

ふわふわした触感覚と猫動画視聴が情動に及ぼす影響² ——性格特性による影響——

黒澤 美和子¹ 阿部 宏徳²

本研究は、ポジティブな情動、ネガティブな情動への影響として、性格特性や感情のコントロールのうまさ、猫好きかなどの特性によって、ふわふわしたものに触る、ふわふわしたものに触りながら猫動画を観るといった介入の効果が異なるかを実験により検討した。

研究1と同様の22名を対象に群（ふわふわ群、ふわふわ猫動画群）・特性（Big Five尺度短縮版のうち3因子、感情制御困難性尺度4因子、猫好きか、ペットの触感覚、これまでのぬいぐるみに触れる機会）・測定時点（ベース、pre、post）を要因とし、「抑鬱・不安」、「活動的快」、「生理的緊張」、「心理的安静」を従属変数とする3要因分散分析を行った結果、Big Five尺度の情緒不安定性と開放性における「生理的緊張」、感情制御困難性尺度の感情制御方略の少なさにおける「抑鬱・不安」、感情自覚困難における「心理的安静」で2次の交互作用が見られ、これら特性の違い、介入方法の違いによる介入効果に差がみられた。ふわふわしたものに加え猫動画を視聴する方法は、情緒不安定性の高い人、開放性の低い人の「生理的緊張」、感情制御方略の少ない人の「抑鬱・不安」を下げ、感情を自覚しにくい人の「心理的安静」を高めるのに特に効果がある可能性が示唆された。

また、実行のしやすさや簡易性についても誠実性における「今後試してみたいか」、感情自覚困難における「負担」で交互作用が見られ、誠実性の高い人はふわふわしたものを触ったのみでは「今後試してみたいか」という気持ちが低く、感情を自覚しにくい人はふわふわしたものを触ることに加え猫動画視聴を加えると「負担」が高いことが示され、特性によって差があることが示唆された。

キーワード：触感覚、ふわふわ、猫動画、情動、性格特性

問題・目的

研究1（黒澤, 2017）ではふわふわしたものに触れる、もしくはそれに猫動画視聴を加えることでネガティブな情動が低減し、ポジティブな情動が増加することが示された。またふわふわしたものを触れるのみよりも猫動画を加えた場合の方が活動性が高いこと、男性においては「今後試してみたいか」といった意欲が高くなることが示された。しかし、介入方法の違いによるpre-postにおいての介入効果の差は見られなかった。先行研究においても身体接触はどのような人に対しても良い効果があるわけではないことが示されている。山口（2010）は触覚抵抗と触れること、触れられることの不安感情への影響を検討した。その結果、半見知りのペアでは、触覚抵抗に関わらず触れられた側の不安が低減し、触れる側は不安に変化は無かった。また、親密ペアでは触覚抵抗が低い群は能動受動に関わらず身体接触により不安が低下したが、触覚抵抗が強い群は不安が高まることを示された。

このような特性による接触の効果の違いは山口・相越（2009）の研究にも見られる。この研究では、恐怖

喚起場面において、親和欲求高群は友人に触れることで落ち着く、親和欲求低群は触れられると恐怖や緊張が低下することが示された。

また、研究1（黒澤, 2017）では、介入効果の性差について検討したが、性差はみられずふわふわしたものを触れるのみの群、ふわふわしたものを触れながら猫動画を観る群の両群において概ね良い結果が得られたため、より効果のある特性の検討が課題として挙げられた。そこで本研究では性格特性の違いによって、効果に差があるか検討する事を目的とする。

また性格特性だけでなく、感情のコントロールのうまさ、猫好きかどうか、ふわふわしたペットを飼っていたことがある、これまでのぬいぐるみに触れる機会など、本研究において介入の効果に影響を与えると考えられるものについても、特性として検討することとする。

仮説としては、性格特性や、上記の特性の違い、介入方法によって、介入の効果に差があるというものである。

また、山口（2010）や山口・相越（2009）の研究にもあったように、接触によるマイナスの効果が表れることも考えられる。そこで、効果が出やすい特性と効果の出にくい特性を検討する事は、適用範囲の拡大に加え、より効果のある人への適用という面で意義があ

1 東京成徳大学大学院心理学研究科

2 東京成徳大学

ると考える。

第Ⅱ章 方 法

実験デザイン

本実験は群（ふわふわ猫動画群とふわふわ群）と特性としてBig Five尺度短縮版（並川・谷・脇田・熊谷・中根・野口, 2012）感情制御困難性尺度（山田・杉江, 2013）、猫好きかどうか、ペットの触感覚、これまでのぬいぐるみに触れる機会）、測定時点（ベース, pre, post）を独立変数とする3要因の混合計画であった。従属変数は研究1と同様、多面的感情状態尺度（寺崎・岸本・古賀, 1992）の「抑鬱・不安」、「活動的快」、リラクセーション評価尺度短縮版（榊原・寺本・谷, 2014）の「生理的緊張」、「心理的安静」、そして、「実験の楽しさ・負担・今後も試してみたいか」であった。

実験参加者

研究1と同様、実験参加者（以下、参加者）は18歳から24歳の男女24名。性別の内訳は男性12名、女性11名で平均年齢は21.09歳、標準偏差（SD）2.13であった。

実験材料

研究1と同様、質問紙、ふわふわした布、猫動画視聴のためのPCを使用した。

質問紙 質問紙は事前調査用、実験用と2種類あり、事前調査用質問紙は感情制御困難性尺度（山田・杉江, 2013）、Big Five尺度短縮版（並川他, 2012）、フェイスシートで構成された。実験用質問紙は、多面的感情状態尺度（寺崎他, 1992）、リラクセーション評価尺度短縮版（榊原他, 2014）、不安喚起のための自由記述の項目、「実験の楽しさ」、「実験の負担」、「実験の方法を今後試すか」を測定する尺度で構成された（資料2）。以下は、多面的感情状態尺度（寺崎他, 1992）、リラクセーション評価尺度（榊原他, 2014）、については研究1と重複するため説明を省略する。

Big Five尺度短縮版（並川他, 2012）は和田（1996）のBig Five尺度を参考に作成された、5つのパーソナリティ特性を測定する尺度の短縮版で「外向性」、「誠実性」、「情緒不安定性」、「開放性」、「調和性」の5因子29項目を使用した。「まったくあてはまらない」、「ほとんどあてはまらない」、「あまりあてはまらない」、「どちらともいえない」、「ややあてはまる」、「かなりあてはまる」、「非常にあてはまる」の7件法で回答を求めた。

感情制御困難性尺度（山田・杉江, 2013）は感情制御能力、いわゆる感情のコントロール力を測定する尺度で、「感情受容困難」、「行動統制困難」、「感情制御方略の少なさ」、「感情自覚困難」の4因子16項目を使用した。「ほとんどない」、「まれに」、「しょっちゅう」、「だいたい」、「いつも」の5件法で回答を求めた。

フェイスシートは年齢・性別の他に、どのくらい猫が好きかを「全く好きではない」、「あまり好きではない」、「どちらでもない」、「どちらかという好き」、「好き」の5件法で回答を求め、また、これまでペットを飼ったことがあるか、ある場合はその種類を自由記述で回答を求めた。さらに、これまでぬいぐるみに触れる機会がどのくらいあったかを、「少なかった」から「多かった」の5件法で回答を求めた。

その他 その他、ふわふわした布、猫動画については研究1と同様であった。

実験日時・実験場所・実験手続き 実験日時・実験場所・実験手続きについても研究1と同様であった。

第Ⅲ章 結 果

分析対象者

研究1と同様、22名（ふわふわ動画群12名、ふわふわ群10名）が分析対象であった。平均年齢は20.95歳（SD=2.08）、性別の内訳は男性11名、女性11名であった。

群の設定

従属変数に影響を与える可能性のある特性として、Big Five尺度短縮版の5因子、感情制御困難性尺度の4因子それぞれにおいて平均値未満を低群、平均値以上を高群とし2群に分けた。

猫好きかどうかについては「どちらかという好き」、「好き」と答えた群を猫好き群、それ以外を猫好きではない群の2群に分けた。

ペットの触感覚についてはふわふわした触覚のペットを飼ったことのある群と、ふわふわした触覚のペットを飼ったことの無い群の2群に分けた。

これまでのぬいぐるみに触れる機会については「少なかった」から「多かった」の5件法で4,5と回答した人を触れる機会多い群、1から3を回答した人を触れる機会少ない群の2群に分けた。

群間の各特性の得点の比較

Big Five短縮版 ふわふわ猫動画群とふわふわ群でBig Five尺度短縮版の得点に差があるかを検討するため「外向性」、「誠実性」、「情緒不安定性」、「開放性」、「調和性」について群を要因とする1要因分散分析を行った結果、外向性と調和性において差が見られた（外向性： $F(1,20)=3.95, p<.10$ ；調和性： $F(1,20)=3.00, p<.10$ ）。外向性はふわふわ群の方が高く、調和性はふわふわ猫動画群の方が高い傾向が示された。そのため、以後の分析からはこれらの項目を除外した。

感情制御困難性 ふわふわ猫動画群とふわふわ群で感情制御困難性の得点に差が無いかを検討するため、「感情受容困難」、「行動統制困難」、「感情制御方略の少なさ」、「感情自覚困難」それぞれについて群を要因

Table 1 「生理的緊張」における群・情緒不安定性の記述統計表

	ふわふわ動画群						ふわふわ群					
			情緒不安定性		合計 (N=12)				情緒不安定性		合計 (N=10)	
	高群 (N=5)	SD	低群 (N=7)	SD	M	SD	高群 (N=6)	SD	低群 (N=4)	SD	M	SD
ベース	12.00	4.12	8.57	2.70	10.00	3.64	8.33	1.51	8.00	2.94	8.20	2.04
pre	15.00	4.30	8.57	1.62	11.25	4.37	8.67	3.20	8.75	2.06	8.70	2.67
post	7.80	3.03	7.57	2.23	7.67	2.46	6.17	1.84	6.25	1.26	6.20	1.55

Table 2 生理的緊張に関する3要因分散分析表

被験者間効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
群	78.19	1	78.19	5.79*	
情緒不安定性	46.13	1	46.13	3.42*	
群×情緒不安定性	43.18	1	43.18	3.20*	
エラー	243.02	18	13.50		
被験者内効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
測定時点	120.26	2	60.13	14.63**	
群×測定時点	6.83	2	3.41	.83	
情緒不安定性×測定時点	25.54	2	12.77	3.11*	
群×情緒不安定性×測定時点	25.39	2	12.70	3.09*	ふわふわ動画群×情緒不安定性高群でpre>post, ベース>post
残差	147.92	36	4.11		

注 *p<.10 **p<.05 ***p<.01

とする1要因分散分析を行った結果、いずれにおいても差は見られなかった(感情受容困難: $F(1,20)=.79, n.s.$; 行動統制困難: $F(1,20)=.57, n.s.$; 感情制御方略の少なさ: $F(1,20)=.45, n.s.$; 感情自覚困難: $F(1,20)=.96, n.s.$)。

各特性間での比較 Big Five尺度短縮版から「外向性」、「調和性」を除いた3因子、感情制御困難性尺度の4因子、猫好きかどうか、ペットの触感覚、これまでのぬいぐるみに触れる機会を要因とし、「抑鬱・不安」、「活動的快」、「生理的緊張」、「心理的安静」を従属変数とする3要因分散分析の結果を以下に示す。また、分析結果すべてについて論述せず、「群・特性ごとの介入による効果の比較」という本研究の目的に沿って、2次の交互作用、群を含む交互作用が見られたものを中心に記述する。

Big Five短縮版

群×情緒不安定性×測定時点 記述統計表をTable 1に示す。群、情緒不安定性の高低、測定段階を独立変数、「生理的緊張」を従属変数とする3要因分散分析を行った結果、2次の交互作用の有意傾向が見られた($F(2,36)=3.09, p<.10$) (Table 2)。群ごとに情緒不安定性×測定時点の単純交互作用の検定をした結果、ふわふわ動画群における情緒不安定性×測定時点に単純交互作用が見られた($F(2,36)=6.39, p<.01$)。また情緒不安定性高群でも群×測定時点の単純交互作用が見られた($F(2,36)=3.29, p<.05$)。単純・単純主効果の検定の結果、ふわふわ動画群×情緒不安定性高群で測定時点の単純・単純主効果が見られた($F(2,36)=15.92, p<.01$)。

多重比較の結果、preよりpostの方が「生理的緊張」

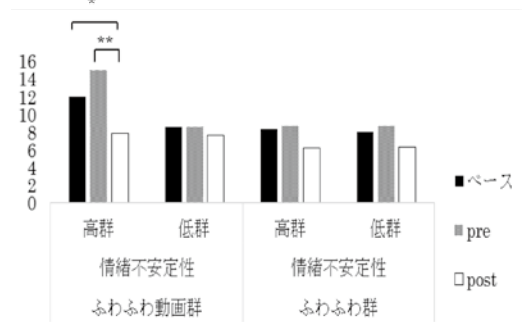


Figure 1 群・情緒不安定性ごとの「生理的緊張」

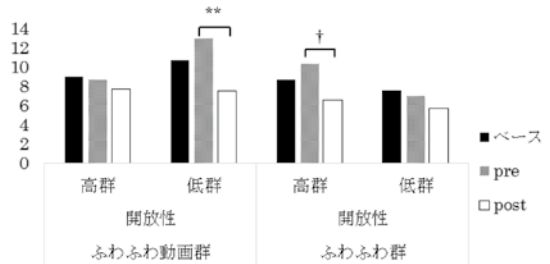


Figure 2 群・開放性高低ごとの「生理的緊張」得点

得点が低かった ($p<.01$) (Figure1)。またこの群においては、ベースよりもpostの方が得点が低かった ($p<.05$)。

群×開放性×測定時点 記述統計表をTable 3に示す。群、開放性、測定時点を独立変数、「生理的緊張」を従属変数とする3要因分散分析を行った結果、2次の交互作用が見られた($F(2,36)=17.24, p<.05$)。群ごとに開放性×測定時点の単純交互作用を検定した結

Table 3 「生理的緊張」における群・開放性の記述統計表

	ふわふわ動画群						ふわふわ群					
	開放性						開放性					
	高群 (N=5)		低群 (N=7)		合計 (N=12)		高群 (N=5)		低群 (N=5)		合計 (N=10)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ベース	9.00	3.16	10.71	4.03	10.00	3.64	8.80	2.49	7.60	1.52	8.20	2.04
pre	8.80	1.79	13.00	4.93	11.25	4.37	10.40	2.07	7.00	2.12	8.70	2.67
post	7.80	2.68	7.57	2.51	7.67	2.46	6.60	1.82	5.80	1.30	6.20	1.55

Table 4 生理的緊張に関する 3 要因分散分析

被験者間効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
群	51.24	1	51.24	3.22 [†]	
開放性	.04	1	.04	.00	
群×開放性	55.14	1	55.14	3.47 [†]	
エラー	286.21	18	15.90		
被験者内効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
測定時点	94.11	2	47.06	10.22 ^{**}	
群×測定時点	1.50	2	.75	.16	
開放性×測定時点	2.61	2	1.30	.28	
群×開放性×測定時点	34.48	2	17.24	3.75 [*]	ふわふわ動画群×開放性低群でpre>post
残差	165.73	36	4.60		

注 †p<.10 *p<.05 **p<.01

Table 5 「抑鬱・不安」における群・感情性制御方略の少なさの記述統計表

	ふわふわ動画群						ふわふわ群					
	感情制御方略の少なさ						感情制御方略の少なさ					
	高群 (N=7)		低群 (N=5)		合計 (N=12)		高群 (N=3)		低群 (N=7)		合計 (N=10)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ベース	15.14	1.57	10.00	1.58	13.00	3.05	11.00	2.00	12.43	1.62	12.00	1.76
pre	16.00	2.45	13.20	2.39	14.83	2.73	12.33	2.08	13.43	1.13	13.10	1.45
post	10.57	2.82	9.20	2.59	10.00	2.70	10.33	1.53	9.29	1.70	9.60	1.65

Table 6 抑鬱・不安に関する 3 要因分散分析

被験者間効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
群	11.45	1	11.45	2.21	
感情制御方略の少なさ	25.00	1	25.00	4.82 [*]	
群×感情制御方略の少なさ	47.39	1	47.39	9.13 ^{**}	
エラー	93.38	18	5.19		
被験者内効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
測定時点	149.60	2	74.80	21.21 ^{**}	
群×測定時点	6.60	2	3.30	.94	
感情制御方略の少なさ×測定時点	2.53	2	1.27	.36	
群×感情制御方略の少なさ×測定時点	23.99	2	12.00	3.40 [*]	ふわふわ動画群×方略の少なさ高群でpre>post, ベース>post ふわふわ動画群×方略の少なさ低群でpre>post, ベース>post
残差	126.98	36	3.53		

注 *p<.05 **p<.01

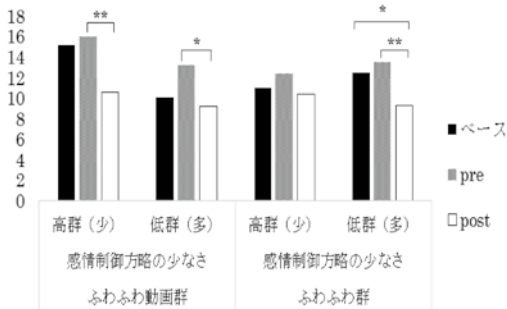


Figure 3 群・感情抑制方略の少なさ高低ごとの「抑鬱・不安」

果, ふわふわ動画群における開放性×測定時点に単純交互作用が見られた ($F(2,36)=3.32, p<.05$)。また, 開放性低群における群×測定段階にも単純交互作用の有意傾向が見られた ($F(2,36)=3.17, p<.10$) (Table 4)。単純・単純主効果の検定をした結果, ふわふわ動画群と開放性低群で測定時点の単純・単純主効果が見られ ($F(2,36)=11.30, p<.01$)。多重比較の結果, preよりpostの方が「生理的緊張」得点が低かった ($p<.01$) (Figure 2)。また, ふわふわ群に関する単純交互作用は見られなかったが ($F(2,36)=1.06, n.s.$), ふわふわ群×開放性高群でpreよりpostの方が「生理的緊張」得点が低い傾向にあった ($p<.10$)。

Table 7 「心理的安静」における群・感情自覚困難の記述統計表

	ふわふわ動画群						ふわふわ群					
	感情自覚困難						感情自覚困難					
	高群 (N=6)		低群 (N=6)		合計 (N=12)		高群 (N=3)		低群 (N=7)		合計 (N=10)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ベース	10.83	3.06	18.17	3.97	14.50	5.11	14.33	1.53	14.29	4.54	14.30	3.77
pre	9.83	3.76	11.83	2.93	10.83	3.38	11.00	1.00	12.43	4.89	12.00	4.08
post	16.67	2.42	18.33	4.18	17.50	3.37	16.00	3.00	18.57	1.99	17.80	2.49

Table 8 心理的安静に関する3要因分散分析

被験者間効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
群	.37	1	.37	.02	
感情自覚困難	92.06	1	92.06	4.84*	
群×感情自覚困難	20.45	1	20.45	1.08	
エラー	342.25	18	19.01		
被験者内効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
測定時点	370.09	2	185.04	20.23**	
群×測定時点	3.87	2	1.93	.21	
感情自覚困難×測定時点	10.22	2	5.11	.56	
群×感情自覚困難×測定時点	48.26	2	24.13	2.64†	ふわふわ動画群×感情自覚困難高群においてpre<post ふわふわ動画群×感情自覚困難低群においてpre<post
残差	329.27	36	9.15		

注 †p<.10 *p<.05 **p<.01

Table 9 「試してみたいか」に関する群・誠実性の記述統計表

	ふわふわ動画群						ふわふわ群					
	誠実性						誠実性					
	高群 (N=6)		低群 (N=6)		合計 (N=12)		高群 (N=3)		低群 (N=7)		合計 (N=10)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
試してみたいか	82.50	13.32	70.33	16.51	76.42	15.65	46.71	29.98	83.33	5.77	57.70	30.32

感情制御困難性

群×感情制御方略の少なさの高低×測定段階 記述統計表をTable 5に示す。群、感情制御方略の少なさの高低、測定段階を独立変数「抑鬱・不安」を従属変数とする3要因分散分析を行った結果、2次の交互作用が見られた ($F(2,36)=3.40, p<.05$) (Table 6)。群ごとに感情制御方略の少なさ×測定段階の単純交互作用を検定した結果、ふわふわ動画群における感情制御方略の少なさ×測定時点に有意傾向が見られた ($F(2,36)=3.17, p<.10$)。単純・単純主効果の検定をした結果、ふわふわ動画群と感情制御方略の少なさ低群、ふわふわ動画群と感情制御方略の少なさ高群で測定時点の単純・単純主効果が見られた ($F(2,36)=6.35, p<.01$) ; ($F(2,36)=16.90, p<.01$)。多重比較の結果、ふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ低群、ふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ高群においてpreよりpostの方が「抑鬱・不安」得点が低かった (ふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ高群 : $p<.01$; ふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ低群 : $p<.05$) (Figure 3)。また、ふわふわ群×感情制御方略の少なさ低群において単純交互作用は見られなかったが ($F(2,36)=.76, n.s.$) preよりpostの方が「抑鬱・不安」得点が低かった ($p<.01$)。ふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ高群、ふわふわ群×感情制御方略の少なさ低群においてはベースよりpostの方が得点が低かった (共に $p<.05$)。

また、ふわふわ群×感情制御方略の少なさ低群において単純交互作用は見られなかったが ($F(2,36)=.76, n.s.$) preよりpostの方が「抑鬱・不安」得点が低かった ($p<.01$)。

ふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ高群、ふわふわ群×感情制御方略の少なさ低群においてはベースよりpostの方が得点が低かった (共に $p<.05$)。

群×感情自覚困難の高低×測定時点 記述統計表をTable 7に示す。群、感情自覚困難、測定時点を独立変数、「心理的安静」を従属変数とする3要因分散分析を行った結果、2次の交互作用の有意傾向が見られた ($F(2,36)=2.64, p<.10$) (Table 8)。群ごとに感情自覚困難×測定時点の単純交互作用を検定した結果、ふわふわ動画群における感情自覚困難×測定時点に単純交互作用が見られた ($F(2,36)=3.32, p<.05$)。単純・単純主効果の検定をした結果、ふわふわ動画群と感情自覚困難低群、ふわふわ動画群と感情自覚困難高群で測定時点の単純・単純主効果が見られた ($F(2,36)=8.93, p<.01$; $F(2,36)=9.01, p<.01$)。多重比較の結果、上記の2群においてpreよりpostの方が「心理的安静」得点が高かった (共に $p<.05$) (Figure 4)。また、単純・単純交互作用が見られなかったふわふわ群においても感情自覚困難低群でpreよりもpostのほうが「心理的安静」が高かった ($p<.01$)。

さらにふわふわ動画群×感情自覚困難高群、ふわふわ

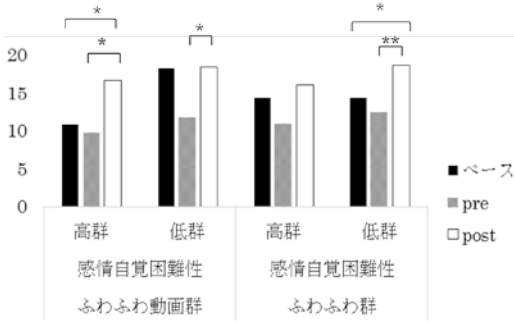


Figure 4 群・感情自覚困難ごとの「心理的安静」

わ群×感情自覚困難低群においてはベースよりpostの得点が高かった (共に $p<.05$)。

その他の特性

群×ふわふわしたペットの飼育経験の有無×測定時点 群, ふわふわしたペットの飼育経験の有無, 測定段階を要因とする3要因分散分析を行った結果, 「心理的安静」において2次の交互作用に有意傾向が見られた ($F(2,36)=2.65, p<.10$)。しかし, 群ごとの単純交互作用は見られなかった (ふわふわ猫動画群: $F(2,36)=.96, n.s.$; ふわふわ群: $F(2,36)=1.97, n.s.$)。群を含む交互作用が見られなかったため, これ以降の分析については省略する。

実験の楽しさ・負担・今後試してみたいか

各特性間の比較 群 (ふわふわ動画群・ふわふわ群) と各特性 (Big Five尺度短縮版, 感情制御困難性尺度,

猫好きかどうか, ペットの触感覚, これまでのぬいぐるみに触れる機会) を独立変数とし, 実験の楽しさ・負担・今後試してみたいかの得点を従属変数とした2要因分散分析の結果を以下に示す。また, 先ほどと同様に分析結果すべてについて記述せず, 本研究の目的に沿って, 群を含む交互作用が見られたもののみを記述する。

群×誠実性 記述統計表をTable 9に示す。群×誠実性高低を要因とする2要因分散分析を行った結果, 「今後, 試してみたいか」において交互作用が見られた ($F(1,18)=6.86, p<.05$) (Table 10)。単純主効果の検定の結果, 誠実性高群において群の単純主効果が見られ, ふわふわ群よりふわふわ動画群の方が得点が高かった ($F(1,18)=9.66, p<.05$)。また, ふわふわ群において誠実性高低の単純主効果が見られ, 誠実性低群の方が高群より得点が高かった ($F(1,18)=6.57, p<.05$) (Figure5)。

群×感情自覚困難高低 記述統計表をTable 11に示す。群×感情自覚困難高低を要因とする2要因分散分析を行なった結果, 「負担」において, 交互作用に有意傾向が見られた ($F(1,18)=3.06, p<.10$) (Table 12)。単純主効果の検定の結果, 感情自覚困難高群において群の単純主効果の有意傾向が見られ, ふわふわ群よりふわふわ動画群の方が得点が高く ($F(1,18)=3.11, p<.10$)。また, ふわふわ動画群において感情自覚困難高低の単純主効果の有意傾向が見られ, 感情自覚困難高群の方が低群より得点が高かった ($F(1,18)=3.13, p<.10$) (Figure6)。

Table 10 今後試してみたいかに関する分散分析表

被験者間効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
群	641.35	1	641.35	1.50	
誠実性	738.61	1	738.61	1.72	
群×誠実性	2940.06	1	2940.06	6.86*	ふわふわ群において誠実性高群>低群 誠実性高群においてふわふわ動画群>ふわふわ群
エラー	7710.93	18	428.38		

注 * $p<.05$

Table 11 「負担」における群・感情自覚困難の記述統計表

	ふわふわ動画群						感情自覚困難				ふわふわ群			
	高群 (N=6)		低群 (N=6)		合計 (N=12)		高群 (N=3)		低群 (N=7)		合計 (N=10)			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
負担	29.67	22.29	10.83	13.57	20.25	20.15	6.67	5.77	16.86	21.00	13.80	18.04		

Table 12 負担に関する分散分析表

被験者間効果	平方和	自由度	平均平方	F値	多重比較
群	356.00	1	356.00	1.05	
感情自覚困難	92.28	1	92.28	.27	
群×感情自覚困難	1040.59	1	1040.59	3.06†	感情自覚困難高群においてふわふわ動画群>ふわふわ群 ふわふわ動画群において感情自覚困難高群>低群
エラー	6115.69	18	339.76		

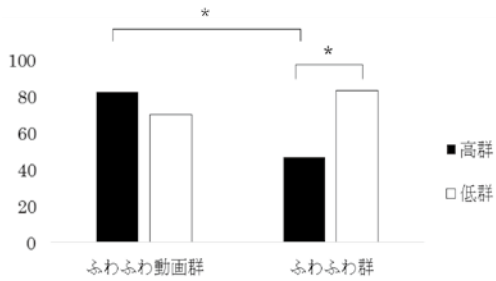


Figure 5 群・誠実性高低群ごとの「今後試してみたいか」

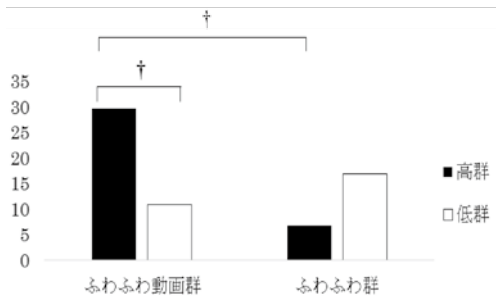


Figure 6 群・感情自覚困難高低群ごとの「負担」

第四章 考察

性格特性 (Big Five) による効果の違いについて

本研究では、第1に性格特性、介入方法によって介入の効果に差があるかどうかを検討する事を目的として分析を行った。その結果、「情緒不安定性」と「開放性」において2次の交互作用が見られたことから、性格特性、介入方法の違いによって介入効果に差があることが示唆された。

まず情緒不安定性では、情緒不安定性高群においてふわふわ+猫動画という介入によって「生理的緊張」が低下した。これは、他の3群(ふわふわ動画群×情緒不安定性低群、ふわふわ群×情緒不安定性高群、ふわふわ群×情緒不安定性低群)に比べ、介入効果が大きかったことを意味する。さらには、実験開始時(ベース)よりも実験終了時(post)の得点が低かった。よって、情緒不安定性の高い人にはふわふわしたものを触るのみより、猫動画視聴を加えることでより緊張を低下させることが示された。また、このふわふわ動画×情緒不安定性高群は不安喚起操作によって「生理的緊張」が大きく高まったことから、緊張が高まりやすい人がこの群に多かったことが推測される。この特徴は情緒不安定性の高さという性質に一致すると考えられる。よって、日常生活で緊張の高まりやすい人々に、ふわふわしたものを触りながら猫動画を観るという方法が、緊張を下げるのに特に効果のある方法として適用できる可能性が示唆された。

次に開放性については、ふわふわ動画群×開放性低

群ふわふわ群×開放性高群という組み合わせで介入によって「生理的緊張」が低下した。これは、上記2群が他の2群(ふわふわ動画群×開放性高群、ふわふわ群×開放性低群)よりも介入効果が大きかったことを意味する。よって開放性の低い人にはふわふわしたものを触るのみより猫動画視聴を加えた方が効果があり、開放性高い人には猫動画視聴を加えずに、ふわふわしたものを触るのみの介入でより緊張を低下させる効果があることが示された。よって適用に関しては、開放性の高低によって効果的な介入方法が異なる可能性が示唆された。和田(1996)はBig Fiveにおける開放性を、人間的な面白さや広さを表すものと解釈している。また項目にも「独創的な」という項目があるように、独自の発想力の高さを測定する一面もある。よって開放性の高い人には猫動画を提示しなくても、その発想力からふわふわした触感覚を快に繋げ緊張を下げる事ができ、反対に開放性の低い発想力の乏しさを持つ人には、ふわふわした触感覚に繋がる猫動画を提示したことが緊張を下げることに作用したものと考えられる。

感情制御困難性による効果の違いについて

第2に、感情のコントロールのうまさによって介入の効果に差があるかについて検討した結果、「感情制御方略の少なさ」、「感情自覚困難」において2次の交互作用が見られたことから、感情のコントロールのうまさと介入方法の違いによって効果に差があることが示唆された。

まず感情制御方略の少なさについては、ふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ低群、ふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ高群、ふわふわ群×感情制御方略の少なさ低群において介入によって「抑鬱・不安」が低下した。中でもふわふわ動画群×感情制御方略の少なさ高群、ふわふわ群×感情制御方略の少なさ低群においては実験開始時(ベース)より実験終了時(post)の得点が低かった。よって感情制御方略の少ない人(高群)においてはふわふわしたものを触るのみより猫動画を加える方が特に「抑鬱・不安」低下に効果があり、感情制御方略が多い人(低群)はいずれの方法でも効果があるが、ふわふわしたものを触るのみの方が開始時よりも「抑鬱・不安」を低下させることが示された。適用については、感情制御方略が少ない人にとっては、「抑鬱・不安」への対処方法として適用でき、感情制御方略を多く持っていた人にとっても新たな方略としてふわふわものに触るという簡易的な方法として適用できる可能性が示唆された。

感情自覚困難については、ふわふわ動画群×感情自覚困難高群、ふわふわ動画群×感情自覚困難低群、ふわふわ群×感情自覚困難低群において介入によって「心理的安静」が増加した。中でもふわふわ動画群×

感情自覚困難高群、ふわふわ群×感情自覚困難低群においては実験開始時（ベース）より実験終了時（post）の得点が高かった。よって感情を自覚しにくい人にとってはふわふわしたものを触るのみより、猫動画視聴を加えた方が「心理的安静」の増加により効果があり、感情を自覚しやすい人にとってはいずれの方法も効果があるが、ふわふわしたものを触るのみの方が実験開始時よりも「心理的安静」を増加する効果があることが示された。感情を自覚しにくい人にとって、ふわふわしたものを触るのみでは情動に変化を及ぼしにくく、そこに猫動画という快感情を促進するような視覚情報を加えることによって、心理的安静に変化を及ぼすことができたと考えられる。反対に感情を自覚しやすい人にとっては触感覚のみで心理的安静を増加した状態を自覚することができたのであろう。よって適用としては、感情を自覚しやすい人にはふわふわした触感覚と猫動画の2つを、感情を自覚しやすい人には簡易的であるふわふわした触感覚のみの提示で心理的安静を高めることができる可能性があると考えられる。

その他特性による効果の違いについて

性格特性、感情のコントロール以外にも、介入効果に差が見られると考えられる要因について介入の効果に差があるかについて検討した結果、「ふわふわしたペットの飼育経験の有無」において2次の交互作用が見られたが、群を含む交互作用が見られなかったため、ふわふわしたペットの飼育経験の有無と介入方法の違いによって介入効果に差があるとは言えないことが分かった。

実行のしやすさ、簡易性について

本研究の介入方法の実行のしやすさ、簡易性について群によって差があるかを「楽しさ」、「負担」、「今後試してみたいか」という3つの項目によって検討した結果「誠実性」、「感情自覚困難」において差がみられた。誠実性については、「今後、試してみたいか」で交互作用が見られ、誠実性の高い人では、ふわふわ+猫動画の方がふわふわのみより今後試してみたいという気持ちが大きく、ふわふわ群では誠実性の低い人の方が今後試してみたい気持ちが大きかった。よってふわふわ群×誠実性高群のみ「今後、試してみたい」低かったことが示された。誠実性とは真面目さや意志力を表すものである（和田、1996）。よって、そうした誠実性が高い人にとってはふわふわしたものを触るのみでは、そうした真面目さや意志力の高さをもってしても試そうという気持ちが高まらなかったようである。反対に、誠実性の低い人にはいずれの方法であっても今後試してみたいという気持ちが高いことが明らかとなった。

次に感情自覚困難性については、感情自覚困難性高群においてふわふわ動画群の方がふわふわ群より負担が大きく、ふわふわ動画群においては感情自覚困難高群の方が低群より負担が大きかった。よって、ふわふわ動画群×感情自覚困難高群で特に負担が大きかったことが示された。ふわふわ動画群×感情自覚困難性高群は「心理的安静」において特に効果のある群であったことを踏まえると、感情の自覚のしにくさから、情動喚起経験が乏しく、介入によって情動に変化をもたらすという慣れない経験に負担を感じたかもしれない。よって感情自覚困難性の高い人への適用は慎重にすべきであると考えられる。

第V章 今後の課題

今後の課題としては、1つ目に実験参加者を増やすことが挙げられる。本研究では22人の分析対象者を4群に分けたため、1群あたりの人数が少なく、結果にもその影響があったと考えられる。よって今後は参加者数を増やしての効果の検討が課題として挙げられる。

また、今回見られたネガティブな情動の低下、ポジティブな情動の増加といった効果は介入によるとは限らない。そのため人数を増やすだけでなく、統制群を設定し、介入をしなかった場合との比較も必要であると考えられる。

2つ目としては、性格特性や不安のコントロール以外の特性での介入効果の検討である。本研究で扱った特性以外に効果のある特性を見つけることや、それとは反対に、逆効果となってしまう特性を見つけることは今後こうした方法を適用していくにあたって重要であると考えられる。

引用文献

- 黒澤 美和子 (2017). ふわふわした触感覚と猫動画視聴が情動に及ぼす影響1 ——性別に焦点を当てて—— 東京成徳大学大学院心理学研究科修士論文 (未公刊).
- 並川 努・谷 伊織・脇田 貴文・熊谷 龍一・中根 愛・野口 博之 (2012). Big Five尺度短縮版の開発と信頼性と妥当性の検討 心理学研究, 83, 91-99.
- 榊原 雅人・寺本 安隆・谷 伊織 (2014). リラクゼーション評価尺度短縮版の開発 心理学研究, 85, 284-293.
- 寺崎 正治・岸本 陽一・古賀 愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.
- 山田 圭介・杉江 征 (2013). 日本語版感情制御困難性尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究, 20, 86-95.

山口 創 (2010). 身体接触が不安に及ぼす影響——
触覚抵抗との関連—— 桜美林論考, 1, 123-132.
山口 浩・相越 麻里 (2009). 不安・恐怖喚起場面
における身体接触の効果の検討——親和欲求・

依存性の個人差を考慮して 第36回日本バイオ
フィードバック学会学術総会抄録集, 92.
和田 さゆり (1996). 性格特性用語を用いたBig
Five尺度の作成 心理学研究, 67, 61-67.

—2017. 1. 29受稿, 2017. 3. 1 受理—

Effects of fluffy tactile perception and watching cat video on emotion 2 ——Effects of personality traits——

Miwako KUROSAWA (*Master Program in Psychology Tokyo Seitoku University*)

Hironori ABE (*Tokyo Seitoku University*)

This study evaluated whether there is difference in emotions under the effect of touching something fluffy while watching a video of a cat according to personality, emotion regulation, and the observer's likeness cat.

Similar to study 1, in a three-way analysis of variance, the independent variables —group, traits and measurement stage— and the dependent variables —anxiety, energy, physiological tension, and psychological relaxation— showed a third-order interaction. Differences in traits and approach showed differences in effect. This suggests that touching something fluffy while watching a video of a cat decreases physiological tension in individuals with high neuroticism and low or limited access to emotion regulation strategies and increases psychological relaxation in those who lack emotional awareness. Additionally, high conscientiousness individuals who simply touched something fluffy showed minimal inclination to try this approach, whereas, individuals without a lack of emotional awareness who touched something fluffy while a video of a cat showed a burden to do this approach.

Key words: tactile perception, fluffy, video of a cat, emotion, personality traits

Bulletin of Clinical Psychology, Tokyo Seitoku University
2017, Vol. 17, pp. 50-58