



はしがき

私たちは、うれしさや愛情、怒りや恐怖などさまざまな感情を経験します。そして、同じ授業を受けていても興味がある人となない人がいたり、同じ試験を受けるのに緊張する人とならない人という、人による違いも経験します。この個人差のことをパーソナリティといいます。このテキストでは、感情とパーソナリティの関係を最新の科学的知見をふまえて、わかりやすく解き明かします。

現代社会では、感情とパーソナリティ心理学は国や文化を越えて必要性が高まっています。グローバル化と情報化が急速に進む中、私たちは便利さを享受しながらも、感情的に苦しむことは減っていません。また、職場や学校では、自分と他者のパーソナリティを理解し、その強みを生かすことが求められています。それは、感情とパーソナリティを理解することが、チーム形成や生産性、ウェルビーイングに直結するからです。実際に、うつ病やバーンアウトなどのメンタルヘルスの問題は世界的に増加しており、その予防や介入には感情とパーソナリティ心理学の科学的知見が欠かせません。感情とパーソナリティ心理学は、自己理解、他者理解、文化理解、心身の健康増進、組織改善、臨床的介入など、多層的に貢献する学問領域として注目されています。

感情心理学とパーソナリティ心理学は、そもそも別の学問領域で、学会もそれぞれ分かれて活動しています。テキストや専門書を見ても、感情は感情、パーソナリティはパーソナリティと別々に出版されてきました。ただ、心理学の歴史上は、決して両者は別々に論じ

られてきたわけではなく、その相互作用は常に念頭におかれ、研究されてきました。本書は、その歴史を紐解き、最新の知見も含めて、初学者の方に伝えるために編纂したものです。

本書は、第Ⅰ部で感情とパーソナリティのしくみ、第Ⅱ部で感情とパーソナリティのままならなさとともに生きていることを説明します。第Ⅰ部は、基礎的な理論や測定方法にふれますが、その多くは最新の研究手法によるものです。脳科学や遺伝学など他領域の手法もありますので、少し歯ごたえがあるかもしれません。ただし、本書はわかりにくい箇所があれば、ウェブ教材や Book guide も用意していますので、そちらを参照しながら読んでいただければ幸いです。全体を通じて、問いかけを多く設定し、自分で考えることで知識を定着できるようにしています。また、感情やパーソナリティの測定尺度もふんだんにご紹介していますので、自己理解に役立てることも可能です。

第Ⅱ部では、感情やパーソナリティを制御することが難しいこと、その一方で制御できるようする方法や臨床的な介入方法についても紹介しています。その中で、日常生活や他者との関係をよりよくするための実践的なヒントが得られるかもしれません。読み終える頃には、ままならない感情とパーソナリティが、ご自身や他者を形作っている大切なものとして受け入れられるようになることを願っています。

最後になりましたが、本書の企画にご賛同いただき、多忙の中で執筆にご尽力いただいた箕浦先生、喜入先生、武藤先生に深く感謝の意を表したいと思います。私のような力のない古株だけでは、ここまで先進的で充実した内容にはできなかったと思います。

また、本書の企画をもってきていただき、長い間私たちに寄り添っていただいた有斐閣の中村さん、猪石さんには、心からの感謝を申し上げます。お2人の温かい励ましと的確なご助言がなけれ

ば、本書はこの形で世にでることはなかったと思います。ミーティングや編集作業で行き詰まりを感じたときにも、常に背中を押してくださり、細やかなご配慮と忍耐強いサポートをいただきました。この場を借りて、改めて深く御礼申し上げます。

2026年2月

著者を代表して

有光 興記

著者紹介

有光 興記 (ありみつ こうき) 担当 序章, 第 4, 8, 10, 終章/第 1, 5 章 (共著)

現 職 関西学院大学文学部教授

主 著 『やさしくなりたいあなたへ贈る慈悲とマインドフルネス瞑想』(単著, 法研, 2020 年), 『感情制御ハンドブック——基礎から応用そして実践へ』(監修/共編著, 北大路書房, 2022 年), 『やさしいセルフ・コンパッション——気持ちが軽くなるワークブック』(単著, 東京書籍, 2026 年)

箕浦 有希久 (みのうら ゆきひさ) 担当 第 2, 3, 6 章/第 5 章 (共著)

現 職 佛教大学教育学部講師

主 著 『非認知能力——概念・測定と教育の可能性』(分担執筆, 北大路書房, 2021 年), 『心理学 A to B 改訂版』(共著, 培風館, 2019 年), 『なるほど! 心理学調査法』(分担執筆, 北大路書房, 2017 年)

喜入 暁 (きいれ さとる) 担当 第 7, 9 章/第 5 章 (共著)

現 職 周南公立大学総合教育部准教授

主 著 『心の中の悪魔——社会的に望ましくない性質の研究』(単著, フォレスト出版, 2025 年), 『広がる! 進化心理学』(分担執筆, 朝倉書店, 2023 年), 『パートナーに対する暴力のメカニズム——Dark Triad と生活史戦略による個人差に対するアプローチ』(単著, 風間書房, 2019 年)

武藤 世良 (むとう せら) 担当 第 1 章 (共著)

現 職 お茶の水女子大学基幹研究院人間科学系准教授

主 著 『情動発達の理論と支援』(分担執筆, 金子書房, 2021 年), 『感情心理学ハンドブック』(共編著, 北大路書房, 2019 年), 『尊敬関連感情の心理学』(単著, ナカニシヤ出版, 2018 年)

Information

/// 各章ツール /// 各章には以下のツールが収録されています。

(章 頭) **Quiz クイズ**……学びへつなぐクイズ。

Chapter structure 本章の構成……章構成を一覧し、大まかな流れとキーワードを確認します。

Answer クイズの答え……Quizの答えと解説。

(章 末) **本章のまとめ**……本章で学んだことを振り返り、課題・展望などをまとめます。

Report assignment レポート課題……授業後レポートやディスカッションの際の論点に使える課題です。

Book guide 読書案内……さらに学びを深めたい人のための文献紹介です。

(本文中) **キーワード**……重要語句を太字にしました。

Column コラム……各章に関連する囲み記事です。

[web] ……このマークの箇所については、さらに学びを深めたい人のための関連資料を下記ウェブサポートで提供します。

(巻 末) **Bibliography 引用・参考文献**……本文中で引用・参考にした文献情報一覧です。

索引……重要用語を精選しました。

/// ウェブサポートページ ///

[web] 本書の各種ツールのほか、本書での学習をサポートする資料を提供します。ぜひご活用ください。

https://www.yuhikaku.co.jp/yuhikaku_pr/y-knot/list/20024p/



目 次

はしがき	i
著者紹介	iv
Information	v

序章 ままならない私とあなたを理解するために …………… 1

ままならない私とあなた (2) ままならないときの私とあなたの感情経験 (3) ままならないときの私とあなたの違い (6) ままならないときの私とあなたの測定方法 (9) ままならない私とあなたの感情とパーソナリティのつながり (11) ままならない私とあなたを理解する：本書で目指すこと (13)

第 I 部 感情・パーソナリティのしくみ

第 1 章 感情を科学する …………… 17

3つの伝統

- 1 感情の「ままならなさ」 …………… 18
- 2 感情は何からできている? …………… 21
- 3 感情はどのように生じる? …………… 22
感じ・気持ち伝統 (22) 評価伝統 (28) 動機づけ伝統 (33)
- 4 感情主義の到来 …………… 37

第 2 章	パーソナリティを科学する	41
	探究の歴史	
1	パーソナリティとは何か	42
2	帰納的なパーソナリティ研究の流れ	45
	事実を積み上げ、普遍的法則を探る	
	博物学的・人類学的なパーソナリティ研究 (45) 専門家の観察・洞 察にもとづくパーソナリティ研究：類型論 (48) 類型論から特性論へ (52) 5つのパーソナリティ因子：ビッグ・ファイブ (54) 特性論 の限界と今後 (55)	
3	演繹的なパーソナリティ研究の流れ	57
	理論にもとづき、実証的証拠を集める	
	哲学的自然観にもとづくパーソナリティ理論 (57) 近代の研究者によ る四気質の再解釈①：パブロフ学派 (58) 近代の研究者による四気 質の再解釈②：交差2軸モデル (59)	
4	人間－状況論争と相互作用論的パーソナリティ観	63
	認知－感情パーソナリティシステム理論 (64)	
第 3 章	感情・パーソナリティの個人差	67
	測定、検査、尺度	
1	さまざまな感情・パーソナリティの測定法	68
2	感情・パーソナリティ測定に求められた科学性	70
	心理測定における誤差の統制：古典的テスト理論 (71)	
3	心理測定における信頼性	72
	内的一貫性の指標としての相関係数 (72) 信頼性係数 (75)	
4	心理測定における妥当性	77
5	知能のさまざまな定義、理論、検査法	80

第4章 感情の生物学的基盤と機能 87

1 脳で「感じる」メカニズム 90

感情の進化神経心理学：「爬虫類脳」から始まる感情の進化（90）
恐怖を経験する脳（91） ポジティブ感情と脳内システム（92） さ
まざまな感情と脳内システム（94） 身体の信号はどのように感情にな
るのか（95） ソマティック・マーカー仮説（96）

2 感情を予測する脳 97

感情理論の限界と心理学的構成主義の登場（97） バレットの心理
学的構成主義（99） 心理学的構成主義による感情経験の個人差、
文化差の説明（101） 感情を構成する3つの脳内ネットワーク理論
（102） 感情を制御する脳の働き（104）

3 感情によって反応する身体 105

感情と自律神経系の働き（105） 感情の神経内分泌と神経免疫学的
メカニズム（107）

4 感情を伝える 109

表出とその機能

感情の機能：フライダの行為傾向理論（109） 感情の表出とその発
達（111） 感情表出の文化的普遍性（112） さまざまな感情表出：音
声や身体的接触（114）

第5章 感情・パーソナリティの基盤 117

気質、遺伝、脳内ネットワーク

1 感情・パーソナリティの遺伝・環境 118

双生児研究による説明（119） 知能は遺伝か環境か（122） 創造性
は遺伝か環境か（123） 双生児研究と感情（125）

2 パーソナリティの生物学的基盤 126

クロニンジャーのパーソナリティ理論（126） 気質理論から脳内ネッ
トワーク理論へ（130） トリプルネットワークモデルとパーソナリティ
（133） トリプルネットワークモデルとパーソナリティの適応・不適応
（137）

第 6 章 感情・パーソナリティの生涯発達 …………… 141
養育, 環境適応

- 1 感情・パーソナリティの生涯発達への視点 …………… 142
- 2 乳幼児の気質と個人差 …………… 144
- 3 愛着と感情・パーソナリティ …………… 148
- 4 自己形成と感情・パーソナリティ …………… 151
- 5 自己実現と感情・パーソナリティ …………… 153
- 6 感情・パーソナリティはどこに向かうのか …………… 156
高齢期の適応とは(156) 感情・パーソナリティとしての強み, レジリエンス(159)

第 7 章 感情・パーソナリティと社会的適応 …………… 163
進化, 適応, 障害

- 1 感情の社会的機能と進化的適応 …………… 165
- 2 感情の社会的機能のままならなさ …………… 167
恥の社会的機能(168) 恥の表出の進化的連続性(170) 恥の社会的機能の文化差(170) 罪悪感と謝罪(171) 恥と罪悪感の機能不全(172)
- 3 感情の社会的機能の個人差 …………… 172
個人差を生み出す要因(172) 情動知能(173)
- 4 パーソナリティと進化的適応 …………… 174
動物のパーソナリティ(175) ビッグ・ファイブ・パーソナリティのままならなさ(176)
- 5 感情・パーソナリティの不適応の進化論的アプローチ … 179
社会的適応と不適応が生まれるメカニズム(179) パーソナリティ症の進化心理学的な視点(181) ささまざまな精神病理の進化心理学的な視点(182)

第 II 部 ままならなさをのりこなす

- 第 8 章 なぜいつもこう感じてしまうのか? 191
ままならない感情とその制御
- 1 感情の制御とままならなさ 192
なぜ感情はままならないのか (192) 感情制御のプロセス (193) 感情制御方略のままならなさ (195) がんばって制御しなくてもよい: 感情をあるがまま受け入れる (198) 幸せも制御すべき: ポジティブ感情の制御 (200)
 - 2 感情制御の個人差 202
感情処理と感情制御のスタイル (202) 感情制御不全の個人差 (205)
 - 3 感情制御方略の効果 206
 - 4 人間関係における感情制御 209
対人ストレスコーピングとままならなさ
人間関係における感情とその制御 (211) 対人感情制御のままならなさ (212)
 - 5 対人感情制御と協調性 213
協調性というパーソナリティ
協調性のままならなさ (214)
- 第 9 章 なぜいつもこうなってしまうのか? 217
ままならない行動とその制御
- 1 パーソナリティのままならなさ 218
内在化と外在化 (218) 病的パーソナリティ特性 (220) 病的パーソナリティ特性と健康との関連 (223) 「パーソナリティ症」診断の限界 (223)

2	パーソナリティ特性からその病理への次元的アプローチ	225
	精神病理の階層的分類 (HiTOP) モデル (225) HiTOP モデルの特徴 (228)	
3	社会的な問題行動とパーソナリティ	231
	マキャベリアニズム (232) ナルシズム (自己愛) (232) サイコパシー (235) ダークトライアドに特徴的な行動 (236) ダークトライアドとビッグ・ファイブ, HiTOP の共通性 (236)	
4	ままならない行動にどう対処するか	238
	HiTOP の制御, 介入方法 (238) ダークトライアドの制御, 介入方法 (243)	
第10章	パーソナリティは変えられるのか?	247
	パーソナリティの変容方法 パーソナリティは変容可能か (248)	
1	演技する	249
	本来の自分と演技している自分 (250) セルフ・モニタリングとパーソナリティ (251) SNSとパーソナリティ (253)	
2	成長・自己実現を求める	255
	動機づけ, 自己実現 自己実現 (256) 自己実現と動機づけ (257)	
3	悟る	259
	自己受容, 真の自己, マインドフルネス 自己受容 (259) あるがままの自分を受け入れる: マインドフルネス (260) マインドフルネスの実践 (263)	
4	治す	266
	心理的介入, 心理療法, 薬物療法 パーソナリティへの心理的介入 (266) 認知行動療法 (267) パーソナリティは変えてよいのか (270)	

終章 感情・パーソナリティ心理学が目指すものとは? … 273

ウェルビーイング, 健康, パフォーマンス

- 1 健康になる …………… 275
私たちの健康とパーソナリティの関係 (275) 寿命とパーソナリティ (281)
- 2 幸せになる …………… 283
幸福感の種類 (284) 主観的幸福感を高める要因 (286) 持続的ウェルビーイングを高める: PERMAとマインドフルネスの統合 (289)
- 3 豊かな人生を送る …………… 290
- 4 私たちの未来へ …………… 294

引用文献 297

索引 318

コラム 一覧

- 1 現代の骨相学? (47)
- 2 カーンバーグの人格構造の理論 (56)
- 3 「測定の妥当性」と「介入の妥当性」の違い (79)
- 4 感情のボディ・マップ研究 (113)
- 5 縦断的研究の落とし穴: マシュマロ課題 (147)
- 6 孔子の自己実現・自己超越 (155)
- 7 日本で名称が独り歩きしているパーソナリティ用語 (233)
- 8 非認知能力とパーソナリティの境界線 (292)

Chapter

章

序

ままならない私とあなたを
理解するために

◇ ままならない私とあなた

私たちは生きてると、自分の力ではどうすることもできない、ままならないことに出会います。ふいに起こる事故やミスだけではありません。地震や台風などの自然現象、すぎ去っていく時間と過去に戻れないという時間の不可逆性。加齢や病気による死、生まれもった気質や遺伝的特性という生物学的なままならなさは、自分だけでなく生きとし生けるものが共有するものです。他者の行動の多くも、自分でコントロールできませんし、その集合体である文化がもつ規範や社会制度や経済なども、ままならないものでしょう。

事故、自然災害、加齢、死、過去のつらい記憶、人間関係のトラブル、経済の悪化、因習に従うときなど、私たちはさまざまな感情を経験します。電車が止まって学校に行けなかったとき、台風で楽しみにしていたイベントが中止になったとき、自分の見ためや能力や物事を思い通りに変えられなかったとき、過去の失敗を取り戻せないとき、不況で仕事が見つからないとき、親しい人との死別。ままならないとき、私たちはさまざまな感情 (emotion / feeling / affect ⇒web) を経験します。不安、恐怖、落胆、無力感、寂しさ。ままならないことの理不尽さに、怒りや憎しみを抱くことがあります。本書では、私たちがどうしてそのように感じるのかについて説明をしていきます。

ままならないことに遭遇しても、ネガティブな気持ちを抱かない人もいます。何とかなる！と思う楽観的な人。「成長のチャンス」と捉えて自分でなんとかできる部分に注目できる人。あるがままに受け入れ、ままならなさに反応せず、普段通りすごす人。ままならなさに対して強い考え方や行動パターンをもつ人もいます。このように、行動に影響を及ぼす個人差のことを、**パーソナリティ (personality)** といいます (定義の詳細は⇒第4章)。本書では、私たちがままならない人生をどう生きているのか、その個人差を理解す

るために、さまざまなパーソナリティについても説明していきます。

〇 ままならないときの私とあなたの感情経験

私たちはままならないとき、どのような感情を経験するでしょうか。非常に楽しみにしていたイベントが台風接近で中止と聞いた瞬間、どのような反応が生じるか思い浮かべてみましょう。

反応例

- ・メールなどで知らせを聞いた瞬間、胸がドキッとする。
- ・眉間にしわが寄る、口角が下がる、視線が下がる。
- ・肩が下がる。ため息がでる。

予測していない出来事に対して、私たちの身体は考えるよりも先にとっさに反応します。イベントの中止という思わぬ出来事に対して、脳内の自律神経系の働き（⇒第4章）で胸がドキドキしたり、表情が固まるなどの変化が起きます。この反応を**情動**（emotion）または**情動反応**（emotional response）といい、刺激から1秒未満で身体的、生理的反応が生じ、持続しても数十秒で消えていきます。情動は、こころと身体がしっかりと働けるように、身体を興奮、緊張させ、意識を刺激に集中させます。この状態を、**覚醒**（arousal）が高い状態といいます。このケースでは、典型的には以下のような形で驚きが生じ、その後、悲しみが生じると考えられます。

驚きと悲しみの特徴

1. 驚き

- ・原因：新規性や未知との遭遇、予想外の出来事など。
- ・身体・生理的反応：瞬きの増加、眉が上がる、心拍の一時的変動。
- ・行動とその機能：新しい情報に注意を向け、状況把握を促す。

2. 悲しみ

- ・原因：喪失（楽しみにしていたことがなくなる、別れ、死別、拒絶、

裏切られるなど)

- ・ **身体・生理的反応**：直後に心拍上昇，顔の筋緊張，涙腺活動の変化。その後，肩が落ち，顔が下向きになり，ため息がでる，発話量が減少する（気分とも関連）。
- ・ **行動とその機能**：内省し，活動レベルを下げて回復に備え，「助けが必要」と他者に非言語的に伝える。

情動には，私たちの行動を変化させ，環境に適応させる機能があります。驚きや悲しみが素早く自動的に喚起されるのは，私たちが生じた環境の変化に適応するためです。驚きには，予想外の出来事に対して適応すべく，情報を得ようとする働きがあります。イベントが中止されても，よくメールの文面を読めば，もしかすると日を改めて開催することが書いてあるかもしれません。「もっと文面を読もう」と考えるよりも先に，自動的に私たちは驚き，情報探索をします。悲しみも同様で，「誰かにアピールして助けてもらおう」と考えるよりも先に眉間にしわが寄ったり，涙がでることがあります。

情動反応の後に，その出来事に対して「感じられる」主観的体験としての**感情**¹ (feeling / affect / subjective emotional experience) が生じます。感情は，情動反応の後に出来事をどう評価するかによって生じ，高い覚醒状態が数秒から数分持続します。

感情は，私たちが自分自身の状態を「不安」「心配」などどうラベルづけ（ラベリング）するかで変化し，多くの種類があります。「せっかく楽しみにしていたのに……」と失ったことを考えて悲しみや落胆を，「運営のせいじゃないけど，残念だな」というやるせなさを経験することがあります。イベントの内容によっては，「自

1 本書では，情動も感情も広義の「感情」として総称しています。混同を避けるため，第1章では主観的体験である狭義の感情を「感じ」「気持ち」と表現しています。なお，英語の「emotion」は，日本語では「情動」「感情」の両方で翻訳されています。

分のパフォーマンスを発揮できない」という悔しさ、「友だちと会えなくなる」という寂しさも経験するかもしれません。

例えば関係の喪失による悲しみは、主観的体験の後に気分の落ち込みとして数日間続くことがあります。最初は胸がドキドキして涙が出ていたのですが（情動反応）、そういった状態は数分でなくなり、なんとなくやる気が出ない、会話のテンポが遅くなり笑い話に乗っていけない、といった落ち込んだ気分が続くことがあります。

気分 (mood) は、原因や対象が目の前からなくなっても、数時間から半日以上持続する、低い覚醒状態のことです。台風によるイベントの中止のように、はっきりときっかけがわかることばかりでなく、ただなんとなく沈んだ状態やイライラした状態、時にはウキウキした状態やリラックスした状態が数日間続くこともあります。気分は即時的な行動変化は起こしませんが、「気分がよいから、誰かに会いたい」「なんとなくだるいから、何もしたくない」など、より長期的に日常生活の行動全般の傾向を変えることがあります。

情動（反応）、（狭義の）感情、気分の違いは、表序-1のようにまとめられます。さて、こうした違いはどのような研究分野によって明らかにされてきたのでしょうか。情動、感情、気分が、どのようなプロセスで生じ、どのような機能を果たし、どのように行動を方向づけ、人間関係を形づくり、意思決定や健康に影響を及ぼすのかを明らかにしようとする学問領域を**感情心理学** (psychology of emotion) と呼びます。

感情には、生物学的な基盤（⇒第4章）や進化的な機能（⇒第7章）、ままたまらない行動を制御し（⇒第8・9章）、私たちに幸福に導く（⇒終章）役割があります。そのため、感情心理学は、神経心理学、進化心理学、社会心理学、パーソナリティ心理学、臨床心理学との研究上、理論上の接点が多くあります。研究の手法としては、自己報告式尺度や行動観察のほか、生理学的指標、**fMRI** (functional

表序-1 感情に含まれる、情動／狭義の感情／気分

特 徴	(広義の)感情		
	情動(反応)	(狭義の)感情	気 分
定 義	身体・生理的反応, 行動変化	主観的体験	持続的で拡散的な状態
持 続 時 間	数ミリ秒～数十秒	数秒～数分	数時間～数日
原因, 対象 の明確さ	高い	高い	低い／不明確
身体・生理 的反応	高強度・短い	中～高強度・短い	低～中強度・持続的
行 動 変 化	自動的・即自的に 喚起(例:逃避, 接近)	評価や意味づけによる 長期的な対処方略 (例:計画を立てる)	日常生活の行動選択, 意思決定を変化させる

magnetic resonance imaging) や脳波 (electroencephalogram : EEG) による神経イメージング, さらには文化間比較研究など多様なアプローチが用いられます。

近年では感情に関する研究は, 神経科学, 生理学, 計算科学, 情報工学などと融合し, **感情科学** (affective science) として発展しています。例えば, 人の感性や感情を定量化し, 製品設計やサービス開発に活かす感性工学 (affective engineering) や, コンピュータやロボットが人間の情動や感情を認識・解析し応答する技術等を研究する感情計算 (affective computing) という分野があります。こうした知見は, 教育や福祉, ビジネスなど多方面へ応用されています。

□> ままならないときの私とあなたの違い

大学の演習で, はじめて英語論文をまとめて発表することになりました。論文を見たところ, かなり難しい内容です。あなたなら, どの

ような行動をとるでしょうか。

どうしてよいかわからない、ままならない状況に直面しても、人によって反応は大きく異なります。こうした違いには、**パーソナリティ**が大きく関わっています。

プレゼンに向けた準備の仕方にも、他者を巻き込んで行う人もいれば、1人で入念につくりこむ人もいます。また、他者にわかってもらうために、たとえ話を入れたり、アイコンタクトをとって理解を確かめながら話す人もいます。こうした行動の背後にあるパーソナリティには種類があります。

パーソナリティについてはさまざまな理論が展開されてきましたが、現在は大きく5つの因子があることが知られており、**ビッグ・ファイブ理論**と呼ばれます（⇒第2章）。表序-2は、5つの因子の高い人がとりがちな行動といきすぎた場合の逆効果についてまとめたものです。

同じ英語論文の発表でも、外向性が高い人は聴衆を巻き込み、やりとりをしながら話すでしょう。一方、誠実性が高い人は、発表の構成を丁寧に整え、準備した流れに沿って着実に進めようとするでしょう。前者は聴衆の関心を引きやすい反面、即興性が強すぎると時間を超過したり、説明が散漫になったりするかもしれません。後者は内容を漏れなく伝えやすい反面、柔軟なやりとりが少なくなり、やや一方的な印象を与えることもあります。さらに、神経症傾向が高い場合には、否定的評価への不安から、内容チェックやりハーサルを過度に繰り返す、情報を詰め込みすぎたり、聴衆の反応を見る余裕を失ったりすることがあります。このように、パーソナリティは、ある特性が高いからといって常に適応的に働くとは限らず、状況によって利点にもなれば不利にもなりうるという、ままならなさをもっています。

このように、人々の思考、感情、行動の特異的なパターンを科学

表序-2 ビッグ・ファイブ・パーソナリティ特性の特徴と
特性の高い人がとりがちな行動およびいきすぎた場合の逆効果

特 性	特 徴	行 動 例
外 向 性	社交的, 活動的, 話好き, ポジティブ感情が強い	事前リハーサルに同級生を集める, 笑顔でエネルギーッシュに話す, 聴衆を巻き込んで話す (逆効果) 話しすぎて時間超過, 「ノリ」が合わず空回り
神経症傾向	ネガティブ感情が強い, 情緒不安定, 危機感・警戒心が強い	抜けのない入念な準備とリハーサルをする, 質疑用に予備のスライドを用意する, タイマーで時間管理する (逆効果) 質問したくても不安で先送りしてしまう, スライドに詰め込みすぎる, 視線回避, 声が小さく説得力低下
開 放 性	知的探求心がある, 創造的, 新しい経験やアイデアを受容する	たとえ話でわかりやすく話す, 斬新な視覚的方法を使う (逆効果) 面白さ優先で論理が不十分, 新しいやり方で失敗してしまう
協 調 性	思いやりがある, 協力的, 対立や衝突を避ける	聴衆の相槌や表情を見て理解を確認しながら話す, 質疑で相手の意図を汲み取り要約して回答する (逆効果) 反対意見にも耳を傾けるあまり主張がぼやける, 共同発表で対立を回避するために自己主張が十分にできないことがある
誠 実 性	計画的, 責任感が強い, 自己制御ができる	事前計画に沿って時間内に結論まで到達させる, 共同発表で役割分担を守り責任を果たす (逆効果) 完璧主義で準備に時間をかけすぎる, 計画通りにやろうとして柔軟性を欠く, 予定外の質問で硬直する

的に研究し、これらのパターンが個人間でどのように異なるかを明らかにする学問のことを**パーソナリティ心理学** (personality psychology) といいます。本書では、ビッグ・ファイブ理論のように個人差を記述、分類するだけにとどまらず、遺伝的要因、発育環

境、学習経験、文化的規範などがどのように関与し、相互作用するのかを説明します（⇒第2, 5~7章）。また、パーソナリティは私たちのメンタルヘルス（精神的健康）と関係しており、その変容について、健康心理学や臨床心理学の観点から検討されています（⇒第8~10, 終章）。

ビッグ・ファイブ理論については、自己報告式（⇒第2章）の尺度として日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) があるので、実施してみましょう（⇒[web](#)）。

表序-2にあるように、どの特性が高いからといって、それは常によいこととは限りません。あくまで自身の行動特徴を数量的に捉えたものと考えてください。

□▷ ままならないときの私とあなたの測定方法

自己報告式の尺度はネットを見ればあふれかえっています。残念ながら、そのすべてが信用できるわけではありません。例えば、若い人たちの間で流行し、自己啓発や企業研修でも使用されている **MBTI** (Myers-Briggs Type Indicator) は信用できるのでしょうか。MBTIは、高名な精神分析家のユングの理論に基づくと主張していますが、尺度が理論と整合するのか、統計的な検証は不十分です（詳しくは⇒第2章）。また、個人のパーソナリティを知る手段として、血液型、星座、姓名を手がかりにするものがあります。それには、科学的根拠（エビデンス）が全くありません。

疑似科学 (pseudoscience) は、巧みに専門用語を用いて科学的根拠があるように装いユーザーを信用させ、反証が出ても修正せず、恣意的な説明に終始します。近年は、SNSの投稿内容からパーソナリティを推定したり、声から感情を推定できたりと、AIを用いた測定方法も増えてきました。このような時代だからこそ、科学的リテラシーがいっそう重要になるのです。

とはいえ、MBTIの人気からもわかるように、人間には疑似科学を信じてしまう心理があるのです。疑似科学に騙されないためにも、血液型とパーソナリティの関係を例に、私たちが疑似科学を信じてしまう心理を見ていきます。以下の設問を考えてみましょう。

以下の人物がO型である確率はどの程度だと思えますか。その根拠となる記述に線を引いてみましょう。

けいじさんは、感情表現が豊かで、周囲との調和を重んじるタイプです。物事を合理的に考え、慎重に計画を立てて、必要なときは自己主張をして、人前で率先してまとめ役もこなします。1人で静かに考える時間も好み、興味がわくと自分のペースで一気のにめり込みます。

この文章には、俗説にある各血液型の特徴が2つずつ記述されており、どの血液型にも当てはまる文章になっています。そのため、記述を根拠とする場合、O型の確率は25%となります。ですが、多くの人は25%以上の確率を予測します。矛盾する記述があってもあいまいな記述であることも相まって、1つでもO型の特徴があると当てはまると誤信してしまい、実際よりも高い確率を見積もってしまいます。これを**確認バイアス**といいます。

また、自分自身の血液型の特徴としてこの文章を読んだときは、いくつかの特徴が当てはまっており、それが肯定的表現だとより受け入れやすくなります。誰にでも当てはまりやすい一般のあいまいな記述を、自分だけに当てはまっていると感じてしまう認知バイアスのことを**バーナム効果** (Barnum effect) といいます。疑似科学は、誰にでも当てはまるような記述の多さによって信じられてしまうのです。

同様に、「今、悩みを抱えていますね」「お疲れですね」といわれ

ると、「理解されている」と安心して、相手を信用してしまうことがあります。これも、誰にでも当てはまることをいっているだけなのですが、顧客に対しては大変有効な言葉になります。うまく騙されないようにするのは、こうしたバイアスを知ることが大切で、本書ではその嘘を暴くべく、統計的な裏づけを調べる方法についても解説します（⇒第3章）。

□▷ ままならない私とあなたの感情とパーソナリティのつながり

感情とパーソナリティの結びつきの研究は、古代ギリシャの四体液説までさかのぼります。ヒポクラテス（紀元前460～前370年頃）は、人間の持続的な感情・行動の傾向である**気質**（temperament）の中で多血質なら陽気で楽観的、粘液質なら穏やかで冷静、胆汁質なら情熱的で短気、憂鬱質なら内省的で悲観的という特徴をもつとしました（⇒第2章）。ビッグ・ファイブなら、多血質は外向性、憂鬱質は神経症傾向（内向性と情緒不安定性）に近いと考えられ、人間のパーソナリティの種類は紀元前からあまり変わっていないように思えます。また、外向性はポジティブ感情、神経症傾向はネガティブ感情が強い特性であることも同様です。

19世紀末には、ヴント（Wundt, W.）がパーソナリティ（気質）の説明に感情を用いています。ヴントは**感情の強さ（強度）と変化の速さ（可変性）**という2次元で気質を位置づけ、古典的四気質を**感情過程のダイナミクス**として説明しました。

その後のユング（Jung, C. G.）の外向型、内向型のタイプ論を経て、20世紀半ばには、アイゼンク（Eysenck, H. J.）の**PENモデル**（psychoticism＝精神病質、extraversion＝外向性、neuroticism＝神経症傾向）が登場しました。外向性が高く神経症傾向が低いとポジティブ感情を経験しやすく、社会的でストレスからの回復が早く、一方、外向性が低く神経症傾向が高いとネガティブ感情を経験しやすく、

回避的行動をとりやすく、病理的反応が出やすいと考えられました。

1980年代になると、ビッグ・ファイブの中に外向性、神経症傾向が加わるだけでなく、感情の2次元モデル（快-不快と覚醒-眠気）が提唱されました。感情は、その瞬間に経験する**状態**（state）と、ある感情を数日から数カ月にもわたって経験する傾向である**特性**（trait）を区別して測定されるようになりました。例えば、自己報告式尺度である日本語版 Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) は「現在」を質問しており、状態の評価となります。また、2週間、1カ月と期間を延ばして質問をすると、特性の評価を行うことができます。1980年代には、こうした自己報告式尺度が標準化（⇒第3章）され、感情やパーソナリティの調査研究が行われるようになりました。

そして、1990年代以降に神経科学的手法が発展し、感情とパーソナリティに共通する神経基盤が明らかにされるようになりました。例えば、不安や恐怖、怒りといったネガティブ感情に対して扁桃体が反応しますが、神経症傾向が高い人はその反応が増大しやすいのです。一方、「楽しい、うれしい」というポジティブ感情は、腹側線条体、側坐核などからなる脳内報酬系を活性化させますが、外向性の高い人はその活動が増加しやすいのです（⇒第4、8章）。

さらに現代では、脳の活動は個別領域で起こるだけでなく、複数の領域が連携する大規模ネットワークとして理解されるようになってきました。そのため、感情やパーソナリティの理論にもネットワーク理論が登場しています（⇒第4、9章）。そこで明らかになってきたのは、開放性、協調性、誠実性といった特性も感情制御という機能面に関わっていることや、ままならない感情制御に前頭前皮質の器質的特性も関わっていることなどです。さらには感情制御の方略として、認知的再評価や注意転換はトレーニングすることが可能であることも明らかになっています。例えば、マインドフルネスは前

頭前皮質の働きを活性化させ、それにより精神疾患の治療に貢献します（⇒第8～10章）。このように、感情とパーソナリティは相互に関係し、そのメカニズムや改善方法についても研究が進んでいます。

□▷ ままならない私とあなたを理解する：本書で目指すこと

本書が目指すのは、「ままならない私とあなたの感情とパーソナリティ」を、最新の科学的知見にもとづき、多角的に理解できるようになることです。多領域の理論や知見を包括的に捉えるだけでなく、感情とパーソナリティのままならない点についてもふれていきます。

第Ⅰ部では、まず感情やパーソナリティの基礎的な理論を説明します（⇒第1, 2章）。研究手法や理論の発展はすなわち疑似科学との別れです。具体的な研究の方法と考え方についても知り、疑似科学との違いを理解してほしいと思っています（⇒第3章）。

さらに、感情やパーソナリティの理論を支える生物学的基盤や今なお発展している脳科学の知見も紹介します（⇒第4, 5章）。また、感情やパーソナリティは、遺伝や環境、文化の影響を受けて発達していきます（⇒第5～7章）。ただし、単に遺伝や親の育て方、環境がこうだったからこうなるというわけにはいかず、ままならないことに変わりはありません。

第Ⅱ部では、ままならない感情とパーソナリティとどう付き合っていくのかについて説明していきます。ままならない日常への感情制御やコーピングについて解説し、人間関係にプラスに働く協調性というパーソナリティと（⇒第8章）、病的なパーソナリティについて、特にダークトライアドについて解説します（⇒第9章）。どのように感情やパーソナリティを変容させるのかについては、感情制御のトレーニングやマインドフルネスの実践など、変容方法とその効果を説明します（⇒第8, 10章）。ままならない感情とパーソナリ

ティとうまく付き合うことによって、ウェルビーイング、健康、パフォーマンスなど、得られるものもあります（⇒終章）。

本書では知識を得るだけでなく、みなさん自身の感情とパーソナリティを理解できるようになることで、その理解を日常生活や対人関係で活かす方法も知ることができると思います。感情やパーソナリティが思うようにならない背景を理解することで、自分や他者への見方が柔らかくなり、相互への理解、コミュニケーションや支援の方法が広がることを目指します。さあ、読み始めましょう！

なぜいつも こう感じてしまうのか？

第

8

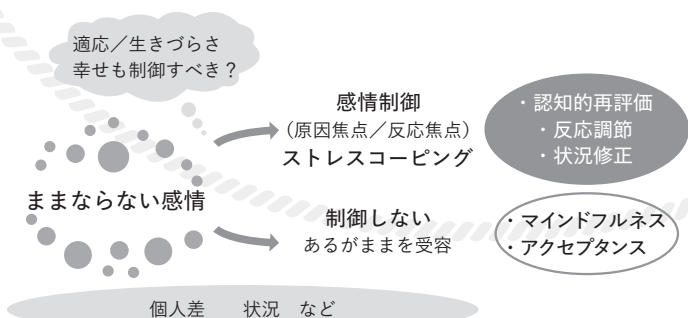
ままならない感情とその制御

Quiz クイズ

私たちは、怒りや悲しみ、不安といったネガティブな感情を、できれば感じたくない、不要なものと考えて、抑え込んだり消そうとしたりしますが、そうした試みの結果として起こることとして、最も当てはまらないものどれでしょうか。

- 感情を抑えようとしても、何度も思い出されたり、強まったりする
- 運動やゲームなどで気を紛らわせると一時的にスッキリする
- 怒った勢いで強い言い方で主張して、困難な状況を打破しようとする
- 感情を完全に消すことに成功し、その後は二度と同じ悩みが生じなくなる
- 悲しんでいることを周囲に知らせて、共感や助けが得られる

Chapter structure 本章の構成



なぜいつもこうなって しまうのか？

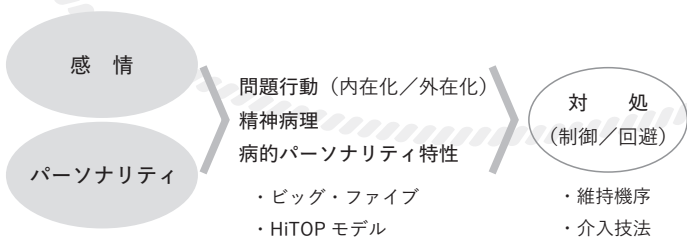
ままならない行動とその制御

Quiz クイズ

スマホに通知がきたので何がきたのか見るだけのつもりが、気づけば SNS を 1 時間。なぜ「やめにくい」のでしょうか。

- 計画性がないから
- 目先の楽しさに流されやすいから
- SNS を見ていないと落ち着かないから
- ほかに通知がないか不安だから
- 本当に通知をすべて確認したのか気になるから

Chapter structure 本章の構成



パーソナリティは 変えられるのか？

パーソナリティの変容方法

Quiz クイズ

パーソナリティの変化や変容の可能性について、近年の心理学の知見にもとづいた記述として最も適切なものを選んでください。

- パーソナリティは遺伝的な要因のみで決定されるため、環境や経験によって変化することは基本的にない。
- パーソナリティは青年期までに固定され、成人期以降は安定して変化することはない。
- パーソナリティは一定の安定性をもつ一方で、生活上の経験や本人の意図的な取り組みによって、成人期以降でも変容しうる。
- パーソナリティは本人の努力や経験とは無関係に、加齢とともに誰でも同じように一定の方向へ変容していく。

Chapter structure 本章の構成

パーソナリティは変容する？

変わりたい？
変えたい？
変えるべき？

- 演技する（パーソナル・プロジェクト、セルフ・モニタリング）
- 成長する・自己実現する（内発的動機づけ）
- 悟る（自己受容、マインドフルネスの実践）
- 治す（心理的介入、心理療法、薬物療法）

感情・パーソナリティ 心理学が目指すもの とは？

終

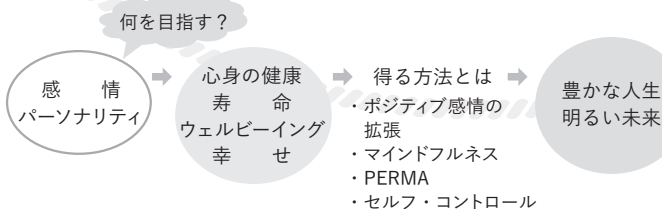
ウェルビーイング，健康，パフォーマンス

Quiz クイズ

幸福な人の特徴とは何か。最も当てはまるものを1つ選んでください。

- ネガティブ感情を全く感じない。
- ネガティブ感情を認めて受け入れる。
- ネガティブ感情を感じたら，すぐにポジティブな考え方をする。
- ネガティブ感情を避けるために，嫌なことが起こりそうな状況を避ける。

Chapter structure 本章の構成



索引

事項索引

●数字・アルファベット

- 16PF 53
ACC →前帯状皮質
ACE モデル 119
ADHD 186
aINS →前部島皮質
AMPD 220
aTL →前部側頭葉
BAS →行動賦活系
BIS →行動抑制系
CAD 三幅対仮説 152
CAPS →認知-感情パーソナリティシステム
CEN →セントラルエグゼクティブ・ネットワーク
CHC (キャテル-ホーン-キャロル) 理論 82
CHD →冠動脈疾患
dlPFC →背外側前頭前皮質
DMN →デフォルト・モード・ネットワーク
dmPFC →背内側前頭前皮質
DSM 223, 226
DSM-5-AMPD 220
EEA →進化的適応環境
FPCN →前頭頭頂制御ネットワーク
FSD モデル →早い-遅い-防衛モデル
g 因子 (一般因子) 82
HiTOP (モデル) 186, 226, 228, 238
HPA 軸 (視床下部-下垂体-副腎系) 107, 133, 276, 279, 283
HSP 234
IQ →知能指数
IQ テスト →知能検査
IWM →内的作業モデル
KABC-II 82
MBTI 9, 50
MMPI 71
mOFC →内側眼窩前頭皮質
MSCEIT →メイヤー-サロヴェイ-カールソフ情動知能テスト
MTN →メンタライジング・ネットワーク
Nacc →側坐核
NEO-FFI 54
NEO-PI 54
OCEAN モデル 54
OFC →眼窩前頭皮質
p 因子 (精神病理一般因子) 226, 228, 238
PANAS 12
PCC →後帯状皮質
PD →パーソナリティ症
PEN モデル 11
PERMA 理論 289
PPC →後部頭頂皮質
pSTS →後部上側頭溝
RNR →リスク・ニード・レスポンスピリティ

RST →強化感受性理論
s 因子 →特定因子
SAM 系 (交感神経-副腎髄質系)
108, 276
SCID-5 70
SN →サリエンス・ネットワーク
SNc →黒質緻密部
SOC →補償を伴う選択的最適化理論
TCE →感情構成理論
TIPI-J 9
TPJ →側頭頭頂接合部
VIA-IS →生き方の原則調査票
vIPFC →腹外側前頭前皮質
vmPFC →腹内側前頭前皮質
VPC →腹側前頭前皮質
VTA →腹側被蓋野

●あ 行

愛 (愛情) 148, 286
愛着 (アタッチメント) 148, 172
アクセプトランス 207
アタッチメント →愛着
アドレナリン 108
アフェクト・グリッド 24
アフェクト・ヒューリスティック
37
アフェクト・プログラム 34
アレキシサイミア →失感情症
アロスタシス 99
アロスタティック負荷 →生理的過負荷
安全基地 149
安定性 63, 65
継時的—— 44
怒り 33, 110, 111, 151, 152, 167,
243
生き方の原則調査票 (VIA-IS) 159
一次視覚野 91
一貫性 63, 65
通状況的—— 44
逸脱行為 168

一般因子 → p 因子; g 因子
遺伝 (要因) 44, 46, 118, 119, 121,
125, 143
遺伝と環境 (の相互作用) 118, 122,
142
遺伝モデル 278
遺伝率 120, 125
意味づけ 26, 88, 95, 207
インターネット依存 254
ウェルビーイング 19, 30, 101, 115,
179, 200, 212, 258, 275, 284, 286,
289
氏か育ちか 142
内田クレペリン検査 70
うつ病 197, 227, 263, 276
裏切者戦略 180
エクスポージャー 213
エストラジオール 47
エストロゲン 47
演繹的研究 (演繹法) 45, 57
演技性パーソナリティ症 254
炎症性サイトカイン 109
エンパドクレス 57
オキシトシン 94, 107, 115, 137
抑え込み 214
恐れ →恐怖
驚き 3, 35, 111, 166
オピオイド (系) 94, 134

●か 行

快感 93, 94, 134
外向性 11, 12, 54, 60, 121, 125,
130, 133, 164, 174, 236, 253, 287
外在化 (問題) 182, 183, 219, 220,
225
外在化超スペクトラム 226, 229
回答誤差 →誤差
概念化 25-27, 100, 102
概念的知識 98, 104
回避 (行動) 36, 62, 196, 211, 266

- 回避性パーソナリティ症 181
- 快-不快 12, 21, 24, 38, 99
- 開放性 54, 120, 121, 134, 222, 253, 265, 291
- 科学性 71
- 拡散的思考 123
- 確証バイアス 10
- 覚醒（非覚醒） 3, 5, 12, 24, 29, 38, 60, 62, 99
- 家族性 143
- 可塑性 26
- 活動理論 156
- 活力 59
- カテゴリー化 21, 26
- カテゴリーカル診断 224, 226
- 悲しみ 3, 5, 20, 33, 95, 102, 110, 111
- 下方制御 201
- 加齢 121, 156
- 眼窩前頭皮質（OFC） 105
- 環境（要因） 4, 120
- 感謝 109, 151, 159
- 感情 2, 4, 20
- の強度 60
- の構成要素 21
- の合理性 19
- の社会的機能 165, 167
- 発達 111, 144
- 一次的— 151
- 二次的— 151
- 感情エピソード 26
- 感情価 135
- 感情科学 6
- 感情過程 11
- 感情カテゴリー 28, 100, 110
- 感情機能不全超スペクトラム 226, 229
- 感情計算 6
- 感情語（感情語彙） 24, 37, 101
- 感情構成理論（TCE） 98, 99, 106
- 感情主義 37
- 感情処理プロセス 202
- 感情心理学 5
- 感情スタイル 202
- 感情ストループ干渉 70
- 感情制御 12, 91, 105, 172, 193, 202
- 不全 197, 205
- 対人— 211, 212
- プロセス（モデル） 193, 194
- 方略（制御方略） 193, 202, 205, 206
- 感情認識 35, 112
- 感情の2次元モデル 12
- 感情の2要因説 29
- 感情のボディ・マップ 113
- 感情発達 →発達
- 感情表出 35, 111, 112, 165, 167, 174
- 感情表出規則 114
- 感情表出抑制（表出抑制） 202, 209, 251
- 感情分化 27
- 感情モジュール 102
- 感情粒度 27, 101
- 冠動脈疾患（CHD） 215
- 寛容さ 214
- 記憶 92, 96
- 危険 88, 90, 96, 105, 164, 166, 181, 270
- 疑似科学 9, 13
- 気質 11, 44, 58, 59, 126, 142, 144
- 気質と性格の2層モデル 130
- 機能局在 36, 48
- 機能的結合 133, 134, 230
- 帰納的研究 45
- 機能的メカニズム 179
- 機能不全 179
- 気晴らし 193, 196, 203, 207
- ギフトッド 122

気分 5, 24, 44
基本感情システム 94
基本感情理論 34-36
基本的(心理)欲求 154, 258, 259
気持ち 4, 21, 22, 37
逆境(環境, 経験) 160, 181, 184, 235, 282
キャテル-ホーン-キャロル理論
→ CHC 理論
脅威 32, 90, 133, 178, 204, 229
脅威感受性 178
脅威モニタリング 133
境界性 → ボーダーライン
強化感受性理論(RST) 62, 130
共感(性) 107, 136, 151, 214
鏡像自己認識 112, 151
協調性 54, 121, 136, 164, 213, 265
恐怖(恐れ) 33, 90-92, 105, 110, 114, 130, 164, 166, 196, 199, 217, 268
興味 151, 285
共有環境(要因) 119, 121, 126
切替え(注意の) 131, 138, 202, 261
切替え(ネットワークの) 104, 131, 133, 139, 237
グラウンディング 228
経験論 142
欠乏欲求 255
ゲーム依存症 254
原因帰属 29
謙虚さ 214
健康 9, 215, 223, 275, 277
精神的—— 9, 101, 197, 214, 259, 277
健康行動モデル 275
コア・アフェクト 24, 26, 99, 102
語彙的アプローチ 53
行為傾向 33, 36, 110
行為準備 33, 101, 104, 110, 165, 167

交感神経(系) 105
交感神経-副腎髄質系 → SAM系
高次経路 91
恒常性(ホメオスタシス) 109
構造化面接 70
後帯状皮質(PCC) 137
行動遺伝学 119
行動表出 21
行動賦活系(BAS) 62, 130, 172
行動抑制 220
行動抑制系(BIS) 62, 130, 172, 178
幸福感(幸せ) 157, 270, 283, 284
後部上側頭溝(pSTS) 137
後部頭頂皮質(PPC) 104
合理論 142
高齢期 157
凍りつき(フリーズ) 33, 90
呼吸 204, 261
黒質緻密部(SNc) 133
心の読みすぎ 267
誤差(回答誤差) 71, 72, 76
——の統制 71
固執 129
個人化 268
個人差 2, 42, 46, 59, 64, 71, 101, 119, 121, 131, 144, 159, 164, 174
個人内要因 63
個性記述の方法 161
誇大性 224, 234
骨相学 46
古典的テスト理論 71
コーピング(ストレス対処) 29, 30, 97, 209, 276, 277
コミュニケーション 112
コルチゾール 107, 115, 133, 276, 279

● さ 行
罪悪感 111, 151, 168, 171, 172, 211
再検査信頼性(再テスト信頼性) 76

- 再検査法 (再テスト法) 77
- サイコパシー 234
- サイコパス 233
- 再犯率 243
- 再評価 (認知的再評価) 30, 104, 105, 133, 197, 200, 202, 206, 209, 211
- 悟り 264
- サブタイプ 224, 226
- サリエンス・ネットワーク (SN) 102, 131, 133, 135, 136, 138, 230, 237
- 3次元空間モデル 127
- 三部理論 → 知能の鼎立理論
- 三分説 77
- 三位一体脳理論 90
- 幸せ → 幸福感
- 軸 (次元) 60
- 刺激希求 (性) 136, 178, 278
- 次元的 (ディメンショナル) アプローチ 226
- 自己
- 偽りの—— 263
- 本当の—— 263
- 自己愛 → ナルシズム
- 自己意識 112, 151
- 自己意識的感情 111, 151
- 至高体験 264
- 思考の空回り 204
- 自己決定理論 258
- 自己実現 155, 156, 255, 256
- 自己主張 215, 250
- 自己受容 259
- 自己制御 136, 147, 237, 257, 264
- 自己超越 127, 155, 156, 264
- 自己認識 111, 204
- 自己批判 204, 259, 262
- 視床 88, 90, 91
- 視床下部 88, 94, 107
- 視床下部-下垂体-副腎系 → HPA 軸
- 視床枕 91
- 自然選択 165
- 自尊感情 170, 172, 259
- 失感情症 (アレキシサイミア) 181
- 実現傾向 256
- 質問紙法 68
- 自動思考 267
- 自発的微笑 148
- 社会情動的選択性理論 157
- 社会的感情 102, 137, 148, 151
- 社会的絆 (孤立) 111, 157
- 社会的参照 151
- 社会的シグナル 165
- 社会的適応 179
- 社会的認知 137
- 社会的比較 151
- 社会的不適応 129, 179
- 社会脳ネットワーク 94
- 謝罪 33, 170-172
- 縦断的研究 144
- 執着 262
- 自由特性 250
- 主観的体験 4, 21, 22, 34, 89
- 手指比 47
- 寿命 281
- 主要感情システム 148
- 上丘 91
- 状況選択 (状況変化) 207
- 状況論 63
- 賞賛獲得行動 232
- 状態 4, 12, 24
- 衝動 (性) 62, 130, 136, 205, 221
- 情動 (反応) 3-5
- 情動知能 (EI) 84, 173
- 承認欲求 254
- 上方制御 201
- 職業適性判定 70
- 自律神経 (系) 3, 21, 28, 36, 60, 93, 105, 204, 279
- 自律性 259
- シロクマ実験 198

- 進化 33, 35, 90, 174, 182
 - 論 48, 165
- 人格 43, 44
- 人格構造論 56
- 進化心理学 165
- 進化的適応環境 (EEA) 166, 179, 181
- 進化的ミスマッチ 180
- 新奇性探求 127, 129, 130
- 神経基盤仮説 228, 238
- 神経強度 59
- 神経症傾向 7, 11, 12, 54, 60, 62, 122, 125, 130, 133, 137, 178, 186, 222, 266, 269, 270, 282, 287
- 神経伝達物質 107, 126, 129
- 心誌 52
- 身体感覚 96, 102, 113, 137, 167, 199, 204, 261
- 身体状態 99, 101, 102
- 身体的構成要素 21
- 身体的接触 115
- 身体予算 99, 105, 106, 109
- 真値 71, 76
- 心的外傷後ストレス症 92, 226
- 心的外傷後成長 160
- 心拍変動 106
- 信頼性 71, 73
- 信頼性係数 76
- 心理学的構成主義 26, 37, 98, 101, 102
- 心理辞書の研究 53
- スキーマ 267, 268
- スタンフォード・ビネー検査 80
- ストレス (反応) 107, 133, 209, 263, 276, 283
- ストレス-疾患モデル 276
- ストレス対処 →コーピング
- ストレス・マインドセット 280
- スピリチュアリティ 265
- スピリチュアル・トランセンデンス (霊的超越) 265
- スペクトラム 226
- 性格 42, 126
- 性格記述語 (パーソナリティ用語) 52, 130
- 生活史戦略 183
- 生活史理論 183
- 制御方略 →感情制御方略
- 誠実性 54, 121, 135, 222, 236, 253, 257, 265, 282
- 脆弱性 125, 224, 234
- 精神症性 221
- 精神症超スペクトラム 226, 230
- 精神病傾向 56
- 精神病理 179, 182, 184, 224
- 成長欲求 255
- 性的欲求 148
- 生物学的感情 148
- 生来性犯罪者説 46
- 生理的過負荷 (アロスタティック負荷) 109, 276
- 接近 (行動) 62, 110, 134, 211
- 摂食症 240
- セルフ・コンパッション 200
- セルフ・モニタリング 252, 254
- セロトニン 107, 126, 135, 136
- 全か無の思考 267
- 線条体 92, 134
- 前帯状皮質 (ACC) 88, 91, 102, 137, 204
- 前頭前皮質 12, 88, 92, 96, 204
- 前頭頭頂制御ネットワーク (FPCN) 104, 105, 131
- セントラルエグゼクティブ・ネットワーク (CEN) 104, 131, 133-135, 137-139, 230, 237
- 前部側頭葉 (aTL) 137
- 前部島皮質 (aINS) 88, 102, 133, 137, 204
- 相関係数 73, 74, 120

- 総合的, 全般的な能力 81
- 相互作用論 64
- 双生児研究 119
- 創造性 123, 291
- 側坐核 (Nacc) 88, 92, 93, 133
- 側頭頭頂接合部 (TPJ) 136
- ソーシャル・サポート 211
- ソマティック・マーカー仮説 96
- 損害回避 127, 130
- た 行
- 体液病理説 → 四体液説
- 体性感覚野 95, 96, 102
- 耐性不足 205
- 態度 252
- 大脳皮質 91
- タイプ論 → 類型論
- 対立 36, 215, 221, 229, 238
- 多因子形質 118
- 多因子知能理論 83
- ダークトライアド 232, 236
- 多重知能理論 84
- 脱中心化 199, 261
- 脱抑制 125, 221, 226, 229, 238
- 妥当化 80
- 妥当性 71, 77
- 介入の—— 79
- 基準関連妥当性 77, 78
- 構成概念妥当性 79
- 測定の—— 79, 80
- 内容的妥当性 77
- ターマン研究 281
- 蓄積モデル 279
- 知能 80, 122
- 一般—— 82
- 知能検査 (IQ テスト) 81, 82, 173
- 知能指数 (IQ) 86, 124, 290, 292
- 知能の3層理論 82
- 知能の多因子説 84
- 知能の鼎立理論 (三部理論) 84
- 注意制御 104
- 注意の切替え → 切替え
- 注意配分 196, 207
- 調和性 221, 229, 236
- 強み 159, 160
- 低次経路 91
- 適応 30, 137, 157, 159, 162, 166, 182
- 度 175
- 方略 157, 161
- 不—— 137, 167, 180, 196
- テスト・スタンダード 77
- テストステロン 47, 137
- テスト・バッテリー 70
- デフォルト・モード・ネットワーク (DMN) 104, 105, 131, 133-135, 137-139, 228, 230, 237
- 動因 151
- 投影法 68
- 動機づけ 21, 22, 28, 33, 92, 93, 134, 250, 257, 258
- 統合 158
- 統合失調症 49, 230
- 闘争-逃走-凍結反応 62
- 闘争-逃走反応 105
- 道德規範 152
- 道德的感情 148
- 逃避 (行動) 90, 110
- 島皮質 88, 95, 96, 199
- 特性 12, 44, 52
- 特性語 52
- 特定因子 (s 因子) 82
- 突然変異-選択バランス 175
- ドーパミン (系) 92, 107, 126, 133, 134, 136
- トリプルネットワークモデル 130, 131, 137, 230
- な 行
- 内向性 51

- 内在化 (問題) 181, 183, 219, 220, 224, 226, 239
- 内受容感覚 95, 102, 133, 199
- 内側眼窩前頭皮質 (mOFC) 133
- 内的一貫性 73, 75
- 内的作業モジュール (IWM) 149
- 内分泌 (系) 21, 107
- 泣きやすさ 101
- ナルシズム (自己愛; 自己愛性) 182, 225, 232, 236
- 二重経路モデル 91
- 二重に特別な (2e) 子ども 123
- ニューヨーク縦断研究 144
- 人間-状況論争 63
- 認知-感情パーソナリティシステム (CAPS) 64
- 認知行動療法 267
- 認知再構成法 241
- 認知的再評価 →再評価
- 認知の歪み 267
- 認知変容 197, 206, 207, 269
- ネガティブ感情 12, 91, 125, 197, 207, 211, 262, 266, 270
- ネットワーク (脳内) 102, 130, 137, 228
- 脳 88
- 脳幹 88, 89, 107
- 脳内報酬系 →報酬系
- ノルアドレナリン 108
- は行
- 背外側前頭前皮質 (dlPFC) 104, 105, 135
- 背内側前頭前皮質 (dmPFC) 136
- 破局化 267
- 白紙説 142
- 恥 33, 111, 151, 168, 170, 172
- パーソナリティ 2, 7, 43
- パーソナリティ症 (PD) 126, 128, 181, 223
- パーソナリティ心理学 8
- パーソナリティ特性の生物学的基盤 126
- パーソナリティ発達 144
- の3層モデル 161
- パーソナリティ変容 248, 270
- パーソナリティ用語 →性格記述語
- パーソナル・プロジェクト 250, 253
- 罰 104, 220
- 罰感受性 62
- 発達 127, 144, 155, 158, 278, 281
- 発達の-相互作用理論 148
- 発達のミスマッチ 180, 181
- バーナム効果 10
- パフォーマンス 214
- パフォーマンス課題 69
- 場面想定法 21
- 早い-遅い-防衛モデル (FSD モデル) 184
- 反社会的行動 179
- 反すう 133, 137, 196, 202, 206, 220
- 反応調節 197, 207
- ピアソンの積率相関係数 73
- 非覚醒 →覚醒
- 非共有環境 (要因) 119, 121, 124
- ビッグ・ファイブ (パーソナリティ特性) 7, 54, 121, 130, 172, 175, 176, 184, 220, 222, 257, 265
- のファセット 56
- 非認知能力 291, 292
- 評価 21, 22, 28, 29, 91
- 評価理論 29, 30, 98
- 表示規則 170
- 表出 →感情表出; 表情表出
- 表出抑制 →感情表出抑制
- 表情 20, 33, 111, 112
- 表情認識 36
- 表情表出 35, 111
- 病的パーソナリティ特性 137, 220, 223, 236

頻度依存性 (頻度依存選択) 175,
176
不安 (症状) 30, 62, 97, 151, 166,
197, 204, 218, 228, 263
腹外側前頭前皮質 (vlPFC) 105
副交感神経系 106
腹側前頭前皮質 (VPC) 91
腹側被蓋野 (VTA) 92, 93, 133
腹内側前頭前皮質 (vmPFC) 97,
105, 133
普遍的美徳 159
フリーズ → 凍りつき
フロー状態 255
文化 (文化差; 文化的普遍性) 35,
56, 101, 112, 114, 171, 172, 287
文化的知性 84
文脈 26, 56, 98, 101
——依存 26
分離不安 149
分裂気質 49
平衡性 59
併存症 224
べき思考 267
ペルソナ 43, 263
変動選択 176
扁桃体 12, 88, 91, 97, 200, 204
防衛活性化エラー 180, 181
防衛的回避行動 62
防衛的接近行動 62
報酬 92, 104, 133, 134, 220, 258
報酬依存 127
報酬感受性 62
報酬系 (脳内) 12, 92, 94, 238
報酬ネットワーク 133
法則定立的方法 161
誇り 111, 151, 286
ポジティブ感情 12, 92, 125, 134,
200, 211, 270, 289
ポジティブ感情の拡張—形成理論
285

ポジティブ心理学 289
補償を伴う選択的最適化 (SOC) 理論
157
ボーダーライン (境界性) 56, 129,
182, 223, 224
ボーダーラインパーソナリティ症 (境界
性パーソナリティ障害) 56, 242
ホメオスタシス → 恒常性
ホルモン 47, 107

●ま行
マインドフルネス 198, 204, 261,
263, 290
マインドフルネス瞑想 199, 260
マインドワンダリング 104
マキャベリアニズム 232
満足の遅延 (マシュマロ課題) 147
メイヤー—サロヴェイ—カールソン情動知
能テスト (MSCEIT) 173
免疫系 109, 279
メンタライジング・ネットワーク
(MTN) 136
メンヘラ 233
目標適合性 29
モニタリング 88, 204, 252
問題行動 219, 232

●や行
優生学 143
有能感 259
養育態度 144
予期不安 207
抑うつ 109, 181, 184, 204, 214, 228,
240
——の認知モデル 267
抑制 104, 130, 133, 136, 197, 207,
209
——のパラドックス 198
行動—— 62, 130, 172, 178, 220
自己—— 186

- 思考—— 209
 脱—— 125, 220, 222, 229, 237
 表出—— 202, 209, 251
 予 測 26, 98
 予測誤差 99, 101, 106, 133
 予測的処理の理論 99
 欲求階層モデル 154
 喜 び 109-111, 167, 284, 289
 四気質説 42, 58
 四元素説 57
 4 枝モデル 173
 四性質説 57
 四体液説 (体液病理説) 57, 58

 ●ら 行
 ライフサイクル論 157
 ライフストーリー 161

 ラベリング 4, 23, 26, 101
 利益-コスト (リスク) 176
 離 隔 220, 226, 230
 リスク・ニード・レスポンスビリティ
 (RNR) 243
 理想感情 173
 理想の自分 257
 離脱理論 157
 リラックス 5
 臨界期モデル 278
 類 型 45
 類型論 (タイプ論) 48, 50
 高次神経系の—— 58
 霊的超越 →スピリチュアル・トランセ
 ンデンス
 レジリエンス 106, 160, 203, 280
 老年的超越 156

人名索引

●あ 行

- アイゼンク (Eysenck, H. J.) 11, 56,
60, 61, 130
アーノルド (Arnold, M. B.) 29
アリストテレス (Aristotle) 57
イザード (Izard, C. E.) 34
ウェクスラー (Wechsler, D.) 68, 81
ヴント (Wundt, W.) 11, 60
エインズワース (Ainsworth, M. D. S.)
150
エクマン (Ekman, P.) 34
エリクソン (Erikson, E. H.) 158
エルズワース (Ellsworth, P. C.) 30
オドバート (Odbert, H. S.) 52
オールポート (Allport, G. W.) 52,
64, 144, 161

●か 行

- カウフマン (Kaufman, A. S.) 82
ガードナー (Gardner, H. E.) 68, 84
カバットジン (Kabat-Zinn, J.) 263
ガル (Gall, F. J.) 46
カールステンセン (Carstensen, L. L.)
157
ガレノス (Galen) 42, 57, 59
カント (Kant, I.) 59
カーンバーグ (Kernberg, O. F.) 56
キャテル (Cattell, R. B.) 53, 82
キャロル (Carroll, J. B.) 82
ギルフォード (Guilford, J. P.) 83
クリスタル (Christal, R. E.) 54
グレイ (Gray, J. A.) 62, 130
クレッチマー (Kretschmer, E.) 48,
50
グロス (Gross, J. J.) 193
クロニンジャー (Cloninger, C. R.)
126, 129

- ケルトナー (Keltner, D.) 34
コスタ (Costa, P. T.) 54
ゴールドバーグ (Goldberg, L. R.)
54
ゴールマン (Goleman, D.) 84

●さ 行

- サーストーン (Thurstone, L. L.) 83
サロヴェイ (Salovey, P.) 84
シェラー (Scherer, K. R.) 30
正田佑一 64
スカランティーノ (Scarantino, A.)
22
スタンバーグ (Sternberg, R. J.) 81,
84
スピアマン (Spearman, C.) 82
セリグマン (Seligman, M. E. P.) 159,
289
ソーンダイク (Thorndike, E. L.) 83

●た 行

- ダーウィン (Darwin, C.) 33, 48,
165
高本真寛 77
ダマシオ (Damasio, A.) 97
ターマン (Terman, L. M.) 68, 80
チェス (Chess, S.) 144
テオプラストス 45
デシ (Deci, E. L.) 258
デュークス (Dukes, W. F.) 37
トゥープス (Tupes, E. C.) 54
トマス (Thomas, A.) 144
トムキンス (Tomkins, S. S.) 34
トンプソン (Thompson, R. A.) 193

●な 行

- ヌンメンマー (Nummenmaa, L.)

●は 行

- バック (Buck, R.) 148
 服部環 77
 パブロフ (Pavlov, I. P.) 58
 バルテス (Baltes, P. B.) 157
 バレット (Barrett, L. F.) 27, 98, 99,
 102, 106, 109
 パンクセップ (Panksepp, J.) 94
 ピーターソン (Peterson, C.) 159
 ヒポクラテス (Hippocrates) 11, 57
 フィッシャー (Fisher, H.) 148
 フライダ (Frijda, N. H.) 110
 ブリッグス (Briggs, K. C.) 50
 ベック (Beck, A. T.) 267
 ヘックマン (Heckman, J. J.) 292
 ボウルビィ (Bowlby, J.) 148
 ボーリング (Boring, E. G.) 68, 80
 ホーン (Horn, J. L.) 82

●ま 行

- マイヤーズ (Myers, D. G.) 50
 マクアダムス (McAdams, D. P.) 161
 マクリーン (MacLean, P. D.) 90

- マクレイ (McCrae, R. R.) 54
 マズロー (Maslow, A. H.) 153, 256,
 264

- 松本亦太郎 59
 ミシェル (Mischel, W.) 63, 64
 ミラー (Miller, L. A.) 76
 ムーアズ (Moors, A.) 21
 メイヤー (Mayer, J. D.) 84
 メシック (Messick, S.) 80

●や 行

- ユング (Jung, C. G.) 11, 50, 60

●ら 行

- ライアン (Ryan, R. M.) 258
 ラザルス (Lazarus, R. S.) 30
 リトル (Little, B. R.) 250
 ルドゥー (LeDoux, J. E.) 91
 ルリア (Luria, A. R.) 82
 ロジャース (Rogers, C. R.) 256
 ロンブローゾ (Lombroso, C.) 46

●わ 行

- ワトソン (Watson, J. B.) 143

【y-knot】

感情・パーソナリティの心理学

——ままならなさを理解するために

Psychology of Emotion and Personality

2026年4月24日 初版第1刷発行

編著者 有光 興記
著者 箕浦 有希久・喜入 暁・武藤 世良
発行者 江草貞治
発行所 株式会社有斐閣
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-17
<https://www.yuhikaku.co.jp/>

装丁 高野美緒子
印刷 萩原印刷株式会社
製本 大口製本印刷株式会社
装丁印刷 株式会社亨有堂印刷所

落丁・乱丁本はお取替えいたします。定価はカバーに表示してあります。

©2026, Kohki ARIMITSU, Yukihisa MINOURA, Satoru KIIRE, Sera MUTO.

Printed in Japan ISBN 978-4-641-20024-1

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

JCOPY 本書の無断複写(コピー)は、著作権法上での例外を除き、禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に、(一社)出版者著作権管理機構(電話 03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, e-mail:info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。