



この人を たずねて

久留米大学文学部心理学科 教授

津田 彰氏

インタビュー
井隼経子



Profile — つだ あきら

1979年、上智大学大学院博士後期課程満期退学。久留米大学医学部助手、講師を経て、1992年から現職。博士(医学)。1994年ロンドン大学、2005年ロードアイランド大学客員教授。専門は健康心理学、ポジティブ心理学。著書は『臨床ストレス心理学』(共編著、東京大学出版会)、『医療の行動科学II』(編著、北大路書房)、『ストレス百科事典』(共編著、丸善)など。

■ 津田先生へのインタビュー

——現在、ポジティブ心理学はどのような感じでしょうか。

世界的にポジティブ心理学は盛んになっていると思います。心理学ワールドでも、「幸福感」の特集がありました。また心理学評論でも文化的な視点からの幸福感の特集が生まれ、国内でも注目が集まっていると思います。

日本で初めて「ポジティブ心理学」という表題で著書が出たのが2006年で、それ以降社会心理学や健康心理学でも盛んになっています。先日も、ロサンゼルスで行われた第3回ポジティブ心理学会に参加してきましたが、日本からも多くの発表がありました。

セリグマンが提唱した人間の強みだとか、長所だとか、そういった幸福というものを科学的に究明していこうとする試みが、時代的な背景も相まって多くの研究者に関心を持たれているのだと思います。ですが日本のみならず世界でもこの分野は psychological well-

being とか subjective well-being だとか、互いに関連しあう理論的概念の整理がまだ十分確立していないことが多いのです。そのため、盛んにはなっているけれども、みんなでいろいろな角度から研究を行い、明らかにしていこうとしている段階ではないかと思っています。

——今、発展途上という感じなのですね。

そうですね。歴史的に見て、ロジャーズやマズローの第3の心理学と言われた人間性心理学で扱っていた研究テーマとそう変わっていません。ただそれに加え、自己実現だとか、より良く生きることの関連要因を実証的な視点、データで示していこうとしている、これが新しい点ではないかと思えます。それによって新しい尺度がたくさん作られていますが、それぞれの概念的な整理があいまいなまま進んでいるという気がします。つまり、社会心理学、健康心理学、それぞれの概念の視点があって、それぞれ少しずつ違っている。

私は健康心理学からポジティブ

心理学に関心を持ちました。例えばウェルビーイングなら、「健康になるため」が目的ではなく、「健康を使ってどうより良く生きるか」という考え方をしています。そのためには健康を支援する手段としてどういう要因を補っていったらいいのかを考え、あるいは、その人らしくあるためにはその人の強み、長所を見つけて強化していきます。そこで、健康を超えたもの、例えば私はストレスを専門にしていたわけですが、ストレスをコントロールすることに留まらず、コントロールしながら自分の生き様を整えていくことで、より良く生きるための実存を支援する。その時にウェルビーイングの概念が非常に役立ちます。

また、先頃参加したアメリカのポジティブ心理学会では、介入がメインになっているような気がしました。特に、ビジネスに結びついたレベルで行われている研究が多い。これが、どう学問的に根を下ろしていくのが楽しみですね。——健康な人がより幸福になったかどうかを調べるのはなかなか難しいそうですね。

そうですね。いろいろな手法を用いて調べても、はっきりとはわかりません。自分が幸福だと感じているかどうかは、一日のどれくらいの割合で幸せと感じたのかという視点もあるけれど、これまでの人生を、またこれからの人生を肯定的に見ているかどうかを考えてみると、そうコロコロ変わるものではないなと思います。ですから、そういう人たちの特徴は何かをまず探していくことがこれからの課題だと思っています。

——先生のご研究は、健康心理学と生理心理学とのコラボレーションがなされているとありましたが、どのようなことをされているのでしょうか。

バイオマーカーを使って、ストレスの早期発見、予防などに結びつけようと試みています。コントロールが上手くできたことによってバイオマーカーがどのように変化したかがストレスマネジメントの指標になります。それと同じようなことをウェルビーイングでも行っていきたいなと思っています。

——先生はストレスの研究をされていらっしゃるようですが、先生ご自身は、何かストレス解消法として行っていることはありますか。

特に何もしていません。ストレスをストレスと捉えないのが一番です。関係ないという評価をする、あるいはチャレンジという見方をする。同じストレスサーに出会ってもそれを脅威と受け止めないよう心がけています。ストレスコーピング過程の最初の段階で、不快なストレスサーだと捉えるような評価をしないということは、ストレス感受性を低めるということにつながるのかもしれないですね。

——すごいやなことがあった時はどのように対処されますか？

とことん考える。考える時は集中するけれど、そうでない時は切り替えます。それから、外国など日常から離れた知らない場所に行って散策するとかでリフレッシュしますね。

——これから心理学を学んでいく皆さんに一言お願いします。

若手の皆さんは、就職なども含めいろいろ大変なことが多いと思います。ですが、どういった時間軸で見るとかです。非常に短い時間軸でしか見られないと、苦痛を感じやすいのです。私が若い頃は、こんなにも臨床心理学が盛んになるとは思いませんでした。結局、大変でも自分のやっていることを信じて継続していくことがとても重要です。私も、現在のテーマを初めからやっていたわけではありませ

んでした。与えられたことを根気強くやっていたらいつの間にかこまできた、という感じです。とにかく、今与えられていること、やるべきことをしっかりやっていけば、成功していくと思います。テーマにぶれないで、「ストレスの〇〇」と呼ばれるように何か一つ、頭に冠がつくような自分のテーマをこつこつやってきた人が第一人者になっていけるような気がします。

それから、「運鈍根」です。運をきちんとつかめるか、そして、愚鈍、閃きすぎず、鈍いくらいがちょうどいいのです。あとは根気です。それが成功の秘訣だと思います。

■インタビュー者の自己紹介

インタビューを行った感想

インタビューではポジティブ心理学を中心に、ストレス研究のお話も伺いました。たくさん先生のご研究のお話、開発された尺度を見せていただき、また、研究室の院生の方にもお話を伺うことができました。津田先生の研究の特徴は、健康心理学、ポジティブ心理学に様々なバイオマーカーを取り入れていることです。心理学の概念はどうしても目に見えないため、結果をみても本当に変化はあったのかな、確かなことなのかなと思うこともあります。生体反応と組み合わせることによって説得力を持たせることができると感じました。ストレスというネガティブな側面だけでなく、人間のポジティブな側面を生理心理学的な手法で明らかにしている津田研究室を伺って、ポジティブ心

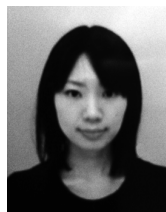
理学の最先端を実感しました。

津田先生はこの日のために散髪へ行ってきてくださったそうで(!), 明るく優しく楽しいお人柄を、お話を通してうかがい知ることができました。びっくりしたのは、津田先生は「ストレス解消のために行っていることはない」とおっしゃったことです。しかしながらさすが、ストレスをストレスというふうに捉えないということをお聞きし、納得しました。いやなことをこのように捉えることができれば、私ももっとより良く生きていくことができると思います。

もう一つ印象に残ったのが、「頭に冠のつくような自分のテーマを粘り強くやること」というメッセージです。私はあまり器用でないので、周囲の人がいろいろなテーマでいろいろなことをしているのに憧れていました。ですが、これまでずっと続けてきた「レジリエンス」というテーマをこれからもこつこつ続けていき、いつか「レジリエンスの井隼」と言われる日がくるといいな、と自信が持てました。

今、どのような関心をもって研究に取り組んでいるか

現在、レジリエンスの新しい側面を脳科学的に明らかにしようと挑戦中です。脳機能やその測定法を学ぶのは大変苦心していますが、津田先生が教えてくださった「運鈍根」で、運を勝ち取るために努力し、ストレスには鈍感に、そして難しくても根気よく続け、なんとか成果を出していきたいと思っています。



Profile — いはや けいこ

九州大学大学院システム情報科学研究院特任助教。専門はパーソナリティ心理学、認知心理学。著書は『パーソナリティ心理学ハンドブック』（分担執筆、福村出版）、論文は *Categorization difficulty is associated with negative evaluation in the “uncanny valley” phenomenon.* (共著, Japanese Psychological Research) など。