

原 著

「セクシュアル・マイノリティであることによる困りごとがない」
と語る当事者からみる社会適応を支えるもの
—50歳前後の出生時が女性へのグループインタビューから—

山口県立大学看護栄養学部看護学科

佐々木直美

Supporting social adaptation from the perspective
of the parties who say,
“I have no troubles due to being a sexual minority.”

Department of Nursing and Nutrition, Yamaguchi Prefectural University

SASAKI Naomi

抄 録

本研究は「セクシュアル・マイノリティであることによる困りごとがない」と語る4名の50歳前後の当事者を対象として行った。本研究では、そうした困りごとがない状態について社会適応が出来ている状態と捉えた。グループインタビューにより、これまで生きてきた経験の中で得た考えを尋ね、KJ法による分析から当事者の社会適応を支えるものについて明らかにすることを目的とした。

その結果、①ありのままの自分を認めてくれる家族や周りの存在、②自身が置かれている状況を無理に変えようとせず、折り合える自己調整の思考、③自身のアイデンティティを捉えるにあたって、セクシュアル・マイノリティという枠組みではなく、自立して生きる「一人の人」であるという思考という特徴が示された。本研究で明らかにされた社会適応の特徴は、中高年セクシュアル・マイノリティの孤独の問題やメンタルヘルスの低下の予防に役立つと考えられた。

キーワード：セクシュアル・マイノリティ、中年期、社会適応、KJ法

Abstract

This study was conducted on four persons aged around 50 who said that they had no troubles due to being a sexual minority. In this study, the absence of any problems was regarded as the state of being able to adapt to society. In the group interview, I asked them what they thought they had learned from their life experiences. The

purpose of this study was to clarify what supports the social adaptation of the person concerned from the analysis by the KJ method. The results showed the following characteristics: (1) the existence of family members and others who accept them as they are, (2) a self-adjusting mindset that allows them to accept their situation without trying to forcibly change it, and (3) the idea that their identity is not a framework of being a sexual minority person but a "I am a person" who lives independently. Awareness of these points within the individual and environment may promote adaptation and prevent mental health decline in middle-aged and older sexual minorities.

Keywords: sexual minority, middle age, social adaptation, KJ method

I. 緒 言

セクシュアル・マイノリティのメンタルヘルスの問題については課題が多くみられる。2017年にペルーで最初に行われたセクシュアル・マイノリティ調査によれば、1万人弱のセクシュアル・マイノリティのうち約70%が人生のある時期に差別や暴力を経験したことや、差別や偏見を受けた者のうち約25%がメンタルヘルスの問題を抱えていることが報告されている。また過去1年間の間で差別を経験した人は、経験していない人に比べてメンタルヘルスの問題の有病率が有意に高いことも示された¹⁾。青年期、中年期、老年期といった年齢段階別にみると、青年期は、異性愛者よりも当事者の方が、他者からの受容感が自尊感情に及ぼす影響が大きいことや²⁾、同性愛者と異性愛者のいずれのコミュニティにも入れないことが慢性的な精神健康問題の発生につながりやすいとされる³⁾。またマイノリティであることによるストレスが自殺傾向と直接的に関連するだけでなく、抑うつ症状やPTSD 症状といった複数のメンタルヘルス症状経路を通じて間接的に関連することが報告されている⁴⁾。また、中年期、老年期は、差別経

験が身体的・精神的健康に強く影響し、社会的スティグマが高い場合は、不安、抑うつ、身体化、自殺念慮が有意に高いとされる⁵⁾。中でも、老年期は偏見や差別が強い中で生きてきており、地域社会との関わりを回避し、孤独や孤立につながりやすいといった問題が挙げられている⁶⁾。また当事者のコミュニティ内に存在するエイジズム（年齢差別）によっても、中高年の当事者が不可視な存在にされる可能性が指摘されている⁷⁾。

そうした先行研究を踏まえ、本研究では、中高年の当事者には孤独や孤立やそれから派生する何らかの困りごとがあると考え、50歳前後の当事者を対象にグループインタビューを行うことでそれを明らかにしようと試みた。しかし、インタビュー依頼時に当事者全員から「セクシュアル・マイノリティであることによる困りごとがない」という回答を得た。この回答は予想外であったが、こうした「困りごとがない」という感覚や状態がいかんして起きてきたのかを検討することは当事者のメンタルヘルス支援の方向性を探るにおいて意義があると考えた。

そこで本研究では「困りごとがない」状態を

社会での適応ができていない状態であると捉え、その適応の可能性を検討することとした。適応とは、デジタル大辞泉によると、人間が外部の環境に適するように行動や意識を変えていくこととされる⁸⁾。当事者がこうした適応に至る過程には、家族や環境などの理解に恵まれて困る必要がなかった可能性、葛藤があったが「困りごとがない」と思うしかない受動的な姿勢の可能性、さまざまなことを乗り越え「困りごとがない」と感じられるような考えを能動的に取得してきた可能性などが考えられる。

以上のさまざまな可能性をふまえ、本研究では、当事者たちがセクシュアル・マイノリティであることによる困りごとがないと感じるに至った経験をもとに、彼らの適応を支えるものは何なのか、についてKJ法を用いて明らかにすることを目的とした。

Ⅱ. 方 法

1. 調査対象者 対象者は、西日本の都市部に住む、出生時の性別が女性である50歳前後の4名であった。対象者4名は、出生時の戸籍上の性別が女性のパートナーとの関係性を1年以上持続している。対象者の募集方法は、セクシュアル・マイノリティの活動を行っているNPO法人の担当者に研究の趣旨を説明し、メンバーの募集を依頼した。対象者とインタビューで

ある著者は本研究以外での面識はない。対象者の属性を表1に示す。この表は、インタビューを開始する前に、書面にて対象者によって書かれたものをそのまま表したものである。なお、Bさんの性自認は女性で性指向は男性であり、自分を表現するLGBT概念を明示していないが、調査当時、出生時の性別が女性のパートナーがいたことや、本研究の対象の目的を知った上で協力に応じてくれたことから、本研究の対象としている。

2. データの収集および調査項目 データの収集は2019年7月にグループインタビューにて実施した。グループインタビューにした理由として、他者の語りによって、自身の体験を振り返り思い出して話せるという点で、話の内容が多角的に深化したものになるという可能性を考えたためである。対象者には、最初、「セクシュアル・マイノリティであることによる困りごとについて教えてほしい」ということでインタビューを依頼したが、対象者から、「考えてみたが、セクシュアル・マイノリティであることによる困りごとはないため、他の質問にしてもらえないか」という申し入れがあった。その申し入れを受けて「セクシュアル・マイノリティであることによる困りごとがないという状態はいかなるものなのか」にリサーチクエスションを変更し、インタビュー内容として「セクシュアル・マイノリティであること

表1 対象者の属性

対象者	年齢	性自認	性指向	LGBTの分類	職業	カミングアウトの有無	
						職場	親
A	56	男性	女性	トランスジェンダー	自営業	有	無
B	57	女性	男性	該当なし	自営業	有	無
C	48	女性	女性	レズビアン、ゲイ	自営業	有	無
D	56	女性	女性	レズビアン、バイセクシュアル	自営業	無	無

による経験とそこから得た考え」を尋ねることとした。インタビュアーはこれまで個人およびグループインタビューを実施した経験を持つ。場所は、西日本の都市部において静かな個室で実施し、対象者の承諾を得てICレコーダーに記録した。インタビュー回数は最初からは設定せず、インタビュー内容に関してメンバーが「もうこれ以上話すことはない」と述べるまで続けることとし1回のインタビューを90分以内とした。

3. 分析方法および実施方法 インタビューは全3回実施され、それぞれ約70分であった。インタビューの途中で参加を取りやめる対象者はいなかった。ICレコーダーに録音された記録から逐語録を作成した。逐語録をもとに、KJ法を用いて分析を行った。KJ法は、計測された定量的なものだけでなく、混沌かつバラバラでさまざまな個々の定性的（質的）なデータを統合していく中で新しい意味を発想しながら、データ群の本質を捉える方法である^{9) 10)}。そのため、本研究の対象者が経験してきたさまざまな局面から培われた考えの本質を捉えるという目的に合致していると考えたため、「狭義のKJ法」による手法を用いた。「狭義のKJ法」とはラベルづくり、グループ編成、図解化、叙述化の一連のプロセスをさす。

本研究で実施したKJ法の手順は、川喜田^{9) 10)}を参考に、以下のように行った。

①ラベルづくり

逐語録の内容を適切に単位化・圧縮化し、1枚のラベルが、研究テーマに対して一つの訴えかけをもつように作成した。

②探検ネット作成

①で作成したラベルを、模造紙上に空間的に配置して「探検ネット」と呼ばれる図解を作成した。模造紙の中心にテーマを書き、その

周囲にラベルを配置してゆく作業であり、このとき、テーマをめぐるあらゆる視角からラベルの質的なバラエティが出尽くしているかを確認し、ラベル群の全体感を把握した。

③多段ピックアップ

「多段ピックアップ」という技法によって、探検ネット上のラベルを段階的にピックアップし、ラベルを適切に精選した。テーマに対して理屈で選択基準を設定せず、バランスに配慮しながら「なんだか気にかかる」ことを大切にしながらピックアップした。つまり、既成の価値観やカテゴリーに適合的なラベルを捉えるのではなく、テーマに対して大事な訴えかけを持っていそうだと感じられるラベルをバランス良くピックアップすることにより、探検ネット上のラベル群全体の訴えかけを凝縮して精選することが可能になる技法である。

④グループ編成（ラベル揚げ、ラベル集め、表札づくり）

③で精選したラベル群のグループ編成を次の手順で行なった。

・ピックアップしたラベル群を分類せずに上げて繰り返しよく読む。

・ラベル同士の「志」（ラベル群の全体感を背景とした個々のラベルのシンボリックな訴えかけ）の近さによってラベル集めを行った。

・グループとなったラベル複数枚の「志」を統合した概念である「表札」を付けた。

・グループを形成しないラベルは「一匹狼（どのグループにも属さないラベル）」とした。

・このグループ編成を、ラベル群が10束以内になるまで繰り返した。

⑤図解化、叙述化

・最終統合のグループ（KJ法では「島」と呼ぶ）には、それぞれ「シンボルマーク」と呼

ばれる象徴的な概念を与え、島と島は関係線で示し、図解全体のタイトルを考案した。

・図解の中の、ラベルの末尾の○の数字は、何段階目の統合による表札であるかを表す。つまり①は第一段階目のグループ編成、②は第二段階目のグループ編成による表札であることを示す。また、●は一匹狼の印であり、●の数が何段階目のラベル集めの際に一匹狼になったのかを表す。つまり、●1つのラベルは第一段階目のラベル集めの際に一匹狼となったラベルであり、●●のラベル及び表札は第二段階目のラベル集めの際に一匹狼となったものである。したがって、①●●は、第一段階目の表札の付いた束が第二段階目のラベル集めの際に一匹狼となったものである。また、●●1つのラベルが集まって二段階目の表札②がつく場合もあり得る。

・最後に、図解の内容をもとに文章として叙述化した。

なお、研究の確証性確保のため、著者は、霧芯館-KJ法教育・研修-主宰・川喜田晶子氏主催の研修を受けKJ法の基本的技法を修得した。その上でラベルづくり、探検ネット、多段ピックアップ、グループ編成、図解化、叙述化において川喜田晶子氏のスーパーバイズを全過程で受けた。


4. 倫理的配慮 対象者には、研究の目的および方法、研究参加の任意性と参加撤回・辞退の自由、個人情報保護の保護、得られたデータの利用範囲と研究成果の公表などを書面で説明し、参加協力の承諾を書面で得た。さらに、グループインタビューを通して知りえた情報を他者に口外しない旨の誓約書を書面で得た。また、対象者の紹介を依頼したNPO法人の担当者にも、対象者を紹介するにあたり知りえた情報を

他者に口外しない旨の誓約書を書面で得た。インタビュー中は、仮名を利用し、「話したいことは話す、話したくないことは話さない、ここで話したり聞いたりしたことは他で蒸し返さない、話の途中でいつでも退席できる」ことを約束し、安心して話ができるように配慮した。

本研究は山口県立大学生命倫理委員会の承認を経て実施した(2018年10月10日承認、承認番号30-34)。

Ⅲ. 結 果

逐語録から、KJ法の手順に従い、ラベル化したところ102枚のラベルが得られた。これらのラベルによって「探検ネット」を作成し、ラベル群全体の質のバラエティや重複観を把握した。その上で「多段ピックアップ」によって精選した30枚のラベルを元ラベルとして「狭義のKJ法」を行った。

本研究においては、語られた全体の中から、対象者が、今まで得てきたさまざまな経験とそこから見出した考えの本質について、図1に示したように太い黒枠で囲んだ10個の島が得られた。なお、文中ではラベルは「」、第一段階表札は< >、第二段階表札は《 》、シンボルマークは【 】で示す。

10個の島からは、【右へ做えが当たり前の過去】の時代から個人の【多様性が尊重される時代へ】と変わりゆく中で、社会から期待される割り当てられた性別による【与えられた役割からの脱皮】を起し、【しなやかに自立】して自分らしい生き方を選んでいく、50歳前後の当事者の姿が見えてきたため、この10個の島を統合したタイトルを「とらわれを超えて」とした。以下に、各島の詳細についてシンボルマークを用いて述べる。

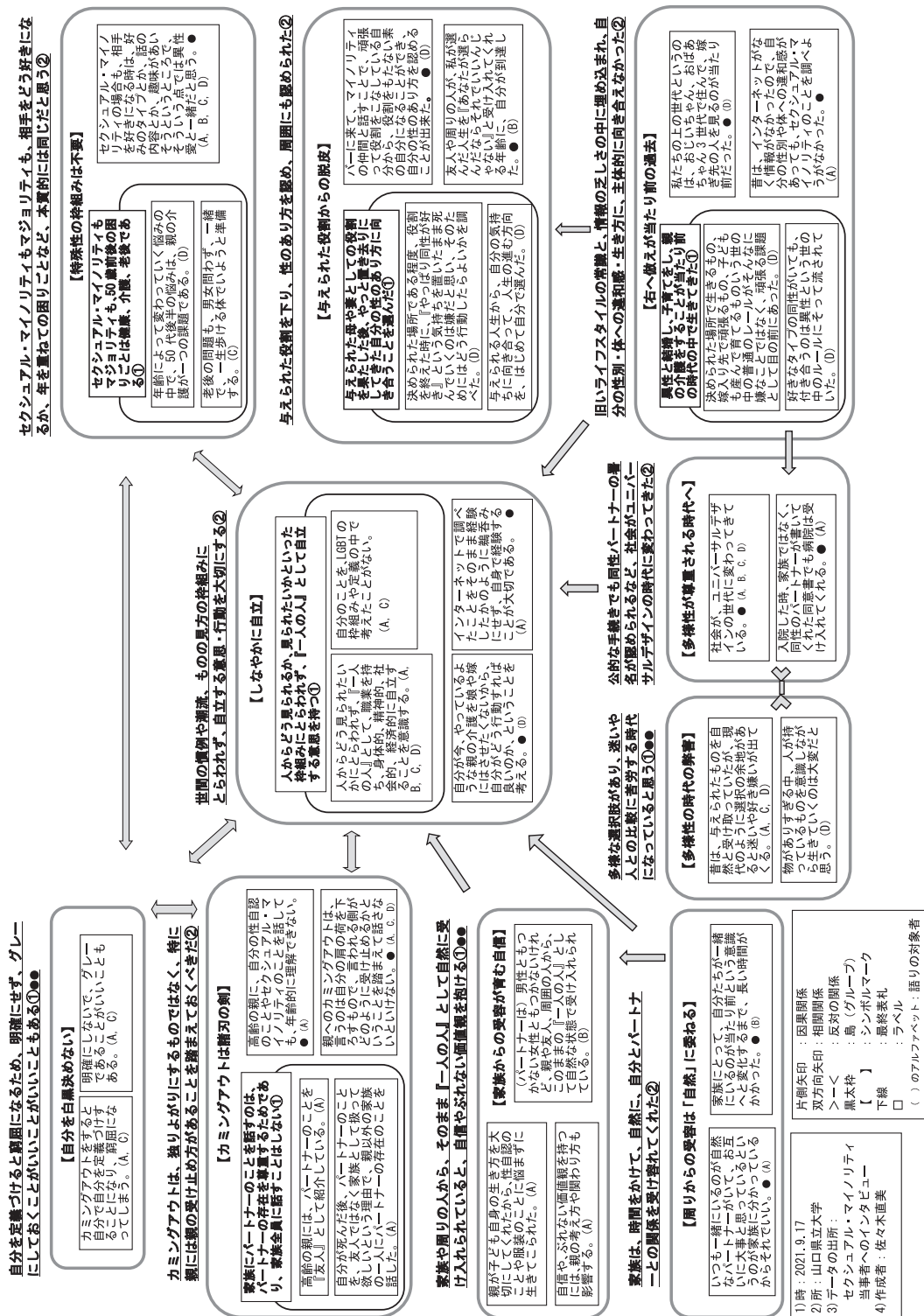


図1 KJ法図解「とらわれを超えて」

【右へ倣えが当たり前の過去】

昔は、＜異性と結婚し、子育てをし、親の介護をすることが当たり前の時代の中で生きてきた①＞ように、それが世の常とされていた。そして、この当たり前に当てはまらないような自分の個性があったとしても、「昔は、インターネットがなく情報がなかったので、自分の性別や体への違和感があっても、セクシュアル・マイノリティのことを調べようがなかった●」というラベルにあるように、それを調べる手段もなかった。ただ《旧いライフスタイルの常識と、情報の乏しさの中に埋め込まれ、自分の性別・体への違和感・生き方に、主体的に向き合えなかった②》というとらわれの時代を過ごしてきた、という認識が見られた。

【多様性が尊重される時代へ】

現代は、「入院した時、家族ではなく、同性のパートナーが書いてくれた同意書でも病院は受け入れてくれる●」というラベルにもあるように、《公的な手続きでも同性パートナーの署名が認められるなど、社会がユニバーサルデザインの時代が変わってきた②》と社会の変化を捉えていた。

【多様性の時代の弊害】

多様になることは、暮らしや生き方にとって良いことばかりではなく、「昔は、与えられたものを自然と受け取っていたが、現代のように選択の余地があると迷いや好き嫌いが出てくる」、「物がありすぎる中、人が持っているものを意識しながら生きていくのは大変だと思う」というラベルにみられるように、＜多様な選択肢があり、迷いや人との比較に苦労する時代になっていると思う①●●＞という、時代の変化の弊害について認識していた。

【与えられた役割からの脱皮】

右へ倣えの時代に生きてきた当事者にとって、妻として、母としての役割を果たす中で、自分の人生はこれでよいのか、という疑問に直面した。その折、自身と同じマイノリティとされるセクシュアリティを持つ仲間と出会い、「バーに来て、マイノリティの仲間と話すことで、頑張っただけで役割をこなしている自分から、役割をもたない素の自分になることができ、自分の性のあり方を認めることが出来た●」という経験を得ている。そして、＜与えられた母や妻としての役割を果たした後、やっと置き去りにしてきた自分の性のあり方に向き合うことを選んだ①＞のように、自分の人生の選択につながった。これは本研究の対象者Dの体験であり、本研究のすべての対象者が同一の経験をしてはいない。

また、「友人や周りの人が、私が選んだ人生を『あなたが選んだならそれでいいんじゃない』と受け入れてくれる年齢に、自分が到達した●」というラベルにみられるように、友人や周囲が、当事者が選んだ人生を批判することなく、50歳前後という人生の半ばにある成熟した個人の選択を尊重する姿勢がみられた。

【しなやかに自立】

50歳前後として、これから先の人生を考える上で、＜人からどう見られるか、見られたいかといった枠組みにとらわれず、『一人の人』として自立する意思を持つ①＞ことに力点をおいている。老後に向けて、「自分が今、やっているような親の介護を娘や嫁にはさせたくないから、自分がどう行動すれば良いのか、ということを考える●」というラベルにみられるように、子どもが親の介護をするのが当たり前の時代を超えて、これからの生活を自分でコーディネートすることを考えていた。その過程においては、「インターネットで調べたことをそのまま経験したかのよう

に鵜呑みにせず、自身で経験することが大切である●」とあるように、豊富にある情報はあくまでも他者の見方に過ぎず、自分らしく、その生き方を見つけて選んでいくことに価値をおいていた。そして、《世間の慣例や潮流、ものの見方の枠組みにとらわれず、自立する意思・行動を大切にする②》というように、時代、他者、家族、自分、それぞれとらわれがあるが、それらを超えて、【しなやかに自立】する姿がみえた。

【周りからの受容は「自然」に委ねる】

「いつも一緒にいるのが自然なパートナーがいて、お互いに大事と思っているというのが家族に分かっているからそれでいい●」、「家族にとって、自分たちが一緒にいるのが当たり前という意識へと変化するまで、長い時間がかかった●」というラベルにみられるように、家族や周りから受容されることを積極的に求めているわけではない。そして、家族が当事者自身に対して抱いていた思いを充分ふまえ、《家族は、時間をかけて、自然に、自分とパートナーとの関係を受け容れてくれた②》といったように、周囲からの受け入れは自然に委ねてゆっくりと待つ姿勢がみられた。

【家族からの受容が育む自信】

「親が子ども自身の生き方を大切にしてくれたから、性自認のことや服装のことに悩まずに生きてこられた」、「自信や、ぶれない価値観を持つには、親の考え方や関わり方も影響する」、「(パートナーは)男性ともつかない女性ともつかないけれど、親や友人、周囲の人から、このままの『一人の人』として自然な状態で受け入れられている」というラベルにみられるように、髪型や服装などが割り当てられた性別にそぐわなくても、家族や周囲がそれを認め、＜家族や周

りの人から、そのまま『一人の人』として自然に受け入れられていると、自信やぶれない価値観を抱ける①●●＞との認識が表れていた。

【カミングアウトは諸刃の剣】

積極的には自分が当事者であることを伝えず、＜家族にパートナーのことを話すのは、パートナーの存在を尊重するためであり、家族全員に話すことはしない①＞という姿勢がある。これは、「高齢の親に、自分の性自認のことやセクシュアル・マイノリティのことを話しても、年齢的に理解できない●」ということや、「親へのカミングアウトは、言うのは自分の肩の荷を下ろすもので、言われる側がどのように受け止めるかということを踏まえて話さないといけない●」というラベルにあるように、カミングアウトをされる側の要因を考慮したものである。すなわち、カミングアウトをすることは、「肩の荷が下ろせる」ことがメリットであるが、相手が「受け止める」ことができるかわからないというリスクを含んでいるという点で、諸刃の剣の特徴を持つといえよう。カミングアウトされた側の理解に影響する要因は、カミングアウトをされた側の年齢やセクシュアル・マイノリティに関する知識も関連し、かつ、カミングアウトをされた時に生じる気持ちや反応は相手によってさまざまである。そうした《カミングアウトは、独りよがりにするものではなく、特に親には親の受け止め方があることを踏まえておくべきだ②》との視点がみられた。

【特殊性の枠組みは不要】

「セクシュアル・マイノリティの場合も、相手を好きになる時は、好みのタイプとか、話の内容とか、趣味があいそうというところで、そういう点では異性愛と一緒にだと思う●」というラベルにあるように、恋愛について、セクシュア

ル・マイノリティである場合も、その対象が異性に限らないというだけで、好きになり方は異性愛と同様である。また、＜セクシュアル・マイノリティもマジョリティも、50歳前後の困りごととは健康、介護、老後である①＞といったように《セクシュアル・マイノリティもマジョリティも、相手をどう好きになるか、年を重ねての困りごとなど、本質的には同じだと思う②》と、セクシュアル・マイノリティであることの特殊性の枠組みは不要という認識がみられた。

【自分を白黒決めない】

「カミングアウトをすると自分で自分を定義づけることになり、窮屈になってしまう」というラベルにあるように、＜自分を定義づけると窮屈になるため、明確にせず、グレーにしておくことがいいこともある①●●＞といった枠組みや定義にとらわれない認識を持っていた。

IV. 考 察

ここでは、「困りごとがない」と語るセクシュアル・マイノリティが持つ環境と思考から社会適応を支えるものについての視点、また中高年のセクシュアル・マイノリティ当事者の社会適応とメンタルヘルスについての視点から考察する。

1. 「セクシュアル・マイノリティであることによる困りごとがない」と語る当事者たちの語りから見てきた、社会適応を支えるもの

(1) ありのままの自分を認めてくれる家族や周りの存在

セクシュアル・マイノリティの子どものアイデンティティ形成において、男女二分法や異性愛主義を子どもたちに押し付けない環境が求められること、どのような格好を好むか、どんな活動を好むかと、性別を紐づけられないような環境が

肝要であるとされる¹¹⁾。【家族からの受容が育む自信】の島の、親が子ども自身の生き方を大切にしてくれたから、悩まずに生きてこられたということは、親が子どもに対して性役割を期待していたら悩んで生きるしかなかったと考えられ、親が子どものありのままの意思をくみ取る態度の要素が重要であると考えられる。

【与えられた役割からの脱皮】の行動へと舵がきれたのは、自身の性のあり方と向き合うことを支えてくれたセクシュアル・マイノリティの仲間や友人の存在のおかげであると語る。こうしたマイノリティ仲間によるサポートは大きい。また「友人や周りの人が、私が選んだ人生を『あなたが選んだならそれでいいんじゃない』と受け入れてくれる年齢に、自分が到達した」というラベルにあるように、マイノリティ仲間以外の友人が、当事者自身の生き方の選択を承認してくれることも重要であると考えられる。こうした、個人を尊重してくれる家庭環境があることや、自身の年齢の熟達は、当事者自らが自発的に得ていけるものではないが、社会適応において重要な特徴であることが伺えた。

(2) 自身が置かれている状況を無理に変えようとせず、折り合える自己調整の思考

【周りからの受容は「自然」に委ねる】のように、対象者は、家族に対して、自分とパートナーが一緒にいることについて積極的に理解を求めてはいなかった。ここでは、二人が一緒にいるのが当たり前として家族が理解するまで時間をかけて待つという姿勢がみられた。そして、対象者Dの経験による【与えられた役割からの脱皮】においては、母や妻としての役割を終えたタイミングを選んでいることから、家族内での自身の役割の認識と家族成員への配慮があり、ここには周囲の様子を見ながら自分を調整

している様子が伺える。これは、メタ認知能力とされる、自分の思考や感情等について認知し、変化する自分の心の状態をモニターし、それをコントロールする力によるものである¹²⁾と考えられる。

(3) アイデンティティはセクシュアル・マイノリティという枠組ではなく、自立して生きる「一人の人」であるという思考

本研究の対象者は、【カミングアウトは諸刃の剣】と捉え、カミングアウトは、伝えた相手がどういった反応をするかが分からないため、カミングアウトする相手は限定的であり、かつ相手の理解度や年齢を考慮した選択をすることや、2人であることが自然な状態として家族に認知されるまで待つという態度を有していた。この結果、《家族は、時間をかけて、自然に、自分とパートナーとの関係を受け容れてくれた》という成果が得られている。このことから、周囲から理解を得ることは、焦らず、「泣かぬなら泣くまで待とうホトギス」の考え方を持つことも一つの方法であると考えられた。

また、自身について【自分を白黒決めない】という意識や、【特殊性の枠組みは不要】といったマイノリティとマジョリティの共通性を見出しており、そこには自身のアイデンティティを主張し周囲に承認を求める態度はみられなかった。逆に【世間の慣例や潮流、ものの見方の枠組みにとらわれず、自立する意思・行動を大切にする】という姿勢が見いだされた。差別的認識は主観的幸福感のうちの否定的感情と関連があるが、自尊心はそれを緩和するという報告がある¹³⁾。他者からどう見られるかを過剰に意識するとそれにとらわれてしまい、自身のあり方に揺らぎが生じる可能性がある。対象者は自身のアイデンティティについて、セクシュアル・マイノリティで

あるという枠組みで定義する必要性を感じておらず、もっと俯瞰的、大局的に「一人の人」として捉える見方をすることによって、社会へのとけこみやすさや社会とのつながりやすさを持続していると考えられる。また「自立」を重視し、職業を持ち、身体的、精神的、社会的、経済的に安定した環境を整える力も、個の充実とアイデンティティの安定へとつながっていると考えられる。

2. 中高年のセクシュアル・マイノリティ当事者の社会適応とメンタルヘルスに関する一考察

ここでは本研究の結果をもとに、社会適応的なアイデンティティについて検討する。E.H.Eriksonは、アイデンティティについて変わりゆくものであり、自分なりの生き方を発見するための手がかりであると述べている¹⁴⁾。本研究では50歳前後の当事者を対象としたが、40歳前後の当事者を対象とした困りごとのインタビューからは、マジョリティ社会の中では本当の自分を抑え込み、やむを得ず周りにあわせた振る舞いを心がけている様子がみられた。そしてマイノリティのコミュニティの中で、やっと本当の自分を出すという姿勢をとっていた¹⁵⁾。これは、当事者が「場」やそこにいる人との関係性によって自分のあり方を変え、マジョリティとマイノリティを行き来する適応の仕方であると考えられる。本研究の当事者は、マジョリティとマイノリティの共通点を見出し、「一人の人」という認識を持っていた。この考えは排他的見方ではなく包括的、全体的見方であるといえよう。これらの研究はいずれもインタビューで得られた結果であり、対象者の生きてきた背景も性質も異なるため直接的な比較は出来ない。また、こうした捉え方の違いが年齢発達のものであるの

か、生きてきた経験の中から得られた考えの違いなのかは不明である。しかし、人は、時代の変化も含む環境や、発達に応じて親、ライバル、同僚やパートナーなどの他者といった外界なしには生きられないほど外界と密着して生きているため、周囲からどう見られるかを気にしてしまう¹⁴⁾。そこで、セクシュアル・マイノリティであることをカミングアウトしなければ分かってもらえないという視点を転換させて、「一人の人」として自分を捉えてみることも適応のための一つのあり方であると考えられる。

次いで、中年期のうちにできる適応の備えについて検討する。丸野¹²⁾は、メタ認知とは、状況の特徴や自分の状態を知り、状況と対話しながら自分の行動や思考の仕方を微調整していく能力とし、適応的なメタ認知が機能しなければ変化する外界に適応できず集団の中で孤立する可能性があるとして述べている。そしてメタ認知的介入として、モデルを示すことやヒントを与える、他者と話し合うなどといった介入によって、他者の目や思考がメタ認知の方略の内在化に役立つと述べている。この点においては、本研究の対象者は、バーでマイノリティ仲間と話すことや、インターネットで調べたり、自身で考えたりといった取り組みをしてアイデンティティの再構築や自立の意思に役立てていた。菅野¹⁶⁾は、コミュニティは、仲間、帰属、連帯といった肯定的な観念と結びついて居場所の感覚をもたらすものであり、個人のアイデンティティが集合的なアイデンティティへと架橋される機会を提供してくれるものであると述べている。また、高齢のセクシュアル・マイノリティ当事者にとって社会的支援やネットワークがあることや¹⁷⁾、レジリエンス、およびポジティブなアイデンティティを持つことは、精神・身体的健康とサクセ

ス・エイジングに影響することが報告されている¹⁸⁾。現実にかかる問題に上手に対処する賢さは、上手に生き歳をとること（サクセスフル・エイジング）への知恵である¹⁹⁾。これらのことから、本研究で得られた社会適応に向けた思考を可能な範囲で意識することは、当事者のメンタルヘルスにつながると考えられる。

V. 結 論

本研究では、「セクシュアル・マイノリティであることによる困りごとがない」と語る50歳前後の出生時の性別が女性たちへのグループインタビューを通して、社会適応を支えるものについてKJ法を用いて明らかにすることを目的とした。その結果、時代の変化にも家族との関係にもあらがうことなく、時間をかけ、相手のペースに委ねるなど、周囲と折り合い、調和する思考が示された。また、自身のことについても、性別や性的指向といった枠にとらわれず、柔軟であり、それらをすべて含めた「一人の人」として価値あることを選択し、自立して行動する思考が示された。

今後の研究の課題や期待される展開について挙げる。まず、研究手法についてであるが、本研究は、対象者の性のあり方がさまざまであった。これについて性自認や性的指向等、ある程度統一した対象に検討を行うことで、より特化した特徴が抽出される可能性がある。また、対象者人数を増やして検討することで、語りの質のパラエティもさらに出てくる可能性がある。また本研究では、社会に適応して生きていると考えられる当事者を支えるものとして、家族や周囲といったコミュニティの存在や個人の思考の視点から述べてきた。中高年にとって、コミュニティや所属感は重要であるが、そうしたコミュ

ニティが少ない問題、またコミュニティがあっても物理的にアクセスしづらい問題もある。そうした点は、当事者個人の努力では難しい部分もあるため、今後、中高年の当事者支援においてどのような取り組みや方法が必要なのかについて、継続的な研究が必要といえる。

謝 辞

本論文を執筆するにあたり、研究にご協力くださった対象者の皆様、そして霧芯館—KJ法教育・研修—主宰・講師 川喜田晶子先生に心より御礼申し上げます。

文 献

- 1) Soriano-Moreno D, Saldaña-Cabanillas D, Vasquez-Yeng L, et al: Discrimination and mental health in the minority sexual population: Cross-sectional analysis of the first Peruvian virtual survey. PLOS ONE 17(6): 2022.
- 2) 石丸径一郎: 第8章 他者からの受容感と自尊感情—異性愛者との比較。下山晴彦監修: 同性愛者における他者からの拒絶と受容—ダイアリー法と質問紙によるマルチメソッド・アプローチ。ミネルヴァ書房, 京都, 113-118, 2008.
- 3) MacCarthy S, Saunders CL, Elliott MN: Sexual Minority Adults in England Have Greater Odds of Chronic Mental Health Problems: Variation by Sexual Orientation, Age, Ethnicity, and Socioeconomic Status. LGBT Health 9 (1): 54-62, 2022.
- 4) Fulginiti A, Rhoades H, Mamey MR, et al: Sexual minority stress, mental

health symptoms, and suicidality among LGBTQ youth accessing crisis services. J Youth Adolesc, 50 (2): 1-13, 2021.

- 5) Pereira H: The impacts of sexual stigma on the mental health of older sexual minority men. Aging Ment Health 26 (6): 1281-1286, 2022.
- 6) 藤田幸司・松永博子: 性的マイノリティ高齢者の課題と自殺対策. 老年精神医学雑誌, 32 (5), 530-537, 2021.
- 7) 平田俊明: 中年期・老年期のMSMの心理社会的課題. 日本エイズ学会誌, 15 (2), 78-84, 2013.
- 8) デジタル大辞泉: <https://www.weblio.jp/content/%E9%81%A9%E5%BF%9C?dictCode=SGKDJ> (2023年7月21日検索)
- 9) 川喜田二郎: 発想法—創造性開発のために—中央公論新社, 東京, 2007.
- 10) 川喜田二郎: 続・発想法—KJ法の展開と応用—中央公論新社, 東京, 2007.
- 11) 佐々木掌子: 性的マイノリティの子どもをめぐる諸課題. 精神医学, 64, 1089-1095, 2022.
- 12) 丸野俊一: 適応的なメタ認知をどう育むか. 心理学評論, 50 (3), 341-355, 2007.
- 13) Douglass RP, Conlin SE, Duffy RD, et al: Examining moderators of discrimination and subjective well-being among LGB individuals. J Couns Psychol 64 (1): 1-11, 2017.
- 14) 西平 直: 第10章 アイデンティティを超えたアイデンティティ問題. エリクソンの人間学. 東京大学出版会, 東京, 225-262, 1993.
- 15) 佐々木直美: 40歳前後のセクシュアル・マイノリティ当事者の困りごとに関する質的検討

- ：身体的性別が女性である人たちへのグループインタビューを通して，日本性科学会雑誌 38（1），17-29, 2020.
- 16) 菅野優香：第4章 コミュニティを再考する. 菊地夏野・堀江有里・飯野由里子編著：クイア・スタディーズをひらく1. 晃洋書房，京都，110-133, 2019.
- 17) Fredriksen-Goldsen KI, Kim HJ, Shiu C et al: Successful Aging Among LGBT Older Adults: Physical and Mental Health-Related Quality of Life by Age Group. *Gerontologist* 55(1) :154-68, 2015.
- 18) Pereira H, Silva P: The importance of social support, positive identity, and resilience in the successful aging of older sexual minority men. *Geriatrics*, 6(4) : 98, 2021.
- 19) 鈴木 忠：第6章 認知能力の生涯発達. 生涯発達心理学. 有斐閣アルマ，東京，109-136, 2016.

