巻頭言

もうひとつのパンドラの箱

慶應義塾大学 名誉教授
坂上貴之（さかがみ　たかゆき）

昨年の秋から年始にかけてB. F. Skinnerの*About Behaviorism*を読む機会があった。ここで彼が語りたいのは，私的事象と随伴性である。本の最初の方では，私的事象とはWatsonが科学的対象とはならないと切り捨てた意識などの心的概念を指している。一方随伴性とは，共起あるいは継起する複数事象間の定性的定量的（特に時間的確率的）関係性を言い，なぜその行動が起こったのかの原因のひとつを構成する。

私的事象は個体だけでなく他個体にとっても重要なものであり，言語使用行動を通じて個体の私的事象を報告することを促すと彼は指摘する。この意味での私的事象は，すでに心的概念を離れ，またその個体だけが所有する内受容，固有受容，外受容感覚器からの「感じられたこと」や「知覚されたこと」を離れ，言語共同体に支えられた個体による「自己知識」となっている。そしてこの自己知識は，随伴性を形成する環境の一部となって，他個体の行動を制御する知識となる。ヒト以外の動物がそのような機能を持つ行動を有することがなかったという点で，ヒトは生物界の中で特殊な位置を占めるようになった。

研究者としてこれまでさまざまな技術的な変化を目の当たりにしてきた。マイクロプロセッサーしかり，Emailしかり。しかし私の目には，これまで2回，学問の技術的革新という名の下に，研究者の行動を劣化させるパンドラの箱を開けてきたように思う。1回目は電子ジャーナル，そして2回目はリモート・コミュニケーション（RC）である。研究者の論文の読み方を検索中心に変えた前者の影響は，高々その共同体の今後の盛衰に影響を与えるだけであろうが，後者の影響の範囲は計り知れない。

話し手と聞き手が言語使用行動を通じて自己知識を引き出しあう場面のその随伴性を，RCは変えているのである。自己知識を形成しあう言語使用行動の随伴性は，かなり微妙なものである。行動分析家であれば10分の1秒の強化子提示の遅れが，反応形成を台無しにすることを知っている。表情の不明瞭さの中で，あまつさえ表情をさらすこともしない状況下で，私たちは，研究者の類まれな私的事象を相互に引き出し，支えあうことができるのであろうか。

RCで形成されているものは，時間や労力さえかければRCでなくてもできる。しかし，RCの使用がもたらす効果があまりに強力なためにRCは使われ続け，研究者同士の本質的な支えを失った研究は疲弊する。

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『B. F. スキナー重要論文集Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ』（共訳，勁草書房），『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。

心理学史 諸国探訪
［第 15 回］

ペルー（その2）

立命館大学総合心理学部 教授　サトウタツヤ

これまで，ナチスドイツの影響を逃れて北米大陸のアメリカに亡命したユダヤ人心理学者については知られていましたが，南米大陸に逃れた心理学者についてはあまり知られていませんでした。今回はそうした心理学者について扱います。

前回の「ペルー（その１）」では1920年代までのペルーの心理学事情を描いた（サトウ，2022）ので，今回は実験心理学を中心にした事情を描いてみましょう。

19世紀のペルーの心理学は哲学的な心理学が主流で，実証的心理学を批判したデウストゥア（Alejandro Deustua）によるスピリチュアリズム的な哲学が勢いをもっていました（Stucchi–Portocarrero, 2019）。彼は政治家でもあり，一時期，ペルーの首相も務めました。

Alejandro Deustua（1849–1945）
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d9/Alejandro_Deustua.jpg

ペルーに実証主義的な心理学を紹介したのはブルメンフェルド（Walter Blumenfeld）です。彼は，ドイツでベルリン大学の哲学科においてカール・シュトゥンプの指導を受け「視覚空間における見かけの大きさ」の研究で博士号を得ました。同時期に同大学で活躍したウェルトハイマーやケーラーなどゲシュタルト心理学者達とも関係を深めました。その後ドレスデン工科大学教授を務めるほどの優れた研究者でした。彼はナチスドイツが政権を掌握しユダヤ人に対する非人道的政策を打ち出したという情勢をうけて，1935年にスペインから移り住みました。ペルーにおいて彼は国立サンマルコス大学の人文学部に合流し，科学的，実験的，量的心理学をペルーに紹介し実験的な心理学の重要性を根づかせました（Rodríguez, 2018）。この大学は16世紀に設立された南米大陸最古の大学です。

また，ブルメンフェルドはアメリカのターマンが開発した集団式知能検査を6000人の子どもたちに行いました。後に発刊した『学習の心理学』ではスキナーの行動分析を紹介するだけではなく，ゲシュタルト心理学の学習観（ケーラーによるチンパンジーの洞察学習）などについても紹介を行いました。

Walter Blumenfeld
（1882–1967）
https://www.wikidata.org/wiki/Q6166171

ブルメンフェルドを引き継いだのがボンディ（Augusto Salazar Bondy）やエンシナス（José Antonio Encinas）です。エンシナスはサンマルコス大学総長として，1941年に「心理教育と心理技術研究所」を設立しました。後に1955年に心理学専攻が設立されることになります。

Augusto Salazar Bondy
（1925–1974）
https://maestrovirtuale.com/augusto-salazar-bondy-biografia-pensamento-e-obras/

José Antonio Encinas
（1888–1958）
https://encinas.pe/jose-antonio/

1953年に国立マヨール・デ・サンマルコス大学に心理学の学位を取得できるカリキュラムが導入されました。翌1954年にはペルー心理学会が創立されました。さらに，1980年にペルー心理学者協会（College of Psychologists of Peru）が設立されました。

文　献

Rodríguez, T. C. (2018) Fundamentos do pensamento psicológico de Walter Blumenfeld (1882–1967). In Jacó–Vilela, A. e M. de Marie Oliveira, D. (Eds.) *Clio–Psyché: discursos e práticas na história da psicologia Rio de Janeiro*, Capítulo 25. DOI:10.7476/9788575114988.0027

サトウタツヤ (2022)「心理学史諸国探訪第14回 ペルー（その1）」『心理学ワールド』*96*, 29.

Stucchi–Portocarrero, S. (2019) Cien años de la Revista de Psiquiatría y Disciplinas Conexas. *Revista de Neuro–Psiquiatria, 81*(4). https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3442

特集

社会が変わる，社会を変える

社会は常に変化し，それに応じて人の生活や価値観も変わります。たとえば，テクノロジーの発展にともなってわたしたちの生活はますます便利になり，少し前にはできなかったことが，いまでは当たり前のようにできるようになっています。COVID-19の感染拡大で経験したように，急激な変化を余儀なくされることもあります。

また，人は社会を変えていこうとします。たとえば，SDGsは，環境と人間の多様性に配慮し，異なる価値観を受け入れ，働き方を改善し，持続可能な社会に変えていこうとする世界規模の目標です。

いまわたしたちの周りで起こっている変化はどのようなものであり，それは人の心をどのように方向づけているのでしょうか。根強く変わりにくいものを，どうすれば変えることができるのでしょうか。この問いに挑むために，心理学者がデータからとらえた変化の現状のいくつかをご覧いただき，社会を好転させる道を考えていきましょう。

（大江朋子）

ふしぎの国の民主主義の通文化的構図 ── 統治の不安概念を育てる

同志社大学社会学部 教授
池田謙一（いけだ　けんいち）

Profile ―
専門はコミュニケーション・政治心理学。博士（社会心理学）。本稿関連著書に『日本とアジアの民主主義を測る』『「日本人」は変化しているのか』（ともに共編著，勁草書房），*The International Encyclopedia of Political Communication, 3 Volumes*（共編著，Wiley-Blackwell），*Social Networks & Japanese Democracy*（S. Richey と共著，Routledge），*Political Discussion in Modern Democracies*（共編著，Routledge）ほか。

心理学ワールドにお初に書くにはいかにもミスマッチな題目です。それは心理学が狭くなったためなのか，発展の方向が多様化したためなのか，心理学の有効性のリーチについても思いを巡らせていただければ幸いです。

ABS，CSES，WVS って何

名刺代わりに，自分の紆余曲折を振り返ります。出身は社会心理学ですが，30代初めにメディア関連の助手職の任期切れまであと2週間，というところで政治学から拾っていただいて以降，長らく社会心理学，政治学，メディア研究の3つの領域の間を往来しておりました。そして多国間の比較政治文化・選挙研究を経験しながら，科研による日本の国政選挙の巨大調査に15年ほど関わり，小泉自民党政権期には主査を務めておりました。

時期的にはこの政権の頃から，政治領域を中心とする国際比較研究の日本チームを支える役割を3つ果たしてまいりました。アジアンバロメータ（ABS），選挙制度の効果の国際比較研究（CSES），世界価値観調査（WVS）です。それぞれ国単位のランダムサンプリング調査による20ヶ国，40ヶ国，100ヶ国前後の巨大プロジェクトを数年おきに繰り返すものです。

第1回調査から関わったABSは東・東南アジアで民主化・経済発展と文化的差異に焦点を当て，文化と制度の多様性の中で巨大な中国を含むアジアの人々が民主主義をどうとらえているかを明らかにします。またCSESにも最初期の1996年から関わりましたが，全体をコントロールする調査実施国際委員会のコアメンバーとして活動したのは2003年からの2期10年でした。選挙制度という制約がもたらす人々の政治行動の差異を体系的実証的に検討するプロジェクトです。さらに著名な国際比較調査であるWVSと協同し，3つの比較調査とソーシャルネットワーク調査とを組み合わせたプロジェクトを5年間遂行したのは2010年代でした。

こうした中で「統治の不安」概念に行き着きました。WVSの知見をレビューする2016年の編著[1]末尾で発想したのですが，その概念的な位置づけを明瞭に認識したのはコロナ災禍の経験後でした。皆さんの参考となることを目的として，経緯をたどります。

ふしぎの国ニッポンと統治の不安

3つの比較研究の中で気がついたのは，日本のデータが奇妙な特異性をしばしば示すという点です。WVSで言えば，日本人は人生の自由度をとても低くとらえていたり，働き蜂と思われながらも仕事重視かと言われると，じつはその重視度は世界最低レベルであったりします。権威や権力に対する尊重という点でも世界最低レベルです。こうした特異性を「日本独自論」や「日本の特異な歴史的経験」のように，ユニークな国，ふしぎの国でヘンだねという位置づけではなく，通有的で一般化可能なロジックないし諸要因の布置の中で，いかに日本や日本人が特異な位置を占めるに至っているのかを示

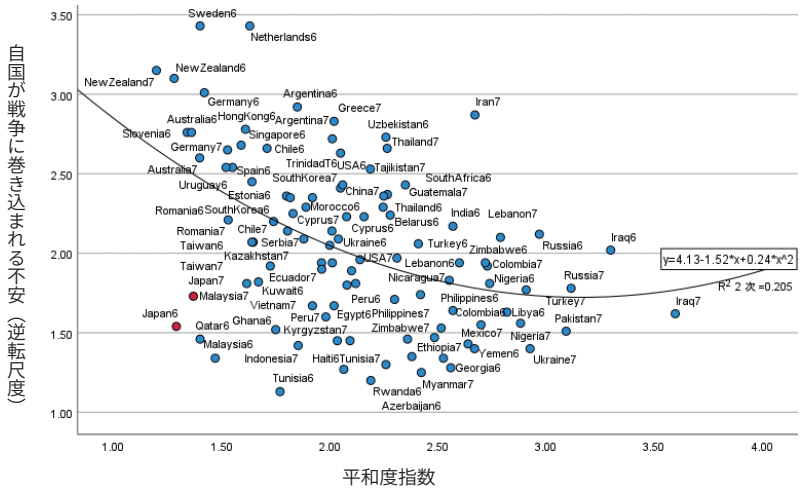

図 1　戦争に巻き込まれる不安と平和度指数との散布図：世界価値観調査第 6 ～ 7 波

横軸は，英エコノミスト・インテリジェンス・ユニットによる世界平和度指数（値が低いほど平和度が高い）。各国はその調査年のインデックスの値を当てはめてある。縦軸は「我が国が戦争に巻き込まれる不安」（4 点尺度の平均値。値が低いほど不安が高い）。国名の後の 6/7 は WVS 第 6 波（2010–2014），第 7 波（2017–2020）のいずれかの回のデータであることを示す。

さなくてはなりません。

こうした特異性の中でも，日本が戦争に巻き込まれたりテロに遭ったり，あるいは内戦が起きるという国レベルのリスク認知や，失業や教育レベルが下がることのリスク認知が異様に高いことを 2010 年の WVS 第 6 回調査データは明るみに出し，2019 年の第 7 回調査でも頑健に継続していました。いやいや，東アジアの地政学と客観情勢を考えたらリスクを認識して当たり前，停滞の 30 年を考えたら仕事や教育への不安も当然，などというご意見は予想できます。しかし一方で国際平和度指数などの客観指標における日本の位置と，これらリスク認識での日本人の位置を比較すると，だいたい日本人が外れ値近くの位置を示します。図 1 はその一例で「戦争に巻き込まれる不安」と平和度指数の散布図を 2010 ～ 2020 年の間で見たものです。日本は赤で示され，平和度が高い国（指数値が低い国）の中で並外れた高さの不安を示しています[2]。西南戦争以来絶えた「内戦の不安」ですら同様のパターンを示します。「西側先進諸国」と呼ばれる国々とは大きく異なる位置取りで，20 世紀末に広く議論された政治不信とはひどくパターンが異なります。政治不信では日本とこれらの国はとても似ていました。

ここには日本人の「統治の不安」（anxiety over governance）が露頭しています。日本の政治や国の進む方向の舵取りをする「統治」に対する不安が高いからこそ，このような過度のリスク認知が表出すると推論するからです。政治不信は過去の政治のあり方に関するネガティブでディフューズな（多重的かつ拡散した）眼差しですが，統治の不安は将来に向けられたネガティブでディフューズな眼差しです。後者は日本に特異的です。この気づきは，振り返ってみればセレンディップな気づきでした。新しい概念を掘り起こしたのです。

ですがこの推論の内実は，ここでのデータが直接的に示しているわけではなく，データの持っている含意に過ぎませんでした。2019 年の著書[3]では概念の重要さを直感して「統治の不安」をタイトルに入れていたものの，この概念に関する試行錯誤の章が 1 章含まれていたのみでした。以後，概念の適切さを探索し続けることになります。

コロナの恐怖と政府の酷評

2020 年にコロナ災禍のパンデミックが世界に襲来，災禍の日々を生き延びるだけでなく，各国市民の反応を比較データとして取得してきたグループの 1 つ，YouGov ではコロナ災禍に対する恐怖や政府の対応に対する評価，個人の対応策について，20 ヶ国ほどのインターネット調査データを公開してきました[4]。

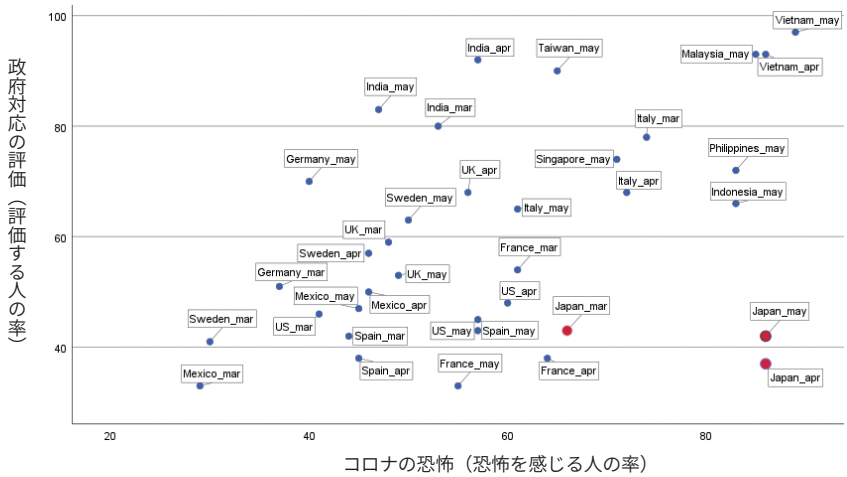

図 2　新型コロナ感染の恐怖と政府の対策に対する評価の散布図（2020 年 3 月，4 月，5 月[4]）

このデータはまさに「統治の不安」の構図が日本に当てはまる様相を再現，実証したものに他なりませんでした。過度のリスク認知と政府の統治に対する手厳しい憂慮の併存が日本でのみ生じているのです。客観レベルでの日本のコロナ災禍は世界の中でもそれほどひどい状態ではありませんが，コロナに対する感染恐怖も経済的な被害の恐怖も，最多感染国と同様かそれ以上に日本人で高く，一方でそれらの国を下回るほどに政府の対策を酷評していたのです。コロナ対策の舵取りという統治に対する不安が高く，それは感染のリスクに比して特異的に高かったのです。類似した酷評のフランスやアメリカの死者は当時，日本の 45 倍，127 倍でした。

日本の日々の出来事の経緯も，こうした推測を裏付けています。安倍内閣も菅内閣も，コロナ対策の評価が内閣支持と連動し，しかもそれは酷評となり，アベノマスクやオリンピック開催やワクチンの配布の手順を巡って，彼らはさんざんに叩かれていました（同情せよと主張したいのではありません）。一方，感染の恐怖は，志村けんの死がプライムとなって急速に拡大し，高止まりとなりました。図 2 は，調査参加国の 2020 年 3 月，4 月，5 月のデータを集計してプロットしたものです。日本は特異な右下の位置にいます。この後，自分も関わった VIC 調査（“Values in a Crisis” survey, 2020–2021）という国際比較調査で見てもこのパターンは極めて安定的に現れていました。

統治の不安に隠されたロジックとは

コロナ災禍の中でも日本人の統治の不安の露頭が見える一方，概念そのものの測定は「リスクの過大認知」という指標でしかなく，そこが不徹底な点を改善しなくてはなりません。

概念的には，アメリカ人の投票行動を数十年のスパンで分析して，現職に対するレトロスペクティブな業績評価と次期候補へのプロスペクティブな将来期待の 2 変数が大きな規定要因だと実証したフィオリーナ[5]の研究に対応づけて，政治世界の過去と将来に対するネガティブでディフューズな判断として政治不信と統治の不安とをペアで対比させて位置づけたのも，その一環です。

実証的には「統治の不安」の指標と見たリスク認知が「国（日本）が民主的に統治されているか」の評価と明瞭な関連性を持つことが示されました。さらにこの関連性を考慮しても，日本人の統治の不安は，世界価値観調査の 2010 ～ 2020 年にわたる 105 の全国調査のマルチレベルの分析でも，特異的に高い切片の値を示していました。つまり，民主的な統治を疑うことに加えてさらに日本人の不安に特異性を与えている要因があるということです。

ここで，19 年の著作で分析した各章の結論の意味にようやく思い至ります。つまり，21

世紀に入り，日本では選挙において社会関係資本（social capital）が機能しなくなり，アジア的価値観とされる垂直性強調や調和志向の価値観の効果が政治の領域によってまちまちな機能を果たし，民主主義に対する評価や制度の信頼に対しては「西欧」的でリベラルな価値観を反映する一方，政治参加や他者への一般的信頼に関しては，アジア的価値観の抑圧的な側面が残存しており非一貫的な様相を示しています。さらに，選挙において選んでもよいと認識する政党の選択肢の幅（latitude of choice）が狭まり選択に苦しむ事態が出現しています。このような複数の要因の蓄積こそが日本人の不安の切片を高くしているのではないか，という推測です。

2021年秋の衆議院選は，これらの推論を一挙に検証するよい機会となりました。詳細は執筆中ですが，これまで未解決だった統治の不安概念の直接的尺度の作成，その新・統治の不安尺度と政府に対する酷評との関連性の検証，世界の中で統治の不安の日本の切片を高くしていると推定した諸要因が実際に予想通りの加算的な作用を持つ，つまり統治の不安はディフューズで多岐にわたるネガティブ要因の加算効果によって高められていることを立証しています。

統治の不安の未来と研究の未来

日本人は，このような不安を自らの政治参加で解決しようとしていません。人々は自らの身の回りに全てを傾ける「私生活志向」[6]の中で，政府に対する依頼と依存の構造を持ち，冷ややかに政府を見ています。これを放置すれば，「日本沈没」が具体化してしまいかねません。どうすれば私たちの未来は開けるのか，という実践的なテーマが浮かび上がります。

ということで，ここでご紹介した研究はスタート台に立ったばかりですが，これからご自分の研究を進める皆さんに参考になる点があるとすれば次のような点かもしれません。

その1。セレンディップな気づきを大切にしましょう。初めは何かな，ヘンだな，と気づいたことをじっくり発酵させてください。直観が先で論理の神様は後からやってきます。それはピアジェと共同研究していたバーラインが言う認識論的好奇心（epistemic curiosity）そのものから発酵します。遠い大学院時代の授業でこの概念を学んだことをふわりと思い出します。そんなことだけしていたら食っていけない，というのも事実かもしれません。ならば，目下の必要な教育・研究とは別に発酵させましょう。

その2。新概念を既存領域の諸概念の間で明確に位置づけることも，併行してトライしましょう。統治の不安も業績評価と将来期待に対応する枠組みとして政治不信と合わせて2×2の位置づけを得ました。こうして当該学術領域のメインストリームからもはみ出すことなく，新概念をアピールしましょう。

その3。いかなる研究でも比較の視点は自らを相対化し，鳥瞰化します。いちいち自分が比較研究に関わることは不可能かもしれませんが，いまは比較研究や時系列的に継続された研究が公開データとして多様に存在します。日本学術振興会の人文学・社会科学総合データカタログ[7]からはセレンディップな探索を待っている公開データがたくさん釣れます。新薬が薬効ある成分の探索から始まるのと同じです。新薬の素は専門誌の中にはまず見つかりません。

その4。とんがって，研究しましょう。日本の国政選挙の巨大な選挙研究に加わったのは現熊本県知事の蒲島郁夫先生，学士院会員の三宅一郎先生の論文に文字通り噛みついて，それがご縁で拾っていただいた，という奇縁でした。とんがっていたからこその良縁でした。

文　献・注

1 池田謙一（編）(2016)『日本人の考え方　世界の人の考え方：世界価値観調査から見えるもの』勁草書房
2 ウクライナの2時点の位置を探してみてください。
3 池田謙一 (2019)『統治の不安と日本政治のリアリティ：政権交代前後の底流と国際比較文脈』木鐸社
4 https://yougov.co.uk/covid-19
5 Fiorina, M. P. (1981) *Retrospective voting in American national elections*. New Haven, CO: Yale University Press.
6 池田謙一（編）(2007) 政治のリアリティと社会心理：平成小泉政治のダイナミックス, 木鐸社, 7章.
7 https://jdcat.jsps.go.jp/?page=1&size=20&sort=wtl。WVS, ABS, CSES のそれぞれの公開サイトもご覧ください。

＊COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

集団間関係と多文化共生社会の実現

名古屋大学情報学研究科 教授
唐沢　穣（からさわ　みのる）

Profile―
京都大学大学院文学研究科博士後期課程満期退学，カリフォルニア大学ロサンジェルズ校大学院博士課程修了（Ph.D.）。名古屋大学環境学研究科教授などを経て2017年4月より現職。専門は社会心理学。著書に『偏見や差別はなぜ起こる？：心理メカニズムの解明と現象の分析』（共編著，ちとせプレス），『責任と法意識の人間科学』（共編著，筑摩書房）など。アジア社会心理学会次期会長。

近年のさまざまな社会的変化の中でも，特にグローバル化の進行が，世界の経済，政治，文化に与えた影響の大きさは計り知れない。国境を超えた人・モノ・情報の流れは一部の社会層に恩恵をもたらした一方，「富める者と貧しい者」の格差を広げたとされる。それに伴って起こった大規模な人口の移動は，移民や難民への対処に関する意見や思想の対立を助長し，同じ国の中にさえ分断を作り出した。

こうした状況に至る過程を理解し，思想・信条や文化の異なる人々が，共生できる社会を築くための手がかりとして，心理学には何が提言できるであろうか。以下，近年の研究動向の中に，その可能性を探ることにする。

世界観の相違が生む分断

国境を超えた，人の往来が増えたことについては，多様性の観点からこれを歓迎する立場と，伝統的な「国のかたち」や国民の姿が変化することに抵抗する考え方とがあり，世界の各地で衝突を起こしている。移民や難民への対応をめぐる意見の相違は，さらに経済政策や環境政策のあり方に至るまで，幅広い分野にわたる思想・信条の対立と連動することが顕わになった。その影響力は，多くの国と地域で見られるポピュリズムの台頭や，世界を驚愕させたイギリスの欧州連合離脱（Brexit）の引き金になったと言われるほど，甚大なものであった。その根底には，共通した対立軸が横たわっている可能性が指摘される。それが**イデオロギー**，すなわち，望ましい政治体制や経済システムのあるべき姿と，理想的な社会を構築するための方策に関する信条や価値観で，「争点を束ねる軸」とも呼ばれるものの存在である。

イデオロギー対立の中でも，いわゆる**保守**と**リベラル**の間の関係が，特に深刻な影響をもたらしている。北米をはじめ西欧社会では，伝統的な価値観の尊重，自由競争と市場原理を旨とする保守主義と，個人の自由と平等の実現を優先し，そのための政府による介入をも認めるリベラル主義との対立が，激しさを増している。

保守主義は，変化への抵抗，および優劣の差を是認する態度との関連が比較的強く，リベラルがその逆を志向することを示す研究は多い[1]。一方，保守であれリベラルであれ，特定の集団に対して強い偏見を示すという点では共通することを示す結果もある[2]。それによると保守主義は，無神論者や性的少数者に対する偏見と関連しているが，それ以上に最も強い関連を示したのが，「リベラル」というカテゴリーへの偏見であった。逆にリベラル側では，富裕層やキリスト教信者への偏見もさることながら，それ以上に「保守」に対する偏見との関連が強かった。相手陣営に対する強い偏見が，分断をさらに深める要因となっていると考えられる。

分断を助長する情報環境

人間には一般に，互いに似通った考えを持つ者どうしで情報を共有し合い，異なる意見に耳を貸さなくなる傾向がある。特に，ソーシャ

ル・ネットワーク・サービスなどを介してこれが進行すると，意見の異同に基づく，情報の断絶が生じることになる。「エコー・チェンバー」といった名称で知られる現象である[3]。

ではなぜ，どのような心理的過程が，こうした情報環境を作り出すのであろうか。筆者の研究室では，この過程の中でも特に，自分と類似した意見の持ち主に近づこうとする選択的接触（selective exposure）に焦点を当てた検証を進めている。選択的接触の原因としては，①自分自身の意見と，異なる意見の両方に接することによって生じる，「不協和音」の不快さを避けようとする過程と，②他者と異なる意見を持つことが示唆する対人的な葛藤を避ける過程の，二種類の過程が働くことがすでに明らかにされている[4]。そして日本社会では，われわれの研究結果が示す限り，後者の方がより明確な媒介効果を持つことが観察されている[5]。意見や主張の異なる陣営がそれぞれに，こうした選択的接触と情報の伝搬を繰り返すことで，分断した情報ネットワークが発達すると考えられる。

国民意識とイデオロギー

では，イデオロギーに関する日本の状況はどうであろうか。筆者らの研究グループでは，日本人の**国民意識**がもつイデオロギー的性質に着目している。日本が海外からどう見られているかという関心，また各個人と国家との関係はどうあるべきかという問いは，長年にわたって日本人の思想，価値観，政治的行動に大きな影響を与えてきた。また，異なる政治的陣営を批判する際に用いられる「反日」といったラベルづけも，国をめぐる意識がイデオロギー対立のもとになる可能性を暗示している。

そこで筆者らは以下の調査を行った[6]。分析の焦点は，欧米における「保守－リベラル」の対立軸に相当する種々の争点に関する，回答者の意見である。質問項目は，同性婚や「選択的夫婦別姓」などのジェンダー分野，外国人労働者の受け入れなどに関わる移民分野，さらに軍事分野や環境分野など多岐にわたるもので，賛否の回答を目的変数に位置づけた。

これらの争点が，どの程度まで保守・リベラルの違いを反映するものかを確かめるために，各個人のイデオロギー的立場を測り，予測変数とした。社会的・経済的・政治的の各分野における保守・リベラルの定義を明示した上で，自身がどこに位置するかについて評定を求めた。

さらに国民意識も予測変数に加えた。先行研究では，日本人の国民意識を構成する要素として，①「文化的ナショナリズム」（例：国歌・国旗への態度，文化遺産への愛着），②「優越的ナショナリズム」（例：日本人の優秀性への信念），③「愛国心」（例：日本を愛する程度），④「国際主義」（例：海外援助や門戸開放に関する態度）の4因子が特定されており，①は日本に特有な因子，②～④は欧米諸国とも共通するものであることが確かめられている[7]。

重回帰分析の結果を模式化したのが図1である。国民意識のうち，文化的ナショナリズムがほとんどの分野における保守的態度に，また国際主義が全分野におけるリベラルな態度に，それぞれ寄与していた。他方，とかくそのイデオロギー的性質が語られる愛国心や優越的ナショナリズムは，いくつかの争点で保守的態度への寄与を示したものの，関連は限定的であった。

さらに興味深いことに，「保守かリベラルか」に関する自己評定よりも，むしろ国民意識の方が，イデオロギー的態度と強く関連していた。それどころか自己定義による保守性の中には，図中の赤色矢印が示すように，リベラル的とされる態度と相関している（逆に言うとリベラルな立場が保守的態度と相関する）場合すら散見された。つまり，移民や軍事だけでなくジェンダーなどの分野に関する態度でさえ，「どのくらい保守的かリベラルか」を問うよりも，「君が代」などの国家・文化的シンボルに関する意識を尋ねる方が，予測力が高いということである。この結果は，保守・リベラルの意味づけに関する，日本と欧米の差異の一端を示していると考えられる。それよりも国民意識のような信念体系の方が，日本人にとってのイデオロギー的争点についての立場を，より浮き彫りにする性質を持つ可能性が示されたのである。

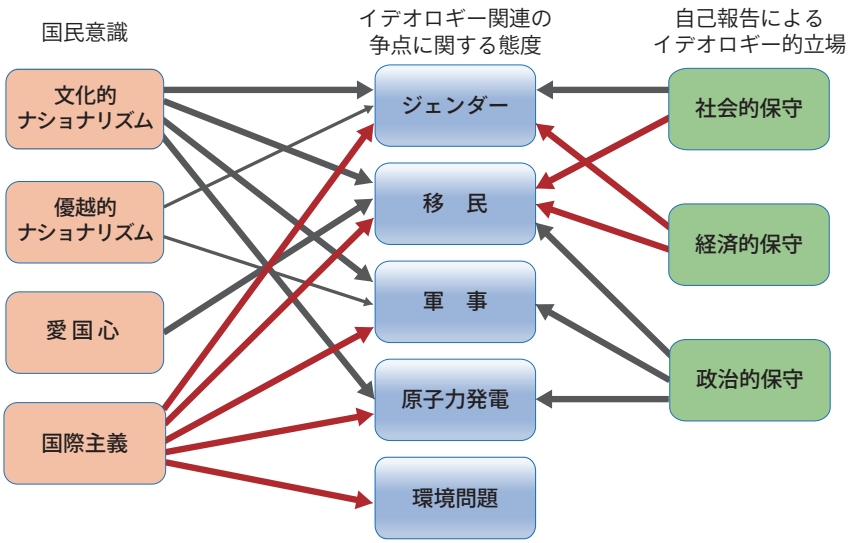

図 1　国民意識，イデオロギー的立場と，イデオロギー関連態度との関係
グレーの矢印は争点に関する保守的態度と，赤色矢印はリベラルな態度との関連を示す。
太い矢印は $p < .01$，細い矢印は $p < .05$ の有意水準を表す。

異文化の接触がもたらす脅威と反発

国民意識のイデオロギー性は，同じ国民の間に意見の対立を生むだけでなく，当然ながら，異なる国や文化を背景にもつ人々に対する態度や行動にも影響する。

異なる種類の集団が流入すると，さまざまな意味で**脅威**の知覚が起こると考えられる。異質な人々が増えることで，従来の伝統や価値観が揺らぐといった象徴的な脅威は，その一例である。さらに単純な反応として，異なる文化が混じり合うこと（culture fusion）自体を，あたかも汚染であるかのように受け止め，嫌悪感情をもよおす場合もある[8]。日本文化を象徴する柔道の試合に，色つきの柔道着やポイント制が持ち込まれた当初の違和感や，「国技」とされる大相撲の土俵で目にするガッツポーズへの抵抗感にも，異なる文化が同居することへの反発が含まれていたのかもしれない。

筆者の研究室で行われた実験でも，日本人にとって神聖な意味をもつ神主の職に，外国人が就くといった事例を提示された参加者は，他の一般的な職業についた場合よりも強い嫌悪感情を表明した。さらにその影響は，移民に対する排斥的態度にまで及んだ（図2）[9]。加えて，これらの効果は，実験参加者がもつ国民意識に

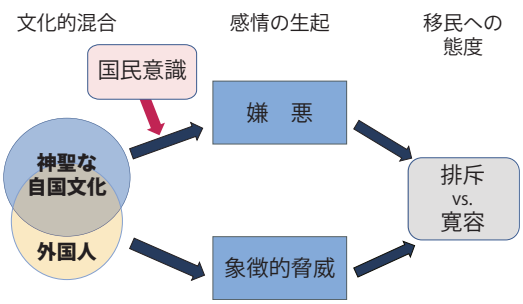

図 2　文化的混合と国民意識がもたらす影響

よって調整されることも明らかになった。ここでも，国民意識のうち文化的ナショナリズムの傾向が強く，国際主義信念が弱い人ほど，「外国人神主」への嫌悪感が強く，移民への排斥的態度が強くなることが示された。

正義感の暴発

イデオロギーに基づく意見の対立や，移民・少数者に対する排斥傾向は，時に暴力的な言動を伴うなどの激しさを示すため，邪悪な人間性の発露と捉えられがちである。しかし，対立の渦中にある人々は，むしろ正義感に駆られて過激な言動に出ていると見受けられることが多い。イデオロギーが，善悪の判断と関連することは，道徳基盤理論（moral foundations theory）に基

づく研究も示している[10]。イデオロギー対立や部外者の排斥が，道徳観を巻き込めば，それはいっそう熾烈なものになるであろう。

意見の異なる陣営を不道徳とみなした結果，何が起こるのかについて説明を試みたのが，**道徳的確信**（moral conviction）という概念である[11]。個人的な意見や好き嫌いと違って，道徳的な善悪の判断にはふつう，「普遍的価値として多くの人々が共有しているはず」という期待がある。このため，自身の信条が道徳的に正しいと信じ込めば，これに同意できない人々に対しては「なぜわからないのか！」という不当感が生まれる。善悪の「悪」を具現すると考えられる相手陣営なら，攻撃も正当化されると考えるかもしれない。しかも，道徳的価値は多くの場合，法や集団規範がもつ世俗的価値を超越すると考えられるため，自分の信念の実現は「法ですら止めることはできない」という考えまで生まれる。対立陣営の「害悪」に対する非難・攻撃がエスカレートするのは，こうした論法の積み重ねの結果と解釈できる。実際，アメリカ合衆国における大規模な世論調査の結果を分析してみると，共和党・民主党支持者の両方で，支持政党への好意度よりも，非支持政党を嫌う感情の方がまさるという，**感情的分極化**（affective polarization）の傾向が，過去20年ほどの間に急激に強まっているという[12]。

また，移民をはじめとする外集団の流入を，すでに述べたように伝統的価値に対する「文化的汚染」と解釈し，嫌悪感情を発する過程についても，道徳判断の影響が考えられる。道徳基盤理論の枠組みで言うと，それは神聖・純潔の道徳基盤に関わる違反にあたり，感情の中でも特に嫌悪が関与することも説明がつく。

まとめ

日本社会において多文化共生の必要が叫ばれるようになって久しい。意見の対立や文化的背景の相違を超えた，相互理解の促進のためには，イデオロギーや道徳観がもたらす影響に関する理解が重要であることを，最近の研究が示している。今後は，政治学や情報科学をはじめ他の分野を巻き込んだ，学際的な取り組みが進められていくと予想される。急速に発展するこの分野において筆者ら自身による貢献は，本稿でも言及したように，まだ端緒についたばかりである。以後，よりいっそうの進展を図りたい。

文　献

1 Jost, J. T. (2006) The end of the end of ideology. *Am. Psychol., 61*, 651–670.
2 Brandt, M. J. (2017) Predicting ideological prejudice. *Psychol. Sci., 28*, 713–722.
3 笹原和俊（2018）『フェイクニュースを科学する：拡散するデマ，陰謀論，プロパガンダのしくみ』化学同人
4 Frimer, J. A., Skitka, L J., & Motyl, M. (2017) Liberals and conservatives are similarly motivated to avoid exposure to one another's opinions. *J. Exp. Soc. Psychol., 72*, 1–12.
5 Kasahara, I., & Karasawa, M. (2021) *Interpersonal selective exposure in Japan*. The 44th Annual Convention of International Society of Political Psychology.
6 Karasawa, M., Tsukamoto, S., & Ryu, H. (2020) *Can patriotism be distinguished from nationalism?* The 21st Annual Convention of the Society for Personality and Social Psychology.
7 Karasawa, M. (2002) Patriotism, nationalism, and internationalism among Japanese citizens: An etic–emic approach. *Pol. Psychol., 23*, 645–666.
8 Cheon, B. K., Christopoulos, G. I., & Hong, Y.–y. (2016) Disgust associated with culture mixing: Why and who? *J. Cross–Cult. Psychol., 47*, 1268–1285.
9 Lemaire Portillo, P., & Karasawa, M. (2021) *Exploring the aversive reactions to intrusive culture mixing in the context of acculturation*. The 14th Biennial Conference of the Asian Association of Social Psychology.
10 Haidt, J. (2012) *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. Pantheon Books.
11 Skitka, L. J., Hanson, B. E., Morgan, G. S., & Wisneski, D. C. (2021) The psychology of moral conviction. *Ann. Rev. Psychol., 72*, 347–366.
12 Finkel, E. J., Bail, C. A., Cikara, M., Ditto, P. H., Iyengar, S., Klar, S. et al. (2020) Political sectarianism in America: A poisonous cocktail of othering, aversion, and moralization poses a threat to democracy. *Science, 370*, 533–536.

＊COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

男女格差とダイバーシティ社会への移行

広島大学大学院人間社会科学研究科 教授
坂田桐子（さかた　きりこ）

Profile―
広島大学総合科学研究科などを経て2020年より現職。専門は社会心理学。博士（学術）。著書に Gender Stereotypes and Expected Backlash for Female STEM Students in Germany and Japan. *Frontiers in Education*, https://doi.org/10.3389/feduc.2021.793486（共著），『社会心理学におけるリーダーシップ研究のパースペクティブⅡ』（編著，ナカニシヤ出版）など。

日本社会の現状と課題

日本で「ダイバーシティ社会」という言葉を聞くようになって久しい。社会で使われている「ダイバーシティ社会」という概念を概観すると，「性別，年齢，人種や国籍，障がいの有無，性的指向，宗教・信条，価値観などの違いにかかわらず，全ての人が受容されていて差別されることがなく，活躍できている社会」といった意味合いで使われることが多く，このような社会こそが創造性や競争力を高めるものであると考えられている。ダイバーシティ社会の推進は今後の日本にとって必要不可欠であるが，日本ではそもそも人口の半分を占める「女性」の能力が十分に活かされていないという現状がある。

日本の男女格差は解消に向かいつつあるものの，その変化は非常に遅い。2021年のジェンダー・ギャップ指数は0.656（156か国中120位）に留まっており，管理職，専門職・技術職など，いわゆる指導的地位における女性比率の低さがこの順位の低さに関係している。また，日本には伝統的性役割も根強く残っている。内閣府による2019年の調査[1]において「夫は外で働き，妻は家庭を守るべきである」という伝統的性役割に「賛成・どちらかといえば賛成」と回答した人は，女性で31.1%，男性で39.4%となっており，先進諸国の中では高い比率である。日本は意識面での変化も遅い国であると言えよう。

このような現状を，内閣府が看過してきたわけではない。既に2003年には，男女共同参画推進本部において，「2020年までに指導的地位に女性が占める比率が少なくとも30%程度になるよう期待する」という数値目標が決定されていた。以来，様々な取り組みが進められてきたが，女性活躍推進法など，義務づけや罰則を伴う強制力のある施策の開始は過去10年間に集中している（表1）。この10年の間には障がい者や高齢者の雇用も推進されていることを考慮すると，日本では，男女格差が解消されていない状況で，障がいや年齢等も含むダイバーシティ経営が，トップダウンの形で，同時期に，かつ急速に進められている状況であると考えられる。そのため，組織や個人によって，女性活躍やダイバーシティに対する捉え方のばらつきが大きく，女性活躍の取り組みが「女性優遇の逆差別」であるという批判も聞かれる。

このように，ダイバーシティ社会に向かう混沌とした過渡期には，過渡期ならではの解決すべき課題があることが，主に欧米の先行研究において示唆されてきた。ここでは，そのような課題を3点に絞って考察する。

好意的性差別主義

女性活躍推進法等によって，組織の制度改革は進行しつつあるが，個々人の知識枠組みとしてのジェンダー・ステレオタイプは急速に変化するわけではない。そのため，対人的相互作用におけるジェンダー・バイアスの影響は，外部からの介入が困難な問題として残されることになる。一般には十分に知られていないバイアスとして，好意的性差別主義（benevolent sexism）[2]

表 1　ダイバーシティ推進に関連する政府の取り組み

年	事　項	内　容
2003	『2020年30%』の目標設定	男女共同参画推進本部で「社会のあらゆる分野において，2020年までに，指導的地位に女性が占める比率が，少なくとも30%程度になるよう期待する」という数値目標を決定
2005	「次世代育成支援対策推進法」施行	地方公共団体や民間企業に，育児と仕事を両立できる環境を整備するための行動計画の策定を義務付けた
2007	仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章と行動指針の策定	多様な働き方・生き方が選択できる社会などを目指して，2020年までに達成すべき13項目の数値目標を設定
2010	第3次男女共同参画基本計画決定	「今後取り組むべき喫緊の課題」として，実効性のある積極的改善措置の推進が挙げられている
2012	経済産業省「新・ダイバーシティ経営企業100選」開始	ダイバーシティ推進を経営成果に結びつけている企業に対する経済産業大臣表彰（2020年に終了）
2016	「女性活躍推進法（女性の職業生活における活躍の推進に関する法律）」施行	自社の女性の活躍に関する状況の課題分析，その課題を解決するための数値目標と取組を盛り込んだ行動計画の策定と届出，自社の女性の活躍に関する情報の公表を義務付けた
2018	「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」施行	女性議員を増やすために，「選挙で男女の候補者数ができる限り均等になること」などが基本原則とされ，国や地方公共団体には環境整備等の必要な施策の実施を，政党等には男女の候補者数について目標を定めるなどの取り組みを進めることを責務としている
2019	「働き方改革関連法（改正労働基準法）」施行	長時間労働の是正や多様で柔軟な働き方などの実現を目指したもの。残業時間の上限の規制や年次有給休暇の確実な取得などが義務化されている

が挙げられる。これは，伝統的女性役割を果たす女性を，保護され崇拝されるべき純粋な生物と見なす騎士道的なイデオロギーであり，「女性は男性から大事にされ，守られなければならない」といった考え方を含む[2]。一見すると女性を賛美する態度のように見えるが，実際には妻や母といった伝統的性役割に従う女性のみを肯定し，従わない女性を敵視する巧妙な形の差別主義である。先行研究では，女性に対する露骨な敵意（敵意的性差別）よりも，好意的性差別の方が女性にとって有害であることが示されている。例えば，化学工場の採用面接を模した実験では，リクルーターが女性志願者に対して敵意的性差別に該当する見解を述べる条件よりも，好意的性差別に該当する見解を述べる条件において，その後の女性志願者の認知的課題の遂行成績が低かった[3]。好意的性差別は，暗黙のうちに「女性は能力が低い」という見解を含んでいるため，それを受けた女性に，自身の能力に対する自己疑念などの侵入的思考をもたらし，認知資源を要する課題の遂行を阻害すると考えられている。一方，敵意的性差別に晒された女性は，そこで生じた不快さを相手の「差別」に帰属することができるため，課題の遂行は阻害されにくいのである。

好意的性差別を受けることの効果を組織現場で実証した研究は乏しいが，著者は20 ～ 39歳の正社員女性を対象とした調査により，好意的性差別を経験した程度が高いほど職場における状態自尊心が低いという関連を見出している[4]。また，この調査では，回答者の所属組織の女性活躍促進風土と好意的性差別経験度との間に相関がないことも示されている。自尊心は女性の昇進意欲との関連が強いことを考慮すると，好意的性差別を経験することが女性の活躍を妨げかねないことが示唆される。育児中の女性の業務負担を（好意により）軽くしようとして，チャレンジ性の低い定型的な仕事に配置することなどは好意的性差別に該当する可能性があるが，たとえ育児中であっても上司が実力より困難な仕事を任せる方が女性の昇進意欲が高いことを示す調査結果[5]もある。好意的性差別は，行為者側も受ける側も自覚しにくい差別であるだけに注意が必要であるが，好意的性差別がどのような組織文脈でも（例えば女性が多数派の組織でも）有害な効果しかもたらさないの

かという点については，さらに検討が必要である。

公平性の幻想

表1で示した施策によって，自社のウェブサイト等でダイバーシティ推進方針を明示し，社内に女性活躍を推進するセクションを設置したり，各種研修によって偏見やステレオタイプの低減を試みる企業も増えつつある。しかし，欧米の先行研究では，このような取り組みが期待されるほどの効果をもたらさないことも示されてきた[e.g., 6]。これには，公平性の幻想（illusion of fairness[e.g., 7]）が関わっていることが指摘されている。公平性の幻想とは，ダイバーシティ推進のための取り組みがあることによって，その有効性にかかわらず，「この組織は過少代表集団（＝女性や人種的マイノリティ）に対して手続き的に公正である」という幻想がもたらされることを指す。この幻想が生じることにより，現実には過少代表集団に対する差別が存在する場合であっても，組織成員がそれに気づきにくくなり，差別があることを訴えるメンバーに対して厳しく反応するようになる[7]。公平性の幻想の効果は，組織における高地位集団（男性）だけでなく，差別の対象となりやすい低地位集団（女性）にも生じることが示されている[8]。この現象は，人々が結果の公正より手続き的公正によって説得されやすいことや，自分たちの社会システムを公正で正当であると認知するように動機づけられていること（システム正当化動機）から説明されている。

ダイバーシティ推進の取り組みが活発化しつつある日本の組織においても，公平性の幻想により差別の存在を検出しにくくなる皮肉な現象が生じているのかが検討される必要がある。公平性の幻想が生じれば，偏見の低減や差別の解消が遅れることになり，特に偏見のターゲットになりやすい少数派メンバーの活性化は阻害されることが予想される。

ダイバーシティ・イデオロギー

ダイバーシティ関連施策は，現実に働きかけて変化を促すだけでなく，その背後にある理念や方針を人々に伝達する機能をもつ。人々の多様性に対してどのようにアプローチすれば調和のとれた社会が実現できるのかに関する信念（ダイバーシティ・イデオロギー：以下DI）は，表2に示す通りidentity- conscious イデオロギーとidentity- blind イデオロギーに大別される[e.g., 9]。各DIが集団間関係に及ぼす効果については，主に人種・民族集団に焦点を当てた研究が蓄積されている。近年のメタ分析によると，外集団への偏見やステレオタイプについて，多文化主義（以下MC）やカラーブラインドネス（以下CB）の支持は負の関連を，また支配的集団のメンバーによる同化主義の支持は正の関連を示すことが明らかにされている[9]。しかし，上位集団のリーダーがCBを支持している場合には，少数派メンバーが上位集団内での関係葛藤を経験しやすく，所属感が低くなることも報告されており[10]，人種・民族における集団間葛藤低減についてはMCの有効性を報告したものが比較的多いようである。

表2　ダイバーシティ・イデオロギーの種類

Identity–blind ideologies	
カラーブラインドネス Colorblindness/ Gender blindness	集団間の差異を無視して類似性を強調したり，個々人の独自性を強調したりすることによって，集団間の違いを最小化する
能力主義 Meritocracy	人口統計学的集団間の差別を排して公平に扱うことを重視する
同化主義 Assimilation	非支配的集団が自分たちの慣習を放棄し，支配的集団の慣習を採用するよう推奨する
Identity–conscious ideologies	
多文化主義 Multiculturalism	集団間の差異を認め，差異を学び，差異に価値を置くことで集団間の違いを維持する
全包摂的多文化主義 All–inclusive Multiculturalism	多数派と異なる存在としての少数派に価値を置くだけでなく，多数派も重要な集団として明示的に位置づける
ポリカルチュラリズム Polyculturalism	集団間の差異を認める一方で，集団間のつながりや相互影響も強調する

注：identity-blind ideologies および多文化主義の定義については文献9に基づく。全包摂的多文化主義は文献13，ポリカルチュラリズムは文献14に基づく。

一方，数少ないジェンダーに関するDI研究では，むしろジェンダー・ブラインドネス（以下，GB）の有効性が示されている[e.g., 11]。これは，ジェンダーにおけるMCは，スキルやパーソナリティにおけるステレオタイプ的なジェンダー役割に焦点を当てることになるため，組織文脈では結局のところ女性の活躍を妨げるからと解釈されている[11]。ただし，GBも万能ではない。女性が極端な少数派（5%）である場合は代表性懸念（社会集団の「代表者」のように感じる個人の懸念であり，自分のパフォーマンスが集団成員性のレンズを通して評価されるという不安）を強く感じるため，特に平等を強調したアプローチが有効だが，適度な代表性がある場合（40%）は，違いに価値を置くMC的なアプローチが有効であることを示した研究もある[12]。要するに，対象（人種・民族かジェンダーか）やジェンダー比の程度などによって，有効な理念や方針が異なる可能性があることに留意する必要がある。ジェンダーや人種・民族を含めた「ダイバーシティ」を推進する際，画一的にMCを強調するような進め方には注意が必要であり，日本でもDIの効果に関する実証的検討が必要である。

おわりに

日本はダイバーシティ社会に移行すべく様々な取り組みを実施しているが，この動きを過信して「放っておいてもいずれダイバーシティ社会が実現できる」と考えるのは禁物である。過渡期に失敗しないために，心理学者が実証的に検討すべき研究課題は多々あると著者は考えている。

文　献

1 内閣府 (2019)「2. 調査結果の概要, 図13」『令和元年度男女共同参画社会に関する世論調査』https://survey.gov-online.go.jp/r01/r01-danjo/2-2.html (2022年1月29日)
2 Glick, P., & Fiske, S. T. (1996) The ambivalent sexism inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 491–512.
3 Dardenne, B., Dumont, M., & Bollier, T. (2007) Insidious dangers of benevolent sexism: Consequences for women's performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 764–779.
4 坂田桐子 (2018)「女性の昇進を阻む心理的・社会的要因」大沢真知子（編著）『なぜ女性管理職は少ないのか：女性の昇進を妨げる要因を考える』青弓社（pp.25-64）
5 山谷真名 (2013)「上司の職場マネジメントと女性の昇進意欲・モチベーション」『育児をしながら働く女性の昇進意欲やモチベーションに関する調査（2013年度）』21世紀職業財団（pp.53-80）
6 Kalev, A., Dobbin, F., & Kelly, E. (2006) Best practices or best guesses? Assessing the efficacy of corporate affirmative action and diversity policies. *American Sociological Review, 71*, 589–617.
7 Kaiser, C. R., Major, B., Jurcevic, I., Dover, T. L., Brady, L., & Shapiro, J. R. (2013) Presumed fair: Ironic effects of organizational diversity structures. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*, 504–519.
8 Brady, L. M., Kaiser, C. R., Major, B., & Kirby, T. A. (2015) It's fair for us: Diversity structures cause women to legitimize discrimination. *Journal of Experimental Social Psychology, 57*, 100–110.
9 Leslie, L. M., Bono, J. E., Kim, Y. (S.), & Beaver, G. R. (2020) On melting pots and salad bowls: A meta-analysis of the effects of identity-blind and identity-conscious diversity ideologies. *Journal of Applied Psychology, 105*, 453–471.
10 Meeussen, L., Otten, S., & Phalet, K. (2014) Managing diversity: How leaders' multiculturalism and colorblindness affect work group functioning. *Group Processes and Intergroup Relations. 17*, 629–644.
11 Gündemir, S., Martin, A. E., & Homan, A. C. (2019) Understanding diversity ideologies from the target's perspective: A review and future directions. *Frontiers in Psychology*, ArtID: 282. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00282
12 Apfelbaum, E. P., Stephens, N. M., & Reagans, R. E. (2016) Beyond one-size-fits-all: Tailoring diversity approaches to social groups. *Journal of Personality and Social Psychology, 111*, 547–566.
13 Jansen, W. S., Otten, S., & van der Zee, K. I. (2015) Being part of diversity: The effects of an all-inclusive multicultural diversity approach on majority members' perceived inclusion and support for organizational diversity efforts. *Group Processes & Intergroup Relations, 18*, 1-16.
14 Rosenthal, L., & Levy, S. R. (2010) The colorblind, multicultural, and polycultural ideological approaches to improving intergroup attitudes and relations. *Social Issues and Policy Review, 4*, 215–246.

＊COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

COVID-19 の感染拡大による社会の変化

京都大学 名誉教授／（公財）国際高等研究所 フェロー
木下冨雄（きのした　とみお）

Profile―
専門は社会心理学，リスク学。文学博士。著書に『リスク・コミュニケーションの思想と技術：共考と信頼の技法』（単著，ナカニシヤ出版，2016），「深層防護とリスクコミュニケーション：大規模感染症に対する社会心理学からの貢献」『心理学研究』*92*，482-494，2021（単著），「宇宙空間における重力基準系の変化は人にどのような影響を与えるか」『社会心理学研究』*30*，1-10，2014（野口聡一との共著）など。

歴史は繰り返す

昨年来，COVID-19の蔓延が世の中をしきりに賑わせている。だが皆さん方も先刻ご承知の通り，同じような大規模感染症はこれまで幾度となく世界中で繰り返されてきた。

例えば一昔前の話になるが，2009 ～ 2010年の新型インフルエンザ（H1N1）大流行もその一つで，日本感染症学会（2010）によれば，日本の死亡者数は2010年5月の時点で199人，人口10万対死亡率は0.16だったという。ちなみに米国では死亡者数が推計値で1万2000人，死亡率が3.96であり，お隣の韓国は死亡者数が257人，死亡率は0.53であった。ただ死亡者数は国によって定義が少し異なるし，国の行政システムや関連組織によってもデータの精緻さや信頼度が異なるので，厳密にいえば相対的な国際比較は難しい。

さらに季節性インフルエンザの場合，日本の感染者は毎年1千万人，死亡者は100～1000人／年なのだそうだ。ただこの数字は，インフルエンザが直接的な死因となった人のことを指している。したがってこれ以外にも，すでに罹患している慢性的な疾患がインフルエンザにより悪化して死亡に至った人数（超過死亡という）がほぼ1万人近くあったらしい。そしてこの季節性インフルエンザの死亡率は0.1程度である。同じインフルエンザでも年やその種類によって，死亡率にそれなりの差があることが分かるだろう。

以上の例を踏まえて，19世紀の後半以降に世界で流行した主な感染症の様態（ただし呼吸器系に限る）をまとめたのが福岡・藤井（2022）である。

表1を見れば，この100年ほどの間に10回近くの大規模呼吸器系感染症が発生していることが読み取れよう。ウイルスの正体も分からずワ

表1　19世紀後半以降に流行した呼吸器系の主な感染症（福岡・藤井，2022）

流行時期	名　称	死者数（推計）	ウイルス名
1889 ～ 1895年ごろ	ロシア風邪	100万	コロナ？
1918 ～ 1920年	スペイン風邪	5000万～ 1億	インフルエンザ
1930年代	インフルエンザウイルスの分離可能に		
1957 ～ 1958年	アジア風邪	110万～ 200万	インフルエンザ
1968 ～ 1970年	香港風邪	100万	インフルエンザ
2002 ～ 2003年	重症急性呼吸器症候群	約800	コロナ
2009 ～ 2010年	新型インフルエンザ	15万～ 57万	インフルエンザ
2020 ～？年	新型コロナ	500万人以上	コロナ

クチンもなかった時代だが，集団免疫の獲得とウイルスの変異で，感染はなんとか落ち着いたと言われている。

では今回のCOVID–19の場合はどうか。朝日新聞（2022）の報道によると2022年1月29日午後8時現在，日本の感染者は国内で260万5784人である。死者は1万8750人，感染者の死亡率は0.72％であった。なおこの数字には，ダイヤモンド・プリンセス号乗船者も含まれている。

またワクチン接種人数と接種率は1回目が1億139万6570人で接種率は80.1％であり，2回目の人数と接種率はそれぞれ9970万8897人と78.7％，3回目はかなり減って342万2540人と2.7％であったという。なおこの値は年齢層によって異なり，65歳以上の高齢者接種率は1回目も2回目も90％を超えるのに，64歳以下はそれぞれ60%台と相対的に低かった。高齢者の接種率が高いのは，コロナの影響が高齢者ほど強いという行政やマスコミからの報道がしきりだったためだろう。なおこれらの問題については，国立感染症研究所（2021）の報告を併せて見て欲しい。

ちなみに世界の状況であるが，これも朝日新聞の報道によると1月29日午後5時現在，感染者は3億7004万9628人，死亡者は565万351人，感染者の死亡率は1.53％であるという。日本のそれに比べればこの死亡率はやや高い。その背後には日本における細菌毒性が外国のそれに比べて弱いこと，ワクチンの摂取率が高いこと，それに国民皆健康保険制度の存在（日本は1961年から実現），高度の医療技術の存在，早期の治療体制の存在，街の清潔さ，スラム街が存在しないなどの要因が絡むと指摘されているが真相は明らかでない。またこれらの値は，国によって基礎となる調査手法が必ずしも厳密でないので，どこまで信頼して良いのか曖昧性が残る。

ほかの疾病と比較する

COVID–19のリスクを相対化するために，インフルエンザ以外の疾病の死亡率をもう少し調べてみよう。厚生労働省（2021a, b）によると，2020年における死亡総数に占める個別疾病の割合は，高いものから順に悪性新生物（27.6%），心疾患（15.0%），老衰（9.6％），脳血管疾患（7.5％），肺炎（5.7％）である。肺炎以外はいずれも細菌性の疾病ではなく，器質的な損傷や劣化に基づく疾病であることが興味を牽く。その現れとして，上記の疾病の死亡率は年齢の増加に伴って高くなることが知られており，その傾向はここ何年間も続いている。

それに対してCOVID–19の死亡者数は1月29日現在で1万8750人，死亡総数に占める割合は0.3%であり，上記の疾患に比べてそれほど高くはないようだ。ではそれなのにCOVID–19のリスクがなぜ市民に怖がられるのか。その原因はコロナという聞き慣れない病気に対する市民の過大な不安の所為なのか（リスク学の分野では，未知のリスクに対してリスク認知が高まりやすいことが知られている），行政や医学分野からの情報提供が不足している所為なのか，それともマスコミが煽り立てるためなのか理由はいろいろ考えられるが，データがないので本当の原因はこれも今のところ分からない。

再帰性の疾病メカニズム

COVID–19は特に珍しい疫病でなく，上述したように同種の疫病はしばしば繰り返されてきた。そしてこのような繰り返し型の疫病のことを医学では「再帰性（recurrent）」の疾病という。ではこの再帰性疾病の背後にはどのようなメカニズムがあるのだろう。この問題を探るために視野を少し広げると，機能的には同型性（functional equivalent）の現象が，医学以外の学問分野でも見られることに気がつく。

例えば社会心理学の領域で報告されている再帰性の噂（木下，1977，1982，1994）がそうである。似た内容の噂が，時を置いて繰り返し流れることが珍しくないからだ。具体的には「トイレの花子さん」や「マクドナルドの肉は猫の肉」などといった噂（都市伝説と呼ばれることもある）を挙げられよう。これらの噂は時代や地域によって内容に微妙な違いがあるものの，数十年の周期で世界の多くの国を何回も拡延し

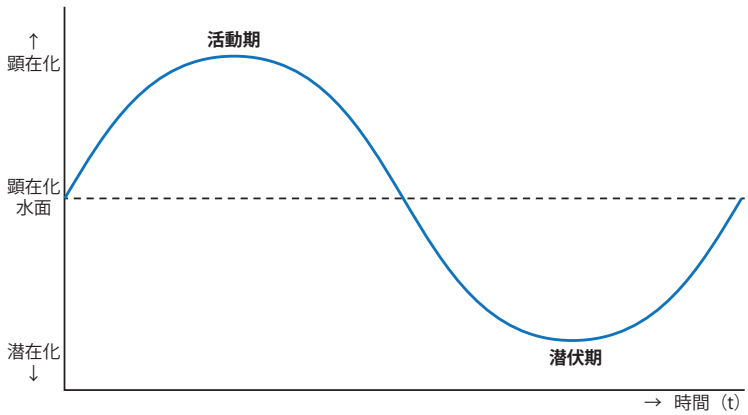

図１　再帰性現象のモデル

てきた。ではこれらの現象の背後にある共通した再帰性のメカニズムとは何か。それを模式的に示したのが図1である。

図を見ればお分かりのように再帰性曲線はサインカーブ風の形を取り，X軸は時系列（t）を，Y軸は発病のレベルを示している。ここでY軸の0レベル（顕在化水面）より上は，コロナがすでに症状として顕在化していることを，0より下は潜在的であることを現していると思って欲しい。

さてX軸の0から出発したコロナは時間tの変化と共に活性化・顕在化してきて，Y軸の上方向に昇り始める。具体的な症状としては熱がでたり体が痛みだす。そして数日後に症状はピークになり，その後は次第に減衰に向かう。

症状がゼロになったとき，病気は治癒したように感じるだろう。しかしそれは見かけの現象面だけであって，潜在的には病原菌は体内にまだ巣くっている。そして次の発病に備えて英気を養っている。図ではX軸の顕在化水面の下側にあるカーブがそれに当たると思って欲しい。

このように，一定の時間を経て英気を養った病原菌は症状として表面にはでないが，内部的には活性が保たれていて，チャンスと見れば再発現することになる。これが再帰性の発病メカニズムなのである。そしてこのメカニズムは病原菌の場合でも噂の場合でも，機能的にはほぼ同型の法則として働いていると考える。

コロナとの共存

話は本論と少しズレるが「輪廻（りんね）」という言葉がある。元は仏教用語であるが，これも機能的には再帰性と同型の概念と言えるのではないか。

というのは，人間を含めすべての生命体は生と死のサイクルで成り立っているからで，生があるために死をカバーしている一方，死があるから生をカバーしてくれている。言葉を換えると，生だけで死がない世界はすぐに飽和・満杯となり共倒れの道に向かうのを，死があるのでそれを防いでいるからだ。まさに輪廻の世界ではないか。

このことはコロナ側から見ても同じであり，彼らが必要以上に強力になって宿主である人間をすべて殺してしまえば，コロナ自身も生きるすべを失って死んでしまうことになる。その意味で私たちはコロナも友人として（悪友ではあるが），共存ないし共生する道を選ぶしかないと思う。世界の秩序は持ちつ持たれつと，まことに良くできている。

ただ結果としてコロナの終息後，人びとの生活形態にはかなりの変化が生じるのではないか。というのは，例えばコロナ以前の会社員の場合，その多くは会社へ毎日定時に出勤し同僚と仕事を行い，定時に仕事を終えて帰宅するというリズムで対面的な活動をしてきた。学生も毎日定時に登校して教師や友人たちと時を過ごし，放課後定時に帰宅するというリズムでこれも対面的な活動を行ってきた。ところがコロナ以降，

会社員も学生も生活形態がすっかり変わった。一言でいえば非対面化したのである。

その結果，勤め人や学生は，これまで慣れてきた対面方式でなくても，仕事のかなりの部分はリモートで充分であることに気がついた。だとすれば時間的・空間的なコスト・パフォーマンスを考えた場合，企業も学校も社員の出勤や学生の登校の頻度を減らし，在宅で仕事や勉学を行う方が効率的と判断する可能性が高まるのではないか。もしそうなると職場や学校はこれまでの存在意義が薄れて，対面でないとできない込み入った駆け引きや相談ごと，それに場の雰囲気が分からないと判断できないできごとのみを扱う場所に変質するかも知れない。でもそれで，情緒的な側面を多く含む人間関係はうまく回るのだろうか。また組織としての規範やモラールは適切に維持できるのだろうか。

また驚いたことに，労働組合の運動も最近は次第にリモート化しつつあるという報告がある（労働政策研究・研修機構，2022）。もしそのような傾向が進めば，かつて企業の組合担当重役と労組幹部との間で行われたさまざまな対人的駆け引き，例えば本社の廊下での座り込みを武器にした賃上げ交渉，広場を旗やプラカードで埋め尽くす大衆動員，それに威圧的なデモ行進などは，すべて過去の遺物として扱われる日が近づいているのかも知れない。

正しく怖がれ

これまで繰り返し述べてきたように，コロナは伝染力が強く危険な病気ではあるが，死亡率はそれほど高くないという意味では，人類に決定的な打撃を与え，世界を滅亡に導くというほど恐ろしい病気ではない。それにウイルスはコロナ以外にも山ほどある。その機能は，これも善玉・悪玉という類いの単純なものではない。

だとすればわれわれがなすべきことはただ一つ，冷静に事態を受け止め，合理的な対応をすることであろう。そして合理的という言葉の中には医学面からという意味だけではなく，社会的，経済的，心理的な面からもという意味を含んでいる。これを一言でいえば，マクロ的・システム的な視点から事態を把握し，バランスの良い「コロナと共存する解」を求めよということであろうか。夏目漱石の一番弟子であり，かつ物理学者であった寺田寅彦（1935）の名言，「正しく怖がれ」という言葉をここで改めて思い出す。その具体的な思想と技術として，関係者の間で知識や価値観を共有する適切なリスク・コミュニケーション（木下，2016，2021）の必要性を改めて指摘しておこう。

文　献

朝日新聞 (2022)「新型コロナ感染者」2022年1月30日朝刊
福岡孝太郎・藤井寛子 (2022)「ロシア風邪はコロナだった？」『日本経済新聞』2022.1.9朝刊サイエンス欄
木下冨雄 (1977)「流言」池内一（編）『講座社会心理学第3巻』東京大学出版会（pp.11–86）
木下冨雄 (1982)「流言伝達のモデル」三隅二不二・木下冨雄（編著）『現代社会心理学の発展』ナカニシヤ出版（pp.234–253）
木下冨雄 (1994)「現代の噂から口頭伝承の発生メカニズムを探る：「マクドナルドハンバーガーの噂」と「口裂け女の噂」」木下冨雄・吉田民人（編著）『記号と情報の行動科学』福村出版（pp.45–97）
木下冨雄 (2016)『リスク・コミュニケーションの思想と技術：信頼と共考の技法』ナカニシヤ出版
木下冨雄 (2021)「深層防護とリスクコミュニケーション：大規模感染症に対する社会心理学からの貢献」『心理学研究』92, 482–494.
国立感染症研究所 (2021)「新型コロナウイルス感染症について（インフルエンザ等との比較）」
厚生労働省 (2021a)「令和2年（2020）人口動態統計（確定数）の概況」
厚生労働省 (2021b)「死因順位別に見た年齢階級, 性別死亡数, 死亡率（人口10万対）, 構成割合」
日本感染症学会・新型インフルエンザ対策委員会 (2010)「2010年の総括と2010/2011冬に向けた日本感染症学会の考え方」2010/12/3リリース
労働政策研究・研修機構 (2022)「ウイズ・アフターコロナの労働運動」*Business Labor Trend*, 1・2.
寺田寅彦 (1935)「小爆発二件」『文学』（再録　小宮豊隆編 (1963)『寺田寅彦随筆集 第5巻』岩波書店）

＊COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

小特集

複雑性 PTSD

今年発効された国際疾病分類第11版（ICD-11）に新たな精神疾患として設けられた複雑性PTSDは，昨年メディアでも広く取り上げられました。何が“complex”（複雑性）なのか，どのような治療法があるのか，複雑性PTSDを専門とする先生方からの情報が広まることを期待した小特集です。（金井嘉宏）

複雑性 PTSD の診断と特徴，および治療

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
行動医学研究部 外来研究員（日本学術振興会特別研究員）
丹羽まどか（にわ　まどか）

Profile―
専門は臨床心理学。博士（医科学）。著書に『複雑性PTSDの臨床』（分担執筆，金剛出版），『児童期虐待を生き延びた人々の治療』（共訳，星和書店）など。

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
所長／行動医学研究部長
金　吉晴（きん　よしはる）

Profile―
専門はPTSDの病態と治療に関する研究，災害時精神医療に関する研究。医学博士。著書に『心的トラウマの理解とケア（第2版）』（編著，じほう）など。

複雑性 PTSD の診断と特徴

複雑性心的外傷後ストレス障害（complex post-traumatic stress disorder：CPTSD）は，国際疾病分類第11回改訂版（ICD-11）にて，新たに採用された診断項目である[1]。児童期虐待などの持続的反復的なトラウマ体験によって，通常のPTSD症状以外の多様な症状が出現することは多くの臨床家や研究者に認識されており，独立した診断項目への採用も度々議論されてきたが，国際的な診断基準で採用されたことはなかった。CPTSDはそうした議論の延長上にあるが，必ずしも児童期虐待に特化した基準とはなっていない。

ICD-11では，ストレス関連症群（disorders specifically associated with stress）の中に，PTSDとCPTSDが並んで収載されている。両者はいずれも「著しい脅威または恐怖を与えるような出来事」に続いて起こり，体験した出来事によって診断を区別することはできない[1]。出来事基準にあげられているのは，生命の危険を感じる出来事や重傷を負うような出来事，あるいは性的暴力を体験したり，間近に目撃したり，身近な人に起こったことを知るような状況である。CPTSDについては「最も一般的には，逃げることが困難であるか不可能な持続的あるいは反復的な出来事に続く」と記されており，例として拷問，奴隷，大量虐殺，持続的なドメスティック・バイオレンス，反復的な児童期の性的／身体的虐待があげられているが，それは出来事基準の定義ではない。ICD-11のPTSDとCPTSDに関する実証的研究をまとめたレビュー[2]では，CPTSDの方がより頻繁に複数の持続的なトラウマを経験しており，また上述のような持続的トラウマからはCPTSDの発症リスクが高いことが指摘されているが，単回性のトラウマからCPTSDが生じることも，持続的トラウマから通常のPTSDが生じることもある。

PTSDとCPTSDを区別するのはその臨床症状である。PTSDは①再体験症状，②回避症状，③脅威の感覚の高まりという中核的な3症状カテゴリーの症状をそれぞれ有し，それが機能障害を伴って続く場合に診断される。一方で，CPTSDはPTSDの3症状カテゴリーに加えて，自己組織化の障害（disturbance of self-organization：DSO）とよばれる3症状カテゴリーの症状，すなわち①感情調整の困難（affect dysregulation），②否定的な自己概念（negative self-concept），③対人関係の困難（disturbances in relationship）を全て有し，それらが機能障害を伴って続く場合に診断される。なお，CPTSD患者は必ずPTSDの診断基準を満たすが，CPTSD患者に対してPTSDの併存疾患の診断は付けないとされている。

ICD-11のPTSDおよびCPTSD症状については表1にまとめたが，DSO症状について具体的に紹介しておく。感情調整の困難とは，比較的軽微なストレスに対しても圧倒されるように感じる，動揺した時に気持ちを落ち着かせるのが難しい，感情が麻痺したり解離したりするなどの感情的反応が過剰または乏しい状態である。否定的な自己概念とは，自分が落ちこぼれであるとか他の人より劣っているといった持続的な感覚を指す。対人関係の困難は，関係を維持することや他者と感情的に親しくし続けることの困難さを指す。DSO症状は，いずれも広範囲に及ぶ持

表1　PTSD/CPTSDの各症状（ICD-11の記載を筆者が整理）

PTSD	CPTSD	説　明
再体験	再体験	鮮明で侵入的な記憶，フラッシュバック，悪夢などによる出来事の再体験
回避	回避	出来事に関する記憶・思考の回避，思い出させる活動・状況・人の回避
脅威の感覚の高まり	脅威の感覚の高まり	過剰な警戒心や予期せぬ音に対する驚愕反応などで示される，現在も脅威にさらされているという持続的な認識
—	感情調整の困難	感情の過剰または乏しさ
—	否定的な自己概念	自分は弱く，敗北した，価値がないという信念，トラウマ的出来事に関連した恥・罪悪感・失敗の感情を伴う
—	対人関係の困難	対人関係を維持したり他者に親密感を抱くことの困難

続的な症状が想定されている。

複雑性PTSDに対する治療

オーストラリアの治療ガイドライン[3]では，プライマリケアや一般精神保健サービスにおける対応の原則として，CPTSDを抱える人々に対しては，トラウマインフォームドケアに基づく対応，すなわちトラウマの影響を理解し，身体的／心理的な安全を重視し，コントロール感を取り戻すような働きかけが推奨されている。専門的な治療に関しては，国際トラウマティックストレス学会や英国の国立医療技術評価機構による最新の治療ガイドラインで，参照可能なエビデンスに基づいて記載されている[4, 5]。その中には，トラウマ焦点化治療はCPTSDにも期待できること，個別の症状に合わせた多様な治療的介入やより長期的な治療が求められること，あるいはトラウマ焦点化治療への関与を促すために必要に応じて修正を加えることなどが含まれている。

これらの治療ガイドラインの内容の多くをカバーし，複数の無作為化比較試験で有効性が検証された治療として，STAIR Narrative Therapyがある[6]。もともとは児童期虐待のサバイバーを対象に米国で開発された心理療法であるが，PTSD症状だけでなく，DSO症状の改善も報告されている[7]。全16回，毎週60分で，治療構造や介入技法の多くは認知行動療法に依拠し，CPTSDの各症状やニーズに沿う形で段階的に治療が構成されている。前半のSTAIR段階では，DSO症状である現在の感情調整や対人関係の困難さを扱う。後半のNarrative Therapy段階では，PTSD症状解消やトラウマ記憶の感情的処理に焦点をあて，過去のトラウマを繰り返し語る作業を行う。治療では，現在のスキルやリソースを構築しつつ，過去のトラウマの記憶に触れて十分に見直すことに取り組む。STAIR段階単独での効果も報告されており，ニーズがありながらも十分に治療を受けられていない人も多い現状を鑑みると，一部だけでも個別のニーズに合わせて活用されることが期待される。

なお薬物療法については米国の診断基準であるDSMに基づいて研究がなされているが，現行のDSMではCPTSDに相当する病態はPTSDに含まれており，両者の区別はない。したがって薬物療法においても区別はなく，日本では選択的セロトニン再取り込み阻害薬（selective serotonin reuptake inhibitor：SSRI）であるsertraline，paroxetineが保険適用となっている。CPTSDに特異的な薬物療法についてはまだ知見が十分ではない。

文　献

1 World Health Organization. (2018) *International statistical classification of diseases and related health problems (11th rev.)*.

2 Brewin, C. R., Cloitre, M., Hyland, P., Shevlin, M., Maercker, A., Bryant, R. A., Humayun, A., Jones, L. M., Kagee, A., Rousseau, C., Somasundaram, D., Suzuki, Y., Wessely, S., van Ommeren, M., & Reed, G. M. (2017) A review of current evidence regarding the ICD–11 proposals for diagnosing PTSD and complex PTSD. *Clinical Psychology Review, 58*, 1–15.

3 Phoenix Australia. (2020) *Australian guidelines for the prevention and treatment of acute stress disorder, posttraumatic stress disorder and complex PTSD*.

4 International Society for Traumatic Stress Studies Guidelines Committee. (2019) *ISTSS guidelines position paper on complex PTSD in adults*. Oakbrook Terrace, IL: International Society for Traumatic Stress Studies.

5 National Institute for Health and Clinical Excellence. (2018) *Guideline for post–traumatic stress disorder*. London: Author.

6 Cloitre, M., Cohen, L. R., & Koenen, K. C. (2006) *Treating survivors of childhood abuse: Psychotherapy for the interrupted life*. New York: Guilford Press.［クロアトル，コーエン，ケーネン／金吉晴（編），河瀬さやか他（訳）(2020)『児童期虐待を生き延びた人々の治療：中断された人生のための精神療法』星和書店］

7 Cloitre, M., Stovall–McClough, K. C., Nooner, K. et al. (2010) Treatment for PTSD related to childhood abuse: A randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry, 167*, 915–924.

＊COI：本稿に関連して開示すべき利益相反はない。

幼少期逆境経験の神経生物学

富山大学学術研究部医学系臨床心理学・認知神経科学講座 教授
袴田優子（はかまた　ゆうこ）

Profile―
2021年より現職。博士（教育学）。専門は，臨床心理学・認知神経科学。

複雑性 PTSD とは

この数十年で，地下鉄サリン事件や東日本大震災等を機に，日本でも心的外傷後ストレス障害（posttraumatic stress disorder: PTSD）の名が広く知られるようになり，2018年に公開された国際的な疾患分類システムであるICD–11においては「複雑性PTSD」（complex PTSD: CPTSD）という診断が新たに導入されることになりました。CPTSDは，PTSDの診断基準であるトラウマの再体験，回避，脅威の持続的感覚（過覚醒）に加えて，感情制御困難，否定的自己概念，対人関係障害から構成され，単回性のトラウマというよりはむしろ，長期にわたり持続／反復するトラウマとの関連が強い疾患単位です。持続性トラウマの代表的な例として幼少期における逆境経験（adverse childhood experiences: ACEs）が挙げられます。CPTSDは公式的な診断として成立してから年数が浅いことから，十分な研究知見が得られていないのが現状です。

そこで本稿では，CPTSDと密接に関連するACEsに焦点を当て，その神経生物学的な変異および回復への手がかりについて紐解いてみたいと思います。

ACEs とこころの健康

ACEsとは，幼少期に経験された逆境的な出来事・状況をいい，これには養育者からの虐待やネグレクトが含まれます。先進国の一般人口中3分の1以上の人々がACEsに苦しんだ経験を持つと報告されるほど[1]，深刻な社会的問題の一つとなっています。またACEsの加害者の約80％がその子どもの親か他の家族成員であることも指摘されています[1]。かつて著名なイギリスの精神分析家であるジョン・ボウルビィは子どもの安定した精神発達において主たる養育者との愛着形成の重要性を強調しました[2]。古い諺「三つ子の魂百まで」にみられるように，私たち自身もこの洞察が正しいことを経験的に認識しています。そして近年の大規模疫学研究は，ACEsが将来のPTSDやうつ病といったストレスに関連した精神障害の発症リスクを著しく増加させることを実証しており[3]，ACEsが人のこころの発達に重大な影響を与えることを科学的に明らかにしています。

ACEs と神経生物学的な“傷”

これまでに集積している複数のメタ分析によれば，ACEsを持つ人々は，視床下部－下垂体－副腎（HPA）系や免疫・炎症系，脳の機能や構造，遺伝子発現等，幅広い領域にわたる変異を示すことが確認されています。これらの変異に関する詳細な報告は私たちの別の論文に譲りますが[4–7]，ACEsを持つ人々では概して，心理社会的なストレッサーに対するストレスホルモン・コルチゾールの反応性が鈍化しており，C反応性タンパク（CRP）をはじめとする炎症系物質が増加していることが明らかになっています。また，情動的にネガティブな刺激に対して扁桃体が過剰に反応していることや，海馬の灰白質体積が減少していることも実証されています。さらに，前頭葉と視床の前／内側核群間の神経連絡線維（白質）の統合性が減少していることや，ACEsがグルココルチコイド受容体を含む複数の遺伝子の発現パターンを変化させ，ストレスへの感受性を高めることを示すエビデンスも得られています[4]。

重要なことは，これらの神経生物学的変異は，精神障害を発症したACEs経験者だけではなく，発症していないACEs経験者においても見出されているということです。また，見出された変異の多くは，PTSDやうつ病の患者で見つかっている神経生物学的変異と重複しています[8]。したがって，これらの先行知見は，ACEsによって神経生物学的な“傷”が生じ，この傷が多様なメカニズムを通じて将来の精神障害の発症に寄与する可能性を示唆しています。

しかしながら，ACEsに伴う神経生物学的な傷が一体どのように生じるのかについては未だ明らかになっていません。予てから動物研究は，幼少期に反復的なストレッサーを経験した個体におけるグルココルチコイド（ヒトにおけるコルチゾール）の分泌増加，グルタミン酸レベルの上昇，そしてこれらに伴うNMDA受容体の過剰な活性化の存在を指摘しています[9]。とくに海馬におけるNMDA

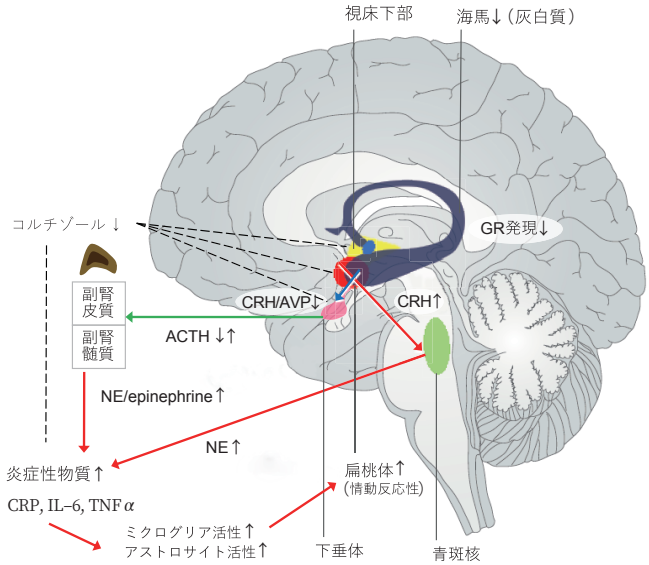

図1　ACEsがもたらす神経生物学的変異に関する概略モデル
（文献4に基づき一部改編して掲載）

受容体の過剰刺激は，当該領域における神経細胞死や神経新生阻害，および樹状突起分岐の減少を惹起することが知られています[9]。これは，ヒトのACEsで報告される海馬灰白質体積の減少に関する知見に調和しますが，コルチゾール分泌の鈍化に関する知見とは一見矛盾しています。

おそらく人生早期の段階ではACEsを持つヒトにおいてもコルチゾール分泌過多であった時期が存在したと考えられ，これにより海馬の神経細胞の成長と新生が阻害されるとともに，HPA系の機能不全が生じたのかもしれません。実際に数少ない縦断研究からは，ACEsを持つ児童青年ではコルチゾール分泌が時間の経過とともに減少していくことが報告されています[10, 11]。コルチゾールは一般に免疫・炎症系反応を抑制することから，コルチゾール分泌の鈍化は，慢性の低レベル炎症を招き得ます。これを支持するように別の縦断研究では，ACEsを持つ児童青年のCRPレベルは時間の経過とともに上昇していくことも報告されています[12]。末梢の炎症性物質は通常血液脳関門を通過しませんが炎症が続いた場合には脳への浸潤を生じる[13]など，幾つかの経路を通じて中枢神経系に影響を及ぼします[14]（図1）。

ACEsを持つPTSDやうつ病に対する効果的な予防・治療を考えるうえでは，分野横断的かつ縦断的アプローチを用いてACEsがもたらす神経生物学的影響を正しく理解してゆくことが必要です。

ACEsによる“傷”からの回復

上述のようにACEsは，人間の脳および体にさまざまな神経生物学的な“傷”を残す場合があります[15]。しかし最後に，環境の調整や心理社会的な支援によって人はこれらの“傷”から回復し得ることにもまた触れておきたいと思います。

動物研究では，ACEsに伴う海馬の神経新生阻害は，環境エンリッチメント（例：豊富な遊具や知的刺激，他の個体との社会的関わりの充実など）によって抑制されることが報告されています[16]。また人を対象とした研究でも，家族で心理社会的介入を受けたACEsを持つ子どもは，介入を受けなかった対照群と比較して，CRPレベルの経時的上昇が抑制されたこと[17]や，親子で心理療法プログラムに参加したACEsを持つ子どもは，プログラムに参加しなかった対照群と比べて，コルチゾール分泌の経時的鈍化が抑制されていたことも見出されています[10]。

臨床家は，ACEsを持つ人が，少しでもその傷から回復するにはどうしたらよいか，その人が今後その人らしく生きるにはどのような介入・治療が最善かと問い続けてきました。こころという複雑な目に見えない事象を単純に説明することはできませんが，少なくとも科学を通してより良い予防・介入法を模索し，また改善・発展させ続ける姿勢が，私たちには求められています。

文　献

1 Gilbert, R. et al. (2009) *Lancet, 373*, 68–81.
2 Bowlby, J. (1951) *Bull World Health Organ, 3*, 355–533.
3 Hughes, K. et al. (2017) *Lancet Public Health, 2*, e356–e366.
4 Hakamata, Y. et al. (Accepted) Neurobiology of early life adversity: A systematic review of meta–analyses towards an integrative account of its neurobiological trajectories to mental disorders. *Front Neuroendocrinol.*
5 Hori, H. et al. (2021) *Transl Psychiatry, 11*, 122.
6 Hakamata, Y. et al. (2021) *Psychoneuroendocrinology, 127*, 105172.
7 Hori, H., Hakamata, Y. et al. (In press) *Brain Behav Immun.*
8 Ploski, J. E. (2021) *Biol Psychiatry, 90*, 109–117.
9 Sandi, C. (2004) *Nat Rev Neurosci, 5*, 917–930.
10 Hagan, M. et al. (2021) *Psychoneuroendocrinology, 133*, 105389.
11 Simsek, S. et al. (2015) *Psychoneuroendocrinology, 56*, 45–51.
12 Slopen, N. et al. (2013) *Psychoneuroendocrinology, 38*, 188–200.
13 Galea I. (2021) *Cell Mol Immunol, 18*, 2489–2501.
14 Dantzer, R. et al. (2008) *Nat Rev Neurosci, 9*, 46–56.
15 Bremner, J. D. (1999) *Biol Psychiatry, 45*, 797–805.
16 Rule, L. et al. (2021) *Mol Psychiatry, 26*, 1898–1908.
17 Miller, G. E. et al. (2014) *Proc Natl Acad Sci USA, 111*, 11287–11292.

＊COI：本稿に関連して申告すべき利益相反はありません。

複雑性 PTSD に対するトラウマフォーカスト認知行動療法

兵庫県こころのケアセンター 副センター長兼研究部長
亀岡智美（かめおか　さとみ）

Profile―
精神科医。専門は児童青年精神医学，トラウマ関連障害の臨床と研究。著書に『子ども虐待とトラウマケア：再トラウマ化を防ぐトラウマインフォームドケア』（単著，金剛出版），『子どものトラウマとPTSDの治療』（共編著，誠信書房）など。

はじめに

トラウマフォーカスト認知行動療法（Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy，TF-CBT）は，子どものトラウマ関連障害への第一選択治療として，その効果が実証されている[1-3]。本稿では，TF-CBTの概要を紹介するとともに，複雑性PTSD（Complex PTSD，CPTSD）に対する治療における留意点について概観したい。

診断基準と病態像

CPTSDとは，WHOの診断基準ICD-11（国際疾病分類第11版）において，初めて公式の診断基準として認められたカテゴリーで，従来のPTSD症状（再体験症状，回避症状，脅威の感覚）と，自己組織化の障害（Disturbances in Self-Organization，DSO）から構成されている。DSO基準に含まれる感情制御困難，否定的自己概念，対人関係障害は，アタッチメント形成不全の際に認められる状態と類似したものである。つまり，CPTSDとは，PTSD症状とアタッチメント不全が混在した病態であると考えることができる[4]。

臨床で出会うCPTSDケースは，うつや不安症状，解離症状が併存しており，単一の診断名で理解することが困難なことが少なくない。また，さまざまな衝動行為や攻撃的態度など，一見いわゆる「問題行動」とみなされるものの背景に，PTSD症状が潜在していることもある。

現段階では，CPTSDを対象にしたアセスメント尺度や効果的な治療法の検証などは報告されていないが，これまでにもCPTSDの病態自体は存在していたのであり，実際の臨床現場ではさまざまな工夫と対応がなされてきた。

TF-CBTの概要とCPTSDへの効果

TF-CBTは，さまざまな技法の治療要素を取り入れて構成される複合的なプログラムである（図1）。毎週1回，約50～90分，8～20回の構造化された枠組みで実施される[1,2]。

トラウマ記憶に向き合うまえに，さまざまなスキルを習得する要素（トラウマの心理教育，ストレス・マネジメント，感情表出と調整，認知コーピング）に取り組み，段階的にトラウマ記憶に向き合えるように工夫されている。この際，養育者も治療に参加し，子どもと同様のスキルを学ぶことにより，養育者自身のストレス対応能力やペアレンティングスキルの向上を目ざす。

プログラムの中核的要素は，子どもがトラウマ記憶に向き合うトラウマナレーション＆プロセシングである。子どもは，さまざまな方法で，トラウマ記憶を表出し，そこで明らかになった非機能的認知を修正していく。

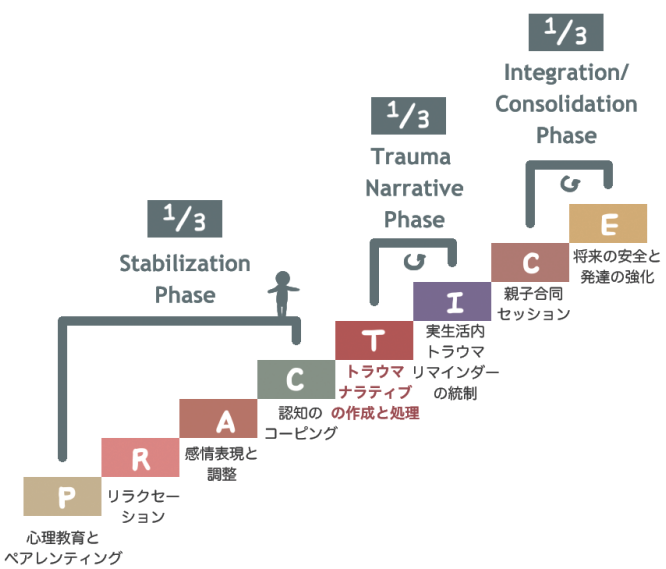

図1　TF-CBTの治療要素と段階的曝露[2]（イラスト 大塚美菜子）

終盤では，親子合同セッションがもたれ，完成したトラウマナレーションを親子で共有し，トラウマに関する親子のコミュニケーションの強化を図る。また，これまで習得したスキルを統合し，プログラム終了後にも習得したスキルを実践し続けることができるように支援される。

CPTSDの子どもを対象としたTF-CBTの治療効果については，TF-CBTのランダム化比較試験のデータを使用した事後解析が報告されている。それによると，いくつかの尺度から抽出した項目を使用して，PTSD群とCPTSD群を分離し分析した結果，PTSD群もCPTSD群も，ともにTF-CBTによって症状が改善しており，治療への反応性の差は認められなかった[3]。

治療におけるトラウマ－アタッチメント問題とTF-CBT

従来，アタッチメント・スタイルは，幼少期に主たる養育者との相互交流を通して形成される。この際，自分自身や他者の行動を，内的な精神状態と結びついたものとして，想像力を働かせて理解し解釈するメンタライジング機能が，重要な役割を果たすとされている[5]。

一般的に，CPTSDを呈する子どものアタッチメント対象となるべき主たる養育者は，機能不全に陥っていたり，時には，自らが子どもに加害行為をしたりする場合があるため，当然のことながら，子どものアタッチメントの発達は不安定で混乱したものになる。

さらに，CPTSDを呈する子どもは，トラウマ反応としての低い自尊感情や否定的な認知のために，「何をしても良くなるはずがない」とか「治療者も自分につらい思いをさせるかもしれない」などと考えて，治療を受けることを躊躇する場合もある。そもそも，これらの子どもは，PTSD症状が自分を苦しめていることに気づいていないこともある。このように，CPTSDを呈している子どもは，自分自身のこころの内で何が起きているのかを顧みることができない状態なのである。

一方，TF-CBTは，トラウマ記憶に向き合うという困難な作業を内包したプログラムであるので，当然，子どものアタッチメントは活性化されなければならないのであるが，上記の理由も相まって，子どもが危機を訴え，助けを求めるというアタッチメント・システムが機能しないことが多い。これが，「治療におけるトラウマ－アタッチメント問題」なのである。

このような問題を乗り越えるために，TF-CBTでは，治療者が子どもの状態を適切に理解し，安全な治療の場で，治療者自身のメンタライジング機能を駆使して，子どもの行動や症状の背景にある心理状態を慮り，本人に返していく[5]。また，子どもの気持ちの表出を促し，その気持ちに共感し，それが妥当なものであると保障していく。

TF-CBTでは，プログラムを通して，このような作業を繰り返していくことで，子どもは，治療の場で自分の弱みをさらけ出しても攻撃されたり搾取されたりすることはないと身をもって知ることができ，一時的に危機的状況に陥ったとしても，治療者と協働作業を続けることができるのである。

おわりに

TF-CBTは，構造化された認知行動療法プログラムであるが，特に，CPTSDへの治療では，定められた治療要素を機械的に実施していくだけでなく，治療者のメンタライジング機能によって，子どものアタッチメント・システムを活性化し，子どもの回復を後押ししていくことが不可欠である。

文　献

1 Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2017) *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

2 亀岡智美・飛鳥井望（編）(2021)『子どものトラウマとPTSDの治療：エビデンスとさまざまな現場における実践』誠信書房

3 Forbes, D., Bisson, J., Monson, C., & Berliner, L. E. (2020) *Effective treatments for PTSD practice guidelines from the international society for traumatic stress studies* (3rd ed.). New York: Guilford Presss.

4 飛鳥井望 (2021)『CPTSDの臨床実践ガイド：トラウマ焦点化治療の活用と工夫』日本評論社

5 崔炯仁 (2016)『メンタライゼーションでガイドする外傷的育ちの克服：〈心を見渡す心〉と〈自他境界の感覚〉をはぐくむアプローチ』星和書店

＊COI：本稿に関連し開示すべきCOI関係にある企業などない。

複雑性PTSDに対するスキーマ療法

洗足ストレスコーピング・サポートオフィス 所長
伊藤絵美（いとう　えみ）

Profile―
千葉大学子どものこころの発達教育研究センター 特任教授を兼任。専門は臨床心理学，認知行動療法，ストレス心理学，スキーマ療法。博士（社会学）。単著に『事例で学ぶ認知行動療法』（誠信書房），『自分でできるスキーマ療法ワークブック』（星和書店），『ケアする人も楽になるマインドフルネス＆スキーマ療法』（医学書院）など。

スキーマ療法

スキーマ療法（ST）はヤングが境界性パーソナリティ障害（BPD）を対象に構築した，アタッチメント理論，ゲシュタルト療法，力動的アプローチなどを認知行動療法（CBT）に組み込んだ統合的な心理療法である。包括的な治療マニュアルが出版され[1]，BPDに対するランダム化比較試験（RCT）を通じてエビデンスが示されたことによって[2]，STへの注目が高まった。

理論モデル

STの理論モデルは「早期不適応的スキーマ（Early Maladaptive Schema：EMS）」であり，「中核的感情欲求」という概念に基づく。これは養育者に対する子どもの欲求で，「愛されたい」「守ってほしい」「尊重されたい」といったものである。これらの欲求は，虐待的な家庭環境で育った子どもや，学校でいじめられ誰にも助けてもらえなかった子どもには満たされず，結果EMSが形成される。

ヤングは18のEMSを定式化した。具体的には，①情緒的剥奪，②見捨てられ／不安定，③不信／虐待，④欠陥／恥，⑤社会的孤立／疎外，⑥依存／無能，⑦損害と疾病に対する脆弱性，⑧失敗，⑨巻き込まれ，⑩服従，⑪自己犠牲，⑫評価と承認の希求，⑬否定／悲観，⑭感情抑制，⑮厳密な基準／過度の批判，⑯罰，⑰権利要求／尊大，⑱自制と自律の欠如，である。BPDでは，これら18のスキーマがより多く強く形成され，その結果多大な生きづらさを抱えたり，健全な対人関係を築けなかったりする。STでは，EMSについてその成り立ちも含めて十分に理解した上で，それらを軽減し，より適応的なスキーマを再形成することを目指す。

その時々の状況や対人関係によって活性化されるスキーマは異なる。EMSを多く有するほど，その時々に活性化されるスキーマが異なるので，それに応じて生じる思考や感情や行動が異なってくる。またその人が自らのEMSにどう対処するかによって，その時々に生じる思考や感情や行動が異なる。このような「活性化されたスキーマ」とそれへの対処の掛け合わせにより，その人の「今・ここ」での状態は様々である。STではそれを「スキーマモード」と呼び，EMSと並ぶもう一つの理論モデルとして重視している。

スキーマモードは，①「チャイルドモード」，②「不適応的コーピングモード」，③「非機能的ペアレントモード」，④「ヘルシーアダルトモード（HAM）」の4つに分類される。この理論モデルによれば，健全な人は，HAMが「健全な自我」として機能し，他の諸モードを司令塔的に統括できる。一方でBPDや複雑性PTSDや解離性同一性障害（DID）では，HAMが機能せず，様々なモード（特に非機能的なモード）に乗っ取られやすく，かつ各モードが統合されていない。そのため，状況よって様々な強烈な感情を示したり，極端な行動を取ったり，あるときは解離したりする。

スキーマ療法の進め方

STは前半が「ケースフォーミュレーション」，後半が「諸技法を用いた介入」である。前半では，過去体験を振り返り，自らの生きづらさを「スキーマ」「モード」という概念で理解する。後半では，認知的・体験的・行動的諸技法を駆使して，不適応的なスキーマやモードを手放し，適応的で健全なスキーマやモードを手に入れていく。

ファレルら[3]は，BPDによくみられるスキーマとモードとそれらに関連する諸要因を図式化した（図1）。このような図式をクライアントに提示すること自体が，トラウマインフォームドケアとして治療的に機能する。

複雑性 PTSD に対する スキーマ療法の適応可能性

BPDに対するSTは複数のRCTで効果が示されており，エビデンスレベルは比較的高い。複雑性PTSDではどうか？　現時点で

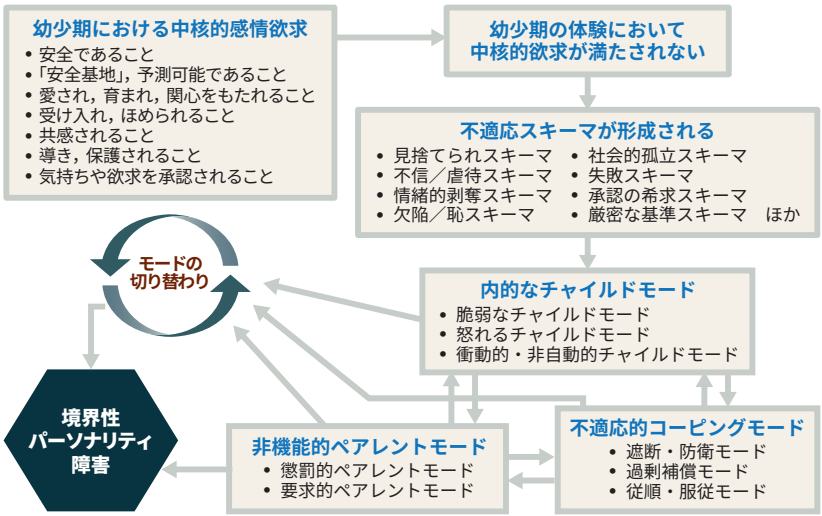

図1　境界性パーソナリティ障害の病理モデル

トラウマに対するSTの研究は少ない。単発性PTSDに関しては，EMSの有無や強度とPTSDの発症に相関がみられること，そしてPTSDに対してSTがCBTに比べて有意に治療効果が高いことが示されている[4]。複雑性PTSDに対するSTは現時点で結果が公表されているのは一つで[5]，脱落率が低く，精神症状の有意な改善のみならず，感情状態やQOLがポジティブに変化した，といった結果は，これまでのBPDへのSTの研究結果と一致する。これらの研究を踏まえると，複雑性PTSDへのSTの効果については期待が持てるものの，RCTを含むさらなる臨床研究が必要である。

理論的にはどうか？　ハーマン[6]は，複雑性PTSDと診断されるはずの人の多くが，BPDとレッテル貼りされてきたと論じている。近年の疫学研究から，複雑性PTSDは単発性のそれに比べ重症であること，そしていわゆる「自己組織化領域」における3つの問題（感情調節障害，ネガティブな自己概念，対人関係上の問題）に特徴づけられることが見出されているが，これらの問題はBPDでも必ずみられるものであり，ここからも複雑性PTSDとBPDの病態が大きく重なり合うものと考えられる。STのモードモデルでは，BPDや複雑性PTSDやDIDは，スキーマに対する回避的コーピングスタイルに基づく「遮断・防衛モード」のスペクトラム上に位置づけられ，BPD→複雑性PTSD→DIDの順に，このモードがより強固になっていくと想定し，BPD，複雑性PTSD，DIDを一続きの病態とみなしている。これらを総合すると，BPDに効果のあるSTは，複雑性PTSDにも奏効する可能性が高いと言える。

そもそも「子ども時代の傷つき体験によってEMSが形成され，それが現在の生きづらさにつながる」というSTの病理モデルそれ自体が，複雑性PTSDのそれとほぼ重なる。しかも，複雑性PTSDに対して提唱されている統合的な治療アプローチ（安全の確保，治療関係の重要性，トラウマを語ることとトラウマ処理，解離へのアプローチ，多様な症状に合わせた経時的で多様なアプローチ，エンパワメント，新たな対人関係の形成など）は，ほぼその全てが統合的なアプローチであるSTに含まれている。となると，複雑性PTSDに対してSTを適応することにはむしろ必然性があると言えるのではなかろうか。そのためにも，今後は複雑性PTSDに特化したSTのエビデンスの積み重ねが不可欠であろう。

文　献

1 Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003) *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.（伊藤絵美監訳 (2008).『スキーマ療法：パーソナリティの問題に対する統合的認知行動療法アプローチ』金剛出版）

2 Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P. et al. (2006) Outpatient psychotherapy for borderline personality disorders: Randomized trial of schema-focused therapy vs transference-focused psychotherapy. *Archives of General Psychiatry, 63*, 649-658.

3 Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2012) *Group schema therapy for borderline personality disorder*. New Jersey: Wiley-Blackwell.（伊藤絵美監訳 (2016).『グループスキーマ療法』金剛出版）

4 Cockram, D. M., Drummond, P. D., & Lee, C. W. (2010) Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 17*, 165-182.

5 Younan, R., Farrell, J., & May, T. (2018) Teaching me to parent myself': The feasibility of an in-patient group schema therapy program for complex trauma. *Behavioural & Cognitive Psychotherapy, 46*, 463-478.

6 Herman, J. L. (1992) *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.（中井久夫訳 (1999)『心的外傷と回復〈増補版〉』みすず書房）

＊COI：本稿に関連して開示すべき利益相反はない。

SNSと連動したオンライン出張講義の広がり

川村学園女子大学 教授／早稲田大学
応用脳科学研究所 招聘研究員
今井正司（いまい　しょうじ）

コロナ禍の影響によって，講演会や研修会などのスタイルが大きく変わったように思います。これまでの対面式からオンライン式に切り替わることで，講師としても受講者としても多くのメリットを私自身も感じています。特に，本来であれば遠隔地で開催される講義に気楽に参加できたり，見逃し配信などを利用しながら自分のペースで学べたりする点は大きなメリットだと感じています。このコーナーでは，これらのオンライン講義のメリットを意識した活動として，私が最近力を入れているSNSと連動したオンライン出張講義について紹介させていただきます。

SNSとオンラインで広がる多様な受講者層

私はTwitterを私的な呟きをするために使用していましたが，コロナ禍の状況が長引いている状況を機に使用目的を大きく転換しました。具体的には，オンライン研修会などの講義で使用したスライドなどを投稿しています。この活動を始めた時は，コロナ禍におけるメンタルヘルスや子育ての問題が深刻化していました。私なりにできる活動は何かを考えた結果，これらの問題解決のきっかけとして，臨床心理学の情報を取り入れていただけるような情報公開をTwitterやnoteなどのSNSに投稿し始めました。投稿を続けていると，これまではご縁が少なかった中高生やご高齢の方など，幅広い年齢層や他職種の方に少しずつ興味をもっていただけるようになり，個人でもワークショップを企画・実施させていただけるようになりました。これまで臨床心理学の情報を届けることが難しかった方々にも情報を共有してもらえるようになったことは大変喜ばしいことです。

また，専門機関や自治体で実施される研修会においても大きな変化がありました。毎年，研修会をさせていただいているある自治体では，オンライン研修会に移行したことで，受講者数が3倍になったとうかがいました。会場までの移動距離や時間的な制約がオンラインによって緩和したことで，多くの方に参加していただきやすくなったのだと思います。主催者側としても数百名分の受講者を収容する会場設置や資料準備を行う負担が軽減されている点はメリットのように思います。メリットの部分をさらに高められるように，私が講師をつとめる研修会では，ご依頼をいただいた自治体や施設機関の特設Webページを専用に作成し，見逃し配信の動画をダイジェスト版として再録画したり，SNSなどで公開した情報と連動できるようにしています。研修会ではどうしても概略的になってしまう部分もありますので，SNSで公開した資料を補足資料としてご参照いただきながら，より深い学びにつなげてもらえるように工夫をしています。

オンラインの強みを生かした講義

私がオンライン講義で最もメリットを感じているのは，実験的な体験をしてもらえることです。私が担当する講座や研修会は，注意機能やメタ認知などの認知機能の観点からアプローチするものが多いので，認知機能の状態を体験的に理解できることは重要な意味をもちます。対面式の講義では，数名の代表者に体験してもらっていましたが，オンラインでは希望者全員が体験できます。これまで反響が大きかった実験的な体験としては，（事前に用意していただ

Profile―
早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。博士（人間科学）。日本学術振興会特別研究員，早稲田大学応用脳科学研究所を経て現職。専門は臨床心理学（認知行動療法）。著書に『インスタントヘルプ！ 10代のためのマインドフルネストレーニング』（監修，合同出版）など。

いたイヤホンの）右耳と左耳から別々の音（数唱）が流れるように設定されたものを聞き分ける両耳分離聴課題や，聴覚刺激を用いたマインドフルネス（注意訓練法）のエクササイズなどがあります。また，オンライン講義のメリットとして，私が特に嬉しく感じるのは，質問や感想をたくさんいただけることです。対面式の研修会においても，質問の時間はありますが，研修会の規模が大きくなるほど，研修会の時間内における質問は少ない印象をもっています（研修会終了後に個別の質問を多くいただきます）。オンライン式の研修会では，チャット機能を通じて，その場で質問を受けとれますし，気楽に質問していただける点は大きなメリットだと感じています。

SNS と連動したオンライン講義の課題と展望

これまでご紹介したメリットにより，今後はコロナ禍の状況が落ち着いても，オンライン講義の需要は増してくるのではないかと思います。オンライン講義の他にも心理学に関する動画配信は増えており，自身も YouTube などを視聴し，動画の内容とともに技術的なことを学んでいます。たとえば，字幕をつけるということや，スライドなどの提示方法に関する編集のスキルについては，早急に解決したい課題だと感じています。これらの課題を改善していくことはもちろんですが，それとは別に，今後挑戦したい活動課題もあります。それは，子どもたちに心理学の知識を知ってもらう活動です。私は学校現場や子育て支援の現場で活動することも多く，支援している子どものために心理教育の動画を個別に作成することがあります（主にマインドフルネスのトレーニング動画を作成しています）。コロナ禍でのオンライン支援がきっかけでしたが，動画での心理教育に一定の手応えを感じています。支援に直接関連する知識だけでなく，社会心理学などの知識にも興味をもってくれる子どもは多く，楽しんでくれている印象です。現在は個別に公開している活動ですが，一般公開できるように，これからも SNS と連動しながらオンライン支援を続けていきたいと思います。

Twitter に公開しているスライドの一例（アカウントは @Imai_Shoji）

新連載

あなたの周りの心理学

Q 野球に“流れ”は存在するのか？

鹿児島大学法文学部 准教授
榊原良太（さかきばら　りょうた）

A 新連載の一発目に「このテーマで大丈夫か！？」と不安を感じていますが，楽しく読んでいただけると嬉しいです（ちなみに30年来の巨人ファンです）。

「野球は流れのスポーツ」と言われることがありますが，野球に限らず，スポーツ経験者であれば一度は“流れ”の存在を感じたことがあるのではないでしょうか。しかし，“流れ”は目に見えるものでも，直接その大きさや強さをはかることができるものでもありません。また，たとえ“流れ”のようなものを感じたとしても，それが本当に試合の展開や結果に影響しているのかは定かではなく，ただの気のせいだという可能性もあります。果たして，本当に“流れ”なんてものは存在するのでしょうか？

ホットハンドと野球の“流れ”

“流れ”と聞いて，ホットハンド（hot hand）を連想した読者も多いと思います。元々はバスケットボールにおいて，特定の選手がシュートを連続して成功させたとき，通常よりもシュートが成功しやすい（いわゆる「落とす気がしねえ」[1]）状態を表現した言葉です。選手やファンに信じられてきた現象でしたが，その存在に疑問を持ったトーマス・ギロビッチらによって，実際の試合のデータを用いた検証が行われました[2]。結果はご存知の通り，「シュートが成功すると，その次のシュートも成功しやすくなる」という証拠は得られず，ホットハンドは，偶然続いたシュートの成功に意味を見出してしまう，人間の認知的な錯誤の産物であると結論づけられました（ただし近年，従来の分析の問題を指摘した論文[3]をきっかけに，ホットハンド研究は再び盛り上がりを見せています）。

ホットハンドという現象は，いわば「成功は成功を生む」という表現に一般化できます。日本における野球の“流れ”は，例えば「ピンチをしのぐと流れが良くなる」「四球やエラーは流れを悪くする」のように言及され，こちらも「成功（失敗）は成功（失敗）を生む」と言い換えられそうです。ただし，ホットハンドと“流れ”は，必ずしも同じ現象とは見なせないでしょう。なぜなら，ホットハンドは一般的に特定の選手の連続した成功において使われますが，“流れ”は特定の選手に限らず，試合の中でのある成功（失敗）が次の成功（失敗）を生み出すという意味で使われるためです。そして，この意味での“流れ”は，あまり多くは研究されていません。

そうした中，野球における“流れ”の存在をいち早く検証したのが『野球人の錯覚』[4]という本です。この本は，野球界に存在する様々な通説や俗説が本当に正しいのかを，実際のデータを使用して検証しています。その中で最初に取り上げられているのが“流れ”の存在でした。

“流れ”にまつわる様々な問いが検証される中，私が一番興味を持ったのは「先頭打者に四球を出すと試合の流れは悪くなるか？」という問いでした。かの野村克也氏も「先頭打者への四球はヒットよりも失点につながりやすい」と言っていましたが，実際にはどうなのでしょう？

先頭打者への四球は流れを悪くする？

『野球人の錯覚』では2005年のプロ野球のデータを使用していましたが，ここでは私が独自に集めた夏の甲子園10年分（2009 ～ 2018年）のデータをご紹介します。イニングの先頭打者がヒットもしくは四球で出塁した全ケース

Profile ―
専門は感情心理学。博士（教育学）。著書に『感情のコントロールと心の健康』（単著，晃洋出版），『感情心理学ハンドブック』『感情制御ハンドブック：基礎から応用そして実践へ』（ともに編著，北大路書房）など。

において，失点した割合と平均失点をそれぞれ算出しました。結果は表1の通り，ヒットと四球の間で失点した割合，平均失点ともにほとんど違いはありませんでした（統計的にも有意ではありません）。もし通説が正しければ，四球によって守備側の“流れ”が悪くなるため，失点した割合，平均失点ともにヒットよりも高くなっているはずです。しかし，実際にはヒットと四球で違いは見られなかったことから，「先頭打者への四球は流れを悪くする」という通説は必ずしも正しくないことが示されました。

表1　先頭打者へのヒット，四球による失点の違い

先頭打者の出塁	ケース数	失点したケース数	失点した割合	平均失点と標準偏差
ヒット	1697	740	43.6%	0.877 (1.359)
四球	595	256	43.0%	0.869 (1.383)

表2　無死満塁での失点による次の回の得点の違い

無死満塁での失点	各失点のケース数	次の回で得点したケース数	得点した割合	平均得点と標準偏差
0点	21	8	38.1%	0.810 (1.401)
1点	31	9	29.0%	0.355 (0.608)
2点	33	5	15.2%	0.212 (0.600)
3点	17	4	23.5%	1.118 (2.205)
4点以上	30	6	20.0%	0.233 (0.504)

ピンチをしのぐと流れが良くなる？

しかし「先頭打者の出塁がヒットか四球かなんて些細な話で，もっと重要な局面では流れの存在が確認されるはずだ！」という声もあるでしょう。そこで，もっと重要な局面として，野球における最大のピンチである無死満塁に注目してみます。「守備から流れを作る」とよく言われることから，もし“流れ”が存在するなら，無死満塁での失点が少ないほど“流れ”が良くなり，次の回の攻撃は得点しやすくなるはずです。

2021年のプロ野球における，全132回の無死満塁場面のデータを用いた検証の結果を表2に示します。得点した割合，平均得点ともに，無死満塁での失点間で統計的に有意な違いは見られませんでした。これはサンプルサイズの小ささによるところもあるでしょう（1年分収集するのが限界でした…）。一方，数値そのものに注目すると，無死満塁を無失点でしのいだケースでは，得点した割合，平均得点ともに高い傾向が見られます（ちなみに，プロ野球における1イニングあたりの得点確率は25％程度[5]です）。1点でしのいだ場合も，次の回の攻撃は比較的良好です。ただ，やはりサンプルサイズが小さく，この結果から言えることには限界があるので，「ピンチをしのぐと流れが良くなる」については，ひとまず保留といったところでしょうか。

流れ研究はまだまだこれから！

これらの研究や他の知見を踏まえると，野球の“流れ”の存在は，今のところ十分実証されるまでには至っていないと言えるでしょう。ただし，そもそも研究自体が少なく，また“流れ”の定義や分析の方法も十分には確立されていないことから，むしろ「まだまだこれから！」と言うべきかもしれません。今後の“流れ”研究に乞うご期待！（ぜひ一緒に研究しましょう！）

文　献

1 井上雄彦 (1995)『SLAM DUNK（26）』集英社
2 T・ギロビッチ／守一雄・守秀子（訳）「ランダムな事象の誤認知」『人間この信じやすきもの』新曜社（pp.16-22）
3 Miller, J. B., & Sanjurjo, A. (2018) Surprised by the hot hand fallacy? A truth in the law of small numbers. *Econometrica, 86*, 2019-2047.
4 加藤英明・山崎尚志 (2008)『野球人の錯覚』東洋経済新報社
5 蛭川皓平・岡田友輔 (2019)『セイバーメトリクス入門：脱常識で野球を科学する』水曜社

＊COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

裏から読んでも心理学

睡眠大事ですよね！（ね？）

慶應義塾大学文学部 教授
平石　界（ひらいし　かい）

常日頃1日12時間は寝たいと思っているので，短い睡眠時間でバリバリ働ける人に羨望や感謝と共に少々の疎ましさも感じてきたことを告白します。そんなんですから「皆，もっと寝なきゃだめだよ」的な研究ばかり読んでしまうのは致し方がない。今回もそういうやつかなと期待して読んだのが睡眠フィールド実験研究でした（Bessone et al., 2021）。寝るのは簡単でも，寝かせるのって，なかなか難しいではないですか。寝てほしくない学生はよく寝るし，寝てほしい赤ん坊はまったく寝てくれない。それを実験したってあなた，どうやって人々の睡眠時間を操作したのさ？

読んでみたらシンプル。お金でした。普段の睡眠時間を測っておいて，それより長く寝られたら1分あたり定額制の明朗会計。というのは盛りすぎで，お金を払ったのは実験群の半分に対してで，残り半分には睡眠アドバイスと睡眠補助具を貸し出すことで睡眠時間向上を図りました。アイマスクとか耳栓とか扇風機とかマットレスとか簡易ベッドとか枕とかシーツとか。書き忘れていましたがインドの貧困層を対象とした研究で，これらを持ってない参加者も多かったのです。

なかなか力技な研究で，実験参加者にはまるまる1ヶ月間フルタイムの仕事（＝実験）に従事してもらう。フレックスタイムで，だいたい1日8時間，パソコン入力などの「仕事」をしてもらいます。並行して1ヶ月間，腕時計型デバイスで睡眠時間を測りまくった。それを452人ぶん。データ収集に約1年半かかったというのも，むべなるかな。

果たして効果はあったのか。アドバイス＋補助用具で20分，金銭的報酬も付くと38分，夜間の睡眠が増えたそうです。報酬が出るなんて聞いたらむしろ緊張して眠れないんじゃないかと心配したのですが，参加者のほうが一枚上手でした。単純に布団にいる時間を長くしてたのです。その分，眠ってる時間も長くなる。そりゃそうか。納得感がすごい。

納得いかないのがその先です。睡眠時間は長くなったけど，その他には特に何も良いことが無かったというのです。パソコン作業の効率が上がったり，そのお陰でお給料（歩合込み）が増えたり，そういうことがない。作業効率はほんのちょっと上がったけど，布団時間が増えた分，労働時間が減ってる。ために全体として稼ぎはちょびっと減ってしまった（有意ではない）。昼寝の効果も調べていて，そっちは少し効果あったというのですが，職場で大手を振って寝る口実にはいささか物足りない。

参加者の睡眠パターンを見てみると，夜間に何度も何度も何度も（平均して32回）起きてしまっていました。そんな環境の人々の状況を，簡易ベッドや扇風機くらいで改善できるものではなかったのだろうと記す文から，著者らが肩を落とす後ろ姿が煤けて見えました。

米国で研修医の連続勤務時間の上限を引き下げるフィールド実験をしてみたら，睡眠時間は伸びたし主観的には注意力も上がったというのに，なぜか医療ミスが増えてしまったなどという研究もあります（Barger et al., 2019; Landrigan et al., 2020）。日々の生活はさまざまなバランスで成り立っていて，でも人々が何をどうバランスさせているのかは，揺さぶってみて初めて分かったりすることもあるのでしょう。そういう意味で，予想や期待と違ったとしても，当初の計画通りにデータが分析され，報告されたことを感謝するべきなのでしょう。たとえそれが，寝坊や昼寝の言い訳を与えてくれない，個人的に残念な結果であったとしても（Laitin et al., 2021）。

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月より慶應義塾大学。博士（学術）。専門は進化心理学。

私の ワーク ライフ バランス

結局，何が大変？

神戸大学大学院国際文化学研究科 教授
松本絵理子（まつもと　えりこ）

Profile ―
2000年に京都大学大学院人間・環境学研究科にて博士（人間・環境）を取得後，情報通信研究機構にて特別研究員，2005年より神戸大学国際文化学部准教授を経て現職。専門は認知心理学，神経心理学。

お子さまの生活リズムに合わせながら「タイムリミット」がある中で仕事や体調を管理する大変さを乗り切ってこられた松本絵理子先生。研究生活とのバランスをどのようにとられてきたのかを語っていただきました。

日本心理学会の男女共同参画企画に参加し，短い時間でしたが研究者同士でワークライフについて話し合う機会を得ることができました。参加前には，子育て期の方が多いのではないかと思っていましたが，実際には参加者のライフステージはさまざまでした。どのようにワークライフのバランスを取れば良いかに対しては，異なる世代・職種の研究者に共通する関心事であると思います。この会で先達のお話を伺え，若手世代の方の感じている事などを知り得たのは貴重な機会となりました。これをきっかけに，一人の研究者のワークライフの例として，特に子どもが小さい頃にどんなことに難しさを感じてきたのかを振り返ってシェアしたいと思いました。こんな人もいるんだな，くらいで読んでいただければ幸いです。

我が家の構成は中学生になった娘，同業者の夫，私の三人です。職場には子育て中の研究者も居り，比較的理解を得られやすい環境です。しかし，それでも大学教員としての仕事と研究を進める上で“大変だ…”と思うことは多々あります。その中でも特に負担が大きかったのは，時間，体調，出張です。

日常的には，常に時間が足りないことがまずは問題です。もちろん忙しく時間が足りないのはどのような状況の方でも共通であると思います。ただ，子育て中の場合は一日のリミットが明確で，ともかく夕方までで一旦終わらせないといけない状態が何年も続く，という点が特徴的かもしれません。このため夕方以降に開催されるセミナーや会合などの参加は難しかったですし，夕方に，調べものや簡単な打ち合わせなど，少しの“今，必須ではないこと”をする時間がバッサリなくなったのは想像以上に痛手であったと思います。さらに盲点であったのは，自らの体調管理が必要ということでした。特に赤ちゃん時代にはどうしても夜中に何度も起きてしまうので，まとまった睡眠が取れず寝不足が続いて体調維持が難しい時期がありました。親子共々健康であるという前提でフルに回すつもりでいると不測の事態に対応できないため，マージンが必要であることを痛感しています。数年前までは授業開始直前に保育園や小学校から電話がかかってきて1時間以内に迎えに行かないといけないなどもよくありました。子どもが0歳の頃には受診後そのまま入院，ということもあり，病室のベンチで寝て，翌朝そこから授業に行ったこともありました。また，宿泊を伴う出張をどうするかということも問題の一つでした。やむを得ず子どもが小さいときには学会等も子連れ参加をしていました。学会の育児サービスを上手く利用できないときには，大会会場付近の一時保育施設を検索し，アポイントの電話を沢山かけたこともありました。ただ，徐々に日本心理学会以外の学会でも育児室を設けて下さるケースが増えていき，連れて行きやすい環境は年を追うごとに整っていたように思います。特に大学施設が会場の場合には，オムツ替えや授乳スペースがないことが多いため，学会のサポートによる育児室の設置やシッターサービスには助けられました。学会参加が難しい時期もあるかもしれませんが，オンライン参加や育児室・シッターサービスなどによって，少しでもハードルが下がると良いなと思います。最初の頃は会場に子連れで行くことに気が引けて，他の参加者の邪魔になってしまうのではと不安ばかりでしたが，良い意味でスルーしていただけたり，子どもに話しかけて下さったりで本当に案ずるより産むが易しでした。また同じように子連れで来られている研究者の方とも交流できて，それも得難い機会となりました。

“大変”の種類も量も多く，一つを乗り越えると次の壁がやって来るような毎日ですが，それでも子どもと共に歩むライフはやはり楽しいですし，子どもの発達過程を並走しながら見ることができて多くの気付きもあります。子どもが育つにつれて“大変”の内容は変化していきますので，バランスの微調整を繰り返していきたいと思います。

この人をたずねて

筑波大学人間系 准教授
外山美樹 氏

インタビュー
浜名真以

Profile—とやま　みき
筑波大学心理学系 技官，同 助手，日本学術振興会特別研究員（PD），鹿屋体育大学体育学部 講師，筑波大学人間総合科学研究科 准教授などを経て2012年より現職。博士（心理学）。専門は教育心理学，社会心理学。単著に『行動を起こし，持続する力』（新曜社），『実力発揮メソッド』（講談社），『勉強する気はなぜ起きないのか』（筑摩書房）など。

■外山先生へのインタビュー

――心理学に興味を持ったきっかけをおしえてください。

高校1年生の時にカウンセラーの先生の部屋の掃除の担当になったんです。空いてる時間にいろいろな性格検査をやってみて，このような検査から人の性格を推測するというのはおもしろいと思っていました。高校2年の冬に，クラスメートが自殺したということがありました。それは17歳の私にとっては衝撃的な出来事で，「クラスメートを救うことはできなかったのか？」と思ったのと同時に，「なぜ人は，そのような選択をすることがあるのだろうか？」と考え，人のこころや行動のメカニズムについて学びたいと思い，心理学の道に進みました。

――研究者になった経緯をおしえてください。

大学院のころは，困っている人の援助を自らが行いたいと思って臨床活動を行っていたのですが，自分が直接援助することよりも，起きている問題の現象やそのメカニズムを解明することに興味があることに気づきました。臨床活動は重要ですが，私が一対一でかかわるよりもかかわっている人たちに何か役立つような研究をしたいと思い，研究者になることを目指しました。目指したといっても，研究が好きで，大好きな研究をやっているうちに，いつの間にか研究者になっていたという感じです。

――外山先生は，動機づけや自己認知など幅広いテーマでご研究をなさっていますね。それらの研究を行う上で大切にしている視点についておしえてください。

どのような特徴（構成概念）においても，ネガティブな側面とポジティブな側面の両方があるということを常に頭に入れて，両方の側面から物事を見るようにしています。ですので，ある特徴（構成概念）の一側面でしか語られていない時には，もう片方の側面の研究をしたくなります。例えば，悲観性はネガティブに捉えられがちですけれど，そんなに悪いことばかりだったらどうして進化の過程で悲観的に考えるという行動や認知がなくならないのでしょうか。それなりの機能があるのではないかと考え，悲観性のポジティブな側面，楽観性のネガティブな側面などの研究をするに至りました。いろいろな側面から物事を見ていくことを大事にしているつもりです。

――先生のご研究に因んで，ご自身のご研究に対する「動機づけ」をおしえてください。

いろいろな動機づけに支えられて研究を行っています。まずは，研究がおもしろい，楽しいといった内発的な動機づけが何よりも強いのですが，研究をすることによって自己実現が可能になったり（統合的調整），この研究の内容が誰かの役に立つのかもしれないという大きな目標のためだったり（同一化的調整），共同研究などでは皆に迷惑をかけられないという思い（取り入れ的調整）など，さまざまな動機づけで研究を行っていますので，それが途切れることなく，日々楽しく研究を行っております。

今後は，研究者の動機づけについても研究したいと思っています。好きで研究を行うのも大事だと思いますが，いろいろな動機づけに支えられることが重要なのかなと思います。内発的動機づけだけがよいわけではないので，外発的動機づけでもより自律性の高い動機づけで研究をしていればいいんじゃないかなと思います。

――学生指導を行う上で大切にしていることはありますか。

大学院生に対しては，自分が一方的に指導しているとは思っていません。共同研究者として，お互い切磋琢磨しながら楽しく研究をしていきたいと思っています。

もともと人とかかわるのが好きですし，何かの縁があって，目の

前のいる人と知り合うことができたのだと思って，院生にしろ卒論生にしろ，その出会いを大事にしたいと思っています。特に院生とはすごく長い付き合いになるので，良い時も悪い時も一緒に過ごしている家族のような存在です。研究室のメンバーが巣立っていくのは半分嬉しくて半分寂しいみたいな気持ちになります。でも私たちの世界って修了したら終わりじゃなくて，また一緒に共同研究できたり，学会などでお会いできたりするので，まあそこまで寂しく考えなくてもいいのかなと思うんですけど。

――研究や仕事と，プライベートの両立についてはいかがですか？

オンとオフの切り替えはすごく意識していますね。基本的に，私は夜や土日は一切仕事をしないということを学生さんにも公言していますし，院生さんにもなるべくそうしてほしいと伝えています。ここぞという時には時間をかけて取り組むんですけれども，リフレッシュする時にはリフレッシュしてもらいたい，研究だけやっていればいいというふうには思わないでほしいと思っています。

今は娘が中学校1年生になったので手が離れましたが，娘が小さかったころはものすごく手がかかっていて，自宅に戻ったら娘のことで精一杯になっていました。そういう意味でもオンとオフを切り替えていたのかなと思います。娘が3歳ぐらいになるまでは研究活動はほとんどできていなかったですね。どんどん取り残されるような気がして焦ったこともあったんですけど，今しか楽しめないことなんだと思って，その時は仕事と子育てを両立することに専念していました。筑波大学着任1年目に娘が生まれたので，3 〜 4年くらいまではもう思い出せないくらい忙しかったです。ですが，発達の過程を生で見ることができたのは大きな経験でした。

――今後のご研究の抱負をおしえてください。

今後も，自分がおもしろい！ 研究したい！ と思うことを研究するつもりです。ただ，研究者としてすでに半分くらいの道のりを歩んできたので，もう少し社会に還元できる研究をしたいと思っています。後進に伝えたいなという気持ちが湧いてきているところです。最近は大学生や成人を対象とした研究を行うことが多いので，今後は小学生・中学生・高校生を対象にして研究したいなとか。それを世の中に広く知ってもらいたいので，得られた知見の書籍化や講演などを積極的に行っていく必要があると思っています。

――若手研究者への一言をお願いします。

私は，大学院で臨床活動やNPO法人の活動を行ったり，自分の博士論文とは全く関係がないテーマをサブ研究したりしていたのですが，そうした経験が今につながっているとよく感じています。若いころに自分の研究テーマとは直接的には関係がない分野・領域で活動をしたり，論文を読んだりすることが未来のあなたにつながるかもしれませんね！

■インタビュアーの自己紹介

インタビューを終えて

実は，私が学部3年生の時に初めて一人で読んだ論文が外山先生の論文でした。防衛的悲観主義の人は楽観的な思考を用いないことで高いパフォーマンスを修めることができるという内容で，防衛的悲観主義の特徴が当てはまると思っていた私は励まされ，このままの私でもよいのかもしれないと希望を持つことができたのを覚えています。一般的に「良し」とされる特徴に当てはまらずに悩む人は多いと思いますが，今回のインタビューは，そういった特徴を懐疑的に見る視点の重要性を再認識する機会となりました。

外山先生のご研究のテーマは多岐にわたりますが，今回直接お話をうかがう中で，すべての研究テーマの根底には「救いたい」という思いがあってつながっているように感じました。論文やご著書には先生の温かいお人柄が滲み出ているように感じています。先生の思いの詰まったご研究をこれからも楽しみにしています。

研究テーマ

子どもは，「楽しいね」「びっくりしたね」「こわかったね」など，大人に感情を代弁してもらう中で自分の感情に気づきます。そして自分の気持ちを他者に伝えたり，相手の感情を推し量ったり，自分の感情をコントロールする方法を身につけたりしていきます。子どもがどのような感情語を聞いて育ち，感情語を獲得していくのか，そして感情にまつわる能力がどのように発達していくのかに興味を持って研究を行っています。

Profile―はまな　まい
東京大学大学院教育学研究科附属発達保育実践政策学センター 特任助教。東京大学大学院教育学研究科 博士課程単位取得満期退学（教育学）。専門は発達心理学。主著に『ひと目でわかる発達：誕生から高齢期までの生涯発達心理学』（分担執筆，福村出版）など。

病気と暮らす

帯広畜産大学 人間科学研究部門 教授
渡邊芳之（わたなべ　よしゆき）

Profile―
専門はパーソナリティ心理学。博士（心理学）。著書に『性格とはなんだったのか：心理学と日常概念』（単著，新曜社），『カルドゥッチのパーソナリティ心理学』（監訳，福村出版），『心の臨床を哲学する』（分担執筆，新曜社）など。

私が甲状腺がんの診断を受けたのは2015年11月，最初の手術が2016年1月だった。2019年3月には再発してまた手術，その年の9月と2020年3月に放射性ヨード内用療法という治療を受けるために入院，2021年5月に転移が見つかって手術，2022年3月にもまた入院が予定されている。

などと書くとずいぶん壮絶な闘病生活を送っているように見えるかもしれないが，本人は痛みなどの自覚症状もなく，入院時以外はまったく普通に生活し，働いている。甲状腺がんは一般に進行がおだやかで致死性も低いがんだが，再発や転移を起こしやすいという面倒な性質を持っている。他のがんのように「完治」ということはなかなか難しく，発症から10年，20年と経過観察をしていかないとならない。その間に小さな再発や転移を繰り返して，主治医の言葉によれば「出たら切る，出たら切る，のイタチごっこ」を続けていくことも多い。

前述のように私の病気には痛みなどの自覚症状がなく，現在も身体的な苦痛は季節の変わり目に手術痕がうずくくらいだが，意外にも自分を苦しめたのは「心理的な苦痛」だった。最初の手術の前，がんは首の左側に大きなしこりになっており，手をあてれば触れることができた。毎日，しこりが昨日より大きく硬くなったように感じて「進行が速く致死性の高い種類のがんなのではないか」という不安が高まった。病院に相談したところ，看護師さんから「心配なら毎日大きさを測ってみたらどうか」と提案されたのだが，これが著効をもたらして不安はかなり低減された。しこりの大きさは毎日変わらなかったのである。測定というのは大事だなあと思った。

手術を待つ間にも繰り返し強い不安に悩まされた。抗不安薬を処方してもらってそれにも頼ったのだが，不安と焦燥感で寝ていられなくなって夜中に家の中をうろうろ歩き回るようなこともあった。ある夜またその状態になって妻に手足をさすってもらっていると突然，「なるほど，これはパニック発作だ，ならば時間が経てば必ずおさまる」という気づきが生じて，深呼吸するうちに不安や焦燥感がスーッと収まっていった。ラベリングというのは大事だなあと思った。その後，さまざまなリラクセーション法やマインドフルネスなどを試して，不安をかなりコントロールできるようになった。心理学の知識が珍しく自分の役に立った経験である。

今から振り返ってみると，治療初期の強い不安は病気そのものや命の危険に対するよりむしろ「仕事ができなくなること」「今後の仕事の予定が立たなくなること」にあったようだ。手術が終わり，術前に懸念された発声の障害が生じなかったこと，退院後に大学の厚意でサバティカルのような期間をとれたこと，そこからの復帰が問題なくできたこと，そして不安のコントロール法を知ったことで，少しずつ不安はおさまっていった。

現在も私の体内には何個かのがんがあって，大きくなるようなら取るし，取れなくなれば抗がん剤を試すし，というように治療はこれからも続く。甲状腺ホルモンやカルシウムを補う薬も死ぬまで飲み続けなければならない。しかしそうした生活を続けるうちに「病気を治す」「がんをやっつける」という気持ちは徐々に「病気といっしょに暮らす」「病気とつきあって生きる」という気持ちへと変わってきたように思う。自分はもともと物事を悲観的に考えやすいところがあったが，そういう「認知のクセ」も病気と暮らすのには不都合だったためか，徐々に影を潜めていった。よくも悪くも，病気はたしかに自分を変えたのだと思う。

自分が病気をしてみると改めて気づくのは，この世の中にはさまざまな病気とつきあいながら暮らし，仕事をしている人がたくさんいるということだ。もちろん自分の注意がそういう人に向きやすくなったということもあるが，私が病気の話をすることで「実は私も」と打ち明けてくれる人がいて，そうした人の話を聞くことが自分の励ましになることも多かった。正直，「心理学ライフ」のコーナーにこんな話がふさわしいかは悩んだのだが，私のこんな「病気自慢」も病気と暮らしておられるどなたかへのちょっとした慰めや励ましになるかもしれないと考え，思いつくまま綴ってみた。

こころの声に耳をすませば

鹿児島刑務所 薬物事犯者処遇カウンセラー
鍋島まゆみ（なべしま　まゆみ）

Profile―
大淀学園鵬翔高等学校看護専攻科で看護教員をしながら更生保護にも携わっている。2018年，宮崎大学大学院看護学部研究科修士課程修了。専門は精神看護学。2021年，認定心理士（心理調査）取得。

私が看護教員として勤務しながら更生保護に関わるのは，「なぜ，同じ人間なのに非行や犯罪に走ってしまうのだろうか」という思いがあるからです。先輩保護司の勧めで，法務大臣の委嘱により宮崎保護観察所の保護司になりました。保護司は，保護観察中の対象者への立ち直りのサポートや刑事施設に収容中の方への釈放後の生活環境調整の支援をします。64歳になり大学院で薬物依存と看護に関連する修士論文を書きつつ，薬物事犯者処遇カウンセラー（鹿児島刑務所）・篤志面接委員（宮崎刑務所）として施設内処遇にも関わるようになりました。しかし，私の仕事を考えると統一感がなく自信が持てませんでした。大学院を修了後，「認定心理士として力をつけるには？」と悩みもしました。なぜなら，更生保護に関する仕事は明確な成果が見えず，他者評価もなく，手探りの状態で常に自分の課題に向かいつつ，自己研鑽あるのみだからです。今回，シチズン・サイコロジスト奨励賞をいただき，認定心理士（心理調査）として更生保護に関わっていることを評価していただき，ようやく，「私らしい仕事」をしていると実感しました。そこで，私の携わっている更生保護に関する活動や学びをご紹介いたします。

保護司は非常勤の国家公務員の立場ですが，ボランティアです。面接の対象者は約束の日時が守れず，連絡がつかず，保護観察中に一貫した指導に至らない方も多く見られます。ある方は，10年来，施設に収容される度に私に出される手紙が30通を超えました。「いつかはきっと」と願いを込めて，毎回返事を書きますが，更生するまでには至っていないのが現実です。その一方で，わずかですが家族の支援もあり，保護観察が終了し更生して社会生活を営んでいる方もいます。

認定心理士の会オンライン再現イベントでの発表
（2020年6月13日）

篤志面接委員としては，刑務所では「被害者の視点を取り入れた教育」の授業を担当し，「命の尊さ・謝罪・責任と義務・更生とは」など，対象者の年齢・理解力・罪名などさまざまな状況を鑑みながらグループワークをします。数年前，運動会で景品係をした時に，一期一会と思いつつ気になっていた対象者に一瞬だけ会えました。その方の目の輝きから「アイコンタクト」のすばらしさを実感しました。「目は口ほどにものを言う」，まさにこの言葉通りでした。景品の受け渡しの数秒間で「頑張ります」との声が聴こえた時にはこころがふるえました。

薬物事犯者処遇カウンセラーとしては，30分の面接で薬物事犯者の実感のある言葉を聴くことができます。数々の課題を抱えながらの生きづらさ，苦しさ，断薬努力，断薬経験，家族への思いなどを聴くことは私自身の学びにもつながっています。刑務所で私語禁止の彼らにとって，「この時間の会話は処罰の対象とならない」と保証すると，あふれんばかりに自分の思いを話されます。時間を惜しんで話される対象者の言葉の重みは，私にとっては活字では味わうことができない生々しいうめき声に聞こえます。「話をして自分の考えが整理できた，相談してもよいことがわかった」とアイコンタクトを取りつつ，何度も振り返り，すがすがしい表情で面接室を後にされる対象者の後ろ姿に，今後の幸せを祈らずにはおられない私です。

月3回往復4時間の通勤ですが，これからも，彼らにエールを送りながら，試行錯誤の面接を続けていきたいと思っています。常に目の前にいる「一人の人」のこころや言葉が，私の師であることを忘れない謙虚なこころを持ちながら。

「光陰矢の如し」とはよく言ったもんだ

米国イリノイ州立ノースイースタン大学心理学部 教授
Masami Takahashi

Profile—
1990年ヒューストン大学心理学部学士・修士課程修了。1999年テンプル大学心理学部発達心理学科博士課程修了（Ph.D.）。1999年より現職。専門は発達心理学。編著に Takahashi, M. (Ed.). (2020) *The empirical study of the psychology of religion and spirituality in Japan*. San Antonio, TX: Elm Grove, など。

引退を見据えた現在に至るまで40年間の滞米生活である。もともと留学には全く興味がなく，英語はおろか勉強嫌いで始まった留学生活であり当初はいろいろ戸惑った。人が話している文がどこで切れるのか，質問されているか否かということすらわからないレベルであったが，楽観的な性格であること，またインターネットという言葉すらない時代であるから日本語からは隔離され，毎日の生活を数年しているだけで自然と人並みの言語能力は身についた。しかし大学での勉強は別物だった。アメリカの大学はリベラルアーツの理念で学部1～2年は広く浅くの必修があるわけだが，当時はギリシャ古典から始まってシェークスピアなど全く読んだことがない西洋文学・知識史が必読で，また翻訳本は難解すぎて読めなかったため四苦八苦した。成績は良くなかったが遅まきながらこの時期が自分の「学問」に目覚めた時期だったと思う。初めて心理学に興味をもったのは学部3年時で，当時は毎食ビーンズで2年間を過ごしたが，自分の好きな学問を見つけたことでそれほど苦しかった思い出がない。それより毎学期自分の知識量が膨大に増えていく感覚が嬉しかった。しかし，修士を経て博士課程では周りにいる院生が別次元のような気がした。考えてみればアメリカの心理学博士課程のほとんどは授業料免除と奨学金があり，大学側からすれば一人の院生に対して卒業までに数千万円の「投資」をするわけであるから，それだけ期待された人々であったことは確かである。のちに博論のテーマや主査を選ぶのにも自分の責任・興味が9割ほどであることも大学側からすればその期待の裏返しかもしれない。大きなグラントを持っている教授と考え方が合って，その傘下で研究するほうがキャリア的には近道だろうが，自分は当時まだ未開発の「叡智」という概念をテーマにしたため，主査からのサポート等はあまりなかった。その反面，自主性を尊ぶ主査らの指導によって，自分の好きなことを一からやり遂げることを会得したことが，その後「叡智」に限らず「宗教性」や「スピリチュアリティ」などの新しい概念研究や神風パイロットの映画作り（https://store.der.org/the-last-kamikaze-p679.aspx）につながったように思う。その後は自分の好きな研究をサポートしてくれる小規模の州立大学で20数年を過ごしている。この間，自分の好きな研究だけをしてきたことがある程度の結果を残すことにつながった。そのためテニュアや昇進などの査定もあったが，実績を残さなければならないというストレスを感じたことは一度もなかった。またアメリカの大学の多くは9か月契約であるが実質年間8か月間の拘束で，それ以外は何をしてもいいという自由さがある。また委員会や会議なども多少あるがそれほど苦にはならない。ちなみにここ10年ほどで月1回（年8回）の学部内会議を除いて，半強制的な会議・委員会出席は皆無である。

コロナ禍で少し自分の中に脱力感があったが，学部内でも古株となってきた最近は自分の研究だけでなく講義や進路指導にも多少力が入ってきたように思う。またこの数年に同僚の多くが引退しており，自分の引き際というのも考えざるを得ない。アメリカは年齢差別の観点からもほとんどの職業で「定年」がなく，大学教員も希望すれば働き続けることができる。ただ大学の経営側からすると給料が上がり続けるために高齢の教授陣に対してはさまざまな「引退パッケージ」を提示して引退を促すようである。イリノイ州の場合25年ほど勤務すると現役時給料の約7～8割のペンション（日本でいう厚生年金に近いものだと思う）を余生の続く限りもらうことができる。個人差もあり，またアメリカは医療費や固定資産税などが非常に高いため一概に比較はできないが，この手厚さは引退後もあまりカツカツにならずに自分の好きなことをしながら余生が送れるということであろう。もちろんこれもそれまで長生きすれば，の話である。

穏やかな田舎街で熱い研究を

英国イーストアングリア大学医学・健康科学部 准教授
木下奈緒子（きした　なおこ）

Profile―
博士（心理学）。2020年より現職。専門は臨床心理学，高齢者臨床。
論 文 に Kishita, N. et al. (2021) Internet-delivered guided self-help acceptance and commitment therapy for family carers of people with dementia (iACT4CARERS): A feasibility study. *Aging & Mental Health*, DOI: 10.1080/13607863.2021.1985966など。

2013年3月に，同志社大学心理学部の博士課程を修了し，研究者として海外での経験を積むため，同年5月に日本を離れ，海外生活も9年ほどが経ちました。現在は，イギリス・ノーフォーク州にあるイーストアングリア大学にて，准教授のポストに就いています。当大学は，ノーフォーク州のノリッジという田舎街にあります。自然に囲まれており，イギリスの中では，比較的一年を通して雨の日が少ない地域でもあります。時間の流れがゆったりとしていて，毎日，穏やかな気持ちになれるというのがノリッジの魅力です。数年前に，永住権も取得したのですが，イギリスで暮らしていくことを決めた理由には，「ノリッジという街の魅力」に加え，「勤務先の大学の居心地の良さ」というのがあります。イギリスの大学で研究をすることの魅力について，私の経験から，少しお話しさせていただきたいと思います。

臨床研究がしやすい環境

イギリスの医療機関は，基本的に，国が管理する国民保健サービス（NHS）のもとにあり，各医療機関は，研究に貢献することが推奨されています。医療領域の主な研究費助成機関に，イギリス国立健康研究所（NIHR）があります。細かい説明は省略しますが，大まかに言うと，NHSとNIHRは，いずれも政府機関であり，NIHRから研究費を取得した場合，NHSの医療機関から，研究への全面的なサポートが得られます。例えば，効果が期待される新しい心理療法のランダム化比較試験を実施するために，NIHRから研究費を取得した場合，各地のNHSの医療機関に研究拠点を設置し，被験者募集に協力してもらうことが可能です。また，ランダム化比較試験において心理療法を提供するトライアル・セラピストは，各医療機関に従事するスタッフより募集するのが一般的です。これは，将来的に，その心理療法がNHSの医療機関で使用されることを想定し，実際の現場で効果検証を行い，エビデンスを積み上げていくためです。研究費獲得の競争率は，非常に高いのですが，取得できた場合，大規模な臨床研究ができるというのは，研究者として大変魅力的な点です。

研究がしやすい大学の体制

全ての大学ではありませんが，研究力を重視している大学では，研究専門の教員がいることも少なくありません。私の所属先の大学でも，授業・実習などの教育分野を主とする教員と，一部の授業と研究活動を主とする教員の2種類があり，大学に採用される時点で，各教員の役割が明確に決まっています。私の所属している学科では，100名以上の教員が在籍しており，その内30名程度が研究活動を主とする教員です。私も，研究活動を主とする教員として採用されているため，担当できる授業の時間数は制限されています。その分，博士課程の学生の研究指導，研究費申請，研究プロジェクトの遂行などに，多くの時間を費やすことが求められます。研究をする環境としては素晴らしいのですが，同時に，獲得研究費の合計額や自身の論文の被引用数など，毎年，数字で全て評価されるというシビアな世界でもあります。それでも，とにかく研究が「好き」という教員にとっては，とても魅力的な環境です。

さいごに

9年前に日本を旅立った時，ここまで，長期的に海外で生活ができるとは思っていませんでした。はじめは，現地での慣れない就職活動など，チャレンジングなこともいろいろありました。それでも，ここまで，楽しく過ごして来られたのは，いつも支えてくれる友人や研究仲間，日本にいる家族の理解があったからです。昔から，人との出会いに恵まれていると思っていましたが，よりそれを強く感じた9年でもありました。周囲のサポートに日々感謝しながら，老後のプランも考えつつ，これからもコツコツと進んでいきたいと思う今日この頃です。

こころの測り方

Exkumaで経験サンプリング法

東洋大学社会学部 教授／（一社）日本経験サンプリング法協会 代表理事
尾崎由佳（おざき　ゆか）

“経験サンプリング法”といっても数年前までは「なにそれ？」という反応が大半でしたが，最近，認知度が高まってきたように思います。しかし「興味はあるけれど，なんだか大変そう」という印象を持っている方も多い模様です。そこで本稿では，近年の技術的進歩によって，経験サンプリング法による調査実施が飛躍的にカンタンになったことをお伝えします。

経験サンプリング法（ESM）とは

まず，経験サンプリング法(Experience Sampling Method; ESM)について説明しましょう。これは，日常生活を送る調査対象者から1日数回×数日間にわたってデータを取得するという調査手法です。

ESMは，データを記録するタイミングに関して3つの種類に分けられます。

a）イベント・ベースの方法では，特定の出来事を経験したときにデータ収集を行います。

b）インターバル・ベースの方法では，一定の間隔をおいてデータ収集を反復します。

c）シグナル・ベースの方法では，調査対象者の活動時間帯内の無作為なタイミングでデータ収集を行います（図1）。このとき，調査対象者に回答タイミングを知らせるための通知（シグナル）を用います。

こうしたESMの手法によって，日常生活の中で生じる行動・心理状態およびそのときの周囲環境についての情報をその場で記録し，それらの変数間の関連性や，時間経過に応じた推移を検討することが可能になります。高解像度の時系列データに基づいて個人内／個人間レベルの各変動を分析できることが，研究法としてのESMの強みといえます。

ESMの特長については，本誌91号に掲載された「経験サンプリング法は何が優れているのか」[1]にも詳しく説明されているので，ご参照いただければと思います。

ESMと技術的進歩

ここまで読み進めて「やっぱり大変そうだなぁ」という感想を持った方もいらっしゃるかもしれません。確かに，高頻度かつ継続的なデータ収集を行いますから，調査の対象者側にも実施者側にも，関連した負荷がかかります。ただし，近年の技術的進歩により，この負荷はかなり軽減されました。

心理学の調査法としてESMが用いられはじめた1970年代当時は，調査対象者が記録用紙を持ち歩き，アラーム時計が鳴るたびに自ら記入するというアナログな方法が採られたそうです。それから約半世紀が過ぎ，ESMの手法も様変わりしました。特に大きな革新をもたらしたのは，2000年代以降，スマートフォンを介したESM調査が行われるようになったことです。すなわち，人々が普段持ち歩いているスマートフォンを通じて，回答タイミングの通知や，データ収集が行われるというしくみです。

このスマートフォンを介したESMが登場したことにより，調査対象者・実施者の双方にとって利便性が向上し，ESMは魅力的かつ使いやすい研究手段のひとつとなりました。

Exkuma: 日本向けのESMツール

スマートフォンを介したESM専用のソフトウェアが多数開発されています。この専用ソフトウェアを使用することで，通知のタイミングを容易に設定し，データを効率的に収集することができます。これらのうち，本稿では，日本国内のスマートフォン利用状況に適したものになるよう開発されたExkuma (https://exkuma.com) を取り上げ，紹介します。

Exkumaの特長は，①LINEアプリによる通知，②手続きの容易さ，

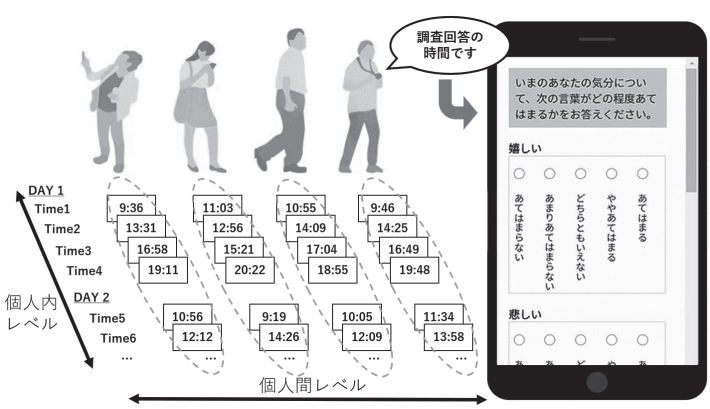

図1　経験サンプリング法の図解

③日本語表示対応という3点にまとめられます。

①LINEによる通知

ESMでは，測定を繰り返すほどに回答率が漸減するという問題が発生しがちであり，何らかの対策が必要となります。対策の一環として挙げられるのは，回答タイミングの通知に，調査対象者がなるべくすばやく確実に気付くようにすることです。この点に関して，ExkumaではLINEアプリを介した通知を行うことで対応しています。具体的には，回答タイミングになるとLINEメッセージが届き，そこに含まれるURLをタップするとWebブラウザ上で調査フォームが開くしくみになっています。

LINEアプリは，日本国内においてにおいてコミュニケーション・ツールとして広く普及しています。そのため，調査対象者の大半がLINEを普段から使い慣れており，通知を受け取ったらすばやく確実に反応することが期待できます。さらに，EmailやSMSはスパムフィルタ等の影響を受けやすい一方，LINEメッセージの場合は（受信者がブロックしない限り）確実に届くという安心感があります。

ExkumaによるLINE通知の有効性について検討した一連の研究[2]では，通知メッセージの送信から開封までにかかった時間は中央値が6 〜 10分間と短く，また回答率はESM調査開始日から最終日まで一貫して高い水準（約80 〜 90%）で維持されました。つまり，LINEによる通知に人々がすばやく気付き，安定して反応するという点で，高い有効性が示されたといえます。

②手続きの容易さ

先に述べたとおり，ExkumaではLINEで回答タイミングを通知し，Webブラウザで設問表示と回答データ収集を行います。国内のスマートフォン使用者の大半がこれらのアプリをすでにインストール済みであるため，新規アプリのダウンロードは不要です。その点において，調査対象者の手続き上の負担を軽くすることができます。

調査実施者側の手続き面でも，利便性が高くなっています。事前準備として設問作成と各種設定の作業はもちろん必要ですが，ESM調査開始後の手続き（通知送信やデータ回収など）はすべて自動で行われます。いうならばExkumaに「おまかせ」状態となり，調査実施者は進行状況を見守ることが主な仕事ということになります。メッセージ送信・開封状況や回答状況をモニタリングするしくみがありますので，調査が順調に進行していることを常時確認できます。

③日本語表示対応

スマートフォン上で調査設問の表示と回答入力を行うためには，狭い画面内でも見やすい表示形式になっていることが大切です。Exkumaは多種類の設問スタイルが用意されていますが，いずれもスマートフォン画面での見やすさが確保され，日本語に対応しています。特に「マトリクス」と呼ばれる多段階評定形式において縦書き表示になるところが特徴的で，日本語ならではの画面構成が工夫されています（図1右端）。

費用のこと

Exkumaは，ソフトウェアの品質維持・向上のため有償となっています。有料プラン（年間49,000円：税込）であれば，全機能使用可・回答数無制限です。無料トライアルも提供されており，一部制約がつきますが全機能を試すことができます。上記以外には，LINEメッセージの送信費や，調査対象者への謝礼等が別途，費用として発生します。

一般社団法人日本経験サンプリング法協会(https://jesma.jp/)では，若手研究者のESM研究を支援するための助成制度を設けています。また，協会のWebサイトでは，ESMやExkumaについてより詳しく解説しています。さらに，最新情報として，プログラミング知識の全くない人でもカンタンに，そしてあっという間にオンライン心理学実験を作成できるソフトウェアPsychexp (https://psychexp.com)も紹介していますので，よろしければぜひご覧ください。

まとめ

スマートフォンを介したESMと専用ソフトウェアの開発により，ESM調査の実施は飛躍的に容易になりました。この手法を読者のみなさまのご研究のために役立てていただけましたら幸いです。

文　献

1 伊藤言 (2020)「経験サンプリング法は何が優れているのか」心理学ワールド, *91*, 34-35.

2 尾崎由佳 (2020)「Exkumaによる経験サンプリング法：LINEアプリを通じたシグナリングとその効果検証」日本心理学会第85回大会発表

＊**COI**：本記事の著者は，一般社団法人日本経験サンプリング法協会(JESMA)の代表理事を務めています。JESMAはExkumaの委託販売を行いますが，収益はすべて運営経費およびESMに関する研究助成に使用されます。著者はJESMAからの報酬を受け取っていません。

Profile ― 尾崎由佳

東海大学チャレンジセンター講師，東洋大学社会学部准教授などを経て2021年より現職。博士（社会心理学）。著書に『自制心の足りないあなたへ：セルフコントロールの心理学』（単著，ちとせプレス）など。

新連載

Psychology for U-18

高校生に伝えたい 公民科の内と外の心理学

京都大学大学院教育学研究科 教授, 研究科長, 教育学部長
楠見　孝（くすみ　たかし）

Profile ―
学習院大学大学院人文科学研究科博士後期課程中退。博士（心理学）。専門は認知心理学。著書に『実践知』（共編著, 有斐閣),『ワードマップ 批判的思考』（共編著, 新曜社）など。

本シリーズは, 2022年度からの高等学校学習指導要領の改訂に伴って, 公民科『倫理』の中に, 心理学の内容が従前以上に導入されることにあわせてスタートする企画です。

これまで心理学は, 高校の教科にはなく, 公民科の『倫理』と『現代社会』の一部で取り上げられてきました。その内容は, 青年期の課題や現代思想としての精神分析が取り上げられていて, 心理学の発展を踏まえた更新があまりされずに, 60年以上にわたって続いてきました。こうしたことは, 大学入学後に, 学習者が高校時代に描いていた心理学と大学で学ぶ科学的な心理学とのギャップを生み出す一因にもなっていました。

そこで, 日本心理学会では, 心理学者による高校生対象の授業「私の出前授業」の連載を本機関誌『心理学ワールド』において, 2011年から続けています。その中でも紹介されている「高校生のための心理学講座」は2012年から全国で開催され, 現在はYouTube版もあります。さらに, 2018年には, 日本心理学会の教育研究委員会に高校心理学教育小委員会（市川伸一委員長）が設置されて, 高校教員や高校生への支援方策について検討しています。その方策として, 心理学の学びを深めるリソースとして, webページや参考資料の作成があり, 本連載もその一つであり, 高校教員と高校生を読者対象としています。

公民科における心理学の新たな内容

新学習指導要領の公民科目改訂によって, 2科目で心理学の内容が扱われることになりました。

1, 2年生が学ぶ新設必履修科目『公共』(2単位）では, 現行の『倫理』で扱われてきた「青年期の課題」が, 学習指導要領の大項目〖公共の扉〗における中項目〔公共的な空間を作る私たち〕の中で,「生涯における青年期の課題を人, 集団及び社会との関わりから捉え, 他者と共に生きる自らの生き方についても考察」するように「内容の取り扱い」で示されています。

一方, 心理学の新たな内容が導入されたのが, 2, 3年生が学ぶ選択科目『倫理』(2単位）です。〖現代に生きる自己の課題と人間としての在り方生き方〗において, 個性, 感情, 認知, 発達などに着目して, 自己形成に向けて, 思索を深めるための人間の心の在り方について理解することになりました。学習指導要領の「内容の取扱い」には「青年期の課題を踏まえ, 人格, 感情, 認知, 発達についての心理学の考え方についても触れる」というように,「心理学」という学問領域名がはじめて登場しています。

学習指導要領解説では,『倫理』において, 人間の心の在り方について理解する際に着目すべき視点としては, 以下の4つを挙げています。「個性は, 一人一人の人間にはどのような性質の違いがあるのか, その違いはいかに形成されるのか」,「感情は, 物事に対して起こる人間の気持ちにはどのような特徴があるのか, またそれは人の適応にとってどのような意味をもつのか」,「認知は, 知覚, 記憶, 推論, 問題解決といった人間の知的な活動にはそれぞれどのような特徴があるのか」,「発達は, 人間の心の機能は生涯にわたっていかに変化するのか, その変化はどのような要因によって起こるのか」です。

さらに,「こうした多様な視点に着目した学習を通して, 人間がどのように感じ, 学び, 考え, 行動し, 発達するか, またそこにはどのような一人一人の違いがあるのかに関する心の仕組みと成り立ちを理解」すること, そして,『倫理』の教科としての視点である「それらを踏まえて, 人間とは何かを改めて自ら思索し, 他者と共によりよく生きる自己の生き方についての思索を深めること」が強調されています。

さらに, 注意点として,「心理学の学説や各種の実験や観察の結果の紹介を知識として習得させる指導で終わることのないよう」にとあります。それは,『倫理』における位置づけである「現代に生きる自己の課題と人間としての在り方生き方について思索を深めるための手掛かりとして学習することができるよう工夫」が求められているからです。

また,「他の教科等における精神の健康や適応, 発達などに関わる学習との関連」づけを行う必要

が挙げられています。すなわち，心理学の内容は，公民科の新教科『公共』『倫理』の枠には収まらず，図1に示すように，様々な教科で取り上げられており，それらを関連づける必要があるのです。その例を次に挙げます。

様々な教科における心理学の内容

理科　『生物基礎』では，〖ヒトの体の調節〗において〔神経系と内分泌系による調節〕の情報伝達と体内環境維持の仕組みで，人の神経系と内分泌系の働きが取り上げられ，生理心理学の内容と関連を持っています。さらに，〖生物の特徴〗の〔遺伝子の特徴〕は，発達心理学における遺伝の基礎の内容と関わります。

保健体育科　『保健』では，〖現代社会と健康〗における〔健康の考え方〕のヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択が取り上げられ，健康心理学に関わります。〔健康や精神疾患の予防と回復〕は，臨床心理学，健康・医療心理学などの応用分野の内容と関連をもっています。また，〖安全な社会生活〗はリスク心理学とも関わりをもっています。

家庭科　『家庭総合』の内容における心理学に関わるタイトルは，〖人の一生と家族・家庭及び福祉〗における〔(1) 生涯の生活設計，(2) 青年期の自立と家族・家庭，(3) 子供の生活と保育および (4) 高齢期の生活と福祉〕は生涯発達心理学，福祉心理学が関わり，〖持続可能な消費生活・環境〗には〔消費行動と意思決定〕が取り上げられています。また，〖衣食住の生活の科学と文化〗は，衣食住の心理学や防災，健康・安全・食についてのリスク心理学が関わります。

情報科　『情報I』は，〖コミュニケーションと情報デザイン〗における「情報デザインが人や社会に果たしている役割」「効果的なコミュニケーションを行うための情報デザインの考え方や方法」は，社会心理学などの新しいテーマです。

数学科　『数学I』の〖データの分析〗において，「データを収集し，適切な統計量やグラフ，手法などを選択して分析を行い，データの傾向を把握して事象の特徴を表現すること」「不確実な事象の起こりやすさに着目し，主張の妥当性について，実験などを通して判断したり，批判的に考察したりすること」は，心理学のデータ解析の土台となります。

総合的な探究（学習）の時間

この教科は，「探究の見方・考え方を働かせ，教科横断的・総合的な学習を行うことを通して，自己の在り方生き方を考えながら，よりよく課題を発見し解決していくための資質・能力を次のとおり育成すること」を目標としています。「実社会や実生活と自己との関わりから問いを見いだし，自分で課題を立て，情報を集め，整理・分析して，まとめ・表現することができるようにする」ことは，大学での探究的学び，さらに，卒業論文における研究のプロセスにもつながると考えられます。

探究では，心理学的テーマが文系・理系の両方で，取りあげられることがあります。テーマとしては，『倫理』と関わる青年期の問題の他に，知覚，学習，社会などの領域が取り上げられています。これまでは，青年期の課題などを除くと，教科の知識と結びついていないため，生徒や教員は必ずしも背景知識や研究法（質問紙法，実験法，観察法，統計など）のスキルをもっていないため，適切な支援が重要と考えます。

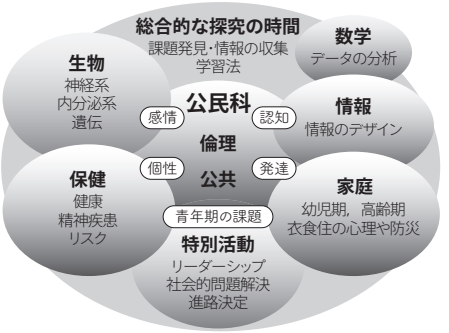

図1　公民科の内と外の心理学

このように，公民科以外にも様々な科目で，心理学と関連をもつ内容が取り上げられています。さらに，すべての教科につながるような学習法の問題（次回市川伸一先生担当「高校生に伝えたい記憶の心理学」で取り上げます），特別活動におけるホームルーム活動（進路指導も含む），生徒会活動，行事（文化祭，体育祭，旅行など）や部活動におけるリーダーシップや集団問題解決，意思決定などの内容もあります。これらの心理学に関わる学びを，大学で学ぶ心理学とつなげる高大接続，教科外の学びや日常生活に広げること（友人や恋愛関係，親子関係，人の多様性理解，社会貢献活動など），そして，心理学を大学で学ぶ進路選択のための生徒や教員への適切な情報提供は，今後の課題です。

本連載は，そうした課題に応えることを目的としています。次回以降は，「高校生に伝えたい ○○の心理学」として，記憶を皮切りに，様々なテーマを取り上げていきます。どうぞご期待ください。

ブックガイド

『心理学って何だろうか？：四千人の調査から見える期待と現実』楠見孝（編著），誠信書房，2018年

日本心理学会が実施した調査に基づいて，市民が期待する心理学と大学で学ぶ学問のギャップ，小中高の先生が心理学に対してもつ期待，そして，学会の社会に向けての活動について紹介している。

米国での臨床経験を日本の現場で活かす

札幌国際大学人文学部心理学科 准教授
佐藤徹男（さとう　てつお）

Profile ―
ルイビル大学大学院教育・人間発達研究科博士課程修了。博士（カウンセリング心理学）。2018年，ネモーズ／アルフレッド・アイ デュポン児童病院臨床ポスドク修了，2019年より現職。

私は大学からポスドクまで米国で過ごしてきました。専門はクライエントの文化的背景を考慮した上で臨床に取り組むカウンセリング心理学という分野です。主に児童病院で臨床経験を積み，最後の数年は自閉スペクトラム症（ASD）の幼児への様々なアセスメントと介入を学び実践し，3年ほど前に帰国しました。今取り組んでいることについて書かせて頂きます。

ASDに関して米国では早期発見・早期介入が盛んに行われています。児童病院等で心理師がアセスメントする場合は，病院に複数回来てもらい，インテークからフィードバックまで合計の時間を半日から一日かけることが多いかと思います。しかし，ほとんどの専門機関では，この包括的なアセスメントを受けるために家族は数ヶ月以上待たなくてはいけないという現実もあります。日本の医療制度を考えると，このように多くの時間をかけてアセスメントをすることは難しいように思いました。医師の診断と家族のASDの理解に，どのようにお手伝いができるのかを模索している最中です。

ASD幼児への介入に関して，応用行動分析が主に使われており，近年様々なエビデンスのある介入プログラムが開発されています。それらのプログラムは，行動科学と発達理論に基づいており，自然的発達行動介入（Naturalistic Developmental Behavioral Intervention）としてまとめられています[1]。般化しやすいように日常生活に近い自然な形で，また介入への動機を高めるために幼児の興味に沿った形で，ASDの発達特性に焦点を当てて応用行動分析を使うようなイメージです。

一般的にASD幼児へは週25時間以上の専門的な介入が推奨されていますが，実際には米国でもその時間を確保するのは難しい現状です。また，程度の差はありますが，専門家達は親へ介入の仕方を伝えてきました。そこで，専門家が直接幼児へ介入するのではなく，初めから親に自然的発達行動介入を学んで実践してもらう手法を取り入れた，親を介した介入（parent-mediated intervention）が行われるようになりました。この親を介した介入は，専門家によるきめ細かな介入に取って代わるものではありませんが，時間的・費用的にコストパフォーマンスが良く，特に幼児へは効果的と言われています[2]。日本の現状を考えた時には，この親を介した介入が適していると思い，米国で学び実践してきました。現在，この親を介した介入を実施できるように，保育園で心理支援を行っています。心理師の役割，発達障害に関しての受け取り方，子育てについての方針等，日米の違いもありスムーズに進まないこともありますが，より良い療育環境を提供しようと取り組んでいます。

また，私自身米国で思春期の児童を対象とした様々な集団療法を行っていた経験を活かし，現在高校の部活動に所属する生徒へ，メンタルヘルスと競技パフォーマンス向上を目的として，心理教育を実施しています。アスリートに特化したパフォーマンス向上のためのマインドフルネス・プログラムであるMindfulness-based sport performance enhancement（MSPE）の研修を受け，そのエッセンスを部活動の生徒達へ提供しています。マインドフルネス瞑想では座ったり横になった状態で体の部分に注意を向けることが多いですが，MSPEでは体を動かしている最中に体の部分に注意を向けます。そうすることで，未来に関する不安を反芻してしまうのではなく，スポーツの最中に今現在起こっている事に意識を向け，本来持っているパフォーマンスを引き出すことを目的としています[3]。実際に高校生や部活動を担当する高校教員と接する中で，臨床で培ってきた経験と技術がどのように役に立つかを考え，実践研究をしています。

文　献

1 Bruinsma, Y., Minjarez, M. B., Schreibman, L., & Stahmer, A. C. (2020) *Naturalistic developmental behavioral interventions for autism spectrum disorder*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Co.
2 Ingersoll, B., & Dvortcsak, A. (2019) *Teaching social communication to children with autism and other developmental delays: The Project ImPACT guide to coaching parents* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
3 Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018) *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. Washington, DC: American Psychological Association.

野球ファンなら身銭を切るか？
――内集団協力の実証研究

東北福祉大学総合福祉学部 助教
中川裕美（なかがわ　ゆみ）

Profile ―
広島修道大学大学院人文科学研究科修了。博士（心理学）。専門は社会心理学。著書に『プロ野球「熱狂」のメカニズム：ファン行動とマネジメントの計算社会科学』（分担執筆，東京大学出版会）。

同じ野球チームを応援しているならば，見知らぬ相手と一瞬で仲良くなることもある。それほど野球ファンの仲間意識は強く，自分を含む応援チームのファンを内集団，それ以外の他チームのファンは外集団と区別する[1]。古くから内集団に対して協力的に振る舞う行動はよく見られ，社会的アイデンティティ[1]と互恵性の期待[2]からその心理メカニズムが説明されている。社会的アイデンティティでは自己と集団の同一化により集団間に差をつけて自己肯定の欲求を満たす，互恵性の期待では協力が巡り巡って他の内集団メンバーからお返しされるかもしれないという期待によって協力が生じると説明される。

野球ファンにおける内集団協力

熱狂的な野球ファンならただ仲良くするだけではなく，身銭を切って（コストをかけて）でも内集団メンバーに協力するかもしれない。そこで，社会的アイデンティティと互恵性の期待という観点から，内集団に対する協力行動を検討した[3]。広島（研究1：38名）と兵庫（研究2：94名）の野球ファンを対象に1回限りの囚人のジレンマゲーム（PDG）実験を行った。PDGでは1回ごとに200円の元手が与えられ，元手からペアの相手にいくら提供するかを決定する。提供したお金は2倍になって相手に渡り，同じルールで相手も同時に決定する。参加者は，ゲーム内での獲得金額が実際の謝礼になると伝えられた後，相手を変えてPDGを3回（相互／一方／不明）行った。

互恵性を期待できるか否か

社会的アイデンティティと互恵性の期待の心理メカニズムの働きを分別するために，PDGに集団所属性の知識操作[2]を導入した。参加者と相手が互いの集団所属性を認識できるか否かで，互恵性の期待の有無が操作される（図1）。

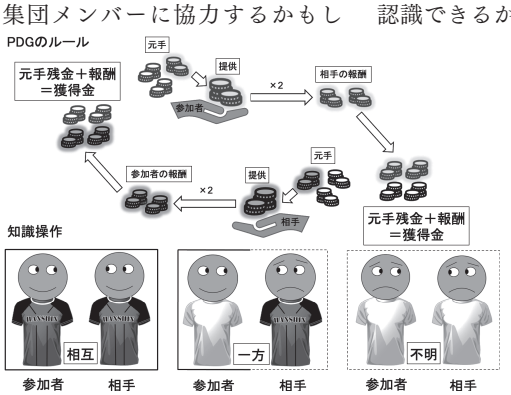

図1　ゲームのルールと知識操作

「相互」では，互いに相手が同じチームを応援する野球ファンであると分かり，互恵性を期待できる。「一方」では，相手が同じチームを応援する野球ファンであることが分かり，同一化は生じるが，互恵性を期待できない。「不明」では，互いに集団所属性が分からないため，デフォルトの協力傾向が測定される。

実験の結果，参加者は，「相互」「一方」「不明」の順で相手により多くのお金を提供していた。野球ファン同士の互恵性を期待できる「相互」では，元手の約60%（119円）の金額を相手に提供していた（研究1と2）。互恵性を期待できない「一方」でも「不明」に比べ，20円前後多い金額を提供していた（研究1：105円／80円，研究2：96円／76円）。しかし，同一化と協力との間に有意な相関関係は見られなかった。よって，野球ファンは他のメンバーからの互恵性を期待して，身銭を切る内集団協力をしていたといえる。

おわりに

見返りを求めずに協力しそうな野球ファンでも協力のコストにはシビアに反応するようだ。もちろんこの結果は，野球ファンに限られるものではなく，類似した性質の社会集団でも再現される可能性がある。ちなみに，筆者は学部時代にPDG実験に参加し，不明では1円もお金を提供しなかった。不明で提供する参加者の存在が，今でも不思議でしょうがない。

文　献

1 Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979) An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp.33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
2 Yamagishi, T., & Kiyonari, T. (2000) The group as the container of generalized reciprocity. *Social Psychology Quarterly, 63*, 116–132.
3 Nakagawa, Y., Yokota, K., & Nakanishi, D. (2021) Ingroup cooperation among Japanese baseball fans using the one-shot prisoner's dilemma game. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1987963

認定心理士の会から

改めて，認定心理士の会とは

認定心理士の会がどのような会なのか，改めて説明させていただきます。

認定心理士の会は，2016年4月に発足しました。認定心理士の資格を取得された方々に，心理学のさらなる学びの場を提供し，また認定心理士間の交流を促すことを意図しました。認定心理士を取得していれば，どなたでもメール申し込みで入会できます。会費は無料としています。

2017年1月に，地域ごとの交流を促すことを目的として，北海道，東北，関東，北陸，東海，近畿，中国・四国，九州・沖縄の8つの地域支部会ができました。さらに，地域を超えた交流の場を設けようと，オンライン支部会ができました。コロナ禍以前から，Zoomミーティングを活用したイベントを行っていました。各支部会が主催する講演会，シンポジウム，セミナーなど，いずれも一般公開としています。お住まいの地域に関係なく，また資格を取得していなくても，無料で参加できます。現在は全てのイベントが，オンライン開催となっています。いずれ対面開催が復活しましたら，旅行を兼ねて，様々な地域のイベントにご参加ください。

他にも，シチズン・サイコロジスト奨励賞（社会で活躍している認定心理士を表彰），シチズン・サイエンスプロジェクト（認定心理士が研究に参加），社会連携セクション（年次大会で認定心理士がポスター発表）など，さまざまな事業を行っています。

認定心理士の会は，日本心理学会の中で，研究と社会を繋ぐ役割を担っている，と考えています。これからも会の活動を通して，認定心理士と研究者がお互いに，さまざまな知的な刺激を与え合える場を提供していきます。

（認定心理士の会運営委員会委員長　渡邊伸行）

若手の会から

高校生・学部生が発表できる場

日本心理学会若手の会では，学部生や高校生が自身の研究を発表できる場の一つとして「学部生・高校生プレゼンバトル」を日本心理学会大会内で毎年，企画しています。

私は現在，若手の会の幹事を務めていますが，学部2・3年生の時には第1・2回プレゼンバトルで自身の研究を発表した経験もあります。第1回プレゼンバトルが私の最初の学会での発表でもあり，今でも鮮明に記憶しています。そして，昨年度はプレゼンバトルの審査をしながら発表者の方々を当時の自分と重ねていました。

率直な感想は，「すごい！！！」の一言でした。私が発表した数年前よりも，格段に発表者全体がレベルアップしていました。当時は，「卒業研究の構想」を発表する人が多く，実験をすでに行っている人はごくわずかでした。しかし，昨年度のプレゼンバトルでは，多くの発表者がすでに実験を行い，そのデータに対して統計分析も行っていることに驚きました。また，発表者の中にはヒトの行動の背後にあるプロセスを数式によって表現する「数理モデル」を用いた解析をしていた人もおり，高校生・学部生の研究レベルが確実に向上していることを実感しました。若手の会によって高校生・学部生が研究発表できる場を企画していることが，この向上にわずかながらでも貢献できていれば嬉しく思います。

また，若手の会では「異分野間協働懇話会」という研究会も毎年3月頃に開催しており，こちらは学部生でも研究発表が可能です。例えば，学部4年生の方はすでに行った卒業研究を発表していただいても良いですし，学部2・3年生の方は卒業研究の構想を発表していただくことも可能です。高校生や学部生の方には，あまり気負わずに研究発表の経験を積む最初の一歩として，是非，若手の会の企画に参加していただければと思います。

（若手の会幹事　富田健太）

これからのイベントのあり方とは

学術担当常務理事は6つの小委員会と協力してさまざまな仕事をしていますが，今回は，講演・出版等企画小委員会と進めている講演会の企画，実施，特にコロナ下でのイベントのオンライン化についてお話をしたいと思います。

日本心理学会が実施している講演会やシンポジウムは，大きく分けて，公開シンポジウム，高校生のための心理学講座，認定心理士の会が実施する講演会やセミナーの3種類があります。公開シンポジウムは，最新の研究成果を広めるため一般向けに開催されているもので，「社会のための心理学シリーズ」「科学としての心理学シリーズ」の2つがあります。2021年度は，「社会のための～」が2テーマ×3回，「科学としての～」が1テーマ×1回実施されました。すべてオンライン実施であり，現在公開中のものもあります。詳細は学会ホームページ（https://psych.or.jp/event）を参照して下さい。ただ，2つのシリーズを設けることにあまり意味がないという考えから，来年度からはシリーズ分けはやめることになりました。決まってから思い出したのは，「社会のための～」は，一般向け＝外向けの企画，「科学としての～」は心理学関係者＝学会内部向けという意味だったのではなかったかということ。遅かった。

コロナ以前にはこうしたイベントをオンライン実施することは考えもしなかったのですが，昨年度から，新型コロナ感染症のために，否応なくオンライン実施になりました。やってみたらメリットもあり，今後，コロナ問題が収束した後もどういう実施形態がよいのか，議論していく必要があると思います。対面形式でやれば，会場に赴ける方は講師の話を直説聞き，会場の雰囲気に触れることもでき，効果的なものですが，一方，多くのイベントを企画しても，その恩恵を享受できるのは開催地付近の方だけということになります。また，企画，実施の手間や費用に比し，参加者の数が非常に少ないということも起こり得ます。他方，オンライン実施では，すべてのイベントが日本全国で，いや世界中で聴取可能になります。また，事前に録音・録画した素材をいつでも聴取可能な形で置いておく，オンデマンド型配信も可能になります。つまり，空間的，時間的制約を乗り越えた講演会が実施可能になり，聴衆の数もかなり多く見込むことができます。その意味では効果的ですが，直接的なインパクトはなく，講演そのものやイベントとしての効果は限定されます。さらに，終了後，講師と，また参加者間で懇親の場を設けるというようなこともできません。

2年に及ぶコロナ下での経験の蓄積によって，オンライン，対面の両者を組み合わせるような試みも提案されています。ひとつは，オンライン型のイベントに対面型の要素を持ち込む努力。例えば，オンデマンド型の講演とリアルタイムの質疑応答を組み合わせる。加えて，懇親会的な場も設けることも試みられています。講演はオンデマンド型で，ある期間，聴取可能な形にしておいて，質疑応答，ディスカッション，さらには懇親会をある特定の日時に設定すれば，固定された日時での制約を少なくした形で（会場に行き来する時間も要りませんし）効果的な学び，議論の場になるのかもしれません。また，対面型のイベントでも，当日の講演を録音・録画しておき，オンデマンド型で提供する，さらには，一定時間後にオンライン型の質疑，討論の場を提供するという形もみかけるようになりました。

高校生のための心理学講座は，希望を募り，選定された主催大学に近隣他大学と組んで講座を開催していただいていました。各地のさまざまな大学にその地域の特色を発揮していただく，さらには，地元の高校生に大学という場に足を踏み入れる機会を与えるという目的も兼ねて実施してきています。そのため，ローカルに実施するオンラインイベントというのもどうか，中央集権的にネット配信で行うのもどうかと悩みつつ，実際には昨年度から実施せずに来ており，そのかわり，YouTube 上に高校生向けのコンテンツを蓄積する努力をしております。

このように，コロナを機に学会のイベントのあり方が制約され，また新たな可能性が浮上して来ていますが，はっきりとした「あるべき姿」は提示しきれない状況にあります。これからのイベントのあり方について，会員のみなさまからのご意見をお寄せいただければ幸いです。

（学術担当常務理事／東京大学名誉教授・
人間環境大学教授 佐藤隆夫）

資格認定委員会より

1　認定心理士について

2021年度第4回委員会（通算第188回）が2021年12月4日に開催されました。同年11月12日までに受け付けたうち590件を審査し，520件を合格，66件を保留，4件を不合格としました。また，以前の委員会で保留または不合格と判断されたうち追加資料の送付された24件を再審査し，15件を合格，4件を保留，5件を不合格としました。これを経て，2022年2月17日時点の2021年度の初回審査数は2,726件，総審査数は2,811件，認定可件数は2,650件，資格取得者数は2,188名となりました。資格取得者は累計67,870名です。今後の認定委員会の開催予定日は4月9日です（2022/2/28現在）。

2　認定心理士（心理調査）（通称：心理調査士）について

前掲委員会で，11月30日までに受け付けた4件を審査し，3件を合格，1件を不合格としました。以前の審議で保留または不合格と判断された申請のうち，追加資料の送付された1件を再審査し，1件を不合格としました。この結果，2022年2月17日時点の認定心理士（心理調査）の資格取得者の累計は357名となりました。

新型コロナウイルス感染禍により2020年度に大きく落ち込んだ認定心理士の申請・取得件数（初回審査・取得者ともに2019年度比69%）は，V字とはいかないまでもかなり回復しつつあります。この資格を取得するには，主体的に心理学実験に携わり，レポートを作成する実験・実習科目を最低4単位取得することが必要です。感染禍による打撃が最も大きかったのがこれらの科目で，対面と同等の内容を提供できるまでに相当の時間を要さざるを得なかったことが急減に，それをある程度実現できたことが回復に，それぞれつながったものと思います。昨年度に適切な実習機会が得られず資格取得が果たせなかった方々には心から申し訳なく思います。それと共に，オンライン対応等に取り組まれた実習担当者各位のご尽力には心から敬意を表します。今後はむしろオンラインの利点を活かしたテーマ選定やコンテンツの作り込みも進むことでしょう。

3　心理学との接点を保つために

認定心理士資格を取得された方がどなたでも無料でご入会いただけるのが「認定心理士の会」です。この会の最大のメリットは，認定心理士の会が企画・実施するセミナーや講習会などのイベント情報をいち早く入手することができ，学問としての心理学との接点を保ち続けられることです。もちろん，どのイベント情報も学会サイト等で広報していますから，お探しいただければどなたでも到達可能です。頼みもしないのに送りつけられるプッシュ型の情報提供は鬱陶しいとおっしゃるかもしれません。しかし，一旦学生という立場を離れると，学ぶという行為は日常からすっと遠ざかります。たとえ学んだ記憶は残ったとしても，それをアップデートするのは難しくなり，巷に溢れる「心理学っぽい」情報の適切さを判断する力も鈍り，プル型で獲得できる情報の質は残念ながら落ちていくのです。そんな時，常に新鮮かつ精選した情報をお手元にお届けできるのが認定心理士の会からのメールでありニューズレターです。心理学を学んだ証としてせっかく認定心理士を取得された皆さんの看板に偽りあり！　とならないよう，そしてそれにさらに磨きをかけていただくために，是非ご活用ください。

（資格担当常務理事・
大阪大学教授　三浦麻子）

編集後記

心理学者がデータを通してとらえる日本社会の姿，変化，目指すべき地点を，読者の皆様と共有したいと考え，本号の特集を企画しました。オミクロン株の感染急拡大が続く2022年1月末，敬愛する社会心理学者の先生方から原稿を拝受し，人の心と今後の社会を考える題材とメッセージを掲載することができました。紙面の制約から割愛した社会の変化も，まだ答えの出ない課題も多くありますが，それらについてもまたどこかで取り上げられればと思います。

（大江朋子）

編集委員（五十音順）

編集委員長　片山順一　関西学院大学
副委員長　荒川　歩　武蔵野美術大学
委員　牛谷智一　千葉大学
小野田慶一　追手門学院大学
坂田陽子　愛知淑徳大学
東海林渉　東北学院大学
橋本博文　大阪市立大学
松田いづみ　青山学院大学
松田壮一郎　筑波大学
明和政子　京都大学
村山綾　近畿大学
山﨑真理子　鹿児島大学
山本哲也　徳島大学
担当常務理事　原田悦子　筑波大学

心理学ワールド［97号］2022年4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