

## 専門分野と専門外分野

筑波大学名誉教授

小川俊樹

2012年にロールシャッハ・テストを専門とする臨床心理学分野の教員として、筑波大学を定年退職した。そこから遡ること30年ほど前の大学発足時は、非常勤講師として大きき恒常性の知覚実験を担当していた。こう述べると宗旨替えしたのではないかとわれがちである。確かに大学院では実験心理学専攻であったので、専門分野が変わったと言えるのかもしれないし、そう見られがちかとも思う。しかし個人的にはそれほど変わったとも思っていないのである。というのも、心理学への関心は物理的世界と違って見える心理的世界に関心を持ったのが始まりであるが、その研究方法として、ある意味では一般的な方法を取らなかったから自分ではそう思うのかもしれない。知覚対象がそう見えるのは何故かを明らかにする場合、通常は見えることの分析から始まるが、振り返ってみるとそのようなアプローチを取らなかったのである。むしろどうしてそう見えないのかが分かれば見えることも理解できるのではないかと考えたからである。したがって、大きき恒常性の乏しい参加者の知覚研究とか、通常は錯視図形であるミュラー・リヤー図形の触覚的な錯覚 (haptic illusion) の実験などを行っていた。ミュラー・リヤー図形の主線が、触って長さが異なって知覚され得るということは、読者の中には錯覚ではなくて幻覚 (hallucination) ではないかと思われる人もおられるかもしれない。

ところでロールシャッハ・テストは臨床心理学分野の代表的な心理テストであるが、その基盤は視知覚である。ヘルマン・ロールシャッハのマニュアル本の副題には、「ある知覚診断の実験の結果」とある。奥行き感には対象の大小による線形遠近感と濃淡に基づく肌理の勾配があるが、ロールシャッハ・テストでの奥行き感反応はこの2種類を区別して記号化される。ロールシャッハ・テストの公刊が1921年、ギブソンの肌理の勾配の発表が1950年であることを考えると、専門分野の枠を超えての連結 (liaison) ないし交通 (Kommunikation) があつたならばそれぞれに大きな刺激となっていたのではなからうか。今日では色彩反応と側頭葉灰白質容積との相関を認める研究もあり、これなど臨床心理学と神経心理学との連結ないし交通であろう。『相違は分析の母、相似は発明の父』という言葉があるとのことだが、専門分野での相違に、そして専門外分野での類似に関心を向けることは新しいアイデアを産むことになるのではないだろうかと思ったりしている。



おがわ・とき

1975年、東京教育大学大学院（実験心理学専攻）博士課程中退。医学博士（順天堂大学）。1975年、茨城大学保健管理センター講師。1983年、筑波大学心理学系専任講師となり、助教授、教授を経て2012年定年退職。同年より2017年まで放送大学教授。専門は臨床心理学・病態心理学。著書に『臨床認知心理学』（共編、東京大学出版会）、『投影法の現在』（編著、至文堂）、『臨床心理学特論（17）』（共編、放送大学教育振興会）、『ロールシャッハ法の最前線』（編著、岩崎学術出版社）など。

# 第27回 トルコ ③ 心理学史諸国探訪

学校法人立命館・副総長／立命館大学総合心理学部教授 サトウタツヤ



今、話題を呼んでいる政治と学問（の自由）の問題は、さまざまな時と所でおきています。英国出張からの空路・トルコ上空でトルコについて書いている偶然を楽しんでいます。

ムザフェル・シェリフ (Muzafer Sherif; 1906–1988) は、1906年にトルコのバソグル家で生を享けました。彼は1927年にイズミルのアメリカン・インターナショナル・カレッジで学士号を取得し、ついで国内で修士号を取得しました。その後、彼は1929年に政府奨学金を得てアメリカのハーバード大学に留学しますが、その時に姓をシェリフに変えました。彼は2つ目の修士号を得た後にコロンビア大学で博士号を取得します。そしてその内容を『社会規範の心理学』として発表し (1936) 注目を集めました。

シェリフの研究の原点は第一次世界大戦での少年時代の体験です。彼は「物事に対する好奇心が旺盛だった思春期の私は、戦争の影響を目の当たりにした。飢餓も見た。国籍の違いで殺された人々も見た」と述べています<sup>1</sup>。イズミルが占領された時に奇跡的に生き延びた経験から、集団間の関係性や偏見の心理学的メカニズムへの関心が生まれたようなのです。

シェリフが1939年にトルコに戻ってきた当時、トルコ政府は、西洋化を推進するためにナチスドイツから迫害されたユダヤ人学者を受け入れつつも、ナチスドイツとは敵対しないという複雑な立場をとっていました。彼は、アンカラのガジ研究所の助教授として「知覚におけるいくつかの社会的要因」という画期的研究を行いました。この研究では暗闇で静止した光点を見続けると光点が動いているように知覚してしまうという自動運動錯視現象を利用しました。どれくらい点が移動したのかを尋ねると、個人で見ている時の報告は何度やってもその距離はバラバラなままでしたが、集団で見るとその移動距離を全員が順番に回答していくと、何度かやっているうちに集団全体の移動した距離がある長さに収束しました。つまり「規範」が形成されるメカニズムを明らかにしたのです。

アンカラはイスタンブールと違ってマルクス主義に親和的な社会学者がサークルを作っており、シェリフもその輪に入りました。1944

年、トルコ政府は共産主義者と反ファシスト教員の大量逮捕に踏み切ります。その際にシェリフは投獄され、「国益に反する行動<sup>2</sup>」の罪で起訴され、独房に入れられてしまいます。釈放後の1945年にはアメリカへ亡命しました。プリンストン大学などを経てオクラホマ大学で長く研究・教育に従事することになります。1950年代のマッカーシー上院議員による「赤狩り」時代には身動きがとれない状況に置かれていましたが、キャロリン・ウッド (Carolyn Wood; 1922–1982) と結婚し3人の子に恵まれ、力をあわせて研究を続けました<sup>3</sup>。1953年にはオクラホマの「強盗洞窟」公園で、少年たちを2つの班にわけ、お互いに競わせ、その後は危機状態で協力するように仕向けました。まず、有限の資源をめぐる競争は敵対心や偏見を生み出すこと、次に、共通目標のために協力することによって課題解決が可能な場合には敵対心や偏見は無くなることを示したのです。これは「現実的コンフリクト理論」として知られています。

競争環境で競い合う少年たち



共通目標下で協力し合う少年たち



Muzafer Sherif Collection/The Drs. Nicholas and Dorothy Cummings Center for the History of Psychology at The University of Akron (<https://www.kgou.org/show/how-curious/2024-09-24/how-did-oklahoma-become-the-location-of-a-real-life-lord-of-the-flies>)



シェリフ夫妻 (1975)

Penn State University Archives, Pennsylvania State University Libraries (<https://feministvoices.com/files/profiles/gallery/sherif-and-sherif-1975.png>)

<sup>1</sup> Sherif, M. (1967) *Social interaction: Process and products* (p.9). Aldine Publishing. <sup>2</sup> Trotter, R. J. (1985, September) *Psychology Today*, 19, 54–59. <sup>3</sup> Harvey, O. J. (1989) *Am Psychol*, 44, 1325–1326.

特集

# ロスとグリーフ

## —うしななうまじとの心理学

大切な人との別れは、私たちに大きな影響を及ぼします。しかし、そこで私たちが何を想い、いかに振る舞い、その後の人生を生きるのかという、グリーフ（悲嘆: grief）については、専門家の間でも十分に理解されているわけではありません。グリーフは、喪失後に私たちが経験する自然な反応やプロセスですが、時には長期化し、複雑化する危険性もあります。また身近な人との死別は、遺された人に大きな影響を及ぼしますが、それ以外の喪失、例えば離別や失恋などでも、私たちはグリーフを経験します。その一方で、誰かとともに悲しみを分かち合う機会は、そう多くありません。失ったものや悲しみに対する認識のずれが、家族や友人、あるいは地域の中での対立を招くこともめずらしくありません。

私たちは、多様な喪失を抱えてどう生きればよいのでしょうか。この特集が、私たちのグリーフ・リテラシーを高めるための、きっかけの一つになることを期待しています。

(川島大輔)

# 悲嘆研究の最新動向 ― 理論と実践

関西学院大学人間福祉学部 教授／悲嘆と死別の研究センター センター長  
坂口幸弘

## 悲嘆理論の展開

悲嘆(グリーフ)に関する初期の研究として、精神分析学の見地から、フロイトが1917年に発表した論文「Mourning and Melancholia」はよく知られている<sup>1</sup>。この中で示されたドイツ語の「Trauerarbeit」に由来する「グリーフワーク」(grief work)もしくは「モーニングワーク」(mourning work)という考え方は、死者へのとらわれから解放され、故人が存在しない環境に再適応することを意味する。グリーフワークでは、心理的苦痛を回避せずに現実に向き合い、感情を表出することが望ましいとされてきたが、概念としての限界も指摘されている。

古典的な悲嘆理論としては、段階モデルと課題モデルが挙げられる<sup>1</sup>。段階モデル(stage model)、あるいは位相モデル(phase model)は、主に遺族の精神状態や行動を描出し、原則として時間順に悲嘆反応を順序づけようとする。代表的なものに、ボウルビィによる愛着理論に基づく、①無感覚と不信、②思慕と探求、③混乱と絶望、④再建の4段階モデルがある。他方、課題モデル(task model)は、死別後の適応過程(喪の過程)を一連の課題の達成と捉え、固定した順序は特に規定していない。課題の遂行は、遺族自身によって着手され、達成されなければならない。このモデルを1982年に提唱したウォーデンは改訂を重ね、最新版では表1の4つの課題を示している<sup>2</sup>。

表1 ウォーデンの喪の過程における4課題(文献2より作成)

課題Ⅰ	喪失の現実を受け入れること
課題Ⅱ	悲嘆の痛みを消化していくこと
課題Ⅲ	故人のいない世界に適応する
課題Ⅳ	故人を思い出す方法を見出し、残りの人生の旅路に踏み出す

近年、最も影響力の大きい悲嘆理論は、シュトラーベとシュトによって提唱された二重過程モデル(dual process model)(図1)であり<sup>3</sup>、認知的ストレス理論の影響を受けつつ、死別体験への応用を試みた対処モデルである<sup>1</sup>。このモデルによると、死別への対処過程は、大切な人の死そのものへの対処である「喪失志向コーピング」(loss-oriented coping)と、死の二次的の結果として生じる変化に対する対処である「回復志向コーピング」(restoration-oriented coping)の並列の動的過程である。通常、時間経過に伴い、喪失志向から回復志向へと重心が移行し、いずれかへの極端な偏重は悲嘆の複雑化につながるとされる。

従来の段階モデルを批判し、悲嘆のプロセスの個性や能動性を強調する理論として、ニーマイヤーが提唱した意味再構成モデル(meaning reconstruction model)がある<sup>1</sup>。このモデルでは、構成主義の考え方を死別場面に応用し、死別への対処の中心的なプロセスは意味再構成であると位置づけ、大切な人の死という出来事が喪失前の意味構造と一致しない場合、苦痛は大きくなり、意味の探求が動機づけられるとされる。

図1 死別への対処の二重過程モデル(文献3より作成)

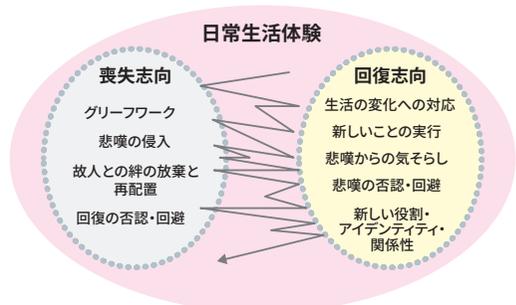
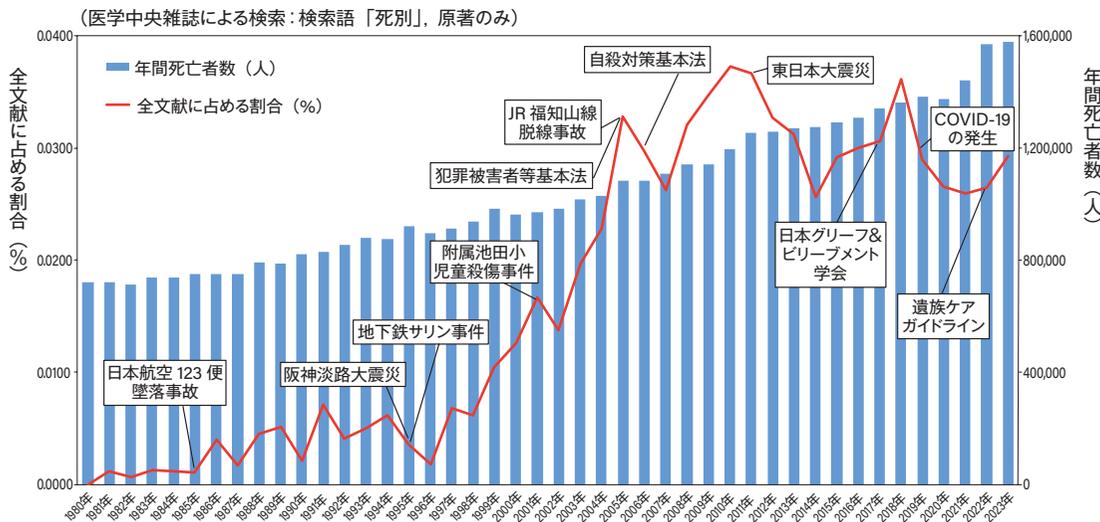


図2 国内での年間死亡者数と死別悲嘆論文の推移（令和5年（2023）人口動態統計および医学中央雑誌に基づき作成）



故人との分離を強調するグリーフワークの考え方は、効率性や合理性、自律性に重きを置く西洋の近代社会の価値観を背景に広く受け入れられてきたが、1990年代に入り、疑問視されるようになった。クラスらは、日本の祖先崇拜を例証として、故人との継続する絆モデル (continuing bonds model) を提唱し、故人との関係性を再構築し、維持することは死別後の健全な心理過程の一面であると論じている<sup>1</sup>。最近では、AI技術による故人との会話や、仮想空間での故人との再会など、新たな形での故人との絆の継続が模索されている<sup>4</sup>。こうした最新テクノロジーを活用したサービスが、死別後の適応過程に及ぼす影響については慎重に検討する必要がある。

### 日本での悲嘆研究と実践の動向

近年、悲嘆を抱える遺族へのケアに対する社会的関心が高まりつつある。その背景として、日本では年間死亡者数が増大し、多死社会を迎えていることに加え、単独世帯の増加や地域共同体の崩壊による、死別後の家族内や地域での支え合いの力の脆弱化が指摘されている<sup>5</sup>。国内での死別悲嘆研究の動向を明らかにするため、医学及び関連領域の文献情報のデータベースである医学中央雑誌を用いて、検索語を「死別」として「原著」のみを検索した。図2は、国内での年間死亡者数の推移と、年次別での全文献に占める該当文献の割合、関連する社会的な出来事

を示す。各年次の全文献数に大きなばらつきがあるため、実数ではなく割合を提示した。該当文献の実数としては、2005年以降、80～120本前後で推移している。該当文献の割合は2000年前後から増加傾向となり、震災や事件・事故なども契機に、死別悲嘆研究への関心が高まってきたことがうかがわれる。故人との続柄別や死因別など研究対象は多様化し、死産や流産、ペットロスに関する研究や、医療・介護関係者の悲嘆を扱った研究もみられる。遺族への支援活動や心理的介入に関する研究も増えつつある。国内での特筆すべき研究プロジェクトとして、2006年度からスタートした日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団の助成によるJ-HOPE研究がある<sup>1</sup>。これは、がんで亡くなった患者の遺族、のべ数万人を対象とした大規模な調査研究であり、その成果は国際誌にも多数掲載されている。死別悲嘆との関連では、対処行動、家族機能、アルコール摂取、経済状況、療養場所、終末期の話し合い、労働生産性の低下などが検討されている。

日本での遺族支援に関しては、1980年代後半頃から当事者遺族によるピアサポートの活動が始まり、緩和医療や周産期医療といった医療分野をはじめ、宗教界や葬儀業界、自治体、学校、警察、そして民間団体や当事者組織など、さまざまな領域で取り組みが模索されている<sup>5</sup>。犯罪被害者等基本法（2005年施行）や自殺対策基本法（2006年施行）では、犯罪

被害者遺族や自死遺族への支援が、国や地方公共団体の責務として定められている。2022年には、がん医療領域の関連学会によって「遺族ケアガイドライン」が策定された。これは科学的根拠と系統的手法に基づき作成された、日本初の遺族ケアのための診療ガイドラインである。国内での遺族支援は、萌芽期を過ぎ、成長期・発展期を迎えており、活動の広がりだけでなく、ケアの質が問われる段階に入りつつある<sup>5</sup>。効果的な心理的介入や教育・研修のプログラムの開発など、ケアの質の向上に資する研究の展開が期待される。

欧米に比べると、日本での悲嘆研究や実践の蓄積は乏しいが、この領域に関心を持つ研究者や臨床家は着実に増えつつあり、関連書籍の数も増加してきている。最新刊の『死別と悲嘆の精神医学』<sup>6</sup>では、死別悲嘆の概念から治療・ケアの実際、事例までが網羅的に解説されている。2017年12月には、死別悲嘆に関する基礎研究から臨床実践までを含めた学術的交流の場として、「日本グリーフ&ビリーフメント学会」が設立された。この学会は、特定の学問の枠組みにとらわれず、学際的かつ学術的研究を促進し、質の高い遺族支援の実践と普及に貢献することを目的としている。死別悲嘆をめぐることは、心理学を含む多様な学問的視座のみならず、各種専門領域の支援者や当事者遺族など、さまざまな立場での見方や考え方があふれる。悲嘆研究を発展させるためには、異なる視座を学び、理解しようとする謙虚な姿勢が研究者には求められる。

### 社会の問題として悲嘆を考える

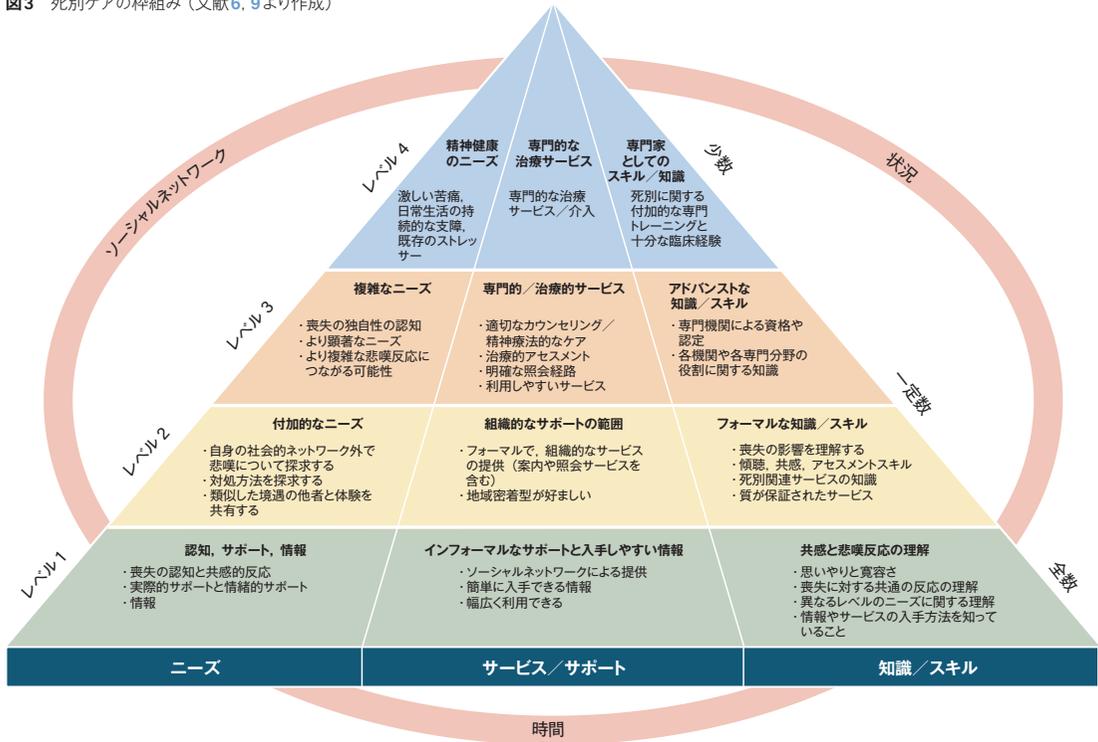
死別は当事者自身が主体となって対処すべき私的で、個人的な問題と一般的に捉えられてきた。こうした考え方は、困難に対処する努力が各人に求められ、ともすれば自己責任論につながりかねない<sup>6</sup>。死別体験では、他者が大きな助けになることはもちろんあるが、一方で、周囲の心ない言動や社会的スティグマ、生活上の困難など、当事者を取り巻く社会的環境によって、苦悩がさらに深められることもある<sup>1</sup>。それゆえ社会の問題として悲嘆を考える視点も重要であり、深い悲しみのなかにある人を孤立させず、社会全体として支えていくことが求められる。

日本での遺族支援は、各団体・組織による個々の真摯な取り組みは展開されつつあるものの、社会的な枠組みや体制が整っているとはいえない。近年、遺族支援のための枠組みとして、パブリックヘルスマodel (public health model) が注目されている<sup>7</sup>。加えて、その枠組みでの支援体制として、医療機関とコミュニティそれぞれでの遺族支援の連携を強調する移行モデル (transitional model) も提示されている<sup>8</sup>。

パブリックヘルスの観点では、死別に伴う精神医学的なリスクやケアのニーズは多様で、均一ではないことを前提として、死別した者全体のうち半数以上は、家族や友人以外の支援がなくても対処できる一方、ピアサポートなど第三者からの支援が望まれる人や、遷延性悲嘆症や他の精神疾患の疑いがあり、治療的介入を要する人も一定の割合で存在するとされる<sup>7</sup>。それゆえ、遺族のリスクやニーズを適切にアセスメントし、それに応じた多層的なケアを提供することが求められる。こうした観点から、アイルランドのホスピス財団は、成人を対象とした遺族支援の枠組みを提示している<sup>9</sup> (図3)。このピラミッドモデルでは、死別に直面したすべての人に身近な人からのインフォーマルなサポート (レベル1) が望まれると同時に、ピアサポートのような組織的なサポート (レベル2) やカウンセリング (レベル3) を要する人も一定数おり、専門家による治療的介入 (レベル4) が必要な人も少数ながら存在すると想定している<sup>6</sup>。この想定のもとに、各レベルのニーズを満たすためのサービスやサポート、支援者に求められる知識やスキルが提示されているとともに、遺族のニーズに関連する要因として、①社会的ネットワーク (家族や友人・知人、宗教的コミュニティなどで提供されるサポート)、②状況 (死の状況、患者・家族ケアの質、本人の価値観など)、③時間 (死別からの時間経過、ライフサイクルの時期) が挙げられている<sup>6</sup>。

レベル1の身近な人によるサポートでは、種々の悲嘆反応を理解することに加え、共感や思いやり、寛容さを示すスキルが求められる<sup>5</sup>。レベル2以降では、遺族のニーズに応じた各種サービスに関する知識や、傾聴やアセスメントのスキルが必要である。このような悲嘆に関する適切な知識やスキルは、深い悲し

図3 死別ケアの枠組み (文献6, 9より作成)



みを抱えた人への思いやりや配慮を喚起させる価値観とともに、グリーフ・リテラシー (grief literacy) と呼ばれる<sup>10</sup>。

死別に伴う悲嘆は生前の愛着関係の副産物であり、深い悲しみは大切な人が存在したことの証しでもある。死を悼み、悲しむことは、社会的な動物である人間にとって自然な営みであるといえる。こうした悲しみを忌避し、早く立ち直ることを求める社会は、深い悲しみを抱える人にとって生きづらさを感じさせかねない。大切な人の死を悼む一人一人の想いが尊重され、悲しみとともに生きやすい社会が構築されるために、特定の専門職に限らず、すべての人々にグリーフ・リテラシーが求められる。

グリーフ・リテラシーを高める社会啓蒙活動の一環として、私ども「悲嘆と死別の研究センター」では、11月23日を「グリーフを考える日」として日本記念日協会に登録し、この日にちなんだ市民講座やイベントを開催している。11月23日は、穀物の実り

を神に感謝する新嘗祭であり、人生の実りともいえる今は亡き人への感謝の日にしたいと考えている。また、この日は勤労感謝の日でもある。悲嘆に向き合うことは人生の大仕事であり、そのさなかにある人たちに心を寄せ、彼らの歩みを労う日にもしたい。遺族への支援に取り組んでいる方々の応援もしていきたい。こうした取り組みを通して、死別と悲嘆に対する理解と共感、そして深い悲しみを抱えた人に寄り添う活動が、社会全体に広がることを願っている。



さかぐち・ゆきひろ

大阪大学大学院人間科学研究科博士課程修了。博士 (人間科学)。専門は臨床死生学、悲嘆学。死別後の悲嘆とグリーフケアをテーマに、主に心理学的な観点から研究・教育に携わる一方で、ホスピスや葬儀社、保健所、市民団体などと連携してグリーフケアの実践活動を行う。著書に『もう会えない人を思う夜に』(共著、ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『自分のためのグリーフケア』(単著、創元社)、『死別の悲しみに向き合う』(単著、講談社現代新書)など。

1 坂口幸弘 (2022) 悲嘆学入門:死別の悲しみを学ぶ(増補版). 昭和堂 2 ウォーデン, J. W./山本力監訳 (2022) 悲嘆カウンセリング:グリーフケアの標準ハンドブック(改訂版). 誠信書房 3 Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999) *Death Stud*, 23, 197-224. 4 坂口幸弘 (2023) 現代思想, 51(12), 185-194. 5 坂口幸弘 (2025) 悲嘆について学ぶ. 明智龍男他編, 死別と悲嘆の精神医学 (pp.36-40). 南山堂 6 坂口幸弘 (2022) 精神医学, 64, 1581-1586. 7 Aoun, S. M. et al. (2015) *PLoS ONE*, 10, e0121101. 8 Lichtenthal, W. G. et al. (2024) *Lancet Public Health*, 9, e270-e274. 9 Irish Hospice Foundation (2020) <http://edepositireland.ie/handle/2262/97519> 10 Breen, L. J. et al. (2022) *Death Stud*, 46, 425-433. \*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

# 遷延性悲嘆症 (PGD) の 評価と支援

帝京大学薬学部薬学教育推進センター 教授

浅井真理子

## はじめに―悲嘆に評価や支援は必要か？

大切な人との死別を経験した遺族は悲嘆(死別によって生じる諸反応)に対して「これは自らに課された試練だ」と自分自身で対処し、遺族の周囲の人たちは「なんて声を掛けたらよいかわからないし、喪に服しているのだからそっとしておこう」と考えることが多い。概して「時葉ときぐすり」と称して時間を過ごし、何もわざわざ治療する必要はない、と考えることが多い。私自身は家族との死別後に、もともと薬剤師(現在は心理職に転向)ということもあってか薬に抵抗はなく、薬物治療(抗うつ剤)の恩恵は身をもって体験した。例えば、症状(涙が出る)が軽減すると同時に問題(悲しみ)による日常への支障は確実に減った。とは言え、私がお会いしてきた遺族の中には悲嘆が重症にもかかわらず治療や支援を受けず「悲しんでいなくてはいけない、回復してはいけない」と自責的な方もいるほどだった。薬物治療を含めて、医療支援が必要な精神状態であることを、遺族自身が自覚することは難しい。

さて、私は自分自身の死別体験を機に、がん医療における遺族支援研究を約20年間実施してきた。研究開始当時、国内の遺族研究は少なかったが、国外では悲嘆の症状の中には重症化や長期化することで精神疾患として治療が必要な場合があるという実証的な研究が多数発表されていた<sup>1</sup>。近年それらの研究が蓄積され、ようやく「遷延性悲嘆症(Prolonged Grief Disorder: PGD)」という新たな精神医学的診断基準が公表されるという歴史的転換期を迎えた。また同時にオンライン会議やアプリといったデジタル化が急速に発展し、支援方法も新たな

時代に突入している。そこで本稿では、高校生を含めた一般の方向けに「遷延性悲嘆症(PGD)」に関して最近の研究知見を交えて紹介する。このテーマに関心をもたれた方は、『死別と悲嘆の精神医学』<sup>2</sup>をご参照いただきたい。

## 遷延性悲嘆症 (PGD) とは？

遺族が抱える悲嘆は、大切な人との死別による悲しみや怒りを含む諸反応であり、だれしものが体験し時間経過とともに軽減することが多い。その一方で、一部の遺族には重症化や遷延化(長期化)が生じるため、それらを一般的な悲嘆と区別するために病的悲嘆(pathological grief)や複雑性悲嘆(complicated grief: CG)といった用語が使用されてきた。

どこからが病なのか？ その線引きは難しい<sup>3</sup>。悲嘆にはさまざまな訴えや症状があり、そのことも重症度評価を難しくしてきた。例えば「故人のもとへ早く行きたい、死にたい」、「故人を思い出すからアルコールが手放せない、食事がとれない」といった状態であれば支援としての治療(医療)が必要であると推測できる。一方で、「故人から今日もメールが来た」、「2階からもうすぐ食事に降りてくる」と聞いたらどうだろうか？ 遺族は故人と自分との非現実的な世界を創り上げることがあるが、「メールは私が主人の携帯で打っている」、「この時間になると階段から足音が聞こえる気がして、涙が止まらない」のように現実と照合できる場合が多い。その場合は、「喪失」と「回復」を行き来している正常な範囲の心理状態と言える。

その一方で、悲嘆の重症者の約7割が大うつ病

表1 悲嘆評価の変遷

診断基準		評価	評価尺度
ICD-10	(1992) 正常反応		
DSM-IV	(1994) 死別反応		ICG(1995)19項目(0~76点), 26点以上
DSM-IV-TR	(2000) 死別反応		BGQ(2006)5項目(0~10点), 4点以上 PG-13(2009)
DSM-5	(2013) 持続性複雑性死別障害(今後の研究のための病態)		
ICD-11	(2019) 遷延性悲嘆症(PGD)(ストレス関連障害)		
DSM-5-TR	(2022) 遷延性悲嘆症(PGD)(心的外傷およびストレス関連障害)		PG-13-R(2021)13項目(10~50点), 30点以上

**診断基準** DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, TR: Text Revision, ICD: International Classification of Diseases  
**評価尺度** ICG: Inventory of Complicated Grief, BGQ: Brief Grief Questionnaire, PG: Prolonged Grief Disorder

表2 遷延性悲嘆症(PGD)(文献7をもとに表現のみ著者改変)

基準	カテゴリー	項目
A	死別体験	親しかった人と死別した, その死別は少なくとも12か月前である(成人の場合)
B	分離苦痛	死別以降, 以下の反応が1つ以上, ほぼ毎日, 1か月以上持続している 1 故人への強い思慕 2 故人についての思考, 記憶へのとらわれ
C	悲嘆症状	死別以降, 以下の症状が3つ以上, ほぼ毎日, 1か月以上持続している 1 自分の一部が死んだような感覚 2 死が信じられないという強い感覚 3 死を思い出させるものからの回避 4 死に関連した激しい情動的苦痛 5 対人関係や活動再開が困難 6 情動的体験の欠如または著しい減少 7 人生が無意味だと感じる 8 強い孤独感を感じる
D	機能障害	社会的, 職業的, または他の重要な領域における機能障害を引き起こしている
E	期間と重症度	死別反応の期間と重症度は, 社会的, 文化的基準を明らかに超えている
F	他の精神疾患の除外	症状は他の精神疾患で説明できない

(major depression) や心的外傷後ストレス障害 (posttraumatic stress disorder: PTSD) といった別の精神疾患の診断にも相当することが報告されている<sup>4</sup>。このように治療を必要とする悲嘆にもかかわらず, いつ何を使用して症状を評価したらよいかといった共通の基準がなく, そのことによって適切な支援につながりにくいという課題があった。

## PGDの評価

### (1) 診断基準

悲嘆評価の変遷を時系列で示す(表1)。世界保健機関による国際疾病分類International Classification of Diseases: ICD-10(1992)では悲嘆は正常な反応であり疾患や障害ではないとされ, 米国精神医学会による精神疾患の診断・統計マニュアルDiagnostic

and Statistical Manual of Mental Disorders: DSMのIV(1994), Text Revision: TR(2000)では死別反応として「臨床的関与の対象となることのある他の状態」とされたがうつ病との鑑別は不十分であった。そのころブリガソンらは複雑性悲嘆(CG)の評価尺度としてICG(Inventory of Complicated Grief)<sup>1</sup>を開発しCG同定の基準値(カットオフ値)を設定し, CGが心身疾患に大きく関連する精神状態であるとした<sup>5</sup>。このようにCGに関する実証研究が蓄積され, DSM-5(2013)には今後の研究のための病態として持続性複雑性死別障害(Persistent Complex Bereavement Disorder)が提案され, 先に述べたようなPGD誕生につながった。

DSM-5-TRの診断基準を表2に示す<sup>6,7</sup>。PGDの診断基準の中核であり類似症状を示す大うつ病や

PTSDと異なるのは、B基準の分離苦痛 (separation distress) と呼ばれる故人との分離 (死別) に伴う心理的苦痛であり、故人への強い思慕やとらわれである。またこの分離苦痛は故人と遺族との関係性 (愛着とも呼ばれる) が大きく影響する。故人に会いたい、会えないという思慕 (恋しく思う気持ち)、または故人と自分との世界に没頭し現実世界への注意力が落ちとらわれた状態 (preoccupation) になるという2つが示された。この思慕かとらわれが1つ以上、ほぼ毎日1か月以上持続した場合にB基準に該当する。また悲嘆症状は8つのうちの3つ以上がほぼ毎日1か月以上持続した場合にC基準に該当する。

なおICD-11<sup>8</sup>ではB基準2項目はDSM-5-TRと同様であるが、C基準は6項目であり操作的な判定基準が示されていない。また診断までの症状の持続期間はICD-11では6か月、DSM5-TRでは12か月 (成人の場合) と異なっている。

近年はPGD診断基準を用いた有症率も報告され始め、国外ではICD-11では2~8%<sup>9</sup>、DSM-5-TRでは3%<sup>10</sup>であったが、国内知見はない。

## (2) 評価尺度

評価尺度は他者評価による (1) の診断基準とは異なり本人の自己申告であるため、他者には観察できない主観的な状態が評価できる反面、回答操作 (実際よりも高くまたは低く回答する) も可能である。

悲嘆の評価尺度として現時点でも使用されている尺度は先述の表1に併せて示した。ICGは19項目で25点以上が複雑性悲嘆に相当する<sup>1</sup>。シアらが作成したBGQ (Brief Grief Questionnaire) は簡便な尺度であり、5項目で4点以上が複雑性悲嘆に相当する<sup>11</sup>。またPG-13RはPG-13をさらに改良しPGDの診断基準であるDSM-5-TRに対応して改良されている<sup>12</sup>。項目は表2に示したPGD診断基準のA基準の2項目 (死別の有無、死別後の期間)、B基準の2項目、C基準の8項目、D基準の1項目 (機能障害の有無) の計13項目であり、その中のB基準とC基準の計10項目に5件法 (1点から5点まで) で回答を求め合計得点を算出する。30点以上 (合計得点50点) がPGD診断相当とし、その場合の精神科診断 (DSM-5-TR) と

の一致率は高かった (κ係数で0.8前後)<sup>12</sup>。原版の英語以外の言語での翻訳版も報告されていることから、今後はこのPG-13Rが主流になると予想できる。

## (3) PGD臨床質問

診断基準や評価尺度はあっても、実際に遺族が診察や相談に来たときは、どのような質問をしたら重症度が推測できるのか? これは精神保健の専門家 (心理、医師) ではないものの、遺族に出会う機会があるかかりつけ医を含めた人々にとっては最も必要な情報であるが、診断基準が公表されて日も浅く知見が乏しい。そこで私が現時点で専門家の支援につなげることも含めて症状評価のために参考になると考えた、「反芻 (はんすう) (繰り返し考えてしまうこと)」と「回避」に関連する質問例を精神科医らによる臨床実践報告<sup>13</sup>から抜粋して表3に示す。該当する場合は、ご本人の了解の上、精神保健の専門家との連携を検討してほしい。

表3 PGD臨床質問 (文献13をもとに著者作成)

悲嘆症状	質問例
反芻	1. 解決できずに悩んでいることはありますか? (1が「はい」の場合)
	2. そのことを考えるのをやめるのは難しいですか?
回避	1. 死別後にあなたがすることをやめてしまったことはありますか? (1が「はい」の場合)
	2. それがあなたの人生を邪魔していると感じますか? (2が「はい」の場合)
	3. あなたはそれらを再びやり始める道筋をたどっていますか?

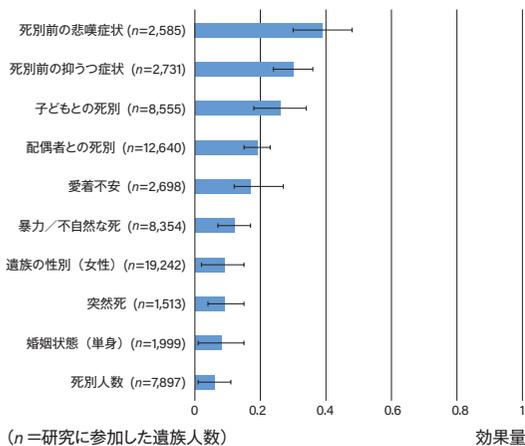
## PGDの支援

### (1) だれを支援するか?

PGD誕生以前から悲嘆が重症化する遺族のリスクファクターや心理療法の有効性に関する論文は報告されており、近年はそれらの論文を多数集めて再解析した論文 (メタ解析) が報告されている。

図1に1989年から2023年までに公表された120研究をメタ解析した結果を示す<sup>14</sup>。効果量は変数間の関連の大きさを示す。悲嘆症状との関連が最も大きいリスクファクターは死別前の精神症状 (悲嘆、抑うつ) であり、次に故人との続柄や愛着不安が続いた。がん医療で耳にすることがある「死別前の家族の予期悲嘆は表出を促すことがよい」という点に関しては、家族の相談に応じることはよいが、よかれと思ってわざわざ表出を

図1 悲嘆症状のリスクファクター（文献14をもとに著者作成）



促す必要はなく、それよりも死別後に悲嘆が重症化するリスクが高い家族であることを認識し、専門家につながる対応が望ましい。

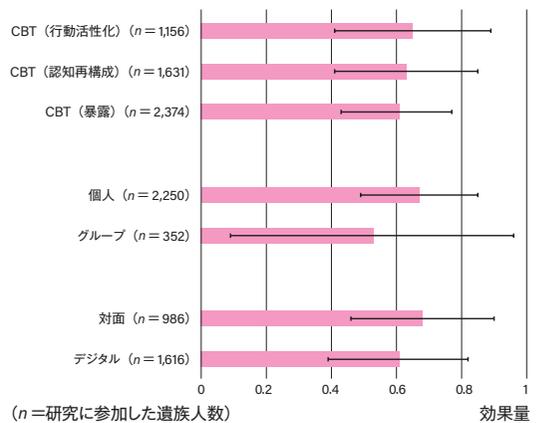
## (2) どのように支援するか？

2022年に公刊された遺族ケアガイドラインでは、「がん等の身体疾患によって重要他者を失った成人遺族の抑うつや悲嘆に対して非薬物療法を行うことは推奨されるか？」という臨床疑問に対して、有効性を実証した無作為比較試験は国外には存在したものの、異質性が高く介入内容は多様であった<sup>15</sup>。その後は認知行動療法(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)やwebによる治療など、いくつかの方法が有効であるという見解が出ている<sup>16</sup>。図2は悲嘆に焦点を当てたCBTの効果を示し<sup>17</sup>、効果量は介入群と対照群の平均値差を示す。CBTの構成要素としては、行動活性化、認知再構成、曝露が0.6以上という大きな効果を示した。また個人を対象に対面で実施した場合に効果が大きかった一方で、デジタル支援もほぼ同等の効果を示した。

## さいごに

PGDが精神医学的診断基準として誕生したことは、専門家による支援が必要だという研究知見が十分ある

図2 悲嘆焦点型CBTの効果（文献17をもとに著者作成）



ということを意味する。一方、だれがどのような支援を受けるとPGD症状が軽減するのか、という有効な支援に関する知見は国外では散見されるものの国内では少なく今後の課題と言える。

私自身が関わってきたがん医療の場合、国内最大の38万件の死別が毎年生じることや、PGDのリスクファクターである死別前の精神症状を評価できる、という状況を最大限活用した遺族ケアが必要であると考えている。医療では患者死亡後の遺族に病院では出会わない、心理療法ができる心理師が病院にいないなどの遺族ケアへの大きな障壁があるが、今後はデジタル支援も期待ができる。私たちも国内での遺族支援研究を始めているが<sup>18</sup>、支援が必要な遺族にとって身近な選択肢が増えるような活動を今後も推進したい。



あさい・まりこ

2009年、筑波大学大学院人間総合科学研究科心理学専攻博士後期課程修了。博士(心理学)。2024年より現職。専門はサイコオンコロジー(がん医療における心理支援)、悲嘆。著書に『がん医療におけるこころのケアガイドラインシリーズ 3 遺族ケアガイドライン』(共著、金原出版)、『死別と悲嘆の精神医学』(共編、南山堂)など。

1 Prigerson, H. G. et al. (1995) *Psychiatry Res*, 59, 65-79. 2 明智龍男他 (2025) 死別と悲嘆の精神医学. 南山堂 3 清水加奈子 (2020) 死別後シンドローム:大切な人を亡くしたあとと心の病い. 時事通信社 4 Simon, N. M. et al. (2007) *Compr Psychiatry*, 48, 395-399. 5 Prigerson, H. G. et al. (1997) *Am J Psychiatry*, 154, 616-623. 6 American Psychiatric Association (2022) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed, text rev): DSM-5-TR*. 7 American Psychiatric Association / 高橋三郎・大野裕監訳 (2023) *DSM-5-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル*. 医学書院 8 World Health Organization (2018) *International classification of diseases 11th revision*. 9 Shevlin, M. et al. (2023) *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 58, 1535-1547. 10 Rosner, R. et al. (2021) *J Affect Disord*, 287, 301-307. 11 Shear, K. M. et al. (2006) *Psychiatr Serv*, 57, 1291-1297. 12 Prigerson, H. G. et al. (2021) *World Psychiatry*, 20, 96-106. 13 Simon, N. M., & Shear, M. K. (2024) *N Engl J Med*, 391, 1227-1236. 14 Buur, C. et al. (2024) *Clin Psychol Rev*, 107, 102375. 15 日本サイコオンコロジー学会・日本がんサポーターティフケア学会編 (2022) 遺族ケアガイドライン 2022年版. 金原出版 16 LaPlante, C. D. et al. (2024) *Behav Ther*, 55, 1303-1317. 17 Komischke-Konnerup, K. B. et al. (2024) *J Consult Clin Psychol*, 92, 236-248. 18 Asai, M. et al. (2025) *Palliat Support Care*, 23, e8. \*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

# あいまいな喪失

## ― 行方不明, 故郷の喪失, そして認知症

兵庫県こころのケアセンター研究部 上席研究主幹

瀬藤乃理子

### はじめに

大切なものを失うと、誰もが落ち込み、悲しむが、失うことを「喪失(ロス=loss)」, 失ったあとに起こる悲しみの反応を「悲嘆(グリーフ=grief)」という。

「喪失」がなぜ悲しみを引き起こすのだろうか？それは、失った対象が自分にとって「かけがえのない」人や物だからである。新聞やテレビのニュースで知らない人が事故で亡くなったと聞いても、強い心の痛みを感じることはあまりない。しかし、それがかけがえのない大切な人である場合は、全く話が変わってくる。「かけがえのない」という言葉は、「唯一無二の」「代わりのない」という意味であり、ただ大切に思っているというだけでなく、日々の生活や人生になくってはならない、特別な意味をもっていることをさす。だからこそ、その対象を失うと、私たちはまるで生きる術<sup>すべ</sup>を失ったかのように、途方にくれてしまう。

### 確実な喪失と不確実な喪失

喪失には、「確実な喪失」と「不確実な喪失」がある。「確実な喪失」は、例えば「死」である。ひとたび「死」が起こると、愛する人を取り戻すことも、時間を巻き戻してやり直すこともできない。そして、死という喪失を経験すると、亡くなった人への愛着が深いほど、私たちは深い悲嘆にくれる。時には現実を受け入れられず、泣き叫び、なぜこんなことが起こるのかと怒り、助けることができなかつた自分を責める。このような悲しみの反応は、性別や年齢にかかわらず、死別後の自然な反応(死別反応)として誰にでも起こりうる。

一方、喪失の中には、喪失したかどうか不明確でない「不確実な喪失」もある。例えば、愛する人が

行方不明になった場合が、その代表的な例である。津波で流された、山で遭難した、誘拐された場合など、愛する人の生死がわからない状態が、時には生涯続く場合もある。

実はこのような不確実な喪失が、人の悲しみを複雑にし、心に大きなトラウマ(心的外傷)を引き起こす危険性があることがわかってきた。1980年代、アメリカのポーリン・ボスがそのことを提唱し始め、このような不確実な喪失を「あいまいな喪失(ambiguous loss)」と名づけたのが発端である。

### あいまいな喪失とは

ボスは、あいまいな喪失を経験した人たちへの豊富な支援経験から、この「あいまいな喪失」という概念を生み出した。著書<sup>1)</sup>の中で、ボスはこのあいまいな喪失を、「喪失の中でも最もストレスが高い種類の喪失」と述べている。

例えば、愛する人が行方不明の状態が続くと、愛する人が「いる(存在する)」のか「いない(存在しない)」のか、真実がわからない。そして、どんなに頑張ろうと誰に聞こうと、その問いの答えが見つからず、それがいつ終わるかもわからない状況が続く。また、その人はもう帰ってこないと思じたほうがよいのか、帰ってくると信じたほうがよいのか、その2つの間を揺れ動き、どう悲しめばよいのかも、どう生きていけばよいのかもわからなくなる。人は確実で安定した状態を好むため、このような白黒はつきりしない状況は、自分の生き方さえ見失い、その結果、その状況に対処することができず、抑うつ的な状態に陥ることも少なくない。

また、周囲の人たちはそのような状況の人にどのように接したらよいのかわからず、全く悪気なく、まるで行

方不明の人が亡くなったかのような言葉をかけることもある。その結果、そのような周囲の言葉や態度が重圧となり、心を閉ざしがちになったり、周りの人との関係が疎遠になったりする。また、家族の中でも、その人が帰ってくると信じたい人もいれば、もうあきらめようとする人もおり、互いに思いを共有することが難しくなり、葬儀や死亡届を出すといった家族内での意思決定が先送りされたりする場合が少なくない。

このように、あいまいな喪失では、それを経験した人々やその家族の心理面や生き方を強く脅かすという性質があると同時に、ごく身近な人との関係性にも問題が生じ、「孤立しやすい」という特徴がある。

### あいまいな喪失のタイプ

では、行方不明であること以外にも、あいまいな喪失にはどのような状況があるだろうか？

ボスは、あいまいな喪失を大きく2つのタイプに分け、図1のような具体例を示している<sup>1,2</sup>。タイプ1は「さよならのない別れ」と表され、物理的にはもういないが、心理的には強く心の中に存在する状態をさす。家族が行方不明の状態はタイプ1に属する。それ以外にも、例えば災害や戦争などで、自分の故郷を離れることを余儀なくされた場合も含まれる。二度と戻ることはできなくとも、故郷への深い思慕の思いがずっと続くのである。タイプ2は、「別れのないさよなら」と表され、今もその対象は存在するが、以前とは全く違う姿に変わった場合に用いられる。例えば認知症の親や夫、妻をもつ家族は、その人が亡くなったわけではないのに、その人が以前と大きく変わってしまったことに深い喪失感を抱く場合がある。同様に、災害や戦争のあとに避難先から戻ってきたものの、故郷の町が以前とは全く変わってしまった場合もこのタイプにあたる。タイプ1・タイプ2のいずれも、「深い愛着のあった対象」を「あいまいに」喪失し、それが原因で「強い心理的な苦痛を引き起こしている」という点が共通している。

### トラウマになりうるあいまいな喪失

なぜ、愛する対象をあいまいに失ったほうが、確実に喪失したよりも、トラウマになるほど強い心理的影響を引き起こされるのだろうか？

その理由の一つは、あいまいな喪失には終わりがないことにある。ボスはそれを“Closure is a myth（終結

図1 あいまいな喪失の2つのタイプの例（文献2より筆者改変）

<p><b>タイプ1</b> さよならのない別れ Leaving without Goodbye</p> <p>物理的には「いない」が、 心理的には「いる」状態</p> <p>〈具体例〉 例えば、行方不明者家族、 故郷を離れ違う土地に移り住むこと (移民や災害後の避難など)</p>	<p><b>タイプ2</b> 別れのないさよなら Goodbye without Leaving</p> <p>心理的には「いない」が、 物理的には「いる」状態</p> <p>〈具体例〉 例えば、認知症患者の家族、 故郷の町が姿を変えるということ (大きな災害後の被災地、戦争後の ウクライナの状況など)</p>
---	--

は神話である)”という言葉で表現している<sup>3</sup>。「終結する」という言葉は、その出来事を終わったことにすることで、気持ちにも区切りが付き、物事が一件落着くといった意味合いがある。しかし、埋葬する遺体が見つからない行方不明者の家族は、死んだ確証も生きている確証もない。そのような中では、どのような人であっても、行方不明の人がどこかで生きていられるかもしれないというかすかな希望を、心の中から打ち消すことはできない。認知症の場合も、認知症という病気を頭で理解していても、長く一緒に生きてきた家族だからこそ、以前とは全く異なるその人に対して複雑な感情を抱きやすい。そして、いつまでも区切りをつけることができない自分が情けなくなったり、自分はおかしいのではないかとさえ思ったりする場合が少なくない。終結のない状況が、終わりのない悲しみを生むと、ボスは指摘している。

もしあいまいな喪失の状況に終わりがくるとすれば、それはいつだろうか？ おそらく死の確証が得られたとき、またはその存在そのものがなくなった、つまりその対象の「確実な喪失(死)」が起こったときであろう。愛する人(対象)の喪失の予期は、通常、恐怖を伴う<sup>4</sup>。その恐怖を長期にかかえなくてはいけないという点でも、あいまいな喪失はトラウマ化しやすい性質をもっているといえる。

### 複雑性悲嘆とあいまいな喪失

確実な喪失、すなわち愛する人の死を経験した遺族においても、喪失後の悲嘆が長引き、日常生活に支障をきたすほど精神的苦痛が強まる場合がある。「複雑性悲嘆(complicated grief)」や「遷延性悲嘆症(prolonged grief disorder)」に該当する症状があり、専門的な心理的介入が必要な遺族に対しては、ここ数年、精神医学の分野でも、適切に診断し、必要なケアや

治療を提供する重要性が認められるようになってきた。

それでは、あいまいな喪失による終わりのない悲しみも、複雑性悲嘆になりうるといえるだろうか？

ボスはこの問いに対し、「あいまいな喪失は、『複雑な喪失』となりやすく、その状況は複雑性悲嘆を引き起こす場合が多い」と述べている<sup>5</sup>。実際、喪失した対象を、確実に失ったのかわからない状態であったとしても、あるいは認知症のようにその人はまだ今も生きていたとしても、その喪失感や悲しみによって心身の健康や日常生活が脅かされることが少なくないからである。喪失が確実でないがゆえに、十分に悲しむこともできず、悲しみに終わりもない。そして、周囲から孤立しやすい状況が、その人を追い込んでいく。その人が弱いからではなく、あいまいな喪失による複雑な状況がその人を脆弱にさせるのである。

言い換えると、確実な喪失では、愛する対象との「別離(死)」によって深い悲しみが長期化・慢性化したときに複雑性悲嘆が生じるのに対し、あいまいな喪失では、「喪失のあいまいさ」によって悲しみが凍結し(frozen grief)、複雑性悲嘆に発展すると考えられる<sup>6</sup>。そのため、あいまいな喪失に苦しむ人々には、遺族への支援とは異なるその特性に合わせた適切なケアや介入が必要となる。

### 喪失した対象への特別な思い

もし目の前に何年も前に行方不明になった家族を待ち続けている人がいたら、あるいは、災害で避難し、故郷とは別の土地に新しい住居を建てたものの、「故郷の町に帰ればよかった」といつまでも嘆き続けている人がいたら、その人たちにどのようなサポートが役立つだろうか？

「あきらめる」ように勧める人もいるかもしれない。「考えても何も変わらないのだから、別のことを考えたほうがいい」という人もいるかもしれない。しかし、その両方とも役立たないとボスはいう<sup>1,2,4,5</sup>。

あいまいな喪失をかかえる人の喪失対象への思いは非常に深い。家族の遺骨が見つからない場合、死者の鎮魂供養のための儀礼として、遺骨を大切にしてきた日本人の文化的要因も背景にある。例えば、第二次世界大戦のとき、多くの特攻隊員が最後に家族にあてた遺書を記したほか、髪や爪の一部を自分の形見として残す人もいた。それを受け取った遺族

は、遺品が死の確証となり、亡き人の思いも、その人の死も受け入れたという。一方、東日本大震災後10年以上経過した今もなお、行方不明の家族の遺骨を探し続けている家族もいる。

また、福島第一原子力発電所の事故後、避難者らが東京電力に起こした損害賠償訴訟は「ふるさと喪失訴訟」と呼ばれている。日本人にとって、故郷の土地は、「先祖代々守りぬいてきた大切な土地」という特別な思いがある。故郷の喪失は、一義的には経済的な意味での生活の基盤を失うことだが、より深いところでは、先祖代々培われた人間関係、自然環境までもが失われ、人々の精神的な基盤を失うといってもよいくらい心に大きな喪失感をもたらす<sup>7</sup>。

このような思いは、説明を聞けば納得する人も多いが、実際は経験して初めてその苦しみの深さがわかるものでもある。だからこそ、このあいまいな喪失の概念を社会の人たちが広く知る必要がある。なぜなら、近年、災害の多発や認知症の介護の問題など、あいまいな喪失は、誰しもが経験する可能性がある。自分も周囲の人も、この考え方をすることで、その喪失の状況や苦しみの原因を理解し、対処したり、支えあったりしやすくなるのである。

### あいまいな喪失に対処・対応するためのヒント

では、自分自身があいまいな喪失を経験したら、どのようにこの状況に対処すればよいだろうか？

まずお勧めしたいことは、あいまいな喪失を理解するために、情報を集めることである。知識をもつことは、その状況に置かれたとき、多くの力になる。インターネット上でも、私たちが2012年に開設したあいまいな喪失に関するウェブサイト(日本語版・英語版)に、情報がまとめられているので、参考にしてほしい(図2)。また、あいまいな喪失を経験したときの考え方や対処について、ボスが強調している点を表1にまとめた。ほかにも、一般向けのあいまいな喪失に関するいくつかの書籍<sup>4,5,8</sup>もある。

あいまいな喪失をかかえる人を支援するときは、その人が置かれているあいまいな喪失の状況を、まず「理解する」ことから始める。たとえ喪失が不確実であっても、このような状況の中で感じる悲しみは自然なものであるため、泣いたり悲しんだりしてよいことを、支援するときには心にとめておく必要

図2 「あいまいな喪失」情報サイト (https://al.jdgs.jp/)



がある。苦しさを理解してくれる人が周囲にいることは、孤立を防ぐという点でも大きな意味をもつ。

また、あいまいな喪失は、その喪失をかかえた家族に大きな影響を及ぼすため、「個人」だけでなく「家族」への支援という視点も重要となる。あいまいな喪失を経験したあとの家族の関係性やそれぞれの思いなどを確認し、あいまいな喪失の状況の中でも、家族の中でひとりひとりの思いが尊重され、互いに支えあえるように、家族機能を調整することが大切である。

とはいえ、あいまいな喪失では、終わりが見えない分、支援者も暗いトンネルの中で長く留まっているような気持ちになり、今の状況を早く終わらせたいと思うことが少なくない<sup>1,8</sup>。そのため、あいまいな喪失の支援では、支援する人に共感疲労や燃え尽き（バーンアウト）が起こりやすいとボスは述べている<sup>2,8</sup>。

では、このような状況にどのように対応すればよいだろうか。ボスは長年の支援経験から、あいまいな喪失にうまく対処できる人は、それが当事者であっても支援者であっても、共通の資質をもっていると指摘する<sup>9</sup>。その資質とは、「A or B (AかBかどちらか)」という二項対立的な思考ではなく、表1にある「A and B (AもBもどちらも=A and B thinking) という考え方ができること」、そして「答えがわからなくても、それにこだわらずに生きていける力があること」の2つである<sup>3</sup>。喪失の状況を変えることができない場合、その出来事に対する自分の認識を変えることが変化の突破口となる。ここで大切なことは、認識を変化させるときに「終結」

表1 あいまいな喪失に対処するために大切なこと

- 1 まずは自分自身の気持ちを大事にしましょう。そのとき、「こういう時は～するべき」といった一般的な常識や文化的な規範、周囲の人たちの考えに縛られるのではなく、日々の生活の中で自分が感じていること、自分にとって支えになるものを大切にしましょう。自分自身をケアすることが、この状況ではとても大切です。
- 2 今の苦しい状況は、あなたのせいではないと知って下さい。喪失のあいまいさが、あなたの今の状況や悲しみ、苦しみを引き起こしています。
- 3 「心の家族 (psychological family)」を探してください。血のつながりに限らず、あなたが家族のように信頼でき、話をしたいと思う人です。その人は、亡くなっている人でも構いません。あなたには、支えになってくれる人が必要です。
- 4 家族の中で意見の相違や問題が起こっている場合は、「皆が同じ考えでなくてもよい」ということを、家族内で共有しましょう。この状況では、家族ひとりひとりで考えが異なるのはあたり前のことです。何か決めなくてはいけないときは、子どももまじえて、まずはお互いの思いに耳を傾けることから始めましょう。
- 5 「～であるべき」「～でなくてはならない」といった完璧主義の考え方は、あいまいな喪失の中では、苦しみを増加させます。そう考える代わりに、「Aでもよいし、Bでもよい」「ほどの関係」「状況次第でまた変わるかもしれないが、それでよい」といった柔軟な考え方を心がけましょう。そのような考え方を、ボスは「A and B thinking」と呼んでいます。
- 6 もし心がふさいで、憂うつな状態が続いていたら、保健・医療の専門職や心理の専門家の支援を求めましょう。その人たちは、あいまいな喪失をかかえる人たちの苦労や苦しみを理解し、心理的にも物理的にもあなたを助けてくれる可能性があります。

を求めるのではなく、その状況の「とらえ方を柔軟にする」のである。ボスは、このような力を「あいまいさへの耐性」と呼んでおり、あいまいな喪失に直面したときには、当事者も支援者も、この耐性を醸成することが極めて大切であると主張している<sup>1,2,4,8</sup>。

#### せとう・のりこ

神戸大学大学院医学系研究科保健学専攻博士後期課程修了。博士（保健学）。甲南女子大学看護リハビリテーション学部、福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座を経て、2025年より現職。専門は臨床心理学、健康科学。著書に『グリーンケアとグリーンカウンセリング』（共著、日本評論社）、『あいまいな喪失と家族のレジリエンス』（共編著、誠信書房）など。

1 Boss, P. (2006) *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. W. W. Norton & Co. (ボス/中島聡美・石井千賀子監訳 (2015) あいまいな喪失とトラウマからの回復: 家族とコミュニティのレジリエンス. 誠信書房) 2 ボーリン・ボス (2012) 生きるすべを見失う時: あいまいな喪失の中にどのように希望を見い出すか. 「あいまいな喪失」情報ウェブサイト. https://al.jdgs.jp/supporter1/ 3 瀬藤乃理子 (2025) *Medicina*, 62(7), 1074-1078. 4 Boss, P. (2022) *The myth of closure: Ambiguous loss in a time of pandemic and change*. W. W. Norton & Co. (ボス/瀬藤乃理子・小笠原知子・石井千賀子監訳 (2024) パンデミック、災害、そして人生におけるあいまいな喪失: 終結という神話. 誠信書房) 5 Boss, P. (2011) *Loving someone who has dementia: How to find coping with stress and grief*. Jossey-Bass. (ボス/和田秀樹監訳 (2014) 認知症の人を愛するということ: 曖昧な喪失と悲しみに立ち向かうために. 誠信書房) 6 数百年、死別後に悲嘆反応による心理的苦痛が長期化していた場合、「遷延性悲嘆症」という疾患名でアメリカの診断基準DSM-5-TRや、世界保健機関 (WHO) のICD-11に診断基準化されたが、それは「死別」という出来事に特化されている。一方、ボスは、喪失が不確実な場合も悲嘆が凍結し、複雑化し、専門的な介入が必要になる場合があるという独自の理論を展開している (文献5参照)。7 柳田邦男 (2012) 子どもにとって災害とは、清水将之編著「災害と子どものこころ」(pp.147-190). 集英社新書 8 瀬藤乃理子 (2019) あいまいな喪失を支援する人のケア. 黒川雅代子・石井千賀子・中島聡美・瀬藤乃理子編著、あいまいな喪失と家族のレジリエンス: 災害支援の新しいアプローチ (pp.126-146). 誠信書房 9 Boss, P. (2004) *Ambiguous*. In F. Walsh & M. McGoldrick (Eds.), *Living beyond loss: Death in the family* (pp.237-246). W. W. Norton & Co. \*COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

# 喪失後、人はそれを乗り越え成長するのか？

佛教大学教育学部 准教授  
渡邊照美

幼い頃から、「人は生まれたらいつか死ぬ」と当たり前のように思っていた。私は高齢の両親に生み育てられたので、親族も高齢であり、葬送儀礼に参加することもしばしばあった。そして親族が集まる場では、「ぼっくり逝きたい」「もう少しでお迎えが来る」といった死の話題が出ることも多かった。それは暗いイメージの死ではなく、自然の摂理としての死であり、オープンなものであった。だから、私も物心ついた頃には、人は生きていれば、いつかは死ぬものだとごく自然に捉えていた。しかし、年齢を重ねるにつれ、事故死や災害死、自死といった耐え難い別れ、つまり喪失があることを知った。そして死別という喪失には、死に逝く人だけでなく、遺された人が存在する。遺された人の人生はその後も続いていく。つらくてもなお生きる（生きざるを得ない）。その人たちはどう人生を歩んでいるのか。喪失の中でも死に関心のあった私は、学生時代、ホスピスでボランティアを行っていた。そこで出会ったボランティアの多くはご自身が大切な家族を喪った後、それを乗り越え活動しておられた。「災い転じて福となす」、「かんなんなんじ たま艱難汝を玉にす」という言葉があるように、人は、逆境を乗り越えると成長する可能性があることを体感し、それを研究したいと思った。それが私の研究の原点である。

## 喪失と成長・発達

フロイト<sup>1</sup>の「悲哀とメランコリー」に端を発した喪失研究は、喪失を否定的なものとして捉え、いかに心理的援助を行っていくのかということに焦点化されていた。しかし、人は人生を揺るがすほどの出

来事や逆境に直面したとき、それを乗り越え成長を遂げる可能性があるということは文学や哲学の中でも語られ、経験的にも理解できる人が多いだろう。それを実証的に検討し始めたのは、死別や病を中心にした研究であり、欧米では1980年代、日本では1990年代からである。その後、ストレスフルな出来事を経験した人々における肯定的な変化や人間的成長（personal growth）が注目を集め、心的外傷後成長（posttraumatic growth: PTG）、ストレス関連成長（stress-related growth）、有益性発見（benefit finding）などの研究が進められてきた<sup>2</sup>。

喪失は、死別にとどまらず、親に介護が必要になった場合、健康な子どもが生まれると思っていたのに障害や病気のある子どもが生まれた場合など、想定していた状況とは異なる出来事も含む一方、引越、失恋、きょうだいの誕生（一人っ子からの喪失）といった日常の中でも多くの人が経験する出来事まで幅広い。

## レジリエンス（resilience）

逆境にあっても、不適応状態から回復し、適応的に生きる人がいる。その回復の基盤となる力が「レジリエンス」である。レジリエンスとは「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」<sup>3</sup>である。

初期のレジリエンス研究として有名なものは、ハワイのカウアイ島で1955年に出生したすべての赤ちゃんを30年以上追跡した研究である<sup>4</sup>。当時カウアイ島は貧しい島で、極度の貧困や親の精神疾患、不和・離婚などの不安定な家庭環境で育つ子どもが

多く、そのようなハイリスク児がどのくらいの割合で精神的に健康に育つのか、その差を生じさせる条件は何かといった目的のもと、出生から30年以上にわたって縦断研究が行われた。その結果、3分の1の子どもは良好な発達を遂げており、その子どもたちは、活発、友好的、応答的であり、夜泣きや偏食といった育てにくさをあまり感じさせないといった個人的な特徴があった。そして、人間関係においては、親以外の応答的な人（例：信頼できる人、好きな先生）との関係が認められ、10代で一度不適応に陥っても30代、40代で回復していることが示された。この縦断研究からもわかるように、レジリエンスの初期研究は、レジリエンスを個人の能力や資質、特性として捉えていた。

私は初期のレジリエンス研究の知見を知ったとき、非常に興味を持ったのだが、レジリエンスは、特定の人だけがもともと持っている力であるとすれば、それを持っていない人はどうすればよいのか。心理学としてどんな貢献ができるのか、何もできないことになってしまうのではないかと思ったのが正直なところであった。

その後、レジリエンス研究は、逆境下で「何が」必要かという初期の問いから、レジリエンスをプロセスとして理解し「どのように」人々は適応していくのかを明らかにし始めた。そして個が有する特性だけでなく、家族をはじめとした環境との相互作用の影響が検討されることになり、リスクの大きい環境や機能不全家族を生き延びた人々だけがレジリエンスを有するのではないと述べられるようになった<sup>5</sup>。ここで興味深いのは、レジリエンスは後天的にも獲得可能であるということが示された点である。そして、これらの知見をもとに、直接的な介入研究が行われ、従来のショックな状態からの立ち直りだけでなく、より人生を豊かにするために何ができるか、どのような介入がレジリエンスを高め得るのかという観点からもレジリエンスが論じられるようになっている<sup>5</sup>。

### 心的外傷後成長 (PTG) とは

PTGとは、個々の世界観や信念を揺るがすような危機的な出来事や困難な経験に直面し、もがきや奮闘の結果生じるポジティブな心理的変容を指す<sup>6</sup>。PTGで

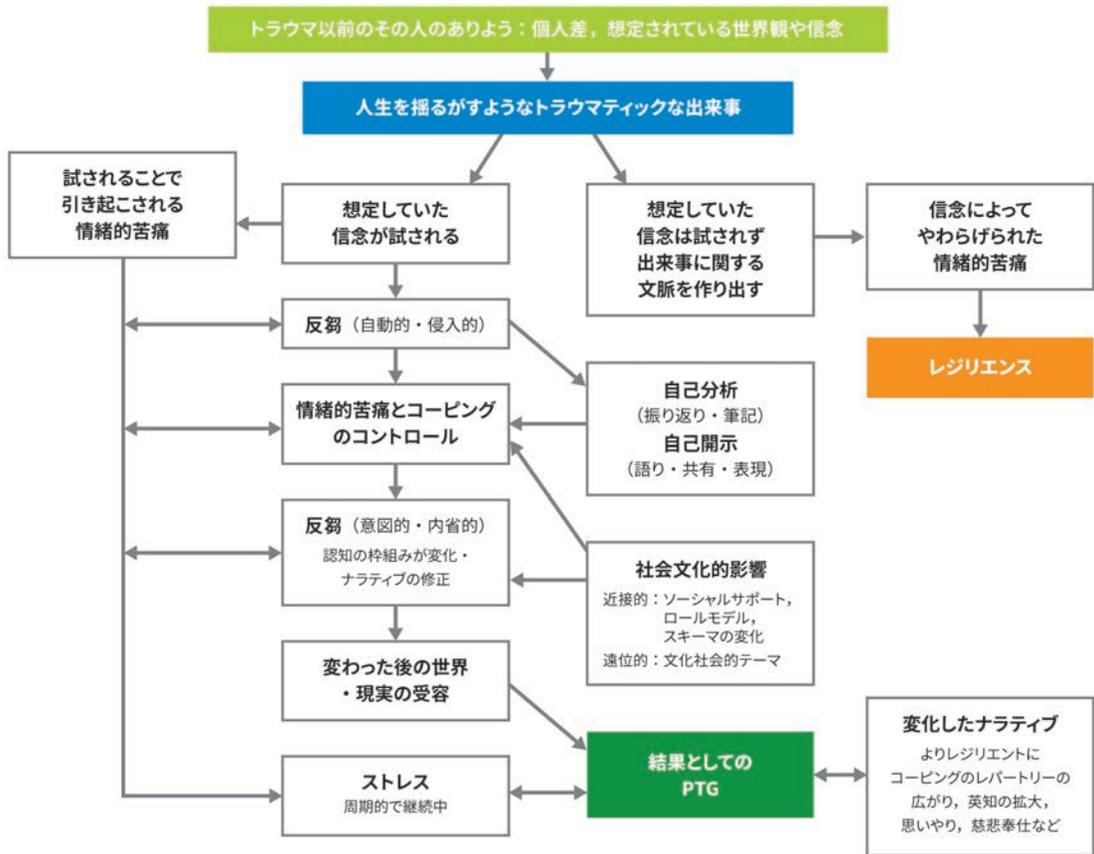
いうトラウマはPTSDの診断基準に該当するようなものだけでなく、個々人のこれまでの枠組み（スキーマ）に影響を与えるものを指す。死別や重大な疾病、自然災害、虐待、戦争、性被害といったものはもとより、近年世界中の誰もが経験したCOVID-19パンデミックのロックダウン<sup>7</sup>なども含まれるので、個々によってトラウマティックな出来事というのは大きく異なる。

ところでPTGという言葉が初めて紹介されたのはいつだろうか。カルフーンとテデスキ<sup>8</sup>は、1989年に死別経験者を対象に死別後の心の変化について調査したが、それがPTG概念の誕生の前身である。その中で、支え合う家族の存在や命の大切さを認識したり、人に共感できるようになったりといったポジティブな変化がもたらされることが示され、当初はそれを“perceived benefit”としていた<sup>9</sup>。その後、人生を揺るがすような出来事が成長という変化を起こすことを表現したい、また真実味のある人生の変容であることを示したいといった理由から、最終的に“posttraumatic growth”と名付けた<sup>10</sup>。1995年にPTGの書籍が初めて出版され、1996年には心的外傷後成長尺度 (Posttraumatic Growth Inventory; PTGI) が開発された。ここでのPTGは、①他者との関係 (relating to others)、②新たな可能性 (new possibilities)、③人間としての強さ (personal strength)、④精神的変容 (spiritual change)、⑤人生に対する感謝 (appreciation of life) の5領域から

表1 PTGI (心的外傷後成長尺度) の項目内容 (文献6を基に筆者作成)

因子名	項目例
①他者との関係 (relating to others)	<ul style="list-style-type: none"> <li>人のすばらしさがよくわかった。</li> <li>人により親近感を持つようになった。</li> </ul>
②新たな可能性 (new possibilities)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の人生の新たな道筋を確立できた。</li> <li>新たな関心事をもつようになった。</li> </ul>
③人間としての強さ (personal strength)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分は自分が思っている以上に強いことがわかった。</li> <li>困難に対して対処できることがわかった。</li> </ul>
④精神的変容 (spiritual change)	<ul style="list-style-type: none"> <li>スピリチュアルな事柄 (人知を超えたものを信じるなど) について、より深く理解できるようになった。</li> <li>信仰心がより強くなった。</li> </ul>
⑤人生に対する感謝 (appreciation of life)	<ul style="list-style-type: none"> <li>人生において、何が重要かについて優先順位を変えた。</li> <li>自分の人生の価値をより評価できるようになった。</li> </ul>

図1 PTG (心的外傷後成長) 理論モデル第5版 (文献9を基に筆者作成)



なる (表1)。

### レジリエンスとPTGは何が違うのか？

ここで、レジリエンスとPTGの概念の違いに混乱している読者がいるのではないだろうか。どちらも、人生を揺るがすような出来事を経験し、それでもなお肯定的に生きていくという概念であるので、何が違うのかと思われたのではないだろうか。私自身もレジリエンスとPTGの概念に出会ったとき、そのように感じた。

その疑問に対しては、西<sup>11</sup>の説明がわかりやすい。レジリエンスは、逆境にさらされて元にもどる力、プロセスであり、強風に吹かれた樹木が枝をしならせながらも、やがて元にもどっていくイメージである。それに対して、PTGは、非常に困難な状況での苦悩の結果として体験される肯定的な心理学的変容であり、樹木が強風に吹かれて、何本か枝が折れ、葉も散り、以前とは違う形で樹木としての命が続い

ていくというイメージである。

PTGの理論モデルもその違いがわかりやすい (図1)<sup>9</sup>。人生を揺るがすような出来事があった際、想定していた信念の中で対応できればレジリエンスとなる。一方、これまでの信念ではどうにもならないような場合、中核的信念が崩壊し、何を信じればよいのか、自分自身でコントロールできない情緒的苦痛を味わい、気づけばいつのまにかそのことばかりを考えているといった自動的で侵入的な反芻が行われる。ここで重要な役割を果たすのが、自己分析・自己開示である。自分の苦しい思いや悲しい思いを吐き出すことで、他者から共感されたり、そばで支えてくれる存在ができたことでPTGが促進される。しかし、自己開示により、周囲が否定的な反応をした場合にはマイナスに働くため、自己開示に対して他者がどのように対応したかが重要である<sup>12</sup>。そしてPTGの場合は、出来事以前の世界観や信念が壊され、新しい人生のナラティブになり、結果

(outcome)としてPTGが生じるとされる。

人生を揺るがすような出来事や喪失を経験したとしても、人は成長する可能性があるということが実証的に示されることは生きる希望につながる場合もあるだろう。しかし、ポジティブな変化ばかりが強調されてしまうと、そうなれない自分を責めてしまったり、周りの人も励ますつもりが、プレッシャーをかけてしまったりすることにもなる。次にその点を考えてみたい。

### 喪失後、成長しなければいけないのか？

かつて私は大切な人と死別した方々を対象に死別経験後の成長についての検討を行った。その際、死別経験後の肯定的な変化に焦点を当てていたが、研究を進める中で、否定的な側面を軽視してはいけないことに気づかされることになった。とりわけ、がんや大切な人を看取った方々を対象にした面接調査<sup>13</sup>から体感したことは、肯定的な変化を自覚するときがあったとしても、それ以上に悲嘆にくれる日もあり、悲しみが消えているわけでないということであった。これまでの研究においても、喪失経験後の変化は否定的なものや肯定的なものとの両側面を含むものであるといわれている<sup>12</sup>。

現在ではPTGだけでなく、心的外傷後低下(posttraumatic depreciation: PTD)という概念がある<sup>14</sup>。ベイカーらによるとPTGとPTDの両方を経験しているのは平均して27%であり、PTGとPTDには相関が認められなかったことから、独立したものであると考えられている。またタクラ<sup>15</sup>は心的外傷後成長・低下尺度を開発し、10か国(オーストラリア、ドイツ、イタリア、日本、ネパール、ペルー、ポーランド、ポルトガル、トルコ、および米国)での比較を行った。その結果、全体的にPTDよりもPTGが多く報告されているが、10か国中5か国(オーストラリア、日本、トルコ、ポルトガル、ペルー)ではPTGとPTDの間で相関は認められず、残りの5か国(イタリア、ネパール、米国、ドイツ、ポーランド)では曲線的な関係が示され、PTDが中等度のレベルにある場

合にPTGが報告されることが示唆された。つまり、これらの結果は、PTGとPTDが単一の次元の両極端に位置するのではなく、共存していることを示していると同時に、文化差があることも示唆している。否定的な変化の側面も丁寧に検討する必要性がみてとれる。

大岡と清水<sup>16</sup>は、遺族が大切な人を亡くした経験により、自分が「成長」したと認識するということは、大切な人の死を受け入れ、肯定しなければいけないことであり、自らの変化を「成長」と認めることは遺族にとって苦痛を伴うことにつながる可能性があるとして指摘する。当然ではあるが、喪失を経験した結果として当事者が成長を感じることはあるかもしれないが、その成長を当事者が感じたかったのかということ、そもそも喪失を経験しない方がよかったかもしれない。だからこそ、当事者の気持ちを置き去りにして、喪失後の成長を周囲の者が求めてはいけないし、成長したかどうかを周囲が判断することに意味はない。

私は今年の春、実父を亡くした。看取る期間もあり、高齢でもあったので、自己を揺るがすほどの経験にはならなかったと思っているが、私自身、喪失に関する知識があったことは大きかった。死について自己開示してもいいと知っていたことで、心情を吐露できた。そして何より私の周りには、死別の話題を避けることなく聴いてくれる人、さりげなく気遣ってくれる人がいる。徐々に悲しみが深くなるかもしれないと声をかけてくれる人もいる。今の私のありのままを受け入れてくれる環境が私の慰みにつながっている。そっとでもいつも気にかけてくれる人の存在が喪失と共に生きる時、支えになると実感している。



#### わたなべ・てるみ

広島大学大学院教育学研究科博士課程後期修了。博士(教育学)。くらしき作陽大学などを経て2013年より現職。専門は生涯発達心理学、死生心理学。著書に『経験の語りを聴く：人生の危機の心理学』(分担執筆、ナカニシヤ出版)、『物語で読む障碍のある子どもの家族のレジリエンス』(共著、ミネルヴァ書房)など。

1 フロイト, S./井村恒郎他(訳)(1917) 悲哀とメランコリー. 人文書院 2 坂口幸弘(2010) 悲嘆学入門: 死別の悲しみを学ぶ. 昭和堂 3 Masten, A. S. et al. (1990) *Dev Psychopathol*, 2, 425-444. 4 Werner, E. E. (1989) *Am J Orthopsychiatry*, 59, 72-81. 5 大山肇(2019) 総合病院精神医学, 31, 285-297. 6 Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996) *J Trauma Stress*, 9, 455-471. 7 Wall, C. L. et al. (2023) *J Loss Trauma*, 28, 61-73. 8 Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1989-90) *Omega*, 20, 265-272. 9 Tedeschi, R. G. et al. (2018) *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge. 10 Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004) *Psychol Inq*, 15, 1-18. 11 西大輔(2016) 保健の科学, 58, 724-729. 12 Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006) *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. Lawrence Erlbaum Associates. 13 渡邊照美・岡本祐子(2006) 質的心理学研究, 5, 99-120. 14 Baker, J. M. et al. (2008) *J Loss Trauma*, 13, 450-465. 15 Taku, K. et al. (2021) *Pers Individ Dif*, 169, 110222. 16 大岡友子・清水研(2022) 精神医学, 64, 1597-1604. \*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

# 自分のために書く

自分自身のために書くことは、今ある課題の解決を促し、日々の生活をより豊かで前向きにする効果があることが明らかになっています。本小特集では、自分のために書くことの効果に関する研究知見に加え、具体的な自分のために書く方法をご紹介します。(大北 碧)

## 学習における「書くこと」の効能と限界 ——「手が覚える」わけではない

東京学芸大学教育学部 教授

犬塚美輪

### 手で書くほうが覚えられる？

学習における「書くこと」と聞いてどんな活動を思い浮かべますか？ 漢字の書き取り？ 授業中の「ノートテイキング」？ いずれも学校で「ちゃんと書く」よう指導されることが多く、教師も学習者も「書くことが記憶や理解を促進する」という信念を持っているように思われます。こうした信念を「手が覚える」と表現する人もいます。

では、漢字を何回も書いても覚えられない児童がいるのはなぜなのでしょう。完璧にノートをとっているのに、内容をよく理解できていない生徒がいるのはなぜでしょうか。「手が覚える」のであれば、たくさん練習する子どもやノートが完璧な生徒の成績は良いはずですが、実際にはそれほど単純な関係にはないようです。書くことはどのように記憶や理解に影響するのでしょうか。

### 書くことにはなぜ効果があるのか

書くことは精緻化や生成効果<sup>1</sup>につながると考えられます。覚えるときは、

関連する情報を結びつけることが効果的で、これを精緻化と呼びます。生成効果は、与えられた情報を使うのではなく、自分で考えた情報を用いて覚えることが記憶を促進する効果のことです。ここから、新たに学んだ漢字や単語を使って例文を書くことや、自分で具体例を考えてノートに書き込むことが、記憶や理解を促進すると期待できます。

また、ノートを書くことで体制化が促進されることも考えられます。要約などを通して、情報の整理ができることが記憶を促進するのです。

書くことが視覚によるリハーサルにつながる可能性もあります。これは書くことで繰り返しその題材を目で見ることができるという効果です。こうした効果は、無意味つづりや図形など言語化しにくい題材に発揮されることが示されています<sup>2</sup>。

さらに、書くことに伴う身体運動が記憶を促進すると主張する研究<sup>3</sup>もあります。ほかの情報との結びつきが多いほどよく記憶に残ることを考えると、

手を動かすことが記憶を助けるというのは説得力があるように思われます。

### 書くことの効果が発揮されないとき

ただし、書くことの効能が期待しているほど大きくないことも示されています。書くことが記憶を促進することを示す研究<sup>2</sup>であっても、漢字や単語などの意味のある情報については、書くことの効果はあまりないと指摘しています。これらの題材には、連想やイメージを用いた精緻化でも同程度の効果が発揮されるため、「書く」ことも有効ではあるが、他の方法と比べて特別に有効だというわけではない、ということです。

授業中のノートテイキングに関しても、研究によって効果に差があり、記憶や理解の向上効果が大きいと単純に言うことはできません<sup>4</sup>。ノートテイキングの効果は、認知資源の観点から考えることができます。認知資源は知的な活動を行うためのエネルギーで、一度に使える認知資源には限界があります。ノートテイキングでは、認知資源が足り

なくなってしまうことがあるのです。

典型的なノートテイキング場面では、学習者は、教師の説明を聞き、黒板に注目し、読み、ノートに書く、という複数の作業を平行してやらなくてはなりません。書いている間に、次の内容の説明が始まってしまうこともありますから、聞いている内容と書いている内容が一致せず、さらに認知資源が不足することもあってしょう。

### 効果的に書くには

ここまでの説明から、学習において書くことの効果を発揮するためのポイントは精緻化や体制化といった記憶のメカニズムを促進すること、つまり、「考えること」や「そのための認知資源を確保すること」にあることがわかります。

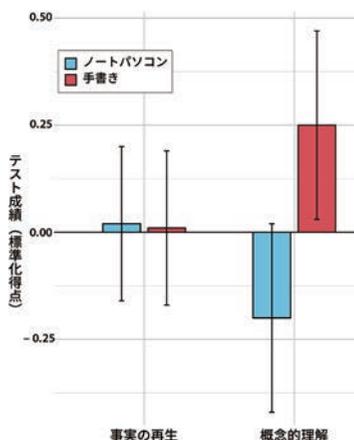
漢字練習のような単純そうな課題でも同様です。書く練習で「書くこと」に認知資源が割かれ、漢字の意味や構成を考えることができなくなる子どもも少なくありません。音やイメージ、部首などの構成要素を使った「書かない練習」のほうがしばしば効果的なのは、書くことが「考えること」に繋がらず、むしろ「認知資源の圧迫」になるためでしょう。

ノートテイキングの場合は、「全部そのまま写す」のはあまり効果的ではなく、大事なところに線を引くとか、「なるほど」と思った説明を要約して書くというようにして、書くことが考えることにつながるようにするのが効果的と言えそうです。

手書きとパソコンのノートテイクを比較した研究<sup>5</sup>からは、概念理解に関するテスト成績は手書きの方がよかった、という結果が得られています(図1)。

「やはり手が覚えるのだ」という印象を持つかもしれませんが、ノートの中

図1 手書きとパソコンでのノートテイクの比較  
(文献<sup>5</sup>をもとに筆者作成)

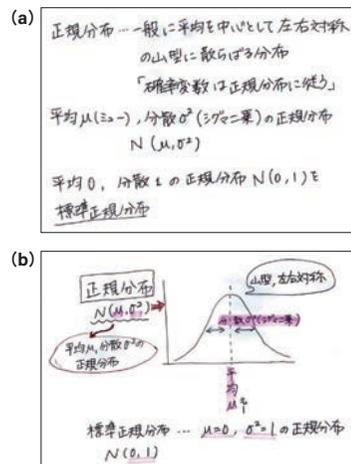


身を分析してみると、パソコンでノートテイクをする場合は逐語的なノートを取りやすいことがわかりました。つまり、手書きの効果は「手が覚える」ことではなく、「要点に目を向けるなどの深い処理」にあると考えられるのです。

また、ノートを後で見直すことの効果が安定して見られることも重要です<sup>6</sup>。ノートを見直すことが、再学習の機会となるだけでなく、授業中は明確でなかった情報の精緻化や体制化がなされるためだと考えられます。見直しの場合は、他の活動と並行して行う必要がありませんから、認知資源を確保して考えられるということも効果につながります。

授業後に授業内容のまとめノートを作成することにも、これらの2つの効果があると考えられます。筆者らは、実際の大学の授業の機会を利用して、事後のノート作成とテスト成績の関連を分析してみました<sup>6</sup>。テストに持ち込んでよい、という条件でノートを作成してもらい、作成されたノートを「量」「体制化の程度」「図の使用」などの指標で評価しました。図2の(a)と(b)では量はさほど変わりませんが、

図2 学生が作成したノート  
(学生のノートをもとに筆者が再現)



体制化の程度や図の使用は(b)のほうが高い評価になります。評価とテスト得点の関連を調べると、事実について問う問題については「量」の多さが高い得点につながる場合もありましたが、知識をもとに問題を解く場合は、「体制化の程度」が重要で、「量」の効果は見られませんでした。授業のあとにその内容について考え、整理することが、理解や応用力を促進したのだと考えられます。

これらの研究から分かる重要なことは、書くこと自体ではなく書くことに伴う認知的処理が記憶や理解を向上させるということでしょう。ひたすら書くことではなく、精緻化や体制化が書くことを契機として生じるような工夫や場面設定によって、書くことの真価が発揮されるのです。



いづつか・みき  
東京大学教育学研究科博士課程修了。博士(教育学)。専門は教育心理学。2017年より現職。著書に『読めば分かるは当たり前? 読解力の認知心理学』(単著, ちくまプリマー新書)など。

1 高橋雅延 (1986) 心理学評論, 29, 171-185. 2 Naka, M., & Naoi, H. (1995) *Mem Cognit*, 23, 201-212. 3 吉村匠平 (1994) 心理学研究, 65, 253-260. 4 Kobayashi, K. (2005) *Contemp Educ Psychol*, 30, 242-262. 5 Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014) *Psychol Sci*, 25, 1159-1168. 6 犬塚美輪他 (2022) 教育心理学研究, 70, 35-47. \*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はありません。

# 自己モニタリングでゆるり行動変容

常磐大学人間科学部 准教授

藤巻 峻

## 意外と知らない自分の行動

あなたは今までに食べたパンの枚数を覚えているだろうか？ 正確に覚えている人は恐らくいないだろう。それでは、1週間前の夕食は？ 昨日の歩数は？ 本日の起床時間は？ こうした質問を通じて、私たちは意外と自分自身の行動についてよく知らないことが見えてくる。だからといって日常生活に特段の支障はないが、自分自身の行動を記録することは、特定の行動を形成し、維持する際に有用である。

図1は2年半に及ぶ筆者の体重記録である。記録開始時の体重は約85kg、BMIは29であった。立派な肥満体型だった筆者が、およそ2年で20kgほどの減量を達成した。この成功は、体重や減量に関連するさまざまな行動を自分自身で記録する手法、すなわち自己モニタリングによるところが大きい。本稿では筆者自身の実践に触れながら、自己モニタリングについて紹介する。

## 自己モニタリングとは？

自己モニタリングとは、自分自身の行動などを自ら観察・記録することで、望ましい行動を増やしたり、逆に望ましくない行動を減らしたりする行動変容技法の一種である。例えば、体重を毎日記録するだけでも、一定の減量効果があることが、さまざまな研究で示されてきた<sup>1</sup>。他にも、食事<sup>2</sup>や運動<sup>3</sup>、血圧<sup>4</sup>などの健康管理、学業成績の向上<sup>5</sup>やスポーツ選手のトレーニング管理<sup>6</sup>まで、自己モニタリングの有効性は幅広く報告されている。ここからは筆者の体重減量を例に、自己モニタリングの実施方法を紹介する。

## 自己モニタリングの事前準備と実施

### (1) 目標の設定

自己モニタリングは、必ずしも単独で十分な効果が得られるわけではない。その他の手法と組み合わせて使われることが多く、目標設定はその一つである。目標は島宗<sup>7</sup>が紹介しているように、

中長期の目標と1か月程度の小目標に分けて考えるとよい。筆者の場合は最終目標が体重65kg、小目標は毎月初めに1か月後の目標体重を設定した。

### (2) モニタリング対象の設定

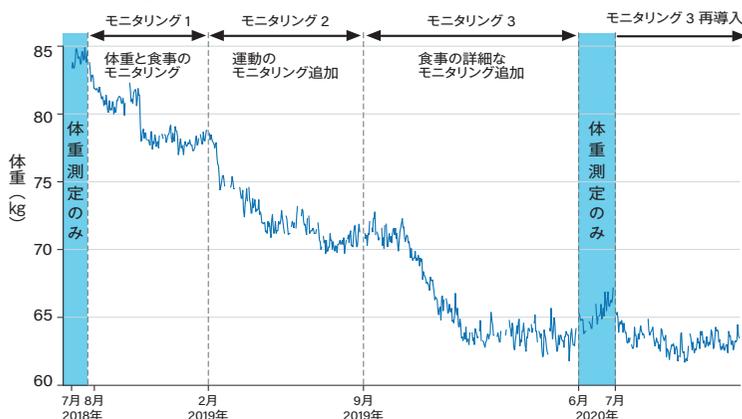
筆者は体重を主要なモニタリング対象としたが、体重のモニタリングだけでは効果が限定的である<sup>8</sup>。同様に、例えば学業成績の向上を目的とする場合、試験の成績だけをモニタリングしても、高い効果は得られないだろう。体重や学業成績の変化は、日々の食事や運動、勉強量など、何らかの行動の所産である。自己モニタリングの効果は、記録することを通じて自分自身の行動が変容することで得られる<sup>9</sup>。そのため、目指す成果に影響する具体的な行動や指標を設定することが重要である。

筆者の場合、体重の増減に影響する食事と運動を、段階的にモニタリングの対象に含めた(図1参照)。ただし、食事といっても、食事の内容、時間、外食の頻度、摂取カロリーなど、記録する対象の候補は多岐に及ぶ。どれを選択するかはケース・バイ・ケースだが、記録が容易で、目標達成に重要なものを選ぶとよい。

### (3) モニタリングシートの作成

目標やモニタリング対象が決まったら、次にそれらを記録するシートを作成する。WordやExcelなどで作成してもよいし、ノートなどに手書きしてもよいが、記録方法は簡潔にすべきである。記録が面倒だと、自己モニタリングを継続できない可能性が高くなるためである。近年では、スマートフォンのアプリなどデジ

図1 筆者の体重記録



タル記録も効果的であるという研究結果が報告されている<sup>10</sup>。こうしたツールを活用することも一つの手段である。

筆者の場合はExcelで図2のようなシートを作成し、自己モニタリングを行った。体重は変化が一目でわかるようグラフで表示し、設定した標的行動を達成できた場合はセルを塗りつぶした。

自己モニタリングの適切な頻度は、対象とする指標の性質などによって異なるが、なるべく頻繁に実施する方が効果的である。筆者は毎日記録を付けていたが、毎日の記録が難しい場合は1週間に一度から始めてもよいだろう。無理のない頻度で継続していくことが重要である。

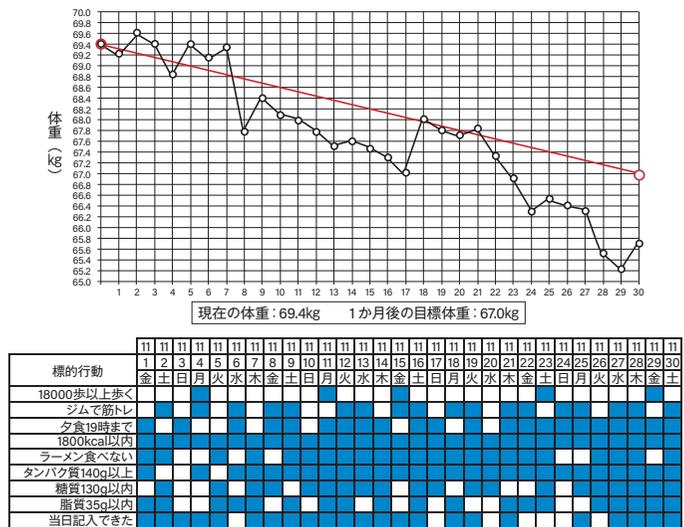
### 自己モニタリングのコツ

次に自己モニタリングを継続するためのいくつかのコツを紹介する。第1のコツは完璧主義にならないことである。記録できない日があったからといって、自己嫌悪に陥る必要はない。記録の欠損が続く場合、自分是不真面目だなどと考えるよりも、自己モニタリングの方法や記録ツールなどの変更を考えるべきである。

筆者の自己モニタリングシートには、「ラーメンを食べない」という項目があるが、図2の時期は1か月で7回もラーメンを食べている。日々節制していたら、ラーメンを食べたくなることだってある。それでもこの月は目標体重を1.4kg下回っている。常に完璧を目指すのではなく、自己モニタリングが嫌いにならないよう、適度に息抜きをすることも大切なのだ。

自己モニタリングを継続しても、十分な効果を得られないことがある。筆者の場合は体重が停滞し始めた段階で

図2 自己モニタリングシートの例



モニタリング対象を追加したり、記録の付け方を変更したりした。例えば図1のモニタリング2期では70kg付近で体重が停滞したため、食事のモニタリングを見直した。具体的には、カロリー摂取量の目標に加え、糖質、タンパク質、脂質量を記録した(図2、下部参照)。なお、「18000歩以上歩く」は1か月で5回しか達成できなかったため、翌月からは除外した。このように、目標を見直したり、モニタリング対象や記録方法を柔軟に変更したりすることが第2のコツである。

実際に自己モニタリングをやってみると、今まで知らなかった自分自身の行動傾向などが見えてくる。目標を達成できたり、自分の目で行動変容を確認できたりすると、自己モニタリングは楽しくなる。SNSを頻繁に使う人は、自己モニタリングの結果を公開し、他者からのフィードバックを得るのもよい方法である。あるいは学校や職場などで、定期的に記録を公表するのもよいだろう。この手法はパブリック・ポスティングと呼ばれ、自己モニタリング

との組み合わせは効果的である<sup>11</sup>。自分なりに楽しむ方法を見つけることが、自己モニタリングを成功させるための第3のコツである。

### おわりに

自己モニタリングの対象となる活動は実に幅広く、なおかつ簡単に実施できる。ここで挙げた例以外にも、日々の感情の変化や、無駄遣いを減らすための支出管理など、日常生活で改善したいさまざまな問題に適用できる。今の自分を変えたいと考えている人は、自己モニタリングから始めてみてはどうだろうか? 20kg痩せた筆者のように、それはあなたの人生を大きく変える一歩になるかもしれない。



**ふじまき・しゅん**  
 慶應義塾大学大学院社会学研究科心理学専攻博士課程修了。博士(心理学)。2024年より現職。専門は行動分析学、学習心理学。著書に『Rではじめるシングルケースデザイン』(共著、ratik)など。

1 Van Wormer, J. J. et al. (2008) *Int J Behav Nutr Phys Act*, 5, 54. 2 Baker, R. C., & Kirschenbaum, D. S. (1993) *Behav Ther*, 24, 377-394. 3 Page, E. J. et al. (2020) *Perspect Behav Sci*, 43, 501-514. 4 Tucker, K. L. et al. (2017) *PLoS Med*, 14(9), e1002389. 5 Guo, L. (2022) *Int J Ed R*, 112, 101939. 6 Polaha, J. et al. (2004) *Behav Modif*, 28, 261-275. 7 島宗理 (2012) 心理学ワールド, 58, 17-20. 8 Madigan, C. D. et al. (2015) *Int J Behav Nutr Phy*, 12, 1-11. 9 藤巻峻・坂上貴之 (2017) 応用行動分析学: 体重減量のプログラム. 今田純雄・和田有史編, 食行動の科学: 「食べる」を読みとく(pp.187-204). 朝倉書店 10 Berry, R. et al. (2021) *Obes Rev*, 22(10), e13306. 11 Ayvazo, S., & Naveh, M. E. (2024) *J Appl Behav Anal*, 57, 394-407. \*COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

# 時間管理のために効果的に書くこと

佐賀大学大学院学校教育学研究科 准教授

井邑智哉

## 効果的な時間管理とは？

その日に行くことをto doリストに書いたり、今年一年で達成したい目標を新年に書き初めしたりと、私たちは短期的・長期的目標を達成するために「書く」という行動を古くから大切にしています。たとえば、古代ギリシャ時代のマルクス・アウレリウスは「自省録」の中で自分自身の目標や生き方の指針を書き出していますし、ルネサンス時代に万能の天才と形容されたレオナルド・ダ・ヴィンチのノートには、「自分が学ぶべきこと」や「やりたいこと」のリストが書かれていたそうです。

1970年代に入り時間管理研究が行われるようになると、目標を書き出すなど時間管理を行うことが、私たちの生活にどのような影響を与えるのかについて分かってきました。まず、時間管理は、①時間アセスメント（目標達成に必要な時間の見積もり）、②プランニング（目標設定や優先順位）、③モニタリング（計画がうまく進んでいるかを確認し、場合によっては計画を修正）という3つの要素から成り立ちます<sup>1</sup>。そして時間管理を行うと、テスト成績や仕事の成果が上がり、ストレス反応や不安は低くなるということが分かっています<sup>2</sup>。筆者が日本で行った研究においては、時間管理を行うことが、人生満足度を高めるという結果が得られました<sup>3</sup>。

時間管理ができると勉強や仕事に集中して時間を使えるので、成績や成果が上がるというのは想像しやすいと思います。しかし時間管理はそればか

りではなく、人生満足度などの主観的ウェルビーイングにまで影響するのはなぜでしょうか。その答えのひとつとして時間管理研究では、「時間コントロール感」という概念が提案されています<sup>4</sup>。時間コントロール感というのは、「自分の時間をうまく使っている、自分の時間を生きている感覚」のことです。時間管理を行うと、この時間コントロール感が高まり、このことが個人の主観的ウェルビーイングにまで良い影響を与えるというわけです。反対に、自分の能力以上に仕事を詰め込むなどあまり効果的ではない時間管理を行う場合には、その仕事がかまうまいか、自分の時間を生きている感覚が失われていき、人生満足度が低下していきます。ちなみに、幸福感に関する研究においても、この「コントロール感」が個人の幸福を決定する重要な要素とされています<sup>5</sup>。

## プランニングを書くコツ

それでは「時間管理のために効果的に書くこと」について考えてみたいと思います。時間管理の中では、目標設定や優先順位などプランニングを書くことが多いと思います。目標を書き出した時点で一定の効果はあると思いますが、それだけだと具体性のない時間管理となってしまう場合が多く、計画倒れに終わってしまいます。また、時間管理では計画錯誤（人は物事にかかる時間や労力を一貫して過小評価する）という心理的バイアスが起ることが知られています<sup>6</sup>。このような

事態を避けるためにも、プランニングを書き出す際には自分の中でルールや基準を設けることが大切です。ここでは、プランニングを書くコツをいくつか紹介したいと思います。なお、「書く」ということで、日記や手帳などへの手書きを想定していますが、他にもGoogleカレンダー、Trello、Todoistなど時間管理を助けてくれる便利なアプリがたくさんあります。さまざまな方法を試してみて、自分に合うものを見つけてみてください。

目標設定のコツ「SMART目標<sup>7</sup>」すなわちSpecific（具体的な）、Measurable（測定可能な）、Achievable（達成可能な）、Relevant（関連性がある）、Time-bound（期限がある）という観点から目標を立てます（図1）。たとえば、英語を頑張るという曖昧な目標ではなく、TOEFLのテスト（S）で80点（M）が取れるように、毎日30分のリスニング練習（A）を行い、海外留学のために（R）、まずは3カ月間頑張る（T）」というように具体的に明確な目標を書き出すことで、計画倒れに終わる可能性が低くなります。

優先順位のコツ「ABC法<sup>8</sup>」は、タスクの重要度と緊急度から、A（最優先）、B（重要だが少し後回しにできる）、C（重要ではない）という3つに大まかに振り分ける方法です（図2）。毎日A→B→Cの順で仕事や課題に取り組むことによって、時間を効果的に使うことができます。ただし、時にはA（最優先）が集中する

図1 SMART法を用いた目標の書き出し例

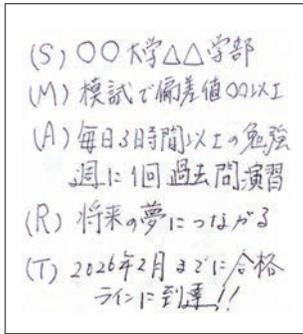


図2 ABC法を用いた時間管理の書き出し例

A (最優先)	重要クライアントとの打ち合わせ準備 ←午前中 明日のプレゼン資料の最終確認 ←今日中
B (重要)	チームメンバーとの1on1面談 社内ミーティングの議事録作成、承認 来週のプロジェクトの勉強
C (重要ではない)	オフィスのデスク周りの片付け 業界ニュースの情報集め 新卒生の準備(資料)

場合もありますので、その場合はA1, A2, A3といったその中での順位づけのルールが必要になります。

構造化のコツ「タイムブロッキング<sup>9</sup>」は、1日をいくつかのブロックに区切り、そこに予定を当てはめていく方法です。たとえば、朝の30分のブロックを資格取得の勉強に充てるといったように、時間の見える化を図り、目標達成に向けて実際に行動が起こる仕組みを作ります。

### 時間管理の落とし穴

ここまで時間管理のために効果的に書くことについて紹介してきましたが、最後に時間管理の落とし穴について触れておきたいと思います。時間管理研究で示されているように、効果的な時間管理というのは、自分の時間をコントロールできているという感

覚を与えてくれるものです。この感覚が仕事や学業、主観的ウェルビーイングなどに良い影響を与えます。しかし、目標を達成することにプレッシャーを感じ、予定に追われる感覚が強くなると、「自分を幸せにするために時間を使う」という本来の目的を見失うことになります(図3)。

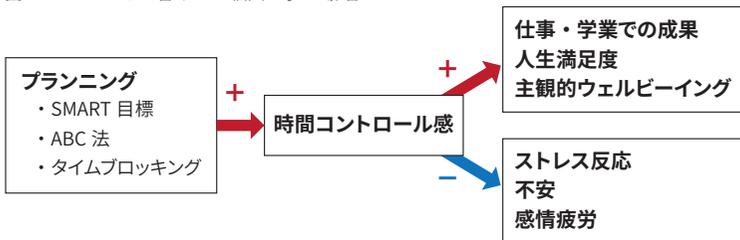
そんな時には、自分の時間管理のやり方を変えてみることをお勧めします。たとえば、時間管理でよく行うto doリストですが、やることリストに消せない項目があると罪悪感が生まれます。これを一日の終わりに書き出す「やったことリスト」に変えると、自分が頑張ったことに意識が向き、達成感が生まれます<sup>10</sup>。計画を事前に立てる時間管理とは少し離れてしましますが、やったことリストによってやる気を回復させることができれば、次の目標を立てよう

という気持ちになれると思います。

また時間に追われている感覚が強い人は、他の人のために行動することや壮大な自然に触れることをお勧めします。友人を助けるなど他の人のために時間を費やすと、充実感が生まれ、時間を上手に使えていると感じるそうです<sup>11</sup>。壮大な自然に触れる体験も、そこに「畏敬の念」を抱くことによって、主観的な時間を増やし、幸福感が高くなるそうです。

成果が求められる現代社会において、時間管理は大切なスキルですが、全ての時間を管理するのではなく、誰かと過ごす時間や、悠久の時を感じる時間など、いろいろな時間体験ができることが、豊かな人生には必要だと思います。自分にとっての時間の意味を考えていただき、「自分の時間を生きている感覚」を一人でも多くの人に持ってもらえたらと思います。

図3 プランニングを書くことが個人に与える影響



いむら・ともや  
広島大学大学院教育学研究科博士課程後期修了。博士(心理学)。専門は教育心理学。精華女子短期大学を経て現職。子どもたちの充実した学びを支える要因について、「習慣形成」をキーワードに研究をしている。

1 Claessens, B. J. C. et al. (2007) *Per Rev*, 36, 255-276. 2 Britton, B. K., & Tesser, A. (1991) *J Edu Psy*, 83, 405-410. 3 井邑智哉・塚脇涼太 (2018) 学校メンタルヘルス, 21, 173-180. 4 Macan, T. H. (1994) *J App Psy*, 79, 381-391. 5 Grob, A. (2000) Perceived control and subjective well-being across nations and across the life span. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.) *Culture and subjective well-being* (pp.319-339). The MIT Press. 6 Kahneman, D. (2011) *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux. 7 Doran, G. T. (1981) *Man Rev*, 70, 35-36. 8 ABC法については、明確な発明者はいないが、パレートの法則(80/20ルール)を応用して1950年代のアメリカで実務的に発展したものとされています。9 タイムブロッキングも明確な発明者はいないが、理論的根拠として、認知負荷理論、計画錯誤が挙げられます。10 菅原洋平 (2020) 脳をスイッチ!時間を思い通りにコントロールする技術。CEメディアハウス。11 Mogilner, C. et al. (2012) *Psy Sci*, 23, 1233-1238. \*COI:本稿に関連して開示すべき利益相反はありません。

# 感謝の記録を味わい、伝える

武蔵野大学ウェルビーイング学部 講師

吉野優香

## はじめに

私たちは刻々と変わる状況に対応して多様な感情を経験します。その経験は、その瞬間に過ぎていくものや心に残るものなどさまざまです。今回は、日々経験する感情を記録することがよりよく生きることの助けになる可能性について紹介します。

「感情を記録する」と表現すると生活から遠く感じるかもしれませんが、おそらく多くの人が日記として、感情を記録した経験があるのではないかと思います。もしくは、SNSで写真に気持ちを表す言葉を添えたり、そのときの感情をつぶやいたりなどの経験がある人もいると思います。そして、日常の出来事やそれに伴うさまざまな感情を振り返り記録しているときに、その出来事に関する考えの整理や自分自身の気持ちの理解がしやすくなったという体験をしたことがあるのではないのでしょうか。こういった体験に基づく、感情を書いたり記録したりすることやその効果について、身近に感じられるかと思います。

感情研究の文脈では、感情を記録することの効果や仕組みについて検証がされています。たとえば筆記開示の研究<sup>1</sup>です。筆記開示とは、端的に表現すると個人が経験した感情体験等を記述によって開示することです。自己開示と同じく、個人が経験した感情や考えなどを表すことで感情や考えの輪郭を自覚しやすくと考えられています。筆記での開示が、ネガティブな体験による認知的・生理的負荷を解

除し健康を増進するという予想のもと実証が進められています<sup>1,2</sup>。

ネガティブ感情を想定した感情を記録する研究が進む一方で、ポジティブ感情を想定した研究も進んでいます。

## 感謝を記録すること: カウンティング・ブレッシングス

ポジティブ心理学というムーブメントの発生から、ポジティブな感情が注目されるようになりました。その感情の一つが「感謝」です。感謝は、他者もしくは神など他の存在に対して生じる感情とされ<sup>3</sup>、感謝の気持ちを他者に感じることは対人関係の形成、維持、発展に寄与する<sup>4</sup>と示唆されています。以降では感謝の気持ちを感謝感情と呼称します。

感謝感情の経験を振り返り記録する効果を示した代表的な介入手法が、カウンティング・ブレッシングス (counting blessings)<sup>5</sup>です。カウンティング・ブレッシングスでは、一定期間、ありがたかった出来事を複数個、記録し続けることを求めます。感謝感情を振り返り記録することによって、感謝感情の経験やその経験の認知を促進し、生活におけるポジティブな出来事へ意識を向けやすくなることを狙っています。

カウンティング・ブレッシングスが注目を集めた理由は、介入に取り組んだ人のウェルビーイングが向上したと報告した研究結果にあります。大学生を対象とした研究の一つでは<sup>5</sup>、感謝感情の経験を思い出し記録する介入

(カウンティング・ブレッシングス)と面倒な出来事を思い出し記録する介入、日常の出来事を思い出し記録する介入の比較を行いました。この研究での介入は、10週間にわたり1週間に1度、各介入条件に関する場面を5つ書きだすことでした。その結果、カウンティング・ブレッシングスの介入は、介入前後において感謝の報告を増やし、日常の出来事を思い出し記録した介入に比べて、人生に対する肯定的な評価や体調不良の少なさなどの点でよい効果を示しました。

感謝感情の経験を記録する方法がウェルビーイングの諸側面を向上させるとする結果は、メタ分析<sup>6</sup>でも検証されています(表1)。メタ分析は、複数の研究データを基にして研究知見が示す効果を総合的に検証するものです。そこでは、心理的ウェルビーイングや感謝の報告数の向上への効果が小さめから中程度に示されました。このように、感謝感情の記録が及ぼすウェルビーイングへの効果の大きさは、複数の研究により確認されています。

## 感謝を記録し効果を得ることへの壁

実は、日本における研究ではカウンティング・ブレッシングスを含め、感謝を記録する効果の再現は成功例が少ないです。日本の追試<sup>7</sup>では、感謝感情の経験を3週間にわたり毎日5つ記録するように求めました。元の知見と同じ介入条件を設定し比較しましたが、いずれの介入条件間においても効果は確認されませんでした。

表1 メタ分析の示す効果(文献6のTable 1から抜粋)

	得られた効果	効果量 <i>d</i>	分析対象の研究数
日常の出来事との比較	心理的ウェルビーイング(人生満足度と抑うつ)の向上	.31	5
面倒なことなどの比較	感謝の報告の向上	.46	15
	心理的ウェルビーイング(人生満足度と抑うつ)の向上	.17	20

この表の効果量は、感謝の記録をした場合と日常の出来事、または面倒なことを記録した場合との間で変数の比較をしたときの差の大きさ(感謝の記録による影響)を表したものです。目安は、.20で小さい差、.50で中程度、.80で大きい差です。

介入の効果を再現できなかった原因には、いくつかの可能性が考えられます。まず上記の追試<sup>7</sup>では、感謝を振り返り記録する負担について指摘しています。毎日、その日にあった感謝感情の経験を5種類も思い出すことは、労力がかかり面倒なこととみなされかねません。真面目に取り組む人にとっては単なる作業となる可能性もあります。この考察は、感謝感情を記録する効果に関する他の研究<sup>8</sup>において、感謝感情を詳細に記述する場合と、じっくり思い出すようにする場合では、思い出すようにした場合のほうが一層効果的であると示されていることから支持される内容であると考えられます。

また他の原因には、日本における感謝感情の経験に伴うお返しをしなければならないと思うことで生じる申し訳なさ(負債感情)が指摘されます<sup>9</sup>。申し訳なさを考慮した介入研究<sup>10</sup>において、負債感情が感謝感情の介入効果を阻害すると示唆されたことから、この指摘も支持されると考えられます。

### よりよい生活に向けた実践

カウンティング・ブレッシングスの効果を得るために、実践に取り入れられる工夫には次のような案が考えられ

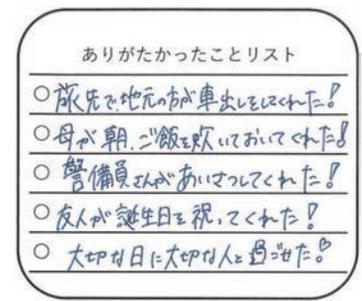
ます。まず、感謝感情の記録が負担になることや、単なる作業となることへの対処として「味わう<sup>11</sup>」ことを取り入れる案です。この案は日本での追試<sup>7</sup>でも考察されています。味わうとは、平たく表現するならば、感情やその体験を深く感じることです。

次に、感謝感情に伴う申し訳なさの経験への対処として、お返しをするなどの相手へ感謝を伝える振る舞いを取り入れる案です。他者から何かをしてもらったときに私たちには、お返しをしなければならないという返報性が働きます。この返報性が申し訳なさの根源なので<sup>9</sup>、お礼などを返していくことによって申し訳なさは低減します。

これに加えて、感謝感情は、感謝を伝えられた人に対しても道德的な振る舞いを促進させるなどよい影響を及ぼします<sup>12</sup>。感謝が対人関係の形成・維持・発展に寄与する<sup>1</sup>とする示唆からも、感謝感情は経験を記録するだけでなく表出し伝えることによって、周りの人々にとってよい影響を及ぼすと考えられます。

以上を踏まえると、感謝感情の経験を記録するとともに味わい、かつ伝えることが、私たちのポジティブな生活に役立つ方法である可能性が高いです。

図1 本学学生による記録例



具体的には、週に1度、ありがたいと思ったことや感謝したことを5つ書きだします(図1)。その際、詳細に記載し記録するのではなく、シンプルに記載し感謝感情の経験を記録したうえでじっくり思い出すことがカギです。そして、感謝やお礼を伝えられる相手がいるならば、相手に思いを伝えてみましょう。

上記にお示した方法の効果は、エビデンスに基づいた有効性を断言できるものではありません。ただ、個人が見聞を基にした活動を生活に取り入れることのよさは、実際に取り組もうとする人がその人自身に合う形で実践できることだと思います。感謝感情は経験する個人だけでなく、伝える相手にも影響を及ぼす対人的な感情です。みなさんなりの取り入れ方で、みなさん自身や周りの人のよりよい生活に向け感謝を味わい、伝えてみてはいかがでしょうか。



### よしの・ゆか

筑波大学大学院博士後期課程修了。博士(心理学)。専門は社会心理学、感情心理学、教育心理学。論文に「心理学における感謝教育に関するレビュー」The Basis: 武蔵野大学教養教育リサーチセンター紀要, 14, 107-123, 2024 など。

1 湯川進太郎 (2024) 感情と言語:キモチをコトバにする。大平英樹編,感情心理学・入門(pp.165-184)。有斐閣アルマ 211-244。 3 Watkins, P. C. (2007) Gratitude. In R. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of social psychology* (pp.383-384). Sage. 4 Algoe, S. B. (2012) *Soc Personal Psychol Compass*, 6, 455-469. 5 Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003) *J Pers Soc Psychol*, 84, 377-389. 6 Davis, D. E. et al. (2016) *J Couns Psychol*, 63, 20-31. 7 相川充他 (2013) 東京学芸大学紀要.総合教育学系I, 64, 125-138. 8 Watkins, P. C. et al. (2003) *Soc Behav Pers: An Int J*, 31, 431-451. 9 吉野優香・相川充 (2018) 心理学研究, 88, 535-545. 10 相川充・酒井智弘 (2018) 筑波大学心理学研究, 56, 35-42. 11 Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007) *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press. 12 Grant, A. M., & Gino, F. (2010) *J Pers Soc Psychol*, 98, 946. \*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はありません。

# 集団の問題として いじめを理解する

北海道教育大学旭川校 准教授  
水野君平



みずの・くんぺい

2019年、北海道大学大学院教育学院博士後期課程修了。博士（教育学）。2023年より現職。専門は教育心理学。著書に『あなたの経験とつながる教育心理学』（分担執筆、ミネルヴァ書房）、『はじめの発達心理学:発達理解への第一歩』（分担執筆、ナカニシヤ出版）など。

文部科学省の調査によればいじめの認知件数は年々増加傾向にあります。この認知件数の計上については議論の余地はありますが、いじめは決して許されるものではないのにもかかわらず、なぜ減らないのでしょうか。暴力的な人や共感性が低い人のせいでしょうか？ もちろん、その可能性も考えられるかもしれませんが、ここでは「傍観者」について考えていきたいと思います。

## いじめの四層構造

「いじめの四層構造」という言葉をご存じでしょうか。社会学者の森田洋司が提唱した理論で、いじめはいじめを受ける被害者といじめを行う加害者だけでなく、いじめを煽る「観衆」といじめを見て見ぬふりをする「(消極的な)傍観者」で構成されているという理論です(本稿では被害者や加害者以外の役割をまとめて傍観者と呼びます)。なぜ被害者と加害者だけでなく、傍観者が重要なのでしょうか。いじめを煽ることで加害の継続や拡大を助長したり、見て見ぬふりをするだけでもいじめを容認することにつながるからだとされています。いじめを被害者と加害者だけの問題として考えるのではなく、周囲の人間を含めた教室の問題として考えようとしたのがいじめの四層構造の意義でしょう。いじめの四層構造は日本では有名な理論ですが、傍観者がいじめに重要な役割を果たしていることは日本だけでなく、海外でも知られています。トゥルク大学(フィンランド)のサルミヴァーリ(Salmivalli, C.)もいじめを集団プロセスとして捉えており、彼女が主導したフィンランドの国家的ないじめ防止教育であるKiVa(フィンランド語でいじめ反対を意味するKiusaamista Vastaanの略)でも消極的な傍観者とならないための教育的支援が含まれています。

## 傍観者の存在がもたらすもの

なぜ傍観者が重要なのでしょうか。それは、いじめが加害者にとっての利益となることに関係していて、サルミヴァーリらによるレビュー論文でその点が整理されています<sup>1,2</sup>。思春期では人気や注目を集めるなど自身の地位に関心が集まる時期です。いじめ加害者は周囲からの人気(社会的な地位)を求めている、いじめ加害を行うことで周囲からの人気を得られるとされています。ここでいう人気とは社会的な注目度(カッコいいとか、目立っているなど)であり、周囲から受け入れられている程度ではありません。実際、地位を追求する子どもほどいじめ加害行為を行いやすく、いじめ加害者は人気が高い一方で周囲からそれほど好かれていません。「TV版のジャイアン」のようなガキ大将のイメージでしょうか。つまり、周囲がいじめ加害者である意味で容認しており、この考えの重要な点はいじめ加害は不適応などの問題を抱えている子どもが無秩序に行うというよりも(もちろんその場合もありますが)、地位の獲得という目的を持った手段としていじめ加害を行うという加害者像の転換でした。話を戻すと、いじめ加害者は周囲から人気があると見なされやすいということです。そして、いじめ加害者は人気が高いことが多いため、周囲はそれを簡単には止めにいとされています。しかし、近年の研究では仲裁者は人気や好感度が高い子どもがなりやすい可能性があるものの、実際にいじめを仲裁してもその後の被害にはつながらないとわかりました<sup>3</sup>。このことを踏まえると、人権擁護の観点から「いじめは人権侵害で許されない」と訴えることも重要ですが、いじめのインセンティブに着目し「いじめはダサイ」や「いじめはカッコ悪い」と訴えることも大事かもしれません。また、外国での知見を学校環境が異なる日本にどこまで適用可能か留意は必要ですが、いじめを仲裁して被る不利益は思うより少ない(ゼロかもしれない)と考え行動することも重要でしょう。

## 健全な状況のパラドクス

KiVaの話題に戻りたいと思いますが、KiVaは学校でのいじめを減少させるといった大きな成果を挙げました。単なる教育実践としてだけでなく大規模なランダム化

比較試験の枠組みを用いて、その実践成果も実証的に裏付けられました。しかしその一方で新たな問題も浮かび上がりました。いじめが減っている学級でいじめ被害者であり続けることはそうでない学級の被害者よりも抑うつなどの指標が悪化したと報告されました<sup>4</sup>。いじめが減少し、学級の安全性が高まっていると考えられるにもかかわらず、その中で被害を受けるとより悪影響を受けてしまうというものでした。この現象は「健全な状況のパラドクス (healthy context paradox)」として注目されるようになりました。その後、健全な状況のパラドクスはさまざまな国の研究でも報告され、頑健な現象だと明らかになりました。なぜ、健全な状況のパラドクスが起こってしまうのでしょうか。ガランドー (Garandau, C. F.) とサルミヴァーリのレビュー論文ではいくつか仮説が考えられています<sup>5</sup>。いじめの少ない環境で少数者である被害者は、①いじめ被害の原因をいじめが多い学校環境などに帰属できず自己非難的になりやすく、②被害に遭っていない多数者と上方比較しやすく、③被害者同士で結束する機会が少なくなり、④周囲から被害者が非難されやすくなること、⑤友人の中でいじめられているのは自分だけと考えて苦しみ、⑥少数者であるがゆえに集団規範からの逸脱を経験しやすいということです。ただし、少数の被害者は集中的ないじめによってより深刻な被害に遭っている可能性や、他の被害リスクを抱えている可能性も考えられると考察しています。いじめが減ることは喜ばしいことですが、かえって少数の被害者を苦しめるのはいじめが集団プロセスであるからだといえるでしょう。この知見の教訓はいじめが減っている時に楽観視せず注意深く見守る必要があることだろうと思います。また、文部科学省の調査結果は認知件数に注意が向きがちですが、重大事態発生件数やその傾向と認知件数とのギャップにも注目すべきかもしれません。

このように、いじめは被害者と加害者だけではなく友人、学級など個人を取り巻く集団が深く関わる現象といえるでしょう。被害者や加害者だけに注目するのではなく、集団の視点からいじめの予防・対策を考えることが大事です。「いじめは教室の病」という喩えはなかなか鋭い指摘だといえます。

1 Salmivalli, C. (2010) *Aggress Violent Behav*, 15, 112–120. 2 Salmivalli, C. et al. (2021) *J Res Adolesc*, 31, 1023–1046. 3 Malamut, S. T. et al. (2022) *Child Dev*, 94, 380–394. 4 Garandau, C. F. et al. (2018) *Int J Behav Dev*, 42, 64–72. 5 Garandau, C. F., & Salmivalli, C. (2019) *Child Dev Perspect*, 13, 147–152. \*本稿は日本心理学会「高校生のための心理学講座2024」での講義内容の一部を加筆修正したものです。

# あなたの周りの心描き

第13回

## やる気がでないのはなぜだろう？

**A** 「やらなきゃいけないのに、課題をやりたくない」「テストまで時間がないのに、ぜんぜんやる気になれない」。やる気がでないことに困ったり、悩んだりすることは、誰もが日常的に経験するでしょう。やる気とはいったいどのようなものなのでしょうか。

### 動機づけとは

心理学ではやる気の問題を、動機づけ (motivation) という概念で考えます。動機づけとは、人間の行動を一定の方向に生起させ、維持、調整する過程のこととされており、人の起こすさまざまな行動の背後には、動機づけという心理学的要因が働いていると考えます。

やる気になる、やる気になれない、といっても、その様相はさまざまです。めんどくさくて宿題なんてできない、という場合もあれば、問題が難しすぎて解き気になれないという場合もあるでしょう。動機づけに関する心理学理論でも、やる気をとらえる理論基盤を①認知論 (個人の見方、考え方にに基づく理論)、②感情論 (興味や不安、喚起など、感情に関わる理論)、③欲求論 (コンピテンスや自己実現など、生得的な欲求のレパートリーに基づく理論)、④環境論 (家庭や教室など主要な環境の影響を考慮した理論) の4つからとらえています<sup>1</sup>。やる気といってもけっして単純ではなく、個人によって、また場面や状況によって、その生じるプロセスやメカニズムは同一ではありません。

また、動機づけと脳の関係を考えてみると、感情をつかさどる部位・回路、意図や創造性をつかさどる部位・回路など、それぞれが複雑な機能をもち、さらには動機づけの生起メカニズムではそれらがさらに複雑に組み合わせられて生じるという、一層複雑な過程だと考えられ

ます。

次からは、主に教育心理学研究の知見に基づいて、やる気がでないという状態の理解と、その改善について考えてみましょう。

### やる気になれないとき — 失敗とマインドセット

誰でも苦手なものや難しすぎる課題は、進んでやりたくはありません。昨今では中学受験など、早期の受験圧力も高まっており、学習内容も膨大になる傾向もみられ、勉強へのやる気をなくしがちで、無気力的になる子どもも少なくないでしょう。

心理学では、無気力になる子どもの認知について、「原因帰属」や「マインドセット (能力観)」などから説明しています。ここでは「失敗」や「努力」をどうとらえるか、がカギになります。

原因帰属では、「できなかったのは頭が悪いからだ」と考える失敗を能力に帰属する子どもは、「できなかったのは努力が足りなかったからだ」と失敗を努力不足に帰属する子どもに比べて、粘り強く取り組むことができず、パフォーマンスも芳しくない傾向があります。

またマインドセットでは、「人の能力は生まれつきで変わらないものだ」と信じる固定マインドセット (fixed mindset) の子どもは、勉強でも「数学が苦手なのはずっと変わらない」「自分にはセンスがない」と考えて、結果を得るための努力を避け、失敗に甘んじてしまいます。一方「人の能力は経験や努力によって変化・成長するものだ」と信じる成長マインドセット (growth mindset) をもつ子どもは、「努力しないと成功はない」「失敗しても、それは成長のための大事な機会だ」と考えて、努力を大事にし、意欲的に取り組む傾向にあります<sup>2</sup>。また、近年の研究では、学習心理学領域の認知負荷理論に基づいて、成長マインドセットを促した中



名古屋大学大学院教育発達科学研究科 教授

## 中谷素之

なかや・もとゆき

専門は教育心理学・動機づけ研究。博士（心理学）。2015年より現職。著書に『エピソードに学ぶ教育心理学』（共著、有斐閣）、『ピア・ラーニング:学びあいの心理学』（共編著、金子書房）など。

学生では、学習の負荷の認知が低く、実際の学校での学習課題での保持と転移の成績が高いという結果も示され、学習への影響のプロセスの一端が示されています<sup>3</sup>。つまり「努力によって習得は向上する」と信じることによって、実際の中学での学習課題での認知的な処理の仕方が変化し、高い負荷を認知しにくくなり、知識の保持や転移が向上したと考えられます。

### 動機づけを支える人間関係

さらに、認知や信念の個人内要因だけでなく、その人を取りまく人間関係という社会的要因も、動機づけの促進に重要な役割を果たします。

教室では、子どもは教師との関係性のなかで授業を受け、学んでいます。教師はその授業やクラスを指導・教授するため、教室の社会的関係や風土の形成に深く関連しています。学級の風土や環境を検討している教室の目標構造研究では、あるクラスや教科授業の社会的風土を、共有する規範や期待の点からとらえています。これまで、主に教室の学業面での目標構造研究が多くなされ、「このクラスでは努力や成長が重視されている」と認知する子どもは、動機づけなどの成果が高いことが知られてきました。しかし近年では、教室の社会的側面の目標構造研究もみられるようになり、「このクラスでは、相手の気持ちを考えることが大事にされている」などと認知する子どもにおいて、内発的動機づけや自己効力感が高まることが示唆されています<sup>4</sup>。さらに最近では、教室の学業的目標構造と社会的風土を組み合わせ、包括的な学習風土プロフィールを検討した例もみられ、そこでも、教室の学習面だけでなく、社会的なサポートや相互尊重の風土があることが、学業

達成および学校適応において最も望ましいという結果が示されています<sup>5</sup>。

### 「やる気がでない」にどう向き合うか

以上は主に学校教育や教育心理学の領域からの知見であり、しかもぼう大な動機づけ研究のほんの一部しか扱っていません。ご関心のある方は動機づけ研究の専門書をお読みいただくとして、ここではごく簡単に「やる気がでない」子どもに、どのように向き合うかについて考えたいと思います。

前提として、人は誰しもやる気になれないときがあります。いつでもやる気に満ちた人はおらず、その状態がけっしておかしなことではない、という共感的理解が必要でしょう。そのうえで、原因帰属やマインドセットの考え方からは、失敗してもそれは自分の能力のなさを示すのではなく、学ぶ機会を得たのだと考えることを促す、挑戦する姿勢を評価し、われわれの能力や脳の可塑性、可変性に注目させることが大事でしょう。

また、教室の目標構造の観点からは、子どもが学ぶ教室の人間関係や環境に目を向け、教師や友人との関係のよい面に気づくよう促し、テストや成績の競争相手だけでなく、学びの資源を共有する仲間との学び（ピア・ラーニング）が重要です。教師は、子どもの失敗を恐れるのではなく、試行錯誤しチャレンジできる授業や人間関係に配慮することが求められます。

これらの子どもの動機づけの課題は、大人にも当てはまるものでしょう。面倒な時ややる気のない時、仕事や活動への見方を振り返り、周囲の人間関係や環境の資源を再認識することは、行動を起こすためのきっかけになるのではないのでしょうか。

1 鹿毛雅治 (2013) 学習意欲の理論: 動機づけの教育心理学. 金子書房 2 Yeager, D., & Dweck, C. (2020) *Am Psychol*, 75, 1269-1284. 3 Xu, M. et al.(2021) *J Educ Psychol*, 113, 1177-1191. 4 大谷和夫・岡田涼・中谷素之・伊藤崇達 (2016) 教育心理学研究, 64, 477-491. 5 Elizabeth, O. et al. (2024) *J Educ Psychol*, 116, 256-277.

# 裏イロから読んで心理学

平石界  
慶應義塾大学文学部教授

## 追いつ追われつ

テクノロジーの進歩とはありがたいもので、なんとなくインストールした英文校正アプリがあらゆる場面で間違いを修正しまくってくれて助かります。ただちょっとだけいけないのが文体に合わせた提案ってやつで、「academicで」と言ってるのに、やたらと「受動ではなくて能動にしませんか」と勧めてくるんです。“I”みたいな主語を避けるために受動態を使うことって、論文ではそれなりにあると思うんですが、とにかく「能動でいこう!」と言ってきて、ちょっとうるさい。

いつでも能動態が正しいわけじゃないと言えば「牛追い祭り」でしょうか。初めてテレビで見たときに「スペインのパンブローナで、人々が雄牛を追いつ立てて街なかを走り抜ける勇壮なお祭りが開かれました」みたいに紹介されてたのですが、画面に映っているのは、どう見ても牛に追いつ立てられて逃げ惑う人たち。これは「牛追い祭り」じゃなくて「牛追われ祭り」が正しいんじゃないかな。

と言っても画面の外では誰かが牛を追っているのかも知れないと、そのまま追求せずに幾星霜。疑問を放置したままは良くない!と一念発起して、Parisiさんら(2021)の論文に取り組んでみました。牛追い祭りの走者の動態を工学や物理の専門家が分析したもので、知らない概念の頻出に手こずったものの、積年の疑問については冒頭の一文であっという間に解決されました。曰く、

The world-famous Running of the Bulls (San Fermín) Festival constitutes a unique system of pedestrians running away from bulls in the streets of Pamplona (Spain).

(意訳) 世界的に有名な牛走祭は、パンブローナの通りを人々が牛から逃げつつ駆け抜けるユニークなイベントです。

「ですよー」と思わず呟いてしまいました。もうこの時点でかなり満足してしまっただけですが、せっかくなので続きも読んでみましょう。

この手の群衆運動を研究する際には、一人ひとりの走者の速度と、その人まわりの密度の関係を見るのが定番のアプローチのよう。過去の研究から速度と密度が負に相関することが知られてきたそうで、つまり人が密集すると走るスピードが落ちる。そりゃそうだ。

ところが牛追い祭りでは、速度と密度が正に相関するフェーズがある。これまで報告されていない発見だ!というのが論文の売り。なぜそんなことになるのか。分析対象となったEstafeta通りの入口に牛が達したところで、牛に追われた人たちが通りになだれ込み、同時に、牛の到着を待ちつつ通りに滞留していた人たちも突然フルスロットルで駆け出すため、密度と速度がいっぺんに大きくなるということのようです。

と、淡々と書きましたが、本稿のために牛追い祭りのYouTubeを数本みただけのニワカですら「あー、Estafeta前のカーブも色々あるんだろうなあ」などと思ってしまうほど、この祭りのダイナミクスは魅力に溢れています。論文の著者たちも「本稿の結果を理解するには、祭りの進行を良く知ってもらう必要がある」と、アカデミックな文章らしく筆致は抑えつつも、相当な紙幅を割いて説明しています。モットカタリタイヨ。

ところでこんな分析ができるようになったのも、高性能の撮影機器と、多数の走者をマーキングして分析できるソフトウェアのおかげ。あまつさえ、論文の読者が「ちなみに、そもそもスペイン語のencierroは“牛追い”と“牛追われ”のどちらの意味なの?」などという雑な質問をChatGPTに投げればそれっぽい回答が得られるのですから、テクノロジー万歳。ただ最近ではGPTさんに課題を投げてレポートを書いてもらう学生もいるらしく、対抗してAI剽窃チェッカーなんてものも出てきて、現実はまだ、追いつつ、追われつつ、ですね。



ひらいし・かい  
東京大学大学院  
総合文化研究科  
博士課程退学。  
東京大学、京都

大学、安田女子大学を経て、  
2015年4月より慶應義塾大学。  
博士(学術)。専門は進化心理学。

# 私のワークライフバランス

## 育児休業体験(実験)記

新潟大学大学院現代社会文化研究科 教授

田中恒彦

1年間の育児休業を取得された田中恒彦先生。ワンオペ育児中の「観察研究」から見出された「環境が行動を変える」気づきと、育休予定男性への励ましを語っていただきました。

### ワンオペと子のアタッチメント

2022年8月に息子が誕生し、私は翌年4月から1年間の育児休業を取得しました。先に育休を取得していた妻が2023年9月から仕事に復帰したため、その後7か月間「ワンオペ育児」を経験しました。

妻が先に仕事に復帰することは、私が育休を取得する段階で決まっています。そこで、ちょっとした「観察研究」を試みることにしました。夫婦で息子を見ていた時期と、私一人になってからとでは、息子の養育者への接近行動に変化があるのかに関心があったのです。発達心理学の講義では常に「母性的な養育者は、男性でも女性でも良い」と伝えていたので、それを自分自身の経験で実証してみようという気持ちもありました。

観察条件は、夕食後2時間のタイムサンプリング法としました。その時間の中で、息子が私または妻のどちらに対して、接近、後追い、呼びかけといった行動をとるかをカウントしました。できるだけ毎日続けたいと思っていましたが、実際には記録できたのは半分程度でした。それでも、非常に興味深い結果が得られました。妻が仕事に復帰してからわ

ずか2か月ほどで、息子が関わりを求める対象が私へと偏り、そこで行動の頻度が安定したのです。これは、私が仕事復帰した2024年度以降も大きくは変わっていません。つまり、息子の主要なアタッチメント対象は、基本的に私になったというわけです。

### 親役割の逆転?と新たな気づき

息子のアタッチメント対象が私に定まってくると、妻と息子のインタラクションにも特徴が出てきました。私が家を空け、妻が一人で息子を見なければならなくなった後、私が帰宅すると妻は明らかに疲弊していることが多いのです。「パパ帰ってきたよ」と息子に言い、私に息子を任せる。時には「一人にさせて」と外出することさえあります。これは完全に、伝統的な子育てにおける性役割が、父母で逆転してしまった状態でしょう。ここに「環境が行動を変える」という視点を重ね合わせると、興味深い側面が見えてきます。私が仕事を休み、息子と過ごす時間が増えたという「環境の変化」が、息子の主な養育者を私にするという結果を生みました。その結果、息子が主に私を求めるという状況が生まれたことで、今度は妻が息子と深く関わる「機会」

や、関わろうとする「動機」が、以前よりも自然な形では得られにくくなっているのかもしれませんが。子どもが特定の養育者へ強く向かうようになることが、(疲れている時などは特に)その役割を自然と任せたいという気持ちにさせる…。これは、人の行動が置かれた環境や状況に強く影響されるという当たり前の事実を、子育てという文脈で目の当たりにした瞬間でした。

### おわりに

もちろん、これは私たち家族、 $n=1$ のケースに過ぎません。しかし、男性が主たる養育者となる育児休業を経験することで、社会の見る目や、私自身の親としての役割意識、そして何よりも、息子との特別な関係性を肌で感じることができました。「環境が行動を変える」という視点を持ってこの期間を振り返ると、仕事を休んで子どもと過ごす時間を得られたこと、そしてそこで体験したさまざまな出来事の中に心理学のテーマが詰まっていることを実感します。

大変なことももちろんありましたが、それ以上に、この経験から得られたものは計り知れません。今後、育休を考えている男性は、ぜひこの貴重な時間を過ごし、その中で自分実験に取り組んでみてほしいと思います。



たなか・つねひこ

博士(医学)(徳島大学)。専門は臨床心理学。2025年より現職。著書に『公認心理師養成のための保健・医療系実習ガイドブック』(共編、北大路書房)など。

# この人を たずねて

## 大阪大学大学院人間科学研究科教授 権藤恭之氏 インタビュアー

聞き手  
今城希望



ごんどう・やすゆき 1994年、関西学院大学大学院文学研究科博士課程後期課程心理学専攻退学。博士（心理学）。東京都老人総合研究所研究助手、大阪大学大学院人間科学研究科准教授などを経て、2018年より現職。専門は高齢者心理学、老年学。著書に『100歳は世界をどう見ているのか』（単著、ポプラ社）、『よくわかる高齢者心理学』（分担編集、ミネルヴァ書房）、『Annual Review of Gerontology and Geriatrics, Volume 33』（分担執筆、Springer）など。

——現在、先生が研究されているテーマについて教えてください。

加齢のポジティブな側面を明らかにすることです。そのために、70歳代から100歳代の高齢者を対象として、各年代の頭文字をとった「SONIC調査」を行っています。併せて、人々は年をとることをどう評価しているのかを検討するために、「加齢に対する信念の研究」を進めています。

——それぞれの研究の特徴と、研究から明らかになったことをご説明いただけますか。

SONIC調査は2010年から3年ごとに同じ人を追跡し、身体機能、認知機能や精神的健康などを測定する縦断研究です。いろいろな社会背景の人が含まれている多様性が特徴で、都市部と非都市部や、関東と関西の比較ができます。参加者の皆さんの職業もさまざまです。また、調査開始時点で90歳だった人の中で、100歳に到達された方とお亡くなりになられた方を比較すると、長生きな人の特徴を明らかにできます。この調査では、年齢が高くなると「老年的超越」と呼ばれる心の変化が起きていることがわかりました。老年的超越には、あるがままの状態を受け入れる「無為自然」や、善悪などの概念の対立の無効性や解

消を認識する「二元論からの脱却」などの8つの因子があり、これらの側面が高まることで、身体機能の低下や自立が困難な状況であっても、精神的に健康で幸せであることができると考えています。

国内外のこれまでの研究から、元氣な老後をイメージしている人は、そうでない人よりも長生きするということが分かってきました。これらを受けて、加齢に対する信念の研究では、個々人が、加齢していくことのどこに一番引っかかりを感じているのかを把握して、その信念を少しでも変えられるよう社会的に介入することを目標としています。現在、信念は身体的変化や自己効力感など、5つの側面から測定できることが分かってきました。測定尺度が完成したところなので、さらにこういった点について研究を進めていきます。

——老年的超越の無為自然や二元論からの脱却が、私が現在研究している、物事があるがままに受け入れ、現在の瞬間に価値判断をせず注意を向ける気づきであるマインドフルネスにも共通するものだと感じました。マインドフルネスを身につけるには、瞑想などの実践を繰り返すことが必要ですが、高齢者の方々は、年齢と

ともに、精神的健康を維持するために重要な要素を自然と身につけていったということなのでしょうか。

同時にいくつかの要素で変化していると考えています。経験によるものと、脳の生物学的加齢の2つが関わっており、年をとって機能が低下する中で発達するものだと考えています。

——高齢者を対象とした大規模縦断研究を実施するうえで、大変なことや工夫されていることは何でしょうか。

一人ではできない研究のため、多くの方に関わってもらう必要があります。組織が大きくなる点が大変です。関わるスタッフ全員が楽しめるように気を配っています。

工夫している点は、参加者の皆さんに、全体の進捗を共有したり、個別でご本人の結果を伝えたりしていることです。フィードバックを受けると「自分の結果が役立っているのだ」という実感を持っていただけるため、調査に継続して参加いただけると考えています。

——先生は学際的な研究や国際共同研究を多く行われていますが、その中でどのようなことを大切にされているのでしょうか。

医師や歯科医師との研究が多いのですが、その中で心理学ができる重要なことは「評価法を作ること」だと考えています。また、他の領域ではこう考えるのだ、とか、異なる分野ではこんな面白いことがあるのか、といったように、好奇心や開放性を持つことが大切だと思います。

国際研究をするうえでは、「躊躇しない」ことです。研究においては内容が面白いかが重要なので、考えたことをためらわずに伝えることが大切です。海外ではどのように研究を進めているのかをよく見ることも重要だと思います。

——今後の研究の方向性について教えてください。

年をとることが重荷にならないような研究をしていければ、と思っています。高齢者研究から見えてきたのは、幅広い年代の方々にどうアプローチしていくかが課題だということです。若い人だけでなく、高齢者も「高齢者は弱っているだろう」という思い込みで

あるエイジズムを持っているので、長生きはしたくない、100歳までは生きたくないと思っている人が多いのが現状です。しかし、ピンピンコロリとはいかなくても、もう一つの年の取り方があって、それでも不幸ではないということを知ってほしいのです。多くの人は、長生きするなら元気じゃなきゃ、と思っていますが、その思い込みを変えていき、「元気じゃなくても幸せなのだ」と思ってもらえるような研究をしていきたいです。年をとることをポジティブに思えるようになれば、エイジズムが減っていくはずですよ。高齢者になれば病気になるのは普通のだと、根本的に考え方を変えていけたらと思います。死ぬ前に満足感が低下しないような死に方の解明を目指していきたいです。「こんなに生きると思っていなかったのに生きちゃった、でも思っていたより悪くないな」という感覚を得られるのだと、今後の研究でも示していきたいと考えています。

——研究の中で実現したいことをお聞かがいささせていただきます。

海外で作成された尺度を訳すのではなく、日本で作成された尺度を海外で使用してもらえるようになることが

夢です。日本語のニュアンスには難しいところがあります。例えば、年をとって弱っていくフレイルに対する不安尺度の作成の際には、「よぼよぼ」をどう訳すのかが議論になりました。また、老年的超越の概念には東洋的な部分があり、伝わりにくい側面もあります。西洋の文化をよく知ることが大事になってきますし、今後の日本のことをよく考えながら進めていきたいです。

また、余暇活動の研究を行う中で畑仕事が高齢者にとってさまざまなポジティブな影響を持つことなどが明らかになったのですが、このような科学的根拠を社会に発信し、それを推進していくことで、「やっていてよかったな」「これからやろう」という人が増えていくといいなと思っています。

——最後に、若手研究者に向けたメッセージをお願いします。

「心理学は最強の学問である」と思います。基礎を学んで方法論を身につければ、どんな業界やビジネスでも活躍することができます。心理学を学んでいることに自信を持って、科学的な視点を忘れずに、世界を変えるつもりで頑張ってください。

## 聞き手はこの人

### インタビューを終えて

高齢者の方々を対象とした大規模な縦断研究の第一人者でいらっしゃる権藤先生に、研究内容だけではなく、研究を進めるうえでの心得や研究者としてのあり方に関してまでお話をうかがう貴重な機会となりました。ご研究に関わるすべての方を大切にしながら、心理学の立場からできることを探り、その解明に向けて躊躇することなく研究を進めていく先生のご姿勢に、私も少しでも近づけるよう、尽力していきたいと思っています。

私自身は、日常生活においてス

トレスと上手に付き合っていくための方法について研究しています。これまでは、ストレス状況への感情制御方略を自分で選択することの効果などについて検討してきました。最近では、マインドフルネスの一技法である「3ステップ呼吸空間法」に関心を持っています。気づく・注意を集中する・注意を広げる、の3段階からなる3ステップ呼吸空間法を実践することの効果も、実験を通して検討しています。精神的健康を維持しながら、高齢期に至るまで幸せに過ごすことができる社会の実現に向け

た、知見の蓄積の一助となれるよう、研究に一層邁進していこうと、今回のインタビューを通して決意を新たにしました。



いまじょう・のぞみ  
早稲田大学大学院文学研究科博士後期課程在学中。修士（医科学）。専門は感情心理学。筆頭論文に Self-choice emotion regulation enhances stress reduction: Neural basis of self-choice emotion regulation. *Brain Sciences*, 14, 1077, 2024（共著）など。

# Overseas

## 妊婦と1歳の北極圏暮らし

早稲田大学データ科学センター 講師 (任期付)

山田千晴



やまだ・ちはる 博士 (文学)。専門は認知神経心理学。早稲田大学人間科学学術院客員研究員、日本学術振興会二国間交流事業特定国派遣研究者を経て2024年より現職。現在二児の母。筆頭論文に Effects of the amount of practice and time interval between practice sessions on the retention of internal models. *PLoS ONE*, 14(4), e0215331, 2019など。

私は日本学術振興会 (JSPS) の二国間交流事業特定国派遣研究者として、ノルウェーの北極圏に位置するトロムソに半年間滞在しました。「北極圏」と聞いて多くの方が想起するであろうイメージの通り、私はリビングで寝転びながらオーロラが夜空に揺れるのを眺めたり、極夜の昇らない太陽が山際を桃色に染める氷点下のなか、通勤をしていました (市街地なので、野生のシロクマに遭遇することはありませんでした)。

トロムソ大学 (UiT) で高齢者の運動制御と認知機能の関連について研究をおこなうロドリゲス=アランダ先生とは2017年より交流があり、2018年に2か月ほどUiTに滞在したこともありました。折よく特定国派遣研究者の公募が始まり、これは行くしかない! と申請したのが2019年。日本とノルウェーにおける二段階審査を経て無事採用されたものの、コロナ禍に巻き込まれノルウェーでの滞在許可がいつ下りるのか不透明なまま待つこと数年。結局、日本人の入国制限が解除されたのは2022年2月で、申請時には単身で渡航するつもりだった私も一児の母となっていました。夫は常勤の職に就いていたため、比較的柔軟な働き方ができる私が長女を帯同することに。長女が1歳半になった2023年8月にトロムソへ旅立ちました。状況を鑑み渡航開始時期を調整して下さった

JSPSとRCN (ノルウェー研究会) には心から感謝しています。

海外での研究生活において経済力はもちろん重要ですが、健康こそ最大の資本ということも忘れてはなりません。というのも、私の場合は渡航直後に第二子の妊娠が発覚。長女妊娠時につわりが全くないタイプの健康優良妊婦だった私は「まあ大丈夫でしょ」と滞在を継続しました。トロムソでの生活は快適で、現地の助産師から太鼓判を押されるほど母子ともに健康だったので結果的には問題なかったのですが、いま思えば大胆な決断です。余談ですが、つわりはその種類も重篤度も個人差が大きく、日常生活にどれだけ支障が出るかは本人すら妊娠するまで分からないということを、特に若い方はご自身の人生設計にかかわらず知っておいてください。とにかく「体調とお財布が許す限り海外には (遊びも含め) 行けるときに行け」というのが1つめのメッセージです。ちなみに、特定国派遣研究者は派遣先の国の給与水準に沿って現地の研究推進機関から生活費が支給されるため、経済的に大変助かりました。

フィヨルドの中にあるトロムソは、UiTを抱える大学都市であるとともにオーロラの観光地としても有名で、諸外国から人が訪れます。治安もよく、どこでも英語が通じるので気楽に暮らすことができました。

品揃えのよい輸入食料品店や現地の日本人コミュニティの存在も、子連れ妊婦にとって強力な支えでした。平日は8時~16時で娘を大学提携の保育園に預け、大学で実験や作業 (北欧の保育支援は本当に手厚かった!)。ノルウェーの仕事上りは早く、UiTは16時を前にあらゆる扉が施錠され職員証がないと通れなくなり、夕方には構内からほぼ人が消えます。保育園も16時半には閉園。当然、週末の大学は無人。郷に入っては郷に従えということで、私も土日は家で身体を休めたり長女と街へ出かけたりと (日本人の感覚では) 休んでばかりの日々を送りました。日本からノルウェーの保育園に転園した長女は、野生のブルーベリーや雪遊びなどで北欧の大自然を存分に楽しみ、ノルウェー語も十分に理解していたようです。長女の適応力の高さには何度も感動し、何度も助けられました。日々重なるお腹を支えつつ、活発な長女と毎日を精一杯楽しんでいただかげで、日照不足の時期に抑うつ的にも皆無でした。滞在中のトラブルも「これも人生の糧、いつか授業や学会で話のネタになる…」と思いながら乗り越えることができました。海外で研究する貴重な機会を得ることができた方は「La oss kose oss (楽しもう)!」という気持ちを忘れずに」というのが2つめのメッセージです。

ここでも  
活躍する心理学

## 企業の研究部門で 心理学を強みに

株式会社資生堂みらい開発研究所 R&D 戦略部 グループマネージャー  
平尾直靖

**美**容と化粧を生業とする資生堂で仕事を始めてから28年余り、キャリアの大半はR&D（研究開発）部門で仕事をしてきました。

R&D部門では基礎研究の成果を活かした製品を開発します。その後、工場で製品を生産し、営業や店頭スタッフの手でお客さまに届けられます。安心・安全な原料調達を図り、世界各国の法規を注視し、広告や広報活動を通じて魅力を伝え、従業員のキャリアや健康状態への配慮をするなど、さまざまな部署で多くの担当者が協力しあい、私たちは化粧品を生み出しています。

そんな中、心理学会に在籍されている多くのみなさまと同じく、大学で心理学を学んだ私にも担える役割があり、化粧・美容の心理学的な基礎研究、製品が肌だけでなく心に働きかけることを示す情報の開発・コミュニケーションに取り組みました。実験や調査、学会発表、論文や書籍の執筆、特許申請、研究成果の製品やサービスへの活用、広報活動を通じた情報発信といった企業の研究員としての業務です。そして、現在はR&D部門の戦略立案や組織運用を

担う部署に在籍しています。

みなさんは、心理学を勉強して役に立ったと思いますか？役に立つと信じて勉強をされていますか？

- 化粧品の企画にはお客さまの好みや市場トレンドの理解が必要。アンケートやインタビューの実施・解析を専門的に学んだ人だから任せられる業務があります。
- 試作品ができれば客観的な評価が必要です。香りや触感の良し悪し、心身への生理心理的な作用も含めた評価技術を身につけた人しかできない仕事があります。
- 化粧品に愛着を感じてもらいたい。でもどうしたら……。そんなお客さまの心の働きを科学的な知見をもとに説明できる人なら、改善の糸口を見いだせるかもしれない。
- 化粧品は嗜好品。高級感の大切さを論理的・実証的に示せる人がいれば、コストや安全性が最優先の製造担当者との平行線の議論も前に進められるのに。

いかがですか？こんな風に想像してみたら、研究部門に在籍していれば

もちろん、異なるポジションであっても、心理学の知識を活かせそうな気がしませんか？

私は大学で生理心理学を学び、科学の方法を身につけました。心理学の専門性だけでなく、化粧品事業の多様な側面を学ぶ機会を得て、キャリアを重ねることができました。もちろん、私が歩んできた道と、他の方が歩む道は違います。でもし、誰もが企業の中での心理学のポテンシャルに100%の確信を持てるなら、多くの人々がそれを目指し、とんでもない競争になりますよね？

「自分の力を信じて、信頼に足る仲間の選択を信じて……結果は誰にもわからなかった……」「悔いが残らないほうを自分で選べ」

これは諫山創<sup>いさやまはじめ</sup>先生の「進撃の巨人」(週刊少年マガジンコミックス)からの引用で、リヴァイ兵長が主人公のエレンにかけた言葉です。

キャリアを振り返っても、自分の選択が正しかったのかはわかりません。一生懸命取り組んだ後に残った軌跡が本当に価値あるものだったのかも確信はありません。ただ、心理学を活かして情緒価値にあふれた商品を生み出す仕事には、成功が約束された道はなく、リスクを取ってチャンスを与えてくれる周囲に感謝しながら、自分にできる努力を続けることが最善手だと思っています。

職場のカフェテリア。化粧や美容に興味がある一般の方との交流会にて。



ひらお・なおやす 三菱電機を経て2019年に資生堂入社。東京薬科大学非常勤講師を兼任。文学修士(関西学院大学)。専門は生理心理学。著書に「価値を生む心理学」(分担執筆、新曜社)など。

# 心理学ライフ

## 海洋での心理学を考える

立命館大学 OIC 総合研究機構 専門研究員 / 日本学術振興会特別研究員 PD

吉村直人

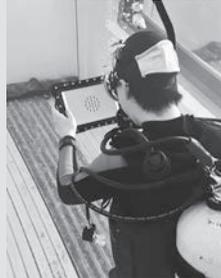
大学生のとき、スキューバダイビングサークルに入ったことで、見事に海の世界に魅了されました。活動を通して、ますます海の世界にのめり込み、夏休みには八丈島のダイビングショップで丁稚奉公するなど、貴重な経験を積むことができました。そんな中、潜水に臨むヒトを観察していると、心理学的にも興味深い気づきがありました。普段は落ち着いた人が水中では途端に周囲が見えなくなり、冷静に潜っているように見える人も実はパニックだったなど…。水中では想像以上に心のうちでさまざまなことが起きているようです（もちろん、私自身も同様）。そんなきっかけから、いつか海をテーマに心理学研究がしたいと、さまざまな取り組みを始めました。今回はそんな活動を語らせてください。

### 水中心理学, 始めました

まずは「水中で心理学実験をやるぞ!」と意気込んだものの、どんなデザインや手続きで実践できるのか、細かなノウハウは先行研究には記載がなく、どうすればうまくいくのか全く想像もつきませんでした。そこでまずは大学時代の友人に協力してもらい、潜水プールで典型的な行動実験を試してみることになりました(図1)。

耐水性能という観点から、装置にはボタンなどの入力装置がないものが適しているため、防水フレームに収納された専用のタブレット端末を使用しました。実験課題には、視覚探索と持続処理課題を選びました。いざ実践してみると、呼吸の泡が視界を遮って

図1 水中で実験課題に取り組む様子



しまうことや、タッチパネルでの触覚的なフィードバックの問題など、予想外の問題が見えてきました。水中環境がいかに一筋縄ではいかないかを痛感し、現在はこれらの問題を踏まえて実験デザインの調整を進めています。なお、友人たちは課題をクソゲーみたいだと楽しんでくれました。悪い意味ではありません(笑)。

### 海洋フィールドワーカーへの興味

ひょんなことから、九州大学の山田祐樹先生<sup>1</sup>を通じて、JAMSTEC主任研究員の川口慎介<sup>2</sup>さん率いる有人潜水調査船しんかい6500による深海調査航海に同行させてもらえることになりました。海洋フィールドワーカーたちは、社会から隔絶した船上で作業をしています。そんな特殊な経験を積んでいる彼ら彼女らに同行し、心理学的な調査を行いました(図2・図3)。

8泊9日にわたる船上生活を共に過ごし、調査活動を見学してもらいました。調査の合間には質問紙調査を実施し、さらに、しんかい6500の操縦士にはインタビューや、研究者には潜水艇内でタブレットを使った行動実験をお願いしました。それらの成果につ

図2 しんかい6500の潜航風景

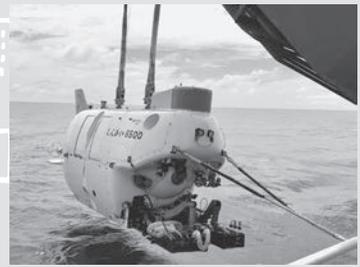


図3 採取した海洋生物の標本を記録・撮影



いては紙幅の都合で割愛しますが、特に印象的だったのは、居住スペースと研究スペースがほとんど地続きで、屋外と屋内の境界が曖昧になっている点です。調査船という空間は、まさにそれ自体が不思議で独特な場だと感じました。そして、そんな状況に適応して活動するフィールドワーカーたちに心理学者としての関心がいつそう高まりました。

趣味から生まれたような研究活動ですが、潜水経験や海洋フィールドワークなど、一般の人々には想像もつかないような経験が、当事者たちの心に何らかの影響を与えているように感じます。これからの研究活動では、それが何なのかに迫って行きたいです。



よしむら・なおと

九州大学大学院人間環境学府行動システム専攻心理学コース博士後期課程修了。博士(心理学)。専門は認知心理学。

1 <https://sites.google.com/site/jyamadayuk>

2 <https://researchmap.jp/kawagucci>

# 心理学ライフ

## 現実と虚構のあわいを楽しむ

淑徳大学人文学部 准教授  
常深浩平

妖怪と聞くと胸が躍ります。実家の本棚には、落書きだらけの水木しげるの『妖怪おもしろ大図解』が残っており、少なくとも小学生の頃にはすでに「妖怪好き」でした。心理学を志す前からです。その後もつかず離れず、常に妖怪は自分の人生の傍らにいます。友人は誰もやってくれないのに妖怪を題材にしたテーブルトークRPG『ガース・妖魔夜行』とその小説を愛読し、大学時代には古本市でそれでも当時の自分にとっては高かった鳥山石燕せきえんの『画図百鬼夜行』を一大決心して手に入れては日がな眺めていました。現在でも、夏になれば妖怪の浮世絵展を観に行き、妖怪を題材とした京極夏彦や三津田信三の新作小説や妖怪が登場するゲーム、マンガ、映画等を楽しみに日々を過ごしています。振り返れば、全年齢を通して妖怪に関するコンテンツに触れられる環境があったとも言えます。

奇しくも本原稿執筆時点での次期NHKの朝の連続テレビ小説は「ばけばけ」、小泉八雲ことラフカディオ・ハーンの妻であり創作活動を再話によって支えた小泉セツをモデルとしたストーリーになるとのこと。小泉八雲もまた日本を、西洋化して啓蒙される以前の日本を愛し、その欠かせない一部として妖怪を愛した人物として知られています。過去には水木しげるの妻、武良布枝むらぬのえにスポットを当てた「ゲゲゲの女房」も放映され人気を博しました。公共放送の国民的ドラマで二度も妖怪に深くかかわる

人物に焦点が当たることになります。

小泉八雲や水木しげるからすれば現代の日本は明るくなり過ぎてしまったのかもしれませんが、一方で妖怪がいなくなることはなく、形を変えながら——両氏が望んだ形とは異なりますが——メディアの中で元気に生き続けているとも言えましょう。

心理学徒の端くれとしては、科学で割り切れない妖怪が好きというのは困りものなのかもしれませんが、そうした割り切れない心理をも対象にできるのが心理学の面白さの一つだとも言えます。自分の場合、より明晰な他の学問領域ではなく心理学に惹かれた理由も幼少期からの妖怪好きと無関係ではなさそうです。

閑話休題、東洋大学の祖である井上円了はしばしば妖怪を科学で否定した人物と言われます。確かに彼の著書『妖怪学』には、物理学で説明できるもの、化学で説明できるもの、心理で説明できるもの等の分類があり、実際に全国を回って啓蒙活動をした記録も残っています。その一方で、彼は妖怪がいらないとは言いません。曰く、世間で妖怪と言われているものが偽物の妖怪、すなわち「偽怪」であって、真の妖怪とは聞くことも見ることも探ることもできず臭いもなく、その働きによって「心」と「物」という現象が生まれるもの。そして「妖怪研究は万有普遍の規則にもとづき、内外両界の関係を究め、物象の実体、心象の本源にさかのぼり、妖怪の真相を開現することだと述べています。何だか心理

学が目指すものとも重なるようにも思えます。

井上円了が否定して回ったのは、人々に悪い影響を与える迷信が主であって、信仰や害のない妖怪までを根絶しようとした訳ではありません。現代でも、陰謀論やフェイクニュースなど、私たちにとって負の影響を与えるような虚構はまだ存在していますし、新しい技術と融合してより厄介になっている部分も見受けられます。それは新たな「偽怪」と言えるかもしれませんが。井上円了にはとてもなれませんが、学問として「真怪」を明らかにする研究を仕事として続け、人々に害を与える「偽怪」を退治する一助となり、趣味として小泉八雲や水木しげるが愛した「妖怪」に遊ぶ。どうもこれが私にとっての理想的な心理学ライフのようです。

大した仕事は（本当に）出来ていませんが、物語とは何かを研究テーマにして、心理学の方法論に沿って、虚構の理解に現実が果たす役割を明らかにしたいと考えている自分にとって、現実と虚構のはざまで人間の心理に形象を与える妖怪という存在はとても魅力的です。自分はそうした虚実の間（あわい）に生来関心を強く持ち、不惑を越えた今もその間で楽しく感っています。



つねみ・こうへい

博士（教育学）。専門は教育認知心理学。2023年より現職。著書に『教育心理学：言語力からみた学び』（共著、培風館）など。

## こころの測り方

# オンラインで心理学実験

山形大学人文社会科学部 准教授  
小林正法

海外ではインターネットを使った実験(オンライン実験)をしているらしいと聞いたのは2014年頃でした。当時、心理学実験といえば、暗室に代表される統制された環境で実施されるものが一般的でした。そのため、筆者は「オンライン実験なんて大丈夫なのかな?」と最初は感じました。しかし、その頃から徐々にオンライン実験を用いた論文が発表されるようになってきました。そこで所属研究室で新しい手法に興味を持つ有志ではじめてオンライン実験に挑戦してみました(この実験は失敗しました)。このように筆者は最初からオンライン実験が研究に利用できる手法だとは考えていませんでしたが、さまざまなオンライン実験を実施する中でメリット・デメリットを理解できました。コロナ禍以降、オンライン実験の利用が増加しているため、オンライン実験をご存じの方も多いとは思いますが、本稿で、あらためてオンライン実験について簡単に紹介します。実際にオンライン実験を体験したい方はキソジオンライン<sup>1</sup>やlab.jsデモ集<sup>2</sup>(筆者作)を試してみてください。体験後に続きを読んでいただくと、より理解しやすいかもしれません。

### オンライン実験の実施方法・利点

オンライン実験の代表的な実施方法の一つはインターネットブラウザ

上でJavaScriptベースの実験プログラムを動作させることです。オンライン実験プログラムを作成する方法としてjsPsych<sup>3</sup>、lab.js<sup>4</sup>、PsychoPy<sup>5</sup>などが活用されています。lab.jsやPsychoPyではGUI(グラフィカル・ユーザー・インターフェース)を用いたBuilderも提供されており、簡単な実験であればプログラミングなしで作成できます。作成した実験プログラムをサーバーやOpen lab<sup>6</sup>などのオンライン実験用プラットフォームにアップロードすることでオンラインでの実験の実施とデータ収集を行うことができます。参加者にはオンライン実験用のURLを伝えることで実験に参加してもらえます。

オンライン実験の利点の一つは、参加者を集めやすいことです。対面実験では参加者を実験室に招き、人数分のパソコンを用意する必要があります。一方、オンライン実験では、インターネットブラウザが使えるパソコンさえあれば、好きな時間・場所で実験に参加可能です。そのため、より多くの参加者を集めやすくなります。さらに、クラウドソーシングを利用すれば、短時間で大規模なデータ収集も可能です。クラウドソーシングとは、インターネットを介して仕事を依頼・受注できるサービスです。このサービスに登録している人に対し、謝金を支払う形で実験参加を依頼すると、効率的

に参加者を募集できます。例えば、100人程度の参加者であれば、クラウドソーシングを利用すると半日ほどでデータ収集が終わります。筆者が過去に1000人規模のオンライン実験を行った時でも、4日ほどでデータ収集が終わりました。

### オンライン実験は信用できるのか?

ここまで読んだ方の多くは、「オンライン実験で得られたデータは信用できるのか?」という疑問を持たれているかもしれません。この疑問には複数の側面があるため、それぞれ検討してみます。なお、先に結論から述べると、オンライン実験はある程度は信用できるといえます。

まず、実験者が意図した通りに刺激呈示や反応取得ができてきているのかという、実験プログラムの精度に関する疑問が挙げられます。この疑問を調べた研究<sup>7</sup>によれば、反応取得と視覚呈示に関しては、多くの環境でズレは10ミリ秒(10ms)以内とされています。ただし、閾下呈示などの短時間の視覚呈示が必要な場合は遅延する場合があります。また、OS、ブラウザ、実験プログラムなどの組み合わせによって精度は変わりますが、WindowsではGoogle ChromeやFirefox、MacではSafariやGoogle Chromeが多くの環境で精度が高いことが示されています。一

方で、環境によらず、視覚刺激と聴覚刺激の同期精度はあまり高くないとされています。

次に、参加者が実験者の意図通りに（真面目に）実験を行うのかという疑問も考えられます。この点については、対面実験で観察されたさまざまな心理現象・効果が、オンライン実験でも再現されるのかが検証されています。例えば、ストループ効果や心的回転などの古典的な心理現象・効果については、オンライン実験でも再現されています<sup>8</sup>。同様の検討を筆者はスマートフォンによるオンライン実験でも行い（図1）、ストループ効果、フランカー効果、心的回転、処理水準効果などの現象・効果は、再現しています。参加者が十分に教示を読んでくれるのかという点に関しては、IMC (instructional manipulation check) という参加者が教示を十分に読んでるかどうかを検出する方法も提案されています<sup>9</sup>。例えば、長い教示文の後半で特定の選択肢を選ぶよう

指示し、その選択が実際に行われているかを確認する手続きなどが用いられます。ただ、クラウドソーシングの登録者はIMCを経験することが多いため、（見かけ上の）IMC突破率が高く、教示を十分に理解しているのかの指標としてはあまり活用できないかもしれません。

### オンライン実験の注意点

オンライン実験は対面実験と比べて参加者を集めやすいため、気軽にさまざまな実験を実施できますが、決して万能ではありません。ここでは、オンライン実験の注意点を紹介していきます。

まず、教示に注意が必要です。対面実験であれば、教示が多少分かりにくくても、実験者が口頭で補足したり、参加者の質問に直接答えたりすることができます。しかし、オンライン実験では、参加者が単独で理解できる教示を作成しなければなりません。心理学実験に参加したことがない人もいるため、「注視点」などの専門用語が伝わらない可能性があります。できるだけ図などを活用し、分かりやすい教示を作成することが重要です。

また、オンライン実験では、実験者が参加者の状況を直接観察できないため、実験中に発生した問題を把握しづらいという限界もあります。実験プログラムのエラーに加えて、実験中に電話が鳴るなどの外部要因による問題が起きる可能性があります。オンライン実験では参加者に問題の発生を報告してもらわなければ、実験者は問題の存在自体に気づきません。そのため、問題の有無などを報告してもらうことなどが重要です。倫理的な問題にも十分な配慮が求

められます。人を対象としたデータ収集を行う研究では、多くの機関で倫理審査が必須とされています。オンライン実験では、不特定多数の参加が可能であるため、実験によって特定の対象に対してネガティブな偏見やネガティブな印象を与えないように注意しなければなりません。また、参加者にネガティブな影響が生じる可能性がある場合は、それを和らげる対策も必要です。例えば、ネガティブな単語を呈示する実験では、主要な部分が終わった後にポジティブな画像を呈示し、気分の改善を図るといった配慮が考えられます。さらに、オンライン実験ではデータがサーバー上に保存されるため、個人情報の保護やデータ管理にも十分な注意が必要です。

### まとめ

本稿ではオンライン実験の実施方法や特徴を紹介しました。オンライン実験という新しい手法があれば、今後は対面実験は不要だと考える方もいるかもしれません。しかしながら、統制された環境での対面実験を実施できなければ、環境が統制しにくいオンライン実験を適切に実施することは困難です。そのため、オンライン実験が台頭し始めた現在においても、対面実験を用いた心理学実験実習の授業は重要な役割を担っていると筆者は考えています。



#### こばやし・まさのり

博士（学術）。2019年より現職。専門は認知心理学。著書に『認知臨床心理学：認知行動アプローチの展開と実践』（分担執筆、東京大学出版会）など。

図1 スマートフォンを用いた実験課題（心的回転課題）の例



1 <https://kohske.github.io/KisojOnline/> 2 <https://mklab-japan.github.io/labjsExps/> 3 de Leeuw, J. R. (2015) *Behav Res Methods*, 47, 1–12. 4 Henninger, F. et al. (2022) *Behav Res Methods*, 54, 556–573. 5 Peirce, J. et al. (2019) *Behav Res Methods*, 51, 195–203. 6 <https://open-lab.online/> 7 Bridges, D. et al. (2020) *PeerJ*, 8, e9414. 8 Majima, Y. (2017) *SAGE Open*, 7, 2158244017698731. 9 Oppenheimer, D. M. et al. (2009) *J Exp Soc Psychol*, 45, 867–872.

# 伝高 校え 生た いに **バイアスの心理学** — 意思決定・信念編

Psychology for U-18

放送大学教養学部教養学科心理と教育コース 教授

森 津太子



もり・つたこ

博士（人文科学）（お茶の水女子大学）。専門は社会心理学。著書に「社会心理学特論」（単著，放送大学教育振興会）など。共同監修に『ニュートン別冊 バイアスの心理学 増補改訂版』（ニュートンプレス）。

昼食に何を食べるか、動画サイトでどのコンテンツを視聴するか、インターネットで目にしたニュースや投稿をどの程度信じるかなど、私たちは、日々の生活の中で数多くの意思決定をし、同時に、何が正しく、何を信じるべきかといった信念も形成しています。そこには、気づかないうちに「認知バイアス」が関わっていることがあります。

## 錯思コレクション

私たちの研究チームは、こうした認知バイアスを紹介するウェブサイト「錯思コレクション100」を運営しています（URLは本稿末尾参照）。

「錯思」というのは造語で、もの見え方に錯覚（錯視）があるように、考え方（思考）にも錯覚があるという発想から名づけました。『心理学ワールド』106号では、「錯思コレクション」を一緒に企画・制作した池田まさみ先生が「バイアスの心理学——知覚・認知編」と題して、記憶にまつわる認知バイアスなどを取り上げました<sup>1</sup>。今回は、意思決定や信念に関わる認知バイアスに焦点を当てて、その特徴と影響を考えていきます。

## 確証バイアスと現代社会

まずは、「確証バイアス」と呼ばれる認知バイアスから見ていきましょう。これは、自分の信念や期待に合

う情報を重視し、それに反する情報を無視したり、軽視したりする傾向のことです。このバイアスが働くと、私たちは自分の信念を強化する情報ばかりに目を向け、反対の立場や新たな視点に触れる機会を減らしてしまいます。結果として、考えが極端になったり、適切でない信念を修正できなくなったりすることがあります。

いまの時代、私たちが日常生活の中で受け取る情報の量はかつてないほどに増加しています。このような情報過多の現代社会では、確証バイアスはとりわけ現れやすいと考えられています。情報を慎重に比較・検討することが難しくなったことで、気づかないうちに情報の取捨選択に偏りが生じやすくなっているのです。

また情報技術の進展により、自分の興味・関心に合う情報ばかりに囲まれやすくなりました。検索エンジンやSNSは、ユーザーの行動履歴や好みに基づいて情報を選別し、特定の傾向の情報だけを表示させます。こうしたしくみによって確証バイアスが助長されやすい情報環境がつけられているのです。

このような情報環境では、「フィルターバブル」や「エコーチェンバー」といった現象が起りやすくなっています。フィルターバブルとは、情報があらかじめ“フィルター”にかけられることで、異なる意見や

価値観に触れる機会が減り、自分だけの“泡（バブル）”の中に閉じ込められたような状態を指します。一方、エコーチェンバーは、「エコー（こだま）」と「チェンバー（部屋）」を組み合わせた言葉で、閉ざされた空間の中で同じような意見が繰り返し反響し、それによって考えが徐々に強化されていく現象を指します。たとえば、SNSでは、自分と似た考えの人の投稿が優先的に表示されるため、異なる視点に触れる機会が少なくなり、自身の考えが一層強固になる可能性があります。

## 意思決定・信念に関わるバイアス

確証バイアスのほかにも、特に注意したい意思決定・信念にまつわるバイアスを3つ紹介しましょう。

### ① アンカリング

「アンカー（<sup>いかり</sup>錨）」のように、最初に得た数値や情報が、その後の意思決定に影響を与えることがあります。ある実験では、実験参加者に「アフリカ諸国が国連に加盟している割合」を推定させる際、事前に任意の数値を提示しました。そして、その数値が正解の値よりも高いか低いかを判断させたくて推定させると、高い数値が提示されたグループは推定値も高くなる傾向が見られました。たとえば、「10」または「65」を提示された際の推定値は、それぞれ中央値で25%と45%でした<sup>2</sup>。このよう

に、最初に見聞きした情報は、たとえ無関係なものであっても基準（アンカー）となり、その後の判断に影響を及ぼします。たとえば、セールの前に表示される元値が、商品の価値判断に影響し、実際の価格がそれより安ければお得と感じやすくなるのも、アンカリング効果の一例です。

### ②フレーミング効果

同じ内容でも、どのような枠組み（フレーム）で伝えられるかによって、印象が変わり、意思決定を左右することがあります。「アジア病問題」として知られる実験では、あるアジアの国で感染症が流行し、600人が死亡する恐れがあるという設定のもと、実験参加者に2つの対応策のいずれかを選ばせました。すると、対応策が「200人が助かる」といったように肯定的に表現された場合、多くの方がリスクを避ける選択肢を選びました。しかし同じ内容が「400人が死亡する」と否定的に表現されると、よりリスクをとる選択肢を選ぶ傾向が見られました<sup>3</sup>。たとえば、同じ商品のレビューでも「10人中9人が満足」と言われると良い印象をもちやすくなりますが、「10人中1人は満足していない」と言われると、不安や疑念が生じやすくなります。

### ③真実性の錯覚

何度も目にする情報は、それが本当に正しいかどうかに関係なく、真実であるかのように見えてきます。ある研究では、実験参加者に以前に提示した誤情報を再提示したところ、その情報を「信頼できる」と判断する傾向が高まることが示されました。しかもこの傾向は、参加者がよく知っている分野に関する情報においても見られました<sup>4</sup>。このように、たとえその情報が事実でないと事前に

知っていたとしても、「見覚えがある」という感覚が信頼感を生み出すのです。したがって、SNSなどで同じような表現や意見に繰り返し接していると、誤った情報であっても信頼してしまうかもしれません。真実性の錯覚は、SNSでの誤情報や、フェイクニュース（偽情報）の拡散にも関与していると考えられています。

## 認知バイアスとどう付き合うか

情報があふれる現代社会では、次々と押し寄せる情報にただ反応するだけで手一杯になりがちです。こうした状況のなか、最近では、情報を効果的に活用し、より良い意思決定を支援する手段として生成AIの活用が広がっています。しかし、AIもまたバイアスと無関係ではないという点には注意が必要です。現在の生成AIは、大規模言語モデル（LLM）を基盤とし、人間が生み出した膨大な文章（テキスト）を学習して構築されています。そのため、学習に用いられたデータに偏りがあると、その偏りがAIの出力にも反映させることがあります。たとえば、ある職業については男性的、別の職業については女性的に描かれた記述が多ければ、AIもそれを踏襲した表現をする可能性があります。AIは中立的に見えるかもしれませんが、実際には私たち人間の価値観や思考のクセが反映されているのです。

認知バイアスは誰にでも自然に生じるもので、必ずしも悪いものばかりではありません。実際、「バイアスの心理学——知覚・認知編」<sup>1</sup>で紹介されたように、不安や落ち込みを和らげたり、心の安定や自己肯定感を支えたりするようなバイアスも存在します。私たちの研究グループで

は、多様な認知バイアスを分類・整理し、その背景にある共通の心のしくみや働きを明らかにすることで、バイアスとうまく付き合うための手がかりを探っています。認知バイアスを完全になくすことは現実的ではありませんし、それが望ましいことなのかも定かではないからです。

研究の結論が出るにはまだ時間がかかりますが、それを待つ間にも、私たち一人ひとりが日常生活の中でできることはあります。まずは、自分にも認知バイアスがあることを自覚することが第一歩です。「自分に都合の良い情報だけを信じていないか」「表現の仕方に影響されていないか」「何度も見た情報だからといって正しいと感じていないか」など、時々立ち止まって自分に問いかけてみましょう。また、違和感を覚えたときには、別の視点や情報源を探したり、他の人とそのことについて話し合ってみたりすることも効果的です。結論を急がず、一度立ち止まって考える習慣をもつことで、より適切な判断ができるようになるはずですよ。こうした姿勢は、単なる情報リテラシーの向上にとどまらず、多様な価値観を尊重し、他者とより良い関係を築くためにも役立ちます。

認知バイアスは避けることのできない心の働きですが、それを理解し、向き合うことで、情報に満ちた社会をより賢く、柔軟に、そして主体的に生き抜く力を育むことができると信じています。

## Book Guide ブックガイド

『錯思コレクション100』[https://www.jumonji-u.ac.jp/sscs/ikedacognitive\\_bias/](https://www.jumonji-u.ac.jp/sscs/ikedacognitive_bias/)「思考の錯覚」である認知バイアス100種類を日常生活の例や1分動画でわかりやすく学べるサイト。

1 池田まさみ (2024) 心理学ワールド, 106, 42-43. <https://psych.or.jp/publication/world106/pw21/> 2 Tversky, A., & Kahneman, D. (1974) *Science*, 185, 1124-1131. 3 Tversky, A., & Kahneman, D. (1981) *Science*, 211, 453-458. 4 Fazio, L. K. et al. (2015) *J Exp Psychol. Gen*, 144, 993-1002.

## 地球規模の環境問題に対する 心理学からのアプローチ

筑波大学理工情報生命学院システム情報工学研究群社会学学位プログラム  
博士後期課程 2年

糸井風音



いとい かざね 修士(持  
続環境科学)。専門は環境  
心理学・環境配慮行動。筆  
頭論文に Relevance of faith  
and its positive associations

with plastic pollution mitigation behaviors:  
Findings from Japan and Malaysia. *J Environ  
Inf Sci*, 2024(1), 23–34, 2024 など。

### 環境問題と心理学

気候変動は、人類が直面する重要な課題のひとつである。読者の方々にとっても、豪雨災害や夏の猛暑など、日常生活の中でその影響を実感する機会が増えているのではないだろうか。こうした環境問題への取り組みには、自然科学の知見に加え、人々の意識や行動を理解する心理学的な視点が求められる。なぜならば、科学的な事実が明らかでも、人々がその解決に向けた行動を実際にするかどうかは、多様な心理的要因に左右されるからである<sup>1</sup>。

環境心理学は、人と環境の相互作用に注目し、人々にとってより良い空間の設計から、自然環境と人間との関係改善を扱う領域として発展してきた<sup>2</sup>。なかでも、自然環境の維持や保全のためのごみ減量、リサイクル、節電・節水などの環境配慮行動については、行動に至る心理過程を解明する研究蓄積をもとに実践的な介入も行われている。これらの行動は、自然環境の汚染、資源問題など、その原因と対策の効果が人々にとって比較的わかりやすい問題に対応している。

### 気候変動に対するアプローチ

一方で、気候変動は、原因と結果の関係が複雑で、問題の全体像を直

感的に捉えることが難しい。また、責任が個人や特定の集団ではなく社会全体に分散しているため、人々に行動を促すには多様な意思決定の過程を理解する必要がある。気候変動は1980年代には深刻な問題として広く認識され、現在は温暖化の進行とその原因が人類の活動にあることが科学的根拠とともに示されている<sup>3</sup>。しかし、「気候変動は、本当なのか?」「自分の生活に影響があるのか」といった疑問を抱く人は少なくない。こうした受け止め方の違いを説明するため、スペンス<sup>4</sup>らは「気候変動の心理的距離 (psychological distance of climate change)」という考え方を示した。心理的距離とは、ある出来事を自分からどれだけ近いか／遠いかと感ずる程度を指す。「遠い将来の話で、自分が生きているうちはあまり影響がない」と感ずる場合、心理的距離は大きいといえる。危機の認識は場所や経済状況などさまざまな要因によって異なり、効果的な対策を進めるには、人々の認識の差とその背景を解き明かすことが出発点であり、心理的距離はその手がかりとして研究が進められている<sup>5</sup>。

### 課題と今後の展望

このように、気候変動に関する研究が進められているが、既存の研究成果は欧州や北米など西洋文化圏のもの

が多く、そのほかの地域を対象とする知見は限られている。環境保全を目指す上では、普遍的な心理を探ることに加えて、地域ごとの価値観や文化を無視することはできない。例えば、プラスチックごみ削減行動に関する日本・マレーシア比較研究<sup>6</sup>では、信仰や文化にもとづく環境観が行動に影響していることが示された。こうした文化や社会的背景は、環境配慮行動の理解と促進において無視できず、気候変動のような抽象的で複雑な課題に取り組む上でも重要であると考えられる。今後の研究では、主要な理論とあわせて、文化的背景に根ざした多様な価値観や行動様式にも目を向けていく必要があるだろう。多様性を反映した知見を積み重ねていくためにも、まずは日本やアジアからの研究成果をより発信していくことが大切だと感じている。人と自然環境の関係をいかに捉え、維持・再構築していくかを探る探究は、これまで人々の環境意識・行動の向上や環境負荷低減に貢献してきた。気候変動問題においても、対策へ結びつける難しさに向き合いながら、果たしうる、そして果たすべき役割は大きいと考える。心理学は、人々に気候変動への適切な認識と行動を促し、持続可能な社会を実現するために重要な役割を果たしていくと信じて、これからも研究を続けていきたい。

1 Steg, L. (2023) *Annu Rev Psychol*, 74, 391–421. 2 ギフォード, R./羽生和紀・横関・村松陸雄監訳 (2005) 環境心理学: 理論と実践 (上). 北大路書房 3 デスラー, A. E./神沢博・石本美智訳 (2023) 現代気候変動入門: 地球温暖化のメカニズムから政策まで. 名古屋大学出版会 4 Spence, A. et al. (2012) *Risk Anal*, 32, 957–972. 5 Brügger, A. et al. (2015) *Nat Clim Chang*, 5, 1031–1037. 6 Itoi, K. et al. (2024) *J Environ Inf Sci*, 2024(1), 23–34.

# 社会の知られざる仕事と共に歩む犯罪心理学

東洋大学現代社会総合研究所 奨励研究員  
入山 茂



いりやま・しげる 東洋大学大学院社会学研究科博士後期課程修了。博士（社会心理学）。専門は犯罪心理学、法と心理学、社会心理学。著書に『司法・犯罪心理学入門：捜査場面を踏まえた理論と実務』（共編著、福村出版）など。

## はじめに

社会には、メディアで注目される機会は少ないが、重要な役割を果たす仕事が多く存在する。これらの仕事は広く認知されていないため、問題が発生しても現場の人々が適切な支援を受けにくいことがある。筆者も犯罪心理学の研究を続けながら、航空会社のグラウンドスタッフとして長年勤務している。この経験を通じて、社会にあまり知られていない仕事の現場で生じる司法・犯罪関連の問題に関心をもち、心理学の視点から現場に寄り添った解決策を模索する研究を進めている。本稿では、いくつかの研究事例を紹介する。

## 検視に関する研究

検視は、法医学等の専門家の支援を受けながら、届け出された遺体の状況を調査し、他殺どうかを判断する業務である。検視の多くは、刑事訴訟法第229条第2項に基づき、検察官に代わって検視官（任期制で死体の取扱いを専門とする警察官）、補助者（検視官を補助する警察官）、所轄警察署の刑事課強行犯係（初動対応を担当する警察官）が連携して行う。

検視の現場には、誤った判断につながるリスクのある情報が潜んでいる。例えば、遺書が残されている場

合（以下、遺書情報とする）、人は対象の死亡事象について自殺である可能性を直観的に高く見積もることが経験的に指摘されている<sup>1</sup>。こうした経験則を実証的に検討することにより、検視官等を育成するための資料や検視時の注意点として活用できる。

そこで、大学生を対象に架空の死亡事例を提示し、自殺であるか他殺であるかの判断を求める実験を行った<sup>2</sup>。その際、遺書情報の提示の有無と自殺を支持しない情報の提示の有無を操作した。その結果、遺書情報が提示された条件では、遺書情報が提示されなかった条件と比較して、自殺の可能性をやや高く判断していたことが示された。この知見は、遺書情報に触れることにより、人は対象の死亡事象について自殺の可能性をやや高く見積もる傾向があることを示唆している。

## 損害サポートに関する研究

損害サポートは、損害保険会社の業務であり、事故の損害調査や相手方との交渉を通じて保険金の支払可否を判断し、適切な支払いを実施する業務である。近年、海外旅行保険の加入者による虚偽の携行品損害の申告（例：空港でバッグをひったくられたと偽る）による不正請求が問題となっている。不正請求の特徴を検討することにより、損害調査時の

判断に活用することができる。

そこで、ある保険会社の一定期間の保険金請求事例を調査し、不正請求（保険金詐欺の可能性が高く、支払いに至らなかった事例）と一般請求（不正請求に該当しない事例）に分類し、その傾向を分析した<sup>3</sup>。その結果、一般請求ではスーツケース等の1点の破損が主な申告内容であったのに対し、不正請求では全ての申告内容がパソコンや高級ブランド品等の複数の高額な携行品の盗難被害であったことが示された。この知見は、時間を費やして被害状況等をより詳しく調査するべき事例かを見極めるための基準として活用できる可能性がある。

## おわりに

本稿で紹介した研究には課題もある。検視現場における経験則を検討するならば、検視官等を対象に実験を行う必要もある。対象の保険会社や期間を拡げて調査を行った場合、携行品の破損を申告した不正請求事例が存在する可能性がある。これらの課題について、どのようにして現場から協力を得て検討を行うかを考える必要がある。しかし、現場の人々と人間関係を築き、課題解決を検討することは、心理学の視点から現場に寄り添った解決策を模索する研究の醍醐味でもある。

1 城祐一郎 (2022) 警察官のための死体の取扱い実務ハンドブック: 事例等解説や用語解説で学べる実務の要点. 立花書房  
2 入山茂 (2020) 応用心理学研究, 46, 149-157. 3 染矢瑞枝・阿部光弘・入山茂・桐生正幸 (2017) 日本応用心理学会第84回大会発表論文集, 121.

## 認定心理士の会から

### 認定心理士の会シン・イベントははじめます

シンに深い意味は全くないのですが、認定心理士の会では会員の皆さんがより効果的に交流を促進できるイベントや活動を企画し、会員の皆さまがより充実したつながりを持てる場を提供したいと考え、日本心理学会第89回大会より新たなイベントを始めます。

今回は本イベントを企画するまでの裏側を少しだけお話ししたいと思います。新しいイベントを企画するにあたり、認定心理士の方々にGoogle Formsを使ってアンケートを実施させていただきました。その結果、およそ140名の方々にご回答いただき、想像していた以上に会員の皆様がアクティブであり、認定心理士の会に期待をしてくださっていることをうれしく思いました。同時に運営委員会としても気を引き締めていかなければと思った次第です。

さて、提案していただいた内容を見渡すと、もっとも大きな割合（およそ45%）を占めていたのが心理学に関わる体験型イベントの提案でした。まずは希望のもっとも多いところから始めてみるべきだろうということで運営委員会でも案を出し合い、いろいろと話し合った結果、第89回大会では体験を通じて深く学べる企画を準備することになりました。もったいぶるようで申し訳ないのですが、企画内容はまだ発表できません…が、是非楽しみにお待ちいただければと思います。

以前、イベントを開催する際には、いつも対面形式・オンライン形式・ハイブリッド形式での開催のどれがよいのかと悩むといった話をしましたが（河地、2024、心理学ワールド106号、p.46）、今度は参加・体験型ということで場所や手段だけでなく、イベントに際しては『どのように関わるか』『どのように自分で感じるか』を大切にしていかなければいけないと感じているところです。

（認定心理士の会運営委員会委員 河地庸介）

## 若手の会から

### 若手のキャリアについて考える

日本心理学会第88回大会では、「若手が進路をあきらめないための『新しい支援体制』と『戦略』のありかた」と題した、企画シンポジウムを開催しました。近年の大学院生・若手研究者を取り巻く環境は、大きく変わりつつあります。大学院生については、さまざまな機関や大学による支援の拡張がある一方で、博士号を取得した後のキャリアについては、短い任期といった不確実性が増えています。本シンポジウムでは、博士号取得後のキャリアパスと、若手支援について、さまざまな背景をもつ先生方にご登壇をいただき、博士号取得から、博士号取得後の就職やキャリアの積み方についてお話しいただきました。

例えば、博士号取得後のキャリアパスについては、大学や研究所などでの研究者のポストだけでなく、企業などでのキャリアを選択する道もあります。最近では、大学院で博士論文をまとめ上げる際に培われた能力を評価し、博士人材を積極的に採用する企業も増えてきています。このように、博士号取得後のキャリアについて選択肢が増えることによって、どこかで自分の能力を活かせる場を見つけることができるようになってきました。

また、大学教員等の公募における評価基準も変わりつつあります。業績があるだけ、研究がしたいというだけでは評価はされにくく、教育や校務についても積極的に参与するような人材、あるいは一緒に働いてみたいと思える人材かといった人物評価についても求められています。つまりマッチングを考え、戦略を練る必要があるのです。

今後も若手の会では、大学院生および若手研究者のキャリアパスについて相談会や、シンポジウムなどの企画を催していく予定です。

（若手の会幹事 工藤大介）

## 常務理事会から

### 理事長退任のご挨拶

理事長任期終了のちょうど良いタイミングでこの欄の当番が回ってきましたので、退任のご挨拶を申し上げます。

任期中、関係各位には、並々ならぬご尽力を賜りました。毎月開催される常務理事会。もう一つ、やはり毎月開催される大会実行委員会。そのたびに、事務局員の皆さんにも休日出勤を強いねばなりません。これらの方々とは会うたびに、休日を奪ってしまって申し訳ないと感じていました。

かくいう私も月2回ペースで日心事務局に「休日出勤」したわけですが、実のところ、あまり辛く感じませんでした。というのも、毎月会う方々を、勝手に友達だと思っていたからです。友達と会って議論するのですから、苦どころか楽しみでした。そして、テキパキと日心の仕事をこなす皆様を目の当たりにして、尊敬の念を抱くとともに、心の中で感謝していました。

石金浩史総務担当常務理事には、おんぶに抱っこでお世話になりました。難しい案件も石金先生がいれば大丈夫。大船に乗った気持ちでした。

金井篤子財務担当常務理事はJPASSを導入し、軌道に乗せていただきました。一時暗礁に乗り上げたシステム開発を立て直していただき、今や10学会がJPASS仲間となるに至りました。

唐沢かおり大会・広報担当常務理事は、大会副実行委員長として、開催地の候補選定や会員交流会のメニューなど、大から小まで、さまざまな事柄を仕切ってくださいました。

北村英哉資格担当常務理事は、認定心理士資格認定委員会委員長として、コロナ禍で混乱した認定業務を再び軌道に乗せ、さらには資格申請システムの改良に取り組んでくださいました。

佐藤隆夫学術担当常務理事には、元理事長の立場から、さまざまなアドバイスをしていただきま

した。そして照れずに謳う「日心愛」で、精神的に支えていただきました。

原田悦子編集担当常務理事は、論文誌を巡る環境が大きく変わる中、『心理学研究』『Japanese Psychological Research』の電子化をはじめ、難しい舵取りをしてくださいました。

四本裕子国際担当常務理事は、年次大会における英語発表賞の新設など、国際化に貢献してくださいました。2023年の神戸大会で、オーストラリア・英国・ニュージーランド・タイ・米国から心理学会の重鎮を招いた国際シンポジウムを、スマートに取り仕切ってくださいしたのは印象的でした。

大会実行委員の皆様のご尽力にも、心より御礼申し上げます。とりわけ竹澤智美先生、田中芳幸先生は、私の懇願を容れていただき、2022年の日大会から今年の東北学院大会まで、4回連続で委員を務めてくださっています。

事務局の皆様にも感謝申し上げます。とりわけ仮澤亮事務局長には、お子様との大切な時間を奪う休日出勤に留まらず、メール、Slack、さらには電話で頻繁に連絡を入れ、迷惑のかけ通しでした。

さて私はといえば、任期中、大会参加費の値上げ、赤字縮小のための活動見直しなど、お詫びばかりしていたような気がします。もちろん、日心を安定的に継続するための苦渋の決断であり、良かれと思つてのことですが、心が痛みました。

お詫びすべき時は理事長名でお詫びする。苦情があったら理事長が前に出る。また、自分が足元にも及ばない立派な方を称えるのは僭越だと気後れしながらも、理事長としてきちんと称える……お詫びと称賛が理事長の専権事項であると覚悟して、2年と3か月ほどに亘る任期を務めさせていただきます。

最後になりましたが、会員の皆様、これまでご協力いただき、ありがとうございました。

(前理事長／東北大学教授 阿部恒之)

## 資格認定委員会から

## 1 認定心理士について

2025年2月8日に開催された2024年度第5回(通算第203回)の認定心理士資格認定委員会では、①1月24日までに受け付けた申請のうち341件を審査し、306件を合格、29件を保留、6件を不合格としました。②また、前回までに保留または不合格と判断されていた者のうち、追加資料が送られてきた25件について再審査を行い、うち20件を合格、2件を保留、3件を不合格としました。③2月8日までに大学等からの問合せが9件あり、審査を行いました。

2025年3月31日現在、2024年度の初回審査数は3,289件、総審査数は3,482件、認定可の件数は3,217件、資格取得者数は3,074名で、この結果、資格取得者累計は、76,699名となりました。

## 2 認定心理士(心理調査)(通称:心理調査士)について

第5回認定心理士資格認定委員会では、認定心理士(心理調査)資格申請について1月24日までに受け付けた者のうち3件を審査し、1件を合格とし、2件を保留としました。また、前回までに保留と判断された者のうち、追加資料が送られてきた4件について再審査し、2件を合格、2件を不合格としました。

3月31日現在で、2024年度の心理調査の初回審査数は110件、総審査数は、148件、認定可の件数は85件、資格取得者数は88件で、この結果、資格取得者累計は、634名となりました。

## 3 その他

第5回認定心理士資格認定委員会では、システム検討小委員会資格認定細則改定案を承認し、常務理事会・理事会に諮ることとなり、2月16日開催の常務理事会、3月9日開催の理事会において承認されました。施行されますのは、2027年度からとなりますが、比較的大きな変更点は、選択科目(講義科目)について、

これまで3領域4単位ずつがあることが要件とされていましたが、改訂では4領域2単位としました。大学での多くの科目開講がセメスター化により、2単位の科目が多くなっていること、公認心理師資格対応などで開講科目の幅が広くなり、心理学の多種の領域の科目が選択可能となっているケースが多くなっているなど、現状の大学カリキュラムの傾向に対応させたものです。

引き続き、c領域の実験演習(実習)は重要な学習と位置づけ、6個程度のレポートを提出する実習課題を求める仕組みが維持されていますので、申請者の側では履修した実験をわかるように具体的に列記することが求められています。この部分が不明瞭なことによって保留とされ、事務局から問い合わせを行わざるを得ないという細かな手間がかかっております。より効率的な対処が可能となるようなシステム上の工夫も準備しているところです。

併せまして、参考とされます科目名の例、基本主題、副次主題とみなされる科目例の表を整備しつつあります。

2027年度の審査から適用される部分につき、現在の学部生が卒業してからの申請で該当するケースも現れてくると考えられます。大学の資格担当の方におかれましては、機会のありますときに、要件を満たすように履修をしているか、学生さんたちがよくセルフ・チェックするようにご指導いただけますと助かります。

また、心理調査の3. 実践領域におきましては、これまでと変わらず、基礎的な実験ではなく、自ら企画した調査・実験などの実証研究でデータを取り、分析した実績を示す卒業論文やゼミ論文、課題研究などが求められています。基礎実験の科目履修で代用はできませんので、しっかり自らの企画とデータ分析などの取り組みが必要となります。成果をまとめたものの提出につきましては、模範となるモデル論文を用意することといたしました。

(資格担当常務理事/清泉大学教授 北村英哉)

## 編集後記

日本は超高齢多死社会を迎えたと言われ、先のコロナ禍は死や喪失が私たちのごく身近にあることを突きつけました。また私たちの日常生活において、書くこと、記録することを避けて通ることはできません。しかしこうした事柄の意味について普段考えることはそう多くはないでしょう。今回の特集・小特集は、ある意味こうした「当たり前」について問い直す企画です。「心理学ワールド」では今後も多様なテーマを取り上げていきます。どうぞご期待ください。(川島大輔)

## 編集委員

## 編集委員長

片山順一(関西学院大学)

## 副委員長

松田いづみ(青山学院大学)

## 委員

牛谷智一(千葉大学)

大北 碧(甲南女子大学)

川島大輔(中京大学)

蔵永 瞳(滋賀大学)

坂田陽子(愛知淑徳大学)

東海林渉(東北学院大学)

野内 類(人間環境大学)

野村和孝(北里大学)

橋本博文(大阪公立大学)

福田実奈(京都外国語大学)

森本裕子(人間環境大学)

担当常務理事

原田悦子(筑波大学/イデアラボ)

