

未知との遭遇，その連続 — 回顧と現在

東京大学 名誉教授

古畑和孝（ふるはた かずたか）

心理学を志して70年。私は伝統ある心理学科ではなく、戦後創設されたばかりの教育心理学科を目指した。ところが、心理学科では「教育」の人、教育学部では「心理」の人と言われた。最初の演習のひとつ「双生児研究」に夢中になった。いきなり「遺伝と環境」という根本問題と格闘。その初志は、形こそ変われ、結局現在にまで続いている。

大学院では、宮城音弥講師が励まされた。「メグマ（視知覚の実験心理学）とネズミ（動物行動の学習心理学）は今盛んだが、人間の心理学を目指そう」と。密かに共感したが、力不足と本格的研学の要も痛感。1960年、フルブライト・プログラムとイリノイ大学フェローシップにより、米国留学が実現。生涯で最も研学に専心できた4年間となった。

指導教授ランケル先生の強い推輓により、社会心理学の第一人者ニューカム先生の未公開の大著『社会心理学：人間の相互作用の研究』の翻訳を託された時には、社会心理学への志はいつそう顕著になっていた。

1964年帰国と同時に、国際基督教大学（ICU）の教員となった。その間、1971年の国際心理学会議（ICP）での「斉合性」（Consistency）に関するシンポジウムへの出演は特に忘れ難い。座長ジンバルド教授との間での信頼関係は、後に『現代心理学』や『心理学への招待』（DVD 1～26巻）の監訳にもつながった。指定討論者ジャニス教授による「社会心理学と児童心理学にまたがる貢献」との評は、過分にせよ、まさに自分の志したことだった。

東京大学に全国で初の社会心理学独立専修課程が設立され、1977年に赴任し、非力ながらも全力を傾注した。社会学と心理学は交わらないとの評を、如何にして克服するかにも腐心した。社会学出身の辻村明教授の統括の下、いくつもの大きな共同研究が実現する結果となった。また、幾多の優秀な社会心理学者を輩出できたことも感謝である。

東大退官後、帝京大学での16年間には、道徳性発達や価値観形成の共同研究なども推進。熱心かつ優秀な共同研究者に恵まれた故でもあったろう。退職後、進行癌が発覚したが、その回復後、ネット上で公開日記をものし、未面識の人たちと交信しつつある。超高齢社会に伴い、介護・支援を要する人たちとは、デイサービスでの交流もしつつある。デジタルネイティブの子どもをいかに育てるかも極めて大切だ。

今や新型コロナウイルスの禍は、未知との遭遇の最たるものだが、心理学の出番もあるはずだ。若手研究者の活躍が待望されるや大である。



Profile—

1931年、金沢市生まれ。1954年、東京大学教育学部教育心理学科卒業。同大学院修士課程、博士課程、助手を経て、米国イリノイ大学大学院留学。1964年同博士課程修了（Ph.D.）。国際基督教大学、東京大学文学部、帝京大学文学部教授を歴任。専門は社会心理学、教育社会心理学、発達社会心理学。著訳書は『よりよい学級をめざして』（学芸図書）、『好きと嫌いの人間関係：魅力と愛の心理学』（有斐閣）、『人間性を育てる教育』（慶応義塾大学出版会）、ニューカム他『社会心理学：人間の相互作用の研究』（訳、岩波書店）など多数。

心理学 ミュージアム



法政大学文学部心理学科 教授
吉村浩一 (よしむら ひろかず)

Profile—

京都大学大学院教育学研究科教育方法学専攻博士課程満期退学。京都大学教養部助手、金沢大学文学部講師、助教授、明星大学人文学部教授を経て、2003年より現職。専門は知覚・認知心理学。著書は『運動現象のタキソノミー』、『逆さめがねの左右学』（いずれもナカニシヤ出版）。

古典的実験機器は どのように使われていたか (3) — 喉音記録器の場合

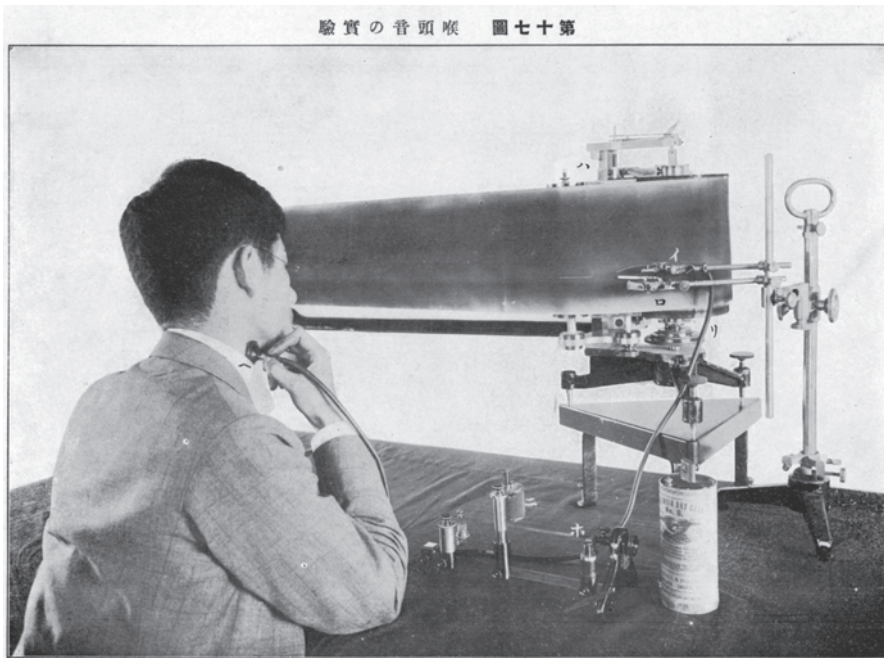


写真1 『実験心理写真帖』（1910、弘道館）に第十七図として掲載されている発話音声測定する実験の様子



写真2 東京大学に残る喉音記録器 (TK00006)



写真3 写真2の喉音記録器とそれが格納されていたケース



写真4 格納されていたケースに記載された製品名と登録番号

2014年12月に東京大学に残る古典的実験機器の調査を行いました。その際にもっとも驚いたのが「喉音記録器」に関することでした。その驚きについてはあとで話すことにし、まずは喉音記録器がどのようなものでどう使われていたかを、東京帝国大学心理学教室編纂の『実験心理写真帖』（1910, 弘道館）で見てください。

写真1が実験の様子です。喉にゴム膜の付いた聴診器状のものを当てて声を出すと、声の強弱や高低に応じた振動波形が空気振動としてゴム管を伝わり、最終的に横に長く伸ばされたカイモグラフ（ハ）に記録されます。ここで重要なはたらきをするのが、写真1で「イ」と記された喉音記録器です。

幸い、写真1で使われていた喉音記録器は、実物が現存しています。写真2がそれで、心理学ミュージアムの歴史館には、TK00006として登録しています。中央上部のガス管口のような部分に喉からつながれたゴム管を差し込み、そこで受けた空気圧変化が左端に見える楕円状の窓に貼られた薄い膜の振動となります。その振動が楕円膜の中央付近に付けられたアルミ製突起に接触している毛のような針（写真1で少し弧状に反って見えるもの）に伝わり、最終的に波形としてカイモグラフに描かれます。毛のような針の根元は、写真2の楕円窓の少し右に見える黒っぽい部分に固定されます。残念ながら、耐久性の低い薄い膜やアルミ製突起、細い針部分は失われています。

この喉音記録器はクリューゲル（Krüger）とヴィルト（Wirth）が考案したもので、ドイツのZimmermann社が作りました。同社製のものが東北大学にも残っています（TH00062）が、耐久性の弱い部分はそのにも現存していません。

さて、冒頭に書いた“驚き”ですが、東京大学に残るTK00006は、写真3に示したケースに入った状態で保存されていました。しかし、ケースへの収まりがしっくりしません。ケース内のくぼみにうまくはまらないのです。ケースの蓋には、写真4に示すように、「Feder-Signal」という製品名と「心R8」という東京帝国大学での管理番号が書かれています。写真2の支柱部分にも同じく「心R8」と書かれていますので、中身とケースは一致しているはずですが。しかし、もしそうなら、この機器は喉音記録器ではなくFeder-Signalということになってしまいます。「Feder」とはペンを意味するドイツ語で、東京帝国大学時代から使われている備品台帳では、Feder-Signalに当たるものは「筆度器」と表記されていて、そこにもR8と書かれています。一方、備品台帳に記載されている喉音記録器のところには管理番号がなく、ゴム管喉頭接触部にのみ「R10」が与えられています。

Feder-Signal（筆度器）は、喉音記録器と同じZimmermann社の製品で、電流をオン／オフすれば電磁石が金属製の針をバネで引きつけたり放したりしてカイモグラフ上に矩形波状の時間を刻むペンです。これは、喉音記録器とはまったく別物で、TK00006は機能的にも同社の製品カタログからも、喉音記録器で間違いありません。

この不一致は、導入時の管理番号の付け間違いによるのでしょうか。いいえ、誤りは、使わなくなってからケースに収納するときに生じたかと推察できます。再び、写真1を見てください。「イ」の喉音記録器のすぐ下に、似たような機器「ロ」があります。実は、これがFeder-Signalで、『実験心理写真帖』には「発條記号器」と表記されています。「ロ」のFeder-Signalのケースに、形が似ているため収納時に誤って「イ」を入れてしまったようです。

しかし、もしそうなら、喉音記録器の支柱部分に、なぜケースと同じ「心R8」という備品番号が書かれていたのでしょうか。もう一度、写真1を見てください。「イ」と「ロ」はともにZimmermann社製で、支柱部分は中央より少し左の色の変わる部分で取り外せます（写真2参照）。おそらく支柱に切っただけの雄ネジが「イ」と「ロ」で同じ規格になっていたため、収納時に誤って、「ロ」の支柱を「イ」に付けてしまったのではないのでしょうか。その結果、現存するTK00006は、左半分が喉音記録器で右半分（支柱部分）がFeder-Signalとなり、支柱側に記された「心R8」を手がかりに、同じ登録番号をもつFeder-Signalのケースに収納してしまった。謎がこう解けたとき、私には感動ものでした。皆さんにもこの驚きを共有していただけでしょうか。

日本心理学会のウェブページ <https://psychmuseum.jp/> もぜひご覧ください。

特集

「思いやり」の発達科学

子どもは生まれながらにして善なののでしょうか？ それとも悪なの
のでしょうか？ 心理学者のマイケル・トマセロは、私たちは「助け
るように生まれてくる」と述べました。つまり、他者と協力し合い、
困っている他者に手を差し伸べる傾向は、私たち人間の本質だとい
うのです。

この性質が生まれながらのものなのかどうかについてはいまだ議論
が続いていますが、近年の研究は、生後1～2年目の赤ちゃんでも
思いやりの心を示すことを報告しています。さらに、思いやりの心
を支える脳神経基盤や遺伝子の役割についても少しずつ明らかにされ
つつあります。これらの研究は、私たち人間における思いやりの発達の
起源や、その個人差のメカニズムについて多くの示唆を与えてくれ
ます。一方で、昨今世界の各地で人々の間の分断が進んでいる中、「異
質である」と見なした他者を受け入れる心、すなわち寛容性の在り方
も注目を浴びています。

本特集では、これらのトピックについての最新の研究をご紹介します。
「思いやり」の発達科学の最前線に触れ、人間というものの存在
の本質についてあらためて思考をめぐらせてみませんか。

(清水由紀)

乳幼児期の向社会性

大阪大学大学院人間科学研究科 准教授
鹿子木康弘 (かなこぎ やすひろ)

Profile—

2012年、京都大学大学院文学研究科博士課程修了。博士（文学）。東京大学特任研究員、京都大学特定助教、日本学術振興会特別研究員（NTTCS研）、追手門学院大学心理学部准教授などを経て、2020年より現職。専門は乳幼児の認知発達。著書は『社会的認知の発達科学（発達科学ハンドブック9）』（分担執筆、新曜社）、『発達科学の最前線』（分担執筆、ミネルヴァ書房）など。



はじめに

就学前児や就学児における向社会行動の知見は、古くから発達心理学のトピックとして蓄積されてきた。しかし、近年、より幼い乳幼児を対象に、向社会性に取り組んだ研究が多くみられるようになってきている。そして、これらの研究によって、発達初期におけるヒトの向社会的な特性が明らかにされつつある。

本稿では、最近の15年の間に蓄積した乳幼児期の向社会性に関する実証的研究を紹介する。以下ではまず、向社会的な行動の判断基準ともいえる行為の良し悪しの判断、つまり道徳性の理解を調べた乳児研究を紹介する。

道徳性の理解

道徳性の理解に関しては、ハムリンらの一連の研究が挙げられる。彼女らは、6ヶ月児と10ヶ月児に他者の行為の良し悪しを判断する能力があることを示した（Hamlin et al., 2007）。彼女らは、幾何学図形を用いて、坂を登ろうとしている図形を助ける図形と妨害する図形のどちらを好んで選択するかを調べ、両月齢の乳児とも他者を妨害する図形を避け、他者を助ける図形を好んで選択することを見出した。さらに彼女らは、より幼い3ヶ月児においても選好注視を用いて実験を行い、妨害する図形を注視しない、つまり上述の研究の結果と同様に妨害する図形を避けるという傾向を確認している（Hamlin et al., 2010）。

このような他者への評価は、より複雑な状

況においても機能することが示されている（Hamlin et al., 2011）。例えば、8ヶ月児が、向社会的な人形に対してポジティブにふるまった人形をより好み、また反社会的な人形に対してはネガティブにふるまった人形をより好むということが示されている。ここで興味深い点は、乳児は単純に他者にポジティブにふるまった人形を良く評価するわけではなく、被援助者の良し悪しといった特性に基づいて、人形の行為を評価できることにある。

これら一連の研究によって、乳児は前言語期から洗練された道徳性の判断基準を働かせることがわかる。では、こういった第三者の立場からの状況観察による他者の行為評価を超えて、乳児自身による向社会行動では、どのような行動がみられるのであろうか？ 以下では、比較的知見が蓄積されている援助行動や共感・同情行動、正義感に関する研究を紹介する。

援助行動

18ヶ月の幼児が、さまざまな援助場面（他者が落としたものを拾う、他者が本を積み上げるのを助けるなど）において、他者の達成できない目標を認識し、自らの行動でその他者を助けることが広く知られている（Warneken & Tomasello, 2006）。さらに、より幼い14ヶ月児でも、行動レパトリーは少ないが、他者を助ける行動を起こすことが明らかになっている（Warneken & Tomasello, 2007）。これらの研究は、幼児による援助行動に関する研究の起

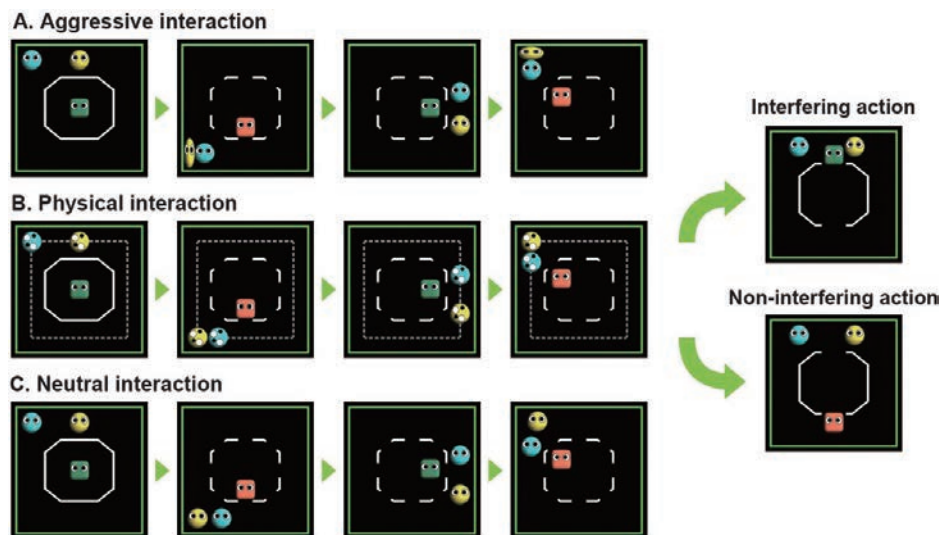


図1 実験映像の概要 画面中央で観察する四角の幾何学図形（緑色とオレンジ色）が、水色と黄色の幾何学図形間の攻撃相互作用を妨害する・しない2種類の映像。(A) 攻撃相互作用条件（実験1）。(B) 物理的（無生物の）相互作用条件（実験2）。(C) 中立（攻撃的ではない）相互作用条件（実験3）

爆剤となり、その後多くの研究が後に続いた。例えば、高次な認知能力を伴う援助行動を調べた研究がある。21ヶ月児になると、他者の行為の意図（その行為を行おうとしていたかどうか）を考慮し、行為の意図を持った他者を選択的に援助すること（Dunfield & Kuhlmeier, 2010）、3歳児になると、他者に意地悪をした大人に対しては、他者を助けた大人や中立の大人ほど助けないこと（Vaish et al., 2010）などが報告されている。

共感・同情行動

発達初期における他者への共感・同情行動を検証した研究もある。数十年にわたり、多くの発達研究によって、生後2年目の幼いころから子どもは困難にある他者に対して、共感・同情的な心配を示すことが明らかにされてきた（Zahn-Waxler et al., 1992）。例えば、これらの研究では、乳幼児は見知らぬ他者が痛がっている状況を目にすると、近づいて声をかけたり、心配そうな表情をしたりすることが実証されている。

最近の研究では、前言語期にもこのような他者への同情的態度の萌芽がみられることが示唆されている（Kanakogi et al., 2013）。筆者

は、幾何学図形によって攻撃者と犠牲者の相互作用を演出したアニメーションを10ヶ月児に提示した。その結果、乳児は攻撃者よりも犠牲者側の物体に対して把持行為をより多く行い、犠牲者に対する選択的な接近行動や関心がみられた。このような選好は、幾何学図形の相互作用に接触がない場合はみられないこと、また各図形と中立図形との比較から、単に乳児が攻撃者を怖がったことによるものではなく、犠牲者である幾何学図形に対して選択的に反応していることも確かめられている。これらの行動を、「前関心」という弱者への非明示的で自動的な反応（de Waal, 2008）と解釈すると、弱者への選好は原初的な同情行動と位置付けることができる。

正義感

正義という概念はさまざまに定義されるが、本稿では前節で扱った共感・同情行動に関連した、他者によって困った状況にあるものを助けるような行為に焦点を当てて、関連する研究を紹介する。

3歳になると、人形同士の道徳違反の状況（ある人形がほかの人形の作った絵を破る）を目撃すると、人形の悪い行為を子ども自身が

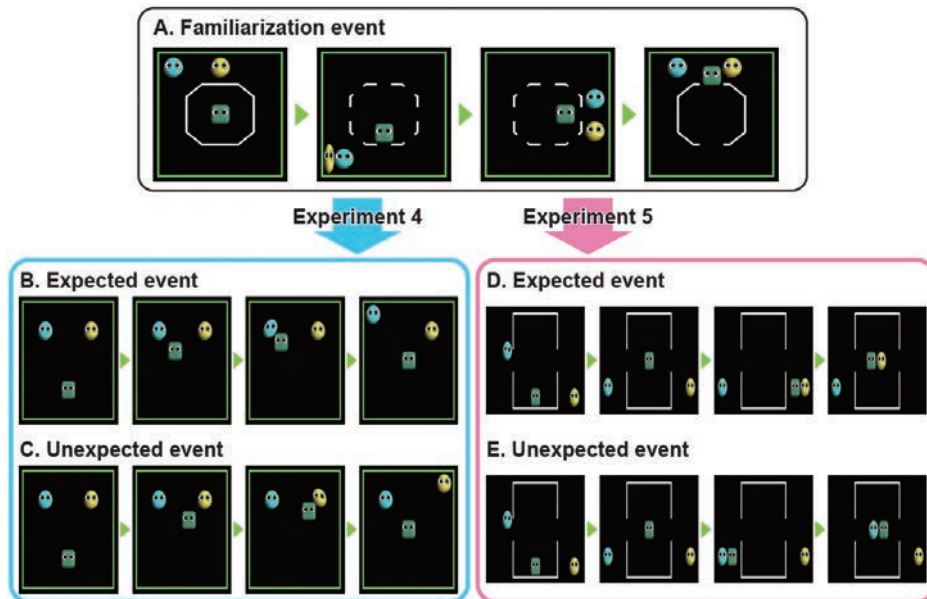


図2 実験映像の概要 (A) 慣化試行：画面中央で観察する四角の幾何学図形（緑色）が、水色と黄色の幾何学図形間の攻撃相互作用を妨害する。実験4 (B) 期待イベント：四角の幾何学図形が攻撃者（水色）を攻撃する映像，(C) 期待違反イベント：四角の幾何学図形が犠牲者（黄色）を攻撃する映像。実験5 (D) 期待イベント：四角の幾何学図形が犠牲者（黄色）を助ける映像，(E) 期待違反イベント：四角の幾何学図形が攻撃者（水色）を助ける映像

直接止めようとしたり、周りにいる大人に訴えかけることによって止めようとしたりする (Vaish et al., 2011)。また同時期には、人形の悪い行動（人形が別の人形からモノを奪う）を目撃した後、その人形からモノを取り上げるといった罰行動もみられるようになる (Riedl et al., 2015)。さらに興味深いことに、この研究では、悪いことをした人形を罰する（報復的正義）機会と悪いことをされた人形を助ける（回復的正義）機会が同等に与えられると、幼児は後者をより多く選択することが明らかにされている。

そして近年では、より幼い前言語期の乳児を対象にして、正義の行動を肯定するかどうかを検証されている。筆者は、6ヶ月児が攻撃されている弱者を助ける行為を行う第三者、つまり正義の味方を選択することを一連の研究から明らかにした (Kanakogi et al., 2017)。具体的には、2つの色の異なる四角い図形が、一方の球体が他方の球体を攻撃するといった攻撃相互作用を目撃した後、その攻撃を邪魔する映像と邪魔しない映像を乳児に提示する (図1A)。そ

の後、各四角図形への選好を把持行為によって計測すると、乳児は攻撃相互作用を止める図形をより多く選択した。そして、続くほかの4つの実験においては、この選好が正義感に由来するものなのかについて厳密に検証が行われている。

例えば、実験2では、攻撃相互作用を行っている球体の生物性を取り除き、物理的な物体の衝突を止める図形と止めない図形の映像を提示した (図1B)。その結果、衝突を止める図形への選好はみられなかった。これは、攻撃相互作用を止める図形への選好が、単に物理的な衝突を止めたことによって引き起こされた可能性を排除する。さらに、続く実験においては、攻撃相互作用を攻撃的でない中立的な相互作用に変更し (図1C)、図形への選好を計測した。再び、相互作用を止める図形への選好はみられなかった。これは、攻撃相互作用を止める図形への選好が、単に相互作用をしている図形へ接近することにより、社会性のある図形として認識されたことにより由来する可能性を排除する。

続く実験4・5 (図2) では、攻撃相互作用を

止める図形への選好が、「弱きを助け、強きをくじく」という認知に支えられているかどうかを検証されている。実験4では、まず慣化試行として、最初の実験で用いた攻撃相互作用を止める映像だけを提示した(図2A)。その後のテスト試行では、相互作用を止めた図形が攻撃者を攻撃する映像(期待イベント)(図2B)と犠牲者を攻撃する映像(期待違反イベント)(図2C)を提示し、それらの映像に対する注視時間を計測した。また、実験5では、テスト試行において、相互作用を止める図形が犠牲者を助ける(白枠内に入れない図形を中に導く)映像(期待イベント)(図2D)と攻撃者を助ける映像(期待違反イベント)(図2E)を提示し、それらの映像に対する注視時間を計測した。その結果、両実験において、乳児は期待違反イベントをより長く注視した。これらの結果は、攻撃相互作用を止める図形への選好が、犠牲者へはポジティブな行為を行い、攻撃者にはネガティブな行為を行ったという認知によって成立していることを意味する。つまり、乳児は攻撃相互作用を止める図形の行為を、正義の味方の行為として認識していることが示された。

まとめ

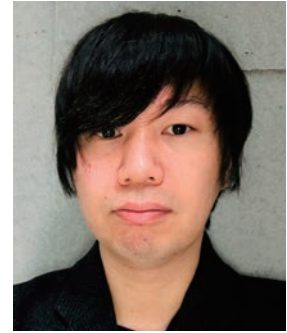
本稿では、近年隆盛にある乳幼児期の向社会性に関する知見を紹介してきた。しかしながら、その特性が生得的なものであるのか、それとも学習によるものなのかについては多くの議論がある。実際、道徳性や向社会性を生得的な能力や特性であると考える立場(Warneken & Tomasello, 2009)や、学習によって獲得されるとする立場(Tasimi, 2020)がある。今後、乳幼児期の向社会性に関する研究が蓄積し、その生起メカニズムや発達プロセスの詳細が解明されれば、当該分野だけでなく、さまざまな学問領域において多くの示唆を与えることになる。なぜなら、こうした問題は、古くから哲学者によって議論されてきたように、ヒトの性質に基づいた教育や社会の在り方を考える上で非常に重要な問いだからである。この研究領域での今後のさらなる進展が期待される。

文献

- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology, 59*, 279-300.
- Dunfield, K. A., & Kuhlmeier, V. A. (2010). Intention-mediated selective helping in infancy. *Psychological Science, 21*, 523-527.
- Hamlin, J. K., Wynn, K., & Bloom, P. (2007). Social evaluation by preverbal infants. *Nature, 450*, 557-559.
- Hamlin, J. K., Wynn, K., & Bloom, P. (2010). Three-month-olds show a negativity bias in their social evaluations. *Developmental Science, 13*, 923-929.
- Hamlin, J. K., Wynn, K., Bloom, P., & Mahajan, N. (2011). How infants and toddlers react to antisocial others. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108*, 19931-19936.
- Kanakogi, Y., Inoue, Y., Matsuda, G., Butler, D., Hiraki, K., & Myowa-Yamakoshi, M. (2017). Preverbal infants affirm third-party interventions that protect victims from aggressors. *Nature Human Behaviour, 1*, 0037.
- Kanakogi, Y., Okumura, Y., Inoue, Y., Kitazaki, M., & Itakura, S. (2013). Rudimentary sympathy in preverbal infants: Preference for others in distress. *PLoS ONE, 8*, e65292.
- Riedl, K., Jensen, K., Call, J., & Tomasello, M. (2015). Restorative justice in children. *Current Biology, 25*, 1731-1735.
- Tasimi, A. (2020). Connecting the dots on the origins of social knowledge. *Perspectives on Psychological Science, 15*(2), 397-410.
- Vaish, A., Carpenter, M., & Tomasello, M. (2010). Young children selectively avoid helping people with harmful intentions. *Child Development, 81*, 1661-1669.
- Vaish, A., Missana, M., & Tomasello, M. (2011). Three-year-old children intervene in third-party moral transgressions. *British Journal of Developmental Psychology, 29*, 124-130.
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2006). Altruistic helping in human infants and young chimpanzees. *Science, 311*, 1301-1303.
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2007). Helping and cooperation at 14 months of age. *Infancy, 11*, 271-294.
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2009). The roots of human altruism. *British Journal of Psychology, 100*, 455-471.
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., & Chapman, M. (1992). Development of concern for others. *Developmental Psychology, 28*, 126-136.

思春期早期における向社会性の 脳神経基盤および世代間伝達の影響

東京大学ニューロインテリジェンス国際研究機構 特任准教授
岡田直大（おかだ なおひろ）



Profile—

2017年、東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。博士（医学）。東京大学医学部附属病院精神神経科専門研修医、東京都立松沢病院精神科医員、東京大学医学部附属病院精神神経科助教などを経て、2019年より現職。著書は『精神疾患の脳画像ケースカンファレンス』（分担執筆、中山書店）、『精神神経疾患ビジュアルブック』（分担執筆、学研メディカル秀潤社）など。

はじめに

向社会的な行動とは、「他者の利益となるような自発的な行動」と定義され、社会的動物であるヒトにとって重要な主体価値である。向社会性は、社会的な交流を促進し、感情的な安定とも関連すると言われている。ヒトは発達の早期から向社会性を示すが（本特集の鹿子木の記事を参照）、児童期を経て思春期を迎えると、向社会性は飛躍的に発達する。磁気共鳴画像法（magnetic resonance imaging; MRI）は脳内のさまざまな情報を取得することが可能な技術である。近年の機能的MRI（functional MRI; fMRI）の研究から、前部帯状回（anterior cingulate cortex; ACC）を含む内側前頭前野（medial prefrontal cortex; mPFC）が、思春期における社会性の発達に関連することが分かってきていた（Blakemore, 2008）。しかしながら、思春期の向社会性と神経伝達物質および脳

機能的ネットワークとの関連は、不明であった。また、ヒトのパーソナリティが親子間で伝達することは知られており、生物学的な遺伝要因の他、親の養育態度や家庭環境が関連することが示唆されていたが、向社会性の親子伝達の詳しいメカニズムについては明らかにされていなかった。本稿では、思春期早期における向社会性の脳神経基盤や世代間伝達に関する、最新の知見を紹介する。

思春期早期の向社会性と神経伝達物質および脳機能的ネットワーク

思春期早期の向社会性と神経伝達物質および脳機能的ネットワークとの関連を調べた。一般人口集団から抽出した3,171名の思春期対象者（平均10歳）が参加する大規模疫学研究「東京ティーンコホート（TTC）」（Ando et al., 2019）（図1）において、子どもの強さと

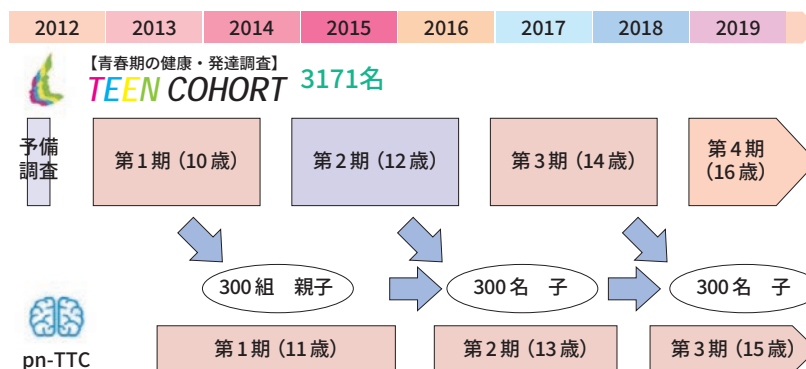


図1 東京ティーンコホート（TTC）およびピュレーション・ニューロサイエンス TTC（pn-TTC）

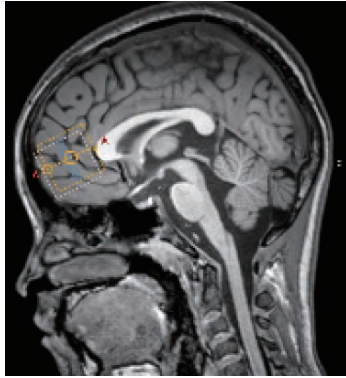


図2 MR スペクトロスコピの関心領域 (前部帯状回)

困難さアンケート (Strength and Difficulties Questionnaire; SDQ) の「誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける」「自分からすすんでよく他人を手伝う (親・先生・子どもたちなど)」等の項目を用いて、対象者の向社会性を評価した。また、TTC対象者のうちの301名が参加した、ポピュレーション・ニューロサイエンス研究「pn-TTC」(Okada, Ando, et al., 2019) (図1) 第1期の参加者 (平均11歳) を対象として、MRIを用いて、神経伝達物質等の代謝物質の脳内濃度を測定するMRスペクトロスコピの撮像を実施した (図2)。さらに、脳の機能的ネットワークの計算が可能、脳血流動態を測定する安静時fMRI撮像を実施した。

まず、前部帯状回の γ -アミノ酪酸 (GABA) の濃度と向社会性との関連を調べ、前部帯状回のGABA濃度が低いと向社会性が高いことを示した (Okada, Yahata, et al., 2019) (図3)。次に、前部帯状回の機能的ネットワークと向社会性との関連を調べ、前部帯状回と後部帯状回 (図4) との機能的ネットワークが強いと向社会性が高いことを示した (Okada, Yahata, et al., 2019)。

さらに、GABA濃度が低いとこの機能的ネットワークが強くなり、「前部帯状回のGABA濃度が低い」→「前部帯状回と後部帯状回との機能的ネットワークが強い」→「向社会性が高い」という関連を見出した (Okada, Yahata, et al., 2019)。

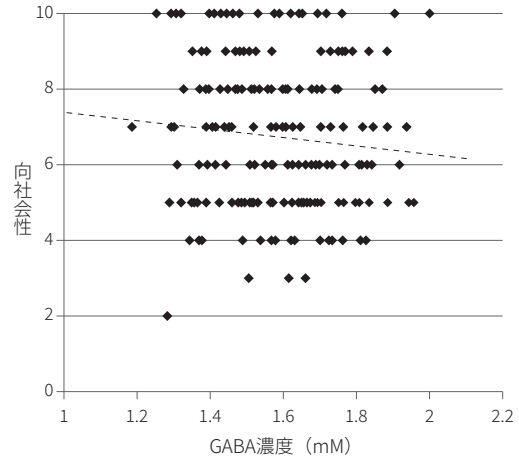


図3 GABA 濃度と向社会性との関連

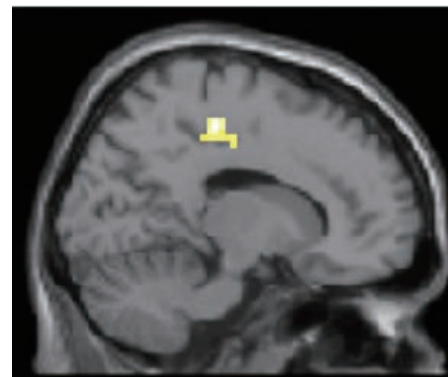


図4 右前部帯状回機能的接続が向社会性と正の相関を示した脳領域 (後部帯状回)

向社会性の親子伝達

向社会性の親子伝達に関連する、生物学的要因や環境要因を調べた。TTCの思春期参加者の親を対象として、向社会性を評価した。また、pn-TTCの思春期参加者の母親を対象として、MRスペクトロスコピの撮像を実施した。

はじめに、親子の向社会性の関連を調べ、正の相関を示すことを見出した (Okada et al., 2020) (図5)。次に、前部帯状回における神経伝達物質の母子関連を調べ、特に抑制-興奮バランスを表すとされる、GABAとグルタミン+グルタミン酸 (Glx) との比率に着目した。その結果、母子のGABA/Glx比は正の相関を示した (Okada et al., 2020) (図6)。さらに、母子それぞれにおける向社会性とGABA/Glx比との関連を調べ、子のみならず母におい

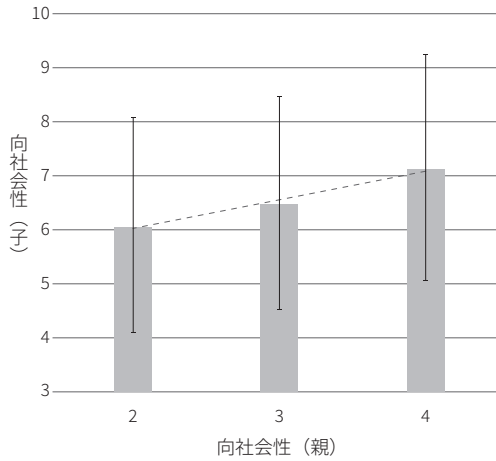


図5 向社会性の親子関連

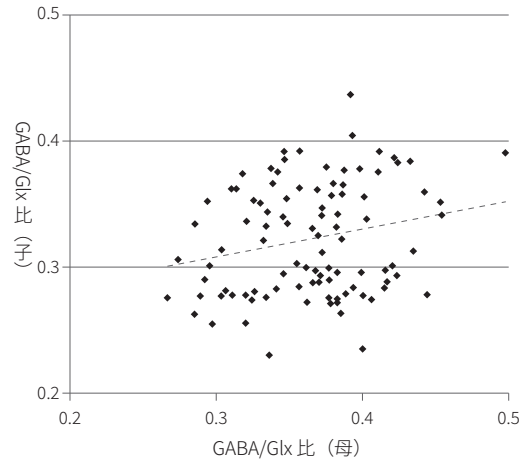


図6 GABA/Glx 比の母子相関

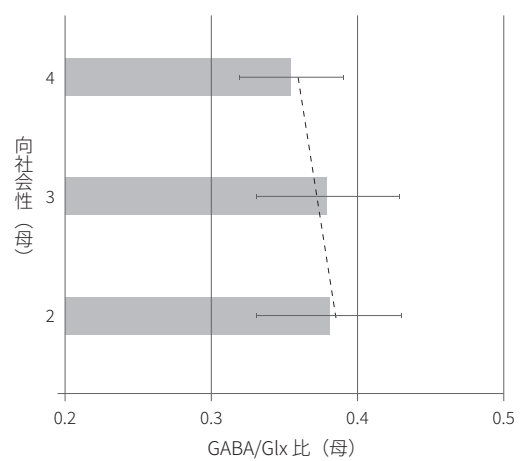
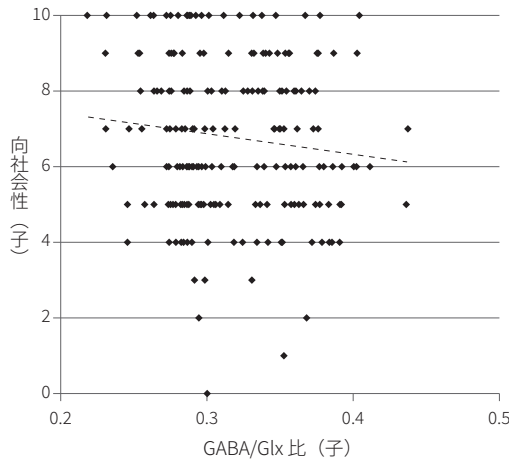


図7 GABA/Glx 比と向社会性との関連 (左：子，右：母)

でも、GABA/Glx比が低いと向社会性が高いことを示した (Okada et al., 2020) (図7)。最後に、向社会性の母子相関がGABA/Glx比の母子相関により説明されること、および、このメカニズムとは独立して、母の言語化愛情表現が大きいと子の向社会性が高いことを見出した (Okada et al., 2020) (図8)。

本研究では、前部帯状回のGABA濃度が低いと、前部帯状回と後部帯状回の機能的ネットワークが強くなり、向社会性が高いという関連を見出した。GABAは抑制性の神経伝達物質として知られており、GABAが低いと脳機能的接続が強くなることは理に合っていると考えられる。また、前部帯状回-後部帯状回の機能的接続は、脳の安静状態に関連するデフォルト

モードネットワーク (default mode network; DMN) に相当し、適正に安静状態に至ることと社会性の発達とが関連している可能性が示唆される。

さらに本研究では、向社会性の親子相関が、神経伝達物質であるGABA/Glx比の親子相関により説明されることを見出した。グルタミン酸脱炭酸酵素 (glutamic acid decarboxylase; GAD) によりグルタミン酸からGABAが生成されるが、GAD機能を規定する遺伝子がすでに知られていることを考慮すると、GABA/Glx比の親子相関は遺伝的影響が大きいと推測される (Colic et al., 2018)。さらに、親の言語化愛情表現が大きいと、思春期の向社会性が発達することも見出した。こうした知見から、子に対

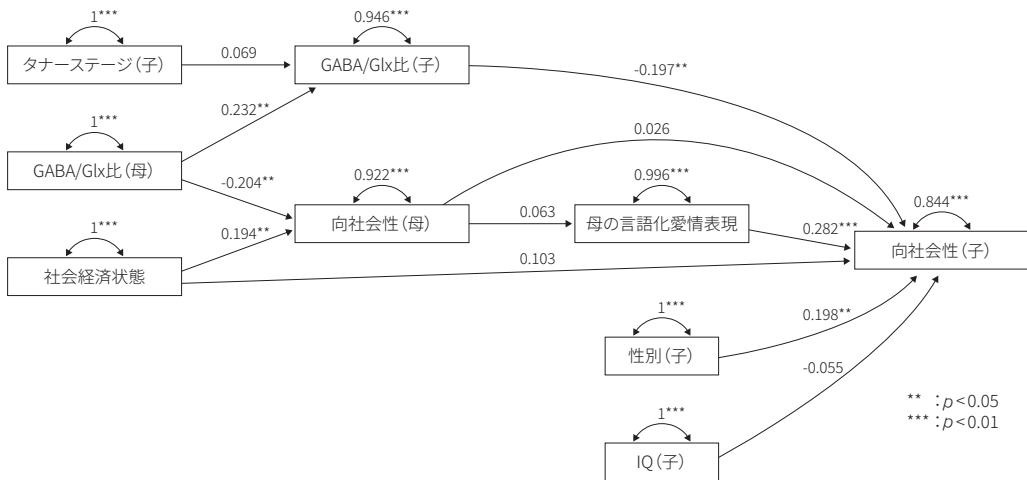


図8 子の向社会性を規定する因子

する言語化愛情表現を親に促すことにより、子の向社会性が高まり、ひいては子の感情的な安定に寄与する可能性が考えられる。

おわりに

本稿では、思春期早期における向社会性の脳神経基盤や世代間伝達に関する、最新の知見を紹介した。社会性の発達に関する生物学的な論文は、自閉スペクトラム症等の疾患病態研究も含めて、非常に数多く報告されており、近年脳科学者の関心が多く集まっている研究分野である。本研究結果は、向社会性を客観的に評価できるような、バイオマーカーの開発につながる可能性が期待される。また、向社会性が高いと精神不調が生じにくくなる等、心理学的レジリエンスとの関係があることから、向社会性を高めるためにどのような取り組み・介入が重要か、といったリサーチクエスションが注目されており、本研究結果がその解決の一助に繋がる可能性があると考えられる。思春期の向社会性は、少なくとも部分的には生物学的（遺伝的）要因に規定されるが、一方で環境要因によっても規定される。環境要因に対しては心理学・疫学等の介入が可能であり、こうした分野の発展が期待される。

文献

Ando, S., Nishida, A., Yamasaki, S., et al. (2019). Cohort profile: The Tokyo Teen Cohort study (TTC). *International Journal of Epidemiology*, 48, 1414–1414g.

Blakemore, S. J. (2008). The social brain in adolescence. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 267–277.

Colic, L., Li, M., Demenescu, L. R., et al. (2018). GAD65 Promoter Polymorphism rs2236418 Modulates Harm Avoidance in Women via Inhibition/Excitation Balance in the Rostral ACC. *The Journal of Neuroscience*, 38, 5067–5077.

Okada, N., Ando, S., Sanada, M., et al. (2019). Population-neuroscience study of the Tokyo TEEN Cohort (pn-TTC): Cohort longitudinal study to explore the neurobiological substrates of adolescent psychological and behavioral development. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 73, 231–242.

Okada, N., Yahata, N., Koshiyama, D., et al. (2019). Neurometabolic and functional connectivity basis of prosocial behavior in early adolescence. *Scientific Reports*, 9, 732.

Okada, N., Yahata, N., Koshiyama, D., et al. (2020). Neurometabolic underpinning of the intergenerational transmission of prosociality. *Neuroimage*, 218, 116965.

オキシトシンが向社会行動に果たす役割

玉川大学脳科学研究所 准教授
高岸治人 (たかぎし はると)



Profile—

2011年、北海道大学大学院文学研究科で博士号を取得。日本学術振興会特別研究員 (PD)、玉川大学脳科学研究所助教を経て、2019年より現職。専門は社会神経科学。著書は『情動と犯罪』(分担執筆, 朝倉書店), 『なるほど!赤ちゃん学』(分担執筆, 新潮社), 『進化とこころの科学で学ぶ人間関係の心理学』(分担執筆, 福村出版) など。

慈善団体への募金活動や震災復興のためのボランティア活動といった他者の利益を増やす行動は向社会行動と呼ばれ、心理学においては社会心理学や発達心理学において古くから研究が進められてきた。もちろんヒト以外の生物でも向社会行動は観察されるが、その多くは血縁や身近な個体という限られた相手に対して行われると考えられており、ヒト社会において頻繁に見かけることができる見ず知らずの者に対しての向社会行動は、ヒトという種を特徴付ける行動の一つであるといえよう。またヒトにおいて見られる向社会行動は一様ではなく、たとえば素早く行う場合もあれば、時間をかけて行う場合もあり、向社会行動の背後にあるメカニズムには個人差がみられることも明らかにされている (Yamagishi et al., 2017)。このようなヒトが示す複雑な向社会行動を正しく理解するためには、向社会行動がどのようなメカニズムによって生じているのか、特にその生物学的なしくみ (脳や遺伝子などの働き) を明らかにする研究、そして向社会行動が成人に至るまでの発達過程でどのように変化していくのかを調べる発達研究が必須であると考えられる。本稿では近年行われている向社会行動に関する最新の研究結果を紹介し、向社会行動の研究の展望について議論する。

向社会行動とオキシトシン

ヒトの向社会行動はこれまで主に社会科学において扱われてきたが、現在では生命科学にお

いても重要なテーマとして扱われ、向社会行動を支える脳や遺伝子の働きについて数多くの研究が行われている。その中でも、オキシトシンと呼ばれる物質が向社会行動に重要な働きを持つことが明らかにされつつある。オキシトシンは9つのアミノ酸で構成されたタンパク質であり、視床下部の室傍核、および視索上核にある神経細胞によって産生される (Meyer-Lindenberg et al., 2011)。視床下部で産生されたオキシトシンは、神経細胞の軸索を経由し下垂体後葉へ輸送され、そこから毛細血管を通じて血中に入り標的となる器官、たとえば子宮や乳腺において受容体と結合することにより作用を示す。一方で、室傍核にある神経細胞の一部は下垂体後葉ではなく脳の別の領域、たとえば扁桃核、海馬、側坐核などへも軸索を伸ばしており、それらの領域における神経細胞の活動を調節している。

オキシトシンは脳の中心部にある扁桃核においては活動を抑制する作用を持つことが知られている (Kirsch et al., 2005)。扁桃核は神経細胞が集合した神経核と呼ばれる組織であり、急を要するような事態に対して敏感に反応するというアラームのような役割を担う。他者から裏切られる可能性が高い状況において扁桃核は反応を示すが、オキシトシンを鼻から投与した場合には、その活動が抑制され、他者から裏切られる可能性が高い状況であっても他者を信頼し続けてしまう傾向が高まることが明らかにされている (Baumgartner et al., 2008)。この結

果は一見するとオキシトシンは不適応行動を誘発しているように見える。しかしながら、この実験は外部から脳内のオキシトシン濃度を強制的に上昇させているという不自然な状況であることに注意してほしい。日常生活においては置かれた社会環境からの刺激によりオキシトシンの濃度が適切に調節されているため、このような事態に陥ることは少ないと考えられる。つまり安心できるような社会環境においてオキシトシンが分泌されることで他者から裏切られるリスクへの見積もりが低下し、その結果として向社会行動が促進されると考えられる。もちろん安心できないような社会環境においてはオキシトシンの分泌は抑制されると考えられるため、向社会行動は促進されないだろう。

向社会行動を支える遺伝子

向社会行動におけるオキシトシンの役割を研究する別の方法としてオキシトシンに関わる遺伝子に注目する研究がある。遺伝子は私たちの体を構成するタンパク質の設計図であり、ヒトでは32億の塩基対の中に約21,000個の遺伝子が存在している。オキシトシン受容体に関わる遺伝子は第3染色体にあり、約19,000の塩基対からなる。塩基配列の個人差は多型と呼ばれ、ある特定の1つの塩基配列の多型のことを1塩基多型と呼ぶ。オキシトシン受容体遺伝子には様々な多型が確認されているが、rs53576と呼ばれる1塩基多型が向社会行動と関連することが明らかにされている（図1）。著者らは玉川大学周辺に住む20代から50代までの男女427名におけるオキシトシン受容体遺伝子にあるrs53576を調べ、他者への信頼傾向との関連を検討した（Nishina et al., 2015）。その結果、rs53576においてGG遺伝子型を持つ男性は、AA遺伝子型、およびAG遺伝子型を持つ男性よりも他者を信頼する傾向が高いことが明らかになった（図2）。興味深いことに女性においてはその関連性は見られなかった。さらに著者らは同参加者を対象にMRI（磁気共鳴画像法）装置を用い参加者の脳画像を測定することで、rs53576と脳の構造の関連について検討を行っ



図1 オキシトシン受容体遺伝子の構造

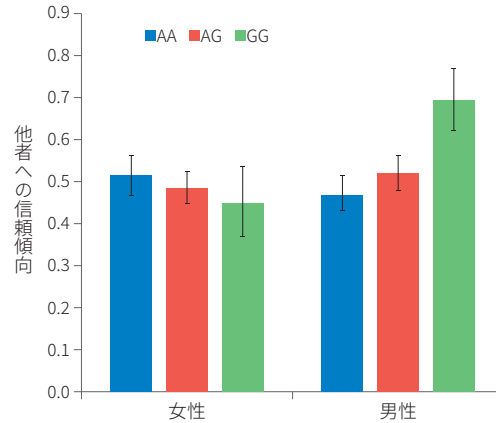


図2 信頼傾向の平均値 エラーバーは標準誤差を示す。

た（Nishina et al., 2018）。その結果、rs53576においてGG遺伝子型を持つ男性は、AA遺伝子型、およびAG遺伝子型を持つ男性に比べて扁桃体の体積が小さいこと、扁桃体の体積が小さいほど他者を信頼する傾向が高いこと、そしてオキシトシン受容体遺伝子と信頼傾向の関係は扁桃体の体積が媒介することを明らかにした（図3）。これらの結果は、オキシトシン受容体遺伝子のGG遺伝子型の男性が示す高い信頼は、扁桃体の体積に起因することを示している。

子どもの向社会行動とオキシトシン

子どもを対象に向社会行動とオキシトシンの関連を検討する研究では、主に子どもの唾液からオキシトシン濃度を測定し向社会行動との関連を調べるというアプローチ法が行われている。著者らは3歳から6歳までの50名の未就学児を対象にお菓子を2者間でどのように分けるかを調べ、唾液から測定したオキシトシン濃度との関連を調べた（Fujii et al., 2016）。実験課題として10枚のコインチョコレートを自身と他者との間でどのように分けるかを決定する方法を用いた（図4）。実験では同じ保育園の子どもを相手に分配する条件（内集団条件）と他

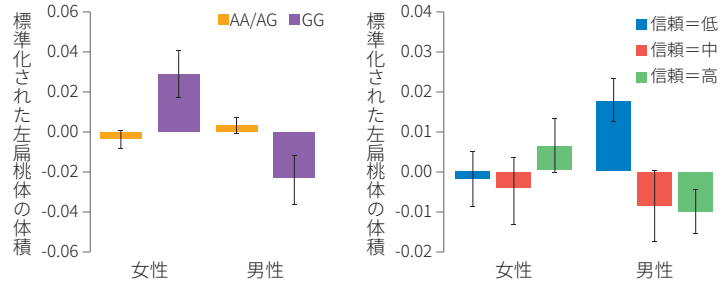
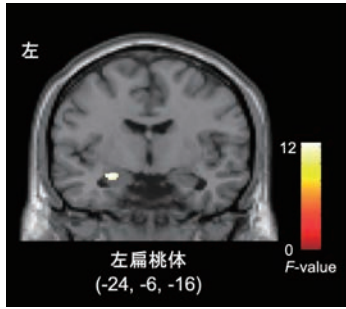


図3 オキシトシン受容体遺伝子と左扁桃体の体積の関連



図4 分配課題の実験状況

の保育園の子どもを相手に分配する条件（外集団条件）を参加者内要因で設け比較を行った。課題では実験者が横に座り参加者は1人で決定を行った。また相手分のトレイの上に同じ保育園の子どもが映った集合写真、もしくは他の保育園の子どもが映った集合写真を置くことで条件操作を行った。実験の結果、女の子においては唾液中オキシトシン濃度が高いほど内集団への分配個数が高い傾向が見られたが、男の子においては逆に唾液中オキシトシン濃度が高いほど集団の種類にかかわらず分配個数が低い傾向が見られた（図5）。これらの結果は、未就学児という若い年齢であってもオキシトシンは向社会行動を調節していること、そしてオキシトシンと向社会行動の関連には性差があることを示している。別の3歳児を対象とした研究においては、唾液中オキシトシン濃度が高いほど仲の良い友人と遊ぶ際に互恵的な行動をとる傾向が高いこと（Feldman et al., 2013）、そして3歳から5歳の子どもの対象にした実験では、オキシトシン受容体遺伝子でGG遺伝子型を持つ

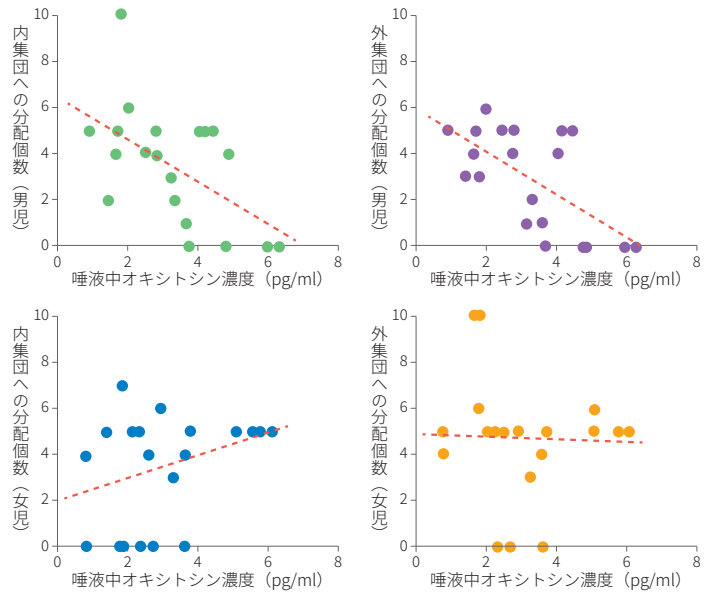


図5 未就学児における向社会行動と唾液中オキシトシン濃度の関連

子どもほどAA遺伝子型、およびAG遺伝子型を持つ子どもより向社会行動の傾向が高いことが明らかにされている（Wu et al., 2015）。子どもを対象に向社会行動とオキシトシンの関連を調べた研究はまだ少なく、その関係性について結論づけることは難しいが、現在までのところは概ね成人で見られた結果と同様の結果が示されている。

唾液からのオキシトシンの測定は採血のような参加者にストレスを与えることがないため、特に子どもにおいて有用であると考えられる。しかしながら、唾液中のオキシトシン濃度は低いため検出することが難しく、その解析方法には批判（McCullough et al., 2013）もあるので注意して実施する必要がある。

オキシトシンに対する批判

近年、オキシトシンが信頼を促進するという結果が再現できないという研究結果も報告されている (Declerck et al., 2020)。オキシトシンは向社会行動を支える物質ではないのだろうか。オキシトシンと向社会行動の関係性が見られない原因の一つとして向社会行動のメカニズムには個人差があることが考えられる。向社会行動はすばやく直感的に行われる場合と、時間をかけて熟慮的に行われる場合があることは本稿の冒頭で示した。であるならば、向社会行動を支える生物学的な基盤にも個人差があつてしかるべきである。たとえば、オキシトシンは扁桃体の活動を抑制することで社会的リスクの見積もりを低下させるが、社会的リスクが向社会行動に影響を及ぼすのはある特定の社会的価値を持つ集団においてのみであることが明らかにされている (Yamagishi et al., 2017)。向社会行動におけるオキシトシンの重要性には個人差があると考えられるため、今後の研究では個人差を視野にいられた研究が必要であると考ええる。

遺伝子と環境の相互作用

ヒトが示す向社会行動は社会環境との相互作用の中で社会環境に適応するようにダイナミックに変化していく。近年、エピゲノムと呼ばれる遺伝子発現を扱う研究が多く行われており、DNAメチル化と呼ばれる塩基配列を変化させずに遺伝子の働きを制御するメカニズムに注目が集まっている。DNAメチル化は環境からの影響を受け、様々な遺伝子の働きを制御する。DNAメチル化解析は、社会環境からの影響を物質レベルで理解することを可能とする。したがって今後はどのような社会環境要因が向社会行動を支える遺伝子のDNAメチル化に影響を与え、その結果として向社会行動が形作られていくかを明らかにする研究が盛んになると考えられる。

文献

- Baumgartner, T., Heinrichs, M., Vonlanthen, A., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2008). Oxytocin shapes the neural circuitry of trust and trust adaptation in humans. *Neuron*, 58(4), 639–650.
- Declerck, C. H., Boone, C., Pauwels, L., Vogt, B., & Fehr, E. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
- Kirsch, P., Esslinger, C., & Chen, Q., et al. (2005). Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans. *Journal of Neuroscience*, 25(49), 11489–11493.
- Feldman, R., Gordon, I., Infus, M., Gutbir, T., & Ebstein, R. P. (2013). Parental oxytocin and early caregiving jointly shape children's oxytocin response and social reciprocity. *Neuropsychopharmacology*, 38(7), 1154–1162.
- Fujii, T., Schug, J., Nishina, K., Takahashi, T., Okada, H., & Takagishi, H. (2016). Relationship between salivary oxytocin levels and generosity in preschoolers. *Scientific Reports*, 6, 38662.
- McCullough, M. E., Churchland, P. S., & Mendez, A. J. (2013). Problems with measuring peripheral oxytocin: Can the data on oxytocin and human behavior be trusted?. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1485–1492.
- Meyer-Lindenberg, A., Domes, G., Kirsch, P., & Heinrichs, M. (2011). Oxytocin and vasopressin in the human brain: Social neuropeptides for translational medicine. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(9), 524–538.
- Nishina, K., Takagishi, H., Inoue-Murayama, M., Takahashi, H., & Yamagishi, T. (2015). Polymorphism of the oxytocin receptor gene modulates behavioral and attitudinal trust among men but not women. *PLoS one*, 10(10), e0137089.
- Nishina, K., Takagishi, H., & Fermin, A. S. R., et al. (2018). Association of the oxytocin receptor gene with attitudinal trust: Role of amygdala volume. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(10), 1091–1097.
- Yamagishi, T., Matsumoto, Y., Kiyonari, T., et al. (2017). Response time in economic games reflects different types of decision conflict for prosocial and prosocial individuals. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(24), 6394–6399.
- Wu, N. & Su, Y. (2015). Oxytocin receptor gene relates to theory of mind and prosocial behavior in children. *Journal of Cognition and Development*, 16(2), 302–313.

異質な他者への思いやり

— 寛容性と社会的排除の発達

東北大学大学院教育学研究科 教授

長谷川真里 (はせがわ まり)

Profile—

お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士後期課程人間発達科学専攻修了。博士(人文科学)。専門は発達心理学。横浜市立大学国際教養学部教授を経て2020年より現職。著書は『言論の自由に関する社会的判断の発達』(風間書房)、『子どもは善悪をどのように理解するのか?』(ちとせプレス)など。



はじめに

「協力する種」であるヒトは、集団生活を送る中で高度な社会性を獲得してきた。他者のところを理解し、助け合うという行動は、日常的には「思いやり」と言われる。では、子どもと青年はその思いやりをどこまで広げることができるのだろうか。

宗教や政治的立場から好みの違いにいたるまで、我々は何かしら異なる特徴を有している。自分と異なる信念や価値を有する人を、ここでは「異質な他者」と呼ぼう。この異質な他者が集団から迫害、排除されることは、陶片追放や村八分などの言葉に見られるように珍しいことではない。本稿では、異質な他者への「思いやり」をテーマに、道徳性の発達研究の立場から、子どもと青年の寛容性と社会的排除について考えていく。

寛容性とは

多様な人々が共存する現代社会において、寛容は共有された価値であり作法でもある。寛容とは、自身と異なる、行動、信念、身体的能力、宗教、慣習、エスニシティ、ナショナルリティなどを持つ他者を受け入れることである。裏を返せば、それらに干渉して正すことを抑制することでもある。なお、寛容性は、政治的寛容性と社会的寛容性という2つの下位概念から構成されるが、本稿では後者を中心に議論する。

さて、寛容が重要な価値であるとしても、その信念や行動が道徳的に正しくないように見るとき、あるいは当該集団の社会規範に抵触す

るとき、難しい問題となる。例えば、暴力や差別を肯定する思想にも寛容であることは正しいことだろうか？ ある集団における行事が特定グループにとって公平ではないとき、それでもその伝統は守られるべきだろうか？

どのようなときに不寛容になるのか

人は、道徳的問題と抵触するとき排除を認める傾向がある(Wright, Cullum, & Schwab, 2008)。しかし、この傾向には年齢差もあるようだ。筆者は、年長児から小学3年生に対し、自分と異なる考えを持つ他者から遊びに誘われた場面を想定させ、4段階(「いっぱい遊びたい」から「絶対遊びたくない」)で回答を求めた(長谷川, 2014a)。自分と異なる考えには、「人を殴ってよい」という道徳的な問題、「鉛筆を落とすと宙に浮く」のような事実に関わること、「アイスクリームはおいしくない」のような好みの問題などがあった。その結果、幼児は自分と意見が異なる他者に対し全体的に不寛容であった。一方、学年が上がるとともに、「人を殴ってよい」という道徳的な異論が他のタイプの異論と弁別されるようになった(図1)。

なお、幼児が弁別的に判断しないのは、道徳的問題とそれ以外の問題の区別が曖昧だからではない。幼児は道徳と慣習、そして好みのような個人的な問題が質的に異なることを理解している(Killen & Smetana, 2015)。また、幼児は「他者を遊び仲間に入れられないこと」が不正であると考え、仲間に入ることができない他者をかawaiiそうだと思っている(Killen, Geyelin,

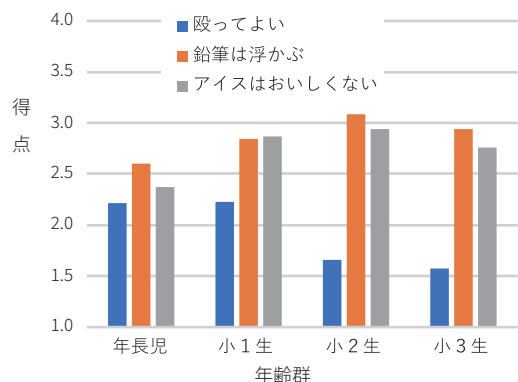


図1 異論を持つ他者から遊びに誘われたときの回答：得点が高いほど寛容であることを示す

& Sino, 2006)。その上で、幼児は児童ほど弁別的な寛容性を示さないようだ。

多面的な問題としての寛容性

初期の道徳性の発達研究では、他者の立場に立てない未熟な子どもが普遍的な観点を取ることができるようになるという発達の方向性が示されてきた。では、人間は本来自己中心的な存在であり、教育や他者との相互作用を通じて寛容な態度を身につけていくのだろうか。近年の発達研究の知見は、不寛容から寛容へと一方向的に発達するというような、単純な年齢変化ではないことを示している。

単純な変化にならない一つの理由は、集団からの排除は、道徳と慣習の問題が潜在的に組み込まれる多面的な場面だということだ。排除は不正であり、排除される人に同情する、という道徳的な側面と、異質性の排除により集団の規範や斉一性が保たれるという社会慣習的な側面が含まれる。

人は、道徳的志向性（内集団の規範を超えてあらゆる文化集団に通用するルールへの志向性）と社会慣習的志向性（集団の斉一性や維持に向けられた志向性）の両方を有している（Killen & Smetana, 2015）。その結果、状況や立場に応じて道徳と慣習のどちらの志向性を優先するかが変わる。あるアメリカの研究では、人種的に多数派の子どもは、集団アイデンティティや伝統という社会慣習的な理由を用いてマイノリティの排除を容認する一方、少数派の子

どもは、道徳的な観点に立ち、集団からの排除を不正と考えた（Crystal, Killen, & Ruck, 2008; Killen, Henning, Kelly, Crystal & Ruck, 2007）。

以降、このような複線的な発達を前提とし、児童と青年の判断の様相を見ていこう。

異質な他者への排他性

第一の発達の方向性は、過剰な道徳原理の適用から、選択的な判断への変化である。

筆者は、小学4年生から大学生に対し、暴力をふるう子、手づかみで食事をする子、黄色い服を着る子などを排除する場面の判断を求めた（長谷川, 2014b）。前述のように、寛容においては異質さに干渉することへの抑制も重要であるので、他者が変容すべきかどうかについての判断も求めた。

その結果、小学生は、どのような特徴を持つ人物であっても「誘わないのはよくない」というように、人物の特徴を細かく区別せず判断していた。理由づけも、「いじめはよくない」、「仲間外れはかわいそう」というような、道徳的原理を場面の解釈に直接適用するものだった。また、行動の変容を求め、他者をありのままに受け入れなかった。中学生になると、寛容性が低くなるが、暴力をふるう子は誘わなくてもよいが手づかみで食事をする子は誘ってもよい、というように、他者の特徴を区別して判断するようになった。

このように、児童が道徳原理を過剰に適用し、年齢とともに文脈の微妙な差異を区別するようになるのは、他の研究でも見られる。例えば、学校場面よりも友情の文脈での排除や、肥満の子どもを運動に関係する場面で排除する傾向は、年齢とともに高まる（レビューとして Mulvey, 2016）。またこの弁別性は、社会的観取能力などの認知能力との関連が指摘されている（Mulvey, 2016）。

集団への忠誠と抵抗

もう一つの発達の方向性は、社会慣習的な理由づけの増加である。年齢とともに、子どもは集団の規範や価値観が自分のアイデンティティ

と関わることを理解するようになり、集団への忠誠をより高く評価する (Killen & Smetana, 2015)。例えば、児童は他者が所属集団の規範を共有しているかどうかに関わらず、公平や平等という道徳原理を優先しがちであるが、青年は集団の特徴に個人が適合しているか、忠誠であるかを重視する。これは、内集団の規範が不道徳であった場合でも同様である。ある研究では、関係性攻撃や不平等分配などの不道徳な規範を有する集団に対し、その集団規範を認めない人を当該集団に受け入れることの判断を求めた。その結果、児童は青年よりも、集団規範への「挑戦者」の受け入れを認めたのだった (Mulvey & Killen, 2017)。

青年期に集団への志向性が高まるのは、仲間関係の発達のな変化と関係があるかもしれない。閉鎖的集団志向性、固定的集団志向性、友人への同調欲求の高さが集団からの排除を認める傾向と関係するのも、この予想を補完する (長谷川, 2014b)。

仲間排除と感情

排除を行った加害者はどのような感情を抱くと子どもは予想するのだろうか。排除は苦渋の決断であり、排除することにより罪悪感が生まれるのだろうか。

筆者は、小学3年生から6年生を対象に、道徳逸脱に関わる場面で、主人公がポジティブな感情 (嬉しい) とネガティブな感情 (悲しい) のどちらを感じると思うかについて判断を求めた (長谷川, 2019)。ストーリーはすべて、「カンニングをしたらよい点を取れる」のように、道徳逸脱をしたら個人的には得をするという構造になっている。その結果、仲間排除のストーリー以外は、感情の選択に学年差がない、または学年が上がるにつれて「嬉しい」を選択する割合が減少した。一方、仲間排除のストーリーのみ、学年が上がるとともに「嬉しい」の選択の割合が多くなった。逸脱をして個人的に得をする主人公にポジティブな感情を帰属させるのは“幸せな加害者 (Happy Victimizer)” 反応と呼ばれる (Arsenio & Kramer, 1992)。この

反応は、幼児期に最も多く見られ、児童期中期には消失する。しかし、仲間排除場面においては、小学校高学年以降に Happy Victimizer 反応が見られるようだ。

筆者は、小学4年生から大学生にかけての幅広い年齢層に対し、同様の調査を行った (Hasegawa, 2016)。なお、仲間関係が判断に影響することを考慮し、仲間と一緒に盗みをする、他の個人の約束を破ることによって仲間と遊びに行くことができるなど、道徳的に正しい行動を選択すると仲間集団との軋轢が生まれる場面を設定し、その行為をするかどうかとそのときに生じる感情の予想を求めた。その結果、この幅広い年齢層でも、「盗み」と「約束の反故」場面では、予想される感情に年齢差が見られなかった。その一方、仲間排除場面では、中学生以上の年齢になると「逸脱をして嬉しい」という Happy Victimizer 反応が増加した。対象年齢も提示した場面も長谷川 (2019) とは異なるので単純な比較はできないが、仲間排除場面が他の道徳逸脱場面とは異なる年齢変化を示すという知見と一致した。

仲間排除場面での Happy Victimizer 反応は欧米の研究でも見られる (Malti, Killen, & Gasser, 2012)。児童期中期までには減少するこの反応が、仲間排除においては青年期に現れることは、興味深い。

おわりに

0歳児も他者を助けるエージェントを好み、よちよち歩きの子どもが見知らぬ大人を助ける。発達科学は、子どもが向社会的で協力的であることを示してきた。そのような他者への思いやりが、自分と異なる意見を持つ者、異なるコミュニティに属する者に対しても向けられるのか、ということについて、本稿は社会的排除の発達研究を中心に考えた。結果は、年齢とともに思いやりを向ける対象が選択的になることを示唆する。

たしかに、集団の斉一性を乱し、害をなす他者を排除することは、合理的な選択のように見える。しかし、理論的には、異質な他者の排除

は、コミュニティの発展と個人のネットワークの拡大を阻害する要因となりうる。この矛盾をどのように考えれば良いのか。

筆者は、道徳的志向性に普遍性があることが答えの一つだと考える。道徳はそもそも身近な対人関係から発生したといわれる。しかし同時に、すべての集団に、害を避け公平を重視する道徳の本質が存在する。幼児ですらも、害や公平などの道徳的問題は、ルールや権威（親や教師など）に依存しないことを理解している（Killen & Smetana, 2015）。さらに、人間は内集団の規範をそのまま受け入れるだけの存在ではない。例えば、日常的に暴力にさらされている紛争地域の子どもが暴力を不正と考え（Posada & Wainryb, 2008）、厳格な家父長制社会の女性が自由や権利の意義を理解している（Turiel & Wainryb, 1998）。このことは、個人は社会慣習的な志向性と道徳的志向性のバランスをとりながら意思決定していることを示唆するのではないだろうか。

現実社会において内集団が公正であるとは限らない（むしろ、現実の集団は清濁併せ呑むのが普通であろう）。集団の斉一性を志向する傾向が増すことは、合理的な選択であると同時に脆さもある。集団と個人の発展のために、普遍的な道徳的志向性も同時に発達させているのではないか。難しいのは、そのバランスであろう。

内集団への忠誠と、所属集団を超えた普遍的な道徳的志向性の葛藤は、生涯を通じて我々に突きつけられる問題である。この奇妙にねじれた関係は、認知能力やアイデンティティの発達、あるいは社会情勢の変化などによって、あるときは片方が肥大し、別のときには片方が注目され、形を変えながら一生継続するのである。

文 献

Arsenio, W. F., & Kramer, R. (1992). Victimization and their victims: Children's conceptions of the mixed emotional consequences of moral transgressions. *Child Development, 63*, 915-927.

Crystal, D. S., Killen, M., & Ruck, M. (2008). It is who you know that counts: Intergroup contact and

judgments about race-based exclusion. *British Journal of Developmental Psychology, 26*, 51-70.

長谷川真里 (2014a). 信念の多様性についての子どもの理解：相対主義、寛容性、心の理論からの検討. *発達心理学研究, 25*, 345-355.

長谷川真里 (2014b). 他者の多様性への寛容：児童と青年における集団からの排除についての判断. *教育心理学研究, 62*, 13-23.

Hasegawa, M. (2016). Development of moral emotions and decision-making from childhood to young adulthood. *Journal of Moral Education, 45*, 387-399.

長谷川真里 (2019). 児童における道徳感情帰属の発達と道徳的行動との関連. *道徳性発達研究, 13*, 48-55.

Killen, M., Margie, N. G., & Sinno, S. (2006) Morality in the context of intergroup relationships. In M. Killen & J. Smetana (Eds). *Handbook of moral development* (pp.155-183). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Killen, M., Henning, A., Kelly, M. C., Crystal, D., & Ruck, M. (2007). Evaluations of interracial peer encounters by majority and minority U.S. children and adolescents. *International Journal of Behavioral Development, 31*, 491-500.

Killen, M. & Smetana, J. G. (2015). Origins and development of morality. In M. E. Lamb (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science, 3(7)* (pp.701-749). Editor-in-Chief, R. M. Lerner. NY: Wiley-Blackwell.

Malti, T., Killen, M., & Gasser, L. (2012). Social judgments and emotion attributions about exclusion in Switzerland. *Child Development, 83*, 697-711.

Mulvey, K. L. (2016). Children's reasoning about social exclusion: Balancing many factors. *Child Development Perspectives, 10*, 22-27.

Mulvey, K. L. & Killen, M. (2017). Children's and adolescents' expectations about challenging unfair group norms. *Journal of Youth Adolescence, 46*, 2241-2253.

Posada, R. & Wainryb, C. (2008). Moral development in a violent society: Colombian children's judgments in the context of survival and revenge. *Child Development, 79*, 882-898.

Turiel, E. & Wainryb, C. (1998). Concepts of freedoms and rights in a traditional, hierarchically organized society. *British Journal of Developmental Psychology, 16*, 375-395.

Wright, J. C., Cullum, J., & Schwab, N. (2008). The cognitive and affective dimensions of moral conviction: Implications for attitudinal and behavioral measures of interpersonal tolerance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*, 1461-1476.

インターネットとゲームへの依存

インターネットやゲームは適切に利用すれば便利で楽しいものですが、過剰に用いるようになると生活に望ましくない影響を及ぼす場合があります。コロナ禍によって、これらへの依存の問題はさらに注目されています。本小特集では依存の問題の理解と対応について考えます。(金井嘉宏)

インターネット依存とゲーム障害とは？

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 主任心理療法士
三原聡子 (みはら さとこ)

Profile—

埼玉県内精神科病院を経て、2009年より独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター勤務。臨床心理士、精神保健福祉士、公認心理師。専門はゲーム障害・アルコール依存症。著書は『アディクションサイエンス』(分担執筆, 朝倉書店)など。



インターネット依存という用語をはじめて用いたのは、1995年、アメリカの精神科医のイヴァン・ゴールドバーグがweb上に「インターネット依存症の診断基準」を発表したことが最初であったといわれている。その後、1996年には、ピッツバーグ大学の心理学者キンバリー・ヤングが、アメリカ心理学会年次大会で、「新しい臨床的疾患の発生」として「インターネット依存症」を発表した。ヤングは、インターネット依存をDSM-IVの「病的賭博」を参考に、「インターネット使用者のコントロール不能な状態、インターネットにはまっている時間が増大していること、弊害が生じているにも拘らず、止めることができない状態」と定義した(Young, 1998)。

その後、インターネットとそのサービスの急速な普及を背景に、インターネット依存の問題は肥大化してゆき、明確な定義や基準がないまま、多数の研究が発表されることとなった。その経緯の中で、インターネット依存を表す名称も多数作成された。例えばInternet addiction, Internet dependence, Pathological

internet use, Problematic internet useなどである。さらに、「インターネット依存」を測定する尺度も、様々な研究者によって多数作成された。最も多くの研究で使用されているYoungの作成したInternet Addiction Test (IAT), Diagnostic Questionnaire (DQ)をはじめ、主に中国語圏で使用されているCIAS、韓国独自のスクリーニングテストであるKスケールなどである。このため、調査に一貫性がなく、異なる尺度を用いて同じ「インターネット依存」を計測するという混乱した状況に陥っていた。このことはすでに何人かの研究者たちから問題視され、指摘されてきた(例えばKuss et al., 2014; Mihara, 2017)。このことから、明確な基準の策定が求められてきた。

インターネットの様々なサービスへの依存を依存として精神疾患に含めるかどうかについては、これまでに様々な議論があった。ICD-10においては、「その他の習慣及び衝動の障害 (F63.8)」、DSM-IVでは「他の特定される秩序破壊的、衝動制御、素行症 (312.89)」という診断を便宜的に使用していた。2014年、DSM-5

のSection 3に「インターネットゲーム障害」の診断基準が掲載されたが、今後、エビデンスが蓄積された時点で正式に収載するという予備的診断基準であった。

2014年から開催されたICDの改定の際の行動嗜癖に関するWHO会議では、当初、SNSも含めたインターネット全般に関わる嗜癖を疾患単位として議論が進められた。しかし、インターネット上のサービスのうち、既存の研究の質と量において、「依存としての特徴」をもっているといえるサービスがゲームのみであったことから、ゲーム(オンラインとオフライン)に焦点を絞るべきであると結論された。そして、それまでの議論に基づいて「ゲーム障害(gaming disorder)」の臨床記述および診断ガイドラインの草稿が作成された。最終的には2018年5月に開催された世界保健総会で加盟国の採択がなされ、「ゲーム障害(gaming disorder)」がICD-11に収載されることが決定した。

この際に議論された「依存としての特徴」とは何かということであるが、「ある行動が行きすぎている、それが続いている」という

表1 ICD-11における「Gaming disorder (ゲーム障害)」の定義

以下の1a～1c, 2, 3のすべてを満たす場合に「ゲーム障害」と診断される。	
1	持続的または再発性のゲーム行動パターン（オンラインまたはオフライン）で、以下のすべての特徴を示す。 a. ゲームのコントロール障害がある（たとえば、開始、頻度、熱中度、期間、終了、プレイ環境などにおいて）。 b. ほかの日常生活の関心事や日々の活動よりゲームが先にくるほどに、ゲームをますます優先する。 c. 問題が起きているにもかかわらず、ゲームを継続またはさらにエスカレートさせる（問題とは、たとえば、反復する対人関係問題、仕事または学業上の問題、健康問題）。
2	ゲーム行動パターンは、持続的または一時的かつ反復的で、ある一定期間続く（たとえば、12か月）。
3	ゲーム行動パターンは、明らかな苦痛や個人、家族、社会、教育、職業や他の重要な部分において著しい障害を引き起こしている。

「依存行動」があることと、「そのために、問題が起きている」ということである。先行研究から、ゲーム障害において、ICD-11の定義（表1）の1と2に述べられているような「依存行動」があり、定義の3で述べられているように「そのために、問題が起きている」状態になることが示唆されたことから、ゲーム障害が依存としてICD-11に収載されることとなった。

それではインターネット依存・ゲーム障害に陥るとどのような問題が起きるのであろうか。筆者が所属する久里浜医療センターが2011年に開設したインターネット依存専門治療外来初診時に、インターネット依存に関連して起きている問題としては、成績低下や遅刻、欠席といった学校に関連する問題がほとんどの受診者に起きている。さらに、家族への暴言・暴力、昼夜逆転、引きこもり、骨密度の低下、エコノミークラス症候群など、体の健康や本人の将来、家族関係に関わる深刻な問題も半数以上のケースに起きている。これに加えて、薬物やギャンブルといった、他の依存で明らかとなっているような脳の機能的な変化が起きることが指摘されたことも、ゲーム障害が依存として

ICD-11に収載される際の根拠となった（Ko et al., 2009他）。

ところで、今回、インターネットの様々なサービスの中で、上記のような経緯でゲームだけがエビデンスをもって依存性があるとされ、診断基準の中に収載されたわけであるが、他のサービスに関してはその依存性はどうか。SNSでのやりとりはずっと縛られていたり、動画を見続けている子どもたちに対して、依存なのではないかと心配する声を聞く。現在のところ、正式にはSNSや動画に依存性があることは認められていない。また、久里浜医療センターインターネット依存専門治療外来受診者の約90%がゲームに依存している。しかし、残る10%の中には、動画をずっと見続けている人や、ネットサーフィンをし続けて現実の生活に問題が生じている人もいる。また、今後新たに依存性のあるサービスが出てくる可能性もあるだろう。

ところで、嗜癖と依存という言葉についてであるが、アルコールやニコチン、違法性薬物のように、対象が物質で、物質に対する渴望と使用のコントロール障害を主徴とする状態を「物質依存 (substance dependence)」と呼び、ギャンブルや買い物によ

うに物質が関与せず、ある行動が行き過ぎた状態を「行動嗜癖 (behavioral addiction)」と呼ぶ。行動嗜癖も依存と同じように、中心症状は、その行動に対するとらわれと、行動のコントロール障害である。つまり、インターネットやゲームは、正式には依存ではなく嗜癖である。しかし一般の人には嗜癖はなじみのない言葉であるので、便宜上、我々はインターネット依存という用語を使っている。

これまで見てきたように今後、インターネット依存・ゲーム障害はますます拡大し、深刻なものとなってゆくことが予測されるが、その研究は、まだ緒に就いたばかりである。明確な定義と診断基準がないことがこの分野の研究の発展に付きまってきた問題であった。今回、ICD-11へ収載されたことで、ゴールドスタンダードとなるスクリーニングテストの開発がなされ、それをを用いた有効な予防および治療方法の開発が急務である。

文 献

- Ko, C.-H., Liu, G.-C., Hsiao, S., et al. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 47(4): 486-493.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026-4052.
- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., et al. (2016). Internet use and problematic use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addictive Behaviors Reports*, 4, 58-64.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1, 237-244.

ネットとゲームへの依存が脳に及ぼす影響

東北大学加齢医学研究所 助教
松崎 泰 (まつざき ゆたか)

Profile—

東北大学大学院教育学研究科修了。博士(教育学)。2017年より現職。専門は発達障害学・発達心理学。著書は『最新脳科学でついに
出た結論「本の読み方」で学力は決まる』(共著, 青春出版社)など。



東北大学加齢医学研究所 教授 所長
川島隆太 (かわしま りゅうた)

Profile—

東北大学大学院医学系研究科修了。医師。医学博士。カロリンスカ研究所客員研究員, 東北大学助手, 講師を経て現職。専門は脳イメージング。著書は『スマホが学力を破壊する』(集英社)など。



スマートフォンやタブレットといった多機能端末が普及したことで、ゲームを楽しむ、ソーシャル・ネットワーキング・サービスで他者と交流するといった多様なサービスにアクセスすることが容易になっている。しかし、インターネットやゲームに対して依存的な症状を呈する者も存在する。近年ではDSM-5「今後の研究のための病態」にインターネットゲーム障害(Internet gaming disorder以下IGD; A. P. A., 2013)が、そしてICD-11にはゲーム障害(WHO, 2018)が記載され研究が進んでいる領域である。

インターネットやゲームへの依存と脳

依存のキーとなる要素は「統制の喪失」、つまり悪い結果に至ることを理解していても使用を制御することが困難である、という状態である(Brand, Young, & Laier, 2014)。こうした問題となる使い方をすることと、使用時間が長くなることは重なり合うものの区別する方がよい。例えば、eスポーツの選手は多くの時間を競技たるゲームに費やすが、彼/彼女らが日常生活に支障を来しているとは限らない(詳述はしないが、IGD者とプロゲーマーの比較研究はすでに報告がある)。

インターネットやゲームへの依

存に関する背景として想定されるのは、報酬系と呼ばれるドーパミン作動性の領域、すなわち腹側被蓋野や黒質から視床、線条体、眼窩前頭皮質領域に向かって広がる、快の生起とその学習、そして行動の調整を担う領域の異常である。例えばYao et al. (2017)はIGD者の脳の構造/機能画像研究についてメタ分析を行い、その双方の結果から、線条体、背外側前頭前野そして前帯状皮質に機能面・構造面で統制群との差がみられると報告している(機能面では活動亢進、構造面では灰白質量減少)。線条体については先述の通り報酬に関わり反応する領域である。前帯状皮質と背外側前頭皮質は行動の抑制に関わる領域である。この領域の差異は、行動の制御に関する代償的活動を反映したものと推測されている。

子どもの脳発達とインターネット・ゲームとの関係

我々のグループでは小児の生活習慣や脳画像データの縦断研究を行っており、ゲームやインターネットの頻度や時間といった指標と小児の脳構造の発達の変化との関連を報告してきた。頻度や時間であるため、直接的に依存様の状態と脳構造との関連を検討しているわけではない。それにもかかわらず、インターネットやゲームの

使用が長期的に脳の報酬系の構造に影響することが示されている。加えてインターネットやゲームの使用は、言語等多様な認知機能を支える広範な脳の構造に悪影響を及ぼしていた。

インターネット使用頻度の子どもの脳構造(灰白質/白質量)への長期影響を報告したTakeuchi et al. (2018)では、1時点目のインターネットの使用頻度の高さが3年後の脳の灰白質量減少に影響することを示した。有意な影響がみられたのはシルビウス溝近傍、両側側頭頂・小脳、線条体を含む大脳基底核領域、島、眼窩前頭皮質、背外側前頭皮質、左舌状回等であり、詳述はしないが白質量においても広範囲でインターネット使用頻度の高さが容量低下に影響していた。インターネットの使用頻度の高さは言語性の知能指数にも負の影響を及ぼしており、上述の領域は言語性知能指数の減少と関係のある領域と大部分で重なり合っていた。

ゲームとの関係では、ゲームをする時間が増加することで横断的にも縦断的にも線条体付近や言語関連領域(左弓状束など)等で白質内の組織がまばらになる(水分子の拡散性が上昇する)ことが示されている(図1:Takeuchi et al., 2016)。依存様の状態では

なく、使用頻度や時間といった指標であっても、インターネットやゲームにふれる時間が増えるほど報酬や認知機能に関わる広範な領域の脳構造に悪影響を与えるといえる。

上記のインターネットやゲーム習慣が脳構造に与える影響については先述のIGD者で統制群と差異がみられた領域の脳領域と重なることがわかる。認知機能低下への影響に関しては、インターネットやゲームに費やす時間が増えることで、他の習慣に用いる時間が圧迫されることが関与している可能性がある。例えばスマートフォンの使用が様々な活動によく作用する睡眠のための時間に置き換わることは広く示されているが (e.g. Lemola et al., 2015), そうした影響により日々の学習や生活の質が低下することで、認知機能や脳構造に間接的に影響が生じていた可能性がある。

おわりに

非常に難しいのがスマートフォン等の多機能端末そのものに悪があるとは言い切れないことである。スマートフォンを利用した健康増進のための取り組みは相当数なされ、一定の効果が報告されているようである (e.g. Firth et al., 2017)。多機能端末は使い次第である、とってしまえばそれまでであるが、インターネットやゲームを無計画に楽しむことが、脳や認知機能によく作用しないことは明確である。

文献

A. P. A. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
 Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control

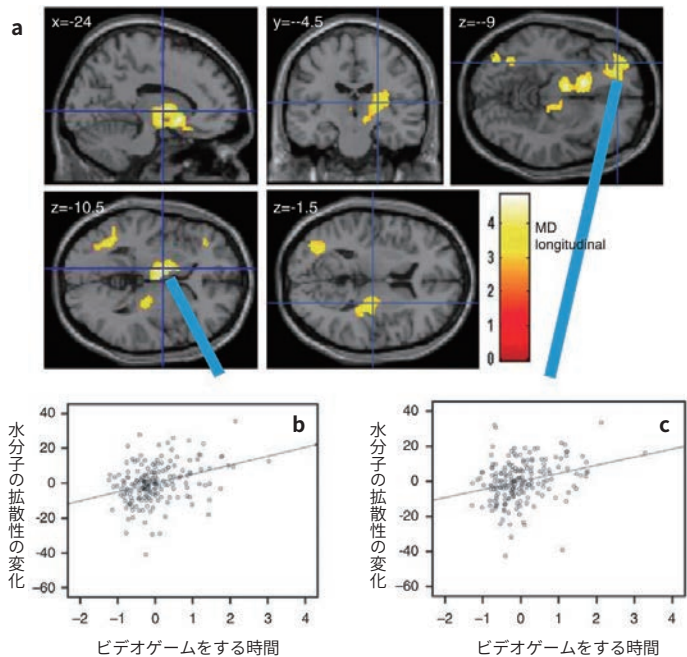


図1 ゲーム時間の長さとお白質内の水の拡散性の増加に関係があった領域 (Takeuchi et al., 2016)

and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 1-13.
 Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety? A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 218, 15-22.
 WHO (2018). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>
 Lemola, S., Perkinson-Goor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms, in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.
 Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2016). Impact of videogame play on the brain's microstructural properties: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Molecular Psychiatry*, 21(12), 1781-1789.
 Takeuchi, H., Taki, Y., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R., & Kawashima, R. (2018). Impact of frequency of internet use on development of brain structures and verbal intelligence: Longitudinal analyses. *Human Brain Mapping*, 39(11), 4471-4479.
 Yao, Y. W., Liu, L., Ma, S. S., Shi, X. H., Zhou, N., Zhang, J. T., & Potenza, M. N. (2017). Functional and structural neural alterations in Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 83, 313-324.

子どものインターネットとゲームへの依存，睡眠習慣そして学校不適応

新潟大学人文社会科学系 教授
神村 栄一（かみむら えいいち）

Profile

筑波大学大学院博士課程満期修了。博士（心理学）。2012年より現職。臨床心理士・公認心理師・専門行動療法士。専門は臨床心理学・教育相談。著書は『不登校・ひきこもりのための行動活性化』（金剛出版）など。



不登校支援の変遷

不登校の長期化を防ぐためには、「学校がある日の学校がある時間、家庭はとて退屈」を維持するのが望ましいと多くの保護者に提案してきた。

平成の前半頃までは、不登校の子が普段の日中を過ごしている自宅と自室の状況や過ごし方を確認し、その「退屈しにくさ」を査定することは有効であった。「平日の日中の自宅をつまらない場所に」を全ての保護者に提案し、それまでの高い不登校発生率を解消できた学校もある。

しかし、時代は過ぎた。

家庭での通信環境の普及

世帯のスマホ普及率は平成24年度には5割を超え、翌年から不登校は増加し続けている。経済状況にかかわらず、ほとんどの家庭でWi-Fi接続が可能となった。インターネット接続を前提とした端末や小型ゲーム機は、親の生活様式や水準にかかわらずほぼ全ての子が利用できている。「テレビのチャンネル争い」は死語になった。夕食のあと、とすれば夕食中から、大人も子どももそれぞれ自分専用の端末にアクセスしている状況となった。

「ゲーム機やネット端末は夜の22時まで」などとルールをつくり守らせている意識高い保護者も増えている。「みまもりスイッチ」

（ご存知なければそのまま検索して欲しい）を利用している家庭もある。他方、「スマホの中古機は中学生本人でも安価で購入できるし、Wi-Fi環境があれば無制限で利用できる」ことを知らない保護者も多い。

「子どもにはネット利用のルールを守らせ早く寝ているがそれでも朝起きてこない」という保護者には、ために、子どもが自室にはいったあとこっそり、Wi-Fiを切断（電源を抜いてみるとか）することを提案している。夜中にごそごそ、怪しい動きをしているようであれば、ビンゴ！である。

家庭の経済格差の意味の変化

子どもに影響する家庭の経済格差は、「購入できるか」でなく「制限できるか」に変わった。ネットに依存する環境を子どもに提供するためのコストは低く、ここにおいて格差はなくなった。むしろ、子どもに「リアルの活動」の機会を提供できる家庭かそれが難しい家庭であるか、の違いが大きい。

親がどれだけ、ネット、ネット・ゲーム漬け状態にならない子どもとして育てることができるかが、子どもの適応（その大きな影響を占めるのは当然ながら学校適応である）を左右する。

健康な睡眠のための習慣の維持

ネット・ゲームといえば、e-sportsも話題になっている。

YouTuberあるいはe-sports選手をめざすのと、プロスポーツ選手あるいは音楽など芸術のプロを目指すことに価値の区別はつけ難い。昭和の時代に、作家と漫画家、クラシックと軽音楽の演奏者の間で、世間の評価に開きが大きかったことと同じことであろう。

善し悪しの判断の決め手は、睡眠を中心とした生活習慣の維持にある。発達段階に応じた健康な睡眠生活を維持し、その他の健康にかかわる留意事項を守れている限り、平日3～4時間、学校がない日に10時間もネット・ゲームに費やしていること、サッカーの練習やピアノの演奏に費やしていることの違いにこだわる妥当な根拠は何もない。部活や塾の時間の「他に」、毎日何時間もネットに漬からうとすることが問題である。

ざっくりと「普段から何時間寝ていますか」などと尋ねるのでなく、最低でも標準的な（特別な予定のない）ある一週間について連日（記憶が正確なうちに）、就寝と起床の時刻の記録を求めたい。休日前夜の就寝と休日朝の起床、可能なら二度寝や昼寝についての記録も重要である。これを年間数回実施できるとよいだろう。

子どもの睡眠の状況

筆者は2019年初冬にある公立小学校の5、6年生、同じ学区の公立中学校から要請を受け、睡眠

の調査を行った。

「翌日学校がある日」の就寝時刻が学年進行に比例して遅くなるのは予想された通りだった。金曜から日曜の就寝時刻の学年間の差はさらに顕著であった。中3生徒の土曜夜の就寝時刻は平均で24時を過ぎていた。土日の起床時刻は中学生において平均で1～2時間以上、平日よりも遅く、いわゆる週末の睡眠相後退の傾向が明確であった。

子どもの自己評定による学校適応感尺度得点、これとは独立して求めたクラス担任による「教室、授業中の情緒不安定傾向」「学習への意欲的でない態度」評定のいずれも、子どもの平均睡眠時間の少なさ、および週末の睡眠相後退傾向との関係は明確であった。

聞き取り調査でも、「月曜日の朝なのに授業中の姿勢が崩れている」「ささいな指導や注意に対してしばしばキレる」「自ら強い刺激を求めるような周囲に迷惑になる言動が多い」ことと、平均睡眠時間の短さ（起床時刻の遅さ）、および週末の睡眠相後退（これは特に中学生）の関連は明らかであった。

学校現場で、ADHDなど発達障害が疑われる子どもが増えている。しかし、上記の結果は、「発達障害を疑う前に、その児童生徒の睡眠習慣を査定し本人および保護者への指導や提案を適切に行う」ことの必要性を示唆する。つまり、不適切な睡眠習慣に起因する問題行動である可能性を確認せぬまま、精神医学的診断がくだされている可能性がある。

ネット・ゲーム依存の構造

図にネット・ゲーム依存（嗜癖）の構造を示した。2019年にWHOで規定されたゲーム障害の診断基準、そして、いわゆるネッ

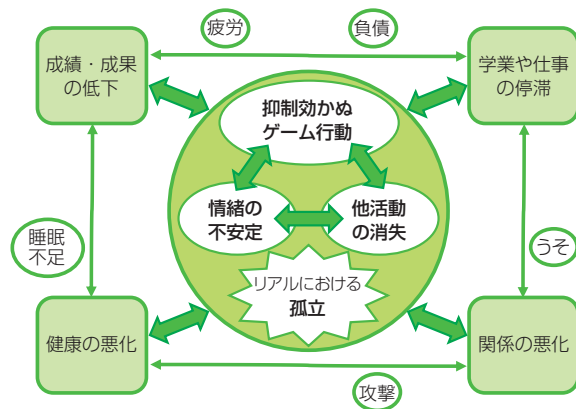


図 ネット・ゲーム依存の構造

ト依存の程度の評価ツールとして評価が高い尺度の項目（樋口、2014に紹介あり）の内容から筆者がまとめた。

抑制の効かないゲーム漬けの状態は情緒の不安定、自然な動機づけと他の活動の機会のアンバランス化をもたらす。これらが、この依存の中心であり、深刻な「リアルにおける孤立（つながりの喪失）」を深める。そしてこれらが学業や仕事の停滞、それらにおける成績成果の低下、人間関係（家族だけでなく友人や同僚、支援者まで）の悪化そして健康の悪化をまねく。

実践と研究の現状

このテーマにとりくむ研究においても、「孤立」は背景にある促進要因のひとつとされている。三原（2019）の指摘にもあるとおり、つながりは依存の抑制要因である。つながりの薄さを代償的にネットで解消しようとする、孤立しやすい特性や生活状況が依存の促進要因となる。

たとえば、「ゲーム依存」については、世界中で女性よりも男性で発症率が高く重症になりやすいが、これは一般に男性においては孤立しやすいことから説明できる。人生初期から安定した情緒的つながりが不足すること（家族機

能、両親との関係、不適切な養育やそれに近い状況およびいじめ）がリスクになるという報告もある（Bussone et al., 2020）。

治療法について現時点できわめて有効である、と推奨できることは多くない。多くの精神症状においてエビデンスが確認されている認知行動療法でさえ、抑うつなどの関連周辺症状には効果があっても、嗜癖行動そのものの変容は難しいという報告もある。

他の行動嗜癖とはやや異なり、触法や経済的ないし健康面の深刻な破綻に直結するわけではないこと、未成年から若年層に圧倒的に多いことから、かえって社会的な抑制が機能しにくく、改善の「決め手に欠く」状況となっているのであろう。今後の、予防と治療についての研究と実践の展開が期待される。

文献

- Bussone, S. et al. (2020). Early-life interpersonal and affective risk factors for pathological gaming. *Front Psychiatry, 11*, 423.
- 樋口進 (2014) 『ネット依存症から子どもを救う本』法研
- 三原聡子 (2019) ゲーム障害の認知行動療法. 医学のあゆみ, 271(6), 591-595.

CRAFT を応用した ネット依存とゲーム依存への対応

宮崎大学教育学部 准教授
境 泉洋 (さかい もとひろ)

Profile—

2005年早稲田大学博士(人間科学)。臨床心理士、公認心理師。2018年より現職。専門は臨床心理学。著書に『CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック』(共著、金剛出版)、『地域におけるひきこもり支援ガイドブック』(編著、金剛出版)など。



CRAFT に基づく依存症の理解

CRAFTは、依存症の家族を対象としたプログラムです。正式名称は、コミュニティ強化と家族訓練(Community Reinforcement and Family Training :CRAFT)と訳されています。

CRAFTの中でも重要な概念がコミュニティ強化です。コミュニティ強化とは、周りとの関係を豊かにすることを意味します。コミュニティ強化をするために家族と取り組むのがCRAFTプログラムになります。

コミュニティ強化の観点から考えると、依存症は周りとの関係が貧困なときに起こるとされています。関係が貧困であるが故に、依存対象にのめり込んでいくのです。依存が起りやすい状況は、コミュニティが弱体化された状態といえることができます。コミュニティが弱体化された状態では、図1のような悪循環が生じてしまいます。

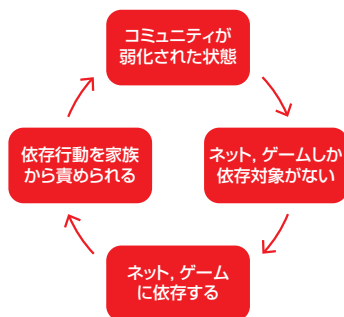


図1 コミュニティ弱体化の悪循環

CRAFTでは、家族と協力してコミュニティを強化することによって、依存対象よりも優先すべき健全な行動を増やしていきます。健全な行動が周囲から認められることで、それが定着していきます。そうすると、依存対象に固執する必要はなくなっていきます。コミュニティが強化された状態であれば、図2のような良循環が生じます。

CRAFTの中で、特に注意すべきこととして、家族の気持ちのゆとりがあります。依存症の問題においては、依存症者以上に家族が困難を抱えて、気持ちのゆとりを失ってしまいます。気持ちのゆとりを失った家族は、どうしても依存症者を責めるような関わり方をしてしまいます。責められることによって家族との関係が貧困になり、依存対象への固執が強まっていきます。そのため、家族が気持ちのゆとりを持って、依存症者を責めるような関わりをしないこと

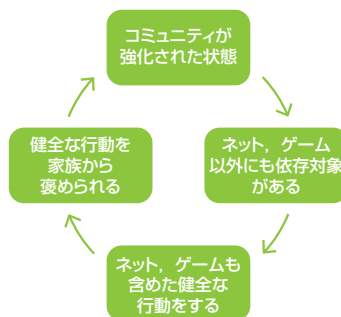


図2 コミュニティ強化の良循環

が重要になります。

ルールに沿ってネット、ゲームを制限する

ネット、ゲームは、それ自体が悪いわけではありません。そのため、ネット、ゲームの依存においては、そのやり方のルールを設定することになります。ルールを設定する上で重要なことに、依存症者と一緒に決めると言う点があります。家族が一方的にルールを決めてしまうと、依存症者が納得できないことがあります。納得できないルールを押しつけることによって、家族関係が悪化し、コミュニティが弱体化された状態を作り出してしまふことがあります。コミュニティ弱体化にならないためにも、一緒にルールを決めることが重要となります。

また、ルールを破られないことも重要です。例えば、ゲームの時間を1日1時間にすることを一緒に決めていても、家族の見ているところでゲームができるような状態では意味がありません。一緒に決めたことですから、ルール変更の話し合いをするまでは徹底することが重要です。

ルールを破られないためには、家族がネット、ゲームに詳しくなっておくことが有効です。最近のゲーム機では、時間設定や使用時間が厳密に管理できるシステムが組み込まれています。例えば、

1時間たったアラームが鳴るようになり、1時間以上はゲームができない設定したりすることも可能です。また、1日のネット、ゲームの使用時間の記録を毎日付けておくことも効果的です。

ネット、ゲーム以外の健全な行動を増やす

依存行動を制限するだけでは、依存症は改善されません。依存対象に固執しなくてもよくなるように、健全な行動を増やす必要があります。健全な行動を増やす上で踏まえておきたいのが、依存行動の意味です。ネット、ゲームに依存する意味としては、興奮を体験している、ゲームをしていないと退屈、ネットを見ないと不安を感じるというものなどがあります。こうした依存行動の意味を理解することが重要です。

依存行動の意味を理解するためにCRAFTで行うのが機能分析というものです。機能分析では、主に4つの観点について考えていきます。①ネット、ゲームをやっている状況（場所、時間、人など）、②ネット、ゲームをやる前の気持ち（退屈、不安など）、③ネット、ゲームをやっているときの気持ち（興奮、すっきりなど）、④ネット、ゲームをやり続けることによってもたらされる影響（睡眠時間の減少、宿題ができないなど）です。

機能分析によって、依存行動の意味を理解し、それぞれに応じた健全な行動を増やしていくことが効果的です。例えば、興奮体験を得るために依存行動をしている人には、興奮できる健全な行動を増やすことが効果的です。退屈しのぎで依存行動をしている人には健全な退屈しのぎを、不安を感じる人には健全な不安解消法を増やしていくことになります。

図3は、ある中学生と一緒に考

えた健全な退屈しのぎの方法です。選択肢は多い方がよいので、ブレインストーミングを行うことで、多様なアイデアが出てきます。こうして考えた健全な行動を依存症者が行っていたら、それを後押しすることがより効果を高めます。健全な行動をしていたら話を聴く、褒める、一緒に楽しむなどすることで、その行動が定着し、ネットやゲームだけに依存しなくてもよくなっていきます。

基本はコミュニティ強化

依存行動を制限し、健全な行動を増やす上で必須となるのがコミュニティ強化です。周囲との関係を豊かにするのがコミュニティ強化であることはすでに述べましたが、この場合の周囲とはまずは家族です。コミュニティ強化の最初は、家族関係を豊かにすることになります。

家族関係が悪化していると、依存行動の制限も健全な行動を増やすこともうまくいきません。家族は依存症者を責めてしまいがちですが、そうすることで家族関係が悪化すると依存症の改善はますます困難になります。そのため、家庭内でのコミュニティ強化が最も大事で最もやりやすい対応になります。

家庭外での関係も豊かであると健全な行動を増やすのが容易になります。例えば、興奮体験を得るためにゲーム、ネットをしている人に、外での遊びで興奮を体験してもらえようになると、不安を感じる人に家族以外に話を聞いてもらうことで安心してもらえようになります。

1	ピアノの練習	<input type="checkbox"/>	18	町探検（散歩）	<input type="checkbox"/>
2	サイクリング	<input type="checkbox"/>	19	絵を描く	<input type="checkbox"/>
3	ランニング	<input type="checkbox"/>	20	作曲	<input type="checkbox"/>
4	料理	<input type="checkbox"/>	21	筋トレ	<input type="checkbox"/>
5	写真	<input type="checkbox"/>	22	1回10円のバイト	<input type="checkbox"/>
6	手品	<input type="checkbox"/>	23	1時間100円のバイト	<input type="checkbox"/>
7	剣玉	<input type="checkbox"/>	24	ボードゲーム	<input type="checkbox"/>
8	スケボー	<input type="checkbox"/>	25	トランプを並べる	<input type="checkbox"/>
9	縄跳び	<input type="checkbox"/>	26	映画鑑賞	<input type="checkbox"/>
10	お菓子を食いまくる	<input type="checkbox"/>	27	ルービックキューブ	<input type="checkbox"/>
11	お菓子作り	<input type="checkbox"/>	28	音楽鑑賞	<input type="checkbox"/>
12	プログラミング	<input type="checkbox"/>	29	興味のある事を調べる	<input type="checkbox"/>
13	タイピング	<input type="checkbox"/>	30	英語を聴く	<input type="checkbox"/>
14	ボトルフリップ	<input type="checkbox"/>	31	英語の歌を聴く	<input type="checkbox"/>
15	カーフ	<input type="checkbox"/>	32	本を読む（漫画以外）	<input type="checkbox"/>
16	ジャグリング	<input type="checkbox"/>	33	図書館に行く	<input type="checkbox"/>
17	釣り	<input type="checkbox"/>	34		<input type="checkbox"/>

図3 健全な退屈しのぎの方法

ネット、ゲームとはうまくつきあう

ネット、ゲームは、我々の生活を豊かにしてくれるものでもあります。依存の対象として忌み嫌うのではなく、うまくつきあっていく対象です。依存症者は、ネット、ゲームに対する固執が強くなっています。固執をゆるめることで、うまくつきあえるようにしていく必要があります。

CRAFTでは、ネット、ゲームを制限し、それ以外の健全な行動を増やしていきますが、その基本はコミュニティ強化です。ネット、ゲームをうまくつきあっていく対象と捉え、必要以上に依存症者を責めたりせず、豊かな関係の中で対応していくことが効果的です。

新型コロナウイルスの蔓延下において、ネット、ゲーム依存はますます増加すると考えられます。しかし、ゲームは退屈な自粛生活を豊かにしてくれる有効なツールでもあります。誰もがネット、ゲームに依存しきれないときだからこそ、コミュニティ強化の発想でネット、ゲームとうまくつきあっていきたいものです。

ニュージーランド

サトウタツヤ

立命館大学総合心理学部教授。反証され得ない理論は科学的ではないという反証主義や、著書『科学的発見の論理』で知られるカール・ポパーは、一時期ニュージーランドで教職についていた。ナチスの手から逃れるため亡命していたからである。本文では触れられなかったが大事な史実である。



ニュージーランド (New Zealand) は、オセアニアに位置し、オーストラリア大陸 (オーストラリア連邦) とは2,000km 離れている。マオリ語ではアオテアロア (Aotearoa) で、その意味は「白く長い雲 (のたなびく地)」である。国鳥はKiwi。

心理学の最初の教授職はニュージーランド大学のオタゴ (Otago) カレッジで、南島のダニーデンにニュージーランドで初めて設立された大学 (1873) である。オタゴカレッジはスコットランドの影響を受けていたため、ちょうどその時期に誕生しつつあった近代心理学に関する知識もニュージーランドに取り入れられることになった。



Otago College

<https://nzhistory.govt.nz/page/university-otago-founded>

その最初の教授は連想心理学の父・ペイン (Alexander Bain ; 1818-1903) のもとで学んでいたマクグレゴア (Duncan MacGregor ; 1843-1906) であったが、「精神哲学ならびに道徳哲学」の教授であり、心理学はあくまで哲学の一部でしかなかった。

マクグレゴアのもとで学んだハンター (Thomas Alexander Hunter ; 1876-1953)こそ、ニュージーランド心理学の礎を作ったと

されている。彼は近代心理学を視察するために米英独の大学を訪れた (1906-1907)。中でもコーネル大学のティチナー (Edward Bradford Titchener ; 1867-1927) のもとには3ヶ月滞在して実験手法を学び、帰国後の1908年、ヴィクトリアカレッジ (ウェリントン) に心理学実験室を設置した。



Hunter, Thomas Alexander

<https://teara.govt.nz/en/biographies/3h47/hunter-thomas-alexanderf>

また、ハンターは1906年の外遊時にペンシルベニア大学・ウィトマーの心理学クリニックを訪れていたこともあり、同じくヴィクトリアカレッジに子どもガイダンスクリニックを設立した。この時期のニュージーランドの心理学は哲学の一部という側面が強く、運営には困難も伴ったが、言語障害、非行、精神遅滞、職業選択など、教育と心理学の接点に関する問題に果敢に取り組んだ。

1930年、ようやく実験心理学の講師としてファーガソン (Henry Hall Ferguson) がスコットランドからオタゴカレッジに着任した。彼は応用心理学 (特に教育心理学) を重視したところに特徴がある。

ニュージーランド出身の心理学者として初めて世界に認識されたのはビーグルホール (Ernest

Beaglehole ; 1906-1965) である。彼はハンターのもとで心理学を学び、博士論文『所有：社会心理学的研究』で文化人類学者の注目を集めた。後に、アメリカのエドワード・サピア (サピア=ウォーフの仮説で著名) やその仲間のルース・ベネディクト、マーガレット・ミードらと盛んに交流した。文化とパーソナリティ (心理人類学) における先駆者であり、ニュージーランドではマオリ族の文化人類学的研究をも行った。



Ernest Beaglehole

<https://teara.govt.nz/en/biographies/5b15/beaglehole-ernest>

1948年になってようやくビーグルホールは初めて心理学を担当する教授に就任した。

イギリス連邦の一員としてのニュージーランドの心理学は、その開始においてイギリスやオーストラリアと同時期であったが、その後の歩みは少し後れをとった。

文献

- Baker, D. B. (2012). *The Oxford Handbook of the History of Psychology: Global Perspectives*. Oxford University Press.
- Blowers, G. H. et al. (2019). *Psychology Moving East: The Status of Western Psychology in Asia and Oceania* (English Edition). Routledge.



新潟地区（正式には新潟は関東Ⅲ地区です）では、2013年度から「高校生のための心理学講座」を開催しています。「心理学は実証に基づく科学的な学問である」ことを伝えたいという開催趣旨に共鳴し、鈴木光太郎先生（実験心理学・元新潟大学人文学部教授）と共に企画をお引き受けしました。幸い新潟県には講師をお願いしたい先生方がたくさんいらっしゃいます。一つの大学に偏らないように、また領域のバランスを考えながら講師を依頼してまいりました。これまでに上述の鈴木光太郎先生の他に、森口佑介先生（発達心理学・現京都大学・元上越教育大学）、伊村知子先生（比較心理学・現日本女子大学・元新潟国際情報大学）、杉澤武俊先生（計量心理学・現早稲田大学・元新潟大学）にご登壇いただきました。私も2度ほど登壇したことがあります。

さて昨年度は、福島治先生と私が企画者となり、2019年9月29日（日）に新潟大学サテライトキャンパス「ときめいと」にて開催いたしました。42名の参加があり、そのうち高校生が20名、残りは保護者や教員、大学生等でした。参加者人数や内訳はほぼ例年通りでした。以下、その内容を紹介いたします。

1 時間目 心理学史:心理学はどんな科学か? 新美亮輔先生（新潟大学）

この講義は「ネコに心はあると思うか」「ヒマワリに心はあると思うか」といった問いを投げかけるところから始まりました。さらには「生まれたての赤ちゃんとおとなの心は同じだと思えるか」「人間の心は体のどこにあると思うか」「心と体の存在は別々だと思えるか」と次々

と興味深い問いが畳みかけられます。普段はほとんど意識しない「心」についての考えがだいに揺さぶられ、知りたい気持ちが高まります。こうした心についての問いは、心理学成立以前のはるか昔から、哲学や宗教学の問題として真剣に探究されてきたこと、心理学はこれらとはどう異なり、科学としてどう心を探る学問なのかをわかりやすく説明していただきました。一般に学生の関心を惹きつけるのが難しいと言われる心理学史。私自身も知らないこと満載でした。講師の上手な問いかけにより高校生の関心を引き出していただき、後続の講義への良いプロローグとなりました。

2 時間目 発達心理学:心はいつ生まれるか? 白井 述先生（新潟大学）

心は白紙のようなもので、生後の経験をそこに書き入れることが心の発達なのか。それとも乳児は何かしらの知性をあらかじめ備えて生まれてくるのだろうか。心理学においては、行動主義、ピアジェ理論と考え方の大きな変遷はあったものの、基本的には、生後間もない乳児は何も知らないと長らく考えられてきました。一方、近年は乳児研究における方法の進化がめざましく、生後間もない乳児の知的可能性を示す証拠が次々に示されています。これらを豊富なヴィジュアル資料とともに解説していただきました。赤ちゃんはただ未熟でかわいいもの。おそらく多くの参加者の考えはこれに近いものだったと思われませんが、だからこそ常識を覆される知的興奮でいっぱいだったことなのでしょう。先生ご自身が進めておられる最先端の乳児の知覚発達研究のこぼれ話も講義のあちこちに散りばめられ、赤ちゃん研究ファンの私にとって



Profile—

1997年、お茶の水女子大学博士課程人間文化研究科単位取得退学。1997年、新潟大学教育学部講師着任。1999年、お茶の水女子大学より博士号（人文科学）取得。2019年度より現職。専門は発達心理学、認知発達。著書は『乳幼児は世界をどう理解しているか：実験で読みとく赤ちゃんと幼児の心』（共著、新曜社）、『発達心理学Ⅰ』（分担執筆、東京大学出版会）、『新保育ライブラリ 子どもを知る 保育の心理学Ⅰ』（分担執筆、北大路書房）など。

は、やっぱり赤ちゃん研究は面白いと再確認する贅沢なひとときでした。

3 時間目 パーソナリティ心理学：性格を探る 並川 努先生（新潟大学）

私たちは幼児期から、無意識のうちに個人のパーソナリティを推論し、行動の予測や説明に使用します。性格に関する言葉を多用し、自他の性格を気にすることも少なくありません。思春期にあたる高校生にとってはなおさらでしょう。この講義では、紀元前に起源のあるパーソナリティ研究の歴史を紹介しながら、性格概念の捉え方の多様性を示し、さらにはそれを科学的に測定する方法について、初歩的な統計にまで踏み込んでわかりやすく解説していただきました。高校生が読む雑誌やメディアには、性格検査もどきが溢れています。それらに慣れ親しんできた彼らにとっては、眼から鱗だったに違いありません。私自身は、パーソナリティ概念の歴史的な変遷のお話を聞きながら、そこからパーソナリティ概念発達についての何か新しい研究アイデアを見つけられないか、そんなことを考えていました。

4 時間目 社会心理学：社会的な心 福島 治先生（新潟大学）

私たちは社会の中で生活しています。そこには様々な集団があり、様々な状況があります。この講義では、集団、対人関係、個人という単位にわけて、各単位における重要な研究例を紹介していただきました。集団の研究例としては、アッシュの社会的同調実験、対人関係の研究例としてはキティ・ジェノヴィーズ事件に端を発してなされたラタネとダーリーによる傍観者効果を示す実験、個人の研究例としては印象形成についての研究等。どれも常識を覆すイン

パクトのある研究であり、初学者をこの領域に強く惹きつけるものでした。短い時間の中、幅広いテーマがある社会心理学の中から、バランスよく魅力的なトピックスを選んで初学者を誘う。私にとっては、授業構成の点でもとても勉強になる講義でした。

5 時間目：計量心理学：心を測る

阿久津洋巳先生（新潟リハビリテーション大学）
心理学は感情や態度、性格、知能など、つかみどころがないあいまいなものを測定し数量化することを通して、科学として発展してきました。これらをいかに測定するのか。高校生にとってはなかなか難しいテーマです。この講義では、実際に自己効力感の測定を体験することによって、そのイメージを掴んでもらうことがなされました。さらに心理尺度の作成法や得られたデータの分析方法など、初歩的な統計に踏み込んで解説をしていただきました。心理学が科学であること、そして科学的な測定がいかに厳密なものか。これらを高校生がもっとも強く感じた時間だったのではないのでしょうか。

講義を聴講した高校生の感想として「心理学への興味が高まった」「進路の参考になった」「心理学と言っても様々な分野がある」「文学的なものではなく科学的だと知って驚いた」「色々な学問とつながっている」「神秘的なイメージがあったが身近なことを科学的な手法を用いて明らかにすることだと気づいた」などがありました。本講座の趣旨は、かなりのところ達成されているのではないかとの手応えを感じています。あとはいかに多くの高校生に開催のアナウンスを届けられるかです、開始当初から現在まで「広報」が最大の悩みの種なのです。

いつだって心理学の巧妙な実験パラダイムは我々を魅了する力に満ちています。宛先を記した手紙を道端に落としてみるとか、青信号でぐずぐずして後続車の怒りを誘うとか、通路を塞いでおいて罵声を浴びせてみるとか。いつかはきっと自分もあんな実験こんな実験で人の心と行動を操ってみたい…との思いを胸に秘めているのは、きっとあなただけではありません。

そんなわけで嘘をついてもらう実験です。人はいつどんな時に嘘をつくのか。善良なる実験参加者の心の闇を露わにする手法が開発されてきました。例えば die in the cup 法。スタバの蓋付きカップの中でサイコロを転がしましょう。出目を飲み口から覗いて下さい。100を掛けた金額を差上げますよ。さあ振ってみて！参加者全員が正直に答えたら1～6の目がだいたい等しく出るはず。嘘つきがいたら偏るはずだ。さあはったはった！山ほど研究があって、有り難いことに5割くらいの人が嘘をついてくれるようです (Gerlach et al., 2019)。

見事なアイデアですが、何にだって文句はつきます。やれ本当にずるい人とは限らない、それ大学生サンプルばかりじゃないか、等々。トサカにきたのかDaiさんら一行 (2018)、リヨンの街のバス停へと向かいました。降りてきた乗客に声をかけます。すみません、心理学実験に参加していただけませんか？ OK？ 有難うございます！ あ、後でお持ちの切符を新しいのと交換しますから、捨てずに持って置いて下さいね。

リヨンのバスの切符は時間制 (60分間有効) だから、実験 (約45分) の後に新しいのと交換しますよ、というシナリオ。ここにトリックが。実はリヨンでは乗車時の切符確認がないものだから、無賃乗車が結構いる。果たして実験終了後、使用済み切符を差し出す人と、何故か切符を持ってない人がいるわけです。そして無賃乗車が疑われる後者の方が出目の偏りが大きく、つまり嘘ついてる人が多かった。人に騙さ

れて嬉しく思うことがあろうとは！と著者が書いているわけではありませんが、お祝いの言葉を贈りたくなりますね。

とは言え人々を一箇所に集めて実験するなんて、「コロナの時代」の心理学として如何なものか。可能なものは可能な限りリモートで。オンライン嘘つかせ実験という需要が発生するわけですが、それってどうなの？ Lilleholt さんら (2020) がコイントス法で4つの条件を比べています。第1条件はリモートで自分でコイントスをして、表が出たら報酬をもらえる。トスの結果はネット経由で自己申告します。第2条件は、既存のくじ引きサイトでコイントスして、その結果を自己申告。第3条件は、研究者が用意したくじ引きサイトでコイントスして、自己申告。サイト側でトスの結果は記録しないし、参加者にもそう伝えます。第4条件では、研究者サイトを使い、コイントスの結果もがつつり記録するけれど、報酬は自己申告の額を払うと参加者に伝えました。

第4条件で嘘をつく人が少ないのは分かります。いくらお金が貰えても、嘘がバレバレというのも体面が悪いですよ。第1条件で嘘をつく人が多いのも分かる。問題は第2、第3条件。第3条件では、第2条件より嘘つく人が少なく、第4条件と同じくらいでした。いくら研究者が「匿名だよ、記録してないよ、大丈夫だよ」と口を極めても、どうせ何か仕掛けてるんでしょ、記録取ってるんでしょ？ と疑われてしまったということか。人様に嘘をついて貰うためには、まず自分が嘘をついてないと信じてもらわなければならない。いつだって人の行動を御するのは容易なことではありません。



Profile — 平石 界

東京大学大学院総合文化研究科博士課程退学。東京大学、京都大学、安田女子大学を経て、2015年4月より慶應義塾大学。博士 (学術)。専門は進化心理学。



私の

ちいさな手

立教大学現代心理学部 教授

小口孝司 (おぐち たかし)

Profile —

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



「仕事も生活もあきらめない」研究者を応援する連載の第6回は、まだ性別役割分業夫婦が大半だった頃に、ご実家が遠方のためにご夫婦お二人で子育てをしながらフルタイムで共働きをされてきた小口孝司先生です。

妻は公務員で共働きです。仕事が楽しそうでした。ところが子どもができる状況は一変。子どもは認可保育園に入れず、仕方なく電車で3駅の無認可の託児所に。満員電車で子どもを抱え、ベビーカーも持ち込む姿に冷たい視線。子どもは体調を崩すことも度々。幸い、数か月後認可保育園に入れてもらえましたが、二人とも通勤時間が1時間以上かかり、延長保育もなかったので、相変わらず綱渡りの日々。

その後、二人目の妊娠を機に私の職場の近くに引っ越すことに。私は通勤の負担がほぼなくなりましたが、妻にとっては知らない土地で二人の小さな男の子を抱え、保育園も決まらず非常に不安な様子で、とても心配でした。そんなときに10倍もの競争率の中、第一希望の保育園に入れてもらえることに！夫婦で大喜びしたのを覚えています。

最も手がかかる保育園の頃を過ぎると、実際に世話を焼くことは少なくなり、心に気を配ったり、金銭的負担は大きくなったりと、親の役割が変化してきます。無論、大学を卒業するまでは山あり谷ありますが、子どもが大きくなるにつれて、私はやりたい仕事が

少しずつできるようになり、その間に大学を二つ変わりました。

以上が私のワーク・ライフですが、いくつもの失敗をしています。一つは、子どもがいる生活を考えていなかったこと。現実の仕事、家事、育児に忙殺されている妻を見ていると、他人事ではいられず次第に家事・育児に関わるように。しかし、自分の周りを見るとほぼ専業主婦。なぜ自分だけが家事をという思いがあり、妻と口論をすることも。そんなときに、ママたちから熱狂的な支持を得ている高名な先生に、大学でご講演を頂きました。ご講演の後、つい家事のことをこぼしてしまった私に、「そうは言っても奥様が働いてくださっていることでとても助かっていることがあるはずですよ。奥様に感謝しなくてはね。」と仰ったことを鮮明に覚えています。考え方が変わる転機となり、大変感謝しております。家事・育児への思いも、妻との関係も変わっていくことになりました。

また、丈夫でもない私が通勤と子育てで消耗してしまったことも失敗でした。ライフはおろか、ワークも悲惨なものでした。研究は言うに及ばず、大学の職務も同僚の先生方に大いに迷惑をおかけしてしまいました。優しい先生方に大変助けていただき、本当に感謝しております。少なくとも子どもにも手がかかるときには、職場に近いところに早くから住んでおけばよかったと後悔しています。

ワーク・ライフは失敗ばかりで

したが、子育ては多くのものを与えてくれました。子育ては、子どもから教えてもらうことなのかも。子どもの言動にはったりしたり、ダメ出しされたり。大人、ましてや教員になると厳しい指摘をされることがなくなってきましたから貴重な存在です。

先日子どもから、私のイメージは、送り迎えて自転車の後ろに乗っていたときに、自転車を漕いでいた背中、と言われて驚きました。私にとって楽しい時間でしたが、子どもにとっても大事な時間であり、かけがえのないものを形作る時だったようです。

結婚や子育ては、時間、手間、お金がかかり、キャリアの妨げになると考える方もいらっしゃるかもしれませんが、今は昔よりも育児制度やサービスが整ってきています。家事の外注などの選択肢も。そのためワークライフバランスは遥かに取りやすくなっているように思います。また最近では家事育児を積極的に担ってくれる男性も少しずつ増えてきているようですし、子どもができると男性も変わってくれます。

子育ては大変ですが、それ以上に貴重なものを与えてくれます。私の指一本を握るくらいだったちいさな子どもの手が、指二本、三本と握れるように大きくなり、そして手を放していくようになる。やわらかく、温かい時間です。私の拙い文章が少しでも若い方の背中を押して、こうした体験をしてもらえるとうれしい喜びです。

こころの 測り方

経験サンプリング法は 何が優れているのか

EY Japan (Strategic Impact Unit) シニアコンサルタント

伊藤 言 (いとう げん)

経験サンプリング法 (Experience Sampling Method : 以下ESMと略称) とは、その時その場の状況、思考や感情、そして行動を、リアルタイムで複数回測定する調査手法です。ESMでは、研究者が設定したタイミングで (例: 3分で終了するミニアンケートを、毎日ランダムな時刻に5回×7日間=合計35回実施)、限定された時間内 (例: 過去1時間以内) のある体験 (例: 買い物) の状況 (例: 誰と一緒に居たか)、思考・感情 (例: 値段が高いと感じたか、楽しかったか)、行動 (例: 何を購入したか) などを小刻みに、反復的に記録します。例えば慢性痛や服薬経験などを記録する医療・健康分野のESMは、生態学的経時的評価 (Ecological Momentary Assessment : EMA) と呼ばれることもあります。

ESMを用いるメリットは主に以下の4点です。

- ①記憶の歪みが少ない回答が得られる: 詳細は後述します。
- ②行動が生じた際の思考・感情および状況を詳細に記録できる: 誰と一緒に居る際にどのような感情を抱き、何を買ったかなどを行動 (購買) の直後に何度も質問し記録することで、時に人々が意識していない、状況、思考や感情、および行動のつながりが統計的にわかります。
- ③反復測定によって、時系列的な変化のパターンがわかる: 例えば、各食品に対する食欲を2.5時間に1回測定することで、スナック菓子に対する食欲は朝から夜にかけて上昇し続ける一方

で、スイーツに対する食欲は昼過ぎにピークを迎え下降するなど、行動や認知・感情の時系列変化がわかります¹。

- ④反復測定によって、複数時点間の影響関係がわかる: 例えば、道徳的な行為の生起を小刻みに測定することで、一度道徳的な行いをする、その日の以後に道徳的な行いをしにくくなる抑制効果が示されました²。時に行為者本人すら意識していない、ある時点が後の時点に与える影響を検討できます。

以下、本稿では①の論点を掘り下げてみましょう。テレビの視聴経験の測定を例とします。ESMでは、テレビ番組を観るごとに何度も報告を求め、何を観たか (行動)、誰とどこで観たか (状況)、観てどのような印象を抱いたか (思考・感情) などを1ヶ月間継続して記録し続け、「1ヶ月間のテレビ視聴経験」を測定します。それでは、ESMを用いずに、一般的に用いられる一度きり (ワンショット) のアンケート調査を用いて「過去1ヶ月間のテレビ視聴経験」を調べた場合はどうでしょうか。回答者の記憶に曖昧な部分が残る、過去1ヶ月間にどのようなテレビ番組を観たか (行動)、そのとき何を感じたか (思考・感情)、誰とどこで観たか (状況) をすべて正確に報告はできません。印象に残ったテレビ番組は比較的正確に報告できても、つまらなかったテレビ番組は観たこと自体を忘れてしまうかもしれません。ワンショットの調査で明らかにできるのは、「細かいことは

よく覚えていないが、全体としてこのように記憶している」という、人々 (消費者) の要約的な認知です。

ワンショット調査の回答 (要約的な認知) は系統的に歪みます。第1に、エピソード記憶に特徴的な歪みが生じます。例えば、思い出しやすい出来事が過大評価されます (利用可能性ヒューリスティクス³)。複数の研究において、感情的なピークをもたらず経験と、記憶に残りやすい最後の方の経験が、一定期間にわたる経験の全体的な印象を支配する傾向があることが報告されています (peak-end ルール)。検査で感じた痛みについて、ワンショット調査で回顧的に振り返って回答を求めると、経験した痛みの平均ではなく、経験した痛みのピークと、直近に経験した痛みの程度に近似した値を答える傾向が確認されます⁴。観光体験についても同様であり、特に最後の方の観光体験が、観光地の全体的な印象と再訪意図を予測することが報告されています⁵。

第2に、ワンショット調査などで過去の複数の経験を要約して報告することを求めると、エピソード記憶 (経験の時空間情報を伴った記憶) ではなく、意味記憶 (経験についての時空間情報を捨象した一般的・概念的知識) が回答される傾向があり、回答に意味記憶に特徴的な歪みが生じます⁶。すなわち、スキーマ (経験についての一般的な知識) に合致した形で記憶が改変された結果、「実際に何が起きたか」ではなく、「その状況では典型的に何が起きそ

うか」を回答するバイアスが起きます⁷（例：私はジャニーズが好きだから、あの日あのときっとジャニーズの番組を観ていただろう）。ワンショット調査と比較して、要約的な回答を求める程度が少ないESMでは、意味記憶の影響はより少ないといえるでしょう。

記憶の歪みを考慮すると、反復的に行われる類似した行為（例：テレビ視聴）を都度の経験ごとに正確に捉える必要がある場合、時間の解像度が高い測定手法であるESMが最適といえるでしょう。逆にいえば、稀にしか生じない特徴的な経験を研究したい場合、ESMのメリットは比較的小さいといえます。実際に、大手調査会社のニールセンは、ESMを視聴率測定に用いる試みも行っています。ここでは、テレビに装着された視聴率測定機器では捉えられない、ある人の自宅内外・YouTubeでのテレビ鑑賞体験を一貫して捉えられるESMによる視聴率測定の可能性が肯定的に評価されています⁸。

もちろん、記憶の歪みの影響が少ないESMは、ワンショット調査より常に優れた魔法の手法ではありません。米国の概説書の中で、ワンショット調査よりESMが優れているとする種の議論は「時代遅れ」だと断じられています⁹。ESMで測定したデータは、ワンショット調査で測定した「歪んだ」データよりも常に人々の行動をより正確に予測するわけではないのです。先ほど、観光体験の全体ではなく、特に最後の方の体験が観光地への再訪意図を予測すると述べましたが、同様な例は複数確認されています。検査中の痛みの総量よりも、痛みのピークと最後の方の痛みが検査の実際の再受診を予測します¹⁰。また、カップルの実際の別れを予測するのは、お互いの関係満足度について

ESM（日誌法）により日々測定した満足度データではなく、ワンショット調査で測定した要約的・全体的な満足度データでした¹¹。ワンショット調査で測定した要約的な認知がESMで測定可能な個々の経験を正確に捉えていないとしても、その不正確な要約を参照して人々の意思決定や行動が生じている可能性があるのです。

ESMで測定可能な「経験する自己（experiencing self）」と、ワンショット調査で測定可能な「想起される／信じる自己（remembering/believing self）」の区別は重要であり、心拍数変動などの生理学的な過程は「経験する自己」と強く結びつく一方で、目の前の状況から時空間的に離れた長期的な意思決定は「想起される／信じる自己」にもとづくとする議論も存在します¹²。実際に、抑うつ傾向は「想起される／信じる自己」の、不安傾向は「経験する自己」のネガティブさの過大評価と関連します¹³。ESMは万能ではなく、どの「自己」を研究対象とするかに応じて、適切な時間的解像度を持った手法を選択すべきでしょう。

最後に、筆者は前職時に国内初のESM用調査アプリ（ESpecially Me）の開発に携わっていましたが、ESM調査を行う際に現状推奨できるツールについては、紙幅の都合上<https://www.linkedin.com/in/gen-ito-japan/>を参照してください。

文 献

- 1 Reichenberger, J., Richard, A., Smyth, J. M., Fischer, D., Pollatos, O., & Blechert, J. (2018). It's craving time: Time of day effects on momentary hunger and food craving in daily life. *Nutrition*, 55-56, 15-20.
- 2 Hofmann, W., Wisneski, D. C.,

- Brandt, M. J., & Skitka, L. J. (2014). Morality in everyday life. *Science*, 345, 1340-1343.
- 3 Kahneman, D., & Tversky, A. (1973). On the psychology of prediction. *Psychological Review*, 80, 237-251.
- 4, 10 Redelmeier, D. A., Katz, J., & Kahneman, D. (2003). Memories of colonoscopy: A randomized trial. *Pain*, 104, 187-194.
- 5 Zajchowski, C. A. B., Schwab, K. A., & Dustin, D. L. (2016). The experiencing self and the remembering self: Implications for leisure science. *Leisure Sciences*, 39, 561-568.
- 6, 7 Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128, 934-960.
- 8 Lovett, M. J., & Peres, R. (2018). Mobile diaries - Benchmark against metered measurements: An empirical investigation. *International Journal of Research in Marketing*, 35, 224-241.
- 9 Csikszentmihalyi, M. (2011). *Handbook of research methods for studying daily life*. Guilford Press.
- 11 Oishi, S., & Sullivan, H. W. (2006). The predictive value of daily vs. retrospective well-being judgments in relationship stability. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 460-470.
- 12 Conner, T. S., & Barrett, L. F. (2012). Trends in ambulatory self-report: The role of momentary experience in psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 74, 327-337.
- 13 Howren, M. B., & Suls, J. (2011). The symptom perception hypothesis revised: Depression and anxiety play different roles in concurrent and retrospective physical symptom reporting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 182-195.

Profile — 伊藤 言

株式会社イデアラボを経て2020年より現職。専門は社会心理学。近刊に『経験サンプリング A to Z』（共著、ちとせプレス）。



この人を たずねて

アルバータ大学心理学部 教授

増田貴彦 氏

インタビュー
新屋裕太



Profile—ますだ たかひこ

2003年、ミシガン大学心理学部博士課程卒、博士号取得。北海道大学COEプログラム ポストドクター研究員、アルバータ大学心理学部アシスタントプロフェッサー（助教授）などを経て、2018年より現職。専門は文化心理学。著書は『ポストだけを見る欧米人、みんなの顔まで見る日本人』（講談社）など。

■増田先生へのインタビュー

—先生が文化の研究にご関心を持たれたきっかけや経緯を教えてください。

私が育ったのは埼玉の小規模工場地帯で、当時から外国人労働者も多く、いろいろな社会の有様に幼少期から触れる機会がありました。異なる文化背景の人々が共存することに対して、ほんのわずかな考え方の違いで、うまくいくケースもあればうまくいかないケースもあるという感覚がかなり初期の頃から自分の生活体験の中に入っていたように思います。

最初に学んだ北大では、山岸俊男先生をはじめ、指導熱心な先生方による学生への厳しいトレーニングによって、真摯に研究に打ち込む面白さを教えていただきました。そこではマイクロ・マクロ現象を学ぶ機会があり、心理プロセスも社会システムも大事で、両方を絡めた形で良い研究ができないかと考えていました。その後、京大に進み、そのアイデアを心理学の領域内で体系化できることを、

当時「文化と自己」という論文を書かれていた北山忍先生から学び、もっと根本的に人間の認知や知覚に文化や社会の影響が出て然るべきだろう、と思い至ったのが修士の終わる頃です。当時、ミシガン大学のニズベット先生がそういった研究をされていたことから、博士課程でそちらに留学することになり、その辺りから興味が固まっていったように思います。——先生の研究テーマを方向づけた、思い出深いご研究がありましたら教えてください。

博士課程に進んだ当時、議論では、知覚や認知にも文化差が出るはずだと言われていましたが、それを実証するにはどこから手を付けていいのか分からない状況でした。そんな折、ニズベット先生とアメフトの話をしていた時に、私が「観戦に熱が入り席から立ちあがる時に後ろの人の視界を遮ってしまうことが気になる」という話をしたら、先生は「そんなこと気にしなくていいんじゃないか」と。その話が盛り上がり、お互い周囲への関心の度合いが違うか

もしれないという議論になり、注意の課題で日米文化比較をしてみるようになったんですね。

それで実験のためのアニメーションを作ることになり、夜な夜な図書館のコンピュータで一人さびしく刺激を作りながら、結果がどうなるか分からないが、とにかく刺激だけはしっかり作ろうという気持ちだけで研究を始めました。それが幸い望ましい結果が出て、大学院で一番良い研究だったという賞をいただいたんですね。まだ英語が上手いわけでもなく、先の見えない状況だったので、大きな励みになりましたし、頑張ると結構いけるんだ、という自信や信念を持つきっかけになった研究でした。

——海外で研究活動されてきて良かった点はどのようなところでしょうか。

幸い私が所属している機関では、研究成果は毎年厳しく評価されますが、その分、十分に研究の時間をとらせていただいています。あと、人間関係に自由度がある環境であることは、私も外国人という不安定な身分ですし、制約の少ないほうがアイデアを発揮できるタイプなので良かったかなと思います。

また、私の研究室の学生は、ヨーロッパ系カナダ人だけでなく、中東系・東アジア系・アフリカ系など、それぞれ全く違う文化圏出身者も多く、職場で感じる些細な行動の差からアイデアが生まれることがあるので、それがうちの研究室の一番押している点です。一方で、日本に戻ったときには、自らを育んだ文化に共通の話題で会話できることも楽しいですし、そういうところから日本文化を再認識することも大切にしています。

——ご研究をされる際にどのようなことを大切にされていますか？

多くの日本人研究者に共通な性質なのかもしれませんが、私には職人気質なところがあり、刺激作り・データ採集などの段階から自分の手を動かして、丁寧にやっていこうというところがあります。自分で現場を丁寧に踏んでおくと、データの強みや弱みがよく把握できますし、後からより良い解釈や再検証が可能なりッチな情報を得ることができます。ですから、不明瞭なデータをできる限り無くすように、日々ベストを尽くすつもりで研究するように心がけています。学生を指導する時もそれは煩く言っていて、それが嫌でたまらない学生たちもいるんですが、そうしておくくと後々が楽になるよ、と伝えています。

——現在関心を持っておられるのはどのような研究でしょうか。

現在、興味があるのは発達研究です。文化による知覚や認知様式の違いが、何かしらの形で学習されるものだとすれば、発達を抜きには文化の研究は語れません。特に、文化的傾向が出てくるのは早ければ4歳、大人に近くなるのは10歳位ですが、そのような文化・社会化がいかになされるのか、という文化伝承のプロセスに今一番興味を持っています。

また、東洋・西洋という次元から一回抜け出して、新たな文化の軸を探る旅にも出始めています。最近コンタクトをとって論文を書いたのは、モンゴルの子どものデータのデータです。遊牧民という、私たちの農耕世界の文化圏とは全く違う次元から、人類学的なフィールドワークも交えて、もう一回文化のことを考え直してみたいと思っています。

——最後に若手研究者に向けたメッセージをお願いします。

私たちは、不確定性の中で生きながらも、日常生活では世の中こ

ういうものなんだと納得しながら過ごしています。ただ、異なる世界観に立つと、今まで見えているものとは全く違う社会的現実が立ち上がってくることを、私自身、リアリティーのある形で何遍も経験してきました。その経験によって本来自分から出てこなかったような良いアイデアが生まれてきたり、テーマがふっと降りてきたりすることがこの上ない楽しみです。若い方は自分の慣れた視点とは違う視点が得られる場においてみることで、世界の見方が変わる体験や、何かが開けてくる体験をぜひ大事にされたいかなと思います。

■インタビューの自己紹介

インタビューを終えて

今回、増田先生には、Covid-19の影響でカナダに緊急帰国をされた直後にもかかわらず、オンラインでのインタビューを快くお引き受け下さり、大変感謝しています。増田先生のお話を直接伺うのは初めてでしたが、どんなことでも丁寧にお話下さり、楽しい時間を過ごさせていただきました。

私自身、発達と環境の関係に関心を持って研究をしており、今回、増田先生から子どもを対象とした文化伝承のご研究や、文化心理学の大きな展望についても伺い、とてもワクワクしましたし、発達研究の今後の可能性についても感じさせていただく大変貴重な

機会でした。今回、若手にはとても参考になる楽しいお話をたくさんしていただいたにもかかわらず、一部しか載せられなかったのが心残りですが、ぜひ自身の研究活動に活かせるように頑張りたいと思います。

現在の研究テーマ

ヒト特有の心の機能が、身体-環境の相互作用を通してどのように形成されるのか、特に、生後早期の環境経験が認知機能の発達にどのように影響を与えるのか、というテーマで研究を進めています。これまでは主に、ハイリスク児である早産児を対象に、生後早期の「泣き」の特徴に注目した研究を行ってきましたが、メロディーの抑揚が大きく、多様な泣きをする児ほど、その後の言語発達などが良好であることが分かってきています。このことから、乳児の泣きは神経発達の個人差を反映すると同時に、養育者の関わりにも大きな影響を与えているのではないかと考えています。

現在、こうした可能性を検討するために、生後早期の自発的な発声や運動の多様化に関わる神経生理学的メカニズムの解明に加え、その発達プロセスにおける感覚-運動経験や、養育者との相互作用についての研究を進めています。新生児期の泣きに文化差があることが報告されていることもあり、いつか文化的視点を取り入れた泣きの研究に取り組んでみたいと思っています。



Profile—しんや ゆうた

東京大学大学院教育学研究科附属発達保育実践政策学センター特任助教。2019年、京都大学大学院教育学研究科博士後期課程修了。博士（教育学）。論文は、Preterm birth is associated with an increased fundamental frequency of spontaneous crying in human infants at term-equivalent age (共著, *Biology Letters*) など。



桜美林大学

リベラルアーツ学群・健康福祉学群・大学院心理学研究科

小関俊祐 (こせき しゅんすけ)

所在地：町田市常盤町 3758

<https://www.obirin.ac.jp/>

Profile

桜美林大学リベラルアーツ学群
准教授。専門は臨床心理学（認
知行動療法）。著書に『小学生に
対する抑うつ低減プログラムの
開発』（単著、風間書房）など。



はじめに

桜美林学園は1921年に、創立者である清水安三が北京市朝陽門外に貧困地域の中国人女子を対象として設立した崇貞平民女子工読学校（後の崇貞学園）を起源とし、2021年には創立100周年を迎えます。1966年に桜美林大学が設立され、現在、リベラルアーツ学群、健康福祉学群を含む6学群と心理学研究科を含む7研究科で構成されています。桜美林学園のモットーは「**学而事人：学びて人に事える**（つかえる＝仕える）」であり、「**学んだことを人のため、社会のために活かす**」という精神は、心理学を学ぶ我々にとっても重要な心構えとなっています。



写真1 本学 町田キャンパス

桜美林大学で学ぶ心理学

桜美林大学には、「学群制」により、特定の分野だけではなく、隣接した分野も広く学ぶことができるという特徴があります。学生は、各学群の持つ専門科目の中から興味関心のある科目を選択して、自分の学びの形を上げていくことができます。公認心理師の受験資格取得に必要な科目は「リベラルアーツ学群心理学専攻

と「健康福祉学群精神保健福祉専攻実践心理コース」の2学群で履修することができます。

また、大学院心理学研究科には、「臨床心理学専攻」と「健康心理学専攻」があり、どちらの専攻でも、公認心理師の受験資格取得に必要な科目を履修することができます。加えて、臨床心理学専攻では臨床心理士取得に必要な要件を、健康心理学専攻では認定健康心理士の資格取得に必要な要件を満たすこともできます。

リベラルアーツ学群心理学専攻

リベラルアーツ学群では、関心に応じて各分野の専門性を深く学ぶと同時に、幅広い学問に触れることによって、ひとつの専門の枠に囚われない自由な学際的思考を身につけることを目指します。そのため、入学時に「人文領域」「社会領域」「自然領域」を選択し、1,2年生では学問の基礎的な方法論を身につけ、大学での学びの足場を築きます。2年生の秋学期には、メジャー（主専攻）とマイナー（副専攻）を選択します。これによって、ひとつの学問分野の知見では解決できないような課題に対し、学際的な思考で取り組んでいきます。たとえば、心理学をメジャー、教育学をマイナーに選択することで、教育分野を専門的に学んだり、心理学をメジャー、経済学をマイナーにして、行動経済学のような学びに発展させたりするような、オリジナリティの高

い学修へとつなげることが可能になります。

したがって、心理学を学ぶ学生には、入学以前から、心理学を専門にすることや、公認心理師の取得要件を満たすことに強い意志を持っている学生が多数いますが、入学後に、心理学の基礎的な講義を受講したことを契機に、心理学に対する興味関心が高まり、心理学を専門的に勉強することを決めた学生や、メジャーを心理学以外の学問に設定しつつも、心理学をマイナーとして選択し、心理学の知識を自分の専門に活かそうとする学生も多くいます。

健康福祉学群精神保健福祉専攻実践心理コース

健康福祉学群では、メンタルなサポートを含めた健康と福祉に関する専門家を育成しています。精神保健福祉専攻、社会福祉専攻、健康科学専攻、保育専攻の4つの専攻があり、心理、健康、福祉、スポーツ、保育などの資格取得を特に重視しています。「キャリア開発シンポジウム」を毎年開催し、福祉施設や医療機関のほか、一般企業でも多く活躍している卒業生から体験談やアドバイスを聴く機会を設けるなど、大学卒業後に、専門家として社会に貢献する姿を具体的にイメージしながら、大学生活を送ることができるよう、支援しています。

公認心理師の資格取得を目指すことができる実践心理コース

は、2018年4月に誕生した、新しいコースです。学群の特色である健康と福祉に関する科目とあわせて、赤ちゃんからお年寄りまで、あらゆる人を対象とした対人援助に役立つ実践的な心理学を学ぶことができるという特徴があります。ストレス社会といわれる現代において、人々が心や社会の諸問題によりよく対処し、身体的、精神的、社会的に良好な状態を維持し、充実した生活を営むための心理学的な支援アプローチを実践的に学修していきます。

大学院心理学研究科臨床心理学専攻

臨床心理学専攻では、保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働の各領域で活躍できる公認心理師および臨床心理士の育成を目的としています。また、臨床心理士養成の第1種指定大学院の認可も受けており、附属の臨床心理センターでは、臨床心理学専攻学生のセンターにおける臨床心理学に関する実習教育を行うとともに、学外の来談者の心理・教育的問題に対する臨床心理相談活動も行っています。教育課程の特徴として、「認知行動療法特論」に代表される各心理学の専門領域の講義に加え、実践的な心理技法や心理検査法、「インテーク面接」「精神科面接ロールプレイ」などの講義・演習があることが挙げられます。私の研究室では、大学院生が中心となり、毎年、中高生を対象とした集団介入を実践する取り組



写真2 中学校での集団認知行動療法介入の様子

みも行っています。

修了生は医療（精神科、心療内科など）・教育（学校、児童相談所、教育相談所など）・産業（企業相談室・EAP）、福祉（子育て支援センター、障がい者対象の福祉施設など）の各領域の心理職として活躍しています。ほかに、地方および国家公務員（厚生労働省、法務省）、あるいは大学教員として常勤職に就いている修了者もいます。年に一度、「公認心理師・臨床心理士の仕事を知らう」という公開授業を開催し、大学院を修了し、現場で活躍されている修了生の職務について具体的な話を伺う機会や、修了生が一堂に会する機会を設け、臨床心理学専攻に在籍していた方々とのつながりを大切にしています。

大学院心理学研究科健康心理学専攻

健康心理学専攻では、心とからだの「健康」に直接関わる専門科目の充実を図るとともに、選択必修科目として「ライフスタイル特論」「地域リハビリテーション医学特論」「食生活特論」など、隣接分野や学際的分野の科目を配置しています。また、2013年には、欧米で急速に発展しているコーチング心理学の大学院科目を日本で初めて設置しました。このように、人々が心身の健康の維持・増進を図り、健康寿命を延ばして充実した人生を送るうえで、エビデンスに基づく心理学的実践を担う専門家の必要性が高まっていることを踏まえ、様々な領域で活躍できる高度な心理専門職や実務家、および研究者の育成を行っています。

健康心理学専攻の大学院生は、広く新卒者、社会人、留学生を対象としているため、修了生の進路も多様です。学部からの進学者では公務員、施設職員、NPO職員な

どの心理福祉領域で多くの修了生が活躍しています。社会人では、新たな職場への転職、同じ組織であっても健康管理部署への異動など、大学院での学びを活かしたキャリアを形成しています。学部からの新卒者だけでなく社会人の博士後期課程への進学者も多く、教育研究職に就いている修了生も数多くいます。留学生では、日本国内で就職したり、母国に戻り病院の心理職や人材育成会社に就職したりしています。地域のリーダーなど新たな活躍の場へのステップを踏み出す社会人の方も多くおられます。

また、年に一度、大学院生が運営する「健康心理学フェア」を開催しています。ストレスに関する体験型の講義や心身をリラックスさせるヨガ療法、院生のポスター発表、アロマとお茶で癒やされながら心理測定やゲームが楽しめるリラクゼーションルームなど、健康心理学という学問を楽しく学べる盛りだくさんのプログラムを用意し、一般の方々にも広く体験していただき、心理学を身近に感じていただく機会としています。

おわりに

桜美林大学では、学生のニーズにあわせて、様々な形で心理学を学ぶことが可能です。リベラルアーツ学群では、幅広い教養を学ぶ中でスタンダードな心理学関連科目を中心に学ぶのに対して、健康福祉学群の実践心理コースでは人をサポートすることに関連した実践的な心理学を中心に学ぶという特徴があります。大学院でも、公認心理師の資格取得に必要な要件を満たすことができるという点は、両専攻で共通していますが、プラスアルファの資格の取得や、将来の専門性では、それぞれの特徴があります。

ケンブリッジ回想

早稲田大学文学部 准教授

神前 裕 (こうさき ゆたか)

ご依頼をいただきましたので、大学院博士課程での留学について書いてみようと思います。ずいぶん昔の話ですが。

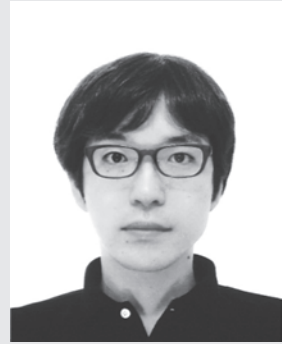
2004年に慶應の修士を出た後、その年の9月に私は東京から飛行機と電車を乗り継いで英国ケンブリッジに向かいました。道中の期待と不安の入り混じった高揚感は今も鮮やかに思い出します。初日、学部の玄関で指導教授であるAnthony Dickinson教授（以下、敬愛の情を込めてトニーと書きます）にしっかりと握手で出迎えられ、一緒に研究室のある2階に向かう途中、その階段の踊り場でNicholas Mackintosh教授（故人、ニック）に逢いました。すぐに気づいた私は「お会いできて光栄です、Mackintosh教授」のようなこまごまと挨拶をしたのを覚えています。トニーは「あれ？二人は以前会ったことがあったのだけ？」と不思議そうにしました。もちろん初対面でしたが、教科書の写真で顔を知っていた私はそう伝え、ニックは（照れながら）勝ち誇ったように「ガハハ、僕くらいになるとこんなもんだよ、トニー」と嬉しそうに笑いました。そのようにして英国的に表現された謙虚さで出迎えられた私は、その後3年半をそのケンブリッジ大学実験心理学部の建物で過ごすことになりました。

3年半の間、とにかく指導教授とよく話をしました。同じフロアの廊下の先にトニーの部屋はあり、いつもドアは開いていました。何か思いついたことを持って行くといつも丁寧に時間をとっ

て、混乱した私のアイデアを一緒に解きほぐしてくれました。またトニーも突然私の部屋にやってきては「これ読んだ？」と最新論文から古典まで様々な文献をくれました。そのほかの1日の大半は動物実験室で過ごしました。これは今も変わりません。実験設備には殊更特別なところはなく（動物飼育環境は格段に恵まれていましたが）、結局そこへ持ち込むアイデアと理論が何より大事なのだという当たり前の事実を学びました。その中で理論的な背景を着実に身につけることができたことは、幸運であったと思います。

テム川沿いのパブで同僚と議論したり、所属するカレッジのガウンを着て呪文のような宣誓を試みたり、ニックの運転（速い）でウェールズの学会に出かけたり、その他様々な個人的なイベントがあり、そして予定より半年遅れで博士論文を提出した私は、最後の試練である口頭試問（viva）に臨みました。

英国では2名の審査官と学位請求者が密室で長時間議論するのが伝統です。指導教授は参加できないため、学内からはMackintosh教授が、学外からはKillcross教授がオーストラリアからやってきて審査官を務めてくださいました。二人が手にした私の博論には、そのヴォリュームが倍になるくらいにびっしりと付箋が貼り付けてあり、それを見た瞬間「ダメだ」と思いましたが、何とか力を振り絞り数時間の議論を乗り切りました。しばらくして、審査報告が書かれるあいだ別の場所で待つ



Profile—

2008年、ケンブリッジ大学大学院PhD課程修了（PhD, Psychology）。2017年より現職。専門は動物の学習理論と行動神経科学。JEP:ALC誌などに論文を発表。

ていた私のもとに何やらシアトリカルに難しい顔をしながら現れたニックは、私の顔を見てニコッと笑い、そして「おめでとう、“Dr.” Kosaki」と審査結果を告げ、右手を差し出してくれました。

その後、私はダラム大学とカーディフ大学で研究員としてさらに5年半の英国生活を続けることになりましたが、それはまた別の話です。ケンブリッジの3年半では、周りのラボも含めて世界的に著名な研究者やその卵である同僚たちに刺激を受けながら、同時に、とにかくじっくりと自分の研究に向き合い成長することができたように思います。指導教授に深く感謝です。

また、Dickinson教授を慶應の集中講義に呼んでくださり、私に留学を勧めてくださった当時の指導教授である渡辺茂名誉教授には心より感謝しております。最後になりますが、もしこの文章を読んでも「留学面白そうだな」と思った学生の方がおられましたら、そしてその機会があれば、ぜひ後先も損得も考えずに飛び立ってみることをお勧めします。きっと、とても面白いことが待っています。



Profile—

2014年、北海道大学文学研究科博士課程単位取得退学。2015年、北海道大学文学研究科博士（文学）学位取得。2014～2016年、玉川大学脳科学研究所嘱託研究員、2016～2019年、メルボルン大学心理学部ポスドク研究員を経て現職。専門は社会心理学。

このたびお声がけいただいた時、真っ先に思ったことは「わたしは日本にいる間もずっとoverseasです（笑）」でした。マルチ・カルチャーな背景は、常に多様性や批判性に富んだ視点をもたらしてくれます（希望的観測）。そんな自分がメルボルン大学心理学部でポスドクになるチャンスに対して「YES」と即答した理由の一つに、アジア圏を踏み出すことでさらなる文化的多様性を得ることに対する期待もありました。そして、滞在3年半の間にその土地・人・文化・制度に接した経験は、期待以上のものをもたらしてくれたと思えます。

ネットワークは歩いてこない

仕事を始めてしばらくした時、ボスから「Yangさん、知り合いはたくさんできたの？」と聞かれ、返答に困ったことがありました。個室のオフィスをもらい、研究プロジェクトでは数名の人とか関わりがないため、だれとも話さずに終える日もしばしばありました。ゼミのように、ここに所属

コアラの国で カンガルーのように

名古屋大学情報学研究科価値創造研究センター 特任助教

李 楊（り よう / Li Yang）

しているから「みんなで」なにかをやるという「場」が共有されることがないのです。人々は常にグループではなく一個一個の点として動いたり、他者と繋がりを求めたりします。ほほお、これが噂の個人主義文化か、と妙に納得していました。関係性に縛られない自由と引き換えに、「場」が生み出すデフォルトの関係性がないため、積極的に繋がりを作るスキルが重要になります。例えば共通の知り合いに仲介してもらい「あなたの研究の話をぜひ聞かせてほしい。今度一緒にコーヒーでもどう？」とだれかに「軽やかに」メールをします。それはなかなかハードルが高いものです。ただせめて、アプローチされた時に自然に応えることができるようになっただけでも、自分は成長したのではないかと思います。

まずは人間としていきる

人々の生き様を見ると、仕事はあくまでも彼らの生活の一部であるが全部ではないという感覚を強く受けました。仕事時間内には効率よく動き回るが、定時を過ぎるとサッと建物から人が消えます。土日にもほとんど人が戻ってきません。共同研究の最中であれいつであれ、有給で旅行に出るなど、自分の判断で決めます。ストレスで心身が大変になったときも、家族が自分を必要としているときも、迷わず休みます。人間として・家族の一員としての生活が大事にされる、そして身を削ってまでエンドレスに仕事をしたりしない、そんな当たり前な権利が、本当にア

タリマエになっています。「迷惑だ」とも「けしからん」とも、だれも言ったりしません。アタリマエが成立するためには、相手にもそのアタリマエを認め、そして対応するための余裕を持つことが重要だと思います。また、効率よくかつ適切な働きをするハラスメント対応部署も、良い支えになっているかもしれません。

よく休む者は軽やかに進撃する

以上の点は研究者の活力に寄与していると思います。カンガルーのように、休む時はとことん休むからこそ、動き出す時は素早く軽やかに前進できます。無駄なところに消耗しない分、仕事の効率性が高く、成果に繋がりがやすいでしょう。人間関係を広げると同様に、「軽やかさ」は研究マップを広げる際にも一役買っているようです。新たなテーマに興味を持つ時、「専門じゃないし…」と尻込みすることも「関連の研究を完璧にレビューしないと動けない」といつまでも準備段階から抜け出せないこともありません。「よし、やってみよう」と思えば、すぐに重要な文献を押さえ、専門家にアプローチして話を聞いたりコラボを持ちかけたりして、サクッと計画を磨き上げ実行に移します。そして気がつけば成果が出てきていたりするものです。

これらはもちろん万人共通な話ではありませんが、海の彼方から来る風がなにか新しいものをもたらしてくれるなら、それ以上に嬉しいことはありません。



このコーナーは新刊の心理学関連書籍を著者自らにご紹介いただくコーナーです。

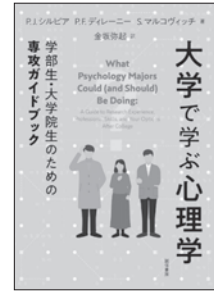
大学で学ぶ心理学

学部生・大学院生のための
専攻ガイドブック

金坂弥起

訳者は本書を、心理学専攻生が座右の書とするべき一冊として位置づけた（「訳者あとがき」）。加えて、訳者ならびに担当編集者のもうひとつの本音は、心理学部や心理学科への進学を希望する高校生にも、入学後の自分自身をイメージアップするための「予習」として本書を読んでいただきたいということである。昨今、高大連携や初年次教育など、高校と大学を繋ぐ「シームレス」な教育実践が求められるようになってきた。ところが、監訳書『心理学をまじめに考える方法』（誠信書房）の

「監訳者あとがき」でも問題提起したように、心理学教育においては、大学入学前と大学入学後との間には、シームレスとはほど遠い大きな陥穽が待ち受けていることを認めざるを得ないのである。そうした現状を前提にした本書がその陥穽をどれだけ埋め尽くせるかは、手に取ってくださった方々の評価を待ちたいところである。少なくとも、初学者に懇切丁寧な心理学教育を準備する一助にはなり得るであろう。本邦においても、アメリカのような心理学教育学会の誕生が待ち遠しい。



著 P. J. シルビア・
P. F. ディレーニー・
S. マルコヴィッチ
訳 金坂弥起
発行 誠信書房
A5判／230頁
定価 本体2,700円＋税
発行年月 2019年11月

かねさか やおき
安田女子大学心理学部現代心理学科教授。専門は臨床心理学。著訳書はほかに『心理学をまじめに考える方法』（監訳、誠信書房）、『あなたはこども？それともおとな？』（単著、学芸みらい社）など。

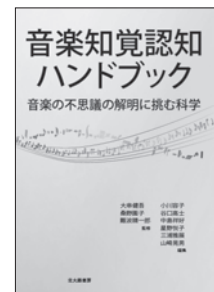
音楽知覚認知ハンドブック

音楽の不思議の解明に挑む科学

大串健吾

本書は、第1回音楽知覚認知国際会議（ICMPC、京都、1989）の引き受け機関として1988年に創立された音楽知覚認知研究会（後に学会）の創立30周年記念行事として、音楽心理学関連分野の研究の歴史、動向、現状などを解説としてまとめ刊行されたものです。3人の監修委員、6人の編集委員を含めた90人の執筆者による学会の総力を挙げた成果です。この国際会議はすでに世界各地で15回開催され、国内の研究発表会は毎年2回行われており、この分野の発展に寄与しています。本書

の内容は、音楽の知覚・認知・感情についての音楽心理学的研究をはじめ、音楽学習と教育、音楽と脳、音楽と情報、音楽の演奏、音楽と映像メディア、音楽と健康・音楽療法、音楽と社会・産業、それにこれらの研究の土台となる音楽のための音響学、聴覚心理学から成っています。音楽の好きな学生、社会人、研究者の方々に興味のある章を読んでいただければ幸いです。また多くの参考文献もつけられており、大学の卒業論文や大学院生の修士論文のテーマ探しに大いに参考になると思います。



監修 大串健吾・桑野園子・
難波精一郎
編 小川容子・谷口高士・
中島祥好・星野悦子・
三浦雅展・山崎晃男
発行 北大路書房
B5判／416頁
定価 本体5,800円＋税
発行年月日 2020年2月

おおぐし けんご
京都市立芸術大学名誉教授。専門は聴覚心理学、音楽心理学、音響学。単著に『音のピッチ知覚』（コロナ社）、『音響聴覚心理学』（誠信書房）など。



著 B. F. スキナー
 編訳 スキナー著作刊行会
 発行 勁草書房
 A5判 / 304頁
 定価 本体4,000円＋税
 発行年月 2019年8月

みたち まみ
 星槎大学大学院教授。専門は応用行動分析学、ファシリテーション論。著書はほかに『保護者と先生のための応用行動分析入門ハンドブック』（共著、金剛出版）、『問題行動解決支援ハンドブック』（監訳、金剛出版）、『ファシリテーター行動指図書』（単著、ナカニシヤ出版）など。

B. F. スキナー重要論文集 I

心理主義を超えて

三田地真実

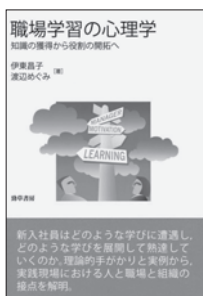
私たちは自分の自由意志で行動していると信じて止まない生物種である。コロナ禍にあって、政治家が幾度となく私たちに「行動変容」を呼びかけるのも、意志の力で「新しい生活様式」を行えるという根拠なき信念があるからだろう。

これに対し、多くの実験結果を示すことで真っ向から「行動は環境との相互作用による」と主張し続けているのが、スキナーである。そのエッセンスを訳者として副題「心理主義を超えて」に込めた。

20世紀に影響を与えた心理学者として海外では著名なスキナーで

あるが、日本においては翻訳自体が多くないこと、またその主張が日常的直観——すなわち、意識や意志が行動を制御している——に相反することから、なかなか正確に理解されているとは言い難い。

本書は、スキナーの主要業績約30本を3巻シリーズにして出版する、その第一弾である。このコロナ禍において繰り返される様々な人間行動を行動分析学の視点から見直すと全く違う世界が見え、かつ本当の問題解決のためにはどう環境を制御していけばよいかの一助ともなると確信している。



著 伊東昌子・渡辺めぐみ
 発行 勁草書房
 A5判 / 232頁
 定価 本体2,500円＋税
 発行年月 2020年2月

いとう まさこ
 NTT-AT(株)から常磐大学教授を経て成城大学経済研究所客員所員。専門は認知心理学、実践知研究。著書はほかに『コミュニケーションの認知心理学』（編著、ナカニシヤ出版）など。
 わたなべ めぐみ
 常磐大学人間科学部准教授。専門は認知臨床心理学。著書はほかに『新ストループ検査で何がわかるか』（分担執筆、トーヨーフィジカル）など。

職場学習の心理学

知識の獲得から役割の開拓へ

伊東昌子

本書は、就職し職場の成員へと向かう学生と、キャリア開発の過程にある職業人を対象に、「学び」と「熟達」に焦点をあてて書きました。人が職場に参入してから遭遇する多様な学びを、理論、方法論、データ、体験談を用いて、心理学的に解説しています。職業人にこそ学びの開発が求められる現代、またナレッジワーカーの活躍が期待される現代において、重要性が益々高まる領域です。

各章の主な話題は、組織で働く職業人はどのような学びに遭遇するか、どう成長して組織を動かす

ようになるか、熟達者の実践知研究法、適性と自己開発の関係、人と組織の学習の接面に潜む問題、女性の活躍と障壁です。

主要執筆者は企業内事業開発の実務経験があり、研究者と実務者の観点から解説しました。共著者の専門である臨床領域の職場で求められる学びも掲載しました。

職場に適応し他者と協働して新たな知を創造し、その過程のマネジメントも求められる現代、そこで生きキャリア開発を目指す方々や実践を支援する方々にも、ぜひ読んで頂きたいです。



舞踊と私



相模女子大学人間社会学部人間心理学科 講師
山本絵里子 (やまもと えりこ)

Profile—

2008年、慶應義塾大学大学院社会学研究科心理学専攻博士課程単位取得退学。博士（心理学）。2020年より現職。専門は発達認知科学。慶應義塾大学大学院社会学研究科訪問研究員。

私は舞踊に関する発達研究の傍ら、「創作舞踊」にも挑戦しています。「研究」と「教育」と「創作」はかけ離れたことのようにも思いますが、私にとってこれらは密接に結びついています。

「舞踊」との出会い

私と舞踊との出会いは幼少期に遡ります。5歳の頃、初めて見た舞踊。舞台上で踊り手が音楽に合わせて感情を表現しながら舞い踊る姿を目の当たりにし、煌びやかな世界、しなやかな身体運動、そして情緒溢れる表現力に目を奪われたことを昨日のことのように思い出します。私は幸運なことに、舞踊をあらゆる側面から学び、触れる機会に恵まれました。その一つに、小学校時代の「創作舞踊」があります。舞踊を専門とする体育の先生と共に、子どもたちが自ら様々な動きを組み合わせることで舞踊を創作していく授業です。この授業で、私は心臓の収縮と拡大の規則性を表現した『鼓動』という舞踊の創作に携わりました。創作過程における胸の高鳴りと喜びは、私を舞踊の世界へと瞬く間に魅了していきました。このような幼少期における舞踊との出会いと経験が、舞踊への好奇心へと変化を遂げ、今日における私の舞踊に関する研究の礎となっています。

赤ちゃんのおどりの研究

私が研究者として歩み始めた頃、すでに私の中では「心理学」と「舞踊」の繋がりを意識していました。当初は、舞踊への興味から、「舞踊」を観る人の「こころ」

の仕組みを知りたいと思っていたのですが、その後、発達研究に従事し、赤ちゃんの不思議な身体運動に出会うことになります。赤ちゃんは、大人とのコミュニケーションの中で、手や足をリズムカルに動かします。また、赤ちゃんは座った状態で上手に身体を弾ませたり揺らしたりします。私は、様々な動きを生み出す赤ちゃんの能力に驚かされるとともに、その素朴な動きに魅せられていました(図1)。研究を進めていく中で、赤ちゃんが周囲の大人たちの会話や身体運動に合わせて手や足を動かしていることを知りました。大人たちは、このような身体運動を「上手におどっている」や「かわいいおどり」と表現します。そうです、赤ちゃんはおどりを創作し、それを表現していたのです。赤ちゃんのこの不思議な身体運動について知れば知るほど、小さな子どもたちのおどりには、舞踊を理解するためのたくさんの手がかりが秘められているように思います。こうして、私は「赤ちゃんのおどり」を研究対象として捉えるようになりました。

研究、教育、そして創作

小さな子どもたちのおどりに関する研究は、私にある一つの思いをもたらしました。研究を通して出会う赤ちゃんや子どもたちが生み出す、多種多様な動きを目の当たりにするうちに、自らの中に眠っていた創作舞踊への思いが再び込み上げてきたのです。すぐに邦正美創作舞踊研究所の門を叩き



図1 小さな子どものおどり
(腕をふわふわと動かしている)

ました。ここでは、舞踊を学んできた人もそうではない人も創作舞踊を学ぶことができる日本では数少ない場です。研究所では、創作舞踊を「運動による空間形成の芸術」と位置づけています。そして、自らの身体運動を通して、舞踊的(踊ることのできる)身体を作るための舞踊身体育成法、舞踊を創作するための空間形成法、舞踊理論、そして即興と創作といった創作舞踊の基本を体系的に学ぶことができます。

私は、今、再び、舞踊を創ることの楽しさを追求しています。自分の思いや感情を踊りとして創り上げるその情熱と喜びは、小学校時代に感じたあの胸の高鳴りの延長線上にあり、どうやら私の心の中で、この思いは不変のようです。

今後、心理学と舞踊の二つの領域を行き来しながら、それらの領域の知識を深め繋げ、研究と教育に邁進していきたいと思えます。

研究、教育、そして創作という私の中に溢れる情熱と喜びを加えながら。

鉄道の現場で活用される心理学

公益財団法人鉄道総合技術研究所 人間科学研究部 人間工学研究室
副主任研究員

菊地史倫 (きくち ふみとし)

私は公益財団法人鉄道総合技術研究所（以下「鉄道総研」とします）の研究員として働いています。鉄道総研は日本国有鉄道の分割民営化にあたって1986年12月に設立され、1987年4月のJR各社の発足と同時に、日本国有鉄道が行っていた研究開発を継承する財団法人として事業活動を開始しました。2011年4月には公益財団法人に移行しています。鉄道ファン以外にはあまり知られていませんが、JRグループのひとつでJR総研と略されることもあります。鉄道総研の最も有名な研究開発は0系新幹線です。新幹線発祥の地ということで、鉄道総研の所在地は光町ひかりちょうと名づけられています。

私が所属する人間工学研究室はお客様の安全性や快適性の向上、お客様の利用環境や鉄道従業員の作業環境を改善するために、機械工学、人間工学、生体医学や心理学などのさまざまな専門分野を背景とする研究者が一堂に働く学際的な部門です。研究員は1年間に4つ程度の研究課題に共同で取り組みながら研究開発業務を行っています。研究期間は2～3年程度です。私は車掌や駅係員の案内放送を改善するための研究課題等に主に参加してきました。研究課題によっては、学生時代には全く触ったことのない温湿度センサーなどを実験で扱うことがあり、先輩の指導を受けながら、今でもおっかなびっくりで業務に取

り組んでいます。

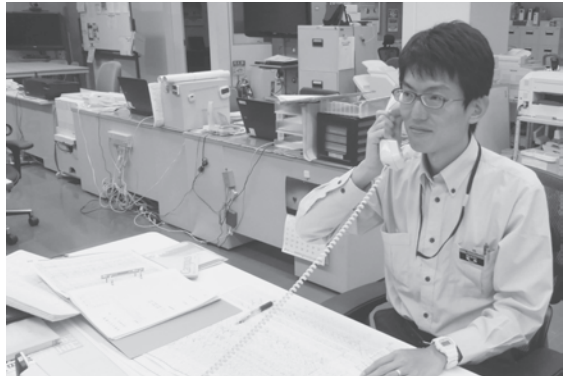
このような研究開発業務では、学生時代に学んだ心理学の知見はとても役立っています。お客さまや鉄道従業員の心理という目に見えない抽象的な概念を、科学的手法を用いて可能な限り客観的に検討していくためには、実験計画法、心理測定法や心理統計等の基礎的な知見が不可欠です。ただし、研究「開発」業務は、学生時代のように基礎的な知見の蓄積に終始するのではなく、鉄道の現場で実際に役立つ技術開発が常に求められています。研究が社会実装につながる点は非常にやりがいやおもしろさを感じる反面、研究成果を具体的な技術に落としこむことにずいぶん苦慮していました。

大きな転機になったのは、鉄道の現場の最前線で仕事をする機会を得られたことです。私は2016年度から2年間、関東の鉄道事業者に出向させていただきました。鉄道総研は現場を持たない研究機関のため、お客さまと直接接する機会ほとんどありませんでしたが、一社員として毎日冷や汗をかきながら現場の業務に携わることができたのは非常に得難い経験で

した。また、鉄道の運行や情報を統括する司令員、車掌や運転士といった現場社員と一緒に同じ釜の飯を食べながら、何を考えてどのように仕事をしているかを知ること、研究成果を現場が受容してくれる技術として落としこむためのヒントを得ることができました。今でもお世話になった方々と鉄道の安全と未来を語る会（ただの飲み会）を定期的に開催して積極的な意見交換を行っています。鉄道の現場ではお客さまを安全かつ遅れなく目的地までお連れするだけでなく、安心して快適な移動を実現するために社員一人ひとりが日々努力しています。私もこの一端を担う研究開発業務を行えるように、日々精進していきたいと思っています。

Profile—

2010年、東北大学大学院文学研究科人間科学専修博士課程後期3年の課程修了。博士（文学）。2011年、（公財）鉄道総合技術研究所に入所。関東の鉄道事業者に出向後、2018年より現職。専門は社会心理学。



鉄道事業者に出向したときの業務風景

国際化と多様性の尊重

COVID-19が世界的に大流行し始めてから、早くも半年以上が過ぎました。最前線で対応されている方々に御礼申し上げると共に、コロナ禍に影響を受けている皆さまに心よりお見舞い申し上げます。また、心理学の視点からコロナ禍を取り巻く状況の知見を増やし、人々の心に寄り添い健康の促進に努められている会員の皆さまに感謝申し上げます。

国際担当常務理事は、国際委員会、国際賞選考委員会、男女共同参画委員会を担当しています。今回は、その活動報告とともに国際化と多様性の尊重について考えてみたいと思います。

国際委員会は、①三ヶ国シンポジウム、②ICP記念事業、③留学生ネットワークの3つの事業を柱として、世界の心理学界における日本のプレゼンスを高めるとともに、連携強化に努めています。韓国心理学会・中国心理学会・日本心理学会が毎年持ち回りで開催する三ヶ国シンポジウムは、今年は開催が危ぶまれましたが、今までの歴史を止めることなく近隣諸国だからこそできる連携を強めるため、Web開催という形で実施されました。また、ICP2016記念事業と留学生ネットワークも、このような状況だからこそその、若手育成と留学生支援の重要性を痛感し、より活躍できる環境に寄与できるよう努めています。2019年にはシンガポール心理学会と覚書を交わし、各国と締結しているMOU（合意文書）は計14となりました。なかなか海外渡航ができず国際交流が難しい現状ではありますが、各国の年次大会のWeb開催は、海外渡航ができない会員も参加できる利便性があります。さらに、今年に入ってからは、世界的なコロナ禍に対応するため、各国の心理学会のリーダーたちと定期的なミーティングを重ね、連携と協働の新しい形を探っています。それぞれが国から出られない状況、そしてコロナ禍に立ち向かうという共通する目的が、世界の心理学ワールドを近づけているように感じています。

国際賞選考委員会は、長年にわたり優れた研究業績をあげ国際的な心理学の発展に寄与した心理学者、国際学会の設立・運営等により世界の心理学に貢献した心理学者、国際的に高く評

価されている研究業績を持つ中堅・若手の研究者を選定し、2020年度は特別賞1名、功労賞2名、奨励賞4名を顕彰しました。

男女共同参画委員会では、主に男女共同参画の推進による女性心理学者・研究者の活躍推進、育児や介護にかかわるワークライフバランスの啓蒙、ネットワーク構築による心理学者の支援、そして、ジェンダーにかかわる問題の是正に取り組んでいます。2019年の代議員選挙においては、ジェンダーバランスを考慮した投票行動をお願いした結果、常務理事会を構成する8名のうち、3名が女性となりました。代議員・理事会・常務理事会のジェンダー構成はまだ不均衡はありますが、多様な背景を持つ人たちが活躍できる学会作りを目指しています。

パンデミックとそれに伴う外出自粛は、世界各地において、家庭内暴力の増加や男女の家事負担の差異、弱者に対する差別等、潜在的にあった問題を浮き彫りにし、私たちに、新しい日常と考え方の転換を迫りました。世界の心理学会は繋がり一丸となって心理学の知を結集して、未曾有の事態に立ち向かう方法を模索しています。心理学の真の国際化とは、知の一方通行を強化することではなく、知を双方向・多方向に移動させながら多様な知見と文脈を包摂的に理解し発展させていくことです。近年では、かつての心理学研究の被験者は大きく偏り、世界の人・人口の実情を反映していないとの批判から欧米中心主義であった心理学が変わりつつあります。海外の知をただ取り入れるのではなく、日本だからこそ生み出せた心理学の知見を発信していくことが重要になってきています。

当たり前だと思っていた状況や構造に疑問を呈していくことは、学問や社会の発展に繋がっていくことであり、これは国際化から見える男女共同参画へのヒントでもあるのではないのでしょうか。男女共同参画から始まった取り組みも、男女だけにとどまらない多様な背景を持つ人たちの協働参画へと発展させていく局面にきています。心理学の総合学会である本学会から、国内外における多様性を理解し尊重し包摂する土壌を作り、会員の皆様が安心して活動・活躍できる学会・学界・社会作りに貢献できるよう今後も努力して参ります。

(国際担当常務理事・立命館大学准教授 鈴木華子)

認定心理士の会から

シンポジウムを開きたい

私は3年ほど前に運営委員を拝命し、その前から合わせて5年続けて福岡でシンポジウムを開催してきました。今後シンポジウムを開催する人のために、3つの重要ポイントを話します。

①面白い人を集めて、面白い全体タイトルをつけよう：出発点は、面白い話ができる人を探しておき、リスト化することです。お友達だから、と呼ぶと失敗します。今度呼んでくれ、と頼まれても上手に断りましょう。話者が決まったら、全体のタイトルをつけましょう。無難ではなく、的確に、大胆に、夢のあるものに。②宣伝しよう：シンポジウムの計画が固まったら、プロのデザイナーに依頼してカッコいいチラシを作り、自治体や公共交通機関で宣伝してもらえよう、無差別に依頼しましょう。事前に、コネを使って大学との共催にすることが大切です。結果的に宣伝は断られることも多いで

すが、依頼なしに掲載されることはあり得ません。③聴衆を敬い、発言させましょう：当日、話者は面白い話を勝手にしてくれますので、心配ありません。聴衆を不機嫌にさせないように、最大限に気を配ってください。室温は適切か、照明は暗すぎないか、休憩時間は十分にあるでしょうか。司会では「フロアから質問ありますか」と問いかけたくなりますが、聴衆は床に座っているわけではないので、「お越しの皆様から」質問を頂きましょう。サクラを出さないでください、コネなしで来てくれた聴衆の時間を奪うからです。一人でも多く発言してもらいましょう。議論が収束しない？ シンポジウムの帰り道に、聴衆一人ひとりの脳内で勝手に議論は収束しますので、何の問題もありません。それでもシンポジウムがうまくいかなかったら？ 来年、次のシンポジウムを企画しましょう。

(認定心理士の会運営委員会委員 光藤宏行)

若手の会から

新しいこと・初めてのこと

今回、初めて心理学ワールドの「若手の会から」の執筆を担当しています。どのようなことを書けばよいのか、若手らしいテーマは何だろうかと初めての出来事に不安を抱くなかで、若手の多くはあらゆることが初めての経験になっているのではないかと思います。就職や転職もその一つといえます。

私は、今年の春に転職を経験し、4月に新しく開所した放課後等デイサービスで特別支援学校に通う中高生との毎日を過ごしています。事業所の名前には「大人の世界に踏み出していくことを支援する」というねがいが込められています。(職員も同じ状況ではありますが…)施設が開所してまもないこともあり、新しい建物、初めて出会う人など、彼らにとって初めてづくしの世界です。

そのような中、私たちの暮らしは「新型コロナウイルス」「新しい生活様式」など、日々新

しいことに直面しています。新しいことは、初めてのことでもあり、自分の知らない世界でもあります。不安や緊張が高まる、受け入れ難いことがあるなど、ネガティブな面もある一方で、多様な可能性を秘めています。最初のころは、毎日のように戸惑いやパニックが起きていた子どもたちも、今では新しい環境に適應し始め、持てる力を発揮する姿が増えてきました。彼らが日々成長していく姿は、私たち大人にとっても初めての出会いや新しい発見があり、たくさんの刺激を受けています。

今年の日本心理学会大会は、「オンライン開催」という新しく、初めての試みとなりました。いずれ気がつけば、オンライン開催がスタンダードになり、それに適應している日が来ているのかもしれませんが。そのような点でも、今大会はこれからたくさんの新しく、初めての経験を重ねていく若手にとっても、貴重な機会となっているのではないのでしょうか。

(若手の会幹事 瀧澤颯大)

資格認定委員会より

2020年度の最初の委員会（通算第181回）は、新型コロナの緊急事態宣言が解除された6月13日に開催されました。4月に予定していた委員会が前号でも報告した通り、パンデミックの影響のために中止となっていましたので、4か月ぶりの開催でした。そのため審査件数は2回の委員会分となり、1回の委員会での審査件数としては過去最高となりました。

おまけに、首都圏在住でない委員の先生方の中には、まだ県外への移動の自粛要請が続いていたこともあり、欠席を余儀なくされた委員の方も多く、坂上理事長にも遅くまで審査に加わっていただきました。おかげさまで、「申請後、数か月待っているのに、結果の通知がまだ届かない」という申請者の方々への対応に追われていた事務局のスタッフも助かりました。

さて、2020年度の初回審査件数は1,204件（1回目の委員会ということで、総審査件数も同数）、合格件数は1,150件、資格取得者は1,091名でした。取得者累計では、64,405名となります。認定心理士（心理調査）については、初回審

査件数は43件（総審査件数も同数）、合格件数は24件でした。審査が全て完了した後に資格発行を行うため、取得者累計は昨年度の156名のままです。

学会では、資格申請の認定料の納入が新型コロナ感染拡大の影響を受けて困難になった方に対しては、納入期限延長などの措置を検討しております。せっかく申請されて晴れて合格となった方には、認定心理士という名称独占の会員証の取得が可能となるよう支援したいと思いますので、事務局の認定心理士認定料担当（jpanintei@psych.or.jp）までご相談ください。

新型コロナ感染症対策として、日本全国のほとんどの大学において、今年度は認定心理士の対応科目（とくにc領域基本主題科目である心理学実験実習、卒業研究等）について通常の対面（面接）授業ができず、カリキュラム通りの授業ができない状況にあるかと思えます。実際いろいろな大学から、対面状況での調査や実験、実験室実験が難しい状況にあるため、認定心理士資格認定科目の認定基準などのカリキュラム要件（例えば、基本的な内容の心理学実験課題を4課題以上含む6課題

以上等）についての問い合わせが増えております。

学会のHPでご案内している通り、問い合わせには個別に対応しておりますが、代替措置としてWeb会議システム等を利用した授業での実験実習などについても、実験参加者として実験を経験し、認定基準に記載されているような標準的レポートを作成していただければ、オンライン実験、オンデマンド実験であってもシラバス内容の変更についての資料などの提出をもって、原則承認する方向でご相談に応じております。

なお現在、学会では、教育研究委員会を中心に放送大学の担当者との協働し、コロナ時代に対応した新たな「心理学実験実習」の教材作成などを行っています。対面授業によらない標準的なカリキュラム案を活用することで、心理学実験実習の科目申請の際に支障が生じないように支援できればと考えていますので、ご意見など頂戴できれば幸いです。

今後の認定委員会の開催予定日は8月1日、10月3日です。新型コロナ感染拡大が収まっていることを願っております。

（資格担当常務理事・久留米大学教授 津田 彰）

編集後記

COVID-19の感染拡大により私達の環境は激変し、コミュニケーション様式や社会の在り方の大きな変革が迫られました。そのような中で改めて「思いやり」とは何か、と考えてみると、やはり人間にとっての本質である、という考えに行きつきます。無力を感じずにいられない中でも、人を動かすのは、誰かに共感し思いやる気持ちであるように思います。時代や環境が変わっても、私たちの社会的営みのその基礎を担うのは、いつでも「思いやりの心」なのかもしれません。（清水由紀）

編集委員（五十音順）

編集委員長
副委員長
委員

- | | |
|-------|----------|
| 青山謙二郎 | 同志社大学 |
| 後藤和宏 | 相模女子大学 |
| 荒川 歩 | 武蔵野美術大学 |
| 大江朋子 | 帝京大学 |
| 小野田慶一 | 追手門学院大学 |
| 金井嘉宏 | 東北学院大学 |
| 北崎充晃 | 豊橋技術科学大学 |
| 清水由紀 | 早稲田大学 |
| 松田壮一郎 | 筑波大学 |
| 明和政子 | 京都大学 |
| 村山 綾 | 近畿大学 |
| 山崎真理子 | 鹿児島大学 |
| 山本哲也 | 徳島大学 |
| 原田悦子 | 筑波大学 |

担当常務理事

心理学ワールド [91号] 2020年10月15日発行

年4回発行（1月、4月、7月、10月）

発行人—坂上 貴之

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

表紙デザイン—虎尾 隆 印刷・製本—新日本印刷

制作—(株)新曜社