

神戸学院大学心理学研究

第 3 卷 第 2 号

Kobe Gakuin University Journal of Psychology

2021 年 3 月 発行

神戸学院大学心理学部

神戸学院大学心理学研究 第3巻 第2号 目次

研究報告

- 欺瞞的コミュニケーションにおける動機と上下関係の影響
神戸学院大学心理学部 山本 恭子 65
- 児童期における家族機能への認知と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果の検討
神戸学院大学心理学研究科心理学専攻 濱本 実花 73
神戸学院大学心理学部 村山 恭朗
- コミュニティカフェにおける心理支援の可能性—コミュニティアプローチの視点から—
神戸学院大学心理学部 難波 愛 81

心理学部学術講演会

2020年度第1回心理学部学術講演会

- 良いストレスを選択することで養う“しなやかなメンタル”
株式会社 BorderLeSS 筒井 香 87

- 2020年度修士論文要旨 101

- 2020年度活動報告 121

欺瞞的コミュニケーションにおける 動機と上下関係の影響

山本 恭子¹⁾ 神戸学院大学心理学部

The effects of motives and hierarchical relationships in deceptive communication

Kyoko Yamamoto¹⁾ (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)

本研究は欺瞞動機と嘘をつく対象との上下関係によって、欺瞞的コミュニケーションの頻度や感情が異なるかを検討した。欺瞞動機（利己的な嘘、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘、利他的な嘘）と上下関係（先輩、友人、後輩）を操作した場面想定法による質問紙を用いて、嘘の頻度や嘘にともなう感情を調査協力者に評定してもらった。その結果、欺瞞動機の主効果が有意であり、利己性が高い嘘ほど嘘をつく頻度が低く、不安、嫌悪感、罪悪感といったネガティブな感情が高かった。また、嘘の頻度と罪悪感においては、欺瞞動機×上下関係の交互作用が認められた。下位検定の結果、受容を求める嘘や利他的な嘘は友人に対して用いられやすいこと、利己的な嘘に対する罪悪感は、先輩や友人よりも後輩に対して弱まることが示された。ただし、全般的に嘘行動に及ぼす上下関係の効果は小さく、本研究で想起させた関係の質が影響を及ぼした可能性が議論された。

キーワード：嘘、上下関係、欺瞞動機

Kobe Gakuin University Journal of Psychology
2021, Vol.3, No.2, pp.65-72

注

1) 本研究は著者の指導のもと藤原早希さんが作成した 2015 年度神戸学院大学卒業論文の内容を加筆修正したものです。ここに記して感謝いたします。

問 題

他者とコミュニケーションを行う際、私たちは常に真実を語るわけではなく、嘘をつくことがある。DePaulo, Kashy, Kirkendol, Wyer & Epstein (1996) や村井 (2000) の研究によれば、大学生は 1 日のうち 2 回程度の嘘をついていることが明らかとなっている。嘘の内容を含んだコミュニケーションは、欺瞞的コミュニケーションと呼ばれる。欺瞞はさまざまに定義されてきたが、Vrji (2008) はそれらを概観し、欺瞞を「伝達者が虚偽であるとみなす信念を事前予告なしで他者に形成しようとする、成功する可能性も失敗する可能性もある意図的試み」と定義している。

嘘には自分が有利になるように仕向ける嘘もあれば、相手のためを思ってつく優しい嘘もある。嘘に関することわざを見てみると、「嘘つきは泥棒の始

まり」のように、嘘をつくことは悪いことだと考えられている一方で、「嘘も方便」のように、時と場合によって嘘をつくことは必要であるともみなされている。人々はこのような嘘の二面性を意識的に理解していることが明らかとされている (Backbier, Hoogstraten, & Meerum Terwogt-Kouwenhoven, 1997; Boon & McLeod, 2001)。また、日常生活の中で使用される嘘の多くは、心理的な不利益の回避を目的とした嘘であり、相手の感情をコントロールするコミュニケーションの潤滑油としての機能を持つことが指摘されている (菊地, 2013)。このように嘘には多様な側面があり、欺瞞的コミュニケーションが許容されるか否かは、その嘘がどのような動機から使われるのかによって異なると考えられる。Vrij (2007) は、嘘をつく動機を、(1) 利己的か利他的か、(2) 利益を得るためもしくは負担を減らすため、(3) 物

質的理由からもしくは心理的理由から、の3つの次元に従って整理している。特に、利己的か利他的かの次元に関して、他者に利益をもたらす嘘は、自己に利益をもたらす嘘に比べて、受容されやすいことが示されている (Dunbar, Gangi, Coveleski, Adams, Bernhold & Giles, 2016; Seiter, Brusckhe, & Bai, 2002)。さらに、他者の利益のために意図的に嘘をつくことは、真実を伝えるよりも道徳的にとらえられる場合があることも報告されている (Levine & Schweitzer, 2014)。

以上は嘘の受け手や第三者の視点からの検討であるが、嘘の伝達者の視点に立つと、嘘の動機によって嘘のつきやすさが異なることが示されている。DePaulo et al. (1996)によると、利己的な嘘の方が利他的な嘘よりも使用頻度が高く、物質的理由よりも心理的理由から嘘をつくことが多いことが見いだされている。さらに、関係性の違いによって使用される嘘のタイプが異なることが報告されている。Kashy & DePaulo (1996)は、同性の友人関係に満足しているほど、他者の利益や保護につながる他者志向的な嘘をつきやすく、不満足であるほど自分自身の利益や保護につながる自己志向的な嘘をつきやすいことを示唆している。DePaulo & Kashy (1998)は、親密度と嘘の頻度の関係について検討するため、初対面、知人、親友、夫婦の間で嘘をつく割合を調べ、初対面の他者との間で起こる嘘がもっとも多く、夫婦の間で起こる嘘はもっとも少ないことを見いだしている。また、この傾向は嘘の動機によっても異なり、親密な相手に対しては利己的な嘘は少ないものの利他的な嘘は多く、知人や初対面の人など親密度が低い相手に対しては、逆の傾向が見られることが示されている。以上のことから、親密な関係では嘘の頻度が少なく、嘘をつく場合には利他的な動機から行われると考えられる。菊地・佐藤・阿部 (2008)は、利他的な嘘には真実を話すよりも、他者とのやり取りを円滑に行えるという対人摩擦緩和効果があることを指摘しており、このことが親密な関係における利他的な嘘と関連していると考えられる。

上述の研究では、対人関係の親密性と嘘との関係が検討されてきた。親密性が同程度に高い相手であったとしても、上司と部下、先輩と後輩といった上下関係によって嘘をつく頻度や感情は異なることが推測される。大学生における身近な上下関係には、部活動やサークル、アルバイトにおける先輩後輩関係があると考えられる。新井 (2004)は、サークルや部活動などの先輩後輩関係が、大学生にとって同年輩の友人関係と同等に、安定化、社会的スキルの学習、発達モデルとしての重要な機能を持つことを指摘している。また、対先輩行動として、礼儀、服従、親交、衝突回避、参照の5つの行動が生じやすいことを見いだしている。このうち、「服従」や「衝突回避」には自分の意見をおさえて先輩にあわせるといっ

た内容が含まれており、本研究で扱う欺瞞的コミュニケーションと関連する行動であると考えられる。上下関係と関連のある概念として勢力 (power) があげられる。勢力は社会経済的地位、支配性などさまざまな側面から検討されてきているが、Keltner, Gruenfeld, & Anderson (2003)は「資源の提供や撤回、あるいは、罰の行使により、他者の状態を変容することができる個人の相対的な能力や立場」と定義している。すなわち、勢力は他者への影響力の強さを意味し、上司や先輩は勢力が強く、部下や後輩は勢力が弱いという相対的な関係にあると考えられる。Koning, Steinel, Beest, & Dijk (2011)は、最後通牒ゲームを用いて、勢力と欺瞞行動との関連を検討している。その結果、勢力の低い者は最後通牒ゲームの受け手の立場にある場合、欺瞞メッセージの伝達によって多くの報酬を得ようとするが、提案者の場合には欺瞞行動を増加させないことを見いだされている。また、勢力と感情表出について扱った Hecht & LaFrance (1998)は、勢力が高い者や同等の場合では笑顔の表出とポジティブな感情状態との間に正の相関が見られるものの、勢力が低い者では相関が見られないことを報告している。同様に、Perkanopoulou, Willis, & Rodriguez-Bailon (2012)は、勢力の高さと感情抑制との間に負の相関を見いだしている。感情抑制を自身の内的感情を偽って表出する欺瞞的コミュニケーションとみなせば、勢力の高い者は低い者に対して欺瞞を行いにくく、勢力の低い者は高い者に対して欺瞞を行いやすいと考えられる。これらの研究結果や、先述の新井 (2004)の対先輩行動をあわせて考えてみると、先輩後輩関係における欺瞞的コミュニケーションにおいて、先輩に対しては後輩と比べて嘘をつく頻度が高くなることが推察される。

私たちは嘘をつく行為を平気で行うわけではなく、他者に申し訳ない気持ちになったり、その場をやり過ごせて安堵したりと、さまざまな感情を生じる。Ekman (1985)は、欺瞞的コミュニケーションにまつわる感情として、不安、罪悪感、喜びの3つの感情を指摘し、これらの感情に影響を及ぼす要因を整理している。Ekmanによると、不安は嘘を見破られるのではないかという思いから喚起され、嘘によって得られる利益や損失が大きい場合、あるいは嘘を見破られた場合に加えられる処罰が大きい場合などに高まる。罪悪感や嘘をつく行為によって喚起される感情で、利己的な嘘の方が利他的な嘘よりも感じられやすく、まったくの他人よりも親しい関係にある方が感じられやすい。喜びは、嘘をつく瞬間の興奮や、嘘をついた後の安堵感を伴う喜び、達成感などを指し、嘘をつく相手が手強いほど生じやすいことが指摘されている。すなわち、嘘をつくときの目的や動機、対人関係によって、喚起される感情は異なると言える。また、下村・関口・工藤 (2006)は、嘘によって喚起される感情は嘘をつく人のパーソナ

リティ・タイプによって異なるものの、全般的に嘘をついた後には罪悪感や嫌悪感が生じやすいことを指摘している。

嘘にまつわる感情と欺瞞動機や上下関係との関連については、以下のように考えられる。前述の Ekman (1985) による指摘や、個人的な利害のために嘘をついた場合は罪悪感が高まるという報告 (Ekman & Friesen, 1969) を踏まえると、利己的な動機による嘘は利他的な動機による嘘とくらべて、罪悪感が高いことが予測される。また、嘘を見破られたときの処罰が大きい場合には不安が高まるという指摘 (Ekman, 1985) より、勢力が高い先輩に対しての方が後輩に対してよりも、嘘をついたことによる不安が高まることが推察される。

以上のことから本研究では、欺瞞動機と対象との上下関係によって、嘘の頻度や嘘に伴う感情が異なるか検討することを目的とする。嘘をつく動機の種類にはさまざまあるが、本研究では McLeod & Genereux (2008) による、利己的な嘘、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘、利他的な嘘の4種類を用いる。これらの嘘は、利己性-利他性の次元に位置づけられ、前者ほど利己性が高く、後者ほど利他性が高いと考えられる。また、上下関係を検討するため、大学生にとって身近な部活やアルバイトにおける先輩、同輩 (友人)、後輩の3種類を設定する。嘘に伴う感情としては、Ekman により指摘されている不安、罪悪感、喜び (快感) に加えて、下村ら (2006) の研究で扱われていた嫌悪感を対象とする。

先行研究の結果に基づいて、本研究では以下の仮説を設定した。

仮説1：嘘をつく頻度は、利他性が高い動機による嘘ほど高くなる。

仮説2：先輩に対しては後輩に対するよりも、嘘をつく頻度が高くなる。

仮説3：嘘にともなうネガティブ感情 (不安、罪悪感、嫌悪感) は、利己性が高い嘘ほど高くなる。

仮説4：先輩に対しては後輩に対するよりも、嘘

をついたことによる不安が高くなる。

なお、嘘をつく動機×上下関係には交互作用があることが考えられるが、この点に関しては先行研究においてあまり検討されておらず仮説を導くことが難しいことから、探索的に検討を行う。

方 法

調査協力者

調査協力者は大学生 168 名 (男性 52 名, 女性 116 名, 平均年齢 20.6 ± 0.7 歳) であった。想起する対象により、先輩群 55 名, 友人群 58 名, 後輩群 55 名に群分けされた。

条件

欺瞞動機×上下関係の混合計画であった。欺瞞動機は実験参加者内要因であり、利己的な嘘、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘、利他的な嘘の4種類であった。上下関係は実験参加者間要因であり、先輩、友人 (同輩)、後輩の3種類であった。

場面設定

部活またはバイトの場面で、欺瞞動機 (利己的な嘘、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘、利他的な嘘) の異なる嘘をつくエピソード4種類を作成した。嘘をつく対象 (上下関係) には、同性の先輩、友人、後輩を設定し、いずれか1名を想起してもらった。村井 (1997) を参考に、大学生として日常的に生じやすいと考えられる状況として、部活 (またはアルバイト) に関する状況を作成した。表1には、先輩群のシナリオを示した。なお、友人群や後輩群では、文中の「先輩」を「友人」または「後輩」に置き換えて使用した。また、表1に示しているように、嘘をつく対象と動機を表す箇所は下線をひいて強調した。

表1 欺瞞動機ごとの想定場面

動機	場面
利己的な嘘	あなたは、自分自身のせいで部活(またはバイト)に遅刻してしまいました。しかし、 <u>正直に言う</u> と怒られそうだったので、同じ部活(またはバイト)で <u>同性の先輩Aさん</u> に学校の授業や電車などの遅れが理由だと嘘をつきました。
受容を求める嘘	あなたは、やらなくてはならない作業を終わらせました。これはそれほど大変なものではありませんでした。しかし、 <u>頑張った自分を認めてほしくて</u> 、同じ部活(またはバイト)で <u>同性の先輩Aさん</u> にこれまでの作業があたかも大変だったかのように大げさに話して嘘をつきました。
葛藤回避の嘘	あなたは、ある内容について複数の人と話し合っていました。しかし、その時に同じ部活(またはバイト)で <u>同性の先輩Aさん</u> と意見が対立しました。しかし、 <u>このまま対立しても時間がどんどん足りなくなる</u> 上にAさんとの関係が悪くなる恐れがあるため、Aさんの意見に賛同するような嘘をつきました。
利他的な嘘	あなたは、同じバイト(または部活)で <u>同性の先輩Aさん</u> が重大な失敗を犯したことを知りました。しかし、 <u>落ち込んでいるAさんが可哀想に感じたので</u> 、 <u>励ますために</u> たいした失敗ではないと嘘をつきました。

※先輩群の場合

質問項目

初めに、嘘をつく対象として、最も仲の良い同性の対象（先輩、友人、後輩のいずれか）を想起してもらった。その際、鮮明に想起してもらうため、思い浮かべた人物のイニシャルを記入してもらった上で、その対象との親密度について「まったく仲が良くない = 1」から「非常に仲が良い = 7」の 7 件法で回答を求めた。

次に、嘘に関する 4 つのシナリオをそれぞれ読んでもらい、嘘の頻度と感情に関する質問 5 項目について回答を求めた。項目は下村ら（2006）の嘘行動に関する質問紙から、エピソードに対して回答しやすい項目を選定、および、項目を改変して使用した。項目文は、「私はこのような場面で嘘をついてしまうことがある（以下、嘘をつく頻度）」、「私はこのような場面で嘘をついたとき、見破られるのではないかという不安や恐れを感じる」（以下、嘘後の不安）、「私はこのような場面で嘘をついたとき、悪いことをしたという気持ちになる（以下、嘘への罪悪感）」、「私はこのような場面で嘘をついたとき、だます快感のような感情を感じたことがある（以下、だます快感）」、「私はこのような場面で嘘をつくことに嫌悪感がある（以下、嘘への嫌悪感）」であった。回答形式は、「まったく当てはまらない = 1」から「非常に当てはまる = 7」の 7 件法であった。

なお、調査協力者の外向性を測定する質問項目も設けていたが、ここでは報告しない。

手続き

講義時間の一部を用いて、調査への協力を依頼した。その際、調査への協力は任意であること、答えたくない質問がある場合は答えなくて良いこと、調査は無記名でありデータは統計的に処理されることを説明した。調査票は 1 人ずつ手渡しで 3 群（先輩群、友人群、後輩群）をランダムに配布した。回答に要した時間は 10 分程度であった。

結 果

想起した対象によって親密度に差がないかを確認するため、上下関係を要因とする 1 要因分散分析を実施したところ、主効果は有意であったものの ($F(2,163)=3.20, p=.04, \eta^2=.04$)、多重比較（多重比較はすべて Bonferroni 法により実施した）の結果からは水準間の有意な差が検出されなかった（先輩群 = $5.39 \pm .79$ 、友人群 = $5.74 \pm .93$ 、後輩群 = 5.31 ± 1.13 ）。どの群でも平均値は 5 点台であったことから、質問紙の指示通り親しい対象が想起されており、その程度がおおむね等しかったと確認された。

嘘に関する各質問項目について、欺瞞動機 × 上下関係を要因とする 2 要因分散分析を行った。図

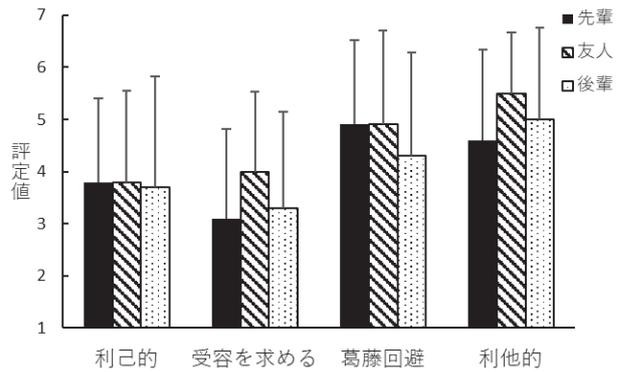


図 1 嘘をつく頻度の条件別平均値と標準偏差

1 に嘘をつく頻度の条件別平均値と標準偏差を示した。嘘をつく頻度では、欺瞞動機の主効果 ($F(3, 495)=40.28, p<.001, \eta^2=.20$)、および、交互作用が有意であった ($F(6,495)=3.12, p=.005, \eta^2=.04$)。交互作用が有意であったことから単純主効果の検定を行ったところ、受容を求める嘘 ($F(2, 165)=4.44, p=.014, \eta^2=.05$) と利他的な嘘 ($F(2, 165)=3.76, p=.046, \eta^2=.04$) において上下関係の単純主効果が有意であった。多重比較の結果、受容を求める嘘については、友人群が先輩群・後輩群と比べて評定値が高く、利他的な嘘については、友人群の評定値が先輩群よりも高かった。また、上下関係のすべての水準において欺瞞動機の単純主効果が有意であったことから（先輩： $F(3, 495)=14.61, p<.001, \eta^2=.21$ 、友人： $F(3, 495)=48.73, p<.001, \eta^2=.26$ 、後輩： $F(3, 495)=30.75, p<.001, \eta^2=.18$ ）、各水準に対して多重比較を行った。先輩群では葛藤回避の嘘と利他的な嘘との間を除いて水準間に有意差が認められ、嘘をつく頻度の低いものから順に、受容を求める嘘、利己的な嘘、葛藤回避の嘘および利他的な嘘となっていた。友人群では、すべての水準間に有意差が認められ、利己的な嘘、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘、利他的な嘘の順に得点が高くなっていった。後輩群では、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘、利他的な嘘の順に有意に得点が高くなっており、利己的な嘘は利他的な嘘との間にのみ有意な差が認められた。

図 2 に嘘への罪悪感の条件別平均値を示した。嘘への罪悪感では、欺瞞動機の主効果 ($F(3, 495)=143.21, p<.001, \eta^2=.47$)、および、交互作用が有意であった ($F(6,495)=2.47, p=.02, \eta^2=.03$)。交互作用が有意であったことから単純主効果の検定を行ったところ、利己的な嘘における上下関係の単純主効果が有意であった ($F(2,165)=4.45, p=.04, \eta^2=.04$)。多重比較の結果、先輩群と友人群の評定値が後輩群と比べて高かった。また、上下関係のすべての水準において欺瞞動機の有意な単純主効果が認められた（先輩群： $F(3, 495)=47.59, p<.001, \eta^2=.47$ 、友人群： $F(3, 495)=71.27, p<.001, \eta^2=.56$ 、後輩群： $F(3, 495)=30.38,$

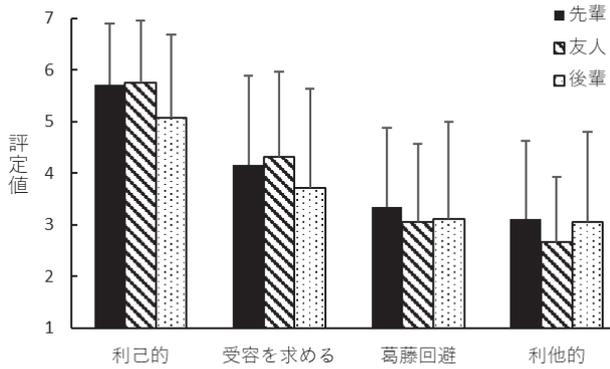


図2 罪悪感の条件別平均値と標準偏差

$p < .001, \eta^2 = .36$)。多重比較の結果、先輩群、友人群、後輩群のいずれにおいても、葛藤回避の嘘と利他的な嘘の間を除いて有意な差が認められ、罪悪感の高いものから順に利己的な嘘、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘および利他的な嘘であった。

表2に、嘘後の不安、だます快感、嘘への嫌悪感の条件別平均値を示した。これらの項目に関しては、欺瞞動機の主効果のみが有意であった(嘘後の不安： $F(3,495) = 6.63, p < .001, \eta^2 = .04$ 、だます快感： $F(3,495) = 52.89, p < .001, \eta^2 = .24$ 、嘘への嫌悪感： $F(3,495) = 95.53, p < .001, \eta^2 = .37$)。それぞれの項目において多重比較を行ったところ、嘘後の不安では、葛藤回避の嘘と利他的な嘘の間を除いて有意な差が認められ、得点の高いものから順に利己的な嘘、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘および利他的な嘘であった。だます快感は、受容を求める嘘が、葛藤回避の嘘および利他的な嘘と比べて有意に得点が高かった。また、全体的に平均値が2点前後と低い値を示した。嘘への嫌悪感では、すべての水準間で有意差が認められ、利己的な嘘、受容を求める嘘、葛藤回避の嘘、利他的な嘘の順で高い得点を示した。

考 察

本研究では、嘘をつく動機と嘘をつく対象との上下関係が、嘘行動や感情に及ぼす影響を検討するこ

とを目的とし、4つの仮説を検証した。

嘘の頻度については、仮説1「嘘をつく頻度は、利他性が高い動機による嘘ほど高くなる」、仮説2「先輩に対しては後輩に対するよりも、嘘をつく頻度が高くなる」という2つの仮説を設定した。結果より、嘘の頻度においては交互作用が認められ、いずれの関係群においても利他性が高い動機による嘘ほど、頻度が高いことが示された。このことから、仮説1は支持された。一方、上下関係による差異については、受容を求める嘘と利他的な嘘においてのみ認められ、受容を求める嘘では友人群が先輩群や後輩群と比べて、利他的な嘘では友人群が先輩群と比べて頻度が高いことが見いだされた。したがって仮説2は支持されなかった。仮説2を立てるにあたり、勢力(power)と欺瞞行動や感情表出との関連を扱った先行研究を参考にしたが、これらの研究は初対面の実験参加者に対して勢力を実験的操作するといった手続きを用いていた。本研究では親密な上下関係を対象としたという点で、先行研究と乖離があったことが考えられる。したがって、親しい関係が形成されている場合には、勢力が高い先輩に対して欺瞞行動が高まるわけではないのかもしれない。さらに、一部の嘘においては、友人に対して頻度が高いことが示されたことから、上下関係にあるよりも対等な関係にある方が嘘をつきやすいことが考えられる。これには、友人とのコミュニケーションの機会の多さや、有意ではないものの先輩群や後輩群に比べてわずかに親密度が高いことが起因するかもしれない。関係性と欺瞞動機との関連を調べた先行研究では、親密な関係では他者志向的な嘘が用いられやすいことが報告されており(DePaulo & Kashy, 1998)、利他的な嘘に関する本研究の結果はこれに符合する。しかしながら、どちらかと言えば利己的である受容を求める嘘においても関係性による違いが見いだされた点は、先行研究の指摘とは異なると考えられる。受容を求める嘘に用いたシナリオは、終わらせた作業が実際よりも大変だったと主張する内容のもので、自己高揚的自己呈示ともとらえられる。谷口・清水(2017)は、友人に対して有能さの自己呈示を行っている人ほど、後の友人との関係満足度を高く評価す

表2 不安、嫌悪感、快感の条件別平均値と標準偏差

	利己的な嘘			受容を求める嘘			葛藤回避の嘘			利他的な嘘		
	先輩	友人	後輩									
不安	4.85 (1.58)	4.79 (1.64)	4.25 (1.75)	3.47 (1.55)	3.97 (1.51)	3.69 (1.84)	3.25 (1.42)	3.26 (1.54)	2.93 (1.55)	3.16 (1.33)	2.95 (1.47)	2.91 (1.67)
嫌悪感	5.53 (1.26)	5.59 (1.29)	5.07 (1.57)	4.36 (1.65)	4.29 (1.61)	4.15 (1.86)	3.58 (1.74)	4.02 (1.70)	3.80 (2.00)	3.09 (1.42)	2.83 (1.52)	3.02 (1.72)
快感	2.24 (1.40)	2.12 (1.19)	2.42 (1.63)	2.18 (1.29)	2.28 (1.37)	2.60 (1.72)	1.85 (1.11)	1.84 (1.04)	2.27 (1.46)	1.85 (0.93)	1.93 (1.17)	2.09 (1.24)

()内の数値は標準偏差

ることを報告している。対等な友人関係においては、受容を求める嘘のような自己高揚の自己呈示が関係を維持する上で重要な役割を果たしているのかもしれない。さらに、受容を求める嘘と利他的な嘘の共通点を考えると、両者ともに感情を高揚する嘘ととらえることができるかもしれない。受容を求める嘘は自己の感情を、利他的な嘘は受け手の感情を高揚する役割を果たしているように思われる。嘘がコミュニケーションの潤滑油として働くには感情調整が前提となる（菊地, 2013）とされているが、高揚的な感情調整方略が友人関係において特に重視される可能性がある。ただし、これはシナリオの内容に基づく推測にすぎないため、感情調整の方向性を操作したシナリオによる検討が望まれる。

次に、嘘にまつわるネガティブ感情の結果について検討すると、不安、罪悪感、嫌悪感ともに欺瞞動機の主効果が認められ、利己性が高い動機による嘘ほど得点が高くなっていた。したがって、仮説3「嘘にともなうネガティブ感情（不安、罪悪感、嫌悪感）は、利己性が高い嘘ほど高くなる」は支持された。利他性の高い嘘は利己性の高い嘘とくらべて、他者から受容されやすいことから（Dunbar et al., 2016; Seiter et al., 2002）、嘘をついたとしてもネガティブ感情が喚起しにくいと考えられる。仮説4「先輩に対しては後輩に対するよりも、嘘をついたことによる不安が高くなる」については、不安において上下関係の主効果や交互作用が認められなかったことから支持されなかった。この仮説が支持されなかった一因として、仮説2に対する考察でも述べたように、勢力の先行研究と本研究で扱った親密な上下関係との関係の質の違いが考えられる。さらに、不安は嘘をつく行動自体よりも、嘘をついた後の受け手の反応によって影響を受けやすい可能性も考えられる。例えば、品田（2019）は受け手の態度が詰問調である場合には、嘘をついているか真実を話しているかに関わらず、話し手の不安が高まることを報告している。本研究の場面想定では、嘘をついた後の受け手の反応については一切触れていなかったことから、上下関係による不安の差異を検出しにくかったのかもしれない。

嘘にまつわるネガティブ感情のうち、罪悪感に関しては交互作用も認められ、利己的な嘘において後輩群の得点が先輩群や友人群と比べて低くなっていた。利己的な動機によって嘘をついた場合には罪悪感が高くなる（Ekman, 1985; Ekman & Friesen, 1969）ことが指摘されているが、下位の人物に対してはそれが軽減されると考えられる。後輩に対しては自身の方が相対的に高い勢力を持っており、影響力を行使しやすいため（Keltner et al., 2003）、利己的な嘘をついたとしても正当化しやすいと推測される。また、この結果は関係の効用（relational utility）という視点から解釈できるかもしれない。関係の効用とは、そ

の関係が自分の目標達成に役立つ程度のことを指し、これが高いほど罪悪感を生じやすいことが示唆されている（Ohtsubo & Yagi, 2015; 八木, 2016）。先輩や友人は後輩とくらべて関係の効用が高いと予想されることから、悪しき嘘とみなされやすい利己的な嘘に対する罪悪感が高まったのではないかと考えられる。

だます快感に関しては、受容を求める嘘が葛藤回避の嘘や利他的な嘘と比べて有意に高い得点を示した。また、利己的な嘘はいずれの嘘との間にも有意な差が認められなかった。不安や嫌悪感、罪悪感の結果とあわせて考えると、相手に受け入れられにくい利己的な内容の嘘はネガティブ感情を高めるとともに、だます快感も喚起しやすいことが示唆される。ただし、だます快感の平均値は、いずれの嘘に対しても2点前後と低い値であり、嘘にともなう頻繁に生起するわけではないと考えられる。この点は、下村ら（2006）の嘘によって快感を得たり、楽しくなる人はまれであるという報告とも一致する。Ekman(1985)は嘘にまつわる感情として、不安、罪悪感、喜びの3つをあげているが、不安や罪悪感が嘘にともなう典型的な感情であるのに対して、喜びなどの快感情は大学生の日常的な嘘では生じにくいと考えられる。

本研究では一部上下関係による差異が認められたものの、その差はわずかであり、効果量の大きさに基づいても、全般的にその効果は小さかったと考えられる。これには、上下関係として、部活やアルバイトの上下関係を想起させたことが起因するかもしれない。新井（2004）は、大学生のサークル集団における先輩後輩関係は、フォーマル集団における上司と部下の上下関係に比べて、役割や命令関係などに関して曖昧な部分があるため、上下関係的な行動だけでなく水平関係的な行動の側面が混在することを示唆している。本研究では部活やアルバイトにおけるもっとも仲の良い対象を想起させたため、学年・年齢差はあっても親密度が高い先輩や後輩を想起しており、水平関係的な側面が強く、上下関係特有の効果が見いだしにくかった可能性が考えられる。欺瞞的コミュニケーションにおける上下関係の影響を明確にするには、先輩後輩関係の質と嘘行動との関連を検討することや、職場における上司と部下の関係といったフォーマルな集団を対象とした検討が必要であると考えられる。

以上をまとめると、嘘の頻度や嘘に伴う感情は欺瞞動機の影響を大きく受け、利他的な嘘ほど用いられやすく、ネガティブな感情が生じにくいことが明らかとなった。また、上下関係の効果が一部で見られ、友人には自他の感情を高揚するような嘘が用いられやすいこと、後輩では先輩や友人に比べて利己的な嘘に対する罪悪感が弱まるが見いだされた。ただし、全般的に上下関係の効果は小さく、今後関

係の質を考慮に入れた検討が必要であると考えられる。本研究では嘘をつく側を検討対象としたが、欺瞞的コミュニケーションは嘘をつく人と受け手との相互作用からなる。嘘をついたときに生じる感情は、受け手の反応によっても変化することが予想される。先述したように、品田（2019）は、受け手の態度が質問調である場合には、嘘をついているか否かに関わらず、話し手の不安が高まり、嘘をついていると見なされやすいことを報告している。今後、欺瞞動機や関係による感情の差について明確にするためには、二者間コミュニケーションを対象とした研究が必要であると思われる。

引用文献

- 新井 洋輔 (2004). サークル集団における対先輩行動—集団フォーマル性の概念を中心に—社会心理学研究, 20, 35–47.
- Backbier, E., Hoogstraten, J., & Meerum Terwogt-Kouwenhoven, K. (1997). Situational determinants of the acceptability of telling lies. *Journal of Applied Psychology, 27*, 1048–1062.
- Boon, S. D. & McLeod, B. A. (2001). Deception in romantic relationships: Subjective estimates of success at deceiving and attitudes toward deception. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*, 463–476.
- Dunbar, N. D., Gangi, K., Coveleski, S., Adams, A., Bernhold, Q., & Giles, H. (2016). When is it acceptable to lie? Interpersonal and intergroup perspectives on deception. *Communication Studies, 67*, 129–146.
- DePaulo, B. M. & Kashy, D. A. (1998). Everyday lies in close and casual relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 63–79.
- DePaulo, B. M., Kashy, D. A., Kirkendol, S. E., Wyer, M. M., & Epstein, J. A. (1996). Lying in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 979–995.
- Ekman, P. (1985). *Telling lies: Clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage*. New York: W. W. Norton. (エクマン, P. 工藤力 (訳) (1992). 暴かれる嘘—虚偽を見破る対人学— 誠信書房)
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1969). Nonverbal leakage and clues to deception. *Psychiatry, 32*, 88–106.
- Hecht, M. A. & LaFrance, M. (1998). License or obligation to smile: The effect of power and sex on amount and type of smiling. *Personality and Social Psychology Bulletin, 12*, 1332–1342.
- Levine, E. E., & Schweitzer, M. E. (2014). Are liars ethical? On the tension between benevolence and honesty. *Journal of Experimental Social Psychology, 53*, 107–117.
- Kashy, D. A. & DePaulo, B. M. (1996). Who lies? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1037–1051.
- Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review, 110*, 265–284.
- 菊地 史倫 (2013). 嘘の機能 村井潤一郎 (編著) 嘘の心理学 (pp.17-27) ナカニシヤ出版
- 菊地 史倫・佐藤 拓・阿部 恒之 (2008). 強調語が利他的ウソの社会的機能に及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 115.
- Koning, L., Steinel, W., Beest, I. V., & Dijk, E. (2011). Power and deception in ultimatum bargaining. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 115*, 35–42.
- 村井 潤一郎 (1997). 大学生が想起する典型的な欺瞞場面 日本教育心理学会第 39 回総会発表論文集, 306.
- 村井 潤一郎 (2000). 青年の日常生活における欺瞞性格心理学研究, 9, 56–57.
- McLeod, B. A. & Genereux, R. L. (2008). Predicting the acceptability and likelihood of lying: The interaction of personality with type of lie. *Personality and Individual Differences, 45*, 591–596.
- Ohtsubo, Y. & Yagi, A. (2015). Relationship value promotes costly apology-making: Testing the valuable relationships hypothesis from the perpetrator's perspective. *Evolution and Human Behavior, 36*, 232–239.
- Perkanopoulou, K., Willis, G., & Rodriguez-Bailon, R. (2012). Controlling others and controlling oneself: Social power and emotion suppression. *International Journal of Social Psychology, 27*, 205–316.
- Seiter, J. S., Brusckhe, J. & Bai, C. (2002). The acceptability of deception as a function of perceivers' culture, deceiver's intention, and deceiver-deceived relationship. *Western Journal of Communication, 66*, 158–180.
- 下村 陽一・関口 洋美・工藤 力 (2006). 欺瞞尺度開発に向けての発展的研究 (Ⅱ) —パーソナリティ・タイプと嘘行動との関連— 大阪教育大学紀要 第IV部門, 55, 101–107.
- 谷口 淳一・清水 裕士 (2017). 大学新入生の自己高揚的自己呈示が友人関係の形成と自尊心に及ぼす影響—APIM を用いたペア縦断データの分析— 実験社会心理学研究, 56, 175–186.
- Vrij, A. (2007). *Deception: A Social Lubricant and a Selfish Act*. In K. Fiedler (Ed.), *Frontiers of social psychology*. Social communication (pp. 309–342). Psychology Press.
- Vrij, A. (2008). *Detecting lies and deceit: Pitfalls and opportunities*. England: John Wiley & Sons. (ヴレイ, A. 太幡直也・佐藤拓・菊地史倫 (監訳) (2016).

嘘と欺瞞の心理学—対人関係から犯罪捜査まで
虚偽検出に関する真実— 福村出版)

八木 彩乃 (2016). 関係形成期における関係の効用
が罪悪感に及ぼす影響 対人社会心理学研究,
16, 9-13.

児童期における家族機能への認知と抑うつに関連に 対するネガティブな反すうの調整効果の検討

濱本 実花 神戸学院大学心理学研究科心理学専攻 村山 恭朗 神戸学院大学心理学部

Examining the mediation effect of negative rumination on the relationship between cognition on family functioning in childhood and depressive symptoms

Mika Hamamoto (*Graduate School of Psychology, Department of Psychology, Kobe Gakuin University*)

Yasuo Murayama (*Department of Psychology, Kobe Gakuin University*)

近年、大学生における抑うつ蔓延が報告されている。これまでの研究において、抑うつと関連する変数として、子どもが認知する家族機能やネガティブな反すうが指摘されている。しかし、家族機能の認知とネガティブな反すうの相互作用が如何に抑うつと関連し得るかに関して十分な検討は行われていない。そこで本研究は、大学生を対象として児童期の家族機能への認知と抑うつに関連に対するネガティブな反すうの調整効果を検証することを目的とした。大学生 86 名 (男性 31 名, 女性 55 名, 20.44 ± 1.36 歳) を対象とした。抑うつを目的変数とする重回帰分析を行ったところ、家族内の勢力とネガティブな反すうの交互作用が有意傾向を示した。単斜分析の結果、ネガティブな反すうが高い学生では、家族内の勢力が低いと認知するほど抑うつが強いことが示された。この結果の一端には、勢力が高い家族では家族からのサポートが得られるため、ネガティブな反すうによる抑うつ悪化の効力が減弱されることが示唆された。本研究の調査は児童期を想起する回答形式であったが、今後は現在の家族機能への認知も考慮する必要がある。

キーワード：家族機能への認知, ネガティブな反すう, 抑うつ

Kobe Gakuin University Journal of Psychology
2021, Vol.3, No.2, pp.73-80

問題と目的

抑うつ (通常範囲の気分変動から極度の悲しみ, 悲観, 落胆に至るまでの多様な程度の情動不安, 繁峙・四本, 2013) の増加・慢性化は深刻な問題となっている。国内で行われた大規模調査では、うつ病の 12 ヶ月有病率は 1-8%, 生涯有病率は 3-16% であることが報告されている (川上, 2006)。

青年期にある大学生は、アイデンティティの確立や環境の変化に伴うストレスなどの発達課題を抱える中で、抑うつを経験することが知られている (西河・坂本, 2005)。国内のデータでも、そのことが窺われる。西村・岩佐・田中・藤井・高井 (2009) は、大

学生を対象に大規模調査を行い、うつ病の時点有病率が 3.5%, 12 ヶ月有病率が 4.0% であることを報告している。抑うつに関する複数の疫学調査でも、抑うつを示す大学生は半数以上に上ることが報告されている (小林・小林・久保・園田・森, 2005; 村山, 2012)。これらの知見から、抑うつは青年期の心理的問題であると考えられる。

近年の研究において、抑うつなどの不適応や精神的健康に、家族機能への認知が影響を及ぼしていることが報告されている。大学生における調査では、子どもの頃に家族関係が親密であったと感じる学生ほど低い抑うつを示すことが見出されている (佐藤, 2014)。江口・山口・種市 (2017) は、大学生を対象

とした調査において、家族機能が悪いと認知している学生ほど抑うつが高いことを示している。以上の知見から、家族機能に対する子どもの認知は、子ども自身の精神的健康に関連すると考えられる。そのため、青年期にある大学生の抑うつ予防を考える上で、子どもの家族機能への捉え方を把握し、抑うつとの関連性を検討することは重要である。

抑うつ維持・悪化に關与する心理的要因として、ネガティブな反すうがある。ネガティブな反すうとは、否定的・嫌悪的なことを長い間繰り返し考え続けることを指す(伊藤・上里, 2001)。大学生・大学院生における調査では、ネガティブな反すうと抑うつは正に関連することが示されている(伊藤・上里, 2001)。コミュニティを対象とした縦断調査でも、ネガティブな反すうを行う傾向が高い人ほど経時的に抑うつを悪化させやすいことが確認されている(村山・岡安, 2014)。

上記の知見から、ネガティブな反すうは抑うつ維持・悪化と關連する要因であることが理解できる。しかし、抑うつと關連する変数である家族機能の認知(佐藤, 2014)との相互作用、つまり、家族機能の認知とネガティブな反すうの相互作用が如何に抑うつと關連し得るかに關して十分な検討は行われていない。抑うつ蔓延が認められる大学生期の抑うつ予防を検討する上で、子どもの家族機能への認知と精神的健康の關連を理解することは重要である。そこで本研究は、大学生を対象として、児童期の家族機能への認知と抑うつとの關連に対するネガティブな反すうの調整効果を検証することを目的とする。先に論じたように、子どもが認知する家族機能が抑うつに關連すること(佐藤, 2014)、ネガティブな反すうが抑うつに關連すること(伊藤・上里, 2001)が報告されている。さらに、ネガティブな反すうはネガティブな認知と抑うつとの關連を強めることが実証されている(村山・岡安, 2012)。これらの知見を踏まえ、以下を本研究の仮説とした。(1) 児童期における家族機能に關する認知が否定的な学生ほど、強い抑うつを示す。(2) ネガティブな反すうは児童期の家族機能(認知)と抑うつとの關係に対して調整効果を示す。: ネガティブな反すうが強い場合、児童期の家族機能に關する認知が否定的な学生ほど、強い抑うつを呈する。

方 法

研究対象者

大学生 98 名が本研究に参加した。本研究は父母を含む家族成員間の關係性に関する調査であることから、父子・母子家庭にある学生を分析対象から除いた。最終的に 86 名(男性 31 名, 女性 55 名, 20.44 ± 1.36 歳)を分析対象とした。

調査材料

家族機能への認知の測定

児童期における家族機能への認知を測定するために、家族構造測定尺度—ICHIGEKI—(野口・狐塚・宇佐美・若島, 2009)を用いた。この尺度は 4 因子(結びつき・勢力・利害的關係・開放性)で構成される。本研究は家族成員間の關係性(家族内、親子間、父母間)に着目するため、家族機能に關連する 3 因子(結びつき・勢力・利害的關係)を用いた。「結びつき」はお互いの仲のよさや親密さ、連帯感、「勢力」は影響力・発言力、「利害的關係」はお互いが自分に何か得られるものや興味がある時だけ関わり合うなど利害的關係の程度を評価する。いずれの下位尺度も回答形式は 10 件法だが、その内容は異なる(結びつき: 1 - お互いの結びつきが非常に弱い, 10 - お互いの結びつきが非常に強い; 勢力: 1 - 矢印の向いた相手に対する勢力が非常に弱い, 10 - 矢印の向いた相手に対する勢力が非常に強い; 利害的關係: 1 - 利害的な關係性が非常に弱い, 10 - 利害的な關係性が非常に強い)。

家族構造測定尺度では、子ども(対象者)と父親、子どもと母親、父親と母親の各關係性に関して評価を行う。つまり、本研究では各下位尺度(結びつき・勢力・利害的關係)に關して、家族内、親子間、父母間の 3 つの得点が得られる。各下位尺度の父子間、母子間、父母間の得点は、対象者が記述した得点をそのまま利用した。家族内の得点は家族成員間の各下位尺度の得点を平均して算出した。親子間の得点は各下位尺度の父子間と母子間の得点を平均して算出した。父母間の得点について、各下位尺度の「結びつき」は父母間の得点を利用し、「勢力」と「利害的關係」は父母間の得点を平均して算出した。本研究における内的整合性は「結びつき」で $\alpha=.79$ 、「勢力」で $\alpha=.79$ 、「利害的關係」で $\alpha=.91$ であった。

ネガティブな反すうの測定

ネガティブな反すうの測定には、ネガティブな反すう尺度(伊藤・上里, 2001)を用いた。この尺度は「ネガティブな反すう傾向」(7 項目)と「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」(4 項目)の 2 因子から構成される。いずれの下位尺度も、回答形式は 6 件法(1 - あてはまらない, 6 - あてはまる)である。全項目の合計によりネガティブな反すうを算出した。得点が高いほどネガティブな反すうが高いことを示す。本研究における内的整合性は $\alpha=.92$ であった。

抑うつ測定

抑うつ測定には、バック抑うつ性尺度(林, 1988)を用いた。この尺度は 16 項目で構成される。回答形式は 4 件法だが、その内容は異なる。全項目

の合計により評定し、得点が高いほど抑うつが強いことを示す。本研究における内的整合性は $\alpha=.90$ であった。

手続き

本研究は web 上で実施された。対象者が web 調査を行う前に、本研究の目的、プライバシー保護（web 調査は無記名および個人が特定できない形で行う）、得られたデータの取り扱いに関する情報が提示された。さらに、本研究の参加およびいずれの項目への回答は任意であること、本調査はすべての項目に回答する前に途中で辞退できることが教示された。本研究は、神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査の承認を受けた（承認番号 HP19-12）。

分析

本研究の仮説を検証するために、抑うつを目的変数、家族機能への認知、ネガティブな反すう、これらの交互作用を説明変数とする重回帰分析を行った。各家族機能（結びつき・勢力・利害的關係）、各関係性（家族内・親子間・父母間）に分けて分析を行った（計 9 分析）。なお、対象者の年齢および性別は統制変数としてモデルに投入した。各分析では、多重共線性の問題を回避するため、すべての量的変数を z 得点化した。

結果

各変数間の相関関係

Table1 に、各変数の統計量および各変数間の相関係数を示す。家族機能の認知と抑うつとの関連に関して、親子間の結びつきのみに有意な相関が認められた ($r = -.214, p < .05$)。ネガティブな反すうと家族機能の認知の間には、有意な相関は認められなかった (Table1 参照)。各家族機能の認知間の関連に関して、結びつきと勢力の間のすべての相関は有意水準を満たし、中程度から強い相関を示した。一方、利害關係と他の 2 つの家族機能の間には、一部を除き、

有意な相関は認められなかった (Table1 参照)。

重回帰分析

ネガティブな反すうの調整効果の検証 — 家族内機能

家族内における機能と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果を検証するために、各家族内機能（結びつき、勢力、利害的關係）、ネガティブな反すう、各家族内機能とネガティブな反すうの交互作用を説明変数、抑うつを目的変数とする重回帰分析を行った。Table2 にその結果を示す。

家族内の「結びつき」を説明変数とした場合には、有意なモデル説明率が認められた ($R^2=.423, p < .001$)。家族内の結びつきとネガティブな反すうの交互作用は有意水準を満たさなかった ($\beta = -.028, n.s.$)。ネガティブな反すうの主効果は有意水準を満たした ($\beta = .664, p < .001$)。それ以外の変数には、有意な主効果は認められなかった (年齢: $\beta = .034$, 性別: $\beta = -.065$, 結びつき: $\beta = -.104$, すべて $n.s.$)。

家族内の「勢力」を説明変数とした場合には、有意なモデル説明率が認められ ($R^2=.446, p < .001$)、家族内における勢力とネガティブな反すうの交互作用が有意傾向にあった ($\beta = -.141, p < .10$)。ネガティブな反すうの主効果も有意水準を満たした ($\beta = .654, p < .001$)。それ以外の変数には、有意な主効果は認められなかった (年齢: $\beta = .070$, 性別: $\beta = -.055$, 勢力: $\beta = -.132$, すべて $n.s.$)。

勢力とネガティブな反すうの交互作用が有意傾向を示したことから、ネガティブな反すうの平均値よりも 1SD 得点が高い学生をネガティブな反すう高群、1SD 得点が高い学生をネガティブな反すう低群として、ネガティブな反すう高群とネガティブな反すう低群の各群が示す、勢力の高さの違いによる抑うつへの影響を検討した。先の分析において、有意な偏回帰係数が認められなかった年齢、性別は説明変数から除外した。ネガティブな反すう、家族内における勢力、それらの交互作用を説明変数として、各群が示す直線の回帰式を求め、ネガティブな反すうの偏回帰係数に、ネガティブな反すう高群は + 1SD の

Table1 各変数の統計量と各変数間の相関係数

	1	2			3			4			5	6	M	SD
		1)	2)	3)	1)	2)	3)	1)	2)	3)				
1 年齢	—											20.44	1.36	
2 結びつき														
1) 家族内	-.239*	—										6.86	2.18	
2) 親子間	-.127	.900**	—									6.89	2.14	
3) 父母間	-.281**	.933**	.683**	—								6.85	2.59	
3 勢力														
1) 家族内	.014	.618**	.581**	.554**	—							6.00	1.73	
2) 親子間	-.025	.604**	.627**	.494**	.885**	—						5.76	1.79	
3) 父母間	.046	.515**	.433**	.504**	.914**	.621**	—					6.24	2.05	
4 利害的關係														
1) 家族内	.106	.055	.041	.056	.220*	.172	.221*	—				4.69	2.43	
2) 親子間	.160	.037	.020	.044	.183	.174	.156	.930**	—			4.79	2.44	
3) 父母間	.044	.065	.056	.061	.227*	.149	.253*	.944**	.756**	—		4.59	2.74	
5 ネガティブな反すう	.057	-.136	-.192	-.071	.024	.004	.036	-.044	-.002	-.077	—	36.62	13.91	
6 抑うつ	.073	-.195	-.214*	-.152	-.100	-.147	-.041	.032	.032	.028	.665**	—	8.73	8.37

** $p < .01$; * $p < .05$

Table2 家族内の家族機能, ネガティブな反すう, 抑うつとの関連 (重回帰分析)

説明変数	R^2	ΔR^2	F	β
1	.457	.423	13.474 ***	
年齢				.034
性別				-.065
結びつき家族				-.104
ネガティブな反すう				.664 ***
結びつき家族 × ネガティブな反すう				-.028
2	.478	.446	14.666 ***	
年齢				.070
性別				-.055
勢力家族				-.132
ネガティブな反すう				.654 ***
勢力家族 × ネガティブな反すう				-.141 †
3	.458	.424	13.535 ***	
年齢				.053
性別				-.071
利害的關係家族				.082
ネガティブな反すう				.692 ***
利害的關係家族 × ネガティブな反すう				.086

*** $p < .001$; † $p < .10$

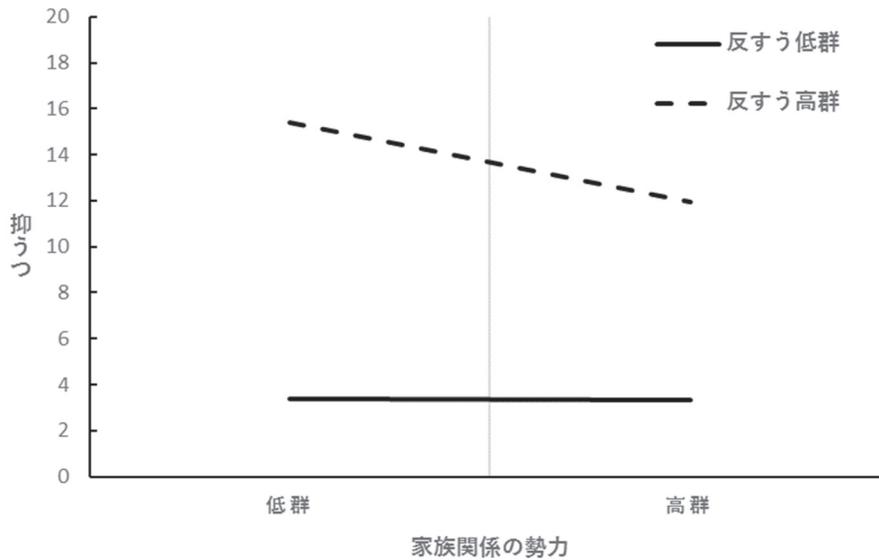


Fig1 ネガティブな反すうと家族内における勢力の交互作用

値を代入し, ネガティブな反すう低群は -1SD の値を代入した。その結果を Fig.1 に示す。ネガティブな反すうが高い群では, 有意な回帰直線の傾きが認められた ($\beta = -.265, p < .05$)。一方で, ネガティブな反すうが低い群では, 有意な回帰直線の傾きが認められなかった ($\beta = -.002, n.s.$)。

家族内の「利害的關係」を説明変数とした場合には, 有意なモデル説明率が認められた ($R^2 = .424, p < .001$)。利害的關係とネガティブな反すうの交互作用は有意水準を満たさなかった ($\beta = .086, n.s.$)。ネガティブな反すうの主効果は有意水準を満たした ($\beta = .692, p < .001$)。それ以外の変数には, 有意な

主効果は認められなかった (年齢: $\beta = .053$, 性別: $\beta = -.071$, 利害的關係: $\beta = .082$, すべて $n.s.$)。なお, いずれのモデルにおいても多重共線性の問題は認められなかった ($VIF < 1.3$)。

ネガティブな反すうの調整効果の検証 — 親子間機能

親子間における機能と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果を検証するために, 前述と同様の分析を行った。Table3 にその結果を示す。

いずれの機能 (結びつき・勢力・利害的關係) においても, 各機能とネガティブな反すうの交互作用

Table3 親子間の家族機能、ネガティブな反すう、抑うつとの関連（重回帰分析）

説明変数	R ²	ΔR ²	F	β
1	.675	.421	13.370 ***	
年齢				.051
性別				-.069
結びつき親子				-.080
ネガティブな反すう				.662 ***
結びつき親子×ネガティブな反すう				-.043
2	.696	.451	14.992 ***	
年齢				.062
性別				-.051
勢力親子				-.164 *
ネガティブな反すう				.652 ***
勢力親子 ×ネガティブな反すう				-.129
3	.675	.421	13.368 ***	
年齢				.055
性別				-.073
利害的關係親子				.048
ネガティブな反すう				.681 ***
利害的關係親子×ネガティブな反すう				.085

***p<.001; *p<.05

は有意水準を満たさなかった（結びつき：β=-.043, 勢力：β=-.129, 利害的關係：β=.085, すべて n.s.）。ネガティブな反すうの主効果は有意であった（結びつき：β=.662, 勢力：β=.652, 利害的關係：β=.681, すべて p<.001）。親子間の勢力に関する認知は抑うつに対して有意な主効果を示した（β=-.164, p<.05）。それ以外の変数の主効果は有意水準を満たさなかった（Table3 参照）。なお、いずれの分析においても多重共線性の問題は認められなかった（VIF<1.3）。

ネガティブな反すうの調整効果の検証 —父母間機能

父母間における機能と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果を検証するために、前述と同様の分析を行った。Table4 にその結果を示す。

いずれの機能（結びつき・勢力・利害的關係）においても、各機能とネガティブな反すうの交互作用は有意水準を満たさなかった（結びつき：β=.004,

Table4 父母間の家族機能、ネガティブな反すう、抑うつとの関連（重回帰分析）

説明変数	R ²	ΔR ²	F	β
1	.675	.422	13.420 ***	
年齢				.028
性別				-.063
結びつき父母				-.101
ネガティブな反すう				.670 ***
結びつき父母×ネガティブな反すう				.004
2	.681	.430	13.841 ***	
年齢				.069
性別				-.065
勢力父母				-.063
ネガティブな反すう				.664 ***
勢力父母 ×ネガティブな反すう				-.116
3	.676	.424	13.494 ***	
年齢				.055
性別				-.069
利害的關係父母				.089
ネガティブな反すう				.695 ***
利害的關係父母×ネガティブな反すう				.060

***p<.001

勢力： $\beta = -.116$ ，利害的關係： $\beta = .060$ ，すべて *n.s.*）。ネガティブな反すうの主効果は有意であった（結びつき： $\beta = .670$ ，勢力： $\beta = .664$ ，利害的關係： $\beta = .695$ ，すべて $p < .001$ ）。それ以外の変数には，有意な主効果は認められなかった（Table 4 参照）。なお，いずれの分析においても多重共線性の問題は認められなかった（VIF < 1.3）。

考 察

本研究では，大学生における児童期の家族機能への認知と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果を検証した。重回帰分析の結果，家族内の勢力とネガティブな反すうとの交互作用が有意傾向にあり，ネガティブな反すうが高い場合には，家族内の勢力に対する認知と抑うつとの間に関連が認められた。

家族内の勢力と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果

重回帰分析の結果，ネガティブな反すうが高い学生では，家族内の勢力が低い（家族成員のそれぞれが他の家族成員に対して与える影響力が低い）と認知しているほど，抑うつが強いことが示された。一方で，ネガティブな反すうが低い学生では，このような関連は認められなかった。このことから，ネガティブな反すうの高低によって，家族内の勢力への認知と抑うつとの程度は変動すると考えられる。

「勢力」とは，家族成員が他の成員に対して保持している影響力や発言力の程度である（野口・狐塚・宇佐・若島，2009）。一部の研究において，勢力の機能が低い家族では，肯定的なコミュニケーションが家族内で促進されることが示されている（野口・若島，2007）。このことから，勢力の機能が低い家族内では肯定的なコミュニケーションが円滑に行われるため，家族成員，特に両親は子どもにとってサポート源として適応的に機能していると考えられる。一方で，ネガティブな反すうは，否定的・嫌悪的なことを繰り返し考えることであり，ネガティブな反すうが高い学生ほど抑うつが強いことが示されている（伊藤・上里，2001）。しかしながら，共感などの情緒的サポートが得られるといった認知はネガティブな内省を軽減させることが示されている（松本，2014；田島・石田，2019）。これらを踏まえると，ネガティブな反すうが高い学生ほど高い抑うつを示すものの，勢力が高い家族において，学生は家族からの情緒的サポートを得ることができるため，ネガティブな反すうの効力が減弱されると考えられる。一方で，ネガティブな反すうが低い学生では，そもそもネガティブな思考を長時間にわたって繰り返す傾向が低いため，家族内の勢力の効果が認められなかったと考え

られる。以上のことから，本研究では，家族内の勢力と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果が示されたと考えられる。

一方，親子間および父母間の「勢力」では，抑うつとの関連に対してネガティブな反すうの調整効果は認められなかった。父母間の勢力については，父母がお互いに対して決定権を持ち指示的であると認知している場合に，子どもの抑うつが高くなることが示唆されている（佐藤，2014）。また父母間に十分な愛情がある場合でも親子間の心理的距離が遠い場合には，子どもは高い抑うつを呈することが示されている（内田・藤森，2007）。これらのことから，父母間の勢力が不均衡である場合や，父母間が親密であったとしても親子間の関わりが少ない場合には，家族内の肯定的なコミュニケーションが円滑に行われず，家族内でサポートを適宜受けられないと思われる。そのため，本研究では，親子間および父母間の勢力と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果は認められなかったと考えられる。

その他の家族機能とネガティブな反すうの交互作用

いずれの関係性（家族内・親子間・父母間）においても，「結びつき」と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果は認められなかった。伊藤（2005）は，家族成員が過度に密着しているよりも情緒的に適度な距離感で結合しているほうが，子どもは家族に相談することやサポートを求めやすいと指摘している。このことから，過度に密着した関係が維持される家族では，子どもは親のサポートを適切に希求できないことが推察される。このことから，一概に家族成員間の親密性が高い家族であっても子どもが家族からサポートを受けるとは限らないことが窺われる。そのため，本研究において，家族内の結びつきと子どもの抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果は認められなかったと考えられる。

同様に「利害的關係」も，いずれの関係性においても抑うつとの関連に対してネガティブな反すう傾向の調整効果は認められなかった。「利害的關係」は，家族関係の不和ではなく家族関係や自分自身の利害的状况における関係性を示す概念である（野口・狐塚・宇佐美・若島，2009）。そのため，利害的關係が弱い場合には，利害状况の有無に関わらず普段から他の家族成員との関わりが十分である状況と，たとえ利害状况があったとしても他の家族成員との関わりがない状況の2つの可能性が指摘されている（野口・狐塚・宇佐美・若島，2009）。このことから，利害的關係は家族成員間の関係の良好性とは関連しないと考えられる。先に示したように，子どもにとって家族がサポート源として機能する場合には，ネガティブな反すうの減弱が図られる。これらの諸点を

踏まえると、子どもである大学生にとって家族がサポート源と機能する程度とは関係がないために、家族内の利害的関係と子どもの抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果は認められなかったと考えられる。

本研究の限界

本研究では、子どもである大学生にのみ調査を依頼し、家族成員間の関係を測定した。つまり、本研究で得られた家族機能に関するデータは子どもからの一方的な家族評価に過ぎない。このことから、本研究における家族機能の評価は、実際の家族の相互作用について信頼性を保証できるものではない。また、きょうだいなど他の家族成員との関係性も、家族内、親子間、父母間の家族機能と関連する可能性があると考えられる。そのため今後の調査では、両親や他の家族成員が認知する家族機能を考慮する必要がある。

本研究の調査では、調査対象者に対して児童期の家族機能を想起して回答する形式であった。このことから、現在の家族機能への認知や抑うつとの程度が回答に影響していると考えられる。そのため、今後は過去の家族機能への認知と合わせて現在の家族機能のあり方を考慮する必要がある。また青年期の抑うつには、家庭以外の諸要因として、人間関係や学校での問題など他の要因も影響すると考えられる。今後は、子どもの精神的健康と関連する様々な要因を扱うことも視野に入れた上で、抑うつに影響を与える諸要因のネガティブな側面について詳細な検討を行うことが重要であると考えられる。

引用文献

江口 慧・山口 一・種市 康太郎 (2017). 大学生のソーシャルスキルと家族機能および抑うつとの関連 桜美林大学心理学研究, 8, 19-32.

林 潔 (1988). 精神的健康 堀 洋道・山本 真理子・松井 豊 (編) 心理尺度ファイル—人間と社会を測る— (pp.529-534) 垣内出版

伊藤 桂子 (2005). 青年の家族機能認知に関する研究 臨床教育心理学研究, 31, 29-41.

伊藤 拓・上里 一郎 (2001). 認知判断傾向 堀 洋道 (監) 吉田 富二雄・宮本 聡介 (編) 心理測定尺度集V—個人から社会へ“自己・対人関係・価値観”— (pp.63-67) サイエンス社

伊藤 拓・上里 一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.

伊藤 拓・竹中 晃二・上里 一郎 (2001). うつ状態に関与する心理的要因の検討—ネガティブな反すうと完全主義, メランコリー型性格, 帰属様式との比較— 健康心理学研究, 14, 11-23.

伊藤 拓・竹中 晃二・上里 一郎 (2005). 抑うつ of の心理的要因の共通要素—完全主義, 執着性格, 非機能的態度とうつ状態の関連性におけるネガティブな反すうの位置づけ— 教育心理学研究, 53, 162-171.

川上 憲人 (2006). 世界のうつ病, 日本のうつ病—疫学研究の現在— 医学のあゆみ, 219, 925-929.

狐塚 貴博・野口 修司・閏間 理絵・石橋 曜子・若島 孔文 (2007). 家族構造の測定における構成因子に関する研究 立正大学臨床心理学研究, 6, 19-32.

小林 幸太・小林 玲子・久保 清香・園田 智子・森 満 (2005). 抑うつ症状とその関連要因についての検討 日本公衆衛生雑誌, 52, 55-65.

松本 麻友子 (2014). 反すうによる抑うつ of の持続プロセスおよび緩衝効果の検討—反すう of の構造・機能に着目して— 名古屋大学教育学部教育発達化学研究科博士論文

村山 恭朗 (2012). 都内大学生およびコミュニティから得られた一般成人を対象とした抑うつ実態調査 文学部・文学研究科学術研究論集, 3, 133-140.

村山 恭朗・岡安 孝弘 (2012). 大学生と30・40代成人を対象とした加齢に伴う抑うつ of 的变化に関する一研究 行動療法研究, 38, 215-224.

村山 恭朗・岡安 孝弘 (2014). コミュニティを対象とした反すうとストレスの相互関係が及ぼす抑うつ of への縦断的影響 行動療法研究, 40, 13-22.

西河 正行・坂本 真士 (2005). 大学生における予防の実践—研究 坂本 真士・丹野 義彦・大野 裕 (編) 抑うつ of の臨床心理学 東京大学出版会, (pp.213-233).

西村 由貴・岩佐 好恵・田中 由紀子・藤井 香・高山 昌子 (2009). 大学生のメンタルヘルス調査2008: うつ病・社交恐怖・自殺の危険の時点および12ヶ月有病率 慶應保健研究, 27, 41-45.

野口 修司・狐塚 貴博・宇佐 美貴章・若島 孔文 (2009). 家族構造測定尺度—ICHIGEKI—の作成と妥当性の検討 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 58, 247-265.

野口 修司・若島 孔文 (2007). 青年期の親子関係における社会的勢力とコミュニケーションに関する研究 家族心理学研究, 21, 95-105.

佐藤 幼菜 (2014). 大学生における家族関係の認知と抑うつ傾向との関連について 志學館大学大学院心理臨床学研究科紀要, 8, 31-40.

田島 海南子・石田 弓 (2019). ネガティブな経験の反すうとレジリエンス及びソーシャルサポートとの関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 17, 2-17.

- 内田 利広・藤森 崇志 (2007). 家族関係と児童の抑うつ・不安感に関する研究—子どもの認知する家族関係— 京都教育大学紀要, 110, 93-110.
- VandenBos, Gary, R. (監) (2013). 抑うつ 繁榊 算男・四本 裕子 (訳) APA 心理学大辞典 (p.898) 培風館

コミュニティカフェにおける心理支援の可能性 —コミュニティアプローチの視点から—

難波 愛 神戸学院大学心理学部

Potential of psychological support in community cafes: The perspective of community approach

Ai Namba (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)

近年活動が拡大しているコミュニティカフェであるが、心理専門職による支援は発展途上にある。本論では、コミュニティカフェ（以下カフェ）の特徴を概観した上で、心理専門職による支援の可能性について検討した。カフェの特徴として、カフェのスタッフと客（メンバー）の関係は対称関係にあり、相互的な仲間関係にあること、その機能は「共生食堂」型か「ケア付食堂」型に分類されることが示された。カフェへの支援モデルとして、コミュニティアプローチの導入が示唆された。カフェでは、メンバー間によるソーシャルサポートが存在するが、心理専門職は、ソーシャルサポートが適切に機能するよう介入する役割が示唆された。カフェでの心理専門職の基本的な態度として、ある程度の自己開示をしつつ、常に傾聴する姿勢の重要性が考察された。そうした心理専門職のカフェでのあり方はコミュニティにおける「聴く耳」としての存在であることが提唱された。

キーワード: コミュニティカフェ, 心理支援, コミュニティアプローチ, ソーシャルサポート, 「聴く耳」

Kobe Gakuin University Journal of Psychology
2021, Vol.3, No.2, pp.81-86

1. はじめに

心理職のアウトリーチは拡大傾向にあるが、コミュニティカフェでの心理支援の実践事例や実践上の工夫等については、ほとんど報告がない。本稿では、コミュニティカフェという場の特徴を整理したのち、そこに集まる人々の関係性やあり方を踏まえ、心理専門職としての役割や位置づけ、具体的な心理支援活動についてその可能性を展望する。萌芽的なアイデアを示す小論である。

2. コミュニティカフェについて

(1) コミュニティカフェとは

近年、地域住民の居場所づくりや地域独自の課題解決のために、コミュニティカフェと呼ばれる活動が広がりを見せている。

コミュニティカフェは、「人と人とを結ぶ地域社会の場や居場所の総称」のことで、長寿社会文化協

会（WAC）が定義した（WAC,2007）。コミュニティカフェは、2000年以降に急速に全国に広がりを見せている。「地域の縁側作り（陣内・荻野・田村, 2007）」をめざし、NPO法人や地域住民の有志が主体となって、公民館、コミュニティセンター、空き店舗などを利用して開設し、気軽に入れて人と人が繋がる居場所作りを目指す地域活動である。たとえば、小さな子ども連れの親子が入りやすく健康によい食材を使った子育てサポートを掲げるレストランや、精神障がいを持つ人の社会復帰や居場所作りとしての食堂、高齢者が入りやすく、顔見知りが増えて見守り機能も兼ねるレストランなど、さまざまなコンセプトのコミュニティカフェが作られている（WAC,2007）。

こうしたコミュニティカフェに対する学術的な調査や実践報告も蓄積されてきつつある。Cinii（NII 論文情報ナビゲータ）で「コミュニティカフェ」をキーワードに検索したところ、158件（2021年1月11日現在）が検出された。最も古い先行研究は2004年のものである。

大辞林第 4 版では、コミュニティカフェは「地域の人や団体などが自由に交流、情報交換できるように提供された場。地域住民の世代間交流や地域活性化などの支援を行う」とあり、すでに辞書的市民権を得ている。

そもそもコミュニティとは、辞書的には「地域社会」であるが、コミュニティ心理学では、「人が依存することができ、たやすく利用が可能で、お互いに支援的な、関係のネットワーク（植村・高島・箕口・原・久田，2012）」と定義される。学校や職場、施設など一定の場を共有する人々の集まりから生まれる旧来の地域的コミュニティに加えて、共通の趣味や価値観などを共有する仲間が集まる場としての関係的コミュニティも含まれている。

カフェ(café)は、広辞苑第 7 版(岩波書店)によると、フランス語でコーヒーの意味であり、主としてコーヒーなどの飲み物を供する店のことを指す。喫茶店が類義語である。ウィズダム英和辞典第 4 版(三省堂)によると、Café は一般的な意味での喫茶店の意味の他に、インターネット上のカフェとして、「同じ興味・関心を持つ者が集うサイト」という意味も掲載されている。カフェには単に飲み物等を提供する店という意味のみならず、そこに集う人々が共通の話題や趣味を通して、相互交流や相互作用が起こる場という意味を含んでいる。

(2) 社会福祉実践としてのコミュニティカフェ

コミュニティカフェについては、社会福祉の分野で開発を志向したソーシャルワーク実践のひとつとして位置づけられてきた。社会福祉が専門の倉持(2014)は、コミュニティカフェを「飲食を共にすることを基本に、誰もがいつでも気軽に立ち寄り、自由に過ごすことが出来る場所」と定義している。本稿では、地域社会における飲食を介した居場所作り活動を、包括的にコミュニティカフェとして捉えて

おきたい。

コミュニティカフェの活動に関する名称は、多岐にわたる。ストレートに「コミュニティカフェ」と付ける場合もあれば、「地域食堂」と呼んだり、利用対象者とその目的を具体的に想定した「子ども食堂」や「ケアラーズカフェ」「認知症カフェ」などの名称が使われる場合もある(佐々木・吉田，2018)。たとえば、子ども食堂は「家庭外に子どもへの食事提供をする空間を創出すること(七星，2020)」を指向しており、高齢者を対象とするカフェでは「高齢者の孤立予防や健康の確認(村社，2019)」をその設置目的としている。また、「地域に交流をもたらし」というコミュニティカフェの基本的目的自体をコンセプトとして掲げ、地域住民の居場所作りを推進する活動も報告されている(古賀，2020 など)。

こうした活動が広がる背景には、今日のわが国が抱える高齢化や少子化、地域の過疎化、都市部における孤独や無縁化といった複雑な問題が増加していることが指摘できる。そうした問題への支援や対策に際して、これまでの行政や法制度では収まらず、対処しきれていない。厚生労働省(2008)は、「地域における『新たな支え合い』を求めて」において、地域社会の問題に対して、地域全体で支える力を再構築することが求められるとし、「地域づくり」の重要性を指摘する。「地域づくり」には行政サービスのみならず、住民を含む多様な主体の参加に基づく「支え合い」を醸成していくことが重要であるとする。ここでいう「支え合い」の特徴は、「支援者」と「受け手」という関係ではなく支援を受けながらときには支え手に回り、あるいは共に支え合う関係にある。コミュニティカフェの拡大は、地域社会が抱える複雑な課題に対して、対象者の状況やニーズに応じて、分野を問わず包括的に相談・支援を行うことが期待されていることが背景にあると考えられる。

表 1 コミュニティカフェの特徴

	飲食店	コミュニティカフェ	公的な場所
目的	営利	非営利	非営利
飲食の提供	あり	あり/なし	なし
費用	飲食代金	飲食代金(低価格)/利用料/無料	無料
スタッフの名称	店員	スタッフ/当番	職員
スタッフの関わり	飲食物の提供	制度の枠にはまらない対応/プライベートな話を聴く	制度的な対応
利用目的	飲食	自由に過ごす	施設・サービスを利用する
スタッフと利用する者との関係	店員<客	スタッフ/当番=利用客(者)	職員>利用者
相談の有無と方法	店員に相談することはほとんどない	立ち話や何かをしながら、スタッフ/当番あるいは仲間に相談する	相談室で職員に相談する

倉持(2014)より抜粋

(3) コミュニティカフェにおける関係の特徴

一般的な商業ベースのカフェとコミュニティカフェとはどこが違うのか。倉持（2014）は、コミュニティカフェを飲食店と公的な場所の中間として位置づけ対比している。表1に倉持（2014）から抜粋したものを示す。

これによると、飲食店としてのカフェとの比較では、その最大の違いは飲食店としてのカフェの目的が「営利」であって、利用目的が「飲食」であるのに対し、コミュニティカフェの目的は「非営利」で利用目的が「自由に過ごす」ことにある。飲食店で働くのは「店員」で仕事として飲食物を提供するが、コミュニティカフェにいるのは「スタッフ/当番」である。飲食物を提供することもあるが、その主な役割は「制度の枠にはまらない対応やプライベートな話を聴く（倉持,2014）」ことである。街中の風景として、商業施設のカフェで常連さんが店主と親しげに話し込む場面を目にすることもあがるが、そうした関係は飲食代金を支払った上での個人的な関係であり、飲食店としてどの客にも提供するサービスではない。

一方、公的な場とコミュニティカフェとの比較では、その設定目的である「非営利」は両者に共通するものの、公的な場では飲食物の提供をすることはしない。また、公的な場で働く人は「職員」であり、「職員」としての対応は必然的に「制度的な対応」（倉持,2014）となる。公的な場を利用する人の目的は「施設・サービスの利用」であって、施設利用時間と目的は決められている。そのため、利用者のニーズに応じて公的な場で提供されるサービス内容が柔軟に変更されることはほとんどない。

コミュニティカフェの特徴は、その場での相談の有無にも現れている。倉持（2014）のまとめでは、飲食店における関係は「店員<客（客の方が上位）」であり、お互いに個人的な相談はしない。公的な場での関係は「職員>利用者（職員の方が上位）」であり、相談をするのは常に利用者であって、その立場は交代しない。一方、コミュニティカフェにおける関係は「スタッフ・当番=利用者（両者の関係は対等）」であり、同じ場で過ごす仲間としてお互いに個人的な相談をする関係にある。前二者の関係は非対称の関係であるのに対して、コミュニティカフェのそれは対称的な関係である。

地域の居場所としてのコミュニティカフェでの関係とは、場を提供する側としてのスタッフと利用者が、話し合いを通してその場の雰囲気や計画を立て、運営にも関わる「仲間」であることが特徴と言えよう。

(4) コミュニティカフェの支援の枠組み

コミュニティカフェにおける支援の枠組みについては、コミュニティカフェの子ども部門ともいえる「子

ども食堂」の枠組が参考になる。「子ども食堂」は子どもの相対的貧困への支援や地域の子育て支援を担う目的で近年拡大する社会活動である。2012年に始まって以来、全国に広がっている。そのコンセプトは「子どもが一人でも安心してこられる無料または低額の食堂」（湯浅,2017）である。湯浅（2017）は、様々な目的や理念の下に設置された「子ども食堂」の活動を、2つの軸で捉え分類している（図1）。ヨコ軸はターゲット（対象者）、タテ軸は目的である。ヨコ軸は、食べることへの困難を抱える貧困家庭の子どもを対象とするターゲット限定型（貧困対策）の極と、そうした子どもも含めて広く地域社会の子どものみならず大人までも含むターゲット非限定（共生型）が対極をなす。タテ軸は、コミュニティ志向で地域の「交流の場」を目指す方向と、個別対応志向でケースワーク的に「課題を発見する場」方向が対極をなす。

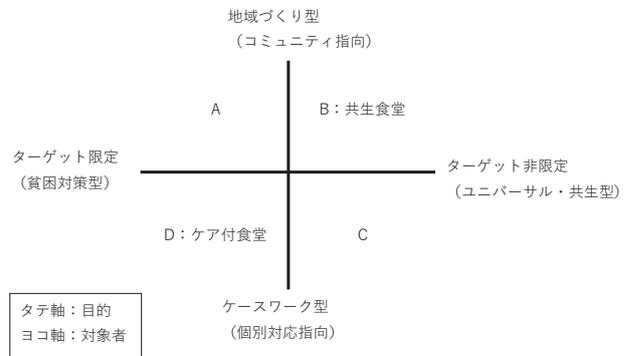


図1 子ども食堂の類型（湯浅,2017）より抜粋

これら2つの軸で4つの領域に区切った上で、図1のB領域を「共生食堂」型、D領域を「ケア付食堂」型とし、「子ども食堂」はそのどちらかのタイプであると指摘する（湯浅,2017）。「共生食堂」の目的は、地域の老若男女の居場所と位置づけ、人々の交流を促し、地域に居場所を作ることにある。この類型は、子ども食堂の設置様式のみならず、本論で論じているコミュニティカフェの設置様式にも該当すると考えられる。「ケア付食堂」は、支援対象を貧困家庭の子どもや認知症者、高齢者などとし、たとえば支援対象者が貧困家庭の子どもの場合には、子ども食堂に「無料塾」を併設したり、対象家庭への食料支援を行ったりしつつ、子どもが家庭や学校などでぶつかる課題を一緒に考えたり、対応していくような活動を展開することがそれに当たると考えられる。

以上、ここまでをまとめると、コミュニティカフェの特徴は、基本的には「非営利」活動で、時間や活動内容を規定されず「自由にすごせる」場であること、「スタッフと客（来訪者）の立場が対称的」でスタッフと客は相互にプライベートな話や相談を行うことがある関係である、と言えるであろう。また、コミュニティカフェの機能は、ターゲット（対象者）と目的の2軸によって分類され、多くは「共生食堂」型

か「ケア付食堂」型に位置づけられると言える。

3. コミュニティカフェにおける心理支援の可能性

(1) コミュニティ支援について

コミュニティ心理学に基づくコミュニティアプローチでは、伝統的な臨床心理学からの発想の転換を主張している。従来の臨床心理学的アプローチでは、心理専門職は、ひとりの心理支援を希望するクライアントに対して、非日常的な場面である相談室でクライアントの来訪を待ち、1回約50分の面接を行い、クライアントの内面と向き合うことを生業としてきた。そうした関わりを求める人がいることは確かだし、個人の内面が変化するためには、一对一の特別な人間関係とそれを保障する場が必要であることもまた肯定されるべきであろう。

こうした心理支援の枠組みとはある意味対極をなすが、コミュニティアプローチである。コミュニティアプローチでは、日常生活や社会生活の場（＝環境）をシステムとして捉え、システムに働きかけることで、個人が抱える問題が変化することを目指す立場である（金沢，2004）。金沢（2004）は発想の転換の例として、臨床心理学的な用語とコミュニティアプローチの用語を対比させている。それによると、病者は「生活者」に、面接室は「生活環境」に、個人は「人々」や「システム」に、治療は「予防」に、専門家は「非専門家」や「チームワーク」に変換されると述べている。

コミュニティカフェがその名の通り「コミュニティ」に根付く「カフェ（人々が集まる場所）」であることを踏まえると、こうした場における心理支援理論として、コミュニティアプローチは適合すると考えられる。

(2) コミュニティ支援における心理専門職の支援モデル

わが国にコミュニティ心理学を紹介した山本（1986）は、コミュニティで働く心理専門職を「地域臨床家」と呼び、個人面接を主体とする心理臨床家と区別している。山本によると、「地域臨床家」の姿勢として、第一に、悩める人の援助は地域社会の人々と連携すること。第二に、カウンセリングと心理テストのイメージから脱却し、クライアントの実際上の生活に役立つ援助を目指すこと。そのために、「地域臨床家」は、必要とする人のなじみのある状況のなかで働かなくてはならない。第三に、密室である相談室を出て、地域社会を土俵にして活動するためには、コミュニティ心理学的発想への転換が必要、というものである。

コミュニティカフェへの心理支援に際して、30年

以上前に提出された山本のコミュニティ支援モデルは、むしろ今日の日本の社会状況においては一層有用であり、コミュニティ支援を実践する上で大いに参考にすべきであろう。

(3) コミュニティカフェの持つソーシャルサポート機能

コミュニティアプローチにおける支援の鍵概念として、「ソーシャルサポート」「エンパワメント」「予防」「コラボレーション」「社会変革」等がある。ここでは、コミュニティカフェにおける心理支援のひとつのモデルとして、ソーシャルサポートを切り口に考えてみたい。

これまでみてきたように、コミュニティカフェは、地域住民が自由に立ち寄ることができる居場所であり、「地域の縁側」（陣内ら，2007）である。そこに行けば馴染みのスタッフや客がおり、お茶を飲みながら他愛のない話をしつつ、心の交流をすることができる場である。人が心身ともに健康に過ごすには、家族をはじめ、他者とのコミュニケーションが不可欠である。その中身は、挨拶であったり、立ち話であったり、ちょっとしたお買得情報であったりと、決して重大な情報ではないかもしれないが、心の健康には欠かせない交流であろう。

コミュニティカフェにおける、こうしたさり気ないやりとりは、心理学的にはソーシャルサポートに位置づけることができる。ソーシャルサポートは丹羽（2007）によると「狭義には、家族や友人などのインフォーマルな資源、広義には、専門家や専門機関といったフォーマルな資源も含んだ多様な資源とのつながりである」と定義される。ソーシャルサポートは、大別すると情緒的サポートと道具的サポートに分けられる。コミュニティカフェでの情緒的サポートとして、カフェに集う人との関わりにおいて、話を聴いてもらえる、受け入れてもらえること、そうした関わりからホッとすることが挙げられる。道具的サポートとしては、たとえば「子ども食堂」において、貧困家庭への食事支援や学習支援を提供することがそれに当たると考えられる。

ところで、ソーシャルサポートは、自然発生的に得られた人間関係がそこにあるだけでは一時的であったり、十分に機能しなかったりするが、サポートを有効に機能させるための「介入」を導入することによって、身近に存在するサポーターが有効に、また長期にわたって機能するになると指摘されている（Cutrona & Cole, 2000）。人が集まれば自然に人間関係が発生し、それがサポートになる場合もあれば、トラブルの原因になる場合もある。せっかく地域住民が居場所を求めてコミュニティカフェに集まったとしても、そこでの人間関係がサポートとして機能せずトラブルの原因となってしまうのは、本来のコミュニティカフェの意義が薄まってしまう。

コミュニティカフェにおいて、カフェを運営するスタッフは、単に飲食物を提供するだけでなく、むしろ来訪する地域住民がその場において居心地がよいと感じるように、またカフェが居場所として機能するように立ち回る必要があると思われる。倉持(2014)は、コミュニティカフェにおけるスタッフのアプローチの重要性を指摘し、「スタッフはコミュニティカフェ内外において橋渡しの役割を果たしている」と述べている。

こうしたスタッフの努力を基盤にして、コミュニティカフェが居場所として機能しているとすれば、コミュニティカフェにおける心理専門職に求められる役割とは、コミュニティカフェを支えるスタッフを支える、つまり「支える人を支援する」ことではないだろうか。こうした動きは、コミュニティ支援のなかの「コンサルテーション」に位置づけられるであろう。

(4) コミュニティカフェでの「聴く耳」としての心理専門職のあり方

次に、心理専門職がコミュニティカフェでどのような態度でその場に居ることがふさわしいのかについて、展望的な観点から述べる。

コミュニティカフェには、さまざまな人が自由に行き来する。心理専門職は、コミュニティカフェにおいて、スタッフと同様にカフェに滞在し、お茶を飲んで過ごすことになるだろう。通常の個人心理面接では、心理専門職は自己開示はしないが、コミュニティカフェでは、ある程度の自己開示もしつつ、日常的な悩み事（子育て、介護、心身の健康、家族に対する日常的な愚痴、お買い物情報）などを相互に話題にしつつも、一歩引いて、まずは聴く姿勢を保つことが肝要であろう。聴く姿勢は、心理専門職のカウンセラーとしての基本的態度である。カフェの場でのこうした態度をコミュニティにおける「聴く耳」と称することを提案する。

コミュニティカフェにおける心理専門職のイメージは、一見すると「聴き上手な近所のおばさん、おじさん」である。人は誰でも自分の話を聴いてもらいたいという欲求をもっている。受容的に聴くことで自分の存在を受け止められたと感じ、自己肯定感が増すことは周知のことである。しかし、人の話を決めつけず、興味関心を持ち続け、かつ見通しをもって聴く（河合, 1985）ことは、案外むずかしい。

カフェでは、周囲に人がいることもあるため、話されたことは丁寧に聴くが、こちらから深掘りしたり、ましてや「直面化」などはしない。ただし、個別相談の依頼があった場合には、できるだけ場を区別して一対一で聴ける体制を取り、話された内容については、本人にも了解を取った上でカフェの責任者と概要を共有する。

親子で参加している場合、子育て期の親は子ども

を安心して預けられ、お茶を飲みながら大人同士の会話を求めている場合も多い。小さな子どもとは、おもちゃや絵本を介して、本人が選んだ遊びに沿っていくような、遊戯療法的な関わりが有効かもしれない。

カフェのスタッフへの心理支援として、まずは仲間関係に入れてもらうことが大切であろう。スタッフの言葉や話を「聴く耳」で受け止め、スタッフの漏らす愚痴やぼやきを受け止めながら、スタッフがカフェのなかで「橋渡し」として適切に動けるように支える。おそらくコミュニティカフェでの「コンサルテーション」は大上段に構えたものではなく、ごく自然なカフェの会話の中で行われることになると思像する。

4. まとめと今後の課題

コミュニティカフェの現状と実際を概観し、心理支援の可能性をコミュニティアプローチの視点から考察した。心理専門職の役割として、コミュニティカフェに溶け込みつつ、「聞く耳」としての態度を取りながら、支援する人を緩やかに支える「コンサルテーション」を行うことが提案された。

コロナ禍にあって飲食を伴う集いが持ちにくい昨今であるが、地域やコミュニティの再生に向けてコミュニティカフェは多くの可能性を秘めている。コミュニティカフェにおける心理専門職の実際の活動を具体的に記録し、その役割と意義を明かにしていくことが今後の課題である。

謝 辞

本論を執筆するにあたって、(財)子どもサポート財団の小谷公仁子氏から多くの示唆を得たことに謝意を表明する。財団が運営するコミュニティカフェへの数回の訪問と小谷氏との対話によって、執筆につながるアイデアを得ることができた。

引用文献

- 長寿社会文化協会 (2007). コミュニティ・カフェをつくらう! 学陽書房
- Cutrona, C. E. & Cole, V. (2000). 自然発生的ネットワークでの最適なサポート In Cohen.S., Underwood. L.G., & Gottlieb, B. H. (Eds.) *Social Support Measurement and Intervention : a guide for health and social and scientists*. Oxford University Press. 小杉 正太郎・島津 美由紀・大塚 泰正・鈴木 綾子 監訳 (2005). ソーシャルサポートの測定と介入 川島書店
- 福山 和女 (2014). アウトリーチの未来像：地域におけるソーシャルサポートとの協働 (特集 アウ

- トリーチとソーシャルサポート：前面から接近困難なら側面から関わるう）精神療法, 40, 195-197.
- 陣内 雄次・荻野 夏子・田村 大作 (2007). コミュニティ・カフェと市民育ち：あなたにもできる地域の縁側づくり 萌文社
- 金沢 吉展 (2004). 臨床心理的コミュニティ援助論 II, 誠信書房
- 河合 隼雄 (1985). カウンセリングを語る 創元社
- 古賀 弥生 (2020). 地域に交流をもたらす「コミュニティカフェ」の試み：コミュニティカフェ@east wings「こねくと」における実践の記録 九州産業大学地域共創学会誌, 4, 98-113.
- 厚生労働省 (2008). 地域における「新たな支え合い」を求めて—住民と行政の協働による新しい福祉— これからの地域福祉のあり方に関する研究会報告書 (平成 20 年 3 月 31 日) (<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/03/s0331-7.html> 2021 年 1 月 11 日)
- 倉持 香苗 (2014). コミュニティカフェと地域社会：支え合う関係を構築するソーシャルワーク実践 明石書店
- 村社 卓 (2019). 大都市における高齢者の孤立予防を目的としたコミュニティカフェの特性——利用要因および利用に伴う変化に焦点を当てて—— 社会福祉学, 60, 78-90.
- 七星 純子 (2020). ケア空間の多元化としての子ども食堂 千葉大学大学院人文公共学府研究プロジェクト報告書 = *Chiba University Graduate School of Humanities and Study on Public Affairs Research Project Reports(355)*, 14-30.
- 日本コミュニティ心理学会 (2007). コミュニティ心理学ハンドブック 東京大学出版会
- 佐々木 浩子・吉田 修大 (2018). 地域住民における居場所づくりに関連する用語の認知度 北翔大学北方圏学術情報センター年報, 10, 35-40.
- 植村 勝彦・高島 克子・箕口 雅博・原 裕視・久田 満 (2012). よくわかるコミュニティ心理学 第 2 版 ミネルヴァ書
- 山本 和郎 (1986). コミュニティ心理学：地域臨床の理論と実践 東京大学出版会
- 湯浅 誠 (2017). 「なんとかする」子どもの貧困 158, KADOKAWA

良いストレスを選択することで養う “しなやかなメンタル”

株式会社 BorderLeSS 代表取締役 筒井 香

中村 (珍晴) それでは、定刻となりましたので、ただ今より 2020 年度神戸学院大学心理学部学術講演会を始めます。私は、本日の司会進行を務めます本学部教員の中村です。どうぞよろしくお願いいたします。

講演に先立ち、開会の挨拶ということで、本学部学部長の秋山学先生より一言いただきます。秋山先生、よろしくお願いいたします。

秋山 よろしく申し上げます。今日は、筒井先生をお招きし、アスリートのストレスマネジメントについての話を伺えるということで、大変楽しみにしています。

私は、筒井先生に非常にご縁を感じています。私が前任校である大阪教育大学を退職したあとに新入生として入学されたのが筒井先生とのことです。また、私がお世話になった上司のところまで卒論を書かれたそうですので、そういった話も 1 度伺えればと思っていました。今日は、少し個人的なご縁を感じた先生にお越しいただき大変うれしいです。非常にパーソナルな話で、すみません。

このコロナ禍の中では、アスリートに限らず、家に閉じこもるわけではありませんが、なかなか思うように活動できず、非常にストレスフルな半年が続いています。今日の話は、こういった状況の中で、それにどのように対処していけばいいかということにもつながる話だと思います。筒井先生、今日はお話が聞けることを本当に楽しみにしています。よろしくお願いいたします。

以上、開会の挨拶とします。ありがとうございます。

中村 秋山先生、ありがとうございました。

それでは、早速、講演に移ります。今回は、株式会社 BorderLeSS 代表取締役の筒井香先生の講演です。筒井先生、よろしくお願いいたします。

筒井 (香) 皆さん、こんにちは。筒井香です。今日はどうぞよろしくお願いいたします。今、いろいろと縁があったことを秋山先生から伺って、いろいろと思いを巡らせているところですが、今日は 90 分という時間を皆さんと過ごしていきます。



今回、タイトルに「“しなやかなメンタル”」と入れました。それに関しては、スライドをシェアしながら進めていきます。

本来なら、こういった講演も教室で皆さん一緒に行われるものでしょうし、それができたらよかったなという気持ちは、もちろん、私自身にもあります。誰もが本当に予期しなかった新型コロナウイルスの影響で、対応力が非常に問われる半年間でした。そして、今後も、そういったことが必要になるだろうと思っています。

私自身、パソコンなどの機械を扱うのが得意ではありません。ですから、この半年間は、Zoom も含めて使いこなすのに必死でしたし、まだまだ使いこなせていないところもあります。また、画面に向かって話すのはすごく難しいです。中村先生は、その辺が本当に上手だと思います。しかし、そういった中だからこそ磨かれる力というか、培われる力があるのではないかと感じる半年間でもありましたので、そういったことを皆さんと進めていければと思っています。

それでは、画面をシェアして進めていきます。「私は誰でしょう」という所です。皆さん、「はじめまして」なので、どういう人がどんな話をするのかということも大事だと思いました。そこで、簡単ですが、どういう活動をしているかを説明します。

まず一つ目は、スポーツ心理学の研究という目線で、どういったことをやっているかということです。私自身は、スポーツ心理学の中でも「思考」や「感

情」に注目して研究活動を行ってきました。例えば、雑誌で、ある選手の気持ちがどのようになっているのかを解説するとか、「超人たちのパラリンピック」(NHK - BS1) という番組で、金メダリストのメンタルがどうなっているのかについてインタビューし、それを心理分析して伝えるとか、そういった活動もしています。

もう一つの活動のほうメインになりますが、日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を持っていますので、スライドの絵にあるような競技の人たちにメンタルトレーニングを行っています。オリンピック種目もありますし、パラリンピック種目もありますし、中学生以上の学生アスリートの皆さんやプロアスリートの皆さんなど、いろんな年代や種目の人に携わっています。

ここにスポーツ選手ではない人が居ます。こちらは医者で、こちらは弁護士ですが、実は、こういった人たちにもメンタルトレーニングを提供しています。これはなぜかという、要は、スポーツに限らず、パフォーマンスを向上するとか、実力を発揮するという目的においては非常に近いものがありますので、トップアスリートが行っているメンタルトレーニングを応用します。

しなやかなメンタル：自分のメンタルの状態に気づいて対処する

今回、受講している皆さんは、体育会でスポーツ活動に打ち込んでいる人も多いかと思いますが、なかには、そこまでスポーツに力を入れているわけではなく、勉強やバイトなど、ほかのいろんなことに力を注いでいる人も居ると思います。ですから、「パフォーマンス」、「自分の行動」という広い視点で捉えると、皆さんに共通して聞いてもらえる話になると思っています。今回、五つのテーマで進めていこうと思っています。一つ目は、「しなやかなメンタルとは」です。今回、タイトルにも入っていますが、私が伝えたいことは、どういうことかということ。しなやかさとは何か。

メンタルトレーニングをするときに、選手から、「僕、メンタル弱いんです」と言われたり、指導者の皆さんから、「いや、この選手、メンタル弱いんですよ。強くしてやってください」と言われることが多いですが、「メンタルに関して強いとか弱いて何だろう」と思います。

「何で弱いと思うんですか」と聞くと、「大事な場面で緊張するんです」とか、「すぐ焦ってしまうんです」と言います。「何で緊張するんでしょうか。何で焦ってしまうんでしょうか」と聞くと、「やっぱり勝ちたいんですよ」とか、「やっぱり、練習でやってきたことを発揮したいって思うんですよ」と言います。それに対して私は、「それって、すごくすてき

な思いだし、すてきな考えですよ。それは、弱いつというよりは一所懸命の証しなんじゃないですかね」という話をします。

スライドの左下に木がぼきっと折れている絵がありますが、強さというのは折れてしまうこともあります。どんなことがあっても一生懸命やりたいからこそ緊張します。ですから、緊張しないようになるよりは、緊張していることに気付いて対処することが大切です。木がしなる感じ。こういったしなやかさは非常に大切だと私は思っていますので、携わる選手や指導者の皆さんに、それを伝えていきます。

今回の状況のような不測の事態、予期せぬ事態のときには、それに気付いて早く対処する、対応することが非常に求められます。ですから、今日は90分の時間を通じて、しなやかなメンタルをつくるヒントをいろんな角度から皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

では、早速、質問します。先生方もぜひ参加してください。「メンタルに気付いて対処する」ということをやってみましょう。皆さん一人一人の心に、今の疲れ具合を問いかけてください。眠気と考えてもいいと思いますが、どれくらいですか。すごく元気だったら「5」、すごく疲れていたら「1」です。その間で5段階で評価してください。「今日の今の自分はどうか」と、自分の心の状態、疲れ具合、眠気を正直に自分に問いかけてみてください。今の時間は夕方3時40分です。午前中からいろいろ活動して、お昼を食べて、疲れている人も居るかもしれません。正直に教えてください。

皆さん、ありがとうございます。なるほど。皆さん、かなり疲れていますね。「1」、「2」が目立ちます。正直でいいです。ありがとうございます。

大事です。今の自分の状態で、これが90分近く続きます。しかもオンラインです。今、皆さんがどうい状況で受けているかは分かりません。もしかしたら自宅で割とリラックスした空間で聞いている人も居るかもしれません。「1」または「2」と答えている人が眠くなるのではないかという感じがもう想像できます。

ここで皆さんにもう一つやってもらいたいのは、「自分は途中で眠くなるかもしれない」という予期、予測をしておくことです。授業などで知らぬ間に寝ていたというのは、皆さんも経験があると思いますが、「眠くなるかもしれないな」と予想しておく、眠くなったときに、「おお、来た来た」と早めに気付きます。

「眠くならないでくださいね」とは言いません。眠くならないように私は頑張りますが、皆さんは、眠くなったら、それに気付いて対処してください。対処の方法を何か一つ決めてください。例えば、私がよく使うのは、私はコンタクトを入れているので、かなりクールハイな目薬を差す方法です。学生の頃

は、授業中にどこかをよくつねっていました。

今、皆さんの画面は見えない状況ですから、例えば、肩を回すとか、ちょっと立ってみるとか、飲み物を飲むという方法でもいいです。画面の前から居なくなると困りますが、聞こえる状態、見える状態であれば、少し活動できる状況ではないかと思うので、何かアクションをして対処してください。

そして、自分の状態を少しでも良くして残りの時間に進めば、良い集中状態を保てます。「1」や「2」の人が多いため、特に「1」や「2」と書いた人ほど対処法を最低一つは心に決めて、残りに臨んでほしいと思います。

私は、これを冒頭によくします。これは何か。スポーツ活動をしている皆さんは、体の状態に合わせてウォーミングアップをしたり、クールダウンをしたり、ケアをしたりします。私がスポーツの現場や練習の現場に行くと、選手の皆さんは、全体や個々でウォーミングアップをしています。指導者の皆さんも、「しっかりアップしろよ」とか、「ちゃんとケアしろよ」と声をかけています。また、自分が痛めている所には入念にテーピングをしたり、いろいろとやっています。

では、心の状態はどうなっているのかという視点で聞いていると、「ちゃんと集中して行け。気合い入れて行けよ」と声をかけていますので、「心には、なかなか厳しいな」と、私は思います。心も疲れているときはあります。実際に、今、皆さんの中には疲れている人も多いためです。

では、どうするのかというと、その状態にちゃんと気付いていれば、「疲れているから、いつも以上に声を意識したほうがいいんじゃないか」とか、「いつも以上にチームメイトと声をかけ合ったほうがいいんじゃないか」とか、「今日は途中で疲れてくるかもしれないから、小まめに水分を取ろうかな」とか、何らかの対処ができます。

体の状態も、いつも100%ではありません。疲れている日もありますし、どこかを痛めているときもあります。その中でも、その日のベストを尽くすために、いろいろとウォーミングアップをしたり、ケアをしたりします。同じように、心の状態も、しんどいときもありますし、やる気が出ない日もあると思いますが、その日のベストを出せるように、ぜひ対処してほしいと思います。

今日を機に、スポーツ活動はもちろんですが、オンラインの授業は結構眠くなるとよく聞きますので、ぜひ、このようにして授業を始めてください。これも気付いて対処ですから、まさにしなやかなメンタルです。残り時間は、気付いて対処をして、皆さんと過ごしていきたいと思っています。二つ目は、ストレスの話です。「この半年間、非常にストレスフルだった」という声はよく聞きますし、私自身の所に問い合わせがある人の中にも、「ストレスがすご

くたまっている」と言う人は多いです。そこで、「そもそもストレスとは何か」というところから説明します。

“良い”ストレスについて

皆さんは、日常生活の中で「ストレス」という言葉を頻繁に使っていると思います。「ああ、ストレスだわ」と言ったり聞いたりするのは日常茶飯事です。「ストレス」という言葉は、もともとは工学や物理学の用語だったと考えられています。物体に力を加えると、ひずみができますが、これが、いわゆる「ストレス」の語源です。その意味では、体にいいとか悪いという話ではなく、そういう一つの現象のことです。

これを医学や心理学の世界に導入するきっかけがありましたが、そのときに意味合いが少し変わり、生理的・心理的な刺激とか、環境とか、そういう出来事のことを「ストレス」と言うようになりました。

一般的に、「ストレスだわ」と言うときには、「ストレス」という用語は、恐らく、マイナスなイメージ、ネガティブなイメージで使われているのではないかと思います。

では、ストレスになるものとは何か。ネガティブな印象が強いので、ネガティブな出来事をストレスと感じると思います。皆さんの周りからやってくる刺激という意味では、叱られたり、怒られたりすることも確かに刺激ですが、実は、人から褒められることも刺激ですので、これもストレスと捉えることができます。「負けることはストレス」という印象がありますが、刺激という意味では、勝つこともストレスの一種になり得ます。暑いとか、寒いとか、風が強いといった環境も、もちろんストレスの一種になります。

要は、自分の周りの環境や出来事による刺激がストレスです。それだけでは、いいとか悪いとかは別になくて、生活していたら何でもストレスだと思えます。皆さんは、恐らく社会生活を送っていると思うので、そういった中では、自分に影響を与える、いろんな人と出会いますし、いろんな出来事が起こります。もちろん、自分が誰かに影響を与えるという意味では、自分も誰かのストレスです。しかし、そのストレスは決して悪い意味だけではなく、お互いがそういう存在です。

このように、皆さんにはストレスの意味をあらためて考えてほしいと思います。私自身は、「あまりにストレスをマイナスに捉え過ぎているのではないか」という印象を持っています。この「全てがストレスになる」という定義の中で考えていきたいのは、「ストレスには大きく分けて2種類ある」と言われていることです。要は、ストレス刺激には2種類あるという意味です。一つ目が「良いストレス」と呼ばれ

るもの、二つ目が「悪いストレス」と呼ばれるものです。

良いストレスとは、挑戦によって生まれる自己成長に必要な出来事です。例えば、試合前の緊張とか焦りとか、試合で負けて落ち込むとか悔しいというものは、挑戦したからこそ生まれてくるものです。そもそも試合に出られないと、試合前の緊張感は味わえません。それは全て自己成長につながる「良いストレス」と定義されています。

ここのポイントは、そのストレスを自分で選んだ自覚があるかどうかです。それも大切です。「うわー、試合前だ。嫌だな。試合、緊張するな。あれ？この試合って、誰かに無理やり出されているのかな。あれ？自分は、『試合に出たい。勝ちたい』と思って入部して、練習してきたの試合。え？これは無理やりな話だったっけ」と、ちょっと立ち止まって考えることが大切です。「これは、実は、自分が望んでいることだ」と自分でしっかりと思い直せたとき、そういう自覚を持っているときには、これは良いストレスのほうに分類されます。一方で、「悪いストレス」と定義されているのは、「やりたくないけど、やらされている」というように、他者にやらされて行動しているものです。こういうことは、言葉でも分かります。「何々をやります」と言うのか、『やれ』と言われてやっています」とか、「何々されているんです」と言うのか。そういう言葉遣いを自分で振り返ってみても、受け身の表現をしているときは、自分がやらされている感を持っているのではないかと思います。こういったものは悪いストレスのほうに分類されます。

さらに、私が結構ポイントだと思うのは、「このストレスは避けられない」と強く思い込んでいるときです。例えば、やりたくないことがあったとしましょう。そうすると、「しんどいな」とか、「面倒くさいな」と思います。さらに、「自分は、それを絶対に避けられないんだ。やらされて、もう選択の余地がないんだ」とどんどん追い込んでいくと、脳は、これを悪いストレスと考えます。ですから、「自分にとって嫌なことを言われた。これは避けられない。対処のしようもない」と思ったときには、どんどん悪いストレスになることがあります。

そもそもある出来事がいいストレスか悪いストレスかを簡単に分類することは意外と難しいです。挑戦している感覚があるとか、逆に、やらされている感覚があるとか、「このストレスは自分で対処できる」と思っているとか、「このストレスは自分で選択している」と思っているとか、逆に、「避けられない」と思い込んでいるとか、そういった皆さんの考え方が間に挟まって、それでいいとか悪いという意味合いが付いています。

ですから、自分の周りにある、あるいは自分が感じているストレスについて、「これはどっちだろう」

という視点で振り返ってみることも大切です。そういう視点を持たずに、一言で丸めて、「ストレスだわ」と言っていると思いますので、そのストレスをいいストレスと悪いストレスに分けてみたらどうなるかということです。

アスリートの皆さんは、そういうことを書き出すというワークもしています。私自身もよくやります。ストレスを感じたら書き出して、それがいいストレスか悪いストレスかを自分で仕分けていく感じですか。そうすると、いいストレスのほうに持っていくことができることも意外とたくさんありますので、そういうことをするのが大切です。

良いストレスを選択するために必要な 3 つの方法

ここからは、良いストレスを選択するにあたって、どういうことを知っておくといいのか、どういうことをやっていくといいのかについて、もう少し具体的に三つのことを話します。

良いストレスを選択するために①：ネガティブ感情は本気の証

良いストレスを選択するための一つ目として、そもそも悪いストレスだと皆さんが感じているときには、悪い感情、ネガティブな感情を持っているのではないかと思います。緊張したり、焦ったり、悔しかったり、落ち込んだり、レギュラー争いの中で誰かに嫉妬心が芽生えたり、一般的にネガティブと考えられている感情を持っているときに、「これはイコール悪いストレスだ」と結び付けている経験が結構あるのではないかと思います。

しかし、感情には役割があります。最大のストレスは、実は、ネガティブになることではなくて、ネガティブになっている自分を否定することです。自分の感情を認めずに、「こんなことで落ち込んでいちゃいけない」とか、「こんなことに緊張する自分は駄目だ」と否定すると、本当に嫌なストレス、悪いストレスになります。ネガティブな感情は本気の証です。それには理由があると思うので、良いストレスだと捉えるためには、自分の感情を否定せずに受け入れてみることも非常に大切です。

■感情には役割がある

最大の悪いストレスはネガティブな感情を持つ自分自身を否定すること！

ネガティブ感情は本気の証！

©BorderLeSS, Inc. All rights reserved. BorderLeSS

先ほど、「感情には役割がある」と言いましたが、感情は目に見えないので、今日は、それを見える化して、皆さんと一緒に見ていきます。

まず、この図について簡単に説明します。横軸には「快」、「不快」とありますが、「快」は、いわゆるポジティブな感情、プラスの感情、「不快」は、ネガティブな感情、マイナスの感情と考えてください。縦軸は、上に「活性」、下に「不活性」とあります。活性は、交感神経が優位で、心拍数は少し高めで、心臓がどきどきしている状態です。不活性は、副交感神経が優位で、心拍数は低く、心臓がどきどきしていない状態です。この図は、この二つの軸の掛け合わせで、感情を4カ所に分類しています。ざっくり言うと、右上は「わくわく」、右下は「ほんわか」、左下は「どんより」、左上は2種類あって「いらいら」と「びくびく」です。

左側は「不快」と呼ばれる感情ですが、私は選手の皆さんから、「ネガティブな感情をなくしたいんです」とか、「もういらいらしたくないんです」とか、「落ち込んでいても仕方ないので、落ち込まないようにになりたいです」と相談されることが結構あります。それがいわゆるメンタルの強さだと思っている人は多いです。しかし、「いや、でも、ネガティブな感情をなくすのは難しいですよ。というか、無理かな」という話をします。

それはなぜかという、左側の感情、特に左上の感情は、命を守る感情とも考えられています。進化心理学という領域では、「なぜ人間は絶滅せずに生き残ってこられたのか」といった視点で考えますが、心理の状況で言うと、ほかの動物よりもネガティブな感情を強く持っていたから、ちゃんと準備することができたり、必要に応じて戦ったり逃げたりすることができたと考えられます。命を守る非常に大事な感情という役割があります。

左下と右上も含めて、これは挑戦しているときに生まれる感情です。自分自身が左側の感情を感じているときは、挑戦していたり、頑張っていたり、そういう気持ちの裏返しだったり、あるいは大切なものが失われているとか、失われそうとか、自分にとって何が大切かを知らせてくれる機能を持っています。

こういった感情に気付いたときに、「ネガティブな感情になっている。これは悪いストレスだ」ではなくて、「ネガティブな感情になっている。自分は、それだけ頑張っているのかな」とか、「自分にとって大切なものがあるな」と捉えることで、「このストレスって別に悪いものじゃないな」と捉え直すことができます。選手の皆さんは、自分の感情に気付くというワークを日々やっています。

ここで、最近とか、この半年間でもいいので、左側の感情を感じた経験を、シェアできる範囲のことで教えてください。「こんなことがあったときにいらいらしたな」とか、「自分は、こんなことがあって緊

張したな」とか、「こんなことがあって悲しかったな」というように、「どんな出来事があって、どんな気持ちでした」という形でチャットに書き込んでください。よろしければ先生方も、最近というか、ここ半年間を振り返って、どんなときにどんな感情になったかを言語化するワークをぜひやってください。皆さん、いかがでしょう。

私は、つい先日もオンラインでの講義をしていましたが、途中でフリーズぎみになってしまいました。しかも、ウェビナー形式で、反応を全然見られなくて、これがいったい届いているのか届いていないのかがよく分からないときに非常に焦りました。焦って焦って、「どうしよう。『しなやかなメンタル』というテーマで話をしているのに、私、めっちゃ焦ってるわ」と思いながら、「こんなときこそ、しなやかなメンタルですね」と話してつないでいたのが日曜日の話です。これが、ここ最近で私が一番焦ったことです。

もちろん、いろんな試合や大会がなくなったときに、悲しみを感じた人も居るでしょうし、誰にぶつけていいか分からない、いらいらした気持ちを感じた人も多いと思います。

チャットが来ました。そうですね。今、私自身も非常勤で幾つかの大学に行っていますが、感染の対策を結構しっかりとしなければいけないので、授業ごとに消毒をするとか、緊張感があります。

「二日酔いになった朝に憂鬱（ゆううつ）な気分になった」ということですが、これはどうでしょう。「今日、ちゃんとやらなければいけないのに、何で二日酔いになっているんだろう」みたいな憂鬱さですかね。

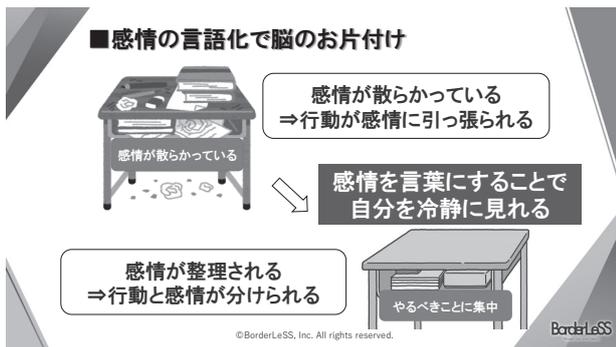
ほかには、「やらないといけないことを見落としてしまって、悲しくて情けない気持ちになった」、「初対面の人とZoomをするときに、『ちゃんとできるかな』という緊張感がある」、「この先が見えないし、息子が居るとい、いつもとは違う環境の中で仕事をしなければならないことのいらいら」という回答などがありました。ありがとうございます。

皆さんにたくさん書いてもらいましたが、これらは全て、「本当はもっとこうしたかったのに」という要求が裏側にあるのではないかと思います。皆さんが書いてくれたエピソードからは、仕方がないことですが、「ちゃんとやらなきゃいけない」とか、「ちゃんとしたい」とか、「失敗したくない」という気持ち、または、「もっとこうしたかった」、「もっとこうしたらよかったのに」と後悔する気持ちが感じ取れます。

これらは、メンタルが弱くて悪いことなのかというと、決してそうではなく、挑戦する気持ちや一所懸命の証しです。感染対応の必要性は、命をちゃんと守らなければいけないという危険対応につながります。このように、左側の感情には役割がありますし、皆さん一人一人にとっての意味があるということであらためて再確認できたと思います。

こういった感情のときには、「ストレスだ」と思っていたと思います。しかし、それには意味がありませんし、「この出来事は、自分にとってそれだけ大切だということだな」と考えることが、「これは自分が成長するために必要な良いストレスなんだな」と捉えるきっかけになります。まず、自分の感情に気付いて、「この感情はいいんだ。この感情を持っていいんだ」と捉えるのがファーストステップです。

次のステップとしては、今、皆さんにチャットに書き込んでもらったように、感情を言語化します。では、それにどういった効果があると考えられているのかを説明します。



スライドの左上の机を見ると、机の上も中もごちゃごちゃです。例えば、「ここで書類を書いてください」と言われたら、書くスペースがありません。この書くスペースがなくなっている状態が、自分自身の感情に気付かず、感情に行動が引っ張られてしまったときです。腹が立ってきつい口調で言ってしまったときや、審判のミスジャッジにいらついて文句を言いに行ったときは、「自分はいら立っているな。それは何でだろう」ではなく、感情のままに行動が先走っている状況です。これは、要は、机の上が散らかっているように、脳の中で感情が散らかっている感じです。だから、机の上が散らかっていて書類が書けないように、感情が散らばっていることで、やるべきことを考えるための脳のスペースがなくなっています。

そこで大切なのが、感情をしっかりと言葉にすることです。「自分は、今、憂鬱な気分になっているな。なぜなら、こうだな」とか、「やらなきゃいけないことを見落とした。自分のことを、『すごく情けないな。悲しいな』と思っている自分が居るな。なぜなら、ちゃんとやりたかったからだな」というように、感情を言葉にして、さらに、その理由まで考えられると、感情がどんどん整理されて、自分のことを客観的に冷静に見ることができます。

そして、いらつくとか悲しいという感情自体がなくなるというよりは、それに伴って行動が引っ張られることなく、感情と行動をしっかりと分けることができます。机の上を整理すると、ここで書類が書

けるように、こうやって感情を整理すると、脳のスペースが空いて、やるべきことがちゃんと考えられます。「悲しくて情けない。じゃあ、次に失敗しないためにはどうしたらいいのかな」と考えることができます。

審判のミスジャッジにいらつくのには理由があります。勝ちたいからです。だから、ちゃんと見てくれないと、いらいらします。しかし、本当に勝ちたかったら、ここで審判に文句を言いに行ってもレッドカードを出されて退場では意味がありません。やるべきことは、次に向かうことです。正しくちゃんと抗議するシーンは必要な場合もあるかもしれませんが、感情的に行くのは、実際に自分が求めていることから離れていくことがあります。

感情が悪いのではなくて、感情に行動が引っ張られるときに、問題行動になります。ですから、ぜひ、感情を言葉にして、脳のお片付けをしてください。そうすることで、自分自身のネガティブな感情を受け入れて、その次の行動をより良くすることにもつながられます。ここも、まさにしなやかさです。「この感情は嫌だ。そうならないようにしよう」ということではなく、自分の感情をしっかりと認めることで、「じゃあ、何をしよう」というところにつながられます。

良いストレスを選択するために②:「ほんわか」感情を重視する

良いストレスを選択するために伝えたいことの二つ目です。感情の図についての説明で、「左側の感情は、命を守るためのものですし、挑戦しているということだから大事です」と言いました。皆さんに書いてもらったものも、まさにそういう状況だったと思います。

しかし、左側の感情ばかりだったら疲れます。その意味では、右下の「ほんわか」の所にもちゃんと行ってほしいと思います。ここは「感情の家」と捉えてください。

皆さんは、合宿や遠征や大会でいろんな所に行った経験があると思います。あるいは旅行でいろんな所に遊びに行った経験もあると思います。しかし、帰る家があるのは大事です。帰る家があるから、安心してお出掛けができます。それだけ皆さんが挑戦して頑張って左側にお出掛けしているのなら、物理的に体を帰す家があることが大事なのと一緒に、感情も意図的に家に帰す時間を取ることが大切になります。こういうかたちで、ちゃんとリラックスできる時間を持つことで、あらためて自分のストレスと冷静に向き合い、良いストレスを選択する準備ができます。

ここで伝えたいことがあります。「忙しいんです」とよく言われます。今、受講している皆さんも、い

ろいろと忙しいと思います。オンライン授業が始まって、受ける側は不慣れで大変ですし、もちろん、授業を展開する先生方も大変です。また、会議が短くなったということもあるかもしれませんが、今の状態をどうしていくのかということ、感染症の対策などに関する会議がいろいろと増えたり、とにかく、さまざまに忙しいと思います。

そういったときには、感情の家の帰り道を増やしておくというか、帰り道を複数持つことが大事だと、私は皆さんに伝えていきます。例えば、「皆さんのリラックス、感情の家への帰り方はどうですか」と聞いたときに、「温泉旅行に行くことです」という回答がありました。休みが2日ぐらいいないと温泉旅行には行きません。「海外旅行に行くことです」という回答もありましたが、しばらくは行けそうにありません。「家に帰って寝ることです」という回答もありました。これはいいですが、寝られないタイミング、家に帰れないタイミングだったらどうしましょうか。

実際に物理的に帰る家でも、帰り道が一方通行で1カ所しかない場合、そこが工事中だったら帰れません。回り道して帰ることができるからこそ、家に常にたどり着くことができます。ですから、感情の家の帰り道も、1種類ではなく、少なくとも2種類以上持っている対処しやすく、帰りやすいです。

休める時間数や時間帯に合わせた帰り道が大事になります。「休みが2日ないと無理」ではなく、「2日休めた日はこう。1日休めた日はこう」ということです。

例えば、スポーツをしている皆さんは、1日のオフはなかなかありませんが、午前は休みで2時から練習とか、2時まで練習があって午後はフリーという状況があると思います。午前が休みのときは、ずっと緊張感があって、実は、休めていない気持ちや気分になることがあると思うので、午後練の日の午前中をどう使うかをあらかじめ考えておきます。もちろん、勉強したり、活性化して過ごすことも時には必要ですが、疲れているときは、感情を家にちゃんと帰す過ごし方をすることも大切です。

いろんな時間帯や時間数で感情が帰れるように、ぜひ、複数の帰り道を持つようにしてください。例えば、1時間でできることも一つ持っておきます。あるいは、授業と授業の合間とか、移動する前の30分とか、何かするには短くて、どうしようもない時間がありますが、その時間で感情を家にしっかりとうまく帰すことができれば、全ての質が良くなることも考えられます。

ですから、受講生の皆さんも先生方も、感情の家に帰る道を複数持っておいてください。そして、私自身は、「チームの中で、『今日帰れた?』とか、『ちゃんと帰ろうね』という声が拳がるようになるといいな。教職員の皆さんの中でも、そういう会話が生まれると、ちょっと楽しいな」と思っています。これ

が二つ目です。

■良いストレスを選択するために

ストレスを感じるがあった時に、
その出来事から離れることを考えると、
意外とどちらを選んでもストレス！？

どちらのストレスを選択するかを問う

自らストレスを選択した意識をつくる

©BorderLESS, Inc. All rights reserved.

BorderLESS

良いストレスを選択するために③：ストレスを選択するという視点を持つ

三つ目は、まとめ的な意味になりますが、「良い選択をするために」という所です。ストレスを感じるがあったときに、その出来事から離れることを考えてください。例えば、頼まれ事をして、「すごく嫌だな」と思った経験があると思います。私自身もあります。断ることができないと思込んでいることも多いと思いますが、取りあえず、頼み事をされてストレスを感じているときに、そのストレスを解消する方法は何かというと、一つは、断ることです。

しかし、断ることを考えたときに、断ることもストレスに感じるがあります。ストレスだと感じていることの裏側というか、それをなくすための行動を考えたときに、意外とどちらを選んでもストレスになる経験があるのではないかと思います。

私がやっているメンタルトレーニングの一对一のセッションでは、「これこれがストレスだ」という話がよく出てきます。そうすると、「そのストレスから本当に離れるためにはどんな対策があるかな」と聞きますが、そこで出てくる対処法から考えると、「そっちはやりたくないから、結局、こっちを選んでいる」ということが意外と多いです。どちらのストレスを採るかということなのです。

最初にストレスの定義の話をしました。引き受けようとして断ろうと、全てがストレスです。では、自分はどちらのストレスを選ぶのか。この「選択している」という視点で、良いストレスのほうに持っていくことができます。

例えば、頼まれるのはストレスで、断るのもストレスというときに、どちらを選ぶか。「これは、断るほうがストレスが大きいから、自分は引き受けよう。このままやろう」と決めた場合は、やりながらまたストレスを感じても、「でも、自分は、断るストレスよりも、こっちを採ったよな」と思えると、「こっちをやろう」と、良いストレスのほうに入っていきます。

逆に、「これは、すごく嫌だから、やっぱり、断るほうのストレスを採ろう」と決めても、断りに行こ

うとすると、「でも、やっぱり嫌だな」と思う自分が出てくると思います。しかし、そのときも、「でも、自分は断らないほうのストレスよりも、こっちを採ったんだ。それで、こっちを行動しているんだ」と思えます。

これは、誰かにやらされているわけではなく、自分でストレスの種類をちゃんと見極めて選択しているということです。この感覚、自覚を持つことが非常に大切です。

「人生を生きていたら、全てストレスです」と言うのと、ものすごく嫌な表現に聞こえるかもしれませんが、刺激はみんなストレスです。そういう大前提のもとに、どのストレスを採るのかということです。自分で選んでいる感覚を得るとするのは、そういうことです。

今、皆さんがストレスに感じていることがある場合に、それをなくす方法を考えて、それでいいと思えば、それはそれでいいです。ただ、どちらもストレスに感じることも意外と多いと思いますので、そのときには、どちらのストレスを採るかということです。

しかし、この「ストレスを採る」という感覚を一度狭むことで、「これは、やらされているストレスじゃない。だって、自分は採ったもん」と考えられるようになるので、良いストレスのほうに認知することができます。ですから、皆さんも、ぜひ、ストレスをなくすのではなく、ストレスを選択するという感覚で日常のストレスと向き合ってください。

良いストレスを選びやすくするヒントとして、今、こういった視点で皆さんと考えてきました。皆さんも、ぜひ、自らストレスを選択した意識をつくってください。例えば、チームの日常の中で、「え？でも、それって、自分で選んだの？どう？」という会話ができるようになれば、チームとしての行動力や活力も高まります。

デュアルキャリアの実践：人としての人生を歩みながらアスリートとしての人生を歩む

今、時間的には大体半分です。少し疲れてきた皆さんは、ちょっと肩を回すとか、ちょっと立ってみるとか、「気付いて対処」の「対処」の部分で最初に自分が立てた対策をぜひ実践してください。そして、後半の時間も良い集中で進めていきたいと思います。では、後半に行きましょう。三つ目は、デュアルキャリアの話です。実は、これも良いストレスをつくることにつながる話なので、聞いてください。

「キャリア」という言葉の定義の話から行きますが、そもそもキャリアとは何か。「キャリア」という言葉は、これまでは「職業」とか「仕事の経歴」という意味合いで使われることが多く、スポーツの世界では、「競技成績」という意味合いで使われています。「セ

カンドキャリア」、「キャリアウーマン」、「キャリア組」、「キャリア官僚」などといった表現がありますが、これらは全て、職業や仕事の経歴という意味合いがあります。

しかし、キャリアの捉え方や枠組みは、「人生」や「生涯」というように年々拡大してきていると言われています。ですから、今日、皆さんと考えていく「キャリア」は、自分が一定期間どういう仕事に就くかということではなく、皆さんの人生です。

では、デュアルキャリアとは、どういうことか。「デュアル」とは、「二重性」という意味の単語です。これまで日本では、アスリートの競技人生をファーストキャリアと捉えて、引退後にどういう職業に就くかという意味で「セカンドキャリア」という表現が使われ、かなり定着してきたと言われています。

しかし、競技人生が終わってからセカンドを考えるのは遅いのではないかと、ファーストとセカンドに分けられるものなのかという疑問がありましたので、もともとヨーロッパで使われていた「デュアルキャリア」という概念を日本に導入しました。2013年ぐらいからいろいろな調査が始まったと言われていますが、現在、文科省とスポーツ庁を筆頭に、デュアルキャリアという概念を日本に広める活動が行われています。

私自身は、スポーツ活動に限らず、複数のことにいろいろとチャレンジすることは、「デュアルキャリア」と定義できると思っていますが、一応、日本スポーツ振興センター（JSC）が定義しているモデル図では、人生のライフキャリアがあり、そこにアスリートとしてのキャリアが重なっていると捉えています。「人としての人生を歩みながら、同時にアスリートとしての人生を歩んでいく」という考えがデュアルキャリアです。

ですから、皆さんが体育会に入りながら神戸学院大学で学業を修めること、あるいはスポーツ活動に限らず、何かに取り組みながら学業を修めるという状況は、まさにデュアルキャリアの状態です。

デュアルキャリアの必要性・有益性

では、なぜデュアルキャリアが必要なのか。私自身、日本全国の小学生、中学生、その指導者の皆さん、保護者の皆さんに、「早いうちから自分のキャリアを考えていきましょう。スポーツのキャリアはもちろん、人としてのキャリアとか、競技現役中から引退後のことも含めてキャリアを考えていきましょう」と、デュアルキャリアの考えを伝える仕事もしています。

その中で、指導者の皆さんから、「これからオリンピックを目指す小学生や中学生に引退の話をするなんて夢がない」と怒られそうになったことがあります。

そのときに、「いや、何も私は保険のように、『スポーツで食べていける人なんて少ないんですから』とか、『オリンピックを目指したって、出場できる人は限られていますよ』とか、そんなことを言いたいわけではないんです。もちろん、そういう現実があることはありますけれども、そういうことを言いたいわけではないんです。

私自身、スポーツメンタルトレーニング指導士として、日頃からアスリートの皆さんが自分自身の実力を発揮して競技スポーツで勝利するところに携わる仕事をしていますから、そこに関する思いは、もちろん、コーチの皆さんと一緒にし、勝つことの重要性は感じています。そういった中で、『デュアルキャリアが必要だ』と私が言うのは、こういったことが明らかになっているからです。

まず、デュアルキャリアは、アスリートの相対的な人間形成、キャリア形成につながります。そして、自己実現をしていくと言われていています。あるいは転換可能な応用能力を習得できます。これは『トランスファラブルスキル』と表現しますが、スポーツ活動で得たスキルは競技引退後も使えます。あるいはスポーツ以外のところで身についた力をスポーツに生かすこともできます。いわゆる集中力や忍耐力など、いろいろと共通して使える心理的なスキルも含めて交換できることも分かっています。そして、デュアルキャリアで将来をしっかりと考えながら、自分のキャリアをちゃんと考えて、今やるべきことに集中するという意味で、実は、競技への集中力やモチベーションが高まり、競技に対するコミットメント、競技に注ぐ力も向上するんです」と話しました。

四つ目に、競技引退後の可能性も拡大するということです。これを見ると、「競技引退後に備えましょう」とか、「ちゃんと就職できます」ということではなくて、デュアルキャリアによって現役中及び競技引退後のパフォーマンスが向上すると考えられています。

皆さんも三年生とか四年生になると、就職活動とか、資格を取る活動も重要になってきますが、スポーツ活動をしながら、その後のキャリアもしっかり考えていくのが「デュアルキャリア」という概念で、それが重要だということが語られています。

では、デュアルキャリアを実現するためには、どういうところをより意識していけばいいのか。シンプルに言うと、デュアルキャリアとは、いろんなことをするという事です。スポーツだけではなく、スポーツ活動をちゃんとしながら、学業もちゃんと修めて、それ以外のこともするという事です。

先ほど、「自分の周りにあるものは全て刺激で、これがストレスです」と言いましたが、いろんなことに触れるということは、それだけいろんな刺激が増えるということなので、実は、ストレスは増えます。ここをしっかりと準備することで、良いストレスを

増やすデュアルキャリアを実現できると考えられます。

そのためには、どういうことをすればいいか。一つ目は、デュアルキャリアを達成するスケジュールを立てます。上は1年間のスケジュールの表、下は4月から6月、7月から9月というように、3カ月ごとに4年のスパンのスケジュールの表になっています。今回、列は、一応、「競技」と「学業」と「私生活」という形に分けました。この三つの軸でそれぞれのスケジュールを考えてみましょう。

4月の段階で、この1年のスケジュールを考えることもできますし、自分自身が卒業するまでのスケジュールと考えることもできます。今は、新型コロナウイルスの状況によっていろいろ読みにくいところがあると思いますが、通常であれば、競技のスケジュールには、予定されている大会を書きます。それと同時に、試験がある時期とか、就職活動をする時期とか、インターンシップ実習をする時期とか、学業におけるスケジュールも書きます。さらに、部活動で何かイベントをするとか、コースや学部で何かイベントをするとか、行事があるとか、自分自身の本当にプライベートな出来事も含めて、私生活のスケジュールに書きます。

そうすると、どことどこが重なっているのかが分かります。例えば、9月が忙しいこととか、就職活動と何々大会が重なることとか、教育実習と何かが重なることなどが見えてきますので、「ここが大変になりそうだから、事前にこういう準備をしておいたほうがいいかな」と、いろんなことを事前に予期することができます。ある日突然、「試験と大会が重なっている。どうしよう」となるのではなくて、あらかじめ4月の段階というか、今はもう10月ですが、これ以降のスケジュールを立てて、それぞれのスケジュールを入れたときに、どこでどんなことが生じるのかをちゃんと予期して対処してください。

スポーツ活動をしている皆さんや体育会で頑張っている皆さんの中には、「競技に集中したいし、競技を優先したい」と思う人も居ると思います。もちろん、私自身も、そういう声を聞きますが、競技に集中したいからこそ、それをするための準備が必要です。ですから、競技のスケジュールだけではなく、自分がもう一つ携わって力を注いでいる学業とか、それ以外も含め、あらかじめスケジュールを立てることが大切です。このあと、自分のスケジュールをぜひ立ててください。

こちらはスポーツ選手の皆さんのための表になっていますが、先生方がスケジュールを立てるときには、「何月には、これがある」とか、学校のいろんなスケジュールがあると思います。そこに、子どもの運動会とか、自身のプライベートのスケジュールも重なると、1年間のどこがどのようにになっているかが、あらためて可視化できます。

二つ目は、デュアルキャリアをすることで、どんな心理的なスキルが身につくのか。昨年度、笹川スポーツ財団の研究助成を受けて研究した結果を紹介します。

スポーツ活動をしていて、何かうまくいかないときがあります。何か気持ちが乗らないとか、どうも成績が伸びないとか、いろんな状況があると思いますが、そういったときに、休むというか、少し時間をおくとか、少し離れることで気分転換になったり、新たな視点を得られることがあります。皆さんも、時間をおくことで視野がいろいろ広がった経験があると思います。

同時に、その調査の中では、「ちょっとでも離れるのは難しい。何かうまくいなくても、離れたら逃げていく感じがするので、そこにずっととどまってしまう」という声も聞きました。

しかし、「自分は両方頑張っています。そういうデュアルキャリアをやっています」という自覚を持っている人は、「時間が決まっているから、スポーツからちょっと離れて、ここは学業をしよう」ということができますし、その逆もできます。状況で言うと、逃げていくのではなく、逃げていくようで向かっているみたいな、積極的に回避している状況です。そういう状況をつくれるのが、デュアルキャリアをやっているうえで身につく心理的スキルの一つです。

これができるときにストレスマネジメント、嫌なストレスを感じる度合いが少なく、そして、スポーツ活動において自分の実力を発揮できていると感じる度合いが高まっている傾向が示唆されています。

同時に、活動だけではなく、多様なコミュニティを持つことも同じような可能性があるのではないかと、皆さんが部活を一所懸命している中で、「自分は部活しかない」、「部活の仲間しか居ない」となると、もちろん、良くも悪くも人間関係もストレスですから、そこでうまくいかないこととか、楽しい思いもいっぱいしますが、つらい思いをすることもありますし、少しうまくいかないときもあるかと思えます。

でも、そういったときに、「ここだけで」というのではなく、クラスの仲間、学部の仲間、地元の仲間、バイト先の仲間、あるいは SNS のつながりも今後は入ってくるのかと思えますが、そういったものとか、家族、親戚、恋人、指導者、教師など、いろんなコミュニティを複数持っていることも、先ほどの複数の活動に取り組むことと一緒に、逃げていくのではなく、積極的に回避して向かっているという心理状態になれることが、デュアルキャリアをやっているところでの心理的なメリットであると少しずつ分かってきています。

要は、「1 個に集中したほうがいいのか」、「二つもやっていたら中途半端になるのではないか」

と思ひ込むこと、皆さんあるいはその周りの声がそういうこともあるかと思いますが、いま一度、二つやることのメリットをしっかりと感じて積極的に回避する、平たく言うと、切り替えがうまいということですが、そういう自覚を持ちます。

コミュニティとしては、一度、自分の持っているコミュニティはどういうのがあるのかと考えることで、いろんな人と接触を持つことも新たな刺激を得られます。気分転換をしようとか、新たな視点を得ようとしたときに、積極的に回避することでそれが生まれてくるので、それができる状況を準備しておいたり、あるいは準備というか、皆さんの周りには既にあったり、やっているかと思えますが、それをあらためて自覚することが、自分で選んでいて、対処法も分かっていること、この二つやることで良いストレス、自己成長につながります。

自分の周りのコミュニティをあらためて確認したり、最近、何か連絡を取っていないコミュニティの人とも連絡を取ってみることも、今後、自分がデュアルキャリアを実現し続けていくうえで力になってくれる存在になります。受講生の皆さん、先生も含めて自身のコミュニティをいま一度考えることも大切です。

大義（なぜ競技をするのか？）を温める

四つ目は「大義、エンジンを温めましょう」という話をします。エンジンとは何か、なぜ競技をするのかということです。スポーツ活動が自粛された中で、「スポーツをやっている意味は何だったか」、「大会がない中で練習しているというのは何をやっているのか」とかです。

「不要不急」という言葉が自粛中によく聞かれたときに、パラリンピックを目指す選手とメッセージのやりとりをいろいろしていたとき、「不要不急とは何だろう」、「スポーツはどうだろう」、「人にとってのスポーツと自分にとってのスポーツは、不要不急かどうかを同じで語れるのか」など、いろんなことを考えるきっかけになったと、私自身は感じました。皆さんも、「これ、何でやっているのだろうか」という思いになった人も居るかと思えます。この「何でやるのだろうか」と、あらためて考えることは非常に大切なことだと、私自身は思っています。

例えば、「何でやっているのだろうか」と思っているときにぱっと出てくる言葉としてよく聞くのが、「ずっとやってきたので、当然、続けています」、「途中でやめるのもったいないし、やってきたからにはという意味で当然やります」、「体育会なので、当然、スポーツ優先です」というところですか。

この「当然何とか」とか、「普通はこうやりますよね」というものは、一つ習慣化されているという、メリットに思うこともありますが、私は思考停止の危険性

もあるかと思います。「本当に当然なの?」、「やってきたからやるだけなのかな?」と問いかけたりします。少し意地悪な質問かもしれませんが、「何で自分はやるのだろうか」というところに立ち返ってほしいです。

例えば、周りの競技レベルが高い所に居ると、「当然、プロになる」、「何で本当にプロになりたいの?」とか、そこの部分が少し抜け落ちているケースもあるかと思いますが、こういった事態でスポーツ活動を通常どおりにできない今こそ、なぜ自分がスポーツ活動に取り組むのかをあらためて考えてもらいたいと、私自身、強く感じる半年間ではありました。

なぜ私が「大義は大事だ」という話をするかというと、目標を持つこととか、目標を設定することは大事です。例えば、話のストーリーとして、今から遠征に行きます。目的地は決まっていますので、みんなバスで行きます。目的地が決まっている、つまり、目標があることで、まず右に向かっていくか、左に向かっていくかが分かりますし、行き方をグーグルを使って調べ、ここで高速に乗って降りてということも分かります。だから、目標は大事です。

しかし、このバスはエンジンを積んでいなかったということがあったら、行く方向は分かっていますし、行き方も分かっていますが、バスは動きません。このエンジンに当たる部分が、人間で言う大義の部分です。目標は優勝で、それは確かに大事です。人間はバスと違って意思がありますので、全く動けないということはありません。調子がいいときとか、うまくいっているときは、「目標は優勝だ。頑張ろう」でいけるとは思いますが、うまくいけなくなったとき、レギュラー争いからいったん落ちてしまったとき、思いがけず負けてしまったとき、あるいはこうしてスポーツ活動そのものができなかつたり、大会が延期されたりしたときは、優勝するためという目標だけでは少し不十分になります。

「何で自分はその競技をしているのだろうか」、「そもそも何で優勝したいのだろうか」といったことに向き合うこと、この大義を知ることが、前進し続けるためには非常に大切になります。これも、自分の本当に理由と向き合うことで進んでいくというしなやかさかを感じています。

イメージとしては土台に大義のエンジンがあり、その上に、例えば、今シーズンの目標とか、大学4年間の目標があります。さらに、その上に日々のモチベーションがあります。例えば、「大会前だから、勝つために頑張る」というモチベーションの日もあるでしょうし、「うまくなりたい」というモチベーションの日もあるでしょうし、「え、今日は雨、やる気ないな。でも、この前、雨の試合で失敗したから、今日はちょっと頑張るといたほうがいいのか」といって気持ちをつくっていくモチベーションもあるでしょうし、「今日は新しいシューズだから、これを試

すのはわくわく」といったモチベーションを使う日もあるでしょうし、日々、いろんなモチベーションを生み出しながらやっていくのが大切です。

その意味では、「大会がなくなって、モチベーションがありません」というのは、「大会前の種類のモチベーションはなくなるから、まあ、なくなるでしょうね」ということで、新たに、「今日のモチベーションは何だろう」と生み出すのが非常に大切だと思って話をすることが多いです。「大義」、「目標」、「日々のモチベーション」が積み重なって、日々の活動ができています。

その意味で、このエンジンがフル稼働するためには、温めることが大切になります。そこで皆さんと考えたいのはエンジンの温め方です。競技を始めた頃を思い出してみるとか、あるいは両親、保護者、自分が小さいときに習っていた先生とかに、「私が競技を始めた頃はどんなでしたか」と、自身の記憶のこともあれば、小さいときに始めていたら覚えていないこともあるかと思います。どんなときに楽しんでいたのだろうか、どんなことがあって自分は悔しい経験をしていたのか、最初は連れられてきていたのに本気になった瞬間はいつだったかといった、自分の原点になる頃を思い出すのも、エンジンを温めるところにつながっていきます。

例えば、皆さん、大学まで競技を続けているとしたら、「好きだからやっています」ということだと思います。当然やっていますが、その競技の好きどころはどこかというのは、やっぱり競技ごとに特性があります。私はメンタルトレーニング指導士という立場では、あるチームだけにというよりはいろんな競技種目に関わる人が多いので、いろんな人に自分の競技の好きどころを教えてください。

そうすると、競技ごとの楽しみ、醍醐味、わくわくするところ、緊張するところ、それこそ、どういうストレスを感じるのかもやっぱり競技ごとに違います。それが集団競技とか、個人競技とか、記録系なのか、ゲーム性のあるものか、採点競技もあり、いろんな競技ごとのものがあり、自分の競技の好きどころを問うことも大切です。

最後です。目標はチームで立てたり、シーズン初めとか、年明けとか、いろんなタイミングで目標を立てたりします。「それを達成することが自分にとってどうして必要なのか」、「どんな意味があるのか」、「何でその目標を達成したいのか」というところに一歩踏み込んで考えるのも、なぜやるのかというエンジン、大義の部分の温めることになります。

最後の書き込みにします。「皆さんが関わっている競技とか、関わり方はいろいろで、やっているでもいいですし、指導しているでもいいですし、応援しているでもいいので、自分の関わっている競技の好きどころは何ですか、醍醐味を私に教えてください」というと、どういうことがありますか。

あるいは、スポーツではなく、音楽をやっている人は音楽でもいいですし、「心理学部の、自分の思う好きなどころはこれです」でもいいです。皆さんが今関わっていることの好きなどころを誰かに紹介するとしたら、どんなふうで紹介するかをぜひ教えてください。多分、いろんな競技があれば、それだけいろんな答えがあるかと思います。

関わり方は選手として、応援する人、指導する人、サポートする人、いろいろあると思いますが、それもひっくるめてです。「何々のファンです」みたいなものでもいいですし、スポーツ活動に限らず、音楽とか、何かいろんなほかの活動、もしくは自分の学部の面白いところ、好きなどころです。

今、私自身が心理学で好きなどころは、私は大学4年間は基礎の心理学をやり、そのあと、スポーツ心理学を学びました。人の居る所には心理がありますので、心理学は単独の学問という考えよりは、私は、心理学は少しずついろんな学問に絡み合っている感がとてもします。心理学が真ん中にあり、その周りに教育学やスポーツもあります。経済、医療、法学、農学、工学、いろんな学部と少しずつ重なっているのが心理学だと思っていて、そこが心理学の好きなどころです。

「今までできなかった、分からなかったことができるようになる、分かるようになること」、「アメリカンフットボールの好きな点は、誰もが活躍できるポジション、役割がある」。こういったタイミングだからこそ、自分自身の競技と向き合うところ、自分自身の競技を分析してみるといった活動をする中で、「何で自分はこんなに忙しいのにやっているのだろう」といったことに気付いていけるのではないかと思います。

音楽をやっている人は、「自分が演奏していても楽しいですが、ほかの人の演奏を聞いていても楽しくなれることが好きです」、確かに音楽は本当にいろんな音を楽しむもので、スポーツ選手もそれぞれの好きな音楽を聞いて臨むとか、それこそ、私たちでも気持ちを少し入れ替えたりするのに音楽をうまく活用することはありますから、そういったことで生活に根付いて、楽しくなれる要素が音楽には確かにあります。ありがとうございます。自分自身で問うのもありますし、できれば両親に、「自分が競技を始めた頃は どうだった？」みたいなコミュニケーションをすればいいです。

「選手の成長を見て、ゲーム等で感動をもらえること」、ここも自分が関わっている意義みたいなどころです。「生け花の好きなどころは、花を通じて自身の感性や理想を自由に表現できるなどころです」は、すてきな表現です。あらためて自分が好きなどころ、なぜそれをやっているのかということに触れるのもエンジンを温めます。「ボランティアは普段関われないような年齢の人と関わることです」。皆さん、

書いていただいております。こういった問いかけを自身とする、仲間とする、家族とすることで、原点となるエンジン、土台となる皆さんの大義を温めてください。

まとめ：しなやかなメンタルづくりに向けて

最後は、「しなやかなメンタルづくりに向けて」ということでまとめをします。では、「しなやかなメンタルは何でしたか？」というと、心の状態に合わせて、気付いて、対処することです。冒頭、皆さんの元気度チェックを5段階でして、皆さんがなかなか疲れているところからスタートしましたが、「それもOKです。だからこそ対処法を考えていきましょう」という話から入りました。

そして、良いストレスを選択していきましょう。ストレスは全部ストレスです。自分の回りにあるものは、いいとか、悪いとかではなく、刺激は全てストレスです。そういった中で、自分で選択しているという感覚、自己成長につなげるという感覚を持つことで、良いストレスに仕分けができるという話でした。皆さん、自身が考えているストレスをぜひ書き出してみて、これを良いストレスにするにはどうしたらいいか。「嫌だ」と思っていることも、それをなくすためにもう1個の道考えたときに、「どっちを採る？」と自分で選択をして、自分が選んだという感覚をつくっていくことで良いストレスを増やしていきましょう。

良いストレスを増やすという意味では、デュアルキャリアの実践でいろんなことを実践していくことです。スポーツ活動に限らず、生け花をしているという話もありましたし、ボランティアをしている話もありました。複数のことに従事することで身につけられるスキルがいろいろあるという話でした。

一つ目は競技に集中したいとか、もちろん、ほかの活動に集中したいときには、それができる準備をするということで、スケジュールをしっかり立てることです。急に焦ることなく、事前に準備をすることでスケジュールを書くという話をしました。

二つ目はいろんなことに従事する、いろんなコミュニケーションを持つことも合わせて、積極的に回避することでパフォーマンスの向上、ストレスのマネジメントにつなげてください。

最後は大義、エンジンを温めるということですが、「なぜ競技をするのですか」と問うことが根幹にあるかと思いますが、それに気付いていくためのヒントとして最後にやったような、「自分自身が競技を始めて、どんなところを楽しんでいたのか」、「どんなことに悔しがっていたのか」、「どこで本気のスイッチが入ったのか」といったことを自分自身で振り返ったり、そのときのことを知っている人に尋ねる、そこで生まれるコミュニケーションそのものが、エン

ジンを温めるのにつながっていきます。

皆さんにも記入してもらったとおり、自分自身の携わっていることはどこが好きなのか、好きだからやっていることもあると思いますが、あらためて好きなのところはどこか、あるいは好きだからとかではなく、「何となくこれをやっています」ということも、やっている活動の中にはあるかもしれません。

別に望んでいませんが、何か委員になっているといったときに、「嫌だな。この委員とか別にやりたくなかったけど」ではなく、「自分がやっている委員のいいところを好きなのところと考えたらどこだろう」と考えるのも、皆さんの取り組みを良いストレスに持っていくためには必要な、大事なポイントです。そして、目標はよく立てますので、その目標を達成することが自分にとってどれだけ重要なことかという視点で考えるのも大切です。

私はこんな質問をされたこともあります。例えば、「自分が今やっている競技だと上には行けそうにありません。しかし、種目転向したら勝ち上がれるかもしれません。どうしましょう?」「どうしましょう?」と言われても、私には答えが出せませんという感じでしたが、それこそ、まさに、「何でその競技をやっているの?」というところなんです。勝てる競技をやるとしたら、なぜ勝ちたいのかということがありますし、いや、勝ち負けではなくこれをやるというのだらしたら、なぜやるのかというところなんです。やっぱりその「なぜ」を追求するところが、どっちを選択しても正解だと思いますので、大事なポイントです。

皆さんがなぜその競技をするのかもそうですし、例えば、仕事もそうです。これから、皆さんが、恐らくキャリアでは就職とかを考えていくときに、やりたい仕事、稼げる仕事、やりがいがある仕事、いろんな観点がありますが、別にいいも悪いもありませんし、私自身は、キャリア選択ではどれも正解だと思いますので、自分がどういう理由で働くのかを大事に決めていくのが非常に大切です。

こちらで最後です。「良いストレスを選択することで養う“しなやかなメンタル”」というタイトルで進めてきて、そもそもしなやかなメンタルは気付いて、対処しながら、しなやかに、折れずにいくことだという、私が思うしなやかなメンタルの定義の話から、実際、それを実現していくためのポイントとしての話を進めていました。

今日は、私が一番大切にしている言葉を伝えて終わりにします。それは、私はしなやかなメンタルをつくるための考え方に自分自身はなっているかなというところで、その言葉は「ためにする」です。「ためになる」という言葉は皆さんもよく使っていると思いますし、「この話はためになりました」と言った、言われた経験はたくさんあるのではないかと思います。これは確かに大切ですが、「ためになりました」と言うときは、相手がいい話をするのが大前提にな

ります。

一方で、「この人は話が下手だな」とか、「このリーダーはチームを全然マネジメントできていない」というときに、「ええ?」ではなく、自分が話すときはどう工夫したらいいか、自分がリーダーになったらどういうことに気を付けるとより良くなるのかというふうな、自分の「ためにする」と決めることでいろんなことを自分の成長のためにできます。

成長のプロセスの歩みは、「ためにする」と決めることで進めていけます。「新型コロナウイルスで、自粛でジムに行けません」とか、「全体練習ができません」とか、もちろん、そういった制約はたくさんあったと思います。私自身が携わっているアスリートも同じような状況下にありました。

そういったときに、でも、自分がしっかり落ち込むことは大事だと思いますが、そのあと、自分ができることは何かといったときに、「時間があるから料理をしてみる」、「家でトレーニングできる環境を調えるために、いろいろ買ってみる」、「自分でかなり工夫をして、部屋を改造した」という話も聞きました。

そういったことをすると、少しどきどきしたり、少し緊張したり、わくわくしたときは、実はそういうときに心が動いている、感情が動いているという経験をしています。それは成長で、どんな状況でも自分のためにしようと何かをやってみるときに心が動きます。そうして、成長のプロセスの歩みを止めない。

「成長のプロセスの歩みを止めるな」を合言葉に、選手と結構やっていましたが、それを進めていると、自粛が明けてとか、活動をいろいろ再開させてとか、大会が始まったときに、しっかりと加速していけるのではないかとこのころで「ためにする」、この語尾を変えるだけですが、心理学の主体性ではこういった語尾の一つが大切になってくると、私自身は思っています。

これに気付けたのは、自分の話を1分だけすると、私は大阪府の高校ですが、高校三年生に神戸市に練習試合に行きました。帰り道に、今の部活の監督、私からしたら恩師に当たる人に、「受験勉強はどうや?」と言われてました。私はいわゆる文系で、数学が苦手でしたので、「ああ、頑張っています。でも、数学に足を引っ張られています」と言いました。

そのときに、その顧問の先生が、「おお、数学が足を引っ張るのか。足を引っ張るのは自分だろうな」と、何気ないトーンでしたが言われたことがあり、数学が人かのように勝手に捉えて、「足を引っ張られている」と、とてもおかしいことを言っていると、私はそのときにはっとして、とても恥ずかしい気持ちになりました。人でもありませんが、数学のせいになっています。

でも、よくよく考えると、そういう言葉で人のせいとか、何かのせいになっている言葉がたくさんある

と思いました。言葉の語尾を気を付けようと思ったのが高校三年生で、結構前の話になりますが、そこから、いろいろ考えていって、自分も心理学を学びながら、「ためにする」という気持ちで臨むのは大事だという言葉に出会いました。自分がとても恥ずかしい思いをした高校三年生で、神戸市の夜景を見ながらの帰り道をよく覚えていますが、そういうきっかけでした。

皆さんも今日の時間も含めて、いつもとは違う、これまでの先輩とは違う大学生活を送っていることがあるかと思いますが、そういった状況だからこそ、風が吹いているからこそしなれるというところで、しなやかなメンタルをつくっていきける環境でもあるかと思います。一人ではなく、ここに居る皆さんと、チームの皆さんと、教員の皆さんと「ためにする」時間を歩めば、とてもうれしく思います。私自身も、皆さんに負けないように、いろんなことを「ためにして」前に進んでいければと思います。ありがとうございました。

中村 筒井先生、ありがとうございました。時間がもう少しありますので、もし質問等がある方は、この場でぜひ聞いていただければと思いますが、いかがですか。

質疑応答

清水 よろしいですか。

中村 清水寛之先生、お願いします。

清水 清水です。非常に大事な話を聞かせていただき、本当にありがとうございました。

筒井 ありがとうございます。

清水 一つだけ気になったことがあります。それは、「ためにする」という表現はネガティブな部分を含んでいるのではないかということです。

筒井 なるほど。

清水 話をお聞きしながらネットで調べたら、「ためにする」議論はえらい論争があるみたいです。

筒井 論争。

清水 すなわち、「下心をもって」というニュアンスが含まれているというわけです、たしかどこかで見たと思って調べました。先生のお話自体は非常にすばらしく、ちゃんと一貫していると思いますが、「ためにする」という表現はやっぱり慎重に使ったほうがいいのではないかというのが、私の率直な意見です。

筒井 なるほど。ありがとうございます。勉強不足なので調べてみます。ありがとうございます。

中村 清水先生、ありがとうございます。ほかにいかがですか。

秋山 筒井先生、どうもありがとうございました。

筒井 ありがとうございます。

秋山 今回、話を聞きながら、心理学のなかで、

ストレスに関連する事柄というのは多くの研究者、そして多くの学生も関心があります。結局、それとどう向き合ったらいいのか。私自身もストレスは主たるテーマではありませんが、関心があるテーマの一つであり続けていますが、日常生活の中でうまく響く言葉がなかなか言えませんし、自分自身の中でもうまく整理がつかない部分があります。

今日は、先生の話の中で、例えば、「大義」という言葉を使ったり、「ストレスを選択する」という表現は、私自身は選択行動がと専門なので、「そうか。選択という言葉はこういうところで使うんだな」という辺りに非常に新しい発見と「こういう見方もあるんだ」という気付きがあり、とても面白かったです。

話の中身、それ自身は、心理学の中でいろいろ研究されてきたテーマもあると思いますし、様々な方がお話をされているとは思いますが。今回の筒井先生のような表現の仕方で、聞いている人にも、より多くの人に分かってもらえるだろうと思います。私自身、勉強になり面白かったです。ありがとうございました。

筒井 ありがとうございます。

秋山 感想を述べさせていただきました。

中村 秋山先生、ありがとうございました。それでは、最後に、講師の筒井先生に、いま一度、反応、リアクションで拍手をよろしくお願いします。

筒井 ありがとうございます。

中村 大喝采です。れでは、以上をもって、2020年度の心理学部の学術講演会を終わります。皆さん、本当にありがとうございました。

(終了)

ご挨拶

心理学研究科長 石崎 淳一

2019年4月、神戸学院大学大学院心理学研究科を開設しました。その前年の2018年には心理学部がスタートしました。心理学部の開設記念フォーラムは、ご自身も専門職（弁護士・社会福祉士）で心理職の登用に積極的な明石市の泉房穂市長を迎えて盛大に行われました。翌年の心理学研究科の開設記念講演会では、公認心理師の会の理事長で東京大学大学院教授の丹野義彦先生に講師をお願いし、公認心理師の国家資格化の経緯とその社会的意義について学びました。また、本学の公認心理師養成の組織的な取り組みを評価していただき、2020年の春、季刊誌『公認心理師』の創刊号において本学の心理学研究科が紹介されました。同じころ、長谷川千洋教授の編集により、本学の心理学教育・研究の力を結集したテキストである『エッセンシャル心理学』がナカニシヤ出版から発刊されています。

このように心理学研究科は公認心理師養成のための教育に力を注いできましたが、いよいよ研究科の1期生の方々が修士論文を提出する時期となりました。この度、在籍する修士2年生の19名全員の論文が提出されました。論文指導を中心的に担っていただいた演習の指導教員の先生方にあらためて感謝申し上げます。本学は、2004年度に人文学部人間心理学科を開設し、学部課程における総合的な心理学教育の基盤を整えました。そして2008年度からは大学院における臨床心理士等の養成を始めました。学部での心理学の教育は1990年代に遡りますし、一方、博士課程で心理学分野の研究を行い、その後で大学で教鞭をとっている方々も多数おられます。そして臨床心理士をはじめとする多くの心理臨床家を養成してきました。

それらの心理学教育・研究の長い蓄積を土台として、新たに創られた心理職の国家資格である公認心理師に対する国民のニーズに応えるために心理学研究科を開設しました。私たちに公認心理師の意義と特徴をとらえ、それまでの考え方や組織体制を改編し、演習、学内実習、学外実習の指導を研究科全体で一体となって行うという形をつくりました。一種のチームアプローチ的な考え方とも言えるでしょう。これは大きなチャレンジです。そのような立場から、1期生の大学院生の皆様には共に心理学研究科を創造していくプロセスに参加してほしいとお願いをしました。パイオニアとしての苦労をお願いしたわけです。1期生はそれによく応えてくださり、院生と教員・スタッフが協働しながら新しい研究科のスタイルを追求することができました。大変ありがたかったと思っています。

2020年度は新型コロナウイルス感染症の問題が発生し、大学院の教育・研究環境もさまざまな制約を受けましたが、何より人々の心の健康に大きな影響があったと思われます。公認心理師の果たすべき役割はさらに重要なものとなりました。1期生が社会に出てから、どのような場面でも専門的な知識と技能、連携の力を発揮して困難を克服していってくれることを期待しています。第1期の修了生の皆様の多方面でのご活躍を心よりお祈りいたします。

学業課題場面における自己統制葛藤に自律性およびエゴ・レジリエンスが及ぼす影響

8C19101 井田 美帆佳

(指導教員 山本 恭子)

私たちは、やらなければならないことがあることをわかっていながら、それとは別のことに行動を移すことでやらなければならないことを先延ばしにするといったことを多く経験する。このようなやるべき行動と別の行動との間で生じる葛藤は自己統制葛藤と呼ばれる。藤田・仲澤(2013)は動機づけの要因が先延ばし行動に大きく影響するとしており、新垣・都築(2016)は、自律的な動機づけが成功や達成などのポジティブな結果に結びつくとしている。さらに、自己統制葛藤状況において目標を遂行するためには、衝動や欲求の調整が必要であり、状況に応じて柔軟に衝動を最適な抑制レベルに調節できる能力とされるエゴ・レジリエンス(以下、ER と表記)が関連すると考えられる。そこで、学業課題場面における自己統制葛藤と自律性、ER との関連について、(1)ER が高いと目標関連行動の頻度が高い、(2)自律性が高いと目標関連行動の頻度が高い、(3)ER が高いと自律性の高低に関わらず、目標関連行動の頻度が高い、という 3 つの仮説を立て検討した。

本研究では、やるべき行動を目標、別の行動を誘惑として捉え、目標をレポート課題に設定した自己統制葛藤における想起場面を用いて、大学生 31 名を対象に Google Form での調査を行った。質問項目には、小林(2014)を参考に自己統制葛藤に関する項目として、「目標を達成したい程度」「誘惑に対する魅力の程度」「目標関連行動の頻度」「誘惑関連行動の頻度」、誘惑対処方略尺度(小林,2013)、大学生用学習動機づけ尺度(岡田・中谷,2006)、ER89 日本語版(畑・小野寺,2013b)を使用した。

その結果、仮説(1)では、重回帰分析の結果、ER から目標関連行動に対して有意な標準偏回帰係数は得られず、支持するとは言えない結果となった。仮説(2)では、重回帰分析の結果、目標関連行動に対して、RAI で有意傾向、内発で有意な結果が得られたことから、概ね支持する結果となった。仮説(3)では、目標関連行動を目的変数とする階層的重回帰分析の結果、RAI と ER の交互作用は有意ではなかったが、内発と ER の交互作用において有意な結果が得られた。ER 高群では内発による効果がみられなかったという点で概ね支持する結果となったが、目標関連行動を高めるとはいえない結果となった。一方、ER 低群では内発がより目標関連行動を高めていた。このことから、目標関連行動は、自律性の高さにより高められるが、ER が高い場合は、内発的動機づけの高低に関わらず一定の目標関連行動が遂行されると考えられる。

公衆衛生学的アプローチによる心理療法の最適化

8C19102 上山 友輔

(指導教員 清水 寛之)

本研究では、科学的根拠のある心理療法を全国民に提供するため、エビデンスに基づく心理実践（EBPP）や費用対効果の検討、ビッグデータの活用といった公衆衛生学的なアプローチによる心理療法の最適化を目的としている。この目的の背景には、近年増加している精神疾患による影響が、国民の生活の質だけではなく、経済面においても大きな影響を与えていることにある。精神疾患のなかには、科学的根拠に基づき治療法が確立されているものもあり、うつ病に対する認知行動療法（CBT）もその1つである。日本においても CBT の有効性は認められているが、医療機関における実施率は高いとはいえない。CBT が医療機関で実施されていない要因の1つに、心理療法の専門家である公認心理師が行う CBT が診療報酬化されていないことが挙げられる。日本では国民皆保険制度に基づいて医療提供がされており、その財源の約5割が保険料、約4割が公費である。このように公的な性格をもつ財源には納税者である国民に対する説明責任が課される。そのため、公認心理師による心理療法の診療報酬化を実現するためには、心理師が行う認知行動療法のエビデンスを確立させる必要がある。このような EBPP を政策として実施している国の1つにイギリスが挙げられる。イギリスでは国立医療技術評価機構（NICE）により100以上の治療ガイドラインが策定されており、このガイドラインを忠実に実現しようとした政策の1つが心理療法アクセス改善（IAPT）政策である。IAPT 政策とは国民保健サービスが全国民にエビデンスのある心理療法を組織的に提供するための取り組みである。2015年以降、毎年100万人以上の国民が IAPT サービスを利用しており、成人のうつ病と不安障害の治療に変革をもたらされた。このような政策を我が国においても実現させるためには、臨床的なエビデンスのみならず、経済的なエビデンスである費用対効果の検証も考慮する必要がある。多額の予算が投入されている IAPT 政策においても綿密な費用対効果の検討結果に基づいて実施されている。さらに IAPT 政策では毎年膨大な治療データが集計されており、研究やサービスの改善に活用されている。このようにビッグデータを集計し、分析を行う研究は近年注目されており、優先的に取り組むべき課題やアプローチの対象の明確化、国民や地域のニーズに沿った心理療法の提供においても有効な手段である。社会構造の変化に伴い、様々な改革が検討・実施されている日本において、これら公衆衛生学的アプローチによる心理療法の最適化は今後さらに議論すべき重要な課題であると考えられる。

大学生の居場所感の形成要因と心理的影響に関する研究

-自尊感情・孤独感・ストレス反応に着目して-

8C19103 江口 美樹

(指導教員 山本 恭子)

本研究では、居場所を社会的居場所と個人的居場所の 2 つから焦点を当て、大学生のソーシャルスキルが居場所感に関連し、そこから自尊感情や孤独感、ストレス反応などの心理的変数に影響を及ぼすかどうかを調べることを目的とした。仮説は、「①ソーシャルスキルが高い人は、社会的居場所感が高くなる」、「②社会的居場所と個人的居場所の両方が高い人は、自尊感情が高く、さらに孤独感やストレス反応は低くなる」の 2 つを設定した。

大学生 67 名(男性 22 名, 女性 44 名, 未回答 1 名)を調査対象者とし、ソーシャルスキル尺度, 居場所感尺度, 自尊感情尺度, 孤独感尺度, ストレス反応尺度を用いて質問紙調査を行った。仮説 1 について、ソーシャルスキル自己評定尺度の 6 つの下位尺度を独立変数, それぞれの「居場所」を従属変数とし重回帰分析を行った結果, 主張性が社会的居場所に, 主張性と関係維持が個人的居場所に正の影響を及ぼしていることがわかった。仮説 2 について, 自尊感情, 孤独感, ストレス反応を従属変数とし, 社会的居場所×個人的居場所の階層的重回帰分析を行ったところ, LSO-U を除いて交互作用がみられなかった。

仮説 1 が主張性のみ支持された理由としては, 居場所とは自分が居心地がよく感じる場や時間であるため(相川, 2006), 他者のことを考えるよりかは, まずは自分の主張をすることで気持ちが安らぐと感じていると考えられる。また, 仮説 2 は支持されなかったが, 分析結果より社会的居場所は自尊感情と無気力に正の影響を, LSO-E, 抑うつ・不安, 不機嫌・怒りに負の影響を及ぼすことがわかった。また, 個人的居場所は自尊感情に正の影響を, 抑うつ・不安, 不機嫌・怒りに負の影響を及ぼすことがわかった。つまり, 社会的居場所, 個人的居場所が独立して各心理的変数に良い影響を及ぼしていることがわかった。また, 交互作用がみられたものもあり, 社会的居場所が低い群では個人的居場所が LSO-U(人間同士の理解・共感)を高めていることがわかった。分析の結果より, 社会的居場所が低くても, まずは個人的居場所があることが大切であると考えられる。マズローの欲求 5 段階や愛着理論の安全基地と同様で, 人間は安全の欲求や安全基地にあたる個人的居場所が安定することで, 社会的な関わりを欲したり, 求めて行動したりするのではないかと考えた。

今回の研究は単一時点での調査に基づくため, 因果関係は明確ではないといえる。今後, どのような因果関係でこれらの因子が影響し合うのかを詳しく研究することが求められる。

大学生が認知した父親の養育態度が現在の自己肯定意識に与える影響

8C19104 蔭山 翔太

(指導教員 毛 新華)

近年では、日本の若者の自己肯定意識の低下が問題となっている。心に関連する問題を抱えているにもかかわらず、自己肯定意識の低さにより、周りと相談できない若者もいる。幼少期からの様々な経験は「自己肯定意識」に影響を与えるなか、親の養育態度は重要な影響要因の一つである。共働きの世帯が増えてきた現代において、母親が育児の主な担い手という従来の考え方は、父親も積極的に育児に関わることに転換せざるを得ない。そこで、本研究では、父親の養育態度が子どもの自己肯定意識にどのように影響するのかを調査し、母親の影響と比較しながら、父親の影響力を明らかにする。

本調査は、兵庫県内の私立大学に通う大学生 58 名(男性 22 名, 女性 36 名, 平均年齢 19.12 ± 0.86)を対象とした。使用尺度は、親の養育態度を測定するために、「受容」、「無関心」、「統制」の 3 領域に基づき、先行研究(小林, 2011 など)にある尺度から 17 項目を抽出した。自己肯定意識を測定するために、自己肯定意識尺度にある「自己閉鎖性・人間不信」、「自己表明・対人的積極性」、「被評価意識・対人緊張」、「自己受容」、「自己実現態度」、「充実感」の 6 つの因子を使用した。夫婦関係を計るために、子どもから見た両親の夫婦関係満足尺度(諸井, 1998)を使用した。

親の養育態度を測定する 17 項目に対して因子分析を行った結果、想定通りの「受容」、「無関心」、「統制」の 3 因子が抽出された。子どもが認知する親の養育態度を説明変数に、自己肯定意識を基準変数とする重回帰分析を男女別に行った。その際、調査対象者が最も記憶に残っている養育時期、そして子どもが認知した夫婦関係満足度を統制変数とした。

結果として、男性に対する父親の統制的な養育態度は、自己閉鎖性を高め、信頼を築きにくいこと、また父親の受容的な養育態度が充実感及び自己表明・対人積極性を高めることが分かった。一方で女性は両親からの養育に対する影響は少なく、父親の受容的な養育態度のみ充実感に影響を与えていた。

以上の結果から親の養育は、幼少期から必要なもので、特に厳しく統制するような育児ではなく、子どもを尊重し受容するような育児が自己肯定意識を高めるうえで非常に重要であるといえる。母親の養育は、基礎的な対人スキルを育むうえで重要であり、そのなかで父親が子どもの意見を否定することなく、悪いところはどうすればよいのかを共に考えるような関わりが必要不可欠であると考えられる。

成人形成期における痩身願望と他者からの否定的な評価への恐れおよびボディ・イメージとの関連

8C19105 小林祐希

(指導教員 秋山 学)

現代の日本では摂食障害が問題となっている。DSM-5では、摂食障害群は食行動または食行動に関連した行為に持続的な変化を起し、身体的不調や心理社会的障害を引き起こすとされている。摂食障害の傾向として、ボディ・イメージの障害や体重に関わらない痩身願望、症状の消失に長い期間を要することが挙げられる。大学生が好発機であり症状が持続される傾向にあるため、本研究では成人形成期 (Arnett, 2000)を対象とし、自身の体型への認知と理想的体型とのボディ・イメージのズレと痩身行動を促す心理的要因である痩身願望を測る痩身願望との関係を検討する。また、成人形成期の課題として対人関係不安があげられることから、社交不安症の認知行動モデルにおける他者からの否定的な評価への恐れ(以下:FNE)も取り上げ、ボディ・イメージのズレと痩身願望との関係におけるFNEの媒介効果を性差も踏まえながら検討することを本研究の目的とした。

調査対象者である18歳から25歳の男女300名に対して、痩身願望を測る痩身願望尺度(馬場・菅原, 2000)、FNEに関する日本語短縮版尺度(二瓶他, 2018)、ボディ・イメージの測定としてContour Drawing Rating Scale (Thompson & Gray, 1995)という係留として体型がイラストで表現された尺度、そしてBMIを算出するために身長と体重への回答を求めた。

結果として、女性においてはボディ・イメージのズレと痩身願望との関係におけるFNEの媒介効果有意な媒介効果は認められたが、男性においては有意な媒介効果が認められなかった。また、現在体型のボディ・イメージの分布では男女間に大きな差は見られなかったが、理想体型のボディ・イメージでは男性が標準体型への解答が約4割を占めるのに対して、女性は瘦身体型への解答が約7割となる偏りをみせた。加えて、男性ではBMIから痩身願望への直接効果がパス解析の結果から確認された。

本研究では、女性にFNEの媒介効果が認められ、男性はBMIの痩身願望に対する直接効果が認められるとともに、男女間に理想体型に差異が認められた。以上のことから女性は、理想とする身体像が瘦身体型に偏っていること、周囲の対人関係における評価から比較的強く影響を受けることを示した。男性では、体格のいい体型を理想としており、実際の肥満傾向が痩身願望を強めることが示された。理想とする身体像や痩身願望に至る過程に男女差がみられ、その背景には周囲の他者の捉え方の違いが挙げられる。痩身願望の問題を考える上で、特に女性は周囲の他者との関係を理解することの重要性が示唆された。

学校現場におけるいじめ問題の現状とスクールカウンセラーの役割

8C19106 杉本 和也

(指導教員 村山 恭朗)

いじめ問題は小中学校における主要な問題の一つである。文部科学省(2019)によると、小中学校におけるいじめ認知件数は増加傾向にあり、国内の研究(村山他, 2015; 伊藤, 2017; 川畑他, 2018)から、誰もがいじめの当事者になる可能性があることが示唆された。このような問題に対応するためには、心理や福祉等の専門家や専門機関と連携・分担することが必要不可欠である。その中でも心理の専門家として、チーム学校の一員に位置付けられているのがスクールカウンセラー(SC)である。そこで本研究は、いじめ問題の現状について整理するとともに、心理専門職としていじめ問題に関わるSCのいじめ問題における役割について検討した。

いじめの要因として、発達障害、貧困、養育行動、教員のメンタルヘルスとの関連が示唆され、SCがそれぞれの問題に対してどのような取り組みが行えるのかを検討した。まず、SCの活動は、発達障害特性を示す児童生徒に対する個別支援のみが強調され、その他の児童生徒への関わりが無いことが報告された(渡邊, 2017)。このことから、SCは日常的な関わりからすべての児童生徒との関係性を作ることが必要であると考えられた。次に、学校現場では子供の貧困に関心が低く、貧困対策への取り組みが進まないケースが多いことが挙げられた(末富, 2016)。そのため、SCがSSWと協働し、貧困に関する心理教育を行うことで、教員の貧困問題への意識や関心を高めることが必要であると考えられた。次に、保護者が子供を褒めてあげられていないという現状や家庭の教育力の低下が示唆された(花王, 2015; 文部科学省, 1996)。このことから、SCが児童生徒との日常的な関わりをさらに増やすことで、児童生徒の良い所を見つけ褒めてあげることが有用であると考えられた。最後に、教員の精神疾患による病気休職者数の現状は、高水準にあり深刻な状況である(文部科学省, 2013)。そのような現状の中、SCは教員への支持的なコンサルテーションを行うことで教員のストレス軽減やエンパワメントを高める可能性が考えられた。そして、以上のような取り組みにSCが携わることで長期的にみるといじめの早期発見、未然防止の可能性が考えられた。しかし、教員は多忙であり、SCもまた勤務時間が限定されている。

今後の課題としては、SCが多忙である教員の労働環境と多職種連携の重要性について、学部生や院生の段階で知っておく必要があると考えられる。加えて、学校現場の抱える課題に対して、多職種連携や役割の異同を踏まえた、さらなる研究が必要であろう。

認知症高齢者に対するイメージの規定因

—認知症に関する知識，向社会的行動，および親近性に関する分析—

8C19107 空野 伶大

(指導教員 長谷川 千洋)

本調査では、認知症高齢者イメージにおける認知症の知識、向社会的行動、高齢者・認知症高齢者に対する親近性との関連について検討した。認知症に関する講義を受講していない大学1年生 56名（男性:19名，女性:37名，平均年齢:18.75歳±3.35）を対象とし、Googleフォームを使用し、インターネット上での質問紙調査を行った。

調査項目は、認知症の主観的知識、認知症予防の可能性、認知症の疾患名、認知症によって生じる症状、一般高齢者に対するイメージ、認知症高齢者に対するイメージ、向社会的行動（対象別利他行動尺度）、認知症高齢者に対する親近性の8項目を使用した。

介護経験の有無による一般高齢者イメージと認知症高齢者イメージの差を調べるために *t* 検定を行った結果、介護経験の有無により、一般高齢者イメージと認知症高齢者イメージに有意な差は認められなかった。また、調査項目である8項目からなる変数の積率相関係数を基に重回帰分析（強制投入法）を行ったところ、認知症高齢者イメージに影響を与える要因として一般高齢者イメージと、親近性の項目である認知症高齢者との関わりの経験であることが明らかになった。一方で、認知症の知識と向社会的行動は認知症高齢者イメージに影響を与える要因ではないことが認められた。

先行研究では関連が報告された認知症の知識と認知症高齢者イメージについては、本研究では関連がみられなかった。認知症の知識を有している介護職員を調査対象とした先行研究とは異なり、本研究の調査対象が認知症の専門的知識を有していない大学生の回答であったため、明らかな関連性が示されなかった可能性がある。向社会的行動については、今回用いた利他別行動尺度は、認知症高齢者に対しての向社会的行動を正確に把握できていない可能性があり、尺度の選択やその妥当性について更なる検討が必要であると考えられる。

認知症高齢者イメージに影響を与える要因として、介護や同居という物理的環境や具体的な行動ではなく、「関わり」というやや広義で抽象的行動を示す項目との関連があったため、どのような「関わり」が認知症高齢者イメージに影響を与えるのかについて今後、詳細に検討する必要があるだろう。

グリーフケアの現状—緩和ケア領域を中心に—

8C19108 高部 恵利花

(指導教員 小久保 香江)

グリーフケア（悲嘆ケア）とは、悲嘆のさなかにある人を支え、癒すことといわれている。しかし、グリーフケア（悲嘆ケア）という言葉は、まだあまり聞き馴染みがなく、日本での取り組みも少ない。そこで、本研究では、日本におけるグリーフケアについて、その活動や内容を調べ、グリーフケアとは何かを明らかにすることを目的とする。本研究では特に、緩和ケア領域におけるグリーフケアについて検討することとする。

まず、悲嘆の心理として、(1)悲嘆の誘因となる喪失体験、(2)悲嘆反応、(3)悲嘆の回復過程、(4)複雑性悲嘆について検討した。そして、悲嘆者への支援における注意点について検討した。それらを踏まえて、日本におけるグリーフケアとして、(1)災害時のグリーフケア、(2)遺族会とグリーフケア、(3)がん患者を看取る家族とグリーフケアについて紹介し、最後に、緩和ケア領域におけるグリーフケアと心理師の役割について検討した。

緩和ケア領域におけるグリーフケアでは、患者だけでなくその家族も対象になる。患者とその家族の思いを橋渡しできるような関わりが必要になり、さらに、患者と死別した後の家族も対象になってくる。緩和ケア領域では、患者に関わる人々は心理師だけではなく、看護師等もグリーフケアを行うことができる。看護師は、患者と触れ合う機会が多いが、看護の仕事に重点をおくため、一人の患者の話を聞くことに、時間を多く費やすことは難しいかもしれない。しかし、心理師なら一人の患者にじっくり向き合い、話を聞くことができる。また、患者と関わる中で、その家族と関わることも増えるため、患者の死後における関わりに、つなげることができる。

緩和ケア領域における心理師の役割として、患者やその家族だけでなく、医療者へのサポートも必要になってくる。支援を行っていくうえで、医療者が、患者本人や家族との関係づくりに困難を感じていたり、治療に対するコンプライアンスが悪かったりする場合に、心理師が患者や家族の心理状態などから見立てをし、それをもとに、どのように接すべきか、どのような対応が考えられるかを、コンサルトすることが求められていると考える。また、医師や看護師に対する、心理的教育や研修を行うことも挙げられる。心理師が医療者に対して、医療者のバーンアウトに関する知識や対処方法、医療者に対してのグリーフケアに関する事などを研修内容として取り上げるべきである。

児童虐待における家族再統合に向けた保護者のケア

8C19109 中川 雅胤

(指導教員 長谷川 千洋)

厚生労働省の発表では、児童相談所の児童虐待相談対応件数は、統計を取り始めた 1990 年度から 27 年連続で増加している。厚生労働省の通知（2004）では、「保護者が虐待の事実と真摯に向き合い、再び児童とともに生活できるようになる（「親子の再統合）」のであれば、それは児童の福祉にとって最も望ましい」との表記があり、児童虐待後の親子関係の望ましい結果の一つとして、家族再統合が掲げられている。しかし、現在、児童虐待事案において、虐待を受けた子どもについては多くの支援形態が報告されているが、児童虐待を行った側（保護者）の支援については、子どもの支援に比べ十分に確立されているとは言い難い現状がある。本研究では、家族再統合における保護者の支援に焦点を当て、それに伴う問題点に注目し、以下の点について文献考察を行うことを目的とする。①現在、児童相談所等で行われている保護者支援プログラムにおける効果と問題点を挙げ、家庭復帰・家族再統合の割合を増やすためには何が必要であるかを考察する。②保護者の行動変容段階に合った支援プログラムの提供について考察する。③福祉の分野、とりわけ児童虐待事案における家族再統合の場面において公認心理師としての可能な役割、及び支援について検討する。

現在の支援プログラムを実施する上での問題点として、費用や人員不足が実施の弊害となっていること、現在児童相談所等で行われている支援プログラムの実施率の高いものについて、集団を対象として実施されるものが多いこと、科学的なエビデンス評価の高いプログラムの実施率が低いことがわかった。

児童相談所における措置解除後の家族再統合の割合を増加させるためには、保護者の行動変容段階を見極め、対象の段階に合わせた支援プログラムを適用することが、より効果的であると考えた。具体的には、段階的親子再接触において保護者の状態によって各段階を設定すること、次の段階へ進むための保護者の変化とその条件、プログラムに対する保護者の認識やモチベーションから行動変容段階を基にした支援プログラムの導入を検討した。

心理支援の実施の場所が市区町村へと細分化してゆくこと、支援の内容も集団から個人を対象としたものに推移していくことが予想される。支援プログラムには心理的な技法が多く取り入れられているため、実施に際しては心理職が適任であることをかんがみると、公認心理師の活躍の場が福祉の分野において広がることが考えられる。

親の養育態度が適応感に与える影響 —精神的自立の媒介効果—

8C19110 永田 尚輝

(指導教員 秋山 学・道城 裕貴)

本研究では親の養育態度が子の精神的自立および適応感にどのような影響を及ぼしているのかを検討することを目的とした。先行研究では、親の養育態度を過保護だったとする評価が、子どもに自主性を阻害されたと感じさせ、さらに自己に対して不安を抱かせ受動的で消極的な態度を形成させるとしており、親の養育態度が子どもの精神的自立に影響を及ぼしているということを明らかにしている。さらに、青年期の愛着スタイルが友人関係での相手が捉える個人間の適応性にも関連していると示唆する研究もある。これらの事から親の養育態度をポジティブに認知することが、子どもの精神的自立を促進させ、そのことが子どもの適応感に影響を与えているということが推測される。

本研究ではこれらの先行研究をもとに、親の養育態度と子どもの適応感との関連が子どもの精神的自立によって媒介されているというモデルを設定した。モデルの内容としては、主な養育者からの“ケア”を高く認知しているほど、“親との信頼関係”が高く、養育態度が“過保護”であったと認知しているほど、“親との信頼関係”が低くなると想定した。また、精神的自立から適応感の影響については、“親との信頼関係”が“居心地の良さ”、“被信頼感・受容感”、“課題・目的の存在”、“劣等感の無さ”に正の影響を与え、心理的分離が“劣等感の無さ”に正の影響を与えると考えた。

このモデルを検証するため、大学生 102 名を対象とした質問紙調査を行った。その結果、主な養育者からの“ケア”を高く認知しているほど、“親との信頼関係”が高く、“心理的分離”が低くなっていた。このことから、ケアを受けたという認知は親との信頼関係を高くする一方で親からの心理的分離を抑制するということが分かった。しかし、本研究ではデータの性質上、母娘間の影響が色濃く出ているデータであることに留意する必要があると思われる。また、養育態度が“過保護”であったと認知しているほど、“親との信頼関係”が低くなっていた。このことから親子の信頼関係を築くためには、親が自分中心の養育ではなく、子ども中心の養育を行い、子どもの自律性を配慮することが重要であるということが示唆された。精神的自立から適応感への影響については、“親との信頼関係”が“居心地の良さ”、“被信頼感・受容感”、“劣等感の無さ”に弱い正の影響を与えていた。この結果から、子どもは親との関わり合いを通して、ポジティブな内的作業モデルを形成し、子どもの適応感を高めるということが推測される。

以上の事から大学生から見た親の養育態度の認知と学校での適応感は、親との信頼関係を媒介して影響を与えているということが分かった。しかし、本研究ではデータの性質から母娘間の親子関係に偏った結果になっていた。そのため今後は、父娘、母息子などそれぞれの親子関係を比較できるようなサンプルを回収した上で性差の検討を行うことが、青年期の親子関係とその後の適応に関する理解のために必要であると思われる。

児童期における家族機能への認知が現在のネガティブな反すうおよび抑うつに及ぼす影響

8C19111 濱本 実花

(指導教員 村山 恭朗・道城 裕貴)

近年、抑うつが増加・慢性化は深刻な問題となっている。青年期にある大学生は、抑うつを経験することが知られているため(西河・坂本, 2005), 抑うつは青年期の心理的問題のひとつであると考えられる。抑うつには、青年期にある大学生の家族機能への認知が関連すること(佐藤, 2014), ネガティブな反すうが強いほど抑うつが高まること(伊藤・上里, 2001)が示されている。しかし、これまでの研究では、家族機能の認知とネガティブな反すうの抑うつに対する相互作用に関して十分な検討は行われていない。そこで本研究は、大学生を対象として、児童期の家族機能への認知と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果を検証することを目的とした。web 調査を行い、大学生 86 名(男性 31 名, 女性 55 名, 20.44 ± 1.36 歳)を分析対象とした。質問紙は、家族構造測定尺度—ICHIGEKI—(野口・狐塚・宇佐美・若島, 2009), ネガティブな反すう尺度(伊藤・上里, 2001), ベック抑うつ性尺度(林, 1988)を用いた。分析は、各家族機能(「結びつき」・「勢力」・「利害的關係」), 各関係性(家族内・親子間・父母間)に分けて行った。重回帰分析の結果、家族内の勢力とネガティブな反すうとの交互作用が有意傾向にあり($\beta = -.141$), ネガティブな反すうが高い学生では、家族内の勢力が低いと認知しているほど、抑うつが強いことが示された($\beta = -.265$)。一方で、ネガティブな反すうが低い学生では、このような関連は認められなかった($\beta = -.002$)。親子間($\beta = -.129$)と父母間の勢力($\beta = -.116$), 各関係性における結びつき(家族内: $\beta = -.028$, 親子間: $\beta = -.043$, 父母間: $\beta = .004$), 利害的關係(家族内: $\beta = .086$, 親子間: $\beta = .085$, 父母間: $\beta = .060$)と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果は認められなかった。

本研究では、家族内の勢力と抑うつとの関連に対するネガティブな反すうの調整効果が示された。「勢力」とは、家族成員が他の成員に対して保持している影響力や発言力の程度である。勢力の機能が高い家族では、肯定的なコミュニケーションが促進され、両親が子どもにとってサポート源として適応的に機能していると考えられる。勢力の機能が高い家族において、学生は家族からの情緒的サポートを得ることができるため、ネガティブな反すうの効力が減弱されることが示された。そのため、抑うつが悪化・維持に関わるネガティブな反すうを捉えるうえで、家族内の情緒的サポートに着目することが重要であると考えられる。

発達障害における就労上の問題と心理支援
—注意欠如・多動症（ADHD）に焦点を当てて—

8C19112 原田 裕子

（指導教員 清水 寛之・道城 裕貴）

発達障害の中でも ADHD の人は、不注意、多動性、衝動性といった特性によって、就労にさまざまな困難を抱える。例えば、誤字脱字なく書類を作成し、それを適切に管理することが困難であり、就職活動に支障が出る可能性がある。また、成人の ADHD は職場での機能、成績、出勤状況の不良さ、失職の可能性が高い対人的葛藤の高さとも関連する。しかし、成人の ADHD の職場における問題の理解や対処についての実証的研究はほとんどない。また、成人の ADHD の治療について論じた文献のうち、社会的環境への直接的な介入について詳細な議論を展開したものはきわめて少ない。そこで本研究では、発達障害の中でも成人期 ADHD に焦点を当て、ADHD の概要、日常生活の困難に対する治療と介入、就労上の問題と心理支援について展望し、今後の課題を明らかにすることを目的とした。

まず、ADHD の人は併存症や二次障害を抱えていることが多いことが示された。そのため、ADHD の症状のみに焦点を当てて支援を行うのではなく、ADHD の併存症について知っておくことや、二次障害につながる要因を取り除くことが必要であると考えられる。また、成人期 ADHD の日常生活の困難に対しては、薬物療法、認知行動療法、コーチングなどを組み合わせた包括的支援が推奨されていることが示された。ADHD を含む発達障害者の就労に関しては、さまざまな法律が制定され、支援機関による取り組みがなされていることが明らかになった。さらに、ADHD の特性は行動力がある、判断スピードが速い、枠に捉われず発想できるといった心理面での強みにもなりうることが示された。全体を通して、ADHD の人がよりよく働くためには本人が努力するだけでなく、職場が ADHD の特性を理解し、配慮する必要があることが示唆された。そこで心理専門職は、ADHD の人が困り感を抱える部分や配慮が必要な点をアセスメントし、「ナビゲーションブック」を用いて職場に伝えるよう促すとよいと考えられた。しかし、合理的配慮に関する理解は職場に浸透していないため、その要因をアセスメントし、その職場に合わせた具体的な合理的配慮を提示することが必要であると考えられる。

ADHD の就労に関する国内の論文は少なかったが、論文化されていない事例も多数存在すると考えられる。特性を上手に活かして働く ADHD 当事者を対象に質的研究を行うことは、今後の課題となるだろう。

大学生のレジリエンス、親からの自立、自我同一性の関連について

8C19113 藤岡 瑛

(指導教員 村山 恭朗)

レジリエンスとは、精神的に不安定な状況にあっても、良好な状態に適応する過程や能力とされている。近年、レジリエンスと関連がある要因として、自我同一性と良好な親子関係が示されている。特に、自我同一性は青年期の重要な発達課題であり、青年期は親からの自立や親離れする時期である。この時、母親は子どもに対して、自立を促すような態度が求められる。一部の研究では、親からの自立と自我同一性は強く関連していることが報告されている。しかし、レジリエンスと自我同一性、自我同一性と親からの自立の 2 変数の関連は検証されているものの、3 変数（レジリエンス、親からの自立、自我同一性）の関連を検討した研究はほとんどない。そのため、本研究では、大学生を対象として自我同一性、親子関係、レジリエンスの関係性を検討することを目的とした。具体的には媒介モデルとして、青年期における養育行動と大学生が示すレジリエンス（獲得的レジリエンス）の関連は、自我同一性の程度によって媒介されると予測した。

本研究は Web 上にて調査を実施し、神戸市の単一の私立大学に通う大学生（20 歳以上）103 名（ 20.53 ± 0.70 歳）を分析対象とした。質問内容は、レジリエンス、親からの自立、自我同一性を測定するため、二次元レジリエンス要因尺度（平野，2015）、母子関係における精神的自立尺度（水本・山根，2011）、アイデンティティ尺度（下山，1992）を用いた。

階層的重回帰分析を行ったところ、獲得的レジリエンス、自我同一性の確立、母親との信頼関係の変数が、媒介モデルとして検証された。間接効果の検討により、自我同一性の確立を介した間接効果は有意水準にあり、獲得的レジリエンスと母親との信頼関係の関連を完全媒介することが示された。

本研究の結果は、現在の生活において、母親との信頼関係を維持する学生ほど、自我同一性が確立され、その確立された自我同一性の高さがレジリエンスの維持につながることを示している。これまでの研究では、良好な親子関係が大学生のレジリエンスを高める直接的な要因として考えられていたが、本研究の結果を踏まえると、親子関係は大学生の自我同一性を形成する土台として機能し、間接的にレジリエンスの向上に寄与すると考えられる。

しかし、本研究で示された、母子関係、自我同一性、レジリエンスの関連の方向性（因果性）は完全には保証されていない。そのため、今後、縦断調査を行い、本研究の結果を再検証する必要がある。

権力志向性が自尊感情およびセルフハンディキャッピングに及ぼす影響

8C19114 古川 知佳

(指導教員 毛 新華)

本研究では大学生における権力志向性が自尊感情を介してセルフハンディキャッピング(SHC)に与える影響について検討することを目的とする。先行研究では、権力志向性と自尊感情には関連があり(小塩,1998)、自尊感情とSHCには関連がある(鹿角,1994)ことが明らかにされたが、3つの変数を総合的に検討した研究が見当たらない。そこで、本研究では、権力志向性が自尊感情を介してSHCに影響することを想定し、因果モデルを立てて検証を行う。また、先行研究で検討されなかった「権力志向性が直接SHCに関連すること」についても、探索的に検証する。

本研究は関西私立大学に在籍する大学生93名(男性:33名,女性:90名,平均年齢:18.8±0.54)を対象に行った。因子分析では先行研究で示された因子構造が得られた。権力志向性と自尊感情、権力志向性とSHC、自尊感情とSHC、さらにSHCとその下位因子であるやれない因子、やらない因子それぞれに相関を想定した共分散構造分析を行った。男女込みの分析では、自尊感情からSHCへ有意な負の関連がみられた。また、SHCの下位因子が権力志向性や自尊感情から受けた影響の詳細を検討するために、SHCの各因子それぞれに対し関連を検討したところ、自尊感情から「やれない」因子への負の関連と、自尊感情から「やらない」因子への負の関連がみられた。性別ごとの分析では、女性では有意な関連はみられず、男性においては、自尊感情からSHCへ有意な負の相関と、自尊感情から「やれない」因子へ有意な負の関連がみられた。

以上より、本研究では権力志向性において自尊感情やSHCとの関連は認められなかった。一方、男女込みの結果では自尊感情が高いものほど、SHC方略を用いないことが示唆された。また、男性においては自尊感情が高いほど、努力しないことによるSHC方略を用いないことが考えられる。それにより、大学生では、自尊感情が低い男性ほどSHCを用いやすいために保守的になり、その結果向上心と積極性が下がってしまう可能性がある。

本研究では大学生における権力志向性と自尊感情およびSHCとの関係を明らかにするために共分散構造分析を用いて検討を行ったが、権力志向性との関連はみられず、権力志向性自体の関連項目が結果的に不明瞭であった。今後の研究では、自尊感情の高低による影響の違いも加味していく必要がある。また、今回はサンプル数の少なさから、結果の安定性の課題も残されている。今後の研究において男性に焦点を当てる場合には男性の人数を増やし、さらに実験法を取り入れ、因果関係を検討する必要があると考えられる。

アサーティブな表現が怒りの喚起・持続傾向やストレス反応に及ぼす影響

—青年期に着目して—

8C19115 水内 淳平

(指導教員 山本 恭子)

本研究は、怒りの影響が問題化されやすい青年期の怒りの「喚起されやすさ・持続されやすさ傾向」を取り上げ、アサーティブな表現と怒りの喚起・持続傾向やストレスとの関係性を調べることを目的とした。仮説として、日常的にアサーティブな表現を行いやすい人は、アサーティブな表現を行いきい人に比べて、怒りが喚起された際の持続傾向が低く、ストレスが低いだらうと設定した。

この仮説を調べるため、大学生の男性 11 名、女性 46 名の計 57 名（平均年齢 19.49 歳、 $SD = 0.93$ 歳）を対象に Google form による調査を実施した。質問紙は「課題達成」, 「語用論的配慮」からなる「機能的アサーション尺度」, 「怒りの喚起傾向」, 「怒りの持続傾向」からなる「怒り喚起・持続傾向尺度」, 「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」からなる「心理ストレス反応尺度」から構成されていた。「機能的アサーション尺度」の各下位尺度を独立変数, 「怒りの喚起・怒りの持続尺度」を従属変数とする重回帰分析をおこなった結果, 課題達成から怒りの持続に対して負の影響があることが示された。また, 怒り喚起・持続傾向の下位尺度からストレスに対する重回帰分析をおこなった結果, 怒りの喚起からストレス反応の不機嫌・怒りと無気力, 怒りの持続から抑うつ・不安と無気力に対して正の影響があることが示された。しかし, アサーションからストレスに対する直接の影響は見られなかった。

以上のことから, 課題達成が怒りの持続に影響を及ぼし, 怒りの持続から抑うつ・不安, 無気力へのパスが認められ, 自らが主体的に課題を達成しようとするにより, 怒りが早期に収まり, その結果, 抑うつ・不安, 無気力感情が低減されることが示された。また, 怒りの喚起・持続傾向とストレスとの関連について, 怒りが喚起した際には不機嫌や怒りといったストレス反応を強く感じるが, それが長期化すると抑うつや不安といった感情に変化すると考えられる。したがって, 健康に影響を及ぼすような抑うつ感情を増大させないために, アサーティブな表現を早期に用いて怒りを表出させることが大切だと考えられる。本研究の結果からアサーションは怒りが喚起した際に長期化しないような方法として有効であると考えられる。そのため矯正分野や医療分野でのデイケアなどにおいて, アンガーマネジメントの分野等におけるアサーションが活用できるのではないかと考えられる。

認知症患者を介護する人に対する支援の検討

8C19116 宮内 恭平

(指導教員 小久保 香江)

認知症は「一度発達した知的機能が、脳の器質的障害によって継続的に低下した状態のこと」である。認知症は疾患名ではなく、種々の原因疾患により生じる症状である。原因疾患により治療できる場合と治療できない場合がある。治療できない原因疾患によって認知症になった場合は、認知症患者と介護者は長期的に認知症と付き合い続けなければならないため、その双方の生活の質（Quality of Life：QOL）を向上させるための支援は重要である。

日本の認知症患者の人数は年々増加しており、認知症患者の増加に伴い、必要な介護者の数も増えている。また、多くの主介護者がストレスを感じていることも分かっている。日本の高齢者虐待の問題にも着目すると、養介護施設従事者等による虐待件数は年々増加しており、養護者の虐待件数は急激に増加しているわけではないが、高く推移している。また、高齢者虐待の発生要因の調査では、ストレスが関与していることから、介護ストレスが増加することで、高齢者虐待につながる可能性があると考えられる。そのため、介護ストレスを軽減する方法や対策を考えることは重要になると思われる。

本研究の目的は、認知症患者を介護する人の介護負担を増加させる要因に対して、心理支援者として何ができるのか、どのようなアプローチが適しているのかについて論文や著書をもとに検討することである。認知症の症状には、中核症状と周辺症状の大きく2つに分けられる。周辺症状は認知症の行動・心理症状（BPSD）ともいわれている。（以下、周辺症状をBPSDとする）。BPSDに高齢者領域にて従事している心理士は、本人支援や介護者支援のスキルや知識をより身につけたいと考えていることから、臨床現場において本人支援や介護者支援を求められることが多いことも考えられる。介護負担とBPSDは関連しており、BPSDを呈することで介護負担は増え、介護者の精神疾患の罹患リスクが高くなること、また、BPSD数が増加することで介護負担が大きくなることと被介護者に対して虐待行為を生じる可能性があることが分かった。介護者の対応によってはBPSDを増悪させるため、介護者に対して教育的な介入が必要だと考えられる。

BPSDが出現している患者と介護者に対する介入として有効とされるものは、グループに対してではなく個々の認知症患者や介護者に対して直接的に行われるものであることが分かった。また、介護者が個々に合った心理教育を受けることでBPSDの減少に効果があり、なおかつ、効果の持続が長いことが分かった。

高齢者領域の心理支援者は、心理支援に重点をおくため実践的な介護スキルをすぐに身につけることは簡単ではない。そのため、既に介護スキルを有している介護士等の養介護施設従事者との連携によって、より実践的に個別介入を行うことができるようになると思われる。

大学生のユーモアとコミュニケーション・スキルが生きがい感に与える影響

8C19117 室山 由貴

(指導教員 毛 新華)

本研究の目的は、ユーモアとコミュニケーション・スキルが生きがい感にどのような影響を与えているのかを明らかにすることである。先行研究を踏まえて、仮説は①ユーモアの表出は直接生きがい感に影響を与える、②ユーモアの表出はコミュニケーション・スキルを媒介して生きがい感に影響を与える、の 2 つとし、これらを一つのモデルと想定し検討した。

本研究は大学生 75 名（男性 27 名、女性 48 名、平均年齢 19.6 歳 ($SD=1.07$)) を対象に、ユーモアに関する尺度、コミュニケーション・スキルを測定する尺度、生きがい感を測定する尺度を用いて質問紙調査を行った。仮説の検討は SEM 分析を用いて行った。その結果、「ユーモアの表出」と「コミュニケーション・スキル」、「コミュニケーション・スキル」と「生きがい感」に有意なパスが引かれた。このような結果をふまえて、仮説①は支持されず、仮説②は支持された。

仮説①が支持されなかった理由として、ユーモアの表出は自己の認識の範囲で表出すること、なおかつそれが楽しいユーモアであることが生きがい感に影響を与えるためと考えられる。また、仮説②が支持された理由としては、「おもしろい人」というポジティブな側面の自己を、他者目線で理解できるという、コミュニケーション・スキルの意味合いを持つユーモアが生きがい感に影響を与えたためではないかと考えられる。

これらの結果から、楽しいユーモアを表出することや、コミュニケーションのツールとしてユーモアを用いることで生きがい感を感じることができるのではないかと考えられた。

これまでのユーモア研究はユーモアの持つ意味により分類し、その他の変数との検討が行われていたが、本研究において、ユーモアを区別せずに行う研究の意義が示された。また、大学生におけるコミュニケーションの取り方の 1 つの特徴が明らかになったと考えられ、複雑で明確にされないことの多い青年期の研究にとって意義のあるものとなった。さらに、本研究で得られた結果から、ユーモアをコミュニケーションの一つのツールとして表出することがコミュニケーション・スキルを高め、大学生のメンタルヘル스에 ポジティブな影響を与えていると言える。これは本研究における実践的意義であろう。

今後は、ユーモアを分類し文化差も検討することでユーモアの概念を明らかにすること、対象の範囲を広げて検討することで、若者の生きがい感に及ぼす影響をコミュニケーションの特徴の観点から詳細に明らかにすることができると期待される。

青年期の自閉スペクトラム症を対象とした支援の検討

8C19118 山田 真司

(指導教員 小久保 香江)

本研究では、青年期における様々な問題に対し、自閉スペクトラム症(Autism Spectrum Disorder : ASD)がどのように関与しているのか、青年期の自閉スペクトラム症の支援について探っていくことを目的とした。まず、青年期における発達について、日本における発達障害者の青年期の特徴と問題点について文献を検索しまとめた。次に、発達障害者本人への支援と周囲の人々の対応・環境調整について文献を検索しまとめた。

文献研究の方法として、Computer Search として、国立情報学研究所の CiNii(NII 論文情報ナビゲータ)、J-STAGE 及び、Google Scholar を用いて、青年期の発達障害及びその支援について論文の検索を行った。この時検索条件として、「発達障害」「青年期」「思春期」「支援」をキーワードとした。論文を抽出した結果、23 編の研究論文が抽出され、23 文献を概観するため、各文献を類似性により分類しながら文献マップを作製した。

23 文献は、ASD の認知や心的状態に関するものや、対人関係に関するものなどの「青年期の ASD の特性に関する文献」と、介入プログラムについての研究など、ASD 自者に対する支援について触れた「青年期の ASD の支援に関する文献」、ASD 者が ASD の特性について研究を行った「ASD の当事者研究に関する文献」の 3 つに大別された。「青年期の ASD の特性に関する文献」からは、ASD 児者の認知や対人関係に関する特徴に関する文献があり、ASD を有する人は定型発達児者と比較し、関係開始が苦手であるといった消極型のソーシャルスキルの特徴を有しているなどといった特徴が示された。「青年期の ASD の支援に関する文献」からは、ASD 児者に対し、直接介入を行った文献や、介入研究のレビューを行った文献が存在しており、介入を行った結果、全体的な社会的スキルの改善や問題行動のレベルが低下したことなどが明らかとなった。介入研究のレビューからは、システムの構造化や保護者の介入の工夫が見られ、獲得スキルの般化効果の検討を行った研究が少ないということなどが示された。「ASD の当事者研究に関する文献」からは、当事者の感じた困難とそれに対する対処に関する文献などがあり、ASD 者の情報保障の在り方には多様性があることが示された。

これらの結果から、学校場面・就職場面など、具体的な文脈を想定した介入を行う必要があること、また、親や家族などの周囲の人間の助けを得ることが重要であること、さらに、ASD 児者の抱える困りごとを ASD という症状の特徴として捉えるのではなく、一人一人の困りごととして捉えることが重要であると考えられた。

強迫症に関する『精神疾患の診断と統計マニュアル』（DSM）の変遷と心理療法の課題

8C19119 山本 紗弥音

(指導教員 清水 寛之)

本論文では、強迫症に関する DSM における診断基準の変遷をまとめ、その中で様々な症状や規定因に関する概念が変更された根拠を探究し、考察した。また、今後の心理療法のあり方を検討した。強迫症とは、強迫観念および強迫行為の存在で特徴づけられる精神疾患である。DSM-5 において、不安障害の領域に大きな変更が加えられ、強迫症は不安症群カテゴリーから分離し、「とらわれ」あるいは「繰り返し行為」を共有する「強迫症および関連症群」という新たなカテゴリーの中核に位置づけられた。60%以上の強迫症患者では、他の精神疾患の併存が観察されている。特に、うつ病は約 20~37%に併存しており、生涯有病率は約 54~67%とされている。DSM-5 において強迫症の診断基準の変更された点として、強迫症状の不合理性や過剰性の洞察に関する診断項目が削除され、この状態を、十分、不十分、欠如の 3 段階で特定するようになったことがあげられる。また、DSM-5 において強迫症に新たに加えられた分類として、チック関連サブタイプがある。これは「チック症の生涯罹病の有無」によって特定される。強迫症の病態メカニズムとして、近年進んでいる脳神経画像を用いた研究の結果から、OCD ループ仮説が提唱された。この仮説は、強迫症の症状発現時において、前頭眼窩面—線条体—視床間の神経ループにおける促進系、抑制系の調整不均衡により、これらの領域の神経回路が連続発火現象を起こして過活動となるというものである。また、1990 年代初めに、Hollander, E.らは強迫スペクトラムという概念を提唱した。DSM-5 では、その延長上の強迫症および関連症群として、新たなカテゴリーを構成することになった。強迫症のアセスメントには、代表的なものとして、Y-BOCS とパドゥア尺度があげられる。どちらも質問紙検査である。強迫症に対する現時点での有効な治療法は、選択的セロトニン再取り込み阻害薬を主とした薬物療法および認知行動療法である。認知行動療法は、主に曝露反応妨害法が用いられる。曝露反応妨害法の中にも、制止学習理論に基づくタイプなどがある。その他にも、森田療法やハビットリバーサルが行われている。

このように、強迫症は病態メカニズムや心理療法などから不安症との違いが示されてきており、症状にも多様性があることが明らかになってきている。したがって、治療も多岐に渡っており、一人ひとりに適した治療を行っていくことが重要である。一方、強迫症に対する認知行動療法の効果を検討した研究はあまり進んでいない。このような研究が進むことで、患者に適した治療が今後さらに使われていくことが期待される。

2020年度 活動報告

(教育・研究・社会貢献・大学運営) (アルファベット順)

秋山 学 (あきやま まなぶ)

ン開催)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・消費者心理学
- ・広告心理学
- ・心理学入門実習Ⅰ (人間心理学入門実習Ⅰ) (オムニバス)
- ・心理学専門実習Ⅰ (発達・臨床・医療・社会心理学実習Ⅰ)
- ・心理学専門実習Ⅱ (発達・臨床・医療・社会心理学実習Ⅱ)
- ・心理学専門演習Ⅰ (専攻演習Ⅱ)
- ・心理学専門演習Ⅱ (専攻演習Ⅲ)
- ・現代の社会 (消費者教育) (共通教育) (オムニバス)

[大学院]

- ・心理学研究法Ⅱ
- ・心理学演習Ⅲ
- ・心理学演習Ⅳ
- ・研究指導

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・黒川 優美子・秋山 学 (2020). 欺瞞の出現間隔における曖昧な欺瞞の繰り返しによる影響 人間環境学研究, 18, 105-112

3. 学会・研究会発表

- ・黒川 優美子・秋山 学 (2020). 繰り返しの欺瞞が欺瞞の出現間隔に及ぼす影響 日本心理学会第84回大会 (2020年9月8日～11月2日 オンライン

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本消費者行動研究学会 副会長
- ・産業・組織心理学会 編集委員／編集事務局 (代理)
- ・日本心理学会 代議員
- ・宝塚市消費生活審議会 会長

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「わかってもだまされる?! ～相手と自分の心理を知って消費生活トラブルから身を守る～」(芦屋市・芦屋市教育委員会 芦屋市民センター (芦屋市) 2020年11月26日)
- ・「心理学から読み解く悪質商法 ～わかっても騙される!?～」(高知県立消費生活センター・高知県立大学連携講座「消費生活講座」 2020年12月20日 高知県立大学 (遠隔配信))
- ・「支払いの仕組みを心理学で読み解く ～リボ払いを使いこなすのが難しいわけ～」(高知県立消費生活センター・高知県立大学連携講座「消費生活講座」 2020年12月20日 高知県立大学 (遠隔配信))
- ・「騙されやすい高齢消費者の心理～わかっているのに騙されるわけ～」(安城市中部地区社会福祉協議会 愛知県安城市中部福祉センター 2021年2月20日)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

なし

【大学運営】

1. 学内委員
 - ・心理学部長
 - ・私大助成審査委員
2. 学部内委員
 - ・教育・研究委員
3. その他
なし

土井 晶子 (どい あきこ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理学的支援法Ⅱ
- ・現代社会と心理学
- ・卒業論文(前卒対応)
- ・心理学入門実習Ⅰ(人間心理学入門実習Ⅰ)(オムニバス)
- ・心理学入門演習Ⅰ(人文入門演習)
- ・心理学基礎演習Ⅰ(人間心理学基礎演習)
- ・心理学基礎演習Ⅱ(専攻演習Ⅰ)
- ・専門職心理演習Ⅰ(心理演習)
- ・専門職心理演習Ⅱ(心理演習)

[大学院]

- ・心の健康教育に関する理論と実践
- ・心理実践実習Ⅱ
- ・心理実践実習Ⅲ
- ・心理実践実習Ⅳ
- ・心理学演習Ⅰ
- ・心理学演習Ⅱ

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・臨床心理学系大学院生のスーパーバイザー

3. 学外での教育活動

- ・神戸女学院大学人間科学部 非常勤講師(「心理行動科学文献購読」)
- ・関西国際大学大学院 非常勤講師(「産業心理学特論」)
- ・臨床心理系大学院修士のスーパーバイザー(関西国際大学大学院)

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

- ・土井 晶子・高松 里・井内 かおる・本山 智敬(2020)「海外研究生活」の意味は「語り」によりどう生成されるのか:モノログと2種類のダイアログの比較 日本人間性心理学会第39回大会(2020年9月5日 群馬パース大学にて(オンライン))
- ・土井 晶子(2020)(座長)青年期女性における生きづらさを話し合う会の実践と検討(発表者:大谷 桃子) 日本人間性心理学会第39回大会(2020年9月5日 群馬パース大学にて(オンライン))

4. その他

- ・土井 晶子・高橋 紀子(監訳)(印刷中)レジリエンスを育むフォーカシング:コミュニティ・エンパワーメントの技法 金子書房 Omidian, P., Griffin, D., Lawrence, N. J. and Willman, A. (2017) *Reaching Resilience: A Training Manual for Community Wellness*. Amazon Services International, Inc.
- ・陸上自衛隊姫路駐屯地 非常勤カウンセラー
- ・(独)大阪産業保健総合支援センター 産業保健相談員

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・Scientific Committee member for PCE2022
- ・Person-Centered & Experiential Psychotherapies 論文査読

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「セルフケアのためのフォーカシング:新型コロナウイルスへの対応」(大阪産業保健総合支援センター主催、2020年7月13日、2020年8月20日、2020年10月13日、2020年12月8日、エルおおさかにて)
- ・「セルフケアのためのフォーカシング:新型コロナウイルスへの対応(オンライン研修)」(大阪産業保健総合支援センター・建設コンサルタンツ協会近畿支部共催、2020年10月30日、(一社)建設

コンサルタンツ協会近畿支部にて)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など
なし

4. その他

- ・『神戸学院大学心理学研究』査読
- ・神戸学院大学附属高校高大連携授業「心理援助と資格：公認心理師ってなに？」(2020年11月9日、神戸学院大学ポートアイランドキャンパスにて)

【大学運営】

1. 学内委員

- ・教務委員(学部・大学院)
- ・生涯学習委員
- ・FD委員(学部・大学院)
- ・共通教育等運営委員

2. 学部内委員

- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員
- ・教育・研究委員
- ・学部内自己点検評価委員

3. その他

- ・なし

道城 裕貴 (どうじょう ゆき)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・インターンシップⅢ
- ・専攻演習Ⅳ
- ・専門職心理演習Ⅰ(心理演習)

[大学院]

- ・教育分野に関する理論と支援の展開
- ・心理実践実習A
- ・心理学演習Ⅰ・Ⅲ

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・清水 寛之・道城 裕貴(2020). 大学生における親性準備性とアイデンティティの発達的变化—学年内の推移と学年間の差異— 神戸学院大学心理学研究, 3, 1-11.

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・行動分析学研究 編集委員(論文査読)
- ・特殊教育学研究 編集委員(論文査読)
- ・神戸市校区調整審議会委員
- ・神戸市教育委員会 巡回相談員
- ・明石市教育委員会 巡回指導員

2. 講演など

なし

3. セミナー・研修会等の講師など

なし

4. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

5. その他

なし

【大学運営】

1. 学内委員

- ・教務委員(学部・大学院担当)
- ・キャリア教育センター委員
- ・共通教育運営委員会 リベラルアーツ群分野主任
- ・教職教育センター委員
- ・教職課程小委員

2. 学部内委員

- ・教教育・研究委員
- ・学部内自己点検評価委員
- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員

3. その他

なし

- ・一般演題「評価・検査(2)」座長, 第44回日本神経心理学会, (2020年10月2日), (オンライン)

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本神経心理学会 評議員
- ・日本高次脳機能障害学会 代議員
- ・臨床神経心理士資格認定・カリキュラム委員
- ・関西心理学会理事

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

なし

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

なし

【大学運営】

1. 学内委員

- ・学部内自己点検評価委員
- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員

2. 学部内委員

- ・学部内自己点検評価委員
- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員

3. その他

- ・学部内自己点検評価委員
- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員

長谷川 千洋 (はせがわ ちひろ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理学概論
- ・心理専門職入門 (公認心理師の職責)
- ・神経心理学
- ・心理学入門実習 I (人間心理学入門実習 I) (オムニバス)
- ・心理学入門演習 I (人文入門演習)
- ・心理学入門演習 II (人間心理学入門演習)
- ・心理学基礎演習 I (人間心理学基礎演習)
- ・心理学基礎演習 II (専攻演習 I)
- ・専攻演習 IV
- ・卒業論文

[大学院]

- ・心理学演習 III
- ・心理学演習 IV
- ・心理実践実習 C

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・公認心理師資格試験対策活動

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

- ・長谷川 千洋・齋藤 朋子・博野 信次 (2020). 病初期から幻視および Phantom Boarder 現象を認めた PD の 1 症例. 第 44 回日本神経心理学会 (2020 年 10 月 2 日). 口頭発表 (オンライン)

博野 信次 (ひろの のぶつぐ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・人体の構造と機能 (人体の構造と機能と疾病) (医学概論)
- ・生理心理学 (神経・生理心理学)
- ・行動神経学
- ・高齢者心理学
- ・心理学基礎実験実習 I
- ・心理学基礎実験実習 II
- ・多職種連携実践 C
- ・多職種連携実践 D
- ・心理学入門実習 I (人間心理学入門実習 I) (オムニバス)
- ・講読演習 I (発達・臨床心理学演習)
- ・講読演習 II (医療・社会心理学演習)

[大学院]

- ・心理実践実習 III
- ・心理実践実習 IV

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

- ・斎藤 朋子・長谷川 千洋・博野 信次 (2020). パーキンソン病で睡眠時無呼吸は認知症発症の予測因子となりうるか 第 44 回日本神経心理学会総会 (2020 年 10 月 1 日～10 月 4 日オンライン)
- ・長谷川 千洋・齋藤 朋子・博野 信次 (2020). 病初期から幻視及び Phantom Boarder 現象を認めた PD の 1 症例第 44 回日本神経心理学会総会 (2020 年 10 月 2 日オンライン)

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

なし

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

なし

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

なし

【大学運営】

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

- ・心理学部人を対象とする倫理審査委員

3. その他

なし

石崎 淳一 (いしざき じゅんいち)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理学入門実習 I (人間心理学入門実習 I)
- ・専攻演習 IV
- ・卒業論文

[大学院]

- ・心理学演習 I
- ・心理学演習 II
- ・家族関係・集団・地域社会における心理支援に関する理論と実践
- ・心理実践実習 I
- ・心理実践実習 II
- ・心理実践実習 III
- ・心理実践実習 IV
- ・心理実践実習 A
- ・心理実践実習 B
- ・心理実践実習 C
- ・心理実践実習 D

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・神戸学院大学美術部鷗風會・顧問
- ・臨床心理学系修了生（臨床心理士・公認心理師）スーパーバイザー

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・赤堀 富子・山上 榮子・石崎 淳一 (2020). 重度知的障害を持つダウン症難聴者のアート表現の変化—アート制作場面のやり取りに写真イメージを使って コラージュ療法学会, 11 (1), 3 - 13.

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

- ・山上 榮子, 赤堀 富子, 陶山 和美と共に定期的にアートセラピー等に関する研究会を実施し, 学会発表や論文作成を行なった。

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・平和政策研究所理事

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「コロナ禍でのストレス対策」(近畿人格教育協議会主催 講師, 11月3日, 大阪市・遠隔会議)
- ・「日本の子どもを育むために—世界の子どもの日によせて」(WFWP 主催 国際協力シンポジウム 講師, 11月22日, 橿原市・遠隔会議)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

- ・石崎 淳一 (2020) 公認心理師養成大学院紹介 神戸学院大学大学院心理学研究科. 季刊公認心理師, 1, 89 - 94.
- ・石崎 淳一 (2020) 調停委員のためのストレスマネジメント—ストレス解消の秘策を伝授. 大阪家事調停 (印刷中)

4. その他

- ・神戸市教育委員会 (2020 年度) 神戸市「通常の学級における LD 等への特別支援」巡回相談員
- ・明石市教育委員会 (2020 年度) 明石市特別支援教育巡回指導員

【大学運営】

1. 学内委員

- ・心理学研究科長
- ・総合企画会議委員
- ・評議員
- ・大学院委員会委員
- ・危機管理委員会委員
- ・男女共同参画推進委員会委員
- ・国際化推進委員会委員
- ・全学研究推進委員会委員
- ・公正研究委員会委員
- ・生命倫理・安全性委員会委員
- ・全学教育推進機構会議委員
- ・教学 IR 委員会委員
- ・私大助成審査委員会委員
- ・研究助成金審査委員会委員

2. 学部内委員

- ・教育・研究委員会委員
- ・学部内自己点検評価委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員
- ・広報活動委員会委員
- ・実習運営委員会委員

3. その他

なし

河瀬 諭 (かわせ さとし)

【教育活動】

1. 担当科目

【学部】

- ・行動科学概論
- ・心理学基礎実験実習 I
- ・心理学専門実習 I
- ・心理学専門実習 II
- ・心理学基礎演習 I
- ・心理学基礎演習 II
- ・専攻演習 IV
- ・卒業論文

【大学院】

なし

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

- ・相愛大学音楽学部 非常勤講師（「音楽心理学」）

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・河瀬 諭（2020）. 音楽のコミュニケーション — 一般財団法人建築保全センター機関誌「Re」, 208, 52–55.
- ・河瀬 諭・岡野 真裕・熊坂 好孝・渚 智佳（2020）. 子どもの合奏におけるレッスン形態の影響 — 電子情報通信学会技術研究報告, 120 (218), 32–35.

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・科学研究費補助金 基盤研究 (C)「音楽と身体運動の結びつきにおける個人差をもたらす要因」（研究代表者：河瀬 諭, 2020～2022年度）

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・電子情報通信学会 ヒューマンコミュニケーション基礎研究会 専門委員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「音楽の科学と心理—なぜ我々は踊るのか—」（神戸学院大学主催 2020年10月3日 ポートアイランドキャンパスにて）

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

- ・河瀬 諭（2020）. 「音楽で身体の動きが変わる」ON-KEN SCOPE（連載）ヤマハ音楽研究所 2020年5月21日
- ・河瀬 諭（2020）. 「音楽に合わせてみんなで身体を動かすことの意義」ON-KEN SCOPE（連載）ヤマハ音楽研究所 2020年9月10日

4. その他

なし

【大学運営】

なし

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

なし

3. その他

なし

小久保 香江（こくぼ かえ）

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理検査法 I（心理検査法）
- ・心理学入門実習 I（人間心理学入門実習 I）（オムニバス）
- ・心理学入門演習 I（人文入門演習）
- ・心理学入門演習 II（人間心理学入門演習）
- ・心理学基礎演習 I（人間心理学基礎演習）
- ・心理学基礎演習 II（専攻演習 I）
- ・専門職心理演習 I（心理演習）
- ・専門職心理演習 II（心理演習）

[大学院]

- ・心理実践実習 C
- ・心理実践実習 D
- ・心理学演習 I
- ・心理学演習 II
- ・心理学演習 III
- ・心理学演習 IV

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・大学院受験対策英語指導

3. 学外での教育活動

- ・森之宮病院 診療部 公認心理師

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

なし

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

なし

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・神戸学院大学心理学研究』の査読
- ・神戸学院大学附属高校高大連携授業「脳とこころ」(2020年11月9日、神戸学院大学ポートアイランドキャンパスにて)

【大学運営】

1. 学内委員

- ・教職課程小委員
- ・学生委員

2. 学部内委員

- ・「神戸学院大学心理学研究」編集委員
- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員

3. その他

- ・広報担当
- ・ウェルカムスタッフ担当

小山 正 (こやま ただし)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・言語心理学
- ・発達障害学

・発達障害学Ⅱ

・臨床心理学概論

・心理学入門実習Ⅰ (人間心理学入門実習Ⅰ) (オムニバス)

・心理学入門演習Ⅰ

・心理学入門演習Ⅱ

・専攻演習Ⅳ

・卒業論文

[大学院]

・福祉分野に関する理論と支援の展開

・心理実践実習A

・心理実践実習B

・心理実践実習C

・心理学演習Ⅰ

・心理学演習Ⅱ

2. 大学内でのその他の教育活動

・神戸学院大学教員免許状更新講習「教育の最新事情：子どもの変化」担当

3. 学外での教育活動

・甲南女子大学大学院人文科学総合研究科心理教育学専攻 非常勤講師 (「言語発達心理学特論」)

・神戸親和女子大学大学院文学研究科教育学専攻 非常勤講師 (「発達心理学特論」)

・京都医健専門学校 言語聴覚士学科 非常勤講師 (「言語発達障害学Ⅳ」)

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

・小山 正 (2020). 知的発達症をもつ子どもの物にかかわる行為・認識と言語発達との関連 音声言語医学, 61, 177-187.

・小山 正 (2020). 家庭における子どもの遊びや認知発達と初期言語学習との関連 音声言語医学, 61, 342-350.

3. 学会・研究会発表

・小山 正 (2020). 知的発達症を背景にもつ自閉スペクトラム症の事例における表出語獲得に見られるスピードアップと認知発達との関連 日本心理学会第84回大会 (2020年9月8日～11月2日, オンライン, ポスター発表)。

・小山 正 (2020). 初期語学習の速度と認知発達との関連 第65回日本音声言語医学会総会・学術講演会 (2020年10月10日, ウィンク愛知にて)

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・科学研究費補助金 基盤研究 (C)「発達障害児の表出語彙学習過程に見られる非定型性」(研究代表者：小山正，平成30～令和2年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本臨床発達心理士会 『臨床発達心理実践研究誌』編集委員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

なし

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

なし

【大学運営】

1. 学内委員

- ・入試総務委員

2. 学部内委員

- ・学部内自己点検評価委員
- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員

3. その他

- ・臨床発達心理士担当

松島由美子 (まつしま ゆみこ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・発達心理学 (発達心理学Ⅰ)
- ・発達心理学 (資格)
- ・発達心理学Ⅱ
- ・発達心理学Ⅱ (資格)
- ・心理学基礎実験実習Ⅰ
- ・心理学基礎実験実習Ⅱ
- ・心理学基礎演習Ⅰ (人間心理学基礎演習)

・心理学基礎演習Ⅱ

・専攻演習Ⅰ

・専攻演習Ⅳ

・卒業論文

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本産業ストレス学会 評議員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・模擬授業「幸福な人生のための感情のトリセツ」(2020年10月19日 神戸学院大学「ポートアイランドキャンパス」にて)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・『神戸学院大学心理学研究』論文査読

【大学運営】

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

- ・就職委員

3. その他

- ・オープンキャンパス担当
- ・学術講演会担当

三和 千徳 (みわ ちとく)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・精神病理学Ⅰ
- ・精神病理学Ⅱ
- ・医療心理学Ⅰ
- ・心理学入門実習Ⅰ（人間心理学入門実習Ⅰ）（オムニバス）
- ・精神疾患とその治療
- ・医療心理学（健康・医療心理学）
- ・心理学的支援法Ⅰ

[大学院]

- ・保健医療分野に関する理論と支援の展開
- ・心理実践実習Ⅰ
- ・心理実践実習Ⅱ
- ・心理実践実習Ⅲ
- ・心理実践実習Ⅳ
- ・心理実践実習Ⅴ

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・臨床心理学系大学院生のスーパーバイザー

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

なし

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「こころの病を知る－精神医学入門－」（県立明石南高等学校 高大連携事業 2020年9月23日）
- ・COVID-19の心理的

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・みわ心療クリニック 院長
- ・神戸精神分析研究所 監事
- ・NPO法人コミュニティーカウンセリング協会 理事
- ・神戸精神分析研究所 監事
- ・NPO法人コミュニティーカウンセリング協会 理事

【大学運営】

1. 学内委員

- ・心理臨床カウンセリングセンター長

2. 学部内委員

- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員

3. その他

なし

毛 新華 (もう しんか)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・対人心理学（対人心理学Ⅰ）
- ・心理調査概論
- ・心理学入門実習Ⅰ（人間心理学入門実習Ⅰ）（オムニバス）
- ・心理学専門演習Ⅰ（専門演習Ⅱ）
- ・心理学専門演習Ⅱ（専門演習Ⅲ）
- ・専攻演習Ⅳ
- ・卒業論文
- ・心理学基礎実験実習Ⅰ・Ⅱ（心理学実験）（心理学基礎実験実習Ⅰ・Ⅱ）
- ・心理学専門実習Ⅰ・Ⅱ（発達心理学実習Ⅰ・Ⅱ）

臨床心理学実習Ⅰ・Ⅱ, 医療心理学実習Ⅰ・Ⅱ,
社会心理学実習Ⅰ・Ⅱ)

[大学院]

- ・心理学演習Ⅰ
- ・心理学演習Ⅱ
- ・心理学演習Ⅲ
- ・心理学演習Ⅳ

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・高大連携部派遣
兵庫県立伊川谷高等学校 R2 年度異文化交流授業
講師 (2020 年 9 月 11 日)

3. 学外での教育活動

- ・大阪市立大学生生活科学部 非常勤講師 (「心理統計法」)

【研究活動】

1. 著書

- ・毛新華 (2020). 『『家に遊びにおいでよ!』と言われたのに……』 谷口淳一・相馬敏彦・金政祐司・西村太志 (編著) [新版] エピソードでわかる社会心理学—恋愛関係・友人関係から学ぶ北樹出版 pp.52-55.

2. 論文

- ・Asuka Hatabu, Xinhua Mao, Yi Zhou, Norihito Kawashita, Zheng Wen, Mikiko Ueda, Tatsuya Takagi, Yu-Shi Tian (2020). Knowledge, attitudes, and practices toward COVID-19 among university students in Japan and associated factors: An online cross-sectional survey, PLoS ONE 15(12): e0244350. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244350>

3. 学会・研究会発表

- ・毛新華・木村昌紀 (2020). 中国文化 SST プログラムは在中国日本人留学生の中国文化スキルを促進できるか? 日本社会心理学会第 61 回大会発表論文集, pp.196. (11 月 6 日~13 日 学習院大学にてオンライン発表)
- ・毛新華 (2020). 日本心理学会企画シンポジウム: 「留学生ネットワーク」のメンバーたちが語る日本での研究生生活とその発展 企画: 毛新華・杉若弘子・清水由紀・鈴木華子 司会: 毛新華・安藤清志 話題提供者: 閻琳・孟憲巍・閻徒・ウイワツタナーパンツウォン ジュターチップ 日本心理学会第 84 回大会論文集, (9 月 8 日~11 月 2 日 東洋大学にてオンライン発表)

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・学術研究助成基金助成金: 基盤研究 (C) 「日本人と中国人の異文化コミュニケーションに関する実験社会心理学的研究 (課題番号: 16K04276)」 研究代表者: 木村昌紀、研究協力者: 毛新華・小林知博, 2016 年度~2020 年度

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本心理学会 国際委員
- ・関西心理学会 委員
- ・日本パーソナリティ学会 常任編集委員
- ・日本心理学会 「日韓中三カ国国際会議」 2020 年 ソウルシンポジウム日本側担当
- ・「パーソナリティ研究」 論文査読
- ・阪南大学留学生 OB・OG 会会長

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

なし

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・「神戸学院大学心理学研究」の査読

【大学運営】

1. 学内委員

- ・学生委員
- ・ハラスメント防止委員
- ・同和問題部会委員
- ・大学院奨学金返還免除候補者学内選考委員

2. 学部内委員

- ・卒業論文委員
- ・学部内自己点検評価委員
- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員

3. その他

- ・心理学部広報グループメンバー (ホームページ, オープンキャンパス)
- ・心理学部と明石市との「こども支援に向けた連携協力」協定ワーキンググループメンバー

村井 佳比子 (むらい けいこ)

38 回大会 (8 月 29 日 オンラインにて)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・教育心理学 (資格)
- ・心理学入門実習 I (人間心理学入門実習 I) (オムニバス)
- ・専門職心理演習 I (心理演習)
- ・専門職心理演習 II (心理演習)
- ・心理学専門演習 I (専攻演習 II)
- ・心理学専門演習 II (専攻演習 III)
- ・専攻演習 IV
- ・卒業論文

[大学院]

- ・心理支援に関する理論と実践
- ・心理実践実習 I
- ・心理実践実習 II
- ・心理実践実習 III
- ・心理実践実習 IV
- ・心理学演習 I
- ・心理学演習 II

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・臨床心理学系大学院生のスーパーバイザー
- ・臨床心理学系大学院生を対象とした面接技術 (動機づけ面接) 勉強会

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・成井 里緒・村井 佳比子 (2020). 大学生の年上の人に対するアサーションスキルおよびストレスコーピングスキルと過剰適応の関連 神戸学院大学心理学研究, 3, 13-20.
- ・水内 淳平・藤岡 瑛・原田 裕子・小林 祐希・上山 友輔・村井 佳比子 (印刷中)。心理専門職養成課程における大学院生の面接スキルトレーニング-動機づけ面接を用いた効果的なトレーニング期間と頻度の検討- 神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター紀要, 14.

3. 学会・研究会発表

- ・村井 佳比子 (2020). 言語フィードバックの有無と種類が反応変動性に及ぼす影響 行動分析学会第

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・科学研究費補助金 若手研究 「セラピストの面接技術がクライアントの行動変化をもたらすメカニズムの実験的検討」(研究代表者: 村井 佳比子, 令和 2 年~令和 4 年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本行動分析学会 理事

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「動機づけ面接」研修会 講師 (あかし男女共同参画センター主催 2020 年 10 月 8 日 ウィズあかしにて)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・『神戸学院大学心理学研究』査読
- ・神戸学院大学高大連携授業「“おもしろそう”の心理学」(2020 年 10 月 19 日 ポートアイランドキャンパスにて)
- ・模擬授業「心理学って何だろう?」(2020 年 11 月 16 日 御影高校にて、2020 年 12 月 21 日 猪名川高校にて)

【大学運営】

1. 学内委員

- ・広報委員
- ・入試総務委員

2. 学部内委員

- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員

3. その他

- ・広報担当

村山 恭朗 (むらやま やすお)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理検査法Ⅱ (心理的アセスメント)
- ・青年心理学
- ・青年心理学 (資格)
- ・心理学入門実習Ⅰ (人間心理学入門実習Ⅰ) (オムニバス)
- ・心理学入門実習Ⅲ (発達心理学入門実習)
- ・心理学入門実習Ⅳ (人間心理学入門実習Ⅱ)
- ・心理学基礎演習Ⅰ (人間心理学基礎演習)
- ・心理学基礎演習Ⅱ (専攻演習Ⅰ)
- ・心理学専門演習Ⅰ (専攻演習Ⅱ)
- ・心理学専門演習Ⅱ (専攻演習Ⅲ)
- ・多職種連携実践 A
- ・多職種連携実践 B

[大学院]

- ・心理的アセスメントに関する理論と実践
- ・心理学演習Ⅳ
- ・心理学演習Ⅲ
- ・心理実践実習Ⅳ
- ・心理実践実習Ⅲ
- ・心理実践実習 A
- ・心理実践実習 B

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・伊藤 大幸・浜田 恵・村山 恭朗・高柳 伸哉・明翫 光宣・辻井 正次. 小中学生の自由時間の活動が心理社会的適応に及ぼす影響に関する縦断的検証. (印刷中). 発達心理学研究.
- ・浜田 恵・伊藤 大幸・村山 恭朗・香取 みずほ・高柳 伸哉・明翫 光宣・辻井 正次. 一般小中学生における性別違和感と心理社会的不適応の関連: 性別違和感尺度のカットオフ値の設定. (印刷中). 発達心理学研究.
- ・村山 恭朗・大屋 藍子. 成人女性を対象とした摂食障害患者と健常者における感情調整方略の比較検討. (印刷中). ストレス科学.

・村山 恭朗. 成人女性における食行動異常に対する感情調整方略と対人ストレスの影響に関する横断的検証. (印刷中). *Journal of Health psychology Research*.

・Murayama Y., Ito, H., Hamada, M., Takayanagi, N., Suzuki, K., Myougann, M., & Tsuchii, Examining simultaneous associations of four emotion regulation strategies with abnormal eating behaviors/attitudes in early adolescents. (in press). *M. Eating Behaviors*.

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

なし

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・神戸学院大学・大阪市立総合生涯学習センター 連携講座 「ほめ上手になろう! 行動心理学からみる「ほめ方」講座 講師 2020年10月
- ・PNPS (肯定的・否定的養育行動尺度) セミナー 講師 2020年8月
- ・TASP (保育・指導要録のための発達評価シート) セミナー 講師 2020年8月
- ・加古川市役所 新人職員研修 講師 2020年10月
- ・大阪市住吉区保健福祉課 ペアレント・プログラム 講師 2021年1月-3月

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

なし

【大学運営】

1. 学内委員

- ・国際交流支援委員
- ・研究支援委員
- ・研究不正防止委員
- ・IPE 運営委員
- ・発明審議委員

・学生の未来センター運営委員

2. 学部内委員

なし

3. その他

なし

長谷 和久 (ながや かずひさ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理統計入門 (心理学統計法・心理統計基礎)
- ・発達心理学特論Ⅱ
- ・社会心理学特論Ⅱ
- ・心理学概論
- ・心理学入門実習Ⅵ (社会心理学入門実習)
- ・心理学専門実習Ⅰ
- ・心理学専門実習Ⅱ
- ・心理学入門演習Ⅰ (人文入門演習)
- ・心理学入門演習Ⅱ (人間心理学入門演習)
- ・専攻演習Ⅳ
- ・卒業論文
- ・健康科学入門① (共通教育)
- ・健康科学入門② (共通教育)
- ・健康科学入門③ (共通教育)

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・神戸学院大学 ボクシング部 顧問
- ・心理学部広報誌『CoCo-Navi.』の『Book road』にて書籍紹介

3. 学外での教育活動

- ・模擬授業「私たちの心の特徴を明らかにする：意思決定の心理学」(12月15日兵庫県立舞子高等学校にて)

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

なし

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「私たちの思考の癖を探る－判断と意思決定の心理学－」(土曜公開講座 2020年10月17日 神戸学院大学ポートアイランドキャンパスにて)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

- ・「感染者追い込むデマ、偏見 SNSで拡散 疑心暗鬼、引きこもる人も 新型コロナ」(『神戸新聞』2020年12月29日)

4. その他

- ・『神戸学院大学心理学研究』論文査読

【大学運営】

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

- ・「神戸学院大学心理学研究」編集委員

3. その他

- ・広報担当 (心理学部オリジナルサイト作成)
- ・学術講演会担当

中川 裕美 (なかがわ ひろみ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・産業・組織心理学
- ・心理学基礎実験実習Ⅰ
- ・心理学基礎実験実習Ⅱ
- ・心理学入門実習Ⅳ
- ・専門職心理演習Ⅰ (心理演習)
- ・専門職心理演習Ⅱ (心理演習)
- ・心理学入門演習Ⅱ (人間心理学入門演習)

- ・心理学基礎演習Ⅰ（人間心理学基礎演習）
- ・心理学基礎演習Ⅱ（専攻演習Ⅰ）

【大学院】

- ・産業・労働分野に関する理論と支援の展開
- ・心理実践実習Ⅲ
- ・心理実践実習Ⅳ

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・心理実践実習ⅢグループSV担当院生とのZOOMによる心理面接についての勉強会の開催（2020年4月～5月）
- ・遠隔授業における学生のメンタルヘルスについて（仮題）神戸学院大学栄養学部FD講演会（2021年3月24日Web開催にて）

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・中川 裕美・久保 真人（2020）. マインドレスネス尺度における併存的妥当性の検討 神戸学院大学心理学研究, 第3巻1号, pp.21-29.
- ・中川 裕美（2021）. コロナ禍における心理—社会的インパクト—遠隔心理支援の活用に向けて—神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター紀要 14, 3-7.

3. 学会・研究会発表

- ・中川 裕美（2020）. リモートによる支援介入の現状とその可能性（日本健康心理学会研究推進委員会企画 健康心理学テクニカルワークショップ With コロナ時代の科学者—実践者モデル, 村山 恭朗・中川 裕美・竹林 由武・岩野 卓）日本健康心理学会第33回大会（11月16日～22日バーチャル大会にて）
- ・中川 裕美（2020）. うつ病などのメンタルヘルス不調による休職者への復職支援—マインドフルネスを用いたワーク・ライフ・バランス支援の構築に向けて—（ポスター形式）日本心理臨床学会第39回大会（11月20日～26日Web大会にて）

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・科学研究費補助金 若手研究 うつ病休職者に対

するワーク・ライフ・バランス支援プログラムの開発（研究代表者：中川 裕美 2019～2021年度）

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・『産業・組織心理学研究』論文査読
- ・『健康心理学研究』論文査読

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「2020年度びわ湖東北部地域 人生100年時代健康いきいきプロジェクト・マインドフルネス講座」（2021年2月～Web開催にて）
- ・「COVID-19の社会的インパクトおよび遠隔心理支援の課題と期待」（神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンターフォーラム 2021年3月6日Web開催にて）
- ・「産業現場におけるマインドフルネス」（産業・組織心理学会第136回部門別研究会（組織行動部門）2021年3月13日 Web開催にて）

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・パナソニック株式会社 ライフソリューションズ社 カウンセリングルーム 臨床心理士
- ・『神戸学院大学心理学研究』論文査読

【大学運営】

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

なし

3. その他

- ・大学院実習マニュアルWG
- ・心理学専門実習WG
- ・広報担当

中村 珍晴（なかむら たかはる）

【教育活動】

1. 担当科目

【学部】

- ・健康心理学（健康・医療心理学）
- ・医療心理学特論Ⅱ

- ・現代社会と心理学
- ・人文科学入門 B
- ・心理学入門実習Ⅳ
- ・心理学入門実習Ⅴ
- ・心理学基礎実験実習Ⅰ
- ・心理学基礎実験実習Ⅱ
- ・心理学入門演習Ⅰ（人文入門演習）
- ・心理学入門演習Ⅱ（人間心理学入門演習）
- ・心理学専門演習Ⅰ（専攻演習Ⅱ）
- ・心理学専門演習Ⅱ（専攻演習Ⅲ）

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・学生広報チームの指導

3. 学外での教育活動

- ・天理大学 障害学 非常勤講師

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・T., Nakamura, and H., Tsuchiya (2020) Association of Hardiness and Social Support with Posttraumatic Growth Following Athletic Injuries. *J. Sport Health Sci.*,18:28-38.
- ・中村 珍晴 (2020) スポーツ傷害における心的外傷後成長に関する研究. 大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科学学位論文

3. 学会・研究会発表

- ・【RTD】多様性に満ちた「身体」と「こころ」に寄り添う. 日本スポーツ心理学会第 47 回大会 (2020 年 12 月 6 日) 話題提供者
- ・【シンポジウム】体育スポーツで取り組む SDGs. 大阪体育学会第 59 回大会 (2020 年 3 月 14 日) 話題提供者

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・スポーツ心理学研究 論文査読

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「喪失と成長」(百合学院高等学校主催 9 月 29 日 百合学院高等学校ホールにて)
- ・「with コロナ時代、障害者の生活はどう変わるのか」(株式会社ミライロ主催 9 月 5 日 オンライン開催)
- ・「ストレスは人を成長させる?」(明石南高校連携事業 2020 年 11 月 4 日 明石南高校にて)
- ・「悲しみの先にあるもの」(精華西中学校主催 2020 年 11 月 10 日 精華西中学校体育館にて)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

- ・「19 歳で怪我をして車椅子生活に」(『web サイト soar』2020 年 10 月 29 日)

4. その他

- ・ホスピタルフットボール協会 理事

【大学運営】

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

なし

3. その他

- ・心理学部広報誌作成
- ・学術講演会企画運営

難波 愛 (なんば あい)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理学基礎実験実習Ⅱ
- ・専門職心理演習Ⅱ (心理演習)

[大学院]

- ・心理実践実習Ⅱ
- ・心理実践実習 D

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

- ・京都文教大学臨床心理学部非常勤講師 (「コミュニケーション心理学」)

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本遊戯療法学会 評議員 編集委員
- ・『心理臨床学研究』 論文査読

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・神戸学院大学附属中学校・高等学校 特別支援教育委員会 助言者

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・兵庫県スクールカウンセラー
- ・兵庫県立高等学校キャンパスカウンセラー
- ・一般財団法人「こどもサポート財団」カウンセラー
- ・私設心理相談室の運営
- ・神戸市教育委員会第三者委員会 委員

【大学運営】

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

なし

3. その他

なし

岡村 心平 (おかむら しんぺい)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・人格心理学
- ・心理学史
- ・家族心理学
- ・心理学入門実習Ⅱ
- ・心理学基礎実験実習Ⅰ
- ・心理学基礎実験実習Ⅱ
- ・健康科学演習 B
- ・心理学入門演習Ⅰ (人文入門演習)
- ・心理学入門演習Ⅱ (人間心理学入門演習)
- ・心理学専門演習Ⅰ (専攻演習Ⅱ)
- ・心理学専門演習Ⅱ (専攻演習Ⅲ)
- ・卒業論文

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・岡村ゼミ生対象 英文輪読会

3. 学外での教育活動

- ・関西大学人間健康学部 非常勤講師 (「プロジェクト学習Ⅰ」「導入演習」)

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・岡村 心平 (2021). 遠隔心理支援の変遷とそのニーズ・機能の変化 神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター紀要 (印刷中)

3. 学会・研究会発表

- ・岡村 心平 (2020). テキストマイニングを用いた Focusing 第1版・第2版の改訂内容の検討: crux の使用法に着目して 日本人間性心理学会第39回大会 (2020年9月5日 オンライン開催)

4. その他

- ・関西大学東西学術研究所 身体論研究班 客員研究員

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・神戸学院大学 健康科学助成金

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

なし

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・土曜公開講座「ユーモア感覚から心の健康を考える」講師（神戸学院大学主催 2020 年 10 月 24 日 神戸学院大学ポートアイランドキャンパス）
- ・2020 年度「第 2 回東西学術研究所 研究例会【身体論研究班】」講師（関西大学東西学術研究所主催 2020 年 9 月 4 日 オンライン開催）
- ・はたらくゼミ「ストレス社会を歩み続けるために オンライン時代のセルフワークのコツ」講師（大阪市若者自立支援事業 コネクションズおおさか主催 2021 年 2 月 13・20・27 日 オンライン開催）
- ・フォーカシング in 甲子園「新しい 6 つの風」「『なぞかけフォーカシングで学ぶ「アスキング」の底力』」（甲子園カウンセリング研究所主催 2021 年 3 月 13 日 甲子園カウンセリング研究所）

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・『神戸学院大学心理学研究』査読
- ・神戸学院大学 心理臨床カウンセリングセンター カウンセリング担当教育職員

【大学運営】

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

なし

3. その他

- ・心理学検定担当
- ・広報（学部パンフレット）担当
- ・学部実習マニュアル担当
- ・大学院実習マニュアル WG 担当
- ・実習助手担当

定政 由里子（さだまさ ゆりこ）

【教育活動】

1. 担当科目

【学部】

- ・臨床心理学Ⅱ
- ・臨床心理学特論Ⅱ
- ・精神保健学
- ・心理学特論Ⅱ／臨床心理学特論Ⅰ
- ・心理学専門実習Ⅰ／発達・臨床・医療・社会心理

学実習Ⅰ

- ・心理学専門実習Ⅱ／発達・臨床・医療・社会心理学実習Ⅱ
- ・心理学入門演習Ⅰ（人文入門演習）
- ・心理学入門演習Ⅱ（人間心理学入門演習）
- ・心理学専門演習Ⅰ（専攻演習Ⅱ）
- ・心理学専門演習Ⅱ（専攻演習Ⅲ）
- ・専攻演習Ⅳ
- ・卒業論文

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・定政 由里子（2020）. 障害とともに生きるということ The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine リハビリテーション医学, 57, 930-935

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

- ・ヤブコ, M.D. (福井 ko 義一監訳, 定政 由里子訳) (2020). 鬱は伝染る。～最もありふれた精神疾患は、どのように蔓延ったのか、どうすれば食い止められるのか～ 北大路書房 [Yapko, M.D. (2009). *Depression is contagious: How the most common mood disorder is spreading around the world and how to stop it.* Atria Books.]

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

なし

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

なし

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

- ・『神戸学院大学心理学研究』査読
- ・神戸市教育委員会 第三者委員会委員

【大学運営】

1. 学内委員

なし

2. 学部内委員

なし

3. その他

- ・心理学部 学術講演会係
- ・心理学部広報誌 CoCo-Novi 担当

清水 寛之 (しみず ひろゆき)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・認知心理学 I
- ・認知心理学 II
- ・認知心理学 (知覚・認知心理学)
- ・人間心理学入門実習 I (オムニバス)
- ・心理学入門実習 I (オムニバス)
- ・人間心理学基礎演習
- ・心理学基礎演習 I
- ・心理学基礎演習 II
- ・心理学専門演習 I (専攻演習 II)
- ・心理学専門演習 II (専攻演習 III)

[大学院]

- ・心理実践実習 A
- ・心理実践演習 B
- ・心理学演習 III
- ・心理学演習 IV
- ・研究指導

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

- ・清水 寛之・デイヴィッド・アンダーソン (2020). 万国博覧会に関する来場経験者の長期記憶－モン

トリオール、大阪、バンクーバー、ブリスベン、愛知の万博を題材に－ 佐野真由子 (編) 万博学－万国博覧会という、世界を把握する方法 思文閣出版

2. 論文

- ・清水 寛之・道城 裕貴 (2020). 大学生における親性準備性とアイデンティティの発達的变化－学年内の推移と学年間の差異－ 神戸学院大学心理学研究, 3, 1-11.
- ・清水 寛之 (2020). 日常生活場面における記憶能力の自己評価と時間的展望の関係－記憶能力質問紙 (MAQ) とジンバルド－時間的展望尺度 (ZTPI) の因子間の相関分析－ 神戸学院大学心理学研究, 3, 31-41.
- ・堤 聖月・清水 寛之 (2020). 自伝的記憶における想起された出来事の特徴と忘却への懸念との関係 心理学研究, 91, 332-338.

3. 学会・研究会発表

- ・清水 寛之 (2020). 実験室場面における記憶成績の予測と日常場面における時間的展望－自由再生課題における再生予測の正確性と時間的展望尺度 (ZTPI) の関係－ 日本心理学会第 84 回大会 (2020 年 9 月 8 日～11 月 2 日 オンライン開催)
- ・中田 英利子・富高 智成・向居 暁・清水 寛之 (2020). 失敗の認知と記憶に関する調査研究 (1)－感情価に基づく失敗の意味の分析－ 日本心理学会第 84 回大会 (2020 年 9 月 8 日～11 月 2 日 オンライン開催)
- ・富高 智成・向居 暁・中田 英利子・清水 寛之 (2020). 失敗の認知と記憶に関する調査研究 (2)－失敗の意味に関する自由記述データの共起ネットワーク分析－ 日本心理学会第 84 回大会 (2020 年 9 月 8 日～11 月 2 日 オンライン開催)
- ・向居 暁・中田 英利子・富高 智成・清水 寛之 (2020). 失敗の認知と記憶に関する調査研究 (3)－失敗の意味に関する自由記述データの性別・年齢に関する対応分析－ 日本心理学会第 84 回大会 (2020 年 9 月 8 日～11 月 2 日 オンライン開催)
- ・清水 寛之 (2020). 万国博覧会に関する来場経験者の長期記憶－モントリオール、大阪、バンクーバー、ブリスベン、愛知の万博を題材に (2020 年 12 月 12 日～13 日「万博学」シンポジウム 京都大学にて (オンライン同時開催))
- ・山本 晃輔・榎 洋一・瀧川 真也・清水 寛之 (2021). 自伝的記憶特性質問紙 (AMCQ) 日本語版開発の試み (2)－自己定義記憶による想起課題を用いた検討－日本発達心理学会第 32 回大会 (2021 年 3 月 29～31 日 オンライン開催)

4. その他

- ・ジャクソン, T. (清水 寛之・井上 智義 (監訳・訳)) (2020). 凶鑑心理学 ~ 歴史を変えた 100 の話 ~ ニュートンプレス [T. Jackson (2018). *Psychology: An illustrated history of the mind from hypnotism to brain scans*. Shelter harbor Press.]

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・科学研究費補助金 基盤研究 (C) 「自己認知と状況認知に支えられたメタ記憶の機能に関する実験的検討」(研究代表者: 清水 寛之, 平成 29 ~ 令和 2 年度)
- ・科学研究費補助金 基盤研究 (C) 「企業博物館の多様なステークホルダーにおける博物館体験の長期記憶に関する研究」(研究代表者: 湯浅 万紀子, 平成 31 ~ 令和 4 年度)
- ・科学研究費補助金 挑戦的研究 「記憶方略に及ぼすステレオタイプの影響に関する実験的検討」(研究代表者: 高橋 雅延, 平成 30 ~ 令和 2 年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本認知心理学会 理事
- ・関西心理学会 顧問

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・日本心理学会第 84 回大会・公募シンポジウム「「思い出し」を科学する - 自伝的記憶研究の現在と未来 4 -」(指定討論者, 2020 年 10 月 10 日 ~ 11 月 10 日, オンライン開催)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

なし

【大学運営】

1. 学内委員

- ・学部自己点検評価委員 (心理学部自己点検評価小委員会座長)
- ・研究科自己点検評価委員 (心理学研究科自己点検評価小委員会座長)
- ・情報支援センター運営委員
- ・図書館運営委員

2. 学部内委員

- ・学部内自己点検評価委員
- ・「神戸学院大学心理学研究」編集委員

- ・「心理学マニュアル」編集委員

3. その他

なし

竹田 剛 (たけだ つよし)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・こころの科学
- ・学校心理学
- ・教育相談
- ・教育心理学
- ・心理学基礎実験実習 I
- ・心理学基礎実験実習 II
- ・心理学入門演習 I (人文入門演習)
- ・心理学入門演習 II (人間心理学入門演習)
- ・心理学基礎演習 I (人間心理学基礎演習)
- ・心理学基礎演習 II (専攻演習 I)
- ・心理学専門演習 I (専攻演習 II)
- ・心理学専門演習 II (専攻演習 III)

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・3 年次生との大学院入試対策勉強会の開催
- ・学部実習マニュアルの作成
- ・大学院実習マニュアルの作成
- ・オープンキャンパス ウェルカムスタッフへの広報活動・動画作成支援
- ・栄養学部 FD 講演会

3. 学外での教育活動

- ・名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科 非常勤講師 (「臨床心理学特論」「臨床心理学演習」)
- ・一般社団法人日本産業カウンセラー協会シニアカウンセラー養成講座 講師 (「心理アセスメントの実践的理解」)
- ・臨床心理学系大学院修了生のスーパーバイザー

【研究活動】

1. 著書

- ・竹田 剛 (印刷中). 対人援助およびそれに関わる研究を行う上での倫理的配慮, セクシャル・マイノリティ当事者への理解と支援, インクルーシブ教育と合理的配慮, 多職種連携とチーム学校・チーム保育, 科学者 - 実践家モデル 中道 圭人・小川 翔大 (編) 教育職・心理職のための発達心理学 ナカニシヤ出版

2. 論文

- ・竹田 剛 (印刷中). 遠隔心理支援で対面面接は再現できるのか? 心理臨床カウンセリングセンター紀要, 14.

3. 学会・研究会発表

- ・竹田 剛 (2020). 語の紡ぎ直しがもつ射程 第3回神戸心理臨床事例研究会 (2020年8月21日)

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・科学研究費補助金 研究活動スタート支援「神経性過食症患者の自尊感情を向上する個人療法の開発と評価」(研究代表者:竹田 剛, 2018～2020年度)
- ・科学研究費補助金 若手研究「摂食障害予防教育に関するゲーミング教材の開発と評価」(研究代表者:竹田 剛, 2020～2023年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本認知療法・認知行動療法学会 編集委員
- ・『対人援助学研究』 論文査読
- ・『Journal of Health Psychology Research』 論文査読

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・指導教員等連絡協議会研修 講師 (大阪府教育センター主催 2020年5月12日)
- ・「メンタル不調の理解と対応」(大阪市立墨江小学校主催 2020年9月14日 大阪市立墨江小学校にて)
- ・「教職員の長時間労働の改善に向けた取り組み」(大阪府立西成高等学校主催 2020年9月28日 大阪府立西成高等学校にて)
- ・「自尊感情を支える・育む」(こころの発達研究所 葉主催 2021年1月18日)
- ・「遠隔心理支援で対面面接は再現できるのか?」(神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター主催 フォーラム 2021年3月6日)
- ・「摂食障害を抱える女性のインタラクティブプレイ」(こころの発達研究所 葉主催)
- ・「若手心理士が学会の面白さについて話してみた」(こころの発達研究所 葉主催)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

- ・「書籍紹介 学派を問わず心理臨床家として何度も立ち返るための一冊」(こころの発達研究所 葉 2020年5月13日)
- ・「書籍紹介 人の心はどこまでわかるか?」

(『CoCo-Navi.』印刷中)

4. その他

- ・『神戸学院大学心理学研究』 査読
- ・社会医療法人弘道会なにわ生野病院心療内科 非常勤臨床心理士
- ・社会医療法人弘道会なにわ生野病院心療内科 実習指導者
- ・社会医療法人弘道会なにわ生野病院大阪メンタルヘルス総合センター 非常勤臨床心理士
- ・世界摂食障害アクションデイ 2020 スタッフ
- ・日本摂食障害協会 フェロー
- ・日本摂食障害学会 評議員

【大学運営】

1. 学内委員

- ・教員組合執行委員 副書記長

2. 学部内委員

なし

3. その他

- ・心理学検定担当
- ・入学前課題担当

山本 恭子 (やまもと きょうこ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・社会心理学 (社会・集団・家族心理学) (社会心理学Ⅰ)
- ・感情心理学 (感情・人格心理学) (対人心理学Ⅱ)
- ・心理学入門実習Ⅰ (人間心理学入門実習Ⅰ) (オムニバス)
- ・専門職心理演習Ⅰ (心理演習)
- ・心理学入門演習Ⅰ (人文入門演習)
- ・心理学入門演習Ⅱ (人間心理学入門演習)
- ・心理学基礎演習Ⅰ (人間心理学基礎演習)
- ・心理学基礎演習Ⅱ (専攻演習Ⅰ)
- ・心理学専門演習Ⅰ (専攻演習Ⅱ)
- ・心理学専門演習Ⅱ (専攻演習Ⅲ)

[大学院]

- ・心理学研究法Ⅰ
- ・心理学演習Ⅰ
- ・心理学演習Ⅱ
- ・心理学演習Ⅲ
- ・心理学演習Ⅳ

2. 大学内でのその他の教育活動

なし

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・山本 恭子 (印刷中). 欺瞞的コミュニケーションにおける動機と上下関係の影響 神戸学院大学心理学研究, 3.

3. 学会・研究会発表

なし

4. その他

なし

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

なし

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本感情心理学会 Emotion Studies 編集委員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

なし

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

なし

4. その他

なし

【大学運営】

1. 学内委員

- ・入学センター委員
- ・法人設置学校連絡調整委員

2. 学部内委員

- ・神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員

3. その他

- ・広報担当

正誤表とお詫び

神戸学院大学心理学研究第2巻1号掲載の藤岡瑛、村山恭朗著「大学生のレジリエンスと両親の養育態度の関連」の論文につきまして、HP上の掲載内容と異なる部分がありました。お詫びいたします。訂正させていただきます。

該当箇所	誤	正
32 ページ 左上から 18 行目	中高生を対象とした調査では、後天的な個人の発達によってレジリエンスを高められることが報告されている（平野，2011）	大学生を対象とした調査では、後天的な個人の発達によってレジリエンスを高められることが報告されている（平野，2012）
32 ページ 左下から 19 行目	大学生を対象とした他の先行研究（野津，2014）では、	大学生を対象とした他の先行研究（野津，2015）では、
33 ページ 右上から 13 行目	他の変数との間には、有意な関連は認められなかった（年齢： $\beta = .022$ ，父親の受容： $\beta = -.227$ ，父親のモニタリング： $\beta = .081$ ，母親の心理的統制： $\beta = -.012$ ，父親の心理的統制： $\beta = -.059$ ，いずれも n.s.）。資質的レジリエンスについても同様に分析を行ったところ、いずれの変数も有意な関連を示さなかった（性別： $\beta = -.095$ ，年齢： $.172$ ，母親の受容： $\beta = -.017$ ，父親の受容： $\beta = .073$ ，母親のモニタリング： $\beta = .211$ ，父親のモニタリング： $\beta = .246$ ，母親の心理的統制： $\beta = -.017$ ，父親の心理的統制： $\beta = .017$ ，いずれも n.s.：表3）。	他の変数との間には、有意な関連は認められなかった（年齢： $\beta = .029$ ，父親の受容： $\beta = -.227$ ，父親のモニタリング： $\beta = .081$ ，母親の心理的統制： $\beta = .035$ ，父親の心理的統制： $\beta = -.059$ ，いずれも n.s.）。資質的レジリエンスについても同様に分析を行ったところ、いずれの変数も有意な関連を示さなかった（性別： $\beta = -.088$ ，年齢： $\beta = .172$ ，母親の受容： $\beta = -.085$ ，父親の受容： $\beta = .073$ ，母親のモニタリング： $\beta = .211$ ，父親のモニタリング： $\beta = .246$ ，母親の心理的統制： $\beta = -.017$ ，父親の心理的統制： $\beta = .017$ ，いずれも n.s.：表3）。
34 ページ 右上から 7 行目	他の研究（野津，2014）においても、	他の研究（野津，2015）においても、
34 ページ 右上から 18 行目	しかし、重回帰分析を用いた先行研究（野津，2014）は、	しかし、重回帰分析を用いた先行研究（野津，2015）は、
34 ページ 右下から 4 行目	異なり、先行研究（野津，2014）において、	異なり、先行研究（野津，2015）において、
35 ページ 左上から 16 行目	本研究では、先行研究（野津，2014）とは異なり、	本研究では、先行研究（野津，2015）とは異なり、
35 ページ 右下から 14 行目		平野 真理（2012）. 二次元レジリエンス要因の安定性およびライフイベントとの関係 パーソナリティ研究, 21, 94-97.
35 ページ 右下から 11 行目	本保 恭子・八重樫 樫牧子（2003）. 母親の子育て不安と父親の家事・子育て参加との関連性に関する研究. 川崎医療福祉学会誌, 13, 1-13.	本保 恭子・八重樫 牧子（2003）. 母親の子育て不安と父親の家事・子育て参加との関連性に関する研究. 川崎医療福祉学会誌, 13, 1-13.
36 ページ 右上から 3 行目	厚生労働省（2012）. 労働者健康労働状況調査 Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50_01.pdf （2018年5月10日）	厚生労働省（2012）. 労働者健康状況調査 Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50_01.pdf （2018年5月10日）

<p>36 ページ 左上から 12 行目</p>	<p>野津 友美枝 (2014). 父親・母親の養育態度が青年期のレジリエンスに及ぼす関連 京都学園大学人間文化学部 人間文化学部学生論文集, 13, 27-36.</p>	<p>野津 友美枝 (2015). 父親・母親の養育態度が青年期のレジリエンスに及ぼす<u>効果</u> 人間文化学部学生論文集, 13, 27-36.</p>
<p>36 ページ 右上から 5 行目</p>	<p>小塩 真司・中谷 素之・金子 一史・長峰 伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性－精神的回復尺度の作成－カウンセリング研究, 35, 57-65.</p>	<p>小塩 真司・中谷 素之・金子 一史・長峰 伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性－精神的回復<u>力</u>尺度の作成－カウンセリング研究, 35, 57-65.</p>

「神戸学院大学心理学研究」投稿規程

2018年4月1日

制定

改正 2018年12月5日

改正 2019年6月5日

第1条（目的）

神戸学院大学心理学部における教育・研究成果の発表を目的として、「神戸学院大学心理学研究」（以下「心理学研究」という）を発行する。

第2条（編集等の機関・原稿の採択）

1. 心理学研究の企画、原稿の募集及び編集は、心理学研究編集委員会（以下「委員会」）が行い、掲載可否の権限および編集責任をもつ。
2. 委員会は、心理学部専任教員および実習助手から4名で構成され、委員長は互選とする。

第3条（執筆者の資格）

1. 本誌に論文を投稿できる者は以下の通りとする。
 - (1) 心理学部専任教員
 - (2) 心理学部実習助手
 - (3) 心理臨床カウンセリングセンター職員（インターンワークラー・心理カウンセラー）
 - (4) 人間文化学研究科の心理学関連の専攻及び講座の学生
 - (5) 心理学研究科の学生
 - (6) 心理学部教授会の承認を得た者
2. 共著執筆論文の投稿については、筆頭執筆者が(1)～(6)のいずれかである場合に限る。(1)～(6)以外の者も、第2著者以下であれば、共著者となれる。(4)(5)については、専任教員を共著者に含める。

第4条（原稿の要件）

心理学研究に執筆する原稿の要件は、次の各号のとおりとする。

- (1) 他誌に未掲載であり、かつ本誌以外に投稿をしていない論文であること。
- (2) 完成原稿であること。
- (3) 原稿の種類は次のいずれかに該当するものであること。
 - ①原著論文：原則として、問題提起と実験、調査、事例などに基づく研究成果、理論的考察と明確な結論をそなえた研究。査読有。
 - ②研究報告：すでに公刊された研究成果に対する追加、吟味、新事実の発見、興味ある観察、少数の事例についての研究報告、速報性を重視した研究報告、萌芽的発想に立つ報告。査読無。
 - ③海外研究・国内研究報告

- ④人間文化学研究科の心理学関連の専攻及び講座の修士・博士論文の要約
- ⑤心理学研究科の修士・博士論文の要約
- ⑥心理学部優秀卒業論文
- ⑦教員の活動実績（研究実績、教育実績、社会貢献、競争的研究資金獲得実績、大学運営）
- ⑧今年度の主な行事
- ⑨その他、紀要の編集上必要と認められるもので、心理学部教授会の承認を得たもの

第5条（審査）

原著論文は、専門家による3人（神戸学院大学心理学部専任教員より1人以上、学外より1人以上）のレフェリーを設け、その査読の結果をもとに、委員会において採否を決定する。

第6条（倫理的配慮）

論文の内容は、研究対象者や被験体の保護を含め、倫理的配慮が必要である。原稿は、神戸学院大学研究倫理綱領および公益社団法人日本心理学会倫理規程に則ること。

第7条（原稿の形式）

原稿は、別に定める「神戸学院大学心理学研究投稿細則」によるものとする。

第8条（発行）

心理学研究は、年2回の発行とし、各年度の原稿募集・投稿期限・発行日は委員会が決定し、公表する。

第9条（校正）

校正は、2校までとする。その際、大幅な修正は原則として認めない。

第10条（公開方法）

心理学研究の目次および掲載論文等は、原則として心理学部のホームページ及び神戸学院大学機関リポジトリで公開する。

第11条（著作権）

掲載された論文の著作権は神戸学院大学心理学部に帰属する。

第12条（改廃）

この規程は、心理学部教授会の議を経て改正することができる。

【附則】

本規程は2018年4月1日から施行する。

【附則】

本規程は2018年12月5日から施行する。

【附則】

本規程は2019年6月5日から施行する。

「神戸学院大学心理学研究」投稿細則

2018 年 4 月 1 日
制定

改正 2020 年 2 月 21 日

第 1 条

投稿を希望するものは以下の諸要項にそって、MS Word で作成した原稿を電子メールで「神戸学院大学心理学研究」編集委員会（以下「委員会」という）に送付すること。

第 2 条 論文の種類と原稿枚数

1. 原著論文：原則として、問題提起と実験、調査、事例などに基づく研究成果、理論的考察と明確な結論をそなえた研究。査読有。掲載時、A4 ダブル・カラム 15 ページ以内。
2. 研究報告：すでに公刊された研究成果に対する追加、吟味、新事実の発見、興味ある観察、少数の事例についての研究報告、速報性を重視した研究報告、萌芽的発想に立つ報告。査読無。掲載時、A4 ダブル・カラム 10 ページ以内。

原稿枚数は、表題、著者名、所属機関名、要約とキーワード、本文、引用文献、脚注、図表、付録などすべてを含め、論文種類ごとの規定ページ内におさめる必要がある。

第 3 条 論文の形式

1. 提出原稿は A4 用紙を縦に用い、各ページは、上下、左右に 3 cm 以上の余白を取り、30 文字×40 行（1200 字）とし、10.5 ポイント以上のサイズの文字を用いる。
2. 英文は、一般的フォントおよび 10.5 ポイント以上のサイズの文字を使用し、行間はダブルスペースとする。1 ページに入る行数はフォント、サイズにより異なるが、20～23 行を目安とする。
3. 原稿には通しページを付ける。
4. 要約は日本語、英語どちらでも構わない。和文は 400 字程度、英文は 100～200 語とする。
5. 原稿作成上の規定や表記法、文献の引用などについては、日本心理学会の「執筆・投稿の手びき（2015 年改訂版と追加修正）」を参照のこと。

第 4 条 提出様式

投稿にあたっては、以下のものを委員会に電子メー

ルで送付する。

1. 表紙（投稿区分、表題、著者名、連絡先、3 ないし 5 つのキーワード）
和文原稿の場合は、論文題目の欧文訳と著者名のローマ字表記を併記すること。
2. 本文
3. 引用文献
4. 要約
5. 表・図
6. 図のキャプション

第 5 条 査読の手続き

1. 査読者の選定
委員会は査読者 3 名を選定する。
2. 査読者による査読
受稿論文は査読者 3 名に、著者情報を伏せて依頼され、査読される。査読者名は著者には公表されない。
3. 査読者による判定
査読者による評価に基づき、判定が行われる。
 - i) このままで掲載してよい
 - ii) 掲載してよいが、意見を助言する
 - iii) 意見に基づき訂正すれば、掲載する
 - iv) 掲載しない
4. 論文の改稿
受稿論文は、査読者のコメントを付けて、期限つきで改稿を求められる。
5. 改稿論文の確認
著者によって修正・加筆され再提出された改稿論文は、委員会が確認する。論文によっては、再度査読され、修正が求められる場合もあり得る。
6. 掲載、不掲載の決定
掲載、不掲載は、すべての査読者からの評価が得られた後、委員会が掲載、不掲載を判定する。

第 6 条

この投稿細則は、心理学部教授会の議を経て改正することができる。

附則

この投稿細則は、2018 年 4 月 1 日から施行する。

附則

この投稿細則は、2020 年 2 月 21 日から施行する。

神戸学院大学心理学研究 第3巻 第2号
Kobe Gakuin University Journal of Psychology,
Volume 3, Number 2

発行日 2021年3月26日
編集委員 小久保 香江 清水 寛之
長谷 和久 西口 菜美
編集事務 心理学部長室
発行 神戸学院大学心理学部
所在地 〒651-2180
神戸市西区伊川谷町有瀬 518
TEL : 078-974-1551
URL : <http://kobegakuin-psy.jp/>
制作 交友印刷株式会社
〒650-0047
神戸市中央区港島南町 5丁目 4-5