

文理融合の学としての心理学と共に

慶應義塾大学 名誉教授

坂上貴之（さかがみ たかゆき）

はじめまして。この度、日本心理学会の理事長に選出されました坂上貴之と申します。専門は実験心理学（学習）、行動分析学、行動的意思決定論で、慶應義塾大学で心理学を教えておりました。つい最近、人生に一度しかない65歳定年を経験し、前期高齢者の仲間入りを果たしました。他学会の理事長職もどうにか退任の目途がつき、本学会の財務担当常務理事のほうも定年かなと思っていた矢先に降ってわいた話なので、いささか戸惑っているというのが正直なところです。財務を担当していた頃、予算書と決算書に記載された金額の桁数は、小さな学会では考えられないものでした。それだけ、日本の心理学に占める本学会の責任にも多大なものがあるのだらうと思っておりまし、実際に常務理事の方々とお仕事をしているとその感が^{ひしひし}と迫ってくるがありました。

さて日本の心理学は公認心理師制度が始まることで大きな影響を被るであろうことは、心理学に携わる多くの方々の共通認識と思います。大学学部や大学院の教育・研究体制だけにとどまらず、高校や専門学校での教育、さらには資格者のスキルアップを目指した研修も含め、これまでになかった様々な教育・訓練の方法や内容が今後検討されていくでしょう。また今まで心理学とは一見関係がなかったような業種や業態に、心理学教育を受けた方が進出していくことになるでしょう。そうした歴史的転換点にあって、日本心理学会はどうあるべきか、何をすればよいのか、そうしたことが現在問われています。

このように本学会の任務は、私たちがこれまで行ってきた、そして将来目指していく心理学教育や研究を守り育てていくことが第一にあります。しかし同時に、公益社団法人としての本学会は、心理学を通じて得られた知的なリソースを社会へと還元していかなければならない立場も有しております。この第二の任務もまた、新制度の開始によって影響を受けることが予想されます。私たちが行っている様々な事業は、そうした意味で、今後良くも悪くも世間から注目されていくことになるでしょう。

心理学という学問は、その研究対象の理解に科学的アプローチを積極的に取り入れることで大きな発展を遂げた一方で、その対象を理解することの意味をも深く考えてきたという歴史を持っています。その点において、心理学とは真に文理融合の学問として、日本における学問状況の中で重要な位置を占めることと思います。会員の皆様と共に、そうした気概を持って歩んでまいりたいと存じます。



Profile—

日本心理学会理事長。1984年、慶應義塾大学大学院社会学研究科博士課程単位取得退学。文学博士。慶應義塾大学文学部助手、助教授、教授を歴任し、2019年に定年退職。専門は実験心理学（学習・行動）、行動分析学、行動的意思決定。著訳書は『意思決定と経済の心理学』（編、朝倉書店）、『行動分析学：行動の科学的理解をめざして』（共著、有斐閣）、『心理学の実験倫理』（共編著、勁草書房）、『メイザーの学習と行動』（共訳、二瓶社）、*Diversity of Experimental Methods in Economics*（分担執筆、Springer）など。

心理学 ミュージアム

文教大学人間科学部 実習支援員

草野 勉 (くさの つとむ)

2010年、首都大学東京大学院人文科学研究科単位取得退学。
東京大学、東京海洋大学等の研究員を経て、2019年より現職。
神奈川大学人間科学部非常勤助手を兼任。専門は視知覚。



文教大学人間科学部 准教授

増田知尋 (ますだ ともひろ)

2005年、日本大学大学院文学研究科修了。博士（心理学）。
立教大学プロジェクト研究員、食品総合研究所特別研究員
を経て、2015年より現職。専門は知覚心理学。



古典的実験機器を有効利用するために —— 関連情報の保存のすすめ



写真1 文教大学で展示されているモイマンの時間知覚器（竹井機器工業製、上部の「腕」は欠品）



写真2 実験機器のマニュアル

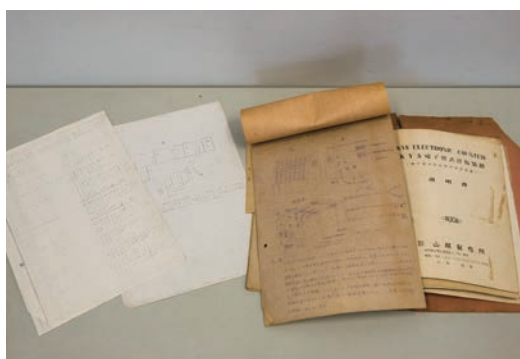


写真3 手書きの実験機器の操作説明書類



写真4 文教大学で展示されている MULTI UNIT SYSTEM（竹井機器工業製）

「機器現物だけを保存している」ことの問題点

写真1の装置は、どのように使われていたか、わかりますか？ じつは、刺激提示のタイミングを制御するための機械で、「モイマンの時間知覚器」などと呼ばれています（「モイマン」ことErnst Meumann〔1862-1915〕はWundtに学びました）。この装置は、古典的な実験機器の教科書的存在でもある『実験心理写真帖』にも登場する「由緒正しい」もので、カイモグラフ（あるいはモーター）を動力源として上部に放射状に延びている腕が一定速度で回転し、リング型の金具に取りつけられた接点と腕とが触れるタイミングを、接点の位置を調整することで制御するそうです（荻阪，1999）。ちなみに、私は現物を目の当たりにしても、用途はおろか、どこがどう動くのかさえも見当が付きませんでした。このような思いをされる方は決して少なくないようで、授業の一環で学内に展示されている古典機器の用途を推測する課題をおこなった際、Zimmerman製のカイモグラフについて受講生から「……えさバケツ？」という回答があったことは前回紹介した通りです。このように現物が目の前にあっても、正しい用途がわからなければ興味を持ってもらえないかもしれません。そこで私たちは、文教大学で保管している古典機器の動態保存や、動作の様子を映像で記録し現物と並置して展示する試みを計画中です。

ところで、この「使い方がわからない」という問題点、先のような展示の際の問題だけではなく、「現物（あるいはその写真）の保存」の場合にも同様であると考えています。「心理学ミュージアム 歴史館」の「ごあいさつ」にあるように、「学問の進め方や特徴を知る上で機器の変遷を知る」ことが有用であり、保存の意義であるならば、機器そのものに加え、使い方に関する情報をセットで保存することが重要であると思うからです。そのための資料としてまず考えられるのは、書籍や購入時に付属する説明書などです。たとえば私たちは、上述の『実験心理学写真帖』や増田惟茂先生の『実験心理学序説 前編』、Titchenerの*Experimental psychology: A manual of laboratory practice*などを参照しながら機器の動作や使用方法を検証しています。これらの書籍類に加え、私たちが機器を分析する際には、それらと同時に持ち込んだ操作マニュアル類を参考にしています。なかには、メーカーが出しているものだけではなく、実験実習で実際に使われる際の手順書や手書きのノートの類もあり、機器がどのように研究教育活動に使われてきたかを教えてくれます（写真2、写真3）。なお、これらの資料のなかには、印刷のインクが退色してしまっているものも多いので、これらをデジタルアーカイブ化しておくことは喫緊の課題であると考えています。デジタル化することで、既存の歴史館のデータとの対応づけが可能になるというメリットもあります。

忘れがちな「まだ使い方を熟知している」機器の関連情報の保存

上述の紙媒体の関連資料の保存と並んで、私たちが重要だと考えているのは「機器の使用法を熟知している方からの聞き取り」、すなわちオーラルヒストリーや実演の記録です。これが特に重要になるのは、コレクションの際に漏れてしまいがちな「少しだけ古い機器」の場合です。今は「知っている人がいて当たり前」でも、そのうちだれも使い方がわからなくなってしまう。そのとき、実験心理学草創期の『写真帖』のように、機器の使用法を詳しく述べている本があればいいのですが、現在はそのような本はあまり見かけないように思います。たとえば、写真4の装置をどのように組み立てて使うかは、ある年代以上の方にとっては常識でも、使ったことのない世代にとっては見当もつきません。ちなみに、こちらは瞬間露出器（タキストスコープ）の制御などに使われていたもので、現在はほとんどの場合でPCがその役割を担っているものです。これらの「少しだけ古い機器の『使い方』」の聞き取りや実演の様子を映像化し機器とともに閲覧可能にすることは、その時代に心理学研究をされてきた先人達の時代精神に触れることを通じて、学問の進め方に思いをはせる機会を提供することにつながると考えています。

文 献

荻阪直行（1999）『実験心理写真帖』にみる明治期の心理学実験と古典実験機器『心理学評論』42, 368-412.

日本心理学会のウェブページ <https://psychmuseum.jp/> もぜひご覧ください。

特集

「あるがまま」の心理学

ビートルズの“Let it be”やディズニー映画『アナと雪の女王』の主題歌“Let it go”からも連想される「あるがまま」がマインドフルネスの流行とともに注目されています。「あるがまま」でいられたら気持ちも楽になり、いろいろなことに前向きに取り組むことができそうです。

「あるがまま」は、心理学ではどのように理解して活用されているのでしょうか。わが国においては、森田療法で古くから重視されてきた姿勢ですが、最近ではアクセプタンス&コミットメント・セラピーやセルフ・コンパッションという概念にも取り入れられています。それぞれにおいて「あるがまま」はどのようにとらえられているのか、上記のセラピーは保健医療の領域で主に用いられますが、スポーツなど他の領域ではどのように活用されているのか、専門の先生方の話を聞いてみましょう。共通している点と異なる点を知り、「あるがまま」について改めて考える機会になれば幸いです。

(金井嘉宏)

アクセプタンス&コミットメント・セラピーのこれから

イーストアングリア大学医学・健康科学部 専任講師

木下奈緒子（きした なおこ）

Profile—

2010年、早稲田大学人間科学研究科修士課程修了。2013年、同志社大学心理学研究科博士課程修了。博士（心理学）。アイルランド国立大学日本学術振興会特別研究員PD、イーストアングリア大学ポスドク上級研究員を経て、2016年より現職。専門は臨床心理学、高齢者臨床。著書は、*The SAGE Handbook of Counselling and Psychotherapy*（分担執筆、SAGE）など。



チョイス・ポイント・モデルから考える ACT

アクセプタンス&コミットメント・セラピー（Acceptance and Commitment Therapy : ACT）は、行動理論をベースとした認知行動療法（Cognitive Behaviour Therapy : CBT）の一種である。最近のACTのランダム化比較試験（randomised controlled trial : RCT）では、クライアントにACTを分かりやすく説明するため、初回セッションにおいて、チョイス・ポイント・モデルを治療マニュアルに採用しているものをよく目にするところがある。

図1は、チョイス・ポイント・モデルの一例である。どこかへ行く・誰かに意見を言う・特定の状況や人を避けるなど、毎日の生活の中で、人は常に何らかの行動をとっている。ACTの観点から考えると、それらの行動は、大きく二つのカテゴリーに分けることが可能である。一つ目のカテゴリーは、こうありたいと思う自己の実現、自分にとって大切な事柄を実現する上で有効な行動、つまり自分の価値にそった行動である（図1-a）。もう一つのカテゴリーは、そのような価値・こうありたいと思う自己とは一致しない行動である（図1-b）。

毎日の生活の中で、困難な出来事・状況を完全に避けることは不可能であり、そのような困難な出来事に直面した際、ストレスや不安などの不快な内的体験が生じるのは必然的である。例えば、認知症患者の家族介護者になると、認知症の行動症状の進行、介護者が一人で過ごせる時間の減少、介護の分担や方針に関して他の

家族と意見が合わないなどといった現実的な問題に直面することがある（図1-c）。職場などにおいても、仕事内容や同僚との関係など、現実的な問題に直面することは、日常的に大いに生じうる。そして、このような現実的課題には、ストレス・不安・抑うつ感などのさまざまな内的体験が伴うのが一般的である（図1-d）。

イライラする気持ちや不安な気持ちなど、そういった不快な内的体験をなんとか取り除こうと葛藤し、それらに過度にとらわれてしまうと（Hooked）、人は、自らの価値やこうありたいと思う自己とは一致しない行動をとりやすい傾向がある。一方、不快な内的体験に気づき、それらと距離をとることができると（Unhooked）、こうありたいと思う自己の実現に有効な行動や、価値にそった行動が選択しやすくなるとされる。ACTで目指すのは、ネガティブな思考を変容したり、抑うつ気分を低減したりなど、不快な内的体験を直接的に取り除くことではない。不快な内的体験に気づき、それらと距離をとることで、不快な内的体験との葛藤に費やされているエネルギーをより価値にそった行動の実現へと向けることを目指すのである。

人は困難な現実的課題に直面した際、常にチョイス・ポイントに立たされているのである（図1-d）。ACTには、①アクセプタンス、②脱フュージョン、③今この瞬間への気づき、④文脈としての自己、⑤価値、⑥コミットされた行為、の六つの治療プロセスがある。ACTでは、

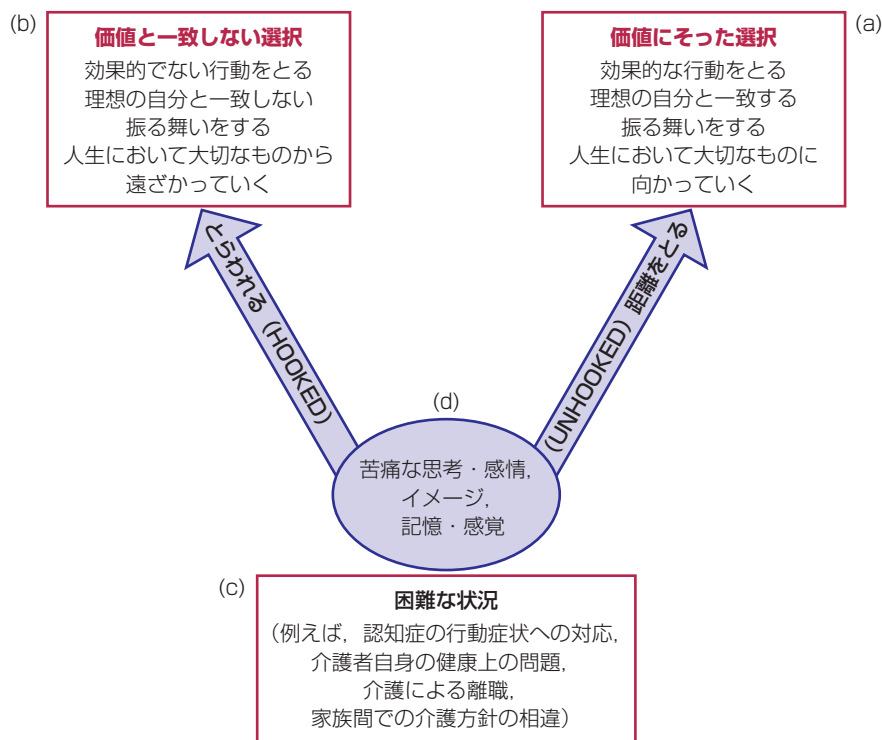


図1 チョイス・ポイント・モデルの例（著者が認知症の家族介護者向けに作成したもの）

クライアントが、これらの各治療コンポーネントに対応したスキルを身につけることで、現実的課題に直面した際に、不快な内的体験に過度にとらわれることなく、価値にそった行動を自ら選択できるよう支援することを目指す。

ACTにおける「あるがまま」とは

ACTの代表的なメタファーに「バスと乗客」というものがあり、「アクセプタンス」という状態を説明するのによく使用されている。以下、そのメタファーを簡単に紹介する。

私たちは、人生というバスの運転手である。バスの主導権をにぎるのは、もちろん運転手である。そして、バスには常にたくさんの乗客が乗っている。この場合、乗客とは、思考・感情・記憶など、さまざまな内的体験を意味する。乗客には、不快なものも多く、色々と大声で意見してくるものも多い。このような時、運転手には二つの選択肢がある。一つは、乗客と口論を始め、何とか彼らをバスから降ろそうと試みるという方法である。し

かし、乗客と戦っている間、バスは完全に停止してしまう。もう一つは、乗客が不快であることには変わりはないが、彼らに席を与え、過度な注意は与えず、そのまま旅を続けるという方法である。

ACTにおける「あるがまま」とは、まさに後者のような状態である。不快な内的体験（乗客）に対して、後者のような関わりができるようになると、多くのエネルギーを価値にそった行動の選択に使うことができるようになる。

アクセプタンスという言葉が持つ意味合いから誤解を招くこともあるが、ACTにおけるアクセプタンスとは、回避し難い現実に伴って生じる不快な思考や感情を快く受け入れたり、好ましく思ったり、また、積極的に認めたりすることを意味するのではない。アクセプタンスとは、不快な思考や感情を自分の中から排除しようとする試みを手放し、自らの中に、それらの不快な内的体験が「ありのまま」存在できる空間を作ることである。

ACTのエビデンス

ACTの効果検証を目的としたRCTの論文は、2019年5月の時点で304件発表されている。そのほとんどは2004年以降に発表されたものであり、ここ15年の間、毎年20件ほどのRCTが発表され続けていることを意味する。ACTのRCTのメタ分析を行った最近の論文において、精神疾患や身体疾患に対するACTは、心理療法的介入を伴わない統制群（ウェイティングリスト群など）と比べた場合に、効果量に有意な差が認められ、十分な治療効果があるとの知見が示されている（A-Tjak et al., 2015）。また、CBTなどの他のエビデンスに基づく心理療法と比較した場合、同等の効果量が示されることが明らかにされている（A-Tjak et al., 2015）。

ACTを治療の途中で中断してしまう患者の割合（ドロップアウト率）のメタ分析を行った論文では、56件のRCTにおけるACTからのドロップアウト率の平均は15.8パーセントであることが示されている（Ong, Lee, & Twohig, 2018）。一方でCBTを対象とした最近の同様のメタ分析では、ドロップアウト率の平均は26.2パーセントであることが示されている（Fernandez, Salem, Swift, & Ramtahal, 2015）。

このように、これまでのエビデンスによって、ACTには一定の治療効果があること、また、ドロップアウト率も他の心理療法と比較して、同等ないしそれ以下であることが明らかにされている。他方、ACTのRCTにおいて費用対効果（cost effectiveness）の検証を行っているものはごくわずかである（Feliu-Soler et al., 2018）。費用対効果は、医療機関や治療ガイドラインの作成などにおいて、エビデンスに基づく心理療法の採用の重要な指標の一つとなり、英国においても、大規模なRCTの実施の際には費用対効果の分析が大前提とされるが、ACTはまだその点において十分な知見がないといえる。

英国における最近の研究動向

①高齢者・認知症介護者向けACT

先述したチョイス・ポイント・モデルにも示されるとおり、直接的な問題解決によって困難な出来事・状況を改善することが不可能な状況下においても、困難事象に伴って生じる心理的苦痛に影響を受けることなく価値にそった行動を選択できるよう支援するのがACTである。ゆえに、そのような状況下のクライアントに対して、ACTは特に有効であるとされる。実際、ACTのエビデンスが特に高い基準に達しているとされているのは、慢性疼痛の領域である（Feliu-Soler et al., 2018）。

慢性疼痛と同様に、近年、ACTの適用が期待されている領域は、高齢者と認知症患者の家族介護者の領域である。全般不安症を呈する65歳以下の成人と高齢者に対するCBTの効果と比較検討したメタ分析において、高齢者に対する従来のCBTの効果量は、65歳以下の成人に対するCBTと比べた場合に、半分以下になることが明らかにされている（Kishita & Laidlaw, 2017）。つまり、65歳以下の成人に有効な心理療法をそのまま高齢者に適用しても、十分な効果は得られない可能性があるということである。

不安症や抑うつ障害を呈する高齢者は、複数の身体疾患を抱えているケースも少なくない。また、高齢の患者は、身近な家族・友人の死、退職に伴う社会的役割の喪失、身体疾患による一部の身体的機能の喪失など、複数の喪失体験に直面していることも多々ある（Laidlaw & Kishita, 2015）。このような高齢者特有の現実問題は、直接的・積極的な問題解決が困難なことが多く、ACTの価値にそった行動の促進は、理にかなっているといえるであろう。

同様に、認知症患者の家族介護者も、夫婦から介護者といった役割の変化、日々変化する認知症の症状など、現実的な問題に直面することが多い。不安症や抑うつ障害を呈する家族介護者には、CBTが有効であるとの知見があるが、不安症を呈する家族には、特にACTが有効であることが、メタ分析によって示されている

(Kishita, Hammond, Dietrich, & Mioshi, 2018)。現在、英国の国立ヘルス・リサーチ研究所の研究助成によって、高齢者や家族介護者に対するACTの検証が英国内で進行中である。

②エンド・オブ・ライフケアへのACTの適用
積極的問題解決が困難な状況へのACTの適用という観点から、エンド・オブ・ライフケアの領域も、今後、発展が期待される領域の一つである。現在、英国の国立ヘルス・リサーチ研究所の研究助成によって、筋萎縮性側索硬化症（ALS）患者に対するACTの検証が英国内で進行中である。ALS患者は、診断から5年以内に亡くなるケースが多い（患者全体の75～85パーセント程度）とされる。ALS患者における心理的症状は、自殺率や生活の質の低下と深い関連があるとされているにもかかわらず、ALS患者に対する心理療法の効果検証を目的としたRCTは、これまでに1件しか発表されていない（Gould et al., 2015）。実際の臨床現場でも、ALS患者に対する身体的ケアが優先されることは多く、当該領域における心理療法のエビデンスは非常に乏しい。今後、ACTのエビデンスの構築が期待される。

まとめ

積極的問題解決が困難なライフイベントに直面したとき、不安やストレスを感じたりすることは、人として当然のことである。ACTでは、そのような不快な内的体験とうまく付き合いながら、困難な状況下でも、価値にそった行動が選択できるよう支援することを目指す。今後、従来の問題解決を主とする心理療法では、十分に効果が得られなかった領域へのACTの応用が期待される。

文献

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015) A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and*

Psychosomatics, 84, 30-36.

Feliu-Soler, A., Cebolla, A., McCracken, L. M., D'Amico, F., Knapp, M., López-Montoyo, A., ...Luciano, J. V. (2018)Economic impact of third-wave cognitive behavioral therapies: A systematic review and quality assessment of economic evaluations in randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 49, 124-147.

Feliu-Soler, A., Montesinos, F., Gutiérrez-Martínez, O., Scott, W., McCracken, L. M., Luciano, J. V. (2018) Current status of acceptance and commitment therapy for chronic pain: A narrative review. *Journal of Pain Research*, 11, 2145-2159.

Fernandez, E., Salem, D., Swift, J. K., & Ramtahal, N. (2015)Meta-analysis of dropout from cognitive behavioral therapy: Magnitude, timing, and moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 1108-1122.

Gould, R. L., Coulson, M. C., Brown, R. G., Goldstein, L. H., Al-Chalabi, A., & Howard, R. J. (2015) Psychotherapy and pharmacotherapy interventions to reduce distress or improve well-being in people with amyotrophic lateral sclerosis: A systematic review. *Amyotrophic Lateral Sclerosis and Frontotemporal Degeneration*, 16, 293-302.

Kishita, N., & Laidlaw, K. (2017)Cognitive behaviour therapy for generalized anxiety disorder: Is CBT equally efficacious in adults of working age and older adults? *Clinical Psychology Review*, 52, 124-136.

Kishita, N., Hammond, L., Dietrich, C. M., & Mioshi, E. (2018)Which interventions work for dementia family carers?: An updated systematic review of randomized controlled trials of carer interventions. *International Psychogeriatrics*, 30, 1679-1696.

Laidlaw, K., & Kishita, N. (2015)Age-appropriate augmented cognitive behavior therapy to enhance treatment outcome for late-life depression and anxiety disorder. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 28, 57-66.

Ong, C. W., Lee, E. B., & Twohig, M. P. (2018)A meta-analysis of dropout rates in acceptance and commitment therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 104, 14-33.

森田療法における「あるがまま」とは

法政大学大学院人間社会研究科臨床心理学専攻 教授
久保田幹子（くぼた みきこ）

Profile—

東京慈恵会医科大学森田療法センター臨床心理長を兼務。上智大学大学院文学研究科臨床心理学専攻博士後期課程満期退学。1998～2000年、ミシガン大学精神神経科にて認知行動療法と入院・外来治療の研修、および精神分析的精神療法の研修を受ける。2006年より現職。専門は森田療法、比較心理療法、臨床心理学。著書は『女性はなぜ生きづらいのか：森田療法で悩みや不安を解決する』（共著、白揚社）、『森田療法で読む強迫性障害：その理解と治し方』（共著、白揚社）など。



森田療法は1919年に森田正馬によって創始された神経症に対する心理療法である。今年で100年の歴史をもつ日本独自の治療法であるにもかかわらず近年までその詳細はあまり知られていなかったが、入院治療から外来森田療法が昨今主流になり、多くの心理臨床家が学び、実践している。「あるがまま」は森田療法の鍵概念である。平易な言葉である一方、その意味を理解することは難しい。そこで本稿では、森田療法の理解と介入を概説しつつ、森田療法における「あるがまま」について解説する。

森田療法における神経症の理解と治療目標

森田療法における「あるがまま」を語るには、まず森田療法における神経症の理解の仕方を説明する必要があるだろう。

森田療法の特徴は、神経症者が問題としている「不安」を病理ではなく、自然な感情と理解する点であろう。多くの心理療法（精神療法）、とりわけ西洋の学派では、不安を病理として理解し、その原因を探求し、不安や症状の消去や解決を目指していく。しかし森田療法では、『根本的な恐怖は、死の恐怖であって、それは表から見れば、生きたいという欲求であります』⁶と森田が述べているように、不安は「より良く生きたい」という欲求（生の欲望）の裏返しと捉えていく。つまり「こうありたい」という願望がなければ、それが損なわれる不安も生じないとし、あくまでも人間にとって避けら

れない自然な感情と理解するのである。ここに森田の人間観と森田療法の独自性がある。

それは、『「欲望はこれをあきらめることはできぬ」～「死は恐れざるを得ず」との二つの公式が、私の自覚から得た動かすべからざる事実であります』⁶といった森田の言葉からもわかるように、まさに自身の体験から実感している人間理解と言ってもよいだろう。

ではどうして自然な感情である不安が神経症を生み出すのだろうか。それを森田は「とらわれの機制（悪循環）」として説明した⁴。つまり、不安そのものが問題なのではなく、不安に対する態度が神経症に繋がると考えたのである。

「とらわれの機制」は二つの要素から成るが、その一つは、注意と感覚が相互に影響することによって生じる悪循環（精神交互作用）である⁴。例えば、人前で顔がこわばる自分に不安・違和感を抱き、表情に注意が集中すると、より感覚が敏感になり、さらに不安がつのって一層顔がこわばるというように、注意と感覚が相互賦活的に作用して症状が強まる機制である。もう一つは思想の矛盾と呼ばれるもので、悪循環を生じさせる構えである³。とらわれやすい人々は、自然に生じる感情を「かくあらねばならない」と考え、知的に解決しようとする。これは自然や心身を支配しようとする万能感、もしくはコントロール欲求ということもできるが、不快な感情を「あってはならないもの」として観念的にやりくりしようとするために、より一層思う

ようにならない自己（理想の自己と現実の自己とのギャップ）に葛藤が生じるのである。これは不可能を可能にしようとする試みであり、先の例であれば、「人前ではきちんとしていなければならない」と考えるために、緊張してしまう自分を「ふがいない」と感じ、緊張しないようにと身構える結果、かえってそれにとらわれてしまうといったものである。

森田は、不安の対象はさまざまであっても、「とらわれ」が生じる背後には共通の性格傾向があることを見出し、それを神経質性格と名づけた³。神経質性格とは内向的、自己内省的、心配性、敏感といった弱力的な側面と同時に、完全主義、理想主義、頑固、負けず嫌いといった強力的な側面を持ち、内的葛藤を生じやすいことが特徴である。

先に述べたように、森田療法では不安と欲求は表裏一体とみなすが、神経質性格を持つ者は「かくあらねばならない」と自らに完全を求めるがゆえに（思想の矛盾）、不安や違和感を抱くと、それを特別視した上で排除しようとして、より一層とらわれる（悪循環）結果、神経症に発展すると理解するのである。

したがって治療目標は、この「とらわれ（悪循環）」からの脱出と、本来の欲求（生の欲望）を自分らしく発揮できるよう援助することに据えられる（図1）¹。そこでは、不安や症状の原因を探ること、あるいはそれを直接解決することに焦点づけをしない。あくまでも不安も欲求（生の欲望）も自然なものとして「あるがまま」に受けとめる姿勢（受容）を培うと共に、本来の欲求（生の欲望）にも「あるがまま」にしたがって目の前の生活に関わり自己を成長させるよう促していく。こうしてとらわれからの脱却を図ると共に、ありのままの自己を受けとめ、生

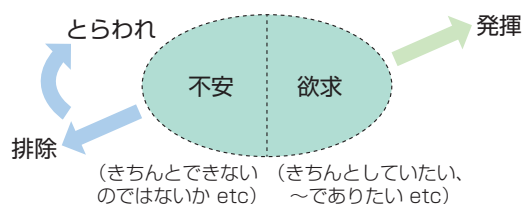


図1 病理の理解と治療目標（久保田，2009 をもとに著者改変）

の欲望に則って自分らしい生き方が実現できるよう（自己実現）援助していくのである。

「あるがまま」の姿勢とは

では、森田療法における「あるがまま」とはどのような姿勢を指すのであろうか。森田の言葉も紹介しつつ、具体的に振り返ってみたい。

①不安に対する「あるがまま」

「あるがまま」の一つは、不安に対する態度である。すなわち、不安も自然な感情の一つとして、「そのまま」つき合う姿勢を指す。森田は『柳は緑、花は紅』である。～憂鬱や絶望を面白くし、雨を晴天にし、柳を紅にしようとするのが不可能の努力であって、世の中にこれ以上の苦痛なことはない⁷『夏は暑い。嫌なことは気になる。不安は苦しい。雪は白い。夜は暗い。なんともしかたがない。それが事実であるから、どうとも別に考え方を工夫する余地はない』⁵と述べている。つまり、不安も境遇も自分の思い通りにはならないものであって、自然なありのままの事実として、「そのまま」受けとめることを促しているのである。そこには「納得」も「受け入れる」姿勢も不要である。事実を変えられないものとして、仕方がないと受けとめるということである。

②欲求（生の欲望）に対する「あるがまま」

もう一つの「あるがまま」は本来の欲求に対する態度である。すなわち、「こうありたい」という自らの欲求も「そのまま」受けとめ、それに従って行動に移す姿勢である。その際、森田は『時間がたてば腹がへり、ご馳走を見れば食べたくなる。これが「感じ」である』⁸と述べているように、おのずと湧き起こる欲求を重視している。これは、観念的に理屈をつけたり、「価値ある行動」「万全な行動」を求めてしまう神経症者に対し、自らの欲求のままに動くだけで十分、と伝えようとするものである。

このように、森田が述べる「あるがまま」とは、不安のやりくりは不可能な努力とし、事実を事実としてそのまま受けとめる姿勢と同時に、生の欲望に従って日常生活に関わる姿勢を促すといった二つのメッセージを含んでいる。

「あるがまま」の姿勢をどのように培うか

では、神経症者はどのように「あるがまま」の姿勢を身につけ、「とらわれ」から脱していくのであろうか。

実際、不安に圧倒され、それを必死に取り除こうとしている患者にとって、不安と付き合いつつ行動することは決して容易なことではない。それを後押しするものとして、以下がポイントと言えるだろう。

①不毛な試みとそこに潜む感情を共有

不安を排除する試みは本当の解決に繋がっていない事実（悪循環）を繰り返し拾い上げ、不毛な努力であることを共有していく。それ以上に、求めていた生活も結果的に失っている事実を伝えながら、患者が感じている悔しさやジレンマなどの感情に焦点を当て、欲求があるからこそそのジレンマと理解し、それを原動力に一步踏み出してみるよう励ましていく。

②感情の法則（図2）²

森田が「感情の法則」¹⁰として明確化した感情の特性を伝えていく。すなわち、不安もどのような感情もそのまま放任すれば、時を経るにしたがって自然に消失することを伝え、時間の経過を待つよう促していく。

③「せめて」「とりあえず」の姿勢

しかし、「不安がいつおさまるのか……」とにらめっこをしていては常に注意は不安に集中してしまう。森田療法では、行動を通して注意の転換を図っていく（図2下）。ただし、その行動は症状克服のための試みである必要はなく、生活上のどんな些細なものでも構わない。不安を感じながらも、何かしらに手が出せるよう、「とりあえず」「せめて」とわかりやすい言葉で後押しをしていくことが重要である。

④比喩の活用

これまでの例でもわかるように、森田は治療においてかなり比喩を活用している。それは、観念的な神経症者に対する説得や説明が逆効果であることを熟知しているからであり、身体を通じた実感を掴ませようとする臨床的工夫と言える。実際、著者も臨床場面において比喩やたとえ話はかなり活用している。例えば、「春が

来ない冬はない」「台風は嫌だが、いつかは通り過ぎる」「突然ゲリラ豪雨にあったらどうするか？ 雨をやまずことはできないが、雨宿りやコンビニで傘を買うなど、何か対処するのは？ 不安もそれと同じ」などである。これは不安を特別視し、まず排除しようとする患者に対し、日常体験に照らしながらその付き合い方を伝えるための介入である。

これらの関わりを通して、「不安なまま（不安はそこにあるまま）」「せめて、何ができるか」を問い、患者自らの試行錯誤と患者自身の体験を促していく。観念的構えを打破するには、「百聞は一見にしかず」で、患者自身の体験の積み重ねが必須なのである。

森田療法における「あるがまま」とは

ここで事例を紹介する。パニック症の女性のAさんは、息苦しくなるとすぐに病院に駆け込んだり、実家に逃げ込む生活を送っていたが、森田療法の介入を続ける中で少しずつ、不安をすぐに回避せず、できることを試行錯誤するようになっていった。何とかする経験を得る中で、Aさんは次のように語った。「美容院でパーマをかけている最中、息苦しくなってきた。まずい！と思ったが、不安はまた来るものなんだ、しょうがないと思った時に、最近髪の毛が痛んでいるのが気になっていたのもそのことを聞いてみようと思って、美容師さんに手入れの方法を質問してみた。それを聞いているうちに息苦しさは軽くなっていった」。

また不潔恐怖症に悩んでいた女性Bさんは、

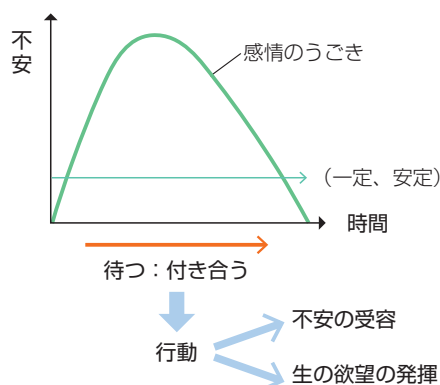


図2 感情の法則

洗浄強迫行為のために外出もままならない状態だった。しかし、治療を通して際限ない手洗いの疲労と不毛さを自覚し、少しずつ生活の幅を広げていった。好きなライブもこれまで症状のために諦めてきたBさんだったが、どうしても行きたいと思って行動に移したところ、本当に幸せな気持ちで帰ってくることができた。

この二例からもわかるように、森田療法における「あるがまま」とは、不安も含めた感情は思い通りにならないものとして付き合い、同時にそこでできることを探る姿勢である。その際最も重要となるのは、観念的理解ではなく、様々な体験を通した実感・理解と言える。森田が『「あるがまま」になろうとしては、それは「求めんとすれば得られず」で、すでに「あるがまま」ではない。なぜなら「あるがまま」になろうとするのは、実はこれによって、自分の苦痛を回避しようとする野心があるのであって、苦痛は当然苦痛であるということの「あるがまま」とは、まったく反対であるからである』⁸と述べている。自らを観念的に操作しようとするれば、単に新たな「とらわれ」を生むだけだからである。

患者は、セラピストに支えられ試行錯誤を繰り返す中で、「できないこと（感情のコントロール、過去・未来・他人など）」と「できること（感情との付き合い方、行動の仕方）」の両方がある事実を知り、全てを思い通りにすることは不可能な現実を知ることになる。それは「快・不快、好き・嫌い、得意・不得意、完全・不完全」など、感情にも事象にも全て両面があるという事実、それが自然であることを受けとめるプロセスである。こうした事実を体験を通して知ることが、森田療法における「あるがまま」と言えるだろう。

最後に、昨今共通点が指摘されている第三世代の認知行動療法との違いについて多少触れておく。マインドフルネス認知療法では、マインドフルネス瞑想という特有の方法で、意図的に「価値判断をはさまず」注意を払うことによって感情の気づきを促していく。またACTは、こうしたマインドフルネスやアクセプタンスに

よる感情の気づきや受容と、行動活性化を段階的に進めていくことが特徴と言える。一方森田療法では、自然にわき起こる感情や、行動を介して生じる感情体験に焦点を当て、その自覚を促していく。つまり、マインドフルネスのように感情をあえて観察することを主目的としない。森田療法では、不安排除の姿勢を一時的に封じ込めることと、生の欲望を原動力にした外界への関与を同時一体的に促すことによって、症状からの脱焦点化を図り、とらわれを打破していく。それは、症状排除のみに使われていたエネルギーの方向性を変えるとといった転換を図る関わりであり、同時に神経質を生かすことに通じる。患者は、健康な欲求に着目する治療者に支えられつつ、様々な感情のみならず、ありのままの自己の受容を深めていくのである。

おわりに

森田療法における「あるがまま」について述べてきた。「仕方がない」と現実を受けとめることは、自らの限界を知ることでもあるが、それは単なる諦めではなく、本来の欲求を生かすためにどこに力を注ぐかといった自己実現の方向性を見出すことにも繋がっていく。森田療法が「とらわれ」の打破のみならず、生き方を支援する治療法と言われるゆえんはそこにあるのである。

文 献

- 1 久保田幹子（2009）対人恐怖の森田療法. 『こころの科学』 147, 72-78. 日本評論社
- 2 久保田幹子（2012）森田療法における受容：体験を通した受容のプロセスについて. 『日本森田療法学会誌』 23, 41-45.
- 3 森田正馬（1926）神経衰弱及強迫観念の根治法. 『森田正馬全集 2』 pp.71-278. 白揚社
- 4 森田正馬（1928）神経質ノ本態及療法. 『森田正馬全集 2』 pp.281-442. 白揚社
- 5 森田正馬（1974）『森田正馬全集 4』 p.41. 白揚社
- 6 森田正馬（1974）『森田正馬全集 5』 p.113. 白揚社
- 7 森田正馬（1974）『森田正馬全集 5』 p.188. 白揚社
- 8 森田正馬（1974）『森田正馬全集 5』 p.406. 白揚社
- 9 森田正馬（1974）『森田正馬全集 5』 p.710. 白揚社
- 10 森田正馬（1974）『森田正馬全集 7』 p.62. 白揚社

セルフ・コンパッションと「あるがまま」

関西学院大学文学部 教授
有光興記（ありみつ こうき）

Profile—

2000年、関西学院大学大学院文学研究科心理学専攻博士課程後期課程単位取得満期退学。博士（心理学）、公認心理師。2017年より現職。専門は臨床感情科学。著書は『自己意識的感情の心理学』（共編著、北大路書房）、『モラルの心理学』（共編書、北大路書房）、『マインドフルネス：基礎と実践』（分担執筆、日本評論社）など。



はじめに

セルフ・コンパッション（self-compassion）は、直訳すると自分への慈しみ、または自分への思いやりとなるが、compassionにはより多くの意味が込められているため、カタカナでセルフ・コンパッションと訳している。セルフ・コンパッションは、仏教伝来の概念で、私たちに幸せのあり方を教えてくれるし、それを実践することで『あるがまま』を受け入れられるようになる。近年は、基礎研究や臨床研究も盛んに行われているが、ここでは『あるがまま』の捉え方に注目して説明をしたい。

『あるがまま』と『こうありたい』自分

『あるがまま』とは、どんな心理を表しているのだろうか。もし『あるがまま』を体験したとしても、言葉にして表すことは難しい。一方で、『あるがまま』でない経験、すなわち何かの振りをした経験はすぐに思い出せるだろう。例えば、自己紹介の場面でどんなことを話すのかイメージしてみてほしい。「私は、〇〇に所属していて……」「私は、〇〇を趣味にしています」といったセリフが思い浮かぶかもしれない。実際のところ、自己紹介は自分の姿をよく見せるために、自分の良いところを都合よく取り出して話す行為であり、『あるがまま』の自分自身をさらけ出すことはしない。自己紹介に限らず、我々は確固たる「私」という固定概念を作って、『こうありたい』『こうあるべき』自分として振る舞っている。家でも学校でも会社

でも、夫や妻、男や女、出身地、出身大学、〇〇世代、管理職などの役割を演じている。

『こうありたい』『こうあるべき』自分自身は、頭の中で作り上げられたもので、ちょっとしたことで崩れ去ってしまう。発表をするとき、格好の良い姿を見せたいと思って頑張っている、他者のちょっとしたネガティブなしぐさに気づいたらどうだろう。人よりも優れた成績を残せたと思って自信を持った数日後に、他者がさらに優れた成績を取ったと分かったら、どんな気持ちになるだろう。いずれの場合も、『こうありたい』自己像はもろくも崩壊し、自信や自尊感情は低下してしまう。さらにやっかいなことは、そこから怒りの感情が湧き起こり、私たちを苦しめるのである。「なんてなさない」など自分のふがいなさに対して腹を立てることもあれば、「どうしてほめてくれないのか、なぜ自分の良さが理解できないのか」と認めてくれない他者に腹を立てることもある。容姿や成績で自分を圧倒してくる他者に対しては、嫉妬していじめたり排他的な態度を取ることもあるし、親密な対人関係だにより強い怒りを感じ「どうして（自分が思うようにもって）愛してくれないのか。許せない」と恨みや憎しみを抱き、復讐心につながることもある。しかし、そのような怒りを他者にぶつけることはできない。結局は、過去の自分のやり方を振り返って自分を責めるしかなくなり、より深く落ち込んでしまう。

仮に『こうありたい』自分自身の姿を追い求

めて達成できたとしても、それは一瞬の喜びが生じるだけのことである。夢のかなった一瞬が過ぎ去れば、次の瞬間からまた絶え間ない努力や競争を求める世界が待っており、将来のことを考え続けることになる。『こうありたい』自分になるように努力しなさい、と言われることがあるが、言われるがまま振る舞えば、いずれは怒りや不安で疲れ果ててしまうだろう。真面目で努力家と言われて社会的に評価されている人が、うつ病などの精神疾患に罹って苦しむことがあるのがその一例である。

『こうありたい』自分を追い求めると不幸になるのなら、どう振る舞えばよいのだろうか。もし、何もせずに今現在の『あるがまま』の自分自身を受け入れることができれば、心は穏やかになるだろう。しかし、自分の良い部分や気持ちの良い感情の『あるがまま』は受け入れることができそうだが、負の側面の『あるがまま』については不安や怒りや落胆を感じるため、かなり難しい課題となる。例えば、自分の課題や問題点について自分で認識するのも、人から指摘されるのも苦痛である。そのため、見て見ぬふりをしたり、考えるのをやめるために、過度に酒を飲んだり遊んだりすることもある。また、ライバルに嫉妬を感じ、「あの人なんていなくなれば良い」と思ったとしたら、そういう感情を持った自分を恥じたり罪悪感に苦しむこともある。自分のポジティブな側面もネガティブな側面も、そのありのままを受け入れることは、簡単なことではない。

『あるがまま』とセルフ・コンパッション

自分自身を負の側面も含めて『あるがまま』に受け入れるには、そのための心のありようが必要となる。それが、セルフ・コンパッションである。セルフ・コンパッションを理解するには、まず他者へのコンパッションを思い出すと分かりやすい。親しい人、愛する人が困っているときのことを想像してみたい。その人を批判したり怒ったり、悪い結果だけに注目して悲しみに浸って一緒に落ち込むようなことをしないだろう。その人の様々な感情や思考を受け

入れ、そうした経験が人間である以上避けようのないことを理解し、その苦しみから解放されるように慰めたり、手助けをするに違いない。コンパッションは、困っている人を見たとき、その苦痛を何とかしてあげたい、苦しみを取り除いてあげたいと自然と湧き起こってくる感情のことである。コンパッションを感じているときには、援助に際して見返りを求めたり、相手への愛情が深ければ助けてあげるといった条件がなく、清らかな無償の愛のみが存在する。他者へのコンパッションを自分にも同じように向けると、セルフ・コンパッションとなる。すなわち、セルフ・コンパッションは、自分にとって困難な状況において、自分に優しい気持ちを向け、そのときの経験を良い、悪いと判断することなく受け入れ、そうした経験が他の人たちと共通していることを認識することである。

アメリカの心理学者のクリスティーン・ネフ博士が、自身の瞑想の経験から、セルフ・コンパッションを概念化し、Self-Compassion Scale (SCS) という心理尺度を開発している (Neff, 2003)。SCSは、自分への優しさ、マインドフルネス、共通の人間性というポジティブな側面と、それぞれの対極である自己批判、過剰同一化、孤独感というネガティブな側面から構成される (表1)。日本語の項目は、有光 (2014) を参照されたい。アメリカでも日本でも、その他の国々でも、セルフ・コンパッションが高いと、不安や抑うつが低く、幸福感が高いことが明らかにされている。

一方で、セルフ・コンパッションが低い人の『こうありたい』『こうあるべき』という自分の姿は、非常に厳格な人物である。セルフ・コンパッションが低い人は、困難なことがあっても自分に優しい言葉をかけるなどもつてのほかで、厳しい態度で臨むほうが良いとか、そもそも自分などは大切に扱うべきでないと考える傾向にある。その結果、困難な状況でも自分自身を労わることはせず、自分を批判的に見て厳しい言葉をかけ、結果的に不安や怒りや悲しみといった感情に圧倒されてしまう。また、自分だけがこうした苦勞をしている、誰も助けてく

表1 セルフ・コンパッション尺度の構成要素

ポジティブな側面	ネガティブな側面
自分への優しさ 例:失敗をしたときに、自分をいたわり、やさしくする。	自己批判 例:失敗をしたときに、自分のできなかったところに注目し、厳しい言葉をかける。
マインドフルネス 例:自分の感情を偏りなく広く受け入れ、バランスのとれた見方をする。	過剰同一化 例:感情に圧倒され、否定的な考えで頭がいっぱいになる。
共通の人間性 例:完璧にできなくても、多くの人も同じように完璧でないことを認識する。	孤独感 例:自分が苦しんでいるときに、他の人はそんな苦勞はしていないと感じる。

れないといった考えにとらわれ、他者から孤立した状態にある。自分と他者を区別して、人を助けることはしても、自分を助けることはしない。その中には、自分の気持ちを押し殺して、自分のことを後回しにして、ただ人のために尽くすことを美德とする人もいる。しかし、人のことだけを気遣い、感情を抑制して生活していると、自分が何をしたいのかすら分からなくなり、落ち込みやすくイライラしやすくなる。家族のため、会社のためと思って働いても、『こうあるべき』自分を演じながらやっていると、「やらされている」ような状態で本来の力が発揮できない。自分を責めたり、相手を怒鳴ったりして苦しむだけでなく、失敗を重ねて迷惑をかけたり周囲の人を心配させて、結果的にお互いに不幸になってしまう。

セルフ・コンパッションを高める方法

自分自身の優しい友人になり、慈しみを自分自身に向けると、暖かく、穏やかで、安心感にあふれたセルフ・コンパッションを経験できる。セルフ・コンパッションを高める方法はいくつかあるが、ここでは慈悲（慈しみ）の瞑想を紹介したい。慈悲の瞑想は、自分や他者の幸せを願い、自分や他者が苦しみから解放されることを願う仏教伝来の瞑想法である。「私が幸せでありますように」（慈悲の「慈」、loving-kindness）、「私の悩み苦しみがなくなりますように」（慈悲の「非」、compassion）という慈悲のフレーズ（表2）を、自分に、また他者に向けて放ち、包み込んでいくのが慈悲の瞑想

（loving-kindness and compassion meditation）である。「自分が幸せでありたい」「他者も幸せであってほしい」という慈しみの気持ちは、誰しも持っているが、『こうありたい』『こうすべき』自分によって否定されたり、意識されなくなっている。慈悲の瞑想によって、これまで埋もれていた慈しみを培い、自分や他者に対する心地の良い、温かい気持ちを育むことができる。

慈悲の瞑想の実践は、まず自分自身の幸せを願うことから始める。身体をリラックスさせ、四つのフレーズを、心地が良いと思う間隔で繰り返す。もし気が散ったとしても、思考や感情だただ気づいて手放し、またフレーズの繰り返しに返す。温かく、優しい感情が湧き起こってくることもあるが、それも心に留めておき、フレーズの繰り返しに返す。慣れてきたら、少しずつ対象を恩人、親しい人、中性の人（ポジティブ感情もネガティブ感情も抱かない人）、嫌いな人、生きとし生けるもの……と拡張し、「私の恩人も、親しい人も、知らない人も、嫌いな人も、私を嫌っている人も、生きとし生けるものすべてが幸せでありますように」と願う。詳しい実践法は、Salzberg（2011）などを参照してほしい。

表2 慈悲の瞑想のフレーズ

私が安全でありますように。
私が幸せでありますように。
私が健康でありますように。
私の悩み苦しみがなくなりますように。

注 他者に対しては、「私」を「あなた」などに変えて使用する。

人間関係のさまざまなトラブルで深く悲しむことがあったとする。頭の中は「こうしかった、これができない私がダメだ、もう何もできない」と自分を責める声でいっぱい涙が出てくる。そうしたときに、慈しみを持った自分自身をイメージして、悲しんでいる自分に対して「すごく落ち込んで涙が出るんだね。その気持ちはよくわかるよ」と理解を示すような言葉で包み込み、優しく抱きしめる(図1)。そして、2, 3回優しく呼吸をしてから呼吸のリズムに合わせて「私が悲しみから解放されますように」「私がダメな人間とか、間違っていると考えることなく、この痛みを受け入れられますように」「私の思考が慈しみの思考になりますように」といった自分で選んだフレーズを繰り返す(慈悲の瞑想)。瞑想中に、様々な身体の感覚、穏やかな気持ちになる瞬間に気づくことがあるが、そのとき「悲しみ」や批判的な考えを手放せていることにも気づく。これは、困難な感情でも、セルフ・コンパッションを高めることで『あるがまま』の自分を受け入れることができる例である。

怒りが癖になっている人は、慈悲の瞑想中でも悪いところを探して「しまった。集中ができていない」「優しい気持ちなんて感じない」といったように、『こうありたい』自分からずれて怒り、「瞑想だから怒ってはいけない」とまた怒る傾向にある。「怒っている」という『あるがまま』の自分を受け入れるときにも、悲しみの場合と同じように、「怒っている」自分自身に気づき、「私が穏やかでいられますように」「怒りやイライラが、私のところに起こりませんように」といったフレーズを使って慈悲の瞑想ができる。

セルフ・コンパッションから『あるがまま』の受容へ

セルフ・コンパッションが高まると、様々なことに気づいて受け入れられるようになり、本当に自分のためになっているもの、喜びや幸せ、命を培っているものに意識が向いてくる。親しい人、愛する人、また自分を育ててくれた自然

など、感謝や幸せを感じる対象がどんどん増えてくる。そして、愛する人や動物やモノや自然をちゃんと大切に愛する時間が貴重であることが分かってくる。様々な人に慈しみの気持ちで接することができるようになり、他者からも慈しみに接してもらえるようになる。例えば、他者の幸せを願いながら話しかけたり、手助けをすれば、その人たちとつながって支え合って生活ができる。それは、お互いに幸せが感じられる瞬間であろう。慈しみは自分や他者や知らない人たち、あまねく生命を差別することではなく、すべてを受け入れる感情である。自分自身から生きとし生けるものにまで慈しみの気持ちを広げると、私たちが最終的には生命をもつ存在であるという点ですべては共通していて、お互いに『あるがまま』を認めて支え合っていくことが、幸せの形であることが理解できる。

文 献

- 有光興記 (2014) セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討。『心理学研究』85, 50-59.
- Neff, K. D. (2003) The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-25.
- Salzberg, S. (2011) *Real happiness: The power of meditation: A 28-day program*. Workman Publishing.
- [有本智津 (訳) (2011) 『リアルハビネス 28日間瞑想プログラム』 アルファポリス]



図1 自分をやさしく抱きしめる

アスリートのマインドフルネスと「あるがまま」

公益財団法人日本スポーツ協会スポーツ科学研究室 研究員

深町花子（ふかまち はなこ）

Profile—

早稲田大学スポーツ科学研究センター招聘研究員を兼任。専門はスポーツ心理学。

著書は『早稲田アスリートプログラムテキストブック』（分担執筆、ブックウェイ）、論文は「女性アスリートを取り巻く心身医学的問題」（『心身医学』59巻1号）、「新しい認知行動的技法」（『体育の科学』68巻4月号）、「アスリートへのアクセプタンス&コミットメント・セラピーの活用」（『月刊トレーニング・ジャーナル』39巻6号）など。

ポジティブになることは大事？

アスリートに心理的な問題で困っていることについて尋ねると、ほとんど出てくる言葉の一つが、「（実力を発揮するために）ポジティブになろうとは思いますが、全然なれなくて……」である。また、指導的立場にあるコーチや保護者などからも、「（このアスリートは）ポジティブにとらえるってことが全然できないんですよ……」と相談されることがある。

このように我が国のスポーツ界には、「ポジティブに考えられるアスリートこそ優れている」と考える者が非常に多い。例えば、大事な試合の前日練習で大きなミスを犯し、落ちこんで悲しい気持ちになっているアスリートに対して、「試合本番にミスしなくて良かったってとらえれば良いじゃない。落ち込んでないで明日に向けて気持ちを切り替えるべきだよ」という言葉がけが多くなされる。ポジティブになろうと気持ちを高めていこうと大声を出したり、アップテンポな曲を聴いたりしたらかえって、いつもの状態との差に苦しくなることがあるかもしれない。一時的にネガティブな感情を無くし、ポジティブシンキングができて、すぐに元に戻ってしまうアスリートもいるかもしれない。

以上のように、今までスポーツ分野の多くの人が、「最高のパフォーマンスを発揮するためには最高の心の状態でなければいけない」と考えていた。従来のスポーツパフォーマンス向上のためのメンタルトレーニングは、

Psychological Skills Training（以下、PST）と呼ばれ、ネガティブな思考や感情は理想的なパフォーマンスを実現する際の妨げになるとしている。そのためPSTは、感情の自己コントロールに取り組み、最適な心的状態を作ること为目标としている（Hardy et al., 1996）。したがって、パフォーマンス発揮に最適な心的状態を作ること为目标としたポジティブシンキングやリラクゼーションなどが中心的な技法として実施されてきた。

しかしながら、理想的なパフォーマンスを実現する際にネガティブな思考や感情は妨げになるという仮説を支持する研究は少ない（Gardner & Moore, 2006）。PSTに代わるものとして、近年注目されている概念の一つであるマインドフルネスを用いた介入がスポーツ場面で誕生し発展してきた。マインドフルネスには「今に注意を向ける」という特徴がある。たとえば「前の試合ではあんなミスをしてしまった」とか「明日の試合で負けたら次がない」など、過去や未来の話をしているとき、ネガティブな感情を抱く。そのような時に、観客の歓声をただ聞いてみましょうとか、自分の足の裏の感覚はどうなっているかといった、「今」に注意を向ける練習をするのが有効である。身体感覚や聴覚、視覚などいろいろなものを使って、「今」に集中する練習をするのがポイントである。

また、生じる思考や感情、感覚について「悪い（良い）ものだ」と判断しないことも大きな

特徴である。ネガティブな感情が生じた場合に、「そんなことを考えるなんて良くないことだ。切り替えてポジティブにならなきゃ」と、生じた感情を悪いものだと判断するのではなく、「自分はダメアスリートだという感情が出てきたなあ」と中立的に捉える。

アスリートにとってマインドフルネスが馴染みのない新しい概念であることから、内容を理解し、短期間でパフォーマンスにつなげることは難しい可能性も示唆されている (De Petrillo et al., 2009)。これは、先ほども述べたように、スポーツ指導の場面においては「緊張を自信に変えられるようにポジティブにとらえなさい」「リラックスして試合に臨みなさい」など、ある種相反する考え方があるためかもしれない。したがって、マインドフルネスの要素をアスリートに伝える際には、今までに行われているものと異なる点を強調して説明をしたり、体験的に理解したりしてもらうようにしている。たとえば、試合前に不安だからといって首を振ったり違うことを考えたりすることは、その場しのぎにはなるが、逆にまだ自分が不安だと強く認識してしまう可能性もある。不安そのものでなく、不安をなくそうという行動が問題であることを強調する。選手にそれまでの考え方とあまりにも違うことを言うので理解するのに時間がかかるかもしれない。

アスリートの心理学

「アスリートの心理学」と考えると、アスリートのパフォーマンス向上のための心理学ということがまず最初に頭に浮かぶが、実際にアスリートを対象としたスポーツ心理学の研究テーマは幅広い。多くのアスリートは、内的状態の向上を最終目標としてはいない (Lutkenhouse, 2007) ためアスリートは健康になることよりも、勝利や競技成績と直結するものを優先させている。一方で試合で実力が発揮できないこと、チーム内での人間関係、勉強・就職への不安など、アスリートが抱える心理的問題は多岐にわたっている。今後2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、国内の代表

争いが熾烈になることが予想される。その際に強大なストレスにさらされるアスリートは精神的な問題を抱える可能性が大いにある。

快活なイメージのアスリートでも精神疾患になる。たとえば、フランスのアスリートでは不安障害の割合が10.1～15.8パーセントであり (Schaal et al., 2011)、オーストラリアでは46.4パーセントが精神疾患の症状の一つ以上有している (Gulliver et al., 2015) ことから、我が国のアスリートも精神疾患の症状を同程度の割合で有している可能性がある。アスリートの精神疾患の治療に心理学を活用する際には、アスリートに対して使用する言葉や例が異なるだけであり、通常の臨床心理学と何ら変わらない。

また、アスリート特有の問題として、怪我からの復帰プロセスや睡眠のコンディショニングなどにも対処する必要がある、精神疾患にならないための予防策を事前に講じることが重要である。自分の競技人生を揺るがすような怪我をした場合の心理的ショックは計り知れないものがあり、復帰できるか確証のないリハビリへの不安や面倒くささを感じることもある。

マインドフルネスを用いた介入のエビデンス

以上のように、「アスリート」という対象者をターゲットにして研究するには、対処すべき問題の幅広さがある。したがって、マインドフルネスをはじめとするあるがままの考え方をスポーツ場面の様々な介入場面に使用している研究を次に紹介したい。

初めに、筆者が以前システマティックレビューを行なった、スポーツパフォーマンス向上へのマインドフルネスを用いた介入の効果については、11件中8件で向上が認められた (深町ら, 2017)。効果が見られなかった3件中2件 (De Petrillo et al., 2009; Kaufman et al., 2009) においても、1年後にフォローアップ調査を行ったところ、介入前後で長距離選手のレースタイムは有意に向上していた (Thompson et al., 2011)。以上のことから、マインドフルネスを用いた介入はスポーツパフォーマンス向上に一定の効果があると考えられる。しかし、アス

リートにとってマインドフルネスが馴染みのない新しい概念であることから、介入内容を理解し、短期間でパフォーマンスにつなげることは難しい可能性も示唆された (De Petrillo et al., 2009)。最近では、RCTも実施され、主観的なパフォーマンスについては、PSTよりも優れているとする研究もある (Josefsson et al., 2019)。

前十字靭帯断裂の大怪我を負ったアスリートのリハビリプロセスに焦点を当てた研究がある (Mahoney & Hanrahan, 2011)。怪我をしたアスリートは受傷後すぐに、いらつき、退屈、不安などのネガティブな感情を経験していた。具体的には、「リハビリのプロセスが長くてうんざりする」「こんな状態では何もできない」などである。それらの何もできない無力感を感じる自分に向き合うことを避け、その結果、リハビリを妨げるような行動につながっていた。介入によって身体感覚や感情への気づきを高めるようなマインドフルな注意を学んだ彼らは、ネガティブな感情を受容し、リハビリ行動にコミットできるようになっていた。マインドフルな注意は、リハビリに伴うネガティブ感情への対処と共に、リハビリへのアドヒアランス維持にもつながる。

マインドフルネスに基づいた介入は慢性疼痛、不安、物質乱用者の渴望と使用減少などの広範な状態の身体的および精神的症状に有用であり (Greeson, 2009)、疼痛、不安、過食傾向、菓子や炭水化物への渴望感などの症状を有する月経随伴症状にも有用だと考えられる。以下、アスリートを対象とした研究ではないが、マインドフルネスと月経随伴症状を検討した先行研究を紹介する。

Lustykら (2011) は、マインドフルネスとPMS症状間の負の関連を明らかにした。マインドフルネス総合得点はPMS症状全般と関連し、マインドフルネスの要素 (観察、描写、非反応) は渴望以外のすべてのPMS症状と関連した。また、マインドフルネスの1要素 (非評価) は水分貯留と関連した。以上より、マインドフルネスをより報告している女性は、それほ

ど重度のPMS症状を報告しないことがわかった。我が国の女子大学生にも同様の調査を行ったところ (土井ら, 2016)、関連するマインドフルネスの要素は異なるものの、PMS症状との関連が認められた。

実際にマインドフルネスを用いて、月経随伴症状の感情的症状や疼痛への効果を検討した研究も見られる。Bluthらは、小規模なグループにてMindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) を8週間実施した (Bluth et al., 2015)。実施された内容は、歩行瞑想、ヨガ、ボディスキャン、座った状態での瞑想であり、セッションの終盤に自分の体験や課題を共有した。MBSRを実施した群では、月経前の感情的症状 (抑うつ、絶望、いらつき等) は介入前後で有意に減少した。MBSRが一般成人の感情的症状に有益な影響を及ぼすことは以前に実証済であるため (Greeson, 2009)、月経随伴症状の気分症状にも有効な可能性がある。以上のように、マインドフルネス傾向が高いことは、月経随伴症状の重症度の低さと関連する可能性がある。

最後に、メンタルヘルス全般へのマインドフルネスの効果量を検討した研究を紹介したい。メンタルヘルスとして、抑うつ、不安、眠気、心理的QOL、痛み知覚を対象としたところ、およそ0.5程度の効果量が認められた (Grossman et al., 2004)。マインドフルネス介入が多くの慢性的な障害に効果的であることを示した。また、疾患だけでなく、日常生活において、正常ではあるが、ストレスに対処する能力を向上させることを望んでいる健康な対象者にも効果的であった。したがって、重篤な疾患やストレスの多い日常生活の中で苦痛や障害に対処する一般的な機能を向上させる可能性がある。少ない研究からの結果ではあるが、マインドフルネスは臨床から非臨床という幅広い人々の問題に対処することを助ける可能性を示唆していた。

以上のように、アスリートの心の問題を解決するにあたり、スポーツパフォーマンス向上か

ら、アスリートの精神・身体的健康に至るまで、幅広い問題に対処可能という点で、スポーツ場面におけるマインドフルネスをはじめとするあるがままの考え方は大いに利用可能だと考えられる。「不適切な行動を減らし、適切な行動を増やす」という点は一般成人への心理介入と何ら変わらない。むしろ、アスリートのほうが、一般成人と比較して、ターゲットとしたい行動が明確であることが多い。例えば、スポーツパフォーマンスのスコアや、リハビリへのアドヒアランス等である。実際に、臨床心理の現場で活躍している先生とお話する際に、「スポーツは介入のターゲットになる行動指標がいっぱいあって良いなあ」と言われたこともある。今後アスリートの様々な心理的問題を解決するようなマインドフルネスの研究・実践が増えることを心より祈っている。

文 献

- Bluth, K. et al. (2015) Mindfulness-based stress reduction as a promising intervention for amelioration of premenstrual dysphoric disorder symptoms. *Mindfulness*, 6, 1292-1302.
- De Petrillo, L. A. et al. (2009) Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 357-376.
- 土井理美・他 (2016) 女子大学生における月経観と月経前症候群との関連：マインドフルネス特性による緩衝効果『北海道医療大学心理科学部研究紀要』11, 35-49.
- Firoozi, R. et al. (2012) The relationship between severity of premenstrual syndrome and psychiatric symptoms. *Iran J Psychiatry*, 7, 36-40.
- 深町花子・他 (2017) スポーツパフォーマンス向上のためのアクセプタンスおよびマインドフルネスに基づいた介入研究のシステマティックレビュー『行動療法研究』43, 61-69.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006) *Clinical sport psychology*. Human Kinetics.
- Greeson, J. M. (2009) Mindfulness Research Update: 2008. *Complement Health Pract Rev* 14, 10-18.
- Grossman, P. et al. (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Gulliver, A. et al. (2015) The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 255-261.
- Hardy, L. et al. (1996) *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Wiley.
- Josefsson, T. et al. (2019) Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT Study. *Mindfulness*, 10, 1518-1529.
- Kaufman, K. A. et al. (2009) An evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new mental training approach for promoting flow in athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 334-356.
- Lustyk, M. K. B. et al. (2011) Relationships among premenstrual symptom reports, menstrual attitudes, and mindfulness. *Mindfulness* 2, 37-48.
- Lutkenhouse, J. M. (2007) The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 166-180.
- Mahoney, J., & Hanrahan S. J. (2011) A brief educational intervention using acceptance and commitment therapy: Four injured athletes' experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 252-273.
- Schaal, K. et al. (2011) Psychological balance in high level athletes: Gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6, e19007.
- Thompson, R. W. et al. (2011) One year follow-up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 99-116.

自尊心 (self-esteem) とは何か

「自尊心 (self-esteem)」は心理学の世界で長らく研究されている概念のひとつです。実のところ、これはどのようなものなのでしょう。生物学的基盤を持ち、文化の影響を受けるものなのでしょうか。自尊心について実証的な研究を続けている研究者の考えを聞いてみましょう。(大江朋子)

顕在的自尊心と潜在的自尊心

神戸女学院大学人間科学部 教授
小林知博 (こばやし ちひろ)

Profile—

2003年、大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士(人間科学)。青山学院女子短期大学専任講師、神戸女学院大学人間科学部准教授を経て現職。専門は社会心理学。著訳書は『心の中のブラインド・スポット』(共訳、北大路書房)、『社会心理学・再入門』(共訳、新曜社)、『対人社会心理学の研究レシピ』(分担執筆、北大路書房)、『パーソナリティ心理学ハンドブック』(分担執筆、福村出版)など。



自尊心は、心理学の数多ある構成概念の中でも最も古くから探究されているものの一つで、最初に文献に登場したのは1892年(James, 1892)です(心理学が学問として独立した1879年からまだ10年あまり!)。本稿ではそんな古い歴史を持つ自尊心について、意識的側面(顕在的自尊心)と非意識的側面(潜在的自尊心)から説明します。

顕在的自尊心

顕在的自尊心とは、心理学の研究で長く「自尊心」と呼ばれているもので、自己に対する肯定的または否定的な態度や自己価値の感情(feelings of self-worth)のことです。ローゼンバーグ(1965)は10項目の自尊心尺度を開発し、自尊心を数値として測定することに成功しました。具体的な項目には「自分に対して肯定的である」「だいたいにおいて、自分に満足している」などがあります。

自尊心尺度は開発以来、非常に広く用いられており、人間の様々な心理や行動と関係があることが分かっています。例えば、自尊心が高い人は低い人に比べて、自己評価が高く、社会的不安が低く、

他者との関係が良好であり、健康度が高い、などです。また自尊心が低いことは人生満足度を下げたり摂食障害のリスクを高めるという報告もあります(Zeigler-Hill, 2013)。

世界53ヵ国で自尊心を比較した研究(Schmitt & Allik, 2005)では、全ての国において平均が中点より高いものの、チリ、イスラエル、アメリカ、トルコなどは高く、最も低いのは日本で、次に香港、バングラデシュが位置しています。ただしこの点については、集団主義文化では両極への回答を避ける中心化傾向が働いている可能性も指摘されています。

自尊心には年代による変化が報告されており、北米では1980年代からの30年間で若者の自尊心が上昇傾向にある(Gentile, Twenge, & Campbell, 2010)のに対し、日本では下降傾向にあることが分かっています(小塩・岡田・茂垣・並川・脇田, 2014)。

潜在的自尊心

近年、人間の様々な認識(他者、物、考えに対する態度)や行動には、意識的(顕在的)な側面と非意識的(潜在的)な側面があ

ることが分かってきました。例えば、近所に引っ越しをしてきた外国の人に対して、意識的(顕在的)には歓迎していても、非意識的(潜在的)には心から歓迎できなかったり、不安を感じたりすることなどが当てはまります。このように、私たちは一つの対象に対して意識的・非意識的に異なる認識を持つことがよくあります。自尊心にもこの両側面があることが分かってきました。

潜在的自尊心とは、人々の意識が及ばず、非意図的に生じる自分に対する肯定的または否定的な態度のことです。測定には様々な方法が使われていますが、その結果の安定性からIAT(Implicit Association Test: 潜在連合テスト; Greenwald, McGhee, & Schwartz, 1998)が用いられることが多いようです。

潜在的自尊心の測定は、対象(自己と他者)と特性(ポジティブ・ネガティブ)の連合の強さを、反応時間によって測定します。図1はパソコンの画面を模式的に表したものですが、実験参加者はこの左右2種類の課題(左側は、自己と良い意味の単語の連合

を、右側は、自己と悪い意味の単語の連合を測定)を行います。課題は、例えば左側の課題なら、画面中央に出てくる単語(例えば、たのしい、かなしい、わたし、たにん、など)が、「自分に関する単語か良い意味の単語であれば左のキーを、他者に関する単語か悪い意味の単語であれば右のキーを、できるだけ速く正確に押す」というものです。文化にかかわらず多くの人は左側の課題にかかる時間が短く、右側の課題にかかる時間が長いのですが、左右の課題の反応時間を差を元にした複数の計算を行うことにより、潜在的自尊心の高さが計算されます。

潜在的自尊心が高いと、ポジティブ感情が高く、本人が書いた作文の他者評価(有能感や自信)が高いことなどが示されています(Bosson, Swann, & Pennebaker, 2000)。様々な研究において、潜在的・顕在的自尊心の間の相関は $r = .20$ 前後と弱く(e.g., Bosson, Swann, & Pennebaker, 2000)、これらは独立した概念だと考えられています。

顕在的・潜在的自尊心の組み合わせによる新たな知見

顕在的自尊心については上記のようにポジティブな側面を強調する研究がある一方で、自尊心が様々な客観的指標に与える影響を検討した研究レビューでは、これまで関係があると考えられてきた、学業成績や仕事の業績、対人

関係良好性、反社会的行動との関連性はないばかりか、むしろ自己愛を高めて攻撃行動が増えることを主張する研究(Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003)もあり、近年論争となっています。

その論争への一つの回答となる考え方として、顕在的・潜在的自尊心の組み合わせから、顕在的自尊心が高い群を2種類に分けるというものがあります。それらは顕在的自尊心が高く潜在的自尊心が低い不安定的(insecure)高自尊心者と、顕在的・潜在的自尊心の両方が高い安定的(secure)高自尊心者と呼ばれています。そして、不安定的高自尊心者は、安定的高自尊心者と比べ、ナルシズムが高く、自己評価に脅威を感じた時に自己や内集団の評価を上げるなどより自己防衛的な行動や発言をしたり、健康を崩す日数が多いことが示されています(レビューはZeigler-Hill, 2013)。顕在的(高低)×潜在的(高低)で4種類に分ける研究者もいます。この論争については明確な結論が出ておらず、今後の研究が待たれるところです。

文 献

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. L., & Vohs, K. D. (2003) Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier

lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.

Bosson, J. K., Swann, W. B., & Pennebaker, J. W. (2000) Stalking the perfect measure of implicit self esteem: The blind men and the elephant revisited? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 631-649.

Gentile, B., Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2010) Birth cohort differences in self-esteem, 1988-2008: A cross-temporal meta-analysis. *Review of General Psychology*, 14, 261-268.

Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwarz, J. L. K. (1998) Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464-1480.

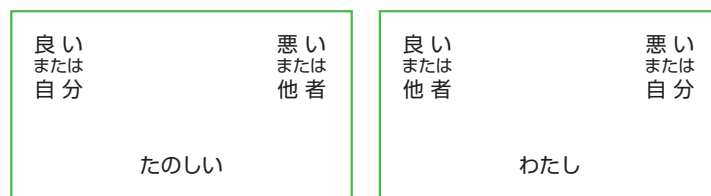
James, W. (1892) *Psychology*. briefer course. [今田寛(訳)(1992)『心理学』岩波文庫]

小塩真司・岡田涼・茂垣まどか・並川努・脇田貴文(2014) 自尊感情平均値に及ぼす年齢と調査年の影響: Rosenbergの自尊感情尺度日本語版のメタ分析. 『教育心理学研究』62, 273-282.

Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005) Simultaneous administration of the Rosenberg self-esteem scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642.

Zeigler-Hill, V. (2013) *Self-esteem*. Psychology Press.



「左」が正解

「右」が正解

図1 潜在的自尊心を測定するIAT画面の例

社会神経科学から見る自尊心

京都大学こころの未来研究センター 特定講師

柳澤邦昭 (やなぎさわ くにあき)

Profile—

2011年、広島大学大学院総合科学研究科総合科学専攻博士課程後期修了。博士（学術）。日本学術振興会特別研究員PDを経て、2015年より京都大学こころの未来研究センター特定助教。2019年より現職。専門は社会心理学、社会神経科学。著書は『社会心理学概論』（分担執筆、ナカニシヤ出版）など。



近年、機能的核磁気共鳴画像法（functional magnetic resonance imaging :fMRI）をはじめとする非侵襲的な脳機能イメージング技術（生きているヒトの脳の活動をオンラインで測定する技術）の発展に伴い、心と脳の関係が少しずつ明らかになってきました。ヒトの社会性の背景にある神経基盤を追究する社会神経科学の領域でも多様な研究成果が蓄積されています。そのような中で、自尊心についてはどのようなことが明らかになっているのでしょうか。

報酬処理の観点から

動物が生存するためには水や食料が必要不可欠です。動物にとってこれらは報酬的価値があるため、より多くの報酬を求め、行動します。特に、環境にある情報をもとに報酬が獲得可能かどうかを予測し、予測した報酬量と実際得られた報酬量が異なるとき（報酬予測誤差）、そのような誤差をできるだけ減らすように動物は学習しているといいます。報酬に関する学習メカニズムは動物の生存にとって重要であるため、それらが脳に実装されていることは、生存の可能性を高める極めて理にかなった仕組みなのかもしれません。事実、報酬予測の誤差情報に基づく学習の神経基盤は動物研究でも（Schultz et al., 1997）、ヒトを対象とした研究（O'Doherty et

al., 2003）でも確認されています。近年、この学習の神経基盤が自尊心の形成にも寄与するエビデンスが報告されました。

ウィルらは実験参加者に対し、参加者のプロフィールを読んださまざまな他者が肯定的（この人、好き！）あるいは否定的（この人、嫌い！）フィードバックを与えるfMRI実験を実施しています（Will et al., 2017）。実験参加者はフィードバック前に毎回肯定的あるいは否定的フィードバックのどちらが得られるかを予測しました。この予測とフィードバックを2～3試行するごとに、実験参加者は自分自身に対する満足度（すなわち自尊心）を回答しました。その結果、他者から肯定的フィードバックが得られると自尊心が高まること、そして、自身の予測とフィードバックの誤差が大きい場合、それに応じて自尊心の変化が生じることが確認されました。これらは自尊心が他者評価によって左右されることに加え、いわゆる社会的評価の予測誤差により自尊心のアップデート（学習）が行われていることを意味します。なにより興味深いのは、社会的評価の予測誤差が腹側線条体の活動と関連し、誤差から生じた自尊心のアップデートに応じて腹内側前頭前野の活動が変化することを見出している点です。これらの脳領域

はヒトの脳機能研究において報酬予測誤差に基づく学習の神経基盤に関与することが示されています（O'Doherty et al., 2003）。

上記の研究成果は、自尊心が社会からどの程度受け入れられているかを示す計測器であると唱えたソシオメーター理論（Leary et al., 1995）と概ね合致しますが、自尊心が自身の予測と他者評価の誤差に応じて更新・形成されていることを強調します。加えて、報酬に対する学習メカニズムは動物が適切な行動選択を行う上で重要であることを考慮すると、ヒトは将来の社会関係において適切な行動選択を行うための情報として自尊心を活用しているのかもしれません。

情動処理の観点から

ヒトはほかの動物と異なり、未来を展望する能力が非常に優れているといいます。明日、明後日のことだけでなく、1年後、5年後といった遠い将来のことを想像することも可能です。そのような能力に由来し、ヒトはいずれ自身に死が訪れるという知識を有しています。この死が不可避であることはヒトにとって大きな脅威となります。実際に、死に関することを想像することで恐怖反応に関わる扁桃体の活動は高まる事が確認されています（Quirin et al., 2012）。一方で、ヒトはそのような死の脅威を和らげる防衛

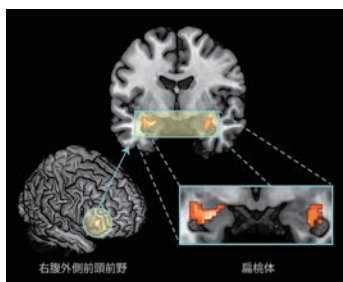


図1 死関連の文字を処理している際の脳領域間機能結合

死と無関連の文字と死関連の文字を処理する際に右腹外側前頭前野との機能的結合が変化する領域を解析した結果、自尊感情の高い参加者が死関連の文字を処理している際に右腹外側前頭前野と扁桃体の機能的結合が強まることを確認 (Yanagisawa et al., 2016) の図を *Journal of Experimental Psychology: General* 誌から改変して転載)

システムを備えていると主張する存在脅威管理理論があります (Greenberg et al., 1986)。この理論では、そのようなシステムの一つに自尊心を挙げています。要するに、自尊心は死の脅威を和らげてくれるというものです。心理的なメカニズムの議論はほかに譲るとして、自尊心の緩衝効果を支持するデータはこれまでに報告されています (e.g., Routledge et al., 2010)。

上記の自尊心の機能はどのような神経基盤により成り立つのでしょうか。この点に関し、私たちの研究グループは、実験参加者が死関連の文字 (e.g., 殺, 亡) を処理する際の脳活動について検討するfMRI実験を行いました (Yanagisawa et al., 2016)。その結果、死と無関連の文字より、死関連の文字を処理する際に、ネガティブ情動の抑制に関わる右腹外側前頭前野の活動が高まることを確認しました。続いて、自尊心の効果について検討したところ、自尊心の高い参加者よりも低い参加者で、死関連の文字を処理する際

に扁桃体の活動が高いことを確認しました。この結果は自尊心の低い人で死関連の脅威刺激に対する恐怖反応が生じやすいことを示唆しています。加えて、死関連の文字を処理する際の右腹外側前頭前野と扁桃体の領域間の機能結合が、自尊心の低い参加者よりも高い参加者で強いことを確認しました (図1)。右腹外側前頭前野～扁桃体の神経経路は効果的な情動の抑制に関わることが示されていることから (e.g., Salomons et al., 2015)、これらの脳領域間の相互作用によって自尊心の緩衝効果が成立していることが推測できます。

存在脅威管理理論は、その名称からも明らかなように、脅威を管理すること (和らげること) に主眼をおいた心理プロセスを想定しています。上記の情動処理を介した神経機構は、まさにそのような自尊心の機能を証明したものだといえます。ヒトの優れた認知機能ゆえに生じる避けられない現実への恐怖に対し、ヒトは自尊心という防具を身につけることで心理的安寧を保っているのかもしれません。

おわりに

社会神経科学の現状の研究成果を整理すると、自尊心の形成と機能のそれぞれに関わる脳内機序が徐々に明らかになりつつあります。ただし、学問自体の歴史が浅く、若い研究分野であることから、さらなる研究成果の蓄積が必要であることは言うまでもありません。特に、近年、神経科学のアプローチを用いた研究は、さまざまなトピックにおいて解析技術の著しい進歩と共に新たな展開を見せています。社会神経科学で得られた知見が、既存の心理学における自尊心の理論の更新にどのように貢献していくのか、今後の展開が期待されます。

文 献

- Greenberg, J. et al. (1986) The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (ed.) *Public self and private self*. pp.189-212. Springer.
- Leary, M. R. et al. (1995) Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.
- O'Doherty, J. P. et al. (2003) Temporal difference models and reward-related learning in the human brain. *Neuron*, 38, 329-337.
- Quirin, M. et al. (2012) Existential neuroscience: A functional magnetic resonance imaging investigation of neural responses to reminders of one's mortality. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7, 193-198.
- Routledge, C. et al. (2010) Adjusting to death: The effects of mortality salience and self-esteem on psychological well-being, growth motivation, and maladaptive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 897-916.
- Salomons, T. V. et al. (2015) Neural emotion regulation circuitry underlying anxiolytic effects of perceived control over pain. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 27, 222-223.
- Schultz, W. et al. (1997) A neural substrate of prediction and reward. *Science*, 275, 1593-1599.
- Will, G. J. et al. (2017) Neural and computational processes underlying dynamic changes in self-esteem. *eLife*, 6, e28098.
- Yanagisawa, K. et al. (2016) Self-esteem modulates amygdala-ventrolateral prefrontal cortex connectivity in response to mortality threats. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145, 273-283.

行動遺伝学からみた自尊心の安定と変化

帝京大学文学部心理学科 教授
敷島千鶴 (しきしま ちづる)

Profile—

1983年、慶應義塾大学文学部卒業。2002年、慶應義塾大学大学院社会学研究科教育学専攻入学。2008年、同後期博士課程単位取得退学。博士（教育学）。慶應義塾大学先端研究センター特任講師を経て、2013年から現職。専門は社会心理学、行動遺伝学。



われわれはなぜ、自尊心を維持することができるのだろうか。そしてなぜ、そのレベルを変化させることができるのだろうか。このことに説明を与えてくれるのが、行動遺伝学である。本稿では、この行動遺伝学の方法を用いて、自尊心のしくみを遺伝と環境という立場から探った実証研究 (Shikishima et al., 2018) を紹介したい。

行動遺伝学とは

行動遺伝学とは、簡単に言えば、人と人との違いを遺伝による影響と環境による影響とに分割するやり方である。より厳密に言えば、ある家系内の関係にあるふたりの類似性を、ふたりの遺伝子の共有度、環境の共有度の関数として表現することにより、その形質の背後にある遺伝と環境の影響を量的に説明する統計学的方法論ということになる (安藤, 2014)。異なる血縁関係間の類似性を比較する方法や、養子となった子と養子先の家族や生物学的家族との類似性を検討する方法もあるが、最もポピュラーな手法は、何といっても、同家庭で育てられた一卵性双生児と二卵性双生児の類似性を比較する双生児法である。

一卵性双生児は遺伝的には同一であり、遺伝子を100パーセント共有している。しかし、二卵性双生児は変異 (個人差) のある遺伝子を平均的に50パーセントしか共有していない。一方で、共有環境の

影響は2種類の双生児にとって同等である。このことより、ある形質を量的に測定したときに、同家庭で育った一卵性双生児同士の相関係数が二卵性を上回れば、その形質には遺伝の影響があると考えられるし、一卵性と二卵性の相関係数に差がなければ、その類似性は双生児が一緒に育った共有環境に起因できる。そして、同一の遺伝子と同一の家庭環境を共有する一卵性双生児同士であっても類似させない要因は、その個人独自の環境である非共有環境と考えられる。

今日の行動遺伝学では、こうした遺伝と環境の寄与の推定に際し、構造方程式モデリングを用いる。推計方法については他書 (安藤, 2018 など) に譲るが、国内外の行動遺伝学研究の蓄積は、身体的形質であっても、心理的形質であっても、個人差のあるほぼあらゆる形質には、その個人の遺伝の影響が少なからず寄与していることを明らかにしている。

自尊心の双生児研究

慶應義塾双生児研究 (Keio Twin Study; KTS) には、1998年のプロジェクト開始以来、約2200組のふたごの方々にご登録をいただいている。そのほとんどが、首都圏の地方自治体が保有する住民基本台帳から、同住所に居住する同生年月日の2名という条件で抽出され、研究協力への依頼に応じてくれた方たちである。郵

送調査や来校形式の集団調査と個別調査に繰り返しご協力いただき構築されたKTSの双生児データベースは、アジア随一の規模を誇っている。

ふたごの方たちには、1999～2005年 (Time 1: 15～33歳の1317名) と2012年 (Time 2: 20～47歳の1186名)、ローゼンバークの自尊心尺度 (Rosenberg Self-Esteem Scale: RSES) に回答していただいた。2時点の間隔は、6年から14年、平均すると10年であった。Time 1では、Big Fiveパーソナリティ尺度 (NEO-PI-R) への回答も求めた。全データセットを揃えた双生児組数は151であった。

図1に示すように、自尊心得点の一卵性双生児の相関は二卵性の2倍高く、自尊心には、顕著な遺伝の影響があることがわかる。推定された遺伝率は、Time 1が43パーセント、Time 2が51パーセント、残りはどちらも非共有環境の影響であり、ふたりが共有する家庭環境の影響はみられなかった。

アメリカ、フィンランド、ドイツの双生児研究でも、青年期以降の自尊心の30～60パーセントは遺伝要因、残りは非共有環境要因で説明できることを示しており、一貫した結果であった。

平均10年の間隔を経た2時点における、自尊心得点の個人内相関は、0.59と高かった。Trzesniewskiら (2003) は、縦

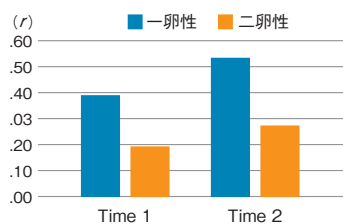


図1 自尊心の双生児相関

表1 自尊心とBig Fiveの相関(r)

	神経症傾向	外向性	開放性	協調性	勤勉性
自尊心 Time 1	-.60	.41	.26	-.08	.44
自尊心 Time 2	-.45	.43	.18	.05	.30

断データのメタアナリシスより、年齢と間隔をコントロールした2時点の相関係数の平均は、すべての自尊心尺度を含めても、RSESのみにあっても、0.5であるとし、自尊心は生涯を通じて安定しているが、経験や介入によって変化する可能性も挙げている。

パーソナリティとの関連

自尊心はその個人のパーソナリティと関連することが知られているが、表1に示すように、Big Five 5次元得点と、2時点の自尊心得点との間には、神経症傾向と負の、外向性・勤勉性とは正の相関が見られた。こうした傾向は、ほぼ同時に測定された自尊心 Time 1との関係の方が顕著ではあったが、10年経った後の自尊心 Time 2との相関も大きくは変わらなかった。パーソナリティ特性が個人の中で長期間安定しているとすれば、自尊心はそれと相関するので安定するとも考えられる。

ここで行ったのが、行動遺伝学の変量遺伝分析の手法であるコレスキー分析である。コレスキー分析では、形質と同数の遺伝要因、共有環境要因、非共有環境要因を仮定するが、1番目の要因はすべての形質に共通する成分、2番目の要因はそこから形質をひと

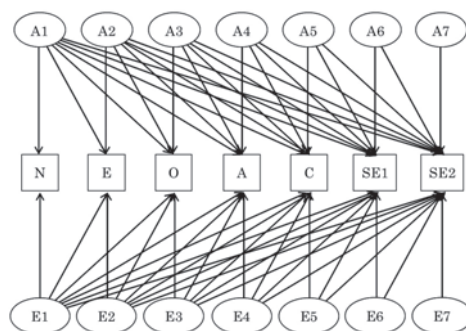


図2 Big Fiveと自尊心のコレスキー分解

N：神経症傾向，E：外向性，O：開放性，A：協調性，C：勤勉性，SE1：自尊心 Time 1，SE2：自尊心 Time 2，Aは遺伝要因，Eは非環境要因を示す。

つ除去しても寄与する成分、3番目の要因はそこからさらに形質をもうひとつ除去しても……というふうに、順にひとつずつ形質を統制しながら、それぞれの寄与を分解して推定する。図2にBig Five 5次元、自尊心 Time 1と、自尊心 Time 2の7変数の、遺伝要因と非共有環境要因の構造を示した。この方法を用いれば、2時点の自尊心とその個人のパーソナリティとの関連を、遺伝要因と環境要因の共通性、独自性に分離して明らかにすることができる。

分析の結果、Time 1とTime 2の自尊心には、同じ遺伝要因が寄与していた。そしてその7割強が、パーソナリティと共通の遺伝要因であった。つまり、10年を経て、同じ遺伝子が継続して自尊心の高低に影響しているから、自尊心は長期間安定していたのだが、その遺伝子の影響の大方は、パーソナリティ由来のものであった。

その一方で、自尊心 Time 2独自に寄与する遺伝要因（図2のA7からSE2へのパス）も有意であった。10年後、新たな遺伝要因が出現して、自尊心に変化をもたらしていたのである。つまり、遺伝要因は安定だけでなく変化にも貢献していた。10年間に何が

起きていたのか、調べてみる必要があるが、環境の変化に応じて別の遺伝要因のスイッチが入った可能性も考えられる。

とはいえ、自尊心に相対的に一番大きな影響を与えていたのは、非共有環境要因（図2のE7からSE2へのパスであり、自尊心 Time 2全分散の36パーセント）であり、

日々のランダムな出来事など、他とは相関しない、「今ここで」寄与する個人独自の経験であったことは見逃せない。

自尊心が遺伝的に安定した特性であると同時に、その時の状態も反映していること、そしてパーソナリティとは大きく関連するが、決してパーソナリティだけでは説明できないということは、自尊心そのものの構成概念妥当性を、行動遺伝学の方法から支持している。

今後もふたごの方たちへの追跡調査は続く予定である。行動遺伝学の立場から、様々な心理的形質のしくみについて新たな知見を提供していつくれるだろう。

文 献

- 安藤寿康 (2014)『遺伝と環境の心理学：人間行動遺伝学入門』培風館
- Shikishima, C. et al. (2018) Genetic and environmental etiology of stability and changes in self-esteem linked to personality: A Japanese twin study. *Personality and Individual Differences*, 121, 140-146.
- Trzesniewski, K. H. et al. (2003) Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205-220.

適応的機能から見る自尊心

首都大学東京 人文科学研究科 教授

沼崎 誠 (ぬまざき まこと)

Profile—

東京大学大学院社会学研究科博士課程単位取得退学。帝京大学文学部助手、講師を経て現職。専門は社会心理学。著書は『補訂新版 社会心理学研究入門』（共編著、東京大学出版会）など。

自分自身に対して肯定的な感情を持つことはそれだけで良いことであると、かつては考えられていました。自尊心が低いことが問題行動を生み出すといわれ、自尊心を高めるような教育が推奨されていました。しかし、このような考えは最近では見直されるようになってきました。その理由の一つとして、自尊心が日々の生活の行動を決めるのではなく、日々の生活が自尊心を決めるという観点が有力になってきたからです。この観点を強く押し出したのがソシオメータ理論です (Leary & Baumeister, 2000)。本稿では、自尊心の機能に研究関心を向けさせたこの理論と、進化的な意味での適応的機能と自尊心を巡る議論を紹介しましょう。

ソシオメータ理論

自尊心はどのような機能を果たしているのでしょうか。ソシオメータ理論によれば、他者からどのくらい好かれ受容されているかの情報を伝える計測器（メータ）の機能を果たしています。スマホの充電切れを気にする方は多いと思います。バッテリーメータを見て充電の必要性を知ったり、すぐに切れそうならばバッテリーの消費を抑えるように努力したりしていると思います。自尊心は、他者から受容されている程度を意味する「対人的価値」の情報を示すメータの機能を果たしていると考えられるのです（注意して欲しいのは

バッテリーではないという点です）。

他の種に比べて、ヒトは必ずしも高い身体能力を持っているわけではありません。ヒトおよびヒトの祖先が生き残ることができたのは、集団を形成し成員間で協力をしてきたからです。このような協力的な集団生活において、他の集団成員から拒否されずに受容されることが個体にとって重要な適応問題であったと考えられます。この状態をモニタでき、状態に応じた行動を取ることでできた個体はより多くの子孫を持ち遺伝子を残してきたはずです。

このような主張は実証データによって支持されています。他者に受容・拒否される出来事と自尊心に影響を与える出来事は強く関連しています。また、他者の評価によって仲間外れにされると自尊心が低下しますが、たまたまクジで集団に入れないだけでは自尊心は変化しません。さらに、経時的データから、他者からの受容・拒否が自尊心に影響を与え、自尊心が他者からの受容・拒否には影響を与えないことが示されています。また、自分が所属する内集団からの受容・拒否のみが自尊心に影響を与え、外集団からの受容・拒否は影響を与えないことが示されています。

メータは一つか？

このようにソシオメータ理論は実証研究からの支持を得ていますが、進化心理学者からは当初の理

論化には疑問点が指摘されました (e.g., Kirkpatrick & Ellis, 2001)。疑問点の一つは、ソシオメータは一つかどうかという点です。進化した心理メカニズムには領域特殊性があることが指摘されています (沼崎, 2014)。進化は漸進的にしか働かないため、先祖が直面した特定の問題だけを解決するような特殊性を持って心理メカニズムは進化したと考えられています。ソシオメータ理論が想定していた人間関係は、協力関係を築くような関係です。しかし、ヒトの先祖が直面した適応問題に関わる人間関係はこのような関係だけではなかったはずです。支配-被支配といった地位や階級構造のある関係も資源の獲得という適応問題で重要であったし、配偶・恋愛関係といった関係も配偶者獲得という適応問題にとって重要であったでしょう。階級構造の中で地位を上げることや配偶者を獲得することは、協力関係を築くこととは異なった適応問題です。そのため、それぞれの人間関係に応じた、複数のソシオメータズがあるのではないかと考えられるのです。

進化的アプローチを取る立場からは、当初想定されていた他者から好かれ受容されるかのメータとは異なるソシオメータズの存在が指摘され、研究されるようになってきています。他者から尊敬され賞賛されるのかのメータである地位メータ (Mahadevan,



Gregg, & Sedikides, 2019), 異性から配偶の対象として見られるかのメータである配偶価値メータ (Kavanagh, Robins, & Ellis, 2010), が研究対象となっています。地位の上昇や下降に伴い自尊心が変化して、それに応じて攻撃行動が変わってくることを、潜在的配偶対象者からの受容や拒否に伴い自尊心が変化して、それに応じて恋愛行動が変わってくることが示され、協力関係のソシオメータとは異なった機能を果たしていることがわかってきました。さきほど、ソシオメータをスマホのバッテリーメータに例えましたが、進化的アプローチを取る立場からは、飛行機のcockpitのように多くのメータが存在し、それぞれに対応して適切な操縦操作をしなくてはならないと考えられるようになってきています。

ソシオメータは正確か？

計測器は正確であることが望まれます。自尊心が計測器であるとするならバイアスがかからないほうが良いように思えます。しかし、自己評価に関わる多くの研究や理論では、現実よりも自分を高く評価する自己高揚傾向が指摘されています。どうしてこのようなことが起こるのでしょうか。進化的アプローチでは、バイアスがかかることが適応的であることも指

摘されています。自分に向けられた女性の性的関心を男性が推測するときには、性的関心を高く見積もる方向にバイアスがかかるように進化した可能性が指摘されています (Haselton, & Buss, 2000)。性的関心を持たない女性に対して関心を持っていると推測する誤りと、性的関心を持っている女性に対して関心を持っていないと推測する誤りでは、後者のほうが潜在的配偶者を逃すリスクが高く、適応度を下げてしまうためです。このことから、男性の配偶価値メータは実際よりも高い方向に振れるように進化してきた可能性があります。

協力関係における対人的価値と、配偶・恋愛における対人的価値や階級関係における対人的価値とは、周りの人たちが持つ価値と自分の持つ価値の関係が異なっています。配偶関係や階級関係での対人的価値は、他者が高くなると自分の価値が下がるといったゼロサムの関係にあります。しかし、好かれるといった対人的価値は、必ずしもゼロサムの関係にはありません。後者では正確であることが適応的であったのに対して、前者では自己高揚的であることが適応的であったのかもしれない。実際、地位メータは自己愛傾向との関係が強いこ

とが実証研究で示されています (Mahadevan, et al., 2019)。

進化的意味での適応的機能を考えることにより、これまで知られていた心理メカニズムを新たな観点で捉えなおすことができるようになります。自尊心に関しても、このアプローチを取ることで、によって新たな発見がなされていくことになるでしょう。

文 献

- Haselton, M. G., & Buss, D. M. (2000) Error management theory: A new perspective on biases in cross-sex mind reading. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 81-91.
- Kavanagh, P. S., Robins, S. C., & Ellis, B. J. (2010) The mating sociometer: A regulatory mechanism for mating aspirations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 120-132.
- Kirkpatrick, L. A., & Ellis, B. J. (2001) An evolutionary psychological approach to self-esteem: Multiple domains and multiple functions. In M. Clark & G. Fletcher (eds.) *The Blackwell handbook in social psychology: Interpersonal processes*. pp.411-436. Blackwell Publishers.
- Leary, M. R., & Baumeister (2000) The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 33, 1-62.
- Mahadevan, N., Gregg, A. P., & Sedikides, C. (2019) Is self-regard a sociometer or a hierometer? Self-esteem tracks status and inclusion, narcissism tracks status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 444-466.
- 沼崎誠 (2014) 「進化的アプローチ」唐沢かおり (編) 『新社会心理学』 pp.149-168. 北大路書房

パキスタン

サトウタツヤ



立命館大学総合心理学部教授。第5回目はパキスタン。第2回目に取り上げたインドの西の隣国です。インドと同じくイギリスの植民地支配下にありましたが、1947年に独立。英語で歴史を追えない国の心理学史を理解するのは難しく、今回は少し横道にそれた感じとなりました。

パキスタン。これは通称で、正式名はパキスタン・イスラム共和国。19世紀には英領インドとして現在のインドと同一の政府の下に置かれており、イギリスからの独立運動も本来は同一のものであった。最終的にはヒンドゥー教徒地域がインド、イスラム教徒地域がパキスタンとして分離独立した。

本誌84号の第2回で紹介したように、英領インドでは、1916年、カルカッタ大学で心理学の研究と教育が始まり、1924年にはインド心理学会が設立され、翌年、『インド心理学研究』が創刊された。インドがパキスタンやバングラデシュと共に植民地であった時代に、近代心理学の影響は既に現れていた。ただし、現在のパキスタンにあたる地域においては、イギリス統治時代に設立された大学はPunjab大学のみであった。この大学において心理学は哲学の一分科として研究され教育されていた。キュルペの『心理学概説』やマクドゥーガルの『心理学概説』が読まれており、精神分析学者・フロイトの本も親しまれていた。実験心理学の領域では、ティチナー、マイヤーズ、ホイップルなどの著者の本が読まれていた。最初の心理学者とされるのがMohammed Ajmal (1920-1994) である。イギリスのKings

Collegeで博士号を取った彼のテーマは精神分析におけるフロイト派とユング派の比較である。近代心理学の影響が大きかったわけではないことがわかる。

パキスタンの教育制度は、小学5年間、中学5年間、高校2年間、カレッジ（短期大学）2年間、大学4年間である。これはイギリスの制度を取り入れたものであり、心理学を学ぶ機会は、11グレードつまり、高卒後のカレッジ進学以降は可能であった。実際、独立以前の時期までにラホールのGovernment CollegeやForeman Christian Collegeなどで心理学の教育が行われていた。後者において6年間教授を務めたアメリカ人・ライス（Charles Herbert Rice；1884-1960）により、知能検査のインド・パキスタン・バングラデシュ版が作成され、1,000人以上のデータが収集されていた。

実用的な知能検査はフランスの心理学者ビネによって開発された(1905)。彼は、検査の項目に学校で習うことを含めると、学校に行っているかどうかで知能の測定に影響すると思った。学校に行かない・行けない子どもたちの知能を不当に低く測定しないような工夫が必要だと思ったのである。そして、普通に暮らしていたら自然と身につけている知識や考え方を

知能検査の項目に組み込むことにした。ビネの試みは支持を得て、各国で翻案されることになった。その時、同じ項目を用いるということは決してなかった。なぜなら、「普通の暮らし」はその国々で異なるからである。このことは、各国版の知能検査には、そのときの「文化的常識」が保存されていることを意味しないだろうか？

図1は当時の英領インドで用いられていたEkkaという乗り物が描かれており、子どもたちはこの図を見てそこに何が描かれているのかを説明することが求められている。図2は、いささか強烈。井戸で水を汲んでいる女性たちの横で水タバコを楽しむ男性達。これを見て違和感を感じないのが当時の「文化的常識」なのであろうか。もちろん、これはパキスタンに限ったことではなくグローバルな常識だったことだろう。

なお、哲学から独立した形での心理学専攻の設立は1954年、カラチ（Karachi）大学にて実現した。次いでPunjab大学（1962）、Pehawar大学（1964）にも設置された。1976年には国立の心理学研究所が設置された。つまり、パキスタンにおいて、いわゆる近代心理学が普及していくのは、第二次世界大戦後だったのである。

文 献

- Rice, C. H. (1929) *A Hindustani Binet-Performance Point Scale*. Princeton univ press.
 Suhail, K. (2004) Psychology in Pakistan. *The psychologist*, 17, 632-634.



図1 Third picture, Test No.7



図2 Second picture, Test No.7



高校生のための心理学講座 @神戸学院大学

神戸学院大学心理学部 准教授
毛 新華 (もう しんか)

2018年8月10日、神戸学院大学ポートアイランドキャンパスにおいて「高校生のための心理学講座@神戸学院大学」が開催されました。この日、神戸学院大学のオープンキャンパスも行われており、その相乗効果もあって、総勢60人弱が会場を訪れ、盛況なうちに講座を終えることができました。当日、私は企画者という立場で組織運営をしながらも、先生方の発表内容を興味深く聞きました。以下、当日の発表内容についてレポートさせていただきます。

医療心理学 (神戸学院大学・小久保香江 教授)

最初に、「こころ」とは、感情の「情」と、認知の「知」、そして、意思決定の「意」を表す言葉と説明されました。「こころ」という言葉は感情だけを表すのではないということです。そして、「こころ」を生み出すのは脳であること、脳が傷つくと、感情、認知、意思決定に変化が生じることをお話しされました。脳の損傷の場所により、様々な症状が出現するそうですが、この講義では「左半側空間無視」という症状を紹介されました。左半側空間無視とは、右の大脳半球の損傷により、左空間に注意が向かなくなる症状のことです。患者さんは、左側にある物に気づかずにぶつかったり、食事の時に左側にあるお皿に気づかず、食べ残してしまったりするそうです。このように、左半側空間無視は日常生活に支障をきたすため、リハビリテーションが必要であると伝えられました。脳の損傷により生じる不思議な症状を初めて聞いた高校生たちは、まさに「目からウロコ」でした。

社会心理学 (名古屋大学・石井敬子 准教授)

社会心理学とは、社会的存在と言われている人間の心の性質を研究する学問です。この講義の趣旨は、人間の感じ方や考え方、さらにそのふるまいは、自分を取り巻く周囲の人々の存在や、自分が置かれた状況や役割によって大きな影響を受けるというものでした。講義では、人間の権威への服従傾向や他者に合わせて自分を調整する傾向を表す実験例が紹介されました。また、当該の文化で優勢な価値が伝達されるプロセスについて、石井先生ご自身の日加比較研究のデータに基づいて解説されました。さらに、人々の相互作用の結果、時々意図せざる結果が現れる例として、「差別」が発生するメカニズムも解説されました。講義を通して、高校生たちにとっての実生活や経験に基づく問いを客観的かつ科学的に理解することができたのではないかと思います。

認知心理学 (大阪産業大学・山本晃輔 准教授)

認知心理学とは、知的機能の解明に関わる心理学の一分野であることを説明したうえで、ここでは特に記憶に焦点をあて、記憶の種類や効果的な覚え方、人間における記憶の必要性などについて講義が行われました。高校生たちは実際に記憶の実験やデモに参加しながら、記憶には短期記憶、長期記憶などの種類があること、効果的な覚え方を活用することが記憶の定着には重要であること、記憶能力は年齢によって変化すること、香りが古い記憶を呼び覚ますことなどを学びました。また、過去の自己に関する出来事の記憶である自伝的記憶について説明が行われ、人生における印象的な過去の記憶を思い出すことは、我々人間にとってどのような効



Profile—

1997年、中国大連から留学生として来日。2003年、大阪市立大学大学院生活科学研究科前期博士課程修了。2008年、大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士（人間科学）。大阪大学大学院人間科学研究科助教を経て、2012年、神戸学院大学人文学部人間心理学科に講師として着任。2019年より現職。専門は社会心理学、文化心理学。著書は『社会的スキルを測る：KiSS-18ハンドブック』（分担執筆、川島書店）、『幸福を目指す対人社会心理学：対人コミュニケーションと対人関係の科学』（分担執筆、ナカニシヤ出版）など。

果があるのかについて、実験データに基づいた解説がなされました。日々「暗記」も含めて勉強に奮闘している高校生たちにとって、記憶のコツを得られるセッションでした。

臨床心理学（神戸学院大学・三和千徳 教授）

人の心の悩みや不適応、病理の原因を探り、その問題を解決することを目指す臨床心理学に対して、「精神医学」が大きく貢献していることが説明されました。この講義では精神医学のうちでも、とりわけ「睡眠障害」について取り上げました。講義には、睡眠の基本的な役割・仕組み・種類（レム睡眠やノンレム睡眠）、そして不眠症や寝ている時に起こる様々な異常行動について解説しました。さらに、なぜ人は眠り夢を見るのか、より良く眠るためにはどうすればよいのか、人間の睡眠と精神的な問題とどのような関連づけがあるのか、「睡眠障害」の解決にはどのような治療が考えられるのかなど、症例を挙げながら詳しく紹介されました。これらの話により、高校生たちの「人生全ての時間の3分の1を占める」睡眠に対する興味と関心を、一層引き起こすことになったかと思われます。

感情心理学（同志社大学・鈴木直人 名誉教授）

人間が人間であるゆえんは感情反応の存在にあり、感情は誰でも知っている現象です。しかしそれが故に科学的に研究することが難しい分野でもあります。講義では、プラトンの時代の感情のとらえ方から近現代における感情のとらえ方への変遷、そしてポジティブ感情とネガティブ感情が持つ機能的役割の違いについて実験例を示しながら解説されました。最後に、近未来のAIの時代における感情研究の重要性について、最近のホットな話題であるAI（人工

知能）やロボット工学における「ロボットに感情を持たせる試み」が紹介されました。その中で、人の“感情”の真の解明がなされていない現在、AIに“感情もどき”を持たせる試みへの懸念が表明され、高校生をはじめとする若い研究者たちの感情研究が今こそ必要であることが訴えられました。

今回の講座の午前の部と午後の部の昼休みを利用して、今回の講座の企画者兼司会者でもある神戸学院大学心理学部長秋山学先生により、「公認心理師」の説明会も開催し、新しい心理学に関する国家資格について詳しく説明しました。将来の心理専門職を志す高校生にとって、一つ重要なガイダンスとなりました。

企画者である私にとって、今回、どの講義も内容が興味深く、わかりやすかったです。来場者アンケート調査の結果をピックアップして、下記のように抜粋させていただきます。来場者7割以上を占める高校生からは、「大学進学の特攻選択を考えるのに良い材料になった」とか、「いろいろな種類の心理学を一度に聞くことができて良い経験になった」と言ってくれました。また、社会人の来場者から、「『高校生のため』というタイトルですが、自分自身の現在の仕事にも十分に活かせる内容だ」と評価してくださいました。さらに、「今後ともこのようなイベントを継続してください」と励ましてくれました。主催側としては、たいへん忙しい一日でしたが、このようなコメントを読むと、大いにやりがいを感じることができて、これ以上の喜びはありません。

好きなものは後にとっておく主義です。少年時代は兄がいたので何かと問題もあったのですが、鍋に入ってる椎茸の数まで割り当てる家庭を築いた今となっては日常生活に大きな支障はありません。テクノロジーの発展のお陰で「後で読む」論文の山で部屋が狭くなるわけでもない。しかし止むに止まれぬ事情に追い込まれて、具体的には原稿のメ切がはるかに過ぎ去ってもなおネタが決まらない。ついに重たい腰を上げました。

20世紀末、シンという人が世紀末の退廃を象徴するような論文を発表しました (Singh, 1993)。「性成熟したヒトのメスは腰周りが臀部周りよりも細くなり、それがオスには魅力的に見えるのだ。ツイギーですら腰は細かった」。シン博士、プレイボーイ誌の見開きグラビアなどを駆使して理想の Waist to Hip Ratio (WHR) イコール0.7という値を叩きだし、一躍スターダムに上り詰めます。そこからはもう大フィーバー。狩猟採集民、整形手術、先天盲、バービー人形からコカコーラのボトルまで、ありとあらゆる対象をネタに、有名無名さまざまな研究者がこのテーマを貪りました。

授業でも受けが良いので便利に使っていたのですが、モヤモヤも。そもそもなぜオスは腰の細いメスを好むのでしょうか？ 論文ごとに違うことが書いてあったりして、どうもハッキリしない。モヤモヤがつのって最近授業で扱うのを止めていたんですが、出ましたBovet (2019)。みんな好き勝手言い過ぎ！ 私が整理してあげたから良く読んで反省しなさい！的な。そんな絶対おもしろいから後にとっておくじゃないですか。

これがもう最高で、数々の「僕が／私が考えた細い腰の理論」を列挙して愉快痛快軽快にツッコミを入れていきます。「腰の細さでメスって分かるから」(性別くらい腰なんか見なくても分かるわ！)「二次性徴後、つまり適齢期って分かるからです」(そんな腰見なくて

も分かるわ！)「経産歴が分かるんだこれが」(実はデータがそこそこあるのね……。え、そうなん？ それなん？！)「細いと繁殖力が高い」(そんな証拠ほとんどないし)「妊娠時に使う脂肪の量が分かるのです」(腰回りと臀部大腿部では脂肪の種類が違うのか……ひょっとして説得力ある？)「細いメスは健康です」(肥満気味の老人のデータで語られても困る)「産道のサイズが分かる」(出産大事。でも骨盤が広すぎるとバランス悪くて歩きにくいんだ)「重心が低い」(確かに安定する。しかしだね)「腰が太い女性は男子を産みやすい」(証拠ありません)「栄養状態の目印です」(食物繊維で腸が大きくなって腰が太くなるかもって話もある)「柳腰の女性のほうが、女らしく、母性が豊かなのじゃ」(因果の方向が不明)「腰が細いメスが魅力的なのは、そのメスの娘も魅力的だからだ」(出たなランナウェイ仮説！)

あと五つくらいあるのですが紙幅が尽きました。改めて研究者面々の言いたい放題っぷりに感心します。大満足なのですが敢えて苦言を呈すれば一つ。名誉なことに筆者の研究が引用されているのですが、言った覚えのない内容で。恐らく引用カッコと一緒に入っているヒライワ先生とセットで「ヒラなんとかの論文二つあるやん。まとめて引用しとこ」くらいのノリで突っ込まれたのではないかと。かくいう筆者も、古代ギリシアから現代まで、2500年分の美の女神像のWHRを測りまくった狂気(ほめてます)の論文 (Bovet & Raymond, 2015) の著者と同じ方であることに、さっきまで気づいてなかったのが同罪です。外国の名前って覚えにくいですよ。



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。

私の ワーク ライフ バランス

子育てに追われて



大阪大学大学院人間科学研究科 准教授

綿村英一郎（わたむら えいいちろう）

Profile

東京大学大学院人文社会系研究科助教、日本学術振興会特別研究員を経て現職。専門は法心理学、社会心理学、認知心理学。著書は『感じる』（共編、大阪大学出版会）、『自ら実感する心理学』（分担執筆、保育出版社）、『法と心理学』（分担執筆、法律文化社）など。

「仕事も生活もあきらめない」を応援する連載の第2回目は、フルタイムのパートナーや息子さんの年齢などに応じて、柔軟にバランスを取られてきた、ワンオペ育児経験者の綿村英一郎先生です。

私の家族は、製菓関係の会社にフルタイムで働く2歳年上の妻、今年9月に12歳になった息子、私の3人です。2017年4月から単身赴任を始めるまで、子育ては主に私の担当で、妻が仕事で忙殺されていた一時期は「ワンオペ」になることもありました。表1は、息子が乳児園に入ったときから現在までの私のキャリア、平日の（夜間含む）活動時間の配分（子育て¹：仕事²）、心配や考えごとといった心理的リソースの配分を示しています（波はありますが、ざっくり均しました）。

①から③まで時間配分があまり変化しないのは、息子を預けて仕事する時間がずっと確保できていたからです。この間に途切れず預けることができたのは実に幸運でした。一方で、心理的リソースの配分は仕事にシフトしていきます。①のときは、研究の行き詰まり感などよりも「早く迎えに行きたい」という思いのほうがいつも

勝っており、子育てへの配分過多になっていました。その偏りは保育園の卒園まで続きました。これには先述のワンオペなる状況が喫緊であったという事情が関わっています。②の時期の妻は、朝4時半の始発で出張し午前1時過ぎに帰宅といった日が週に何度もあったので、子育て（と家事）を一人でやるしかない私にとっては、息子の予定が前提での研究活動となり、迎える時間が来ればその日の研究は実質的に終了でした。③の時期は学童クラブがネックでした。息子1人で通え、かつ私の職場から1時間以内で迎えに行ける学童という括りで探す一つしもなく、しかも1年ごとの抽選でした。この学童に3年続けて通わせられたのは幸運でしたが、小学校から学童へは地下鉄を乗り継ぎ、駅から10分歩きます。ランドセルと学童用の手提げを持つての移動は時間がかかります。天気が悪い日は、学童からよく「まだ着いていない」と連絡がありました。遅すぎて探しに行かねばならないときもありました（このときは電車の遅延でした）³。この時期は学童や夏休みの対応によく困り、時間こそ仕事の配分が多くても、心理的リソースの配分がコント

ロールできないまま乗り切った3年間でした。

このまま「運が大事で、あとは気合い」という話で終わってしまうと味気ないので、私が大切にしていた時間についてもふれておきます。②の時期、入園当初は自転車で送迎していましたが、まもなく徒歩に切り替えました。緑豊かな霊園を30分、自然を観察しながら毎日一緒に歩いたあの時間は、息子の成長をふりかえったとき真っ先に思い浮かぶ貴重な記憶になりました。学童からの帰りも（荷物は私が持って）歩きました。バッファがないため、家では息子を急かしてしまいがちでしたが、ゆっくり歩きながら話を聞く時間を大切にすることでいくらか罪滅ぼしになった気がしました。

単身赴任の現在、息子が高学年になったこともあり、子育てに時間をかける機会も必要なくなりました。しかし、今でも心理的リソースは3を切っていないように思います。息子の話を聞いてあれこれ考えてしまう、あの時のクセがまだ残っているようです。

表1 時間と心理的リソースの配分（子育て：仕事）

息子の学齢	①乳児園 1～3歳		②保育園 4～6歳	③小学生前半（学童） 7～9歳	④小学生後半 10～12歳（現在）
私のキャリア	修士	博士 （東京大学）	特別研究員 （慶應義塾大学）	助教 （東京大学）	准教授 （大阪大学）
時間	3:7	4:6	4:6	3:7	0:10
心理的リソース	9:1	8:2	8:2	5:5	3:7

- 1 ここでの子育ては、送り迎えや翌日の準備などに限らず、食事や風呂など生活一般でやっているような子育ても含んでいます。
- 2 大学院生・研究員の時期は研究活動。
- 3 携帯電話をもたせられればいくぶんよかったです。が、小学校が認めてくれませんでした。



ベイズ統計学

専修大学人間科学部心理学科 教授

小杉考司 (こすぎ こうじ)

わからなさを表現し、確かめる

心理学の研究対象は、目には見えない心というものです。見えないものをなんとかして研究対象にしたい、というのはなかなか困難な課題のように思えます。そこで、同じような目標を持っている統計学の力を借りて、研究が進められています。一般に統計学は、たくさんのデータに潜んでいるパターンを見つけ出すとか、一部のデータから全体を推測するとかいったことを実現するツールだからです。

さて私たちは、日常生活においても見えないもののことをいろいろ考えます。明日の天気は晴れるだろうかとか、初めて入ったお店のお料理は美味しいだろうかとか、気になるあの人は私のことをどう思っているのだろうかとか……。こうした見えないものに対する予想、推論は、具体的なデータを集めることでより確かなものになっていきます。天気図をみて雨雲が接近しているのを知れば、明日が晴れることはなさそうだと推論がすすみます。これは確率の考え方という、当初晴れる確率は50%かな、と見積もっていたところ、天気図を見て晴れる確率は20%に変わった、という言

い方ができます。つまり、推論とは確率の数字を再分配することなのです。不確実なことやわからないことを確率で表現し、具体的なデータによってその確率を再分配する。これがベイズ統計学の基本原理です。「わからなさ」の事前の表現をベイズ統計学では特に事前分布、データによって再分配された確率表現を事後分布と言います。

ところで、心理学で確率といえば、 p 値のことがすぐに思い浮かぶかもしれませんが、なんらかの処置を施した群（実験群）と統制群で振る舞いが変わるかどうかを検証するとします。手元にあるデータは母集団から取り出した標本であり、たまたま取り出したいくつかの標本において、二群の平均値がぴったり同じになるはずがありませんから、目に見える標本平均の間に差があるのは当然です。しかしここで問題にしたいのは、目に見える標本の特徴ではなく、見るができない母集団において、効果があったかどうかです。そこで私たちはおなじみのやり方で、母集団において二群の平均値に差はない、という帰無仮説において、その仮説のもと今回の実現値が生じる確率を考えま

す。これが p 値です。

しかし p 値は、「二群の平均値に差がある確率」を表す数字ではありません。目に見えない母集団において帰無仮説が正しいとしたら、目に見える標本統計量がこの値になる確率はどれぐらいか、ということです。目に見えない母集団の平均値に差がないことは前提条件です。できれば最初から、目に見えない母集団における平均の差にどの程度の差がどれぐらいの確率であり得るのか、知りたいところですね。ベイズによる推論では、それが可能です。

わからないから推論する

ベイズ統計学では、二群の平均値に差があるかどうかかわからないのであれば、このわからなさを確率で表現して考えます。母集団における実験群の平均を μ_A 、統制群の平均を μ_B と書くことにしましょう。この二つの差を δ で表すと、 $\mu_B = \mu_A + \delta$ であり、 $\delta = 0$ なら差がない、 $\delta \neq 0$ なら差がある、ということになります。

ベイズの推論は確率の再分配です。事前に「 δ がどれぐらいの大きさなのかかわからない」ということを、確率で表現しなければなりません。 δ は +5 かもしれないし、-8 かもしれません。もちろん 0 かもしれません。ここで例えば、測定の条件から論理的に考えて、-10 ~ +10 の範囲に入るということは間違いなしとしましょう。ベイズ統計学ではこの時、「 δ がどれぐらいの大きさなのかかわからない」ことを、-10 ~ +10 の区間の一様分布、すなわちこの区間内のどの数字になる可能性も等



図1 尤度はデータがどのような分布から出てきたかというメカニズムを表す情報。事前分布は尤度に関する事前知識。そこから事後分布が計算される。

しく同じである、として表現します。「わからない」を「あらゆる可能性があり得る」と表現するのです。

次はデータの情報に力を借ります。 t 検定の時のように、各群の個々のデータは正規分布に従うとします。すると、得られたデータから「このデータはどんな平均と分散の正規分布から出てきたと考えるがよいのだろう」と考えることもできます。ベイズの定理によって、「このデータがある正規分布から得られる尤もらしさ（尤度）」と「推論したい値はこの区間に存在しうる（事前分布）」という情報を合わせて計算することで、事後分布が得られます。事後分布はたとえば、「 δ は+1.5～+2.0の区間に入ることがほぼ確実（この領域を全体の95%が占める）」といった形で得られます。差がある・ない、という形ではなく、答えも確率分布として表現されていることに注意してください。

結果が分布で表現されると、なんだかボンヤリとしかわからないのでは、というイメージを持たれる読者もいるかもしれません。しかし「わからない」がすなわち「あらゆる可能性がある」と表現できたように、「わかる」は分布の言葉で言うところの「ありそうな区間の幅が狭い」、あるいは「ほぼ確実にこの区間にある」ということです。この区間のことを確信区間と呼びます。例えば δ の95%確信区間が「+1.51～+1.48」と狭い幅であれば、かなり確実な結論を出したことになります。この範囲の中に0が入っていませんから、「5%水準で $\delta=0$ とはいえない」と言うこともできます。逆に δ の95%確信区間が「-6.33～+9.33」になるような広い分布なら、ほとんどわかっていないことと

同じですね。事後の結果も確率で表現されることがこれまでと異なるところですが、わかることの範囲がどれぐらいなのかを直接表現できるのです。

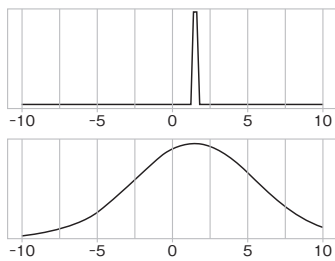


図2 分布で確信度の強さも表現できる。上図は δ の大きさが比較的にはっきりわかっている状態。下図は色々な大きさになりうるので、はっきりわかっているとはいえない状態。

平均の差だけが心理学？

ところで、これまでの心理学では平均の差によって結果を検証することがほとんどでした。これは帰無仮説検定の多くが、平均の差を検証するモデルだったからです。帰無仮説検定を使うために、心理学の研究は平均の差が取り出せるような実験や調査のデザインを強いられてきたともいえます。しかしベイズ統計学では、わからないものを平均値に限定する必要はありません。分散の違いがわからないという仮説の立て方も可能です。また、平均値の差の検定はデータが正規分布に従っているという仮定をおきました。しかし、データの得られ方は、なにも正規分布だけでなく構いません。既に世の中の様々な現象を表している確率分布がいくつも知られています。「正しい反応をするか、間違った反応をするか」とか、「ある刺激セットのうち、いくつを思い出すことができるか」といったデータは、それぞれベルヌーイ分布や二項分布に従います。それらを使って自由に「わか

らないこと」を表現し、データに基づいて推論することができます。

正規分布は平均値 μ と分散 σ^2 という二つのパラメータで形を変える分布です。確率分布はどれも、その位置や形状に関わる一つまたは複数のパラメータを持っています。この確率分布のパラメータを数式で表すことを、確率モデリングといいます。二群の平均値のパラメータをそれぞれ μ_A と $\mu_A + \delta$ と表したように、平均値以外のパラメータであっても、そこに数式で表現された機序を入れ、データと照合して「それがどの程度の大きさなのか」をベイズ統計の力で推定することができる時代がやってきました。見えないものの仕組みを自由に想像し、検証できるようになったのです。ベイズ統計モデリングは、ここを測る新しい方法です。

もちろん見えないものの本当の姿、正解は決してわかりません。ベイズ統計モデリングで表現されるこのメカニズムも、データにモデルを当てはめるならこんな表現もできるかも、というだけであり、本当にそうになっているかどうかはわかりません。これまでのように、どうしてその考えに至ったのか、同じデータを他の形で表現できる可能性はないか、といったところを丁寧に考えながら研究を積み重ねていく必要があります。

目に見えないものを思い描く心理統計って、とてもロマンチックなアプローチだと思いませんか。

Profile — 小杉考司

2003年、関西学院大学社会学研究科博士課程単位取得退学。博士（社会学）。山口大学教育学部講師、准教授、専修大学人間科学部准教授を経て現職。専門は心理統計。



この人を たずねて

慶應義塾大学総合政策学部 教授

島津明人氏

インタビュー
鶴見周摩



Profile—しまず あきひと

2000年、早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程修了。博士（文学）。公認心理師、臨床心理士。広島大学で講師、助教授、東京大学で准教授、北里大学で教授を歴任し、2019年より現職。専門は精神保健学、産業保健心理学。著書は『産業保健心理学』（編著、ナカニシヤ出版）など。

■島津先生へのインタビュー

—先生のご研究について教えてください。

働く人のメンタルヘルスとストレスについて研究を行っています。最近、共働きのご家族を対象にワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルスの関係性について縦断的な調査も行っています。また、企業という大きな組織にも焦点を当て、組織全体として労働生産性の向上に結びつく手法の開発にも取り組んでいます。

—働く人に焦点を当てたきっかけを教えてください。

学部時代に受けたメンタルヘルスとストレスの講義がおもしろく興味を持ったというのと、実際に社会人として働いてみてストレスの影響について詳しく研究してみたいと感じたのがきっかけです。私自身朝10時から翌朝の6時まで働き、2時間睡眠してはまた出勤するという社会人生活を送っていました（笑）。そのような経験があったからこそより一層働く人に焦点を当てた研究がしたいと

思いました。

—ストレスを考える上で、働く人個人ではなく企業を対象とする意義は何でしょうか？

これまでのストレス研究では、主に働く人個人のストレスをどう軽減するかといった個人単位での研究が多かったです。しかし、実際問題ストレスをなくすためには職場環境そのものを変える必要があります。一筋縄で解決する問題ではないことに気づきました。そんなとき、オランダに在外研究で行く機会があり、そこでワーク・エンゲイジメントという言葉に出会いました。ワーク・エンゲイジメントとは仕事に対してポジティブに取り組むことであり、健康と生産性の両方を上げるキーワードです。これが働く人のメンタルヘルスと生産性の向上につながると思います。当時まだ日本ではなじみがありませんでしたが、これを企業に導入していこうと思いました。実際に調べていくと、日本人のワーク・エンゲイジメントは国際的に比較すると低く、その背景には相互協調的に行動する日本人の特性

があることがわかりました。

もちろん個人を対象とした研究を行うことも大切です。ただ、組織をみることによって浮き彫りになってくることもあります。組織をみることは、その企業の制度をみることにつながり、延いては世の中の仕組みに目を向けることにもつながります。そのときの国の政策が企業の在り方に影響することもあるぶん、組織全体にアプローチをかけることも重要です。

—企業という大きな組織を対象にする上で苦勞されたことはありますか？

最初は経営者の理解を得ること自体が大変でした。それは、社員のメンタルヘルスが悪化するとどんなデメリットがあるかというメッセージしかこれまで発信されていなかったからです。ワーク・エンゲイジメントが企業全体の生産性の向上につながることを説明すると、経営者も聞く耳をもってくれました。

—働く人、特に共働きのご家族を調査するのは難しそうですが、どのように可能にしたのでしょうか？

現在取り組むプロジェクトがあります。TWIN study（Tokyo Work-life Interface）というもので、その始まりは、東京某区の園長会での講演です。そこで共働きのご家族にアクセスする機会を得ました。それからは区立と私立の保育園に行き、共働きのご家族を対象に夫婦それぞれのワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルスとの関連を検討しました。

このプロジェクトはⅠ、Ⅱ、Ⅲに分かれています。Ⅰでは夫婦間のワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルスを調査し、Ⅱでは夫婦のワーク・ライフ・バランスと子どもを含めた家族全体のメンタルヘルスとの関連を調べました。現在はⅢに移行しており、これま



でに得た成果をもとに介入研究を行っています。本人、配偶者、親子の3方向に向けた健康支援プログラムを新たに作成して、全国7拠点で同時並行しています。調査に参加していただくご家族はもちろん、そこに行きつくまでに多くの方の協力があり、人とのつながりの大切さを改めて感じました。

——最近では将来を不安視する若者が多いと思います。

私が学生のときも将来に不安を抱いていました。就職活動を行いながら、業績も出す必要があり、常にプレッシャーを感じていました。ただ、モチベーションを持って研究に向かい、目の前の仕事に丁寧に向き合い、それを積み上げていけば、少しずつ道は開けていくと思います。きちんと仕事をしていれば、誰かが見てくれています。まさに、ワーク・エンゲイジメント、日本語で主体的・朗働と書いているのですが、自主的に楽しんで打ち込めているのであれば健康も生産性も向上します。ただ、研究や仕事をするにしても、仕事をしていないことへの不安や失敗へのおそれを低減するために取り組んでいてはだめです。いわゆるワーカホリック、仕事中毒と言われていますが、私はワーク・エンゲイジメントの対として牢働と呼んでいます。

現在、サテライトオフィスやシェアオフィスの設置、在宅勤務やワーケーションの導入など「新しい働き方」に関する検討が進められています。これらの新しい働き方は、IoTを活用し、時間や場所に制限されない柔軟な働き方を提供する点に特徴がありますが、「いつでも、どこでも仕事ができる」環境は、逆に「いつでもどこでも仕事をしなければいけない」状況も生み出しています。このような状況は、働く人々を本人の意

思に反して仕事に長時間拘束する「牢働」環境を作り出し、健康や生産性に悪影響を与える可能性があります。だからこそ、「牢働」環境を改善し、働く人々が、仕事に対して主体的・効率的に関わることができ、かつ活き活きと働ける「朗働」環境を構築することが大切と思っています。

——最後に、若手研究者にメッセージをお願いいたします。

今やっている研究をまず楽しむことです。つまり、主体的な「朗働」になるよう心がけてみてください。例えば自身の研究成果を社会に発信してみるのはいかがでしょうか。思わぬところから多くの人に自身の研究について意見をもらえます。それが自身のモチベーションにもつながります。

また、研究者としての心構えとして、「鳥の視点」と「虫の視点」を持つことです。鳥の視点は物事を俯瞰的にみることで、自身の研究領域での今のホットトピックが何であり、自分の研究が領域内でどういう位置づけにあるかを常に把握することです。また、広く見るだけでなく、虫の視点を持って、一つひとつの研究の、意義や手法を詳細に検討することも欠かせないと思います。そうすれば、自身の研究の軸を確立することにつながると思います。

■インタビューの自己紹介

インタビューを終えて

島津先生との交流は今回が初めてで、研究分野が違うということもあり緊張していたのですが、い

ざお会いしてみるとその不安や緊張はなくなりました。笑いを交えてお話ししてくださり、終始こちらのペースに合わせて丁寧にご説明いただきました。どれも新鮮なお話でとても楽しかったです。

特に、研究で得た成果を世の中の一般の人にもわかるように発信していくことも大切、というお話が印象に残っています。先生は論文だけでなく、一般書も多数執筆されており、最終的に社会全体に役立てることを常に視野に入れています。私自身論文を書くことにとどまらず、幅広く認知されるようSNSなども利用して情報を発信し続けようと思いました。

現在の研究テーマ

視覚的注意の発達過程について、乳児を対象に研究を行っています。成人の研究から多くの知覚、認知機能がわかってきていますが、それらの獲得過程や、獲得以前の視覚システムはあまり調べられていないのが現状です。例えば、私たち大人は連続的に変化する視覚環境の中から容易に自身の行動目標と一致する情報を検出できますが、生まれてすぐの乳児も同じようにできるのでしょうか。研究成果の一つとして、乳児が100msという短時間でも複数の風景画像の中から個人の顔を検出し、同定できることがわかりました。

また、最近トップダウンの認知処理の発達についても興味があり、これまであまり議論されてこなかった「意識」の発達過程について明らかにしていきたいと考えています。



Profile一つるみ しゅうま

中央大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程に在学。日本学術振興会特別研究員 DC1。専門は知覚心理学、発達心理学。論文は「Rapid identification of the face in infants」(共著, *Journal of Experimental Child Psychology*)など。



徳島文理大学

人間生活学部心理学科

岡林春雄 (おかばやし はるお)

所在地：徳島市山城傍示 180

<https://www.bunri-u.ac.jp/faculty/human-life/psychology/>

Profile—

徳島文理大学人間生活学部心理学科教授。専門は認知心理学、認知科学。著書は『最新 知覚・認知心理学：その現在と将来展望』（金子書房）など。



大学の成り立ち

徳島文理大学は、村崎サイ先生が明治28年（1895年）、徳島に私立裁縫専修学校を設立したところから始まります。NHK朝ドラ『あさが来た』（初回放送2015年9月28日）のヒロイン「あさ」（女性実業家・広岡浅子）と近い時代にありながら、「女性の自立」を唱えて教育を重視したのです。太平洋戦争の戦火に遭いながら、「他からの協力、他への協力なくして、『人間の自立』はあり得ない」（村崎凡人理事長）との考えから、村崎学園は建学精神を「自立協同」とし、現在、村崎正人理事長のもと、幼、小、中、高、短大、大学（9学部27学科）、6大学院、3専攻科、そして、5研究所、1相談室を有する総合学園として発展してきました。

心理学科・心理学専攻の歴史

1966年、家政学部家政学科の中に心理学が誕生しました。1970年、児童学科になり、林勝造先生（PF-Studyで有名）のリーダーシップの下、1998年、人間発達学科の誕生とともに、大学院では家

政学研究科・児童学専攻1期生が入学しました。1999年、児童学専攻に臨床心理学コースができ、臨床心理士養成2種指定校となり、2002年、臨床心理士養成1種指定校となりました。2003年、人間発達学科から心理学科に改名し、大学院も2005年、児童学専攻から心理学専攻・臨床心理学コースに改編されました。心理学科の誕生には、徳山孝之先生の功績がありましたが、これによって、四国で唯一の「心理学科」が生まれました。そして、四国で最初の「臨床心理士養成指定校」（笠井達夫先生の功績）になったのです。

心理学科の学び

——三つのプロセス

心理学は人間の心の機能（知・情・意）とその表れである行動についての学問で、人間行動のあらゆる領域を対象としています。基礎的な生理的反応や知覚の領域から、カウンセリングや心理療法といった対人支援の領域、また、生産性の向上や組織運営のあり方といった産業領域での活用、地域社会や環境との関わりまで含めたコ

ミュニティ心理学など非常に幅広い学問です。

そこで、心理学科では、卒業後の就職・進学に関連して資格取得という観点から三つの特徴ある目標指向プロセス（goal oriented process）を準備しています。

①一般企業、公務員等

（心理標準プロセス）

人間関係が希薄になっている現代社会において、心理学を専門として学ぶこと自体が一般企業で、また、公務員として好印象を持られることは間違いありません。そして、心理学全般の基礎的知識・能力を認定するものとして「認定心理士」と「心理学検定」があります。これらを取得しながら、大学を卒業して、心理・福祉関連業種に就職することが可能で、毎年、多くの卒業生が県庁、市役所、銀行等々に就職しています。

②養護教諭一種免許取得

（心理養護教諭プロセス）

養護教諭は児童・生徒の心身の健康を担う教諭です。心理学科では特に「こころ」の健康に貢献する養護教諭の育成を目指しています。教育現場では、不登校やいじめなど心の問題を抱えた児童・生徒への支援が保健室の大きな役割になっており、身体的な知識に加え、心理学の専門性が必要とされているのです。今年、現役で徳島県養護教諭に合格したのは、本心心理学科の学生のみでした。



写真1 徳島市のシンボル眉山の東南に位置する徳島文理大学キャンパス。中央右の白い建物が心理学科が入っている棟。

③大学院進学と資格取得 (心理専門職プロセス)

公認心理師に関して、本学科では、スタッフならびに実習先確保に万全を期し、養成を始めました(写真2)。臨床心理士については、指定大学院修了が受験資格とされており、本学は学部から大学院に直結する良い環境にあると言えるでしょう。徳島県の主要病院・施設での心理専門職、高知県スクールカウンセラー等々、本学の卒業生が働いています。

現在のスタッフ(敬称略)

青木宏(担当:心理学研究法他;法務省出身)、岡林春雄(認知心理学他;病院臨床,米国大学出身)、小坂清文(犯罪心理学他;法務省出身)、高橋宏之(心理療法演習他;法務省出身)、藤崎ちえ子(心理検査法他;スクールカウンセラー出身)、中津達雄(感情・人格心理学他;法務省出身)、山崎暁子(精神医学他;精神科医)、渡邊悟(臨床心理学特論他;法務省出身)、貴志知恵子(健康相談活動他;養護教諭)等々となっており、司法・犯罪分野を手厚くカバーするとともに、刑務所や鑑別所に学生を連れて行っています。また、世界レベルでの心理学の動向に詳しいのも現在のスタッフの特徴です。



写真2 「公認心理師取得にむけて頑張っています」(院1 演習の授業が終わったのひとコマ)

心理学に興味をもつ人たちに

心理学に興味をもつ人が多いことはうれしいことですが、人間関係がうまくいかず、「自分のことは隠し、他者の心を覗き見る」手段が心理学という考えは間違っています。心理検査の実施目的も「やっぱりこの人は変だ」と決めつけるのではなく、「この人は抑うつ性が高いのだが、一緒に、どのように対処していけばいいのか」を考えるとところにあります。心理学は、自分と他者(すなわち、あなたが生きている世の中)との相互作用を研究対象にしています。相互作用という関わりが大事なのです。自分が出さなければ、他者も出してくれません。

受け身的な被害者感覚(無視された、のけ者にされた、等々)が先行すると正常な判断ができなくなります。感情と認知は相互作用があり、ある事象のとらえ方にも思い込みが入ってきます。思い込みで突っ走り、他者や自分を傷つける前に、日頃から自分の思いを出し、他者の思いを聞き、関わりをもつことによって、もっと楽しく有意義な生活を送ってください。心理学は、関わりをもつ方向へのベースをあなたに考えさせてくれるでしょう。

おわりに

現在、日本の大学の心理学科は、国家資格・公認心理師を意識しています。公認心理師に求められているのは、現場で使うことができる応用能力です。高等学校教育に沿っていえば、「PISA型の学力観—応用型の学力」が必要になってきているのです。私の著書『最新知覚・認知心理学』(金子書房)でも、知覚・認知心理学の基礎をしっかりと押さえながらも、認知行動療法や教育現場のスキーマ利用などの応用の話題について検討しています。「心とは?/生きているとは?」という問題提起から始まる心理学は、前述したとおり、最終的には人間関係/対人関係という関わりに行きつきます。

若者諸君、心理学は面白いですよ。機会があれば、関心のある大学のオープンキャンパスに顔を出してみたいかがでしょう。各大学のホームページにオープンキャンパスの日程は載っています。最後に、徳島文理大学・在学生から皆さんへのメッセージを載せておきます(囲み談話)。徳島文理大学には、四国4県、沖縄の他、全国から学生が集まっています。高校までとはまったく違った学び舎の風土を愉しんでください。

在学生からのメッセージ

高校の時、スクールカウンセラーの方と関わりがあり、それが公認心理師(臨床心理士)をめざすきっかけになりました。先生の紹介で本学を知り、実際にオープンキャンパスに参加して入学を決めました。

本学の心理学科には、公認心理師を目指す人だけではなく、臨床心理士や認定心理士、養護教諭など様々な目標を持つ学生が集まっています。私は、犯罪分野での就職を考えており、鑑別所見学では、矯正施設の特徴から想像よりも明るい印象をうけました。

仲間たちとの交流は新たな発見を得るためのよい刺激となり、より広い視野で物事を捉えられるようになりました。加えて、何か困り事がある時は力になってくれる教職員が多くいるというのも自慢です。

他にも、部活動やボランティアといった様々な社会的活動に参加する機会が豊富にあることも魅力であると感じています。

(3年・吉岡利菜さん談 岡山県出身)

夢のスタンフォードでの一年間

法政大学グローバル教養学部 教授
新谷 優 (にいや ゆう)

スタンフォードへは夫と10歳の息子、5歳の娘の四人で行きました。夫は機械工学の研究者で、幸いにも同時期に在外研究の機会をいただけることになりました。子どもには小さいうちに異文化体験をさせたいと思っており、この時期に家族で渡米できたことは大変幸運なことだと思います。

スタンフォード大学での研究について

世界の第一線の研究を行っている大学に身をおいて刺激を受けたというのが夫と私の願いでした。社会心理学でも機械工学でも第一線、となると、大学の数が多いとはいえアメリカでも限られてきます。その中でもスタンフォードは社会心理学の聖地、私にとっては憧れの場所です。自分の論文で何度も引用している研究者がいるのがスタンフォードでした。私は文化心理学に片足を突っ込んだまま、本格的に研究をしたことがなかったので、文化心理学の大御所であるヘーゼル・マーカス (Hazel Markus) 先生にお願いし、受け入れていただけることになりました。

スタンフォードで一番驚いたのは、複数の先生が共同でリサーチ・ミーティングを行っていることです。先生同士の仲がとてもよく、院生は複数のラボに所属して、何人かの先生と共同研究を行っています。院生はリサーチ・ミーティングで別の先生との共同研究について発表することがありますが、誰の学生というのは重要でないらしく、全員が真摯に学生

を支援していました。質問や指摘は鋭いのですが、批判は全くなく、発表者はたくさんのアイデアと支援をもらってさらに研究を進めることになります。競争や批判をせずとも互いに高め合うことができることに感動しました。

私は文化心理学のマーカス先生と感情の文化差を研究されているジーニー・ツァイ (Jeanne Tsai) 先生のラボ、キャロル・ドウエック (Carol Dweck) 先生とグレッグ・ワルトン (Greg Walton) 先生のラボ、さらに社会心理学の研究会、感情科学の研究会、そして心理学部のコロキウムに参加し、念願通り、毎日たくさんの刺激を受けることになりました。

家族連れで行くということ

子連れゆえの苦労は多くありました。子どもたちはそれぞれ別の小学校に通うことになり、送迎も学校行事も二倍ですし、アフタースクールプログラム (学童保育のようなもの) はどこも満員で入れず、夫と交代で毎日2時半には帰宅するような日々でした。夕方からミーティングや講演会がある場合は、そこでまた夫と交代し、大学とアパートを4往復した日もあります。同時に、子連れだからこその体験も多くありました。小学校では様々なイベントで親がボランティアをする機会が多く、教室の様子を観察したり、アメリカ流の子育てについて学ぶことができました。上の子は大学関係者の子弟が多く通うエリート小学校、下の子は社会的階層のより多様な小学校であったこともあり、日米の



Profile—

国際基督教大学教養学部卒業。東京大学大学院人文社会系研究科修士課程修了。ミシガン大学ラッカム大学院博士課程修了。社会心理学 (Ph.D.)。ミシガン大学博士研究員、法政大学グローバル教養学部助教、准教授を経て現職。専門は社会心理学・文化心理学。著書は『自尊心からの解放』(誠信書房) など。

文化差だけでなく、社会的階級による違いについても色々と考えさせられました。ハロウィーンでは、子どもと共に地域の方々からキャンディーをいただいて回りましたし、英語の勉強と称してアベンジャーズやスポンジボブなど、いかにもアメリカ! といった感じのDVDを毎日見たりもしました。子連れであるがゆえに大学での研究時間は限られてしまいましたが、アメリカでの生活を通して学べたことは大きかったと思います。



写真1 コロキウムの会場につながる廊下。監獄実験の現場に大興奮



Profile—

大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。日本学術振興会特別研究員PD、聖心女子大学文学部心理学科専任講師を経て現職。専門は発達心理学、比較行動学。著書は『社会的認知の発達科学（発達科学ハンドブック9）』（分担執筆、新曜社）、『他者とかかわる心の発達心理学』（分担執筆、金子書房）など。

聖心女子大学の研修年制度、および在外研究制度を利用し、私は2017年4月より1年間、イギリスの南部の都市ポーツマスにあるUniversity of Portsmouthに訪問研究員として滞在しました。ここでは、家族とともに暮らしたポーツマスでの生活の「あれはやっておいてよかった」「これは困った」について記します。

渡英したのち、実際に生活を始めるにあたって、四つの難題を解決せねばなりません。まず、「家」について。そもそも家がなければ生活ができません。我々の場合、子どもが3月末で小学校を転校する手続きをしており、4月以降に日本にいたことが難しかったので、渡英前に家を見つけ、渡航後すぐに生活を始めなければなりません。

イギリスの物件探しを日本で行う方法の一つとして、Rightmove (<https://www.rightmove.co.uk/>)などのサイトを利用する手があります。このサイトは、住みたいエリアの中の物件情報（家賃や家具

ポーツマスでの生活あれこれ

聖心女子大学現代教養学部心理学科 准教授

岸本 健（きしもと たけし）

の有無など）と、その物件を管理している不動産屋を検索でき、大変便利です。ただ、時差の問題もあり、不動産屋とのメールのやりとりはあまりスムーズに進まず、最終的には、渡英直前にポーツマス大学に間に入ってもらうことで、契約する直前の段階にまで漕ぎつけることができましたが、とても肝を冷やしました。

次に「銀行口座」について。いざ物件について契約するとなると必要なのが、家賃を引き落とすための銀行口座です。イギリスの主要銀行（HSBCやパークレイズなど）に口座がないと物件の契約ができなかったのですが、我々の場合、「銀行口座を開設するためには住所が必要」と銀行側に告げられました。住所を得るために口座を開設せねばならないのに、口座を開設するために住所が必要、という見事な堂々巡りとなり非常に難儀しましたが、必死の説明の末、不動産屋が銀行口座開設の前に住所を出すという英断を下してくれたおかげで、銀行口座を開設でき、家を借りることもできました。

三つ目に「子どもの小学校」について。住居が決まると、そこから通える範囲にある小学校に、子ども達を入学させることを考えました。子どもを小学校に入学させるためには、必要書類とともに、希望する小学校名を書いて市役所に提出せねばなりません。ただ、イギリスでは9月が年度のはじまりです。4月にイギリスの小学校に入学するのは、日本でいえば3学期に転入するようなもので、入

学可能な人数の枠に空きがないということが生じます。我々の場合、きょうだいのうちの一人は、異なる小学校へ通わねばなりません。

希望する小学校へ子ども全員を通わせられないことは、親である我々にとっては負担でした。しかし、これを機に成長した子のたくましい姿を見られたことで、この負担はある程度ペイされたと思います。

さいごに「病院」について。「イギリスの病院はあまり診察をしてくれない」といった情報は事前に耳に入っていましたが、我々の場合は、しっかりと診察してくれる病院を近所に見つけることができました。実を言うと、この病院は、幸運にも現地で巡り合えた日本人の方に教えてもらったところ、その方に声をかけていただけたのが出会いのきっかけでした。外国で日本人に出会うためには、人の大勢いるところで日本語で会話するとよいと教わりましたが、まさにそのアドバイスが奏功したのです。

ここまでを改めて読み返してみると、運で乗り切った部分も多かったと感じます。様々な課題に対して完璧に対応することは現実的ではありません。家族でイギリスに渡航した我々は、そういった状況下で助け合う中で、家族の結びつきを強くできました。家族のメンバーに限らず、行政サービスや友人など、他者を積極的に頼ることが、外国での暮らしをうまく進める上で重要だと思います。



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。

視覚心理学が明かす 名画の秘密

三浦佳世

私たちは眼を開ければ世界が見えると思っている。しかし、見ている世界は記憶や予測を重ね、再構成されたものである。だから、眼を開けた瞬間に意味ある世界が広がって見える、というのはとても不思議なことなのだ。こうした見ることの秘密を追求してきたのが視覚心理学や認知心理学である。

一方、視覚の秘密を異なる方法で探求してきたのが、画家や写真家たちである。彼らは奥行きや質感、動きだけでなく、美しさや魅力、違和感や不快感を伝えるにも

工夫をこらしてきた。心理学者もまた、そうした印象がどのように喚起されるかを検証してきた。

このような画家の試みと心理学者の研究をつき合わせ、見方・感じ方について考えたのが本書である。したがって、「名画の秘密」は「視覚の秘密」でもある。

70点を超える作品はすべてカラーで印刷されている。絵画や視覚に関心がない人にも、心理学の知識のない人にも、手にとってもらえたらと思う。ひょっとすると、見方・感じ方が変わり、考え方が広がるかもしれないから。



著 三浦佳世
発行 岩波書店
四六判／184頁
定価 本体2,500円＋税
発行年月 2018年7月

みうら かよ
九州大学名誉教授。専門は知覚心理学、感性認知学。著書はほかに『知覚と感性の心理学』（岩波書店）、『美感：感と知の統合』（共著、勁草書房）、『感性認知：アイステーションの心理学』（編著、北大路書房）、『美しさと共感を生む脳：神経美学から見た芸術』（分担執筆、新曜社）、『美しさと魅力の心理』（編著、ミネルヴァ書房）など。

小中学生のための障害用語集

みんなに優しい学校と社会を願って

柘植雅義

障害があってもなくても、共に学び共に生活していくインクルーシブな学校や社会の実現をめざすことが、国際的な流れとなってきました。その際には、障害のある子どもや大人自身が努力して自らの成長を促すと共に、周りの環境の成長も重要です。

本書は、種々の障害のある子どもと共に教室で学ぶ他の子どもが、障害について幅広く学ぶための用語集です。小学生の低学年にも分かるような文章表現にすると共に、漢字には、表紙も含めて、全て読み仮名を振りました。大人向

けの用語集や辞典等は多々出版されていますが、子ども向けは、おそらく初めてではないでしょうか。

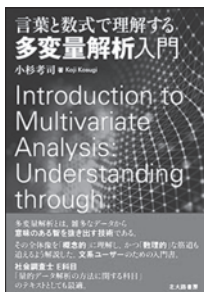
巻末には、知能検査や点字の開発者の紹介、障害のある人で世界的によく知られた活躍している人の紹介、さらには、問題集もつけてあります。

共に学ぶ級友が、障害について必要な知識や技能を身につけ、障害のある子どもの良き理解者や支援者となって、やがては、この国が、世界中が、みんなに優しい学校と社会になっていくことを願って。



編著 柘植雅義・他
発行 金剛出版
A5判／156頁
定価 本体2,200円＋税
発行年月 2018年12月

つげ まさよし
筑波大学教授（人間系 知的・発達・行動障害学分野）。博士（教育学）。専門は発達障害、特別支援教育。著書はほかに『特別支援教育』（中公新書）、『ハンディシリーズ 発達障害支援・特別支援教育ナビ』（シリーズ監修、金子書房）、『発達障害事典』（編集委員長、丸善出版）など。



著 小杉考司
発行 北大路書房
A5判／260頁
定価 本体2,500円＋税
発行年月 2018年12月

こすぎ こうじ
専修大学人間科学部心理学科教授。専門は心理統計。著訳書はほかに『Rでらくらく心理統計』（講談社）、『M-plusとRによる構造方程式モデリング入門』（共編著、北大路書房）、『研究論文を読み解くための多変量解析入門：基礎篇／応用篇』（共訳、北大路書房）、『ベイズ統計モデリング：R、JAGS、Stanによるチュートリアル』（共訳、共立出版）など。

言葉と数式で理解する多変量解析入門

小杉考司

本書の構成は「言葉で理解するパート」と「数式で理解するパート」に分かれています。

多変量解析がどういうものなのかというイメージを掴むこと、これが言葉パートの目的です。統計ソフトウェアが出してくる結果について、どこをどのように読めば良いか、それがどういう意味なのかを理解するために、なるべく平易な言葉で説明しました。ではなぜそのような読み方をするのだろうか？ なぜそのような指標が意味あるものとして利用されるのだろうか？ こうした一歩進んだ疑問

に答えるのが数式パートの目的です。 R^2 の値がなぜ回帰分析の時に報告されるのか、固有値が1.0以上の因子を共通因子とするのはどういう意味があつての基準なのか、そうした根拠を解説します。

階層線形モデルやベイズ統計モデリングといった新しい技術が心理学にも導入されてきました。ユーザとして、学ぶべきことが非常に多くなったように思います。そんな今だからこそ、統計モデルのメーカとユーザの間を、細やかなグラデーションで繋げたい、という思いで書いた一冊です。



編著 坂上貴之・他
発行 朝倉書店
B5判／608頁
定価 本体17,000円＋税
発行年月 2018年6月

さかがみ たかゆき
慶應義塾大学名誉教授。専門は実験心理学、行動分析学、行動的意思決定。著書はほかに『行動分析学事典』（共編著、丸善出版）、『心理学が描くリスクの世界：行動的意思決定入門（第3版）』（共編著、慶應義塾大学出版会）、『行動分析学：行動の科学的理解をめざして』（共著、有斐閣）、『ゲームの面白さとは何だろうか』（共著、慶應義塾大学出版会）など。

基礎心理学実験法ハンドブック

坂上貴之

辞典や事典の編纂と同じく、ハンドブックの制作もまた、学会の会員の紐帯を強く広く鍛える効果があるように思う。日本基礎心理学会の創立30周年を機に編まれた、このハンドブックもそうした効果を齎したとすれば、ややもすれば学協会からの会員離れが話題に上る昨今の状況の中で、ささやかな抵抗を試みたことになる。

制作にあたって責任編集委員会でいろいろなアイデアを出しあった。ある委員は、一つの実験法は様々な研究トピックスと関連しているから、マトリックスでこうし

た姿を表現したいねと提案された。私は私で、実験法は長い歳月をかけて洗練されてきたのだから、進化の系統樹で実験法間の関係を描いてみたいと言った。いずれも残念ながら実現はしなかったが、心理学の魂ともいべき方法論への熱い想いが、その会議の討論の中にはあったのである。

朝倉書店のHPには本ハンドブックの序文が、基礎心理学会のHPには発刊のお知らせが載っている。それらをご覧になることで、私たち基礎心理学徒の熱い想いが伝わって頂ければうれしいのだが。



ダイビング「に」溺れる



青山学院女子短期大学 准教授

武田美亜 (たけだ みあ)

2008年、東京都立大学大学院人文科学研究科博士課程修了。2013年より現職。専門は社会心理学。国立科学博物館認定サイエンスコミュニケーター、JCUE認定アンダーウォーターインタープリター、PADIダイブマスター、潜水士。著書は『心理学基礎実験を学ぶ』（分担執筆、北樹出版）など。

海は面白い

スクーバダイビング歴20年です。年数こそ重ねていますが、最初の10年間で潜った数は、わずか50本。もっぱら日帰りで、伊豆近辺でのダイブばかりでした。

ターニングポイントは2010年、幸運にも常勤職を得て数年目のことです。初めてウェットスーツをあつらえて、慶良間諸島へ行きました。トロピカルな海、カラフルな生きものやサンゴ礁、ドライスーツと違って動くのも自在。そりゃあ、楽しくないわけがありません。その数ヶ月後には小笠原諸島へ行き、慶良間とは全く雰囲気の違いの違うボニンブルーの海に魅了されました。他の地域を知ったことによって伊豆の特徴と魅力にも改めて気づき、急激に海の面白さに引き込まれていきました。

ここ数年は、1年間で50本以上潜るのが当たり前になっています。

趣味から研究・実践へ？

2012年の日心大会で、ダイビング経験と水中ナビゲーション感覚の関連を調べた研究¹を見つけました。聞けば、発表者の先生はダイビングがご趣味で、プロ資格もお持ちとのこと。お話を伺って、私も何らかの形でダイビングに関する研究をしてみたいと思うようになりました。

プロ資格を取れたのは2017年です。講習を通して水中ガイドやインストラクターの視点を知ってからは、水中でダイバーの行動を観察するのも面白くなってきま

した。同じく2017年、縁あってアンダーウォーター・インタープリター養成セミナー²にも参加し、認定を受けました。

実践経験のないままでは、実際には人を水中に連れていくことはおいそれとはできませんが、いつか、ダイバーの研究や、インタープリテーションの実践ができればいいなと思っています。

海の市民科学・サンゴマップ

ダイバー「の」研究はしていませんが、ダイバー「としての」研究（協力）は一つしました。それは「サンゴマップ」³。サンゴの状態は、実際に水中に入って目視しないと詳細がわからないため、研究者や専門家だけでは調査の手が足りません。そこで、市民の調査報告を募ろうという活動です。

2018年には「サンゴマップ・キャラバン」が生まれ、これに参加しました。キャンピングカーで鹿児島県の海辺を旅しながら、サンゴの調査と、サンゴマップの周知・広報活動をしてきました。

ちなみに、サンゴマップはダイバーに限らず誰でも参加できます。みなさまもぜひ、海水浴や磯遊びのついでにサンゴを観察して、マップに登録してみてください。

日本の海が面白い

よく「どこの海がいい？」と訊かれます。一つに絞ることはできませんが、私は日本の海が断然面白いと感じており、国内のあちこちで潜ってきました。北は知床、流氷の浮かぶ真冬の海から、南は

西表島まで。同じ日本でも場所によって海の様子は全く違いますし、同じ場所でも季節によってやはり海の様子が違います。どれ一つとして同じ海はなく、飽きることはありません。

密かな目標は、海のある都道府県全てで潜ることです。ダイバー仲間には「マニアックだね」と言われながら、少しずつ経「県」値を上げています。最近潜ったところでは、大田（島根県）や沖ノ島（福岡県 ※上陸はしていません）がなかなか印象的でした。

直近の予定は、女川（宮城県）です。かの地では、津波で流されたものの搜索ダイビングが行われています。難しい潜水なので、今すぐ私がそれに加わるのは無茶ですが、海底デブリ回収に関する講習があるそうなので、まずはそれを受けてみるつもりです。

2019年7月現在、ダイブ数は455本までできました。さて、500本記念はどこで潜ろうかなあ。



ガラスハゼ。体長約3cm

1 本誌63号に、この研究の紹介があります（中村信次「水中でのナビゲーション感覚」）

2 日本安全潜水教育協会（JCUE <https://jcue.net>）による活動

3 日本全国みんなで作るサンゴマップ（<https://www.sangomap.jp>）

児童の自立のための 最善の支援を求めて

愛知県立愛知学園 心理職員

奥村清美（おくむら きよみ）

私は現在、県立の児童自立支援施設にて心理療法担当職員として働いています。

児童自立支援施設とは

「児童自立支援施設」は、「不良行為をなし、又はなすおそれのある児童及び家庭環境その他の環境上の理由により生活指導等を要する児童を入所させ、（…中略…）個々の児童の状況に応じて必要な指導を行い、その自立を支援」する、児童福祉法に規定された児童福祉施設です。現在、全国に58カ所設置されています。

児童は、児童相談所の措置や家庭裁判所の審判により入所します。原則、18歳未満の児童を対象としています。私が勤務している施設には、だいたい小学校高学年から中学生くらいまでの児童が入所しています。以前は、非行少年が大多数を占めていましたが、現在は、障害を抱えた児童や家庭で虐待を受けた児童など、非行だけでなく様々な背景を持つ児童が入所しています。

施設における心理職員の仕事

施設における心理職員の主な仕事は、児童のアセスメント、児童に対する心理療法、児童等への生活場面面接、職員への助言及び指導、ケース会議への出席等です。

入所前には児童相談所または家庭裁判所による調査が行われていますが、児童の入所後に改めてアセスメントを行い、児童相談所や学校等の関係機関、保護者、児童

等の意見も踏まえ、どのように児童を支援していくのかという自立支援計画を策定します。そして個々の児童の課題に応じ、自立支援専門員や児童指導員、医師、関係機関等と連携し、児童の自立に向けて最適な支援を行うことを目指しています。

複数の視点で児童の支援を

施設によって心理職員の動き方は様々だと思いますが、私は、普段は主に、児童が生活する寮とは別の棟にある心理療法室で児童の面接や心理療法を行っています。ただ、面接や心理療法の時だけでなく、寮や学校に行って直接児童の様子を見たり、時には児童と一緒に行事などに参加したりして児童と接することを心がけています。そのため、日々、児童に直接指導を行う職員よりは児童と距離が離れたところにいる一方、児童相談所や医療機関などの職員よりは身近なところにいるという、児童から（あるいは職員からも）その位置を測りかねられているような、物理的にも心理的にも微妙な位置にいるように思います。ただ、その微妙な位置だからこそ、施設の児童と職員を含めた集団の

Profile—

2004年、名古屋大学大学院環境学研究科社会環境学専攻心理学講座博士前期課程修了。同年、愛知県庁入庁。児童相談所児童心理司、児童福祉司等を経て、2019年4月より現職。



心理療法室にて

中からの視点と、一步離れたところから児童やその集団を俯瞰する視点の両方を持つことができると感じています。

また、児童は、施設での生活で、児童同士あるいは職員と刺激を与え、受けながら、目まぐるしく変化していきます。そんな中で、児童の背景となっている過去、そしてそこから続く未来という長期的な視点と、今日、今、この児童に何が起きているかという変化を逃さない視点を同時に持ち続けることも、特に意識していることです。

変化を成長と信じつつ「今、この子に何が起きているのだろう、何が必要なのだろう」と複数の視点を行き来して模索し、様々な職域の人とともに今やれる最善の方法で児童を支援できる——そんな面白さを感じながら、今後も児童とともに成長していきたいです。

日本心理学会100周年を見据えて

2019年6月から新しい常務理事会がスタートし、総務を担当することになりました。前期の常務理事会では資格認定という特定の業務を担当していましたので、日本心理学会全体の仕組みには疎いままできただけでしたが、今期は坂上貴之理事長を補佐しながら本学会全体の運営に関わる業務の遂行が役割となりますので、改めてその責任の重さを痛感しています。

このコラムでは、本学会の現況や課題について、各号ごとに各常務理事がそれぞれの立場からご報告やご提案、また、会員のみなさまへのお願いをしていくことになります。次号からは、金井篤子（財務担当）、佐藤隆夫（学術担当）、鈴木華子（国際担当）、津田彰（資格担当）、原田悦子（編集担当）各常務理事がこのコラムに登場する予定です。

日本心理学会 100周年記念事業

2027年というとまだ先のお話のように聞こえますが、その年に日本心理学会は設立100周年を迎えます。常務理事会では、本学会のこれまでを振り返り、今後を方向づけるような記念事業を計画しようとしています。本学会はこれからどこに向かっていこうとしているのか、どこに向かっていくべきか、これらが常務理事会の話題のひとつとなっています。

本学会は1927年に任意団体として設立されましたが、1994年に「社団法人」となり、2011年に「公益社団法人」に移行しました。この公益化は、本学会の今後を方向づける大きな変化でした。本学会の定款第3条にあるとおり、本学会の目的は「心理学の進歩普及を図り、もって我が国の学術の発展に寄与すること」ですが、その手段のひとつとして「会員相互及び内外の関連学会との連携共同を行うこと」が挙げられています。

本学会は、これまでも学術大会等を通して会員相互の連携共同をはかり、ICP2016の主催や各国とのMOUの締結等を通して海外の関連学会との連携共同を積極的に進めてきましたが、その一方で、国内の関連学会との連携共同については、一般社団法人日本心理学諸学会連合の一会員としての役割を果たしてきたにすぎません。本学会では現在、常務理事会を中心に

して、有志の会員のお力もお借りしながら、公益社団法人としての本学会を方向づけるような100周年記念事業を計画しています。そのひとつとして、本学会の公益性を活かして、心理学の進歩普及を図るために国内の関連諸学会の連携共同を強化するためのお手伝いやお膳立てができないか、その具体的方策を模索しているところです。会員のみなさまにも、お知恵、ご意見、ご要望をお寄せいただければ幸いです。

認定心理士30周年記念事業

1990年に82人の認定心理士の資格取得者を出してから、最近では年間3,500人程度の資格取得者を出し続けています。この2018年度末で資格取得者の累計は59,897人になりました。このまま推移すると、30周年を迎える2020年度末には67,000人程度の認定心理士が生まれていることになります。一方で、2017年から始まった認定心理士（心理調査）については、同年に51人、2018年に52名の資格取得者しか出していない。この新しい資格は年間600人程度の取得を見込んで設計されていましたが、実績はその10分の1にも満たしていません。

このような現状を受けて、30周年の記念事業では、認定心理士（心理調査）の資格取得者を増やす事業が計画されています。まず、認定心理士の既取得者は、現在は、認定心理士（心理調査）の資格を取得できませんが、それ取得できるように制度を変更するとともに、認定心理士が、本学会が主催する研修会や講習会を受講することによって認定心理士（心理調査）の資格要件を満たすことができるようにしようとしています。次に、認定心理士（心理調査）の申請方法や資格要件の見直しも検討されています。

2018年に始まった公認心理師の国家資格だけでなく、関連諸学会等が認定しているさまざまな心理学に関連する資格があるなかで、公益社団法人が認定する認定心理士及び認定心理士（心理調査）の資格のあり方が問われています。本学会の公益性を活かすべく、社会で活躍している60,000人を超える認定心理士を対象にした、認定心理士の会の諸企画、シチズン・サイエンス・プロジェクト、シチズン・サイコロジストの奨励等のさまざまな活動が、30周年に向けて展開されています。ご協力お願いいたします。

（総務担当常務理事・日本大学教授 岡隆）

認定心理士の会から

北海道支部会から活動のご紹介

今回は、認定心理士の会北海道支部会の活動についてご紹介したいと思います。

北海道支部会では、毎年、認定心理士向けのシンポジウムを実施しております。これは北海道心理学会の年次大会と合同で開催されるものです。シンポジウムのテーマとしては、あまり研究者寄りではなく、なるべく社会的にも関心のある内容について企画できるように心がけています。

初回となる一昨年（2017年）は、「子供を取り囲む環境—育まれる心、育む心—」というテーマで、子育てに関する様々な問題について幅広く話題提供を行いました。2回目となる去年（2018年）は、「発達障害と生きる社会—その機序と支援について—」というテーマで、近年社会的関心も高まっている発達障害について、基礎から臨床まで色々なトピックで話題

提供していただきました。そして今年度は、10月6日（日）に「社会関係を実証する心理学（仮）」というテーマで開催します。私たちの日常的な関心でもある社会関係について、二人の話題提供の先生から、二者間といったミクロなものから、社会や集団といったマクロな関係までご紹介していただく予定です。開催地は、一昨年は帯広（主催校は帯広畜産大学）、去年は札幌（札幌国際大学）、今年は旭川（旭川医科大学）と、道内の各都市を巡回しています。

詳しい内容や参加登録方法は、認定心理士イベントのWebページ（<https://psych.or.jp/authorization/ninteinokaievent/>）をご覧ください。認定心理士の方の参加費は無料です。北海道内のみならず、観光も兼ねて全国からぜひ皆さま多数のご参加をお待ちしております。

（認定心理士の会運営委員北海道支部会
小川健二）

若手の会から

若手の多様なニーズ

若手の会幹事の佐藤徹男です。私は高校卒業後に渡米しカウンセリング心理学を勉強してきました。臨床では発達障害を持つ児童を中心に介入してきましたし、研究では文化を考慮した介入等を学んできました。恐れ多いですが、これからの日本の心理学と社会に少しでも貢献したいと思い、去年帰国しました。日本の大学には学生として一度も通ったことのない私が、日本で大学の教員をするという不思議なことをこの4月から始めています。学生の反応や大学のシステムも違う中、周りの先生方に助けられながら、なんとか前期を終えた次第です。臨床基盤や研究基盤もまだ整っていませんが、今後は日本の制度の中での発達支援の臨床研究をしたいと考えております。

私の加入をはじめ、若手の会幹事も徐々に世代交代がなされ、初期メンバーで残っている方1名も今年度で退任されることになりました。

発足当初は大学院生以上の若手を対象として企画を行ってきましたが、去年から学部生も対象にした企画も行なっております。若手の会のイベントを通して、「他の若手と共同研究がしたい」「他の若手の活躍できる新しい場を知りたい」「他の若手と気軽に話したい」等、様々な声が聞こえてきています。

今社会に求められている、多様性と個別化の両方のニーズに応えるために、企画ごとの趣旨を再検討し、幅広い若手のための組織にしていこうと考えております。若手ができることの一つは、時代のニーズに合わせ、新しいことを考え、速やかに行動に移せることだと思っております。発足当時のメンバーやご指導してくださっている先生方の意思を受け継ぎつつ、「今」のニーズにあった若手の会を再考し、若手らしい会にしていけるように、活動していきたいと考えています。

（若手の会幹事 佐藤徹男）

資格認定委員会より

1. 資格担当常務理事について

令和元年6月23日から日本心理学会の常務理事が交替となり、資格担当常務理事を私（津田）が担当することとなりました。認定心理士と認定心理士（心理調査）の認定が主な仕事となります。前任者の岡隆委員長（現・総務担当常務理事）のようなリーダーシップを発揮できるか心許ない限りですが、委員の先生方と事務局のサポートを頂戴しながら2021年6月末まで任期を全うしたいと願っております。

今年から、公認心理師の専門活動がいろいろな職域で始まりました。そこで、認定心理士資格の特徴と役割などをアピールすることで、資格の差別化とプレゼンスが高まるように、そのあるべき姿を見据えながら仕事を進めていきます。よろしく願いいたします。

2. 認定心理士について

前号（85号）から今号までの間、認定心理士資格認定委員会は計3回（平成31年2月16日、同4月20日、令和元年6月8日）開催されております。ここでは直近の令和元年度第2回（通算第176回）

についてご報告いたします。

この4月1日から申請はすべて新基準で審査することになりました。その関係で、旧基準での資格申請を希望される方が駆け込みで大勢申請してくれましたので、過去最高となる審査件数となりました。3月29日までに受け付けた893件について審査し、816件を合格、56件を保留、21件を不合格としました。また、以前の委員会での保留等について追加資料の調った11件を再審査し、7件を合格、2件を保留、2件を不合格としました。

この結果を受け8月3日時点での令和元年度の累計で、初回審査件数は1,584件、総審査数は1,614件、合格件数は1,520件、資格取得者は1,327件となりました。その結果、資格取得者は累計61,269件となりました。次回の認定委員会の開催予定日は10月26日（土）です。

3. 認定心理士（心理調査）について

同委員会で、4月30日までに受け付けた32件について審査し、17件を合格、15件を保留としました。以前の審議で保留とされたもののうち、7件を再審査し、5件を合格、2件を保留としました。この結果、平成29年度から始まった認定心理士（心理調査）の資格取得者の

累計は134件となりました。

4. 「認定心理士の会」について

認定心理士の会は令和元年8月3日の時点で会員数は4,179名となりました。運営委員会（高瀬堅吉委員長）を中心に、オンライン支部を含めた9つの支部会が全国各地に設立され、持続可能な運営体制が構築されたことで、ますます活発な活動が全国レベルと地方支部会別に展開されています。

たとえば、シチズン・サイコロジストの顕彰、9月の立命館大会時の社会連携セクションの設置（認定心理士の会員のポスター発表）、シチズン・サイエンスプロジェクト「災害碑を見つけるプロセスと防災意識に関する研究」（仮）の倫理審査など。詳細は、学会のHPの「認定心理士の方」のご案内をご覧ください。

また、認定心理士の既有資格者で「認定心理士（心理調査）」資格取得を希望する方の取得を可能とする検討が始まっています。「認定心理士30周年記念教育事業」に向けた準備を含め、より多くの認定心理士の方を巻き込んでさらなる活動の活発化を図っていきます。

（資格担当常務理事・久留米大学教授 津田彰）

編集後記

「あるがまま」に関する論考を読み比べてみると、「あるがまま」に至るアプローチの仕方は異なっている、問題として注目する点と改善の方向は一致していて、そこが肝要であることがわかりました。不快な感情や思考を抑制したり回避したりする試みを手放し、あるがままに体験することによって、自分の人生にとって大切なことや望むことを行うことができ、困難にも向き合っていけるのでしょうか。お忙しい中、ご執筆いただいた先生方に深く感謝申し上げます。（金井嘉宏）

編集委員（五十音順）

編集委員長
副委員長
委員

青山謙二郎	同志社大学
後藤和宏	相模女子大学
荒川 歩	武蔵野美術大学
大江朋子	帝京大学
小野田慶一	島根大学
金井嘉宏	東北学院大学
北崎充晃	豊橋技術科学大学
清水由紀	埼玉大学
松田壮一郎	筑波大学
明和政子	京都大学
村山 綾	近畿大学
山崎真理子	鹿児島大学
山本哲也	徳島大学
原田悦子	筑波大学

担当常務理事

心理学ワールド [87号] 2019年10月15日発行

年4回発行（1月、4月、7月、10月）

発行人—坂上 貴之

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