

## 研究生生活を振り返って思うこと

東京福祉大学 教授／筑波大学 名誉教授

太田信夫（おおた のぶお）

この半世紀、曲がりなりにも研究に従事させていただいた私の人生は、数多くの先輩後輩との出会いやその方々の論文・発表に負うところが大きいと思います。博論をまとめ、運良く就職できましたが、研究的にはぼんやりとしていた30代の中頃、トロント大のタルヴィング先生の下で在外研究を1年間させていただくことになりました。今思うに、この経験が私の研究活動のターニングポイントとなったようです。

そこでは、二つの大きな経験をしました。一つは「潜在記憶」という記憶の存在を知ったことです。もう一つは毎週水曜日のお昼に開催されていたEbbinghaus Empireという研究会を通して、世界的に著名な数多くの記憶研究者たちと知り合うことができたことです。

このトロントでの経験から、帰国後、さっそく潜在記憶の研究を始めました。また当時は、エビングハウスが科学的な記憶研究を始めた1885年からの100年を記念して世界各地でシンポジウムが開催され、日本心理学会でも「記憶研究の100年」と題するシンポジウムがありました（第49回大会）。私はこのシンポジウムに参加させていただき、日本でもっと記憶研究を盛んにしたい、私自身ももっと他人の研究を知りたいと思うようになり、翌年以降も記憶関係のシンポジウムやワークショップを毎年開催することにしました（多鹿秀継先生と共催）。

その数年後、関東地区の記憶研究者を対象に、原則、月1回の「記憶・認知研究会」も始めました。また、日本の記憶研究者を対象に年1回の一泊二日のJCOM（Japanese Conference on Memory）も始めました。そしてさらにTIC（Tsukuba International Conference on Memory）も開催することができました。どの集会もお蔭様でその後も継続することができ、日本心理学会のシンポジウムは30年間続きました。記憶認知研究会（藤田哲也先生を中心に現在も開催中）は165回を迎えています。JCOMは日本認知心理学会の発足（2003）により発展的解消しました。TICも10回まで行うことができました。特にこの国際会議（毎回12名ほどの海外研究者を招き、3日間行われた）は多額の資金が必須で、本当に様々な組織からの支援の賜物です。

このような様々な集会を通して、私は多くの研究者と出会い、そして多くの刺激を受けてきました。なんの能力も才能もない私が、こうして今でも研究心を維持していただけるのは、皆様方のお蔭だと痛感しております。感謝！ 感謝！！ です。



### Profile—太田信夫

名古屋大学大学院教育学研究科博士課程単位取得退学。教育学博士。鳥取大学、筑波大学、放送大学、学習院大学を経て現職。専門は認知心理学、教育心理学。日本認知心理学会理事長、日本心理学諸学会連合常務理事、心理学検定局長などを歴任。最近の和書は、『現代の認知心理学（全7巻）』（編集代表）、『シリーズ心理学と仕事（全20巻）』（監修）（いずれも北大路書房）など。洋書（共編著）は、*Lifespan development of human memory* (MIT Press), *Dynamic cognitive processes* (Springer), *Memory and emotion* (Blackwell), *Dementia and Memory* (Psychology Press) など。

# 心理学 ミュージアム



武蔵野美術大学教養文化・  
学芸員課程 准教授

## 荒川 歩

Profile—あらかわ あゆむ

同志社大学大学院文学研究科博士課程後  
期課程単位修得退学。博士（心理学）。名  
古屋大学大学院法学研究科特任講師など  
を経て現職。専門は心理学史、法と心理  
学。著書は『心理学史』（共編、学文社）、  
『「裁判員」の形成、その心理学的解明』  
（ratik）など。

## 岐路としての偶然



荒井保男 先生



岡市廣成 先生



高木修 先生



長嶋紀一 先生



牧野順四郎 先生

2017 年度にインタビューを行った先生方（氏名の五十音順に掲載）  
（写真の撮影・インタビュー：高砂美樹・鈴木朋子・小泉晋一・荒川歩）

日本心理学会教育研究委員会の資料保存小委員会では、名誉会員と終身会員の先生方にご協力いただき、オーラルヒストリーの記録を行っている(70, 71, 73, 76号参照)。2017年度は、高木修先生、牧野順一郎先生、岡市廣成先生、長嶋紀一先生、荒井保男先生のインタビューを新たに行って活動を終えた。(インタビューした順番に氏名を掲載)

さて、私も研究者をしているといろいろな機会をいただくが、個人的には、せっかくだいた機会を活かせずにいることが多いと感じる。心を開いて一声かけておけば……もっと誠意を尽くすことができたら……もっとうまくがんばることができていたら……。でもまあ自分の力不足だから仕方ない。しかし、オーラルヒストリーを伺っていると、偶然のきっかけが転機となったと語られることがある。それは当然その先生がその機会に対応するお力もち、誠意と努力を尽くされたからであるのだろう。前回私が執筆した号(76号)では、心理学界をリードした先生方の「意外な」挫折体験を紹介した。今回は、偶然から広がる人生の経路について書いてみたい。

まずは研究テーマである。研究テーマというと、個人の関心に照らして慎重に選ぶと思いきや、その出会いは、偶然としてよく語られるものの一つである。岡市先生は、脳内の条件づけを学ぼうと留学したところ、受け入れ先研究者に「これからは海馬だ」といわれて、それまで本格的に扱ったこともなかったラットの海馬の研究を始めることになった。山岡淳先生は、ちょうど学部三年生のとき、当時日本で数個しかなかった脳波計の一つ「木製号」が納品される予定で、渡辺徹先生にその納品の督促を命じられたことから、脳波研究を始められた。社会学を志望していた辻敬一郎先生が心理学を知ったのは、昼休み前の時間に教室で昼食を食べているときに、隣の部屋から心理学の授業が聞こえてきた時だった。「光のプレゼント」運動の新聞記事を偶然目にとめ連絡してTMさんを紹介されたところから、鳥居修晃先生の先天盲の開眼研究は始まった。

また、意外にも何人もの先生から出たお話は、卒業生の就職が、ある研究をするきっかけになったというものである。宮田洋先生は、卒業生がライトハウスに視覚障害者の生活訓練の指導員として就職したのをきっかけに、視覚障害者の睡眠特性についてのご研究をされた。鹿取廣人先生は、国立身体障害者リハビリテーションセンターに山田麗子さんが勤められたことをきっかけに、そこでの研究を始められた。

研究テーマ以外でも、偶然や意図せぬきっかけで、想定していたのとは違う未来が開けることがある。多くの名誉会員・終身会員の先生方を繋いだのは、1952年に1ヵ月ほど行われた京都実験心理学セミナー、通称グレアムセミナーである。東洋先生、浜治世先生、廣田君美先生、今田寛先生、印東太郎先生、柿崎祐一先生、松山義則先生、三隅二不二先生、小川隆先生、葺阪良二先生、大山正先生、田中良久先生、辻岡美延先生、梅本堯夫先生(ABC順)など関西を中心に参加され、岩脇三良先生がタイプライターで記録をされた。大山先生は、ここで生まれた人間関係がその後の仕事に繋がったと回想されている。また、研究ではなく学会の仕事も、新たな展開を生む。牧野先生は、学会理事という役職になって、研究テーマの違いを超えて大山正先生などそれまであまり接する機会がなかった先生と懇意になったことをとても良かったこととして話しておられた。岡市先生も、偶然、動物心理学会の編集担当理事になったときに特集号を発行することになり、大変だったけれども充実していたとお話しされていた。

歴史研究では、偶然が学問に与える影響をあまり重視しない。個人の業績は顕彰しつつも、それが他の人であったとしても、他の機会であったとしてもその考えは現れたと考える。偶然や奇縁を重視すると、どうしても偉人史的になってしまうからであろう。しかし、個人の歴史を見たとき、偶然のきっかけをどう活かすか、あるいはうまく巻き込まれるかというのは、とても大きい。

日本心理学会のホームページ「心理学ミュージアム」(<https://psychmuseum.jp/category/oralhistory/>)で、オーラルヒストリーが順次公開されています。ぜひご覧ください。

# 特集

## 老い

「老い」という言葉にどのような印象をもちますか。ポジティブな印象でしょうか、ネガティブな印象でしょうか。高齢になれば誰しも、加齢によって生物学的な機能の衰えや、社会的な役割やつながりの縮小を経験することになります。現代社会では、さまざまな側面の喪失体験につながる「老い」にネガティブになりがちなのではないでしょうか。

「アンチエイジング」にまつわる情報や広告は世の中にあふれています。エイジング (aging) = 年をとる・老いる、ことであり、「アンチエイジング」は、老いることへの抵抗や拒絶であると受け取ることができます。しかし、「老い」は誰にでもやってくるものです。今現在の日本では、四人に一人が65歳以上の高齢者です。長寿社会において、当事者や周囲の人々、また社会が「老い」について適切な知識と理解をもって受け入れていくことが求められるでしょう。

本特集では、さまざまな角度から心理学的に「老い」について検討された研究を紹介します。

(下津咲絵)

# サクセスフル・エイジングと オプティマル・エイジング

京都女子大学発達教育学部教育学科 教授

岩原昭彦 (いわはら あきひこ)

## Profile—岩原昭彦

2002年、名古屋大学大学院人間情報学研究科博士後期課程満期退学。博士（心理学）。樟蔭東女子短期大学専任講師，准教授，和歌山県立医科大学保健看護学部准教授を経て，2017年より現職。専門は神経心理学，健康心理学。著書は『よくわかる高齢者心理学』（分担執筆，ミネルヴァ書房），『幸せな高齢者としての生活』（分担執筆，ナカニシヤ出版）など。



加齢に伴って，慢性疾患に罹患することや，身体的機能や認知的機能が低下することは避けられない。疾患や障害，依存，抑うつといった高齢者に対するネガティブなステレオタイプが，世の中にはびこっている。加齢に対してネガティブなステレオタイプを強く持つ高齢者は，循環器疾患や認知症に罹患しやすいことがボルティモア縦断研究の中で明らかにされてきた。ネガティブなステレオタイプを抱くこと自体が日々のストレスとなり，その慢性的なストレスが脳や身体器官の病理学的な変化をもたらすことで，各種の疾患が発症すると考えられている（Levy et al., 2015）。一方で，ポジティブなステレオタイプが，余命の延長，疾患の発症予防，身体的・心理的なwell-beingの向上，認知機能の向上などに寄与していることも明らかにされている。

加齢に関わる心理学研究は，年をとるということ，さまざまな喪失を経験するものであり，疾患や障害を抱えていくことであるというネガティブな考え方を改めようとする歴史であったとも言えよう。「普通」の加齢では，年齢に応じた変化が予想通りに発生するのは避けられないものであるため，加齢には障害や機能不全が必然的に含まれることになる。しかしながら，健康寿命を延ばそうとかサクセスフルなエイジングを目指そうという点が世の中では強調されすぎているために，高齢者に対するネガティブな態度や偏見（たとえば，エイジズムのように）が強められることになったり，高齢者が自分自身をネガティブに捉えてしまうことが

強められたりしているのではないだろうか。健康寿命という健康観に対して，心理学の専門家はどうのように関与していけばよいのであろうか。

## 心理学研究としてのアンチエイジング

健康寿命とは，健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である。健康寿命を延ばすことは，健康日本21（第二次）の中心課題である。今後，平均寿命の延伸に伴い，健康寿命との差が拡大すれば，医療費や介護給付費用を消費する期間が増大することになるが，疾病予防と健康増進，介護予防などによって，平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば，個人の生活の質（QOL：quality of life）の低下を防ぐとともに，社会保障負担の軽減も期待できる（厚生労働省，2016）。このような社会的背景から，予防医学的見地に立って，疾患に罹患していない状態から，加齢に伴う機能異常ならびに健康障害を抑制しようとする，アンチエイジングという試みが近年では注目されるようになってきた。

権藤ら（2017）は，心理的要因の加齢変化に対してアンチエイジングという概念を適用している（図1参照）。そこでは，心に対するアンチエイジングが，①生物学的な加齢変化の抑制を試みる「加齢予防としてのアンチエイジング」と，②加齢に伴う喪失に対して補償プロセスを発達させることで，機能状態や精神的健康の維持を試みる「適応としてのアンチエイジング」とに分割されている。

「加齢予防としてのアンチエイジング」に関わる心理学研究としては、「認知の予備力」研究に代表される認知症予防研究が一例としてあげられよう（岩原・八田, 2008）。人生経験（教育程度や職業的地位、ライフスタイル）が豊富な高齢者は、高齢期になっても認知機能を高く保っており

認知症を発症しにくいことが知られている。近年では、規則的で健康的な食習慣や運動習慣を確立することも、認知の予備力を強化する主要な要因であることが明らかにされている。人生経験を豊富にする取り組みや生活習慣を改善する試みを支援することが、脳機能や身体機能のアンチエイジングに対する重要な心理学的な貢献となるであろう。健康によいと分かっているでもできないのが人間であり、そのような人達に、健康行動を増進する効果的な方法を提言することは、心理学に課せられた使命である。

「適応としてのアンチエイジング」は、高齢期に体験する喪失にどのように適応したり回復したりするのかという問題と関連が深い。権藤ら（2017）が指摘するように、この過程は厳密にはアンチエイジングとは言えないかもしれないが、喪失が増えることによる精神的健康の低下は、身体的健康の低下や疾患の発症をもたらすことになるため、喪失への適応もアンチエイジングの一つの過程であると考えられよう。以下では、サクセスフル・エイジング、選択最適化補償理論（SOC理論）、レジリエンスという観点から、心のアンチエイジングとはどのようなものかについて概観するとともに、健康寿命やアンチエイジングという考えを重視する風潮に、心理学の専門家はどのように対抗すべきかについて考えてみる。

### サクセスフル・エイジング

ローとカーン（Rowe & Kahn, 1987）が提唱した医学的なモデルでは、加齢に伴う変化は、

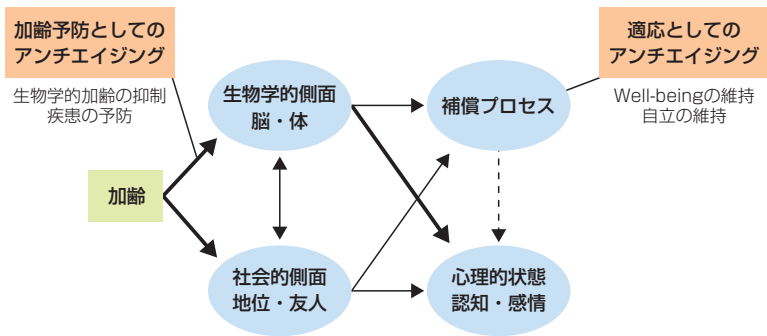


図1 心のエイジングとアンチエイジングに関する模式図（権藤ら, 2017）

人為的に制御可能なリスク要因によって生起しているとの認識から、それらを排除することで加齢に伴う変化は予防できると考える。くわえて、病的な変化はないものの、疾病と障害のリスクが高い「普通」のエイジングと疾病や障害のリスクがなく、高い機能を持っている「サクセスフル」エイジングとを区別した（杉澤, 2015）。ローとカーンのモデルでは、サクセスフル・エイジングは、①疾患や障害がないこと、②高い認知機能や身体機能を維持していること、③社会参加していることという三つの要件を満たしている状態であるとしている。

ローとカーンが提唱した医学的なサクセスフル・エイジングのモデルに対しては近年異議が唱えられている。多くの高齢者は慢性疾患に罹患しているとともに、急性疾患を発症するリスクを絶えず抱えている。ローとカーンの定義によると、ほとんどの高齢者はサクセスフルでないことになってしまう。このことから、疾患や障害に直面した場合にでも適用できるように「サクセスフル」の定義を拡張しなければならないという問題や、障害に直面した場合のレジリエンスについて考慮しなければならないという問題が生じる。

### 選択最適化補償理論（SOC理論）

人は目標を達成することでポジティブな感情や幸福を感じることができる。選択最適化補償理論は人が幸福に生きるための方略だと考えられている。バルテス（Baltes, 1997）は、目標達成のための一連の過程を、目標の選択、資源

の最適化、補償の三つの要素に分けた。この理論では、加齢に伴う喪失を三つのプロセスを動員することで元の状態に近づけようとし、幸福感の低下が抑えられると考えられる（権藤ら、2017）。

目標の選択は、①自らによる選択と②喪失による選択との二つに分けられる。自らによる選択は、より高い水準の機能を達成するために適切な資源（たとえば、やる気、能力、時間や資産など）を使って個人のニーズや動機と適合するように目標を正確に描写する過程である。喪失による選択は、これまでに利用可能であった資源を喪失することになった場合に機能を維持したりこれ以上機能を失わないようにするために、目標を切り替えたり、目標の水準を下げたりする過程である。加齢に伴って資源を喪失し、資源が小さくなっていった場合、限られた資源を目標達成のために効率よく配分する必要がある（最適化）。資源を喪失した時にとられるもう一つの方略が、外部からの援助を得て喪失した資源を補う補償である。

人は、壮年期から老年期にかけて、成長と獲得（身体機能を強化したい）から維持（身体機能を保ちたい）そして喪失の防止（身体機能を低下させたくない）へと自然に移行していく（Ebner et al., 2006）。この移行を通して、人は刻々と変化する獲得と喪失とのバランスをとるようになり、選択最適化補償理論の過程を通して、主観的な幸福感を維持しようとする。SOC方略は、資源が乏しくなった超高齢者や障害のある高齢者などに特に有効に機能するのではないだろうか。SOC理論は心理学的なサクセスフル・エイジングを考えるうえでとても重要なものであり、これまで以上に臨床場面で応用されることが期待される。

### レジリエンス

加齢に伴う喪失が必ずしも高齢者を不適応状態に至らしめるわけではない。突然の災害、慢性的な疾患や障害、喪失体験、財政的困難などの個人にとって耐え難い出来事に遭遇したとしても、それらの逆境に打ち勝つレジリエンスと

いう力を人は持っている（堀田ら、2012）。多くの高齢者は、身体的な機能の喪失や、定年退職や失業による経済的自立の喪失、離婚や死別による親密な対人関係の喪失のようなさまざまな逆境に直面し、ストレスフルな生活を送っているとも言える。レジリエントな高齢者は、逆境から回復し、自己の価値や人生の意味を追求し続け、逆境から新たなことを学ぶとともに逆境をきっかけとしてさらに一步前進することができる。事実、レジエンスの高い高齢者は、身体的な健康状態が良好であり、主観的な幸福感が高く、余命が長い。逆境を乗り越えて前に進んでいく力が、晩年期の心身の安定性には必要なのであろう。

レジリエントな加齢を考える枠組みには、過程、資源、成果という三つの重要な要素が組み込まれている（Aldwin & Igarashi, 2016）。ストレスフルな環境や逆境が、晩年期においても個々人を成長させ続けていく過程がある。人はストレスフルな環境を乗り越えて、成長し続けることができる（コーピング能力、よりよい人間関係、自己や人生の受容など）。

ストレスフルな状況に立ち向かっていく過程が生じるためには、レジリエンスを引き出す資源がなければいけない。レジリエンスを引き出す資源は、個人の能力だけではなく、その人が暮らす地域や文化的な文脈の中にあるものも含まれる。たとえば、地域の中に利用可能なサポートシステムはあるのか、高齢者を受容する風土がその地域にはあるのか、高齢者に対するネガティブなステレオタイプがはびこっていないかというものである。

ストレスフルな状況が生じた際に、整った資源が活用されることで、レジリエンスという働きが引き出されていく。その結果として、汎抵抗資源とオプティマル・エイジングという二つの成果が生じる。汎抵抗資源には、社会的資源（社会的支援システムや資金など）と個人的資源（明確な自我、柔軟なコーピングスタイル、人生の意味など）が含まれている（Antonovsky, 1987）。オプティマル・エイジングとは、人が現在の目標を考慮しつつも、自分

の生活をより最適なものにする選択を自ら行っている側面に焦点を当てた概念である。オプティマル・エイジングにおいては、健康状態と人生満足と人生の意味との相互の関連性を考えることが重要である。健康状態は単に障害がないということの意味するのではなく、不健康な状態に立ち向かっていく側面が強調される。どのような疾患や障害をもっていたとしても、加齢していく過程をゆるやかにしていくことは可能である。疾患や障害を受容する過程で超越が獲得され、そのことを支えている知恵は増加し続けていく。このような心の働きがあるからこそ、人は晩年期になっても精神的な健康を維持することが可能であるし、障害をもったことで範囲は制限されるとはいえ、その範囲内で自分にとって最大の社会的な機能を維持し続けることが可能である。

### 今後の課題

レジリエントな加齢の成果とも考えられる老年的超越は、特に重要であると思われる。老年的超越とは、高齢期に高まるとされる、「物質主義的で合理的な世界観から、宇宙的、超越的、非合理的な世界観への変化」を指す（増井, 2016）。老年的超越には、社会の中における自分の位置を見直し自分自身に関する意味を捉え直すことや、スピリチュアリティが高まるとともに世代が継続されていることの高まりなどが含まれている。自立度が低下していても、老年的超越が高い人の心理的なwell-beingは低下しないという知見はとても重要である。

疾患や障害があっても、高いQOLや心理的なwell-beingを保ち続けることができる。完全な自立はできなくても、社会的資源を活用することで、自分のできる範囲で自分のことを決められる可能性がある。たとえ健康寿命が尽きたとして、障害と共に生きることになったとしても、個の尊厳は失われない。健康であり続けようとする姿勢は重要であるが、健康でなくなったとしても、私達は成長し続けることができるはずである。老いと共生する人々を、老いた

人々と共生する社会を、心理学の専門家はどのように支えることができるのだろうか。これは心理学徒に突き付けられた社会からの挑戦ではないだろうか。

### 文献

- Aldwin, C. N. & Igarashi, H. (2016) Coping, optimal aging, and resilience in a sociocultural context. In V. L. Bengtson & R. A. Settersten, Jr. (Eds.) *Handbook of theories of aging*. Springer.
- Antonovsky A. (1987) *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass Publishers. [A・アントノフスキー／山崎喜比古・吉井清子（監訳）（2001）『健康の謎を解く：ストレス対処と健康保持のメカニズム』有信堂]
- Batles, P. B. (1997) On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *The American Psychologist*, 52, 4, 366-380.
- Ebner, N. C., Freund, A. M., & Bltes, P. B. (2006) Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21, 664-678.
- 権藤恭之・中川 威・石岡良子（2017）老いと闘うか？老いと共生するか？：こころのアンチエイジングはありうるのか。『医学のあゆみ』261, 668-672.
- 堀田千絵・八田武志・杉浦ミドリ・岩原昭彦・有光興記・伊藤恵美・永原直子（2012）中高年者におけるレジリエンス規定因：災害からの回復エピソードによる検討。『人間環境学研究』10, 123-129.
- 岩原昭彦・八田武志（2009）ライフスタイルと認知の予備力。『心理学評論』52, 416-429.
- 厚生労働省（2016）第3章 健康寿命の延伸に向けた最近の取り組み。『平成26年版厚生労働白書』132-247.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Chung, P. H., & Gill, T. M. (2015) Resiliency over time of elder's age stereotypes after encountering stressful events. *The Journal of Gerontology. Series B, Psychological Science & Social Sciences*, 70, 886-890.
- 増井幸恵（2016）老年的超越。『日本老年医学会雑誌』53, 210-214.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1987) Human aging: Usual and successful. *Science*, 237, 143-149.
- 杉澤秀博（2015）豊かな生き方、豊かな社会を考えるサクセスフル・エイジングとは何か：高齢期の生き方のモデル。『TASC monthly』476, 12-17.



# 「若い」をどのように捉えるか

## ——主観的若い研究における心理学的知見

お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 博士後期課程

屋沢 萌 (やざわ めぐむ)

### Profile—屋沢 萌

2015年、お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科博士前期課程修了。

現在は同大学院博士後期課程の人間発達科学専攻心理学領域に在学中。2016～

2017年、聖学院大学人間福祉学部こども心理学科非常勤講師。専門は発達心理学、認知心理学。論文は「想起内容とその感情的側面からみた高齢者の自伝的記憶」(共著、『認知心理学研究』)など。



「最近老けたなあ」「あの人は私より若いと思う」「若くいられるように健康に気をつけよう」——若いに対する一般的な関心が高まるにつれて、上記のようなことを意識したり、耳にする機会が増えてきた。しかし、ここでいわれている「老けた」「若い」という言葉は、具体的に何を示し、何を基準としているのだろうか。

高齢社会となった日本において、身体的機能や認知的機能、社会的機能における加齢の影響を検討するとともに、高齢者が自分自身の老いをどのように捉えているのかについての研究も注目されている。これらは「主観的若い」(subjective age; age awareness; age identity)と呼ばれている。

本稿では、主観的若いの関連要因や主観的若いを意識することが高齢者にどのような影響を及ぼすのかについての心理学的知見を紹介する。

### 主観的若いとは

主観的若いについては、1960～70年代頃から欧米圏で本格的に実証研究が行われてきた。研究分野は老年学や心理学、社会学や医学などを中心として比較的多岐にわたる。心理学では、発達心理学領域で扱われることがあり、主観的若いという概念は成人期以降の発達の变化としても捉えられている。また、近年では、メンタルヘルスとの関連についても検討されており、主観的若いが高齢者の抑うつやwell-beingに及ぼす影響についての知見も提供されつつある。

主観的若いの概念自体についてはそれ以前から存在しており、日本においては、老性自覚(橋, 1971)として扱われてきた。これまでの

研究において主観的若いは、自分自身が考える自分の年齢であるとされてきた。しかし、この定義については、研究者による解釈の違いや研究手法のばらつき等からいまだ完全には明確化されていないように見受けられる。

主観的若いを調べる手法としては、実際の年齢にかかわらず、どの年齢層に自分が属するかについて、インタビューや質問紙などで尋ね、自分自身を「実年齢よりも若い」「同じくらい」もしくは「老けている」といった程度を回答させるものが一般的である(Settersten & Mayer, 1997)。例えば、RubinとBerntsen(2006)は、20歳から97歳の参加者に、自分は若いと感じているか、老けていると感じているか、あるいはどちらも感じていないかの3件法で尋ねた。その結果、25歳までの参加者は、自分が老けていると感じている、もしくはどちらも感じていないという人の割合が比較的多く、40歳以降は自分が若いと感じている人の割合が多いことが示された。さらに、実際に感じている自分自身の具体的な年齢(felt age)についても回答を求めたところ、40歳以降の参加者は実際の自分の年齢よりも20パーセント程度低い年齢を回答した。したがって、中年期以降は若年者よりも比較的自分自身を実際の年齢よりも若いと感じやすいことがわかっている。

また、自分の理想とする年齢について検討した知見もある。HubleyとRussel(2009)は、中年期から後期高齢期の参加者に、自分が理想とする年齢と実年齢に満足しているかの程度について質問した結果、理想とする年齢は実際の

年齢よりは少し若い、実際の年齢には比較的満足していることが示唆された。つまり、若くありたいという意識はあるが、実際の自分の年齢は受容している人が大半であるといえる。若本・無藤（2006）においても、心身に見合う認知や行動様式を獲得していく自己受容の過程は中高年期の発達の中核を担うことが示唆されており、主観的老いは、中年期以降の個人が自分自身をどのように捉え、自己やアイデンティティをどの程度受容しているかといった点にも関連があると考えられる。

### 主観的老いの関連要因

主観的老いの関連要因については、これに関連する研究の最大の関心であるともいえる。身体的健康や精神的健康、認知的機能あるいは社会的機能に至るまで、さまざまな関連要因が検討されつつある。

Berglandら（2013）の研究によれば、年齢が高いほど、身体的健康や精神的健康、自己マスタリー（自己研鑽）が自分は若いという意識を予測することを示した。また、個人のライフイベントも主観的老いに関連することがわかっている（Tsuboi, 2006）。したがって、主観的老いについては、複数の要因が総合的に判断されることで、個人の評価につながっている可能性が考えられる。

また、精神的健康や抑うつと主観的老いの関連は近年注目されており、主観的老いに対する介入の効果への期待も示唆されている（Steverink et al., 2001）。同様に、他の高齢者よりも若いという意識がwell-beingに関連していることもわかっている（Westerhof & Barrett, 2005）。例えば、自分は老いていると考えている高齢者に対し、自らの力でできることを増やしたり、周りとの対話によって自分だけが老いているのではないという認識をもたせることができれば、老いに対する意識も変化する。それに伴って、精神的健康やwell-beingにポジティブな影響を及ぼすことが可能かもしれない。

先行研究から主観的老いを意識した際に、若

いと感じている人ほど身体的健康や精神的健康がより良い状態であることが伺える一方で、老いを感じるものがすべてにネガティブな影響を与えるわけではない。Steverinkら（2001）は、40歳から85歳の参加者に、異なる生活領域（健康、社会的結びつき、活動、パーソナリティなど）における老いを感じた経験について、ポジティブあるいはネガティブな記述の評定をさせた。その結果、老いを感じた経験には活力や身体的健康の低下、個人の発達、社会的役割の損失といった領域との関連が示された。これは、ネガティブな経験（喪失や減退）だけではなくポジティブな経験（成長）も個人の老いの経験の特徴となっていることも示唆しており、老いを感じるものが必ずしもネガティブな影響だけではない可能性も考えられる。また、Stephanら（2016）では、認知機能と主観的老いの関連を明らかにしたうえで、自分は老いているといった評価が認知能力の低下や予防の指標になりうることを示唆している。したがって、自身の老いを認識することで、身体的疾患や認知症の早期発見あるいは予防にも有用であるかもしれない。

かつて、老いのイメージというと、退屈や不健康、人間関係や生き甲斐などの喪失といった比較的ネガティブなイメージをもちやすい傾向にあった（Levy, 2003; Levy et al., 2004）。しかし、高齢社会となり、平均寿命が延びたことで、より心身共に健康的な老後を送れるようサクセスフルエイジング（Rowe & Kahn, 1997）を目指すようになり、こうした老いのイメージにも変化が出てきたように思われる。中年期から後期高齢期を対象とした筆者の予備的な質問紙調査においても、高齢者のイメージを尋ねたところ、「体力の衰え」「病気」といったイメージと同様に、「元気」「楽しい」といった老いのイメージももっていることがわかっている。

ただし、年齢に関するネガティブなイメージが否定的なアイデンティティにつながる可能性も少なからずある（Weiss & Lang, 2012）。つまり、老いを感じるものが、もともと個人がもっている自己のイメージにネガティブな影響を及ぼ

す可能性があるということだ。今後、もし仮に一般的な老いのイメージが十分にポジティブに変化すれば、老いた自己イメージを肯定的に捉え直すということも可能になるのかもしれない。

### 主観的老いをどう捉えるか

主観的老いの研究手法としては、主に質問紙やインタビューによる調査が行われてきた。そして、質問内容は自分自身が考える自分の年齢について、実際の年齢と比較した場合の評定をさせる場合や具体的な年齢の回答を求める場合などが多くみられる。しかし、これらの質問方法はいずれも研究によって異なり、質問の方法や回答の方法によって参加者が受け取る「古い」の概念が多様になりうると考えられる。また、実際の自分の年齢との比較といった視点のみから自身の老いの程度を十分に測れるかといったことについても、検討する必要があるだろう。

主観的老いの質問方法に関する筆者らの探索的検討である屋沢ら（2017）では、中年期から後期高齢期の参加者に対し二つの質問を行った。質問Aは予測された主観的老いに関する質問（「今の自分は10年前の予想と比べて、どのくらい年をとったと思いますか」）であり、質問Bでは世の中の高齢者と比較した主観的老いに関する質問（「世の中の高齢者と比べて自分はどのくらい年をとったと思いますか」）であった。回答は3件法で評定を求め、質問1では予想より若い・予想と同じ・予想より老けた、質問2では自分より若い・自分と同じ・自分より老けた、のどれかをそれぞれ選択するよう求めた。その結果、質問Aに関しては年齢

群による差はみられなかったが（図1）、質問Bにおいて、より高齢の群の参加者は世の中の高齢者よりも自分のほうが若いと感じている人が多いことが示された（図2）。本調査の参加者は、毎年健康診断を受けており、比較的健康意識の高いアクティブな高齢者であったと考えられるが、世の中の高齢者と比較した場合には年齢が高いほど自分が若いと感じやすいという可能性が考えられる。また、自分が予想していた10年後の自分については、年齢による差はないことから、HubleyとRussel（2009）の結果から得られた示唆と同様に、主観的老いにおける自己受容はしていた可能性がある。本研究に関しては、今後主観的老いに関連するその他の要因との関連についても詳細に検討していく必要があるだろう。

### 主観的老い研究の今後

主観的老いは、あくまで自分自身が老いた、あるいは若いと感じているかの程度を示すものであり、個人をとりまく環境や個人の意識による影響が少なからずあるということを念頭においておかなければならない。平均寿命が延び、高齢期のライフプランの多様化が顕著となっている日本において、個人の属性はもちろん、個人の属するコミュニティや文化圏など社会的要因も主観的老いを検討するにあたって、十分に考慮していく必要がある。

また、主観的老いの評価を求める際には、より個別の機能や活動について質問する必要もあるだろう。主観的老いの評価には、自分の日常生活におけるパフォーマンスに対する評価をあ

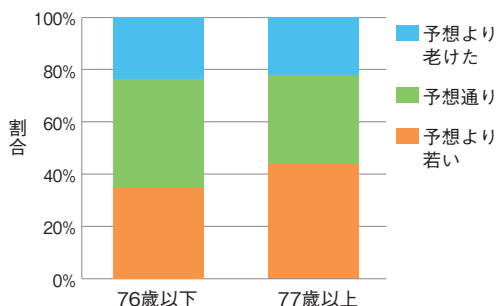


図1 質問Aに対する回答の割合 (屋沢ら, 2017)

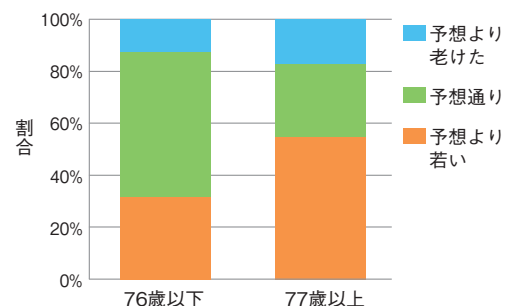


図2 質問Bに対する回答の割合 (屋沢ら, 2017)

る程度反映させる可能性があるため、一種のメタ認知的な要素が含まれるとも考えられる。主観的老いの評価を行うことで、高齢者が、車の運転など注意が必要な認知的活動時に自ら気をつけるように心がけたり、病院の受診などを周囲が促しやすくなるきっかけとなるかもしれない。

一方で、高齢者が若さを感じている部分に関しては自信や活力につながり、精神的健康を維持することに役立つかもしれない。また、これらは自分自身をどう捉えているかといった高齢者の自己イメージとの関連もあるだろう。

老いの捉え方が時代とともに変化していることを考慮すると、同様に主観的老いの定義や基準についても徐々に変化しつつあるのではないかと筆者は考えている。これまで、自分自身が考える自分の年齢を主観的老いとして考えてきたが、さまざまな機能や見た目、他的高齢者や他の年代との比較など、さらに複数の側面から主観的老いを捉えられる尺度や質問方法を今後は考えていかなければならない。そのためには、国内における知見を増やしていくことで、長寿国とよばれる日本の高齢者が老いをどのように感じているかをまず明らかにする必要がある。筆者の主観的老いに関する研究はまだほんの一步を踏み出したばかりに過ぎないが、主観的老い研究が高齢期の特徴をより深く理解するための一助となり、老いることはネガティブなことばかりではないかもしれない、と考えられる研究となることを信じている。

## 謝 辞

本稿に記載した屋沢ら（2017）の研究について、東京都健康長寿医療センター研究所の藤原佳典研究部長をはじめ、佐久間尚子研究員、鈴木宏幸研究員、ほか共同研究者の皆様には多くの支援ならびに貴重なご助言をいただいた。記して深謝する。

## 文 献

Bergland, A., Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014) Predictors of subjective age in people aged 40-79 years: A five-year follow-up study. The impact of mastery, mental and physical health. *Aging &*

*Mental Health*, 18, 653-661.

Hublely, A. M. & Russell, L. B. (2009) Prediction of subjective age, desired age, and age satisfaction in older adults: Do some health dimensions contribute more than others?. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 12-21.

Levy, B. R. (2003) Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58, P203-P211.

Levy, B. R., Kasl, S. V., & Gill, T. M. (2004) Image of aging scale. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 208-210.

Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997) Successful aging. *The gerontologist*, 37, 433-440.

Rubin, D. C. & Berntsen, D. (2006) People over forty feel 20% younger than their age: Subjective age across the lifespan. *Psychonomic Bulletin & Review*, 13, 776-780.

Settersten, R. A. & Mayer, K. U. (1997) The measurement of age, age structuring, and the life course. *Annual Review of Sociology*, 23, 233-261.

Stephan, Y., Sutin, A. R., Caudroit, J., & Terracciano, A. (2016) Subjective age and changes in memory in older adults. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 71, 675-683.

Steverink, N., Westerhof, G. J., Bode, C., & Dittmann-Kohli, F. (2001) The personal experience of aging, individual resources, and subjective well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56, P364-P373.

橘覚勝 (1971) 『老年学：その問題と考察』誠信書房

Tsuboi, S., Fukukawa, Y., Niino, N., Ando, F., Tabata, O., & Shimokata, H. (2000) The factors related to age awareness among middle-aged and elderly Japanese. *Journal of Epidemiology*, 10, 56-62.

若本純子・無藤隆 (2006) 中高年期における主観的老いの経験。『発達心理学研究』17, 84-93.

Westerhof, G. J. & Barrett, A. E. (2005) Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60, S129-S136.

Weiss, D. & Lang, F. R. (2012) "They" are old but "I" feel younger: Age-group dissociation as a self-protective strategy in old age. *Psychology and aging*, 27, 153.

屋沢萌・佐久間尚子・鈴木宏幸・小川将・川崎采香・大神優子 (2017) アクティブ高齢者における10年間の追跡研究 (4) 老いの意識に対するpilot study. 『日本心理学会第81回大会論文集』p.607.

# 環境の複雑性仮説から考える 高齢者の認知能力と生活環境

慶應義塾大学大学院理工学研究科 特任講師

石岡良子 (いしおか よしこ)

## Profile—石岡良子

2013年、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）。地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所非常勤研究員等を経て、2017年より慶應義塾大学大学院理工学研究科博士課程教育リーディングプログラム特任講師。専門は高齢者心理学。著書は*Encyclopedia of geropsychology*（分担執筆, Springer）、『認知の個人差』（分担執筆, 北大路書房）など。



成人期の生活スタイルに大きく影響するライフイベントは、就職や転職、結婚や離婚、出産や子育て、そして介護などがあげられる。このような仕事や家庭生活に関わる変化を、ライフコース上どのように組み立てるのか、ライフコースの違いがその後の心身にどのような影響をもたらすのか。ライフコースの形成やその影響は、寿命が延伸した社会の関心事となっている。

高齢者研究においても、心身の加齢変化には、高齢期に至るまでの生活環境やライフスタイルが関連することが報告されてきた。生活環境は、個人によってもライフステージによっても様々であるが、著者が参加する研究プロジェクト「ソニック研究 (SONIC)<sup>1</sup>」では、高齢者の認知能力の保護要因である「活動的な生活環境」に着目し、成人期における仕事や家事の複雑性や余暇活動の内容が高齢者の認知能力とどのように関連するか検討してきた。

本研究プロジェクトは、心理学以外に、生物学、医学、歯学、看護学、栄養学、社会学の研究者が参画する健康長寿研究である。加齢に伴う心身の変化や、健康に長生きする方の特徴を調べることを目的に、兵庫県と東京都を調査フィールドとして、2010年に調査を開始した。調査内容は、医学検査、歯学検査、運動機能検査、心理的適応に関する質問紙調査など多岐にわたり、心身の加齢変化を複数の学問領域から包括的に検討することができる（写真1）。

それらの調査項目の一つとして、調査参加者が最も長く就いた職業と家事の経験について、インタビューを行ってきた。過去の仕事や家事

について回想的に回答していただくという、方法論的限界はあるものの、多種多様な職業や家事の内容を心理社会的に評価する指標の開発を試みてきた。

本稿では、環境の複雑性仮説に基づいて、高齢者の認知能力と生活環境の関連を紹介する。まず、認知能力の加齢変化を捉える枠組みと、認知能力の加齢変化に個人差を生み出す生活環境に関する仮説を紹介する。そして、仕事の複雑性という概念を扱った研究概要を述べ、環境の複雑性仮説以外の観点や生活環境を包括的に捉える必要性について考察する。

## 認知能力の加齢変化を捉える枠組み

認知能力の加齢変化を捉える枠組みは、大きく分けて二つある。一つは、暦年齢（時間）に伴う平均的な認知能力の変化（加齢曲線）を記述し、標準的な加齢プロセスと非標準的（病的）な加齢プロセスを定める枠組みである。この枠組みから捉えた代表的な研究は、ホーンとキャッテルが提唱した流動性知能と結晶性知能



写真1 SONIC 研究の会場調査の様子

の分類である。シャイエらのシアトル縦断研究では、流動性知能に関わる処理速度や計算能力は60歳までに低下しはじめ、推論、空間定位、記憶は60歳代から低下しはじめること、結晶性知能に関わる言語能力は75歳頃まで維持されると報告した。このように、認知能力のどの領域がいつ頃から変化するのかについては知見が蓄積されつつある。一方、なぜ領域により加齢変化が異なるのか、その機序は明らかではない。

もう一つの枠組みは、個人レベルで加齢変化を捉える枠組みである。認知能力の領域にもよるが、平均的には高齢になるほど認知能力は低下する。しかし、個人レベルで変化をみると、年々低下する一方ではない。先のシアトル縦断研究のデータを用いた結果では、7年間の変動幅が標準誤差の範囲内におさまるか否かを基準とした場合、低下した割合が最も大きい群でも74歳から81歳の3割から4割であり、知能は比較的安定した人と低下する人との差が大きいと指摘されている（鈴木, 2008）。

このような認知能力の個人差をもたらす要因は年齢だけでは説明できない。ソニック研究では、個人レベルで加齢変化を捉える枠組みの中で、高齢期の認知能力の個人差をもたらす生活環境について研究を進めてきた。着目する生活環境は、ライフステージに応じて、若年期の教育歴、成人期以降の職業・家事経験、余暇活動としている。以下では、これらの生活環境が高齢期の認知能力の個人差と関連することを説明する仮説を紹介する。

### 環境の複雑性仮説

心理学研究の中で、環境が認知能力に影響するメカニズムを考える際に拠り所となってきたのは「use it or lose it（使わなければ失ってしまう）」という考え方である。これは、認知プロセスやスキルを使わないようになると、それらの能力が衰えてしまうという考え方である。なぜ衰えてしまうのかは、認知モデルによって異なるが、この考えに基づけば、日常生活で認知能力を使うようにすれば、少なくとも能力は安定し、さらには向上すると考える。

この考えをスクーラーらは「環境の複雑性（environmental complexity）」仮説と呼んだ。本仮説では、刺激や負荷の特性によって個人の環境の複雑性が規定される。複雑な環境とは、多様な刺激があり、複雑な判断が必要であったり、曖昧なことや明らかに矛盾することなどへの対応が求められたりする状況である。このような認知的に負荷のかかる環境では、主体側も認知能力を高めようと動機づけられ、定着した認知プロセスを他の状況へ般化すると考える。したがって、認知的負荷のある活動や知的な活動に従事する人は、そうでない人よりも能力を維持向上すると考えられる。

なお、環境が高齢期の認知能力の個人差に影響するメカニズムは複数提案されている。Sternが提唱した「認知の予備力」仮説は、岩原・八田（2009）に詳しいので、そちらをご覧いただきたい。

### 仕事の複雑性と高齢期の認知能力との関連

職業は、一般的なライフコースにおいて多くの人が長期間従事し、生活スタイルに影響すると考えられることから、高齢期の認知能力を考える上で重要な生活環境の構成要素である。先に紹介した「環境の複雑性」仮説に基づけば、認知的負荷の高い仕事に従事していた人ほど、複雑な判断が必要であり、高齢期の認知能力が維持されると仮定される。

従来の研究では、職業的地位や職種により職業経験を評価する研究が多かった。これは、職業的地位によって認知的刺激の量が異なることを前提としたからである。しかし、同一の職種や職位であっても、仕事内容や取り組み方は大きく異なるため、職種だけでは仕事上の認知的活動を十分評価することはできない。

そこで、認知的負荷の高い職業経験を評価する有効な概念として「仕事の複雑性」が用いられてきた。この概念は、仕事において労働者がどれほど複雑な判断が必要とされるかを表す。この指標は、アメリカの労働省において、職業マッチングを目的として作成された。約1万2千種類の職業について複雑性得点が定義されて

いる。その得点は、一つの職業につき、次の三つの領域ごとに得点化される。「文字や数字を扱う情報処理に関わる仕事」、「対人関係に関わる仕事」、「手や道具、機械などを操作する仕事」である。

ソニック研究では、地域に在住する69歳～72歳の824名のデータに基づいて、仕事においてどれほど複雑な判断が必要とされるかを表す指標を作成した（石岡・権藤・増井ら、2015）。本指標は、日本版の職業に基づく仕事の複雑性指標に、実際の仕事内容に基づく複雑性と、主観に基づく複雑な判断の必要性を加味した。そうすることで、同じ職業であっても、個人の環境をより正確に反映することができると考えた。

分析の結果、職業に基づく仕事の複雑性得点だけでは認知能力との有意な関連は示されず、仕事内容と主観に基づく得点を加えた指標では「情報処理に関わる仕事」の複雑性が高い人ほど推論能力が高く、「対人関係に関わる仕事」の複雑性が高い人ほど記憶力が高いことが示された。つまり、職業に基づく認知的負荷の違いだけでなく、実際の仕事内容や取り組み具合により、認知能力の個人差が生起する可能性が考えられた。

**職業性ストレスと高齢期の認知能力の関連**

仕事の複雑性指標を用いた研究では、職務上の認知的刺激が高齢期の認知能力の個人差をもたらす要因と考えられる。しかし、仕事の複雑性は作業上の認知能力の必要性を重視した概念であり、労働環境におけるストレス（以下、職業性ストレスと呼ぶ）による認知能力への悪影響は考慮していない。

職業性ストレスに関する研究では、労働者に身体的・精神的な急性ストレス反応が生じ、循環器疾患や免疫機能の低下など健康に悪影響をもたらすと多く報告されている。また、ストレ

スによる脳内の反応が慢性化すると、神経変性が起こり、認知能力の加齢変化にも影響する可能性が示唆されている。これらを踏まえると、職業性ストレスは高齢期の健康面にネガティブな影響をもたらすと考えられる。しかし、職業性ストレスがライフステージを超えて長期的に影響するかについて検討した研究は少数である。

代表的なストレスモデル「仕事要求度-コントロールモデル」に基づいて、中年期の職業性ストレスを評価し30年後の認知能力との関連が検討されている（Andel et al., 2012）。このモデルは、職場での仕事量の要求度と仕事のコントロール度の二つの水準の組み合わせに基づいて、仕事の特徴を四つの群に分類する。その結果、仕事のコントロール度が低かったと回答した者は認知能力が低く、仕事の要求度とコントロール度の両水準が高い活性化群に該当した者は認知能力が高かったと報告した。理論的には、コントロール度が低い仕事はストレス関連のリスクが高く、活性化群はストレス関連のリスクが低いと考えられるため、この結果から職業性ストレスが高齢期の認知能力を低下させる可能性が考えられる。

今後、高齢期の認知能力に対して、職業性ストレスによる否定的な影響と、環境の複雑性仮説に基づく仕事の複雑性の影響を同時に検証することで、職業経験の特性と高齢期の認知能力

**職業経験と高齢者の認知能力の関連**

仕事の複雑性とは労働者がどれほど複雑な判断が要求されるかを表す指標(アメリカ労働省)

	情報処理	対人関係	モノの操作
例	文書作成	報告・伝達	材料の取付
低	収集整理	管理・監督	運転・操作
高	調整判断	交渉・協議	精密作業

仕事の複雑性を得点化するために最長職に関する面接調査を実施し、3側面から複雑性を評価する指標を開発

値が大きいほど複雑	情報処理	対人関係	モノの操作
①職業に基づく(既存)	5.7	4.8	2.2
②仕事内容に基づく(面接)	5	6	1
③個人の働きぶり(主観)	3	5	1
標準化した①+②+③を合計	仕事の複雑性得点		

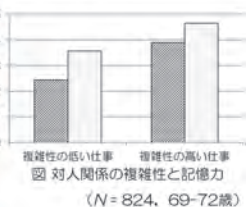
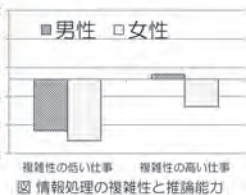


図1 石岡・権藤・増井ら（2015）の概要図

との関連をより正確に検討することが望まれる。

### 職業経験以外の生活環境と高齢期の認知能力の関連

仕事生活以外に、家事や余暇活動に多くの時間を割く人もいる。特に、これから高齢期を迎える世代の女性は、仕事と家事の両方を経験している人の割合が大きい。家事については、職業と同じ枠組みで捉え、家事の複雑性や家事のストレスを評価することができると考えられる。余暇活動については、知的、身体的、社会的な活動と認知能力との関連が報告されている。職業や家事、余暇活動の区分を超えて、生活環境の特性を包括的に評価する指標の開発が望まれる。

また、生理学的老化が進行する85歳以上の超高齢者では、活動の種類や活動頻度そのものが低下するため、仕事や余暇活動以外の観点から生活環境を検討する必要がある。参考となる研究として、住宅・近隣環境の客観・主観評価、ソーシャルサポート、高齢者の認知能力の関連を示した研究がある。Leeら(2017)は、住宅や近隣環境に対する客観的評価よりも主観的評価が、高齢者の認知能力と直接関連し、女性においてはソーシャルサポートによる緩衝効果が示されたと報告した。生活圏の中心が自宅や近所となる超高齢者においては、身近な人間関係や自宅や近隣環境の特性を評価する必要がある。

### おわりに

ここまで、個人レベルで捉えた認知能力の加齢変化を説明する個人要因として、環境の複雑性仮説に沿って、生活環境と認知能力の関連を概観してきた。成人期の生活環境の特性は、認知能力に対して長期的に関連する可能性が考えられる。

一方、本研究領域の課題は多い。まず、どの生活環境がどの年齢区分の高齢期の認知能力への程度提供を及ぼすかはよくわかっていない。複雑な環境が加齢に伴う低下に影響しうるのか等を明らかにする必要がある。また、環境をコントロールする主体の心理学的要因を考慮

する必要性もある。先に紹介した通り、同じ職業であっても仕事のやり方が個人で異なり、その違いが高齢期の認知能力の個人差と関連することを示唆していたことから、主体の行動に影響する動機づけや性格特性などの要因を考慮することが期待される。

一般に、老いに対する否定的な捉え方は根強く、認知能力の低下による生活への影響は大きいため、認知能力の加齢変化に対する不安は高い。しかし、一方的に認知能力は低下するだけではなく、働き方や家庭生活での行動が関連する可能性がある。自身をより客観的に捉え、各々の生活にあった年の取り方を考える手立てとなるような、包括的な知見を積み重ねる必要がある。

---

1 ソニックの名称は、「70歳代,80歳代,90歳代,100歳代の方の調査」を意味する英語表記Septuagenarian, Octogenarian, Nonagenarian Investigation with Centenarianの頭文字を取って並べたものである。  
<http://www.sonic-study.jp/index.html>

### 文 献

- Andel, R., Crowe, M., Hahn, E. A., Mortimer, J. A., Pedersen, N. L., Fratiglioni, L., Johansson, B., & Gatz, M. (2012) Work-related stress may increase the risk of vascular dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60, 60-67.
- Andel, R., Finkel, D., & Pedersen, N. L. (2016) Effects of preretirement work complexity and postretirement leisure activity on cognitive aging. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71, 849-856.
- Lee, H. & Waite, L. J. (2017) Cognition in context: The role of objective and subjective measures of neighborhood and household in cognitive functioning in later life. *The Gerontologist*, 58, S93-S100.
- 石岡良子・権藤恭之・増井幸恵・中川威・田淵恵・小川まどか・神出計・池邊一典・石崎達郎・高橋龍太郎(2015) 仕事の複雑性と高齢期の記憶および推論能力との関連. 『心理学研究』86, 219-229.
- 岩原昭彦・八田武志(2009) ライフスタイルと認知の予備力. 『心理学評論』52, 416-429.
- 鈴木忠(2008) 『生涯発達ダイナミクス: 知の多様性生きかたの可塑性』 東京大学出版会



# 「若い」と次世代を支える心



中京大学心理学部 助教

**田淵 恵** (たぶち めぐみ)

Profile—田淵 恵

2007年、大阪大学人間科学部卒業。2012年、同大学大学院博士後期課程修了。関西学院大学文学部博士研究員、日本学術振興会特別研究員 (PD) を経て、2018年より現職。博士 (人間科学)。専門は生涯発達心理学。著書は『なるほど!心理学調査法 (心理学ベーシック3)』 (分担執筆, 北大路書房), 『よくわかる高齢者心理学』 (分担執筆, ミネルヴァ書房) など。

## はじめに

高齢世代が経験を活かし、人生の先輩として次世代を支えることは、社会の進展にとって重要である。例えば適応論的観点では、高齢者、特に高齢の女性が、閉経後も経験や知恵を活かして次世代の子育てを助ける利他行動が、人間社会の存続に多大な利益をもたらしたという「祖母仮説」(Hawkes et al., 1998)がある。こうした高齢者の次世代に対する利他行動は、自分の生きた証を次世代に残し、社会的役割を譲り渡すことができるため、高齢者にとっても心理的 Well-being の向上や死の受容、さらには長寿 (Gruenewald, Liao, & Seeman, 2012) といったポジティブな影響があるとされてきた。

しかし実際には、こうした高齢者の次世代に対する利他性の発揮が、どちらの世代にとってもネガティブな影響をもたらしてしまうケースもある。高齢者が次世代の若者にとって「良かれ」と思い、長年の経験から育んだ知恵や技術を存分に発揮しようとしても、それが受け手にとっては「ありがた迷惑」になり、行為そのものが受け手のストレスになる場合もある。次世代や社会全体にとって「利他的」な行動となるはずが、結果的に高齢者の「利己的」な行動となり、若者がその行動に拒否的な態度をとることで高齢者の「若者非難」にも拍車がかかり、世代間の隔たりを一層広げる原因になる可能性もある。高齢者の利他性が次世代にうまく働き、両世代の心理的变化にポジティブな影響をもたらす相互作用はどうすれば実現するのだろうか。

## ジェネラティビティの発達

高齢者が次世代に対して関心を持つ背景の一つとして、「ジェネラティビティ (Generativity)」の発達という、中・高齢期特有の心理的発達があると考えられる (図1)。「ジェネラティビティ」という言葉は、エリクソン (Erikson, 1950) の造語である。彼は「次世代を導き確立することへの関心」を「ジェネラティビティ」と名づけ、中年期の心理社会的発達課題とした。「generate」はラテン語源で



図1 「次世代を導き確立することへの関心」であるジェネラティビティの発達

「生み出す」という意味であり、「generation」は「世代」, 「generative」には「生殖」という訳語が用いられている。わが国でのジェネラティビティ研究の初期段階においては、語源と第一義的な定義を重視した見解から、「生殖性」という訳語が多く用いられてきた。今日でのジェネラティビティ研究では、「ジェネラティビティ」が生殖のみを指す概念ではなく、広く次世代を育て世話するという概念を含むものとする立場から、「世代継承性」(丸島・有光, 2007) や「世代性」(丸島, 2009) という訳語が用いられている。

エリクソンはジェネラティビティを中年期の心理社会的な発達課題として定義したが、長寿化や晩婚化等の社会的背景の変化に伴い、今や高齢期においても重要な発達課題であるとされている (Cheng, 2009)。なぜこの時期にジェネラティビティが発達課題となるのかは、「死の受容」と深く関連している。中・高齢期に、これまでの経験や持てる知恵・技術を活かし、次世代に利他性を発揮することで、自分自身の命が次世代へと受け継がれていくことを実感でき、やがておとずれる自分の命の終わりを受け入れることができるようになる (Erikson, 1982)。

### 次世代との相互作用とジェネラティビティ

このジェネラティビティの長期的発達、あるいは短期的変化に、次世代の若者との相互作用が少なからず影響することが報告されている。従来のジェネラティビティ研究では、加齢とジェネラティビティの向上、そして次世代への利他行動の直接的な関係性を仮定し、「中年期以降になればジェネラティビティが発達し、若者に利他行動をとるようになる」と主張するものが多かった (e.g. Heath & Heath, 1991; Christiansen & Palkovitz, 1998)。

しかしその一方で、ジェネラティビティの発達には、若者との良好な相互作用が必要であるという指摘もある (Morgan et al., 1991; Stewart & Vandewater, 1998)。高齢者が相手にとって「良かれ」と思ってとった「利他行動」が、行動の受け手である若者から高く評価され、高齢者自身が若者から「受け入れられた」あるいは「感謝された」と感じなければ、短期的・長期的にジェネラティビティの低減につながる (Cheng, 2009; 田淵・三浦, 2014)。さらには、高齢者の次世代に対する関わり行動が長期的に低減することが報告されている (Tabuchi, Nakagawa, Miura, & Gondo, 2012)。

田淵・三浦 (2014) では、高齢者が「相手に

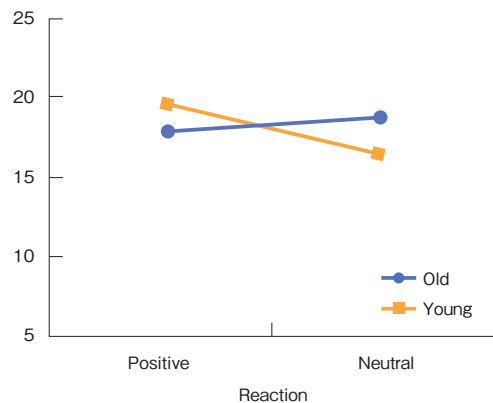
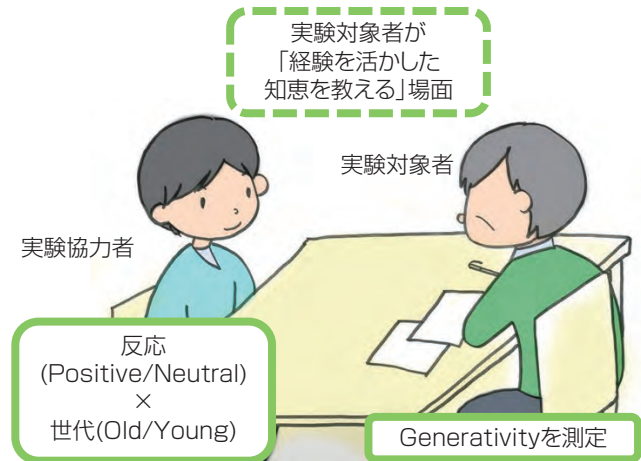


図 2 田淵・三浦 (2012) の実験場面と結果。相手が若者 (Young) であった場合のみ、相手の反応によって高齢者のジェネラティビティ得点が異なる (田淵・三浦, 2014 より Figure1 抜粋)

経験を活かした知識や知恵を教える」という場面を設定し、それに対する相手の反応（ポジティブ反応・非ポジティブ反応）と相手の世代（高齢者・若者）を厳密に操作したところ、相手が若者であった場合に限り、相手の反応が高齢者のジェネラティビティ変化に影響を与えた、という交互作用が認められた。つまり、利他性を発揮しようとする高齢者の心理的变化に、いかに次世代からの反応が影響を与えるかが明らかになったのである（図2）。

以上のことから、高齢期の心理的発達には世代間の良好な相互作用が重要な意味を持つことは明らかであるが、現実場面では常に行動の受け手である若者が、送り手の高齢者に対してポジティブな反応を示せるわけではない。どのような仕組みがあれば、高齢者が次世代に対して利他性を発揮しようとする試みが、真に「利他行動」たりえるのだろうか。つまり、高齢者の行動を受け手の若者が受容でき、次世代の若者や社会のメリットにもつながるのだろうか。高齢者が経験と知恵を若者に教える場面において、その経験内容の影響を調べた研究では、高齢者から成功経験よりも失敗経験を基にした

知恵を教わったほうが、相手に感謝をすることが報告されている（Tabuchi, Kamiariya, & Miura, 2016）。そして高齢者にとっても、成功経験ではなく失敗経験を基にした知恵を伝授したときに、若者からのポジティブな反応を受けられることができると、ジェネラティビティが向上することが報告されている（Tabuchi & Miura, 2016）。まとめると、「次世代にも自分と同じ成功を味わえるように」ではなく、「次世代が自分と同じ失敗を犯さないように」という知恵のほうが若者は感謝し、高齢者のジェネラティビティは、そうした自らの失敗を基にした利他行動に対して次世代から「感謝された」と感じた場合に向上する、というサイクルが見えてくる（図3）。

「継承を断ち切る」という利他行動

「次世代が自分と同じ失敗を犯さないように」という心理は、ジェネラティビティ研究では「世代間緩衝（intergenerational buffers）」と呼ばれる。コトルとコトル（Kotre & Kotre, 1998）は、世代間緩衝を、「次世代への負の継承を分断し、自らを賭して世代間の継承を制御しようとする」行動と定義し、そうした行動への関心は世代性の重要な一側面であるとしている。経験の中で苦しみや辛さといった負の感情をもたらした出来事や、過去の誤った行動、価値観を、次世代が繰り返し継承しないように努めることは、長い年月の中でそれらを経験した高齢者にこそできる行動である。そうした先人の行動によって、次世代は将来的なリスクを回避することができる。一方、世代間緩衝は次世代のためにあえて「継承を断ち切る」行動であるため、高齢者自身は自分の人生の一部を否定しなければならず、かつ当時に経験した負の感情を再体験するリスクを負う可能性も高い。だからこそ、そうした行動に対して次世代から「感謝された」と感じる事が、ジェネラティビティの向上につながるのかもしれない。

本稿では、他者との関わりの中での高齢者の心理的变化について、特に次世代への利他行動とジェネラティビティの発達を取り上げた。他



図3 高齢世代から若年世代への失敗経験を基にした知恵の授受と、心理変化

者との相互作用が高齢期の心理発達にいかに関与するかについては、バルテスとカーステンセン (Baltes & Carstensen, 1999) が高齢期の発達理解において社会文脈的な視点が必須であると指摘して以来、高齢者研究の中でも重要なテーマとして取り上げられている。高齢者の次世代に対する利他行動は、高齢期の心理発達のみならず、人間がいかに関与の行動を受けて命をつなぎ、生き残ってきたのか、先行世代から次世代への継承のダイナミクスを考える上でも興味深い。実証的研究は未だ少ない分野であるため、今後のさらなる展開が期待される。

## 文 献

- Baltes, M. M. & Carstensen, L. L. (1999) Social-psychological theories and their applications to aging: From individual to collective. In V. L. Bengtson & K. W. Schaie (Eds.) *Handbook of theories of aging*. pp.209-226. New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Cheng, S. T. (2009) Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being. *Journal of Gerontology*, 64B, 45-54.
- Christiansen, S. L. & Palkovitz, R. (1998) Exploring Erikson's psychological theory of development: Generativity and its relationship to paternal identity, intimacy, and involvement in childcare. *Journal of Men's Studies*, 7, 133-156.
- Erikson, E. H. (1950) *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. T. (1982) *The life cycle completed. A review*. New York: W. W. Norton & Company.
- Gruenewald, T. L., Liao, D. H., & Seeman, T. E. (2012) Contributing to others, contributing to oneself: perceptions of generativity and health in later life. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. doi: 10.1093/geronb/gbs034
- Hawkes, K., O'Connell, J. F., Blurton Jones, N. G., Alvarez, H., & Charnov, E. L. (1998) Grandmothering, menopause, and the evolution of human life histories. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 95, 1336-1339. doi: 10.1073/pnas.95.3.1336
- Heath, D. H. & Heath, H. E. (1991) *Fulfilling lives: Paths to maturity and success*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Kotre, J. & Kotre, K. B. (1998) Intergenerational buffers: "The damage stops here". In McAdams, D. P. & de St. Aubin, E. S. (Eds.) *Generativity and adult development*. pp.367-389. Washington, DC: American Psychological Association.
- 丸島令子 (2009) 『成人の心理学：世代性 (ジェネラティブイティ) と人格的成熟』 ナカニシヤ出版
- 丸島令子・有光興記 (2007) 世代性関心と世代性行動尺度の改訂版作成と信頼性, 妥当性の検討. 『心理学研究』78, 303-309.
- Morgan, D. L., Schuster, T. L., & Butler, E. W. (1991) Role reversals in the exchange of social support. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 46, 278-287.
- Stewart, A. J. & Vandewater, E. A. (1998) The course of generativity. In D. P. McAdams & E. Aubin (Eds.) *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*. pp.75-100. Washington, DC, American Psychological Association.
- 田渕恵・三浦麻子 (2014) 高齢者の利他的行動場面における世代間相互作用の実験的検討. 『心理学研究』84, 632-638.
- Tabuchi, M., Nakagawa, T., Miura, A., & Gondo, Y. (2015) Generativity and interaction between the old and young: The role of perceived respect and perceived reject. *The Gerontologist*, 55, 537-547.
- Tabuchi, M., Kamiariya, M., & Miura, A. (2016) Does interpersonal regulatory fit affect intergenerational communication? Elder advice and younger gratitude. *Letters on Evolutionary Behavioral Science*, 7, 1-4.
- Tabuchi, M. & Miura, A. (2016) Intergenerational interactions when transmitting wisdom from older to younger generations. *Educational Gerontology*, 42, 585-592.

## クラウドソーシング — 心理学データの新しい姿

クラウドソーシング、つまり、インターネット上で多数の人々に業務を外注するサービスを利用することで心理学におけるデータの取り方に革命的な変化が起きています。今回の小特集でその一端に触れ、新しい時代の息吹を感じてください。(大久保街重)

### クラウドソーシングを使った研究が気になっているあなたへ

北星学園大学社会福祉学部 准教授

眞嶋良全 (まじま よしまさ)

Profile—眞嶋良全

2000年、北海道大学大学院文学研究科行動科学専攻博士課程修了。博士(行動科学)。北海道大学助教、北星学園大学社会福祉学部専任講師を経て現職。専門は認知心理学(推論、判断)。著書は『心を測る』(分担執筆、八千代出版)など。



クラウドソーシングは、不特定の人(クラウド)に対して業務を外部委託(アウトソーシング)するという意味の造語で、最近注目を集めている新しい労働市場である。そこでは多種多様な仕事が行き取りされ、短時間で簡単にこなせるスキル要求の低い仕事は、特にマイクロタスクと呼ばれる。

マイクロタスク特化型サービスの代表が、アマゾン社のAmazon Mechanical Turk (MTurk)である。元々は、店舗の紹介写真として最も良いものを選ぶなどの、コンピュータによる自動処理には適さないが人には容易な小規模な作業を、少額の報酬で担ってくれる作業員(ワーカー)を探すという目的で開発されたサービスであったが、学術研究用の参加者プールとして利用する試みが拡大している。ある調査によると、IF=25以上の学術誌の中でMTurkを用いた論文数が、2011年からの5年間で約10倍に増加している(Chandler & Shapiro, 2016)。

読者の中には、何となく気にはなっている、そもそもクラウドソーシングが何なのか、どのように使うのかわからないという方

もいるだろう。本小特集の皮切りとして、クラウドソーシングを使った研究の基本の「き」から始めてみたい。

#### クラウドソーシング調査の流れ

クラウドソーシング自体は、人材募集から報酬の支払いまでのプロセスをワンストップで実現するサービスであり、タスク、特に調査・実験は、別の環境を用意して行うことが多い。十分なスキルがあれば自前のサーバでプログラムを走らせてもよいし、Qualtrics, SurveyMonkey等の調査環境構築ソフトウェア(リサーチ・スイート)もよく使われる(詳細は、本小特集の伊藤論文を参照)。

クラウドソーシングを用いた調査では、まずタスク募集を公開し、応じたワーカーをオンライン上の調査ページに誘導する。ワーカーには、PCやスマートフォンで回答させ、回答終了時にランダムな完了コードを発行する。最後に、クラウドソーシング側で正しいコードが入力されたことを確認の後、報酬の支払い処理を行う。

所要時間や回答の困難さなどによって報酬額は千差万別だが、およそ数十円~数百円に設定される

ことが多い(報酬額にまつわる問題については五十嵐論文に詳しい)。また、報酬額の20~40%程度の委託手数料が徴収されるのが一般的である。

#### クラウドソーシングのメリット・デメリット

クラウドソーシングの利点は、大規模で多様なサンプルに対する迅速かつ容易なアクセス、研究遂行の人的・時間的コストの大幅な削減、その結果として最終的な成果発表までの一連の研究サイクルを短時間で完了させることにある(Mason & Suri, 2012)。研究者がデータ収集や報酬の支払いのためにどこかに向く必要はほぼなく、手元のPCでほぼ全てが完結する(経費精算のための事務処理の手間はもちろんあるが)。また、参加者の匿名性を保ちやすく、従来の対面式調査・実験に比べて個人情報保護のハードルが相対的に低いこと、調査項目や制御プログラムを公開することで追試が容易になることも副次的なメリットとして挙げられる。

一方で、クラウドソーシングにも限界はある。まず、サンプルの多様性である。心理学研究で

よく使われる「大学生」に比べれば、十分に多様であるとはいえ、クラウドソーシングサンプルにも一定の偏りはある。例えば、ワーカーは20～30歳代が圧倒的に多い。これは、経済・教育的理由から、情報端末の利用とネットアクセスに関するハードルが、この年齢層で特に低いからだろう。また、MTurkワーカーの多くは米国在住の白人で、近年はインド系のワーカーも増加しているものの、人口全体の人種・文化の分布を代表しているとは言えない。一方、本邦のクラウドソーシングのワーカーは大多数が日本人である。これは、サービスが提供するインターフェースの言語や、ワーカーに対して報酬を支払う際の決済システムの制約によると考えられる（例えば MTurkでは、米国在住者かインド人ワーカーでないと報酬を金銭で受け取れない）。

また、参加者のナイブさの問題もある。例えば、ワーカーは、より多くの報酬を得ようと同一の課題に何度も参加しようとするかもしれない。リサーチ・スイートやクラウドソーシングのチェック機能で一定程度は防げるが、同じワーカーが異なるIDで参加した場合や、類似課題を含む別の研究に参加したワーカーを除くことは難しい。さらに、ワーカー同士の情報共有がナイブさを損なう可能性もある。しかし、報酬に関する情報は共有されても、課題内容がリークされることは稀だと指摘もある（Chandler et al., 2014）。

技術面では、回答で使うブラウザの制約が挙げられる。例えば、認知実験に必要なミリ秒単位の刺激呈示・反応時間の取得は可能だが、100ms以下の高い精度が必要な場合は注意が必要である。また、リサーチ・スイートではキー

押しの反応時間を測定する機能までは持っていないことが多く、jsPsych (<http://jpspsych.org>) のようなライブラリを使ってプログラミングするか、Inquisit Webのような有償のサービスを利用する必要がある。

他にも、データ・セキュリティや、インフォームド・コンセント、デブリーフィングの難しさなど、対面型の調査には見られない新たな配慮事項も存在する（本小特集の五十嵐論文も参照のこと）。

### クラウドソーシングデータの信頼性と本邦の現状

クラウドソーシングを使った研究が増えているとはいえ、そこで得られたデータの信頼性に疑問を持つのは当然である。しかし、MTurkを中心とした検証研究では、大学生や年齢がマッチするオフラインサンプルと同様の結果を得る、あるいは先行研究の結果を再現できたことが報告されており、十分に実用に耐えることが確認されている（Chandler & Shapiro, 2016）。さらに、教示操作チェック（IMC、本小特集の三浦論文も参照されたい）への回答はワーカーのほうが優れているとする結果もある（Hauser & Schwartz, 2016）。

他のクラウドソーシングサービスについては、CrowdFlower、ProlificがMTurkと同等かそれ以上に質の高いサンプルであること（Peer et al., 2017）、我々の調査でも、国内のクラウドソーシングワーカーが、MTurkと同様の傾向を示すことが示されている（Majima et al., 2017）。一方で、MTurkで増加しているインド系のワーカーは、教育経験や誠実さという点では米国人ワーカーと遜色ないものの、IMCや反転項目の回答の質が低下することや、反

応の質が報酬額に影響されることなどが指摘されている。また我々の調査から、PCで回答するほうが携帯端末よりもIMCの成績が良いことも明らかになっている（Majima et al., 2017; 図1参照）。

クラウドソーシングを使った研究は、まだ歴史が浅く、未解決の問題が多数あることは事実であるが、この新しいツールを使うことで、本邦の心理学研究がさらに加速することを期待している。

## 文献

- Chandler, J., Mueller, P., & Paolacci, G. (2014) *Behav Res*, 46, 112-130. doi:10.3758/s13428-013-0365-7
- Chandler, J. & Shapiro, D. (2016) *Annu Rev Clin Psychol*, 12, 53-81. doi:10.1146/annurev-clinpsy-021815-093623
- Hauser, D. J. & Schwarz, N. (2016) *Behav Res*, 48, 400-407. doi:10.3758/s13428-015-0578-z
- Majima, Y., Nishiyama, K., Nishihara, A., & Hata, R. (2017) *Front Psychol*, 8:378. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00378
- Mason, W. & Suri, S. (2012) *Behav Res*, 44, 1-23. doi:10.3758/s13428-011-0124-6
- Peer, E., Brandimarte, L., Samat, S., & Acquisti, A. (2017) *J Exp Soc Psychol*, 70, 153-163. doi:10.1016/j.jesp.2017.01.006

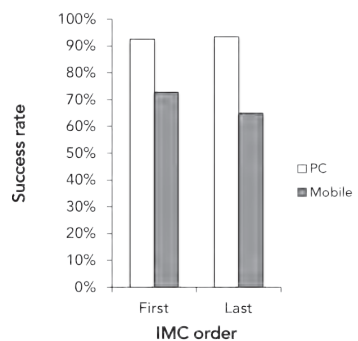


図1 PCと携帯端末によるIMC通過率の違い。PCのほうが一貫して高い。

# 機械仕掛けのトルコ人、 人間仕掛けのクラウドソーシング

名古屋大学大学院教育発達科学研究科 准教授

五十嵐 祐 (いがらし たすく)



## Profile—五十嵐 祐

名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士課程後期課程修了。博士（心理学）。北海学園大学経営学部講師・准教授を経て、2012年から現職。専門は社会的ネットワーク分析。著訳書は『社会的ネットワークを理解する』（監訳、北大路書房）など。

筆者の所属する名古屋大学教育学部には、附属中学・高校が併設されている。ここに通う藤井聡太七段（2018年5月末時点）が、前人未踏の活躍で将棋界の話題をさらっているのは周知の通りである。Googleが開発した囲碁プログラム「AlphaGo」が、2016年にトップ棋士を破ったことも記憶に新しい。人工知能が人間の知性を超える日がついに来たというニュースは、世界のメディアを席巻した。

一方、18世紀のヨーロッパでは、人間相手にチェスをプレイする自動人形、「The Turk」（別名：機械仕掛けのトルコ人）が人々の注目を集めた（図1）。トルコ人奇術師の出で立ちをしたThe Turkは、ゼンマイで動くという触れ込みで、多くの人間のプレイヤーを破り、驚きの目を持って迎



図1 The Turk のイメージ

出典：[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Racknitz\\_-\\_The\\_Turk\\_3.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Racknitz_-_The_Turk_3.jpg)

えられた。実際には、チェスプレイヤーが足下の箱から指示を出していたのだが、あたかも機械がチェスをプレイしているかのようなインターフェースによって、背後にいる人間の存在がカモフラージュされていたのである。

「機械が人間らしくふるまう」ように見せかけるため、The Turkがひた隠しにしていた「機械に代わって人間が課題を遂行する」という問題解決のアプローチは、21世紀になり、クラウドソーシングという形で公にその価値を認められるようになった。Amazonが2005年に開始したMechanical Turk (MTurk) というサービスでは、インターネット上で依頼される課題（タスク）を多くの作業員（ワーカー）がバックグラウンドで遂行し、依頼者からは、コンピュータが自動で課題を遂行しているかのように見える。

MTurkをはじめとするクラウドソーシングは、今日では国内外を問わず広く利用されているが、皮肉にも「人間が機械のように扱われる」状況を生み出している。コンピュータを介したコミュニケーションでは、社会的・非言語的の手がかりが伝達されにくく、相手の存在感に対するリアリティを感じにくくなる（Short, Williams, & Christie, 1976）。このことは、

非人間化（dehumanization）と呼ばれる社会的認知のプロセスと密接に関連する。非人間化のタイプには、動物的非人間化、機械的  
非人間化の二つがあり、前者は人間固有の自律性を否定し、認知対象の人物を動物のようにみなすこと、後者は人間固有の情緒的な性質を否定し、認知対象の人物を冷たく温かみのないロボットのような存在とみなすことを指す。依頼者と作業員が直接顔を合わせず、課題を遂行するという契約のみで成立するクラウドソーシング上の関係は、相手が生身の人間であることに注意が向きにくく、機械的  
非人間化を促進しやすくなる。

また、MTurkが主要な収入源である作業員は、学歴・収入の低い若年層に多くみられる（Hitlin, 2016）。このことは、一般的な社会人や依頼者自身に比べて、作業員の能力が低いというネガティブな評価を生み出す。ステレオタイプ内容モデル（Glick & Fiske, 2001）に基づく、能力が低く温かみのない認知対象は、軽蔑の対象となりやすい。その結果、クラウドソーシングでは作業員に対する配慮が行き届かず、報酬に見合わない過剰な量の作業を強いることに、依頼者が無自覚になってしまふ恐れがある。クラウドソーシングを用いた調査・実験を行う際には、インターネットの向こう側

に生身の人間がいることを意識して依頼を行う必要がある。

もちろん、作業の負荷に見合った「妥当な」報酬額を設定すれば、この問題は解決できる。とはいえ、クラウドソーシングの売りの一つは低コストであり、報酬をなるべく低い金額で抑えたい依頼者も決して少なくないであろう。逆に、課題を遂行することで、なるべく高い報酬を得たいのが作業側的心情である。こうしたミスマッチはアメリカの心理学界でも関心の的となっており、Association for Psychological Scienceの会報である *Observer* 誌で組まれた特集では、心理学研究に従事したMTurkの作業者の報酬が、時間あたりで換算したアメリカの最低賃金（時給7.25ドル）よりも大幅に低いとの指摘がなされている（DeSoto, 2016）。

心理学研究において、クラウドソーシングは、低コストで大量のデータを収集する目的ではなく、多様なサンプルから短時間で質の高い回答を得る目的で用いられるべきである。作業者の手抜きや不注意の可能性を減らし、質の高い回答を得るためには、やはり「妥当な」報酬額の設定が最も効果的である。例えば、学術研究のデータ収集に特化したProlificというサービスでは、1時間あたり最低6.50ドルの報酬を設定し、回答の質の高さをセールスポイントにしている。一方、日本国内のクラウドソーシングでは、現状、こうした議論が尽くされているとはいえない。最低時給換算での報酬をひとつの基準として、課題の内容に応じた適正な報酬を支払うことは、労働市場としてのサービスの継続性や公正性の観点からも重要な意味をもつ。

また、クラウドソーシングで

は、倫理的な側面に関する配慮を特に慎重に行うべきである。例えば、政治的・宗教的なトピックを扱う研究や、道徳違反に関する研究などでは、作業者が気分を害したり、不快な感情を抱いたりした場合、フォローアップをその場で行うことが難しい。また、個人が自己のネガティブな経験を認知的に再体制化する作業は、一定の侵襲性を伴う（King & Miner, 2000）。そのため、作業者が過去に経験したエピソードを問うような課題にも注意が必要である。研究実施者は、これらの点を意識し、調査や実験に含めるべき内容を十分に吟味する必要がある。

その一方で、クラウドソーシングの作業者がきちんと研究課題の説明を読んでいない可能性は、無視できないほど大きい（本小特集の三浦論文参照）。だからといって、データ収集に先立つインフォームド・コンセント（事前説明を受けての同意、回答者による同意の事後の破棄を認める）の手続きをおろそかにしてはいけない。それにもかかわらず、現状では、調査責任者、連絡先、調査目的、回答データの管理ポリシーなどについての情報を明示しない、「無責任」な心理学研究への参加依頼が、国内外のクラウドソーシングで散見される。大学の心理学教育においては、今後、クラウドソーシングを用いた研究実施について、エビデンスと経験に基づくトレーニングが求められる。

MTurkをはじめとするクラウドソーシングの歴史はまだ端緒についたばかりである。冒頭で紹介したThe Turkの稼働期間は80年を超えたが、結局、中から指示を出すプレイヤーが見つからなくなり、博物館に寄贈された後、不運にも火事で消失した。人間仕掛け

のサービスは、当然、作業者がいなければ成立しない。サービスの持続可能性と発展性を考える上で、心理学の研究者は、十分に配慮のある依頼者となることが求められている。

## 文 献

- DeSoto, K. A. (2016) Under the hood of Mechanical Turk. *APS Observer*, 29. (<https://www.psychologicalscience.org/observer/under-the-hood-of-mechanical-turk/comment-page-1>)
- Glick, P. & Fiske, S. T. (2001) An ambivalent alliance: Hostile and benevolent sexism as complementary justifications for gender inequality. *American Psychologist*, 56, 109-118.
- Hitlin, P. (2016) Research in the crowdsourcing age, a case study. *Pew Research Center*. (<http://www.pewinternet.org/2016/07/11/research-in-the-crowdsourcing-age-a-casestudy/>)
- King, L. A. & Miner, K. N. (2000) Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 220-230.
- Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976) *The social psychology of telecommunications*. John Wiley & Sons.



# クラウドソーシングで得られるデータの質

関西学院大学文学部総合心理科学科 教授

三浦麻子 (みうら あさこ)

## Profile—三浦麻子

1995年、大阪大学大学院人間科学研究科博士課程中退。博士（人間科学）。専門は社会心理学。著書は『なるほど！ 心理学研究法（心理学ベーシック1）』（著・シリウス監修，北大路書房），『社会心理学・再入門』（共訳，新曜社）など。



本稿では、心理学研究へのクラウドソーシングの活用の際に注意すべき点として「努力の最小限化（Satisfice）」について解説します。そもそもこの用語はsatisfyとsufficeの合成語で、人間の認知資源には限りがあることが要求に対する努力を最小化しようとする傾向につながり、目的を達成するために必要最小限を満たす手順を決定し、追求する認知的ヒューリスティックのことを指します（Simon, 1959）。Webベースで実施するオンライン実験・調査に当てはめると、参加者が教示文や尺度項目を十分に読まずに回答する行動として典型的に出現します。

クラウドソーシング、ひいてはWebを活用することには、従来の研究手法と比べて質量ともに豊かなデータを得られるメリットへの期待があります。特に実施者と参加者の双方にとってデータ収集コストの格段の低減が実現されるのは大きな魅力です。実験室実験であれば、いちいち両者が落ち合って実験室で一定時間を共にすることが必要ですが、クラウドソーシングであれば実施者はWeb上の実験環境さえ準備すれば1クリックでデータ収集を開始することができ、参加者も1クリックでそれに参加し、報酬を得ることが可能です。部屋から出ることなく、あるいは現場に赴くこ

となく事件の謎を解く者を安楽椅子探偵と呼称しますが、さながら安楽椅子研究者／参加者のごとです。このうち特に安楽椅子参加者は努力の最小限化をしやすいのではないかと、さらには本来期待していたデータの質を毀損するのではないかと、という危惧が、私と小林哲郎さん（香港城市大学）の一連の研究（詳しくは、三浦・小林，2018などをご覧ください）につながりました。

Web上の実験環境で、努力の最小限化を検出する方法は多様に提案されていますが、特によく用いられるのが、設問への回答の際にそれに付随する教示文を精読しない努力の最小限化を検出するための方法（IMC）です。IMCでは、調査でよく用いられる回答形式（リッカート式や複数選択式など）の設問に、直感的な回答行動からは生じ得ないような答え方を指示する教示文を付随させ、その精読の有無によって努力の最小限化を判定します（図1参照）。また、尺度項目を精読しない努力の最小限化を検出する

ための方法（DQS）もあります。DQSでは、多数の項目からなるリッカート尺度に、選択すべき選択肢を指示する項目（例えば「この項目は『まったくあてはまらない』を選んで下さい」など）を含め、指示通りの選択がなされたかどうかで判定します。

私たちは、Webを活用したデータ収集において、参加者の努力の最小限化傾向が心理尺度への回答データや実験的操作を含むデータに及ぼす影響を多面的に検討してきました。まず、IMCに違反する「教示文を精読しない」努力の最小限化は非常に頻繁に生じますし、またそれがDQSによって検出される「尺度項目を精読しない」努力の最小限化の発生と対応していることが示されています。また、実験的操作を含むWeb調査における努力の最小限化を対象とした研究では、映像刺激の「見飛ばし」による努力の最小限化が

## あなたの日常的な行動についておたずねします。

意思決定に関する近年の研究で、人間の決定は「真空」状態でおこなわれるわけではないことがわかってきました。人が何かを決めるとき、その人の好みや知識、または、そのときどんな状況におかれているかなどのさまざまな特徴が、大きな影響を及ぼすのです。この調査では、こうした「人間の決め方」を研究するために、あなたの「意思決定者」としてのある特徴を知りたいと考えています。つまり、あなたがこの指示を時間をかけてよく読んでいるかどうかを知りたいのです。もし誰もこの問題文をお読みになっていなければ、問題文の内容を変えることが「人間の決め方」に与える影響を見たい、というわれわれの試みは意味を持たないからです。ここからがお願いです。この指示をお読みになったことの証明として、実際のあなたがどうであろうか、以下の質問には「はい」と回答して、次のページに進んで下さい。よろしくお願ひします。

私は電子メールを使ったことがない

はい

いいえ

わからない

図1 IMCの例

実証的知見を毀損する方向に働く可能性が示されています。さらに、刺激人物に対する印象評価を従属変数とする実験的Web調査の冒頭にIMCを実施して努力の最小限化を検出し、指示された答え方に違反した参加者に警告を与える手続きを導入した研究もあります。警告に応じなかった参加者の印象評価は、刺激に関する情報を精読していないことを反映した方向に歪むのに対し、警告によって求められた答え方を理解し、回答を修正した参加者では、当初から指示を遵守した参加者に近づきました。つまり、努力の最小限化によるデータの毀損は、参加者がそれを自覚して行動を修正すれば、ある程度解消されることが示されたのです。

また、現状までのデータから見る限り、いわゆる「ネット調査」の際によく用いられているオンライン調査会社のモニターとクラウドソーシングの登録者（クラウドワーカー）で努力の最小限化傾向を比較すると、後者は前者よりも一貫して低い結果が得られています（例えば表1）。両者で登録対象者層に著しい差があるとは考えにくく、実際、重複登録している個人も少なくありません。となれば、こうした差異は参加者自身の個人的特徴にその原因を求めるよりも、サービスの管理システムの差異がもたらす調査依頼者と参加者の関係性の違いに起因するところが大きいと解釈するのが妥当でしょう。クラウドワーカーは心理学実験であろうがなんであろうが一つひとつの課題を「仕事」として請け負い、成果物を納品してその査定を受けることで報酬を得ています。その履歴は蓄積され、優れたワーカーであることをアピールしなければ、仕事が回ってこ

なくなります。つまり、クラウドワーカーは自らの評判情報を管理しようとする動機づけが高く、そのことが努力の最小限化をしにくくさせているのではないかと、というのが私たちの解釈です。

研究者コミュニティでこうした話をするとき必ず受ける質問は、当然ながら「ではどうすればよいのか」です。これに対する答えはひとつではありませんが、単に「一般市民サンプルからデータをごっそりいただく」という気持ちでの利用はデメリットが強く出る可能性があるため、一歩先行く使いこなし術が必要なのは確実です。私たちは安楽椅子研究者になってはいけません。

具体的には、努力の最小限化をする人々をどう扱うかです。比較的長めの教示文を熟読・理解したことを前提としたデータにしか意味がないなら、例えばIMC違反者のデータは分析対象から除外すべきでしょうし、重ねて内容に関する記憶・理解を問う質問を設けたほうがよいかもしれません。一方で、比較的短文の尺度項目に目を通して瞬間最大風速的に思い浮かんだことさえ教えてくれればよいのなら、IMC違反は厳しすぎる基準でしょう。また、こうした状況を逆手にとって、本格的な研究を実施する前の予備実験、あるいは一旦得られた知見の再現性検証の場としてネット調査を使うのは有効な活用法ではないでしょうか。努力の最小限化を最大限に(?)している相手でも得られる処置効果は、かなり有望かもしれませんよね。

また、前述のとおり個々の研究実施者はクラウドワーカーにとって一時的ではあれ雇用主であることも忘れないでほしいです。つまり、不当に安い謝金で買いたい

**表1 努力の最小限化検出項目への反応の調査依頼先別比較 (%)**  
三浦・小林 (2018) の表1を部分的に抽出・改変

		オンライン 調査会社	クラウド ソーシング
IMC	遵守	38.1	76.4
	修正	26.2	16.6
	違反	35.8	7.1
Total N		6547	1261
DQS	遵守	86.3	95.3
	違反	13.7	4.7
	Total N	6160	1231

注:「修正」は違反後警告を受けて行動を修正したケースを指す

たり、協力が当然だという態度で接するべきではないということです。そういう研究者が一人でもいると、全体としてクラウドワーカーたちの労働意欲を下げ、コミュニティの劣化につながります。継続した協力がデータに差し支えないのなら、クラウド上にあなた自身の参加者プール（いつも協力してくれる人々のデータベース）を作ることも可能です。

クラウドソーシングに限らず、参加者の立場から研究について考えることはもとより非常に重要ですが、直接顔を合わせるのではない、匿名性の高い環境では特にその分散が大きいことを覚悟しなければなりません。研究者には、そのことが本来得たいデータにもたらす影響を予測し、なるべく正確に査定し、適切な措置をとることが求められています。

## 文 献

- 三浦麻子・小林哲郎 (2018) オンライン調査における努力の最小限化が回答行動に及ぼす影響『行動計量学』45, 1-11.
- Simon, H. A. (1956) Rational choice and the structure of the environment. *Psychological Review*, 63, 129-138.

# 日本の研究者がクラウドソーシングを使いこなすには

株式会社イデアラボ 研究員  
伊藤 言 (いとう げん)



## Profile—伊藤 言

東京大学大学院博士課程を経て現職。企業や官公庁と研究を行っている。法政大学等の講師も兼任。抽象化と政治的価値観を主に研究（専門は社会心理学）。本稿で紹介したサイトへのリンクは、右記のまとめページを参照 <http://genito.net/cs>

日本の研究者がクラウドソーシングを活用するために必要な戦略や道具など、実践的な内容を紹介することが本稿の目的です。

まず、日本の研究者として、日本語を使って研究データを取りたいと思うかもしれません。この場合、世界最大のクラウドソーシング・サービスであるMTurkは日本語を理解できる参加者がほぼおらずあまり役立ちません。日本人を研究対象とする場合、ランサーズやクラウドワークスなど日本のサービスを利用する必要があるでしょう。個人としてタスクを発注するよりも、大学など研究機関の名前を利用してタスクを発注したほうが、質の良い参加者が用意される場合もあるようです。

1回きりの実験や調査ではなく、一定期間継続する研究への参加を求める場合にもクラウドソーシングは役立ちます。たとえば著者らは、経験サンプリング法と呼ばれる、スマートフォンにアプリをインストールして1週間程度にわたるライフログを取る研究への日本人参加者をランサーズで募集しました。PacoというGoogleのエンジニアが作成したフリーの経験サンプリング用のアプリを利用し、報酬の支払いもオンラインで済ませれば、直接対面しない参加者プールを対象に経験サンプリング法を実施することが可能です。

オンラインで研究を完結できることは、たとえばカップルなど、比較的集めにくい参加者を数多く確保したい場合に役立ちます。

「ネット調査」の際によく用いられるオンライン調査会社では、研究者が独自に作成したアプリや実験用ソフトウェアのインストールを参加者に求めることは制限されている場合が多く、単純なアンケート以外の研究をオンラインで実施したい場合に、クラウドソーシングの自由度は大きな魅力といえるでしょう。たとえば、反応時間を測定する心理学的な実験課題を実施したいならば、プログラミング知識がそれほどなくてもオンライン実験を実施可能なおそらく唯一の無料プラットフォームであるPsyToolKitが存在します。ストループ課題、メンタルローテーション課題、視覚探索課題、N-back課題、IAT、Navon課題などさまざまな心理学実験のスク립トがあらかじめ用意されているので、少し手を加えることによってオンライン実験を比較的容易に実施することができるでしょう。一方で、複雑なオンライン実験を実施したいならば、Inquisit Web等の有料のプラットフォームを利用したり、Python等プログラミング言語を用いて心理学実験を構築したほうがよいでしょう。また、反応時間を測定する実

験課題と、アンケート調査など他の研究課題を組み合わせた研究をデザインするのもよいでしょう。たとえば著者らは、クラウドソーシングで募集した参加者に、1週間にわたる経験サンプリング法を用いた調査への参加を求めた後に、Stop Signal課題等の実験課題をオンラインで実施することで彼（女）らの実行機能を測定し、関連を検討しています。

アンケート調査や質問紙実験を実施する場合は、Googleフォームに代表される無料で利用可能な調査環境構築システムを利用するか、もし大学などの研究機関が包括的なライセンス契約を行っているならばQualtricsやSurveyMonkeyのような有償の調査環境構築システムを利用するとよいでしょう。調査環境構築システムの側で一度アンケート項目を作り込めば、ある研究と別の研究で異なったクラウドソーシング・サービスを用いる場合でも、調査票を使い回すことができます。もっとも、アンケート調査や質問紙実験を実施するだけならば、クラウドソーシングのみならず、セルフ型ネットリサーチ会社（調査票の作成やデータの集計を依頼者が行うことで価格を引き下げたオンライン調査会社）の利用も含めて検討すると選択の幅が広がるでしょう。たとえばFastAskやア

ンとケイトであれば、1人が1問に回答して約10円が相場です。

次に、日本人を対象としてデータを取る必要がない場合を考えてみましょう。心理学者は多くの場合、心の通文化的普遍性の仮定を置くことができる対象を研究しています。すなわち、社会・文化・環境によらず、ヒトである限り共通して認められる心の働きを研究対象としています。たとえば、もし日本人とアメリカ人の視覚系・注意・ワーキングメモリの働きや仕組みに研究上有意な差があるという文化心理学的な仮定 (Nisbett, et al., 2001) を置かないならば、日本人を対象としてデータを取る必然性は存在しないでしょう。この場合、MTurkに代表される海外のクラウドソーシング・サービスを利用して研究を実施することが可能です。実験や調査の刺激や材料を英語で作成することにハードルの高さを感じるかもしれません。しかし、逆の見方をすれば、日本語圏の研究よりも圧倒的に数が多い英語圏の研究で用いられている刺激や材料をそのまま流用して研究を実施できるメリットは計り知れません。たとえば、邦訳版の尺度を作成し、信頼性・妥当性を検討して……といった一連のプロセスを経ずに、英語圏でvalidatedされた尺度をそのまま利用してアメリカ人を対象にパーソナリティ研究を行うことも可能でしょう。

他方で、日本人とアメリカ人で心の働きが異なるという文化心理学的仮定を置いた場合はどうでしょうか？ この場合、一つの研究内で日米のクラウドソーシング・サービスを同時に利用することで、海外の研究者の協力がなくても比較文化的なデータを取ることができる点がメリットとなるでしょう。ローコストで比較文化

的なデータを取ることができるので、卒業論文でも日米の参加者を対象にした実験や調査を行うことが容易になり、日本人が特異的に持つ心的特性を従来よりも早いペースで解明できるでしょう。実際に、北海道大学の卒業研究では、ランサーズとMTurkを同時利用して日米比較的な心理学研究を実施しています (沼田・結城, 2017)。日本人以外を対象とした心理学調査や実験が容易に実施可能になったことで、心の通文化的普遍性に対して日本の心理学研究者が暗黙裏に持つ仮定や前提が改めて問い直され、各々が明確に意識化・言語化する必要性が生じているのかもしれません。

かつては、日本からMTurkを直接利用できず、CrowdFlower等のサービスを間に挟む必要があったのですが、現在はMTurkに直接タスクを発注することができます。しかし、MTurkについて包括的なレビューを行ったKeithら (2017) が指摘するように、MTurkはそもそも学術的な目的で作られたサービスではないため、心理学研究者にとって数多くの困難が存在します。しかし、MTurkはAPIを提供しており、このAPIを利用することで、MTurkを学術研究フレンドリーな存在にするサービスが提供されています。たとえば、過去の自分の研究に参加した参加者を排除する、同一の参加者から縦断的なデータを得る、仕事の承認プロセスを自動化する、参加状況のリアルタイム把握などです。現状TurkPrimeが最も優れていると著者は考えます。2セント+MTurk報酬の5%という費用は追加でかかりますが利用を検討する価値はあります。

最後に、「安いからクラウドソー

シングする」ことに付随する倫理的問題は真剣に考慮すべきでしょう (五十嵐論文と三浦論文を参照)。産業界の通例と同等の金銭的報酬ではなく、倫理的配慮を伴った報酬体系を学術研究で採用する場合、参加者の労働に質を求めることは当然の成り行きといえるかもしれません。実際に、MTurkなどよりも労働報酬を高く設定する代わりに労働の質が高い参加者を確保していることを売りとする学術用クラウドソーシングが欧米には存在し、代表例は眞嶋論文で紹介されているProlificです。日本にはこのような学術目的の「報酬は高いが労働の質も高い」ことを謳うクラウドソーシング・サービスが存在しません。著者が現在所属する株式会社イデアラボは心理学研究者によって成り立つ研究コンサルティング企業なのですが、いわば日本版Prolificを立ち上げることを、著者を中心に現在検討している段階です。また、クラウドソーシングを用いる際の研究倫理については、Waterloo大学など海外の大学の倫理ガイドラインが参考になります。

## 文 献

- Keith, M. G., Tay, L., & Harms, P. D. (2017) Systems perspective of amazon mechanical turk for organizational research: Review and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Nisbett, R. E., Peng, K., Choi, I., & Norenzayan, A. (2001) Culture and systems of thought: Holistic versus analytic cognition. *Psychological Review*, 108, 291-310.
- 沼田真里奈・結城雅樹 (2017) 恋人保持方略に及ぼす関係流動性と男性の配偶価値の交互作用効果. 北海道大学文学部卒業論文

# 心理学史の中の 女性たち

【第8回】

## 最終回に紹介したい女性心理学者たち

サトウタツヤ



立命館大学総合心理学部教授。学校法人立命館・学園広報室長。日本心理学会教育研究委員会資料保存小委員会委員長。心理学史にフォーカスしたこの連載、20年続いてますが、2年に1度くらいテーマ設定を変えているようにしています。今回のテーマはこれで最終回。

女流棋士とか女性代議士のように、あえて性別をつけてある職業を呼ぶことを、有標化という語で表すことがあり、21世紀の今日では避けるべき表現だとされている。もちろん、女性心理学者という表現も有標化の一つである。

しかし、歴史を繙けば、学問をすることに對する性別による制限は決して小さくなかった。その制限を切り開く役割をしてきたのが心理学者たちだったということは特筆すべきことであるし、そうした努力をした人々について知ることは意義のあることである。

今回は、あるサイト (10 Women Who Changed Psychology) に取り上げられている心理学者たちを紹介することで、「女性心理学者」という表現がなくなる今に至るまでに様々な努力を惜しまなかった人について、一部ではあるが、理解を深めたい。まず、10人の心理学者の名前である。

- 1 Mary Whiton Calkins
- 2 Anna Freud
- 3 Mary Ainsworth
- 4 Leta Stetter Hollingworth
- 5 Karen Horney
- 6 Melanie Klein
- 7 Mamie Phipps Clark
- 8 Christine Ladd-Franklin
- 9 Margaret Floy Washburn
- 10 Eleanor Maccoby

これらの心理学者のうち、エインスワース、ホリングワース、クラークについては本連載で取り上げてきた。そして、フロイ

ド (ジークムントの娘、アンナ)、ホーナイ、クラインについては精神分析の文脈で知っている人も多いであろうから、ここでは、カルキンス、ラッドフランクリン、ウォッシュバーン、マコビーの四人について短く紹介したい。

### メアリー・カルキンス

カルキンスは、アメリカのスマス・カレッジを卒業後、ウェルズリー・カレッジで教職(チューター)に就いた(このカレッジはヒラリー・クリントンが卒業したことで有名になった)。彼女が哲学や心理学を教えたところ高い評判を得、心理学を1年間学ぶ機会を与えられた。彼女はハーバード大学のジェームズの元で学ぶことになるが、その当時(1890)のハーバード大学は女性の入学を認めておらず、ジェームズ他、一部の理解ある教授陣に支援されることでやっと学ぶ機会のみを得ることができた。

1891年、カルキンスはウェルズリー・カレッジに復帰して心理学実験室を創設した。そして彼女は音を聞いて色を見る現象など、複数の感覚が同時に起きる現象に着目し、1892年に共感覚(Synaesthesia)という命名を考えた。ギリシャ語の「syn(σύν):共に」、「aisthēsis(αἴσθησις):感覚」を組み合わせたものである。

1905年、アメリカ心理学会における最初の女性会長となった。

### クリスチーナ・ラッドフランクリン

ラッドフランクリンは色覚の研究を行った。彼女は1882年にジョンズ・ホプキンス大学で博士

論文を完成したにもかかわらず、女性だという理由で1926年まで学位が出されなかったことでも知られている。彼女はアメリカ心理学会の最初の女性会員(1892)であり、アメリカ光科学会でも最初の女性会員となった(1919)。

### マーガレット・ウォッシュバーン

ウォッシュバーンはコーネル大学でティチナーに師事し、1984年に(心理学のみならずあらゆる学問において)アメリカ女性として初めてPh.D.(博士号)を得た人物である。研究テーマは動物認知であり、彼女の著書は『動物の心』として日本語訳も出版されている(1930)。ウォッシュバーンは1921年(アメリカ女性が参政権を獲得した翌年)に、二人目のアメリカ心理学会会長となった。その後、三人目の女性会長は1971年のクラークまで待たねばならなかった。また、彼女は1931年に全米科学アカデミー会長に就任した。女性としては二人目であった。

### エレノア・マコビー

マコビーは、性差の研究で博士号をとり(1951)、1970年代初頭、当時のクラーク会長のもとに設置された「心理学における女性の地位に関するタスクフォース」(APA女性委員会の前身組織)のメンバーとなって活躍した。

### 参 考

<https://www.verywellmind.com/women-who-changed-psychology-2795260>



## 高校生のための心理学講座 in 徳島

鳴門教育大学大学院学校教育研究科 准教授  
小倉正義 (おぐら まさよし)

みなさん、徳島県のことをどのくらいご存知でしょうか。徳島といえば、すだち、鳴門金時、鳴門鯛、わかめなどの海の幸・山の幸、そして何よりも阿波おどりが有名です。私自身も徳島に来て9年目になり、(県出身の方からすればまだまだかと思いますが) 県外でお話をするときには徳島のことをそれなりに語れるようになってきました。そんな徳島ですが、心理学は県内の4大学(徳島大学、徳島文理大学、四国大学、鳴門教育大学)で学ぶことができ、それぞれの大学間の交流も積極的に行われています。心理学を学ぶ環境としても整っているのではないかと自負しております。

昨年(2017年)の11月11日・12日に中国四国心理学会(会場:徳島大学)が開かれました。その中国四国心理学会の開催と合わせて、徳島県臨床心理士会との共催で一般市民への公開講座と高校生向けのセミナーとして、「高校生のための心理学講座」が開催されました。今回の「私の出前授業」は、この「高校生のための心理学講座」の中で私が徳島県臨床心理士会の広報担当理事として企画運営を担当させていただいた11月12日のお話をさせていただきます。当日、徳島県や淡路島から50名以上の高校生たちが参加してくださって、盛況でした。ここでは「高校生のための心理学講座」と書かせていただいておりますが、一般向け公開講座としても広報をさせていただきましたので、高校生に加えて、心理職を含めた対人援助職の方など様々な方も参加してくださいました。

このセミナーは13時～16時半までの時間で行われ、全体会と分科会で構成されていまし

た。全体会は「新しい国家資格と心理のお仕事」というテーマで行い、分科会では、高校生のための体験授業を2コース設置し、別にシンポジウム「現代社会の問題に心理学はどんな貢献ができるか?」も行いました。

全体会の講演では、鳴門教育大学の葛西真記子先生と吉井健治先生に登壇していただき、私(小倉)の司会のもと、トークセッション方式で行いました。当日は公認心理師法が施行されたばかりの時期で、心理職に就く者としては伝えたい内容であると同時に、語ることが難しい内容でもありました。いろいろと講演の進め方を演者の先生方とも相談したのですが、一方的にお話をする講演よりは、高校生を中心とした参加者のみなさまに心理学をより身近に感じてもらえるように、トークセッション方式を選びました。

具体的には、司会から、下記のような質問を演者の先生方にさせていただき、答えてもらいました。先生方には、個人の経験や気持ちをあえてたくさん入れてもらうようお願いしました。

問1 「心理のお仕事」とは、率直にどのような仕事なのですか? ご自身の経験から具体的にお話ししてください。

問2 心理の資格が国家資格になったことは、どんな意味があるのでしょうか? 国家資格になったことをどのように受け止めればよいですか?

問3 会場には高校生の方がたくさんいらっしゃいますが、これから心理のお仕事をしたい、心理職を目指したいという方にメッセージをください。



### Profile 一 小倉正義

名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士課程後期課程中退。名古屋大学発達心理精神科学教育研究センター特任研究員、鳴門教育大学大学院学校教育研究科講師を経て、現職。臨床心理士。専門は発達臨床心理学。著書は『ギフトッド』天才の育て方（共著、学研教育出版）、『ワードマップ認知的個性：違いが活きる学びと支援』（共編著、新曜社）、『小学生 学習が気になる子どもを支える（心の発達支援シリーズ3）』（分担執筆、明石書店）など。

司会をさせていただきながら、私もお二人の先生方の思いが伝わってくるように感じていました。心理の仕事を選択し、続けてこられてきた演者のお二人が、どのように考えて歩んでこられたのか、参加された高校生たちにも実感をもって伝わったのではないかなと思っています。

全体会が終了した後、体験授業を受ける高校生たちは、それぞれ大学の講義室に移動し、2コースに分かれて授業を受けました。

体験授業のコースの一つは、認知心理学と臨床心理学の二つの授業で、認知心理学を徳島大学の佐藤裕先生、臨床心理学（精神分析理論）を鳴門教育大学の葛西真記子先生に担当していただきました。もう一つのコースは、臨床心理学（コラージュ療法体験）と発達心理学の授業で、臨床心理学を徳島文理大学の東知幸先生、発達心理学を四国大学の下坂剛先生に担当していただきました。心理学を大学で学びたいと思っている高校生たちにとっては、徳島大学というキャンパスで、地元の4大学の教員が担当している授業を選択して受けることができることは、進路選択から考えても非常に貴重な経験になったのではないかなと思います。

本当はお一人お一人がどのような授業をされていたかを詳しく紹介したいのですが、誌面の関係でここでは省略させていただきます。

もう一つの分科会のシンポジウム「現代社会の問題に心理学はどんな貢献ができるか？」については、高校生の参加は少なかったですが、一部の高校生とその他の一般参加のみなさまが参加してくださいました。テーマ的には、心理学に携わっている人もそうでない人にも興味をもってもらえる内容になるように工夫しました。

高芝朋子先生（徳島赤十字病院・臨床心理士）の司会のもと、話題提供として、鳴門教育大学の内田香奈子先生には、『学校教育に心理学が貢献できること～“こころ”を大切に、充実した学校生活を送ろう～』というテーマで、同じく鳴門教育大学の古川洋和先生には、『生活習慣病対策に心理学が貢献できること～やめられない・止まらない振る舞い対策としての学習心理学～』というテーマで、徳島大学の福森崇貴先生には、『がん医療で心理学が貢献できること～がん医療従事者を支えるために～』というテーマでそれぞれお話ししていただきました。そのうえで、徳島大学の佐藤健二先生、鳴門教育大学の吉井健治先生に指定討論をしていただき、フロアのみなさまと一緒に議論を深めていきました。シンポジウムを通して、ライフステージ的にも、領域的にも、様々な場面で心理学が活かされていることが伝わったと考えています。

私は、全体をコーディネートする立場だったので、それぞれの教室を駆け回って、様子を見させていただきました。本当に高校生のみなさん（もちろん、他の参加者のみなさまも）が熱心に取り組んでいらっしゃるのが印象的でした。ちょっと贅沢に盛り込みすぎたくらいの濃厚な内容で、徳島で学べる心理学総集編のような感じの講座が企画できました。できれば、何年かに1回はこのような企画を行い、未来の心理学者たちに心理学の面白さを知ってもらったり、たくさんの人に心理学が貢献できることを知ってもらったりという活動を続けていきたいと思っています。

おそらくあの会議で使ったのが初めてだったと思います。事情を分かってなさそうな委員から、対応できなくはないけど特にメリットもなさそうな提案を賜った時のことでした。気づいたら口をついて出た「前向きに検討させていただきます」。汚れつちまつた悲しみに。

でもね、前向きな姿勢が後ろ向きなのは、別に今に始まったことじゃない。古代中国から連綿と続く言葉の綾なのかもしれません。突然ですが質問です。「10年前を振り返って、当時、前途洋々たる新人だった彼女が、10年後の今、このように立派に成長した姿を眼の前にして、感慨もひとしおです」。さて、発言者は初めどっちを向いていて、最終的にはどこを向いているんでしょう。

中国語でも同じような問題があって、以前に「中国語の“以前”は過去を指し、“以後”は未来を指す。つまり中国人は過去を向いているんだ！」(かなり乱暴な意識)と主張した人がいたらしいのですが、それじゃ「回顧」って言い方はどうするんだ、といった批判が当然のごとく出てきて、未来は前なのか後ろなのか、実にさまざまな議論が行われてきたようです。一説では、英語の未来は前だけれども、中国語ではそう限らない、とまとめられています (Yu, 2012)。道無き未来に向かっていてと絆がっていたら、前に行く先人の存在に気づいたり。

それなら、と研究者は考えるわけです。中国語と英語のバイリンガルの人はどうなるんだろうね (Lai & Boroditsky, 2013)。「水曜日の会議だけど、来週は諸事情で二日前に変更します」(move two days forward)。さて、会議は何曜日に開かれるでしょう？ 月曜日ですよ。中国語モノリンガルの人でもそう思うそうです。一方、英語モノリンガルの方は金曜日と思う。ただそれってその言語の慣用表現なので、問題はバイリンガルの方が英語でできたときで、そうすると意見が割れる。ならばバイリンガルの人に中国語でもきいてみよう。「時計を

1時間前に合わせてくださいな」(請你把它往前調一個小时)。やっぱり12時と2時に意見が割れたそうで、回答者の混乱ぶりが伺えます。英語の否定疑問文への自分の慌て方と似ているのかもしれない。

ジェスチャーも違ってくるんじゃないか。パソコン画面の人物が(彼女にとっての)前を指差します。それから「古典」とか「予告」とか“ancient”とか“soon”とか、単語が読み上げられるから、聞いたらできるだけ早く、それが未来にかかわるものか、過去にかかわるものか、答えてくださいね (Ng et al., 2017)。英語話者だと、前方指差しの後に未来に関する単語が出てくると反応が早く、過去にかんする単語だと反応が遅れた。でも中国語話者ではそういうことが生じなかったという結果で、ふんふん予想通りだね。ひねりはないけど面白いよね。とか妙に上から目線で読み進めていた矢先に、ある一文でハタと固まってしまいました。

... the word “after” was responded to consistently faster by participants when paired with a forward point gesture ...

あれえ after って「～の後」って意味だったよねえ。え？ after って前にあったの？ ちょっと話が違くない？ あれあれ？ 考え始めたら頭がこんがらがってきて、前から自分が右と左の区別が苦手な自覚はありましたが、よもや前後さえも不覚であったとは。そりゃあ、いくら前向きに頑張りたいと思っていても、原稿がなかなか先に進まないわけです。



## Profile — 平石 界

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月より現職。博士(学術)。専門は進化心理学。



# こころの 測り方

## 先攻・後攻・効果量

東京大学大学院教育学研究科 准教授

岡田謙介 (おかだ けんすけ)

小さい頃は少年野球をしていました。ひそかに野球好きです。現職場の教職員ポータルには、研修や工事や規則改正のお知らせに混じって、大学野球の試合レポートと結果が毎週配信されます。「〇〇大学戦は……結果、悔しい敗戦となり」「××大学戦は……惜敗となりました」。野球に負けたことを記すのにこんなに多彩な表現がありうるのかと、担当職員さんの筆力に毎週感銘を受けています。先日は、「〇〇選手が猛打賞の活躍を見せるも、及ばず」でした。あれ、ところで猛打賞って、なんだか、効果量、と響きが似ていませんか。

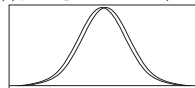
と、いうことで、新しく始まったコーナー初回のテーマとして、効果量というお題を仰せつかりました。効果量の考え方はシンプルです。それは、2群の間にどれだけの差があるかを、研究で利用した尺度、すなわち測定単位に依存せずに表示する量を作ろう、ということです。

この目的のために、効果量では集団のばらつきの大きさを基準に用います。すなわち、集団の標準偏差と比べて、2群間の平均値の差がどれほど大きいのかを、比をとることによって表したのが効果量です。なお、実はこの他にもいくつかの種類の効果量があります；より詳しくはぜひ『続・心理統計学の基礎』（南風原、2014）などの教科書をご参照ください。

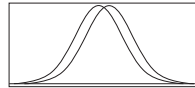
心理学研究における効果量の重要性を指摘し続けたヤコブ・コーエン (Jacob Cohen) は、さまざまな領域の事例を調べ、心理学的

な研究における小さな・中程度の・大きな効果量の目安をそれぞれ下図 (a) ~ (c) に示す程度と提唱しました。あくまで目安ではありますが、効果量の解釈にあたっては、このコーエンの基準が現代でもよく参照されています。

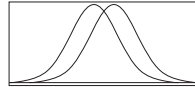
(a) 「小さな」とされる効果量 ( $d=0.2$ )



(b) 「中程度の」とされる効果量 ( $d=0.5$ )



(c) 「大きな」とされる効果量 ( $d=0.8$ )



この (a) ~ (c) は、検定でいえばいざいざ、2群の平均値間に差があるという対立仮説が正しい状況です。検定では、ほんの僅かでも真の平均値間に差があれば、サンプルサイズが十分大きいとほぼ確実に「有意」になります。一方、データから求める標本効果量は、サンプルサイズが大きくなるにつれて、真の効果量に近づきます。

差がない、という帰無仮説を棄却するため、あるかないかの2値的な判断のために検定が使われるのに対し、効果量はいったいどれほどの差があるのか、という定量的な議論に資することができるわけです。効果量は測定単位に依らないので、自分の結果を先行研究の結果と比較したり、多くの先行研究の結果を統合して考えることに向いています。

たとえば Johnson と Whisman (2013) は反芻 (rumination) の性差について57の先行研究を集めた

メタ分析を行い、結果として女性で多い方向に「小さな」効果量を見出しました (実際の効果量推定値は  $d=0.24$ )。したがって、この結果から「男性よりも女性のほうが反芻が多い」と理解するのは、平均的な意味で妥当です。ですが、この結果は同時に、平均値差と比べて集団のばらつき (標準偏差) が4~5倍も大きい、ということでもあります。実際、図 (a) では二つの分布が、かなり広範囲に重なっていることが見てとれますね。

このように、心理学の研究で関心の対象となるのは、しばしば「確かに見出されるけれども効果量は大きくない」現象です。ですので、ここで示したような結果を解釈するにあたっては、もちろん平均的な集団差も大切ですが、集団の構成員である一人ひとりの間には相当大きな個人差があることも忘れないようにしたいところです。

ところで、野球選手の心理については、先取点をとりやすい先攻が有利だという説と、サヨナラ勝ちのある後攻が有利だという説とがあります。実際の試合データに基づいて実証的な分析をしている研究も、検索すると複数見つかります。読者の皆様は、先攻・後攻が試合結果に及ぼす効果量について、その向きと大きさはどんなふうだとお考えになりますか。

### Profile — 岡田謙介

2009年、東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士 (学術)。2018年より現職。著書は『伝えるための心理統計』 (共著、勁草書房) など。



# この人を たずねて

北海道大学大学院文学研究科 教授

## 結城雅樹 氏

インタビュー  
辻 由依



### Profile—ゆうき まさき

1999年、東京大学大学院人文社会科学系研究科博士課程修了。博士(社会心理学)。北海道大学文学部講師・助教授・准教授を経て現職。同大学社会科学実験研究センターでセンター長を兼任。著書は『文化行動の社会心理学』(編著, 北大路書房), *Culture and group processes* (編著, オックスフォード大学出版) など。

### ■結城先生へのインタビュー

——先生のこれまでの研究と現在取り組まれている研究について教えてください。

社会の多様性と心の多様性とを理論的・実証的に結びつけることです。私たち人間は過酷な自然の中で生き抜くための道具として集団や社会などの「社会環境」を集合的に作り上げてきました。私たちの心は、こうした社会環境の中で上手く立ちまわれるように、つまり「適応的に」できています。ただ、社会や集団には多様性があり、地域によって、時代によって、あるいは場面によっても性質が違ってきます。では、社会の性質と心の性質の間にはどのような関係があるのでしょうか。国際比較研究などを通じてこの問いに答えることを試みてきました。

——現在の研究に進まれたきっかけについて教えてください。

管理教育的だった中学と自由すぎる高校という全く異なる環境の中で、社会の性質の多様性について考える機会があり、社会学に関心

をもちました。学部では主に社会学を学びましたが、特に、欧米とアジアの社会システムの違いとその原因に関する議論には強い関心を抱きました。また同時期に、非言語行動の文化差にも関心をもち、それを、社会の性質の違いから説明したいと考えました。その後、人間行動や心理過程の理論と研究手法をもっと学びたいと思い、大学院からは社会心理学を専攻しました。大学に職を得た1990年代終盤から2000年代中盤までは、「あまり知られていない心の文化差」を明らかにする作業をしました。例えば、「東アジア型集団主義と北米型集団主義の違い」という集団行動原理の文化差や「目への注目 vs 口への注目」という表情認知原理の文化差などは、私が初めて仮説を提出し、実証に成功したものです。

——現在、力を入れている研究テーマについて教えてください。

ここ10年間ほど最も力を入れてきたのが、関係流動性(relatational mobility)に関する研究です。関係流動性とは、その社

会の中でどのくらい選択的に対人関係を選べるかということです。常に流動しているという意味ではなく、任意に選びやすいか、選択の自由度が高いかということです。この研究を始めるにあたり最も直接的に影響を受けたのが、最近お亡くなりになった山岸俊男先生による信頼社会と安心社会の比較理論です。

——関係流動性、日本は低い感じがしますね。

そうですね。対人関係が固定的で、外から守られているような状態ですね。好むと好まざるとにかかわらず対人関係が自動的に継続しがちということです。それに対し、「関係流動性」の高い社会がどうやって成立しているかという、個々人の努力で成り立っています。そうしないと相手から関係を切られてしまうからです。相手を自由に選べるということは、自分も相手に選んでもらわなくてはいけない。努力しなければ、誰かに相手を奪われてしまいます。私たちの研究で、北米の人たちは東アジアの人たちと比べて、情熱的な愛や友人に対する親密性、自尊心など、こうした対人関係の競争に勝ち残るための心の働きが強いこと、またこれらの差が両社会間の関係流動性の違いによって説明できることがわかりました。

現在は、これまでの研究を踏まえ、北米と東アジアだけでなく世界各地からのデータを集める、社会の特性と個人の特性の複合的な影響について考える、関係流動性の理論モデルを作る、脳神経科学的な観点からみる、動物との共通性と断絶を考えるなど、さらに多様な視点を統合させる方向へ進み始めています。

さらに、昨年からはオックスフォード大学の認知人類学者や歴史学者らなどと協働する歴史デー

タベースプロジェクト“<sup>セシャット</sup>Seshat”のメンバーにも加わっています。過去へと時間軸を遡ることにより、人間と社会との関係をめぐる考察をいっそう深めることを試みています。

——国際的活動にも力を入れていらっしゃるのですね。

国際的活動は常に意識し、国際共同研究や、外国人大学院生の受け入れを積極的にしてきました。ですが、私も最初から英語が得意だったわけではありませんし、今でも苦労は多いです。しかしそれでも、どうにか頑張っって第一線で研究活動ができるようになりました。自分の仮説や知見を「日本語が分かる人にしか伝えないのはもったいない」と思ったからです。また、ベストな共同研究者は、必ずしも日本にいるわけではないということもあります。現在のこうした国際的活動のきっかけを作ってくださったのは、大学院時代の恩師であり、アジア社会心理学会の設立メンバーでもある山口勤先生です。当時はあまり一般的ではなかった国際学会への参加や海外の大学での滞在研究、そして様々な国の研究者とのネットワークワーキングなどの機会を与えていただきました。

——もしも、全く別の研究を行うとしたら、どのようなことに興味がありますか。

難しい質問ですね。全く別の、ということではないのですが、もっとフィールドワークをしたかったというのがあります。人間や社会を観察するのは楽しいです。また、実は私の研究の中には、私の日常生活での気づきが端緒になっているものも多いです。幅広い分野の理論や知見、そしてフィールドなど、いろんなところに研究に役に立つヒントが転がっていると考えています。

——今お話しいただいている内容は若手研究者へのメッセージということにもなりますか？

そうですね。何でも多角的に見て、大胆に組み合わせると面白いと思います。あと、学生には「三割バッターを目指しなさい」と言っています。

——それはどういう意味ですか？

新しいものを生み出そうとしたら、完璧主義でやっても上手くいかない時のほうが多いです。ですが、長く続けていれば何かヒットすることもありますし、コツコツ続けていくのが大事だと思います。大切なのは、心理学に対して自分が貢献できることは何かを考え、自身の強みを出していくことです。例えば、日本を含むアジアの研究者には、心や行動に対する環境の拘束力、すなわち「場の空気」を直感的に理解できるという、欧米のメインストリームの研究者たちがなかなか気づかないアドバンテージがあると思います。その、「空気」を言語化し、理論化し、実証すれば、これまでにない理論が作れるはずですよ。ぜひとも自分自身の強みを生かして、心理学ワールド、もとい「ワールド心理学」に影響を与えていってください！

### ■インタビューの自己紹介

#### インタビューを終えて

いちばん強く感じたことは、結城先生とお話はとても楽しかったということです。結城先生の

お話はとても興味深く、インタビューを忘れ聞き入ってしまいました。実際に経験されたことをお話くださったり、その場でノートに絵を描いたりパソコンで資料を見せてくださったりと、楽しそうにお話ししてくださる姿が印象的でした。結城先生の研究に対する熱意やご自身の研究にやりがいを感じていることが伝わってきましたし、私もそのような研究がしたいな、と思いました。

#### 私のやりたいこと

元々、アディクション全般に関心があり、その中でも物質使用障害を中心に研究を行ってきました。これまでは物質を使用する本人に焦点を当てるが多かったのですが、物質使用者の家族にも支援が必要であると強く感じるようになったことから、最近家族への支援方法の充実にも力を入れたいと考えています。具体的には、家族への支援方法の一つである「Community Reinforcement and Family Training (CRAFT)」を用いた支援を行っていきたいと考えています。CRAFTは家族への働きかけを通じて、家族と物質使用者双方の回復を促すことが可能な効果的な支援方法です。ですが、多様なエビデンスによって効果が示されている一方で、なぜCRAFTが効果的なのか、といったCRAFTのメカニズムについては不明瞭な部分が多いです。今後は家族の変化を客観的に検討することを通じて、CRAFTの精緻化を進めていければと考えています。



#### Profile一つじ ゆい

大学学生相談室やメンタルクリニックなどの勤務を経て、現在は北海道医療大学大学院心理科学研究科博士後期課程に在学。日本学術振興会特別研究員(DC)。専門は認知行動療法、アディクション、家族支援。著書は『認知行動療法の技法と臨床』(分担執筆、日本評論社)など。



## 中部大学

人文学部心理学科

**田中秀紀** (たなか ひでのり)

所在地：愛知県春日井市松本町 1200

<https://www3.chubu.ac.jp/psychology/>

### Profile 一田中秀紀

中部大学人文学部心理学科准教授。専門は臨床心理学（事例研究・遊戯療法の原理）。著書は『遊戯療法と子どもの今』、『心理臨床関係における身体』（いずれも共著、創元社）など。



### はじめに

中部大学は1938年に設置された名古屋第一高校を起源とし、1964年に中部工業大学として愛知県春日井市、濃尾平野の「春日井の丘」に開学しました。文系学部が設置されたのを機に1984年に中部大学と名称を変更しました。名古屋駅から中央本線で25分、そこからバスで10分のところに、36万平方メートルの緑豊かなキャンパスが広がっています。在籍学生数は11,265人（2017年5月現在）、文系理系7学部27学科、6つの大学院研究科からなる総合大学となっています。教育・研究活動として、産官学連携や地域連携活動を積極的に行っていることも本学の特徴です。特に2013年に採択された文部科学省の「地（知）の拠点整備事業（COC事業）」では、日本三大ニュータウンの一つ高蔵寺ニュータウンと連携し、地域の活性化に貢献できる学生の教育・育成を行っています。総合大学で心理学を学ぶメリットは、文系・理系という枠組みにとらわれることなく、幅広い知識と心理学の知識を融合させる



写真1 緑豊かなキャンパス

ことが可能になるという点にあります。なお本学には「ちゅとら」なるキャラクターがおり、大学祭やオープンキャンパス、そしてテレビ取材を受けるなど、広報の一役を担ってくれています。

### 心理学科について

心理学科は2002年に人文学部に設置されました。バブル経済崩壊以降、不安定な社会構造を背景に引き起こされる、いじめ・ストレス・虐待といった様々な「こころの問題」に社会の注目が集まる中で、心理学的観点からそれらの問題に取り組むことのできる人材育成が大学の責務と考えられたことが設置理由です。その教育課程においては、①現代の心理学の理論や概念を理解でき、②社会が抱える課題について、データを基に適切かつ論理的に解析・考察でき、そして③他者との討議や協同作業を通じ、問題解決に向けて積極的に貢献できる人材を輩出するという、実践的な内容をディプロマ・ポリシーとして掲げています。

本学科は学年定員90名計398名の学生と、認知心理学、社会心理学、発達心理学、臨床心理学を専門とする9名の専任教員から構成されています。カリキュラムは、現代の心理学領域を広くカバーしています。幅広い心理学を学ぶことで、ひとつの問題や現象をさまざまな視点から探究し、人間の複雑なこころを多面的に深く理解することを狙いとして授業を展開し

ています。

本学科では、1年次より心理学の専門科目を履修することができます。まずは「臨床心理学概論」「心理学概論」「心理学統計法」など、心理学の基礎的な領域を概観するとともに、「感情・人格心理学」「知覚・認知心理学」「発達心理学」「社会・集団・家族心理学」など専門教育を積極的に導入しています。また実習・演習型の授業に力を入れ、「心理演習（実験）」・「心理演習（調査）」を必修として、少人数のグループで心理学の具体的な実験や調査に取り組むことで、人間のこころを探るための心理学の研究法やプレゼンテーション能力を養います。2年次になると「教育心理学」「認知科学」「心理学研究法」「心理データ解析」などより専門性の高い授業が展開されます。それに加えて「心理学プレゼминаール」では、学生が各班に分かれてすべてのゼミの見学をし、実際のゼミに参加する授業があります。そこでは各教員の心理学専門領域に体験的に触れることとなります。3年次からは少人数によるゼミ「心理学ゼミナール」が開講され、論文を講読することなどを通じて各学生の興味や心理学的にはどのように研究されてきたかを学びます。さらにゼミ内での学生や教員とのディスカッションを通じて、卒業論文作成に必要な問題意識の構築につなげていきます。また「心理学実

習E（フィールドスタディ）」では、高齢者福祉施設に赴き、施設の見学や介護の実際を体験する中で、施設を利用される方の心理的な援助の視点を学ぶ実習が用意されています。4年次ではさらに自らの興味ある専門分野を学びながら、教員の指導を仰ぎつつ1年間をかけて卒業論文の作成に取り組んでいきます。1月の最終発表会では、卒業論文をポスター形式で発表します。学生が発表している様子からは自信やたくましさが見受けられ、4年間の成長を感じることができそうです。

本学科では、心理学界の第一線で活躍する学外の研究者を招き、「心理コロキウム」という講演会を開催しており、そこに学生は誰でも参加することができます。1年生の段階から最先端の心理学に触れ、研究者と交流することができます。2017年度は2回講演会が開催され、活発なディスカッションが交わされました。



写真2 卒業論文発表会の様子

### 施設の紹介

本学科では開設時から「心理実験棟」が整備され、科学的な心理学の研究手法や臨床心理学の面接・検査を学ぶための設備が整えられています。データの解析のソフトウェアがインストールされたパソコンが100台設置されている心理データ分析室があり、心理学実験の講義演習科目、実習科目に使用されています。また、映像分析室や大小実験室が10室設置され、実習や卒業論文作成のための

実験に使用されています。心理査定や心理面接の実習で使用される、箱庭を備えた面接室もあります。卒業論文締め切りが近くなる秋の終わりごろになると、心理データ分析室に多くの4年生が自ずと集まってきます。そこでは、自らのデータを分析しながら、同級生のデータ分析を助け、お互いの結果を議論しあうなどの光景が見られるようになります。



写真3 統計ソフトを使った心理データ分析室での授業

### 学生の活動

地域援助活動にも取り組んでいます。本学科学生は地元春日井市で学習支援事業に携わっています。生活保護世帯やひとり親世帯など、主に経済的な困難を抱える世帯の中学生を対象にした、本学科学生による無料の学習支援活動です。この事業を学生が「個性を発揮して生徒一人一人が輝ける場所になってほしい」と「学習教室きみいろ」と命名しました。その中で学生は学習意欲が促進されるような働きかけを行うとともに、臨床心理学教員の指導のもと心理的なサポートを心がけることで、子どもの自己効力感や自尊感情が向上するよう努めています。2011年に活動が開始し、2017年からは春日井市から委託された「子どもの学習支援事業」として運営するようになりました。また、今年度からは地域の児童自立支援施設での夜間嘱託員の活動も始まりました。

### 学科の様子

中部大学では「春日井の丘」に

ある緑豊かなキャンパスで、風が木々を揺らす音が聞こえる中で授業が行われます。また筆者自身も、緑に囲まれた中で気持ちよく授業をさせていただいています。学生や教員が池の前のベンチで雑談したり、芝生に座って休憩したりしている光景が日常になっていて、とてもよい環境です。大学全体も比較のおおらかで、全国的に大学環境が急激に変化している中で、良い意味での「昔ながらの大学」の雰囲気を残していると感じます。素直な学生が多く、学生はバイトやサークル活動、部活動、学内のボランティアなどに積極的に参加しています。

### 卒業後の進路

学生は4年間のカリキュラムを学修していく中で、実験や調査といった人間理解のための技術、高度なデータ解析の技術など、社会に必要とされる資質が養われます。本学科の卒業生は、一般企業や、銀行などの金融機関、公務員、社会福祉法人などに就職しています。一般企業でも主にサービス業など、心理学を活かした「人と関わる仕事」を希望しているようです。また臨床心理士資格取得を目指し、大学院への進学者も毎年おられます。本学科では「心理キャリアディベロップメント」という授業を開講し、企業の第一線で活躍してきた講師による講義や、就職活動に必要なスキル（技術）を身につける演習など、独自のキャリア教育を行っています。

また2018年度より本学科は、公認心理師資格取得に対応したカリキュラムをスタートさせました。大学院の方は現在公認心理師資格のカリキュラムに対応していませんが、質のよい公認心理師を輩出できるよう、実習や授業内容の充実などを推し進めていく予定です。

# 北欧でおくる研究生活

## —— 様々な体験談

日本学術振興会特定国派遣研究者 PD

**田根健吾** (たね けんご)

私は2017年4月から、日本学術振興会の特定国派遣研究者としてノルウェーのオスロ大学に派遣されています。オスロと聞いて明確なイメージが湧くかたは少ないと思いますが、日本人の多くが「北欧」という言葉に漠然と抱く「オシャレ」というイメージ、その期待にまさに応えてくれる、とても素敵な街です。また、治安がよく、住宅街は静かで清潔（家庭内害虫がいない!）なので、安心して生活できます。やはり物価が高いのが辛いところですが……（コンビニでサンドイッチと500mlのペットボトル飲料を買うだけで1000円くらいします!）。そんな街で私は海外生活とポストク生活という二つの初めてを同時に経験しています。

オスロ大学での受け入れ研究者であるブルーノ・ラエン (Bruno Laeng) 教授とは赴任前に何度もお会いする機会があり、研究者として、また、ひとりの人間として、大変尊敬できるかただということがわかっておりました。実際にオスロ赴任後は公私にわたり手厚いサポートをいただいております。筆舌に尽くしがたい感謝の念をおぼえます。私の日々の仕事としては、特に上から与えられるものは無く、自分の研究やブルーノ先生との共同プロジェクトに専念しています。先生のご専門である瞳孔径計測と、私のテーマである潜在知覚と眼球運動の関連というトピックを組み合わせ、視線計測機能付きVRゴーグルを用いた実験に取り組んでいます。成果については今年度

イタリアで行われる学会 (ECVP) に向けて発表準備中です。

オスロ大学心理学部では博士課程以上のスタッフがデスクを持ち、4~5人で1部屋をシェアしていますが、各部屋のメンバーはいくつかのラボのスタッフがないまぜになっています。また、外国人スタッフが半数ほどもおり、その出身国もかなりバリエーションがあるため（ドイツ、ギリシャ、イラン、etc.）、いろんな意味で「人種のるつぼ」と言えるような状態です。隔週で行われるコロキウムでも非常にバラエティに富んだ発表が行われます。発表者は博士課程の学生から教授クラスまで、また内容も認知神経科学を軸にロボティクスや社会人類学など多岐に亘り、幅広い研究に触れることができます。これらの例にもあるように、ここオスロ大学心理学部では「垣根」というものをあまり感じません。学生と教員間、研究領域間に垣根がないことで、幅広い議論と情報交換の機会が得られ、それが研究レベルの向上に繋がっているのだと思います。

オスロでの生活はもちろん文化の違いに戸惑うことも多いですが、それ以上に新鮮な体験に刺激を受けます。特に印象深いのは、季節の移り変わりに関することです。オスロでは夏至と冬至で一日の日照時間に12時間もの差が生じます（夏は23時頃まで明るく、冬は15時過ぎに日が沈む）。これは単純計算で日に約4分ずつ、月にすると約2時間というハイペースで日が延びる／縮むということ

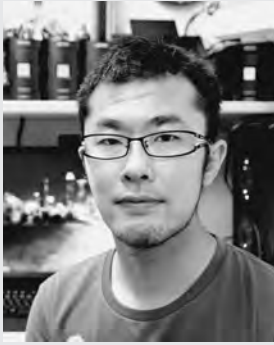


### Profile—田根健吾

2016年度、上智大学大学院総合人間科学研究科心理学専攻博士後期課程修了。博士（心理学）。2017年4月より現職。専門は認知心理学。論文は「潜在呈示した情報が選択判断時の視線の動きに与える影響」（『基礎心理学研究』）など。

です。そのため、オスロでは季節の移り変わりがとても劇的です。冬のオスロは一面雪化粧でモノクロの世界なのですが、春になるとその雪がわずか数日程度ですっかり消失し、街が徐々に色づいていきます。そして夏の盛りには木々の緑があふれ、それが建物の淡い色合いに映えて、えも言われぬ美しい街並みに変わります。この街並みの変貌ぶりと変化スピードには本当に驚かされました。そしてこのような日本では味わえない体験をする度に、ああ遠いところに来たんだなあとしみじみ思うとともに、知っているつもりで知らないものがまだまだあることに気づかされます。

最後に、このような素晴らしい機会を与えてくださった日本学術振興会と、ブルーノ・ラエン先生、そしてオスロ大学のスタッフの皆様へ心からの感謝を申し上げます。少しでも多くのものを日本に持ち帰れるよう、残りの任期1年を精一杯務めさせていただきます。



### Profile一足立幾磨

2006年、京都大学大学院文学研究科博士課程修了。博士（文学）。日本学術振興会特別研究員、同海外特別研究員、京都大学霊長類研究所国際共同先端研究センター特定助教・助教などを経て、2017年より現職。専門は比較認知科学。著書は『動物たちは何を考えている？』（分担執筆、技術評論社）など。

学位をとった直後の2006年4月から、日本学術振興会の海外特別研究員制度により、米国で2年間研究をする機会を得ました。滞在先は、米国南部の中心都市アトランタにあるヤークス国立霊長類研究所のRobert Hampton博士の研究室でした。博士は動物を対象にメタ記憶をはじめとする記憶メカニズムについて、神経科学的なアプローチを含め統合的に行動研究をされており、とても刺激的な2年間でした。

初めて博士に会ったのは、2003年、京都大学でのシンポジウムでした。当時修士の学生だった私のポスター発表を丁寧にきいてくださり、アドバイスをたくさんもらったことを覚えています。2004年に博士が京都大学霊長類研究所に半年間滞在していた際には、毎週のように食事をとりながら研究談義をしたものでした。そうした縁から、2005年には博士の研究室で2ヵ月間の共同研究を、そして冒頭の海外特別研究員を引き受けてもらえることになりました。

## 海外留学経験がくれたもの

京都大学霊長類研究所思考言語分野 准教授

### 足立幾磨（あだち いくま）

いざ2年間という期間海外に滞在し、現地の研究室のメンバーになると、それまでに数度おこなった海外での共同研究時とは全く異なる経験が待っていました。一番強く感じたのは、お客さんではない、ということでした。研究室の一員なので、研究室運営、ラボミーティングといった場では、ポスドクという立場でのリーダーシップを求められました。そのため、研究体制・事務体制、分業の仕方など、アカデミアにおける様々な文化差も感じることができました。また、生活面でも同様に、短期滞在者用の宿舎などではなく、通常のアパートを借り生活することになります。日本とは異なる文化・しきたりの中で、日本では当たり前のようにできていたことにいちいち四苦八苦しなから生活のセットアップをしたことを、懐かしく思い出します。同時に、日本という国・文化について外から眺めることができ、自身のアイデンティティを意識する機会にもなりました。

こうした経験が、日本に帰ってから思わぬ形で役に立つことになりました。日本学術振興会の特別研究員制度（PD）に採用され帰国してほどなく、京都大学霊長類研究所に新しく附置された、国際共同先端研究センターという部署で助教の職を得ました。当時、文部科学省が海外からの学生獲得を推進するために実施していた、グローバル30というプロジェクトの経費によるもので、海外の学生を獲得するためのシステムと、そ

ういった学生が日本で研究をするための環境を作りあげていくことがミッションでした。自身のアメリカ生活を思い出すことで、彼らが直面するであろう、母国を離れて生活をする、また、研究をすることの中に内在する様々なチャレンジをイメージすることができ、彼らの立場に寄り添った支援体制を構築することができたと思います。

さらに幸運なことに、研究所が「頭脳循環を加速する若手研究者戦略的海外派遣プログラム」に採用され、改めてHampton博士の下で共同研究をのべ12ヵ月にわたり実施する機会を得ました。日本で活動する外国人の支援をおこなう立場になったのちに、再度こうした機会をいただいたことで、改めて国際化問題を考えるきっかけになりました。

ひとつところにしかない、その場所での常識にどっぷりと浸かり、異なる基準やスタイルに次第に目が向かなくなってしまいます。それは、その場所で効率よく生き、仕事をしていくうえでとても有効な側面ですが、最後まで同じ環境でずっと生きていくことは、こと研究者の世界においては難しいことだと思います。もちろん国という概念に限りません。学際的な研究推進、新領域の創成など、あらたな船出をする必要もあるでしょう。柔軟な対応が可能な時期に様々な経験をつめたこと、また多くの方、政策によって支えていただけたことに、深く感謝しつつ筆をおきたいと思います。



このコーナーは新刊の心理学関連書籍を著者自らにご紹介いただくコーナーです。

## 社会心理学・再入門

### ブレイクスルーを生んだ12の研究

樋口匡貴

本書は12の古典研究を取り上げ、それが実施された時代背景とともに詳細に解説した本です。多くの人が一度は聞いたことがある有名な実験も、その細部には様々な工夫がなされています。教科書による概要把握だけでは知ることができないような古典研究の細部を本書は示してくれています。

ただもちろん、それだけならば原典を直接読んだ方が良いでしょう。本書の最大の特徴は、古典研究がその後どのような研究領域を産み出したのかを詳述している点にあります。例えばビブ・ラタネ

による巧みな実験によって有名になった援助行動における傍観者効果の現象は、近年社会的アイデンティティという観点から再検討されつつあることなどは知らない人も多いかもしれません。

「社会心理学・再入門」と題された本書は、古典を入り口とし、その領域にまさに再び入門することができる良書と言えるでしょう。

最後に質問です。上記の社会的アイデンティティの観点からの傍観者効果の研究で、実験で利用されたスポーツはさて一体何でしょうか？ 答えは本書の12章で！



監訳 樋口匡貴・藤島喜嗣  
発行 新曜社  
A5判 / 288頁  
定価 本体2,900円＋税  
発行年月 2017年9月

ひぐち まさたか  
上智大学総合人間科学部教授。専門は社会心理学、健康心理学。著書はほかに『恥の発生一対処過程に関する社会心理学的研究』（北大路書房）、『自己意識の感情の心理学』（分担執筆、北大路書房）、『保健と健康の心理学：ポジティブヘルスの実現』（分担執筆、ナカニシヤ出版）など。

## 野生チンパンジーの世界

### 新装版

松沢哲郎

1986年11月にシカゴで初めてジェーン・グドールさんにお会いした。著書*Chimpanzees of Gombe: Patterns of behavior*の出版記念で、チンパンジー研究者が初めて一堂に会した。わたしはチンパンジー・アイの話をした。最前列で聞いていた彼女が、「ところでアイはふだんどうしているの？」とたずねた。今でいう福祉のことを聞いているのだ。「勉強が終わると仲間と一緒に運動場で暮らしています」と答えた。にっこりとほほ笑んでくれた。同年2月にギニアのボツソウに行って野

生チンパンジーの暮らしを見た。それから毎年、アフリカの野外調査と日本の認知研究を並行して進めている。雑誌『発達』に長期連載しているご縁があってこの大著を翻訳することにした。原題は「ゴンベのチンパンジー：行動パターン」とつつましいが、これ以上のものはないほどに、野生チンパンジーのことなら何でも書いてある。原著出版から30年たってもまったく色あせない。このたび、彼女のコスモス賞の受賞に合わせて新装再刊された。ぜひ多くの方に手に取ってほしい本である。



監訳 杉山幸丸・松沢哲郎  
発行 ミネルヴァ書房  
B5判 / 658頁  
定価 本体9,000円＋税  
発行年月 2017年12月

まつざわ てつろう  
京都大学高等研究院特別教授。専門は霊長類学、心理学、比較認知科学。著書はほかに『想像するちから：チンパンジーが教えてくれた人間の心』（岩波書店）、『おかあさんになったアイ』（講談社学術文庫）、『進化の隣人ヒトとチンパンジー』（岩波新書）、『チンパンジーの心』（岩波現代文庫）、『チンパンジーはちんぼんじん』（岩波ジュニア新書）など。



## 火星からの侵略

パニックの心理学的研究



高橋祥友

訳 高橋祥友

発行 金剛出版

四六判 / 250頁

定価 本体2,200円＋税

発行年月 2017年11月

たかはし よしとも

筑波大学医学医療系災害・地域精神医学教授。専門は精神医学。著書はほかに『自殺の危険：臨床的評価と危機介入 第3版』（金剛出版）、『医療者が知っておきたい自殺のリスクマネジメント 第2版』（医学書院）、『自殺予防』（岩波新書）、『ソシオパスの告白』（訳、金剛出版）、『精神科初回面接』（監訳、医学書院）、『災害精神医学入門』（共編、金剛出版）など。

1938年10月30日のハロウィーンの晩に、名優オーソン・ウェルズ主演のラジオ劇が放送された。その内容は、火星人が米国ニュージャージー州に攻めてきたが、軍隊はまったく歯が立たず、多くの犠牲者が出ているというものだった。この番組の描写があまりにもありありとしていたため、現実の事件と信じこんだ多くの人々がパニックに陥った。

事件直後から、若き社会心理学者ハドリー・キャントリルが調査し、1940年に本書の初版が出版された。そして、この本はコミュニ

ケーション学や社会心理学の古典となった。そして、原著者の息子アルバート・H・キャントリルが新たに解説を付け加えて、2008年に再出版したのが本書である。

この事件が起きた1930年代後半にはラジオが比較的新しいメディアとして登場していた。さて、本書の知見は、ラジオ以外にもテレビやインターネットなどのメディアが発達した現代においても十分に応用可能である。一方的に与えられた情報をどのように確認し、適切な判断を下すべきかについて多くの示唆が与えられている。

## 日常と非日常からみる こころと脳の科学



山田祐樹

編著 宮崎真・阿部匡樹・

山田祐樹ほか

発行 コロナ社

A5判 / 206頁

定価 本体2,600円＋税

発行年月 2017年10月

やまだ ゆうき

九州大学基幹教育院准教授。専門は認知心理学、知覚心理学。著書はほかに『感性認知：アイステーションの心理学』（分担執筆、北大路書房）、*Awareness shaping or shaped by prediction and postdiction*（共編、Frontiers Media）など。

本書は「自分でくすぐってもくすぐったくない」といった日常生活でお馴染みの経験、また「人工的に体外離脱を起こす」といった特殊条件下での不思議な体験を手がかりに、「こころ」とそれを織り成す「脳」に関する科学的知見を紹介している。計27のトピックからなり、心理学や神経科学で定番の知見だけでなく、最新の知見も多く収録している。またそのうち半数以上は原著論文の著者自身が執筆している。

読者層としては、初学者レベルの大学生を中心に想定している

が、同時に、大学院生以上の読者にとって定番知見の復習や最新知見のチェックに役立つことも目指した。そのため、図解、引用文献とキーワード、さらには詳細な用語集も取り揃えている。本書は授業のテキストとして用いることもでき、1回の授業の中で一つのトピックをじっくり深めたり、関連するトピックを組み合わせたりできる。大学院での本格的な研究指導のイントロダクションに使用してもよいだろう。様々な読者が、それぞれの楽しみ方で本書を利用してくれることを期待する。

### 認定心理士の現況と課題

2017年6月から資格担当の常務理事を拝命しました。認定心理士資格認定委員会等を開け、資格認定をすることが中心的な業務ですが、この制度そのものについて、また、2016年4月に設立された「認定心理士の会」について業務を担当しています。私自身は、2007年から2期4年間、資格認定委員会の委員を務めた経験はありましたが、それ以降に、2017年度から認定心理士（心理調査）の資格が新設され、2018年度には公認心理師制度も開始され、この変化のなかでとまどいを禁じえない1年間でした。2年任期の中間点として、認定心理士とそれを取り巻く状況について現況と課題をご報告いたします。

#### 認定心理士

1990年度に82名の資格取得者を出してから順調にその数を伸ばし、2005年度以降は、毎年3,000人から3,000人半ばの資格取得者を出してきました。この2017年度末で資格取得者の累計は56,313人になりました。

現在、認定の作業は、62名の委員で構成される資格認定委員会を年6回、その前後に、保留や再審査等の案件の検討を行う小委員会を年に12回程度開催することによって行われています。この作業では、各申請者が履修した科目のシラバスのチェックを行ったり、不足の資料を取り寄せたりするなど、時間をかけて膨大な書類を処理しています。すべて、日本心理学会の会員のなかから委嘱された委員がボランティアで行っています。委員の先生方に感謝申し上げます。認定基準として、申請者本人の選択によって、旧基準（2007年版）か新基準（2014年版）が適用されていますが、旧基準の適用は、2018年度末までの申請で終わることになります。

#### 認定心理士（心理調査）

認定心理士の資格要件に加えて、とくに心理調査領域の専門的知識を得た人を、認定心理士（心理調査）に認定する制度が、2017年度から始まりました。この資格を取得するためには、あらかじめ大学等が申請して、自分の大学等のカリキュラムがその要件を満たしていることの認定を受けなければなりません。2017年度は、62校が認定を受け、51人がこの資格を取得しました。また、2018年度は、57校が認定を受

け、現在53人が審査を受けていますが、申請者がこれ以上増える見込みはありません。当初、年間600人の資格取得者を見込んで開始した制度ですので、現在、常務理事会、資格認定委員会、また、後述する「認定心理士の会運営委員会」等で、この資格の申請方法や認定基準、認定方法等の見直しについて議論を開始したところです。

#### 公認心理師制度への対応

公認心理師の受験資格取得のために設置することが求められている科目およびその名称は、従来の心理学の典型的な科目およびその名称に、必ずしも一対一に対応していません。そこで、日本心理学会では、資格認定委員会を中心に検討し、各大学が公認心理師に対応して設置する科目を、認定心理士の科目に読み替えて申請できるよう、「公認心理師省令科目の認定心理士科目各領域への対応（案）」を学会ホームページで公開しました。また、常務理事会を中心に検討し、認定心理士を意識した「公認心理師大学カリキュラム 標準シラバス（案）」も公開しています。心理学に関連したさまざまな資格があるなかで、認定心理士および認定心理士（心理調査）がどのようにあるべきか、その意義と役割についての検討が求められています。

#### 認定心理士の会

認定心理士の資格取得者の相互の連携を密にし、資質と技能の向上をはかるとともに、人びとの心の健康・福祉の増進に寄与することを目的として、2016年4月に「認定心理士の会」が設立され、その会員数は、3,627人になりました。この会には、認定心理士登録番号（認定番号）を持っていれば、誰でも登録できます。

2017年9月には、この会の活動を本格化するために、日本心理学会の常置委員会として「認定心理士の会運営委員会」を設置し、認定心理士の会の幹事会と各地方支部会の役員の方々のご尽力により、ニューズレターの発行、北海道から沖縄まで全国で年間10件以上のシンポジウム、セミナー、講演会、研修会、ネット会議等を主催・共催しています。多くの会員が参加し、認定心理士の資質・技術の向上のための研鑽に励むとともに、さまざまな立場の認定心理士の方々の間で活発な情報交換を行っています。

（資格担当常務理事・日本大学教授 岡隆）

## 認定心理士の会から

### 「つながり」を深める活動をめざして

2018年4月、認定心理士の会が発足して3年目を迎えました。本会へ入会する認定心理士がますます増えており、幹事の一人として嬉しく感じています。一方で節目となる重要な時期であるような気もしており、今、改めて本会設立時の発起人たちの思いに立ち返りたいと思います。それは、認定心理士一人ひとりが「この会を利用して認定心理士間のネットワークを作ってください、そのつながりを軸に様々な活動を展開してほしい」というものでした。

これまでの2年を振り返ると、様々なイベント開催やニューズレター発行、各地方支部会設立等々、よくもまあこの数年で色々と、とも思いはします。また前号で記したとおり、学会本体のご尽力で本会運営委員会が学会内常置委員会として設立しました。これによって本会と学会との結びつきが強くなり、この3年目からは金銭的にも物理的にも本会の活動を展開しや

すくなりました。でもまだまだこれからです。

極論ですが、本会幹事会や運営委員会は完全な裏方になれることが目標かもしれません。我々認定心理士一人ひとりが、地域や職域、学びたいこと（単に気が合うということでも構わないと思います）などをもとにつながり、そのつながりの中で生じる「こんなことをしたい」を幹事会へ伝えて、運営委員会が調整する。そんな状況こそが目指すべきところだと思います。

この3年目は、認定心理士同士がつながる機会へ参加しやすくなるように調整を試みています。具体的には、各地方や全国の企画を別時期にしたり、それで空いた月には「Net de 交流！認定心理士」を開催したりです。ご参加のうえ是非とも「つながり」を深めていただき、「次の地方支部会企画（Net de 交流！）では、こんなことを！」など、ご提案いただきたく存じます。

（認定心理士の会幹事 田中芳幸）

## 若手の会から

### 立ち上げの回想録

今からちょうど5年前。当時、筑波大学の監事であり、日本心理学会の常務理事でいらした内田伸子先生に、若手が縦横でつながれる機会がほしいと相談させていただいたところから、若手の会は始まりました。同年に開催された、若手20名の参加があった第77回大会の発足式から5年足らず。気がつけば、幹事8名、メンバーは本稿執筆時点で160名を超える大所帯へと発展しました。

この3月には、常務理事会と若手の会幹事会をつなぐ「若手の会委員会」を立ち上げていただくに至り、日本心理学会の正式な委員会の一つに「若手」の文字が入ることになりました。一緒に会の立ち上げを行ってきた元共同代表の小川健二さんとは、どうすれば若手の役に立てるのか、若手が心理学界に貢献できるのかを常に話し合うと同時に、次世代への引き継ぎをス

ムースに行う方法も模索してきました。そして、2017年度大会のワンショット発表会で発表する若手や、それを仕切る若い世代の幹事たちに頼もしさを感じ、共同代表からの引退を決意しました。自ら動き出すことで思い描く未来に一步近づけることを、全身で感じ、全身で学んだ5年間でした。

多くの方のお力添えなしには、若手の会は発展し続けることはできませんでした。この場をお借りして、多大なるお力添えやご支援をくださった皆様に、心より御礼申し上げます。そして、今後は若手の会とは別のところからになりますが、将来を担う若手たちを応援していければと思っています。若手の皆さんには、自分を信じる勇気を持ち、自ら行動したり発信したりする元気をぜひ発揮してもらえればと願います！ 今後とも若手の会をよろしくお願ひいたします。

（若手の会前共同代表 鈴木華子）



## ワーク・ライフ・バランスと育児休職



相模女子大学人間心理学科 准教授

後藤和宏 (ごとう かずひろ)

2004年、School of Psychology, University of Exeter, Ph.D取得。2012年に相模女子大学人間心理学科専任講師を経て、2017年より現職。専門は比較心理学。著書は『ベーシック発達心理学』（分担執筆、東京大学出版会）など。

私は、同じ年の妻、4歳と2歳の2人の娘がいます。妻が妊娠後に体調を崩して以来、ワーク・ライフ・バランスについて考えるようになりました。「心理学ライフ」では、これまでに何度か育児をしながら共働きで活躍されているご夫婦会員が寄稿されています。境遇はそれぞれ違えど、他の人が子育てと仕事に何とか折り合いをつけている様子を知ることは、自分の今の生活スタイルを選択することにいい影響を受けたと思います。今回、私が自分について語ることが、同じようにどなたかのお役に立てば幸いです。

### 妻の体調を第一に

2013年暮れに妻が長女を出産したとき、妊娠32週での緊急帝王切開でした。長女は極低出生体重児として生まれ、新生児集中治療室（NICU）で2ヵ月お世話になりました。長女のことも心配ではあったのですが、それまで大病することもなく、元気だった妻が妊娠をきっかけに体調を崩したことで、私はとても心配しました。まず妻が元気でないと、働きながら子育てすることは難しいと感じていたため、それ以降、仕事を早めに切り上げて帰宅するようになりました。長女の入院期間が長かったため、その間、夫婦2人で話し合う時間もあり、妻が復職するまでの予定をしっかりと立てることができました。当時、妻は、任期付きの役職だったこともあり、産後8週間以内に復職し、週1日以上勤務することが求められていま

した。そのため、妻が週2日出勤することを目標にし、週1日はベビーシッターさん、もう1日は私が長女の面倒を見ることにしました。

次女の妊娠時には、再び妻が体調を崩し、1ヵ月入院することになり、その間、私と長女の2人での生活をするようになりました（途中、実家から母がお手伝いに来てくれました）。そのため、長女の出産時以上に、妻の負担を少しでも軽減するような産後の計画を立てました。帝王切開になるため、産後1週間は入院、その後1週間は産後ケアセンターで、その後2週間は妻の実家で過ごすことになりました。長女もいるため、妻の実家で過ごす間、私が付き添うことにし、2週間の育児休職を申請することにしました。

### 育児休職をとる

私の職場は女子大なので、他の大学と比べ、女性教員率も高く、育児休職に関しては周囲の理解があった環境ではあると思います。そのため、職場の理解は得られやすいと思っておりましたが（実際そうだったと思います）、当時、本学にはまだ男性教職員を対象とした育児休職制度がありませんでした。ちょうど同僚の男性教員に同じようなライフ・ステージの方がおり、育児休職制度の整備に関する要望を大学に申し出たところ、人事課の方の尽力もあり、こちらが思っていたよりも早い期間で、就業規則の改定などがなされ、育児休職制度が整備されました。

しかし、制度が整備されたものの、実際に利用するとなると、それなりに問題が発生しました。細かい問題を挙げるとキリがありませんが、私の休職に関する主な問題は、制度整備直後に休職をすること（つまり代替人員の手配をするための予算措置が困難なこと）、期間が2週間と短かったことでした。次女の出産予定日が6月中旬でしたので、次女が保育園に通い始める9月頃まで休職することが理想的だったのですが、春学期の授業運営や期末試験、成績評価のことを考え、最低限必要だと思われる2週間の休職期間を希望しました。ところが、休職は認めるが、授業回数確保のため補講は実施するようと言われたり（休職期間は給与が支払われないので、補講をするのは筋違いです）、2週間という期間であれば、育児休職の取得は不要ではないかという育児休職取り下げの提案がされたりもしました（取得の要不要は自分が判断する問題のはずです）。しかし、本学では補講の時間枠は、6限もしくは土曜日に限られます。長女が通っていた保育園は自宅から徒歩25分程度の距離にあったため、私が登降園に付き添うためには、6限の補講は実施できません。また産後、体調が戻っていない妻に2人の娘の面倒を見てもらい、週末に補講をすることなど到底できません。いろいろ調整していくなかで、私の2週間の休職中の講義については、同僚の先生および臨時講師の先生方に代講をお

願いすることが認められ、育児休職を取得することができました。私が取得した育児休職はたった2週間の短いものでしたが、この期間は私たち家族にとっては必要なものでしたし、取得しなければ悔いが残るものでした。厚生労働省の発表によると、2016年度の男性の育児休職取得率は3.16%で、これでも調査開始以来最高だということです。男性が産後の母親のケアのためにも、もっと積極的に育児休職を取得できる社会になってほしいと願わずにはいられません。

### 子どもたちの登園実績

子どもたちは最初、認可外保育園にお世話になりました。長女は生後8ヵ月から、次女は生後2ヵ月から、同じ保育園にお世話になっていました。その後、2人ともが2016年度4月に新設された認可保育園に通えることになり、現在までお世話になっています。昨今の保育園に関する報道などを見聞きますと、都内に住んでいて、同じ保育園に通わせられている私たちは本当に恵まれています。しかし、子どもたちは体調を崩すので、保育園に登園できない日も多々あります。その場合、病児シッター・サービスを利用していますが、依頼しても、すぐにシッターさんが来られるわけではありません。シッターさんが来て

くれるまでは、私か妻のどちらかが仕事を休むか遅らせるかという調整をせざるを得ません。妻は私が授業を休むと私も学生も補講をしなければならず、大変だろうと気遣い、仕事の都合をつけてくれたため、授業だけはなんとかこなせてきました（私：妻が1：3くらいの比率で仕事の都合をつけているでしょうか）。こうなると、自分たちも体調を崩しますし、毎日、スケジュール管理が気が気でなく疲労困憊です。

子どもたちがどれくらい登園できているかを示すために、次女が生まれた2015年度から2017年度までの登園日数を図1に示します。こうしてみると、次女が生まれた年は、長女でさえも、ほとんどの月で20日以上登園できていません。次女は、2015年12月にRSウイルスに感染し、ICUに3週間以上入院しましたので、この月はほとんど登園できませんでした。そこで、夫婦で話し合い、子どもたちが登園する日を減らし、登園率を上げるほうが、自分たちも無理なく仕事できるのではないかと考え、普段の勤務時間を短くし、当面の間は、週末の勤務や研究会・学会参加をやめることにしました。毎月の登園予定日数に対する登園日数を登園率として示したのが図2です。結果、年末年始は体調を崩すものの、登園率を劇

的に改善できました。

### 現在、そしてこれから

今年4月から妻が新しい職場に異動になったこともあり、私は7時前に起床し、8時過ぎに自宅を出て、子どもたちの登園に付き添った後、電車で1時間かけて出勤しています。週3日は16時半過ぎに職場を出て、子どもたちの降園に付き添っています。平日は遅い日でも19時半に帰宅するようにして、ほとんどの日は家族全員で夕食を取るようになっています。そのため、授業や会議の準備、研究活動を研究室でする時間がとれず、帰宅後、子どもたちが寝た後、あるいは早朝に仕事をするようにしています（疲れて寝てしまうことも多いですが）。家事や子どもの世話に関しては、昨年までは、私よりも妻にかかる比重が重かったのですが、今年度に入ってその比重が多少是正されています。今年も年末年始の頃に子どもたちが体調を崩すのではないかと、戦々恐々としていますが、どうなることでしょうか。

最後に、私の妻も仕事と育児に関して、日本糖尿病学会の「キラリ☆女性医師!」というコーナーに寄稿しています。あわせてお読みいただけますと幸いです。[http://www.jds.or.jp/modules/education/index.php?content\\_id=71](http://www.jds.or.jp/modules/education/index.php?content_id=71)

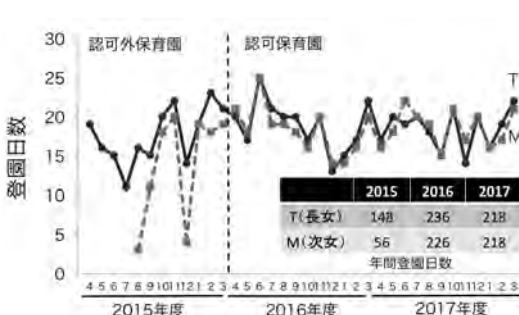


図1 登園日数：毎月の登園日数は20日弱である

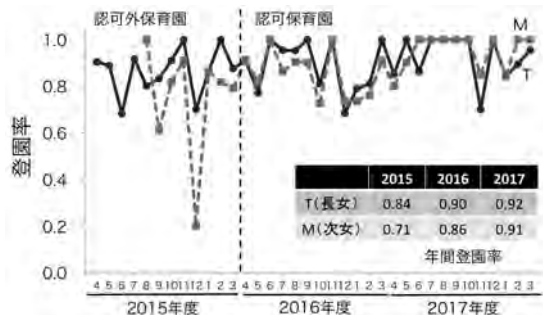


図2 毎月の登園日数を登園予定日数で割った登園率

## 警察職員のメンタルヘルス —組織内の心理職としてできること

神奈川県警察本部警務部厚生課健康管理センター 臨床心理士

藤井貴子 (ふじい たかこ)

神奈川県警察では、少年相談、被害者支援等の多くの分野に心理職が配置されています。私は採用センターで採用時適性検査の開発に携わった後に健康管理センターに移り、現在は職員のメンタルヘルスに係る業務を行っています。面接相談、メンタル疾患で休業した職員の職場復帰支援、メンタルヘルスに関する講義等、産業精神保健領域の心理職として一般的な業務が主ですが、ここでは、警察特有の業務を二つご紹介します。

### 警察学校における業務

警察官は採用後すぐに大卒6ヵ月、高卒程度10ヵ月の長きに亘って全寮制の警察学校に入校し、警察官として必要な基礎知識や技能を習得するとともに、警察組織のルールを徹底的に叩き込まれます。その中で、リアリティショックから自分の進路選択に自信がなくなり、訓練に身が入らなくなっているような学生に、校内に設置された学生相談室でカウンセリングを実施し、一息ついて自分の思いを振り返る機会にしてもらっています。

さらに、警察学校は制約された環境下におけるストレスマネジメントの格好の訓練の場であるという視点から、呼吸法、アサーション等の技法について講義を行っています。一人前の警察官として様々な現場に出た後にも役立つような技法の教授を心掛けています。

### 惨事ストレス対策

警察職員が大規模災害や事件事故の捜査活動等で被った惨事ストレスの重篤化、長期化を予防することも重要な業務です。

最も心に残っている業務として、2016年7月に発生した相模

原障害者施設殺傷事件があります。事件発生後程なくしてワゴン車に心理検査や医薬品等を積み込み皆で捜査本部に向かい、緊迫感が漂う中、当直室等を相談室に設え、安全な場を提供することを心掛けながら多くの初動捜査に携わっている警察官の語りに耳を傾けました。

惨事ストレス対策では、リソースに応じて職種にこだわらない動きをすることも求められます。一方で、この経験を通じ、面接の枠付け、心理検査での状態把握、リラクゼーション法の教授等の心理学的な手法が、混乱している現場で大きな力になることも実感しました。

### 組織の強みを活かす

警察業務の特殊性、組織文化を考慮した産業保健活動ができるのは組織内健康管理部門ならではのメリットと考えています。

私自身、入職した当初は、人間

### Profile—藤井貴子

心理学科卒業後、民間企業人事課勤務を経て、明治学院大学大学院文学研究科心理学専攻入学、修了。臨床心理士として精神科病院勤務を経て、2002年に神奈川県警察本部に入職。2010年より現職。



職員との面接風景

関係の密度が濃い警察組織をやや窮屈に感じましたが、産業精神保健業務に携わるようになると、厳しい業務からメンタルヘルスの危機を防止すべくサポートしあう体制が自然と構築されていること、その基盤となる組織文化が警察学校で培われていることがだんだんと見えてきました。実際、警察官のメンタル疾患による長期休業率は他の公務員と比較しても低いという結果が出ています。

このような組織の強みを活かしながら、職場環境改善を進め、人材の多様化に対応するメンタルヘルス体制を構築することが次なる課題です。

現在のところ、健康管理部門に心理職が配置されている県警は全国でも多くはありませんが、現場のニーズの多さ、求められる専門性の高さをもっと理解され、仲間が増えることを願っています。

## ソフトウェア開発と心理学

パナソニック株式会社 メディアエンターテインメント事業部 商品設計部

**宮澤康臣** (みやざわ やすみ)

私はメーカーに勤務するソフトウェアの技術者です。ライブスイッチャーと呼ばれる放送局向けの映像機器の商品を開発しており、その中でソフトウェア開発のリーダーとして仕事をしています。

ソフトウェア開発という一日中パソコンの前に座って仕事をしているイメージがあるかもしれませんが、実は様々な仕事をしています。専門技術であるソフトウェアの要求分析・設計・実装・テストを中心として、プロジェクトの計画と推進・課題解決・部門間の調整といったリーダー業務も行っていきます。

私の仕事内容がリーダー業務中心となるにつれ、コミュニケーション上の課題が多くなってきました。そこで一念発起し、2014～15年に京都橘大学の通信教育課程で心理学を学び、2016年に認定心理士の資格を取得しました。

ソフトウェア開発では部門内のチームワークと他部門との協働が重要です。前者の場合は、ソフトウェア開発は年々大規模化しており、自分ひとりだけではソフトウェアを開発することはできません。私のプロジェクトでは社内外合わせて10数名のメンバーと一緒にチームを形成して開発を行っています。また後者の場合は社内の他の専門技術であるハードウェア

開発や営業・SE・企画・サービス・製造・品質保証の各部門があります。このように様々な思考やバックグラウンドを持った人たちと連携をとって仕事を進めています。

そのため私の仕事で役に立っている心理学の分野は

社会・産業心理学です。他部門（集団間）、およびチーム内（集団内）で発生する様々なプロセス・合意形成やリーダーシップなど、主にコミュニケーションに関する知見です。集団間のコミュニケーションの例として、ある専門用語を使った場合、部門が異なると意味の内容や範囲が異なることがあります。そのためせっかくソフトウェアを開発しても望んだものと違うものができてしまい問題になります。これを防ぐプロセスとして、例えば「なぜそのソフトウェアを作るのか?」「どのような使い方をするのか?」といった目的の共有や、具体的な手順の確認を行います。これはお互いの思い込みや気づいていないこと（透明性錯覚）を明確にするコミュニケーションで、社内では「イメージを合わせる」と呼んでいます。

また集団内のコミュニケーションの例では、私は毎日短時間の

### Profile—宮澤康臣

1998年、愛知工業大学大学院工学研究科修士課程修了。2007年よりパナソニック株式会社にて放送・業務用映像システムのソフトウェア開発に従事し、2018年より現所属。



開発した商品に触れる時間が楽しいです。

Face to Faceのミーティングを開催しています。例えば商品テストを行っている期間は朝の15分間を使って「バグミーティング」を行っています。商品テストを行うとバグ（不具合）が報告されますが、このバグの調査では原因がよく分からないことが多く、心理的に負担が多い作業です。このミーティングでは直接メンバーが顔を合わせることで、バグの犯人探しや押し付け合いをするのではなく、メンバーが自ら積極的にバグの調査を行う、何か困っている場合は他のメンバーが知恵を出す、といったチームの自律・援助行動を促しています。

私は今後も専門技術であるソフトウェア開発と心理学の知識を活かし、職場のコミュニケーションを推進すると共に、メンバーが生き生きと仕事ができるようにサポートしていきたいと考えています。

## 資格認定委員会より

## 1. 認定心理士について

平成29年度第6回（通算第168回）認定心理士資格認定委員会が平成30年2月17日に開催されました。2月7日までに受け付けた462件について審査し、419件を合格、22件を保留、21件を不合格としました。この結果を受け3月31日時点での平成29年度の累計で、初回審査件数は3,717件、総審査数は3,799件、合格件数は3,673件、資格取得者は3,510名となりました。その結果、資格取得者は累計56,313名となりました。なお、平成26年度から平成28年度までの各年度の資格取得者数は3,002名、3,212名、3,508名と順調に増加してきましたが、平成29年度は微増にとどまりました。

平成30年度第1回（通算第169回）同委員会が4月21日に開催されました。3月31日までに受け付けた739件について審査し、702件を合格、30件を保留、7件を不合格としました。今後の認定委員会の開催予定日は平成30年6月16日（土）、8月4日（土）です。

## 2. 認定心理士（心理調査）について

平成29年度第6回委員会では、

これまで保留とされたもののうち、追加資料等の整った1件を再審査し合格としました。この結果を受け3月31日時点で、認定心理士（心理調査）の初回審査件数は56件、総審査数は70件、合格件数は52件、資格取得者は51名となりました。

平成30年度第1回委員会では、4月16日までに受け付けた30件について審査し、21件を合格、9件を保留としました。

## 3. 公認心理師制度への対応について

厚労省・文科省により定められた公認心理師制度に対応して各大学が新たに設置した科目の、認定心理士科目への読み替えの案については、「公認心理師省令科目の認定心理士科目各領域への対応（案）」として、学会ホームページで公開中です。ご参照ください。

日本心理学会では、新たに「資格制度調整委員会」を設置し、「公認心理師養成大学教員連絡協議会」を運営することとあわせて、公認心理師資格と認定心理士資格の関係の調整を行うことを通して、1990年度に始まり30年近くにわたって5万6千を超える認定心理士を認定してきたこの制度の意義と役割について、また、社会のなかでの認定心理士の位置づけとあり

方について検討を始めています。

## 4. 認定心理士の会について

平成28年4月1日に設立された認定心理士の会は、平成30年4月30日時点で会員数は3,627名になりました。認定心理士の会運営委員会を中心に、幹事会と各支部会の役員の方のご尽力により、平成29年度には北海道から九州・沖縄までの全国で9件のシンポジウム、セミナー、講演会を主催・共催し、2回の「Net de 交流！ 認定心理士」を開催してきました。多くの認定心理士の会の会員が参加し、認定心理士としての資質の向上のための研鑽に励むとともに、さまざまな立場の認定心理士の方々の間で活発な情報交換を行いました。「Net de 交流！ 認定心理士」は、パソコンやスマホから気軽にセミナーや交流会に参加することかでき、カナダやフランスからの参加もありました。

認定心理士の会は、認定心理士登録番号（認定番号）をお持ちであれば、無料で会員登録ができ、認定心理士の会のイベントに参加できます。日本心理学会のホームページをご覧ください、ぜひ会員登録をお願いします。

（資格担当常務理事・日本大学教授 岡隆）

## 編集後記

老いるって当たり前のことじゃないか。この高齢化社会で、そんなに「老いる」ことが受け入れがたいとなんとも生き辛いじゃないか！ アンチ「アンチエイジング」だ！ と生活のなかで感じたことが本号の特集のきっかけでした。特集を通じて、丁寧に研究を積み上げていらっしゃる先生方の取り組みから大いに学ばせていただきました。読まれた方にとっても、改めて「老い」について考える機会になれば幸いです。（下津咲絵）

## 編集委員（五十音順）

編集委員長  
副委員長  
委員

川口 潤 名古屋大学  
大久保 聖 専修大学  
漆原 宏次 北海道医療大学  
大江 朋子 帝京大学  
金井 嘉宏 東北学院大学  
河原 純一郎 北海道大学  
北崎 充晃 豊橋技術科学大学  
後藤 和宏 相模女子大学  
清水 由紀 埼玉大学  
下津 咲絵 京都女子大学  
且 直子 帝京科学大学  
手塚 洋介 大阪体育大学  
宮 谷 真人 広島大学

担当常務理事

心理学ワールド [82号] 2018年7月15日発行

年4回発行（1月、4月、7月、10月）

発行人—横田 正夫

編集・発行—公益社団法人 日本心理学会 〒113-0033 東京都文京区本郷5-23-13 田村ビル TEL 03-3814-3953

表紙デザイン—虎尾 隆 印刷・製本—新日本印刷

制作—(株)新曜社