

恋愛関係における怒りを通して 生じるパーソナリティの変化 — 質的統合法を用いて —

青山 巧

1. 問題と目的

1. 恋愛関係と怒りの関連について

青年期における恋愛関係では、パートナーと親密な関係を深めていくだけでなく、その過程で喧嘩や葛藤を体験する（訖摩, 1973；松井, 1990）。さらに恋愛関係では、親密でない関係よりも怒りを強く感じることや（上原ら, 2011）、片思いや異性の友人との関係に比べ「うっとおしい」や「嫌悪」、「いらだち」などの攻撃・拒否感情が高いこと（立脇, 2007）が示されており、恋愛関係の維持の難しさがうかがい知れる。恋愛関係を維持していくためには、関係上で生じるネガティブな感情に適切に対処していくことが求められるだろう。本研究ではネガティブな感情の中でも怒り感情の対処に焦点を当てていく。

怒りと表現した場合、多くは「怒り」、「敵意」、「攻撃性」というよく似た概念が明確に区別されないで用いられることが多い（藤井, 2010）。また、感情は個別に記述することが難しく、円環上でとらえようとする試みも存在する（Plutchick & Conte, 1997/2019）。こうした感情の不可分さを考慮して、本研究における怒り感情を「不快感や苛立ち、気に障る、憤るなどの様々な強度や幅を含めたパートナーに対する攻撃・拒否的な感情体験」と定義する。

2. 怒りへの適切な対処について

怒り感情を衝動的に表出した場合、恋愛関係を崩壊させかねない。Lie & Neal (2018) によると、恋愛関係で片方（X）の怒りが関係を破壊しうる行動を促進し、それを認識したパートナー（Y）が怒りを抱き、Yの関係を破壊しうる行動が促進される。今度はそれがXに認識され怒りが生じ、再びXの関係を破壊しうる行動が促されるという負の循環が起こることが示された。

一方で、怒り感情を他者に気づかれないよう抑制的に対処することは、感情体験を弱めることにはならず、気分の立て直しの困難や、自身の感情体験に自信が持たなくなることで、自身が感じていることを他者から誤解されやすくなることが指摘されており、抑制的に対処することは適切であるとは言えない（Gross, 1998；2003）。

怒り感情を衝動的に表出すること、または、抑制してパートナーと共有しないことが恋愛関係において適切な対処でないならば、怒り感情をいかに適切にパートナーと共有するかが求められる。上原ら（2018）は恋愛関係における怒りの表出と関係の持続期間との関連を調査した。その結果、怒りをゆるやかに表現していた場合に限り、怒りを表現していた方がしていなかった方よりも、また、怒りエピソードが多かった方が少なかった方よりも、恋愛関係が長続きしていたことが明らかにされた。

Rusbult et al. (1986) は問題への対処方略を能動的 (Active) —受動的 (Passive) と建設的 (Constructive) —破壊的 (Destructive) の2次元から捉え、各象限を退去 (exit)、意見 (voice)、無視 (neglect)、誠実 (loyalty) とし、各対処方略とストレスとの関連を調べた。その結果、恋愛関係で生じた問題の重要度に関係なく退去と無視はストレスを予測し、意見は軽度の問題に対してのみ非ストレスを予測した。

これらのことから、恋愛関係で生じた怒り感情に対して、パートナーと話し合いを避けることや、行動によって怒りをパートナーに表現することは、恋愛関係の崩壊につながると考えられる。日頃から積極的に怒り感情を言語化しパートナーと話し合うことで、関係におけるストレスを減らすことができるだけでなく、怒りの負の循環を止めることができ、それによって関係を長続きさせることができると考えられる。

3. 怒りの克服とパーソナリティの変化

本研究におけるパーソナリティを「その人の特徴的対人関係の比較的持続的なパターンである (Sullivan, 1953/1990)」とし、自己・他者イメージを含む対人関係パターンであると比較的広い定義を用いる。恋愛関係において怒り感情を適切に扱えるようになることは、恋愛関係が継続するだけに留まらず、個人のパーソナリティが変化することと関連するのではないだろうか。

吉田 (2012) は恋愛関係ではないものの、女子大学生を対象に怒り感情の社会的共有と自己成長感との関連を調査した。その結果、怒り感情を他者に共有し受容的反応を得られた群が、他者の受容的反応が低かった群、社会的共有をしなかった群よりも自己成長感を感じているこ

とが示された。しかし、吉田は自己成長感の測定に日本語版 PTGI (Taku et al., 2007) を用いたためか、尺度の一部項目で床効果が見られた。

日本語版 PTGI は心的外傷後成長を測定するための尺度であり、“他者との関係 (Relating to Others) ”、“新たな可能性 (New Possibilities) ”、“人間としての強さ (Personal Strength) ”、“精神的変容および人生に対する感謝 (Spiritual Change and Appreciation of Life) ”の4因子から構成されている。

心的外傷後成長が生じうるような体験と、怒り感情を他者に共有する体験では、体験そのものの質や個人に与える影響は大きく異なると考えられる。そこで、まず恋愛関係という親密な関係を体験すること、そして、その関係の中で怒り感情に対処していくことでパーソナリティがどのような変化をするのか、その全体像を明らかにする必要がある。

恋愛関係において怒り感情を適切に扱えるようになるということは、パーソナリティの変化とどのように関連するのだろうか。Erikson & Erikson (1997/2001) は前成人期の発達課題に「親密対孤立」を提唱している。この時期は前の段階で獲得した同一性を親密な関係の中に投入し、「提携関係 (affiliations)」を築く能力を養っていく。この過程によって、人は成熟した献身的な愛情を抱けるようになるとされている。すなわち、パートナーに対する怒り感情への適切な対処の獲得は、「提携関係」を築く能力に内包され、「親密対孤立」の克服に伴う自己イメージと対人関係パターンの変化が生じると考えられる。

続いて Gabbard, G. O. (1996) によると、現代の精神分析的な理解では、非分析的状況における恋愛は「早期の対象に十分に満たされなかったことによって受けた傷つきを、愛する人

が癒してくれるだろうという希望から成り立っている」ということが強調されている。恋愛関係などの親密な関係においては、相手の欲求を満たすべきであるとする共有的規範が働いており、その規範が破られると非親密な他者が同様な対応をした時よりも、強い怒りが生じることが示されている（上原ら，2011）。恋愛関係上で生じる怒り感情に繰り返し対処していくことを通して、無意識的にも意識的にも、パートナーを自身の早期の傷を癒してくれる存在としてではなく、一人の個別の存在として認識するという他者イメージの変化が促されると考えられる。

Mitchell, S. A. (2002/2004) は恋愛関係を維持していくためには「攻撃性や脆さに寛容」であることと「攻撃性と共存する能力」が必要になると述べている。パートナーとの間で怒り感情を適切に取り扱えるようになることは、「攻撃性と共存する能力」が獲得されたと考えられる。この能力の獲得は、怒り感情に圧倒されずに対処できるようになるという自我の強化に伴う自己イメージの変化と、対人関係パターンの変化につながると考えられる。

以上のことから、恋愛関係における怒り感情への適切な対処の獲得は、恋愛関係の継続をもたらすだけでなく、自己・他者イメージを含めた対人関係パターン、すなわちパーソナリティの変化と密接に関連すると考えられる。

本研究の目的は、恋愛関係における怒り感情の体験を通して、個人のパーソナリティがどのように変化しているのかを明らかにすることとする。また、パーソナリティ変化のありようは、怒り感情への対処の仕方によって違いが見られると考えられる。

II. 方法

1. 調査期間と調査協力者

2019年7月に関西圏にある大学の学生を対象に、講義終了後に調査概要が記載された用紙を配布し協力を募った。12名の学生が調査への協力を同意した。インタビュー調査実施期間は同年7月下旬から8月中旬にかけて行った。

2. インタビュー調査

インタビュー調査では、今まで交際関係になった者のうち一人を想起してもらい、そのパートナーとの間で起こった怒りエピソード（①その時の状況②自身の感情③どう対処したか④パートナーの反応⑤それを受けてどう感じたか）について回答してもらった。その後、パートナーとの間で怒り感情の体験を通して生じた変化について思いつく限り回答してもらった。

3. 分析方法

本研究ではパーソナリティ変化の抽出と変化のありようを把握するために、質的統合法を用いた。質的統合法とは、KJ法を開発した川喜田二郎から指導を受けた山浦がKJ法を発展させた「バラバラのデータから『仮構築』のプロセスを経て、『整合性のある論理構造』を見出す作業」（山浦，2012）である。

4. 本研究における倫理的配慮

本研究における倫理的配慮として、調査協力者に対して調査を開始する前に、本研究の目的を説明した。そのうえで調査への協力は自由意志によるもの、同意をいつでも撤回できること、個人情報保護への配慮、本調査で得られたことは研究目的以外には使用されないことを書面と口頭で説明を行った。

III. 結果

1. 調査協力者の内訳

調査協力者は12名（平均年齢20.67歳、SD = 1.72、男性6名、女性6名）であった。表1に各調査協力者の性別、年齢、調査時の交際期間、調査時点で関係が継続していたか、あるいは既に解消していたかを示す。

調査ときに恋愛関係が継続していた者は5名、既に解消していた者は7名であった。調査協力者全体の平均交際期間は約1年4ヵ月、関係が継続していた者5名の平均交際期間は約1年11ヵ月、既に関係が解消していた者7名の平均交際期間は約10ヵ月であった。

2. 怒り感情への対処

吉田（2012）の分類を参考に、本研究では怒り感情への対処を3群に分類した。1つ目はパートナーと怒り感情の受容的な共有がなされた群（受容群）である。この群では、怒り感情をパートナーが受け取りやすいかたちで表出しようと努めたことと、パートナーがその表出を受容的に聞き入れたことを特徴とした。

2つ目はパートナーとの間で拒否的な表出がなされた群（拒絶群）である。パートナーを攻撃・拒絶するために怒り感情を表出していたこと、または、パートナーが調査協力者の表出に対して拒絶的に対応したことを特徴とした。

3つ目は怒り感情の共有があまりされなかった群（抑制群）であり、パートナーに対して積

極的に怒り感情の表出を行わなかったことを特徴とした。

調査協力者の怒りエピソードをもとに分類を行う際、その関係の中で特徴的に繰り返されていた怒り感情への対処に焦点を当てた。また、調査協力者の中には対処が変化した者もあり、その場合には変化後の対処に焦点を当てた。

分類の結果、受容群には4名（男性3名、女性1名）が割り振られ、その4人ともが調査時点で関係が継続中であった。拒絶群には6名（男性2名、女性4名）が割り振られ、6名ともすでに関係が解消していた。抑制群には2名（男性1名、女性1名）が割り振られ、関係継続と解消はそれぞれ1名であった（表2）。

3. パーソナリティの変化

恋愛関係における怒り感情の経験によって生じるパーソナリティ変化の全体像把握と、そこに内在する論理の構築をするために質的統合法を用いて分析した。

① パーソナリティ変化のラベルづくり

インタビューで語られた関係において、怒り感情を体験することで生じた変化について抽出していく際、発言の意味を変えないよう配慮しながら、協力者の発言を1つの意味ごとに区切り、ラベルを作成した。その結果66のラベルが作成され、一人当たりの変化抽出数は5.5（標準偏差 = 1.83）であった。各ラベルにはどの協力者から抽出されたのかを辿れるように通し番号を記入した。

表1 各調査協力者の恋愛関係の概要と変化抽出数

調査協力者	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
性別	女性	女性	女性	女性	女性	女性	男性	男性	男性	男性	男性	男性
年齢	19	18	19	21	21	21	21	24	19	23	21	21
関係	解消	解消	解消	解消	継続	継続	解消	解消	解消	継続	継続	継続
交際期間	4ヵ月	6ヵ月	6ヵ月	8ヵ月	5ヵ月	4年	6ヵ月	1年9ヵ月	2年	4ヵ月	2年	3年
変化抽出数	4	5	4	5	7	4	8	3	4	8	6	8

※調査時点で恋愛関係が継続中であったものは“継続”、既に解消していたものは“解消”とした。

② グループ編成と表札づくり

全ラベルを読みやすいように並べ、ラベルの内容を繰り返し読み、それぞれの内容の類似性に着目しながら内容が類似しているラベルを集めてグループ編成を行った。編成されたグループを構成するラベルの内容を表す一文を表札として名付けていった。

グループ編成と表札づくりの手順を繰り返し、66あったラベルが6つのグループに集約

された第三試行で分析を終了した(表3)。それぞれのグループについて、論文中で大項目は【】、中項目は〔〕、小項目は<>を用いた。また、ラベルの中にはグループに編成されずに残ったものが存在した。ラベルや協力者の発言を示す際には「」で示した。

大項目1【自分の視点から離れて広い視野から他者を理解するようになる】は11枚のラベルから成立しており、5つの小項目、2つの中

表2 各調査協力者の怒り感情への対処

群	協力者	性別	関係	交際期間	関係の中で繰り返されていた怒り感情への対処
受容群	F	女性	継続	4年	パートナーは自分が異性と喋ると拗ねて不満をぶつけてきた。自分としてはパートナーの方が異性と話していると感じていない。不公平だと思いながら我慢した。しばらくしても怒りが収まらず、別れを切り出した。約2年後にパートナーと再会し、当時のことを振り返りながらお互いどんな気持ちだったかを話し、再び交際することになった。その際、お互い思ったことを言い合おうと決めた。以降はちよっとイラッとしたらその場で伝えあうようにしている。
	J	男性	継続	4ヵ月	月に3、4回ほどお互いの人生目標や不安なこと、苦しいことについて話をしている。そのおかげか怒りは全然感じていない。初めて話し合った時は、これまでの交際関係で別れる原因になったことにも触れることになるので怖かったが、パートナーが受け止めてくれた。それからは自分もパートナーにしてもらったことを返すようになった。
	K	男性	継続	2年	パートナーから八つ当たりで叩かれてイラッとする。大抵は「自分も八つ当たりした仕方ない」と流し、その場から離れて落ち着こうとしていた。些細なことから喧嘩になり、パートナーから「距離を置こう」と言われた。それでは解決にならないと話し合いを続けようとした。それ以降、パートナーの性格を考慮しながら、強く言わないように気を付け、注意するくらいの勢いで言うようになった。
	L	男性	継続	3年	パートナーが標準語を使うとあしらわれたと感じ、ムッとして暴言を言っていた。些細なことから罵り合うケンカに発展することもあった。2回の復縁を経てから、ムッと感じた時に「その言い方嫌だな」とその場で伝えるようにすると、パートナーも「ごめんね」と素直に受け入れてくれるようになった。
拒絶群	A	女性	解消	4ヵ月	パートナーから大切にされている感じがしなかったため、話し合いをしようと思掛ける。しかし、パートナーの方が口が回るためうやむやにされることや、汚い口調で言い返されることから、自分もカッとなってしまいケンカになることがあった。結局口では負けてしまうので、パートナーの意見を尊重しようとして自分が折れていた。
	B	女性	解消	6ヵ月	パートナーから「俺のこと見てよ」と言われることに「めんどくさい」と感じていたが、相手に伝えたら傷つくと思いつて黙っていた。一度「ずっ」と構ってられない」と伝えてからは気軽に言えるようになった。それでもパートナーはしつこかったため、距離を置くことで気づいてもらおうとした。自分が異性の友人と話しているところを見たパートナーはその友人をバカにする発言をしたので、腹が立ち言い返した。しばらく経ってから「まだあいつとしゃべってるんだ」と言われ、何を言っても意味がないと感じパートナーを無視することを決意した。
	C	女性	解消	6ヵ月	約束をすっぽかされるのが度々あり、一緒にいられない寂しさや、雑に扱ってもいい存在と思われていることにしんどさと怒りを感じていた。「ちゃんと連絡して」と注意したり怒ったりしてパートナーに伝えた。パートナーは納得できない言い訳をしてその場から逃げようとするので、さらに怒りが溜まっていく一方だった。
	D	女性	解消	8ヵ月	パートナーは自分に好かれようとする嘘をつくことが度々あった。自分は嘘をついていたことに対して怒っているのだと説明しているのに、パートナーはその時していた行為のせいで怒られているという認識のままだった。自分の真意が伝わらず平行線のままケンカしていたので、最終的には仕方がないとききあきらめていた。パートナーが嫉妬させようとする異性を連れて自分の方に向かってきたときは、腹が立ったけど無視をした。
抑制群	G	男性	解消	6ヵ月	もともとまめに連絡をする方ではなかったため、連休の間パートナーに連絡をしなかった。すると、連休明けにパートナーから激しく怒られた。なんでパートナーが怒っているか分からず困惑し「なんででんでん?なんで怒ってんねん?」と問い返しケンカへと発展した。その流れで自分から「そっちがしんどいなら別れようか」と別れを切り出し関係解消となる。
	I	男性	解消	2年	パートナーからの一方的な束縛が激しく、指摘しても受け入れてもらえず、なんで自分ばかりが邪魔をされなければならないのかと怒りを感じていた。何度言ってもわかってももらえず、ケンカに発展するので我慢の限界だった。初めて友人に相談すると気が楽になり、以降はパートナーを避けてパートナーが自分のことを嫌いになるように行動するようになった。
	E	女性	継続	5ヵ月	パートナーが自分の友達と仲良くしているのを見ると、自分が特別に扱われていないと思いきもちを焼いていた。パートナーに怒ってしまうと、自分が悪いと感じてしまうので、気持ちを誰にも言わず、好きな事をして気を紛らわせていた。パートナーから心配されても「何も無いよ」と答えた。
	H	男性	解消	1年9ヵ月	パートナーはデートの予定を自発的に決めてくれることがほとんどなかった。予定を決めることは自分にとって苦ではなかったが、どうしても決められないときぐらいは察してやってほしかった。全然決めてくれないと毎回イライラし、態度には出ていたかもしれないが、毎回我慢していた。パートナーに対する恋愛感情が減った理由として、このことが一番だった。

項目で構成された。このグループは主に他者イメージの変化に関連するラベルから成り立っており、〔体験を通して他者イメージが多様化する〕という実際の経験に基づいて、異性観の分化や「自分の気持ちをちゃんと伝えたら、みんなそれに対応してくれるんだと思った」のように恋愛以外の関係でも他者イメージの多様化が促されていた。また、〔他者視点から落ちて物事を捉えられるようになる〕のように、引き起こされた感情によって反応するのではなく、意識的に他者視点に立って物事を捉えようとする動きが見られた。

大項目2【上手くいかなかった対人関係のパターンを見直して新しいパターンを取り入れる】は22枚のラベルから成立しており、6つの小項目、2つの中項目で構成された。このグループの特徴の一つは、＜自身のパートナーとの関わり方を改善しようと思う＞ことによる動機づけや、「家族の問題」や「マイルールが正しいかどうか」を確かめるために＜これまで触れてこなかったことに挑戦するようになる＞ことを含めた〔関係を改善するために新しい行動パターンを取り入れる〕ことであった。もう一つの特徴は、「嫌い」や「怒り」というネガティブな感情と自己の受け入れや、＜関係の中で自分の気持ちを伝えることの重要性に気づく＞ことで、＜自分の気持ちを積極的に言葉で伝えられるようになる＞ことを含めた〔自分の気持ちに正直になって人と関わるようになる〕ことであった。

大項目3【対人関係に対してポジティブな感情が増加する】は14枚のラベルから成立しており、7つの小項目、2つの中項目で構成された。このグループは「パートナーのことを理解していったから、一緒にいる時に安心感が増した」のようにパートナーに対する情緒的な結びつきが高まっていくだけでなく、＜自身の近く

にいてくれる人を大切にしようと思う＞などのように他者との関わりにも広がりを見せ、ゆくゆくは家庭を築いていくことを意識する発言が見られた。

大項目4【対人関係に失望し弱気になる】は9枚のラベルから成立し、3つの小項目で構成された。このグループは怒り感情をパートナーに伝えるも受け入れてもらえなかった体験から「あまり人を信用や期待をしすぎてはいけないことを学んだ」と感じ、「人を信用するのが怖くなり、みんないらんわって思ってしまった」に見られるように〔不信感から他者との関係を形成しないように回避する〕ことが生じていた。また、「誰かと一緒にいる自信がなくなってしまい、家庭を持ちたいという気持ちが消えた」のように、家庭という一つの安定した関係性を築いていくことに及び腰になっている発言が見られた。

大項目5【自身の対人関係の特徴を認識する】は9枚のラベルから成立した。このグループは恋愛関係やパートナーとの間で怒り感情を体験することで、自身の性格や対人関係パターンについて認識を深めていくことを特徴とした。「付き合うまで自分がどんな人間かわからなかったけど、はっきりわかったのは、好きなものは好きで嫌いなものは嫌いってはっきりしている性格だと思った」や「父親と関わってきたようにしか、パートナーとも関わらず私はこのかたちでしか人と関われないんだと思った」などが挙げられた。

大項目6【物事に対して熱中することが減って、すぐめんどくさいなって思うようになった】は第三試行まで単独で残り続けた。これは「最近では興味がないものでもとりあえず行ってみよう、やってみようっていうことが増えた」に伴って報告され、多くの物事へ積極的に関与することが増えた代わりに、一つの物事に多く時

表3 質的統合法によるグループ編成と表札づくりの結果

大項目(第三試行)	中項目(第二試行)	小項目(第一試行)
1.自分の視点から離れて 広い視野から他者を理解 するようになる	体験を通して他者イ メージが多様化する	自身が考えていたよりも他者が受容的に接してくれることを 知る
		体験を通して異性観が分化する
	他者視点から落ち着い て物事を捉えられるよ うになる	周りではみんな一緒と考えていたが、みんな違う考えを持って いて、その違いは面白いと感じられるようになった
2.上手くいかなかった対 人関係のパターンを見直 して新しいパターンを取 り入れる	他者視点から考えて話を聞くようになる	感情をコントロールできるようになった
	関係を改善するために 新しい行動パターンを 取り入れる	これまで触れてこなかったことに挑戦するようになる
	自身のパートナーとの関わり方を改善しようと思う	自身のパートナーとの関わり方を改善しようと思う
3.対人関係に対してポジ ティブな感情が増加する	自分の気持ちに正直に なって人と関わるよ うになる	自分の気持ちを積極的に言葉で伝えられるようになる
	他者との関係がより愛 情深くなる	関係の中で自分の気持ちを伝えることの重要性に気づく
		ネガティブな感情を受け入れられるようになる
4.対人関係に失望し弱気になる	八方美人のように無理して人と仲良くするのをやめる	自身で家庭を築けるのかなと思 えるようになった
	自身で家庭を築けるのかなと思 えるようになった	自身で家庭を築けるのかなと思 えるようになった
	他者に対する不信感が増加する	不信感から他者と関係を形成しないように回避する
5.自身の対人関係の特徴を認識する	誰かと一緒にいる自信がなくなってしまい、家庭を持ちたい と言う気持ちが消えた	
6物事に対して熱中するってことが減って、すぐめんどくさいなって思うようになった		

間を割くことが減ったことから生じた変化だと
考えられた。

4. 怒り感情への対処によるパーソナリティの 変化

各グループを構成したラベルのもとになっ
た調査協力者を群ごとにカウントした(表4)。

例えば、大項目1の下位グループである中項目「体験を通して他者イメージが多様化する」は受容群2名、拒絶群4名から抽出されたラベルによって構成されていることを示している。各群の特徴を明らかにするために、各群の人数に偏りはあるものの、過半数を超えたグループに焦点を当てた。

受容群で半数を超えたグループは大項目3に含められる中項目〔他者との関係がより愛情深くなる〕、〔恋愛関係がより打ち解ける〕であった。次に拒絶群では、大項目4【対人関係に失望し弱気になる】と、中項目〔体験を通して他者イメージが多様化する〕であった。最後に抑制群では、大項目5【自身の対人関係の特徴を認識する】と、中項目〔関係を改善するために新しい行動パターンを取り入れる〕であった。

IV. 考察

恋愛関係における怒り感情の対処について扱ったこれまでの研究では、怒り感情をパートナーと適切なかたちで共有することが、関係の維持と関連することが明らかにされてきた。しかし、怒り感情への適切な対処の獲得は関係の維持だけでなく、個人のパーソナリティを変化させることにもつながると考えられた。そこで、本研究では恋愛関係において怒り感情の体験に繰り返し対処していくことで、個人のパーソナリティがどのように変化しているのか、そして、対処の仕方によって変化に違いが見られるのかを明らかにすることを目的とした。

表4 各グループを構成するラベルを生成した各群の人数

大項目(第三試行)	中項目(第二試行)	受容群 (N=4)	拒絶群 (N=6)	抑制群 (N=2)
1.自分の視点から離れて 広い視野から他者を理解 するようになる	体験を通して他者イメージが多様化する	2	4*	
	他者視点から落ち着いて物事を捉えられる ようになる	2	2	
2.上手くいかなかった対 人関係のパターンを見直 して新しいパターンを取 り入れる	関係を改善するために新しい行動パターン を取り入れる	2	3	2*
	自分の気持ちに正直になって人と関わるよ うになる	1	2	1
3.対人関係に対してポジ ティブな感情が増加する	他者との関係がより愛情深くなる	3*	1	
	恋愛関係がより打ち解ける	3*		
	パートナーとの関係が支えになっていると ころから、自分でも家庭を築けるのかなと 思えるようになった	1		
4.対人関係に失望し弱気になる			4*	
5.自身の対人関係の特徴を認識する		2	2	2*
6.物事に対して熱中するってことが減って、すぐめんどくさいなって思 うようになった		1		

※ *はその群において過半数を超えたことを示している。

1. 調査協力者の内訳

調査協力者は12名で平均年齢は20.67歳(SD=1.72)と比較的若い年齢で構成された。そのため、調査協力者の年齢において等質性があると考えられた。

2. 怒り感情への対処

調査協力者をパートナーとの間で繰り返された怒り感情への対処を吉田(2012)の分類を参考に受容群、拒絶群、抑制群の3つに分類した。分類の結果、受容群に分類された4名とも調査時点で関係が継続していた。これは、パートナーと受容的な怒り感情の共有と関係の継続に関連があると考えられ、上原ら(2018)の結果と対応する。

拒絶群に分類された6名ともすでに関係が解消されていた。怒り感情の拒絶的な対処は関係を破壊しうる行動だと考えた場合、6名とも関係が解消していたことは、Lie & Neal(2018)のモデルと類似するのではないだろうか。

3. パーソナリティの変化

インタビュー調査から66のラベルが抽出され、質的統合法による分析を行った結果、6つのグループが編成された。本研究で得られた変化と日本語版PTGIを照らし合わせると、大項目1【自分の視点から離れて広い視野から他者を理解するようになる】と大項目3【対人関係に対してポジティブな感情が増加する】は日本語版PTGIの“他者との関係”に対応すると考えられた。また、大項目2【うまくいかなかった対人関係のパターンを見直して新しいパターンを取り入れる】は部分的に“新たな可能性”に対応すると考えられた。

一方で、“精神的変容および人生に対する感謝”に関連するような変化は本調査からは得られなかった。これは吉田(2012)の調査で一部

項目において床効果が生じたことと関連すると考えられた。恋愛関係における怒り感情の経験によって生じる変化は、心的外傷を引き起こしうるような出来事を経験することとは異なるため、本研究においても結果が得られなかったのではないだろうか。

また、本研究で得られた大項目4【対人関係に失望し弱気になる】、大項目5【自身の対人関係の特徴を認識する】、大項目6【物事に対して熱中することが減って、すぐめんどくさいって思うようになった】に対応するような項目は日本語版PTG尺度には見られなかった。

大項目4については、傷つきを受けた対人関係の場を回避しようとする変化であったため、PTSDの主症状の一つである回避に類似した変化であると考えられた。日本語版PTGIは心的外傷後成長を測定する尺度であるため、大項目4のようなネガティブな変化と対応する因子が見られなかったのではないだろうか。

大項目5については、パートナーとの相互作用や怒り感情の経験を通じて、自身の特徴について認識を深めていったと考えられた。この認識の深まりによって、自身の問題性への気づきや変化への動機づけがなされたのではないだろうか。

大項目6については、協力者1名からしか得られなかったという点と、内容が類似したラベルがなかったことから、共通にみられる変化というよりも、この協力者固有の変化であると考えられた。

4. 怒り感情への対処によるパーソナリティの変化

次に各群に見られたパーソナリティ変化の違いについて考察していく。受容群において過半数を超えたグループは〔他者との関係がより愛情深くなる〕と〔恋愛関係がより打ち解ける〕

であった。Fは恋愛関係における怒り感情に対して、パートナーとの間で受容的なやりとりがなされるようになったことで「境界がはっきりした感じですね。今まであいまいでどのへんなん？ってなっていたのが、ちゃんと線引きされたから、そんなに悩まなくなった。」と報告している。怒り感情を共有することによって、それまであいまいで不安を伴っていた関係が、互いの境界を認識できるようになり安心感が増したと考えられた。

Erikson & Erikson (1997/2001) は発達課題がかたちを変えながら残存すること、そして課題が相互作用することを指摘した。Fの報告から、「親密対孤立」の課題の克服とともにアイデンティティの感覚をより明確にすることにもつながったのではないだろうか。また、受容群4名とも調査時点で関係が継続していたことから、怒り感情の受容的な共有は関係の維持に重要な役割を果たしており、恋愛関係が長続きするためには「攻撃性や脆さに寛容」であることと「攻撃性と共存する能力」が必要であるとする Mitchell, S. A. (2002/2004) の指摘と深く関連すると考えられた。

拒絶群において過半数を超えたグループは大項目4【対人関係に失望し弱気になる】と、中項目〔体験を通して他者イメージが多様化する〕であった。このことから、怒り感情への対処やパートナーとの関係づくりでパートナーから拒絶的な対応がなされると、不信心はパートナー個人に向けられるのではなく、他者にまで普及して対人関係を形成することを避けるようになると考えられた。しかし、友人や家族など周囲にその傷つきを受容してくれる存在があることで、不信心から対人関係を回避することを防ぐことが可能になるだけでなく、〔関係を改善するために新しい行動パターンを取り入れる〕に見られるように、個人が成長していこうとする

変化が得られるようになると考えられた。Cはパートナーと関係解消になった後、声が出ない時期があった。そのことを友人に話したときのエピソードを「『あっそうか』みたいな感じで必要以上に心配するんじゃなくて、普通に一緒にいてくれたのが大きかった」と語っていた。また、Iは初めて友人に相談し、気が楽になることを体験した。これによってIは「大切な人との関係は大切にしようと思った」と語っていた。これらのことから、いかに適切に怒り感情に対処していくかという点に加え、傷つきを受容してくれる環境または関係の必要性が考えられた。

抑制群において過半数を超えたグループは大項目5【自身の対人関係の特徴を認識する】と、中項目〔関係を改善するために新しい行動パターンを取り入れる〕であった。抑制群は2名のみだったため、人数の少なさによる影響で、怒り感情に対して抑制的に対処することで得られる変化の特徴を浮き彫りにすることは難しいと考えられた。しかし、抑制群で過半数を超えたグループは、他の群においても同程度の人数のラベルがグループ編成に寄与していた。このことから、恋愛関係をもちその中で怒りの感情を経験することは、表出するかしないかに関わらず、自身について認識を深めていくことと、関係の在り方を見直そうとする考えを生じさせるのではないだろうか。

Eはパートナーから抑制的な対処を指摘されるなかで「パートナーから『気持ちを言ってくれるようになったね』と喜んでもらえて、気持ちを伝えるのは良いことなんだと思うようになった。」と報告した。Eは怒り感情を抑制的に対処していた。しかし、パートナーからの指摘を受けて、気持ちを伝えることは決して悪いことではなく、パートナーから喜んでもらえることだと実感していた。Hは「相手を許容する

ための余裕というか、広めの心とかあったほうがいいなと思いました。」と報告しており、関係の解消をきっかけに自身の関わり方を見直そうとする考えが生じていた。これらのことから、自己への認識の深まりと関係を改善しようとする動機づけは、恋愛関係のなかで怒り感情を経験することによってもたらされたのではないだろうか。

5. 総合考察

日本語版 PTGI の構造と比較したところ、大項目 1【自分の視点から離れて広い視野から他者を理解するようになる】と大項目 3【対人関係に対してポジティブな感情が増加する】は“他者との関係”と、大項目 2【うまくいかなかった対人関係のパターンを見直して新しいパターンを取り入れる】は“新たな可能性”との対応が想定された。これらの部分的な対応の背後に、人間を成長させる何らかのメカニズムが存在するのではないだろうか。

一方で、大項目 5【自身の対人関係の特徴を認識する】は日本語版 PTGI には見られず、本研究で得られた独自のものであると考えられた。これは、他者との深い関わりの中で自分を見つめていくことで、自己への洞察が深まったという変化である。この変化によって、自らを変えていこうとする動機づけがなされるのではないだろうか。

拒絶群と抑制群のなかで、パートナーや他者からの受容的な反応によって、自身の関係のあり方を見つめなおしていこうとした者がいた。特に拒絶群で大項目 4【対人関係に失望し弱気になる】を報告しなかった 2 名は、他者からの受容的な反応によるところが大きかったのではないだろうか。これは心理療法の中でセラピストがクライアントの傷つきに寄り添うことで、クライアントが強さを取り戻して現実に立ち向

かっていく過程と類似しているように考えられた。

また抑制群においても、パートナーからの受容的な言葉や関係解消をきっかけに、自身の対人関係パターンを見つめなおしていた。人が生きていくうえで体験する様々な困難や傷つきを、他者との関係や内省によって、その意味や影響を変容させることができるという人間の強さを表しているのではないだろうか。

6. 今後の課題

本研究における知見は方法論上の限界があることに留意しておく必要がある。第一に、12 名は平均年齢 20.67 歳 ($SD = 1.72$) と年齢において等質性があるものの、比較的若い協力者の語りに基づくため、恋愛関係を経験した者すべてに一般化できるものではない。特に群ごとにおけるパーソナリティ変化の特徴では、抑制群は 2 名と少なく群の特徴を挙げるには困難があった。今後は分析方法の改善を図り、定量的な検証が求められる。

第二に、恋愛関係という二者関係を扱うにあたって、パートナー側の怒り感情について本研究では触れられていない。恋愛関係だけでなく、関係というものは相互作用を伴うものである。パートナーが感じている怒りに対して、パートナー自身はどう対処しているのか、そして、それを認識した者は何を感じどのように反応しているのかという点について、知見を深めていくことが求められる。

文献

- Gabbard, G.O. (1996). *LOVE AND HATE IN ANALYTIC SETTING*. London: Jason Aronson Inc.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and

- Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 224-237.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 348-362.
- 松井 豊(1990). 青年の恋愛行動の構造. *心理学評論*, **33**, 355-370.
- Mitchell, S.A. (2002). *CAN LOVE LAST? The fate of Romance over Time*. New York: Norton. 池田久代(訳)(2004) 愛の精神分析. 春秋社.
- Plutchick, R. & Conte, H. R. (1997). Circumplex Models of Personality and Emotions. American Psychological Association (APA). 橋本泰央・小塩真司(訳)(2019). 円環モデルからみたパーソナリティと感情の心理学. 福村出版.
- Rusbult, C. E. Johnson, D. J. & Morrow, G. D. (1986). Impact of Couple Patterns of Problem Solving on Distress and Nondistress in Dating Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 744-753.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton. 中井久夫・宮崎隆吉・高木敬三・鎌幹八郎(訳)(1990). 精神医学は対人関係論である. みすず書房.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, & Coping*, **20**, 353-367.
- 託摩武俊(1973). 第四章 恋愛と結婚. 依田 新ら(編). 現代青年心理学講座5—現代青年の性意識. 金子書房, 150-153.
- 立脇洋介(2007). 異性交際中の感情と相手との関係性. *心理学研究*, **78**, 244-251.
- 上原俊介・船木真悟・大淵憲一(2011). 関係規範の違反に対する怒り感情：人間関係タイプ、欲求の関係特異性、及び欲求伝達の影響. *実験社会心理学研究*, **51**, 32-42.
- 上原俊介・森丈弓・中川知宏(2018). 親密な関係における怒りの感情表出と効果：生存時間分析による検討. *実験社会心理学研究*, **xx**, 1-11.
- 山浦晴男(2012). 質的統合法入門—考え方と手順. 医学書院.
- 吉田琢哉(2012). 青年期女子における怒りの感情体験による自己成長感の獲得—社会的共有における聞き手の受容的反応を含めた制御反応を含めた制御方略の影響—. *感情心理学研究*, **20**, 1-8.

Abstract

Personality Changes through the Experience of Anger in Romantic Relationship: Qualitative Research Applying the Qualitative Synthesis Method

Takumi AOYAMA

It is an accepted recognition that both impulsive expression and suppression of anger is unhealthy in a romantic relationship. An impulsive expression creates a negative cycle of actions that will ruin the relationship. Suppression does not appease one's anger, does not recover the one's mood, and finally makes partners misunderstand each other.

Appropriate expression of anger is essential for maintaining relationships.

Appropriate expression of anger can change an individual's personality as well as maintaining relationships. Previous studies have examined the link between social sharing of anger and Posttraumatic growth. However, the experience of anger in a romantic relationship cannot be equated to the traumatic event in terms of its quality of an experience and the impact on the individual. Therefore, it is a research-worthy theme to see how personality changes in an individual by dealing with anger in a romantic relationship.

This study examined how an individual's personality changes through the experience of anger in a romantic relationship, and whether the change depends on how the anger is dealt with.

Twelve college students were interviewed about episodes of experiencing anger in romantic relationships and how to deal with them. By applying the qualitative synthesis method, 66 personality changes were extracted, and 6 categories were generated. Three of 6 categories corresponded to Posttraumatic Growth Inventory in a Japanized version, but the rest did not. A category named "recognizing the characteristics of one's interpersonal relationships" was a unique one that is found only in this study.

Next, participants were divided into three groups in terms of how to cope with anger in a relationship (acceptance, rejection, and suppression group). A comparison of the number of statements that contributed to categorizing each group showed that positive emotions toward interpersonal relationships increased in the acceptance group. In the rejection group, avoidance of interpersonal relationships increased relatively. Since the number of people in the suppression group was small, it was difficult to extract common character in them.

These facts suggested that the ways of dealing with anger has different influences on personality change. In addition, although the rejection group generally showed negative changes

in personality, some of the participants whose anger was accepted by the partner or friends showed less negative change in personality. This suggests that accepting the other's anger may have some effects in preventing negative personality changes.

Key words: romantic relationship, anger, personality