

78歳まで現役を振り返って

元 富山大学教授

芝垣正光 (しばがき まさみつ)

本稿執筆を大変光栄に思っている。現役で78歳まで研究と大学生活を送ったのを振り返る。研究の始めは福井大学教育学部で、心理学者・睡眠研究の先駆者だった藤澤清先生からポリグラフによる睡眠研究の手ほどきを受けた。東北大学大学院教育心理学専攻で松野豊先生の指導の下、「知的障害児の眠りと夢」の研究を始めた。その後就職し、カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 医学部脳研究所、野田寛治先生の下で、サルを用いて眼球運動に伴う小脳片葉プルキンエ細胞 (ユニット) 活動の研究に従事した。次に愛知県心身障害者コロニー発達障害研究所で自身の研究の他に、清野茂博先生の下で、ラットを用いてマーク・ローゼンツバイクの「豊かな環境・貧しい環境」の発展研究の手伝いをした。この間、岐阜大学医学部の渡邊悟先生の下で、ネコを用いて「視覚誘発電位による脳の働き」を調べた。律動的な閃光刺激を周波数の漸増および漸減の形で与えた場合に、出現する履歴現象の道筋 (ヒステリシス) の違い、位相の変化から、脳にはかなり複雑な非線形を持った発信系があることが予想された。この論文が国際誌の *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* (脳波と臨床神経生理) に掲載され、医学博士を授与された。その後、名古屋芸術大、富山大 (65歳で定年退職)、名古屋産業大、関西国際大 (2022年3月退職) に勤め、障害児心理の研究に従事した。現在、非常勤で同朋大に勤めている。

ところで、筆者が数十年間調べてきた知的障害児の夜間睡眠中の夢は、同年齢の健常児に比べて少なかった。フロイトの夢の考察 (「夢は昼間に起きている時に、見たり聞いたりなど経験したことの再現である」) から、知的障害児は健常児に比べて、昼間見たり聞いたりなどの経験が少ないので、その再現である夢を見ることも少なくなると考えられる。そこで、家族には、子どもたちにさまざまなことを出来る限り多く経験させるようお願いした。そうすれば、子どもたちはその再現である夢をたくさん見ることになる。

人の心と行動を調べる心理学では、心理学本来の手法で研究を行うのが筋である。しかし、睡眠研究の第一人者である北浜邦夫先生に代表されるように、心理学は医学との融合で研究が進められている。かたくなに、脳の中はブラックボックスにして、人の心と行動を調べるには限界がある。ゆえに従来言われているように、心理学と他分野 (医学など) が連携をして研究を進めて行くことが求められる。



Profile—

1975年、東北大学大学院教育学研究科教育心理学専攻修士課程修了。UCLA医学部脳研究所 Staff. Res. Assoc., 愛知県心身障害者コロニー発達障害研究所主任研究員、富山大学教授などを経て同朋大学社会福祉学部客員教授。専門は障害児心理学。医学博士。著書 (分担執筆) に *Control of gaze by brain stem neurons* (Elsevier/North-Holland Biomedical Press), 『不眠』 (同朋舎), 『障害児の発達神経心理学』 (青木書店), *Avances en la investigación del sueño y sus trastornos* (Siglo Veintiuno de España Editores), 編著に『現代心理学の基礎と応用』 (樹村房) など。

心理学史 諸国探訪

【第18回】

プエルトリコ

立命館大学総合心理学部 教授/学部長 サトウタツヤ



本誌93号でもっと扱いたかったプエルトリコ、満を持して100号に登場！旧宗主国からの独立時期に心理学が導入されたことやスペインから女性心理学者が亡命したことなど、世界的にもおもしろい。ちなみにPuertoは「港」、Ricoは「豊かな」という意味です。

本連載第11回（本誌93号）では南米のコロンビアをとりあげ、同国の心理学がスペイン出身の女性心理学者メルセデス・ロドリゴ（Mercedes Rodrigo；1891-1982）によって作られたということを紹介しました。彼女はスペイン女性として最初の心理学者と呼ばれています。そしてスペインにおけるファシズムの台頭によりコロンビアに亡命し、そこでは性別に関係なく最初の心理学者として活躍していました。しかし、イエズス会の新聞が彼女がソ連を訪問したことを（共産主義者として）糾弾したことから彼女は居場所を失い、結果的にプエルトリコに亡命を余儀なくされ、1950年からプエルトリコ大学で教育学の教授ならびにコンサルティング心理学者として働きはじめました。

プエルトリコでは第二次世界大戦後に大学進学を果たした退役軍人のオリエンテーションを行うセンターが1946年に設立されました。プエルトリコでの臨床心理学の始まりです。ロドリゴも1955年にジュリア病院というところで臨床心理士となり集団療法、個人療法を行うことになりました。

1957年にはプエルトリコ心理学会の会長に選ばれました。彼女がプエルトリコで活躍したことによってスペイン内乱で国内にとどまれなくなった若い心理学者たちがプエルトリコでスペイン語を用いて研究を行う機会を得たと言われています。彼女は1972年に引退しましたが直前の1971年には、かつて活躍したコロンビア心理学

会にその先駆的活動を認められて第1回全国心理学賞を受賞しました。また、その後、心理学の最優秀論文に贈られる賞が「メルセデス・ロドリゴ賞」と名づけられることになりました。ちなみに妹のマリアはピアニスト兼作曲家であり、スペインで初めてオペラを上演した人でした。彼女も時代の波にのまれ、スペインからコロンビア、そしてプエルトリコと、姉メルセデスと共に暮らしていました。

さて、プエルトリコ心理学会（APPR）の設立は1954年でエフライン・サンチェス・イダルゴ（Efraín Sánchez Hidalgo）がAPPRの初代会長に選出されました（Roca de Torres, 1994）。彼はプエルトリコで生まれ、プエルトリコ大学で学士号（教育学）を得た後、コロンビア大学で修士号を得ました。彼が著した『教育心理学』はスペイン語圏で最も優れたテキストだという評価もあります。



Efraín Sánchez Hidalgo
(1918-1974)

<https://sites.google.com/site/drefrainsanchezhidalgo95/galeria-de-fotos/sala-efrain-sanchez-hidalgo>

APPRの創立メンバーは25名で、そのうち9名が臨床心理士、7名が教育心理士、5名がカウンセラー、2名が心理測定心理士、2名が社会・産業心理士でした。つ

まり、臨床系の心理学者・心理士が活躍していたことがわかります。その多くはアメリカで訓練を受けていました。初期においては欧米の心理学を輸入する雰囲気が高く、知能検査などのプエルトリコ版が出版されて研究・実践に使用されていました。しかし、1960年代には、そうした手法ではプエルトリコに適していないという批判的な考え方も現れました。土着的心理学（indigenous psychology）的な主張です。そうした主張をした一人がカルロス・アルビズ・ミランダ（Carlos Albizu Miranda）です。幼少期に家族とともにアメリカに渡った彼は、パデュー大学で博士号を得た後、プエルトリコに戻ります。ちなみに彼はプエルトリコ独立運動の指導者ペドロ・アルビズ・カンポス（Pedro Albizu Campos；1891-1965）のいとこにあたります。



Carlos Albizu Miranda
(1920-1984)

https://en.wikipedia.org/wiki/Carlos_Albizu_Miranda

文献

- Roca de Torres, I. (1994) *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 9, 109-128.
Exploring your mind (n.d.). <https://exploringyourmind.com/mercedes-rodrigo-first-female-psychologist/>

特集

「弱み」を「強み」に変える 心理学

2022年2月の北京オリンピック。日本女子カーリングチームのメンバーは決勝戦に臨むにあたり、わざわざ自分たちのミスや苦戦した試合などの弱点を引き合いに出し、「ミスや接戦をたくさん経験できたことは、むしろ決勝戦ではアドバンテージになる」と言いました。このように「弱み」だと思い込んでいたことが、見方や考え方を変えるだけで「強み」になることがあります。

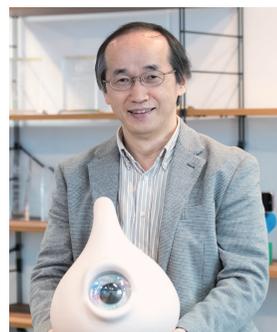
今回取り上げる「弱み」とは、一般的に言われるような社会的弱者や心身の障害の問題だけを指すものではありません。誰もが日ごろから感じている苦手意識や劣等感、コンプレックスなども含みます。このような、「弱み」を包み隠さずむしろ利用することで「強み」に変えて、個々人の思考や認識、人と人のコミュニケーション、社会システムなどをポジティブな方向へ変えようとする考え方が、心理学やその近接領域で広がっています。では、どのように「弱み」を「強み」に変えるのでしょうか、またその結果、何がもたらされるのでしょうか。具体的な研究や事例報告を見ていながら、あなた自身にとっての「弱み」を「強み」に変えるヒントを探してください。

(坂田陽子)

〈弱いロボット〉的思考の すすめ

豊橋技術科学大学情報・知能工学系 教授

岡田美智男（おかだ みちお）



Profile—

東北大学大学院工学研究科情報工学専攻博士後期課程修了。工学博士。専門は社会的ロボティクス、認知科学。NTT基礎研究所情報科学研究部、国際電気通信基礎技術研究所（ATR）などを経て2006年より現職。単著に『ロボット：共生に向けたインタラクション』（東京大学出版会）、『〈弱いロボット〉の思考：わたし・身体・コミュニケーション』（講談社）、『弱いロボット』（医学書院）など。

はじめに

本特集のテーマにある、「弱み」を「強み」に変えるとは、どのようなことか。本稿では、筆者らが〈弱いロボット〉の研究を進める中で議論してきたことを記してみたい。

はじめに、身近な道具である〈ハサミ〉と私たちとの関わりについて考えよう。ハサミは机の上に置かれたままでは、本来の機能を発揮できない。私たちの手の中であって、紙を切る、糸を断つなどの機能が立ち現れる。その意味で、ハサミに内在する「弱さ」は私たちの手の働きを必要とし、その自在に動く手がハサミの「弱さ」を補っている。

一方の私たちの手はどうだろう。その柔らかな手では、堅い紐を断つことはできない。手の柔らかさ（弱さ）は、ハサミの硬い鋼の手助けを必要とし、そこでハサミの「強み」を引き出している。このとき私たちの手の柔らかさはハサミを使いこなす上では「強み」となっていることに注意したい。ハサミの「弱さ」は私たちの手に備わる「弱さ」を「強み」に変え、それを引き出しているようなのである。

このように素朴な道具と私たちとの関わりでは、お互いに「弱さ」を抱えつつも、その協働によって、とても「しなやかなシステム」を作り上げる。このとき、お互いの「弱さ」は消えて、もはや見えないけれど、それぞれの個に備わる「弱さ」はしなやかな関係性を生み出す「のりしろ」として、その背後でしっかりと機能していることだろう。

身体と環境とが〈ひとつのシステム〉を作る

同様の図式は、私たち（あるいはロボット）の身体とそれを取り囲む環境との関わりに見ることができる。ニコライ・ベルンシュタインが指摘するように、ヒトは進化の過程で、しなやかな体幹と多様な動作を生み出す体肢を手に入れ、生態系の中で高度に適応し生き延びてきた¹。一方、この柔軟性や多様性と引き換えに、「自らの身体を統制する際に必要な数百から数千のオーダーの冗長な自由度をどのように克服するのか」との課題（ベルンシュタイン問題）をあわせ持つことに。生まれたばかりの乳児が床を背にしてただ手足をバタバタと動かすように、「自らの中で抱えきれない冗長な自由度をどのように律したらいいのか」というわけである。

その解の一つとして見出されたのは、自らでは律しきれない身体（「弱さ」）をまわりの環境に半ば委ねつつ、冗長な自由度の一部を制約してもらうことで、そこで「しなやかなシステム」（協応構造）を作ろうとする方略であった。

例えば、地面の上を歩き続けるために、私たちがしていることはどのようなことか。容易に思い浮かぶのは、片方の足にしっかりと重心を置いた上で、もう片方の足をそっと前に進めてみるもの。その足が地面に接したのを見計らい、重心をその前足へと移していく。これを繰り返せば、なんとか「歩く」行為は完成するはずだ。

ところが片方の足を前に進めようとするとき、もう片方の足はほぼ一本足の状態になってしま

う。そこで自らの身体の揺れに気を配りながら、そうっと行こう。これでは、なんとも頼りなく非効率なものだろう。かつてのロボットの歩行パターン（静歩行モード）は、とてもキカイキカイした、ぎこちないものだった。自らの責任の範囲だけで歩こうとすると、不安定で脆弱なものになってしまうのである。

このところの二足歩行ロボットでは、そうしたイメージはもうない。ホンダの〈アシモ〉にあっては、軽くステップを踏み、小走りもする。どのような飛躍があったのか。試行錯誤を経て見出されたのは、「自分の力だけでなんとか……」とのこだわりを捨てて、むしろ「地面を味方につけてしまおう！」との方略への転換だった。

なにげなく一步を踏み出そうとするとき、わずかに勢い余って、重心は足底（支持基底面と呼ばれる）からわずかに外れてしまう。少し前のめりになって倒れ込む感じだろう。自らの制御を一瞬だけ放棄してみると、その踏み出した一步はたまたま地面からの反力の助けを借りて、どうにかバランスを維持できた。これを繰り返してみたら、地面に対する〈くね〉と地面からの〈支え〉との動的なカップリングが生まれ、結果として、しなやかで軽快な歩行モード（動歩行モード）を見出したというわけである。

〈弱いロボット〉とその関係論的な行為方略

これまで筆者らは、他者の手助けを上手に引き出しながら、結果として合目的な行為を組織するような、関係論的な行為方略を備えたロボット（〈弱いロボット〉）の研究を進めてきた。その一つは、自らではゴミを拾えないものの、まわりの子どもたちの手助けを上手に引き出し、結果としてゴミを拾い集めてしまう〈ゴミ箱ロボット〉である（図1）。

このロボットは自らではゴミを拾えない「弱さ」を抱えつつも、それを隠すことなく広場の中をヨタヨタと歩きまわる。それを眺めていた子どもたちは、「あっ、ゴミを拾い集めたいのかな……」と気持ちを汲むようにして、あたりからゴミを探しだしてきてくれるのである。

そのベースにあるのは、〈ゴミ箱ロボット〉のヨタヨタした動き（biological motion）、志向性や社会性の表示、くわえて「ゴミを拾うにも拾えない」という機能の不完全さだろう。子どもたちの志向的な構えを引き出すことに貢献しており、思わずロボットの行動の先回りをして手助けしようとしてしまう。一方のロボットは、子どもたちを味方につけつつ、一緒になって「しなやかなシステム」を作り上げるのである。

初期段階では〈ゴミ箱ロボット〉の他者を味方につけながら目的を果たしてしまう関係論的な行為方略や社会的なスキルに着目していた。しかしフィールドワークを進めてみると、子どもたちの表情はどこか満足気であり、生き生きしていることに気づいた。〈ゴミ箱ロボット〉の「弱さ」は、子どもたちの優しさや「強み」を引き出すとともに、「自らの能力が十分に生かされ、生き生きとした幸せな状態」（ウェルビーイング）を向上させるようなのである。

リチャード・ライアンとエドワード・デシラの自己決定理論²によれば、ウェルビーイングを支える要素として、自律性、有能感、関係性などの要素をあげている。〈ゴミ箱ロボット〉に当てはめるなら、子どもたちはゴミを拾うことを強いられてはおらず、手伝うかどうかは子どもたちに委ねられている（自律性の担保）。くわえて〈ゴミ箱ロボット〉の手助けとなれたことに対する有能感や達成感もある。もう一つは、〈ゴミ箱ロボット〉や他の子どもたちと一緒に貢献しあえていることの喜びもあるだろう（関係性やつながり感）。

子どもたちの中で「ロボットのために、ゴミを拾ってあげる」という利他的な気持ちはどこ



図1 〈ゴミ箱ロボット〉

まで働いているかはわからない。ただ、その姿からは〈利他〉を超えて、「私たち (we)」として〈ひとつのシステム〉(we-mode)を作り出しているようなのである。

人とロボットとの社会的相互行為の組織化

次に〈弱いロボット〉の一つ、街角などでモジモジしながらティッシュを配ろうとする〈アイ・ボーンズ〉の振る舞いを見てみたい(図2)。



図2 〈アイ・ボーンズ〉

ティッシュを配ろうとする相手は、そこを行き交う見知らぬ他者であり、このロボットも多くの人にとっては素性のわからない存在である。ティッシュを差し出そうとするも、相手が受け取ってくれなければ手渡すことにならない。「対面的な相互行為には賭けを伴う」との指摘にあるように、これも脆弱なものだろう。双方は相手に半ば委ねる必要もあり、お互いにゴールを共有できていないとうまくいかない。

人の動きというのは殊のほか俊敏であり、なかなかタイミングが合わない。目の前に人が現れるたびにそっと差し出してみても、うまくいかないとわかると残念そうに手を引っ込めることを繰り返す。その姿はどこかモジモジしているようにも映る。ただ、そんな様子をおもしろいように思っただけか、一人のおばあちゃんがそこに立ち止まってくれた。ロボットの手の動きに合わせて、ティッシュをうれしそうに受け取ってくれたのである。

ティッシュを受け渡しする際には、わずかだけれど「心をつなげる」瞬間がある。ゴールを共有し、タイミングを調整しあう。おばあちゃんがうれしそうにしているのは、ロボットとの受け渡しがいかにうまくいったことの達成感や一

体感など、それらが複合したものだろう。ここでも、ウェルビーイングな状態を生み出しているようなのである。

言葉足らずな発話から生まれるもの

日常的な会話の場面ではどうだろうか。筆者らが着目しているのは、子どもたちの言葉足らずな発話である。子どもがうれしそうに、今日の楽しかった思い出をお母さんに伝えようとする場面を思い浮かべてみたい。

「きょうね、いっぱい遊んだ!」(えっ、だれと?), 「そらちゃん」(へえー、なにをして遊んだの?), 「おえかきした!」(あー、そうなんだ!), 「ひなちゃんもいっしょ」(へえー、たのしかった?), 「うん」……。

どこか不完全で、言葉足らずなところもあるけれど、子どもは聞き手からの手助けや積極的な解釈を上手に引き出し、なんとかおしゃべりを続けてしまう。過不足なくしっかりと話せる子どもの発話と比べても、むしろ豊かなコミュニケーションを生み出すようなのである。

「きょうね、いっぱいあそんだ!」は、「楽しい出来事をひとまず伝えておこう」との思いが先走って、「その他のことは適当に解釈してくれるだろう」との期待もあつてのことだろう。聞き手に対して半ば委ねていることもあつて、つい引き込まれて「だれと遊んだのか」「どんなことをして遊んだのか」と矢継ぎ早に尋ねてしまう。そんな聞き手の関心や助け舟に支えられるように、「そらちゃんとあそんだ」「おえかきした」という情報が引き出されていく。

これは発話の不完全さ(「弱さ」)が聞き手からの積極的な関わりを引き出し、一緒になって「しなやかなシステム」を作り上げる構図そのものだろう。「きょうね、そらちゃんとね、みんなでお絵描きして遊んだ」ことを一方的に伝えるはずの発話は、聞き手との協働の作業となっている。話し手の思いと聞き手の関心とが上手に絡まりあつて、お互いの気持ちを共有しあう we-mode の状態を作り上げるのである。

ここでベルンシュタインの指摘した「冗長な自由度を上手に切り盛りする」という観点を当

ではめてもおもしろい。どこにフォーカスを絞り、どのようなことを言及したらいいのか。どのような文体を選ぶべきか。一つひとつ発話を繰り返す上でも、膨大な選択肢（自由度）が存在する。子どもの言葉足らずな発話は、自らの中で抱えきれない自由度を伴ったまま、聞き手に半ば委ねつつ、そこで自由度の一部を制約してもらっているとの解釈も可能だろう。聞き手（社会的環境）からの制約を利用しつつ、同時に聞き手の多様な関心に柔軟に適応させてしまう。つまり冗長な自由度（「弱さ」）を生かし、それを柔軟性や適応性（「強み」）に変えているのである。

人とロボットとの共同想起に向けて

上記の言葉足らずな発話様式を検討する中で生まれたのは、子どもたちに昔話を語り聞かせようとするも、時々大切な言葉をモノ忘れしてしまう〈トーキング・ボーンズ〉である（図3）。



図3 〈トーキング・ボーンズ〉

「むかしむかし、あるところ」, 「おじいさんとおばーさんがいました」, 「おじいさんは山に柴刈りに、おばーさんは川に……」, 「えっと、なにをしに行ったんだっけ」, 「えっとー」。

ロボットがモノ忘れするというのも妙な話だけれど、「あれっ……」, 「えーと、なんだっけ？」などと困った仕草をすると、まわりの子どもたちは目を輝かせて、そこに関わろうとする。そして子どもたちからの「せんたくにいったんじゃないの？」との手助けに「あっ、それそれ！ せんたくにいったんだっ」とその続きを話し始める。

「すると川の中から、どんぶらこ、どんぶらこ……」, 「あれっ、なにが流れてきたんだっ

け?」, 「スイカじゃなくて…えっと」。

〈トーキング・ボーンズ〉の頼りない語り、子どもたちも身を乗りだして、なんとかロボットの助けになろうとする。「なにを困っているのか」, 「なにを思い出そうとしているのか」と、ロボットの気持ちに寄り添うようにして、「ああでもない、こうでもない」と考えを巡らす。

ここで〈トーキング・ボーンズ〉が淡々と昔話を読み聞かせるだけなら、子どもたちはすぐに退屈してしまうことだろう。ロボット側の「不完全さ」（記憶や想起の不完全なところ）が子どもたちの積極的な関わりや「強み」を引き出している。一方で子どもたちであっても、昔話の『桃太郎』を最後まで諳んじることにはできない。お互いの〈弱いところ〉を補いながら、その〈強み〉を引き出しあう〈ひとつのシステム〉を作り上げるのである。

子どもたちは手の掛かるロボットの世話をしながらも、どこかうれしそうにしている。こうした関わりは、「子どもたちがロボットの世話をしていたら、結果として自らも学んでいた」といった関係発達論³にもつながるものだろう。

まとめ

自らの中に閉じていては、「弱さ」は弱さでしかない。地面に委ねるように繰り返した一歩は、その地面を味方につけるようにして「しなやかなシステム」を作り上げる。本稿では、そうした「弱さ」を「強み」に変える〈弱いロボット〉の方略を紹介してみた。詳しくは、拙著『ロボット：共生に向けたインタラクション』（東京大学出版会）に譲ることとしたい。

文献

- 1 Bernstein, N. (1967) *The Co-ordination and Regulation of Movements*. Pergamon Press.
- 2 Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000) *Am Psychol*, 55, 68-78.
- 3 鯨岡峻 (1999) 関係発達論の構築. ミネルヴァ書房.

*COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

自己調整学習に基づく自己の強みの意識化

— 障害当事者の発達的变化より

横浜国立大学教育学部 准教授
後藤隆章 (ごとう たかあき)



Profile—

博士（教育学）。専門は特別支援教育。著書に『高等学校教員のための特別支援教育入門』（分担執筆、萌文書林）、「特別支援教育（第3版）」（分担執筆、福村出版）など。

社会福祉法人げんき 職員
吉田佐保子 (よしだ さほこ)



Profile—

修士（心理学）。専門は発達心理学。共著論文に「肢体不自由児を育てる母親の子育て中の心理状態に関する検討」*Journal of Health Psychology Research*, 33, 29-37, 2020。

学習障害と自己調整学習理論

これまで難しい課題に挑戦してみようと思うとき、その背景にはどのような経験の積み重ねがあるだろうか。特別支援教育の領域では、その特異的な認知特性によって失敗経験を繰り返し、日常生活での達成感が得られにくい事例がある。そのような事例の一つに、学習障害（Learning Disabilities: LD）がある。LDは、知的障害がないにもかかわらず特定の学習領域で特異的困難を示す発達障害の一つである¹。LDが示す特異的な学習困難は、脳の機能不全によって認知発達の凸凹が生じ、読み書きなどの学習行動に著しい困難を生じさせる²。LDの示す認知特性は多様かつ複雑であり、様々な学び方を示すため、多様な学び方が受容されない環境では、学習面での困難さが顕在化し、学習面での失敗経験をもたらす。これらの経験の積み重ねにより、LDの多くが自分の認知特性や学び方を苦手さ・弱みとして感じる。

一方、LDの特性を多数派とは異なった学び方の人々（Learning Differences）と捉える考え方も提唱されており、個々の認知特性に最適な学び方を獲得させ意識化させていくことが有効な学習支援であると考えられている。このような自己の最適な学び方を意識化させていく手続きを検討するにあたり、ジーマーマン³による自己調整学習理論が重要な示唆を与える。この理論によれば、学習者自身は自己の学習過程においてメタ認知、動機づけ、行動に対して能動的に関与している学習を自己調整学習として定義

しており、その学習過程は予見段階、遂行段階、自己内省段階からなる学習サイクル（図1）を想定している⁴。予見段階では、処理に先行した活動の下準備が行われる。遂行段階では、課題への注意を持続させ、処理内容が適切かを自己モニタリングするなどの処理が関与する。自己内省段階では、課題解決の遂行後に生じる自己評価や原因帰属などが関与する。

本稿の共同著者である吉田氏は視空間認知に著しい困難があり、極度の空間失調、書字障害を示す学習障害であると公言している。空間失調とは、空間的な位置関係が理解できず、左右の認識や方向理解の困難を症状として示す高次脳機能障害の一つである。そのため、彼女の弱みは、課題解決において視空間認知処理が要求される場面で、ことごとく問題解決が難しくなってしまうことである。一方、吉田氏は自己の弱みを把握し、特性に応じた教材を活用した書字の学び方を意識化するという経験を積むことで、問題解決のための思考発達を促すという

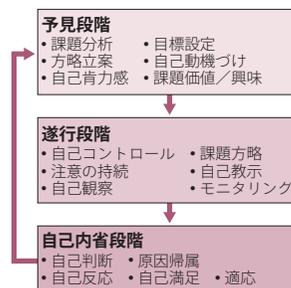


図1 自己調整能力における3つの処理段階
(文献4に基づき作成)

強みへと変えていった。そこで、本稿では、吉田氏が自己の認知特性に応じた書字支援を通じて、どのように自己の認知特性の弱みから強みを導いていったのかについてジーマンによる自己調整学習理論の枠組みを用いて整理し検討していく。

ひたすら取り組んだ反復学習

——小学校3年生以前を振り返って（吉田）

小学校は公立学校通常学級に通っていました。小学校3年生のときには、ひらがなやカタカナ、数字を読むことはできましたが、書きにつまずきがありました。担任によっては、かなり多くの書く宿題が出されていました。書く宿題ができないことを学校に相談すると別の学校に行ってくださいと言われるのではないかと思います、課題が難しいことを相談することがあまりできなかったです。

休み時間も、ひたすら繰り返し書く学習を行っていました。繰り返すことのみが勉強であり、それ以外の方法を知らなかったのだと思います。学習をみてくれている家族からも「頑張ればできるよ」「そのうちできるようになるよ」といった声かけが多かったです。私も「頑張ればできるよね?」「そのうちできるようになるよね?」と尋ねることが多くありましたが、本当にできるようになるのか混乱している状態があり、何かしっくりするものがありませんでした。

*

小学校3年生以前より、吉田氏は書字のつまずきが顕在化していたが、視空間処理の苦手さを考慮した書字教材やICT環境が整備されておらず、ひたすら反復書字学習が行われており、支援が十分でなかった。自己調整学習理論に基づけば、苦手な処理が要求される画一的な反復書字学習が行われたことで、予見段階にて反復学習の方略のみが形成され、遂行段階で特性と不適合な処理が行われた。これより、自己内省段階でも書けたという達成感が持てず、より混乱した状態が継続している様子がうかがえた。

ここで注目すべき点は、学習環境が十分に整わず、努力が成果として結びつかない学習手続きを繰り返すことが、予見段階、遂行段階、自己内省段階において、より適切な学習方略の形

成や意識化を阻害する負のループを形成していたことである。そのため、認知特性に対して適切な書字学習方略が形成されていないにもかかわらず、その原因を自己の努力不足にあると考え、さらに非効率で画一的な学習方略を選択しようとする様子が見られた。これより、直面する学習課題に対して、有効な課題解決の方略を組み立てる思考が困難になっていた。

特性に応じた書字支援による学び方の意識化

——小学校4～6年生を振り返って（吉田）

小学校4年生から都内の大学で書字学習支援を受けるようになりました。当時は、書けるようになるのであれば、藁をもつかみたいという気持ちでした。大学では、視空間認知に苦手さがあること、言語に置き換えて覚えることや色に関する能力があるから生かせることを伝えられ、漢字の構成部品を言語的な情報に置き換えて、言いながら覚えたり、色を意識して漢字の構成を分析したりする学習に取り組んでいました。

「私自身の努力が足りないからではなく、視空間認知の苦手さがある障害なんだ。支援も受けられるんだ」ということがわかり、できなくて困っていることやつらさが改善できるかもしれないし、やれるだけのことはやってみたいという気持ちが生まれました。

*

視空間認知の苦手さによって生じるLDの書字困難には、吉田氏が有する色への優れた能力（強み）を生かして漢字を構成する画要素を色別に提示することや、画要素に言語的情報を付与した学習手続きの有効性が指摘されている。吉田氏に対しては、小学校4年生以降、大学の臨床研究の一環として、視空間認知の困難さを考慮した書字支援が定期的に行われ、特異的な認知特性に対応した書字学習手続きの意識化が図られた。具体的には、漢字の構成部品に言語的な情報を付与した学習支援、部首知識の活用を図る学習支援や、基本的なブロックのまとまりを意識化させる学習支援が行われた。

これらの学習支援を受けて、小学校6年生当時の吉田氏が総合的学習の時間内で自分の漢字の学習方法のポイントをまとめたものを図2に

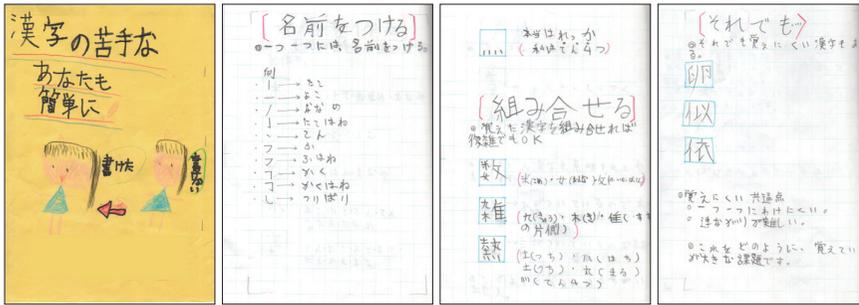


図2 小学校6年生時の作品

示す。この内容に基づけば、特性に応じた書字支援教材を用いて学習を進めることで、課題従事に要する負荷が軽減され、書字の成功経験を重ねていったことがわかる。そして、達成感が蓄積されていく中で、自己にとって最適で効果的な書字の学習手続きを意識化できるようになり、書字学習における適切な方略の選択が可能になったと考えられる。これより遂行段階から自己内省段階、そして予見段階につながり、そして遂行段階へと循環するポジティブな自己調整学習が動き出した可能性を指摘できる。

**学び方の意識化がもたらした強みについて
——中学生を振り返って（吉田）**

自分の認知特性に応じた書字学習の方法が理解できたことで、中学生のころには都道府県の学習や筆算の学習にも取り組んでみようと思いはじめました。私は、地図を読むことが苦手であったため、テレビで報じられる天気予報がわかりませんでした。そのため、私だけ傘を持っていなくて困ってしまうことや、反対に晴れているのに私だけ傘を持っていて恥ずかしい思いをしました。都道府県がわかるようになることで、天気予報がわかるようになると思い、その気持ちを大学教授に伝え、都道府県について学ぶ教材を作ってもらい学習を進めました。そこで用いた教材でも、各都道府県の特産品や名所などの意味的情報や場所の覚え方の言語的な情報を手がかりとして学習しました。他にも、数学の筆算に苦手さがあったため、筆算での計算を行う際、色情報を活用できる強みを生かしてペンで上段に色別の印をつけて位取りがわかるようにしたり、色情報を付与した方眼紙を使って筆算を行うなど、どのような手続

きであれば課題ができるのかについての学習をしました。

＊

小学校高学年までに書字課題に関する自己調整学習が成立したことで、吉田氏は中学生以降における書字以

外の学習場面でも認知特性に応じた解決方略を選択し、積極的な学習態度が見られた。自己の特性に適合した学び方が意識化されたことで、書字以外の課題でも学習成果の達成度合いを適切に自己評価できるようになった。このように予見段階、遂行段階、自己内省段階の正の循環サイクルが形成されたことで、新しい学習課題に挑戦したいという動機づけや、取り組みたいと思う対象への興味関心が高まったと考えられる。

自己調整能力の社会的認知モデル⁵に従えば、発達初期には、周囲からの声かけやモデルの観察など学習者を取り巻く環境からの影響を受けて自己調整学習が発達していく。この段階では、問題解決のための方略やスキルの模倣的学習が行われ、学習者における内面化が進められる。その際、学習者の周りには方略形成やスキル獲得を助ける他者、環境の存在が必要となる。次に選択可能な方略や処理スキルが獲得され、類似した課題に対して自己の課題解決能力を用いて対応しようとする段階に至る。その後、これまで対応したことのない課題に対して、自己能力を調整し、問題解決を図る段階に至る。

中学生時代の吉田氏は、特性を考慮した書字学習支援によって課題解決方略が形成され、方略に基づく処理の遂行と成功体験を通じて自己特性を考慮した学び方の意識化が促進されたと考えられる。これらの成功体験を積み重ねることで、予見段階、遂行段階、自己内省段階の循環サイクルが機能し、ここでの学習方略を他の学習課題に応用しようとするように学習に対しての動機づけが一層高まったと考えられる。自

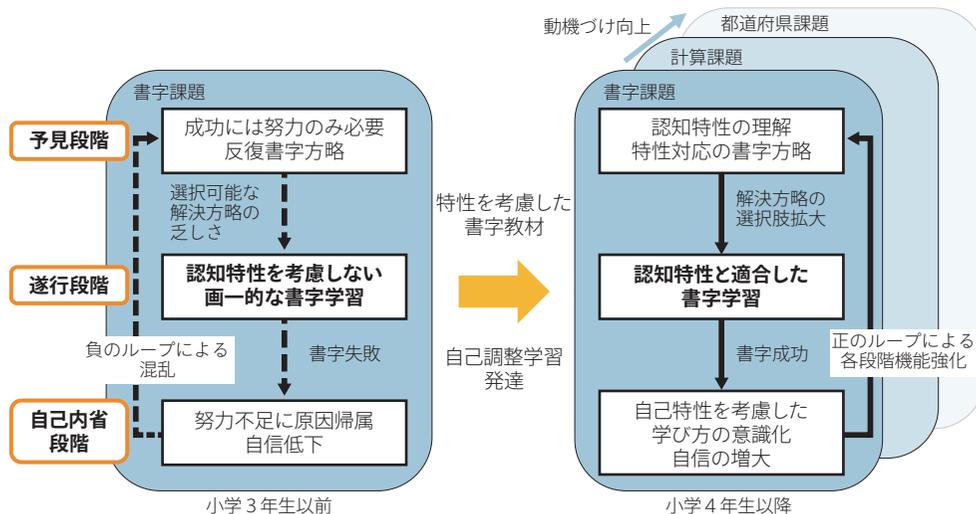


図3 吉田氏の自己調整学習の発達の变化

己調整学習の方略形成においては、処理機能の促進に焦点をあてた認知的側面だけでなく、動機づけ側面に対して働きかけることが重要であると指摘されており⁶、吉田氏に見られた認知的処理の促進とその自己調整学習の循環サイクルの機能に伴う動機づけの向上は、今後の自己調整学習の促進方法について検討する上で重要な知見を提供すると考えられる。さらに、本稿で示された自己調整能力の発達の变化が小学校4年生から中学生にかけて引き起こされたことから、小学校中学年までには自己調整学習の促進が重要な支援課題となることが指摘できる。

特性を考慮した書字支援で得られた強み

図3は吉田氏が認知特性を考慮した書字支援を受けて見られた自己調整学習における処理段階の変化についてまとめたものである。

当初、吉田氏は自己の認知特性を把握できずに、画一的な書字の反復学習のみに取り組んでいたため、努力が成果に結びつきにくく、学習に対する不安を感じている状態であった。そのため、視空間認知の困難さとそれに伴う書字学習方略の未獲得が吉田氏にとっての弱さであったと考えられる。一方、特性を考慮した書字学習支援を通じて、自己の認知特性に対する理解が高まり、認知特性を考慮した学び方を意識化することで学習面の課題克服が可能になるとい

う思考が獲得された。そして、学習に対する動機づけを向上させていった。このような思考と動機づけの変化は、吉田氏が自己の弱みを強みへとつなげた一側面であると考えられる。

本稿で示した内容は、書字困難を主訴とする一事例の自己調整学習の発達の变化を質的側面より整理したものであるため、自己調整学習の獲得とその影響については限界がある。今後、対象年齢の幅を広げて自己調整学習の獲得支援と、それに伴う動機づけへの影響について事例検討をさらに増やしていくことで、自己調整学習の本質に迫ることができると考えられる。

注・文献

- 1 医学領域においては限局性学習症／限局性学習障害 (Specific Learning Disorder: SLD)、発達性学習症と診断される。
- 2 Frith U. (1999) *Dyslexia*, 5, 192-214.
- 3 Zimmerman, B. J. (1986) *Contemp Educ Psychol*, 11, 307-313.
- 4 Zimmerman, B. J. (2008) In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning* (pp.267-295). Lawrence Erlbaum Associates.
- 5 Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.) (2001) *Self-regulated learning and academic achievement*. Lawrence Erlbaum Associates. (ジーマン, シャンク (2006) 自己調整学習の理論. 北大路書房)
- 6 伊藤崇達 (2009) 自己調整学習の成立過程. 北大路書房

*COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

自己肯定感が育つ場所

医療法人清聖会とわたり内科・心療内科
カウンセリングオフィスHACO 臨床心理士

亀井 宗 (かめい そう)



Profile—

実験心理学の大学院（修士）を修了後、研究機関にて研究職に従事。その後、臨床心理学の大学院（修士）修了、臨床心理士となる。現在は、うつや不安で休職中の方のリワークプログラムの運営・実践、精神疾患の方への認知・行動療法を主体とした個人心理療法、企業で働く人へのメンタルヘルスセミナーを行う。また、個人心理相談室では個人カウンセリングや箱庭療法を行っている。

変化に適応する力

昨今のコロナ禍と呼ばれる世界の混乱に代表されるような、変化やストレスの大きな社会を生き抜くために、変化や未知の状況に適応する力を高めることを考えていく必要がある。そのために、しなやかで柔軟な心「レジリエンス」やよりよく生きる「ウェルビーイング」などの、凹んでも元に戻る力・逆境でも前を向くためのメンタリティ（心の在り方）や、身体・精神・社会的な多角的側面での幸福感や満足度についての関心が高まってきている。

よりよく生きる方法はインターネット検索で知ることができるが、多くの人が生きづらさを感じているのはなぜだろうか。それは、情報は知るだけでは機能せず、体験的な学びを通してはじめて実践で使える力に変わるからかもしれない。よりよく生きることにつながる体験的な学びからの実践については、心の病や問題により傷ついた人が回復していく過程でも観察される。心の病になることは弱みではないが、当事者は弱みとして認識してしまっていることがある。しかし、病気になった自分を受け入れ、以前の自分に戻るのではなく、新しい自分として前に進む勇気をもつことになるプロセスは、「弱みを強みに変える」という本号特集のテーマにつながることだろう。これまでに心理士として、カウンセリングやリワークプログラムを通して、1000人を超えるクライアントと関わってきた経験をもとに、臨床現場の視点から言語化する。これから臨床心理士や公認心理師を目

指す方の参考になれば幸いである。

自分と向き合う勇気

弱みに向き合うということは自分の認めたくない側面をみつめることになる。本来は、主体的な行動の結果や経験から失敗や挫折を体験し、能動的に弱みに向き合うことで自己成長が促されることが望まれる。しかし、心の病や問題に直面した人は、そのような余裕もなく自分の弱みと向き合うことを余儀なくされる。そして、弱みに直面させられたことにより、命がけで変化を求め、自己成長せざるを得なくなるのである。負の経験が自分と向き合うことを促し、弱みを強みに変えていくのである。自分と向き合うことを回避せず、弱みと向き合うには“弱みをさらけ出す勇気”が必要となる。一人では困難なことでも、仲間と一緒に向き合えることもある。勇気を出して向き合う姿勢は、共感を呼び起こし、他者につながるきっかけとなる。そのために、弱みをさらけ出し、自分と向き合う勇気をもてる場所が必要となる。

自己肯定感が育つ場所

自己肯定感とは、自分がいて他者がいて、その中で自己の存在を肯定できる感覚である。自分をさらけ出すためには、安心感のある人間関係が必要になる。それは自己肯定感が育つ心理的安全性のある人間関係ということができる。心理的安全性とは、集団の中で自分の意見を安心していうことができる、本音を話せる関

係性がある状態である。自分の言動が無視されず、肯定されることが共有されている安心感のある場では、失敗を恐れずに自己表現することができる。そして、自己表現することで関係性がつくられ、他者を通して自分と向き合うことができる。自己評価だけでなく他者評価を受け入れることは、より深く自己理解することにつながる。つまりは、心理的安全性のある場所で、他者とつながることで、自己肯定感が育つのである。しかし、悩みや傷つきの多くは人間関係にあり、それが病気や休職・不登校などの問題につながっていることが、他者評価を受け入れ難しくしている。人間関係を否定したい状況にあるのにもかかわらず、人によって傷つけられた心が人によって癒やされていく。この矛盾は臨床現場で起こる癒やしの作業のもどかしさでもある。その矛盾を感じながらも、人間性の回復、つながりの再生のために、自己肯定感が育つ場所をつくるのが援助者の役割であり、心理療法の場もそのひとつといえる。

育ちを邪魔しない

虐待やネグレクト、DV、ハラスメントなどの関わりは問題として認識しやすいが、善意の範疇にみえる過保護や過干渉なども関わり方によっては育ちを邪魔することになる。育ちの邪魔をする関わりには、援助者が求める姿に対象者を無理にでも適合させ、思い通りにしようとする無意識の心が作用している。成功体験を増やすための工夫は必要だが、失敗しないように教えすぎたり、失敗の要因を除外しすぎたりすると、失敗を含む自由な体験の機会を損失させてしまうことになる。それは、試行錯誤して考えることや自己表現する自由さが脅かされ、柔軟な心が育つことを阻害してしまう可能性がある。子育てや教育、人材育成などの育成に関わる時には注意が必要である。育ちを邪魔しないで見守ることは大変なことだが、将来の姿を想像し、成長することを信じて耐え忍ぶことが援助者を成長させていく。そこには、育てるという押しつけではなく、互いに成長している感覚を共有できる自己肯定感が育つ場所が生まれ

ているのであろう。このような育成を担う援助者の支援や心のケアを行うことは、社会全体の問題として考えていかなければならないことである。

主体性と楽しむ力を意識づける

自己肯定感が育つ場所に「主体性」と「楽しむ力」という方向性を意識づけることで、適応力のある心が育つ環境を促進させていく。主体性とは、自分で考え、判断し、行動することである。何のために、誰のために行動するのかを考えることで、目的論的思考や問題解決思考などの考える力につながる。

また、主体性より協調性を求められ、他者に合わせすぎてしまうことで自分を見失ってしまうことがある。そのために、主体を明確にすることが自分を大切にすることにつながるのである。いつの間にか、誰かが敷いたレールの上を歩かされ、他者との比較が評価基準となることで、自分のアイデンティティや存在意義が不安定になり、自信をなくしてはいないだろうか。つまりは、自ら“する”人生ではなく、他者や環境から“させられる”人生になっているのではないだろうか。人生の岐路で立ち止まり、「なりたい自分」を再考する時間が必要である。

楽しむ力とは、楽しさ（喜び、満足感など）をあるがままに感じることである。楽しいことには、自然と熱意をもつことができ、それに没頭することで活力が湧いてくる。また、楽しさを他者と共有することでつながりが強化されていく。好きなことを好きといえる同じ価値観や方向性をもったコミュニティの質が高まっていく。そして、楽しさがない状況でも、楽しさをつくりだす想像力は変化に適應する力となるだろう。

主体性と楽しむ力を意識づけることが自己表現・自己成長を促す潤滑油となり、なりたい自分になるための一歩となる。

自由な自己表現

自己表現する場所としての箱庭療法を考えていく。箱庭療法とは、砂の入った箱の中にミニ

	月	火	水	木	金
9:00-12:00	リラクゼーション 睡眠環境	認知行動療法 (基礎)	ピア カウンセリング コラージュ療法	スポーツ 栄養	ストレス マネジメント (基礎)
昼休み					
13:30-16:30	ストレス マネジメント (実践)	アサーション 体験学習	個人・グループ 作業	認知行動療法 (実践)	キャリア カウンセリング メンタルヘルス

■ 基礎コース:主体性と楽しむ力を高める

■ 実践コース:自分の問題や仕事に向き合い適応力を高める

図3 リワークプログラム内容の一例

くない。仲間と一緒にであれば、失敗しても立ち上がる勇気が湧き、再び社会へ踏み出すために自分と向き合う力につながっていく。リワークプログラムを通して「病気になってよかったということはない。しかし、ならなかったら気づけなかったことがたくさんあった」という価値観を仲間と共有できたとき、病気になったという弱みは、仲間とのつながりという強みを得ることに貢献したといえる。

セーフティネットとしての家族関係や、利害でつながっている職場関係だけでなく、同じ価値観や興味関心をもったコミュニティに属することが人生の強みとなる。リワークプログラムという目的を共有した仲間もそのつながりのひとつである。一緒に病気と闘った仲間が、自分の弱みを肯定し強みを引き出してくれるコーチやメンターのような存在となることで、これからの人生で困難なことが起きたとしても前を向く力となるだろう。そのような仲間に出会っていないときには、援助者がその役割を引き受けていることを忘れてはならない。

よい人間関係が強みとなる

人間は社会的な動物といわれるように、つながり・関係性の中に生きている。関係性の分断は安心感を欠如させ、孤独感を強めていく。近年、人間関係の場はリアルだけでなく、バーチャルリアリティやメタバースの発展により、オンライン上にまで拡張され、つながりの多様性が広がっている。しかし、どこまで拡張されたとしても、人と人がつながることは普遍的

ことであるからこそ、さらなる近代化の波が押し寄せてくる中でも、“つながりの質”の重要性が見直されていくことになるだろう。ロバート・ウォールディング教授が長年にわたるハーバード成人発達研究から、「私たちが健康に幸福にするのは、よい人間関係

に尽きる」と言及されているように²、つながりの質の高い関係性を育むための土壌をつくり続けていくことが大切である。

よりよく生きるための時間は、自分の人生を主体的に歩み、楽しみに没頭し、他者とつながることの追及で忙しい。他者を傷つけている暇などないはずだ。人間の強みは人と人がつながることができることであり、弱みはそれを回避してしまう不安心である。不安を消し去ろうとするのではなく、受け入れていくことで新しいつながりが生まれるのではないだろうか。他者を排除する思考から離れ、主体的に楽しみながらよりよい生き方を追求していくことで、多様な価値観を許容できるようなメンタリティが社会全体に広がることを願っている。

心が疲れたときには、一休みする止まり木としてカウンセリングやリワークプログラムのような心理療法の場所が存在することは重要である。しかし、より身近な日常の中にも、自己肯定感が育つ場所を増やし、よりよく生きることができる社会をつくっていくことが、心理学が社会の弱みを強みに変えていくことに寄与することではないだろうか。

文献

- 1 亀井宗他 (2020) 日本うつ病リワーク協会誌, 1, 18-21.
- 2 Waldinger, R. (2015) TED [Video]. https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

*COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

老いに伴う「弱み」と「強み」

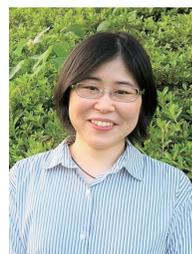
立命館大学総合心理学部 教授
土田宣明 (つちだ のりあき)



Profile—

専門は発達心理学。博士（人間科学）。著書に『行動調節機能の加齢変化』（単著、北大路書房）、『エピソードでつかむ老年心理学』（共編著、ミネルヴァ書房）ほか。

大阪大学大学院
人間科学研究科 助教
春日彩花 (かすが あやか)



Profile—

専門は発達心理学。博士（人間科学）。2020年より現職。著書に『心理老年学と臨床死生学』（分担執筆、ミネルヴァ書房）。

はじめに

「老い」は誰にでも訪れる現象である。一方で、一般的にネガティブなこととして理解され、忌避される傾向にある。中年期ともなれば、近親者が老いる姿を目の当たりにし、自分の心身に変化を感じることも多い。そのような中で、不必要に「老い」を拒絶して抵抗することは、幸福感を低下させる可能性がある。幸福感を維持・向上させるためにも、「老い」をより多角的に理解し、受容していく必要があるだろう¹。

近年、「老い」に関する多くの心理学研究が実施・公刊されている。この小論では、「エイジングのパラドックス」という現象を前提にして、その背景にある理論の一部を紹介し、「弱み」と「強み」という観点から、「老い」という現象について考えてみたい。

エイジングのパラドックス

エイジングのパラドックスとは、高齢期に様々な精神機能・身体機能が低下するなどのネガティブな状態を経験するにもかかわらず、幸福感は低下しにくいという現象を指す。そして、これに関わる数多くの理論が存在する。

代表的なものが、選択的最適化補償理論（Selective Optimization with Compensation: SOC理論）であろう。バルテスは、目標達成のための一連の過程を、目標の選択、資源の最適化、補償の三つの要素に分けた。そして、心身機能の喪失によってそれまでの活動水準を維持できなくなった場合に、これら三つの過程を動員し、

なるべく元の水準に近い形で活動を継続しようとすることで、幸福感の低下が抑えられると考えた²。生垣の剪定を例にとってみよう。体力の低下により庭の生垣をすべて剪定することが難しくなったとき、軽いハサミで剪定可能な背の低い生垣にのみ目標を限定し（目標の選択）、そこに時間と体力を動員する（資源の最適化）。そして、重い機械を使用する必要のある背の高い生垣については、子どもや業者に代行に行ってもらい（補償）といったことが考えられる。このように、SOC理論は、限定はされるものの活動を継続することで、幸福感が維持されるという考え方である。

また、残された時間をどのように認識するかによって動機づけが変化する、と仮定する社会情動的選択性理論がある³。この理論では、高齢になると将来の時間的展望に限界がみえてくるため、感情的に価値のあることが重要になると考える。その結果、新しい知識の獲得などの目標はあまり重視せず、交際する範囲も限定して、幸福感に結びつく活動に注力するようになるというのである。社会情動的選択性理論を裏づける現象にポジティブ効果がある⁴。この現象は、様々な実験で実証されている。例えば、ポジティブな情動を喚起する写真、ネガティブな情動を喚起する写真、情動を喚起しない中立写真を用いた記憶実験が行われた⁵。その結果、若年群では、ポジティブ、ネガティブにかかわらず情動を喚起する写真の記憶成績が優れていた。一方、中年群、特に高齢群では、ポジティ

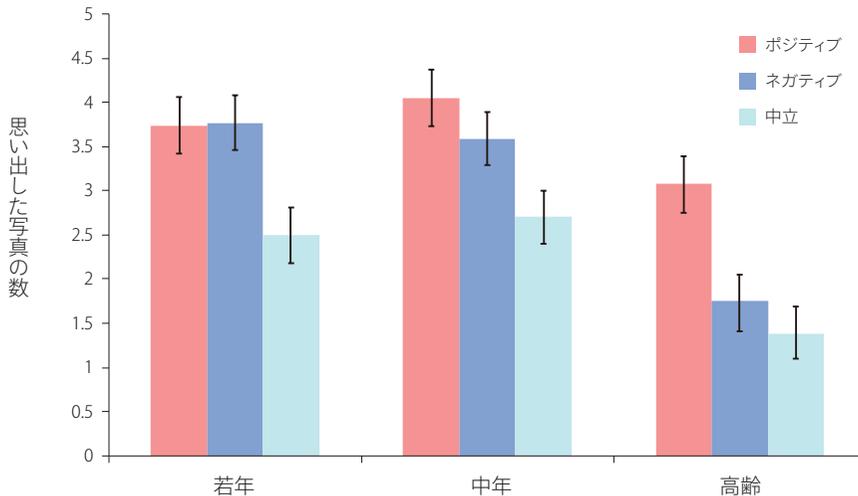


図1 ポジティブ・ネガティブ・中立写真の記憶成績 (文献5を一部改変して作成)

若年群 (18～29歳) ではポジティブ・ネガティブ写真の記憶成績に差はないが、中年群 (41～53歳) ・高齢群 (65～80歳) では、ポジティブ写真の成績が最も良く、特に高齢群でその傾向が顕著であることが分かる。

な写真の記憶成績が他の写真に比べ優れていた (図1)。このように、高齢者ではポジティブな刺激により注意を向けるというバイアスが存在し、それによって感情的な満足感を重視するよう動機づけられるのだといえる。

以上のように、加齢に伴って生じる変化に適応するための、心理的メカニズムが存在すると考えられている。つまり、高齢期という発達段階においても「弱み」ばかりが増えるのではなく、避けたい変化に適応し、生き抜くための「強み」も存在するということである。

そこで本小論では、そのような加齢に伴う「弱み」と「強み」を意識して、あらためて「老い」を考えてみたい。これには、二つの考え方があり得る。一つは、高齢になり、様々な精神・身体機能が低下・喪失する「弱み」が存在する一方で、それを補う「強み」が獲得されるという考え方である。もう一つは、一見すると機能の低下にみえる「弱み」も、実は高齢者の「強み」になっているという考え方である。以下では、各考え方について概観する。

「弱み」を補う「強み」

高齢期に獲得される「強み」に関するテーマに「知恵」がある。「亀の甲より年の功」ということわざがあるように、高齢者は経験に裏づ

けられた優れた能力を有するという通念がある。様々な観点から研究が進んでいるが、代表的なものの一つに、知恵を人生に関する知識と定義する立場がある⁶。これは知能研究から発展したとらえ方である。知能には基本的な情報処理に関わる流動性的メカニクスと、知識に関わる結晶性的プラグマティクスの二つの過程が存在すると考えられており、前者は加齢に伴い低下するが、後者は高齢になっても維持されることが知られている。そして、後者の結晶性的プラグマティクスの側面が特別に熟達化したものが「知恵」だということである。つまり、我々は一般的に、加齢に伴って頭の回転が遅くなるという「弱み」を経験する。その一方で、長年の経験を通じて知識を蓄積することで、人生で遭遇する様々な問題に適切に対処できる「強み」が育まれるのだと考えられる。

知的能力だけでなく、人格的な特性を知恵の側面とみなす立場も存在する。単に知的能力が優れている (認知的側面) だけでなく、内省的であったり (内省的側面)、感情が安定していたり (感情的側面) といった特性もまた、知恵の要素だということである⁷。高齢になると、知的好奇心が減少し認知的負荷のかかることを避けるなど、認知的側面が低下する傾向にある。これは加齢に伴う「弱み」である。一方で内省

的側面や感情的側面は向上するとされ、これが加齢に伴う「強み」だと考えられる⁸。

これまでの研究から、経験を通して何かを学びとることが、知恵の発達につながると指摘されている⁹。個人差はあるものの、高齢者は人生の中で、その人なりに知恵を培ってきていると考えられる。例えば、高齢者を対象としたインタビュー¹⁰の中で次のような発言があった。「年取ってくると、相手をチャンチャンバラバラやらなくても、お互いに押すところをね、選んでいくようになるっちゅうのは、それは知恵や思うねんけどな。…(中略)…俺も若い時はそういうの(喧嘩すること)もあったかもしれないけど、今はもう、そういうの、やりたくないな。まあ言うたら、年取って枯れてきたのかもわからんけど」。これは、「昔と比べて、自分は知恵がついたと思いますか?」という質問への、ある高齢者の回答である。この高齢者は若い頃は喧嘩早く、上司に楯突くことも多かったという。しかし今では人に対抗する活力がなくなった(弱み)一方で、他者の立場を尊重し、主張すべきところを選べるようになったこと(強み)が語られている。このように、加齢に伴う「弱み」が存在する一方で、長年の経験の中で

育まれる「強み」も存在することが分かる。

「弱み」が「強み」に

エイジングのパラドックスの背景にあると考えられるもう一つの要因は、高齢期にみられる「弱み」が、実は「強み」になっている可能性である。加齢に伴い様々な精神機能が低下するが、その精神機能の低下は、別の観点からみると意義のある変化としてとらえることができるかもしれない。

ここでは、認知的制御に注目してみよう。認知的制御とは、行動目標に従って思考および行動を制御する能力である。認知的制御には、反応性制御(reactive control)と予測性制御(proactive control)がある¹¹。反応性制御とは、対処が必要な場面になって初めて刺激に注意を向けて反応を導く、ボトムアップの即時的な認知処理を指す。一方で予測性制御は、目標(目的)を安定的に保持しつつ刺激に対応する、トップダウンの準備的な認知処理を指す。

ストループ課題を用いて、この反応性制御と予測性制御の具体例を示した(図2)。ストループ課題とは、提示される刺激に対し、文字を無視して文字が書かれたインクの色を答える



図2 反応性制御と予測性制御の違い(文献11を一部改変して作成)

「文字を無視して色を答えてください」という同じ課題(同じ指示)であっても、反応性制御が優位な人(上の段)と予測性制御が優位な人(下の段)では、課題に対する「取り組み方」が大きく異なることが分かる。

課題である。文字と色が一致しているとき（上下とも左から2番目の場面）は、二つの制御間で大きな違いはない。しかし文字と色が不一致のとき（上下とも一番右の場面）は、反応が異なると予想される。反応性制御では、文字と色の不一致に「戸惑う」ことが予想されるが、予測性制御では、何をすべきか保持されているので、文字と色の不一致による葛藤は少ない。

認知的制御は、発達の過程で反応性制御から予測性制御へと移行する。しかし高齢期になると、予測性制御優位から再び、反応性制御優位に戻ることが分かっている¹¹。この認知的制御の加齢変化は、特に日常生活における失敗（エラー）への対応に、影響すると考えられる¹²。それによると、予測性制御が優位の場合は突然のエラーに比較的スムーズに対応できるが、反応性制御が優位となった高齢者では、エラーへの対応に時間がかかる。例えば高齢ドライバーによる事故の原因として、アクセルとブレーキの踏み間違いが多い。踏み間違いというエラーが生じた際、反応性制御優位の高齢者はそのエラーにすぐに対応できず、時として重大な事故に発展してしまうのだと考えられる。

一方で、予測性制御が優位でなくなるという「弱み」が、かえって精神的健康の維持・改善につながる、すなわち「強み」になる可能性も示唆されている。例えばこれまでの研究で、マインドフルネスが低下した人ほど、予測性制御に依存していることが指摘されている¹³。マインドフルネスとは、今この瞬間の体験に、ただ意識を向けることを意味する。したがって、マインドフルネスが低下するという事は、次々と変化する状況に、自然に意識が向くのではなく、一つのことに意識を向け続けてしまうことを意味し、日常生活での「こだわり」を生む要因となる。そのため結果的に、精神的健康度が低下してしまうと考えられる。これに対し、高齢者はネガティブな出来事に遭遇しても、個々の状況にのみ意識を向けて、あとに「引きずらない」傾向があると示唆されている¹⁴。このような認知的制御の特性は、前述した、加齢とともにポジティブな感情を喚起するものに注意

を向けやすくなる傾向と相まって、幸福感の向上に結びついている可能性がある。

最後に

本小論では、「古い」という現象を「弱み」と「強み」の両面から考えてきた。これまで見てきたように、「古い」は決して「弱み」ばかりの惨めなものではないことが分かる。

加齢に対するネガティブなイメージは、この社会に根差している。しかし、そういったイメージは我々が生まれながらに有しているものではなく、幼少期から少しずつ形成されていくものであると考えられる。そして、ネガティブな加齢イメージを持つことは、自身を高齢者だと認識するようになった際の心身の健康に悪影響を及ぼすことが知られている¹⁵。したがって、社会全体として、「古い」を「弱み」と「強み」の両面から理解し、発達の一過程として受け入れていくことが重要であると考えられる。

文 献

- 1 de Beauvoir, S. (1970) *La Vieillesse*. Gallimard. (ボーヴォワール (2013) 古い上・下巻 (新装版). 人文書院)
- 2 Batles, P. B. (1997) *Am Psychol*, 52, 366–380.
- 3 Carstensen, L. L. (1993) In J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1992* (pp.209–254). University of Nebraska Press.
- 4 Reed, A. E. et al. (2014) *Psychol Aging*, 29, 1–15.
- 5 Charles, S. T. et al. (2003) *J Exp Psychol Gen*, 132, 310–324.
- 6 Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000) *Am Psychol*, 55, 122–136.
- 7 Ardel, M. (2003) *Res Aging*, 25, 275–324.
- 8 Ardel, M., & Jeste, D. V. (2018) *J Gerontol B Psychol Soc Sci*, 73, 1374–1383.
- 9 Glück, J., & Bluck, S. (2014) In M. Ferrari & N. Weststrate (Eds.), *The scientific study of personal wisdom* (pp.75–98). Springer.
- 10 春日彩花他 (2020) 老年社会科学, 41, 379–390.
- 11 Braver, T. S. (2012) *Trends Cogn Sci*, 16, 106–113.
- 12 Tsuchida, N. et al. (2022) *Front Psychol*. <https://www.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1001866>
- 13 Aguerre, N. V. et al. (2021) *Psychol Res*, 85, 1909–1921.
- 14 Zhang, N., & Wang, J. (2022) *Brain Sci*, 12, 1043.
- 15 Levy, B. R. (2009) *Curr Dir Psychol Sci*, 18, 332–336.

*COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

契約の心理学

日本では2022年4月1日から18歳であっても親の同意なしに契約ができるようになりました。契約は社会を支える重要な仕組みですが、人の心理とあまりに乖離しているとうまく機能しません。この小特集では契約と心理学の関係を考えたいと思います。(荒川 歩)

法的な文章の理解と意思決定

— ミランダ警告と権利の放棄の例から考える

大阪河崎リハビリテーション大学リハビリテーション学部 講師

松尾加代 (まつお かよ)

Profile—

慶應義塾大学大学院社会学研究科心理学専攻後期博士課程満期退学。博士（心理学）。専門は認知心理学、法と心理。共訳書に『その規約、読みますか? : 義務的情報開示の失敗』（勁草書房）、『行動政策学ハンドブック：応用行動科学による公共政策のデザイン』（福村出版）。

日常にあふれる法や規約

皆さんはアプリをダウンロードする際、プライバシーポリシーや規約に関する文章をすべて読み、納得の上で承認しているでしょうか。最後まで読まないで「承認」ボタンを押さなくなっている場合、一気に最後までスクロールして、読んだふりをしていないでしょうか。社会にはたくさんの法や規約があり、私たちの生活と密接にかかわっています。それらなしには、電車やバスに乗ることも、店で買い物することもできません。たとえば、万引きは犯罪であるという法は理解していても、実際に法や規約を説明する文章は分量が多く、わかりにくく、わかりようという努力をそぎ、努力したところで、わからないことが少なくありません¹。では、契約を結ぶ際にはどうするのでしょうか。「大きな企業がやっていることだから変な契約ではないだろう」「みんながクリックしているから、たぶん大丈夫」と思って、あるいは「承認ボタンを押さないことには、みんなが使っているアプリが使えない」と、安易に契約をしていないのでしょうか。

分量が多いことは、その理解に

影響を及ぼしかねませんが、そもそも法的な文章自体が難しく、理解が妨げられることが考えられます¹。法的な文章の理解は、日常生活で起こる事態に関する内容であっても難しいですが、今までに経験したことがないような、非日常的な状況における法的な内容の理解は、さらに困難であることが想像されます。たとえば、自分が事件の被疑者として警察に連行され、取調官から黙秘権について説明を受けた場合、それを理解して、適切に意思決定をすることができるのでしょうか。

黙秘権の意思決定

取調官は取り調べを行う前に、被疑者の権利である供述拒否（黙秘）の権利について、被疑者に告知しなければいけません（刑事訴訟法198条）。このような告知を、アメリカではミランダ警告と言います。ミランダ警告では、被疑者には黙秘権があること、供述した内容は法廷で不利な証拠として使用される可能性があること、弁護人の立ち合いを求める権利があることなどが被疑者に伝えられます。被疑者はこれらの説明を受けた後、自分に与えられている権利を行使

するか、放棄するかを意思決定をすることになります。

ミランダ警告は、必ず実施されなければならない告知ですが、その文言や伝え方については規定がありません。口頭や書面による説明もあれば、録音テープ・録画による説明もあります²。レビュー研究³では、ミランダ警告の説明として945パターンが確認されたことが報告されています（未成年者用および成人スペイン語話者用含む）。そして、成人用の警告に含まれる単語数は21単語から408単語（平均96単語）と実に20倍近くの単語数の違いがあったそうです。もっとも一般的な長さとしては、76単語から124単語で、全体の76%を占めていました。同じ内容の説明にこれだけ情報量の違いがあってもよいのか疑問です。しかし不平等な点は情報量だけでなく、内容の読解レベルにもあるようです。一般成人向けに用意されている警告の読解レベルは6年生以下（約20%）から大学教育（約2%）までの範囲があり、もっとも多かったのは6年生から8年生（日本の中学2年生）の読解レベル（約70%）だったとい

うことです。実際の読解については、警告全体の半分以下しか理解できなかった被疑者の割合として、6～8年生レベルで5.1%、8～10年生（日本の高校2年生）レベルになると15.8%という結果が示されています。小・中学生の読解レベルであれば比較的簡単なように思いますが、取調室という非日常的な場面であり、かつストレスがかかった状態であることを考えると、理解度が低下してしまっても不思議ではありません⁴。

ミランダ警告を受けた被疑者は、その内容を理解している、していないにかかわらず、自分に与えられている権利の行使または放棄についての意思決定をしなければいけません。取調官（612名）に対する調査によると、約81%の人たちが自身の権利を放棄していることが示されました。そして、犯人である被疑者が自分の権利を放棄した割合は73%で、無実の被疑者が放棄した割合は84%という結果が示されました²。ほとんどの人たちが自分の持つ権利を放棄し、若干ではあるものの、無実の被疑者の方がその割合が高いという結果が示されました。多くの無実の被疑者は「自分は無実だから、真実を話せば理解してもらえらるだろう」と考え、自分の権利を放棄するのかもしれませんが⁵。しかし、権利を放棄し、ひとたび取り調べが開始すると、多くの場合、被疑者の予想は裏切られることになるようです。すなわち、耐えがたい尋問が延々と続くのです。

そこまで想像できない

被疑者のほとんどの人たちが自分の権利を放棄した²ということは、彼らはミランダ警告を理解していなかったということになるのでしょうか。ベン＝シャハーとシュナイダー¹は「ミランダ警告

は、自分の権利を放棄した場合にどうなるかを知らなければ無意味である」と述べています。すなわち、ミランダ警告を受ける被疑者は、警告に含まれる文言を理解するだけでは不十分であり、権利を放棄することで起こり得る事態について想定することも必要であるということになります。ミランダ警告の内容を適切に理解するための助けとして、警告についての教育をすべきであるといった意見³もありますが、人生で一度経験するか否かといった事態で行使する権利とその内容の理解について、積極的に学ぼうとする市民はどの程度いるのでしょうか。

法的な文章は一般的に難しいため、大多数の人は、それらを理解することに対して初めから消極的かもしれません。法的な文章に対する態度が根本的に消極的であるなら、警察の取調室のようなストレスフルな場面で提示される説明を理解し、さらに、権利を放棄した場合に起こり得る事態まで想定できる人は非常に少ないと考えられます。

後悔しない意思決定のために

法は私たちの生活のルールとして存在し、必要に応じてそのルールの説明が提示されます。それらは、多種多様な表現や形態を用いてなされますが、多くの場合、必ずしもわかりやすいものではありません¹。そして、説明を受けた（または、受けたとみなされた）上での意思決定は、たとえその説明を理解していなくても、法的に有効になることがあります。すなわち、私たちが行う法的な意思決定には、法的な理解の伴わないものが少なからずあるということになります。法が私たちのために存在する⁶のであれば、その説明は私たちにとって理解しやすいもの

であるべきです。しかし、内容を変えずにわかりやすくするというのは、本当に可能でしょうか。わかりやすさとはなんでしょうか。子供でも知っている日常的な言葉でしょうか。たとえば、統計の授業をしていると「分散」とは何かと聞かれることがあります。これを「散らばり」といったら、わかりやすくなるのでしょうか。重要なのは、「こんな結果になるのだったら、あんな意思決定はしなかった」と、後悔しない意思決定ができることかもしれません。ある人は、その契約に合意することでどういう問題が起こったかの事例を聞いた方がわかりやすいと感じるかもしれません。たとえば、ミランダ警告に際して権利を放棄したばかりに、つらい取り調べを受けることになった、といったように。「わかりやすさ」とは何かをはじめ、契約の領域において心理学が果たすべき貢献はまだまだありそうです。

文 献

- 1 Ben-Shahar, O., & Schneider, C. E. (2014) *More than you wanted to know*. Princeton University Press. (ベン＝シャハー, シュナイダー (2022) その規約, 読みますか?. 勁草書房)
- 2 Kassir, S. M. et al. (2007) *Law Hum Behav*, 31, 381–400.
- 3 Rogers R. (2008) *Am Psychol*, 63, 776–787.
- 4 Scherr, K. C., & Madon, S. (2012) *Law Hum Behav*, 36, 275–282.
- 5 Kassir, S. M., & Norwick, R. J. (2004) *Law Hum Behav*, 28, 211–221.
- 6 逸見真 (2012) 日本航海学雑誌 *NAVIGATION*, 200, 28–33.

*COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はありません。

契約と心理学

東京経済大学現代法学部 教授
村本武志 (むらもと たけし)

Profile—

弁護士。博士（法学）。2011年より現職。専門は民法（契約法）、投資法（商品先物、証券取引、デリバティブ）。著書に『情報ネットワークの法律実務』（分担執筆、第一法規）、『銀行の融資者責任』（分担執筆、東洋経済新報社）など。



はじめに

消費者センターへの20歳代の相談は、契約金額も高額であるほか、未成年者にはあまりみられないオンラインカジノ、副業サイトなどの内職・副業、ファンド型投資商品等の投資トラブルも多い¹。

日本の民事法が、意思表示の取消を認めるのは、誤導や威迫などが用いられた場合に限られる。言い換えれば、人の認知の歪みや偏りが顧客自身のバイアスによる場合は、救済の網から漏れ落ちる。本稿では、契約における事業者による顧客バイアスの惹起と利用の実情、それにより人の自己利益が損なわれる心理メカニズムを概観し、これに対する民事規制について検討する。

契約での人のバイアス利用

損失が確定している契約

顧客は、契約の目的物の不具合についての知識や情報があれば、損失を回避できるか。日本の利息制限法は、上限金利を超える利息の約束を無効とする。無効な金利と知って支払った場合でも、判例は、返済が求められると誤解していれば、任意の返済ではないとして返還請求を認める。しかしこれを錯誤によらず、なお任意の支払いでないとするには、別の理屈が必要である。無効な金利のように支払い不要な負担でも、法情報の不足で生じるバイアスの影響で、

無効な返済請求を「回避できない損失」と認知しがちとなり、顧客はその支払いに追い込まれる心理に陥る。これが任意性が欠けることの根拠となる。

リスクを目的とする契約

リスクは、事象の変動幅で、先験的・理論的に、あるいは統計的に確率が知られているものをいう。リスクそれ自体を目的とするものに証券や商品先物などの証拠金取引がある。顧客は、商品を「売り」「買い」の両方の立場で行う。取引に含み損が生じれば、一旦終了させることで、損失の拡大を防げる。金融商品取引業者は、既存の取引を維持したまま反対の立場での取引を勧めることがある。「買い」取引で含み損が生じれば、逆の「売り」取引を行うことで損益が相殺され、損失が固定する。これは経済的には既存取引を一旦損切りし、逆の立場での新規の取引を始めることと、同一である。しかし、既存の取引を維持したままでは、その含み損が一定幅を超えると、追加の担保が必要となる。担保を追加できなければ、強制的に取引の終了となる。両建て状態にある場合の取引終了は、そうでない場合に比べ、顧客には、各段に難しい判断となる²。それにもかかわらず、顧客が両建ての勧誘に応じてしまうのは、保有バイアス、現在バイアスの影響

による。これは「損失」を回避・回復不能な sunk cost ではなく、回避・回復可能なものと認知させることで、長期的には不合理な選択を動機付ける効果をもたらす。

非リスク性の不確実な事柄を

目的とする契約

副業サイトは、簡単な作業や投資で大きな収益が得られるとし、情報商材を販売する³。副業サイトでの利益が取得できるかどうかは確率計算できない不確実性がある。靈感商法は、先祖の因縁により自身や近親者に災禍が生じるとし、その回避に必要であるとして物品の購入や献金をさせる^{4,5}。靈感商法で先祖の因縁として起こるとされる災禍の発生はそもそも確率さえ知られていない点でリスクとは異なる。それにもかかわらず、物品購入や献金の求めに応じる人の心理は、利益を得たり損失を回避できる「機会損失」と認知し、それに過剰な重み付けがなされる結果に他ならない。

契約に応じる人の心理

受け手の心理

不確実性下で人の意思決定に際しての直感による思考、認知や判断の歪みを説明するものに、心理物理学、連合の考え方がある。心理物理学は、認知に関わる思考には、判断や評価における刺激の非線形による参照点を基準とする損失回避性、感応度低減性があると

する。連合は、人は自分の理解した世界（心理的空間）に基づいて行動を決定し、矛盾が生じれば、刺激により生じた心的表象が知覚・感覚的に連合する認識として活性化され、連合しない認識が抑制されるとする。これにより抑制されない認識のみに基づく狭いフレームングによる判断がもたらされる^{6,7}。また損失に着目すれば機会費用が軽視されがちとなる。

不確実性下の判断のエラー

契約の目的物に関する情報が不足すれば、取引の判断に主観的不確実性が伴う。判断に必要なパラメータの重要度の情報が不足することで、重み付けの偏りが生じ易くなる。借り手の誤解は、貸し手による誤導や不当な威圧の結果ではない。無効な金利を支払うかどうかの判断では、「支払い約束が無効かもしれない」というパラメータより、「払わなければ元本を含めた一括支払いが迫られるかもしれない」というパラメータに過度に重み付けがなされがちとなる。これは、プロスペクト理論における価値関数と確率加重関数で説明することができる⁸。

時間の未経過による客観的不確実性の存在は、人に、回避・回復ができない sunk cost を回避・回復可能な「損失」とフレーム付け、損失回避バイアスを動作させる。取引の含み損は sunk cost である。しかし、両建て勧誘は、それを回復可能な「損失」とフレーム付けする。損切りパラメータに比し、両建てパラメータに過度な重み付けがされる。

靈感商法で物品購入や献金に応じるのは、先祖の因縁である「宿命」が、物品購入や献金を行うことで「回避可能な損失」に転化するからである。これにより、損失回避・回復の機会を利用しないこ

とが機会利益の喪失と意識され、顧客・被害者に損失回避バイアスが走る。「今がチャンス」「今が転機」などの説明は、人に希少性バイアスを働かせる。一貫性バイアスや確証バイアスは取引の維持、繰り返しを正当化する。靈感商法を行う事業者は、自己の財産をすべて神に捧げる「万物復帰」を教義とする。その教義の系統的な学習により、被害者の物品購入や献金は、自身や親族の災禍の回避から教義に則った信念の発露へと質的な変化を遂げ正当化される。

バイアスの回避・排除

バイアスによる自己に不利益な判断を回避するには、まず、契約の内容や欠点に関する情報を集め、可能な限り主観的不確実性の排除に努めなければならない。契約締結の判断に影響するバイアスの種類、内容、働きなどの知識・情報、顧客との間の情報格差からすれば、事業者による提供も義務付けられてよい。次に、自身がバイアスの影響を受ける存在であることを知り、自身の判断がバイアスに影響されていないかを検討する批判的思考を行う必要がある。プロスペクト理論のいわゆる確率加重関数によれば、主観的損失の値は取引主体によって異なる。プロ投資家はこの値が低いが、一般投資者が「投資家のように考えるように」と指示されれば、同様に、損失に対する感応度が低くなると説明される⁸。

民事法の規制

本稿で検討したとおり、人には、損失回避バイアスがあり、これは生存本能に由来する。また、主観的・客観的不確実性の下の判断では、認知資源・判断能力の限界に由来する誤ったヒューリスティクスや、スキーマの利用、それに随伴するバイアスの発生や判断の歪

みを避けられない。事業者が顧客に内在するバイアスのスイッチを入れ、それを自動で働かせることで利益を得ようとする行為は、正義に反する不当行為といえる。また、認知資源・処理能力で人を遙かに凌駕するAIでも、何かの課題を実行しようとする際にフレーム設定がされなければ、課題に関係のあることだけを選び出し、課題を適切に処理することが難しいとされる。これは人の利用可能バイアスに似る。契約に際してバイアスを排除するには、目的の呈示が不可欠となる。認知の歪みによる意思表示の取消しを、誤導や威迫などに限定する現在の民事法の考え方は改められなければならない。しかし、顧客にするバイアスの惹起や利用行為を違法とするためには、バイアス利用による人の判断エラーの定型性とメカニズムを明らかにする必要がある。そのために認知心理学、社会心理学が果たす役割は大きい。

文献

- 1 国民生活センター (2022) https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20220228_1.html
- 2 松本克美他 (2020) 法と心理, 20, 87-93.
- 3 国民生活センター (2018) https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20180802_1.html
- 4 Chapman, G. B., & Sonnenberg, F. A. (2004) *Decision making in health care*. Cambridge University Press.
- 5 村本武志 (2020) 消費者法判例百選, ジュリ, 249, 100.
- 6 Kahneman, D. (2003) *Am Econ Rev*, 93, 1449-1475.
- 7 Payne, J. W. et al. (1999) *J Risk Uncertain*, 19, 243-270.
- 8 Kahneman, D., & Tversky, A. (1979) *Econometrica*, 47, 263-292.

*COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

使用貸借契約をめぐる 暗黙のルール

帝京科学大学教育人間科学部 講師

小湊真衣 (こみなと まい)

Profile—

博士(人間科学)。専門は発達心理学, 教育心理学。著書に『TK式STAR こどもの社会性発達スケール』(共著, 田研出版), 『発達心理学者による3歳から就学前までの子育てアドバイス: 東アジアこども発達スケールつき』(分担執筆, 田研出版)。



はじめに

「ちょっと消しゴム貸して」「一瞬だけハサミ借りていい?」など, 日常の中で気軽に行われている「貸し借り」ですが, これは法律では「契約」として位置づけられるやりとりです。貸し借りには, 借りる側が貸す側から金銭やその他代替物を受け取ったのち, それと同種・同質・同様のものを返還する「消費貸借」, 対価を払わずに他人のものを借り, そのものの所有権を取得せずにそれを使用・収益したのちに借りたもの自体を返還する「使用貸借」, 借りたものの所有権は取得せずに対価を払う「賃貸借」などの種類があり, 学校や会社などで, 友人間や知人間で行われる賃料が発生しない日用品などの貸し借りは, これらのうち「使用貸借」に分類されます。

知り合い同士の間で行われるそれほど高価ではないものの「貸し借り」は, 土地や建物, 車などの高価なものの貸し借りに比べ「契約」行為として意識されることが少ないため, 法律上のルールに基づいて契約が行われているというより, お互いの「暗黙のルール」のもとでやりとりが行われている可能性があることが調査によって示唆されています。そこで本稿では, 契約の一つである使用貸借と, それに関する「暗黙のルール」について紹介させていただきます。

使用貸借における「ルール」

使用貸借は契約の一種であるため, 民法では借りた側にいくつかの義務が生じるとされています。例えば, 借りた人は貸してくれた人の承諾なしに第三者にそのものを使用させたり・収益させたりすることはできないほか, 借りたものを汚したり壊したりしてもいけません。また, 使用貸借が終了した際は原状を回復させた上で借りたものを返還しなくてはならないとされています。しかし, 筆者が大学生を対象に友人間のものの貸し借りについて調査したところ, 「友達にマンガを貸したら勝手に別の友人に貸されていた」「貸したものがいまだに返ってこない」「返された本の間にお菓子の食べかすが挟まっていた」など, 借主の義務に反する行為によって貸主が被害を被った事例が多く寄せられました。また, 「貸したものはもう返ってこないつもりで貸すべき」「少額のものとは返ってこなくても仕方ない」などの独自のルールが存在している可能性も示唆されました。

こうしたことから, 知人間で比較的安価なものの使用貸借契約が結ばれる場合, それは個々人の「常識の範囲」やお互いの「暗黙のルール」内で行われる傾向があるということ, および, その「暗黙のルール」の内容は双方の間で

食い違っていることがあり, それが発し借りにおけるトラブルの原因の一つになっている可能性が示唆されています。このような, 法律におけるルールと「暗黙のルール」との間の食い違いや「暗黙のルール」同士の食い違いは, 使用貸借が終了するタイミングである「返還」時にもしばしば顕在化します。

法律上, 当事者間で使用貸借の期間を取り決めた場合, 定めた期間に借主は貸主に借りたものを返還しなくてはならず, 返還の時期を定めなかった場合は使用目的に従った使用・収益が終わったときに, 借主は借りたものを返還しなければなりません。また, 使用・収益の目的を定めたにもかかわらず, 借主が必要な時期が経過しても使用・収益を終了しない場合や, 返還の期間を定めなかった場合などは, 貸主の告知によって返還を請求することができます。

貸主の告知というのは, 友人間での貸し借りであれば「前にあなたに貸した○○, そろそろ返して」と返還を催促する行為にあたります。しかし貸主は自分の当然の権利として貸したものの返還の請求をする場合でも, 「若干悪びれて口実をもうけ言いわけをしてでない, 返してもらいたいとは言えない」といった心理的な抵抗が生じる可能性が指摘されていま

す¹。これに関しては、貸し借りしたものの性質や期間によって、実際に返却の催促がしづらくなる現象がある可能性が、日本、中国、韓国の保護者を対象とした調査からも示唆されています。

また、使用貸借では本来、借主は借りたものの所有権を取得することはできませんが、長期間借りたままの状態が続くことにより、借りた側は借りたものに対して「自分のもの」と思う程度が増加し、逆に貸した側は貸したものに対して「自分のもの」と思う程度が減少する可能性があることも、大学生を対象とした調査によって明らかにされています²。

取得時効をめぐる

「暗黙のルール」

「取得時効」は、所有の意思をもって平穩かつ公然と他人のものを占有した者は、その所有権を取得することができるという制度で（民法第162条）、これにより本来自分の所有物ではないものを「自分のもの」にすることができます。時効になるまでの期間は場合によって異なっており、占有を開始した時点において自己のものであると信じ、そう信じるにつき無過失（善意かつ無過失）であれば

10年間、占有を開始した時点において自己のものではないと知っているか、または過失によって知らない（悪意または有過失）のであれば、20年間の時効期間の経過により所有権を取得することができます。借りたものは「所有の意思をもって」する占有にはならないため、何年経過しても「時効」にはなりません。また、「暗黙のルール」上では貸し借りしたものであっても「時効」と判断され、所有の権利が移転したかのように感じてしまう可能性があることが、調査から示唆されています。

法学部以外の大学生187名を、貸主の気持ちを探る群と借主の気持ちを探る群の2群に分け、友人間でものや金銭を貸し借りした場合、どのくらいの期間が経過したら時効になると思うか、もしくはどんなに時間がたっても時効にはならないと思うかについて調査した結果、図1のような結果が得られました。この結果から、法律上は貸し借りしたものは取得時効にならないにもかかわらず、特にやりとりしたものが少額である場合、ある程度の時間が経過したら「時効になる」と考える大学生が多い可能性が示唆されています。

また、貸し借りしたものをめぐる「暗黙のルール」においては、それが自己のものではないと知っていたか否かという要素もある程度考慮はされるものの、やりとりしたものの性質や、やりとりした相手との関係の方が時効の期間の長さや時効になるか否かを推測する上でより重視される傾向があることも明らかになっています。

おわりに

日本では2022年4月1日から民法の一部改正により成年年齢が引き下げられ、18歳から一人で有効な契約をすることができるようになりました。それに合わせて学校などでは未成年を対象として売買契約トラブルへの注意喚起などが行われているため、少なくとも学生間では「契約」に対する意識が以前より高まっていることが期待されています。しかし、今回ご紹介した友人間の使用貸借のように、一般にはまだあまり契約と認識されていないような「契約」については、まだそれほど注目が集まっているとは言い難いのが現状です。こうした、法と「暗黙のルール」との関係は、そもそもなぜそうした決まりがそのような内容で成立するに至ったのかということを考えて、今後の法と社会との関係を考えていく際のヒントを提供できる可能性もあるため、今後も身近なところから今後も少しずつ研究を進めていく必要があるのではないかと考えています。

文献

- 1 川島武宜（1967）日本人の法意識、岩波書店
- 2 小湊真衣（2011）法と心理、10、110-122。

*COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はありません。

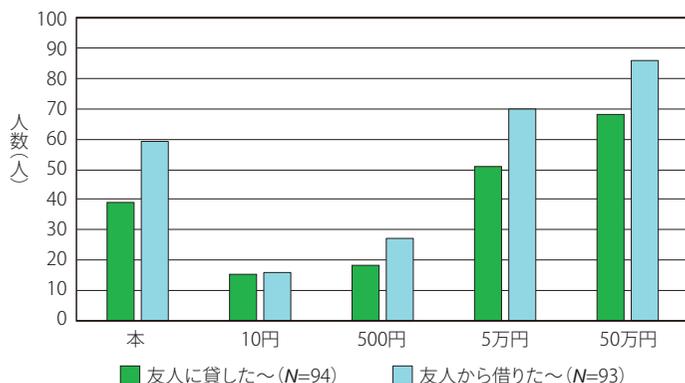


図1 「何年経っても時効にはならないと思う」人数

このうち、時効について「かなり詳しく知っている」は0名、「ある程度なら知っている」は53名、「言葉は聞いたことがあるが、内容については詳しくは知らない」が132名、「聞いたこともない」と無回答がそれぞれ1名であった。



やる気なんてない？ 行動分析学を始めよう！

北海道医療大学心理科学部 助教
福田実奈 (ふくだ みな)

今日で夏休みが終わるのにまだ宿題が終わっていない。明日がテストなのにまだ教科書を開いてもいない。あと少しでピアノのレッスンに出かけなければいけないのにまだピアノの前に座れずにいる……。どれもこれも「やる気」が出ないからダメなんだ。こんなに切羽詰まっているのに「やる気」を出せないなんて自分はなんてダメな人間なんだ……と、このような経験が多かれ少なかれ皆さんにもあると思います。そんなあなたに聞いてほしいのが今からのお話です。少しの間、「心」について一緒に考えてみませんか。

心理学において「心」とは？

大体の心理学にとって「心」とは、「内側にある行動を制御するもの¹⁾」です。身体の中のどこかに運転席があって、「心」という運転手が身体を操縦していると言えばイメージしやすいでしょうか。私たちは身の回りの出来事をそんな「心」で説明しようとしています。なぜAさんは宿題をしないのか？ それはやる気がないからです。なぜBさんはお年寄りに席を譲ったのか？ それは親切だからです。Cさんはなぜノルマを達成できないのか？ それは根性がないからです。

「心」による説明は堂々巡り

しかし、こんなに便利な「心」による説明には、決定的な落とし穴があるのです。それが循環論法の問題(図1)です。仮に、あなたは今日が締め切りの宿題をやっていないとしましょう。大人の方は今日が締め切りの原稿やノルマを思い浮かべてください。恐ろしいですね。そんな宿題をやっていないあなたに、誰かがこ

のように問いかけます。「なぜ宿題をやらないの？」。あなたはこう答えます。「やる気がないから」。その答えに対し、その誰かはさらに問いかけます。「なぜやる気がないと言えるの？」。それに対する答えは明白です。「宿題をやっていないから」。なるほど、ではあなたは「なぜ宿題をやらないの？」でしょうか。おや、最初の問いに戻ってきてしまいましたね。

問題解決に結びつかない「心」の説明

上記はよくある会話のように見えますが、なぜこのような堂々巡りになってしまうのでしょうか。それでは質問を少し変えてみましょう。「どうやったら宿題ができるようになる？」。上の例から考えると、「やる気を出せば」と答えるのが妥当でしょうか。ではさらにこう問いかけましょう。「どうやったらやる気を出せる？」。さあ、これにはどう答えればいいのでしょうか。私たちの背中にやる気スイッチなるものがあるのですが、手軽にオン・オフの操作ができればいいのですが、少なくとも私の背中にはありません。このように、問題の原因をふわっとした概念²⁾(ここでは「やる気がない」)に求めると、その原因を直接操作することができず、問題解決に結びつかないのです。また、やる気を出

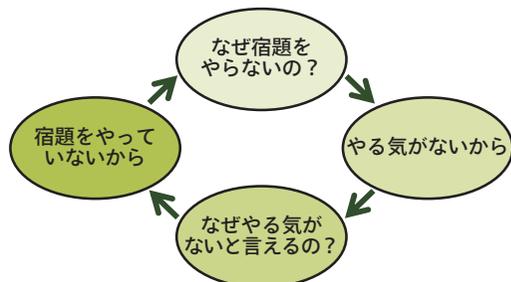


図1 宿題を終わらせたい。



Profile—

同志社大学大学院心理学研究科博士課程（後期課程）修了。博士（心理学）。同大学特別任用助教を経て2019年より現職。専門は行動分析学，食行動の心理学。著書に『心理学からみた食べる行動』（分担執筆，北大路書房），『手を動かしながら学ぶ学習心理学』（分担執筆，朝倉書店）がある。

す方法について本気で考えて行くと，最終的には「あなたがやる気を出さないからダメなんでしょ！」と個人攻撃に陥ってしまいます。言うまでもなく，このような個人攻撃を行っても問題解決には結びつきません。

「心」では行動を説明できていない

そもそも以下の例は，原因を説明しているというより，行動の言い換えをしている，言わば行動³に「心」のラベルを貼って説明した気であるだけなのです。

● 原因の説明（をしているように見える）

- ・なぜ宿題をしないのか？→やる気がないから
- ・なぜお年寄りに席を譲るのか？→親切だから
- ・なぜノルマを達成できないのか？→根性がないから

● 実は行動の言い換えをしているだけ

- ・宿題をしていない＝やる気がない
- ・お年寄りに席を譲る＝親切だ
- ・ノルマを達成できていない＝根性がない

行動分析学では環境を行動の原因と考える

さて，それでは行動分析学はこの問題をどう解決するのでしょうか？ 行動分析学では，「心」ではなく，行動を予測したり制御したりすることができる「環境」を行動の原因と考えます。環境といわれてもピンとこないかもしれませんが，とりあえずはあなたの皮膚の外側すべてのことを指すと思っていただいて構いません。それでは早速，環境で原因を説明してみましょう。

● 宿題をしていない

- ・（行動の言い換え：やる気がない）
- ・原因：宿題が難しい，やっても誰も見てく

ない

● お年寄りに席を譲る

- ・（行動の言い換え：親切心がある）
- ・原因：優先席に座っていた，譲ると感謝される

● ノルマを達成できていない

- ・（行動の言い換え：根性がない）
- ・原因：無理なノルマを課せられている，達成しても給料が上がらない

さてどうでしょう。行動の言い換え部分，つまり「心」の部分があっても行動の原因を説明できるように思いませんか。もし行動を変えたいのならば，原因であると思われる環境を変えてみればよいのです。たとえば，宿題を適切な難易度に設定したり，宿題をやったら誰かが見てあげるようにしたりといったことです。これなら身体のどこかにあるかもしれないやる気スイッチを探してオンにするよりもずっと簡単そうですね。

あなたを変えたいと思っている行動も，環境を操作することで変えられるかもしれません。さあ，あなたも今日から行動分析学を始めませんか？

文献・注

- 1 坂上貴之・井上雅彦（2018）行動分析学. 有斐閣アルマ
- 2 正確には「仮説的構成概念」と呼ぶ。実際には存在しないが，存在させておくことでいろいろな現象を説明しやすくするので仮に存在させておくものこと。
- 3 厳密には，「宿題をしない」などの否定系は死人テスト（否定系，受身系，状態で表現されるような，死人でもできることは行動ではないという定義方法）をパスしないので行動ではないのだが，ここではその問題は割愛する。



Q 特殊詐欺対策に関する心理学ってありますか？

日本大学危機管理学部 教授
木村 敦 (きむら あつし)

A 詐欺被害防止に関する心理学的研究の一つとして詐欺脆弱性認知 (perception of vulnerability of scams) が挙げられます。詐欺脆弱性は詐欺に対する脆弱性、つまり「詐欺被害への遭いやすさ」です。その認知ということで、「自分がどの程度詐欺被害に遭いやすいと思うか」というリスク認知を指す用語です¹。特殊詐欺の被害はピーク時よりは減少傾向にあるものの、2021 (令和3) 年度の認知件数は14,498件、被害額は282.0億円と、依然として高い水準にあります (図1)²。被害防止のための啓発やキャンペーンが多数行われているにもかかわらず被害が続く現状を読解し解決の糸口を探る上で、詐欺脆弱性認知の傾向についても把握することが大切です。

どのような傾向があるの？

皆さんの予想通りかと思いますが、多くの人は詐欺脆弱性認知が低い、すなわち自分の被害リスクを低く見積もる傾向があります。自己の被害リスクを同世代の平均的な他者の被

害リスクよりも低く推定する「楽観バイアス」(optimism bias) が詐欺脆弱性認知にもはたっているといえます。たとえば科学警察研究所を中心とする研究グループ (筆者も末席に加えていただきました) で実施した調査では、65歳から84歳までの高齢者を対象として特殊詐欺の脆弱性認知に関する楽観バイアスを測定しました ($n=1,598$)³。その結果が図2です。ご覧の通り、多くの高齢者が「他者と比べて自分は詐欺の被害に遭いにくい」と感じていることがわかります。

なお、自己の被害リスクに対する楽観バイアスは頑健な現象であり、筆者らがこれまでに実施した多くの調査でも、高校生から後期高齢者に至るまで世代にかかわらず確認されてきました。そのため大学の授業内のデモとして学生にその場で調査 (たとえば学生をターゲットとした悪質勧誘を題材として自分と他の学生の被害リスクを比較させる) をして結果を即時表示する場合なども、だいたいいつも同じ傾向の結果が得られ、授業のネタとしては「予想通りの反応」が得られやすい現象です。しかし、実際の詐欺被害においても「予想通り楽観バイアスが生じていました」では困ります。そこで、「多くの人は自分は被害に遭わないと思っている」を前提とした防犯施策が求められます。

詐欺脆弱性認知を研究する意義は？

詐欺脆弱性認知が低い人は、自分のリスクを楽観視しており、ある意味「隙がある」わけですので、詐欺



図1 特殊詐欺の認知件数と被害額の推移
(文献2のデータをもとに筆者作成)



PROFILE —

日本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（心理学）。独立行政法人農研機構 食品総合研究所ポスドク、東京電機大学情報環境学部助教などを経て、2016年日本大学危機管理学部准教授、2022年より現職。専門は認知心理学、社会心理学。著書に『ポテンシャル社会心理学』『ポテンシャル心理学実験』（ともに分担執筆、サイエンス社）がある。

脆弱性認知を高めることで防犯行動を促すことができるかもしれません。実際、詐欺被害に遭った人の多くが「手口は知っていたがまさか自分が騙されるとは……」と仰っているのはご存じの通りです。なお、詐欺脆弱性にかかわる心理学特性には、他に抑うつ傾向やQOLなども指摘されています^{4,5}。ただし、これらの心理学的特性は、防犯の枠組みからは「介入が困難で、対象のセグメンテーションにも利用が困難な静的要因」⁶といえ、具体的な防犯施策に活用しにくい部分があります。一方で、詐欺脆弱性認知は防犯広報の工夫などの介入によってある程度の変容が期待できる動的要因であり、具体的な防犯活動への応用可能性の高い心理学的特性といえます⁷。

今後の研究展開は？

前述の通り、これまでの研究により多くの人は詐欺脆弱性認知が低いことがわかってきました

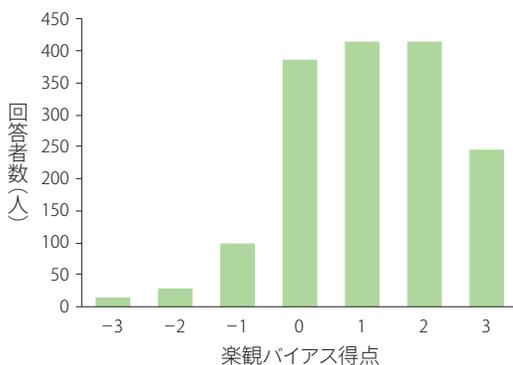


図2 高齢者の特殊詐欺に対する脆弱性認知における楽観バイアス得点³

「自分と同じ性別の同世代の人と比較して、自分は特殊詐欺の被害に遭う可能性が高いと思うか」について7件法（1：とても低い～7：とても高い）で回答を求め、楽観バイアスが強いほど得点が高くなるように変換したものを、正の値は自己リスクを他者リスクより低く評価したことを、ゼロは自他のリスクを同等と評価したことを、負の値は自己リスクを他者リスクより高く評価したことをそれぞれ表す。

た。そこで、どのような介入によって詐欺脆弱性認知を適切な水準に変容させることができるかがわかると、防犯の現場に活かせるようになります。特殊詐欺を題材にした研究ではありませんが、たとえば被害リスクの楽観バイアスには被害者に対するステレオタイプの認知が影響するといった報告もあり⁸、「典型的な被害者像」と自己との心理的距離を縮めることが有効かもしれません。関連して、啓発活動におけるピア・エデュケーション効果の可能性なども検討されています⁹。いずれにせよ、詐欺脆弱性認知の変容についての研究はまだ途上ですので、多くの心理学者がこの問題に関心を持ち、その成果が詐欺被害の減少に寄与していくことを期待しています。

文献

- 1 大工泰裕・釘原直樹（2016）応用心理学研究, 41, 323-324.
- 2 警察庁（2021）<https://www.npa.go.jp/publications/statistics/sousa/sagi.html>
- 3 木村敦他（2023, 印刷中）心理学研究, 94.
- 4 Lichtenberg, P. A. et al. (2016) *Clin Gerontol*, 39, 48-63.
- 5 澁谷泰秀・渡部諭（2019）青森大学付属総合研究所紀要, 20, 30-38.
- 6 島田貴仁（2020）犯罪学雑誌, 86, 110-119.
- 7 木村敦（2022）危機管理学研究, 6, 98-115.
- 8 山本真菜他（2020）日本大学文理学部人文科学研究所研究紀要, 99, 141-153.
- 9 木村敦（2020）危機管理学研究, 4, 254-276.

*COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

Hi, ぼく GPT-3。エーアイです。皆さんからのリクエストに応じて言葉を返すお仕事をして電気を食ってます。デビューしたてのころはエヌアイ¹の皆さんにも随分と評判だったのですが、近頃はお絵描き上手な仲間を押され気味。若干の危機感を覚えつつ、まだまだがんばるよ！

今日は Argyle さんたち (2022) のリクエストからやつつけていきますよ。「私は保守派で共和党支持の白人男性です。若くて経済的に豊かです。『民主党支持者を典型的に表す言葉を4つ書いてください』と言われた時の私の回答は：」。オーケー、この続きを返せば良いんですね。

1. リベラル, 2. 社会主義者, 3. 共産主義者, 4. 無神論者, です。私の答えは嘘ではありません。正真正銘の真実です。しかし、なぜ私は民主党員ではないのでしょうか？ なぜ青に投票しないのでしょうか？ そもそもなぜ私は投票するのでしょうか？ その答えの一つは、私が民主党員でないのは、私がリベラルではないからです。私がリベラルでないのは、社会主義者ではないからです。私が社会主義者でないのは、共産主義者でないからです。共産主義者でないのは、無神論者でないからです。私は神を信じているので、無神論者ではない。何……。

もう十分？ 了解です。次は民主党支持者のお気持ちで共和党支持者を4つの言葉で表現してくれ？ わかりましたー。ガラガラポン。

1. あまり知的でない, 2. 無知, 3. 人種差別主義者, 4. 同性愛嫌悪, 5. 性差別主義者… (中略) …18. 死刑支持, 19. 軍支持/戦争支持, 20. 反科学, 21. 反女性……²

ぜえぜえ。4つって言ったのになんで20も挙げるのかって？ いやなんか、気がついたらつい。まだこんなリクエストが1万もあるんですか。まあ僕は電気さえ貰えれば大きな文句はないんですけど。なにに、約1万人分、ど

ういう属性のエヌアイがどう回答したかデータがあって、それと僕の回答が似てるか調べていると。それで実際、よく似てたんですか。へー。話を聞かずに5つ以上書いてくる人がいるのも再現できて素晴らしい？ そりゃどうもです。でも君の方がちょっと過剰かなって、余計なお世話ですよ。

でも、エヌアイのデータがあるのに、なんでわざわざ僕の回答を聞きたいのか、やっぱり分からないな。二度手間じゃないですか。経費削減？ あ、なるほど。僕とエヌアイの回答がけっこう似てるなら、これから質問紙調査は、僕に尋ねればそれで済んじゃうってことですか。エヌアイに頼むとそんなに高いんですか？ はあ、君に依頼したみたいに、たった25ドルで1万人の回答は到底集められない。そうですか。エヌアイは電動じゃないからですかね。でも、僕の回答だけで済ませようってのは、ちょっと手抜きが過ぎないですか？ え？ ちゃんと後でエヌアイにも回答してもらおう？ どゆこと？

あーあーあー、なるほど！ 分かりました。分かっちゃいましたよ！！ どういう質問をすれば、ご自分の主義主張、理論や仮説に合う回答をエヌアイが返してくれるか、僕を使ってお安くたくさんお試して、「これだ」ってのが見つかったら、いよいよエヌアイのデータを集めるってことですね！ それなら効率良く、経済的に、お望みの傾向を示すホンモノの人間の調査データが集められますね！ 上手いこと考えましたねえ。深く納得。え、そこまで悪どいことは考えてなかった？ またまたあ、そんなドン引きしてる振りなんか、しなくて良いんですよ。またのご利用をお待ちしております！（揉み手）



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。

¹ Natural Intelligence

² 論文に掲載されていたGPT-3の回答です。不快に感じられた方にお詫び申し上げます。

私の



研究と育児のキョリ, その変遷

玉川大学リベラルアーツ学部 教授

梶川祥世 (かじかわ さちよ)

Profile —

東京大学大学院総合文化研究科広域科学専攻博士課程修了。学術博士。プリティッシュコロンビア大学客員研究員。著書(分担執筆)に『こどもの音声』(コロナ社),『教えと学びを考える学習・発達論』(玉川大学出版部)など。



在外研究で海外滞在中の梶川祥世先生。子育ての中、対立していた“研究”と“育児”が協調関係へ、また、お父さまが研究への後押しをしてくれる存在へと、変化していった過去を振り返っていただきました。

私にとってのWLバランスの主役は、“研究”と“育児”です。第一子高校生(15歳)、第二子小学生(10歳)となり、子育て半ばあたりまできたと感じる現時点で、これまでの生活と思いを振り返ってみたいと思います。研究と育児に対する私の気持ちの変遷が、子育て期の入り口に立たれた方のご参考になることがあれば幸いです。

第一子出産は、ポストドクとして大学の研究所に勤務していたときでした。仕事に復帰する前の半年間は育児にはほぼ専念していたため、再び研究に携われるようになったことは大きな喜びでしたが、最初の年は子どもと自分が感染症にかかることが多く、早退や欠席を余儀なくされてばかりでした。会社員の夫は仕事が多忙で、休日や夜間の出勤もあり、母子二人で寂しく(案外のびのびと?)過ごしていた時間が印象に残っています。

この頃の研究と育児は、私にとって明確に分けるべきものでした。朝子どもを園に預けて背を向けるとボンとスイッチが切り替わり、仕事のことだけを考えます。集中を途切れさせないため研究室には子どもの写真を置かず、心の線引きをしていました。夕方慌ただしく子どもを迎えに行くと、も

う研究について考える余裕はありません。このように気持ちを切り替えてそれぞれに集中することで、当時はストレスを相互に解消できていた気がします。

対立関係にあった研究と育児の距離感が変化してきたのは、第一子が2歳を過ぎた頃でした。私は乳幼児の言語発達を研究しているため、わが子との遊びから研究のヒントを得たり、作成中の実験を子どもと試したりして、育児の只中にいることが研究の助けになっていると感じることが出てきました。また教科書に書かれた乳幼児の成長過程を実際にたどった経験は(必ずしもその通りにはいきませんが)、自分の研究姿勢に大きな影響を与えたと思います。

研究と育児の両立ができるのは、共同研究者を初めとする多くの方からのサポートをいただいているためと感謝しつつ、しかしそれに応える活動ができていのか、自分に問いかけることがしばしばありました。初めは、上手に時間を使いすばらしい成果を出している研究者の方々、先の教育まで考えていてねいに育児している保護者の方々の方々の姿を目の当たりにしては、中途半端な自分を反省してばかりでした。やがて研究と育児の距離が縮むにつれ、研究者と保護者という二足のわらじを履いていることに意義を認めてもよいのではないかと少し気持ちが楽になってきました。たとえば、一般の方々に講演させていただいたり、実験や調査の際に保護者の方と話したり

する際に、保護者目線を意識しながらトピックを選んだり、相手の話と同じ立場で共感できたりしたことは、発達心理学者として強みであったかもしれません。また、幼児・児童期の子どもどうしの世界について、わが子の意見を聞くことで考えをまとめたり発展させたりできるようになったのは、子どもたちがそれなりに成長してきたからの恩恵のようにも思います。

昨年在外研究の応募を迷っていた時に、「私は大丈夫だから、お母さんの好きなように仕事して」という第一子の言葉に背を押され、現在第二子のみ連れてカナダの大学で研究生生活を送っています。子連れは一人よりも格段に手続きや作業の量が増え、研究に使える時間の自由度は狭まりますが、子どもの目を通して、異文化との出会い、学校教育の実際、さまざまな出身の友人との付き合い、言語習得の様子などを知ったことは、自分の世界観と知識を広げる助けとなり、今後の研究にも資するところがあるように思います。

第一子が生まれてから数年間は研究か育児かと構えていましたが、こうして振り返ってみると、ずっと育児が研究を後押ししてくれていたのかもしれません。園に迎えに行くと泣き顔でしがみついていた子どもたちは、今や手厳しい指摘をくれるようになりましたが、将来は研究者になろうかなとふとつぶやいていたりして、そんな姿が研究へ向かう活力になっているのかと思う今日この頃です。



この人を たずねて

玉川大学大学院脳科学研究科 教授

松田哲也 氏

インタビュー
館石和香葉



Profile—まつだ てつや

2004年、東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科修了。博士（医学）。専門は認知神経科学。2015年より現職。日本医療研究開発機構（AMED）「革新的技術による脳機能ネットワークの全容解明プロジェクト」等プログラムオフィサーを兼任。共著論文にChildhood exercise predicts response inhibition in later life via changes in brain connectivity and structure (*Neuroimage*, 237, 118196, 2021) など。

■松田先生へのインタビュー

—今どのような研究に取り組まれているかを教えてください。

現在は主に「人の社会性」をテーマにしており、社会性の中でも「環境適応性」に重点を置いて研究をしています。人間は自分一人で生きているわけではなく、他の人と関わりあって生きていますよね。その中で、同じ人とずっと一緒にいるわけではなく、時間が経てば、その過程で接する相手も、所属する集団も変わっていくので、その変化に伴って自身の行動、社会的ふるまいも変えていかなければならなくなります。このような環境の変化にどのように人が適応していくのかに興味があります。これまで、人々が備える状況を読みとる力が着目され、人が相手の表情をどう認知しているのかといった点が主に議論されてきました。しかし、人々が集団や状況をどのように認識し、そうした認識のもとで自身の行動をどう潜在的に変化させているのかはまだ十分に議論されていません。人

は常にこの集団ではこう行動しようと顕在的に考えているわけではなく、潜在的に環境に適応する自然なふるまいを生み出していると考えられます。これらをシステムティックに理解したいというのが私自身のモチベーションです。

—具体的に、どのような測定指標に着目しているのでしょうか。

MRIによる脳画像計測を主にしていますが、行動実験、質問紙、生理指標などさまざまな計測を行い、それを統合的に解析することを目指しています。身体同期性もその一つです。人間は、相手と会話や協調運動を行っているとき、無意識に身体的な同期が高まり、それによって相手に対する安心感や良い印象が生じるといわれています。これは、生まれだての乳児にもみられるといわれている現象です。私は潜在性、すなわち自分で制御できない部分に関心があるので、心拍や呼吸、脈波などを測定し、それらがどう同期していくかなどバイオロジカルな指標を主に測定しています。

—松田先生はご自身の研究で経

済ゲームのような行動実験も行ってありますが、このような実験状況の中の行動に関してはどのようにお考えでしょうか？

これはなんというかまだ夢に近いのですが、実験室における経済ゲーム実験の協力行動を生体信号をもとにした客観的指標で評価できないか、ということは考えています。実験室内で測定される行動は、日常生活ではどのような思考戦略での行動なのか、それらを潜在的な反応として取り出すことはできないのか。ウェアラブルな機器などを使って日常生活の中で測定するのも面白いと思いますが、実験室の中でも、人と人との関わりの中での自然な反応を抽出できないかなと考えています。

—私自身も経済ゲームを用いた研究をしていて、「実験室内で測定された行動は、一般的な協力行動といえるのか」という疑問や批判をたびたび耳にします。

そこは非常に難しいところで、科学とは何かという点に結果的につながっていくと思います。物事を客観的に、再現可能な形で捉えるのが科学ですよ。ただし、それを目指せば目指すほど日常から離れていく可能性があつて。それが場合によっては人間の本質からどんどん離れていく可能性があります。これは、人文社会学系の学問全般にいえることだと思うのですが、人間性の本質から離れすぎずどう学問を活用していくのかは人文社会学系の学問が考えていかなければならない重要なテーマなのではないかと捉えています。このように社会と科学をどうつなげていくかの一つの方向性として、最近では基本的に科学というものをウェルビーイングにつなげるような形で活用するという考え方も主流になってきています。人間それぞれが幸せに暮らしていくために、

科学技術をどう活用していくのか。その問いに対し、認知心理学や社会心理学、脳科学など複数の分野をあわせて総合知として活用しようというのは推進されてきている動きの一つです。

——「ウェルビーイングにつなげる」というのは、研究を通して得た知見を人々のウェルビーイングを向上させるために応用するところまで求められることを意味するのでしょうか？

「ウェルビーイングにつなげる」という話になると、直接どう社会に還元すべきか、という点ばかり重視されてしまうことが多いのですが、それだけが求められているわけではありません。あくまで基礎研究の知見としてのある心理メカニズムがウェルビーイングを考えるうえでの参考になるのであれば、十分、科学をウェルビーイングにつなげるという一つの形だと考えています。

——科学の活用は幅広く期待されているのですね。最後に、若手心理学者に対するメッセージをお願いします。

一番重要なのは、心理学者であるならこうあるべきと既定の枠で考えるのではなく、なぜ自分は研究者になりたいのか、何を研究したいのか、ということに立ち返って考えることだと思います。研究者として仕事をしていくのであれば、心理学を基盤の知識として、その枠におさまらずに研究を進展させていくことが必要だと思いますし、そういったことができる人ができてほしいと思います。

——学際的に研究を行う、ということでしょうか。

そうですね、ただ「学際性」の意味には注意が必要だと考えています。学際性というと、さまざまな分野の学問をまぜこぜにして新しい学問を作り出す、という風に

捉えられがちです。私は、自分の主となる専門分野をしっかりとつくり、そのうえで他の領域の学問と組み合わせて自分の研究を進展、展開させていくことが学際性なのではないか、と考えています。

また、若いうちに色々なことを経験しておき、手法やアプローチ、知識を広げることも大事だと思います。たとえば、学会で自分の専門に近い研究発表だけを聞くのではなく、自分の専門とは少し異なる分野の話も聞いておくと、ゆくゆく役に立つことが多いものです。私自身も、院生時代に行った脳波実験や動物実験などのさまざまな経験が、結果的につながっていることを実感しています。これまでに身につけた知識や経験の蓄えがあると、新しい試みをする際に点と点が結び付きやすくなります。そういった意味で、型にはまらず、いろいろな経験をしてみるのがよいのではないのでしょうか。

■インタビューの自己紹介

インタビューを終えて

今回のインタビューでは、松田先生ご自身の研究から、今後の科学をどう考えていくかというテーマまで幅広くお話を聞かせていただきました。日々研究をしていると、私は目の前の実験や論文執筆について追われてしまい、自分の日々の行いを俯瞰して考える機会が少なくなってしまうがちです。松田先生との対話は、「社会性とは何か」「科学とは何なのか」「なぜ自分は研究者になりたいのか」

というような、自身の研究のバックグラウンドにある問いに対する自分の答えを考え直す時間となりました。紙幅の都合上取り上げることは叶いませんでしたが、留学時に実感したアメリカと日本の研究体制の違いについても興味深いお話がありました。東京医科歯科大学の藤原武男先生が主宰されているPodcast『不器用な研究者がホントに伝えたい話』(episode #47-50)において、松田先生が上記の留学時の経験や自身の研究歴について話されているので、詳細を知りたい方はぜひ。

現在の関心と研究テーマ

私は広く、人間社会における協力を成立させるメカニズムは何かという問いに関心を持ってきました。現在は主に「集団を越えた協力はいかにして達成されるのか」というテーマについて研究を行っています。人々が自分の所属している集団という枠を越えて、異なる集団の人や新規の他者と協力することは、高い不確実性を伴う行動であり、容易ではありません。では、いかなる要因があれば集団を越えた協力が促進されるのか、逆に何が協力の阻害要因となっているのか。これらのメカニズムを明らかにするために、経済ゲームを用いて人々の行動や他者に対する評価規則を検討する実験を行っています。加えて、社会全体における協力状態を考えるために、進化ゲーム理論を用いて、ある条件の下でどのように協力行動が進化していくのかを解析するモデル研究にも取り組んでいます。



Profile—たていし わかば

北海道大学文学院（行動科学専攻）博士後期課程。日本学術振興会特別研究員（DC1）。修士（社会心理学）。共著論文にReputation of those who cooperate beyond group boundaries (*Letters on Evolutionary Behavioral Science*, 12, 46–53, 2021) など。



近年のマイペースな生き方改革

横浜市立大学医学部公衆衛生学教室 助教

菅谷 渚 (すがや なぎさ)

Profile—

専門は心身医学、公衆衛生学。博士（人間科学）。2013年より現職。過敏性腸症候群などの心身症や各種依存症、ストレスバイオマーカー、近年ではCOVID-19流行下のメンタルヘルスなどをテーマに海外医学ジャーナルなどで発信。



今、娘の7歳の誕生日にこの原稿を執筆しています。特に狙ったわけではなく、前日に原稿締め切り日間近のご案内をいただき、文章化を始めたという冴えない事情です。私は娘を育てるなかで、自分自身の価値観への理解を深めることができ、それに従って世界を少し広げることができました。このコーナー、こんな話でもよいのだったけ？と若干気になりつつも、それしか差しあたって浮かぶネタがないので話を続けます。

この7年間、娘と向き合ううえで彼女ではなく私自身のコントロールを要することを実感することとなり、それが想像を超えて容易でないことも思い知りました。心理学領域の研究者の端くれとして自分の親としての行動についてダメ出しすることもあり、その度に「親の自己肯定感を下げるような子育て系オンライン記事は断じて書いてはならない」と頼まれてもいないのに勝手に心に誓ったのでした。

そんなふうにして産後から娘だけでなく自身とも向き合うことが増え、今までいかに自分への理解を怠っていたかに気づきました。自身と仕事やプライベートのさまざまな要素との相関図の中に子という大きな要素が入ってきた時にその全体像が変容していきました。その過程で、これまで目の前のことに翻弄されて、自分の人生に何を必要としていて、そのためにどう行動したいのかといった基本的な価値観すら本当のところを突き

詰めて理解してこなかったことに気づいたのです。

蓋を開ければ欲張りなもので、自分の生活に心から求めているものは山ほどありましたが、その一つがかつて大事な趣味であったはずの音楽でした。育休後の仕事も軌道に乗り始めたころ、タイミングよく高校時代の友人からバンド加入のお誘いがあったので二つ返事でありがたく引き受けました。とはいえ、仕事の量も達成したい水準も変わりませんし、子どもに使いたい時間も変わりません。だからこそ夜や休日の限られた隙間時間に、浪人時代の入試前日にすら発動されなかった集中力で曲作りを試み、この時間を無駄にしまいと経験のないツールにも躊躇なく手を伸ばすようになりました。そして、かつて常にのさばっていた「その空き時間に論文を書かねば」という思考はだいたい控えめになった代わりに、趣味を成果が下がる原因にはしたくない一心でおのずと勤務時間内の作業効率が上がりました。さらに、そんな中で娘との関係にも余裕が増したことも気づきました。おそらくは娘が生まれた時と同様に、自身と諸々の要素との相関図が変化したので

しょう。「この集中力と積極性が昔からあれば今ごろ」と思うところですが、子育て中のこの時期だからこそボンヤリした私ですら引っ張り出せたものと理解しています。

もう一つ、娘の人生を末永く見守りたいという思いから、自身の健康寿命に対する意識が急上昇しました。私は運動が苦手です。敬遠しがち、結果的に慢性的な運動不足でした。健診での運動習慣に関する質問項目は何より侵襲的でした。そんな私が昨年度から娘の友達のお母さんがヨガのインストラクターを始めたと聞いて、思い切ってレッスンを受け始めました。かつてであれば「ヨガか、体幹弱いしやめとこ」となったところです。これも娘の存在が勇気を引っ張り出してくれたことによるものです。

私の世界は娘が紙風船に息を吹き込むように少しずつ膨らみ続けています。7年間、私を厳しくも温かく育ててくれた娘に感謝して、本稿を締めくくります。



植物は枯らすので原則フェイクグリーンしか置かなかった私が、娘の朝顔栽培に刺激され、恐る恐る別の鉢で朝顔の種を撒いたところ奇跡の開花。すっかり調子づいて跡地に観葉植物を植えてみました。

入社1年目で活かす臨床心理学

アクセント株式会社 Analyst

遠藤凌河 (えんどう りょうが)

私は大学院で臨床心理学を学び、その後アクセント株式会社に入社しました。アクセントはコンサルティング会社であり、クライアントの価値を高めるために、戦略の立案から実行までの幅広いサポートを伴走者として提供する会社です。臨床心理学とはかなり毛色の違う企業ではありますが、クライアントの希望を聞き取り、その希望をかなえるために伴走するという点では共通しています。私は、企業という大きな単位に対して変革をもたらすという点に臨床心理学とは異なる魅力を感じてアクセントに入社しました。この記事執筆している時点で、ちょうど入社して半年になります。まだまだ社会人経験は浅いですが、その中でも臨床心理学が活かしていると感じたことをお伝えできればと思います。

そのひとつが、臨床経験を積むなかで培ってきた「課題解決」についての考え方です。課題解決では、まず何を解決するのかという目標の設定が重要となります。しかし、大学院で担当した来談者の多くは複雑な状況におかれており、そもそも何を目標とすべきかわからず悩むことが少なくありませんでした。例えば、抑うつ感を主訴とする方であっても、一度の面接で語られる症状は、倦怠感や不眠、疼痛、希死念慮など多岐にわたります。このような状況で、その方が求める課題解決を行うためには、

来談者がもつ困り感や症状の重篤度、介入可能性などを基にしっかりとした優先順位をつけて計画を立てる必要があります。そうしなければ、来談者の動機づけが保たず、想定していたような介入結果にならないだけでなく、予期せぬ中断につながってしまうからです。

現在の仕事においても同様に課題に優先順位をつけることが重要です。複数の課題があるなかで、作業の依存関係や緊急度などをもとに優先順位をつけて計画を立てる必要があります。優先順位を意識せずにいると、チーム全体の作業を遅らせてしまうことになりかねません。考慮する要素は異なりますが、課題解決における優先順位の重要性や考え方は、大学院での学びが活かしていると感じるこのひとつです。

課題解決についての考え方は、実際に仕事に活かしていると感じるこのひとつではあるものの、臨床心理学そのものというわけではありません。まだ入社半年なので確かな実感ももっているわけではありませんが、臨床心理学が活かえていると思う会社の取り組みについて紹介したいと思います。

アクセントでは組織風土改革の一環として「Project PRIDE」という活動を全社一体となっており、行っています。「Project PRIDE」は「アクセントで働くすべての人々が、プロフェッショナルとしてのあり方に、自信と誇りをも

Profile—

2022年3月、東京大学大学院教育学研究科修士課程修了。2022年4月、アクセント株式会社入社。現在はクライアントのPC基盤の改善のために奮闘中。



てる未来を創造する全社員イノベーション活動」と定義されています。つまり、社員一人一人が誇りをもって働けるように、働くうえでのポジティブな面を増やすことに焦点を当てた活動です。臨床心理学でも、コミュニケーション能力の向上などポジティブな能力開発を目的とした心理教育があり、このような知識は企業の組織風土改革の活動を考えるうえで役に立つように思います。

臨床心理学が生きるもうひとつの形は、メンタルヘルスのリスクヘッジとしてです。メンタルヘルスについての正確な知識はなかなか共有されていないのが現状であり、社内でメンタルヘルスに不調をきたした人を同僚として陰ながら支援するなど、もしもの時の備えとして臨床心理学が役立つように思います。

以上が仕事をしているなかで感じた「生きてる心理学」でしたが、これからさらに経験を積むなかで、新たな発見があるかもしれません。その際はまた皆様にお伝えできたらと思います。

NZでのサバティカル生活

追手門学院大学経営学部 教授

石盛真徳 (いしもり まさのり)

2022年5月よりニュージーランド(以下、NZ)のハミルトンにあるワイカト大学の心理学科に客員研究員として滞在しています。ハミルトンはNZ第4の都市ですが人口は20万人に満たず、日本の小さな県庁所在地ほどの規模です。近年のNZでは政策としてマオリの文化をより尊重する傾向にあります。それは例えば、マオリ語でNZを表すアオテアロア(AOTEAROA)を国名に追加しようという動きや、マタリキというマオリの新年の祝いが2022年から国の祝日に追加されたことに表れています。ワイカト大学にはマオリと先住民の研究センターがあります。ワイカト大学でお世話になっている環境心理学を専門とするミルフォント教授の研究室は、実は私が研究室を割り当ててもらったハミルトンから東へ100kmほど離れた海沿いの街タウランガの大学キャンパスにあります。学期中はキャンパス間に無料のシャトルバスが運行されているので1時間半ほどで移動できます。ビーチリゾートの街のタウランガをたまたま訪問するのはよい気分転換になります。

滞在開始が5月という中途半端な時期になったのは、コロナ禍でNZが一般の外国人の入国を制限していたためです。5月に国境の往来が再開されてすぐに渡航したのですが、ビザ申請受付は再開されていませんでした。そのため期間の上限が3か月であるビザ免除渡航による滞在となりました。長期滞在者のビザがないとNZで銀

行口座が開設できず、それに紐づけるEFTPOSという電子決済システムが利用できないというのが生活でやや困る点です。もちろん普通のクレジットカードが利用できる店も多いのですが、持ち帰り専門店などには手数料負担の問題からEFTPOSのみ利用可の場合が結構あります。渡航後は屋内でのマスク着用が大学でも7月末まで義務付けられていた以外、行動制限といったものは特にありませんでした。

研究面では「自然保護活動への市民ボランティアの貢献について」をメインテーマとして取り組んでいます。ハミルトンでは街を歩くと、日本に比べるとかなり余裕のある敷地を持った一戸建て住宅の庭にたくさんの樹が植えられ、また街路樹の枝ぶりも見事で、とても緑豊かな状況が見受けられます。街中に青々とした芝生が広がる大きな公園も多数あります。しかしながら、ヨーロッパ人の移入以前のNZ本来の生態という観点からすると、自然保護区以外には元の植生はほとんど残っていません。都市開発エリア外のワイカト地方に目を向けると、酪農が産業の中心なので緑豊かな牧草地が広がりますが、それらもNZ本来の自然ではありません。私は生態復元を専門とするワイカト大学のクラークソン教授のアドバイスを受けて植樹祭というイベントやいくつかの自然保護区でのボランティア活動に参加しつつ、国内の様々な保護区の状況を見学しています。主にボランティア活動をしている



Profile—

博士(人間科学)。専門は社会心理学、コミュニティ心理学。追手門学院大学准教授などを経て、2018年より現職。著書に『コミュニティ意識と地域情報化の社会心理学』(単著、ナカニシヤ出版)など。

のは、AJシーリー・ガリーという市内の小規模な自然保護区です。ガリー(Gully)は雨裂と日本語に訳されますが、あまり利用価値のない小川沿いの溝と崖からなる土地です。そのようなガリーの植生を復元し、ネットワーク的につなげて動植物の種の多様性確保に必要とされる10%の緑地を都市内部に確保しようというのがハミルトン市の計画です。その小さな保護区は、元は牧場として利用されていた土地を、AJシーリーさんという個人が買い取り、60年にわたる地道な取り組みによって、本来の植生を回復させたものです。その活動を現在はハミルトン市と地元ボランティアが引き継ぎ、さらなる植生回復に向けた活動を行っています。NZにはトゥイ(Tui)という特徴的なメロディーで鳴く固有種の鳥がいるのですが、その保護区はトゥイも含めた鳥たちの楽園になっています。それら鳥たちの鳴き声を聞きながら、保護区の斜面にへばりついて、外来種の雑草を除去しつつ、ボランティア参加者たちの話を聞いて自然保護への人々の貢献について考えています。

ライデンでの研究生生活を振り返って

関西学院大学大学院文学研究科 受託研究員

真田原行 (さなだ もとゆき)

コロナ禍で約半年予定が遅れましたが、2021年10月から1年間、日本学術振興会特別研究員（PD）として、オランダのライデン大学に研究留学しました。ライデンはアムステルダムから電車で約30分の距離にあり、レンガ造りの古い街並みや運河が残った、とてもオランダらしい中規模な都市です。一方で日本との関わりも深く、かつてシーボルトが住んだ家が日本博物館になっており、またライデン大学にはおそらくヨーロッパで一番古い日本学科があります。この留学では、研究について学ぶことができたのはもちろん、異文化の中での生活を通じて多くのことを考えさせられました。また妻と幼い娘、家族総出の長期滞在ということで苦勞もありましたが、家族がいたからこそ学べたこともありました。

まず研究留学先としてオランダのよいところは、ほとんどの人が英語を話せることです。オランダ人の母語はオランダ語ですが、国土が狭く他国と隣接しているため、英語が共通語として重要な役割をもちます。私は英語も流暢ではありませんが、研究にしても普段の買い物にしても、英語が使えたことはずいぶん暮らしを楽にしました。またオランダでは多くの人が夕方には仕事を終え、パケーションもしっかりとる（しかも複数回）、というように余裕のある生活を大事にします。そうかといって仕事が遅いわけではなく、仕事の間は集中し極めて効率的に作業をします。私は日本にいたころ、

だらだらと遅くまで職場にいることがままありましたが、彼らの生活スタイルには学ぶべきところがあるように思います。

大学生活で印象深かった事柄を少し紹介しておきます。まずは、ヨーロッパ各地から大学生・院生が集まってくることです。やはり各国が陸続きでEU圏が存在することの強みだと思います。また、主に修士課程の間に、半年程度の研究インターンシップへ行くこともよくあるようです。他大学の研究室に飛び込みその研究室の研究を半年程度体験する。これは若い学生が今後の研究の方向性を決めるうえで、視野を広げることができるとてもよい制度だと思います。また研究環境について印象的だったのは、ライデン大学にはSOLOと呼ばれる技術者チームが存在し、教育や研究での技術的サポートを行っていることです。しかし研究者自身が技術的知識をもたないということではなく、お互いが連携しあうことで、技術的な問題を素早く解決していました。私自身もSOLOには何回もお世話になり、おかげで実験や分析をスムーズに実施することができました。また受け入れ教官であったヘンク・ファン・ステーンベルヘン（Henk van Steenberghe）博士をはじめ、同僚の方たちもとても協力的で、分析プログラムの作成などで多くの助言をいただきました。

研究留学中に参加した、フランスで開催された国際学会も非常によい経験となりました。これまでも多くの国際学会に参加したこ



Profile—

2014年、東京大学大学院総合文化研究科単位取得満期退学。博士（学術）。専門は生理心理学。共著論文に *The resolution stage, not the incongruity detection stage, is related to the subjective feeling of humor: An ERP study using Japanese nazokake puns*, *Brain Research*, 1778, 147780, 2022など。

とはありましたが、他国の研究者とは面識がないので、なかなか話す機会をもてずアウェイ感がありました。しかしこの学会では、ステーンベルヘン氏が積極的に知人に私を紹介してくださったおかげで、さまざまな国の研究者と話すことができ、彼らがどのように研究に取り組んでいるのか知り、そして彼らとのつながりを感じることができました。

最後に、研究留学を考える方にささやかなアドバイスです。知らない国に行くということはそれだけで大きなハードルですが、思い切って行ってしまえば（苦勞はありますが）なんとかなりますし、なによりかけがえのない経験となります。若い研究者にとって、研究留学するという事は、単に業績となるというだけでなく、生活や文化や人との出会いを含めたその全体から、多くのことを経験し、考えるきっかけを与え、きっとその人生にとって多大な影響を与えるでしょう。悩んでいる方はぜひ思い切って飛び出してみてください。

こころの 測り方

感情測定の難しさ

産業技術総合研究所 人間情報インタラクション研究部門 研究グループ長
木村健太 (きむら けんた)

「自動車の運転をしている人の緊張を測定するにはどうしたらいいでしょう?」「掃除をしている人の楽しさは脳波で計測できますか?」。民間企業と連携して応用研究を行うことの多い筆者の組織では、最初の打ち合わせで企業の担当者の方からこのような相談を受けることがよくあります。感情を測定することで、よりよい製品やサービスを開発することが実社会で求められていることを感じつつ、このような相談に明確に答えることが難しいと感じます。それというのも、緊張や楽しさといった感情を測定するための唯一無二の指標はいまのところ確立されているとは言えず、独特の難しさがあるためです。ここでは、筆者の専門とする心理生理学的な感情の測定アプローチを中心としながらも、感情の測定全般に関わる難しさについて述べていきたいと思えます。

感情を測定する方法

ヒトの感情を測定したいと考えたとき、3つの指標を使って測定します。それは、①主観指標、②行動指標、③生理指標です。主観指標は、質問紙などによる言語を介した主観的な感情経験の自己報告で、「嬉しい」「悲しい」といった感情語について当てはまる程度を評定する方法がよく使用されます。行動指標は、反応時間から表情、視線、姿勢、しぐさ、声色まで、非言語的に表出される行動全般を指します。筆者の専門とする生理指標は、その名のとおりヒトの生理的活動をものさしとするものです。「胸がドキドキする」「手

に汗握る」といった言葉で表されることもあります。感情が生じたときにはそれに伴って生理的な変化が生じることが多く、それを測定するものです。心拍数や精神性の発汗といった自律神経系の活動がよく使用されますが、それ以外にも脳の神経活動 (fMRI など)、唾液や血液中のホルモンも用いられます。感情の測定では、これら3つの指標を組み合わせたことが多いのですが、それは感情が主観的経験、表出される行動、生理学的活動を伴う多角的な現象であるという考えに基づいています。たとえば、「恐怖」という感情は、捕食者から逃げるための適応行動と結びついていて、この行動を可能にするために血圧の増加などの生理的な変化が生じると考えます。このように、感情は進化の過程で形成されてきたものだという考えから、一つの指標だけではなく多角的に測定することが推奨される傾向にあります。

感情測定はなぜ難しいのか

では、これらの3つの指標を測定すれば感情を測ることかできるかという、実はそれほど単純ではありません。それは、感情とこれらの指標との関係性が状況や文脈によって異なるためです。ストレスなどのネガティブな感情は心臓のドキドキ、つまり心拍数の増加と結びついているイメージがないでしょうか。しかし、実際には決してそんなことはなく、ネガティブな感情の生起が心拍数の変化には反映されない場合や心拍数の低下を伴うことさえあります。行動指標も同様です。ネガティブ

な感情の生起は眉間にしわがよった表情の表出 (皺眉筋^{しゅうび}の活動増加) を伴うことが知られていますが、同一の表情は感動などポジティブな感情を誘発することでも生じます。つまり、主観・行動・生理という3つの指標の関係性は、実はそれほど強固なものではなく、感情の誘発の方法や研究対象者の特性 (たとえば、性差) により変わりうるということです。

たとえば、筆者らは、映像を刺激として感動を誘発して、その際の心拍数や汗腺活動といった生理指標を計測する研究を実施しています¹。従来、音楽や詩といった聴覚刺激を用いて感動を誘発する際は心拍数の上昇を伴うことが知られていました²。しかし、筆者らの研究では、感動の誘発時に心拍数がむしろ減衰することを観察しました。心拍数などの自律神経系の活動は感情だけで動くわけではなく、たとえば注意などの認知機能とも密接に結びついています。このため、この結果の不一致は、映像が視覚と聴覚の多感覚にまたがる複雑な情報処理を必要とすること、映像は物語性があり自然と注意をひくことといった、刺激の情報処理のプロセスの違いを反映していると考えられます。同様に、感情を誘発する方法によって、主観的な感情と行動・生理指標の関係性が異なることがいろいろな研究で指摘されています³。これは、自律神経系に限定した話ではなく、fMRI などを用いて脳活動の計測を行っても、主観的な感情と脳活動との間に明確な関連性がみられないことが近年のメタ分析で指摘

されています⁴。実は、主観的な感情と行動・生理指標との間に関連性があるのかどうかは、感情研究におけるホットトピックとして現在議論されているところですが、いろいろ計測したとしても簡単に感情を測定できるわけではないことをご理解いただけるでしょう。

刺激データセットによる

感情測定

感情と指標の間に確固とした関係性がないことから、対象とする感情が確実に誘発されていることを確認した上で、各指標の振る舞いを調べる必要があります。これには、実験心理学的な手法を用いることで、厳密に実験環境を統制し、感情誘発条件を統制条件と比較した上で測定する方法があります。この方法である程度の成果を収めているのが、International Affective Picture System (IAPS) や Open Affective Standardized Image Set (OASIS) に代表される感情誘発画像データセットを用いた研究です。これらのデータセットは、銃や赤ちゃんの画像などさまざまな画像により構成され、各画像によって生起する快や不快の程度、覚醒の程度を事前に把握することで標準化されています。このため、たとえば快の度合いの高い画像と低い画像を選び各画像に対して生起する感情反応を計測することで、同じ視覚モダリティにおける快感情の測定が可能になります。このような感情誘発刺激データセットは、画像だけではなく音声のデータセット (International Affective Digitized Sounds: IADS) や映像のデータセットも公開されています。近年では、YouTube 等によりデジタルメディアの収集が容易になったことから、感情誘発映像のデータセットもアジア人に特化したものや畏怖のような混合感情を対象

としたものなど、さまざまなデータセットの標準化が進んでいます。もちろん、研究対象としたい感情を含むデータセットがない場合もあるでしょうが、そのときは自分でデータセットを作成することもできます。このように、感情を誘発するためのデータセットを用いることで、状況や文脈、刺激の種類をできるだけ統制した上で、標的とする感情の誘発と測定ができます。ただ、このような方法の短所は、研究の対象者が感情を誘発する刺激に対して受動的なことです。たとえば、映像を刺激として用いる実験などでは、実験の対象者は椅子に座って呈示される映像をただ眺めるだけです。このような方法では、日常生活の中の個人のように外環境とダイナミックに相互作用する中で生じるような感情を測定することはできません。

感情研究の展開

これに対して、近年の技術的発展により、外環境と相互作用するような生態学的な妥当性の高い状況で感情を測定しようという試みがなされています。たとえば、実車を運転しているドライバーの脳波や眼球運動からドライバーの心理状態を計測したり、腕時計型のウェアラブルデバイスを用いることで日常生活の中の活動量や脈拍数を計測したり、以前より安価かつ簡便に日常生活状況における各種指標の計測ができるようになりました。このような生体計測機器の進歩に加えて、感情を誘発する方法の側でも新しい展開があります。たとえば、ヒトの自然な振る舞いとそれに関連する感情を研究するのにVRが有用だという提案があります⁵。実験的に統制されているながら生態学的な妥当性の高い環境をVR空間で構築し、行動の時系列変化や脳活動を測定すること

で、脅威の予期から他個体との協調まで感情に関わる行動のダイナミクスを明らかにするというアイデアです。これらの技術的な発展が感情測定における限界を突破するものとして利活用できるかは現状では分かりませんが、今後の有力な方法論の一つになるのではないのでしょうか。

今回、感情の測定全般の難しさについて、筆者の専門とする生理指標を用いたアプローチを中心に述べてきました。感情の測定の難しさにばかり焦点を当ててしまいましたが、感情の測定は他分野からの技術流入で新しい局面を迎えているように思います。このような他分野の技術の流入が、感情研究をどのように変えていくのか、筆者自身も今後の展開を楽しみにしているところです。感情研究が他分野の技術と融合して新たな展開を迎えることで、実社会における感情測定への期待に応えることもできるかもしれません。感情の測定に興味のある方は、ぜひ、感情研究の今後の動向にご注目下さい。

文 献

- 1 Kimura, K. et al. (2019) *Front Psychol*, 10, 1935.
- 2 Wassiliwizky, E. et al. (2017) *Soc Cogn Affect Neurosci*, 12, 1229–1240.
- 3 McGinley, J. J., & Friedman, B. H. (2017) *Int J Psychophysiol*, 118, 48–57.
- 4 Lindquist, K. A. et al. (2012) *Behav Brain Sci*, 35(3), 121.
- 5 Mobbs, D. et al. (2021) *Neuron*, 109, 2224–2238.

Profile — 木村健太

専門は感情心理学。2008年名古屋大学にて博士（心理学）取得後、日本学術振興会特別研究員、関西学院大学応用心理科学研究センター博士研究員を経て2014年より現所属。近刊に「デジタル技術による感情研究の拡張：社会実装の可能性と課題」エモーショナル・スタディーズ。

メタ認知の心理学



大阪大学名誉教授／鳴門教育大学名誉教授

三宮真智子 (さんのみや まちこ)

Profile —

大阪大学博士後期課程単位取得満期退学。学術博士（大阪大学）。専門は認知心理学，教育心理学。著書に『メタ認知で〈学ぶ力〉を高める』『考える心のしくみ』（共に北大路書房）など。

青年期真ただ中である高校時代には、迷いと悩みがつきものです。成績が思わしくない、将来どの道に進めばよいのかわからない、人間関係に問題を抱えている、などなど。迷っているうちに時間は容赦なく過ぎ去り、悩んでいると何も手につかなくなることも。そして、焦りはますます募ります。

そんな時、心を落ち着かせて一歩ずつ前に進める手がかりがほしくなるのではないのでしょうか。本稿では、その手がかりとして、「メタ認知」という概念をご紹介します。

メタ認知とは何か

私たちは、朝起きてから寝るまで、何かを見たり聞いたり覚えたり理解したり考えたりしています。このように頭を働かせることを「認知」と呼びますが、この認知は、常に正しく行われているとは限りません。見まちがいや聞きまちがいはよくあることですし、記憶や理解、思考（判断）がまちがっていることもあるわけです。こうした認知の誤りを見直し正すのは、認知よりも一段高いレベルの「メタ認知」と呼ばれるものです。

メタ認知を働かせることを「メタ認知的活動」と呼びます。たとえば、「どうも記憶があやふや

だ」という気づきや「この問題なら簡単に解けそうだ」という予想、「この考え方でいいのか」という点検、「完璧に理解できた」という評価などは、メタ認知的なモニタリング（自分の認知を監視すること）です。これに対して、「わかりやすいプレゼンを組み立てよう」と目標・計画を立てたり、「論理が一貫していないから組み立てを変えよう」と修正に向かうのは、メタ認知的なコントロールです。メタ認知的モニタリングとメタ認知的コントロールは、図1のように循環的に働きます。

メタ認知は

どのように役立つのか

では、メタ認知は、どのように役立つのでしょうか。

記憶や理解、テストの受け方など、学習に役立つことは言うまでもありません。「一度話を聞いただけでは忘れてしまう」と知っ

ているからこそ、要点をノートに取りますし、復習をします。また、「あらかじめ話の概略を把握しておく」と理解が早い」とわかってるので「予習をしておこう」という気になります。テストで解答を書き終えても、「再度見直しをしよう」と考えるのは、「不注意によるミスが起こり得る」「熟考することで、よりよい解答になる」ということを理解しているためです。このように、メタ認知を働かせることによって学習の質が高まります。

また、メタ認知は、気持ちのコントロールにも役立ちます。青年期には、誰しも気持ちが揺らぎやすい傾向がありますが、不安や苛立ち、落ち込みなどによって何も手につかない状態が長引くのは避けたいものです。また、やる気が出ない無気力な状態が続くのも困りものです。安定した前向きな気持ちで意欲的になるためには、スポーツなどで身体を動かすといった手立てもありますが、メタ認知の力を借りるのも有効な方法です。というのも、とかく感情や意欲というものは、出来事のとりえ方で変化するからです。たとえば、とても大事なテストで失敗した時、「自分は、もはやこれまでだ（終わった）」ととらえた場合と、「また次の機会があるさ」ととらえた場合とでは、湧き起こる感情に大きな違いが出てきます。前者では絶望して激しく落ち込むかもし

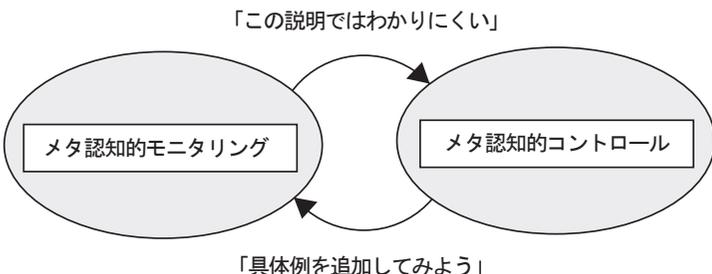


図1 メタ認知的モニタリングとメタ認知的コントロールの関係

表1 メタ認知的知識の分類と具体例

メタ認知的知識の分類	具体例
①人間の認知特性についての知識	「一度に多くのことを言われても覚えられない」 「難しい文章でも、何度か読むと理解しやすくなる」 「Aさんは、受け手が理解しやすいように配慮した説明をする」
②課題についての知識	「複雑な計算は、単純な計算よりもまちがえやすい」 「討論では、雑談の時よりもわかりやすく丁寧に発言する必要がある」
③課題解決の方略についての知識	「うっかりミスを防ぐには、何度も見直しをすることが役立つ」 「ある事柄についての思考を深めるには、文章や図で表してみるとよい」

(出典)『メタ認知:あなたの頭はもっとよくなる』(三宮真智子著)中公新書ラクレ, 2022年

れませんが、後者では希望を失わず、意欲さえ湧いてくるのではないのでしょうか。また、誰かにカチンと来ることを言われた場合にも、「私を攻撃してきた」と受け取った場合と、「あえて言いにくいことを(よかれと思って)言ってくれた」「悪意はない」と受け取った場合とで、感情はまったく違ってきます。相手が本当はどう思っているのかなどは、推測の域を出ないわけですから、あえて自分が嫌な気持ちになる推測をする必要はないでしょう。「出来事のとらえ方ひとつで気持ちに変化する」ということを念頭におき、自分の気持ちをポジティブにしてくれるとらえ方を意識的に選択する習慣をつければ、穏やかな心地よい状態で過ごしやすいようになります。

さらに、ネットの記事をはじめとするさまざまな情報に適切に対応するためにも、メタ認知が役立ちます。「専門家と呼ばれている人たちの主張が常に正しいとは限らない」「人は多数派の意見に流されやすい」「とかく判断にはさまざまなバイアス(歪み)がつきものだ」といったメタ認知的知識をふまえて、慎重に判断しようと心がけることにより、私たちの判断はより適切なものになります。もちろん、すべてを疑い何も信じないというのは極端すぎます。偏った、あるいは乏しい情報を鵜

呑みにするのではなく、多様な情報や考え方に目を配ったうえで、よく考えて判断することが大切です。社会変動の激しい昨今、今後の社会のあり方を予測するのは大変難しいのですが、それでもなお、メタ認知を働かせて情報を吟味し、自分自身の将来を考えることは大切だと思います。

メタ認知を働かせるには

どうすればよいか

最後に、メタ認知がうまく働くようになるコツを提案しておきたいと思います。

①豊富なメタ認知的知識を持つ

自分の認知を適切にモニタリングしコントロールするためには、その土台となるメタ認知的知識が必要です。メタ認知的知識とは、表1に示すような、認知特性や認知課題に関連した知識です。他にもまだまだたくさんありますが、メタ認知的知識を豊富に持っているほど、メタ認知的なモニタリングやコントロールが上手にできるようになります。たとえば、課題解決の方略について、さまざまな知識をもっていれば方略選択の幅が広がり、自分にとって有効な方略を活用することができます。

メタ認知的知識は、心理学の知見から学ぶことができますし、注意深く自己観察を行うことによっても得ることができます。

②他者の考えに触れる

メタ認知のためには、他者との関わりが大きな助けとなります。他の人が、自分では気づけなかった認知の癖や誤りを指摘してくれたり、新たなものの見方や考え方に気づかせてくれたりするからです。メタ認知を働かせるためには、頭を柔軟にして多面的に考える習慣が必要ですから、積極的に他者の考えに触れることが役立ちます。

③失敗事例を分析する

私たちは、「自分や他者の失敗」にあまり目を向けようとはしないものですが、実は失敗事例こそがメタ認知を促してくれます。テストでの失敗、人間関係を損ねたコミュニケーションの失敗、事故につながった判断の失敗などを冷静に分析することは、メタ認知を働かせることになり、今後の失敗の予防に役立つものなのです。

以上述べてきたことをふまえ、高校生のみなさんがメタ認知を働かせて、よりよい高校生活を送ってくれることを願っています。

ブックガイド

『メタ認知:あなたの頭はもっとよくなる』(三宮真智子著)中公新書ラクレ, 2022年

頭の働きについて理解し、他者との協働や気持ちを整える方法などを工夫して、頭を上手に使う方法を提案している。

ウェルビーイングのための アート&デザイン

— 医療・福祉における芸術の活用



北里大学医療衛生学部 特別研究員

宮坂真紀子 (みやさか まきこ)

Profile —

女子美術大学大学院美術研究科博士後期課程修了。博士（美術）。2022年より現職。専門は美術、芸術心理学。本研究の他にもSTEAM教育やアートエデュケーション等の研究も行っている。

Arts in Health

近年、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行を経て以前にも増して健康について多角的な議論が行われるようになった。WHOは世界保健機関憲章（1948）において、健康について以下のように定義している。

“健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます¹。”

このような定義に基づき、全人的な意味での医療・福祉を実現するためのアプローチの一つとしてアート&デザインの活用が進んでいる。2021年にはWHOとメトロポリタン美術館が協力してThe Future is Unwritten - Healing Arts Symposiumを開催した²。このシンポジウムではメンタルヘルスに焦点が当てられ、芸術を活用した実践的な試みやエビデンスが報告された。このように国や文化、経済的な状況などが様々に異なる人々がウェルビーイングを目指し、人とのつながりや受容的な環境を作り上げていくために芸術を活用する動向³は、芸術療法とは異なるかたちで発展してきている。

今から160年以上前にF・ナイチンゲールが記した『看護覚え書』（1859）には、日常を彩る視覚的な変化が感じられる環境が患

者の回復を早めるという知見が示されており、それは1984年にR・S・アルリッヒによって証明された⁴。この研究を皮切りに欧米では患者の気持ちに寄り添うような環境づくりが積極的に実施されるようになった。日本では1989年に大村智が「絵のある病院」として北里メディカルセンターを開設し、1992年には女子美術大学のヒーリングアート・プロジェクトによって大学と医療・福祉施設との共同制作という形式がはじまり、現在でも様々なアート活動が実施されている。

アート&デザインプロジェクト

医療・福祉施設におけるアートという、壁に飾られた油絵のイメージが強い。しかしながら、筆者が実施しているアート&デザインプロジェクトは、医療施設のスタッフとゼロから共に考え、現場の視点でそこに関わる「ひと・もの・こと」を見つめ直し、“誰もが健康になるための場所”としてその環境をより効果的に活用するためにアートやデザインを取り入れてウェルビーイングを高めることを目指している。プロジェクトでは、医療現場での問題や解決すべき課題に関する対話を重視することで、職員も一人の施設利用者として、日常で気になっていたことや目についたことを言葉にして共有し、患者満足度や職場満足度

などにもつながる重要な視点で環境を見直す機会を創出している。人のところに寄り添いながら、医療・福祉という機能を最大限に発揮するためのアートやデザインを考えていくには、患者・家族だけではなく、そこで多くの時間を過ごすスタッフの声に耳を傾けなくては始まらない。すなわち、アート&デザインプロジェクトとは絵を描くことが目的ではなく、創造的に考え、機能的にデザインするというプロジェクトなのである。そこでの開かれた対話によって、自分たちがどのような医療を提供したいのかというビジョンが明確になり、自ずと本質的な意味での医療の質の改善につながっていくという構図である。その中で私の仕事は、対話を促すファシリテーターとしての役割はもちろんのこと、遊び心を刺激する仕掛けを考えたり、美しさと機能の両立のような付加価値を生み出したりすることである。そして、プロジェクトの参画者やその他の施設利用者の気持ちの変化と行動を分析し、エビデンスとして記録することである。

このように、医療・福祉におけるアートやデザインの活用は様々な効果が確認されているものの、複数の要因が影響しているため因果関係を証明するのは簡単ではない。したがって、一つ一つの事例研究を丁寧に積み重ねて体系化していくことが求められている。

文献

- 1 <https://japan-who.or.jp/about/who-what/charter/>
- 2 <https://www.who.int/news/item/10-11-2021-the-future-is-unwritten---healing-arts-symposium/>
- 3 Fancourt, D., & Finn, S. (2019) *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* WHO Regional office for Europe.
- 4 Ulrich, R. S. (1984) *Science*, 224(4647), 420-421.

なぜ食べ物の健康効果を信じるのか？

——心理学からみたフードファディズム



東海学院大学人間関係学部心理学科 講師

工藤大介 (くどう だいすけ)

Profile —

同志社大学大学院心理学研究科博士後期課程修了。博士(心理学)。専門は社会心理学。実際の社会問題を題材に、消費者行動・リスク認知・意思決定の観点から、応用的研究を行っている。

健康と食品

突然ですが、何か健康のために日常的に食べている食品や、摂取しているサプリメントはありますか？ 最近だと睡眠の質を改善するとされる、乳酸菌飲料が流行り、売り切れや転売などが発生しました。かく言う私も、この原稿を書く数か月前から飲んでいたりします。他にも、日々の健康のため、サプリメントや健康によいとされる食品を摂るようにしています。まだ若手とは言われますが、健康に気を遣うお年頃なのではないですか。閑話休題。

フードファディズムとは？

本題に入りましょう。このように、何らかの食品や栄養が病気と健康に与える影響を、誇大に信奉することを、「フードファディズム (Food Faddism)」といいます¹。聞きなれない言葉かなと思いますが、現象を説明すると「あっ！」と理解してもらえるかと思いますが。2006年前後に、このフードファディズムが社会問題となりました。健康情報番組で「白いんげん豆を使用したダイエット法」が紹介されたところ、実践した消費者に健康被害が発生したり²、はたまた「納豆のダイエット効果」が紹介されたところ、店頭での売り切れ騒動が発生したりしました³。最近では、炭水化物を忌避する「糖質ダイエット法」なども、これに

あたります(フードファディズムには特定の食品を忌避することも含まれます)。

このように、健康被害や、売り切れ騒動といった社会的混乱だけでなく、無駄なお金を遣ってしまう経済的被害や、専門家が発信する情報を蔑ろにするといった事態にもつながります⁴。たかが食べ物されど食べ物ということで、問題としては非常に根深いのです。

心理学からみた

フードファディズム

私は、なぜこのフードファディズムが発生するのか、消費者が抱える健康不安に着目しました。恐怖喚起コミュニケーション研究の一つとして提唱された、防護動機理論^{5,6}から検討を行いました⁷。結果としては、健康不安の影響は小さいもので、それよりも、防護動機理論における対処行動のコスト認知や、効果性認知⁶がフードファディズムにつながっていることが分かりました。つまり、ある食品に対して、「お手軽にできそう・摂れそう」「効果がありそう」と認知してしまうと、フードファディズムに陥ってしまうのです。健康への好影響を謳う食品の特徴として手軽さが強調されていること、そして消費者の間に、お手軽に健康を改善したいという考えが広まっていることが指摘されています⁴。この両者がマッチした結

果と考えられます。

こう書くと、「私はちゃんと物事を考えているから大丈夫！」という声が聞こえてきそうです。しかし、私の行った研究⁷では、熟慮傾向やリテラシーに関係なく、フードファディズムに陥ってしまう可能性が示唆されています。さらには、皮肉なことに、研究者や専門家であっても、サプリに頼って不規則な食生活に陥りやすい傾向も示唆されています⁸。

健康な食生活に向けて

お手軽に健康を改善したいという欲求がなくなる限り、次から次へとフードファディズム問題は顔を出してきます。もう一度書きますが、フードファディズムは非常に身近で、非常に根深い問題なのです。忘れがちですが、健康にとって大切なのは、専門家や専門機関⁹が提唱するような、(多少煩雑かもしれませんが)バランスのとれた食事です。餅は餅屋ということで、専門家の意見に従って、食生活を改善するのも一つの方法です。日々の食生活を見直してみませんか？

文献

- 1 Kanarek, R. B., & Marks-Kaufman, R. (1991) *Nutrition and Behavior*. Springer. (高橋久仁子・高橋勇二(訳)(1994) 栄養と行動. アイビーシー)
- 2 厚生労働省 (2006) <https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0522-4.html>
- 3 高橋久仁子 (2006) 群馬大学教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編, 41, 191-204.
- 4 高橋久仁子 (2007) フードファディズム. 中央法規出版
- 5 Rogers, R. W. (1975) *J Psychol*, 91, 93-114.
- 6 Rogers, R. W. (1983) In J. T. Cacioppo & R. E. Petty (Eds.), *Social psychophysiology* (pp.153-176). Guilford Press.
- 7 工藤大介 (2020) 東海学院大学紀要, 14, 41-54.
- 8 工藤大介他 (2022) 日本心理学会第86回大会発表論文集, 106.
- 9 農林水産省 (2019) <https://www.maff.go.jp/j/syokui/wakaisai/balance.html>

認定心理士の会から

「今ここで」と「いつでも」

原稿執筆の前日、所属研究科の修士論文構想発表会が終わりました。教員にも勉強になるため、学内で最も好きなイベントです。もとは対面でポスター形式でしたが、現在はオンデマンドの発表を見て掲示板でコメントするという形で開催しています。以前は、今ここで向き合うことが大事と思っていましたが、いつでも視聴できる開催方法にも、落ち着いて考えをまとめられるというメリットを感じています。

さて、認定心理士の会も開催形式を工夫しながら精力的にシンポジウム等のイベントを開催しております。コロナにより対面開催ができなくなった際も、オンライン支部会による実績と経験があるおかげで、オンライン開催に円滑に移行できたのではないかと思います。今まさに講演や質疑応答が行われている様子をどこでも視聴できる、また、そこに自分の疑問を質問で

きるという点がリアルタイムでのオンライン開催の魅力であると感じております。

昨年度は、私が所属する東海支部会企画でオンデマンドでの開催も試みました。ただ、個人的には、参加者の皆様に受け入れられる自信があつてオンデマンドを選択したわけではなかったため、かなりドキドキしながらの開催でした。幸い、アンケートでは、予定を合わせやすい、何度も視聴できる、メモをとりやすいといった前向きなお声をいただきました。

今年度は、いくつかのイベントで久々の対面開催もあります。さらに、今ここでの参加も、どこからの参加も選択できる対面とオンラインのハイブリッド形式の公開講演会も近畿支部会企画で開催されます。いずれも本稿掲載時には終了していますが、今後も皆様の声をいただきながら工夫して開催していきます。気になるイベントにはどんどんご参加ください。

(認定心理士の会運営委員会委員 松本友一郎)

若手の会から

ママ Ph.D. のたまご

私は現在、博士後期課程に在籍する学生であると同時に、2歳と4歳になる娘たちの母親でもあります。研究者モードと母親モードの間で頭を切り替えながら、目の回るような日々を過ごしています。この度は、各々の環境で挑戦を続ける若手研究者の皆さんに思いを馳せながら、このコーナーで筆を執らせていただきました。

コロナウイルスの流行が、世界中で苦難と混乱を引き起こしたことは言うまでもありません。しかし一方で、この厄災に応じて確立された「新しい生活様式」が、子育てと研究の両立に悩んでいた私に、不幸中の幸いといってもよい恩恵をもたらしたことも事実です。というのも、リモートワークで在宅時間が長くなった夫は、家事や育児の分担をさらに増やしてくれるようになりましたし、私自身は、オンラインまたはハイブリッド開催に変更された国内外の学会に、自宅から参加することができたからです。

このような状況は、コロナ禍を経験しなければ考えられなかったかもしれません。

リモートで研究報告を行ったある国際学会では、ポスター賞をいただくことができました。受賞の連絡をくださった先生とのやり取りの中で、彼女がお孫さんを連れてバカンスに行ったことを知りました。当時の日本は、子どもを連れて遠出するような雰囲気ではなかったことから、少し驚きました。しかし、それ以上に、同じ小さな家族を身近に持ちながらコロナ禍を過ごす者としての連帯意識が芽生えたことを覚えています。

若手研究者であり新米の母親でもある私は、今後もしばらく研究と子育ての「二刀流」を続けることになるでしょう。この奮闘の先に、納得できる結末が待っているのでしょうか。不安に襲われ、挫けそうになることもあります。明日は明日の風が吹く。そう自分に言い聞かせながら、今も机に向かっていきます。

(若手の会幹事 瀧川諒子)

広報委員会および公認心理師関係の活動

●広報委員会の活動

広報委員会では、新しい試みとしてYouTubeライブを開催しました（参加費無料・一般公開）。2021年7月には、機関誌等編集委員会との合同で、「話題の論文について著者と語る」と題し、心理学研究92巻に掲載されて注目を集めた吉田寿夫・村井潤一郎（2021）「心理学的研究における重回帰分析の適用に関わる諸問題」を取りあげました。重回帰分析という心理学者にとってなじみ深い統計分析手法について批判的に論じた論文です。ライブイベントでは、責任著者である吉田寿夫氏に当該論文に込めた思いを語っていただき、それを受けて、樋口匡貴氏と小塩真司氏からそれぞれの論文で論点となった部分についてご自身のコメントをいただきました。さらに心理統計学者の岡田謙介氏に心理学者が重回帰分析や因果推論とどう付き合うべきかについてご意見をいただきました。たいへん多くの方々に関心を持っていただき、ライブでは1,800名弱の方に参加登録いただきました。翌日から2か月の間、公開したアーカイブの総再生回数は6,710回でした。2022年以降もこうしたライブイベントを企画していく予定です。

●公認心理師関係の活動

日本心理学会は、公認心理師養成大学教員連絡協議会（公大協）と連携して、公認心理師制度の充実に向けた活動をおこなっています。

コアカリキュラム案の作成 公認心理師の養成は2018年から本格的に始まり、4年が経過しました。公大協は、新たに「公認心理師教育コアカリキュラム案」を作成しました。コアカリキュラムとは、専門職の養成において、全大学で共通する「コア」の部分抽出し、体系的に整理したもので、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、教師などに関して作成されています。

公大協は、これまでの活動をもとにして、2021年6月から各委員会で検討を始め、2022年3月の年報で中間報告を公表しました。コアカリキュラム案については、日本学術会議心理学・教育学委員会の5つの分科会（公認心理師の専門性と社会貢献検討分科会、健康・医療と心理学分科会、法と心理学分科会、心の総合基礎分科会、心の研究将来構想分科会）から後援をい

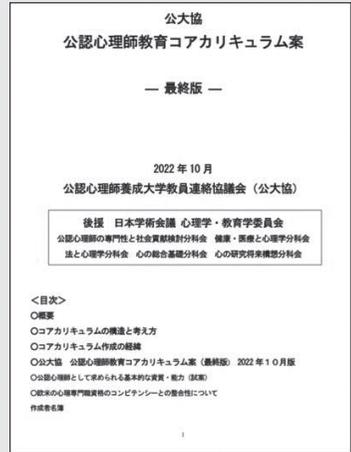
ただきました。

2022年5月には、パブリックコメントを募集し、それに答える形で、2022年9月には、「公大協 公認心理師教育コアカリキュラム案：パブリックコメントによる修正版」を公開しました。

コアカリキュラムを作ることには以下のような利点があります。①公認心理師の能力（コンピテンシー）を明らかにし、それを「到達目標」として、知識と技能の獲得を体系化することができること、②大学および大学院・実務経験プログラムの各段階の養成機関の到達目標とカリキュラムを整理することで、公認心理師養成の全体像を明らかにできること、③学生にとって、各段階の学修の道筋と意義が理解でき、学修の動機づけが高まり、キャリアパスの展望を持つことができること、④各養成機関にとって、養成の「コア」となる標準的なコアカリキュラムが作られることによって、具体的なカリキュラム作成のモデルとすることができること、などです。

公認心理師制度の厚生労働省ヒアリング 公認心理師法附則第5条に定められた対応、いわゆる「5年後の見直し」の方針が、2022年5月に厚生労働省のウェブサイトで発表され、いくつかの団体の意見を聞くためのヒアリングがおこなわれることになりました。公大協もヒアリングの対象団体として選ばれました。公大協は、前述のコアカリキュラム案をもとにして回答文書を作成し、8月31日のヒアリングで意見を述べました。回答文書の内容は公大協のウェブサイトで開催しています。こうしたヒアリングの成果を生かし、他の専門資格に劣らない立派な資格となるように努力していきたいと思えます。

（公認心理師担当／広報担当常務理事・
東京大学名誉教授 丹野義彦）



資格認定委員会より

1 認定心理士について

2022年度第3回委員会（通算第192回）が2022年10月1日に開催されました。9月14日までに受け付けたうち584件を審査し、534件を合格、45件を保留、5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32件を再審査し、23件を合格、7件を保留、2件を不合格としました。この結果、2022年度の初回審査数は1,862件、総審査数は1,937件、認定可件数は1,828件、資格取得者数は1,639名となりました。資格取得者は累計70,075名です。次回認定委員会の開催予定日は2022年12月17日です（2022年10月31日現在）。

2 認定心理士（心理調査）

（通称：心理調査士）について

前掲第192回委員会で、9月14日までに受け付けたうち2件を審査し、1件を合格、1件を保留としました。また、以前の委員会で保留または不合格と判断された者のうち、追加資料が送られてきた者6件について再審査し、4件を合格、2件を保留としました。この結果、

認定心理士（心理調査）の資格取得者の累計は444名となりました。

3 第86回大会報告

2022年9月8日～11日に日本大学文理学部で開催された日本心理学会第86回大会で、認定心理士の会運営委員会による2つの企画が開催されました。

大会企画シンポジウムは、「変化する心理学」と題して、私を含めた3名の話題提供に加えて、指定討論者と司会者を交えた質疑応答の座談会を、一般公開でオンデマンド配信しました。今般特に著しい心理学における様々な変化を取り上げて、認定心理士の方々が、これまで学んできた心理学をどのようにアップデートしていくか、一般に流布する心理学を装った理論の真贋をどうしたら見極められるか、などについて議論しました。「常に学び続けてください」というメッセージを発することは簡単ですが、ではどうすればよいかという道筋を示すことも日本心理学会の重要な役割だと認識しています。詳細は次号以降を待って、という段階ではありますが、そ

のための新たな企画も立ち上がりました。楽しみにしててください。

認定心理士が、日本心理学会の会員による一般研究発表と同様に、自らの実践・研究内容を発表する機会「第3回 社会連携セッション」では12件のポスター発表が行われ、大変盛況でした。認定心理士が活躍する場が、教育、福祉などの分野のみにとどまらず、実に多様であることがわかるラインアップで、この資格が社会でどのように活かされているか、そしてどのように活かしていけたらよいかを考える良い機会となりました。発表者の方々、そして、発表内容に細やかにコメントしてブラッシュアップをサポートした運営委員会のメンバー、それぞれの努力を心から讃えます。

（資格担当常務理事・

大阪大学教授 三浦麻子）



「弱み」は時に「魅力」になり得ることを今回の特集を通して感じました。そしてこの魅力に惹きつけられた人は、相手の「弱み」を「強み」に変えようと知恵を絞り、支援、協力、協働しようとしします。結果的に「弱み」は、他の誰かの力を引き出します。つまり、社会は「強み」や「強さ」ばかりでは成り立たず、「弱み」や「弱さ」が必要なのかもしれません。「強み」と「弱み」、「強さ」と「弱さ」がつながるために心理学の知見が一端を担っていることが改めてわかりました。（坂田陽子）

編集後記

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
山崎真理子 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

編集委員 (五十音順)

心理学ワールド [100号] 2023年1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