

# 乳幼児期における情動調整の発達

金丸 智美<sup>\*</sup>

## 1. はじめに

情動は、例えば「恐怖」であれば私たちにとっさに危険から身を守る体勢を取らせ、「怒り」であれば他者からの理不尽な対応に立ち向かわせるなどの合理的な役割を持つ一方で、その程度があまりに強すぎると理性を失わせてしまうという非合理性も持つ「両刃の剣」と言える（遠藤，2014）。自身の情動状態に気付き、ほどよい程度に調整するという情動調整（emotion regulation）は、近年情動コンピテンス（Saarni, 1996）の一つとしてメンタルヘルスや教育など多くの分野で重要視されている。私達大人は、怒りや悲しみや不安などの不快な情動に直面した際には、快の情動になるように他のことを考えたり、信頼できる人に話したりするなどそれぞれの方法で不快な情動を調整しようとするが、幼い子どもは一人だけではまだそのようなことはできず、多くの場合には泣きや攻撃などの表現となる。それでは私達は情動調整という能力を、誕生後にどのような道筋で身につけていくのであろうか。

本稿では、情動調整とは何であるのかを整理した上で、乳幼児期における情動調整の発達プロセス及び、これらに影響を与える養育者の関わりや養育者-子ども間の関係性に関する研究を概観し、さらに今後求められる研究課題について検討する。

## 2. 情動調整とは何か

情動（emotion）に類似した用語は日本語でも英語でも複数ある中、Gross（2014）は次のように整理している。「emotion（情動）」とは人がある状況に出会い、それが自分にとって有害か有益かを評価することによって、生理的現象、主観的経験、表情や行動を含めた表出的反応という3つの領域に変化を起こすものであり、主観的経験を表す「feeling（情緒）」や、一定の期間ある主観的経験が続く「mood（気分）」、不快な状況への反応である「stress（ストレス）」とは区別される。また「affect（感情）」という用語については、研究者によっ

---

<sup>\*</sup>総合福祉学部 准教授

ては「情動」と同義語的に扱っているものの、Grossは情動に関連する用語をまとめる包括的なものとして定義している。私たちは日常生活の中では、生理的現象や行動を変化させるような「情動」を経験するよりも、むしろ比較的長い期間持続して内面で感じる「気分」や「情緒」で表されるものの方を多く経験していると考えられるが、本稿では統一して「情動」、あるいは「情動調整」という用語を使用することとする。

このように情動そのものが生理面、主観面、表出面など多くの側面に関連することから必然的に、情動調整も複数の側面を含むものである(Thompson, 1994)と言える。それゆえに様々な研究者が情動調整の定義を行っており(Dodge, 1989; Cole, Martin, & Dennis, 2004)、統一的に定めることも困難ではあるが、その中でThompson(1994)の以下の定義が、情動調整の特徴を簡潔にかつ包括的に含んでいるため引用されることが多い。

「情動調整は、個人の目標を成し遂げるために、一時的で強いという特徴を持つ情動反応を、モニターし、評価し、変化させることに関わる、内在的(intrinsic)及び外在的(extrinsic)なプロセスから構成される。」この定義に含まれる語句を検討しながら、情動調整の概念について整理していく。

### 情動のダイナミクスを調整する

定義の中の「一時的で強いという特徴を持つ情動反応」は情動の特徴を表している。前述したように、情動は他の類似した用語と比べて人が内面で主観的に感じている経験だけではなく、何らかの生理的変化を伴い、それが表情や行動など外に現れるという、強さや動きを持った現象である。また、気分や情緒と比べて生起する時間は短いものの、強さや長さ、反応までの時間、元の状態に戻るまでの時間など刻々と変化するダイナミクスを併せ持つ。Thompson(1994)は、情動調整とは情動のこのようなダイナミクスを調整することであり、ある情動の種類から他の情動の種類へとという一時点での変化ではなく、ある一定時間の中での継時的なダイナミクスの変化というプロセスとして捉えるべきであることを強調している。

### 個人の目標を成し遂げる

日常生活の中では、怒り、悲しみや不安などの不快情動を弱め、喜びや誇らしさなどの快情動を高めることが目標となる場合が多いであろう。しかし厳粛な儀式の場など、快情動の表出はふさわしくないために表出を調整する必要がある、むしろ悲しみという不快情動の表出が求められる状況もあるように、必ずしも不快情動を弱め、快情動を強めることだけが情動調整の目標とは言えない。つまり情動調整の対象となるのは不快情動だけではなく快情動も含まれる(Thompson, 2014)。また、幼児であれば不快情動を泣きという方法で表出することが許される状況でも、成人が同様の行動をした場合には奇異に受け取られることもある

だろう。どの情動を強め弱めるのか、あるいは維持するのか、どのような方法で表出するのかという目標は、人が置かれた状況や年齢によって異なる。

### プロセスとしての情動調整

Gross (2014) は、情動調整をプロセスとして捉えるということについて図1のモデルで時間の流れの中での情動の生起の仕方と、それに対応した情動調整方略を示している。まず、情動が生じるプロセスとして、ある状況に出会い、それに注意を向け、評価を行い、反応し、その反応が当初の状況も変えるというループ状のモデルである。例えば、コップで飲むことを覚えて間もない子どもが牛乳を床にこぼしてしまった状況に置かれた母親の情動のプロセスを想定する。母親はその様子に気づき（注意を向ける）、掃除をしなければならない面倒なことと思い（評価）、思わず「ダメでしょう！」と大きな声で叱る（反応）。その母親の声や表情に驚いた子どもは泣くが、母親は自分の反応を大人げなかったと思い直し、今度は穏やかな声で子どもを諭すことで子どもは泣き止む（反応が状況を変える）。

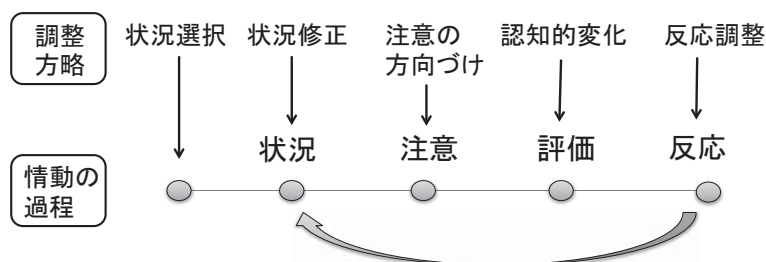


図1 modal model of emotion (Gross, 2014)

また、このモデルでは情動の各時点に対応する情動調整方略も想定されている。必ずしも常に全ての方略を使用するというわけではないが、個人が遭遇した状況や目標に応じて、状況を選ぶこと、状況を変えること、注意を向けかえること、評価を変えること、表出を調整することというように、何らかの方略を使用して情動調整を行うのである。

### 内在的 (intrinsic) と外在的 (extrinsic) なプロセス

Thompson (1994) によれば、「内在的 (intrinsic)」とは人が自分自身で行うことができる情動調整であり、「外在的 (extrinsic)」とは他者の助けを得て行う情動調整である。また「内在的 (intrinsic)」の言葉には「本来個人に備わるもの」という意味もあり、情動調整に関連するものとしては、神経生理学的メカニズム、気質、さらに表象、記憶、実行機能や言語など認知的能力が挙げられる。

その一つである気質とは、生後間もない時点から表れる個人の行動特徴であり、Rothbart

ら (Rothbart & Bates, 2006) は内的・外的環境変化への行動, 情動, 注意における反応という「反応性」と, その反応を調整するという「調整性」という二つの軸から捉えている。Fox (1989) はこの二つの軸における強弱の組み合わせによって, 表現豊かで社交的な, 反応性も調整性もともに高いタイプや, 反応性が低く調整性が高い抑制的なタイプなどの気質を4つのタイプに分けている。さらにRothbart & Bates (2006) は気質に関わる第三の軸として effortful control という概念を導入している。これは優勢な反応を抑え, 目標に応じた準優勢な反応を意識的に行ったり, 計画的に物事を行ったり, 注意深く間違いを見つけたりする能力, つまり注意を目標に合わせて意図的に調整する能力である。Eisenbergら (Eisenberg, Hofer, Sulik, & Spinrad, 2014) は effortful control を行動や情動を含んだ自己調整という大きな建物を構成する一つのブロックと表現し, effortful control の違いによって情動調整のタイプを分けている。つまり, 適応的な情動調整タイプは, effortful control が適度に働き, 衝動を抑えることができ, 状況に適応的な反応を行える一方で, 過剰調整タイプでは effortful control の弱さと衝動性の低さがあり, 後の抑うつやひきこもりなどの内在化問題と結びつきやすく, 過少調整タイプは effortful control の弱さと衝動性の高さがあり, 後の攻撃性や反社会性などの外在化問題と結びつくとしている。

子どもの気質は育てやすさの程度に関わるという点で養育のあり方に影響を及ぼすと同時に, 養育のあり方によっても, 気質が子どもの後の性格に与える影響は変わりうる (Rubin, Burgess, & Hastings, 2002)。同様に情動調整についても「内在的 (intrinsic)」プロセスと, 養育者をはじめとする他者による「外在的 (extrinsic)」プロセスが相互に影響しあいながら発達していくのである (Calkins, 1994)。「外在的 (extrinsic)」プロセスの中で, 特に乳幼児期に重要である養育者の関わりについては以下の項で具体的に述べていく。

### 3. 情動調整の発達プロセス

#### 内在的プロセスに着目した理論

表象能力, 記憶, 言語などの子どもの認知的発達やそれに伴う自己意識の変化によって情動調整はどのように発達をしていくのだろうか。Kopp (1982, 1989) は, 乳幼児期の情動調整の発達の中でも特に子どもの内在的 (intrinsic) プロセスの発達に伴う変化を記述している。誕生後2ヶ月頃までは反射によるものであり, 手を口に入れたり, 吸ったり, 首を向けるという限られた行動による調整であるが, 3ヶ月頃になると視覚と姿勢・運動の協応により不快刺激から視線をそらすことも可能になる。3ヶ月を過ぎ9ヶ月頃までは, 養育者との対面的やり取りの中で情動状態を上げたり下げたりするようになると同時に, 目と手の協応によりモノを扱うことが可能になることで, モノを操作することで不快さを減らせることにも気づいていく。移動能力を獲得する9ヶ月から1歳半ごろにはモノをより積極的に使い,

自他の区別が可能になることで意図的な調整が可能になっていく。さらに1歳後半から2歳代になると、表象や記憶力の向上や、自分を行動の主体として意識することで、不快さの原因を積極的に取り除くなど能動的な調整を行うようになり、自分の内的状態をモニターする手段として言葉を使用し始める。しかし、強い不快情動の際にはまだ養育者の助けが必要であり、目標や状況に応じて柔軟に調整できるほどではないことから、この時期は「セルフ・コントロール期」とされる。周囲の期待に沿うために自分の要求や情動を調整することが可能になるのが、次の3歳代以降の「セルフ・レギュレーション期」である。この段階になると、養育者が目の前にいなくとも養育者からの要求や社会的ルールを内面化して、自分で情動や行動を調整できるようになる。

「セルフ・コントロール期」の様相についての実証的研究として、坂上（1999）は18ヶ月時と24ヶ月時の縦断的研究によって、24ヶ月時には問題焦点型の対処行動が増え、その中でも母親よりも実験者に援助を要請するという成功可能性の高い方略が多いことを示している。また「セルフ・レギュレーション期」への移行期について、金丸・無藤（2004・2006）は2歳から3歳への情動調整プロセスの縦断的变化を分析した研究の中で、2歳時でも不快情動の原因を取り除こうとする積極的な行動が見られた一方で、3歳時には子ども自ら他の活動を始めたり、前の場面で遊んだおもちゃに言及したりする行動や、認知的方略を使用する子どもの人数が増えていたことから、子どもの能動性や認知能力の向上に伴う、3歳時におけるより自律的な情動調整の様相を明らかにしている。

### 子ども－養育者の関係性に着目した理論

発達初期には子どもが内面の不快さや緊張を泣きやぐずりで表現し、養育者がなだめることで低減するというやり取りが子どもと養育者の二者関係の中で繰り返される。Sroufe（1996）は、こうした子どもと養育者のやり取りの中で情動調整が行われ、その在り様が後の情動調整の個人差の源になるとした。情動調整の発達は誕生後、授乳、睡眠、入浴などの日常のルーチンの中で生じる子どもの泣きやぐずりを養育者が対応して調整するという「養育者に導かれた調整」から出発する。繰り返しこのようなやり取りがなされる中で、子どもは緊張や不快が生じても養育者がいることで自分が壊れてしまうのではないことを体感として経験する。0歳後半になると移動能力の獲得によって、不快な情動が起きると自ら養育者に接近したり身体接触を求めたりするなど、子どもは養育者を調整のために積極的に使うようになり、アタッチメント関係が確立されていく。1歳代から2歳代には子どもの行動主体としての意識が高まることで、自らが積極的に調整しようとするが、一方では養育者側からの指示や禁止も増え、行動をコントロールすることが求められ、養育者との衝突による不快情動も増える。この年齢の子どもは様々な場面で自立的な行動をしたい思いと依存した



い思いとの間で葛藤するが、養育者が明確な枠や支えを与えることで、子どもは自分でも不快情動を調整できる自信を得るという「自律的な自己の芽生え」期を迎える。3歳代以降の「自己調整」期には、養育者が目の前で指示を出さなくとも子どもが養育者の価値観や社会的ルールを内面化し、フラストレーションを管理し情動表出を調整することが可能になる。

Sroufeのこの理論はアタッチメント理論の視点から、誕生後比較的早い時期から子どもの中に、情動調整に利用可能な存在としての養育者への気づきが生じ、さらには、自分が不快な時には養育者がこのように支えてくれるという情動調整についての内的作業モデルを形成することで、自律的な調整が可能になるという、子どもと養育者との関係の中で情動調整が発達するプロセスを説明している。

#### 4. 養育者や家族の情動調整発達への影響

特に発達初期には身近に接するのは養育者であるため、情動調整に関わる外在的要因 (extrinsic) の中では養育者が重要な役割を持つと言える。養育者の関わりについては、養育者-子どもという二者間での情動表出のあり方を含めたやり取りに焦点化した視点、つまりミクロな視点と、養育者の情動についての信念や家族の情動的雰囲気などのマクロな視点に分けることができる。以下、この観点から情動調整の発達に関わる養育者や家族の影響について概観する。

##### 養育者の情動的態度の影響 —ミクロな視点—

親が子どもの出す要求に敏感に、迅速に的確に応えるという感性 (sensitivity) や応答性 (responsiveness) は安定したアタッチメント関係形成のために重要な親の特性であり (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978)、アタッチメント研究において多く言及されてきた。情動調整の発達においても、こうした養育者の感性や応答性が重要視されている。敏感で応答的な養育者は子どもの情動状態に敏感であり、適切に情動や覚醒状態を調整できるため、子どもの不快情動は少なく快情動が増すことになる。さらに、子どもは親から適切な情動調整の方法を学ぶ機会が多く、養育者以外の他者との関係においても適切な情動調整を行うことができる (Abraham & Kerns, 2013)。つまり、感性や応答性の高い養育者の子どもは、そうではない養育者の子どもよりも、適応的な情動調整を獲得しやすくなるのである。近年は、養育者の感性や応答性と情動調整の関連について、乳児期から幼児期にかけての縦断的観点からの研究が増えている。例えば、6ヶ月時の子どもの不快さへの養育者の感性の高さが、気質的に情動反応性の高い子どもの場合には、24ヶ月時の情動調整不全の少なさを予測することを示した研究 (Leerkes, Blankson & O'Brien, 2009) や、7ヶ月時の母親の感性の高さは、33ヶ月時の子どもの effortful control を媒介して、挑戦的課題後の快情動出

現までの時間の短さを予測することを示した研究 (Conway, Mcdonough, Mackenzie, Miller, & Dayton, 2014) がある。

これらの感性や応答性に焦点を当てた研究の多くは、養育者が子どもの要求にどのように反応し行動するのかということが主眼とされているが、子どもの情動調整により直接的に影響を及ぼすのは、養育者側の共感性や子どもの情動状態に合わせることであるとの指摘もある (蒲谷, 2013)。例えば Stern (1985) は、養育者が、表情、声、姿勢、動作など異なる知覚様式を通して自らの情動を子どもの情動状態に合わせたり、上げたり下げたりすることによって、子どもの情動を調整することを「情動調律」と表現している。子どもの行動の背後にある内的状態、つまり情動を養育者が表情、声などの形で表現し直してくれることで、子どもには自分の情動が養育者との間に共有されたと感じる。

子どもが情動調整を行えるためには、養育者は子どもの情動状態に巻き込まれたり、そのままを真似るのではなく、子どもが耐えられる程度にして返す必要がある。遠藤 (2016) は Fonagy の研究として、子どもが初めての注射で大泣きをしている状況で、子どもの情動状態に巻き込まれ動揺してしまう養育者や、無表情にあるいは笑ってなだめようとする養育者の子どもよりも、子どもと同じ表情で慰めようとする養育者の子どものほうが、より容易に泣き止み、元の状態に回復ができたという結果を示すことで、共感・同調しながら子どもの調整を助けるという養育者の対応が子どもの情動調整の上では有効であることを述べている。

従来、情動調整に関わる養育者の関わりとして感性や応答性が重視されてきたが、このような広い概念の中の何が、どのように子どもの発達に関係しているのかを明らかにする必要があるとの指摘もある (Thompson, 2015)。母親自身のアタッチメントと乳児への共感的応答や映し出し行動との関連について、内的作業モデルが安定傾向の母親は乳児の不快情動表出に対して、共感的に乳児の内的状態を言語化することを示した蒲谷 (2013) の研究のように、情動調律や共感しつつ調整するという養育者の情動的態度に関わる、よりミクロなレベルでの対応の違いはなぜ生じるのか、子どもの情動調整の発達にどのような影響があるのかに焦点を当てた研究が今後さらに求められるであろう。

#### 養育者や家族の影響 — マクロな視点 —

情動調整が可能になるということは、情動という個人の内面で生じるものを社会化することであり (Thompson, 2014)、養育者は意図的・直接的に、あるいは意図せずに間接的に子どもに情動調整を教える。Morrisら (Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007) によれば、養育者や家族の情動調整に関する影響は、養育者の情動調整のモデリング、情動についてのコーチ、家族の情動的雰囲気 の3つに分けられるとしている。

まず、子どもが養育者の情動調整をモデルとして身に着けていくことの典型は、1歳前後

から見られる社会的参照行動である。子どもは、養育者の表情に表れた情動を見ることで、新しい状況や対象物に遭遇した際の不安などの情動を調整する。年齢が高くなれば社会的参照行動は少なくなるとはなるが、年長の子どものでも新しい状況でどのような情動反応が可能かについての情報を得ようとしたり、ストレスフルな状況の結果生じた情動にどう対応すればよいのか判断したりする際など、養育者の表情を見る (Morris, *et al*, 2007)。社会的参照行動以外でも、養育者の情動反応を間近に見ることで、家庭においてどの情動が受け入れられ期待されているのかを子どもは学ぶ。幅広い情動を自由に表現する養育者の様子を見ることができれば、どのような状況でどの情動をどのように表現することが適切であるかを子どもは学ぶことになる (Morris, *et al*, 2007)。

情動についてのコーチとは、子どもが情動に対してどのように対応すべきか、伝え教えることである。この養育者のコーチに影響を与えているのが養育者のメタ情動、つまり情動についての信念や価値観である (Gottman, Katz, & Hooven, 1996)。子どもが情動を表現することを、親密性を高め情動について教える機会であると養育者が考えるならば、養育者は子どもが情動を言語化することを助け、情動に価値があるとする対応をするであろう。情動は人前で表出するべきではない、不快情動の存在を認めないという考えを養育者が持つのであれば、子どもに対してもそのように教えるであろうし、家族の間で情動についての会話も少なくなるであろう。

家族の情動的雰囲気は、Baiらが8歳から12歳の児童期の子どもについて、両親やきょうだいの快情動表出が多い家庭の子どもは快情動表出をより長く表出することを示している (Bai, Repetti, & Sperling, 2016) ように、家族相互に影響し合い家族メンバーそれぞれの情動表出の仕方に影響される。その中でも特に養育者の快情動表出の多さが子どもの情動調整を介して、子どもの社会情動発達に肯定的な影響を与えるとされる (Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1996)。家族メンバー間での快情動が多いことで、子どもは家族の中での情動的要求を自分でも扱うことができ、適切な情動調整のモデルを見ることができるのである。一方で不快情動については、怒りや敵意などの脅威的なものではなく、悲しみなど穏やかでほどほどの量の不快情動を子どもが安心して扱うことができるのであれば、これらの情動にどのように対処すればよいのかを子どもが体験として学ぶ機会にもなるため、必ずしも不快情動の多さが不適応さに結びつくとは限らないとされる (Thompson, 2014)。

## 5. 情動調整に関わる親子の関係性

これまで述べてきた養育者や家族の関わりについては、養育者側からの一方向からの視点であった。親子の関係性の中で情動調整が発達するとの Sroufe (1995) の視点に立てば、その関係性を具体的にどのように捉えるのかを考慮することも必要である。



### Emotional Availability —情動の利用可能性—

これはEmdeやMahlerが理論化した概念である。Emdeら (Emde & Sorce, 1980) はEmotional Availability (以下EAと記述) について、子どもにとっては養育者の情動が利用可能であることで自身の情動を調整することができ (社会的参照)、養育者にとっては子どもの情動が利用可能であることで自分の対応が適切であったかどうか確認できるという、親子双方において生物学的に組み込まれた報酬システムとした。Mahler (1975) の理論では、子どもが1歳後半から2歳にかけて母親の元から離れたたいという願望と、離れることへの不安というアンビバレントな状態にある中、母親が情緒的支えを与え続けることで、子どもは精神的自律性に関わる認知、記憶、知覚、現実検討能力などを発達させながら個体化を順調に実現できるとされる。

Biringen (Biringen & Robinson, 1991; Biringen, 2000) はこのEAを、養育者と子ども双方が相手の情動を利用可能であるという、情動を媒介とした親子の関係性を表す概念として再定義をし、それを測定するための尺度としてEmotional Availability Scale (以下EASと記述) (Biringen, Robinson, & Emde, 1998) を作成している。養育者側のEAは、sensitivity (子どもの要求に敏感に適切に応答する。自分の純粋な情動を表出する)、structuring (子どもの自主性は尊重しながらも、子どもに枠組みや決まりを与える)、nonintrusiveness (子どもの自主性を尊重し侵入的ではない)、nonhostility (敵意のないこと) の4つの下位尺度、子ども側のEAは、responsiveness to parent (親への応答性)、involvement with parent (親に関わりに巻き込む) の2つの下位尺度から構成される。

EASを使用した研究は多く (Biringne, Derscheid, Vliengen, Closson, & Easterbrooks, 2014)、その中には情動調整との関連を示した研究もいくつかある。例えば4ヶ月時のstill face場面後の自由遊びで、sensitivityの高い母親の乳児は不快情動を、母親を見たり声を出すなど自らが働きかけることで調整できることを示した研究 (Kogan & Carter, 1996) や、両親のEAの高さは、12ヶ月児のeffortful attention (注意を集中させることや、十分に周囲の状況を探索すること) と関連があり、さらには12ヶ月時の母親のEAは、12ヶ月時のeffortful attentionを媒介として、16ヶ月時の親の要求に従うことと関連があることを示した研究 (Volling, McElwain, Notaro, & Herrera, 2002) がある。また、金丸・無藤 (2004) は、2歳児の情動調整プロセスの個人差として、葛藤場面で不快情動が途中で沈静化する「沈静型」の子どもの母親では、EAの中でsensitivityとstructuringが葛藤前場面よりも葛藤場面で上昇することから、2歳児の不快情動の調整には親の情動的支えが必要であることを示した。

EASは、養育者側と子ども側に分けてそれぞれの要因を細かく捉えることができるという長所がありながらも、多くの研究では養育者側のEAが主眼となり、子ども側のEAを焦点とした研究は少ない。障害児の場合には、養育者も子どももEA得点が中間点よりも低

い人が1/4～1/3の数存在することを示す研究 (Kubicek, Riley, Coleman, Miller, & Linder, 2013) もあるように, 子ども側のEAにさらに注目することで養育者と障害児との関係性支援など臨床的な意義がより高まるであろう。

### Dyadic Synchrony —養育者と子ども間の同期性—

親子の間のやり取りが調和的でスムーズに続き, 相互に応答的, 協力的であり, 快情動を共有する関係性の状態を総称してdyadic synchronyという (Harris & Waugh, 2002)。これは親子二者間の特徴を表すもので, 親子間に常に生じるわけではないものの, そのあり方の個人差が子どもの後の社会情動的発達と関連があるとされる (Harris & Waugh, 2002)。乳児期では, やり取りが続き, 注意を共有しテンポが一致することで, 乳児の生理的・情動的ホメオスタシスが維持され, 感覚・運動・情動的なまとまりとしての自己が統合されやすく, 自分で調整できるのだという有能感となっていく。幼児期前期には, 親子のやり取りが続くことで注意や物事の意味を共有し, 会話のターンの取り方を学ぶ機会が多くなり, 子どもはコミュニケーションスキルを獲得しやすくなる。また, dyadic synchrony的なやり取りでは, 子どもに主導権を持たせる余地があり, そのために子どもが自分で行動や情動をコントロールすることと, 他の人に従うことのバランスを取ることを学ぶことにより, 自律的な自己調整を身につけていく (Harrist & Waugh, 2002)。

またdyadic synchronyには, 多くの場合親子間で快情動を共有することも含まれるが, その快情動共有性の高さが, 養育者の要求に心から従うこと (Kochanska & Aksan, 1995; Laibe & Thompson, 2000) や, 子どものコミュニケーション力 (Lindsey, Cremeens, Colwell, & Caldera, 2009), 物事の熟達性 (Wang, Morgan, & Biringen, 2014), 自己調整能力 (Feldman, Greenbaum, & Yirmiya, 1999) と関連があることが示されている。

dyadic synchronyと情動調整発達との関連については, dyadic synchronyの中でも, 言語的・非言語的なコミュニケーションが親子間で長く続けば, 養育者が子どもの不快情動に応じることで子どもは不快情動を調整し, その反応をもとにした養育者のさらなる働きかけによって効果的な情動調整が可能になると考えられる。Raver (1996) は, 母親から働きかけた後の子どもからの応答に母親が応答し返さないという母子間の相互的でないやり取りと, 子どもの情動調整行動としての自己慰撫行動の多さとの関連があることを示している。

以上のように親子間のdyadic synchronyの様相が, 情動調整を含め子どもの社会・情動性や認知など様々な側面における発達と関連があることが複数の研究で明らかにされている。

### Dyssynchrony から Synchrony へ —関係を回復すること—

親子の関係は調和的で, 行動や情動が一致している状態だけではない。現実には親子の葛

藤や言い争いが頻繁に生じるはずである。乳児期でも synchrony な状態の比率は30%以下と多くはなく、synchrony と dyssynchrony との状態変化が大半を占め、3秒から5秒に1回の割合の頻度で生じており (Tronick & Cohn, 1989)、2歳から3歳の幼児期では1時間に20~25回の頻度で親子の言い争いが起こっている (Laibe, Panfile, & Makariev, 2008)。親子の間の葛藤は、相互に調整し、交渉し、解決する方略を子どもが学ぶ機会として意義があり、適切な親であることは子どもが葛藤状況での不快情動に耐え、その管理を助けることであるとも言える (Biringen, Emde, & Siegel, 1997)。2歳半時に母親が葛藤場面で理由を説明したり交渉したりすることで葛藤を解決することが、3歳になった子どもの情動理解の高さや道徳性発達を予測する研究結果 (Laibe & Thompson, 2002) から、養育者がどのように葛藤を解決するかをモデルにすることによって子どもは適応的な情動調整を学ぶと言える。

情動調整には、調整される対象としての情動だけではなく、他者との関係や他者の情動を調整する regulator としての役割を持つ情動も含まれる (Cole, et.al, 2004)。葛藤的な関係を情動が調整するならば、他者との葛藤的な関係を回復する経験の積み重ねによって、情動調整もより洗練されるはずである。2歳時に気紛らわしや、母親に助けを求める、自己慰撫を行うことで不快情動を調整する場合には、友達との葛藤が少ないこと (Caikins, Gill, Johnson, & Smith, 1999) を示す研究からも、養育者との間で学んだ情動調整を、子どもは家族以外の他者との関係調整に有効に使い、葛藤状況を乗り越えていくのである。

## 6. 自律的な情動調整とは何か

Kopp (1982, 1989) や Sroufe (1996) の理論の中で、3歳以降に可能となるとされるのが「自己調整 (self regulation)」である。この中には、それ以前の段階のように養育者などの他者の助けを必要とせず、自分ひとりで適応的な情動調整が可能になるという調整と同時に、自分の意志で柔軟に調整することも含まれていると考えられる。

適応的な情動調整とは何であるのかは状況や目標によって異なるが、多くの場合には、様々な情動を体験すると同時に、状況に応じて柔軟に情動調整方略を使い、言語での表現など社会的文化的に合った形で表現され、さらには入り混じった複雑な情動をも自分の中で統合することができることである (Cole, Michel, & Teti, 1994)。当然、このような適応的な情動調整は幼児期に全てが可能になるわけではなく、児童期以降も生涯にわたって様々な経験や他者とのやり取りの中でより熟達させていく。

自律的な情動調整とは、このような適応的な情動調整を目指していくことでもあると言える。他者から受けた支えをもとに、それらを自己の中に内面化し、一人でできる時にはいくつかの方略を柔軟に変えながら情動を調整することである。さらには、一人では困難であるときには、助けてくれる他者がいることを期待し、助けを求めることができることも自律的

な情動調整と言えるであろう。つまり成長とともに、他者による調整がなくなり自律的な調整へと変化するのではなく、この二つの調整は生涯の間併存しうるものである (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003)。自律的、他律的調整を併せ持つことは、情動は変えられないものではなく、自分が望めば変えることができるのだという情動調整に関する自己効力感 (emotion regulation self-efficacy) (Gross, 2014) につながっていくはずである。

## 7. 今後の情動調整研究に向けて

以上、情動調整の定義や発達プロセス、及びこれらに影響する養育者の関わりや、子どもと養育者との関係性について概観をしたが、その中で浮き上がってきた今後の課題について二点述べる。一点目は、自律的な情動調整と他律的な情動調整が生涯併存するという点に関する実証的な研究が望まれる点である。自律的な情動調整が発達のゴールとして目指されることには、欧米社会が自立や自律に価値を置く文化であることと無縁ではないだろう。例えば、成人の適応的な情動調整とされている認知的再評価という方略も、差別や偏見を受けてきたマイノリティーの人たちには当てはまらないという指摘もあるように、情動調整は文化によって大きく左右される (Cole, 2014)。情動調整についてはまだ圧倒的に欧米圏の研究が主流であるが、文化的視点を導入するとすれば、日本における情動調整研究の進展がさらに望まれる。自律的と他律的の併存ということを示すにあたっては、量的な研究だけでは捉えがたく限界があると考えられる。子どもが養育者、他兄、保育者、教師など多様な他者との相互関係の中で、どのような情動調整の様相を示すのかという質的な研究によって丁寧に捉えることが必要であろう。

二点目は快情動の情動調整への影響を明らかにする研究の必要性である。不快情動のほうが人々にとって早急に調整の必要性が高いことから、情動調整研究の中では不快情動が焦点となってきた (Yee, Gonzaga, & Gable, 2014; Cole, 2014)。また、情動調整発達は子どもの不快情動を養育者が快情動にすることから出発するため、親子間での快情動共有が適応的な情動調整につながるとする理論 (Sroufe, 1996) はありながらも、これを実証的に示す研究は少ない。しかし、快情動には生理的なホメオスタシスを早く回復させ、視野を広げ創造性を増す作用がある (Tugade, Devlin, & Fredrickson, 2014) ことから、快情動は情動調整の発達において独自の働きがあるはずである。近藤 (2012) は親子関係の研究において、子どもが養育者に向けて不快情動をどのように表出し調整するかというアタッチメントの観点からの研究が多い一方で、親子で快情動を共有するというコンパニオンシップという観点からの研究は少ないことを指摘している。情動の発達プロセスを含め、特に親子間で快情動を共有することの具体的な様相や、情動調整発達への影響についての研究が求められる。



## 引用文献

- Abraham, M.M. & Kerns, K.A. (2013). Positive and negative emotions and coping as mediators of mother-child attachment and peer relationships. *Merrill-Palmer Quarterly*, 59, 399-425.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978.) Relationships between infant behavior in the Strange Situation and maternal behavior at home. In *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*, pp.137-153.
- Bai, S., Repetti, R.L., & Sperling, J.B. (2016). Children's expressions of positive emotion are sustained by smiling, touching, and playing with parents and siblings: A naturalistic observational study of family life. *Developmental Psychology*, 52, 88-101.
- Biringen, Z. & Robinson, J.L. (1991). Emotional availability in mother-child interactions: A reconceptualization for research. *American Journal of Orthopsychiatry*. 61, 258-271.
- Biringen, Z., & Emde, R.N., & Pipp-Siegel, S. (1997). Dyssynchrony, conflict, and resolution: Positive contributions to infant development. *American Journal of Orthopsychiatry*. 67, 4-19.
- Biringen, Z., Robinson, J.L., & Emde, R.N. (1998). Emotional Availability Scale. Unpublished manuscript.
- Biringen, Z. (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 104-114.
- Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L., & Easterbrooks, M.A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA Scales, and clinical applications. *Developmental Review*, 34, 114-167.
- Calkins, S.D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotional regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 53-72.
- Calkins, S.D., Gill, K.L., Johnson, M.C., & Smith, C.L. (1999). Emotional reactivity and emotional regulation strategies as predictors of social behavior with peers during toddlerhood. *Social Development*, 8, 310-334.
- Cole, P.M., Michel, M.K., & Teti, L.O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 159, 73-100.
- Cole, P.M., Martin, S.E. & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Cole, P.M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 203-207.
- Conway, A., McDonough, S.C., Mackenzie, M., Miller, A., & Dayton, C. (2014). Maternal sensitivity and latency to positive emotion following challenge: Pathways through effortful control. *Infant Mental Health Journal*, 35, 274-284.
- Dodge, K.A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 339-342.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., & Murphy, B.C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, 67, 2227-2247.
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M.J. & Spinrad, T.L. (2014). Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. In J.J.Gross. (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, second editions, The Guilford Press, pp157-172.
- Emde, R.N., & Sorce, J.F. (1988). 乳幼児らの報酬：情緒応答性と母親参照機能（生田憲正 訳）。小此木啓吾（監訳），*乳幼児精神医学*（pp.25-47）。岩崎学術出版社。（Emde, R.N., & Sorce, J.F. (1980). The rewards of infancy: Emotional availability and maternal referencing. In J.D.Call, E.Galenson, & R.L.Tyson (Eds.), *Frontiers of infant psychiatry*. Vol.2 pp.17-30).
- 遠藤利彦. (2014). 情動の合理性・非合理性. よくわかる情動発達. ミネルヴァ書房. pp16-17.
- 遠藤利彦. (2016). 子どもの社会性発達と子育て・保育の役割. あらゆる学問は保育につながる—発達保育実践政策学の挑戦—. 秋田喜代美監修, 山邊昭則/多賀巖太郎編. pp225-250, 東京大学出版会.
- Feldman, R., Greenbaum, C.W. & Yirmiya.N. (1999). Mother-infant affect synchrony as an antecedent of the



- emergence of self-control. *Developmental Psychology*, 35, 223-231.
- Fox, N.A. (1989). Psychophysiological correlates of emotional reactivity during the first year of life. *Developmental Psychology*, 25, 364-372.
- Gottman, J.M., Katz, L.F. & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243-268.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In J.J. Gross. (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, second editions, The Guilford Press pp3-20.
- Harrist, A.W. & Waugh, R.M. (2002). Dyadic synchrony: Its structure and function in children's development. *Developmental Review*, 22, 555-592.
- 蒲谷慎介. (2013). 前言語期乳児のネガティブ情動表出に対する母親の調律的応答：母親の内的作業モデルおよび乳児の気質との関連. *発達心理学研究*, 24, 507-517.
- 金丸智美・無藤隆 (2004). 母子相互作用場面における2歳児の情動調整プロセスの個人差. *発達心理学研究*, 15, 183-194.
- 金丸智美・無藤隆 (2006). 情動調整プロセスの個人差に関する2歳から3歳への発達の变化. *発達心理学研究*, 17, 219-229.
- Kochanska, G., & Aksan, N. (1995). Mother-child mutually positive affect, the quality of child compliance to requests and correlates of early internalization. *Child Development*, 66, 236-254.
- Kogan, N., & Carter, A. (1996). Mother-infant reengagement following the still-face: The role of maternal emotional availability in infant affect regulation. *Infant Behavior and Development*, 19, 359-370.
- 近藤清美. (2012). 妊婦・胎児間、祖父母・孫間等におけるアタッチメント関係. *発達科学ハンドブック4*. 発達の基盤. pp255-283. 新曜社.
- Kopp, C.P. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18, 199-214.
- Kopp, C.P. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Kubicek, L., Riley, K., Coleman, J, Miller, G., & Linder, T. (2013). Assessing the emotional quality of parent-child relationships involving young children with special needs: Applying the constructs of emotional availability and expressed emotion. *Infant Mental Health Journal*, 34, 242-256.
- Laible, D. & Thompson, R.A. (2000). Mother-child discourse, attachment security, shared positive affect, and early conscience development. *Child Development*, 71, 1424-1440.
- Laible, D. & Thompson, R.A. (2002). Mother-child conflict in the toddler years: Lessons in emotion, morality, and relationships. *Child Development*, 73, 1187-1203.
- Laible, D., Panfile, T., & Makariev, D. (2008). The quality and frequency of mother-toddler conflict: Links with attachment and temperament. *Child Development*, 79, 426-443.
- Leerkes, E.M., Blankson, N., & O'Brien, M. (2009). Differential effects of maternal sensitivity to infant distress and nondistress on social-emotional functioning. *Child Development*, 80, 762-775.
- Lindsey, E.W., Cremeens, P.R., M, J, Colwell, & Y, M, Caldera. (2009). The structure of parent-child dyadic synchrony in toddlerhood and children's communication competence and self-control. *Social Development*, 18, 375-396.
- Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A, (1981). 乳幼児の心理的誕生 母子共生と個体化 (高橋雅士・織田正美・浜畑紀訳). 黎明書房. ( Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant.*)
- Mikulincer, M., Shaver, P.R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S., & Robinson, L.R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361-388.
- Raver, C.C. (1996). Relations between social contingency in mother-child interaction and 2-year-olds' social competence. *Developmental Psychology*, 32, 850-859.
- Rothbart, M.K. & Bates, E. (2006). Temperament. In N.Eisenberg (Vol.Ed.), *Handbook of child psychology:*

- Vol.3. *Social, emotional, and personality development*, 6<sup>th</sup> ed. pp99-166.
- Rubin, K.H., Burgess, K.B., & Hastings, P.D. (2002). Stability and social-behavioral consequences of toddlers' inhibited temperament and parenting behaviors. *Child Development*, 73, 483-495.
- Saarni, C. (2005). 感情コンピテンスの発達 (佐藤香 監訳). ナカニシヤ出版. (Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*).
- 坂上裕子. (1999). 歩行開始期における情動制御：問題解決場面における対処行動の発達. *発達心理学研究*, 10, 99-109.
- Sroufe, L.A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Cambridge University Press.
- Stern, D.N. (1989). 乳児の対人世界：理論編 (小此木啓吾・丸田俊彦 監訳, 神庭靖子・神庭重信 訳). 岩崎学術出版社. (Stern, D.N. (1985). *The interpersonal world of the infant*.)
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R.A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. In J.J.Gross. (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, second editions, The Guilford Press, pp173-186.
- Thompson, R.A. (2015). Relationships, regulation, and early development. In M.E.Lamb, Lerner, R.M. (Eds.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, seventh edition, Wiley, pp201-246.
- Tronick, E.Z. & Cohn, J.F. (1989). Infant-mother face-to-face interaction: Age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination. *Child Development*, 60, 5-92.
- Tugade, M.M., Devlin, H.C., & Fredrickson, B.L. (2014). Infusing positive emotions into life. In M.M. Tugade, M.N. Shiota, L.D. Kirby. (Eds.) *Handbook of Positive Emotion*, The Guilford Press, pp28-43.
- Yee, C.I., Gonzaga, G.C., & Gable, S.L. (2014). Positive emotions in close relationships. In M.M. Tugade, M.N. Shiota, L.D. Kirby. (Eds.), *Handbook of Positive Emotions*. The Guilford Press, pp215-228.
- Volling, B.L. McElwain, N.L., Notaro, P.C., & Herrera, C. (2002). Parents' emotional availability and infant emotional competence: Predictors of parent-infant attachment and emerging self-regulation. *Journal of Family Psychology*, 16, 447-465.
- Wang, J., Morgan, G.A., & Biringen, Z. (2014). Mother-toddler affect exchanges and children's mastery behaviors during preschool years. *Infant and Child Development*, 23, 139-152.

## The Development of Emotion Regulation in Infancy and Early Childhood

KANAMARU, Tomomi

The aim of this article was to clarify the definition of emotion regulation (ER). In addition, recent studies on ER development from infancy to early childhood, and those on the parenting and parent-child relationship, which influences ER development, were reviewed. By reviewing the parent-child relationship on Emotional Availability and synchrony, it was suggested that autonomous ER, which is the goal of ER development, means the co-existence of ER by the self and ER by the support of others throughout life. This also suggested points for future research.