

高齢者における感情調節機能の変容と易怒性に関する考察

小町 彩寧^{*1}

指導教員：白石利夫^{*2}

Email: toshio_shiraishi@shotoku.ed.jp

*1：聖徳学園高等学校データサイエンスコース2年

*2：聖徳学園高等学校

◎Key Words 高齢者, 易怒性, 感情調節

1. はじめに

高齢化社会において、高齢者が周囲と良好な関係を保ちながら健康に暮らすことは大切な要素である。しかし、高齢期における心理的な変化の一つとして、感情のコントロールが難しくなり、怒りっぽくなる「易怒性（いどせい）」の問題が指摘されている。身近な高齢者が急に怒り出すようになり、家族が対応に苦慮するというケースは少なくない。周囲の負担を減らし、お互いが快適に過ごすためには、「どうしたら怒りが早く静まるか」を明らかにする必要がある。

私は、この「怒り」という感情の変容は、身体の自律神経の働き、特に「心拍数」の変動に現れるのではないかと考えた。怒りの感情と心拍数の関係を調べることで、主観的な感情の変化を客観的なデータとして捉えられる可能性がある。

したがって本研究では、高齢者の感情調節機能の変化と怒りやすさについて考察するとともに、心拍数と怒りの関連性について先行研究などを基に検討する。高齢者が怒るメカニズムを生理的な視点から紐解き、具体的な対処法についての考察を行う。

2. 怒りを増幅・減少させる行動

本研究では、高齢者の易怒性のメカニズムを科学的に解明するため、先行研究を基に「増幅させる行動」「減少させる行動」の視点から分類・整理した。

怒りを増幅させる行動として、いくつかの先行研究から整理すると、次のようなものがあげられる。

表1 怒り増幅させる行動(先行研究^{2)・6)}より筆者が整理)

行動	概要	怒りのきっかけ
反芻	怒りを感じた相手のことを繰り返し考える。原因や結果に注目することで被害感を高め、ますます怒りを高める。	内的要因
認知の肥大化	自らの怒りを高めてしまう受け止め方。怒り経験の2～3日後において、相手への仕返しをハッキリと促進させる原因になる。	内的要因
特性怒り・悪意の知覚・被害感	日常生活で普段から怒りを感じやすいことや、相手の悪意を感じることが被害感を高める。受けた被害が心理的なときほど、怒りや抑うつが感情が強く喚起される。	内的要因
なだめ（感情の抑制）の声掛け	感情を抑え込もうとする声掛けは、相手の怒りを増幅させるか、	外的要因

	あるいは怒りが全く静まらずに維持されてしまう	
理由のない「共感」	共感するだけでは、自分の被害にあった事実が頭の中で強調されてしまい、怒りが長引く、あるいは高まる傾向がある。	外的要因

同様に、怒りを減少させる行動についても整理を行った。

表2 怒り減少させる行動(先行研究^{2)・6)}より筆者が整理)

行動	概要	怒りのきっかけ
気晴らしや何もしないこと	別のことで気を紛らわせたり何もしなかったりすることは反芻よりも、怒りの鎮静に効果的である。怒りの経験直後といった一定の期間においてのみ効果的と考えられる。	内的要因
認知の客体化	出来事を客観的に受け止めようとする考え方。怒り経験の2～3日後において、相手への仕返しをハッキリと抑制させる。	内的要因
認知の終息化	出来事を過去のもの・終わったものとして受け止める考え方	内的要因
共感的受容＋客観的理由の提示	まず相手の怒りに共感し、その上で相手が納得できる客観的な理由や事情を説明する声掛け。時間が経ってしまうよりも、怒りが喚起された直後に行う方が、怒りの減少効果がハッキリと高くなる。共感がなくても、相手にとっての正当な理由や背景を説明する声掛けは、怒りを減少させる効果がある。	外的要因
他者の視線・存在	周りに第三者がいるという状況。社会的な世間体や、恥ずかしいという気持ちで働き、怒りの表出を減少させる。	外的要因
利害関係	怒っている相手が友人や仕事の人間関係である場合、関係の崩壊を防ぐために怒りを抑制しやすい。	外的要因
相手への共感・配慮	相手の立場を思いやり、傷つけないと考えたりする外部への意識が、怒った行動を減少させる。	内的要因
社会的規範・ルール	社会的な規範を意識する状況。	内的要因
エネルギーの回避	怒るためのエネルギーを使うのを意識的にやめる行動。	内的要因

以上の整理から、怒りの増幅と減少について、次のことが考えられる。

- 怒りの維持・増幅には「内的思考」が強く影響する。怒りを増幅させる要因として、個人の考え方（内的要因）が大きな役割を果たしている。
- 単なる「なだめ」や「共感」は逆効果になる可能性がある。周囲からの働きかけ（外的要因）において、良かれと思った行動が裏目に出ることが読み取れる。
- 効果的な鎮静化には「客観性」と「納得感」が必要。怒りを減少させるためには、出来事をどう再定義するかが重要である。
- 介入のタイミングと生理的反応の関係。実証的な分析結果からは、介入の仕方が身体的な落ち着きにも影響することが示唆される。

3. 家庭内での高齢者の易怒性分析

次に、80代男性一名を対象とし、家庭内での高齢者の易怒性調査を行った。調査方法は被験者に約45日間心拍数が計測できるスマートウォッチを着用してもらい、心拍数を測る。ただ、心拍数は怒りだけによって増加するわけではない。そのため、被験者の家族に協力してもらい、被験者が怒ったと感じた時の日時を記録してもらい、図1のように整理した。

日	時刻	心拍数	怒りの理由	周囲からの働きかけ	10分後の心拍数	15分後の心拍数	怒りが収まった時刻	怒りが収まった時刻	15分後の心拍数
5/18	怒り	96	107	99	91	80	9:45	12:15	48:121
5/19	怒り	17:20	121	99	58	57	17:24	20:00	44:121
5/20	怒り	11:54	95	71	64	44	12:03	13:02	48:999
5/21	怒り	8:17	110	66	76	90	8:40	10:44	48:110
5/22	怒り	16:36	92	86	69	64	17:00	20:00	42:107
5/23	怒り	11:26	102	54	66	80	11:48	17:22	42:108
5/24	怒り	13:36	83	83	56	66	14:00	20:28	41:98
5/25	怒り	20:25	90	83	72	61	21:07	20:00	48:111
5/26	怒り	12:21	107	78	74	49	14:13	16:46	46:101
5/27	怒り	13:48	93	60	60	56	14:27	21:32	46:101
5/28	怒り	12:01	104	58	78	66	13:00	19:20	48:104
5/29	怒り	10:54	111	93	82	83	11:36	16:53	47:121
5/30	怒り	10:54	111	93	82	83	11:36	16:53	47:121
5/31	怒り	10:59	107	101	85	72	10:48	12:59	50:107
6/1	怒り	10:59	107	101	85	72	10:48	12:59	50:107
6/2	怒り	16:26	108	98	56	54	16:42	20:00	50:108
6/3	怒り	10:54	91	80	72	73	11:48	22:04	47:106
6/4	怒り	10:00	84	94	54	70	10:12	18:27	44:106
6/5	怒り	16:01	102	58	69	70	16:27	20:00	48:102
6/6	怒り	11:08	99	67	85	61	12:06	20:00	44:106
6/7	怒り	13:02	96	85	75	73	13:30	20:00	53:108
6/8	怒り	9:49	105	68	60	50	9:50	20:21	46:105
6/9	怒り	13:01	94	86	75	72	13:27	20:00	44:99
6/10	怒り	11:49	82	66	60	60	12:13	20:00	48:96
6/11	怒り	14:19	86	68	60	55	14:42	21:00	48:999
6/12	怒り	16:01	96	72	75	65	17:12	21:30	47:96
6/13	怒り	10:46	93	74	84	61	11:25	18:38	41:112
6/14	怒り	14:54	101	66	58	61	15:14	20:00	47:101
6/15	怒り	10:21	85	64	61	56	10:42	20:00	42:95
6/16	怒り	18:45	95	80	73	71	19:12	20:00	49:101
6/17	怒り	13:02	87	54	63	62	13:03	23:46	44:121
6/18	怒り	13:02	87	54	63	62	13:03	23:46	44:121
6/19	怒り	13:02	87	54	63	62	13:03	23:46	44:121
6/20	怒り	13:02	87	54	63	62	13:03	23:46	44:121
6/21	怒り	16:46	83	68	71	70	17:19	20:00	44:121
6/22	怒り	15:13	90	58	49	53	15:21	22:41	45:106
6/23	怒り	6:18	94	66	78	54	6:14	15:00	44:108

図1 怒っている時の心拍数の計測データ

周囲の人からの記録と、被験者の心拍数を比較すると、平常時は、心拍数が40~70ぐらいなのに対して、周囲の人が怒っていると判断している時、心拍数が90-120程度に上がっていることが多かった。しかし、周囲が怒っていると判断しても、心拍数の変化が特に見られないこともあった。

さらに、怒りが減少すると考えられる行動（表2）のなかで、実際に働きかけが可能な外的要因を実際に行なった時と、何もなかった場合の平均の心拍数の差について着目し、被験者に怒りの様子がみられた時の5分ごとの心拍数の変化および、心拍数が落ち着くまでの時間、周囲の人が落ち着いたと判断するまでの時間をそれぞれの外的要因ごとに整理した。

表3 外的要因による怒りの変化の比較

行動		心拍数				継続時間
		5分後	10分後	15分後	落ち着くまで	
何もしない		76	71	70	33分	10時間
感情的受容+客観的理由の提示	発生時	74	69	69	34分	10時間
	10分後	72	68	67	19分	10時間
他者の視線・存在	発生時	61	64	60	22分	8時間
	10分後	64	66	59	22分	8時間

上記のような、調査の結果、怒りが収まるまでの時間は、外的要因による大きな差は見られなかった。

また、心拍数は20分から30分程度で収まるが、実際の怒りは収まるまでに8~10時間程度と時間を要することが多かった。

4. 考察

以上の結果からも、怒りが収まるまでの時間や心拍数の変化には、外的要因による明確な差は見られなかった。

このことから、先行研究で挙げられた、怒りを収めることができる行動のうち、外部的要因、つまり外部からの働きかけによるものについては効果を認めることができなかった。

5. 結論

文献調査で怒りを減少させることができる行動を行ったところ、何もしない場合と比べて心拍数が落ち着く時間は減少傾向が多かった。さらに、周囲の人からみた怒りの持続時間は何もしない場合と比較するとほとんど変化しないか、減少している。しかし、実際には怒りを減少させることができるとされている行動を被験者に実行したところ、次の日まで怒りが伸びてしまったり、日をまたぐまで怒りが収まらなかったりするケースが増加してしまっていた。

何もしない場合では13日中3日間怒りが日を跨いだ、もしくは日を跨ぐまで収まらなかったが、怒り発生時に共感的受容+客観的理由の定時を行うと6日中4日、怒り発生から10分後の場合6日中2日、怒り発生時に他者の視線・存在を示した場合、4日中3日、10分後は3日中1日となった。

このように、一般的には怒りを減少させる行動でも、高齢者を対象とすると、逆に怒りを増加させてしまうことが考えられる。

このことから、高齢者の怒りを収めるためには、他者からの働きかけなどの外的要因は効果が薄く、自身の内的な取り組みが必要であると考えられる。

6. 今後の課題

今回の研究では、実際に高齢者の怒りを収める行動として有効な手段を見出すことができなかった。

怒りを収める方法としては、外的要因ではなく、内的要因を生かす必要があると考えられる。例えば、内的要因のうち、「気晴らし」に着目する。

気晴らしを行うことにより、怒りを鎮静化させるため、高齢者を対象とした気晴らしをすることができるようなゲームアプリを考案する。人々は、ゲームをすると時間が経つのを忘れるほど熱中することがある。このアプリは、この特性を生かして楽しくゲームをプレイすることによって気晴らしをはたすのと同時に、嫌な記憶を楽しい記憶で上書きし、怒りを抑えることができると考えられる。

今後は、内的要因により怒りを収めることができないかを検証するため、気晴らしができるようにゲームを活用するなどの調査を行っていきたい。

謝辞

本研究のデータ収集にあたり、被験者として、また家族による記録として、ご協力いただいた祖父母に、心より感謝をします。

参考文献

- (1) 安藤 俊介, “日本の高齢者が怒りっぽいといわれる 原因を考える”, 三洋化成ニュース, <https://www.sanyo-chemical.co.jp/magazine/wp/wp-content/uploads/2023/01/stresscare530.pdf> (2022)(2026 年 6 月 25 日閲覧)
- (2) Bushman, P. J. 2002 Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 724-731.
- (3) 湯川進太郎・日比野桂, “怒り経験とその鎮静化の過程”, 心理学研究, 74, 428-436(2004)
- (4) 日比野 桂・湯川 進太郎・中村 真, “日常生活における怒り感情の抑制要因の分類”, 日本心理学会大会(2001)
- (5) McFarland, C., & Buehler, R. “The impact of negative affect on autobiographical memory”: The role of self focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-1440.