



対人関係の「わかり合えなさ」と、どうつき合うか

～メンタライゼーションのすすめ～

保健管理センター 精神科医師 大森美湖

夏休みも終盤に差し掛かり、秋学期の準備が始まる時期になりました。とくに3年生は教育実習の時期ですね。今回は、対人関係の悩みを抱える学生からに向けて、「メンタライゼーション」という考え方を紹介したいと思います。「コミュニケーションが苦手」「相手の気持ちがよくわからない」「自分の気持ちをうまく言葉にできない」—そんな感覚に心当たりのある人は、ぜひ読んでみてください。

メンタライゼーションとは何か

メンタライゼーションとは、「自分や相手の行動の背景には、それぞれの気持ちや考え、意図があるということを想像しながら理解する力」のことです。イギリスの精神分析家ピーター・フォナギーや精神科医アンソニー・ベイトマンらが提唱した概念で、もともとはパーソナリティ症治療の分野で注目されてきました。たとえば、友人からのLINEの返信が急に素っ気なくなったとき、私たちは「もしかして怒らせてしまったかな」「単に忙しいだけかもしれない」「体調が悪いのかも」など、いくつかの可能性を思い浮かべながら相手の心の状態を想像します。この「相手にも自分と同じように心があり、その心の中身は自分の想像とは違うかもしれない」と、(マンガで出てくる)会話の吹き出し部分の背景を想像したり保留にして考える態度こそが、メンタライゼーションの中心にあるものです。大事なのは、メンタライゼーションは「相手の気持ちを正確に言い当てる能力」ではないという点です。むしろ、「わからないことを前提に、わかろうとし続ける姿勢」だと言えます。

なぜ今、大学生にとって大切なのか

高校までの人間関係は、クラスや部活といった固定された集団の中で、比較的長い時間をかけて築かれることが多かったと思います。一方、大学生活では、授業やサークル、アルバイトなど複数のコミュニティを行き来し、短時間で新しい関係を作る場面が増えます。さらにSNSやチャットでのやり取りが中心になると、表情や声のトーンといった情報が減り、相手の心の状態を想像する手がかりも少なくなります。そのぶん、私たちは無意識のうちに「決めつけ」で相手を理解した気になりがちです。既読がつかない、返信が短い、既読スルーされた・・・こうした出来事を「自分は嫌われているに違いない」と一足飛びに結論づけてしまうと、そこから先の想像が止まってしまいます。メンタライゼーションがよくできている状態とは、こうした早すぎる結論を一旦保留し、「本当のところはどうだろう」と考え続けられる状態のことです。また、メンタライゼーションは他者理解だけでなく、自己理解にも深く関わっています。自分がなぜイライラしているのか、なぜ急に不安になったのかを、感情に飲み込まれずに一歩引いて眺める力も、メンタライゼーションの一部です。この力が弱まると、感情に振り回されて衝動的な言動をとってしまったり、逆に感情を抑え込みすぎて心身の不調につながったりすることがあります。

日常でできる小さな実践

メンタライゼーションは生まれつきの才能ではなく、意識と練習によって育てていける力だと言われています。特別な訓練をしなくても、日常の中で次のようなことを心がけるだけで、少しずつ鍛えることができます。

#一つの解釈に飛びつかない：相手の言動に引っかかりを感じたとき、「きっとこうだ」と一つの理由に決めつける前に、他にどんな可能性があるかを二つ、三つと挙げてみましょう。事実そのものと、自分がそれをどう解釈したかを分けて考える習慣が助けになります。

#「今、自分はどう感じているか」を考え、名前をつける：モヤモヤした気持ちを漠然と抱えるのではなく、「不安なのか」「悲しいのか」「腹が立っているのか」と言葉にしてみます。感情に名前をつけると、それに飲み込まれにくくなり、少し距離を置いて眺められるようになります。

#わからないことは、わからないままにしておく余裕を持つ：すべての誤解をその場で解消しようとしなくても構いません。「今はよくわからないけれど、また今度聞いてみよう」と保留にできる余裕も、健全な人間関係には必要です。

#会話の中で確認する：想像だけで完結させず、「もしかして〇〇だった?」と直接相手に尋ねてみることも立派なメンタライゼーションの実践です。想像と現実のズレを確認する作業そのものが、メンタライゼーション力を育てます。

とはいえ、対人関係の悩みや、自分の感情がうまく扱えない感覚は、練習だけですぐに解消するものではありません。特に、強い不安や孤独感が続く、人と関わること自体が辛く感じる、といった状態が続く場合は、心のエネルギーが少し消耗しているサインかもしれません。

保健管理センターでは、専門のスタッフによる個別相談を行っています。「こんなことで相談していいのかわからない」という段階でも構いません。話しながら自分の気持ちを整理していくこと自体が、メンタライゼーションの実践でもあります。一人で抱え込まずに、気軽にご相談ください。

2026 年 9 月

保健管理センター 相談方法（相談は予約制です。下記の3つの方法で予約をお取り下さい）

- ① メール：hokekan@u-gakugei.ac.jp
- ② 電話：042-329-7211
- ③ 受付窓口に来室：②電話と③窓口対応は、受付時間（平日）9:00-12:30, 13:30-16:30 です。

参考文献

- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in Clinical Practice*. American Psychiatric Publishing. (狩野力八郎監修、上地雄一郎他訳 (2014) 『メンタライジングの理論と臨床—精神分析・愛着理論・発達精神病理学の統合』北大路書房)
- トゥルーディ・ロソー他編 西村馨監訳・揖斐衣海他訳(2024)『メンタライジングによる青年への支援 MBT-Aの実践ガイド』北大路書房
- 上地雄一郎 (2015) 『メンタライジング・アプローチ入門—愛着理論を生かす心理療法』北大路書房
- 上地雄一郎 (2026) 『メンタライジングの視点による臨床的面接』遠見書房