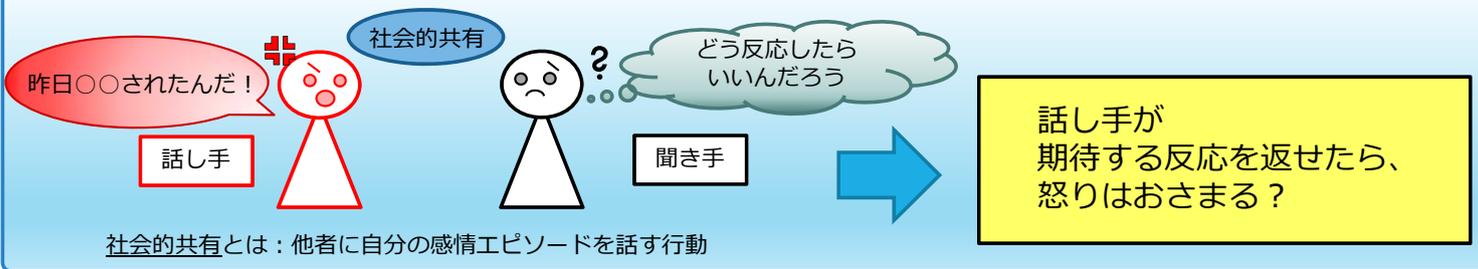


# 怒っていることを友人に話すと怒りはおさまるのか —友人の反応が結果を左右する？—

怒り感情の社会的共有に対する聞き手の反応が話し手に与える影響  
大野さや香・前田千里

## 着想の経緯



## これまでの知見

話し手は、聞き手に拒絶的反応より受容的反応を返された方が聞き手に対し、好意・信頼感を増す(川西,2008)  
→拒絶的反応より受容的反応の種類に着目すべき

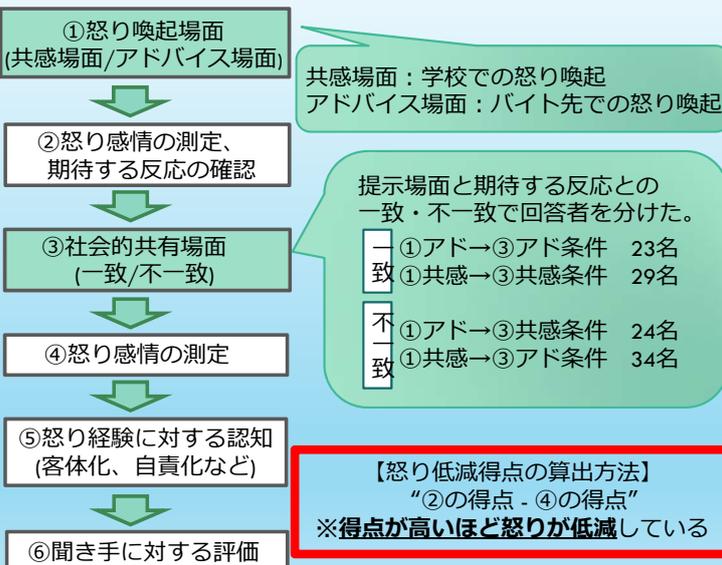
反応	内容	例
共感	話し手の感情の確認やその感情への同意を示すもの	大変だったね。気持ち、わかるよ。
アドバイス	共感反応を示すと共に、具体的な問題点や改善点の指示を含むもの	大変だったね。それは良くないから、〇〇した方が良いと思うよ。

## 目的

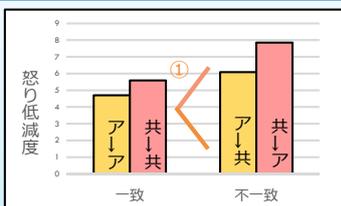
怒り感情の社会的共有において、相手に期待する反応の種類(共感/アドバイス)と、実際の反応との一致・不一致により、以下の2側面がどのように異なるか検討する。

- 話し手の怒り感情の変化  
↳ [補足] 出来事への認知  
 (客体化：冷静に出来事を振り返ることができた  
 自責化：責任はこちらにあると思えた)
- 話し手の聞き手に対する信頼感

## 方法 (質問紙調査)

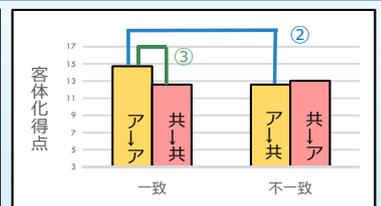


## 結果と考察



### 怒り低減度

①期待と実際の反応が一致の時よりも不一致の時の方が怒りが低減。



### 客体化の程度

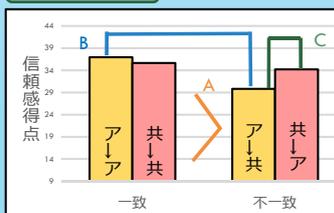
※自責化も同様の結果

- アドバイスを期待した時、不一致より一致の方が客体化している。
- 一致の時、共感反応を期待した時よりもアドバイス反応を期待した時の方が客体化している。

共有前は出来事に怒りを喚起していたが、共有後は聞き手へと対象が変化してしまったのではない。

期待したアドバイス反応が返ってきたため、自分の経験を落ち着いて考えることができたのではない。

### 信頼感の程度



- 期待と実際の反応が不一致より、一致の方が信頼感が高い。
- アドバイスを期待した時、期待と実際の反応が不一致より、一致の方が信頼感が高い。
- 期待と実際の反応が不一致の時、アドバイスを期待した時より、共感を期待した時の方が信頼感が高い。

(アドバイス→共感)の時は「真面目に考えてくれていない」感じる。  
(共感→アドバイス)の時は「意見までくれて、真剣に考えてくれてる」と感じる。

## まとめ

返す反応に迷った時は、**アドバイス反応を返すのが良い**

### 怒り対処

(アド→アド)で客体化・自責化が最も高い

今後また同じことが起こった時に、話し手は、怒りにうまく対処できる可能性がある。

### 信頼感

アドバイスを返す方が信頼感が高い傾向

自分の事を大切にしてくれている・年をとっても友人でいたい、という気持ちを引き起こし、信頼関係をよりよいものにできる。

注意!

アドバイスをする時は、共感的態度を示しつつ問題点など意見を述べるのが大切!