

ゆるせない出来事に対する反実仮想に関する検討

Counterfactual Thinking about the Events in Which One was Injured

小 浜 駿

Shun KOHAMA (Utsunomiya Kyowa University)

沼 田 真 美

Mami NUMATA (Mejiro University)

論文概要

ゆるせない出来事では、トラウマのような強いストレスを受けた際と類似した反応を示すことから、そうした出来事で発生しやすい反実仮想について2つの実証研究により検討した。研究1では、大学生314名に対して、多重回答法で反実仮想について回答を求めた。10項目のうち3項目が20%以上の肯定反応を示し、ゆるせない出来事でも反実仮想が生じることが示された。また、現実で行った対処や傷つきと関連することも示された。研究2では、大学生255名に対して、5段階評定法で反実仮想について回答を求めた。反実仮想はゆるせない出来事の克復や、相手への報復、傷つく前への復元に関するものにまとめられた。研究1と同様に、傷ついているほど反実仮想が行われやすかった。また、傷つく前への復元を望む者ほど傷つきが高く、ゆるせない出来事に対して心的距離を取れていなかった。こうした実証結果から、強いストレス状況下の心的シミュレーションについて考察された。

キーワード：ゆるせなさ、ストレス、反実仮想、ストレス対処

1. 問題と目的

ゆるせなさは、自分を不当に傷つけた人に対する否定的反応として概念化されている(沼田, 2019)。測定尺度としてはEFI (Enright Forgiveness Inventory; Enright, 2004) や、TRIM (Transgression Related Interpersonal Motivations; McCullough et al, 2006) などがあるが、どちらも否定的反応(ゆるせなさ)と肯定的反応(ゆるし)を測定する内容が含まれている。測定時には体験を回顧するように教示されており、EFIでは“we ask you to think about the most recent experience in which someone has hurt you wrongly and deeply.”と教示され、TRIMでは“For the following questions, please indicate your current thoughts and feelings about the person who hurt you.”と教示されている(下線は筆者による)。これらの教示文からは、ゆるしのプロセスの起点である加害者への否

定的反応（ゆるせなさ）が、傷つけられた体験を基盤として測定されていると読み取れる。

こうした傷つきは数年単位で持続することもあり（沼田・小浜, 2021）、通常のストレス反応とは異なる、心的外傷（トラウマ）と類似した現象であることが示唆されている。トラウマを経験した者は、ときに長期的に強い恐怖や不安といった反応が生じる。こうした反応はPTSDとして診断され、不適応的な症状であると考えられている。

PTSDの発症、あるいは持続のリスクを高める行動として、反すうが挙げられる。反すうは、自己に向けた持続的で反復的な思考であり、定義（Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991）によってはネガティブな内容に限定される。Nolen-Hoeksema & Morrow（1991）では、反すうをしやすい者が地震災害の後にPTSD症状、特に不安や抑うつ状態が重度になりやすいことを示している。また、García et al.（2015）では、体験した出来事の深刻さだけでなく、反すうのしやすさがPTSDを促進していた。したがって、外傷体験について繰り返し思い返すことは不適応的な現象であると考えられる。

一方で、こうした思考を建設的な行為と捉える研究文脈（Joseph & Linley, 2005）も存在する。Joseph & Linley（2005）は、強い不安や回避、過覚醒、侵入的体験といったPTSD症状は、外傷体験を再解釈し新たな世界観を構成するために生じると理論化している。外傷体験は通常の価値観では理解できないため、そうした出来事を適切に解釈するために、多くの情報処理が行われる。こうした処理によって、外傷体験について繰り返し考えたり、眠れなくなったりする（侵入と過覚醒の症状）。また、情報処理のために繰り返し外傷体験について想起する必要があるため、繰り返し恐怖や不安などを喚起させる記憶にアクセスする必要がある。こうした背景から、不安や恐怖、過覚醒といった不快な情動が発生する。さらに、そうした感情を避けるために、外傷体験を想起させる場所や行動を避けるようになる（回避のPTSD症状）。

恐怖や不安、侵入、過覚醒、回避はいずれもPTSDの症状であるが、そうした症状はあくまで副産物であり、心理メカニズムの主眼は感情プロセスや認知枠組みを正常化するための情報処理であるとJoseph & Linley（2005）は主張している。同理論を支持する根拠や傍証は多くみられており、例えば反すうの悪影響について示したGarcía et al.（2015）では、反すうがPTSDのみを促進するモデルより、反すうがトラウマ後の成長（Posttraumatic Stress Growth: PTG）も促進することを仮定したモデルのほうが適合度が高かった。

表面上は不適応的だが適応的な機能へと解釈される現象は、他にも多く存在する。松田（2013）では、東日本大震災の直後の子どもに「津波ごっこ／地震ごっこ」という遊び頻出したことと、その解釈が述べられている。文中では、子どもはシーツを津波に見立てて他の子どもを襲うふりをしたり、人を殺したり物を壊したりするごっこ遊びを繰り返したと記されている。こうした行動は単に不謹慎であるだけでなく、反復的で侵入的な再体験の症状と解釈できる。しかし、松田（2013）では、こうした遊びが不適応的

な症状ではなく、適応的なストレス処理の一種であると解釈されている。すなわち、トラウマを表現したごっこ遊びは怒りや不快感を放出する機能があり、外傷的な恐怖を対象化し、コントロール可能にするストレス処理の一種であると述べられている。このように、整理されていない侵入的な体験を整理し、自らにとって観察や制御が可能な出来事へと組み替えるためには、情報処理によって何度もシミュレーションを行う必要がある。子どもの場合は純粋に心的な処理を行うことは困難であるため、より行動的なごっこ遊びとして表出されることになる。

現実と反することについて想像する反実仮想 (counterfactual thinking; Kahneman & Tversky, 1982) においても、同様の解釈がされている。反実仮想は社会心理学の文脈でも研究されているが、臨床心理学領域では、トラウマと反実仮想の関連と、その適応性について検討されている。外傷体験後は、「なぜ自分だけがここまで辛い体験をするのか」、「どうしたらあの体験を避けられたのか」といった反復的な疑問や仮想が発生する (Janoff-Bulman, 1992)。こうした反実仮想はストレスを強めると同時に、ウェルビーイングを高める認知過程であると考えられている (Branscombe, et al., 2003)。

反実仮想によってこうした両面的な反応が生じる原因は、反実仮想の方向性で説明ができる。反実仮想は下方と上方のどちらも生起することが明らかになっている。下方反実仮想 (downward counterfactual thinking) は現実より望ましくない状態についての、上方反実仮想 (upward counterfactual thinking) は現実よりも望ましい状態についての仮想である。上方反実仮想は、得ることのできなかつたより望ましい状態について想像を行うため、否定的感情が発生しやすい (Nasco & Marsh, 1999)。一方で、仮想の対象となった出来事に対する遂行を向上させる効果もある (Roese, 1994)。遂行を向上させるのは、2つのメカニズムがあると考えられている。第一に、上方反実仮想が罰となることである。すなわち、否定的感情を生起させる想像を何度も行うことが条件づけとなり、そうした状況を避けるための動機づけが高まる。第二に、反実仮想は過去に体験した出来事に対するシミュレーションとなることから、出来事への対処方略のレパートリーが潜在的に増え、未来に類似した出来事に直面した際に対処しやすくなるためである。外傷体験に関する反実仮想は、多くの場合被害を受けない (軽減する) ための内容となるため、上方反実仮想である。そのため、否定的感情と遂行の向上がどちらも生じると考えられる。

以上のように、「傷ついた出来事について (繰り返し) 考える」という行為は、反すうやPTSDのような不適応症状として捉えられる一方で、適応的な機能の存在も指摘されている。ゆるしの文脈において、報復意図を持つことは傷つけられた際の否定的反応 (ゆるせなさ) として典型的なものと考えられている。したがって、相手をやりこめる想像をするといった反実仮想は不適応的な反応と位置づけられるであろう。しかし、反実仮想が一種の心的シミュレーションとして機能することを考えると、ゆるせない出来事に

ついて様々な仮想を行うことには適応的な側面もあると考えられる。

そこで、ゆるせない出来事に関する反実仮想について探索的に検討し、傷つきやゆるしとの関連を検討することを目的とする。また、反実仮想とストレス対処（コーピング）との関連についても検討する。反実仮想が心的シミュレーションであり、一種のストレス処理として機能するのであれば、現実の行動として採用されたストレス対処とも関連がみられるであろう。

ゆるせなさやゆるしの検討指標には、代表的な指標である傷つきと、ゆるせなさ（報復・回避）とゆるし（慈愛）の双方を検討可能なTRIM（McCullough et al, 2006）を用いる。これらに加えて、体験に対する心的距離について検討を行うこととした。心的距離は、傷つけられた過去の体験から主観的な距離が自然と置かれる現象として、独自に概念化した。こうした概念化が必要なのは、ゆるしのための内的な指標が必要なためである。Toussaint（2022）において、ゆるしとは総じて個人内プロセスであり、和解や正義のような社会的なプロセスと混同されるべきでない指摘されている。したがって、TRIMにおける慈愛のような対人的なゆるしの指標のみでは、反実仮想の機能について十分に検討できない可能性がある。そのため、心的距離についても指標を作成し、検討することとした。

2. 研究1

2.1. 方法

2.1.1. 調査時期 2021年7月中旬および12月中旬に実施した。

2.1.2. 調査手続きと対象 有意抽出で関東圏内の4年制大学生314名から回答を得た（男130名、女性178名、無回答6名）。

2.1.3. 調査内容 はじめに、「誰かによって傷つけられた体験」について想起を求め、自由記述によって具体的な体験内容の回答を求めた。その後、体験が発生した当時の傷つきの程度を「0. 全く傷つかなかった」から「10. 大変傷ついた」の11段階で測定した。1から9に選択肢文はつけなかった。同様に、回答時点における傷つき（現在の傷つき）についても11段階で測定した。

対処は、「その出来事で傷ついた自分を癒すために、取り組んだことがあれば、以下より当てはまるものをすべてお選びください。」と教示し、独自作成の15項目に対して多重回答形式で回答を求めた。

続いて、状態ゆるしの測定尺度であるJ-TRIM（Ohtsubo et al., 2015）を用いた。国内外のゆるし研究で使用されており、否定的反応である「報復」「回避」と肯定的反応である「慈愛」の3下位尺度によって構成される。得点が高いほど、それぞれの反応が強く生じていることを示す。

心的距離について測定するため、独自作成で8項目を作成した。「今ではもう昔の思い

出の一部だ」,「今となっては, すっかり過去の出来事である」といった4項目に加え,「今でも, まだ生々しく自分の中に残っている」,「今でも当時の感情がよみがえる」といった逆転項目を4項目作成した。

反実仮想は,「以下の設問は『もしも』の話です。自分の醜い気持ちを吐き出しても構いませんし,あなたが傷つくことは決してないとします。そんな『もしも』が叶うとしたら,どのようなことをしたいと思いますか。以下のうち,あなたがしてみたいと思ったことを選んでください。」と教示し,独自作成の12項目に対して多重回答形式で回答を求めた。

その他の項目も測定したが,分析に用いなかったため,記述を省略する。

2.2. 結果と考察

2.2.1. 単純集計

はじめに,反実仮想と対処の各項目における単純集計を算出した

Table 1 反実仮想に関する単純集計結果

項目	集計(%)	Figure 1における略記
傷つく前の自分に戻って人生をやりなおしたい	31.8	やりなおし
あの出来事が起きた場面に戻って,別の行動をとりたい	29.6	別の行動
傷ついた記憶を,現在の自分から消し去りたい	23.6	消し去り
あの出来事が起こる前に,この後何が起こるのかを知っておきたかった	18.8	予見
傷つきを克服した未来の自分からアドバイスをもらいたい	17.2	助言もらう
まさに傷ついた瞬間に戻って,相手に言い返したい	14.3	言い返し
自分より,辛く傷ついた経験をした人の話を聞いてみたい	8.3	より辛い話聞く
相手を徹底的にやりこめたい	6.1	やりこめ
もう傷ついていない人達に,その心境になった理由を聞いてみたい	5.1	傷ない人に理由聞く
あの出来事を,親友(信頼できる誰か)と一緒に体験したかった	4.1	一緒に体験
してみたいと思うことはない	28.3	
その他	1.9	

(Table 1, Table 2)。反実仮想の単純集計を見ると,「傷つく前の自分に戻って人生をやりなおしたい」が一番多く,次いで「あの出来事が起きた場面に戻って,別の行動をとりたい」が多く,どちらも30%程度であった。その次には「傷ついた記憶を,現在の自分から消し去りたい」,「傷つきを克服した未来の自分からアドバイスをもらいたい」,「あの出来事が起こる前に,この後何が起こるのかを知っておきたかった」が高く,20%前後であった。「してみたいと思うことはない」も28.3%と多く,ゆるせないと感じるほど傷ついた出来事において,反実仮想を用いない者もいることが示された。

Table 2 対処に関する単純集計結果

項目	集計(%)	Figure 1における略記
相手と関わらないようにした	45.9	関係回避
他の人に話を聞いてもらった	40.8	話聞いてもらった
考えないようにした	34.7	考えないようにした
泣いた	29.3	泣いた
寝た	29.0	寝た
忘れようとした	28.3	忘れようとした
趣味や好きなものに没頭した	26.8	没頭
前向きに考えようとした	18.8	前向きに考えた
他の人に助言や解決案をもらった	18.5	助言もらった
自分がやるべきことに集中しようとした	18.5	やるべきことに集中
相手を突き放した・関係を断った	16.6	関係断絶
相手に立ち向かった	13.4	立ち向かう
相手との関係の修復を試みた	6.7	関係修復
何もしていない	4.1	
その他	4.5	

対処では、「相手と関わらないようにした」「他の人に話を聞いてもらった」が高く、どちらも40%を越えていた。続いて、「考えないようにした」が高く、30%を超えていた。その次に「忘れようとした」「泣いた」「寝た」が続き、30%前後の肯定率であった。「何もしていない」は4.1%と低かった。したがって、反実仮想に比べて現実的な対処が採用されやすいことが示された。

2.2.2. 尺度構成と相関分析 反実仮想と対処それぞれについて、肯定反応数の和を算出した。対処は平均値3.27であり、最大値が13であった。反実仮想は平均値1.59であり、最大値が10であった。相関係数で二者の関連について検討した結果、反実仮想と対処それぞれの肯定反応数の間には $r=.317$ ($p<.001$)と有意な正の相関がみられた。したがって、心的シミュレーションの一種である反実仮想を行うほど現実的な対処も行われやすかった。

続いて、独自作成項目である心的距離について尺度化を行うため、主成分分析を実施した。主成分分析の結果、逆転項目はマイナスの符号が与えられ、すべての項目の絶対値が.51以上を示した。固有値は4.45であり、寄与率は55.6%であった。また、逆転項目の得点反転後の信頼性係数 α は.81であった。これらの結果から、1つの合成得点を作成するのに問題がないと判断し、逆転項目の得点を反転したのち、算術平均をもって尺度得点とした。

TRIMは、「報復」「回避」「慈愛」それぞれの算術平均をもって尺度得点とした。当時および現在の傷つき、体験の重要度は素点をそのまま分析に投入した。

以上の得点と、反実仮想および対処の反応数との相関を算出した (Table 3)。分析の結果、総じて正の相関がみられた。分析対象はゆるせなさの指標である否定的反応が多かったことから、ゆるせなさが強い者ほど多くの対処を行い、反実仮想がよく発生することが示された。負の相関がみられたのは、心的距離 (反実仮想: -.357, 対処: -.200, ともに $p<.001$) であり、心的距離がとれず、ゆるせない感情が生々しく残っている者ほど反実仮想や対処を行うことが示された。慈愛は反実仮想 ($r=-.154, p=.006$) とは有意な相関がみられたものの、対処 (-.075) とは関連が見られなかった。

Table 3 反実仮想および対処とゆるし指標との関連

	反実仮想数	対処数
当時の傷つき	.299 ***	.326 ***
現在の傷つき	.331 ***	.184 ***
心的距離	-.357 ***	-.200 ***
TRIM回避	.205 ***	.178 ***
TRIM報復	.257 ***	.123 *
TRIM慈愛	-.154 **	-.075

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

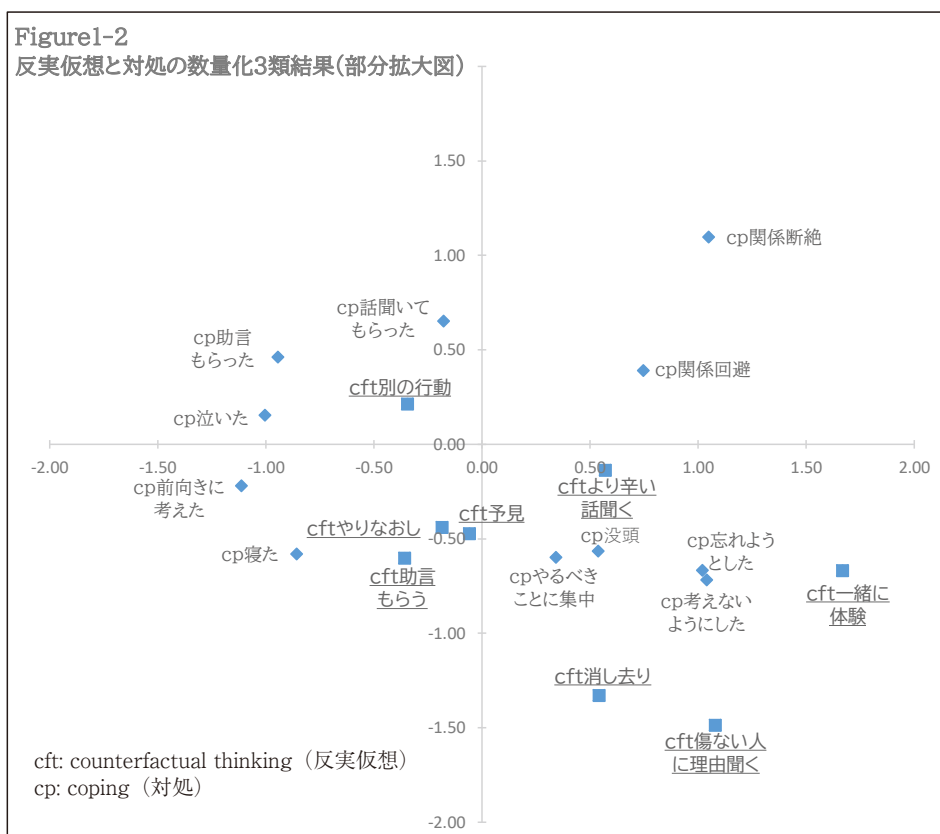
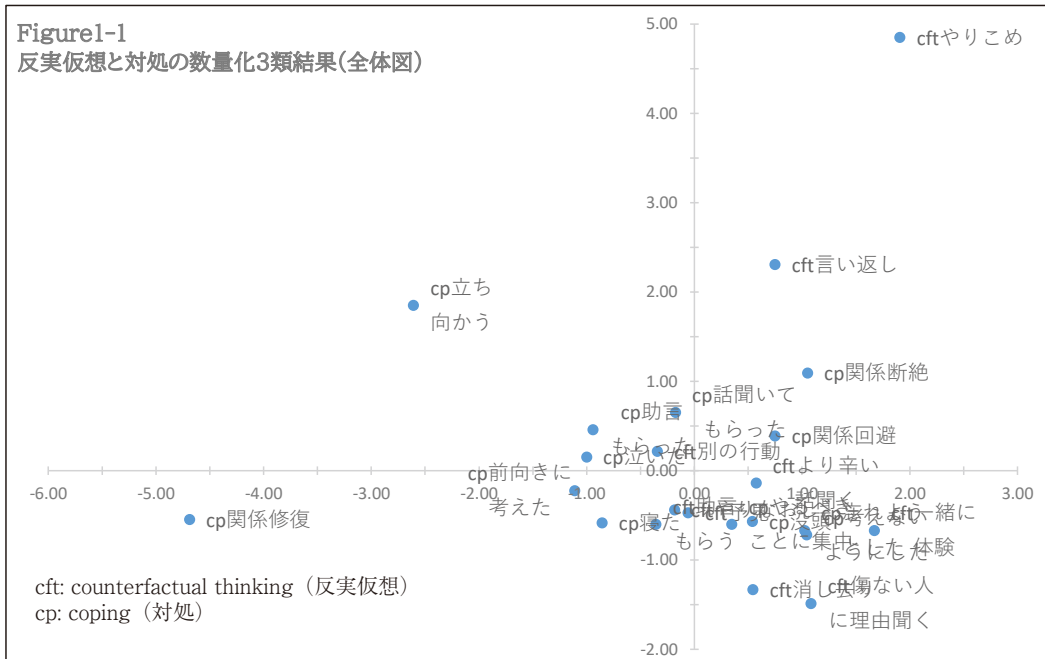
相関係数の絶対値は、概して反実仮想が高く、対処が低い傾向が見られた。例えば、現在の傷つきとの相関は反実仮想が.331, 対処が.184であり、報復との相関は反実仮想が.257, 対処が.123であった。したがって、誰かに傷つけられた出来事において、ゆるせな

さが高いときには反実仮想がより行われやすい現象であることが示唆された。こうした結果が見られたのは、対処が現実の行動であるためであると考えられる。例えば、「他の人に話を聞いてもらった」という対処は、自らの辛い体験を打ち明けられる他者が必要となる。こうした現実的な条件が必要とされない反実仮想は、より容易に実施できる方略であるため、ゆるせなさとの関連が強かったと考えられる。

2.2.3. 反実仮想と対処の構造化 反実仮想および対処の相互関連についてより詳細に検討を行うため、数量化理論第Ⅲ類（以下、数量化Ⅲ類とする）を実施した。数量化Ⅲ類では、項目数-1の解が得られ、それぞれの解において類似した変数に類似した数値が与えられる。したがって、2次元平面上に2つの解をプロットすることによって、似ている変数が近くに付置される図を描くことができ、多くの変数間の関係を直観的に理解することができる。

「その他」や非該当選択肢を除いたうえで、反実仮想と対処の各項目を投入した数量化Ⅲ類の結果をFigure1-1と1-2に示す。Figure1-1を見ると、多くの項目が原点付近に固まった。図左上には、対処の「相手に立ち向かった」が、図の右上には「まさに傷ついた瞬間に戻って、相手に言い返したい」、「相手を徹底的にやりこめたい」が離れて付置された。また、図左には対処の関係修復が離れて付置された。数量化Ⅲ類では、肯定率が低い変数に高い数値が与えられやすく、図の端に付置されやすい。Figure1-1は、相手に立ち向かったり報復したりする行動や和解などが採用されづらい行動であることが示された結果と言える。

原点付近の拡大図であるFigure1-2をみると、図の左上には対処が主に付置され、「助言をもらった」、「話を聞いてもらった」など、対人援助を受ける対処が付置された。反実仮想の「あの出来事が起きた場面に戻って、別の行動をとりたい」も近くに付置され、ゆるせない出来事を防ぐための反省や回顧がまとまった領域であると解釈された。図右上には、対処における「相手と関わらないようにした」「相手を突き放した・関係を断った」が付置された。報復より原点に近いものの、関係回避に関する行動が報復と類似した項目であることが示された。この結果は、TRIMで報復と回避が測定されているように、ゆるせなさの典型的な反応を記述した結果であると考えられる。原点付近から右下には、反実仮想における「傷ついた記憶を、現在の自分から消し去りたい」、「自分より、辛く傷ついた経験をした人の話を聞いてみたい」、「もう傷ついていない人達に、その心境になった理由を聞いてみたい」、「あの出来事を、親友（信頼できる誰か）と一緒に体験したかった」と、対処における「忘れようとした」、「考えないようにした」、「趣味や好きなものに没頭した」、「自分がやるべきことに集中しようとした」が付置された。対処に着目すると、ゆるせない出来事から注意を逸らすようなコーピングが用いられていると考えられる。同様に、反実仮想でも傷つく以前に戻ることや、自分が相対的に傷ついていない立場になること、傷つきを克服した後のことなどを仮想する反応が見られた。し



たがって、不快な情動をコントロールすることを意図した対処全般が付置されたと考えられる。

このように、数量化Ⅲ類では、対処のみや反実仮想のみで固まって付置されるのではなく、内容に応じて反実仮想と対処が混ざって付置された。これは、反実仮想と対処に

相互関連がみられることを示す結果である。反実仮想は脳内の空想であり、対処は現実の行動である。一見異なる現象と思われるが、反実仮想が心的シミュレーションを用いた潜在的な対処の一種であるため、こうした類似性が示されたと考えられる。

3. 研究2

研究1では、単純集計および関連検討を行った結果、反実仮想も一定程度行われていることが示された。また、現実的な対処と相関がみられることや、ゆるせなさを感じているものほど、対処だけでなく反実仮想を抱えていることが示された。

ただし、研究1の指標は多重回答形式であり、統計的に安定した指標であるとは言い難い。また、報復に関する肯定率が低かった。ゆるせなさとして報復は典型的な反応として概念化されているが、実証的には低い得点を示しやすく、あまり頻出しない反応である可能性が示唆されている (Bono et al., 2008; 小浜・沼田, 2022; McCullough et al., 2006)。したがって、よりマイルドで発生しやすい現象を測定する必要がある。例えば、研究1では「徹底的にやりこめたい」という表現で測定を行ったが、同項目の「徹底的」という表現を削除するといった工夫が必要と考えられる。

そこで、研究2では、反実仮想について量的指標を用いて検討する。また報復の測定項目を反応されやすい表現に修正し、改めて検討する。

3.1. 方法

3.1.1. 調査時期 2022年1月上旬から下旬に実施した。

3.1.2. 調査手続きと対象 有意抽出で関東圏内の4年制大学生257名に回答を求めた(男81名, 女性170名, 無回答4名)。

3.1.3. 調査内容 研究1と同様に、傷ついた体験の回顧を求め、体験当時と現在の傷つきについて11件法で回答を求めた。また、体験が発生した時期として、「1. 半年以内」, 「2. 半年～1年以内」, 「3. 1年前～3年以内」, 「4. 3年前～5年以内」, 「5. 5年前～9年以内」, 「6. 10年前～」の6段階順序尺度で測定を行った。

続いて、ゆるせない出来事に対する体験に伴う反実仮想について、独自作成21項目を「1 まったくあてはまらない」から「5 非常にあてはまる」5件法で測定した (Table 4)。

研究1と同様に、対処やTRIM、心的距離についても測定を行った。

3.2. 結果と考察

3.2.1. 尺度構成 独自作成項目である反実仮想について、探索的因子分析を実施した。固有値の推移、平行分析、MAP基準に基づいて因子数を推定した結果、3因子が推奨されたため、3因子を指定して最小二乗法プロマックス回転で因子分析を実施した。分析の結果、1項目で複数因子に対する負荷が認められたが、概ね単純構造が得られた (Table

Table 4 反実仮想に関する因子分析結果 (重み付き最小二乗法, $n=255$)

項目	因子1	因子2	因子3	共通性	複雑性	Mean	SD
もう傷ついていない人達に, 乗り越えられた理由を聞いてみたい	.90	-.14	-.03	.66	1.05	2.38	1.41
自分と似たような経験をした人の話を聞いてみたい	.79	-.14	-.06	.47	1.08	2.46	1.51
傷つきを克服した未来の自分からアドバイスをもらいたい	.52	.17	.01	.41	1.21	2.27	1.53
あの出来事があったとき, 信頼できる誰かがそばにいてほしかった	.38	.11	.16	.32	1.54	2.08	1.55
まさに傷ついた瞬間に戻って, 相手に言い返したい	-.19	.94	-.11	.60	1.11	2.70	1.48
あの出来事が起きた場面に戻って, 別の行動をとりたい	.14	.67	-.05	.53	1.10	2.49	1.58
いつかどこかで, 相手に思い知らせてやりたい	-.08	.56	.19	.42	1.28	2.86	1.43
傷つく前の自分に戻って人生をやりなおしたい	-.12	-.05	.93	.70	1.04	2.35	1.46
傷ついた記憶を, 現在の自分から消し去りたい	.10	-.02	.65	.49	1.05	2.86	1.52
負荷量の平方和	2.00	1.81	1.30				
寄与率(%)	.39	.35	.25				
因子間相関							
	因子1	.61	.58				
	因子2		.64				
削除された項目:あの出来事が起こる前に, この後何が起こるのかを知っておきたかった						2.71	1.57

1)。

第1因子は「もう傷ついていない人達に, 乗り越えられた理由を聞いてみたい」, 「傷つきを克服した未来の自分からアドバイスをもらいたい」などが高い負荷を示したため, 克服に関する仮想を表す因子と解釈した。第2因子は「まさに傷ついた瞬間に戻って, 相手に言い返したい」, 「いつかどこかで, 相手に思い知らせてやりたい」などが高い負荷を示したため, 復讐に関する仮想を表す因子と解釈した。第3因子は「傷つく前の自分に戻って人生をやりなおしたい」, 「傷ついた記憶を, 現在の自分から消し去りたい」が高い負荷を示したため, 傷つく前の自分への復帰を願う仮想を表す因子と解釈した。信頼性係数である α は, 順に.74, .74, .72であり, 十分な値を示した。これらの結果から, 尺度構成を行って問題ないと判断し, 各因子に負荷した項目の算術平均をそれぞれ「克服仮想」, 「報復仮想」, 「復元仮想」の尺度得点とした。

TRIMや心的距離については, 研究1と同様に算術平均を算出し, 尺度得点として使用した。また, 対処の総数も単純加算して得点化した。

3.2.2. 相関分析 反実仮想の3得点

と傷つきの程度について関連を検討したところ (Table 5), 体験当時の傷つき ($r_s=.191\sim.276$) とも現在の傷つき ($r_s=.274\sim.400$) とも有意な正の相関を示した (いずれも $p<.001$)。したがって, より深刻に傷ついた者ほど反実仮想を行いやすいことが示された。特に, 現在でもなお傷ついているほど反実仮想が行われやすく, ゆるせない出来事への心的対処として反実仮想が行われる

Table 5 反実仮想と傷つきおよびTRIMとの相関

	復元仮想	報復仮想	克服仮想
当時の傷つき	.276 ***	.191 ***	.268 ***
現在の傷つき	.400 ***	.274 ***	.305 ***
時期	-.076	-.092	-.112 *
対処数	.203 **	.329 **	.300 **
心的距離	-.486 ***	-.369 ***	-.429 ***
TRIM回避	-.069	-.100	-.066
TRIM報復	-.120 *	-.103	-.099
TRIM慈愛	-.017	.027	.022
	復元志向	.460 ***	.444 ***
	報復志向		.443 ***

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

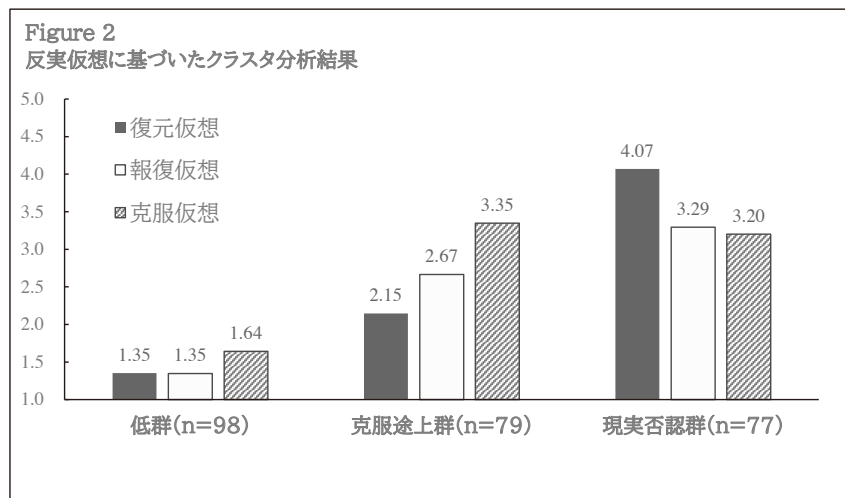
ことが、この分析からも示唆された。

対処数とは、反実仮想の3得点とのいずれも有意な正の相関がみられた ($r_s=.203\sim .329, p<.01$)。なお、復元仮想が $r=.203$ に対して他の2得点は $r=.300$ 以上と、やや復元仮想と対処との関連が弱い傾向がみられた。

体験の時期とは、克服仮想のみ弱い負の相関がみられた ($r=-.112, p=.049$)。また、心的距離とは一貫して有意な負の相関が示された ($r_s=-.369\sim-.486, p<.001$)。したがって、体験から時間が経過するほど対処の必要が薄れ、反実仮想が行われなくなる可能性が示唆された。特に、現実的な時間より心的距離が反実仮想の発生に強く寄与することが示された。

TRIMとはほぼ関連が見られず、復元仮想とTRIM報復 ($r=-.120, p=.042$) との間に弱い負の相関がみられた。したがって、加害者への対人動機としてゆるせなさを測定したTRIMと、より内的な心的シミュレーションの一種である反実仮想とは、比較的独立した現象であると考えられる。

3.2.3. クラスタリングと比較 反実仮想とゆるせなさとの関連について更に詳細に検討するため、反実仮想に関する3得点を対象としてクラスタ分析を実施することとした。反実仮想の3得点を投入して、推奨されるクラスタ数について平均シルエット幅 (average silhouette width) で推定したところ、3クラスタ解が推奨された。そこで $k=3$ を指定してkmeans法によるクラスタ分析を実施した。クラスタ分類における事後評価であるJaccard係数を見ると、第1クラスタから順に0.76,0.73,0.93であった。Jaccard係数が.80を越えれば安定度は良好であり、.50を下回るとクラスタは崩壊しているとみなされる (Hennig, 2007) ため、許容できる結果であると判断した。また、人数も $n=98, 79, 77$ とおおよそ均等であり、クラスタ間の比較においても適した結果であると判断されたため、3クラスタ解釈を採用した。各クラスタにおける反実仮想の3得点についてFigure 2に示す。



第1クラスは、3得点がすべて低いことから、「低群」と解釈された。第2クラスは、いずれの得点も中程度であるが、相対的に克服仮想が高いことから「克服途上群」と解釈された。第3クラスは、すべての得点が高いが、特に復元仮想が高かったため、傷つく前に戻りたいとする仮想が強い「現実否認群」と解釈された。

各群の特徴を検討するため、現在の傷つきや心的距離、TRIMに対するクラスタごとの平均差を算出した。ただし、こうした現在のゆるせなさ指標は、被害を受けた出来事そのものに影響を受けると考えられる。そこで、当時の傷つきと体験の発生時期とを共

Table 6 クラスタごとの各変数の算術平均値と推定周辺平均値

従属 変数	クラスタ別平均値			共分散分析			F 値
	低群	克服 途上群	現実 否認群	推定周辺平均値			
				低群	克服 途上群	現実 否認群	
発生時期	3.58	3.39	3.03	共変量			
当時の傷つき	6.69	7.48	8.17				
現在の傷つき	1.60	3.01	4.23	2.05	2.98	3.70	10.57 ***
対処数	2.08	3.11	3.51	2.20	3.10	3.37	9.43 **
心的距離	3.97	3.27	2.75	3.83	3.27	2.92	28.02 ***
TRIM回避	3.12	2.93	2.84	3.14	2.93	2.82	1.27
TRIM報復	1.97	1.83	1.71	1.96	1.84	1.71	1.26
TRIM慈愛	2.61	2.78	2.64	2.61	2.78	2.64	0.54

** $p < .01$ *** $p < .001$

多重比較の結果、現在の傷つきおよび対処数において低群<克服途上群=現実否認群であり、心的距離において低群>克服途上群>現実否認群であった

変量として、共分散分析を実施することとした。クラスタごとの算術平均と、共変量統制後のクラスタごとの推定値（周辺推定平均値）とをTable 6に示す。

現在の傷つきを従属変数、クラスタを独立変数とした共分散分析の結果、当時の傷つきおよび体験の発生時期を統制してなお、現在の傷つきにおいて差が見られた。すなわち、低群 ($M=2.05$) より克服途上群 ($M=2.98$) および現実否認群 ($M=3.70$) が高かった ($p < .001$)。同様に、対処数も低群 ($M=2.20$) より克服途上群 ($M=3.10$) および現実否認群 ($M=3.37$) が高かった。心的距離は、低群 ($M=3.83$) より克服途上群 ($M=3.27$) が低く、更に現実否認群 ($M=2.92$) がより低かった ($p < .001$)。一方で、TRIMの3得点はいずれも平均差がみられなかった。

4. 総合考察

4.1. 研究1に関するまとめ

反実仮想は、報復に関するものを除き、ある程度の肯定反応がみられた。また、傷つきや対処とも関連することが示された。したがって、ゆるせない出来事に対して、ス

トレス処理や潜在的な対処方略の蓄積のために反実仮想が用いられることが示された。

ただし、相手に立ち向かったり報復したりする行動は肯定率が低く、他の反実仮想および対処とは異なる現象であることが示された。先行研究ではTRIMの報復得点が非常に低いことが示されているが (Bono et al., 2008; 小浜・沼田, 2022; McCullough et al., 2006), 本研究でも同様の結果が得られたと言える。こうした結果からも、ゆるせなさを報復で、ゆるしを和解で測定するような対人的な視点ではなく、ゆるしが個人内のプロセスであるとするToussaint (2022) の視点が重要であると考えられる。

また、数量化Ⅲ類によって反実仮想と対処との関連を検討したところ、反実仮想の中には、現実で他者に話を聞いてもらうような、より能動的に解決を試みる対処と似た仮想もあれば、より回避的でゆるせない出来事自体をなかったかのように仮想する現象もみられた。

4.2. 研究2に関するまとめ

5段階評定法で反実仮想を測定した結果、理論的中間値である3.00は下回ったものの、2.70程度を示した項目もみられた。したがって、研究1と同様に、反実仮想はゆるせない出来事を経験した者にある程度みられる現象であることが示された。

因子分析の結果、反実仮想は克復、報復、復元の3種類にまとめられた。「報復仮想」を構成する3項目は2.49から2.86を示し、他の項目と同様の得点であった。現実の対人動機としてはみられにくい (Bono et al., 2008; 小浜・沼田, 2022; McCullough et al., 2006) 報復意図を、反実仮想として測定することができた。さらに、報復仮想はTRIMの報復得点と無相関であり、反実仮想によって心的シミュレーションを行うことと現実の報復意図とは異なる現象であることが示された。

復元仮想と克復仮想を含めたいずれの3因子においても、傷つきおよび対処数との正の関連がみられた。また、心的距離とは負の関連がみられた。したがって、研究1と同様に、傷ついた者が対処のために反実仮想を行っていることが示唆された。

クラスタ分析の結果、傷つく前の自分に戻れたらと考える仮想、すなわち復元仮想が高い者は、出来事が発生したときに強く傷ついたものが多く、かつ、現在でも傷ついている者が多かった。この結果は、反実仮想がストレスを強めることを示したBranscombe et al. (2003) と整合するものである。より幸せな (傷つかない) 選択があったかもしれないと仮想する上方反実仮想は否定的感情を喚起させる (Nasco & Marsh, 1999) ため、現在でも否定的情動として傷つきが報告されたと考えられる。

一方で、反実仮想に関して様々な特徴を持つクラスタを比較しても、TRIMの3得点には違いがなかった。研究1と同様に、反実仮想は対人動機としてのゆるし・ゆるせなさではなく、より内的なゆるしのプロセス (Toussaint, 2022) の構成要素として発生することが示唆された。対人動機とは異なり、心的距離の得点には差がみられたことから、

この解釈は傍証される。すなわち、反実仮想の違いは、ゆるせない出来事に対する割り切れなさという内的な指標として表れていた。

4.3. 結論と今後の課題

反実仮想は、トラウマに関連した他の現象（García et al., 2015; Joseph & Linley, 2005; 松田, 2013）と同様に、強いストレスを経験した際に発生する現象であることが示された。ゆるせない出来事があり、そうした出来事から距離を取れずに傷ついた状態では反実仮想が全般的にみられやすかった。

TRIMとの関連は、反実仮想の内容を問わずに総反応数を指標とした研究1では回避および報復と正の関連がみられ、慈愛とは負の関連がみられた。それに対して、復元仮想、報復仮想、克復仮想と内容を分けた研究2では、反実仮想とTRIMはほぼ無関連であり、復元仮想と報復の間には弱い負の関連がみられた。したがって、反実仮想とゆるせなさとの関連は複雑であり、反実仮想がゆるせなさに与える影響は内容別に検討すべきであると考えられる。

本研究では、ゆるせない出来事に伴う心的シミュレーションの一種として反実仮想が用いられることを、最低限の実証と理論的考察によって示した。ただし、反実仮想が当該事象に対するパフォーマンスを向上させる（Roese, 1994）ことを直接的に実証してはいない。本研究ではむしろ、傷つきとは正の、心的距離とは負の関連がみられており、反実仮想のもつ不適応的な側面を示す結果であった。したがって、ストレスフルな出来事に対して繰り返し想起することでストレスが強まる（García et al., 2015）という、反すうと似た現象について示した研究であったと言える。今後は、例えば縦断研究において、ある時点の反実仮想が次の時点の傷つきを下げる、といった機能面について検討を行い、反実仮想に対して適応・不適応両側面から検討を行う必要があると考えられる。

5. 引用文献

- [1] Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182-195.
- [2] Branscombe, N. R., Wohl, M. J., Owen, S., Allison, J. A., & N'gbala, A. (2003). Counterfactual thinking, blame assignment, and well-being in rape victims. *Basic and Applied Social Psychology*, 25, 265-273.
- [3] Enright, R. D. (2004). *Enright Forgiveness Inventory*. Menlo Park, CA: Mind Garden.
- [4] García, F. E., Cova, F., Rincón, P., & Vázquez, C. (2015). Trauma or growth after a natural disaster? The mediating role of rumination processes. *European Journal of Psychotraumatology*, 6, 26557.
- [5] Hennig, C. (2007) Cluster-wise assessment of cluster stability. *Computational Statistics*

- and Data Analysis*, 52, 258-271.
- [6] Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. Simon and Schuster.
- [7] Joseph, S. & Linley, P. A. (2025). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, 9, 262-280.
- [8] Kahneman, D. & Tversky, A. (1982) The simulation heuristic. In Kahneman, D., Slovic, P. & Tversky, A. (Eds.). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* (pp. 201-208). New York: Cambridge University Press.
- [9] 小浜駿・沼田真美(2022). 自分を傷つけた相手に対する多様な対人動機測定に関する試み. 宇都宮共和大学 シティライフ学研究, 23, 84-103.
- [10] 松田恵示(2013). 「津波ごっこ/地震ごっこ」とは一体何か? 子ども社会研究, 19, 35-45.
- [11] McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
- [12] Nasco, S. A., & Marsh, K. L. (1999). Gaining control through counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 557-569.
- [13] Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- [14] 沼田真美(2019). 自己注目が他者へのゆるしおよび自己へのゆるしへ及ぼす影響—自尊心の2側面を媒介として— 感情心理学研究, 27, 10-19.
- [15] 沼田真美・小浜 駿(2021). ゆるしにおける傷つきの変容過程に関する検討—時系列変化と出来事の種類の見点から— 目白大学心理学研究
- [16] Ohtsubo, Y., Yamaura, K., & Yagi, A. (2015). Development of Japanese measures of reconciliatory tendencies: The Japanese trait forgiveness scale and the Japanese proclivity to apologize measure. *Japanese Journal of Social Psychology*, 31, 135-142.
- [17] Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 805-818.
- [18] Toussaint, L. (2022). Forgiveness and flourishing: Research and education. *Spiritual Care*, 11, 313-320.