


## ■本資料のご利用にあたって(詳細は「利用条件」をご覧ください)

本資料には、著作権の制限に応じて次のようなマークを付しています。  
本資料をご利用する際には、その定めるところに従ってください。

**\*** : 著作権が第三者に帰属する著作物であり、利用にあたっては、この第三者より直接承諾を得る必要があります。

**CC** : 著作権が第三者に帰属する第三者の著作物であるが、クリエイティブ・コモンズのライセンスのもとで利用できます。

 : パブリックドメインであり、著作権の制限なく利用できます。

なし: 上記のマークが付されていない場合は、著作権が東京大学及び東京大学の教員等に帰属します。無償で、非営利かつ教育的な目的に限って、次の形で利用することを許諾します。

- I 複製及び複製物の頒布、譲渡、貸与
- II 上映
- III インターネット配信等の公衆送信
- IV 翻訳、編集、その他の変更
- V 本資料をもとに作成された二次的著作物についての I からIV

ご利用にあたっては、次のどちらかのクレジットを明記してください。

東京大学 Today OCW 朝日講座「知の冒険」  
Copyright 2012, 唐沢かおり

The University of Tokyo / Today OCW The Asahi Lectures “Adventures of the Mind”  
Copyright 2012, Kaori Karasawa

# 心の仕組みと感情の機能 ～幸福感の正体って？～

人文社会系研究科

唐沢かおり

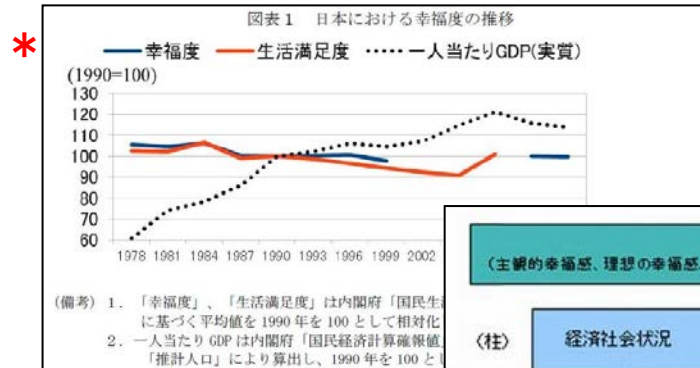
# 幸福感に対する関心の高まり

Image by xtremepeaks, from flickr  
<http://www.flickr.com/photos/xtremepeaks/575511990/sizes/o/in/photostream/>  
 CC BY 2.0

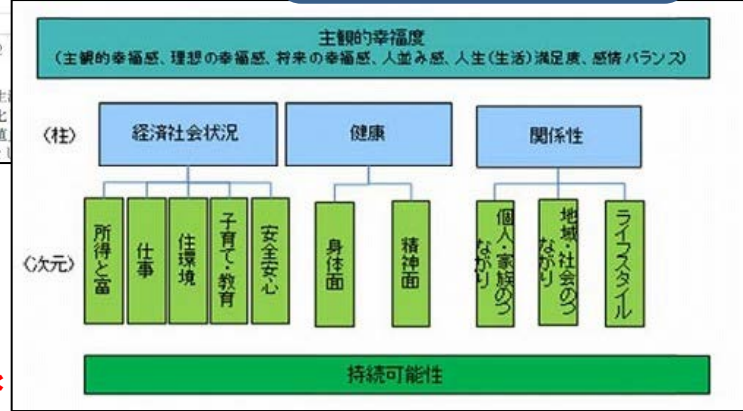


ブータン人気

内閣府『幸福度に関する研究会報告—幸福度指標試案—』(平成23年)p4図表1  
[http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian\\_sono1.pdf](http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_sono1.pdf)



政府の研究会、  
報告書



トム・ラス、ジム・ハーター  
 『幸福の習慣』  
 森川里美訳、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2011年

千田 要一  
 『幸福感の強い人、弱い人—最新ポジティブ心理学の信念の科学』  
 (幸福の科学出版、2012年)

子安 増生、杉本 均編  
 『幸福感を紡ぐ人間関係と教育』  
 (ナカニシヤ出版、2012年)

和田 秀樹  
 『精神科医が本気で考えた「幸福感」の育て方』  
 (新講社、2011年)

大竹 文雄、白石 小百合、筒井 義郎編著  
 『日本の幸福度 格差・労働・家族』  
 (日本評論社、2010年)

山田 昌弘  
 『幸福の方程式』  
 (ディスカヴァー・トゥエンティワン、2009年)

内閣府『幸福度に関する研究会報告(案)』(平成23年8月29日会議資料)p8図表4  
<http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/shiryou/4shiryou/2.pdf>

2011年8月・12月「幸福度に関する研究会報告」(内閣府・幸福に関する研究会)

幸福感に関する本多数  
 アマゾンで検索すると2611件

# 幸福感って...？

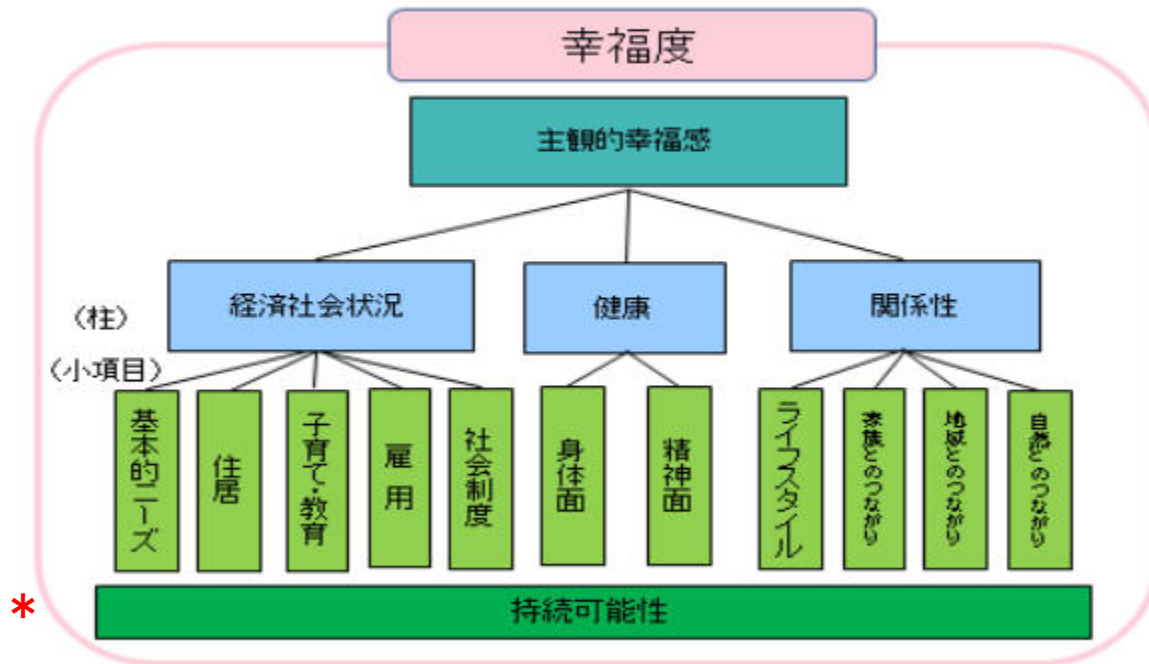
幸福感は「どんな」感情なのか？

どうであれば、幸福感を得られるのか？

# 幸福感って...？

- 内閣府幸福度指標案（2011年12月）

図表4 幸福度指標試案体系図



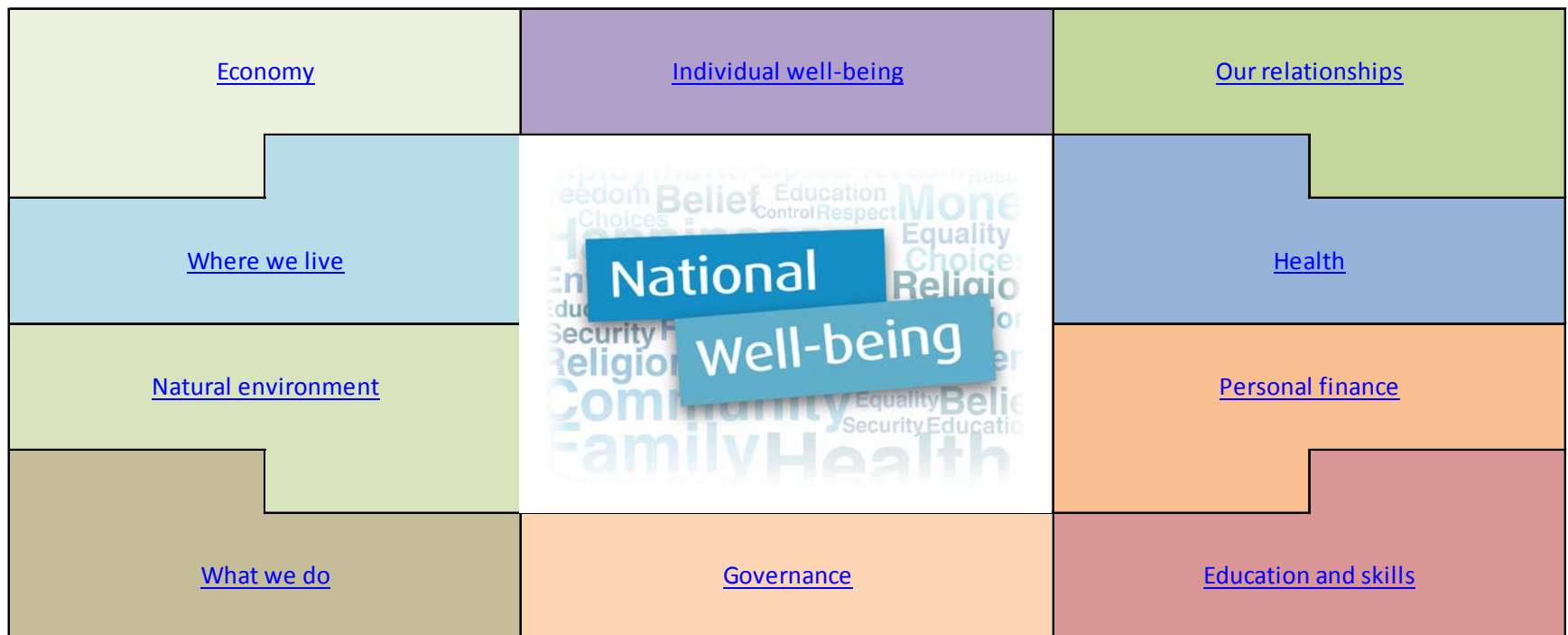
(備考) 研究会における議論に基づきイメージ化を行った。

内閣府『幸福度に関する研究会報告－幸福度指標試案－』p9図表4

[http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian\\_sono1.pdf](http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_sono1.pdf)

# イギリスでも……

2012年7月 : Measuring National Well-being, Summary of Proposed Domains and Measures (Office for National Statistics)

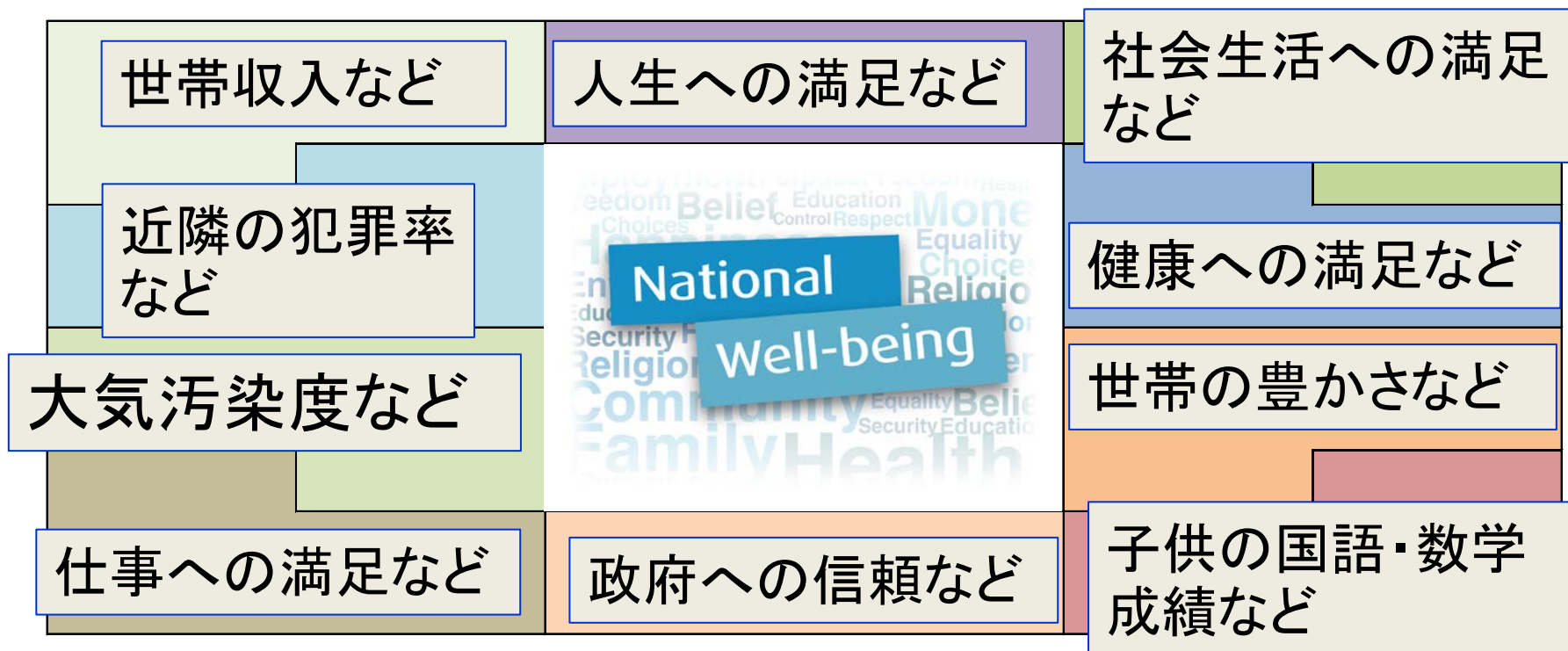


\* Source: Office for National Statistics licensed under the Open Government Licence v.1.0.

<http://www.ons.gov.uk/ons/publications/re-reference-tables.html?edition=tcm%3A77-264167>

# イギリスでも……

2012年7月 : Measuring National Well-being, Summary of Proposed Domains and Measures (Office for National Statistics)



\* Adapted from data from the Office for National Statistics licensed under the Open Government Licence v.1.0.

<http://www.ons.gov.uk/ons/publications/re-reference-tables.html?edition=tcm%3A77-264167>

# 改めて幸福感って・・・

- 多くの人を求める感情...？
- 一つの「出来事」で生じるというより、複数の側面が「満たされている」ことにより生じる...？
  - 幸福以外の感情とは、少し違う
    - 悲しいとき、怖いとき、つらいとき、腹立たしいとき、心配事があるとき……
- 私や私を取り巻く環境（経済的状态、健康、関係性）が「大丈夫」（適応的）なら幸福
  - 適応的である状態を求めさせるための感情
  - 適応的であることを示す役割を持つ感情



# では「幸福じゃない感情」はない方がよい？

- 不安、怒り、恐怖、恥ずかしさ、罪悪感...
- これらネガティブな感情経験を持たないほうがよいのか？
- 心理学的にはNO
  - ←感情の持つさまざまな機能
- 幸福感以外の感情があることにより、人はうまく機能している

# 幸福感の正体を考えるために...

- 感情一般(ネガティブな感情も含む)の役割や機能に着目してみる



Image by Lmbuga , from Wikimedia Commons  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Felicidade\\_A\\_very\\_happy\\_boy.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Felicidade_A_very_happy_boy.jpg)  
CC BY-SA 3.0

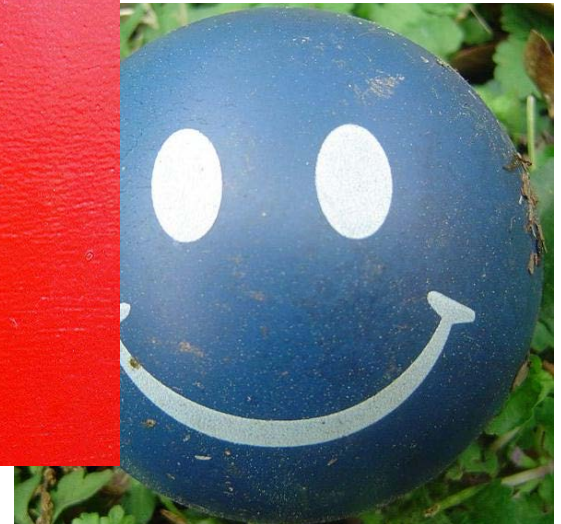


Image by s j, from Wikimedia Commons  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Happy\\_face\\_ball\\_crop.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Happy_face_ball_crop.jpg)  
CC BY-SA 3.0

# 感情の役割？

- 「感情」は私たちにとって何なのだろうか？
  - － 人間は本来理性的なもの。感情は一部を除いて多くの場合、よく生きる妨げになるんじゃない？
  - － いやいや、感情があるからこそ、人間の生活は豊かなものになるんじゃない？
  - － 心理学の答え方は...
- 感情は人間が環境に適応して生き延びるために備わった心の仕組み

# 適応と心の仕組み

- 人は適応の過程によって作られてきた、進化の産物である

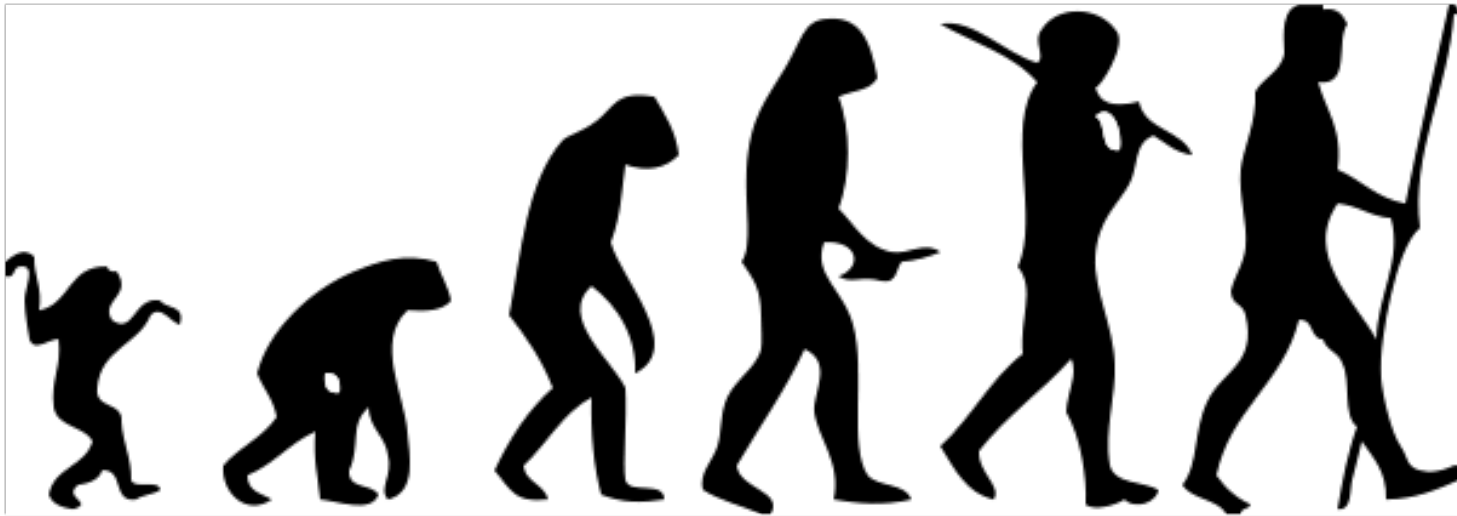


image by José-manuel Benitos , from Wikimedia Commons  
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Human-evolution-man.png>

CC BY-SA 3.0

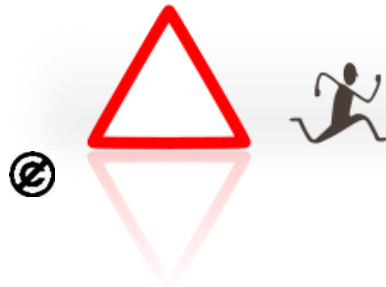
# 適応と心の仕組み

- 人は適応の過程によって作られてきた、進化の産物である
- 身体機能だけではなく心の仕組みも同様
  - 適応的な判断・行動選択・実行のためのメカニズムが備えられてきた
  - 人間が野生環境で他の個体とともに生活している状況で、生き延びるために有利な心の機能が形成
- 感情もその一つ→機能についてかんがえてみる

# 感情は、いったい何をするのか？

## ～感情の持つ機能～

- 特定の行動を動機づける
  - － 環境への対応を素早く行えるような準備状態を形成する
    - 怒り、恐怖、不安などがもたらす身体的反応
  - － 感情経験をもちたら環境下で「適応的」と思われる行動を促す（行動の選択機能）

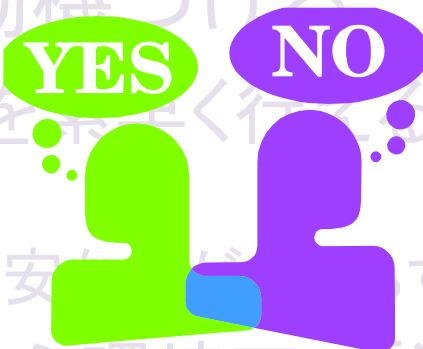


# 感情は、いったい何をするのか？

## ～感情の持つ機能～



image by Plismo , from wikimedia commons  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:WALL\\_Think.JPG?uselang=ja](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:WALL_Think.JPG?uselang=ja)  
CC BY 3.0



\*



Image by Nevit Dilmen, from Wikimedia Commons  
[http://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=File:Mr\\_Pip\\_o\\_Think\\_03.svg&page=1&uselang=ja](http://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=File:Mr_Pip_o_Think_03.svg&page=1&uselang=ja)  
CC BY-SA 3.0

- 情報処理に影響する
  - － 情報をどのくらい入念に処理するかに影響
  - － Valance (ポジ・ネガ) に一致した処理

# 感情は、いったい何をするのか？

## ～感情の持つ機能～



- 特定の行動を動機づける
- 情報処理に際して、対応を素早く行えるような準備状態を促す
- 感情がもたらす身動を促す
- 情報をどの程度処理するかを促す
- Valance (ポジ・ネガ) に一致した処理
- 心理的な報酬や罰を与える (それによる行動統制)
  - 感情がもたらす快・不快
  - 快を得るため、不快を避けるための行動をとらせる



# 感情は、いったい何をするのか？

## ～感情の持つ機能～

- 心理的な報酬や罰を与える(それによる行動統制)
  - 感情がもたらす快・不快
  - 快・不快による
- 私たちが行う反応を(ある程度)制御する
  - 感情経験と関係づけられる行動を促す(行動の選択機能)
- 情報処理に影響する
  - 情報をどのくらい入念に処理するかに影響
  - Valance(ポジ・ネガ)に一致した処理

# 感情は、いったい何をするのか？

## ～感情の持つ機能～

- 心理的な... (行動統制)

感情＝制御対象...  
ではなく

私たちが制御するもの

- 情報...
  - 情報をとら... 影響
  - Valance (ポジ・ネガ) に一致した処理

# 「制御」問題を考えるにあたって

- 押さえておくべき感情の重要な特徴
- 感情経験をもたらす状況の特性が定められている
- その感情により引き起こされる心的・身体的状態が定められている



# 「制御」問題を考えるにあたって

- 押さえておくべき感情の重要な特徴
- 感情経験をもたらす状況の特性が定められている
- その感情により引き起こされる心的・身体的状態が定められている



# 環境状態の認知と感情

- 認知的評価理論 (Cognitive Appraisal Theories)
- 感情を生起させた環境 (出来事や他者の行為など) の認知が感情経験の質を決める
  - 感情とそれが起こる状況の特性との間には、一定の関係性がある
  - 同じ「結果」でも、それをどう解釈し意味づけるかで、経験する感情が異なる
    - 侵害された状況で、相手が「意図的」に行ったかどうかで怒りの程度が変わる

# 感情経験を決める認知評価

次元名	連合している感情
望ましさ	基本的次元、快・不快感情を区別
原因・責任の所在	道徳的感情と連合
重要性	感情の強さの決定に関与
期待に反する程度	主として驚きと連合
確実性	危険下での準備付感情に関与
自己の適応能力評価	ストレス下での諸感情に連合
状況の困難さ評価	怒り、挑戦意欲、希望、安心など
自己と規範との一致	恥、罪悪感と連合
注意活動	覚醒状態や嫌悪感に連合

唐沢(2001)を改編

# 感情経験を決める認知評価

次元名	危険なのか？有害なのか？ それとも大丈夫なのか？
望ましさ	
原因・責任の所在	
重要性	外界に私を害する、または良いこと をもたらす何かがあるのか？
期待に反する程度	
確実性	
自己の適応能力評価	何が起こるのか不明なのか？
状況の困難さ評価	
自己と規範との一致	
注意活動	自分で何とかできそうなのか？
	注意を払う必要あり？

# 感情経験を決める認知評価



Image by JanErkamp, from Wikimedia Commons  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Leopard\\_africa.jpg?uselang=ja](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Leopard_africa.jpg?uselang=ja)  
CC BY-SA 3.0

Image by Profberger, from Wikimedia Commons  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Steenbok\\_female.jpg?uselang=ja](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Steenbok_female.jpg?uselang=ja)  
CC BY-SA 3.0

Survival?

か?

か?



# 感情経験から生まれる行動傾向

次元名	連合している感情	関連する評価
対処する—どうしようもない (In command – helpless)	悲しみ・不安・恐怖 絶望・怒り・倦怠	望ましさ・確実性
攻撃する・征服する (Moving against)	怒り・軽蔑・いらだち 挑戦的な昂揚感	原因の所在・困難さ
逃げる・避ける (Moving away)	不安・恐怖・驚き 嫌悪・	望ましさ・確実性 適応能力・困難さ
近づく・うけとめる (Moving toward)	幸福・愛情・安心 感動	望ましさ・確実性 規範との一致
活気・興奮の表現 (Hyperactivation)	怒り・希望・驚き 感動・喜び	重要性・規範との一致・

Frijda, (1987), Frijda et al., (1989), Roseman (1984), Smith & Ellsworth (1985) から作成

# 感情経験から生まれる行動傾向

Image by Dieter TD, from Wikimedia Commons(2013/12/11)  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Feldmaus\\_Microtus\\_arvalis.jpg?uselang=ja](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Feldmaus_Microtus_arvalis.jpg?uselang=ja)  
CC BY-SA 3.0

## 次元名

対処する—どうしようもない  
(In command – helpless)

攻撃する・征服する  
(Moving against)

逃げる・避ける  
(Moving away)

近づく・うけとめる  
(Moving toward)

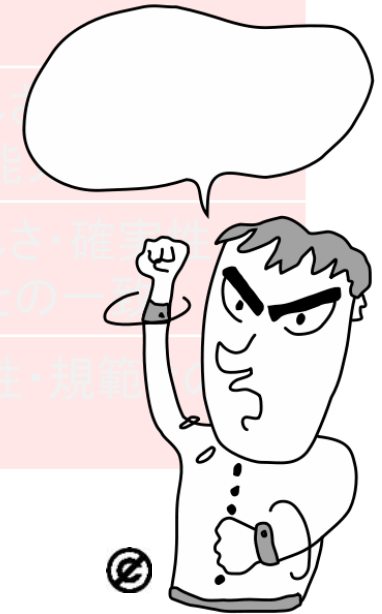
活気・興奮の表現  
(Hyperactivation)



Image by Aaron Jacobs, from Wikimedia Commons  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Oh\\_no,\\_an\\_ogre.jpg?uselang=ja](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Oh_no,_an_ogre.jpg?uselang=ja)  
CC BY-SA 2.0



Image by Hannibal Poenaru, from Wikimedia Commons  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hannibal\\_Poenaru\\_-\\_Nasty\\_cat\\_!\\_\(by-sa\).jpg?uselang=ja](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hannibal_Poenaru_-_Nasty_cat_!_(by-sa).jpg?uselang=ja)  
CC BY-SA 2.0



# 感情の行動選択機能と適応

- 野生環境を背景にした進化の過程で適応的な行動選択・実行のための心的システムを獲得
  - アーグシステム(戸田、92)



Image by Yuliya S., form Wikimedia Commons(2013/12/11)  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gib\\_neanderthals.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gib_neanderthals.jpg)  
CC BY 3.0

# 感情の行動選択機能と適応

- 野生環境を背景にした進化の過程で適応的な行動選択・実行のための心的システムを獲得
  - アージシステム(戸田、92)
- 怒りの例:
  - 他者による侵害⇒怒り⇒攻撃行動
  - 処理資源に限界のある人間の注意を「今ここ」に集中させ、自分の利益や安全を守るための行動に駆り立てる
  - 野生環境では合理的
  - よく考えた末、ではなく、「自動的」に起動する
  - 文明環境では非合理的なこともある

# 幸福感は...？

- ここまでの議論は、おもにネガティブな感情の意義を理解するには有効
- 幸福感のようなポジティブな感情は？
  - 環境変化への対応を促すような、心的準備状態を形成したり、行動を促進したりしない？
  - むしろ、現状を享受すればよい？
- ポジティブ・ネガティブムードが情報処理に与える影響を見ることで、この問題をさらにかんがえてみる

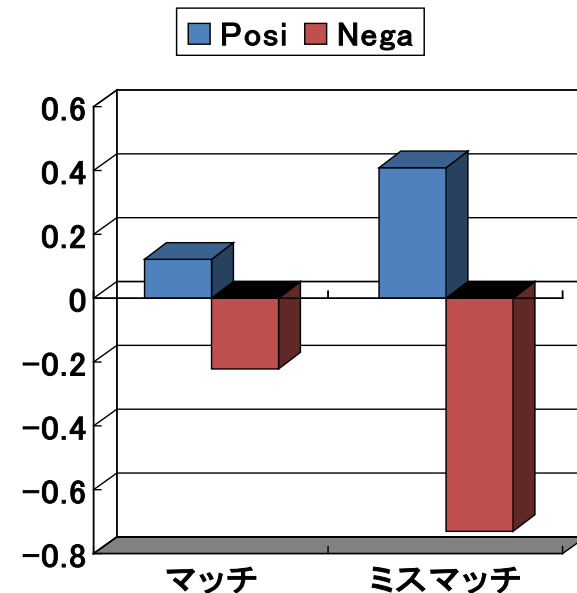
# 情報処理への影響

- ポジティブ、ネガティブなムードがもたらす情報処理
- ムード一致効果
- 処理方略への影響
  - ネガティブムード
    - 入念・システマティックな情報処理
  - ポジティブムード
    - 簡便・ヒューリスティック的な情報処理

# ムードと一致する判断

- コメディ映画と戦争映画の観客に人生の幸福度を尋ねる (Forgas & Moylan, 87)
- 良い天気、または悪い天気  
の時に、電話でインタビューして生活満足感を報告させる (Schwarz & Clore, 83)
  - インタビュー時に「そちらの天気は？」とさりげなく触れるとこの効果は消失

釣り合う、または不釣り合いのペアに対する好意度評定



(Forgas,93)より作成

よく考えても、消えない、むしろ効果が増幅する

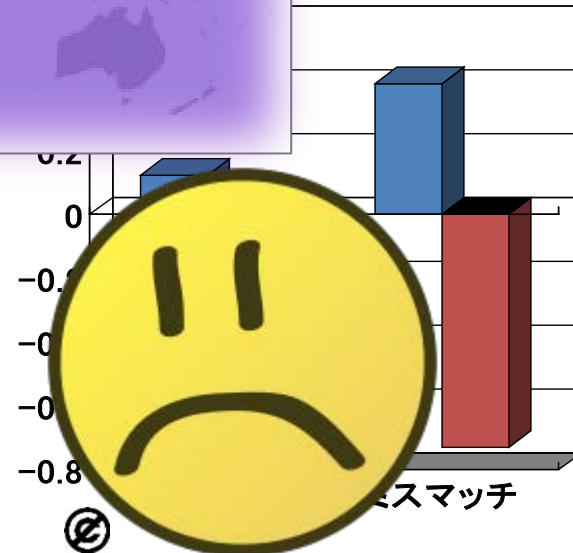
# ムードと一致する判断

- コメディ映画  
客に人生の  
(Forgas & Moy)
- 良い天気、ま  
の時に、電  
て生活満足  
(Schwarz 93)

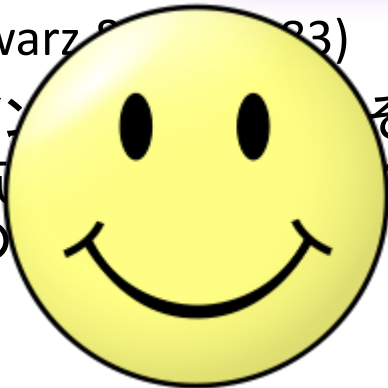


\* は不釣り合いの  
意度評定

■ Nega



— イ  
気  
の  
そちらの天  
く触れるとこ



よく考えても、消えない、むしろ効果が増幅する

(Forgas,93)



# 処理方略への影響

(Bless, 2000, Bless et al., 1990, 1992, Isen, 87, 93)

- 説得研究：メッセージの質の効果
  - ポジティブムード下では、メッセージの質が態度変化量に影響しないが、ネガティブムード下では質の高いメッセージの元で態度変化量が多い
- 意思決定研究：消費者行動
  - 消費者として品物を選択するとき、ネガティブムード下のほうがより多くの情報を使い、時間をかけて慎重に判断する
- 対人記憶研究
  - ネガティブムード下のほうが他者に関する情報をより正確に記憶している

# 処理方略への影響

(Bless, 2000, Bless et al., 1990, 1992, Isen, 87, 93)

- 説得研究: メッセージの質の効果

- ポジティブムード下では、メッセージの質が態度変化量に影響しないが、ネガティブムード下では質の高いメッセージの元で態度変化量が多い

- 意思決定研究: 消費者行動

- 消費者が品物を選択するとき、ネガティブムード下のほうが詳細な情報を使い、時間をかけて判断する

- 対人記憶

- ネガティブムード下のほうが他者に関する記憶により正確に記憶している



Image by Robbrown, from Wikimedia Commons  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smiley\\_head\\_happy.svg?uselang=ja](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smiley_head_happy.svg?uselang=ja)  
CC BY-SA 3.0

# 幸せな気分でいると……

- 周りの物事を「良いように」見てしまう？
  - － 良い気分を維持するには役立つ
- 入念な情報処理を行わず、「手を抜く」？
  - － ポジティブムード⇒環境が安全、現状を維持すればよい
    - 注意深い処理に携わる必要がない
  - － ネガティブムード⇒環境に問題がある、問題に対処する必要がある
    - 分析的で注意の焦点が絞られた入念な情報処理が必要
  - － 創造的思考を必要とする課題解決成績がよい (Isen et al., 87)

# 心的機能としての幸福感

- 幸福感はそれを求めるための「行為」が結果的に適応度を高める可能性があるという点で、「よい」感情
  - ←報酬としての幸福
  - ←周囲の環境を問題のない状態に整えるための行動を強化する
- 認知資源をセーブするとともに、創造的思考による環境開発を可能にする
- 幸福感に浸ることの危険性⇒環境の良さの過大評価
- 他の感情を抑圧し幸福感のみを求めることの危険性
  - 幸福感以外の感情⇒私たちが適応的な存在にしている

## 引用文献

- Bless, H. 2000 The interplay of affect and cognition: The mediating role of general knowledge structures. In J.P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 201-222). NY: Cambridge University Press.
- Bless, H., Bohner, G., Schwarz, N., & Stack, F. 1990 Mood and persuasion: A cognitive response analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 331-345.
- Bless, H., Mackie, D.A., Schwarz, N. 1992. Mood effects on attitude judgments: Interdependent effect of mood before and after message elaboration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 585-595.
- Forgas, J.P. 1993 ON making sense of odd couples: Mood effects on the perception of mismatched relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 59-71.
- Forgas, J.P., & Moylan, S.J., 1987 After the movies: The effects of transient mood states on social judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 478-489.
- Isen, A. M. 1987 Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 20, pp. 203-253). San Diego: Academic Press.
- Isen, A. M. 1993 Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 261-277). New York: Guilford.
- Isen A.M., Daubman K.A., & Nowicki, G.P. 1987 Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1121-1131.
- Frijda, N.H., Emotion, cognitive structure, and action tendency. *Cognition and Emotion*, 1, 115-143.
- Frijda, N.H., Kupiers, P., & ter Shure, E. 1989. Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228.
- 唐沢かおり 2001 認知と感情 唐沢他著『社会的認知の心理学』pp. 172-188. ナカニシヤ出版
- Schwarz, N., & Clore, G. L. 1983 Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Roseman, I. J. 1984 Cognitive determinants of emotion: A structural theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology: Vol.5. Emotions, relationships, and health* (pp.11-36). Beverly Hills, CA: Sage.
- Forgas, J.P. 1995
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 813-838.
- 戸田正直 1992感情—人を動かしている認知プログラム 東京大学出版会