The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	留学体験記
Author(s)	中原, 純
Citation	生老病死の行動科学. 2015, 19, p. 3-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/57144
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

生老病死の行動科学 2015 年　第 19 巻　pp.3 - 6

寄稿
contributed article

留学体験記

Story of my experience abroad

（日本学術振興会・東京女子大学）　中原　純
（Japan Society for the Promotion of Science (JSPS) Fellow /Tokyo Woman's Christian University）
Jun Nakahara

1．MIDUS との出会い

2013 年 4 月，9 年間お世話になった臨床死生学・老年行動学研究室を離れ，私は日本学術振興会特別研究員として東京女子大学現代教養学部に在籍することになりました。東京女子大学では，唐澤真弓教授のご指導の下，MIDUS（Midlife in the United States）の日本版プロジェクト「MIDJA（Midlife in Japan）」に参加させていただき，30 代から 80 代の幅広い年齢層の対象者から得られたデータを分析し，論文を書くという日々を過ごしています。MIDUS とは，1995 年にマッカーサー基金の支援によってスタートした，成人以降の人の生涯発達を心理学，社会学，医学，人類学といった様々な視点から捉える大規模な調査プロジェクト（URL: http://midus.wisc.edu/）です。このプロジェクトは，心理的 well-being（幸福論に基づく well-being; Ryff, 1989）を体系化したウィスコンシン大学のリフ教授（Carol D. Ryff）を中心としたもので，アメリカにおけるパネル調査に加えて MIDJA などのいくつかの派生プロジェクトを擁し，多くの優れた研究を生み出しています。

さて，私自身は Journal of Gerontology に掲載されたグリーンフィールドとマークス（Greenfield & Marks, 2004）の研究論文を読んで以来，10 年以上 MIDUS の研究から様々な知識を得ていましたが，より直接的に関わるようになったのは 2010 年のことでした。この時，MIDUS のプロジェクトで使用されていた感情的 well-being（ポジティブ感情とネガティブ感情）の尺度の日本版（中原，2011）を作成することの許可をもらうために，パーデュー大学（当時）のムロセック教授（Daniel K. Mroczek）とコンタクトをとったことから，リフ先生や唐澤先生とのやり取りがスタートしました。これをきっかけに昨年度より，MIDJA の研究チームの一員となって共に研究をすることになったわけです。

2．初めての留学とマディソンでの生活

日本学術振興会特別研究員に採用された際に，唐澤先生からリフ先生の下で MIDUS のプロジェクトを学ぶことを強く勧めていただき，また私自身も一度は英語を母国語とする国で実力をつけたいという思いを持っていたため，2013 年 12 月から 2014 年 7 月まで，ウィスコンシン大学マディソン校（University of Wisconsin-Madison）の加齢発達研究所（Institute on Aging）に留学することになりました。マディソンはシカゴから北西に飛行機でおよそ 30 分の場所にある小さな町ですが，自然も多く，治安も大変良い場所で，はじめて留学する場所としてはとても過ごしやすい環境でした。ウィスコンシン大学を中心とする街で，私が通った筑波大学とどことなく雰囲気が似ていました。ただ，冬の気温は非常に低く，平均でも−10℃，寒い日は−30℃になりますので外出は命がけです。住居は，同じウィスコンシン大学に所属し，MIDJA の先輩でもある宮本百合准教授がしばらく日本に帰国されるということで，その期間に部屋をおかりすることができました。アメリカでは，大学の寮などの特別な場合を除けば，家の契約は基本的に 1 年以上で，たとえ早くに部屋を退去したとしても，1 年までは家賃を払い続けなければならないらしく，今回部屋の問題に頭を悩ませずに済んだ私は大変ラッキーでした。宮本先生に感謝です。

こうして留学することが決まったのですが，なにせ，これまで留学経験がない私が，33 歳にして初めて日本

を離れて生活するわけです。当然，英語でのコミュニケーションも思うようにいかず，大学での会話どころか，日常生活の会話すら聞き取ることができないこともしばしばでした。例えば，スーパーのレジ店員に聞かれる"Paper or Plastic?"という質問も，"Paper"はわかるのですが，その次の単語が何と言っているのか全く分からず閉口しました。単語が聞き取れないため全体として何を質問されているのかもわからず，他のお客さんがビニール袋を持っているのを横目に，私はいつも紙袋で食品を持って帰っていました（たぶん，唯一わかった"Paper"をオウム返しのようにその場では言っていたんだと思います）。そんなある日，「今日こそは絶対に"Paper"の後が聞き取れるまで，レジで粘ってやる」という気合でレジに入りました。やはり1度では聞き取れないのですが，悔しいので聞き返すとレジの定員さんは丁寧に紙袋とビニール袋を指しながら"Would you like paper bags or plastic bags?"と言ってくれました。苦節1ヶ月，初めて意味が分かったわけですが，一度わかると本当に単純なこの文章が理解できなかったことはやはりショックでした。一応分析すると，私の頭の中には「ビニール=Plastic」という連合がなかったことと（日本人にとって"Plastic"は，プラスチックですよね？），アメリカ人は状況によって単語で十分に言っていることが伝わる部分が，日本人の私には文章全体を言ってもらわないと伝わらなかったということなのだと思います。

このように，英語ができない私は，とにかく英会話の機会がほしいと思い，友人に誘われて地元の教会で開催される「留学生のための英会話の会」に参加し，地域の方と会話をしたりもしました。英会話の習熟を目的に参加したのですが，ネイティブのボランティアはほとんどが退職した高齢者で，私にとっては毎週アメリカのシニアボランティアにインタビューする機会を得たような感覚で，とても有意義に過ごすことができました。プロダクティブ・エイジングを勉強していた私が，アメリカの地で高齢者に英語を教わる，つまり彼らの「プロダクト」になるなどということは想像もしていませんでしたが，何とも不思議な巡り合わせを感じました。ちなみに，友人はもっと若い人とのネットワークを期待していたようで，しきりに私に謝っていましたが，私はとても感謝しています。

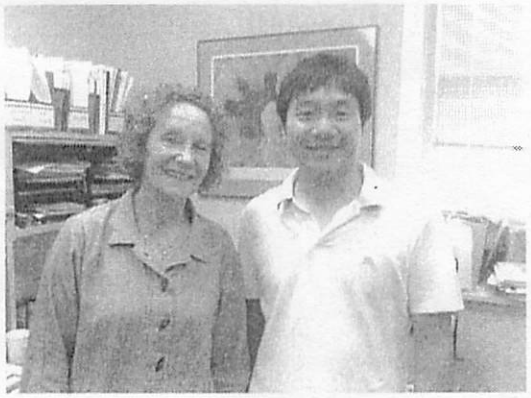
3．MIDUSでの勉強

さて，大学での私の課題は，週に1度の「MIDUSのミーティング」，「MIDJAのスカイプによるミーティング」，「リフ先生との1対1の話し合い」の3種類でした。MIDUSのミーティングでは，基本的にはウィスコンシン大学でMIDUSに関わる人が毎週持ち回りで発表を行い，それに関する議論を行いました。私にとっては，3つの中で，これが最も難易度が高かったです。というのも，参加者がほぼ全員ネイティブでしたので，とにかく会話のペースが速いのです。内容も全く予備知識のない専門領域の研究が多いので，留学したての頃だけでなく，終盤になっても議論の内容を完全には聞き取ることができず大変でした。しかし，本場の英語のペースや議論の展開を肌で感じ学ぶという点では，十分に意味のあったものと思っています。

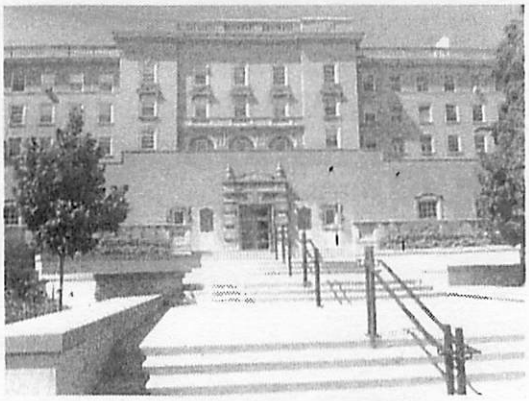
次に，MIDJAのスカイプミーティングですが，こちらは唐澤先生を始め日本の研究者も数名参加していますので，ネイティブだけの議論よりは私にとっても参加しやすいものでした。ここでは，主に日米比較の研究を推進することが課題で，well-being，健康行動，怒り感情，コレステロール，コルチゾール，ソーシャルサポートなどをキーワードに，質問紙調査からの指標だけでなくバイオマーカーも使いながら文化差について議論しています。このミーティングには文化心理学で著名なスタンフォード大学のマーカス教授（Hasel R. Markus）やミシガン大学の北山忍教授も参加され，毎週，新鮮な議論が展開されています。その中で私は，成人期以降の発達と文化差をテーマとした2つの研究に，主に取り組みました。1つは，ハヴィガーストの発達課題の重要性を日米で比較し，成人期以降の発達課題を適切な時期に達成することはアメリカ人よりも日本人のwell-beingにとって重要であるということを示しました。おそらく，社会規範の強い日本（Gelfand, Raver, Nishii, Leslie, Lun, Lim,… Yamaguchi, 2011）では，年齢規範もより強く，「○○歳までには××をしておかなければならない」という潜在的な意識が強いのではないかと考察しています（Nakahara, Karasawa, Kawakami, & Ryff, 2014a）。余談ではありますが，ハヴィガーストもウィスコンシン大学に所属していたことがあるということで，少し親しみも感じ

ながら研究を進めていました。2 つ目は，社会情動的選択性理論（Carstensen, 2006）に関するものです。こちらは，「年齢と感情状態の関連を人間関係の質が媒介する」という作業仮説を日米で比較しました。まだまだ分析の途中段階ではありますが，アメリカでは社会情動的選択性理論の仮定が適用できるのですが，日本ではそれほど単純には適用できないのではないかと考えています（Nakahara, Karasawa, & Ryff, 2014b）。

最後に，リフ先生との話し合いの時間ですが，これは本当に贅沢な時間を与えていただいたと思っています。先生ご自身が大変忙しいにも関わらず，私のために週に 1 度 2 時間も時間をとっていただきました。私自身も，このような機会と時間を無駄にするわけにはいきませんので，毎週，2 時間議論することができるくらいの研究の進展を持っていくことを目標に一生懸命勉強しました。そして，心理的 well-being の概念に関する話から，学術論文の書き方といった基礎的なところまで，様々なことを改めて学び直すことができました。この贅沢な経験を無駄にしないよう，また，先生にお返しをするためにも MIDJA や MIDUS の研究をさらに進めていきたいと思っています。



リフ先生と私



Institute on Aging の建物

4．ICPSR Summer Seminar への参加

2014 年 7 月中旬から 8 月末までは，マディソンを離れ，ミシガン州のアナーバーに滞在し，ICPSR の主催する統計セミナー，"ICPSR Summer Seminar"に参加しました。ICPSR（URL: https://www.icpsr.umich.edu/icpsrweb/landing.jsp）とは，様々な社会科学の調査データを収集，保存しているデータアーカイブ（MIDUS のデータも保存されています）で，ここの主催する統計セミナーが毎夏開催されています。セミナーでは，統計学の基礎に関する講義から最新の分析方法を学ぶワークショップ，さらには統計学の専門家が新しい分析を開発していくようなワークショップまで，多種多様な授業が開講されています。この中で，私は統計ソフトの Stata や R の使い方を学ぶ"Computing"，統計に必要な数学的基礎を学ぶ"Matrix Algebra"，回帰分析の持つ前提について学ぶ"Regression Analysis II"，そして様々なマルチレベルのモデルを学ぶ"Applied Multilevel Model"の 4 つの授業を履修しました。

詳しい授業の内容は，紙幅の都合上割愛しますが，各授業が平日は毎日 2 時間行われ，それが 4 週間続くというスケジュールで，とてつもなくハードな日々でした。ただ，統計に関してはある程度の予備知識もあったので，講師の先生の話し方に慣れさえすれば，英語が聞き取れなくて苦労することは比較的少なかったように思います。統計を学ぶために参加するのはもちろんですが，大学生や大学院生が留学してはじめて英語の授業を受けるのであれば，このセミナーで統計学を学ぶのはファーストステップとしてとてもよいのではないかと思いました。実際，中国や韓国からは多くの大学生が参加していました。それに比べると，日本人の参加者はアメリカの大学に所属する大学院生か，日本の大学に所属するポスドク以上の人で，少し寂しい気持ちになりました。

5．おわりに

最後に，MIDJA や MIDUS で二次分析を行いながら，アメリカの研究者と議論をする中で，最も強く心に残ったことを記したいと思います。それは，心理学の世界で生き残るためには，「頭の良さ」が必要だということです。頭の良さは才能で決まる部分もある程度

はあると思いますが，とにかく勉強して知識をつけること，そしてディスカッションで勝てるようになることが重要です。心理学はどこかに絶対的な正解がある学問ではなく，あらゆるディスカッションで勝ち残った人の意見が正解なのです。MIDUS のデータを使って二次分析する場合も，たくさんの知識を持っている人は，様々な指標の様々な相関関係を理論的に解釈することができるわけですから，分析の結果がどうであったとしてもそれを正解として世の中に提示していくことができます。一方で，背景となる知識がなければ，どれだけ分析を繰り返しても論文は書けません。心理学が，正解を「見つける」のではなく「作る」学問であるということは昔から言われていますが，二次分析の経験を通して，ますますこのことを強く意識しました。これから心理学の分野で研究者を目指す学生のみなさんには，自らの努力で「頭を良くする」という覚悟を持って，勉強を進めてもらいたいと思います。

わずか８ヶ月間のアメリカ生活でしたが，私は，ここに記したこと以外にも多くの貴重な文化的な体験をすることができました。一方で，英語ができないアジア人の私のことをからかって仲間内で笑いを誘うなど，差別的な態度をとる人も中にはいましたので，不快な思いをすることもありました。全てが美しい思い出というわけにはいきませんが，そうでないものも含めてアメリカの文化を体感出来たことは，これからアメリカの研究に接する際に，必ず活きてくるだろうと感じています。まだ留学の経験がない人は，ぜひ留学する機会を見つけて，海外での生活を体験してみてほしいと思います。

引用文献

Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, **312**, 1913-1915. doi: 10.1126/science.1127488

Gelfand, M. J., Raver, J. L., Nishii, L., Leslie, L. M., Lun, J., Lim, B. C.,…Yamaguchi, S. (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study. *Science,* **332**, 1100-1104. doi: 10.1126/science.1197754

Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, **59B**, S258-S264.

中原純 (2011). 感情的well-being尺度の因子構造の検討および短縮版の作成 老年社会科学, **32**(4), 434-441.

Nakahara, J., Karasawa, M., Kawakami, N., & Ryff, C. D. (2014a). Will relationship with spouse or child influence self-esteem in the US and Japan? The 15th SPSP (Society for Personality and Social Psychology) annual meeting. Austin, Texas.

Nakahara, J., Karasawa, M., & Ryff, C. D. (2014b). Do social relationships mediate relationships between age and positive emotion?: A test of socio-emotional selectivity theory in Japan and the U.S. GSA's (Gerontological Society of America) 67th Annual Scientific Meeting, Washington, DC.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1069-1081.