

## 2013年夏のこころの未来研究センター滞在

キンバリー・ボーウェン(ユタ大学心理学部大学院)  
Kimberly BOWEN

私はユタ州ソルトレークシティにあるユタ大学心理学部で大学院の4年目を迎えています。私は社会・健康心理学のコースでパート・ウチノ教授の指導の下に研究活動を行っています。2013年の夏の3カ月間、京都大学こころの未来研究センター内田由紀子准教授のもとで博士論文研究を実施する機会に恵まれました。これは日本学術振興会のサマープログラムとアメリカのNational Science Foundationが行っている国際交流事業の一環です。

アメリカの院生に、「卒業後の成功を得るためには何が不可欠だと思うか？」という質問をすれば、みな以下のことを挙げるでしょう——生産的な論文公刊、共同研究ネットワークの構築、ロジックの通った研究の実施、院生時代の指導者からの独立。しかしここには重要なものが含まれていません。それは「国際研究交流の実施」です。これはあまり一般的ではなく、必要不可欠ではない、と見なされてしまっているのですが、こころの未来研究センターの一員となったこの夏の経験から、こうした交流は必要不可欠のものと感じています。

## ソーシャル・サポートの比較文化研究

人間は社会的動物であり、さまざまな他者から得られるソーシャル・サポートは重要なものです。私は人との親しい関係性とそこから得られるサポートがストレスを低減し、心



身の健康を増進するプロセスについて検討しています。特に心臓血管反応や、血圧、免疫系炎症反応、そして長期的な健康(致死率等)への影響過程に関心をもっています。

社会心理学においては、ソーシャル・サポートには異なる機能(タイプ)があるとされており、各々が健康にもたらす働きが検証されています。よく使われる分類では、情緒的サポート(自尊意識や、自己価値を高める働き)、情動的サポート(アドバイスやストレスへの対処方略の提供)、道具的サポート(金銭的あるいは物理的な支援)、そして所属サポート(余暇の活動などをもに作るなど、仲間意識の提供)があります。

ソーシャル・サポートの健康への影響についての研究の多くは欧米で実施されてきました。アメリカでは、情緒的サポートを受け取ることは血

圧を下げるなど身体健康を増進し、自尊心と自立性を高め、ストレスを下げるという心理的メリットがあるという結果が見いだされています。しかしながら、健康への影響の程度は、社会的状況要因によって影響されているということもわかっています。文化的要因はその一つです。ソーシャル・サポートが自己や関係性のあり方など、文化的価値観の根幹に関わってくる場合には、文化はその機能に大きく影響します。たとえば主体性と自尊心が重要な北米文化において、他者からのサポートの受け取りが自らの「弱さ」を顕在化させてしまう時などは(頼んでもいないのに与えられるサポートなど)、サポートはうまく機能しません。

このようなサポートの機能の文化的影響を検証するため、日米比較研究を実施しました。日本においては、所属サポートはアメリカよりも社会

関係の協調性を示唆してくれる重要な機能をもつと考えています。また、サポートを受け取るだけでなく、提供することがもたらす健康への効果も検証しようとしています。研究では参加者(日米それぞれ40名程度ずつ)に2週間にわたり、毎日のサポートの授受、身体症状、自尊心、社会関係、幸福感などを回答してもらいました。現在、データの分析を行っているところです。

## 日常生活

梅雨、そして蒸し暑い夏の滞在ということで、私の家族には「なぜ紅葉や桜の時期にいかないの？」と聞かれました。しかし私は夏に京都を味わうことができたことを幸せに思っています。歴史的遺産と、躍動的な夏の息吹。鴨川縁を自転車で走りながら、木々のセミの鳴き声を耳にし、疎水の蛍を眺める。京都は自転車で味わうべき街だと感じました。

幸いにしてお祭りや花火大会が映えるのは暑さが和らぐ夜です。人生初の花火大会の会場に到着した時には大雨に降られました。しかし開始20分前に、雨は完全にやみました。まるで、花火を邪魔しないようにしているかのごとく。人生において一番豪華で美しいと感じた花火です。

京都は近代性と歴史性がうまく調和しています。二条城や堀川通りの京の七夕のイルミネーションはマジカルなものです。祇園祭の宵山で屋台の食事や涼をもたらすかき氷を楽しみ、暑い夏の夜の浴衣の涼しさも知りました。

センターから国際学生の家を紹介していただいたことにも心から感謝しています。そこで私は多くの日本人あるいは留学生の友人たちに出会いました。京都の行事などの情報を交換できたことは本当によかったです。京都生まれの住人が狸谷不動尊での火渡り祭に誘ってくれましたが、

こうしたお祭りはなかなか簡単に知ることはできないものです。燃えた護摩木を用意する僧侶たちの姿は印象深いものでした。

私は毎日部屋の窓から大文字を眺めていました。五山の送り火に「大」の文字が浮かび上がる。それは「さようなら」にふさわしいものでした。お盆がおわり魂が離れていく。山の火が、魂の道標となる。私も京都にさようならを告げる時であることを感じ、寂しさが訪れました。

## おわりに

学術振興会サマープログラムのオリエンテーションで聞いた「年が経つにつれ、奨学生たちはこの夏の機会は自分の人生を変えるものだったと感じるようになる」という言葉を思い出します。とても良い言葉だと思いませんか？しかし大学院で合理的・批判的思考を学んでいた私は、正直に言って「何を言ってるんだ？」と感じました。3カ月で人生が変わりますか、海外での研究が自分のホームグラウンドで行う研究とそれほど違いますか、と。しかし滞在の終わりには、私はこの壮大な話にすっかり同意したのです。

内田由紀子准教授には私を研究室に迎え入れてくれて、指導をいただいたことに御礼を申し上げたいと思います。また、内田先生の共同研究者である竹村幸祐先生、鈴木智子先生、アルバータ大学の増田貴彦先生、ブリティッシュコロンビア大学のスティーン・ハイネ先生に、ご指導とサポートをいただいたことに感謝します。自分の

フィールド以外の先生から指導をいただける機会は学際的思考を高め、新たな研究のアイデアをもたらしてくれました。また、福島慎太郎さん、市村賢士郎さんのアシストがなければ実験を実施することはできませんでした。ゼミ生の荻原祐二さん、富永仁志さん、イゴア・アルメイダさんにもたくさんのサポートをいただきました。

そして中治美紀さん、富永敦子さんをはじめとするセンターのスタッフの皆様。初めての国に行くのは誰しも不安がありますが、皆様のサポートのおかげでスムーズに京都での生活をはじめることができました。滞在を可能にしてくださったJSPS, National Science Foundation, Pacific Summer Instituteにも感謝します。プログラムがこれからも続いていき、多くの院生たちに機会が提供されることを願います。そして指導教官であるユタ大学のパート・ウチノ教授には、このように人生を変えるような経験をすることを許可してくださったことに感謝します。

ユタに戻ってから、毎日日本語を勉強し、いつか日本に戻れることを目標にしています。皆さん、温かいおもてなしとお世話をありがとうございました。皆さんが私の人生を違ったものにしてくれました。このことを一生忘れないでしょう。

(翻訳: 内田由紀子)

