



この人を たずねて

同志社大学心理学部 教授

中谷内一也 氏

インタビュー
宮川裕基



Profile—なかやち かずや

1990年、同志社大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程単位取得満期退学。博士（心理学）。2009年より現職。専門は社会心理学、リスク心理学。著訳書は『リスク：不確実性の中での意思決定』（訳、丸善出版）、『リスクの社会心理学』（共著、有斐閣）、『安全。でも、安心できない』（ちくま新書）など。

■中谷内先生へのインタビュー

—今、どのような研究に取り組まれているのかについて教えてください。

今の研究テーマはリスク認知というものです。これは一般の人々が自然災害や人為的な災害のリスクをどのように受け止めているのかを調べる研究です。その中でも、今はリスク認知パラドックスに取り組んでいます。これは「リスク情報がリスク認知を形成して、それに基づいて対処行動が行われる」という素朴な図式が当てはまらないというものです。つまり、リスクが高いと想着いても、必ずしもリスクを低減させるなどの対処行動が行われない場合があります。例えば、地震のリスクが依然として高いとわかっていても、必ずしも全ての人が家具転倒防止対策などを行うとは限りませんよね。では、なぜリスク認知パラドックスが起こるのか、そもそも、そんなパラドックスは本当に存在するのか、ということ进行研究しています。

また、認知だけに研究範囲を限定しては、実際のリスク回避には役に立たないと思います。つまり、頭の中でいくら危ないと思っても、行動として対処しないと、リスクを下げられないのです。以前であれば、心理学なのだから認知や感情といった頭の中の出来事を説明できれば十分であり、それこそが心理学として面白いと思っていたのですが、東日本大震災を経ると、頭の中だけで済ましてはいけなそうになりました。やはり、準備行動とか災害の最中の避難行動を、アクションとして適切に導くための方法を考えることが必要だと思います。

私は、リスク認知が高くなったら、かえって行動しなくなるというほどのパラドックスはあまりないと考えています。ただ、認知と行動がびたっと結びついて、「リスクさえ高く認識すれば、人はリスクに対処するのか」というとそうではなくて、両者の間にはいろんな要因が入ってきます。その要因を捉えて、適切な行動を促すための研究、あるいは非常に低いリ

スクなのであれば、それに限りあるリソースをかけるよりももっと高いリスクのことを考えましようと言言できる研究をしたいと思っています。

—『信頼学の教室』など一般書も執筆されていますが、中谷内先生が一般の人々にご自身の研究成果を伝える時に工夫されていることはありますか。

普段、我々の仕事は研究者同士で話をして、研究者相手に論文を書きますよね。その時はある程度の専門知識や専門用語が共有されています。ただ、一般書の読者は、研究者に比べ、心理学の専門知識がありませんよね。専門知識がない人に分かりやすく書くことを大事にしています。当たり前にも思えるのですが、これが結構難しいのです。工夫としては日常の具体例を多く取り入れることにしています。

また、編集者と上手くコミュニケーションをとることが大事だと思います。編集者は我々の専門性を尊重してくださった上で、「この点は一般の方々には分かりにくいのではないか」とか「一般の人から見たらこう感じるのでは」と言ってくれます。そういった意見を、私は全面的に採用するようにしています。編集者は一般読者が求めていることと我々が伝えたいことの橋渡しをするプロなので、うまく共同作業をしていくことが一般の人々に研究成果を伝えるための重要な点だと思います。

—中谷内先生が他の研究者と共同研究する上で大事にしていることを教えてください。

共同研究は、自分の持ち分と相手の持ち分が違うからこそ行なうものです。例えば、社会心理学の中で異なる領域の専門家同士の研究や、あるいは心理学者と医療関係者というような別領域の専門家

同士で研究が行われます。いずれの場合も、自分と相手が重ならない所があるから一緒に研究しようとなるわけです。その際、相手にとって自分がどういう存在であれば良いかを考えてみると、やはり自分の領域については十全の知識やスキルを持つことが大事だと思います。エキスパート同士が集まることで、良い研究成果が産み出されていきます。未熟なうちに色々他の領域に手を出すよりも、まずは自分の領域に関してオタクになることが大事だと思います。この領域に関して私以上に知っている人はいないと言えるぐらいになることが、他の研究者と組んで良い仕事をするのに繋がるのではないかと考えています。

——最後に、若手研究者に対してのメッセージをお願いします。

大学院生や若手研究者は短期的視点と長期的視点の両方が必要だと思います。短期的視点として、自分が今行っている調査や実験を自分の頭の中だけで収まりをつけるのではなくて、他者とコミュニケーションするために発表や論文として形に残すという視点を持つ必要があると思います。また同時に、目先のことばかりではなく、長期的視点として野心は必要だと思います。つまり、将来的にはこういうことを行いたい、こういうところで活躍したいという野心を持ちつつ、目先の仕事で一つずつ着実に実績を積み重ねて行くことが大事だと思います。

■インタビューの自己紹介

インタビューを終えて

第一線で活躍されている中谷内先生へのインタビューの機会を頂戴した時、私は楽しみと同時に上手くできるのだろうかと不安も感じていました。しかし、実際にお会いすると、中谷内先生は明るく

気さくに、時に冗談を交ぜつつ、話をしてくださいました。私の不安も消え、「もっとお話を聴きたい」という思いを強く感じました。気が付けば1時間が経っていたというほど、私は先生のお話に聴き入っていました。中谷内先生のお人柄や研究への真摯な姿勢に魅力を感じるインタビューでした。

私がインタビューで是非ともお聴きしたいと思っていた点が、一般の方々へ研究成果を伝える際の工夫、そして研究者同士で共同研究を行う際のコツという二点でした。インタビューを通して明らかになったことは、中谷内先生が日常生活における具体例を用いた説明を心掛けているということ、編集者と協力しながら執筆しているということでした。拝読した『信頼学の教室』はまさに、最新の研究知見に基づき、かつ読み手に分かりやすい本だったと感じました。

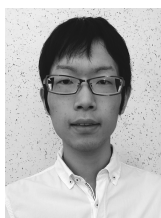
インタビューでは、「自分の領域に関してオタクになること」という言葉が最も印象的でした。なぜ、中谷内先生が「オタク」という表現をされたのか改めて考えてみると、そこには「自分の領域に詳しいこと」と共に「自分の領域に心から情熱を注いでいること」という意味合いが含まれているのではないかと思います。自分の研究テーマを愛し、熱く語れること、それが長期的な野心を持って、生産的に研究を形にする上で重要なのだと改めて感じました。

現在の研究テーマについて

私は、苦しい時に自分とどう向

き合えば、苦しみが緩和され、再び頑張ることができるのかということに興味を持っており、思いやりの気持ちを持って自己と関わるセルフコンパッションについて研究を進めています。この概念は慈悲などに関する仏教思想に端を発し、主に欧米において心理的適応を高めるリソースとして心理学的な実証研究が行われてきました。日本における研究はまだ始まったばかりですが、徐々に注目が集まっていると思います。

私は、どうすればカウンセリングを受けるクライアントや不登校の子どもたちの気持ちが晴れるのだろうか考える中で、この概念に出会いました。これまで、私は国内外の研究者と共同研究を行い、日本においても、セルフコンパッションが高い人は精神的に健康であり、後悔した出来事からも成長しようと思うことを明らかにしてきました。ただ、そもそも人々は、心優しく、思いやりを持って自分と向き合うことにどういう印象を抱いているのでしょうか。特に、自己批判傾向などの文化的背景を考えると、日本人にとって、セルフコンパッションという自己との関わり方は抵抗があるものなのかもしれません。今後は国際比較を通して、人々が心優しく、思いやりの気持ちを持って自己に接することをどのように捉えているかを検討したいと考えています。自分の研究テーマについて、ますます「オタク」になれるようにこれからも研鑽していきたいです。



Profile—みやがわ ゆうき

2012年、大阪教育大学教育学部卒業。同年に帝塚山大学大学院心理科学研究科博士前期課程に入学し、現在は同大学院博士後期課程に在学中。専門は社会心理学、臨床心理学。論文は「日本語版セルフコンパッション反応（SCRI-J）尺度の作成」（共著、心理学研究第87巻）など。