



■■■今号のおもな記事■■■

- 閉会のご挨拶
- 教養講座
- エッセイ
- 研究部会報告

閉会のご挨拶

早稲田大学心理学会の閉会に当たって



早稲田大学心理学会会長
石井康智
(1970年・文学部卒)

早稲田大学心理学会の歴史をひも解くと、昭和29年(1954年)2月27日に第1回早稲田心理学会を開催しました。教室を挙げての学会であり、大会でした。その後、第7回大会(1966年5月29日)まで開催しましたが、1966年入学者の学費値上げを契機にした学費阻止運動(闘争)の激化で、心理学教室の学会活動は一時中断しました。なお、この学費闘争は全国の学生運動の走りとなりました。

学会再発足は、昭和51年(1976)になり、早稲田大学心理学会(再開)第1回大会が持たれました。その後、早稲田大学心理学会として活動を続けて来ましたが、近年、心理学領域の分化・専門化が進み、早稲田大学の心理系卒業生(文学部心理、教育学部教育心理)の関心も、他の専門的な学会に向くようになり、さらに大学院学生でも心理学系学会に入会しないケースが出てくるようにもなりました。教室の卒業生が当学会に入会する数も次第に減り、会員の高齢化と会費収入の減少が加速し学会の継続も困難になってきました。

少しでも体力のあるうちにと考え、このたび早稲田大学心理学会を閉会することを決断しました。長い間、学会活動を見守り支えて下さった会員の皆様には心より感謝申し上げます。「瓦版」の発行も今号が最後となります。長期にわたる御愛読ありがとうございました。

教養講座

早稲田大学心理学会・2018年度・第2回教養講座

身体感覚から見た
リハビリテーションとスポーツ技能
～メカトロ技術からのアプローチ～

早稲田大学・理工学部教授 岩田浩康

はじめに

私はロボット工学を研究している人間で、今日はイメージとしては、「人のやっていることがよく分かるけれども、自分のことはわからない」ということがありますね。そういう事は、リハビリテーションとかスポーツの中でよく起こっていることなんですね。体の動かし方なんかでも、「ひじが下がっているよ」というようなことをコーチが教えてくれる。そういう時に、自分ではひじをあげているつもりでも、実際には下がっている。それで「またやり直し」というようなことが起きています。他人のやっていることはよくわかる。でも自分のやっていることわからない。それをちょっとした技術を使って、本人にわからせてあげるようにすると、「あ、ここが悪いのか。だったら、もう少しひじを上げてみよう」と気がつく。そういうことを通して、よりよい動作、あるいはパフォーマンスにつなげていこうと思っています。

■1部 BMIとリハビリテーション機器開発の現状

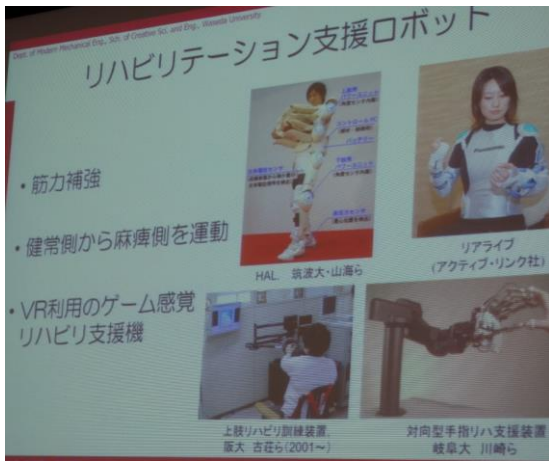
ブレイン・マシン・インターフェース(BMI)

まずリハビリテーション機器の開発の現状をお話したいと思います。皆さんが夢見るような機械としてブレイン・マシン・インターフェース(BMI)というのがリハビリテーション技術の理想形なのですね。例えば寝たきりになったとしても、カーテンを開けたいと思っただけでカーテンを開けたり、テレビを見たいと思っただけでテレビをつけたりできる、このように脳と機械をつなげる技術をブレイン・マシン・インターフェースといいます。

やはりアメリカは進んでいて、首から下が動かない人の脳に直接、電極を埋め込んでコンピュータを操作させるようなことが報告されています。ただ問題点としては、脳と機械をつなぐのにケーブルを介しているの、感染症とかの可能性があるので、非常に危ないということがわかってきました。また、操作をしているときにたくさんの脂汗をかいて疲れてしまう、使うこと自体が大きなストレスになる。

リハビリテーション支援ロボット

リハビリテーション支援ロボットは、筋肉から電気を取り出して体の動きを楽にしてくれます。この筑波大学・山海嘉之教授(サイバーダイナミクス株式会社)が開発したHALは、ひじとかひざにモーターがついていて、例えば自分の動きを1とすると、それを10ぐらいにしてくれるので動くのが非常に楽になります。こういったものはかなり実用化が期待されています。パーキンソン病の患者さんにHALをつけてリハビリテーションをするという研究が、日本ばかりではなく、ドイツやベルギーでも行われています。パーキンソン病の患者さんは歩く時に勝手に足が出てしまうのですが、ロボットの助けで歩くパターンをコントロールしてあげるにより、見かけ上、歩くことができるようになる。歩ける経験をするのは大切なことで、リハビリテーションの第一歩になります。



■2部 片麻痺リハビリテーション支援

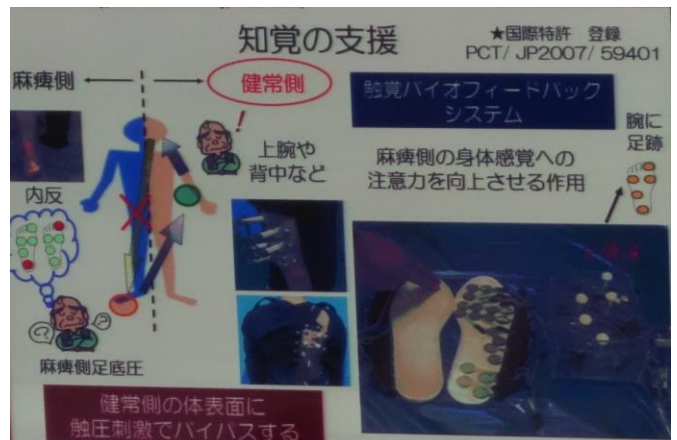
これらに対して僕らがどういうアプローチをとっているのかということをお話します。一般例としては脳卒中の後の片麻痺ということですね。右側の脳に卒中が起きる。つまり脳の右側の血管が詰まったり、破れたりすると、身体の左側の半身に麻痺が出るのです。その場合、運動の麻痺が起きることもあるし、感覚の麻痺が起きることもあります。足を床につけても感覚がない。手で触っても感覚がない。こういうことが起きる。イメージとしては、長く正座をして立ち上がった時に足の感覚がない。しばらくすると足の感覚が戻る。あの状態が長く続くと考えていただければ良いと思います。僕らはそういう感覚が弱くなってしまった人々に対して、感覚をうまく支援してあげたら良いのではないかと考えました。

脳卒中片麻痺

脳卒中の患者さんは日本国内で118万人いると言われています。そういった方々は歩行の仕方にも問題がある。健常者の場合は、かかとが着いた後に、小指の下と親指の下にグッと力を入れて蹴り出して行くけど、片麻痺の場合は足がそっくりかえってしまう。内反と言って足が内側に向いてしまう。こうした状態で、腕を抱え込んで、足を引きずって歩く。この問題は何かというと運動も麻痺しているが感覚も麻痺している。だから足の着き方がまずくても自分で気がつかない。周りの人が「足が曲がっているよ」と言っても、「大丈夫ちゃんと着いている」と答える。また、かかとから着くべきなのにつま先から着くので、歩く時にブレーキがかかってしまう。それに本人はなかなか気がつかない。身体を動かすということは運動も大事だけど感覚も大事。運動機能が麻痺すると運動を補ってあげようとするのが普通で、HALなどもそういう考え方です。僕たちは、身体を動かすときには運動も大事だけど、その前に感覚を確かめて、ちゃんと身体の中で感覚を作ってから、それを運動につなげようと考えました。

知覚の支援

足の感覚がないならそこにセンサーを敷いてあげる。その情報を例えば腕とか、背中とか、感覚が足よりも良いところに伝えてあげる。足の裏が地面についたときに、その刺激が背中に伝わる。そうすると面白いことに「あ、かかとが地面に着いた」ということが背中でわかる。足の裏の感覚が麻痺しているのなら、麻痺していない背中とか腕とかに代替して刺激を伝えてあげれば、必要な感覚が得られるのではないかという仮説を立てました。刺激の方法をいろいろ変えて、振動刺激に変えたりしました。携帯電話の振動刺激のようなものを背中の5カ所に付けて、足にもセンサーを5カ所に付けて、かかとの情報は腰のあたりに、つま先の情報は肩のあたりにというようにしました。そして正しい歩き方の情報を背中の感覚で覚えてもらう。そうすれば、より良い歩行ができるようになるのではないかと。振動の強さというものは圧力の強さによって変えられるようにしました。蹴りだしの圧力が弱ければ振動も弱い。強い蹴りだしができれば振動も強くなる。



質的变化と量的変化の両立に向けて

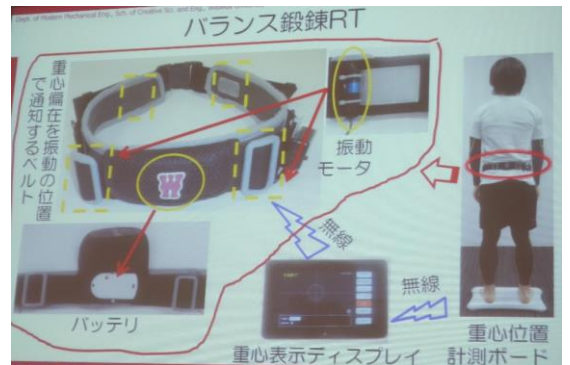
これまでのリハビリテーションのやり方というのは、歩く速度が上がらなければ効果がなかったと言われてしまう。でもここで、量的な変化は変わらないけれども質的な変化があったのではないかという観点を取り入れてみると、また違った評価ができるのではないかと。左右のバランスを崩しながら歩いているのがバランスよく歩けるようになって、速度が変わらなければ、今までのような量的な評価からすれば変化がなかったと言われてしまう。でも、僕らはそうじゃないだろうと考えます。最初に患者さんに歩行の姿勢の悪いところに気づかせる、そうすると初めは速度が落ちてしまう。僕らはまず患者さんの歩行の質的な改善を行う。つま先から着いてしまうのをかかとから着くようにする。そうすると患者さんはそこに気を取られるので歩くのが遅くなってしまいます。僕は「それでいいんだ」と考える。患者さんは歩行の仕方が改善されると、その後歩行の速度も上がってくるのではないかと考えました。歩行の姿が改善されると歩行の速度も上がってくる。つまり質的な改善をすると、それが量的な改善にもつながるのではないかと考えました。

知覚共感ウェア

実際に患者さんにこの装置をつけてもらって歩いてもらうと、どうしても歩くことに注意が行って、背中のセンサーに注意が行かなくなってしまうことがあります。そうすると、側にいるセラピストが注意をしても、患者さんは「そんな事はない」と否定します。二の足を踏んでも一瞬のことなので気がつかない。かえって悪い動作を学習してしまう。そこで、背中につけるベストを二組作って、一つを患者さんに、もう一つをセラピストにつけます。そうすると患者さんが背中で感じているのと同じ刺激をセラピストも同時に感ずることができる。「あれ？ おかしいよね。今、つま先から着いたよね」という風に患者さんに注意できる。これを僕たちは**知覚共感ウェア**と名付けました。

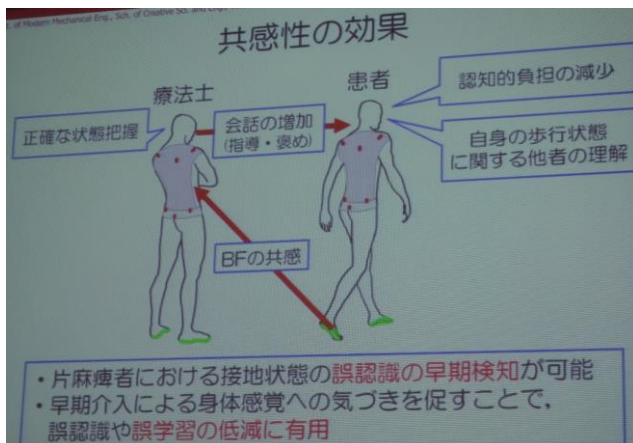
高齢者におけるバランス調整

次はバランス鍛練リハビリテーションです。われわれは体のバランスを保つ時に、①視覚、②足の裏の感覚、③前庭器官、この3つの感覚に基づいて行っています。体操の内村選手などは自分の身体が今どの程度傾いているのかということが常に的確に分かっています。このバランス感覚というものは加齢とともにだんだん下がってきます。視覚機能、体勢感覚、前庭感覚といったものを、なんとか装置によって補ってあげられないかと考えました。それで作ったのが、この装置です。大変シンプルなものですが、重心の傾きを振動で伝えてあげることができる。腰に巻くベルトに4カ所、振動モーターがついています。これによって「自分が今どの方向に傾いているか？」ということが分かる。身体が傾くと当該のモーターが振動して傾いたことを教えてくれる。重心からのズレを数値化してモニターに示すことができ、それを見ながら患者さんは身体のバランスを保つトレーニングができる。



知覚支援RTが目指すリハビリフロー

患者さんに「まっすぐ立ってください」と言った時に、やはり片足が麻痺していますから姿勢を正しく制御できない。その時に筋肉の緊張とかを訓練してあげる。立った時の姿勢のバランスを正しくしてあげる。歩行する場合にも、健常な人は左右に正しく加重を移動しながら歩行するが片麻痺の人はどうしても健常な足だけに体重をかけようとする。麻痺した足に加重をかけられないので、偏った歩き方になる。だから麻痺した足にグッと体重をかけられるようになれば正しい方向に近づける。しなやかな歩容につながっていくのではないかと。そのように考えて、先程の装置を患者さんに付けました。その結果、立っている姿勢における重心の動揺が減って、姿勢の安定性に寄与することが分かりました。



遠隔地から見守る知覚共感型在宅リハビリテーションの実現に向けて

さらにこれらの装置を使って、自宅にいる患者さんの情報を病院の医師やセラピストに伝えられるようにということを考えています。バランス感覚やその他のデータを遠隔地にいるセラピストに見守ってもらえる。そういうことができるシステム作りを考えています。患者さんから見た場合には、在宅リハビリにつながる。退院して自宅に戻ると、だんだんリハビリテーションの効果が薄れてくる。それを防ぐには「誰かが見ていてくれる」というような状態を作る必要がある。そこで先程の装置をつけて、遠隔のセラピストや医師に情報を送ることができれば患者さんのリハビリテーションの意欲を維持することができる。場合によってはセラピストに共感ウェアをつけてもらって遠隔地から指導してもらえる。そういうことを期待して僕たちは今システムを研究しています。

■3部 スポーツ技能とバイオフィードバック スポーツ技能習熟支援システム

スポーツの技能を鍛練するシステムを色々作っています。バスケットボールでフリースローが入りやすくなる装置とか、野球のバットスイングが高速化できる装置など。バットスイングが高速化できればボールが遠くへ飛びますし、打率が上りホームランが増える可能性がある。あるいはバレーボールで、相手のスパイクを拾いやすくなればチームの勝利に貢献できる。バレーボールのスパイクを拾いやすくする装置を作っています。実際にスポーツ技能を深めるような装置の開発を進めています。たとえば目で見て、自分の悪い姿勢、あるいは理想的な姿勢との差を見られる装置と、音で知らせる装置とがあります。場合によってはリハビリの時と同じように触覚で知らせた方が良い場合もあるかもしれません。いろいろと試していきたいと思っています。いずれにしても共通するのは、現状と目標とする姿勢や動作との違いを認識してフィードバックすることにより効率的な学習を促すことです。リハビリテーションと同じように、かかとかから着くべきところをつま先から着いているので、自分では正しく動作しているつもりでもボールが間違っただけに飛んでいってしまう。体の使い方が間違っているのを装置が教えてあげることにより技能の改善につながる。

スパイクレシーブ技能訓練システム

これはバレーボールのレシーブの技能を向上させるトレーニングです。止まっているボールを打つトレーニングではなく、飛んできたボールをどのように打つかということです。飛んでくるボールを目で見極めて、その着地点にちゃんと自分の手を持っていけるかということです。目と手の協応動作です。ハンド・アイ・コーディネーション(Hand Eye Coordination)と言いますが、こういう能力を磨く必要がある。自分がボールを受ける手の位置を、セッターのことを考えて、適切に動かさなくてはいけない。飛んでくるボールが速くなれば速くなるほど、反応のレベルを高くしないといけない。その技能を鍛練する装置を作りました。これを使って実際に訓練をした結果です。限られた例ですが、理想面とのズレ角度が統計的にも有意に改善され、レシーブの成功率があがったことがわかります。



いま日本の女子バレーは結構強いのですが、外国の選手の比べて日本の選手の方が背が低いので、セッターにボールを返すにしても高く上げてしまうと、どうしてもブロックの位置の高いブラジルとかイタリアの選手に負けてしまう。そこで、この装置を使って低い軌道でセッターにボールを返す練習をすれば良いのではないかと考えています。全日本チームからオファーが来ないかと待っているんですが(笑)。

選手データを基にしたVRTレーニング

最後ですが、最終的にやりたいこととしては、例えば外国の一流選手のデータを集めて、それをこの装置の中に取り入れ、そのボールの高さとか速さとか回転とかを再現して、それに対する対応をシミュレーションできるようにすれば、先ほどの全日本チームの練習装置としても使えるのではないかと考えています。データをたくさん集めることによって、より現実的なボールの性質を再現したものになるのではないかと考えています。

「ふつう」というもの

横浜市戸塚地域療育センター

平野亜紀(旧姓 近藤)

(1989年・文学部卒)

私は現在、横浜市にある地域療育センターで、ソーシャルワーカーとして勤務しています。発達障害のこどもとご家族への相談支援に関わる一方で、地域の保育所や幼稚園、小学校を訪問するのが仕事です。あえて診断がつくほどではないにもかかわらず、指導者が手を焼いているこども達に出会うこともしばしばです。そこで、自分自身も子育てを経験した上で、発達障害をめぐり考えてきたことを、この機会に述べてみたいと思います。

発達の問題(あるいはその可能性)を指摘されて就学までに療育センターに相談に訪れるこどもの割合は、今や横浜市では担当地域における幼児人口の実に10%を越す勢いとなりました。子育てに悩む保護者や指導者にとって、発達障害の範疇でこども本人の特性に向き合う意味は、ありもしない「ふつう」という幻影の呪縛から開放され、関わり方を一から問い直すという発想の転換を可能にすることです。

かつて我が学び舎で教わった如く、育児書や母子手帳にある発達里程標は多様な発達の平均値に過ぎず、体重増加曲線も、「発語」や「両足ジャンプ」の獲得時期も、すべてその通りに育つこどもは一人もいません。しかしこの少子化の時代における核家族の子育ては、不安解消のためにはまずネット検索です。先日みかけたのですが、泣き続ける赤ちゃんを抱っこしたパパが、あやし方をスマホで調べ次々と試していくTwitterのCMがありました。泣きやませる方法くらいなら構いませんが、ネット情報に提示される「ふつう」の発達と毎日ならめっこした挙句、些細なこと(たとえば、授乳の際にこどもと目が合わないなど)から我が子の発達に親が不安を訴える時期は、どんどん低年齢化している印象です。気にすればするほど、「ふつう」との乖離は大きく見えるものです。

「特性に合った支援」と口で言うのは簡単ですが、血を分けた我が子や、隣のクラスと比較されがちで自分の受け持ちを目の前にすると、案外難しいものではないでしょうか。自らの規準で物事を定めているテリトリーにおいて、規準に合わない行動は許しがたい。アンガーマネジメント研修などを



夫、息子、娘と。(2018年8月)

聞いてみると、怒りを覚えるのは、自分の大事にしているこだわりにも、他者の行為が抵触することがそもそもの発端だそうです。だから、よそで赤の他人がしていることなら流せることでも、家の中では片づけられない家人のだらしなさが許せなかったり、自分の話にいちいち茶々を入れてくる受け持ちの生徒に苛立ったりする訳です。

我が家の息子は4月から某国立大学の修士課程の2年生になりますが、小さい頃から片付けが本当に苦手です。頼んだことや注意したことも、すぐに忘れてしまいます。部屋の中や机の上は常に混沌としており、出しっぱなしの物をたどれば、どのような行動をしたのか手に取るようにバレる奴です。

床に、プリントをばらまいてもよい四角いゾーンを規定する養生テープを貼ったり、机の備え付け棚に科目名を貼って分類を促してみましたが、困り感のない本人の動機づけにはならず。畳んで渡した洗濯物の山は、さらに種類別の小山に積み直しておくものの、クローゼットに仕舞うまでの経過日数は母子の我慢比べ(いつも根負けする私)。それでも今は、互いの距離感をわきまえ、折り合いのつくラインで生活しています。彼の洗濯物は自室から共有スペースへと雪崩れてくることはありませんし、私が用事を頼みたい時は、ちょうどその場所に通りがかったタイミングを逃さなければよい。つまり、電気を消してほしかったら、スイッチの前を通り過ぎる時に声をかけるべきで、一度にいくつも頼んでイライラをためることは不要なのです。「昨夜、玄関の電気がついて放しだったよ」と言ったら、「ガスの火は消せたのに、惜しかったね」と自分で申します。クシャクシャの笑顔でグッジョブポーズをされると、それ以上強く言う気も失せようというものです。



第4章を担当しました。
(金子書房2013年4月)

地域においても、(多少、暗黙の了解が苦手な人々にとって)暮らしやすい環境を維持していくことが求められます。たとえば、交通標識や駅の表示、電車の中の工夫などを見てください。誰もが知っている公共の場でのルールをできるだけわかりやすく示し、それを守るよう促しています。次の電車を待つのに「3列にお並びください」と繰り返すアナウンスされることよりホーム上の黄色の3列ラインの方が、雄弁に並ぶ行動を促進します。電車の7人掛けの座席も、7人分の凹みがシートに設定されていれば、だれもが自ずとその通りに座るでしょう。言葉が伝わらないから視覚的に示すのではなく、ガミガミ言われることなくその気になる仕組みと考えれば、「構造化」とは発達障害への支援に限定されたことではないのです。こうあるべき、こうするべきと自分本位で思い込まず、相手の特性や自分のこだわりに基づいて折り合うポイントを、それぞれが探してみたらいかがでしょう。

発達障害支援の裾野の広がりや、今や専門病院への受診率、診断率の増大を招いています。しかし、個性と障害のグレーゾーンにいる子どもたちが暮らしやすくなるための支援のノウハウが、子育ての現場をはじめとして世間にごく自然に浸透していくことが、これからの目指すべき方向なのではないか、と考えるのです。

アメリカだより(7)



黒坂和彦

(当会理事・1986年・文学部卒)

私ごとで恐縮ですが、長女が3月にグアムで結婚式を挙げました。籍は挙式の1年以上前に入っていました。数年前に、長女から色々今後のプランを聞かされましたが、既に社会人で自立しているので、特に反対はしませんでした。我々の時は、会社の上司に仲人を頼んで、挙式後に籍を入れるのが一般的でしたが、時代はすっかり変わったようです。

今回の日本の10連休を利用して、長女がアメリカ西海岸の旅行にジョインしてくれました。彼女の旦那も誘ったのですが、実家に帰る用事があり、長女だけ来て、長女、家内、私の3人で、サンフランシスコ、ヨセミテ国立公園、シリコンバレーに行ってきました。



宿泊した
ホテルのテラス

サンフランシスコの空港で長女と待合せをして、レンタカーで各地を回りました。ヨセミテ国立公園は、サンフランシスコから車で4時間ほど。公園近くのホテルに3泊して自然を満喫しました。さすが世界遺産です。点在する巨大な滝を至近距離で見ることができました。また、巨木(アメリカ杉)の林も一見の価値があります。樹齢が2700年の巨木も存在します。公園の面積は東京都の1.4倍あり広大なのですが、車やバスを利用して効率よく見どころを回ることができました。これまで、アメリカ国内を色々旅行しましたが、一番印象に残りました。



ヨセミテ公園内の滝

ヨセミテ公園滞在後、シリコンバレーまで車で移動しました。約4時間の距離です。今やだれも知らない人はいないIT企業、Facebook、Google、Appleの本社を見て回り、併設のショップで色々買い物をしました。そして、シリコンバレーの中心に位置する、スタンフォード大学のキャンパスに寄ってみました。今回のアメリカだよりでは、このスタンフォード大学について、少々触れてみたいと思います。



フェイスブック本社前で。妻、長女と。

まずキャンパスの広大さに驚きました。面積は約33km²、新宿区のほぼ倍の大きさです。キャンパスの中は車で移動できるようになっていますが、学生は自転車を利用していました。それぞれの学部、大学院の建物や図書館の他、教会、美術館、展望台があり、勉強するには最高の環境だと思いました。留学生らしい学生も多数見かけましたが、残念ですが日本人ではなく、中国系やインド系の方々の方でした。これまで、ハーバード、MIT、エール、コロンビア、プリンストン等の大学のキャンパスを訪れましたが、スタンフォードの存在感は圧倒的です。

スタンフォード大学の設立は1891年です。アメリカ最古の大学であるハーバード大学の設立は1636年、他のアイビーリーグに属する大学の設立もほとんど1700年代ですから、スタンフォード大学は、名門の中では比較的新しい大学です。

著名な卒業生としては、ハーバート・フーヴァー（第31代アメリカの大統領）、ラリー・ペイジ（Googleの創業者）、アグネス・チャンなどがいます。先日マスターズで15年振りに優勝したタイガー・ウッズは中退だそうです。



スタンフォード大学内の教会

Appleの創始者である故スティーブ・ジョブスは前述のヨセミテ公園内のホテルで挙式しましたが、2005年のスタンフォード大学卒業式に来賓として出席した際には、「ステイ・ハングリー、ステイ・フォーリッシュ」と最後に語った有名なスピーチをしています。私の好きな言葉のひとつです。

アメリカの大学の学費は世界一高いと言われています。私立であるスタンフォード大学は、1928年までは授業料は無償だったそうです。現在では、各学部により異なりますが、年間で約400万円はかかります（但し、家庭年収が1,500万円未満の学生は、授業料が無償になる等、様々な援助プログラムがあります）。

我々が大学生だった頃、構内で留学生の姿を、ほとんど見かけることはありませんでした。今や、早稲田の学生の7人に1人は留学生とのこと。今後、益々留学生を受け入れ、また、学生の経済的負担を可能な限り低減できるよう留学制度を充実させ、早稲田がグローバル大学として、一層世界に認知されることを祈念しています。

2019年5月10日

研究部会報告

早稲田大学心理学会が閉じるに当たり、その一部会である老年学研究部会(部会責任者:谷口幸一・所正文)も閉じることになる。長年に渡って、この部会を支えてきたメンバーが2018年11月10日(土)に集まり、立正大学で研究報告会を行った。当日の報告内容のエッセンスを以下に紹介したい。

働き方のセオリーを探る

所正文(立正大学)

(1981年・文学部卒)

はじめに

25～34歳の非正規労働者割合は、1988年には10.7%であったが、2017年には26.3%まで上昇した。今や15～39歳の若者の16人に1人が無業である(「朝日新聞」2017年8月3日)。無業の若者のうち、4分の3の人たちは就労経験をもつため、「今の若者たちは努力が足りない」と、親世代は口にする。

親世代の雇用は、「見えない社会保障」と「拡大・成長モデル」によって維持されたが、そうした社会システムが崩壊した現代では、「頑張り方が分からない」と子世代は訴える。また、親世代も子世代に対して、頑張り方に関する具体的助言・指導ができる人は非常に少ない。時代変革の狭間にある現代は、親世代と子世代が共に知恵を絞り、「働き方」を模索していく必要がある。

当日は、そうした「働き方のセオリー」を模索した。また、本稿は、所正文著『人生100年時代の生き方・働き方』(学文社)からの引用部分が多いことを付記したい。

1. 「働き方」を方向づける2理論

当日のテーマに結びつく主要な理論は、以下の2理論である。概略を紹介したい。

1-1. 第1理論: 人生航路の羅針盤「キャリアアンカー」

人々が仕事絡みの人生問題に悩むとき、その問題は、彼らの保有する知識・技能や興味の範囲を越え、今までの対処法では解決できないことが多く、以下の3つの問いかけが有効になる。これらは、自らの潜在能力や興味を気づかせ、自発的な学習を促していく。

- ①何が得意か(才能と能力)
- ②何をやりたいのか(動機と欲求)
- ③何をやっている自分が充実しているか(意味と価値)

理論的には、キャリアアンカーの診断技法となる。アンカーとは船の錨(いかり)を意味し、「キャリアアンカー＝人生航路の羅針盤」と言える。

21世紀に入ってからの日本の産業社会では、「若者はなぜ3年で辞めるのか?」が目ざされている(城,2006)。自分が入れそうな企業に明確な意思を持たずに入り、肌に合わないと感じれば、短期間でも抵抗なく離脱する傾向が続く。また、雇う側も、若者に対して、将来展望をもった人材育成教育を放棄し、目先の利益重視に走りがちである。

就職活動を機に自分の人生航路の羅針盤を真剣に考える若者が増えることを期待したい。そして、必ずしもそれが就職活動時や転職時に限ったことではなく、人生全般において求められることである。キャリアアンカーを持っている人は、つらい時もぶれずに耐えて乗り越えられるからである。

1-2. 第2理論: 偶然の積み重ねが経験を形作る「計画された偶発性」

予期しない人との出会いや事態の変化によって、人生が好転したり、その逆になることを、人々は経験している。個人のキャリアは、予期しない出来事の積み重ねで作られるというキャリア理論であり、偶然によって形作られた機会が、「自らの主体性や努力」によって、さらにステップアップの機会へつながるといのがこの理論の中核となる。

日ごろから積極的に行動している人には「計画された偶然の出来事」が起こる確率が高まり、人生航路の進行方向へ向かって、積極的姿勢で臨み、常にアンテナを高く立てていれば、自らに有用な情報や人は、自ずと相手方からやってくるとする。

すなわち、キャリアアンカーが明確であれば、アンテナの高さと感度が自然に増し、日々の生活における何気ないことの中からも、有用な情報としての的確にとらえ、ものにする確率が高まる。逆にキャリアアンカーがあいまいであると、有用な情報が近くに存在しても、見逃してしまうという考え方である。

2. ケーススタディ

: 日本人大リーガー・イチローから学ぶ

プロスポーツ選手の競技に対する真摯な取り組み姿勢から、働き方を学ぶことができる。歴史的な選手の記録を次々に塗り替えてきた日本人大リーガー・イチロー選手の野球への取り組み姿勢には、働き方の理念の存在を思わせる。そこで、イチロー選手に関する長年にわたるマスコミ取材報道を分析し、働き方の理念を模索した。

なお、イチロー選手は、2019年3月21日晩に日本国内で行われた大リーグ公式戦終了後に引退会見を行った。本稿は、引退会見前に脱稿したため、その後にならずに加筆したことを付記したい。

2-1. イチロー選手を突き動かす3つのポイント

(1) 自己分析から見出された信念

「僕のプレイヤーとしての評価は、ディフェンスや走塁めきには測れない。どの部分も人より秀でているわけではなく、すべてはバランスと考える。打線が苦しいときには、守備と走塁で流れをつくるのが野球の基本」(イチローの名言,2015)。

イチローは、こうした強い信念をもって長年野球を続け、その結果、毎年安打を積み重ね、40歳を超えても大リーグで必要とされる選手となった。38歳時にヤンキースへトレードされたが、「38歳ながら、走れて、守備よく、小技ができるイチローはチームにとってまさにうってつけ」(「日本経済新聞」2012年7月24日)であった。単に打者としてだけでなく、守備と走塁の能力を含めて評価されていることがよく分かる。

(2) 信念に基づく具体的行動

20歳代から30歳代にかけて人の身体は変わっていくが、イチローの身体はほとんど変わらなかった。練習量を増やし、練習の質を上げることで維持していった。身体をケアし、体幹を鍛え、体脂肪を増やさない。体重77キロ前後を維持し、同世代男性の標準値が20%前後の体脂肪率は、わずか6%。短距離走のタイムも10年間変わらない。まさに驚異的である。並大抵の努力ではなかったはずだ。

日々のトレーニングでの腹筋、背筋の目標は1日1万回。ただし、年を経るごとに肉体は微妙に変化する。そのため、「若い頃と同じことをしてはダメ、最新のトレーニングをその都度取り入れてきた」とのこと。一方、バットのサイズ、重さなどはデビュー当時と同じで20年以上変わっていない(「産経新聞」2013年8月22日)。変えなくてもよいものは変えない。大リーグでのチーム同僚も「彼が一定のルーティンをこなす姿はずっと変わらないよ」(「日本経済新聞」2012年10月6日)と語っている。

◆夢や目標を達成する方法は、小さなことを積み重ねること。そのためには、考えや行動を一貫させる必要がある(イチローの名言,2015)

(3) 実戦から学ぶ姿勢

イチローは「実戦でないといけないことがある。一瞬の判断は、練習では養われない」、「自分が全く予想しない球が来たときに、どう対応するかが大事、試合では打ちたい球は来ない。好きな球を待っていては終わってしまう」と話す(イチローの名言,2015)。

また、「自分で無意識にやっていることを、もっと意識しなければならない」とも話す。たまたまヒットが出て試合に勝てても、結果オーライの姿勢では次につながらない。「なぜヒットを打てたのかが問題」であり、それを分析する必要があると強調する。

日本の名将と言われる野村克也監督にも「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」という名言がある。プロスポーツ選手たちは、実戦の中で、日々刻々と変化する対戦相手から克服すべき課題を見出し、緻密な検討のうえ、勝つための対策を導き出している。もちろん、分析が正確でも対策を自ら実践できなければ、選手としては限界とされる。そのため、対策実践を可能にする身体能力を維持し続けることが、選手継続の絶対条件となる。

2-2. 「働き方」を方向づける2理論との整合性

自己分析から見出された信念(持ち味のスピードを活かし、打撃・守備・走塁の3つのバランス重視)を不変の真理として、野球をするための身体作りの努力をひたすら続けている。これは、イチロー選手が野球選手である限り、変わることのない行動である。キャリアデザイン論的には、「キャリアアンカー」を定める、すなわち、人生航路の羅針盤を定め、ぶれることなく突き進むということになる。この点において、第1理論との整合性が認められる。途中過程で信念が揺るがず、盤石であったことが、イチロー選手に成功をもたらした最大の要因であったといっても過言ではない。

プロ野球選手としてのイチロー選手の草創期において、彼を支援した野球指導者が日本プロ野球界に存在したことが知られている。彼は、こうした支援者によって自分の信念を貫くことができ、早い段階から才能を開花させることができたと言える。

しかし、一般社会においては、一度築いた信念を変更する人も少なくない。職場等の方針と合わず、また自分の信念にも自信がもてず、変えざるを得ないからだ。もちろん変えた方が良い場合もあるだろう。ただし、変更を勧める助言者が、常に適切であるとは限らないことも知っておく必要がある。

次に、第2理論「計画された偶発性」については、40歳を超えても大リーグ球団で活躍する選手であり続けている事実そのものが、整合性を証明している。すなわち、強い信念に基づく日々の積み重ねを続けていけば、所属球団はどこであれ、40歳を超えても貴重な戦力として大リーグ球団でプレーすることが、高い確率で実現するということである。自己の信念に基づく地味なトレーニングに加えて、日々の実戦での失敗を分析し、対策を導き実践する探究心が、必然的に今日の結果を手繰り寄せたのである。決して偶然によってもたらされたわけではない。それがまさに「計画された偶発性」なのである。

とりわけ、後者の実戦での失敗分析と対策実践は、新しい野球環境への適応のために、極めて重要である。仮に実戦での失敗分析が的確であっても、身体作りのためのトレーニングが不十分であれば、高度な技術を伴う対策実践を自分では行えない。すると、その時点で容赦なく引退を迫られる。多くの選手たちはその道をたどるわけだ。

ところが、イチロー選手に関しては、いずれも自分で行えることに加えて、守備と走塁でも高いレベルを維持し続けた。そのため、40歳を過ぎても、引き続き大リーガーとしてのオファーを獲得し、2019年まで契約を更新し続けることができた。これは、彼がこれまで行ってきた積み重ねからすれば、必然的な結果ではあるが、職業人としての限界年齢が早く訪れるプロ野球選手の場合、驚異的事実と言える。

超高齢社会を迎えている日本では、60歳代も働く必要に迫られている。「職を得ている人は、運の良い人、コネのある人」などと簡単に片づけてはいけない。社会環境と自己特性をよく分析し、自らの信念を確立した上で、イチロー選手のように地味な積み重ねと新しい課題に対する努力を並行して行っていけば、60歳代に職を得ることは、必然的に起こり得る「計画された偶発性」となっていく。この点を強調したいのである。

おわりに

当日の研究会参加者は、野球好きの年配者が多かったため、イチローの生き方・働き方に皆が共鳴した。ただし、2019年シーズンを45歳で迎えるイチローの今後を不安視する意見も出された。具体的には、守備力、走塁力に関しては、依然として大リーグで通用する水準を維持しているが、打力に関しては疑問符が付くというものであった。

加齢現象の一つである動体視力の低下、それに伴う反応の劣化は否めない。事実、2019年シーズン前のオープン戦では打率は1割を切り、往年のイチローではなくなっていた。野球ファン一人としては、守備固め要員、代走要員としての「50歳現役大リーガー・イチロー」を是非とも見たかったが、大リーグはそれを許さなかった。イチロー自身もそれを受け入れ、引退を決断したと言える。

引退表明後の日米のマスコミ各紙は、「史上最も重要な選手の一人、まさに国境と時空を飛びこえたアスリート」と絶賛している（「朝日新聞」2019年3月23日）。

平成が終わり、イチローが引退する。そして、早心学会も閉じる。感慨深いものがある。そうした中で、我々の老年学研究部会は、超高齢社会における「生き方・働き方」のヒントを得ることができた。今後へ繋げていきたい。

引用文献：

- 朝日新聞記事(2017)オピニオン&フォーラム
「揺らぐ働き方」2017年8月3日
朝日新聞社説(2019)イチロー引退
：多くの記録と言葉を残し 2019年3月23日
イチローの名言(2015)
<<http://earth-words.org/archives/956>>
城繁幸(2006)若者はなぜ3年で辞めるのか?
：年功序列が奪う日本の未来 光文社新書
日本経済新聞記事(2012a)ヤンキースが
イチローを獲得したワケ 2012年7月24日
日本経済新聞記事(2012b)ジーターらが語る
イチローの素顔 2012年10月6日
産経新聞記事(2013)師匠が語る偉業の理由
「パワーに迎合せずスピード極めた」 2013年
8月22日
所正文(2017)人生100年時代の生き方・働き方
学文社

老年学研究部会の活動を 振り返って

早稲田大学心理学会理事 谷口幸一
(1972年・教育学部卒)

1. 老年学研究部会の発足

早稲田大学心理学会の研究部会として老年学研究部会が発足したのは、2002(平成14)年であった。当時の会長は、早稲田大学文学学術院の木村裕教授であった。私と所正文氏(現在・立正大学心理学部教授)の二人が老年学研究部会の幹事としてスタートした。当初は、老年学(Gerontology)という言葉が、心理学分野でも目新しく馴染みの薄い言葉であったこともあり、他方、社会は高齢化社会の諸課題が身近な現実問題になりつつあった時期に当たり、本研究会に参加された会員の方も短期間のうちに20名余となり、年に数回の研究会(早稲田大学文学部キャンパスで開催)も活気があり、また研究会の後の茶話会も大いに盛り上がった。当時は、高齢社会(1994-2007の間)の人口問題や年金・医療・介護などの社会保障制度や老後の生きがいや健康問題などの身近な生活課題を中心にした話題提供とそれに対する会員同士の意見交換の場であった。数年経った頃から、部会の年間の統一テーマを決めて、それに関する資料考察や実践活動(老人ホームへの友愛訪問、幼稚園・小中学校と老人施設の合築施設の訪問など)や、サードエイジのライフスタイルに関する調査研究報告書の作成、高齢期の生き方事例集の編集、並びに早稲田大学心理学会老年学研究部会10年誌の制作などを精力的に実施してきた。今、その時々々の成果物を見返してみると、結構な読み応えのある充実した内容であり、本部会の幹事の役割として、当時に書籍出版へともう一歩踏み込んだ努力をしておけば、本部会の活動もさらに公知されたのではないかと反省している。

2. 研究部会の活動

2002年に部会が活動を開始して以来、2019(平成31年)の4月現在までの部会活動の中で、いくつかの転機となった活動の概要についてのべてみる。

2013年度の老年学研究部会の活動(会員8名)は、2013年3月の宿泊研修会[3/20~21]での議論に基づき、大きな転換を見た。主な活動実績として次の3点があげられる。

第1に「早稲田大学心理学会・老年学研究部会10周年記念報告書」の刊行へ向けて、最終的に詰め作業を行った。お陰をもって報告書は4月下旬に発刊することができた。サードエイジのライフスタイル調査研究(執筆:谷口・所)を中核に、研究部会構成メンバー全員による10年間の活動成果を総括する内容となっている。

第2に、早心総会(各年6月に開催)において当部会主催の公開シンポジウムが実施されることになったため、部会幹事の谷口・所の2名で事前準備を行い、当日は「プロダクティブ・エイジング:2040年高齢者4割の社会を考える」をテーマに、谷口がキーノートスピーチを行い、それを受けて所が指定討論を行った。老年学研究部会の10年間を締めくくるのにふさわしいテーマで公開講演ができた。当時の早大心理学会の理事会で、本部会から提案されたテーマで、総会でのセミナーの開催を承認して頂いた当時の会長・石井康智先生(当時、文学部心理学科教授)を始め、理事各位に改めて感謝申し上げる。

第3の活動として、谷口・所は10年間の早心老年学研究部会の活動を基盤に「21世紀日本研究セミナー」を立ち上げ、併せてホームページ(<http://www.21js-gerontology.sakura.ne.jp/>)を開設した。このセミナーでは、早心関係者を超えて、谷口・所の勤務先学生などを包括し、世界でも類を見ない超高齢社会に突入している21世紀日本社会を活性化させるための具体的提言を行い、この時代を生き抜く現代の若者たちに対して人生上の示唆を与えることを目指して開設し、今日に至っている。なお、施設や人的資源において本部会幹事の勤務先大学から大きな便宜供与を受けるため、このセミナーは明確に早心老年学研究部会とは一線を画して行うことになった。勿論、老年学研究部会の会員が主要な重複会員であったので、それ以後も早心学会とは緊密な連携を続けて来た。立正大学を会場に、2012年度から2016年度において計10回のセミナーを開催した。21世紀日本研究セミナーの理念として、「21世紀日本社会」、「ジェロントロジー」、「アカデミック ボランティア」、「若者に夢を」の4つのキーワードを掲げ活動を開始した。開講から現在まで、計10回のセミナーを開催した。各セミナーの概要は、21世紀日本研究セミナーのHP(上掲)に掲載されている。ちなみに第8回、第9回、第10回のセミナーのテーマは、以下のようであった。

第8回セミナー:「就活を通して人生を考える」(2015年5月30日(土)に開催)

小林 源 氏(産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、キャリア教育アドバイザー/現在、早大心理学会副会長)を講師に招き、開催した。



第8回セミナーでの会場風景…就活セミナー参加者

第9回セミナー：「高齢ドライバー調査を受けて」 (2015年11月28日(土)に開催)

高齢ドライバーの抱える免許更新時の心理学的課題についての全国規模の調査結果をもとに、本会幹事の所正文氏(立正大学心理学部教授)の企画で開催された。

第10回記念大会：「日本における健康スポーツ活動と高齢者介護の現状と課題」(ICP2016 の開催期間(2016.7.24～29)の前日7.23に開催)

当日が国際心理学会2016(横浜)の開催前日であり、筆者の共同研究者であったスリランカのProfessor Dhanapala氏をスピーカーとして招聘した。本会幹事の谷口(筆者)の企画でなされた(<http://www.hrpub.org/download/20171130/IJR-H2-19290475.pdf>)。



第10回セミナーでの会場風景…簡単運動指導

3. コシコシの会の設立

老年学研究部会の活動を基礎として、21世紀日本研究セミナーへと発展し、さらに2018年6月からNPO法人子どもとシニアのこころ支援の会(通称：コシコシの会)の設立に至った(<https://koshikoshinokai.wordpress.com> 製作中)。老年学研究部会は、開設以来18年を経過しているが、その間に3年間の休会期間を置いて、2017年度から本部会の活動を再開した。これらの3つの研究会の開設理念は、人の老いが、時代と国・地域と個々人の生涯発達のプロセスとともに変化していく中で、どのような心理社会的な変化を来すかを、とくに人生課題(Life tasks)に焦点化して考察していくという点で共通している。その理念のもとに、今後とも、細やかながら、地域に拠点を置いた地道な活動を続けて行きたいと考えている。

最後に

私のささやかな研究者としての活動を振り返るとき、老いの心理を研究テーマに選んだ契機は、1970年当時の教育学部教育心理学専修に在籍していた時の、三島二郎先生の「発達心理学概論」の講義にて「老年期」(Senescence.)という著作(S.Hall,1922)と「老人の心理」という分野の存在を始めた聞いたことであつた。その時に”これは面白そうだ!”という一瞬の閃きと、この言葉を記憶にとどめて、卒業論文のテーマとしたことが、その後の私の研究の核となり、今日までのキャリア継続につながったことは、今振り返るとき、時宜に適った研究テーマであつたと密かに自負している。クルムボルツ(Krumboltz,1991)のキャリア理論によれば、予期しない人との出会いや事態の変化によって自らの人生が好転したり、あるいはその逆になったりするという。彼によれば、キャリアの8割は予期しない出来事や偶然の出会いによって決定されるという。そうした偶然によって形づくられた機会が<自らの主体性や努力>によって、さらにステップアップの機会へとつながっていくという(所正文,2017)。当時の心理学分野においては、老いの心理学の認知度は低かった時代であり、まさにオンリーワンの研究のスタートであつた。1970年代の日本心理学会や応用心理学会などで、老人を対象とした運動機能測定の結果や生きがい尺度を用いた調査結果をもとに学会報告を続けていた。老いをテーマとした発表演題は当時の発表プログラム集では、概ね「その他」に括られていて、発表日時も学会開催期間の最終日の最終頁に位置づけられていた。当時は、その様な状況に一種の寂しさと諦めとともに近い将来の世の中における関心の広がりを予見して、一面では期待に胸を膨らませていたことを思い出す。少子高齢化によって生じる諸課題は、今日では国を超えた世界規模の深刻な広がりを見せている。老いの心理学も、関連分野間の学際的研究がなされなければ解決できない課題が多い。若い世代の多くの心理学者が、老いの心理学への関心をさらに広げ、その分野の研究に参画して行かれることを願っている。

発行元：早稲田大学心理学会
〒162-8644 新宿区戸山1-24-1
早稲田大学文学部心理学教室内
電話 03-5286-3743 FAX 5286-3759
担当：石井康智
メール：waseda_shinri@yahoo.co.jp
担当：朝岡美好

書類発送元：
一般社団法人学会支援機構
〒112-0012 文京区大塚5-3-13
小石川アーバン4F
電話 03-5981-6011 FAX 5981-6012

早稲田大学心理学会ホームページ：
<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>