

南極心理研究からみた人間のこころ

大阪府立大学 川部 哲也

南極大陸は日本から約14,000km離れており、距離的にはISS（国際宇宙ステーション。上空400kmにある）よりも離れた「宇宙よりも遠い場所」である。日本は1956年に第1次南極地域観測隊を派遣して以来、約60年の南極観測の実績を持つ。筆者らは、国立極地研究所の依頼により、京都大学桑原知子教授をリーダーとした南極心理研究チームを組み、約10年間、南極越冬隊員に心理調査を実施してきた（桑原ら、2009）。本講演では、その調査によって得られた知見を、以下の点について詳しく紹介し、検討を行った。

（1）越冬生活で最も心理的危機が高まる時期はいつなのか？

海外の南極研究によると、過酷な環境であるほど心理的には良い影響があるという説がある（Palinkas et al, 2008）一方で、「第三四半期現象」という説もある（Bechtel et al, 1991）。これはミッション期間全体のうち、第三四半期、すなわち半分以上を過ぎた辺りの時期に心理的危機が最も高くなるという説である。私たちの質問紙調査により、10隊のうち7隊において第三四半期に否定的感情が上昇する傾向が見られた（Kawabe et al, 2014）。これは第三四半期現象を概ね支持する結果といえるが、留保が必要である。越冬中の感情変化は個人差が大きいこと、隊に生じた（多くは偶発的な）出来事によっても感情は変化を受けることなどがあり、それらの要因についても詳細な検討をあわせて行うことが必要であると考えられた。

（2）隔離閉鎖環境では、どのようなストレスを感じるのか？

調査実施前には、日照時間の変化や低い気温など、過酷な自然環境によるストレスが最も大きいのではと私たちは予想していた。しかし、心理調査および帰国後インタビューを通して、隔離閉鎖環境ゆえの多様なストレスがあることが明らかとなった。講演ではその一端を紹介した。

（3）越冬隊員が「もう一度南極に行きたい」と言うのはなぜか？

隊員は過酷な自然環境の前で、人間の小ささと、死と隣り合わせの自分を感じる。そして、課せられた任務は重責であり、心理的負担は大きい。その反面、自分がいないと越冬生活が成立しない状況でもある。そこから使命感が生まれ、隊員一人ひとりには「唯一無二の自分」が生きているという感覚が生じうる。このように、南極には現代社会に失われたものが今なお残っていると考えられるため、もう一度行きたい気持ちへとつながっているのではないだろうか。

以上の3つの論点を通して、南極心理研究からみた人間のこころの様相について、現時点での到達点を示した。

【文献】

- Bechtel, R.B., Berning, A. (1991) The third-quarter phenomenon: Do people experience discomfort after stress has passed? In: Harrison AA, Clearwater YA, Mckey CP, eds. From Antarctica to outer space: life in isolation and confinement. New York: Springer-Verlag, 261-265.
- Kawabe, T., Naruiwa, N., Shigeta, T., Sasaki, R., Kato, N., Sasaki, A., Kuwabara, T., Ohno, G., Watanabe, K. (2014) Changes over time of mood and mental health during five Japanese Antarctic Research Expeditions. XXXIII SCAR Meetings and Open Science Conference, Oral presentation, August 2014, Auckland, New Zealand
- 桑原知子・鳴岩伸生・川部哲也・佐々木玲仁・加藤奈奈子（2009）南極に生きるこころ。子安増生編『心が生きる教育に向かって』ナカニシヤ出版, 124-145.
- Palinkas, L.A., Suedfeld, P. (2008) Psychological effects of polar expeditions. Lancet, 371, 153-163.

【キーワード：南極、心理調査、隔離閉鎖環境、ストレス、人間関係】