

- 通勤中にスマートフォンをいじる
- 食事になるとテレビをつける

.....

- 集中しているときに物音がすると怒鳴る
- 路上で2人がもめている様子を見ても無視をする など

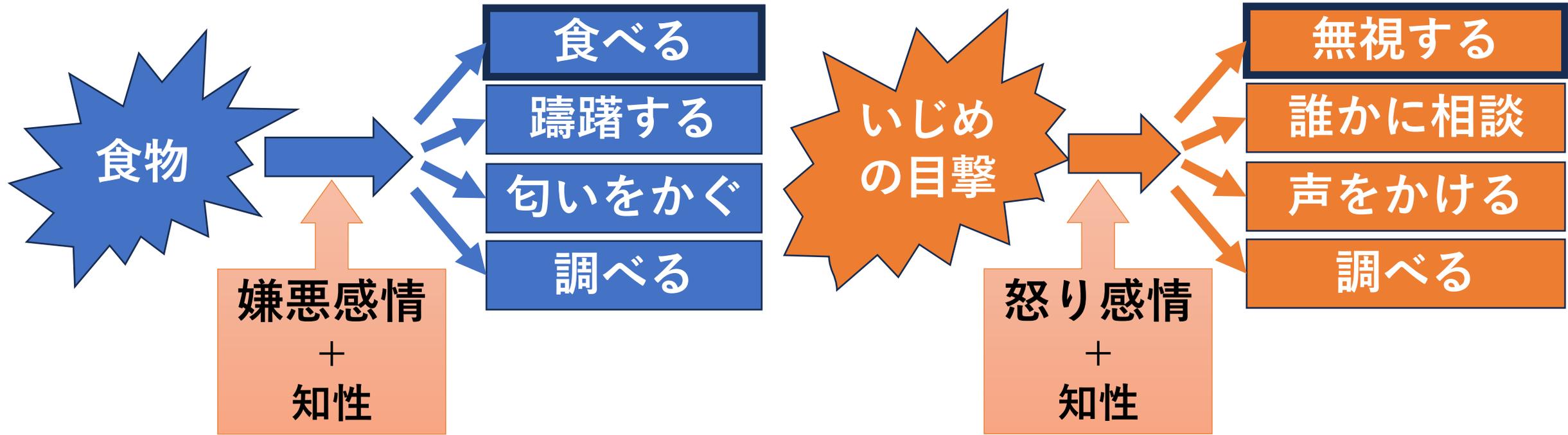
- もし路上生活者が妙な金額を要求してきたらどうする？

- 25セント（約36円）要求 → ?%が応じる
- 50セント（約72円）要求 → ?%が応じる
- 37セント（約53円）要求 → ?%が応じる

Burger, Hornisher, Martin, Newman, & Pringle (2007). The pique technique: Overcoming mindlessness or shifting heuristics? *Journal of Applied Social Psychology*, 37(9), 2086-2096.

		1
		5
		10
		25
		50

凝り固まった思考・行動を柔らかくする



- 割り込み → 凝り固まった思考・行動を制止する
- 反応遅延 → 反応するまでの間に知性が入り込む



苦しいネガティブ感情にも役割がある？

悲しみ

怒り

恐れ

嫌悪

恥

罪悪感



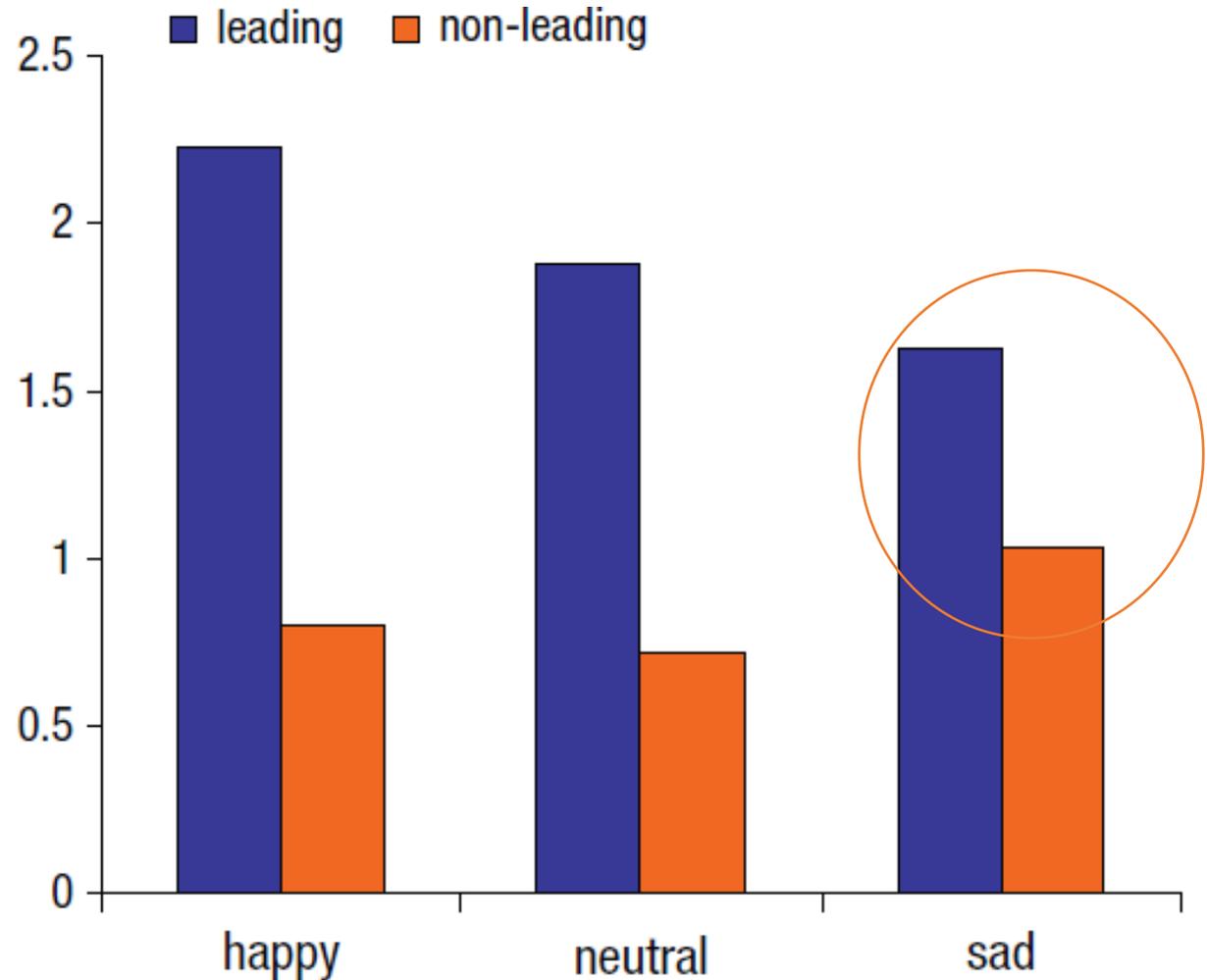
悲しみと記憶



悲しい気分



誤った情報を取り込んで
思い出そうとはしない



(出典) Forgas (2013) Don't Worry, Be Sad! On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood



悲しみとモチベーション

映画「Trainspotting」



嫌悪の気分



売値も買値も下げる
(価値を感じない)

映画「The Champ」



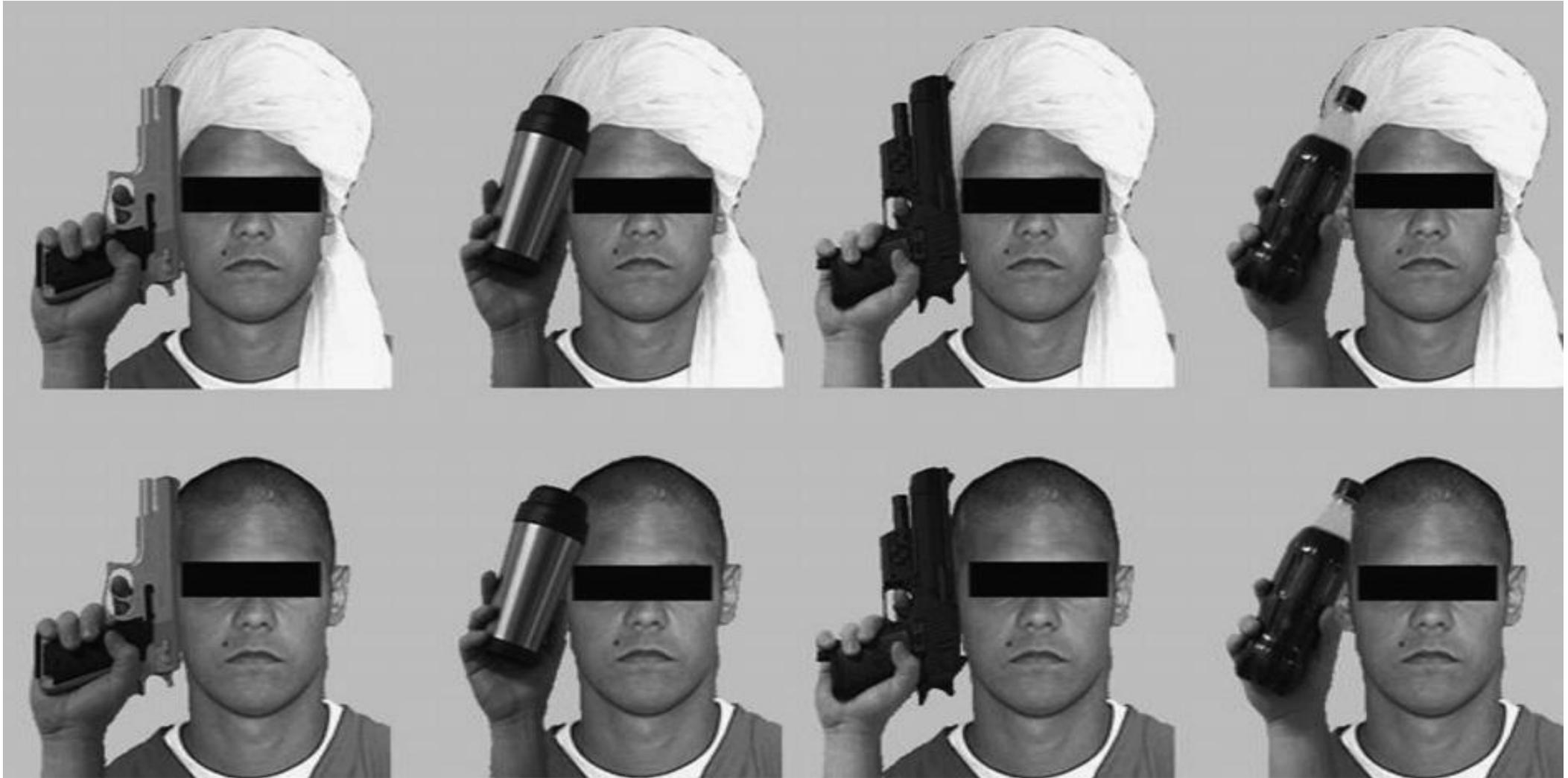
悲しみの気分



買値は上げる (売値は下げる)
(入手時に価値を感じる)

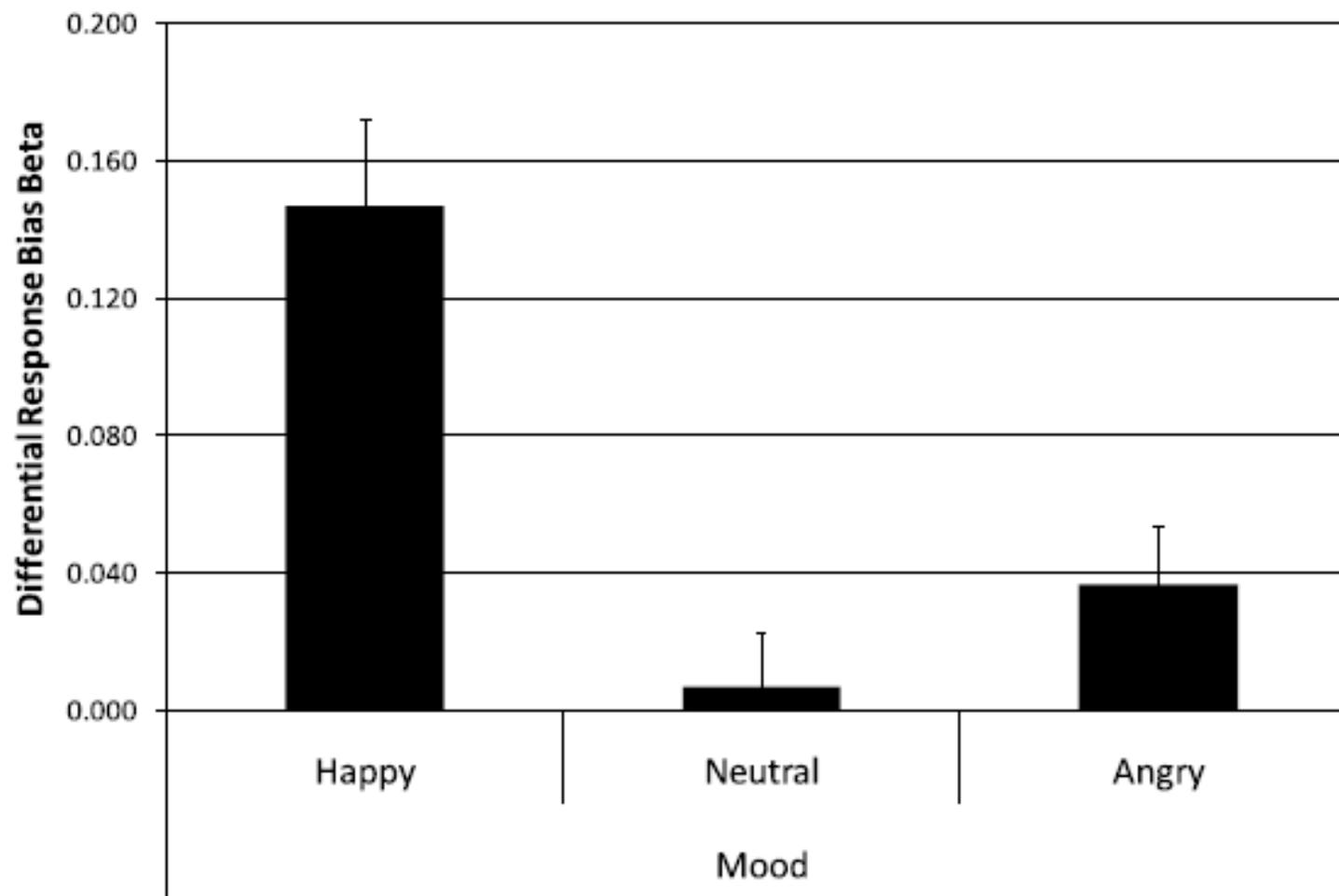
Lerner, J. S., Small, D. A., & Loewenstein, G. (2004). Heart strings and purse strings: Carryover effects of emotions on economic decisions. *Psychological Science*, 15, 337–341.

シューティングゲーム：誰が敵？



(出典) Unkelbach, C., Forgas, J. P., & Denson, T. F. (2008). The turban effect: The influence of Muslim headgear and induced affect on aggressive responses in the shooter bias paradigm. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(5), 1409–1413.

怒りは間違いなく敵を撃つ



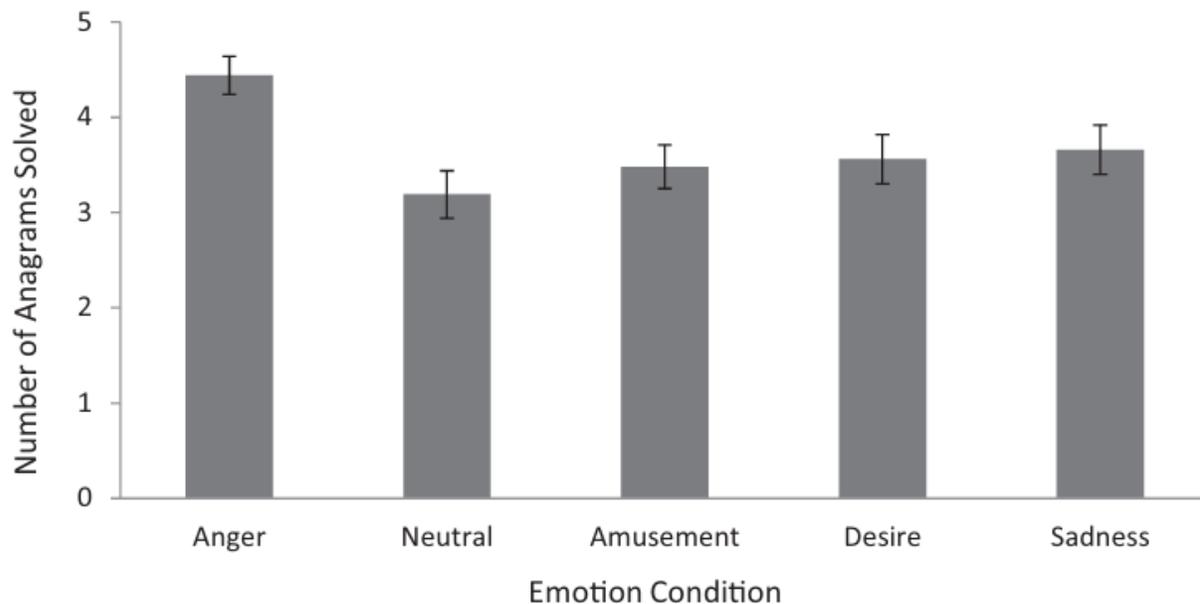
(出典) Unkelbach, C., Forgas, J. P., & Denson, T. F. (2008). The turban effect: The influence of Muslim headgear and induced affect on aggressive responses in the shooter bias paradigm. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(5), 1409–1413.

怒りとモチベーション



アナグラム (例) ESDK ⇒ ?

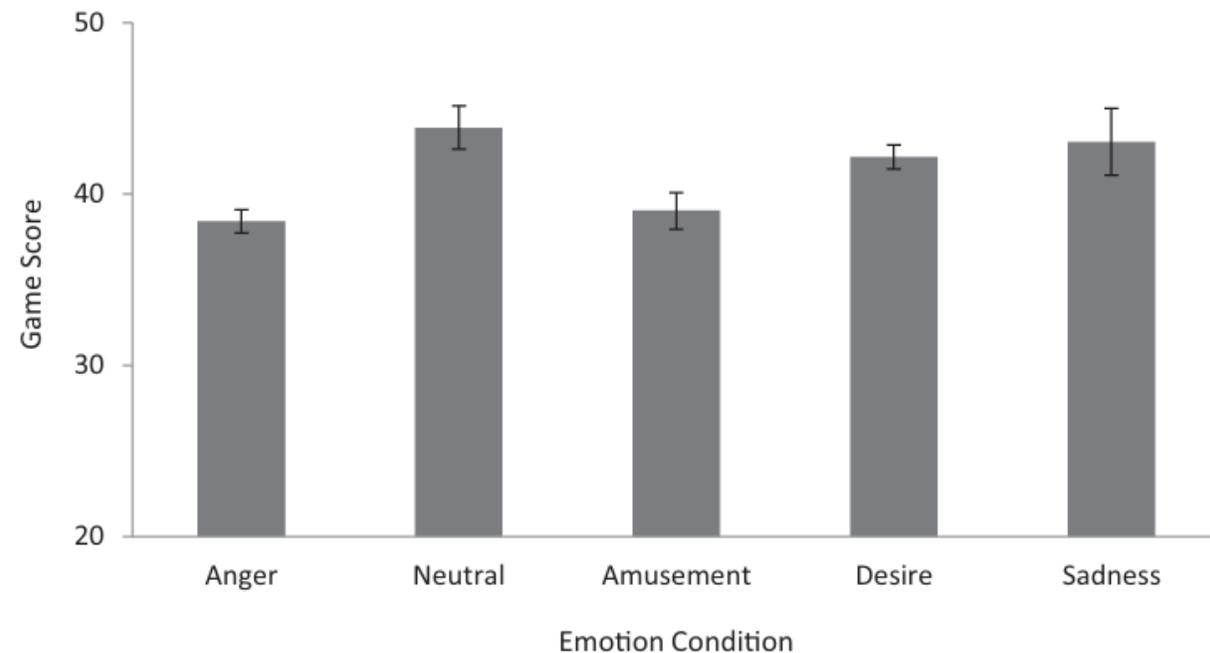
Anger Increased Goal Attainment (Number of Difficult Anagrams Solved)



Note. Means (and standard errors) of number of anagrams solved in Study 1 for each emotion condition.

スキーゲーム

Means (and Standard Errors) in Scores on a Challenging Game for Each Emotion Condition



Note. Lower scores indicate better performance.

(出典) Lench, H.C., Reed, N. T., George, T., Kaiser, K. A., North, S.G. (2024). Anger has benefits for attaining goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(4), 587-602. doi: 10.1037/pspa0000350.



ネガティブ感情の働き

- ネガティブ感情は**現実への適応**を促す





自動調整されるネガティブ感情

- 信号検出理論

感情は生存のために誤って過剰に反応する (**False Alarm**)

⇒ 野生環境で役立っていた恐れ・怒りは社会生活では逆効果

	草むらにライオン	草むらにウサギ
恐れが生起する	Hit	False Alarm
恐れが生起しない	Miss	Correct Rejection

- 無意識的な感情制御

扁桃体の活動と腹外側前頭前野の活動は負の相関 (Nomura et al., 2004)



暴走するネガティブ感情

- 同僚の些細なミスで商談が成立しなくて、同僚に敵対的な態度をとる
- 失敗したときに「自分は何をやってもダメだ」と思って、挑戦することをやめる
- プレゼンの前日にプレゼンに対する周囲の反応はどうなるのかを考えてしまい、夜も眠れない
- パートナーが他の異性と楽しく会話しているのをみて、パートナーを監視・拘束する
- 大切な人を失って、その人との生活や出来事を思い出すと、仕事・家事が手につかず、人との交流を避けてしまう

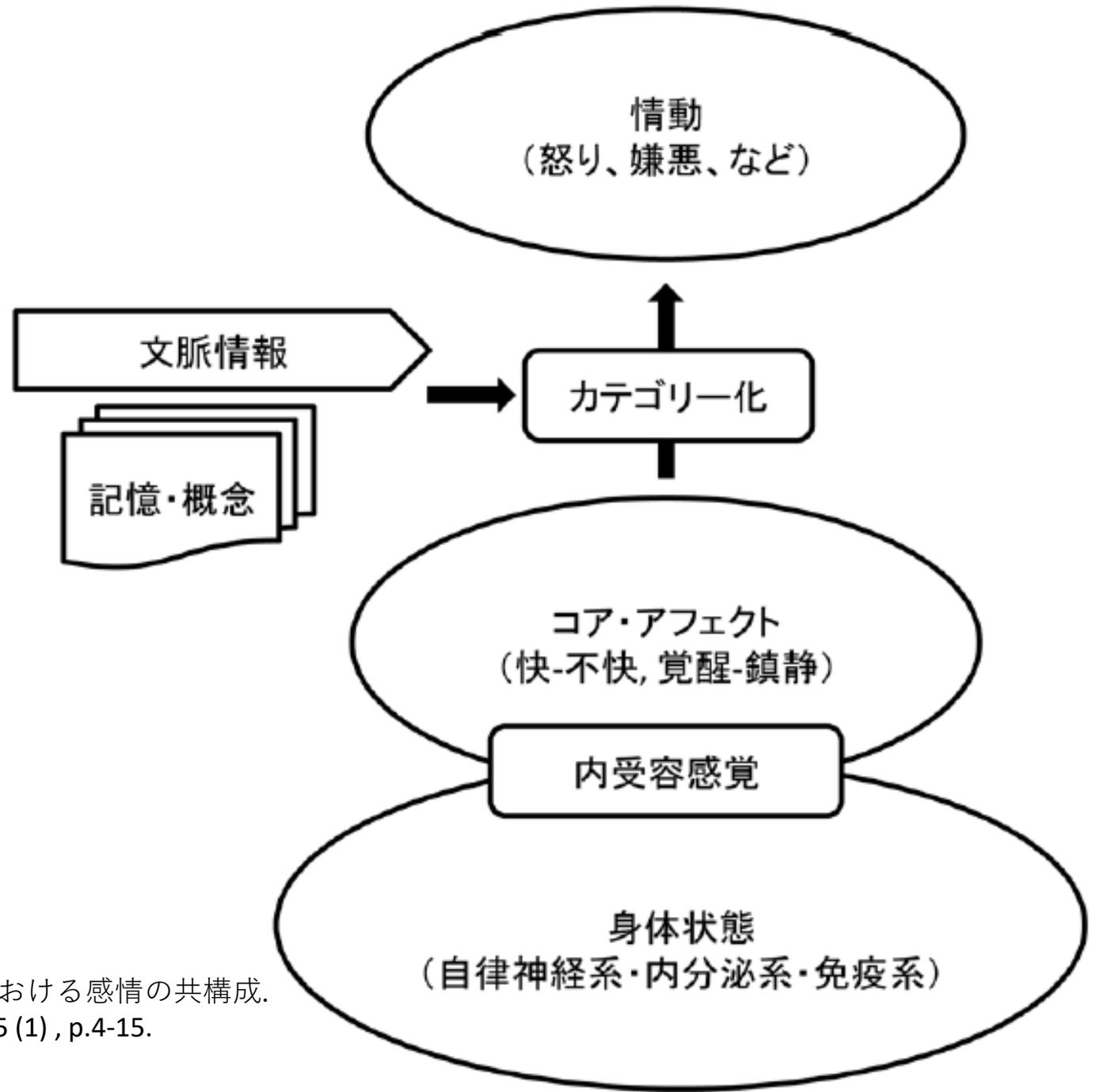
暴走するネガティブ感情はどう調整すればよいか？



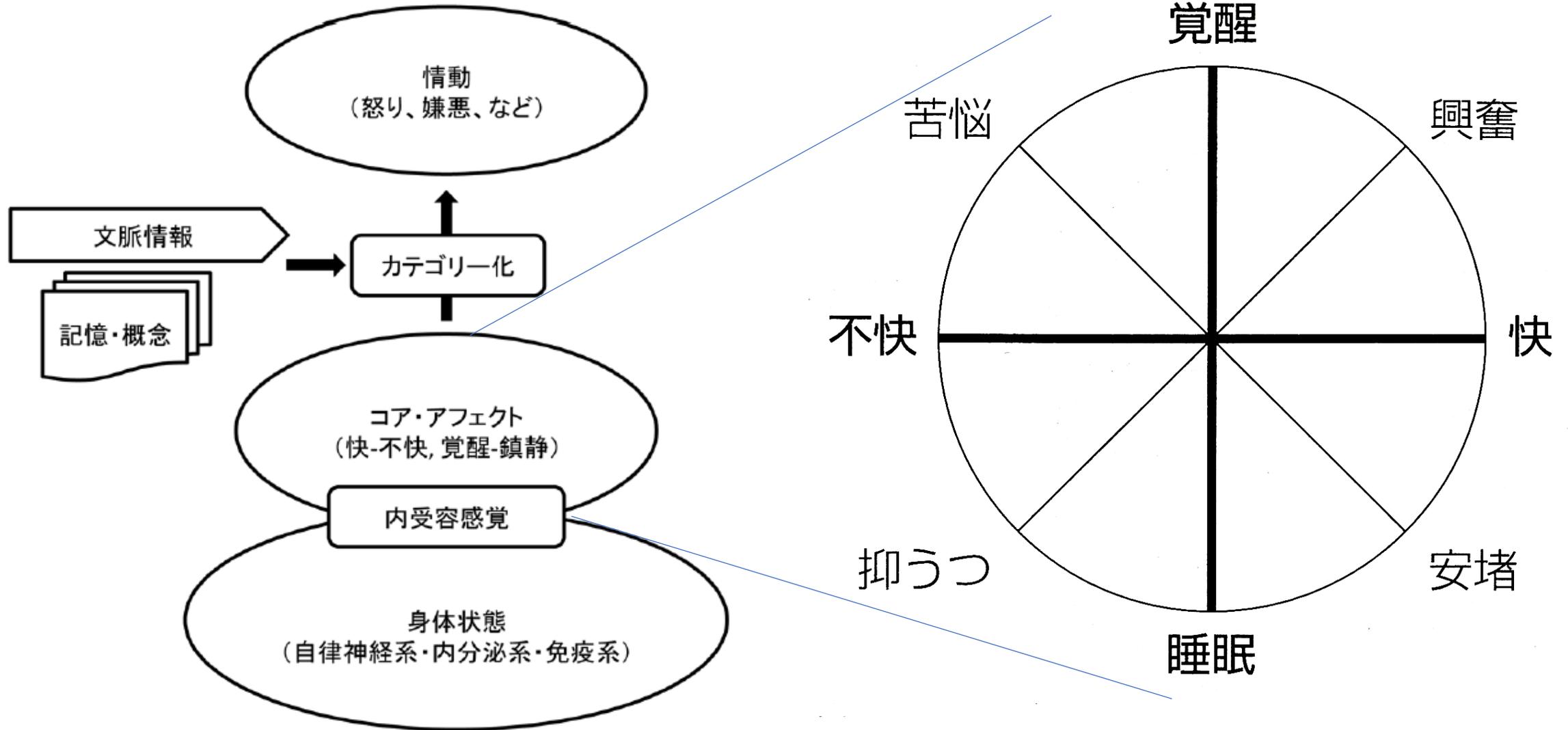
感情の本体

• コア・アフェクト

身体ホメオスタシスや現在の外界環境の状態が生存にふさわしいかどうかを感じ取ることによって生じる、感情よりも原始的な気分であり、感情と身体状態を結びつけるもの



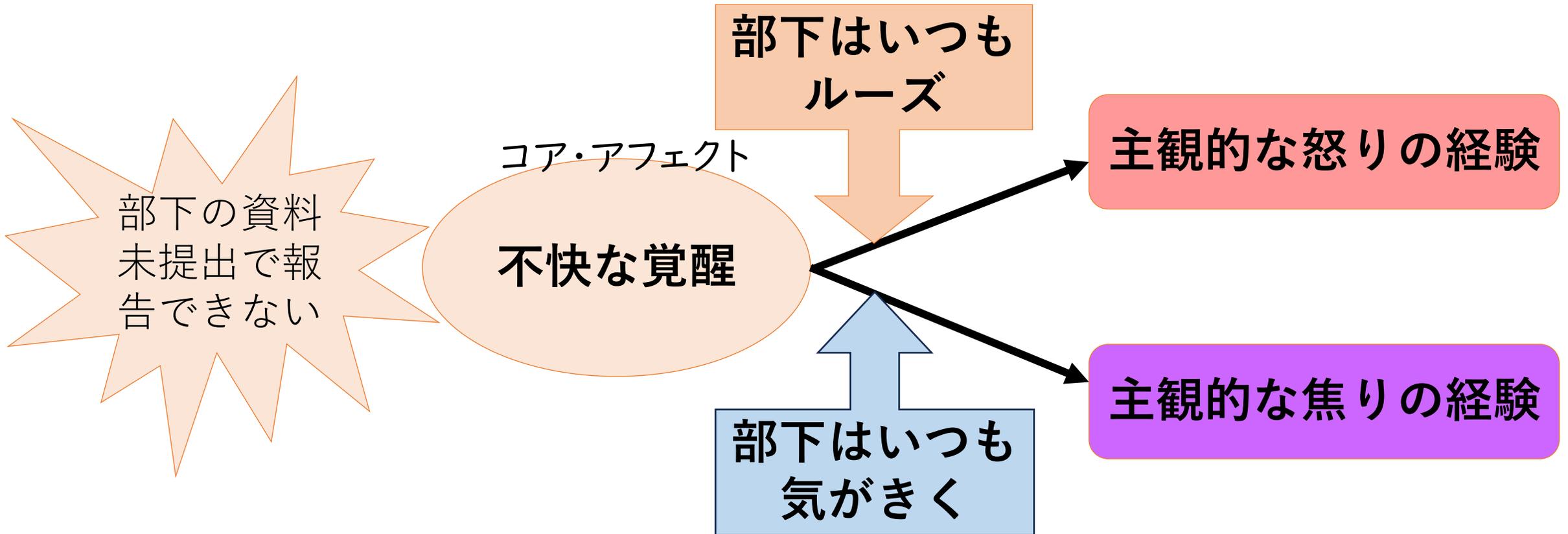
身体・外界に対するセンサー





感情の主観性・多様性

- 同じコア・アフェクトの状態でも,そこに知識や概念による**解釈**されることで**主観的で多様**な感情経験が生まれる





感情を理解するのは難しい

- 意外に、自分が実際に何を感じているか、その理由が何であるかは分からないことが多いのではないかな？

自分はどのような感情を経験しているか

⇒話してみる・書いてみる（感情ラベリング）

他者はどのような感情を経験しているか

⇒聞いてみる・他者視点に立ってみる



感情ラベリング=感情調整

The minute-scale dynamics of online emotions reveal the effects of **affect labeling** (Fan et al., Nature Human Behavior, 2019, 3(1), 92-100)

< Abstract > . . . we track the evolution of specific emotions for 74,487 **Twitter** users by analyzing the emotional content of their tweets before and after they explicitly report experiencing a positive or negative emotion. . . . **Negative emotions**, however, build up more slowly and are followed by a **sharp reversal** to previous levels, . . .

感情ラベリングは無意識の感情調整法

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting Feelings Into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116-124.



感情ラベリングをしてみよう

- 同僚の些細なミスで商談が成立しなくて、……
- 失敗したときに「自分は何をやってもダメだ」と思って、……
- プレゼンの前日にプレゼンに対する周囲の反応はどうなるのかを考えてしまい、……
- パートナーが他の異性と楽しく会話しているのをみて、……
- 大切な人を失って、その人との生活や出来事を思い出すと、……

感情ラベリングは再評価よりも簡単な感情調整法



他者感情はうつるけど理解が難しい

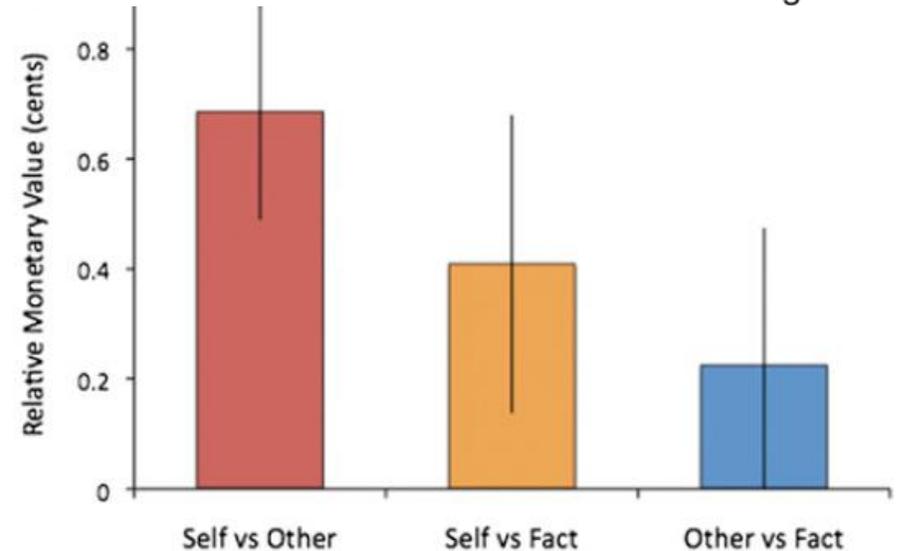
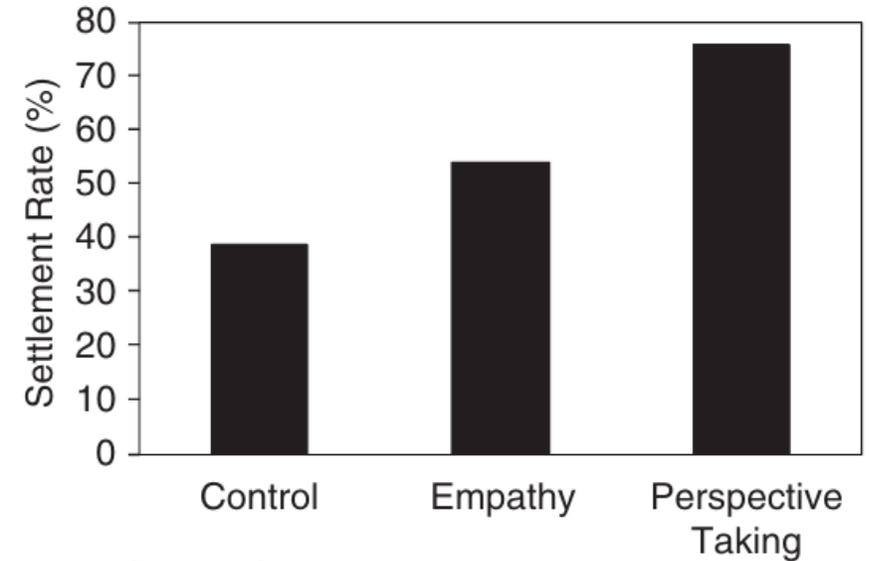
- 感情伝染：周りの人の感情についてシンクロする
 - 幸せな人に囲まれている人は幸せ (Fowler & Christakis, 2008)
 - ネガティブ・ツイートを見た人のツイートはネガティブ (Ferrara & Yang, 2015)
 - 感情の本体であるコア・アフェクトが伝染する

 - 他者の感情経験はその他者の**解釈**に満ちている
 - ⇒ その解釈の内容を知る・探ることをしないと分からない
 - ⇒ 聞いてみる・他者視点に立ってみる
-



他者感情理解と社会的成功

- 社会的に成功しやすい人は？
 - 共感する・他者視点をもつ学生は交渉をまとめやすい (Galinsky et al., 2008)
- 感情を理解してもらいたい
 - 他者や事実に関する質問を選んで答えれば多くお金をもらえるのに、自分に関する質問を選ぶ (Tamir & Mitchell, 2012)
 - 他者より自分のことを答えているときに報酬・快楽に関係する脳領域が活性化





まとめ

- 感情が知性を呼び込むことがある
- ネガティブ感情は本来適応的な機能をもつ
- ネガティブ感情は環境・学習によっては破壊的になる
- 感情ラベリングと共感・他者視点は大事
- “感情的”ではなく“emotional”に生きる

※emotional：感情に基づいた・関連した



ご清聴ありがとうございました。

