

神戸学院大学心理学研究

第 8 卷 第 2 号

Kobe Gakuin University Journal of Psychology

2026 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8巻 第2号 目次

研究報告

中小規模法人における健康経営推進への課題
——法人規模別の実態調査から——

神戸学院大学心理学部 中川 裕美 89
大阪人間科学大学 坂下 英淑
大阪人間科学大学 大野 太郎

ライフストーリー・レビューと未完了のプロセス
——体験過程理論の視点から——

神戸学院大学心理学部 土井 晶子 93

身体的外傷を経験した市民ランナーの心理的回復とアイデンティティの変容
——オートエスノグラフィによる自己経験の検討——

神戸学院大学心理学部 難波 愛 99

認知機能の評価と神経心理学的報告書の書き方

神戸学院大学心理学部 小久保 香江 109

2025年度第2回心理学部学術講演会

時間の心理学

千葉大学大学院文学研究科 教授 一川 誠 115

2025年度第3回心理学部学術講演会

心理学研究のためのAI利用

関西学院大学高等教育推進センター 教育技術主事 武田 俊之 131

2025年度卒業論文 題目一覧 141

2025年度卒業論文 優秀論文要旨 145

2025年度修士論文 要旨 149

2025年度 活動報告 165

中小規模法人における健康経営推進への課題 ——法人規模別の実態調査から——

中川 裕美 神戸学院大学心理学部 坂下 英淑 大阪人間科学大学
大野 太郎 大阪人間科学大学

Challenges in promoting health and productivity management in small and medium-sized organizations: A survey by organizational size

Hiromi Nakagawa (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)
Hidetoshi Sakashita (Department of Psychology, Osaka University of Human Sciences)
Taro Ono (Department of Psychology, Osaka University of Human Sciences)

本研究では、法人規模別の健康経営に関する実態調査の結果から、特に健康経営の取り組みが困難とされている中小規模法人への導入課題について検討することを目的とした。従業員が3名以上50名以下の法人における経営者を対象とするWEB調査を実施し、小規模法人(240社)、中規模法人(91社)の健康経営への取り組みについて、企業規模別に検討を行った。その結果、健康経営の取り組み状況として、全項目において中規模法人よりも小規模法人の実施率が低いことが示された。健康経営に関わる項目の中でも、実施率が高かったのは「経営者自身の健診受診」であったが、中規模法人でも57.1%、小規模法人では33.8%に留まっていた。これらの結果から、中小規模法人における経営者の健康意識を高めていくことが最も重要であり、トップダウンの働きかけによる従業員の健康保持、健康経営の推進が求められる。

Key words: health and productivity, organization size, small and medium-sized organizations
キーワード：健康経営，企業規模，中小規模法人

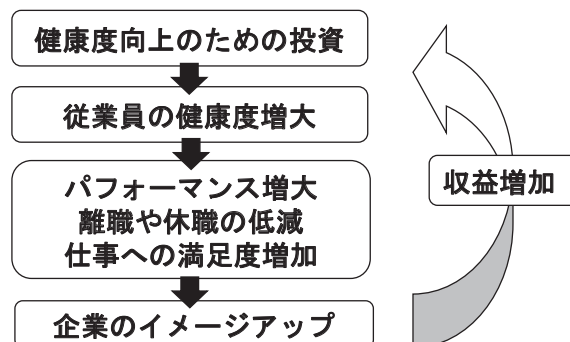
Kobe Gakuin University Journal of Psychology
2026, Vol.8, No.2, pp.89-92

問題と目的

近年、従業員の健康管理を戦略的に実施する経営手法として、健康経営が注目されている。健康経営は、従業員の健康管理を目的にさまざまな方策を戦略的に実施する経営法であり、Figure 1に示すように、従業員の健康管理(投資)によって健康度が増大すれば、仕事のパフォーマンスが向上し、さらに仕事への満足度が増すとともに離職や休職が減り、結果として企業のイメージが高まり、優秀な人材の確保、医療保険費の減少、収益の増大、健康に向けた方策の充実が実現することを目指している(経済産業省, 2024)。

経済産業省は2014年以降、健康経営優良法人制度

Figure 1
健康経営が示す円環プロセス



を通して企業の健康経営に対する取り組みを推し進めているが、認定を受けているのは大規模法人に偏っている傾向にある。2025 年の「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」の認定件数は、前年度比 19%増で 19,832 法人であった(経済産業省, 2025)。しかしこれは、中小規模法人全体数の 0.7%相当であり、資産や人力的な側面からも、健康管理に割ける企業体力が不足している法人が多い現状にあると言える。

日経新聞社(2023)によると、就職活動および転職活動を行っている者を対象に行われた「働き方に関するアンケート」の結果では、「健康経営優良法人」の認定を取得しているかどうか、就職先を決める際の決め手として、「もっとも重要な決め手となる」および「重要な決め手の一つとなる」と回答した者の割合は 60.4%であり、働く職場に望むものとして「心身の健康を保ちながら働ける」と回答した者の割合は 54.6%と、健康経営は企業の人材確保の観点からも有効であることがうかがえる。

従業員の健康関連項目と企業利益との関係性については、喫煙者の割合が高いほど企業利益を減少させ、睡眠による休息が取れている人の割合が高く、運動習慣がある者の割合が高いほど企業利益が高まることが報告されている(Yano et al., 2022)。また、経済産業省が実施している「健康経営度調査」を用いた分析からは、睡眠により十分な休養が取れている従業員の割合が増加すると、離職率が軽減され、メンタルヘルス関連の欠勤率が減少することが示された。また従業員の運動習慣の割合が増加すると、メンタルヘルス関連の欠勤率が減少することが明らかとなっている(Fujimoto et al., 2024)。これらのことから、健康経営の推進は、企業利益の向上やメンタルヘルス関連の離職率・欠勤率の低減に有効と考えられている。

また、健康経営に取り組む企業には、融資優遇制度や国への補助金申請時の加点が行われるなど、金融面からも従業員の健康増進と企業価値の向上を支援する枠組みがある(健康優良法人認定支援サービス, 2024)。

日本企業の 99.7%は中小規模法人であり、日本の労働力はこれらの法人に左右される。本来であれば、企業体力が不足している法人の多い中小規模の法人にこそ、健康経営への投資を行う意義があるといえる。このことは、個々の企業の利益や生産性のためだけでなく、日本の労働力向上に寄与するものと考えられる。そこで本研究では、法人規模別の健康経営に関する実態調査の結果から、特に健康経営の取り組みが困難とされている中小規模法人への導入課題について検討する。

方法

中小規模法人における健康経営に関する実態調査のため、オンライン調査会社に委託し、従業員が 3 名以上 50 名以下の法人における経営者を対象とする WEB 調査を実施した。中小企業庁(2025)に基づき、対象者が経営する企業のうち、卸売・小売・サービスは 5 名以下、それ以外の業種は 20 名以下を小規模法人(240 社)、その他を中規模法人の経営者(91 社)として、企業規模別に分析を行った。

調査項目は、業種、従業員の勤務形態(フレックス制、テレワーク、シフト勤務について)、健康経営の認定要件に関する項目に対する取り組み状況について尋ねた。

なお、本研究の実施にあたり、神戸学院大学心理学部の人を対象とする研究等倫理審査委員会(HP24-8)、大阪人間科学大学大学院研究倫理委員会(院 2023-4)の承認を得ている。

結果

はじめに、回答者が経営している業種および法人規模別の内訳を Table 1 に示す。業種の内訳は、中規模法人では、サービス業 42.9%、卸売業 23.1%、小売業 18.7%、その他は製造業、教育・学習支援業、建設業などであった。小規模法人では、金融・保険・不動産業 24.2%、建設業 14.6%、サービス業 13.3%、製造業 10.8%、小売業 7.1%、医療・福祉・保育関係 6.3%、その他は運輸・通信・電気等、教育・学習支援業などであった。

Table 1
業種および法人規模別の内訳

業種別内訳	小規模法人 (n=240)		中規模法人 (n=91)	
	n	%	n	%
サービス業	32	13.3	39	42.9
教育・学習支援業	6	2.5	2	2.2
卸売業	20	8.3	21	23.1
金融・保険・不動産業	58	24.2	1	1.1
製造業	26	10.8	3	3.3
運輸・通信・電気等	9	3.8	1	1.1
小売業	17	7.1	17	18.7
建設業	35	14.6	2	2.2
農林漁業	4	1.7	0	0
印刷業	1	0.4	1	1.1
医療・福祉・保育関係	15	6.3	1	1.1
その他	17	7.1	3	3.3

また、勤務形態の内訳としては、中規模法人のフレックス制有 49.5%、テレワーク有 40.7%、夜勤有 9.9%、小規模法人はフレックス制有 27.1%、テレワーク有 27.5%、夜勤有 4.2%であった。

次に、法人規模別の健康経営の認定要件項目の取り組み状況について、小規模法人の結果を Figure 2、中規模法人の結果を Figure 3 に示す。

Figure 2

小規模法人における健康経営の取り組み状況

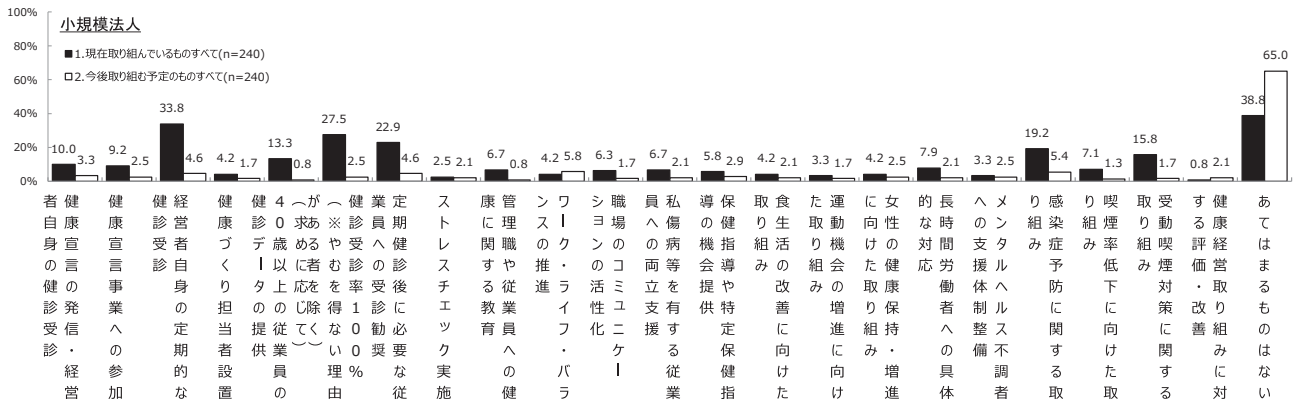
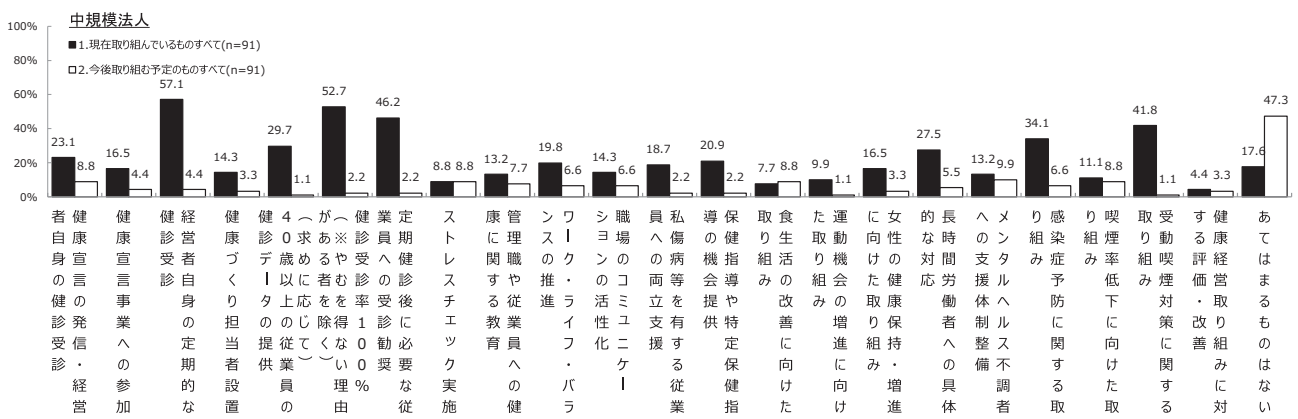


Figure 3

中規模法人における健康経営の取り組み状況



考察

健康経営の認定要件のうち、必須項目の取り組み状況では「経営者自身の健診受診」について中規模法人 57.1%に対し、小規模法人 33.8%、「受動喫煙対策」は中規模法人 41.8%、小規模法人 15.8%、「(求めに応じて) 40 歳以上の健診データの提供」は中規模法人 29.7%、小規模法人 13.3%であった。一方で、「健康宣言の社内外への発信」や「健康づくり担当者の設置」、「取り組みに関する評価・改善」の実施率については、中規模法人、小規模法人ともに 20%を下回ることが示された。

その他、中小規模法人の傾向として、「従業員の健康診断受診 (100%)」が中規模法人 57.1%、小規模法人 27.5%、「受診勧奨に関する取り組み」は中規模法人 46.2%、小規模法人 22.9%、「感染症予防」は中規模法人 34.1%、小規模法人 19.2%、「長時間労働者への対応」は中規模法人 27.5%、小規模法人 7.9%であるが、「ストレスチェックの実施」や「ヘルスリテラシーの推進」、「ワーク・ライフ・バランスの推進」など健康経営の実践に向けた土台作りに関わる項目では中規模法人、小規模法人ともに 20%を下回る結果が示された。

経営者を対象とした実態調査の結果から、健康経営の取り組み状況として、全項目において中規模法人よりも小規模法人の実施率が低いことが示された。特に、中小規模法人の傾向として、健康診断の推進や活用から始めることが想定されるが、「健診受診 100% (※やむを得ない理由を除く)」については、中規模法人でも半数近くの法人で未だ健診の実施や活用が行われていない現状にあり、小規模法人では 5社に 1社の実施に留まっていることが明らかとなった。

健康経営に関わる項目の中でも、実施率が高かったのは「経営者自身の健診受診」であったが、中規模法人でも 57.1%、小規模法人では 33.8%に留まっていた。健診受診に関しては、経営者の健康意識を高めていくことが最も重要であり、トップダウンの働きかけにより従業員の受診率 100%を目標として参加意識を高めるとともに、従業員の健康保持、健康経営の推進が求められる。具体的には、社内における衛生管理関係者の任命を行い、健診受診についてポスターや社内報による周知を行ったり、健康維持・増進のための啓蒙活動を企画・運営したりすることで、従業員に対する働きかけを強めることが望まれる。

ヘルスリテラシーやメンタルヘルスなどに関わる「ストレスチェックの実施」や「食生活の改善に向けた取り組み」、「運動機会の増進に向けた取り組み」、「メンタルヘルス不調者への支援体制の整備」などの項目は、実施する際に専門的な知識が必要になってくるが、それらの項目に関しては、小規模法人では10%未満、中規模法人でも20%未満であり、ほとんどの法人で取り組むことができていない状況にあることが示された。

また、健康経営の認定を受けるには、各項目を実施するだけでなく、健康経営の取り組みに関する発信や担当者の選定、評価や改善などを取りまとめ、組織での実施体制を築く必要がある。この点において、中小規模法人では活用できる資源が不足している傾向が示唆された。

本研究の課題として、今回の経営者向けの実態調査では想定以上に中小規模法人における健康経営の取り組み率が低かったため、法人規模や業種別の分析など統計的な検定に耐えうるサンプル数に満たなかったことが挙げられる。今後は、この実態調査で明らかとなった中小規模法人における健康経営への取り組みの実施率の低さの背景要因を詳細、かつ具体的に調査していく必要がある。また、労働安全衛生法の改正により、2025年5月の公布から3年以内に従業員50人未満の事業場においてもストレスチェックの実施が義務化される（厚生労働省, 2025）。これらの実態と社会的なニーズの高まりを機に、中小規模法人における健康経営の認定を受けた法人の実態調査や企業例の整理を行い、経営者に向けた健康経営の周知や取り組み開始に関わる支援や、地域の産業保健センター、産業医や心理専門職など外部の専門家の連携の在り方について検討していくことが求められる。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- 中小企業庁 (2025). 中小企業・小規模企業者の定義 中小企業庁. Retrieved December 25, 2025, from <https://www.chusho.meti.go.jp/soshiki/teigi.html>
- Fujimoto, A., Kanegae, H., Kitaoka, K., Ohashi, M., Okada, K., Node, K., Takase, K., Fukuda, H., Miyazaki, T., & Yano, Y. (2024). The association between employee lifestyles and the rates of mental health-related absenteeism and turnover in Japanese companies. *Epidemiology and Health*, 46, e2024068. <https://doi.org/10.4178/epih.e2024068>

- 経済産業省 (2024). 第1回健康経営推進検討会 事務局資料② Retrieved December 25, 2025, from https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/health_management/pdf/001_03_00.pdf
- 経済産業省 (2025). 健康経営優良法人2025 中小規模法人部門 ACTION! 健康経営. Retrieved December 25, 2025, from https://kenko-keiei.jp/houjin_list/
- 健康優良法人認定支援サービス (2024). 健康経営での融資優遇制度や金融施策について 健康優良法人認定支援サービス. Retrieved December 25, 2025, from <https://spomee.jp/kenko-keiei/2024/10/11/post-51/>
- 厚生労働省 (2025). 労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律（令和7年法律第33号） 厚生労働省. Retrieved January 5, 2026, from <https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001497667.pdf>
- 日経新聞社 (2023). 「働き方に関するアンケート」2023年9月実施 ACTION! 健康経営. Retrieved December 25, 2025, from <https://kenko-keiei.jp/about/merit/>
- Yano, Y., Kanegae, H., Node, K., Mizuno, A., Nishiyama, A., Rakugi, H., Itoh, H., Kitaoka, K., Kashihara, N., Ikeno, F., Tsuji, I., & Okada, K. (2022). The associations of the national health and productivity management program with corporate profits in Japan. *Epidemiology and Health*, 44, e2022080. <https://doi.org/10.4178/epih.e2022080>

付記

本研究は、日本学術振興会・科学研究費の研究助成(23K02996)を受けて実施している。また、本研究の一部は、日本心理学会2025年度大会にて「法人規模と健康経営の実態(1) 一 小規模法人の視点から」 としてポスター発表を行った。

—2026.1.6 受稿 2026.1.21 受理—

ライフストーリー・レビューと未完了のプロセス ——体験過程理論の視点から——

土井 晶子 神戸学院大学心理学部

Life-story review and incomplete processes: A perspective from Gendlin's experiential theory

Akiko Doi (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)

本稿では、経験を言語化する試みであるライフストーリー・レビューについて、フォーカシングおよび体験過程理論の視点から検討を行った。ライフストーリー・レビューは、「うまく言葉にならない」過去経験を、対話により言語化し、オルタナティブ・ストーリーとして新たに意味づける実践である。本稿では、この「うまく言葉にならない経験」を体験過程理論における「未完了のプロセス」と捉え、象徴化（言語化）と相互作用によってどのように体験過程が再構成化され、新たな意味が生成されるかを整理した。さらに、あえて傾聴せず積極的な質問を推奨するライフストーリー・レビュー独自の「聴き方」が Rogers の中核三条件（1957）に基づいていること、また聴き手の質問は相互作用における implicit な機能によるものであるとの視点を提示した。一方、「気持ち」の扱い方や、「語りの厚み」とは何かについては、さらに検討が必要であるとした。

Key words: life-story review, storytelling session, Focusing, Experiencing theory, incomplete processes

キーワード：ライフストーリー・レビュー、語りのセッション、フォーカシング、体験過程理論、未完了のプロセス

Kobe Gakuin University Journal of Psychology

2026, Vol.8, No.2, pp.93-98

問題と目的

近年、「オープンダイアログ」(Seikkula & Arnkil, 2006) が話題になるなど、「語り」や「対話」を対象としたアプローチに注目が集まっている。これらは、対話を通じて経験を言葉にすることによる新たな意味の生成や、対話に参加するメンバーの相互作用により生じる新たな視点の獲得を目的とするものである。「言語化（象徴化）」と相互作用による新たな意味の創造については、これまでナラティブ・アプローチ（国重他, 2020; 野口, 2002）や体験過程理論およびフォーカシングの知見（Gendlin, 1964, 1984; Ikemi, 2017）により、背景となる理論が提供されてきた。また、実践ではセルフヘルプ・グループやサポート・グループ（高松, 2021）によって、「語り」を通じた相互の心理的サポートやコミュニティの形成が行われてきた。

ナラティブ・アプローチでは、セラピストとの対

話を通じて、クライアントの経験を、固定化された「ドミナント・ストーリー」から「オルタナティブ・ストーリー」に変化させることで、問題を「解決するのではなく解消する」と捉えている（野口, 2002）。一方、フォーカシングの創始者であり、体験過程理論を提唱した Gendlin は、「なんとなく感じられる感じ（フェルトセンス）」に注意を向け、それを象徴化（＝言語化）することで体験過程が推進され、その「感じ」の意味が明らかになり、生が推進されると述べている（1964）。

高松（2015）はナラティブ・アプローチをベースに「ライフストーリー・レビュー」という手法を提案し、過去経験¹の言語化を通じて経験の意味を明らかにするという試みを行っている。ライフストーリー・レビューで対象とする「過去経験」は、すでに終了した経験でありながら、「あまり語ってこなかった」経験である。これらが「語られてこなかった」のは、それが「うまく言葉にならない経験」である

からである。

その「うまく言葉にならない経験」を言語化するとはどういうことか、また言語化を促進するためにはどうしたらよいかについて、筆者らは共同で、2018 年より「経験の言語化プロジェクト」を立ち上げ、どのような聴き方が言語化を促進するのかを検討するため、「語りのセッション」を繰り返し実施してきた（土井他, 2020; 井内他, 2021, 2023; 高松他, 2019, 2022）。しかし、「うまく言葉にならない」とはどういうことなのか、それが言語化という聴き手との相互作用によって、新たな意味を持ってライフストーリーに位置づけられるとはどういうことなのか、またライフストーリー・レビューに特徴的な聴き方のスタイルがなぜ有効なのか、についての検討はまだ不十分である。

本稿では、ライフストーリー・レビューで生じているプロセスをフォーカシングおよび体験過程理論の視点から検討し、ライフストーリー・レビューの独自性および今後の課題を明らかにする。

ライフストーリー・レビューとは

ライフストーリー・レビューとは、「これまであまり語ってこなかった過去の経験について、他者の協力を得ながら光を当て、言語化を行い、その経験の意味を考えること」(高松, 2015)である。ライフストーリー・レビューで対象とする経験は、すでに終わった体験であり、誰かに語ったりどこかに記述したりしたもの、まだ何か語り残したことがあるような気がしている経験である。それは、すでに終わっているのに何かずっと残っている感じがあったり、なんとなく気になっていたりする経験である。きちんと話せていない感じがするが、どこかうまく言語化できない、未消化の経験であるとも言える（高松他, 2026）。

ライフストーリー・レビューでは、このような経験を語り手に語ってもらい、聴き手が質問をすることで、語り手にとってその経験が新しい意味を持って感じられるようになること、また「語りの記述を厚くする」(高松, 2015)ことを目指す。「うまく言葉にならない経験」は、言語化という聴き手との相

互作用により、その人のライフストーリーでこれまでとは異なる意味を持つ経験として位置づけられるようになる。

ライフストーリー・レビューで、実際に語りを聞く時間を、「語りのセッション」と呼んでいる。筆者らはこれまでの「語りのセッション」での試行錯誤を通じて、次のような構成を採用するようになった（高松他, 2026）。①複数の聴き手の配置（通常は2名）、②必要に応じてファシリテーター（1名）の設定、③場合によってはオーディエンスが加わる、である。Table 1に、ライフストーリー・レビューの基本的な手続きを、標準プロトコルとして示す。

Table 1

ライフストーリー・レビュー標準プロトコル（最小人数バージョン）(高松他, 2026)

<p>〈基本構造〉語り手1名、聴き手2名の最小バージョン（ファシリテーターやオーディエンスを置くことも多い）</p> <p>〈語られる内容〉過去の、重要ではあるがあまり語ってこなかった経験</p> <p>〈セッションの流れ〉(全体で1時間半程度)</p> <p>①対話セッション（20分）</p> <p>②リフレクティングと共有（10分）</p> <p>③対話セッション（10～20分）</p> <p>④リフレクティングと共有（10分）</p> <p>⑤対話セッション（5分）</p> <p>⑥語り手が、このセッションについて丁寧に語る（5～10分）</p>

リフレクティング (Andersen, 1991) とは、ナラティブ・セラピーやオープンダイアログで活用されている技法である。クライアント（話し手）が言及したことについて聴き手側が感想や気づきなどを話し合い、話し手はそれに参加せずそばで聴く。一通りリフレクティングが終わったら話し手に感想を言ってもらおう。「語りのセッション」では、リフレクティングの際には、語り手が対話の場から少し距離をとり（背中を向ける、オンラインならばビデオを切る）、聴き手やオーディエンス同士が、今の対話を聞いた感想や、思い出した自分自身の経験について語る。語り手は「自分についての対話を外から聞く」という経験をすることで、自分の語ったストーリーを違う視点から眺めることができる。その後、語り手にリフレクティングの感想も含め、続きを語ってもらおう、という流れである。

このように、ライフストーリー・レビューの特徴は、複数の聴き手による「多声化」、ファシリテーターの導入、セッション途中でのリフレクティングがあるが、さらに大きな特徴として、いわゆる「傾聴」に徹することをしない、という点が挙げられる。これまでの実践において、「傾聴」の手法だけでは、本人

1 Experience の訳として「経験」もしくは「体験」があるが、本稿では体験過程理論に関する記述の場合は「体験」、それ以外は「経験」と記述する。「経験」という日本語には「過去に起こったこと」というニュアンスがあるが、体験過程理論における experience は、今ここで感じられる体験過程 (experiencing) を指すことが多く、必ずしも過去に生じたことを意味しないためである。しかしライフストーリー・レビューの創案者である高松 (2015) は一貫して「経験」という表現を用いているため、今回は「経験」/「体験」の二つを使い分けている。

にとってすでに分かっている内容（ドミナント・ストーリー）から新しい意味を持ったストーリー（オルタナティブ・ストーリー）への発展が困難であり、むしろ積極的な質問が効果的であることが確認されたためである（高松他, 2026）。そのため「あえて最後まで聴かず、積極的に質問する」という姿勢が推奨されている。しかし一方で、表出された「感情／気持ち」については、質問によって語り手がその「感情／気持ち」とらわれすぎてしまい、語りが行き詰まってしまうという問題が生じることが多かった。そのため「感情／気持ち」については踏み込まない、という方針が現状では取られている。

フォーカシング／体験過程理論から見た「ライフストーリー・レビュー」

未完了のプロセス

ライフストーリー・レビューで対象としている経験の、「うまく言葉にならないが、ずっと気になっている感じ」に含まれる意味について、Gendlin は「うすうす感じられる」というニュアンスで、暗在的／暗々裡（implicit）の意味と表現しており（1964）、「暗々裡の意味は未完了である（Implicit meanings are incomplete.）」（1964, p.113）と述べている。何かずっと残っている感じがしてスッキリしないのは、その体験に含まれる意味が未完了だからである。「感じられた意味」は、象徴化が行われる前には未完了なのである（Gendlin, 1964）。従って、象徴化が行われなければ、いつまでも未完了のまま、スッキリしない何かが残りに残ることになる。

この暗在的な未完了の意味について Gendlin は、「私たちが明示化する（explicate）ときに私たちがそれらを完了し、かつ形成する（Rather, we complete and form them when we explicate）」（1964, p.114）と述べている。スッキリしない、まだ何かある、と感じられている「意味」は、明示化、すなわち象徴化されることによってはじめて明らかになり、「ひらけ（Unfolding）」が生じる（1964）。これは後にフェルトシフト（felt shift）（Gendlin, 1981）と呼ばれるようになった現象であり、「そういうことだったのか」と腑に落ちる体験である。象徴化によって意味が明らかになり、納得感が得られることを Gendlin は体験過程が推進された（1964）と説明しており、言い換えればこれが、自分にとってじっくりくるオルタナティブ・ストーリーとして体験が位置づけられる瞬間である。

体験過程の再構成化：全体の意味が変化する

体験の意味が明らかになり、腑に落ちると、その体験の意味だけが変わるのではなく、ライフストー

リー全体の意味も変化する。その体験だけでなく、他の体験にも新たな意味が追加されたり、これまで思い出さなかったエピソードが重要なものとして浮かび上がってきたりして、体験過程そのものが変化するからである。これを Gendlin は、体験過程の再構成化（reconstituting）と呼んでいる（1964）。

Gendlin は、「体験過程の再構成化の法則」（1964）として、次のように述べている。「体験過程のもつ暗々裡に機能している局面が象徴あるいは事象によって推進させられるとき、その結果として生じる体験過程は常に他の、時には新しく、再構成された局面を含むのである（When certain implicitly functioning aspects of experiencing are carried forward by symbols or events, the resulting experiencing always involves other sometimes newly reconstituted aspects.）」（1964, p.113）。つまり、体験過程が推進されると、自分にとってその体験の意味がこれまでとは異なって感じられるだけではなく、体験過程そのものに他の側面（aspects）が加わったり、新しい局面が追加されたりする現象が起こるのである。そのため、ライフストーリー全体の捉え方や意味が変わるのである。「オルタナティブ・ストーリー」が生成されると、そのストーリーによって人生の意味全体が変化するの、このためだと言えよう。

推進された「だった」

そしてこのような場合、新しく気づいたことについて、私たちが語る語り方にはある特徴がある。典型的なのは、「そういえば今気づいたけれど、今までずっと自分は〇〇だった（人目を気にしてばかりだった、Aさんの態度にイライラしていた、等）」という表現である。私たちは「今」気づいたのにもかかわらず、気づいてみればそれは以前からずっとあったのだ、という気づき方をするのである。この、「ある意味ではいつも存在していたのだが今までは感じられなかった（The individual feels that the feelings “have always been there in some sense, but were not felt.”）」（Gendlin, 1964, p.130）という感じ方の特徴を、Ikemi (2017) は「carried forward was（推進された「だった」）」と表現している。私たちが自分について気づくとき、私たちはその新しい理解を過去に遡及して語るのである。

相互作用による意味の生成

体験が象徴化、すなわち言語化されると、意味が生成される。「なんとなくスッキリしない」体験の意味は前概念的（preconceptual）である。Gendlin (1964) によれば、「言語象徴（もしくは事象）との相互作用が実際に生起する時のみ、過程が実際に推進され、かくして明白な意味が形成（Only when interaction

with verbal symbols (or events) actually occurs, is the process actually carried forward and the explicit meaning formed.)」される (p.114)。なおここで Gendlin が「事象」(events) と述べている対象は、「言語的音声, 他者の行動, 外部的に生じた事象」など、「感情に相互に作用しうる事例 (“events” here includes verbal noises, others’ behaviors, external occurrences—anything that can interact with feeling.)」すべてを含む (1964, p.114)。従って意味の生成は状況依存的かつ相互作用的であり, その場・その人との「関係」, 相互作用により, その都度, 新たに意味が生成されることになる。「話す相手によって, 語り方や語る内容が変わってくる」と高松 (2015, p.19) が述べているように, どんな人が, どんな質問をするかで, 都度, 生成される意味は異なるのである。

体験に含まれる「意味」

高松 (2015) は, 経験には無数のエピソードが含まれており, ひとつはそこから今の自分に合った自分らしいエピソードを選び出す一方で, そうでないエピソードは除外され, なかったことにされると述べている。これは Rogers (1951) のいう「否認」や「歪曲」に相当する。Rogers (1951) は, ひとつは自己概念と一致しない体験を歪めて認知したり, そもそも認知しなかったりすると説明している。

しかし, 体験過程理論の視点ではこれは異なる。すべての体験はそもそも前概念的 (preconceptual) (Gendlin, 1964) であり, 言い換えれば私たちの体験は言葉や概念で構成されているわけではない。従って体験は決して「エピソード」という概念の集合で構成されているわけではないのだ。この点を巡る Gendlin と Rogers の見解の違いについては Ikemi (2005) がすでに指摘しているが, Gendlin は「隠れていたエピソードがなにかのきっかけで意識に現れてくる」という視点を, 「抑圧パラダイム/内容パラダイム」として批判している (1964)。体験過程に暗在的に含まれている意味は, それが相互作用によって明在化されることで立ち現れる (1964) ののである。「経験のエピソード」という内容が隠れていて, それが何かのきっかけで顔を出すのではない。ひとが注意を向け, 象徴化を行って初めて, 体験過程は推進され, 再構成化され, 新しい内容が感情のうちに暗在的に機能するようになるのである (We must attend and symbolize in order to carry forward the process and thereby reconstitute it in certain new aspects. *Only then*, as new contents come to function implicitly in feeling, can we symbolize them.) (Gendlin, 1964, p.113)。意味, すなわち内容は, 相互作用によって新たに生成されるのであり, 体験が異なって感じられるようになるのは, 体験過程が再構成化されるからなのである。

Gendlin はまた, 過程側面のヒエラルキー (hierarchy

of process aspects) についても述べている (1964)。これは, 「再構成化には順番がある」ということである。まずある内容が象徴化されないと, 他の内容は象徴可能にならない。「人があることに「達し」うるためには必ずそれ以外の他のことを経過しなければならない (It is as if he can “get to” certain things—only via certain other things.)」(Gendlin, 1964, p.131) ののである。すなわち, 一足飛びに, あるいは最短距離で, 納得のいくオルタナティブ・ストーリーを得ることはできない。ここに, ライフストーリーを繰り返し「語る」必要性と意味があると言えよう。

あえて「傾聴しない」ことの意味

ライフストーリー・レビューでは, 「傾聴」に徹することを意図的に避け, 積極的に質問すること, むしろ「あえて最後まで聞かない」ことが推奨されている。分からないことはすぐに聞く, 文脈とずれることを気にせずに質問することが望ましいとされている。また, 一般にカウンセリング等の心理面接では, 直接「なぜ・どうして」と問うことを避けるが, ライフストーリー・レビューではむしろ「なぜ」と理由を問うことも積極的に行う。これがうまくいくのはなぜなのだろうか。

筆者はこのスタイルの「聴き手」になったことも「語り手」として聞いてもらったこともある。「語り手」として感じたのは, いきなり話を止められて質問されても, まったく嫌でなかったことである。それどころか, すでに自分でも忘れていたことを質問で確認してもらえたことで, 自分の語ろうとしていたストーリーの背景が, より明確になったように感じた。

「傾聴」モードでなくても, 語り手の邪魔にならないのは, 聴き手側に相手のストーリーへの関心があり (無条件の肯定的関心), 理解したいという思い (共感的理解) が背景にあるからではないだろうか。「なぜ」の質問も, 理解したいという思いから生まれてくる。また, 語り手のストーリーに触発されて, 聴き手側にも自分のストーリーが想起され, それがりフレクティング等の機会に語られることも多い。聴きながら自分のなかに浮かんでくる思いや体験に開かれていることは自己一致でもある。とすれば, 「傾聴」モードでないとは言え, ライフストーリー・レビューの聴き手のありようは, ロジャーズの三条件 (Rogers, 1957) にきわめて近いものなのかもしれない。

さらに, その場で聴き手に浮かんでくる質問は, 聴き手がその場での相互作用において, implicit に感じていることの象徴化であるとも言えるのではないか。だとすれば, 一見, 文脈とは関係ないようであっても, そこにはなにか implicit なつながりがあり, だからこそ語り手がまだ語り終えていない状態での質問であっても, それが語り手にとって邪魔になるこ

となく、むしろその質問について考えたり、自分の体験を振り返ったりすることが、語り手の体験過程を推進し、ストーリーを豊かにすることにつながるのではないだろうか。あえて傾聴しない、という聴き方は、相互作用における implicit な機能を最大限に活かそうという試みであるとも考えられる。

今後の検討に向けて

気持ちへのかかわりは本当に不要なのか

ライフストーリー・レビューで起こっていることを、体験過程／フォーカシングの視点から説明してきた。今後は、以下の2点についてさらに検討が必要であると考えている。

一つ目は、「感情／気持ち」に反応しない、という聴き方である。どうして感情や気持ちに関わらない方が実践上うまくいくのだろうか。フォーカシング指向である筆者にとっては、体験についてのフェルトセンスに関わることが、体験過程の推進に必須であると考えてきたため、ライフストーリー・レビューでそれが新たな気づきへの邪魔になることが多いとされているのがなぜなのか、まだ答えが見つからない。高松は、「どんな気持ちだったかということ、ストーリーを組み立てる重要な要素ですが、それはストーリーを形成するための一要因に過ぎません (2015, p.29)」と説明している。とすればこれまでのライフストーリー・レビューでは、その時の気持ちを「過去のこと」として説明してもらおうとしており、それが「今」どう感じられるか、というフェルトセンスレベルでの問いではなかったのかもしれない。あるいは、体験過程レベル (Experiencing scale; Klein et al., 1986) に注目した介入ではなかったのかもしれない。筆者はこの聞き方のプロトコルが作成された後に研究プロジェクトに加わったため、うまくいかなかった「感情／気持ち」に関する質問がどのようなものだったかがよく分かっていない。「感情／気持ち」にどう関わるかについては、今後、さらにフォーカシング的な介入実践を通じて吟味していきたい。

「語りの厚み」の意味するものとは

もう一点は、ライフストーリー・レビューの目的の一つである、「語りの記述を厚くする」(高松, 2015)とはどういうことなのか、である。「厚い記述 (thick description)」(Geertz, 1973)とは人類学の用語で、「行動だけでなくその文脈も記述すること」を指す。ライフストーリー・レビューでは、「過去の出来事を様々な角度から話し、その経験の意味を探り、現在の自分と結びつける作業」である (高松, 2015, p.5)と説明されている。様々な視点から自分のストー

リーを見直すことの具体的にどのような点が、語り手にとってより納得できるオルタナティブ・ストーリー、すなわち「腑に落ちる体験」となるのかについても、今後、体験過程理論の視点から検討したい。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- Andersen, T. (1991). *The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues*. W. W. Norton & Company.
(アンデルセン, T. 鈴木 浩二 (監訳) (2015). *リフレクティング・プロセス* 金剛出版)
- 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回大会プログラム・発表論文集, 63.
- Geertz, C. (1973). Thick Description: Toward an Interpretive Theory of Culture. In Geertz, C. *The Interpretation of Cultures: Selected Essays* (pp. 3-30). Basic Books.
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In Worchel, P. & Byrne, D. (Eds.), *Personality change* (pp. 100-148). John Wiley & Sons.
(ジェンドリン, E. T. 池見 陽・村瀬 孝雄 (訳) (1999). *セラピープロセスの小さな一歩：フォーカシングからの人間理解* 金剛出版)
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. Bantam Books.
(ジェンドリン, E. T. 村山 正治・都留 春夫・村瀬 孝雄 (訳) (1982). *フォーカシング* 福村出版)
- Ikemi, A. (2005). Carl Rogers and Eugene Gendlin on the bodily felt sense: What they share and where they differ. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 4, 31-42.
- Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: An examination of two kinds of crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16, 159-172.
- 井内 かおる・高松 里・土井 晶子・永野 浩二 (2021). 新型コロナウイルスに関する経験は、どのように語られるか——モノログとダイアログの比較—— 日本人間性心理学会第40回記念大会プログラム・発表論文集, 65.
- 井内 かおる・高松 里 (2023). 心理士が自分の経験を物語ることの意味——親との死別・離別、相対的貧困のライフストーリー・レビュー 日本

人間性心理学会第 42 回大会プログラム・発表論文集, 56.

Klein, M. H., Mathieu-Coughlan, P. H., & Kiesler, D. J. (1986). The experiencing scales. In Greenberg, L. S. & Pinsof, W. M. (Eds.), *The Psychotherapeutic Process: A Research Handbook* (pp. 21-71). Guilford Press.

国重 浩一・横山 克貴 (編) (2020). ナラティブ・セラピーのダイアログ：他者と紡ぐ治療的会話, その〈言語〉を求めて 北大路書房

野口 裕二 (2002). 物語としてのケア—ナラティブ・アプローチの世界へ 医学書院

Rogers, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.

Seikkula, J. & Arnkil, T. (2006). *Dialogical meetings in social networks*. Karnac Books.

(セイックラ, J. & アーンキル, T. 高木 俊介・岡田 愛 (訳) (2016). オープンダイアログ 日本評論社)

高松 里 (2015). ライフストーリー・レビュー入門 創元社

高松 里 (2021). 改訂増補セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド 金剛出版

高松 里・井内 かおる・土井 晶子・本多 晶子・川崎 佐加恵・本山 智敬・永野 浩二・高橋 智子・田代 順・辰巳 朋子・矢野 キエ (2022). 多声的環境による「経験の言語化」の試み 日本人間性心理学会第 41 回大会プログラム・発表論文集, 51.

高松 里・土井 晶子・木村 太一・井内 かおる (2026). 重要な過去経験を言語化する—ナラティブ・アプローチとしての「ライフストーリー・レビュー」— 神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター紀要, 19, 1-16.

付記

本稿は、日本人間性心理学会第 44 回大会自主シンポジウム『「重要な過去経験の言語化」と言語化以前の諸感覚—ライフストーリー生成・未完了のプロセス・絵画・旅・自然—』での話題提供として発表した内容に加筆・修正を行ったものである。企画・司会を務めてくださった高松里先生（一般社団法人ライフストーリー・バンク）、指定討論として貴重なコメントを頂戴した森岡正芳先生（立命館大学）、および当日、ディスカッションにご参加くださったフロアの先生方に感謝いたします。

身体的外傷を経験した市民ランナーの 心理的回復とアイデンティティの変容 ——オートエスノグラフィによる自己経験の検討——

難波 愛 神戸学院大学心理学部

Psychological recovery and identity transformation in a recreational runner following physical trauma: An autoethnographic study

Ai Namba (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)

本研究は、足関節脱臼骨折という身体的外傷を負った市民ランナーであり臨床心理専門職である筆者が、約1年間にわたる回復の軌跡を記述・考察したオートエスノグラフィである。かつて走ることを生活の主軸に据え、目標達成志向によってアイデンティティを形成していた筆者は、受傷という「強制終了」により「走る私」を一時的に喪失した。このプロセスを通過儀礼の枠組み(分離・境界・再統合)で捉え直した。考察において、外傷体験が人生後半の「山下り」へと向かう転換点となり、アイデンティティが上昇志向から身体感覚を味わう在り方へと再編された過程が示された。また、医療的な完治後も心理的な変容は継続しており、顕著な症状を伴わない場合でも、内面的な意味の再編成という臨床的に重要なプロセスが進行し得ることが示唆された。

Key words: autoethnography, physical trauma, recreational runner, identity transformation, rites of passage
キーワード: オートエスノグラフィ, 身体的外傷, 市民ランナー, アイデンティティの変容, 通過儀礼

Kobe Gakuin University Journal of Psychology
2026, Vol.8, No.2, pp.99-108

問題と目的

市民ランナーという生き方とアイデンティティ

現代日本において、ランニングは一過性のブームを越えて定着した文化となっている。笹川スポーツ財団(2020)によれば、ジョギング・ランニングの推計実施人口は1,055万人に達する。フルマラソンの完走者数も年間33万人を超える規模となっており、特に50代・60代以上の完走者数が過去最多を更新し続けていることから(アールビーズ, 2024)、ランニングは世代を越えた生涯スポーツとしての地位を確立している。趣味でランニングを楽しむ人々は、競技ランナーと区別して市民ランナーと呼ばれている。市民ランナーとは、「生涯スポーツとしてランニングを日常的に楽しんでいる人々」のことである(齋藤・鈴木, 2016)。

市民ランナーには、ランニングを通じて結びつく「ラン友」と呼ばれる独自のコミュニティが存在する。そこでは職業、肩書き、年齢といった社会的属性を超え、ランニングという共通の身体的実践を介して情緒的なつながりが形成される。練習会や大会後の交流を通じて、ランニングコミュニティは、単なる余暇活動を超えた自己の居場所となる(原田, 1994)。人がランニングを始めるきっかけはさまざまであるが、「走ること」は常に前進を伴うため、気持ちが前向きになったり、仕事や抱える問題などの解決に向けて、前に進む感覚を得やすいと言える。

フルマラソン完走や自己ベスト更新を志向する市民ランナーにとって、ランニングは単なる健康増進の手段ではなく、Stebbins(1982)の提唱した「シリアスレジャー(Serious Leisure)」としての側面を強く持つ。これは、専門的なスキルや知識の獲得を伴い、持続的な忍耐を必要とする真剣な余暇活動を指す。

日本における調査でも、シリアスレジャーとしての活動度は「人生の意味 (Meaning in Life)」や自己実現と密接に関連していることが示されており (Kono et al., 2018), そこでは身体を律するプロセスを通じて強固な「走る私」というアイデンティティが形成されていると指摘されている。

筆者は市民ランナーとして10数年、日常的にランニングを行う生活を送っていた。ランニングクラブに所属してトレーニング方法やフォームを学ぶと同時に、ランニングコミュニティに参入することによって、大人になってからの友人である「ラン友」が大勢できた。初心者として始めたが、やがてフルマラソンにも年に数回出場し自己ベスト更新に向けてトレーニングするようになった(ベストは4時間25分, 2020 愛媛マラソン)。ランニングを通して獲得された身体感覚や、目標達成に向けた逆算的な計画立案は、筆者にとって一種の身体知を形成しており、心理臨床実践や日常の仕事を行なうためのエンジンのような役割を果たしていた。「走る私」というあり方は、筆者自身の生き方を映し出す鏡であり、「私らしさ」を体現する自己表現の一形態でもあった。

フルマラソンを完走するという経験は、身体的には過酷である一方、非日常的で祝祭的な空間のなか、沿道からの応援を受けてゴールするという特別な体験を伴う。その過程で得られる充実感と自己肯定感、他の活動では代替しがたいものであった。

市民ランナーにおける身体的外傷後の先行研究

スポーツ心理学の領域において、外傷後の心理的変化やアイデンティティの再獲得に関する研究は、これまで主にプロ選手や学生アスリートなどのエリート競技者を対象に蓄積されてきた(北沢, 2019; 中村他, 2018; 豊田・中込, 1996)。しかし、市民ランナーの外傷とそれに伴う心理的変容については、未だ十分な検討がなされているとは言いがたい。市民ランナーが負う外傷は、命に別条がない限り、社会一般では日常外傷として扱われる。日常生活動作(ADL)に支障がなくなれば「治ってよかったね」という言葉とともに、回復のプロセスは完結したものと見なされがちである。そのため、走れない期間の喪失感や、以前のような走行が叶わなくなることの心理的影響は、周囲からも、そして当事者自身からも顧みられることが少ない。

しかし、重症の身体的外傷による長期にわたる走行からの離脱は、こうしたコミュニティからの疎外と親密な人間関係の希薄化につながる。特に、ランニングが「シリアスレジャー」として生活の中心的な位置を占めている場合、怪我による走行不能状態は単なる肉体的な損傷に留まらず、自己を支えてきた生活世界そのものの崩壊を意味する。

したがって、市民ランナーにとって、身体的外傷

(特に下肢)を負うことが心理的側面およびランナー・アイデンティティにどのような変容を及ぼすのかを解明することには、学術的・臨床的意義がある。

本研究では、外傷の一般論やエリート競技者のモデルで説明するのではなく、一市民ランナーとして生きてきた「私」という固有の文脈に着目する。外傷がもたらした心理的影響を記述し、それがランナーとしてのアイデンティティ、ひいては人生観にどのような質的变化をもたらしたのかを、オートエスノグラフィ的視点から記述・考察することを目的とする。

本研究の目的

本研究は、市民ランナーであり臨床心理士/公認心理師である筆者が、足関節脱臼骨折という身体的外傷によって「走る私」を一時的に喪失し、そこから再び自己を統合していくプロセスをオートエスノグラフィ(Ellis & Bochner, 2000)によって明らかにすることを目的とする。オートエスノグラフィとは、「研究者の主観性を文化(人々)の理解に結びつける(土本・桂, 2025)」質的研究の一分野であり、研究者の主観を「再帰性」によって検討する方法論である。

筆者の外傷経験からの回復プロセスを、Van Genep(1909)の提唱した、古い自己の死と新しい自己の誕生を意味する「通過儀礼」の枠組みに基づき捉え直す。受傷から入院と手術、リハビリ、抜釘、そしてランニングの再始動に至る軌跡を、身体の回復、意味づけの変容、感情の推移、アイデンティティの質的転換という視点から精緻に記述する。

これを通じて、外傷体験から元に戻る過程ではなく、人生の転換期におけるアイデンティティの質的変容のプロセスを、当事者かつ臨床心理専門家の二つの視座から再帰的に考察することを目的とする。

方法

研究対象者

本研究の対象は、研究者である筆者自身である。筆者が地方マラソン大会への移動中に受傷した身体的外傷(足関節脱臼骨折)と、その後の約1年にわたる回復過程を分析対象とする。市民ランナーの受傷体験は意図的な設定が不可能であり、研究倫理の観点からもこうした経験を持つ人を対象とした量的なデータ収集が困難な領域である。しかし清田(2025)が指摘するように、研究者自身が「脆弱性」を孕む当事者であることは、むしろ他者への調査では到達し得ない「身体感覚」「時間感覚」「感情の揺れ」といった一次的経験への直接的なアクセスを可能にする。

分析資料

分析対象は、受傷から約1年間にわたり作成・蓄積された以下の資料である。

1. note プラットフォーム（以下 note と記す）の記事：「みもぞ@心の玉手箱（難波，2025）」という、筆者が心理専門職の立場で運営するアカウントにおいて、受傷の約1ヶ月後から怪我の1年後まで筆者が継続的に投稿した、一連の記録資料。ここでは、入院生活から手術、リハビリの経過、そして感情の変化が、内省的な視点に基づき記述されている。
2. 個人的記録：筆者が入院期間中に作成した日記、メモ。これらは当時の感情や身体感覚をその場で記録した一次資料として用いる。
3. 回顧的記憶：上記の文字データに加えて、筆者自身の身体感覚や心理的变化に関する内省的な記憶。

分析方法

本研究では、収集された資料を以下の手順で整理した。第一に、全資料を通読し、出来事の生起と語りの変容を時系列に沿って整理した。その上で、外傷体験から回復に至るプロセスを、現実的もしくは内的な区切りに基づいて6つの期に再構成した。第二に、各段階における記述から、①身体感覚の変化、②出来事の意味づけ、③感情の推移、④市民ランナーとしてのアイデンティティの変容、という4つの視点に基づき特徴的なテーマに沿ってプロセスの過程として分析的に記述した。分析に際しては、反復される語りや象徴的な比喩表現に着目し、元の資料と分析的記述との間を往復する循環的なプロセスを重視した。

本研究はオートエスノグラフィの特性上、筆者自身の「当事者性」と「研究者としての立場性」の2つの立場をデータとして扱う。そのため、結果の記述においては主語を「私」とし、身体感覚を伴う「一人称の語り（叙事的記述）」を優先した。一方で、考察においては主語を「筆者」とし、心理的回復と市民ランナーのアイデンティティについて、通過儀礼の枠組みを参照しつつ、臨床心理専門家としての経験を元にした自己再帰的視点（self-reflexivity）に基づき、外傷経験からの回復とアイデンティティ変容のプロセスを記述した。

結果

第1期 日常の断絶と「患者」への移行（事故発生から初回手術前まで）

X年の私は、文字通り「回遊魚」のように全国のレースを走り回っていた。フルマラソン2本にハーフマラソンを6,7本。毎月どこかの街でゼッケンをつけ、

スタートラインに立つ。仕事のすきまを縫うように国内を「旅ラン」することが、当時の自分を支える不可欠な「エンジン」だった。けれど、その過剰な活動の裏側には、言葉にならない何かが「モヤモヤ」と澱（おり）のように溜まっていた。おそらく、50代も半ばになり、人生後半をどう生きるべきかという漠然とした不安だったのだろう。心身の疲労は自覚しつつも、「止まれば死んでしまう」と冗談めかしつつ、常に「先」の目標を追いかけ続けていた。

12月上旬。事故はある地方で開催されたハーフマラソン大会当日、会場に向かう移動中に起こった。駅の下り階段で足を滑らせて数段を一気に転落したのである。一瞬の出来事で、何が起こったのか理解できない。激痛はあるのに、どこか現実感がなかった。救急車で搬送されたのは、見知らぬ土地の救急病院だった。対応した若い医師の「大変でしたね」「せっかくマラソンに来られたのに残念でしたね」という、批判を含まない丁寧な言葉が、張り詰めていた私の緊張を緩め、病院とスタッフに安心感を持った。「ここは安全だ」。その直感が、異郷の地での緊急事態における私の拠り所だった。

検査結果は、右足脛骨と腓骨の両骨折。「手術が必要です」という宣告をなされたが、情報処理が追いつかず、ほとんど他人事のように聞いていた。けれど、怪我の直後に、そっと右足で立とうとした時に足首が不気味に曲がり、まったく体重を支えられなかった異様な感覚が、現実を突きつけてくる。地元へ戻るか、ここで入院して手術を受けるか。選択を迫られたとき、心に浮かんだのは「強制終了」という言葉だった。目の前に鋼鉄の壁がズドンと降りてきたような感覚。私は「ここまでだ。観念して任せよう」と決め、入院が決まった。

入院の段取りは、流れ作業のように進んだ。さっきまで着ていたランニングウェアは、あっけなく病院着に替えられた。次に骨折した右足の踵の骨に鋼線を刺し通す、呻くほど痛い直達牽引の処置を受け、私の脚は「吊るされた」状態になった。もうベッドからは一歩も降りられない。左手首には、自分では外すことのできないIDバンドが装着された。その瞬間私は、「これはまるで通過儀礼における加入儀式のようだ」と感じていた。私は自律的に動く個人から、管理される「患者」という立場へ完全に移行した。受傷からわずか2時間後のことだった。

その夜の私は、妙にテンションが高かった。1ヶ月先までの仕事をキャンセルするメールを一晚で数十通も打った。これから始まる数週間の入院生活を、まるで天から与えられた自由時間のように感じて、何をしようかとワクワクさえしていた。振り返れば、あれは躁的な防衛だったのかもしれないが、当時の私は確かに、この目の前に広がった無限とも思える時間をどこかで楽しもうとしていた。

入院2日目の朝、驚くべき変化が起きた。牽引

された足は鈍痛に苛まれ、身動きもできない不自由な状態にあるにもかかわらず、スポーツウォッチ Garmin の計測によるボディバッテリーは初めて 100%チャージを示した。それだけでなく、ここ数年、常に頭にこびりついていた正体不明の「モヤモヤ」が、嘘のようになくなっていたのである。絶望の淵にいるはずの状況で、心は近年感じたことがないほどスッキリしていた。私は、これまで止まることなく泳ぎ続けてきた「回遊魚」のような生き方に対し、骨折という名の「強制終了」が突きつけられたのだと直感した。鋼鉄の壁がズドンと落ちる轟音と共に、それまで私を支配していた得体の知れない「モヤモヤ」が、一瞬にして吹き飛んだのである。

同時に、私はある非現実的な空想を抱いた。それは「疲れた身体を休めるための 1 泊 2 日の旅を終え、心身ともに癒やされて、このまま無事に家へ帰る」というものだ。実際には、クリアな頭と引き換えに、私の足首は粉碎されていた。「足の怪我さえなかったことになれば、これ以上ないほど完璧な静養だったのに」。この残酷なトレードオフを、私はまだ受け入れられずにいたのである。

第 2 期 侵襲体験と身体モノ化(手術～術後直後)

入院 2 日目の朝、担当医師 A とベッドサイドで対面した。医師は症状について所見を述べた後、「この骨折は重傷です」と表情を険しくした。放置すれば歩行不能になること、そして手術を経たとしても「ランナーとしてこれまでも同じには戻らない」という厳しい見通しが告げられた。医師として誠実な説明であったが、見知らぬ土地の見知らぬ病院で、一人で聞くには重い宣告であった。しかし、直達牽引による拘束と点滴による不自由さはすでに限界に達しており、翌日の手術実施が決まったことに対し、私はむしろ安堵を覚えた。手術方法の説明を受け、「お任せします」と同意書にサインをした。この時点で、患者としての私には主体性や選択権を行使する余地はなく、ただ「折れた足の整復と苦痛の除去」を願うばかりで、受動的な存在としてこの病院に委ねるほかなかった。

怪我から 3 日目、骨の整復手術を受けることになった。手術前夜は意外にも深く眠れた。朝から準備が淡々と進み、手術衣への着替えや患部への印付けが進むにつれ、「いよいよ」という実感が湧いてきた。この病院は面会制限で、前日に必要物資を届けてくれた家族とはスマートフォン越しのやり取りだった。届いた手提げカバンから「家の匂い」がした瞬間、懐かしさと安心感が重なり、自分がずっと緊張していたのだと自覚した。こうして、私は一人で手術室へ向かった。

ベッドのまま運ばれつつ、看護師の「大丈夫」という声に緊張が多少ゆるんだ。しかし、手術部に入り、

本人確認の問いかけに答えようと声を出そうとした瞬間、感情の蓋が外れて声が震えた。「アウェイの場所で入院して、ひとりで心細くて」。言葉にしたことで、自分の不安を初めて理解し、スタッフは味方なのだと思えるレベルで納得できた。看護師による手術準備の説明で不安が抑えられ、担当医師の顔を見てさらに安心感が増した。身体を固定され、私は文字どおり「まな板の鯉」になった。一方で腰椎麻酔下での手術のため、意識はあった。これから何が始まるのかと好奇心がわき、耳と目を澄まして観察する自分もいた。開始後、しばらくは電気メスの音だけが響いていた。

やがて骨折部にプレートを固定する、工房のような金属音が聞こえ始めた。透視モニターに映る自分の足(骨)を他人事のように眺め、「こうやって骨をくっつけていくのか」と興味深く観察していた。脚は無感覚で、その存在さえ感じなかった。術中、急激に意識が遠のき、息苦しさを感じた。その時、視界になぜか幼い頃から親しんだ「阿弥陀如来」の姿が浮かび、私は「本当に極楽からのお迎えであるんだ」と不思議な安堵感と至高感に包まれた。耳では看護師の呼びかけがはっきり聞こえていたが、体はまったく動かなかった。実際には麻酔による血圧低下が起きていたと担当医師から説明を受けたが、私にとってこの経験は単なる生理的反応を超えていた。意識の底に現れた阿弥陀如来の存在は、心と体のグラウンドゼロ(原点)の世界を一瞬見せてくれた。生と死との「あわい」だったのだと思う。この底を打つ経験は、通過儀礼としての「儀式」であった。

病棟に戻り担当看護師に「お帰りなさい」と迎えられるときは、まるで家に帰ったように感じた。牽引が外れた喜びと術後の興奮で目が冴えていたが、手術から 2 時間後、「麻酔という魔法」が解け始め、耐えがたい激痛が一気に押し寄せてきた。思わず声が漏れるほどの痛みは、出産時を除けば人生で初めての経験だった。この痛みは外部からの侵襲によるものなのに、身体の内部から自律的に湧き上がり、意識ではまったく制御できない。「自分であって、自分ではないもの」として痛みは立ち現れていた。痛みの最盛期、私の右足は「骨ごと引き裂かれ、バラバラにされて組み直される」ような奇妙な身体イメージを伴った。それはまるで、麻酔で隔離されていた手術という圧倒的な侵襲が、時間差で一気に襲いかかってきたかのようだった。その夜は鎮痛剤を 4 回投与してもらったが、ほとんど眠れぬまま、長く濃密な術後初日の夜が終わった。

第 3 期 機能回復へのリハビリと病棟コミュニティへの適応(術後翌日～入院中期)

翌朝、あの激痛は嘘のように引いていた。牽引と点滴から解放され、初めて車椅子に移乗して自分の

手で車輪を漕ぎ出したとき、私は胸の奥からの込み上げるような喜びを覚えた。それは、寝返りからハイハイを成功させた乳児が抱く根源的な誇らしさに似ていると思えた。なかでも、自力でトイレに行けるようになったことは、私にとって決定的な出来事だった。排泄の自律を取り戻すことは、単なるADL（日常生活動作）の回復を超え、一人の人間としての尊厳を取り戻す第一歩であった。

車椅子という移動手段を得たことで、私の世界は病室のカーテンを越えて広がっていった。病棟での「ご近所付き合い」は、お互いの怪我の経緯を語り合う独特の挨拶から始まる。アキレス腱を切った若い母親や、膝の手術を待つ高齢女性など、境遇は違えど身体的な不自由と痛みを共有する「お仲間」として受け入れられることは、孤独な入院生活において何よりの慰めとなった。日常生活の基盤をなす社会的関係から完全に切り離され、全くの初対面同士の中に放り込まれたにもかかわらず、このコミュニティでは「怪我」と「ひとり」という共通項があり、人と人が容易につながっていく。この限定的なコミュニティに身を置くことで、私は「誰かとつながっている」という感覚を繋ぎ止めることができたのである。

術後翌日から始まったリハビリテーションは、私の入院生活の主軸となった。担当の理学療法士（PT）との毎日40分間のセッションは、単なる筋トレの時間ではなく、カウンセリングにおける「枠組み」のような安定感をもたらした。入院期間中、私は自ら驚くほど饒舌に、自分の身体や生活について語り続けた。人に一方的に話しを聴いてもらう時間が保障されていることが、これほどまでに心地よく安心感につながるものか、被支援者の立場を自らの体験を通して理解した時間でもあった。一方で、シーネ（添え木）を外して初めて対面した自分の右足は、赤黒く腫れ上がり、指先さえ自由に動かない。それは「象の足」のようで、自分の身体であるという実感が持てないほどの身体イメージの変容を突きつけるものであった。

第4期 体験の圧縮装置としての短歌(術後～退院)

手術を終えた翌日、大きな山を越えた安堵とともに、私の内側から予期せぬ変化が起こった。SNSを通じて怪我の報告をしようとスマートフォンを手にした瞬間、怪我にまつわるフレーズが、五・七・五・七・七の三十一文字のリズムに乗って次々と頭に浮かんできたのである。それは、せき止めていたダムが決壊したかのように、止めることのできない言葉の噴出であった。

私自身、これまで短歌の素養があったわけではない。しかし、言語化しきれない体験の嵐を、定型という容器に流し込んで「圧縮」して置いておくには、

短歌は最も適した器であった。入院期間を通じて詠んだ歌は六十首に及ぶ。それらは芸術としての短歌というよりは、自分の身に降りかかったあまりに重い出来事を、なんとか把握しようとする私の心が選んだ、切実な自己防衛の手段であったと思われる。

初期の歌は、出来事を客観的に記すことに終始していた。

「マラソンに行く道中の階段で 滑って転んで複雑骨折」

「骨折はきっと天の思し召し 走りすぎたか？強制終了」

しかし、時間の経過とともに、歌の内容は単なる事実の記録から、自己や他者への「情緒」を含んだものへと変容していった。

「三本のビスが入った足首は 私を支えて五十年だね」

「リハビリの時間がめっちゃ楽しみで 身繕いして待つわたしかな」

「強制終了」という無機質な宣告を受け入れた絶望の淵から、五十年間自分を支えてきた身体への愛おしさ、そしてリハビリという新たな希望へ。短歌のリズムを借りて言葉を紡ぐことは、バラバラになった自己の破片を一つひとつ拾い集め、新しい自分という像を繋ぎ合わせていく心のリハビリテーションに他ならなかった。

実際には、この「圧縮」された三十一文字を、後にnoteへの投稿記事で「解凍」していくのだが、投稿のプロセスそのものが、私にとっての心理的回復の軌跡であったと言える。

第5期 アイデンティティの質的変容と「走ること」の再開(退院～受傷10ヶ月後)

退院後、私の身体には「脱皮」とも呼べる変化が訪れた。術後の傷口が癒えるにつれ、古い皮膚がポロポロと剥がれ落ち、その下から薄いピンク色の新しい肌が顔を出したのである。この柔らかく、それでいて確かな更新を予感させる皮膚との対面は、単なる身体的治癒を超え、外傷を経て生まれ変わった「新しい自己」の萌芽のように思われた。

しかし、怪我から1ヶ月で職場復帰を果たした私を待ち受けていたのは、激戦地から平穏な日常へと放り出された「帰還兵」のような、周囲との決定的な断絶感であった。キャンパスを行き交う人々は、あの日から変わらぬ日常の延長線上を生きている。しかし、私だけは身体に埋め込まれた金属と、不自由な身体を抱え、別の時間軸から帰還した異邦人のように、たたずんでいた。以前と同じデスクに座り、以前と同じ業務をこなしながらも、内側の風景は一回転して別のものになってしまった。

この孤独な感覚を和らげてくれたのは、意外にも「ケアの受け手」として他者の善意に身を委ねる経験

であった。松葉杖や車椅子での移動を支えてくれる同僚たちの「合理的配慮」は、自律的であろうと孤軍奮闘していた私を「孤高の戦場」から引き戻し、現実世界で人と人が支え合う場へと繋ぎ止めてくれた。

こうした内面的な変化と並行して、身体のリ建も着実に進んでいった。退院後の X + 1 年 1 月から 6 月末までの半年間、私は地元の整形外科クリニックにおいて、週 2 回、各 40 分の集中したリハビリテーションを継続した。指先さえ動かなかった「象の足」が、理学療法士の手を借りて少しずつ自分の意志で動かせるようになっていく。6 月末には、ジョグペースで 15 分ほど走れるようになっていた。それは距離にすればわずかなものだったが、再び両足で立って交互に大地を蹴る感覚を取り戻したことは、私にとって何よりの福音であった。

医療的リハビリの終了後、パーソナルトレーニングを受け、筋トレと神経系バランス力の再学習を重ねた。そして受傷から 10 ヶ月が経過した X + 1 年 10 月半ば、私は 6km のミニマラソン大会に参加した。歩きを交えながら 50 分かけて走り、「最終ランナーとして」拍手で迎えられたゴールは、かつて全国を「回遊魚」のように駆け回っていた頃のタイムとは比べものにならない。けれども、自分の足でゴールし完走証を受け取った時、私は「走る世界」に戻ってきたと、大きな安堵と喜びを感じた。

第 6 期 ケアの円環とアイデンティティの再編 (抜釘～受傷 1 年後)

受傷から数ヶ月で骨折箇所はほぼ完璧な癒合を得た。しかし、右足首は未だ金属で固定されており、常に特有の硬さや違和感が残っていた。この頃の私は、この「ややこしい足首」と付き合いながら、どこか「金継ぎ」のメタファーで傷跡を捉えるようになった。金継ぎは、損なわれた箇所を隠すのではなく、漆でつなぎ合わせて金を施すことで、以前より深い価値を与える伝統工芸である。内固定のインプラントによって継がれた骨折箇所は、欠損を補修された部分であると同時に、「これがあるから私らしい」というアイデンティティの一部へと変容を遂げた。

また、右足の違和感が常に存在することによって、私を「今、ここ」に留める「碇(いかり)」の役割を果たしていると感じられるようになった。遠くの目標と未来をみていた視点は、常に足下に引き戻されるようになった。こうした身体イメージの変化によって、一見、日常生活に復帰して元通りに見える風景も、その見え方や感じ方は、内的には相当に変容していたのである。

怪我から 10 ヶ月あまり、私は最初に運び込まれた病院に戻り、身体に埋め込まれた金属を取り除く「抜釘手術」を受けた。病院に赴き、病棟の廊下で顔な

じみの看護スタッフに「ただいま」と声を掛けると「お帰りなさい」と迎えてくれる、心温まるやりとりがあった。しかし、元の病院の同じ病棟の同じ部屋に戻った時、あの時の風景と自分の記憶が生々しく想起され、一瞬、時間と空間がゆらぐ感覚を覚えた。抜釘手術は成功し、体内の金属はすべて取り除かれた。これは、「通過儀礼」における「境界期(liminality)」を外れ、真の日常へと帰還するための最後の手続きでもあった。

そんな折、地元で開催されたフルマラソンの大会ボランティアに参加する機会を得た。地元でリハビリを受けている整形外科クリニックの B 医師が大会に参加すると知り、私の持ち場であるゴール地点で待ち構えて、ゴールした B 医師に「お疲れ様でした」と労いの言葉を掛け水の入ったペットボトルを渡した。この時「医師と患者」という非対称な関係は、「走ることを愛する同志」という対等な関係へ移行したと感じた。

抜釘を終え、物理的な金属は身体から除去された。しかし同時に私の心には、受傷から今日に至るまで、医療スタッフやラン仲間から受け取った圧倒的な優しさに対する、混じりけのない「ありがとう」という感謝の念が、確かな重みを持って残ったのである。

X + 1 年 12 月最初の日曜日は、あの日と同じ冬晴れの朝だった。私はあの日と同じ時間に、ジョギングを再開した。駅の階段から落ちた瞬間に、市民ランナーとして「いつでも 10km 走れる体」は失った。今は、歩くのと大して変わらないペースだが、それは、かつてのように距離を稼ぎ、正体不明の焦燥感に駆られて「遠い目標」を目指す走りではなく、ただ「1 分間、自分の足で大地を蹴る」という行為そのものを味わうための、ささやかだが決然とした再始動であった。

冷たい空気を胸に吸い込み、右足のやや不器用な感触を確かめながら一步を踏み出したとき、私は不意に涙が溢れるのを禁じ得なかった。一年前のあの瞬間、あまりの圧倒的な事態に感じることも許されなかった恐怖や不安、絶望と落胆、そしてそこからの回復過程と忍耐の日々が走馬灯のように思い出された。

この 1 年間、メンタル的な不調には陥らず、自分では「傷ついていない」と信じてきたが、治療とリハビリ過程の終着点で、私は初めて自分の心の傷つきを認め、「よくがんばった」と慈しむことができた。一回転して戻ってきた風景は、あの日と変わらない風景でありながら、あの日よりずっと軽やかで明るく見えた。怪我以前の自分に「戻る」のではなく、外傷経験を統合した「新しい自己」として、市民ランナーの歩みを再開している途上である。

考察

本研究は、市民ランナーとして活動していた臨床心理専門家でもある一個人が、地方で開催されたマラソン大会への移動中に転倒して足首骨折の外傷を負い、入院・手術・リハビリ・復職・走ることの再開に至るまでの約1年間のプロセスを、オートエスノグラフィの方法を用いて記述したものである。

結果では、外傷体験が単なる身体的出来事にとどまらず、自己のあり方や世界との関係性を質的に変容させる契機となっていたことが示された。本考察では、このプロセスを①通過儀礼理論、②市民ランナーのアイデンティティ変容、③外傷体験の言語化プロセス、④臨床的示唆の観点から検討し、最後に本研究の限界と今後の課題について述べる。

通過儀礼としての外傷体験

本研究のプロセスを検討するにあたり、Van Genep (1909 秋山訳 1977) が提唱した「通過儀礼 (Rites of Passage)」の概念を参照枠として用いる。Van Genep は、個人がある社会的状態から別の状態へと移行する過程を、(a) 日常からの切り離しを意味する「分離期 (Separation)」, (b) 以前の状態でも新しい状態でもない境界的な時期である「境界期 (Liminality)」, (c) 変容を遂げて再び社会へと戻る「再統合期 (Incorporation)」の三段階に構造化した。

この分類を本プロセスに適用すると、第1期と第2期は、怪我の受傷から入院・手術に至るまでを描写しており、「分離期」と位置づけられる。地元から離れた非日常の都市で、マラソンに参加する前に、走るための命ともいえる足首を骨折したことは、偶然にしては出来過ぎるほどの象徴性をはらんでいる。とりわけ、病院着への着替えやIDバンドの装着、痛みを伴う直達牽引といった処置は、象徴的にも「患者」という新たな身分への「加入儀式」として機能していた。当時、筆者自身も「加入儀礼のようだ」と感じていたように、走ることからの突然の離脱と分離は、「通過儀礼」の始まりと捉えるのが適切と考える。

第3期から第4期にかけては、身体機能の喪失と回復のあいだに置かれた「境界期 (Liminality)」と位置づけられる。車椅子や松葉杖という「境界の身体」、病棟コミュニティという限定的な社会、そして短歌やnoteによる語りは、この不安定な状態を支える重要な回路となっていた。

第5期・第6期では、再び社会的役割や「走ること」が回復される「再統合期 (Incorporation)」に位置づけられる。しかし、それは元の状態への単純な回帰ではない。抜釘手術や再走の体験は、境界状態を抜け出し、新たな日常へと再統合されるための最終的な儀式として位置づけることができる。

このように、本プロセスは、通過儀礼理論が宗教的・

文化的儀式に限らず、現代社会における心理的変容を理解する枠組みとしても有効であることを示唆している。

市民ランナーのアイデンティティ変容

本研究の結果から明らかになったのは、外傷体験によって市民ランナーとしてのアイデンティティが「失われた」のではなく、その位置づけが再編成されたという点である。

受傷以前、筆者にとって「走ること」は生活の中心の実践であり、自身が市民ランナーであるという自己理解は、職業的アイデンティティに次いで、自己を表明する重要な位置を占めていた。フルマラソンやハーフマラソンへの参加、タイムの更新、月間走行距離の蓄積は、自己肯定感を支える明確な指標であり、走ることは日常を駆動する「エンジン」のような役割を果たしていた。

こうしたあり方は、マラソンを始めた当初、すなわちライフステージやキャリアが「山登り」の局面にあった時期には、人生観や身体感覚とも一致し、前向きな推進力として機能していた。しかし結果で示したように、ここ数年、仕事量の増加や身体的変化により、頭では走り続けようとする一方で、身体はそれについていけないというズレが生じていた。タイムは伸びず、距離を踏むことが次第に負担となり、「まだいけるはずだ」という意識と「もうしんどい」という身体感覚の乖離が、言語化されない「モヤモヤ」として蓄積していたと考えられる。

外傷という「強制終了」を経て再編された現在の市民ランナー・アイデンティティは、かつてのように上昇志向で、マラソンの自己ベストを目指すことを目的としない。それは、「ややこしい足首」が奏でる不器用なリズムを受け入れ、両足で大地を蹴って風を受け、身体感覚と生きる喜びを味わう健康法の一つとなった。マラソンを人生になぞらえるなら、足下の小さな草花に目を留めて風景を楽しみながら歩く「山下り」のライフステージへと、質的な意味合いを変化させたのである。

この状態は、河合 (1993) が述べる「中年クライシス」、すなわち人生前半の価値観や自己像が、人生後半のあり方と噛み合わなくなる転回点と重ねて理解することができる。人生前半において有効であった「右肩上がり」の発展イメージや「上昇志向」は、人生後半に差しかかると、必ずしも身体や意識の志向性と調和し続けるとは限らない。筆者にとって、市民ランナーとしての上昇志向的アイデンティティは、かつては自分を支えてくれた一方で、近年ではむしろ重さや息苦しさを伴うものになっていた可能性がある。

外傷によって走るものが物理的に不可能となった第1期・第2期において、ランナーとしての実践は

中断された。しかし注目すべきは、この時期において「ランナーである自分」が否定されたり、放棄されたりしたわけではなかった点である。結果に示したように、ランナー・アイデンティティは消失したのではなく、一時的に前景から退き、宙吊りの状態、つまり Van Genep (1909 秋山訳 1977) のいう「境界期 (Liminality)」に置かれていたと捉えられる。

退院後のリハビリ期間を含む長い回復過程は、日常生活には復帰しているものの、心理的にはなお境界的な時間であった。とりわけ、右足首にインプラントが設置されていた期間は、筆者にとって象徴的な「中間状態」であり、完全に元には戻っていないという感覚を保持し続ける時間であった。この「宙ぶらりん」の状態が続いたことによって、走ることの自己の中での位置づけが、徐々に相対化されていったと考えられる。

第 5 期以降、再び走ることが生活に戻ってくるが、その意味合いは受傷以前とは明らかに異なっている。走ることは、もはや自己の中心を占める絶対的な軸ではなく、人生を彩る要素の一つとして再配置されている。タイムや距離によって自己を鼓舞する走りから、「今の身体で、今できる範囲を味わう」走りへと、その位置づけは変化した。

このプロセスは、アイデンティティの崩壊や回復という二項対立では捉えきれない。むしろ、市民ランナーとしてのアイデンティティが、人生前半においては推進力として、人生後半においては心身の調整力として役割を変えながら統合された過程と理解することができるであろう。外傷体験は、その転換を「強制終了」というある意味暴力的な形で一気に可視化し、人生の転換局面を引き受けるための「通過儀礼」として機能していたと考えられる。

外傷体験の言語化プロセス

本研究のプロセスにおいて、表現媒体として短歌と note が大きな役割を果たした。note は、筆者が主宰する私設心理相談室の公式アカウント(みもぎ@こころの玉手箱)であり、基本的に心理専門職としての立場から発信する場であった。

受傷直後の入院期間(第 1 期・第 2 期)において、筆者は三十一文字という定型詩である短歌を頻繁に詠んでいた(入院期間中に約 60 首)。外傷体験という、あまりに過酷で言語化し得ない圧倒的な現実を前にしたとき、散文による叙述は困難を極める。この時期の短歌は、溢れ出る生(なま)の感情を定型という枠組みに閉じ込め、一時的に保持する「瞬間冷凍(圧縮)」の装置として機能していた。これは、外傷体験が心身を浸食するのを防ぎ、安全な距離を保つための適応的な自己防衛であったと解釈できる。

受傷からおおよそ 1 ヶ月後、まだ松葉杖を付き、身体的な不自由さが色濃く残る中で開始された note へ

の投稿は、この「冷凍」された断片を少しずつ紐解き、物語へと再構成する「解冻」のプロセスであった。Winnicott (1971 橋本訳 1979) は、内的な心理的現実と外部の客観的現実のあいだに、そのいずれでもない「中間領域 (Intermediate Area)」が存在することを提唱した。退院後の数ヶ月間、筆者は「不自由な身体としての日常」と「再び走りたい自分」とのあいだに置かれていた。そのどちらにも属せないこの時期において、note は両者をつなぐ場として機能していた。note は、完全に私的な日記でもなければ、事実を報告するだけの記録でもない。読者という他者の視線を意識しながら、変化しつつある自分のあり方を試行的に言葉にするための、「中間領域」としての「遊び (Play)」の空間であった。

受傷 1 ヶ月後から 5 ヶ月後にかけて継続的に投稿された note における散文による表現は、外傷体験が必ずしも即時的に語られる必要はなく、安全な距離と枠組みの中で段階的に行われることの重要性を示している。松葉杖を離れ、身体的な自律性を徐々に取り戻していく過程と並行して、note での「解冻」作業が進められた。

この期間は、筆者が「患者」という役割から「再び走る私」へとアイデンティティを書き換えていくための、いわば猶予期間であったと言える。「走ること」が現実のものとなっていくにつれ、この「中間領域」としての note の役割は終わりを迎えた。

臨床実践に向けての示唆

本研究で示された心理的回復とは、症状の消失や機能回復に限定されるものではなく、体験の意味づけとアイデンティティの再編を含む、時間をかけた質的変容のプロセスであった。本プロセスにおける特徴は、受傷後に顕著な PTSD 症状や抑うつ状態といった、いわゆる臨床的な病理が認められなかった点にある。しかし、これは単に「傷つかなかった」ことを意味するのではない。むしろ、Herman (1992 中井訳 1996) が提唱したトラウマ回復の三段階 (a) 安全の確立、(b) 想起と追悼、(c) 再結合が、適切な支援環境によって病理化される前に進行した結果であると捉えることができる。

Herman (1992 中井訳 1996) は、回復の第一段階として、身体的・心理的な「安全の確立」を最優先事項に挙げている。本プロセスにおいて、受傷直後から安心できる医療環境が確保され、信頼に足る医療スタッフやリハビリテーションの枠組みが機能したことは、圧倒的な外傷体験がもたらす無力感を最小限に食い止めたと言える。

臨床実践において、支援者は往々にして「症状の有無」を回復の指標としがちである。しかし、本プロセスが示すのは、目に見える症状がない場合でも、アイデンティティや経験における意味の再編成は水

面下で進行しているという事である。筆者がリハビリ期間中に短歌や note を通じて行っていた営みは、Herman (1992 中井訳 1996) のいう第二段階「想起と追悼」のプロセスそのものであった。受傷1年後のジョグ再開時に流した涙は、凍結されていた恐怖や喪失に対する遅れてきた「追悼」であり、ここにおいて回復の最終段階である「再結合」つまり「アイデンティティの再編」が完結したと言える。

本プロセスは、臨床実践において「症状がない＝支援の必要がない」と簡単に結論づけることの危うさを示している。市民ランナーの骨折のような日常的な外傷であっても、それが当事者の中心的なアイデンティティを支えていた場合、その影響は存在の根幹に及びうる。支援者には、症状の有無にのみ注目するのではなく、当事者が喪失した自己像をいかに悼み、新たな自己の在り方へと再編していくのかという、質的変容のプロセスに伴走する視点が求められる。

本研究の限界と今後の課題

本研究は、筆者自身の体験に基づく単一事例のオートエスノグラフィであり、その知見の一般化には慎重である必要がある。今後は、複数事例の検討や異なる背景を持つ当事者の語りとの比較を通じ、本研究で得られた視点の妥当性と普遍性をより多角的に検討していくことが課題である。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

謝辞

適切な治療とリハビリで回復を支えてくださった医療機関の皆様、温かな言葉で励ましてくださった「ラン友」の皆様に深く感謝申し上げます。そして、再生のプロセスを静かに見守ってくれた家族に、心からの謝意を表します。

引用文献

- Allen-Collinson, J., & Hockey, J. (2007). 'Working out' identity: distance runners and the management of disrupted identity. *Leisure Studies*, 26, 381-398. <https://doi.org/10.1080/02614360601053384>
- アールビーズスポーツ財団 (2025). 全日本マラソンランニング2024 プレスリリース (2025年5月22日発表) Retrieved January 13, 2026, from [https://www.r-bies.or.jp/cp-bin/wordpress/wp-](https://www.r-bies.or.jp/cp-bin/wordpress/wp-content/uploads/2025/06/ceb286bfd9cba7b569e6a7ecf3a87f8b.pdf)

[content/uploads/2025/06/ceb286bfd9cba7b569e6a7ecf3a87f8b.pdf](https://www.r-bies.or.jp/cp-bin/wordpress/wp-content/uploads/2025/06/ceb286bfd9cba7b569e6a7ecf3a87f8b.pdf)

- Ellis, C., & Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 733-768). Sage.
- 原田 達 (1994). マラソンの現象学 追手門学院大学文学部紀要, 29, 57-74.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books. (ハーマン, J. L. 中井 久夫 (訳) (1996). *トラウマと回復* みすず書房)
- 河合 隼雄 (1993). 中年クライシス 朝日新聞社
- 北澤 友美 (2019). 我が国におけるスポーツ外傷・障害を受けた大学生アスリートの心理的特徴——国内における文献レビュー—— 日本運動器看護学会誌, 14, 45-51. https://doi.org/10.34324/jsmn.14.0_45
- 清田 顕子 (2025). 脆弱性 土元 哲平・桂 悠介・サトウ タツヤ (編) オートエスノグラフィ・マッピング——「私」からはじめる研究手法を知るための地図—— (pp. 158-161) 新曜社
- Kono, S., Walker, G. J., Ito, E., & Hagi, S. (2018). Serious leisure, religion, and happiness among Japanese people. *Leisure Studies*, 37, 245-259.
- 中村 珍晴・土屋 裕陸・宅 香菜子 (2018). スポーツ傷害に特化した心的外傷後成長の特徴 体育学研究, 63, 291-304. <https://doi.org/10.5432/jjpehss.17039>
- 難波 愛 (2025). 患者経験から考える (マガジン) みもぎ@こころの玉手箱 Retrieved January 13, 2026, from https://note.com/notes-page=1&magazine_id=7357493&magazine_key=m22c98932edeb
- 齋藤 祐一・鈴木 直樹 (2016). ランニングの魅力が形成されるプロセスに関する研究——学習者にとっての魅力を中心とした持久走の学習を求めて—— 体育科教育学研究, 32, 19-32.
- 笹川スポーツ財団 (2020). スポーツライフ・データ2020——スポーツライフに関する調査報告書—— 笹川スポーツ財団 Retrieved January 13, 2026, from https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/datalist/2020/index
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: a conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272. <https://doi.org/10.2307/1388726>
- 豊田 則成・中込 四郎 (1996). 運動選手の競技引退に関する研究——自我同一性の再体制化をめぐって—— 体育学研究, 41, 192-206.
- 土元 哲平・桂 悠介 (2025). オートエスノグラフィとは——自身の生に根ざした表現—— 土元 哲平・桂 悠介・サトウ タツヤ (編) オートエスノグラフィ・マッピング——「私」からはじめる研

究手法を知るための地図— (pp. 4-18) 新曜社

Van Gennep, A. (1909) . *Les rites de passage*. Nourry.
(バン・ヘネップ, A. 秋山 さと子 (訳) (1977).
通過儀礼 岩波書店)

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock
Publications.

(Winnicott, D. W. 橋本 雅雄 (訳) (1979). 遊ぶ
ことと現実 岩崎学術出版社)

—2026.1.14 受稿 2026.1.21 受理—

認知機能の評価と神経心理学的報告書の書き方

小久保 香江 神戸学院大学心理学部

Assessment of cognitive function and writing neuropsychological reports

Kae Kokubo (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)

脳損傷により生じる認知機能障害の評価方法および報告書作成における要点について概説した。評価に先立ち、患者の背景情報を収集し、初回評価では認知機能のスクリーニングとともに全体的な行動特徴の把握を行う。スクリーニング検査の一例としてミニメンタルステート検査を取り上げ、その評価方法について述べた。評価に際しては、総得点のみならず、失点項目や誤反応の内容に着目する必要がある。スクリーニングにより検出された障害については、神経心理学的検査を用いて質的特徴および重症度を詳細に評価する。検査終了後は、検査結果と行動観察所見を関連づけて解釈し、報告書としてまとめる。神経心理学的所見の報告書は、見当識や注意といった基盤的な認知機能から、記憶、言語、遂行機能などの上位認知機能へと段階的に記載する構成とする。適切な手順に基づく評価の実施と評価結果の整理・報告は、症例理解を深め、今後の支援や介入方針を検討する上で有用であると考えられる。

Key words: cognitive function, screening, neuropsychological test, report

キーワード：認知機能, スクリーニング, 神経心理学的検査, 報告書

Kobe Gakuin University Journal of Psychology

2026, Vol.8, No.2, pp.109-114

はじめに

認知機能とは、外界から得られた情報を理解・処理し、その結果に基づいて適切な判断および行動を行う能力を指す。認知症に限らず、脳血管障害をはじめとする脳損傷患者の多くに何らかの認知機能障害が認められることから、神経心理学的評価の重要性は高い。公認心理師には、どの認知機能が障害されているかを的確に評価し、障害の重症度および質的特徴を把握するとともに、それらが引き起こす日常生活上の問題を検討し、適切な対応や支援方針を立案することが求められる。

しかし、実際の臨床においては、患者が複数の認知機能障害を併せ持つことが多く、個々の障害を明確に捉えることは容易ではない。また、同一の疾患や病巣であっても症状の現れ方には大きな個人差が存在する。さらに、数多く存在する神経心理学的検査の中から、評価目的や患者の状態に応じて適切な検査を選択することは、十分な臨床経験がなければ

必ずしも容易ではない。

そこで本稿では、脳損傷により生じる認知機能障害の評価の進め方と、神経心理学的検査結果の報告書の書き方について、症例を交えて解説することを目的とする。

認知機能の評価手順

脳損傷により生じる認知機能障害の評価は、患者の背景情報の収集から始まり、初回評価におけるスクリーニング、詳細な神経心理学的検査の実施、ならびに結果の分析と報告書作成へと段階的に進められる。まず、患者の医学的・社会的背景を把握し、初回評価において認知機能障害の有無をスクリーニングする。次に、スクリーニングで検出された認知機能障害について、目的に応じた神経心理学的検査を用いて詳細な評価を行う。検査終了後は結果を総合的に分析し、障害の重症度および質的特徴、さらに日常生活上で問題となる点を整理した報告書を作

成する。

1. 背景情報の把握

評価に先立ち、病歴、神経学的所見を含む医学的現症、各種検査結果、利き手、言語背景、投薬状況、日常生活動作の能力など、幅広い背景情報を収集する。脳の MRI 画像所見が得られている場合には必ず確認し、病巣部位から出現しうる症状を予測することが重要である（小久保, 2016）。そのためには、主な症状と病巣部位との関連についての基礎的知識が不可欠である。特に脳血管障害の場合には、病巣部位の確認と利き手の情報が症状理解に大きく影響する。両手利きが疑われる場合には、Edinburgh Handedness Inventory (Olfied, 1971) を用いて利き手指指数を評価することが有用である。

2. 初回評価

初回評価では、認知機能のスクリーニングを行うとともに、患者の全体的な行動特徴を把握する。まず、主訴、病前の生活状況（日常生活動作能力や就労状況）、今後の希望などを聴取しながら、情動状態、覚醒度、検査への協力度を評価する。質問に対する反応の遅れ、聞き返しの多さ、文脈に合わない返答などがみられる場合には、覚醒度の低下や注意障害の可能性が示唆される。また、現在の場所や時間、周囲の人物について理解が不十分な場合には、見当識障害が疑われるが、記憶障害や言語障害により適切に回答できない可能性も考慮する必要がある。

質問を通して十分な協力が得られない場合には、情動面の状態に配慮しつつラポール形成を図ることが重要である。注意障害や情動障害により評価への協力が困難な状態そのものが、臨床症状として捉えられる場合もある（鈴木, 2016）。患者の疲労が強い場合には、適宜休憩を取りながら評価を進める。質問過程において、患者の反応速度や指示理解の程度を観察することは、その後の検査実施において重要な手がかりとなる。

次に、認知機能のスクリーニングを実施する。スクリーニングでは、見当識、注意、記憶、言語、視覚性認知（ならびに聴覚性・触覚性認知）、空間認知、行為、遂行機能といった各領域を広く概観する。認知機能は階層的構造を有しており、見当識や注意などの基盤的機能の上に、記憶や言語といった個別の認知機能、さらに遂行機能などの統合的・高次の機能が位置づけられる。そのため評価は、基盤となる認知機能から上位の認知機能へと段階的に進めることが望ましい。注意などの基盤的機能が障害されている場合には、より高次の認知機能を詳細に評価することが困難となるためである。また、認知機能障害の評価においては、障害されている機能のみならず、

保たれている機能にも着目し、全体像を把握することが重要である。保たれている機能を理解することは、日常生活における代償手段や支援方法を検討する上で役立つ。

スクリーニングで用いる検査としては、ミニメンタルステート検査 (Mini-Mental State Examination: MMSE) (Folstein et al., 1975)、改訂長谷川式簡易知能評価スケール (加藤, 1991)、モントリオール認知評価日本語版 (鈴木, 2010) などが広く用いられている。本稿では、MMSE を例にその特徴について概説する。MMSE は、認知症のスクリーニング検査として国際的に広く使用されており、日本においては日本語版 MMSE (MMSE-J) (杉下, 2019) が使用可能である。MMSE-J では、健常者と軽度認知障害とのカットオフ値、および軽度認知障害と軽度アルツハイマー病とのカットオフ値が設定されている。適用年齢は 18 ~ 85 歳であり、検査実施時間はおよそ 10 ~ 15 分である。

MMSE は、11 の下位項目から構成され、一連の質問および課題を通して認知機能の評価する。課題は、認知機能の基盤となる見当識や注意から開始され、記憶、言語、図形模写といった高次の認知機能の評価へと進む。見当識や注意に誤りが認められた場合には、それらの障害が記憶、言語、図形模写課題の反応にどの程度影響しているかを考慮しながら評価を進める必要がある。評価においては正答項目のみならず、失点項目や誤反応の内容にも注目することが重要である。同一得点であっても、失点が主に記憶に由来するのか、あるいは言語に由来するのかによって、認知機能障害のパターンは大きく異なる。また、MMSE は言語性課題が中心であるため、言語障害を有する場合には、課題理解の困難さや語想起障害により、見当識や記憶課題で失点が生じる可能性がある。

MMSE には空間性注意を直接評価する課題が含まれていない。脳卒中患者では、一側空間への注意が低下する半側空間無視がしばしば認められるため、図形模写課題において病変対側の写し忘れや歪みの有無を確認することが重要である。必要に応じて、線分二等分試験や線分抹消試験を追加して評価を行う。また、言語障害がみられる例では、行為障害として失行を認める場合があるため、櫛などの物品使用や、慣習的行為 (例: 手を振る動作) が可能かどうかを確認する。

スクリーニング終了後には、障害されている認知機能と保たれている認知機能を整理し、全体像を把握する。MMSE の得点が良好であっても、日常生活において目的に沿った行動が困難であったり、状況に応じた行動調整ができないなど、複数の認知機能を統合する機能の障害が認められることがある。このような障害は心理検査のみで捉えることが困難な場合が多く、患者をよく知る家族や介護者からの情

報、あるいは入院中であれば病棟生活における行動観察が有用である（鈴木，2016）。

次に、架空症例を挙げて説明する。家族より物忘れの指摘があり、精査目的で神経心理学的評価を実施することとなった70歳代女性の初回評価結果のまとめの一例を示す。実際の臨床においては、スクリーニング検査のみの報告書を作成することは稀である。しかしながら、スクリーニング検査結果を文章にまとめることで、次に実施すべき心理検査の選択と評価方針の検討に有用な情報を得ることができる。MMSEの結果を文書で報告するときは、総得点に加え、失点項目を明記する。各認知機能課題の結果は、MMSEの課題順に見当識、注意、記憶、言語、構成と見出しをつけて記載する。失点項目については、誤りの反応を記載する。

初回評価結果のまとめ

症例：70歳代、右利き女性
 主訴：(本人)なし (家族)物忘れ
 神経学的所見：特記すべき所見なし
 コメント：意識清明で検査に協力的だった。課題になると、そわそわして、落ち着かない印象を受けた。

Table 1

認知機能の評価する心理検査一覧

認知機能	心理検査名
知能	WAIS-IV 成人知能検査 (Wechsler Adult Intelligence Scale - Fourth Edition; WAIS-IV)
	WISC-V 知能検査 (Wechsler Intelligence Scale for Children - Fifth Edition; WISC-V)
注意	改訂版標準注意検査法 (Clinical Assessment for Attention - Revised; CAT-R)
	注意障害の行動評価尺度 (Behavioral Assessment for Attentional Disturbance; BAAD) トレイルメーカーテスト (Trail Making Test; TMT)
記憶	ウェクスラー記憶検査 (Wechsler Memory Scale-Revised; WMS-R)
	リバーミード行動記憶検査 (Rivermead Behavioral Memory Test; RBMT)
	Alzheimer's Disease Assessment Scale-cognitive component-Japanese version (ADAS-J cog.)
	標準言語性対連合学習検査 (Standard verbal paired-associate learning test; S-PA)
	ベントン視覚記憶検査 (Benton Visual Retention Test; BVRT)
	Rey-Osterrieth 複雑図形検査 (Rey-Osterrieth Complex Figure Test) 自伝的記憶検査 (Autobiographical Memory Interview; AMI)
言語	標準失語症検査 (Standard Language Test of Aphasia; SLTA)
	WAB 失語症検査 (Western Aphasia Battery; WAB)
	SALA 失語症検査 (Sophia Analysis of Language in Aphasia; SALA) 失語症語彙検査 (A Test of Lexical Processing in Aphasia; TLPA)
行為	標準高次動作性検査
	WAB 失語症検査下位検査 行為 (WAB subtest praxia)
視覚認知	高次視知覚検査 (Visual Perception Test for Agnosia; VPTA)
	Judgment of Line Orientation (JLO) フロスティック視知覚発達検査 (Developmental Test of Visual Perception; DTVP)
空間性注意	BIT 行動性無視検査 (Behavioural Inattention Test; BIT)
	生活場面の左無視評価 Catherine Bergego Scale 日本語版 (Catherine Bergego Scale; CBS)
前頭葉機能	Frontal Assessment Battery (FAB)
	レーヴン色彩マトリックス検査 (Raven's Colored Progressive Matrices; RCPM)
	ウイスコンシンカード分類検査 (Wisconsin card sorting test; WCST)
	BADS 遂行機能障害症候群の行動評価 (Behavioural Assessment of the Dysexecutive Syndrome; BADS) 標準意欲評価法 (Clinical Assessment for Spontaneity; CAS)

MMSE：20/30点（見当識-3点，計算-3点，3単語5分後想起-2点，口頭指示-1，図形模写-1点）
 見当識：月，日，曜日の誤り。「最近は新聞を見てないから」と答えた。

注意・計算：100-7の連続計算は，86まで。引く数が分からなくなり，中断した。

記憶：3単語5分後再生の正答数1/3 カテゴリーヒントを与えると1つ正答。

言語：物品呼称は全て正答。口頭指示は，指示の一部にしか従えなかった。

構成：立方体の模写は失点。四角形を2つ並べて描いた。

3. 神経心理学的検査を用いた詳細な検討

スクリーニング検査により認知機能障害が検出された場合には，神経心理学的検査を適切に組み合わせ，障害の内容と程度について詳細な検討を行う必要がある。検査の選択にあたっては，評価目的を明確にするとともに，患者の身体的・精神的負担を最小限に抑える観点から，必要最小限かつ妥当性の高い心理検査を選択することが重要である。Table 1に，

認知機能評価に用いられる代表的な心理検査の一覧を示す。

現在、臨床で使用可能な神経心理学的検査は多岐にわたっており、評価目的や患者の状態に応じて適切な検査を選択することは、十分な臨床経験がなければ必ずしも容易ではない。そこで以下に、MMSE の失点項目を手がかりに選択した神経心理学的検査の組み合わせの例を示す。

MMSE の総得点がカットオフ値以下であり、見当識、注意、記憶を中心とした失点が認められる場合には、認知症が疑われる。このような症例に対する次段階の評価としては、Alzheimer's Disease Assessment Scale-Japanese version Cognitive Subscale (本間, 1992) を実施し、補足的評価として前頭葉機能を評価する Frontal Assessment Battery (Dubois et al., 2000) 視空間構成および視覚性記憶を評価する Rey-Osterrieth 複雑図形検査 (山下, 2007)、非言語性的機能を評価するレーヴン色彩マトリックス検査 (杉下・山崎, 1993) を併用することが有用である。

MMSE において記憶を中心とした失点がみられる一方で、被検者が検査に協力的で約 1 時間程度の検査に集中可能な場合には、記憶機能の詳細な評価を目的として改訂版ウェクスラー記憶検査 (Wechsler & 杉下, 2001) またはリバーミード行動記憶検査 (綿森他, 2002) を実施することが考えられる。加えて、全般的な知的機能を把握する目的で、WAIS-IV 成人知能検査 (Wechsler, 2018) を選択肢とすることも適切である。

MMSE において言語による回答に困難を示し、言語課題全般で失点が認められる場合には、言語障害 (失語症) の可能性を考慮し、標準失語症検査 (日本高次脳機能学会・Brain Function Test 委員会, 2003a) を実施する。言語障害がみられる患者の注意機能および記憶機能の評価には、非言語性の視覚課題を用いることが適切である。具体的には、改訂版標準注意検査法 (日本高次脳機能障害学会・Brain Function Test 委員会, 2022) における視覚性スパンや、ベントン視覚記銘検査 (Benton, 1963) が有用である。また、非言語性推論能力の評価として、レーヴン色彩マトリックス検査 (杉下・山崎, 1993) が頻用される。さらに、失語症例では行為障害、すなわち失行を合併することがあるため、失行が疑われる場合には、標準高次動作性検査 (日本高次脳機能学会・Brain Function Test 委員会, 1999)、あるいは WAB 失語症検査日本語版 (WAB 失語症検査 (日本語版) 作製委員会, 1986) の下位検査である行為課題を用いて確認する。

MMSE の図形模写課題において空間性注意の障害が疑われた場合には、半側空間無視の有無と重症度を評価する目的で、BIT 行動性無視検査 (BIT 日本版作製委員会, 1999) を実施する。加えて、日常生活場面における半側空間無視の影響を評価するため、

Catherine Bergego Scale 日本語版 (長山他, 2011) を併用することが望ましい。

MMSE の図形模写および物品呼称課題において、視覚性認知障害が疑われる反応がみられた時は、高次視覚検査 (日本高次脳機能学会・Brain Function Test 委員会, 2003b) を実施する。視覚性認知障害がみられる患者の注意機能および記憶機能の評価には、言語性課題を用いることが適切である。具体的には、注意機能の評価には改訂版標準注意検査法 (日本高次脳機能障害学会・Brain Function Test 委員会, 2022) の数唱課題、記憶機能の評価にはウェクスラー記憶検査 (Wechsler, 2001) における言語性記憶課題、あるいは標準言語性対連合学習検査 (日本高次脳機能障害学会他, 2014) が有用である。

結果の解釈と報告書の作成

結果の解釈に際しては、各検査の得点に加え、誤反応や反応様式を分析し、認知機能障害の重症度および質的特徴を整理することが重要である。あわせて、障害されている機能のみならず、相対的に保たれている認知機能についても明確にする。さらに、推定される病巣や基礎疾患と、認知機能障害の症状との間に整合性が認められるかを検討する。これらの解釈を踏まえ、評価結果を総合的にまとめた報告書を作成する。

現在、多くの医療機関では電子カルテシステムを用いて評価結果が記録されている。そのため、報告書の冒頭には「神経心理学的所見」として、当該患者に認められた主な症状や認知機能特性を簡潔に記載すると伝わりやすい。続いて、検査場面における全体的な行動印象を記述し、その後各認知機能の検査結果を示す。見当識や注意といった基盤的な認知機能の検査結果から順に、記憶、遂行機能などの上位認知機能の検査結果へと段階的に記載する構成とする。検査結果の記載にあたっては、得点のみを列挙するのではなく、誤反応の内容や反応様式といった質的情報を含めて記述する。認知機能の評価の最後に、見られなかった症状についても記載する。最後に、日常生活の問題点と対応をまとめる。

架空症例を提示し、神経心理学的検査結果の報告書の書き方を説明する。報告書を Figure 1 に示す。症例は 60 歳代、右利き男性である。右視床出血後、リハビリテーション目的で入院中である。神経学的所見として、左半身の感覚障害が認められた。主訴は「左側の壁にぶつかりそうになる」である。MMSE の総得点は 25 点であり、失点項目は注意と図形模写であった。総得点はカットオフ値以上だったが、図形模写課題において見本図形の右側のみを写す反応がみられたことから、左半側空間無視が疑われた。さらに、病棟生活場面においても、病室から左方向へ移動する際に壁に接触しそうになる、あ

Figure 1

神経心理学的検査結果報告書

症例：60歳代，右利き男性
 主訴：左側の壁にぶつかりそうになる。
 神経学的所見：左半身の感覚障害
 神経心理学的所見：注意障害，左半側空間無視，構成障害
 [コメント]
 意識清明で検査に協力的であった。
 MMSE：25/30点（注意計算-4点，図形模写-1点）
 見当識：良好
 注意：数唱は順5桁，逆3桁。視覚性のスパン 順4，逆3。
 記憶：標準言語性対連合学習検査 総合判定：良好
 有関連対語試験正答数 1回目：5/10，2回目：8/10，3回目：9/10
 無関係対語試験正答数 1回目：3/10，2回目：5/10，3回目：5/10
 言語：言語でのコミュニケーションが可能。話す・聴く・読む・書くは問題なし。
 空間性注意：左半側空間無視
 BIT 通常検査成績 129/146点，行動検査成績 67/81点（カットオフ以下）
 通常検査では線分2等分課題は良好だが，抹消課題では右空間を中心に探索し，左空間の対象の見落としがみられた。行動検査でも探索を必要とする写真課題，硬貨課題で左無視を認めた。横書きの文章の音読は良好で，左端の文字の見落としはなかった。
 Catherine Bergego Scale 日本語版 観察得点 9点（軽度），自己評価得点 7点
 左側の音や人に注意することが難しい。部屋の左側にある物に時々気づかない。
 観察得点と自己評価得点の差が小さいことから，左半側空間無視に対する気づきがあるといえる。
 構成：立方体模写では見本を確認せずに写し始めた。形の歪みと修正がみられた。花の模写では，花の左側の花びらが見本より1枚少なかった。
 その他，失語，失行，失認は認めなかった。

日常生活の問題点：動作時に左空間にある対象に気づきにくい。
 対応：動作の開始前に声をだして左側を確認する。病室の出入り口に目立つ色のテープを貼る。生活物品は整理整頓する。転倒防止のため，床に物を置かないようにする。

るいは左側からの呼びかけに気づかないといった行動が観察された。

以上の所見を踏まえ，次段階の評価として以下の検査を選択した。半側空間無視の評価としてBIT (BIT 日本版作製委員会，1999) および日常生活場面における左半側空間無視を評価する Catherine Bergego Scale 日本語版 (長山他，2011)，注意機能の評価として数唱と視覚性スパン，記憶機能の評価として標準言語性対連合学習検査 (日本高次脳機能障害学会他，2014) である。

神経心理学的検査の結果，注意課題である数唱および視覚性スパンはともに低下が認められた。また，BITの得点はカットオフ以下であり，左半側空間無視が軽度みられることが分かった。一方，記憶課題の成績は良好であった。これらの所見から，本例には注意障害，左半側空間無視，および構成障害が存在することが明らかとなった。

報告書では，認知機能評価の結果を，見当識，注意，記憶，言語，空間性注意，構成の順に整理した。保たれている認知機能については，症例の特性に応じて詳細な検査結果を記載する場合と簡潔に記載する

場合があり，本例では見当識および言語機能については簡潔な記述にとどめ，記憶機能については具体的な検査結果を示した。報告書では，日常生活上の支障となる認知機能障害については，検査の得点に加え，質的特徴を含めて記載する。本例では，左半側空間無視についてその重症度および質的特徴を記載した。なお，認知機能評価の最終項目として，認められなかった症状について「その他，失語，失行，失認は認めなかった」と明記した。

報告書の最後に日常生活の問題と対応について記載した。左半側空間無視は整容，移動などの生活において問題が生じることが多く，また，症状が残存する場合も少なくない。検査結果および行動観察から日常生活で生じうる問題を予測し，それに対する対応と環境設定について記載することが求められる。

脳損傷により生じる認知機能障害の評価においては，適切な手順に基づく検査の実施と，検査結果および行動観察所見を関連づけた解釈が重要である。これらを踏まえて評価結果を整理し報告することは，症例理解を深め，今後の支援や介入方針を検討する上で有用であると考えられる。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- Benton, A. L. (1963). *The revised visual retention test: Clinical and experimental applications (3rd ed.)*. The Psychological Corporation.
(ベントン, A. L. 高橋 剛夫 (訳) (1985). 視覚記銘検査使用手引: 臨床と実験的利用 (増補版) 三京房)
- BIT 日本版作製委員会 (1999). BIT 行動性無視検査 日本版 新興医学出版社
- Dubois, B., Slachevsky, A., Litvan, I., & Pillon, B. (2000). The FAB: a Frontal Assessment Battery at bedside. *Neurology*, 55, 1621-1626. <https://doi.org/10.1212/WNL.55.11.1621>
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). "Mini-mental state". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12, 189-198. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)
- 本間 昭 (1992). Alzheimer's Disease Assessment Scale (ADAS) 日本語版の作成 老年精神医学雑誌, 3, 647-655.
- 加藤 伸司・下垣 光・小野寺 敦志・植田 宏樹・老川 賢三・池田 一彦 (1991). 改訂長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R) の作成 老年精神医学雑誌, 2, 1339-1347.
- 小久保 香江 (2016). 高次脳機能障害に対する評価 *MB Medical Rehabilitation*, 192, 11-15.
- 長山 洋史・水野 勝広・中村 祐子・関谷 修・辻 哲也・里宇 明元 (2011). 日常生活上の半側無視評価法 Catherine Bergego Scale の信頼性, 妥当性の検討 総合リハ, 39, 373-380. <https://doi.org/10.11477/mf.1552102039>
- 日本高次脳機能学会・Brain Function Test 委員会 (1999). 改訂第二版 標準高次動作性検査 新興医学出版社
- 日本高次脳機能学会・Brain Function Test 委員会 (2003a). 標準失語症検査 改訂第 2 版 新興医学出版社
- 日本高次脳機能学会・Brain Function Test 委員会 (2003b). 標準高次視知覚検査 新興医学出版社
- 日本高次脳機能障害学会・Brain Function Test 委員会新記憶検査作製小委員会 (2014). 標準言語性対連合学習検査 新興医学出版社
- 日本高次脳機能障害学会・Brain Function Test 委員会 (2022). 改訂版 標準注意検査法・標準意欲評価法 新興医学出版社
- Oldfield, R. C. (1971). The assessment and analysis of handedness: The Edinburgh inventory. *Neuropsychologia*, 9, 97-113. [https://doi.org/10.1016/0028-3932\(71\)90067-4](https://doi.org/10.1016/0028-3932(71)90067-4)
- 杉下 守弘・山崎 久美子 (1993). 日本版レーヴン色彩マトリックス検査手引き 日本文化科学社
- 杉下 守弘 (2019). MMSE-J 精神状態短時間検査 - 改訂日本版 日本文化科学社
- 鈴木 匡子 (2016). やさしい高次脳機能の診かた 神経心理学, 32, 224-228. https://doi.org/10.20584/neuropsychology.32.3_224
- 鈴木 宏幸・藤原 佳典 (2010). Montreal Cognitive Assessment (MoCA) の日本語版作成とその有効性について 老年精神医学雑誌, 21, 198-202.
- WAB 失語症検査 (日本語版) 作製委員会 (1986). WAB 失語症検査日本語版 医学書院
- 綿森 淑子・原 寛美・宮森 孝史・江藤 文夫・高橋 雅子・本多 留美 (2002). 日本版リバーミード行動記憶検査 (RBMT) 千葉テストセンター
- Wechsler, D. (1987). Manual for the Wechsler Memory Scale-Revised, Psychological Corporation.
(Wechsler, D. 杉下守弘 (訳) (2001). 日本版ウェクスラー記憶検査法 (WMS-R) 日本文化科学社)
- Wechsler, D. (2008). WAIS-IV administration and scoring manual, Pearson.
(Wechsler, D. 上野 一彦・石隈 利紀・大六 一志・山中 克夫・松田 修 (訳) (2018). 日本版 WAIS-IV 知能検査 実施・採点マニュアル. 日本文化科学社)
- 山下 光 (2007). 本邦成人における Rey-Osterrieth 複雑図形の基準データ 精神医学, 49, 155-159.

—2026.1.14 受稿 2026.1.21 受理—

時間の心理学

千葉大学大学院文学研究科 教授 一川 誠

はじめに

清水 寛之：学術講演会を開かせていただきたいと思っています。最初に、長谷川千洋学部長からごあいさついただきたいと思っています。よろしく願います。

長谷川 千洋：本日は、第2回目の心理学部学術講演会ということになります。今回は「時間の心理学」というタイトルで、千葉大学の一川誠先生をお招きしております。非常にタイトルからしてワクワクするようなもので、とても楽しみにしています。基礎のお話、しっかり皆さん、勉強していただけたらと思います。先生、どうぞよろしく願います。

清水：それでは簡単に、一川誠先生のご紹介をさせていただきます。本日は少し早めにお越しいただきまして、先程までお話しさせて頂いておりました。一川先生は私の後輩にあたり、いつもあちらこちらで「一川先生は私の後輩だ」と言わせていただいておりますが、本当に憧れの後輩です。

ご案内のチラシにも記載しましたが、NHK「チコちゃんに叱られる!」には1回や2回ではなく、何回も出演されており、先日は「マツコの知らない世界」にも出演されておりました。また、私が学会出張中に朝テレビをつけたところ、偶然NHKに出演されているのを拝見し、若い頃から非常に優秀で著名な研究者であることを改めて実感しました。

大阪市立大学の文学部の心理学をご卒業後、カナダのヨーク大学に留学されて、その後、山口大学の工学部デザイン工学科に所属されます。現在も時間学研究所に所属されています。時間学研究所は当時の山口大学学長であった数学者の広中平祐先生により創立されました。その後、千葉大学の文学部に着任され、現在は千葉大学大学院人文科学研究科の教授としてご活躍されています。

ご専門は、運動視差をはじめとする視覚心理学ですが、山口大学に行かれる少し前ぐらいから、「時

間」をテーマとした研究で、メディアにも数多く取り上げられるようになりました。現在も錯覚・錯視の研究を含め、非常に多くの論文やご著書を発表されています。皆さん、「一川」を検索して頂きホームページを見ると数の多さがお分かりになると思います。

本日は、私が講演会の担当を務めておりますが、実は村田先生が一川先生のもとで学振PDとして研究をされていたというご縁がございます。せっかくの機会ですので、ぜひ一川先生にお越しいただきたいと考え、昨年から日程の調整を重ねてまいりました。学術講演会の開催時間が水曜日の15時半という非常にスケジュールの立て難い時間帯ではありますが、大変お忙しい一川先生ではありますが、この時期であればご来校いただけるとのこと、本日お招きすることが叶いました。この後の司会進行は村田先生にお願いしたいと思っています。よろしく願います。

村田 佳代子：本日はご多忙の中、また遠方よりお越しいただき、誠にありがとうございます。私と一川先生は、6~7年前、私が学位取得後にポスドクとしてお世話になったことをきっかけにご縁をいただきました。その半年後には学振PDとしてもご指導いただき、約5年間、千葉大学にて研究を行ってまいりました。現在も客員研究員として共同研究を続けさせていただいております。一川先生は、非常にアイデアが豊富で視野が広く、私にとって憧れの研究者の一人です。学部時代に、日本心理学会で私の出身大学にて開催されたワークショップに先生にご登壇いただいたことがあり、その際に拝見した実験計画とデザインの美しさに強い感銘を受けました。「このような実験計画を学びたい」と思い続け、長年お願いを重ねた結果、ポスドクとしてご指導いただき、共同研究を行う機会を得ることができました。本日のご講演は、非常に興味深い内容となっております。ぜひ最後までお楽しみいただければと思います。それでは、一川先生、どうぞよろしく願います。

時間に関する心理学的研究と時間学

一川 誠：ご紹介ありがとうございます。千葉大学の
一川誠です。本日はお呼びいただきありがとうございます。
清水先生とは、学生の頃から、いろいろ
お世話になっておまして、村田さんともずっ
と一緒に研究しているので、こういう機会に自分
の研究を紹介できて、とてもうれしく感じており
ます。

本日は「時間の心理学」というテーマでお話し
させていただきます。

私は基礎系の心理学の領域で、感じる事柄と実
際の物理的な特徴がどうずれるかという、いわゆ
る錯覚の研究をしてきました。もともとは、学部
の頃から空間の錯覚、特に平面の絵なのになぜ立
体的に見えるのだろうか、という研究をしてい
ました。先ほど、清水先生に紹介していただきま
したけど、ヨーク大学というのは、カナダのトロ
ントにある大学です。そこに行った頃から動きか
らの空間知覚の研究を行なってきました。「動き」
には、空間だけでなく時間も関係します。そこで、
時間の知覚の特性もいろいろ調べてみると、空間
に劣らず非常に多くの錯覚があって、そこをしっ
かり理解するのはとても大事だということがわか
って来ました。今は時間と空間の錯覚や、ある
いはそこからこうつながって、時間や空間、感性
など、というものを調べています。今日はそうい
うことについての基礎的な心理学の研究のお話と、
その発展的なトピックスなどを紹介していけれ
ばと思っています。

一般の人に対して「時間の研究をしています」
と言うと、たいてい「物理学の研究ですか」のよ
うなことを言われます。もちろん物理学において
も時間というのは大事な研究テーマだと思います
が、私が研究しているのは、体験できる時間、感
じられる時間です。時計で計る時間というのは、
だいたい誰にとっても一定に進むのですが、感じ
られる時間というのは、例えば退屈な時間とい
うのはなかなか過ぎないけれども、楽しい時間はあ
つという間に過ぎるという形で、ある意味、遅く進
んだり、早く進んだり、伸びたり、縮んだりとい
うことはあります。それというのはどういうこと
で起こるのだろうか？この問題については、物理学
では研究しません。じゃあ何がこの問題を調べる
かという、科学の分野としては心理学が研究を
しているわけです。

感じられる時間の特徴というのはどういうもの
かという、先ほども言いましたけれども錯覚で
す。物理的な特徴と感じられる特徴のずれとい
うのを心理学では総合的に錯覚と見なしています。
感じられる時間に関してどういう問題があるのか
という話から、時間管理（時間の使い方）の問題
を紹介します。また、生理学的な話になりますけ

れども、心身の1日周期の変動であるサーカディ
アンリズムについての話もしようと思っています。
その上で、豊かな時間の過ごし方ってどういうも
のだろうという話にまでつなげられればと思いま
す。また、最後に、最近の研究室の研究について
も少し紹介できればと思っています。

時計の時間と心の時間

最初に「時計の時間と心の時間」の違いについて
もう少しお話しします。先ほども言いましたけれど
も、楽しい時間というのはあつという間に過ぎます。
退屈な時間というのはなかなか過ぎず、長く感じら
れます。そして、いろいろな人が言っていますけれ
ども、子どもの頃に比べると、年を取るとだんだん
時間が経つのが早く感じられるようになります。こ
うしたことはなぜ起こるのでしょうか。あと、交通
事故や、転落事故のような時にスローモーションの
ように感じる、あるいは、とても美しい人を見た時
にドキッとして、スローモーションのように見えた
ということがいろいろ文学作品、あるいは映像作品
の中に表現されます。こうしたことは、実際にはど
のような条件があれば起こることなのでしょうか。

このように、感じられる時間に関していろいろな
問題があるようです。ところが、こうした問題は心
の時間に関するもので、物理学ではこれらの問題に
ついては全く研究しません。先ほども言いましたけ
れども、これらの現象はどれも一種の錯覚なわけ
です。物理的には等しく進んでいる時間のはずなのに、
楽しい1分間とつらい1分間というのは、主観的に
は長さが変わって感じられるというのは一種の錯覚
です。どうしてそういうことが起こるのか、どうい
うルールに基づいて起こるのかということ調べる
のは、ものの特性を調べる物理学ではなく、体験に
ついての科学である基礎心理学、実験心理学とい
うことになります。

時間というのは、いろいろな研究分野で主要な研
究テーマになっています。時間は、心理学だけでは
なくて、物理学や化学や、生物学や、生理学や、い
ろいろな領域で重要な研究の対象になっています。
哲学や、社会学でも、時間に関していろいろな研究
が行われています。

時間とどう付き合っていくといいのか、時間と
いうのはそもそもどういう対象なのかということ
を研究する、「時間学」という学際的な研究分野であ
ります。私もその時間学の研究活動に関わっています。
私自身は主には感じられる時間の特徴を調べてい
るわけです。その感じられる時間の特徴の基礎にあ
る生理的な、あるいは神経科学的な基礎というのは
どういものだろうかというようなことは、心理学の
研究だけではなかなか分かりません。そこで、生理
学を研究している人、生物学を研究している人、あ

るいは物理学を研究している人などから、いろいろ情報ももらいます。また、彼らには心理学的研究の成果の中から、感じられる時間の特徴についてお知らせしています。このように、いろんな研究分野でそれぞれ得られた時間に関わる情報を共有して、そこから、どのように時間と付き合っていきたいのかという問題について、多くの研究者が総合的に検討しています。そもそも時間ってどういうもので、人間にとってどういう存在なのかということ、総合的に考えていくのが時間学という学問領域なのです。今日お話しする話は、そういう他の分野の話も入れながら、時間についての研究成果を紹介しているかと思っています。

例えば、物理学や哲学では、最近では時間というのは実在しないという立場が主流になっています。もちろん物理学、哲学、いろいろな立場の人がいますけれども、時間というのはそもそも実在するものではなくて、時間が哲学や物理学において重要な意味を持つのは、私たちが感じる感性の特性として時間が重要な次元だからなのだ、という主張は、実は19世紀以来結構強いものなのです。

体験される時間の特性

物理学や哲学の領域では、時間は物理的実在ではなくて、人間感性の特性によって意味を持つようになっている、という考え方をする立場では、人間のような主体が物を観察したり測定したりすることの中で初めて時間が発現するのだ、と主張されることがあります。

確かに、物理学と哲学の議論を突き詰めていくと、時間は実在せず、時間は主体の特性だ、という結論に至るのかもしれませんが。それでも、先ほど指摘した、楽しい時間はあっという間に過ぎるのに退屈な時間はなかなか過ぎない、事故の際には時間がゆっくり過ぎるように感じられる、などの現象をはじめとして、感じられる時間はどういう特徴を持っているかという問題は、人間にとってはとても大事なものだと思います。私自身、感じられる時間の特徴というのはどういうものかということは理解したいし、理解する必要がある、理解することによってうまく生きていける、生きていく上での充実感を高めることにもつながっていくのではないか、あるいはいろいろな危険を回避することも可能になるのではないかということで、やはり感じられる時間の特徴というのを調べる意味があるかと思っています。

感じられる時間の特徴を調べる方法としては、実験心理学や基礎心理学という方法論があります。例えば、主に扱っている問題としては、感じられる時間の長さというのはどういう特徴を持っているのだろうかというのがあります。また、先ほど触れた、交通事故の時にスローモーションに感じるという現

象。こうした現象は本当に起こるのだろうか？もし起こるとしたらどうしてそういうことが起こるのだろうか？といった問題や、感じる時間の特徴から翻って、私たちは時間とどう付き合っていけばいいのか？というようなテーマも心理学の研究対象になってきたりするのです。

時計の時間は一定に進んでいきますが、感じられる時間というのはいろいろな要因によって伸びたり縮んだりします。ただし、それが、いい加減に伸びたり縮んだりするのはではなくて、一定の規則性をもって、ある特定のルールに基づいて伸びたり縮んだりするのです。長さがいろいろと変わって感じられるだけではなくて、場合によっては、時間の順序が入れ替わったり、時間差があった出来事が同時に感じられたり、いろいろなことが起こるわけですが、でも、大事なものは、それが、ただいい加減に起こるわけではなくて、やはりルールに基づいて、そうした現象が生じているようなのです。そのルールが分かると、時間をどう感じるか、何がどう見えるかということ、時間をコントロールしやすくなります。例えば、楽しい時間を長く感じたり、つらい時間を短くすることができたりするということになります。人間の知覚の特徴を理解することによって、今よりも時間とうまく付き合っていけるようになることが期待できるので、いろいろな時間の研究がされているという側面があります。

不良設定問題解決過程としての時間知覚

では、体験される時間というのは、そもそもどういう特徴を持っているのでしょうか。簡単に紹介していこうと思います。

例えば、光に対しては目、音に対しては耳という感覚器官があります。ところが、時間に関しては、長さやタイミングについて、直接的な感覚器官というのがありません。明るさや音の大きさみたいなものに関して言いますと、直接的な知覚情報がありますが、時間の長さあるいはタイミング、時間順序などに関して言いますと、時間に関する感覚器官がないので、直接的な知覚情報というものはありません。この感覚器官の反応を調べれば、時間の長さやタイミングに関して、こういう知覚や認知がされていることを推測できるような、そういう直接的な知覚情報というのが実は時間に関してはないのです。

つまりは、特定の事象について、それがどのくらいの長さであるのか、どのくらいの早さで進んでいくか、あるいは他の事象と同時なのか時間的にずれていたのか、ずれているとすればどのような時間の順序であるのか、といった時間に関わるさまざまな特性について、直接的な知覚情報がないのです。そのため、こうしたことについての判断はすべて、ある種の推測に基づいてなされていると言えます。し

かも、その推測は、実はかなり不正確なのです。

なぜ時間に関する知覚や認知が不正確になるのか、という話をもう少し細かくしてみます。私たちは、例えば、このトークが始まってどのくらい時間がたったかということ推測しようと思ったら、それなりの精度で実行できます。でも、これは実はとても難しい課題なのです。こうした推測を行うためには、今というこの瞬間、この時点というゼロ次元な点としての視点から、ここまであった時間間隔という一次元的な特徴について評価しなければいけません。講義の開始から現在まで、どのくらいたったのかという一次元的な特性を、今、この現在の時点におけるゼロ次元な視点から推測しなければいけないのです。

しかしこれは、今というこの短いタイミングの中には、これまでに経過した時間の長さについての直接的情報はありませぬ。そのため、長さについてどのくらいたったかと推測することは、一義的な正解がない、解けない問題を解く課題と見なすことができます。こうしたことは認知科学の領域では解けない問題ということ、「不良設定問題」という言い方をします。ある意味、時間の知覚というのは、長さにしてもタイミングにしても、この不良設定問題を知覚系や、脳がどう解いているかという問題に置き直すことができます。

例えば、音が3回鳴った状況を考えてみます。それぞれの音が物理的に提示されたことをイベント1、イベント2、イベント3とします。それぞれの音が聞こえるためには知覚的な処理が必要なため、それぞれの音に対する知覚体験の成立は、物理的な音の提示からは少し遅れることとなります。それぞれの音に対する知覚は、物理的なイベント1、イベント2、イベント3と対応して生じますが、イベント3である3つ目の音に対する知覚の内容には、3つ目についての点的な（ゼロ次元な）情報しか含まれていません。つまりは、3つ目の音と1つ目の音、3つ目の音と2つ目の音との間の間隔という一次元的な特性についての情報は、3つ目の音にから成立した知覚の内容の中には含まれていないのです。このように、その都度その都度の時点で生じたイベントに対応して生じた知覚の中身には、長さや前後関係などの順序についての情報がないこととなります。

時間に関する知覚が、こういう解けない問題を解く過程だとしても、私たちは、このトークが始まってほしいどのくらいたったかというのは、何となく推測できます。今日3時半から始まって今ちょうど50分なので、20分くらいこの時間が始まってからたっているわけですが、おおよそそのくらいからだと、何となく分かります。それってどのようにして解かれているだろうと、どういように推測されているのだろうかというのが、この時間の認知の問題ということになります。またどのように推

論されているのかという点が、この「時間の認知」に関する問題です。

見たり聞いたりしているのはいつも少しばかり過去

時間の知覚には、ゼロ次元情報からの1次元特性の推測という問題に加え、もう一つ問題があります。さっきも触れましたけれども、実は知覚の成立に若干遅れがあります。私はこうやってしゃべって手を振っているのを皆さんは見ていますけれども、手を振っているのが、皆さんの網膜に光が当たって、脳が「何か見えた」となるまでに、実は0.1秒くらい遅れがあります。この遅れはゼロには絶対になりませぬ。なぜかと言いますと、網膜に光が当たって、それから視神経通って脳に情報が伝えられて処理されて、なにか脳が反応したという一連の出来事の生起には0.1秒くらいかかるからです。さらにその後、手を振っていることや、スクリーンの前にいることや、いろいろなイベントとして視覚情報を処理するので、何を見聞きしているのかわかるまでにはさらにもう少し時間がかかるのです。

しゃべっている声についての知覚に関しては、実は、視覚よりも遅れが小さいのです。光と音だと、空間の中を伝わる速度は、音のほうが光に比べると圧倒的に遅いです。ところが、実は知覚の成立については、視覚は聴覚よりも遅いのです。実は皆さんの耳に届いてから脳が、何か聞こえたという判断するまでに0.1秒よりは少し短い遅れなのです。そのため、音と光が手元くらいの距離で同時に提示されると、まず音が聞こえて、その後光が見えるということが起こります。この聴覚と視覚の遅れというのは、なかなか皆さん気づきませぬけれども、常あるものです。絶対ゼロにはなりません。

ずれているけれども同時に感じるというのは、実はそのずれに対して、私たちは知覚的に順応しているので、そのずれが実はなかなか日常的には体験できないということになります。ところが、光と音だけを提示すると、そのずれというのは簡単に分かります。東京のお台場にある日本科学未来館には、この音と光のずれについてのデモが常設展示の中がありました。現在リニューアルで撤去されているかもしれませぬけれども、光と音を手元くらいの距離で同時に提示すると、ずれを感じます。ほんとは物理的には同時ですが、音のほうが先に感じられるということは簡単な刺激で体験することができます。

視覚と聴覚だけではなく、触覚も、実はタイミングが違います。触覚の成立にかかる時間の長さは聴覚と視覚の間くらいです。視覚は、知覚の中では遅いのです。いわゆる五感というものの中で、時間的な正確さ、スピードでは、視覚、聴覚と触覚の3つで比べると一番速いのが聴覚、次に触覚で、3番

目に視覚ということになります。それ以外に体性感覚、三半規管というのはもう少し遅いので、その3者の比較というのは比較的速いうちの3つでの比較ということになります。味覚や嗅覚も遅く、知覚の種類（モダリティ）によって実は流れる時間は違っていています。なかなか日常的にはそのことに気がつきませんが、皆さんが生まれてからずっとその「ずれ」というのがあったはずなのです。

先ほど、網膜に光が当たってから脳に伝えられるまで時間がかかるという話をしました。神経伝達は、一種化学的な原理を使って行われるので、その時間はやはりゼロにはなりません。実は、頭が大きい動物ほど目から脳までの情報の伝達に長い時間がかかります。同じような神経細胞、軸索を通して情報は伝えられるので、頭が大きい動物のほうが小さい動物よりも目に入った情報が脳に伝えられる情報は遅くなります。例えば、人間に比べると、ネズミや昆虫や頭が小さい動物というのは、脳に知覚情報が伝えられる時間が、圧倒的に短くなります。

それだけではなくて、強い刺激ほど伝達処理が早いのです。強い刺激になると、今度は伝達だけではなくて大脳に入ってから処理も、強い刺激のほうが弱い刺激よりも処理時間が短くなります。

その特性に関するデモを持ってきましたので、紹介しようと思います。（デモを見ながら説明）これは2000年に見つかって報告された、フットステップ錯視といわれているものです。これから見ていただくのは等速で動いている刺激です。それが、背景を工夫しますと進み方が変わって見えます。先ほど言いました、刺激の強さによって伝達速度が違うという、それに基づく錯覚です。

お見せしているのは、千葉市に科学館というのがありまして、そこでの常設展示用に提供した動画です。背景が一様であれば、白と黒の長方形が等速で動いているのが分かります。赤い点が注視点ですので、その辺を見ておいてください。等速で動いているのは分かると思います。ところが、背景にしま模様が表示されると、物理的には等速で動いているはずなのに、速くなったり遅くなったりしているように見えていませんか。白と黒の長方形はともにずっと等速で動いています。動かし方は全然変えてないのです。背景のしま模様は、濃い灰色と薄い灰色です。視覚刺激の強度に関して、白の刺激は濃い灰色の上では強くなり、薄い灰色の上では弱くなります。逆に黒の刺激は、濃い灰色の上では弱くなり、薄い灰色の上では強くなるのです。黒と白とで刺激の強さが逆の位相で速くなったり遅くなったりが交互に起こり、その強度によって、強い方が速く処理されるので、ちょうど足の歩みのように白と黒の刺激が交互に遅く進んだり速く進んだりしているように見えるため、フットステップ錯視と呼ばれています。これは刺激の強度によって、動くスピードが変わって見えると

いう錯視です。

次に、注意を向けることでも、見えるタイミングをずらすことができることを紹介します。注意を向けますと、注意を向けた領域というのは処理が速くなります。注意を向けるといろいろな認知的な処理が促進されるので、注意を向けるか向けないかによって実はタイミングがいろいろ変わって見えてきます。

これから見ていただく動画では、一瞬でこの辺りに白い直線を提示します。この直線は一瞬で出現するので、直線だけ提示した時にはいっぺんに同時にバンと線が描かれるように見えると思います。ところが、直線が描かれる直前に、この直線の左か右の端辺りに瞬間的に光点を提示します。光点が提示されると、そこに強制的に注意を向けてしまうという特性があります。直線が物理的に一度にどんと出ているのに、光点の瞬間提示によって直線のどちらかの端点の近くに強制的に注意を向けさせることによって、その辺りの処理が速くなることによって、そのあたりから直線が描かれているようなタイミングにずれが生じるという現象が起こります。ラインモーションといわれている錯視で、これも見ていただこうと思います。

（デモを見ながら説明）白い直線が瞬間的に出ます。これは一瞬で提示されていることがよく分かると思います。この線が出る直前に直線の左右の単点のどちらかに光点を出すと、そちらから描かれているように見えませんか。分かりにくかったら、直線から少し離れた注視点を見てください。直線の両脇に点が出ると、両方から真ん中に向かって描かれているように見えると思います。物理的には、線は常にいっぺんにドーンと一瞬で出ていますが、点が出るとそこに注意が強制的に向けられてしまうので、物理的には一瞬で起こっていることが時間的にずれて見えるということが起こっているのです。

知覚のルールというのは誰でもおおよそ同じなので、物理的には存在しないタイミングのずれというのが、頭の中だけで起こっているタイミングのずれというのをみんなで共有したりすることができる、そういう特徴があります。人間であれば、だれでもかなり似た処理をしているので、物理的には実在しないようなタイミングのずれというのを共有することができます。知覚のタイミングというのは、時間に関しては注意を向けるかどうか、刺激の強弱や、あるいは視覚的なものなのか、聴覚的なものなのかや、いろいろな要因によって変動するのです。

感じられる時間の長さに影響を及ぼす要因

今、同時性や、時間順序のような話でしたけれども、時間の研究に関して大きな研究テーマとしては、他に時間の長さの知覚があります。感じられる時間の長さもいろいろな要因によって長くなったり、短

くなったりします。

先ほど子どもの時間と大人の時間の流れ方が違うという話をしましたけれども、それもいろいろな要因の影響を受けていると思われます。時間の長さの知覚に影響を及ぼす全ての要因が既に分かっているわけではありません。まだ様々な研究が進められていまして、これからも感じられる時間の長さに影響を与える要因というのは、新しく見つかる可能性があります。今、分かっているもの、主なものをここに並べてみました。もちろん実際に経過した時間というのは、感じられる時間の長さに強く影響します。それ以外に体の代謝や体験される出来事の数、時間経過における注意の回数、他の知覚様相における刺激量があります。視覚、聴覚、触覚という知覚の種類などを専門用語で様相といいます。感じられる時間の長さは、それぞれの様相における刺激の量によっても影響を受けますし、感情によっても影響を受けます。繰り返しによっても影響を受けます。それぞれ詳しく解説していこうと思います。

代謝が激しいほど時間は長く感じられる

まず紹介する要因は身体の代謝です。代謝というのは要するに、いわゆる新陳代謝です。この男の子は今汗をかいていますけれども、運動した後、あるいは気温が高くて汗をだらだら流すような状態では代謝が上がっています。そういう時、実は代謝が激しくなっていると、時間が長く感じられます。なぜこういうことが起こるかと言いますと、時間の長さを計測する領域というのは、脳のどこかにあると考えられています。その領域も身体の一部なので、代謝が上がることによって、その領域もよく動く状態になる、活動が激しくなる、速く進むということです。なので、代謝が激しい時というのは、主観的時間が長くなりがちです。逆に、代謝が落ちている時、時間がなかなか過ぎないような感じがします。たとえば、眠る前や、あるいは低体温症という時は代謝が非常に落ちるわけですが、そういった場合に当たります。

時計の時間と比較すると、代謝が激しい時というのは、心理的な時計が速く動きます。そのような状態で、まだ1分しかたっていないと言われると、心理的な時計はとても速く動いているので主観的には2分くらいたっているような感じがするということが起こります。このように、代謝が激しい時というのは、時間が、間延びし、ゆったり流れているような感じがします。逆に、代謝が落ちている時は、実際には物理的に1分間たっている時に、心理的な時計はまだ30秒や45秒や指しているのです、あっという間に時間がたつような感じが強くなるのです。

こうした現象は、時間の長さの知覚のモデルで代表的なものとしてよく紹介されている、SET、Scalar

Expectancy Theory で説明されます。ペースメーカーが、一定のペースでパルスを出しています。このパルスがこの蓄積器というところにたまっていきます。たまった量について、過去の経験に基づいて、30秒だったらこのくらいの量、1時間だとこのくらいの量、という記憶が形成されています。たとえば、今この講演が始まってすでに30分以上たっていますけれども、過去に経験した30分とだいたい同じくらい、ということになるので、それなりに正確な時間の長さの推定ができるということが、このSETで説明されています。

SETは1970年代に立てられたモデルですけれども、今でも現役で、いろいろな現象を説明するのに使われています。代謝が激しいと、ペースメーカーのパルスの発生頻度が上がることとなります。ペースメーカーがある脳内の場所は、まだ特定されていないのですが、そこも身体の一部なので、代謝が激しい時には、そうした脳内部位も活動が激しくなっているだろうと考えられているのです。

代謝の要因の時間の長さの知覚への影響というのは、非常に大きなものです。代謝は運動によっても変わります。今インフルエンザがはやっていますけれども、そういう感染症なんかにかかって熱が出るということも代謝が上がっている状態ということになります。発熱で苦しんでいる時、なかなか時間はたたないと感じやすくなります。熱が出たので、ベッドに入って、布団に入って、早く休もうとしたのになかなか眠れないということがあります。主観的には2、3時間たったような感じがして、このまま朝を迎えるのではないかと思って時計を見ると、まだ30分ぐらいしかたっていないかったということが起こりがちになります。

体験される出来事が多いほど時間は長く感じられる

次に紹介する要因は体験される出来事の数です。体験される出来事が多いほうが、時間は間延びして感じられます。これもデモを用意しています。これから2つ画像を見ていただきます。どちらのほうが長く感じるかというのを、皆さん判断してください。

これは昔、私どもの研究室にいた、現在は富山県立大学で講師をしています岡崎聡さんに作ってもらった映像です (<https://visiome.neuroinf.jp/database/item/7107>)。岡崎さん本人が出ています。動画画像を見てください。充実時程錯覚という現象です。最初見ていただくのはスローモーションです。この映像の長さを覚えておいてください。この長さと同じ、ここまでです。2つ目の映像まで見てもらいました。スローモーションの映像と早回しの映像を見ていただきました。どちらのほうが長く感じたのでしょうかというものです。もう一度、見ていただきます。1

つ目の映像のほうが長く感じた人は、どのくらいいますか。少しいますね。2つ目の映像のほうが長く感じた人は、どのくらいいますか。

実験で行いますと、2つ目の映像のほうが長く感じる人が多いです。こういう映像なので、何かトリックあるだろうと思って見ている方は多いと思いますが、答え合わせをすると、実は両方とも同じ4秒間で時間的には変わりません。早回しの映像のほうが当然イベントが多いわけです。イベントが多いほうが、時間が長く感じる効果が非常に強いのです。先ほども、時間の長さに関しては推測だという話をしましたが、イベントの数というのは、その推測をする上で影響の大きな手掛かりになっているようです。スローモーションの映像と早回しの映像や、ここまで極端でなくても見せると、早回しのほうが時間は長く感じる傾向があるという実験結果があります。逆にスローモーションにすると、イベントの数が減るので、時間は主観的には過小評価されやすくなります。

時間経過に注意を向ける回数が多いほど時間は長く感じられる

次に、時間経過に注意を向ける回数の要因を紹介します。時間経過に注意を向ける回数が多いほど時間は長く感じます。冒頭から何度か例に挙げていますが、退屈な時間というのはなかなか過ぎないけれども、楽しい時間というのは、あっという間に過ぎるようなことを感じる人が多いと思います。楽しい時間というのは楽しい事柄に集中しているので、時間経過にあまり注意が向きません。他方、退屈な時間というのは、例えば講演会などで、面白くないな、早く終わらないかなと思っていると時間経過が気になります。早く終わらないかな、どのくらいたったのだろうか、まだ30分しかたっていないや、主観的には1時間ぐらいに感じるよ、などとしばしば時間経過に注意が向けられると、皮肉なことに、時間は主観的にどんどん長くなってしまいます。何もしていないと、時間経過は関心の対象になり、自然と注意が向けられるものですが、楽しかったりすると、その事柄に集中して時間経過にあまり注意は向きません。時間経過に注意が向かなければ向かないほど、その時間は短縮、過小評価されることが分かっています。

これは先ほど、SETのモデルを出しましたがけれども、ここにスイッチがありました。注意を向けると、先ほどのペースメーカーから蓄積器に至るこの経路のスイッチがオンになるとパルスがより多くたまりやすくなります。注意を向けていないと、このスイッチが開いているので、あまりパルスがたまらないというように仮定されています。注意ゲートモデルといわれていますけれども、このSETと注意ゲートを

組み合わせたモデルというのが、現在のスタンダードな時間の長さの知覚のモデルになっています。

時間経過に注意を向くと、ここが閉じて短い期間にいっぱい蓄積器に時間のパルスがたまってしまいますので、主観的には時間が過大評価されます。そのため、退屈だなという時間を主観的に短くしたい時には、時間経過にあまり注意向けないようなことをすると効果的です。では、何をするかということですが、人の話に集中したり、内職したり、何かの作業に集中すると時間はあまり長く感じられないことが分かっています。

量が多いという情報があると時間は長く感じられる

量が多いという情報があると、主観的時間は長くなるのが分かっています。例えばドットが1つしか出ていない画面を見た時と、2つ出ている画面を比較すると、どちらが長く感じるかという、物理的に同じ長さの時間なのに数が多いほうが時間は長く感じます。それは1つと2つという比較でもいいですし、8つと9つというような微妙な差でも、どちらでも量が多いほうが長く感じます。数だけではなく、面積や明るさ、あるいは数字もより大きい数字が出ているほうが長く感じるということが分かっています。

物理的には、こういう特徴、量が多いほど時間が長い、ということは日常生活の中にはないので、これは一種のヒューリスティクスに基づく傾向と思われれます。ヒューリスティクスとは、十分な判断材料がない状況で、早く決定を下す必要がある際に利用されるルールのことです。時間の長さの知覚は推測であるという話をしましたが、時間の長さを推測する際に明確な情報がない時には、取りあえず手取り早く答えを出してしまおうという、そういう処理を私たちはしているようです。量が多いということは、時間も長いと判断しがちなのです。これは一種の認知バイアスといえると思います。時間の長さについて正しい判断するのではなく、使える材料があるからそれに従ってとりあえず時間の長さを推測しておいて、必要に応じて正しい知覚に修正していくという、戦略行動を取っているのでしょう。取りあえず音が大きい、部屋が広い、など、量が多いという情報があると、どうも私たちは時間を長く感じてしまうバイアスがあるようです。

強い感情が喚起されると時間は長く感じられる

時間の長さの感じ方に影響を及ぼす要因に感情も挙げられます。恐怖心や、美しいものを見た時にドキッとしますが、そういった感情反応は感情覚醒度といいます。そういう感情反応が起こった時には時間が主観的に間延びしやすくなるということ

が分かっています。恐怖心も覚醒度を上げる上で有効な感情状態です。例えば、クモ恐怖症の人や、高所恐怖症の人や先端恐怖症の人について言えば、怖い対象と一緒に空間の中にいると、時間を間延びして感じる事が分かっています。恐怖心というのは、特に時間を間延びさせる上で効果的な感情状態と言われています。

繰り返しが多いと時間は短く感じられる

繰り返し体験した事柄は時間的に短く、新規な体験は時間的に長く感じられる傾向があります。同じような事柄を繰り返していると、その時間はだんだん短く感じられるようになるのです。他方、新しいことを体験している間というのは、時間が長く感じられ過大評価されることが実験的な研究でも示されています。例えば、0.5秒や1秒や、短い時間の長さもそうですし、新しいことを体験している1日や、いつもと同じルーチンで過ごした1日というのでも、同様に、繰り返しや新規性によって感じられる時間の長さが変わります。どの時間の長さであっても、繰り返し同じようなことをしている時間の長さが過小評価されて、新しい体験をしていると過大評価されるという特徴があるのです。

時間の長さの知覚の方略

ここまでいろいろ紹介してきたように、時間の長さに関して、あるいは同時性や、時間の順序もそうですが、時間についての知覚、認知は一義的な甲斐のない、不良設定問題の解決過程という側面があります。そうした、答えのない問題に対して、私たちの知覚系、あるいは脳はどのような方略を採っているのでしょうか。

脳内の発信機、ペースメーカーは、身体全体の代謝に合わせてペースがアップしたりペースダウンしたりします。その状況に応じて時間の長さの感じ方が変わります。体験される数や、刺激の強度、時間経過に注意を向ける回数、同時に体験される刺激の量という、個人的にアクセスできる要因、目立つ情報があると、それによって時間の長さが影響を受けます。

なぜこういう影響を受けるのでしょうか？時間の長さの知覚には一義的な解がないので、何か答えを出さなければいけないという時に、何らかの工夫をすることが必要です。先ほどヒューリスティックスという言葉を出しましたが、取りあえず、手っ取り早く、何らかの解を得るための戦略として、例えば量が多いという情報があると、時間が長いと判断するという解決方法を私たちの知覚系は採っているようです。明確に目立つ情報があると、その目立つ情報に合わせて答えを出してしまう。こういう処

理のことを、物理学の領域では引き込み、「エンタレインメント」といいます。時間の知覚においても、そうした引き込みによって感じられる時間が決められることが多いようです。

感じられる時間の長さの操作

ここまでのお話というのは、時間がそもそもどういうふうに見えるかという基礎的な特性に関することでもありました。時間の知覚について、こういう基礎的特性を知っておくと、快適な時間を長くしたり、不快な時間、退屈な時間を短くしたりすることも可能になります。退屈な時間を長くしないためには、あまり時間経過に注意を向けないほうがいいでしょう。いま、退屈に感じているのであれば、何か別のことに注意を向けましょう、何か別のことに集中しましょう、というアドバイスができます。

冒頭で、「チョコちゃんに叱られる！」の話が出ましたけれども、あの中でも、こうするとエレベーターの待ち時間が、主観的には短くできますよという方法を紹介しました。1つの方法として、時間経過に注意を向けないようにするために、エレベーターホールなどでは、鏡を置いている所が多くあります。鏡があると、それに自分の姿を映して、身だしなみなどチェックする人が多くいるのです。誰でも自分に対する関心に向ける傾向があるので、鏡などを置いて自分の身だしなみチェックさせると、時間経過に注意を向く回数を減らすことができます。その結果として、主観的にはあまり待ち時間は苦にならなくなり、エレベーターを待つことによるイライラを軽減できる効果が期待できるのです。特に、下手をすると、長い時間エレベーターを待たなければいけないという、ホテルなどなどの公共の施設などでエレベーターホールに鏡を置くというのは、割と最近よく行われていることと思います。これは時間の長さに関する錯覚を利用しているわけです。実際に日常生活の中で、このように基礎的な理解が生かされています。

大人の時間はなぜ短いのか？

大人の時間はなぜ短くなるのかという話を講演の冒頭でしました。ここまで挙げた、感じられる時間の長さに影響する要因は、だいたいどれも、大人の時間のほうの子供の時間よりも短くなる傾向を生じることになります。例えば、体温を計ると身体の代謝状態をモニタリングできます。一般的に、子どものほうが大人よりも体温は高い傾向があります。これは子どものほうが大人よりも代謝が激しいからです。代謝は、19歳辺りからだんだん落ちてきて、その後も加齢に従ってどんどん落ちてくるものです。それ

と対応して、心の時計の針の進み方もペースが落ち、遅くなるのです。

また、体験される出来事の数ですけれども、実際に経験した出来事の数そのものではなく、主観的に認識された体験の数が感じられる時間の長さに影響を及ぼします。この体験された出来事の数には年齢によって変わる傾向があります。というのも、特別なイベントは認識されやすいし、記憶にも残りやすいわけですから。リアルタイムの経験もそうですし、記憶の中の時間というのも多くの事柄を覚えている期間のほうが、実は長く感じられ、長い時間として記憶されます。いろんなことを体験していると、経験が増すことで、一つ一つの事柄に対して感じられる特別感が減ってきます。つまり、大人になると特別な体験がだんだん少なくなってくるのです。そのため、大人になると、子供の頃に比べると、同じように生活していたとしても、体験されるイベントの数や記憶される体験の数が減ってくるのです。

このことに関連して、よく取り上げるのが食事の際に体験される出来事の数です。子どもは食事の時、スパゲッティが絡まって結んで遊んだとか、牛乳をこぼしたなど、いろいろなイベントが食事の中で起こります。それに対し、大人になって牛乳をこぼしたり、スパゲッティ結んだりする人というのはあまりいないと思います。そのため、大人は、この一連の過程を、「特別なイベントなかった食事」、「夕食」と一つのイベントにまとめて体験、記憶してしまうことが多いと思われる。

できごとをまとめられると、時間は主観的には縮まります。「今日が11月26日で、2025年も早いね」、みたいなまとめ方をすると、「11月26日までの2025年」と、まとめるわけですけれども、そうするとその日までの2025年が主観的に短くなります。しかし、「10月は何をした」、「11月に入って何をしたっけ？」と、2025年のそれぞれの月に体験した具体的なことを思い出すと、結構それぞれの月が主観的に長く感じられます。そうすると、11月を含め、2025年が長く感じられることとなります。2025年もあと少し、時間が経つのが早いね、とまとめてしまうと、時間は主観的にきゅっと縮まりますけれども、どのようなイベントがあったかということをおぼえ出すと、逆に主観的に時間は間延びします。そのように体験された出来事の数が増やすか減らすかというのは、かなり主観的な側面があるのです。覚えている数が多いほうが伸びやすいわけですから。子どものほうが大人よりも、思い出すことのできる特別な体験の数が多い傾向があるので、感じられる時間も伸びやすいということになるのです。

大人になると、覚えていること自体が減ってくるので、その期間が主観的に短くなりがちという特徴があって、これも大人の時間を主観的に短縮することに効いていることなのでしょう。時間経過に向ける注

意を促すというのも、例えば、「もういくつ寝るとお正月」のような、待ち遠しい経験というのは、大人になると減ると言われています。ルーチンになってくるとどのくらい待ってばいいかという話も、経験上ある程度分かっているので、時間経過にも注意を向けなくなるということがよくあります。

他の知覚様相の刺激の量ですけれども、人間というのは、空間の広さは体の大きさを物差しにして測るところがあります。体の大きさは子どもより大人のほうが大きいわけですから。皆さん自分が通っていた小学校や、幼稚園に行くと、非常に狭くなったような感じするのではないかと思います。そうした体験が生じる一つの理由は、体の大きさを物差しにして空間を計っていることです。子どもの頃に比べると、今の物差しがとて大きくなっているので、昔通っていた小学校はとて狭く感じるのです。同じ空間の中にいても、大人のほうが子どもよりも空間を狭く感じるようになります。そのため、感じられる空間の広さの影響で、そこで過ごし時間も、大人の方が短く感じる傾向があることとなります。

感情の反応も、子どものほうがビビッドです。先ほど言った感情覚醒度も子どものほうが激しいので、恐怖心の影響も子どものほうが強く出るでしょう。いろいろな物事に関しての繰り返し回数も子どものほうが当然少ないこととなります。そのため、繰り返しによる主観的時間の短縮効果も大人のほうが顕著ということとなります。

このように、子どもは時間を大人より長く感じるということについては、いろいろな要因の影響による複合的な効果と考えられています。実際に、実験的な研究でも、子どものほうが時間を長く感じるという傾向があることが指摘されています。

時間管理の問題

ここまで紹介してきたように、子どものほうが大人よりも時間を長く感じる傾向があります。では、子どもは時間が十分あるというように感じているのでしょうか？いろいろな調査がありますが、そうした調査の結果が示すのは、実はそうでもないということです。

実は、時間が足りないと感じている子どものほうが圧倒的に多いのです。大人よりも子どものほうが時間は長く感じられるのですが、決して時間が十分にあるというようには思っていません。これは時間の長さの感じ方というより、時間管理の問題として捉えたほうがいいだろうということになります。時間を長く感じる子どもであっても、時間が足りないと感じているわけですから。どうしてそういうことが起こるのかと言いますと、次のテーマである時間管理の問題ということになります。

大人も子どもも、時間が足りないと感じている。

こうした状況になる一つ理由は、科学技術の発展や、経済的な要求によって、「やろうと思えばできる」選択肢の数というのが、圧倒的に昔に比べて増えていることにあると思われます。例えば、エンターテインメント系の事柄に関して、私が大学生の頃というのは、テレビをみたり、映画を観にいったり、演劇を観にいったりということの他、そんなに多くありませんでした。今、例えば、動画を見るのにNetflixなどいろいろな映像配信サービスなど多くありますし、かつてはほとんどなかったビデオゲームなどが数多く発売されています。今、こうしている間にも選択肢の数がどんどん増えています。やろうと思えばできる事柄というのは、エンタメ系だけではなく、日常生活の中もどんどん増えているわけです。

選択肢が増えていても1日24時間、1年365日という時間の枠は変わりません。使える時間が増えていないので、「したいことをする」時間を確保するためには、時間をやりくりしなければいけません。選択肢の数が多過ぎると、満足度はあまり高くないという話がありますけれども、それと同じようなことで、現在は選択肢の数が飽和状態といえますか、キャパオーバーになっているというのは、子どもも大人も同じということが言えるかと思います。したいことを全てする時間は、多分誰にもないのだろうと思います。

そのため、優先順位を決めて本当に大事なことから時間を使うことをしないと、自分にとって重要なことをするための十分な時間的余裕がないということになります。時間をどう使うかというのは、ある意味どう生きるかという話になります。この問題は、もう自分で考えて答えをださないといけない問題で、誰かに決めてもらえるようなものではないと思います。

では、時間の使い方をどう決めるかという話は、基礎科学の話というよりはどのような生き方をするのか、という話になります。そのため、科学としては、こうするといいよという話はあまりできない問題でもあります。

けれども、人間の時間の満足度の感じ方にはこういう特徴がありますよ、というのを紹介することはできます。その上で、時間をどう使うかということに関しての個人の選択、選び方についての参考にしていただけるような情報の提供ができればいいと思っています。

パーキンソンの第1法則

そもそもなぜ時間が足りなくなるかというのは、選択肢の数が多という以上に、私たちは締め切りを決められると、締め切りに合わせて仕事をするということをしがちという行動の傾向の影響もあると思われます。私も今いくつか原稿を抱えていて、途

中来る新幹線の中でも、すでに締め切りオーバーしている原稿を書いています。締め切りを決められると、それに間に合えばいいという感じで仕事をしがちです。

これには名前が付いていまして、パーキンソンの法則といわれています。パーキンソンの法則には、第1法則、第2法則があります。時間に関しての法則は第1法則です。第2法則はお金の使い方です。タイム・イズ・マネーという言い方しますが、時間の使い方とお金の使い方は似たような特徴があります。パーキンソンという人は心理学者ではなくて歴史学の人ですが、イギリスの官僚制度で時間とかお金がどういうふうに使われたかというのをいろいろ資料から読み解いていて、特に海軍のお金の使い方と時間の使い方に関する研究で有名になった人です。日本語訳されている本もあるので、図書館の中で見つけることができると思います。パーキンソンさんで、分かるかと思います。

仕事の量は、与えられた時間全て満たすまで膨張する、と書いていますが、これは要するに、締め切りを決められると、締め切りに合わせて、締め切り間に仕事をする人が多い、という傾向です。第2法則のほうは、支出の額は収入の額に達するまで膨張するという内容です。要するに、予算を決められると予算いっぱいまで使ってしまう、という傾向です。

なぜそうなるかということに心理学的な特徴がいろいろあります。パーキンソンの法則と名指しされるわけではないのですが、締め切り間に仕事をすることによって、時間管理に失敗するということが繰り返されがちだということは、認知心理学ではよく指摘されています。締め切りに合わせて時間を管理すると何が起こるかと言いますと、このくらい時間があればぎりぎり間に合うかなと思っても、結果としては、作業中に不測の事態が起こることによって、結局時間が足りなくなることが多いのです。不測の事態というのは、ある意味予測できないから不測の事態なわけですが、自分のせいで遅れたというふうに認知しにくいのです。自分の能力と関係ない、自分の責任と関係ない何か別の理由によって失敗したと認識されることになるので、反省しないのです。なので、同じ失敗が繰り返されやすくなるというのが、たとえばカウネマンの認知心理学的研究によって指摘されています。

不測の事態のせいで間に合わなかった場合、そもそも失敗が失敗として認知されにくいし、記憶にも残りにくいので、遅れてしまったという、そのこと自体があまり覚えられていません。覚えられていないので行動の改善も起こりません。そもそも自分の失敗として認知されていないので、行動も改まらないのです。ところがその人は自分では自分の失敗ではないと思っていても「あの人が、よく遅れるよね」

ということは他の人はちゃんと分かっているのに、自分に対してのイメージと、他の人から自分に対するイメージというのは乖離していきます。

なぜ、こういうことが起こるかということですが、いづつかの認知バイアスが関わっていると考えられます。一つは、誤った楽観的見通しといわれている認知バイアスで、過去に計画どおりに進まなかった計画を経験していても、自分の今の計画というのは計画どおり進むと思う傾向があります。あと、過去に実行した課題に関して、必要な時間の長さの見積りの誤りが挙げられます。過去の課題遂行の際に、実際にかかった時間より短く記憶しやすいのです。こうしたことの生じる理由の一つは、例えば何かある作業をする時に、通常、ある程度の準備段階という助走期間が必要です。しかしながら、助走に必要な時間を無視して、ピークの状態が持続すれば実行可能な時間だけを想定して、作業に必要な時間を見積もってしまうのです。ところが、何をするにも助走期間は必要です。そのため、助走の時間まで入れると、どうしてもタイムオーバーしやすくなってしまいます。こうしたバイアスが生じるのは、そもそも実際にかかった時間がきちんと認識されにくいということも原因になっているようです。

失敗を繰り返すことについては、臨床心理学でもよく出てくる特性として、セルフ・ハンディキャップネスが関係している可能性も指摘できます。つまり、締め切り間際に作業を始めるという、自分に対して不利な状況で作業に取り組むことで、失敗した際の自分に対する言い訳ができるということです。例えば、締め切り間際に作業を初めて、十分な結果が得られなかった場合に、締め切り間際に時間が足りなかったから失敗したんだ、自分に能力がなかったからじゃないのだ、という具合に、自分に対する言い訳ができるということです。自分にとって大事な仕事ほど、締め切り間際になると、それ以外の、例えば部屋の掃除が楽しくなったり、つついネットサーフィンしたりして、大事な1時間を浪費してしまったということが起こりやすいかもしれません。

このように、自分の責任ではない、自分の能力に関係ない失敗と認識されると、その失敗自体も記憶にも残りにくいし、あとの行動の改善には役に立たないということがよく起こると言われています。

こういう問題を克服するために、どうしたらいいかということも、一応、基礎心理学では指摘されています。そうした方法の一つは目標勾配を利用することです。目標勾配というのは、学習心理学などでみられる行動特性です。つまり、時間的にも労力的にも空間的にも、ゴールに近づけば近づくほど、そのゴールに対してより積極的になる、モチベーションが強くなるという傾向です。取りあえずちょっと作業を始めてみると、わずかばかりではあってもゴールが近づきます。そうすると、だんだんゴールに対

してモチベーションが増し、積極的になれるのです。締め切りに合わせて仕事するのではなく、「思い立ったら吉日」で、取りあえず気が向いたら作業を始めてみよう、ということです。

非常に壮大な目標があって、なかなか近づき難いという場合も、全体の行程をいくつかの段階に分けて、中間的な小さい目標をいくつも作っておくことも有効といわれています。途中の小さい目標に近づいていくだけでも、その小さな目標に対して、モチベーションが上がり、積極的になれるので、取りあえず作業が楽しくなってきます。結果として最終的なゴールに対しても近づくので、それに対してもモチベーションが上がるのが期待できます。全体として、ゴールに近づく行動に対してより積極的になれるということで、取りあえず始めてみるということが、パーキンソンの第1法則に対して抗う方法としては有効と思われる。

また、自分はどのように遅れがちかという場合、作業の過程の記録を残して置くことが有効といわれています。今だとパソコンやスマートフォンなど、いろんな形で作業過程のログ情報が残っています。スケジュールに関する記録が蓄積されてくると、自分がどういう場合に間に合わない傾向があるのかがわかりやすくなります。そのため、記録を取っておくと、それも行動改善に有効と言われています。

先ほど紹介したように、記憶は残らなかつたり、残っていたとしても、ゆがんだりすることもありますけど、記録はそのまま残るので、物理的に記録を残しておくと、自分はこういう時には遅れがちだというのは、それを見ると分かるので、メモなどを残すと、結構、後で反省材料にできるのです。

ログ情報を見ると、自分が作業にどの程度の時間必要かということも見えやすくなります。過度の自信を避けて、時間的余裕をもって課題遂行するために、過去の作業に要した時間を参考にするといいでしょう。実際に作業にかかる時間というのは、自分が認識しているものよりも少し長めであることが多いこと、また、集中力というのは、そんなに続くものではないこと、適度に休憩を取れるくらいの余裕があったほうがいいことなども、そうしたログ情報から読み取れるかもしれません。

時間の計測など、先ほど言いました、大事な1時間をネットサーフィンで浪費したということが起こりがちというのは、時間経過が割と正しく認識されないというのもあり、特にネットサーフィンなど、何かを探索するようなことをアプリでおこなっていると、時間が主観的にどんどん圧縮される方向でゆがみがちなので、その作業を一定時間過ぎたらアラームを鳴らすようにしておくなど、そういう道具を使うと少しマシになるかもしれません。自分の失敗をなかなか認識しないというのは、一種の認知バイアスという話をしましたがけれども、逆に認知バイアス

を利用すると、うまく対応できることもあるということです。例えば、他の人に同調するなど、あらかじめみんなルール決めておくと、取りあえずそのルールに従う人が多いので、自分1人で時間管理が大変という場合は、誰かと一緒にルールを決めると、それには従いやすくなるという特徴もあります。

時間の使い方とウェルビーイングネス

時間管理に関して、どのように時間を使うと満足度が高くなるかということも基礎的な心理学の研究で分かっているので、それも紹介しておこうと思います。

先ほど、体験することが多いと時間は主観的に伸びるという話をしました。ところが、忙しく過ごした時間というのは、多くのことを体験したにも関わらず、時間はあっという間に過ぎたように感じるということを思われた人も多いと思います。忙しく過ごした時間というのは、全部が区切りなくダラッと過ぎていってしまうので、一つ一つの事柄があまり認識されず、記憶にも残りにくいのです。何を体験したのか、その日くらいは覚えているかもしれませんが、長くは覚えていられません。いわゆる短期記憶から長期記憶に移すためには、反すう、リハーサルという、後で振り返るという作業が必要です。長期記憶に移らないと、やがて忘れてしまうということが起こりがちで、忘却されやすいのです。

あまりきゅっといろんなことを1日の中に詰め込んでしまうと、一つ一つのことが粒だって記憶されて体験されにくいだけでなく、反すうもされないことで記憶にも残りにくいこととなります。そうすると、後で振り返った時に、ただ忙しく過ごした、覚えている特別なイベントがなかった空しい期間として思い出されてしまうようです。それはもったいないことでしょう。

しっかり覚えられるぐらいの積み込み方がいいのだと思います。特別なイベントが多過ぎても、全部ひとまとめにして圧縮してしまうと、長期記憶に残らないかもしれません。後になっても覚えていること、自伝的記憶が多い人のほうが、時間の過ごし方に関しての満足度が高いという研究がいくつかあります。エピソード記憶としていろいろ挙げる人が多い人のほうが、時間の過ごし方に対する充実感が強いということです。このような傾向は、特に65歳以下の人に関して顕著のようです。

65歳を超えると、エピソード記憶は残りにくくなるのですが、自伝的意味記憶が多く残っている人の方がウェルビーイング評価が高いようです。結局は、高齢になっても、やはり覚えている事柄が多いほど、満足度が高くなる傾向があるのです。自分が経験したことについてはエピソードの自伝的記憶が多いこと、あるいはいろいろなものについての意味記憶が

多いことが満足度を高めやすいので、いろいろ体験し、それを長期記憶に残すということが、後での満足感を高めるという点では有意義ということになります。

そのため、いろいろな予定を詰め込むだけではなくて、それを振り返って思い起こすという、そういう余裕を持った詰め込み方が大事だということです。思い起こすということに関していいますと、自分の記憶に留めるだけではなくて、例えば最近だったら、SNSに写真を上げるとか、ログを残すとか、メモを残すようなことをして、それをもう一度振り返るということをすることも反すうになるので、長期記憶に残りやすくなります。こういった文明の利器も有効に利用するといいと思います。

充実した時間を過ごすということに関して言いますと、先ほども、繰り返しや、マンネリ化してくると、特別なイベントではなくなることを指摘しました。マンネリ化した事柄は、そもそも認識されにくいので、意識してマンネリ化しないような特別なイベントを作るということも大事だと思います。ルーチンから脱出して、ルーチンの中での特別を見つけるなど、特別なイベントを意識的に設けることも有効でしょう。

特別なイベントというのは、新しい事柄でもいいと思いますが、それだけでもないと思います。例えば日本だと、新しいイベントでなくても、季節の変化のようなものが日々の中にあたりすると思います。例えば、「昨日、咲いていなかった花が今日咲いた」など、そういうことを意識するだけでも特別なイベントになり得ます。日常の中に特別なことを見つけていくということをする、主観的には時間は伸びるし、エピソード記憶も増えると思います。反すうする機会を設けると、体験した事柄についての記憶が充実することによって自己満足感や充足感など、自尊感情が高まりやすいと言えると思います。

選択肢の数が増えて、選ぶのが大変という話を今日の講演の最初にしました。誰でもやれることを全部する時間はないので、すべきことを選んで、優先順位を決めてその中で自分にとって何が大事かということから時間を振り分けることをしていくという作業は、やはり自分でしなければいけないことだと思います。

自分なりに判断した場合、結果として失敗しても、「薔薇色の記憶」という記憶に関わる認知バイアスもあり、失敗自体が合理化によってポジティブな記憶に転嫁することもしばしばあります。そのためか、失敗の記憶であっても、何も記憶しえることがない場合よりも、自己充足感を高める上で効果的なようです。トラウマになるようなつらい記憶まで無理して覚える必要はないと思いますが、それほどの強烈なインパクトのない失敗であれば、記憶に残っているほうが、後で自分をポジティブに評価する材料

にはなるかと思しますので、積極的に自分すべきことを選んで、チャレンジすることが、時間を使う上での満足度を高める上で有効と思われます。

社会的時間との付き合い方

時間とどう付き合うかという話をしますと、時計の時間というのはある意味、社会の一部としてみんなで共同作業をするために、ある意味、社会から押し付けられた道具という側面もあります。もちろん人間がいろいろな経験をする上で、それを位置付ける大事な感性的次元という特徴もあります。けれども、それだけではなく、社会の中では社会の一員としてみんなと一緒に行動するための、一つの枠組みというようなどころがあります。しかも、単純に枠組みというだけではなく、それは自分が選んで使うことにしたというよりは、これを使え、というふうにして社会や権力から押し付けられた側面があります。そのため、そうした押し付けられた道具としての時間に対してどういうふうによく対応するかというのは工夫が要ることだと思います。また、個人の特徴によって受け入れやすさが違うという側面もあります。

私たちには、実は24時間って、時計だから時間としては一時間一時間というのは、別に朝の時間1時間も、夜の1時間も別に意味はないですけれども、動物としての生物の人間として見ると、いろいろな時間帯における時間というのは意味が違ってきます。それをやはり利用したほうが良いという話を、最後にしておこうと思います。

時間の意味合いのようなものが、時間帯によって違います。サーカディアンリズム、概日周期性と言いますが、24時間で実は体の代謝も、心の状態も変わります。今は夕方で、このくらいの時間というのは、実は代謝が一番激しくなっている人が多いのです。朝方や夜、寝ている時は代謝が落ちているのですが、今くらいの時間帯というのは代謝が激しくなっていることが多いのです。代謝が激しいということは、その時間帯に、例えば、「身体を動かすような作業」に向いています。他方、朝方、まだあまり代謝が上がっていない時間帯というのは、実は身体を動かすにはあまり向いてないし、頭を使う作業も実はあまり向いていません。

こうした心身の特性には、どういう生理的な基礎があるかと言いますと、視交叉上核といわれているところに、全身のタイミングをコントロールしている中枢があるというように言われています。実は一つ一つの細胞、毛根にでさえ時計遺伝子という、24時間周期で変動する機構があります。こうした機構は全ての細胞にあるので、ある意味全ての細胞は時計を持っていると言えます。そのため、そのまま全細胞に時間帯への対応を任せておくと、全身の活動

がばらばらになって混乱するので、視交叉上核というところから何らかの形で指令が出て、全身の細胞の時計が同期しているようです。この同期の仕組みは実はまだあまりよく分かっていません。それが分かると多分ノーベル賞ものだと言われています。

視交叉上核から何らかの形で指令が出て、全身の細胞の活動状態、つまりは代謝が変動し、それに応じて、得意な動作、認知課題が代わります。例えば、代謝が激しい時間帯というのは記憶課題とか、筋運動とか体を動かす課題にも向かっています。夕方からの代謝が特に激しい時間帯に成績が良くなることが多いと言われていますけれども、まだ代謝が上がらない時間帯でも、例えば、論理判断能力がそんなに落ちているわけではないので、本を読んだり、考えて物事を整理したりするという作業は、朝早い時間帯からでもそんなにパフォーマンスは悪くないと思います。特に集中力が下がって、エラーが起りやすくなる時間帯というのは、深夜から未明にかけてと、午後の早い時間帯になります。こういう特徴を利用すると、どの時間帯にどういう作業をするかということによってもパフォーマンスは変わります。

これはスウェーデンの研究ですけれども、0時～24時までの間でガス会社のガスメーターの読み取りのミス頻度を、20年にわたってカウントしていきプロットしたものです。未明の時間帯、0時～6時までの間です。あと午後の1時とか2時とか辺りに、ピークがあることが分かります。私たちは、お昼ご飯を食べた後、消化に血を取られるから眠くなるということ言われていましたけれども、これもサーカディアンリズムで遺伝子的に決まっています、別に食事を取ったか取らないかで変わるわけではなくて、この時間帯は代謝が落ちてエラーが起りやすくなるようです。この時間帯は、集中力が必要な作業は避けたほうが良いと言われています。

クロノタイプとは

夕方くらいに代謝がピークを迎える人が多いという話をしましたけれども、実はこのサーカディアンリズムにも個人差があります。そうした個人のタイプはクロノタイプと呼ばれています。クロノタイプで朝型の人と夜型の人のあいだには、だいたい3、4時間くらいずれがあります。どのクロノタイプの特性を持つ人でも、自分のサーカディアンリズムとずれた生活していると、いわゆる生活習慣病などの健康リスクが上昇すると言われています。この3、4時間くらいずれを吸収できるような働き方、職場環境が望ましいということを、欧州連合や日本の睡眠学会などが提言しています。

クロノタイプは、簡単な質問紙を行うことで分かるので、皆さんは自分のクロノタイプを調べてみて

はどうでしょう。一番多いのは中間型です。私も中間型です。セイコーさんと組んで、ネットでもクロタイプ診断というのを提供しているのですが、ウェブ上に、他にもいろいろなものがあります。どれをやってもいいと思います。自分のクロタイプを理解しておく、自分は「どのくらい時間帯に起きたり寝たり、作業したりするのに向いている」かが分かります。

これは 2016 年の三島先生のデータですけれども、中間型というのがとても多いのですが、強い夜型、強い朝型というのはそれぞれ 10% 以下ですけれども、必ずいると言われていて、このくらいの 40 人くらいのクラスの規模だと、必ず 2 人くらいいる割合だと思います。これまでだと「起立性障害」などと、障害のように言われていたかもしれませんが。クロタイプは遺伝子的に決まっています、個人の努力で修正できないということもあるので、障害というよりもその人の特性として対応したほうがいいと思います。

ということで、時間の使い方に関して言いますと、このサーカディアンリズムというのは、必ずみんな持っているものなので、いろいろな得意な作業の時間帯であるとか、それが自分の時間の中でどういうあたりに特徴があるかというのは知っておくといいと思います。

本研究室での最近の研究

最後に 5 分くらいで、最近、私たちの研究というのを紹介したいと思います。

私どもの研究室では先ほど冒頭で言いました、交通事故なんかでスローモーションに感じるという現象はほんとにあるのかを最近調べています。この現象にはタキサイキア現象という名前が付いています。交通事故なんかの時にスローモーションに感じるものです。

バンジージャンプを使った有名な研究があります。これは、当時、アメリカのテキサスの大学におられたイーグルマン先生らが行った実験です。バンジージャンプで落ちている間の主観的な時間精度を測ったのです。バンジージャンプを実験に使ったということで非常にキャッチーなので話題になりました。

この研究では、落下中、時間は主観的に間延びしたことが示されたけれども、視覚の時間精度の上昇は認められませんでした。実験では、視覚の時間精度が上昇すれば、より高い時間周波数で輝度交代する文字が見えるはず、という仮定に基づいて、落下中、手首につけた液晶ディスプレイにさまざまな時間周波数で文字と背景の輝度を交代させました。結果としては、地上でも、バンジージャンプで落下中でも、見えた文字から推測される視覚の時間精度は変わりませんでした。ただし、落下にかかった時間は地上で感じた時間よりも 36% 程度間延びしていま

した。時間が主観的に間延びしたという結果については、落下中、感情反応により、いろいろなイベントに気付くので、体験されたイベントの数が多いことによる時間の間延びが生じたのであって、視覚の時間精度が上がったことによるわけではない、というのがイーグルマン先生達の結論でした。

例えば、4 という数字を背景とを高い時間の精度で入れ替えた場合、もし主観的な時間精度は上がってれば、この数字が見えることが予測されます。そこで、地上にいる時と、落下中とで、様々な時間周波数で異なる文字と背景の輝度を交代させ、見えた数字から視覚の時間精度を推測するというのがイーグルマン先生たちの行った実験でした。ところが、彼らは 1 人の被験者に対して 1 回の落下中の測定しかしていませんでした。いわゆる知覚の精度を測る実験としては、これはかなり荒っぽい実験です。

そこで、私たちは、感情による視覚の時間精度への影響を調べるために、きちんとした心理物理学実験をしようということになりました。実験室で感情反応を見るためによく使われている画像刺激というのがあり、それを使って画像を見せて感情をコントロールし、さっき言った感情覚醒度や、あるいは恐怖心を喚起して、そのことによって実験室実験により刺激を何回も何回も見せて時間精度が上がるかどうかという実験をしました。

それで、感情を高めるような画像を見せるために画像自体の彩度を落としました。落とした彩度が手時される時間の長さをいろいろ変えて、心理学実験のいわゆる恒常法といわれる方法を使って実験したのです。すると、怖い時のほうがより短い時間でもちゃんと画像の変化が分かったことを示すデータを得られました。この実験について報告した論文が、世界で初めてタキサイキア現象を実験で確認した研究として、いくつかの新聞で紹介されました。

この時は感情喚起をするために自然画像を使ったので、怖い画像とそうでない画像の間に色とか、いろいろな画像的な違いがあった可能性が指摘されました。そこで、感情を喚起することが分かっているけれども、喚起する感情によって色や明るさなどの画像特性があまり変わらない人の表情画像を使って、次の実験を行いました。

表情は、上下をひっくり返すと、分かりにくくなるという倒立効果があります。表情を使って正立画像と倒立画像だと、画像の色や明るさは変わらないけれども、喚起される感情の内容が変わることが期待されるという点でも、評定画像を使う利点がありました。まったく同じ画像だけれども、上下逆さまにして、感情喚起しづらい条件を設けたところ、正立画像だとニュートラルな無表情画像とくらべてより短い時間で画像の彩度変化が見えました。ところが上下逆さまにすると、画像の彩度変化が見える時間の長さは、どの感情条件でも、無表情条件と全然

変わりませんでした。ということで、画像の色の違いなどではなく、やはり感情の効果によって視覚の時間精度が変わったことがわられました。

この実験では、恐怖評定だけではなくて怒っている評定と、これは驚いている表情、喜んでいる表情でも、彩度変化が見える時間を短縮する効果が認められました。要するにポジティブな感情を喚起しても視覚の時間制度が上がったのです。快か不快かということには関係なく、感情覚醒度が上がれば、時間が間延びし、より精度が上がるということを確認することもできました。

私どもの研究室でこういうのを調べています。時間に関しては、他にも「フロー」、「ゾーン」という、時間が主観的に間延びしたり、あつという間に時間が過ぎたような感じがしたりする現象における時間の長さの感じ方についても調べています。ゾーンや、フローの時には、例えば、ボールが止まって見えるとか、あるいは逆に集中している間に時間があつという間に過ぎた、といったようなことが報告されることがあります。同じゾーン体験なのに、時間があつという間に過ぎるように感じる場合と、時間がスローモーションのようにゆっくり進むように感じる場合とがあるのです。この2通りの時間の感じ方にはどのような共通点と相違点があるのか、ということも研究しています。

このようなことが分かると、これは手塚治虫さんの漫画です。彼は、主観的に時間を間延びさせるといふ時間延長剤という薬ができた、という漫画を描いています。手塚さんとは違い、薬ではなくて環境のコントロール、あるいは注意や意識のコントロールによって時間を間延びさせる、いわゆる時間延長術のようなものがないかと、今いろいろ研究しています。というあたりが、最近の私どもの研究です。

結び

まとめますと、時間知覚というのは、一義的な解がない不良設定問題の解決過程ととらえることができます。それをどう解いているかということについて、いろいろな研究を行って、それを理解すると、時間管理とかウェルビーイングの促進などにもつながると考えています。時間に関する錯覚の基礎が理解できると、正しく見えるための観察方法や、あるいは見誤りを避けるための技術など開発できれば、潜在的な危険の回避にもつながることが期待されます。時間に関する錯覚や知覚の特徴を理解する基礎研究が大事と思っています。少し長くなりましたが、用意してきた話は以上になります。ご清聴ありがとうございました。

村田：先生、本日は貴重なお話をありがとうございました。

お話を伺いながら、社会の中で生活してきて、「時間が無い」と感じることは実はあまりなく、むしろ先生がおっしゃっていたように、充実している時間ほどとても短く感じられていたのだと改めて思いました。正直なところ、昨年のはほとんど記憶に残っておらず、本当にあつという間の一年で、気がついたら今ここにいる、という感覚です。また、サーカディアンリズムについては理解しているつもりでも、忙しくなるとどうしても24時間のリズムを無視して働かざるを得ない状況になってしまいます。その結果、エラーが増えることも分かっているのですが、なかなか回避できないという現実もあり、その点についても深く考えさせられながら拝聴しました。本日は本当にありがとうございました。

清水：本日は、以前、学術講演会に来てくださった、明石市立天文科学館の館長の井上毅先生にお越しいただいています。井上先生からは、時間を主観的な感覚として捉えるのではなく、私たちが生きているこの世界において、時間の流れや刻み、時刻がどのように定められているのかという点について、非常に興味深く、楽しいお話を伺いました。そこでぜひ、先生から本日の内容についてコメントをいただけますでしょうか。

井上 毅：いやいやそんな恐縮なことです。また、ぜひ明石で講演会をよろしく願います。あつという間の時間でした。またいろいろ新しい疑問も出てきましたし、今、私たちは休館中ですが、時のコーナーを充実させようと思っていまして、時計の勉強ばかり、昨日もセイコーミュージアムに行つてディスカッションしてきたのですが、やはり心の時間の展示も充実させないといけないと思ったところです。本当にどうもありがとうございました。

一川：ありがとうございます。

村田：本日は、先生に時間いっぱいまで大変充実したお話をしていただき、あつという間に終了の時間となりました。なお、懇親会にご参加される方は、ぜひその場でさらに詳しいお話を伺えればと思います。本日は誠にありがとうございました。

心理学研究のための AI 利用

関西学院大学高等教育推進センター 教育技術主事 武田 俊之

講演の概要

この講演では、心理学研究において、研究者（卒業論文に取り組む学生を含む）がどのように生成 AI を活用できるのかについて、おおまかな方針や考え方を共有します。

最初にお断りしておく、今日は「心理学研究のためのベスト・プロンプト集」の紹介はあまりありません。むしろ、生成 AI の仕組みと性質の説明から始めて、「研究プロセスのどの部分で役に立つのか／役に立たないのか」を考える、やや抽象度の高い内容になります。

現在の生成 AI は、多くの場面で「十分かしこい」と言える水準にありますが、最先端の専門研究者と同じレベルの知識や判断力を持っているわけではありません。また、分野によって得意・不得意があるため、「研究者は必ず生成 AI を使うべきだ」とまでは言えないと考えています。

一方で、その性質や限界を理解したうえでうまく使えば、研究をより深く、広いものにすることも十分可能です。そういう意味では、「生成 AI を一切使わない／学生にも使わせない」と決めてしまうのは、少しもったいない選択かもしれません。

本日の講演の構成は、次のようになります。

1. 生成 AI とは
2. 生成 AI の仕組みと性質
3. 学術研究における生成 AI の利用
4. 研究プロセスにおける生成 AI の利用例
5. 大学教育と生成 AI

時間の都合上、どのセクションも説明は浅いものですが、今後の生成 AI 利用のご参考になれば幸いです。

1. 生成 AI (Generative Artificial Intelligence) とは

生成 AI とは、テキスト・画像・音声などで指示（プロンプト）をあたえると、それに応じたテキスト、画像、映像、音声、音楽、プログラムなどを自動的

に「生成する」タイプの人工知能の総称です。2022 年末に OpenAI 社が ChatGPT を公開したことをきっかけに、一気に広く知られるようになりました。

ChatGPT 公開当初は「生成 AI」ということばが、特に大規模言語モデル (Large Language Model: LLM) を指して使われることが多くありました。現在では、LLM を核として、外部ツールやインターフェースと組み合わせた対話型の AI エージェントや、そのような機能を提供するサービス全般を含めて指すことが増えています。

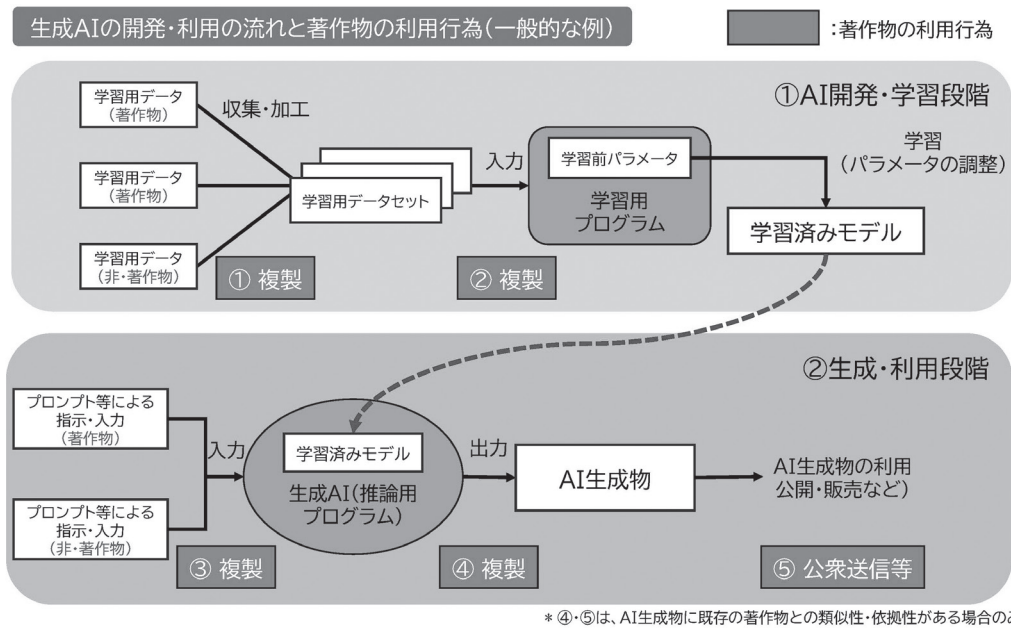
LLM は、まず大量のテキストデータと膨大な計算資源を用いて事前学習やその後の処理によって開発されます（図 1 の「① AI 開発・学習段階」）。開発された LLM は、図 1 の「② 生成・利用段階」で示されるように、一般ユーザー向けの生成 AI サービスのコアとして利用されます。

LLM がなぜこれほど知的に振る舞えるのかについては、理論的にまだ十分に解明されていない部分も多くあります。また、商用の生成 AI サービスでは、内部の処理内容や具体的な学習データの詳細が公開されていないことも一般的です。これらの点も含めて、生成 AI の仕組みや開発プロセスについては、後ほどあらためて詳しく説明します。

主な生成 AI と性能、用途

現在、商用の対話型生成 AI サービス（チャットボット）はすでに多数存在しますが、とくに高い品質で知られているのが、ChatGPT (OpenAI)、Gemini (Google)、Claude (Anthropic) などです。このほかにも、Microsoft の Copilot、Grok (xAI)、中国発の DeepSeek など、さまざまなサービスが提供されています。まだ一般ユーザーが直接触れることは少ないものの、ローカル LLM（手元の PC やサーバー上で動かすモデル）や、API 経由で利用するモデルも多く、これらを組み込んだ独自システムが各社・各機関で開発されています。日本国内でも、日本固有の知識の学習や、技術的・人的資源の確保、さらに安全保障の観点から、大学や企業が自前のデータで学習・微調整した LLM が開発、公開されています。

図 1
生成 AI 開発と利用の流れ¹



学術研究の文脈では、NotebookLM (Google) や Perplexity AI など、情報収集や文献整理を支援するサービスが有用です。NotebookLM については後に紹介するように、PDF やウェブサイト、YouTube の URL、音声ファイルなどをアップロードすると、それらを要約し、その内容にもとづいて対話的に質問できるツールです。Perplexity AI は、検索エンジンと生成 AI を組み合わせたサービスで、対話を通じてウェブ検索を行い、その結果を要約・整理して提示してくれます。

多くの生成 AI サービスには、無料プランと有料プランがあります。たとえば ChatGPT でも、無料で使えるプランに加えて、より高性能なモデルや追加機能にアクセスできる有料プランが提供されています。一般的に、研究などに本格的に活用する場合は、有料プランのモデルのほうが出力の質や安定性が高いことが多いため、「生成 AI が自分の研究にどの程度役に立つか」を見極める際には、一度は有料プランの環境を試してみることをおすすめします(料金やプラン構成は各サービスで変わることがあるので、最新情報は公式サイトをご確認ください)。

生成 AI の得意、不得意、リスク

表 1 に、生成 AI の得意なこと、不得意なこと、主なリスクを整理して示します。なお、以前は生成 AI が不得意だと言われていたものの、最近のモデルでは大きく改善してきている項目については、取り消

し線で示しています。ここに挙げたものは代表的な例であり、モデルの種類や設定によって程度は変わることには注意が必要です。

2023 年ごろまでの生成 AI は、学習データの更新が追いつかず「知識が古い」、特定分野の専門知識が弱い、といった問題が目立ちました。しかし、その後、多くの企業や研究機関が性能向上を競い合うなかで技術が急速に進展し、モデル自体の性能向上に加えて、Web 検索や文献データベース、外部ツールを組み合わせたエージェント化などによって、こうした欠点の一部はかなり緩和されつつあります。

一方で、依然として不得意な領域や、表 1 に示したようなリスクは残っています。ただし、それらも表 2 のようにサービス提供者側の設計・ガバナンスと、ユーザー側の使い方やリテラシーによって、ある程度までリスクを下げたり、弱点を補ったりすることができます。図表の下半分では、サービス提供者とユーザーそれぞれがどのように対応しうるかを簡単に整理しています。

生成 AI の得意なことを伸ばし、不得意なことを改善するとともに、リスクを軽減することに、心理学研究の役割は大きいと思います。生成 AI は人間ではないので、心理学がそのまま適用されることはないでしょう。しかし、人間と機械の学習を比較検討することで、人間も機械も知的ふるまいが改善されるような知見が生み出されることを期待しています。また、生成 AI への依存や詐欺的利用は喫緊の課題で、これも心理学研究が重要な領域です。

生成 AI と著作権

ここでは、生成 AI と著作権について、法律的・技術的な専門的な細部には立ち入らずに、研究者や学

¹ 文化庁「AI と著作権 II」より。
https://www.bunka.go.jp/seisaku/chosakuken/pdf/94097701_02.pdf

表 1
生成 AI の得意、不得意、リスク

得意	不得意	リスク
知的な生成 (テキスト, 画像, 動画など) 知的な対話 要約 翻訳 (多言語対応) 文章校正 プログラム作成の補助 評定, アノテーション 画像認識 (OCR)	正確な出力 (特に専門知識) ソースの明示 有害な出力の判別 新しい話題 読みが苦手 数理, 論理 文字数の制限	不正確な出力 幻覚 (hallucination), 作話 誤情報, 偽情報, 悪用 著作物, 個人情報等の問題 差別や有害な出力 利用者の依存 環境への害 (電力消費) アクセス格差 一部の企業などによる独占 教育・学びの毀損

表 2
不得意とリスクの改善方法

	サービス提供者	ユーザー
不得意	生成 AI の品質向上 生成 AI の特徴を踏まえた利用法の開示 Thinking (推論) モデル, Deep Research 型エージェントの提供 Human in the loop (わからないことを人間に尋ねる, 確認する)	有料生成 AI, 専門特化型 AI の利用 プロンプトを工夫する 生成 AI の役割の明確化 Web 検索やテキスト, PDF, 画像の利用 (Retrieval Augmented Generation: RAG) 長い会話を避ける
リスク	AI と対話した結果や履歴を用いる 安全性を向上させた生成 AI の開発 ユーザー独自機能の開発支援 (API 提供など)	個人または組織固有のリスクの認識 (大学なら学生の不正利用, 研究不正, 教員の採点利用, 学生の生成 AI 依存など) 生成 AI 利用パターンの列挙 生成 AI 利用ガイドラインの作成 著作権, 個人情報保護を理解して, 入力を避ける 大学教育における生成 AI の位置づけの共有

生として生成 AI を使ううえで押さえておきたい著作権まわりの考え方を整理します。生成 AI と著作権の関係は現在も議論が進行中であり、今後の判例や法改正によって解釈が変わる可能性もあります。

生成 AI に論文や専門書などの著作物を入力・アップロードする行為は一般に「複製」に当たります。オープンアクセス論文などの自由に複製が可能なコンテンツを生成 AI で利用することに問題はありません。一般の著作物についても「私的使用のための複製」(第 30 条 1 項) や、「享受を目的としない情報解析」(第 30 条の 4) など、一定の条件のもとで複製が認められる場合があります。これらの規定により、研究における生成 AI 利用について直ちに著作権侵害とはいえないケースも多いと考えられますが、条文の適用にはさまざまな解釈があり、個々の利用者が判断するのは容易ではありません。少なくとも、著作物を大量に丸ごと複製するような使い方は避け、必要な範囲・必要な部分にとどめるのが無難です。

生成 AI サービスは、大量の著作物を学習データとして利用してモデルを作成しています。この点に関しては、国内外で複数の裁判が進行中であり、最終的な判断はまだ確定していませんが、少なくとも

テキスト生成に関しては、通常の利用状況では「元の著作物をそのまま複製して出力する」ケースは稀であり、一般の利用者が生成テキストそのものについて直ちに著作権侵害を心配しなければならない状況ではない、と考えられています。ただし、生成されたテキストが特定の論文や書籍の一節にきわめて類似している場合は個別の評価が必要です。一方で、画像・動画生成 AI については、日本のアニメや漫画、キャラクターなどに非常によく似た出力が得られることが問題になっています。そのため、画像・動画生成 AI を既存作品との類似性によりいっそう注意を払う必要があります。

2. 生成 AI の仕組みと性質

言語モデルとは

ここでは、生成 AI サービスの中身を少し詳しく説明します。ChatGPT のような一般向けの生成 AI サービスは、ユーザー側では「会話ができる AI エージェント」ですが、そのコア技術は「大規模言語モデル (LLM)」と呼ばれる仕組みです。

大規模言語モデルは、文章の途中までが与えられ

たときに「次に続く単語（正確にはトークン）が何か」を確率的に予測するよう訓練された機械学習モデルです。大量のテキストデータを使い、長時間かけてニューラルネットワークのパラメータを調整することで作られます。

この仕組みを知っておくと、生成 AI は魔法の道具でもなければ、人間のような意識を持った存在でもなく、「統計的な予測を行うプログラム」であることが理解しやすくなります。

テキストのトークン化

心理学でも MeCab のような形態素解析がよく使われますが、ここでは文章が「形態素」という単位に分割されます。形態素は「意味を持つ最小の単位」という点でトークンと似ていますが、トークン＝形態素ではありません。トークンは、単語全体だったり、その一部（サブワード）だったり、記号だけ、ひらがな数文字だけ、のような文字列のかたまりになります。

大規模言語モデルでは、文章はまずトークナイザー (tokenizer) と呼ばれるプログラムによってトークン列に変換されます。多くのモデルでは、頻出する文字列のかたまりを辞書として用意し、それを使ってテキストを機械的なルールでトークンに区切っています。このときにカウントされる「トークン数」が、計算コストや課金の単位になります。

トークンは、人間が考える「単語」とは必ずしも一致せず、内部的には整数で表現される「トークン ID の列」として表現されます。ChatGPT で使われているトークナイザーを試せるサービス (<https://platform.openai.com/tokenizer>) を見ると、単語の途中で分割されているトークンが多いことがわかります。

モデル内部では、各トークン ID が「埋め込み」 (embeddings) と呼ばれる層によってベクトル (数値の並び) に変換され、そのベクトル表現を使って次に来るトークンが確率的に予測されます。

事前学習

大規模言語モデルの学習では、まず膨大なテキストデータを読み込み、そこから「次に来るトークン」を予測する課題をひたすら解かせます (究極の詰め込み学習です)。モデルが出した予測と正解 (元のテキスト) との誤差を少しずつ減らしていくことで、データの中にある統計的な規則性を獲得していきます。これを事前学習 (pre-training) と呼び、多くの場合「自己教師あり学習」として位置づけられます。

学習の仕組み自体はいくつか種類がありますが、現在主流なのは Transformer というアーキテクチャで、その中核となるアイデアが Attention (注意機構) です。Transformer と Attention の登場によって、言語モデルの性能は飛躍的に向上しました。その結果、文法を明示的に教えていないにもかかわらず自然な

ことばでチャットができる、英語の文献だけで学習した専門知識を日本語の質問に対して日本語で答える、といったふるまいが可能になっています。

言語モデルの出力は、人間の目には「AI が次の単語をうまく予測している」ように見えます。しかし、あくまで確率に基づく予測なので、同じ入力でも毎回まったく同じ文章が出てくるとは限りません。たとえば「豊臣秀吉が」と入力すると、「天下統一した」と続くことが多いかもしれませんが、少数のケースでは「木下藤吉郎だった頃」など別の続きが生成されることもあります。

ここで、出力の「ゆらぎ」を決める要素として、温度 (temperature) というパラメータが使われます。モデルは次に来るトークンごとに確率を計算しますが、温度を低く設定すると、高確率のトークンを優先的に選ぶため、出力は安定しやすくなります。一方、温度を高くすると、低確率のトークンも選ばれやすくなり、文章の多様性や創造性は増えるものの、内容の不正確さや一貫性の欠如が起りやすくなります。

このように、単語 (トークン) の予測を連鎖させて文章を生成していくと、結果が人間から見ると不正確な内容であったり、場合によってはもっともらしく見えるが事実とは異なる「でたらめな」出力になることがあります。これをハルシネーション (hallucination: 幻覚) と呼びます。人間から見ると誤りでも、モデルの内部ではこれまで学習した統計的な規則性にもとづいて確率的に選ばれた結果にすぎない、という理解が重要です。

チューニング

次に、「人間にとって役に立つ出力」をするようにモデルをチューニングします。

たとえば ChatGPT では、まず SFT (Supervised Fine-Tuning: 教師ありファインチューニング) を行います。これは、質問とそれに対する模範的な回答のペアを大量に学習させて、「こういう聞かれ方をしたら、こう答える」といった対話のスタイルや振る舞いを身につけさせる段階です。

そのうえで、RLHF (Reinforcement Learning from Human Feedback: 人間のフィードバックによる強化学習) という手法を使って調整します。これは、AI が出した複数の回答案に対して人間が「どれがより良いか」を評価し、その評価をもとに「好ましい回答を出しやすくするように」モデルを強化学習で更新していくものです。

このようなチューニングによって、単に「次のトークンをうまく当てるモデル」から、「人間にとってわかりやすく、安全で、有用な回答を返すアシスタント」へと性能が大きく向上します。

学習データ（コーパス）

ChatGPT は公開ウェブ、ライセンスされたデータ、人間が作ったインスタレーション・データなど、非常に大量で多様なテキストから学習していますが、どのサイト・どの本を何%使ったかといった細かい内訳は公表されていません。日本の国立情報学研究所が開発した大規模言語モデル（LLM-jp）は事前学習に使用したコーパスを公開していて、2.1 兆トークンの大きさです。

モデルが獲得する「規則性」は、あくまで学習データに含まれる言語パターンの反映です。そのため、インターネット上の偏った記述やステレオタイプが、そのまま出力に現れることに注意が必要です。

エージェント化と知識の補完

ここまで説明してきた事前学習とチューニングだけでは、モデルの「知識」は学習に使われたデータが集められた時点までに限られます。そこで、最近の生成 AI サービスでは、LLM そのものに加えて、Web 検索や外部データベースへのアクセス、長時間の推論（reasoning）、論文探索や要約などを組み合わせることで、「エージェント」のように振る舞う仕組みが使われています。

具体的には、LLM がまずユーザーの指示を読み取り、「今は検索が必要か」「メモリに保存すべきか」「追加で推論を回すべきか」などを判断し、必要に応じて検索ツールや計算ツールを呼び出して、その結果を再び自分の入力として利用します。このような仕組みによって、モデル単体の静的な知識を超えて、比較的新しい情報を取り込みながら、より長い推論や複雑なタスク（deep research など）をこなせるようになります。

いま私たちが使っている「ChatGPT のようなサービス」は、単一の言語モデルというよりも、「言語モデル + 各種ツール + 制御ロジック」から成る複合システムであり、その振る舞いは背後のオーケストレーション（どのタイミングでどのツールをどう呼ぶか）にも大きく依存している、という点が重要になります。

埋め込み（embeddings）

大規模言語モデルによって、各トークンや文・文書をベクトル（埋め込み）に変換できます。OpenAI のモデルの埋め込みは最大 3072 の高次元のベクトルです。トークンや文を表すベクトル同士の距離や角度を計算することで、「意味的にどれくらい似ているか」を数値化できます。これは、テキストデータのクラスタリングや類似検索、潜在因子のような意味空間の分析に応用できます。埋め込みを使うと、以下のような演算が可能になります。おもしろいですね。

King - Man + Woman = Queen

単語の頻度だけでは文脈情報が切り捨てられてしまっていますが、埋め込みは文脈情報を加味したベクトル表現になっているため、心理学研究も含めて応用範囲も広いと考えられます。

適切な指示のために～プロンプト・エンジニアリング

生成 AI の能力を活用するためには、適切な指示が必要です。期待される出力を得るための技法を「プロンプト・エンジニアリング（またはプロンプト・デザインやコンテキスト・エンジニアリング）」と呼びます。AI プロバイダーが公開しているプロンプトのガイドは役に立ちます。

- Gemini:

<https://workspace.google.com/intl/ja/resources/ai/writing-effective-prompts/>

- Claude:

<https://docs.anthropic.com/ja/docs/build-with-claude/prompt-engineering/overview>

プロンプト・エンジニアリングの原則はむずかしいものではなく、人間の助手に指示するときと同じです。助手は適切な指示があれば、能力の範囲内で十分有能にはたきますが、あいまいな指示では結果は出ないどころか、おかしな結果を導き出します。また、助手はときどき間違えるので、結果の確認は必須です。助手に過大な期待はしない。自分のタスクでどの程度仕事ができるかを見極めて割り切る。

プロンプトの表現原則は、たとえば以下の通りです。

- 明確で直接的な表現を使用する
- 例（問と答）を使用する
- 生成 AI に思考の過程も生成させる（Chain-of-Thought）
 - 過程の途中に評価させる
 - プランを立てさせる
- 問題を解くための前提や原理を問う質問を考えさせる

これにタスク固有の制約やルールを加えます。ChatGPT や Gemini の Thinking モデルでは、タスク遂行のプランや思考の過程の生成を行うので、これらの指示が不要な場合があります。

出力が意図しない内容であった場合は、追加の指示をするか、プロンプトの修正を検討してください。指示内容が明確になるように関連した知識をテキスト、画像、ファイルなどで追加することも有効です。

プロンプト・エンジニアリングの限界

プロンプトの工夫は効果的ですが、よい結果がかならず得られるわけではなく、モデルの能力や知識そのものに起因する限界もあります。プロンプト・エンジニアリングは、あくまで「もともとできるこ

とを最大限に引き出す技法」であり、存在しない知識を生み出したり、ハルシネーションを完全になくしたりするものではありません。

研究利用時のプロンプトの記録

研究で生成 AI を利用する場合、利用日時、使用したモデル（例：GPT 5.1 Thinking）を、設定（あれば温度など）で、プロンプトの内容（テキスト、画像、資料など）を記録しておくことが重要です。プロンプトは、実験手続きの一部（刺激や教示文）と同じように扱い、論文や記録に残しておくことで、結果の再現可能性が高まります。

プロンプト・エンジニアリングの倫理

プロンプトには、個人情報や守秘性の高い研究データ（未公表の参加者データ、査読中論文の全文など）を書かない、といったルールも重要です。大学や所属機関のガイドラインに従い、どこまで入力してよいかを事前に確認しておく必要があります。

3. 学術研究における生成 AI の利用

次に、研究を遂行する各ステップにおいて、研究の生産性を高めるための生成 AI の利用の考え方について述べます。ここで述べる原則がすべての研究において常に正しいわけではありませんが、基本的に補助者やツールを使うときに「研究者として普通に大事にしている原則」が、そのまま AI 利用にも適用されると考えてください。

研究における生成 AI 利用の原則

以下に、研究で生成 AI を利用する際に意識しておいたほうがよい原則を示します。

(1) **生成 AI を研究の「助手」として扱う** 生成 AI は、研究助手（的なツール）として扱います。共同研究者とみなす考え方もありますが、現在の AI の水準では、研究者が主体となり、AI にタスクを依頼する「助手」として位置づけるほうがうまくいきます。プロンプトの工夫によってタスクの指示を明確にすれば、生成 AI は十分に有能な研究助手となり得ます。

(2) **生成 AI を過信しない** とはいえ、AI の優秀さを過信してはいけません。AI はそれなりの頻度で間違えますし、指示が不適切であれば、もっともらしくても的外れな回答を平然と出力します。「AI がそう言っているから正しい」とは決して考えないことが重要です。

(3) **生成 AI を見くびらない** 逆に、一度や二度おかしな回答をしたからといって、生成 AI の知的能力を過小評価してしまうのももったいないことです。タスクの意図・目的・目標が伝わるように指示の仕方を変えると、同じモデルでも回答のレベルが大きく向上することがあります。

(4) **生成 AI の出力を必ずチェックする** AI の出力は、必ず人間がチェックします。内容の正確さだけでなく、統計的な妥当性、倫理的な問題（差別的・攻撃的な表現など）、先行研究との整合性などを、人間の研究者の目で確認しなければなりません。

(5) **生成 AI は短いスパンで性能が変わり得る** 学生が数か月で大きく成長するように、生成 AI の能力も比較的短い期間で驚くほど向上することがあります。そのため、「今年の AI サービスでできなかったことが、来年にはできるようになっている」といった前提を持ち、定期的に使い方や位置づけを見直す姿勢が必要です。

(6) **生成 AI は人間ではない** どんなに対話が上手でも、AI は人間ではありません。意識や感情、責任能力を持つ主体ではなく、あくまで統計的な予測を行うプログラムです。また、AI には著作権や研究倫理上の責任はありません。研究の責任や著作権・倫理的判断は、最終的には人間の研究者が負うという前提を忘れないことが重要です。

研究のプロセスにおける AI の利用

EU の Joint Research Centre (JRC) が発行した “*The Role of Artificial Intelligence in Scientific Research - A Science for Policy, European Perspective*”² は科学研究における AI の利用に関する総括的なレビューです。ここでは、このレビューで示されている「科学研究プロセスの各ステップ」を土台にしながら、そのそれぞれの段階で生成 AI をどのように活用し得るかを説明します。

(1) Ask a question (問いを立てる)

生成 AI にテーマやキーワードを入力し、研究アイデアのブレインストーミングをしたり、既存知識の「抜け」(knowledge gap) を指摘させることで、人間の発想を広げるクリエイティブ・パートナーとして利用できます。なお、そのアイデアが「実際に検証可能か」「倫理的に問題ないか」については、研究者自身が必ずチェックする必要があります。

(2) Literature review (文献レビュー)

関連キーワードや代表的な論文情報を入力し、関連研究の検索・抽出・要約・整理を支援させることで、文献の位置づけやトピック構造を把握しやすくなります。Deep Research を利用した Web 検索 + 思考機能を組み合わせると、より体系的な文献探索が可能で、収集した文献は必ず原著を自分で確認し、AI が「それらしく見えるが実際には存在しない文献」

2 Purificato, E., Bili, D., Jungnickel, R., Ruiz Serra, V., Fabiani, J., Abendroth Dias, K., Fernandez Llorca, D., & Gomez, E. (2025). *The role of artificial intelligence in scientific research: A science for policy, European perspective* (EUR 40448; JRC143482). Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/7217497>

をでっち上げていないかを検証することが重要です。

(3) Construct a hypothesis (仮説の構築)

整理した既存文献の知見や、それらの組み合わせにもとづいて、仮説候補の列挙や構成概念や変数間の関係の生成・予測させて、リサーチ・クエスチョンや仮説を構築するヒントとして活用できます。生成 AI を使えば、短時間で多数の候補を挙げさせることができますが、理論的背景・先行研究・測定可能性を踏まえたいうで、最終的な仮説や理論構成を決めるのはあくまで人間の研究者の役割です。

(4) Test by performing an experiment (実験を計画・実施する)

実験計画案や条件設定の検討、質問紙・教示文・刺激文のドラフト作成、さらには実験プログラムや解析スクリプトのテンプレート作成を任せることができます。実験手続きが参加者にとって理解しやすく安全かどうかのチェックや、倫理審査書類の下書き作成の支援にも有用でしょう。

(5) Analyse your data (データ解析)

データの構造と研究目的、研究方法を説明し、適切な分析手法の候補を提案させたり、R や Python の解析コード例を生成させることができます。結果の表やチャートを入力した解釈例の列挙も可能ですが、手法と解釈の採用に当たっては、背景知識や統計学にもとづいた研究者自身の判断が不可欠です。

(6) Draw conclusions (結論を導く)

解析結果を入力し、「仮説はどこまで支持されるか」「別の因果解釈や限界は何か」などを整理させ、結論や議論の候補を出してもらうことができます。人間と AI が共同で論点を洗い出す対話は有用ですが、因果関係の主張や効果の大きさ、研究の限界の書き方などについての責任は、研究者が負います。

(7) Communicate results (結果を伝える)

論文や査読コメントのドラフト、要約・図表の説明文、スライド・ポスターなどの下書きの作成に加えて、翻訳や要約、図・表のわかりやすい説明などにも生成 AI を利用できます。論文執筆における生成 AI 利用の可否や開示の仕方について、投稿先の論文誌や学会の規定を必ず確認してください。また、生成 AI 特有の表現や不正確な言い換えがないよう、内容とトーンを自分の目でチェックすることが重要です。

(8) Build your scientific community (科学的コミュニティを育てる)

研究者ネットワーク形成、知識共有、アウトリーチの推進に役立てるため、研究会・プロジェクトの案内文、シラバスや教材のドラフト作成などに使うことで、ことができます。コミュニティのルールやガバナンスの設計そのものは、人間同士の合意にもとづいて慎重に行う必要があります。

AI 利用のリスク

適切な生成 AI の利用が研究を促進する一方で、さまざまなリスクも同時に増大しています。

(1) **アカデミック・インテグリティ** AI が生成した文章やアイデアを、自分の成果であるかのようにそのまま提出することは、剽窃や不正行為とみなされます。一方で、AI の寄与をどのように開示すべきかについては、学術分野・学会・論文誌ごとに指針が異なり、統一的な基準はまだ確立されていません。

また、存在しない論文の引用、架空のデータ、誤った統計など、生成 AI 特有のリスクがある一方で、利用のメリットも大きくなっており、「禁止するかどうか」ではなく「どのように使い、どう開示するか」をめぐる議論が増えています。その一方で、AI に大部分を書かせた論文の激増が査読制度の負荷を高め、質の担保を難しくしているという懸念も指摘されています。

(2) **バイアス** AI は、訓練データに含まれるバイアスをそのまま反映したり、むしろ増幅してしまう可能性があります。その結果、特定の集団や視点が過小評価されたり、偏った前提にもとづく結論が導かれたりするリスクがあります。研究者は、AI の出力を鵜呑みにせず、ジェンダー・文化・社会階層などに関するバイアスの有無を意識的にチェックする必要があります。

(3) **データセキュリティとプライバシー** 機密性の高い研究データや未発表の成果を外部の AI ツールに入力すると、情報漏洩のリスクがあります。入力したデータが学習に再利用されるか、ログとしてどのように保存・管理されるかはサービスごとに異なるため、利用規約や所属先などの研究ガイドラインを確認し、必要に応じてオンプレミスや学内環境のツールを使うなどの配慮が求められます。

(4) **再現性の課題** AI モデルが更新されたり、学習データや設定が変わったりすると、同じプロンプトを与えても異なる結果が出る可能性があります。これは研究の再現性を確保する上で重要な課題となるため、「どのモデルを、いつ、どの設定で、どのプロンプトと資料を用いたか」を記録し、必要に応じて論文や研究ノートに明示することが重要です。

(5) **批判的思考力の低下** AI への過度な依存によって、研究者自身の分析力、批判的思考力、独創性が十分に育たないおそれがあります。特に若手研究者にとって、自分で仮説構築する経験や、統計解析を手で動かして理解する機会、文章を試行錯誤して書くプロセスが省略されてしまうと、長期的には学問コミュニティ全体の基礎的スキルや創造性が弱まる可能性があります。

不正行為・剽窃問題の詳細

AI が生成した文章を不正に使用するケースはいくつかのパターンに分けられます。

(1) **直接的 AI 剽窃** レポートや論文、課題の答案などを、(ほぼ)丸ごと生成 AI に書かせ、そのまま自分のオリジナルな成果として提出するケースです。これは、人間に代筆させた場合と同様に、明確な不正行為(代作・剽窃)とみなされます。

(2) **剽窃 + AI によるパラフレーズ** 他人の論文やウェブ上の文章をコピーし、それを生成 AI で言い換え・要約させて、自分の文章であるかのように提出するケースです。表現が変更されていても、元の構造やアイデアを無断で流用していれば、剽窃に該当します。

(3) **他人の著作物(またはその類似物)を AI に出力させる** 特定の作家・アーティスト・論文などを「真似させる」かたちでプロンプトを与え、その文体や構図、キャラクター、メロディなどにきわめて近い作品を生成させるケースです。とくに画像生成 AI や音楽生成 AI では、「既存作品に酷似した出力」を意図的に得ようとする使い方が問題になります。

(4) **意図しない剽窃・著作権侵害：学習データ由来コンテンツの再出力** ユーザーが意図していない場合でも、生成 AI が学習時に使用したテキストや画像に類似したコンテンツを、そのまま、あるいはほとんど変えずに出力してしまうことがあります。この場合でも、元の著作物の権利関係や引用のルールを踏まえずに利用すれば、結果として剽窃や著作権侵害につながるおそれがあります。

不正の検出

不正を確実に検出する方法は、現時点では存在しません。AI 生成文を見分ける検出ツールもありますが、コンテンツによって精度にばらつきがあり、生成 AI そのものの技術的進歩も速いため、「参考情報の一つ」程度にとどめておくのが妥当です。「生成 AI がよく使う言い回し」なども知られていますが、それだけで不正の証拠とみなすことはできません。

なお、生成 AI に文章を入力して「これは AI が書いたものですか?」と尋ねても、技術的には信頼できる判定はできません。また、「AI が書いたのでは?」と思える文章であっても、AI 的な文体で書く人間(たとえば非母語話者や、翻訳ソフトに強く依存している書き手など)もいます。不正の有無を判断する際には、こうした点も踏まえたうえで、慎重な対応が求められます。

教育・研究現場での対応

これらの不正行為・剽窃を避けるためには、生成 AI の利用を一律に禁止するよりも、どのような使い方が許容され、どのような使い方が不正に当たるのかを、大学や学会、指導教員が具体的に示すことが重要です。学生や研究者は、AI から得た文章やアイデアをそのまま提出せず、出典を明示し、自分の理解にもとづいて再構成すること、また迷った場合に

は指導教員や共著者に相談することが求められます。

4. 研究プロセスにおける生成 AI の利用例

ここでは、研究プロセスのいくつかのステップについて、生成 AI の具体的な利用例を紹介します。

(1) 誤字・脱字、表現の修正(結果を伝える)

生成 AI は、誤字・脱字の指摘が得意です。また、わかりにくい表現をわかりやすく言い換えたり、メモを書き言葉から学術的な表現に整えたりするのも便利です。細かいことを気にせず書き飛ばしておき、後から AI に修正案を出してもらうことで、執筆時間を短縮できます。

(2) ストーリーのチェック(結果を伝える)

論文や発表原稿のセクションを入力し、ストーリーに飛躍がないか、矛盾や書き足りていない点がないかを段落単位で点検させ、加筆・修正の案を提示してもらいます。自分では見落としていた論理の抜けや重複に気づくきっかけになります。

(3) 参考文献リストの整理(結果を伝える)

雑多な形式の参考文献リストを、「APA 形式にそろえてください」などと指示して一括整形させることができます。ただし、著者名や巻号、DOI などをとるときに誤ることがあるため、最終的なリストは必ず自分で確認する必要があります。

(4) 問いの探索(問いを立てる、仮説の構築)

問いの探索には、Deep Research 機能(Web 検索 + Thinking) が役に立ちます。基本文献があればそれも参照させ、対話を通じて追加の質問を重ねながら、候補となるリサーチ・クエスチョンや仮説を表などに整理させます。PICO 形式などの構造化された指示はより効果的に結果が得られます。

(5) NotebookLM による文献レビュー(文献レビュー、仮説の構築)

収集した論文などを NotebookLM にアップロードすれば、対話的に知見を整理できるだけでなく、スライド、動画、音声、マインドマップなど、さまざまな形式でのまとめ方を自動生成させることもできます。NotebookLM の無償版では 100 個(Pro 版は 300 個)のソースを登録できます。結果やチャットは共同研究者とも共有できます(要 Google アカウント)。

(6) 質問紙のドラフト作成(実験計画)

「〇〇の個人差を測定する 5 項目の質問紙を作りたいので、候補項目を 50 個挙げてください」のように指示し、生成された項目案から研究者が選択・ブラッシュアップします。既存尺度の構造や理論的背景を踏まえたうえで、必要に応じて修正・削減していきます。

(7) 質的データのコード化(データ解析)

コーディング基準をあたえて、テキストのコード化などを支援します。複数の生成 AI を使って、コー

ド化結果を比較することも可能です。

(8) R / Python の解析コードのたたき台（データ解析）

質問紙の構成、研究目的、データの形式などを説明し、「対応のある t 検定と効果量を計算する R コードを書いてください」といった指示をすると、解析コードのたたき台が得られます。コメント付きのコードを生成させると、教育的効果やコードのメンテナンス性も高まります。

(9) 学会発表スライドのアウトライン作成（結果を伝える）

論文や発表原稿を入力し、「10 分発表用のスライド構成案を作ってください」と指示すると、スライドのアウトライン案を作成させることができます。同様に、発表原稿案や要約版のドラフトを生成させることも可能です。

以上に限らず、研究プロセスの多くのステップで、生成 AI による省力化・高度化・部分的な自動化が期待できます。ただし、入力するデータやプロンプトに含まれる著作権情報、個人情報、機密性の高い内容については、常に十分な注意が必要です。

5. 大学教育と生成 AI

教育目的での AI 利用は、研究での利用と比べても、教育目的、学習評価、成績認定、公平性といった要因の影響を強く受けるため、より複雑な判断が求められます。文部科学省は 2023 年に、「各大学・高専において、具体的に行われている教育の実態等に応じて対応を検討することが重要であり、学生や教職員に向けて適切に指針等を示すなどの対応を行うことが望ましい」と通知しており³、多くの大学が AI ポリシーやガイドラインを公表しています。

学生の利用状況

全国大学生生活協同組合連合会「第 60 回学生生活実態調査概要報告」⁴（調査期間：2024 年 10 月～11 月）によると、生成 AI の利用経験がある学生は 68.2% で、そのうち有料版を利用している学生は 1.8%、現在は利用していない学生が 17.8% でした。利用目的としては、「授業や研究」「論文・レポートの作成」「遊び・興味」といった項目が多く、また、理系学生が文系学生よりも多く利用しているという結果になっています（表 3）。この調査は全国の大学で無作為抽出さ

れた学生としたものですが、大学ごとの状況には差があると考えられますし、2025 年度には実感としてさらに利用者が増えている印象があるので、今年度の結果は大きく変わるかもしれません。

大学の授業で誰がどのように生成 AI を使用するのか

大学教育のカリキュラムや内容を決めること自体がむずかしいのと同様に、「大学教育において生成 AI をどのように活かすか」について合意を形成するのも簡単ではありません。まずは、生成 AI の得意・不得意・リスクを踏まえたうえで、「学生・教員・TA のそばに、非常に有能だが完璧ではない助手がいるとしたら、どのような授業設計が可能か」を、それぞれの教員が考え、意見を表明していくことが出発点になると思います。そのうえで、「生成 AI を使ってよい場面・使い方」「不正な利用とその扱い（罰則）」を整理し、学部・学科単位でルールとして明文化していくことが考えられます。

授業の目的や分野、学生の年次によっては、教育効果を高めるために、あえて生成 AI の利用を制限・禁止したほうがよい場合もあるはずですが、今後卒業していく学生の多くは、社会に出てから何らかの形で生成 AI を使うことになることを考えると、「なぜこの授業では生成 AI を禁止・制限するのか」について、学習目標との関係を含めて明確な根拠を学生に示すことが学生の AI リテラシー向上のためにも望ましいでしょう。

最終的には、「時代に合わせた教育と能力測定をどのようにデザインするか？」という問いに向き合うこととなります。生成 AI 技術の進展がきわめて早い中で、これは容易ではありませんが、生成 AI との対話による学習内容理解の「個別化」の可能性を活かしつつ、知識やスキルを身につけるための地道な努力の重要性も同時に伝える必要があります。誠実な努力によって成長する学生が正当に評価され、報われるような評価・指導の仕組みを整えていくことが、一つの目標になるでしょう。

授業における生成 AI の利用（学生）

学生による授業での生成 AI 利用は、基本的には研究プロセスにおける利用と大きくは変わりません。講義や教科書・論文などの内容理解を助けるための要約や説明、対話を通じた思考の整理・深化、グループ活動に「もう一人のメンバー」として AI を参加させて議論を深め・広げること、分析プログラム作成の支援、レポート等の文章の誤字・脱字の訂正や、スタイル・表現の言い換え提案など、さまざまな形で AI を活用できます。

また、教員側が工夫して、生成 AI の出力に対して学生がコメントや誤り訂正、採点を行う課題を設計したり、AI を使う利点やリスクについてディスカッションさせたりすることで、生成 AI 利用に関するリ

3 文部科学省「大学・高専における生成 AI の教学面の取扱いについて」

https://www.mext.go.jp/content/20230714-mxt_senmon01-000030762_1.pdf

4 全国大学生生活協同組合連合会「第 60 回学生生活実態調査概要報告」

https://www.univcoop.or.jp/vision/vision_493.html

表 3
生成 AI の利用目的（第 60 回学生生活実態調査概要報告より）

	(%)													
	23年	24年	自宅生	下宿生	寮生	男性	女性	文系	理系	医歯薬	1年	2年	3年	4年
授業や研究		31.9	30.4	33.2	34.4	38.5	27.4	25.9	41.0	27.9	28.8	35.2	35.0	29.1
論文・レポートの作成の参考に	22.1	29.7	29.1	30.1	34.1	34.1	27.7	26.5	34.5	28.1	28.8	31.9	32.8	25.7
翻訳・外国語作文	12.1	18.9	19.1	18.6	21.5	21.3	17.9	17.2	22.4	15.7	21.1	20.9	17.4	15.6
コンピュータのプログラミング、エクセルの関数作成	7.9	10.5	10.3	10.6	12.6	15.5	5.9	4.1	20.6	5.1	6.7	10.8	12.7	12.8
就職・インターンシップなどのエントリーシート作成の参考に	4.0	5.4	5.9	5.1	3.3	4.8	6.6	6.9	4.2	3.5	0.8	1.2	10.6	11.0
メールなどの文章作成	6.3	11.6	11.9	11.1	12.8	12.4	11.2	10.2	13.7	10.3	7.8	10.9	13.9	14.6
相談・雑談相手	11.0	7.2	7.5	6.6	11.3	6.4	8.7	7.2	7.5	6.3	6.8	7.1	7.7	7.4
遊び・興味		18.8	18.7	18.7	20.3	22.8	15.5	17.5	21.2	16.4	19.9	18.9	17.7	18.2
その他	3.8	0.8	0.8	0.8	0.5	0.9	0.8	0.8	0.9	0.8	0.8	0.7	0.9	0.8
無回答	2.9	4.3	4.2	4.4	4.9	2.1	1.9	3.9	4.7	4.8	4.3	5.4	4.1	3.5

*24年から「授業や研究」「遊び・興味」

テラシーを高めることも有効です。レポート課題などで生成 AI を使用した場合には、「どの生成 AI サービスを、どの部分で、どの程度利用したか」を明記させるルールを設けることも、一つの良い取り組みと言えるでしょう。

授業における生成 AI の利用（教員）

教員による授業での生成 AI 利用は、授業前・授業中・評価の 3 つの場面に分けて考えることができます。

(1) **授業前の利用** 授業デザインやシラバス作成の際に、授業トピックに関連した論文や教科書の内容を要約させたり、構成案を提案させたりすることで、準備を効率化できます。教材（スライドや配布資料）の草稿を作成させる、誤字・脱字の校正や表現の改善を任せることも有用です。その際、評価課題についても生成 AI との対話を通じてアイデアを出させ、「どのような課題でどの能力を測るか」を検討する補助として使えます。

(2) **授業中の利用** 授業中には、生成 AI を TA/LA 的な役割で使い、学生から出た質問に対する補足説明案を作らせたり、別の言い方で説明させたりすることが考えられます。また、今後は、学生ごとの理解度や関心に応じた個別化教材・個別課題の作成を支援する生成 AI ベースのサービスも増えていくと予想されます。

(3) **成績評価における利用** 評価の場面では、採点の補助やレポートの分類・仕訳、コメント文のたたき台作成などは、生成 AI が比較的得意とする領域です。ただし、あくまでも「支援」にとどめ、最終的な採点やフィードバックの内容については、必ず教員自身が確認し、責任を持って判断する必要があります。

以上のように、生成 AI によって効率化・高度化できる場面は多くありますが、「生成 AI は誤ることがある」という前提に立ち、必ず教員の目を通すことが不可欠です。また、教材や学生データを扱う際には、著作権、個人情報保護、機密情報の取り扱い、各種

研究・教育倫理などに十分注意してください。

生成 AI 時代の評価課題

2025 年になり、特に語学やライティング課題などで、生成 AI による不正利用に悩まされているという話を耳にする機会が増えてきました。プレゼンテーションの台本や想定問答が、実質的にすべて生成 AI ベースで作られていた例も報告されており、従来型の教育評価がいつそう困難になっています。

生成 AI の利用を完全に検出したり、学生に不正利用を「させない」一般的な方法は、現状ありません。そのため、単一のレポート課題に依存せず、複数の評価課題（授業内テスト、レポート、口頭試問、プレゼンテーション、相談しながら書かせる課題など）を組み合わせ、不正の影響を相対的に小さくする工夫が必要になります。また、授業の第 1 回目などに、教員がその授業における生成 AI 利用方針（何が適切で、何が不適切な利用に当たるか）を具体例とともに示し、授業の内容や到達目標に合わせて少しずつ運用を調整していくことが現実的な対応になるでしょう。

評価の中心を、「生成 AI をどれだけうまく使えるか」ではなく、「知識やスキルを自分のものとして身につけようとする、地道で誠実な学習努力」に置き、そうした学生がきちんと評価されるような課題設計・評価方法を模索していくことが重要だと思います。

各分野のレポート課題で生成 AI がどれほどのレポートを生成できるかを検証するために、各種生成 AI によって「大学教育におけるレポート課題生成データセット」を作成しました。レポート課題、採点基準、レポート、採点結果をすべて AI が生成しています。「心理学概論」の生成結果およびプロンプトは、<https://takedatoshiyuki.github.io/synthetic-assignments/contents/心理学/> からアクセスできます。

担当教員 河瀬 諭

- ・多様な学生の行動や特徴とそのイメージにおける世代間による差についての検討
- ・命名行為とコントロール欲求及び共感性の関連性について
- ・性格特性および音楽経験が音楽選好に与える影響
- ・店舗内照明の明るさがもたらす店舗選択行動への影響
- ・「ありがとう」と同時に湧き上がる「申し訳なさ」——謝罪的感謝表現の心理的背景と自尊感情との関連——
- ・男性の髪色と第一印象の関係について
- ・「推し活」が与える幸福感と社会的不安の関係
- ・音楽活動のパート選択による性格や他者からの印象の違い
- ・人為的・環境的な自由侵害が引き起こす心理的リアクタンス強度の比較
- ・日本語の暗記における押韻の効果について
- ・悲しみの重要性と感情の相互作用について——映画「インサイド・ヘッド」を通じて——
- ・15秒で何が伝わるのか——広告の目的と好感度増加の構成について——
- ・努力の最小限化は調査実施者によって減少させられるか
- ・音楽を聴取した年齢と長期記憶の関係

担当教員 山本 恭子

- ・ソーシャルサポートが及ぼす先延ばし過程の意識の変化の影響
- ・推しと恋人に抱く恋愛感情の違い
- ・きょうだいの障害の有無と家族関係が自尊感情に及ぼす影響の検討
- ・物語への没入傾向と性格特性の関連性の検討
- ・推し活と恋愛スタイルとの関連性
- ・入れ墨の種類と大きさが対人印象に与える影響
- ・環境音の聴取により想起される自伝的記憶や懐かしさについての検討
- ・スポーツ観戦関与と応援グッズ等の消費行動の関連
- ・対象者との親密性が妬み感情に及ぼす影響
- ・愛着スタイルが恋愛依存に与える影響の検討
- ・大学生の被服スタイルと恋愛傾向との関連性
- ・イラショナル・ビリーフと怒りの関連性
- ・夢想起と創造性との関連性
- ・内向性・外向性の性格特性が推し活に与える影響
- ・悪役の背景描写の有無が悪役の印象と物語に対する感情に及ぼす影響の検討

担当教員 小山 正

- ・パーソナリティ特性とリラックス感の関係性について
- ・養育態度・養育期待が青年期的人格形成に与える影響
- ・心中による虐待死と妊産婦の精神健康に関する検討——産後うつ・妊産婦の自殺と支援体制の課題——
- ・応援されない恋愛に依存する大学生とアイデンティティの関連
- ・社会と時代による不登校児童生徒の変化とその対策と支援
- ・SNS いじめと承認欲求の関係性について
- ・同一の方言使用話者, 異なる方言使用話者, 共通語話者に対する印象・心的距離の差異と今後の方言社会の検討
- ・ウィリアムズ症候群における視空間認知と言語発達との関連
- ・無意識が行動に及ぼす影響について
- ・精神健康に対して睡眠・運動が与える役割
- ・若者のタイプ名・メンタルヘルス用語の使用に見られる決めつけ傾向とその心理的背景
- ・いじめ問題に対する原因帰属の傾向
- ・大学生のパーソナリティとオンライン購買行動の関連
- ・出生順位と親の発達期待について
- ・少年非行と愛着の関係

担当教員 清水 寛之

- ・音楽を聴くタイミング、目的、ジャンルによる主観的幸福感の違い
- ・大学生のゲームへの動機づけとゲーム没入感との関連
- ・大学生における攻撃性と幸福感の関連
- ・大学生におけるパーソナリティの主体的変化と心理的影響の関連
——過去の「キャラ変」経験が現在の自己に及ぼす影響——
- ・心理職と医療職と児童福祉職から見た子どもの反抗の心理
- ・心理的ウェルビーイングは美容行為への関心と自己意識との関係にどのように関与しているのか
- ・日本企業における中国人従業員の定着と活躍に関する産業・組織心理学的文献検討
- ・大学生におけるメンタルタイムトラベル——個人的なつかしさと歴史的なつかしさの関連——
- ・大学生の反事実的思考と学習性無気力の関連性について
- ・マスコットキャラクターの特性がテーマパークのアトラクションの利用意欲に及ぼす影響
- ・PTSD と PTG を総合的に捉えた視点からの外傷体験後の心理的回復プロセス
- ・恋愛のイメージ・重要他者に対する再確認傾向および恋人関係における相手への依存との関連性
- ・ファッションへの没入度が自己有用感に与える影響

担当教員 石崎 淳一

- ・若年層におけるオーバードーズの要因と予防法の検討
- ・学生における公正世界信念と規範意識の関連
- ・幼児の音楽能力に関する心理学的研究
- ・ASD・ADHD 児・者と定型発達児・者との比較
- ・サイコパシー特性をめぐる心理学的研究の潮流
- ・スポーツ活動時の音楽利用の効果について
- ・AI と人間の共存における心理的影響——自己調整学習・認知的柔軟性・意思決定の自律性をめぐって——
- ・喫煙者におけるストレスとメンタルヘルスについての文献研究
- ・USJ のクルーの接客態度が来訪者の満足度・ロイヤルティ形成に及ぼす影響に関する考察
- ・日本人と韓国人の被服選択における性格と色嗜好の関連——文化間の差異の検討——

担当教員 村井 佳比子

- ・装いとしての体型とその心理的機能との関連
- ・幼少期の養育者の言葉がけと養育態度、および、青年期の日常生活スキルとの関連
- ・心理学におけるジェンダーに関する研究の動向
- ・中学生時代のスクールカウンセラーの印象と青年期の被援助志向性の関連
- ・オタクの消費行動についての研究
- ・大学生および大学院生の幸福感とその要因について
- ・大学生の学習時間に対する認識とテストへの態度との関連
- ・化粧行動と自己肯定感の関連
- ・大学生における対人不安意識の発達の变化に関する研究
- ・大学生における推し活とパーソナリティとの関連——心理的所有感と依存性に焦点をあてて——
- ・キャラクターの選好傾向とパーソナリティの関連
- ・注意力とセルフ・コントロールの関連
- ・中学校時代の主たる養育者に対する感情と大学生の適応感との関係
- ・日本における遺伝と環境に関する心理学的研究の動向
- ・夢の想起頻度および内容とパーソナリティの関連

担当教員 竹田 剛

- ・賞賛獲得欲求及び拒否回避欲求が衝動買いに及ぼす影響
- ・「変わりたい」という動機の種類と継続行動の関連性——自己変容志向性と変化対象に着目して——
- ・表示媒体と書き込みが理解と記憶に与える影響
- ・加害者が明確な性犯罪における被害者・加害者に対する第三者の態度——公正感受性との関連——
- ・子ども観と情動的共感性との関連
- ・社会現場における増加主義者と実体主義者の相性に関する検討

- ・デジタルゲームの使用時間及び使用者の評価がパーソナリティへ及ぼす影響
- ・自尊感情が孤立への不安に及ぼす影響
- ・親密度と対人不安が対人葛藤方略選択に与える影響
- ・現代の大学生性行動の二極化の要因とパーソナリティの関連
- ・アルバイトと私生活における行動傾向の差と他者評価懸念の関連
- ・自己愛傾向と同調志向の関係について
- ・大学生の自意識による被服への関心への影響
- ・青年期における周囲の自律性援助の程度が及ぼす個人志向性・社会志向性の形成への影響

担当教員 定政 由里子

- ・寒色の色情報が人物の印象に与える影響について
- ・大学生が親から感じる期待と出生順位が大学生の自尊感情に与える影響の検討
- ・大学生の「傷つき体験」後の心的外傷後成長と心的外傷後低下が思いやり尺度得点に与える影響の検討
- ・自意識に対してきょうだいの有無が与える影響
- ・大学生における Instagram の利用と承認欲求との関連の検討
——養育者の養育態度と自己概念の明確性に着目して——
- ・親の夫婦仲が子どもの恋愛と結婚願望に及ぼす影響について
- ・着用している衛生マスクの色が人物の印象に及ぼす影響
- ・第一印象における表情と服装の影響
- ・父親との愛着関係が社会的迷惑行為に及ぼす影響についての研究
- ・自己認識欲求が各人間関係の適応に及ぼす影響
- ・ファンがファン対象に向ける好意の側面と性別による行動傾向の違い
- ・限定商品を選ぶ大学生のパーソナリティ特性
- ・失敗経験における感情表出傾向と表出対象が心理的ストレス反応に及ぼす影響について

担当教員 土井 晶子

- ・睡眠への影響の研究についての文献調査
- ・セルフ・コンパッションと家庭の雰囲気、生きがいの関係性について
- ・優柔不断と性格の5因子モデルとの関係
- ・青年期における対人恐怖と社会不安障害
- ・フォーカシング的態度、向社会的行動及びセルフ・コンパッションの関係の検討
- ・大学生の SNS 利用頻度による生活満足度と賞賛獲得欲求・拒否回避欲求について
- ・コラージュ作成体験による自己への気づきについて
- ・楽観性・悲観性の違いによる失敗経験の捉え方
- ・大学生の購買行動と性格特性の関連について
- ・大学生の海外志向と主観的幸福度・性格傾向との関連について
- ・手書き文字が印象形成に及ぼす影響
- ・推し活による生きがい感・対人依存欲求への影響
- ・自己肯定感が幸せへの恐れ・壊れやすさに及ぼす影響について
- ・箱庭フォーカシングの意義の検討

担当教員 道城 裕貴

- ・自尊感情と承認欲求の満たし方の関連
- ・ファイナンス効力感及びキャッシュレス決済利用と睡眠との関連
- ・癒しを感じる対象と共感性の関連
- ・コスプレの心理的効用の研究——コスプレイヤーの活動形態による比較——
- ・青年期女性における化粧行動と自尊感情の関連
- ・嫉妬感情と自己肯定感の関連
- ・過去の遊び経験と Big Five 及び自尊感情の関連 SNS の利用時間と若年層の妬みとの関連
- ・ADHD 概念の二つの拡張——DSM 改訂と SNS 表象からみる「自称 ADHD」——
- ・運動習慣と自己効力感及び楽観性の関連
- ・東京ディズニーリゾートの思い出入れにおけるバンドワゴン効果の検討

- ・服装が気分に与える影響
- ・成人の喫煙習慣とコミュニケーションスキルの関連
- ・ファン活動における心理的所有感と性格特性の関連
- ・休憩内容が前後の課題の成績に及ぼす効果について

大学生における Instagram の利用と承認欲求との関連の検討
——養育者の養育態度と自己概念の明確性に着目して——

C122047 山口 ななこ

本研究は、大学生における Instagram の利用と承認欲求との関連を検討し、さらに承認欲求の形成・強化に関与する心理的要因として、養育者の養育態度と自己概念の明確性に着目した。承認欲求は、賞賛獲得欲求と拒否回避欲求の二側面から捉え、Instagram の利用者群、閲覧のみ群、非利用者群での比較を行った。その結果、投稿を行う利用者は賞賛獲得欲求が有意に高いことが示された。一方、拒否回避欲求については利用形態による有意差はみられなかった。さらに、養育態度と承認欲求との関連を検討した結果、過保護的な養育態度認知は拒否回避欲求と正の相関を示した。自己概念の明確性は承認欲求の両因子と負の相関を示した。重回帰分析および共分散構造分析の結果、養育態度よりも自己概念の明確性の方がより承認欲求に影響を及ぼし、養育態度が自己概念の明確性を媒介して承認欲求に影響を及ぼす可能性が示唆された。今後は、性別比較や他 SNS との比較、父母別の養育態度、具体的利用行動指標、大学生以外の層への一般化を考慮した検討が課題となる。

加害者が明確な性犯罪における被害者・加害者に対する第三者の態度

——公正感受性との関連——

C122056 福元 夏希

本研究では、性犯罪被害者の矮小化や被害者非難が生じる背景を踏まえ、不同意性交罪と強盗罪に対する第三者の量刑判断、被害者非難、被害者共感、加害者への怒り、加害者共感が、犯罪の種類（不同意性交・強盗）、加害者 - 被害者の関係性、回答者の性別、および公正感受性（Justice Sensitivity: 被害者 JS・第三者 JS）によってどのように異なるかを検討した。大学生 123 名に 4 つのシナリオを提示して各尺度に回答を求め、3 要因混合分散分析と、犯罪別に公正感受性を独立変数とする重回帰分析を行った。量刑判断は不同意性交が強盗より重く、被害者非難は初対面×不同意性交の条件で男性が女性より高く、さらに被害者共感は女性においてのみ不同意性交で高いことを示した。第三者 JS が両犯罪場面で被害者非難/共感・加害者への怒り/共感に一貫して正の影響を示し、被害者 JS は概ね有意ではない一方、強盗罪の量刑判断に限り負の影響を示すことを明らかにした。性犯罪の被害者評価は文脈と性別の組み合わせで顕在化し、第三者 JS は不公正への関与を高める特性と示唆された。

「ありがとう」と同時に湧き上がる「申し訳なさ」
——謝罪的感謝表現の心理的背景と自尊感情との関連——

C122057 片岡 里佳

本研究の目的は、対人場面での謝罪的感謝表現を選択する際に抱く感情、特にネガティブな感情の存在と、それが自尊感情とどのように関連するのかを明らかにすることである。これにより、感謝表現における心理的背景を検討した。仮説として、謝罪的感謝表現を選択する人は、相手には申し訳なさ、自身には罪悪感を抱き、自尊感情が低い傾向があると想定した。大学生 35 名を対象として、質問紙調査を行った。参加者は、複数の対人場面が提示され、会話の空欄を自由記述で回答し、最後に自尊感情尺度に回答した。分析の結果、謝罪的感謝表現は相手・自分に対する項目、自尊感情尺度とも相関はみられなかった。また、感謝のみの時には、自分に「安心感」を感じやすく、謝罪のみの時には、相手に「感謝」を感じにくく、「尊敬」を感じやすかった。本研究は、感謝や謝罪の表現が場面やそのときの感情に基づく可能性を示し、対人コミュニケーションや自己理解などに貢献できる。

現代の大学生のサードプレイス
——研究の時代的推移と心理的機能——

8C24101 浅野 喬介

(指導教員 小久保 香江)

本研究は、日本における大学生を対象としたサードプレイス・居場所研究の動向を整理し、学術領域ごとの蓄積と社会的背景の変化、特に新型コロナウイルス感染症流行前後の影響を踏まえて体系的に把握することを目的とした。

方法として文献レビューにより先行研究を収集するため、Google Scholar および J-STAGE を用い、「大学生」「居場所」「サードプレイス」を検索語として文献探索を行った。検索結果から、書籍・解説記事等を除外し、学術論文に限定したうえで、大学生におけるサードプレイスが活動・支援・取り組みとして位置づけられる研究を抽出した。最終的に抽出された 20 編を対象とした。

得られた論文を年代区分（2000–2009, 2010–2019, 2020–2022, 2023–2025）に沿って整理し、併せて石山（2021）が提示する「テーマ性・地域性」と「個人のプライバシー・集団的交流」の二軸に基づく四類型（伝統的・演出された商業的・テーマ型・バーチャル）のサードプレイスに分類した。

結果として、2000 年代は概念導入と行動実態の把握が中心であったのに対し、2010 年代には学習・ストレス・地域との関係など、心理的・社会的機能へと射程が拡張した。さらに 2020–2022 年はコロナ禍の影響によりオンライン上の居場所が可視化され、2023 年以降はリアルとデジタルを往還する居場所（活動の再編やハイブリッド化）に関心が移行した。加えて、抽出論文の一部は心理尺度・心理概念を用いて機能を検討しており、ストレス反応や統制感、安心感・匿名性、所属感・自己有用感、回復環境、基本的信頼などが、サードプレイスの中核的な心理的作用として整理された。

以上より、大学生のサードプレイス研究は「どこにいるか」から「そこで何が満たされ、どのような関係性が生じるか」へと重点を移してきたといえる。今後は、四類型を固定的に扱うのではなく、学生が状況に応じて象限を行き来する動態や、主観的居心地・心理的機能の測定枠組みを精緻化することが課題となる。

中学生時の学校での経験が大学生の情動知能に及ぼす影響

8C24102 入江 菜生

(指導教員 村井 佳比子)

子どもたちにとって重要な「生きる力」を育むことは、基礎的な学力や生活習慣等を習得し、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、自己制御力を身につけ、他者と協働するためのコミュニケーション力や豊かな情動を育成するということである(文部科学省, 1996)。本研究は「生きる力」を育む要因を見いだすため、情動知能を手がかりに、中学生時の良好な学習経験と、学習以外の経験が大学生の情動知能に及ぼす影響を検討することを目的とした。仮説は、「中学生の頃の学習場面における随伴経験及びその他の学校生活での良好な経験が多いほど、大学生の時点での情動知能が高くなる」であった。また、中学生時の学習場面における随伴経験と学習場面以外の対人関係、部活動等の学校生活での経験に関連があるかどうかについても検討した。大学生・大学院生 300 名を対象に、学習場面における随伴経験(豊田・濱邊・浦, 2013)、情動コンピテンスプロフィール日本語短縮版(野崎・子安, 2015)、中学生用学校デイリーアップリフツ尺度(三浦, 2013)で構成された質問紙調査を実施した。分析の結果、中学生時の学習経験から大学生時の情動知能への影響は認められず、仮説は支持されなかった。一方で、自己領域の情動知能には「恋愛」の経験が影響し、他者領域の情動知能には「友人からの援助的なかわり」、「教師とのかわり」、「恋愛」の経験が寄与することが示された。これらの結果から、中学生時に友人の支援や自らの努力を通じて望む結果が得られた経験は、大学生における自己の情動への気づきや他者からの信頼と関連することが示唆された。また、学習経験と学習以外の経験との関連を検討したところ、中程度の関連が認められ、中学生時の学習経験は学習以外の経験を介して大学生時の情動知能に影響を与えている可能性が示された。以上のことから、情動知能の発達には学習経験のみならず、学習以外の多様な経験、特に他者に関心を持ち、信頼関係を構築することが必要であることが示唆された。思春期に差し掛かる中学生にとって、他者との交流による情緒発達の側面は非常に重要であり、特に友人や教師との関係性の中で、自分自身について、そして自分と他者との違いを理解することで情動知能は育まれるのではないかと考えられる。

日常的解離としての空想と攻撃性の経時的関連

8C24103 岡田 太陽

(指導教員 竹田 剛)

本研究の目的は、日常的解離の一形態である空想と攻撃性との関連について、縦断調査を用いて経時的な影響過程を明らかにすることである。解離は病的なものに限らず、健常者においても空想などの比較的軽度で一時的な体験として生じるとされている。先行研究では、日常的解離と攻撃性との関連が示唆されているものの、縦断調査を用いた検討は少なく、空想と攻撃性の経時的な因果関係や過程については十分に明らかになっていない。そこで本研究では、日常的解離の下位分類のうち「うわの空・空想」、特に空想に着目し、攻撃性と空想内容の経時的関連を検討することを目的とした。

調査対象者を私立大学に通う大学生とし、縦断的な質問紙調査を行った。連続する2時点の回答が得られた161名（男性60名、女性101名、平均年齢18.8歳）を分析対象とした。攻撃性の測定にはBAQ日本版Buss-Perry攻撃性質問紙を用い、「短気」「敵意」「身体的攻撃」「言語的攻撃」の4つの下位尺度を測定した。空想については、「現実には起こらないと自覚されている思考」を空想と定義し、最近の空想の程度および空想内における自傷度（心・身体）について、11件法を用いて測定した。

分析には交差遅延効果モデルを用い、攻撃性と空想内自傷度の関連を検討した。モデルの設定にあたっては、先行研究を踏まえ、各攻撃性から同時点の空想内自傷度への一方向のパスを設定し、統計的に有意でないパスを削除した上でモデルを作成した。

分析の結果、各攻撃性および空想内の自傷度は、T1からT2の同項目へのパスが示され、1週間後の同項目を予測することが明らかとなった。また、同時点において、T1敵意からT1空想内自傷度（心）への正のパス、T1身体的攻撃からT1空想内自傷度（身体）への正のパス、T1短気からT1空想内自傷度（身体）への負のパスが示された。さらに、T1空想内自傷度（身体）からT2言語的攻撃への負のパスが示された。また、空想内自傷度から同時点の攻撃性への一方向のパスを設定したモデルと比較した結果、各攻撃性から同時点の空想内自傷度への一方向のパスを引いたモデルの方が適合度が高かった。

以上のことから、攻撃性は同時点の空想内において自傷的な内容として表れること、また空想内の自傷度は一部の攻撃性と経時的に関連することが明らかとなった。

母親の過去の養育態度が大学生の自己効力感に及ぼす影響

8C24104 沖野 美優

(指導教員 石崎 淳一)

本研究の目的は、大学生を対象として、16 歳までに母親から受けた養育態度が、母親からの心理的分離、母親の価値観へのとらわれ、自己効力感および自尊感情にどのように関連するのかを明らかにすることである。先行研究では、親の養育態度が子どもの心理的側面に影響を及ぼすことが指摘されているが、母親の養育態度の質に着目し、さらに子どもの性別による影響の違いを同時に検討した研究は十分とはいえない。そこで本研究では、母親の養育態度を Parental Bonding Instrument (PBI) の養護因子および過保護因子の 2 因子から 4 類型に分類し、娘と息子への心理的影響の差異について検討することを目的とした。

調査対象者は大学生 213 名 (男性 80 名, 女性 133 名, 平均年齢 18.8 歳, $SD=1.02$) であり、2025 年 6 月に Web による質問紙調査を実施した。調査には、母親の養育態度を測定する PBI, 自己効力感を測定する GSES, 自尊感情尺度, 母親からの心理的分離尺度, 母親の価値観へのとらわれ尺度を用いた。PBI の養護因子および過保護因子について中央値を基準に高群・低群に分類し、「情愛と自立承認」「情愛と過保護」「無関心」「冷淡と干渉」の 4 群を作成した。分析は、全体および性別 (娘・息子) ごとに分散分析および多重比較を行った。

分析の結果、母親の養育態度と母親からの心理的分離との関連については、全体および性別のいずれにおいても有意な差は認められなかった。一方、母親の価値観へのとらわれについては、全体および娘において、「情愛と過保護」および「冷淡と干渉」が「情愛と自立承認」よりも有意に高かった。自己効力感については、全体では「冷淡と干渉」群が最も低く、娘では養育態度による有意な差が認められたが、息子では認められなかった。自尊感情については、全体および娘では「冷淡と干渉」群が最も低く、息子では「情愛と自立承認」群が他群より有意に高かった。また、自己効力感と自尊感情の間には正の相関が認められた。

以上より、母親の養育態度は大学生の自己効力感および自尊感情と関連し、その関連の在り方には性差が影響する可能性が示唆された。本研究の意義は、母親の養育態度を 4 類型で捉え、自己効力感を中心に、青年期における心理的側面との関連を性差の観点から検討した点にある。一方で、本研究は母親の養育態度のみに着目している点や、回顧的質問紙調査である点に限界がある。今後は、父親の養育態度を含めた検討や、縦断的研究による因果関係の検討が課題として挙げられる。

日本における職場のメンタルヘルスに関する研究の動向と課題

8C24105 吉良 響

(指導教員 村井 佳比子)

日本では1980年代以降、長時間労働等の過重労働が深刻化し、1988年には「労働者の健康保持増進のための指針」が示された。その後、2011年には「心理的負荷による精神障害の認定基準」が策定、2015年には「ストレスチェック制度」の導入がなされる等、職場のメンタルヘルス対策は制度面で拡充され、2023年の「第14次労働災害防止計画」でもその重要性が再確認された。しかし、労働者は依然として強い不安・悩み・ストレスを感じており、COVID-19によるリモートワークの拡大もメンタルヘルス上の新たな課題を生んでいく。そこで本研究では、職場におけるメンタルヘルスに関する直近10年間の研究を概観し、今後の日本におけるメンタルヘルス対策の課題を明らかにすることを目的とした。CiNiiに登録されている2010年1月から2024年6月の論文を、キーワード「産業」「メンタルヘルス」で検索し、抽出された358編の論文のうち、学会発表論文等を除いた、調査対象者・組織の存在する調査研究96編を分析対象とした。分析対象の96編の論文について、厚生労働省(2017)を参考に、一次予防、二次予防、三次予防、その他に分類し、量的検討と内容に関する検討を行った。その結果、量的検討においては、一次予防に関する研究が多いことが示され、メンタルヘルス対策が一定の成果を上げたため、より予防が重視されてきていることが推測された。内容に関する検討においては、ストレスチェック制度導入以前の研究では、支援方法はシンプルなものが多かったが、ストレスチェック制度導入以後の研究では、支援方法に認知行動療法(CBT)が登場し、オンラインによるCBTの実用化に向けた研究が行われる等、多岐にわたる研究が示されていることが特徴となっていた。全体としては、実態把握のための調査報告が多いものの、徐々に介入研究や事例報告が増えており、発達障害やエッセンシャルワーカー等を対象とした研究が散見されるようになってくるなど、研究の多様性が高まりつつあることがわかった。しかし、勤労者個人のメンタルヘルス・リテラシーの向上に関する研究や性的マイノリティを対象とした研究等は見られなかった。今後、これらに関する研究が進み、相互理解が深まることによって、誰にとっても働きやすい職場を目指すことにつながるのではないかと考えられる。

心が動く体験は自己概念形成に影響を与えるか

——読書体験を通じて——

8C24106 菅野 真愛

(指導教員 山本 恭子)

感動体験を通じて、自己について考えることを経験することがある。本研究では、読書体験によって生じた感動が自己概念を変容させるかについて、3つの研究を行った。

研究1の目的は、「心が動く」・「感動」の類義語の意味や概念の構成について検討することであった。成人376名を対象に、「感動」やその類義語に対して自由連想法で回答を求めた。計量テキスト分析した結果、「心が動く」は「感動」と類似している一方、行動や変化に対して使う点で異なることが示された。すなわち「感動」を主軸に付属した要素によって言葉の使い分けがされているといえる。研究2の目的は、読書によって「心が動く」際に生じる要因の概観を検討することであった。大学院生9名を対象に、最も心が動いた本について半構造化面接を実施した。結果より、印象に残っている部分を感想の主軸とし、それに付随する形で影響や情動の変化が見られること、受容感や安心感を得られていることが明らかとなった。研究3の目的は、一番心が動いた本とそれ以外の本に対する読者の感情の動きや、自己変容への影響について検討することであった。18～30歳の成人178名に、「一番心が動いた本」または「最近読んだ本」について、感動測定尺度、文学読書体験尺度、移入尺度、自己変容に関する項目へ回答を求めた。その結果、「一番心が動いた本」群と「最近読んだ本」群の間で感動得点に関する差は認められたが、読書体験や没入感、自己変容の尺度においては差が認められなかった。このことから、感動自体はしても自己変容に関する感情が想起するほどではなかったと考えられる。一方で、「一番心が動いた本」群では感動得点と自己変容への志向性との間に有意な正の相関が認められ、感動したという主観が強い人ほど、変容への動機付けが行われることが示された。

読書体験を通じた「心が動く」体験とは、物語の内容や登場人物に対して、自分自身と比較・関連させることで生じるものであり、自己概念の変容に対する動機づけになりうる体験であると考えられる。つまり、即時的な影響ではなく、経年的な影響がもたらされる場合があり、後年振り返った際に読書体験がきっかけとして挙げられることがあるといえる。今回の調査では当時の読書体験を想起させて実施したため、記憶の変容や美化など、感動直後の状況とは異なる状況であった。今後、文学的感動における直後の影響を測る必要や、安心感や受容感を焦点にした検討が必要であると考えられる。

コロナ禍におけるポジティブな捉え方の検討

8C24107 津田 凜

(指導教員 竹田 剛)

新型コロナウイルスは2019年12月から流行し、全世界に深刻な影響を及ぼした。日本では、感染拡大を防ぐために外出自粛やオンライン化など生活様式の大きな変容が求められ、多くの人々が心理的な負担や社会的制約を経験したことで、不利益を受けたと捉えていることが報告されている。一方で、家族と過ごす時間の増加や通勤負担の減少など、肯定的に捉えられる側面も存在していることが示されている。しかし、こうしたポジティブな捉え方の背景にどのような文脈があるのかについては十分に明らかにされていない。そのため、個々の語りがどのような価値観や経験によって構成されているのかを検討する必要がある。そこで本研究では、コロナ禍の経験がどのような価値観や意味づけのもとで、ポジティブに捉えられているのかを明らかにすることを目的とした。本研究では、2020年度に大学へ入学した5名を対象に半構造化面接を行った。初めに「コロナ禍で良かったこと」を5つ程度挙げてもらい経験想起を促し、その後インタビューで得られた語りから、語り手が経験をどのように意味づけているかを読み取れる箇所をナラティブとして抽出し、内容の共通性・類似性にもとづいてテーマ化を行った。ナラティブ分析を通して、語りに織り込まれた価値観や背景的な文脈を解釈し、ポジティブな捉え方に至った背景を検討した。

分析の結果、語りには《①人間関係において改めて気づいたこと》《②自分について新たに理解したこと》《③新たに組み組めたこと》という3つのテーマが抽出された。テーマ①では、友人関係の再評価や家族との時間の価値の再認識がみられ、制約状況が大切な人間関係を意識化させていた。テーマ②では、コロナ禍で浮き彫りになった他者との価値観の違いや生活様式の変化が、自身の行動傾向・興味・対人方略の理解につながっていた。テーマ③では、余白や既存の活動形態の崩れが、新たな挑戦や主体的行動を生み出す契機となっていた。これらの語りからは、外的制約が内的探求を促し、自己理解や関係性の見直し、行動生成を支える意味づけの背景が読み取れた。以上の結果は、コロナ禍が単なる不利益ではなく、個人の価値観や自己理解が再編される文脈として機能していた可能性を示す。本研究は、ナラティブ分析を通じて、ポジティブな捉え方が形成される具体的プロセスを明らかにした点に独自性があるといえる。今後は、対象者の多様化や定量的手法との併用を通して、こうした文脈の一般性を検討することが課題であると考えられる。

年期の心的外傷後成長 (PTG) に関わる心理的要因の検討

8C24108 西川 愛優

(指導教員 石崎 淳一)

本研究では、日本における心的外傷後成長 (PTG) 研究の特徴を整理し、あわせて大学生を対象とした調査により、PTG と PTSD 症状、反すう、ソーシャルサポートの関連を検討することを目的とした。従来、ストレス体験が精神的健康に及ぼすネガティブな影響に関する知見は蓄積されてきた一方で、近年はストレスフルな体験やトラウマ的体験を契機として肯定的変化が生じることが示唆されている。Tedeschi & Calhoun (1996) が提唱した PTG は、苦痛を伴う出来事を通じた価値観や対人関係の変容などの心理的成長を指す。しかし PTG 研究では、扱われる出来事が必ずしも PTSD 診断で想定されるような生命の危機を伴う外傷体験に限定されず、挫折体験や日常的ストレスを含む広義の体験が対象となる点が特徴である。さらに PTG 測定に広く用いられる心的外傷後成長尺度 (PTGI) は、因子構造や使用方法が研究により異なることが指摘されている。

そこで、研究 1 では、日本語文献を対象に PTGI を用いた研究をレビューし、発行動向、PTG 研究で扱われる出来事の特徴、PTGI の運用および因子構造の多様性、ならびに PTSD 症状 (IES-R) との関連について整理した。その結果、日本の PTG 研究では災害・死別に加えて、いじめ、学業・受験、就職活動、スポーツ障害など幅広い出来事が扱われており、出来事の聴取方法 (自由記述/リスト選択) や体験時期の設定も研究間で多様であった。また PTGI の因子構造や下位因子の扱いも一様ではなく、PTGI と IES-R の関連は正・負・無相関が混在し、一貫した傾向は認められなかった。研究 2 では、大学生 175 名を対象に、「これまでの人生で最も辛かった・大変だった出来事」を自由記述で聴取し、IES-R、PTGI-J、出来事関連反すう尺度 (ERRI)、Duke Social Support Index (DSSI) を用いた質問紙調査を実施した。相関分析の結果、IES-R と ERRI に有意な中程度の正の相関が認められ、PTGI-J は ERRI および DSSI と有意な正の相関を示した。特に PTGI-J の 4 下位因子はいずれも意図的反すうと有意に関連し、出来事を意図的に振り返り意味づけようとする認知的過程が PTG に関与する可能性が示唆された。一方で、PTGI-J と IES-R の関連は有意ではなく、IES-R のカットオフ (25 点) による高低群比較でも PTGI-J に差はみられなかったが、ERRI の合計点と下位因子の意図的反すうでは群間差が認められた。さらに、単発的出来事の経過時間は各尺度と弱い負の相関を示し、時間の経過に伴いストレス反応だけでなく反すうや PTG も低下する傾向が示された。以上より、PTG は出来事の深刻さそのものよりも、反すうや情緒的支援に支えられた意味づけ過程と関連する可能性が示された。

複数回の箱庭制作が内的体験の言語化を促す効果
——箱庭療法面接のための体験過程スケールを用いて——

8C24109 西川 万梨香

(指導教員 難波 愛)

本研究は、クライアントとセラピストが一緒に行う遊びを通して体験を共有し、それについて短めにリアルタイムで語り合う「横並びの関係」が自身の体験を物語ることを促す要因として有効であるという鍋田（2007）の知見を基に、カウンセリング内で「横並びの関係」と同等の効果を得られる方法を検討した。第一に作り手と見守り手がいわば「横に並んで」制作を見守る、第二にセラピストとクライアントが体験を共有し互いに影響を与えることができる、第三に遊びを通して内的体験の言語化を促すという3点から、箱庭制作が「横並びの関係」と同等の効果をj得る方法と仮定し、実験を行った。

具体的な実験内容は、研究参加者3名に対して3回の箱庭制作のセッションを行い、その作品と制作過程に対する語りの内容を藤岡・石田（2012）が作成した箱庭療法面接のための体験過程スケールを参照し分析した。

結果として、研究参加者3名には、セッションを重ねるにつれて【評価基準段階5：箱庭について探索的に表現する発言】または【評価基準段階6：箱庭制作を通して新たな感情や体験に気づいた発言】に該当する語りが増加し、【評価基準段階4：箱庭に対する製作者の感情を語った発言】に該当する語りは減少する傾向が共通して認められた。そのため、仮説の『箱庭制作を行うことでより詳しい内的体験が語られるようになる。』は一部支持され、箱庭制作を行うことによって、箱庭制作者がそれまで意識に上がっていなかった内的体験に目を向け、表現する動きが増加したと考えられる。一方で、仮説とは異なる【評価基準段階2：箱庭制作について単純に説明した発言】が途中で増加した変化については、自身を表現することによる不安や葛藤から意識的統制を利かせたことが考えられる。顕著に内的体験が深まる語りが見られなかった研究参加者においては、セッションを重ねることで"意識的認識を超える自分自身"を許容している状態に変化していき、その際に感じた違和感や当惑を【評価基準段階5：箱庭について探索的に表現する発言】に含まれる曖昧な表現として語ったのではないかと考えられる。以上の結果から、箱庭制作を何度か体験してもらうことで、徐々に内的体験の表出が見られると期待される。クライアントに自由に表現することを体験させることで、今まで気づかなかった自身の感情の変化により深く触れるようになり、徐々に内的体験の表出を促すことができると考えられる。

非行の背景要因が非行少年に対するイメージおよび処罰感情に及ぼす影響

8C24110 早川 小夏

(指導教員 山本 恭子)

本研究では、非行の背景要因が非行少年に対するイメージや処罰感情に及ぼす影響について検討を行った。非行少年の背景要因を被虐待経験と発達障害の2つに絞り、その中でも特に非行少年において割合の多い身体的虐待と非行へと至るパターン（DBD マーチ）が指摘されている ADHD を扱った。20 歳から 69 歳の一般成人 922 名（男性 454 名、女性 468 名）を対象に、質問紙調査を行った。質問紙では、被虐待経験（あり・なし）× 発達障害（あり・なし）の条件に基づく少年犯罪の架空事例を提示し、事例の非行少年に対するイメージ評価として、理解不能イメージ尺度と可塑性イメージ尺度、および処罰感情尺度への回答を求めた。また、処罰感情に影響することが知られている正当世界信念尺度も測定した。年代、被虐待経験の有無、発達障害の有無を独立変数、各下位尺度の平均得点を従属変数とする 3 要因分散分析を行った。その結果、理解不能イメージ尺度、可塑性イメージ尺度、処罰感情尺度において被虐待経験要因に有意な主効果が見られた。この結果から、被虐待経験の情報がない場合に比べてある場合の方が、非行少年について、理解可能な存在であり、適切な環境や働きかけを受けることでよい方向に変わることができると考えていることが示唆された。また、被虐待経験の情報がある場合はない場合と比較して、処罰感情の程度が低いことが示されたが、「どちらでもない」の回答が多く、擁護的な評価であると強く言えない結果となった。少年の加害的側面と被害的側面の情報から、罰だけでなく支援の必要性も考えられたが、本研究では傷害事件といった処罰感情が高まることが予測される犯罪を扱ったため、少年の背景から支援の必要性を感じつつも、評価としては中程度にとどまったことが考えられる。一方、発達障害要因について、全ての尺度において有意な差は見られなかった。この結果について、ADHD に関する知識の程度の低さが、ADHD の情報をどう評価してよいか分からないといった態度に繋がったと推測される。そのため、擁護的なイメージ評価にも否定的なイメージ評価にも繋がらず、少年に対する処罰感情も中程度であった可能性が考えられる。本研究では、非行少年の被害性や発達の困難さを示すことで処罰感情を中程度にとどめる結果となったが、非行少年の被害的側面について今後さらに詳しい情報提示を行うことで処罰感情を抑えるだけでなく、支援の必要性の認識を高めることができると考えられる。

ソーシャルサポートが職業性ストレスとワークエンゲイジメントに与える影響

8C24111 正岡 奏汰

(指導教員 山本 恭子)

本研究の目的は、上司および同僚からのソーシャルサポートがワークエンゲイジメントに与える影響について、職種による違いに着目しながら検討することであった。近年注目されているワークエンゲイジメントは、仕事に対する肯定的な心理状態であり、仕事の要求度やソーシャルサポートとの関連を説明する枠組みとしてJD-Rモデルが用いられている。しかし、職種によってソーシャルサポートの機能が職種別にどのように異なるのかについては、十分に検討されていない。そこで本研究では、日本の企業で働く労働者1,259名を対象にWeb調査を実施し、営業、販売／サービス、事務の3職種を分析対象とした。仕事の要求度およびストレス反応の測定には職業性ストレス簡易調査票を、ワークエンゲイジメントの測定には日本語版UWES短縮版を用いた。また、ソーシャルサポートについては、上司および同僚をサポート源として想定し、知覚されたサポート尺度を用いて測定した。分析は相関分析、分散分析、共分散構造分析を用いて行った。

相関分析の結果、労働者全体および職種ごとのいずれにおいても、仕事の要求度はストレス反応と正の相関を示し、ワークエンゲイジメントおよび上司・同僚サポートとは負の相関を示した。ワークエンゲイジメントはストレス反応と負の相関を示し、上司サポートおよび同僚サポートとは正の相関を示した。分散分析の結果からは、仕事の要求度、ストレス反応、ワークエンゲイジメント、上司サポート、同僚サポートの平均値に職種差が認められた。共分散構造分析の結果、全体では、仕事の要求度がストレス反応を高め、ワークエンゲイジメントを弱めること、上司サポートと同僚サポートがワークエンゲイジメントを高めること、上司サポートがストレス反応を弱めること、ストレス反応がワークエンゲイジメントを弱めることが示された。一方、職種別の分析では有意となるパスに違いがみられた。営業および事務では、上司サポートがワークエンゲイジメントに正の影響を与える一方、同僚サポートの影響は有意ではなかった。販売／サービスでは、同僚サポートがワークエンゲイジメントを高め、ストレス反応がワークエンゲイジメントを低下させるパスが有意となった。

以上の結果から、JD-Rモデルは職種を問わずワークエンゲイジメントを一定程度説明できる枠組みであることが示唆された。一方で、ソーシャルサポートが仕事の資源として機能するあり方は、職種ごとの就業特性や人間関係の在り方を背景として異なる可能性が示された。

青年期のひきこもりの回復過程における社会活動参加の意義

8C24112 松本 公平

(指導教員 難波 愛)

本研究は、青年期におけるひきこもりの回復過程に着目し、とりわけ「社会との再会段階」における社会活動参加が、当事者の心理的回復にどのような意義を持つのかを明らかにすることを目的とした。近年、日本においてひきこもりは長期化・高齢化の傾向を示しており、8050 問題に代表されるように社会的課題として深刻化している。こうした状況を背景に、ひきこもり支援は単なる就労・就学復帰を目標とするのではなく、当事者の心理的回復過程を踏まえた支援のあり方が求められている。本研究では、厚生労働省

(2010) が示す「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」における四段階モデルのうち、「社会との再会段階」に焦点を当て、文献研究を通じて理論的検討を行った。第 2 章ではひきこもりの定義や日本における歴史の変遷、不登校との関連を整理し、第 3 章では青年期の発達課題やパーソナリティ特性とひきこもりとの関係を検討した。第 4 章では地域におけるひきこもり支援の実態を概観し、特に居場所支援や社会活動が果たす役割を整理した。第 5 章では、ひきこもりからの心理的回復を理解する枠組みとして、Leamy ら (2011) の CHIME フレームワークを援用し、国内外の先行研究をもとに回復過程を検討した。その結果、社会活動は単なる行動変容や社会復帰の手段ではなく、他者との関係性を再構築し、自己を再び意味づける過程そのものであることが示唆された。すなわち、社会活動参加は、Connectedness (つながり) や Identity (自己の再確立) といった心理的回復の中核的要素を支える実践として位置づけられる。第 6 章の考察では、社会との再会段階において、家庭と社会をつなぐ「中間的・過渡的な場」への参加が、当事者の主体性や自己肯定感の回復を促す意義について論じた。本研究は文献研究に基づく理論的検討にとどまるが、社会活動参加を社会に戻るための手段ではなく、社会の中で自己を再構築する場として再定義した点に意義がある。今後は、当事者への質的インタビューを通じて、本研究で示した視点を実証的に検討していくことが課題である。

発達障がいのある人の就労継続に必要な支援の検討

8C24113 森田 夕稀

(指導教員 土井 晶子)

本研究の目的は、発達障がいのある人の就労の現状について整理を行い、そのうえで、就労定着および就労継続に必要な支援について検討を行うことである。発達障がいのある人の雇用は拡大している一方で、勤続年数の短さや正社員雇用の少なさ、昇進の困難さが示されている。先行研究では、就労移行支援については研究が蓄積されているものの、就労継続や就労定着に関する研究は十分とはいえず、研究が途上である。

本研究では文献調査により、まず、発達障がいの特性、就労場面での困難、そして支援の現状について整理した。特性として、対人関係の難しさ、注意の持続の難しさ、突発的な変化への不適応などが示されていた。併せて、得意領域における高い集中力や規則性への強さなど、特性の強みも示されていた。これらのことから、特性について概説するだけでなく、業務上想定される特性による具体的な困難場面とその対策についても併せて記載することが就労においては重要であることが示唆された。

次に、法制度と就労系障害福祉サービスを整理した。障害者雇用率制度の引き上げに伴い雇用数は増加しているが、就労定着を支える仕組みは十分とはいえない。就労移行支援、就労継続支援 A・B 型、就労定着支援が存在するものの、特に就労定着支援は自己負担の発生等から利用が伸びず、長期的な定着支援の基盤が弱いことが示された。2025 年施行予定の就労選択支援は、適性評価とサービス選択を支援する新たな仕組みとして期待される。

離職要因の整理では、人間関係や仕事内容の不一致が中心的な理由であり、発達障がいのある人はストレスに脆弱でセルフマネジメントが難しいことが示されていた。職業生活の満足度では「周囲の理解」「相談できる相手の存在」が重要因子であり、対人関係の質が就労継続の鍵を握ることが明らかとなった。ジョブコーチ支援については「人間関係・コミュニケーションの相談支援」への期待が高い一方で、実際の担当者は専門資格を持たない者が多く、アセスメントや特性に応じた支援を行うための専門性に課題があることが示された。

以上より、発達障がいのある人の就労継続を支えるためには、特性理解と合理的配慮だけでなく、長期的な相談支援と人間関係調整を担う体制が不可欠である。特に、セルフマネジメント困難や人間関係のストレスに対応できる専門的支援の不足が現状の大きな課題であり、心理職がその一端を担う可能性が考えられる。制度的支援の拡充と合わせて、継続的な対人サポートの仕組みを整えることが、今後の重要な方向性となる。

曖昧さへの態度および認知的完結欲求の 2 軸から見る問題解決能力と日常生活における
フォーカシング的経験 ——ネガティブ・ケイパビリティの観点から——

8C24114 山野 未来

(指導教員 土井 晶子)

不確実さに耐える能力として、ネガティブ・ケイパビリティ (NC) が注目されている。本研究では、NC の一側面と捉えられる曖昧さへの態度 (享受, 受容, 不安, 統制, 排除) と、曖昧さ耐性の対照的概念と考えられる認知的完結欲求に着目し、これらと問題解決能力の関連について定量的に検討し、また日常生活におけるフォーカシング的経験が曖昧さへの態度および認知的完結欲求に与える影響についても検討した。

大学生 319 名を対象に、曖昧さへの態度尺度、認知的完結欲求尺度、SPSI-R 日本語版、FES-TR を用いた質問紙調査を実施した。結果、享受が高い人は曖昧さを肯定的に捉え、合理的な問題解決方略を取る傾向が示された一方、受容が高い人はポジティブな問題志向を持つが、衝動的／不注意型問題解決を取る傾向が見られ、直感に依拠しやすいと推測される。不安が高い人は、曖昧さを脅威として捉え、問題解決を回避することが示唆された。対して、統制、排除が高い人は、不安が高い人と同様にネガティブな問題志向を持つものの、合理的問題解決を取る傾向が見られ、曖昧さを排除、統制しようとする態度が問題解決行動を促進する可能性が示された。認知的完結欲求においては、認知的完結欲求が低い人は、享受、受容が高い人と類似した問題解決能力を持つ傾向があると予測していたが、実際には、ネガティブな問題志向を持ち問題解決に回避的であることが示唆された。以上より、認知的完結欲求の低さと、享受、受容の高さは、曖昧さに直面した際の態度として差異があり、NC は、これらの曖昧さに対する態度 (享受, 受容) や、耐性を内包する概念であると考えられた。

また、フォーカシング的経験の影響については、曖昧な状況や、フェルトセンスを確かめる段階では、一時的に曖昧さへの否定的態度が向上する可能性があるが、問題や感じたものとの心理的距離の調節を行ったり、感じたものを吟味することで、曖昧さへの否定的態度の減少および、肯定的態度の向上が示唆された。以上より、不確実さと上手く付き合うための心理的資源として、NC は重要な概念であり、その NC を育むにあたり、フォーカシングが貢献できると推察される。

学生のボランティア活動経験における自己成長と継続動機

8C24115 横山 未来

(指導教員 小久保 香江)

近年、学生のボランティア活動の動機および活動から得られる成果に「自己成長」がある。また、活動の継続には自己成長に加え社会貢献のような利他的な実感も得られている可能性が示されている。まず、ボランティア活動経験のある大学生を対象に、自己成長の内容を確かめるための予備調査を実施した。結果、ボランティア活動で得られたと実感しているものに近い能力として、社会人基礎力があることが明らかとなった。

そこで本研究では、社会人基礎力尺度を用い、学生のボランティア活動経験の有無と自己成長について検討することを目的とした。仮説は「ボランティア活動経験がある人は、活動経験のない人に比べて、社会人基礎力尺度の得点が高い」であった。また、ボランティア活動継続動機測定尺度を用い、ボランティア活動の継続意志と動機についての検討も行った。仮説は「ボランティア活動の継続を望む人は、利他的および利己的な動機の得点が高い」であった。

学生 350 名（ボランティア活動経験あり：128 名、経験なし：222 名）を対象とした。社会人基礎力尺度に関する因子分析では、「伝える力」「遂行する力」「協調する力」の 3 因子が抽出された。「遂行する力」「協調する力」において、ボランティア活動経験者の得点が有意に高く、これらの社会人基礎力の実感が得られていると評価していることが示された。よって、仮説「ボランティア活動経験がある人は、活動経験のない人に比べて、社会人基礎力尺度の得点が高い」は一部支持された。加えて、「協調する力」は、ボランティア活動以外の課外活動経験によっても実感されていることが示された。

続いて、ボランティア活動経験者を対象に継続意志と活動継続動機を検討した。継続意志がある人は動機も高く、「自己志向的動機」「他者志向的動機」「活動志向的動機」の全てにおいて、「継続したい」「どちらとも言えない」「継続したくない」の順に有意に得点が高く、継続を望む人は様々な動機を持っていることが明らかとなった。よって、仮説「ボランティア活動の継続を望む人は、利他的および利己的な動機の得点が高い」は支持された。

このことから、ボランティア活動は学生が社会に出ていく前に成長を実感できる機会のひとつになっていると考えられ、学生教育のボランティア活動における社会人基礎力育成効果の根拠を示すことに貢献する結果が得られた。加えて、その成長の支援にあたっては学生ボランティアの動機の多様性を理解することが重要であることも示唆された。

2025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)

土井 晶子 (どい あきこ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・青年心理学
- ・心理学的支援法Ⅰ
- ・心理実習Ⅰ
- ・心理実習Ⅱ
- ・社会の中の心理学Ⅴ
- ・キャリア・インターンシップ
- ・心理学発展ゼミナールⅠ (心理学発展演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅡ (心理学発展演習Ⅱ)
- ・卒業論文

[大学院]

- ・心理実践実習Ⅰ
- ・心理実践実習Ⅱ
- ・心理実践実習Ⅲ
- ・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

- ・心理学研究科大学院生のスーパーバイザー
- ・心理学研究科大学院生有志との Gendlin 理論勉強会の開催
- ・大学院修了後研修会での卒後教育講義 (「産業領域におけるメンタルヘルス研修の方法」)

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・川島 梨瑛・土井 晶子 (2025). 公認心理師養成課程における実習指導者実習において発達相談を担う意義 教育開発ジャーナル, 16, 49-55.
- ・高松 里・土井 晶子・木村 太一・井内 かおる (2025). 重要な過去経験を言語化する——ナラティ

ヴ・アプローチとしての「ライフストーリー・レビュー」—— 神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター紀要, 19, 1-17

- ・土井 晶子 (2025). ライフストーリー・レビューと未完了のプロセス——体験過程理論の視点から—— 神戸学院大学心理学研究, 8, 93-98.

3. 学会・研究会発表

- ・土井 晶子 (2025). ライフストーリー・レビューをフォーカシング／体験過程の視点から見る 日本人間性心理学会第44回大会自主シンポジウム「重要な過去経験の言語化」と言語化以前の諸感覚：ライフストーリー生成に関わる、未完了のプロセス・絵画表現・旅・自然 話題提供者 (8月30日 愛知淑徳大学にて)

4. その他

- ・(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

- ・『人間性心理学研究』論文査読
- ・『Person-Centered & Experiential Psychotherapies』論文査読

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「心のエネルギーの育て方：自分と他者を支えるメンタルケア」(大阪産業保健総合支援センター主催 5月22日・6月12日・7月10日・12月8日 エルおおさかにて)
- ・「心の余白を取り戻す：セルフケアとセルフ・コンパッション」(大阪産業保健総合支援センター主催 7月31日・8月20日・11月11日 エルおおさかにて)
- ・「こころの余白を取り戻す：毎日を軽やかに生きるために」(神戸学院大学土曜公開講座 11月8日 ポートアイランドキャンパスにて)

- ・「自分を大事にする秘訣：セルフケアとセルフ・コンパッション」(社会医療法人 ONE FLAG 主催 11 月 15 日 牧在宅ケアにて)
- ・「こころの余白を取り戻す：毎日を軽やかに生きるために」(兵庫産業保健総合支援センター主催 12 月 9 日 兵庫県医師会館にて)
- ・「こころの片付け術 ～毎日を軽やかに生きるために～」(一社)大阪府社会保険協会主催 令和 7 年度メンタルヘルスセミナー 12 月 9 日 大阪府社会福祉会館にて)
- ・「病気のこどもへのフォーカシング指向アートセラピー」(仮題)(講師:Berta Poey-Canella)」通訳(こどもとフォーカシング研究会主催 3 月 20 日 オンライン)

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

- ・「一日一度 ひとやすみ～21 日間のセルフケア・コース～ アン・ワイザー・コーネルのビデオセミナー (2)(講師:Ann Weiser Cornell)」翻訳・通訳 発行:フォーカシング・プロジェクト

【大学運営】

1. 学内委員

- ・男女共同参画運営委員
- ・神戸学院評議員大学区選挙管理委員会 副委員長
- ・心理臨床カウンセリングセンター長

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会委員
- ・学部・研究科実習運営委員
- ・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

道城 裕貴 (どうじょう ゆき)

【教育活動】

1. 担当科目

【学部】

- ・教育・学校心理学Ⅱ(教育)(教育心理学(教育・学校心理学))(教育心理学(資格))
- ・心理学入門実習Ⅲ
- ・心理演習Ⅰ(専門職心理演習)(専門職心理演習Ⅰ

(心理演習))

- ・心理演習Ⅱ(専門職心理演習)(専門職心理演習Ⅱ(心理演習))
- ・心理学発展ゼミナールⅠ(心理学発展演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅡ(心理学発展演習Ⅱ)
- ・卒業論文
- ・教育実習事前・事後指導(資格)

【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
- ・心理実践実習 B
- ・心理学演習Ⅰ
- ・心理学演習Ⅱ
- ・心理学特別演習Ⅱ

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

- ・四元 照道・道城 裕貴(2025). 定時制高校生における生活実態と学校適応感との関連——学校適応感尺度 ASSESS による検討—— 神戸学院大学心理学研究, 8, 11–19.

3. 学会・研究会発表

- ・清水 寛之・村井 佳比子・道城 裕貴(2025). 大学運営による地域子育て支援拠点事業の展開——利用者調査および全国 web 調査に基づく参加学生のイメージ—— 日本教育心理学会第 67 回大会(10 月 11 日 アクトシティ浜松にて)
- ・四元 照道・道城 裕貴(2025). 定時制高校生の学校生活に関する認知と学校適応感との関連 日本教育心理学会第 67 回大会(10 月 11 日 アクトシティ浜松にて)

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

- ・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
- ・日本認知・行動療法学会第51回大会準備委員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「自校通級指導教室研修（事例検討）」（神戸市教育委員会主催 10月30日・11月27日 神戸市総合教育センターにて）
- ・「親と子のコミュニケーションの大切さ～支援者ができること～」（神戸市西区支援者連絡協議会 11月20日 神戸市西区役所にて）

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

- ・教務委員
- ・研究科自己点検評価委員
- ・教職教育センター委員
- ・教職課程小委員会委員
- ・カリキュラム・アセスメント担当委員
- ・障がい学生支援体制推進プロジェクトチーム委員

2. 学部内委員

- ・教育・研究委員
- ・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会委員
- ・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

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
- ・神経・生理心理学Ⅱ（神経）（神経心理学（神経・生理心理学））

- ・心理学入門ゼミナール（心理学入門演習Ⅰ）
- ・心理学基礎ゼミナール（心理学基礎演習Ⅰ）
- ・心理学専門ゼミナールⅠ（心理学専門演習Ⅰ）
- ・心理学専門ゼミナールⅡ（心理学専門演習Ⅱ）

【大学院】

- ・心理実践実習 C
- ・心理実践実習 D
- ・心理学演習 A
- ・心理学演習 B

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・大学院進学希望者のための英語論文講読会

3. 学外での教育活動

- ・日本私立学校振興・共済事業団「若手・女性研究者奨励金」選考委員

【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(2025). 検査・評価法（座長）第49回日本神経心理学会学術集会（9月18日 アクエリ姫路にて）
- ・長谷川千洋(2025). 他職種連携（座長）第49回日本高次脳機能学会学術集会（11月18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】

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
- ・日本高次脳機能学会 代議員
- ・臨床神経心理士資格認定・カリキュラム委員

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

- ・国立病院機構大阪刀根山医療センター 心理療法士

【大学運営】

1. 学内委員

- ・学部長
- ・評議員
- ・大学院委員
- ・自己点検評価委員

2. 学部内委員

- ・教育・研究委員
- ・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

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

なし

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（人体の構造と機能及び疾病）
- ・神経・生理心理学 I（生理）（生理心理学（神経・生理心理学））
- ・行動神経学
- ・高齢者心理学
- ・心理学実験 I（実習）（心理学基礎実験実習 I）
- ・心理学実験 II（実習）（心理学基礎実験実習 II）
- ・専門職心理実習 I（心理実習）
- ・専門職心理実習 II（心理実習）
- ・専門職心理演習 III（心理演習）
- ・多職種連携実践 D

【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

【大学運営】

1. 学内委員

- ・環境保全委員会委員
- ・省エネルギー推進委員会委員
- ・研究支援委員会委員

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会 委員長
- ・教育研究委員会委員

3. その他

なし

石崎 淳一 (いしがき じゅんいち)

【教育活動】

1. 担当科目

【学部】

- ・公認心理師の職責（心理専門職入門）
- ・心理学入門実習 A（心理学入門実習 I）

- ・心理実習Ⅰ（専門職心理実習Ⅰ）
- ・心理学基礎ゼミナール（心理学基礎演習Ⅰ）
- ・心理学発展ゼミナールⅠ（心理学発展演習Ⅰ）
- ・心理学発展ゼミナールⅡ（心理学発展演習Ⅱ）
- ・卒業論文
- ・多職種連携実践C

【大学院】

- ・心理実践実習Ⅰ
- ・心理実践実習Ⅱ
- ・心理実践実習A
- ・心理実践実習C
- ・心理学演習Ⅲ
- ・心理学演習Ⅳ
- ・心理学特別演習Ⅰ

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
- ・人間文化学研究科心理学専攻臨床心理学系及び心理学研究科修士（公認心理師等）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

- ・永井 マリア・石崎 淳一 (2025). 重症心身障害者のショートステイに伴う母親の心理面接の意義 日本心理臨床学会第44回大会（9月6日 神戸国際展示場にて）
- ・永井 マリア・石崎 淳一 (2025). QOL向上を目的とした職種間連携 日本重症心身障害学会第50回学術集会(11月22日 三重県総合文化センターにて)

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

- ・『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

- ・「コミュニケーション演習」(神戸市シルバーカレッジ 健康福祉／ライフ 講師 9月8日 シルバーカレッジにて)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

- ・「人間のライフサイクルと家族（連載①～③）」（『EN-ICHI オピニオン』9月3日, 11月19日, 1月）

4. その他

- ・明石市教育委員会（2025年度）明石市特別支援教育 巡回指導員
- ・山上 榮子・陶山 和美・心理学研究科院生らとアートセラピー等に関する研究会を実施した

【大学運営】

1. 学内委員

- ・心理学研究科長
- ・総合企画会議委員
- ・危機管理委員
- ・男女共同参画推進委員
- ・公益通報処理委員
- ・個人情報保護委員
- ・防火防災対策委員
- ・国際化推進委員
- ・全学研究推進委員
- ・公正研究委員
- ・研究助成金審査委員
- ・全学教育推進機構会議委員
- ・大学院委員
- ・心理学研究科自己点検評価委員（座長）

2. 学部内委員

- ・教育・研究委員
- ・人事調整委員
- ・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
- ・学部・研究科実習運営委員
- ・実習マニュアル委員

3. その他

なし

加藤 伸弥 (かとう しんや)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・社会・集団・家族心理学 I (社会・集団) (社会心理学 (社会・集団・家族心理学))
- ・心理学概論 (資格)
- ・心理学入門実習 C (心理学入門実習 IV)
- ・心理学実験 I (実習) (心理学基礎実験実習 I (心理学実験))
- ・心理学実験 II (実習) (心理学基礎実験実習 II (心理学実験))
- ・心理学専門実習 I
- ・心理学専門実習 II
- ・社会の中の心理学 I
- ・社会の中の心理学 II (心理学入門演習 II)
- ・社会の中の心理学 III
- ・社会の中の心理学 IV (心理学基礎演習 II)
- ・心理学入門ゼミナール (心理学入門演習 I)
- ・心理学基礎ゼミナール (心理学基礎演習 I)

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

- ・神戸女子短期大学総合生活学科 非常勤講師 (「恋愛心理学」)

【研究活動】

1. 著書

- ・加藤 伸弥 (2025). 社交不安の進化心理学的理解に向けて 野田 昇太 (監修) 社交不安症における認知行動療法——基礎研究から臨床実践まで—— (pp.158-169) 星和書店

2. 論文

- ・Kato, S., & Izumi, A. (2025). Development and initial validation of the Schadenfreude-by-Concern Inventory in a Japanese sample. *Personality Science*, 6, 27000710251340634. <https://doi.org/10.1177/27000710251340634>

3. 学会・研究会発表

- ・加藤 伸弥・澤田 匡人 (2025). 他者の成功に伴う痛みの諸相——グラックシュメルツと妬みの痛みの差異に関する探索的検討—— 日本感情心理学会第 33 回大会 (10 月 25 日 ライトキューブ宇都宮にて)

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

- ・日本パーソナリティ心理学会 広報委員
- ・日本パーソナリティ心理学会 機関誌編集委員
- ・日本パーソナリティ心理学会第 34 回大会ヤングサイコロジストプログラム 2025 広報担当
- ・『パーソナリティ研究』論文査読

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』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

なし

河瀬 諭 (かわせ さとし)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理学特論 II (心理学特論 IV)
- ・心理学専門実習 I
- ・心理学専門実習 II
- ・心理学入門ゼミナール (心理学入門演習 I)
- ・心理学専門ゼミナール I (心理学専門演習 I)
- ・心理学専門ゼミナール II (心理学専門演習 II)
- ・心理学発展ゼミナール I (心理学発展演習 I)
- ・心理学発展ゼミナール II (心理学発展演習 II)

・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

・河瀬 諭 (2025). 音楽の感性情報 和氣 典二・重野 純・村上 郁也 (編) 感覚・知覚心理学ハンドブック 第三版 誠信書房.

2. 論文

- ・Suwabe, K., & Kawase, S. (2025). High-groove music boosts self-selected running speed and positive mood in female university students. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1586484. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1586484>
- ・Kawase, S., & Eguchi, K. (2025). Impact of group dancing during Japanese festivals on people's sense of community. *Frontiers in Psychology*, 16, 1469066. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1469066>
- ・Jerjen, R., Bechtold, T., Hoesl, F., Etani, T., Kawase, S., Kilchenmann, L., Duman, D., & Senn, O. (in press). The Effect of Tempo Manipulation on the Urge to Move. *Music Perception*.
- ・Kawase, S., & Eguchi, K. (2025). Evoking nostalgia by presenting music hit charts. *PsyArXiv*. https://doi.org/10.31234/osf.io/34zqn_v1
- ・Kawase, S. (2025). Musical Groove on Emotion: Influence of Tempo and Chord Progression. *PsyArXiv*. https://doi.org/10.31234/osf.io/kdqgx_v1

3. 学会・研究会発表

・河瀬 諭 (2026). 踊れる音楽がヒットする？～ヒット曲の音響特徴とグルーブ～ 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 (1月24日 立命館大学にて)

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 (B) 「音楽に同期した身体運動による社会的な絆の形成プロセスの解明」 (研究代表者: 河瀬 諭, 2023 ~ 2025 年度)

・科学研究費補助金 挑戦的研究 (萌芽) 「音楽の一体感が生まれるメカニズム: グループ・フロー形成過程の解明」 (研究代表者: 河瀬 諭, 2024 ~ 2026 年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本音楽知覚認知学会 編集委員
- ・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
- ・22nd Pacific Rim International Conference on Artificial Intelligence (PRICAI 2025) Program Committee
- ・『Humanities & Social Sciences Communications』 論文査読
- ・『Current Psychology』 論文査読
- ・『Psychology of Music』 論文査読
- ・『Musicae Scientiae』 論文査読
- ・『PLOS ONE』 論文査読

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「響き合うところ 音楽的インタラクションの心理と感性」 (一般社団法人 兵庫県音楽療法士会主催 9月23日 兵庫県福祉センターにて)
- ・「音楽と身体の動きーグルーブから社会的絆へー」 (日本ダンス研究会主催 10月12日 神戸大学にて)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

- ・「High-groove music boosts running speed and mood in women」 (『MSN』 11月9日)
- ・「High-groove music boosts running speed and mood in women」 (『PsyPost』 11月8日)
- ・「ダンス研究会 多様な視点披露」 (『神戸新聞』 10月30日)
- ・「一緒に音楽することの心理」 (『心理学ワールド』 4月15日)

4. その他

- ・TBS テレビ「ひるおび」
- ・東海テレビ「アスリートの魔曲」

【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

小久保 香江 (こくぼ かえ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理的アセスメント I (心理検査法 I)
- ・精神保健学
- ・心理学入門実習 V (医療心理学入門実習)
- ・心理学入門ゼミナール (心理学入門演習 I)
- ・心理学基礎ゼミナール (心理学基礎演習 I)
- ・心理演習 III (専門職演習) (専門職心理演習 III (心理演習))
- ・多職種連携実践 A

[大学院]

- ・心理的アセスメントに関する理論と実践
- ・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

なし

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

- ・小久保 香江 (2025). 認知機能の評価と神経心理学的報告書の書き方 神戸学院大学心理学研究, 8, 109-114.

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

- ・「イオンモールウォーキング de 健活～みんなで歩いて、コミュニティの輪を広げよう～」(イオン明石ショッピングセンター連携事業 2月24日 イオン明石ショッピングセンターにて)

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

なし

【大学運営】

1. 学内委員

- ・内部質保証推進委員
- ・広報委員
- ・入学センター委員
- ・教職課程小委員会委員

2. 学部内委員

- ・広報活動委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員
- ・学部・研究科実習運営委員

3. その他

なし

小山 正 (こやま ただし)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・発達心理学
- ・言語心理学
- ・特別支援教育概論 (発達障害学)
- ・心理学専門ゼミナール I (心理学専門演習 I)
- ・心理学専門ゼミナール II (心理学専門演習 II)
- ・心理学発展ゼミナール I (心理学発展演習 I)
- ・心理学発展ゼミナール II (心理学発展演習 II)
- ・卒業論文

[大学院]

- ・福祉分野に関する理論と展開
- ・心理実践実習 A

- ・心理実践実習 B
- ・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

なし

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」）
- ・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Ⅳ」）

【研究活動】

1. 著書

- ・小山正（印刷中）. ことばの獲得を考える——子どもの言語発達を支える知識と視点発達の理論——ミネルヴァ書房

2. 論文

- ・Koyama, T. (2025). Continuity, discontinuity, and atypicality in early language acquisition. *Infant Behavior and Development*, 80, 102102.

3. 学会・研究会発表

- ・小山正 (2024). 神経発達症をもつ事例における初期表出語彙獲得に見られる不安定性と前言語的発達 第 67 回日本音声言語医学会総会・学術講演会 一般演題 O-012（10 月 23 日 神戸国際会議場にて）

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

- ・「5 歳」（虹を紡ぐ会主催 11 月 8 日 京都医健専門学校にて）
- ・「5 歳児の発達:5 歳児健診の目的や評価の視点」（京都府言語聴覚士会主催 2 月 15 日 京都医健専門学校にて）

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

なし

【大学運営】

1. 学内委員

- ・入試総務委員
- ・法人設置学校連絡調整会議委員
- ・研究助成金審査委員会委員

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会委員

3. その他

なし

道重 さおり（みちしげ さおり）

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・司法・犯罪心理学（司法犯罪心理学（司法・犯罪心理学））
- ・心理実習 I（専門職実習）（専門職心理実習 I（心理実習））
- ・心理実習 II（専門職実習）（専門職心理実習 II（心理実習））
- ・心理学専門実習 I
- ・心理学入門ゼミナール（心理学入門演習 I）
- ・社会の中の心理学 II（心理学入門演習 II）
- ・社会の中の心理学 III
- ・心理学専門ゼミナール I（心理学専門演習 I）
- ・心理学専門ゼミナール II（心理学専門演習 II）

[大学院]

- ・司法・犯罪分野に関する理論と支援の展開
- ・心理実践実習 C（医療）
- ・心理実践実習 D（医療）

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・第 3 回 社会と矯正・更生をつなぐ心理学研究会 実施 変化する刑務所の「今」を知る 美祿社会復帰促進センター見学
- ・神戸学院大学 BBS 顧問

3. 学外での教育活動

- ・「ハマる心理—アルコール・ギャンブル・ゲーム等依存症について正しく理解しよう—」（土曜公開講

- 座)
・播磨社会復帰促進センター・小学館プロダクション改善指導効果検証中間報告会アドバイザー

【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

- ・森田 展彰・道重 さおり・大宮 宗一郎・山田 理絵 (2025). 国立精神・神経医療センター依存症に関する調査研究事業「再犯防止推進計画における薬物依存の地域支援を推進するための政策」分担研究：更生保護施設における薬物依存症者支援の課題と地域連携体制のあり方に関する研究. 第 1 回マイライフプランプログラムの実践講座の運営 (9 月 12 日・12 月 4 日 Zoom によるオンライン開催)
- ・森田 展彰・大宮 宗一郎・道重 さおり・山田 理絵 (2025). 国立精神・神経医療センター依存症に関する調査研究事業「再犯防止推進計画における薬物依存の地域支援を推進するための政策」分担研究：更生保護施設における薬物依存症者支援の課題と地域連携体制のあり方に関する研究. 2025 年度薬物依存者の回復支援における地域連携に関する更生保護施設と関連機関の意見交換会「更生保護施設を退所した当事者を支援する」(1 月 14 日 Zoom によるオンライン開催)
- ・新田 千枝・斎藤 剛・望月 明美・道重 さおり (2025). シンポジウム 2 女性の健康とアルコール問題：女性の飲酒と健康への影響～女性のライフサイクルに応じた支援を考える～ 日本アルコール関連問題学会雑誌, 27, 15-19.

【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

なし

3. その他

なし

三和 千徳 (みわ ちとく)

【教育活動】

1. 担当科目

【学部】

- ・精神疾患とその治療
- ・心理実習 I (専門職実習)(専門職心理実習 I (心理実習))
- ・心理実習 II (専門職実習)(専門職心理実習 II (心理実習))

【大学院】

- ・心理支援に関する理論と実践
- ・保健医療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
- ・心理実践実習 D

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・心理学研究科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

- ・橋本 保彦・橋本 未希・三和 千徳 (2026). 残遺性不眠患者の非機能的認知に睡眠薬や睡眠薬服用期間が及ぼす影響 日本精神薬学会誌, 9, 2-9.

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

- ・「こども臨床まなびーの会夏期研修会講師」（こども臨床まなびーの会主催 8月3日 神戸市福祉総合センターにて）
- ・「うつ病治療の現場から - 医師と薬剤師でできること」（ヴィアトリス製薬メンタルヘルスセミナー主催 12月17日 オンライン）

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

【大学運営】

1. 学内委員

なし

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

- ・心理学統計法Ⅰ（心理統計入門（心理学統計法））
- ・心理学統計法Ⅱ
- ・集団心理学（社会・集団・家族心理学）
- ・心理学入門実習Ⅲ（心理学入門実習Ⅳ）
- ・心理学専門実習Ⅰ
- ・心理学専門実習Ⅱ
- ・社会の中の心理学Ⅰ
- ・社会の中の心理学Ⅱ（心理学入門演習Ⅱ）
- ・心理学入門ゼミナール（心理学入門演習Ⅰ）
- ・心理学専門ゼミナールⅠ（心理学専門演習Ⅰ）
- ・心理学専門ゼミナールⅡ（心理学専門演習Ⅱ）

[大学院]

- ・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

- ・高大連携部派遣：兵庫県立伊川谷高等学校 R7 年度異文化交流授業 講師（6月2日）

3. 学外での教育活動

なし

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・Yu-Shi Tian, Xinhua Mao, Yi Zhou, Kaori Fukuzawa, Kenji Ikeda & Asuka Hatabu (2025). Status and influencing factors of OTC medicine use for self-medication in cold and cough: a cross-sectional survey in Japan. *BMC Public Health*, 25, 1918. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23113-4>

3. 学会・研究会発表

- ・毛 新華・清水 寛之・木村 昌紀 (2025). 最も印象に残る異文化体験とその文化に対する困惑感との関連 日本心理学会第 89 回大会発表論文集, 1C-010-PC (9月5日～7日 東北学院大学にて)
- ・長谷 和久・毛 新華・清水 寛之 (2025). 少額の金銭に対する損失回避はなぜ生じるのか——他者からの信頼に対する期待が与える影響の精査—— 日本社会心理学会第 66 回大会発表論文集, pp.60. (9月21日 東京大学にて)

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)「中国の在留邦人

の文化適応支援に関する心理学的研究」(研究代表者：毛 新華, 2021 ~ 2025 年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本心理学会代議員
- ・日本心理学会国際委員
- ・「日中韓三カ国国際会議」2025 年中国シンポジウム日本側担当
- ・関西心理学会常任委員
- ・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

- ・The Contributions of Indigenous Psychological Concepts to Social Skills Training (SST) and Cross-Cultural Training (CCT) (中国・河南大学教育学部主催 The 13th session of Henan University Cross-Cultural and Education Lecture Series 5月18日 オンライン)
- ・The Contributions of Indigenous Psychological Concepts to Social Skills Training (SST) and Cross-Cultural Training (CCT) (中国・遼寧師範大学主催「心理学科高质量发展青年学者国际论坛(日本語訳:心理学科の質の高い発展を推進する若手研究者国際フォーラム)」6月27日 オンライン)

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

- ・教務委員(研究科担当・学部担当)
- ・キャリア教育センター委員
- ・大学院 FD 部会委員
- ・カリキュラム・アセスメント担当委員

2. 学部内委員

- ・研究科自己点検評価委員
- ・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会委員
- ・教育・研究委員会委員

3. その他

- ・心理学部と学術提携関係にある中国・遼寧師範大学心理学院を訪問し、胡金生院長と両学部の今後の学術交流について話し合った(2025年8月)

村井 佳比子 (むらい けいこ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・臨床心理学概論
- ・心理実習Ⅰ(専門職実習)
- ・心理実習Ⅱ(専門職実習)
- ・心理演習Ⅰ(専門職演習)
- ・心理演習Ⅱ(専門職演習)
- ・心理学基礎ゼミナール(心理学基礎演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅠ(心理学発展演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅡ(心理学発展演習Ⅱ)
- ・卒業論文
- ・多職種連携実践 B

[大学院]

- ・心理実践実習Ⅲ
- ・心理実践実習Ⅳ
- ・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

- ・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

- ・中村 敏・清水 寛之・村井 佳比子(2025). プレイルームでの親子の自由遊び場面における乳幼児の移動軌跡の分析——大学の運営する地域子育て支援拠点での検討—— 発達支援学研究, 5, 65-86.

3. 学会・研究会発表

- ・清水 寛之・村井 佳比子・道城 裕貴(2025). 神戸学院大学地域子育て支援拠点事業の参加学生の特色——利用者への調査および全国調査を通して—— 日本教育心理学会第67回総会(10月11日 アクトシティ浜松コンgresセンターにて)

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)「学級の心理的安

全性を向上・維持させるための教員研修プログラムの開発」(研究代表者:杉本 任士, 2024 ~ 2029 年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・一般社団法人日本行動分析学会 理事 (事務局長)
- ・一般社団法人日本動機づけ面接学会 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

- ・『神戸学院大学心理学研究』論文査読

【大学運営】

1. 学内委員

- ・評議員
- ・賞罰委員会委員
- ・自己点検評価委員
- ・学生委員
- ・学生の未来センター運営委員
- ・社会連携委員

2. 学部内委員

- ・大学院奨学金返済免除候補者学内選考委員
- ・教育・研究委員
- ・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会委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター運営委員
- ・子育てサロン運営委員
- ・学部・研究科実習運営委員

3. その他

なし

村田 佳代子 (むらた かよこ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理調査概論
- ・心理学特論Ⅰ (心理学特論Ⅲ)
- ・学習・言語心理学 (学習心理学 (学習・言語心理

学))

- ・心理学専門実習Ⅰ
- ・心理学専門実習Ⅱ
- ・購読演習Ⅰ
- ・社会の中の心理学Ⅳ (心理学基礎演習Ⅱ)
- ・心理学入門演習Ⅲ (心理学入門実習Ⅳ)
- ・心理学入門ゼミナール (心理学入門演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅠ (心理学発展演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅡ (心理学発展演習Ⅱ)
- ・卒業論文

[大学院]

なし

2. 大学内でのその他の教育活動

- ・模擬講義 (10月22日 須磨翔風高等学校にて)
- ・ゼミ学生対象に心理学勉強会を開催 (12月~2026年1月に毎週90分~180分、統計・研究法・論文の読み方についての勉強会を実施した)
- ・ゼミ学生対象の解析・論文執筆についての勉強会の開催 (2月2日~2月4日 有馬温泉にて)

3. 学外での教育活動

- ・昭和女子大学人間社会学部心理学科 非常勤講師 (「心理学実験」「心理学入門基礎演習」)
- ・拓殖大学商学部 非常勤講師 (「心理学A/認識と行動のメカニズム」)

【研究活動】

1. 著書

- ・妹尾 武治・村田 佳代子 (2025). XR 産業応用. サイエンス&テクノロジー (3章「XRと心理学」2節を分担執筆)

2. 論文

なし

3. 学会・研究会発表

- ・Hidemi Komatsu, Kayoko Murata (2025). The Influence of Occlusion Boundary and Duration on Perceived Motion Trajectories. 2025 European Conference on Visual Perception (47th ECVP 2025 Mainz) (8月27日 University of Johannes Gutenbergにて)
- ・小松 英海・村田 佳代子 (2025). 運動対象の出現前と消失後の遮蔽された運動軌道の知覚 (2) 日本基礎心理学会第44回大会 (11月29日 新潟大学にて)

4. その他

- ・千葉大学 客員研究員 (共同研究)

【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

なし

3. その他

なし

中川 裕美 (なかがわ ひろみ)

【教育活動】

1. 担当科目

- ・産業・組織心理学
- ・健康科学入門
- ・心理学特論Ⅱ
- ・心理演習Ⅱ (専門職演習) (専門職心理演習Ⅱ (心理演習))
- ・心理学専門ゼミナールⅠ (心理学専門演習Ⅰ)
- ・心理学専門ゼミナールⅡ (心理学専門演習Ⅱ)

【大学院】

- ・産業・労働分野に関する理論と支援の展開
- ・心理学研究法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

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

- ・中川 裕美・坂下 英淑・大野 太郎 (2026). 中小規模法人における健康経営推進への課題, 神戸学院大学心理学研究, 8, 89-92.

3. 学会・研究会発表

- ・中川 裕美・坂下 英淑・大野 太郎 (2025). 法人規模と健康経営の実態 (1) ——小規模法人の視点から—— 日本心理学会第 89 回大会 (9 月 7 日 東北学院大学にて)
- ・坂下 英淑・中川 裕美・大野 太郎 (2025). 法人規模と健康経営の実態 (2) ——中小規模法人の取り組みと課題—— 日本心理学会第 89 回大会 (9 月 7 日 東北学院大学にて)

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) 「小規模法人の健康経営における阻害要因の解明および支援プログラムの開発」(研究代表者: 中川 裕美, 2023 ~ 2026 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 編集委員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「ワーク・ライフ・バランスを考える」(認定心理士の会公開シンポジウム (協賛: 東海心理学会) 8 月 23 日 オンライン)

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

- ・入試総務委員会
- ・図書館運営委員会
- ・就職委員会

2. 学部内委員

- ・教育・研究委員会
- ・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会委員
- ・広報活動委員会 特別予算関係（重点広報）

3. その他

なし

難波 愛 (なんば あい)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・教育・学校心理学 I（学校）（学校心理学（教育・学校心理学））
- ・心理学基礎ゼミナール（心理学基礎演習 I）
- ・心理学専門ゼミナール I（心理学専門演習 I）
- ・心理学専門ゼミナール II（心理学専門演習 II）
- ・心理演習 I（専門職演習）（専門職心理演習 I（心理演習））

[大学院]

- ・心理実践実習 A
- ・心理実践実習 B
- ・心理実践実習 I
- ・心理実践実習 II
- ・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

- ・院生を対象とした「ミソドラマ」ワークショップの開催（8月5日）

3. 学外での教育活動

- ・関西国際大学大学院生のスーパーバイザー
- ・臨床心理士／公認心理師のスーパーバイザー
- ・本学修了生 10 人との子ども心理臨床に関する継続勉強会（オンライン：2時間×8回（5月17日・6月7日・7月12日・9月13日・10月11日・11月8日・1月10日・2月14日）／対面：5時間×1回（8

月3日）

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・難波 愛・河村 有紀・観音堂 千仁・高谷 尚也・林 昌範・前田 志壽代 (2025). 子ども支援の現場で心理職はどのように専門性を発揮するのか——医療、教育、福祉、各領域の実践から—— 神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター紀要, 19.
- ・日山 陽菜・岡村 心平・難波 愛 (2025). チャットメッセージにおける文末句点の有無と場面の違いが受け手の印象評価に与える影響. 神戸学院大学心理学研究, 8, 1-10
- ・難波 愛 (2025). 身体的外傷を経験した市民ランナーの心理的回復とアイデンティティの変容——オートエスノグラフィによる自己経験の検討—— 神戸学院大学心理学研究, 8, 99-108.

3. 学会・研究会発表

- ・Ai Namba (2025). Psychotherapeutic process of a 9-year-old boy who presented after violence by a neighbor. presented at the 27th International Congress of the International Society for Sandplay Therapy (ISST 2025). (20th August. Egmond aan Zee, The Netherlands)
- ・田中 勝悟・難波 愛・村田 州央 (2025). 不登校の子を持つ親の成長要因に関する調査研究——親成長尺度の開発と心的外傷後成長との関連から—— 日本心理臨床学会第 44 回大会（9月6日 神戸国際展示場にて）
- ・難波 愛・浅見 静香・佐伯 未希 (2025). コミュニティカフェにおける心理支援の可能性——運営スタッフの視点から見るニーズと課題—— 日本心理臨床学会第 44 回大会（9月6日 神戸国際展示場にて）
- ・山田 美穂・中島 由宇・久羽 康・丸山 弘人・難波 愛 (2025). 臨床知の継承と省察的实践——学習者・実践者・指導者として—— 日本心理臨床学会第 44 回大会 会員企画シンポジウム（指定討論者 9月～10月 オンライン）

4. その他

- ・AJAJ（日本ユング派分析家協会）2025 年度通年セミナー 301 『『夢をシェアし、夢と共に生きる』～夢に対する扉と集合的なつながりへの理解の扉を開こう～』における事例発表（7月22日・1月27日）
- ・国際箱庭療法学会（ISST）箱庭療法家のための国際資格取得への特別プログラム Dr. Calro Ruffino 氏スーパーヴィジョングループにおける事例発表（3

月 2 日・3 日 このはな児童学研究所にて)

・学部・研究科実習運営委員

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・神戸学院大学心理学部 社会貢献・地域連携プロジェクト助成金「神戸学院大学『子育てサロン まなびー』の社会的・教育的意義に関する心理学的研究」(研究代表者: 難波 愛, 共同研究者: 村井佳比子・清水 寛之・道城 裕貴・中村 敏, 2025 年度)

【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 評議委員・広報委員・奨励賞選考委員
- ・『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

- ・「さわやかな自己表現を目指して——アサーションを学ぼう——」(7月9日 兵庫県立社高校にて)
- ・「絵本をつくってみよう!“何に見えるかな…?”で始まる親子の物語づくり」(9月27日 神戸市立西図書館にて)
- ・「心理学ってどんなもの?」(9月30日 兵庫県立東播磨高校にて)
- ・「2025 年度第 90 回神戸学院大学土曜講座 子育て・孫育てを楽しむ! カウンセリングの知恵袋」(11月29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

- ・教職小委員会
- ・IPE 運営委員
- ・情報支援センター運営委員

2. 学部内委員

- ・教育・研究委員
- ・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会委員
- ・卒論委員
- ・心理臨床カウンセリングセンター委員
- ・入学前課題
- ・子育てサロン運営
- ・明石市との連絡調整 (こども食堂ボランティア)

3. その他

- ・有瀬キャンパス衛生委員会 (教員組合)

岡村 心平 (おかむら しんぺい)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・心理学研究法
- ・心理演習 I (専門職演習) (専門職心理演習 I (心理演習))
- ・心理演習 II (専門職演習) (専門職心理演習 II (心理演習))
- ・心理学入門ゼミナール (心理学入門演習 I)
- ・心理学専門演習 I
- ・心理学専門演習 II
- ・社会の中の心理学 I
- ・社会の中の心理学 II
- ・社会の中の心理学 III (心理学入門演習 II)
- ・社会の中の心理学 IV (心理学基礎演習 II)

[大学院]

- ・心理実践実習 I
- ・心理実践実習 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
- ・岡村ゼミ学生対象の大学院入試対策勉強会 (定期有瀬キャンパスにて)
- ・岡村ゼミ学生対象のフォーカシング体験会 (10月24日 有瀬キャンパスにて)
- ・大学院生対象のフォーカシング勉強会(5月19日・6月27日・7月21日・10月13日・12月15日 有瀬キャンパスにて)
- ・岡村ゼミ学生・大学院生対象の学外研修・体験学習 (5月31日 養老天命反転地にて)
- ・岡村ゼミ学生対象の学外研修・体験学習 (11月14日 神戸布引ハーブ園にて)
- ・岡村ゼミ学生対象の学外研修・体験学習 (11月28日 王子動物園・モトコーカレッジにて)
- ・難波ゼミ・道重ゼミ・岡村ゼミ学生対象の学外研修事前学習 (12月19日 有瀬キャンパスにて)
- ・難波ゼミ・道重ゼミ・岡村ゼミ学生対象の学外研修 (12月20日 ポップサーカス東大阪公演にて)
- ・学生・院生対象の支援的コミュニケーション勉強会・体験学習 (講師: 白井 博之氏 1月7日 有瀬キャンパスにて)

3. 学外での教育活動

- ・関西大学 教育推進部 非常勤講師（「プロジェクト学習 I」）
- ・関西大学 人間健康学部 非常勤講師（「導入演習」）
- ・大商学園高等学校 模擬授業「心理学」（4月10日 大商学園高等学校にて）

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・日山 陽菜・岡村 心平・難波 愛 (2025). メッセージにおける文末句点の有無と場面の違いが受け手の印象評価に与える影響 神戸学院大学心理学研究, 8, 1-10.

3. 学会・研究会発表

- ・岡村 心平 (2025). 「なる」のオートエスグラフィ「クラウニング体験～オートエスノグラフィと『道化師になること』」 観想研究センター主催 慶應義塾大学観想研究センター ワークショップシリーズ（第1回）（6月15日 慶應義塾大学日吉キャンパスにて）
- ・岡村 心平 (2025). クラウニングにおける「欠点が魅力に変わる」プロセスの検討：人間性心理学からみた「道化性」の臨床的意義 日本人間性心理学会第44回大会 口頭発表（8月31日 愛知淑徳大学星ヶ丘キャンパスにて）
- ・渥美 藍・岡村 心平 (2025). 「サドベリー教育における対話実践の教育的意義—PCA・ODとの比較を通じて—」 日本人間性心理学会第44回大会 口頭発表（8月31日 愛知淑徳大学星ヶ丘キャンパスにて）
- ・岡村 心平 (2025). 「道化師になること」のオートエスノグラフィ試論 オートエスノグラフィと私的探究フォーラム #3『身体、世界、』（9月28日 早稲田大学戸山キャンパスにて）
- ・岡村 心平 (2025). クラウニング体験とフォーカシングの交差 2025年度日本フォーカシング協会年次大会（フォーカサーの集い）（10月4日 龍谷大学大宮キャンパス 東麓にて）
- ・岡村 心平・日野 唯香・中村 絢・林 侃道 (2025). 問いとともに坐るフォーカシング体験 2025年度日本フォーカシング協会年次大会（フォーカサーの集い）（10月5日 龍谷大学大宮キャンパス 東麓にて）

4. その他

- ・京都プロセスモデル研究会（運営および発表担当）

【受賞・外部資金および助成金の獲得】

- ・学外共同研究「矯正教育におけるクラウニング講座の効果とその意義に関する探索的研究」（研究代表者：岡村 心平, 2023年10月～2026年3月）

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本人間性心理学会 常任理事・国際交流委員会委員長・機関誌編集委員会委員
- ・一般社団法人日本フォーカシング協会 事務局長
- ・『心理臨床学研究』論文査読
- ・『ゲシュタルト療法研究』論文査読

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「臨床心理学と社会」（毎日文化センター常設講座 4月26日・5月24日・6月28日・7月26日・8月23日・9月27日 毎日文化センター大阪にて）
- ・「おもしろい！心理学入門」（毎日文化センター常設講座 10月25日・11月22日・12月27日・1月24日・2月28日・3月28日 毎日文化センター大阪にて）
- ・『フォーカシング』オンライン読書会（focusing living labo 主催 5月3日・18日, 6月7日・22日, 7月5日・20日, 8月2日・16日, 9月6日・21日, 10月12日・26日, 11月16日・23日, 12月6日・21日, 1月3日・18日, 2月7日・22日, 3月7日・22日 オンライン）
- ・岸和田市立公民館短期講座「問題発生!! どうやって解決する??」（岸和田市教育委員会 生涯学習部 生涯学習課主催 7月27日・8月16日 岸和田市立公民館・中央地区公民館にて）
- ・「個性を活かす心理学～道化師の笑いから「生きがい」を実感する～」（神戸新聞文化センター主催 暮らしいきいき講座 2025年度前期 7月28日 神戸新聞文化センター（KCC）にて）
- ・KAPG健康フェスタ2025「メンタルヘルスブース」（関西エアポート株式会社主催 10月25日 伊丹空港にて）
- ・感じて・話して・聴き合おう：フォーカシング・スペース in 神戸「アスキングの基本：フォーカシングを深める問いの技法」（しまんちゅルーム主催 11月29日 オンライン）
- ・KAPG健康イベント2025「メンタルヘルス講座」（関西エアポート株式会社主催 2月19日 関西国際空港にて）
- ・「メタファーと臨床感覚」（遠見書房主催 オンライン講習会『対人支援における「直感」』第1回 7月8日 オンライン）
- ・「メンタルヘルス・セルフケア研修」（人事院近畿事務局主催 第91回近畿地区中堅係員研修 8月

- 27 日 人事院近畿事務局にて)
- ・「メンタルヘルス・セルフケア研修」(人事院近畿事務局主催 第 92 回近畿地区中堅係員研修 9 月 10 日 人事院近畿事務局にて)

3. 新聞・雑誌・インターネット記事の執筆など

- ・「月刊フォーカシング・マニア」(focusing living labo 主催 note 定期記事)

4. その他

- ・『神戸学院大学心理学研究』論文査読
- ・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
- ・focusing living labo 主宰・運営
- ・ナショナル主催 Dreamy Dance Night vol.15 クラウン出演 (7 月 31 日 渋谷カフェ・ボフェミアにて)
- ・日本フォーカシング協会年次大会懇親会 クラウン出演 (10 月 4 日 龍谷大学 大宮キャンパスにて)
- ・大道芸ワールドカップ in 静岡 市民クラウン参加 (11 月 2 日・3 日 大道芸ワールドカップ in 静岡にて)
- ・子育てサロン「まなびー」特別プログラム「クリスマス会 つくってたべよう！」クラウン出演 (12 月 25 日 有瀬キャンパスにて)
- ・G・E - JAPAN エンターテインメントライブ vol.6 クラウンアドバンスクラス卒業公演『第 1 回クラウン甲子園』クラウン出演 (3 月 15 日 新開地アートひろばホールにて)

【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

定政 由里子 (さだまさ ゆりこ)

【教育活動】

1. 担当科目

【学部】

- ・健康・医療心理学 I (健康) (健康心理学 (健康・医療心理学))
- ・社会の中の心理学Ⅲ
- ・社会の中の心理学Ⅳ

- ・心理学入門実習 B (心理学入門実習Ⅱ)
- ・心理学基礎実習 I (実習) (心理学基礎実験実習 I (心理学実験))
- ・心理学基礎実験Ⅱ (実習) (心理学基礎実験実習Ⅱ (心理学実験))
- ・心理学専門実習 I
- ・心理学専門実習Ⅱ
- ・心理学基礎ゼミナール (心理学基礎演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅠ (心理学発展演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅡ (心理学発展演習Ⅱ)
- ・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

- ・臨床心理学系大学院生のスーパーバイザー
- ・神戸市医師会看護専門学校 非常勤講師 (「人間と癒し」)

【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】

- ・科学研究費補助金 基盤研究 (C) 「一般大学生の不応症症状軽減に資する NET の効果検証を踏まえた NET 活用 Exchange Model の構築」(研究代表者：道免 逸子, 研究分担者：定政 由里子, 2023 ~ 2027 年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・兵庫県公認心理師会研修委員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「ナラティブ・エクスポージャー・セラピー：NET を知る」(関西国際大学公開講座 Well-being 研究

所主催 8月23日 関西国際大学尼崎キャンパスにて)

- ・「NET とは」(松山刑務所主催 8月29日 松山刑務所西條支所にて)
- ・「Narrative Exposure Therapy for PTSD : 集中2日間コース」(関西国際大学公開講座 Well-being 研究所主催 9月27日・28日 KOBE Co CREATION CENTER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

- ・医療法人 篤友会 関西リハビリテーション病院 非常勤臨床心理士

【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

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 (知覚・認知心理学)
- ・知覚・認知心理学 (知覚心理学 (知覚・認知心理学))
- ・心理実習 I (専門職心理実習 I)
- ・心理実習 II (専門職心理実習 II)
- ・心理学実験 I (実習) (心理学基礎実験実習 I (心理学実験))
- ・心理学発展ゼミナール I (心理学発展演習 I)
- ・心理学発展ゼミナール II (心理学発展演習 II)
- ・卒業論文

【大学院】

- ・心理実践実習 A
- ・心理実践実習 B
- ・心理学特別研究 II

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

- ・ Sorama, M., Ito, M., Yi, R., Hudson, J. E., Shimizu, H., & Rachlin, H. (2025). Altruism and Social Discounting in Children. *Psychological Record*, 75, 515-524. <https://doi.org/10.1007/s40732-025-00645-0>
- ・ Goma, H., Tanaka, S., Matsuoka, T., Shimizu, H., Shimizu, S., Zen, Y., Adachi, E., Ishikawa, M., & Silventoinen, K. (2025). Cognitive performance from infancy to adulthood in Japan from 1998–2001 to 2014–2019: A study using the Kyoto Scale of Psychological Development. *Intelligence*, 111, 101937. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2025.101937>
- ・ Nagaya, K., & Shimizu, H. (in press). Does a counter-stereotypical individual with a disability trigger backlash? Investigating the moderating effects of social dominance orientation and symbolic ableism. *International Journal of Social Psychology*.

3. 学会・研究会発表

- ・ 山本 晃輔・榎 洋一・瀧川 真也・清水 寛之 (2025). フィクションの記憶と自伝的記憶の現象学的特性の比較 日本認知心理学会第23回大会 (6月1日 京都大学にて)
- ・ 田中 駿・清水 寛之・清水 里美・足立 絵美・全 有耳・松岡 利規・郷間 英世 (2025). 誕生から5歳までの姿勢・運動に関する発達曲線への多項式のあてはめ: 新版K式発達検査2020の標準化資料の分析から 第72回日本小児保健協会学術集会 (6月28日 石川県立音楽堂他にて)
- ・ 毛 新華・清水 寛之・木村 昌紀 (2025). 最も印象に残る異文化体験とその文化に対する困惑感との関連 日本心理学会第89回大会 (9月5日 東北学院大学にて)
- ・ 清水 寛之 (2025). 標準化された記憶検査における自他の課題成績の予測—改訂版ウエクスラー記憶検査(WMS-R)による検討— 日本心理学会第89回大会 (9月7日 東北学院大学にて)
- ・ 長谷 和久・毛 新華・清水 寛之 (2025). 少額の金銭に対する損失回避はなぜ生じるのか: 他者からの信頼に対する期待が与える影響の精査 日本社会心理学会第66回大会 (9月21日 東京大学にて)
- ・ 清水 寛之・村井 佳比子・道城 裕貴 (2025). 大学運営による地域子育て支援拠点事業の展開: 利用者調査および全国 web 調査に基づく参加学生のイ

- メージ 日本教育心理学会第 67 回総会 (10 月 11 日 アクトシティ浜松コンgresセンターにて)
- ・全有耳・田中 駿・松岡 利規・清水 寛之・清水 里美・郷間 英世 (2025). 新版 K 式発達検査 2020 を用いた発達の個人内差の検討 日本発達障害学会第 60 回研究大会 (11 月 2 日 新潟大学五十嵐キャンパスにて)
 - ・清水 寛之・清水 里美・石川 素子・郷間 英世 (2026). 日本語を母語としない子どものための発達評価法の開発 (2) LENE 検査, 新版 K 式発達検査, 田中ビネー検査の比較 日本発達心理学会第 37 回大会 (3 月 福岡国際会議場にて)
 - ・松岡 利規・田中 駿・清水 寛之・清水 里美・全有耳・足立 絵美・郷間 英世 (2026). 新版 K 式発達検査 2020 の加齢パターンの横断分析 日本発達心理学会第 37 回大会 (3 月 福岡国際会議場にて)

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) 「中国の在留邦人の文化適応支援に関する心理学的研究」(研究代表者: 毛 新華, 2021 ~ 2025 年度)
- ・科学研究費補助金 基盤研究 (C) 「子どもの発達の時代的変遷に影響を与える環境・養育要因の解明と子育て施策への提言」(研究代表者: 郷間 英世, 2023 ~ 2026 年度)
- ・科学研究費補助金 基盤研究 (C) 「日本語を母語としない子どものための発達評価法の開発」(研究代表者: 清水 里美, 2025 ~ 2028 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 常務理事
- ・関西心理学会 顧問
- ・社会福祉法人 京都国際社会福祉協会 理事
- ・日本教育心理学会 総企画委員

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

- ・「集中力」の心理学」(取材協力) (Newton 別冊『新ゼロからわかる心理学 現代社会を生きぬくために知っておきたい「心」のはたらき』, pp.100-107. ニュートンプレス)
- ・「専門家執筆コラム: 社会で働く人たちを支える～心理学による人間理解の初歩～ 第 1 回 心理学はどのような学問か」(『ザ・えすあ～る (大阪府社

会保険労務士会)』, 279, 48-51.)

- ・「専門家執筆コラム: 社会で働く人たちを支える～心理学による人間理解の初歩～ 第 2 回 心理学からみた人間の心理と行動の特性」(『ザ・えすあ～る (大阪府社会保険労務士会)』, 280, 36-39.)
- ・「専門家執筆コラム: 社会で働く人たちを支える～心理学による人間理解の初歩～ 第 3 回 社会で働く人たちの健康の増進とウェルビーイングの向上」(『ザ・えすあ～る (大阪府社会保険労務士会)』, 281, 17-20.)

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
- ・研究科自己点検評価委員
- ・国際交流支援委員

2. 学部内委員

- ・教育・研究委員
- ・人事調整委員
- ・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会委員
- ・紀要委員 (『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
- ・認定心理士担当
- ・学術講演会担当
- ・子育てサロン運営担当

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]

- ・感情・人格心理学Ⅱ (人格) (人格心理学 (感情・人格心理学))
- ・心理実習Ⅱ (専門職実習) (専門職心理実習Ⅱ (心理実習))
- ・社会の中の心理学Ⅲ
- ・社会の中の心理学Ⅳ (心理学基礎演習Ⅱ)
- ・心理演習Ⅲ (専門職演習) (専門職心理演習Ⅲ (心理演習))
- ・心理学発展ゼミナールⅠ (心理学発展演習Ⅰ)

- ・心理学発展ゼミナールⅡ（心理学発展演習Ⅱ）
- ・卒業論文

[大学院]

- ・心理実践実習Ⅲ
- ・心理実践実習Ⅳ
- ・心理実践実習 C
- ・心理実践実習 D
- ・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

- ・ウエルカムスタッフ統括
- ・神戸学院大学大学院心理学研究科修了後研修会運営委員
- ・ブリーフセラピー研究会
- ・ループリック検討 WG

3. 学外での教育活動

- ・社会医療法人弘道会なにわ生野病院心療内科 研究員
- ・社会医療法人弘道会なにわ生野病院心療内科 登録カウンセラー
- ・臨床心理学系大学院修了生のスーパーバイザー
- ・京都光華女子大学看護福祉リハビリテーション学部「こころの病気と摂食障害——摂食障害予防教育ボードゲーム『キュアード』を用いて」(7月31日)
- ・まなびフェスタ @umie「ボードゲーム×こころの健康」(3月28日・29日 umieにて)

【研究活動】

1. 著書

なし

2. 論文

- ・岡田 太陽・竹田 剛 (2025). 日常的解離としての空想と攻撃性の経時的関連 神戸学院大学心理学研究, 8, 21-28.

3. 学会・研究会発表

- ・竹田 剛 (2025). 摂食障害からの「回復」を獲得するまでの促進・阻害要因——何がターニングポイントになりえるのか?—— 日本心理臨床学会第44回大会 (9月7日 神戸コンベンションセンターにて)
- ・岡田 太陽・竹田 剛 (2025). 日常的解離にあたる空想と攻撃性の関連——攻撃性の特徴から見た空想内容—— 日本心理臨床学会第44回大会 (9月7日 神戸コンベンションセンターにて)
- ・竹田 剛 (2025). 摂食障害予防教育ボードゲームの開発と評価——高校生を対象とした効果研究—— 日本教育心理学会第67回総会 (10月12日 アク

トシティ浜松 コンgressセンターにて)

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

- ・『認知療法研究』非常勤編集委員
- ・日本摂食障害学会 評議員
- ・日本摂食障害学会 臨床心理士連携委員会委員
- ・日本摂食障害協会 フェロー
- ・日本心理学会第88・89回大会 実行委員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・Instagram ライブ「ご家族とうまく気持ちを話し合えていますか?」(日本摂食障害協会主催 5月24日 オンライン)
- ・「キュアード体験会」(igokochi 主催 9月26日 ふれあいスペース東梅田にて)
- ・Biblio「摂食症」(一般社団法人国際心理支援協会主催 12月20日 オンライン)
- ・「キュアード体験会」(2月28日 浜松医科大学にて)
- ・「当事者の語りに基づく 関わりのArtとPitfall」(日本摂食障害協会主催「摂食障害のカウンセリング——私のArtとPitfall——」3月14日 オンライン)
- ・「医療現場で生きる心理支援——摂食症(摂食障害)臨床から学ぶ連携と支援——」(一般社団法人国際心理支援協会主催 3月20日 オンライン)

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

- ・『認知療法研究』論文査読
- ・『心理学研究』論文査読
- ・日本摂食障害協会 無料個別相談会 相談員
- ・世界摂食障害アクションデイ2025 運営スタッフ (6月1日)
- ・YouTube「ミヤガワ RADIO」出演 (5月24日 「【摂食障害】予防教育ボードゲーム [キュアード] とは?!」)
- ・Kiss FM KOBE「シャカリキ」出演 (12月4日 「ワクワクリサーチ」)
- ・第28回日本摂食障害学会学術集會にて摂食障害予防教育教材『キュアード』の体験ブースを出展 (10

月 18 日・19 日 東京国際交流館 プラザ平成にて)

【大学運営】

1. 学内委員

- ・学部自己点検評価委員
- ・研究科自己点検評価委員
- ・同和問題部会委員
- ・学生委員
- ・ハラスメント防止委員
- ・不正防止計画推進委員
- ・IPE 運営委員
- ・利益相反マネジメント委員
- ・大学院奨学金返済免除候補者学内選考委員

2. 学部内委員

- ・教育・研究委員会委員
- ・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会委員
- ・研究計画書作成支援部会委員
- ・紀要委員(『神戸学院大学心理学研究』編集委員長)
- ・学部・研究科実習運営委員

3. その他

- ・心理学検定係
- ・就職(一般)対策係

山本 恭子 (やまもと きょうこ)

【教育活動】

1. 担当科目

[学部]

- ・感情・人格心理学Ⅱ(感情)(感情心理学(感情・人格心理学))
- ・心理学入門実習 D(心理学入門実習Ⅵ)
- ・社会の中の心理学Ⅰ
- ・社会の中の心理学Ⅲ
- ・心理学入門ゼミナール(心理学入門演習Ⅰ)
- ・心理学基礎ゼミナール(心理学基礎演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅠ(心理学発展演習Ⅰ)
- ・心理学発展ゼミナールⅡ(心理学発展演習Ⅱ)
- ・卒業論文

[大学院]

- ・心理学研究法Ⅰ
- ・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・木村 昌紀(2025). 今ここで他者の感情をいかに制御するのか?——即時的対人感情制御方略と非言語行動—— 心理学研究, 96(4), 218-228.
- ・黒川 優美子・山本 恭子・秋山 学(2025). 個人の嘘をつくことに対する認識が利己的誤りに与える影響 人間環境学研究, 23(1), 83-90.

3. 学会・研究会発表

- ・山本 恭子・木村 昌紀(2025). 他者の表情と状況の制御要求が即時的対人感情制御に及ぼす影響 日本社会心理学会第 66 回大会(9月20日 東京大学にて)
- ・黒川 優美子・山本 恭子・秋山 学(2025). ズルは明白な不正行為につながるか? 日本社会心理学会第 66 回大会(9月20日 東京大学にて)

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)「対人感情制御における感情表出の機能的役割の解明」(研究代表者: 山本 恭子, 2021~2025 年度)

【学会活動・社会貢献活動】

1. 学会等での委員など

- ・日本感情心理学会理事
- ・関西心理学会委員
- ・明石市ホテル等建築審査会委員

2. 講演・セミナー・研修会等の講師など

- ・「心に残るコミュニケーションの科学——心理学と AI 時代の感情・記憶の価値——」(神戸学院大学心理学部×NTT 西日本連携講座 2月17日 KOBE Co CREATION CENTER 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

- ・入試問題委員長

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
審査委員会委員
- ・研究計画書作成支援部会委員

3. その他

なし

「神戸学院大学心理学研究」投稿規程

2018 年 04 月 01 日

制定

改正 2018 年 12 月 05 日

改正 2019 年 06 月 05 日

改正 2023 年 09 月 06 日

改正 2024 年 03 月 06 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、心理学部教授会の議を経て構成され、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(インターナショナル・心理カウンセラー)
 - (4) 心理学研究科の学生
 - (5) 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)~(5)のいずれかである場合に限る。(1)~(5)以外の者も、第 2 著者以下であれば、共著者となれる。(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展望論文：心理学の最近の重要テーマについて、研究状況、主要成果、問題点等を解説し、研究の意義と今後の課題を論じる。査読有。

④海外研究・国内研究報告

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)

「神戸学院大学心理学研究」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)

「神戸学院大学心理学研究」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。

【附則】

本規程は2023年9月6日から施行する。

【附則】

本規程は2024年3月6日から施行する。

「神戸学院大学心理学研究」投稿細則

2018 年 04 月 01 日

制定

改正 2020 年 02 月 21 日

改正 2021 年 10 月 27 日

改正 2022 年 12 月 07 日

改正 2023 年 06 月 14 日

改正 2023 年 09 月 06 日

改正 2024 年 03 月 06 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・カラム約 20 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・カラム約 20 ページ以内。
3. 展望論文：心理学の最近の重要テーマについて、研究状況、主要成果、問題点等を解説し、研究の意義と今後の課題を論じる。査読有。掲載時、A4 ダブル・カラム約 20 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 3cm 以上の余白を取り、40 文字 × 30 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（2022 年版）」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。以下の 1 から 6 については、「神戸学院大学心理学研究」ホームページにある原稿テンプレートに基づき作成することが望ましい。

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
7. 倫理チェックリスト：「神戸学院大学心理学研究」ホームページよりダウンロードし、記入の上、提出すること。
8. 承諾書：教員が指導学生の卒業論文などのデータをもとに論文を作成し、その学生が共著者に含まれない場合は、学生からの承諾書を提出する。

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。

投稿細則

附則

この投稿細則は、2018年04月01日から施行する。

附則

この投稿細則は、2020年02月21日から施行する。

附則

この投稿細則は、2021年10月27日から施行する。

附則

この投稿細則は、2022年12月07日から施行する。

附則

この投稿細則は、2023年06月14日から施行する。

附則

この投稿細則は、2023年09月06日から施行する。

附則

この投稿細則は、2024年03月06日から施行する。

神戸学院大学心理学研究 第8巻 第2号
Kobe Gakuin University Journal of Psychology,
Volume 8, Number 2

発行日 2026年3月20日
編集委員 竹田 剛 清水 寛之
編集事務 心理学部長室・心理学部実習助手
発行者 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 : <https://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