The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	心のゆとりを有する者はネガティブ感情状態からの回復が早いか？ : 心のゆとりに関する実験的研究
Author(s)	小林, 亮太; 宮谷, 真人; 中尾, 敬
Citation	対人社会心理学研究. 2018, 18, p. 21-26
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/70537
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

心のゆとりを有する者はネガティブ感情状態からの回復が早いか？

― 心のゆとりに関する実験的研究 ―

小林　亮太（広島大学 教育学研究科）
宮谷　真人（広島大学 教育学研究科）
中尾　敬（広島大学 教育学研究科）

これまで心のゆとりを有する者はネガティブ感情体験が少ないことが相関研究によって示されてきた。この理由として、心のゆとりを有する者において、そもそもネガティブ感情が生起しにくい可能性、およびネガティブ感情は生起するものの、適切にその感情に制御できるため、ネガティブ感情体験が少ない可能性の２つが考えられる。本研究では、この２つの可能性のいずれが正しいか検討を行った。39 名の大学生を対象とし、ベースラインのネガティブ感情を測定した。ネガティブ感情喚起映像を提示し、その直後にネガティブ感情を測定した。回復期間を設けた後に、ネガティブ感情をもう一度測定した。後日、心のゆとり感尺度への回答を求めた。心のゆとり感尺度の平均値で心のゆとり高群、低群に区分し、測定時点ごとのネガティブ感情を従属変数とした分散分析を実施した。分析の結果、感情喚起直後のネガティブ感情に心のゆとり高低群の間で有意差は認められなかったものの、回復期間後のネガティブ感情には群間差が認められた。こうした結果から、心のゆとりを有する者は、ネガティブ感情が生起しても、その感情を適切に制御、調整できるため、ネガティブ感情体験が少ないと考えられる。

キーワード：心のゆとり、感情制御、ネガティブ感情

問題

1980 年以降、物質的な豊かさが満たされていくに連れて、心の豊かさが重視されるようになっていった。こうした考え方の転換を背景に、心のゆとりの重要さが主張されるようになった（通商産業省産業政策局, 1991）。たとえば、中村(1989)は心のゆとりを心身両面にわたって必要不可欠な潤滑油だと述べている。これに関連して、稲垣(1987)は、心のゆとりを人間としての存在の豊かさを実現するために必要不可欠なものだと主張している。また、こうした心のゆとりの重要性は、ゆとりのある社会を実現するために、国家レベルの議論がなされていたことからも伺える(通商産業省産業政策局, 1991)。

心のゆとりについての言及や示唆は、1990 年代以前からなされている。たとえば、河合(1974)は、自身の臨床経験に基づき、ゆとりがあると他者に配慮できるようになること、ゆとりとユーモアは密接に関連していることを主張している。同様に、土居(1983)も、臨床経験を基に、ゆとりと病の関連について言及している。このように、心のゆとりに関する言及や示唆は古くからなされていたが、その多くが自身の経験や直感に基づくものであり、実験や調査に基づいた研究ではなかった。

古川・山下・八木(1993)は、そうしたゆとり研究における実証性の低さを問題として取り上げ、心のゆとりに関する実験、調査研究の必要性を主張した。また、実際に、ゆとりに関する調査を行い、経済的ゆとりや、時間的ゆとりではなく、心のゆとりがゆとり概念の中核であることを示している。この研究(古川他, 1993)を皮切りとして、心のゆとりに関する実証研究が蓄積されるようになっていった。例えば、富田(2005)は、自由記述法を用いて、心のゆとりに関する研究を行っている。その結果として、心のゆとりが、切迫感がなく、充実感や安心感がある状態であることが報告されている。そして、この結果を踏まえ、富田(2008, 2012)では、心のゆとりを測定する尺度が開発されている。

このように心のゆとりの概念そのものを検討する研究や、心のゆとりを測定する尺度を作成する研究がなされてきた一方で、心のゆとりの機能に関する研究も行われている。北爪・菅野(2006)や高島・五十嵐・平尾・清水・中村(2004)では、日常生活において、心のゆとりを有する者ほど、well-beingが高いことが報告されている。また、小林・宮谷・中尾(2016)では、質問紙調査によって、心のゆとりが多い者ほど、抑うつ気分や不安が低いことが示されている。これらの結果は、心のゆとりがある者ほど、ネガティブ感情が体験されにくいことを示唆している。

では、どうして心のゆとりを有する者は、ネガティブ感情を体験しにくいのだろうか。この理由として次の 2 つが想定される。1 つ目は、心のゆとりがある者ほど、ネガティブ感情が生起しにくい可能性である。Lazarus(1991)や Roseman(1996)、Scherer(2013)では、刺激に対して認知的評価がなされることによって、感情が生じると考えられている。例えば、刺激が脅威的だと評価されたり、自分では処理しきれないと評

価されたりした場合にはネガティブな感情が生起する(Cooper & Dewe, 2004; 戸田山, 2016)。こうした認知的評価には特定の性格特性(e.g., 楽観性, 自尊心)やセルフコントロール能力などが関与し、ネガティブ感情と結びついた評価を緩和することが知られている(Kobasa & Puccetti, 1983; Moors, Ellsworth, Scherer, & Frijda, 2013; 島津, 2002)。心のゆとりは楽観性(小林他, 2016)や自尊心(豊島・村松・廣・藤豬・平野, 2005)、セルフコントロール(富田, 2012)と正に相関することが報告されている。これらを踏まえると、心のゆとりを有する者は、ネガティブ感情を喚起しうる刺激に直面しても、楽観性やセルフコントロール能力のために、脅威的、あるいは対処不可能であるという評価することが少なくなる。そして、その結果として、ネガティブ感情が生起しにくくなると考えられる。

2 つ目は、心のゆとりがある者は、ネガティブ感情を抱いたとしても、その状態からの回復が早い可能性である。これまで、心のゆとりが多い者ほど、感情制御に優れることが示されている(富田, 2012)。また、藤原(1974)や、河合(1974)はゆとりがある者は、客観的で広い視点を有していると述べている。この客観的、かつ多様な視点を持つことは、感情制御を促進することが先行研究によって示されている(Kross & Ayduk, 2008, 2011; Travers-Hill, Dunn, Hoppitt, Hitchcock, & Dalgleish, 2017)。これらを踏まえると、心のゆとりがある者は、ネガティブ感情を抱いたとしても、そのネガティブ感情を適切に処理、調整することができ、結果的にネガティブ感情体験が少なくなると考えられる。

上述のように、心のゆとりを有する者ほど、ネガティブ感情体験が少ない理由として、2 つの仮説が推察される。しかし、これまで、心のゆとり研究では上述の 2 つの仮説を検討した研究はなされてない。また、心のゆとりに関する先行研究は質問紙調査に基づくものであり、実験的な検討を行っているものは認められない。そこで本研究では、実験的にネガティブ感情を喚起し、その後に回復期間を設けることで、心のゆとりが、(1)ネガティブ感情の生起しにくさに影響しているのか、(2)ネガティブ感情生起後の回復機能に影響しているのかについて検討を行う。もし 1 つ目の仮説が正しいのであれば、ネガティブ感情喚起直後のネガティブ感情得点に心のゆとり高低群間差が認められると予測される。一方で、2 つ目の仮説からは、ネガティブ感情喚起直後のネガティブ感情得点はゆとり高低群の間で異ならないが、回復期間後のネガティブ感情得点に差異が認められると予測される。

方法

参加者

大学生 41 名が実験に参加した。質問紙への回答に不備のあった 2 名を除外し、39 名(平均年齢 20.95 歳, *SD* = 1.27, 女性 15 名)を分析対象とした。本研究は広島大学教育学研究科における倫理審査によって承認された手続きで実施された。

実験計画

2(心のゆとり: 高群, 低群; 参加者間) × 3(感情測定時点: ベースライン, 感情喚起後, 回復期間後; 参加者内)の 2 要因混合計画とした。

手続き

本研究における実験の流れを Figure 1 に示した。感情質問紙(ベースライン)への回答後に、ネガティブ感情喚起映像を提示した。映像提示後にネガティブ感情が喚起されたことを確認するために、感情質問紙(感情喚起後)への回答を求めた。その後、特定の教示をせずに待機を求める 3 分 30 秒の回復期間を設けた。回復期間の長さは、同様の感情喚起映像によって喚起された感情が特に何もせず 3 分 30 秒過ごしても低減しないことを示した先行研究(Kobayashi, Miyatani, & Nakao, 2017)を踏まえて設定した [1]。回復期間終了後に、もう一度感情質問紙(回復期間後)へ回答させた。後日、参加者の心のゆとりの有無を測定するために、心のゆとり感尺度(富田, 2008, 2012)への回答をオンライン上で求めた。

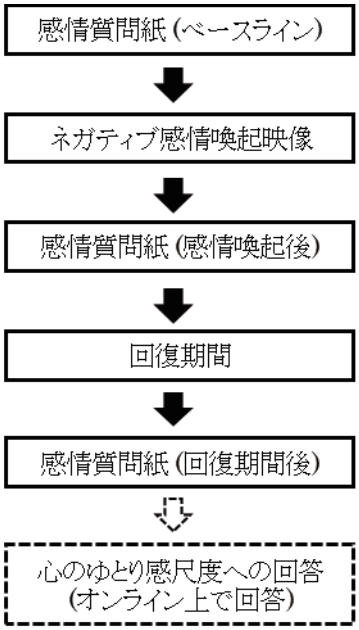

Figure 1 実験の流れ

感情質問紙

映像によってネガティブ感情が喚起されたか、そして回復期間前後でネガティブ感情が変化したかを検討するために、Positive and Negative Affect Schedule(PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)の日本語版(佐藤・安田, 2001)への回答を求めた。

ネガティブ感情喚起映像

ネガティブ感情を喚起するための映像として、Gross & Levenson(1995)、および Rottenberg, Ray, & Gross(2007)を参考に、"Cry Freedom" を採用した。この映像は、日本人に対しても、怒り感情を中心にネガティブ喚起することが報告されている(Sato, Noguchi, & Yoshikawa, 2007)。本研究では、先行研究(Gross & Levenson, 1995)で使用が推奨されていたシーンを Microsoft 社のムービーメーカーを用いて切り出し、2 分 59 秒の映像として利用した。

結果[2)]

まず、測定時点ごとのネガティブ感情得点、心のゆとり感尺度得点を算出した[3)]。算出した平均値と標準偏差を Table 1 に示す。心のゆとり感尺度の平均値を基準とし、心のゆとりを有する者(ゆとり高群 19 名)とあまりゆとりがない者(ゆとり低群 22 名)に区分した。

本研究の仮説を検討するため、心のゆとりの高低、および測定時点を独立変数、ネガティブ感情得点を従属変数とした分散分析を実施した。分析の結果、心のゆとりの主効果、測定時点の主効果が有意であった(心のゆとりの主効果: $F(1, 37) = 5.63$, $p < .05$, $\eta^2_p = .13$, 測定時点の主効果: $F(2, 74) = 47.42$, $p < .01$, $\eta^2_p = .56$)。また、有意傾向ではあったものの、交互作用が認められた($F(2, 74) = 2.70$, $p < .10$, $\eta^2_p = .07$: Figure 2)。下位検定(Holm 法, $p < .05$)の結果、ベースラインでのネガティブ感情得点に心のゆとりの高低群の間で有意差が認められた($t(111) = 2.97$, $p < .01$, $d = 2.25$)。感情喚起映像提示後のネガティブ得点は、心のゆとり高群と低群の間で、ほぼ同様の値であった($t(111) = .51$, $p = .61$, $d = .28$)。一方で、回復期間後のネガティブ感情得点については、心のゆとりの高低群の間で有意な差が見出された($t(111) = 2.11$, $p < .05$, $d = 1.18$)。

また、回復期間後にネガティブ感情が通常状態と同程度まで回復していたのかを検討するために、ベースラインと回復期間後のネガティブ感情得点の比較を行った(Holm 法, $p < .05$)。その結果、心のゆとりの高群、低群のいずれにおいても、回復期間後のネガティブ感情得点が有意に高かった(心のゆとり高群: $t(37) = -3.52$, $p < .01$, $d = -1.01$, 心のゆとり低群: $t(37) = -2.94$, $p < .01$, $d = -.74$)。一方で、感情喚起後と回復期間後のネガティブ感情得点を比較したところ、心のゆとり高群、低群の両群において,回復期間後のネガティブ感情得点が低かった(心のゆとり高群: $t(37) = 5.12$, $p < .01$, $d = .96$, 心のゆとり低群: $t(37) = 2.94$, $p < .01$, $d = .49$)。

Table 1 ネガティブ感情得点と心のゆとり尺度得点

		平均値	標準偏差
ネガティブ感情	ベースライン	2.40	0.80
	感情喚起後	3.81	0.80
	回復期間後	3.18	0.99
	心のゆとり	3.85	0.52

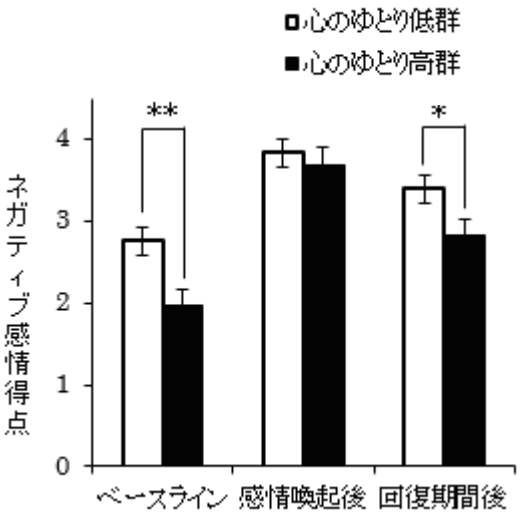

Figure 2 測定時点ごとのネガティブ感情得点
(エラーバーは標準誤差を示す。** $p < .01$, * $p < .05$)

加えて、こうした結果が心のゆとりの有無に基づくものであり、全般的なポジティブ感情の効果ではないことを確認するために以下の解析を行った。はじめに、ベースラインにおける PANAS のポジティブ感情得点の平均値(2.66, $SD = 0.69$)に基づき、ポジティブ感情高群と低群に区分した。そして、ポジティブ感情の高低群、および測定時点を独立変数、ネガティブ感情得点を従属変数とした分散分析を実施した。その結果、心のゆとりの高低を独立変数とした場合と異なり、ポジティブ感情の効果、および交互作用は認められず、測定時点の主効果のみが確認された(ポジティブ感情の主効果: $F(1, 37) = 0.77$, $p = .39$, $\eta^2_p = .02$, 測定時点の主効果: $F(2, 74) = 45.22$, $p < .01$, $\eta^2_p = .53$, 交互作用: $F(2, 74) = 0.01$, $p = .98$, $\eta^2_p = .01$)。

考察

本研究の目的は、心のゆとりを有する者ほど、ネガティブ感情体験が少ないことに関する 2 つの仮説: (1)心のゆとりを有する者ほど、そもそもネガティブ感情が生起しにくい、(2)心のゆとりを有する者ほど、ネガティブ感情状態からの回復が早い、について、いずれの仮説が妥当であるか検討することであった。

実験の結果、感情喚起映像提示直後においては、心のゆとりを有している者と有していない者とで、ネガティブ感情得点は異ならなかった。その一方で、回復期間後のネガティブ感情得点は、心のゆとりを有する者において、有意に低かった。こうした結果は、心のゆとりを有する者ほど、ネガティブ感情状態からの回復が早いとする 2 つ目の仮説を支持している。心のゆとりを有する者でも、ネガティブ感情は、心のゆとりをあまり持たない者と同程度に生じうるが、心のゆとりを有する者は、生起したネガティブ感情を適切に処理、制御できるため(富田, 2012)、ネガティブ感情状態からの回復が速かったと考えられる。一方で、心のゆとりをあまり持たない者は、ネガティブ感情が生起した後に、適切な対処、制御が困難であるため、ネガティブ感情からの回復が遅かったと推察される。

本研究の結果から、心のゆとりを有する者は、ネガティブ感情がそもそも生起しにくいわけではなく、ネガティブ感情は生起するものの、適切に制御、対処できるため、ネガティブ感情からの回復が早く、そのために、ネガティブ感情体験が少なくなることが示された。この結果は、心のゆとりが感情制御を促進することを介して、人間の適応を支えていることを示唆している。近年、ネガティブ感情が人間の適応を支えているとする理論や仮説が数多く提唱されている。例えば、Frijda(1986)は、ネガティブ感情は環境の中に潜むリスクに対する素早く、適応的な反応を支えていると主張している。また、感情が意思決定システムを支えているとするソマティック・マーカー仮説も提唱されている(Damasio, 2010)。同様に、Schwarz(1990)や Storbeck & Clore(2008)では、感情が環境に関する情報を伝達しているとされている。その中で、ネガティブ感情は、環境が安全でないことを伝えると考えられている。このように、ネガティブ感情は不快なものではあるものの、適応という観点から捉えると、必要なものであるといえる。これらを踏まえれば、もし、心のゆとりを有する者において、ネガティブ感情がそもそも生起しにくいのであれば、それは環境に潜む脅威やリスクの検出、対応という点で、不適応的になりかねないと考えられる(Taylor, Burklund, Eisenberger, Lehman, Hilmert, & Lieberman, 2008)。その一方で、ネガティブ感情が抱かれ続けていることも、うつ病や不安障害のきっかけとなりうるため、適応的であるとはいえない(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2005)。この点に関して、心のゆとりを有する者は、一時的にネガティブ感情を抱くだけで、素早くネガティブ感情状態から回復していく。そのため、心のゆとりを有する者は、何らかの脅威刺激に直面したときに、ネガティブ感情を感じることで、その環境の脅威やリスクを認識でき、一方で、適切なネガティブ感情制御がなされるため、ネガティブ感情が長い時間生起することによって生じうる悪影響を取り除けていると考えられる。このような、ネガティブ感情を全て感じないようにするのではなく、適切なネガティブ感情制御を促進することで、人間の適応を支えることが心のゆとりの重要な機能であると考えられる。

心のゆとりを有する者はベースラインにおけるネガティブ感情体験も、ゆとりをあまり持たない者と比較して、小さいことが示された。この結果は、心のゆとりと抑うつ気分や不安の関連を検討した先行研究とも一致している(小林他, 2016)。心のゆとりを有する者は、実験室という特殊な環境においても心のゆとりを抱きやすく、それがベースラインにおけるネガティブ感情体験の少なさという結果として現れたと推察される。

また、心のゆとりは、ポジティブ感情の 1 つと捉えることも可能である。そのため、本研究で認められた心のゆとりを有することの効果が、心のゆとりに特有のものであるのか、ポジティブ感情全般に共通したものであるのか確認を行った。その結果、ポジティブ感情を有するかどうかによって、ネガティブ感情体験の程度に差異は認められなかった。こうした結果は、ネガティブ感情体験に対する心のゆとり特有の効果の存在を示している。また、心のゆとりとポジティブ感情は類似した部分を持ち合わせるものの、同一の概念ではないことを示唆している。この点に関して、今後は、心のゆとりとポジティブ感情の概念的な類似点、および相違点をより詳細に検討していく必要があるだろう。

本研究の限界として、次の 3 点が挙げられる。1 つ目は、ネガティブ感情を 3 時点でしか測定していない点である。本研究の結果から、回復期間後を設けることで、心のゆとりを有する持つ者は、ネガティブ感情が素早く低減することが示された。 しかし、心のゆとりを有する者においても、回復期間後のネガティブ感情は、平常状態(ベースライン)と比べると、やや強いものであった。こうした結果が得られているため、心のゆとりによるネガティブ感情からの回復機能が限定的である可能性が否定できない。一方で、本研究では、回復期間後に一度ネガティブ感情を測定しただけであり、その後の変

化を追うことはできていない。そのため、回復期間からさらに時間を置き、ネガティブ感情を測定していれば、心のゆとりを有する者の場合、ネガティブ感情は平常状態と同程度になっていた可能性がある。今後、ネガティブ感情を 4 時点以上測定することで、この可能性について検討することができるだろう。

2 つ目の限界として、本研究の従属変数が主観指標だけであったことが挙げられる。本研究によって、心のゆとりを有する者はネガティブ感情を抱いても、そこからの回復が早いことが示された。しかし、この結果は、主観的な回答だけに基づくものである。今後は生理指標や潜在指標を測定することで、ネガティブ感情からの回復に関する心のゆとりの機能が主観指標以外でも認められることを示す必要があると考えられる。

3 つ目は、ネガティブ感情喚起映像に関するものである。本研究では、先行研究(e.g., Sato et al., 2007)によって、ネガティブ感情を喚起することが示されている映像を用いたものの、感情喚起後のネガティブ感情得点はあまり高いものではなかった。そのため、心のゆとりの効果があまり強くないネガティブ感情の場合にのみ認められる可能性も否定できない。この点については、別のネガティブ感情喚起映像(e.g., Gross & Levenson, 1995)、あるいはスピーチ課題のような強いネガティブ感情を喚起しうると想定される手法を用いて、検討すべきだろう。

引用文献

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*, 217-237.

Cooper, C. L., & Dewe, P. J. (2004). *Stress: A brief history*. John Wiley & Sons.
(大塚 泰正・岩崎 健二・高橋 修・京谷 美奈子・鈴木 綾子 (訳) (2006) ストレスの心理学 その歴史と展望 北大路書房)

Damasio, A. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. Pantheon, New York.
(山形 浩生 (訳) (2013). 自己が心にやってくる: 意識ある脳の構築 早川書房)

土居 健郎 (1983) 第 6 章「ゆとり」について 松田 義幸(編) 「ゆとり」について ヨゼフ・ピーパーのレジャー 哲学をめぐって (pp. 123-133) 誠文堂新光社

藤原 喜悦 (1974).「ゆとり」ある人間 その性格の心理学的考察 (ゆとりある教育の創造 (特集)) 児童心理, *28*, 65-70.

Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

古川 秀夫・山下 京・八木 隆一郎 (1993). ゆとりの構造 社会心理学研究, *9*, 171-180.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion*, *9*, 87–108.

稲垣 良典 (1987). 第 9 章「ゆとり」と恵み 松田義幸(編) 「ゆとり」について ヨゼフ・ピーパーのレジャー 哲学をめぐって (pp.209-223) 誠文堂新光社

河合 隼雄 (1974). カウンセリングにおける「ゆとり」 カウンセラーの「ゆとり」とクライエントの「ゆとり」 (ゆとりある教育の創造 (特集)) 児童心理, *28*, 135-140.

北爪 直美・菅野 純 (2006). 大学生版ゆとり感尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 早稲田大学臨床心理学研究, *6*, 79–88.

Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 839-850.

小林 亮太・宮谷 真人・中尾 敬 (2016). 心のゆとりの基礎研究: 不安, 抑うつ, 楽観性, 悲観性との関連 広島大学心理学研究, *16*, 35-40.

Kobayashi, R., Miyatani, M., & Nakao, T. (2017). Working memory capacity influences the effect of distraction. The Asian Conference on Psychology the Behavioral Sciences, Kobe, Japan.

Kross, E., & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*, 924-938.

Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self -distancing. *Current Directions in Psychological Science*, *20*, 187-191.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press on Demand.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *43*, 1281-1310.

Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, *5*, 119-124.

中村 貢 (1989). 開講にあたって 森亘 (編) 東京大学公開講座 49 ゆとり (pp. iii-iv) 東京大学出版会

Roseman, I. J. (1996). Appraisal determinants of emotions: Constructing a more accurate and comprehensive theory. Cognition and Emotion, *10*, 241-278.

Rottenberg, J., & Ray, R. D., & Gross, J. J. (2007). Emotion elicitation using films. In J. Coan, A., & J. J. B. Allen (Eds.), *The handbook of emotion elicitation and assessment*. London: Oxford University Press.

佐藤 徳・安田 朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究, *9*, 138-139.

Sato, W., Noguchi, M., & Yoshikawa, S. (2007). Emotion elicitation effect of films in a Japanese sample. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *35*, 863-874.

Scherer, K. R. (2013). *Facets of emotion: Recent research*. Psychology Press.

Schwarz, N. (1990). *Feelings as information: informational and motivational functions of affective states*. Guilford Press.

島津 明人 (2002). 心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因 小杉 正太郎 (編) ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング (pp. 31-58) 川島書店

清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD：機能の紹介と統計学習・教育,研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, *1*, 59-73.
Storbeck, J., & Clore, G. L. (2008). Affective arousal as information: How affective arousal influences judgments, learning, and memory. *Social and Personality Psychology Compass*, *2*, 1824-1843.
高島 直子・五十嵐 靖博・平尾 元尚・清水 京子・中村 延江 (2004). 美容専門学校生の学校適応感・ゆとり感と心身の健康度 山野研究紀要, *12*, 33-42.
Taylor, S. E., Burklund, L. J., Eisenberger, N. I., Lehman, B. J., Hilmert, C. J., & Lieberman, M. D. (2008). Neural bases of moderation of cortisol stress responses by psychosocial resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 197-211.
戸田山 和久 (2016). 恐怖の哲学 ホラーで人間を読む NHK 出版
富田 真弓・高橋 靖恵 (2005). 現代青年の'心のゆとり'に関する基礎的研究: 質的データの分析から 九州大学心理学研究, *6*, 229-235.
富田 真弓 (2008). 心のゆとり感尺度の作成の試み九州大学心理学研究, *9*, 223-233.
富田 真弓 (2012). 心のゆとり感のあり方: 精神的健康とストレス対処方略からの検討 心理臨床学研究, *30*, 633-643.
豊島 緩子・村松 常司・廣 紀江・藤豬 省太・平野 嘉彦 (2005). 大学生のゆとり感, ユーモア態度と生活習慣, セルフエステイームに関する研究 愛知教育大学保健管理センター紀要, *4*, 11-20.
Travers-Hill, E., Dunn, B. D., Hoppitt, L., Hitchcock, C., & Dalgleish, T. (2017). Beneficial effects of training in self-distancing and perspective broadening for people with a history of recurrent depression. *Behaviour Research and Therapy*, *95*, 19-28.
通商産業省産業政策局 (1991). ゆとり社会の基本構想
Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.

註

1)Kobayashi et al. (2017) において、待機時間が３分30 秒であったのは、感情制御条件で行われた課題の実施時間と同一にするためであった。

2)統計解析には HAD (清水, 2016) を用いた。

3)本研究の心のゆとり感尺度の平均値は小林他(2016)とほぼ同様の値であった。

Does yutori of mind facilitate recovery from negative emotion?
:An experimental study of yutori

Ryota KOBAYASHI *(Department of Psychology, Graduate School of Education, Hiroshima University)*
Makoto MIYATANI *(Department of Psychology, Graduate School of Education, Hiroshima University)*
Takashi NAKAO *(Department of Psychology, Graduate School of Education, Hiroshima University)*

Although previous research has found a negative correlation between 'yutori' of mind and negative emotion, it is unclear why these results were obtained. There appear to be two possible explanations: (a) Negative emotion does not commonly occur in people with 'yutori'; or (b) people with 'yutori' are able to regulate emotion and thus do not often feel negative emotion. This study examined which explanation is correct. Thirty-nine undergraduate students watched a movie that evoked negative emotion. They then waited 210 seconds, which served as a recovery period. Negative emotion was assessed before and after participants watched the movie, and following the recovery period. The 'yutori' of mind scale was used to place participants in either the high 'yutori' group or the low 'yutori' group. Although negative emotion after seeing the movie was similar between the two groups, the difference in negative emotion after the recovery period was significant. These results suggest that 'yutori' of mind supports recovery from negative emotion. Thus, people who have greater 'yutori' of mind do not often experience negative emotion.

Keywords: yutori of mind, peace of mind, negative emotion, emotion regulation.