

## 感情

松島暢志

私たちは日々の生活の中で、笑ったり、泣いたり、時には誰かを愛しいと思ったり、妬んだりもします。日本語の「喜怒哀楽」という言葉が身近なように、私たちにとって感情体験はあまりにも当たり前のことですが、感情とは何か、何のためにあるのか、ということに関しては実はよく知っていないのかもしれません。

人間の長い歴史の中で、感情は理性に対立するもの、つまり人間らしい理性的な判断をかき乱す無秩序で、非合理的で、いずれ不要になるものと考えられてきました。しかし近年では、感情は理性と対立するものではなく、協調的に結びつき、人間がより良く生きる（適応する）ために必要なものと考えられてくるようになっていきます。感情がどのような有益な機能を持つのかについて、以下で説明していきます。

まず感情の種類と発達についての解説をしましょう。心理学者のルイス（Lewis, M.）は、自己理解の発達と関連させて、感情を大きく2つに分類しました。彼が「一次的感情」と呼んだのは、喜び・悲しみ・怒り・嫌悪・恐れ・驚きの6種類で、生まれて間もなくの時期から持っている基本的な感情と言えます。一方、生後2年目になって、自分に関する意識（自己意識）、自分ではない他者に関する意識（他者意識）が理解できるようになって出てくるのが「二次的感情」です。これは、照れ・共感・嫉妬・恥・罪悪感、感謝など、自分と他人を比べることで生じます。赤ちゃんの頃から持っている一次的感情よりも複雑なものと言えます。このように人間の感情は発達に従って、複雑多様なものに分かれていくと考えられています。

感情の重要な機能は2つあると言われてます。1つは、個人「内」に閉じたプロセスで、人間が生物として生き残るために必要な機能です。例えば、歩いていて突然ハチの大群に遭遇した際に、私たちは恐怖という感情を経験するでしょう。仮にこの状況で恐怖を感じなければ、ハチの大群にそのまま突入し、刺されて命を落とすことになるかもしれません。しかし恐怖感情を経験することで、危険な状況から逃げるための動機づけと身体状態をもたらし、命を永らえる可能性を高めることができます。

もう1つの重要な機能は、個人「間」に開かれたプロセスで、人間が集団で生活するために必要な機能と言われています。古来より人間は、狩猟採集や子育てなど、多くの場面で集団で活動し、お互いに助けたり助けられたりを繰り返してきました。ただしこの協力体制は、自分のことしか考えない「裏切り者」が出てくることで簡単に壊れてしまいます。しかし、罪悪感や嫉妬、感謝などの感情があることで、裏切りたくなる自分自身を抑えたり、裏切り者を発見して裏切り行為を止めやすくなったり、集団の協力活動を維持しやすくなります。

確かに私たちは時に、感情的になり過ぎることで冷静な判断ができなくなるということはあります。しかし、感情があることで私たちが人間としてより良く生きることができているのも確かなのです。

## 〈引用・参考文献〉

遠藤利彦『心理学総合事典（新装版） 13章 感情』朝倉書店、2014年