

日本応用心理学会令和5年度公開シンポジウム

ネガティブな感情・心理の活用と応用

日 時：2023年12月17日（日） 14:00~16:30

場 所：筑波大学東京キャンパス 134 講義室

企 画：日本応用心理学会企画委員

挨 拶：古屋 健（日本応用心理学会理事長）

話題提供：上市秀雄（筑波大学システム情報系）

永岑光恵（東京工業大学リーダーシップ教育院/リベラルアーツ研究教育院）

讚井 知（上智大学基盤教育センター）

藤井陽一朗（明治大学商学部）

指定討論：楠見 孝（京都大学大学院教育学研究科）

司 会：小嶋理江（名古屋大学）

■はじめに

小嶋：ただいまより日本応用心理学会2023年度公開シンポジウム、ネガティブな感情・心理の活用と応用を開催いたします。師走のお忙しい中、足を運んでくださり、本当にありがとうございます。

それでは日本応用心理学会理事長よりご挨拶申し上げます。

古屋：皆さん、こんにちは。日本応用心理学会の理事長を務めております、立正大学の古屋と申します。本日は、日本応用心理学会主催の公開シンポジウムにご参加いただきまして、本当にありがとうございます。今日のテーマは、ネガティブな感情・心理の活用と応用となっております。

「ネガティブな感情を活用する」、一体何するのでしょうか。とても気になります。感情にはいろいろありますけれども、例えば感情を表す言葉には、日本語で喜怒哀楽という言葉があります。このうちの喜と最後の楽、喜びと楽しみというのがポジティブな感情になります。間に挟まれている怒と哀、怒りと悲しみというのがネガティブな感情になります。どちらも2つずつ入っていますからバランスよく配置されてはいるんですけれども、心理学のほうでは基本感情という考え方がありまして、これはどちらかとい



うと、生物学的な基盤があって、あまり文化の影響を受けないという人類共通に体験するような感情です。例えば、古くは進化論のチャールズ・ダーウィンが、「幸せ」、それから喜怒哀楽にも入っていた「怒り」と「悲しみ」、それとは別に「軽蔑」「嫌悪」「恐怖」「驚き」という7つの感情を挙げています。この分類ですと、ポジティブな感情というのは幸せ。幸福の一つ。驚きは、嬉しい驚きも残念な驚きもありますから、両面的な感情ということになるでしょうか。残りの悲しみ、怒り、軽蔑、嫌悪、恐怖、なんと7つのうちの5つがネガティブな感情ということになります。

感情は基本感情だけではありません。例えば私の専門ツールである社会心理学では、対人感情が大き

な問題になります。対人感情だと、例えばポジティブな感情でいうと、愛情、友情、恋愛感情、尊敬、あるいは感謝、いろいろあります。

ところがネガティブな感情になりますと、憎しみ、憎悪から始まって、妬み、嫉み、恨み、嫉妬、羨望、それから人に向かう代表的な感情である怒りになりますと、これまた単に腹を立てるとか、ムカつくだけじゃなくて、憤激する、悲憤慷慨する、義憤に駆られる、鬱憤を晴らす、憤懣やるかたないとか、いろいろ怒りの対象や強さに応じて、様々な経験のされ方があります。

トルストイの華麗な有名な言葉があります。「幸福な家庭はどれも似通っている。不幸な家庭は、いずれもそれぞれに不幸なものだ」と。どうも感情も同じようで、ポジティブな感情よりもネガティブな感情のほうが種類が多く、いろいろバラエティに富んでいるような印象を受けます。たぶん、このような事情の背景にあって、昔から感情といえ、もっぱら人間の理性的な心の働きを阻害して冷静な判断を失わせてしまう厄介者と思われていました。ですから、感情的になるとか、感情的な人間だと言われることは、どちらかというともあまり褒め言葉にはなりません。

しかし最近の感情の研究では、感情は決して理性と対立するものでもないし、感情にも重要な適応的機能があることが分かってきました。例えば、羞恥心や罪悪感を感じることは、あるいはそういうことを感じられる感性を持つということは、人が社会生活を送る上で非常に重要なことです。ですから、こういうネガティブな感情を我慢する、あるいは否定するというのも、ちょっと違うと思います。とすれば、感情的になるのもいけないし、感情的なものを抑えつけるのもよくない。

日本語は便利なもので、「感情豊か」という言葉があります。こちらはどちらかという褒め言葉になるかもしれません。おそらく感情豊かな人というのは、自分の感じている感情をポジティブにせよ、ネガティブにせよ、決して抑え込んだり否定せずにきちっと受け入れて、それを適切な形で表現して、そしてそれを手がかりにして自分がどんな状態にあるのか、自分がどんな状況に置かれているのか正しく理解できる、そういう人だと思います。

今日のシンポジウムでは、おそらく様々な視点から、いろいろな感情に対する研究の成果、実践例が発

表されることかと思えます。ネガティブな感情もたらす様々な影響について深く掘り下げられると思います。そして、それがどのようにしてポジティブな方向に転換されていくのか議論されることと思えます。

ご参加の皆さまには、その中で何かしら新たな知見を得て感情豊かな生活を送るヒントになれば、あるいはそのようなヒントの一つでも見つけていただければ幸いです。

最後になりましたが、本日は話題提供していただく上智大学の讚井知先生、東京工業大学の永岑光恵先生、明治大学の藤井陽一朗先生、そして指定討論者としてご参加いただく京都大学の楠見孝先生、年末のご多忙の中、貴重なお時間いただきまして本当にありがとうございます。また、開催準備に当たっていただいた当学会企画委員会の桐生正幸委員長および島田恭子委員、今回のシンポジウムを企画し、話題提供者としてもお話しいただきます上市秀雄委員、司会を務めていただいている小嶋理江委員にも、心よりお礼申し上げます。

以上、実り大きいシンポジウムになることを期待して、簡単ですが、理事長の挨拶とさせていただきます。ありがとうございます。

小嶋：では、本日のシンポジウム企画者である上市先生から登壇者の紹介とともに、企画趣旨の説明をいたします。

上市：筑波大学の上市と申します。後悔やストレスなどのネガティブな感情、心理というものは、今まで経験しないほうが良いもの、あるいは不必要なもの、回避すべきものと考えられてきました。しかしながら、それらがあったからこそ今の自分がある、あるいは自分自身が成長できたというように、自分自身を成長させる側面もあります。つまり、どのように活用するかが重要になります。

そこで今回は、最先端の研究をしていらっしゃる方々をお招きいたしまして、ネガティブな感情・心理が生じるメカニズム、対処方法、活用方法、モデル化、応用などについて、具体的な事例を交えながら議論するというのが、企画趣旨でございます。

それでは今回の話題提供者、指定討論者の紹介をいたします。まず、私から自己紹介をさせていただきます。私は上市秀雄と申します。千葉大学を卒業して東京工業大学で博士号を取得いたしました。最高裁

判所の事務官や東京工業大学の助手、そして筑波大学の講師を得て、現在、筑波大学のシステム情報系の准教授をしております。専門は認知心理学、意思決定、社会心理学となります。研究テーマは、後悔を活かす方法、日常的な意思決定、リスク認知、消費者行動などを専門にしております。

続きまして、隣にいらっしゃるのが永岑光恵先生です。東京女子大学を卒業されて、東京工業大学で博士号を取得されました。国立精神・神経センターの研究員、防衛大学校の准教授、東京工業大学の准教授を経て、現在は東京工業大学リーダーシップ教育院/リベラルアーツ研究教育院の教授をされております。専門は心理生理学、生理心理学、健康心理学となります。他にも利他的行動についても研究されております。

次に、そのお隣にいらっしゃるのが讀井知先生です。筑波大学のシステム情報系で博士号を取得されました。筑波大学の助教を経て、現在は上智大学基盤教育センターデータサイエンス領域の特任助教をされております。専門は社会心理学、社会工学であります。更生支援、罪を犯した人々や非行少年たちの立ち直りの研究をされております。他にも、向社会的行動、そして孤独・孤立の解消についての研究も精力的に行っております。

その隣にいらっしゃるのが藤井陽一朗先生です。東京理科大学を卒業後、筑波大学の大学院で博士号を取得されております。筑波大学の特別研究員を経て、大阪産業大学の准教授などを経まして、現在は、明治大学商学部の准教授をされております。専門は、意思決定の基礎と保険論への応用であります。つまり、リスクと保険需要の相互作用について、数理モデルを用いて研究をされております。

最後に、今回の指定討論者の楠見孝先生です。学習院大学を卒業後、学習院大学で博士号を取得されております。その後、学習院大学の助手、筑波大学社会工学系の講師、東京工業大学の助教授を経て、現在、京都大学大学院教育学研究科の教授を務めていらっしゃいます。認知心理学、教育心理学、リスク心理学などが専門です。リスク認知、意思決定における批判的思考と感情の役割、そして実践知や叡智の獲得、比喩、デジャビュなどの研究をされております。

小嶋：皆様、大変長時間になりますが、どうぞお付き合いのほど、よろしく願いいたします。

では最初は、上市先生の話提供からです。上市先生、ご準備をお願いします。

■話題提供 1

上市秀雄（筑波大学）

上市：ではまず上市が、後悔が生じるメカニズムと対処法について説明いたします。

最初に後悔研究を始めたきっかけについて簡単に説明いたします。現在は筑波大学の教員をしておりますが、実際はそれほど順調な経歴ではございません。高校の時は不登校、大学入試は3年も浪人しておりますし、大学も留年して、そして就職しても2年で退職、さらに修士も留年して3年かかったというような人生を歩んでおります。しかしながら、当時を振り返っても、あまり後悔はしていません。「なぜ後悔していないのだろうか」ということが研究のスタートになります。つまり、後悔や失敗をしても、うまく対処すれば今後の人生に活かすことができるのではないかということが、研究を始めたきっかけになります。


私たちは日々後悔をしております。例えば、Aではなくて、Bを買えばよかった、もっと勉強しておけばよかった、保険に入っておけばよかった、約束を守っておけばよかったなど、様々な後悔をすることがあります。しかも後悔は、精神的にも身体的にも悪い影響を及ぼすことがあります。例えば、強く後悔し続けている人は抑うつなどの精神的健康状態が悪かったり、慢性的な便秘・下痢、睡眠障害などの身体的健康状態が悪い場合もあります。ただし、何らかの工夫をすれば、後悔を回避したり、低減させたりすることもある程度は可能になります。今日は、なぜ後悔が生じるのか、どうすれば回避、対処できるのかについて考えたいと思います。

まず、後悔が生じるメカニズムについて簡単に説明します。私たちは、意思決定をするとき、あるいは結果を評価するとき、意識的あるいは非意識的に様々なことを考えて予想、想像などを行っています。それらの一つに反実仮想的思考があります。簡単に言うと「もしも〇〇だったら××だったかも」というような「もしもの世界」を想像することが反実仮想的思考です。

そしてこの反実仮想的思考には、大きく分けて実は2種類あります。一つは上向きの反実仮想的思考

後悔（あるいは満足）が生じるメカニズム
反実仮想的思考 (counterfactual thinking)

- 私たちは意思決定をするとき、あるいは結果を評価するとき、意思的・非意識的に、様々なことを考え、予想、想像などしている
- それらの一つに反実仮想的思考がある
 - 簡単に言うと「もしも〇〇だったら、××だったかも」という「もしも」の世界を想像すること
- 反実仮想的思考には、大きく分けて2種類ある
 - 上向きの反実仮想的思考：実際よりもよい結果を想像すること
 - 「もしもあっちを選んでいたら、もっと良かったはず」⇒ 後悔
 - 下向きの反実仮想的思考：実際よりもわるい結果を想像すること
 - 「もしもあっちを選んでいたら、もっと悪かったかも」⇒ 満足



です。簡単に言う与实际よりも良い結果を想像することです。例えば、「もしもあっちを選んでいたら、もっと良かったはずなのに」という思考です。このような思考をすることによって後悔が生じます。もう一つが下向きの反実仮想的思考です。これは実際よりも悪い結果を想像することになります。例えば「もしもあっちを選んでいたらもっと悪かったかもしれない」あるいは「あのようにならなくてよかった」という思考です。この思考によって満足が生じる可能性が高くなります。

それでは上向きの反実仮想的思考の例を簡単に説明していきしたいと思います。皆さん、オリンピックメダリストの喜びの大きさはどれくらいだと思いますか。一見、金、銀、銅の順位で喜びが大きいくと感じるかもしれませんが、実際はそうではなくて、金、銅、銀という順番なのです。そのことを明らかにしたのが Medvec et al.(1995)です。彼らの実験によると、オリンピックの結果を知らない学生にメダリストたちの映像を見せて、どの人が一番幸福そうかと評価させたところ、多くの人が銅メダリストのほうが銀メダリストよりも幸せそうに見えたと回答しています。さらに、実際にメダリストたちにインタビューをした結果、銅メダリストたちの人たちは、「少なくとも何々できた」というように「〇〇でよかった」ということに焦点を当てた回答をする傾向がありました。つまり、下向きの反実仮想的思考をしていた(満足が生じていた)ということになります。それに対して銀メダリストたちは、「もっとできたはずだ」ということに焦点を当てており、後悔が生じていました。つまり、上向きの反実仮想的思考をすると、銀メダリストであっても後悔が生じてしまう、ネガティブな感情が生じてしまうということになります。

ただこのような上向きの反実仮想的思考をしたらだめなのかと言ったら、そういうわけでもござい

せん。実はこの思考は、私たちの行動をより良い方向に調節したり、失敗経験からいち早く学習するために必要な機能も持っています。例えば、大学生のテストの実験があるのですが、大学生にテストの成績を返したときに、上向きの反実仮想的思考をした人たち、例えば「もっと勉強していればもっといい成績が取れたはずだ」と考えた人たちは、そうでない人たちよりも、2回目のテストのときに「自分で頑張れば成績をもっと良くできる」というようなコントロール感が高まり、なおかつ、実際に2回目のテストの成績が良かったという結果が得られています。つまり、上向きの反実仮想的思考は自分自身を高めたり、他者の良いところ、あるいは自分の状況の足りない部分なども気づかせてくれたりする機能を持っているということになります。

今度は下向きの反実仮想的思考について説明します。この思考は、実際の結果とそれよりも悪い結果を比較評価することになります。例えば「もしも××だったら今よりももっと悪いことになっていたかもしれない」とか、「あのようにならなくてよかった」などが、下向きの反実仮想的思考になります。つまり、現状の良さ、あるいは判断の正しさなどを再確認する機能を持っています。そしてそれによって、満足感や幸福感などのポジティブな感情も生み出すという機能がござい

ただし、下向きの反実仮想的思考にも当然悪い面がござい

例えば現状に満足して努力を怠るとか、あるいは不適切な満足感、例えば人を見下すとか不適切な優越感を生じさせる恐れもあります。

従って、上向きの反実仮想的思考も下向きの反実仮想的思考も、それぞれ良い面、悪い面があるわけです。そのため、私たちはこれらのような思考をするときにはバランスをとる必要があるということになります。

それでは、後悔を回避するためにはどうすればよいかについて説明したいと思います。

まず後悔を回避する意思決定をするためには、行動する、チャレンジする、特に迷ったときにはそうしたほうが良いと言えます。なぜかと言いますと、行動したことによる後悔は短期的、行動しなかったことによって生じた後悔は長期的に心に残るということが様々な研究から示されているからです。

行動することは、現状を変えることにつながりま

す。現状を変えるということは当然、明確で強い理由が必要になります。よって時間が経過しても、行動した理由や要因を思い出すことができます。その結果、失敗したとしても、後悔したとしても、なんとなく納得できるということになります。

それに対して、行動しないことによる後悔は現状維持ということになります。現状維持の理由は、本当に些細なものでもいいわけです。面倒だからやらないとか、その程度のことで構いません。そういう理由は時間が経つとだんだん思い出せなくなってしまいます。その結果、「なぜあのときやらなかったのか」となるので、結果に納得しづらく、後悔が続くということになります。よって、チャレンジしたほうが良いということになります。

ちなみに、大学受験の場合の研究ですが、第一志望校以外、いわゆる安全校に進学した人は、浪人した人よりも実は後悔が大きいということが示されています。私たちが以前行った進学校の追跡調査の研究を紹介します。この図は、高校3年卒業時と8月のときの所属先に対する後悔の差分をとったものです。その結果、当たり前ですが、第一志望校進学者は後悔していません。さらに浪人した人も第一志望校進学者と同程度で後悔していません。ところが、第一志望校以外に進学した人は、それらと比較し、有意に後悔している傾向がありました。もしかすると、あまり意に沿わないところに進学するよりも、浪人したほうがよいのかもしれません。

次の方法は、熟慮して決定することです。熟慮して決定する人は、直感的な人よりも、後悔が小さい傾向があります。

そして、最悪を考えることです。亡くなられた棋士の村山聖九段が、ご家族に「将棋のプロは、常に最悪のことを考えておかなければいけない。最悪について、とことん考え、目をそむけずに分析する。そうして、そこから初めて最善の手に至ることができる」と言っていたそうです。簡単にまとめると、最悪を考えることによって、様々なことを事前に把握することができるということになります。つまり、最悪を考えることによって先々のことを全て考えることができますので、まず最悪を考えることが必要であるということになります。

次に意思決定をした後に後悔しない方法ですが、「何かを決めた後は、選んだことと選ばなかったこと

を比較しない」です。例えば何かを買ったときには、買ったものと他の買わなかったものとは比較せずに、自分自身買ったものだけを見て、他の情報はシャットアウトすると良いということになります。

他にも、最高最善を追求する人は、ほどほどを選ぶ人よりも、後悔する傾向が高いので、ほどほどで満足するようにするということが考えられます。

最後に、後悔を活かすための方法について説明します。これには大きく分けて2次元があります。

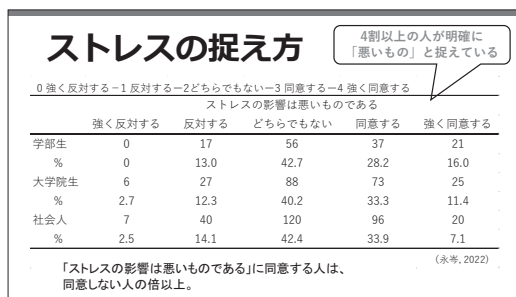
1つはネガティブ対処とポジティブ対処です。ネガティブな対処というのは、後悔した出来事に正面から向き合わない方法になります。ただし、当面の心の安寧を図るために必要な場合もあります。ポジティブな対処は、正面から向き合う方法です。我々の後悔が長期化することを防いだり、より良い行動が促進されたりする可能性が高くなります。

もう1つは、心理的対処と行動的対処になります。心理的対処は後悔した出来事や状況などに対する受け止め方、考え方を変えるという方法です。行動的対処は、何らかの行動をすることによって後悔を低減させる方法です。例えば、気晴らしをする、そのようにならないように努力をするなどです。

これらによって我々の適応的行動、つまりより良い行動が促進されるということになります。例えば合理化「良い経験になった」と考えることによって後悔は下がりますし、対人関係の場合、謝罪することによって後悔が低減します。またネガティブな対処法である自己正当化「仕方がなかった」と考えることによって後悔が低減したり、何もしなくても時間が経つと後悔が下がります。

つまり、ポジティブな対処のみならず、ネガティブな対処方法も結構有効なので、時と場合に合わせて、自分自身にとって効果的な対処方法を適用する必要があるということになります。

自分にとって効果的な対処方法を用いるためには自分自身を把握しておかなければいけないのですが、その要因の一つにメタ認知能力があります。聞き慣れない言葉かもしれませんが、簡単に言うと、自分自身や状況を客観的、俯瞰的、冷静に見ることができるかどうか、ということになります。この傾向が高い人は低い人よりも役立つ後悔をたくさん使う傾向がありますし、適応的行動をさらにとる傾向もあります。よって、自分自身を把握することが後悔対処法を



られている。まさにネガティブな存在としてストレスは捉えられているということがわかります。

この捉え方が、実は私たちの行動傾向というものと強く結びついています。ストレスは悪というマインドセットを持っている人は、何か物事が起きたとき、ストレスに対処する方法として良い方法は、回避することだと思う割合が高くなっているということです。これはちょっと細かい表ですが、ストレスの影響は悪いものであるということに「強く反対する」から「強く同意する」となっていて、横軸側にストレスに対処する方法として良い方法は回避することであるというのがクロス集計としてまとめられています。悪いものだということに対して強く同意する方は、回避することが良い方法だということに、より多くの人がイエスと答え、その一方で、ストレスの影響は悪いものという考えに対して「強く反対する」ないしは「反対する」という方々は、ストレスに対処する方法として回避することは決して良い方法ではないという回答を示しているということです。

では、なぜこの回避という行動に私が着目しているかということですが、回避行動はストレスを実際に軽減するために効果的なのだろうか、ということについて先行研究等を眺めてみますと、残念ながら効果的ではないという結果が出ているのです。これは一つの代表的な研究ですが、勤労者を対象とした調査で、回避的対処行動をとっているほど、抑鬱だったり、不安症状が多く経験され、そして人生満足度が低いということが示されています。この表の中で、心理学的な症状ということで、抑鬱症状や不安症状を示している、右側がライフサティスファクションということで、人生満足度を表しています。表の左側に様々な対処行動の種類が書かれているのですが、アポイダンスコーピングと言われるものが回避、避けるとい

うことです。そういう回避行動をとるほど心理学的な症状が高まっていて、ライフサティスファクションが下がっている。さらにもう一つとても重要なのが、ストレスは悪だというマインドセットそのものが、この心理学的な症状やライフサティスファクションにも関わっているということです。回避的行動も関わっているし、ストレスマインドセットそのものもネガティブな感情体験の多さにつながっているということが示されています。先ほどの上市先生の発表の中にネガティブな対処とポジティブな対処という表現が出てきたと思うのですが、回避的なコーピングというのはまさにネガティブな対処に位置づけられるものです。

さて残念ながら、多くの人がストレスは悪いものと思っていて、そしてストレスが悪いものと思うことによって回避的な行動傾向が見られる。それは対処行動としてはネガティブな感情をうまく軽減するところには効いていないわけで、上昇してしまっているという状況です。さらに、健康状態としては精神的な側面だけではなく、身体的な状態というものもネガティブな感情をたくさん経験すればするほど、悪化していくという関係性も示されています。心と身体がつながっているということは、経験的に皆さんも納得いくところだと思いますが、何らかのメカニズム、身体の中での生理的な反応がネガティブな感情反応と健康状態の悪化を結びつけているのではないかと推測されるわけです。私自身、心理生理学という領域が専門でして、心と身体がどういふふうに関係しているのだろうか、というのを研究で明らかにすることにずっと携わってきました。生理的反応としては自律神経系の反応であったり、内分泌、免疫という反応があります。自律神経も内分泌も全て、私たちが生命維持を継続していくためにとても大事な生理的な反応ですが、ネガティブな感情が喚起されることによって、生理的な反応もそれに付随して発現します。それが繰り返され蓄積されることによって、健康状態の悪化につながっているのではないかと推測されるわけです。

私の研究の一つを紹介します。ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールをターゲットに研究しています。このコルチゾールというホルモンは、私たちの体からは全ての方が分泌されていますが、朝は分泌量が一番高く、夜になるにつれて分泌量が段々

と下がっていくという顕著な日内リズムを示します。しかし、慢性的なストレスの状態にある方々を調査してみると、コルチゾールの日内分泌が平坦化してくることが示されていました。そこで今回、回避的な態度、つまりストレスに対処する方法として、回避行動を取りやすいという得点が高い人はコルチゾールの日内分泌リズムが平坦化しているのではないかとということで分析してみたところ、そのような傾向が示されました。左のほうが回避的な態度が高い方の結果で、タイム1, 2, 3とありますが、4週間間隔で3ヶ月にわたって日内変動をとらせていただいて、その平均値をとったものになります。回避的な態度を実際に行っているかどうかまでは見ていないけれども、そういう態度を持っているということから、日内リズムが平坦化し、それがひいては健康状態の悪化につながる可能性が示されたのではないかと思っています。

マインドセットは私たちの様々な心理的な反応であったり、健康に影響を及ぼすということが分かりました。しかし、私たちはこのマインドセットそのものにあまり気づくということはないのではないのでしょうか。

言われるまで、ストレスが悪であると思っていたことすら気づかないことが多いと思います。それは、マインドセットがこれまでの私たちの様々な経験によって形成されてきたものだからだと思います。日常生活の中で他者の振る舞いを見て、ないしはメディアを通じて、私たちはストレスというものは何か良くないもの、悪いものというものを形成してきたのではないのでしょうか。

そもそもストレスってどういうものだったのかということ、ちょっと歴史的なところで振り返っておきたいと思います。もともとは工学や物理学の領域の用語として、それをハンス・セリエという生理学者が生体に応用したのが始まりです。彼は、ストレスというものは外界からのあらゆる要求に対して生体が起こす非特異的な反応であり、それを引き起こす様々な刺激をストレッサーとして区別しました。私たちが使っているこのストレスの元はここから来ているのです。そして、このセリエが一番最初にストレスについて報告した論文では、このストレスというものを全身適応症候群という形で表現したのです。つまり環境に適応していくために、体中が総動員

して反応している、そのまともりがストレスなんだと発表しました。そこにとっても重要なメッセージ、良い悪いではなく、ストレスは適応であるということが表現されています。

次に、心理的なストレス理論ということで1960年代以降になると、様々なストレッサーに対してストレス反応を私たちは示すわけですが、そのストレス反応は人によって違う。同じストレス場面においても私にとってすごくストレスなものが、他の人にはそれほどストレスではない。それは何が起きているかといえば、このストレッサーと反応の間に認知的評価というものがある。ストレスというものはこのストレッサーに関して、その人と環境の関係においてその人の原動力に負担をかけたり、資源を超えたり幸福を脅かしたりすると評価されるものなのだというふうな定義されるようになってきました。ストレスがこういうものだったということを一まずご説明しました。

では次にレジリエンスという言葉です。レジリエンスも最近よく耳にする言葉になりました。ストレスほどではないのですが、広がりを持っているように思います。レジリエンスとは、何か。バネがあってここに力がかかって縮んだ後に、その力を外したときに元に戻ればその物体がレジリエントであるといえます。その元々の用語の意味から、それを人に当てはめて、逆境を跳ね返して生き抜く力であったり、回復力、しなやかさというふうな訳される概念です。このレジリエンスに関する研究の蓄積が2012年に非常に大きな形でまとまったものとして公表されました。二大科学誌としてのサイエンスとネイチャーという学術誌で、本当に同時期にレジリエンスの論文が掲載されました。サイエンスのほうでは、デプレッションと書かれているように、うつ病における予防的な側面にレジリエンスというものがどう効いてくるかというのをまとめていて、もう一つのネイチャーのほうではThe Roots of Resilienceということでレジリエンスの起源は何なのか、私たちは進化の過程でこのレジリエンスをもって生まれてきている、つまり様々な困難な環境を乗り越えてきたからこそ今いるんだ、というような観点でまとめられていた論文になります。

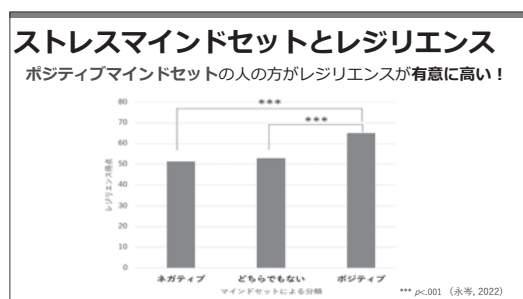
サイエンスのほうの論文で、うつに特化したレジリエンスの特徴がまとめられていたのですが、ここ

では様々な領域においてレジリエンスが位置付けられています。例えば、認知や行動、感情調整などのサイコロジカルな側面、そしてソーシャルな側面、さらに身体的ということでバイオロジカルな側面です。つまり私たちの心、身体そして社会における存在、そういうものを全体として取り挙げてレジリエンスというものを明らかにした研究です。特に今回注目したいのはこの感情調整の部分ですが、ストレスからの早い回復がレジリエンスに含まれているということです。ということは、ストレスに早く気づき、気づけることで対処ができるということです。ある方が Stress is a gift という表現をされていました。ストレスは私たちに対しての贈り物だと気づいて、あなたが今大切なものが脅かされているかもしれない、何かが起きているかもしれないと気づいて、というサインだと気づければ、今の状況は一体どういうものなのか、ということ振り返り、必要に応じて対処につなげていける、ということになるわけです。

最後に、ストレスとマインドセットとレジリエンスの関係を見たアンケート調査の結果をお示しします。横軸にあるのがマインドセットによる分類で、ネガティブなマインドセット、どちらでもない、ポジティブなマインドセットに分けられています。ポジティブなマインドセットを持っている方はネガティブ、どちらでもない群よりも有意にレジリエンス得点が高いということが示されています。回復力があるということです。

まとめとしましては、ストレスというのは、そもそも生理学的な側面からいうと適応反応であったということ、心理学的な側面から見ていくと、私たちはその状況をストレスフルだと評価することによってストレスを感じるんだということ。さらに「ストレスは悪」と捉えることによって、日々のストレスに対する急性的なストレス反応が影響を受け、コルチゾールの日内分泌リズムに影響し、それが蓄積されることによって私たちの健康悪化につながる可能性が示されています。生まれながらに備わっている私たちのレジリエンスというものをいかに発揮できるのか、ストレスを悪だと捉えてしまっていることでレジリエンスの発揮を阻害してしまっている可能性があるのではないかと思うわけです。

ストレスは悪というマインドセットから解放されてストレスをあるがままに受け止め、ストレスに対



処することを通して心身の健康につながる第一歩を踏み出していければと考えています。

最後に、「ストレス再考」ということでお話を終えたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

小嶋：ありがとうございました。続きまして讚井先生、よろしく願いいたします。

■話題提供 3

讚井 知 (上智大学)

讚井：上智大学の讚井と申します。私からはネガティブと言われる感情そのものではないのですが、その活用法という部分に焦点を当てて、特に家族の役割というところに焦点を当てたいと思います。

まず簡単に自己紹介ですが、私自身は心理学の学部ではなくて、社会工学という理系と文系の間のようなところ、社会問題を工学的にいろいろな手法を用いて解決するというところで学んでまいりました。そこでは、心理学の手法と政策に関する実証分析の手法も用いて、個人やコミュニティの問題解決を考えます。テーマとしては犯罪予防に関するところを主に扱っておりまして、それに関連して様々な秩序違反ですとか、罪を犯した方が刑事施設などに入ってその後出てきて社会的に排除されてしまう問題がございますので、そうした方も含めたマイノリティに関する差別や偏見の問題を扱ってまいりました。

このように、地域で抱えている問題について考えてきたのですが、その問題の原因を掘り下げたり、その原因が分かったときの解決策を考える際には、個人が置かれた周囲の環境を考えることが多いです。犯罪の場面というと、個人の特性という部分もあるにはあるのですが、過去に少年が犯罪化するにあたっては家族の関わり方が影響していたり、今年の犯罪白書でもテーマになっていますが、犯罪加害者

が昔は被害者だったというような逆境的な経験も大きく関連しており、家族や地域との関係が原因になっているということもあります。そして、特に少年の改善の場合には、家族の関わりが非常に重要なので、家族に対して助言をするということも行われています。ゴミのポイ捨てのような秩序違反について考えても、すごくきれいな地域ではなかなかポイ捨てされないので、常にちょっとした秩序違反があるようなところだと、みんなやっていると意識につながってしまうというように、環境が個人の判断に影響を与えているということもあります。また、歴史や文化の違いという部分でコンフリクトが起こるように、私たちは個人一人で生きているというわけではなくて、周りの人であったり環境であったり、そういったものから強く影響を受けているということがあります。

このように個人と個人が置かれた環境の相互作用を考える、有機的な関係を考えるものに、システム理論、社会システム理論と呼ばれるものがあります。そしてそこでは今お話ししましたように、個人の問題を考えるときに周りや他者の環境といった外からの影響を考えることがあります。その例として、子どもの発達に問題があるようなことが見られた場合には、家族や教育現場に対して介入を行ったり、犯罪ですと情状鑑定というものが行われています。

そして、この社会システム論では、外から中に対する個人に対する影響だけではなくて、逆に、個人も他者や社会に対していろいろな働きかけをするということが指摘されています。一人の人は確かに誰かに影響を与えていますし、また社会経済的な労働を含め価値を生み出しています。

しかし、心理学の分野では、個人の心理プロセスを解き明かすということが中心に行われてきたこともありますので、個人や小さな集団が周りの心理にどういふふうに影響を与えるのかといった、感情や行動の伝播を実証的に見るということはその逆に比べると限られてきたということが背景としてあります。その中でも社会心理学は、伝統的に対人関係における相互作用や相乗効果について解き明かしてきました。これらの研究では、誰かが存在することによってチームのパフォーマンスが良くなったり、感情や行動が感染したりその流れが広がっていく伝播していく、というような影響力があることを指摘し

ています。

私は、個人や家族レベルの考えというものが所属する地域社会に与える影響はあるのでしょうかというところに関心を持って研究を行っています。今日はこの問いに関する私自身の研究を話題提供として紹介させていただきます。向社会的な行動には、家族レベル、家族の考え方が影響するのかという研究になります。

この研究では、社会のための向社会的行動として、特殊詐欺の電話に関する情報提供行動を題材にしました。今、日本では、いわゆるオレオレ詐欺等の特殊詐欺が非常に社会問題になっています。そして、詐欺は実は短期的に集中的に発生することがわかっています。一か所、詐欺の電話がかかってくると、その近いエリアで詐欺電話が集中してかけられる傾向があるということです。ですので、詐欺かな？という電話を受け取ったときに、自分はこれ詐欺だと気づいた場合であったとしても、その情報を地域の方や警察、自治体に通報するということは、その同じ地域の方を被害から守るという意味で非常に重要な行動になります。そこで、この研究では、詐欺電話を受けてしまったときの地域のための行動に、家族レベルの意識が影響を与える影響について考えました。

仮説としましては、地域への情報提供には、従来の犯罪予防の研究から、普段の地域との関わりや情報提供にかかる手間といったコスト認知と、情報提供することによる情報提供して効果があるのかという効果性の認知が影響すると考えられています。ですので、今回は家族として夫婦をテーマにしたのですが、家族の仲の良さ・関係性というものが、これら3つの要因にどう関連しているのかということを分析しました。

調査は東京都の足立区で実施させていただきました。固定電話を介した特殊詐欺は、ご高齢の方の家庭に電話をかけるという特徴がありますし、家族の方と住んでいるとオレオレ詐欺が通じなかったりすることなどでございますので、今回は高齢夫婦のみお二人で住んでいる家庭を調査対象としました。郵送で質問紙を配布させていただいて、夫票と妻票を合わせて返送していただく、という形で行っております。

得られたデータの分析方法ですが、今回まず夫婦レベルの影響を検討するために、そもそも夫婦レベ

ルという変数があるのかを検証しました。つまり夫婦で回答が似ているのかを評価します。類似性の評価をした後、夫婦で回答が似ていれば世帯レベルの効果があるということで、マルチレベル分析という手法を用いて家族の特性と個人の特性を分離した形で検証する分析を行いました。

簡単に結果のご紹介です。夫婦の回答は非常に似るとということが分かりました。今回、夫婦関係の項目としまして、夫婦間のコミュニケーションとか一緒に行動するのかといったこともお聞きしていますが、それらが似るといえるのはある意味当然のことですが、それ以外の情報提供をしたいと思うかどうかですとか、普段まちと関わっているかどうか、情報提供するのが面倒くさいと思うかどうか、そういったことも回答が似るとということが分かりました。そして、その影響力についてですが、夫婦が共に、普段まちづくりに参加していると思っている方は、地域社会に対して情報提供をする傾向にあるという影響力が示されました。また夫婦ともに情報提供の効果を認識していると情報提供を行いますし、さらに夫婦が共に情報提供することを面倒くさいなどと思っていると、なかなか警察や行政機関といった公的な組織には情報提供をしないという関係が見られました。

さらに、まちとの普段の関わりの意識というのは、情報提供の効果性の認知にも影響を与えていることから、普段、まちとどのように関わっているだろうかという意識が、非常に重要な変数であるということが分かりました。そして、このまちへの参加意識については、夫婦間のコミュニケーションが有意に影響しているということが分かりました。これは、コミュニケーションは夫婦の共通認識をつくっていると考えることができます。現在の高齢世代の方は、妻に比べて夫は外で働いていて、地域に関わる機会が少ないと指摘されています。退職後もなかなか地域に溶け込めないということが指摘されていますが、このように夫婦のコミュニケーションがあることによって、自分は地域になかなか参加していなかったとしても、妻との会話を通してまちとのつながりを意識することにつながり、それが向社会的な行動に影響する可能性があるということが示されました。

このようにコミュニケーションというのは頭の中の現実感に影響するということがあります。社会心

Shared Reality 「共有された現実感」

➤人は他者と現実感を共有している
→それを基に、様々な思考や行動を行う
→向社会的行動や問題を生み出す（強化子）





特に身近な他者（例えば家族や恋人、仲の良い友人）と共有現実を作ろうとし、それらは様々な行動の動機付けとなる。

理学の分野では、Shared Reality, 共有された現実感という言葉がありますが、このように他者と共有する現実感というのは、様々な行動の動機づけになるということが指摘されています。例えば、転校生に対する印象や社会問題に対する考え方なども、人と話すことによって共通認識が作られて、仲良くしようとかボランティア活動を行おうという意識になることがありますし、悪い方向ですと、例えばいじめや差別といったものもこのようなメカニズムで説明することができるかと思えます。

家族の話に話を戻しますけれども、家族は第一次社会集団として位置づけられます。子どもを産み、育てて生活の基盤となるという内的な機能だけではなく、社会への影響を与える対外的な機能も併せ持ちます。この家族という概念はディスコースであると表現されることもあるように、その時代によっていろいろな形がありますし、家族に求められる機能も変わってきているかもしれません。ですが、コミュニティの分断が指摘される今の時代だからこそ、この生活の基盤となる第一次社会集団が個人の現実感ですとか、社会で果たす役割について考え直す必要があるのかな、というふうに思っています。

今は一人で暮らす方も増えています。一方で、今私自身も関心を持って調査をしているのですが、様々な福祉的なニーズも非常に高まっているということを受けまして、全国各地で、ケアの繋がりというのでしょうか。地域との関わりが編み直されているという事例もたくさんございます。高齢者と若者が交流するような多世代型の施設というものはこれまでも建設されてきましたが、その流れも加速していますし、さらに最近では障害を持っている方ですとか、様々なライフステージの変化で孤独状態に陥ってい

**社会課題の解決にむけて、個人・家族が
地域や社会に与える影響力を活用**

従来、心の問題は「個人の問題」と捉えられがちであったが、**個人は身近な家族(集団)レベルの意識や行動を形成し、さらにそれは地域や社会にも影響する。**

永続的個人化、家族やコミュニティの分断、多様化が進む今、自分や家族が果たす、多様で重層的な役割を認識することが、よりよい社会の設計に寄与するかもしれない。

おわりに

ネガティブな感情もその対処法によってポジティブに転換。その過程を集団レベルで共有することが、社会全体にその機運を広げることにつながる可能性がある。

る方、外国人の方などに、同じ建物、同じ生活空間で生活してもらうという取り組みが、自治体レベルで進められているところがあります。こうした新しい「いえ」や「まち」で生活した人が持つ様々な社会課題に対する現実感の認識の変化も、今後考えていかなければならないと思っています。

従来、心の問題というのは個人の問題として捉えられがちでしたけれども、これはコミュニケーションを通じて家族という第一社会集団に影響し、それが地域や社会にも影響するということが分かっています。本シンポジウムで、ネガティブな感情もその対処法によってポジティブに転換されるということがご発表であったかなと思います。その過程を集団レベルで共有することが、社会全体にその機運を広げることになるかもしれないということで、私からは話題提供をさせていただきました。ありがとうございました。

小嶋：ありがとうございました。では藤井先生、ご準備をお願いいたします。

■話題提供 4

藤井陽一朗（明治大学）

藤井：明治大学商学部の藤井陽一朗と申します。私は、経済学のアプローチを使いながら、後悔を織り込んで経済行動を分析していくという研究を行っております。多属性後悔というスライドタイトルになっておりますが、意思決定による結果が様々な属性、例えば資産水準や健康状態に影響を与える状況を考えていきます。意思決定の結果が複数の属性であらわされるときに、我々は、後悔というものを織り込みながら、どういうふうに判断することができるでしょうか。あるいは後悔を含めて合理的に判断す

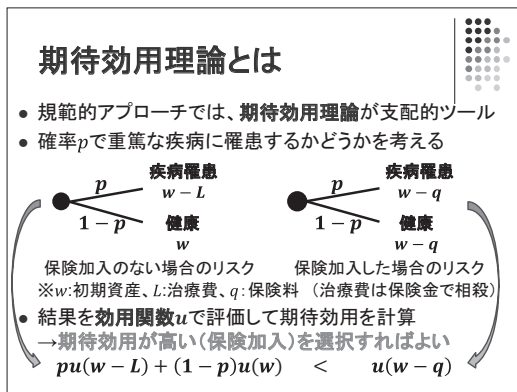
ることは、本当に可能なのかどうかを、数理モデルを使いながら考えていくという分野に携わっております。

私が現在携わっている経済学のアプローチで、将来何が起きるかわからないというようなシチュエーションでどういうふうに行動すればいいですかというのを考えていきますが、その際にはこの後登場します期待効用理論と呼ばれるアプローチが、支配的なツールとして幅広く用いられるようになっていきます。

期待効用理論が幅広く用いられる理由として、分析する際には非常に便利なツールになっていることが挙げられます。

ところが、期待効用理論から予測される結果と、実際に人々が判断しているものにどうしてもズレが出てくる場合があります。この後、皆さんにも参加していただいて、簡単な実験をやってみようと思っています。実験によってズレが再現できることを祈っています。それに対応するために Bell と Loomes と Sugden、これ以降それぞれ頭文字を取って BLS というふうに書いていきますが、彼らが後悔理論というものを提案しています。彼らが提案した後悔というものは、自分が選択した選択肢から得られる結果と選択しなかった結果の比較によりあらわされます。つまり、自分が選択しなかった選択肢の結果と選ばなかった選択肢の結果を比べてみて、あっちを取っておけばよかったじゃないかというのを事前に織り込んで判断しようというのが後悔理論になります。

ですので、事前にそういう後悔や、反対に自分が取ったものがよかったという場合も当然起こり得ます。そのような状況を「安堵感」というふうに名前をつけておきましょう。後悔や安堵といった感情を踏まえて意思決定を分析しようとする、期待効用理論で説明できなかつたものが、結構うまくいきますよ、ということが最近わかってきました。実際に日常生活で多属性、複数の属性で結果が示されるというのは、例えば治療方針は代表的意思決定の事例かと思えますし、あるいは進路、自分がどういう高校、大学あるいは進学するか就職するかといった進路に関しても複数の結果で、おそらく結果が表現されるでしょう。ですので、今回、ちょうど今年国際ジャーナルに出版されたばかりの私が研究しております多属



性後悔理論というものをご紹介できたらなというふうに思っております。

最初に申し上げた期待効用理論、実際に経済学のアプローチでは、ほぼ支配的な分析ツールになっているものですが、保険加入を例に使って簡単にご紹介したいと思います。

今、将来どういうことが起こるかわかりません、そういうシチュエーションを捉えるために、ある確率を p と書いてみましょう。その下で、あなたがもし重篤な病気になる、そういう可能性があるというふうに考えてみましょう。そうすると、左側の図を見ていただきたいのですが、今皆さんがいるのは黒丸の場所です。右に行くと時間が経過していつて結果がわかるというような状況です。上に行くと枝の上に p と振られていますので、上の枝に進む確率は p です。残りの確率の $1-p$ で、あなたは健康な状態を維持できますという状況を記述しています。

行った先にはいろいろな記号が書いてありますが、あらかじめ w 円の資産を持っているような人が重篤な病気にかかると、多額の治療費、 L 円の治療費がかかってしまいます。健康であれば、それが一円も棄損されずに、 w 円はそのまま手元に残ります。

左側の図は保険に入っていない場合です。一方で右側の図を見ていただくと、これが医療保険と呼ばれるものですが、加入していた場合、保険に入っていたことによって、保険に入る保険料 q を払っておくと、無保険の場合には L 円の損害がでたのですけれども、保険金として L 円が入ってくるので、ちょうどプラスマイナスゼロで消えちゃいます。なので、保険に入ることによって、病気にかかってもかからなくても、保険料をあらかじめ払っておけばそれで金銭的な損失は避けられることにな

ります。

では期待効用理論を用いたときには、どのように分析するのを見てみましょう。それぞれ出てきた結果があります。これを効用関数というもので、これぐらいの試算水準になるのであれば、これぐらいハッピーかなというふうに、簡単に言うとスコア化します。それを確率で重みづけして、結果的に期待効用が高いほうを選べばいいというわけです。従って、例えば保険に入っておいたほうが、言い換えると期待効用が高ければ、そちら側を選択するほうが望ましいですよというふうになっていて、これが経済学のアプローチでは標準的な分析のツールになっています。我々は特に、経済学分野ではホモ・エコノミカスという言い方をして、合理的な経済人というものを仮定しています。

では、本当に期待効用通りに我々は行動しているのかというのを簡単に検証してみたいと思います。

今からご紹介するくじ、どっちがいいかを直感で結構ですので、答えてみてください。

中身が見えない箱の中に、1 から 100 まで数字が書かれたボールが入っていて、1 個引くことにします。その出た数字に応じて賞金がもらえます。上のくじ A の場合、1 から 10 を引いたらなんと 500 万円、11 から 99 を引いたら 100 万円。100 を 1 個しか入っていませんが、運悪く 100 を引いちゃった場合は 1 円ももらえません。くじ B のほうは、いくつの数字が出たとしても必ず 100 万円もらえるという状況です。

皆さん、どちらのくじがいいでしょうか。

くじ A のほうがいいよという方はいらっしゃいますか？ (会場内挙手)

先行研究によると、くじ B を選んだ人のほうが多かったようです。今のところ順調に私の意図とは反対の方向に動いていますので、これをどういうふうに話すかと思っています。

では、くじの中身が少し変わりました。どこが変わったかということ、11 から 99 を引いたときに、どちらのくじを選んでも両方 0 になってしまいます。それ以外のところは、1 から 10、100 を引いたときの結果は先ほどと一緒です。

くじ C のほうがいいなという方は？ (会場内挙手)

ありがとうございます。本日ご参加の皆さんは、合

くじ/数字	1~10	11~99	100
くじA	500万円	100万円	0
くじB	100万円	100万円	100万円

理的なホモ・エコノミカスであるというふうには判断されたいと思います。

実は先行研究で指摘されていたのは、くじCを選んだ人が多かったのです。先ほどの真ん中のところが100万になっていたものを0に変えるだけで、あら不思議、人々はあまり一貫した行動をとらなくなっていますというふうに出てきました。

今回はうまくいっていませんけれども、実はこれ期待効用理論にまったく合わないという結果が出てきています。なぜならば、0のところがいくらであってもちょうど打ち消し合ってしまうので、消えてしまいます。ですから実はこれはうまくいかないのです。期待効用理論はあまり人々の行動を説明していないのではないかというのが、長らく解けないパズルだと指摘されています。

それに対して、後悔理論というのが出てきたわけです。例えば自分が取った結果と取らなかった結果です。例えば健康時に保険に入っていたとすると、かけていた保険料が無駄になりましたよね。例えばそういう言い方をされると多くの人々には突き刺さるものが何かあるわけです。そういうのをこのモデルの中では後悔感と呼んでいたり、疾病に罹患したときに保険に入っていれば、先ほど申し上げたように保険金の受け取りができますので、保険金によって治療ができたことで安堵感を得られたというように、事前にこれらの感情を織り込んで意思決定を下しているのではないかというのがこの後悔理論のポイントになります。

先ほどの実験の結果もそうですが、実はこの後悔理論を使うとうまく説明できるんだよ、というのがたくさん示されるようになってきています。

具体的にどういうふうを書くのかというと、意思決定者が受け取った結果Xと、選択せずに受け取ることができなかった結果Yを比較することで表現されます。先ほどの例では、保険に入るか入らないかでしたよね。この2つを一生懸命考えて保険に入るというほうを取るとXになります。取らなかったほうがY、要するに無保険でいこうかな、というほうがYになります。その結果を比較することで両者の

くじ/数字	1~10	11~99	100
くじC	500万円	0	0
くじD	100万円	0	100万円

結果の引き算をしましょうと、それによって後悔とか安堵というものをうまく定量的に数値化して表現することができます。これが後悔理論の一番のポイントになります。

今回の一番メインのところになりますが、既存の分析ツール（期待効用理論）は、例えばお金のところだけに注目していました。でも当然、病気になるということは、健康状態も影響を受けますし、それによって資産水準も変動します。こういう複数の属性を織り込んで物事を判断しないといけません。それが多属性と呼ばれるものになります。後悔理論がうまく人々の将来どう転ぶかわからないという状況を適切に捉えているのであれば、この多属性後悔理論というのは結構考えてみる値打ちがあるのではないかというのが、私たちの研究の主なモチベーションになっています。この拡張により、モデルをもう少し複雑にすることができるようになりました。どういうふうにしたかということ、先ほどの病気にかかるかからないという部分で、こんな形で資産水準と健康状態、これが両方とも同時に組み込んで分析することができるようになってきましたよ、というのが私たちの研究成果になります。つまり、病気にかかることの有無にともなう状況の変化をより現実的に即した形で描写できるようになりました。ですので、例えばこの多属性後悔理論というのをを使うと、保険に加入していて、かつ健康であった場合、一体どういうことが起きますかということ、1行目の1項目です。これを見ていただくと、これ保険に入ったという選択を下していますので、保険料を払いました。それに加えて、実際健康でしたので、2項目のところというのは保険料を支払っていきます。ですので、保険が入っていない状況に比べると、健康でしたので保険に入っておかなければなりませんというふうにお金の面で後悔する、健康状態の面でも、両方後悔というのを織り込んで分析することができるようになった、ということになります。

実際にこれがどんなふうになるのというのは、世界中でまだ誰もやっていなかったの、「じゃあ、我々でやってみよう」と思い立ったわけですが、実験

は倫理審査というのが非常に厳しくて、サイコロを振って病気になってくださいなんてことは絶対にできません。ですので、今回は、重りを持って何メートルか歩くというような形で、距離と重さという2つの属性を使って実験をやってみました。結果がきれいにできていて、実際きれいに重さと距離に対して被験者の捉え方が違っているということが出てきました。

まとめですけれども、今回、この多属性というお話をさせていただきました。これによって、従来の支配的なツールであった期待効用理論というものをうまく拡張して、さらにその形状が属性によって全然違うんだ、ということがわかってきた、ということになります。実はこの多属性というのは異時点間、つまり今日、明日、明後日のような複数の期間にまたがるような時間が入ったような応用問題というのにも展開が可能です。今後いろいろ考えていく必要があるというところで、今日の話提供とさせていただきたいと思います。どうもありがとうございました。

小嶋：ありがとうございました。話題提供を踏まえ、今から楠見先生の指定討論です。よろしくお願いたします。

■指定討論

楠見 孝 (京都大学)

楠見：京都大学の楠見です。「多様なネガティブ感情・心理の活用に向けて」というタイトルでの指定討論により、討論のきっかけを作りたいと思います。先ほどの先生方の発表の全体をまとめ、それぞれに対しての質問、それから全体に対しての質問という順序で進めます。

ポジティブ感情の心理の活用や応用は、例えば日本応用心理学会では2013年に「Well-Beingの心理学」として行われ、他の学会でも取り上げられてきましたが、複数のネガティブ感情や心理のメカニズムや活用法、モデル化を取り上げるのは初めてのことだと思います。

今回のシンポジウムの特徴は、4人の異なる分野の研究者がこれまで進めてきた実証研究に基づいて、活用や応用の可能性を検討したことです。これは心理学者にとって、また現場で実践活動をしている方々、心理学に関心を持つ方々にとっても重要なテーマだったと思います。

本シンポの4件の話題提供の特徴

	上市	永岑	讚井	藤井
トピック	後悔のメカニズムと対処法	ストレスの捉え方とレジリエンス	社会システムで考える家族関係	多属性後悔の理論と実験
理論	反実仮想的思考	心理生理学的アプローチ、心理的ストレス理論	社会心理学×社会システム論	経済学期待効用理論の批判と後悔理論
データ	大学生入試決定スタイル	学部・院生、社会人 ストレスの捉え方 マインドセットと生理的反応、レジリエンス	高齢者夫婦 特殊詐欺電話選通についての情報提供行動	学生 保険加入行動 選んだ選択肢(保険加入)と選ばなかった選択肢の結果(保険未加入)
応用	予備後悔における回避 挑戦、熟慮、最悪想定 経験後悔を低減し、活かす対処	「ストレスは悪」マインドセットからの解放	社会課題解決のために個人・家族が地域や社会に与える影響力を活用	治療方針決定 異時点間の意思決定問題

それではまず4件の話題提供の特徴を振り返ってみます。

まずは、4件のトピックとそれを支える理論についてです。上市先生からは、「後悔が生じるメカニズムと対処法」について、心理学的な決定理論、特に反実仮想的な思考に基づいて説明がありました。続く永岑先生からは、「ストレスの捉え方とレジリエンス」ということで、心理生理学的なアプローチ、特に心理的なストレス理論からの説明がありました。讚井先生からは、「社会システムで考える家族関係」をベースにした、特に応用・活用のトピックでのお話があり、社会心理学と社会システム論を掛け合わせた応用分野からの理論的な説明がありました。そして藤井先生からは、経済学の立場から期待効用理論を批判し、新たな後悔理論を展開する形で、「多属性後悔の理論および実験による考察」の話がありました。

次に、4件の背景にあるデータと応用です。上市先生は大学生を使った実験、特に大学受験などにおける決定スタイルの個人差などのデータに基づき、後悔を予期してそれをどう回避すればいいのかという応用の話、例えば、行動しないのではなく挑戦すること、熟慮する決定、最悪事態の想定、ほどほどに満足することの大切さなどの話があり、また、後悔を低減して活かす対処方法についての話がありました。永岑先生からは、学生や院生、社会人などに関するデータに基づいて、ストレスをどう捉えるか、それからマインドセット、生理的な反応、レジリエンスという重要な概念について、実証的な研究に基づくお話がありました。続く応用として、「ストレスは悪いものだ」というマインドセットからの解放が重要であるというお話でした。讚井先生からは、データとして、高齢

者夫婦に対する特殊詐欺電話があったときにコミュニティへの情報提供をどうするのかというような話があり、応用として、様々な社会課題を解決するために、個人や家族が地域や社会における影響力を活用する、あるいは新しいコミュニティの形についての話がありました。そして藤井先生からは、保険加入行動というわかりやすい例を取り挙げて、選んだ選択肢である保険加入と選ばなかった選択肢である保険の未加入の場合を比較するという事例に基づいて話があり、治療方針決定や、異時点間の意思決定問題の解決に応用できるのではないかと話でした。

これらの話題提供について先生方に質問をして、最後に全体に対する質問をしたいと思います。

まず上市先生の発表へのコメントです。上市先生とは古くから一緒に後悔の研究を進めてきましたが、今回ネガティブ感情にある後悔について、さらに多くを知ることができました。ここでは、その生起のメカニズムを踏まえた対処方法によってどのようにポジティブに変換していくのかを実証データでわかりやすく説明していると改めて思いました。私たちは日々の生活で後悔することは非常に多いわけですが、それを解決することで、より幸福な生活を送ることができることについてたくさんの示唆を与えてくれたと思います。特に、上向きの反実仮想、つまりうまくいったものと比較することを抑制し、一方で失敗から学習することを積極的に行うことの大切さ、行動することの大切さ、ほどほどで満足することの重要性の指摘、そして最後に「ポジティブ-ネガティブ」、「心理的-行動的対処法」の2次元の4区分の中でどのような形でポジティブな心理的あるいは行動的な対処をするのがより良いのか、それを支えるメタ認知能力の大切さの指摘がありました。

そこで上市先生への二つの質問です。第一の質問です。後悔の生じるメカニズムや対処方法について全体的な説明がありましたが、それでもなお私たちは後悔してしまうことがあるとは思いますが。最後に適応的行動ということで、全体のまとめがありました。その決定打となるような適応的な行動を一つお伝えするとしたら何が得るのか。メタ認知的な能力は、一つの大事な説明だと私は思います。私自身は批判的思考を研究していますので、例えばクリティカルに考えるということが全体的な適応的な行動になるのかどうなのか、あるいは、ある種の感情的

な方略だと思いますが、全てを懐かしい思い出にしてしまうやり方があるのかどうか、ということについてご意見を聞きたいと思います。

第二の質問です。「私は後悔しません」という人が時々います。また、宮本武蔵が「我ことにおいて後悔せず」と言ったという話がありますが、そもそも後悔しないという考え方は、上市先生のフレームワークではどう説明できるのかということについて質問をしたいと思います。

次は永岑先生の発表へのコメントと質問です。これまでの多くのストレスに関する研究は、ストレスをどうやって抑えるのか、回避するのかという「ストレスは悪いもの」という前提でしたが、永岑先生の「ストレスについての誤った思い込み」ということから脱却するというお話は、こうしたマインドセットから脱却することを長年の研究に基づくデータを踏まえて提案されたことに非常に感銘を受けました。「ストレスは悪いもの」というマインドセットから解放されて、ストレスをあるがままに受け止めてストレスに対処する、そしてそれがレジリエンスや心身の健康に結びつくという話がありました。

そこで永岑先生への第一の質問です。多くの人は、ここにいる皆さんも含めてですが、「ストレスは悪いもの」というマインドセットにとらわれていますけれども、そこからまず解放するにはどのような方法が有効なのか。このマインドセットはかなり強固なもので、そこから脱却することは難しいと思うのですが、それにはどういう方法が考えられるのでしょうか。おそらくストレスで悩んでいる人はたくさんいますから、まず、そういう人たちを救うための第一歩として何が考えられるのでしょうか。

第二の質問です。私たちは色々なマインドセットを持っていて、誤ったネガティブなマインドセットを持っているから、私たちは様々なことに悩んでしまっていると思います。今回の「ネガティブな感情や心理の活用と応用」の中のシンポジウムの中でもこの問題は非常に大事だと思いますが、こうした誤ったネガティブなマインドセットからの解放が効果を持つネガティブ感情、今回は様々なネガティブ感情を対象としています。他にどのようなものがありますでしょうか。そしてストレスとの違いはどこにあるのでしょうか。

では、讃井先生へのコメントと質問です。社会シス

テム論に基づいて、特殊詐欺電話についてのコミュニティへの情報提供は、多重システムにおける家族という核なるシステムの安定が鍵になっているという説明が印象的でした。たとえば実際のデータで示していただいた特殊詐欺の電話に遭遇したときに、夫婦間の密なコミュニケーションがあり、共通認識があることがコミュニティへの参加意識を高め、コミュニティにそうした被害の情報提供があるというデータを示していただきました。最後にありましたネガティブな感情の対処方略を個人レベルから社会レベルで共有していくことの大切さの指摘は、今回のシンポジウムでの「ネガティブ感情・心理の活用と応用」という点からも重要な発表であったと思います。

そこで讚井先生への第一の質問です。家族システムが安定していない場合、あるいは家族が崩壊してしまったり、孤立しているような場合、ネガティブな感情の心理や経験をどうコミュニティ全体に活かしていくのか、あるいは逆にサポートをしていくのか。お話の最後に、新しいシステムによる新たなコミュニティの形のお話がありましたが、どのような支援が今後考えられるのかをもう少し詳しく伺いできればと思います。

第二の質問は、犯罪被害以外のネガティブな感情や心理の経験を多様なコミュニティ全体に活かす事例は他にどのようなものがありますでしょうか。

最後の藤井先生へのコメントと質問です。藤井先生は、経済学において主流である期待効用理論に対する実験データに基づく反証・批判に基づいて、複数属性を使った新たな先生御自身の理論的な展開に非常に刺激を受けました。多属性後悔理論による選択した結果と選択しなかった結果についての予期後悔、そこで起こる後悔感あるいは一方での安堵感というのは、あまり後悔の中では指摘されなかった感情だと思いますが、これらを踏まえた意思決定ということで、多属性後悔、たとえば、資産水準だけでなく結果の健康状態も同時に見る、というような重要な新たな展開であったと思います。

そこで質問ですが、第一に、保険加入行動では後悔回避に基づく意思決定によってネガティブな決定が起きても保険加入によって安堵できるということがありましたが、同様に応用できるような類似の意思決定としてはどのようなものがありましたか。

全体への質問

1. 今回の4人のネガティブな感情・心理に関わる話題提供を相互に関連づけると、感情生起メカニズム、マインドセット、社会システム、多属性後悔理論によって、どのように包括的なモデル化や、広範な応用ができるか？
2. 応用心理学にもとづく、今後のネガティブな感情・心理にかかわる活用と応用は、どのような展開が考えられるか？

第二に、後悔というキーワードでは上市先生の発表と共通点を持ちますが、例えば後悔をポジティブに転換するというメカニズムをこの理論でうまく説明できるでしょうか。

それでは最後に、先生方全体への質問です。

第一の質問は、4人のネガティブな感情・心理に関する話題提供がありましたので、上市先生の感情の生起のメカニズム、永岑先生のマインドセット、それから讚井先生の世界システム、そして藤井先生の多属性後悔理論によって、どのような包括的なモデルや広範な応用が考えられるかということです。例えばストレスの問題を社会システムの中で絆をつくって支えていく、という結びつきができると思いますし、あるいは上市先生の感情生起のメカニズムの2次元の4つの区分がありましたけれども、心理的な対処と行動的な対処というのは永岑先生の認知的な努力と行動的な努力というものと、理論的にはおそらく対応するのではないかと思います。そのような形で相互の関連付けをしたときに、どのような包括的なモデル化ができるでしょうかという発表間の相互の関連性を考えていきたいというのが1番目の質問です。

第二の質問は、応用心理学会のシンポジウムですので、応用心理学に基づいて、ネガティブな感情・心理に関わる活用と応用というのは、どのような今後の展開が学会としてあるいは応用心理学として考えられるかをみんなで考えたいというのが2番目の質問です。

以上が私の指定討論です。全て答えるのは大変だと思いますので、それぞれの話題提供の先生がこれぞと思ったことについてお答えいただければと思います。よろしくお願いします。

小嶋：ありがとうございます。

ここからは、パネルディスカッションの時間といたします。楠見先生のご質問に答えつつ、議論を進めて参ります。

■パネルディスカッション

上市：まずは1つ目のご質問にお答えいたします。批判的思考に関してはメタ認知とそれほど大きな違いはないと思われます。基本的な考え方は同じで、少しだけ考える視点が違うくらいではないかと思えます。メタ認知は簡単に言うと、自分自身や状況等を客観的、俯瞰的、冷静に見る能力ですし、批判的思考は何らかの基準に基づいて、客観的、合理的、公平に見るということです。そのため、メタ認知能力や批判的思考が高いほうが、やはり後悔しない可能性が高いということは考えられます。実際以前、楠見先生と行った研究ですけれども、私の記憶では批判的思考が高いほうが後悔していない傾向が若干ありました。そのため批判的思考は、メタ認知能力と同じように、後悔を回避する、後悔を低減するような傾向があると考えられます。

適応的行動に関しましては、もちろん合理化は影響するのですが、まずは結果を自分のこととして「受容」することが重要となります。重回帰分析の結果では、受容が適応的行動に及ぼす係数が大きかった記憶があります。その上で合理化をする。やっではないこととしては、自己非難が挙げられます。自分自身を責めるようなことをすると、教訓化されにくい傾向がありました。懐かしさに関しましては大体同じような傾向がありました。つまり、まず結果を受け入れる、合理化する。興味深い結果としては、その出来事をユーモア交えて他者に話すことができるかどうか懐かしさにつながるということが示された点です。もちろんすぐは難しいのですけれども、後悔した出来事について懐かしさを感じるようになるためには、最終的にはその出来事を他の人にも面白おかしく、という言い方も変ですけれども、そういう気持ちになると懐かしさを感じるようになると思われま。ただそれはもしかすると逆で、懐かしさを感じるからこそ人に面白おかしく話せるのかもしれない。まずは他の人にも自分の後悔した経験を話すことができるかどうか、それも気楽に、ということです。そうすることにより、後悔をポジティブな方向に持っていけるのではないかと考えます。

2点目の「宮本武蔵が我ことにおいて後悔せず」に関しましては、漫画『北斗の拳』のラオウが「我が生涯に一片の悔いなし」と言って天に帰るわけですが、どう考えても彼らは後悔していないわけではないんですよ。おそらく経験した出来事を受け入れて、自分自身の糧にして、その結果最終的には後悔したことが自分の身になって成長しているため、人生を振り返ったときに後悔はしていないという、そのようなロジックではないかと思われま。

永岑：楠見先生、コメントをどうもありがとうございます。まず1つ目ですね。ストレスは悪というマインドセットは非常に強固だということ、仰るとおりです。授業でこれまで様々な学部生、大学院生に出会ってきましたが、「ストレスが悪じゃないということがあるのだろうか」と語ってくれる学生が非常に多いです。ですからこのマインドセットからの解放というのはそう一筋縄ではいかないだろうなというふうに思っています。つまり簡単ではないということですね。皆さんにこうですよということを伝えて、これでもうストレスは悪くないんだというふうになることはないということです。ということはやはり、地道に向き合っていくことが必要だと思うのですけれども、そのときに、まずは今日のような場であったり、私は大学の授業や講演などを通して、まずストレスは悪というマインドセットに氣づいてほしいと、まずはそこからスタートするという、その氣づきがとても大事だと考えています。

悪いものだと思っていたから、避けようとしたり、見ないようにしたり、そもそも良くないものなのだから、あったら困るんだと、ないに越したことはないから、なかったことにしまえばいいんだ、というような、そういうことをよく聞くわけです。でも、もしかしたらそうではないんじゃないかという、ちょっとした揺らぎですよ。自分の持っているマインドセットに対してちょっと揺らぎを与える。そういうきっかけを、講義等を通して変化を起こさせる基盤を作るというような、そこが大事かなと思っています。ですから、ストレスが悪と思っているのはおかしいですよというような入り方はもちろんしておりません。そういうふうに来て今があるわけですから、まずはその悪という捉え方が、どんなふうに私たちに影響しているか考えてみましょうという、そんな切り口で進めていくということをしてい

ます。その後は、何か行動につなげられるようなことがとても大事だと思っていて、そのためにはやっぱり仲間ですね。例えば大学の授業であれば、同じ世代の学生たちが、自分がストレスというものをうまく克服した、ないしはそれがあつたからこそ頑張れたというような体験を語ってくれる。それを聞くことによって確かにそうだなと。今締め切りがあつて本当に逃げ出したい、だけれども締め切りがあるから、今、頑張れて達成感が得られるんだ、と。その視点があつたという気づき、それが教師からのメッセージではなく、同じ年代同士で同じことを体験している人同士が共有することによって、心が少し動いていく。ですので、自分の頭だけで考えるのではなくて、人との交流を通してということがとても大事、ストレスが悪というところから脱却していく一歩として大事なかなと思います。

ストレスを語る機会はあまりないと思うんですね。でも、みんなが抱えているものだし、そう思っている自分がおかしくないんだということを知るきっかけとしても、自分のストレス体験であつたり、今本当に困っているんだということ話すことも大事なかなと思っています。

そして、先ほどお伝えした何らかの行動に落とし込んでいくときには、行動は簡単でなければ続きませんので、例えばストレスを解消すると言われるような対処法の中で、自分にとっていいなと思うものが身近にできて、自分の生活の中にちょっとした習慣として入れ込めるようなものをやっていく。あまりにもハードルの高いものをストレス解消法として最初から取り入れてみようと思ってもなかなかうまくいかないですね。さらにまた失敗体験としてどうせ自分がやってもだめだとなってしまうので、できそうなことからやってみるのが大事です。私がかれまでにご紹介して皆さんにやっていた中では、呼吸法が比較的使いやすいものとしてご紹介できるものになります。お金もかからないし、自分が今やろうと思ったらこの場でもすぐに取り組みます。吐くということに注目しながらゆっくりと吐いていくと、体の力が抜けていく。私たちがいかに体に力が入って日常生活を送っているかということに気づく。体と心がつながっているな、ということ、呼吸を通して感じていくことができるのではないかなと思います。

2つ目の、誤ったネガティブなマインドセットは他にもあるかということですが、ストレスとの関連から言うと、トラウマティックなストレスについての捉え方も少し共通しているものがあると思います。非常につらい体験をした後のことが挙げられます。例えば日本ではいろいろな災害がありますが、災害を体験した直後に見られるようなトラウマティックなストレス反応は決して異常な反応ではないのです。「異常な状況における正常な反応」としてトラウマティックな反応が出てきているわけです。これを知ることによって、眠れなくなっていたり、なぜあの時に自分は助けを求めなかったのか、自分に対しての罪責感や怒りが正常な自然な反応だと知ったところから、これが長引かないようにどうしたらいいか、それを他者と共有していく、その対処につなげていけるのではないかと考えています。トラウマへの理解につなげるということで、このマインドセットを挙げさせていただきました。ありがとうございます。

讃井: ご質問いただきありがとうございます。まず一つ目、家族システムが安定していない場合にどのようにしたらいいのかについてです。最後のほうでご紹介いたしました、家族の形は変わってきていますし、必ずしも家族と一緒に住んでいない中で重要になってくるのが、孤独・孤立状態にある人を新しい形でつなげていくということかなと思っています。従来は、いわゆるコミュニティという地理的なものを指していました。けれども今は、オンラインのつながりもありますし、コミュニティ心理学の分野では関係的コミュニティと言ったりしますが、関心があるコミュニティであつたり、今永岑先生が「同じ体験をしている方と一緒に対処していく」ということも仰っていましたが、同じ経験をしている同士といったなんらかの共通点がある人たちとのつながりというところで新しく繋いでいくということがあるかなと思いました。

犯罪の分野ですと、修復的司法という取り組みがあります。従来、刑事司法手続きは、裁判の中で犯罪行為に対する責任非難としての刑罰を決めることが優先されるので、加害者の真の動機であつたり、犯罪化の原因の真実を明らかにするということが2番目、3番目になっていってしまったという背景があります。それに対して修復的司法では、加害者と被害者と、そして地域の方が一堂に会して話を重ねたり、

お互いの理解を深めるといふことを通じて、加害者も立ち直る、被害者も立ち直るといふところを目指します。犯罪の場合ですと、加害者自身もなぜ自分が加害をしたのか本当の意味では分かっていないといふようなことがあったりします。その段階では、被害者のことを考えることができず、自己中心的で表面的な解釈で自分の行動を正当化して捉えてしまい、反省することができません。犯罪化には逆境体験が影響していることがあるといふことは、発表の中でお話いたしました。自分の中で認めたくないような逆境体験を認め、その影響を知ることが、自分がやったことを理解することにつながり、それができて初めて、被害者の気持ちについても考えることができる。そして、被害者のことを考えることができるようになると、再犯をしないといふ決意を持ち、立ち直ることができます。被害者の側からしても、なぜ加害者がそういうことをしたのか分からないと、自分の中での心の整理をつけることは難しいです。加害者が立ち直る、再犯しないといふ状態になることが、被害者の立ち直りにもつながっていきます。犯罪の例はある意味極端な例ですが、関連がある人同士の対話は重要だと思っております。

次に、それをコミュニティ全体に活かすにはどのような支援が考えられるのかといふことですが、場所を用意するといふところがまず必要だと思います。修復的司法であれば、そうした制度によるサポートがまず必要になります。あとは最近の事例ですと、発表の中でも紹介いたしました。様々な孤立状況にあるところ、例えば学校に行けない子どもの問題、高齢者の孤独の問題、障害を持っている方の就労場所の問題ですとか、そういった複数のコミュニティの問題をごちゃまぜにして対応を検討するといふ取り組みが広がってきています。ごちゃまぜのいいところとしまして、対人的な多様性が生む相乗効果だけでなく、制度利用の相乗効果があげられます。例えば福祉の視点から問題を捉え、福祉分野の助成金等の制度を利用することで、他の社会問題の解決にも寄与する環境的な整備を整えることができたりするといふことがあります。既存の制度を活用しながら、そういった場の整備をしていく、つながる場を作るといふことが重要かなと、一つの支援の形としてあるかなと思っております。

また、犯罪以外のネガティブな感情・心理の経験

を活かすためにといふところでも、場の設定が重要だと感じたことがあります。東日本大震災の被害を受けられた方が避難されているところのコミュニティの問題を考えさせていただいたことがあります。そこでは受けた被害の大きさや保障の違いによって、様々な葛藤がありました。私が参りました仮設住宅ですと、ベットと一緒に住める仮設住宅で、よりいろんな地域の方がいらしていました。そのため、保障を受けることができた方もいれば、家に帰ることができた人もいれば、できない人もいるといふ二項対立のような関係性があって、そこが分断を生むきっかけになっていたのです。けれども、そこにはベットといふ共通項がありましたので、ベットの情報を可視化してコミュニケーションをしてみたり、そういった会議の場を設定し、葛藤が生じている以外のトピックでの新しいつながり方といふことを設計し、関係を編みなおすことが多少できたのかなと思っております。普段とは違った視点で自分たちのコミュニティについて捉え直してもらい、きっかけの場を提供するといふことが重要だったのだと思っております。

あとは、こういったコミュニティの問題ですと、情報介入や教育的な介入が話題の中心になり個人への介入が考えられるのですが、もちろん教育も重要なのですけれども、社会システム論の話から言くと、物理環境の改善やそのもととなる制度の改善も非常に重要だと考えています。先ほど挙げましたごちゃまぜの空間のような、いろんな方が住んでいる施設では、道幅ですとか、運営のルールといふことも、環境心理学や建築、経営の専門の方が入られて、挨拶をせざるを得ない道幅にするとか、視線が混ざり合うような設計にするといふ改善もされていたりします。コミュニティの問題は、こうしたらいいんだといふ一方的な教育が難しい部分があるので、複数の分野の専門家が協働して場の改善をするといふのが重要かなと思っております。ありがとうございました。

藤井：詳細なコメントをいただきまして、ありがとうございます。他にも応用できる事例があるかといふご質問をいただきました。今日の報告では、保険を例に挙げて研究を紹介いたしました。論文自体は一般的な形で書いています。つまり、応用に関しては様々な展開が可能です。私の論文をどういふふうにお話するのが一番適切かと考えたときに、保険の例が一番適切かなと思っております。ご紹介した次第で

す。ですので、応用例はごまんとありまして、例えば治療方針を決めましょうというようなものは代表的なものになると思います。他にも例えば、自分が不幸にもガンにかかってしまったときに、外科治療をするのか、放射線治療をするか、あるいは投薬による治療をするか、というので、どの選択肢にするかで、治療にかかる期間であったり、回復にかかる負荷というのは、それぞれ属性が異なるものになりますので、治療方針の決定によって結果が複数の属性で表されるようなものが代表的なものになろうかと思えます。あるいは住居選択が挙げられます。新しく引っ越そうと思ったときに、その町の住み心地の良さ、あるいはご近所関係がどうなっているか、属性が異なってきますので、そういうのを分析する際にも役に立つのかと思います。

あるいは、上市先生が紹介してくださっていたように進路をどうしようか、収入がどうなるかというものもあるでしょうし、新卒者が早期離職してしまわないように働きやすさとか周りの環境など、たくさん例を挙げられようかと思えます。

2つ目、後悔をポジティブなものに変更できないか、転換できるようなメカニズムができないかについてですが、これは非常に重要な指摘をいただいたと考えています。なぜかといいますと、経済学のアプローチでは、先ほどの期待効用理論で自分が受け取った結果を評価します。結果を効用という単位でスコア化しますよと効用の概念をご紹介したのですが、この効用は、人々が潜在的に持っているものと経済学では仮定しています。そして例えばリスクがこれくらい嫌だよというようなリスク回避度を効用関数の形状で表現したりします。これをディープパラメータという言い方をして、人々が普遍的に持っているものだと考えます。ですので、このリスクに対する態度というのは教育による介入でも動かし方がないんですというふうになっているのです。それを前提にモデル分析がなされています。

一方で、ご指摘のあった後悔をポジティブなものに変えられるかということなんですが、今回紹介いたしました後悔を定量的に評価する部分ですけれども、まだ研究が始まったところでありまして、例えば政策あるいは介入や教育によって、後悔の捉え方が実は変わる可能性は十分にあると思っています。実は、特に経済学系の国際ジャーナルに出そうと

すると、政策的な提言を書かないとほぼ採択はされないという現状にあります。ですので、この部分においても非常に重要だと考えています。後悔の評価がもし変わり得るということ、例えば実験によって実証的に示せれば、それで一つ大きな研究になると思います。また一定の介入、最近ですと行動経済学や心理学が融合した形でナッジというのがありますけれども、うまく人をつついてみると、後悔の仕方や感じ方が実は変わるんですということを示せたりすると大きなブレイクスルーになるのかなと実は思っていました。これから実はやろうかなと思っていたところを、うまく適切に捉えて指摘していただいたので、非常にありがたいと思っております。

質問の1つ目に関してまとめますと、応用できる事例はたくさんあります。皆さんの身近なところでもたくさんあると思います。例えば、旅先に傘一本持っていかかというのも実は重要な意思決定です。もしかすると完全に無駄なものを持っていく可能性もなきにしもあらずです。私は、20年ぶりにこの茗荷谷の駅におりましたけれども、お昼ご飯はどこで食べようかというのも重要な多属性の意思決定になると思います。当然値段、味がどうか、結果的に店の雰囲気はちょっとがっかりしたな、というような可能性もあると思います。そういう複数の属性で測るものは、実は身の回りにごまんとあふれています。

2つ目に関しては、政策的に例えば大きな地震災害などの後に、先ほど永岑先生のお話にも出てきましたが、レジリエンスというお話がありましたが、いかに早く復旧させるかというようなときに、その後悔をうまく使って介入を組み立てられるかというのは、今後の研究を進めていくことが重要な役割になっているかな、と思う次第です。私のほうからは以上です。ありがとうございます。

補見：先生方それぞれから、私が想定していた以上の多岐にわたる、幅広い、しかも深いご研究に基づく回答をいただくことができまして、このシンポジウムもより多様なネガティブな感情や心理への対応ということに関する広がりのあるお話をお伺いできたと思います。先生方、ありがとうございます。

小嶋：全体への質問にもお答えいただきたいところですが、先にフロアの皆様から質問を承りたいと思います。

質問者1：ご発表ありがとうございました。慶應

義塾大学の宮中と申します。主に上市先生への質問です。自分が取り入れたかもしれない選択肢と、実際に取った選択肢があるわけですが、取り入れなかった選択肢を想像するというのは、結構高度な行為だと思うんですね。それは人間が生まれた時から発達し、どの時点でそういうことができるようになるかというのは素朴な疑問ですので、気になりまして、ご存知の範囲でお聞きいただけますとありがたいです。

上市：ご質問ありがとうございます。特に何か根拠があるわけではないんですけども、私たちは子どもの頃から生活していく上で、いろいろなことを想像し、失敗したり、成功したりして、フィードバックをうけて成長していきます。小学校低学年では難しいかもしれませんが、高学年あるいは中学生ぐらいになれば、なんとなく「こういうことをしたらよくないのかな」とか、「もしかしたらこのままだと大変なことになるな」というのは本人も気づくでしょうし、他のご家庭も同じだと思いますけれども、うちの子の話でいうと特に小学校高学年になると、「今ちゃんと勉強しとかないと、宿題しておかないと大変なことになるよ」ということは年中言っていましたので、子供もなんとなくこのままだったらちょっと悪いことが起こるんじゃないかな、ということも少しずつ日々の生活の中で学習していくのではないかなと思います。明確な根拠があるわけではないのですが、小学校高学年ぐらいになると、自分の身近なことに関してはできるようになっていくのではないかなと思います。そしてだんだん成長していくことによって、自分自身が身近に感じていることだけではなく、そうではない想像上のことに関しても想像して、そこからまたさらに想像して行って、いろいろな価値判断をしてみるとか、後悔するとかしないとかということができていくのではないかなと思います。ちゃんとした答えになっていなくて申し訳ないです。

質問者1：ありがとうございます。

質問者2：東京大学社会心理学研究室修士1年の隅田です。上市先生に大きく3点、ご質問があります。

1点目の質問は、行動した後悔と行動しなかった後悔がどのくらい続くのかについて、長期的か短期的かというお話がされていたと思うのですが、人々が意思決定をする際に、予期する後悔として、長期的

な後悔と短期的な後悔だったらどちらのほうが予期されやすいのか気になりました。浪人した人と第一志望以外の大学に進学した人の後悔の話がありましたが、もし長期的に後悔が続くことよりも、短期的に生じるであろう後悔のほうが予期されやすいのであれば、浪人するよりは、浪人することを避けて、要するに第一志望じゃない大学のほうに進学するという意思決定をしやすいのかなと思いました。それに関連して、やらずに後悔よりやって後悔というような言葉もありますが、これはやって後悔した人が結果的に言っている言葉のように感じていて、やらずに後悔よりやって後悔ということを事前に意思決定する際に、その後悔を予期して意思決定することができるのか、というのが気になりました。

2点目ですが、後悔を活かすというのがキャッチフレーズになっていると思うのですが、後悔を活かしたと人々が思う要素は何なのかが気になりました。例えば、部活動やサークルでの後悔というのは、全く同じような場面が今後起きるとは考えにくいのですが、これまで自分が経験した後悔を活かしたという人々が自認するためにはどのような要素が必要なのか、というのが気になりました。

3つ目は、メタ認知能力についてです。後悔を経験するときにメタ認知能力は身につくのでしょうか。もしくは、後悔経験は関係がないのでしょうか。メタ認知能力は、今後後悔をしないために必要な能力であるというお話だったと思うのですが、子どもの時期の後悔経験が、その後のメタ認知能力や後悔を予期する能力につながったりするのか、というのが気になりました。ちょっと長くなってしまったのですが3点お答えいただけますか。

上市：ご質問ありがとうございます。まず長期的後悔と短期的後悔、どちらがしやすいかという話ですけれども、目先のことを人間は想像できますが、先のことは想像しづらいので、おそらく身近な目先のことを評価する可能性が高くなると考えます。先ほどの受験の場合ですと、合格して実際に第一志望校以外に入学しているわけなので、入学したことに関しては評価をしやすいことになります。しかし、「もし自分が入学せずに浪人したらどう思うだろうか」ということに関しては、実際には浪人を経験していないので、おそらく想像しづらいと思われます。さらに言うと、一番の問題は、浪人したからといって翌年

合格するとは限らないわけですから、やはり浪人するという選択肢を想像するのは難しいだろうなと思います。今回の実験では、実際に自分が、現在所属していることに対して、その所属先に対して、どれくらい後悔しているのかという話なので、想像ではなくて、完全にリアルな状況を測定しているのだから、ある程度正しく測定できていますが、予期後悔的な質問の場合にはやはりズレが生じるだろうなと思います。なので、今現在から近い将来に関しては想像しやすいですけども、遠いものだとズレが生じるので、どこまで想像できるのかということについては、今後検証していく必要があると思います。

2点目、活かされた後悔を自分で認識できるかどうかという話ですけども、以前と比べて例えば失敗を繰り返さないようになったとか、その経験を活かして改善できたとか、自分自身の中で何らかの良い変化を感じることによって、自分は適応的になったなというような認識になるのではないかと思います。

3番目、メタ認知能力に関してお答えします。別の研究でメタ認知能力を従属変数にして重回帰分析をしたところ、メタ認知能力は、他の要因と同じように、結果を受け入れる、合理化する、そして自己非難をしないということに影響されていることがわかりました。つまり結果を受け入れて、合理化して、自己非難をあまりしないというようなことをすると、メタ認知能力も上がり、なおかつ、適応的行動も促進され、さらにはノスタルジーも感じるようになる傾向があるということになります。ですから、どれが一番重要というわけではないですが、様々な対処方法をうまく活用することによって、一つではなくて様々な良い行動が促進される可能性があるということです。実証実験によって完全に証明されているわけではなく、可能性があるという話ですので、今後の課題になると思います。

質問者2：ありがとうございます。

小嶋：では残り5分程度しかありませんので、楠見先生の全体に関するご質問について、お話をお願いいたします。

藤井：先ほど質問に出たように、私の枠組みと他の先生方の枠組みで一つ私の中で示唆に富むと思っているのは、実は、ある瞬間切り取ったものがモデルの枠組み、数理モデルの枠組みとして分析されてい

るので、それに対して、時間の概念を入れたときに、後悔がどういうふう持続するのか、時間経過とともに後悔が大きくなるのか小さくなるのかという点です。これは今後の研究の進展を待つ必要があります。やっぱり時間軸と後悔といった心理的な感情との関わりがどういうふう動いていくのかというのは、非常に重要だと感じているところであります。

讚井：感想と、関連させて少しお話させていただこうと思うんですけども、上市先生と永岑先生のお話をお伺いしたときに共通しているなと思ったのが、積極的に対処することと、悪だと捉えられがちな後悔やストレスを活用するんだという発想をまず持つということですね。ここが第一に重要で関連しているなと思いました。

私の発表の内容も、それを他者に共有しさらに広げていくということなので、心理学でいうと、積極的に対処する傾向とか、そもそも活用するという知識を持っているとか、そういったところをモデルに入れるという方向性の研究ができるのかなと思いました。

そして藤井先生へは質問のようになってしまうかもしれませんが、そういう心理的な変数とか個人差というのを、藤井先生が提案されていたモデルに入れることができるのか。対処する傾向とか積極性って違うと思うんですけども、そういったことを検討していける可能性はあるようでしたら、そうした方向での包括的なモデル化、展開というところがあるのかなと感じました。

藤井：個人差を捉える形の可能性かと思いますが、現状よりもモデルが複雑になりはしますが、対応することは可能かと思います。

永岑：楠見先生の全体への質問1つ目、応用可能性についてですが、本当にいろんなところに活用ができるだろうと感じています。例えば、組織単位でみたときに今のストレスチェックですね。ストレスチェックは、一定規模以上の企業であれば必ず毎年一回は実施するというものになっていると思うんですね。それをどのように活用しているか、まだまだ今後可能性があるんじゃないかなと感じています。チェックをしてこうだったと可視化するだけではなくて、そこに何か介入したり、改良をしていく、というところでの活用が期待されると感じています。

また、讚井先生の様々なつながりの場を作るとい



うお話では、例えば、会社の中でもつながりの場を作るということではできません。少し前から関わっている研究の中に、妊婦さんを対象とした研究があります。妊婦さんがどういうふうに妊娠期を過ごすのかというのは、その後の長期的な子育てや、子どもの発達というところでとても大事な視点だと思うんですね。その時に、地域ですね。妊娠期は、まず母子手帳を受け取りに行くというところからスタートすると思いますので、地域が妊婦さんをどういうふうにサポートしていけるのか。妊婦さんが集える場があって、出産後もいつでも同じ月齢の人たちが集まれるというような、そういう場をうまく作っていくことによって、社会全体で守られている、支え合っている、孤立していないというところにつなげていける、そんなことが期待できるのではないかというふうに思っています。

上市：応用の可能性について、例えば、防災の場合、あらかじめこういう準備をしておく、もし起きたときにはこうしたほうが良い、ああしたほうが良いということを事前に知っておくことで、我々は安心した生活を送ることがしやすいわけです。それと同じように、今回のストレスや後悔といったネガティブなことに関して、こういうときにはこういうことをすればいいのかな、ということを知っておくだけで、様々なところに応用したり、適用したりすることができると考えます。また知っておくことで、実際に自分に何か起こったときに、じゃあ、こういう対処法があるのだから、その対処法を試みよう、となる可能性が高くなります。もし何も知らなかったら、何もできないので、大きなストレスや後悔を感じたときにどうしたらいいんだろうと、うろたえることになるかもしれません。でも、このときはこんなことをし

てもいいんだとか、こんなことをしたほうがなんとなく良さそうだなということを知っておくだけで、気持ちも落ち着きますし、対処もしやすい。何か起こったとしても、そういうことをすればいいのかなと思っておけば、例えば何かをチャレンジするときに、失敗したときのことを恐れずにいろんなことができる可能性が高くなるわけです。ですから、ストレスや後悔に対して受け身になるのではなくて、積極的に自分から何らかの対処をしようと思うことによって、悪い状況を改善させる、さらにそれを自分自身に活かして成長させることにもつながるということになります。そういう意味では、今回のシンポジウムの内容は、悪いことが起こっても何とでもなりますよ、ということが伝わればと思います。

楠見：フロアの方からの質問と、先生方の応答を振り返って、まさに理論だけではなくて応用を目指すという応用心理学会らしいシンポジウムができたと思います。

ネガティブな感情の中でも、今日取り挙げた、例えば後悔というのは、ある意味ではメタ的な認識、反実仮想的な認識が必要で、発達という視点からの質問もありましたが、おそらく6歳以降、つまり他の喜怒哀楽の感情よりも発生が遅いというようなこともありますし、動物では難しい、人間ならではの感情ということがあると思います。そういうことを含めて考えると、今回のシンポジウムは例えば個人だけではなくて社会システム全体の問題も取り挙げ、また発達の軸、時間の軸も取り上げるということで、こうしたネガティブな感情への対応に対して、受け身ではなく、ポジティブに積極的に向き合う行動だけではなくて、認知の面で対処するという点ではメタ的な考え方に結びつきます。そういう意味では心理学全

体への広がりを持ち、また社会全体への応用も視野に入れるような素晴らしいシンポジウムになったのではないかと思います。

今回シンポジウムを企画していただいた上市先生はじめ応用心理学会の委員の先生方、そして素晴らしい話題提供をしていただいた話題提供者の先生方に感謝したいと思います。

小嶋：ありがとうございました。本当に私たちの身近な話ばかりですし、同じ方向を向いているとい

う点で、この研究チームができそうな気がしますよね。今後の研究をぜひ期待していただいて、もしかしたら第2弾があるかもしれませんので、その際にはぜひまたお越しいただけたらと思います。では長時間、皆様大変お疲れ様でした。ありがとうございます。

今一度、登壇者の皆様に盛大な拍手をお願いいたします。(拍手)
