# 心理臨床における「普通」についての文献展望

坂間　博康

## Ⅰ　問題と目的

「普通」（「ふつう」）とは，臨床現場において「普通になりたい」「普通がわからない」などクライエント・患者から語られることが多い言葉である（例えば，北山, 2005, p.529）。しかしこれまで精神医学や臨床心理学において，「普通」でないことに関心が向けられ，「普通」についてはあまり考えられてこなかった（北山・鎌田, 2006, p.383）。

「普通」の辞書的な意味としては，例えば『広辞苑 第七版』には，「①ひろく一般的であること。多くに当てはまること」「②どこにでも見受けられ，他と特に変わらないこと」（新村編, 2018, p.2567）と載っている。他の辞書などを参照しても，辞書的な意味での「普通」とは概ね，一般的で，ありふれており，平均的で，問題がない，といった意味であると言える。

その一方で，「普通」が人を縛る言葉として作用する場合や，「普通」を意識することで不適応につながる場合もある。例えば，綾屋（2010）は，「アスペルガー症候群」（自閉スペクトラム症 /ASD）としての自分を振り返る中で，「一生懸命お手本どおりに振る舞おうとしている自分」を「フツーのフリ」等と表現し，同化的に過剰適応することで，体を壊した経験を語っている（pp.78-81）。また，横道（2021）は，自身の発達障害・ASD の体験を基に「私も『普通の人』に擬態しすぎて鬱状態（適応障害）になってしまった。そこで私は擬態のことを＜定型発達ぶりっ子＞とも呼んでいる」と述べている（p.119）。このように発達障害・ASD 当事者の「普通」は，いわゆる「マジョリティ」や「定型発達」のことを指す場合があり，その「普通」に合わせる，もしくは合わせざるを得ないことで，不適応状態になりうると言えるだろう。「普通」の類義語として，辞書的な意味として述べた「一般的な」「ありふれた」「平均的」などが挙げられるが，そうした言葉と比べ，「普通」は人によって多様な意味が想起されやすく，それゆえ多くのクライエントや患者によって用いられやすい言葉となっていることが考えられる。

さらに，近年「普通」（「ふつう」）に関する書籍が多く出版されている。例えば，『フツウと違う少数派のキミへ ニューロダイバーシティのすすめ』（鈴木, 2023）のように「発達凹凸」をテーマにしたものや，『「ふつう」って何？ 性はいろいろ』（田代監, 2022）のようにジェンダー・セクシュアリティをテーマにした書籍などが挙げられる。以上のように，「多様性」や「ダイバーシティ」といった概念と共に，近年「普通」という言葉が注目されており，臨床実践においても，より重要な概念になっていると言えよう。

こうした「普通」について研究や論考は散見されるが，心理臨床における「普通」について

体系的に論じられた研究は見当たらない。妙木（2006）は日本語臨床の立場から，クライエントが心の中を整理するために使う言葉は日常語であること（p.463）や，「対話，面接技術の向上という技術的な発達のためには母国語を省みる作業が必要である」（p.461）ことを指摘しており，日常語としての「普通」について検討することは臨床上の意義があると考えられる。

そこで本研究では，心理学や臨床心理学における「普通」についての文献レビューを通して，「普通」の意味や用いられ方について検討する。そして，「不適応」と結びつきやすい「普通」について考察した上で，今後の研究課題を示すことを目的とする。なお，本研究において「普通」と「ふつう」は区別せずに用い，文献の引用部分を除いて，原則「普通」と表記する。

## Ⅱ 方法

文献データベースとして，国立情報学研究所による CiNii を利用した。「普通 ＆ 心理」「普通 ＆ 臨床」「ふつう ＆ 心理」「ふつう ＆ 臨床」の 4 通りで検索し，かつデータ種別は論文のみとした。検索結果を概観したところ，延べ 1000 件以上の論文があった。そのため，研究目的に合わせ，次の条件を設定した。①「普通」という日常語を扱うため言語は日本語に限る，②人間を対象とした心理学の論文のみ扱う（例えば，動物を対象にしている心理学の論文や作業療法学・工学系の論文等は除外する），③「普通」が論文内で定義されていないもしくは主題となっていない論文は除外する，④会議録や学会誌の抄録は除く。

検索は，2023 年 7 月 30 日に実施した。検索期間は設定せず，すべての文献を対象とした。「普通 ＆ 心理」というキーワードで検索したところ，317 件中 8 件が条件に当てはまった。「普通 ＆ 臨床」というキーワードで検索したところ，599 件中 2 件が条件に当てはまった。「ふつう ＆ 心理」というキーワードで検索したところ，146 件中 19 件が条件に当てはまった。「ふつう ＆ 臨床」というキーワードで検索したところ，112 件中 2 件が条件に当てはまった。

4 回の検索結果から重複する論文を除いたところ，最終的に 23 件が残った。ただし，CiNii の検索上では抽出されなかったが，条件に合致した論文内で引用された文献や，抄録を論文化した文献，計 9 件も追加した。以上，合計 32 件をレビューの対象とした。

## Ⅲ　結果

文献の内容やテーマから，「普通の子」（表 1），「『障害』や『不適応』状態にある当事者と『普通』」（表 2），その他の「『普通』に関する研究・論考」（表 3）の 3 つに大別した。また，方法の条件③で除外された論文内の「普通」については，1.に主な用いられ方をまとめた。

### 1. 辞書的な意味の「普通」

検索の結果，1998 年以前の論文のほとんどは，いわゆる辞書的な意味で用いられていた。1）学校や教育の区分としての「普通」，2）対照群や対照の概念としての「普通」，3）尺度や検査得点等の「真ん中」や「平均」，4）一般的・多数，5）正常・問題がない，の 5 つに大別された。

#### 1）学校や教育の区分としての「普通」

CiNii 上での検索の結果，1950 年代以降になると，心理学の実験の条件として，例えば「高校普通科」を対象とした研究や「普通学級」対象の研究（例えば，川野・神山, 1970）などが存在した。

**2）対照群や対照の概念としての「普通」**

1）と重複する文献もあるが，対照群や対照の概念として，「普通」が用いられている文献も見られた。例えば，「非行少年」に対する「普通少年」（村上, 1986）や，「自閉症児」に対する「普通児」（町田, 1983）などの「普通」が挙げられる。

**3）尺度や検査得点等の「真ん中」や「平均」**

尺度や検査得点，数値の「真ん中」や「平均」など，ニュートラルといった意味でも「普通」が用いられていた。例えば，質問紙尺度の中央値として（原岡, 1969），またバウムの形式分析（大きさや幹の太さ）の指標（水口・蝶間林, 2000）として「普通」が見られた。

**4）一般的・多数，5）正常・問題がない**

4）の例を挙げると，（子どもは）「問題を自分のものとしてひきうける心構えは，まだできていないのが普通である」（丹下, 1968, p.141）といった用い方であり，5）の例は，「父母への人間関係が普通から外れていると推定される」（辻ら, 1969, p.28）といった用い方である。5）は4）と比べ，より規範的な意味合いが強いと言える。

## 2.「普通の子」

表1 「普通の子」に関する文献リスト

| 整理番号 | 著者（発行年） | タイトル | 書誌情報 |
|---|---|---|---|
| 1-1 | 山崎（1998） | 「普通の子」ほど,悩み,傷ついている | 児童心理, **52**, 759-761. |
| 1-2 | 寺脇（1998） | 競争ではなく全員が一等賞になれる「共生」の社会を | 児童心理, **52**, 761-763. |
| 1-3 | 富田（1998） | 弱点を見逃す努力をしよう | 児童心理, **52**, 763-765. |
| 1-4 | 亀沢（2000） | 「ふつうの子がキレる」は本当か | 児童心理, **54**, 197-202. |
| 1-5 | 岩宮（2006） | 「ふつうの子」を見直す | 児童心理, **60**, 2-11. |
| 1-6 | 松井（2006） | 手のかからない子を望む親 | 児童心理, **60**, 18-23. |
| 1-7 | 田中（2006） | 「ふつう」にしていたい子の心理 | 児童心理, **60** 24-29. |
| 1-8 | 鈴木（2006） | 「ふつうの子」が問題を起こすとき――教育言説の歴史から | 児童心理, **60**, 30-35. |
| 1-9 | 春日（2006） | 何がふつうで何がふつうでないのか | 児童心理, **60**, 37-42. |
| 1-10 | 上野（2006） | 子どもの変化に気づく教師 | 児童心理, **60**, 72-75. |
| 1-11 | 小佐野（2006） | 悩みを聞いたときどうするか<br>――子どもへのかかわり・周囲へのはたらきかけ | 児童心理, **60**, 81-85. |

文献検索の結果，「普通の子」といった，辞書的な「普通」とやや異なる意味を持たせた表現が 1998 年頃から見られるようになり（表 1），これを 1 つのカテゴリとしてまとめた。本研究においては，「普通の子」という表現が使われ始めた時期の【キレる「普通の子」】，その後，より多様な意味で用いられるようになった時期の【大人にとっての「普通の子」】，【子どもにとっての「普通」】という観点でまとめ，文献を整理した。

**1）キレる「普通の子」**

1997 年の神戸連続児童殺傷事件，1998 年に栃木県黒磯市（現那須塩原市）で発生した教師刺殺事件を経て，雑誌『児童心理』1998 年 6 月号では，「＜緊急提言＞子どもの心がわからない！――普通の子がなぜすぐにキレるのか」という特集が組まれた[1]（文献 1-1～1-3）。

この「普通の子がキレる」という表現がマスコミに登場したのは，亀澤（2000）によると，黒磯市での教師刺殺事件が契機であり，事件を起こした生徒は非行グループの中にいる生徒ではなくて，いずれも「ふつうの子」であったと報道され，「以後この種の事件には，『ふつうの子がキレて』起こしたとする解説がなされるようになった」（p.197）。

1998 年の雑誌『児童心理』の特集では，主にこの「キレる」といった文脈で「普通の子」が論じられた。キレる「普通の子」の理解について，山崎（1998）は，「子どもにとっては耐え難い刺激が加えられていても，まわりの人々には自分たちの言動が『普通のこと』と思い込んでいるときに，『理由もなくキレる』という現象が起きる」と「キレる」背景を分析した上で，「異なる文化圏に生きる子どものことを，おとなの文化的基準で判断しようとしても無理というものであろう」と指摘した（p.761）。また，寺脇（1998）は「普通に見える子どもたちがキレて事件を起こすことが目立ってきているが，その子どもたちは普通に見えるのではなく，本当に普通なのだと考えなければならない」と述べた（p.761）。富田（1998）は，「多くのいわゆる『普通の子』が複雑に絡みあった言い尽くせぬ苦悩の感情を『ムカつく』というひと言でしか私たち大人に表現できない現実」（p.763）や，気持ちを理解されず，「人間関係をあきらめた『目立たない子』が増えてきた」ことを指摘した（p.765）。

**2）大人にとっての「普通の子」**

その後，2006 年にも雑誌『児童心理』では，「『ふつうの子』の悩みに気づく」といった特集がなされ，「普通の子」についての直接的な定義も見られるようになった。

「ふつうの子」について，「トラブルを起こさないであろうという，根拠のない安心感のようなものがあり，その『変化』に気づきにくい」（上野, 2006, p.73）特徴や，現代は「問題行動を起こしていない子をさして，『ふつうの子』と呼ぶことがある」（小佐野, 2006, p.82）ことなどが論じられた。岩宮（2006）も，「ふつうの子」とは，「何がどうふつうなのかわからないままに，ただ大人の内面を揺さぶったり，脅かしたりしない子ども」（p.3），「大人の想像力の及ぶ範囲のことしかしない『想定の範囲内』の子」と定義した（p.4）。また，松井（2006）は，非行をする「悪い子」との対比として，どこにでもいるような「ふつうの子」を定義し，諸外国と比較し「親の希望に合わせて手がかからない子」（p.23）であると示した。

鈴木（2006）は，教育言説の歴史から非行と不登校を例に挙げ，1980 年代中ごろを境に，「『特別な子が問題を起こす』時代から『ふつうの子が問題を起こす』時代に変わった」と指摘した（p.31）。鈴木（2006）の「特別な子」とは，家庭環境や性格が特別な子（p.32）であり，「ふつう」とは，「両親が揃い，経済的に中流で，生育歴上とくに問題がなく，普通に学校に通っている」（p.33）という意味や，「どの子どもでも起こりうる」（p.34）という意味で用いられている。

その一方で，大人が子どもに対して求める「普通」は，「普通以上」である場合もあるという。田中（2006）は，親たちは「みんなはどうなの？」と「ふつう」を志向する場合も少なくないが「親にとっての『みんな』『ふつう』は，しばしば，優秀な『みんな』，秀でた『ふつう』である」という（p.26）。また，岩宮（2006）は，「ふつうの子」は，「人の後ろについていったり，とくにこれといって人より秀でているものがない」子でもある（p.9）が，そういった「ふつう」は保護者は認めないのと同時に，大人の「想定範囲内の子」という意味での「『ふつう』でありながら『個性的』でもあれ」と望んでいると指摘した（p.11）。

**3）子どもにとっての「普通」**

田中（2006）は，学校生活における仲間集団の基準である「ふつう」を挙げ，「ふつう」は時として趣味を合わせることや同じテレビ番組を見ること，成績等で「平均的なグループ」にいることを含み，さらに集団のリーダーとなる子の好みも「ふつう」となるという（pp.25-26）。

それゆえ，成績がよくても嫌がらせを受けることもあり，また教師に褒められることによって「贔屓されている」「先生にいい顔している」など言われることもある（p.26）。

春日（2006）は子どもたちにおける人づきあいでは，場の雰囲気を読んで「ふつう」と「ふつうでない」とを演じ分けることを大人並みに要求されており，子どもたちの意識においては，①あえて「ふつう」のふりをしている，②あえて「ふつうでない」ふりをしている，③自分でも「ふつう」なのか「ふつうでない」のかよくわからない，の３つが混在しているという（pp.38-39）。そして，「ふつう」と「ふつうでない」の演じ分けに失敗すると，仲間同士においてそれは恥の感覚となるが，演じ分けに成功した場合は，大人からは非難されたり，異常のレッテルを貼られたりすることにつながりうる（p.40）。

また，岩宮（2006）は，子どもが言う「フツー」という言葉は，大人に対して不用意な話をせずにすむための防衛であり，話をしたくないと言う意思表示のため用いる，ちょっと「乾いた」ニュアンスの言葉と指摘した（pp.2-3）。

### 3. 「障害」や「不適応」状態にある当事者と「普通」

表2 「障害」や「不適応」状態にある当事者にとっての「普通」に関する文献リスト

| 整理番号 | 著者（発刊年） | タイトル | 書誌情報 |
|---|---|---|---|
| 2-1 | 鳥畑ら（2008） | 語りの分析による「軽度」発達障害における保護者の障害認識 | 立正大学臨床心理学研究, **6**, 1-7. |
| 2-2 | 池谷（2013） | 他者との関係の中で生成する「精神障害」経験と自己のありよう | 質的心理学研究, **12**, 82-99. |
| 2-3 | 生井（2014） | 臨床場面における適応的な「ふつう」の捉え方<br>――発達障害児の保護者との面接過程の検討を通じて | 国際基督教大学学報 I-A 教育研究,<br>**56**, 51-60. |
| 2-4 | 吉岡（2015） | 発達障がいの子どもを育てる親グループの効果及び<br>ファシリテーターの成長プロセスに関する研究（1） | 福岡県立大学心理臨床研究：<br>福岡県立大学心理教育相談室紀要, **7**, 77-89. |
| 2-5 | 板東・高松（2020） | "普通"へのとらわれから自由になったひきこもり者の一事例<br>――三者往復インタビュー法による調査 | 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要,<br>**17**, 21-34. |
| 2-6 | 生田・赤木（2021） | 軽度知的障害のある青年における障害受容の変容プロセス<br>――「ふつう」にこだわっていた青年は,なぜ「ふつう」に<br>こだわらなくなったのか | 心理科学, **42**, 90-111. |
| 2-7 | 生井ら（2013） | 教育相談場面で語られる「ふつう」の意味 | 国際基督教大学学報I-A 教育研究, **55**, 99-104. |

「障害」を抱えている，もしくは不適応状態にある本人（以下，本人と表記）や，その保護者・支援者など周囲の人にとっての「普通」が多く論じられており，これを 1 つのカテゴリとした（表 2）。文献 2-7 は，CiNii の検索では抽出されなかったものの，方法に示した基準でリストに追加したものである。本研究では，本人，保護者，支援者それぞれにとっての「普通」に分けて整理した。

#### 1）本人にとっての「普通」

池谷（2013）は，精神障害者地域作業所に通所している成人 21 名を対象にインタビュー調査を行い，「精神障害」経験における，人との関わりの中での自己イメージの葛藤と変化についてのストーリーラインを作成した。そのストーリーの中で，社会的な通念などの「規範意識が全面に出た関係」性においては，「社会の『ふつう』との葛藤と折り合い」がテーマとなっており，個と個のつきあいなどの「固有性のある関係」性においては，「私の『ふつう』の形成」がテーマとなっていた（p.88）。そして「固有性のある関係」を，「規範意識が全面に出た関係」で生じた葛藤を乗りきる支えとしながら，社会の「ふつう」と自分の「ふつう」が折り合った形での「ふつう」を他者と共有し，より生きやすい方向の自己イメージを形成していた（p.88）。

板東・高松（2020）は，「普通になりたい」と言うひきこもりの男性 A 氏に対してインタビュー調査を行い，“普通”へのとらわれから自由になる可能性について整理した。A 氏は，はじめは「一般常識に照らした“普通”へのこだわり」があり，「こうしなければならない」「こうするべき」といったことにがんじがらめになっていた（p.25）。しかし，失敗を重ね「全面降伏」や「底つき体験」の中で，『星の王子様』の一節を読むことを 1 つの契機に世界観が変わり，「ひきこもりもすでに “普通”である」といった認識へと変わった（pp.28-29）。この認識の変化について，「“普通”と折り合いをつけたというよりも，突き抜けた」と考察した（pp.29-30）。

生田・赤木（2021）は，軽度知的障害があり，「ふつう」にこだわっていた青年 A さんとその関係者にインタビューを行い，障害受容のプロセスについて検討した。A さんにとって「ふつう」は，当初「障害を持っていないような人間」という意味として考えられ，「ふつう」になれない悩みを抱いていた（p.97）。しかし，本人の通う福祉事業型専攻科の先生と対話をする中で，「①『そのままの A さんでいる』，②『やりたいようにやる』のがふつうである」という 2 つの意味を持つ，オルタナティブな＜ふつう＞へと意味が転換していった（p.108）。この意味の転換について，「『比較価値』から『そのものの価値』への転換」と考察した（p.109）。

**2）保護者にとっての「普通」**

鳥畑ら（2008）は，「軽度発達障害」の子を持つ母親 5 名を対象に，障害の認識とその変化についてインタビュー調査を行った。その結果，「子どもについて障害だと思うところ」と「対社会的に意識される障害」というカテゴリが抽出された（pp.3-4）。「子どもについて障害だと思うところ」は，日常生活において「普通は出来るのに出来ない」と表現されるような能力的な問題が生じた時や，対人トラブルが起きそのことに翻弄された時に，それを障害だと認識する（p.4）。「対社会的に意識される障害」は，「普通の子と比べるとやっぱり変」のように，社会との比較や摩擦を通して障害が意識される（p.4）。これら 2 つのカテゴリから，「子どもが“平均”とは異なる能力を示したり“普通ではない”行動を示したとしても，それがすぐに“問題＝障害”だと認識されるわけではなく，社会，特に他の子どもの能力や発達との比較をした（された）時や，子どもの障害特性がもとで対人関係など社会的なトラブルになった時に障害と認識される」と考察した（p.4）。

生井ら（2013）は教育相談の面接で，クライエントである母親が「ふつう」について述べた語りを分析し，「ふつう」の捉え方について 4 つのカテゴリ分けをした。①保護者が自分の子供をまわりの子供たちと比較し，不安や焦燥感と共に語られる「人並みの『ふつう』にこだわる」②周囲の他者から「ふつうじゃない」と指摘され，それまで子供を「ふつう」と捉えていた見方が揺らいだ「他者から見た『ふつう』に囚われる」③「ふつう」を低い基準として捉え，「出来て当たり前」といった高い基準を重視する「高い基準を強いて『ふつう』を軽視する」④子どもの問題行動や母親の不適応感が良い方に変化したなど，安心感と共に肯定的に語られる「『ふつう』を捉えなおし肯定的な価値を置く」の 4 つであった（pp.102-103）。

生井（2014）は，子どもの広汎性発達障害（PDD）と登校しぶりを主訴に来談した母親との臨床心理面接過程から，「ふつう」の捉え方の変化について検討した。はじめは，子どもが PDD と診断された後に医師から「この子は成長してもふつうになりません」と伝えられたことで情緒的に大きく揺れ動き，周囲との関係や世間体を意識した「ふつう」についての発言が見られ

ていた（p.59）。その後，面接の中で「ふつう」について問い直し，「かつての『ふつう』は，周囲と一致している安心感を持ちつつも，『ふつう』の仮面をかぶったような感覚と共に，こういうものだと自分に言い聞かせていた」ことを，客観的に語ることができるようになっていった（p.59）。面接が終結に近づくと，「ふつう」は健全な自尊心に由来する適応的なものとなり，本音と建前を使い分け，適応的な仮面として「ふつう」を演じたり用いたりすることができるようになった（p.59）。

吉岡（2015）は，「発達障がい」の子どもを持つ保護者へのグループ療法を実施する中で，ある保護者が，障がいを持たない子の親である友達を「普通の友達」とし，グループの中で「普通の友達」には言えない話ができたと語っていたことを報告した（pp.78-79）。

**3）支援者にとっての「普通」**

池谷（2013）は，精神障害における「ふつう」をめぐる構造を複雑化させる要素として，支援者側の「ふつう」，すなわち「支援者側から見た“当事者としての『ふつう』”を本人に対して求めている」ことを挙げ，支援者側が，常に自らの拠って立つ「ふつう」を問い続ける必要があることを指摘した（p.97）。生井（2014）の事例でも，支援者側の医師の「ふつうになりません」という発言が，母親にとっての障害をめぐる「普通」を複雑にしていた（p.59）。

板東・高松（2020）も，A 氏の世界観を明瞭に捉える過程を通して，支援者の“普通”も問い直されることとなり，支援者の価値観での“普通”を意識した上で，ひきこもり者の世界観を否定しないこと，専門的視点の解釈を回避することの必要性を示唆した（p.31）。

## 4. その他の「普通」に関する研究・論考

表3　その他の「普通」に関する研究・論考の文献リスト

| 整理番号 | 著者名（発行年） | タイトル | 書誌情報 |
|---|---|---|---|
| 3-1 | 北山（2005） | 連続講座 創造性と精神分析(4)普通がわかるということ | 臨床心理学, **5**, 525-532. |
| 3-2 | 大橋・山口（2005） | 「ふつうさ」の固有文化心理学的研究<br>――人を形容する語としての「ふつう」の望ましさについて | 実験社会心理学研究, **44**, 71-81. |
| 3-3 | 大橋（2005） | ふつうなら,満足 | 東京未来大学研究紀要, **1**, 17-25. |
| 3-4 | 佐野・黒石（2009） | 日本における「ふつう」の意味――自己改善動機の観点から | 対人社会心理学研究, **9**, 63-72. |
| 3-5 | 大橋（2010） | 「ふつう」の望ましさについての発達的変化 | 東京未来大学研究紀要, **3**, 29-36. |
| 3-6 | 清源（2019） | 自他との「関係」を切り離してきた20代前半女性との心理療法過程 | 箱庭療法学研究, **32** (1), 39-50. |
| 3-7 | 佐野・黒石（2005） | 独自性欲求及び「ふつう」認知が精神的健康に及ぼす影響 | 教育研究, **47**, 61-66. |
| 3-8 | 黒石・佐野（2007） | 他者が「ふつう」であることの意味<br>――対人認知および対人感情の観点から | 教育研究, **49**, 67-78. |
| 3-9 | 佐野・黒石（2009） | 「ふつう」であることの安心感(1)<br>――集団内における関係性の観点から | 教育研究, **51**, 35-42. |
| 3-10 | 黒石・佐野（2009） | 「ふつう」であることの安心感(2)<br>――集団規範からの逸脱という観点から | 教育研究, **51**, 43-54. |
| 3-11 | 佐野ら（2013） | 面接からみえてきた「ふつう」の意味 | 清泉女学院大学人間学部研究紀要, **10**, 21-30. |
| 3-12 | 黒石ら（2015） | 小学生における「ふつう」(1)<br>――相対的遂行と感情状態の関連から | 教育研究, **57**, 57-67. |
| 3-13 | 佐野ら（2015） | 小学生における「ふつう」(2)<br>――集団規範への同調／逸脱の観点から | 教育研究, **57**, 69-80. |
| 3-14 | 黒石・佐野（2017） | 「ふつう」に対する感情反応に個人差要因が及ぼす影響<br>――被験者内要因計画を用いた検討 | 日本教育大学院大学紀要 教育総合研究, **10**, 63-79. |

その他「普通」についての調査研究や論考をこのカテゴリに分類した（表 3）。また，文献 3-7～3-14 は，CiNii の検索では抽出されなかったものの，方法に示した基準でリストに追加したものである。本研究では，1）「普通」という言葉の意味についての研究・論考，2）「普通」についての実証研究に分けて整理した。

**1)「普通」という言葉の意味についての研究・論考**

北山（2005）は,「ほど良い（good enough）」を「普通」と呼び,「良い」と区別して用いており,「ほど良い」「普通」は，図示したり指さしたりすることはなかなかできず，自分で発見したり体得したりするしかないものであり（p.529),「普通と普通じゃないことという，相反する両方の橋渡しを不器用にやっているのが普通の人の普通さ」（p.539）と論じた。

大橋・山口（2005）は，大学生・社会人を対象に「人を形容するとき」の「ふつう」の意味を調べた。その結果,「ふつう」から連想される人のイメージは，望ましい語の割合が有意に高く，また「ふつうの人」は「ふつうではない人」よりも利他性が高いと評価された（pp.77-78)。

佐野ら（2013）は，女子大学生を対象に「ふつう」という語が用いられる文脈や個人の心情についてのインタビュー調査を行った。その結果,「ふつう」という語が指す内容は,「ありふれているが平和な日々や周囲の人たちと同じであること，平均や真ん中」を挙げる人が多く，意味内容として望ましい事柄であり，大橋・山口（2005）の研究結果を支持した（p.28)。ただし,「ふつう」を意識するのは多くが日常場面であり，その際の「ふつう」はポジティブな心理状態と結びつくことが多いが，他者からの視線の意識によって想起される「ふつう」は，不安定な心理状態と結びつきやすくアンビバレントな感情を持つ可能性や, 他者と比較する際の「ふつう」は優れてないことを意味し，ネガティブな心理状態に導くことが示唆された（p.28)。

清源（2019）は，初回面接で「普通」という言葉などで，自分の内面に触れることを避けていた大学生の女性のクライエントが，"生きた他者”としてのセラピストを得ることで，自分にとっての「普通」を真摯に問い直した面接過程を報告した（p.47)。

**2)「普通」についての実証研究**

「普通」について扱った研究では，主に場面想定法を用いた質問紙調査によって検討されてきた。これらの研究では，課題のスコアや仕事の作業量が他人と比べて同じ範囲にあることを「普通」と定義したり（例えば, 佐野・黒石, 2009)，周りと同じ行動をしていることを「普通」の基準としたり（例えば, 黒石・佐野, 2009）していた。

実証研究において「普通」という日常語自体の検討をしていないものについては，本研究の目的より個々のレビューは割愛するが，黒石・佐野（2017）は黒石や佐野らの一連の研究について,「社会的比較を含む仮想場面を提示して，周囲の他者との比較により示される相対的遂行の操作をおこない，その状況における感情状態の測定が行われ」，結果は一貫して,「相対的遂行に対する感情反応には２つの異なるプロセスがあることを示唆している」とまとめた（p.64)。すなわち，①周囲の他者よりも高い成績を収めた場合には肯定的感情が高く，低い成績を収めた場合には肯定的感情が低くなるといった，線形的な影響，②周囲の他者と同程度の遂行を収めることが否定的な感情の低さや安静状態の高さに関連するという傾向である（p.64)。

また，黒石・佐野（2009）は,「命令的規範」「記述的規範」（Cialdini, Kallgren, & Reno ,1991）という概念を用いて「ふつう」について考察した。すなわち,「ふつう」であることの心理的影響は，社会・文化的に望ましいとされる行動（命令的規範）との行動の一致よりも，実際に周囲の他者がとっている行動（記述的規範）への一致に対応しているが，記述的規範が命令的規範から大きく逸脱している場合は，記述的規範は効果を持たない可能性が示唆された（p.53)。

## Ⅳ　考察

### 1. 心理臨床と関連する「普通」の用いられ方

以上，「普通の子」，「障害」や「不適応」状態にある当事者と「普通」，その他「普通」に関する研究・論考の 3 つのカテゴリに分け，「普通」についての文献をレビューした。「普通」の意味や用いられ方について，1）他者を指す言葉としての「普通」と，2）自分を指す言葉としての「普通」の 2 つに分けて考察する。

#### 1）他者を指す言葉としての「普通」

大橋・山口（2005）の研究で示されたように，「普通」といった言葉から素朴に連想される他者のイメージは望ましく，利他的なものである。

また，小佐野（2006）や岩宮（2006）が述べていたように，「普通」は問題がない状態や，大人の想像力の範囲を超えない状態，すなわち，「問題がない」「超えない」など否定形として表され，「普通」という言葉自体では意味を表しづらい状態を指している。キレる「普通の子」として 1998 年以降に「普通」が話題となったのは，本来，「そこにあるここにあると指差すことができない」（北山, 2005, p.530）はずの「普通」が，想像の範囲を大きく超えた「普通でない」事件の相次ぐ発生によって，「普通」とは何か問う必要が出てきたからであると考えられる。

それに加え，田中（2006）や岩宮（2006）が親と子どもの文脈で述べていたように，「普通」を他者に求める際に，その「普通」は秀でた「普通」や「個性的」であることを指す場合もある。さらに，板東・高松（2020）などで指摘されたように，支援者といった文脈でも，専門的立場や知識などを含めた支援者側の「普通」は，当事者を混乱させる場合もある。すなわち，自分にとっての「普通」を他者に求める場合に，他者を縛るものや，他者にとっての規範として「普通」が現れる場合があると言えるだろう。

#### 2）自分を指す言葉としての「普通」

自分自身を指す言葉としての「普通」の使われ方として，まず防衛としての「普通」が挙げられる。岩宮（2006）や清源（2019）が指摘しているように，自分を守ったり，自分の内面に踏み込ませなかったりするために，誰かに何か尋ねられても「普通」と返す場合がある。

また，佐野ら（2013）によると，素朴に「普通」の意味を問われた場合は，「普通」は望ましい意味を持ち，ポジティブな心理状態と結びつくことが多いという。これは，「他者を指す言葉としての『普通』」と同様の結果となっている。

その一方で，佐野ら（2013）により，他者からの視線を意識したときに，「普通」は不安定な心理状態と結びつきやすく，アンビバレントな感情を持つ可能性が示唆された。田中（2006）が子どもの文脈で指摘しているような，周りの仲間やリーダーに合わせて，同じ行動をするといった意味での「普通」においても，同様に不安定な心理状態と結びつきやすいと言えるであろう。こうした「普通」は周りの人間次第で変わるものであり，その場や所属する集団に合わせて使い分けが必要なものとなる。さらに，例えば子ども達に対しての大人達のように，別の集団からも「普通」であることが求められるのであり，ある集団において「普通」とされる行動が別の集団では「普通」ではなくなる可能性がある。春日（2006）の 3 つの分類は，こうしたさまざまな集団における演じ分けについての分析と言えるであろう。すなわち，自分にとって「普通」であろうとする動きと，「1）他者を指す言葉としての『普通』」で考察したような他

者にとっての「普通」が要求される動きの中で，春日（2006）の「③自分でも『ふつう』なのか『ふつうでない』のかよくわからない」（p.39）ことが生じると考えられる。

そして，より不安定な心理状態と結びつきやすいのが，「障害」・「不適応」の本人や保護者にとっての「普通」であると考えられる。この「普通」は，社会通念として現れ，自身や家族が持つ「障害」や「不適応状態」がないことを指している。そして，「普通になりたい」という本人の思いや，保護者が自分の子と他の子を比較するといったことを通して，社会通念としての「普通」と自身の差を意識し，「普通」への思いがより強固となるというプロセスが想定される。特に，近年「多様性」や「ダイバーシティ」といった概念と共に用いられる「普通」は，こうした意味合いが強いと考えられる。

## 2. 不適応と結びつきやすい「普通」と心理臨床

以上の考察より，心理臨床における「普通」は，①ポジティブな意味を持つ素朴な「普通」，②防衛としての「普通」，③「問題がない」といった否定形としての「普通」，④周りの他者が基準の「普通」，⑤社会通念としての「普通」に大別できる。心理臨床において問題になりうる「普通」について，黒石・佐野（2009）が用いた命令的規範と記述的規範という概念を用いて検討する。先の「周りと同じ行動をする」という意味での「普通」は「記述的規範」，「障害」や「不適応状態」がない状態を指す「普通」は「命令的規範」に対応していると考えられる。

不適応状態に結びつきやすい「普通」は，その「普通」が命令的規範・記述的規範と強く結びついている場合や，1 つの規範に合わせすぎている（「『ふつう』の仮面に同一化しすぎる」（田中, 2006, p.29））場合であることが文献レビューにより示唆される。特に，「障害」や「不適応」状態にある当事者の事例では，記述的規範や，特に命令的規範と強く結びついた「普通」に合わせていたと言えるであろう。事例において，社会通念や周りの人と自分を比べ，「普通でない」「普通になりたい」と願う語りが多く見られた。そして，複数の事例やプロセス研究において共通していたのは，カウンセラーや先生などの他者と，もしくは一人で，自分の中の「普通」について話し合い，これまでの「普通」を見直しオルタナティブな「普通」，すなわち自分自身をそのまま認めることができるような「普通」を自分の中に作っていることである。臨床心理面接においても，絶えずその人にとっての「普通」を尋ね，話し合っていくことが重要であると考えられる。

ただし，別の「普通」を作ることがゴールであるとは言い難い。生田・赤木（2021）の事例で，A さんはオルタナティブな「普通」を作りつつも，障害受容をしたとは言い切れないことを指摘しており（p.109），はじめの命令的規範・記述的規範と結びついた「普通」の影響が残っていることが示唆され，「普通」の捉え直しは直線的な過程ではないであろう。

また，「多様性」や「ダイバーシティ」等で命令的規範を基にした「普通」が薄れたとしても，「普通の子」の例のように，周囲の人との間で作られる記述的規範を基にした「普通」は残りうるものであり，「普通」の折り合いのプロセスは続いていくことが想定される。北山（2005）が「普通と普通じゃないことという，相反する両方の橋渡しを不器用にやっているのが普通の人の普通さ」（p.530）と指摘しているように，普通でない部分を持ちつつも，「普通」を「適応的な『仮面』として，演じたり用いたりする」（生井, 2014, p.60）ような，「普通」自体と距離を

取ることをいかにするかということが，臨床心理面接上の１つの課題となると考えられる。

### 3. 本研究の限界と今後の課題

**1)「障害」・「不適応」という区分について**

本研究においては，論文数や論文の内容を考慮し，「障害」と「不適応」状態を併せて検討した。しかし，例えば，器質的な「障害」等で変えがたい属性を持つ人や，社会的に差別をされうる属性を持つ人などにとって，命令的規範の影響は大きく，それに伴い「普通」が本人に与える影響も大きくなることが想定される。それゆえ，そうした「普通」は「普通の子」のような記述的規範の影響が大きいと想定される「普通」と同等とは言い難い。「普通」の命令的規範と記述的規範の側面を明確に区分することは難しいが，それぞれの「障害」や「不適応」なども含め，ある属性が特有に与える「普通」への影響がどのように現れるか，今後事例研究や，社会学等の他分野の知見を通して，個別具体的に検討していく必要がある。

**2）合わせる対象としての「普通」について**

「普通の子」の文献では，子どもの中での流動的な複数の「普通」や，大人から子どもに向けられる「普通」について，その実例がいくつか挙げられていた。子どもだけなく，青年期や，社会人など，その年代や立場特有の「普通」があり得るであろう。それぞれの年代や立場の違いにより，合わせる対象としての「普通」の意味や構造がどのように変わりうるのか，「普通」をめぐる葛藤や不適応を考察する上で調査することが重要であると考えられる。

**3）研究手法上の限界**

本研究では，データベースとして CiNii を用いて日本語文献を対象に行った。データベースの検索で抽出されない文献も存在しうることは，本研究における限界と言える。「普通」という言葉はさまざまな文脈やテーマで用いられるが，教育臨床や児童・青年の文献を中心に抽出されたということは本研究の限界であり，抽出されなかった文献やテーマについて，今後検討する必要がある。また，「普通」をキーワードに本研究を進めたが，規範に関する文献や，「普通に合わせる」といった際の「過剰適応」，「空気」など，類似概念と「普通」の比較・検討も今後の課題としたい。

〈注〉

1）これらの特集に加え，1998 年の日本教育心理学会総会での講演（村尾,1998）や，キレる「普通の子」関連の本が複数この時期に出版されていることからも，「普通の子」の犯罪・非行・暴力などが，当時センセーショナルな出来事だったことが伺える。

〈付記〉本研究は，JST 次世代研究者挑戦的研究プログラム JPMJSP2110 の支援を受けたものです。論文執筆に際しご指導・ご助言頂いた，臨床心理学コース准教授 西見奈子先生に感謝申し上げます。

## 引用文献

綾屋紗月 (2010). 第 3 章 仲間とのつながりとしがらみ 綾屋紗月・熊谷晋一郎 (2010). つな

がりの作法――同じでもなく 違うでもなく．NHK 出版, pp. 71-95.
板東充彦・高松里 (2020). “普通”へのとらわれから自由になったひきこもり者の一事例――三者往復インタビュー法による調査．跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, **17**, 21-34.
Cialdini, R. B., Kallgren, C. A., & Reno, R. R. (1991). A Focus Theory of Normative Conduct: A Theoretical Refinement and Reevaluation of the Role of Norms in Human Behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, **24**, 201-234. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60330-5
原岡一馬 (1969). 学業成績に対する努力と家庭環境との関係．教育心理学研究, **4** (3), 29-40. https://doi.org/10.5926/jjep1953.4.3_29
池谷彩 (2013). 他者との関係の中で生成する「精神障害」経験と自己のありよう．質的心理学研究, **12**, 82-99. https://doi.org/10.24525/jaqp.12.1_82
生田邦紘・赤木和重 (2021). 軽度知的障害のある青年における障害受容の変容プロセス――「ふつう」にこだわっていた青年は,なぜ「ふつう」にこだわらなくなったのか．心理科学, **42**, 90-111. https://doi.org/10.20789/jraps.42.2_90
岩宮恵子 (2006). 「ふつうの子」を見直す．児童心理, **60**, 2-11.
亀沢信一 (2000). 「ふつうの子がキレる」は本当か．児童心理, **54**, 197-202.
春日武彦 (2006). 何がふつうで何がふつうでないのか．児童心理, **60**, 37-42.
川野通夫・神山五郎 (1970). 普通学級における言語治療．児童心理, **24**, 1062-1066.
北山修 (2005). 連続講座 創造性と精神分析(4) 普通がわかるということ．臨床心理学, **5**, 525-532.
北山修・鎌田智史 (2006). 普通．北山修 (監修) 日常臨床語辞典．誠信書房, pp. 383-385.
清源友香奈 (2019). 自他との「関係」を切り離してきた 20 代前半女性との心理療法過程．箱庭療法学研究, **32** (1), 39-50. https://doi.org/10.11377/sandplay.32.1_39
黒石憲洋・佐野予理子 (2009). 「ふつう」であることの安心感（2）――集団規範からの逸脱という観点から．教育研究, **51**, 43-51. https://doi.org/10.34577/00002319
黒石憲洋・佐野予理子 (2017). 「ふつう」に対する感情反応に個人差要因が及ぼす影響――被験者内要因計画を用いた検討．日本教育大学院大学紀要 教育総合研究, **10**, 63-79.
町田重光 (1983). 普通児と自閉症児の指さし理解について．心理科学, **7** (1), 12-22. https://doi.org/10.20789/jraps.7.1_12
松井洋 (2006). 手のかからない子を望む親．児童心理, **60**, 18-23.
水口公信・蝶間林一美 (2000). 末期癌患者の樹木画に関する研究．心身医学, **40**, 455-463. https://doi.org/10.15064/jjpm.40.6_455
村上宣寛 (1986). 非行少年と普通少年の意識の差異について．心理学研究, **57**, 1-7. https://doi.org/10.4992/jjpsy.57.1
村尾泰弘 (1998). ナイフ殺傷事件――「ふつうの生徒」の意味を問う．日本教育心理学会総会発表論文集, **40**, S18. https://doi.org/10.20587/pamjaep.40.0_S18
妙木浩之 (2006). 日本語臨床のために――あとがきに代えて．北山修 (監修) 日常臨床語辞典．誠信書房, pp.459-468.
大橋恵・山口勧 (2005). 「ふつうさ」の固有文化心理学的研究――人を形容する語としての

「ふつう」の望ましさについて．実験社会心理学研究, **44**, 71-81. https://doi.org/10.2130/jjesp.44.71

小佐野綾 (2006). 悩みを聞いたときどうするか――子どもへのかかわり・周囲へのはたらきかけ．児童心理, **60**, 81-85.

佐野予理子・黒石憲洋 (2009). 「ふつう」であることの安心感（1）――集団内における関係性の観点から．教育研究, **51**, 35-42. https://doi.org/10.34577/00002318

佐野予理子・黒石憲洋・生井裕子 (2013). 面接からみえてきた「ふつう」の意味．清泉女学院大学人間学部研究紀要, **10**, 21-30.

新村出 (編) (2018). 広辞苑 第七版．岩波出版.

鈴木慶太 (2023). フツウと違う少数派のキミへ　ニューロダイバーシティのすすめ. 合同出版.

鈴木聡志 (2006). 「ふつうの子」が問題を起こすとき――教育言説の歴史から．児童心理, **60**, 30-35.

生井裕子 (2014). 臨床場面における適応的な「ふつう」の捉え方――発達障害児の保護者との面接過程の検討を通じて．教育研究, **56**, 51-60. https://doi.org/10.34577/00002249

生井裕子・佐野予理子・黒石憲洋 (2013). 教育相談場面で語られる「ふつう」の意味．教育研究, **55**, 99-104. https://doi.org/10.34577/00000024

田中信市 (2006). 「ふつう」にしていたい子の心理．児童心理, **60**, 24-29.

丹下庄一 (1968). 児童心理療法に関する研究(序報). 大阪市立大学家政学部紀要, **15**, 141-142.

田代美江子 (監修) アルバ (編著) (2022). 「ふつう」って何？ 性はいろいろ．金の星社.

寺脇研 (1998). 競争ではなく全員が一等賞になれる「共生」の社会を．児童心理, **52**, 761-763.

富田富士也 (1998). 弱点を見逃す努力をしよう．児童心理, **52**, 763-765.

鳥畑美紀子・中田洋二郎・本庄孝享・横部知恵子・森本由恵 (2008). 語りの分析による「軽度」発達障害における保護者の障害認識．立正大学臨床心理学研究, **6**, 1-7.

辻正三・中村陽吉・三木清子・山根英郎 (1969). 児童における「家族好性序列」の意義に関する二,三の吟味．教育心理学研究, **2** (1), 18-29, 65-66. https://doi.org/10.5926/jjep1953.2.1_18

上野三千代 (2006). 子どもの変化に気づく教師．児童心理, **60**, 72-75.

山崎晃資 (1998). 「普通の子」ほど,悩み,傷ついている．児童心理, **52**, 759-761.

横道誠 (2021). みんな水の中――「発達障害」自助グループの文学研究者はどんな世界に棲んでいるか．医学書院.

吉岡和子 (2015). 発達障がいの子どもを育てる親グループの効果及びファシリテーターの成長プロセスに関する研究 (1). 福岡県立大学心理臨床研究 ：福岡県立大学心理教育相談室紀要, **7**, 77-89.

（臨床心理学コース　博士後期課程２回生）

（受稿 2023 年 8 月 31 日，改稿 2023 年 11 月 20 日，受理 2023 年 12 月 22 日）

# 心理臨床における「普通」についての文献展望

坂間　博康

「普通」は臨床場面でよく語られる言葉であり，「普通」に合わせることの不適応が報告されているが，「普通」という日常語について体系的に論じた先行研究は見たらない。そこで本研究では，「普通」という言葉が指す意味や，不適応状態と結びつきやすい「普通」，そして今後の研究課題を示すことを目的に文献レビューを行った。その結果，「普通」は一般的には，ポジティブで安心感と結びつく言葉であるが，社会通念の意識や他者との比較をした際には，命令的規範や記述的規範と結びつき，ネガティブで不安定をもたらしうる言葉となることがわかった。心理臨床においては，規範的な「普通」ではなく，自分をそのまま認める新たな「普通」を作り直すことや，「普通」自体と距離をとることが 1 つの目標になると考えられた。今後の研究課題として，属性による「普通」への特有の影響や，立場による「普通」の意味・構造の変化を検討することが挙げられた。

# Literature Review of “Ordinary” in Clinical Psychology

SAKAMA Hiroyasu

The word “Ordinary” is often used in clinical situations, and maladjustment to adapt to “Ordinary” has been reported. However, no studies have systematically discussed the word “Ordinary.” Therefore, in this study a literature review was conducted to clarify the meaning of the word “Ordinary,” the “Ordinary” that is often associated with maladaptive conditions, and future research issues. The results showed that “Ordinary” is generally a word associated with positivity and a sense of security, but when it is associated with an awareness of conventional wisdom and comparisons with others, it is associated with imperative and descriptive norms and can lead to negativity and instability. In clinical psychology practice, one goal would be to re-create a new “Ordinary” that acknowledges oneself as one is, rather than a normative “Ordinary,” and to distance oneself from the “Ordinary” itself. Future research issues include examining the specific effects of attributes of people on “Ordinary” and changes in the meaning and structure of “Ordinary” depending on their social position.

**キーワード**：臨床心理学，ふつう，文献レビュー
**Keywords**: Clinical Psychology, Ordinary, Literature Review