

怒りの維持と他者への共感¹

—言語化による新たな視点の獲得—

遠藤寛子 (筑波大学)²

Maintaining anger and empathy: Structured writing for anger reduction by taking new perspectives

Hiroko Endo (*University of Tsukuba*)

(2015年3月1日受稿, 2015年5月14日受理)

In this article, results of studies on the process of maintaining anger are described, and experimental research examining the effectiveness of the structured writing method for reducing anger is reviewed. Our research has indicated that the key factor in the process of maintaining anger is “the sense of unintegration of thoughts.” Anger is prolonged by this sense, because it mediates avoidance behaviors and recurrent thinking. Our research has also indicated that to reduce anger, it is crucial to integrate and organize thoughts about anger-evoking events by eliciting “perspective taking,” and the “need for self-change.” Moreover, it has been demonstrated that “the structured writing method,” developed on the basis of research into the process of maintaining anger, was more effective for reducing anger than traditional expressive writing methods. Participants tend to change how they talk about an event with others and decrease the number of negative words after engaging in structured writing. These findings suggest that taking various perspectives, including other’s feeling, and possible self-improvements into consideration in the structured writing method facilitates reappraising the relationship between the self and others, which in turn inhibits intrapersonal, interpersonal, and intergenerational processes of maintaining anger.

Key words: anger, expressive writing, perspective taking, social sharing

怒りは、ほとんどの人が経験しやすい身近な感情の一つである。生理、進化、認知、社会的視点など複数の立場から議論され、これまで多くの関心が寄せられてきた。特に、相手からの悪意を知覚し、意図的に不当な扱いを受けたと感じた場合に促される (大淵・小倉, 1985; 阿部, 2005)。しかし、一般的には時間が経過するにしたがって鎮静されていくことが知られている (日比野・湯川, 2004)。

これに対し本稿では、一度経験した出来事に対する怒りが時間とともに減衰せずにその後も繰り返し考

ることで再喚起される状態、つまり、“怒りの維持”を扱う。こうした怒りの維持は、怒り対象者の振る舞いに対して、故意性や不当性を抱き、今もなお、裏切りや侮辱を受けたと捉えている状態と言い換えられる (遠藤・湯川, 2013a)。

実際に、怒りは長引く場合もある (遠藤・湯川, 2012a)。具体的には、過去の出来事を忘れられず、いまだに怒りを感じていると回答した者が半数以上に上ることが示された。その怒りの維持期間は約2週間前後が顕著なものの、中には、3ヵ月前の出来事を挙げている者も確認された。このような状態になると、攻撃性が助長し、対人関係の亀裂へと発展させる可能性が考えられる (Zillman, 1971)。そしてそれは、度重なるストレスに曝されることにより、心身の健康に害をもたらすことに結びつく (渡辺・小玉, 2001)。したがって、怒りを長引かせずに、適切に低減させる

Correspondence concerning this article should be sent to: Hiroko Endo, Faculty of Psychology, Rissho University, Osaka, Tokyo, 141-8602, Japan (e-mail: h-endo@ris.ac.jp)

¹ 本論文における調査・実験を行うにあたり、ご指導頂いた、筑波大学湯川進太郎先生に深く感謝いたします。

² 現所属：立正大学

方法の開発が安定した対人関係や心身の健康を保つうえで重要な課題となる。

本稿では、怒りを維持させる主な要因として“思考の未統合感”を挙げ、他者への共感（本稿では“視点取得”を扱う）および“自己変容欲求”との関連について、著者が行ってきた調査および実験報告を踏まえて論じる。

まず、怒りがどのような過程を経て維持されるのかについて紹介する。次に、“筆記開示（言語化）”という観点から維持された怒りの低減効果について言及する。

1. 共感と怒り、攻撃性

共感 (empathy) が攻撃行動や怒りの増大を抑止することは、主に社会心理学、臨床心理学分野で論じられてきた。特に、共感の中でも“相手の立場から物事を考える”という視点取得 (perspective taking) は、怒りを弱め (Mohr, Howells, Gerace, Day, & Wharton, 2007), 言語的攻撃や間接的攻撃などを抑制する (Richardson, Hammock, Smith, Gardner, & Signo, 1994)。また、視点取得が高い者ほど、怒りを単に表出したり、抑え込んだりせず、適切な制御を行う傾向にある (Mohr et al., 2007)。さらに、許し (Forgiveness) の過程では、視点取得が、対人葛藤の解決をもたらす重要な要因と考えられている (Day, Gerace, Willson, & Howells, 2008)。例えば、不倫をした夫への強い怒りを半年もの間、延々と持ち続けていた女性の事例が挙げられる (岩橋・国井・草野, 2005)。抑うつ状態の悪化、怒りの爆発が繰り返される苦痛な日々の中で、夫の落ち込みを目の当たりにした際によく共感が芽生え、許しが生じていく様相が示唆されている。

その一方で、1972年から2010年までの86の研究報告に基づくメタ分析の結果、言語的攻撃、身体的攻撃、性的攻撃ごとに検討した場合にも、また全体との関係

を検討した場合にも、攻撃性と共感性との関連は極めて弱いことが報告されている (Vachon, Lynam, & Johnson, 2014)。また、視点取得が高くて、報復への欲求が満たされていない場合には、怒りの低下や攻撃行動の抑制は難しいとも考えられている。相手の考えが理解できるからこそ、むしろ、相手が嫌がるような行動を促すことさえある (大淵, 1993)。すなわち、共感もしくは視点取得のみでは、怒りや攻撃性を弱め得ない可能性を示す研究も散見される。これらの知見に基づけば、視点取得のみならず、さらに別の緩和要因を探る必要性があるといえる。

2. 怒りの維持過程—思考の未統合感—

視点取得以外の怒りの緩和要因を導くためには、翻って、怒りの鎮静を阻害している過程を明らかにする必要がある。Figure 1に見られるように、怒りは、過去の怒りを感じた出来事後に、“整理できない、受け容れられない”などの感覚が残っている場合に、維持される (遠藤・湯川, 2011, 2012a, 2013c)。換言すれば、“過去の出来事に対して目指すべき方向に解決されていない、受容できない、脅かされると感じる”という思考の未統合感を中心として怒りが維持する過程が明らかとなった。この思考の未統合感とは、知覚した怒りの出来事やそれに付随する情報が自己や世界観に関する心的な概念枠組みと一致しないという認知的統合の欠如 (Davidson, Shwartz, Sheffield, Mccord, Lepore, & Gerin, 2002; Horowitz, 1986; Lepore, Ragan, & Jones, 2000; Lepore, 2001), そして、状況的に自身の意図する方向へと完了されないという未完了感 (Martin & Tesser, 1996) を内包する概念である。

思考の未統合感が高まることにより、認知的には、侵入思考や反すうなどの“反復思考”が増加し、行動的には、脅かされる感覚を避けようとする“回避行動”が促される。反復思考は、怒りを維持させる作用

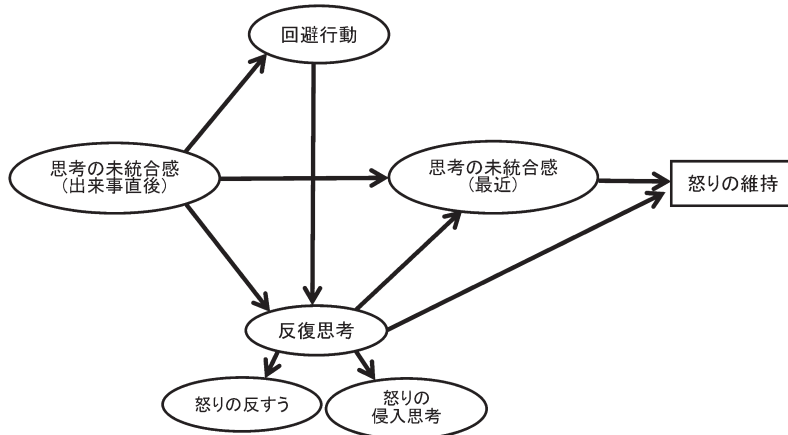


Figure 1. 怒りの維持過程モデル (遠藤・湯川, 2012a)

を持つ一方で、再び思考の未統合感も強める。回避行動は、別の対象に注意をそらすという気晴らしを含めた行為であるが、その意図とは逆説的に反復思考の増加を招き、怒りの維持に結びつく。こうしたルートは、横断研究のみならず（遠藤・湯川, 2012a）、縦断研究によっても明らかにされてきた（遠藤・湯川, 2012b）。

つまり、ここで言及される怒りの維持をもたらす鍵は思考の未統合感である。よって、維持された怒りを低減させるには、出来事に関する思考を未統合な状態から統合された状態へと移行させなくてはならない。

3. 怒りの維持過程—視点取得・自己変容欲求—

では、どのように思考を統合・整理すればよいのだろうか。それを示すためには、思考の未統合感の高低を左右する要因を検討する必要がある。遠藤・湯川（2013c）では、713名の大学生を対象に共分散構造分析を用いて怒りの維持過程を検討した結果、関係維持を求める動機が高い場合には、出来事への肯定的な意味づけが促進されていた。これにより、思考の未統合感が低減したのである。

この知見は、次のような報告とも合致している。すなわち、対人的な葛藤が生じたとしても、関係維持を求める動機が高まることにより、結果的に相手を許容する行為が促される（高田・大淵, 2009）。同様に、関係継続を望む相手には、過去の出来事の重要度を下げ、時間的にも遠くに感じるなど、許容する意味づけを行う可能性がある（樋口・道家・尾崎・村田, 2011）。つまり、怒りを抱いたとしても、関係継続を望む相手であれば、時間経過とともに相手との関係を修復させることに向かって出来事の意味づけを行うといえる。したがって、意味づけを促す要因として、怒りを感じた相手に対する関係維持への動機が関連していると考えられる。

続いて、遠藤・湯川（2013c）では、意味づけの内容についても検討を行ったところ、次の二点が示唆された。第一に、“相手は疲れていた”、“相手にも都合があった”というように、相手の立場から過去の出来事を捉えるという“視点取得”が見出されている。これは、従来の知見からも認められているように、視点取得が怒りを弱める働きがあることを示唆している。そして第二に、“今後は冷静に対応したい”、“怒りをコントロールできるようにしたい”、“相手に伝わるように議論できるようにしたい”などのように自己を変えようとする（“自己変容欲求”と呼ぶ）ことに焦点が当てられていた。臨床現場では、怒りの適切な制御を目的に Anger management や怒り制御の教育介入プログラムが用いられている。こうした実践は、その過程の中で、怒りの問題を受け入れ、それを改善しようと自覚していくことに重点が置かれる（例えば、壁

屋, 2005; 田中, 2005)。つまり、自身の怒り経験と向き合い、その経験から課題を見出そうとする動機が怒りの鎮静を促す一助になると考えられる。よって、上記に示唆された視点取得に加え、過去の出来事を振り返り、自己の態度を変えようという自己変容欲求が、怒りを鎮めるための重要な要因になりうる。

そもそも、怒りが維持される背景には、“受け入れられない、整理されない”という思考の未統合感が存在しているが、それは、相手に対する既存の概念と実際の相手の行為との間の不一致によるものと換言できる。したがって、“視点取得”および“自己変容欲求”、すなわち、相手の立場から“なぜ、そのような行為をしたのか”そして、“自分は、今後こうした行為を向けられた際にどのように対応したいのか”という点から捉え直すことにより、先述の不一致を一致へと近づけられると考えられる。ゆえに、相手側の不当性・故意性のみならず、固執しなくなり、怒りが緩和される可能性がある。

4. 筆記開示法と怒りの緩和

思考を整理するためにはどのような方法があるだろうか。いくつかの方法が挙げられる。まず一つは、セラピストやカウンセラーなどの専門家への相談であろう。主訴、個人の状態・症状などによって相談に費やす時間は異なるものの、高い確率で心理的問題の解決が促されるはずである。ただし、時間や金銭面でのコストが生じるなどの問題点があることについては、あながち否定できない。この方法を用いるならば、定期的に通えるだけの時間と生活上のゆとりが必要になってくる。そこで、次に考えられるのが、専門家以外の信頼が置ける他者への開示であろう。確かに、過去の経験を他者に話すことは、安堵をもたらすし、新たな人間関係の構築（Jourard, 1971）に役立つなど、ポジティブな側面も見られる。しかし実際には、他者へ開示を行ったとしてもネガティブ感情は解消されることはない（遠藤・湯川, 2013b; Rimé, Philippot, Boca, & Mesquita, 1992; Zech & Rimé, 2005）。また、過去の出来事が整理されることもない。遠藤・湯川（2013b）は、怒りや悲しみの出来事を他者に開示し、その他者から拒絶的な反応が返された場合、怒りと抑うつ感情が高まり、それによって開示への抵抗感（対おおよび対他的抵抗感）が強まることを示唆した。続いて、“自分自身が傷つく”などの対自的抵抗感が未整理でかつネガティブな思考をもたらす過程も示した。さらに他者が受容的な反応の場合にも同様の結果を示唆したのである。よって、他者がどちらの反応を示したとしても、開示内容への思考は、ネガティブかつ混沌とした状態で記憶に留まる可能性が考えられる。

では、こうしたコストが生じることなく、思考の整理を促すための簡便な方法はないだろうか。このような条件を満たす、怒りの緩和に向けた有効な介

入方法の一つとして、近年、筆記開示法 (writing disclosure, expressive writing) が注目されている (Davidson et al., 2002; 遠藤, 2009)。この筆記開示法は、次のような手続きの下で行われる。参加者は、実験室で1日につき15~30分程度、それを3~5日間連続で筆記開示を繰り返し行うよう求められる。そして、筆記開示直後と数ヶ月後に気分や健康に関して測定される。基本的に、参加者は、数十分間一人で紙面に向けて感情表出を行うことになる。したがって、時間に追われることなく、プライバシーが保たれた状態で思考の整理を図ることができる。ここで重要となるのは、書く行為を重ねるごとに洞察が促されていくことである (遠藤, 2009; Pennebaker & Beall, 1986; 佐藤, 2014)。また、それは同一の体験について書いた場合に顕著になる (佐藤, 2012)。

遠藤 (2009) は、大学生85名を対象に、怒りを感じたことのある一つの出来事について3日間連続して筆記開示を行うよう求めた結果、洞察や理解を表す認知語が増えた参加者ほど、その出来事にまつわる理解が深まり、怒りの鎮静をもたらしたことを示唆した。よって、単純に言葉にすればよい、というわけでないといえる。例えば、ムカつく、ウザいという不快感を繰り返し書き連ねたとしても、思考段階へと移行されることはないであろう。新たな視点が産出される可能性は極めて低いと考えられる。つまり、前提として、過去の出来事に対して、今、具体的にどのように感じ、考えているかについて向き合うことが不可欠となる。

5. 筆記開示法から構造化筆記開示法へ

遠藤・湯川 (2013d) は、こうした従来の筆記開示法に怒りの維持過程の解明を通じて得られた怒りの緩和要因を加味し、思考の未統合感を減少させるための新たな介入方法を開発した。これを“構造化筆記開示法”と命名した。すなわち、出来事の内容を具体化したうえで感情および思考を存分に吐露するという従来の筆記開示法に加え、視点取得と自己変容欲求を促進することが構造化筆記開示法の主な特徴である。

構造化筆記開示法に相当する条件を構造化筆記群、従来の筆記開示法に基づく条件を単純筆記群、そして統制群 (怒りと無関係な課題をする群) を設定した。これら3つの群による比較検討を行ったところ、大きく次の2点が示唆された。第1に、構造化筆記群は、他の群に比べて怒りの維持状態の低減のみに留まらず、その維持を規定する思考の未統合感の減少も示された。第2に、構造化筆記群のみにおいて、筆記後に第三者に開示する傾向も見られた。その際には、ネガティブさやしつこさが少ない語りに変容していた。

事例を挙げ、構造化筆記開示法による思考過程について言及する³。例えば、別居中の母親に対する怒りが長引いていたとしよう。再婚したことを隠蔽してい

る態度が許せないという。しかし、3日間の構造化筆記開示法を行うにつれ母親への見方、母親との付き合い方に変化が生まれる。母親の立場に立って筆記開示を重ねると、母親から頻繁に電話がかかってくることを思い出すようになる。当初は、自分に会えない寂しさによるものと捉えていたが、2日目には、自分を心配し、気にかけていたのではないかと推測するようになる。そして最終日 (3日目) には、自分にショックを与えてしまうと懸念して、再婚の事実を隠したのではないかと考えるに至る。加えて、母親との今後の付き合い方にも新たな考えが見出される。初日から2日目の間は、再婚について、真実が否かを問いたいという気持ちに駆られていたものの、3日目 (最終日) になると、自分が母親に向けてきた態度を振り返り、大事なことを話してこなかったことに気づく。そして、再婚の事実を確認したいという気持ちと共に、母親との会話を偽りのないものにしたいという思いも強まっていく。

このように、自己の立場から捉えた“母親に対する怒り”から、母親と自己の両立場を踏まえた“これからの親子関係のあり方”へと思考が転換されたことが見て取れる。

6. 総括

本稿では、怒りの維持過程についての調査報告を行った。また、その維持過程に基づいた構造化筆記開示法の効果について実験概要について言及した。結論は以下の通りである。

まず、怒りの維持をもたらす鍵は“思考の未統合感”である。この未統合感を軸に回避行動、反復思考を通して怒りが維持する過程が明らかにされた。これを鎮めるためには、主に、相手の立場から考えるという“視点取得”と、自身の課題を見出そうという“自己変容欲求”を組み入れ、思考の統合・整理を図ることであった。次に、過去の怒りの出来事と向き合う際には、従来の筆記開示法以上に、怒りの維持過程に基づく構造化筆記開示法が怒りの低減に効果的であった。さらに、それを行った後、ネガティブな言動が減り、語り方が以前と変わる傾向にあることが示された。

こうした知見は、視点取得や自己変容欲求を含めた筆記開示 (言語化) により、善悪・好悪という単一的な視点を超えて、他者の立場や自身の改善点を加味した多様な視点を取得し、自己と他者という二者関係を新たに捉え直した可能性を示唆する⁴。そして、それは、“怒り”の出来事だけでは収まりきれない記憶へと転換された可能性も推測させる。

³ 本質を変えない限りにおいて内容を修正した。

⁴ ただし、怒りが高すぎる場合には、思考の整理が妨げられる傾向にある (遠藤・湯川, 2013c) ことから、筆記開示法以外の方略を用いたり、意味づけを幅広くかつ段階的に行ったりするなどの工夫が必要と考えられる。

7. 応用可能性—集団への影響—

ここでは、構造化された筆記開示法を通じ、ネガティブな言動が抑制された形で第三者に語るという現象が確認された点に焦点を当てる。

事実の真偽に関わらず、どのように語るかで聞き手の感情的な反応も異なる（森脇, 2005; Pennebaker, 1997 余語訳 2000）。ゆえに、出来事について怒りが高ぶったままに他者に語ることは、聞き手にも怒りをはじめとしたネガティブ感情を喚起させるであろう。さらに、語り手が聞き手にとって信頼感のある人物であれば感情移入が強まるため、例えば家族や仲間内の誰かが経験した場合には、その集団内での感情の共有がより顕著となるであろう。感情の二次的共有という現象にも着目すれば、さらにそれを第三者等に語ることになり（Rimé et al., 1992, 1998; Rimé, 2007）、その怒りは拡大していくと考えられる。

しかし、構造化された形で筆記開示を行うことが出来事への評価を変え、そしてネガティブではない語り方へと変容するならば、上記の過程を未然に防ぐことができるかもしれない。したがって、怒りに満ちた状態から緩和へと作用する構造化筆記開示法は、個人内に留まらず個人間や世代間で怒りが維持されていく過程を抑止すると考えられる。

引用文献

- 阿部晋吾 (2005). 怒り表出の対人的効果を規定する要因——怒り表出の正当性評価の影響を中心として—— 社会心理学研究, **21**, 12-20.
- Davidson, K., Shwartz, A. R., Sheffield, R. S., Mccord, R. S., Lepore, S. J., & Gerin, W. (2002). Expressive writing and blood pressure. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 17-30.
- Day, A., Gerace, A., Wilson, C., & Howells, K. (2008). Promoting forgiveness in violent offenders: A more positive approach to offender rehabilitation? *Aggression and Violent Behavior*, **13**, 195-200.
- 遠藤寛子 (2009). 怒り経験の筆記が精神的健康に及ぼす影響 感情心理学研究, **17**, 3-11.
- 遠藤寛子・湯川進太郎 (2011). 高校生における思考の未統合感と怒りの維持との関係 カウンセリング研究, **44**, 92-100.
- 遠藤寛子・湯川進太郎 (2012a). 怒りの維持過程——認知および行動の媒介的役割—— 心理学研究, **82**, 505-513.
- 遠藤寛子・湯川進太郎 (2012b). 怒りの維持過程に関する縦断研究 日本社会心理学会第53回大会発表論文集, **71**.
- 遠藤寛子・湯川進太郎 (2013a). 大学生における怒り喚起の場面と対象——高校生との比較を通じて—— 筑波大学心理学研究, **45**, 33-38.
- 遠藤寛子・湯川進太郎 (2013b). 対人的ネガティブ感情経験の開示と被開示者の反応——女子大学生を対象に—— 心理学研究, **84**, 1-9.
- 遠藤寛子・湯川進太郎 (2013c). 怒りの維持過程における思考の未統合感に影響を及ぼす諸要因の検討 心理学研究, **84**, 458-467.
- 遠藤寛子・湯川進太郎 (2013d). 怒りの維持過程に基づいた構造化筆記開示法の開発 日本社会心理学会第54回大会発表論文集, **459**.
- 日比野桂・湯川進太郎 (2004). 怒り経験の鎮静化過程——感情・認知・行動の時系列的変化—— 心理学研究, **74**, 521-530.
- 樋口 収・道家瑠見子・尾崎由佳・村田光二 (2011). 重要他者とのネガティブな出来事が時間的距離感に及ぼす影響 実験社会心理学研究, **50**, 148-157.
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress response syndromes* (2nd ed.) New York: Aronson.
- 岩橋成寿・國井啓子・草野友孝 (2005). 33年後に夫の不倫についての侵入的回想を生じた1例——夫婦間における怒りと許し—— アディクションと家族, **21**, 393-400.
- Jourard, S. M. (1971). *The Transparent self*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- (ジュラード, S. M. 岡堂哲雄 (訳) (1974). 透明なる自己 誠信書房)
- 壁屋康洋 (2005). 司法病棟とアンガー・マネジメント アディクションと家族, **21**, 346-352.
- Lepore, S. J. (2001). A social-cognitive processing model of emotional adjustment to cancer. In A. Baum & B. Andersen (Eds.), *Psychosocial interventions for cancer*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 99-118.
- Lepore, S. J., Ragan, J., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, **78**, 499-508.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts. Advances in Social Cognition, Vol. 9*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 1-47.
- Mohr, P., Howells, K., Gerace, A., Day, A., & Wharton, M. (2007). The role of perspective taking in anger arousal. *Personality and Individual Differences*, **43**, 507-517.
- 森脇愛子 (2005). 抑うつと自己開示の臨床心理学 風間書房
- 大淵憲一・小倉左知男 (1985). 怒りの動機——その構造と要因および反応との関係—— 心理学研究, **56**, 200-207.
- 大淵憲一 (1993). セレクション社会心理学 (9) 人を傷つける心——攻撃性の心理学—— サイエンス社
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting

- a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, **95**, 274-281.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.
- (ペネベーカー, J. W. 余語真夫 (監訳) (2000). オープニングアップ——秘密の告白と心身の健康—— 北大路書房)
- Richardson, D. R., Hammaock, G. S., Smith, S., Gardner, W. L., & Signo, M. (1994). Empathy as a cognitive inhibitor of interpersonal aggression. *Aggressive Behavior*, **20**, 275-289.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting Cognitive and Social Consequences of Emotion: Social Sharing and Rumination. *European Review of Social Psychology*, **3**, 225-258.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. pp. 466-485.
- 佐藤 徳 (2012). 筆記開示はなぜ効くのか——同一体験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進—— 感情心理学研究, **19**, 71-80.
- 佐藤健二 (2014). トラウマ筆記開示が心身の健康・高次認知機能に及ぼす影響 ストレス科学, **29**, 55-67.
- 高田奈緒美・大淵憲一 (2009). 対人葛藤における寛容性の研究——寛容動機と人間関係—— 社会心理学研究, **24**, 208-219.
- 田中葉子 (2005). 米国における最新治療技法をめぐって——anger managementの効果と将来性について—— アディクションと家族, **21**, 353-360.
- Vachon, D. D., Lynam, D. R., & Johnson, J. A. (2014). The (non) relation between empathy and aggression: Surprising findings from a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, **140**, 751-773.
- 渡辺俊太郎・小玉正博 (2001). 怒り感情の喚起・持続傾向の測定——新しい怒り尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—— 健康心理学研究, **14**, 32-39.
- Zech, E., & Rimé, B. (2005). Is it talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **12**, 270-287.
- Zillman, D. (1971). Excitation transfer in communication-mediated aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, **7**, 419-434.