

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書（Web 公開用）

申請者（ふりがな）	江森 爽太郎（えもり そうたろう）
所属・資格（※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載）	修士課程 2 年
発表年月 または事業開催年月	2025 年 8 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本認知・行動療法学会第 51 回大会
発表者（※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること）	江森爽太郎 坂田敦 七森真央 熊野宏昭
発表題目（※学会発表の場合のみ記載）	怒り反芻に対するマインドフルネスの効果に関する文献レビュー
発表の概要と成果（抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。）	
【目的】 怒りは他者や環境といった外部から、故意に不当な扱いや攻撃を受けた場合などに生じるネガティブ感情の一種である（子安他，2021）。怒りは、他者との摩擦や葛藤をきたしやすくさせること（木野，2000）や、何らかの攻撃行動を動機づけること（大淵・小倉，1984）など、人間関係や他者への影響や、高血圧の罹患率を高める（鈴木他，2001）といった身体的な影響が確認されている。怒り は怒りについて反復的に考える怒り反芻によって増大するとされている（Sukhodolsky et al, 2001;Tice & Baumeister, 1993;Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998）。 怒り反芻への介入法の一つとしてマインドフルネスの有効性が示唆されている。マインドフルネスとは「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けること」と定義されている（Kabat-Zinn, 2003）。マインドフルネスの程度を測定する自己式の尺度として有名なものに、Five Facet Mindfulness Questionnaire (Bear et al., 2006) がある。この尺度ではマインドフルネス特性を「Observing」「Non reactivity」「Nonjudging」「Describing」「Acting with awareness」の 5 つの側面から測定している。 怒り反芻とマインドフルネスの関係について研究が行われているものの、これらをまとめたレビュー論文はほとんどない。そこで本研究では怒り反芻とマインドフルネスの関係について行われた先行研究を概観し、その結果をまとめ、限界点を整理する。 【方法】 本研究では文献レビューを行った。分析の対象とする適格基準は、怒り反芻とマインドフルネスの関係を調査 研究を用いて検討していること、 レビュー論文ではないこととした。文献の検索には PubMed を用いた。検索キーワードは「"mindfulness" AND "anger-rumination"」とした。 【倫理的配慮】 本研究は文献レビューのため、研究倫理的な配慮は生じない。 【結果】 論文検索を行い、的確基準に該当しないものを除いた結果、6 件の海外文献が抽出された。抽出された各文献について概要を述べる。	

[1] Eisenlohr-Moul et al. (2016) は対象者を、大学生 86 名(男性 43 名, 女性 43 名)の 43 組のカップルとした。方法は、特性的な怒り、怒り反芻を測定した後、35 日間、毎晩「その日のマインドフルネス」「怒り」「怒り反すう」「攻撃性(言語・身体・行動)」について日誌法で記録した。その結果、マインドフルネスは怒り反芻の軽減を通じて攻撃性や怒りの表出を抑制することが示された。また、マインドフルネスの要素である「Acting with awareness」と「Nonjudging」の高さが怒り反芻と有意な負の関連があることを示した。特に女性では Nonjudging が高い日には怒り反芻が起こりにくいという傾向も示された。

[2] Qu et al. (2024) は運転免許を取得して 1 年以上経過している 350 名(男性 208 名, 女性 142 名)を対象とした。方法はマインドフルネス、運転中の怒り、怒り反芻、運転中の怒りの表出を測定した。分析の結果、マインドフルネスは怒り反芻を有意に負に予測した。

[3] Liu et al. (2022) は対象者を大学生 1303 名(男性 653 名, 女性 650 名)とした。方法はトロローリング行動、マインドフルネス特性、怒り反芻、オンライン脱抑制を測定した。トロローリングは、他者をわざと挑発して苦しめることを楽しむために、攻撃的なコメントを投稿する行為である(Buckels et al., 2014; Coles and West, 2016; Masui, 2019)。その結果、怒り反芻はマインドフルネス特性と中程度の負の相関が示された。また、媒介効果の検証の結果、怒り反芻はマインドフルネスとトロローリングの関係の 52.7%を媒介していた。

[4] Larsson et al. (2023) は SNS 広告などを通じて参加を希望した 538 名(男性 238 名, 女性 300 名)を対象とした。方法は、怒り反芻をはじめとした怒りの多様な側面と感情調整方略を測定し、ネットワーク分析を用いて検討した。その結果、マインドフルネスの「Non reactivity」と「Nonjudging」は怒り反芻と負の関連を持つことが示された。一方で、「Describing」は怒り反芻と正の関連を持つという結果が示された。

[5] Peters et al. (2015) は心理学を専攻する大学生 925 名(男性 272 名, 女性 653 名)を対象とした。方法は、マインドフルネス、怒り反芻、攻撃性を測定した。その結果、マインドフルネスの要素である「Nonjudging」と「Acting with awareness」と怒り反芻に中程度の有意な負の相関が示され、中でも「Nonjudging」が強く負の相関を示した。構造方程式モデリングの結果、怒り反芻は「Nonjudging」から攻撃性を 69%媒介していた。また、性別分析では男性よりも女性において、「Nonjudging」が怒り反芻に対する予測因子としてより強力であることが示唆された。

[6] Yang et al. (2022) は大学生 312 名(男性 148 名, 女性 164 名)を対象とした。方法は、対人マインドフルネス、特性マインドフルネス、怒り反芻、状態怒り、自己申告のゆるし、行動的ゆるしを測定した。ゆるしとは、加害者に対する復讐心や回避したい気持ちが和らぐ、前向きな心の変化と捉えられており(McCullough et al., 1998)、この論文では自己申告のゆるしとその結果行動にどのような変化が起こったのかを分けて測定した。その結果、特性マインドフルネスと怒り反芻との間に中程度の有意な負の相関が示された。また、媒介分析の結果、特性マインドフルネスは怒り反芻を媒介して自己申告のゆるしに影響していることが示された。

【考察】

先行研究 [1] [2] [3] [4] から、怒り反芻とマインドフルネスには負の関係があることが示された。これにより、マインドフルネス傾向の高い人は怒り反芻傾向が低いということが示された。さらに、先行研究 [1] [4] [5] から、マインドフルネスの下位尺度の中でも、特に「Nonjudging」が怒り反芻に関係していることが示された。怒りについて反復的に考えることで怒りが増大するというメカニズムを持つ怒り反芻に対しては、浮かんできた思考や感情に対して評価判断を下さない態度が対照的な関係を持っているという可能性が示唆された。

先行研究 [1] [3] [5] [6] から、マインドフルネスが怒り反芻を媒介して、怒りの表出・攻撃性やゆ

るしに影響を及ぼす可能性が示唆された。怒りに関する研究において、怒りの問題点をどういった行動や生理的な指標に限定するかは一貫していない。しかし、怒りを原因とする問題行動や攻撃性に対して、怒り反芻が共通して媒介していることは、怒りを原因とする問題行動を扱う際の介入ターゲットを絞る有効な知見なのではないかと考えられる。

一方で、以下のような限界点も挙げられる。

本研究で取り上げた研究は全て調査研究であり、因果関係を示すものではない。そのため、マインドフルネスへの介入が怒り反芻や怒り反芻を媒介する問題行動にどのような効果をもたらすのかという点に関しては、実際に介入研究を行い、その因果関係を改めて検証する必要がある。

また、今回扱った先行研究では怒りの問題行動として表出や攻撃性、ゆるしなどを扱っていたが、その他の問題行動に対して同じような知見が得られるとは言えない。

上記のような限界点はあるものの、本研究の結果から、マインドフルネスと怒り反芻の関係に関する現状の知見を整理し、怒り反すうに対するマインドフルネス介入の有効性が示された。

※無断転載禁止