

# モノを捨てることをめぐる心理過程 — 捨てられる人と捨てられない人へのインタビューから —

A Study on the Psychological Process of Discarding  
— by Interviewing Those Who Can Discard and Cannot —

柴田 陽子

中村 俊哉

Yoko SHIBATA

Shunya NAKAMURA

北九州市立精神保健福祉センター

福岡教育大学教育心理学講座

(平成29年10月2日受理)

本研究では、不要物を「捨てられない」という困難が、いつどのように生じるのかを探索的に検討した。大学生130名を対象にホーディング傾向尺度を実施、「捨てられない人」(ホーディング傾向高群)を抽出、うち12名に対し半構造化面接を行った。修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)により分析したところ、「捨てるかどうかの判断にとりかかれない」など「3つのハードル」が立ちほだかり、「捨てない判断へと誘導」され、捨てるに至れない心理過程(プロセス)が浮かび上がった。

一方、「捨てられる人」(ホーディング傾向低群)のうち7名に対し同様に面接・分析したところ、「モノによる不快感」など捨てる事への「高いモチベーション」から捨てる行動に取りかかり、「捨てる基準が明確で判断に迷わない」し、「捨てる方向へ後押し」されるうえ、「捨てるショートカット」も存在するという、常に捨てる方向へ向かう心理過程(プロセス)が浮かび上がった。

以上2つのプロセスから、「捨てられない人」が「捨てられる」ための方策等を検討した。

キーワード：捨てられない 溜め込み ホーディング傾向尺度 M-GTA

## 問題と目的

### 背景

「片付けが苦手」「捨てたいけど捨てられない」という悩みは、老若男女にかかわらず多くの人が困り感を持つ、日常的な悩みである。「捨てられずに溜め込んでいるものが、ある」と答えた人は約8割にのぼり(池内, 2014)、ためこみの結果「ゴミ屋敷」化した家を片付ける様子をルポするテレビ番組が人気を博している。

他国においても多くの人々が同じ悩みを抱えている。米国では人口の20.6%の人が、傷んだモノや不要なモノを捨てることに困難さを抱いているという大規模な調査結果が報告されている(Rodriguez, C.I. et al., 2013)。

### 「ためこみ」と「ためこみ症」, 「捨てられない」 症状

「他の人にとってほとんど価値がないと思われるモノを大量にためこみ、処分できない行為」は「ためこみ」(hoarding: ホーディング)として概念化(Frost & Gross, 1993)され、1990年代より欧米を中心に病的で強迫的な「ためこみ症(hoarding disorder)」を対象として研究されてきた。最近の研究からは、強迫症だけでなく自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症でためこみ症状を併存や二次的に呈する場合が多く、器質的な疾患や認知症、統合失調症でも二次的に呈する場合があるという(中尾, 2017)。DSM-5においては単独の疾患として「ためこみ症」が「強迫症関連症群」の中に新設、「ゴミ屋敷」などに診断が付けられるようになっている。

「捨てられない (difficulty discarding)」症状は、「過剰な入手 (excessive acquisition)」「散らかし (excessive clutter)」と並ぶ、ためこみ症状を構成する一症状である (Frost, et al., 2004)。

### 早期に始まる「ためこみ症状」

Tolin, et al. (2010) は、ためこみ症患者のうち 68.1% は 21 歳までに症状を自覚、うち 50% 以上が 11 ~ 20 歳の発症と報告している。中尾 (2014) の調査によると、ためこみ症状は幼児期 ~ 10 代前半までの発現が少なくなく、「有効な早期介入や予防的な関わりについての検討がなされれば、児童思春期のメンタルヘルスに大いに貢献できる」としている。さらに、「典型的には 10 代に発現し、20 代中頃には個々の日常生活機能を脅かし始め、30 代中盤には臨床的に著しい障害をきたすとされる。その経過は慢性持続的で、自然軽快は少なく、単身生活やパートナーの不在でより悪化する (中尾, 2017)」ことが特徴であるという。

### ためこみ症状についての研究

Timpano, et al. (2013) は、ためこみ症状について、14 歳 ~ 94 歳計 4,000 人を超える調査を行い、臨床群 (病的なためこみ) と非臨床群 (日常的なためこみ) の間に連続性を認めたという。

日本国内における非臨床群対象の研究については、近年欧米の尺度をもとにした尺度開発から、ようやく開始されたところといえよう。池内 (2014) は、日常的なレベルで生じるホーディング傾向を測定するため、非臨床群を対象に、6 因子からなるホーディング傾向尺度 (Table 1) を作成、信頼性と妥当性を確認している。また、土屋垣内ら (2015) は、ためこみ症状を測定する尺度として Saving Inventory-Revised (SI-R) 日本語版を開発している。

### 溜め込み傾向のある人の態度特性・臨床的特徴

土屋垣内ら (2015) は、ためこみ傾向を有する青年の臨床的特徴について検討し、自宅の散らかりの程度 (写真による評価)、強迫症状、特性不安、抑うつ、機能障害において、非傾向群よりも有意に高い得点を示すことを確認している。強迫症状、不安、抑うつ症状得点が有意に高いという米国の研究 (Fitch, 2011, Frost, et al., 2011) もあり、他の特性についても検討が待たれるとしている。

池内 (2014) は、「ためこみ」とモノを擬人化

する傾向があるアニミズム的思考との関連を確認している。その上で「ホーディング傾向にはもっと根本的な他の変数が強く影響している可能性も考えられる」とし、「ホーディングのきっかけや動機に関する検討も課題の一つであり、きっかけが明確になるとホーディングからの脱出に一助を与えることが期待できる」と考察している。「もっと根本的な他の変数」を探り、ためこみのきっかけや動機、プロセスを検討することが求められている。

### 目的

本研究では、日常的な「捨てられない」ことに焦点を当て、いつからどのような経緯で「捨てられなく」なったのか、いつからどのような経緯で「捨てる」ようになったのかを、インタビューにより探索的に検討することを主目的とする。さらに、不要物を「捨てられない人」が「捨てる」ための方策についても検討したい。

### 大学生対象

「捨てられなくなる」経緯を語るにあたり、十分に言語化できることと、想起にあたって幼少期が遠すぎないことも必要と思われ、欧米の多くの研究例にもならない、対象者は大学生とする。

### M-GTA について

本研究では、プロセス解明のため、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (以下 M-GTA とする) を採用する。M-GTA は、データの解釈から説明力のある概念の生成を行い、そうした概念の関連性を高め、まとまりのある理論を作る方法である (木下, 2007)。「不要物を捨てられない」という現実の問題となっていて、「捨てられなくなる」というプロセス的性格をもった現象を研究対象とするため、人間行動の予測と説明ができる M-GTA が適していると判断する。

## I. 研究 1

### 【I-1. 目的】

インタビュー調査において分析焦点者となる、「捨てられない人」をホーディング傾向尺度により抽出し、「捨てられない」ことがどう始まり、どのような経過をたどるのか、どのような要因がどのように絡んでいるのか、を探索的に探り明らかにすることを目的とする。

【1-2. 方法】

1. 調査協力者（分析焦点者）および調査時期

大学生 130 名に「ホーディング傾向尺度」（池内, 2014, Table 1）を実施。6 因子の下位尺度得点を基に階層クラスター分析し、3 クラスターを得た（クラスター 4 は 1 名のため除外）。各因子平均得点が高クラスターより総じて有意に高いクラスター 1 の 65 名を「ホーディング傾向高群」、A 物質多量因子が有意に低く C 拡張自己因子のみ有意に高いクラスター 2 の 4 名を「アニミズム群」、下位尺度得点が総じて有意に低いクラスター 3 の 60 名を「ホーディング傾向低群」と命名した（Table 2 参照）。「ホーディング傾向高群」（以下捨てられない人）と称する 65 名のうち 12 名（男性 3 名、女性 9 名 平均年齢 18.2 歳  $SD = 0.55$ ）（Table 3）に対し面接調査を行った。調査時期は 2015 年 6 月～11 月であった。

Table 1 ホーディング傾向尺度項目  
 （池内, 2014）

<b>A. 物質多量因子 (6項目)</b>	大量のモノで生活環境に支障が生じている傾向
	・私の家の各部屋は、大量の持ちモノが散乱しているために使いにくくなっている
	・家の中が大量の持ちモノで散らかっているために苦痛を感じている
	・家の中に大量の持ちモノが散乱しているため、仕事や日常生活が妨げられていると感じることがある
	・家の中が大量の持ちモノで散らかっているために、各部屋を本来の目的どおりに使用できなくなっている
	・私の生活スペースは、持ちモノで散らかっている
	・家の中が大量の持ちモノで散らかっているために、人が来るのを拒むことがある
<b>B. 処分回避因子 (4項目)</b>	モノを捨てることに抵抗を感じる傾向
	・使わないであろう持ちモノでも、とっておきたいと思う方だ
	・普通の人なら捨ててしまうようなモノでも何かこ備えてとっておく
	・捨てた方がいいと思う持ちモノでも捨てられないことがある
	・私にとって持ちモノを捨てることは苦痛だ
<b>C. 拡張自己因子 (4項目)</b>	モノが自分の一部であると感じる傾向
	・持ちモノを捨てることは、私の一部を捨ててしまうことに等しい
	・持ちモノを捨てることは、私の人生の一部をなくすことに等しい
	・持ちモノを捨てるということは、自分の一部を失うような感じだ
	・持ちモノをなくすことは、私にとって友だちをなくすことに等しい
<b>D. 対物責任因子 (2項目)</b>	所有者としての責任を感じる傾向
	・私には自分の持ちモノを幸福にする責任があると思う
	・私には持ちモノの使い道を探す責任があると思う
<b>E. 対物管理因子 (3項目)</b>	自分のモノは自分自身で管理したい傾向
	・誰かに持ちモノの置き場所を勝手に変えられると、苛立ちを感じる
	・持ちモノがあるべき所がないと戸惑ってしまう
	・自分の持ちモノは自分だけで管理したい
<b>F. 記憶補助因子 (3項目)</b>	モノの存在を忘れないために、そのモノ自体を保持し続ける傾向
	・もし持ちモノを捨てたとすると私はそのモノについて何も思い出せないだろう
	・持ちモノを整理整頓してしまうと、そのモノの存在を完全に忘れてしまうだろう
	・私の記憶力が悪いので、身の回りに持ちモノをおいておかないと忘れちゃうモノの存在を忘れてしまう

Table 2 クラスター別ホーディング傾向  
 下位因子得点の分散分析・多重比較結果

平均 (SD)	CL1 (n=60)	CL2 (n=4)	CL3 (n=65)	分散分析	
下位因子	HD傾向高群	アニミズム群	HD傾向低群	F値	多重比較TukeyHSD
A物質多量	3.04 (0.74)	1.06 (0.13)	1.81 (0.73)	51.255***	CL1>CL3, CL1>CL2
B処分回避	3.82 (0.63)	3.06 (1.21)	2.13 (0.87)	74.821***	CL1>CL3
C拡張自己	2.09 (0.90)	3.75 (0.29)	1.18 (0.31)	46.859***	CL2>CL1>CL3
D対物責任	2.65 (0.98)	3.00 (0.41)	2.21 (1.01)	3.740**	CL1>CL3
E対物管理	3.78 (0.74)	3.83 (1.04)	3.28 (1.07)	4.765**	CL1>CL3
F記憶補助	2.74 (0.97)	2.33 (0.82)	1.79 (0.68)	19.726***	CL1>CL3

Table 3 「捨てられない」インタビュー協力者の概要

	年齢	性別	居住形態	A物質多量	B処分回避	C拡張自己	母の関与
A	18	男性	実家	3.00	4.50	3.50	捨てさせる
B	18	男性	ひとり	4.00	4.50	1.00	捨てさせる
C	18	男性	実家	2.75	3.25	2.67	捨てさせる
D	18	女性	ひとり	2.00	3.75	3.00	リサイクル
E	20	女性	実家	2.13	4.50	2.79	捨てさせる
F	18	女性	実家	4.13	4.00	1.67	捨てられない
G	18	女性	実家	3.50	4.25	2.25	勝手に捨てた
H	18	女性	実家	3.13	4.75	2.50	捨てさせる
I	18	女性	ひとり	3.88	3.50	1.33	捨てられた
J	18	女性	ひとり	1.25	4.00	1.25	箱をくれた
K	18	女性	実家	2.75	5.00	1.25	捨てさせない
L	18	女性	ひとり	3.00	4.75	1.00	捨てさせる

2. データ収集方法

インタビューガイド (Table 4) と話の流れに従って適宜質問をしながら、自由に語ってもらった (半構造化面接)。「捨てられない」ことについては、その始まるの時期、きっかけについて確認しつつ進め、人生最初の所有物である移行対象をどう扱っているのかについて最後に確認した。

Table 4 「捨てられない」インタビューガイド

- ◆ 「捨てられずに溜め込んでいるモノ」について
- ◆ どのように困っているのか
- ◆ 困った後に捨てた体験について
- ◆ 「え？それ捨てるの？」と違和感を感じた経験
- ◆ 「捨てる」ことについての一般的なイメージ
- ◆ 移行対象 (あれば) の現在の所在、今後捨てるか。
- ◆ 感想

3. データ分析方法

分析テーマは「捨てられなさとその理由、その始まりと推移」とした。逐語記録を起こし、分析対象とし、M-GTAにより分析を行った。逐語録の文字数は 3,568 ~ 9,410 字、計 76,141 字であった。



#### 4. 分析手順

- ①逐語記録を起こし、具体例を抽出する。
- ②なぜその部分に着目したか、考える（解釈）。
- ③概念名を付け、他の類似例を説明できるか考える。
- ④定義（具体例に共通した意味）を記入する。
- ⑤分析ワークシートの作成 類似例・対極例などを検討し、理論的メモ欄に記入する。
- ⑥概念と概念の個別検討からカテゴリーを生成する。
- ⑦カテゴリーとカテゴリーを比較しながら全体の中心となる概念やカテゴリーを見出す。
- ⑧カテゴリー相互の関係を考えながら結果図を作成する。
- ⑨結果図をもとに、流れをまとめ、概念とカテゴリーのみで文章化する（ストーリーライン）。

#### 【I-3. 結果と考察】

##### 1. カテゴリーと概念一覧（Table 5 参照）

45 の概念と 4 つの大カテゴリー、3 つの中カテゴリー、22 のサブカテゴリーが生成された。

##### 2. 結果図（Figure 1 参照）

各概念の始まるの時期を考慮しつつ分析すると結果図のようになった。

##### 3. 各カテゴリーと概念

分析ワークシートの 1 例（Table 6）を示し、以下に主なカテゴリーと概念を抜粋する。大カテゴリー名は太字で【A. 〃】、中カテゴリー名は太字で《① 〃》、サブカテゴリー名は太字で〈1. 〃〉、概念名は太字で**概念1 概念名**、定義は〔 〃 〕、調査協力者の発言は「斜字体。…は中略」、調査者の発言は〈斜字体〉、理論的メモは発言の後の標準字体、で表す。

#### 【A. モノを捨てるまでの道すじ】

《①捨てるかどうかの判断に取りかかれない》

〔そもそも捨てるようと思っていない〕

〈1. モノの所有について母子未分化〉〔本人は捨てるのが頭になく、母親が捨てている状態。〕  
**概念2 母任せ**〔母が管理し捨てている、自身の主体的関与がない〕〔本…たぶん小学生の時は私じゃなくて親がやってるんで、覚えてないんですよ (E)〕〔自分の部屋を自分で片付けよう、ってちょっとずつだったのが高校<それまでは?>お母さんとかちょっとやってくれる…自分でも片付

けてるけど、掃除はやってもらってた。…<で、高校からは掃除も自分?>まあ、でも、**任せてる時もあるけど** (笑) (G)〕〔たぶん〕とあいまいで主体性が感じられないことが特徴。幼少期や小学生の時期だけでなく現在進行形のこともある。“捨てる”かどうかの判断・準備を経験せず回避し続けている。自身の所有物であるという認識が乏しく、母が移行対象を代わりに管理していたことの名残と思われる。〈2.2. 母の支援〉の構成概念でもある。

〈2. 大量志向〉大量に所有することを好む傾向  
**概念3 たくさんあると笑顔**〔モノが多くて困っているのに、捨てることに思い至らない。その様子を楽しそうに語ったり、眺めて落ち着いたりする。〕〔溜めるっていうことが好きなのか、…小学校の時の教科書…1年から全部こう並べて。〈…どんな感じですか?〉落ち着く (H)〕〔実家にもう、ウフ、溜めて溜めて溜めまくって、…もう、モノが多いです。フフフ。(L)〕多い様子を語るときに気分が高揚。嬉しそうに語る。ホーディング傾向尺度 A 物質多量因子を具体的に示す発言の一つと考えられる。

**概念5 片付くと空虚**〔捨てた後の様子に落ち着かなさや空虚感を覚える〕〔気持ち的に、どうも落ち着かないんですね。きれいな部屋が (笑) …きれいになるとなんか逆に解放感ありすぎて (A)〕〔〈捨てた後って気持ち的に変化ありましたか〉空いた、じゃないけどなんか「足りない」みたいな…1日思ってた、次の日は思わなかったけど、ぱっとその場所を見たときに「あ、ない」みたいな「そっか捨てたんだ」みたいな。(H)〕片付けて部屋のモノが減り、スペースができると落ち着かなさや空虚感を覚え、喜べない。モチベーションが上がらない。〈1.7. 困っていない〉の構成概念でもある。〔捨てる〕**概念3 邪魔**、4 狭いなどの対極例。

《②捨てる決断を下せない》

〔「〇〇だから捨てられない」と理由を明言できる〕

〈3. 情緒的な執着〉モノを擬人化したり、感傷的な意味づけをしている。

**概念7 アニミズム**〔モノに命があると感じたり、かわいそうと感じたり、話しかけたりする。〕〔ぬいぐるみとかは、なんか、捨てたらかわいそうって思っちゃう。… (笑) なんか、この子にも命があるんじゃないか、気持ちがあるんじゃないか。…小学生高学年くらいから。…たぶんちっ

ちやい頃から常に側にぬいぐるみ置いてたんで、ちょっと身近に感じたんじゃないですかね。…動物の形とかしてるし、立体で、なんか表情が見て取れるような感じだと捨てる時に、いいのかな？ってなっちゃう (E) 命があるような扱いをする。捨てられなさは強固。同士や仲間のように、声をかけたり、壊れると泣くなど強い情動が生起する。退行的。なぜそう思うようになったかは本人にもわからない。ぬいぐるみ・人形、拡張自己的に手で使う文房具などに生じていた。

<4. 自分との距離の近さ> [拡張自己的捉え方] 概念9 五感に訴える [触覚などの感覚に訴えるものがあり、捨てられない]

[幼稚園くらいから、ずっと使ってる布団…すごい、フィットする感というか、…傷むことによって、固かったところが柔らかくなってからそこら辺がふわふわしていて気持ちいいから、使ったら落ち着く感じですね。…実家帰ったらすぐ飛び込んでます。(B) 「小学校の5・6年の頃、大事にしてたぬいぐるみとかをお母さんに全部捨てられちゃったんですよ。…猛烈にクマを触りたくなった時に「お母さんなんてことを！」って思いました(笑)(I) 「保育園の頃かなあ、ハンカチ、熊のがあったんです。それを持って寝ると、絶対寝れて。…たぶん3くらいまで続いた…もうぼろぼろなんですけど、自分ちの匂い、洗濯物の匂い…なんかなつかしい…絶対捨てられないですね。(D) 移行対象のものに多く、「ふわふわ」「心地よい」などの触感から「落ち着く」「安心する」。退行を促される感触を求めている。ルーツは幼少期に遡る。

<5. 対人関係を反映> [他者との関係性を反映] 概念14 贈り主に申し訳ない [贈り主の気持ちや労力を思い、申し訳ないと感じる] 「自分も年賀状書くときに、一枚一枚変えたり、時間をかけるので、時間をかけてくれた物を捨てるのは申し訳ないなって (I) モノに贈り主の気持ちや労力を乗せて捉えているため捨てることに申し訳なさや罪悪感が生起する。

《③捨てることを実行できない》 [「捨てる」と決断しても、「でも」と実行に移せない。]

<10. 存在への執着> [この世から消すことを避けようとするサブカテゴリー]

概念25 もったいない [もったいなくて、捨てられない。] 「足が大きくなったんですよ。…譲るにもそのサイズの人がいなくて、どうしようどうしよう、まだけっこう新しいし、捨てるのもったい

ないし…で、誰も使わないまま家の中に置いてあって (C) 同時に語られる捨てられない理由はほとんど全体にわたって多くの概念と関連している。捨てる決断を下しても、最終的には実行されず逆戻りする。

【B. 捨てない判断へと誘導】 [捨てる理由を明確に説明できないが、「なんか捨てられない」]

<12. 概念29 処分判断の延期> [捨てるという考えが浮かんだが、とりあえず捨てずに思いとどまる。後回しにしたり、そのままにする。] 「ちっちゃい頃に遊んでたおもちゃとかは、絶対使わないけど、『ちょっと思い入れあるしなあ』みたいな感じで迷って、先送りにすることがあります。…とりあえず、奥にしまう。(C) 迷ったのち判断を「後で」「また今度」「とりあえず」と先送りや延期、回避している。

<14. 捨てることを阻害> [捨てることに対しマイナスな考えが浮かび、捨てられない]

概念33 ネガティブなイメージ [「捨てる」ということ自体に、ネガティブなイメージを抱いている。] 「良くないっていうかなんか、無くなるから、捨てちゃったら。…小学、はっきりとは中学校くらいから (G) 「二度と戻ってこない、みたいなイメージ。…幼稚園くらいから (H) 捨てたいと感じても、ネガティブなイメージに引っかかり気持ちがゆらぎ、捨てない。ほとんどが“後悔”“罪悪感”につながるもの。ポジティブなイメージは皆無であった。

概念34 きっかけがあった [ある経験を境に、捨てなくなった。] 「一回、捨てたぬいぐるみを、めちゃくちゃ後悔したことがあって、そこから、とっとく癖がついた。…高3の時。(C) 「マンガで人形とか捨てるるとなんか呪い…相当怖くて、それからは絶対捨てない！とか思って。…小学校の4年生くらいかな？ (D) 小学校～高校くらいにきっかけがある。挙げたのは3名で、当初予測されたほど大きな概念とはならなかった。

<16. あきらめ> [「分からない」「性格だから」と、説明できなかつたり、説明を打ち切る]

概念37 自分でもわからない [なぜ捨てられないのかわからず、説明できない。] 「何ですかね？私もわかんないんですけど。…んー、なんでかわいそうって思うのかが知りたいですね。自分でもわからないです (D) 「ナゾだな。なんで捨てないんだろうって思いました。(H) 「性格」「わからない」として言語化の限界を示している。

【C. モチベーション不足】「捨てる必要性を感じても、捨てるハードルを越える力が不足している」

<17. 概念39 困っていない> 「あまり困り感がなく捨てるモチベーションが低い」「寝るときくらいしか部屋に行かないんで。あんまり困らない(C)」「害はないんですよ。置いてても。(K)」  
 気になりつつも困ってはいない、普段は気にならない。「まあなんとかなる」から取り掛からない。  
 <19. 概念41 知的に理解しても> 「捨てる必要を認識し、捨てるための方略を知識として得たが実行に至らない」「(捨てた方が) スペースを有意義に使えるとは思う。…こんまりさんという人の片付けの本を読んで、必要ない物は捨てないと、と思うようになりました。…高1くらいですかね。…丸一日時間が取れる日が無かったんで、少し片付けて、またすぐ元に戻った感じでした。(F)」  
 どの片付け方略でも、捨ててモノの絶対数を減らすことから始まる。「ときめきお片付け」(近藤, 2010) については2名が言及したが「時間が無い」などで実現されていない。「写真に撮る」「ありがとうと言う」などは実行例が挙がっていた。

【D. 母の関わり】母がハードルを越える支援をして捨てるに至ったり、肩代わりすることで逆に本人が捨てるチャンスを奪ってしまう。

<22. 母の支援>

概念44 母に促され 「母に「言われた」り、一緒にでない処分への取り掛かり・検討・判断を進められない。」「「やばくなったら母親が『ぶあ〜』ってうるさく言って、でっかい燃えるごみの袋持って来て…一緒に仕分け作業をして。…休日でもっとダラダラしたいのに…その日1日分のエネルギー使い果たすというか。…体と精神と。(A)」「ちっちゃい頃は、ちょっと汚いな、自分がイヤだな、って思う前に親に言われてた (C)」「これ(痛んでいる靴)履いて外に出れるか?って思って…『えー?えー? (迷う)』ってなって、お母さんに『新しいの買ってあげるけん、もう捨てんしゃい』って言われて…結局捨てたのが記憶にあります (L)」  
 1. 処分検討未満の状態であったが母に指図されてはじめて取り組む(母が先回り)、母親の助言でやっと決断できた、など。捨てられないことを母のせいに行っている例もあった。概念2 母任せ 同様、主体性が感じられない。

4. ストーリーライン

【A. 捨てるまでの道すじ】には先ず「そもそも捨てるかと思っていない」《ハードル①捨てるかどうかの判断にとりかかれない》が存在している。始まりは1 処分検討未満 2 母任せ など  
 <1. モノの所有について母子未分化>な状態である。さらに3 たくさんあると笑顔 4 全部ある 5 片付くと空虚 といった<2. 大量志向>で構成されている。

2つめは「○○という理由で捨てられない」《ハードル②捨てる決断を下せない》である。  
 <3. 情緒的な執着>6 愛着・お気に入り・思い入れ 7 アニミズム 8 思い出のモノ、<4. 自分との距離の近さ>9 五感に訴える 10 ずっと使っている 11 馴染んでいる 12 手元に置いておきたい、<5. 対人関係を反映>13 贈り主との関係の象徴 14 贈り主に申し訳ない、<6. モノの価値上げ>15 労力をかけた 16 自分のお金をかけた 17 せっかく集めた 18 価値がある、<7. プライバシー保護>19 他人の目に触れないように、<8. 20 忘れないため>、<9. 使用可能性>21 たまに使う 22 将来使う 23 まだ使える 24 いつか使うかもしれない などの理由で、なかなか捨てる決断には至らない。

3つ目は「でもやっぱり捨てるのは…」と踏みとどまる《ハードル③捨てることを実行できない》である。捨てる決断しても、いざとなると<10. 存在への執着>25 もったいない 26 リサイクルする 27 寄付や売らなればできる が頭をもたげ捨てられない。

このように3つのハードルを越えて捨てられるモノはごく限られてしまう。

さらに、捨てる判断をする中で「なんか捨てられない」と表現される【B. 捨てない判断へと誘導】する力が働く。先ず<11. 28 迷ってしまう>し、「あとで」と<12. 29 処分判断の延期>につながり「捨てる判断」は中断されやすい。また、<13. 強固な捨てなさ>30 後悔の予防 31 母に反抗、<14. 捨てることを阻害>32 母の影響 33 ネガティブなイメージ 34 きっかけがあった、<15. 情緒的な抵抗>35 あると安心 36 抵抗感・不安、<16. あきらめ>37 自分でもわからない 38 性格だから などで「捨てない」判断へと傾いていく。

①~③のハードルを乗り越えるには、モチベーションが必要であるが、<17. 39 困っていない>し、5 片付くと空虚、<18. 40 面倒><19. 41 知的に理解しても>、<20. 実行



力不足> 42 現実的なハードルがある 43 捨てるきっかけがない など【C. モチベーション不足】である。

【D. 母の関わり】についての言及は目立った。< 2 1. 32 母の影響>で捨てなかったり、逆に31 母に反抗 して捨てないケースもある。そして2 母任せ 44 母に促され 45 母が代行 といった< 2 2. 母の支援>により捨てることの実行に至ることがある。

### 考察

プロセスは捨てないところからスタート

「捨てられなくなる」つまり「モノが捨てられる状態が最初にあった」と暗に想定してしまっていたことを、結果が指摘する形となった。捨てるまでに3つのハードルが存在し、「モノを捨てるに至れない」のが実態であった。おおむねハードル①は人生早期、ハードル②と③は小学校高学年から大学までに意識されていた。

### 人生早期に遡る可能性

最初の《ハードル①捨てるかどうかの判断にとりかかれぬ》のうち、概念1 処分検討未満 (Table 6. ワークシート例参照) が今回新しく得られた注目すべき概念といえよう。21名中20名において言及がみられた。質問紙では「捨てられずに溜め込んでいるものがある」に○と回答、インタビューでは「そもそも捨てようと思っていない」「捨てるという考えがない」などと語られた。その始まりは「小さい頃から」「最初からずっと」であるという。「後は母に任せた」といった概念2 母任せ では、主体的な関与の無さがうかがえた。このありようは、「自分のモノ」という意識はあっても管理面は母が行っているという点で、ベビー服や移行対象のありようを彷彿とさせ、その延長とも推察される。このように、捨てられなさの起源は人生早期まで遡る可能性が示唆された。これは「ためこみ症状は幼児期～10代前半までの発現が少なくない」とした中尾 (2014) の調査結果を裏付ける結果ともいえよう。

ハードル①を構成しているもう一つのカテゴリー< 2. 大量志向>は、ためこみの大きな規定因とされる「物質多量因子」が表現されたものと思われる。

概念34 きっかけがあったは小さな概念にとどまったことから、何らかのきっかけというより、根底に横たわる《①とりかかりのハードル》をどう越えるかが一番の課題といえよう。

### 多様な「捨てられない」理由

具体的に語られた「捨てられない」理由は《ハードル②捨てる決断を下せない》に示されたように多様で、7カテゴリー19概念に及んだ。「これは自分のお金でせっかく集めて思い入れがあるし、まだ使えるし手元に置いておきたい」など、一つのモノについていくつもの捨てられない理由が重なることも多く、大きなハードルとなっていた。

### 捨てることの実行もネックとなる

二つのハードルを越えて、捨てる判断に至っても、実際は「もったいない」「リサイクルの機会まで置いておく」など、結局は居住空間にとどまることがある。《ハードル③捨てることを実行できない》で捨てることを阻まれるようであった。

### 【B. 捨てない判断に誘導】する力の存在

「なんか捨てられない」と表現されたこの大カテゴリーは、理由として説明されにくく意識化されていない要因の存在を示唆するものと思われる。「特性不安」は概念35あると安心 36 抵抗感・不安 に表現されたと考えられる。

### 【D. 母の関わり】について

捨てられないものについて自由に語ってもらう中で、ほとんどの協力者から母親の関与について自発的に言及があったことは特徴的であった。

母の関与で、「捨てさせられる」場合も「捨てさせない」場合もある。また、2 母任せ ゆえ、ある程度片付いた状態を保てており< 1 7. 39 困っていない>ため、《ハードル①捨てるかどうかの判断にとりかかれぬ》ことも推測された。

### 捨てられる人はどうしているのか

《3つのハードル》と【B. 捨てない判断に誘導】する力に対抗するには、あまりに【C. モチベーション不足】であり、【D. 母の関わり】でたまに捨てることの実現に至る様子であった。この状況への対処のヒントを得るために、研究2ではホーディング傾向低群 (以下「捨てられる人」と称する) の「捨てるプロセス」を検討する。

Table 5 「モノを捨てられなくなるプロセス」 カテゴリー一覧

【カテゴリー】	＜サブカテゴリー＞	概念
<b>【A.モノを捨てるまでの道すじ】</b>		
《①捨てるかどうかの判断に取り掛かれない》「そもそも捨てようと思ってない」		
＜ 1. モノの所有について母子未分化＞		1. 処分検討未満 2. 母任せ
＜ 2. 大量志向＞		3. たくさんあると笑顔、4. 全部ある、5. 片付くと空虚
《②捨てる決断を下せない》「〇〇だから、捨てられない」		
＜ 3. 情緒的な執着＞		6. 愛着・お気に入り・思い入れ 7. アニミズム 8. 思い出のモノ
＜ 4. 自分との距離の近さ＞		9. 五感に訴える 10. ずっと使っている 11. 馴染んでいる 12. 手元に置いておきたい
＜ 5. 対人関係を反映＞		13. 贈り主との関係の象徴 14. 贈り主に申し訳ない
＜ 6. モノの価値上げ＞		15. 労力をかけた 16. 自分のお金をかけた 17. せっかく集めた 18. 価値がある
＜ 7. プライバシー保護＞		19. 他人の目に触れないように
＜ 8. 忘れないため＞		20. 忘れないため
＜ 9. 使用可能性＞		21. たまに使う 22. 将来使う 23. まだ使える 24. いつか使うかもしれない
《③捨てることを実行できない》「でも、やっぱり捨てられない」		
＜10. 存在への執着＞		25. もったいない 26. リサイクルする 27. 寄付や売るならできる
<b>【B.捨てない判断へと誘導】「なんか、捨てられない」</b>		
＜11. 迷ってしまう＞		28. 迷ってしまう
＜12. 処分判断の延期＞		29. 処分判断の延期
＜13. 強固な捨てなさ＞		30. 後悔の予防 31. 母に反抗
＜14. 捨てることを阻害＞		32. 母の影響 33. ネガティブなイメージ 34. きっかけがあった
＜15. 情緒的な抵抗＞		35. あると安心 36. 抵抗感・不安
＜16. あきらめ＞		37. 自分でもわからない 38. 性格だから
<b>【C.モチベーション不足】</b>		
＜17. 困っていない＞		39. 困っていない 5. 片付くと空虚、
＜18. 面倒＞		40. 面倒
＜19. 知的に理解しても＞		41. 知的に理解しても
＜20. 実行力不足＞		42. 現実的なハードルがある 43. 捨てるきっかけがない
<b>【D.母の関わり】</b>		
＜21. 母の影響＞		31. 母に反抗 32. 母の影響
＜22. 母の支援＞		2. 母任せ 44. 母に促され 45. 母が代行

Table 6 「モノを捨てられなくなるプロセス」ワークシート例

ワークシート1
<b>概念1：処分検討未満</b>
<b>定義</b> ：捨てることを思いつかない、考えない、習慣がないなど、処分判断のための検討にとりかかる以前の状態。
<b>ヴァリエーション（具体例）</b>
◆なんかもともと、洋服を捨てるっていう感覚がないっていうか、考えがない。もったいないっていうのをすごく思います。(D)
◆...できるだけ隙間を作らないように位のことしか、収納するときぎりぎりまで入れる位の事しか多分やってないと思いますね。...「あ、入った入った！」(笑)みたいのはありますね。(E)
◆(小さい頃に集めてたぬいぐるみ) そんなに思い入れがないのも...捨てないまんまで、どんどん増えていくばかり...通信教育の本とか小学校中学校高校ってずーっと溜まったり (F)
◆手紙とか日記も一応思い出やけん、とっとく。なんか捨てちゃいけない気がする。...なんか、捨てたいともそもそも思わんし。思わないからたぶん残ってると思う。...幼稚園の頃から。(K)
◆幼稚園・小学校のころ買ったものとか、作品とか、...とっとくのが当たり前。...それがまあ、うちの家族では普通になってるのかなあ。...捨てるっていう考えがあまりない。...小さい頃から寝るときにずっと持ってた、半分に切れたバスタオルを捨てるって考えは、お母さんもないと思うし。(L)
<b>理論的メモ</b> ：ほとんどの人に見出されている概念。捨てるという選択肢を持つ前の状態や、捨てる習慣がない、困っていても捨てることを思いつかずスペースを見つけ詰め込む、溜まっていくのを受動的に眺めている、など。自分のモノの管理や処分に主体的に取り組まず、見て見ぬふりをしたり、直視しない。ルーツは「ちっちゃい頃から」「そもそも」と、幼少期に遡ることが多い。「自分のモノ」であることは認識されるが、管理面は母親が行っており、本人には役割として認識されていないと推察される。ベビー服や移行対象（小さい頃、持っていると思える安心感に入って大切にしていたぬいぐるみなど特定のモノ）と同じ感覚なのではないか。対極例：41 知的に理解しても 31 母に反抗



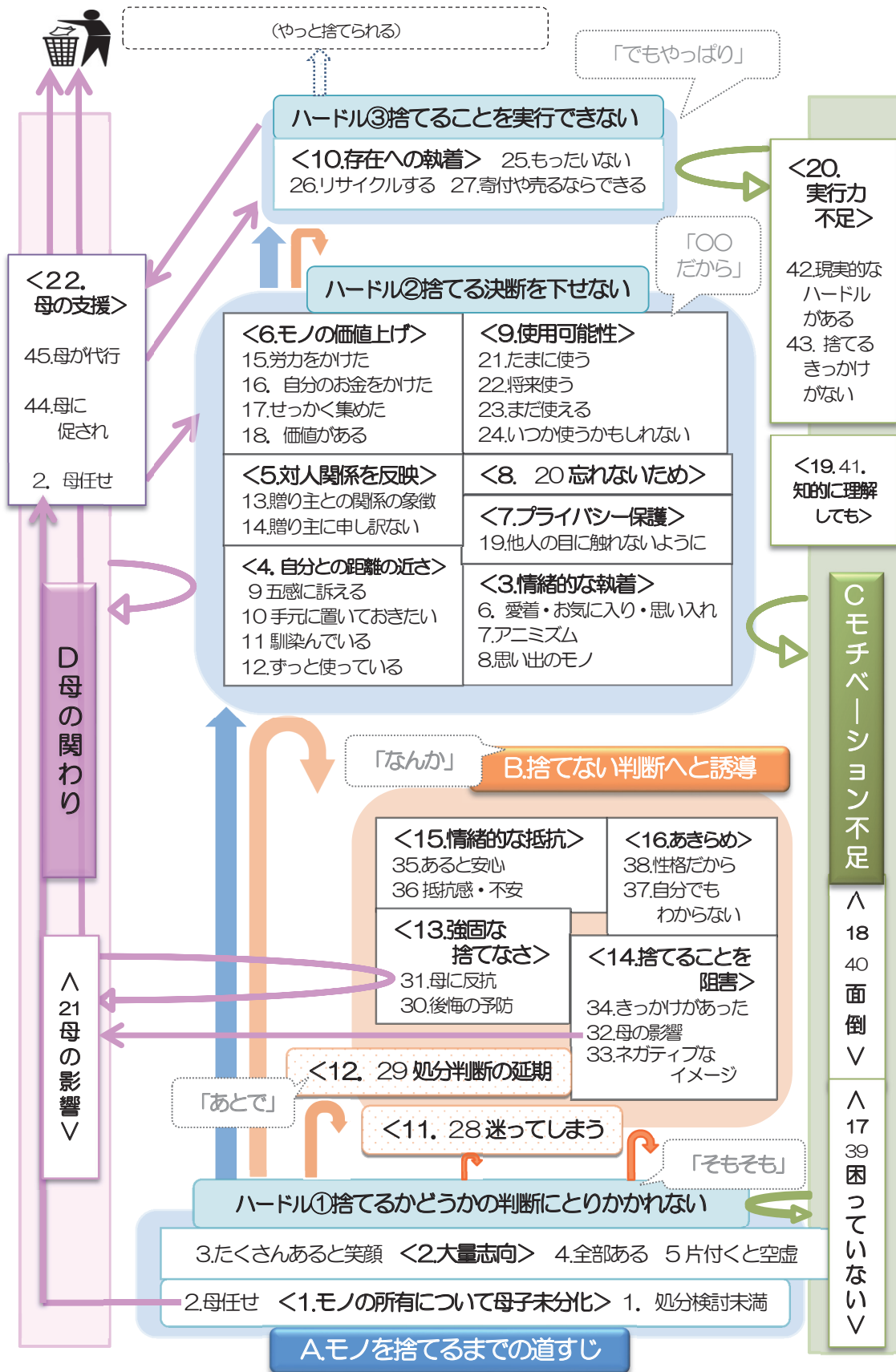


Figure 1 「モノを捨てられなくなるプロセス」結果図 (柴田・中村, 2017 を一部修正)

Table 7 「モノを捨てるプロセス」 カテゴリー一覧

【カテゴリー】	＜サブカテゴリー＞	概念	
【A. 高いモチベーション】	《①モノによる不快感》		
	＜1. 視覚的嫌悪感＞	1 あふれた 2 汚い	
	＜2. 阻害感＞	3 邪魔 4 狭い 5 集中できない	
	＜3. 身体が反応＞	6 体調が悪くなる 7 身の置き所がない	
	《②取りかかりの良さ》		
	＜4. 行動特性としての“早さ”＞	8 すぐ捨てる 9 全部捨てる 10 早く排除したい	
	＜5. 捨てる行動の獲得＞	11 無意識的行動 12 幼少期、母に促され	
		13 捨てる習慣がある 14 自分でゴミ出しする	
	＜6. 感情コントロールへ利用＞	15 すっきりする（無くなると笑顔） 16 気持ちを切り替えるため	
	【B. 捨てる基準が明確で判断に迷わない】	＜7. 量＞	17 多すぎる
＜8. 状態＞		18 一度は使った 19 劣化や破損、期限切れ	
＜9. 使用予測＞		20 使わない確信 21 必要ない	
＜10. 時間＞		22 短い保留期間 23 迷わず早い判断	
【C. 捨てる方向へ後押し】		＜11. モノと情緒の分離＞	24 過去にこだわらない 25 執着・思い入れの無さ
		＜12. 捨てる志向＞	26 ポジティブなイメージ 27 馴染んだ環境 28 捨てたい
		＜13. 新しさへの希求＞	29 持っているのが恥ずかしい 30 新しいものを置きたい 31 新調に伴い
《③捨てる決断へ誘導》			
《④捨てる裏付け》			
＜14. 経験＞		32 きっかけがあった 33 後悔してない	
＜15. 自身の判断への信頼＞	34 母の思いを断ち切って 35 自身の処理範囲を超えた 36 捨てると決めた		
	37 頭に入れた		
＜16. 気付き＞	38 スペースが必要という認識 39 片付けやすくする		
	40 増えていくという認識 41 捨てる運命にある		
＜17. 知的対処＞	42 方略を用いる		
【D. 捨てるショートカット】	8 すぐ捨てる 9 全部捨てる	11 無意識的行動	

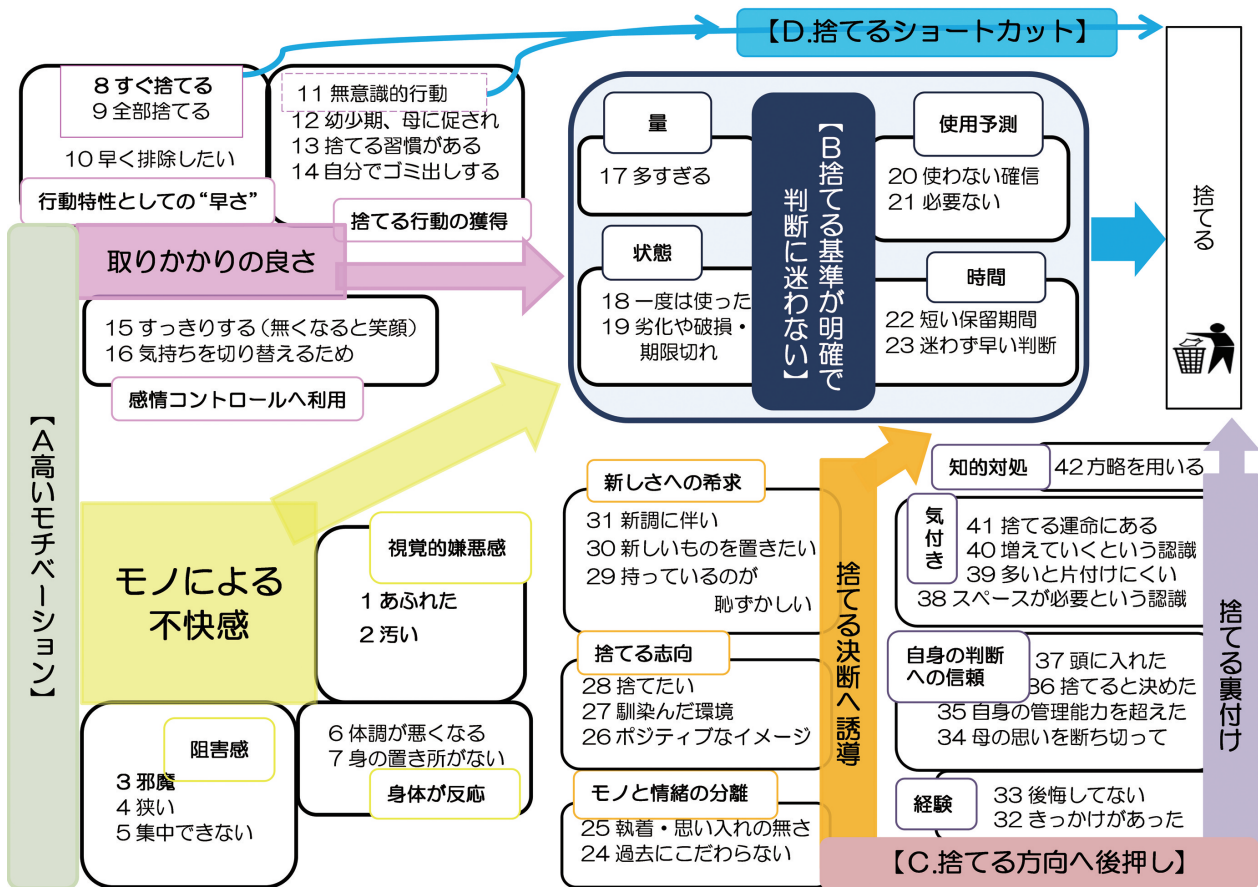


Figure 2 「モノを捨てるプロセス」結果図

## II. 研究 2

### 【II-1. 目的】

「捨てられる人」の「捨てる理由」と「捨てるプロセス」を探索的に探り、明らかにすることを目的とする。

### 【II-2. 方法】

#### 1. 調査協力者（分析焦点者）と調査時期

研究 I の質問紙調査においてホーディング傾向低クラスターに属した大学生 7 名 (Table 8)。調査時期は 2016 年 3 月上旬から 6 月下旬であった。

Table 8 「捨てる」インタビュー協力者の概要

年齢	性別	居住形態	A 物質多量	B 処分回避	C 拡張自己	母の関与
M 18	男性	ひとり	1.13	1.00	1.00	捨てられた
N 18	男性	実家	1.00	1.00	1.00	とっておく
O 18	男性	実家	1.00	1.25	1.00	言及なし
P 19	女性	ひとり	1.75	2.00	1.00	捨てさせる
Q 18	女性	実家	3.63	2.00	1.00	とっておく
R 20	女性	実家	1.00	3.25	1.00	捨てられない
S 19	女性	ひとり	1.50	1.75	1.00	捨てさせる

#### 2. データ収集方法

インタビューガイド (Table 9) と話の流れに従って適宜質問をしながら、自由に語ってもらった (半構造化面接)。

Table 9 「捨てる」インタビューガイド

- ◆「捨てられずに溜め込んでいるモノ」はあるか?
- ◆迷ったけど、捨てた経験について
- ◆いつ頃から、どのように捨てているか。
- ◆きっかけはあったのか?
- ◆「え? それ捨てないの?」と違和感を感じた経験は?
- ◆「捨てる」ことについての一般的なイメージ
- ◆移行対象 (あれば) の現在の所在、今後捨てるか。
- ◆感想

#### 3. データ分析方法

分析テーマは「モノを捨てる理由と、捨てるプロセス」とし、研究 2 と同様に分析を行った。逐語記録の文字数は 5,058 ~ 9,008 字で、計 45,021 字であった。

### 【II-3. 結果】

#### 1. カテゴリーと概念一覧 (Table 7 参照)

42 の概念と 4 の大カテゴリー、4 の中カテゴリー、17 のサブカテゴリーが生成された。

#### 2. 結果図 (Figure 2 参照)

#### 3. 各カテゴリーと概念

以下に主なカテゴリーと概念を抜粋する。(凡例は、研究 I - 3. 3. 参照)

##### 【A. 高いモチベーション】

[捨てる行動を開始する原動力]

《①モノによる不快感》[モノによって生じた不快感から、捨てる行動に取りかかる]

##### < 1. 視覚的嫌悪感 >

概念 1 あふれた [視覚的に「あふれた」様子に嫌悪感や不快感を生じ、捨てることにとりかかる]

「あふれてきたら、気が向いた時に整理して要らないと思ったものを捨てます。(P)」嫌悪感を示す表情と共に語られる。「これ以上はあふれている」とする明確な基準がある証拠。主に「見た目」で視覚的要素が大きい。

概念 2 汚い [視覚的に「汚い」という嫌悪感や不快感を生じ、捨てることにとりかかる]

「(友達)の部屋を見た時、…第 1 歩目を出した時の視覚的なものですかね。どこに足場やろうとか、ドア開けた瞬間『うえー、汚ねー(きったねえ〜)』とか(笑)……まずは「片付けよう」みたいな(笑)……片付けて、3 日後遊びに行ったらまた戻ってる(笑)また片付ける。(N)」「(友人宅で)…食べた後のゴミとか使った割り箸とかも、汚くてしょうがない。…それも捨てますね。(O)」ほぼ全員に示された感覚。視覚的に瞬時に生じ、即、捨てることに取りかかる。「衝撃が走った」り、一日の気分を左右する程の強い嫌悪感を伴うこともある。ここに「でも」と判断を覆す余地はない。

##### < 2. 阻害感 >

概念 3 邪魔 の定義は、[モノにより行動が阻害されることへ負担感、嫌悪感、不快感、などから、捨てることにとりかかる。]

「正直、使っていない服は捨てたいです(笑い)。親が旅行先で買ってきた T シャツだったりとか、…これは要るとか要らないとか、瞬時に判断して『邪魔邪魔邪魔だあー』みたいな(笑)。(N)」自身の行動を阻害される感じや、視覚的なうっとうしさ。所有し続けることへの心理的な負担感もある。圧迫されたような不快感・嫌悪感から、払いのけるように捨てることにとりかかる様子が表現された。

< 3. 身体が反応 > [モノによる身体的反応や違和感に気づき捨てる]

概念 7 身の置き所がない [環境的に自身の身体



が居られないと感じ、捨てることにとりかかる]「ベッド以外ゴミだらけとか。もう、足の踏み場もない友達もいますね。そういうところに行ったら、洗濯物とかも全部畳んで、ゴミもまとめて、寝るスペースを確保するようにしてます。くしてあげるんですか?>はい、しないと気持ちが悪いとか。寝れないですよ、スペースがないと。ベッド一つしかないから、下に雑魚寝してるんですよ。…ほとんど毎回そう(片付ける)ですね。(O)」スペースが無い事や汚さなどからの不快感から身の置き所がないと感じると、即座に対応し、安心できるような環境を整えている。

《②取りかかりの良さ》[捨てる判断や行動に抵抗なく取りかかることができる、特性や習慣]

#### <4. 行動特性としての“早さ”>

概念8 すぐ捨てる [検討や判断をするまでもなく、すぐに捨てるという行動をとる。同時に、大カテゴリー【D. 捨てるショートカット】を構成する概念でもある。]「レシート(笑)。財布の中がいっぱいになってるのがすごい嫌いなので、もらったら、置いてある箱にすぐ捨てるようにしてるから。(S)」「服は、私、全然捨てられるんです。毎シーズン、衣替えをする時に、『もう、これ着ない』って思ったらすぐ捨てるんで。下着とかも。(R)」「もう要らないかなって頭に入ったらもうゴミ箱に入ってます。…もうスパッと。なんか、モノが手に入ったら、もう要らなくなる段階がある程度目に見えてるので(M)」捨てるかどうかの検討や判断をするまでもなく、捨てる決めてるものがあり、即、体が動き捨てている。条件反射的で躊躇しない。全員に見られたキーワード。判断をスキップし、捨てられない人の3つのハードルすべてを一瞬で軽々と越えてしまう。起源は小学校や中学校の頃、あるいは気付いたらそうになっていたなど。対極例：捨てられない概念の3つのハードルすべて。

概念10 早く排除したい [早く捨てたいという意向がある]「テストの答案とか返ってきたら、まあ、点数とか親に言ったら、もう復習とかいいから、とっとと捨てたい(N)」“とっとと”“さくっと”など、早く払いのけたいという感情が込められている。“パッと出てこない”など、次の行動に差障ることが動因。スピード感があり、モノよりも自身の行動に価値を置く、“モノの価値下げ”とも言えよう。捨てられないカテゴリー<モノの価値上げ>の対極例。

<5. 捨てる行動の獲得> [捨てることが行動として身についている]

概念11 無意識的行動 [捨てる検討や判断を介することなく、無意識に捨てるという行動をとる。同時に、大カテゴリー【D. 捨てるショートカット】を構成する概念でもある。]「モノを捨てるのかとっておくとかってというのが直観に頼るっていうのはたぶん、気付いたらそうだった…もう、無意識のうちに最近はほとんどやってるから。これは要る、これは要らないって、もう機械的に、作業みたいな感じで(M)」「やっぱり無意識でやってるので。見て、考えて、捨てるんじゃないくて、なんかもう、感覚的に見て『これ邪魔だ』みたいな。(N)」多くはきっかけなく教えられたわけでもなく、自然とそうだったという。助成を多くしなければ語られず、普段は意識されていない様子。どれをなぜ捨てたかよりも、スペースを整えること、視覚的不快感を取り除くことにウエイトがある。これもモノの価値下げといえよう。

概念13 捨てる習慣がある [定期的に捨てるなど、捨てる行動が習慣化しており、馴染んでいる]

「ゴミですか? 保育園の時とか、3歳とかくらの時から普通に捨ててたんじゃないかと思えます。(Q)」「母がほんとにきれい好きなんですよ。自分の部屋をきれいに片づけてからじゃないと寝れなかったんですね。…それをずっと習慣づけられてたから、今でも家のこと全部きれいにしてからじゃないと寝れない。…朝起きた時にたまーに、ほんとに寝ちゃって服とかが散らばっててると、その日1日がだるいなあ、『ああ、片付いてない(ため息)』みたいな(笑)…もう、たぶん幼稚園くらい、5歳くらいからずっとだと思えます。<そう言われて、いつもどんな感じがしてました?>やっぱ、子どもの時は、『今は面倒くさい』みたいなのがあから『後で』ってずっと言ってたけど、それをしないと怒られるんで(笑)、結局、お母さん、私がやるまで片付けてくれないんで。<やるまで、どんなふうにお母さんは待っておられました?>なんか、ほっといてました。でも、『もう、寝させないからね。眠いんだったら早く片付けて早く寝よう』みたいな感じでした…それが普通になってきて、それをしないとなんか、自分も『イヤだなあ』って。<普通になったのって、いつ頃?>小学校高学年くらい(R)」ゴミを捨てるという行動を3歳~小学校低学年より習慣づけられ、「捨てる」行為は日常生活の一部となっている。半数は厳格な様子なく自然と身につけていた。Rは母の関与で片付ける習慣をつけられた様子を語った。もともと「今は面倒くさい」と、モチベーションが無かった

が、5歳くらいに母が手伝わず見守り「面倒」を克服、習慣を作った。幼少期の母親の関与で《①とりかかりのハードル》を越えられたケース例と言えよう。

#### <6. 感情コントロールへ利用>

概念16 気持ちを切り替えるため [気持ちを切り替えるために捨てるという行動を使う]

「なんか、『よーし!』ってなりますね。…前期が始まる前に…切り替えに、掃除するみたいな…高校生くらいの時から (Q)」行動によって感情を変化させている。多くは「次へ進める」「新学期」といった喜びの感情を伴っている。

#### 【B. 捨てる基準が明確で判断に迷わない】

[明確な捨てる基準ラインが内在化されており、迷わず容易に捨てる決定ができる]

#### <9. 使用予測>

概念20 使わない確信 [使用可能性はないと確信できる基準を自身で設定し従い、捨てる。]

「お土産買った時にもらった袋があって…よく考えたら、これは使うことはもうない。…チャック付いてるけど結構ちゃちい感じで、今後使える見込みがないので。もういいかなって (P)」経験などから「使わない」と判断する基準を自身で設定、機能的にはまだ使っても捨てる。その予測に揺るがない確信がある。確信がでてくるのは大学入学後くらいの印象。捨てられない概念23まだ使える、24いつか使うかもしれない の対極例。

#### <10. 時間>

概念22 短い保留期間 [捨てる前に迷い一度保留はしても、自身が基準として設定した短い期間を経過したら、捨てる] 「あんまり長いこと置いても、邪魔になるから、1か月使わなかったら、なくても大丈夫。(S)」 「大学1年で使った教科書…前期のやつは、この前 (1年の3月) の掃除の時に捨てたり。…半年くらい使わなかったらもういいかなあって。(Q)」迷って保留としても、見切りをつけるまでの期間は2・3日～半年などと短かく自身で設定、厳格にそれを守る。保留なしで“即”捨てることもあり迷いが無い。

#### 【C. 捨てる方向へ後押し】

[判断に迷いが生じた際、捨てる方向の決断へ後押しする要因]

#### 《③捨てる決断へ誘導》

[気持ち的に捨てる方向へと誘導される]

#### <11. モノと情緒の分離>

概念25 執着・思い入れの無さ [モノへのこだわ

り・執着・思い入れがないので、捨てる] 「<捨てられないモノは?>ないですね。引越した時に『もう、要らんなあ』ってものはいろいろ捨てたのでそんなにモノに執着はしないでですね。<引越しはいつ?>中3卒業してから。(O)」モノとそれにまつわる思い入れや情緒を区別して捉えている。所詮「モノはモノ」であり“思い”や“愛着”など無く割り切れるので、迷わず葛藤もない。アニミズム的思考の否定。捨てられない人に多く見られた<3. 情緒的な執着>との対極例。

<13. 新しさへの希求> [新しいモノや活動のために差障るモノを捨てる]

概念30 新しいモノを置きたい [新しいものを置けないことを避けるために、捨てる] 「高校にはいるくらいになったら捨てましたねえ。…小・中とかの教材とか、親が捨てたくないみたいで、自分はけっこう捨てたかったですけど、自分の部屋でスペースをとって、新しいものが置けなかったので、邪魔になるのでさくっと捨てちゃいました。(笑) (N)」 「無くなって気持ちいいだけじゃなくて、またそこに新しいものが入れられるからなんか嬉しくなる…違うところに置いたりしてたら、またどんどんスペースが無くなるから、捨てる。捨てるならその分だけ入るから、ハハハ!って。(Q)」未来志向的。根底に「新しいもの」「新しい生活」への希求や喜びが感じられる。

《④捨てる裏付け》 [捨てることの正当性を裏付ける、経験や信念、知的な理解]

#### <14. 経験>

概念33 後悔してない [捨てる後悔した経験がないので、安心して捨てる] 「要らないモノ持ってもしょうがないから。あと特に、捨てる後悔したこともないし。(M)」後悔しなかったことで、捨てる行動が正当なものとして裏付けられ、強化されている。捨てることに対する不安感がなく、安心して捨てる。捨てられない概念30 後悔の予防 の対極例。

#### <15. 自身の判断への信頼>

概念35 自身の管理能力を超えた [捨てないと自分では「無理」「どうしようもない」と判断を下し、捨てる] 「ちっちゃい頃大事にしたためいぐるみが1個2個…いっぱいあっても全部は大事にできないし、ほりかぶってるのとか見たら、それもかわいそうかなって思って。(P)」 「無理」「ダメ」「重荷」など手に負えなさ、許せなさ、としてきっぱりと語られた。自身でどこまで管理・処理できるかという限界や枠を認識している。



### <16. 気付き>

概念 38 スペースが必要という認識 [空間の重要性を認識し、自分に必要なスペースを確保するために捨てる] 「自分でスペースが無くなっていくことに気付いてから、『これは捨てなくちゃいけない!』って。…自由なスペースがあった方が嬉しいので。(Q)」捨ててスペースが空くと「嬉しい」など、多くは笑顔で語られる。モノよりもスペースを重視している。気付きを得た時期は、小学から大学までばらつきがある。

概念 39 多いと片付けにくい [モノの量を減らして片付けやすくするために、捨てる] 「出しっぱなしにしてて、つまづいてこけたりとか良くないことも多いので、なるべくモノを少なくして片付ける量を減らして、ちょっと動かただけで「ああ、きれいになった!」って思える位が自分には丁度いい (Q)」片付けにくいという困り感と気付きがあり、対処法を自身で見出した。

概念 40 増えていくという認識 [自然とモノは増えていくという気付きがあり、意識して捨てる] 「たぶん中学校からですね。…科目が増えて、教科書とかもたくさん増えるじゃないですか。(M)」「やっぱり、捨てるでもモノが増えていくから、精神的にもイタチゴッコというか堂々巡りになっていて (Q)」捨てるでもモノは増えていく、という現実を自身で実感、気付いたことから、積極的に捨てるようになった。同時に増やすことも抑えるようになり、ためこみの要因の一つである「過剰な入手」の抑制にもつながっていた。捨てられないカテゴリー<2. 大量志向>の対極例。

概念 41 捨てる運命にある [いつかは捨てることになることを認識しているので、捨てる] 「ずっとあるのも…いつかは捨てないとなあみたい。(R)」いつかは捨てるべきものだという気付きがあり、それは自身で行なうと覚悟し、責任を感じている。捨てられない人では、いつまで所有しているかについての言及はなく、回避しようとしたり、「どうなるのかなあ…」とインタビュー内で考える様子がみられたりした。

### <17. 知的対処>

概念 42 方略を用いる [捨てる] 「多分高校からですかね。…モノがたくさんあって整理するっていうことになったら、イコールもう捨てる捨てないを分けるって感じですかね。それで、要らないモノを全部捨ててしまったら今度はいるモノの中で、いろんなカテゴリーに分けたりとか。(M)」「ありがとうと言う」「写真に撮る」「捨てる時期を決めている」

「区別するために要らないモノを捨てる」、など、ほとんどの人が中学生以降に自分なりの方略を自身で編み出していた。もともと困り感がないので他の人の方略を参考にしようとすることは少ない。捨てられない概念 41 知的に理解してもの対極例。

### 4. ストーリーライン

1 あふれた 2 汚い<1. 視覚的嫌悪感>, 3 邪魔 4 狭い 5 集中できない<2. 阻害感>, 6 体調が悪くなる 7 身の置き所がない といった<3. 身体が反応>により《①モノによる不快感》を瞬時に生じる。

また、8 すぐ捨てる 9 全部捨てる 10 早く排除したい <4. 行動特性としての“早さ”>があり、11 無意識的行動 12 幼少期、母に促される 13 捨てる習慣がある 14 自分でゴミ出すするように<5. 捨てる行動の獲得>がなされている。時には捨てることを意識的に 15 すっきりする (無くなると笑顔) 16 気持ちを切り替えるため <6. 感情コントロールへ利用>することもある。

これらに示される《②取りかかりの良さ》と前述の《①モノによる不快感》により【A. 高いモチベーション】が既に存在し、ハードルなく容易に捨てる判断にとりかかる。

捨てる決断を下す際には 17 多すぎる<7. 量>, 18 一度は使った 19 劣化や破損・期限切れである<8. 状態>, 20 使わない確信 21 必要ない などの<9. 使用予測>, 22 短い保留期間 23 迷わず早い判断 に示される<10. 時間>など【B. 捨てる基準が明確で判断に迷わない】。

決断にあたっては、24 過去にこだわらない 25 執着・思い入れの無さ のように<11. モノと情緒の分離>がなされており、26 ポジティブなイメージ 27 馴染んだ環境 28 捨てたいにみられる<12. 捨てる志向>, 29 持っているのが恥ずかしい 30 新しいものを置きたい 31 新調に伴い にみられる<13. 新しさへの希求>などから、《③捨てる決断へ誘導》される。

さらに、本人が捨てる理由を説明する際の《④捨てる裏付け》として 32 きっかけがあった 33 後悔してない といった<14. 経験>, 34 母の思いを断ち切って 35 自身の管理能力を超えた 36 捨てると思った 37 頭に入れた といった<15. 自身の判断への信頼>, 38 スペースが必要という認識 39 多いと片付けにくい 40



増えていくという認識 41捨てる運命にあるに表される<16. 気付き>を得ていること、自身の外にも目を向け42方略を用いる<17. 知的対処>などが挙げられた。

これら《③捨てる決断へ誘導》、《④捨てる裏付け》は【C. 捨てる方向へ後押し】することとなる。

中でも8すぐ捨てる 9全部捨てる 11無意識的行動は判断を介さず瞬時に行われる側面を有し【D. 捨てるショートカット】として注目された。

### 総合考察

研究Ⅱでは、「捨てられる人」の「捨てる」プロセスについて質的に検討した。こみ入った「捨てられないプロセス」に比べ、「捨てる」プロセスはずいぶんとシンプルである。「捨てられない」プロセスと見比べつつ考察し、「捨てられない人」が「捨てる」ための方策を以下に検討する。

### 特性の違い

「捨てられる人」では「見た目」など視覚面への言及が目立った。「捨てられない人」から語られた感覚はあまり印象にないが、あえて挙げるなら数名が語った「ふわふわして気持ちいい」などの「触覚」であろう（概念9 五感に訴える）。このことは両者の特徴として興味深い。視覚優位かどうか、不快と感じる閾値の違い、行動が先か思考が先か、時間感覚の流れの早さなど、そもそもの個体としての特性の違いが存在するようである。「捨てられる」方策を検討するにあたっては、これら特性の違いを考慮することが必要であろう。

### 《①取りかかりのハードル》への対処

#### 「視覚的な不快感」が大きなモチベーション

「捨てられない人」からは《①取りかかりのハードル》を越える力となり得る概念が見いだせなかったが、「捨てられる人」では「あふれた」、*「汚い」*と視覚的に感知することが捨てるための最初のモチベーションとなっていた。

#### 《モノによる不快感》を感じる工夫を

中尾（2012）のケース検討において、「治療に活用するために、部屋の写真を撮ってくることを提案したところ、それ自体が動機づけとなり、受診前に片づけをして写真を撮ることにより、治療に前向きな気持ちを持てるようになった。」との

記述がある。自室の様子を一度写真に撮り、客観的に眺めることでモノによる不快感を感じる事ができれば、捨てる動機づけとなり得ることが考えられる。また、人を招くことにより、他者の視点で部屋を眺めてみることも有効であろう。

### <1. モノの所有について母子未分化>への対処

概念1 処分検討未満は、「捨てられない人」の根底にあると思われる新しい知見であった。概念2 母任せな主体的関与の少なさも考え合わせると移行対象の延長のような認識であり、母のモノなのか自分のモノなのか認識できていない、モノについての母子分離がなされていない可能性が考えられた。「捨てられる人」からは、「捨てられない人」に比べ母親の話題が出てくることは少なく、「母のモノなので、僕には関係ないので」など、母と自身のモノの区別がクリアであることが語られたことは印象的であった。

### 自他のモノの区別を

まずは、どこからどこまでが「自分のモノ」であり、「母ではなくて自分が管理し捨てるべきモノ」という認識をはっきりと持つことが必要であろう。

### 任せられることで習慣となる

「捨てられない人」では、小学高学年や中学・高校でも「母がゴミ袋を持って片づけを手伝いに部屋にやって来たら、とりかかる」など母の支援を受け続けてきたため取りかかりには受け身で、「片付けやゴミ出しは面倒」と感じられがちであった。一方「捨てられる人」からは「幼稚園のころ、片付けないと寝せてもらえなかった」「小学校低学年からゴミ出し係だった」「両親が共働きで、自分が片付けるしかなかった」などが語られた。より低年齢で習慣化されたこと、親の手出しなく任せられたことに違いがみられた。主体的な習慣となれば「ゴミ捨ては楽しい」と感じられるのではないだろうか。習慣づけの臨界期は、各エピソードの時期から検討すると幼児期から小学校低学年あたりと推察された。

### 片付けやゴミ出しを任せて習慣づけ、ハードルを下げる

片付けやゴミ出しが習慣づけられていることは、《①取りかかりのハードル》を低くすることにも役立っていると思われる。「自分のモノ」と認識できたら、幼少期から「母ではなく自分で決

めた基準」で処分を任せ手出しをせずに見守りく自身の判断への信頼>を持たせる, などでハードルは下げられるかもしれない。

### 「捨てられる人」の身軽さ

「捨てられる人」はモノがたくさんあることに「邪魔」, 「狭い」, 「集中できない」, 「重い」, 「行動するスペースを侵食する」と<阻害感>や圧迫感を感じ, モノを排除した上で軽やかに次の行動に移っていた。活動的で《取りかかりの良さ》があり, 「動いてから考える」行動特性とも推察される。

### <2. 大量志向>による「重さ」への気付きを

「捨てられない人」は多くのモノを所有している(物質多量因子)「物理的な重さ」に, モノへの多くの意味づけや複数の概念を絡め抱え込む「気持ちの重さ」も加わり, 「面倒」「あとで」と行動を回避してしまうのかもしれない。この「重さ」に気付くことも, とりかかりの後押しとなる。

### 《②捨てる決断のハードル》への対処

「捨てられる人」では, 「使うか使わないかだけで決める」「要るモノと要らないモノの区別がはっきりしてるので, すぐ判断できる」など, 捨てる基準がシンプルかつ1~2要因と少なく明確であるために, 判断が容易で迷う必要がない。さらに, その線引きは「絶対ダメ」「あふれるのは無理」と厳格なため, 【B. 捨てる基準が明確で判断に迷わない】ことがわかった。

「捨てられない人」では, 捨てるまでに多くの要素をクリアしなければならず, 「どこから捨てる」のか曖昧ではっきりと線引きできないようであった。「使わない。でも, まだ使えるし, 思い出の品だし, 貰った人に申し訳ないし, 馴染んでるし, 高価なものだし…」というふうに, まるで「捨てないセーフティネット」が張り巡らされているかのようであった。

### 明確で簡潔な捨てる基準へ

捨てる基準を絞り込み, 線引きを明確にすることは, <11. 迷ってしまう>ことなく《②捨てる決断のハードル》を越えやすくする方略となる。

「かわいいかどうか」だけを捨てる基準としているという「アニミズム群」のある協力者は, 「学校のプリントは白黒でかわいくない。そうい

うの見るだけでイヤ! ガンガン捨てます。」と語った。「ときめくものだけ残す」近藤(2010)の片付け手法と同様, 捨てる基準を一つに絞れば捨てる判断がしやすくなるという効果が期待できよう。

### モノの位置づけを下げる

「捨てられる人」は, モノからの圧迫感・阻害感を感じると, 払いのけるように捨てていた。「モノ」よりも「自身の行動」や「自身の身体」「時間」「空間」にはっきりと価値を置いている。「捨てられない人」はカテゴリー<6. モノの価値上げ>に表れたように, モノに価値を置きすぎるあまり, 自身の行動を抑制せざるを得ないようにも見えた。この不自由さに気付くこともハードルを下げることにつながろう。

### 《③捨てる実行のハードル》への対処

2つのハードルを越え, 捨てる決断まで辿り着けば, 知識や方略など, 思考レベルで実行のハードルを越えることが可能であろう。

### 捨てる肯定的な側面を伝える

「捨てられる人」が自身で得ていた「モノが多いと片付けにくい」「どんなものも(博物館に展示されるようなモノ, 子々孫々に受け継ぐべきモノ以外)いつかは捨てる運命にある」「捨てていても, プレゼント, 配布物などでモノは自然と増えていく傾向にある」「スペースが必要」といった<16. 気付き>を伝えることは, 「捨てられない人」が《③捨てる実行のハードル》を越える後押しとなる。

### 学校教育での取り組みを

「一度モノを取得すれば, そのモノの使用から管理, そして処分に至るまでの全責任を負うことになる」と池内(2017)は指摘している。これは, 「モノの所有における現実原則」とも言えよう。

これらの知識や方略, 上記の<16. 気付き>の伝達には, 学校教育が格好な場であろう。例えば, 「教科書を家庭でどのように収納するか」は児童生徒全員が直面する問題である。学年末に教師から「新学年の学習道具を収めるスペースは〇〇cm四方」など具体的に示し, 確保させる。その際に, 不要な教科書やプリント類の処分検討を促す。などといった取り組みで, 38スペースが必要という認識を伝えることができよう。

### ゴミ出しの手伝いを

前述した幼少期からのゴミ出しの手伝いは、自身で最後の《③捨てる実行のハードル》を越える練習ともなる。

### 【B. 捨てない判断へと誘導】への対処

「捨てられない人」では、捨てることへの抵抗感や罪悪感が示され、本人にも意識されていない「特性不安」などの存在を示唆する大カテゴリー【B. 捨てない判断へと誘導】が存在していた。

### 捨てる許可を

今回の分析に含まれていないが、事前インタビューの中に「引越しのタイミングで、貰った人から、『俺の贈り物は捨てていいよ』と言われ、罪悪感が払拭され、気持ちがすごく楽に捨てられた」という発言があった。「捨てていい」と「捨てる許可」を与えることで、罪悪感や不安感が軽減される可能性がある。具体的には、家庭で子どもに「あなたが要らないモノはあなたの判断で捨てていい」と伝える、学校でプリントを作成した教師から生徒に期間や条件を示して「プリントは捨てて良い」と伝える、などが考えられよう。

### <12. 処分判断の延期>への対処

「捨てられる人」の発言からは「早く」「さっさと」などが強調して多用されていた。「捨てるプロセス」には【D. 捨てるショートカット】も存在し、全体にスピード感がある。時間を常に意識していると同時に「待てなさ」も感じられた。

一方、「捨てられない人」からは、「いつか」「そのうち」「あとで」などがよく聞かれ、時間に対しておおらかな印象であった。「もしも」など考え、見切りをつけ難く、「そのまま」にして処分判断を延期、プリントなどの保留期間は「次の学年」「次の学校…中学のものは高校卒業までとっておく」など、年単位というケースが目立った。「捨てられる人」では、日単位や月単位、長くて1年であり、3年以上に及ばない。モノが早く回転するので、滞留するモノの量も必然的に減る。

### OHIO ルール

この点について、Tolin D. Fら(2013)は、「OHIO(オハイオ)ルール」を提唱している。「Only Handle It Once(一つを一度だけ取り扱う)」の頭文字を取ったもので、「一度拾い上げたら、それを保管するか処分するかを決めなければ

ならず、保管する場合はその保管場所に移し、山積みには戻さない」というルールである。「いつか」「そのうち」「あとで」を避ける仕組みとなる。

### 【C. モチベーション不足】への対処

「捨てられる人」では、「次の行動に移りたい」「過去にこだわらない」思いも【C. 捨てる方向へ後押し】となっていた。その「次の行動」につく形容詞は「新しい」であり、笑顔で語られた。<13. 新しさへの希求>は《③捨てる決断へ誘導》する1カテゴリーであった。

### 「新しさ」という魅力を

「捨てられない人」にとって、「面倒」「困っていない」を上回る、「新しい次の行動やモノ」の魅力を強調したり付加することで、「捨てる」ことへのとりかかりやモチベーションを高めることができそうである。

### 枠を利用して前進

モノを置く場所の範囲、母とは区別された自分のモノの枠、捨てる基準の枠、自分の管理能力の枠(限界)、モノはあくまで“モノ”であり思い出や贈り主の思いとは区別して捉える<11. モノと情緒の分離>など、「捨てられる人」の内面には、自身の中に「捨てられない人」からは感じ取れなかったいろいろな枠や区切りが存在していた。このようにさまざまな「枠」を設定することで、モノだけでなく概念の広がりを抑え、直線的に前進する力を得ているようであった。

一方、「捨てられない人」は、捨てない概念や要素を平面的に張り巡らし、豊かではあるが前進する推進力を得ることが困難な様子であった。

抱えきれなくなった時は「枠」を作って「あふれた」「はみ出した」モノを「捨てる」ことで、3つのハードルを越えて前進する力を得られそうである。

### 【D. 母の関わり】について

#### 母親代わりとなる「捨てる」友人

「捨てられる人」2名から、「ゴミ屋敷化」している友人宅に行き片付けをしてやるが、しばらくして訪問するとまたゴミ屋敷に戻っている、というエピソードが語られ、注目された。「母の支援」により生活環境を保っていた「捨てられない人」が一人暮らしを始めるとすぐにモノで生活空間が



脅かされる。そこで「母代り」の友人が現れ生活空間を取り戻すことがあるが、モチベーションも習慣もないためにすぐにリバウンドするという現象がリアルに描写された（「捨てる」概念2汚い、概念7身の置き所がない に例示）。これら友人たちは「単身生活やパートナーの不在でより悪化する（中尾, 2017）」ことが危惧される。

### 家族に共存する2群

2群の協力者各々の母親がどう関わったか（語られた内容をおおまかに協力者一覧末尾に記載 Table 3, Table 8）を見ると、「捨てられない群」で「親に捨てさせられた・捨てられた」人が12名中8名、「捨てられる群」において「捨てられない・とっておく親」が7名中3名と、母子で必ずしも同じ傾向を示すわけではなかった。また、兄弟間でも違いは多く語られた。

### 今後の課題

本研究は探索的な質的研究であった。今回見いだされた「捨てられる人」と「捨てられない人」両者間での「視覚的な不快感の感じやすさ」などの感覚特性、「身軽に動くかどうか」といった行動特性、時間感覚の早さ、「過去を重視するか未来を重視するか」などの考え方の違い、などについては、今後適切な質問紙などを用いての量的な比較が望まれる。

また、「捨てられない」ことと概念1処分検討未満、分離個体化、母子分離、家庭環境などとの関連、「捨てる」行動が身につく臨界期、についても改めて量的な確認が必要と言えよう。

さて、このように個人の「自室」や「自宅」という枠の中の空間を保つために「捨てる」ことがスムーズに行われるようになったとして、本当にモノを捨てて笑顔になっていいのか、モノをゴミとして出し集められた先はどうなるのか、疑問が残る。概念38もったいないをはじめとする《③捨てる実行のハードル》には、そのような疑問や不安が含まれているのではなかろうか。今後は、諸外国のように教科書貸与などの検討、資源の有効活用や資源を大切にす姿勢の教育の充実といった「環境配慮」の観点も踏まえつつ、「捨てられない」問題について検討されることが望まれる。

### 引用文献

American Psychiatric Association (2013).  
Diagnostic and statistical manual of

mental disorders: DSM-5. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Frost, R. O. & Gross, R.C. (1993). The hoarding of possessions. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 367-381.

Frost, R. O., Steketee, G., Grisham, J. (2004). Measurement of compulsive hoarding: saving inventory-revised. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1163-82.

池内裕美 (2014). 人はなぜモノを溜め込むのか: ホーディング傾向尺度の作成とアニミズムとの関連性の検討 社会心理学研究 30 (2), 86-98.

池内裕美 (2017). モノをため込む心理: 誰が, 何を, なぜため込むのか? 廃棄物資源循環学会誌 28 (3), 186-193.

木下康仁 (2007). ライブ講義 M-GTA 一実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて 弘文堂

木下康仁 (2007). 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA) の分析技法 富山大学看護学会誌, 6, 1-10.

近藤麻理恵 (2010). 人生がときめく片づけの魔法 サンマーク出版.

中尾智博 (2012). 強迫性障害と hoarding (溜め込み) 臨床精神医学 41 (1), 53-59.

中尾智博, 蓮澤 優 (2017). 物をためこむ症状を診分ける (特集 鑑別しにくい精神症状や行動障害をどう診分けるか) 精神科治療学 32 (1), 97-101.

中尾智博, 桑野真澄, 實松寛晋, 村山桂太郎, 岡田佳代, 本田慎一, 猪狩圭介, 富田真弓 (2013) Hoarding (ため込み) と児童思春期に発症する精神疾患の関連についての疫学的研究 研究助成論文集 明治安田こころの健康財団 編 (49), 107-113.

Rodriguez, C. I., Helen Blair Simpson., hang-Min Liu., Amanda Levinson., Carlos Blanco, et al. (2013). Prevalence and correlates of difficulty discarding: Results from a national sample of the U.S. population. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201, 795-801.

柴田陽子, 中村俊哉 (2017). 人がモノを捨てられなくなるプロセス 日本心理学会第81回大会発表論文集 4. 臨床, 障害 273.

Timpano, K. R., Broman-Fulks, J. J., Glaesmer,

- H., Exner, C., Rief, W., Olatunji, B. O., Keough, M. E., Riccardi, C. J., Brähler, E., Wilhelm, S., & Schmidt, N. B. (2013). A taxometric exploration of the latent structure of hoarding. *Psychological Assessment*, 25, 194-203.
- Tolin, D. F., Meunier, S. A., Frost, R. O., & Steketee, G. (2010). Course of compulsive hoarding and its relationship to life events. *Depression and Anxiety*, 27, 829-838.
- Tolin, D. F., Frost, R. O. & Steketee, G (2013). *Buried in Treasures: Help for compulsive acquiring, saving, and hoarding-Second Edition* Oxford: Oxford University Press.  
(トーリン D. F., フロスト R. O., ステイケテュー, G. 坂野雄二 (監修), 五十嵐透子, 土屋垣内 晶 (訳) (2017). 片付

けられない自分が気になるあなたへ 金剛出版).

- 土屋垣内晶・黒宮健一・五十嵐透子・堀内聡・安藤孟梓・鄧科・吉良晴子・津田彰・坂野雄二 (2015). ためこみ傾向を有する日本の青年の臨床的特徴 不安症研究, 6, 72-85.

#### 謝 辞

稿を終えるにあたり、快くインタビュー調査にご協力下さった大学生の皆様にご心より御礼申し上げます。また、ホーディング傾向尺度の使用を快諾下さいました関西大学の池内裕美先生、クラスター分析についてご指導下さいました大坪靖直先生、ためこみ研究の動向及び統計についてご助言下さいました笹山郁生先生、レビュアーとして懇切丁寧なるご指導を賜りました岩橋知子先生にご心より感謝し、御礼申し上げます。

