

## 感情の原因帰属的分析

### Causal-attributional analysis of emotion

石川県立大学 教養教育センター 矢野 喜夫

#### Abstract

Five social and self emotions such as anger, gratitude, pity, guilt and shame were contrasted and analyzed in terms of several critical dimensions of action or state: controllability of action, positivity/negativity of action, self/other agency, and interpersonal/personal action on the basis of the causal-attributional theory of motivation of B. Weiner. Episodes of emotional experience which were obtained from university students were categorized into canonical, semi-canonical and uncanonical types of each emotion in order to test validity and fitness of those dimensions of analysis.

Keywords: emotion; causal-attribution; controllability; agency; canonical type

#### 目 的

動機づけの原因帰属理論(causal-attributional theory of motivation)で知られる Weiner(1987)が、動機づけ理論に感情(emotion)を組み込む必要を指摘し、感情の原因帰属的分析を行っていることは、あまり知られていない。あらゆる行為は、何らかの内的動機づけがはたらいてなされるが、それは感情に依存し、その感情は状況の解釈である原因帰属に依存すると考えられる。端的に言えば、状況や場面に対する‘なぜ’の疑問に対する答え(原因帰属)が感情を決定し、その感情が行為の動機づけを生起させるというのである。ここで原因帰属とは、科学的・客観的な帰因ではなく、個々人による主観的な原因の帰属を意味し、その正誤は問題にならない。

Weiner は5つの感情を取り上げ、それらの感情の調査事例を例示して、原因帰属理論的な分析を行っている。取りあげられた感情は、怒り(anger)、感謝(gratitude)、同情(pity)、罪悪感(guilt)、恥(shame)の5感情である。これらは、他者に対する社会的感情(怒り、同情、感謝)と、自己に対する自我感情(罪悪感、恥)であり、全体として、善悪・得失を含む道徳的感情だと言える(矢野, 1991)。

これらの感情を生じさせる行為や事象を分析する主要な次元として Weiner が用いるのは、統制可能性(controllability)である。統制可能性とは、ある行為をすらかしないか、ある事象を引き起こしたり防いだりするかしないかを、人が随意に選択決定する自由をもっているか、もっていないかということである。怒りは、他者の統制可能な対人的不当行為に対する感情であり、他者はそれをしないことを随意に選択することもできた状況で、それをしたときに生じると考えられる。他者が統制不可能な状況では怒りは生じず、しかたないという諦めや赦しが生じる。

同様に感謝は、他者の統制可能な対人的恩恵行為に対する感情であり、他者はその恩恵行為をする必要がなくて、それをしないことも選択できた状況で、親切にもそれをしてくれたときに生じる。それに対して同情は、他者の自由にならない統制不可能な個人的行為や状態に対して生じる。

自我感情の罪悪感とは、自己の統制可能な対人的加害行為に対する責任感情であり、しないこともできた状況でしてしまったときの、悪かった、すまないという感情である。それに対して恥は、能力不足による失敗のような、自己の統制不可能な失錯行為に対する感情

である。

以上のことから Weiner は、これらの感情の間に、いくつかの対照性があることを指摘する。怒りと同情の間には、他者の行為や状態が加害的であったり不幸であったりする否定的なものであることは共通であるが、怒りは他者がその行為に対して統制可能な場合であり、同情は他者がその行為や状態に対して統制不可能な場合であるという対照性が見られる。また、怒りと感謝の間には、どちらも他者の統制可能な行為であるが、怒りは加害や攻撃的な否定的行為の場合であるが、感謝は恩恵的な肯定的行為の場合であるという対照性が見られる。さらに罪悪感と恥の間には、どちらも自己の行為や状態であることは共通であるが、罪悪感是自己の統制可能な行為の場合であり、恥は統制不可能な行為や状態の場合であるという対照性がある。

それらをまとめると表1のようになる。怒りと同情は、否定的行為や状態の中で統制可能性の有無が対照的であり、怒りと感謝は、統制可能性の中で行為や状態が否定的であるか肯定的であるかで対照的である。罪悪感と恥は、自己の否定的行為や状態が統制可能であるか統制不可能であるかで対照的である。そして、同情と恥はどちらも、個人の自由にならない統制不可能な行為や状態に対する感情であり、行為や状態の主体が他者であれば同情となり、主体が自己であれば恥となる。

表1. 感情の対照性

	統制可能 (controllable)	統制不可能 (uncontrollable)
他者の否定的行為・状態: 加害・不幸	怒り	同情
他者の肯定的行為: 恩恵・親切	感謝	—
自己の否定的行為・状態: 加害・失敗	罪悪感	恥

ここで Weiner は、行為や状態の統制可能性と否定・肯定性を分析の次元にしているが、行為や状態が自己のものであるか他者のものであるかという行為主体 (agency) の次元と、行為や状態が対人的 (interpersonal) なものであるか個人的 (personal) なものであるかという対人・個人性の次元を、暗黙に前提にして看過している。

怒り、同情、感謝は、統制可能にせよ不可能にせよ、また否定的にせよ肯定的にせよ、行為や状態の主体は他者であり、その意味でそれらは社会的感情である。そのうちで、怒りと感謝は他者による対人的な行為に対してであるが、同情は他者の個人的な行為や状態に対してである。また罪悪感と恥は、主体が自己である行為や状態に対してであり、その意味で自我感情である。そして罪悪感、統制可能というだけでなく他者に対する自己の対人的行為に対する感情であり、恥は、統制不可能であるだけでなく自己の個人的行為や状態に対する感情である。

感情の分析には、これらの主体の次元と対人・個人性の次元も加えるべきである。さらに言えば、統制可能であるという場合、随意的・意図的な行為選択の自由があることが想定されているが、それだけでなく、統制可能の範囲に入りながらも故意・意図的とは言えない過失や不注意も含まれるべきである。その中には、かつて精神分析学が指摘した「無意識の意図・動機」によると考えられる錯誤や過失行為も含まれる。それらは、意識的な意図や故意によるものではないけれども、フェイルセーフの予防措置によって防ぐことのできる統制可能な事柄である。したがって統制可能な領域は、さらに意図的故意と無意図的過失に区分される必要がある。

Weiner が取り上げた 2 次元に加えて、Weiner が看過した 2 次元と統制可能性の下位 1 次元を加え、それらの次元の組み合わせによって理論的に想定される感情の理論値を検討する必要がある。しかし、それをすることは別論に譲って、ここでは、上記のような追加すべき次元も考慮に入れながら、Weiner が行った感情

の原因帰属的分析枠組みを、実際の感情の事例データに当てはめてみて、その妥当性や適合度を検討することにする。

## 方法

大学生で、Weiner が取り上げた、怒り、同情、感謝、罪悪感、恥の5つの感情の経験について自由記述を求める質問紙調査を行った。実際の質問は、1. 怒り：腹が立った(怒った) こと、2. 感謝：ありがたいと感謝の気持ちを感じたこと、3. 同情：かわいそうに(気の毒に) 思ったこと、4. 罪悪感：すまなかった(悪かった) など罪悪感を感じたこと、5. 恥：恥ずかしいと思ったこと、である。

〔調査対象〕 石川県立大学生1年生75名(女54名、男21名)

〔調査時期〕 2010年12月

〔データ分析方法〕 各感情経験について、複数回答事例もすべて含めて事例を収集し、全事例を類型分類して、それらの比率を算出した。各感情経験事例の分類類型としては、Weiner の表1のような定義に適合する正準型(canonical)と、広い意味では正準型に入るが、Weiner の理論類型を越えた準正準型(semi-canonical)、正準型から外れた非正準型(unconventional)の3類型とした。

各感情の経験事例を類型別に分類したものは、付属資料の通りである(末尾付属資料参照)。

## 結果

### 1. 怒り

怒りの正準型事例は定義に従って、他者から自己に向けられた統制可能な対人的加害・攻撃的行為の事例である(表2)。正準型事例は、ごく自然に予想される、他者から自己に向けられた迷惑行為や非難・攻撃、悪口、うそ、約束破り、私権侵害、責任転嫁などである。

準正準型事例は、傘を盗まれたというような特定の自分に向けられたとは言えない迷惑行為や、あいさつを返さない、礼を言わないといった無作法行為、自分

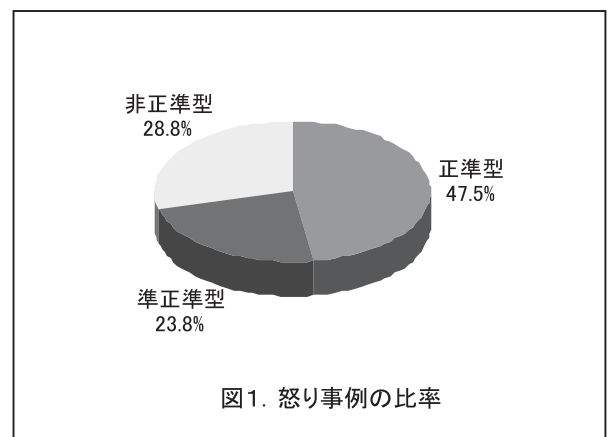
ではなく友人に向けられた行為、加害とまでは言えない不従順行為、大事にしていた物をうっかり壊されたといった、故意ではない過失行為である。

表2. 怒りの事例

類型	事例
正準型	迷惑行為、非難・攻撃行為、悪口、うそ、約束破り、私権侵害、責任転嫁
準正準型	非対自己行為(盗難、無作法、対友人)、非加害行為(不同意、無礼)、過失行為
非正準型	機械の反応、偶然事、自己行為(無能、失敗)、非対人行為(追い抜き)、芸能人醜聞

非正準型事例は、自動販売機に金を入れたのに品物が出て来なかったとか、パソコンが思い通り動かないといった人間ならぬ機械の反応や、特売品を買いに行ったら売り切れていたとか、後ろの車に追い抜かれたとか、道路を横切ろうとしたら車が途切れなかったといった偶然事、仕事ができないとかやるべきことをしなかったり失敗を繰り返す自分自身に対してや、自分とは無関係の芸能人の醜聞などへの怒り事例である。準正準型や非正準型の中には、自分が直接被害や毀損を受けなくても生じる道徳的な義憤(indignation)が含まれている。

それらの事例タイプの比率は、図1の通りである。正準型は半数程度で多くなく、その他は準正準型と非正準型で、正準型以外の事例がかなり多い。



## 2. 感謝

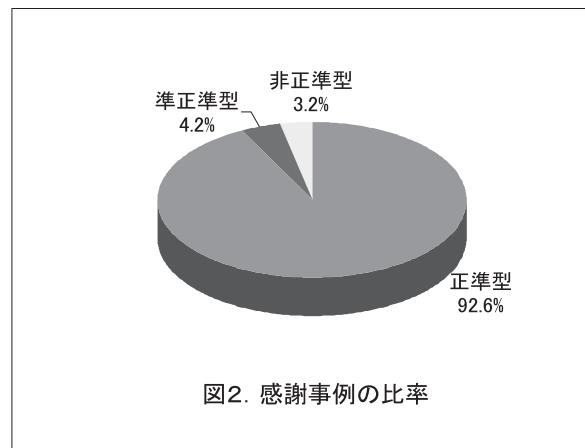
感謝の正準型事例は、怒りと同様に、他者から自己に向けられた統制可能な対人的行為であるが、行為の内容が恩恵・親切といった肯定的行為に対する感情の事例である(表3)。感謝の正準型事例は、常識的に予想されるような、人から何かをもらったとか、してもらった、困ったとき助けてもらった、サプライズのような意外なことをしてもらった、親や家族、きょうだい、友人から何かをしてもらったという“もらった”事例である。

表3. 感謝の事例

正準型	貰い物、助力、不幸中救助、意外性、何かをしてくれる家族・親・友人
準正準型	奉仕活動をしている人、友人の存在
非正準型	自己の幸運、家族の存在

準正準型事例は、奉仕活動をしている人を見てという、自分に向けてではない行為に対してや、友だちがいることといった友人の存在自体が、統制可能だが自分に対する何かの行為ではない事例である。非正準型事例は、良いことが重なった自己の運に対してという偶然や幸運の女神的な感謝や、親がいることに対してというような家族の存在自体が、他者の統制可能なことではない事例である。しかし、準正準型の友人の存在と非正準型の家族の存在は、さほど違いはないので、この準正準型と非正準型とは、実質的にあまり違いはない。

感謝事例の類型比率は図2の通りである。大部分の事例が正準型で、準正準型や非正準型の事例はごくわずかである。この点が、対照的感情である怒りとは際立って異なっている。怒りの類型比率と比較すると、感謝の正準型事例の比率は、怒りのそれより有意に多いと言える(臨界比検定  $Z=6.62, p<.01$ )。そのことは逆に、準正準型と非正準型の比率は、怒り事例のほうが感謝事例より有意に多いことを示している。



## 3. 同情

同情(pity)は日常的日本語では、「憐れみ」というより「かわいそう」とか「気の毒」と表現される感情である。この感情は、他者の悲苦・不幸感情の伝染や共有による共感(sympathy, empathy)に、部分的にはもついているが、共感のような他者感情との完全合一ではなく、他者感情からある程度距離をおいた自己独自の感情である(矢野, 1991)。たとえば、他者が悲しんで泣いているとき、自分ももらい泣きしていつしよに悲しむのではなく、ある程度は共感してともに悲しみながらも、それを認知して理解し、思いやったり慰めたり援助しようとするのである。しかしそのことは一面では、同情が他者に対する上から目線の優越感情になりやすい点でもある。

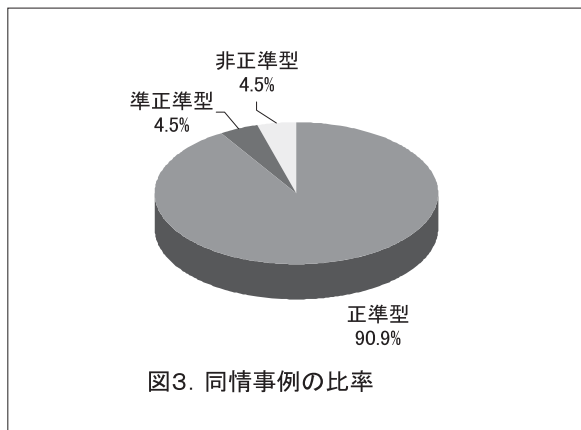
同情の正準型事例は、他者の統制不可能で個人的な否定的行為や状態に対する感情反応である(表4)。具体的には、人や動物の死や、病気、事故、災害、災難に遭った友だちや人一般に対するものが典型的で、その他、物の紛失、無実の叱責、生活のための苦勞・疲勞など、内容は多様で豊かである。

表4. 同情の事例

正準型	人・動物の死、病気事故災難、風雨、紛失、疲勞、苦勞
準正準型	誤り、事故
非正準型	人格低劣、輕蔑

準正準型の事例は、休講なのにまちがって出て来たり、事故を起こした人に対してである。それらは、他者が完全に統制不可能とは言えず、ある程度統制可能ではあるけれど、随意的ではなく過失・不注意によるものである。非正準型の事例は、人を批判するしかできないとか、群れているときに強がるなどの人格低劣を軽蔑して、かわいそうだと感じる事例である。これは、もはや共感や思いやりから完全に離れて、他者を見下げて冷淡に「哀れな、かわいそうな人だ」という感情である。

同情の事例類型の比率は図3の通りである。感謝事例と同様に、大部分が正準型であり、準正準型や非正準型の事例は非常に少ない。対照される怒りと比較すると、正準型の比率は同情のほうが怒りより有意に多い（臨界比検定  $Z=5.56, p<.01$ ）。



#### 4. 罪悪感

罪悪感とは、他者に対する自己の統制可能な加害的対人行為に対する「すまない」「悪かった」という反省感情である。正準型事例は表5の通り、わがままをしたことや、飼っていた動物を死なせたこと、他者に故意にした迷惑行為、攻撃などの意図的な加害行為である。中には、何かがあったときに親が出て来てくれたこと、親が電気代を払ってくれていることなど、感謝に近い事例もある。これは、「すみません」と言うときの、謝罪と謝意の連続性を示しているように思われる。

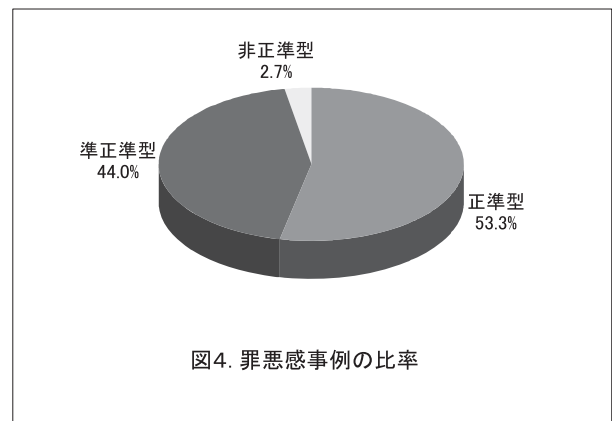
準正準型事例は、故意ではないが自己制御の統制可能な範囲に入る過失や失敗、間違い、遅刻などの過失・

不注意の行為である。いわゆる過失責任、注意義務違反を問われる行為である。非正準型事例には、話すことがうまくできないとか、はしゃぎすぎたという事例が挙っていて、これらは統制不可能とも言え、恥に近い。

表5. 罪悪感の事例

正準型	わがまま、故意行為、攻撃
準正準型	過失、失敗、間違い、遅刻
非正準型	できない、はしゃぎすぎ

罪悪感の事例類型の比率は、図4の通りである。正準型が50%余りあり、準正準型も40%以上あって、非正準型はわずかである。準正準型も広い意味では統制可能な行為であるから、統制可能性は罪悪感一般の基本的な要素であると言ってよい。



#### 5. 恥

恥の正準型は、能力不足や身体的原因による失敗のような統制不可能な自己の個人的行為や状態に対する感情である。正準型事例は表6の通り、能力や状況による失敗、間違い、無能の現れ、不出来、腹が鳴るといった生理現象など、当然予想される事例である。これらの事例は、他者から見れば、同情を生じさせる事例である。

準正準型事例は、人前で転ぶとか、うっかり間違い、言い間違い、服装の乱れに気づかなかったことなどの失敗・失策事例である。罪悪感の準正準事例が自己の

対人的な過失行為であるのに対応して、恥の準正準事例は自己の個人的な失策行為である。

表6. 恥の事例

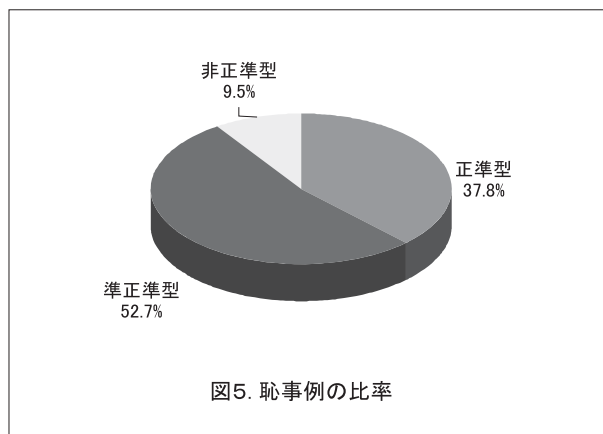
正準型	能力・状況的失敗、間違い、無能、不出来、生理現象
準正準型	転倒、うっかり間違い、言い間違い、服装乱れ
非正準型	見られること、声を聞かれること、存在すること、ひとり言

非正準型事例には、見られることや、声を聞かれること、ひとり言を聞かれること、授業で指名されること、自分が存在すること自体といった、明白な失策行為ではない実存的とも言える恥の事例が含まれる。

恥の正準型事例の類型比率は、図5の通りである。正準型事例が約40%、準正準型事例が約50%で、残り10%が非正準型事例である。対照される罪悪感と比べると、罪悪感のほうに正準型がいくらか多いが（臨界比検定  $Z=1.90, p<.10$  有意傾向あり）、準正準型がかなり多い点は、罪悪感と恥に共通している（臨界比検定  $Z=1.06$ , 有意差なし）。

正準型と準正準型で大部分の90%を占めるが、準正準型は不注意などによる失敗・失策行為であるので、罪悪感の事例と同様に、それは完全に統制不可能とは言えず、ある程度の統制可能性のある行為である。

また、残りの非正準型恥の事例は少数ではあるが、人間存在の根源的な恥を含んでいて、無視できないと思われる。



## 考察

Weinerの正準型感情類型の妥当性・適合度を検討すれば、感情の種類によって適合度には、かなりの差がある。もっとも適合しているのは、感謝と同情であり、この2つの感情では、90%以上の事例が正準型である。これらの感情は、その意味では単純明快であると言える。

それに次いで適合度が高いのは、罪悪感である。それは、正準型が50%を越えていて、準正準型の過失・不注意も統制可能性の範囲に含めれば、正準型が95%を越える。恥も正準型は40%足らずであるが、50%を越える準正準型の失敗・失策行為を含めれば90%になる。準正準型を統制不可能とすれば適合度は高いと言えるが、準正準型を半統制可能とすれば、恥には準正準型の大きなグレイゾーンがあると言える。統制不可能性を恥の基本的要素とすることには疑問がある。

怒りは正準型が50%近くあり、準正準型を加えれば70%を越える。準正準型には、自己に向けられた行為でないものや、明確な加害行為ではないもの、過失行為などが含まれている。

自己に向けられた行為でないものは、友だちなどの親しい人に向けられた行為なら、それは自己の拡大延長であると考えられる。また、他者に同意してもらえないとか無礼などの事例も、明確な加害行為ではないが、自己の自尊感情を傷付けられた行為であるので、それらも自己被害を生じる他者の加害行為と考えられる。

怒りの特徴は、非正準型が他の感情に比べて多いことである。自動販売機やパソコンの不具合のような、人間ではない機械への怒りや、状況的不可抗力や偶然の巡り合わせによる妨害への怒りは、一見奇妙に見えるが、機械や状況や運に対して擬人化した反応をする傾向は人間にある。非人間・無生物にも、悪意や善意や感情をもった擬人的・生物的なものとしてとらえて、怒ったり感謝したりすることは、幼児心性の擬人主義・アニミズムとして知られているが、それはおとなの人間の心性にも残存しているのである。

また人間は、自己に直接関係ない事柄に対しても道徳的な義憤を抱く。それも人間一般への自己の共感的延長と考えられるので、それらも含めれば、非正準型怒りも、自己に向けられた加害行為への反応の一般化であると解釈することは可能である。そのように考えれば、正準型の適合性が低いように見える怒り感情も、実質的には適合度はかなり高いと言える。

怒り感情は、正準型以外の多様な変異や変容をしている点で、特異な感情であると言える。

#### 文献

Weiner, B. 1987. The role of emotion in a theory of motivation. In Halisch, F. and Kuhl, J. (Eds.) *Motivation, Intention and Volition*. Springer. Chap. 2: 21-30.

矢野喜夫. 1991. 自我と社会的感情の発達. 矢野喜夫・落合正行. *発達心理学への招待—人間発達の全体像を探る—*. サイエンス社. 第11章: 231-255.

#### <付属資料> 感情経験事例

##### 1. 怒り

###### 正準型

女	(友人)同じ話ばかりする。うじうじ電話
女	地理で野球やサッカーの選手の問題を出されたとき
女	バイトで同じホールの人が忙しくないのに下げ物を置いていった
女	バイト先で人件費削減で人を増やさず私のシフトが増えて忙しいこと
女	熱帯魚が大部分死に、母が水換えしないで新たにを入れて再び死なせたこと
女	授業中うるさい人がいて先生の声が聞こえにくかったこと
女	妹がわがままで姉の私に迷惑をかけてきたこと
女	授業中にうるさい人がいたとき
女	玄関から出た瞬間に目の前でゴミを捨てられたこと
女	バイトのシフト変動
女	深夜まで延びるとき次の人が遅刻して来たとき
女	決めていた予定を急に前日に移されてしまい調整し直さなければならなかったこと
女	自分の部屋の片付けを行っていなかったことについて何度も指摘されたこと
女	悪口を陰でこそこそ言われたとき
女	わがまを言われたとき
女	サークルで集団行動を乱されたこと
女	あらかじめ頼んでおいたことを忘れられていたとき
女	話をしたのに相手が話をまったく聞いていなかった
女	友だちに約束を破られたこと
女	電車で隣のおじさんがこっちに寄りかかってきたこと
女	経験の話をしたときにいちいち人の気になるところばかり指摘してきたとき
女	2回連続でドタキャンされたこと
女	バイトのシフトで土日がいっぱいになったこと. 大学生が使われていること
女	車をぶつけられたこと

女	バイトで酔っぱらいのおじさんの態度がひどかった、関係ないのに私のせいになされた
女	うそをつかれたとき
女	勉強をしているときに関係のない話で邪魔され集中できなかつたこと
女	レジのバイトをしていて大人が子どもよりマナーが悪いと思ったこと
男	悪口を言われた
男	アルバイトちゅうに理不尽なクレームを客につけられたとき
男	友だちが夜遅く電話をかけてきて今の世の中について議論をしようとしたこと
男	バイト先で自分のミスを私のせいにする上司の存在
男	センター受験が近づいていた頃に親に何かと愚痴を言われ腹が立った
男	自分のプライバシーが侵害されたこと
男	友だちが約束を破ったこと
男	バイトの社員が理不尽なこと
男	友だちにゲームをパクられた
男	わかっていることを何度も言われたとき

#### 準正準型

女	明日から全力で練習しようと思っていたのに自分が考えた練習メニューをやらせてくれなかったこと
女	自分の大切にしていた茶わんを割られたこと
女	友達の悪口を目の前で言われたとき
女	あいさつしたのに何も返してくれない人がいたとき
女	他人が友だちのことを悪く言い、その両親のことまで悪く言っていたこと
女	授業中に私語がうるさい人に対して、騒音を出されていたことに
女	学校で傘を奪われたとき
女	貸していた物をなくされたとき
女	相手の方から遊ぼうと誘って来たが当日なってドタキャンされたこと
女	授業で隣の子が何も言わずにプリントをのぞいて写してきたこと

女	静かにしなければいけない所で周りの人が迷惑していることも気づかずに大声で話し続けている人をみたとき
女	スーパーでカートや買い物かごを定位置に戻さない人をみたこと
女	子どもすぎる知ったか発言
男	休みたかった日にバイトを入れられたこと
男	献血に行ったら人がすごいいて手間がめんどくさいという理由で帰されたこと
男	礼儀を知らない奴に対して。物を持って来てやったのにそれに対して何の言葉もなかったとき
男	人のことを考えずに行動している人を見たこと
男	アパートの住民のマナーが悪いこと
男	マナーの悪い人の行動を見たとき。ゴミのポイ捨てなど非常識なこと

#### 非正準型

女	文化祭で言われた通りのことをしたのに実際まちがいで無駄な作業をしてしまったこと
女	カンペを作っている人を見たこと
女	海老蔵さんの事件で海老蔵さんがうそくさかったこと
女	大学受験のとき級友が「あんなやつ落ちれば良かったのに」と言っていた。
女	混雑したスーパーで大きな声で犬が吠えていた。飼いが主が犬を不安にしている
女	夜に自動販売機にお茶を買いに行ったら、金を入れたのに商品が出て来なかったこと
女	ゴミ捨て場所がよくわからなかったこと
女	パソコンの反応が遅く思い通りに動かず時間を無駄にしまったこと
女	スーパーの安売り品を買いに行ったらなくなっていたこと
女	レポートでパソコンのエクセルの操作がわからなくて
女	仕事ができない自分に
女	やるべきことをやらない自分自身に
女	1時間の間に指を紙で切ってママがつぶれたこと
女	信号機のない道路を渡ろうとしたとき車が途切れなくてイライラした



女	わかっているのに出来ないときや何度も同じ失敗を繰り返す自分に対して
女	スポーツで頭ではわかっているのに動けない自分に
女	自分が計画的に物事を進められなくて後で時間の余裕がなくなったとき
女	家事や勉強などが計画通りにできなかった自分に対して
男	自分の好きな漫画が批判されていたこと
男	車を運転していて後続車にパッシングされたとき
男	信号が赤になっても平気で通って行く車に
男	予定外の日にバイトをすることになったとき
男	スポーツの勝負で負けたこと

## 2. 感謝

### 正準型

女	親戚の人が食べ物を送ってくれた
女	友達がうなぎをくれたこと
女	困っていたら友達が助けてくれたこと
女	ボウリングでガーターだったのに先輩が盛り上げたり考えてくれたこと
女	バイトの後友達が食事を作って待っていてくれたこと
女	(中学)委員会でも忙しかった私を関係のない友だちが手伝ってくれたこと
女	本当に困っているときに助けてくれたとき
女	海外遠征に行くか悩んでいたとき金は心配しないでいいという親の言葉を聞いたとき
女	靴屋の店員さんが親切に接してくれて助かった
女	おじさんに道を聞いたら遠いのに目的地までいっしょに連れて行ってくれた
女	バイトの終わりでわざわざギターを覚えてくれた
女	落とし物を拾ってくれたとき
女	ねぎらいの言葉をかけてもらったとき
女	友だちからウナギをもらったこと
女	頼んでもいないのに自分がやっけてほしかったことをやってくれたこと

女	サプライズで誕生日を祝ってくれたこと
女	つらいときいっしょに泣いてくれたこと
女	何も思っていなかったけど、自分をプラスになることをしてくれていたとき
女	親が心配してくれていること
女	病気やけがのときに心配してくれるとき
女	人に頼ってもらえるとき
女	母親のおかげで一人暮らしでも料理が作れるようになったこと
女	友達に助けてもらったこと
女	一人暮らしをさせてもらっていること
女	地元の子が帰って来いとか会いたいよと言ってくれること
女	アルバイトをしていない私が一人暮らしできるお金を持っているのは家族のおかげ
女	高校時代、毎週母が弁当を作ってくれたこと
女	わからなかったところが解決した
女	理解できなかった問題を詳しく説明してくれたこと
女	車に乗せてもらったこと
女	いつも親に仕送りしてもらっていて一人で家にいると
女	私の対人関係の愚痴を友だちが聞いてくれたこと
女	授業を欠席したときにノートを見せてもらったとき
女	作業がわからないときに教えてもらったとき
女	授業のプリントを持って来てくれたこと
女	友だちに数学の授業でわからなかったところを教えてもらったこと
女	実家から柿やいろいろな品を送ってもらったこと
女	友だちが私のために何かしてくれたこと
女	困っているときに仲間が協力してくれたこと
女	友だちが勉強を覚えてくれたこと
女	友だちが遊びに誘ってくれたこと
女	テスト範囲を覚えてくれたこと
女	寝過ごして授業を休んだときに友人が私の分のプリントももらっておいてくれたとき
女	疲れているときに友だちと話していると元気が出るので
女	友だちがさっきのプリントを取っておいてくれたこと

女	一人暮らしを始めて家族の大切さを実感した。弁当を作ってくれた母
女	親に車を買ってもらったこと
女	夜遅くに友だちの家に泊めてもらったこと
女	バイトを替わってもらったこと
女	落ち込んでいるときに友人がくだらない話にずっとつき合ってくれたこと
女	学校の授業でわからない所を教えてもらったとき
女	ご飯をおごってくれたこと
女	送り迎えしてくれたこと
女	家族に助けられたこと
女	バイトの先輩がいろいろ教えてくれたりお菓子をおごってくれたとき
女	やってほしいと思っていたことをやってくれていたとき
女	自分のミスのカバーしてくれたとき
女	目をけがしたとき先輩が車で眼科まで送ってくれたこと
女	バイトでミスをしたことを先輩がカバーしてくれて優しく声をかけてくれたこと
女	受験の後お世話になった英語の先生に対して、いろいろなことを学んだ
女	他の人が自分のために何かをしてくれたとき
女	友だちがおごってくれたとき
女	いつも母、祖母が家事をしてきていること
女	親が一人暮らしの私に食料などを送ってくれたとき
女	自分がつらく落ち込んでいたときに優しい言葉をかけて励ましてもらったこと
女	実家から仕送りをしてもらったこと
女	元気がなかったとき高校の友だちと電話をして励ましてもらったこと
女	親にパソコンを買ってもらったこと
女	ものをなくしてしまったときに皆総出で探してくれたこと
女	サークルでいろいろ教えてもらえること
男	友人から誕生日のプレゼントをもらったこと
男	自分の誕生日を覚えていてくれて祝ってくれたこと
男	だれかが自分のために何かしてくれたとき
男	親からの荷物が届くこと

男	大学の入学金などを兄が援助してくれたこと
男	親がいつも自分の心配をしてくれること
男	バイトの先輩に仕事を丁寧に教えてもらったこと
男	一人暮らしを始めて生じた親へのありがとう
男	家族にたくさんの援助をしてもらっていること
男	友人にさまざまな面で助けてもらっていること
男	バイトをしているときにお客様にありがとうやがんばってなどの声をかけてもらったこと
男	いつも両親が仕事をしながら家事をしてきていること
男	飯を食べるとき。親に出してもらっていることをふと実感して
男	授業に遅れても紙を友だちが取っておいてくれること
男	実家の親がたびたび仕送りをしてくれること
男	誕生日を祝ってもらえたとき
男	困っているところを助けてもらったとき
男	物を拾ってもらったとき

#### 準正準型

女	公園でゴミ拾いをしているボランティアの人を見たこと
女	友だちがいること
男	友だちがいること
男	現在友だちといっしょにいられること

#### 非正準型

女	家族がいること
男	良いことが重なったとき自分の運に
男	常に親に対して

### 3. 同情

#### 正準型

女	ニュースで知った幼い子どもが虐待されて亡くなっていることを知ったとき
女	小さいころよく世話になっていた祖母の姉が亡くなったこと
女	急な病気で親を亡くした友だち
女	実話を元にしたドラマを見ていたとき子どもに先立たれた親の心情を思ったこと

女	ウサギやイタチが小学校の登下校の道で車にひかれていたこと
女	道路タヌキが車にひかれていたこと
女	ニュースなどで無差別に殺害されてしまった事件を知ったとき
女	若いのに亡くなった人の話をテレビで見たり誰かから聞いたとき
女	家族が亡くなられたとき
女	道路で動物がひかれていたこと
女	友達の愛犬が亡くなったこと
女	家で飼っていたウサギが死んだこと
女	殺処分される動物
女	片足のないハトが一生懸命エサを食べようとしていたとき
女	アルバイト1グループだけ上司が厳しい
女	中3の卒業式前にインフルエンザにかかった人がいたこと
女	冬の間でも女子小中高校生はスカートをはかなければならないこと
女	バイト先の人の弟が事故にあった
女	休講となり一度帰宅した友だちが次の講義に登校したとき強い雨風を受けて濡れていたこと
女	バイトのシフトが大変そうに疲れている友人を見たこと。自分が恵まれていると活力をもらった
女	雨でずぶぬれになった人を見て
女	野良犬が雨の中ずぶぬれで歩き回りえさを探していたこと
女	迷子で泣いている子どもを見たとき
女	友だちがバイトで忙しく疲れていたこと
女	映画の登場人物が悲しい過去をもっていたこと
女	雨の中傘をさして歩いているときに隣を傘をさしていない人が自転車で通り過ぎて行ったとき
女	不幸に不幸が重なった場面や人を見たとき
女	子どもが大型スーパーで迷子になっていた
女	インフルエンザで修学旅行に行けない人がいたこと
女	暴風の中傘が壊れて雨に曝されながら歩いている人を見たとき

	見たとき
女	貧困についてのテレビを見たとき
女	車を運転中ふらふら走る自転車が横断しようとして前の車と接触した
女	友だちが土曜も日曜も1日中バイトが入っていると聞いていたとき
女	海老蔵が事件を起こして新婚なのに妻の麻央さんがかわいそう
女	海老蔵さんの奥さんが結婚間もないのに夫が騒がれて
女	同級生が自転車の事故にあって学校に来れないほど不自由な体になったこと
女	交通事故などのニュースを見たとき
女	テレビで五体満足に生まれなかった子とか病気で苦しんでいるのを見たとき
女	スーパーで泣いている子どもが母親にほったらかしにされていたこと
女	英語の時間に見たビデオでコーヒー豆がフェアに貿易されず利益が少なく生活が苦しいこと
女	バイトが長時間入っていてぐったりしていた友だちを見たとき
女	友だちが自転車を盗まれたとき
女	ネコが車にひかれていたこと
男	知り合いの父親が亡くなったとき
男	買っていたペットが死んだとき
男	道路で猫が引かれて死んでいたこと
男	前に通っていた床屋の主人がまだ年齢も若いのにお亡くなりになったこと
男	友人の親または親戚が亡くなったとき
男	近所の猫が死んだこと
男	(中学)先生が生徒にひどいことを言われていた
男	応援していた候補者が落選したこと
男	友だちが物をなくしたこと
男	駆け込み乗車に失敗した人
男	何も悪いことをしていない友人が濡れ衣で先生に怒られているのを見たとき

男	友だちが好意を抱いている女性が他の男と仲良くしているのをいっしょに見ていたこと
男	前期の単位が少ないのに後期も全然学校に来ない友だち
男	他の人に社員が理不尽なことをしていた
男	チリ鉱山のニュースを見たとき
男	事件か事故のニュースを見たとき
男	転んだ人がいたとき

#### 準正準型

女	小林麻央さん。市川海老蔵さんと結婚してしまったこと
女	休講なのにまちがってきた人を見たとき
女	事故を起こしたとき

#### 非正準型

女	人を批判するしかできない人を見たとき
女	入試に落ちれば良かったのにと平気で言えるのが
男	群れてるときにのみ強がる人。最近よく見る光景

## 4. 罪悪感

### 正準型

女	バイトで失敗したこと
女	友達と遊びの約束をしていたけど遊ぶなくなったこと
女	ことば足らずで人を傷つけたとき
女	自分の都合で相手を振り回してしまったこと
女	熱帯魚を死なせたこと
女	盗まれた自転車がみつけ取りに行くために親が来てくれたこと
女	自分が世話をしっかりしなかったため亀を死なせてしまったこと
女	自分のせいで誰かがけがをした
女	(自分のせいで)不愉快な気分になった
女	(自分のせいで)雰囲気が悪くなった
女	悪ふざけで相手の言われたくないことを言ってしまった
女	駐車するのに隣の車にぶつけそうになったとき

女	片付けをしていなかったことを指摘されて怒ったが自分の問題・責任であると感じたこと
女	参加できる予定のイベントに参加できなくなりその人に断わったこと
女	友だちとの約束の時間に遅れたとき
女	自分がイライラしていたときに八つ当たりしてしまったこと
女	自分のほうが悪いのに相手の人が謝ってくれたとき
女	車の前ことび出したこと
女	バイトで間違えて大量に作ってしまい捨てることになったとき
女	自分のことを中心に考えてしまって相手の意見を取り入れず不快な思いをさせたとき
女	ストレスを家族にぶつけてしまったこと
女	(中学)友だちにやつあたりしてしまったこと
女	思ったことを思わず言ってしまう相手に怒らせてしまったとき
女	親からのメールを返さず忘れてしまったこと
女	親によく八つ当たりすること
女	秘密をばらしたとき
女	約束を守らなかったとき
女	感情的になって言葉を発して、傷つく言葉を言ってしまったこと
女	苦し紛れのうそをついたら相手の本気で信じてしまったこと
男	友人との約束を守れなかったこと
男	何気ない一言で人を傷つけたとき
男	自分がふざけていて友だちに軽いながらけがをさせてしまったこと
男	困っていた友だちに100円くらい貸してあげればよかった
男	家族に電気代を払ってもらっていること
男	部活の練習のとき大したことないケガで練習を休んで後々部員に顔を合わせにくかったこと
男	わがままな振る舞いをしてしまったこと
男	最近よく行く友だちの家を若干自宅に近づける

男	土日連続でバイトを休んだこと
男	友だちの漫画を借りパクしてしまった
男	その人は関係ないのにきつく当たってしまったとき

準正準型

女	飼っていたペットが亡くなってしまったとき、ろくに世話してやれなかったと思った
女	人ごみで人にぶつかってしまったとき
女	大事なときに遅刻してしまったこと
女	自分のミスで取り返しのつかないことになってしまったこと
女	友だちがけがをさせてしまったこと
女	姉が気に入っていたシャープペンをなくしてしまったこと
女	バイトでお客さんにドリンクをこぼしてしまったこと
女	バイトでお金を数え間違えたこと
女	バイトのシフトが入っていたのに昼寝をしていて遅刻した
女	自分のミスで実験に失敗したこと
女	友だちとの待ち合わせに間に合わなかったとき
女	待ち合わせの時間に遅れたこと
女	アルバイトで失敗してしまったとき
女	バイトのとき新しく入って来た人に違うことを教えてしまったこと
女	ペットの犬をうっかり踏んでしまったこと
女	ボウリングで教えてもらったのに6連続ガーターしたこと
女	友達と食事に行ったとき腹痛で席を立ったこと
女	遊びに行く約束をしていたのに前日に急に行けなくなってキャンセルしたこと
女	バイトで入れると言ったのに結局用事が入って無理になって申し訳ないと思った
女	役員決めで手が挙げられなかったこと
女	親からの電話をちゃんと聞かず適当な返事
女	おじさんに道を聞いたなら目的地までいっしょに連れて行ってくれた
女	助けを必要としているのかもしれない人を目にしたの

	に自転車で通り過ぎたこと
女	うまいアドバイスができなかったこと
女	道端にスズメがいたところを自転車で通り過ぎて驚かせたこと
女	せっかく企画してくれた忘年会にバイトが入って行けなくなってしまったこと
男	小さい頃友達にひどいことを言った。大きくなって罪悪感
男	野球の試合でエラーしたこと
男	遊ぶ予定だった友だちに急に同日ドタキャンしたこと
男	やってほしいと言われたことをやり忘れたとき
男	自販機でジュースを買って自分が買って売り切れになったとき
男	自分の用事のために友だちの車に何度も乗せてもらっていること
男	部屋に出て来た虫をつぶして殺してしまったこと

非正準型

女	上手く話すことができないこと
女	ようやく数本倒したときうれしくてハイタッチさせたとき

5. 恥

正準型

女	人前で話をするとき、外国人の前での自己紹介スピーチ
女	地理のテストで1回欠点をとったとき
女	ボウリングでガーターばかりだったこと
女	映画館で静かなシーンでおなかの音が鳴ったこと
女	話がすべったこと
女	周りに人がいるのに泣いてしまったとき
女	携帯電話をどこの置いたか忘れて電話をかけて鳴らしてみたらすぐ近くにあったとき
女	英語の音読時に間違った発音をしたこと
女	テストの点が悪かったこと

女	箸の使い方や基本的な動作ができず年下の方が上手くやっているときを見たとき
女	一発芸をやってと言われてやった物まねが以ていなか ったとき
女	寝顔を写められたこと
女	テストの点がみんな良くて私だけ良くなかったこと
女	映画で突然蛇が出てくるシーンに驚いてビクッとなっ たこと
女	自分の勉強のできなさ
女	服が破れていたこと
女	地元では通じていた表現を会話で使ったらみんなが 話をやめて自分の方を見て来たこと
女	発表のときに失敗したとき
男	日本の外交が下手なこと
男	授業中におなかか鳴ったこと
男	駆け込み乗車に失敗したとき
男	集団の中で自分だけが浮いてしまったこと
男	授業中に先生に当てられて答えを間違えたこと
男	過去を振り返るとき。たまに思い出して昔の行いに対し て
男	無知であったため本気のボケをかましてしまったとき
男	寝言を友だちに聞かれたこと
男	授業で当てられて答えられなかったとき
男	簡単なことができなかったとき

準正準型

女	自転車で思いっきりこけたこと
女	簡単な問題を解いた際にケアレスミスをしたこと
女	教室の前で足をすべらせて転んだこと
女	授業に遅刻して入ったとき少し注目されているようで
女	転んだこと
女	知ったかぶりをして、しかもバレたこと
女	人前で恥をかいたとき
女	(小学生)親の車と間違えて全く知らない人の車に乗っ てしまったとき
女	試験後提出することになっていた用紙を提出するのを 忘れて先生に催促されたこと

女	授業中に半目を開けたり舟をこいだりしてうたた寝をし た後に起きた瞬間
女	人まちがいをしてしまったこと
女	当たり前なことを間違えてしまったとき
女	自分が話しかけようと思った人だと思い込んで見知ら ぬ人に話しかけてしまったこと
女	授業中についてひとり言をしゃべってしまったこと
女	電車のとびらにスカートがはさまったこと
女	話しているときに囁んでしまうこと
女	授業中の発言のときに言いまちがいをする。言葉をか む
女	バイト中のケアレスミス。よくやってしまうのでなおさら 恥ずかしいです
女	爆笑して前屈みになったら、でこを机にぶつけた
女	皆の前で失敗したこと
女	人と話していて囁んだとき
女	何もないところで転んだこと
女	気づいたら靴下の種類が違っていたこと
女	タイツが伝線していたこと
女	静かにしなければいけないときに大きい声のでてしま ったこと
女	前にいる人が手を振ったので振り返したら後ろにいる 人に振っていたこと
女	寄り道しながら帰っていたら道の先が行き止まりだった こと
女	大勢の人の前でちょっとした失敗をしたことに
女	たくさんの人が乗ったバスで滑ってこけたこと
女	知らない人を友だちと間違えて声をかけたとき
女	段差などでこけたとき
女	子どもの頃に先生のことをお母さんとみんなの前で言 ってしまったこと
女	みんながいる前で転んでしまったこと
女	(中学)全校の皆の前で話すことがあり人前に立って話 すのが苦手
女	帰り道、思いっきり歌っていたら知らないうちに人が近 くにいたこと

男	空手の試合で試合運営を手伝ったとき選手の名前を間違えて言ってしまったこと
男	講義の教室を間違えたとき
男	一日中ズボンのチャックが開いていたこと
男	人前で転びそうになったとき

**非正準型**

女	深い事柄で落ち込んでいる人を元気づけようと思って軽い言葉の手紙を書いて渡した
女	自分が存在していること
女	授業で指名されること
女	見られること
女	人に声を聞かれること
女	部屋で一人言を声に出していてそれに気づいたこと
男	なぜ自分の好きな人を赤の他人が知っているんだよ！