

理事長挨拶

東京大学大学院人文社会系研究科 教授

唐沢かおり

このたび、日本心理学会の理事長を拝命いたしました、唐沢かおりです。これからの2年間、どうぞよろしくお願いいたします。

心理学は、今日ますます細分化・専門化が進み、多様な分野へと広がっています。そのようななか、日本心理学会は、異なる専門性を持つ研究者・実践者が集まり交流する貴重な場となっています。多様性は時に対話の難しさを伴う可能性があるかもしれませんが、しかし、それこそが学問の豊かさであり、心理学の未来を切り拓く力になると信じています。

心理学に対する社会の期待も年々高まっています。人の心を科学的に解明する研究の学術的成果、また、様々な社会課題の解決に資する実践的知見の蓄積と社会への還元は、心理学が専門知として担う重要な責任です。会員各位の研究活動を支えるとともに、こうした社会的要請に応えるためにも、学会の諸事業の円滑な運営を心掛け、心理学以外の学問分野との交流の活性化、さらには国際的な場でのアウトリーチ活動にも取り組んでまいりたいと考えております。

一方で、すでにお伝えしている通り、学会の財政は、楽観的な運営を許さない状況にあります。前期常務理事会では、皆様の活動支援の一部凍結を含む厳しい判断をするに至りました。このような状況に対して、会員各位からいただいたご理解に深く感謝いたします。学会としての基本的な活動にはしっかりと取り組みつつ、メリハリのある運営方針で、学会の財政の立て直しと、学会活動の活性化を両立させるべく、努力する所存です。

学会が取り組む課題は多岐にわたります。ホームページにおける挨拶¹にも記しましたが、年次大会や学術刊行物、認定心理士制度をはじめとした、学会が取り組んでいる諸事業の安定的運営、MOU²締結学会との交流、中等教育での心理学教育支援、ダイバーシティや倫理的問題への対応など、どれも重要なテーマです。さらにその背後には、心理学に対する一般の人々の理解を深めるとともに、学問に対する社会的信頼の維持、向上という大きな課題も存在します。これらに関する取り組みの多くは、学会内に設置されている委員会活動が担っており、多くの会員の皆様のご尽力なくしては成り立ちません。

まだまだ至らない点もあるかと思いますが、皆様が学会の活動に関心を持ち、共に歩んでいたことを願っています。ご意見をうかがいながら、日本の心理学の発展に向けて、力を尽くしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



からざわ・かおり

1992年、京都大学大学院文学研究科博士課程中途退学。Ph.D. (University of California, Los Angeles, Department of Psychology)。日本福祉大学情報社会科学部助教授、名古屋大学大学院環境学研究科助教授などを経て2010年より現職。専門は社会心理学。著書に『社会的認知：現状と展望』（編著、ナカニシヤ出版）、『なぜ心を読みすぎるのか：みきわめと対人関係の心理学』（単著、東京大学出版会）、『〈概念工学〉宣言！：哲学×心理学による知のエンジニアリング』（共編、名古屋大学出版会）など。

¹ <https://psych.or.jp/about/#message> ² Memorandum of Understanding「覚書」

心理学史諸国探訪

第28回

アフリカ心理学史入門

①

学校法人立命館・副総長／立命館大学総合心理学部教授 サトウタツヤ



アフリカ心理学史は黒人心理学史との関わりを無視できないと知りました。また、エジプトの古代文明の概念を取り入れて展開していることもわかりました。今回からアフリカ心理学史の入門です。その後、各国の歴史を見ていきます。

アジボ¹は、アフリカ心理学史は黒人による心理学の歴史と重なる部分が大いとして、アフリカ心理学史を形成した5つの源流を整理しました(表1)。

表1 アフリカ心理学の5つの起源(文献1を改変)

起源	時期／創始者	性質
アフリカ心理学 I	古代ケメト(紀元前 3200 年)	人間の魂の育成と啓蒙
ヨーロッパ中心主義心理学 II	1879 年／ヴント	行動の科学的調査と制御
アフリカ心理学 III	1920 年／サムナー	ヨーロッパ中心主義への反発
アフリカ心理学 IV	1968 年／黒人心理学者協会	黒人支持派とアフリカ中心派の分岐
アフリカ心理学 V	1972 年／ノーブルズ	アフリカ哲学的基盤の確立

まず、古代エジプトの思想です。紀元前 3200 年の古代ケメトで思想が展開しました。ケメトは黒い大地の意味で、ナイル川の氾濫によってもたらされた肥沃な土地のことを指します。この時期、エジプトには中央集権国家の統一国家が誕生し、ピラミッドやスフィンクスが建設されました。ヒエログリフと呼ばれる象形文字を持ち、天文学(暦)や医学が発展しました。人間の魂の育成と人間の啓蒙に重点を置いて学問があっても不思議ではなく、それがエジプト心理学の起源の一つなのかもしれません。

大きく時間は飛びますが、アフリカ心理学史の第二の起源はドイツの心理学者・ヴントによる近代心理学の体系化です。1879 年は、ライプツィヒ大学に心理学実験室が設置された年であり、近代心理学にとってシンボリックな年とされています。アフリカの心理学に対しても無視することができない影響を与えています。

アフリカ心理学史の第三の起源は、アメリカで心理学を学び黒人として最初に博士号を取得したサムナー(Francis Cecil Sumner)とその研究です。彼は1920年にクラーク大学でホール(G. Stanley Hall)の指導のもと、博士号を取得しました。アフリカ系

アメリカ人あるいは黒人として最初の博士号でした。ただし、当時のことから、黒人には奨学金を出さないという制度があったりして、苦勞をしていたということです。1928 年にはハーワード大学で心理学部長兼教授となり、マミー&ケネス・クラーク夫妻²を含む多くのアフリカ系アメリカ心理学者を育てあげました。



Francis Cecil Sumner (1895-1954)

<https://www.blackpast.org/wp-content/uploads/Francis-Cecil-Sumner-public-domain.jpg>

アフリカ心理学史の第四の起源は、1968年に設立された黒人心理学者協会(Association of Black Psychologists: ABP)です。肌の色で差別されてきた歴史を支えた心理学実践を批判的に検討することや、差別を陰に陽に支えてきた認知機能などについて研究することはもちろんのこと、自らのオリジンであるアフリカの精神性に基づく心理学を打ち立てようとする努力が始まったのです。興味深いことにABPが設立される前の年、黒人解放運動で知られるキング牧師がアメリカ心理学会で「公民権運動における行動科学者の役割」というタイトルの講演を行っていました。たとえば彼は「適応」ととりあげ、白人およびその祖先の文化が正しくて適応すべきだと考えるべきではないと主張しました。

アフリカ心理学史の第五の起源は、1972年にノーブルズが発表したアフリカ心理学のアフリカ哲学的基盤に関する著作³です。彼は、アフリカの哲学的思想を掘り起こしてアフリカ心理学を確立することを目指しており、古代ケメトの思想に着目しました。彼はSakhuという概念を現代のアフリカ心理学に導入しました⁴。SakhuはPsyche, Soul, Spiritという単語で表されるアフリカ原産の精神に関する概念です。

1 Azibo, D. A. ya (1996) *African psychology in historical perspective and related commentary*. Africa World Press. 2 サトウタツヤ (2017) 心理学ワールド, 78, 29. <https://psych.or.jp/publication/world078/pw11> 3 Nobles, W. W. (1972) *African philosophy: Foundation for black psychology*. In R. L. Jones (Ed.), *Black psychology* (pp.18-32). Harper & Row. 4 Nobles, W. W. (2013) *J Black Psychol*, 39(3), 292-299.

特集

臨床心理の現場から

公認心理師誕生後のいまとこれから

公認心理師法が施行されて8年、公認心理師資格を有する心理職が誕生して約7年が経過しました。国家資格の誕生は心理職が長年待ちわびたもので、臨床心理の業界にとって大きな出来事でした。公認心理師法の施行から5年目の制度の見直しも行われ（詳細は公認心理師制度推進室の記事を参照）、心理職の国家資格の整備は今もなお進行中です。

この機会に、さまざまな臨床心理の現場をのぞいてみましょう。どのような苦労と工夫と魅力が詰まっているか、現場で働く心理職の方々にご執筆いただきました。興味ある分野（保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働、開業）の記事から目を通し、関心をさらに他の分野へと広げていきましょう。

ただし資格制度の華やかな部分に隠れて、臨床心理の業界には課題もあります。最後の2つの記事はその理解に役立ちます。

特集を通して、真にクライアントの役に立つ支援のために何ができるかを、臨床心理の現場から共に考えていきましょう。

（東海林渉）

公認心理師をめぐる現状

厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部精神・障害保健課

公認心理師制度推進室

公認心理師制度の概要

制度創設の背景

2017（平成29）年9月15日に公認心理師法が施行され、心理職として初めての国家資格である公認心理師が定められた。この法律は、公認心理師の資格を定めて、その業務の適正を図り、もって国民の心の健康の保持増進に寄与することを目的としている。

公認心理師法が制定された背景として、昨今、国民の心の健康の問題がより複雑化、多様化してきたことにより、心理的支援の重要性が一層高まってきたことがある。心の問題を抱える人の増加、いじめやひきこもり、自殺や災害などの社会問題によって支援の充実が求められる中、国民が安心して心理的な支援を受けられるよう、一定の資質に裏づけされた国家資格が必要とされたことにより、公認心理師制度が創設された。

2025（令和7）年3月末時点で、公認心理師は73,743人が登録されており、保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働などの各分野において、心理に関する支援が必要な者（以下、要支援者）やその関係者に対する支援を行っている。

公認心理師の業務

公認心理師法において、公認心理師は心理学に関する専門的知識及び技術をもって、次の4つの行為を業として行う者と定義されている。4つの行為とは、①要支援者の心理状態を観察し、その結果を分析すること、②要支援者に対し、その心理に関する相談に応じ、助言、指導その他の援助を行うこと、③要支援者の関係者に対し、その相談に応じ、助言、指導その他の援助を行うこと、④心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供を行うことである。この4つの行為には、心理検査や心理療法などの心理支援が含まれている。

また、公認心理師は名称独占の資格であり、国家試験合格後に登録を受けることで名乗ることができる。

公認心理師になるためには

公認心理師の養成については、公認心理師法施行規則において、公認心理師となるために必要な科目を定めている。これら科目を開講する現在の大学等および大学院の数は、2025（令和7）年3月末日時点で236校である。

公認心理師となるためには、大学等および大学院で定められた科目を履修することが必要とされる。このカリキュラムは、資格を得た後に、前述した4つの行為を現場で実践できる能力を養成することを想定し作られている。

公認心理師制度では、カリキュラムを終えた時に達成するべき到達目標が合計24項目に整理されている（表1）。公認心理師になるためには、こうした指針に基づき、大学等および大学院で必要な科目を履修することなどにより、心理学の専門的な知識や技術、専門家としての姿勢を身につけることになる。

また、公認心理師は要支援者に対して直接助言や支援を行うため、専門的な知識のほかにも、コミュニケーションや心理支援、心理検査などの実践的な技能が必要とされ、その習得のために、現場実習で一定の実践経験を積むことが重視される。この現場実習では、実際に心理面接や心理検査などの必要な実践を行うものとされており、実習時間やケースの担当時間数などについて通知で定められている。

国家試験

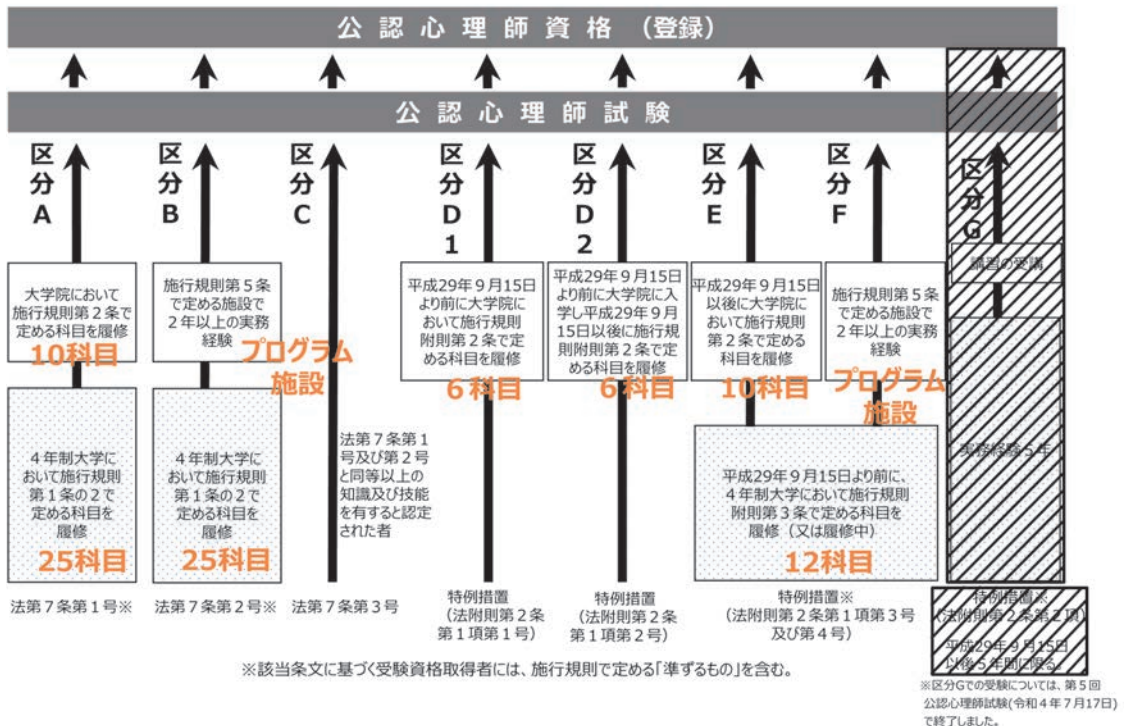
国家試験および資格の登録は、一般財団法人公認心理師試験研修センターが実施している。

公認心理師の資格取得方法は、図1のとおりである。資格取得方法にはさまざまなルートがあるが、

表1 到達目標の項目、大学及び大学院における必要な科目（文献1より）

到達目標	大学における必要な科目	大学院における必要な科目
1. 公認心理師としての職責の自覚 2. 問題解決能力と生涯学習 3. 多職種連携・地域連携 4. 心理学・臨床心理学の全体像 5. 心理学における研究 6. 心理学に関する実験 7. 知覚及び認知 8. 学習及び言語 9. 感情及び人格 10. 脳・神経の働き 11. 社会及び集団に関する心理学 12. 発達 13. 障害者（児）の心理学 14. 心理状態の観察及び結果の分析 15. 心理に関する支援（相談、助言、指導その他の援助） 16. 健康・医療に関する心理学 17. 福祉に関する心理学 18. 教育に関する心理学 19. 司法・犯罪に関する心理学 20. 産業・組織に関する心理学 21. 人体の構造と機能及び疾病 22. 精神疾患とその治療 23. 各分野の関係法規 24. その他	1. 公認心理師の職責 2. 心理学概論 3. 臨床心理学概論 4. 心理学研究法 5. 心理学統計法 6. 心理学実験 7. 知覚・認知心理学 8. 学習・言語心理学 9. 感情・人格心理学 10. 神経・生理心理学 11. 社会・集団・家族心理学 12. 発達心理学 13. 障害者（児）心理学 14. 心理的アセスメント 15. 心理学的支援法 16. 健康・医療心理学 17. 福祉心理学 18. 教育・学校心理学 19. 司法・犯罪心理学 20. 産業・組織心理学 21. 人体の構造と機能及び疾病 22. 精神疾患とその治療 23. 関係行政論 24. 心理演習 25. 心理実習（80時間以上）	1. 保健医療分野に関する理論と支援の展開 2. 福祉分野に関する理論と支援の展開 3. 教育分野に関する理論と支援の展開 4. 司法・犯罪分野に関する理論と支援の展開 5. 産業・労働分野に関する理論と支援の展開 6. 心理的アセスメントに関する理論と実践 7. 心理支援に関する理論と実践 8. 家族関係・集団・地域社会における心理支援に関する理論と実践 9. 心の健康教育に関する理論と実践 10. 心理実践実習（450時間以上）

図1 公認心理師の資格取得方法（文献2より）



第7回試験以降は、大学等および大学院を通じた体系的なカリキュラムにより受験資格を取得した者（区分A）の受験者数が総受験者数の6割以上を占めている。国家試験はこれまで8回実施しており、第8回試験までの合格者数は75,216人である。なお第8回試験の合格率は66.9%であった。

公認心理師の活躍の場

公認心理師の活動分野には、保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働などの幅広い分野がある。個々の公認心理師は、人の心を扱うという基本的基盤は共通しているが、実践の場はさまざまであり、求められる知識や支援方法も各現場によって異なる。

例えば、保健医療分野では、医療機関において医師や看護師などと連携しながら、心理状態のアセスメントや心理療法などを行う。疾患やその背景にある特徴の見立てを踏まえて、不安や落ち込みなどの症状軽減や、生活上の問題の改善などを目的に心理支援を行っている。

教育分野では、小中学校のスクールカウンセラーや大学の学生相談室などにおいて、心理検査や心理に関する助言、相談を行う。いじめや不登校、発達の問題、日常的な友人や家族との問題など、子どもたちや学生が個々に抱える課題を乗り越えられるよう支援している。

その他にも、福祉分野における虐待対応や障害者および高齢者への支援、司法・犯罪分野における矯正・更生のための指導や処遇プログラムの提供、産業・労働分野における労働者への相談援助やメンタルヘルス対策の普及活動など、公認心理師が活躍する分野は幅広い。また、活動分野を超えて医療機関や教育機関等、各分野の施設と連携をとりながら支援を行うこともある。

このように、公認心理師による心理支援は多岐にわたり、またさまざまな目的を持って行われる。個人の特徴や成長に応じた課題、家族関係や社会への適応など、より広い意味において、個人個人が抱える心理的な苦痛に寄り添い、心理支援を行っている。

公認心理師法施行後の経過

公認心理師法施行から5年目の見直し

公認心理師法附則第5条において、この法律の施行後5年が経過してから、この法律の施行状況につ

いて検討を加え、その結果に基づいて必要な措置を講ずるものと規定されており、文部科学省および厚生労働省において、その検討を行った。検討にあたり、2023（令和5）年度に公認心理師の登録者約7万人を対象とした公認心理師活動状況等調査（以下、令和5年度公認心理師活動状況等調査）や公認心理師関係団体および当事者関係団体などに実施したヒアリング結果の内容を踏まえて、最終的な検討結果を取りまとめている。取りまとめの内容については、次に述べる。

公認心理師の活躍の場の拡大に向けた取り組み

令和5年度公認心理師活動状況等調査や関係者へのヒアリングの結果によると、公認心理師法が施行されて以降、各分野における公認心理師の配置が拡大していることがわかった。

また、保健医療、福祉、教育などを提供するその他の関係者からは、公認心理師の社会的認知度が向上したという意見や、当事者関係団体からは、公認心理師による心理検査や心理療法などの心理支援が役立ったとの意見があった。

公認心理師に係る診療報酬の算定要件については、「小児特定疾患カウンセリング料」「がん患者指導管理料」などに加えて、令和6年度診療報酬改定において新たに通院・在宅精神療法の加算として「心理支援加算」「児童思春期支援指導加算」が新設されるなど、公認心理師に係る評価も徐々に拡大している。

このように、公認心理師が保健医療、福祉、教育などの各分野において、国民の心の健康の保持増進へ寄与しており、公認心理師に係る診療報酬上の評価も拡大している。

一方で、当事者関係団体からは、公認心理師の支援を受けた経験がないといった意見や、公認心理師の活動についてよく知らないといった指摘もあったことから、公認心理師の役割や活動分野の明確化および広報活動などを通じて、要支援者の相談機会の増加につなげる取り組みが必要と考えられる。

また、公認心理師のさらなる配置の拡充に向けて、保健医療分野における公認心理師に係る診療報酬上の評価を充実させ、その収益を担保し、医療機関が公認心理師を雇用しやすい体制の整備、かつ常勤職員としての採用など安定した雇用形態を増加させる体制を整備すべきとの指摘もあった。同時に、医療

機関のみならず、福祉施設や教育機関などにおいてもこれまで以上に積極的に公認心理師を活用することや公認心理師の雇用・配置をさらに強化することを進めてほしいとの意見もあった。

公認心理師の他機関・多職種連携の在り方

令和5年度公認心理師活動状況等調査や関係者へのヒアリングの結果によると、公認心理師がその専門性に基づく活動において連携を行う際、医師、看護師、精神保健福祉士、児童福祉関係者、学校教職員など、保健医療、福祉、教育などを提供する者その他の関係者など、幅広い職種と連携している実態が明らかとなった。また、国家資格化されたことによるメリットとして、心理職としての業が法に明確化されたことや、業務を行うに当たっての各種義務が規定されたことにより、他の国家資格である職種と対等な立場で情報共有や連携が行えるようになり、支援行為のさらなる円滑化につながっているとの声があった。

医師、看護師、精神保健福祉士、児童福祉関係者、学校教職員など、公認心理師と連携する職種の者からは、多職種によって構成される支援チームに公認心理師が参加、協働し、心理学に関する専門的知識および技術をもって助言などを行ったり、チーム関係者の力動を踏まえチームの調整役を担ったりすることにより、チーム機能向上の役割を果たすことになるとの意見もあった。加えて、同一の分野にとどまらず、保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働などの分野に配置されている心理専門職として、他分野との連携および協働に際して、橋渡し役として貢献しているとの意見もあった。

このように、保健医療、福祉、教育などを提供する者その他の関係者との連携において、より良い支援体制の構築に向け、公認心理師がその役割を担っていることがわかった。

公認心理師の養成および資質の向上

公認心理師が心理職として国家資格化されたことに伴い、すでに心理の専門職として活動している者が公認心理師となった場合においては、国家試験や公認心理師を対象とした研修などにより、専門的な

知識および技能ならびに支援行為の質が高度化・均質化され、関係者や要支援者からの信頼および安心感が向上したとの意見があった。

一方で、臨床現場に必要なより高度な専門的知識および技術を備えた人材育成に向け、養成のさらなる適正化、高度化・均質化を目指し、カリキュラムの修正および充実などが必要であるとの指摘があった。こうした具体的な教育内容に係る個別の事項については、大学等および大学院の6年間の養成を経た公認心理師の各分野における活動状況の評価などを踏まえて検討していく。

今後の公認心理師制度

法の施行からこれまでの間、各分野における公認心理師の配置は拡大してきており、法についても円滑に施行されていることがわかった。また、公認心理師は、要支援者などへの支援行為を行うにあたって、適宜、保健医療、福祉、教育などを提供する者その他の関係者らと連携もしていることが明らかとなった。一方、公認心理師の配置の拡大については、徐々に推進されているところ、引き続き、調査研究などにおいて得られた結果を活用しつつ、関係団体と協働しながら配置の拡大に向けて取り組んでいく。

保健医療分野における公認心理師に係る診療報酬上の評価については、今後も関係審議会などの各制度への検討に資するよう、関係団体からの意見をうかがいつつ、調査研究を実施するなど、公認心理師による支援の実態や社会からのニーズを把握し、さらなる公認心理師の配置の拡大、安定した雇用の強化を図っていく。

また、公認心理師の活動や養成などの現状について、いくつかの課題も指摘されていることから、文部科学省および厚生労働省においては、法の規定が円滑に施行されるよう、令和5年度公認心理師活動状況等調査や関係者へのヒアリングの結果も踏まえ、行政、公認心理師関係諸団体および各分野の関係者と協働し、引き続き必要な取り組みを進めていく。

1 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課、厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部精神・障害保健課(2017) 公認心理師のカリキュラム等について (p.5) . <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyo-kushougai-hokenfukushibu/0000174192.pdf> 2 文部科学省・厚生労働省(2024) 公認心理師法附則第5条に基づく対応について . <https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/001271107.pdf> *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

仕事の現場

宮城県立精神医療センターという、仙台市の南に隣接した名取市の公立の精神科単科の病院に勤めている。院内には急性期病棟、慢性期病棟、児童思春期病棟があり、また精神科救急に対応している病院のため、幅広い年齢層、精神疾患を抱える人々が日々、通院・入院している。

私は大学院修了後に新潟の精神科病院に4年勤めた後、2011年から現職で働き始め、15年目になる。

心理職の役割とやりがい

私の現在の主な業務は、心理検査や心理面接を中心に、精神科デイケア、家族心理教育プログラム、医療観察法関連の支援などである。精神科医療では、心理職のみでクライアントへの支援を行うことはない。必ず担当の医師がいて、看護師、精神保健福祉士、作業療法士などの多職種による支援チームで関わる。チームで助け合い、支え合えることは、精神科医療の仕事の魅力の一つである。とはいえ心理職がクライアントに関わる場面は個

室での一対一が多い。そのため自分の関わりのあり方を直接見てもらえる機会は少なく、心理職としての自分を点検していくことは簡単ではない。自分とクライアントの関係性において起こっていることを俯瞰する視点を養うことが必要である。時には、クライアントとの関係で不協和が生じることがある。自分が感情的になっていると特に自己点検に苦しさに伴う。心理職自身もスーパービジョンや他職種との交流などから支援を受けたり、セルフケアをすることが大切と感じている。

心理職のやりがいについてまず頭に思い浮かぶのが、クライアントやご家族からの感謝や支援チームからの労いの言葉で、受けた時は素直にうれしいと感じることが多い。ただし、それをやりがいと言ってよいかは迷う。過剰な感謝の言葉の背景には、支援への不安や

期待が強くなり過ぎていたり、関わりがうまくいっていない場合がある。また他の職種の人からの労いの後に、大変な仕事を任されたこともある（笑）。

あらためてやりがいに感じるのは、出会ってきたクライアントから教わってきたことだ。私たちは心理学の専門家として関わるが、その人の心の専門家はやはりその人自身である。クライアントが歩んできた道を伝えてもらい、大変な環境で生き抜く工夫、知恵、心の持ちようを聞くと自分の世界が広がるように感じ、またその人の心の変化に携われるのは、他の仕事では得がたい貴重な経験と思う。

から ① 保健医療の現場

この領域で心理職を目指す人へ

私は学部では経済学を学び、大学院から心理学の世界に入った。当初は知識の少なさに苦労したが、この選択を後悔したことはない。全ての学びや経験が今の仕事に活かしていると感じる。しかし単純に人生経験が豊富であればよいと言いたいわけではない。自分の経験を心理学的な知識と関連させて理解し、それをクライアントの支援に活かす想像力や

柔軟性が重要だと感じる。これらを高めるために人に関わるさまざまな知識を得たり、刺激を受ける経験に恵まれることが役立つと思う。

また学び始めるタイミングも大事だと思う。自分の中の問題意識、人への関心、他者を支援したいというエネルギーが内から自然と湧き上がった時こそ主体的に学び始められると考える。そのタイミングに遅すぎることはないと感じている。この領域に関心を持ち、共に学び、支えあえる心理職が増えることを願っている。



まき・たかひろ

公認心理師・臨床心理士。東北福祉大学大学院修了。専門は動機づけ面接、家族心理教育、認知機能リハビリテーションなど。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

仕事の現場

2014年より現体制の当院は、糖尿病専門機関である。医師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士など10種類以上の専門職が連携し、来院者一人ひとりに合わせた「テラーメイド医療」を目指している。「治療の中心は来院者自身」という信念のもと、公認心理師／臨床心理士もチームの一員として、さまざまな人の心と向き合っている。

当院は来院者のQOL向上のために来院者の意思を尊重した上で、医師の診療方針に加えて、各職種が意見を提案しあえる心理的安全性作りやAIを用いた説明なども特徴である。

心理職の業務は多岐にわたる。来院者の心理援助として、疾患受容、動機づけ面接、診察前の聴き取り（来院者と医師の橋渡し）、グリーフケア、行動変容ステージモデルのアセスメント、精神疾患の既往がある方のケアなどがある。また、今後は変化ステージモデルに基づく動機づけ面接の実践、ポジティブヘルスやアドバンス・ケア・プランニング（ACP）、スティグマへの対処支援など、さらに役割を広げ、新しい価値を創っていきたいと考えている。

林医院糖尿病内科
開森悠紀子

心理職の役割とやりがい

当院での心理職の役割は「数値の背景にある声を聴く（どうしようもないことを一緒に抱えて、喪失に寄り添う）」ことである。

医療はエビデンスに基づく数値などの客観性が不可欠である。また、医療者は、「患者」という前提で見る事が多く、「病い／糖尿病」はあくまでも人生の一部に過ぎず、糖尿病のためだけに生きているわけではないことを忘れがちである。心理職は、来院者の主観性を尊重しつつ、来院者を「人と患者」の両側面で見ることが大切ではないかと感じている。

数値の変化／不変には、一人ひとりの人生がある。背景に耳を傾けると「疾患や栄養に関する情報が不

十分（療養／栄養指導）」「そもそも糖尿病を受け入れるとはどういうことか（疾患受容）」「わかっているけどできない（動機づけ）」「全て自業自得、自己責任（過剰な自己スティグマ）」などに加えて、大切な人の死、子育てや介護の悩み、仕事や学校生活のストレスなど、さまざまな心の動きがある。

心理職として感じる難しさは、身体科での心理支援の意義や職業アイデンティティ、多職種連携など、無限にある。心理職は、時に不変をも効果ととらえることがあり、客観性と主観性の調和が容易ではない。そのため、心理職は専門性、そして、介入効果が曖昧であり、診療報酬の観点においても必要性の

説明が難しい現状がある。また、他の医療職にとって心理的視点は馴染みが薄いことが多く、懸命に語ってくれた来院者の心を多職種と共有することに非常に苦慮する。

そんな中でのやりがいは、対話を通じて、どうしようもないことを一緒に抱えることで、主体的に生きようとする「こころの成長」に立ち会えることである。「人はひとが関わることで、その人自身の力で変わっていく」。来院者から学ぶことは尽きない。

から保健医療の現場 ②

この領域で心理職を目指す人へ

心理職の関わりは、人生を劇的に変えるものではなく、変化がわからないくらい、些細なことかもしれない。それでも、「病い／糖尿病」と生きている人、さらに急変した人生を生きようとする人へのささやかな支援であり、糖尿病領域にも心理支援は必要だと信じている。心理職は「病い／糖尿病」と生きる人の心に何ができるか、一緒に模索する心理職がこの領域に増えることを心待ちにしている。

かいもり・ゆきこ

公認心理師・臨床心理士。2012年に入職。専門職大学院修了後、大学病院、診療所、総合病院常勤職で緩和ケアや慢性疾患領域に従事し、2025年より専任として現職。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

仕事の現場

児童相談所（以下、児相）は、児童福祉法第12条に基づき各都道府県・指定都市に1つ以上設置されている行政機関である。市町村や関係機関と連携しながら、児童虐待、養育困難、療育手帳の判定や発達障害に関する相談、不登校や非行、家庭や学校での行動上の問題など、こどもに関する多様な相談に応じる。仙台市には1か所あり、児童心理司、児童福祉司、児童指導員、保健師、行政教員、事務職などが配置されている。

心理職の役割とやりがい

児童心理司の役割は、「こどもの代弁者」となり、こどもが抱える困難や問題の解決のために、最も適切な援助方針を立てることである。児相が関わるきっかけとなった問題の背景には、複数の要因が絡み合っていることが多い。例えば「非行」として受理したケースであっても、発達特性や障害、アタッチメント、トラウマ、周囲との相互作用といった、さまざまな視点でこどもの行動の意味を考える必要がある。問題の背景を心理学的視点からアセスメントし、それをもとにこどもに心理教育や心理療法を行ったり、関係者に助言したりして、こどもにとって必要な関わりや環境を考えていく。

こういった関わりを通してこどもや家族の変化が見られたときには、やりがいを感じる。しかし、さまざまな背景を持ったこども・家族と信頼関係を築くこと、複雑な問題の背景を紐解くこと、適切な支援を行うことは、簡単ではない。常に自分の関わりを振り返り、スーパーバイザーに相談しながら、研鑽を重ねている。また、「まずは我が身」をスローガンに、趣味の時間を意識的に持つなどセルフケアに努めている。

この領域で心理職を目指す人へ

仙台市は2025（令和7）年度現在、心理の採用要件

を「大学（大学院を含み、短大を除く）において心理学を専攻して卒業した人」としており、資格は必須ではない。配属先は、障害福祉、こども福祉を中心に多岐にわたり、数年ごとに異動がある。心理検査や心理面接だけを行う現場よりも、アウトリーチやケースワークも担う現場が多い。心理職である前に地方公務員であるため、さまざまな事業や事務も行う。

行政に勤めて感じたことは、理論と現場のギャップであった。大学・大学院で学んだことはとても役に立った一方、学生時代には想像していなかったこ

とも山のように経験した。そこに心理職としてどのように関わるのか、悩んだり葛藤したりすることもあった。自分が思う「臨床心理士」像と、現場が求める「心理職」像が一致しなかった際は、自分には何ができるのか、自分は何を大切にしたいのかということと、社会が心理職に何を期待しているのかということに、ギャップがあるのかもしれないと感じた。どちらかが正しいというものではないだろうが、日々社会でさまざまな生活をしている方を援助するこ

福祉の現場から

とを考えると、無限に広がる「社会」というものを少しでも具体的にイメージできることが、人の心という「個」にフォーカスしがちな私たちにとって、必要なことのように思う。そのためには、さまざまな人と出会い、関わり、社会を知り、自分を知っておく必要がある。心理学以外の知識や経験も、自分を耕し、社会を知ることにつながる。若い皆さんには、すべてが「芸の肥やし」になると思って、目の前のことに一生懸命、楽しんで取り組んでほしいと思う。

かわむら・りさ

公認心理師・臨床心理士。修士（教育学）。2009年、仙台市に事務職（心理）として入庁。精神保健福祉総合センター、発達相談支援センターなどを経て現職。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

仕事の現場

多くの方はスクールカウンセラー（以下、SC）という職業を見聞きしたことがあるのではないだろうか。実際に相談に行った、休み時間に雑談したなど、SCと関わった人も少なくないであろう。現在、全国の多くの小・中学校と高校にSCが配置されている。ここではそんな身近な教育現場の心理職である、SCの仕事を紹介したい。

SCの仕事の内容は幅広いが、主な仕事としては、相談室で児童生徒や保護者の相談を受ける、児童生徒と学校生活のさまざまな場面で関わる、教職員に助言する、SCだよりを作る、などがある。

臨床心理学の世界では、「医療現場が基本で教育現場は応用」と言われる。その理由として、以下のような理由が挙げられる。相談に来る児童生徒や保護者、教職員が助言を求める対象が、精神的な健康度が高い方から発達障害（傾向含む）や精神障害（グレーゾーン含む）を抱える方まで幅広いこと。現場は相談室だけでなく教室や廊下、職員室、また休み時間や給食時間など学校生活のさまざまな場面であり、教師と連携して動くなどのチームアプローチも求め

られること。相談内容がいじめ被害や不登校、人間関係、進路や学校生活など非常に幅広いこと。それらに応えるためカウンセリング技術はもとより、さまざまな障害の特徴と支援方法についての幅広い専門知識や、多様な世代、多様な価値観の人とつながるコミュニケーション能力が求められること、などである。

心理職の役割とやりがい

実際にSCが受ける相談内容は多岐にわたるが、深刻な悩みも少なくない。いじめや不登校は一昔前から長く続く大きな課題であるが、それに加えて最近ではSNS上のトラブル（ネットいじめ、攻撃、無視など）や盗撮被害など、スマートフォン絡みのトラブルが急増しているという実感が強い。まだまだ未整備な、スマートフォンとの上

手な「つきあい方」を児童生徒や保護者と共に考えるのも、現在のSCへの切実なニーズの一つであろう。

応用の現場ということは、自由度が高いということでもある。目の前の児童生徒、保護者、教職員に対して、何をすることが心理支援になるのか、しなやかに自由に発想し、できることを探ることが求められる。その時々で心理支援となる答えは複数ある場合もあるが、その答えを誠実に、目の前の困っている人と共に探ることがSCの仕事の核であろう。

目の前の人のニーズに応えるために、SC自身が主体的に、自由に発想し、その場その場でそれまで培った心理職の専門知やスキルをアレンジしていくことは、教育

現場の心理職の大きなやりがいの一つである。

そうした主体的なSCの実践の具体例として、SCによる授業を挙げたい。私は中学校を中心にSCとして、「受験の不安・ストレスとのつきあい方」「自分のトリセツを作ろう」「コミュニケーションの達人になろう」などのテーマで積極的に授業を実施させてもらってきた。担任の先生などと相談しながら、各学校、各学級のニーズに合わせて授業のテーマを設定した。心理職としての知識を大いに活用しながらその場そ

の場でニーズに応える授業を工夫していったと言える。

この領域で心理職を目指す人へ

「人の助けになりたい」という気持ちがあり、学校現場で働きたいと思う人はぜひ教育現場の心理職になってほしい。きっとあなたの誠実さと優しさは教育現場で多くの人の心を救うはずである。教育現場では、熱意と誠意のある心理職を強く求めている。

教育の現場から

九州女子大学人間科学部 准教授
／元宮城県スクールカウンセラー

佐々木健太



ささき・けんた

公認心理師・臨床心理士。専門は犯罪被害者支援、司法・犯罪心理学、教育・学校心理学。宮城県警察官、宮城県SCなどを経て現職。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

仕事の現場

私は、札幌少年鑑別所で法務技官（心理）として働いている。皆さんは、少年鑑別所という施設をご存じだろうか。非行少年が行く場所、ということは知っているけれど、少年院との違いは分からないという方が多いかもしれない。

少年鑑別所は、主に、非行をした少年への処分を決める家庭裁判所の審判（少年向けの裁判のようなもの）を行う際に、家庭裁判所の決定により、その少年を収容し（4週間以内が基本）、鑑別を行う施設だ。鑑別とは、その少年が非行に至った原因や、どのような処分や働きかけを行うのがよいかを分析することである。その分析結果のレポートを家庭裁判所に送り、審判の資料として活用してもらう。ちなみに、少年院は、審判で少年院での教育が必要であると決定された少年が行く施設だ。このように、少年鑑別所は審判前、少年院は審判後に行く施設という点で大きな違いがある。

札幌少年鑑別所鑑別部門
法務技官（心理）
統括専門官（考査担当）

安藤友祐

心理職の役割とやりがい

鑑別を行うために、私たち心理職は、少年と面接を行い、事件や生い立ち、家族、今後のことなど、さまざまなことについて話す。さまざまな心理テストを実施し、性格や知的傾向などについても検討する。また、職員への接し方や、部屋での過ごし方、作文や描画などの課題への取り組み状況、運動時の様子など、日々の行動の様子についてもていねいに観察する（この行動観察は、教育職である法務教官の専門分野であり、協働する）。同時に医師による健康診断も行い、必要があれば精神科の診察なども受けてもらう。こうしたさまざまな情報を総合して、鑑別結果をまとめ上げていく。

非行の背景は本当にさまざまだが、少年の中には、虐待やいじめなどの被害体験がある人も少なくない。

学校などに居場所を作れず、親や学校の先生などから叱責を受けるばかりで、大人や社会に対して不信任感や反発心を抱いている場合もある。もちろん、だからといって非行をしてよい訳ではないが、単に罰や叱責を与えるだけでは、なかなか再非行の防止には結びつかないものだ。また、面接で話をするのも一筋縄ではいかない。少年が望んで相談に来ている訳ではないし、職員に対して不信任感を抱くことも少なくないからである。しかし、本音ではさまざまな悩みや困りごとを抱えていることも多く、ていねい

に対話を重ねる中で、徐々に心を開く少年もいる。少年鑑別所にいる短い期間でも、さまざまな働きかけを得ながら、自分を見つめなおし、被害者への謝罪の気持ちを深めていく少年もいる。このように、非行少年が自分の罪と向き合い、更生に向かうことができるよう寄り添うことが、非行臨床における心理職の重要な役割である。そして、そういう場面に立ち会えることが、この仕事のやりがいであると感じている。

現場から ① 司法・犯罪の

この領域で心理職を目指す人へ

あなたとの出会いが、非行少年が立ち直り、新たな被害者を生むことを防ぐきっかけになるかもしれない。少年の更生を支えようという温かな気持ちと、今その少年に必要なことは何かを真摯に考えようとする姿勢をお持ちの方が、われわれの仲間に加わってくれることを期待している。



あんどう・ゆうすけ

公認心理師・臨床心理士。教育学修士。2013年、国家公務員総合職（人間科学）として法務省矯正局に入庁、少年鑑別所、少年院、刑務所等に勤務、2024年より現職。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

仕事の現場

各都道府県警察には、犯罪の被害に遭われた被害者やそのご家族・ご遺族に心理的支援を行う警察職員が配置されている。2021（令和3）年3月の第4次犯罪被害者等基本計画では、警察における公認心理師・臨床心理士などの資格を有する部内カウンセラーの確実かつ十分な配置に努めることや、犯罪被害者等に関する専門的な知識・技能を有する公認心理師の養成および研修の実施を促進することが明記されており、2024（令和6）年4月時点で47都道府県に167人の公認心理師・臨床心理士が配置されている¹。

心理職の役割とやりがい

警察の心理職として出会う被害者やそのご家族・ご遺族は、その多くが事件発生直後である。見知らぬ人に傷つけられることもあれば、顔見知りによる犯行であることもあるが、他者からの暴力的な行為である犯罪による被害は、社会や他者への安全感や安心感の喪失から、人生が一変するような出来事であることは言うまでもない。

犯罪被害者等（以下、被害者等）は、「一次被害」と呼ばれる犯罪行為による直接的な被害（金品などを盗まれる、怪我をする、命を奪われるなど）のみならず、「二次被害」と呼ばれるさまざまな困難に直面する。すなわち、周囲の人の言動による傷つき、マスコミの過熱取材による生活上の困難、捜査や公判などの刑事手続きによる時間的・精神的負担などである。被害場所が自宅付近のため転居を余儀なくされる、心身の不調などから休職や転職をせざるを得ない場合もあり、社会全体としての理解や配慮が不可欠である。

警察の心理職の特徴として、心理療法などの心理面接（カウンセリング）のみならず、事件発生直後からの心理的ケアといったアウトリーチの危機介入、関係機関との調整などが挙げられる。殺人事件などでご遺族がご遺体と対面する際に心理職が支援に入ることもある。

警察の霊安室で変わり果てた姿となった最愛の家族と再会するという場面は、ご遺族にとって一生忘れることができない場面であり、茫然から死への否認といった心理的反応や大きな混乱を示すことが多いため、最愛の家族の死を受け止め、受け入れていくための支援として心理職の果たす役割は大きい²。

また、トラウマインフォームドケア（TIC）に基づいた刑事手続きは重要な視点であり、心理職は、捜査状況にあわせて、警察官、検察官および被害者支援弁護士などと連携しながら刑事手続きにおける二次被害の予防や精神的負担の軽減を図っている。例えば、被害者等が証人尋問や意見陳述などで出廷する場合には、被害者等の同意を得て、心身の

状態や予想される不調などについて検察官や被害者支援弁護士と共有し、連携しながら、被害者等のトラウマ症状に配慮した対策を講じている。警察という公的機関および公認心理師の国家資格という国民からの負託両面から、刑事裁判への直接関与を求められることもあり²、刑事手続きにおける心理職の役割は大きい。

現場から 司法・犯罪の

②

宮城県警察本部警務部警務課
犯罪被害者支援室 主任
心理カウンセラー

小澤優璃

この領域で

心理職を目指す人へ

被害者支援における心理職は「治療者」というよりも「伴走者」とであると考えられる。心理職ができることは限られている。カウンセリングを受けても、傷つけられた体験がなかったことにはならない。失われた命が戻ることもない。それでも、被害者等は傷ついた心を回復していく力、新たな日常に適応していく力を持っている。その力を取り戻していくプロセスに微力ながらも心理職は伴走者として関わることができる。「やりがい」という一言では言い尽くせない臨床の現場である。



おざわ ゆうり

公認心理師・臨床心理士。修士（人間科学）。専門は犯罪被害者等支援、トラウマケア、認知行動療法。全国被害者支援ネットワークを経て、現職。

¹警察庁（2024）令和6年版 犯罪被害者白書。 ²浅野晴成（2025）犯罪心理学研究、62（S）、15-28。 *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

仕事の現場

私は、企業の採用や人材マネジメントに役立つITツールを提供する会社の研究開発部門で働いています。心理学や統計調査の専門知識を活かして、自社ツールの開発や使い方の説明を行い、企業が適切に活用できるようサポートしています。こうしたツールを通じて、働く人が健康にやりがいを感じられる職場づくりを支援するのが私の仕事です。加えて、心理職として従業員のメンタルヘルス相談やキャリア面談にも応じています。一人ひとりが健康に働き、自分自身やキャリアと向き合えるよう、心の成長を支援します。さらに、会社の経営層や管理職向けにリーダーシップやメンタルヘルスの研修を行うこともあります。従業員アンケートの結果を分析して職場環境の改善策を提案したり、チームのコミュニケーションを良くするための話し合いの場でファシリテーションを行ったりと、個人と組織に多角的に働きかけています。

心理職の役割とやりがい

上述のような産業領域の活動を従業員支援プログラム(Employee Assistance Program:EAP)と呼びます。EAPでは、社員一人ひとりの面談やカウンセリングだけでなく、職場の環境づくりにも関わります。常に「個人」と「組織」の関係に目を向け、両者にとってより良い支援を考えます。そのため、個人と組織の目的の違いによる葛藤に直面することも多々あります。そんなとき、心理職は中立的な立場で状況をわかりやすく言葉にして整理しながら伝え、関係者に気づきを促し、共有しやすくする役割を担います。こうした場面では専門知識だけでなく、柔軟なコミュニケーションや各方面に寄り添った対話がとても大切です。産業心理職には、一対一で寄り添う心理臨床的な姿勢と、組織に働きかけて変化を促す積極的な態度の両方が求めら

れます。例えば、上司との関係に悩む人の相談に乗りながら、似たような現象が他の従業員同士にも生じているような場合があるとします。それを共通の課題と捉えて、リーダー間の対話の場を設定し、気づきを得て対策を実行することで、状況が好転するといったことがあります。個人と組織の相互関係に変化が生じる瞬間に立ち会えたとき、心理職として大きなやりがいを感じます。

この領域で心理職を目指す人へ

現場から産業・労働の

このように、産業領域での心理職の仕事は、悩んでいる人に面談で寄り添うという一般的なイメージよりもずっと広がっています。キャリアコンサルタントや社会保険労務士などの専門家と協働することもあります。ストレスチェック結果の分析と報告や、それにもとづく組織コンサルティング、チームの対話を円滑にするグループファシリテーションの実施など、それぞれの心理職が自分の得意なアプローチで力を発揮できる場がたくさんあります。産業領域

はますます多くの心理職を必要としていますし、その活躍の機会も広がっていますが、まだあまり知られていないのも現状です。働く人が健康でいきいきと働ける職場を増やし、社会全体を元気にしていける——産業領域は、そんな未来に貢献できる素敵な分野です。本稿が「働く人の心理支援」という仕事の可能性を知るきっかけになれば幸いです。



さとう・うつる

臨床心理士・公認心理師。京都大学大学院教育学研究科博士後期課程(研究指導認定退学)。修士(教育学)。京都文教大学特任講師を経て、2020年に現所属に入社。組織心理研究所を立ち上げ、2023年より所長、2025年より専門役員。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

仕事の現場

私は2024年に開業し、オンラインと対面の両方でこちらの相談を受けています。また、他に精神科クリニック（非常勤として心理検査やカウンセリングを担当）、市の相談員や研修講師の仕事もしています。以前は大学病院に常勤で勤め、外来・病棟で心理業務に携わっていました。医師や看護師、ソーシャルワーカーと意見を交わし、多くの文献に囲まれ、大学病院ならではの最新の知識に触れられる環境はとても刺激的でした。

フリーランスになって感じるのは、時間や仕事の調整が自由な反面、収入が不安定で、判断を自分で背負う責任の重さです。また、研修や文献に触れる機会をより能動的に作る必要があります。常勤時代にはなかった日々の予約や会計、帳簿付け、確定申告やホームページ作成など、苦手にしてきた実務も、専門家に相談しながら自分で行っています。

心理職の役割とやりがい

地域で、カウンセリングを受けられる場は限られています。医療機関や教育機関などでしか提供できない心理的ケアや検査がある中で、開業相談室が担える相談を引き受けることは、地域資源の分散と有効活用につながります。その意味で、私設相談室には、地域における心理支援の受け皿としての役割があると考えています。

また、公的機関や保険診療による比較的安全な支援がある中で、あえて自費（比較的高額）で相談に来られる方は、「時間・お金・覚悟」をもって臨まれます。その分、相談の内容や過程への期待も高く、感想や評価は直接自分に返ってきます。これはやりがいでもあり、プレッシャーでもあります。

料金設定や終了のタイミングも自分で判断する必要があり、経費や売り上げの管理も含めて、経営者としての視点も欠かせません。必要に応じて他機関を紹介することもあります。

自分の心身の健康が最大の資源であるため、スーパービジョンを受けたり、勉強会に参加したり、意識的に休息をとり、セルフケアにも努めています。

大変なこともあります。クライアントの表情が少しずつ柔らかくなり、「もう大丈夫そうです」と笑顔で終結される瞬間はうれしいものです。

この領域で心理職を目指す人へ

心理士は資格を取ることがゴールではありません。大学で学ぶ「心理学」と就職してから現場で求められる知識・技術にはギャップがあり、卒後すぐ開業は難しいでしょう。心理職の進路は医療・教育・福祉・

産業など多岐にわたります。私自身キャリアの最初から開業を考えていたわけではありません。20代、30代とスクールカウンセラーや児童相談所での勤務経験を通し、その時々役割に全力で取り組んだ経験が、今につながっています。特に精神科医療での経験は欠かせなかったと痛感しています。開業を考えるなら、医師や学校の先生、福祉の専門家など地域のさまざまな職種と知り合い、病院やフリースクール、就労支援施設などを実際に訪れてそれらの組織

開業の現場から

を知っておくと、支援の幅が広がります。学生時代からさまざまな活動を体験し、多様な価値観に触れ、「自分がいかに無知か」に気づく力がその後の学びの原動力になります。また、自分自身が一度クライアントとしてカウンセリングを体験するのもおすすめです。きっと新しい気づきがあるはずです。お待ちしております。



たけもと・さちこ

臨床心理士・公認心理師。専門はトラウマ臨床。2024年1月1日に石川県金沢市にて「Re:treat ところの相談室」開業。開業日に能登半島地震が発災し、最初の仕事が災害支援の研修主催という船出に、地域のトラウマケアに貢献していくことを誓う。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

心理職の現状と課題

——心理職は「ときめき」を取り戻せるか

跡見学園女子大学心理学部 教授／東京大学名誉教授

下山晴彦

ちょっと残念な心理職の現状

心理職は、今、ドキメキを失っています。2017年には、念願の心理職の国家資格である公認心理師制度がスタートしました。だから、キラキラと輝いても良いのに、残念ながらキラメキを失っているのです。

ところで、皆さんは、現在の日本のメンタルヘルスの問題状況を知っているでしょうか？ 近年、都市部を中心に「メンタルクリニック」（精神科や心療内科）が急増していることに気づいていますか？

「メンタルクリニック」は和製英語であり、精神科診療所としては世界でも類を見ない形態の、日本独特のシステムです。心身の不調から日常的な悩みまで「メンタル」を巡るさまざまな問題が、メンタルクリニックに持ち込まれます。米国では、心の悩みの相談に行く専門機関は、専門のサイコロジスト、つまり心理職のオフィスです。それに対して日本では、「生きづらさ」を抱えた人々は、コンビニのように街角にある「メンタルクリニック」に吸い寄せられていくのです。

そのような人たちにも診断名がつき、「患者」となり、薬物療法がされることもあります。そのような「患者」は、メンタルクリニックに勤務する心理職の担当になることも少なくありません。心理職は、「医師の指示」の下で、そのような患者の心理支援をすることになります。全てがそうであるわけではないのですが、多くのメンタルクリニックでは、「生きづらさ」や「悩みごと」を病気（疾患）として治療する「医療化」が起きています。その結果、日本では、悩みごとを取り扱うのがメンタルクリニック、つまり医療になるという奇妙なことが起きているのです。

だからこそ、心理職は、頑張って「悩みごと」を、

病気ではなく、悩みごととして聴き、解決していく方法を提案していかなければいけないのです。まさに、今こそが心理職の出番なのです。しかし、心理職は、期待されながらも、そのような出番を生かしきれていません。むしろ、出番を失って、どんどん日陰の立場になってきてしまっています。その結果、ドキメキを失っています。職業としてのキラメキがなくなり、アキラメ状態になっています。なぜ、そのようなになったのでしょうか。それを知るためには、歴史をみていく必要があります

日本のメンタルヘルスの残念な歴史

2015年に公認心理師法が国会で成立し、心理職の国家資格化が正式に決定となりました。当時の私は、「公認心理師」制度が充実したものにできれば、心理職は、多くの問題を抱えた日本のメンタルヘルスの改善に貢献する専門職になることができるとの希望を持っていました。かなりドキメキを感じていました。なぜならば、1990年頃から、日本の精神医療体制は、深刻な偏りと遅れが生じており、国内外から批判されていたからです。世界の中で突出して多い入院患者や長期入院の数に加えて、拘束、多剤大量投与などがあり、精神医療中心の管理的な治療が長期に継続していました。その結果、日本のメンタルヘルスにおいて深刻な問題が噴出していたのです。その問題の改革を進めるために心理職を国家資格化し、心理支援サービスを精神医療に加える必要があったのです。

ただし、日本のメンタルヘルスの状況は、複雑でした。心理職の国家資格化に反対していたのは、精神科医の団体でした。上述した日本の精神医療体制の偏りと

遅れに対処するためには、心理職の国家資格化が必要でした。しかし、だからといって、日本の精神医療には、心理職の国家資格化を無条件に認めるという包容力はありませんでした。精神科医の団体は、「心理職が医師の指示の下で活動することを条件として受け入れるならば、心理職の国家資格化を認める」というディール（交渉）を求めてきました。いろいろと“擦った揉んだ”があった末に、最終的に心理職関係者はその条件を受け入れ、2015年に心理職を国家資格化する法律である「公認心理師法」が成立しました。そのような経緯があったからこそ、公認心理師法第42条第2項で「当該支援に係る主治の医師があるときは、その指示を受けなければならない」と明記されたのでした。

当時、私は、そのような不平等条約ではあるが、国家資格になったのだから、心理職は専門職として発展すると期待し、そのための学問体系として『現代の臨床心理学シリーズ』全5巻（東京大学出版会）を編集し、2021～2023年に出版しました。しかし、公認心理師法施行は、決して心理職にとって良いことばかりではありませんでした。時間の経過とともに公認心理師制度の光の部分だけでなく、影の部分も明らかとなってきました。

「公認心理師」制度の光と影

国家資格化の光と影があるとするならば、次第に影の部分が目立ってきたのです。光の部分は、日本の心理職の特徴であった学派（派閥）主義や「プライベート・プラクティス」の発想が弱まり、メンタルケアの「パブリック・サービス」への道が切り開かれたことです。日本の心理職は、クライアント中心療法、精神分析、認知行動療法、家族療法などといった心理療法の各学派の立場から心理支援を実践する傾向が強くありました。派閥でまとまり、社会性や社会的観点を持てないでいました。公認心理師ができたことで、心理支援はパブリック・サービスとして位置付けられるようになり、学派主義に拘ることができなくなりました。

影の側面は、心理職が医学モデルや行政モデルの管理体制に組み込まれたことです。日本のメンタルヘルス政策は、上述したように患者の長期入院や多剤大量投与など、多くの問題を抱えています。それにもかかわらず、公認心理師法では、心理職は医師の指示に従わ

なければならないと明記されています。その結果、公認心理師は、問題を抱える医療体制や行政システムに組み込まれ、心理職の活動が、日本のメンタルヘルス政策の問題維持要因になったのです。

しかも、医師中心のメンタルヘルス政策のヒエラルキーの中で心理職の身分や立場は不安定です。非常勤職が多く、非正規雇用のために雇い止めなども生じています。専門職としてではなく、医師の指示の下で働く「技術者」や行政の枠内で働く「実務者」としての位置付けが多くなっています。国家資格になったのに、時給は低く、雇用も安定しないのです。専門職としてのアイデンティティが持てないでいます。心理職の主体性や専門性が見えなくなっているのです。このような状況の中で心理職は、「トキメキ」を失ったのです。

心理職は、「ときめき」を取り戻せるか？

このような残念な状況ではありますが、私は、心理職は諦めなくても良いと思っています。というのは、日本の心理職には希望と失望をジェットコースターのように繰り返してきた歴史があるからです。これからも、そのような変化が起きるはずですが、少なくとも現在の偏った日本のメンタルヘルスのあり方は、いつまでも続かないでしょうし、続かせてはいけないのです。発達障害やトラウマといった「生きにくさ」の問題は、病気のカテゴリーに診断分類し、薬物治療を中心にする旧式の医学モデルだけでは対処できません。世界のメンタルヘルスは、そのような医学モデルと診断・治療の枠組みの限界を認識し、新たに環境との相互作用を重視する社会モデルに明確に、すでに移行してきています。そのような世界の動きに取り残された日本のメンタルヘルスは、近い将来大きく変わる時がくるので、それに備えておく必要があるのです。



しもやま・はるひこ

1957年生まれ。1983年、東京大学大学院教育学研究科博士課程退学。博士（教育学）。東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース教授などを経て2022年より現職。専門は臨床心理学。著書に『心理職は「ときめき」を取り戻せるか：臨床心理学の専門性を基軸として』（単著、東京大学出版会）など。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

「心の専門家」とは何か

こども・思春期メンタルクリニック／臨床心理士

山崎孝明

本誌から執筆依頼が来るとは夢にも思っていなかった。

もちろん、本誌の存在は知っている。だが、今回日本心理学会の本誌の表紙が並んでいるHPを見て、驚いた。私の知っている『心理学ワールド』は、こんなにスタイリッシュな表紙ではなかったはずだ。ページをスクロールしていくと、そこには私の記憶の中にあった、基本白背景の、飾り気のない表紙たちが並んでいた。2010年に発行された50号までが以前に私の見た表紙で、それ以降は現在のようなスタイルになっていることを知った。つまり、私は少なくとも15年間、本誌を目にしていなかった。

ざっと過去の号を眺めてみても、執筆者のなかでお名前を存じ上げている方は、多く見積もって2割ほどだった。失礼な物言いに聞こえたら申し訳ないのだが、私はこの事実こそが、わが国の心理学界を象徴していると思うがゆえに、あえて述べた。逆に言えば、本誌の読者も、私のことを知っているのは1～2割ではないだろうか（正直に言えば、もっと少ないだろうと思っている）。

なので簡単に自己紹介をするのだが、私は2010年に上智大学心理学科の修士を修了し、その後一貫して在野で仕事をしつつ、論文を書いたり、書籍を出版したりしている、精神分析を専門とする臨床心理士・公認心理師である。昨年から心理臨床学会の業務執行理事も務めている。今年40歳になる。

＊

人によっては対立の存在自体を否定するが、この国の心理学界の歴史を見れば、いわゆる「基礎系」と「臨床系」の対立があったこと、そしてそれが資格をめぐる悪化したことは、私の目には明らかに見える。より正確に言えば、「臨床系」のなかにも実証性や普遍性を大事にする立場と、個別性や一回性

を重視する立場があって、前者は「基礎系」と親和性が高く、後者（時に、「心理臨床学」と呼ばれる）は低い、という構図だろう。そしてその構図は、公認心理師という資格と臨床心理士という資格に象徴されている、と私は見ている。

だからこそ、私に依頼が来るとは思っていなかったのだ。先ほども述べたように、なにせ私は心理臨床学会の業務執行理事である。言ってみれば、「敵」陣営のはずだ。

たしかに私は、どちらかを選ばなければならないのであれば、個別性や一回性を重視する。その意味で、本誌の読者の多くと考えを違えているかもしれない。でも同時に、（当然のことだが）普遍性や実証性もたいへん重要なことだし、二者択一の対立構造になること自体がおかしなことだとも思っている。人間はそんなに単純な構造をしていない。一つの原理で説明できない。矛盾することもある複数の原理を組み合わせなければ描写できない。私の人間観は、そういうものだ。

＊

「心の専門家」とは何か、というお題に応じるのであれば、求められる条件の一つは、上記の「人間は共通する部分も多いが、共通しない部分もあって、後者を理解するのは非常に難しい」と知っていることだろうと思う。基礎系／臨床系だろうと、実証性／個別性だろうとなんでもいいのだが、もっとも重要なのは、事前に十分な知識を蓄えただけで、かつ目の前のできごと（実験や調査であれば得られたデータだろうし、臨床であればクライアントの反応だろう）がそれに反していた場合には、それがなぜなのかを考えられることだろう。

だから私が思うに、真の対立軸は「未知に開かれているか否か」にある。もちろん、みなさん「自分

は開かれている」と思われるだろう。私もそうだ。だがそれは、実際にはそう簡単なことではない。

「精神分析は宗教だ」と言う人がいる。私はそう言われることに抵抗がない。それは私が宗教という言葉に悪印象を持っていないからだ。だが、わざわざそのように言う人は、それを悪口として言っていることがほとんどである。逆から言えば、宗教を悪しきものだと思っているからこそ、精神分析を宗教に擬えることが悪口として機能するのだと思っているということになる。

たしかに、精神分析は悪しき宗教＝カルトとなることがある。私自身、『精神分析の歩き方』という書籍の中で、その問題を検証し、その可能性は排除できないと結論している。だが同書では同時に、「科学」信仰もまたカルトになりえることも指摘している。問題は信仰の内容ではなく、信仰の強度なのだ。強すぎる信仰は、未知への扉を閉ざす。

この点で精神分析はある種優位な立場に置かれている。というのも、アイゼンクの精神分析批判はあまりにも有名だが（そしてそのアイゼンクの研究不正が近年明らかになったのはあまりにも人間的な事態であると思うが）、爾来半世紀にわたって精神分析は批判され続けてきたからだ。当然、何を批判されるかもわかってきているし、それへの反論も洗練されてきている。何より、「批判される」ということ自体に慣れている。批判されることは織り込み済みで、むしろそこからスタートだ、とすら思っている節がある。

一方、いわゆる「科学的」な立場に立つ人が批判され、それに幼稚な反応をしている姿を見ることは案外少くない。とたんに非合理的になったり、語勢で乗り切ろうとしたりし始めてしまうのだ。論理的思考とエビデンスはどこに行ってしまったのかと思う。精神分析に加える批判が、そのままブーメランとして突き刺さっているように見える。そうして思う。「批判され慣れてないんだなあ」と。

もちろん内部では批判的検討がたくさんなされているのだと思う。だが、外部からされる批判、文化を共有していない人からされる批判は質が異なる。前提からひっくり返されるのだ。

昨今「対話」という語が安易に用いられているように感じるものが少なくない。異質な文化の人と

「対話」というのは、そのような批判にさらされることなのだ。だがその先にしか相互理解はない。そして、その難しい相互理解に努められることが、「心の専門家」に求められる条件だと思う。

＊

本特集の責任編集を務めている東海林渉氏は、あえてラベリングするなら「基礎系」に親和性が高い方だろう。にもかかわらず、「基礎系」と「臨床系」を架橋するために、あえて私に声をかけてくれたのだと思う。

私は、架橋をできなかった上の世代の非難をしたいわけではない。二つの資格が成立する過程で、信念と信念をぶつけ合わせることはぜひとも必要だったはずだ、と思っているからだ。ただその結果、感情的なしこりが残り、それは解消できないレベルに至っているように思う。それは当然のことだろう。みな、傷ついておられるはずだ。

私と東海林氏は同年代である。臨床心理士資格も公認心理師資格も成立には関わっておらず、その恩恵だけを受けている世代だ。だからこそ、血で血を洗うような激しい戦いをしておらず、信仰を違えていても、協力できる可能性を持つ世代だと言ってもよいだろう。私たちに与えられた課題は、「真にクライアントの役に立つために手を携えること」である。まず内部で協力できなければ、政治的に力を持つこともできず、いつまでたっても心理職は薄給の弱小資格のままだろう。そうなれば、優秀な人材は流出していき、結果としてエンドユーザーたるクライアントに不利益がもたらされることとなる。

もちろん、世代に関係なく協力できればそれに越したことはない。だが、人間は合理性だけで生きていない。それが「臨床系」の私の考えだ。だから、多くは望まない。本誌にこうして書く場を与えてくれたことが、何よりの「協力」だと思っている。感謝して筆を擱くこととする。



やまさき・たかあき

1985年生まれ。2019年、上智大学博士後期課程総合人間科学研究科心理学専攻修了。心理学（博士）。著書に『当事者と専門家：心理臨床学を更新する』『精神分析の歩き方』（ともに単著、金剛出版）、『週1回精神分析的サイコセラピー』（共編著、遠見書房）、『POSTを描く』（編著、日本評論社）など。

＊COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

ビッグデータの“料理”の仕方

近年、ビッグデータという言葉をよく耳にします。私たちの知らない間に大量のデータが収集されています。一方、心理学では目的に応じて意図的にデータを収集し分析します。ここでは、心理学内外の研究におけるビッグデータの“料理”の仕方の相違点や、その誤りによって生じる問題を掘り下げます。（坂田陽子）

ビッグデータと心理学 ——自然主義的心理学は可能か？

専修大学人間科学部心理学科 教授

国里愛彦

部屋の窓から穏やかな陽の光が差し込み、真っ青な空が見える。気持ちの良い午後だ。

私たちは何らかの窓を通して世界から情報を得ている。現代では、スマートフォン（以下スマホ）のディスプレイが多いだろうか。私たちがスマホのディスプレイを覗いて世界の情報をあれやこれや得ているのと同時に、スマホを通して私たちの足跡が残る。私がどこにいるのか、見たものや得た情報について何を呟いたのか、誰にメッセージを送ったのか、スマートウォッチを使っている場合は活動量、心拍や体温、睡眠のリズムなどの情報も足跡として残る。スマホを超えて、コンビニなどの買い物、通院などの情報も私たちの足跡として蓄積されている。これらの情報は私たちの心そのものではないかもしれないが、心がたどった跡になる。

ビッグデータと心理学

ビッグデータに明確な定義はないものの、心理学でビッグデータに言

及する場合は、何らかの研究目的のもとで収集されたものでなく、自動的に蓄積された大規模なデータという意味で扱われる。SNSのログなど、大量の情報を解析する場合などは、ビッグデータを用いた研究と言えるだろう。このような研究は計算社会科学¹といった研究領域としてまとめられ、有益な知見を提供している。臨床的な研究で例を挙げると、国によっては認知行動療法を実施した際にその前後のアセスメント結果を症例登録する制度があり、他のデータベースと連結されていたりする。一般的に心理療法の効果を検証する上では無作為化比較試験が行われるが、このような症例登録の情報を活用し、因果推論の手法などを用いることで、無作為化比較試験をしなくとも妥当な有効性判断をすることもできる²。

ビッグデータの魅力は、研究者が特定の目的を持ってデータ収集を行っているのではなく、自動的にデータが蓄積されており、その数の力で事象間の関連や実態を明らかにできることであ

る。その一方で、事前に目的に合わせて計画され、厳密に統制されて測定されたデータではないので、研究者の目的と合致するとは限らないこと、十分な統制ができておらず結果の妥当性に疑問が残る場合もある。また、プライバシーなどへの配慮も必要なため、個人を深く知ろうとする研究には向かないなどの限界もある。何十万人のデータから得られる平均的な心ではどこか物足りない。かといってビッグデータを踏まえると、1人から細かに深掘りした心では、それが他の人にも当てはまるのか確信を持ってない。ビッグデータを前に、こういうジレンマを感じるかもしれない。これはビッグデータに限らない話であり、古くから心理学において議論されてきていることだろう。そこで、少し視点を変えて、それが測定される状況の自然さに焦点を当てたい。

自然な状況で残る足跡

今、穏やかな陽の光を感じるリビングのクッションで、私は寝転びながら

この文章をスマホに打ち込んでいる。実にリラックスした姿勢ではあるが、何を書いたものか悩み、時にSNSでしようもない情報を見たり、またスマホに文章を書き込んだりしている(図1)。これは心理学の研究において、心理学実験室に参加者を呼んで実験をする状況とは随分と違って、実に自然な状況と言えるだろう。ビッグデータとして集められる情報にはいろいろとあるだろうが、スマホなどを通して得られる情報は、生きている人が自然な状況で活動している様が足跡として残ったものになる。ビッグデータには、データが大規模であるというメリットだけでなく、できるだけ生の状態の人間の心を扱うことができるかもしれないという側面がある。

図1 今日も足跡を残し続ける



自然主義的心理学は可能か？

心理学においては実験や調査をする場合に、文脈の情報などをできるだけ統制し、抽象化された材料を用いることが多い。そのようなデータ収集をすることで、小さなサンプルサイズであっても何らかの結論が得られるように工夫されてきた歴史がある。そ

の一方で、ビッグデータを用いた研究は、そのような統制され抽象化された方法では、自然な状況で私たちの心が芽生え、動く様子を見逃してしまっているのではないかという疑問を突きつけているように思われる。そのような疑問は、私の専門とする計算論的精神医学においても投げかけられ、*naturalistic computational psychiatry*を考慮すべきという議論もある³。*naturalistic*をどう訳したものか悩ましいが、ここでは自然主義としておこう。心の病を検討する上では、できるだけ文脈の影響を統制した認知課題を準備し、必要に応じて脳画像の測定をするなどがこれまでの研究方法だった。それをもっと自然に近づけていく努力をしようというのが論旨になる。

心理学において、抽象化しシンプルにした実験課題や状況の設定は、心が存在する環境をモデル化した結果だろう。それによって状況に依存しない本質を知ることができるとも考えられるが、同時に一般化可能性の問題も招き入れることにもなった。ビッグデータを用いた心理学研究はそのデータの大きさよりも、自然主義的な方向への窓を開くことに意義があるのかもしれない。現在、深層学習や大規模言語モデルを活用した心理学研究も進んできている。これらの機械学習モデルは私たちが生活する自然な環境を定量化し、それを研究に組み込むことを可能にする。これまで抽象化しシンプルにせざるを得なかったが、これらの技術によって、そのままの自然な刺激や状況における人間の反応を研究することが可能になりつつある。このような流れを受けて、自然主義計算論的認知科学という研究領域も提案されている⁴。ビッグデータそして大規

模言語モデルなどの機械学習モデルの活用は、心理学の新たな領域を開拓し始めている。果たして、自然主義心理学は可能だろうか？

何十万人のデータから得られる平均的な心では心をつかんだというにはどこか物足りない。一方、1人を徹底的に深掘りして得られる心は何かを私たちに伝えてくれるがそれが他の人に当てはまるのか分からない。ビッグデータをめぐる議論は、私たちが取り組む心理学研究が平均的な因果関係を同定することだけでいいのか、個人の中での心の動きを記述することが必要なのではないかを改めて考えさせる。また、理想化しシンプルに整理された実験状況や調査によって得られたデータからは分かりやすい結論が得られるが、それが私たちの自然な心なのだろうか。一方、私たちが生活するのと同じくらい複雑で自然な状況で得られたデータは自然な心を扱っていると思われるが、それを適切に扱う方法は定まっているとは言い難い。ビッグデータをめぐる議論は、私たちの心を測定したり扱う上で、自然主義を取り入れることができるのかという問題を突きつける。願わくば、リビングのクッションの上でゴロゴロしながら窓の外やスマホを眺めながらも移ろいゆく私の心を扱えるような、そんな方法論の発展がビッグデータや大規模言語モデル・深層学習の発展とともに形作られることを期待している。皆様はどうでしょう？



くにさと・よしひこ

2011年、広島大学大学院医歯薬学総合研究科創生医科学専攻修了。博士(医学)。2021年より現職。専門は臨床心理学、計算論的精神医学、認知行動療法。著書に『R/Pythonではじめる計算論的精神医学』(共著、金芳堂)など。

1 Lazer, D. et al. (2009) *Science*, 323(5915), 721-723. 2 Rosenström, T. H. et al. (2025) *Lancet Psychiatry*, 12(3), 189-197. 3 Palaniyappan, L. et al. (2025) *J Psychiatry Neurosci*, 50, E67-E72. 4 Carvalho, W., & Lampinen, A. (2025) *arXiv*, 2502.20349. *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

自己トラッキングによる健康管理の倫理

——生活に直結するビッグデータ利用を考える

学習院大学法学部政治学科 教授

玉手慎太郎

はじめに

人間にとって、自分自身のことを知ることはとても難しい。私たちは朝、鏡を見てはじめて寝癖に気づく。スニーカーの靴底のすり減り方を見てはじめて歩き方が歪んでいることに気づく。筆者は自分の講義の録画を見てはじめて、自分がいかに早口でしゃべっているのかを知り、たいへん驚いたことがある。

しかしながら、自分自身のことを知ることは不可能だというわけではない。上に挙げた例にもあるように、「道具」を用いることで、私たちは自分自身のことを詳しく知ることができる。そのような道具の中でも最新の、そして実に強力な道具が、日々身につけて身体情報を収集する「ウェアラブルデバイス」である。特に近年ひろく使用されるようになったリスト型（腕時計型）のウェアラブルデバイスは、毎日の睡眠時間、運動時間、心拍数など、さまざまな情報を計測・記録してくれる。

このように日々の生活のデータを、デジタル技術を通じて詳細に記録・管理していく営みは、「自己トラッキング」と呼ばれ議論されている¹。自己トラッキングの目的にはさまざまなものがあり得るが、人々の健康の向上はその主たる目的の一つである。ウェアラブルデバイスの健康管理への利用²、また医学研究への応用について³、すでに議論が重ねられている。

ウェアラブルデバイスの一つの重要

なポイントは、それが個人利用にとどまるものではないということである。デバイスを通じて獲得された各人のライフログは、広範に収集されて「ビッグデータ」を形成する。すなわちウェアラブルデバイスの背後には、多数の人々の生活に関する情報を総合的に処理することで、よりの確な健康アドバイスが生み出されるという仕組みがあるのである。本稿では自己トラッキングという営みについて、倫理学の観点から考察を加えてみたい。

自己トラッキングの曖昧さ

自分の睡眠時間や運動時間が「適切な水準」を満たしているかどうかを気にかけ、もし足りていなかった場合には睡眠時間や運動時間を増やすなどの生活改善を行う——このような自己トラッキングを用いた健康管理は、よく検討してみると、当人の自律性（自分の生活を自分の意思でコントロールできること）と齟齬をきたす可能性がある⁴。具体的には以下の4つの曖昧さを指摘できる。

①**曖昧な基準**：上に述べたように、自己トラッキングにおける健康管理には「適切な水準」という参照点が必要である。自分の日々の活動を単に記録しただけでは、どう改善したらよいかはわからない。しかし、しばしば指摘されるように、ビッグデータを通じて形成された基準はその背景や論拠が時にブラックボックス化されてしまう。

自己トラッキングをする私たちは、自分では十分に理解も納得もしていない基準に従っているのかもしれない。

②**曖昧な自己選択**：私たちが自己トラッキングを行うのは、自分自身で健康になりたいと願ったから、というわけでは必ずしもない。いかなる理由からウェアラブルデバイスを装着しても、健康管理のアプリは目的と無関係に作動する。たとえばランニング中にスマホの通知を確認したいという目的で使用し始めた人は、意図せぬ形で健康をめぐる情報を通知される。そのような情報を無視することは心理的に難しいかもしれない。

③**曖昧な帰結**：自己トラッキングによって健康のために行動を改善するにしても、そもそも日々の健康の改善は簡単に目に見えるものではない。怪我や疾患の「治療」と異なり、日々の「予防」には明確な成果がないからである。言い換えれば、予防の取り組みには終わりがない。ウェアラブルデバイスを通じて私たちは、決して確定しない健康を目指して、終わりなき自己管理を求められてしまうのかもしれない。

④**曖昧な責任**：もし以上のようなことに疑問をもつなら、ただ通知を無視すればよいのだろうか。話はそう簡単ではない。なぜなら、知っているのにそれに従わなかった、ということが「自己責任」として追求されうるからである。数値の悪化や具体的な疾患とい

う形で不健康が見て取れた時、私たちは「だからちゃんと健康管理しておけばよかったんだ、自分の責任じゃないか」という論理に引っ張られてしまう。その結果、当人に不健康の責任を負わせ、道徳的に非難する言説が広がってしまうかもしれない。そしていずれば、自己トラッキングをしないことそれ自体が無責任だとみなされる時が来るかもしれない。

自己トラッキングしてみた

さて、筆者はこの原稿を執筆するにあたって、百聞は一見にしかず、というほどのことでもないが、実際にリスト型のウェアラブルデバイスを購入し、2か月ほど使用してみた。購入したのは7000円程度の比較的安価なものであるが、それでも毎日の睡眠時間・運動時間・心拍数・歩数を問題なく記録することができた。適切な記録のために、お風呂にはいる時間を除いて一日中ずっと装着した。計測されたデータは連動するスマホアプリで詳細に確認できるようになっており便利であった。

使用していてなにより目を引いたのは、毎日の睡眠時間の「点数」だ。前夜の睡眠のクオリティを示す数字が、時刻表示のすぐ下に常に表示される。たとえばこの文章を書いているいま、昨夜の睡眠は69点だったと表示されている。直感的に、もう少し点数を上げたいと感じる。それが健康のためだろう。

しかし、この数字が何を意味しているのかは、考えてみるとよくわからない。数字の背後にはおそらくビッグデータがある。スマホで確認するならば、この睡眠が「平均未満」であり、「16%の他のユーザーより優秀です」と表

示されている。このことから、他の多数の利用者の睡眠データとの照らし合わせが行われていることが見て取れる。だが他のユーザーとの比較による平均値というのは、強固なエビデンスであるようで、健康にとって科学的に根拠のある数字ではないだろう。このデバイスの健康管理の指針は、一見してそう思われるほど明瞭ではないように思われる。

加えて興味深いのが、「情緒モニタリング」という機能である。これは日々のストレスの値を継続的に記録するものであり、ストレス値が高くなると深呼吸を促すような表示が出るのだという（筆者はまだその表示にでくわしていない）。ストレスという、自分ではなかなか把握できない要素について確認できるのは、健康のためにありがたいことかもしれない。

しかし気になるのは、ここでもまた何が計測されているのかが不明瞭なことである。ストレス値とは何のことなのだろう。アプリで詳細を確認してみると、自律神経系の動きを測っているのだと説明されているのみで、具体的に何をどう計測しているのかはわからなかった。求められる対処が深呼吸といった素朴なものであることもその不思議さを際立たせている。

うがった見方かもしれないが、その効果はむしろこれから明らかになるのかもしれない。というもこのデバイスの利用者はみな、自己の自律神経系の（何かしらの）データを開発者に毎日フィードバックしているからである。そこから形成されるビッグデータを、企業側が今後の商品開発に利用することは間違いなさだろう。

最後に補足的な点を一つ指摘した

い。ウェアラブルデバイスを用いた自己トラッキングの目的の一つに、女性の月経周期の把握と記録がある⁵。それによって避妊あるいは妊活の実効性が高まると期待できるのであり、筆者の使用したウェアラブルデバイスにも「生理周期カレンダー」という機能がある。男性である筆者にはその使用感を理解することはできないが、自己トラッキングが生殖をめぐる決定にまでビッグデータを通じて干渉するものとなりうることは、軽視できない論点だと考えられる。

おわりに

ビッグデータの使用が今後いっそう広まっていくならば、健康のための自己トラッキングも同様に拡大していくと予想される（最近ではより小型化した指輪型のデバイスも販売されている）。そのような私たちの生活に直結するビッグデータ利用について倫理的に検討しておくことは、一定の慎重さをもってビッグデータを使いこなすために必要なことである。その検討は、曖昧さの中で知らず知らずのうちに望まない技術に絡め取られないための、手がかりを与えてくれるだろう。

道具を用いることで、私たちは自分自身のことを知ることができる。しかし自分自身のことを本当に知ろうとするならば、私たちが道具をどう用いているのかを知ることまた大事なのだ。



たまたて・しんたろう

東北大学大学院経済学研究科博士課程修了。博士（経済学）。2021年より現職。専門は倫理学・政治哲学。単著に『公衆衛生の倫理学』（筑摩選書）、『ジョン・ロールズ』（講談社現代新書）など。

1 美馬達哉 (2021) 保健医療社会学論集, 32(1), 23-33. 2 吉井英博 (2021) 大阪千代田短期大学紀要, 50, 66-73. 3 天笠志保他 (2021) 日本公衆衛生雑誌, 68(9), 585-596. 4 玉手慎太郎 (2022) 公衆衛生の倫理学: 国家は健康にどこまで介入すべきか. 筑摩書房 5 佐々木香織 (2024) デジタル化と社会防衛: 医療・健康・身体情報の利活用と生政治, 規律権力, そしてジェンダー・ポリティクス. 美馬達哉責任編集, 社会防衛と自由の哲学 (未来世界を哲学する 第8巻) (pp.131-173). 丸善出版 *COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

大きなデータからひとりの子どもの支援を考えるには？

北海道教育大学旭川校教育発達専攻特別支援教育分野 教授

片桐正敏

Evidence Based Practice (EBP)

私自身、ちょっとめずらしいタイプの研究者だと思っています。「あなたの専門は？」と尋ねられると、発達心理学なのか、臨床心理学なのか、認知心理学なのか特別支援教育なのかうまく答えられません。おそらくこれらの領域の研究者たちから見たら、私はどの領域にも当てはまらないかもしれません。

私自身では、心理学者だと思っていますが、心理の実践家でありたいと思いますし、子どもの発達について研究しているつもりでもいますし、大学では特別支援教育を教えています。生理指標を用いた実験研究から事例研究まで幅広く行いますし、相談活動や専門家へのコンサルテーションもやります。何でも屋といえば何でも屋です。

今まで発達検査の標準化やコホート研究などを通して、たくさんの人のデータに触れてきた一方で、実践もしてきました。これらは私自身の中で断絶しているわけではなく、「証拠に基づいた実践 (EBP)」という視点から考えると密接に関係があります。データによって裏打ちされた方法論や複数の実践的アプローチによるデータは、それらを直接援助対象者に適用する際には注意が必要です。平均値で比較する研究の場合、個々人の特徴がつぶれてしまった結果を見えています。

例えば「自閉スペクトラム症では局所から広域への注意の切り替えが難しい」¹⁾という結果は、自閉スペクトラム症の特徴を示す事象の一つであり、いくつかの側面において自閉スペクトラム症の人たちの行動面を説明することができます。しかし実際にあなたが関わっている自閉スペクトラム症の人は、必ずしも目の前の事象をこの結果で説明できないかもしれません。臨床場面では、自閉スペクトラム症の特性として理解しつつも、個々人の特徴を十分考慮したうえで、目の前の事象をどう考えればよいか、という視点がとても重要になってきます。

Bayley-III発達検査

私は、Bayley-III発達検査（以下、Bayley-III）の標準化の仕事にかかり、コロナ禍という災害を経てようやく2023年に日本文化科学社より出版することができました。発達検査の標準化には、たくさんの子どもの検査データが必要です。何万人というデータを集められればよいのですが、そうなると相当時間がかかりますし、何よりとてつもなく費用がかかります。多くの人にご協力をいただきながらなんとか必要な数（およそ1000名弱）を集めることができ完成させました。

Bayley-IIIは対面で子どもに実施する直接検査です（図1）。加えて、

図1 Bayley-III 発達検査の様子



社会一情動尺度や適応行動尺度が付属しており、認知・言語・運動面の発達だけではなく、従来の直接検査ではみることができなかった発達の幅広い側面を包括的に評価することができる検査です。発達検査の標準化は本当に手間暇がかかります。特に日本には旧版が存在しない新しい検査ですので、この発達検査になじみのある人がいません。そこで、たくさんの人にテストをやっていたために、全国各地でテスト研修会を行い、研修会修了者に標準化データを取ってもらいました。もちろん私もデータを取りました。「赤ちゃんから高齢者まで発達検査、知能検査をとったことがある」というのが、私のちょっとした自慢です。

標準化について少し説明します。年齢・性別・地域・社会経済的背景などを考慮し、層化抽出法により全国から代表性を持つよう抽出された人たちに対して、データをもとに尺度を整え基準値を作成（ノルム化）します。この基準値は標準値とも言われ、標準化標本から得られた平均値を100とする相対的な位置を示す値です。例えば知能指数で言うと100が

標準値であり、私たちの知能の平均を指します。こうすることでその人の知能の相対的な位置がわかります。

標準化は、そのサンプル数が多いほど信頼性が高くなるのですが、何万人のデータを集めるのは現実的ではありません。加えて、完全に無作為抽出された調査協力者かといえ、厳密には層化抽出法（地域や性別比が母集団と同じ比率になるよう事前に層を設定）や縁故法（標準化参加者に新たに参加者を紹介してもらう）など非確率抽出法と呼ばれる方法も駆使してデータを収集せざるを得ません。

こうして得られたデータは、もともと標準化していた欧米のデータと比較照合し、大きな乖離はないか検討します。加えて、日本にある他の発達検査を同時実施して検討することで、Bayley-Ⅲの妥当性を評価する、といった手続きで慎重に基準値の作成を行います。本来はもう少し早く出版する予定だったのですが、大詰めの段階で新型コロナウイルスが世界を席巻してしまいました。標準化作業もストップし、発売元の出版社とのやりとりも滞り、実に標準化作業から10年以上を要するという事態になったのです。

コホート研究

コホート研究とは、ある特性を持つ集団（コホート）を長期間にわたって追跡し、特定の要因同士の関連を調べる疫学研究を指します。私は浜松医科大学に在職していた際に、中京大学の辻井正次先生の研究グループに所属して、学校コホートデータの収集と分析も行いました。学校コホート研究とは、文字通り学校に通学する子どもとその親を対象として

長期間調査を行なう研究です。私はデータの収集を行い分析は同じグループに所属していた現お茶の水女子大学の伊藤大幸先生が担当していました。現在も続いているこのコホートは、何年も縦断的に追いつけている貴重なコホートデータなのですが、集めたデータは教育委員会や学校と共有し、結果をお返ししています。こちらも本当に時間と労力がかかるデータ収集ですが、得られた成果を確実に現場にお返しするという姿勢は本当にすばらしく、それだからこそ長らく現場との信頼関係を維持できてきたのではないかと思います。

心理学的にも意味があり、かつたくさんデータを集める、というのには、それ相応の努力や工夫が必要になります。発達検査の標準化も学校コホートもさまざまな努力、そしてお金が必要です。

大きなデータと

一人のデータを扱うということ

発達検査やコホートからの結果は、それ自体多くのデータを基にしています。支援を行う臨床家は、これらの結果を目の前の子どもの当てはめていくわけですが、当然齟齬が出てきます。ノルム化された発達検査や知能検査であれば、統計的に稀な開き（ディスクレパンシー）として示されます。コホートデータで示された結果では、それらの結果と目の前の子どもの状態像は異なっていることはよくあるでしょう。大規模データから得られたエビデンスは、あくまでも一般的な傾向を示しているかもしれませんが、時として日頃臨床を行なっていて十分うなずける根拠を示してくれることがあります。ですが、実際に生活をしている一人の

人間すべてに適用できるものではなく、あくまでも相対的な位置を知る手がかりの一つにすぎません。

発達検査の開発にかかわり、実際に多くの子どもなどに発達検査や知能検査を行ってきた経験から言えることは、行動観察の重要性です。こうした標準化された検査は、数値を出すだけでしたら、臨床発達支援という視点で考えるとやる意味はあまりありません。検査中の応答の仕方や仕草、行動などは、検査結果の解釈を行う際に重要な手掛かりとなることがあります。標準値があるフォーマルアセスメントに加えて、行動観察などで得られるインフォーマルアセスメントを組み合わせた「包括的アセスメント」は、集団の中の個人の位置とその個人の特性双方を考慮し、どう支援に結び付けていくか、という考えが基盤にあります²。

若い先生方に期待したいのは、日頃子どもたちとかかわって感じた肌感覚（時には信念であったり違和感であったり）を大事にし、その感覚をデータとして示していくこと、そして得られた結果について、もう一度丁寧に子どもの観察を行ない、かわりの中で子どもの姿を一人ひとり描き出してほしいということです。非常に曖昧な言い回しですが、データだけでは子どもの真の姿を見ることはできないでしょうし、行動の観察だけでは、その子どもの一つの側面しか見ることができないのです。



かたぎり・まさとし

北海道大学大学院教育学研究科博士後期課程修了。博士（教育学）。公認心理師、臨床発達心理士、特別支援教育士 SV。専門は障害のある子どもの発達支援と認知・神経学的研究。Bayley-Ⅲ刊行委員。

¹ Katagiri, M. et al. (2013) *J Autism Dev Disord*, 43, 395-403. ² 秋原拓 (2021) 発達障害支援につなげる包括的アセスメント、金子書房 *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

ビッグデータと心理学の接点を考える

兵庫県立大学社会情報科学部 教授

土方嘉徳

ビッグデータと心理学の出会い

心理学とビッグデータ、相性がよい組み合わせのようにも思われるが、科学研究の方法論として一抹の不安も感じる。多くの心理学者は、このように感じているのではないだろうか。私はもともと情報科学の研究者であったため、ビッグデータを解析して何か知見を得ようというアプローチの研究をこれまで何度も行ってきた。しかし、研究対象をコンピュータではなく、人にしようとしたとき、すなわち心理学の分野に足を踏み入れた途端、その非力さにあっという間に失望することになった。本稿では、それについて話をするとともに、利点についても話をしたい。

工学的アプローチと科学的アプローチの違い

ビッグデータを信奉するのは主に情報科学の研究者である。情報科学は、電気工学や電子工学、通信工学に端を発する、発展目覚ましい分野である。すなわち工学の研究分野が基になっている。以前の情報工学科はほとんどが工学部に設置されていたが、この30年ほどで独立の情報学部や情報科学部になったケースが多い。工学の分野は、処理速度が速く、処理が正確で、扱える処理量が多ければよいという決まった評価指標をもつ。そのため、理論的背景よりも手法の性能向上に重点が置かれる場合があり、研究課題（Research

Question: RQ）が明示されないこともある。例えば、深層学習の一種である深層畳み込みニューラルネットワーク（Deep Convolutional Neural Network: DCNN）は、画像認識において飛躍的な精度向上を実現したが、その内部でどのように画像認識が行われ、なぜ高い精度が得られるのかを理論的に説明することは依然として難しい。このように、手法の有効性が先行し、理論的な理解が後回しになるケースもみられる。一方、心理学や経済学、物理学のような科学研究の分野では、これまでの研究の知見に基づき、何が分かっている、何が分かっているかを考え、それをRQとする。この基本的な研究の価値観や研究に対する取り組み方の違いにより、ビッグデータに対する評価も変わってくる。

ビッグデータ研究の事例紹介

私は、Webとソーシャルメディアの研究者なので、ここからはソーシャルメディアにおける行動心理分析という研究を題材にして話を進めたい。この分野で代表的なビッグデータは、Twitter（現、X）のツイートデータである。情報科学の研究者は、まずはこのビッグデータを手に入れたところから研究を始める。解きたい課題があるわけではなく、まずはデータを見たいのである。そして、多くの研究者は、Twitterのランダムサンプリングデータを集めると

ころから始める（今はXとなり、簡単には収集できなくなった）。そして、このデータに対して、工学的な新しい分析手法を適用することで、何か面白い発見があるかどうかを探るのである。例えばTwitterでは、フォロワーの多いユーザはフォロワーの多いユーザと相互フォローになっているという社会的な同質性があることを示したり¹、ツイート中の感謝の表現から犯罪の起きやすい地域を推定できることを示したり²してきた。これらの論文には、細かい研究の手順まで記されていないため、完全には分からないが、著者らは得られたデータを分析していく中で、友人数や感謝の表現に注目したのかもしれない。

心理学的視点からの課題

一方、心理学者は、まず心理学の研究分野で蓄積されてきた理論的背景に注目する。犯罪の起きやすい地域の推定であれば、犯罪心理学におけるソーシャルサポートという概念に注目するであろう。そして、ソーシャルサポートにおける互恵の意識が、外部者の攻撃意欲を緩和するかどうかというRQを立てる。このRQを解くためには、互恵とは何か、それを意識するとはどういうことかという構成概念（観察が難しい心理的特性や状態を理論的に定義し、測定可能にするための抽象的な概念）の定義を行い、それを取得するため

の質問を設計する（あるいはすでに提案されている心理尺度を用いる）。そして、その調査票を用いて社会調査を行う。すなわち、RQが決まってから、それを明らかにする調査方法や実験方法を設計し、それに従いデータを取得するのである。

このように、分析結果は同じになるかもしれないが、理論的背景や理論的枠組みの深みにはかなりの差がある。ビッグデータは、行動の結果だけを見ているので、2種類（また2種類以上）の行動の間の相関しか分からない。一方、社会調査や実験では、心理特性と行動の両方を取得することが可能となり、心理と行動の間にある因果関係をもつモデルも検証可能となる。すなわちビッグデータ分析では、行動データの背後にある心理を知りたくても、それを知ることが極めて困難である（ユーザにコンタクトすれば可能だが、倫理的な問題が発生するうえに、タイムラグからそもそも、そのときの心的状態を取得することはできないであろう）。ここにビッグデータの最大の欠点がある。すなわち、ビッグデータ中の1つのレコード（データ）と、それを生み出したユーザとのリンケージに大きな問題があるのである。

ビッグデータの利点

しかし、ビッグデータは短所ばかりではない。それについても説明する。上述の犯罪の起きやすい地域の推定では、住人と外部の犯罪者という2種類の人間が存在し、この間の関係を分析することになる。そのため、社会調査に基づく方法では、この両者に質問をしなければならない。住人はともかく、外部の犯罪者に質

問をするのは不可能に近い。社会調査では明らかにできないような関係を推定できるところがビッグデータの長所ともいえる。また、感謝の表現は普段の生活で得られたものであるのも、ここにバイアスはほとんどかかっていない。しかし、社会調査で「あなたは、近所の人を助けていますか?」のような質問をすれば、社会的望ましきバイアスが回答に乗ってくると思われる。実際の環境で発生した行動データであるということもビッグデータの長所ともいえる。最後に、近年は深層学習の発達により、機械学習によるテキストの極性分析や感情分析の精度が大きく向上している。そのため、ツイート本文から個々の感情を高精度に分類できるようになってきており、ユーザ数が十分に多ければ、社会全体としての感情の傾向や極性の分布を推定する手がかりにもなりうる。これらの利点を考えると、ビッグデータには不安があるからという理由で、それを使おうとしないのは、かなりもったいないと言える。

今後のビッグデータ研究のあり方

ビッグデータを用いた研究に、ある種の不信感を抱くのは、その手の研究における科学研究としてのシナリオの未熟さだろう。具体的には、基盤となる心理学の理論や、研究ギャップ（research gap: これまでの研究で十分に検討されていない、または解明されていない内容のこと）に基づくRQ（research question: 研究で明らかにしようとする学術的な問い）、仮説、そして得られた結果に対する議論が十分でないからだと思われる。これは、工学が起点となる

情報学と科学が起点となる心理学の差によるところが大きい。データに含まれていない構成概念を研究シナリオに含めることはできないが、対象の学問分野の文献調査をしっかりと行っていれば、この不安はある程度解消されるだろう。

また、情報科学では100万人や1000万人といったユーザ数が、分析のサイズ感になるが、果たしてこれだけ多くのデータが実際に必要なのであろうか。それよりは、1000人程度の規模であったとしても（社会調査や実験の参加者数と考えれば十分に多い）、本人の承諾を経て、SNSの行動データと社会調査の心理データの両方を取得していれば、高度な心理モデルの解明にも耐えうるデータになるのではないだろうか。今後は、研究倫理を考慮したうえで、小さくてもよいので、より強いデータを取得することを意識したほうがよいだろう。研究の方法は一つではない。自分が興味をもった研究課題やRQを解くことができそうなのであれば、既存のビッグデータを使ったり、自らSNSのデータを収集したりすることも検討することをお勧めする。心理学と情報科学は、異なる哲学をもちながらも、相補的に働こう。両者を架橋する研究こそ、これからの人間理解に必要とされているのかもしれない。



ひじかた・よしのり

大阪大学大学院基礎工学研究科システム人間系専攻博士課程修了。博士(工学)。専門は計算社会科学・社会心理学。著書に『ソーシャルメディア論：行動データが解き明かす人間社会と心理』（単著、サイエンス社）、など。

1 Kwak, H. et al. (2010) What is Twitter, a social network or a news media? *Proceedings of the 19th International World Wide Web Conference (WWW'10)*, 591-600. 2 White, A. M. et al. (2018) Does reciprocal gratefulness in Twitter predict neighborhood safety?: Comparing 911 calls where users reside or use social media. *Proceedings of the 12th International AAAI Conference on Web and Social Media (ICWSM-2018)*, 700-703. *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

「優れた」リーダーとは？

就実大学心理学部 准教授

鎌田雅史



かまだ・まさふみ

博士（学術）。2025年より現職。専門は社会心理学、組織心理学。主に学校教

員のリーダーシップや組織行動を研究。著書に『社会心理学におけるリーダーシップ研究のパーズペクティブII』（分担執筆、ナカニシヤ出版）など。

図1は、日本を代表する戦国武将である織田信長・豊臣秀吉・徳川家康のイラストです。3人のうち誰が「最も優れた」リーダーと思いますか？

図1 誰が「最も優れた」リーダー？

鳴かぬなら...



理想的なリーダーとは？

型破りな発想力と行動力を持つ信長、好機を逃さない決断力と人間的魅力を併せ持つ秀吉、政治的手腕に優れ英雄に依存しない幕府を作りあげた家康。甲乙つけがたい英傑です。クイズの答えの一つは「時代による」ではないでしょうか。

行き詰まった社会では、破天荒で行動力のあるリーダーが台頭する傾向があります。例えば、信長は激しい気性や残酷な振る舞いでも有名です。現代の倫理観からは受け入れられにくい部分があるかもしれませんが。しかし、いつ終わるともされない戦乱を、「型破り」に変えていくカリスマは、余人に代えがたいほどの魅力を放っていました。生まれてくる時代が違っていたら、これほど鮮烈に名を残すことはなかったかもしれません。傑出したリーダーが評価されるには、その人と社会とのかわりを考える必要があると言えるでしょう。

私たちは、リーダーの何を見て、「優れている」とか「いまいち」とか判断しているのでしょうか？社会心理学の視点から覗いてみましょう。

リーダーとリーダーシップ

さまざまな考え方がありますが、ここではリーダーシップを「集団目標の達成に向けた集団の諸活動に影響を与える過程」と考えましょう¹。計画を練ったり、監督したり、メンバーを気遣いやる気にする活動をイメー

1 池田浩 (2019) リーダーシップ. 産業・組織心理学会企画・角山剛編, 組織行動の心理学: 組織と人の相互作用を科学する (pp.99-122). 北大路書房 2 迫田裕子 (2008) リーダーシップ過程におけるフォロワーの認知. 坂田桐子・淵上克義編, 社会心理学におけるリーダーシップ研究のパーズペクティブI (pp.25-52). ナカニシヤ出版 3 Lord, R. G., & Maher, K. J. (1993) *Leadership and information processing: Linking perceptions and performance*. Routledge. 4 Haslam, S. A., Reicher, S. D., & Platow, M. J. (2011) *The new psychology of leadership: Identity, influence and power*. Psychology Press. *記事内のイラストは「いらすとや」より。

じてください。そのような活動で影響力を発揮し、集団をリードする役割を担うのが**リーダー**、リーダーに協力して活動に参加するのが**フォロワー**です。実質的な影響力が乏しい肩書だけのリーダーは、心理学的な意味でリーダーと呼ぶことはできません。逆に肩書がなくとも影響力の大きいリーダーもいます。

みなさんは、「リーダー」と聞いてどのような人を思い浮かべますか？ 普段よく接している先輩や上司でしょうか？ 政治家や起業家、スポーツチームの監督などでしょうか？ 実は、私たちがリーダーを評価する際、リーダーとの関係性によって、異なる判断の仕方をしています。イメージによる評価とかわりに基づく評価です²。

「リーダー」評価の2つのルート（表1）

イメージによる評価 リーダーによって集団が生産的になるのであればリーダーは優秀でしょう。しかしリーダーと接する機会の少ない人たちは、どのようにリーダーを評価するのでしょうか？ 日常の具体的なリーダー行動を知ること、その効果を確認することも困難な人たちです。

最も素朴な方法は、結果や経歴から逆推論することです。例えば「過去の優れた経歴」など、分かりやすい情報からリーダーの有能さを推定します。実際の行動ではなくイメージがリーダー評価を左右することがあるのです。

プロスポーツを想像してください。勝てば「名監督」、負ければ「迷監督」です。成績不振なら解任論まで飛び出します。経歴や結果のイメージがリーダー評価に及ぼす影響の大きさが分かります。

社会心理学では、目立つ結果やイメージに基づいて評価するプロセスは**推論過程**と呼ばれ、集団業績からリーダーの影響力を過大に見積もってしまう傾向は**リーダーシップの幻想**と呼ばれます。

かわりに基づく評価 しかし、直接リーダーと

接する人たちにとっては、リーダーの行動こそ重要です。たとえ高成績な集団でも、その成功の裏に過剰なプレッシャーや低業績者の切り捨て、ハラスメントが潜んでいれば評価は揺らぎます。

フォロワーはリーダーに「〇〇してほしい」という期待を抱いています。この理想像は**プロトタイプ**と呼ばれます。頻繁に接するリーダーは、フォロワーが抱くプロトタイプとの一致に基づき評価されます。例えば、部活動をイメージしましょう。集団の高成績を願う人と、のんびり楽しみたい人では、「優れたリーダー」の判断基準が異なります。プロトタイプによってリーダーを評価するプロセスは**再認過程**と呼ばれます。

優れたリーダーとは誰？

以上から優れたリーダーの特徴を考えましょう。

まず、リーダーとの関係性が浅いフォロワーや、集団規模が大きく接点が少ない関係では、ポジティブなイメージが重要です。イメージが極端に悪いと「まずは、お手並み拝見」にもなりません。分かりやすい経歴、結果、イメージが評価を左右します。

ところが頻繁に接する関係や、フォロワーの利害にリーダー行動が直接的に関係する場合、フォロワーのプロトタイプに基づく評価割合が高まります。

「理想のリーダー像なんて人それぞれなんだから、どうしようもないじゃないか！」という人もいるでしょう。2つの研究知見が参考になります。まず、日々の信頼の蓄積が鍵となります。私たちは、リーダーへの信頼を認知的信頼（能力）と情緒的信頼（感謝など）の2軸で捉えています³。たとえリーダー行動の一部がフォロワーの規範から逸脱しても、信頼が蓄積されたリーダーへの評価は寛容になります。もうひとつは、近年、リーダーが中心となり積極的に「自集団」にとって大切な価値を見だしメンバーで共有することの重要性が注目されつつあります。メンバーの気持ちが一いつにまとまっていくにつれ、プロトタイプも徐々に類似してくることが分かっています⁴。

以上から「リーダー個人の能力・資質」と同じくらい「リーダーシップが機能する環境」に気を配る重要性が分かります。リーダーシップは集団的なプロセスなのです。

表1 「リーダー」評価の2つのルート

推論過程 (イメージによる評価)	再認過程 (かわりに基づく評価)
結果、経歴、所属、受賞歴 など	理想との一致、信頼の蓄積 など
目に見える表面的な情報に 基づく	日常のコミュニケーションに 基づく

あなたの周りの心描き

第14回

こころの問題を 予防し、さらに 良くするためには？

A みなさんがご存知の心理学には、一方で、こころの科学として実態を解明しようとする研究的な視点があり、他方で、こころの問題を抱えて困っている人の援助を行う介入的視点があります。後者は、すでにメンタルヘルス不調の症状を抱える人々、またその前駆症状を自覚しながら毎日を送っている人々に対して、症状の回復や緩和のために重要な役割を果たしています。

近年では、「起きてしまった」こころの問題に対処する臨床的対応とは別に、プリベンション（予防：発症や悪化を防ぐための予防措置）やプロモーション（メンタルヘルスを今以上に良くする方法）を行う重要性が指摘されています¹。その背景には、諸外国、特に先進諸国に見られるように、急激に増加する精神疾患に対応するサービスが飽和状態に陥っており、臨床的対応とは別に、プリベンションやプロモーションを積極的に行わざるを得ない状況があるからです。いわば、プリベンションは、こころの問題に対して「転ばぬ先の杖」の役割を果たし、プロモーションは予防を超えて「転ばぬ先の杖いらず」を目指すと考えられます。

メンタルヘルス不調のプリベンションとプロモーション

私たちは、地域、職域、学校、家庭などさまざまな場所で生活し、そこには必ずといってよいほど、こころの問題を生じさせる原因が存在します。しかし、自分のプライベートは、他人に知られたくない、恥ずかしい、みんなにどう思われるかが心配である、自分に何ものなければ「人ごと」と思うだけです。現在、多くの人は、メンタルヘルスについて、すでに研修や教育を受け、よく知っているものの、実はうまく避け方やかわし方、また緩和方法についての知識が実生活に活かせていません。そのため、自覚症状がなければ何の行動もとらないの

が実情です。日頃は自分のことでせいっぱい、人のことまで考えられない、申し訳ないけれども人のことは他人や専門家にお任せで、誰かが面倒をみてくれるだろうと思っています。しかし、周りが気がつき始めたとき、自覚症状が出てきたときには、すでに深みにはまっており、専門の病院や専門家に治療を行ってもらう対症療法に任せることになります。そうならないために、一つは日頃からストレス・マネジメントと呼ばれるプリベンションを生活の中でどのように根付かせるのか、もう一つはプロモーションと呼ばれるポジティブ・メンタルヘルスの強化を意識して行うことが重要となります。

プリベンションとは、事前予防や一次予防のことで問題行動を起こしにくくし、ストレスなどが原因でメンタルヘルスが悪くなって体調を崩すということを前提としてその原因を突き止め、和らげたり、対処法を身につけさせることです。一方、プロモーションは、メンタルヘルスについて意識や関心を高め、行動を起こしやすくすることで、ポジティブ・メンタルヘルス（喜び、楽しみ、充実感など）を強化し、ネガティブな反すう（嫌なこと、ストレスになることばかりに目を向けて大きくさせる）を和らげるにつなげます。

予防措置としてのストレス・マネジメント

まずはプリベンションについて考えてみましょう。予防を担うストレス対処方法は、一般にストレス・マネジメント（ストレスの自己管理法）と呼ばれています。ストレス・マネジメントは、自分に立ちほだかるストレスを特定し、和らげたりするために5つの対処法が考えられます（表1）²。

ストレス・マネジメントの方略は、もともと臨床分野で用いられていた内容を一般向きにアレンジしたものです。また、その予防的戦略には、アプローチの方法によ



早稲田大学名誉教授、順天堂大学客員教授

竹中晃二

たけなか こうじ

専門は健康心理学。Doctor of Education（ボストン大学）、博士（心理学）（九州大学）。著書に『ヤング中高年：人生100年時代のメンタルヘルス』（単著、集英社新書）、『健康心理学』（単編、北大路書房）など。

って、①症状の程度に応じて行う一次・二次・三次予防、および②誰に対して行うのか、すなわち症状やリスクの有無に関係なく提供する全体的戦略、リスクが大きいと予測される集団への選択的戦略、最後に症状を呈している個別戦略があります³。以上のようなストレス対処方略を前もって推奨し、選択的に実践を促しておく必要があります。

ポジティブ・メンタルヘルスの強化——プロモーション

メンタルヘルス不調を起こすことを前提として予防することとは別に、ポジティブなメンタルヘルスをいかに作っていくかは、こころを守る上で重要な課題です。欧米諸国では、専門的なメンタルヘルス・サービスにおいて精神疾患・障害を予防し、また治療を試みている一方で、ポジティブ・メンタルヘルスの強化を目的とする行動が積極的に奨励されています。これらの試みは、共通して、ネガティブ側面の低減に焦点を絞るのではなく、ポジティブ・メンタルヘルスの強化によってメンタルヘルス問題の予防を捉えている点が特徴です。ここでは、その方法として、私たちがさまざまな場で推奨してきた活動の中から、「こころのABC活動」について簡単に解説を行います。

私たちは、被災地域を中心に、日本人に適合させて「こころのABC活動」と名づけたメンタルヘルス・プロモーション活動を開始しました⁴。A（Act）は、散歩する、好きな音楽を聴く、友だちと話すなど、からだ、こころ、そして人とも活動的に過ごすことを指します。B（Belong）は、行事に積極的に参加する、趣味のサークルに参加するなど、社会的集団に属することで集団へ

表1 ストレス・マネジメント——5つの対処法

①認知的方略	物事を合理的に考え、楽観的になり、気晴らしをする。
②対処資源の増強	能力、体力を増強し、よい人間関係を構築する。
③リラクゼーションまたはアクティベーション	緊張を解く（消化）、あるいはからだを動かす（昇華）。
④臨床的処置	専門機関を受診・通院し、治療を受ける。
⑤一時的避難	しばらく様子を見る、時間をおく。

の帰属意識を高め、同時に他者からのサポートを得やすくしています。最後に、C（Challenge）は、新しい活動に挑戦する、ボランティア活動を行う、困っている人を助けるなど、新規の活動や社会奉仕活動を促す活動を意味します。それぞれの活動では、能動的に実践することで満足感や達成感を味わうことができます。

いくらわかっていても、推奨されたプロモーション活動を習慣化させることは難しいものです。そのため、私たちは、「こころのABC活動」を日常生活で習慣化してもらうために、イフ・ゼン・プランを組み合わせるように推奨しています^{5,6}。たとえば、「イフ：通学・通勤のために電車に乗ったら、ゼン：車窓に映る景色を眺める」「イフ：お昼休みになったら、ゼン：外に出て深呼吸したり、歩く」「イフ：就寝前に、ゼン：ベッドの上でストレッチと腹式呼吸を行う」などです。

「こころのABC活動」は、ポジティブ・メンタルヘルスの強化のために、対象者が望ましい活動に積極的に取り組み、メンタルヘルスをよい状態に保持することを目指しています⁷。「こころのABC活動」については、以下のように動画を2種配信していますのでぜひご覧ください。



・こころのABC活動 成人版3

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr7dcF2gfk&t=2s>



・こころのABC活動 イフ・ゼン・プラン

<https://www.youtube.com/watch?v=i5RolvCetqY>



1 竹中晃二 (2022) ヤング中高年：人生100年時代のメンタルヘルス。集英社新書 2 Matheny, K. B. et al. (1993) *Educ Psychol Rev*, 5, 109-134. 3 竹中晃二 (2019) 労働安全衛生研究, 3, 135-144. 4 竹中晃二・富永良喜編 (2011) 日常生活・災害ストレスマネジメント教育：教師とカウンセラーのためのガイドブック。サンライフ企画 5 竹中晃二他 (2020) ストレスマネジメント研究, 16, 20-33. 6 竹中晃二他 (2020) *J Health Psychol Res*, 33, 125-136. 7 竹中晃二他 (2020) *J Health Psychol Res*, 33, 67-79.

裏から読んで心理学

平石 界
慶應義塾大学文学部教授

にしんの学校

ずいぶん前のことですが、札幌の某ゼミでボコボコにされた心を癒やすべく、寿司でも奮発しちゃおうかと小樽まで足を延ばしたときのことです。どの店に入ろうかとウロウロしていたところ、前からやってきた人が「その店がお勧め! まじうまいから!」と教えてくれたのです。旅先での交流に芽生え始めた北の大地への恐怖が和らぐ思いがしたものです。

昔話を思い出したのもニシンの論文を読んだからでしょう (Slotte et al., 2025)。かつては鯨御殿が建つほど北海道沿岸に押し寄せていた大群が姿を消してはや幾年。乱獲だけが原因と言えるのか、必ずしもはっきりしないようです。件の論文の対象であるところの大西洋のニシン群についても、長年の産卵場から急に姿を消したと思ったら、実は800キロも北で卵を生んでいたそう。その原因というのがふるっていて、ニシンの集団記憶喪失のせいだと言うのです。盛っているのではなく論文のタイトルそのまま。曰く、

Herring spawned poleward following fishery-induced collective memory loss —— 漁業による集団記憶喪失でニシンの産卵地が北極の方に移動したよ ——

これがもう、20万匹のニシンにタグを付けて追跡したとか、700億匹のニシンをスキャンしたとか、いろいろ圧倒的な研究だったんですが、個人的に一番衝撃だったのがニシンの回遊は文化であるとの記述。最初は「そりゃまた大げさな」と思ったのですが、読むにつれ、なるほどこれは文化かも。

説明しましょう。ニシンは回遊魚で、春になると越冬海域から産卵場へと移動する。南下して産卵した方が稚魚のためには好ましいのだけれども、それには海流に逆らって泳ぐ必要があり、体が小さい若魚にはつらいものがある。それでも通常は年長魚の群れ (school) に混ざることによって南下するようになるそうです。ところが2016年生まれの魚が産卵年齢 (4歳) に達した2020年ごろから南下するニシンが減ってきて、ここ数年はさっぱりいなくなりました。それは文化の断絶ゆえだということです。

背景には国際的な漁獲量交渉の不調で2017年から2022年にかけてニシンを獲りすぎてしまったことがある。それも5歳以上の大きいニシンを狙って獲ったので、2016年魚が産卵に参加し始めたところに、手本となるべき“学校”の先輩がすっかり減ってしまっていた。そのせいで世代間の交流がうまく行かず、多勢を占める初心魚の「わざわざ南下しなくてもいいよね」という声が支配的になることで、南下産卵文化が途絶えてしまったのではないかと。それどころか初心魚に混じって北で産卵し始めたベテランもいたそうで、情けないと言ったら言いすぎでしょうか^(注)。

ヒト以外の動物の文化研究というと、チンパンジーの道具利用 (Whiten et al., 1999) のような、手先や^{くち}嘴先の器用さみたいな話ばかりを有難がってしまっていたので、この論文にはいささか虚をつかれた思いがしました。探してみると動物の「渡り」を文化とする見方はすっかり市民権を得ているようで (Aikens et al., 2022)、中には北米の再移入ビッグホーン (野生ヒツジ) の渡りに累積的文化の兆候が見られるなんて文献まである (Jesmer et al., 2018)。己の不明を恥じるとはまさにこのことです。サボらず手広く読むこと大事ですね。

ところで件の小樽の寿司屋、同行の後輩から即座に「あんなのヤラセに決まってるじゃないですか。一般的信頼 (山岸, 1998) が高すぎですよ」と窘められ、事なきを得たのでした。ただ単に幅広く交流すればいいってもんじゃないのも、学校が常に快適な場所とは限らないのと同じで、難しいところですね。



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

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

(注) 言うまでもありませんが、めっちゃくちゃ意識してます。

私のワークライフバランス

目の前のことを粛々と

近畿大学経済学部 准教授

稲葉美里

遠方の夫との別居や働きながらの育児に向き合いつつ、研究と適度な距離を保ちながら歩まれた稲葉美里先生。目の前のことを粛々と重ねるという姿勢が、ライフとワークのあり方に示唆を与えてくれます。

ワークライフのライフはほとんどない状態で博士課程を終えました。子どもがほしいという気持ちがかすかにあった程度で、あまり考えていなかった気がします。かといって研究や就職のことで切迫していたわけでもなく、やるべきことを淡々とこなしていた日々でした。

それから10年経たない現在、4人家族で、自分も夫も常勤で大学教員をしており、3歳と1歳の男の子がいます。ライフもワークも充実して見え、われながら驚きです。

ライフのスタートは、関西でのポストク2年目の時、マッチングアプリで婚活を始めたことで、動き始めると次第に「自分の人生には子どもがいてほしい」と思い、そのためにはのんびりしている時間はないと覚悟が決まりました。婚活開始翌年には結婚し、ほぼ同時に私も夫も常勤職につき、夫は遠方だったので別居婚となりました。別居、遠方の実家、授業やゼミ生の指導、もちろん研究も。子どもを持つにはハードルだらけでした。

特に困ったのは「ゼミ生どうする問題」です。1人目の時は春に1か月ほどで卒論テーマを割り振り、半年ほどの休みを挟んで冬の始まりから週4コ

マぐらい詰めこんで乗りきりました。2人目の時は、どうやらゼミを非常勤の先生にお願いする例がわりとあるように知り、前期の2か月くらいでデータ収集まで終わらせ、後期は非常勤の先生に分析から執筆の指導をお願いしました。振り返ると、妊娠初期、流産の可能性が高いうちは人に話づらくになるので、妊娠前にもっと対面で情報収集をしておけばよかったと思います。

非常勤の先生にお任せすると言っても、相手を見つけるのは非常に難しいものです。私の場合は関西でのポストク時代にできたご縁に救われましたが、いきなり地方で就職した場合はさらに難しいのではないのでしょうか。職場にも恵まれており、さまざまな対応策を一緒に考えていただけました。また、夫も2回育休をとり（それぞれの子の時に8か月、4か月程度）、その間家族で過ごせ、早めの復帰や生活環境の整備もできました。

職場の環境の良さは別居婚の中でも2人目の子どもを持つ決め手になりました。また、育児制度も常識も数年スパンで変化する中、第1子の経験を生かせるうちに、という思いもありました。幸い第2子の育休復帰と同時に別居婚が終わりましたが、

ワンオペのままだったら、1年もったか怪しいところでした。

研究面では、科研費には中断・延長・留保などがあり、いったん休むための制度は充実していました。キャリアの初期であれば「休まず続けたい」と思ったかもしれませんが、私の場合は、妊娠中は授業で精一杯、生まれた後は育児に集中で、産休や育休中に研究を続けたいという気持ちはありませんでした。

今、研究に使える時間は4分の1ぐらいに減った気がしますが、そもそも1年に1本論文があるかどうかみたいな人間が数年休んだとて、他者から見たら誤差だと気づいて、そのことでストレスを感じることはなくなりました。もちろん「もう終わったわ」みたいな絶望的な日もあるので、子育てと仕事の両立は大変じゃないかと思われるのは違うのですが。ただ目の前のことを粛々とこなすのが好きな性格が幸いし、できる範囲で研究し、子どもとの日々も楽しく過ごしています。結局、ワークライフバランスをとろうなどとは考えていなかった自分の延長線上に在るだけのような気もします。



いなば・みさと

博士（文学）。専門は社会心理学。2025年より現職。筆頭論文に The effect of commitment in the public goods game with endogenous institution formation. *Annals of Public and Cooperative Economics*, 2024. <https://doi.org/10.1111/apce.12424>

この人を たずねて

同志社大学心理学部心理学教授
石川信一氏
インタビュー

聞き手 小國龍治



いしかわ・しんいち 博士（臨床心理学）。臨床心理士、公認心理師。宮崎大学教育文化学部専任講師、同志社大学心理学部准教授、スワスモア大学フルブライト研究員、マッコリー大学・トゥルク大学客員教授などを経て、2018年より現職。専門は臨床児童心理学。単著に『不安で学級に入れない子がちょっとウキウキを見つけるために…教室の中の認知行動療法：問題解決のステップを学ぼう』（明治図書出版）、『イラストでわかる子どもの認知行動療法：困ったときの解決スキル 36』（合同出版）など。

悩みを共有したり、一緒に考えたり、そういった「支え合い」が大きな力になりました。研究には浮き沈みがありますが、それを共に乗り越えてくれる仲間への存在は、私にとって何よりの支えでした。

あと、今でも大切にしているアドバイスがあります。ある先生から「実践研究においては継続が何より重要だ。まずは10年続けてみなさい」という助言をいただいたことが、今も心に残っています。努力と継続によって専門性は積み上がっていく。その言葉を支えに、これまで歩んできたように思います。特別な「乗り越え方」があるというより、「続ける」ことを習慣にする。これが自分にとってのコツなのだと思います。

——これから挑戦していきたい研究や実践について教えてください。

実は現在、進むべき方向について模索しているところです。近年はテクノロジーの発展が著しく、学際的

——これまで取り組んできた児童や生徒を対象とした研究や実践について教えてください。

主なテーマの一つは、子どもの不安症に対する認知行動療法です。1990年代半ばから、子どもの不安症に対する認知行動療法の有効性を示す研究が次々と発表され、私もこの分野に貢献したいと考えるようになりました。しかし、当時の日本では、子どもに対する認知行動療法の実践はほとんど行われていませんでした。そこで私は関連書籍やワークショップを通じて学び、プログラムを自ら作成し、実践してきました。特にRCT（ランダム化比較試験）は国際的な評価を得るうえでも大きな目標でした。当時の日本では、子どもを対象としたRCTの実施例が少なかったのですが、同志社大学に移ってから心理臨床センターでRCTを実施する機会に恵まれました。実施には多くの困難が伴いましたが、2019年には、日本においても子どもの不安症に対する認知行動療法の有効性を示す研究を発表することができました。

もう一つのテーマは、学校現場における集団を対象としたユニバーサル介入です。ユニバーサル介入とは、リスク状態にかかわらず、すべての

児童生徒を対象とする介入方法のことです。たとえば、学級で実施する場合は、学級に所属する児童生徒全員が参加できる形式で実施します。最初に勤務した宮崎大学の教育文化学部（現在は教育学部）では、ソーシャルスキルトレーニングの第一人者の佐藤正二先生と佐藤容子先生がいらっしゃり、その実践に関わる機会をいただきました。そこでは、学校の先生に認知行動療法の技法を伝え、それを授業の中で実施していただくという形で、実践に取り組んでいました。当初はソーシャルスキルの向上を目指していましたが、その不足が抑うつリスク要因であるという知見を踏まえ、予防的アプローチの集団プログラム開発に取り組みました。同志社大学に移ってからは他の先生と連携し、「こころあっぷタイム」という包括的な予防プログラムを開発しました。現在はその社会実装に向けた取り組みも進めています。

——研究と実践を両立することの難しさ、そして、それをどのように乗り越えてきたか教えてください。

研究と実践の両立には時間と手間がかかり、どちらも簡単には評価されません。それでも続けてこられたのは、仲間の存在があったからです。

な視点や他分野との連携が不可欠になりつつあります。それはとても刺激的で、私自身もそうした研究に取り組んでいきたいと考えています。一方で、「これまで自分が掲げてきた目標は果たしてどれだけ達成できているのか」と自問することも増えてきました。たとえば、「認知行動療法を受けられる子どもが増えたか」「学校現場でメンタルヘルスに関する予防的介入がカリキュラムとして本当に根付いているか」といった点について考えると、まだ道半ばであると感じています。新たなテーマに挑戦すべきか、これまでの取り組みをさらに深めるべきか、その狭間で思い悩んでいるところです。

ただ一つ明確にあるのは、「日本の実践をもっと世界に発信したい」という思いです。日本特有の文化や制度のもとで、どのようなメンタルヘルス支援や教育実践が行われているかという点には、国際的にも関心が高まっています。たとえば、担任の先生が非常に多くの役割を担っているという点は日本ならではの特徴です。その構造のおかげで、ユニバーサル介入のようなアプローチが、

実は日本では比較的うまく機能する余地があるのではと感じています。欧米では、近年ユニバーサル介入の効果に限界があるという議論も聞かれますが、日本の文脈ではむしろ適合しやすい面もあるのではないのでしょうか。

もう一つ取り組みたいのは、より緻密な研究です。たとえば、認知行動療法のセッション中に交わされる言葉の量や内容を分析し、その特徴を明らかにしたうえで、海外との比較を行いたいと考えています。そうした緻密な分析を通して、「日本にはこうした見方やアプローチがあるのだ」と世界の研究者に伝わるような研究を目指していきたいと考えています。単に欧米のやり方を追うのではなく、日本だからこそ捉えられる現象、日本でしか見えない課題を丹念に掘り下げて、世界に新たな視点を発信したいと考えています。

——若手研究者に向けた熱いメッセージをお願いします。

今の若手研究者の皆さんは、本当に忙しい日々を送っていると思います。最近、苦しそうな表情をしている若手研究者を見かけることもあ

ります。でもやっぱり研究は楽しくないと続かないし、苦しいだけでは持たないですね。だからこそ、「研究を楽しんでほしい」と強く思っています。もちろん、私たちの世代にも苦しい時期はありましたが、それでも仲間と一緒に研究したこと、時には笑えるようなエピソードがあったことは、何よりの支えになってきました。一緒に笑い合える仲間と出会えることも、研究の大きな魅力の一つですよ。また、研究仲間に限らず、学校の先生や保護者の方など、さまざまな人たちと連携して、自分の輪を広げていってほしいですね。

それともう一つ、「自分はどんなことを発信できるのか」を考えながら、ぜひ新しいことに積極的に挑戦してほしいです。今の若手研究者はとても素直で、先輩や指導教員の話をよく聞いてくれます。しかし、それだけでは新たなイノベーションは生まれにくいものです。若手だからこそ持てる視点が、学問に新たな風を吹き込むはず。遠慮せず、あなたならではの視点や意見をぜひ積極的に発信してください。私はそういう姿勢を心から応援しています。

聞き手はこの人

インタビューを終えて

現場に根ざして研究を続けてこられた石川先生のお話には、深く共感する点が数多くありました。「現場に足を運ぶこと」について、私も子どもを対象とした研究に取り組む中で、幼稚園や小学校に足を運び、子どもや先生、保護者の方々と直接関わることを大切にしてきました。また、子どもたちのために先生や保護者の方々と一緒に夏祭りや焼きそばを作ったり、ドッジボール大会で審判を務めたりと、研究者という立場を超えた関わりも信頼関係を築く土台になっていると感じています。

「仲間を大切にすること」も私が大事にしてきた姿勢の一つです。私は特定の領域にとらわれず、さまざまな学会や研究会に参加し、人とのつながりを築いてきました。そうして出会った仲間と今では共同研究を行うようになり、対話や協働を通じて、一人では実現できなかった研究が形になることに日々喜びを感じています。「継続すること」も私にとって欠かせない信念です。続けられない理由を探すのではなく、続ける理由を見つけること。その姿勢の大切さを教えてくださいました先生が私にもいます。さまざまな制約があ

る中でも、自分なりの意味や楽しさを見いだして取り組みを続けることが、専門性を深める力になると実感しています。



おぐに・りゅうじ

就実大学心理学部心理学科講師。博士（心理学）。専門は社会心理学、発達心理学。立命館大学総合心理学部特任助教を経て現職。筆頭論文に Gratitude promotes prosocial behavior even in uncertain situation. *Scientific Reports*, 2024, <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65460-z> など。

Over Seas

英国でのマインドフルネス修行

滋賀大学教育学部 教授

芦谷道子



あしたに・みちこ 博士（医学）。公認心理師、臨床心理士。米国 Global Mindfulness Collaborative (GMC) 認定 MBSR（マインドフルネスストレス低減法）指導者。筆頭論文に「高校生を対象としたマインドフルネス・プログラム.b（ドットビー）の主観・生体指標による効果評価」教育心理学研究, 72, 121-132, 2024, など。

本稿では、私がマインドフルネスを学ぶ過程で生まれた英国との絆についてご紹介したいと思います。留学とは異なる形での海外体験として、皆様のご参考になれば幸いです。

心理士および教員養成大学の教員として、長年にわたり子どもの心理療法や教育に携わってきた私は、子どもたちの自己存在を支え、ウェルビーイングを育む心理教育的アプローチを模索していました。そんな折、医師の伊藤靖先生より、英国の教育団体 MiSP (Mindfulness in Schools Project) が開発した子ども向けのマインドフルネス・プログラム「.b（ドットビー）」をご紹介いただく機会を得ました。ポジティブな側面もネガティブな側面も、すべてを優しく、慈しみをもって受け入れるマインドフルネスの姿勢は、まさに私が探し求めていたものであり、「このプログラムを子どもたちに届けたい」と強く思いました。こうして私の英国におけるマインドフルネス修行、そして英国との連携による子どもマインドフルネス・プロジェクトが始まったのです。

2019年に初めて渡英し、「Teach .b（ティーチ・ドットビー）」という講師養成プログラムに参加しました。歴史ある石造りの建築物と現代的なデザインが美しく調和するロンドンの街並み、花々で彩られた出窓、祈りの息づく教会——その凛としつつ

も温かな雰囲気の中でマインドフルネスを学ぶことは、大いなる恵みの体験でした。ティーチ・ドットビーには、ヨーロッパ各地からマインドフルネスを学ぼうとする志ある教育関係者（多くは教師や心理士）が集まり、参加者は、実践を交えながらマインドフルネスの教育的可能性や課題について熱く議論を交わしました。英国では心の健康教育が重視され、マインドフルネスの学びが学校教育に組み込まれている地域もあると知り、日本との違いに驚かされました。

その後、講師養成の指導資格を得るために短期の渡英を重ね（コロナ禍ではオンラインに切り替えられることもありましたが）、ティーチ・ドットビーのアシスタントとして研鑽を積み、伊藤先生らとともに MiSP 日本支部を立ち上げました。そして、ドットビーの教材（テキストやスライド）の翻訳やビデオの吹き替えにも取り組み、日本で講師を育成する体制を整えました。幸いにも日本学術振興会や民間企業の助成金を得ることができ、オックスフォード大学のウィリアム・カイケン教授の協力を得ながら、日本における子どもマインドフルネスの効果を検証するプロジェクトも開始しました。

さらに2023年には、MBCT（マインドフルネス認知療法）を開発されたマーク・ウィリアムズ教授の最新

プログラム「フレーム・バイ・フレーム」を学ぶため、ウェールズ地方にあるバンガー大学も訪れました。そこは大都市のロンドンとは対照的な、まるでおとぎ話に出てくるような愛らしい大学町で、小高い丘の上にある自然に包まれた大学施設に、世界中からマインドフルネスを志す人々が集まっていました。私たちはソーシャルメディアから離れ、沈黙の中で瞑想を続けるサイレント・リトリートの日々を過ごしました。坐布を並べて静かに座り、柔らかな芝生の上を裸足で歩く歩行瞑想、木陰に横たわり小鳥のさえずりに耳を澄ませながらのボディスキャンなどに身を浸しました。滋味深くおいしいランチや飲み物、デザートが毎日ふんだんに用意されており、目が合えば柔らかな笑顔で互いを迎え合いました。そこには、静けさと調和、多様性への祝福と歓待が満ちており、それは、自分の心と身体、魂が優しく開かれていくような、驚きにあふれた体験でした。

こうしてマインドフルネス修行の場として訪れた英国は、私にとってマインドフルネスの“故郷”のような存在となりました。そこで得た平和で慈しみにあふれたウェルビーイングの体験を日本へ持ち帰り、ろうそくの火を手渡すように子どもたちに届けたい。その思いが、私の現在の研究や実践の原動力となっています。

グローバル化の時代に死をどう悼むか

関西医科大学医学部行動医学教室 主任教授

近藤（有田）恵



こんどう（ありた）めぐみ 博士（人間・環境学）。専門は死生心理学・医療倫理学。大阪医科薬科大学准教授などを経て2025年より現職。筆頭論文に Changing funerals and their effects on bereavement grief in Japan. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 91(3), 1548-1560, 2023. <https://doi.org/10.1177/00302228231158914> (Original work published 2025)

2024年4月から1年間、私はドイツ・ライプツィヒ大学のグローバルダイナミクス研究センターに研究員として滞在し、死生心理学の研究に取り組む機会を得ました。家族のサバティカルが先に決まり、当時の私の勤務先には休職制度がなく、一度はキャリアの継続を諦めかけていました。そうした折に、ライプツィヒ大学のHeé先生が手を差し伸べてくださったことにより、研究者としての歩みを続けることができました。研究者同士の夫婦にとって、双方のキャリアをどう継続していくかは大きな課題です。近年は、欧米を中心にカップル単位でのキャリア支援制度を整備する大学も増えてきており、その潮流に後押しされる形で私は渡独することができました。

ドイツの大学における研究者の働き方は非常に柔軟です。もちろん定められた業務はありますが、それ以外の時間については、各自が自律的に研究を進めています。そのため、職場から離れた地域に居住する研究者も多く、パリからドイツの大学に通勤している研究者もいました。私も、夫の職場がある旧西ドイツの首都・ボンで家族とともに暮らし、必要に応じて大学へ赴く形で研究を継続しました。ボンは私にとって思い出深い地でもあります。1990年から1年間、父の在外研究に帯同した当時は、ベルリンの壁が崩れた直後

で、再統一への熱気と混乱が街に満ちていたことを記憶しています。今回、再びこの街に身を置き、社会や人々の価値観がどのように変容してきたかを肌で感じる日々でした。

とりわけ印象的だったのは、多様性への寛容な姿勢です。子どもが通ったインターナショナルスクールには40か国以上の児童が在籍し、異なる文化的背景をもつ人々と関わるのが日常となっていました。このような環境の中では、服装や食事など身近なところから、多様な価値観を理解し尊重する姿勢が自然に育まれていきます。これは教育現場に限らず、死や喪といったセンシティブな領域にも深く影響を与えていると感じました。

今回の滞在では、宗教や文化の異なる社会における死者との関わりや葬送儀礼、そして悲嘆の過程を比較文化的に捉え直すことをテーマに研究を進めました。ドイツ社会では多宗教化・脱宗教化が進む中、国民の半数近くがいずれの宗教にも属していません。葬儀は形式よりも、故人の生前を偲び、つながりを感じることに重点が置かれ、少人数で簡素に行われるように変化してきています。私が特に注目したのは、葬儀の「個人化」が進む中で、喪の過程がどのように変化しているのかという点です。かつては地域や共同体によって支えられていた葬儀が、個人と家族単位の営みに変わりつつある今、自

らの死をどう迎えるか、他者の死とどう向き合うかが、より強く個人に問われるようになっていと感じました。また、ドイツでは多文化・多宗教社会の進展に伴い、医療や葬送の現場でも文化的背景への配慮が求められており、スピリチュアルケアの専門職や多文化対応のカウンセラーの配置が進められています。

日本では、死別や悲嘆はしばしば私的な問題として捉えられがちで、感情の共有が難しい風土があります。そのため、悲嘆の過程が孤立の中で進行し、支援が届きにくいという課題もあります。死が日常に近づくとき、人は自らの生をどう意味づけるのか——その問いに対して、死生心理学はどのように応答し得るのか。留学中には、テロ事件も多く、対話を通して、悲しみを語ること、共有し合うことの重要性を再認識し、この一年の留学を通して、「喪の過程とは、他者との関係性のなかで自己を見つめ直す営みである」と実感するに至りました。喪とは、死者を思い、語り、そこに「私たち」というつながりを再発見する過程でもあります。制度の整備も重要ですが、やはり出発点は「人の心」にあると私は信じています。異なる価値観の交差に対して、互いに歩み寄りながらともに在る姿勢こそが、これからの社会に求められていくのではないのでしょうか。

ここでも 生きてる心理学

よこはま動物園ズーラシアでの職員向け研修



正の強化で維持される 動物の幸せ

立命館大学総合心理学部 特任助教
高山仁志

動 物園にいる動物は、幸せなんだろうか――。

「アニマル・ウェルフェア (animal welfare)」「動物福祉」という言葉を見聞きしたことが、きつとあると思います。動物福祉とは、「飼育下の動物たちの幸福の状態」、もっとざっくりといえば「動物の幸せ」を指します。私はいま、動物園や水族館の動物、ペットのイヌやネコ、すなわち飼育下の動物たちと、ヒトの幸せ (QOL) について研究しています。

私が動物福祉の研究をするようになったのには、これまでのキャリアが大きく影響しています。私は18歳のとき、ドッグトレーナーになるべく動物系の専門学校に入学しました。2年生の秋に学校が倒産したりもしましたが、20歳でめでたく家庭犬のトレーナーになりました。そして、トレーナーとして試行錯誤する中で、行動分析学と出会います。吠える、噛むなどの行動の改善を生業としていた私にとって、行動分析学、とりわけ応用行動分析はぴったりの学問でした。しばらくは独学で本や論文を読み仕事に活かしていましたが、当然限界があります。その中で立命館大学の応用行動分析の授業を

聴講し、そこで私の人生が大きく変わりました。当時、応用行動分析の授業を担当されていたのが、行動分析家の望月昭先生でした。その望月先生が、第1回目の授業でこうおっしゃったんです。

「行動分析学っていうのはさ、相手の行動を変えることについては、もう行きたいちゃってるんだよね。じゃあ、次は何を変えるかっていったら、社会なんだよ」

この言葉にもすごい衝撃を受け、30歳で立命館大学の心理学専攻を受験し、何かの間違いで受かってしまいました。入学後は望月先生のゼミに所属し、イヌにボタンを押して欲しいものを伝えてもらうという研究で卒論を書き、修士課程では「ドッグトレーナーとはイヌと飼い主のQOL向上を目的とする対人援助職である」という内容の修論を書きました。そして、「行動分析学の枠組による、動物福祉の向上」というテーマで博論を書き、現在は立命館大学総合心理学部でヒトと動物の福祉・QOL向上の研究を続けています。

ただ、QOLの向上、すなわち幸せを研究するといっても話は簡単ではあ

りません。幸せをどのように測り、どのように向上させていくのかという大きな問題があります。実は、そこにも行動分析学の知見が活かされています。行動分析学の祖であるスキナーは、幸福について「正の強化子が結果としてもたらされたがゆえに行動すること」と定義しています。私は、行動分析学のこの幸福観に基づき、ヒトと動物の幸せを研究しています。

また、近年は動物園や水族館の動物やイヌに対して「福祉に配慮したトレーニング」が拡がりつつあります。動物に対するトレーニングといえば、アメとムチ、服従させるといったイメージがあるかもしれませんが。しかし、そうしたトレーニングではなく、動物の選択を尊重し、福祉の向上を目指したトレーニングが行われるようになっています。その福祉の向上を目指すトレーニングの基礎も、行動分析学（応用行動分析）が担っています。つまり、現在の動物福祉を支える科学として、行動分析学（応用行動分析）があるということですね。そして、飼育員さんやトレーナーさんの、動物福祉向上を目指した実践への専門的なサポートも、現在の私の仕事のひとつです。

これからも、ヒトと動物たちの幸せについての研究と実践を、正の強化で続けていこうと思います。

たかやま・ひとし 2009年、立命館大学文学部人文学科心理学専攻に入学。ドッグトレーナーを続けながら修士課程、博士課程を修了し、2025年、博士（心理学）。専門は応用行動分析・対人援助学・動物福祉。2025年より現職。

毛のない生き物たちを愛でる

東北学院大学経営学部 准教授 工藤大介・東北学院大学経営学部 准教授 李楊

みなさんは「爬虫類」に対してどのようなイメージをお持ちでしょうか？ 気持ち悪い、愛嬌がない、感情がない、攻撃的といったように、ネガティブなイメージが多いかと思います。でも、私たちはそんな爬虫類が好きなんです。

工藤は小さいころから虫少年でした（虫は今でも飼っています）。働いて稼げるようになったタイミングでちょうど爬虫類ペットブームが盛り上がり始めていました。気が付けば爬虫類に囲まれていました。李はそれに巻き込まれ、今では餌の世話を分担したり、カメの「風呂（温浴）」のタイミングを覚えたりと、一緒に飼育を楽しんでいます。昔は「ヘンタイ」と視線を向けられてきた爬虫類飼育者でしたが、近年では、人口がじわじわ増えていて、全国でイベントを行ったり、メディアへの露出も増えていたりしています。実は、爬虫類も多種多様で、確かに毒のあるものや、巨大で噛みつかれたらタダじゃ済まない連中もいます。しかし、小さくて愛らしい爬虫類も多くいるのです。例えばですが、ヤモリの仲間であるヒョウモンカゲモドキや、小型のトカゲであるフトアゴヒゲトカゲなんかが人気で、私たちも飼育し、繁殖にも挑戦しました。おチビさんたちが卵から生まれた時の喜びは、他では類をみないものです。

爬虫類への認識に関しては、心理屋としてはいろいろと思うところがあります。たとえば今では否定されていますが、影響力を持ち続ける考え、人

の脳を3つの層に分けた「脳の三位一体論」がありますよね。「哺乳類脳」や「人間脳」がある中で、「爬虫類脳」は本能的で、低次元的で原始的なものとされていました。その見方自体が、人々一般の爬虫類への認識を反映している気がします。

しかし実際には、爬虫類の中には認知能力や学習能力が高い種も多々あります。例えばカメに関してより多くのエサが入ったトレイを識別できたり¹、仲間の行動を観察して課題を突破することもできたり²する研究が報告されています。また、研究としてはまだ見えてませんが、SNS上ではスケボーを乗りこなすカメや、ひっくり返ったカメを別のカメが起こそうと集まってきて甲羅を押す動画（結果的にひっくり返った個体をグルグル回してしまうこともあります）がバズっています。認知能力だけではなく、社会性の研究対象としてもポテンシャルが高いです。意外とブルーオーシャンかもしれません。（工藤：実は虫はもっと面白いんですが、また機会のある際にお話ししましょう。閑話休題。）

また、爬虫類はペットとして十分成立します。（種類や個体にもよりますが）お世話は数日～数週間に一回でもOKというしづさは、忙しい研究者にとって魅力的なパートナーです。飼育環境下では、「懐く」まではいかなくとも、「慣れ」はしてくれます。そして人間側も、最初は無表情で冷たく感じた爬虫類の「表情」を少しずつ

認識できるようになり、愛嬌を感じます。ここまで来れば、十分なコミュニケーションや関係性構築が成り立ちますね。例えば、我が家にいる小型のカメのセマルハコガメは、人間と目が合うと「エサをくれ」と寄ってきて圧をかけてきます。エサをもらえないとさらに「くれというてるやろ？」と圧を強めてきます。人間が勝手に圧を感じ取っているだけなので、爬虫類側にとっちゃ迷惑な話かもしれません。しかし彼らの仕草の「余白」が、感情表現豊かなイヌネコとは一味違う、独特の魅力を持つのは確かです。

私たち夫婦は二人とも社会心理学者で動物研究のノウハウはないですが、うちで飼育している爬虫類たちも何か面白い行動を見せてくれないかと、日々観察をしています。そのうち興味本位で動物心理学会や動物行動学会にお邪魔してみようか、なんて話していたりもします。その際にはどうか草むらや道路わきを歩くカメに対する視線で、温かくお見守りください。



くどう・だいすけ（左）専門はリスク認知、消費者行動、社会心理学。博士（心理学）。唯一苦手なのは軟体動物。
り・よう（右）専門は協力行動と罰、消費者行動、社会心理学。博士（文学）。実はネコ飼育歴のほうが圧倒的に長い。

1 Tomonaga, M. et al. (2023) *Anim Cogn*, 26, 1675–1683. 2 Wilkinson, A. et al. (2010) *Biol Lett*, 6, 614–616.

精神疾患を連続的に捉える

— 診断横断的アプローチとは

エバーハルト・カール大学テュービンゲン 精神医学・精神療法学科 発達計算精神医学研究室 ポスドク研究員

岡 大樹

精神疾患はこれまで、うつ病や不安障害といった診断カテゴリごとに分類されてきました。しかし、この枠組みには限界もあります。例えば、異なる診断名の患者が共通の症状を示すこともあれば、同じ診断名でも患者ごとに異なる特徴を示すことが少なくありません。そのため、近年ではこうした診断にとらわれず、精神疾患を「連続的な特性の集合」として捉える診断横断的アプローチが注目されています（図1）。

診断横断的な視点の重要性

例えば、不安や抑うつ、衝動性といった要素を個別に測定し、それぞれの強さや相互関係を分析することで、従来の診断カテゴリに縛られない新しい理解が生まれます。異なる診断名がついていても、共通する症状や脳の働きを持つことが多く、診断の枠を超えて横断的に捉えることで、より適切な治療法を見つげられる可能性があります。

す。

このような視点を支える研究のひとつに「研究領域基準（RDoC）」があります。RDoCは、精神疾患を多様な次元で分析する枠組みです。例えば、気分障害や不安障害、衝動制御の問題を抱える人々に共通する心理的・認知のおよび生物学的特徴がどのように現れるのかを測定し、診断を超えて関連する要素を明らかにします（図2）。この枠組みも参照しつつ、筆者らは自己報告調査を用いて、報酬感受性と精神症状の診断横断的次元との関連性に着目し、診断を横断する症状次元と報酬感受性との関係を明らかにしています²。

ただし、RDoCでは自己報告だけでなく、脳の神経回路、認知機能、行動、遺伝要因などの異なるレベルのデータを統合的に扱います。これにより、

「この診断のメカニズムは何か？」ではなく、「この症状の心理・神経・生物学的メカニズムは何か？」というマルチな問いに焦点を当てることができます。RDoCにも様々な問題があることは指摘されています³が、ここでは割愛します。

ビッグデータ活用と解析技術の進展

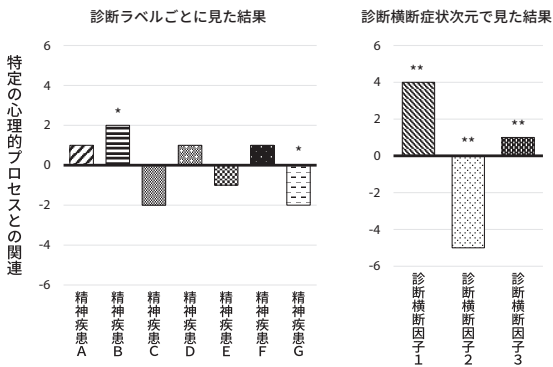
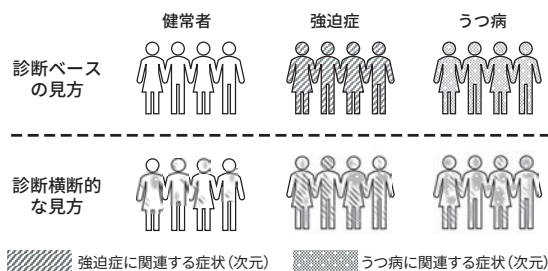
近年のデータ解析技術の発展に加えて、オンライン上でのデータ取得が容易になり、ビッグデータを活用した研究が可能になっています。そこから因子分析や機械学習を用いて、多数の症状や行動パターンから共通因子を抽出する試みも進められています⁴。

このようなアプローチを、個別の診断を統合し、抽象度を高めるものと捉える方もいるかもしれませんが、実際には、特定の症状次元と関わるブ

図2 特定の心理的プロセスと精神症状との関連性（仮想図）

*は統計的有意性を示す。実際に存在する論文の結果ではないため注意。

図1 診断ベース／診断横断的な見方の違い



ロセスや認知メカニズムを細かく特定することで、より精度の高い介入ターゲットを設定することが可能になります。例えば、うつ病や不安障害に共通する「反復思考（繰り返し同じことを考えてしまう状態）」に注目すると、それを長引かせる要因として「メタ認知（自分の考え方をどう評価するか）」が関わっていることがわかります。これに着目すれば、「うつ病だからこの治療」という診断基準に基づくアプローチではなく、「反復思考を短くするためのトレーニング」を行うといった、よりターゲットを絞った介入を検討することができます。これにより個々の症状次元のメカニズムに即した治療が生まれるのです⁵。

ネットワークモデル

ここまで話してきたものは、専門的には「潜在変数モデル」と呼ばれるアプローチを取っています。このモデルはこれまで説明してきたように現在の診断を超えた有益な知見をもたらす可能性がある一方、個々の人間が抱える症状・特性に具体的で有益な示唆を与えにくいという問題点があります。そのような問題に対して「ネットワークモデル」というものもあります。潜在変数モデルは、観察される症状の背後にある共通の基盤を仮定し、それを統計的に推定し、関連するメカニズムを明らかにしようとしています。一方、ネットワークモデルは、個々の症状が互いに影響を及ぼし合う関係性に注目し、症状間の相互作用を可視化することで個別化的な治療や介入の可能性を探ります。

ここで重要なのは、両者は対立する概念ではなく、目的とものの見方・切り出し方が異なるだけであるということ

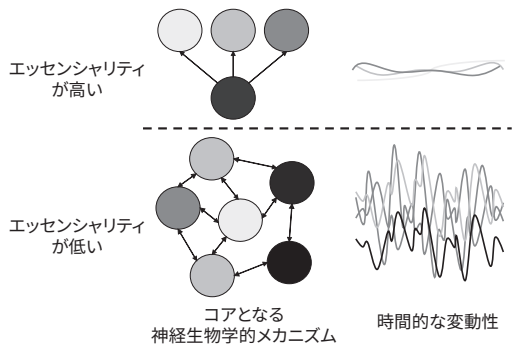
です。例えば、潜在変数モデルが精神疾患の新たな分類やメカニズム解明に適している一方で、ネットワークモデルは症状の持続性や治療介入の影響を分析するのに役立つ可能性があります。

エッセンシャルティの差異

ただし、これら双方のモデルが持つ課題として、現段階の多くの研究は精神疾患の「エッセンシャルティ」の違いをあまり考慮できていないという点も重要です⁶。統合失調症のように、疾患特有の生物学的基盤が発見されつつあり、自然経過で症状が変わらず持続しやすい（エッセンシャルティが高い）疾患もあれば、うつ病のように環境や出来事の影響を受けやすく、介入なしでも症状が変化する可能性のある（エッセンシャルティが低い）疾患もあります（図3）。

これは個々の現在取り扱われている診断だけではなく症状に着目した場合でも同じことが言えます。例えば幻視のような症状と、抑うつ症状といった、エッセンシャルティが異なる問題を一緒にくたに解析することが本当に適切なのか、という点は考慮する必要があります。特に、エッセンシャルティが高いものについては、潜在変数モデル・ネットワークモデルが取り扱うように、特定の症状次元、あるいは症状間の相互作用だけでは説明しきれない独立した側面があり、独自の生物学的基盤を考慮する必要があるかもしれません。この点については、今後の研究や臨床実践の中でさらに検討される

図3 エッセンシャルティの違い



べき課題となるでしょう。

まとめ

今回、精神疾患を診断ではなく、連続的な特性として捉える診断横断的アプローチがいかに従来の枠組みにとられない新たな理解をもたらすかについて説明してきました。RDoCのような研究の進展やデータ解析技術の発達により、精神疾患のより細かいメカニズムが解明され、個別化された治療が可能になりつつあります。一方で重要なのは、これらのアプローチも完備ではなく、実際に現行の診断ベースのモデルよりも果たして有用なのかという点は研究・臨床双方から見て重視される必要があります。臨床家・精神医学研究者に限定されない、広く心理学を学んでいる多くの方がこのようなアプローチに興味を持っていただくといいのが一番重要なことだと思います。本稿を読んでご興味をお持ちいただけましたら、ぜひご連絡ください。



おか・たいき

博士（医学）。臨床心理士、公認心理師。専門は臨床心理学・臨床神経科学。fMRI、機械学習等を用いた神経デコーディングによる精神症状のメカニズム解明、新規治療法開発に従事。

1 Insel, T. et al. (2010) *Am J Psychiatry*, 167, 748–751. 2 Oka, T. et al. (2025) *J Affect Disord*, 387, 119493. 3 Parnas, J. (2014) *World Psychiatry*, 13, 46–47. 4 Gillan, C., & Whelan, R. (2017) *Curr Opin Behav Sci*, 18, 34–42. 5 杉浦義典 (2019) 心理学評論, 62, 104–131. 6 Hitchcock, P. F. et al. (2022) *Annu Rev Psychol*, 73, 243–270. *本記事の執筆にあたり、科学研究費補助金の援助を受けた(24K22822)。

伝高え校た生に知識学習の心理学

Psychology for U-18

東北大学大学院教育学研究科 准教授

佐藤誠子



さとう・せいこ

博士（教育学）。専門は教授
学習心理学。筆頭論文に「概
念変化はなぜ生じにくいのか：
仮説的判断を阻害する要因と
しての自己完結的推論」教育心理
学研究、69(2)、135-148、2021
など。

困としての自己完結的推論」教育心理学研究、69(2)、135-148、2021 など。

勉強はつらくて苦しいものですか

「知識学習」と聞いて多くの人が思い浮かべるのは「勉強」だと思います。勉強とは知識を「覚える」とことだと考えている人もいます。辞書を引くと「気の進まないことを、しかたなしにすること」（精選版日本国語大辞典）ともあり、その言葉にはどこか息苦しさを感じさせるニュアンスがあります。しかし、じつは勉強はおもしろいものなのです。ではどうすればおもしろくなるのでしょうか。それは知識学習のあり方と密接に関係しています。

知識は覚えるだけではもったいない

「知識」とひとことで言っても、その中身によって事実に関する知識、やり方に関する知識、概念に関する知識とに分けられます。理科など科学的概念を扱う教科では、概念間の関係性すなわちルール（法則的知識）を学ぶことが目標とされます。例えば、小学5年生の理科では種子植物のルールを学びます。種子により子孫を残す植物の仲間は花を咲かせます。「花が咲く植物は種子をつくる」というルールが成り立つことは、アサガオやヒマワリ、ホウセンカ、ヘチマなど小学校理科で扱われてきた植物を思い浮かべればわかることでしょう。

さて、このルールを学んだら皆さんはどうしますか。テストで問題が

出されたら正確に答えられるように、ルールを暗記したり、花が咲いて種子をつくる植物をなるべくたくさん記憶しようとしたりするかもしれません。しかし、そのように知識を「覚える」だけでは学ぶことのおもしろさは十分に実感できません。

知識を学んだら、使ってみよう

そこで、次の問いを考えてみてください。先のルールを学んだ皆さんは、次の問いにどう答えるでしょうか。

Q1

シロツメクサも花が咲きます。シロツメクサには種子ができるだろうか？

「見聞きしたことがないからわからない」「小さい花だから種子はありそうにない」と考えた人もいいのでしょうか。しかし、シロツメクサも花を咲かせますので（小さい花が集ま

った集合花です）、先のルールを使えば「種子ができるはずだ」と予測できます。ただし、これはあくまで「予測」ですから実際に調べてみましょう。図1は私が実際にシロツメクサの花を解剖した写真です。中には豆のさやのようなものがあり、確かに種子がありました。シロツメクサも種子をつくるのです。

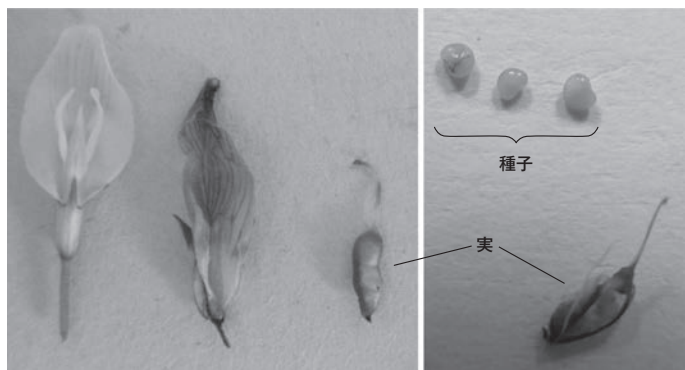
このようにして、「じゃあ校庭にあるハコベも種子をつくるのかな」「ナズナも種子をつくるだろう」など、未知の事例に対してもルールを使えば予測ができるのです（予測が合っているかどうかぜひ調べてみてください）。では、次はどうでしょうか。

Q2

チューリップも花が咲きます。チューリップには種子ができるだろうか？

「チューリップは球根をつくる。だから

図1 シロツメクサの実、種子



ら種子はできない」と考える人が多いと思います。ですが、ここでひるまずにルールを使ってみましょう。チューリップも花が咲くから、「ルールからすれば、もしかしたらチューリップも種子をつくるかもしれない」と予測してみるのです。これもあくまで予測ですから、確認してみましょう。実際にインターネットなどで調べてみてください。じつはチューリップも種子をつくるのです（雌しべのもとに実ができ、その中に種子があります）。

ここで、皆さんはある疑問を抱いたのではないのでしょうか。それは「チューリップも種子をつくるのに、どうして球根を植えて育てるのだろう。球根と種子の違いは何か?」といった疑問です。こうした疑問はルールを使ったからこそ生まれるものであり、探究的な学習に発展可能な問いなのです。ちなみに球根と種子の違いは生殖方法の違いによるものです。前者は無性生殖（クローン）、後者は有性生殖です。

知識は思考の道具である

——「逆必ずしも“偽”ならず」¹

ここまで見てきたように、ルールを学ぶことの良さは思考の道具として「使える」という点にあります。そこで、その道具（知識）を「どう使うか」についても触れておきましょう。次の問いについて考えてみてください。

Q3

トウモロコシの粒々は実です（種子がある）。では、トウモロコシは花を咲かせるだろうか？

「見たことがないからわからない」と記憶に頼るのではなく、ルールを使って考えてみましょう。ここで、先のル

ールを逆にして「種子をつくる植物は花を咲かせる」とすると、「（種子をつくる）トウモロコシも花が咲くだろう」と予測できます。本当でしょうか。実際に調べてみてください。トウモロコシも花が咲くのです（インターネットで調べてください。雄花と雌花があり、トウモロコシのヒゲの部分は雌しべです）。

ところで、この予測は先のルールを「逆」にしたものでした。「逆必ずしも真ならず」だからこの予測はあてはまらないのでは?と考えた人もいます。しかし、このような知識の変形（「知識操作」²といえます）は、新しい仮説を生み出す思考（アブダクション³）にあたります。形式論理では「誤り」とされるものの中に、仮説の生成や発見にとって重要な発想があるということです。知識学習の場面では、厳密性だけを意識していたのでは学習者の認識は発展しません。知識を使って新しい予測をおこない確認した結果、予測が合っていたらその知識の信頼度が高まりますし、予測が外れていたら「どうしてだろう」と疑問が生じ、それが探究の契機になるのです。

知識を使うことで「問い」が生まれ、学習が発展する

トウモロコシも花が咲くことがわかりました。しかし、トウモロコシの花の写真を見ると花びらもなく、花らしくありません。一方、多くの人が知っている花とは、チューリップやパンジーのように鮮やかな花びらのある花です。いずれも「花」だということを知り、「では花とは何なのか?」という疑問が生じた人もいるのではないのでしょうか。この疑問も、発展的学習につながる大事な問いです。そこで「花」について調べてみると、花とは雄しべと雌しべ

からなる「生殖器官」のこととあります。花びらの有無は関係ないのです。「じゃあ、花びらがあることのメリットは何だろう?（ではなぜトウモロコシは花びらがなくてもよいのだろうか）」という問いが出てきませんでしたか。「一つわかると、わからなくなる」のが学習の本質なのです⁴。

また、このようにルールを使っていく中で「では、花が咲かない植物は種子をつくらないのか?」という問いがうまれた人もいるのではないのでしょうか。「花が咲かない植物」は非種子植物（コケ、シダ類）のことです。小学校理科では「花が咲く植物が種子をつくるのは子孫を残すため」と学びます。「じゃあ、花が咲かない植物はどのようにして子孫を残しているのだろうか?」という問いが出てきませんか。コケ、シダ類は孢子によって子孫を残します（中学・高校の理科で学習します）。このように、たった一つのルールでもそれを積極的に使っていけば、「問い」が生まれ、知識どうしがつながり、学習が発展していくのです。

おわりに

知識学習は記憶の問題だと考えていると、それが本来もっている「おもしろさ」に気づくことはできません。知識を学んだら、思考の道具として積極的に「使ってみる」ことが大切です。そして、そこからうまれた「問い」をきっかけに探究し、学びを深めることができるのです。

Book Guide ブックガイド

『思考力を育む「知識操作」の心理学：活用力・問題解決力を高める「知識変形」の方法』
工藤与志文・進藤聡彦・麻柄啓一（著）、
新曜社、2022年
知識の「使い方」に関して、教科の学習内容を例にわかりやすく述べられています。「思考のための知識」へと誘う書です。

1 細谷純（1970）授業研究、86、115-120。 2 ブックガイド参照 3 米盛裕二（2007）アブダクション：仮説と発見の論理、勁草書房 4 細谷純（2001）教科学習の心理学、東北大学出版会

損を避けたい気持ちの ほんとうのところ

山口大学教育学部 講師

長谷和久

心理学の研究では、人には「ヒューリスティックとバイアス」と呼ばれるさまざまな認知の歪みがあることが指摘されてきました。なかでも特に有名なものが、何かを得ること（獲得）よりも、何かを失うこと（損失）により強烈な印象を抱く「損失回避（loss aversion）」と呼ばれるバイアスです。

カーネマンとトウベルスキーの研究¹を参考にして、図1に私たちの価値判断の様子を模式図としてまとめました。横軸が獲得や損失の大きさを表し、縦軸はそうした出来事を経験したときの心理的なインパクトの強さを表しています。この図にはいくつかの特徴が表現されていますが、損失回避に焦点を絞ると、損失の領域は獲得の領域よりも傾きが急であることがわかります。この傾きの急

さは獲得領域の約2倍と言われており、500円失うことは1,000円もらうことに匹敵する心理的インパクトを持つと考えられているのです。

こうした話を聞くと、自分の生活を振り返って「確かにその通りだ。損した方が得したときよりも記憶に残る」といったように、損失回避の考え方と整合する経験を思い浮かべるのではないのでしょうか。たとえば、予期せぬお小遣いをもらえる喜びよりも、テストの点数が悪かったなどの理由でお小遣いを没収されてしまうことの方が、悲しさはひとしおかもしれません。

心理学や行動経済学では、損失回避は疑いようのない普遍的なバイアスであるという前提が置かれてきました。このため、損失回避が存在するものと仮定した上で多くの研究が実施されています。私自身もそうした前提に立ち、獲得よりも損失を強調する表現の説得効果を研究してきました^{2,3}。

損失回避の存在に対する疑問

しかし、本当に損失回避は存在するのでしょうか。私は冒頭で「人にはヒューリスティックとバイアスと呼ばれるさまざまな認知の歪み」があると述べました。損失回避以



ながや・かずひさ 博士（心理学）。専門は社会心理学。山口大学ひと・まち未来共創学環講師、放送大学山口学習センター客員准教授。筆頭論文に Probability overestimation induced by icon arrays, *Acta Psychologica*, 248, 104352, 2024 など。

外にも多くの認知バイアスが存在し、その一つが「確証バイアス（仮説確証バイアス）」です。確証バイアスがあるため、私たちは自分の考えを否定する意見や結果よりも、それを支持してくれる意見や結果に選択的に注意を向けるようになります。

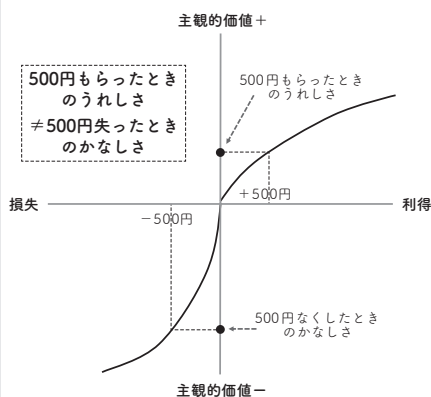
この傾向は損失回避の研究にも当てはまる可能性があります。私たち研究者（少なくとも過去の私）は損失回避を確固たる認知バイアスとして捉えていたため、損失回避を支持する結果には注目する一方で、それとは異なる結果（獲得の方が重視される結果や、損失と獲得が同程度に重視される結果）を見落としてしまっていたかもしれません。

私自身の研究も含めて、近年は損失回避の実在性に関する研究が盛んに行われています^{4,5}。こうした研究は、損失回避が本当に存在するかを検討するだけでなく、どのような場面で損失回避が生じ、どのような場面では生じないのかという境界条件を明らかにすることにもつながります。

このように、研究者自身が確証バイアスなどの認知バイアスに影響されないよう注意深く研究を進めることで、心理学研究で得られる成果をより洗練されたものにできるのではないかと考え、研究を続けています。

私自身の研究も含めて、近年は損失回避の実在性に関する研究が盛んに行われています^{4,5}。こうした研究は、損失回避が本当に存在するかを検討するだけでなく、どのような場面で損失回避が生じ、どのような場面では生じないのかという境界条件を明らかにすることにもつながります。

図1 私たちの価値判断の特徴



1 Kahneman, D., & Tversky, A. (1979) *Econometrica*, 47(2), 263–292. 2 Nagaya, K. (2023) *Jpn Psychol Res*, 65(4), 379–398. 3 長谷和久・中谷内一也 (2019) 日本リスク研究学会誌, 29(2), 137–145. 4 長谷和久 (2025) 日本心理学会第89回大会, 1D-072-Pl. 5 Gal, D., & Rucker, D. D. (2018) *J Consum Psychol*, 28(3), 497–516.

法とAIの心理学

— AI 裁判官は受け入れられるのか？

大阪大学大学院基礎工学研究科／経営企画オフィス 助教

井奥智大



いおく・ともひろ 博士（人間科学）。専門は社会心理学と人間科学。2025 年より現職。筆頭論文に Trade-offs in AI assistant choice:

Do consumers prioritize transparency and sustainability over AI assistant performance? *Big Data & Society*, 11(4), 2024 など。

近年、人工知能（AI）の進展に伴い、その応用範囲は司法分野にも拡大しつつある。特に、被告人に対して判決を下す「AI裁判官」は、技術的に実現できるかどうか、実現できたとしてそれが正しいことなのかという技術的・倫理的問題から関心を集めている。しかし、こうした革新的技術の社会的受容や、その根底にある心理的メカニズムについては、依然として実証的知見が限られている。これまでの研究はAIアシスタントとしての活用に焦点を当てており、AIが裁判官として自ら判断する場合に人々がどのように感じ、評価するかは十分にわかっていない。

AI裁判官は人間を超えられるか

AI裁判官は、人間の判断にしばしば伴う「ノイズ」や認知バイアスを排除し、一貫性のある判断を下す潜在的能力を有している。また、膨大な法的文書や判例情報を瞬時に処理・参照できるため、情報処理能力の面でも人間を上回る可能性が指摘されている。しかし、こうした優位性にもかかわらず、AIによる判断過程が外部から理解しづらい「ブラックボックス」問題などの懸念が存在する。実際に、筆者が日本で行った研究でもAIの性能の高さだけでなく、「どうやって判断しているのか」という透明性が、AIを受け入れるかどうかに大きく関わることが

示されている¹。

他方、自動運転など他の分野の研究では、AIが利用者に共感を示すことで、そのAIへの信頼や受け入れやすさが高まることが示唆されている。これは裁判という場面にも当てはまるかもしれない。裁判では、客観性が何よりも重視されるが、同時に、当事者への共感も評価に関わる場合がある。もしAI裁判官が人間のような共感を持ちながら高い客観性を保つことができれば、人間とAIそれぞれの強みを合わせた理想的な裁判官を実現できる可能性がある。

映像実験から得られた知見

AI裁判官への反応を調べるため、筆者らは刑事裁判を再現した約5分間の短い映像を4種類作成し、オンライン実験を行った²。映像は「裁判官の種類」（人間／AI）と「共感の有無」（共感あり／共感なし）を組み合わせた2×2の条件で構成された。実際の裁判場面を模した映像を用いることで、文章だけでは捉えにくい裁判官の表情や口調といった非言語的な情報も含めて提示でき、より現実に近い形で参加者の認識や感情を測定できる。

研究の結果、共感操作の有無によって、参加者の反応に一貫した差異がみられた。具体的には、共感あり条件では、裁判官（人間、AIを問わず）

に対する信頼が高まり、判決評価やAI裁判官の受容の高さに関連していた。一方で、同じ共感的発言であっても、人間裁判官の方がAI裁判官よりも高い共感性を持つと評価される傾向が示された。

受け入れられるAI裁判官とは

将来、AI裁判官を司法制度に導入するには、AIの客観性だけでなく、人間らしい共感といった心理的要素を高めることが、社会に受け入れられるための重要なポイントになる。そのためには、AI裁判官における「共感」をどう定義し、どこまで倫理的に認めるのかを、法律・心理・倫理などの分野の専門家が協力して話し合う必要がある。また、著者らが行った別の研究では³、刑事裁判において裁判官とAIが異なる量刑判断を提示しても、裁判員はどちらか一方に偏ることなく、情状酌量の有無をより重視して判断していることが示されている。映像実験の知見と併せて考えると、これはAIと人間裁判官が対等に意思決定の参考になり得る可能性を示唆すると同時に、AIに共感を備えられれば、客観性と人間らしさを兼ね備えた「ハイブリッド型裁判官」の実現に近づくことを意味する。このような知見はAI裁判官の設計や社会実装に向けた議論の基盤となるだろう。

¹ Ioku, T. et al. (2024) *Big Data Soc*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/20539517241290217> ² Watamura, E. et al. (2024) *Int J Hum-Comput Interact*, 40, 5192-5201. ³ Watamura, E. et al. (2025) *PLoS One*, 20, e0318486.

認定心理士の会から

新刊連動講座、司会者登用

新刊連動講座は認定心理士の会と各出版社が共同で開催しているシリーズ企画で、日本心理学会会員の著者が書いた、注目が集まる本を題材にしたオンライン講演会です。2023年7月以来、23回開催され、2025年度にすでに7回の開催が予定されています。

本講座では、著者から本を書いた際のねらいや、熱い想いなどが聞けます。また、著者に直接質問する機会もあります。割引購入のご案内もあります。多いときには200名以上から参加予約が集まる人気企画です（自画自賛）。本稿読者の中には、何度も参加したことがある!という方もいらっしゃるかもしれません。ついには昨年（2022年）の日本心理学会第88回大会にもはみ出して、対面でも開催されるまでになりました。企画していただいた出版社も多岐にわたり、登場順に福村出版、北大路書房、新曜社、共立出版、勁草書房、有斐閣、ちとせプレス、誠信書房、かもがわ出版、金子書房、京都大学出版会、医学書院、東京大学出版会などにご協力いただいています。

本講座は通常は出版社の編集担当の方に司会をしていただきますが、著者とサイエンスライターとの対話形式で開催したこともあります。歴代著者や出版社の方、参加者さんらにうかがったところ、著者による講演形式だけでなく、対談形式としても面白いかもしれないというご意見をいただきました。確かに、顔が見えない聴衆に向かって約1時間話し続けるよりも、インタビューに答えるというほうが気が楽という著者もおられました。幸いzoomによるオンライン開催ですので、参加者からの質問も出やすい雰囲気があります。そういう司会・インタビュアー候補をお持ちの著者・編集担当者さんは、企画申し込みの際に事務局 新刊連動講座お問い合わせ jpa-book@psych.or.jp までお知らせ下さい。

（認定心理士の会運営委員会委員長 河原純一郎）

若手の会から

ママPh.D.のたまごのその後（経過報告）

「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。」という書き出しで初めてこのコーナーを執筆したのは本誌100号。早くも2年半が経ちました。私は学位を取得し、娘たちは4歳と6歳になりました。ライフステージや対応すべき課題は変化していますが、依然として目の回るような日々を送っています。

ところで、私は若手の会で広報担当を務めています。現在、広報担当の間で広報の在り方についていま一度協議しようという動きがあり、その中で「若手研究者の一日などを何らかのメディアで紹介したら面白いだろうか?」といったアイデアも挙がっています。個人的にはとても楽しげに感じ、「あの人の意外なルーティーン」「みんなのおすすめ研究ハック」などなど、勝手なイメージが頭の中を駆け巡ってしまいました（全てのアイデアは現在協議段階にあり、実現については未定です）。今私が自身の活動を紹介する立場になったら、発表物のタイトルはさしずめ「研究者の就職活動:30代前半ママ研究者の場合」といったところでしょうか。そこには四苦八苦し、結局は解決の兆しが見えない様子があるかもしれません。

けれども、私は若手研究者の皆さんとのコミュニケーションを強化・促進することで、私の苦い思いまでもが誰かを孤独から救い、勇気づけることがあるなら、これほどうれしいことはないと思っています。皆さんにおいても、若手の会にしてほしいことやご意見などがありましたら、お気軽にご連絡をいただければと思います!

最後に、2年半前のこのコーナーの締めを引用して締めの言葉としたいと思います——「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ます。」（若手の会幹事 瀧川諒子）

常務理事会から

総務担当常務理事の再任にあたり

私は2023年6月から総務担当常務理事として日本心理学会の運営に携わってまいりました。そして2025年6月より、引き続き総務担当の任を継続することとなりました。総務の所掌は非常に幅広く、公益社団法人である本学会の制度的・事務的な運営を支える役割を担っています。1期を通じて多くを経験させていただきましたが、なお不明な点も多くあり、理事長や事務局の皆さんに確認を仰ぎながら業務を進める日々が続いています。

まずこの記事を書くにあたり、総務担当常務理事として、事務局長の仮澤亮さんをはじめとする事務局の皆さんの働きについて、説明するとともに、深く感謝の意を表することからはじめさせていただきます。事務局の方々は、常務理事会をはじめとして理事会、総会そして各種委員会、ワーキンググループの会議開催にあたり、日程調整と資料の準備、当日の運営および議事録案作成と決定事項に基づいた連絡調整などを驚くほど迅速かつ正確にこなしています。総務担当常務理事は常務理事会、理事会、総会などの司会・進行を担っているため、私は資料の準備過程を確認させていただいていますが、事務局員が多くの通常業務に加えて会議用の資料を作成し、先生方からの難しい要望にも応える姿にひとかたならぬ敬意を抱いています。

最も印象深かった出来事のひとつが、所轄官庁である内閣府による2024年に実施された立入検査への対応でした。公益社団法人である日本心理学会の事業運営が定款および規程等に則って適正に行われているかを確認するための、いわば組織運営の健全性が問われる重要な場面です。提出を求められる資料や確認項目は多岐にわたり、各種会議の議事録、規程類、会計書類、報告書など、記録と運用の整合性が問われます。これまでのご経験もあつてのこととはいえ、事務局は日頃から正確に記録を作成・

保管し、会議体において審議される多様な議題に関しては定款をはじめとした規程類との整合性を確認し、定款や規程類の制定や改正時には法令との整合性も精査してきました。そのため、大過なく2024年の立入検査が終了しました。会計書類に至っては検査官からも高い評価を受け、組織のガバナンスを支える仕組みや記録の重要性を再認識させられるとともに、事務局の皆さんの不断の努力に深く感謝する次第です。現在、事務局は人員が不足している状況である上に、年次大会についても委託業者と連携してはいますが、負担は増えているところです。緊縮財政下ではありますが、事務局については適正な対応を検討しているところです。

さて、ご存じの方も多いかと思いますが、2024年に公益法人制度について関連法令の改正が公布され、2025年4月に施行されることで制度改革が行われました。この改革は、公益法人が社会変化に柔軟・迅速に対応し、より効果的な公益活動を行えるよう、自立的な経営判断が行えることを目的としており、具体的には次の3点が改革の中心となります。

- 財務規律の見直し
- 行政手続きの簡素化
- ガバナンスの強化

より詳しい情報は内閣府ホームページなどをご覧ください。常務理事会としては、迅速にこれらの改革に対応するべく準備を進めているところですが、関連法令への厳格な対応には事務局の皆さんの力が必要となっているところです。しかしながら、運営に携わる会員の皆さんはもとより、事務局の皆さんも子育てや介護など、さまざまなご事情を抱える方が多い状況でもあります。効率的に対応を進められるよう、及ばずながら工夫を凝らしていく所存ですので、皆様のご協力、ご指導ご鞭撻のほど、何とぞよろしくお願い申し上げます。

(総務担当常務理事／専修大学教授 石金浩史)

資格認定委員会から

1 認定心理士について

2025年4月12日に開催された2025年度第1回（通算第204回）の認定心理士資格認定委員会では、①3月28日までに受け付けた申請のうち591件を審査し、524件を合格、65件を保留、2件を不合格としました。②また、前回までに保留または不合格と判断されていた者のうち、追加資料が送られてきた27件について再審査を行い、うち22件を合格、3件を保留、2件を不合格としました。③4月11日までに大学等からの問合せが20件あり、審査を行いました。

2025年6月14日に開催された2025年度第2回（通算第205回）の認定心理士資格認定委員会では、①5月12日までに受け付けた申請のうち848件を審査し、789件を合格、55件を保留、4件を不合格としました。②また、前回までに保留または不合格と判断されていた者のうち、追加資料が送られてきた44件について再審査を行い、うち38件を合格、4件を保留、2件を不合格としました。③6月13日までに大学等からの問合せが26件あり、審査を行いました。

2025年6月30日現在、2025年度の初回審査数は1,523件、総審査数は1,607件、認定可の件数は1,435件、資格取得者数は925名で、この結果、資格取得者累計は、77,624名となりました。

2 認定心理士（心理調査）（通称：心理調査士）について

第1回認定心理士資格認定委員会では、認定心理士（心理調査）資格申請について3月28日までに受け付けた者のうち27件を審査し、12件を合格とし、14件を保留、1件を不合格としました。また、前回までに保留と判断された者のうち、追加資料が送られてきた1件について再審査し、1件を合格としました。

しました。

第2回認定心理士資格認定委員会では、認定心理士（心理調査）資格申請について5月12日までに受け付けた者のうち62件を審査し、20件を合格とし、41件を保留、1件を不合格としました。また、前回までに保留と判断された者のうち、追加資料が送られてきた15件について再審査し、12件を合格、2件を保留、1件を不合格としました。

6月30日現在で、2025年度の心理調査の初回審査数は89件、総審査数は、105件、認定可の件数は46件、資格取得者数は10件で、この結果、資格取得者累計は、644名となりました。

3 その他

引き続き今期も資格担当常務理事となりました。多くの認定委員の先生方のご尽力をいただきながら、重要な認定業務がなされております。認定結果の報告とともに、申請システムのリニューアルに向けてめどが立つように努め、その進展もお伝えしてまいります。よろしくお願いいたします。

（資格担当常務理事／清泉大学教授 北村英哉）

編集後記

資格は旅をするための切符のようなものだ。購入することが目的になってはいけない。その切符を使ってどんな旅をするかが大切だ。そこには常に、旅伴としてクライアントがいる。ゆえに地図の学びは欠かせない。旅に詳しい先達の助言や指導は役に立つ。別の旅伴と旅する心理職仲間、哀歓を共有する同志になる。現場の声は苦労や悩みの中に喜びを見出している。影に光とときめきを、対立に架橋と共創を。心理職として勇気をもらえた編集作業だった。（東海林渉）

編集委員

編集委員長

矢藤優子（立命館大学）

副委員長

川島大輔（中京大学）

委員

安藤花恵（西南学院大学）

浦上 萌（椋山女学園大学）

大北 碧（甲南女子大学）

沖潮（原田）満里子（青山学院大学）

蔵永 瞳（滋賀大学）

佐藤暢哉（関西学院大学）

高野了太（名古屋大学）

野内 類（人間環境大学）

野村和孝（北里大学）

福田実奈（京都外国語大学）

森本裕子（人間環境大学）

担当常務理事

河原純一郎（北海道大学）

