

# 怒り抑制及び信念傾向が心身の健康に及ぼす影響

秋 山 睦

## 【目的】

怒りは健康にとって望ましくないと認識している人は多いと思われる。怒りと健康の関連を検討する上では、怒りのどのような側面に着目していくかが重要となってくる。本研究では、怒りの対処として日本人に馴染み深い、怒りの抑制に着目した。怒り抑制と心身の健康との関連について、先行研究で一貫した見解は得られていないため、両者の関係を明らかにする上で、認知的評価を考慮することが有効だと思われる。そこで、怒り抑制が心身の健康に及ぼす影響は怒り抑制を規定する信念の抱き方によって異なると考え、心身の不健康と関連深い特性怒り（性格特性としての怒りやすさ）の影響も考慮に含めてその因果関係を明らかにすることを目的とした。

## 【方法】

大学生を対象に、怒り尺度（鈴木他、2001）、怒り抑制に関する信念尺度（増田他、2004）、GHQ-28（中川・大坊、1985）による質問紙を実施した。

## 【結果】

相関分析を行った結果、怒り抑制と GHQ-28 との相関はなく、怒りの抑制と心身の健康は関連していないことが明らかにされた。次に、GHQ-28 を従属変数とした 3 要因分散分析（怒り抑制、抑制に関するネガティブ信念、ポジティブ信念）の結果、怒り抑制と信念の交互作用は認められなかったことから、怒り抑制が心身の健康に及ぼす影響は信念の抱き方によって異なるという考えは支持されなかった。最後に、ネガティブ信念及びポジティブ信念、特性怒り、怒り抑制、GHQ-28 について因果モデルを想定し、共分散構造分析を行った結果、ネガティブ信念が強くなるほど特性怒りが高まり、心身の健康を低めることが明らかとなった。

## 【考察】

日本人にとって、怒りの抑制は心身の健康とは関連していないと考えられる。しかしながら、怒りの抑制を悪いと捉えることが強まると、集団の和が尊重されるわが国では、欲求不満や葛藤を抱きやすくなり、心身の健康に悪影響を及ぼすと考えられる。結果として、怒りの抑制を操作するよりは、怒りの抑制に否定的な信念を低減することが心身の健康維持に繋がることが示唆された。