第7回　国際日本学講演会

「研究」と歩き回る―心理学と私―

2023（令和5）年12月16日（土）
オンライン開催
講師：堀内由樹子氏（お茶の水女子大学）
司会：神田由築（お茶の水女子大学）

〈第 7 回国際日本学講演会（2023年12月16日）講演記録〉

「研究」と歩き回る
―心理学と私―

お茶の水女子大学 教学IR・教育開発・学修支援センター　特任助教　**堀　内　由樹子***

堀内　ご紹介にあずかりました、堀内由樹子と申します。現在はお茶の水女子大学の教学IR・教育開発・学修支援センターという所に助教として勤めております。本日は、お茶の水女子大学の心理学専攻の卒業生ということでお話させていただきます。私の出身である心理学専攻コースの所属がここ最近、数年間ぐらいでいろいろと所属が変わりましたので、お茶大内のどこの学部出身というのが少し言いづらいため、心理学を専攻していたお茶大の卒業生とさせていただきます。私の現在の所属先である教学IRセンターという所は、学生全体の学修状況を把握するとともに、それを大学の上層部に上奏いたしまして、大学の教育の活動に生かしてもらおうという部署になります。

本日、お話の前に注意事項ということで申し訳ございませんが、アカデミック要素を期待されている方、すみません、アカデミック要素はほぼございません。「心理学とは何か」ということが知りたい方は、別途、心理学会や有名な先生方の講演会にぜひご参加ください。

どのようなお話をするのかというと、講演者の大学の学部時代から今に至るまでの、研究を続ける過程でのごくごく個人的な経験をお話しいたします。そういった経験をお話しすることで、皆さんのキャリア形成の一つの資料としていただければうれしいと思います。過度な期待はご遠慮ください。講演会というふうに銘打っておりますので私が「先生」と呼ばれるのは仕方がないですが、先ほど師匠に当たる坂元先生から「堀内先生」と呼ばれた瞬間、背中がゾクッとしました。正直、先生と呼ばれるほどものすごい身分の者ではございませんし、「先生」と呼ばれるのに慣れておりませんので、普通に「堀内さん」と呼んでいただければ幸いです。参加者の皆さんとはフラットな関係で、ざっくばらんにお話しできればと思っております。では、よろしくお願いいたします。

＜生い立ち＞

まず、「私の自己紹介、生い立ち」をお話しします。実際に心理学というものを研究するのは、大学に入ってからになりますが、大学に入る前にどんな生い立ちだったのかということをちょっとだけ自己紹介がてらご説明させていただきます。まず、私は、言語形成期、ちょうど幼稚園の卒園するぐらいまでは関西に住んでおりました。その後、親の仕事の関係で関東地方へ移ってきました。親は関東人なのですが、文化や言語などのいろいろなものが関西の人から私には入ってきたので、私は非常に関西の文化的影響を受けています。関西文化の感染力はすごいものでして、今の私は「関東人の皮をかぶった関西人」みたいな状況になっております。今、私は普通に関東語（関東のイントネーションでの言語の意味）をしゃべっているつもりなんですが、若干微妙にイントネーションが関西寄りになっているかもしれません。また、私が関西人と一緒にしゃべると、自然と関西の人が言うところのネイティブな関西弁をしゃべっているそうです。コミュニケーションについてもボケとツッコミが基本という意識が私の中に染みついているという状態で、そういう影響の強

い文化で育ちました。

育った場所は、基本的に下町、あるいは、郊外都市で、関西から関東に移ってからも、親の仕事の関係でいろいろな所を転々としておりました。最初に住んでいたところが、尼崎市という関西の都市です。尼崎市はバリバリの下町で、都市自体は兵庫県にありますが、ほぼ大阪といわれるようなところです。その地域には阪神タイガースファンも多いということで、そこに住んでいれば野球に興味がない人でも野球の実況が終わると、阪神ファンが騒いでいるので阪神が勝ったかどうか分かるという、そういうお土地柄でございました。その後は東京に移りまして、府中市という、東京23区外の郊外都市に住んでいました。府中市はとてものどかな所でして、田んぼがたくさんありましたので、小学校の低学年頃はひたすら田んぼでカエルなどを捕って、自然豊かな環境で暮らしていました。

その後、横浜市にある「生麦」という所に移りました。歴史好きの方ならご存じかもしれませんが、「生麦事件」という、幕末にイギリス人に薩摩の藩士が斬り掛かってしまったという、そういう大きな事件がありました。まさにその舞台になった所に移動しました。生麦は京浜工業地帯のど真ん中という所にありまして、横浜と川崎のちょうど中間点という所になります。とんでもなく下町で、最近、「神奈川の偏見地図」というのを見たんですけれども、「横浜もどき」みたいに書かれているのかなと思って見てみたら、「魔境」と書かれておりました。神奈川県を知っている人からは、そういったちょっと胡散臭い土地と思われるようなところに住んでおりました。

「孟母三遷」という言葉があります。孟子の母親が子どものよりよい成長のために、今の日本でいえば、大学がある文京区のような教育に熱心な環境の土地に移った故事から、そのような親の判断が子どもがよりよい将来を迎えるために役立つ、そういう教えがございます。ですが、うちはこの「孟母三遷」とは全く逆の方向をたどったということを親と笑って話すような場所で育ちました。これまで私が住んでいたところは全て、パチンコ、競馬場、競輪場、競艇場といった、様々なギャンブル競技場がありました。全く教育に良いとは言えない環境です。そのような場所ですので、例えば、競馬のレースがあった後には、飲んだくれている中年のおじさんたちがたくさん出てきまして、家の付近を歩いていると、「ちょっとちょっと、お嬢ちゃん、ギャンブルは良くないよ」といって、くだを巻かれたことは何度もございます。

また、家の近くにはギャンブル競技場だけでなく、飲み屋もたくさんありまして、そういったところで見られるいろいろな文化というか、ちょっと裏っぽいところまで全て見られるような土地で育ってきました。教育的な環境とは言えないかもしれませんが、お酒飲むような場所では、普段ちょっと格好つけている大人が本音をポロッと漏らすので、このような土地柄は私がその後研究することとなる人間心理の観察の場としてはもってこいの場所だったのかもしれないと、今更ながら思っております。

＜心理学キャリアを話す前に：心理学のイメージ＆私の研究歴＞

私はこのような生い立ちですけれども、成長して大学進学を考える頃には、進路として大学で心理学を学ぶことを目指すことになりました。皆さんに心理学と私の関りについて語る前にちょっとお話しさせていただきたいことがあります。それは、心理学についての一般的なイメージと誤解についてです。私や心理学を研究している人が「私、心理学勉強しています」というと、人から必ず「心を見透かされそう」といわれて困ってしまうことです。あまりにも頻繁なので、心理学を研究している人の間では、必ず話のネタになるのです。あとは、「心理学を研究しています」といったら、相手から挑発的な目で見られて、「今私の心の中、

読めるの？」とかなり無茶な提案をされる経験もあります。一般的な「心理学者」のイメージは、まるで読唇術ができるスーパーマンみたいに取られているのかなと思います。たぶんマッドサイエンティスト（mad scientist）な感じがあるのかなと思います。サスペンス系とか、刑事ドラマで心理学者が出てくると、犯人であることが多いような気がしますので、心理学者役の人が出てくると「絶対この人が犯人じゃない？」と私も思ってしまいます。このように皆さんに、心理学者というと、マッドな感じというイメージを持たれているようで、社会的に多少疎外感を感じているところはあります。

でも、実際のところ、心理学とはどういうものかというと、心理学者が一番人の心が分からない、不思議だと思っている人たちだと思ってください。そもそも心理学者が人の心が手に取るようにわかるのであれば、学問として心を探求しようとはしないでしょう。人の心、皆さん自身もいろいろと対人関係を築く上で、相手の意図とか、相手の気持ちとか、そういうことを推測するということを常にしていると思います。心理学ではそれを「素朴心理学」といったりしますが、皆さんも日常的に心理学的な考察を行って生活しているといえます。ただ、その中で、特に心理学を研究する人たちは、「相手や人の心理がよく分からない」と感じるとともに、その分からないものに対して興味を引かれているという人が多いと思います。「わからない、だから研究しよう」と思った人たちの集まりが心理学者なのかなというところが私の個人的な感覚です。

実際に私も心理学の研究のテーマとして、いろいろなものを指導教官の下でしてきました。基本的に各種メディア、マスメディアが人間に与える影響を研究しているというのが私の研究経歴です。例えばテレビゲームの人間心理への影響、人間は暴力的なゲームをしたら攻撃的になるのかといったテーマが代表的ですが、そのような内容を研究しています。あとは、「ゲーム障害」、「ギャンブリング障害」、こういったゲームやギャンブリングにはまってしまうような人間の心理、ギャンブリングはメディアとはまた別なのですが、少しその領域も含めて研究しています。他には、テレビニュース情報の影響研究なども過去やっていたことがあります。テレビ、テレビゲーム、あと、インターネット、そういった様々なメディアの影響研究をいろいろとやってきたという経歴になっております。

＜心理学とのかかわり＞

実際にここから、どんなふうに私が心理学に関わってきたかということで、寄り道しつつ、どのような形で研究を進めてきたかを学部時代の話から語ろうと思います。

＜学部時代①：印象に残った授業＞

高校生の頃、進路を考えるにあたって大学に進学するなら何をしようかと思ったときに、私は人間について興味がありましたので、「人間の習性、特性みたいなものをチェックするような、そういった学問ないかな」と思って探ってみました。その結果、そのような学問に「心理学」という学問があるらしいと分かりましたので、心理学が勉強できる学部のある大学に志望校を絞り、お茶大に進学いたしました。お茶大に入ってからは、「せっかく大学に入ったんだから、いろいろ受けてみようかな」と思い、心理学以外の講義にも手を伸ばしつつ、心理学に必要とされるような専攻の授業などを取るということをしていました。

ここではお茶大の授業で印象に残ったり、後で役に立ったと感じたりしたものを取り上げます。まずは、心理学専攻の必修授業を紹介し、お茶大での心理学を専攻した場合の様子を紹介いたします。次に心理学以外の専攻の授業についてもお話しします。

心理学専攻でどうしても取らなくてはいけない授業内容で、結構独特で印象的だったなと思うも

のが、「統計」と「プログラミング」ですね。「統計学」、最近は、統計学関係ではデータサイエンスが盛んになってきているので、がぜん注目が集まっている学問です。心理学は人間の特性を測るために、統計を使って研究を行わなくてはいけないので、統計学が心理学のカリキュラムでは必修科目となっています。この統計学、とんでもなく難しい学問でして、統計学の有名な先生が私たちを教えてくださったのですが、その先生いわく、「僕も統計学は難しいと思う。『3歩進んで2歩下がる』、それが普通だから」とおっしゃっていました。専門家の先生でもそのようにいわれるような、難しい学問です。

実際にこの統計学が、心理学だけでなく、心理学以外の学問分野や一般的な業務でもデータを扱う上では非常に重要な学問となっていまして、今後の私のキャリアにおいても、それを下支えしてくれているものになってきます。それほど重要な学問なのですが、統計の習得には私はかなり苦心しました。心理学専攻のため統計学を学ぶとなったときに、私は数学的な素養があまりなく、「統計学」には高校まで触れたことがなかったので、私は統計学を学んで理解できるのかということが気になりました。そこで、心理学の専門科目の「心理統計学」の授業を受ける前に統計学に触れる機会を作ろうと、コア科目（お茶大の教養科目）の「統計学」を受けてみました。その授業の担当教官が経済学の教授でしたが、私は経済学用語が全く分からなかったので、経済学の用語と統計学の用語、両方に苦しめられるという、結局身になったのか分からないような経験をしました。残念ながら統計学への不安は払しょくできませんでしたが、統計学は難しい分、同じ内容を何度か繰り返し勉強することで身についてくるものでもあるので、この授業の経験自体は無駄にはなりませんでした。ですが、統計学には研究者となった今でも苦しめられるほどで、本当に難しいと感じます。

あと、印象に残っている授業内容は「プログラミング」ですね。プログラミングの授業は、認知心理学を専門にしていた先生が担当してくださいました。「なぜ心理学でプログラミング？」と思う方もいると思います。そこには厳密な手順で実験をしなければいけない認知心理学の事情が絡んできます。認知心理学とは、人間の認知能力、人の記憶や思考などのメカニズムを扱いますので、心理学でも脳機能の知識が求められる分野です。認知心理学では様々な状況での人間の認知能力を測定するために実験をします。この実験では人に何かを見たり、問題を解いてもらったりする状況を作り、実験協力者に作業をしてもらって測定することを行います。そのため、認知心理学では実験の際に実験協力者に提示する素材や問題、これを「実験刺激」というのですが、自分でそれを作る必要があります。その実験刺激の提示は、提示するタイミングや時間を厳密に守って実施する必要があるので、人間よりも厳格に手順を守れるコンピュータでの処理が適しているため、プログラミングで作ることが多いのです。このような事情から認知心理学の人たちは実験刺激を作成するためにプログラムを組まなくてはいけないということがありました。認知心理学に限らず実験を行うのであれば、実験刺激の作成にプログラミングの知識は役立つため、プログラミングの知識を教えてくれる授業が心理の必修選択科目（必修科目であるが、複数の選択肢から選べる科目）に組み込まれていました。

実際にプログラミングといっても、C言語というプログラミング言語で、プログラムを組んでいろいろと作ってみましょうという感じで、簡単な操作やプログラミングの基本構造を学ぶ授業だったのです。授業で出された課題の例としては、画面上にツボの絵を描いてみようという課題があり、ドット絵でツボを描いたりしました。私は昔から工作が好きで、子どもの頃は「できるかな（視聴者に工作の様子を見せて作ることを促す、過去にテレビで放送していた子ども向け教育番組のこ

と)」という番組が大のお気に入りだった人です。この授業内でのコードを書きながら何かを作り上げる過程が私にはすごく面白く感じて、プログラミングにはちょっと心引かれるものがありました。

それ以外の印象的な心理学の授業としては、実験調査をする演習授業です。心理学ではどの大学もですが、実験や調査を行ってレポートを作成する演習授業が必修科目になっています。私も、お茶大でそのような演習授業を受講していたのですが、これがとんでもなく大変でした。

少し補足しますと、心理学では、先行研究の文献調査等を行うこともありますが、実験や調査といった手法で得たデータを、統計を使って分析し、考察したことから研究結果を論文にまとめることが多いです。具体的な研究の流れは、次のようなものです。

1）研究の目的や仮説をたてます。
2）目的に沿って実験や調査などの研究計画をたてます。
3）計画した実験や調査を実施するために実験の参加者や調査の回答者を募集します。
4）実験や調査を実施します。
5）実験や調査から得られたデータを問題がないかチェックした後で、集計や分析を行います。
6）分析結果から、目的や仮説に沿って今回の結果がどのようなことを示しているのか考察を行い、それを論文にまとめます。

心理学の実験は、研究者の指示のもと、実験の協力者にいろいろとしてもらうことで成立するものです。実験の協力者には、研究者側が用意した環境である実験室に来てもらい、そこで研究者側の指示に従って課題をこなしてもらいます。この課題に先ほどのプログラミングの授業の紹介でも触れた「実験刺激」が必要になってきます。研究者は実験協力者それぞれの課題の成果を実験のデータとして取得することになります。また、心理学の調査は、調査内容が心理学のテスト中心になっていますが、一般的なアンケートと同じく、アンケート用紙に回答を記入してもらうことでデータを取得します。

以上のような心理学の基本的な研究の流れを踏襲する形で、実験・調査を計画して実施し、その後にレポート作成という流れをひたすら嵐のように繰り返すということを心理学の演習の授業ではしていました。演習授業は心理学専攻をしている人の間ではもともと大変な授業であるという共通認識があります。さらに私たちの場合はレポート課題の提出ペースがかなりタイトだったようで、次の学年から見直されて半分くらいのペースになったくらいでしたので、それも大変さを増す原因になっていました。

私たちの学年のお茶大の心理学の演習授業のペースは、2週間に一度のペースで1つのテーマについて仕上げるというようなスケジュールで組まれていました。そうしますと、実験調査の課題をするに当たって、与えられた2週間の期間のうち最初の1週間か1週間半で実験や調査をする予定になります。つまり、実験や調査の計画立案（計画立案のための資料収集含む）と協力者の募集、実験や調査の実施段階を、最初のその期間で完了しないと課題のレポート作成まで2週間で終わらないことになります。その後、残った週の半分～1週間ぐらいで、そのレポート課題作成に必要な資料を収集し、実験や調査のデータを分析して、最終期限に間に合うようにレポートを書き上げるという、かなり「鬼畜か！」というスケジュールでやらされていました。

このようなスケジュールでの課題提出はかなり地獄でした。目まぐるしいスケジュールだったために課題を何とかこなしたことは覚えていますが、課題の内容が記憶にほぼないものもあります。ただ、課題として出されたら何が何でもやらなくてはいけないのが学生ですので、私たちの学

年では課題達成のためにはどうするかとなったわけです。結果として、しょうがないので皆でチームを組んで分担して課題に当たるしかない、ということになるわけですね。まず研究計画は全員で概要は決めますが、その後で計画を実際にできるように計画の修正変更や実験や調査実施の準備をする班と、その裏で実験や調査の協力者を募る班と、分担してやや同時並行で各段階を処理していかないと課題提出の期限までに終わらないことになります。他にも、レポートを書き上げるまでの段階では、レポート作成のための文献収集をする班と、データ分析はパソコンで実施するので、分析のためのパソコンの操作を調べる班に分かれたこともあります。分析については、「自分で分析しなさい」といわれているので、パソコンをどのように操作して分析するかの操作手順を調べてもらい、共有してもらいました。私たちの学年はこのように分担して協力し合うことで、最終的にみんなでレポート作成の嵐を乗り切ったというようなことがありました。この経験は、先ほどの講演の最初に坂元先生がおっしゃっていたところの「コンピテンシー」でいえば、「協働力」を発揮しないと乗り越えられなかったということです。コンピテンシーというのは、いやが応でも当たらなきゃいけない何かに当たったときに発揮されるものなのかもしれません。

あと、他の心理学の演習形式の授業では、インタビュー、あるいは、個人面談形式の知能検査といったいろんな方法や手法も実際に経験しました。こういったインタビューや知能検査で積んだ経験というのも、のちのちキャリアに大きく影響してくるんです。インタビューの課題では、課題期間中に協力してくれる身近な異なる年齢層の人にインタビューをするというものがありました。私はこの課題では思いがけず高難易度のインタビューを実施することになってしまいました。身近ということで、インタビューを私の父親にお願いしまして、父親に対して課題で決めたテーマでインタビューしていったのです。いろいろな親子関係があるので一概にはいえないと思うのですけれども、うちの父親は格好つけなので、娘に対して格好悪いところは見せられないというふうに思っている人種でした。その人のありのままの内情を探るように聞いてくる心理学のインタビューでしたので、父親の本音を知る必要がありますが、これが大変でした。インタビューで父親の本音を探ろうとすればするほど、父親は私に対して本音を漏らさらないようにきっちりガードがかけてくるんですね。そうなると心理学のインタビューとしての成果が得られないので、私はインタビュー中にそのガードを外そうと思ってあの手この手を使って聞いてみたのですが、ひたすら父親にガードを張られてしまい、結局インタビューとして聞きたいものが聞けない、格好つけの表向きの話しか聞けませんでした。

そのインタビューのときに指導していただいた先生に、「インタビューしてみましたが、なかなかこの方の本心が聞けなかったのです。どうしたらよいでしょうか。」といろいろ質問してみました。指導教官からは、これやってみたら、あれやってみたらと様々なアドバイスをいただいて、実際やってみましたが、どれもことごとく失敗すると。「どうしましょう」私が再度質問したら、指導教官が、「もうそれはしょうがない。諦めなさい。」といわれてしまいました。そのように見事に失敗した経験があります。あの手この手で懐柔しなくては何も聞けなかったという、結果的にはインタビューとしては失敗してしまいましたが、高難易度のインタビューをした経験を通して、実際にインタビュー手法を身に付ける上ではとても貴重な経験になりました。

ここまでは心理学関連の講義についてお話ししましたが、次に印象に残っている心理学以外の講義のお話もします。

当時、お茶大には名物先生の二大巨頭といえるお二人の先生がいらっしゃいました。一人目が、

数学の藤原正彦先生で、『国家の品格』という本を書かれた方です。あともうお一方が哲学系の先生で、土屋賢二先生という先生がいらっしゃったんですね。私は、土屋先生が担当されている哲学系の演習講義が他の専攻の学生にも開講されていることを全く関知していなかったのですが、仲のいい同級生の１人に「土屋先生の講義を受けたい」と誘われました。その人に「土屋先生の演習講義がある。でも、これはどう見ても哲学系の人でがっちり固められているゼミ形式みたいで私１人で行くのは嫌だから、付き合って。」といわれましたので、私は「せっかくなので、付き合って行ってみようかな」と思い、ふらふらっと行ったのが始まりです。

土屋先生の講義は、なかなか面白かったです。土屋先生は大量のエッセーを出版されているのですが、そのエッセーのネタをもしかしたら授業での学生とのやり取りの中に求めていたのではないかと、後から思いますが、とにかく女性の○○観を問うもの、特に結婚ですとか恋愛に関わるテーマで議論することを延々と繰り返していました。そのときに聞かれたテーマの一つとして、「男性に告白されたときに、君の顔が好きなんだといわれたときと、君の性格が好きなんだといわれたとき、どっちがいい？」というテーマがありました。「自分の顔か性格、どちらを見てくれる人がよいか」という話です。

私はどうやって答えたかなと記憶をたどってみたときに、「性格のほうを取る」というふうにいったんですよね。「顔というのは、基本的に美人３日見れば飽きるということと、あと、容色は衰えざるを得ないというところがありますので、長期的な視点で考えれば、まず先々につながるのは、顔が好きな人より性格が好きな人だと思います」といったら、土屋先生から、「でも顔で落とせば結婚できるでしょう」といった類のことをいわれたんですね。私はそれに「確かに結婚できるけど、離婚という手もありますから」と返すという、そういうくだらない話を土屋先生と延々としていました。テーマとしてはとんでもなく俗っぽい感じなのですけれども、先生やゼミの参加者の皆さんといろいろと議論する中で、自分の考えをまとめるといったところが鍛えられたのかなと思います。

あと、もう一つ、記憶に残っているものとしては、文化人類学の講義、これはコア科目という、専門科目ではなく、１年生が受けられる一般教養の授業でした。当時、文化人類がご専門の有名な先生で、学生にも人気の先生でした、波平恵美子先生という先生がいらっしゃいまして、私たちに文化人類学について講義をしてくださいました。そこでは実際にどんなものでも文化として捉えるという文化人類学の科学的に検証するという姿勢を学ばせていただきました。善悪の単純な二元論で捉えずに、ある事象を文化としてありのまま受け止めて捉え、文化がどういうふうになっているかを淡々と記述していくというお話を聞きました。文化というものを捉えるために、真剣に、客観的に、そして自分の私情を挟まず見るということの重要性を講義してくださいました。授業内で聴かせていただいた中で最も目からうろこが落ちたご発言は、「ナチスも文化です」というお言葉です。そのご発言から、「なるほど、そういうふうに自分の心情などの主観的な視点を横に置いて、何か客観的に見るということが科学的に検証することなのか」と、科学者としての姿勢を教えていただきました。

＜学部時代②：院進学のための人脈づくり・指導教官との関わり＞

大学で受講した授業で経験したことを中心に学部時代の様子を紹介してきましたが、ここからは院進学につながる学部時代の準備、人脈づくりや指導教官とのかかわりについてお話します。

まず、当時の私の背景情報としてお茶大での心理学を学べる学科の情報について補足します。現在のお茶大では心理学を専攻する学部学科の所属

は生活科学部心理学科です。私がお茶大に学部生として在籍していたときは現在の状態とは違い、文教育学部人間社会科学科にある３つの専攻コースのうちの１つでした。専攻コースは、社会学、教育学、心理学の３つで、入学時はどのコースにも所属せずに、人間社会科学科の一員となります。人間社会科学科の学生は３年次に進学するときに専攻コースを選択してそのコースに進むというカリキュラムになっていました。そのため、３年次進学までに心理学に関連する授業を受けてみまして私が勉強したいものとは違うと思ったら、違う専攻の道にも変更しやすいというところも、私がお茶の水女子大学を志望校に選んだ理由に１つでした。入学当初から、心理学が面白ければ院に行って研究の道に進んでもいいかなと、そこまで具体的ではありませんが院進学も将来の進路の候補の１つには入れている状態でした。実際に心理学の授業に触れてみて、自分の心理学の興味がどれくらい持つのか、心理学が自分の期待した通りの方向の学問なのか、自分の進路として心理学の院進学の道はありそうかを探るため、実際に学部の頃、心理学関係のものを触れつつ、院の先輩などを聞くということをしておりました。

私が実際にしたことで、今、心理学の院進学を考えている学部生の皆さんもしてみるといいのではないかと思うことは、先輩の調査実験に協力して、研究や院での様子を聞くことです。学部や院の先輩で、心理学を研究している人はどうしても自分の研究のために実験への参加や調査への回答を誰かにお願いしなくてはいけないので、日常的に研究の協力者を募っている状況です。対象者が大学生である実験や調査では、お茶大の学部生に協力をお願いする形で協力者を募集していることが結構あります。私は、学部生の頃、そういった協力者募集のお知らせがあれば即応募して、協力するというようなことを繰り返していました。心理学では研究に協力した後にお礼で大体お菓子をいただけることが多いのですが、私はお菓子よりも何よりも先輩からの話が聞きたかったので、実験や調査の終了後に実験者の先輩がどのような目的の研究だったのかを協力者に解説する時間に個人的に質問して、先輩がしている研究の内容や所属されているゼミの様子を聞いたりしました。そのような先輩のお話を通して、心理学専攻で大学院に進んだらどのような状況になるのか、具体的な情報を得ていきました。

このような研究協力以外には、調査・研究のデータ入力のアルバイトを心理学で募ったりすることもありますので、そのような学内バイトがあれば私は応募していました。そのアルバイトを通して、心理学がどのような作業を通して研究が進められているのかということを、実際に触れる機会を増やしていきました。

このような機会を通して学部の頃に心理学専攻の先輩方とは散々顔つなぎをしたおかげなのか、私、あだ名が、堀内なので「ホリホリ」と呼ばれていたのですけれども、先輩方からも「ホリホリ」と呼ばれる、認知度が高い後輩として、院進学の前に先輩方とのつながりができていました。これがおいおい院に行った後でかなり強い人脈になっていきました。

次に、肝心の師匠とはどうだったかということもお話しします。師匠である先生とは、20年来のお付き合いで、相当長いお付き合いになりました。最初の頃は本当に先生と私との間に面識ができませんでした。坂元先生は、私が学部生だった当時から書籍もたくさん出されていましたし、メディアの影響に関する第一人者としても活躍されていたので、吹けば飛ぶような学部生にとってみれば、雲上人のような方でした。とにかく当時の私の先生に対する感覚は、「先生に恐れ多くて質問がしづらい」、「後光が差していて怖い」というような、私にとっては畏怖の対象となる人でした。先生が担当されている授業ならば強制的に面識ができるだろうと思い、とりあえず坂元先生のお名前が付いている授業は片っ端から登録してとっていきま

したが、授業でもなかなか直接やり取りする経験が得られませんでした。

その当時、坂元先生の研究室には院生さんがたくさんいらっしゃいました。授業の中ではフレンドリーに対応してくださるより身近な院生さんと面識を得ることはできるのですが、肝心の先生とは直接お話しする機会を得ることが難しい状況でした。自分自身の中にも先生に接触することを躊躇する気持ちもあってなかなか声が掛けられない、そのような情けない状況がずっと続いていました。最終的にはその状況から私の心は完全に拗れてしまって、先生は、もしかして、学部生なんて付き合っていられるかみたいなタイプの先生なのかなと勝手に思い始めて、ドキドキしていたということがあります。実際にはそのようなことは全くなかったのですが、当時の私は先生と面識も得られず、正確な情報も得ていなかったため、自分勝手な妄想が広がり、変に不安になるという状況だったなと思います。

さすがにもう４年になると、ゼミを選ばなくてはいけないし、先生に何かしら面識を持たなくてはということで、優柔不断で情けない私にも焦りや不安が出てきました。「坂元先生の研究室を第１志望に選んでいるし、テーマも坂元先生寄りのテーマで書いているはずだけれども、行けるんだろうか」という不安がありました。お茶大では、少人数教育であるため、他の大学と比べれば学生は希望のゼミに入れることがほとんどだと思います。ただ、お茶大でも学生に人気が高い研究室になりますと、出した研究テーマによっては、別の研究室になる場合もあります。もちろん別の研究室の先生方に指導していただいたとしても、少人数であることもあって個別に丁寧に対応してもらいやすいですし、よい研究はできます。しかし、私は心理学の中でも社会心理学を専門として大学院に行きたいと思っていましたので、やはり社会心理学専門の先生のほうがよいため、できれば坂元先生の所に行きたいという希望がありました。

最初はあまり具体的に院進学を考えていたわけではなかったのですが、いろいろと心理学の先輩方と交流をすることで、「院に行ったほうが、もうちょっと勉強できて面白いかも」という気持ちに徐々になってきて、大学院進学の希望がだんだんと強くなってきました。大学院進学の希望は明確にでてきたものの、「大学院に行ってもよいものか」、「私に才能なんてないからどうしよう」という不安な気分になってきました。

このように私はウジウジと悩んでいましたが、「こうしていてもしょうがない、もうこうなったら坂元先生の所に突撃だ」と思い直しまして、坂元先生のお部屋にアポを取って訪問させていただきました。これがちょうど４年生に進級する前、所属のゼミが決まる前ぐらいのときです。そのときに坂元先生に、「第１志望のゼミとして坂元先生の所を希望していて、こういうテーマで書いているのですが、行けますか」ということを聞いたら、「このテーマだったら僕の所じゃない？」と、「分からないけど」と先生にはいわれました。一応先生から言質はいただいたということで、私自身の所属ゼミがどこになるか問題の不安を払拭することができました。また、その時にこのまま大学院に行っていいものかという不安から、「大学院に行きたいとも思っているんですけれども、どうなんでしょう。私、行っていいものなんでしょうか。」みたいな感じで、ほぼ面識がない先生に聞くことかという感じなんですけれども、先生に自分の気持ちの勢いのまま伺ってみました。

実際のところ（先ほどの私の手前勝手な妄想に反して）、坂元先生は至って穏やかな先生ですので、突然訪問してきた、訳の分からない学部生に対しても温かく接していただけまして、大学院に行くことや、ゼミに行くことをとても肯定的に捉えていただきました。そのお話の中で、実際に大学院に行って、研究者として続けていいのかという不安に対しては、「何はともあれ続けること」というお言葉をいただきました。もう少し具体的

にいいますと、先生から「何はともあれ続けることですよ。才能とかどうとか、そういうことよりも、何はともあれ続けることですね。」とおっしゃっていただきました。この「続けること」というのが今回のお話のキーワードの１つになっていきます。

実際に坂元先生の下で、ゼミも第１志望に入り、卒論に関しては、すごく先生も温かいし、先輩方とのつなぎもできているしということで、サポートがしっかりしていて、自分のやりたいこともやらせていただける恵まれた環境で過ごしました。一般的に就職活動とかしている方々は卒論提出の締め切りは大変だったと思うのですが、私は院に行くと決めた後は就職活動もしていなかったので、ゆったりと卒論を書けました。何の憂いもなく、とても楽しい時間を学部の４年生では過ごしていました。

＜大学院時代①：お茶大内での研究＞

その後、院に入りました。無事に希望の研究室に進学できたということです。お茶大の場合、大学院と同じ専攻で卒論を書いていたら、内部進学の場合は自然と卒論を書いたゼミの研究室で院に進むという形です。ただ入学試験はありますので、修士課程の入学試験を受けて合格し、無事に希望の研究室へ進学いたしました。

院進学後の研究環境については、周囲には顔も見知っている方々ばかりで、私のことをよく分かっている先生方と先輩方に囲まれているという安心感がありました。また、当時の私の同期生は全部で６人とたくさんいたので、研究をどのようにしたらいいかで悩んだ時には、同期生を参考にできる状況でした。先生、先輩、同期生のすべての点において研究を進めるためには良い環境が既に整っているような状況で研究室に入りました。

また、研究活動の点では、坂元先生からプロジェクトに参加してみないか、研究者としてやっていくにはいい経験になるし、どうかと研究プロジェクトへのお誘いいただきました。国から研究者に与えられる研究費で、科学研究費というものがあります。そのプロジェクトは、科学研究費の中でもＡという区分のかなり高額な予算が付くものでした。プロジェクトの研究期間が３年で、私が参加したときはすでに１年の期間が経っていて残りが２年という時期で、途中参加という形でしたが研究メンバーとして関わることになりました。よい研究環境や予定されている研究活動があるというとても順調な滑り出しで院生時代は幕を開けました。

ただ、人生、山あれば谷ありという言葉があります。端的にいいますと、私は院進学の後に地獄を見ました。確かに順調な出だしでしたが、研究はそれほど甘くはありませんでした。

参加した研究プロジェクト、これがトラブル頻発というような状況が起こりまして、すごく大変な状況になったというのがあります。

卒論までは個人的な研究を進めるだけというところもありまして、自分１人で頑張れば何とかなる範囲のことを、ひたすらこなせばよかったのですが、大きな研究になると勝手が違いました。他のメンバーと協働して、状況をきちんと把握した上で、より大変な規模の研究を動かすことが必要になりますので、今までのようにはいきませんでした。

プロジェクトでは、まず、メンバーの体調不良による離脱と人的パワー不足に苦しめられました。研究メンバーは、坂元先生以外は、私の直接の先輩に当たる方や、他のお茶大の心理学の研究室出身の方でしたが、全員私より上、しかも博士号ももう既に取られている方が多かったので、私が一番下っ端というような状況でした。メンバーは人数としては先生を除くと４人でしたが、そのうち２名が体調不良で無理ができなくなってしまいました。一人目は妊娠中ということもあり、プロジェクト参加中に無茶をし過ぎて妊娠中毒症直前までいってしまい、ドクターストップがかかりま

した。体調不良で、まず１人、第一線から引いて、第二線ぐらいでちょっと頑張ってもらうという状況になりました。

二人目は、ある日突然、道端で転んで骨折してしまい、大学に簡単には来られないという状況になりました。その方も、大学に来ないで進められるものだったら、作業としては参加していただけましたので、実作業は担当せずに、知識提供や論文化の作業をしていただくことになりました。

結果として、普通に動けるメンバーが私含めて残り２人になってしまいました。１人が下っ端の私、あともう１人が就職したばかりの方でお茶大に早々来られるわけではないため、誰が大学でやらなくてはいけない作業するかというと、私１人だけみたいな状況になってしまいました。大学院に入ったばかりの私では知識も経験も不足していて、誇れるのは若さに任せた体力・気力のみという状況でしたので、お願いされる作業一つ一つに余計な時間がかかってしまいました。人手も居ないということもあり、うまく回らない状況も出てきますので、ひたすら体力と気力だけで、とりあえず目の前のことをこなさなくてはいけない状況に陥っていきました。

こういった状況になりますと、徐々に精神的に追い込まれていきますし、本当にどうしていいのか分からないと途方に暮れる状況になってしまいました。私は精神的に追い込まれたせいか、重たい食事は一切受け付けられず、食べられるものは大体、おかゆやおうどんといった、消化のいいものだけになりました。普通に動けるもう一人のメンバーの方も、私１人だけでやってるのも大変だからと、本務先の仕事も大変な中でもできる限り助けてくださいました。が、その当時その人と２人で話題にしていたのは、どのような食事だったら弱った自分の体でも食べられるかという、とても普通ではない会話をいつもしていましたので、本当にギリギリの状態だったと思います。

精神的に追い込まれたとき、人間はろくでもないことをするもので、ろくでもないことをしてしまったことでトラブルを呼び、そのトラブルをきっかけとしてさらにろくでもない判断をして新しいトラブルを呼んでという状態で、かなりブラックな状態にどんどんなっていきました。普段はヘラヘラ笑っている能天気な私も、当時は笑顔が減った上、まともな会話も体重も減ってきていましたので、先生にも周囲の先輩にも「堀内さんがおかしい」とさんざんご心配をおかけいたしました。

この研究プロジェクトについては、どうにもフォローしきれずあきらめざる得ない部分もありましたが、問題にならないレベルの成果を挙げて、終えることはできました。いろいろな方の協力も得ながら何とかやっていたというのが実情です。単純に卒論時代までの、ただ１人で頑張って研究していればよい研究から、いろんな人と連携して進めていかないと太刀打ちできない大きな研究プロジェクトに一気に研究活動規模が大きくなった途端にこうなりましたので、やはりこれまでとは勝手が違うということが分かりました。あの当時のことを思い出すと、戻りたいかというと、絶対に戻りたくないと思う苦い経験でしたが、研究プロジェクト特有の大変さとして、最初にこれを経験したので、後の研究プロジェクトについては、ちょっとしたものには動じなくなったという、精神的な強さが身に付いた貴重な経験にはなりました。

実際にこの研究プロジェクトからいろいろな教訓は得ました。まず、研究者はザ・個人事業主ということですね。研究者には事務処理能力が必須です。プロジェクトを進めようとすると、作業をお願いする業者への連絡や交渉といった対外的なものですとか、あと、実際に進めなくてはいけない工程というのがたくさんありますので、事務処理能力は、ひたすら必要とされます。研究を進めるたびに事務処理をする内容がどんどんたまっていきますので、迅速に処理しなければいけません。事務処理の多さについては日本独特の事情もあるかもしれません。日本も、コロナを越えて事務処

理関係の電子化が進んだということありますが、電子化が進む前は、いろんな書類を印刷して出すということが多かったです。書類を出すという一つの作業では簡単なものが大量になっていけば、作業が回っていかなくなるということはよくあることです。電子化しても書類提出の量は変わっていませんので、今の日本の社会では事務処理能力はかなり必須なんじゃないかなと思います。実際に、ほかの国、特にアメリカの研究者の方に事務処理について聞いてみると、「えっ、そうなの？そのようなことまでやらなくてはいけないの？」という返答で、アメリカや他の国では日本よりも分業化が進んでいるのかもしれませんので、この能力の必要性は日本特有かもしれません。

それ以外には、冷静なチェック能力、全体を見通してチェックしていくことも必要になります。また、対人的な交渉を必要とする場面もあるので、交渉術も必要になってきます。実際には私も人に偉そうに言えるほどチェック能力がないので、研究を進めているときに「チェック能力が欲しい」という気になることが多々あります。

また、私自身も院に進学するまでは研究者を勝手なイメージで捉えていたところがありました。「職人かたぎな研究者像」といってよいのか、何か研究者というと、ひたすら研究にまい進して、それ以外のことに関してはちょっと欠けていたとしても、研究に関する高等な知識さえあれば研究者としてやっていけるというように、研究者の範ちゅうをかなり狭く捉えていました。実際にそれでやってこられた研究者も中にはいらっしゃると思いますが、研究が学際的なプロジェクトや、より複雑で応用的な研究に広がっていくと、１人では研究できることが少なくなっていきますので、こういった職人かたぎな研究者を貫こうとすることが現代においてはかなり難しくなっているのではないかと個人的には思います。

研究者は、本当に個人事業主として、ありとあらゆる能力が求められる職種なのだなということを学びました。

あともう一つがリスクヘッジの重要性です。先ほどトラブル頻発というふうにいいましたけれども、その当時は、私も、渦中にいた先輩方も、「このプロジェクト、呪われているんじゃない？おはらいに行こうか」みたいな、非科学的な話をたくさんしていました。ですが、あの状況を終えて、判断を鈍らせる要因も減って、よくよく冷静に振り返ったところ、トラブルが生じた経緯をチェックしてみますと、リスクヘッジが足りていなかったなという事実をとても感じました。

人手不足はもちろんありましたが、それ以前に事前の準備不足、たくさんの工程があったが故にその工程１つ１つをちゃんと整理していなかったので、事前準備がおろそかになっているところが幾つかありました。後で振り返ってみると、それが最終的に次のトラブルにつながっていることもたくさんありました。

また、第一線から退いた状況になってしまった人たちに対して、相手も大変だろうからと小まめに連絡取ることに私たちの側が躊躇しているところがあり、これがもとで連絡不足という状況が起こってしまうこともありました。せっかく頑張って関わろうとしてくださる方が何かやろうとしても、連絡を常々していないが故に、コミュニケーション上での行き違いが起こり、またそこにトラブルの芽が出てくることがありました。

リスクヘッジの一環として、先々のことをシミュレートしようとする意識も必要でした。トラブル続きのプロジェクトでは、「これをやれば、こういうことが起こる」や、「こういう危険性もあるから、この部分については、緩衝期間を設けておいたほうがいいでしょう」、といった予測みたいなものもしておらず、本当に全てが自転車操業、ギリギリで回っている状況が多々見られるところがありました。こういったリスクヘッジに必要とされるような場面では、まずは全体を落ち着いて見通してみる、焦る気持ちを横に置いて確認

してみるということが非常に重要なんだなと思います。

研究プロジェクトを進める上で他に大事なこととしては、権威を妄信してはいけないということです。実際にプロジェクトの中では、当時憧れていた、雲上人のように感じていた先生もメンバーの一員であることには変わりないわけです。雲上人をただ人としてみないと、その盲信からおかしな判断で物事を進めてしまい、大きな問題になることもあり得ます。こちらがどのような情報を先生に上げるかによって先生の反応も当然変わってきます。こちらがまともな判断をせずに先生に不完全な、あるいは誤解を招くような情報を投げてしまえば、先生からまともな反応が返ってこないことが当然起こります。逆に、先生も人間ですので、こちらの情報で確認していなかった部分が出てくると、全く状況に合わない指示をしてしまうことも多々起こります。このようなコミュニケーションの失敗が生じた場合に、権威のある師匠に対して妄信していると、こちらから、「それは本当にそうなんですか」ということを確認するということ、これをなぜか怠ってしまうということが起き、結果として誤解や間違いが解消されないままということが起きます。何かおかしい、何か変だなという感覚が働いたら、聞かなくてはいけないこともありますし、先生にこうしてほしいということがあったら、率直にいわなくてはいけないこともあります。

私から先生に率直にこちらの要求を申し上げた話として、ちょっとした笑い話になるエピソードをお話しします。坂元先生にメールの件名の書き方について私からこうしてくださいとお願いしたことがあります。実は坂元先生、坂元章先生とおっしゃいますが、私に送ってくださるメールの件名が全て「坂元章です」だったことがありました。実際に最初の頃はメールの件数も少ないので、それで問題もなかったのですが、しばらく経って自分のノートパソコンで先生からのメールをチェックしたら、画面が「坂元章です」という件名のメールで埋めつくされた状態になっていました。延々と続く、「坂元章です」の画面。それを見て、「これは駄目だ」と思いました。どのメールが何の事柄に関するものなのかが分からず、整理がつかなくなってしまいました。先生と私との関係上、先生から私に届いたメールには、指導教官としての連絡もあれば、研究プロジェクトの連絡メールもあればという状態でメールの件名から要件ごとに仕分けられなくては整理がつかなくなってしまいます。送られてくるメールアドレスは先生の大学のアドレスですべて同じ、件名は全部「坂元章です」で同じでは、メールの中身を逐一チェックしないと仕分けはできません。「坂元章です」を繰り返し見ることで、同じ文字を繰り返し見ることで意味が分からなくなってしまいそうでした。そこで、「件名に要件を書いていただかないと、それだけメールを整理する手間が増えるので、お願いですからこの統一した『坂元章です』の件名で送ることはやめてください」とお願いして、先生に直していただいたということがあります。このころには先生の穏やかなお人柄も手伝って、私も先生に言いたい放題言わせていただけるようになっていましたので、はっきりとお伝えして直していただくことにしました。この「坂元章です」メールは私たちの研究室の中で坂元先生の１エピソードとして私がネタにしているものになります。

先生を権威とすることで、人間である先生に必要以上に過度な期待を持ちすぎて、こちらで判断せずに先生の能力に依存して盲信してしまうことは避けるべきです。大きな失敗につながりかねません。こちらも頭を働かせて、変なことになってないかとチェックする必要があると思います。

あと、個人的に得た教訓としては、「できることしかやれない、だから、それをやる」という開き直り精神です。先ほどもいいましたように、当時の私にあったものは体力と気力だけで、そうそ

うたる顔ぶれの研究プロジェクトメンバーの中に入っていると、「私、この中に本当に居ていいのかな」と気おくれしてしまうようなことがありました。そこは「仕方ない」と開き直ったほうがよいということが、私が、体が消化の良い食事しか受けつけないような精神状態に追い込まれて得た教訓です。自分自身の体力や気力、これが持たないと、何事もうまくいきませんので、自分の体力や気力を削るような考え方は基本的に何のためにもならないですし、それで生産性が上がるということもないのであれば、思い切って捨ててしまったほうがよいです。この開き直り精神というのが非常に重要ではないかと思います。

今、心理学は、ポジティブ心理学、どちらかというと、人間の幸せを希求して研究しましょうという方向性の研究が盛んです。そのポジティブ心理学では、「今の私にできること」を「強み」といいます。この「強み」を生かすという発想が、人間が幸せに、健康に、かつ、自分の得たいものを得るために、頑張って生きるためには必要だということがポジティブ心理学では言われていますし、私もそう思います。

＜大学院時代②：お茶大外での研究＞

お茶大外の研究機関や組織の方々と行った共同研究の経験を通して学んだことをお話しします。お茶大の心理学の関係者だけの研究プロジェクトの外に、他分野の先生方との共同研究をした経験がありました。心理学では研究室にもよりますが、所属大学の外で研究を行うこともあり、他分野と共同して行う学際的研究や研究者コミュニティ以外の民間企業等からの委託研究をする場合があります。そのような機会に恵まれて、他分野の先生方と交流ができれば、それは研究キャリアの上でとてもためになりますし、先生方からとても興味深く面白い話もたくさんお伺いすることができますので、積極的にそのような研究プロジェクトには参加するとよいと、私自身の個人的経験からも思います。

特に他分野の先生と交流することは、自分の分野だけにとどまってしまうことで視野が狭くなってしまう、いわゆる「タコつぼ」の状態からの脱却には必要です。「タコつぼ」というのは、同じ研究室内でずっと居て、その研究室の文化に染まり切ることで、研究をするにあたっての発想が固定化されてしまい、研究者としても人間としても視野が狭くなってしまうことを揶揄したいいか方です。このような状態になることは、研究者としては問題があると思います。研究とはこれまで明らかにされてこなかった難しい課題に当たることですので、視野を広く持ち、発想に柔軟性を持たせることをしないと太刀打ちできないことになると私は思います。他の分野の学問で、類似したあるいは関連性のある研究テーマでこちらが思ってもみなかった切り口で研究をしていたということももしかしたらありうるかもしれません。どのようにつながっていくのかは具体的に述べることができませんが、視野を広げることは研究者として必要だと思います。

心理学では人間をテーマにしているため、経済学、政治学、社会学、教育学といった社会科学や、言語学、哲学、倫理学といった人文科学だけでなく、医学や生物学、工学といった分野とも研究テーマによっては連携することがあり、「タコつぼ」のままではいられない学問だと思います。

私の所属していた研究室ではメディア研究を扱っていたことから、テレビ業界やゲーム業界などの産業界からも研究を委託されるケースがありました。また、教育問題を扱うこともあるため、教育界の先生方とも研究を挟んで連携させていただいたこともあります。このような大学などの研究者コミュニティではない方々と研究を挟んで連携したり、交流したりすることは、研究者コミュニティ内で触れてきた考え方からは出てこないような発想や、自分では考えてもみなかったような点からアドバイスをもらえることもあります。学

校の教員は大学と同じ研究者コミュニティよりのところもありますが、同じ教育をテーマとしても、研究者というよりは実践者としての性質が強いため、やはり研究者とは違う視点をお持ちだと感じたことが多々あります。最近は産学連携なども盛んになってきているということもあって、研究者コミュニティ以外の方々と共同研究する機会も学問の分野を問わず増えていっていると思いますので、これからの研究者を目指す皆さんにはそのような機会を積極的に生かしていただければと思います。

研究者コミュニティ以外の方々と交流する機会は、研究者としてできるだけ若手の時代に行っておくとよいと私は思います。先ほどの研究プロジェクトで私がはまってしまった問題の１つ、権威への盲信の話にもつながります。研究者コミュニティ内の研究者達は、研究を始めたばかりの若手研究者、ある程度の実績を積んできた中堅研究者、膨大で影響力のある研究実績がある大御所ともいえる権威的研究者、以上３つの段階に分かれるかと思います。残念ながら私の指導教官ぐらいの権威的な研究者、場合によっては中堅研究者くらいになってしまいますと、学校の教員や企業の方々は自分たちとは違う権威ある専門家として扱い、ざっくばらんに研究について語り合うことは難しくなります。事実、これまでの経験してきた共同研究で、研究者コミュニティではない方々が、当時は院生だった私に対する接し方と、大学教授であった指導教官に対するそれとでは、当然のことながら、大きく異なりました。指導教官に対しては、私の学部の頃の先生への態度と重なるように、雲上人みたいな扱いをされていました。先生は全く威圧的な方ではないですし、誰に対しても丁寧に接する方で、雲上人のような扱いは求めていないのですが、相手からのガードはなかなか外せない状態になってしまっていることが多いです。先生が一方的に質問されることはあっても、相手から意見を述べられることはあまりありません。ですから、できれば学生身分や、その分野の権威や第一人者といわれるような身分ではない、あるいはそうとは見えづらい若手研究者であるときに、様々な立場の人たちと交流をしておくことが、本音でのアドバイスが聞けるため、勉強になるのではないかと思います。

共同研究以外の経験として、研究者とのつながりから心理学の知識や技能を活かしたアルバイトとしては面白かった経験として、ロボット利用の高齢者へのインタビュー経験があります。当時、とある企業がペット用のロボットを開発していまして、そのロボットの購買層として高齢者に対象を絞っておりました。その購買層のニーズを確かめるために、高齢者にそのロボットを貸し出して、そのロボットがどんな心理的な影響を及ぼしたのか、実際に使ってみてどうだったかを調べるといった利用者インタビューがありました。私はそれにインタビュアーのアルバイトとして少しだけかかわったことがあります。このインタビューで、この講演でお話ししました学部のときの苦戦した父親へのインタビューの経験が役に立ちまして、協力してくださった高齢者の方々は父親ほどガードが固くなかったので、いろんな方向性からいろいろと聞き出すことはできました。このようなインタビューに協力してくださる方々もガードを張られてしまうことはありました。インタビューについて、「研究目的で聞きたいのです。インタビューお願いします。」といった上で、データとして録音をしながらインタビューをしますと、相手は録音もされるし、研究のためにしっかりした答えを返さなくてはいけないという気持ちになってしまうのか、そのインタビューの時間内では、ちゃんとした本音聞けないことはありました。インタビューの録音を切った後に、少し世間話的なことをして相手がリラックスしてくると、そこでポロポロと本音を漏らしてくれるようになりました。本音を漏らしてくれた後に、「別に記録をしていませんし、録音もしていませんでした

が、今回の研究に有益な発言でしたので、報告書に書かせていただいていいですか。」と尋ねると、大概どの協力者の方も、「役に立つなら、どうぞ」と許可をいただけることがありました。

そういったインタビューでは、本番のインタビューが終わってからの方が終わった安心感から心のガードが外れる分、いろいろと聞けることがあります。院生の身分だった私に対しては、私が権威ではないために相手の心のカードが外れて、様々な立場の人からアドバイスや意見をもらえた体験と同じように、いかに人と接するときに相手の心のガードを外すかということが、心理学という、心を知りたいという、本音を知りたいという学問においては、非常に重要だと思います。このインタビューの経験も含め学生時代の様々な経験から、人の心のガードを外す重要性や方法をいろいろと学びました。

＜現在①非常勤講師のお仕事・教学IRのお仕事＞

ここからは、現在のお話、院を出てからお仕事のお話になります。最初は、非常勤講師としてとある大学に勤務しました。研究キャリアを目指す院生が大学院を出てからすぐに就職口があるかというと、そのような甘い世界ではさすがになく、なかなか就職口を見つけることが大変というのが実情です。そうすると、どのようなことをして研究者を目指す人たちは食べているかというと、たいがいは非常勤の職を得て、非常勤で食べていくということになります。自分の専門の授業を担当する非常勤講師をすることが、一般的に多いのかなと思います。それ以外では、非常勤の研究員などもあります。私も例にもれずお茶大に就職するまでは非常勤講師として実際にしばらく勤務していましたし、今も非常勤講師は兼業の形で続けています。お茶大以外の学生に対して教育をしたり、お茶大の非常勤講師としてお茶大生への教育をしたりする機会がありました。大学によって学生に特性がありましたので、それぞれ違う興味深い経験ができたと思います。

まず、お茶大以外の学生に教育した経験ですと、大学から専門学校、予備校までいろいろとあります。最初に非常勤講師として担当した講義が、先ほどの「３歩進んで２歩下がる」難しい学問と紹介しました「統計学」です。「統計学」といっても心理学での統計、「心理統計学」の授業を担うということで、非常勤講師として勤め、現在も続けています。その大学は私立文系の大学で、最近できた大学でした。私立文系という性質のためか、「数学？そんなもの大嫌い」といった数学が嫌い、苦手な学生が多い大学でした。その学生たちに統計の授業をしてみましたが、学生たちの反応があまり芳しくありませんでした。そこで、反応がよくないのは何が原因かと思い、学生自身に尋ねてみることにしました。その当時の私は、大学を出てすぐということや顔も童顔で実年齢よりも若く見られがちということもありまして、学内で歩いていると学生、ひどいときには新入生に間違えられることがありました。その学生たちから最初に出た質問が「先生は先生なんですか？」というものでした。何か哲学的な問いのように聞こえますが、要は「おまえは本当に先生なのか」という意味で、困惑した顔で学生からそのように聞かれてしまうぐらい先生として威厳がありませんでした。このような私ですので、学生から教員である私への話しかけやすさのハードルは低いだろうと思い、教員側から学生にいろいろと本音も聞けるかなと考え、「実際に授業を聞いていて困ってない？」と受講している学生たちに直接聞いてみました。学生たちからの回答でまず出てきたのが、「２行以上になった文章なんて読んでられないっす」、といわれたのですね。「っす」で終わるこの発言は、答えてくれた学生の発言を再現した言い方です。「読んでられないっす」といわれましたね。他にも、「数学がそんなにできないから文系なんじゃないですか。」と至極ごもっともなことをいわれてしまいました。

その学生たちは「自分たちは〇〇ができない」ということにとらわれていて、文章は「読みたくない」ではなく、「読めない」という言い方をしていましたね。「２行しか読めない」と言い切ったので、試しに１行ずつ読ませてみて、２行以上あっさりと読めて理解していたところで、「２行以上、読めたじゃない」といって、からかったこともあります。実際には能力自体はその学生たちは決して劣っていないですし、話してみるとポンポンと答えが返ってくるので、自頭は悪くない、どころか良さそうなんです。ところが、ここまでいろいろと心を折られ、自信を喪失するような何かがあったのか分かりませんが、ひたすら自分はできないと言い続ける学生が多いという感じでした。そのような状態ですので、課題やテストを出したとしても、単純に出すだけでは、課題やテストに対しても「そんなのできるわけないです」といって決めつけて課題を提出せずに単位が危うい状況になってしまうという状況が多々ありました。

そこで、どうしたら学生たちにできると認識してもらえるか、学生ができると思えることを探していったときに、先ほどの文章１行ずつの例もそうですが、逐次処理ならできると思うだろうという結論になりました。「一つ一つの小さな作業ならできるよね」、「１文なら読めるよね」と学生たちにも確認しました。また、学生によっては文章読解にも苦手意識がありそうでしたで、「図解したら分かる？」と学生に聞きましたら、「それなら分かる」と学生から反応がありました。そのような学生とのやり取りから生まれた、ある一つの例として、その大学で配った統計学の有意確率の値から有意性判断をするための図解があります。

有意確率という値があります。詳細な説明は省きますが、この有意確率が「0.05」以上か否かで有意性を判断するということを行います。有意性が認められれば、分析した結果を採用し、なければ不採用となるという、結果が意味あるものとなっているかを判断する、心理学者や統計を扱う人にとっては重要な判断値の１つです。実際には、結果として示された有意確率の数値が「0.05」以上かより小さいかを判断する作業で行いますので、数値さえ読めれば判断すること自体はそれほど難しくはありません。

この有意性の判断の単元で、学生が「数字、読めません」といったので、判断のための流れ図を作成しました（図１参照）。学生にはこの流れ図を使って、「小数点の後の最初の数値が『０』である」などの問いに、「Yes」か「No」の２択で選ばせて１つ１つ判断させていきました。例えば、有意確率の値が「0.03」であれば、流れ図にそって判断していくと、１問目の「小数点の後の最初の数値が『０』である」は「Yes」、２問目の「小数点の２番目の数値が『４』以下」は「Yes (0,1,2,3,４のいずれか)」、３問目の「小数点の後の２番目の数値が『０』である」は「No」となりまして、有意確率は0.05より小さい数値である、統計学上では「５％水準で有意（p<.05)」と判断できます。この流れ図で人に何をさせているかというと、普段私たちが数字を読むときにやっている判断のルートをスモールステップに分けて判断させているだけです。学生たちにしてみれば、この流れ図の最初から最後のところまで一気に判断しなければならないという、そういう無茶な道程を考えて

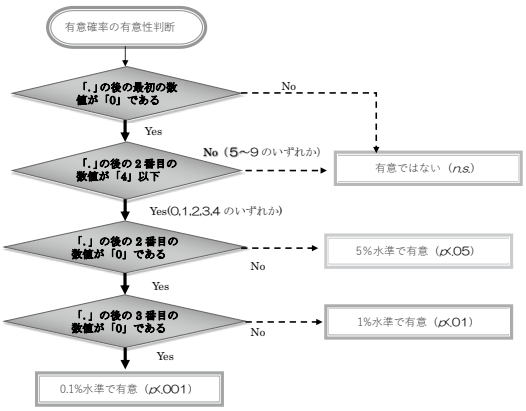

図１：有意確率の判断

いるらしいということが分かりましたので、このような小さな段階に分けた流れ図にしました。

講師の私から流れ図の使い方を学生たちに解説した後、学生たち自身にいくつか例題を出して、実際にこの流れ図を使って判断できるかを試してもらいました。結果として学生たちは、この流れ図を使って判断できたという経験を通して、そのうち自分は判断できると感じるようになってきたのか、積極的に自分で流れ図を使って有意確率の値を読むようになっていきました。さらに慣れてくると、流れ図を使わずにできるようになる学生もいました。学生たちには、このような作業を通して徐々に自分はできるだけの能力はあるということを分かってもらい、ちゃんと課題やテストをこなしてもらうという状況に持っていくということをしました。

この非常勤講師の業務のエピソードでも相手の心のガードを外し、相手のニーズを拾い、それに合わせて何らかの対応を取るということが重要なんだなということを学びました。私自身も、「私が分かることが分かるというわけじゃない」と、自分本位な視点に立っていたことを実感とし、他者の視点に立つということを学ばせてもらいました。このような経験をさせてくれた学生たちにはとても感謝しています。

次に、お茶大生への教育のお話です。前の大学の学生とは、またお茶大生は違いました。その前の話に出てきた大学の学生たちはコミュニケーション能力が高く、こちらの問いかけに反応をすぐに返してくれる積極性はありましたので、ニーズは拾いやすかったです。それに対して、お茶大生はひたすら沈黙、とてもお行儀良く、黙って聞いているという方が多いなという印象があります。ではお茶大生は教員に対して何も意見を示さないかというとそうではありません。私が「授業の感想を書いてください」というと、ものすごい長文でいろいろ書いてくれます。課題やテストなどもしっかりとこなし、自分の意見を論理的でしっかりとした文章で書いてきますし、その中に授業での疑問に思ったことなども書いてくれることもあります。

学部時代の印象に残った授業を担当してくださった先生の一人として、文化人類学の波平先生を紹介しました。その波平先生がおっしゃっていたのですが、「お茶大は『筆談の文化』なのよ」と、「普段の授業では全く反応しないけど、何か書かせると、ばーっと書くのよ」というふうにおっしゃっていました。そのご発言を学部生の時にお伺いしてからずっと私の頭の中に残っていたのです。自分が実際に先生という立場になったとき、「先生がおっしゃっていたのは、これか！」と「筆談の文化」というものを本当に実感しました。

お茶大の学生に対しては、「話してください」といっても、心のガードが高いところもあるのか、「・・・」と黙ってしまうところが多かったです。そのため、まずは「筆談の文化」らしく、学生たちにはコメントで書いてもらい、そこから学生の意見を拾って、その意見に対して私がどのように反応したのか、より肯定的に反応をする様子を学生たちに見せることをしました。

お茶大生はこれまでずっと優等生でいた人が割と多い感じがするので、この先生に対してはどういう反応をするのが正解かなというのを探っていることが何となく私から見て分かるんですね。学生たちには正解か否かを気にして動けなくなることから脱却してもらうことから始めないと、なかなかこころのガードは外れないところがありました。そのため、学生からのコメントに教員として私が肯定的に反応することで、私は学生からの反応であれば何でも歓迎している、むしろどのような反応でもよいから返答を欲しがっているということを分かってもらわないと、お茶大生のカードは外れないのだなということを学ばせてもらいました。お茶大では教員となることで、先ほどの大学では先生と疑われるくらい威厳がない私でも、「権威」と捉えられるようなので、そこまでの人

間ではない、積極的に話しかけてよいと学生たちに感じてもらうことも必要でした。

このようにそれぞれの大学でいろいろな特性を持つ学生と接することで、心のガードを外す術を学ばせてもらいました。

＜現在②：教学IRセンターの就職とお仕事＞

最後に現在の就職先についてのお話です。その後、非常勤講師を経て、現在の職につきました。まずは就職した経緯からです。大学機関や研究機関等の職についてはどのような形で就職口が来るか分からないところがあります。特に日本では人脈の力が一番強いのではないかと思います。実際に、私も後輩とのつながりから、現在の就職先につながったということがありました。私の現在の職の前任者の先生の知り合いであった後輩から、「私の知り合いの先生が後任を探しているそうなので、先輩、やってみませんか」といわれて、応募してみましたら、とんとん拍子で就職先が決まりました。他にも研究職等で就職した方に聞くと、ひょんなことから機会があって、それが思いがけず就職につながったという経緯の方が多いので、皆さんも、もし研究職の世界で生きることを目指しているのでしたら、人脈はぜひ大事にしてください。

実際に教学IRセンターに入ってからは、任された業務内容に驚いたことがあります。皆さんの、お茶大生の使っている学習支援システムの中に「alagin（アラジン）」というシステムがあるのですが、教学IRセンターはそれを管理している部署でした。そのシステムを管理してくださった教員の方が、私が入職した当初はいらっしゃったのですが、その後すぐに定年を迎えられて、退職されるということになりました。その時に「alaginはどうするのかな」と私が思っていたら、その先生や上司にあたる先生から「何をいっているの？堀内さんがやるのよ」といわれてしまい、いきなりシステム管理のお仕事が降ってきたことがあります。ここでお話しした、学部の頃に心理学専攻の必修授業でかじった、例のプログラミングの基礎知識、これがこの業務で役に立ちました。私にあの基礎知識がなければ、院生時代で最初に入った研究プロジェクトほどではないにしても、ちょっと地獄を見ていたかもしれず、学部時代にいろいろなことをかじっておいて良かったなと思うことがありました。

＜まとめ＞

まとめに入ります。研究を続けるために必要なことですが、「続けるための体力・気力を持たせること」かと思います。皆さんが研究者としてのキャリアを進めていくとなると、本当にいろいろと悩むことあると思います。ここまで実際に私が研究を重ねてきて、今でも研究をしっかり続けてやれるのは何よりも体力・気力がもったからだと思います。研究者コミュニティ内での他の方々の様子を見てみると、私と途中で研究キャリアをやめた人との違いというのは、体力・気力がもっているかしかありません。途中で研究をやめてしまった人の中には、「あの人、やめてしまうのか、もったいない」という人がとてもたくさんいらっしゃるのです。そのような人たちがやめる理由というのは、もちろん対外的な理由で、自分ではどうしようもできない続けられない理由ができたというのもありますが、研究を続けたいという思い、気力が減ってしまったという理由でやめてしまうことが多い気はします。研究を続けようと思うのであれば、本人の体力・気力を保たせるために、研究を続ける体力・気力を保たせるような状況があるか、自分自身でそういう状況にするように動いているかというところが大きいのではないかと個人的には思います。それ以外の研究を続けられる理由はあると思いますが、私自身はこういう経験をこれまでの研究や教育活動を通してしてきましたので、これは今の私の個人的な結論です。長くなりましたが、私のお話は以上となります。

（終了）