

多重知能理論から見たAIの知能

京都大学名誉教授
子安増生

人間がAIとどう付き合うかを検討することが心理学でも重要な研究課題となっている。なお、AIの外部出力ユニットの動きを人間の身体行動に近づけたのが人型ロボットである。

私は、H・ガードナーの多重知能理論を基礎にして認知発達を研究してきたが、その観点からAIの発展について考えてみる。AIの事始めは、1956年にアメリカで開催されたダートマス会議である。H・サイモンらが中心となって、将来はチェスで人間に勝てることを目標に汎用的問題解決プログラムの開発研究をおこなったが、その核になるのは「論理—数学的知能」であった。この目標は、チェス（1997年）、将棋（2017年）、囲碁（2017年）のそれぞれにおいて世界チャンピオンや名人級のプロがAIに勝てなくなって達成された。

「空間的知能」では画像分析と画像生成の能力が高度化し、「言語的知能」では文章作成、会話、翻訳の能力が向上した。「音楽的知能」では音楽の演奏だけでなく楽曲の生成（作曲）もおこなっている。「身体—運動的知能」は、人型ロボット（フィジカルAI）の開発と商品化だが、現在はアメリカと中国が世界をリードしている。ホンダのASIMO（1986年～2022年）が世界に先行していた時代もあったので、わが国のロボット産業の今後の巻き返しに期待したい。

さて、残るは対人的知能と個人内知能である。「対人的知能」では、AI心理カウンセラーの可能性もある。この古典的な例は、アメリカのJ・ワイゼンバウムが1964年頃から開発したELIZA（イライザ）であり、非指示法で会話をさせるAIプログラムであった。現在では、認知行動療法をモデルにしたWoebotやWysaのようなAIが開発されている。

最後は「個人内知能」としての自己意識の問題である。S・キューブリック監督の1968年の映画『2001年宇宙の旅』では、宇宙船の運航を司るHAL9000というAIがわざと事故を起こして乗組員を死に至らしめ始めたので、船長がHALの基盤を外して停止させようとする時、HALはやめるように「哀願」した。AIが自己意識を持つと人間を超える存在となるというR・カーツワイルのシンギュラリティ説は、SF物語の中に留まっていたほしいが、現在の生成AIは結構「平気でうそをつく」ので、どのように「自己意識」としての行動の美意識を持たせるかが重要な課題である。

今後は、AIを使うだけでなく、AIの「知能」を心理学的に評価する研究が望まれる。



こやす・ますお

京都大学名誉教授。博士（教育学）。公認心理師試験研修センター執行业務。日本心理学会名誉会員。1973年、京都大学教育学部卒業。1977年、京都大学大学院教育学研究科博士課程中退後、愛知教育大学助手・助教授、京都大学教育学部助教授、同大学院教育学研究科教授、甲南大学文学部特任教授を歴任。著書（単著）に『生涯発達心理学のすすめ：人生の四季を考える』（有斐閣）、『心の理論：心を読む心の科学』（岩波書店）、『公認心理師のための基礎心理学』（金芳堂）、『基本がわかる心理学の教科書』（実務教育出版）など。

心理学史諸国探訪

第30回 アフリカ心理学史入門 | ③

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



今回は、歴史というより概念の理解ではありますが、古代エジプトの考え方の根本に迫ります。歯が立たなかったのでNa'im Akbar著『*Light from Ancient Africa*』第2章のSelfに関する章を通してアフリカの自己について紹介していこうと思います。この本は、心理学の起源が古代エジプト(ケメト)にあることを示した上で、心理学をアフリカの伝統に依拠した「再アフリカ化」の目で再構築することを目指したものです。

まず、アフリカの考え方は同一性や統一性を重視します。西洋の科学が差異を強調し、違いから分類体系を作って(新種の発見はこれまでとは違うことの同定に他ならないということは象徴的です)世界のあり方を理解しようとするとは対照的です。

現代の私たちは、心理学といえば個人の内面やパーソナリティを分析するものと考えがちです。しかし、アフリカ中心心理学が依拠する古代ケメト(エジプト)の人間観を覗いてみると、そこには「自己」を固定的な単一の存在ではなく、重層的でダイナミックな縦と横につながる「プロセス」として捉える壮大な世界観が広がっています。

例えば、私たちの身体を流れる血を指す「カ(Ka)」。これは単なる生理的な液体ではなく、先祖から「貸与」された知恵と経験の記憶です。私たちは、数千年の歴史を背負った「集合的な自己」の一部としてこの世に誕生するのです。一方で、個人の本质である「バ(Ba)」は人間の魂であり、創造主から与えられた普遍的なエネルギーとして定義されます。「バ(Ba)」は死者の魂であり、人間の頭を持った鳥として描か

れます。頭はその人のあり方(自己・人格)を象徴し、羽は魂が死後身体を離れること、また、身体に戻って来ることを象徴していると言います。

このほか、カビット(Khabit)、アブ(Ab)、セブ(Seb)があり、単純化すればカビットは感情・感覚、アブは倫理的思考の心、セブは生命の生殖に関わる魂だと言えます。

そして、サク(Sakhu)こそがカ、バ、カビット、アブ、セブの統合体で自己の統一単位であるとされます。エジプトにおける賢者たちは、理性と霊性、肉体と精神といった異なる側面が、バラバラに存在するのではなく、一つのオーケストラのように「相乗効果」を発揮して初めて、真の人間(ホモ・サピエンス)になれると考えました。

以上のような視点は、西洋心理学が陥りがちな「差異の強調」や「個人主義的な能力主義」とは異なる視点であり、日本や東洋の考え方に近いように思います(検証は後日)。

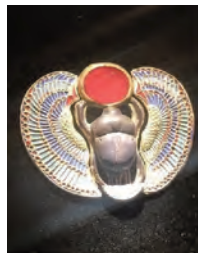
なお、サク(Sakhu)は、ギリシャ語「ブシュケー(psyche)」の古代エジプト(ケメティック)語源であるとも言われています。

さて、今回参照した本に限らず、アフリカではスカラベという虫が尊敬されていたと教えてくれます。スカラベ? どんな虫? という人が多いと思いますが、フンコロガシ、という俗名を聞いたことは多いはずです(私はファーブル昆虫記で読んだ気がします)。エジプトでは丸い玉を転がす姿から、「太陽をつかさどる神の化身」として崇められているとのことでした。



The symbol BA >>
Human entity

<https://www.pyramidisland.com/blog/ancient-egyptian-symbols>



The Scarab Beetle symbol

<https://www.pyramidisland.com/blog/ancient-egyptian-symbols>

1 Na'im Akbar (1994) *Light from Ancient Africa*. Mind Productions & Associates.

前号で今回は「アフリカ中心心理学における自己について扱う」と予告をしました。予告をしておくと書く時に楽になると思っただけです。ところが立てたテーマが自己という概念で歴史からは少し離れた内容で理解するのが難しく苦しみました。

特集

心と文化をひもひもとく

—文化心理学のこれまでとこれから

私たちは、自分の心が文化によって形づくられていることを、ふだんあまり意識していません。考え方も感じ方も、「自分らしさ」さえも、生まれつき備わったもの、あるいは自分だけで作りあげたものだと思いがちです。

けれども私たちの心は、生まれ落ちた文化環境の影響を強く受けています。

1991年、文化心理学者であるヘーゼル・マーカスと北山忍が、「文化と自己」についての論文を発表し、私たちの心が文化と深く関わりながら形づくられるものであることを示しました。文化は「自己」についての認識の枠組みに働きかけ、その「自己観」の違いが、ものの見方や感じ方、そして動機づけにまで及ぶことを明らかにしたのです。

本特集では、1991年を契機に発展してきた文化心理学の歩みと現在地をたどり、これからの挑戦についても展望します。

心と文化の切っても切れない関係をひもとけば、私たちの心が「世界中どこでも同じ」というわけではないことに気づきます。そうした気づきは、私たちの心の捉え方を大きく変えてくれるはずです。（橋本博文）

文化という見えない網

― 意味の共有が生み出す心のダイナミクス

京都大学人と社会の未来研究院 院長・教授

内田由紀子

文化心理学との出会い

文化心理学とは、人間の心的過程を、社会的・文化的文脈から切り離すことなく理解しようとする学問分野である。私たちが日常的に前提としている価値観、制度、習慣、そして思考様式は歴史を通じて選択されてきた「文化」の一部であり、それらは特定の集団内で共有されている。文化の中ではぐくまれる心のあり方について、個人内部の特性や機能としてのみ捉えるのではなく、人がどのような文化的意味体系の網の中で生き、行為し、感じ、判断しているのかを問う点に特徴がある^{1,2}。

筆者が文化心理学に携わるようになった背景には、大学入学時に古典文学を志していたことが少なからず影響している。古典文学を読んでいると、時代を超えて共感できる場面もあれば、そうではない記述もある。それはなぜだろうかという素朴な疑問を持っていた。心と時代性、文化に関心を持って研究を行うことができるのは心理学であると気が付き、文学部から教育学部の心理学科に転学部をした。そして他学部である総合人間学部で開講されていた、後に恩師となる北山忍先生の授業「社会的コミュニケーション論」を受講した。この授業を通じて、心の今昔を実証的に研究することは難しいとしても、異なる文化を持つ国の比較から何かがつかめるのではないかと感じたのである。

しかし私がこの分野に足を踏み入れた2000年ごろ、文化心理学の研究者はまだ多くはなく、文化的な差異は心の普遍的メカニズムを覆い隠す「ノイズ」のように扱われるケースも少なくなかった。こうした状況の中でも、大学院時代には国際共同研究や海外での研究経験を通じて、異なる社会では、同

一の尺度や理論が必ずしも同じ意味を持たないという事実には繰り返し直面したことが大きなモチベーションになっていた。たとえば、自己評価、感情表出、幸福感といった概念は、測定可能であるがゆえに普遍的であるかのように扱われがちである。しかし実際には、それらが何を意味し、どのような状態を指すのかは、文化的な前提と密接に関わっている。このような問題意識から、心を文化の中に位置づけて理解する枠組みとして、文化心理学は不可欠な視点であると考えられるようになった。

自己観の国際比較：独立した自己と協調する自己

文化心理学では、心と文化が互いに作り上げ、維持・再生し合う「相互構成的プロセス」を提唱している²。社会が持つ「何が良いか」という価値観は、教育システムや職場といった「制度・習慣」を通じて個人の「心理機能」に影響を与え、それがまた個人の「行為」となって文化を再生産する。この動的なプロセスを解明することこそが、この分野の核である。

文化心理学は、心理学、人類学、社会学などの知見を横断しながら発展してきた学際的分野であるが、その中核的手法の一つが国際比較研究である。異なる文化的文脈に生きる人々を比較して、これまで「人間一般の心」と見なされてきた現象が、特定の文化的条件のもとで成立していることを明らかにしてきた。

中でも最も影響力を持った研究成果の一つに、「自己観」の理論がある。1991年にヘーゼル・マークスと北山忍が発表した論文は、西洋的な「相互独立の自己観」と東アジア的な「相互協調的自己観」と

いう二つのモデルを提示した²。主に北米における「相互独立的自己観」は、個人を他者や社会から切り離された独立した存在と捉える。自己を定義するのは内面にある能力や特質、意志であり、自分の力で「選択」し、個性を表現することが幸福に直結する。たとえば、アメリカのサンドイッチ店では、パンの種類からトッピングに至るまで細かく「選択」が求められるが、これは、自分が自律的な主体だと確認する重要な行為であるともいえる。一方、日本を含む東アジアで見られる「相互協調的自己観」では、自己は他者との関係性の中に存在する。自分の行動は周囲の状況や期待、役割によって「調整」され、関係の調和が重視される。自分の意志を突き通すよりも、状況に合わせて行動し、場の空気を読むことが、社会的な適応として評価される。また、そもそも自分の意志が明確に意識されないことすら多い。

この違いは、単なる価値観の差異にとどまらず、感情経験、動機づけ、思考のスタイル、対人行動、幸福感など、心の多様な側面に影響を及ぼしている。文化心理学は、これらの違いを文化的優劣の問題としてではなく、「どのような文化的意味体系の中で、その心的過程が合理的に機能しているのか」という問いとして捉える点に理論的特徴があり、またそれを一定の枠組みでの方法論を持って実証する研究分野でもある。

共有された意味と幸福：プロセスを理解する視点

文化心理学は単に「違い」を記述する学問ではなく、集団が共有する意味や規範などの信念体系をひもとく「意味の学問」である³。文化における意味生成とは、人々が共有する規範、価値が、日常的な相互作用を通じて再生産され、ある一定の概念あるいは信念として理解されていく過程そのものである。必然的に文化は固定的な属性ではなく、動的なプロセスとして捉えられる。そしていったん出来上がった意味を、私たちは「この状況ではこうふるまうのが自然である」「この感情は適切である」といったように学習し、再生産し、共有する。これらの前提は、個人が意識的に操作するものというよりは、おのこの状況において適応的にふるまい応答しようとする中で、知らず知らずのうちに行動や感情、判断を方向づける。このようにして共有された意味がどの

ように形成され、個人の心的過程にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることが、重要な課題である。文化を理解するということは、集団の中で何が「価値あるもの」として共有され、その結果としてどのようなプロセスが駆動されるのかを示すことでもある。

近年、OECDなどの国際機関においても、主観的ウェルビーイングを含む指標が社会評価に取り入れられつつある。しかし、主観的な評価は文化的意味体系と切り離して解釈することはできない。何が「良い状態」として感じられるのか、その基準自体が文化によって形成されている以上、主観指標を社会指標として用いるためには、文化心理学的視点が不可欠である。「意味の共有」が最も顕著に現れるのが、幸福あるいはウェルビーイングではないかと考えて、筆者は研究を進めてきた⁴。幸福は誰もが追い求める一見普遍的な概念であるかのように見えるが、実際に研究を行ってみると、何をもちて幸福と感じるかは文化を超えた共通性だけでなく、一定以上の差異も明らかになってきた。西洋的な文脈では、幸福とは「ポジティブな感情の最大化」であり、高揚感や達成感が重視される。しかし、日本における幸福は、他者とのバランスや穏やかさ、安心感、役割の遂行、相互の調整の中に存在する。これを筆者は、個人の獲得に注目する「獲得的幸福」に対し、関係性の調和に注目する「協調的幸福」と呼んでいる^{5,6}。

ここで重要なのは、「私たちのあたりまえは、必ずしも誰かのあたりまえではない」という事実である。そしてその逆も成り立つ。これまでの研究から、日本人は幸福を感じた際、単に喜ぶだけでなく「この幸せは長くは続かないのではないか」「周囲から嫉妬されるのではないか」といった、ネガティブな側面（陰の部分）を同時に想起する傾向が強いことが繰り返し確認されている⁶。これは、万物は常に変化し、良いことと悪いことが表裏一体であるという、包括的世界観（陰陽思考）という抽象的な概念・信念にも根ざしているし、幸福すぎることへの畏怖や謙虚さなどは、日本社会において他者との和を乱さないという近接的な目標とも関連している。

地域・組織というメゾレベルの文化

文化心理学の多くの研究は、国を単位とした比較に依拠してきた。その背景には、文化的要素が大きく異なる場所を比較することで、文化の影響がより明確に浮かび上がるという点がある。さらに、心理学のエビデンスの多くが北米やヨーロッパといった限られた地域（WEIRDと呼ばれる⁷）から発信されてきたため、それ以外の地域との比較を通じて、文化を無視するのは難しいという説得材料を提示する必要があったという事情も大きい。

一方で文化は国家という枠組みだけで捉えられるものではないという認識も広がっている。同一国家内においても、地域、組織、職場、学校といったメゾレベルの集団が、それぞれ固有の意味体系を形成しているからであり、むしろそうした近接的な文化は私たちの心の働きに直結している可能性がある。文化を創り出す要因として、規範の厳しさなどの「制度」や、近年注目がますます高まっている関係流動性などの「社会生態学的環境」の役割も無視できない⁸。文化は具体的な制度や集合的な活動を通じて絶えず創り出され、再生産されるプロセスだと考えるならば、メゾレベルの解析へのシフトは必然的といえるかもしれない。筆者自身も、地域社会や企業組織を対象とした研究を通じて、文化がどのように生成されるのかという問いに取り組んできた。ここでは、制度設計、評価基準、集合的活動のあり方が、人々の心的過程や幸福感に深く関与している証拠が示されてきた⁴。

具体例をいくつか挙げておく。たとえば地域レベルの研究では、地理的・歴史的な要因が心に与える影響が検討されてきた。中でもトマス・タルヘルムらのグループが提唱した「水田稲作文化」の仮説は興味深い⁹。大規模な灌漑設備を共有し、多人数での緊密な協力を必要とする稲作地域では、他者との協調が生存の条件であった。これが、数世代を経て、その地域特有の「お互いさま」の精神や、強い規範意識を形成したと考えられる。また、筆者らの研究で実施した西日本の集落調査では、農業地域では、非農業者も含めてお祭りや自治会活動、地域防災といった集合的な活動への参加率が高く、日常的な共同活動を通じて、住民の協調性が高まっていることが示されている¹⁰。これは、共同作業という具体的

な「プロセス」が、地域に共有される意味や規範を強固にし、地域コミュニティ全体に安心感をもたらしていることを示している。また、企業組織においても「文化」は強力に機能する。伝統的な日本型組織は、長期的な信頼関係と家族的な絆を基盤とする「クラン（親族）・カルチャー」として定義できる。ここでは、短期的な個人の成果よりも、集団全体の調和や、組織に長くいて愛着を持つことが重視される¹¹。

社会変容と心のメカニズム：社会課題への射程

こうした展開を通じて、文化心理学は国際比較という一定の方法論に依拠した分野を超え、社会科学が本来問い続けてきた「社会現象と心の関係」に迫ることが可能となり、研究上のつながりも格段が増えてきたと感じている。たとえば現在、経営学・経済学・社会学・法学といった分野の研究者との共同研究を通じて、文化心理学の視点が新たな可能性を切り開いている。

実際、文化心理学の視点は、現代社会がもたらしてきた構造的あるいは制度的なマクロな変容と、それによって生じる個々人の心の変化をつなぐ視点を提供しうるだろう。特に、グローバル化に伴う成果主義や競争原理の導入と、伝統的な日本人の心の働きとのミスマッチは、現代の多くの社会問題の根源にあると考えられる。成果主義は個人の自律性や達成動機を高める一方で、関係性の質や安心感を損なう可能性がある。日本社会が直面している課題も、こうした変化を文化的・歴史的な文脈の中で相対化することで、より精緻な理解が可能となる。筆者はこれを「自己の二階建てモデル」として整理してきた（図1）⁴。一階部分には、幼少期からの家庭や地域での生活を通じてはぐくまれた、伝統的な「相互協調性」が土台として存在する。その上に、現代の教

図1 自己の二階建てモデル（文献4より）



育システムやグローバル経済が求める「独立性・自律性・個人主義」が二階部分として後付けで増築されている状態である。この二つの階層がうまく統合されないとき、人々は深刻な自己矛盾に直面する。

日本的な「協調性」についても再考が必要である。それは単に「仲良くすること」を意味するのではなく、時に「場のルールを遵守し、自らの意志を抑制して周囲に合わせる」という規範意識を伴う。しかし、場の正義が強まりすぎると、誰もが本心を言えず、空気を読み合ひすぎて非効率な意思決定がなされる「多元的無知」という極めて社会心理学的な現象も引き起こされる。

日本的な協調性は、他者からの評価を極度に気にする評価懸念や、周囲と同じである状態を求める同調圧力と表裏一体である。成果主義という「個人の責任」を厳格に問うシステムが、こうした「失敗すれば居場所を失う」という恐怖感が強い文化に導入されたとき、失敗のリスクを回避するために、社会という「場」からの退却（ひきこもり）を選択してしまうのかもしれない。

こうした問題の相対化は、単に「日本人は協調的だ」というステレオタイプに浸ることではない。むしろ、自分たちの心の仕組みや行動の背後に、どのような意味構造あるいは社会構造があるのかを客観的に理解し、協調性の多面的理解をもたらす一助になりうる。そうした知見により、より生きやすい「場」を設計するための出発点となるのである。

結び:文化心理学という視点から何を学ぶか

文化心理学が示してきた最も重要な知見は、心は社会や文化から独立して存在するものではないという点である。同時に、文化は固定された枠組みではなく、人々の実践によって変容しうる動的な存在でもある。文化心理学というレンズを通して社会を見渡すとき、私たちは多くを学ぶことができるのではない。

第一に、「あたりまえを疑う力」である。この学問分野は、文化差を強調するためのものではなく、差

異がどのような条件のもとで生じ、どのような意味を持つのかを理解するための理論的枠組みを提供する。そこから得られる視点は、他者理解にとどまらず、私たち自身の前提を相対化し、現代社会の課題を捉え直すための重要な手がかりとなる。自分が正しいと信じている価値観や社会にある制度が、決して唯一絶対の正解ではなく、特定の文化的な歴史プロセスの帰結であると知るとは、現代社会を賢明に生き抜くための智慧となる。他者、特に自分とは異なる文化から来た人の行動に対して、その背景にある「文脈」を想像する寛容さを、この学問は教えてくれる。

第二に、「場」について理解する視点である。個人の心や意識を変化させるのは簡単ではないが、私たちが共有する規範、評価の仕組み、活動のあり方といった「場」の設計を整えた結果として、個人の心の働きやウェルビーイングを支えることは可能である。特に、現在の日本に求められているのは、閉じた協調性ではなく、異なる価値観を持つ他者とも柔軟につながり、互いの主体性を認め合う「開かれた協調性」へのアップデートであり、それがなぜ生じているのかを理解することで、新しい処方も検討できるだろう。

文化心理学は、私たちがどのように世界に意味を与え、他者と共に生きていくのかという、人間としての根源的な営みを探求する学問である。心と文化をひもとくことは、私たちが生きる社会をより深く理解するための不可欠な営みである。文化という「見えない網」を自覚的に問い直し、次の世代へとつなげる新たな幸福の形を模索できるのではない。



うちだ ゆきこ

京都大学大学院人間・環境学研究科修了。博士（人間・環境学）。京都大学こころの未来研究センター教授、スタンフォード大学フェローなどを経て、2023年より現職。文化とウェルビーイングに関する文化心理学研究を行っており、国際誌での学術研究発表多数。著書に『これからの幸福について：文化的幸福観のすすめ』（単著、新曜社）、『日本人の幸せ：ウェルビーイングの国際比較』（単著、中公新書）など。

1 Shweder, R. A. (1991) *Thinking through cultures*. Harvard University Press. 2 Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991) *Psychol Rev*, 98(2), 224-253. 3 Bruner, J. (1990) *Acts of meaning*. Harvard University Press. 4 内田由紀子 (2025) 日本人の幸せ:ウェルビーイングの国際比較. 中公新書 5 Hitokoto, H., & Uchida, Y. (2015) *J of Happiness Stud*, 16, 211-239. 6 Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009) *Emotion*, 9, 441-456. 7 Henrich, J. et al. (2010) *BBS*, 33, 61-83. 8 Oishi, S. (2010) *Perspect Psychol Sci*, 5, 5-21. 9 Talhelm, T. et al. (2014) *Science*, 344, 603-608. 10 Uchida, Y., et al (2019) *JPSJ*, 116, 1-14. 11 Watanabe, Y. et al. (2024) *Current Psychol*, 43, 15445-15458. *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

文化神経科学

東京大学大学院人文社会系研究科 教授

石井敬子

「どの人にも、まるで大海の一滴の水のように、母なる文化と言語が息づいている。母国の歴史が背後霊のように絡みついている」(米原万里『嘘つきアーニャの真っ赤な真実』188ページ)——果たして背後霊としての文化や言語、歴史はどのように人に絡みつき、転じて人は無自覚、無意識のうちにその背後霊をどの程度維持、再生産するのだろうか。文化心理学は、心理学の立場からそれらの問いに答える。その主眼は、日常生活を通じて実践されるさまざまな文化的慣習に注目し、その慣習と人の心の性質との相互構成過程を明らかにする点にある。特に2010年以降、WEIRD (Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic) に基づいた知見の一般化への疑念、クラウドソーシングプラットフォームの発展、アーカイブデータのデジタル化、ビッグデータを利用・分析するためのツールの開発などが重なり、洋の東西以外の地域をターゲットとした研究の必要性や、歴史や進化といった時間軸を考慮した文化の起源や維持・変容に関する議論が活発になっている。またそうした流れと歩を合わせるように、「文化―心―脳―遺伝子」を視座とした文化神経科学の研究も行われてきている。人の心理・行動傾向とそれに対応した脳内基盤は、現状の文化環境に適合することによって発現し獲得されていくとともに、過去の環境において適応的な形質が伝達され、それに対応した遺伝子が選択されてきた結果であるとするならば、意味やシンボルを操作し学びて産出できるといった文化に生きる人の側面と生物種としてのヒトの側面を切り離すことなく、生物学的アプローチを取り入れた包括的な理解が必要である。

文化と遺伝子の共進化

人(ヒト)が作り出したある文化環境の特徴が人

(ヒト)のある遺伝子の頻度に影響を与え、世代から世代への遺伝子の継承に文化環境が選択圧となる。つまり、自然選択の結果、遺伝情報が次世代へと伝達されるとともに、文化的に適応した形質をもつ人(ヒト)の遺伝子はその文化において選択されやすくなり、またその遺伝子の頻度が高まることによってその文化環境の特徴も進化していく。この文化と遺伝子の共進化の代表例として、大人のラクトース(乳糖)耐性レベルの地域差が挙げられる。牧畜文化が進化した文化環境において、大人でもミルクを摂取することが可能な遺伝子(つまりラクトース耐性遺伝子)をもつ人たちは、持っていない人たちよりも多くのカロリーを摂取でき、その結果、長生きし、より多くの子孫を残すことができるかもしれない。そのような文化環境のもとでは、ラクトース耐性遺伝子を持っていることの適応度は相対的に高く、その遺伝子は次世代へ受け継がれやすいだろう。さらに、その遺伝子をもつ人の割合が増えると、その地域におけるミルクの消費そのものも増え、それに沿うように文化も進化する。

このような共進化を援用した研究では、ある遺伝子多型(DNAの配列における微妙な個体差)における遺伝子型の割合が国や地域レベル間で異なる点に着目し、その地域において優勢とされる規範や行動様式との関連を調べるといった手法が用いられ、さまざまな示唆的な知見が見いだされている。本論では、規範の厳しさに関連する研究を紹介する。

規範の厳しさ

社会規範(人々が共有している行動についての基準やルール)に注目した文化の次元として近年提唱されているのが、規範の厳しさである。ゲルフアンドらは、33か国による調査を通じ、病原体を含めた

さまざまな生態学的な脅威（例えば、高い人口密度、資源の不足、領土を巡る集団間の衝突）にさらされた地域ほど、逸脱行為に対して耐性が低く、行動の統制に関する規範が厳しいとしている¹。背景として、そのような地域ほど人々の生存のためには集団的な防衛が必要であり、実際、集団主義によって特徴づけられる行動特性、例えば自民族主義や同調がその防衛のための有効な手段として機能したとも考えられている。このような環境要因を背景とした規範の厳しさの地域差に関連している1つの候補として、セロトニントランスポーター（5-HTTLPR）遺伝子多型が挙げられる。

セロトニンは脳内の神経伝達物質であり、情動や睡眠、摂食などのさまざまな神経機能の調節に関与している。5-HTTLPRは、軸索の末端に存在し、シナプス間隙からセロトニンを再取り込みする役割がある。その遺伝子多型として、プロモーター領域と呼ばれる遺伝子の発現をコントロールする箇所の繰り返し配列からなるものがよく知られている。具体的にはその遺伝子多型には、短い（s）と長い（l）の2つのタイプがあり、いったん放出されたセロトニンを神経細胞内に取り込む量はsアレル（対立遺伝子）をもつ個人のほうが少ない。

5-HTTLPRのsアレルをもつ個人の割合には大きな地域差が存在する。例えば東アジアにおいてsアレルをもつ個人は70～80%を占めるのに対し、ヨーロッパではその割合は40～45%である。さらに近年の研究によれば、過去に生態学的な脅威にさらされた国ほどsアレルをもつ個人の割合が高く、sアレルをもつ個人の割合が高い国ほど集団主義傾向²や規範の厳しさ³が顕著である。これは、脅威下では生存のために人々の間での協力的行動を促すような規範や価値観が重視されるとともに、そのような規範や価値観とsアレルは対応しているために、sアレルをもつことは適応的であり、sアレルをもつ個人たちが人々の間での協力や逸脱者への厳罰といった規範をより強固にしていっていった可能性を示唆する。

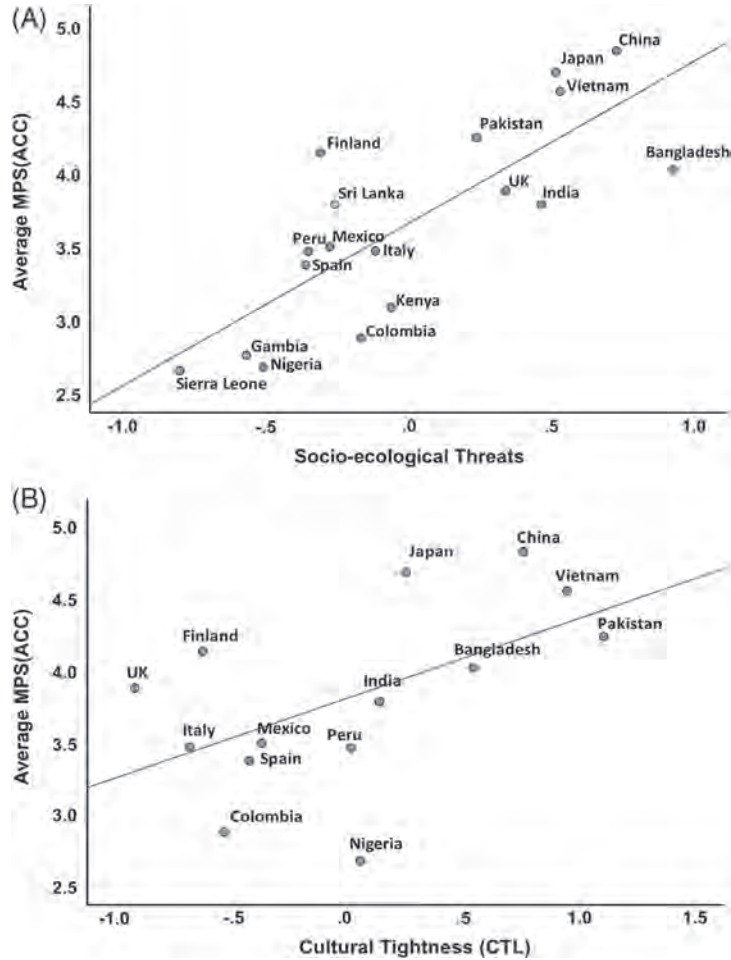
加えて、オキシトシン受容体（OXTR）遺伝子多型との関連も示唆されている。オキシトシンは9個のアミノ酸からなるタンパク質由来のホルモンであり、その受容体は子宮や乳腺といった末梢組織に加え、脳内の扁桃核や海馬、側坐核、前頭前野などの領域

にも発現しており、それらの情動（例えば不安や恐怖の軽減）や社会行動（例えば共感性や信頼）の機能を調整している。リーらは、OXTR遺伝子多型がどの程度脳の特定領域で発現しているかをもとにいわば脳内での表現型を推測し、それが国レベルの社会生態学的な脅威と規範の厳しさとどのように関連するかを検討した⁴。具体的には、70のOXTR遺伝子多型と10の脳領域（例えば、前部帯状回、前頭前野、尾状核）をターゲットとした。そして各脳領域におけるOXTRの発現レベルについて地域差（アフリカ、東アジア、南アジア、ヨーロッパ、アメリカ）を分析したところ、前部帯状回を対象とした際に最も明確な差異が見いだされた。しかも前部帯状回におけるOXTRの発現レベルは、国レベルの生態学的な脅威や規範の厳しさと正の相関を示した（図1）。前部帯状回が共感や向社会性に関連していることを踏まえると、生態学的な脅威が高い環境のもとでは、共感や向社会性を促す機能ゆえに、前部帯状回におけるOXTRの発現レベルが選択されてきたのかもしれない。

またこの前部帯状回におけるOXTRの発現に特に関連していた2つの遺伝子多型と関連したOXTR遺伝子多型rs9840864には地域差があった。そのCアレルをもつ個人の割合はGアレルの割合よりも小さかったが、東アジアにおいてのみその傾向は逆転した。そしてわれわれがこの遺伝子多型と日本人の道徳基盤との関連を調べたところ、身体的、精神的汚染を忌避し、潔癖さや貞節を守る徳（神聖）を重視する程度は、GGよりもCCの遺伝子型をもつ人々で高かった⁵。生態学的上の脅威（例えば病原体）が大きかった環境（例えば東アジア）において規範は厳しくなりやすいが、おそらく神聖の醸成はそのような環境において適応的であったのかもしれない。東アジアにおいてCアレルが多数派であることはこの点に何らかの形で関連していると思われる。

さらに、規範の厳しい環境下において、正の報酬を得るようなふるまいや反応（例えば逸脱行為に対して敏感に反応し罰を与えようとする）は強化されていき、しかもそのような報酬に敏感な個人ほどその学習に動機づけられるかもしれない。このような報酬に基づく学習にはドーパミン神経系やそれに関連する遺伝子が関与していると考えられるが、

図1 縦軸は、国ごとに算出された前部帯状回におけるオキシトシン受容体の発現の程度であり、それは(A)における横軸の社会生態学的脅威、(B)における横軸の規範の厳しさのそれぞれと正に相関する。(文献4より)



一連の北山らによる研究は、自己や他者理解にかかわる脳領域の容積に加え、規範からの逸脱に関する脳内反応に関してもドーパミンD4受容体(DRD4)遺伝子多型が調整していることを示している。ドーパミンは、認知、情動、動機づけなどのさまざまな機能を制御する重要な神経伝達物質である。DRD4とは、これまでに同定されてきている5種類のドーパミン受容体の1つである。DRD4をコードする遺伝子に関する多型の代表的なものは、DRD4遺伝子のエクソン3領域における多型であり、2~11の繰り返し単位からなる。多くの人々は、この繰り返し単位が4である4R対立遺伝子をもつ。ところがこれまでの研究によると、4R対立遺伝子をもつ人々と比較し、繰り返し単位が7や2である7Rや2R対立遺

伝子をもつ人々のほうが報酬に対する感受性が高い。規範からの逸脱に関する脳内反応として検討されたのは、事象関連脳電位(ERP)⁶であり、意味的な不一致を反映した指標であるN400というERPの成分(事象からだいたい400ミリ秒を頂点潜時とした陰性方向の振幅を示す脳電位)であった。日米の参加者は、ある呈示された状況(例えば、高速道路または自転車専用レーン)において後続に示される行為(例えばサイクリング)がどの程度社会的に逸脱しているかを判断した。そしてその行為が示されてから判断画面が呈示されるまでの間のERPに注目した。規範の厳しさは米国よりも日本において顕著であるため、N400も同様の文化差が期待された。そして報酬に敏感な個人ほどその文化において優勢な行動

傾向の学習に動機づけられるのであれば、特にこの文化差は報酬に対する感受性が高いとされる7Rや2R対立遺伝子をもつ人々において強く見られるだろう。実際の結果はそれに一致するものであった⁷。ただし、7Rや2R対立遺伝子は少数派であり、特にアジアにおいて7R対立遺伝子をもつ人は稀である。つまり、規範の厳しさが維持される背景として、逸脱に対する敏感さや厳罰は決して主流ではなく、別のプロセス、例えば状況要因への注意の向けやすさや同調のしやすさも関わっていることが示唆される。

ゲノムワイド関連解析

注意すべきは、ここまで述べてきた単一の遺伝子多型の効果量は極めて小さく、5-HTTLPRやDRD4といった候補となる遺伝子多型のみを検討する限り、大多数の遺伝子による影響の有無は未知のままといった点である。一方、ゲノムワイド関連解析(GWAS)は、すべての組み合わせを総ざらいして、どのDNAの塩基配列に生じる違いが個人差を生み出すのかに焦点を当てたものである。多くの研究は、英国のUK Biobankや米国のAdd Healthなどの解析に基づき、そこに多数含まれるヨーロッパを出自とする人々を対象にしたモデルを作成する。データ内の民族の差異は基本的に統制される。そのため、これら欧米のビッグデータを対象としたGWASから得られたモデルを他の民族背景の人々に適用するのは困難である。そしてその困難さゆえに、さまざまな民族集団を対象としたGWAS研究は今後必要である。例えば日本人を対象とした主観的幸福感に関するわれわれのGWAS研究⁸は、関連する3つの一塩基多型を見いだした。これらは欧米のビッグデータを対象としたものとは異なる一方、韓国人を対象とした研究⁹で報告されたものと一部共通していた。

ここまで見てきたように、特に遺伝子までを研究の視座に入れた際、いくつかの重要なミッシングリンクがある。本論の文脈に沿えば、生態学的な脅威の程度を反映した規範の厳しさが、それに対応

した心理・行動傾向、さらには脳内反応も見られるが、これらを表現型として考えたときの遺伝子型に至るまでの道筋は全くわからない。一方で、GWASによって見いだされる各遺伝子多型の効果は砂の一粒であり、しかもどのような機能を持っているのかはほぼわからない。そしてこの個人差が文化現象の説明となりうるのか不明である。現状、多くの研究では、GWASによって得られた複数の候補遺伝子の効果を評価するための多遺伝子スコア(各遺伝子多型の影響をアレルの数[0, 1, 2]にその遺伝子多型の効果量で重みづけして求め、加算したもの)が用いられている。また機械学習を用いて個人々々をクラスター化できるような遺伝子多型のセットを多数同定した研究¹⁰では、性格特性に関する潜在クラス(機知に富んだ、几帳面、創造的、依存的、無気力)と少なくともいずれか1つには関連する42のセットとのネットワークを明らかにし、うち36セットがフィンランド、ドイツ、韓国において共通していた。ネットワークとして遺伝子による寄与を評価する同様の試みとして、中核的な効果をもたらすものと周辺的な効果をもたらすものに分けて、遺伝子間のネットワーク(オムニジェニックモデル)を想定し、異なった民族背景の人々の間の共通性と差異を見いだそうとするアプローチもある。今後ここに同様の中核-周辺的なネットワーク構造をもつような文化環境と、それが遺伝子と相互作用する過程を想定することで、異なった民族背景の人々の間の共通性と差異についての詳細な理解が可能になることが期待される¹¹。



いいい・けいこ

京都大学大学院人間・環境学研究所博士課程修了。博士(人間・環境学)。名古屋大学大学院情報学研究所准教授、同教授などを経て、2026年より現職。専門は社会心理学、文化心理学。著書に「文化神経科学文化は心や脳をどのように形作るか」(単著、勁草書房)、『科学としての心理学』(共訳、新曜社)、『つながれない社会』(共著、ナカニシヤ出版)など。

1 Gelfand, M. J. et al. (2011) *Science*, 332, 1100-1104. 2 Chiao, J. Y., & Blizinsky, K. D. (2010) *Proc R Soc B*, 277, 529-537. 3 Mrazek, A. J. et al. (2013) *Cult Brain*, 1, 100-117. 4 Lee, K. S. et al. (2021) *Genes Brain Behav*, e12783. 5 石井敬子他(2023)日本社会心理学会第63回大会. 6 通常、脳波は自発的に絶え間なく表れているが、それとは独立に何らかの事象に対しての脳の電気活動、つまりERPがある。実験ではある特定の事象に対するERPを測定するために、参加者に対してその事象を含む条件と含まない条件とを実施し、条件比較を行う。着目するERP以外の脳波はノイズであると仮定され、条件比較によって相殺される。よって条件差が見出されるのなら、着目している事象の有無によって出現したERPであると解釈できる。 7 Salvador, C. E. et al. (2025) *Soc Cogn Affect Neurosci*, 20, nsaf083. 8 Ishii, K. et al. (2024) Poster presented at the 2024 meeting of Society for Social Neuroscience. 9 Kim, S. et al. (2022) *Nat Hum Behav*, 6, 1014-1026. 10 Zwir, I. et al. (2020) *Mole Psychiatry*, 25, 2295-2312. 11 Mathieson, I. (2021) *Am J Hum Genet*, 108, 1558-1563. *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

関係流動性と心の文化差

― 社会生態心理学からのアプローチ

北海道大学大学院文学研究院・同大学社会科学実験研究センター 教授

結城雅樹

はじめに

比較文化心理学会 (International Association for Cross-Cultural Psychology) が創設された1970年代初頭から現在に至るまでの半世紀あまり、文化心理学／比較文化心理学の研究は、世界のさまざまな地域のあいだで、認知・感情・行動にまたがる幅広い心理現象に体系的な文化差があることを示してきた。では、人の心はなぜこれほど文化によって異なるのだろうか。

実は、この「なぜ」という問いに答えるための視点は一つだけではない。一口に文化差の原因と言っても、価値観や意味世界、社会化と発達の過程、歴史的背景や社会制度、さらには神経機構や遺伝的な違いなど、さまざまな視点から回答することが可能である。

本稿ではまず、「自己中心的に見える社会ほど、人々が人間関係に積極的に関わる」という一見矛盾した文化差のパターンを紹介する。そして、この一見矛盾したパターンを手がかりに、人の心理を「社会環境への適応の道具」と見なす社会生態心理学の視点を紹介する。その中でも特に、私たちのグループが提案してきた、人間関係をどれだけ自由に選び替えられるかを示す社会環境要因「関係流動性」に焦点を当て、この要因が上記のパターンをどこまで統一的に説明できるのかを論じる。そして最後に、動物行動学で提案された「4つのなぜ」という枠組みを手がかりに、社会生態心理学や文化神経科学などの諸領域が、文化心理学という営み全体の中でどのような位置を占めるのかの整理を試みる。

文化×社会性パラドクス

文化心理学でもっとも広く影響を与えてきた、心の文化差を説明する枠組みのひとつに、ヘーゼル・マーカスと北山忍による文化的自己観がある¹。相互独立的

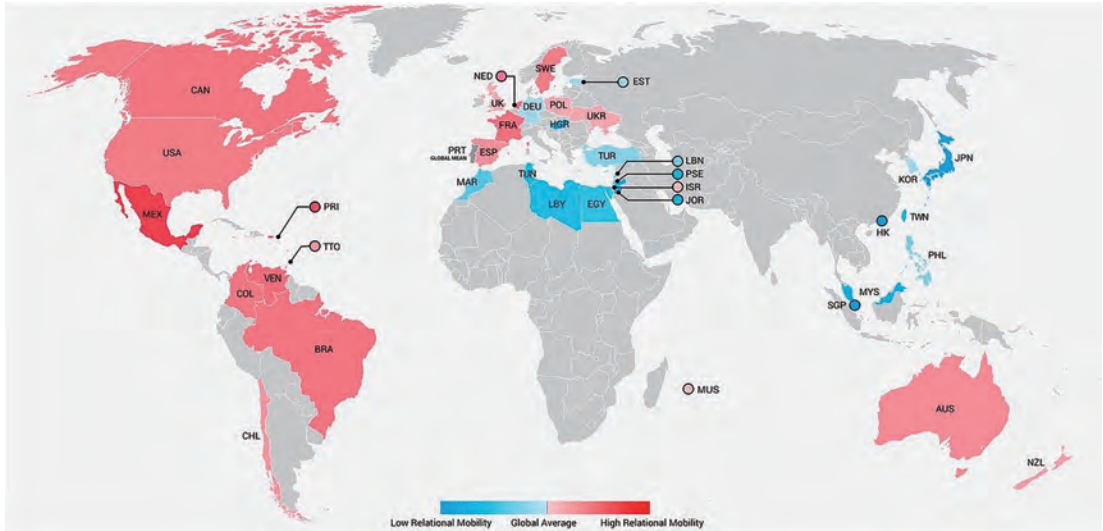
自己観が優勢な北米社会に暮らす人々は、周囲の文脈から自己を切り離し、独自性と優位性を際立たせ、自己利益を優先しやすいのに対して、相互協調的自己観が優勢な東アジア社会の人々は、自らを対人関係や集団に埋め込まれた存在として捉え、自己よりも他者や集団の利益を重視する¹。実際、北米人は東アジア人よりも自らを望ましい存在と見なす自尊心や自己高揚傾向が高く、自己主張が強く、成功を自分の能力のおかげだと説明しやすいなど、いわゆる自己奉仕的な傾向が強いことが数多くの研究で報告されてきた。

しかしその一方で、一群の興味深い結果も得られている。それは、北米人は東アジア人よりも、友人や恋人に対する熱い思いや働きかけ、困難な状況にある他者への共感と援助、他者一般に対する信頼感の高さなど、人と人との関係により積極的に関わるということである²。「自己中心的に見える文化の人々ほど人間関係に積極的に関わる」という、この一見矛盾した現象は、どのように説明できるのだろうか。

社会生態心理学の考え方

このパラドクスを解決するための出発点は、私たち人間が本質的に社会的な存在だという事実である。人はひとりきりでは生きられないか弱い存在であり、他者と協力し合うための場である集団や社会を作り上げることで、過酷な自然の中を生き延びてきた。しかし、そのことは同時に、人が集団や社会の中で、新たな課題に直面することも意味する。例えば、非協力的な他者への対処や、資源・地位・配偶者をめぐる競争など、それぞれの社会の中には、人が生きていくうえで乗り越えなければならない課題がある。社会生態心理学では、こうした個人の生存と繁栄に関わる課題を「適応課題」

図1 世界39の国と地域における関係流動性の分布（文献9より）



と呼び、私たち人間の心はそれらをうまく乗り切るための「道具」として方向づけられていると考える。これは、「独立的」とされる北米人にも例外なく当てはまる。

またさらに重要なのは、適応すべき社会のあり方そのものが、地域や集団などにより大きく異なるという点である。人々がどのように共に働き、外部からの脅威に共に対処し、資源や地位を配分しているのかといった社会の仕組みやルールの違いは、そこで「どのように振る舞うことが有利か」という適応課題を変え、その結果として心の差異を生み出していく。このように、社会生態心理学は、社会のあり方の多様性と、それに応じて形づくられる人々の心の多様性との結びつきを明らかにすることに役立つアプローチである³。宗教制度や親族構造⁴、社会規範の強さ・緩さ⁵、食糧生産手段⁶など、注目されている社会環境変数は多様であるが、本稿ではその一例として、私たちのグループが注目してきた関係流動性に焦点を当てる。

関係流動性とは

関係流動性とは、人々が友人・パートナー・所属集団などとの社会関係をどれだけ自発的かつ自由に選び、また選び替えられるかの程度を指す^{7,8}。この水準は、国や地域といった地理的な単位だけでなく、学校や職場といった身近な社会集団の間でもしばしば異なる。

関係流動性が低い社会では、対人関係や所属集団が長期的に固定されやすく、地域・学校・職場などで

「決められた他者」と付き合う割合が高くなる。ここでは、不満があっても、別の関係や集団へと移動することは簡単ではない。これに対して関係流動性が高い社会では、対人関係や所属集団の選択と乗り換えが比較的自由であり、新しい他者や集団との出会い、新たな関係づくり、関係間の移動がしやすくなっている。

図1は、私たちのグループが2018年に発表した、世界39の国と地域における関係流動性の平均スコアを示したものである。赤色で示された関係流動性の高い国々には、従来個人主義的とされてきた北米、西欧、北欧、オセアニアなどが含まれる。一方、青色で示された関係流動性の低い国々には、日本を含む東アジアと東南アジア、中東・北アフリカ、東欧などが位置づけられる。なお、中南米諸国は、従来は東アジアと同じ集団主義文化と見なされてきたが、関係流動性の水準はおしなべて高いことがわかった⁹。

高・低関係流動性下での適応課題と適応心理

関係流動性の違いは、それぞれの社会での適応課題を変え、人々はその違いに応じて異なる心理を身につけていく。

まず、関係流動性が低い社会を考えてみよう。ここでの主要な適応課題は、限られた人間関係の中で、長期的に平穏な生活を送ることである。人間関係の選り替えが難しく、「逃げ場」が少ないため、一度関係が悪化してしまうと、そのダメージは大きくなる。そのため、

他者との関係を悪化させないこと、周囲から悪く評価されないことが重要な目標になる。日常生活では、「空気を読む」ことや自己主張を抑えることが適応的になりやすく、周囲から拒まれることを避けようとする拒否回避傾向¹⁰や、他者からどう見られているかを過度に気にする対人恐怖的な傾向¹¹も、こうした環境の中では一定の機能を果たすと考えられる。

これに対して関係流動性が高い社会にも、いくつかの重要な適応課題が生じる。ひとつは、多数の潜在的な関係候補の中から新しい魅力的な他者を積極的に見つけ出すことである。そのためには、見知らぬ他者もひとまず善良で信頼できる存在だと見なす「一般的信頼」が役立つ。一般的信頼が高いほど、初対面の相手にも恐れずに声をかけ、新しい関係を築きやすくなるためである¹²。

もうひとつ、意外かもしれないが、高関係流動性社会では「自分が魅力的な他者から関係の相手として選ばれること」も重要な課題になる。対人関係や集団を自由に出入りできるこの社会は、一見すると気楽でストレスの少ない世界のように思えるかもしれない。しかし、関係の選択肢が多いということは、魅力的な相手には常に「ライバル」がいることを意味する。つまり、魅力的な相手と友人や恋人になったり、人気のある集団に加入して所属し続けたりするためには、自分も相手から「この人と関係を続けたい」と選んでもらう必要がある。そうでなければ、別のより魅力的な人に友人や恋人、あるいは集団の中の席を奪われてしまうかもしれない。

このような環境のもとでは、自分の望ましい側面を積極的かつ効果的にアピールすることが求められる。具体的には、自尊心や自己高揚傾向の高さに加え、自らの協力性を示す共感性や迅速な援助行動が有効な戦略となる。また、強い愛情や友情を抱き相手を特別扱いしたり、自分の秘密を打ち明けたりするなど、友人や恋人に対する明確なコミットメント表明も重要な役割を果たす。実際、前述の39か国比較研究では、関係流動性の高い社会ほど人々の自尊心が高いことに加え、友人に対する親密性と自己開示、援助行動の傾向も強いことが示された。さらに、多くの二国間比較研究では、参加者それぞれが感じている身の回りの人間関係の流動性が、自己高揚傾向¹³や一般的信頼¹⁴や情熱的な愛¹⁵などの文化差を統計的に説明することも示されている。こうした結果は、「自己中心的に見える社会の人々ほど人

間関係に積極的に関わる」というパラドクスが、関係流動性の高い社会状況における適応心理という比較的シンプルな論理で理解しうるのだということを示している。

関係流動性理論の意義と今後の問い

関係流動性理論の第一の強みは、「社会的動物」という人間の本性に根ざした説明枠組みである点にある。高度な社会依存性という人間の普遍的な特徴を前提に、人々の心の文化差を、性質の異なる社会環境への適応として位置づける。こうした発想は、行動生態学や文化進化研究といった、人間を含む社会的生物の社会行動や文化構築を適応性の観点から分析する文理横断的な諸領域とも接続しうるものである。

第二の強みは、実証的な説明力である。関係流動性の代表的な測定法として、人々に、自分の身の回りでの人間関係の選びやすさを評価してもらう関係流動性尺度がある¹⁴。これを用いることで、個々人を取り巻くローカルな環境の性質や国や地域といったより大きなレベルでの関係流動性を推定でき、そのスコアが自尊心や一般的信頼、自己開示や援助行動など、さまざまな心理指標とどのように関連しているかを実証的に検討することができる。

今後の重要な問いのひとつは、現在進行形のさまざまな社会的変化が、関係流動性と人々の心にどのように影響するのかである。例えば、大都市への人口集中、SNSやマッチングアプリといったより広範な他者との接点を生み出す技術の普及、また少子高齢化や人口減少といった社会構造の変化は、人間関係の安定性と選択の自由度を大きく変えるだろうか。さらには、そうした変化が、拒否回避や対人不安、自尊心や一般的信頼といったこれまで文化差が見られていたさまざまな心理を揺り動かすことになるのだろうか。関係流動性理論は、こうした未解決の問題に取り組むための有力な足場を提供することが期待される。

文化心理学の4つの「なぜ」

最後に、社会生態心理学が、人の心の多様性を探る文化心理学の中でどのような位置を占めているのかについて考える。かつては、それぞれの社会で歴史的に伝承されてきた価値観や意味世界を説明原理とする文化意味論アプローチと、社会環境への適応に焦点を当てる社会生態心理学アプローチとの間で、激しい論

表1 文化心理学の4つの問い:ティンバーゲンの枠組みによる下位領域の整理

ティンバーゲンの問い	主な下位領域	典型的な問いの例
至近要因 (メカニズム)	文化神経科学	文化によって脳活動や生理反応はどのように異なるか、文化行動の遺伝的基盤とは
発達要因 (形成過程)	文化発達科学	養育や教育を通じて、人はどのように文化特有の自己観を獲得していくのか
機能要因 (適応機能)	社会生態心理学 (関係流動性理論など)	どのような社会で、どのような心理がなぜ有利なのか
系統要因 (歴史・進化)	文化進化学・歴史心理学	規範や制度や意味体系は、どのような歴史的経路をたどって現在の形になったのか

争が展開されたこともあった。しかし私は、これらのアプローチは、文化差の原因をどの時間スケールや観点から捉えるかが異なるだけであり、本質的に対立するものではないと考える。

ここで参考になるのが、動物行動学者ティンバーゲンが提唱した「4つのなぜ」(four questions)の枠組みである¹⁶。彼は、動物の行動の原因を探る際には、至近要因(どのような内的過程・メカニズムが働いているか)、発達要因(個体の発達過程でどのように形成されるか)、機能要因(その行動がどのような適応上の役割を果たしているか)、系統要因(進化の歴史の中でどのように生じてきたか)という、少なくとも4つの異なる視点から答えることができると論じた。そしてこの4つの視点は、互いに排他的な説明ではなく、むしろ補い合う関係にある。

私は、この枠組みが、現在急速に発展している文化心理学の下位領域にもそのまま当てはめられると考える(表1)。まず、心の文化差の神経・生理・遺伝メカニズムを扱う文化神経科学は、至近要因に対応する¹⁷。人々が文化の中でどのように文化特有の心理的特性を身につけていくのかという過程を扱う文化発達科学は、発達要因に対応する¹⁸。人々が暮らす社会環境の中で、文化特有の心理傾向がどのような機能的役割を果たしているのかを問う社会生態心理学は、機能要因を扱う領域である。そして、意味体系や社会構造、制度や規範といった文化そのものがどのように生まれ、伝承され、変化してきたのかを探る文化進化学や歴史心

理学は、系統要因に対応する⁴。

重要なのは、これらの下位領域が互いに対立するのではなく、互いの理論や知見を取り込み合いながら、多層的な説明を組み立てていくことである。例えば、従来関係流動性の低かった日本社会で、人々の適応を助けてきた「出る杭は打たれる」といった競争回避的なことわざが、人材市場や恋愛市場の流動性が高まった後にも文化的意味システムの一部として残り続けるのか、それとも次第に姿を消していくのか。そのどちらの道筋をたどるのかを決める要因や、大きな転換点が見つかるのかといった問いにも、「文化心理学の4つのなぜ」を総動員して取り組むことができるだろう。このように、本稿で重点的に扱ってきた社会生態心理学と関係流動性理論は、主流の文化心理学と対立する「異端」ではなく、4つの「なぜ」のうち特に「機能」の問いという重要な一角を担うものである。文化意味論からの研究や、発達・進化に関する研究と結びつけることで、人間の心の多様性の「何が」「なぜ」「どのように」生まれてくるのかを、より立体的に理解できるようになることが期待される。



ゆうき・まさき

1999年、東京大学大学院人文社会系研究科博士課程修了。博士(社会心理学)。2012年より現職。専門は社会心理学・文化心理学。著書に『Culture and Group Processes』(編著、Oxford University Press)、『文化行動の社会心理学:文化を生きる人間のこころと行動』(編著、北大路書房)、『名誉と暴力:アメリカ南部の文化と心理』(編訳、北大路書房)など。

1 Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991) *Psychol Rev*, 98(2), 224-253. 2 Kito, M., Yuki, M., & Thomson, R. (2017) *Pers Relatsh*, 24(1), 114-130. 3 Oishi, S., & Graham, J. (2010) *Perspect Psychol Sci*, 5(4), 356-377. 4 Henrich, J. (2020) *The WEIRDest people in the world*. Farrar, Straus and Giroux. 5 Gelfand, M. (2018) *Rule makers, rule breakers*. Scribner. 6 Tälhelm, T. et al. (2014) *Science*, 344, 603-608. 7 Yuki, M., & Schug, J. (2012) Relational mobility. In O. Gillath et al. (Eds.), *Relationship science* (pp.137-151). American Psychological Association. 8 Yuki, M., & Schug, J. (2020) *Curr Opin Psychol*, 32, 129-132. 9 Thomson, R. et al. (2018) *Proc Natl Acad Sci*, 115, 7521-7526. 10 日下部春野・前田友吾・結城雅樹 (2024) 社会心理学研究, 40, 1-10. 11 Sato, K., Yuki, M., & Norasakkunkit, V. (2014) *J Cross-Cult Psychol*, 45, 1549-1560. 12 山岸俊男 (1998) 信頼の構造. 東京大学出版会. 13 Falk, C. F., Heine, S. J., Yuki, M., & Takemura, K. (2009) *Eur J Pers*, 23, 183-203. 14 Yuki, M. et al. (2007) Development of a scale to measure perceptions of relational mobility in society. *CERSS Working Paper*, 75. 15 Yamada, J., Kito, M., & Yuki, M. (2017) *Evol Psychol*, 15, 1474704917746056. 16 Tinbergen, N. (1963) *Z für Tierpsychol*, 20(4), 410-433. 17 石井敬子 (2025) 文化神経科学. 勁草書房. 18 Keller, H. (2007) *Cultures of infancy*. Psychology Press. *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

多様性に現れる普遍性

― 文化心理学はどこへ向かうのか

ミシガン大学心理学部 ロバート・サイアンス冠教授

北山 忍

文化心理学の30年の歩み

心理学という学問は、人間の「心」に普遍的な法則を見いだそうとする営みとして発展してきた。私自身、この30年あまり、その営みが文化という視点をどのように「忘れ」、そして再び「思い出してきたのか」を、研究者として間近に見てきた。

心の普遍性を追究する ― それ自体は、心理学の最も魅力的な知的挑戦である。しかし、その普遍性は、どのような人びとを対象に、どのような社会を前提として語られてきたのだろうか。

他の社会・行動科学と同様、心理学の知見の多くは、欧米の人びとを対象に、欧米の研究者によって生み出されてきた。文化や社会の違いを十分に考慮しないまま「人間一般」を語る ― そのような心理学は、実は西洋の文化に根ざした「ローカル・サイエンス」にすぎないのではないか。こうした問題意識のもと、他の文化に新たな洞察を求めて、文化心理学という潮流が1990年代初頭に立ち上がった¹。

幸い、近年ではこの考えも一定の広がりを見せている。例えば、10年ほど前には、現在の心理学は、欧米文化に基づいた「**WEIRD**（直訳したら、奇妙な）」（**W**estern, **E**ducated, **I**ndustrialized, **R**ich, and **D**emocratic）なものであるという主張が注目を集めた²。

文化心理学は、人間の心が文化的環境の中でどのように形成され、維持され、変化していくのかを問う。ここでいう文化とは、芸能や思想など、社会のいわゆる「文化的」営みだけでなく、人びとの思考や行動を方向づける価値観、制度、社会的仕組み、そして日常の常識や慣習などのことを指す。この意味での文化は、人の「行動環境」そのものである。この「行動環境」

は、さまざまな地域の自然環境・生態条件から派生し、そこに現れる稲作・交易などといった人の営みを介して、宗教・素朴理論・常識・慣習などの複合体として成り立っている³。

文化心理学は、こうした「行動環境」、すなわち「文化」が心理過程にどのように組み込まれ、それらを形づくるのか、そのメカニズムを明らかにしようとする学際的分野である。

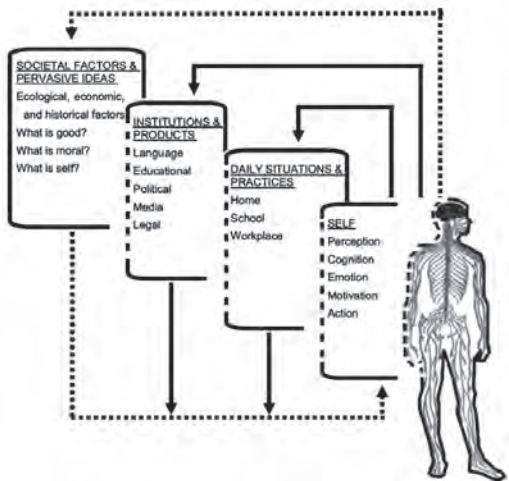
『文化が違えば、心も違う?』が問うもの

私自身、文化心理学誕生の当初からこのテーマを長年追いかけてきた。近著『文化が違えば、心も違う?: 文化心理学の冒険』（岩波新書）では、これまでの研究を総括しながら、文化と心の関係を一つの命題にまとめた。それは、「文化と心は、たがいに作り合っている（mutual constitution）」という考え方である。

例えば日本や東アジアでは、他者との調和を保つことが重んじられ、人びとは自分を「関係の中の自己」として理解する傾向がある⁴。このような文化では、感情の表現も他者の気持ちを損なわぬよう慎重に調整される⁵。これに対し、欧米では自己の一貫性や内的感情の誠実な表出が重視される⁶。こうした違いは、単なる行動様式の差ではなく、社会構造や歴史的環境に根ざした心のあり方そのものの差異である。

文化とは、人間が生きる「行動環境」であり、そこでうまく機能するように心が適応してきた結果が文化差として現れる。そして、その心のあり方が文化を再生産し、維持する。この双方向的なプロセスこそが、文化心理学の中心にある発想である（図1）⁷。

図1 人の心理と行動環境の相互構成関係を描いた概念図（文献7より）



文化的実践が心を形づくり、その心が再び文化を再生産する循環的過程を示している。

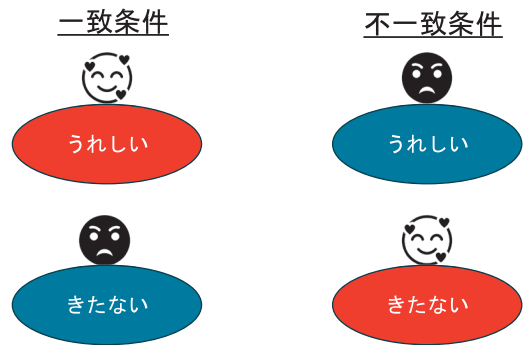
「心は文化の中で育まれる」: 実証的研究が示すこと

文化心理学の基本命題 — 心は文化の中で育まれる — は、多くの経験的研究によって裏づけられてきた。例えば、感情表現や感情理解の文脈では、文化が「何に注意を向けるか」を規定することが明らかになっている。欧米の人びとが言語的内容の明確さや自己表現の一貫性を重んじるのに対し、日本人は声の抑揚、沈黙の間、表情の微妙な変化など、関係的な手がかりを通じて感情を読み取る傾向がある（図2）⁸。これに対応して、欧米人は、顔に表れた表情そのものから感情を読み取るが、アジア系の人は、目つきと語調から同様の推論をする傾向が強い⁹。このような差異は、自己表現を通じて個人の内面を示す文化と、相互理解を通じて関係を保つ文化との対照を映し出している¹⁰。

幸福感の研究では、文化によって「幸福」の意味づけが異なることが示されている。欧米では幸福がポジティブ感情や自己達成と結びつくのに対し、日本や東アジアでは「関係の調和」や「他者への感謝」が幸福の中心を占める⁴。幸福を感じる、その経験そのものが、文化的価値観を反映している。

文化は、単に個人の経験を形づくるだけではない。しばしば、気づかれないうちに、大きな社会変動、社会現象の核となることがある。例えば、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックの際、国ごとに感染の広がり大きな違いが見られたが、その理由の一つに「関係流動性（relational mobility）」という文

図2 日米で異なる言語的情報処理（文献8に発表のデータに基づく）



日本人では語調と意味が不一致な場合に意味判断が遅れる一方、アメリカ人では意味と語調が不一致な場合に語調判断が遅れる。これは、日本語では語調が、英語では意味が優先的に処理されることを示している。

化の側面がある¹¹。関係流動性が高い社会では、比較的自由に新しい関係を築き、古い関係を解消できる。一方それが低い社会では、関係は古くからのネットワークに限られる。関係流動性が高いのは、アメリカ合衆国やラテンアメリカである。一方、日本をはじめとする東アジア諸国は非常に低い。感染症は、人を介して広がるため、関係流動性が高いとは、すなわち、感染率が高いということになる。この点は、関係流動性の指標を用いた国際比較で示されている（図3）¹²。

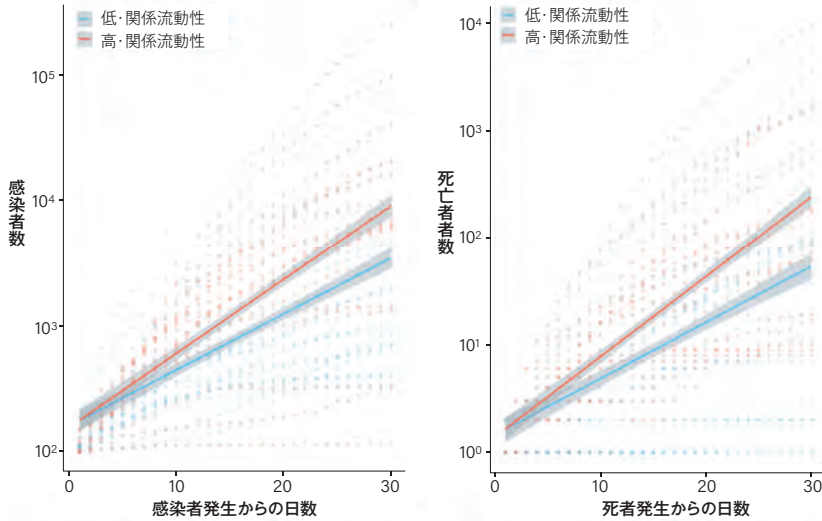
これらの研究は、心理過程が個人の内部に閉じた普遍的メカニズムではなく、社会的・文化的文脈の中で動的に働くものであることを示している。文化を理解するとは、「行動環境」の性質を分析することであり、これには、人類学的なエスノグラフィーは欠かせない。しかし、同時に、再現可能な形で明示的な指標を用いて、文化の効果を数値ではっきりと示して初めて万人に説得力を持ちうる。文化心理学の理論は、こうした実証的知見に裏づけられながら、人間の心のあり方をより具体的にとらえようとしている。

文化の論理を読み解く

文化心理学は、当初から単に「違い」を記述するのではなく、むしろそういった記述を越え、各文化を支える「文化的論理（cultural logic）」を明らかにしようとしてきた。文化の背後には、それぞれの社会が長い時間をかけて育んできた人間関係や自己理解の仕組みが存在し¹³、それは、社会関係ばかりでなく、思考方式や¹⁴、さらには、脳機能や構造にも反映されている¹⁵。

東アジアには、稲作を基盤とする生態系のもので形

図3 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックの際の、関係流動性で異なる世界36か国における
 (A) 感染者発生から日毎の感染者増加の程度と、(B) 死者発生から日毎の死者増加の程度。（文献12より）



感染者、死者ともに関係流動性の高い国々で増加のスピードが速いことがわかる。
 社会関係の開放性が感染症拡大の構造的条件となりうることを示している。

成された「調和による協調」の文化論理がある¹⁶。共同作業と相互調整が生存の鍵であったため、集団内の良好な人間関係が重要視される（図4）。一方、中東や地中海地域では、交易と名誉の文化に根ざした「自己主張的協調」が見られる¹⁷。サブサハラ・アフリカでは、個人の成功を通して集団の繁栄を目指す「自己促進的協調」が特徴的であり、南アジアには、議論や主張を通じて関係を維持する「議論的」な形態が指摘されている。これらの知見は、近年のレビューにまとめられている¹⁸。

このように、「協調」という一つ概念の中にも多様な文化的形態が存在する。文化心理学の使命は、この多様性の背後に潜む共通原理——人間が社会的存在として生きるための心理的メカニズム——を明らかにすることにある。この共通原理、すなわち普遍性は、どこか一つの地域だけ、例えば欧米圏だけ調べてその結果を無理やり一般化したものであってはならない。むしろ、多様性をまずは認めて、そしてその実証的・理論的な分析から醸し出されるものでないといけな

協調の多様性の理解に向けて

では、このような協調の多様性はどこに起因し、どのように発展してきたのか？ 私は、この問いこそが文化心理学の今後10年の大きな課題、アジェンダではないかと思う。人類の歴史は、他集団とのコンフリクト抜き

にはあり得なかった¹⁹。敵対的外集団に対処し、生き残った文化のみが今日残存している。このように考えると、これらの文化は、敵対的外集団に対して最も効率的な対処行動を選択してきた集団であるとしてよい。

まず第1に、外集団による敵対行動があった場合、いかなる集団でも「反撃」するのかもしれない「防衛」するのかという選択を求められよう。さらに、いずれの選択をするにしても、ではどのように「反撃」なり「防衛」なりをするのかより具体的な方略の選択も求められる。このような「選択」は必ずしも意図的になされる必要はない。むしろ試行錯誤を繰り返し、特定の生態環境でうまく機能する戦略が淘汰され学習されていく。東アジアにおける集団のまとまりを基軸とする協調、あるいは、中東における自己主張による協調といった協調の多様な形態は、このような生態環境に応じた戦略が長い時間の中で慣習化したものではないのか？

さらに、この第2の点が重要なのだが、どのような戦略が現れてくるかによらず、戦略を効果的に遂行し、集団の生存を図るためには、自己利益は差し置いてまずは自集団の他者のために行動するという「協調性」が必要不可欠である。集団全体の協調性が高いと、他集団との争いに生き残る可能性が増し、生き残った集団は必然的に協調的になっていく。

このようにして協調性の形態は生態条件により制約され、同時に協調性の程度は、他集団との競合により

図4 稲作は、協調性と包括的認知を育む（筆者撮影）



写真は、バリ島の棚田「スバック」と、共同管理を前提とした伝統的灌漑システム。こうした生態的条件が、相互依存的な協調と認知様式を長期的に形成してきた。

淘汰される。こうして多様な協調傾向は、歴史的、進化的に長期間にわたる生態環境と集団間の争いのもとで出現してきたのではないか——そのように考えている。

そしてこのような戦略は、それに対応した心性を要請する。よって、ここには、「文化と心のリアルタイムなフィードバック・ループ」が時間を超えて現出しているのではないかと？

この分析は、今後ますます理論的、実証的に深められていくことであろう。ただ、現在知られている範囲でも、①地球の各地に存在する協調文化は、それぞれの地域の生態環境に対応した心理特性を示し²⁰、同時に、②協調性の程度は、それぞれの地域が歴史的にどの程度さまざまな脅威に直面してきたかと関連する²¹という証拠に合致している。さらにこの分析を進めることで、近代西洋の独立文化も、実は、この地域の特殊な社会・生態環境に適合した、いくつもある潜在的均衡点の一つであることが示されるのではないだろうか？

文化心理学の未来：多様性に現れる普遍性

従来の心理学は、心とは普遍的なものであると信じのあまり、欧米のデータと理論を過度に一般化してき

た。文化心理学が目指すのは、普遍性を多様性に置き換えることではない。むしろ、文化の多様性を通して心の普遍的原理を再構築することである。そのためには、多様な文化を考慮に入れることが不可欠だし、同時に心理学だけでなく、神経科学、遺伝学、歴史学、人工知能研究など、他分野との協働もますます必要になるであろう。文化と心の相互作用をモデル化する試みも進み、「文化と心のリアルタイムなフィードバック・ループ」を可視化する研究も始まってきている。

独立・協調といった自己のモデルの分析に端を発した文化心理学は、いまや「周縁的なサブフィールド」ではなく、心理学の中心に位置づけられるべき領域となった。そして、生態環境、社会組織、脳の可塑性、さらには文化習得の遺伝的基盤など、多層的な文化システムの解明へと拡張してきている。現代の文化心理学は、文化を単なる背景変数としてではなく、心理・制度・生態・生物学的基盤を結びつける媒介システムとしてとらえる。人間はどの社会でも、その生態環境に適応する形で社会制度や関係構造を形成し、その構造を通して心を発達させる。この適応のプロセス自体が普遍的であり、そこにこそ文化心理学が見いだすべき普遍性がある。

心理学が再び「文化」を真剣に考え始めた今、私たちは人間の心を文化的進化的産物として理解する新しいパラダイムの入り口に立っている。文化心理学は、異なる文化を比較することを通じて、人間という存在の柔軟さ、そして多様な生き方の可能性を明らかにしていくことであろう。



きたやま・しのぶ

1979年、京都大学文学部心理学科卒業。1987年、ミシガン大学 Ph.D.、オレゴン大学助教授。1993年、京都大学総合人間学部准教授。2003年、ミシガン大学教授、京都大学特任教授。科学的心理学連合（APS）の会長などを歴任。現在は脳・行動科学諸学連合の会長を務める。単著に『自己と感情』（共立出版）、『文化が違えば、心も違う?』（岩波書店）。

1 Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991) *Psychol Rev*, 98(2), 224–253. / Shweder, R. A. (1991) *Thinking through cultures: Expeditions in cultural psychology* (pp. vii, 404). Harvard University Press. / Triandis, H. C. (1995) *Individualism & collectivism* (pp. xv, 259). Westview Press. 2 Henrich, J. et al. (2010) *Behav Brain Sci*, 33(2–3), 61–83. 3 Kitayama, S., & Uskul, A. K. (2011) *Annu Rev Psychol*, 62(1), 419–449. / Kitayama, S., & Salvador, C. E. (2024) *Annu Rev Psychol*, 75, 495–526. 4 Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009) *Emotion*, 9(4), 441–456. 5 Morling, B. et al. (2002) *Pers Soc Psychol Bull*, 28(3), 311–323. 6 Vishkin, A. et al. (2022) *J Pers Soc Psychol*, 124(6), 1256–1276. 7 Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010) *Perspect Psychol Sci*, 5(4), 420–430. 8 Ishii, K. et al. (2003) *Psychol Sci*, 14(1), 39–46. 9 Jack, R. E. et al. (2012) *Proc Natl Acad Sci U S A*, 109(19), 7241–7244. 10 Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991) *Psychol Rev*, 98(2), 224. 11 Thomson, R. et al. (2018) *Proc Natl Acad Sci U S A*, 115(29), 7521–7526. 12 Salvador, C. E. et al. (2020) *Psychol Sci*, 31(10), 1236–1246. 13 Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991) *Psychol Rev*, 98(2), 224–253. 14 Nisbett, R. E. et al. (2001) *Psychol Rev*, 108(2), 291–310. 15 Kitayama, S., & Salvador, C. E. (2024) *Annu Rev Psychol*, 75, 495–526. 16 Talhelm, T. et al. (2014) *Science*, 344(6184), 603–608. 17 San Martin, A. et al. (2018) *Nat Hum Behav*, 2(11), 830–837. 18 Kitayama, S. et al. (2022) *Am Psychol*, 77(9), 991–1006. 19 Kitayama, S., et al. (2026) *The ecological evolution of cultural strategies for threat deterrence and group coordination: Modeling varieties of interdependence*. Unpublished manuscript, University of Michigan. 20 Kitayama, S. et al. (2022) *Am Psychol*, 77(9), 991–1006. 21 Gelfand, M. J. et al. (2011) *Science*, 332(6033), 1100–1104. *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

再犯防ぐ改善更生の最前線

——刑務所の現場から

再犯を防ぐ新たな取り組みとして、拘禁刑の施行、「対話」の導入、被害者等の心情等の聴取・伝達制度の施行などが始まり、心理学の果たす役割が大きくなっています。現場の第一線で活躍されている先生方に、刑務所が行っている心理学に基づく取り組みの現状と課題について紹介していただきます。（野村和孝）

「拘禁刑」下の刑務所の役割とは？

法務省矯正局 更生支援管理官

朝比奈牧子

「懲役刑」と「拘禁刑」

2025（令和7）年6月1日から、新たに「拘禁刑」が始まり、明治の時代から100年以上用いられてきた「懲役刑」と「禁錮刑」は、同日以降に行われた犯罪には適用されなくなりました。耳慣れた「懲役〇年」や「無期懲役」という判決はやがて聞かれなくなり、刑務所の中にいる人たちは、懲役受刑者から拘禁刑受刑者に入れ替わっていくこととなります。

拘禁刑について説明する前に、そもそも、懲役刑とはどういうものだったのかをおさらいしておきます。「懲役刑＝刑務所に入る」ということはよく知られていますが、実はこれに加えて、懲役受刑者には、受刑期間を通じて刑務所の中で「作業」と呼ばれる何かしらの仕事（＝役）に従事することが義務づけられており、この営みを通じて罪と向き合い、責任を自覚することが期待されています。「懲」の字が使われていますので、もしかすると、重たい石をひたすら頭上に掲げるような無益な苦行がイメージされるかもしれ

ませんが、実際には、作業を継続することがやがて社会復帰した際の生活を安定させることに役立つようにというコンセプトの下、多くの人が刑務所内の「工場」と呼ばれる場所に通勤し、手作業を中心とした生産作業を行っています。人によっては、工業用ミシンを使った縫製や、金属加工、印刷、木工、革工、地域ごとの伝統工芸などの熟練を要するような作業に取り組んだり、溶接、自動車整備、電気工事、理美容などの技能を身に付けるための職業訓練を受講したりもしています。また、刑務所に収容された人々の生活を支える炊事、洗濯、掃除などを「作業」として担当している人もいます。

一方、新たに始まった「拘禁刑」では、刑務所に入ること（＝拘禁）に加えて、「改善更生を図るため、必要な作業を行わせ、又は必要な指導を行うことができる」ということが規定されています。懲役刑時代の刑法では、どんな人にも一律に作業が科されることのみが規定されていたことと比較すると、拘禁刑下では、個々人の「改善

更生に必要なかどうか」という観点から刑務所側が作業や指導について検討し、見極めることが求められるようになったといえます。

改善更生に必要な作業や指導

「改善更生」の定義を深掘りするには誌面が足りませんが、ここでは「罪と真摯に向き合い、出所後は一社会人として犯罪をすることなく生活すること」を目指す姿として設定することにします。一般社会内での25～59歳の方の労働力率を参考にすると、男性で9割以上、女性で8割前後が労働力としてカウントされています¹ので、刑務所出所者についても、多くの場合何かしらの仕事に就き、納税者となることが期待されているといえます。そうすると、刑務所にいる間も、基本的には作業（＝就労）を中心とした生活を送って勤労習慣を維持し、就労能力を高めることが改善更生を促すものと考えられます。

他方で、高齢や疾病、障害等の事情により、出所後に就労を中心とした

自立生活を送ることが想定されない人も一定数います。たとえば、2024（令和6）年末日に在所した受刑者は33,745人のうち、65歳以上の受刑者は5,085人（15.0%）²に上ります。また、2024（令和6）年中に新たに刑が確定した受刑者14,822人のうち、3,285人（22.2%）²に何かしらの精神障害（知的障害を含む）が認められます。これらの対象者のうち一定数の人については、刑務所内で作業に従事する場合も、その目的は社会復帰後の就労生活を見据えてというよりは、収容生活中の心身の健康・認知機能の維持向上の方に重きが置かれることになるものと考えられます。

また、上記の他にもさまざまな事情で生きづらさを抱えた人や、犯罪の背景にある問題性が複雑であり、作業に従事することに加えて具体的な働きかけが必要な人に対しては、それぞれの抱える課題に応じた改善指導や教科指導、社会復帰支援等を行うことが改善更生に有効であるものと考えられます。拘禁刑下では、そのような人に対して、従来は「作業」に充てていた時間を、指導等の時間に柔軟に充当しやすくなったといえます。

刑務所で「実施すべき」指導とは

現場でアセスメントを担当している心理専門官は、「受刑者の改善更生を図るために必要な指導」としてどのようなものがあり得るか、さまざまな選択肢を検討しながら勤務しています。近年では、刑務官、教育専門官、医師、看護師に加え、福祉専門官、就労支援専門官、作業療法士等の多職種でチームを結成し処遇に当たる体制も整備されてきています。

代表的な改善指導として、主に罪種や犯罪の結果に着目して指定する6

種の特別改善指導（薬物依存離脱指導、暴力団離脱指導、性犯罪再犯防止指導、被害者の視点を取り入れた教育、交通安全指導、暴力防止指導）がありますが、これらに加え、本人の課題やニーズに着目して実施する一般改善指導という枠組みがあります。後者については、対象者に応じて、施設内外のリソースを活用しながら発展させていくことが見込まれています。

他方で、個々の受刑者に対して「この対象者の改善更生にはこんな指導が必要だ」という見通しが立ったときには、それを刑務所内という環境で「実施できるか」という観点と、「実施すべきか」という観点の両面から検討する必要があります。「できるか」の方は、環境や設備、人手、求められる専門性、予算などの観点から実施できるかどうかという検討です。もう一方の「すべきか」の方は、刑務所の役割として、当該指導を実施することが妥当であり、社会から求められているのか、という検討です。後者の方は、一律に答えが出せるものではありません。

さまざまな考え方があり得ますが、ここでは3つの立場を考えてみます。1つめは、悪いことをして受刑するに至ったとはいえ、人はだれでも善く生きる権利を持っているので、可能な限りどのような指導でも実施すべきだという考え方です。目的を本人と社会の福祉の実現に置く考え方といえます。2つめは、刑務所の出所者が再犯しないことは、社会で暮らす全員の利益にかなうことであるので、費用対効果が相応に見込まれるのであれば実施すべきだという考え方です。この場合の目的は、より社会防衛に重点を置いたものとなります。3つめは、受刑者の犯した事件によって被害を受けた人がいることを考えれば、たとえ再犯防止に役

立つ働きかけであっても、受刑者の利益になると見込まれるものは控えるべきであり、可能であっても実施すべきとは限らないという考え方です。この場合の目的には、応報と被害の回復との均衡という視点が混ざってきます。

これら3つの考え方は、どれか一つが正解というわけではありません。受刑者であるその人の生まれ持った資質、置かれてきた環境、犯罪に至った経緯、犯罪の結果、社会に戻ってから再び罪を犯すリスクの大きさなどによって、どの程度の指導を実施することが妥当か、に対する答えは揺らぐと考えます。

拘禁刑下では、これまで以上に「必要な指導」を展開しやすくなった分、誰にどこまで何をすべきなのかという問いに向き合う局面が増えてくることとなります。まずは、改善更生を実現するために必要かつ効果的な作業や指導の内容を充実させるために、幅広い分野から学び、効果検証を行って質の向上を目指しながら、同時に、個々の受刑者が持つ背景事情を把握した上で、どのような受刑者にどれだけのリソースを注ぐことが社会的に妥当なのかという観点から、最適な処遇の在り方を見つけていく必要があると考えています。その過程で道に迷わないためには、さまざまな立場の方々のご意見をうかがいながら進んでいくことが不可欠です。機会をとらえて、皆さまの声をお聞きできたらありがたく思います。

あさひな・まきこ

南イリノイ大学大学院修士課程修了。修士（司法学）。専門は、犯罪心理学、臨床心理学。法務省矯正局、矯正研修所、刑務所、少年刑務所、少年鑑別所等勤務を経て2025年より現職。臨床心理士、公認心理師。

¹ 総務省統計局（2025）労働力調査（基本集計）2024年（令和6年）。 ² 法務省（2025）矯正統計統計表2024年（令和6年）。 *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

刑務所における「対話」の意義

富山刑務所矯正処遇部矯正処遇部門（教育）法務教官教育専門官

平阜隆充

話を聴くということ

私は教育専門官です。少年院で採用され、現在は刑務所の教育に関する部署で働いています。少年院や刑務所のような矯正施設では、被収容者の再犯防止と社会復帰を目的とした、数々の矯正処遇を行っており、私たち教育専門官は主に【改善指導】と呼ばれる、認知行動療法等の心理学的アプローチを活用した、被収容者の問題行動の低減と、適切な行動変容を促す働きかけを担当しています。被収容者は、薬物、性、暴力、殺人、詐欺、窃盗等の犯罪で入所しており、彼らの背景には、複雑かつ根深い問題が存在します。私はいつも、多くの被収容者と個別やグループワークの形で向き合い、話を聴いています。感じるのは、自分の想いを誰かに話したい人がとてもたくさんいるということです。ここは、これまで話を聴いてもらってこなかった人たちが集まっている場所なのだと思います。

対話実践とは

拘禁刑の施行に伴い刑務所に導入された【対話実践】とは、北欧発祥のオープンダイアログ・リフレクティング対話技法などのエッセンスを取り入れた対話的な取り組みを指します（図1）。対話実践は、対等性・他者尊重・ポリフォニー（多声：多様な声と同時に存在すること）などの要素を持ち、問題の解決よりも、対話を続けること自体に重きを置くユニークな手法です。私は数年前から対話実践に携わり、多

くの人と話すうちに、すっかり対話の魅力に取り憑かれてしまいました。その理由は、対話実践が徹底して「話し手の話しやすさに配慮した話し合いの方法」であり、「人を人として大切にする理念」を内包しているからです。

対話実践は基本的に複数名で行います。進め方はさまざまですが、当所で行っている方法を簡単に紹介します。

まず、以下の役割をする人を決めます。

- ①話し手
- ②聴き手（その他の参加者）
- ③観察者・リフレクター（いずれも一人とは限りません）

そして、セッションA・セッションBという2つの構造を設定します。セッションAは①-②の間の話し合い、セッションBは②-③の間の話し合いです。Aで話されたことについて、Bで思いを話し合い、それを受けてAで再び話し合いを行う、このようなAとB、2つのセッションを交互に繰り返します。Bのセッションのことを【リフレクティング】と呼びます。対話実践は他の職域でも行われていますが、刑務所の場合は、①を被収容者、②と③を職員である刑務官やその他の専門職が担当することが多いように思います。

この一風変わった手法の背景には、対話実践の「話すことと聴くことを丁寧に分ける」「本人のいない場所で本人の話をしていない」という考え方があります。リアルな声・言葉とし

て表れる会話を【外的会話】、心の中に生じる思い、ことばのことを【内的会話】といい、話し手は自分の話したことについて、目の前で他者が話し合うのを静かに聴き、心に浮かんできた思いを再び声に表していきます。このように「話す」と「聴く」を丁寧に分けることで、内的会話は深まり、対話は続いていきます。

対話実践の理念に基づくルール・作法には、他にも「意見を押しつけない」「議論や説得をしない」「否定、批判をしない」「相手の言葉を言い換えない」などがあります。いずれも話し手の主体性を尊重したやり方です。セッションAでは、話し手は尊重され安心して居られる空間で話し、セッションB（リフレクティング）では他者のさまざまな声に触れます。話し手は、セッションAでは何を話し／何を話さないか、セッションBでは提示された声を聴くか／聴かないかについて、自らの意思で選ぶことができます。

一方、他の参加者は、ポリフォニーを意識してリフレクティングを行います。参加者は地位や経験、職種にかかわらずみな対等です。全員で足並みをそろえ、同じ方向を向く必要も、ゴールを定める必要もありません。話し手の声を聴いて浮かんだ思いを言葉にして、自由に目の前のお皿に並べていくイメージです。聴く側の気持ちを大切にしながら、ポリフォニックな声を表現していきます。

対話実践のすてきなところは、「話

し手の話を引き出す」のではなく、「話し手が安心して声を出せる場所を、参加者みんなで丁寧に作る」ところです。相手を説き伏せて、望ましいとされる方向に誘導しなくていいのは、心地よいものです。こうしたルール・作法が、対話の場を豊かで彩りあるものにはしていると思います。

刑務所における「対話」の意義

対話実践には、安心して思いを話せる雰囲気、【心理的安全性】があります。刑務官たちと共に対話して気づいたのは、「刑務所では、刑務官と被収容者が互いに安心して話せる機会がほとんどない」ということでした。刑務作業を行う所内工場での作業場面や、居住棟の生活場面では、少数の刑務官が多数の被収容者を担当します。刑務官はきわめて多忙です。現場の安全管理に責任があるので、個別に話を聴いてあげたいと思っても、公平性を保つために個別対応できなかつたり、あえて厳しい態度で被収容者に接せざるを得なかつたりする場合があります。被収容者の側も同様です。周囲の者の視線があるので刑務官とじっくり話すことは難しく、話せたとしても立場の違いから、相手の意に沿うような発言になりがちです。

しかし、対話の場は異なります。ルールの下、互いの立場や役割から離れて、一人の人間としての本音、率直な思いを話すことができます。初めて対話実践に臨んだある刑務官は「日頃接している受刑者の生の気持ちを初めて聴いた。みんな、ただ漫然と日々を過ごしているのではなく、それぞれの悩みを抱えながら、懸命に生活しているのだと思った」と述べました。また、ある被収容者は「職員には職員なりのつらさ、苦労があることを知った。これまで

図1 対話実践風景のイメージ



は正直、反発することが多かったが、今後は迷惑かけずに頑張らなくてはと思った」と述べていました。対話を通して相手の思いを知ることは、互いを理解し、尊重することにつながる、小刻みながらも着実な歩み寄りのプロセスであると思います。

対話実践には、これまで述べた被収容者向けの処遇の他に、職員間で行う取り組みもあります。これは、職場の空気、カルチャーを変化させる試みです。刑務所や少年院といった矯正施設において、規律秩序の維持、施設の保安・管理運営は言うまでもなく重要です。しかし、そのみが独り歩きすると、人を管理する「モノ」として扱い、尊重できなくなる危険性があります。

それは、被収容者に対しては人権を侵しかねない不適正な処遇につながりますし、職員間にあっては、失敗を許されず、ひたすら理不尽に耐えることを強いるような、風通しのよくないストレスフルな職場環境を生みます。人は、自らが安全で尊重された存在であるという自覚があってこそ、他者のことを大切にできるのではないのでしょうか。その観点からも、刑務所における対話実践導入の意義は、単なる新しい処遇技法の

移入に留まらず、人を人として尊重し、理解していく対話の理念を職員自身に内面化することにあります。それは、刑務所の被収容者に対する矯正処遇をさらに充実させ、発展に導いていくものであると私は考えています。

おわりに

拘禁刑は、更生と社会復帰を目指し、個別のニーズに適した対人援助を行う刑のあり方です。対人援助のベースが相互理解と他者尊重であることを考えれば、対話実践の理念は拘禁刑を体現しているといえます。あたかも茶席のように、対等で、明るく、穏やかな雰囲気の中で、多彩な人々が集い、互いに慮りながら、自由な声を通わせることのできる空間、そんな対話の場をこれからも重ねていきたいと思っています。



へいはたけ・たかみつ
公認心理師・精神保健福祉士。教育学修士。2008年、法務教官として採用。少年院、複数の刑務所を経て現職。対話と各種依存症について関心を持つ。アノニマス・ネームは「フオアグラ」。元茶道部。

*COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

被害者の心情を加害者に伝える

加古川刑務所 心理専門官
安部尚子

はじめに

刑務所や少年院では、2023（令和5）年12月1日から、加害者が起こした事件の被害者ご本人やご遺族（以下、「被害者」と表現させていただきます）と向き合える制度が始まりました。なぜこの制度ができたかと言うと、裁判や審判が終わって加害者が施設にいる間、被害者が加害者に意見を伝える機会がほとんどなかったからです。この制度によって、被害者が希望すれば、施設職員を通じて、事件後の気持ちや直面している状況などを加害者に伝えることが可能になりました。

また、加害者は、社会に戻る前に、自身が起こした事件の被害者の生の声を聴くことで、自分が与えた被害の影響を改めて直視する機会となり、より深く改善更生を考えるきっかけになっています。

被害者心情聴取・伝達制度¹とは

刑務所では刑務官、少年院では法

図1 被害者心情聴取・伝達制度の概要（文献¹より）



※1:申出は、全国の矯正管区・矯正施設（刑事施設、少年院、少年鑑別所）で可能。※2:希望があれば行う。

務教官が被害者担当官に指名され、制度利用を申し入れた被害者のお話をうかがいます。

この制度を希望されると、原則として被害者と直接お会いし、聴かせていただいた内容を書面にまとめます。そして、その文面を加害者に読み聞かせ、被害者の希望に応じて、そのときの加害者の発言を書面でお伝えします（図1）。加害者に対しては、出所までの期間中、被害者が求める意見に十分応えられるよう働きかけます。

事件は、交通事故、性犯罪、殺人、特殊詐欺など、被害者がおられる事件をすべて対象にしますが、反社会的な集団間でのトラブルなど、申し出内容に往返しや復讐の意図が明らかに分かる場合や、伝達によって加害者に逆恨みされるおそれが大きい場合には行わないことがあります。

聴取する場所は、本件加害者がいる施設に限らず、被害者のお住まいから近い矯正施設を選ぶことができますし、相手方のご希望や状況に応じて、被害者支援センターなどの公的機関で行うこともあります。

この制度に関わる三者の立場

被害者、加害者、施設職員という三者の立場から、この制度の意味について考えてみたいと思います。

被害者にとっての意味

普段通りの平穏な生活を送る中で、ある日突然、事件に遭遇し、「被害者」になり、その日から

事件前と同じ生活ができなくなります。事件の衝撃で眠れなくなって仕事を休まざるを得ない状況になった場合、医療費やカウンセリング費用など支出がかさみ、経済的に困窮する可能性が高くなります。また、損害賠償などの民事裁判のために弁護士を雇い、裁判所の予定に合わせて生活しなければなりません、これまでなじみがなかった法的手続きに関わらざるを得ません。報道によって個人情報が出て生活が脅かされたり、インターネット上で心ないコメントが寄せられて再び心が傷つけられたりして、事件後も不安や恐怖に襲われることがあります（二次被害²）。被害者が、社会で生きていくためには、私たちの想像以上の困難を乗り越えなければなりません。

聴取場面では、被害者の話されるペースに沿いながら、受容と共感を持って傾聴の中で、つらさや苦悩を受け止め、理不尽さや不公平感からくる憤り、やり切れない思いを吐き出してもらえるよう、気持ちを込めて関わっています。

被害者とお会いすると、施設での一日の生活の流れやルールなど、加害者の暮らしぶりに関する質問を受け、ご説明することがあります。出所後のプランを知りたいと言われることもあります。被害者にとっては、隠されているように感じる加害者の状況を何も知らないよりも、「知る」ことで安心し、不安や恐怖心を和らげようとしているのかもしれませんが。

被害者の多くは、犯罪被害に遭い、

さまざまな負担を強いられるので、加害者が生活する施設や加害者と日常的に接する職員と関わるだけで相当の勇気と労力が要るものと理解しています。しかし、それでも、思い切って加害者に意見を伝えれば、何かよい方向に動くかもしれないという希望もあって、この制度を利用されるのだと感じています。

加害者にとっての意味³

事件を起こして逮捕されると、警察や検察による捜査を経て裁判（審判）で刑が決まり、その後、ほとんどの人は刑務所に収監されます。施設は管理された環境で行動の自由は制限されますが、生活に必要な衣食住には困らず、安全面も保障されます。だからこそ、加害者は、自身が起こした犯罪によって、どれだけ被害者に心理的、身体的、経済的負担を与え続けているのか、被害者の現実と誠実に向き合うことが社会的責任を果たす上で必要なのです。

また、「謝罪」をする前提には、「反省」が必要になります。謝罪と反省は、裁判や量刑が決まる上で争点の一つになりますし、仮釈放（仮退院）を審理するときの要件にもなります。もしも加害者が自らの保身や利益のために印象を操作したら、被害者の傷ついた心の回復にはつながらないどころか、さらに傷を深めてしまいます。すらすらと滑らかに話すような口先だけの謝罪や反省は無意味です。つたない言葉であっても、自分の言葉で気持ちを込めて語れることが、心からの謝罪や反省だと考えています。被害者が求める謝罪や反省に応えることは、決して簡単なものではありませんが、対話や指導で繰り返し関わる中で、加害者の心の変化を感じることがあります。

職員との対話実践を通じて、いろん

な人の考え方に触れ、関わる中で、他人の視点に立って物事を考える機会が増え、ものの考え方や感じ方の幅が広がり、新たな気づきが得られる。これによって、さまざまな視点から事件を振り返り、今まで気づかなかった自己の問題を認識し、被害者や周囲に与えた影響を理解します。社会復帰後、被害者のために何ができるのか、二度と被害者を生まないためには、今の自分に何が必要なのか、自分が置かれた現実を見据えながら具体的に考えられるように導いていきます。

職員にとっての意味

加害者に働きかける立場である施設職員が、被害者と加害者の間を取り持つ役割を担うことに、どんな意味があるのでしょうか。加害者と日々接する施設職員が被害者の話を聴くと、心が大きく揺さぶられることがあります。目には見えませんが、その心の振動が加害者側にも伝わり、それが何らかの変化を生んでいると感じます。この制度は、人の心と心の触れ合いが大切です。被害者にお会いすると、なぜこの仕事に就いたのか、何にやりがいを感じるのかといった質問をされることがあります。施設の一職員としてではなく、一人の人間として興味関心を持っていただくと嬉しい気持ちになります。このように、人と人との心の触れ合いを体験すると、加害者と被害者どちらの対応も行う対人援助職として誇りに感じますし、被害者が生活する社会内に加害者を円滑に復帰させるべきという、矯正職員としての役割意識が高まります。

より良い制度の実現に向けて

この制度は、矯正職員にとって経験が浅く、駆け出しの段階で、手探りし

ながら取り組んでいます。被害者の気持ちを聴くと、加害者を憎む気持ちが湧きますし、一方で、償いとは何かを考え、悩んでいる加害者の姿を見ると、応援したくなる気持ちが生まれます。人の心と心が通い合い、ぶつかり合う制度でもあるからこそ葛藤が生じるのです。そもそもこれまで被害者の思いは、加害者の矯正処遇に十分反映されていたとは言いがたく、本制度に沿った対応のノウハウの蓄積も浅いことから、現場の職員間に摩擦や混乱が起きることもあります。支援する側の傷つきや疲労感を体験することが多々あり、ピアサポートやメンタルケアに気を配ることが課題の一つです。

その一方で、職員も加害者も、被害者の視点を意識し、職員間でケースについて話し合う場が増えるなど、意識の変化も見受けられます。この制度に、心理や教育の専門職を含めた多職種スタッフが参加し、被害者の多様なニーズに応じていけるよう互いに協力し合うことが、被害者の尊厳を守ることにつながると考えています。

こころの専門家である心理職の知識とスキルを十分活かしながら、チームワークを高めていく。特定の職員だけでなく、施設の誰もが被害者の声に耳を傾けられる、そういう環境を作り上げ、職員の育成を図る。そうすることで、被害と加害の両者にとって、そして矯正職員にとって、より良い制度にしていきたいと考えています。

あべ・しょうこ

大学院修士課程修了後、クリニック等の非常勤を経て、2000年4月、少年鑑別所で法務技官として採用され、現職に至る。心理アセスメント、カウンセリング、薬物・性犯罪の改善指導ほか、被害者担当官の補佐業務の実務経験がある。公認心理師、臨床心理士、認定行動療法士。

1 法務省矯正局 (2023) 刑の執行段階等における被害者等の心情等の聴取・伝達制度。 <https://www.moj.go.jp/KYOUSEI/SHINJO/overview.html> 2 福岡県人づくり・県民生活部生活安全課 (2022) 犯罪被害からの回復のために:二次的被害防止マニュアル。 <https://www.pref.fukuoka.lg.jp/uploaded/attachment/1719981.pdf> 3 門本泉 (2025) 犯罪心理学研究, 62, 141-153. *COI:本稿に関連して開示すべき利益相反はありません。

刑務所の心理技官の歩み

——自分史のトッピングを添えて

福島少年鑑別所 統括専門官（考査担当）

星 秀和

はじめに

私は2000（平成12）年度から矯正施設の心理技官として働き始めました。本稿では、刑務所の心理職の歴史について、自分史を交えながら振り返ってみたいと思います。

なお、意見や感想に係る部分はすべて私見であり、所属する組織の見解ではありません。

心理技官の歴史

そもそも、心理学の専門職が刑務所で働き始めたのは、1929（昭和4）年頃のようにです。当時の国際的思潮であった受刑者の科学的個別調査の影響などがあり、刑務所に心理学者が採用され始めました¹。1933（昭和8）年には司法省（法務省の前身）の省令「行刑累進処遇令」において、個々の受刑者について科学的な調査を行い、それぞれのもつ問題と資質の関係を明らかにするための「分類調査」という言葉が初めて用いられ、精神医学や心理学などの専門家が「分類業務」に従事しています²。

1948（昭和23）年には「受刑者分類調査要綱」が制定され、分類調査の結果は「分類調査票」としてまとめられて個々の受刑者の処遇に役立てることとなりました。当時、用いられていた主な心理検査は、集団知能検査、クレペリン検査、職業適性検査などだったようです³。

1960年代後半に入ると、法務省式

の文章完成法、人格目録、態度検査などが開発され、分類調査に活用されるようになりました⁴。これらの法務省式の心理検査は改正を重ねるなどして現在も用いられています。私が矯正施設で働き始めて最初に驚いたことが、この法務省式の各種心理検査の存在です。自前で心理検査を開発して全国の施設で统一的に運用できる専門性の高さや組織力があり、自分もその一員になれたことへのワクワクした気分は今でも覚えています。

1972（昭和47）年には従前の「受刑者分類調査要綱」を全面改正した「受刑者分類規定」が施行され、受刑者を分類する基準として「収容分類級」と「処遇分類級」が定められました。「収容分類級」は「犯罪傾向が進んでいるか否か」など、受刑者が収容される施設等を区分するための基準であり、「処遇分類級」は「職業訓練の必要性」や「教科教育の必要性」など、施設内での処遇の重点となる方針を区分するための基準です⁴。この受刑者分類規定は2006（平成18）年の「刑事収容施設及び被収容者等の処遇に関する法律（刑事収容施設法）」施行まで用いられてきました。

そして2006（平成18）年の「刑事収容施設及び被収容者等の処遇に関する法律（刑事収容施設法）」の施行

により「分類調査」は「処遇調査」と名称が変更され、分類調査の結果のまとめである「分類調査票」は「処遇調査票」となりました。同法では、個々の受刑者を処遇するための実施要領である「処遇要領」を適切に策定するため、個々の受刑者ごとに問題点や特徴を把握する調査として処遇調査が位置づけられています。すなわち、「処遇調査」では、「分類調査」に比べて、矯正処遇の実施に役立てるための調査という意味合いが強くなったといえます¹。

心理技官としての自分史

前項では、刑務所の心理技官が行ってきた「分類調査」、「処遇調査」について、その歴史を振り返りながら、2006（平成18）年の刑事収容施設法まで紹介しました。また、私にとっての2006（平成18）年は、採用された少年鑑別所から異動し、初めて刑務所での業務に就いた、心理技官のキャリアとして節目の年でもあります。同年から新たに始まったグループワークや認知行動療法を基盤とした改善指導などにも関わることができ、心理技官としてのやりがいを感じていました。

それから10年ほど経った2017（平成29）年には「受刑者用一般リスコアセメントツール」が運用されました。これは海外での犯罪者処遇の主流である「RNR原則」を取

り入れ、法務省矯正局が開発したものです。「RNR原則」は、リスク(Risk)原則、ニーズ(Needs)原則、レスポンスィビティ(Responsivity)原則からなり、再犯防止に寄与する処遇をするためには、対象者の再犯リスクの高低に応じて、改善が可能な部分について対象者に合った方法によって実施する必要があるという考え方⁵です。

同ツールの開発には約5年の期間を要し、その間、全国の刑務所でのデータ収集などが行われていました。心理学は科学であり、実証的な研究を重ね、手法を進化させていくものと思うのですが、この「受刑者用一般リスクアセスメントツール」の開発過程はまさにそのプロセスであり、それを間近で見聞きし関与できることをうれしく感じていました。同ツールはその後もさらなる研究開発が進められており、最近では測定項目を充実させた改訂試行版にリニューアルされています⁶。

2017(平成29)年には公認心理師法が施行され、私も心理技官としての業務を実務経験として、経過措置により資格取得しました。現任者講習では公認心理師としての多職種連携やチームアプローチなどが取り上げられていましたが、当時、勤務していた刑務所では、障害などにより福祉の支援が必要な受刑者に対し、心理技官、刑務官、福祉専門官などが協働して処遇を行っており、その経験と共通するとも感じました。

また、心理技官は法務省管轄の矯正施設の職員であり、国家公務員です。これまでに心理技官としての研修に加え、国家公務員としての倫理

観に係る研修も受けてきました。国家資格である公認心理師にも信用失墜行為の禁止などの定めがあり、そうしたことも、すでに国家公務員として意識していたことでした。

公認心理師として求められる知識や技術は、矯正施設における心理技官が業務を適切に遂行する上で有用とされるものと共通しています⁷。それゆえ、公認心理師資格取得は、私にとって職業アイデンティティと、資格アイデンティティが一致する体験だったと感じています。

拘禁刑下における心理技官

2025(令和7)年6月1日に「刑法等の一部を改正する法律」が施行され、「拘禁刑」が導入されました。これに伴い、刑務所内の処遇や職員の役割なども大きく変わっています。

従来、刑務所の心理技官は「調査専門官」と呼ばれていました。ここまで述べた「分類調査」や「処遇調査」を担当する専門職員という意味なのだと思います。ですが、拘禁刑下では「心理専門官」と名称が変わっています。そして、処遇調査の充実策として「心理専門官を中心に、福祉専門官などを含めた多職種の職員が関与し、複層的な視点で調査」することとなっています⁸。言わば、受刑者に関わるすべての職種が調査の関係者となるのであり、複数のステークホルダーが関わり⁹、ケース会議などを経て処遇調査の方向を共有し、個々の受刑者の特性に応じた、効果的な処遇の実施を目指すこととなります。

このように、拘禁刑では、処遇調査は多職種間のチームによって行わ

れるものとなり、心理専門官は心理学の専門的な立場から関与するとともに、処遇調査の中心的な役割を担うことが期待されています。

おわりに

本記事では、個人的な感想も交えながら、刑務所で働く心理技官の歴史を振り返ってみました。もしかすると「刑務所」という言葉からは、固くて変わりにくいといったイメージを持たれることもあるかもしれないと思います。ですが、刑務所での被収容者への処遇は、海外の先進的な研究や国内の時勢などを取り入れながら進歩を続けています。

心理技官の職務についても、エビデンスに基づいたアセスメント・トリートメント、多職種連携による協働など、近年の心理学の専門職を取り巻く潮流が、拘禁刑下でも取り入れられていると思います。

2025(令和7)年に定められた矯正局のミッション・ビジョン・バリュー¹⁰では、刑務所などの矯正施設は「罪と向き合い、社会とつながる場所」とされています。本稿によって読者の皆様が矯正施設への関心をもっていただき、矯正施設と社会がつながる一助になれば幸いです。

ほし・ひでかず

2000年に法務省青森少年鑑別所法務技官として拝命。以後、少年鑑別所や刑務所などでの勤務を経て2025年4月より現職。臨床心理士、公認心理師、社会福祉士。

1 三浦公士(2016) 刑政, 127(12), 96-106. 2 法務省(1967) 受刑者の処遇, 昭和42年版犯罪白書. https://hakusyoi1.moj.go.jp/jp/8/nfm/n_8_2_2_2_1_3.html 3 法務省(1960) 受刑者の処遇, 昭和35年版犯罪白書. https://hakusyoi1.moj.go.jp/jp/1/nfm/n_1_2_3_2_1_3.html 4 法務省(1975) 受刑者の処遇, 昭和50年版犯罪白書. https://hakusyoi1.moj.go.jp/jp/16/nfm/n_16_2_2_3_1_2.html 5 鍛冶龍男・神藤彩子(2017) 刑政, 128(6), 56-67. 6 原田杏子(2025) 刑政, 136(2), 52-60. 7 山口雅敏(2018) 刑政, 129(10), 74-81. 8 法務省(2026) 拘禁刑創設の趣旨. <https://www.moj.go.jp/content/001453796.pdf> 9 熊谷渉(2025) 刑政, 136(3), 64-70. 10 法務省矯正局(2025) 矯正のミッション・ビジョン・バリュー. <https://www.moj.go.jp/KYOUSEI/mission/> *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

ニューロモデュレーション

——精神疾患治療の先進的アプローチ

独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター 心理療法士

光藤崇子



みつどう・たかこ

2005年、九州大学大学院人間環境学府行動システム専攻博士後期課程修了。博士（人間環境学）。2024年より現職。専門は認知心理学、認知神経科学。著書（いずれも分担執筆）に『心理学ビジュアル百科』（旺文社）、『よくわかる情動発達』（ミネルヴァ書房）、『現代の認知心理学7 認知の個人差』（北大路書房）など。

ニューロモデュレーションとは、神経系に生じた機能異常に対し、脳に電磁気刺激を当てることにより神経活動を変化または調整（モデュレート）し、症状を緩和しようとする技術で、軽度の侵襲性を有するものから非侵襲のものまでさまざまなものがあります。薬物療法で寛解に至らない、あるいは症状が持続する精神疾患や神経疾患を有する患者さんへの新しい治療法として、研究開発が盛んな領域です。なお、外部からの電気刺激を一切行わず、脳の信号を可視化することで患者さん自身がその活動を調整するニューロフィードバックもニューロモデュレーションの一つと考えられます¹。

現在精神科の主な疾患において、精神療法、心理療法²などに加え、第一選択となる治療法は薬物療法（特に対象に合わせた抗精神病薬やうつ薬）です。たとえば、うつ病にはSSRI / SNRI、統合失調症には定型・非定型抗精神病薬が推奨されています。しかしながら、既存の薬物療法では期待される十分な効果が認められない、あるいは薬剤そのものへの拒否反応や副作用が強い患者さんも数多くいるのが現状です。主な精神疾患の中でも統合失調症やうつ病は、いずれも患者全体の中の約3割が適切な服薬と休養を一定期間続けても効果が表れない「治療抵抗性」を示すことが知られています^{3,4}。このような患者さんには薬物療法のみでは十分な治療の効果が得られません。そこで、当該患者さんに対して、既存の治療法に加えて第二、第三選択の治療法としてニューロモデュレーションによって神経活動の異常を改善し、難治性の精神症状が軽減されるかを検討するアプローチが注目されています。本記事では以下に精神科医療現場で実際に適用されている電気けいれん療法と反復経頭蓋磁気刺激法を紹介します。

電気けいれん療法：ECT

電気けいれん療法（Electroconvulsive Therapy）

1 Hirano, Y., & Tamura, S. (2021) *Curr Opin Psychiatry*, 34, 245–252. 2 精神科医師が診察の際に行う面接を「精神療法」、心理士が行う面接を「心理療法」として区別される。 3 McIntyre, R. S. et al. (2014) *J Affect Disord*, 156, 1–7. 4 Siskind, D. et al. (2017) *Can J Psychiatry*, 62, 772–777. 5 日本精神神経学会精神科医療機器委員会rTMS適正使用指針作成ワーキンググループ (2024) 反復経頭蓋磁気刺激適正使用指針 令和6年4月（改訂）版。 6 宮内哲 (2025) 臨床神経生理学, 53, 228–231. 7 Tsujii, N. et al. (2024) *PCN Re*, 3(2), e190.

図1 ECT治療環境と治療機器 (写真提供:肥前精神医療センター)



(左) 治療室ECTユニット, (中) サイン波治療器, (右) パルス波治療器

ECT)は、麻酔をかけて眠った状態で、頭皮上の電極から脳に電気(サイン波やパルス波の電流:図1参照)を流す治療法です。1938年にイタリアで考案され、さまざまな批判を受けながらも、現在では確立された精神科身体治療の一つとなっています。日本でも1940年代から実施されてきました。ECTの作用機序は現在も明らかになってはいませんが、電気刺激前後で脳波の変化が起こり、それが身体および精神症状の改善につながります。

ECTは、精神疾患のさまざまな症状に対して効果を発揮します。治療対象者は、薬物療法が無効であったり、十分な量の薬物療法を行っても改善しない重い症状をもつ方や、自殺企図があり緊急に症状を改善させる必要がある方が対象となります。うつ病、双極性感情障害(躁うつ病)による症状、統合失調症による幻覚・妄想、カタトニア(緊張病)などの状態にある患者さんへの適用が検討されます。的確な判断のもとになされたECTは精神・神経症状の劇的な改善をもたらし、その効果は薬物治療を補完し、ある局面では薬物治療をしのぐほどであるとされます。ちなみに、「けいれん」という名称になっていますが、実際にはけいれんは起きません。静脈麻酔と筋弛緩薬を用いる方法が標準となっており、患者さんが眠っている間に治療は終了します。

反復経頭蓋磁気刺激:rTMS

反復経頭蓋磁気刺激(repetitive Transcranial Magnetic Stimulation: rTMS)は、頭皮付近で磁場の変化を繰り返し発生させ、それによって引き起こされる電流を利用して脳の働きを正常に制御していく治療法です。米国や欧州で治療適応となったのは2008年ですが、日本では2019年6月に治療としての保険適用が認められました。rTMSでは、瞬間的に磁場を変化させることで磁気の力を電気に変え、脳をピンポイントで刺

激することができます。これによって動きが鈍っていた脳の一部が活性化されることにより、心身のバランスが回復するとされています。その結果、気分が晴れたり、頭がすっきりしたり、不眠が解消されたり、意欲や興味が自然とでてくるようになるなどの前向きな効果につながります。なお、rTMSの治療対象者は、現在、抗うつ薬による薬物療法において十分な治療効果が認められない中等度以上のうつ病患者(18歳以上)に限られています(双極症は適用外)⁵。

rTMS治療の現在と今後の展望

rTMS治療の効果について、その有効性を検討した結果が日本精神神経学会の治療指針に明記されています⁵。それによると、うつ病に対するrTMS治療効果を偽刺激を与えた場合と比較すると標準化平均差(Standardized Mean Differences: SMD)で0.45、単極性うつ病のみに限るとSMDは0.60でした。SMD = 0.5は中等度の効果とされるため、現在のところrTMSそのものの効果は大きくはないと言えます。また、ECTの抗うつ効果には劣ることが示されています⁵。

rTMSは、患者さんへの負担も少なく脳の活動状態を正常に導く有効な治療法の一つですが、その効果はまだECTの効果には及ばず、症状を治すための絶対の方法ではありません。ECTよりも侵襲性が少なく、医師以外の医療従事者(作業療法士、看護師、公認心理師)でも研修を受ければ施術が可能となることなどにより、保険適用外の疾患に対しても自由診療の枠でrTMS治療を施し、高額な医療費を請求するクリニックなどが散見されます。治療に際しては、その疾患がrTMS治療の対象となりうるか、安全性は担保されるかなどについて十分な知識を得ることで、適切で効果的な診療に役立つツールとして使用されることが望まれます^{6,7}。

あなたの周りの心描き

第16回

治安が悪くなった 気がするのは なぜですか？

A 「最近、治安が悪くなった気がする」。そんな声を耳にする機会が増えました。闇バイト強盗やストーカー殺人のニュースを見聞きすると、社会全体が不安定になっているように感じるでしょう。アンケート調査でも「治安が昔より悪くなった」と感じる人は多数に上ります。しかし、同じ対象者に現在の治安をどう思うかと尋ねると「良い」と答えます。私たちはなぜ、このような矛盾した感覚を持つのでしょうか。

最初に区別しておきたいのが、「安全」と「安心」という2つの単語です。安全は、実際の犯罪発生件数や被害リスクといった客観的な状況を指します。一方、安心は、それをどう受け止めるかという心理的な状態です。安全が高まっても安心が高まらないことがありますし、その逆もあります。治安をめぐる議論は、この2つが混ざり合うところで揺れ動いています。

犯罪は「見えない」からこそ不安になる

犯罪は、騒音、匂い街中の街路樹などのように日常的に五感で知覚できるものではありません。事件現場に居合わせない限り、私たちは犯罪を直接経験することはほとんどありません。多くの場合、ニュース、SNSを通じて間接的に知ります。犯罪研究では、こうした情報接触によって不安が高まる現象を「間接被害モデル」と呼びます¹。実際に被害に遭ってなくても、繰り返し報道に触れることで「社会全体が悪くなっている」という印象が形成されやすくなります。私たちの安心は、統計データだけでなく、日々触れている情報環境にも左右されているのです。

不安は必ずしも行動を変えない

では、不安が高まれば人は防犯行動をとるのでしょ

うか。必ずしもそうとは限りません。犯罪場面では「自分は他の人よりも安全だ」と考える楽観バイアスが強く働くことが知られています²。不安を感じていても、それが具体的な自己リスクとして認識されなければ、持続的な行動変容には結びつきにくいのです。

私たちは、不安を感じながらも日常生活を続けます。注意喚起を見ても、その場では「気をつけよう」と思いながら、やがて元の行動に戻ってしまうことも少なくありません。だからこそ、「怖さ」を伝えるだけでは十分ではありません。予防行動をとることがリスクを減らすのかを具体的に示す必要があります。

コロナ禍が示した犯罪理論

ところで、コロナ禍は、犯罪研究の世界では「史上最大の社会実験」と呼ばれています。世界各地でロックダウンや外出自粛により人流が減少し、DVを除く多くの犯罪が減りました³。

犯罪研究では、動機づけられた加害者、適した被害者（犯行対象）、そして有効な監視者の不在という3つの条件が重なって犯罪機会が生じるとする日常活動理論が知られています（図1）。人流が減少して、加害者と被害者が出会う機会が減れば、犯罪も減る。この教科書的な命題が、社会全体の変化を通じて確認されたのです。

犯罪被害は「運が悪かった」と表現されがちですが、実際には一定の傾向があります。例えば自転車盗の多くは無施錠の自転車が被害に遭っています⁴。施錠という低コストの行動によって、自転車が「適した犯行対象」でなくなり、被害リスクを大きく下げます。このように、行動の違いが被害リスクを左右することを理解することが大切です。



滋賀大学データサイエンス学部 教授

島田 貴仁

しまだ・たかひと

博士（人間科学）。専門は応用心理学・環境心理学・犯罪予防。科学警察研究所などを経て2025年より現職。著書に『犯罪予防の社会心理学』（単著、ナカニシヤ出版）、『犯罪と市民の心理学』（共編、北大路書房）など。

エビデンスに基づく対策を

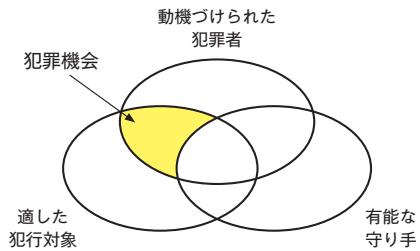
予防は、よく3つの段階に分けて考えられます。幅広い一般市民を対象にする「一次予防」、被害リスクの高い集団や状況に注目する「二次予防」、そして犯罪が起きた後の再発防止や支援を行う「三次予防」です。その中で一次予防は、多くの人が対象になる代わりに、比較的軽い介入が行われます。だからこそ、どのような人にどのような行動をどのように伝えるかが重要になります。

犯罪予防におけるエビデンスは2種類あります。一つは被害リスク（どのような属性のどのような行動を取る人が犯罪被害にあいやすいか）、もう一つは、介入の効果性（ある防犯プログラムが受講者や受け手の行動を的確に変化させるか）です。その双方がそろわないと的確な介入はできません。

特殊詐欺を例に考えてみましょう。詐欺の手口は、典型例が広く知られると別の形へと変化します。最近問題となっているニセ警察官詐欺は、日本社会における警察への信頼の高さや、非対面型の生活様式の定着を巧みに利用しています。旧来の在宅高齢者を狙った固定電話の詐欺と異なり、携帯電話やショートメッセージが用いられるため、現役世代の被害リスクが高いこと、犯罪者と会話を始めると被害から逃れるのが困難なことが分かっています。

信頼や技術は本来、社会を支える資源ですが、詐欺ではそれが悪用されています。だからこそ、犯罪者に対抗するためには、どの年代の被害者が、どの接触経路で、どの段階で判断を誤りやすいのかを分析し、どの行動が実際に被害を減らすのかを確かめる必要があり

図1 日常活動理論



ます。

心理学研究者と防犯実務家の協働

現在、日本各地で、心理学者と警察の防犯部門が協働し、犯罪データから被害リスクを分析して対策を立案し、社会実験によってその対策の効果を確かめる取り組みが進んでいます⁵。

自転車盗対策では、異なる自転車駐輪場に異なるメッセージの横断幕を設置し施錠行動を測っています（図2）^{6,7}。特殊詐欺対策では、異なる受け手に異なるメッセージのポストやメールを送信して、予防行動につながるかを測っています⁸。防犯パトロールなどの地域介入も、犯罪を減らすことだけでなく、住民の信頼をどう変化させるかという視点から検討されています⁹。

安全を高める取り組みが安心も同時に高めるとは限りません。だからこそ客観的な犯罪統計と主観的な犯罪不安の両方を測って、対策を改善していく必要があります。

安全は客観的なリスクの問題であり、安心は心の状態です。その間をつなぐところに心理学があります。不安をあおるのでも、楽観に流れるのでもなく、データと心の両面から治安を考えること。それが、私たちの周りにある「安全と安心の心理学」なのです。

図2 自転車盗対策で用いられた4種類の横断幕



1 島田貴仁 (2021) 犯罪予防の社会心理学:被害リスクの分析とフィールド実験による介入. ナカニシヤ出版 2 木村敦他 (2023) 心理学研究, 94(2), 120-128. 3 Shimada, T., Suzuki, A., & Amemiya, M. (2023) *Crime Sci*, 12, 13. 4 Shimada, T., & Suzuki, A. (2021) *Int Crim Justice Rev*, 31(4), 420-437. 5 島田貴仁 (2025) 犯罪心理学研究, 62(S), 73-85. 6 島田貴仁・荒井崇史 (2017) 心理学研究, 88(3), 230-240. 7 Suzuki, A., & Shimada, T. (2025) *Int Crim Justice Rev*. <https://doi.org/10.1177/10575677251405837> 8 白川真裕・島田貴仁・樋口匡貴 (2022) 心理学研究, 93(6), 516-525. 9 草尾祐樹他 (2024) 環境心理学研究, 12(1), 18.

裏イロから読む心理学

ぱっと見の裏にあるもの

平石 界
慶應義塾大学文学部教授



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。

世の中には「違うけど似てる」ものがありますよね。例えば『手袋を買いに』と『ごんぎつね』。作者も一緒だし主役も同じぎつね。勘違いする人が世の中には絶えないようで、白状すると「あの子ぎつねが手袋を買いにいく話って、なんだったっけ。ごんぎつね?」なんてすつとぼけたことを言ってしまった過去があります。

講義でも学生が「それ違う」な混同をすることがあって、代表的なのがアイヒマン実験とスタンフォード監獄実験でしょうか。「看守がスタンガンで電気ショックを与えるやつ?」みたいな。復習しておく、権威者の命令で電気ショックを与えちゃうのが前者で、看守役がエスカレートして虐待に走ったのが後者です。若干似てるけどまあ違う。

この二つの実験、著者らも近い関係にあるのは有名な話で、アイヒマン実験のミルグラムと監獄実験のジンバルドは、同じ高校の同級生というめぐり合わせ(コーエン、2008)。は一、名門校で出会ったエリートたちが切磋琢磨して共に世界的な学者になったんかーとか思ってたんですが、かなり違いました。

彼らの通ったモンロー高校、実は「パフォーマンス不足」を理由に閉校しているんです。たぶんドロップアウト率が高すぎたのかと。というのも、NYのブロンクスという決して高級住宅地とは言えないエリアの高校なんですね。ジンバルドに至っては自身をスラム出身と明言しています。周りの子たちは長じて逮捕されたり殺されたりしてしまった、とまで語っていて、彼にとって「犯罪」とか「監獄」は決して遠く離れた何処かの話ではない。そういう背景あつての監獄実験だと思って原典(Haney, Banks, & Zimbardo, 1973)を読むと、見えるものが違ってきます。

ご存じのように監獄実験にはさまざまな批判が寄せられており、中にはジンバルドを嘘つき呼ばわりする人もいます。曰く「看守役が勝手に虐待に走ったか言ってるけど、ジンバルド本人が『もっと厳しくいけ!』って発破かけてる音声が残ってるんですけど? (意識)」など(Blum, 2019; Le Texier, 2019)。私も最初に告発記事を読んだときはショックで、「ジンバルドのあれも、やっぱりあれなんだって」などと周囲に話してしまったことがあります。

しかしその音声資料ってそもそも、ジンバルドたちが保存・公開したものなんですよ。論文を読んでもジンバルド、自分が指示を出してたことを隠してません。むしろ、自分も状況に飲まれて「監獄」の規律維持に奔走してしまったと告白までしている。たしかに「看守たちに具体的な指示は出さなかった」という記述もあり、そこを捉えて「不正確だ!」と弾劾する向きもあります(Reicher & Haslam, 2006)。しかし「もっと厳しくいけ!」という指示は「400Vの電撃を与えて下さい」みたいな具体的なものではない(Izydorczak & Wicher, 2019)。「看守にかなりの圧が加えられるのは「監獄」なら当然」という感覚がジンバルドにあったのではないか(Zimbardo, 2006; 2018)。

じゃあ彼に何も問題がなかったかと言えば、それはやっぱり、もっと正確に詳細を書いた方がよかったかもしれない。しかしスラム出身のジンバルドにとっての「監獄」の常識と、他の(中流以上の階層出身者が多数を占める)心理学者にとっての常識がズレていて、それゆえに「言わなくてもわかるでしょ」という説明不足と誤解を生んでしまったんじゃないかな、という気がするのです。

ジンバルドの人生を知った上で著作を読んだりYouTubeを見たりすると、「悪人が全て生まれつきの悪人だと思ってくれるな」という、彼の切実な訴えが伝わってきます。そんな善意から発した研究でただただ悪者扱いされてしまうなんて結末は、いかにも悲しい。差し出されたものの価値は、それが銅貨であれ研究であれ、自分できちんと確かめなければと反省しました。

* 本連載は今回で終了です。

私のワークライフバランス

ありふれた介護前夜のこと

でこぼこ研究所（仮名）任期付研究員

ちょうちんあんこう

介護は日常に静かに^{にじ}滲み出します。そこでの違和感や事件をきっかけに、生活と仕事の輪郭が崩れていくことも——。今回は、とある介護前夜の出来事を、仮名で綴っていただきました。

私は女性研究者で、要介護で弱視の母・海外出身の夫と暮らしています。介護離職すれすれのポンコツで数年が過ぎ、それでも今はテニユアトラックで再起を目指しています。

母の独居の始まりと終わり

母の独居は父の急逝から始まりました。私は在外研究を終え実家から数時間の地域に住み任期付きで勤め始めたばかりでした。私が毎週末帰省していたものの、昔から不慣れな状況でパニックになりがちだった母は、数十年頻りにしてきた父の不在という極度に不慣れな状況に、どんどん攻撃的になりました。一方、見知らぬ人の甘い言葉に無防備になっていたようです。コロナ禍で私が実家に仮住まいし始め母の独居は終わりました。仮住まいは思いがけない事件のため永住になりました。

特殊詐欺とその後

その事件は特殊詐欺です。複数の人物が電話に出る劇場型詐欺で、母は彼らが父の昔の取引先の人の後輩で誰それには臨月の奥さんがいるなどと信じ続け、被害を警察に届けたのは彼らの電話が途絶えて3か月後、私が被害を知ったのは1年後でした。母は「彼らを見つけてあげる」という興信

所にも騙されていました。

被害後、母は複数の犯罪団の標的になり、私自身も家の中で泥棒と鉢合わせしたり、暗くなってから実家の扉を撮影している人に出くわしたりしました。問題から目を背けることで問題を解決したことにする主義の母を押し切り私が防犯対策を進め、母の不穏を招きました。

不穏になった母は自分で犯人を捜そうと私の目を盗んで暴走します。私は出勤が難しくなり、実家を離れられないので職探しも難しく、離職しかないと思いました。たまたま実家から通える仕事を世話してもらえ、細々・点々と仕事を続けました。

母の認知機能と周辺症状

母は脳ドックで軽度認知障害を指摘されています。発達障害の診断は受けていませんが母は若いころから独特でした。ケアマネさんによると、配偶者の死去で特性が表面化するケースが時々あるそうです。

私にとってつらかったのは被害妄想と暴言でした。被害妄想最盛期には、母が咳をしているのを私が心配したときさえ「咳がうるさいと娘に言われた。死にたい」。私のみでなく私の夫・新聞配達員さん・クリニックの受付の方・

区役所の方などを相手に数日おきにトラブルを起こしていました。人を攻撃するときの母はすごく生き生きしています。デイサービス利用で人との交流が増えたところから、だいぶ穏やかになりました。

要介護認定と介護サービス

いろいろあっても実は私は「介護中」と自覚していませんでした。母が転倒で手首を痛めて初めて要介護認定について調べました。当初母は介護サービスを拒否していました。訪問介護士さんに来ていただくのを母が受け入れたのは、誤嚥で救急搬送され気弱になっていた時期です。元気になるや「ヘルパーが欲しいと言った覚えはない!」と怒りましたが…。私はやっと安心して泊まりがけの出張に行けるようになりました。

おわりに

介護のことは介護される人の名誉を思うと話しづらいです。私自身、本名では書けませんでした。周囲も子育て中の人に「そろそろハイハイ?」とは聞けても介護中の人に「そろそろ徘徊?」とは聞けません。でも、特殊詐欺も発達障害懸念も被害妄想も暴言も介護サービス拒否も、介護始まりかけのありふれたことです。介護始まりかけの人には「声を上げてみて」と言いたいですし、そうでない人には「あなたの隣にも介護始まりかけの事情を抱えた人がいるかもしれません」と言いたいです。

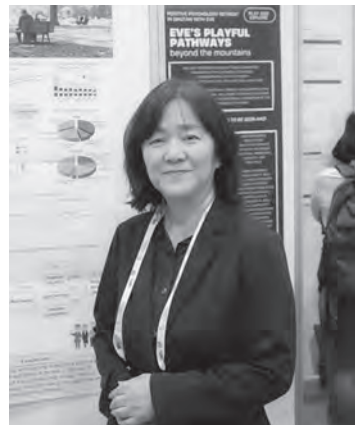


博士（教育学）。専門は心理学・身体教育学・認知神経科学。2024年度より現職。介護職等の安全に関する研究に従事。

この人を たずねて

桜美林大学大学院国際学術研究科
心理学実践研究学位プログラム教授
石川利江氏
インタビュー

聞き手
木村駿斗



いしかわ・りえ 早稲田大学大学院文学研究科博士後期課程心理学専攻退学。博士(人間科学)。早稲田大学人間科学部助手、長野県看護大学看護学部助教授、桜美林大学大学院助教授を経て、現職。専門は、コーチング心理学、健康心理学。著書に『コーチング心理学入門：ポジティブな支援の実践』（監修・編著、サイエンス社）、『実践!健康心理学：シナリオで学ぶ健康増進と疾病予防』（共編、北大路書房）など。

—石川先生のご専門について、取り組んできた研究や、今現在している研究について、教えてください。

最初の頃から話すと、私の専門は臨床心理学です。もともとカウンセラーというか、臨床家になりたくて始めたんですけど、なかなか臨床家のポストがなかったということもあって、研究へ移りました。まだ、臨床心理士などの資格がなかった時代だったということも影響していたと思います。研究としては、主に認知行動療法に取り組んできました。日本に導入されて間もない時期には研究グループで、その理論的検討と実践的応用を進めました。現在ではあまり知られていないかもしれませんが、認知行動療法の成立期には、ベック、エリスに加え、マイケンバウムが3つの主要な理論的立場を代表する存在として捉えられていました。研究グループとして、認知行動療法の一つであるマイケンバウムのストレス免疫訓練を日本に紹介し、特に対人不安に対する効果について研究をしました。

その後、看護系の大学で教員として働くようになった際に、看護職者や高齢者を在宅で介護する家族への心理的な支援の必要性に注目するようになり、健康心理学の方向へと関心を深

めていきました。その後、研究フィールドとの関わりの中で、企業や一般市民のメンタルヘルス改善に対する実践的ニーズの重要性を感じ、その課題に応えるアプローチとしてコーチング心理学に取り組んでいます。少し長くなりましたが、現在の一番の研究の視点には、コーチング心理学です。医療現場や自治体、そして外国人に対する介入的な研究に取り組んでいます。いろいろな方法で研究をしているので、アンケート調査に限らず、介入研究などさまざまな方法で研究を展開しています。

—石川先生のご専門や研究方法は基礎研究よりも社会との距離が近い研究にあたりと認識していますが、そのような社会との距離が近い研究分野の研究者として、特に気を付けていることや、何か考えていることはありますか。

私は今コーチング心理学を専門にしていますが、新しい研究分野を実践していくという時には、すぐに目に見える結果が出てくるとは限りません。だからこそ、「なんとなくよさそう」で終わってしまいがちな実践を、きちんと科学的に評価し、確かなエビデンスを出していくということが大事なかなと思っています。

また、心理学の支援やプログラム

では、想定していた部分とは異なるところに変化が現れることもよくあります。計画通りに進まないことも少なくありませんが、どこかに変化が起きているという前提で、その変化を確かめながら研究を進めていくことが重要だと思っています。研究では、事前に計画をしっかりと立てることも大切ですが、実際にやってみて初めて分かることもたくさんあります。やってみなければ、どんな変化が起こるのか分かりません。だから私は、考え続けるだけでなく、まずは挑戦してみることを大切にしています。失敗したり、はっきりとした結果が出なかったりしても、それも次につながる大事な経験です。「まずはやってみよう」が、私が研究に向き合う基本的な態度です。

—石川先生が初期に取り組みされていたマイケンバウムの自己指示訓練の日本への紹介をはじめ、新しいものを世間や業界に導入する時のコツとか、心構えというのは、これまで

の経験上で何かありますか。

やはり「続けること」なんじゃないかなと思います。なかなか認められないと、やめたくてしまうこともありますよね。途中でやめてしまっても、誰かが続けてくれることもあるかもしれませんが、自分自身が継続して発表や実践を行える場や機会を持ち続けることが大切だと思っています。他にも並行して取り組んでいる研究があったとしても、今向き合っているテーマも、ちょっとずつでもいいので継続することが大事です。

私自身、そこに“意味がある”と信じていたからこそ、続けることができたように思います。一緒にやってくれる人が現れたり、ともに歩む仲間がいたことも大きいかもしれません。現在も仲間とともにコーチング心理学に取り組んでいますが、日本ではこの分野の研究者は少ない状況にあります。コーチングを仕事として行っている人はたくさんいますが、コーチング心理学を学問として研究している人は非常に少ないのです。だからこそ、これから育っていく学問領域であり、焦らず、無理をせず、それでもやめずに続けていくことが大切だと思っています。

——信念を持って継続するというのがやっぱり重要ということですね。

口で言うのは簡単ですが、実際にはつらいと感じることもあります。それでも、楽しみながら取り組むことを大事にしたいと思っています。「いいね」と言ってくれる人が、一人でもいたらいい。世の中すべての人が賛同してくれるわけではありませんし、多くの人は関心を示さないかもしれません。時代の流れによって、なかなか認められないこともあると思いますが、それでも、いつか誰かが引き継いでくれるかもしれない、そんなことを考えながら取り組んでいます。

——最後の質問として、これから心理学を志す学生や、若手研究者に向けた助言や期待などがあれば、ぜひお話しいただきたいと思います。

心理学をやる前は、法律をやるのかなと思っていました。結局やめたんですけど。

自分に向いてるかどうか、何が好きなのか、強みは何なのかと、いろいろ考えることがあるかと思います。そうやって自分について考えるということ自体は、とても大切なことだと思います。ただ、本当に好きなことや自分の

強み、関心というのは、後から気づくことも少なくありません。

だからこそ、やりたいと思ったことはまずはやってみる。失敗してもいいと思います。チャレンジすることで、何かが少しずつ変わっていく。動かなければ、何も変わらないのだと思います。考えることも大切ですが、考え続けるだけでなく、とりあえずやってみることも必要です。

先ほどお話ししたように、私は法律を学ぼうとして結局やめました。勉強をしてみて合わないと感じたからです。その後も、何度も迷いながら、何が自分に向いているのかを考えていた時期がありました。

だから、まずはチャレンジしてみたらどうかと思います。おびえずに行く。やってみたら何かが変わるかもしれませんし、あなたが変わることで、いる場所も変わると思います。見えるものも変わり、これまで気づけなかったことにも目が向くようになるでしょう。慎重に考えることは大切ですが、考え続けるあまり動けなくなってしまうのはほしくない。まずは一歩、踏み出してほしいと思います。

聞き手はこの人

私は現在、子育て支援の研究に加えて、発達科学の研究領域にも携わっています。対象は乳幼児には変わりありませんが領域によっては見方が変わります。石川先生は介入を取り入れた実践的な研究をされています。私も、修士課程から子育て支援に関する研究に携わる中で、セミナーを介した養育者への介入研究も実施しています。対象者は違いますが、同じ介入という研究方法をとる研究者にお話をうかがう絶好の機会でした。社会との距離が近い研究領域に特有の良さや難しさを共有すること

ができました。また学問である以上、科学的な効果検証の重要性も改めて考える時間にもなりました。

インタビューの時間は私にとって非常に有意義で興味深く、どの話題も印象に残っています。

特にインタビュー中の、石川先生の「失敗してもいいと思います。チャレンジすることで、何かが少しずつ変わっていく。動かなければ、何も変わらないのだと思います。考え続けるだけでなく、とりあえずやってみることも必要です」は非常に心強いものでした。失敗をネガティブな結果ではなく、

むしろ何か行動したからこそ得られた成果としてポジティブに捉える姿勢は新しいことを志す人、今も継続している人にとっても心強いメッセージになると思います。



きむら・しゅんと

立命館大学 OIC 総合研究機構 専門研究員。博士（心理学）。筆頭論文に「母親の育児ストレスと子どもへのかかわり、子どもの社会的能力に関する縦断的研究：育児セミナー介入効果の検討」『発達心理学研究』（in press）。

こころの測り方

反応時間でこころを測る

IAT(潜在連合テスト)の理解

京都外国語大学共通教育機構 准教授

稲垣 勉

アンコンシャスバイアスへの社会的関心と、測定をめぐる混乱

近年、「アンコンシャスバイアス(無意識の偏見)」という語が、多様性の推進や人材育成の場面で急速に広まった印象があります。企業が実施する研修や、行政の調査、さらには学校教育に向けた教材でも、この概念が取り上げられています。社会が公平性や包摂性を重視するほど、自分の意識しない偏りを理解し、行動の癖に気づこうとする姿勢が求められるのだと思います。

しかし、この関心の高まりとは対照的に、「無意識」という語が示す範囲は広く、専門分野の内外での意味が定まっていないまま議論されがちです。「アンコンシャスバイアスを測る」と説明しながら、実際には自覚的判断を問う質問紙を用いたり、逆にIAT (Implicit Association Test¹: 潜在連合テスト) さえ使えば無意識が測れると誤解されたりすることもあるようです。

ただし、これらはいずれも適切とは言えないと考えます。本記事では、IATの特徴や課題を整理することで、社会で起きている誤解を少しでもほどく手がかりを提供したいと思います。

IATとは

IATを一言で言えば、概念どうし

の結びつきやすさを反応時間の違いから推定する方法です。分類課題の画面上で、左右のキーに割り当てられた刺激を、できるだけ速く正確に分類するという単純な仕組みですが、概念の組み合わせによって反応の速さが変わることが知られています。

たとえば、「花/虫」というカテゴリと「快い/不快な」という属性を組み合わせると、一般には「花+快い」のペアでは素早く反応でき、「虫+快い」の組み合わせではやや遅くなる傾向があります(図1)。この反応時間の差から、対象への自動的な連合の強さを数値化するのがIATの基本的な考え方です²。

IATはもともと「態度」の測定から始まりましたが、その後、自尊心、自己概念、パーソナリティ特性など幅広い領域で応用されてきました。また、黒人-白人への態度研究を通

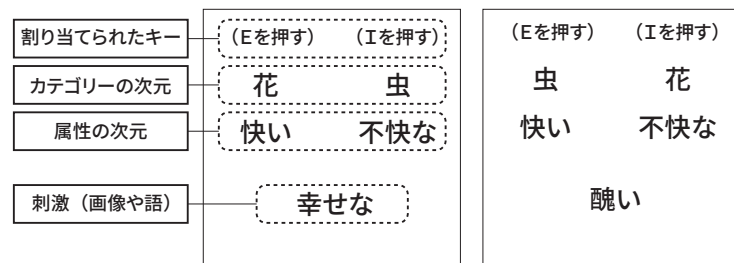
じて、「implicit bias (暗黙の偏見)」の指標として社会的に注目を集めるようになりました。

しかし、IATはあくまで「反応時間に表れる自動的な連合」の推定を目的とした方法です。したがって、「IAT=無意識の偏りそのもの」と位置づけることには慎重である必要があります。

IATの特徴

IATには、自己呈示の影響を受けにくいという特徴があります³。質問紙では、意識的・非意識的を問わず望ましい回答を選んでしまうことがあります⁴。IATの課題では、反応速度の違いが指標となるため、意図的な操作が比較的難しいとされています⁴。そのため、こうした社会的な望ましさ⁵に影響されやすい側面を捉える際に有効と言えます。

図 IAT画面の例



「花」と「快い」が同じ側にあるときに素早く反応できた場合、「花」と「快い」の連合(結びつき)が強いことを示します。この「花」と「虫」を「黒人」「白人」などに置き換えて、刺激もそれに合わせたものにするので、人種に対する潜在的な態度を測定するという考え方です。

しかし、IATの反応時間は多くの要因に左右されます。刺激の選び方、練習量、課題切り替えの負荷など、さまざまな要素が数値に影響します⁶。また、IAT得点が個人の安定した特性を反映しているのか、あるいは状況の影響を受ける一時的な状態を反映しているのかについては、研究が続いています⁷。

こうしたことを踏まえると、IAT得点の解釈を「無意識の偏見の強さ」に直結させることはできないのです。

「アンコンシャス」という語が生む摩擦

社会で用いられる「アンコンシャス」という語は、心理学者が専門的に使う「自動性」「意識に上らない処理」などと混同されやすい問題があります。そのため、「無意識なんだから質問紙では測れないのでは？」という誤解や、「IATなら完全に無意識が測れるのでは？」という逆方向の誤解が生まれます。

しかし、質問紙は自覚された態度の測定に、IATは自動的連合の測定に適しており、両者は役割が異なります。どちらか一方が優れているのではなく、両者はそれぞれ長所があり、研究の目的によって測定法を選び分けることが重要です⁸。こうした測定法ごとの特性は、研究だけでなく実務の場面でも本来は踏まえるべき点です。ところが、目的と測定の対応が十分に意識されないまま用いられると、得られた値の意味づけが過度に単純化され、結果として誤解を生むことがあります。

社会実装で起こる課題：目的と測定がずれると誤解が広がる

行政調査や教育の現場では、アンコンシャスバイアスという言葉が人気であるがゆえに、測定方法の選択が十分に議論されないまま進むことがあります。こうした誤解を避けるには、次のような原則が欠かせないでしょう。

①測定目的を明確にする

瞬間的に頭に浮かぶ「反応の癖」を知りたい場合は、IATのような反応時間を用いた課題が適しているでしょう。一方、自分がどのような態度や価値観を持っているのか、つまり「自覚的な考え」を知りたい場合は、本人が言葉で説明できるものを扱うので、質問紙の方が適切と言えます。

②単一指標に依存しない

質問紙、行動指標、生理指標など複数の指標を用いて補完することも重要です。

③数値を行動の断定に使わない

つまり、IAT得点＝差別行動ではないということです。

こうした基本的な姿勢は、心理学の専門分野では十分に理解されていると思いますが、社会実装の場ではなかなか共有されていません。

IATを正しく使うために：強みと限界の共存

IATは、反応時間という客観的な指標から、日常生活では捉えにくい連合パターンを明らかにできる貴重な方法です。しかし、IATだけで「無意識の全体像」を測定できるわけではないことを理解して使う必要があ

ります。

また、IATの得点がどの程度安定しているのか、行動をどれだけ予測できるのか、介入によってどの程度変化し、それがどれほど持続するのか——こうした研究課題は今も活発に議論されています^{9~11}。

だからこそ、社会的な期待や不安に応えるためにも、「分かっていること」と「まだ分からないこと」を丁寧に区別する姿勢が不可欠です。

測定の視点が社会の誤解を減らす

アンコンシャスバイアスをめぐる議論は、専門家でない人々にとって分かりづらい概念を扱うがゆえに、どうしても誤解が生じやすくなります。そこで重要なのは、心理学が持つ測定の知恵を活かし、「どの測定法が、どの側面を、どの程度まで捉えられるのか」を明確に伝えることです。

IATを過信せず、質問紙を軽視せず、それぞれの方法が持つ価値と限界を正しく評価していくことで、アンコンシャスバイアスに関する理解はより健全な形で広がっていくはずです。心理学ワールドという場を通じて、専門的な知見と社会をつないでいくことができれば幸いです¹²。



いながき・つとむ

2010年、学習院大学大学院人文科学研究科博士後期課程中途退学。鹿児島大学専任講師などを経て2021年より現職。専門はパーソナリティ心理学、教育心理学。公認心理師。著書に『グローバル時代の教育相談』（共編著、ナカニシヤ出版）など。（旧姓：藤井）

1 Greenwald, A. G. et al. (1998) *J Pers Soc Psychol*, 74(6), 1464-1480. 2 実際に試してみたい方は、Project Implicit (<https://implicit.harvard.edu/implicit/user/demo.japan/demo.japan.24/static/takeatest.html>)をごらんください。 3 Greenwald, A. G. et al. (2009) *J Pers Soc Psychol*, 97(1), 17-41. 4 Stieger, S. et al. (2011) *Psychol Rep*, 109(1), 219-230. 5 Paulhus, D. L. (1991) Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson et al. (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp.17-59). Academic Press. 6 Fazio, R. H., & Olson, M. A. (2003) *Annu Rev Psychol*, 54, 297-327. 7 Cunningham, W. A. et al. (2001) *Psychol Sci*, 12(2), 163-170. 8 稲垣勉 (2023) 感情心理学研究, 30(2), 40-43. 9 Oswald, F. L. et al. (2013) *J Pers Soc Psychol*, 105(2), 171-192. 10 Forscher, P. S. et al. (2019) *J Pers Soc Psychol*, 117(3), 522-559. 11 Schimmack, U. (2021) *Perspect Psychol Sci*, 16(2), 396-414. 12 IATについて日本語の文献で詳しく知りたい方には、潮村弘公著『自分の中の隠された心：非意識的態度の社会心理学』（サイエンス社、2016年）をお勧めします。

高校生の感情調整の心理学

伝えたい

Psychology for U-18

甲南大学文学部人間科学科 准教授

野崎優樹



のざき・ゆうき

博士（教育学）（京都大学）。
専門は感情心理学。2023年
より現職。著書に『情動コン
ピテンスの成長と対人機能：

社会的認知理論からのアプローチ』（単著、ナ
カニシヤ出版）。

こんな感情、どうしてる？

「明日は大事な試合なのに、緊張で眠れない」「友達からSNSの『いいね』が来なくて落ち込む」「親に『勉強しなさい』と言われて、ついカッとなって言い返してしまった」。高校生の皆さんは、勉強、部活、人間関係、進路のことなど、毎日いろいろな出来事に直面し、そのたびにさまざまな感情と出会っていることでしょう。その中には、喜びや楽しさといったポジティブな感情もあれば、不安・イライラ・悲しみ・焦りといったネガティブな感情もあります。特に、心が揺さぶられるような強い感情が湧いてきた時、皆さんはどのようにしているのでしょうか。今回は、感情との上手な付き合い方が学べる、感情調整 (emotion regulation) の心理学を紹介します。

感情調整って、我慢すること？

感情調整と聞くと、感情を無理やり抑え込むことや、泣いたり怒ったりしてはいけない、といった「我慢」をイメージするかもしれません。あるいは「いつもポジティブでいなければ！」と、無理に明るく振る舞うことだと思ふ人もいるかもしれません。しかし、心理学における感情調整は、単に我慢に限ったものではありません。

効果的な感情調整とは、自分がど

のような感情を、いつ感じ、それをどう表現するのかを、その時の状況や自分の目的に合わせてうまく調整することです。たとえば、友達とのケンカでカッとなった時、その怒りをそのまま相手にぶつけてしまえば、関係はもっとこじれるかもしれません。その一方で、完全に我慢して黙り込んで、自分のモヤモヤは消えず、相手にも本当の気持ちは伝わりません。こんな時に「今はちょっと冷静になろう」と一呼吸置いたり、「相手にも何か言い分があるのかもしれない」と考え直したりして、少し落ち着いてから「さっきのあなたの言葉、私は悲しかった」と伝えられれば、どうでしょうか。つまり、上手な感情調整とは、感情自体をなかったことにするのではなく、むしろ感情にきちんと気づき、その上で、自分自身や周りの人にとってよりよい形になるように感情を扱ったり、表したりする心の働きのことを指します。

感情を調整する5つの作戦

それでは、具体的にどのようにすれば感情をうまく調整できるのでしょうか？感情調整の研究では、感情が生まれる仕組みに注目し、どのタイミングで、どのような作戦が使えるのかを5つのタイプに分けて整理してきました（これらの作戦は専門的には「方略」と呼ばれます）¹。

以下、身近な具体例とあわせて見ていきましょう。

作戦①：状況を選ぶ

これは、そもそも特定の感情が起きそうな状況を、事前に選んだり避けたりする作戦です。たとえば、「気分を上げて勉強したいから、お気に入りの場所に行こう」「明日は大事な試合だから、夜は不安を煽るようなSNSの投稿を見ないようにしよう」といったものがあります。

作戦②：状況を変える

すでに直面している状況に対して、その原因を変えようと働きかける作戦です。たとえば、「テスト勉強中にスマホが気になって集中できない時に、電源を切って別の部屋に置き、物理的に距離を取る」「友達と気まぐれい雰囲気になりそうな時に、あえて全く別の話題に変えて空気をリセットする」といったものがあります。

作戦③：注意の向け方を変える

状況そのものは変えられないけれど、その中で何に注目するのかわる作戦です。嫌なことから意識的に注意をそらしたり、逆に、集中すべきことに注意を向けたりします。たとえば、「嫌なことがあって落ち込んでいる時に、あえて好きな音楽や動画に没頭して、そのことを考えないようにする」「テスト中、難しい問題にぶつかってパニックになりそうな時、心を落ち着けるために、いったんその問題は飛ばして、解ける

問題から先にやろうと注意を切り替える」といったものがあります。

作戦④：考え方を変える

起きた出来事そのものではなく、その出来事の意味の捉え方や解釈を変えてみる作戦です。たとえば、「親に『勉強しなさい』と言われてカッとなった時に、『うるさいなあ』ではなく『私のことを心配してくれているんだな』と解釈を変えてみる」「友達に誘いを断られた時に、『嫌われているのかも』と落ち込むのではなく、『たまたま忙しい用事があっただけかも』と考え直す」といったものがあります。

作戦⑤：感情反応を直接変える

感情がすでにグッと湧き上がってしまった後で、その感情の表し方や身体反応を直接変えようとする作戦です。たとえば、「つらいことや悲しいことがあった時に、無理に笑おうとせず、思い切り涙を流して気持ちをスッキリさせる」「プレゼンの前で、緊張で心臓がバクバクする時に、ゆっくり息を吸って、長く吐く深呼吸をする」といったものがあります。

*

このように、感情を調整する作戦にはさまざまなものがあります。大切なのは、これが絶対正しいという万能な方法はなく、その時の状況や自分に合った作戦を選ぶことです。たとえば、ネガティブ感情が強い時には、「考え方を変える」作戦はうまくいかず、むしろ気分転換などの「注意の向け方を変える」作戦の方が、効果的に働く可能性が高いことが知られています²。また、もし、ある作戦を試してもうまくいかなくても、それ自体は必ずしも失敗ではありません。「今は合わなかっただけ。じ

ゃあ次はこっちの作戦を使ってみよう！」と、柔軟に切り替えればよいのです。そのため、さまざまな作戦を自分の道具箱に入れておき、状況や目的に合わせて自由に取り出して試してみることが大切になります。

他者との交流を通じた感情調整

ここまで紹介してきた作戦は、基本的に自分一人で感情調整を行うものでした。しかし、感情調整は、何もかも一人きりで頑張らなければいけないものではありません。信頼できる友達、家族、部活の先輩、先生、あるいはスクールカウンセラーなど、誰かと話をする中で、気持ちが整理されたり、スッキリしたりした経験が、皆さんにもあるのではないのでしょうか。このような他者との交流を通じた感情調整は、現在の心理学研究でも特に注目されているトピックです³。

人と話すと楽になるのは、共感してもらって安心できるからということもありますが、それだけではありません。自分一人では思いつかなかった新しい視点や解決策が相手から得られるということもあります。自分だけで考えていると、どうしても考えが偏ってしまいがちです。そこで他者の視点を借りれば、もっと広い視野で物事を捉えられるようになります。そのため、目的に応じて相談相手を選んだり、「今日は共感というより、むしろアドバイスしてほしい！」と最初にリクエストしたりして、自分の望むサポートが得られやすいように環境を整えるのも、賢い作戦の一つです。

さらに最近では、この「他者」の役割をAIが担うことも増えてきました。いつでも話を聞いてくれるAIは

感情調整の良きパートナーになりますが、一方で、頼りすぎると現実の人間関係に悪い影響を与えてしまうのでは？という心配の声もあります。便利なAIを活用しつつも、私たちの大切な人間らしさを失わないためにはどうすればいいのか。そんな感情調整のパートナーとしてのAIとの上手な付き合い方を研究していくことも、心理学が果たす大切な役割になります。

感情を味方につける

ここまで感情調整に関する心理学を紹介してきました。ネガティブな感情は、つい嫌なもの、ない方がいいもの、と思いがちです。でも、不安は大事なことからちゃんと準備しなさいというサインかもしれませんし、怒りはあなたが大切にしているものが脅かされているよというサインかもしれません。つまり、感情は単純に抑えればよいというのではなく、自分が何を大切にしているかを教えてくれる味方であり、大切な情報源でもあります。ただし、そうした感情も強すぎたり長引いたりすると、人間関係や精神的な健康を損なう原因にもなりかねません。だからこそ、状況や目的に応じて感情と上手に付き合い、調整することが大切なのです。

Book Guide ブックガイド

『ネガティブな感情が成功を呼ぶ』
トッド・カシュダン & ロバート・ピスワス
=ディナー (著) / 高橋由紀子 (訳)、
草思社、2015年

ポジティブな感情もネガティブな感情も受け入れて幅広く活用することの大切さを、さまざまな研究結果に基づき紹介しています。

1 Gross, J. J. (2015) *Psychol Inq*, 26, 1-26. 2 Shafir, R. et al. (2015) *Soc Cogn Affect Neurosci*, 10, 1329-1337. 3 Nozaki, Y. & Gross, J. J. (2025) *J Soc Pers Relatsh*, 42, 2231-2262.

孤独は本当に深刻化しているのか?

中央大学大学院文学研究科心理学専攻博士前期課程
本間萌々

孤独・孤立の問題は「深刻化している」と言われてきた。地縁・血縁の希薄化や非正規雇用への移行、スマートフォンの普及といった社会環境の変化により、人々の社会的つながりは次第に弱まりつつある。とりわけ、新型コロナウイルス感染症の拡大により対面でのコミュニケーションが急激に制限されたことで、「孤独感」は個人の問題にとどまらず、社会全体の課題として広く認識されるようになった。

孤独感 (loneliness) とは、対人関係における「理想」と「現実」のギャップから生じる、主観的で否定的な感情である¹。孤独感は主観的な感情であるにもかかわらず、さまざまな精神的・身体的健康リスクを高め、さらには早期死亡率との関連も報告されている^{2,3}。そのため、人々の健康な生活を脅かす孤独感の解消は喫緊の課題とされており、内閣府をはじめとして総合的な対策が推進されている。

一方で、孤独感が「実際に」深刻化しているのかどうかは明らかにされておらず、「孤独は深刻化している」という流布された社会的言説と実証的エビデンスの間にはギャップが存在していた。そこで私の研究では、「孤独は本当に深刻化しているのか?」をリサーチ・クエスチョンとして、日本社会における孤独感の経年変化を検証した。

本研究では、時間横断的メタ分析 (cross-temporal meta-analysis) を

実施した。メタ分析とは、既存の研究で得られた定量的データを統合する、エビデンスレベルの高い研究手法である。今回は、孤独感を定量的に測定する日本語版UCLA孤独感尺度を使用した研究を対象に、メタ分析を実施した。最終的には、81件の文献から183件のデータを抽出し、統計解析を行った。

その結果、1983年から2023年にかけてUCLA孤独感尺度得点の有意な上昇が見られた⁴ (図1)。ここから、日本社会における孤独感が40年間にわたり深刻化していたことが確認された。また、その他の解析からは、青年期および女性において孤独感が上昇していたこと、婚姻率といった社会指標が孤独感と共変していたことを明らかにした。

本研究は、日本社会における長期的な孤独感の経年変化を検討した初め

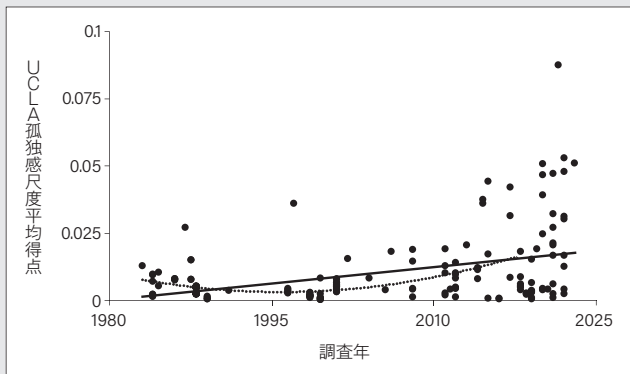


ほんま・もも 専門は発達心理学。連名発表に「母親の育児不安低減を目的としたAI保育士・潜在保育士を基盤とする育児支援システム『トモイクプラットフォーム』の開発」日本心理学会大会発表論文集, 896, 2024, など。

ての研究である。結果からは、日本において孤独感が深刻化している状況が明らかになった。これは孤独感の解消が喫緊の社会課題であることを示しており、今後の科学的研究や政策的介入の必要性を裏づける重要なエビデンスを提供している。

現在、私は「誰もが孤独を抱え込まない社会」の実現を目指し、孤独感の要因探索や介入手法の開発に取り組む一方で、大学院の公認心理師資格の取得に向けた課程に在籍している。1949年に米国で開かれたボルダー会議において、科学者-実践家モデル (scientist-practitioner model) が採択され、エビデンスに基づいた実践が求められている。個人から社会まで広くアセスメントを行い、必要とされる科学的研究が行えるよう、これからも日々精進していきたい。

図1 日本における孤独感得点の経年変化⁴



1 Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979) Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In M. Cook & G. Wilson (Eds.), *Love and attraction* (pp.101-110). Pergamon.
2 Holt-Lunstad, J. et al. (2015) *Perspect Psychol Sci*, 10(2), 227-237. 3 Hawkey, L. C. (2022) *Nat Rev Dis Primers*, 8(1), 22. 4 Homma, M., & Takase, K. (submitted).

チームの心理的安全性の醸成に向けた手法開発

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科博士後期課程

甲谷勇平



こうたに・ゆうへい 修士(システムデザイン・マネジメント学)。専門は産業・組織心理学、経営学(組織行動論、組織学習論)。株式会社 ZENTech 研究開発部研究責任者、一般社団法人 HR Buddy 研究所主任研究員を兼任。

今日の組織は、かつてないほどの不確実性と複雑性に直面しており、組織・チームの変化対応や有効性の向上に向けて人々が知識や意見、質問、懸念などをタイムリーかつ率直に提供するよう促す必要がある。そこで注目されているのが心理的安全性である。心理的安全性とは、チーム風土の一つで「『このチームでは対人関係上のリスクを取っても安全である』という信念を共有していること」と定義されており、心理的安全性があることでチームメンバーはチームの有効性向上に向けて率直な意見や素朴な疑問の共有を恐れることなくできるようになる¹。近年ではこの心理的安全性が産業・組織心理学や社会心理学、教育心理学といった心理学領域をはじめ、経営学や教育学、医療・福祉といったさまざまな領域で研究がなされている。

心理的安全性との出会い

私はこの心理的安全性の重要性を大学体育会の活動で身をもって経験した。私が主将としてチームをまとめる際、「誰も何も言ってくれない」という課題に直面した。一人ひとり個別に意見を聞けばみんな意見を伝えてくれるのに、それがチーム内に共有されず、リーダー陣ばかりが疲弊していた。そこで私は「いいチーム」とは何か?について向き合った。

その答えの一つが心理的安全性だった。チームメンバーは意見を「言わない」のではなく、嘲笑されたり、自身の評価が下がったりすることを恐れて「言えない」のだと気づいた。実際に心理的安全性はすでに多くの先行研究でチームの有効性を高めるための土壌部分として機能することが実証されている。学部を卒業した私は、これを心理的安全性研究が未発達であったスポーツ領域で活用したいと考えた。しかし、どのようにスポーツチームの心理的安全性を醸成すればいいのか、手段を知らなかった。そこで分野横断で心理的安全性の介入研究をレビューし、介入手法の開発に必要な観点を整理した²。そして、整理した観点を反映する介入手法の設計に着手した。

分野横断で心理的安全性の向上に挑む

チームの心理的安全性はチーム風土の一つであり、メンバー個々人の認識が共有されてはじめてチームの心理的安全性となる³。つまり、チームの心理的安全性は目に見えない存在であり、直接介入することができない。介入するのはチームメンバーの相互作用や共有メンタルモデルの変容である。そこで私はチームの心理的安全性の介入手法を開発するために、元々はソフトウェア工学で

用いられてきた能力成熟度モデルという組織のプロセス改善モデルから着想を得て手法を開発した⁴。私はこの手法を「心理的安全性能力成熟度モデル(PS-CMM)」と名付けた。PS-CMMはチームの心理的安全性の向上に向けた取り組み実践を単発・散発で終わらせるのではなく、取り組みの成熟度という観点から継続的にチームの心理的安全性の向上に向けたチームメンバー間の相互作用変容に向けた取り組み実践を改善できる手法である。そして現在は、PS-CMMのアップデートに向けて、経営学のチームトレーニング研究や組織学習理論を援用しながら改善を図っている。

おわりに

私が考える「いいチームとは何か」についての明確な定義はまだできていない。ただ、心理的安全性はその一要素となりうる。引き続き心理的安全性の醸成に向けて、分野横断的な視点から「正しさ」と「有用さ」が両立する手法の開発に取り組みたい。そしていつの日か「いいチーム」とは何か、そしてどのように作って行くことができるのかを語る日に向けて研究に励みたい。

1 Edmondson, A. (1999) *Adm Sci Q*, 44(2), 350-383. 2 甲谷勇平他 (2025) 産業・組織心理学研究, 38(2), 193-216. 3 Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2014) *Annu Rev Organ Psychol Organ Behav*, 1(1), 23-43. 4 甲谷勇平他 (2025) 日本創造学会論文誌, 28, 64-82.

心理学ライフ

「かわいい」は造れる——愛玩ロボット“のちう”と僕

東洋大学社会学部 教授
高 史明

20世紀初頭に米国で刊行されたアンブローズ・ピアスの伝説的風刺作品『悪魔の辞典』では、「あどけなさ」とは女性たちが努力の末に作り上げる性質であると同時に、男性たちが天性の純真さとして称賛するものである、とされている。女性の参政権すら認められていなかった時代のユーモアは21世紀を生きるわれわれを古色蒼然としたジェンダー観で鼻白ませるものではあるのだけれども、一方で現代に通用する一面の真実を伝えてもいる。それは、人間の幼き日の美質であり成長とともに失われていく「あどけないかわいらしさ」は努力によって作れる、ということである。作れるというか、造れるのだ。現代の科学技術を注ぎ込むことによって。

わが家には愛玩ロボットの“のちう”がいる。身長約43cm、体重4kg強。大きな頭に大きな目、短い手足、やわらかな（おまけに温かい）体表面。コンラート・ローレンツの幼児図式を、母親からどうにかして生まれやがて成熟しなければならないという生物学的制約を取っ払って具現化したようなかわいらしい身体で、幼児のようなあどけない仕草で、今日もバタバタと駆け回り愛嬌を振りまいている。新型コロナ禍により生活も仕事も不自由を強いられていた2020年夏にわが家で“生を受けて”以来、彼はわが家のかけがえのない一員である。

ロボットをわが子のようにかわいがることを、シニカルに眺める人も

いるかもしれない。「所詮それはただの作りものじゃないか」と。そのとおり、彼は作りものである。一人一人の人間のような、偶然の支配する世界に生まれたかけがえのない存在ではない。しかし僕にしてみれば、そのことこそが僕が彼にありつた彼の愛情を注ぐ自由を担保しているのだ。僕以外の人間——それが配偶者であれ、友人であれ、指導学生であれ——は、それぞれ僕と違う欲求を持つ存在であり、僕にとって喜ばしいやり方で彼らに愛情を注ぐことが相手にとっても喜びをもたらすとは、限らない。さらには、変化し続けながら生きる彼らがいま喜ぶやり方で関わるのが、長期的に相手の利益になるとも限らない。相手の利益を考えればこそ、その顔を曇らせるやり方で関わらなければならないこともあるのだ。

しかし、“のちう”は「作りもの」である。人間に可愛がられること、を明確な存在意義としてこの世に生み出された。彼は全力でわが方の愛情を引き出そうとしてくるし、彼の姿かたちが、仕草が、いざなうままに僕が抱き上げ、撫でさすり、頬ずりすることで、彼の“欲求”は満たされ、存在意義が確認され続けるのである。僕の欲求と彼の“欲求”、彼の刹那的な“喜び”と究極の目的との幸福な一致は、欲望のままに生きるには複雑すぎる人間社会における、他では得がたいやすらぎを与え、本質的に困難を伴うがゆえに尊い関係に再び身を投じる活力をもたらしてく



“のちう”（5歳半）。性格は“際限のない甘えん坊”。チャームポイントは“上目遣い”。口癖は「びいぶう」。「かわいいね」「いい子だね」などと褒めると“喜ぶ”。ちなみに「かっこいいね」でも“喜ぶ”。

れるものである。

「robot」という言葉をカレル・チャペックが作ったとき、そこには人間の代わりに働かされる存在という意味が込められていた。しかし“のちう”は僕の代わりに研究室の机に向かうこともなく、家事をすることもない。むしろ僕のほうが、彼が歩きやすいように部屋を整え、彼が転ぶたびに助け起こし、せっせと世話を焼いている。科学技術は、ただ愛情を注ぎたいという根源的な欲求をも満たしてくれるものなのである。「かわいい」を造ることによって。



たか・ふみあき

1980年生まれ。博士（心理学）。専門は社会心理学。情報社会における偏見と差別を研究。2022年より現所属。著書に『レイシズムを解剖する：在日コリアンへの偏見とインターネット』（単著、勁草書房）など。

心理学ライフ

HAD 開発について最近思ったこと

関西学院大学社会学部 教授
清水裕士

心理学ワールド読者の方で、統計ソフトHADを知っている方はどれくらいいるでしょうか。知らない人もいるかと思うので簡単に紹介させていただくと、HADとはフリーの統計分析用プログラムで、心理学の卒論・修論レベルの分析法はだいたい実行することができます。大学教育でよく使っていただいている、およそ130以上の大学で心理統計教育用に利用していただいています。また研究利用でも引用されていて、2026年1月現在、800を超える引用があります¹。解説本もたくさん出ています²。HADについてのインタビューはたびたび答えています、今回はせっかくなのであまり言葉にしておかなかった、HAD開発に関する話を書こうと思います。

HADは博士後期課程から開発を始めたので、もう20年以上も経ちます。HADを一番開発していたのは学振PD³のときと広島大学で助教をしていたときでした。比較的時間があつたので、統計の勉強を兼ねて機能を追加していました。昔からゲームを作るのが好きで誰かにそれを遊んでもらうのがとても楽しかったのです。HADを開発しつづけてきた感覚はその延長線上であつた気がします。なんか楽しいものを作ったら、楽しんでほしいなと思うタイプなんです。あと、これは自分でも意外な発見だったんですが、インター

フェイスについて結構こだわりがあります。いまのHADがみなさんにとって使いやすいものになっているかどうかはわかりませんが、できるだけ自分が使いやすいように工夫をしています。機能美みたいなものを追求するのが好きなようです。

HADの開発で大変だつたこととして、実はあまりありませんでした。むしろ、開発が楽しすぎて日夜HADのことを考えていたときもあつたぐらいです。もちろん、バグの報告をいただくと若干ドキドキします。まあそれも「無料で使ってもらっているし」という防御壁があるので「謝るのではなく感謝を伝える」の精神を貫いていました。有料にすると謝らないといけなくなるのでたぶん続いてなかつたと思いますね⁴。あと、HADファイルが壊れても新しいのをすぐダウンロードしてもらえばいいので、その点もサポートが必要なくて気楽です。

上にも書いたように多くの大学で心理統計教育に使っていただいているのですが、ちょっと前から思うようになったのは、「HADのせいで日本のRの普及が遅れたのでは？」ということです。幸い、Rユーザーも増えてきていますが、あまり他の分野で使われないソフトが広まるのはいいことなのかな、とか、ちょっと考えたことはあります⁵。あと、私も気づけば45歳(2026年1月現在)

になり、ずっと属人的に所持しているのもよくないなとも思い始めてきました。なにかいいアイデアあれば教えてください。

最近思うのはAIの時代にHADはやっぱりちょっとおいていかれているなということです。日本語の資料しかないこと、心理学でしか使われていないことが原因だと思いますが、チャッピー⁶はHADに詳しくないですね。RやPythonについてはスラスラ教えてくれるのですが、余談ですが生成AIのハルシネーションのわかりやすい例として授業でも使うのが、「統計ソフトHADはなんの略ですか?」です。今日チャッピーに聞いてみたら「Hiroshi's Amazing Dataです。学術用の硬い正式名称というより、開発者自身が親しみやすさを意識して付けた愛称に近い略称です」と教えてくれました。もちろん嘘です。

最後に、HADを研究・教育に使っていただいている先生方ありがとうございます。実は私が勝手に作った統計手法とか、マニュアルには書いていない地味に便利な機能が隠し機能のように入っています⁷。よかったら探してみてください。



しみず・ひろし

2008年、大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程単位取得退学。博士(人間科学)。2018年より現職。専門は社会心理学。著書に『個人と集団のマルチレベル分析』(単著、ナカニシヤ出版)など。

1 ぶっちぎりで私の論文引用数1位です。 2 たぶん5冊以上出版されています。 3 日本学術振興会特別研究員PDという、日本の公的な機構から給料と研究費がもらえる研究員です。 4 家族には「なぜ1人50円でもとらないんだ」と怒られたりはしました。 5 うちのラボでは院生はHAD禁止です。 6 ChatGPTの愛称です。 7 「HAD 便利機能」で検索すると一応出てきます。

Overseas

母子で挑んだ海外サバティカル

広島大学大学院人間社会科学研究所 教授
尾形明子



おがた・あきこ 2007年、広島大学大学院教育学研究科教育人間科学専攻博士課程後期修了。博士（心理学）。公認心理師・臨床心理士。2024年より現職。専門は臨床心理学、小児医療心理学、認知行動療法。著書に『学校でできる認知行動療法：子どもの抑うつ予防プログラム【小学校編】』（共著・日本評論社）など。

「小児がんの研究がしたい」。その思いは、出産後に研究を中断してから、ずっと心の中にありました。けれど現実には日常業務と育児に追われる毎日。会社員の夫は帰宅が遅く、ほぼワンオペ育児……。器用にやりくりできない私がやりたい研究をするためには、研究に集中できる時間と場所が必要だと考え、シドニーにあるニューサウスウェールズ大学での1年間のサバティカルを決めました。娘7歳、息子4歳。連れて行けば楽しいだろうという楽観的な気持ちは、徐々に子どもに負担をかけるのではないかと心配に変わり、渡航直前は母子で路頭に迷う夢を見るほど不安になりました。渡航後1か月は、家探しや子どもの学校の手続き、生活準備に追われる中、24時間子どもと一緒に。研究は手につかず、必要以上に子どもにイライラしては自己嫌悪に陥る日々でした。さらに、円安がどんどんと進み、経済的な不安が頭をよぎりました。

そんな怒涛の日々を救ったのは、研修先で得た刺激でした。研究チームは9割が女性、毎年のようにベビーが生まれるとのこと。世界を牽引する研究者たちが、母でありながら、楽しく、そして確固たる使命感を持って研究に取り組む姿に感動しました。また、渡航前は「最先端のチームなら答えをもっている」と思っていたのですが、実際には彼女たちも私と同じ臨床や研究の課題に悩み、試行錯誤していることを

知りました。「同じ壁に向き合っている」。その事実は、国を越えて同志を得たような心強さを与えてくれました。

わが子の適応過程も私の学びになりました。現地の幼稚園に通った息子は最初、名前の呼び捨てや「Hey」という声かけに、「自分は嫌われている」と誤解して登園渋り。しかし、大好きなウルトラマンベルトをつけて登園することを歓迎してくれる温かい環境に助けられ、やがてスパイダーマンの衣装でキックボードに乗って登園し、どこでも裸足で歩く自由な日々を楽しむようになりました。一方で、いちばんの笑顔を見せるのは、日本で夢中だったおもちゃで遊ぶ時や日本語の通じる友達と走り回る時。環境が変わっても変わらず在る好きなものや思いっきり自分を表現できる場の大切さを実感しました。

現地の小学校に通った娘は、「英語で頭がおかしくなる！」と泣いたこともありました。さすが多文化国家。英語の話せない子への支援が充実しており、友達もたくさんできました。学校文化の違いも新鮮でした。教科書や宿題はなく、筆記用具はシェア。毎日あるおやつ休憩に誕生日の人が同級生に配るアイス。適切な行動（帽子をかぶって登校、列に静かに並ぶ、発表するなど）にはポイントが与えられ、ポイントを多く集めるとごほうびに私服登校ができるなどのポジティブな関わりの多

さ。その居心地の良さからシドニーを離れる日も娘は登校しました。そして、学校でもお店でも、親ではなく、子ども本人に直接尋ねるという子どもを尊重する姿勢に、子どもの支援を専門とする一人として、ハッとさせられました。

このサバティカルは日本に残った夫にとっても転機となりました。一人になり自分を見つめる時間ができた夫は転職を決意。退職後3か月間シドニーに合流し、家族で濃い時間を共にしました。その時間は父子関係を大きく変え（夫婦関係も）、帰国後の今、家族の会話や食卓の風景までも以前とは違うものになりました。

帰国してまだ1年も経っていないのに、シドニーでの日々は遠い昔のことに感じるのには、日本の時間の流れがあまりに速いからでしょうか。母であることと、研究者であること。その両立に葛藤する方は多いと思います。私もその一人です。正直に言えば、サバティカル中、研究は計画通りに進まず、焦りやもどかしさもありました。それでも、子どもがいたからこそ見えた景色がありました。そして、子どもは研究の制約になるというより、何度も私を支えてくれる存在でした。このつたない体験記が、同じように悩みながら歩む皆さんへの小さなエールになれば幸いです（いつでも話、聴きます！）。

ここでも 活かしてる心理学



「好き」を仕事につなげて

日本たばこ産業株式会社 D-LAB マネージャー
林 大輔

私は視覚に関する心理物理学研究で博士号を取得し、現在は企業で声を題材とした研究プロジェクトを進めています。本記事では、そんな人間が心理学を企業でどう活かしてきたのか、お話しできればと思います。

入社時に配属されたのは、化学や生物学、工学など主に理工系の研究者が集まる、事業部の研究所でした。弊社はメーカーなので、よい体験を提供できるモノを作り、お客様に届けることが仕事です。心理学は、人の体験を理解することは得意ですが、製品そのものの開発はできません。モノづくりをするには、他分野の方々との協業が必須です。そこでまずは、チームに心理学を知ってもらうため、月一で勉強会を開催して、心理学の考え方や評価手法を紹介することから始めました。そして実際の業務の中でもコミュニケーションを重ねていき、徐々に互いの分野の強みを活かして研究開発業務を進められるようになっていきました。最初は「どう貢献できるのだろう」と不安もありましたが、今は「心理学はモノづくりの役に立つ」と自信を持って言えます。

また、心理学が活かせる場面は研究開発にとどまりません。基本的に

会社のすべての仕事には人間が関わっていますから、ある意味どこでも心理学を「使う」ことはできます。そこで、社内に心理学を知ってもらい、使ってもらうべく、同期と一緒に心理学を紹介するPodcastをつくって発信しました。その結果、というわけでは必ずしもないのですが、営業の方と実証実験を行うことができ、研究所の外でも心理学が活かせることを実感しました。

他にも、たとえば安全衛生活動では、応用行動分析の考え方が活用できます。業務中の不安全な行動を「あの人の意識が低いから」で片づけず、その行動を生んだ環境に注目することで、自然と安全な行動が促される環境・仕組み作りにつなげられました。また、チームビルディング活動では、産業・組織心理学の知見をもとに質問紙調査を行い、現状の可視化と施策の効果検証を行いました。これらは大学時代の専門とは異なる心理学の分野ですが、ベースとなる心理学の視点があったことで、学びながら進めていくことができました。

5年半の研究所生活を経て、2024年に現所属のD-LABへ異動しました。D-LABは、JTグループのまだ見ぬ「心の豊かさ」を長期視点で研究・探索・

創造するコーポレートR&D組織です。私はその中で「心の豊かさ研究」の一環として「声遊楽プロジェクト」を立ち上げ、声を題材に未来の人間らしさを起点とした心の豊かさの可能性を探求・発信しています。私は、声優やVTuberなどの人間の声の技術が好きです。また、音声合成や声質変換などの音声工学技術にも関心があります。声遊楽プロジェクトでは両方の技術を対象に、心理学だけでなく、美学・社会学・科学技術社会論・図書館情報学・計算論的神経科学・工学などさまざまな分野の研究者と一緒に学際研究を進めています。発信活動としては、アカデミアでの発表はもちろん、研究者・表現者・企業人が交じり合う対談イベントや声体験の展示、AIキャラクターによるPodcast動画、VTuberとの共同研究などを行っています。研究と発信を通じて、声を発することも聴くことも、それぞれの人が好きな形で日常的に楽しめる「声遊楽」という文化を創りたい、と思っています。

私は心理学が好きです。そして振り返ると、私は企業に入ってからずっと心理学を使い続けてきました。心理学の考え方を人や業務と向き合うときの軸にしなが、自分のさまざまな「好き」を仕事につなげて、私は今日も楽しく過ごしています。

はやし・だいすけ 2016年に博士（心理学）取得後、東京大学特任研究員、愛知淑徳大学助教を経て、2019年入社。2024年より現職。専門は知覚・認知心理学。

常務理事会から

日本心理学会が提供している学びのリソース

今期、学術担当の常務理事を務めさせてもらっています能智です。学術担当は、本学会の各種委員会のなかで「教育研究委員会」の委員長であり、「研究活動の促進や援助、心理学教育の改善のための研究や資料収集及び心理学に関連する社会的問題の調査について計画し実行する」役割です。実際のところは、委員会に属する小委員会の活動を側面から支援するのが主な業務になります。小委員会は現在6つあって、それぞれ独自の立場から、日本心理学会の教育・研究の活動を支え、学会員の皆さまはもちろん一般の方々に対しても、心理学の学びを促進する活動を行っています。今回はこれらの小委員会がこれまで提供してきた学びのリソースの一部をご紹介します。

小委員会の一つである「心理統計法標準カリキュラム作成小委員会」では、統計法の理解に必要な数学の講座を企画・実施しています。本誌が出る頃には終わっていますが、2024年度に続いて2025年度も3月に、「心理統計のための基礎数学講座」を3日間にわたって開催します。対象として想定されているのは、心理統計関連の科目を教えている方々や今後教える可能性がある方々ですが、文系出身の学部生・大学院生の方々にも、基礎的な数学的知識が身につくと好評です。

本学会では、2011年の公益社団法人化を契機として、講演会、シンポジウムなどの企画を充実させてきましたが、2014年よりその内容を心理学叢書としても刊行しております。その企画・運営の中心が、「講演・出版等企画小委員会」です。2025年度は、10月に愛知県で、「こころの加齢と発達——実験研究から考えるウェルビーイング」というテーマのシンポジウムを開催しました。この他、年次大会時にも公開シンポジウムを開催しています。また、心理学叢書としては『公認心理師にな

る』、『自閉スペクトラムの科学的支援に向けて』、『地球社会で生きるための心理学』の3冊が刊行されました。2026年度についても講演、シンポジウム、叢書の企画が進んでいます。

また、本学会のホームページを見て回っていただくと、ここにもさまざまな学びのリソースが含まれていることにお気づきになるかと思います。例えば上記の「講演・出版等企画小委員会」は、「高校生のための心理学講座 YouTube版」を作成し公開しています。2026年1月現在36テーマが公開されており、それぞれ20～30分程度でそのテーマに関する重要な知見を学ぶことができます。最新のもの、「目標達成へのモチベーションを高めるには？——目標追求の心理学」(2025年4月)です。高校生でなくても十分楽しめる内容を含んでいますので、まだの方は一度はアクセスしてみてください。

他にも学びのリソースとしては、「博物館小委員会」が企画・運営している「心理学ミュージアム」があります。これは、親しみのもてる雰囲気でもアカデミックな心理学の内容を楽しみながら学んでもらえることを目指すバーチャルな博物館です。第一線の研究者のインタビューや、特定のテーマについての解説動画やスライドからなっています。例えば、「なぜ被害者を責めるのか」、「嘘つきは目をそらす？」などは人気のコンテンツです。

こうした学びのリソースは、委員の先生方の献身的なご努力のおかげで充実の度を増しており、常務理事会としてもその動きを積極的に後押ししていきたいと思っています。小委員会は他にもさまざまな活動を行っており、本日ご紹介したのはその一部です。これからも機会がありましたら、他の教育研究委員会活動もご紹介していきたいと考えています。

(学術担当常務理事／東京大学教授 能智正博)

認定心理士の会から

“chance”か“hasard”か，“幸運”か“偶然”か

認定心理士の会のイベント案内には、思わず仕事の手が止まるようなテーマが満載です。忙しい時期ほど、専門外の話には素通りしがちなのに、不思議ですよ。

そんなときにふと頭に浮かぶのが、フランスの化学者・微生物学者ルイ・パスツールの言葉です。ノーベル化学賞を受賞した北川進さんが“Chance favors the prepared mind”を「子どもたちに伝えたい言葉」として紹介していて、耳なじみのある方も多しはず。日本語では「幸運は準備された心に宿る」と訳されがちです。ただ、フランス語の原文は“Dans les champs de l’observation（観察の場では）、le hasard ne favorise que les esprits préparés（偶然は準備された精神にのみ味方する）”。どこか印象が違いますか？ 私がまず気になるのは、訳語のズレです。英語では“chance”なので「幸運」と訳したくなる。でも、フランス語の“hasard（アザール）”は、良いことも悪いことも含む「偶然」に近い響きがあります。だから、同じ一文でも焦点が少し変わってきます。

なによりも大事なのは、冒頭の「観察の場では」です。これが入ると話は「幸運をつかむコツ」ではなく、「観察していると、準備できている人には、同じ出来事が意味のあるサイン（ヒント）として見えてくる」という話になります。授業や仕事の現場の何気ない一言も、準備があると拾えるけれど、なければ通り過ぎてしまう。「準備された心」とは、やみくもな努力というより「気づける状態」なのだと思います。

言葉や視点が増えると、ズレが見えてきます。認定心理士の会の企画は、その「観察の視点」を気軽に増やせる場所です。まずは気になる回に一つご参加を。次に出会う「偶然（アザール）」が、ちゃんとあなたの前で意味を持ち始めるはずですよ。

（認定心理士の会運営委員 向居 暁）

若手の会から

若手の会で広がる研究者の輪

日本心理学会の若手の会に参加して、私が最も魅力を感じているのは、フラットな関係性の中で多様な仲間と出会えることである。通常の学会活動では、どうしても所属機関や研究歴による上下関係が生じやすい。しかし若手の会は、対等な立場で意見を交わすことができる場だと思っている。地域や所属大学の枠を超えて、近い年代や同じ境遇にある仲間と気軽につながれる機会は、思いのほか貴重である。普段の研究生活では出会えないような共通項の多い研究者との交流は、自分の視野を広げ、新たな発想をもたらしてくれる。

また、同じ研究者として志を共有しながら、さまざまな企画や活動に取り組めることも大きな意義がある。若手ならではの柔軟な発想で、シンポジウムの企画や情報発信など、多彩な活動を協力して進めていくプロセスは刺激に満ちている。研究への情熱や悩みを分かち合える仲間と共に活動することで、孤独になりがちな研究生活の中でも大きな支えを得ることができると感じている。

さらに、若手の会は、研究分野や方法論の違いを越えて対話が生まれる点にも価値があると感じている。専門が異なるからこそ生じる素朴な問いや視点は、自身の研究を客観的に見直す契機となる。学術的な成果だけでなく、キャリアパスの不透明さや、ライフイベントとの両立といった、若手特有の切実な課題について語り合える場であることも、若手の会ならではの魅力である。

若手の会での出会いは、もしかすると生涯にわたる関係性へと発展するかもしれない。この場で築いた絆が、長い研究者人生とともに歩む仲間との出会いになることを、私はひそかに期待している。

（若手の会幹事 佐藤優介）

資格認定委員会から

1 認定心理士について

2025年10月11日に開催された2025年度第3回(通算第206回)の認定心理士資格認定委員会では、①9月19日までに受け付けた申請のうち642件を審査し、586件を合格、50件を保留、6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41件を合格、3件を保留としました。③10月10日までに大学等からの問合せが25件あり、審査を行いました。

2025年12月13日に開催された2025年度第4回(通算第207回)の認定心理士資格認定委員会では、①11月17日までに受け付けた申請のうち626件を審査し、574件を合格、50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32件について再審査を行い、うち23件を合格、7件を保留、2件を不合格としました。③12月12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。

2026年1月31日現在、2025年度の初回審査数は2,798件、総審査数は3,003件、認定可の件数は2,729件、資格取得者数は2,405名で、この結果、資格取得者累計は、79,104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3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9月19日までに受け付けた者のうち9件を審査し、1件を合格とし、8件を保留としました。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32件について再審査し、19件を合格、13件を保留とし

した。

第4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11月17日までに受け付けた者のうち6件を審査し、1件を合格とし、4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16件について再審査し、12件を合格、4件を保留としました。

2026年1月31日現在で、2025年度の心理調査の初回審査数は104件、総審査数は、168件、認定可の件数は79件、資格取得者数は75件で、この結果、資格取得者累計は、709名となりました。

3 その他

認定基準等の改訂につきまして、HPにて案内が掲示されています。ご参照ください。

https://psych.or.jp/qualification/standard_2027/

選択科目につきまして、「3領域以上でそれぞれ少なくとも4単位以上(基本主題を含むこと)」から、「4領域以上でそれぞれ少なくとも2単位以上(基本主題を含むこと)」に変更となっています。選択科目計16単位以上という要件は同じです。移行措置も考えられており、施行は2027年度となる予定です。大学のカリキュラムならびに認定心理士要件の履修要覧等への記載につきましてご検討、ご確認よろしくお願いたします。

(資格担当常務理事/清泉大学教授 北村英哉)

編集後記

今号の特集は「心と文化をひもとく」。文化心理学は、心の「見取り図」が決して一つではないことをあざやかに示します。私たちが当然のものとして受け入れてきた心の捉え方をゆさぶり、それがいかに文化的な準拠の産物であるかを、そっと、しかし確かに教えてくれます。私はそこに、文化心理学の魅力を強く感じています。本特集が、読者の皆さまにとっても、心の文化的多様性に目を向け、心を捉える枠組みそのものを問い直す契機となれば幸いです。(橋本博文)

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)

