

心の深みへ——スピリチュアリティと心理学の未来に向けて

帝京科学大学 教授／久留米大学名誉教授

津田 彰

私が心理学の世界に入ったきっかけは、不安に関する動物実験でした。そこから研究の関心は、ストレスや健康、そしてウェルビーイングへと広がっていきました。そんな歩みの中で、ずっと心に残り続けている問いがあります。「人はなぜ、困難の中にあっても意味を見出し、立ち直り、さらに成長することができるのか」。

この問いに新しい光を当ててくれたのが、最近刊行された『神秘的経験の諸相』という本でした¹。訳者のお一人の哲学者・宗教学者である沖永宜司先生（帝京科学大学 学長）は、米国心理学の父ウィリアム・ジェームズの名著『宗教的経験の諸相』から150年が経った今、「神秘的経験が人生を深く変えるのはなぜか」というテーマが、現代の脳科学によって再び注目され、科学的に検証されつつあることを訳者解説で紹介されています。

神秘的経験とは、自然や宇宙との一体感、死生観が変わるような体験、宗教的儀式での深い没入感など、自分の境界がふっと広がるような瞬間のことです。最近の研究では、こうした体験がストレスへの耐性やレジリエンスの向上、価値観の変化につながる可能性が示されています。科学はスピリチュアリティを否定するものではなく、むしろその奥にある豊かさを丁寧に解き明かそうとしているのです。

こうした知見は、認定心理士をはじめとする実践家にとっても大切な示唆を含んでいます。たとえば、終末期医療や大切な人を失った方への支援では、スピリチュアル・ケアの重要性が高まっています。神秘的経験への理解は、クライアントの語りに寄り添うための新しい感性を育てる手がかりになるでしょう。

これまで私は、研究や実践の現場で多くの方々と対話を重ねてきました。その中で強く感じるのは、心理学が持つ「橋をかける力」です。理論と実践、研究と臨床、科学とスピリチュアリティなど、離れて見えるもの同士を心理学はそっと、しかし確かにつないでくれます。

神秘的経験の科学的探究は、人の心の深いところに光を当てる新しい道を開いています。次の世代の心理学を担う皆さんには、こうした心の奥行きへのまなざしを大切にしながら、未来の心理学を切り拓いてほしいと願っています。



つだ・あきら

1979年、上智大学大学院博士課程修了。医学博士。久留米大学助手・講師・教授、ロンドン大学・ロードアイランド大学・華東師範大学客員教授などを経て現職。専門は健康心理学、ポジティブ心理学。共編著に『臨床ストレス心理学』（東京大学出版会）、『東洋医学を応用したストレスケアの実践』（錦房）、監訳書に『学習性無力感』（二瓶社）、分担執筆に *Cross-cultural Perspectives on Well-being and Sustainability in Organizations* (Springer), *Psychosocial Processes and Health* (Cambridge University Press) など。

¹ Yaden, D. B., & Newberg, A. B. (2022) *The varieties of spiritual experience: 21st century research and perspectives*. Oxford University Press. (イエデン&ニューバーグ／葛西賢太・杉岡良彦・沖永宜司(訳) (2026)『神秘的経験の諸相：二一世紀の研究と展望』春秋社)

特集

〈言葉〉の心理学

進化・認知・行動・対話から解き明かす

私たちは毎日、当たり前のように「言葉」を使って考え、誰かと話をします。言葉は空気のように身近な存在ですが、ただ情報を伝えるだけでなく、私たちの考え方を換え、心のあり方までも作り変えてしまうほどの不思議な力を持っています。

ひとくちに「言葉」と言っても、心理学からのアプローチはさまざまです。今回の特集では、言葉のルーツを探る「進化」、言葉と意味をどう結びつけるのかに迫る「認知」、言葉が私たちの行動にどう影響するのかを探る「行動」、そして対話を通して現実を捉え直す「対話」という、4つの異なる視点から言葉の謎に迫ります。

動物のコミュニケーションからカウンセリングの実践まで、言葉に関する多様な研究を一度に見渡せる機会はなかなかありません。今回の網羅的な特集を通じて、「言葉」という身近で奥深い世界について、より深く探求していくためのヒントになればと願っています。

(大北 碧)

言語の起源と進化

帝京大学先端総合研究機構 特任教授

岡ノ谷一夫

言語は、声を出す能力だけから生まれたものではない。発声、聴覚、学習、社会的認知、文化伝達などが長い時間をかけて絡み合い、人間の言語が成立した。本稿では、まず言語の定義を整理し、次に言語を可能にする条件、動物との比較、ヒト科の間接証拠、文字や生成AIによる外部化、心理学との関係を順に扱う。

1 言語とは何か

言語とは、単なる音声や文字、あるいは意思伝達の手段ではない。より簡単に言えば、言語は、見たこと、感じたこと、考えたことを、他者や自分自身に扱える形に変える仕組みである。話し言葉、書き言葉、手話、内言、文書、電子文はいずれも、言語が具体的に現れた形態である。音声や文字は言語の媒体ではあるが、言語そのものではない。

「言語」と「言葉」は区別できる。言語とは、記号を組み合わせ、意味を作り、共有し、解釈するための体系である。言葉とは、その体系が実際に現れた個別の表現である。この区別は、ソーシャルの「ラング」と「パロール」に対応する¹。人間言語の特徴としては、恣意性、二重分節性、置換性、生産性などが指摘されてきた²。恣意性とは、「犬」という音が犬そのものに自然に結びついているわけではなく、共同体の約束によって犬を指すということである。置換性とは、目の前にならないもの、過去の出来事、未来の予定、架空の存在について語れることである。

言語を「音声による意思伝達」と定義すると、手話、文字、内言が周辺化される。逆に「情報伝達」と広く捉えすぎると、動物の警戒音、表情、匂い信号まで含まれ、言語の特徴がぼやける。したがって言語は、発声や身振りを学ぶ能力、記号と意味を結びつける能力、記号を組み合わせる能力、他者の意図を推測する能力、社会的規則を維持する能力、世代を超えて表現形式を

伝える能力の束として考える必要がある。

心理学的に見ると、言語は伝達手段であるだけでなく、思考、記憶、自己理解を構成する道具でもある。人は経験をそのまま保存するのではなく、語ることによって出来事を選択し、順序づけ、因果関係を与え、意味づける。同じ出来事でも、「失敗」と呼ぶか「挑戦」と呼ぶかによって、心理的な意味は変化する³。社会的対話は内面化され、内言として注意、感情、行動の調整を支える⁴。

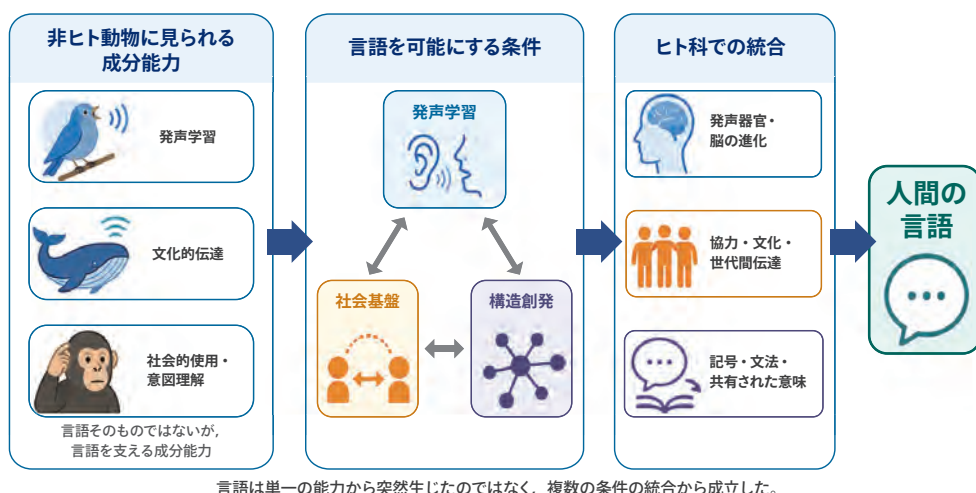
言語の起源を考える際には、単一起源説を避ける必要がある。言語は、一つの遺伝子や単一の文法機能によって突然生じたものではない。人間言語は、発声器官、聴覚系、神経可塑性、記号化能力、社会的認知、文化伝達が長期的に統合されることで成立したと考えられる⁵。言語とコミュニケーションは重なるが、同一ではない。内言や文書は言語であるが、対面的・双方向的なコミュニケーションではない。逆に、怒りの表情、恐怖の叫び、求愛行動、威嚇姿勢、匂い信号などはコミュニケーションであっても言語ではない。人間言語では、記号と意味の関係が慣習に依存し、社会的規則と語用論的解釈によって運用される点に特徴がある⁶。

2 言語を可能にする必要条件

言語は、突然完成した体系として現れたものではない。ヒトの言語は、信号の生成、知覚、学習、社会的共有、文化的伝達、そこから生じる記号化や文法的構造が重なって成立した能力である。ここでは、私自身が著者として参画した研究から、言語を可能にした条件を、発声学習、社会基盤、構造創発の三つに整理する⁷。ただし、言語はこの三つだけで生じるのではなく、身体、認知、文化、生態環境などの要因とともに成立する(図1)。

第一の条件は発声学習である。発声学習とは、他

図1 言語の起源と進化の全体像（本図は生成AI（ChatGPT）を用いて作成）



者の音声を聞き、自分の発声を聴覚フィードバックによって調整する能力である。ヒトの乳児は、成長とともに母語で意味をもつ音の違いに敏感になり、それ以外の差異への感受性を低下させる。発話は、口、舌、唇、喉、呼吸を協調させる運動であり、同時に自分の声を聞いて修正する感覚運動過程である⁸。この過程を支えるのが神経系の可塑性である。乳児は語の境界や音の連鎖を、単なる丸暗記ではなく、入力分布や反復パターンから学習する。統計的学習の研究は、幼い乳児が音節の遷移確率を利用して、連続音声から語らしき単位を抽出できることを示した⁹。鳥類のさえずりとヒト発話の比較研究も、聴覚フィードバック、感受性期、神経可塑性の重要性を示している¹⁰。

第二の条件は社会基盤である。発声や知覚の能力があっても、それを共有する他者がいなければ言語にはならない。子どもは、大人の視線や指差しを追い、同じ対象に注意を向ける共同注意の場面で、音声と対象、身振りや意図、行為と意味を結びつける。同じ発話でも、状況によって命令、依頼、冗談、警告になりうる。したがって、言語理解は音声処理だけでなく、相手の意図を読む過程でもある⁶。この社会基盤から派生するのが、記号化とカテゴリー化である。音声、身振り、文字は、それ自体では物理的出来事にすぎない。しかし、共同注意や意図理解の場面で対象、行為、関係、感情、意図を指し示すとき、それらは記号として機能する。語彙は連続的な経験に名称を与え、安定した区別として扱えるようにする¹¹。

第三の条件は構造創発である。構造創発とは、最

初から完成した文法があるのではなく、表現が何度も使われ、模倣され、世代を超えて伝えられるうちに、しだいに規則らしい型が生まれることである。単独の記号だけでは表現できる内容は限られる。しかし、記号を組み合わせれば、限られた語から多様な意味を生み出せる。「犬が人をかむ」と「人が犬をかむ」は、ほぼ同じ語から成るが、語順によって行為者と対象が変わる。文法は、個体の頭の中に孤立して存在する規則ではなく、発話の使用、反復、模倣、相互調整、世代間伝達の中で生じる規則性である¹²。反復的な継代学習は、言語を保存するだけでなく、より学習しやすく規則的な体系へ変化させる¹³。

3 非ヒト動物に見られる言語関連成分

言語の起源を考えると、ヒト以外の動物に「言語」があるかどうかだけを問うのは適切ではない。重要なのは、ヒトの言語を構成する能力が、非ヒト動物の中にどのような形で見られるかである。言語そのものはヒトに特有の複合的システムだとしても、発声学習、社会的使用、文化伝達といった成分は他の動物にも存在している⁷。

鳥類の歌は、発声学習を考えるうえで有効なモデルであり、私自身も長年この研究に関わってきた。多くの鳴禽類は、生まれつき完全な歌を歌えるわけではない。若い個体は成鳥の歌を聞き、自分の発声を調整しながら、種や集団に固有の歌を身につける。鳥類のさえずりとヒトの発話には、初期学習、聴覚入力への依存、自己発声のフィードバック、感受性期といった共通点があ

る¹⁰。鳥類の歌には、方言のような地域差が見られることもある¹⁴。また、歌以外の社会的発声では、異なる意味をもつ地鳴きが連結されることで、連結された意味として解釈される例も報告されている¹⁵。これはヒトの文法と同じではないが、音声の組み合わせが意味に関わる可能性を示している。

鯨類も、発声学習と文化伝達を考えるうえで重要である。クジラやイルカの音声には、個体や集団に固有のパターンがあり、それが世代を超えて伝わることもある。ザトウクジラの歌やイルカの個体識別的な音声は、集団の中で学習され、変化し、共有される音声文化として捉えられる¹⁶。ザトウクジラの歌では、複数集団のあいだで歌の型が水平的に伝播する例も報告されている¹⁷。

霊長類では、発声そのものを柔軟に学習する能力は限定的である。しかし、発声の使い方には可塑性がある。ある声をいつ、誰に向けて、どの状況で出すかは、経験や社会関係に応じて変化する。ミドリザルの警戒音研究は、異なる捕食者に対して異なる警戒音が使われ、それに応じて異なる逃避行動が引き起こされることを示した¹⁸。また、道具使用、採食技術、移動経路、歌の型、社会的慣習などは、個体から個体へ、また世代を超えて伝わることもある。チンパンジー集団間の道具使用や社会的行動の差異は、その代表例である¹⁹。

これらの事例から「動物にも言語がある」と結論づけるべきではない。鳥類の発声学習、鯨類の音声文化、霊長類の社会的音声使用、動物文化は、言語そのものではなく、言語を支える部分的能力である。ヒトの言語では、これらの成分が、恣意的記号、組み合わせ性、階層構造、語用論、内言、外部記録、制度、物語、自己理解と統合されている点が重要である。

4 ヒト科における言語進化の間接証拠

言語の進化を直接見ることはできない。音声は化石として残らず、会話も遺跡には保存されない。そのため、言語の起源を考えるには、化石、遺物、DNAといった間接証拠を組み合わせる必要がある。言語進化研究では、発声器官、脳容量、神経発達、象徴行動、社会構造、遺伝的基盤を総合して推論する必要がある^{5, 20}。

化石証拠としては、頭蓋、顎、舌骨、発声器官に関わる構造を検討できる。頭蓋や脳容量は神経発達や認知能力の変化を推測する材料になり、顎や口腔、喉の

構造は発声可能性を考える手がかりになる。ネアンデルタール人のある個体の舌骨については、微細構造・生体力学的研究でも現生人類との類似性が指摘された²¹。ただし、発声器官の存在は、ヒトのような言語使用の直接証拠ではない。

遺物証拠としては、装飾品、線刻、顔料、埋葬などが象徴行動の材料になる。貝殻のビーズ、身体装飾、壁面や石への刻み目、顔料の使用は、対象に社会的意味や象徴的意味を与えていた可能性を示す。南アフリカのブロンボス洞窟から出土した線刻は、中期石器時代に抽象的表象が存在した可能性を示す代表例である²²。ただし、装飾品や埋葬も言語の直接証拠ではなく、記号的思考や社会的意味づけの間接証拠である。

DNA証拠では、FOXP2などの言語関連遺伝子を取り上げられる。FOXP2は発話や言語発達に関わるが、これを「言語の遺伝子」と呼ぶのは誤解を招く。FOXP2は神経発達、運動制御、発声・発話に関わる複数の過程と関連するが、語彙、文法、意味、語用論を単独で生み出すものではない²³。ネアンデルタール人は現生人類に見られるFOXP2の派生的変異を共有していたと報告されているが、それは現生人類と同じ言語体系をもっていた証明ではない²⁴。

したがって、ヒト科の言語進化は、化石、遺物、DNAのどれか一つで決定できない。発声可能性と記号的思考は区別する必要がある。発声器官があっても、象徴的意味共有がなければ言語にはならない。象徴行動があっても、それだけで文法的言語の存在を証明することはできない。複数の証拠を過不足なく組み合わせる慎重な推論が必要である。

5 言語の外部化と技術的拡張

言語は、はじめ身体に結びついた言葉であった。音声はその場で発せられ、その場で消える。しかし、文字の出現によって、言語は身体の外に保存されるようになった。これは、言語の進化というより、言語の外部化である。文字は言語を一時的な出来事から持続的な対象へ変え、記憶、制度、知識を個体の外部に配置する技術となった²⁵。

文字は、記憶を個体の外に置くことを可能にした。約束、法律、系譜、物語、宗教、交易、行政、学問は、文字によって保存され、遠隔の他者や未来の世代に伝えられるようになった。文字は話し言葉の記録にとどまら

ず、記憶の範囲を拡張し、制度を安定させ、知識を蓄積する技術である。この点は、「拡張された心」の議論とも関係する²⁶。

印刷術は、その外部化をさらに拡大した。文字情報は大量に複製され、広い範囲に共有され、知識の標準化、教育の普及、公共的な議論を可能にした。印刷術は本を増やしただけでなく、データの収集、保存、検索、照合の方法を変え、学問、宗教、政治、行政の構造にも影響を与えた²⁷。電子伝達は、メッセージを瞬時に送信・検索・保存・再利用できるようにし、言語をさらに即時的で分散的なものにした。

生成AIは、この流れの新しい段階にある。大規模言語モデルは、大量のテキストデータから学習し、入力された文脈に応じて文章を生成する技術であり、GPT-3以降、少数例から多様な言語課題に対応する能力が注目された²⁸。これは、文章生成の一部が身体の外に移されたことを意味する。心理学的には、記憶、思考、判断、創造、自己表現のあり方に影響を与えるだろう。

ただし、生成AIを人間の言語能力そのものと同一視してはならない。生成AIは流暢な文章を生成できるが、人間と同じ身体経験、社会的責任、意図、自己理解をもつわけではない。重要なのは、生成AIを、人間の言語活動を拡張する外部装置として位置づけることである。出力の解釈、評価、責任の所在は、依然として人間社会の規範に依存する²⁹。

6 言語と心理学

言語は、心理学にとって中心的な対象である。言語は他者に向けて使われるだけでなく、自己の内部でも使われる。内言は、行動の抑制、注意の調整、感情の制御、計画の維持に関わる。社会的発話は私的発話を経て内面化され、思考と自己制御を支える内言になる⁴。「落ち着け」「もう一度考えよう」といった内言は、注意や感情の調整に関わる。現代の内言研究も、内言が認知制御、自己調整、記憶、計画に関わることを示している³⁰。

言語は記憶、思考、知覚を再構成する。過去は言語によって物語化され、未来は計画として記述される。自伝的記憶、歴史、約束、目標、反省は、言語なしには安定して共有されにくい。子どもは、他者と経験を語り合う中で、自分の経験を物語として再構成する方法を学ぶ³¹。虚構や物語や創造も、存在しないものを語

ること、ありえたかもしれない過去を想像すること、まだ来ていない未来を構想することによって拡張される。

言語は俯瞰的認知とメタ認知を可能にする。俯瞰的認知とは、目の前の出来事から距離を取り、自分や社会を少し高い視点から眺めることである。メタ認知とは、自分が何を考え、なぜそう感じ、どのように判断しているのかを対象化することである。人は言葉によって、自分の考えをもう一度考えることができる。

この能力は、人間に音楽、芸術、虚構、宗教といった象徴的世界を与えた。人は現実には存在しないものを語り、共有し、信じ、それに基づいて行動できるようになったのである。しかし同じ能力は、抽象的な憎しみや敵意を生み出すことにもつながった。個人ではなく、民族、国家、宗教、階級といった抽象的集団を対象にした憎悪は、言語によって名づけられ、物語化され、正当化される。言語は協力や創造を可能にする一方で、大量殺戮を計画し、命令し、合理化する道具にもなりうる（図2）。

さらに、言語は社会的自己理解に関わる。人は、自分が何者であるかを言葉で語る。名前、肩書き、所属、役割、過去の経験、将来の目標は、言語によって整理される。自己は文化の中で語りを通じて構成されるのである³。ナラティブ・アイデンティティ研究でも、人生経験を時間的・因果的に結びつけ、自分の人生の物語として理解することが自己形成に関わるとされる³²。

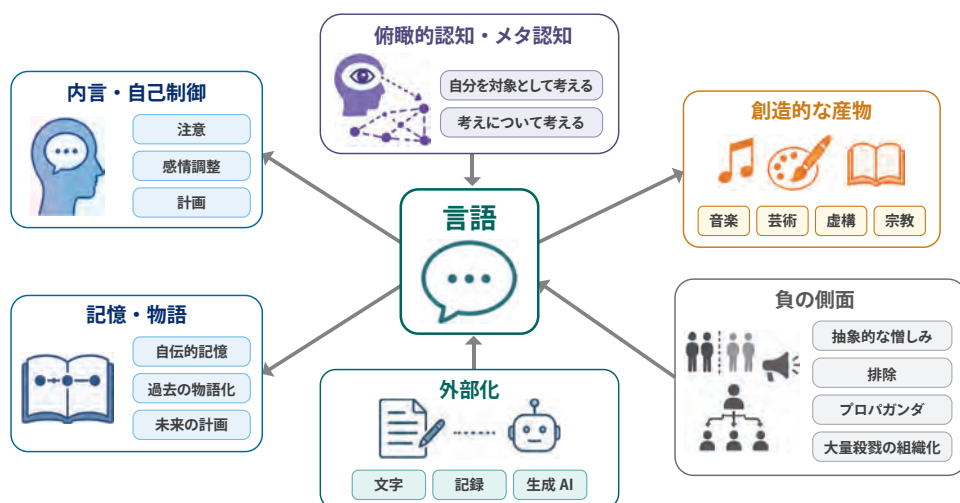
このように、言語は進化の産物であると同時に、心を組織する道具でもある。非ヒト動物に見られる成分能力、ヒト科における間接証拠、文字や生成AIによる外部化、内言や自己理解への関与をあわせて考えると、言語は単なるコミュニケーション手段ではない。言語は、ヒトが世界を理解し、他者と共有し、自分自身を形づくるための中心的な仕組みである。ただし、それは創造や協力だけを生むものではない。言語は、想像力、信仰、芸術、自己理解を支えると同時に、憎悪、排除、暴力を抽象化し、組織化する力ももっている。言語の心理学的研究は、言語を人間性の光と影の両面から捉える必要がある。

7 この分野を学ぶために

最後に、この分野を学びたい読者のために、日本語で読める参考文献を挙げておく。

・岡ノ谷一夫・石森愛彦『言葉はなぜ生まれたのか』文藝春秋（2010）

図2 言語が人間の心と社会にもたらしたもの（本図は生成AI（ChatGPT）を用いて作成）



言語は、思考・記憶・自己理解・文化を支えると同時に、暴力や排除を組織化する力をもつ。

ヒトだけがなぜ言葉をもつに至ったのかを、動物の発声研究から考える入門書である。ジュウシマツの歌、デグーの音声、ハダカデバネズミのあいさつなどを手がかりに、発声、学習、社会性、文法の芽生えを平易に解説する。豊富なイラストにより、言語進化という難題を具体的に理解できる。小学生にも読める平易さをもちながら、専門家にも刺激のある内容になっている。本稿の副読本としても適している。

・スティーブン・ミズン『言語の人類史：言葉の進化の謎を解く』（岩坂彰訳）河出書房新社（2026）

ヒトがどのように言葉を獲得したのかを、考古学、動物行動学、脳科学、遺伝学などの知見からたどる本である。サルの鳴き声、発声器官、道具使用、火、象徴化などを手がかりに、言語が単一の発明ではなく、人類史の中で段階的に形成された複合的能力であることを示す。本稿で扱う動物比較、ヒト科の証拠、心理学的意味づけをつなぐ副読本として有用であり、言語進化を広い視野から理解する助けとなる。

・スヴェルケル・ヨハンソン『人はなぜ言葉を話すのか？「言語の起源」をめぐる人類の物語』（大久保彩訳）SBクリエイティブ（2026）

言語の起源という難問を、進化、脳、発声、社会性、文化の広い視野から読み解く一般向け科学書である。人間だけが複雑な言語をもつに至った過程を、研究史と近年の知見を交えながらたどる。言語を単一の機能から発展したものではなく、身体・認知・社会・文化が長く絡み合って形成された能力として理解するために有効な副読本である。本稿の議論とも接続がよく、読者自身が言語の起源について考える手がかりとなる。



おかのや・かずお

1989年、メリーランド大学大学院心理学研究科修了、Ph.D.取得。専門は生物心理学。千葉大学文学部助教授、理化学研究所脳科学総合研究センター・チームリーダー、東京大学大学院総合文化研究科教授などを経て2022年より現職。単著に『さえずり言語起源論』（岩波書店）、『「つながり」の進化生物学』（朝日出版社）、『脳に心が読めるか』（青土社）など。

- 1 Saussure, F. de. (1916) *Cours de linguistique générale*. 2 Hockett, C. F. (1960) *Sci Am*, 203, 88–96. 3 Bruner, J. (1990) *Acts of meaning*. Harvard University Press. 4 Vygotsky, L. S. (1934/1986) *Thought and language*. MIT Press. 5 Fitch, W. T. (2010) The evolution of language. Cambridge University Press. 6 Tomasello, M. (2008) *Origins of human communication*. MIT Press. 7 Arnon, I. et al. (2025) *Science*, 390, eadq8303. 8 Kuhl, P. K. (2004) *Nat Rev Neurosci*, 5, 831–843. 9 Saffran, J. R. et al. (1996) *Science*, 274, 1926–1928. 10 Bolhuis, J. J. et al. (2010) *Nat Rev Neurosci*, 11, 747–759. 11 Deacon, T. W. (1997) *The symbolic species*. W. W. Norton. 12 Tomasello, M. (2003) *Constructing a language*. Harvard University Press. 13 Kirby, S. et al. (2008) *PNAS*, 105, 10681–10686. 14 Marler, P., & Tamura, M. (1964) *Science*, 146, 1483–1486. 15 Suzuki, T. N., & Matsumoto, Y. K. (2022) *Nat Commun*, 13, 5605. 16 Whitehead, H., & Rendell, L. (2015) *The cultural lives of whales and dolphins*. University of Chicago Press. 17 Garland, E. C. et al. (2011) *Curr Biol*, 21, 687–691. 18 Seyfarth, R. M. et al. (1980) *Science*, 210, 801–803. 19 Whiten, A. et al. (1999) *Nature*, 399, 682–685. 20 McBrearty, S., & Brooks, A. S. (2000) *J Hum Evol*, 39, 453–563. 21 D'Anastasio, R. et al. (2013) *PLoS ONE*, 8, e82261. 22 Henshilwood, C. S. et al. (2002) *Science*, 295, 1278–1280. 23 Fisher, S. E., & Scharff, C. (2009) *Trends Genet*, 25, 166–177. 24 Krause, J. et al. (2007) *Curr Biol*, 17, 1908–1912. 25 Goody, J., & Watt, I. (1963) *Comp Stud Soc Hist*, 5, 304–345. 26 Clark, A., & Chalmers, D. (1998) *Analysis*, 58, 7–19. 27 Eisenstein, E. L. (1979) *The printing press as an agent of change*. Cambridge University Press. 28 Brown, T. B. et al. (2020) *NeurIPS* 2020. 29 Bender, E. M. et al. (2021) *Proc FAccT* 2021, 610–623. 30 Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015) *Psychol Bull*, 141, 931–965. 31 Fivush, R. (2011) *Annu Rev Psychol*, 62, 559–582. 32 McAdams, D. P. (2001) *Rev Gen Psychol*, 5, 100–122. *謝辞：本研究は科学研究費基盤研究S（23H05428/25K24549）の支援を受けた。*COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

言語が先か，思考が先か

―― 言語発生・進化・習得におけるニワトリとタマゴの問題

今井むつみ教育研究所 所長／慶應義塾大学名誉教授

今井むつみ

生成AIはここ数年で驚くべきスピードで進歩しており、紡ぎだす言語の流暢性は人間を超えている。生身の人間はしばしば言葉に詰まったり、言いよんだり、文法を間違えたりするが、AIは、ハルシネーションはあってもどこまでもよどみない。

私は人間の子どもの言語習得の仕組みを研究しているのだが、生成AIの言語学習はあらゆる点で人間の子どもの言語の覚え方と対照的である。しかし、その違いが人間の言語の本質的特徴について、さらに人間の独特の習得法について、私たちにさまざまな気づきを与えてくれる。

アブダクション：演繹推論でも帰納推論でもない推論

一般的に推論と言えば演繹推論である。演繹推論はある命題あるいは規則が真であるか（あるいは規則に適合しているか違反しているか）を判断する推論である。認知心理学では有名なウェイソンの4枚カード問題は演繹推論の問題である。

もう一つのメジャーな推論形式は帰納推論である。帰納推論とは、データ系列からある規則性を見つけて、その規則をまだ起こっていない事象に適用し、予測する推論である。生成AIはまさにこの推論をする。生成AIはビッグデータから単語間の関係性を統計的に抽出し、次に起こる可能性がもっとも高い単語を予測する。

では私たち人間が日常的に行っている推論はどちらだろうか。

例えばこのような場面を考えてみよう。

①電車が突然止まった。「また人身事故か」と考える。

②最近咳がよく出る。「肺がんかもしれない」と心

配になる。

③待ち合わせた相手が来ず電話もつながらない。

「昨夜の私の言ったことが気に障ったのか」と思う。

①～③は因果関係の推論である。人は、何かが起こるとその原因を考えずにいられない。それが、たまたま経験した事象でも、自分の身体に起こったことでも、あるいは他者の行動でもそうである。それは科学の源であるが、因果推論は科学者の専売特許ではなく、小さいころからだれでも日常的にしている推論である。

人はまた、本来なら情報が足りず、結論を導き出せないような情報を自分の知識で補って結論を導くことも常に行っている。時には話者の提供する情報が誤っていても、聞き手は本来の正しい情報を推論することもしばしば行う。『100万回死んだね 覚え違いタイトル集』という本¹は、福井県立図書館の司書さんたちが、利用者の珍妙な覚え間違いタイトルを集めた事例集だ。読者はそのタイトルの珍妙さに笑うが、私は誤ったタイトルから探している本を見つけ出す司書さんたちの推論の力に感動する。ある利用者は「村上春樹の『とんでもなくクリスタル』という本はどこですか？」と聞いてきた。司書さんは「そのタイトルの本はありませんが、お客様が探しているのは田中康夫さんの『なんとなく、クリスタル』、あるいは村上龍さんの『限りなく透明に近いブルー』ではないでしょうか？」と返した。著者名もタイトルも間違った情報から、推論によって見事に利用者の意図していた本の候補を言い当てることができたのだ。

このような推論は、演繹推論でも、帰納推論でもない。では何か。アブダクション推論である。演繹と帰

納に比べて聞きなれないことばではあるが、人間は自然にこの推論を日常的に行っている。もともとは、チャールズ・サンダース・パースというアメリカの哲学者が作ったことばである。Abductionは英語圏でも推論の1種としてだれもが知っており頻繁に使う言葉ではない。一般的にはこのことばは「誘拐」という意味で使われる。パースはこのことばを「科学的探究における仮説形成推論」という意味で使ったが、認知科学ではより広く、人が日常的に行う、演繹でも帰納でもない推論を包括的に指すことばとして使われている²。

アブダクション推論を一言でいえば、「論理の跳躍を含む非論理推論」である。このように書くとアブダクションがいわゆる「よい推論」だと思える人は少ないだろう。実際、アブダクション推論は頻繁に誤りをもたらす。しかし、そもそも科学の「仮説」というのはあくまでも「仮のアイディア」であって、多方面から多角的に検証されなければならないし、ある時代に科学者たちに受け入れられ、理論として確立した後でも、誤りが見つかり、修正されたり、別の理論に置き換えられたりすることは科学の歴史上何度となく繰り返されてきた。

言語習得のときに行われる推論

言語習得の過程で学習者が行う推論は演繹推論だろうか、帰納推論だろうか、アブダクション推論だろうか。この問題を考えるために、ことばの意味を覚えるために乳幼児がどのような推論をするのかを考えてみよう。

多くの人は、子どもは大人にことばを教えられ、暗記して覚えていくと考えている。ことばの定義を教えられ、外界に存在する対象が定義に合っていればそのことばの指示対象として受け入れる。つまり演繹推論であると考えられるわけである。

しかし考えてみてほしい。「ウサギ」や「ミルク」のような単純なことばでさえ、その「意味」を子どもにわかるように教えることはできない。ことばが指す対象の一つを指さして、そのことばを使うことくらいしか大人にはできないし、しない。時にはその対象を直接指さすことすらせず、ある状況でことばを使うことしかないかもしれない。知らないことばを聞いた子どもはそのことばが状況中のどの対象を、あるいはどういう概念を指し示しているのかを推察——英語で言えばguess——するしかない。

しかし、ことばが発せられた状況はしばしばとても曖昧である。これはアメリカの哲学者クワインが「ガヴァーグアイ」問題と名付けた「一般化の問題」である。言葉が通じない未開の地で先住民が野原を走るウサギを指し「ガヴァーグアイ」と叫んだ。意味は「ウサギ」、単に「動物」かもしれない。あるいは「あれを捕まえろ！」という命令かもしれない。こんな日常には起こらないことを考えるのは哲学者だけだよな、と思うかもしれない。しかし、子どもは日々この問題に直面し推論して結論づける。誤った意味に解釈してしまうことは日常茶飯事である。

人気YouTube番組「ゆる言語学ラジオ³」に投稿された子どもの言い間違いの事例をいくつか引用させてもらおう。

エピソード1 朝食でロールパンに切れ込みを入れ、ツナマヨを挟んだものを食べたあと、「次はジャムをつけてトーストで食べたい」と言ったので、「焼くのか？ そのままの方がいいんじゃない？」と聞きました。そうしたら、「焼かなくていいけどトーストで食べたい」との返事。よくよく聞いてみると、「パンに具を挟むのが『サンド（イッチ）』で、上に載せるのが『トースト』」だと思っていた模様です。

エピソード2 ピニールプールに水を貯めている途中で、子どもから「もうプールわいた？」と言われました。「お風呂が沸いたよ」という親の言葉から、人が入るほどの大きい入れ物に水を貯めることを、「わく」という動詞として学んだようです。

エピソード3 バスタブに「入る」ときも「出る」ときも「ハイル」と言う。「ハイル」という動きの方向を表す動詞を「またぐ」という動作のことばだと思っていたらしい。

日常的な「目に見える動作」ですらことばは曖昧で、ことばの意味について誤ったアブダクションを誘発する出来事は日常のあらゆる場面にある。しかも、人間の言語は、目に見える、「今ここ」にあるモノや行為を名付けるだけではない。むしろ直接目で観察できない概念も切り取り、ラベルづけすることに人間の言語の本領がある。「右」や「左」ということばはその一つだ。

私たち成人は、政治思想を指す比喩的な使い方でない、字義的にモノとモノとの空間の位置関係を表す「右」や「左」ということばが抽象的で「目に見えない概念」だと思わないだろう。だが、次のエピソードは「右」「左」がいかに抽象的で、見ただけではその意味を理解することが不可能な概念を指すことばなのかを示している。

エピソード4 子どもに「左右」の概念を教えるため、左右に関する絵本を見せたり、「右手」「左手」という言葉を意識的に使ってみたりしましたが、「自分の注目していた場所（方向）とは違う場所（方向）」を指す言葉が「左」であると認識してしまったようで、何かを探すときに「左にある?」と言ってソファの下をのぞいたり、後ろを振り向きながら「左は?」と言ったりします。

エピソード4は「左」が直接観察できない極度に抽象的な言葉だと教えてくれる。目で観察できるのは「左」を使える一事例にすぎず「左の意味」ではない。観察経験から話者が「左」で何を伝える意図が推察する必要がある。「左」が特定方向を指すとの理解は、簡単には正解を得られない高度なアブダクションだ。しかし「左」の本当の意味は「自分の左手の方向」ではなく、「前後左右」という視点依存のシステム自体を理解しなければならない。その視点システムは自分の身体を中心にした——つまり自分の顔が向いている方向を「前」とし、右手の方向を「右」、左手の方向を「左」とする自己中心システムと、他者、あるいは自分の外にある対象を中心にして、その対象の「前」を中心に左右を決めるシステムの2つがある。左右ということばを「使うことができる」ということは、話し手、聞き手の双方が、今の状況で、どちらの視点の枠組みをとっているかを推論できることにある。これは互いの「見え」や「意図」を探る推論で、いわゆる「心の理論」を必要とする。「心の理論」は他者の見えや知識、感情などの推論であり、アブダクションの典型である。

エピソード5 お雑煮に入れるお餅は、各自が焼き餅を自由に入れるスタイルでした。

そこでの甥っ子の一言「おれはおぞいち〜」。「な

んのこと?」と聞くと、「お餅1個だからおぞいち、お餅2個ならおぞうにでしょ?」とのことでした。

エピソード5は、子どもが言語インプットを分析・要素化し、組み合わせで新しいことばを創造することを示している。そこでは類推が大きな役割を果たすが、それには今の状況が過去の経験と「似ている」と思うことが前提となる。

これらのエピソードが示すことは、言語を学習するために、子どもは少なくとも以下のことをしている、あるいはできるようになるように学んでいる。

- ①話者がことばを発した状況で、話者の意図を考え、ことばの意味を解釈する。
- ②単語がさらに細かい意味の要素に分割できるか考え、細かい意味の要素を探る。
- ③要素を組み合わせ、新しいことばを創造する。
- ④「似ている」「同じ」を探す。
- ⑤ある状況で単語の意味を推論によって覚えたら、その単語を「似ている」状況にも使う。これによって、一つの単語を多義的に拡張する。
- ⑥単語同士を関係づける。新しい単語を聞くたびに、既知の単語との関係を考えて、単語間のネットワークシステムをつくる。
- ⑦単語を組み合わせ、自由自在に文、文章を生成し、相手に伝える意味を拡張する。

これらはすべてアブダクション推論である。これらの多様なアブダクション推論は、大人の外国語学習などの言語習得の場面に限らず、まさに日常生活においても、プロフェッショナルな場面でも、科学の探究の場面など、ありとあらゆる場面で、大人が行っている、人間の意思決定や知識習得、問題発見の根幹となる推論なのである。では、アブダクション推論は人間に言語をもたらした「タネ」あるいは「タマゴ」なのだろうか？ この問題を考える際に、AIと進化的にもっともわれわれヒトに近い祖先であるチンパンジーがアブダクション推論をやるかどうかは直接の証拠にはならなくても、ヒントは与えてくれるはずだ。

言語の発生、進化とアブダクション推論の関係

現代のAIの「推論」は膨大な量のデータからの帰

納推論であり、予測はするが因果関係や目に見えないメカニズムについて、自発的に推論することはしない。そもそもヒトは現代のLLM（大規模言語モデル）ベースのAIのような大量のデータを瞬時に扱う情報処理能力も記憶能力も持たない。逆に、情報処理能力、記憶力が制限されているからこそ、思考の跳躍を伴うアブダクション推論をする必要があったのではないだろうか。アブダクション推論のもっとも原初的なものは、他者の意図や行動を予測する推論だと考えられ、この推論の必要性が言語を発生させた原動力になっているというのは、蓋然性が高い仮説であるように私には思われる。

ヒトに最も進化的に近いチンパンジーは言語を持たない。かつて彼らに言語を教える試みが世界中で行われた。当時の多くの研究は、文脈や語彙システムから切り離された単語と典型的な指示対象の対応付けを覚えれば「意味を覚えた」と考えていた。確かに訓練された彼らは対応づけを記憶できた。しかし、単語が「意味」をもつこと、複数単語を規則に従い組み合わせで文の意味を生成し、自分の欲しいものを要求したり相手と合意・情報共有できることを理解せず、自発的に言語を使うことはなかった。

チンパンジーはアブダクション推論をするのだろうか？ 興味深く、重要な問題である。動物実験で使われるオペラント条件づけは、単なる連合学習といえればそれまでだが、刺激と報酬の間の関係性の規則を見つけ、一般化する必要がある。それはAIと同じように帰納学習と考えてもよいかもしれない。もちろん学習に必要な訓練の量は、AIよりはずっと少ないが、ヒトの子どもが必要とする訓練量に比べればずっと多くの時間の訓練が必要である。

ここまで、アブダクション推論は帰納推論とまったく性質の異なる別種の推論であるかのように話を進めてきたが、実は帰納推論とある種のアブダクション推論の間には連続性があると言える。現在観察できる事象から時間を遡及して目に見えない原因を特定しようとする因果推論は、私の知る限りではヒト以外の動物種はほとんど行わないが、パターンの一般化はオペラント条件づけでも必要かもしれない。

実際、クワインのガヴァーグアイ問題はクワインによって、また、続く発達心理学者たちの探究において、「帰納推論の問題」と呼ばれていた。少量のデータから一足飛びに単語の事例を一般化し、他の対象に適用するのは「論理的に不可能な帰納推論」とされ、ヒトの子どもがどうこの不可能性を克服し単語の意味を推論するのか研究がさかに行われた。

ヒトの子どもは、どのような概念がことばになりやすいか、どのような知覚的特徴が一般化の基準になるかといった、単語を一般化するための手がかりを生後2歳くらいまでに学び、その知識を駆使して新しい単語の意味を推論する⁴。その際、複数の手がかりを柔軟に組み合わせ、その状況で最適解を考え、単語に意味を付与する。しかし後に当該の単語と関連のある新たな単語を学ぶと当該の意味を修正するというも行っている。これらの一連の推論過程は、まさに知識を創造し、柔軟に組み合わせ、修正することで知識の体系をつくっていくという、ヒトの熟達者が行うアブダクション推論による仮説形成と検証のサイクルと構造的には変わらない。これを乳幼児が行うことで言語の習得が成り立っているのである。

チンパンジーは、統計学習からのパターンをほんの少しだけ跳躍させて一般化を行うかもしれない。これをアブダクション推論に含めるなら、チンパンジーもアブダクション推論をすると言えるかもしれない。しかし、知識を柔軟に組み合わせた仮説形成と検証、修正のサイクル、つまり恒常的な知識の体系の拡張と再編成はヒトしか行わない推論であり、その能力が言語発生、進化と言語習得を可能にするタネ、あるいはタマゴではないだろうか⁵。もちろんこれもアブダクションによる仮説ではあるのだが。



いまい・むつみ

認知心理学者。日本認知科学会フェロー。アジア初の Cognitive Science Society Fellow。専門分野は、認知科学、特に認知言語発達科学、言語心理学。単著に『学力喪失：認知科学による回復への道筋』『ことばと思考』『学びとは何か：〈探究人〉になるために』（以上岩波新書）、『親子で育てることは力と思考力』（筑摩書房）、『「何回説明しても伝わらない」はなぜ起こるのか？』『アブダクション英語学習法』（日経 BP）ほか多数。

1 福井県立図書館(2024)100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集。講談社文庫。 2 Thagard, P. (2007) Abductive inference: From philosophical analysis to neural mechanisms. In A. Feeny & E. Helt (Eds.), *Inductive reasoning: Experimental, developmental and computational approaches* (pp.226-247). Cambridge University Press. 3 <https://www.youtube.com/@yurugengo> 4 今井むつみ・針生悦子(2014)言葉覚える仕組み:母語から外国語まで。ちくま学芸文庫。 5 今井むつみ・秋田喜美(2023)言語の本質:ことばはどう生まれ、進化したか。中公新書。 *COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

行動としての言葉の臨床応用

― 言葉“と”行動？ 言葉“も”行動！

追手門学院大学心理学部 准教授

嶋 大樹

言葉を使うことで起きること

ある研究会で発表した帰り道、参加していた友人から「話すのうまいね」と言われた。それを字義通りに受け取って素直に喜んだのだが、後に地域特有のコミュニケーションに関するジョークを読んで、「皮肉だったのかも?!」と頭を抱えた。その可能性に思い至った途端、関西に越してきてからの会話の記憶が雪崩のように頭に流れ込んできた。たとえば、めずらしくスーツを着たとき、とある先生から「普段とは違う感じで良いですね」と言われて、「えー、似合ってますか?」なんて無邪気に返事した場面が蘇った。そしてその瞬間に、スキー場でコブを攻めていたとき、予想以上に溝が深くて衝撃を吸収しきれず、内蔵が揺さぶられたときと似た感覚が生じた。もちろんその先生は皮肉のつもりで言ったわけではない（と信じている）のだが、それ以来、稀に褒められたりポジティブなコメントをもらったりしたときは自虐も含めて返すようになった。

以上は少し脚色した個人的経験だが、多くの人にも、「考える」ことで、何らかの感情や感覚が生じたり、おなじみの場面での振る舞いが急に変わってしまったりした経験があるはずだ。本稿では、こうした日常的によく出会う場面に関連して、以下の点を取り上げる。それは、①言葉を使うことによる「今、ここ」の体験の変容、②言葉が後続する行動に及ぼす影響、③言葉を使うことを行動として扱う意義である。そして、そうした現象の臨床心理学的支援場面での活用について紹介する。

なお、本稿ではタイトルの通り、言葉を行動として捉える立場をとる。とくに、行動分析学的な立場での言語と認知の基礎理論である、関係フレーム理

論 (Relational Frame Theory¹: RFT) とその臨床応用の視点から、上記事項について述べていく。

「今、ここ」での体験を変える言葉の理解

普段は気にかけることすらないかもしれないが、言葉の使用によって「今、ここ」での体験が変容する。たとえば、「新しいカフェ A がおしゃれで、フルーツタルトがおいしいらしいよ」と教えてもらうと、おしゃれなカフェのフルーツに彩られたタルトが思い浮かび、その場の雰囲気やタルトの味すらも想像できるかもしれない（まさにそうした情景が見えている読者もいるだろう）。けれども、「今、ここ」には、カフェもタルトもない（はずだ）。ただ言葉を使っただけで、その場でタルトを口にしているような体験が、“非現実な現実”として現れる。

以上のような現象を、RFTでは「関係反応」という「行動」の観点から分析・理解する。関係反応とは、物事（刺激や出来事）同士を関係づけたり、関係性に基づいて反応したりすることである。ヒトの場合、さまざまな物事を一定の制約内で恣意的（自由気まま）に関係づけ、その関係性に基づいて反応できる。こうした行動は「恣意的に適用可能な関係反応」と呼ばれており（以降、関係づけと表記する）、もっともシンプルな例は命名である。タルトの例では、少なくとも3つの物事の関係づけが指摘できる。それは、タルトという「物」、**“タルト”**という「文字」、/taruto/という「音」である。ここでは、3種の物事は「等位（同じ）」関係にあり、/taruto/と聞けばその物や**“タルト”**という文字が思い浮かび、“タルト”を見ると/taruto/が頭の中で聞こえる。なお、物事同士の関係は等位に限定されない。「パフェとは違う」

という相違、「カフェ Bよりおいしい」などの比較、「人気ならば混む」といった因果などがあり、これらの関係性を組み合わせて、私たちは自由自在に考えることができる。

こうした関係づけは容易に拡大し、さらに関係づけられた物事の機能（影響力）を変える。上記の話に「前に行ったカフェ BよりAの方がおいしくて、カフェ CのタルトはAよりもおいしいらしいよ」という情報が加えられたとしよう。すると、図1のような関係づけが成立し、それぞれのカフェへの印象が言語的に形成される。

ここで生じているのは大きく分けて2つの現象だ。ひとつは関係づけの派生（拡大）であり、点線で示された部分が相当する。提示された情報は $B < A$ 、 $C > A$ のみだが、ここから $A > B$ と $A < C$ （上記の反対）、さらに $B < C$ と $C > B$ が派生的に生じる。もうひとつは刺激機能の変換と呼ばれるもので、物事がある影響力の変化を指す。図1中の吹き出しに示すように、カフェ Bという言葉には、タルトを食べた直接経験による、快感を生起させる機能がある。そこに上述の関係が確立することで、まだ経験していないカフェ A・Cに対して、より大きな快感が生起する機能が付与される²。

言葉による後続する行動への影響

関係づけの自由度は高く、基本的にはどのような物事同士でも関係づけ可能なため、さまざまな物事が種々の関係を持つようになる（RFTでは、こうした行動を考えることの基盤と見做す）。それに伴い関係づけられた物事の機能は変わるが、そうした現象によって私たちの行動は一定の影響を受ける³。

最初の皮肉の例で考えると、褒められたときに「字義通りの反応に注意」と考え、行動を調整することが相当する。考えを手がかりとする自虐を交えた返答は、関係づけの派生と刺激機能の変換の観点から、次のように理解できる（図2）。

図1 カフェ情報の関係づけと刺激機能の派生・変換

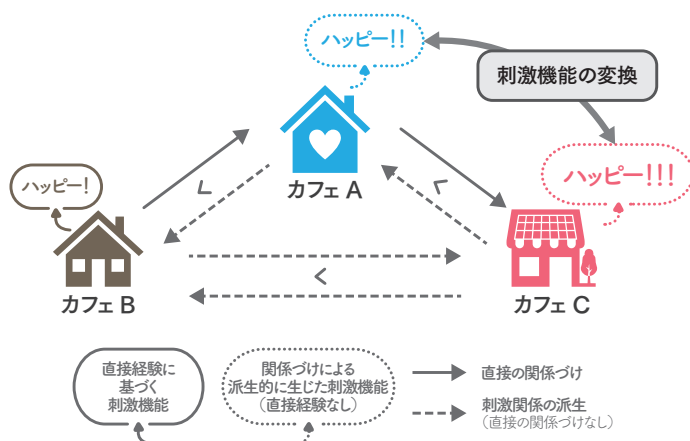
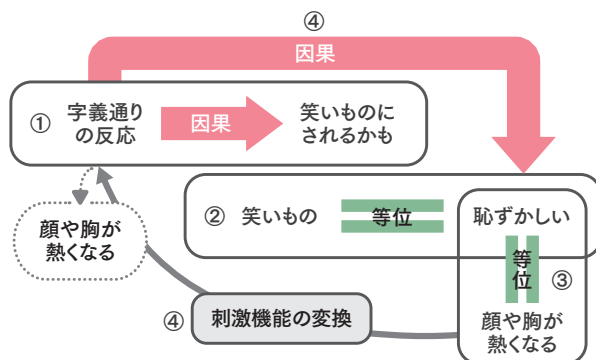


図2 自虐的返答の手がかりとなる考えのRFTによる分析例



- ①「皮肉に対して字義通りに反応すると笑いものにされるかもしれない」という因果関係の確立。
- ②「笑いものにされる」と「恥ずかしい」の等位関係の確立。
- ③「恥ずかしい」と「顔や胸が熱くなる（感覚）」の等位関係の確立。
- ④上記の組み合わせによる、「字義通りの反応は恥ずかしい」という因果関係の派生と、「字義通りに反応する自分を考えるだけで恥の感覚が生じる」という刺激機能の変換の生起。

ここでは、考えただけで感覚が生起しており、“非現実な現実”が現れていることがポイントになる。

こうした“非現実な現実”が「今、ここ」で体験されることで、それをきっかけとする行動選択の可能性が開かれる。たとえば上記の状況では、言語的に想定された恥の感覚を避ける行動（自虐）が生じや

すくなる。これらの関係づけ行動は予測や問題解決などを可能にする。一方、“非現実な現実”に基づく行動調整は、不安や心配による行動の抑制や過剰などにもつながり、心理行動的問題の発生・維持要因にもなりうる。言葉は諸刃の剣といえるだろう。

以上のように、関係づけが後続する他の行動に影響を与えることを踏まえると、関係づけ(考え)の「内容」を変えて後続する行動を調整しようとするのが常識的な発想だろう。しかし、これまでのRFT研究からは異なる戦略が浮かび上がってくる。

言葉を使うことを行動として扱う意義

RFTでは言葉を行動として、随伴性の枠組みから捉える。言葉の使用やその機能は先行事象や結果事象の影響を受けて変化するため、従属変数であると見做される⁴。さまざまな実験により、関係づけ自体やその機能が環境の影響を受けるという見方を支持する証拠が蓄積されており⁵、その知見は臨床実践に活用されている⁶。

関係づけの「内容」を変えるという発想に話を戻そう。この発想はありふれており、採用されやすい。うまくいく分には問題ないが、支援場面ではそうはいかない現実にも直面することも多い。たとえば、「誰からも好かれない」という考えを反復し続けてきたクライアントは、当該思考パターンからの脱却が困難なことがある。別の考えを案出しづらかったり、「好かれない」思考と一致しない情報も、一貫しそうな理由を作り出して、そのパターンに回収して解釈したりすることもある。

行動としての「考え」は、環境との相互作用とその履歴によって、その消長や機能が変化する。したがって、非柔軟な思考や従来パターンの反復は、本人の「意志」ではなく、そうならざるを得ない環境要因や履歴があるから生じると捉えられる。であれば、「今、ここ」の環境に介入し、新しい学習を積み重ねることで、その状況から抜け出すことが可能になる。このように、従属変数である行動として言葉を捉えることで、困難状況の責任を個人内(能力、やる気、性格など)に帰属することを避け、具体的に建設的な支援を組み立てる道が開かれる。

「考える」という行動を理解し、影響を与えるにあたり、RFTのアップデート^{7,8}は考えの変わりづらさ

に関する理論的説明を提供する。それらは、関係づけられた物事の数や複雑さなどに注目し、その変容しづらさや影響力の理解を試みる。それらの理論では、特定の条件では考え方の変容以外のアプローチを推奨する。そうした方略は考えの機能変容を試みるものであり、行動分析学に基づく臨床実践である臨床行動分析において、とくに用いられる。

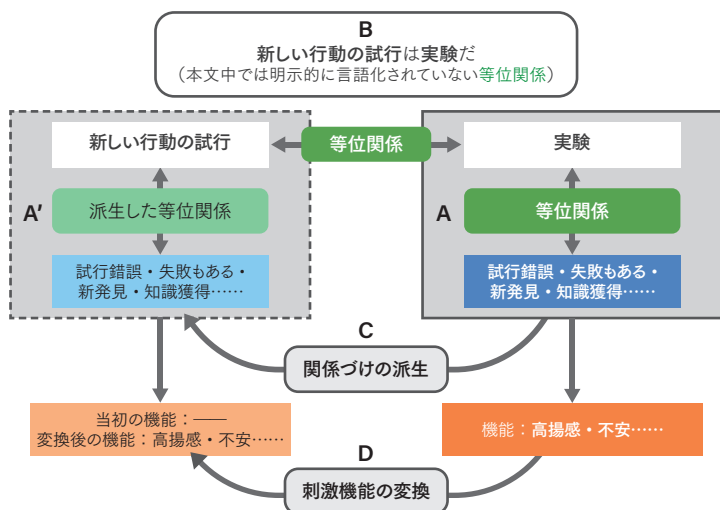
代表は脱フュージョンと呼ばれるもので、刺激機能の変換の一時的な停止をおもな目的とする。その手続きにはバリエーションがあるが、よく用いられるのは「～と考えている」と考えの後につけるものや、好みのキャラクターの声で考えを再生する方法だ。これらは、考えの内容ではなく「考える」行動自体に注意を向ける文脈を導入する。それにより、考えに飛びついて反応するのではなく、その有効性を検討する距離を置くことができる。つまり、考えというメガネを通してではなく、メガネ自体も含めて世界を見る機会を提供し、その機能変容を狙う。考えと後続行動の関係性を変えることで、考え方は変わらないまま新しい行動が生じたり、別の考えを案出する余地を創り出したりするということだ。

行動としての言葉を使いこなす

臨床場面では、言葉の影響力を弱めるだけでなく、その影響力を最大限活用する⁹。その一例がメタファーの使用だ。もちろん臨床行動分析以外の学派でも使用される方法ではあるが、臨床行動分析ではRFTの分析に基づいてそれらを活用する。

たとえば、科学実験経験の豊富なクライアントに新しい行動を促すため、「何が起きるか“実験”してみよう」と伝えることはメタファー使用と見做せる。この例は、図3のように分析できる。「新しい行動の試行(図3のA)」は関係づけがなされていないとすると、上記発言により「新しい行動の試行」と「実験」が等位に置かれる(図3のB)。「実験」は「試行錯誤……」と等位関係(図3のA)にあり、高揚感や不安を引き出す機能を有している。その状態で図3のBの等位関係が成立すると、関係づけの派生(図3のC)と刺激機能の変換(図3のD)が生じる。つまり、「新しい行動の試行」にも「試行錯誤……」との派生的等位関係が成立し、高揚感や不安が生じるようになる。クライアントは科学実験経験が豊富

図3 実験メタファーのRFTによる分析例



なため、不安による行動抑制より動機づけ機能が上回ることが期待され、新しい行動に取り組む確率が高くなると予想される。

ここで支援者は、“非現実な現実”の活用を目指す。言葉は、関係づけの派生と刺激機能の変換を通して「今、ここ」に体験を呼び起こし、後続する行動に影響を与えることが期待される。外来臨床では、クライアントの普段の随伴性の直接観察や介入は困難だが、言葉によって間接的な行動変容が実現可能になる。たとえば、生活上の困りごとの語りは面接室の「今、ここ」に“非現実な日常生活”を持ち込み、それを用いた体験的介入を先取的に可能にする。理想とする自分はどう振る舞うかを言語化し、その振る舞いの効果を面接室の「今、ここ」で言語的に体験することで、日常生活でのそれと一致した行動の生起確率を高めることが可能になる。

もちろん、“非現実な現実”の活用は、脱フュージョンなどの言葉の機能変容を目指す介入と並行することが有用である。メガネは常に掛けている必要はなく、外したほうが良い場面もある。同様に、言葉の影響の活用が有用な場面もあれば、抜け出すことが望ましいときもある。臨床行動分析的な支援では、

クライアントとともに言葉との上手な付き合い方を探し、それが実行可能な文脈を創る。言葉を用いた介入、言葉自体への介入に通底する行動的な原理を知ること、その柔軟な運用を可能にする。

*

ところで、本稿にはメタファーが散りばめられていることに気づかれたらどうか。ひと目で分かるものから、注意しないと気づけないものまである。中には読者によっては機能しないものが混在している。たとえば、冒頭の皮肉エピソード中の「雪崩のよう」は明瞭

で、比較的想像しやすいはずだ。他方、「蘇る」はやや気づきづらく、「コブ」メタファーに至っては聞き手・読み手を選ぶ。とくに後者は、スキー経験があり、コブに入ったことがないと伝わらない。つまり、刺激機能の変換が生じない確率の高い、スベリやすい(!)メタファーである。

ここからわかるように、単に「使用が推奨されている」という理由で、書籍に載っているメタファーを投げつけていては、蓄積された知識・技術を適用する臨床行動分析的な支援にはならない。適切な支援のためには、クライアントの背景・知識・経験・好みといった文脈を理解し、個々に合わせた介入をクライアントとともに創り出す必要がある。柔軟に支援を立案・運用できるようになるには、言葉を行動として捉え、行動の原理に基づいて分析し、影響を与えられるようになることが役立つはずだ。



しま・たいき

早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士（人間科学）。同志社大学心理学部助教、追手門学院大学心理学部講師を経て2026年より現職。専門は臨床心理学・臨床行動分析。著書に『すいすい学べる認知行動療法：行動療法の基本と認知療法、マインドフルネス』（共著、ナカニシヤ出版）など。

1 Hayes, S. C. et al. (2001) *Relational frame theory*. Kluwer Academic/Plenum Publishers. 2 代表的な実験として Dougher, M. J. et al. (1994) *J Exp Anal Behav*, 62(3), 331-351. 3 Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (1982) Rule-governed behavior. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol.1, pp.73-118). Academic. 4 日本行動分析学会(編) (2023) *ことばと行動*. 金剛出版. 5 Hughes, S., & Barnes-Holms, D. (2016) Relational frame theory. In R. D. Zettle et al. (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 129-178). Wiley Blackwell. 6 Hayes et al. (2012) *Acceptance and commitment therapy*. Guilford Press. 7 Barnes-Holmes, Y., & McEnteggart, C. (2024) *Psychol Rec*, 74, 573-580. 8 Belisle, J., & Dixon, M. R. (2020) *Perspect Behav Sci*, 43, 259-283. 9 トールネゲ, N. (2025) 臨床行動分析を実践する(武藤崇他記). 星和書店. *COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

ナラティブ・アプローチと言葉の力

ナラティブ実践協働研究センター

国重浩一

私たちは話し方を変えることができる。そうすることによって、周囲の世界を組み立てたり理解したりする方法もまた変えることができる。言葉は単に私たちの考えや感情や生活を代表するものではない。言葉というのは、重なり合っている相互作用の一部である。どのような言葉を使うかで、世界に対する考え方や感じ方が変わってくる。同様に、私たちが考えたり感じたりする方法が、自分たちの話し方に影響を及ぼす。どのような話し方をするかは、この世にどのように存在するかということの重要な決定要因となる。

だから、何を言うか、そしてどのように言うか、が大切なことなのだ。¹

本稿では、オーストラリアのマイケル・ホホワイトとニュージーランドのデイヴィッド・エプストンによって提唱されたナラティブ・アプローチにおいて検討されてきたさまざまなことの中から「言葉」を取り上げる。言葉の意味は決して辞書的な定義で決まるのではなく、社会文化的な影響を受けながらも、関係性の中で調整されるので、対人支援の領域において言葉の意味に取り組むことの大切さについて、紙面が許す限り述べてみたい。

なお、ナラティブ・アプローチは、使われる文脈に応じて、ナラティブ・セラピー、ナラティブ・プラクティス、ナラティブ実践などと呼ばれることがある。「ナラティブ」とは、語り、ストーリー、物語といった意味なので、一般的にも使われる言葉であるし、さまざまな領域や立場でナラティブという言葉が利用されている。ナラティブと名付けられているからといって、必ずしも同じ思想や前提を共有しているわけではない。本稿で述べる「ナラティブ」についてもっと知りたいのであれば、「ナラティブ・セラピー」「社会構成主義」という用語で検索すること

をおすすめしたい。

言葉の意味

私たちは、国語の授業で、言葉の正しい意味、本来の意味というものを学んできたし、言葉の正しい使い方があるのだということを学んできた。そうでなければ、国語の試験で、私たちの回答に正解不正解の判断をすることができないであろう。

ところが、ロシアの哲学者、思想家、文芸批評家であるミハイル・バフチンは、言葉の意味について次のように述べる。

言語における言葉の中立的、辞書的定義は、言葉の共通した特徴を確定し、その言語の話し手すべてがそれぞれ理解し合うことを保証するが、生きた対話のコミュニケーションにおける言葉の使用は、本質的に、常に個人的で文脈的なものである…言葉は何かを表現するが、その表現された何かはその言葉に内在するものではない。²

言い換えるとすれば、人が発する言葉を、辞書的な意味で受け取ることができないということである。つまり、言葉の意味は、常に文脈に依存する。しかし重要なのは、その文脈を形作っているのもまた言葉であるという点である。言葉は意味を生み出す文脈をつくり出す一方で、その文脈から大きな影響も受ける。この双方向的な関係性を理解することが必要になる。

さらに、私たちは、私たちを取り巻くさまざまなこと（現実）を言葉で表現できると考え、ものごとの本質や真理を言葉で表現しようとする。例えば、「本当の自分」「人の本質」「原因」などがあると信じ、探し求めて、言葉で表現しようとする。

しかし、ナラティブ・アプローチでは、「言葉は、

現実をありのままに写しとるものではなく」、さらに、「価値中立的な表明」をすることができないと考える³。つまり、客観的な描写をすることができないので、私たちが言葉を発する度に、何らかの立場、価値判断、意味づけを表明していることになる。

例えば「あの人はうつ病である」という表明は、単にその人の状態像を伝えることに留まらない。それは、私たちが住む社会や文化でどのようにうつ病がみなされているのかという価値判断、意味づけが含まれるのである。

1960年代に米国では、黒人解放運動の中で「Black is Beautiful」というスローガンが広まった。この運動の前と後では、「Black」の意味することに違いが生じた。Blackという言葉が肌の色が黒い人々に対する差別を象徴していたものが、威厳を象徴する意味合いに変わったのである。今も依然として、黒人に対する差別はなくなっていないものの、Blackという言葉は差別的な意味合いを持たずに使われるようになっていく。言葉が意味することは、社会的文化的な影響を免れないということである。

つまり、私たちが用いる一つひとつの言葉には、社会的、文化的な意味合いが染み込んでいる。たとえば、相手に「ここにリンゴがあるよ」と伝えることでさえ、「リンゴは美味しい果物」であるという価値判断を含みながら、さらには「相手に食べたい？」といったことを示唆することになる。単にリンゴがどのようなものかを表現しているだけでなく、誰かに向かって伝えるとき、その相手に、何か検討したり、行動を促したりする影響力も持つことにもなるのである⁴。

ここで述べたいのは、辞書でさえ、時代の流れと共に、新しい言葉や意味が付け加わっていくのだが、日々の人とのやりとりにおいては、その場の文脈に影響を受けながら、よりダイナミックに意味が変わっていく。そして、その意味は、相手に伝わり、相手に何かを示唆したり、考えさせようとしたり、行動を促させたりするのである。

言葉の意味は、関係性の中で調整される

言葉の意味は、その時々、社会的な文脈に大きく影響を受けるということについてもっと詳しく見ていこう。同じ言葉であったとしても、数十年前と今

の意味は同じであることはない。さらに、先ほど述べた黒人解放運動のような出来事などがあり、言葉の意味が大きく変わるときがある。

ここで「自閉症」という言葉を考えてみたい。自閉症という概念や診断名は、時代と共に変化している。自閉症は3歳になるまで言葉を話すことができないという状態像をもって診断されてきた。その後、精神疾患の診断・統計マニュアル(DSM-4)で「アスペルガー障害」という診断名が採用されたこともあって、自閉症という描写では到底受け入れられないと感じていた人たちも、この名称であれば、受け取れることがあったと見ていた。

ところが、その名称も「アスペ」などと省略され、一般化されていくと、そこに伴う意味合いも変化していった。最近、ある場所で「アスペルガー」という言葉を使ったら、そんな差別的な言葉を使うのを聞いてショックを受けた、と言われたことがある。それなら、どの表現なら今は大丈夫なのかと尋ねると、「自閉症」の方がまだいいということであった。

私は、多くの人たちが「自閉症」という言葉に拒否反応を示していた時代を知っているので、「自閉症」という用語を使うことはためらう。そのため、現時点では「ASD(自閉スペクトラム症)」という言葉を取りあえず使うようにしている。しかし、ASDの意味合いも時代と共に移り変わっていくであろう。

日々のやりとりの中でも、言葉の意味は絶えず関係性の中で調整される。例えば、ある人が何らかの会合に遅刻したとしよう。その遅刻したという出来事にまつわる意味づけは、「遅刻した」という表現に内在するものではない。それは、社会的な文脈で意味づけられようとする。日本のように遅刻することはもってのほかという文化的な価値観が強い国では、たいへんなことをしてしまったとみなされるが、遅刻することに寛容な文化も世界にたくさんある。さまざまなことで日本に住んでいて息苦しさを感じるのであれば、世界に目を向けてもらいたいと思う。私たちの悩みを生じさせる考え方は、他の文化圏では、重大な意味を与えられていないことを知るのには、助けになると思う。

その「遅刻したこと」にどのように反応してもらえるかによって、その意味が変わる。遅刻したことに叱責するような人の前では、それには重大な失敗と

いう意味づけが与えられることになる。一方で、遅刻したことは、何らかの要因で遅刻してしまったのではないかという心配をしてくれる人の前では、遅刻したことに対して過度の失敗感を抱くことはないであろう。このような理解が生じると、私たちは自分たちに問いかける必要性も生まれる。私は、人にどのように反応して生きていきたいのであろうか、と。

意味は関係性の中で調整することもできる。相手が提示した意味づけを、私たちは受け取ることもできるし、受け取らないこともできる。あるいは、その意味づけを相手と一緒に調整することもできるのである。社会構成主義を提唱しているケネス・ガーゲン⁵は、お互いが共に意味の生成に取り組むことを「協応行為 (co-action)」と呼んだ⁵。社会構成主義とは、本稿で論じている言葉の意味は関係性の中で調整されるということを中心に取り組む哲学的な姿勢のことである。

相手が言ったことをそのまま受け取る必要はないが、単に拒否する必要もない。相手が発した言葉の意味を、相手に確認したり、自分の受け取り方を示したりして、相手のさらなる反応を求めることができる。相手が別の言葉で再度伝えてくれるのであれば、その別の言葉は、別の意味を伝える。そして、その言葉に反応することによって、意味を調整することができるのである。

近年、対話の重要性が強調されるようになってきた。対話とはお互いが言いたいことを言うということだけでは、その重要さが見えてこないであろう。対話は、相手の言葉を聞き、その言葉に反応すると、相手がその反応を聞き、さらに反応を返す。このようにお互いに反応し続けながら、言葉を紡いでいくことを通じて、新しい意味が生まれる場にできるのだ、という側面において、対話の重要性を汲み取れるのである。

意味は人のアイデンティティを創り上げる

ここで、言葉が意味することは、人のアイデンティティにつながるのだということを見ていく。

ナラティブ・アプローチや社会構成主義は、「現実があって、それを言葉で表現する」という従来の考え方を逆転させ、「言葉が現実を構成していく」とみなす。これまで見てきたように、言葉そのものに意味が固定されているのではなく、言葉は、社会的、

文化的な文脈と、人との関係性の文脈において、変わるものであるとする。意味が変わった言葉は、別の世界観を提示することになり、その新しい世界観で私たちはものごとを見ることができるようになる。

意味は経験を形作る。同じ出来事でも、「失敗」という経験をするのか、「うまくいかなかった経験から学んだ」という経験をするのかが異なっていくということである。

すると、その意味は、その人がどのような人であるのかという、その人のアイデンティティを形作っていく。つまり、意味は「失敗した人」または「うまくいかなかった経験から学ぶ人」を構築していく。人が人生を送っていく上で、どちらのアイデンティティを持っていくことがより助けになるのかについては、明確であろう。

対話によって、出来事に対する意味づけが変わるという理解が、対人支援に示唆していることは大きい。起こった出来事そのものを変えることはできない。しかし、その出来事が「どのようなことであったのか」という意味づけについては、変化する余地が常に残されている。過去は変えられないという話を聞くことがある。確かに起こったことをなかったことにすることはできない。しかし、それが「どのようなことであったのか」についての意味合いは、常に変化する余地があるのである。それは、対人支援者の関与なしにも生じうるほど、変わるものなのだ。出来事が起こってすぐのとき、少し時間が経ってからのとき、そして、数年の月日が経過したときでは、その人にとって、その出来事がどのようなことであったのかの意味合いは変わっていつているはずである。

そして、自分に起こったことを安心できる相手に話して、ケアしようとする気持ちから反応してもらうとき、起こった出来事の意味合いがさらに変化するであろう。この取り組みは、相手に異なる意味づけを持たせるような教育的なものである必要はない。それよりも、相手が作り上げてきた意味合いと一緒に見ていき、さらに他の意味づけをすることができないのか一緒に検討するのである。

どのような時にも人は反応する

出来事の意味づけを変えようとする試みは、目新しいものではなく、さまざまなところで取り組まれ

ている。何か重大な出来事があった場合にも、それについて、「気にしないでいいのよ」「仕方がなかった」などのようなありふれた表現も、意味づけを変えようとする試みであると思えることもできる。つまり、その出来事は「気にしなくてもいい程度のものである」という意味づけを提示しようとしているのである。

このような言葉が異なる意味づけに貢献することもあるれば、そうならないこともあることも多くの人は気づいているであろう。ナラティブ・アプローチにおいては、出来事をめぐる異なる意味合いを探索するときに、人の反応をめぐる細部に注意を向けていく。

ナラティブ・セラピーの原型を作ったホワイトは、トラウマのような身体的にも精神的にも苦痛を与える出来事に対して、人は、単に受動的なのではなく、なんらかの反応をするのだと主張する。

誰もトラウマを単に受動的に受けているのではない。人々は常にトラウマを防ごうとする手段を講じる。また、トラウマを防ぐことが明らかに不可能である場合でも、トラウマを少しでも軽減しようしたり、トラウマが人生に及ぼす影響を軽減しようとする手段を講じたり、自分にとって大切なものを守ろうと努力する。圧倒的なトラウマに直面しても、人々は自分たちが価値を置くものを守り、維持しようと努力するのである。⁶

ホワイトの見解を参考にすると、次のような視点で私たちは人の反応を見出すことができるであろう。

問題を解決した（成果のあったこと）、問題を解決しようと行動を起こした（行動までつながったこと）、問題を解決したいと思った（思いが生じたこと）、問題に対して身体や気持ちが反応した（身体的な反応が生じたこと）、問題があったとしても、自分が大切にしているものを守ろうとしたこと。

読者のみなさんがどのような問題、自分を苦しめ

る出来事を想像するのかはわからないのだが、このような視点で問題や出来事に反応したのかについて問いかけてくれたら、一人では思いつかなかったような自分が見えてくる可能性があるのは想像できるであろう。

自分を苦しめる出来事があった。自分は何もできないと思っていた。ところが、ナラティブ・アプローチの視点が示すのは、あなたは、気持ちや身体的な反応を通じて「抵抗」したのではないだろうかということである。さらには、それは、あなたが自分の大切にしているものを守ろうとしたことなのかもしれないという視点を通じて、起こった出来事の意味合いを探索しようとするのである。

自分を苦しめている問題や出来事は確かにあるものの、そこで、自分は何らかの反応をしていたのだということを表明し、その反応が意味することを考えることによって、これまでとは違った意味合いを持って、過去の出来事を見られるようになる可能性が高まる。

当然のことながら、人によっては、これまでの意味合いが実に強く、新しい意味合いを手元に置いて人生を送るようになるまでには、多くの対話と時間が必要になる。一度に意味合いが変わらないからといって、失望する必要もない。時間をかけて少しずつ意味が変わっていくことに取り組むことが重要なのである。

これまで見てきたように、対話とは言葉を通じて、新しい現実をつくり出していく取り組みなのである。言葉は、世界をつくり出すことができるのである⁷。



くにしげ こういち

ワイカト大学カウンセリング大学院修了。臨床心理士（日本）、カウンセラー协会会员（ニュージーランド）。2013年にNPO法人ダイバーシティ・カウンセリング・ニュージーランドを立ち上げ、2019年に一般社団法人ナラティブ実践協働研究センター（NPACC）を東京に設立。2023年9月より滋賀県を拠点に活動。

1 モンク,G. 他編/国重浩一・バーナード紫訳 (2008) ナラティブ・アプローチの理論から実践まで:希望を握りあてる考古学.北大路書房. 2 Bakhtin, M. M. (1986) *Speech genres and other late essays*. University of Texas Press. 3 ガーゲン,K. J./東村知子訳 (2004) あなたへの社会構成主義.ナカニシヤ出版. 4 オースティン,J. L./飯野勝己訳 (2019) 言語と行為:いかにして言葉でものごとを行うか.講談社. 5 ガーゲン,K. J./飯島輝美・東村知子訳 (2020) 関係からはじまる:社会構成主義がひらく人間観.ナカニシヤ出版. 6 White, M. (2004) *Int J Narrat Ther Community Work*, 2004(1), 45-76. 7 スワート,S./国重浩一・飯島邦子・松本加奈子 (2013) 世界を再著述する.北大路書房. *COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

私たちはなぜ旅に出る？

癒やし、非日常、それとも仕事？ 本小特集では主に観光心理学の視点から、私たちが旅に出る理由を紐解きます。旅の動機の解説から、聖地巡礼やワーケーションといった新しい旅まで、多様化する観光や旅行のスタイルを紹介します。さあ、ページをめくってあなたにぴったりの旅を探してみませんか？（福田実奈）

観光心理学とは何か

立教大学現代心理学部 教授

小口孝司

国連世界観光機関と国連開発計画による報告書では、観光は概ね世界GDPの10%、世界の雇用の10人に1人、世界輸出の7%を占める重要な活動として位置づけられている¹。コロナ禍後においても、旅行・観光は世界経済と雇用に大きく寄与する分野であり、コロナ禍前を上回る水準に回復している²。日本においても、観光は人気の高い余暇活動の一つであり、国内観光旅行は、日本人にとって参加者数の多い代表的な余暇活動である³。なお、本稿では「観光」と「旅行」をほぼ同義に用いる。

個人の経験から見ても、旅行は日常を離れて新しい場所や人々に出会い、さらには卒業、結婚などの人生の節目に行われることが多いことから、旅行は記憶に刻まれやすく、意義深い経験となりやすい。

さらに、観光は経験的消費の代表例でもある。経験的消費は、物質的消費に比べて、体験を待つとき、体験しているとき、体験を思い返すときのいずれにおいても、幸福感や満足感をもたらしやすいことが示されている⁴。また、旅行、旅行以外の経験

的消費と物質的消費とを比較すると、旅行がもっとも高い満足につながることも報告されている⁵。こうした点からも、観光は人々の生活において重要な意味をもつ経験だといえる。

国際的な学術誌を見ると、旅行者の行動や観光地での経験を扱うツーリズム研究と、宿泊、飲食、サービスを扱うホスピタリティ研究が、観光研究の大きな柱となっている。言い換えれば、観光研究には、旅をする人と旅を支えるサービスとの二つの側面があり、この二つは社会心理学と産業・組織心理学に重なる論点も多い。観光を理解するうえで、心理学的視点は欠かせない。

このように考えると、観光心理学とは、観光に関わる多様な主体の心理的機能を扱う学問領域として位置づけることができる。ここでいう主体には、観光者、従業員、住民、ホストコミュニティなどが含まれる。また、心理的機能には、認知、感情、動機、行動、ウェルビーイングなどが含まれる。観光は表面的には経済活動の一つであるが、その深層には、自己成長、心の回復、社会的関係の

形成、文化的学習、自己の再構築といった側面がある。観光心理学は、こうした観光の内面に光を当てる領域なのである。

観光経験の心理過程

観光経験は、旅行前、旅行中、旅行後という流れで把握できる⁶。旅行前には、目的地への期待や想像がふくらみ、何を見たいか、何をしたいかといった見通しが形づくられる。旅行中には、自然、文化、食、景観、人との出会いなど、さまざまな刺激が知覚され、それらが感情や解釈と結びつきながら経験として積み重なっていく。旅行後には、その経験が思い返され、記憶として整理され、自分なりの意味が見いだされていく。観光が特別な経験として残りやすいのは、日常とは異なる時間や空間のなかで、しばしば強い感情が伴うからである。観光心理学が、認知、感情、記憶の結びつきを重視するのはそのためである。

感情と体験価値

観光は、感情と深く結びついた現

象である。観光地での経験は、「楽しかった」「心が動いた」といった感情的評価によって大きく左右される。観光者の感情経験を測定した研究では、喜び、愛着、ポジティブな驚きなどが、観光体験を特徴づける重要な側面として示されており、同時に、こうした感情経験は満足と関連し、その後の再訪意図や推奨意図にもつながるという⁷。観光の価値は、何を見たか、どこへ行ったかだけで決まるのではない。体験をどのように感じたかが、その価値の大きな部分を形づくるのである。

旅行動機と意思決定

観光行動の出発点には、旅行者の動機がある。古典的な理論では、観光動機は、日常生活から離れたい、休息したいといった内的欲求と、目的地の自然、文化、社会的魅力などの外的誘因との両面から説明されてきた⁸。さらに、旅行経験やライフステージに応じて、重視される動機が変化するという考え方も示されている⁹。旅行経験が少ない段階では安心感や休息が重視されやすい一方、経験を重ねるにつれて、自己成長やより深い文化理解などが重要になるという。観光動機は、固定的なものではなく、経験とともに変化するものと理解されている。

また、観光は時間と費用を必要とし、実際に行ってみるまで体験の質を完全には知ることができない。そのため旅行者は、期待だけでなく、不安や迷いも抱えながら意思決定を行う。観光における意思決定には、費用や時間だけでなく、リスク知覚、

不確実性、過去の旅行経験など、さまざまな要因が関わっており、観光の意思決定とは、夢や期待と現実的制約とのあいだで行われる心理的調整の過程でもある¹⁰。

観光とウェルビーイング

近年の観光心理学において、特に重要なテーマの一つは、観光が人々のウェルビーイングにどのように関わるのかという問いである。観光と生活の質に関する研究では、観光が主観的幸福感や生活の質とどのように関わるかが検討されてきた¹¹。

また、ポジティブ心理学の観点からは、観光は一時的な楽しさや満足だけでなく、意味、達成感、自己成長、他者とのつながりとも関わりうることが示されている¹²。観光の魅力は、単なる気分転換にとどまらない。新しい景観や文化にふれ、ふだんとは異なる時間の流れを味わうことは、人が自分自身や他者との関係を見つめ直す機会にもなりうる。観光は消費行動であると同時に、人の心や生活の質に働きかける経験なのである。

ただし、観光は混雑、疲労、文化的摩擦、不安など、感情や満足を低下させることもある。こうした負の経験を理解し、よりよい観光経験につなげることも、重要な課題である。

ホスピタリティ

観光心理学を考えるうえで、ホスピタリティも重要なテーマである。観光体験がどのように感じられ、どのような意味をもつかは、自然環境や文化資源だけでなく、人と人との

相互作用の質にも大きく左右されるからである。ホスピタリティは、家庭や親しい関係のなかで営まれるもてなし、社会的な規範や関係性のなかで成立するもてなし、そしてサービス産業として提供されるもてなしという三つの側面から理解されてきた¹³。さらに近年では、ホスピタリティは単なる商業的サービスではなく、出会い、感情経験、人間的相互作用を通して形成される関係の経験としても論じられている¹⁴。観光における満足や記憶は、施設や設備だけでなく、自分がどのように迎えられ、どのように扱われたかという感覚にも大きく左右されるのである。

観光心理学の意義

観光は多様な要素を含む複合的な人間行動であり、その理解には多面的な心理学的視点が不可欠である。心理学にとっても、日常を離れた状況における人の心理機能を考えることは、新たな研究視座を拓く可能性がある。

観光心理学は、観光現象のみならず、人間行動や経験の豊かさ、さらには観光地に暮らす住民のウェルビーイングを考察する領域である。その知見は観光経験や人々の生活の質の向上にもつながりうる点で、学術的にも社会的にも大きな意義がある。



おぐち・たかし

東京大学大学院社会学研究科博士課程修了。博士（社会学）。2009年より現職。専門は観光心理学、社会心理学、産業・組織心理学。著書に『観光の社会心理学』（編著、北大路書房）など。

¹ World Tourism Organization and United Nations Development Programme (2018) *Tourism and the Sustainable Development Goals – Journey to 2030*. World Tourism Organization. ² World Travel & Tourism Council (2026) *Travel & Tourism sees best year ever, outpacing the global economy in 2025*. WTTC. ³ 日本生産性本部 (2025) レジャー白書2025. <https://www.jpc-net.jp/research/detail/007771.html> ⁴ Kumar, A. (2022) *Curr Opin Psychol*, 46, 101343. ⁵ Fuchs, G. et al. (2015) *Tourism Anal*, 20(5), 499–509. ⁶ Larsen, S. (2007) *Scand J Hosp Tour*, 7(1), 7–18. ⁷ Hosany, S., & Gilbert, D. (2010) *J Travel Res*, 49(4), 513–526. ⁸ Crompton, J. L. (1979) *Ann Tour Res*, 6(4), 408–424. ⁹ Pearce, P. L. (2005) *Tourist behaviour: Themes and conceptual schemes*. Channel View Publications. ¹⁰ Karl, M. (2018) *J Travel Res*, 57(1), 129–146. ¹¹ Uysal, M. et al. (2016) *Tour Manag*, 53, 244–261. ¹² Vada, S. et al. (2020) *Tour Manag Perspect*, 33, 100631. ¹³ Lashley, C. (2000) *Int J Hosp Manag*, 19, 3–15. ¹⁴ Lugosi, P. (2021) *Tour Stud*, 21(1), 24–35. *COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

何を求めて旅に出るのか？

大阪国際大学人間科学部 教授
林 幸史

異郷の風景

死者が茶毘に付され、燃え尽きるまでを眺めることができる場所がある。あなたはそこに行ってみたいだろうか？ インドには、野天の火葬場があり、そこで焼かれた肉体は遺灰となって、川に流される。その地を訪れた三島由紀夫は、神聖で清浄かつ、嘔吐を催すような忌むしさに充ちていたと述べた¹。

インドの火葬場での光景は、日本人には、驚きや恐怖といった感情をもたらす。感情に強く訴えかけるような経験を求める人はその地に憧れを抱き、そうでない人は敬遠する。ズッカーマンは、このような個人差をセンセーション・シーキング（新奇性・刺激追求傾向）と名付けた²。体験から得られる新しい感覚を追求する心理傾向である。

新奇性欲求と観光動機

人が旅する理由の一つは、新しい経験や、強烈な感覚や感情を求める新奇性や刺激への欲求である。日常生活の単調さを、新しい世界での刺激によって解消し、最適な覚醒レベル³に戻そうとする。では、どのような行動や活動が、新奇性欲求を満たすのか。それを観光者モチベーション研究が教えてくれる。

モチベーションは、個人に行動を起こさせる動機と、その行動を特定の方角へと向かわせる目標や対象からなる。そのため、観光者モチベーションも、人を旅へと押し出すプッシュ（push）要因と、特定の目的地に導くプル（pull）要因という2つの側面に分けて論じられる。ここでは、「なぜ旅をするのか」を説明するプッシュ要因となる観光動機の研究について、その主要な研究や理論を紹介する（表1）。

観光動機研究の先駆者は、ダンとクラプトンである。ダン⁴は、人が旅に出る動機は、アノミーと自己顕示であるとし⁴、クラプトンは、社会・心理学的な7つの動機と、文化的な2つの動機を見出した⁵。その後、アイソ＝アホラは、人が旅する理由は、「日常の世界からの逃避」と「心理的報酬の追求」という2つの要素で説明できるとした。それらには、個人と対人の側面があり、個人的世界（個人的なトラブルや問題）、および対人的世界（同僚、家族、友人、隣人）からの逃避、個人的報酬（熟達感や有能感、異文化学習、休息とリラックス）、および対人的報酬（現地住民や旅行仲間との交流）の追求という4つの側面で構成される⁶。

ピアースのTCLとTCP

観光動機は複数の要素で構成されるが、そこに序列を加えたのがピア

表1 観光動機研究の年表

著者（刊行年）	方法	観光動機
Dann（1977） ⁴	観光者 422 名を対象とした面接質問紙調査	アノミー（日常生活で感じる孤立感や無意味さから逃れたい欲求）、自己顕示（承認欲求や社会的地位を高めたい欲求）
Crompton（1979） ⁵	39 名のアメリカ人を対象とした非構造化面接調査	社会・心理学的動機（日常環境からの逃避、自己の探求と評価、リラクセーション、威光、退行、親族関係の強化、社会的相互作用の促進）、文化的動機（新奇性、教育）
Iso-Ahola（1982） ⁶	理論的考察	日常的世界からの逃避（個人的世界と対人的世界）、心理的報酬の追求（個人的報酬と対人的報酬）
Pearce（1988） ⁷	実証研究を踏まえた理論的考察	リラックス欲求、安全・刺激欲求、関係性欲求、自己発展欲求、自己実現欲求
Ryan（1998） ⁹	イギリス人 997 名を対象とした質問紙調査	知的欲求、社会的欲求、習熟・能力欲求、リラクゼーション欲求
佐々木（2000） ⁸	観光動機研究のレビューと理論的考察	緊張解消、娯楽追求、関係強化、知識獲得、自己拡大
Pearce & Lee（2005） ¹⁰	オーストラリア人 12 名を対象とした面接調査、1,012 名を対象とした質問紙調査	新奇性、逃避・リラックス、人間関係（強化）、自律性、自然、自己啓発（現地社会への関与）、刺激、自己実現（個人的成長）、関係性（安心感）、自己実現、孤独、郷愁、ロマンス、承認
林・藤原（2008） ¹⁵	日本人海外観光者 1,014 名を対象とした質問紙調査	刺激性、文化見聞、現地交流、健康回復、自然体感、意外性、自己拡大
Crompton & Petrick（2024） ¹³	観光動機研究のレビューと理論的考察	好奇心、退屈の緩和、抑制のない遊び、パイオフィリア（自然への欲求）の充足、ストレス軽減、自己顕示、家族や友人との絆、社会的ネットワークの拡大

ースである。ピアースはマズローの欲求階層説を応用して、トラベル・キャリア・ラダー (TCL) と呼ばれる5段階の梯子状モデルを提唱した⁷。人々の観光動機は、5段階のトラベル・キャリア (リラックス欲求, 安全-刺激欲求, 関係性欲求, 自己発展欲求, 自己実現欲求) のいずれかに位置し、ライフステージや旅行経験によって梯子を上下動するように変動する発達のかつ動的な理論であった。国内でも、佐々木が、観光動機が、緊張解消, 娯楽追求, 関係強化, 知識増進, 自己拡大という5次元に集約できるとし、階層性のアイディアを支持していた⁸。

多くの研究者によってTCLの実証調査が進められたが、経験が増えれば高次の動機に変化するという階層構造は認められなかった。TCLを批判的に検証したライアンは、旅行経験を積むことで動機そのものが変わるというよりは、観光者は経験を通じて、より満足のいく体験を構築するスキルを習得すると考えるべきだと述べた⁹。

その後、TCLを再構築したピアースは、新たにトラベル・キャリア・パターン (TCP) という枠組みを提唱した^{10, 11}。段階的な変化にはこだわらない、動機づけのパターンとその構造についての理論である。TCPは、中心層、中間層、外部層の3層から成る。中心層には、トラベル・キャリアを問わず重視される「新奇性」「逃避・リラックス」「関係性」の3つの動機が配置される。中間層にはキャリアによって重要度の高低が分かれる「自己実現」「自己発展」や

「自然」「現地社会との関与を通じた自己啓発」の動機が、外部層には重要度が低い「孤独」と「ノスタルジア」などが位置づけられた。そして、旅行経験が蓄積されるにつれて、旅の目的は、自分自身の安全や内面的な成長から、現地の文化や環境への関与へと変化するという。

観光動機研究から見えるもの

50年余りの歴史がある観光動機の研究を概観したが、これらの研究が捉えようとした「動機」は、果たして心理学概念の動機かと問われると、それとは異なると答えるべきだろう。動機とは、行動を起こさせる欲求・認知・感情の内的プロセスである¹²。そもそも旅に出るときに、私たちはどれほど自らの動機を自覚しているだろう。筆者自身が旅に出るときも、「どこかに行きたいな」という漠然とした気持ちが沸き起り、旅行の計画を立て始めることが多い。旅立つ前に「何があなたを突き動かすのか」と問われたところで、明確な答えなど持ち合わせていない。つまり、観光者は、自らの旅行中の行動を観察したり、自身の感情を解釈したりすることで、その背後にある動機を推論しているに過ぎない¹³。

では、これまでの観光動機研究は何を明らかにしてきたのか。その答えは、私たちが旅に認めてきた価値ではないだろうか。価値とは、私たちの人生の指針であり、行動を動機づける望ましい目標を指す。シュワルツは、10の普遍的な価値タイプを「変化への開放性-保守主義」(刺激や変化に富んだ生活を重視するの

か、安全や調和、伝統を重視するのか)と「自己高揚-自己超越」(自己の成功や威信を求めるのか、自己よりも他者の安寧や幸福を優先するのか)の2軸で説明している¹⁴。そして、観光動機もまた同様の次元で解釈できる¹⁵。数か月に渡り海外を放浪するバックパッカーの旅の動機は、新奇な体験をすることや現地での交流を求める気持ちが強い。その背景には、人生にはさまざまな経験が必要であり、挑戦や冒険を選択すべきとの価値観がある。旅は、日常の制約から自由になれる分、その人の重視するものが表れやすい。どのような旅を好むかを知るとは、その人が人生で大切にしている価値を知ることにつながる。

このように考えると、観光動機研究は、旅の動機の研究というよりも、旅を通して実現される個人の価値観を捉える試みであったといえるだろう。価値観が人生経験とともに少しずつ変化するように、観光動機も旅行経験を積むことによって変わっていく。私たちは旅を重ねるなかで、自分にとって価値のある旅を学び、自らが旅をすることの意味を自覚していく。これが旅は人生に似ていると言われる所以かもしれない。



はやし・よしふみ

博士 (社会学)。専門は観光心理学, 社会心理学。2024年より現職。論文に「長距離徒歩旅行がもたらす心理的変容: 歩く旅の心理過程についてのナラティブレビュー」国際研究論叢: 大阪国際大学紀要, 39(1) 89-110, 2025. など。

1 三島由紀夫 (1977) 暁の寺. 新潮社. 2 Zuckerman, M. (1979) *Sensation seeking*. Lawrence Erlbaum Associates. 3 Berlyne, D. E. (1960) *Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill. 4 Dann, G. M. (1977) *Ann Tour Res*, 4(4), 184-194. 5 Crompton, J. L. (1979) *Ann Tour Res*, 6(4), 408-424. 6 Iso-Ahola, S. E. (1982) *Ann Tour Res*, 9(2), 256-262. 7 Pearce, P. L. (1988) *The Ulysses factor*. Springer. 8 佐々木士郎二 (2000) 旅行者行動の心理学. 関西大学出版部. 9 Ryan, C. (1998) *Ann Tour Res*, 25(4), 936-957. 10 Pearce, P. L., & Lee, U. I. (2005) *J Travel Res*, 43(3), 226-237. 11 Pearce, P. L. (Ed.) (2019) *Tourist behaviour*. Edward Elgar. 12 Reeve, J. (2018) *Understanding motivation and emotion* (7th ed.). Wiley. 13 Crompton, J. L., & Petrick, J. F. (2024) *Ann Tour Res*, 104, 103692. 14 Schwartz, S. H. (2012) *Online Readings Psychol Cult*, 2(1), Article 11. 15 林幸史・藤原武弘 (2008) 実験社会心理学研究, 48(1), 17-31. *COL: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

物語を旅するコンテンツツーリズム

——「聖地巡礼」による没入体験となつかしさ

京都大学国際高等教育院 特定教授

楠見 孝

はじめに

コンテンツツーリズムとは、小説・映画・ドラマ・アニメなどの作品の舞台となった場所を訪ねる旅である。特に2000年代に入ると、気に入った作品の舞台を「聖地」と捉え、ファン同士で情報を共有しながら、作品の場面と同じ場所を探し、登場人物の足跡を追うように町を歩く旅を「聖地巡礼」と呼ぶようになり、2010年代に盛んになってきた。本稿では、この旅を「物語世界への没入」という独自の動機と体験をもつと捉える。そして、その特徴を、全国調査の結果¹となつかしさの心理学の知見²を基に考察する。

「聖地巡礼」の広がりの特徴

聖地巡礼は、アニメの聖地巡礼が代表例である。作品のファンが「舞台となった場所」を発見し、SNSで共有されて、多くの人が訪れるようになるというプロセスがある。さらに、自治体が作品と連携したイベントを開催したり、観光施策に取り入れられたりするケースも増えてきた。

聖地巡礼の動機の中には、「自分が愛した物語の世界を、現実の空間で追体験する」ことがある。そこで重要となるのが、物語への没入（immersion）感情である³。物語に入り込み、登場人物の視点で世界を感じるような経験が強いほど、舞台を実際に歩くことで「物語が現実につながる」特別な感覚が生まれる。

没入体験はなぜ「旅」に向かうのか

私たちの研究（全国16～79歳、800名のウェブ調査）¹では、想像性（ファンタジー）傾向とポジティブななつかしさ（過去の出来事を想起することに心地よさを感じ、その意味や価値を認識する）傾向⁴が、作品世界への親近性を高め、旅行中の没入を規定する先行要因であることが示された（図1の①）。

これらの特性をもつ人は、作品の舞台を訪れた際に「既知感」「なつかしさ」「感動（やっきたという思いと興奮）」を強く経験し、それが作品への没入を促進する（図1の④）。さらに、表1に示すコンテンツ別の特徴として、とりわけアニメ聖地巡礼では、20～30代の若年層を中心に、旅行前の情報収集から旅行中・旅行後の発信に至るまでインターネット利用と発信が活発であり、現地での没入体験と感動が相互に促進される傾向が見られた（図1の③～⑤）。一方で、TVドラマや映画の聖地巡礼は40～50代が中心であり、小説では50～60代を中心に幅広い年齢層が含まれる。インターネット活用は、年齢層が高くなるほど相対的に低下する傾向がある。

聖地巡礼による既知感となつかしさ

聖地巡礼による物語の舞台で、なぜ、なつかしさが生じるのか。作品を鑑賞した経験は本来「映像や文字としての記憶」であり、実際にその

場所を訪れた経験とは異なる。それにもかかわらず、人は目の前の風景を視界に捉えた瞬間、「初めて来たのになつかしい」と感じることもある。この独特の感覚は、心理学におけるなつかしさとデジャビュの研究⁵から理解することができる。

特に作品に没入している人ほど、繰り返し作品に触れることで、物語世界の詳細なイメージが形成されるとともに親近性が向上する（図1の②）。そして実際に現地を訪れた際、目の前の現実の風景と「作品を通じて形成された場面イメージ」が一致すると、それが自分自身の過去経験のように再認識される。これが、聖地巡礼特有の強い既知感やなつかしさを生み出す要因である（図1の④）。

さらに、この強い既知感と「ここには初めて訪れた」という現実認識が併存するため、「初めて来たのに前にも来た気がする」というデジャビュとして経験されるのである。

なお、調査の結果、表1で示すように、こうした既知感、実写映像であるTVドラマや映画だけでなく、アニメにおいても同程度に高かった。一方で、小説は他のコンテンツに比べて訪問時の既知感が低く、「思い描いていた場所とは違う」と感じやすい傾向があった。これは、読者が文字から想像したイメージと実際の風景との間に、食い違いが生じやすいためと考えられる。

図1 聖地巡礼（コンテンツツーリズム）における作品没入—なつかしきプロセスモデル

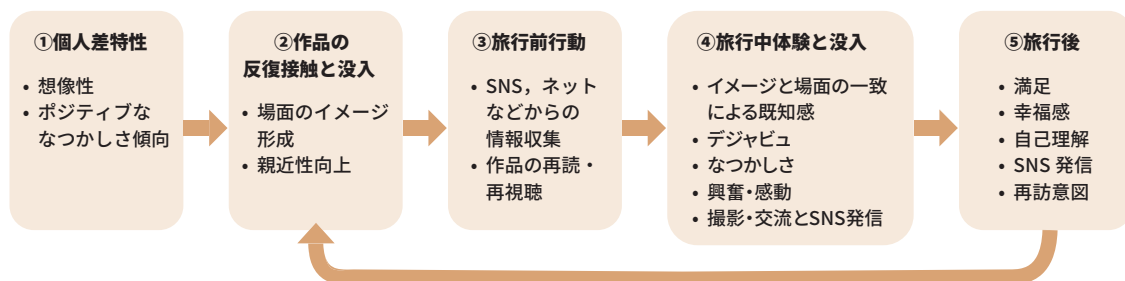


表1 聖地巡礼（コンテンツツーリズム）のコンテンツ別の特徴（文献1より）

コンテンツ	アニメ	TVドラマ	映画	小説
主な年齢層	20～40代前半	40～50代中心に幅広い	40～60代前半中心に幅広い	50～60代
旅行中前後の行動	・情報収集／発信が全期間で活発 ・前後に再視聴	・情報収集は活発 ・発信はやや活発 ・前後に再視聴	・情報収集は中程度 ・発信は中程度 ・再視聴はやや低	・情報収集はやや低 ・発信よりも記録 ・前後に再読
訪問時の既知感	高い	高い	高い	低い
訪問時の感動	強い	中程度	中程度	やや弱い

聖地巡礼の心理的効果と課題

聖地巡礼には多くのポジティブな効果がある。作品を介して現地の人との交流やファン同士のコミュニティが生まれる。さらに、なつかしさがもたらす心理的充足感、旅の満足感を高め、幸福感を向上させる。また、旅行後には約3割から半数の旅行者が作品を再視聴・再読しており、作品世界を再度味わう行動につながっている（図1の⑤）。

一方で、来訪者の急増によるオーバー・ツーリズムの課題がある。SNS上では作品の有名カットを発見して撮影したり、自分が入って再現したりすることが目的化する現象も見られる。また、団体での訪問は、旅の個人的な意味づけが喪失し、没入やなつかしさの効果も弱まる。

こうした課題に対して観光心理学は、これらの感情・認知・社会への影響と世代差（表1）を分析して、持

続可能で一人ひとりの満足度の高い観光のあり方を提案することが考えられる。聖地巡礼は、流行による名所巡りではなく、「物語と現実の接点を通して自己を再構築する」行為として、理解し直す必要がある。

おわりに：自分だけの聖地巡礼へ

旅は、外の世界を見るための行為であるが、聖地巡礼は、「内的世界を確かめる行為」でもある。人は物語に没入するとき、登場人物の感情と自分自身を重ね合わせる。その舞台を訪ねる旅は、内的な物語世界と現実世界を往還し、「今の自分がどこに立っているのか」を再確認する機会となる。

人にはそれぞれ「聖地」がある。それは有名作品の舞台とは限らず、子どもの頃に住んでいた団地、遊んだ公園、学校、学生時代を過ごした街角など、私たちは人生のさまざま

な「自分の物語の舞台」をもっている。そこを再訪したときのなつかしさは、過去の自分と現在の自分をつなぎ、人とのつながりを思い起こさせ、未来へ踏み出す力を与えてくれる。

聖地巡礼の旅は、「物語世界に没入する」だけでなく、その体験を通して満足感やなつかしさを伴いながら、「自分の物語を再発見する」営みへとつながるものである。作品と自己の物語に導かれた、なつかしさを伴う旅は、現代において新たな意味をもつ旅の形であると考えら



くすみ・たかし

博士（心理学）。専門は認知心理学。京都大学名誉教授。2025年より京都大学国際高等教育院副教育院長・特定教授。著書に『メタフォリカル・マインド：比喩的思考の心理学』（単著、有斐閣）など。

1 楠見孝・米田英嗣（2018）コンテンツ・ツーリズム学会論文集，5，2-11。 2 楠見孝（編）（2014）なつかしさの心理学：思い出と感情，誠信書房。 3 小山内秀和・楠見孝（2013）心理学評論，56（4），457-473。 4 楠見孝（2021）心理学評論，64（1），5-28。 5 楠見孝（2021）なつかしさはなぜ起こるか：単純接触効果と自伝的記憶，デジャビュ。繁樹算男（編），心理学理論バトル（pp.49-64），新曜社。 *COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

休みながら働く？

——ワーケーションという新しい働き方

信州大学人文学部 准教授

白井真理子

ワーケーションとは

「ちょっと軽井沢で休暇を過ごして、仕事をします」。こんな言葉を聞いたら、多くの人は不思議に思うかもしれない。休暇と仕事は、一見相反するもののように思えるからだろう。しかし近年、この2つを組み合わせた新しい働き方である「ワーケーション」に注目が集まっている。では、ワーケーションとはどのようなものなのだろうか。

ワーケーション (workcation) とは、英語の「work (仕事)」と「vacation (休暇)」を組み合わせたアメリカ発祥の言葉であり、リモートワークの一種とされている¹。フォルラ¹は、近年の研究レビューを行い、ワーケーションを「仕事と余暇・休暇の領域が融合した、場所にとらわれない柔軟な働き方」と定義している。

一方、日本で行われているワーケーションは、こうした欧米の定義とは少し意味合いが異なることが指摘されている。日本での事例をもとにした研究では、日本におけるワーケーションは「地域社会との深いつながりを通して、学び、内省、創造性を高めようとする」という側面が含まれるとされる²。一方、長田は、ワーケーションにおいて大切なのは、「社員が自発的に選択すること」であり、「非日常の場に、勤務時間中に、自発的に滞在して仕事・余暇を過ごすこと」をその特徴として挙げている³。

ワーケーションの効果

ワーケーションが私たちにどのような効果をもたらすのかについては、まだ研究の数は多くないものの、いくつかの肯定的な結果が報告されている。たとえば、心理的なストレスを軽減し、ポジティブな感情を高めること^{4~6}、仕事への関与を高めること⁵などが示されている。また、主観的な気分の変化だけでなく、身体反応を測定した研究もある。たとえば、5日間のワーケーションを行った研究では、睡眠中の副交感神経系の活動が高まり、身体がよりリラックスした状態になる可能性が示唆されている⁷。

しかし、これまでの研究の多くは、ワーケーションを行う前と後を比較するものにとどまっていた。また、気分の変化と身体反応を同時に測定しながら、ワーケーションの効果を検討した研究はほとんどなかった。さらに、通常の仕事をしている場合と比べて、ワーケーションがどのように異なるのかについても十分に検討されていなかった。

ワーケーションの導入に向けて

ワーケーションにはさまざまな肯定的な効果が期待されている。しかし、日本ではワーケーションの導入は十分に進んでいない。2022年の調査によれば、ワーケーションという言葉の認知度は66%に達していたものの、実際に導入している企業は5.3%にとどまっていた⁸。その理由の一つとし

て、企業の経営層や管理職がワーケーションの価値を十分に実感できていないことが考えられる。もし管理職自身がワーケーションを体験し、その効果を実感することができれば、企業における導入も進む可能性がある。

管理職を対象としたワーケーションの効果検証

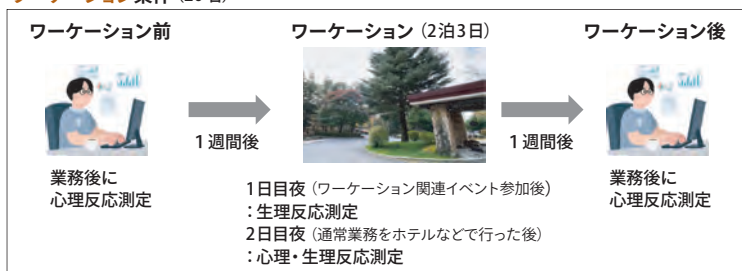
こうした課題を踏まえ、今井らは、管理職20名を対象としてワーケーションの効果を検証する実証実験を行った⁹。この研究は、参加者が実際にワーケーションを体験し、そのときの心理状態と生理反応の両方を測定した。さらに一般的な仕事状況(統制条件)と比較することで、ワーケーションの効果をより多面的に明らかにすることを目的とした。

ワーケーションは、2022年10月下旬、長野県茅野市の東急リゾートホテルにて、2泊3日の短期間のプログラムとして行われた。心理反応は、ワーケーション参加1週間前(事前)、ワーケーション当日(当日)、ワーケーション参加1週間後(事後)の3時点で測定を行った。また、生理反応は、ワーケーションの2日間のうち、関連イベント参加後と、通常業務をホテルで行った後の2回を測定した。統制条件は、ワーケーションの条件と対応させ、原則業務終了後の反応を測定した(図1)。

3時点すべてのデータが得られた26名(ワーケーション条件:14名、統制条件:12名)を対象に分析を行った。

図1 実証実験の手続き

ワーケーション条件 (20名)



統制条件 (20名)



心理反応：多面的感情尺度¹⁰の非活動的快・活動的快、気分調査票¹¹など
生理反応：携帯型の心電図計測器（チェックミーブロードバンドSモデル）により5分間測定
測定時間：18時～20時

心理反応については、ワーケーションを行った条件は統制条件と比較して、明確な快感情の高まりを示した（図2）。活動的快得点（活気のあるなどの項目）は、ワーケーション条件においてのみ、当日の得点が事前・事後よりも有意に高かった。また、統制条件と比較して、ワーケーション条件において当日と事後の得点が有意に高かった。

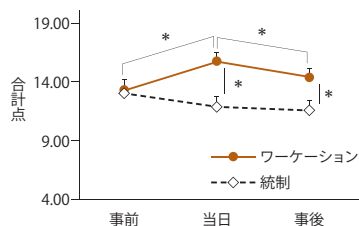
非活動的快得点（のんびりしたなどの項目）は、ワーケーション条件においてのみ、当日の得点が事前・事後よりも有意に高かった。また、統制条件と比較して、ワーケーション条件は当日において得点が有意に高かった。この結果から、ワーケーションは活動性に関わる快感情を高めると同時に、休暇の要素を含んだ環境によってリラックス感も高めていた可能性がある。さらに、活動的

快得点が1週間後まで高い水準にあったことは注目に値する。休暇には、ストレス解放効果があり、休暇中にはポジティブ感情が高まる。しかし、その効果は一時的であり、仕事に戻ると急速に減少することが示されている¹²。ワーケーションによるポジティブ気分向上効果が1週間後も持続していたことは、長期的にみれば、単に休暇を取得するよりも、ワーケーションを行うことによるメリットの方が大きいかもしれない。

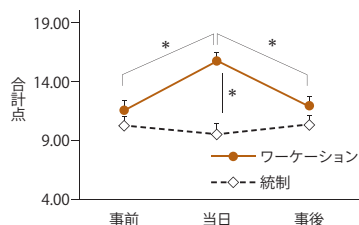
一方、心拍数はワーケーション条件においてのみ、1日目の夜より、2日目の業務後の心拍数が上昇した。心拍数の結果だけから結論づけることは難しいが、心理反応の活動的快得点が高かった結果と併せて考えると、ワーケーションを行うことは、生理的活動を高めていた可能性が考えられる。

図2 ワーケーション条件と統制条件における心理反応変化の違い

A) 活動的快得点の変化



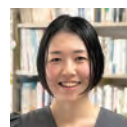
B) 非活動的快得点の変化



*5%水準で優位さが認められたところ

おわりに

ワーケーションの効果に関する研究は、十分に蓄積されているとはいえない。しかし、今回示されたような肯定的な効果が今後さらに明らかになれば、ストレスを軽減しながら働くことのできる新しい働き方として、ワーケーションはより広く受け入れられていくだろう。また、ワーケーションは有名な観光地に限らず、さまざまな地域で実施できるため、地域の活性化につながる可能性もある。あなたもまずは一度、ワーケーションを体験してみてはいかがだろうか。



しらい・まりこ

博士（心理学）。2021年より現職。専門は感情心理学。代表論文として

Beliefs about the positive functions of sadness. *International Journal of Psychology*, 60(4), e70068, 2025.

¹ Voll, K. et al. (2023) *World Leisure J*, 65, 150–174. ² Yoshida, T. (2021) *Ann Bus Adm Sci*, 20, 19–32. ³ 長田英知 (2021) ワーケーションの教科書 創造性と生産性を最大化する「新しい働き方」. KADOKAWA. ⁴ 荒井菜穂美他 (2022) 日本緑化工学会誌, 48, 129–132. ⁵ Lee, J. et al. (2024) *J Hosp Tour Manag*, 59, 324–331. ⁶ 宮本万理子・尾形和哉 (2023) 都市計画報告集, 22, 182–187. ⁷ Negoro, H & Kobayashi, R. (2022) *Healthcare*, 10, 2037. ⁸ 国土交通省観光庁 (2022) 「新たな旅のスタイル」に関する実態調査報告書. ⁹ Imai, A. et al. (2025) *Psychol Rep*. <https://doi.org/10.1177/00332941251343546> ¹⁰ 寺崎正治他 (1992) 心理学研究, 62, 350–356. ¹¹ 坂野雄二他 (1994) 心身医学, 34, 629–636. ¹² de Bloom, J. et al. (2009) *J Occup Health*, 51, 13–25. *COI: 本記事内の今井ら (Imai, A. et al., 2025) の研究は、東急不動産R&Dセンターとの共同研究として実施され、研究資金の提供を受けている。

乳幼児が見る世界から ヒトの意識を考える

静岡大学教育学部 助教

鶴見周摩



つるみ・しゅうま

中央大学文学部卒業、
同大学大学院文学研
究科修了、博士（心
理学）。北海道大学
でポストドク、助教を経て、2026 年より
現職。専門は知覚・認知心理学。筆
頭論文に Covert attention modulates
visual perception in early infancy.
Brain Research, 1875, 1–6, 2026. など。

われわれが物理的な世界をありのまま知覚しているわけではないことを証明する手段の一つに「錯覚」があります。個人差はありますが、多くの方が錯覚を通じて意識と外界とのギャップを体感したことがあるでしょう。錯覚は驚きに満ちた体験ですが、実はこの錯覚は乳幼児では起きない（あるいは効果が弱い）ことが近年報告されています。大人の意識を推し量ることすら難しいのに、大人とは異なる世界を乳幼児が見ているとしたら、一体彼らはどんな世界を見ているのでしょうか？

錯覚が起きない乳児たち

まず初めに、生まれて数か月の乳児には知覚の恒常性という驚異的な能力が備わっていません。この恒常性は外界を安定して知覚するために重要であり、われわれの意識外で自動的に処理が行われています。例えば、友人との買い物中突然雨が降り始めたとき、友人（もちろん自分も）が陰に入って暗くなったからといって、当然ながら別人に変わったとは思いません。この当然を可能にしているのが恒常性です。われわれは日常の至る所で起きる些末な変化を無視し、これまでの経験から外界を推定することで安定した世界を経験しています。この恒常性が生後半年未満の乳児には備わっていないため、大人が気づかない変化に逆に気づくことが示されています¹。つまり、恒常性がまだ働いていない乳児たちからすると、お母さんやお父さんに当たる光の量が変化するだけで、劇的な見えの変化が起きているのかもしれません。

こうした現象を踏まえると、改めてわれわれの脳が物理的な情報を実直に受け取っているわけではなく、あらかじめ予測を立てて外界を知覚していることが見て取れます。この推測して知覚する背景には、脳内でのフィードバック処理があります。テストなどで得たパフォーマンスに対して評価するフィードバックのように、脳の

1 Yang, J. et al. (2015) *Curr Biol*, 25, 3209–3212.
2 Nakashima Y. et al. (2021) *Proc Natl Acad Sci U S A*, 118, e2103040118. 3 Tsurumi S. et al. (2023) *Proc Biol Sci*, 290, 20232134. 4 Chua H. F. et al. (2005) *Proc Natl Acad Sci U S A*, 102, 12629–12633. 5 Jack, R. E. et al. (2009) *Curr Biol*, 19, 1543–1548. 6 Doherty, M. J. et al. (2010) *Dev Sci*, 13, 714–721. 7 Senzaki, S. et al. (2025) *Sci Rep*, 15, 7008. 8 Mazuz, Y. et al. (2024) *Sci Rep*, 14, 14583.

中でも情報処理の確認・評価作業がさまざまなレベルで行われています。そして、このフィードバック処理を介した情報処理は生後半年以降に確立されることが最近の乳児研究から示唆されています。詳細は省きますが、大人には見えづらい一瞬の顔が生後数か月の乳児には見えていたり²、大人なら誤って統合してしまう情報を正しく見分けていたりします³。この転換点にいる乳児の視覚システムを調べることは、神経機序の解明だけでなく、多種多様な意識経験の始まりを知る手がかりとなります。

図1 エビングハウス錯視

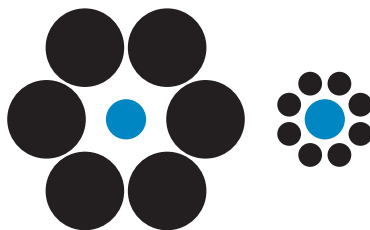


図2 height-width錯視
(身体バージョン)



の背景には前項で紹介したような脳内ネットワークがありますが、さまざまな錯覚を用いることで処理のどの段階で起きるのかを推定できます。

錯覚が起きない子どもたち

実は錯覚が起きないのは乳児に限ったことではありません。大人でも、周囲ほど錯覚の不思議さを感じられず、もどかしい思いをすることがあります。この個人差の背景にはいくつか要因がありますが、ここでは認知的な側面、つまり個人の経験や知識に基づいた影響に焦点を当てます。

例えば、錯覚とは少し離れるかもしれませんが、風景の見方には文化差があります。西洋文化圏の人々が風景の中のメインの物体（前景）を注視する傾向があるのに対し、東洋文化圏の人々は周辺の背景をよく注視することがわかっています⁴。個を重視する西洋文化と、集団を大事にする東洋文化での経験が、その人の風景の見方を変えると考えられています。ちなみに、こういった文化差は表情観察時にも見られ、西洋は口を、東洋は目を注視しがちになるというデータもあります⁵。

上述した経験や知識に基づいて生起するタイプの錯覚では個人差が現れやすいです。囲まれた円のサイズによって中央の円の大きさが変わって見える「エビングハウス錯視」（図1）は、視覚経験が比較的乏しい就学前の4～6歳児では起きないことが報告されています⁶。ただしこれは西洋文化のデータで、日本と米国の子どもたちで比較した研究によると、日本の子どもたちではエビングハウス錯視が生じることが示されています⁷。つまり、日本の子どもたちの方が周辺の情報により左右されてしまいます。これらの知見は、観察者の普段の知覚認知スタイルが錯覚の生起に大きく影響することを示唆しています。もちろん、こうした情報処理

発達の前にある景色

乳幼児から子どもとみてきたので、その先の発達についても触れておきます。錯覚が生じない段階から、生じるようになった先ではどのような結果が待ち受けているのでしょうか。若年成人（20～30代）から高齢者（60～80代）を対象とした研究によると、先に紹介したエビングハウス錯視は高齢者では起きにくくなるようです⁸。一見、乳幼児期と同じ状態に戻ったようにもみえますが、すべての錯覚が減退するわけではありません。例えば、同じ横幅の四角形でも高さがある方が細く見える「height-width錯視」（図2、身体でも起きる）は、むしろ高齢者の方が強く生じることがわかっています。同じ錯視であっても、発達段階によって結果が異なるのは、それぞれ背後にある原因が異なるためであり、非常に興味深い探究対象です。誌面の制限上、本記事では視覚に焦点を当ててきましたが、錯覚は視覚に限らず他の感覚器でも生じるので、関心がある方はぜひ調べてみてください。

意識の芽生え

われわれの普段意識に上る内容は「当たり前」の情報処理の上に成り立っています。しかし、今回取り上げた錯覚を通して、その当たり前が通じない世界があることに気づかされます。誰がどのように世界をみているのかを探ることは、その人の「意識の来歴」を垣間見ることであり、多種多様な自他の理解につながっていくのです。

キラキラネームは 本当に 増えていますか？

A 「キラキラネーム」の定義によりますが、「個性的な名前」や「珍しい名前」といった意味で用いるのであれば、答えは「はい(Yes)」となります。本稿では、キラキラネームを、個性的な名前を意味するものとして用いて説明します。

私が名前に関する実証研究を始めた2010年代前半では、キラキラネームという言葉が一般的に使用され始めました。そこでは、個性的な名前が増えていることが前提とされ、その名前の是非や社会的影響などが活発に議論されていました。

しかし、そうした前提や議論には、データに基づくエビデンスが少なく、生産的とは言にくい状態でした。そこで私は、本当に個性的な名前は増加しているのかを実証的に検討してきました。その過程で、そもそも日本では名前に関するデータを用いた実証的な検討が十分には行われていないように感じましたので、関連する現象や基礎的な知見についても明らかにして報告してきました^{1,2}。そうした研究の一部を、簡潔に紹介します(詳細は、各文献を見てください)。

キラキラネームとは？

そもそも、「キラキラネーム」とは何を意味しているのでしょうか。この点を明らかにするために、まずは代表的な複数の辞典を調べて分析しました。その結果、代表的な辞典でさえ定義はばらついており、一貫していたのは「頻度が低い名前」という要素のみでした³。

他にも、「伝統から逸脱した名前」や「読むことが難しい名前」といった要素もありましたが、一貫して含まれているわけではなく、定義は曖昧でした。

本当に個性的な名前は増えている？

このような頻度が低い個性的な名前が本当に増えているかについて、まずは日本で新生児の名前ランキングを発表している明治安田生命保険相互会社とベネッセコーポレーションのデータを分析しました。その結果、2004年から2018年において、頻度が低い名前の割合は増加し、頻度の高い人気のある名前の割合は低下していました⁴。

さらに、地方自治体が公開している広報誌における出生欄から名前をできるだけ多く収集し、その変化を分析しました。その結果、1979年から2018年において、分析したすべての自治体で、他の名前と重複しない個性的な名前の割合が増加していました⁵。

よって、個性的な名前は本当に増加していることが、異なるデータ、異なる指標で一貫して明らかになりました。

どのように？

では、個性的な名前はどのように生み出されているのでしょうか。日本の名前を個性的にしている理由のひとつが、漢字の読みの自由度が高いことです。人名の多くには、漢字が用いられており、その読み方はひとつではありません。また、漢字辞典に載っているような決まった読み方をしなければいけない訳でもありません。そのため、名前の読みはとても多様です。実際に、2004年から2018年に与えられた新生児の名前を分析したところ、「大翔」で18種類、「結愛」で14種類もの読みが少なくとも存在することが実際のデータからも示されています⁶。

そこで、名前の表記と読みを別々に分析してみると、興味深い結果が分かりました。表記はむしろよ



青山学院大学教育人間科学部 准教授

荻原祐二

おぎはら・ゆうじ

専門は文化心理学・社会心理学。京都大学教育学研究科博士後期課程修了。博士（教育学）。日本学術振興会特別研究員 PD、カリフォルニア大学ロサンゼルス校心理学部研究員、東京理科大学教養教育研究院助教を経て現職。日本心理学会国際賞奨励賞、文部科学大臣表彰若手科学者賞を受賞。

く名前に用いられる漢字がさらに使われるようになっていました。一方で、読みは頻度の高い人気のある読みが与えられなくなっていました。つまり、よく名前に用いられる漢字に対して、個性的な読みを与えることが増えていました⁷。外国語に由来する読みやイメージに基づく読みを与えるなどの方法で、辞書には書かれていないような、独特な読みが与えられ、個性的な名前が生み出されています⁸。

日本だけ？

個性的な名前の増加は、日本だけで見られるのでしょうか。キラキラネームという言葉から、日本に特有の現象と考える方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、個性的な名前の増加は、日本だけでなく、アメリカやイギリス、ドイツ、フランス、カナダ、中国、インドネシアでも報告されています²。日本に特有ではなく、異なる言語圏・文化圏で共通して見られています。

ただし、個性的な名前の増加は世界的な現象である一方で、その表現の仕方は文化によって異なります。例えば、中国では、漢字とその読みは基本的に対応しているため、日本とは逆に、読みではなく漢字で個性を出すようになっているようです⁹。

何を反映しているのか？

日本だけでなく多くの国で見られる個性的な名前の増加は、何を反映しているのでしょうか。さまざまな要因が考えられますが主なものとして、個人主

義化があります。個人主義とは、簡潔に言うと、個人の独立性や個性を重視する社会のパターンを意味します。個性的な名前を与えることは、個性を重視し、強調する行動であると言えます。

実際に、個人主義傾向が高い国ほど、名前ランキングに入っているような一般的な名前を与える割合が低いことがわかっています¹⁰。つまり、個人主義的な国では、個性的な名前が与えられやすいことになります。

興味深いことに、この個性的な名前の増加は、男の子においても女の子においても両方見られますが、その増加は女の子においてより顕著であることが繰り返り示されています^{4,5}。女性の社会進出が進み、親は女の子に個性や独立性をより強く期待するようになったことが一因と考えられます。

最後に

キラキラネームを個性的な名前とするのであれば、増加しているということを、関連するエビデンスも含めて、説明してきました。名前を研究することは、単純に面白いだけでなく、文化の変容や心理の変化の解明にもつながります。

一方で、キラキラネームを、「伝統から逸脱した名前」や「読むことが難しい名前」などとするのであれば、増えているかどうかはまだ分かりません。依然としてわからないことだらけですので、みなさんの問いや疑問にも答えられるように、少しずつ解明してエビデンスを提供していきたいと考えています。

1 荻原祐二 (2023) 日本語学, 42, 142-155. 2 Ogihara, Y. (2025) *Humanit Soc Sci Commun*, 12, 1826. 3 荻原祐二 (2022) 人間環境学研究, 20, 71-79. 4 Ogihara, Y. (2021) *Curr Res Behav Sci*, 2, 100056. 5 Ogihara, Y., & Ito, A. (2022) *Curr Res Ecol Soc Psychol*, 3, 100046. 6 Ogihara, Y. (2021) *Humanit Soc Sci Commun*, 8, 151. 7 Ogihara, Y. et al. (2015) *Front Psychol*, 6, 1490. 8 荻原祐二 (2015) 人間環境学研究, 13, 177-183. 9 Ogihara, Y. (2020) *Front Psychol*, 11, 2136. 10 Ogihara, Y. (2023) *Curr Res Behav Sci*, 4, 100094.

心理学史諸国探訪

第31回 エジプト 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



心理学史に限ったことではないが、エジプトという名称の国における心理学史をあつかうこと、現在エジプトと呼ばれている地域における心理学史というものがずれることは珍しくない。両者の積集合をとるか和集合をとるかで、対象となるエリアの広さはかなり異なることになる。

ドイツのヴントが19世紀末に体系化した心理学は、意識を対象にして、生理学などが用いていた実験という手続きで、心を明らかにしようとした。実験という手法を磨き上げた心理学は、心という見えないものの機能を取り出すことができる学範（ディシプリン）として注目を集め、心理学を学び博士号を取得する学生の数も増加しました。こうして研究の数が増えた結果、ヴントによる実験心理学の限界が明らかになったものの、後継者たちはさらに魅力的な心理学の研究を生み出していったのです。このように考えると実験心理学が今の心理学の基盤を作ったことは明白で、各国における実験心理学の定着を見ていくことには一定の意味が認められるでしょう（それだけではすまないとはしても……）。

アラブ圏における近代心理学の最初の足跡は、19世紀後半のレバノンに遡ることができます。1874年にアメリカ人宣教師ダニエル・ブリス（Daniel Bliss）がアラビア語による近代初の心理学著作『精神哲学の初歩』を執筆・出版しました¹。日本初の本格的な心理学書である『心理学（和装版）』（ヘブン著・にしあまわ西 周 訳）がほぼ同時期（1875年）に出版されたという事実を踏まえると、洋の東西における近代知の同時多発的な伝播と受容の様相を物語っており味わい深い妙味があります。



Daniel W. Bliss
(1823-1916)
https://en.wikipedia.org/wiki/Daniel_Bliss

エジプトの公教育に心理学が組み込まれていくのは20世紀初頭のことです。1882年に教員養成のためのカレッジが設立され、1886年に教育科学に関する講義が始まると、1906年にそのカリキュラムの一部として初めて心理学が登場しました。これがエジプトの教育システムにおける最初の「公式な」誕生と言えるようです。さらに1908年、最初の近代的

な大学として「エジプト大学」が非政府機関として設立されました。エジプトは16世紀以降オスマン帝国に支配され19世紀後半はイギリスの保護国に甘んじていましたが、20世紀頃になると民族意識が高揚し大学の設立もこうした流れの中にありました。エジプト大学では哲学カリキュラムの一部として心理学の講義が提供され始めます。当時はフランス人教員らが講義を担当しており、1911年には女性の心理学を扱う最初の講義が、1913年には刑法を学ぶ学生向けに精神障害の心理学の講義が行われました。

1925年に大学が国営化されてカイロ大学になると、心理学は哲学部の主要な構成要素へと昇格しました。そして1929年にエジプト政府はスイスの教育学者クラバレードを顧問として招聘し、彼が知能テストの適用や教育改革の提言を行ったことで近代心理学の概念が広く紹介されました²。また、彼は顧問として優秀な学生を海外に留学生として派遣する提案をしています。留学生の一人がユサフ・ムラード（Youssef Mourad）でした。



Youssef Mourad
(دارم فسوي)
(1902-1966)
<https://www.archivedar.com/author/yousef-murad>

彼は教師経験を経てカイロ大学文学部に入学し、1930年に卒業すると翌1931年に奨学金を得てフランスに留学しました。ソルボンヌ大学でピエロン（Henri Pieron）とドラクロワ（Henri Delacroix）に師事し、1940年に博士号を取得。帰国後にカイロ大学教授になっています。エジプトにおいてアラビア語で心理学を講義することによって、エジプトのみならずアラブ圏・アフリカ圏に近代心理学を広めるきっかけを作りました。行動・心理・生理を相互に結びつけた統合心理学を提唱。1953年に『心理学雑誌（Majallat al-Nafs）』を創刊した一人です。

1 Abou-Hatab, F. A-L. H. (1997) Psychology from Egyptian, Arab, and Islamic perspectives: Unfulfilled hopes and hopeful fulfillment. *Eur Psychol*, 2(4), 356-365. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.2.4.356> 2 サトウタツヤ (2014) 応用心理学とルソー研究所: スイス心理学の先達(下): クラバレード. 心理学ワールド65号, p.32. <https://psych.or.jp/wp-content/uploads/2017/10/65-32.pdf>

私のワークライフバランス

ライフはワークの中に

中央大学文学部心理学専攻 教授

中村菜々子

ライフとワークは必ずしも切り離されたものではありません。今回は、職場の中だけに閉じない関係性、そこから得られたライフへの気づきについて語っていただきました。

生来うっかり者で計画を立てるのが苦手、キャリアプランなどもつ余裕もなく生きてきました。特に若い頃は「仕事があるなら全国どこへでも」の精神で、常勤の仕事を切らさないことが最優先事項でした。

博士課程3年で学位が取得できず、幸運にも同じ大学の附属研究所助手として職を得て、働きながら学位論文を何とか提出しました。任期が切れる前にと次を探し、一人暮らしも未経験のまま、地縁のない土地の公募に応募しました。われながらよく思い切ったものです。

職場では、心理臨床教育の伝統校である広島大学と、心理相談室立ち上げに関わった比治山大学での経験が、心理士養成の教育基盤になりました。この時期には自分の臨床技術と教育力の未熟さに直面し、仲間と勉強会を行い、失敗と迷いを持ち寄

りました。こうした学びの場は、互いの悩みを職場以外で話せる場にもなっていたと思います。次に兵庫教育大学へ異動しましたが、教育では悩むことだらけでした。先輩心理士でもある同僚に時にランチをご一緒しながら指導上の悩みを相談したことはよい思い出です。その対話からうれしい副産物¹も生まれました。

職場外では、学部や大学院の友人、共同研究者、勉強会や学会などで出会った仲間、各職場の元同僚が公私のヒントをくれました。例えば学部生の頃に学外の勉強会で温かく迎えてもらった経験、学部・修士・博士・助手で異なるゼミに所属して友人ができた経験が、一人で初めてのコミュニティに入ることへの自己効力を高めてくれたのかもしれません。職場外のつながりは、同じ職場の中だけに閉じないつながりとなり、普

段の役割から少し離れた視点を与えてくれます。そして現在、これまでの縁はオンライン・コミュニケーションツールのおかげで距離を越えて維持されやすくなっています。

出産は42歳の時でした。仕事を通じて人生の経験値を多少なりとも上げた後だったおかげか、余裕をもって子どもの成長につきあえていると思います。妊娠中は職場の先輩女性教員たちが出産後の生活に関する知恵を授けてくれ、出産後は彼女たちが尽力して整えた育休制度に助けられました。出産までは遠距離離婚、育休後は遠距離に戻ろうと思っていたところ、先輩教員から「家族を第一に大切に」とアドバイスされました。相当悩みましたが、思い切って遠距離を解消できるよう異動しました。それが現在の職場です。

こうして振り返ると、私はただ、日々の仕事に向き合い、つまずくたびに相談してただけでした。悩み・反省し、相談し、ヒントをもらう。また新しいつまずきが来る。その繰り返しで、人生を一步步歩んできました。ワークに真剣に取り組む、悩む中から得たつながりとヒントによってライフもまた形作られているなど感じています（草稿に目を通してくれた社会心理学者である友人によれば、これを「スピル・オーバー」と呼ぶそうです！）。



なかむら・ななこ

博士（人間科学）・博士（医学）。専門は臨床心理学、健康心理学、コミュニティ心理学。監訳書に『パーソナリティと個人差の心理学・再入門』（新曜社）。

着任年	職場	職位	居住地・ライフイベント
2002年	早稲田大学人間総合研究センター	助手	埼玉県・学位取得
2004年	広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター	助手	広島県・人生初の一人暮らし
2005年	比治山大学現代社会学部社会臨床心理学科	専任講師	広島県
2008年	兵庫教育大学発達心理臨床研究センター	准教授	兵庫県・結婚、出産
2019年	中央大学文学部心理学専攻	准教授→教授	東京都

¹ 遠藤裕乃・佐田久真・中村菜々子（編）（2018）その心理臨床、大丈夫？ 心理臨床実践のポイント。日本評論社。

この人 を た ず ね て

石津智大氏 インタビュー 関西大学文学部心理学専修教授

聞き手 日下部春野



いしづ・ともひろ 慶應義塾大学大学院で心理学博士を取得後、渡欧。ウィーン大学心理学部研究員、ロンドン大学ユニバーシティカレッジ生命科学部上席研究員などを経て、現職。広島大学脳・こころ・感性科学研究センター客員教授を兼任。専門は神経美学。著書に『神経美学：美と芸術の脳科学』（単著、共立出版）、『なぜアートに魅了されるのか』（分担執筆、共立出版）、『泣ける消費：人はモノではなく「感情」を買っている』（単著、サンマーク出版）など。

——学生時代からこれまでの研究の歩みを教えてください。

学生時代は生理心理学の研究室に所属していて、修論では視覚的注意を扱いました。修士の頃から芸術と美の心理学とか認知脳科学をやりたいかったんですが、当時日本ではあまりできるところがありませんでした。なのでまず博士課程では脳の計測の勉強をしようと思い、顔や身体の認知が物とどう違うのかを、脳波計とNIRS、脳磁計で調べました。神経美学を本格的に始めたのは博士課程の後、ロンドン大学に移ってからです。

——ではそもそも、神経美学の研究を志したきっかけは何だったのですか？

母が絵が好きだった影響で、絵画に対する興味が昔からあったんです。でも中学2年生のある日、うたた寝から起きる瞬間に夢と現実の世界が同時に見えた経験があって、これは脳のせいだ、脳は絶対面白いなと思って、その時に脳科学者になりたいと思いました。以来、絵画と脳への興味が独立してあったんですが、修士に入った時に、両方好きなんだから両方つなげてやっちゃえば一石二鳥で超楽しいじゃん、と思いました。で、こんなの誰もやってないだろうと思って調べたら、セミ

ール・ゼキ先生がロンドン大学ですでに神経美学という分野を作っているのを知って、いつかこの辺で研究したいなと。それで最初は脳計測のスキルを身につけて、運よくロンドン大学にも行けて、神経美学を始められた、という来歴です。

——脳活動から美を研究するアプローチの強みと難しさを教えてください。

まずは、行動主義的流れの中でブラックボックスの一つだった脳に迫れることです。19世紀の実験美学や経験美学の研究者たちも、刺激の入力と行動の出力の間にある人間の内部の仕組みを知りたかったんですが、当時は方法がなかった。なので、今の神経美学は、経験美学のそういう思いを引き継いでいます。一つの例がプラトンのイデア哲学で、真善美が人間の追求すべき3つの徳だと言われているんですね。たしかに経験的にわかるじゃないですか。真実は美しいとか、善い行いをしてる人は美しいとか。でもそれはあくまで哲学的、定性的な議論と、経験則で言われていただけで。でも僕たちの研究を含め、神経美学で実際に調べてみると、道徳的な行い、数理的な真実、そして芸術や音楽の美しさを感じる時に、どうやら脳の同じよう

な部位が活動している可能性がわかったんです。そうすると、もしかしたらずっと人類が議論してきた真と善と美の判断は、脳の中でも同じようなシステムで行われているかもしれない。そういう定量的、客観的なデータを使って、人間の大事なものが何かを調べていると言えます。

——理論と、経験的な観察との間の部分を見ることができる。

そうですね。でもこれ、認知脳科学やってる人はみんな言うと思うんですけど、脳の研究をしても何もわからないんですよ。僕の大学院時代の恩師の小嶋祥三先生は、脳は行動を説明できない、行動が脳を説明するんだとずっとおっしゃっていたんです。本当にそれはそうで、何かやったら脳に何か活動が見られるのは当然で。だから行動実験があった上で、脳活動を補助的に使って人間の性質を調べるのが重要です。

——では逆に、脳を見ることそのも

のに面白いと感じることはありますか？

ありますよ。美しさや芸術的な感動って曖昧な体験や概念が、実際に体や脳部位の活動変化と関係していることは面白いし研究の励みになります。しかも、美学や芸術批評の世界は、美という体験に対して何か共通項を見つけたがってきたわけです。でもそれは原理的に無理で。たとえば、顔の美しさの共通項が物理的なパラメータとして見つけれたととしても、それは決して色の美しさには適用できない。でも、美しさを感じる対象は全ての人で違うかもしれないけど、美を感じている心の状態には共通性があるかもしれない。心の状態は観察できないので、それに相関する生理や脳の反応から、間接的に共通項を探る点に価値があると思います。

——今のお話も踏まえて、神経美学は隣接領域にどんなインパクトを持つと思いますか？

美や感性は、美術館やコンサートホールの中に収まっているものでは全然ないんです。真善美とのつながりからもわかる通り、何が正しいか、何を真実として認識するか、何を善きものと

して好むかといった日常の至る所で出てくる問題にも、実は個人個人が持つ美の感覚は強く働いてるんですよね。なので、神経美学は、美学や芸術だけではなくて、人間の幸せに関するいろんな物事にアプローチできる学問分野なんです。だから本質的に実験室の中だけで完結しないし、心理学や認知脳科学、芸術学の中だけでも完結しないで、人間が人間らしい活動をしているところには必ずつながるものだと考えています。

——私の研究もそうですが、基礎研究の場合、世の中にどんな示唆をもたらすかを言語化するのがしばしば難しいと感じます。

一つはもちろん社会への応用で、短期的に大事ですが、もう一つ、偉大な先生たちが言う「人類の知の地平を広げていく」のも長期的に大事です。でも「この研究は人類の知を広げる」と言っても伝わりにくいんですよね。そこで一つのやり方が、古典を読むことです。この脳、体を持って社会を形成して生きる人類は、どれだけ科学や技術が発展しても、2000年前からずっと同じ悩みや問題を抱えてるんですよね。で、その問題を、たとえば「ニコマコス

倫理学でこう言われている問題がある。それは今、現実こんな問題につながっている。それを、神経美学のこういうアプローチで調べます」って表現すると、人類の知の地平を広げることで、方向がちゃんと見えて、伝える力が違うと思います。しかも2000年前からある問題って今解決できるようなことでは絶対なくて、100年、500年先の人類も同じ悩みを持つはずなんですよね。それを少しずつほぐしていくのが人類の科学の歴史だから、今後の発展という意義につながられるんです。

——最後に、若手研究者へのメッセージをお願いします。

僕がなんで研究者をやってるのかというと、世界が豊かに見えるからだと思います。人生の豊かさって、知識や見方や経験が増えていくことによって、一つ一つの体験の細かな違いに気づいていくことだと思うんですよ。世界をより細かく見て、人生が豊かになる感覚を持つのは、すごく幸せなことだと思うんですね。それに直結している職業が研究者だと思うので、自分自身ももっと知りたいというテーマを追求してほしいと思います。

聞き手はこの人

インタビューを終えて

当初、石津先生の専門である神経美学は、その分野名ゆえに私の専門である社会心理学や行動科学とは遠い印象がありました。しかしいざお話をうかがうと、人間の心理や行動をもたす普遍的法則への関心や、人類を深く知りたいというモチベーションに大きな重なりを感じ、大変エキサイティングなインタビューとなりました。さらに、基礎研究の意義を古典から位置づける視点や、研究は「自らの世界を豊かにすることに直結する職業」であるという言葉には、私自身の研究観を肯

定されたようでとても励まされました。このような貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

研究テーマと関心

人間が他者の評判情報を社会環境に応じてどのように利用・伝達し、社会の維持に役立っているのかを、経験サンプリング法やオンライン実験を通じて検討しています。

私の関心は、評判や文化的規範、超自然的罰といった明文化されていないものに人間が恐れを抱き、自らの行動を律する現象にあります。それらがいかんして大規模な社会の構築に寄与しているのか、その起

源や歴史を知りたいと考えています。特定の分野にとらわれない学際的なアプローチと、複数の手法による多角的な検証が理想の研究スタイルです。



くさかべ はるの

北海道大学大学院
文学院博士後期課程
在学中、日本学
術振興会特別研究員
(DC1)。専門は社会心理学、行動科学。筆頭論文に「拒否回避傾向の文化差はどこからくるのか：関係流動性と評判期待の役割」社会心理学研究、40(1)、1-10、2024。など。

心理学ライフ

畑から広がる暮らし

福岡県立大学人間社会学部 講師

小林亮太

大学教員になって2年目の春、体験農園に参加する形で、家庭菜園を始めました。いつか畑をやりたいなと思いながら、学生時代は、下宿先のベランダでプランター栽培をしていました。ミニ白菜を育てたり、自家製カモミールをお茶にしたりしていましたので、念願叶ってといったところでしょうか。ちなみに、その白菜は収穫直前に鳥に食べられ、カモミールティーは驚くほど美味しくなかったです。

体験農園というのは、種の植え方から手入れ、収穫の方法などを教わりながら、野菜を育てることのできる施設です。私が参加していたのは、漁港の近くにある農園で、おらかな園主さんのもと、のびのびと野菜づくりの基本を学びました。ここでの大きな学びは、ある程度雑にやっても野菜は育つこと、でもちゃんと世話をすると、その分、収穫の量も質も上がることだったと思います。

5年目になると、基本的な手順には慣れてくるのですが、1年目は暴風、2年目は大雨、3年目は酷暑、4年目は害虫、と毎年のように違う困難が発生します。今までで一番ショックだったのは、収穫の直前にとうもろこしをアライグマ（推定）に全て食い荒らされたことでしょうか。趣味だからまだネタにできていますが、こうしたトラブルを毎年のように越えられているプロ農家さんは本当にすごいと実感しています。

現在は、別の街に引っ越し、野菜づくりを継続しています。今年育て

ている野菜は、トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、大根、ニンジン、ごぼう、キャベツ……とお店で見かけることの多い野菜はひと通り育てています。その時々旬、そして採れたての野菜を楽しめるのは、やはり大きな魅力だと思っています。

家庭菜園を始めて気づいたこと、良かったことがいくつかあります。1つめは、研究以外に没頭できることが見つけれられたことです。家庭菜園という種まきや収穫がハイライトになるイメージですが、その間はひたすら雑草取りです。特に6月頃からは抜いても抜いても雑草が生えてきます。この雑草取りは一般に面倒とされがちなのですが、私にとっては没頭できる、心地よい作業です。やや誇張した表現ですが、以前流行した「ぶちぶち（緩衝材）潰し」の延長線のような感覚という少しは伝わるかもしれません。業務から頭を切り替えるのが難しいときでも、雑草取りにのめりこむという新たな感情制御方法が見つかりました。

2つめは、野菜のお裾分けをきっかけに交流が生まれたことです。収穫の盛りには自家消費できないくらい野菜が収穫できることがあります。そのまま土に戻してしまうのはもったいないということで、職場で「もらっていただけませんか」と声をかけて回ってみました。迷惑にならないかなと悩みながらではあったのですが、そのことをきっかけに話ができたり、お子さんが喜んでいたり教えていただけたりと、学内がよ



体験農園初年度、6月末に収穫した野菜。夏の盛り少し手前、この時期の野菜はとても美味しく、朝採れのとうもろこしは甘いです。

り楽しい場所になったように感じています。

ある若手研究者の集まりで、家庭菜園をやっていると自己紹介したときに、研究畑から本物の畑に行ったんですね、とコメントをいただいて笑ったことがあります。プロ農家さんのすごさに接する機会がありますので、両方の道を究めたいとは思っていませんが、自分なりに楽しく続けていければと思っています。生活も少しずつ自分の手で耕しながら、やがては食だけでなく衣や住にも根を伸ばしていけたら、などと夢見ています。



こばやし・りょうた

2021年、広島大学教育学研究科博士課程修了。博士（心理学）。専門は感情心理学、主に感情制御や内受容感覚をテーマに研究を行っている。

心理学ライフ

マジックが好きです

鹿児島大学法文学部 准教授

大園博記

マジックに最初にときめいたのは、小学生の時。ミスターマリックの「超魔術」ブームでした。中学生の時には友達の間でちょっとマジックが流行って、自分でもやり始めました。そして高校時代、メチャメチャ手品が上手くて頭のいいイケメンの同級生と出会い、猛烈に刺激されてドはまりしました。その頃は、本や海外のレクチャービデオから情報を収集して、四六時中トランプやコインの練習をしていました。大学ではマジックサークルに入り、大学祭ではテーブルマジックをしたり、ステージでハトもしました。その後は、数年に一度ぐらいの周期で熱が上がり、新しいマジックを収集したり、練習したりしていました。

そんな折、「実験用に、好奇心をくすぐるマジック動画がたくさんほしい」と研究者の村山航さんに声をかけていただき、100以上のマジック動画を撮影し、論文にもなりました¹。趣味と研究がつながり、感無量でした。また、大学の授業でも、本題に絡められそうな時は、ちょいちょいマジックを披露しています。その実践の一部は、以前「心理学ワールド」に寄稿しました²。最近では、本題に関係なくても、ただ見せたくて見せることもあります。今のところ、たぶん学生からは好評ですが、マジック・ハラスメントにならないように注意します。娘たちが独立したら、空いた子ども部屋でハトを飼って、ハト出しマジックを地域のイベントとか

でやるのが夢です。妻は意外に乗り気で、マネージャーをしてくれるそうです。

マジックは、パフォーマンスを見る、タネを知る、練習する、披露する、自分なりに工夫・創作するというそれぞれの段階で、異なる面白さや難しさがあって、自分にとっては本当に魅力的です。

学生からはよく、「心理学の研究をしているのは、マジックが好きだからですか?」と聞かれます。「マジック好きの心理学者」なんて、ミステリー小説や漫画などでいかにも出てきそうなキャラ設定だし、関係がありそうな気もしますが、自分の中ではそこまで明確なつながりはありません。研究者としての主な専門は「協力関係（社会的ジレンマ系）」なので、マジックとはほとんど関係ありませんし、自分以外の心理学研究者で、ガチのマジック好きにはほとんど出会ったことがないので（知らないだけかもしれませんが）、マジック好きと心理学好きには、実はそこまで大きな共通項はないのかもしれない。

とはいえ、マジックと心理学に関係がないことはもちろんありません。錯覚、注意、驚き、好奇心、自由意志、推論、ステレオタイプなどなど、さまざまな心理学的トピックとマジックは関係します。実際に、マジックに関する心理学的研究は増えており、10年ほど前には、SoMA (Science of Magic Association³)



20年以上前の大学祭でのステージにて、ハトを出してドヤ顔の瞬間。

という国際団体もでき、研究大会も開かれています。少し前まではブルーオーシャンだったのに、いつの間にやらそうでもなくなっており、研究の発展がうれしくもあり、先を越されたのが悔しくもあり。

でも、まだまだやれそうなことはたくさんあります。特に、「マジシャンが効果的と考えている要素の実際の効果をきっちりとデータで検証する」というのをやっていきたいです。熟達したマジシャンによる経験則や理屈は、もちろん正しいことも多いでしょうが、実際とはズレていることもあるでしょう。例えば、「カードにサインさせることの効果は?」「腕まくりの効果は?」「同じ現象の繰り返しは問題か?」などなど。それらが、心理学的にどう面白いかはわかりませんが、少なくとも不思議さを追求するマジックの発展には有益に思います。ひょんなことから、心理学的にも面白い現象に出会えるかもしれません。これまでも少しずつデータを取っていたのですが、今回の執筆を機に投稿サイトnoteにて研究紹介を始めました⁴。どれだけ続くかはわかりませんが、もし興味があればご覧ください。



おおその・ひろき

博士（教育学）。専門は社会心理学・実験社会科学。2013年より現職。訳書に『進化心理学を学びたいあなたへ：パイオニアからのメッセージ』（分担翻訳、東京大学出版会）など。

1 Ozono, H. et al. (2020) *Behav Res Methods*, 53, 188-215. 筆者自身が演技したサンプル動画 <https://youtu.be/aVM-7VIXE5k>, <https://youtu.be/BAJ25HmsF-I> 2 大園博記 (2023) あなたの周りの心理学. 心理学ワールド103号, 30-31. <https://psych.or.jp/publication/world103/pw12/> 3 SoMAのサイト. <https://scienceofmagicassoc.org/> 4 筆者のマジック関連note記事. https://note.com/fit_violet2850

Over Seas

画面の向こう側へ

大阪教育大学総合教育系 准教授

柳岡開地



やなおか・かいち 京都大学大学院教育学研究科博士課程修了。博士（教育学）。専門は発達心理学。日本学術振興会特別研究員、東京大学発達保育実践政策学センター特任研究員を経て、2022年大阪教育大学特任講師、2025年より現職。単著に『子どもが行為を紡ぐとき：ルーティンの獲得と実行機能の発達心理学研究』（ナカニシヤ出版）。

Zoomなどのオンライン会議システムの発展は、国際共同研究のあり方を大きく変えました。私自身もコロナ禍を境に、その変化を強く実感しています。かつては、学会の機会にあわせて海外の共同研究者のラボを訪れ、顔を合わせて議論するのが当たり前でした。しかし今では、パソコンの画面を開けば、国外の研究者とすぐにつながることができます。時間や距離の制約はぐっと小さくなり、研究は以前よりもずっと速く進むようになりました。

そうした便利さのなかで、ふとこんなことを考えるようになりました。「わざわざ海外に行く意味は、まだあるのだろうか」と。正直なところ、コロナ禍以降、海外に行くことへの気持ちはどこか鈍っていました。以前ほど軽やかに飛行機に乗ろうという気になれず、自分でも少し驚くほど出不精になっていました。

そんな折、京都大学の齊藤智教授との共同研究が日本学術振興会の二国間交流事業に採択され、カリフォルニア大学デイビス校のユーコ・ムナカタ（Yuko Munakata）教授の研究室を訪れる機会を得ました。2週間ほどの短い滞在ではありますが、それを2年続けて経験することになりました。ありがたい機会であると同時に、「オンラインでも十分なのではないか」という思いが心のどこかにあったのも事実です。

しかし、実際にデイビスの地に足を踏み入れると、その感覚はすぐに間違いだとわかりました。研究室に身を置き、日々の議論に加わるうちに、気づけば私は、大学院生やポストクの頃のように研究に没頭していました。普段の生活では、どうしても複数の仕事を同時にやろうとしてしまいましたが、デイビスでは「研究をしに来ている」という単純な事実が、自然と自分を研究へと引き戻してくれます。久しぶりに、「研究が楽しい」と素直に感じている自分に気づきました。滞在中には、ムナカタ教授と何度もミーティングを行い、短い期間とは思えないほど濃密な議論を重ねることができました。幼児期の自己制御の個人差を社会文化的要因から捉え直すことについて考えを深めることができました。

また、研究室の大学院生やポストクとの会話も印象に残っています。研究の話はもちろんのこと、日常生活や将来のキャリアについての何気ないやり取りのなかに、オンラインでは得がたいリアルな手触りがありました。さらに、発達心理学の研究者が集まるセミナーで発表する機会にも恵まれ、多くの視点からコメントをいただいたことは、自身の研究を見つめ直す大きなきっかけとなりました。

そして何より強く感じたのは、米国の研究者たちが研究者同士のつな

がり大切にしているということでした。デイビスでは、世界中から研究者が訪れ、またそこにいる研究者たちも各地へと出向き、関係を築いています。ムナカタ教授も、そうしたつながりの中で自身の理論を磨き続けていると話されていました。その姿を目の当たりにして、「海外に行く意味」をどこかで疑っていた自分を、大変恥ずかしく思いました。

もちろん、オンライン会議の利便性はこれからも変わらないでしょう。実際、日々の共同研究には欠かせない存在です。ただ、それだけでは触れられないものが、確かにあります。画面の向こう側に広がっている世界に、実際に足を踏み入れてみて初めて見えてくるものがあります。今回の滞在をきっかけに、ムナカタ研究室の大学院生の一人が大阪を訪れ、新たな共同研究も始まりました。画面越しに始まったつながりが、現実の場で広がり、さらに新しい関係へとつながっていく。その循環のなかに、自分も少しずつ関わっていけたらと思っています。

画面の向こう側には、まだ出会っていない世界があります。その一歩を踏み出すことの意味を、今回あらためて教えられました。このような機会を与えてくださったムナカタ教授と研究室の皆様、そして二国間交流事業に心より感謝申し上げます。

ここでも 活きてる心理学

試作品をもとに議論する開発チーム



ボードゲーム教材「DAIGAKU」の開発

大阪大学大学院人間科学研究科 講師

萩原広道

大学生生活は、必ずしも思い描いた通りには進みません。むしろ、予想外の出来事に翻弄されながらその度を選択を重ねていった結果、思わぬところに着地するものだと言えそうです。そんな現実をゲームとして再現しようと試みたのが、ボードゲーム型教材「DAIGAKU ～いばり色のキャンパスライフ」です。

DAIGAKUは、現役大学生と大学教職員が共同で開発したものです。プレイヤーは大学生となり、学業やアルバイト、課外活動などに取り組みながら生活全体の充実化を図ります。ところが、その中で多種多様なハプニングに見舞われます。「単位を落とす」「バイトで昇給する」など個人規模の出来事から、「感染症の流行」「大学統合」など社会規模の出来事まで、その内容は千差万別です。これらに対応しながら軌道修正を繰り返しつつ遊ぶ点に、ゲームの特徴があります。

重要なのは、充実した学生生活に至る道が一つではないことです。勉学に打ち込むのか、趣味や人間関係を優先するのか、その選択は状況によって変化します。ゲームを通じて、プレイヤーは学生生活の多様な在り方に触れることになります。DAIGAKUは現在、単なる娯楽にとどまらず、オープ

ンキャンパスや教職員研修などでも活用されています。

開発の過程で、私自身もプロジェクトに対する関心や立場は大きく変わりました。それこそさまざまな偶然と選択を経て、本稿執筆という思わぬ結果に至っています。開発を始めた2017年、私はまだ大学院生でしたし、プロジェクトに参画する動機も、専門である発達研究とは別のところにありました。その後、専門研究に専念せざるを得なくなり、ゲーム開発は実質的に中断。大阪大学に着任し、初年次ゼミの中で学部生と開発を再開したのが2023年です。この頃から、私は「心理学分野の教員」としてこのプロジェクトに携わるようになりました。

そのため、ゲーム開発において、最初から心理学の知識を意識的に活用していたわけではありません。ただ、「発達に唯一の正解はない」「個人が直面する問題は構造的な問題とつながっている」といった発想は、結果的にゲームの設計に反映されています。また、試作と改良を繰り返す過程や、「学生生活」という何とも曖昧な現象をモデル化しようとする姿勢には、研究者としての思考が確かに生きていたように感じます。

とはいえ、このプロジェクトで心理

学が「ここでも活きてる」と明確に言えるようになるかは、むしろ今後の展開次第かもしれません。教育学などの分野では、シリアスゲーム、ゲーミフィケーション、エデュテインメントなどのキーワードで研究が進んでいますし、心理学でも応用・臨床的な文脈ではゲームの価値が見直されています。しかし、心理学の理論や基礎研究とボードゲーム開発がどう接続するのかという問いは、まだ十分には開拓されていないのではないかと思います。

この点を巡って、現在は他の心理学者とも議論を始めています。DAIGAKUへの見方・関わり方が私自身の中で変化してきた経験が、心理学研究の対象としてのゲームの位置づけに再解釈の余地を広げてくれるのではないかと期待しています。

ちなみに、開発に携わった学部生たちは、2026年度で4年生になりました。1年生のときに見ていたDAIGAKUと、今の彼らが見るDAIGAKUは、どのように異なっているのでしょうか。あるいは、変わらない部分もあるのでしょうか。その問い自体が、このゲームと心理学の関係を考える上で新たな手がかりをくれるような気がします。



はぎはら・ひろみち

博士（人間・環境学）。
作業療法士、公認心理師。
2025年より現職。専門は
発達認知科学、発達心理学。

*COI: 本記事執筆に際し、「DAIGAKU」の販売元であるクリエイツかもがわは一切関与していません

こころの測り方

企業の現場で扱うこころのデータ

東京女子大学現代教養学部心理学科 准教授
正木郁太郎

組織における人の心理・行動や集団現象に関する研究では、その研究主体や取り組み方が多様化しています。成果を学術的に論文誌や学会で発表することを目的とする「研究者」（多くは大学や公的研究機関に所属）以外に、企業が異なる目的で参入することも増えたように思います。例えば、企業人事が自社の人材採用・育成を目的にデータ分析を行うケースや、人事関連サービス（例：アセスメント、AIによる面接支援）の事業者が効果検証に取り組むケースも増えています。その結果がビジネスレポートなどで公表される広義の「研究」のほか、それを学術的意義も含めて発展させた内容が論文誌や学会で発表され、伝統的な学術研究の形に至ることもあります。

では、こうしたさまざまな研究では「こころ」のどのような側面を、どのようなデータを使って可視化・分析することを目指しているのでしょうか。本稿では特に人事・組織関連のテーマを中心に、企業現場で扱うさまざまなデータの特徴や課題、工夫を紹介します。加えて、筆者が考える「現場と深く関わる研究をすることの魅力」もお伝えしたいと思います。

誰が、どのようなデータを扱うか？

企業主体の研究や大学との共同研究では、多様なデータが「こころ」と

集団のメカニズムを明らかにする目的で使われます。具体的にどのようなデータが、何を捉えるために使われるのでしょうか。

まず、伝統的な質問紙調査は今でも頻用されます。仮説検証のために研究者が独自に設計、実施することもあるが、既存の性格検査やモチベーションなどに関する年次調査（例：エンゲージメントサーベイ）を二次利用することもあります。後者の場合は経年で蓄積されたパネルデータとなることも多々あり、因果関係や時系列変化を捉えるための学術研究上も貴重なデータの一つです。質問紙はさまざまな内容を捉えるために使用でき、主に「従業員の主観」に関わる特徴、個人レベルではモチベーションや、集合的な特徴では組織風土などを測ることに向いています。

次に、人事データを用いることも多くあります。従業員の異動履歴や過去の人事評価、研修の受講履歴、営業成績などです。筆者の感覚ですが、2010年代後半頃からこうしたデータが紙媒体ではなく人材管理ツールによってデジタル化されることが一般的になりました。質問紙調査のような自己報告に頼らないデータとして、客観的な成果や行動、あるいは従業員が積んだ経験を定量化するために向いています。それもあり、「どのような人材が自社で定着、活躍しやすいか」といった採用・育成の研究領域でよく活用

されています。

近年は従業員の活動データも使われます。例えば、社内の提案活動への参加履歴や、交流の履歴、オフィス内での従業員の位置情報などです。プライバシーへの配慮が必要ですが、自己報告に頼らず、かつ研究対象のフィールドでの実際の行動を測定できるため、自己報告では正確な回答が難しい細かな行動の違いや、従業員同士の関係性、オフィスなどの物理的空間との相互作用といったものを捉えるのに便利です。元々企業内で行われていた活動であれば、質問紙のように従業員に追加の回答負担をかけないことも利点です。

最近では、こうした多様なデータを用いて企業人事や人材関連サービス事業者が課題解決を目的に行う研究活動のことを、「ピープルアナリティクス」と呼ぶこともあります。伝統的な学術研究との違いは何かといった境界に関する疑問は残ります。しかし研究の主体やデータが多様化していることは確かです。保有する上記複数のデータを組み合わせることで多面的に「こころ」や行動、集合現象を研究できる点は長所です。

また、近年は企業との共同研究で多様なデータを活用する例もあります。筆者が取り組む「組織における感謝」の研究でも、①従業員同士がアプリで感謝や称賛を交わしたログを使用した例¹、②従業員の360度

評価の情報と感謝の履歴を組み合わせた例²があります。どちらも慎重な匿名化や企業との綿密な調整が必要ですが、質問紙では収集が難しいフィールドでの行動を捉え、企業にとって重要な成果指標となる「評価」とつなぐことで、研究の意義は増します。また、ネットワーク分析やマルチレベル分析、時系列を考慮した分析なども可能になるため、分析上も大きな可能性を秘めています。

3つの課題と工夫

ただこうした多様なデータを活用した研究には、さまざまな課題や障壁もあります。ここでは主な課題と筆者なりの対処の工夫を紹介します。

1つめの課題が、こうしたデータに触れるために企業との綿密な調整や連携が必要なことです。学術目的の研究者と企業では、研究に対する価値観や文化が大きく異なります。概して企業側は課題解決が目的のため、論文や学会発表の重要性を伝えることも必要ですが、それよりも課題解決への貢献が優先になります。こうした細かな価値観や文化の調整が必要となり、研究のコストが増す（そしてコストが学術業績として実るとも限らない）ことも事実です。

2つめの課題が、特に人事データや活動データは「きれいではない」点です。例えば、2つの部署を兼務する人がいたら、分析の際には「所属部署」はどう定義・コーディングするのがよいのでしょうか。あるいは、縦断データの途中で人事異動や組織改編があったら「同じ組織のデータ」と扱ってよいのでしょうか。

質問紙調査でも、特に過去に実施されたデータを二次利用する際に類似の課題に直面します。企業が独自

に実施した質問紙調査では、学術的な信頼性や妥当性が不明な質問も多くあります。こうした質問は往々にして実務的には分かりやすい、現場の実態に沿った表現が使われています。そのため、一概に妥当性が低いと切り捨てるべきでないものの、「聞いている内容はよく分かるが、『学術的に』どう扱うべきか」という悩みに直面します。こうした多様なデータならではの疑問は、どれも対処法の「正解」が定まっていません。そのため、結局は研究者が自分なりに説明責任を果たすしかないと割り切ることも必要と考えます。

3つめの課題が「調査疲れ」です。前述のように豊富なデータを研究に使いやすくなった一方で、従業員からすれば、既に多くの社内調査やデータ収集が定期的に行われているため、「調査疲れ」が広がっています。新規の調査依頼が経営層や人事部門から敬遠されることも増えたと感じており、「ただでさえ忙しい現場の業務を止めないように」と要請されることも多いです。そのため既存データの組み合わせで代替する、独自調査を実施する実務的意義を十二分に伝える、超短縮版尺度を積極的に使用する、などの工夫が必要です。

苦勞が多いが意義も大きい

このように、多様なデータを活用し、学術研究として成立させるには、生々しい現実を扱うが故の複雑さや苦勞も多くあります。それでも、私はこうしたデータを研究に活かす魅力や意義は大きいと考えます。

一番の魅力は、研究対象にできる現象や測定可能な「こころ」の側面が増えることです。例えば私が取り組む感謝の研究であれば、アプリ上の感

謝行動のログを使えば、①「誰に送ったか」による心理的効果の違いや、②質問紙では回答が難しい部署内の客観的なつながりの強さ・多様さを、ネットワーク分析やマルチレベル分析で定量的に分析可能になります。個人の主観に基づく質問紙や、疑似的な環境での行動を扱う実験室実験だけでは検討が難しい問いに挑めることは大きな魅力です。

他方で、背後には研究者としての危機感もあります。センシング技術やAI活用の進展などにより、企業を主体とする研究では多様なデータの活用と分析が日進月歩で進んでいます。中には、大学などに所属する研究者が単独では得難いデータも多々あり、企業による研究の方が多様な態度や行動、客観的成果などの複雑な関係を多面的に明らかにできているのではないかと感じることもあります。だからこそ、学術研究を主とする研究者としても、こうした多様なデータの活用に積極的になり、企業現場との関わり方も一層真剣に考える必要があると考えています。

このように企業現場で扱う多様なデータは、さまざまな態度や行動、グループ・ダイナミックスといった複雑な「こころ」の仕組みに挑む強い武器になります。私も未だ試行錯誤の繰り返しですが、その楽しさや知的刺激を共有し、共に挑む方が少しでも増えることを願っています。



まさき・いくたろう

2017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）。2024年より現職。

著書に『感謝と称賛：人と組織をつなぐ関係性の科学』『職場における性別ダイバーシティの心理的影響』（ともに単著、東京大学出版会）など。

1 正木郁太郎 (2024) 感謝と称賛：人と組織をつなぐ関係性の科学、東京大学出版会。 2 正木郁太郎・久保健 (2024) 組織科学, 58(1), 88-100.

高校生の伝えに性格の心理学

Psychology for U-18

早稲田大学文学学術院 教授
小塩真司



おしお・あつし
博士（教育心理学）。専門
はパーソナリティ心理学、発
達心理学。2014年より現職。
著書に『性格診断ブームを問
う：心理学からの警鐘』（単著、岩波書店）な
ど多数。

「内気な自分の性格を変えたい」と思ったりしていないでしょうか。また「自分の性格を変えることができるのか」と、こんな疑問を抱くことがあるかもしれません。

人間（だけでなく人間以外の動物を対象にすることもあるのですが）の「性格」について研究する心理学の研究領域を、パーソナリティ心理学といいます。そしてこれまでに、「性格を変える」という試みについて検討した研究も、いくつか行われているのです。

性格は変わるし変わらない

では、そもそも「性格は変わる」と言えるのでしょうか。結論を先に言うと、「まったく変わらないわけではないけれども、すぐに大きくコロコロと変わるわけでもない」というのが、実際の現象です。

たとえば、「内気さ」はパーソナリティ心理学では「外向性」という性格特性の逆向きの方向性の一部として考えられます（よく「外交性」と間違えて書かれますが「外向性」ですので注意してください）。外向性が高い人は、人と話すことや新しい経験を楽しみやすく、低い人は一人の時間を好んだり、慎重に行動したりする傾向があります。ただし、これは「良い・悪い」ではなく、「傾向の違い」にすぎません。

そして、人の性格を観察すると、

見方によって「少しずつ変わっていく」ようにも見えますし、「安定している部分がある」ようにも見えます。これはまさに、「体重のようなもの」だと言えます。たとえば体重は、昨日と今日で急に大きく変わることはありません。しかし、1か月、半年、1年といった長い時間で見ると、「増えた」「減った」といった変化に気づくようになります。つまり、短い間隔で見ると安定しているように見えるけれども、長い間隔で見ると確かに変わっている、という性質をもっているのです。

また、1kgもないような細かい体重の変化は日々生じますが、10kgを超えるような変化までには時間がかかります。どれくらいの変化を「変わった」とみなすのかによって、結論も変わってしまうのです。

性格も、これとよく似ています。今日と明日で、あなたの「内気さ」が急に消えてしまうことはないでしょう。しかし、数か月や数年という時間の中で、人との関わり方や自分の感じ方が少しずつ変わっていくことは、十分にあり得ます。

重要なことは、「どれくらいの時間間隔で見るか」「どれくらいの変化を『変化』とみなすか」によって、性格の見え方も体重の見え方も変わっていくという点にあります。短い時間で見ればそれほど変わっていないように見えても、長い時間で見れば大きく変わ

ったように見えるのです。このふたつの現象は矛盾しているわけではありません。同時に成立することなのです。

日々の行動の積み重ね

このような性格の変化は、どのようにすると起こりやすくなるのでしょうか。ポイントは、「日々の行動の積み重ね」にあります。性格は、ある1回の出来事で大きく変わるというよりは、日々どのような行動をどれくらい繰り返していくかによって、少しずつ変化していくものなのです¹。

この点でも、やはり体重とよく似ています。たとえば、1回だけ運動したり、1日だけ食事に気をつけたりしても、体重はそれほど大きくは変わりません。しかし、毎日少しずつ運動を続けたり、食生活を少しずつ整えたりすると、時間をかけて体重が変わっていきます。

スマートフォンを利用して、日々の行動を少しずつ変えることを通じて、性格を変化させようとする研究も行われています。たとえば、スマートフォンのアプリを使って、「今日は誰かにあいさつをしてみよう」「気分が落ち込んだら外に出てみよう」といった、小さな行動のヒント（きっかけ）を提示する方法です。こうした仕組みは、「今このタイミングでやってみよう」と背中を押してくれる役割を果たします²。

重要なのは、「思い出すこと」と「タイミング」です。人は、やろうと思って

いても、忙しかったり忘れてしまったりして、なかなか行動に移せないものです。スマートフォンはいつも手元にあるため、ちょうどよいタイミングで行動を思い出させてくれる道具として役立ちます。

さらに最近では、スマートフォンの位置情報や利用状況などをもとに、「人が多い場所に来たときに声をかけてみるよう促す」など、その人の状況に合わせて働きかける工夫も試みられています³。このように、日常の中で自然に行動を少しずつ変えていくことが、性格の変化につながるのではないかと考えられているのです。このような方法は、一度に大きく変わろうとするのではなく、「できそうな小さな一歩」を積み重ねていくという点で、これまで見てきた性格変化の考え方ともよく合っています。スマートフォンは、その積み重ねを支える道具のひとつとして、活用され始めているのです。

そもそも性格を変えたいのか

性格は、「変えよう」と思えば、少しずつ変わる可能性があります。しかし、そもそも「性格そのものを変える必要」はあるのでしょうか。

「内気な性格を変えたい」と思うとき、その背景にはどのような気持ちがあるのでしょうか。人前で発表するときに緊張してしまうことが問題であるのか、友だちに話しかけるのが苦手だから問題なのか、また初対面の人とうまく話せないことが問題なののでしょうか。でも、これらは「性格の問題」だというよりも「その場面で行動できるのかどうか」の問題ではないのでしょうか。

そうだとすると、本当に変えたいのは「性格そのもの」ではなく、「特定の場面での行動」や「そのときの感じ

方」なのかもしれません。つまり、「内気な自分」を丸ごと変える必要があるのではなく、「この場面ではもう少し話せるようになりたい」といった、より具体的な目標のほうが大切になってくるのです。

また、「内気な性格」というのは常に「悪いこと」なのでしょう。人間関係の中で慎重に物事を進めたり、人の気持ちに配慮したりすることは「内気な性格」に関連することですが、これは別に「悪いこと」ではありません。むしろ「良いこと」だとすら考えることができます。他者を傷つけることなく、円滑な人間関係にもつながるかもしれません。

ですから、「性格を変える」という大きな目標を掲げるのではなく、「どんな場面で、どんなふうに行動できるようになりたいのか」といった、具体的な目標に目を向けることが重要になります。そのほうが、実際の行動にもつながりやすく、自分にとって無理のない変化を積み重ねていくことができるからです。

求めるのは「楽に」変えること

これは、ダイエットでも性格を変えるということでも、勉強でも同じなのです。多くの人々は「手軽に」「コスバ良く」変わりたいと思っているのです。しかし、そうはうまくいかない、というのが現実です。「これをやればすぐに性格が変わる」といった方法があれば、とても魅力的に感じるかもしれません。しかし実際には、そのような近道はほとんどありません。性格の変化は、日々の行動の積み重ねによって、少しずつ形を現すものだからです。

ただし、「大変なことを無理に続ける必要はない」ということにも、

注意を向けてみてはどうでしょうか。むしろ、できるだけ「楽に続けられる形」にすることが重要です。「毎日必ず誰かに話しかける」と決めるのではなく、「できそうな日に、一言だけ話してみる」といったように、自分にとって無理のない形に調整することが、結果的に長く続くことにつながります。人は、負担が大きすぎると続けることが難しくなります。しかし「これくらいならできそうだ」と思える行動は、習慣として定着しやすくなります。その小さな積み重ねが、気づいたときには自分の行動のパターンや感じ方を変え、長い目で見ると性格の変化にもつながっていくのです。

性格を変えるとは、「別人になること」ではありません。今の自分の特徴を活かしながら、「できることを少しずつ増やしていくこと」です。そのためには、「完璧に変わろう」とするのではなく、「少しだけ変わってみる」ことを繰り返していくことが、もっとも現実的で、そして確かな方法だと言えるでしょう。

「この性格のせいでダメなんだ」と自分を否定するのではなく、目の前の小さな出来事を解決するために、行動をほんの少しだけ工夫してみてもどうでしょうか。その結果として、自分に合った心地よい生き方が見つかるのがいちばんです。性格の変化は、後から「副産物」として自然についてくると考えるのがよいかもしれません。

Book Guide ブックガイド

『性格は変えられるのか：いまの自分を好きになれない人へ』小塩真司（著）、ワニブックス、2026年

「性格」は変わるのでしょうか。無理に変えるべきなのでしょうか。この本では、自分らしく心地よく生きるコツを考えます。

1 Wrzus, C., & Roberts, B. W. (2017) *Pers Soc Psychol Bull*, 21(3), 253–277. 2 Stieger, M. et al. (2020) *Eur J Pers*, 34(3), 345–366. 3 Nahum-Shani, I. et al. (2018) *Ann Behav Med*, 52(6), 446–462.

古くて新しい概念 「人としての器」の探究

株式会社人としての器 代表取締役

羽生琢哉



はにゅう・たくや 博士（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。著書に『組織の器 なぜ「正しい」取り組みをしても人と

組織は変わらないのか?』（単著、日本能率協会マネジメントセンター）など。

「あの人は器が大きい」というように、人のあり方を指すメタファーとして、「器」という表現がよく用いられる。しかし、いざ「器とは何か」を問われると、答えに窮する人も多いのではない。そこで、筆者は「器」という曖昧な概念を定義し、いかにして器を広げていけるのかを探究してきた。

「器」は、リーダーシップ、成人発達、ウェルビーイングなどの概念と重なりながらも、いずれにも収まりきらない深さがある。人間的な成熟、他者との深い関係構築、変化を受け入れる柔軟さなどの多面的な要素を一語で包み込む奥行きがあり、外来の概念とは異なる日本的な響きを持っている。それゆえに、「器」という概念を見つめ直すことには、日本文化に根差した独自の意義があると考えている。

筆者らが実施したアンケート調査により、器は「感情」「他者への態度」「自我統合」「世界の認知」という4領域から捉えられることが明らかになった¹。器の大きい人は、感情面で余裕があり、他者に寛容で、自分らしい信念を持ち、広い視野を持っている。

さらにインタビュー調査を通じて、器の成長は次の4フェーズを循環しながら進むことが見いだされた²。①変化の影響を蓄積（Accumulation）、②器の限界を認識（Recognition）、③器の拡大を構想（Conception）、④意

識・行動を変容（Transformation）であり、この頭文字をとってARCT（アルクト）モデルと呼んでいる。

特に重要なのは②から③への移行である。これは現状の器から中身が溢れ、自身の未熟な振る舞いが露呈する瞬間を指すが、このとき自身の限界を真摯に見つめてこそ、新たな器づくりを構想するきっかけとなる。

コスパ・タイバを過度に追求する現代社会において、「常に余裕がない」という感覚を抱える人は少なくない。しかし、その「余裕のなさ」こそが、私たちが器の限界に直面しているサインかもしれない。そうした限界を単なる行き詰まりと捉えるのではなく、自身の内面を深く見つめる契機とすることで、あり方としての器を広げていく姿勢が求められているのではないか。

この研究において特に興味深いのは、器の語源が「うつほ（空）」で、そこには「空」という東洋的な思想が流れている点である。古代中国の老荘思想には「無用の用（器は中が空だからこそ、器としての用をなす）」という考えがあり、仏教の「空」もまた、単なる虚無ではなく「あらゆる可能性に開かれた状態」を大切にしている。この視点を「人としての器」に当てはめると、「固定された正解の形はない」という含意が浮かび上がる。

器の関連概念として、近年の心理学

では、感情を整えるマインドフルネス³、他者を受け入れる寛容さ⁴、自分を大切にセルフ・コンパッション⁵、知の限界を認める知的謙虚さ⁶など、成熟や成長と関わるさまざまな概念が提唱されている。筆者は、これらの概念に共通する重要な基盤として「空」の視点を見いだしている。「空」を軽視して、固定された正解を基準にする世界観に立てば、新たな経験も自分と異なる意見も入る余地を失ってしまう。

「空」であるがゆえに、特定の理想像に無理に自分を当てはめる必要はなくなる。一人ひとりの器の形は違って当然であり、他人と器の大きさを比べる必要もない。重要なのは、自分という素材を活かし、自分らしい器をどのように育んでいくかである。人は何歳からでも、自分らしい器を形作ることができ、大器晩成という言葉が示すように、立派な器は死ぬ直前まで完成しない。いかなる困難にあっても、器をつくり続けようとするプロセス自体が尊い。

筆者は現在、対話型のワークショップを通じて、仲間とともに自分らしい器づくりを実践する場を運営している。日本人が大切にしてきた古くて新しい概念である「器」という言葉を手がかりに、これからも皆さんと切磋琢磨しながら、まだ見ぬ可能性に向けて器を広げていきたい。

1 羽生琢哉他（2022）「人としての器」に関する探索的検討。経営行動科学学会第25回年次大会。2 羽生琢哉他（2023）「人としての器」の成長プロセスの解明。人材育成学会第21回年次大会発表論文。3 Chambers, R. et al. (2009) *Clin Psychol Rev*, 29(6), 560-572. 4 van Doorn, M. (2014) *Curr Social*, 62(6), 905-927. 5 Neff, K. D. (2023) *Annu Rev Psychol*, 74, 193-218. 6 Porter, T. et al. (2022) *Nat Rev Psychol*, 1(9), 524-536.

「合う会社」とは何か

—— 個人-組織適合を捉え直す

お茶の水女子大学人間文化創成科学研究科博士後期課程

宮川祥子



みやがわ・しょうこ お茶の水女子大学人間文化創成科学研究科博士前期課程修了。修士（学術）。専門は産業・組織心理学。一般社団法人

HR Buddy 研究所主任研究員を兼任。

「合う会社」という曖昧さ

「自分に合う会社を選ぶことが大事だ」とよく言われる。では、そもそも「合う」とは何を意味するのだろうか。価値観が近いこと？ 働き方のスタイルが似ていること？ 職場の雰囲気に馴染めること？ 直感的には理解できるこの言葉も、よく考えてみると中身は曖昧である。

心理学では、この「合う感覚」を「個人-組織適合 (person-organization fit)」として概念化してきた。適合が高い人ほど仕事に満足し、離職しにくく、幸福感も高いことは、多くの研究で示されている¹。しかし、従来の研究の多くは、「自分と組織が合っているかどうか」を問う主観的な方法で適合をまるごと測ってきた。そのため「適合が大事であること」はわかってても、「何がどう適合していれば良いのか?」という問いには十分に答えられていなかった。つまり、適合の「中身」については、明確な理解が得られていないままだったのである。

適合は何からできているのか

本来、適合は単一のものではなく、複数の側面から構成される概念である。例えば、基本的な価値観の一致、組織風土との一致、規範や目標の共有、さらには仕事における要求と供給のバランスなど、多様な要素が含

まれる²。こうした複数の側面を統合的に測定することで、適合をより精緻に捉えることができると考えられる。

そこで筆者は、日本の正規労働者を対象に調査を行い³、一部の先行研究⁴で用いられてきた、差 (ズレ) に着目する手法に基づき、個人の志向と組織の特徴を別々に測定した。そのうえで、価値観や組織風土、規範や目標といった多様な側面を構成する項目を幅広く作成し、取り入れることで、適合の構造をより包括的に捉えることを試みた。たとえば「熱意をもって働ける環境である」という項目について、「自分はそれを重視するか」と「自分の組織の特徴としてそうか」を別々に回答してもらい、その差を適合の指標とした。これにより差の絶対値から全体的な適合の良さを見ることができ、さらに個別の項目単位ではどのような側面での適合が働くうえでの満足感や幸福感、離職意図と関連するかを検討できるようになる。分析の結果、先行研究と一致して、適合状態であることは職務満足や幸福感、離職意図といったアウトカムに望ましい効果を持つことが明らかとなった。さらに、適合はその側面ごとに異なる機能を持つことも示された。特に効果が大きかったのは、成長機会や働き方の柔軟性、あるいは組織の規範での適合であり、これらの適合の高さが働く上でのウェルビーイングに寄与することが示された。

適合を「どう活かすか」へ

このように適合を多面的に捉えることは、実践的にも重要な意味を持つ。目下のところ、個人の立場からすれば、「合う会社」を探すことは、自分にとってどの側面が重要であるのかという志向の優先順位を把握し、それを手がかりに意思決定を行うことと言える。こうした視点を持つことで、「なんとなく合う」ではなく、「どの点で自分に合っているのか」をより具体的に捉えることができるようになるだろう。一方で組織にとっては、自組織でどのような特徴のある職場環境を整えるべきか、あるいはどのような志向を持つ人材を採用し、どこに配置すべきかといった判断に活かすことができるだろう。

さらに、適合は所与のものではなく、個人と組織の相互作用の中で再形成されるものである。例えば、入社後の研修や上司・同僚との日々のやりとりを通じて組織の理解が深まることで、適合は変化し最適化されていくだろう。今後の研究では、適合の中でも比較的变化しやすい側面とそうでない側面を明らかにすることで、適合を再形成する研修や支援の設計に繋げていきたい。このように適合を捉え直すことは、個人と組織のより良い関係を考えるうえで、一つの手がかりになると筆者は考えている。

1 Oh, I.-S. et al. (2014) *Pers Psychol*, 67(1), 99–152. 2 Kristof, A. L. (1996) *Pers Psychol*, 49(1), 1–49. 3 宮川祥子・伊藤大幸 (2023) 産業・組織心理学第38回大会. 4 Vigoda, E., & Cohen, A. (2002) *J Bus Res*, 55(4), 311–324.

常務理事会から

認定心理士資格認定委員会について

資格担当の常務理事をしております。ふだん認定心理士の資格申請書類を取り扱う認定心理士資格認定委員会に出席し、委員長を務めます。前任期の期間内に小委員会を設けまして、いくつかの改訂を行いました。認定基準がHPで案内されているように2027年4月から改訂予定です。

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

改訂点と趣旨は大きく3つありました。

第1に、実験実習の強調、確認です。基礎科目c領域におきましては、各大学の心理学関連コースにおきまして多かれ少なかれ実験演習の授業が実施されていることに鑑み、これらの履修を明確に資格要件にしております。基礎的な領域含めて、心理学の基本的な方法論を身に着けていることが期待される認定心理士として、ある程度基礎的な実験の訓練を経験していることを重視しております(c領域のうち2単位は基礎実験科目を必須とする)。この間、多くの大学にて公認心理師資格要件対応の学部カリキュラムの用意も進み、無理なく心理学実験を学ぶことができることを期待しております。また後述しますように、申請書類の不明確な点もこの実験をめぐって最も多く発生しており、事務局からの問い合わせも繁忙状態となっております。基礎的なc領域の資格要件を満たすような実験演習・実習のカリキュラム上のご対応も願うところのものです。

第2に、単位数の数量的要素として今回改訂させていただいた大きな点ですが、選択科目のd, e, f, g, hの5領域から、少なくとも4領域にわたって2単位ずつの基本主題の単位取得を含むことが要件となりました。これまで3領域4単位ずつを含むことを求めていましたが、大学での科目出講におけるセメスター化が進んで2単位科目がほとんどになっていることに対応しました。テーマによ

っては4単位をそろえることが難しい科目配分となっている大学もかなり見受けられます。領域数は増えて範囲は広がりますが、2単位を必須とすることで対応しやすくなるケースもあるかと思えます。またさまざまな領域を広く学習してもらうことも有益な要件かと考えます。

第3に、d～hの領域の基本主題はほぼ以前のものから踏襲しているなかで、申請者から現在、問い合わせが多くなっている事柄として、公認心理師対応科目との対応関係があり、参考までにこういった対応を表中に例示して明確化しました。

同時に申請システム改修を進め、方向性のめどが立ち、現在は業者との話し合いを行い、新システム構築を進めているところです。

ご留意の点としましては、審査におきまして、基礎科目c領域において、実験・実習課題リストの届け出という手続きがありますが、ここを書き足らない、あるいは不明でよくわからない申請が散見されます。履修した実験の中身がわからず、申請者に事務局から問い合わせることが多発しております。審査委員会におきましても、この実験の中身が審査で最も保留とされてしまう要件となっております。大学で心理学関連の育成業務に関わっておられる先生方におかれましては、申請者たちに、実験・実習課題リストを正確にしていねいにすべてを記すように、今一度気にかけていただけるよう、意識を喚起いただけますとたいへん助かります。審査もスムーズに進び、認定証の送付までより円滑に進むことと思います。

また、大学内でのカリキュラム改定時などにおきましても、実験演習・実習の求めています事項群が枠内に入っているかにつきまして、ご配慮いただけますと助かります。応用的な実験ばかりですと、委員会ではなかなか認定に至りません。実習のテーマ配置をぜひご確認ください。

(資格担当常務理事／清泉大学教授 北村英哉)

認定心理士の会から

認定心理士は「その後」が面白い

あなたの周りにも、認定心理士の資格を持った方がおられるかもしれません。大学で心理学を学び、卒業とともに資格を取得したものの、その後は仕事や家庭に追われ、心理学から少し距離ができている方も多いのではないのでしょうか。

私に関わっている関東支部が開催しているイベント参加者の年代を見ると、中心となっているのは50代・60代です。40代や70代以上の参加も多く、そこに20代・30代の若い世代が加わっています。これは、認定心理士が「学生時代に取得して終わり」の資格ではなく、人生のさまざまな節目で、もう一度心理学に立ち戻るためのつながりになっていることを示しているように思います。

実際、認定心理士の会のイベントには毎回多くの方が参加しています。100名を超える参加が中心で、多い企画では200名規模になることもあります。小規模な企画でも数十名が集まり、全国で継続的に開催されていることを考えると、心理学を学び続けたいと考える人の多さを実感します。

仕事の中で人との関わりに悩んだとき、管理職になったとき、子育てや家族のことを考えるようになったとき、あるいは定年後に改めて学び直したいと思ったとき。そんな場面で、「もう一度心理学を学びたい」と感じる人は少なくありません。認定心理士の会のイベントは、教育、福祉、司法、産業、地域支援などテーマが多岐にわたっており、その思いに自然に応えてくれる場所です。

認定心理士は、資格を取った後からが本当のスタートかもしれません。まずは「少し気になる」と思った企画に、気軽に参加してみてください。もし身近に認定心理士の資格を持つ方がいたら、ぜひ声をかけてみてください。そこから、新しい学びや人とのつながりが始まるはずです。

(認定心理士の会関東支部運営委員 本田周二)

若手の会から

つながりの「きっかけ」をつくる

2026年3月、若手の会の新企画「若手マッチングイベント2026」を東京で開催しました。従来の「異分野間協働懇話会」を発展させた本イベントには、心理学のさまざまな領域から若手研究者や大学院生が集まりました。

なかでも印象に残ったのは、スキルマッチングのワークショップです。「あなたは統計が得意、私は実験が得意、では組みましょう」で終わるのではなく、互いのスキルを掛け合わせてどんな新しい研究の物語が描けるのかを、参加者同士で真剣に考える時間になっていました。また、研究者マッチングのデモサイトを実際に触りながら具体的なアイデアが飛び交う場面もあり、ふだん研究室の中だけで完結しがちな「誰かと一緒にやりたい」という気持ちが、一気に形を帯びていく手応えがありました。

そうしたやりとりを通じてひとつ感じたのは、異なる分野の人と言葉を交わすと、自分が何を大事にしている研究者なのか不思議とくっきり見えてくる、ということです。会場でも、「自分の輪郭が浮かび上がる」瞬間を楽しんでいる方が多かったように思います。つながりは、まず「きっかけ」がなければ始まりません。若手の会が、その最初の一步を用意できる場であり続けたいと考えています。

そんな若手の会から、お知らせです。このたびホームページをリニューアルしました。

<https://sites.google.com/view/wakate-psych-2>

活動の最新情報やバックナンバーをまとめていますので、ぜひご覧ください。また、幹事も随時募集しています。若手の会での活動が、皆様にとっての新しい「きっかけ」につながれば幸いです。

(若手の会幹事 上原昇馬)

資格認定委員会から

1 認定心理士について

2026年2月14日に開催された2025年度第5回（通算第208回）の認定心理士資格認定委員会では、①1月30日までに受け付けた申請のうち351件を審査し、302件を合格、47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22件について再審査を行い、うち20件を合格、2件を保留としました。③1月30日までに大学などからの問い合わせが13件あり、審査を行いました。

2026年4月11日に開催された2026年度第1回（通算第209回）の認定心理士資格認定委員会では、①3月25日までに受け付けた申請のうち453件を審査し、405件を合格、38件を保留、10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39件について再審査を行い、うち30件を合格、7件を保留、2件を不合格としました。③3月25日までに大学などからの問い合わせが19件あり、審査を行いました。

2026年3月31日現在、2025年度の初回審査数は3,151件、総審査数は3,382件、認定可の件数は3,057件、資格取得者数は2,988名で、この結果、資格取得者累計は、79,687名となりました。

2025年3月の理事会にて承認された認定基準につきまして、一部見直しを検討され、常務理事会、理事会に諮ることになりました（おのおの後に承認されました）。

2 認定心理士（心理調査）（通称：心理調査士）について

第5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1月30日までに受け付けた者のうち

5件を審査し、2件を合格とし、3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7件について再審査し、5件を合格、2件を保留としました。

2026年度第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25日までに受け付けた者のうち17件を審査し、7件を合格とし、10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4件について再審査し、2件を合格、2件を保留としました。

2026年3月31日現在で、2025年度の心理調査の初回審査数は109件、総審査数は、180件、認定可の件数は86件、資格取得者数は82名で、この結果、資格取得者累計は、716名となりました。

3 その他

上記の基準改訂につきましては、副次主題の方に置かれておりました「心理尺度構成法実習」「心理検査法実習」「心理的アセスメント（演習・実習）」につきまして、複数の方面からの要望を勘案しまして基本主題に戻すように変えました。それに伴い最低4単位分のc領域、心理学実験実習カテゴリーの単位取得につきまして、「最低2単位は基礎実験科目を含むこと」と実験演習（実習）の履修を明確化するようにいたしました。

（資格担当常務理事／清泉大学教授 北村英哉）

編集後記

「動物は言葉をもっているのか知りたい」。それが高校生の時に私が心理学の道を志したきっかけでした。動物の「言葉」についてはぜひ岡ノ谷先生の記事をご参照ください。それから20年「言葉や非言語のコミュニケーション」にずっと興味を持ち続けてきた私にとって、多様な視点から言葉に迫る本特集は有益な学びとなりました。読者の皆様にとっても、この網羅的な特集が「言葉」について今一度深く考えるきっかけとなることを願っています。（大北 碧）

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（宇部フロンティア大学）

担当常務理事

河原純一郎（北海道大学）

