

2024 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	大学生のアイデンティティ発達過程に作用するものは何か ーメンタライジング能力および対人依存との関連からー
キーワード	①大学生、②アイデンティティ発達、③メンタライジング

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏 名	オカムラ カオリ 岡村 香織
配付時の所属先・職位等 (令和6年4月1日現在)	大阪経済大学 人間科学部 講師
現在の所属先・職位等	大阪経済大学 人間科学部 准教授
プロフィール	臨床心理学を専門とし、大学および大学院において心のケアや支援に関する教育と研究に取り組んでいる。これまでは医療現場で統合失調症や認知症の方々を対象とした調査・研究を行ってきた。近年は、人と人との関係性に注目しながら、メンタルヘルスや心理的支援のあり方について研究を行っている。臨床の現場で得た経験を基盤とし、人の心の動きや支援のかたちをより深く理解することを目指し、日々研究と実践を重ねている。

1. 研究の概要

青年期は「自分とは何者か」を考え、将来の方向性を定めるうえで重要な時期である。この時期に自分の考えや価値観が定まらず、迷い続ける状態にあると、社会にうまく適応できず、場合によっては深刻なこころの問題につながることもある。

本研究では、青年期におけるアイデンティティのあり方をいくつかのタイプに分け、特にアイデンティティがはっきりせず迷いや不安を抱えている若者の心理的な特徴を明らかにすることを目的とした。アイデンティティの確立には他者との関わりが重要であり、人との関係の中で少しずつ育まれていくものであるという視点から、本研究では「自分や他者の心を想像し理解する力」であるメンタライジング能力に注目した。メンタライジング能力とは、自分や他者の気持ち、考え、意図などを想像し、それを理解する力である。この力が十分に育っていないと、他者との関係もうまく築けず、自分自身についての理解も難しくなると考えられる。養育者との愛着関係を土台として発達するこの能力の発達に困難を抱える者は、対人関係の中で他者と距離を置こうとする「愛着回避」と呼ばれる行動を取りやすいとされている。つまり、心の中のつらさや不安を誰かに打ち明けたり、助けを求めたりすることが難しくなる傾向がある。

このように、アイデンティティの確立に課題を抱える者は、メンタライジング能力が十分に発達していない可能性があり、他者と関係を築くうえで何らかの困難を抱えていると考えられる。このため、青年期において心理社会的な危機に直面しても、自ら助けを求めることができず、その結果、適切な支援を受ける機会を逃してしまい、状態がさらに悪化する可能性がある。本研究では、このような悪循環がどのように起こるのかを明らかにし、心の不調が長引かないようにするための手がかりを見つけることを目指して行った。

2. 研究の動機、目的

青年期は、自分がどのように生きていくのかを考え、その方向性を定めるうえで重要な時期である。しかし、実際の臨床場面では、「自分らしさ」や生き方が定まらず、苦しみが慢性化している患者も少なくない。

アイデンティティの問題は、メンタルヘルスにおいて重要なテーマの一つである。青年が「自分らしさ」を見つける過程で直面する危機を、どのように乗り越えていくのか。その背景にどのような要因が関わっているのかを明らかにすることは、より効果的な支援を行うための手がかりになると考えた。

3. 研究の結果

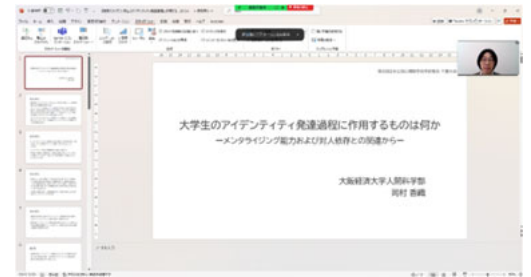
将来の生き方や自分らしさを模索している途中の若者（探索モラトリアム）は、自分の心の動きを理解する力が比較的高く、気分の落ち込みは少ない傾向がみられた。また、他者とのつながりを求める気持ちや、感情的な支えを必要とする傾向も認められた。

なお、本研究は2024年第4回日本公認心理師学会学術大会千葉大会にて口頭発表（オンライン）した。

4. 研究者としてのこれからの展望

これまで私は臨床心理士としての経験をもとに、「支援とは何か」という問いについて、実践研究を通して探究してきました。従来の支援関係は、支援する側とされる側という非対称な構造に立脚することが多くありましたが、対等なつながりや相互性を重視する支援のあり方にこそ、意味があると考えます。一方的に助けるのではなく、共に考え、歩む関係の中で、人は自らの力を取り戻していきます。そうした実践の積み重ねをもとに、支援の関係性や場のあり方について考察を深めていくことが、今後の私の研究の柱になると思っています。

強者が弱者を助けるという構図ではなく、誰もが誰かの支えになりうる関係。その可能性を、実践に根ざした研究を通じて明らかにしていきたいと考えています。



5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

このたびはご寄付により研究奨励金を賜り、心より御礼申し上げます。本奨励金のおかげで、青年期のアイデンティティとメンタルヘルスに関する研究を、さらに一步深めることができました。とくに、調査対象の拡大やデータ分析環境の充実といった面で大きな支援となり、研究の質の向上につながりました。

また、研究成果の一部を学会発表する機会も得られ、専門家からのフィードバックを通じて自身の視野を広げることができました。この経験は、今後の研究活動や臨床実践においても大きな糧となると実感しております。

ご支援により得られた学びと成果を、社会や次世代への還元につなげていけるよう、今後も努力を重ねてまいります。改めて、温かいご支援に心より感謝申し上げます。