



この人を たずねて

名古屋大学大学院環境学研究科教授

大平英樹氏

インタビュー
杉浦義典



Profile — おおひら ひでき

1984年、東京大学文学部卒業。1990年、東京大学大学院社会学研究科博士課程単位取得退学。東海女子大学助手、講師、助教授、名古屋大学大学院文学研究科助教授、環境学研究科助教授を経て、2007年より現職。博士（医学）。専門は認知神経科学、生理心理学。主な著書は、『ミクロコスモスから環境へ』（共著、松籟社）など。

■ 大平先生へのインタビュー

—— 現在関心をおもちのテーマと、そのルーツを教えてください。

心（あるいは脳）と身体との関係が関心の一つです。大学院は社会心理学でしたが、このテーマには修士論文のころから関心がありました。そこでは報復行動を取り上げました。何か嫌なことをされても、相手の悪意や責任についての考えを改めることはできるのですが、たとえ認知が変化しても、生理的に覚醒していると（それが実験とは関連ない運動で生じたものでも）、強い報復が行われました。身体は合理性を超越した独自の論理をもっているのです。

—— 先端的なテーマを先取りされていますね。現在は脳科学も含めた多様なアプローチで研究をされていますが、それが実現する過程で印象的な出会いはありますか。

大学院のころは、いわゆる「冷たい認知」の時代でした。社会心理学でも知識構造や表象などの概念が隆盛していました。それでも

身体が重要なはずだ、という思いはずっとありました。そんなとき、1991年の認知科学会で往住彰文先生が企画した「感情と認知」というシンポジウムで話す機会を得ました。当時は非常に新しいテーマでした。そこでモデルを提唱したところ、多くの方に興味をもって頂き、海保博之先生のお誘いで『「温かい認知」の心理学』（金子書房、1997）に収録されることになりました。次にアイデアを形にするには、技術が必要です。誰も知り合いのいなかった、生理心理学会に参加しはじめました。関西学院大学の片山順一先生などに親切な指導を頂きました。出会いはとても大切ですね。

—— アイデアをもっていることが、出会いを現実のものにするのでしょうか。

いろいろな分野の人に興味をもってもらうためには、どのように伝えれば良いのかをいつも考えています。海外の研究者とは、エレベーターで乗り合わせたという人もいます。そのときに、自分の研究

を伝えられたことがチャンスにつながりました。

—— 研究者をめざしたきっかけはなんですか。

子どものころからクリエイティブな仕事をしたいという気持ちがありました。作家などいろいろ考えました。心理学にも歴史学にも興味がありました。これらはいずれも現象は複雑なのですが、その背後にある本質をどう抽象化するか、さらに、どれだけおもしろく説明できるかが問われる分野です。

—— 心理学は地道にデータを蓄積することに加えて、想像力を働かせる余地が大きいですね。

そう思いますね。脳科学では技術的に昨日できなかったことが今日できることもしばしばです。将来、技術的に可能になったらこれをやりたいと考えておくこと、アイデアをもち続けて思考実験を続けることは大事です。最近の若い人の研究は手堅くてクオリティも高いのですが、もっと冒険すれば良いのになと思うことがあります。冒険したいという思いがあると出会いもある。研究というのはリスクを冒すことができる場だと思います。堅実なことは良いことですが、冒険もしてほしい。学生を育てるときには悩むところです。

—— エンターテインメント性の高い学会でのプレゼンテーションなど、多くの若手が大平先生に刺激を受けていると思いますが。

ワークショップやシンポジウムは意識してイベント・お祭りとしてやっています。日本心理学会は、知らなかった人と出会い、他分野に触れ、アイデアを創造するための祝祭の場として最適だと思います。専門の個別学会も非常に発展しています。一方、異なる分野の研究者は、日本心理学会だけでしか交わらないことも多い。楽しい

お祭りの中で、いろいろアイデアが湧いたりというのが理想ですね。

——ほかに最近おもしろいと思うことはありますか。

いろいろあるのですが……大学内の共同研究で人文科学の研究に多く触れて、その特徴や視点がわかってきました。シンポジウムの本来の意味通りに、いろいろな視点から語り合う余裕が、いまアカデミズムの世界には必要なのでは、と思います。

■ インタビュアーの自己紹介

「ゲームのルールを変えた人」にインタビューして

研究というのはいろいろな（時に偶然の）出会いに依っているのだな、とよく感じます。今回、大平先生にインタビューに伺ったのも、この思いからです。先生がご経験されてきた「出会い」について聞いたのは大きな収穫でした。

私自身にとっても、大平先生との出会いは重要でした。学会に参加しはじめた大学院生の頃、大平先生の日心ワークショップに初めて出席しました（2000年代初頭）。よく練られた構成と高いエンターテインメント性に感銘を受けました。自分もいつか、あんなセッションをしてみたいな、と。あるミュージシャン（イングヴェイ・マルムスティーン）がインタビューで「何よりも、カッコいい音をたくさん聴いて耳を肥やすのが大事」と語っていました。すぐに手が届かなくても「憧れ」で十分。でも実際には、憧れ以上のインパクトがありました。それも、私だけではなく。日本心理学会のワークショップが、それも若手の企画が非常に増えているのは明らかです。神経科学を標榜しない分野の人も、ごく自然に脳科学の知見を引用するという変化も、実はその一部かもしれません。いうなれば、大平

先生は研究・学会というゲームのルールを書き換えた人、なのです。

心理学を専攻するまで

現在は臨床心理学の基礎研究をしています。認知行動療法の理論を基盤に、強迫症状や心配がなぜ強まるのかを調べています。さらに、自分の呼吸に優しい注意を向けるマインドフルネス瞑想にも興味があります。とくに、これがなぜ不安や抑うつに効くのか。

高校時代、ある時期までは法学部をめざしていました。ところが2年生の夏休み、ある本を読んだことで急に研究者志望に変化しました。あの夜のことは良く覚えています。家族が寝静まった夜中、机の感触も鮮明です。実をいうと、古典とか学術書なんてものではなく、今でいえばライトノベル（マンガっぽい小説）です。唐突でしたね。

大学で教育心理学科に進んだ3年生の時、丹野義彦先生のゼミをとりました。これが何より大きな出会いでした。大学生を対象に、認知心理学や社会心理学と同じような方法で臨床的なテーマを扱う「アナログ研究」なるものを初めて知りました。卒論では、その中でも興味深かった強迫症状を選びました。その後『アナログ研究の方法』（新曜社、2009）という本を自分で書いてしまうほどはまるとは思いませんでしたが。

マインドフルネスとの出会い

マインドフルネスのおもしろさは、不適応とか幸福に対する考え方にラディカルな転換を迫るとこ

ろです。認知行動療法ではうつ病や不安はネガティブな考え方のせいで生じると考えます。大筋ではこの通りなのですが、マインドフルネスでは、ネガティブな考え方なんてそう簡単になくならないのだから、それを改めるよりも距離をおけば良い、と考えます。ネガティブな考えを改めようなどとしません。マインドフルネス瞑想をしていると、自分の呼吸も、知覚も、そして最後にはネガティブな考えも、ただ行き交う体験の流れにすぎないと感じるようになる。ネガティブでも良いじゃないか。同時に、自分の呼吸をじっくり観察しているとだんだんおもしろくなってきます。いうなれば、ささやかな幸せを感じる力かもしれません。ただし後者の証明にはもっとデータが必要です。

マインドフルネスに興味をもったのも偶然です（出来過ぎ？）。初めての国際学会（2001年、カナダ）で、心配性の人のもつ固執性について発表をしたときのこと、ある参加者から「固執というけど、君たち日本人は森田療法の国でしょ」と指摘されました。「森田療法が日本由来でも、われわれ現代人は『あるがまま』とは程遠いでしょ」と思いましたが、これはいけるとも直感しました。森田療法などを調べているうちにヒットしたのがマインドフルネスです。ちょっとしたきっかけに気づくのもマインドフルかもしれません。今日は、これで慌ただしく筆をおくことにしましょう。



Profile — すぎうら よしり

1996年、東京大学教育学部卒業。2002年、東京大学大学院教育学研究科博士後期課程修了。博士（教育学）。日本学術振興会特別研究員、信州大学人文学部助教授を経て、2007年より広島大学大学院総合科学研究科准教授。専門は臨床心理学、パーソナリティ心理学。