

可能性としての発達加速現象

大阪大学名誉教授

日野林俊彦

専門はと問われると、発達心理とか青年心理とか無難に答えてきました。高校生のころから、漠然と心の不思議を解き明かしてくれそうな心理学を学びたいと考えていました。研究生生活では、ニホンザルや保育園児の行動観察など、多種多様な研究に参加させていただき、並行して学生相談にも携わり、多角的な視点から「人間とは何か」を考えることができました。しかしながら、生涯の研究の中心は、イメージしてきた心理学とは異なり、大阪大学で前田嘉明先生・澤田昭先生によって長年研究されてきた発達加速現象の心理学的研究でした。身長や体重の時代的な増加や思春期変化の低年齢化の原因や影響を考えるものです。栄養が原因と考えられがちですが、原因は解明されていません。ちなみに、男性の平均身長が180cmを超えるような現代の北欧の人たちの高身長は100年以上かけて到達したものです。一方、日本女性の平均身長は、北欧の女性よりも低身長ですが、思春期変化の時期は早いと考えられています。発達心理学の定義では、青年期の開始が早いことになります。二次性徴も対象としたため、研究自体も困難な面がありました。思春期・青年期の発達と性の問題は切り離せない重要な課題です。しかし、日本の社会では性に関するタブー意識が強く、性に関わる領域の研究が難しい現状があります。

思春期変化の年齢は、性差、個人差、集団差、時代差などがあり、さらには進化の中でも変化してきたもので、生物学的にも、心理学的にも、各個人にとって意味のある指標と考えられています。発達加速現象の研究からも、身体のみならず、人間の心理や行動にも系統発生（進化）と個体発生（発達）の両視点が必要と考える比較発達心理学的な視点も重要と考えられます。発達加速現象そのものは、私たちの研究でも時代的变化が停止傾向にあると推定され、興味・関心が低下していると思われます。しかし発達加速現象は、いわば発達変容現象の一側面として考えることができます。家庭環境が思春期変化の時期に影響するというJ・ベルスキーなどの進化発達心理学的視点やヒトは成長・成熟の時期や順番を変化させながら進化してきたとするヘテロクロニー（異時性）、さらには、性成熟の早まりの否定的な影響も指摘される健康科学的な視点のような、新しい枠組みから見直すことにより、今なお、可能性を秘めた研究だと考えています。学際的な視点からの研究が求められていると思います。



ひのばやし・としひこ

1974年、大阪大学文学部哲学科心理学専攻卒業。大阪大学大学院人間科学研究科博士課程単位取得退学、学術博士（大阪大学）。専門は比較発達心理学。日本学術振興会奨励研究員、大阪大学人間科学部助手・大阪大学健康体育部講師・助教授、学生相談室長、大阪大学人間科学部・人間科学研究科教授、藍野大学医療保健学部特任教授を歴任。2017年、大阪大学名誉教授。日本心理学会名誉会員。著書に『新・青年心理学ハンドブック』（分担執筆、福村出版）、『朝倉心理学講座3 発達心理学』（分担執筆、朝倉書店）など。

心理学史諸国探訪

第32回 エジプト — ② 「エドウィン・スミス・パピルスと古代エジプト神経心理学」

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



文字が読めるというのは素晴らしい。ヒエログリフを読み解いたのはジャン＝フランソワ・シャンポリオン (Jean-François Champollion, 1790-1822) というフランスのエジプト学者でした。感謝！

パピルスという語を聞いたことのある人は多いと思います。四大文明の一つエジプトの紙だよね！という連想が働くことでしょう。パピルスという単語自体は植物のことを指しますが、その茎を縦横縦横とならべて平面を作り、その上に字を書いたり絵を描いたりできるようにしたものもパピルスと呼んでいて、これはPaperの語源であると言われています。

エジプトは乾燥した気候であり、パピルスの保存に適しているとされています。エドウィン・スミス・パピルスもその一つで、スミス (Edwin Smith) はエジプト考古学の先駆者として知られています¹。彼はアメリカ生まれですが、ロンドンとパリでヒエログリフを学び、1862年に購入したパピルスを研究して英訳しました。ただし彼はそれを出版せず、後にブリーステッドが英訳出版を別に行い、それが現在も使われています²。このパピルスは欠損が少しあるもののほぼ完全なもので全長4.68メートルに及びます³。



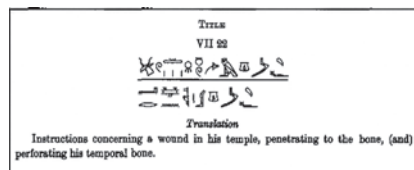
エドウィン・スミス
パピルス
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2854143>



エドウィン・スミス
(1822-1906) 肖像
[https://en.wikipedia.org/wiki/Edwin_Smith_\(Egyptologist\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Edwin_Smith_(Egyptologist))

このパピルスは紀元前17世紀頃に書かれたものですが、そこに記載されている医学的知識はそれより1000年前のころから蓄積されてきたものとされています。つまり、4700年前の医学書なのです。医学的資料としては、脳と脊柱を、身体の姿勢、運動、感覚、および排泄機能の制御の中心として明確に特定した最古の古代医学資料である、と価値づけられています³。

このパピルスには48例の症例が記されています。医学書なので様々なことが書かれています。心理学／脳神経科学に近いものもあります。症例ナンバー20は頭部外傷に続いて発生した、失語症の最初の可能性のある症例であると考えられています。



症例20のタイトル部分「側頭部の傷、骨に達し、側頭骨を穿孔しているものについての指示」(数字は第7欄の22行目という意味)⁴

この症例は「側頭骨の裂傷に関する指示」というタイトルのもとに記載されています。この症例である男性は、「こめかみに傷があり、骨まで達し、(そして)側頭骨を貫通している」とのことで、Minagarら⁴は、戦闘中に槍などの先の尖った武器によって負わされた貫通性の頭部外傷を表しているのではないかと推論しています。つまり戦争で傷ついた兵士の症例のようです。両眼の充血と鼻出血という症状も記載されており、これらは頭蓋底骨折を示唆するようです。言語的な症状については、自発的な発話能力の喪失および話し言葉の理解能力の喪失について記述があり、Minagarらは、外傷性優位側前頭側頭葉損傷に続発する進行性失語症の患者であると述べています。治療についての記述もあり、それは、軟膏の塗布や両耳への牛乳注入といったものでした。ほぼ治療不可能だという記述もあったので、対症療法の試みをしていたと思われる。

今から、4700年くらい前に、外傷による失語症の患者の治療が試みられていて、他の症例の参考になるように記録化されているのは驚きです。中枢神経系における機能の局在化の最初の事例ではないかとも考えられています。

1 Psychology Town (2025, September 14) *The Ancient Egyptian understanding of the brain and behavior*. <https://psychology.town/neuropsychology/ancient-egyptian-brain-behavior-understanding/> 2 Breasted, J. H. (1930) *The Edwin Smith surgical papyrus*. University of Chicago Press. 3 鈴木哲哉 (1970) 臨床薬理, 1(1), 46-54. 4 Minagar, A., Ragheb, J., & Kelley, R. E. (2003) *J Med Biogr*, 11(2), 114-117.

他者への「イヤ」な感情

特集

人と関わるなかで、私たちはときに、相手のことを「イヤだな」と感じる場合があります。他者への怒り、妬み、軽蔑、他集団への嫌悪——それらは、できれば感じたくない、あるいはそう感じる自分を認めたくない、そんな感情かもしれません。

そもそも、私たちはなぜ他者に「イヤ」な感情を抱き、それは何をもたらすのでしょうか。本特集ではその仕組みを紐解き、「イヤ」な感情の正体に迫ります。

「イヤ」な感情は、なくすべきもの、遠ざけるべきものとは限りません。目をそらしたり、蓋をしたりしても、なかったことにできるものでもありません。その正体を知れば、これまでとは違った世界が見えてくるでしょう。どう見えるかは、この先でたしかめてみてください。

(蔵永 瞳)

怒りの意味と心身や他人に起きること

名古屋大学大学院情報学研究科 教授
川合伸幸

ロシアとウクライナ、アメリカとイラン、イスラエルとイランやハマスの間で戦争や武力衝突が続いているため、世界では紛争によって多くの人が亡くなっているような印象を受けます。2024年の紛争関連死者数は48,383人で、前年より40%増加しています。これは、ロシアのウクライナ侵攻前である2021年の14,447人の3倍以上にあたります¹。しかし、それでもこの数は、2024年の殺人による死亡者数（約44万人）の1割程度にすぎません（ただし紛争による負傷者はさらに多い）。少なくともここ数年は、毎年世界中で43～44万人ほどが意図的に殺されています²。

人はどのような理由で殺人に至るのでしょうか。外国とは事情が異なる可能性があります。法務省が公表する『令和6年 犯罪統計白書』³によれば、罪種別・主たる被疑者の犯行動機（総数表）において、殺人の動機として最も多いのは憤怒（428件）です。これは、第2位の怨恨（105件）を大きく上回っており、この傾向は長年変わっていません。

憤怒とは、ひどく怒ること、あるいはその激しい感情を意味します。つまり、日本で起きる殺人の動機としては、カッとなった結果が最も多いということです。人を殺したいと思うほど強い怒りを経験したことはなくても、きつい言葉を口にしたり、物に当たってしまったたりする経験は、多くの人に思い当たるのではないのでしょうか。

怒りを感じる状況と怒りの意味

わたしたちは、どのようなときに怒りを感じるのでしょうか。神経科学者のフィールズは、私たちに生まれつき備わった怒りの「9つの引き金」があると述べています⁴。それは、①Life（生命の脅威）、②

Insult（侮辱）、③Family（家族への脅威）、④Environment（環境の侵害）、⑤Mate（配偶者・恋人への脅威）、⑥Order In Society（社会秩序を侵す）、⑦Resources（資源の侵害）、⑧Tribe（仲間・所属集団への脅威）、⑨Stop（行動の妨害）です。

これらの引き金は、広い意味で「縄張り（territory）」が侵害されたときに生じる反応と考えることができます⁵。ここでいう縄張りとは、物理的な空間だけでなく、権利、評価、役割、社会的地位、時間、所有物、規範など、私たちが守りたいと感じる領域全般を含みます。侵害される縄張りの種類と具体例を挙げると、表1のようになります。

これらの9つの引き金の頭文字は、英語のLIFE（生命）と仏語のMORTS（死）で生命の死（致命傷）となります。つまり、私たちが怒るのは、自分や身近な人を守り、資源や立場を防衛し、自由に行動できる範囲を確保する、生存に関わる適応的な反応といえます。

ダーウィン⁶は、人間と動物の表情には多くの共通点があり、恐怖や怒りといった感情表現は、祖先から受け継がれた適応の結果だと考えました。

表情だけでなく、怒りを引き起こす状況も動物と共通しています。動物は縄張りを侵害されると、それを排除しようとします。たとえば、イヌの目の前のエサ（資源）を奪ったり、庭（生活環境）に侵入すると、イヌが吠えたり噛みつく（＝怒る）のは、資源や生活環境、家族を外敵から守るためです。

怒りは悪か善か：古来の思想の怒りの「扱い方」

このように、怒りは本来、さまざまな意味での「自分の生存圏」を守るための動機づけが表れたものと考えられます⁵。つまり、怒りは必ずしも悪いもの

表1 怒りを感じる9つの状況（文献⁴より筆者作成）

状況の分類	侵害される縄張りの種類	例
① Life（生命）	身体的縄張りの侵害	暴力、あおり運転、喧嘩。
② Insult（侮辱）	心的縄張り（尊厳・評価）の侵害	嘲笑、皮肉、人格否定。
③ Family（家族）	社会的縄張り（家族）の侵害	家族への侮辱、危険行為。
④ Environment（環境）	物理的縄張り（空間・所有物）の侵害	自分の席を取られる、室内に勝手に入られる。
⑤ Mate（配偶者）	親密関係という縄張りの侵害	恋人への侮辱、暴力、関係を壊すような干渉。
⑥ Order in society（社会秩序）	規範でまとまる社会という縄張りの侵害	マナー違反、約束の反故、非常識な行為。
⑦ Resources（資源）	時間・金銭・所有物という縄張りの侵害	時間を奪われる、所有物を無断で使用される。
⑧ Tribe（仲間・集団）	所属集団という縄張りの侵害	好きなチームや所属集団の侮辱、仲間外れ。
⑨ Stop（妨害）	自由に行動できる範囲という縄張りの侵害	集中を妨害される、仕事の進行を邪魔される。妨害には物理的な移動の制限だけでなく、仕事を滞らせる、電話で長く待たされるなど観念的な移動・移行も含まれる。

ではありません。実際、西洋では、怒りを一律に悪い感情として捉えてきたわけではありませんでした。

たとえば新約聖書では、イエスは他者を攻撃する怒りを、人の尊厳を傷つけるものとして戒めています（マタイによる福音書5章21～22節）。一方で、身体的・社会的・経済的な状況によって人の尊厳が損なわれているのであれば、それを見過すことなく、断固として発言し行動すべきだとも語っています（マルコによる福音書10章14節）。つまり、状況によっては怒りを表出すべきだということです。

同じように、最も古い体系的な倫理学の書物とされるアリストテレスの『ニコマコス倫理学』⁷でも、怒りは悪とみなされず、「正しく怒ること」の中庸が徳とされています。正しく怒るために必要な能力は、怒りを調整する力（忍耐）だとされました。いずれも、怒るべきときには、適切な形で怒りを表すべきだと考えている点で共通しています。

それに対して、仏教では「怒り」は、人間の苦しみを生み出す根本原因である三毒の煩惱（貪・瞋・痴）の一つ、瞋^{じん／しん}にあたります。これは、行ってはならないとされる10の悪業（十悪）にも含まれており、仏教では強く戒められてきました。

こうした違いはあるものの、古来の思想に共通するのは、怒りそのものを否定するのではなく、怒りの扱い方こそが重要だという点です。怒りは生存圏を守り、正義を支える力にもなりますが、扱い方を誤れば他者も自分も傷つけます。つまり、怒りは捨てるべき感情でも肯定すべき感情でもなく、状況に応じて適切に調整して使うべきものだと考えられてきました。

怒ると身体は攻撃態勢になる

怒りは、自分自身や周囲を含めた心理的な縄張りを守ろうとするための情動であり、侵害した相手を排除する準備として、身体は戦闘態勢に入ります。具体的には、交感神経系が活性化することで、①心拍数が増え、②血圧が上がり、③血流が増加し、④血管が収縮し、⑤皮膚電気抵抗が高まります。怒りを感じた状態を「頭に血が上る」と表現しますが、これは比喻ではなく、実際に血流が全身を駆け巡り、筋肉をすばやく動かせるよう身体が準備を整えるのです。

怒りを感じると、自律神経だけでなくホルモンにも変化が起こります。「怒りで震える」という表現がありますが、これはアドレナリンが筋肉の収縮力を高めることで、ふだんはバラバラに動いている筋肉が同時に収縮し、体が震えることがあるためです。鳥肌が立ったり毛が逆立ったりするのも、同じく交感神経の働きによる反応です。アドレナリンは血管を拡張し、心拍数を上げて筋肉への血流を増やしますが、同時に、攻撃性に関わるテストステロンや、ストレス時に高まるコルチゾールといったホルモンも大量に分泌されます。

このような「戦闘態勢」を頻繁に経験すると、身体には悪影響が生じます。アドレナリンやコルチゾールが高い状態が続くと、血圧が持続的に高まり、心臓に大きな負担がかかります。血圧や心拍数の上昇によって血流が増え、動脈の内側が傷つき、そこに脂肪がたまりやすくなるとわれています。その結果、動脈瘤ができたり、それが破裂して突然死を招くことがあります。これが脳で起これば、脳卒中の危険が高まります。実際、欧州心臓病学会で発表された研究⁸では、オーストラリアの病院に搬送された687

人のうち、心臓発作を起こした313人に対して「発作の48時間以内に強い怒りを感じたか」を調べました。その結果、「非常に強い怒り」を感じてから2時間以内は、通常時と比べて心臓発作のリスクが8.5倍に高まることが明らかになりました。

怒りやすい人は、血圧が高くなりやすいといわれています。また、活動的で行動力がある一方、競争心や攻撃性が強く、イライラしやすい傾向をもつタイプAと呼ばれる行動パターンの人は、そうでない人に比べて心臓病を発症する割合が約2倍高いという結果があります⁹。さらに、別の地域の住民を対象とした研究でも冠動脈疾患を発症するリスクは45～64歳の男性では1.8倍、女性では2.1倍高いという報告があります¹⁰。怒りやすい自覚がある人は、心臓への負担を減らすためにも、怒りを上手にコントロールすることが大切です。最後に書いた「怒りを抑える方法」を参考にしてください。

怒りは攻撃性と不快感の成分を持つ

怒りを感じると、自律神経の活動やホルモンの分泌が活発になり、体は「戦う準備」を整えます。これは、怒りの原因となった相手に向かって行動できるようにするための反応です。このとき、かわいい動物やおいしいそうな食べ物を見たときと同じように、相手に近づこうとする「接近の動機づけ」が強まります¹¹。接近の動機づけが高まると、前頭葉の働きの左右バランスが崩れ、左側が優位になります。

筆者たちは実験によって、怒りには「攻撃したい気持ち」と「不快な気分」という2つの成分があることを明らかにしました¹²。参加者を2つの群に分け、公的なテーマ（例：屋外喫煙の是非）について書いたエッセーに、意図的に低い評価と批判的なコメントを返すことで怒りを誘発しました。

一方の群にはコメントの最後に「こんなことを書いてすみません」と謝罪文を付け、もう一方には「以上です」とだけ記しました。怒り誘発の前後で、脳波・心拍・皮膚電気反応・主観的な攻撃性（状態－特性怒り尺度）と不快感（ポジティブ・ネガティブ感情尺度のネガティブ）を測定したところ、謝罪がない場合には左前頭部の脳活動が優勢になり、心拍・皮膚電気反応・攻撃性得点・不快感得点がすべて上昇しました。

しかし謝罪がある場合、左前頭部の優勢や心拍の上昇、攻撃性得点の増加は抑えられた一方で、皮膚電気反応と不快感は高まり、気分の悪さは残りました。また、寝転んだ状態で侮辱された場合には、主観的には怒りを感じていても脳波が左優勢にならないことも確認されています。これらの結果から、怒りは「攻撃性」と「不快感」という異なる2つの成分から構成されていると考えられます。

怒りが身体のださまざまな反応として現れることを利用し、筆者たちは運転中に怒りを誘発する方法と、その怒りを音声アナウンスで気をそらすことで抑制できる技術を開発しました¹³。これらは運転中の怒りの検出や、あおり運転の抑制に役立つと考えています。

怒っている人が他者に与える影響

怒っている人がいると、周りの人はどう感じるでしょうか。怒っている人は攻撃性が高まっているため、周囲の人には脅威になります。私たちは脅威の対象に注意を向けやすくなります。人間だけでなく、サルでも同じ傾向が見られます。筆者らの実験でサルは、見たことのないサルの怒り顔を、他の表情よりも早く見つけました¹⁴。

また、生後4か月の乳児に「怒り・喜び・中性」の表情写真を提示し、さらに視線が「赤ちゃんに向いている／逸らされている」という条件を組み合わせ、脳波の事象関連電位を測定した研究では、視線が乳児に向けられていると、前頭中央部の陰性中央成分（注意の集中）が大きくなり、特に怒り顔でその効果が顕著でした。逆に、視線が逸れている場合や中性顔では陰性中央成分は小さく、注意は向けられませんでした¹⁵。

「フキハラ」（不機嫌ハラスメント）という言葉が示すように、不機嫌な態度や雰囲気をもとう人が周囲にストレスを与えるのは、潜在的な脅威となりうる対象に注意が向いてしまうためかもしれません。

ただし、怒っている人がいても、周囲の人が“見方を変える”ことで、それほど気にならなくなることが示されています¹⁶。実験では、参加者に怒り顔または中性顔を提示し、①そのまま観察する条件と、②「相手はただ悪い日を過ごしているだけだ」などと意味づけを変える再評価条件を比較しました。

再評価を行うと、怒り顔に対する主観的な否定的評価が明確に弱まり、早期および後期の脳活動（事象関連電位）にも変化が見られました。このことから、どのように認識するかによって、怒り顔に対する自動的な否定的処理を弱められることが示されています。つまり、自分が怒られているように感じる場面でも、「これは私に向けられた怒りではない」と捉え直すことで、過度なストレスを感じずにすむと考えられます。

怒りを抑える方法

ここでいう「再評価」は、感情制御の一つです。感情制御は、感情が生まれる流れに沿って制御する方法を分類したモデルで、①状況選択（感情が生じやすい状況を避ける）、②状況修正（環境を変える）、③注意配分（注意の向け先を変える：気晴らしなど）、④再評価（出来事の意味づけを変える）、⑤反応調整（表情・行動・生理反応を整える：寝転ぶなど）の5段階があるとされています¹⁷。

怒りを抑える方法を網羅的に調べたところ、気晴らし（注意配分）は即時的な効果はあるものの、1週間後に思い出すと怒りが再燃することがわかりました¹⁸。一方、再評価や自己距離化は、怒りを弱める持続的な効果があります。自己距離化とは、「感情の中心に立つ」のではなく、少し離れた場所から自分を観察するように思い出す方法です。再評価は腹が立ったことを別の原因や理由によって生じたと解釈し直すことです。たとえば、電車内を歩いているときに、座席の乗客が投げ出していた足につまずいて転んでしまったとします。マナーを守らず足を伸ばしているせいで痛い思いをしたのだと、腹が立つのは自然な反応でしょう。しかし、もしその足にギブスがついているのを見つけたらどうでしょうか。おそらく「マナー違反だ」とは思わず、むしろ「よく見ずに歩いてしまった自分にも原因があったかもしれない」と考え

直すかもしれません。このように、心の中で状況の捉え方を変えることが再評価です。ただし、再評価も自己距離化も、怒りの最中に実行するのは難しいことが知られています。たとえば、氷水に手を浸すというストレス下では、再評価を試みても怒りはうまく抑えられませんでした。一方、ストレスのない状況で再評価した参加者は、怒りを落ち着かせることができました¹⁹。怒りを感じているときには、なんらかのストレスを感じていることが多いので、実験室で実験者の指示にしたがって落ち着いて再評価するのは違って、実際にするのは難しいだろうと考えられます。

そこで筆者らは、簡単に怒りを鎮める方法を開発しました²⁰。実験では、まず参加者が書いた文章に低い評価を与えて怒りを誘発しました。怒りを確認した後、そのときの状況を客観的に紙に書かせ、その紙を丸めてゴミ箱に捨てると、侮辱される前と同程度まで怒り得点が低下しました。紙を捨てずに保持した参加者では、怒りはほとんど下がりませんでした。

実験2では、ゴミ箱に捨てる代わりにシュレッダーで裁断しても怒りは安静時まで減少しましたが、同じ動作で箱に入れただけでは減少しませんでした。簡単な方法なので、怒りを抑えるのが難しいと感じる人はぜひ試してください。この特集では感情の抑え方を主題にしていなかったため簡単に触れましたが、怒りの抑制方法をまとめた本も書いています²¹。関心のある方はそちらを参考にし、自分に合った方法を試してください。



かわい・のぶゆき

博士（心理学）。専門は実験心理学・認知科学。2019年より現職。2025年より中部大学フェロー。日本認知科学会前会長。文部科学大臣表彰若手科学者賞および科学技術賞、日本学術振興会賞、日本学士院学術奨励賞受賞。単著に『ヒトの本性：なぜ殺し、なぜ助け合うのか』（講談社現代新書）、『凶暴老人：認知科学が解明する「老い」の正体』（小学館新書）、『コワイの認知科学』（新曜社）など。

1 United Nations (2025) *Human rights count: Conflict related deaths*. <https://storymaps.arcgis.com/stories/b12adfee3a840b7a23d089050c3bd80> 2 Herre, B. et al. (2013) *Homicides*. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/homicides> 3 法務省 (2024) 令和6年犯罪統計白書. <https://haksuyo1.moj.go.jp/jp/71/nfm/mokuji.html> 4 フィールズ, R. D./米津篤八・杉田真訳 (2017) 激情回路:人はなぜ「キレル」のか. 春秋社. 5 川合伸幸 (2017) 怒りを鎮めるうまく謝る:科学の知恵. 講談社. 6 ダーウィン, C./浜中浜太郎訳 (1931) 人及び動物の表情について. 岩波書店. 7 アリストテレス/渡辺邦夫・立花幸司訳 (2015) ニコマコス倫理学. 光文社. 8 Buckley, T. et al. (2015) *Eur Heart J Acute Cardiovasc Care*, 4, 493–498. 9 Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1959) *J Am Med Assoc*, 169, 1286–1296. 10 Haynes, S. G. et al. (1980) *Am J Epidemiol*, 111, 37–58. 11 Harmon-Jones, E. et al. (2003) *Cogn Emot*, 17, 1–24. 12 Kubo, K. et al. (2012) *PLoS One*, 7, e33006. 13 川合伸幸他 (2025) 感情推定システム, 感情推定方法, 及びプログラム. 特願2025-099618 (未公開特許出願). 14 Kawai, N. et al. (2016) *Anim Cogn*, 19, 655–660. 15 Striano, T. et al. (2006) *Soc Cogn Affect Neurosci*, 1, 87–95. 16 Blechert, J. et al. (2012) *Psychol Sci*, 23, 346–353. 17 Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007) Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3–24). The Guilford Press. 18 金谷悠太・川合伸幸 (2025) 心理学研究, 96, 116–136. 19 Zhan, J. et al. (2017) *Front Psychol*, 8, 1372. 20 Kanaya, Y., & Kawai, N. (2024) *Sci Rep*, 14, 7490. 21 川合伸幸 (印刷中) アンガーコントロール:科学的根拠のある怒り対処法. ナツメ社. *COL:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

妬み屋の弁明——「持たざる者の悪意」の正体

学習院大学国際文化交流学部 教授

澤田匡人

そんなことは誰も言いはしまい！……
だが、いまは、わたし自身が言うのだ——
いまのわたしは妬み屋だと。
わたしは妬んでいる、
深く、耐えがたいほど妬んでいる¹

プーシキンの小悲劇『モーツァルトとサリエリ』は、ウィーンの宮廷楽長サリエリの苦悩に満ちた独白から幕を開ける。自分が妬みとは無縁だったと嘯うそぶきながらも感極まるのが、冒頭の一節である。労苦と勤勉を重ねて栄光を手にした男が、遊んでいるようにしか見えない若造——モーツァルト——の天与の才を前に、己を「妬み屋」と認めるほかなくなる。映画『アマデウス』の下敷きとしても知られるこの戯曲は、妬みという感情の急所を突いている。地位も名声も持っていたはずのサリエリが、たった一人の作曲家の登場により、たちまち「持たざる者」と成り果て、悪意を纏まとう側へと転げ落ちてしまうのだ。

妬み (envy) とは、自分が持っていない優れたものを、他者が持っているときに生じる感情である。よく似た嫉妬 (jealousy) が、寵愛や恋人など、すでに持っているものを奪われる場面で生じるのとは区別される。妬みの引き金はあくまで比較にあるから、何をどれほど持っていようと、上には上がいる限り、誰もがサリエリになりうる。

それでいて、妬みの評判は芳しくない。七つの大罪に数えられ、古今東西、戒めの対象であり続けてきた。同じ「イヤ」な感情でも、何かが思い通りにいかずに「腹が立つ」と漏らすのはよくあることだが、「妬ましい」と認めるのは存外に難しいものだ。あの独白が胸に迫るのは、誰もが秘めておきたい悲痛な思いを語っているからである。しかし、どんな感情にも生まれる理由があり、固有の働きがある。

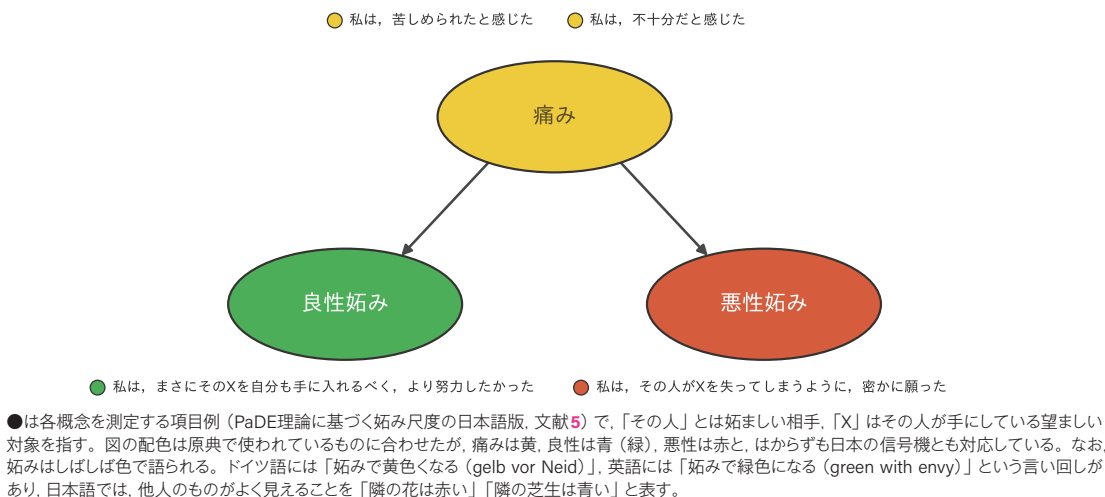
本稿では、妬み屋の一人でもある筆者が、この分の悪い感情のために数々の研究知見をその証拠として提出する——いわば、妬み屋の弁明である。

妬みをめぐる混沌

長らく妬みは、劣等感や恨み、敵意がひとかたまりになった破壊的な感情とみなされてきた。ところが、オランダ語のように妬みを2つの語で言い分ける言語に着目した研究を機に²、相手を引きずり下ろそうとする「悪性妬み (malicious envy)」だけでなく、自己向上を動機づける「良性妬み (benign envy)」を想定するアプローチに注目が集まった。さらに、妬みの中心に痛みを据え、破壊的な行動も建設的な行動も、その痛みから生じるとみなす理論も提唱され、これらの立場は微妙に噛み合わないまま研究されてきた。

こうした混沌とした状況に一定の決着をつけたのが、ドイツの心理学者ランゲらの痛み駆動双数妬み理論 (Pain-driven Dual Envy: PaDE理論) である³。これまでの研究を網羅した膨大な妬み経験データの分析から、妬みは、劣等感に苛まれ、相手の優位が頭から離れなくなる「痛み」を共通の核とし、そこから良性妬みと悪性妬みの2つへ枝分かれすることが見出された (図1)。妬みの正体は悪意だけではなかったのだ。この理論に先立つこと10年以上前にも、妬みが3つの側面 (苦痛感情、欠乏感情、敵対感情) から成ることが日本の小中学生でも報告されており⁴、PaDE理論に基づく妬みの構造は、日本人の大学生でも確認されている⁵。この理論によれば、優れた他者との比較 (上方比較) の直後に鋭く走る痛みは、時間とともに薄れる一過性の反応であり、良性妬みと悪性妬みは、その後の行動を方向づける持続的な構えとして働く。図1を信号機に見立てるなら、黄はほど

図1 痛み駆動双数妬み理論の概略（文献3および文献5に基づき作成）



なく消え、あとは青か赤のどちらかが灯り続けることになる。

残る2色は、良性妬みと悪性妬みである。痛みがどちらの色を灯しやすいかには個人差があり、いわゆる「妬みやすさ」という性格としても測定できる^{6,7}。この尺度もランゲらの手によるもので、「他の人たちの優れた成果に、私も追いつこうと努力する」（良性妬み）、「羨ましく思える人たちに対して、私は悪意を感じる」（悪性妬み）といった項目が並ぶ。はたして、あなたの中に住まうサリエーリは、どちらの文章に首肯するだろうか。

隣の花が赤いなら……

妬みの深刻な帰結の一つはいじめだと、かねてより論じられてきた⁸。疑われるのは、悪性妬みである。「いじめゼロ」のスローガンを尻目に、文部科学省の調査ではいじめの認知件数は、コロナ禍で一時減少したのち、右肩上がりで記録更新中である⁹。ただし、本稿では、いじめの多さを問題視したいわけではない（そもそも認知件数は、丁寧に調べるほど増える性質の数字でもある）。ここで考えてみたいのは、いじめの芽を育てる土壌についてである。私たちは、中学生1,099名（39学級）を分析対象として、悪性妬みといじめの関係を調べた¹⁰。測定したのは、殴る蹴るといったあからさまな暴力ではない。「誰かから嫌われているクラスメイトから距離を取る」といった、いじめを間接的に強化する行為や、「間違いや

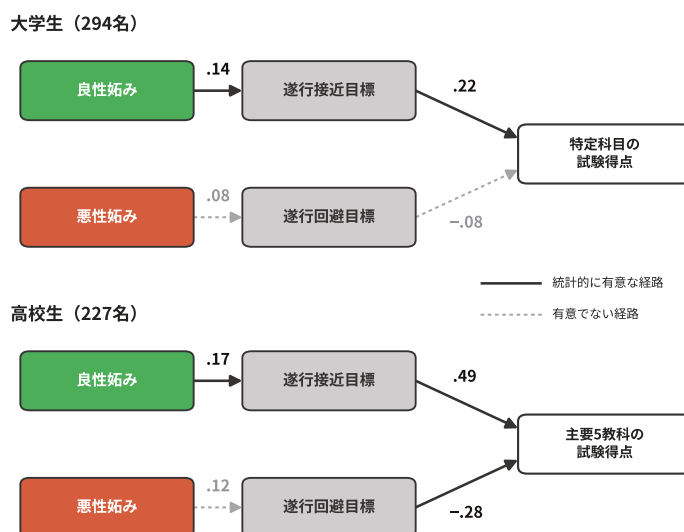
失敗をしたクラスメイトをからかう」「髪形や服装を変えたクラスメイトを大袈裟に褒める」といった、からかいに類する行為——教室の日常に紛れ込み、いじめの入り口となりうる潜在的ないじめ関与と呼ぶ行動であった。

この研究では、妬みやすさだけでなく、学級集団の特徴として、いわゆる「和を重んじる傾向」に近い相互協調性に着目した。生徒一人ひとりの傾向とは別に、学級ごとの回答から学級全体としての相互協調性を割り出し、個人と学級の2つのレベルから、いじめ関与に及ぼす影響を分析した。

その結果、個人レベルでは、悪性妬みを抱きやすい生徒ほど、いじめ関与が多かった。悪性妬みの本領発揮といえよう。注目すべきは学級レベルだ。相互協調性の高い学級ほど、悪性妬みが強く、それを通じていじめ関与も多かったのである。

意外に思われるだろうか。協調的な学級は、いじめとは無縁の「仲の良いクラス」に見える。しかし、足並みをそろえることが何より重んじられる集団では、そこからはみ出す者、つまり目立つ者や秀でた者の存在が許容されにくい。「普通」からわずかに突き出た杭は、打たれる対象となる。「仲良くする」という善意の土壌が悪性妬みを育て、いじめの芽を吹かせていたわけである。しかも、担任教師に「学級の荒れ」を評定してもらったところ、その評定は、学級の相互協調性とも悪性妬みとも関連していなかった。どうやら、まともりのよい学級の水面下で、

図2 良性妬み・悪性妬みと達成目標、試験得点との関連（文献11より作成）



数値は標準化係数。分析には習得接近・習得回避目標など他の変数も含まれていたが、この図では割愛し、主要な経路のみ示した。

いじめの芽は教師の目に映らないまま、静かに根を張っていくものらしい。

もちろん、相互協調性を悪者扱いしたいわけではない。問題は、それが過度に強まった集団で、均質さを求める圧力に姿を変えかねないことである。特定の「悪い子」としての妬み屋を裁くだけでは、この問題の終わりは見えない。いじめは、学級という集団の構造のあり方に根差してもいるのだ。

隣の芝生が青いなら……

一方、良性妬みは、痛みを別の場所へ運ぶ。ここで見ていくのは、良性妬みの抱きやすさがもたらす帰結である。ランゲらは、マラソン大会の参加者への調査で、良性妬みを抱きやすい走者ほど完走目標を高く設定し、実際の成績も良いことを報告している⁶。日本の大学生を対象とした研究でも、良性妬みを抱きやすい人ほど目標得点を高く掲げ、試験得点も高いことが確認されている⁷。

なぜ良性妬みを抱きやすい人は、成果を上げられるのか。この問いに答えるため、私たちは達成目標理論の枠組みを借りて、女子大学生294名と女子高校生227名のデータを分析した¹¹。この理論では、学業に関わる目標を、「以前の自分」と「他者」のどちらを基準にするか、成功への「接近」と失敗の「回避」のどちらを目指すかによって、4つに分ける。

結果は図2の通り、大学生でも高校生でも、良性妬みを抱きやすい人ほど「他者よりも良い成績を収めることを目指す」遂行接近目標が高く、それが試験（大学生：特定の講義科目、高校生：学年末の主要5教科）の得点の高さに結びついていた。しかも、自分をよく見せようとする回答傾向（社会的望ましさを考慮した場合でも、こうした関連が認められたのである。悪性妬みについては、習得・遂行のいずれの回避目標を介しても、試験得点への影響は見られなかった。

「あの人に追いつきたい……あわよくば追い越したい」。良性妬みを抱きやすい人は、上方比較による痛みを、特定の相手を見据えた目標へと変換し、それを実現できるのかもしれない。一方、悪性妬みは学業と無縁というわけではなく、カンニングのような不正行為との関連も報告されている¹²。PaDE理論の見立てに従うなら、どちらの妬みを抱きやすいかにより、同じ痛みでも、机にかじり付く粘り強さや、抜く道を探る狡猾さにつながるということになる。

メシウマとメシマズ

では、妬んだ相手がその後に転落したら、あるいは、自分と比べるのもおこがましいような高みに昇っていったなら、痛みはどうなるのだろうか。

インターネットには「メシウマ（他人の不幸で飯が

うまい)」というスラングがある。これは、ドイツ語のシャーデンフロイデ (schadenfreude)、すなわち他者の不幸を喜ぶ感情を意味する¹³。この感情の薪となるのが悪性妬みであることが確認されている¹⁴。妬ましい相手が勝手に転んでくれば、わざわざ手を下すまでもなく、傷ついた自尊心は癒されるというわけだ¹⁵。人の不幸を喜ぶなど卑しい、と眉をひそめる向きもあろう。だが見方を変えれば、わざわざ相手を傷つけなくても、私たちは自分の妬みを宥め^{なだ}る術を持ち合わせているということになる¹³。

メシウマには対になるスラングがある。それは「メシマズ (他人の幸せで飯がまずい)」である。英語圏では、この経験にグラックシュメルツ (gluckschmerz) というドイツ語風の呼び名があてがわれた¹⁶。シャーデンフロイデとは正反対に、他者の幸せに痛みを感じる経験を意味するものの、これは一般的なドイツ語にはない造語である。しかし、こうした経験に心当たりはないだろうか。例えば、妬ましい相手がさらなる成功を遂げたなら、その差を縮めようと考えることすら身の丈に合わない、行き場のない苦痛^{くすぶ}を煽らせるよりほかなくなりはないか。まるで青にも赤にも変われないまま点滅し続ける黄色信号のように。これこそが、妬みから派生するグラックシュメルツかもしれない。

それが妬みと歩む道

こうして見ると、妬みの痛みには行き先がある。相手を引きずり下ろす道、相手を追いかける道、相手の転落に頬をゆるめる道、そして痛みが迷い込む袋小路。なるほど、妬み屋の運命は、妬みがどの道を照らすかにかかっているようだ。

だとすれば、「いかに妬まないか」というのは、「いじめゼロ」よりも、実態との乖離が甚だしい絵空事だ。人と関わる中で自然と生まれる感情はそう簡単には消し去れるものではなく、そもそも妬みをことさらに目の敵にする発想に無理がある¹⁷。問わ

れるべきは、妬みという名の痛みの行き先である。

その分かれ目の手がかりはある。妬みの最中に「自分があししていれば」と自分の行動を思い浮かべる人は良性妬みに、「あの人さえいなければ」と相手に思いを向ける人は悪性妬みに傾きやすいという¹⁸。しかも、学級の研究が示したように、行き先は個人の性格だけでは決まらない。周囲との協調が是とされる風土では、痛みは良性ではなく悪性の出口へと向かいかねない。妬みがいかなる帰結をもたらすかは、妬み屋を取り巻く環境次第でもあるのだ。

サリエーリの話に戻そう。彼がモーツァルトを毒殺したという風聞はその晩年のウィーンに広まり、プーシキンの筆を経て伝説となった。しかし、史実では、モーツァルトの遺児だけでなく、ベートーヴェンやシューベルトまでが薫陶を受けたのは、まさにサリエーリその人であった。また、モーツァルトに招かれた^{さじき}¹⁹『魔笛』を観劇し、序曲から最後の合唱まで絶賛し続けたことを、モーツァルト自身が嬉しそうに妻宛の手紙にしたためている¹⁹。誰よりも正確にあの音楽の凄みを聴き取っていたのは、ほかならぬこの「妬み屋」だったのではないか。音楽を深く愛し、価値を見抜いていたからこそなせる芸当だ。どうしてもよい相手を、人は妬みはしない。

誰かの成功に胸の奥がちくりと痛んだら、あわてて蓋をする前に、ひとまず一呼吸おいてみてほしい。その痛みは、あなたが何を望み、何をまだ諦めず^{さん}にいるかを告げてくれている。妬み屋に必要なのは懺悔ではなく弁明——己の独白に耳を傾け、痛みの行き先をともに選ぶことなのである。



さわだ・まさと

2002年、筑波大学大学院心理学研究科博士課程修了。博士 (心理学)。専門は感情心理学、教育心理学。宇都宮大学講師、准教授などを経て、2026年より現職。著書に『子どもの妬み感情とその対処』(単著、新曜社)、『Envy at Work and in Organizations』(分担執筆、Oxford University Press)、訳書に『シャーデンフロイデ』(単訳、勁草書房)など。

1 プーシキン、A. S. / 郡仲哉訳 (2002) モーツァルトとサリエーリ、青銅の騎士 (pp.7-26)、群像社。 2 van de Ven, N. et al. (2009) *Emotion*, 9, 419-429。 3 Lange, J. et al. (2018) *J Pers Soc Psychol*, 114, 572-598。 4 澤田匡人 (2005) 教育心理学研究, 53, 185-195。 5 澤田匡人他 (2019) 学習院女子大学紀要, 21, 31-48。 6 Lange, J., & Crusius, J. (2015) *Pers Soc Psychol Bull*, 41, 284-294。 7 澤田匡人・藤井勉 (2016) 心理学研究, 87, 198-204。 8 土居健郎・渡部昇一 (1995) いじめと妬み、PHP研究所。 9 文部科学省 (2025) 令和6年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要。 10 Hitokoto, H., & Sawada, M. (2021) *Emot Stud*, 7, 25-36。 11 澤田匡人他 (2026) 心理学研究, 97, 180-187。 12 Fam, J. Y. et al. (2020) *Psychol Stud*, 65, 420-428。 13 スミス、R. H. / 澤田匡人訳 (2018) シャーデンフロイデ、勁草書房。 14 van de Ven, N. et al. (2015) *Cogn Emot*, 29, 1007-1025。 15 van Dijk, W. W. et al. (2015) *Eur Rev Soc Psychol*, 26, 247-282。 16 Smith, R. H., & van Dijk, W. W. (2018) *Emot Rev*, 10, 293-304。 17 Leahy, R. L. (2021) *Cogn Ther Res*, 45, 418-427。 18 Crusius, J., & Lange, J. (2021) *Emotion*, 21, 905-920。 19 モーツァルト、W. A. / 吉田秀和編訳 (1991) モーツァルトの手紙、講談社。 *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

軽蔑——他者を軽んじ、見下す感情

流通科学大学人間社会学部 准教授

福田哲也

はじめに

例えば、あなたの周囲に以下のような人がいると想像してみしてほしい。「誰もが知っているような簡単な言葉を知らず、仕事などでミスが多い。また約束を守らず、途中で仕事を投げ出して責任を果たそうとしない。こうしたことについて何度指摘されても同じことを繰り返し、改善される様子がない。」このような人物に対して、あなたはどのような感情を抱くだろうか。嫌悪や怒りの感情を抱くかもしれない。そしてこのようなときにそれらとともに生じる感情の一つに軽蔑 (contempt) が挙げられる。

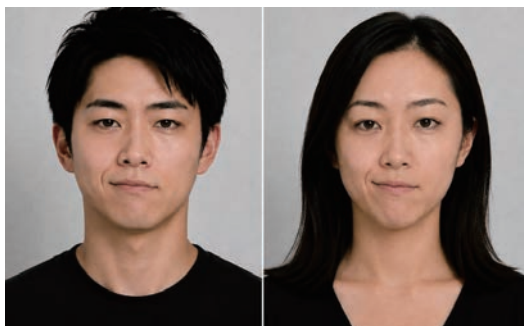
軽蔑は、嫌悪や怒りに比べると、日常生活の中で意識されにくい感情である。どの感情が意識されやすいのかについて、200人の研究参加者を対象に、感情を表す言葉をできるだけ多く回答するよう求めた研究¹では、怒りや嫌悪ほど軽蔑は回答されず、軽蔑を挙げた参加者は2人、つまり全参加者の1%のみであった。ただし、感情として意識されにくいからといって日常生活の中で経験されないわけではない。軽蔑は多くの人が経験する感情であり、日常生活において大きな影響力を持っている。次節からは軽蔑の特徴について紹介し、そのうえで軽蔑との付き合い方を考えていきたい。

軽蔑とはどのような感情か

軽蔑という感情を特徴づける重要な点は3つある^{2,3}。第一に、対人的な感情という点である。第二に、自己の優越性および他者の劣位性の感覚が伴っている点である。第三に、他者への否定的な評価を伴っている点である。軽蔑は、他者に対する否定的な感情という点が怒りや嫌悪と共通しているが、自分と他者との社会的な比較に関わる点が、それらとは異なる独自の特徴であろう。また軽蔑は基本的に自分に対してでは

図1 軽蔑の典型的表情

(画像は文献⁴の特徴に基づき、ChatGPTによって作成)



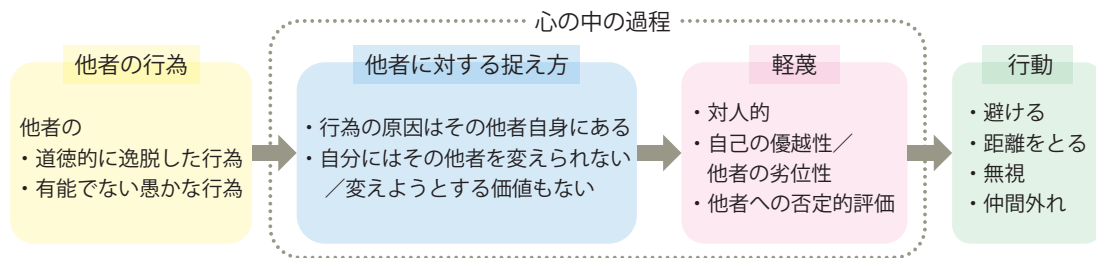
なく、他者へ向けられる感情である。このこともまた、嫌悪や怒りとは異なる軽蔑の特徴だと考えられる。

また、軽蔑には対応する典型的な表情がある。軽蔑の典型的な表情の特徴は、口を開けずに唇の片側(口角)を少し引き上げたものである⁴(図1)。そのため、軽蔑を経験した際には、こうした表情を示しているかもしれない。また、他者がこうした表情を示していることから自身が軽蔑されていると感じたことがあるかもしれない。

それでは、何がきっかけとなって人は軽蔑を感じるに至るのだろうか。人が軽蔑を感じるまでには、他者の行為と、その行為をとった他者に対する捉え方が関わっている。

軽蔑は、他者による道徳から逸脱した行為²(例えば、約束を守らない、自分の責任を放棄する、など)や、有能でない愚かしい行為⁵(例えば、誰もが知っているような簡単な言葉を知らない、仕事においてミスが多い、など)がきっかけとなって生じやすいことが示されてきた。ただし、それぞれの行為に対して生じる軽蔑の強さには違いがあり、有能でない愚かしい行為に比べて、道徳から逸脱した行為に対してより強く軽蔑が生じる^{5,6}。また、それぞれの特

図2 軽蔑の生起から行動に至るまでの一連の過程



徴である道徳的な逸脱と有能でない愚かしさがどちらも含まれる行為（例えば、差別的な発言をする、違法行為をSNSにアップロードする、など）においても軽蔑が生じることが示されている⁶。

さらにこうした行為をとった人物に対して、行為の原因がその人物自身にある（その人物は元々そういうことをする人物だ）と捉えること、その人物を変えることが難しい、または変えようとする価値がない（その人物を変えることが自分にとって難しい、または労力を払う価値がない）と捉えることで、軽蔑が生じる⁷。

これらから、他者が道徳的に逸脱した行為や有能性の欠如した愚かな行為をとったとき、相手がそうした行為をとるような人物であり、自分には変えることができない・変えようとする価値がないと捉えることで軽蔑は生じるとまとめることができる（図2）。一方で、他者が同様の行為をとったとしても、その原因が偶然や第三者などその人物以外にあると捉えると軽蔑は生じにくい。

またこうした点から、関係性によって軽蔑の生じやすさが異なる⁷。自分の親しい相手や距離の近い相手には自分が働きかけて変えることができるため、比較的軽蔑は生じにくい。一方、見知らぬ相手や距離が遠い相手には働きかけて変えることが困難であるため、比較的軽蔑は生じやすい。

軽蔑がもたらすもの

軽蔑に限らず、感情は生じることで人に特定の行動を促す役割を持っている。軽蔑がどのような行動を促すのかは、主に怒りと比較を通して検討がなされてきた^{7,8}。怒りが攻撃行動など相手に近づいて働きかける行動を促しやすいのに対して、軽蔑は相手から離れる・距離をとるといった回避的な行動を

促しやすい（図2）。さらに、その回避的な行動は、相手を見下したり、仲間外れにしたりするといった行動として現れることもある。「言われるうちが花」という言葉はこうした軽蔑の特徴から理解することができる。ミスや良くないことをした人物に対する注意や叱責といった行動は相手を変えるための働きかけである。しかし、何度注意や叱責を行ってもそれらがなくならなかったり、改善したりしない場合はどうであろうか。その人物を変えることができない、あるいは変えようとする価値もないと捉えるようになり、軽蔑が生じることで、そもそも注意や叱責といった相手に働きかける行動は生じにくくなり、相手から距離をとるようになると考えられる。

軽蔑感情を感じやすい人・感じにくい人

ここまでは、ある場面においてどのように軽蔑が生じ、どのような行動につながるのかを紹介してきた。そのためこれらは一時的な感情状態としての軽蔑の特徴と言い換えられる。感情には、ある場面で生じる一時的な状態としての側面のほか、普段どれくらいその感情を感じやすいのか、あるいは感じにくいのかという個人による違いという側面もある。これらは個人のパーソナリティ（性格）傾向として扱われる。そして軽蔑に関してもその感じやすさを反映するパーソナリティ傾向が指摘されている。

軽蔑の感じやすさを示すパーソナリティ傾向として軽蔑傾向（dispositional contempt）が挙げられる⁹。軽蔑傾向は、「自らの基準や価値観に反する他者を見下し、冷たく接し、貶めたり距離をとったりする傾向」¹⁰と定義され、前節までに紹介してきた他者に対する捉え方・感情の特徴・行動傾向を包括的に含むパーソナリティ傾向と捉えられる。

他のパーソナリティ傾向との関連から、軽蔑傾向の高い人物は、協調性が低いこと、利己性や感情の希薄さに特徴づけられるサイコパシー傾向が高いこと、他者の操作・利用に特徴づけられるマキャベリアニズム傾向が高いことが示されている⁹。また、社会に対する態度にも特徴があり、軽蔑傾向の高い人物は、集団間の格差・階層性を肯定的に捉えやすい社会的支配志向性が高いこと、人種差別的な態度を持ちやすいことが示されている⁹。総じて軽蔑傾向の高い人物は、他者との良好な関係を築きにくい特徴を持っていると言い換えられるだろう。

日常生活における軽蔑の機能

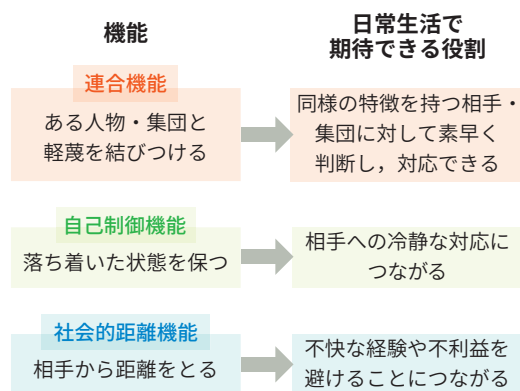
これまでに紹介してきた内容から、軽蔑は対人関係の悪化や断絶、あるいは無視や仲間外れなど他者を傷つけるリスクを持った感情だといえる。このような特徴を持つため、読者の中には、「軽蔑は感じるべきではない」、「なぜそんな感情を感じる必要があるのか」と考えた人もいるかもしれない。

感情は、人々の生存や社会生活において何らかの機能を果たすために備わっているという考え方があ。例えば、嫌悪は不衛生なものに対して感じることで病原体から身を守る行動を引き起こしうる。また、怒りは自身の自由や権利を侵害した相手に感ることによって相手に立ち向かい、それらを守ることにつながりうる。これらと同様に、軽蔑にも日常生活に関わる機能があることが指摘されている。

フィッシャー (Agneta Fischer) とギナー＝ソロージャ (Roger Giner-Sorolla) は、軽蔑の機能を連合機能・自己制御機能・社会的距離機能という3つに整理している¹¹ (図3)。以下ではこれらを紹介する。これまでに軽蔑を感じた経験があれば、その経験を思い出しなが読んでみてほしい (ただしその経験がとても不快なものであれば、無理に思い出す必要はない)。

1つ目の連合機能とは、これまでに軽蔑を感じたことのある人物や集団と軽蔑を結び付けておき、後にそうした相手や集団と関わる機会があった際に、迅速に対応できるようにするものである。特定の人物や集団を見たり、その人たちのことを考えたりした際に軽蔑という感情が生じることもあるだろう。これが人物や集団と軽蔑が結び付いているというこ

図3 軽蔑が持つ機能 (文献¹¹より筆者作成)



とである。先述したように、軽蔑はある人物や集団が、何らかの道徳的な違反や愚かな振る舞いをしたとき、その振る舞いの原因はその人物や集団自身にあると捉えることで生じる。そうした人や集団、あるいは類似した特徴を持った人や集団と軽蔑が結び付いていれば、今後それらと関わる場合に「同じような振る舞いをするかもしれない人だ」と素早く判断し、対応ができるだろう。

2つ目の自己制御機能とは、軽蔑を感じることで自身を落ち着かせる機能である。軽蔑を感じている相手や集団に対しては、人は冷ややかに捉えるようになる。もしその対象に怒りを感じている場合は、これとは逆に頭に血が昇ったような、熱い状態になって対象に働きかけようとするため「カッとなって、つい」というように攻撃的な行動につながる場合がある。これに対して軽蔑の場合は、相手を変えることができない、あるいは相手を変えようとする価値はない、と捉えているため、相手に働きかけようとしない。そのため、軽蔑を感じているときは、相対的に落ち着いた状態になりやすく、結果的に冷静な対応につながりやすい。

3つ目の社会的距離機能とは、軽蔑の対象と適切な距離を作るという機能である。軽蔑を感じると、その相手に対しては働きかけるのではなく、離れたり、関係を絶ったりするように動機づけられる。先に述べたように、軽蔑は、道徳的な違反や愚かな行為など、社会的に望ましくない行動をとった対象に、「そういう人(たち)だからだ」、「この人(たち)は変わらない」と捉えることで生じやすい。そういった人物や集団は今後も同じような行動をとると捉え

られるため、近くにいることで、自身が不快な経験をしたり、不利益が生じたりすることも考えられる。軽蔑の対象から離れるなどして、適切な距離をとることは、そうした事態を避けることにもつながりうる。

ここで紹介してきた3つの機能から、軽蔑という感情は、日常生活で出会う社会的に望ましくない相手や集団に備えたり、自分自身を守ったりする機能を持っているとまとめることができるだろう。そのため、軽蔑は確かに他者を傷つけるリスクを持った感情ではあるものの、単純に悪い感情というわけではなく、感じることで日常生活におけるリスクの低減に役立ちうる感情ともいえるだろう。

結びに：軽蔑との付き合い方

これまでに紹介してきた軽蔑の特徴を踏まえて、その付き合い方について考えていきたい。軽蔑の機能の箇所でも述べたように、軽蔑は一概に悪い感情ではなく、それを感じることで自身が、自身にその相手や集団が望ましくない可能性を伝え、離れた方がよさそうだと警告するような機能を持っている。そのため感じない方がよい感情ではないだろう。ただし、普段の生活においては学校や職場など距離をとることができない環境において特定の誰かに軽蔑を感じることもある。そうした環境内で他者に軽蔑を感じ、相手を無視したり仲間外れにしたりするとその相手を傷つけるだけでなく、周囲の人たちから「相手を傷つけるような行動をとる人だ」という印象を持たれ、軽蔑を感じた相手以外との人間関係にも影響が及ぶ可能性がある。そのため、軽蔑を感じることで自分を抑えたり、なくしたりする必要はないものの、その感情に基づいてどのように行動するのかが慎重に考える必要があるだろう。

また学校や職場といった環境において、自身が他者に軽蔑を感じることがあるように、他者もまた自身に対して軽蔑を感じることがある。そのため自身が他者に抱く軽蔑だけでなく、他者から向けられる軽蔑との付き合い方も考える必要がある。他者に軽

蔑されていると感じることはつらいことであり、その相手から無視や仲間外れにされてしまう可能性も生じる。それではどのように他者の軽蔑と付き合えばよいのだろうか。先に述べたように、軽蔑は、社会的に望ましくない行動をとった人物に対し、その人物は「そうした行動をとる人であり、それは変わることがない」と捉えたときに生じやすい。そのため、まずは社会的に望ましくない行動をとらないようにすることでそもそも軽蔑を向けられる可能性を低められるかもしれない。あるいは、仮にそうした行動をとったとしても他者からの働きかけを受け入れるなど改善しようとする姿勢を示すこと、自分が変わっていける人間であると周囲に示すことで、向けられた軽蔑を弱めたりできるかもしれない。

生じた軽蔑を無理になくしたり、抑えたりする必要はないだろう。しかし、相手を「変わらない人だ」と決めつけず、自分の見方が変わる可能性や、相手が変わる可能性を残しておくことは大切である。そのように考えていれば、必要に応じて相手に働きかけることもできるだろう。同様に、自分が他者から軽蔑を向けられているかもしれないと感じたときも、相手の意見を受け入れるなど「自分は変わることができる」ということを行動で示していくことが重要であろう。このように、自分や相手を見直す余地・見直される余地を残しておくことが、軽蔑とのより良い付き合い方なのかもしれない。



ふくだ・てつや

2015年、広島大学大学院教育学研究科博士課程後期修了。博士（心理学）。聖カタリナ大学人間健康福祉学部専任講師、流通科学大学人間社会学部専任講師などを経て2024年より現職。専門は感情心理学、社会心理学、パーソナリティ心理学。著書に『要説パーソナリティ心理学：性格理解への扉』（分担執筆、ナカニシヤ出版）など。

1 Fehr, B., & Russell, J. A. (1984) *J Exp Psychol Gen*, 113, 464–486. 2 Rozin, P. et al. (1999) *J Pers Soc Psychol*, 76, 574–586. 3 Wagner, H. L. (2000) *Cogn Emot*, 14, 689–710. 4 Ekman, P., & Friesen, W. V. (1986) *Motiv Emot*, 10, 159–168. 5 Hutcherson, C. A., & Gross, J. J. (2011) *J Pers Soc Psychol*, 100, 719–737. 6 福田哲也・蔵永瞳 (2021) 感情心理学研究, 28, 57–66. 7 Fischer, A. H., & Roseman, I. J. (2007) *J Pers Soc Psychol*, 93, 103–115. 8 Ufkes, E. G. et al. (2012) *Group Process Intergroup Relat*, 15, 57–74. 9 Schriber, R. A. et al. (2017) *J Pers Soc Psychol*, 113, 280–309. 10 前掲9, p.282. 11 Fischer, A., & Giner-Sorolla, R. (2016) *Emot Rev*, 8, 346–357. * COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

「嫌だ」という気持ちと他集団の排除——ネットワーク社会の新たな課題

宇都宮大学大学院（国際学部）教授

中村 真

なぜ人は「嫌う」のか——嫌悪感情の多面性

「嫌だ」という気持ちは、嫌悪と呼ばれる感情に関係している。嫌悪は、もともと腐った食物、排泄物、病原体などとの接触を避け、身体を守るための反応として備わったと考えられている。汚れたものを見て顔をしかめる、変な味がしたものを吐き出す、といった反応は、汚染から自分の身体を遠ざけるための仕組みである。この最も基本的な嫌悪は「コア嫌悪」と呼ばれる。

しかし、人間の嫌悪は不衛生なものへの身体反応にとどまらない。発達の過程で、汚染という感覚は社会的・道徳的な対象へと広がっていく。血液や臓器など、人間の動物的側面を強く意識させるものへの「動物性想起の嫌悪」から、ルール違反や不当な暴力、不正などに向けられる「社会道徳的嫌悪」の獲得へと展開し、実際に身体を汚すものだけでなく、心を汚す、社会を乱すと感じるものにも嫌悪を覚えるようになる¹。

このとき重要なのが心理的汚染である。たとえば、人工的に無菌状態で飼育されたゴキブリでも、多くの人は触れたいとは思わない。実際の危険はなくても、触れたら汚れるという感覚が生じるからである。同じ仕組みは人間関係にも入り込む。強い体臭、極端に異なる外見、社会的に逸脱していると見なされる行動などに対して嫌悪が向けられることがある。特定の個人への嫌悪では、距離を取る、接触を避ける、関係を断つといった回避行動が起こりやすい²。

さらに、嫌悪が個人ではなく、民族、国籍、宗教、職業などの集団に向けられると、問題はより複雑で深刻になる。ある集団のたった一人の行動が集団全体の特徴として語られ、その集団そのものが危険、

不潔、道徳的に劣っているなどと評価されることがある。集団を対象にしたこのような嫌悪は、生理的防御反応ではなく、象徴的・文化的・道徳的な汚染の感覚を通じて、私たちと他者の境界を作り、回避にとどまらず、差別、排除を正当化することにつながる社会的な性質をもった感情となる。

排除はなぜ起こるのか——脅威認知と社会的アイデンティティ

他集団に対する否定的感情は、嫌悪だけではない。恐怖、不安、怒りなども集団間関係に大きく影響する。これらの感情に共通するのは、相手を、自分に害を及ぼすかもしれない対象として評価する脅威認知と呼ばれるプロセスである。脅威にはさまざまな種類がある。たとえば、汚染や病原体など、健康に対する脅威がある。特定の集団が感染症や不衛生さと結びつけて語られると、嫌悪と恐怖が同時に生じやすい。やがて、その集団を病原体のように表現するステレオタイプが形成されると、極端な場合は、その集団の成員を人とは見なさない非人間化が進み、差別や排除に結びつく。コロナ禍の人々の行動を思い出すと、ウイルス感染者数が急増した都市部から地元へ帰省している人に対して、自警団と称する人たちが攻撃的な警告を行った。これは、都会人＝感染者といったステレオタイプによる単純化が、帰省した人たちの個々の事情を考えることを妨げ、排除の行動に至った例といえるだろう。

このような「感染源」回避の仕組みは、行動免疫システムと呼ばれる。人間は、病原体そのものを見分けることが難しいため、危険かもしれないものを早めに避ける傾向を進化の過程で身につけたと考え

られる。この仕組みは感染を避けるうえでは役立つが、社会的対象にまで広がると、根拠の弱い警戒や偏見を生みやすい。実際に危険はなくても、見慣れない服装や習慣、言語の違いなどが異質さの手がかりとなり、不適切な脅威認知と過剰な感情の反応を引き起こすことがある³。

また、脅威の種類としては、他集団の勢力拡大、集団間の競争関係、軍事力のような暴力に関わるものもある。国家間の軍拡競争の悪循環は脅威認知がもたらす影響の一つの例になるだろう。自分たちの縄張りが侵害され、土地や所有物、安全、仕事、文化などが奪われると感じると、恐怖や不安が高まり、さらに怒りが生じる。怒りは、相手への接近や攻撃を促しやすい点で、回避を促す嫌悪とは異なるが、両者はしばしば結びつく。相手を、危険で、ルールを守らない不道德な存在などとみなし、怒りとともに嫌悪の対象とすることで、排除や制裁、その準備にもなる軍事力増強などが正当化されやすくなる。

ところで、私たちは、自分がある集団に属しているという所属意識をもつことによって自己同一性の一部を形作っているが、これを社会的アイデンティティという。脅威認知の状況では、間接的に、この社会的アイデンティティが問題になる。学校や会社など、日常生活のさまざまな状況において、自分が所属している集団（内集団）とそうではない他集団（外集団）を峻別するという社会的カテゴリー化が生じる。私の学校、地元、我が国など、「私たち」と意識される内集団を好意的に評価し、自分が所属していない外集団との差を強調しやすい。外部の脅威は、内集団の結束を強める一方で、外集団を排除すべき存在として明確化する。したがって、社会的アイデンティティは脅威認知と相互に補強し合い、内集団への同一化と外集団である他集団への排除を同時に強める可能性がある^{4,5}。

嫌悪関連感情と排除——ウェブ調査から見えたこと

他者や他集団に対する偏見や差別、排除については、社会心理学を中心に多くの研究が行われてきた。筆者らも、特定の国や集団、組織に対する排除の心理過程を明らかにするため、2017年から2024年にかけて約2年ごとに4回のウェブ調査を実施した。各調査では、10代から50代までの男女1000名を対

象とした。先行研究を踏まえて諸要因の関係を検討した結果、排除行動の背景にある心理のプロセスは、おおまかに「外部情報への接触—選択的注意—認知的評価—感情—態度—行動」という流れで理解できることが示された⁶。

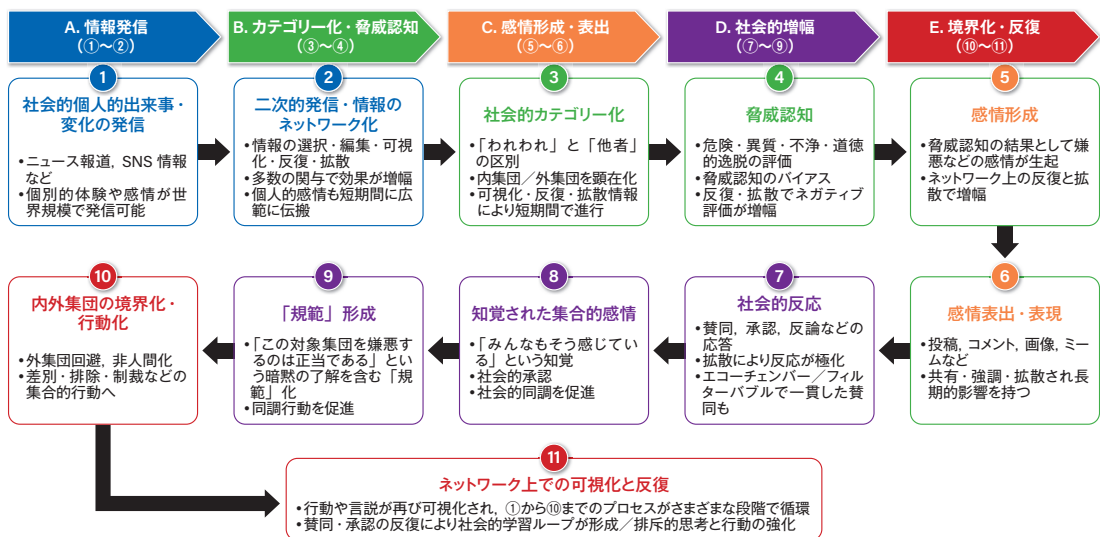
また、調査を継続的に行うことによって、社会状況に応じて「嫌悪対象として報告される集団」が大きく変化することも確認された。2017年の調査では、当時、ミサイルを繰り返し発射していた北朝鮮が最も多く挙げられた（10.8%）。2019年には、日韓関係の悪化をめぐる報道が続いた時期と重なり、韓国を挙げる割合が最も多く、1回目の9.5%から34.9%に急増した。2022年には、ロシアによるウクライナ侵攻後の報道が続いている時期と重なり、それまでの調査で全く報告のなかったロシアを挙げる割合が最多となり、26.9%となった（なお、この節で報告した百分率は、嫌悪対象集団を報告した回答者の中での割合を示す）。これらの結果は、日常的に接するニュースやSNS情報が、どの集団を問題として想起するかに強く影響することを示していると解釈できる。

一方、興味深いことに、ある集団を嫌悪対象として挙げる人が増えても、その集団への嫌悪感情や否定的態度が、それに呼応して強まるわけではなかった。つまり、必ずしも一人ひとりの感情は強くなっても、社会で頻繁に話題にされることは起こりうる。この点は重要である。排除行動の発動を考えると、個人の感情に加えて、周囲もそう考えている、その発言は支持される、排除しても非難されない、といった同調や承認の過程が、行動の引き金を軽くする可能性がある。そうであれば、個人の感情は強くなっても、集団の多数が類似した感情を共有している状況が生じることで集団の圧力を高め、わずかなきっかけでも対象集団への排除行動が顕在化しうると考えられる⁷。

社会のネットワーク化は、どのように個人の嫌悪を集団の排除に向かわせるのか

現在、私たちが暮らしている社会は、あらゆる面でコンピュータとインターネットに依存しており、ネットワーク化しているといえるだろう。ここでは、ネットワーク上で発信された情報が、個人の心理と集団・社会の動きを伴いながら共有され、他集団の

図1 嫌悪関連感情がネットワーク環境で他集団の排除に結びつく仮説のプロセス



ネットワーク環境では、可視化・反復・拡散・極化が、嫌悪の集団感情化と「規範」化を促し、排除に結びつきやすくなる。さらにこのプロセスが繰り返されることによって、排除行動を強化する社会的学習の循環が形成される可能性がある。

本図は、生成AI (OpenAIのChatGPT (GPT-5.6 Sol)) とのチャットにより、編集可能なファイルを出力させ、筆者の編集により作成した。

排除に至る過程を考えてみよう。図1は、この過程を11の段階に分け、さらにそれを5つの局面に分類した仮説のプロセスを示している。

まず、「A. 情報発信」の局面では、第1に、ニュース、SNSの投稿などで個人的体験を含む多くの情報が発信される。たとえば、Xさんが、○国人旅行者のごみのポイ捨てを目撃し、それに憤慨してあるSNSに怒りのメッセージを投稿するといったケースである。SNSの普及により、これまで身近な範囲にしか届かなかった個人の体験や感情が、世界規模で発信されるようになった。次の二次的発信の段階では、その情報は切り取られ、見出しを付けられ、コメントされ、再投稿される。ネットワーク上では、同じ情報が何度も可視化され、多数の人を介して短時間に拡散する。個人的な怒りや嫌悪も情報として広く伝わる。

「B. カテゴリー化・脅威認知」の局面では、第3段階として、得られた情報からカテゴリー化が起こる。個人的な出来事が、国籍、民族、宗教、職業などの集団カテゴリーと結びつけられ、私たちと他集団の区別が意識される。第4に、対象集団は、危険、異質、不潔、道徳的に逸脱しているなどと評価されやすくなる。そこにネガティブ情報の反復が加わると、脅威などの評価はさらに強まる。Xさんの投稿を見

たYさんは、○国人と私たち日本人という集団カテゴリーを顕在化させ、○国人はルールを守らない不道徳な人たちだと考えるかもしれない。

「C. 感情形成・表出」の局面では、第5段階として、嫌悪、恐怖、怒りなどの他集団に対する感情が生じる。第6に、その感情が投稿、コメント、画像、動画などとして表現される。対面での悪口や表情はその場限りということも多いが、ネット上の表現は記録され、繰り返し共有され、文脈から切り離されても長期間影響をもつ。強い感情を伴う表現ほど注目を集めやすく、さらに可視化される。Xさんの投稿を見たYさんは、脅威認知の結果として生じた自分の怒りや嫌悪を表出した投稿をするかもしれない。

「D. 社会的増幅」の局面では、第7段階として、表出された感情に対して、賛同、承認、批判、反論、再拡散などの社会的反応が生じる。多様な意見があれば、それを見て自分の意見を修正する機会もあるが、類似した意見が集まるエコーチェンバーや、個人のネット利用に合わせた情報が優先的に表示されるフィルターバブルでは、賛同や承認だけが目立ちやすくなる。反対意見が見えにくくなると、当初は穏やかだった主張も極端化しやすい。第8段階では、多数の賛同が可視化されることで、みなも同じように

感じているという集合的感情が知覚される。実際の社会において多数派であるかどうかとは別に、タイムライン上で繰り返し目に入ると、その意見が多数派に見える。その結果、発信者のメッセージは承認されたとみなされ、受け手には同調圧力が働く。さらに、第9段階では、この集団を嫌うのは正当である、排除すべき、という暗黙の了解が成立しているとみなされ、「規範」化される。感情が個人の内面にとどまらず、集団内で期待される態度へと変わる段階である。XさんやYさんの投稿に多くの賛同が寄せられ、新たな類似の書き込みが続く状況が生じると、XさんYさん以外にも多くのSNS利用者が、みなが同じ意見であり、○国人を罰するべきと考えるかもしれない。

「E. 境界化・反復」の局面では、第10段階として、内集団と外集団の境界が強化され、回避、差別、排除、制裁などの行動につながる。相手を一人の人間としてではなく、危険な集団の一部として扱う非人間化も起こりうる。そして11段階では、実行された行動や発言自体が再びネットワーク上で可視化され、新たなニュースや投稿となり、最初の段階へ戻る。こうして、再び、可視化、拡散、カテゴリー化などが起こり、賛同や承認が繰り返されれば、排外的な考え方や行動が学習され、強化されるという社会的学習の循環が成立する。XさんやYさんは、日本を守るために○国人を排除すべきであるという書き込みをし、それが注目され、賛同を得るかもしれない。そのことにより、Xさん、Yさんともに、この書き込みや賛同を示した行動が強化され、これ以降も同様の発信を繰り返し、さらに、自らの考えを強めていく可能性がある。

この循環の特徴は、もともと汚染から逃れるための回避の感情であった嫌悪が、仲間を集めて相手を排除するという扇動や動員の感情へと変化しうる点にある。直接触れた汚れではなく、ネット上の見出しや書き込み、動画や画像などの象徴を通じた「社会的汚染」が感情を引き起こす。そして、個人の嫌悪が可視化され、反復され、集合的感情となり、集団としての行動規範へ変換されることで、集団境界

の維持・強化や排除の正当化に使われることになる。

嫌悪感情の影響を深刻化させないために

ネットワーク環境には、このように、嫌悪や排除を加速させる特徴がある。そもそも、感情としての嫌悪は人間に備わった自然な反応であり、汚染や危険から身体を守る役割をもつ。問題は、前節で検討したようなネットワーク環境の下で、その感情が誤情報や過度の一般化と結びつき、増幅され、他集団への嫌悪、さらに差別や排除へ変わるときに生じる。残念だが、これらの問題に特效薬はない。私たち一人一人が、自分の感情や集団意識を理解し、ネットワーク環境の特徴を理解することが、嫌悪から排除への展開を抑えるための第一歩となる。

対応のための選択肢として考えられることは、組織的な教育の取り組みであろう。個々に注意を促すだけではなく、なるべく多くの市民に、なぜ人は嫌悪を感じ、集団に分けて考え、そして周囲の反応に同調するのかを理解する機会を作る必要がある。本稿で取り上げたような心理過程の特徴を知ること、偏見や差別、排除行動が誰にでも起こりうる事が分かるだろう。

2022年度から実施された新学習指導要領で、心理学の研究成果が高校の倫理に取り入れられた⁸。今後さらに研究を進展させ、さまざまな心理学の知見を確かなものにしていくとともに、たとえば、感情、認知、集団力学などに関する知見をネットワーク化された環境がもつ特徴と結びつけて学ぶ機会を作ることが、ネットワーク社会におけるこれからの公教育、市民教育の重要な課題である⁹。

本稿では、一般読者が参照しやすいよう日本語の文献などを引用した。



なかむら・まこと

学術修士（大阪大学）、MA（University of Connecticut）。専門は感情心理学。大阪大学人間科学部技官・助手、宇都宮大学国際学部講師・助教授などを経て2017年より現職。著書に『多文化共生と公共圏：「多文化公共圏センター」の取り組みから考える』（分担執筆、ナカニシヤ出版）など。

1 今田純雄 (2018) エモーション・スタディーズ, 4(Si), 39-46. 2 河野和明他 (2015) 東海学園大学研究紀要, 20, 127-137. 3 岩佐和典 (2018) エモーション・スタディーズ, 4(Si), 47-53. 4 北村英哉・唐沢雅編 (2018) 偏見や差別はなぜ起こる?: 心理メカニズムの解明と現象の分析. ちとせプレス. 5 唐沢雅 (2022) 心理学ワールド97号. <https://psych.or.jp/publication/world097/pw04/> 6 中村真他 (2021) エモーション・スタディーズ, 7(1), 61-72. 7 河野和明他 (2021) エモーション・スタディーズ, 7(1), 47-60. 8 楠見孝 (2022) 心理学ワールド97号. <https://psych.or.jp/publication/world097/pw21/> 9 中村真他 (2016) 宇都宮大学国際学部研究論集, 43, 63-82. *COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

推す心を科学する

芸能人や二次元創作物など、熱烈な愛情を注ぐ対象を「推し」と表現するのはもはや一般用語であるが、人がなぜ誰か／何かを推すのか、また推すことの功罪についての心理学研究はそう多くない。この小特集では、推す心についての心理学研究の現在地を確認することで、これからの研究の道標を示したい。（川島大輔）

ファン心理を科学する ——ファン心理研究のこれまでとこれから

聖心女子大学現代教養学部 教授
小城英子

阪神タイガースとタカラヅカ

ファン心理研究は古くから行われている。特に万年最下位でも決して見放さない阪神ファンは心理学者の心をくすぐるようで、シャレから真面目なまでの研究例が多い。また、タカラヅカは、女性の演者だけで美しく夢のような世界を提供するところに特徴があるが、女性が演じる男役は究極の理想像であり、現実感のなさこそが魅力であることが多くの文献で指摘されている。阪神ファンもタカラヅカファンも、ファン集団に秩序があり、統制されている点が、ファン心理研究の対象に選ばれやすかったのかもしれない。

ファン心理の基本構造

阪神ファンやタカラヅカ以外にも、山口百恵や松田聖子といった特定のスターについて扱った研究はあるが、いずれも事例研究にとどまっていた。これらを統合して、ファン心理一般の構造の解明を目的とした初期の研究¹では、ファン心理を、直接的なコミュニケーションはなく、間にメディアを介したパラソーシャルな関係²における対人魅力として位置づけ、

①仕事、②本人の魅力、③社会的共有の3側面に大別されること（表1）。その中でも①仕事がファン心理の主軸であること、アイドルは外見的魅力や疑似恋愛感情が他の職業よりも高いことなどを見出している。

この3側面は、時代や社会が移り変わっても、共通する普遍的な構造である。ただし、メディア環境の変遷によって推しとファンとの関係性が変化し続けていることから（後述）、3側面の具体的な内訳については流動的で、社会状況や推しの特性に合わせて適宜変更していく必要がある。

ターニングポイントは「冬ソナ」と「アナ雪」

1980年代まで、メディアを介したファン心理は、アイドルに対する思春期の疑似恋愛を指すことが多かった³。当時は男女とも20代半ばで結婚するのが一般的なライフコースで、アイドル

側も20歳を超えれば、結婚や引退、または俳優業などへのシフトチェンジによってアイドルとしての活動を短期間で終了しており、ファンの方も20歳を過ぎるころには自然とアイドルとの疑似恋愛から卒業していたのである。逆にいえば、年齢が上がってもなおファン心理（疑似恋愛）に浸っていることは未熟さと隣り合わせで、社会的には冷ややかな目で見られる向きもあった。

この状況を一変させたのが、2004年にNHK地上波で放送された「冬のソナタ」である。日本の往年の純愛ドラマに類似したフレームワークの中で、情熱的に愛を語る韓国の俳優が新鮮に映り、日本の中高年女性がこぞって恋に落ちた⁴。この恋心を韓国ドラマの嗜好や異文化への関心といった形に昇華させれば、後ろめたさも恥ずかしさも覆い隠すことができ、これを契機に中高年でもファン心理（恋心）を堂々と表明

表1 ファン心理の構造

仕事	楽曲、プレー、演技など、仕事の結果としての作品の評価
本人の魅力	外見的魅力、人柄、価値観、生き方など
社会的共有	ファン同士の交流、知名度、（負の方向で）流行への反発など

できる風潮に変わった。

「冬ソナ」でファン心理が中高年層にも広がったところへ「アナと雪の女王」（日本では2014年に上映）が決定打となる。ライフコースも価値観も多様化した現代において、社会規範や他者からの視線に束縛されず、自分は自分らしく生きていけばよい、という意識が少しずつ蓄積されていたところに、主題歌の「レット・イット・ゴー～ありのまま～」がそれを言語化したことが大ヒットの遠因にあったと見られる。すなわち、ファン心理も人目をばからず「好きなものは好き」と公言できるようになり、折しも、推し活が精神的健康にもたらすポジティブな効果が注目されたことも、いわば学術的な大義名分となって、推し活の普及を後押しした。

ファン心理の光と影

しかし、強すぎるファン心理は、推しへの依存と表裏一体ともいえる。過度な依存は、現実逃避、ストーキング、推し活消費による経済的破綻、といった影の部分も持ち合わせている。熱狂的なファン心理が精神的健康とネガティブに関連していることを示す研究⁵もある。

情緒的関与の強い熱狂的なファンの中でも、アイデンティティが成熟しているタイプと、不安定なタイプに分かれるが、後者は空虚を埋めるために代理的に推しに依存している可能性が示唆されている⁶。推し活のポジティブな側面が注目されやすいが、ネガティブな側面もあることは心理学者として警鐘を鳴らしておきたい。

メディア環境の変遷と

「推し」の多様化

映画の時代はファンが映画館へ足を運ばなければ推しに会えなかったが、1970年～80年代のテレビ黄金期には推しがお茶の間のテレビにやってきて、身近な存在になった。1990年代以降、インターネットやSNSが登場したことによって、推しとファンとの心理的距離はますます近づいている。

推しの役割や職業も多様化している。アイドルは疑似恋人だけでなく、疑似友人や疑似家族の役割も担うようになり、同時に、スポーツ選手やお笑い芸人がアイドル的に消費される、アイドルが俳優業や司会業に進出するなど、職業の境界線があいまいになってきた。さらには、動画配信者、アバター（コンピュータ上の分身）、アニメやゲームの二次元のキャラクター、キャラクターに声を当てる声優なども推しに上げられるようになり、二次元と三次元が混在してきた。

ファン心理研究と対人研究の混在

ついには、AKB48に代表される「メディアを介さず直接会える」ことをコンセプトとしたアイドルが誕生する。間を隔てていたメディアの消滅によって、新たに登場したファン心理は承認欲求である⁷。推しに自分の存在を認知してもらう、ファン集団の中で推しへの熱量や推しとの距離の近さで承認される、という二重構造となっている。

ファン心理研究がスタートした当初は、直接的なコミュニケーションはなく、メディアを介したパラソ

ーシャルな関係性を前提としていたが、SNSで推しと直接的につながることが可能になり、「会いに行ける」アイドルが登場したことによって、対人研究との区別があいまいになってきた。その一方で、日常生活でも、尊敬する先輩を推しと表現したり、ファンであることを告白しても恋人としての交際とは別物であったりするなど、リアルな対人関係にもパラソーシャルな感覚が滲入しつつあり、ファン心理研究は限りなく対人研究と重なってきている。

ファン心理は社会心理学そのもの

ファン心理は生き物である。社会やメディアの構造によって、目まぐるしく変化していく。定義や対象を固定しにくく、つかみどころがないために、厳密に信頼性や妥当性や再現性が求められる査読論文にはなじまないかもしれない。しかし、突き詰めていくと、社会心理学の古典的理論を合わせ鏡で見ているような感覚に陥ることがある。世俗と侮るなかれ。ファン心理は、アイデンティティ研究であり、対人研究であり、集団研究である。流行研究でもあり、消費研究でもある。ファン心理は社会心理学そのもののものだ。学生の卒論指導を通じて社会の最前線を教えてもらいながら、社会心理学を学び始めたばかりの院生時代に再び戻ったようでワクワクしている。

こしろ・えいこ

関西大学大学院社会学研究科社会心理学専攻博士後期課程修了。博士（社会学）。専門は社会心理学。2021年より現職。著書に『恋愛の科学事典』（分担執筆、朝倉書店）、『絶対役立つ社会心理学』（分担執筆、ミネルヴァ書房）など。

1 小城英子 (2019) ファン心理を科学する. 松井豊 (監修) 社会に切りこむ心理学: データ化が照らし出す社会現象 (pp.41-59). サイエンス社. 2 Horton, D., & Wohl, R. R. (1956) *Psychiatry*, 19, 215-229. 3 稲増龍夫 (1989) アイドル工学. 筑摩書房. 4 島村麻里 (2007) ロマンチックウイルス: ときめき感染症の女たち. 集英社. 5 Maltby, J. et al. (2004) *Br J Psychol*, 95, 411-428. 6 小城英子 (2018) 聖心女子大学論議, 132, 182-224. 7 田中浩史 (2016) コミュニケーション文化, 10, 19-39. *COI: 本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

世界を意味づける「プロジェクション」

——推し活で考える心と現実

愛知淑徳大学心理学部 教授

久保（川合）南海子

自分が「何をするか」

いまや社会現象としても注目されている「推し」や「推し活」。耳慣れたけれど、いまいわからないような気もする「推し」とは、いったい何なのだろうか。職場の同僚に、フィギュアスケーターの羽生結弦のファンがいる。ある日、ふだんからおしゃれな彼女のネイルがとてもすてきだったので褒めたら、実は羽生結弦の衣装をモチーフにしているという（図1）。その瞬間、私は、彼女にとって羽生結弦は「推し」なのだ、と気づいた。

ただのファンと「推し」では、好きの程度が異なるのはもちろんだ。けれど、それよりも大きなポイントは、ファンである自分が「何をするか」にある。「推し」をめぐるファンはいろいろなことをしている。その対象をただ受け身的に愛好するだけでは飽き足らず、能動的に何か行動してしまう対象が「推し」である、と私は考えている。

対象をただ受け身的に愛好するだけの段階から、好きという情熱に突き動かされ、何かしたい、という気

持ちになったら何をするだろうか。応援する、他の人にすすめる、グッズを集めるなどは、「推し」を推す、はじめの一步だ。ファンとして「何かをする」ことは、その人を受動的なファンから能動的なファンへと変化させる。

「応援」行動が心を変える

自分から対象に働きかける行動によって、心は変化するのだろうか。身体性認知（embodied cognition）という考えかたでは、人間の認知活動を心と身体と環境とのダイナミックなやりとりとしてとらえる。これは心から行動を考えるだけでなく、身体の実行から認知をとらえなおすというアプローチでもある。

三浦慎司と川合伸幸¹は、大学生を対象にアニメ『あしたのジョー』のキャラクターを応援してもらい、その対象への好みや魅力度、強さを評価させた。具体的な動作としては、大型モニターの映像に向かって大太鼓を叩くような動きでペンライトを振るように指示された。参加者には「映像に合わせてペンライトを一

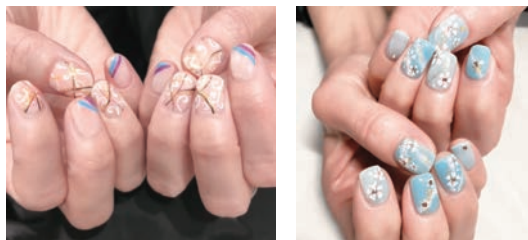
定間隔で振り、動きのずれが生じるか測定する」という二つの目的を告げていたから、実は「応援」しているという自覚はない。ところが、ライブのようにペンライトを振っていた条件のときに活躍していたキャラクターだけ、実験後の評価で魅力度が突出して高くなっていた。実験前にはほとんどフラットな状態だった参加者の心でさえこうなるのだから、そもそも自分が好きな対象を、意識的に能動的に応援するという行為によって、さらに対象を魅力的に感じようになるのかはいうまでもない。

このような効果は、感想をSNSに書いたり、グッズを集めたりする行為でも同様だろう。自分が好きな対象に働きかけることは、自分の「推し」に対する想いが増幅されていく、底なしの循環システムのなかへ飛び込むことにほかならない。「推し」のいる人たちが、そのような自分と「推し」のありようを「沼」と表現しているのはたしかにそのとおり、ある意味とても写実的ともいえる。

対象に自分の認識を重ね合わせる

対象への働きかけは、対象ではなく働きかけた自分の心を変化させる。つまり「推し」を推すことは、自分の心や行動が変わることだといえる。よくある「推しに救われた」という経験は、「推し」が自分に直接何かしてくれたということではない。「推し」によって自分が何かに気づいたり、自分が何かできるようになった

図1 羽生結弦のプログラム「SEIMEI」（左）「天と地と」（右）の衣装をモチーフにしたネイル（©nail salon ELY）



り、自分をとりまく世界のとらえかたが変わったということなのだろう。「推し」には、推す「自分」と推される「対象（世界）」が存在する。「推し」とは、自分だけでも対象だけでも成立しない、それらの「関係性」であるといえる。

たとえば心理学や認知科学は、人間はどのように外界の情報を処理して、世界をどのように認識しているのか、深く詳細に研究してきた。しかし、「推し」のように、自らの働きかけで自分の内部世界とモノや他者といった外部世界をつなぐような心の働きについてはあまり検討されていない。なぜなら、外部からの情報を処理して世界を認識できたなら、すなわちそれが世界なのだろう、と考えられてきたからだ。

対象（世界）と自分の関係性において、自分がどのように対象（世界）を認識するだけでなく、認識を自分はどのように対象（世界）へ重ね合わせていくのか？ 心と世界はどのようにつながっているのか？ このおもしろそうな心の働きにアプローチする研究の概念が最近、認知科学から登場した。それが「プロジェクション」である。

私の心が現実世界を意味づける

プロジェクションとは、2015年に初めて提唱された概念である。鈴木宏昭²は、「プロジェクションとは、作り出した意味、表象を世界に投射し、物理世界と心理世界を重ね合わせる心の働きを指している」としている。人間は、自分をとりまく物理世界から入力された情報を受け取り、それを処理して、表象を作り出す。それは人間にとっての意味とな

る。しかし、このような情報の受容と表象の構成は、人間の心の働きの半分でしかない。もう半分では、作り出した表象を物理世界に重ね合わせ、自分で意味づけした世界のなかでさまざまな活動をしている。この一連の心の働きが、プロジェクションである。

「推し活」には、プロジェクションがよくみられる。同僚のネイルには彼女の想いが投射され、特別な意味のあるモノとして彼女の世界を豊かにしている。学生の文房具をふと見たら、ある色のものであればたので「これ、あなたの推しの〇〇のカラーだね！」といったら、「そんなつもりはないんですけど、なぜか持ち物が推しの色ばかりになっちゃうんです……」とのこと。その人にとってその色は、ほかの色よりも特別な意味を持つ色なのだ。「推し」のいる（ある）人にとって、こんなエピソードは枚挙にいとまがない。

「推し」のグッズは、そのものがついているものばかりでなく、イメージを彷彿とさせるようなものも多い。色やかたち、数字や香りなど、さまざまなモノに「推し」のイメージが投射される。熱心なファンが集めるのは公式に販売されているグッズばかりではない。「推し」のイメージに合うものを自分で見つけ出したり、作ったりすることも「推し活」の楽しみである。以前ある水筒メーカーが、ユーザーの「〇〇くんのメンバーカラーがあったらいいのに」という希望に応えて新色を発売したことで大きな話題となった。その色は、「〇〇くんファン」だけでなく、その色に関連するさまざまな他の推しのイメージをも投射できるモノとして

幅広く歓迎されたのである。

プロジェクションで世界は深化する

プロジェクションでは、個人それぞれの表象が投射される。このように、同じモノを見ていても人によってその意味が違うことや、同じモノであるのにこの前といまでは自分のなかで意味が違う、などは日常でも本当によくあることだ。私たちの世界には、ただ物理的なモノが存在しているだけではない。プロジェクションによって、物理的なモノにひとりひとりが「意味」を与えているのである。そのような心の働きによって、世界はモノと意味とで彩られている。「推し」にかぎらず、そのように自分と世界をつなぐときに、私たちは世界を意味づけている。意味づけることで、その人の世界はその人らしく、他の人たちやモノが存在する世界とつながっている。

人間は、自らをとりかこむ物理的な世界をより深く豊かにするために、プロジェクションという心の働きを備えている。私たちは、モノの世界のなかでただ受け身的に生きているのではない。私たちは、プロジェクションによって、モノの世界を自分なりに意味づけて生きている。そして、それは個人で、ときには他者やコミュニティで共有されて、この世界を鮮やかに彩りながら深化させているのである³。



くぼ（かわいい）・なみこ
博士（心理学）。専門は
実験心理学、生涯発達心
理学、認知科学。著書に
『女性研究者とワークラ
イフバランス』（共編著、新曜社）、『「推し」
の科学』『イマジナリー・ネガティブ』（とも
に単著、集英社）など。

¹ 三浦慎司・川合伸幸（2020）日本認知科学会第37回大会発表抄録集、pp.532-537。 ² 鈴木宏昭（2020）プロジェクション・サイエンスへの誘い。プロジェクション・サイエンス：心と身体を世界につなぐ第三世代の認知科学（pp.Ⅲ-Ⅷ）。近代科学社。 ³ 久保（川合）南海子（2022）「推し」の科学：プロジェクション・サイエンスとは何か。集英社。 *COI：本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

推しを失うとき——星の光は届く

北星学園大学社会福祉学部 准教授

高橋あすみ

はじめに

好意や魅力を感じる人を応援し、他者と共に楽しむ推し活は、人々のウェルビーイングにつながりうる活動の一つです。推しは、目標や憧れとなり、日々活力や癒やし、未来への希望を与えてくれます。人生の道のりを照らす星のような存在といえるでしょう。

そんな推しとの別れは、誰もが経験する可能性のある出来事です。ある人は引退発表に涙し、またある人はグループの解散に深い喪失感を抱きます。ただ、こうした出来事は推しの選択や新たなスタートでもあるため、悲しみや寂しさと同時に応援の気持ちが抱かれることもあるかもしれません。しかし、別れの原因が推しとの死別であった場合、私たちはより大きな衝撃や深刻な影響を受ける可能性があります。本稿では推しを失うこと、主に死別による喪失について取り上げます。

パラソーシャル関係

推しの多くは、メディアを通じて広く人々に知られている実在の有名人です。推し活は、「他者に推す」側面を持ち一般的なファン行動と区別されることもあります。本稿では有名人を推している人をファンと呼ぶことにします。ファンは有名人その人についてよく知っている（つもりである）一方で、有名人はファン一人一人を知りません。このように一方向性を持ちつつも、メディアを通して有名人とまるで対面して交流しているか

のように感じる現象をパラソーシャル相互作用（Parasocial Interaction: PSI）と呼びます¹。この相互作用の積み重ねにより、有名人との持続的な心理的関係であるパラソーシャル関係（Parasocial Relationship: PSR）が築かれていきます。PSRは擬似的な対人関係である点で社会的関係とは異なるものの、コミュニケーションの認知プロセスや相互作用は同様で、社会的関係と地続きのものです²。そのため、PSRはファンの社会的関係を補完する役割もあります²。対人交流が制限されたコロナ禍には、メディア上の人物とのつながりが社会的欲求を補い、孤独感を和らげていた可能性も指摘されました³。

推しの喪失とグリーフ

推しの卒業や引退のような出来事は、PSIやPSRの変化や喪失と捉えることができ、喪失に伴う心身の反応であるグリーフ（悲嘆）を生じさせます。推しのパフォーマンスに魅力を感じていたファンは寂しさや名残惜しさを経験するでしょう。また有名人のスキャンダルは、その人間性に魅力を感じていた人に怒りや失望をもたらすこともあります⁴。PSI変容の記憶に新しい例として、アイドルグループ嵐の活動休止（2019年に発表、2021～2024年まで休止）による心理的影響を、海外ファン464名を対象に調べたリーらの調査⁵では、嵐とのPSRやファン同士のコミュニティ感覚が、活動休止後の悲嘆と関

連していたことが示されました。さらにインタビュー協力者15名の中には、生活に支障をきたすほどの悲嘆を経験した人もいました。このようにPSIを変化させる出来事は、推しとの関係だけでなく、推し活によって育まれた自分らしさやファン同士のつながり、未来への期待まで揺らぐ体験ともなりえます。

特に推しの死は、PSIを一挙に失う出来事です。死別による悲嘆の強さは、関係がパラソーシャルであるかどうか以上に、その人をどれほど身近に感じていたかによって左右されることが示唆されています⁶。また、時間とともに悲しみやショックの反応は、追悼や愛情の表現へと移り変わることからも、パラソーシャル・グリーフも一般のグリーフと同様に一つのプロセスとして理解することができます⁷。さらに有名人の自死は大きく報道され、個人の苦痛や孤立感の表出を促したり、強い影響を受けて自殺を考えるリスクとなったりすることも報告されています^{8,9}。そのため、推しとの死別は喪失とグリーフだけでなく、命の安全や支援の観点で考える必要もあります。

ところが、推しを失ったときの心理的影響は、社会的に正当なものとして扱われているとは言い難い現状があります。「公認されない悲嘆」という概念は、関係性や死因などさまざまな要因によって、悲しむ権利や悲嘆への支援が社会的に認められていない状態を指します¹⁰。推しとファンの、現実の人間関係と非なるようで似ている関

係性に対する理解は不十分です。加えて、推し活は娯楽や消費活動として軽く扱われやすい傾向があります。しかし推しの死は、大切な存在との死別として経験されうることの理解していく必要があります。

推しを失ったあとに

ファンが推しを直接追悼し、心を整理するような機会は限られています。またファン自身も、推しを失うことによって生じうる心理的影響を知る機会は多くありません。そのため自他ともに、まずは悲しみや怒り、何も感じないことも含め、湧いてくる反応を「こう感じてはいけない」などと否定せず、そのまま認めていくことが第一歩になります。推しを亡くした身近な人の存在に気づいたときは、その人の感じている気持ちを否定したり軽んじたりすることなく受け止めてください。

メディアとの付き合い方を見直すことも大切です。推しに関する情報や活動の軌跡にあふれるインターネット・メディア空間の仕掛けは、不意に悲しみや苦しさを増幅させることもあります。喪失の二重過程モデル¹¹では、喪失志向と回復志向を行き来することが自然な対処プロセスとされています。そのため喪失後に推しの活動や作品、推しのコミュニティに触れようとする人も、一時的に距離を置く人もいます⁵。喪失後のグリーフや思い出との付き合い方にもさまざまな選択肢があるのです(表1)。これらのグリーフワークは、人それぞれのプロセスを歩む一助となります。先述したリーの研究では、悲嘆は単なる苦痛ではなくファンとしてのアイデンティティを再構成する能動的

な過程となっていたことも明らかにされました⁵。人それぞれのグリーフのプロセスを尊重し、多様な選択のできる環境づくりが求められます。

自分が失ったものを言葉にすることも手がかりの一つです。喪失したこと自体が不確定で不明確なものとして体験される「あいまいな喪失」理論では、自分自身が何を失ったのかを言葉にすることの大切さが説かれています¹²。本来は行方不明や認知症などによる喪失を説明する理論ですが、有名人の死も、ほとんどの人は何が起きたのかを断片的な報道やSNSを通して知るしかありません。そのため死を実感できず、否認や混乱を経験する人もいます。推しとの死別もあいまいな喪失として捉える¹³なら、推しの死をきっかけに自分は何を失ったのか安全に語れる場があることで、大切にしてきたものや自己を見つめ直す時間となり、失われた存在と新たな関係性を結んでいくことにもつながるかもしれません。

特に、自死は社会的にタブー視され、遺された人が故人やその死について語りにくいことが課題であり、安全な語りの場が一層求められています。たとえ対面で関わりがなかった相手の自死であっても、死別による強い悲嘆や希死念慮が続く場合には、必要なサポ

ートを受けやすい社会に整えていくことが重要です。

推しとの継続する絆

近年、「死者に会いたい」という遺族の希望に応え、グリーフを緩和しようとするデステック(Death Tech)の一つとして「死者AI」に関する議論が注目されています¹⁴。故人の生前のデータを学習させることで、故人らしい反応や振る舞いを再現する技術のことで、2019年には美空ひばりAIが話題になりました¹⁴。近い将来、失った推しに会いたいと願えば、生前にかなわなかった直接対面も技術的には可能になるのかもしれませんが、しかし、失った人との関係性を技術によって再現しようとするのが本当にグリーフのプロセスの支えとなるのかについては、これからの研究課題です。

技術が発展しても、人はどのように失った存在を抱えて生きていくのか、問いは残っています。そこで夜空に目を向けてみると、その星自体はすでになくなっている、過去に放たれた光が今なお私たちの届いているものがあります。今はもう失われた星からも、光は届くのです。推しとの絆もまた、星の光のように私たちの心にあり続けるのではないかと、そんなふう思うのです。

表1 推しの死後の過ごし方の例

- ・ 親しい友人や専門家に気持ちを共有する
- ・ 推しへの思いを文章に書く
- ・ 思い出の場所を訪れて写真を撮る
- ・ 推しにまつわる絵を描く
- ・ 公式のお別れ会などに参加する
- ・ 推しの聖地を巡礼する
- ・ 推しに関するグッズを整理する
- ・ 推しの作品に触れ直す／距離を置く

たかはし・あすみ

筑波大学大学院人間総合科学研究科疾患制御医学専攻修了。博士(医学)・修士(心理学)。専門は自殺予防学。2026年より現職。著書に『大学における自殺予防対策：理解と実践的アプローチ』(単著、学苑社)など。

1 Horton, D., & Wohl, R. R. (1956) *Psychiatry*, 19, 215–229. 2 Giles, D. C. (2002) *Media Psychol*, 4, 279–305. 3 Jarzyna, C. L. (2021) *Hum. Arenas*, 4, 413–429. 4 Hu, M. (2016) *Psychol. Pop Media Cult*, 5, 217–231. 5 Lee, A. B. D. (2026) *Psychol Pop Media*, 15, 407–417. 6 Baker, A. C., & Cohen, E. L. (2024) *Death Stud*, 48, 873–878. 7 Bingaman, J. (2022) *OMEGA*, 86, 364–381. 8 Rosen, G. et al. (2020) *Arch Suicide Res*, 24, 243–259. 9 Fu, K., & Yip, P. S. F. (2007) *J Epidemiol Community Health*, 61, 540–546. 10 Doka, K. J. (1989) *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. Lexington Books. 11 Stroebe, M., & Schut, H. (1999) *Death Stud*, 23, 197–224. 12 Boss, P. (1999) *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press. 13 高橋あすみ・大井瞳 (2025) 有名人の死に心がゆらいたら：喪失と自殺予防の心理学。大修館書店。 14 佐藤啓介他 (2023) 死生学年報 19, 27–49. *COI:本稿に関連して開示すべき利益相反はありません。

推しへの心理的所有感と 同担仲間意識がもたらす幸福感

成蹊大学経営学部 特別任用教授

上田 泰

はじめに

現代において推し活はもはやごく一部の人たちの限られた趣味ではない。ある調査によれば15～79歳の3人に1人は推しがいるという¹。ここで推しとは、他人に薦めたくなるほど熱烈に好感を抱く対象のことであり、その対象にはアイドルやアーティスト、スポーツ選手といった実在の人物だけでなく、アニメキャラや、刀剣、城、地域なども含まれる。そして、推しのパフォーマンスを楽しんだり、推しを応援したり、推しの情報を授受したり、あるいは他者に推しを薦めたりする行為を一般に推し活という。今日では、複数の研究領域から推し活の研究が進められているが、以下では「組織行動論 (organizational behavior)」で発展した諸概念を援用した研究を紹介する。

推し心理の特徴：心理的所有感と 同担意識

そもそも何らかの対象を推す心理とはどのようなものか。その心理をここでは心理的所有感と同担意識という2つの面から考えてみよう。まず人間がある対象に所有感を抱くのはその対象の所有を法律で認められている (法的所有権がある) ことが基本である。しかし、法的所有権がなくても人間はその対象に所有感を抱くことがある。たとえば、自分が勤める会社を「わが社」と呼ぶ会社員は少なくないし、特定のブランドに強い愛着を感じ、

そのブランドの成功を自分のことのように喜ぶ消費者もいる。このように、会社やブランドなど、特定の対象に心理的な所有意識を持つ場合、その意識を「心理的所有感 (psychological ownership)」という²。

アイドルなどのファンも自分が推す対象に強い心理的所有感を抱いており、その心理的所有感は推し活に強い影響を与えていると言われる。たとえば、推しを自分の一部のように意識して応援したり、自分が推しを育てていると考えたりする。筆者らの分析では、推しに対してファンが抱く心理的所有感には、推しを自分の一部あるいは理想のように意識する「心理的一体感」と、自分が推しを育てる役割や責任を果たすべきと意識する「心理的責任感」の2つの次元があることが明らかになっている³。

さらに、推し心理のもう1つの特徴として、ファンは同じ対象を推すほかのファンに対して肯定・否定のアンビバレントな意識を持つことが明らかになっている。自分と同じ推しを持つ他者を広く同担 (同じ推しの担当の意味) と呼ぶとすれば、この2つの意識を「同担仲間意識」と「同担競争意識」と名付けることができる。同担仲間意識とは同担を同じ推しを支持し、育てる同志と意識することであり、同担競争意識とは同担をライバルと意識することである。2つの意識は概念的には相反するが、心理的所有感と

この2つの意識はそれぞれ正相関の関係があることが分かっている。また、心理的所有感と同担意識の間には前者が後者に影響する関係のほかに、たとえば、集合的所有感 (みんなで特定の対象を所有する意識) のように後者が前者に影響すると考えられる場合もあり、むしろ相互作用的な関係があるとも考えられる。

推し活の特徴：推しに対する貢献

ファンは、自分の推しの情報を集めたり、そのパフォーマンスを楽しんだりするだけでなく、推しや同担に貢献する活動を積極的に行っている。たとえば、こうしたファンは、SNSに掲載された推しの情報をリポストやシェアしたり、他者に推しの素晴らしさを伝えたりする。また、コンサートなどでの自分たちの振る舞いによって推しが悪く思われないように気を遣って行動することもある。

従業員が公式的な職務範囲を超えて、自発的に組織に貢献する行動は「組織市民行動 (organizational citizenship behavior)」と呼ばれている⁴。組織市民行動は、従業員が組織に恩を感じるときに、その恩返しとして行われると考えられている。ファンは、推しがいることで充実した人生を送れていると考える。そういう点でファンは推しに恩を感じており、その恩返しとして推しや同担に貢献することで自分も満足や幸福を感じることができる

のである。筆者の分析では、この「貢献的推し活」には推しの情報を他者に伝える「情報発信行動」と、推しの評価を下げない（あるいは上げる）ようにファン自らが良きシチズンであり続けるという「市民性行動」という2つの次元がある⁵。市民性行動の目的も自分たちの態度や行動によって推しの良さを伝えることであると考えれば、これら2つの活動は、いずれも自分が推しの素晴らしさを文字通り他者に「推す」活動であるとも言える。以上の心理的所有感、同担意識、貢献的推し活の内容をまとめたのが表1である。

表1 心理的所有感・同担意識・貢献的推し活

心理的所有感	心理的一体感	推しを自分の一部や理想と考える意識
	心理的責任感	推しの成長や人気に自分が責任があるとする意識
同担意識	同担仲間意識	同担を推しの人気に責任を持つ同志と考える意識
	同担競争意識	同担を自分の推し活にとって競合相手と考える意識
貢献的推し活	情報発信行動	推しや推しの良さを社会に伝える行動
	市民性行動	推しのために良きファンとして振る舞う行動

幸福感を生み出す推し活

貢献的推し活は、推しとの社会的交換関係の中での恩返しであるから、恩返しができればファンは幸福感（推し活を通じた幸福感）を抱くと考えられる。また、推しへの心理的所有感や、自分が推す対象を同様に推す仲間やライバルがいるという同担意識が強ければ、積極的な貢献的推し活を行うと予想できる。また、これらの心理的所有感や同担意識（特に同担仲間意識）はそれ自体も幸福感に影響すると考えられる。

このような関係は、心理的所有感（または同担意識）から幸福感への影響を貢献的推し活が部分媒介する関係として描くことができるが、その関係を実証的に明らかにした例が図1と図2である^{6,7}。

図1は心理的一体感・情報発信行動・推し活幸福感の間の関係を分析したものであり、図2は同担仲間意識・市民性行動・推し活幸福感の関係を分析したものである（数値は標準化回帰係数）。図1の心理的一体感（および図2の同担仲間意識）から推し活

図1 心理的所有感の影響例

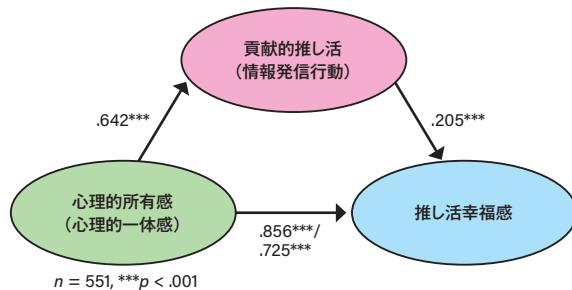
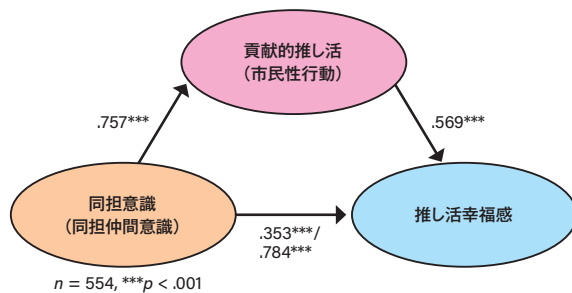


図2 同担意識の影響例



幸福感の回帰係数は、上段は媒介変数がある場合、下段は媒介変数がない場合である。回帰係数はいずれも0.1%水準で有意な正の値であり、またブートストラップ法を通じて心理的一体感や同担仲間意識が幸福感に及ぼす影響を貢献的推し活が部分媒介する関係があることが明らかになっている。

なお、図2は同担仲間意識の影響を示したものであるが、それとは別に幸福感への同担競争意識の影響を分析すると、その二者間だけでは有意な正の影響があったが、その間に情報発信

行動を媒介変数として加えると、同担競争意識から幸福感への直接の影響は有意でなくなった。2つの同担意識は正相関の関係にあるものの幸福感に及ぼす影響が異なる点は学問的な関心だけでなく、アイドルの運営組織などには有益な情報となるであろう。



うえだ・ゆたか
博士（経済学）。成蹊大学経営学部長などを経て2026年より現職。専門は組織行動論。単著に『集団意思決定研究』（文真堂）、『組織の人間行動』（中央経済社）、『組織行動研究の展開』（白桃書房）など。

1 川野祥太・瀧岡信太朗 (2025) ファイナンス, 720, 32-33. 2 Pierce, J. L. et al. (2001) AMR, 26, 298-310. 3 井上淳子・上田泰 (2023) マーケティングジャーナル, 43(1), 18-28. 4 Organ, D. W. et al. (2006) Organizational citizenship behavior: Its nature, antecedents, and consequences. Sage. (オーガンほか／上田泰 (訳) (2007) 組織市民性行動. 白桃書房.) 5 上田泰 (in press) アジア太平洋研究, 51. 6 上田泰 (in press) 日本情報経営学会誌, 46. 7 上田泰 (in press) 成蹊大学経済経営論集, 57(2). *COI:本記事に関連して開示すべき利益相反はない。

マーモセットとヒトを比較する

新潟医療福祉大学心理・福祉学部心理健康学科 教授

山崎由美子



やまざき・ゆみこ

慶應義塾大学大学院
社会学研究科心理学
専攻後期博士課程単
位取得退学。博士(心
理学)。専門は実験心理学、比較認知
神経科学。2024年より現職。著書に『マ
ーモセットラボマニュアル：はじめての
取扱いから研究最前線まで』(分担執
筆、アドスリー) など。

皆さんはマーモセット(本稿ではコモンマーモセット *Callithrix jacchus* を指します)という動物をご存じでし
うか。念のため、齧歯目リス科に属し、山岳地帯に住
んでいる「マーモット」とは別物です。マーモセットは
ヒトと同じ霊長目に属し、ブラジル北東部の比較的乾
いた地域が原産地です。図1はブラジルで撮影した野
生個体です。ご覧の通り、左右の耳を覆う白い房毛と、
しましまの長い尾が特徴です。ヒトのみならず、同じ霊
長目のニホンザルやチンパンジーともだいぶ違う見た
目です。日本の私たちからはさまざまな点で身近に感
じられないサルかもしれません。しかし、マーモセットは
現在、ヒトのモデルとなる実験動物として医学、生物学、
神経科学、心理学など、さまざまな研究分野での利用
が進められています¹。この誌上公開講座では、マーモ
セットがどのような動物かをご紹介します。行動的にヒトと
似ているところがあるのかどうか、という点に絞って、お
話しようと思います。

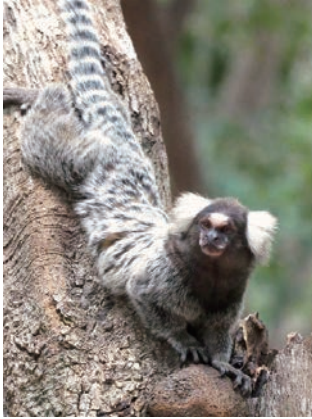
マーモセットの特徴

マーモセットは新世界ザルの仲間、ヒトやニホン
ザルが含まれる旧世界ザルのグループとは4000万
年以上も前に分岐しました。野生成体の体重は約
300g前後、昼行性で、樹上生活を営み、^{かぎづめ} 鉤爪を使っ
て、樹の幹の周りを自由に動き回ることができます。
家族単位で群れを作り、日中はそのテリトリーの中を
移動し、食べたり、休んだりを繰り返します。群れは
繁殖を行うつがいと、その子供たちから成ります。繁
殖メスは一度に2頭を出産し、1年に4頭の仔を産むこ
とも可能です。

マーモセットの生態で特徴的なことの一つは樹液食
です。鉤爪で樹の幹に体を安定させ、強い顎^{あご}と歯で樹
皮を傷つけ、出てきた樹液を舐め取ります。こうして
得られた樹液は、盲腸などの腸管内で腸内細菌によっ
て発酵され、マーモセットはその代謝物を利用していま

1 山崎由美子 (2025) 生物の科学 遺伝, 79(3), 192-197. 2 Agamaite, J. A. et al. (2015) *J Acoust Soc Am*, 138, 2906-2928. 3 de Boer, R. A. et al. (2013) *Am J Primatol*, 75, 1084-1095. 4 Voelkl, B., & Huber, L. (2000) *Anim Behav*, 60, 195-202. 5 Burkart, J. M. et al. (2007) *Proc Natl Acad Sci*, 104, 19762-19766. 6 Huang, J. et al. (2020) *Curr Biol*, 30, 4047-4055.e3. 7 Burkart, J. M. et al. (2014) *Nat Commun*, 5, 4747.

図1 野生のコモンマーモセット（筆者撮影）



す。樹液は安定した食物源になるため、マーモセットのテリトリーには樹液を出す樹がいくつか含まれています。腸管全体（小腸＋大腸）の長さに対する盲腸の割合は、ヒトでは0.8%なのに対してマーモセットでは4%と、相対的にかなり長いと言えます。マーモセットの特徴的な解剖学的構造である鉤爪、歯、腸管は、樹液食を最適化するために進化、維持されてきたと考えられます。

マーモセットとヒトの行動を比べる

このように、マーモセットは進化の過程で、私たちヒトとは全く異なる道筋をたどり、現在の姿形、生態を獲得するに至ったことがわかります。そのため、マーモセットとヒトの行動はあまり似ていないのでは、と想像するかもしれません。しかし、実際には逆で、いくつかの、特に社会性の面で重要な特徴が共有されています。

それは、マーモセットの飼育室に入るとすぐにわかります。入室したとき、餌の用意ができたとき、大きな音を立ててしまったときなど、さまざまなタイミングでさまざまな声をかけられます。室内の個体同士も頻繁に鳴き交わしています。マーモセットは、例えば相手との距離（遠いか近いかなど）、情動状態（恐怖や興奮など）、伝達すべき情報（餌の存在、捕食者の脅威など）に応じて、少なくとも10以上の異なるタイプの発声を行います²。続いて、マーモセットの顔や体を見てみましょう。マーモセットはニホンザルなどとは異なり、頻繁にヒトと目を合わせます。首をかしげたり、細目で見られたり、尾を上げて肛門を見せられたりするかもしれません。これらはマーモセットが他個体に対し、興味や情動状態を伝えるために見せる表情やジェスチャーです³。また、他個体の動きを見て模倣をし、新しい行動

を学習することもできます⁴。このように、マーモセットは私たちヒトと同様に、多種多様な聴覚刺激と視覚刺激を作り出したり、理解したりして、社会の中で生きています。

マーモセットの社会性の特徴は、協力などの利他行動という形にも表れています。彼らは食物を分かち合う「食物共有」をします。食物を取られても寛容にする消極的なものだけでなく、野生環境下では手渡しで食物を与えるような積極的食物共有も観察されています。他にも、自分に利益がなくても相手が食べられるように協力したり⁵、赤ちゃんが困っていたら助けたりする行動が⁶、野生でも飼育下でも、血縁関係のない相手に対しても、報告されています。このような行動は、ヒトのさまざまな利他行動——ボランティア活動や寄付など——を想起させますが、霊長類の中でもきわめてめずらしいことです。

マーモセットを通してヒトを学ぶ

見た目も由来も大きく違うマーモセットとヒトは、なぜ行動的特徴を共有しているのでしょうか。食物共有の目的には、野生の過酷な環境下で幼弱な個体の生存を助けるという重要な側面があります。野生個体が分布する地域では、乾季に食物が乏しくなることが少なくありません。樹液はそのような場合にも頼れる食物源で、家族皆で食べることができます。まだうまく樹皮をかじれない若い個体でも、年長の個体が出した樹液をもらうことができます。このようにして、マーモセットは次々に生まれてくる新生児を、群れ全体で育てる「共同養育」を行います。ヒトの新生児も未熟な状態で生まれて、複数の人からのサポートを受けながら長い時間をかけて成長します。この、共同養育の必要性が、マーモセットとヒトに共通する社会行動の基盤になっているのかもしれません。ヒトの“超”協力的な行動の起源であると主張する研究者もいます⁷。

以上のように、マーモセットの行動は、ヒトの行動の特殊性を考える上で重要な視点を与えてくれています。その背景をたどると、ヒトが共有しない樹液食の特徴と結びつくのが面白いところだと思います。協力や利他行動はヒトらしさを探る上で大きなテーマの一つですが、未解明の点が多く残されています。マーモセットはそのような研究においても、重要なピースとなる証拠を与えてくれるかもしれません。

身の周りのことを研究して心理学と言えるのでしょうか？

A それも心理学です。私の研究に限った話ですが、認知や自己といった抽象的なことは置いておいて、自分の身の周りのことばかり研究しています。そこで、身の周りを研究することが心理学、心の理（ことわり）の研究になることをいくつかの研究を通して紹介します。

1 外出

『サードプレイス』¹という都市社会学の本が話題になっています。ファーストプレイスが自宅、セカンドプレイスが職場や学校です。サードプレイスはもう一つの場所で、カフェや図書館など地域の拠点が該当します。

外出はセカンドプレイスを必要とします。職場や学校といった「行かなければならない場所」が外出する機会を保障しています。退職や卒業は外出する機会を奪います。そこで外出する機会が限られる高齢者の外出に同行して、外出することで得ていること、しないことで奪われていることを研究しました。『老いと外出』²という本にまとめています。外出は何より自宅（の人や物や空気）から離れて、身の周りを一新します。周りの一新は私たちの気持ちをフッと軽くしてくれます。日々の外出に私たちは救われているのです。

2 掃除ロボット

他の種と比較することで人間を理解する比較霊長類学のように、ロボットとの比較を通して人間を理解しようと『ロボットの悲しみ』³をつくりました。その余波で、ロボットの中で私たちの周りに最も入り込んでいる掃除ロボットの観察を始めました。掃除ロボットは物ですが動きます。そして機械なので、

型や年式が同じで、環境が同じであれば、どれも同じように動くはずですが、もし異なる動きをするなら、それは環境が異なるからです。つまり掃除ロボットの動きの違いから環境を設えた各家庭の特徴が読み取れると考えました。そこで掃除ロボットが動いている家庭を訪ねて観察しました。人間ではなく掃除ロボットを観察した研究⁴は『質的心理学研究』に掲載され、優秀論文賞を受賞しました。

3 爪切り

視線はテレビに、手は母親に預けて爪を切ってもらっている子どもの様子を見て、怖くないのだろうかと思ひに思ったことが研究を始めたきっかけでした。通っていた高齢者施設ではスタッフに爪を切られることを怖がっていた高齢者が少なくありませんでした。爪切りは手の随意性が必要なもので、幼少期は自分で切れず、高齢期も自分で切れなくなっていくます。幼少期と高齢期は他人に自分の爪を切ってもらわなければなりません。そして悩ましいのは、爪を切る他人は切られる自分の痛みが分からないことです。食事でも幼少期や高齢期に他人に委ねる行為ですが、満腹や美味しいといった快の感情が生じる食事と違って、爪切りは不快になっても快にはなりません。

爪を切られることを怖がらない子ども、怖がる高齢者、そして自分で爪を切る大人という爪切りを単位にした心の生涯発達論を構想できないかと現在は0歳から始めて現在10歳くらいになった子どもたち4人を追いかけています。

4 卵割り

鶏卵は上下左右前後がなく、外敵から守るために



茨城大学人文社会科学野 教授

松本光太郎

まつもと・こうたろう

博士（人間環境学）。専門は発達心理学、環境心理学。2022年より現職。秘密基地づくりに今注目しています。秘密という言葉の使用や周りの環境の探索・利用など研究したいのに、方法が見つかりません。アドバイスをぜひ。

硬く、内側から突く雛の口ばしで割れるように脆い、ユニークな物性を持っています。その卵を割ることに注目したのは、脳を損傷した大人のリハビリ課題でした⁵。Re-habilitationとしての卵割りに触発されて、Habilitationとして卵かけご飯をつくり始めた子どもの卵割りを記録するようになりました。ユニークな卵をどう割るかという熟達化の過程は、卵を割る場所、使用する道具、道具を用意する人間など卵割りの周りに広がる変遷でした。そして、卵割りは他の動物のように中身を取り出せばいいのではなく、黄身は割れていないか、殻はきれいに二つに割れたか、白身が手に付かなかったかなど成功一失敗の高度な基準に人間特有の心理が表れているようです。子ども2人が卵を割る縦断的な記録を研究成果にまとめることが今後の課題になります。

5 見守り

「見守り」という言葉を聞くと、見守ってくれている人の柔らかな視線や温かい態度を期待してしまいます。しかし、言葉の表現は内容を表しているとは限りません。見守りと表現していながら、内実は監視ということがありえます。コロナ禍を経て、カメラやGPS、見守りシステムと呼ばれるICTといった道具を介した見守りが拡がることで、見守りの適切さがますます課題になっています。

2025年に刊行した『見守りをデザインする』⁶では、就学前の小さな子どもたちの事故防止のために保護者が行っているさりげない対策（1章）、就学後

護者の見守り（2章）、重度障害者の施設建替え前後と見守りシステム導入前後の見守りの変化（3章）、高齢者施設における見守りシステム導入による間接的な見守りへの移行（4章）、刑務所のハイテク化による間接的監視と地域におけるナナメの関係（5章）、地域における犯罪・非行を予防する人間と道具による見守りの現状（6章）、監視テクノロジーによる街の変化と見守りのデザイン（7章）、以上の多角的な検討に座談会もくわえて、サブタイトルで『子育て・ケア・まちづくりのよりよいかたちに向けて』と銘打ったように、さまざまな現場での見守りを紹介して、適切な見守りについて検討しています。

私たちはふだん何気なく周りにいる人を見守り、気づくことは少ないけれども周りの人から見守られています。道具を媒介することが多くなった現代において、何を道具に肩代わりしてもらい、何を手放してはいけないのか、適切な見守りのデザインは今後も続く課題です。

*

私たちの身の周りには研究テーマが無数に転がっています。私たちが必要としてきたから生き残ってきた身の周りです。そこには私たちの心が反映され、その理解は私たちの心の理に通じているはずです。将来の心理学者が身の周りに転がっている研究テーマを拾い上げて、取り組めば、より魅力的な心理学になると期待しています。「あなたの周りの心理学」、挑戦してみませんか？

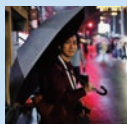
1 オルデンバーク、R./／忠平美幸訳（2013）『サードプレイス：コミュニティの核になる「とびきり居心地よい場所」』、みすず書房。2 松本光太郎（2020）『老いと外出：移動をめぐる心理生態学』、新曜社。3 岡田美智男・松本光太郎編著（2025）『ロボットの悲しみ：コミュニケーションをめぐる人とロボットの生態学（新装版）』、新曜社。4 松本光太郎（2022）『掃除ロボットに同行するフィールド観察研究：動く人工物から探索する人間の周囲に広がる意味』、質的心理学研究、21、51-70。5 佐々木正人（2003）『物・環境を行為で記述する試み』、人工知能学会誌、18（4）、399-407。6 松本光太郎・畑倫子編著（2025）『見守りをデザインする：子育て・ケア・まちづくりのよりよいかたちに向けて』、新曜社。

心と行動の伏流水

第1回

どうして心理学が「行動」の科学になったのだろうか？

大阪大学大学院人間科学研究科 助教
松井大



まつい・ひろし
博士（心理学）。
専門は比較心理
学。研究したこ
とがある動物は、

カラス、ハト、マウス、ラット、ヒト、
イヌ、ナイクイムチョウウズムシ。

いきなりですが、心理学ってなんでしょう？ 辞書を引いてみると、「心と行動の科学」という文言が現れがちです。しかし、よく考えてみると、この定義には判然としない部分がありますね。なぜ「行動」が心理学の定義に入るのでしょうか？ それは「心」と並置されるような概念なのでしょう。言語学者チョムスキー（Noam Chomsky）は悪口が上手な人で、「行動の研究なんて、物理学を計測器の読み取りの科学というようなものだ」などと罵った、なんて話もあります。

心理学が行動の科学だと明言されたのは、行動主義の勃興よりも少し前のことです。おそらく、初出はピルスベリー（Walter B. Pillsbury）の『心理学要点』（1911）ですが、中身は従来の心理学と変わらないものでした。直後に「行動主義宣言」（1913）を敢行するワトソン（John B. Watson）も、これにはガッカリです。実際、「行動主義宣言」にて、ピルスベリーを名指しで批判しています。

ただ、これより前にも、マクドゥーガル（William McDougall）という人が『生理学的心理学』（1905）にて、心理学を“conduct”の学と定義しました。1912年に出版した『心理学：行動の研究』では“behaviour”を使っているので、結局、この言葉に落ち着いたのでしょうか。というわけで、マクドゥーガルが、いわば「行動の科学宣言」（not「行動主義」宣言）をしたというわけです。

重要なのは、マクドゥーガルがなぜ、心理学を行動の学だと考えたのかということです。米国ではすでに、ジェイムズ（William James）が『心理学原理』（1890）にて、心理学は精神生活（mental life）の学であると定義しています。あえてそこに手を加えるからには、相応の理由があるはず。です。

本人の言葉を直接聞いてみましょう。マクドゥーガルにとって、行動とは次のようなものでした。

「生物が行動を示すというとき、それは生物が自らを自己決定する固有の力を持ち、自分自身の福利（welfare）と、目標（end）ないし目的（purpose）を、能動的に、あるいは努力して追求しているように見えるということを意味している」（McDougall, 1912, pp. 19–20）

ここで行動とは、単に身体が動く物的な事象ではなく、目的に向かっていく能動的なプロセスであることが強調されていることがわかりますね。

どうやらマクドゥーガルにとって、この意味での「行動」がもっとも中立的な題材に映ったようです。当時の心理学は、「自己観察」（あるいは「内観」）が主要な方法でしたが、それすらすでに、心理学の射程をすべて汲み尽くすには狭すぎるものでした。他方で、心的な活動にみられる合目的性や能動性を考慮せず、行動を生理学的・物理的過程だけで説明しようとすれば、心理現象を物質の運動へと還元する見方に傾きかねません。実際、19世紀後半には、生理学の発展に伴って、このような機械論的・唯物論的な見方が強まっていました。

この両極をうまく具合に避けられるのが、「行動」という概念だったわけです。意識を重視する立場であれ、生物学的な説明を重視する立場であれ、行動そのものは観察できる事実として心理学者の前に現れます。だからこそ「行動」は、どちらか一方に偏りすぎず、心理学の出発点として使いやすい概念だったのです。

こうやって見ると、行動に期待された役割は冒頭のチョムスキーの揶揄から受ける印象とは随分と異なるのがわかります。マクドゥーガルは、存命中、ワトソンと公開討論をするなど大立ち回りを見せましたが、その後の心理学の歴史ではあまり名前を聞くことがない人物です。しかし、「行動」を心理学の中心に据えた水源地として再訪してみると、なかなか示唆に富んでいることがわかります。

私のワークライフバランス

今、一番大切にしたいこと

同志社大学心理学部 助教

鈴木田英里

大学教員・心理職として活動される鈴木田先生。研究だけでなく、家庭や生活も大切に作る難しさと向き合いながら、自身の生活を充実させてきた過程を綴っていただきました。

私は臨床も研究も両方やっていきたいという思いから、大学教員をしつつ、心理士として臨床活動も行う現在のキャリアを選びました。

ワークの面では、2024年に博士課程を修了してすぐに現在の職に就くことができ、任期付き教員として大学で仕事をしています。授業のほかに学部の仕事や大学院の実習指導など、大学教育に幅広く携わらせていただいており、とてもやりがいを感じています。また、精神科クリニックや療育の現場で臨床実践も行ってきました。臨床でも子どもを中心にさまざまな人と関わることができ、とても充実しています。

ライフの面では、仕事の傍ら好きなこと（読書、推し活など）を楽しんできました。昨年結婚して、現在は夫と2人で暮らしています。夫は研究職ではありませんが、任期付きという不安定な身分も理解し、今後のことについてもよく相談に乗ってくれます。

私の中でワークライフバランスは、キャリアを選択するときにたびたび頭をかすめてきたテーマです。修士課程のとき、心理職として就職しようと考えていたのですが、研究ももっとやってみたいと思い、博士課程への進学を考え始めました。当時の私には結婚や出産といったライフイベントも経験したいという気持ちがあったため、博士課程に進学すると結婚や出産の適齢期を逃すのではないかと、キャリアとの兼ね合いが難しいのではないかと考え、進学を迷いました。しかし、それ以上に研究と臨床の両立をしたいという気持ちが強く、博士課程への進学を選びました。実際にこのような選択をしたことで、後悔はしませんでした。自分がやりたかったことを存分に楽しむことができたからです。

一方で、結婚すると夫との調整が必要になるため、何でも自分がやりたいことを選ぶことは難しくなります。例えば、互いの職場や私の異動

の可能性を考慮して住む場所を決めたとき、私がこれまで臨床をやってきたエリアからは遠方になりました。

そのため、臨床活動は少しセーブする必要がありました。このことには残念な気持ちもありましたが、自分のライフを充実させるために必要な選択だったと思います。これまでは仕事に関わることを中心にしてきましたが、このとき私にとって大切だったのは仕事よりも生活だったのだと思います。

私はこの原稿を執筆中、妊娠していることがわかりました。子どもを授かったことはうれしい反面、任期の最終年度で仕事に穴を空けてしまうことにはとても申し訳なさを感じました。それに加えて、まだ次の職が決まっていないという状況でした。女性研究者がキャリアを積んでいく難しさをあらためて実感しました。不安も大きかったのですが、だんだんと「まあ、なるようにするしかないか」と思いながら、今できることをしっかりやっていこうという覚悟ができました。これから子育てをすることを考えると、ワークライフバランスを考えることはより大切になると思います。そのためには、そのときの状況によって今は何を大切にしなければならぬのかをよく考え、夫ともしっかりと方針を擦り合わせていく必要があると思います。今後は家族でよく話し合いながら、今一番大切にしたいことを考え、納得のいく選択をしていこうと思っています。

すずきだ・えり



博士（学術）。専門は臨床発達心理学、家族心理学。単著論文に「発達障害児・者及び知的発達症児・者をもつ家族の家族レジリエンスに関する研究動向」『家族心理学研究』39(1)、89-104、2025など。

	ワーク	ライフ
2019年（24歳）	大学院修士課程に入学	京都→神戸へ
2021年（26歳）	大学院博士課程に進学	神戸
2024年（28歳）	就職（現職）	神戸→京都へ
2025年（30歳）		結婚 京都→滋賀へ

この人 を た ず ね て

京都大学大学院人間・環境学研究科教授
月浦 崇氏
インタビュー

聞き手 上田 皐介



つきうら・たかし 2001年、東北大学大学院医学系研究科博士課程修了。博士(障害科学)。専門は認知神経科学・神経心理学。2001年に産業技術総合研究所脳神経情報研究部門研究員、2006年にデューク大学認知神経科学センター客員研究員、2008年に東北大学加齢医学研究所准教授、2011年に京都大学大学院人間・環境学研究科准教授を経て、2017年より現職。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受賞。著書に『みんなのための生涯学：人生を楽しむ科学への招待』（共編著、ナカニシヤ出版）など。

過程の間の相関関係の検討にとどまります。何かの課題を行ってもらっている時の脳活動をみても、ある領域の活動があったから課題ができたのか、課題をやったからある領域の活動があったのかを区別できません。これまで私が取り組んできた脳損傷患者さんを対象とした研究の重要な点は、「ここの脳の領域を損傷したから、〇〇ができなくなる」という明確な因果関係を特定できる点です。ただし、患者さんをたくさん集めることは難しいものです。

そこで、若者と高齢者を比較し、課題成績の違いと関連する脳の変化を調べることで因果関係に迫ることを考えました。加齢の効果の検討はそれ自体大きなテーマの一つで、これを「目的としてのエイジング研究」と呼ぶとすると、いま述べたのは因果関係に迫るための「手段としてのエイジング研究」といえると思

——これまでのご研究についてお聞かせください。

東北大学教育学部の学部生だった時に、脳損傷患者さんを対象とした心理学的研究を始めました。その後、脳やその障害の研究をしたいという思いから、医学系研究科に進学しました。修士課程では、てんかんの脳外科手術の後に、人の名前を思い出しにくくなるという症状を呈した患者さんの研究などを行っていました。この頃は、非侵襲的な脳機能画像計測はまだ研究にいまほど広く利用されていませんでしたが、博士課程に進むあたり、日本でも高磁場の機能的磁気共鳴画像法(fMRI)を使えるようになってきて、東北大学でも取り組もうということになりました。「機械の使い方を習うついでに研究してこい」と言われ、博士課程1年の時に現在の産業技術総合研究所(産総研)に派遣されました。そして、fMRIの研究と脳損傷患者さんを対象とした研究で博士号を取得しました。——実験心理学と神経科学の手法を併用するメリットを教えてください。

実験心理学では、条件を設定した実験を行い、どのようなアウトプットが出るのかを検討します。私たちが検討したいのは、インプットとア

ウトプットの間にある心の過程ですが、実験心理学的な手法では心の過程は十分に可視化されません。神経科学的手法の利点は、心の過程が脳のはたらきに表れると仮定し、それを可視化することだと思います。たとえば行動指標では条件間に差がなくても、心の過程は条件間で異なっており、脳を調べることでその違いを捉えられるような場合もあります。——博士号取得後についてお聞かせください。

再び、産総研で研究員をすることになりました。その間に産総研の制度で、アメリカに行きました。エピソード記憶やそのエイジングの研究をしているデューク大学のロベルト・カベサ(Roberto Cabeza)先生の研究室です。帰国後は東北大学加齢医学研究所を経て、京都大学に移り現在に至ります。

——ここでエイジングという新たなテーマが出てきました。どのような問題意識から、エイジング研究に取り組むようになったのでしょうか。

一つには、エイジングを研究することで、因果関係に迫れるのではないかと考えていたからです。脳機能画像研究は若者を対象とすることが多く、この場合、基本的に脳と心の

います。もちろん「目的としてのエイジング研究」にも関心があり、これまで対象としてきた脳損傷患者さんは高齢者が多いため、正常な加齢にも興味をもつようになっていました。目的と手段の両方の観点で、加齢の研究をやりたいと考え、東北大学の加齢医学研究所で本格的に取り組み始めました。

あとは、先ほど神経科学的手法のメリットをお話した際に、何らかの従属変数に条件間差がみられなかったとしても、脳のはたらきには差異がありうることを検討できる点について述べました。これと同じく、若者と高齢者では成績が同じであっても、脳の使い方が異なることがあります。若者と異なる脳の使い方をしているからこそ、若者と同じような成績を実現しているのです。若者と同じような成績を維持している高齢者では、脳がどのように使われているかも調べています。

——関連して、領域代表をされていた「学術変革領域研究(A) 生涯学の創出：超高齢社会における発達・加齢観の刷新」はどのようなプロジェクトでしょうか。

年をとるということに対して、多くの人はネガティブな印象をもっています。たとえば、目が見えにくくなるとカウエルビーイングが下がるとか世間から邪険にされるというようにいろいろあると思います。日本は超高齢社会で、2040年頃には3人に1人以上が高齢者という時代がきます。年をとることをネガティブに捉えていると、日本の将来は真っ暗だと思います。このプロジェクトは、「年をとることは、良いこともあるんじゃないの?」ということを投げかけ、生物・心理・社会モデルに沿ってさまざまな領域からの科学的なエビデンスに基づいて、新しい価値観を提唱しようというものです。一例ですが、文化人類学の研究者は、アフリカやオセアニアでは、高齢者に対する価値観が日本とは大きく異なることを明らかにしており、面白く感じました。領域の違いから、当初は意思疎通に苦労しましたが、互いの理解が深まるにつれ、新しい世界が大きく広がっていくのを体感できました。私は領域代表というより一人の研究者として一緒に楽しんでいましたので、領域会議の時はいつ

も「レッツ・エンジョイ・サイエンス!」と言っていました。

——話が遡りますが、海外に行ったことで得られたことはありますか?

いろいろありますが、研究者としての友人がたくさんできたことは私の財産です。当時同じ研究室にいた同じ世代の人たちは、いま世界中の各地で研究室を主宰しています。彼ら彼女らの活躍をよく見ますし、どういう考えで研究をしているかがわかります。そうすると、論文の読み方も変わり、研究の流れを捉えやすくなります。また、国際学会で再会できるのも楽しみです。世界中に知己ができるのは、研究の面白さでもあると思います。

——最後に、若手研究者や学生に向けたメッセージをお願いします。

先ほどもお話しした「レッツ・エンジョイ・サイエンス!」です。研究を楽しむことを諦めないでほしいです。もちろん苦しいこともあります。そこを乗り越えた先に楽しいことや見えてくることが多いと思います。諦めないで楽しむ、いや、「楽しむことを諦めない」って言ったほうがいいのかもかもしれません。

聞き手はこの人

インタビューを行った感想

大変贅沢で刺激的な時間でした。実験心理学や神経科学といったアプローチの多様さや、成人、高齢者、脳損傷のある方々といった対象の広さ、そして領域を越境した大型プロジェクト研究というように、月浦先生ご自身とご研究のスケールの大きさを実感しました。オンライン越しにも伝わるほど和やかな空気を作ってくださいました。私も「レッツ・エンジョイ・サイエンス!」の気持ちで、研究人生を楽しみたいと思います。

現在の研究関心

他者に特定の印象を与えようとする自己呈示によって、その人の自己認識や行動が、自己呈示した方向に変化する現象である「自己呈示の内在化」について検討してきました(例:外向性の自己呈示により、自分を外向的な人だと思ふようになる)。私の研究では、社会的に望ましい特性の自己呈示に伴い、呈示していない特性の自己認識までも望ましい方向に変化する可能性が示されました(例:外向性の自己呈示により、勤勉性などの自己評定も高くなる)。現

在は、この現象が生じることのメカニズムや性格の変化との接点について考えています。



うえだ・さすけ

東京大学大学院教育学研究科特任研究員(日本学術振興会特別研究員

PD)。博士(心理学)。専門は実験社会心理学、パーソナリティ心理学。筆頭論文に Self-presentation of extraversion shifts all the Big Five personality traits in a socially desirable direction. *International Journal of Personality Psychology*, 11, 86-90, 2025 など。

Over Seas

家族で歩んだスイスでの研究生活

東洋大学社会学部 准教授

齊藤俊樹



さいとう・としき 2020年、東北大学大学院医学系研究科博士後期課程修了。博士（医学）。日本学術振興会特別研究員、同海外特別研究員を経て、2026年より現職。専門は社会心理学、認知科学。筆頭論文に Cultural differences in recognizing emotions of masked faces. *Emotion*, 2023, <https://doi.org/10.1037/emo0001181> など。

私が海外特別研究員の採択通知を受け取ったのは、妻が第一子の出産を3か月後に控えた9月でした。願ってもない知らせでしたが、これから始まる育児と在外研究を両立できるのか、不安を感じたことを覚えています。しかし振り返ると、家族と過ごしたスイスでの時間は、研究者としてだけでなく、私自身の生き方にも大きな影響を与えました。

スイスへの渡航にあたり、最初に直面した問題は住居探しでした。滞在先の大学から宿舎は提供されず、自分で探す必要がありました。そこで、日本から物件に申し込もうとしたところ、滞在許可証が必要であることが分かりましたが、その許可証は入国後でなければ取得できません。幸い、研究室の同僚が一人用の部屋を1か月間貸してくれたため、まず私だけが入国し、家を探すことにしました。しかし、入国後も家探しは難しかったです。スイスでは住宅が不足しているうえ、家族向けの物件を借りるには、学振からの支給額だけでは収入基準を満たせなかったためです。住居が決まらなければ、妻と幼い子どもをスイスに呼ぶこともできません。家族を安心して迎えられる場所が見つからないことに、強い焦りと心細さを感じました。最終的には、日本からスイスの銀行に貯蓄を送金して預金残高を証明し、さらに受け入れ教員であるカルダーラ

教授ご夫妻に保証人になっていただくことで、何とか住居を借りることができました。

生活が始まってからは、言葉の問題にも直面しました。当初は英語だけでも生活できると考えていましたが、子どものかかりつけ医を探したり、不動産会社と連絡を取ったりする際には、現地で使われているフランス語やスイスドイツ語が必要でした。そこで、私は大学の授業を履修し、妻は行政が運営する託児付きの教室でフランス語を学びました。渡航当初、妻も私もフランス語をまったく話せませんでした。しかし、妻はめきめきと上達し、いつしか私をはるかに追いついて、隣人とフランス語で談笑するまでになりました。さらに、妻は現地で友人をつくり、子育てで支援や地域行事に関する情報を集めながら、家族の生活基盤を整えてくれました。

スイスでの生活は苦しいことばかりではありませんでした。大きな喜びの一つは、家族と過ごす時間を大切にできたことです。自宅は研究室から自転車で10分ほどの場所にあり、研究以外の時間は家族と過ごしました。休日には、同僚の家族とハイキングに出かけたり、同じアパートの住民が自宅で開くジャズコンサートに招かれたりしました。スイスで出会った人から、「人のためにお金を使うことは簡単だが、人のため

に時間を使うことは難しい。だからこそ、時間を使いたい」という言葉を聞きました。大切な人と過ごす時間を重んじる姿勢は私たちにも大きな影響を与え、帰国した今も家族の指針となっています。

もちろん、研究面でも大きな収穫がありました。私が滞在したフリブル大学のロベルト・カルダーラ教授の研究室では、眼球運動と脳波の同時計測など、顔や表情の認知に関する先進的な研究が行われていました。自身のプロジェクトを進めるだけでなく、研究室内外のプロジェクトに携わり、脳波計測などこれまで扱ったことのない手法を学びました。さらに、イタリアでの講演やスイスとドイツでの学会発表など、ヨーロッパに滞在したからこそ得られた機会にも恵まれました。また、カルダーラ教授とは公私にわたって家族ぐるみで交流し、研究者として、また親としての生き方を身近に学べたことも大きな収穫でした。

今回の滞在を通じて、家族を伴う在外研究は研究者本人だけでなく、家族全体にとっての大きな挑戦であると実感しました。採択通知を受け取ったあの日の不安は、ある意味では的中し、実際に多くの困難に直面しました。しかし、それらを家族と共に乗り越えた経験は、当時の想像をはるかに超える、かけがえのないものとなりました。

心理学ライフ

旧車に乗るということは

滋慶医療科学大学大学院医療管理学研究科 教授

岡 耕平

以前にも心理学ライフの記事を書いたことがあるのに、また依頼をいただくとは……。と思い、調べてみたら以前書いたのは2013年（61号）でした。時の経つのは早いものです。そのときは子育てについて書いており、内容を要約すると「みんな優しい声をかけてくれるけど、実質的に手伝ってくれる人はいねえ」という恨み節をオブラートに包んだような内容でした。今回はそんな話ではなく、私が旧車に乗る理由について書きたいと思います。

うちは子どもが3人います。次男三男が双子で、長男と2歳しか離れてないものですから、幼い頃は大変でした。チャイルドシートを3台乗せられる車を、ということでステーションワゴンで、当時一番コスパが良いものを買いました。期待に届えてくれた良い車でしたが、欲しい車ではないものを買ったという気持ちが残りました。乗りたい車に乗りたい……と、「うまいもんはうまい」みたいな気持ちがずっとありました。

子どもが大きくなり、いよいよ車を乗り換えるか、というときに「我を通すならこのタイミングだ!」と思い、以前から憧れていた中古車、というか旧車に乗り換えることにしたのです。家族の反対は多少ありました。が、うちの妻も「今度買う私の車、オレンジとサテンホワイトのどっちが良いと思う?」と私に助言を求めてきたのに、私が「オレンジやな」と言ったらサテンホワイトを買った、というくらいの我を通す人なので、私も我を通させていただく

ことにしました。

購入したのは1995年製のメルセデス・ベンツ、S124というステーションワゴンです。結局ステーションワゴンなんかいい!というお叱りは甘んじて受けます。S124はベンツ社が儲け度外視の「最善か、無か」というポリシーで作っていた時代の最後の車です。人間工学の粋のような様々な工夫がたくさん見られ、研究者としての所有欲も満たしてくれます。なお、一応旧車ですが、1995年製というのは旧車界の最若手であり、ネオクラシックと呼ばれる界隈のものです。ちなみに、私はいま47歳で、老人界の若手として、同じネオクラシックとしてのシンパシーをこの車に持っています。

旧車に乗るためにはひとつの大きな壁があり、これを越えられない人は直ぐに新車に戻っていきます。それは「いつもどこかが壊れている、という状態に対する耐性」を獲得できるかどうか、です。例えば、私の車はいつも少しずつオイルが漏れています。最初のうちは「どうやったらオイル漏れを直せるのか。いくらかかるのか」とずっと不安でした。それがダメな思考なのです。「半分水の入ったコップ」を見て、あと半分しかないと思うか、まだ半分あると思うかといったような話です。オイルが漏れるのはオイルがちゃんと入っているからなのです。オイルが漏れているうちはOK! このマインドが大切です。旧車に乗る、ということは、自身の持つ「あたりまえ」の見直しであり、あたりまえの閾値が大幅



に下がることで、見える世界が変わります。世の中のいろんなあたりまえに感謝の念すら湧いてきます。

そんな私も、車から降りたときに右のウインカーがなくなっていたときにはさすがに焦りました。ウインカーがあるべき場所に何もなくて、ただ空間がそこにありました。空^{くう}が在る。悟りの境地に近いかもしれません。皆さんはウインカーがどこかに飛んでいってなくなる経験をしたことがありますか? いままで経験しなかったことを経験できる。それが旧車ライフです。

旧車に乗ると、五感をフル活用した運転ができます。異音、異臭、いつもと違うエンジンの振動、いろんなサインを常に意識しながら運転することになります。これこそが運転。自動運転の対極です。不調になるたびに原因を推測し、メカニズムを踏まえて実験し、問題の原因を特定し、メンテナンスをする。そう、これは心理学と同じです。旧車に乗るということは心理学ライフなのです。



おか・こうへい

博士（人間科学）。専門は認知心理学。特別支援教育学。著作に『発達障害の心理学 増補改訂版』（分担執筆、福村出版）、『月刊実践みんなの特別支援教育』連載「みたてラボ」など。

ここでも
生きてる心理学

言葉を超えた儀礼という 「コンテナ」

浄土真宗本願寺派高善寺 住職
武田正文

島^{おおなんちょう} 根県邑南町という山奥のお寺で住職を務めながら、臨床心理士・公認心理師として学校や企業で臨床活動を行っています。私が心理学を志したのは、「仏教の教えだけでは現代人の多様な苦しみを捉えきれないのではないか」という強い問題意識があったからでした。人々の苦しみを和らげることを目指す両者の根底には、驚くほど強い親和性があります。心理学を専門的に学ぶことで、お寺が本来持っている現代的役割を再定義し、より多くの苦悩に寄り添う道を探ろうと考えたのです。

20代のころは、大学院で一生懸命



に学んだ一対一のカウンセリング技術こそが最強の武器だと信じ込んでいました。大切な人を亡くされた方の悲しみに寄り添う際、形ばかりの読経や法話よりも、対話の中にこそ目の前の人の心を癒やす力があると確信していました。しかし、葬儀や法事の場面で、僧侶である私がカウンセラーとして対話しようとはりきったところで、お参りしておられる方にそのニーズは無く、むしろ対話は空回りしてしまうようでした。深い悲しみや錯綜する感情は、言葉による論理的な解釈や理論だけで整理できるものではありません。専門的な視点で解釈しようとする姿勢が、かえって遺族の「ただ静かに悲しみたい」という純粋な心の動きを阻害してしまうことさえあるのだと気づかされました。言葉の限界を痛感する中で再発見したのが、何百年もお寺がつないできた「儀礼」の持つ心理学的意義です。

いつも通りの読経、ありきたりな法話の中で涙を流す方がおられます。このいつもの流れの中では、新しい心理学的な介入を提供しているわけではありません。しかし、繰り返される読経

の音の波と、あらかじめ約束された作法は、故人について安心して思いをはせることのできる、安全で透明な空間を創り出しています。葬儀や法事という伝統的儀礼は、あらかじめ用意された所作や「型」に身を委ねることで、個人の語り尽くせぬ過剰な感情を安全に受け止める「器（コンテナ）」として機能しているのです。言葉による言語化を強制されず、共有された枠組みにただ留まる体験自体が、崩れそうな心をそっと支えていたのだと今では確信しています。

同時に読経の最中、その儀礼空間に身を置き、参列者の心理的動きや場の空気の変化を、臨床心理学的な感性で繊細にアセスメントできるのは、これまでのトレーニングが生きているからこそだと実感しています。例えば、焼香の順番を待つ参列者の緊張が、読経の響きの中で次第に緩み、表情が柔らかくなる瞬間。あるいは、法要を重ねるごとに遺族の語りの質が静かに変化していくプロセス。これらは、カウンセリングルームの外で、儀礼という「器」の中でこそ見えてくる心の動きです。

臨床心理学とは一対一の対話に限らず、儀礼をはじめ多様なコミュニティの場で心の動きを捉える学問でもあります。改めて日常の中を眺めてみると、言葉にできない悲しみや安らぎといった、今まで見落としていたような大切な心の動きを発見することができるかもしれません。私たちは皆、言葉を超えた場所で、互いの心を支え合っているのです。

ただた・まさふみ 臨床心理士・公認心理師。現在、大学院で地方におけるテクノロジーの社会実装と心理学的アプローチの融合を研究中。山陰中央新報でのコラム連載、YouTube「仏心チャンネル」、Voicyなどのデジタルメディアを通じて心理学と仏教の視点を発信している。単著に『しなやかな自分をつくる』（金風舎）。

心理学で、 お金の悩みに向き合う

FP ignition 代表
沖中 武

本企画への寄稿は、今回で二度目になります。2015年に「科捜研で働く」というタイトルで執筆させていただきました（本誌68号）。

現在はファイナンシャルプランナー（以下、FP）として、特定の金融機関に所属せず、金融商品や保険商品を販売しない立場で、相談や執筆、講演を行っています。一見、心理学とは接点の少ない仕事に思われるかもしれませんが、心理学を学んだからこそ活かせる場面があることを実感しています。FPとしての活動の中で、心理学がどのように活かしているか、活かせるかをご紹介しますと思います。

FPの仕事の一つに相談業務があります。これは、家計管理や住宅購入、教育費、老後資金など、お金にまつわる相談を通じて、クライアントが理想とする人生を実現できるよう支援する仕事です。FPの相談業務では、個別の課題に関する具体的な相談だけでなく、クライアントが理想とするライフプランを考える上で関係するお金の計画について、シミュレーションを行う形で支援する場合もあります。いずれの場合においても、クライアントがどのような人生を望み、どのような背景のもとで意思決定をしているのかを理解することが欠かせません。そのためには、個人の価値観や生活環境、家族を含む他者との関係など、さまざまな要素について把握する必要があります。人の考え方や意思決定を、その背景

にある事情や環境と結びつけて理解しようとする視点は、心理学を学ぶことで身についたと思っており、そうした視点はこれらの業務を行う上で活かせると感じています。

お金にまつわる悩みを解消するために必要な行動の変容についても、私の専門である行動分析学の視点から考えることができると感じています。行動分析学では、個体と環境との相互作用に着目し、行動がどのような環境のもとで生じ、維持されているのかを考えます。お金の問題は、正しい知識や計算だけで解決できるものではありません。家計管理や資産形成のための知識を得て、その実行の必要性まで理解していても、始めること、続けることが容易ではない場合があります。そうした場合に、その時々で最適と考えられる行動を始めやすい環境、その行動が続きやすい環境を整える方法を考えるという視点を活かすことができると感じています。また、お金にまつわる悩みは、NISAを始めるべきか、保険に加入すべきか、住まいは購入か賃貸かなど多く存在しますが、こうした悩みに対して、誰にでも当てはまる唯一の正解はないと思います。個々の生活者の行動の背景にある環境要因を踏まえ、その人に合った支援の方法を組み立てる。こうしたアプローチは、クライアントごとに異なる理想のライフプランの実現を支援するFPの仕事において不可欠なものです。その点においても、自身の専門分野の知見を

活かすことができると考えています。

経済的な基盤を整えることは、安心して日々の生活を送ることや精神的な健康を維持することにもつながると考えています。ここまで述べてきたようなFPの仕事は、こうした意味で、生活者の心理面の安定を支える一助にもなると考えています。

FPも、心理学を学んだ人にとってのキャリアの一つになり得るのではないかと考えており、このような越境的なキャリアが、心理学を専攻した方々の新たな選択肢として広がっていくことを願っています。

学部生の頃から変わらない個人的なモットー「心理学を学んだからには、その学びを人の役に立てたい」を、これからも実践していきたいと思います。



おきなか・たける

2013年、関西学院大学大学院文学研究科博士課程修了。博士（心理学）。専門は行動分析学。公認心理師、1級FP技能士。兵庫県警察本部刑事部科学捜査研究所での勤務を経て、2024年より現職。著書に『なるほど！心理学観察法』（分担執筆、北大路書房）、『行動分析学事典』（分担執筆、丸善出版）など。

ここでも
活かせる心理学

こころの測り方

鼻の温度でこころを測る

滋賀大学教育学部 講師
石田基起

「今、この子は楽しいのだろうか。
それとも嫌なのだろうか。」

特別支援学校で子どもたちと関わっていると、このように考える場面にたびたび出会います。特に、重度の身体障害と知的障害をあわせ有し、濃厚な医療的ケア（人工呼吸器、痰の吸引、経管栄養など）を必要とする「超重症児」と呼ばれる子どもたちがいます。こうした子どもたちは言葉で自分の気持ちを表現することが難しく、表情や身体の動きもごくわずかでです。

子どもたちと関わる時、教師は呼吸の変化や視線、身体の緊張の仕方など、子どもが示すわずかな反応を手がかりに関わり方を調整しています。しかし、その解釈はどうしても教師自身のこれまでの経験や感覚に頼る部分が大きく、迷うことも少なくありません。こうした問いから、私は身体の生理反応を手がかりに、言葉で気持ちを表現することが難しい子どもたちの「こころ」の動きを客観的に捉える方法を検討してきました。

鼻部皮膚温度測定という

アプローチ

私たちの身体は、感情の変化とともに自律神経系を通じてさまざまな反応を示します。驚けば心拍数が上がり、緊張すると手のひらに汗をかきます。生理心理学では古くから、

脳波や心拍、発汗などの生理指標を用いて情動を客観的に捉えようとする研究が行われてきました。しかし、これらの指標を測定しようとすると、頭部にセンサーを装着したり、電極を貼り付けたりする行為そのものが、子どもに負担や不快感を与え、かえって本来の自然な気持ちの変化を妨げてしまう可能性があります。そこで、近年新たな指標として注目されているのが、赤外線サーモグラフィを用いた皮膚温度測定です。この手法の利点は、完全に非接触、無拘束、非侵襲といった自然な状態で自律神経系の変化を測定できる点にあります（図1）。

そもそもヒトの体温は、環境温の変動を受けても一定に保たれる「核心部（core）」と、環境温によって変動する末梢体部・皮膚などの「外殻部（shell）」に分けられます¹。特に、顔面の皮膚温と情動との関連性が、エクマン²により指摘されてきました。その顔面の皮膚温の中でも、鼻部の温度変化は生理学的な観点から特に注目されています。鼻尖部には動静脈吻合（arteriovenous anastomoses: AVA）と呼ばれる血管構造が存在しています。AVAは毛細血管を介さずに動脈と静脈を直接つなぐ血管で、体温調節に重要な役割を担っています。交感神経活動が高まるとAVAは収縮し、鼻部への血流が減少するため、鼻部皮膚温度は

図1 赤外線サーモグラフィ撮影の例



短時間で低下します。反対に、安心したり快適さを感じたりすると交感神経活動が低下し、AVAが拡張して血流が増えることで鼻部皮膚温度は上昇します。このように鼻部は、自律神経活動の変化が皮膚温度として現れやすい部位なのです。

しかし、鼻部皮膚温度をそのまま測定すると、環境温度のノイズがデータに混入してしまいます。そこで、自律神経系による反応を抽出するために、鼻部領域の皮膚温度から額部領域の皮膚温度を引いた温度「鼻額差分温度」が評価指標として用いられています。額部の皮膚温度は自律神経の血流変化を受けにくく、主に室温を反映するため、額の温度を基準として差し引くことで、室温の影響を打ち消し、自律神経系の変化に伴う血管収縮反応のみを取り出すことができるのです。

近年では、この測定方法を用いて、ストレス、不安、恐怖、痛み、共感、社会的相互作用など、さまざまな情動との関連を検討する研究が進められています。例えば最新の研究³においても、心理的ストレス負荷時

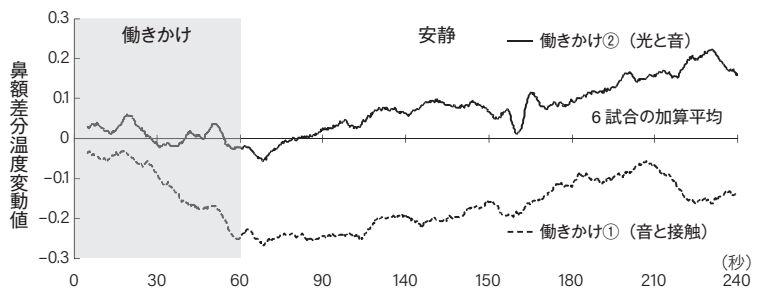
(スピーチおよび暗算課題)の鼻部皮膚温度の低下は、認知的な不安感よりも自覚される身体的不安症状(動悸や身体の緊張感など)の強さと関連することや、暗算のような認知ストレスよりもスピーチのような社会的評価を伴うストレスにおいてより顕著に生じることが示されています。その一方で、鼻部皮膚温度の測定だけで「快-不快」といった情動価を区別することは現状では困難であるとの指摘もあります⁴。そのため、鼻部皮膚温度だけに頼るのではなく、他の生理指標や行動観察など複数の評価指標と複合的に組み合わせることで解釈することの重要性が強調されています。

授業場面での検証——「生理反応」と「見立て」のズレが意味するもの

こうした先行研究の多くは成人を対象とした実験室でのものでした。私はこの知見を、言葉での表現が難しい超重症児の授業に生かせないかと考え、特別支援学校の現場で実践的な検証を行いました⁵。

本研究は、できるだけ普通の授業環境を崩さないよう、室温を25℃±2℃、湿度50%以下に整えた部屋で実施しました。対象となったAさんは、動くものや光るものを目で追ったり、音が聞こえる方向へ視線を向けたりする様子がみられる子でした。一方で、身体に触れられた際には、微笑んだり顔を赤くしたりする様子がみられるものの、そうした表情や身体反応だけから「どのよう感じているのか」を判断することは容易ではありませんでした。担任団や保護者と相談しながら、Aさんが快を感じる可能性が高いと考えられ

図2 働きかけ呈示から安静終了時にかけての鼻額差分温度加算平均の推移



る2つの働きかけを活動として選びました。働きかけ①は、朝の会で毎日歌っていた歌に合わせて、担任が歌いながら身体に軽く触れる活動です。働きかけ②は、オーナメントライトの光とゆったりとした曲調の音楽を流しながら安静に過ごす活動です。それぞれの活動の前後で安静時間を設け、鼻部皮膚温度と心拍数の変化を連続して記録しました。

その結果、2つの活動では異なる生理反応が認められました(図2)。働きかけ①では、教師が働きかけた直後に鼻額差分温度が有意に低下し、その後回復する変化がみられました。働きかけ②ではそのような低下は認められず、活動後に温度が上昇する傾向がみられました。また、心拍数や教師による主観的評価も併せて検討することで、働きかけの内容によって生理反応が異なる可能性が示されました。

もちろん、この結果だけで「快だった」「不快だった」と判断することはできません。しかし、生理反応を可視化することで、今の関わりで、無理なく受け止められたかや、別の関わり方が良いのではないかとといった、教師自身が実践を振り返る新たな視点を得ることができました。生理指標は本人の気持ちを決めるため

のものではなく、教師の見立てをより確かなものにするための手がかりの一つであると考えています。

技術が進化する時代に、子どもの心とどう向き合うか

近年は、赤外線サーモグラフィの画像解析技術の発展に限らず、他の生理指標も比較的手軽に測定できるようになってきました。しかし、どれほど技術が進歩しても、機械が子どもの気持ちを決めることはできないと私は考えています。大切なのは、関わり手が「どんな気持ちなのだろう」と問い続ける姿勢だと考えています。

鼻の温度は、ここを測るための新しい手立ての一つに過ぎません。テクノロジーが進化する時代だからこそ、私たちはその結果に頼り切るのではなく、目の前の子どもと向き合う自身の感性とまなざしを絶えず磨き続けていきたいものです。



いしだ・もとき

大阪府立の支援学校教員として勤務をしながら2025年、兵庫教育大学大学院連合学校教育研究科修了。博士(学校教育学)。専門は障害児生理心理学。2025年より現職。著書に『肢体不自由児の心理・生理・病理』(分担執筆、北大路書房)など。

1 廣田昭久 (1998) 体温調節系. 藤澤清他編, 新生理心理学1巻 生理心理学の基礎 (pp.226-235). 北大路書房. 2 Ekman, P. (1978) Facial signs: Facts, fantasies, and possibilities. In T. A. Sebeok (Ed.), *Sight, sound, and sense* (pp.124-156). Indiana University Press. 3 Theroude, P. et al. (2026) *PLoS ONE*, 21, e0338108. 4 Moe, R. et al. (2012) *Physiol Behav*, 106, 527-533. 5 石田基起・石倉健二 (2024) 日本重症心身障害学会誌, 49, 155-162.

無意識の心理学

Psychology for U-18

明治学院大学心理学部 教授
宮本聡介



みやもと・そうすけ
博士（心理学）（筑波大学）。
専門は社会心理学。2014年
より現職。著書に『ゼロから
わかる行動科学大全』（監修、
ナツメ社）、『高校生に知ってほしい心理学』（共
編著、学文社）など。

「自分の行動はすべて自分の意志で決めている」——そう思っている人は多いでしょう。しかし、心理学の研究が明らかにしてきたのは、私たちの思考や判断のなかには、意識に上ることなく処理されているものがあるという事実です。本記事では「無意識」という言葉が指すものを現代科学の視点で整理し、その働きを解説します。

意識・前意識・無意識

「無意識」からフロイト (Sigmund Freud) の名前を思い浮かべた人はなかなかの心理学通です。フロイトは、心の働きを意識、前意識、無意識の三層で捉えました。意識とは、いま自分が頭に思い浮かべている内容そのものと言ってもいいでしょう。この文章を読んでいるときに思い浮かんでいる感覚、泣いたり笑ったりしているときの感覚、それらはすべて意識の働きによるものと言ってもいいでしょう。前意識は、いまは意識には上っていないけれども、注意を向ければ意識に上る領域を指します。自分の電話番号や昨日の夕食のメニューはいつも意識の中にあるわけではありませんが、思い出そうとすれば意識化できます。最後が無意識です。無意識は、意識にまったく上らない領域で、フロイトは抑圧された記憶や衝動をここに位置づけました。一方、現代の心理学が注目するのは

もっと日常的な無意識の働き（知覚処理、感情反応、言語理解など）で、決して抑圧されているものではありません。

無意識の働きを調べる方法

無意識の働きが知覚や感情に関わっているとしても、私たちはそのことを自覚することはできません。けれども、心理学的な手法を用いることで、その働き的一端を観察することができるようになります。その代表的な手法の一つに閾下ブライミング法があります。図1は閾下ブライミング法の一例を表しています。最初に注視点を呈示したあと、名前を短時間（一般に数ミリ秒から数十ミ

リ秒）呈示し、直後にランダムな文字列を使ってマスクをかけます。こうすることで人間の目では名前を認識することができなくなります。これを閾下刺激といいます。実験参加者は次に提示されるターゲット刺激を見て、その名前から性別をできるだけ速く判断することが求められます。すると、閾下刺激とターゲット刺激の性別が同じ時、ターゲット刺激の性別判断が速くなります。ここでのポイントは、閾下刺激の名前は意識に上るほどはっきりは見えていないということです。意識できないにもかかわらず、ターゲットの性別判断に影響を及ぼします¹。

性別という単純な判断なので、こ

図1 閾下ブライミング法の概略図

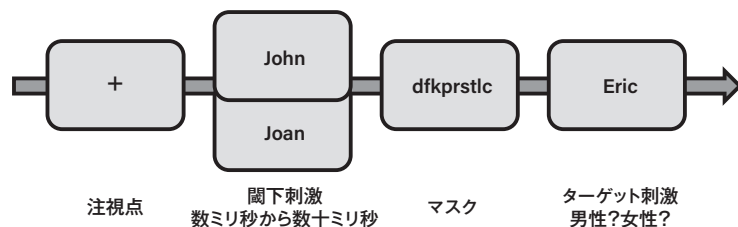
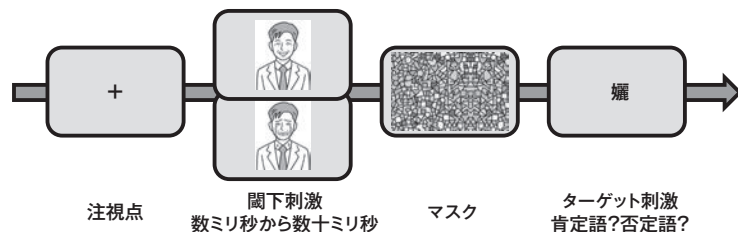


図2 感情を用いた閾下ブライミング



※説明を優先し、実際の手続きとは少し異なる説明をしています。

れで本当に無意識の影響を見ているのだろうかと半信半疑の方もいらっしゃると思います。では図2はどうでしょうか。今度は同様の方法で顔写真を呈示し、直後にマスクをかけます。今回のターゲットは最後に呈示される未知の中国文字が肯定語か否定語かを判断させることです。実際にはこの文字の意味はほとんどの人はわかりません。それにもかかわらず、笑顔を閾下で呈示したあとに中国文字の意味を判断させると、その意味をポジティブに解釈し、悲しみ顔を閾下で呈示したあとに中国文字の意味を判断させると、その意味をネガティブに解釈するようになります²。

無意識は何ができるのか

閾下刺激とターゲット刺激の組み合わせを工夫することで、いろいろなことを試すことができます。すると、無意識が意外と複雑な判断に影響を与えるのだということも見えてきます。

例えば、閾下刺激とターゲット刺激のところで数字を使います。課題では数字が5よりも大きいかわ小さいかを判断させます。閾下刺激の数字とターゲット刺激の数字の大小の方向が同じ場合、ターゲット刺激の大小判断が速くなります。これは、意識的には識別されなかった数字についても、5より大きいかわ小さいかという分類に関係する処理が行われていた可能性を示しています³。

チェスを題材にした実験もあります。閾下でチェスの駒配置を呈示します。駒配置はチェック(将棋の王手)とそうでないものがありました。課題では盤面の駒配置がチェックか否かをできるだけ速く判断させます。

すると、経験豊富なチェスプレイヤーは、閾下刺激もターゲット刺激もチェックだったとき、ターゲットの判断が速くなりました。しかも、閾下とターゲットのチェックとなる駒の配列が異なっているにもかかわらず、チェック判断が速くなります。チェスの素人ではこのような効果は見られませんでした。これは、経験豊富なプレイヤーでは、駒の種類と位置関係が意識されないまま処理され、チェック判断に影響した可能性を示しています⁴。

数字を使った実験でも、チェスの実験でも閾下刺激は見えていません。厳密には瞬間的に提示されているのですが、呈示時間が短いため、私たちの意識はそれを認識できません。それでもターゲット課題の結果に影響を及ぼしていることから、意識には上らない無意識の働きが判断に影響を及ぼしている可能性があります。

さらなる応用の可能性

閾下プライミング法を応用すると、動画を閾下で呈示することも可能になります。動画というのは、少しだけ位置が異なった静止画(フレーム)を連続的に呈示することで、動きが知覚されます。バラバラ漫画を想像していただくともよいでしょう。そして、各フレームの間にマスクを挿入すると、閾下プライミング法の閾下刺激とマスクの関係になります。その結果、1枚1枚のフレームがマスクで見えなくなり、動画を閾下で呈示することが実現します。動画を閾下で呈示するという心理実験は、世界的に見てもまだほとんど行われていませんが、川上直秋と吉田富二雄は、2体の図形が追いかっこをするストーリー動画を閾下で呈示する

実験を行い、無意識レベルでもこのストーリーが理解されていることを示しました⁵。

無意識理解の先にあるもの

閾下プライミング法を筆頭に、無意識の働きを検証するための実証研究は数多くあります。また、fMRIなどを用いた脳科学の研究では、閾下プライミング刺激の呈示によって脳の特定の領域の働きが活発になっていることもわかってきています。こうした実証研究を積み上げていくことによって、さまざまな問題が解決される可能性があります。

例えば睡眠関連語の閾下呈示によって睡眠時間が伸びたと報告されています。無意識研究が不眠の改善に貢献する日が来るかもしれません。無意識のうちに生じるとされる偏見が面接や人事評価に影響していることも報告されています。応募書類を匿名化したり、評価基準をあらかじめ明確にしたりすることで、評価への影響を抑える方法が検討されています。トラウマ関連の症状をもつ人では、脅威に関連する刺激に対して、意識的に認識する前から強い反応が生じる場合があります。こうした反応がいつ、どのような仕組みで起こるのかを明らかにすることは、将来、より効果的な心理療法や治療法を考える手がかりになるかもしれません。

Book Guide ブックガイド

『意識と脳:思考はいかにコード化されるか』スタニスラス・ドゥアンヌ(著)／高橋洋(訳)、インターシフト、2015年
意識とはなにか、無意識とはなにかについて、これまでわかっていることを詳細に解説しています。読み応えのある書籍です。

1 Klauer, K. C. et al. (2007) *Conscious Cogn*, 16, 63–83. 2 Murphy, S. T., & Zajonc, R. B. (1993) *J Pers Soc Psychol*, 64(5), 723–739. 3 Dehaene, S. et al. (1998) *Nature*, 395, 597–600. 4 Kiesel, A. et al. (2009) *J Exp Psychol Learn Mem Cogn*, 35(1), 292–298. 5 Kawakami, N., & Yoshida, F. (2015) *Conscious Cogn*, 33, 53–66.

心理的安全性の可能性を拓く

日本体育大学大学院体育学研究科博士後期課程

松原旭飛

チームはいかにして、高い成果と心身の健康を両立できるのか——私は、この問いについて探究している。高い成果を追求するあまりメンバーが疲弊しても、心身の健康を重視するあまり成果が損なわれても、高い生産性を生み出しているとはいえない。この両立は、絶えず高水準の実力発揮を求められる競技スポーツにおいて、切実な課題である。アスリートも一般人と同程度にメンタルヘルス不調を経験することが知られており¹、成果の追求と健康の両立が問われている。こうした中で、近年では、心理的安全性に注目が集まっている。

競技スポーツにおける心理的安全性の“いま”

心理的安全性は、「対人関係においてリスクのある行動をしても、このチームは安全であるというチームメンバーによって共有された信念」と定義される²。心理的安全性が高いチームでは、恥をかく、無視されるといった不安なしに、懸念や間違いを率直に共有でき、自分らしくいられる。私は、病院や企業などを中心として蓄積されてきたこの概念を競技スポーツに応用しようと考えた。

まず、競技スポーツにおける心理的安全性研究がどの程度蓄積されているかを整理するため、スコoping・レビューを行った³。その主要な結果の

一つとして、心理的安全性は高い成果の追求と健康の最適化を両立する可能性があることを示した(図1)。ちなみに、私はこの枠組みを「HOPEモデル」と呼んでいる。

一方、競技スポーツにおける心理的安全性はさまざまに定義され、測定方法に一貫性がないことも明らかになった。つまり、「競技スポーツ“ならでは”の心理的安全性とは何か」という問い自体が十分に検討されていなかったのである。そこで、その問いに答えるべく、尺度開発に取り組み、大学生アスリート版競技スポーツの心理的安全性尺度を開発した⁴。この尺度は5つの側面(メンタルヘルスリテラシー、積極的傾聴、スティグマの低さ、プレイスタイルの相互理解、発言可能性)か



まつばら・あさひ 修士(体育科学)。専門はスポーツ心理学、チーム・ダイナミクス。筆頭論文に Understanding psychological safety in

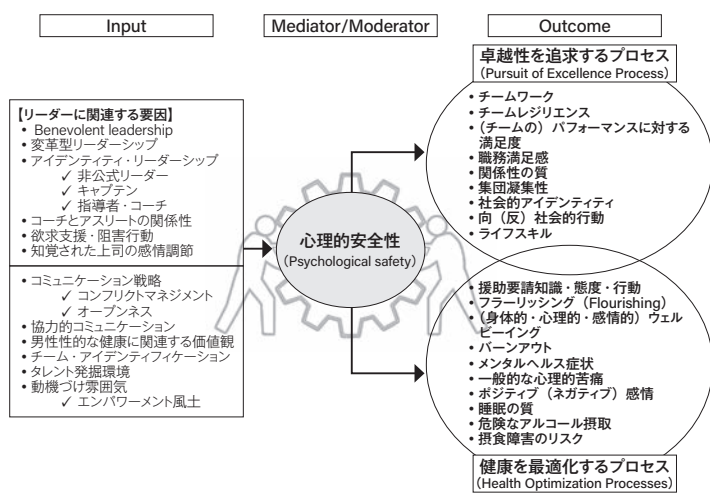
competitive sports: A scoping review to guide future research. *Jpn J Phys Educ Health Sport Sci* (2026). <https://doi.org/10.5432/ijshs.202521>

ら競技スポーツ固有の心理的安全性を捉えるものである。

競技スポーツにおける心理的安全性の“これから”

とはいえ、競技スポーツの心理的安全性研究はまだ始まったばかりである。先のHOPEモデルは、異なる定義や測定方法にまたがって報告された知見を整理した探索的な枠組みであり、今後競技スポーツにおける心理的安全性研究が展開されていくにつれて更新する必要がある。心理的安全性への関心が高まる今だからこそ、その本質を問い続けたい。そして、競技スポーツで得られた知見は、人が協働して高い成果を生み出すあらゆる場に活かせると、私は信じている。

図1 心理的安全性に根ざした健康の最適化と卓越性追求のための概念モデル(HOPEモデル)



1 Reardon, C. L. et al. (2026) *Br J Sports Med*, 60(15), 1083–1130. 2 Edmondson, A. (1999) *Adm Sci Q*, 44, 350–383. 3 Matsubara, A. et al. (2026) *Jpn J Phys Educ Health Sport Sci*. <https://doi.org/10.5432/ijshs.202521> 4 松原旭飛・高井秀明 (2024) 日本スポーツ心理学会第51回大会研究発表抄録集, 136–137.

遠い未来に対する 私たちの関心と責任

お茶の水女子大学学生・キャリア支援センター 講師

福林 直



ふくばやし・なお 博士（カウンセリング科学・筑波大学）。専門は社会心理学。筆頭論文に Social comparison on social media increases career frustration. *Frontiers in Psychology*, 12, 720960, 2021 など。

気候変動に関する政府間パネル（IPCC）は、第6次評価の統合報告書において初めて、人間の活動が地球温暖化を引き起こしてきたことは「疑う余地がない」と明言した¹。過去を生きた人間の、そしていまを生きている私たちの選択と行動の積み重ねが、地球環境に重大な影響をもたらしている。私たちが選択と行動を変えなければ、この先の未来世代や地球環境に、その影響はいっそう重くのしかかることは避けられない。

遠ざかる未来世代

とはいえ、未来を見すえて選択と行動を変えることは、とても難しい。自分のことでさえ、例えば自分の健康を害すると分かっている、今日の行動はなかなか変えられない。まして、まだ見ぬ未来の誰かのこととなれば、思いを馳せ、行動を変える動機は、なおさら生まれにくいだろう。特に不確実で先の読めない状況では、人は遠い将来より目先を優先しやすくなることが知られている²。報われるか分からない未来のために、我慢する意味が薄れるからだ。VUCAやBANIと呼ばれる不安定で不確実な現代社会では、私たちの意識は未来世代からいっそう遠ざかるのかもしれない。

実際、道徳的配慮——ある存在を気づかひの対象とし、その影響を自分

の責任の範囲と考えること——について人々に尋ねると、家族や仲間から、見知らぬ人々や他の生物まで、さまざまな存在のなかで、自分の死後に生まれてくる未来世代は、しばしば最も低く評価され、現在の周縁化された集団や、非人間的な存在よりも下に置かれることもあるという³。未来世代は、私たちが配慮を向ける対象のなかでも、とりわけ遠くに置かれやすい存在だといえる。

未来への配慮を測る心理学

その一方で、この流れに抗うように、遠い未来への影響を見すえて現在の選択を考えようとする思想も広がってきた。遠い未来への良い影響を現代の重要な道徳的課題とする「長期主義（longtermism）」がそのひとつである⁴。主に哲学領域で議論されてきたこの立場には、功利主義的な前提に対する批判も見られるが、将来世代を配慮の対象に含めるその視点は、環境問題への取り組みともしばしば関連づけられる。

近年、この視点は心理学の研究対象にもなってきた。「世代間関心（intergenerational concern）」や「公平な世代間配慮⁵（impartial intergenerational beneficence）」という概念がそれである。前者は、長期的な未来を生きる世代の生存や福

祉に関心を向けることを指し、後者は、近い未来から遠くの未来まで、等しく自らの関心の中に置くことを指す。こうした時間横断的に公平な配慮を示す人は、全体の2割ほどにとどまるといふ⁶。世代間の配慮に差が小さい人ほど気候変動対策を支持し、環境配慮行動に積極的だという結果が米国を中心に示されているほか、未来世代への責任感を高める働きかけによって、環境保護を目的とする団体への寄付が増えたことも報告されている⁶。こうした知見は、関心の時間軸を拡張する心理的な働きかけが、環境問題の解決に向けた行動を後押ししうることを示唆する。

この未来世代への配慮をめぐる研究は、まだ始まって日が浅く、対象地域も非常に限定的である。この研究の知見と可能性をさらに広げるために、筆者はいま、国内外において研究を進めている。気候変動をはじめ、多くの環境問題は、現在の選択の帰結を、遠い未来を生きるものが引き受けるという構造をもつ。この研究は、長期的な視点がもちづらい時代にありながら、人が未来世代に向けて自らの責任範囲をどこまで広げ、現代の選択を再考しうるのかを、心理学的見地から紐解こうとする試みである。それは、環境問題に取り組む多様な道筋のひとつになりうると考えている。

1 IPCC (2023) *Climate change 2023: Synthesis report*, IPCC. 2 Kidd, C. et al. (2013) *Cognition*, 126, 109–114. 3 Capozzoli, C. J. et al. (2026) *Group Process Intergroup Relat.* <https://doi.org/10.1177/13684302261426259>. 4 マッカスギル, W. / 千葉敏生訳 (2024) 見えない未来を変える「いま」: (長期主義) 倫理学のフレームワーク. みすず書房. 5 Syropoulos, S. et al. (2025) *Pers Soc Psychol Bull.* 52(5), 1279–1298. 6 Syropoulos, S. et al. (2024) *npj Clim Action*, 3, 27.

常務理事会から

「つなぐ」国際化

日本心理学会国際委員会のミッションは、①心理学の発展を目指した国際的な協力を推進すること、②会員のグローバルな活躍を支援すること、この2点に集約されます。言い換えるならば、国境を越えて国と国、そして人と人を「つなぐ」ことを目指し、さまざまな活動を展開しています。

この「つなぐ」という言葉には、そこから継続的な連携が生まれてほしいという願いが込められています。一度きりの交流で終わるのではなく、国境を越えた出会いがその先に何かを生み出す契機となり、さらなる発展へと続いていくようにという思いで、私たちは日々の活動に取り組んでいます。

その一例が「日中韓三カ国シンポジウム」です。本学会と中国心理学会、韓国心理学会の共催によるこのイベントでは、毎年、三カ国から新進気鋭の心理学者が集い、共通の関心事について研究発表や意見交換を行っています。しかし、いかに素晴らしい交流の場であっても、その先につながらなければ、残るのは単なる思い出だけになりかねません。重要なのは、ここから具体的な国際連携が生まれるよう、人と人を「つなぐ」契機とすることです。

こうした目的のもと、三カ国間で協議を重ねた結果、日本心理学会が主催する2027年度の三カ国シンポジウムのテーマは「境界を超えて：学際・国際協力によるシナジーの創出 (Beyond Boundaries: Synergy Across Fields and Nations)」に決定いたしました。具体的には、以下の3点を目的として掲げています。

- 日本・中国・韓国の心理学者間における国際的研究協力を促進すること
- 心理学の下位領域および隣接分野を横断する学際的協働を奨励すること

- 単一の国や分野のみでは達成が困難な、相乗的な知識創出を促進すること

この方針のもとで研究計画が募集され、各国代表となる研究チームが選出されました。現在、各チームは学会からの助成を受けて共同研究を進めています。その成果は、2027年度の日本心理学会大会（新潟）期間中に開催されるシンポジウムにて発表されますので、ぜひ足をお運びください。

また、今年7月、本学会は the Association for Psychological Science (APS) との間でMOU（覚書）を締結いたしました。APSは心理学の幅広い領域をカバーし、世界中の研究者が所属する国際組織です。アジア圏からの参加をさらに促すにあたり、本学会を最初の連携先として選んでいただいたことを大変光栄に思います。この連携を通じ、会員の皆様が国際学会や学術誌へよりアクセスしやすくなり、グローバルな活躍が推進できるよう、一層尽力してまいります。具体的な連携特典や共同企画の詳細につきましては、準備が整い次第、学会ウェブサイト等を通じて会員の皆様に順次アナウンスしていく予定です。この機会を、皆様の国際的なネットワーク拡大にぜひお役にてください。

私が国際委員会に関わるようになってから、早いもので5年以上が経ちました。委員、委員長を経て、現在は担当常務理事を務めておりますが、毎年のように進化を遂げていく委員会活動を頼もしく感じております。本委員会の特徴は、委員の約半数が公募によって選ばれる点にあります。毎年、意欲ある優秀な方々から多数のご応募をいただき、新たな視点やエネルギーが活動に吹き込まれることは、委員会にとって大きな財産です。毎年7月から8月頃が公募期間となりますので、本学会の国際活動とともに牽引してくださる方のご応募を、心よりお待ちしております。

（国際担当常務理事／東洋大学教授 尾崎由佳）

認定心理士の会から

認定心理士の会イベント参加は「推し活」です

皆さんには「推し」はいますか？ アイドル、キャラクター、YouTuber……。入学したての大学1年生に自己紹介をしてもらおうと、自然と自身の推し紹介をしてくれます。昨今はそれくらい誰にでも推しがいるのが当たり前になってきているようです。

私自身は、特に推しという存在はいないと思っていたのですが、ある日の授業で学生から、「先生の心理学好きがよく分かりました」とコメントをもらいました。その後も、一度ではなく、複数名から何回も。そうかぁ、心理学が私の推し？なんだろうかと、感じている今日この頃です。

ところで、「沼」という表現もありますね。最近では「推し沼」「沼化」などというように、推しに関連させて「沼」という表現も用いられているようで、「推し」と「沼」の親近性を感じます。

心理学といえば、「こころは沼」とはよく言ったもので、心理学は領域も広く、どの専門領域も深めれば深めるほど「沼」です。日々新しい知見は増え、その探求に飽きることはありません。専門領域以外の知見に触れる新鮮さも、やみつきになるものです。分かったと思ったら、また分からないことが出てきて、さらに知りたくなる……。これぞまさに推し（心理学の）沼ですね。

さて、そんな心理学推しの皆さんにオススメなのが、認定心理士の会のイベントです。どんどん心理学に沼れる企画が盛りだくさん。運営委員の先生方が中心となって企画する内容はいずれも心理学のさまざまな側面を見せてくれて、そこには深い深い沼が広がっています。

まだ心理学に沼っていない皆さんも、すでに沼っている皆さんも、ぜひ認定心理士の会のイベントに参加して「推し活」してみませんか？

（認定心理士の会運営委員 今川ゆき）

若手の会から

問いを立てる力

9月の大会にて、若手の会主催の企画にご参加・ご協力いただいた皆様、大変有難うございました。

本年私は、学部生・高校生プレゼンコンテストの企画・運営を主導しました。今回は趣向を変え、実施した研究について発表してもらうのではなく、今の社会においてフォーカスを当てるべきだと思う課題は何かを見つけ、学生個人がそのテーマに関心を持ったきっかけは何か、なぜそれが重要な課題・問いであるかと考えるのか、既知見が蓄積されているのはどこまでで、どこからが未解決なのか、短い動画にまとめてもらうこととしました。

企画内容を改めた理由としては、この年代において身につけるべきは、研究実施能力よりもまずは自ら問いを立てる力だと考えたためです。また、研究実施までは課さず、問いを立てることを課すことで、より機会均等性を保てたらという思いもありました（ただ自分の地元などでは今も、学生が研究者を身近にみることはおろか、自分の足だけで図書館に行くのも難しいです……）。加えて、実施可能性について色々考えてしまうようになる前ならでは、鋭い視点を持った問題提起を社会に対してしてくれるのではないかと期待しました。

若手の会の企画を練ったり自身のキャリアについて考えたりする中で、後の世代の育成について自分ができることを考えるのは、どうしようもない社会の流れに多少でも抗えているような気がしてとてもやりがいを感じています。

最後に、上記企画は学生らの立てた問いに対し

企画特設サイト
はこちら



てインタビューを引き受けてくださる専門家を募集しています。企画情報の拡散だけでも結構ですので、皆様のお力をお借りできますと幸いです。

（若手の会幹事 川上澄香）

資格認定委員会から

1 認定心理士について

2026年7月11日に開催された2026年度第2回（通算第210回）の認定心理士資格認定委員会では、①5月8日までに受け付けた申請のうち1,070件を審査し、1,010件を合格、60件を保留としました。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37件について再審査を行い、うち33件を合格、2件を保留、2件を不合格としました。③5月8日までに大学等からの問合せが22件あり、審査を行いました。

その後、保留11件につき、再検討の結果、7件を合格、4件を不合格としました。

2026年7月31日現在、2026年度の初回審査数は1,596件、総審査数は1,682件、認定可の件数は1,531件、資格取得者数は1,154名で、この結果、資格取得者累計は、80,841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2回認定心理士資格認定委員会とそれに引き続く委員会において、認定心理士（心理調査）資格申請について検討しました。5月8日までに受け付けた者のうち62件を審査し、30件を合格とし、31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9件について再審査し、6件を合格、2件を保留、1件を不合格としました。

2026年7月31日現在で、2026年度の心理調査の初回審査数は79件、総審査数は、92件、認定可の件数は45件、資格取得者数は20件で、この結果、資格取得者累計は、736名となりました。

3 その他

2026年度第2回資格認定委員会は、6月27日に開催予定でしたが、台風7号と8号の接近に伴い、東海・関東甲信地方で大雨のおそれがあったため、急遽7月11日に延期しました。委員の皆様には日程の再調整などでご負担をおかけし、申し訳ありませんでした。

8月には開催しないことから、6月下旬という遅めに予定を設定したため、審査数は多く予定されていましたが、当初、ご参加いただける委員の数も多くありました。しかし、予定の変更でいくらか参加委員が減少した状態で1,000件を超える審査に取り組んでいただくこととなりました。日頃委員の方々の献身的なご努力によって審査が担われていることの感謝の一端を改めてここに記させていただきました。

以下の表は、新単位認定基準と科目例のうち、「c:心理学実験実習」の再改定後の内容を示したものです。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）

表 c領域（心理学実験実習）の該当科目例

領域	該当科目例	
	基本主題	副次主題
c … 基礎科目 心理学実験実習	- 心理学基礎実験 - 心理学実験 - 心理学実験実習 - 心理学実験演習 - 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）	- 心理学実験を対象としたコンピュータ実習 - 社会調査法実習（心理学的内容のもの） - フィールドワーク実習（心理学的内容のもの） - 心理演習

編集後記

今号の特集では、他者への「イヤ」な感情を取り上げました。私は、感情について学ぶ中で、自分がじつは何を大切にしている、何を恐れているのかに気付かされることがあります。気付くと、自分の中にあるイライラ、チクチク、モヤモヤ、ドロドロの受け止め方が変わり、世界が違って見えてきます。読者のみなさんは、「イヤ」な感情の正体を知って、これまでと違った世界は見えたでしょうか。今回の特集が、そのきっかけになればと思います。（蔵永 瞳）

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）

心理学ワールド [115号] 2026年10月15日発行 年4回発行（1月、4月、7月、10月）

発行人 唐沢かおり

編集・発行 公益社団法人 日本心理学会 〒113-0033 東京都文京区本郷 5-23-13 田村ビル TEL 03-3814-3953

表紙デザイン 重実生哉 印刷・製本 新日本印刷株式会社 制作 株式会社新曜社

『心理学ワールド』ウェブサイト



ご意見・ご感想を
メールで募集!
jpa@psych.or.jp