



生田4号館前にて

人間科学部心理学科教授 澤 幸祐

さわ こうすけ

大阪生まれ。関西学院大学大学院文学研究科博士課程後期課程修了。博士（心理学）。専門は学習心理学、動物心理学。

主要著作に、『私たちは学習している - 行動と環境の統一的理解に向けて -』（2021年、ちとせプレス）、The renewal effect in fear conditioning with aversive facial expression and negative sentences as unconditioned stimuli (Learning and Motivation, 74, 101725, 2021年、共著)、Causal Reasoning in Rats (Science, 311, 1020-1022, 2006年、共著)、Sensory preconditioning in spatial learning using a touch screen task in pigeons (Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes, 31(3), 368-375, 共著) など。

僕はお好み焼きが食べられない

突然ですが、みなさんは食べ物の好き嫌いはあるのでしょうか。私は関西出身のくせに、お好み焼きが食べられません。大阪に住んでいてお好み焼きが食べられないと、学校帰りに友人と食事に行っても、みんながお好み焼きを焼いている隣でひとり焼きそばを焼く羽目になるなど、いろいろと不具合が生じます。どうしてこんなことになったのかというと、明確な理由があります。

もともと、私は山芋アレルギーがあり、山芋を食べると体調を崩してしまう体質でした。まだ小学生のころ、母（関西の言葉ではオカン）が作ってくれた弁当に入っていたお好み焼きに山芋が入っていたらしく、それを食べた私は強い吐き気に襲われまし

た。それ以来、お好み焼きが食べられなくなったというわけです。厄介なことに、お好み焼きだけでなくたこ焼きもダメになりました。いわゆる粉モンがダメになってしまったわけです。関西在住なのに。もしかすると、みなさんも同じように「何か食べた後に体調を崩した結果、その食べ物が嫌いになる」という経験があるかもしれません。こうした経験を持つ人は結構多いようです。

それって心理学ですよ

この「お好み焼きを食べて体調を崩した結果、お好み焼きが嫌いになる」という現象は、私が専門とする学習心理学においては味覚嫌悪学習と呼ばれています。味覚嫌悪学習の説明をする前に、学習心理

学について紹介しましょう。私たちの日常的な言葉遣いでは「学習」といえば「英語を学習する」というように「勉強する」というイメージが強いかもしれませんが。心理学において「学習」とは、「経験によって生じる比較的永続的な行動の変化」と定義されています。つまり、「スポーツの練習という経験によって今までできなかった技ができるようになる」も学習ですし、「先生に怒られてつらい経験をした結果、学校に行くのがイヤになる」も学習です。もちろん「勉強して今まで解けなかった問題が解けるようになる」というのも学習ですが、心理学における学習は、勉強に留まらない広い適用範囲があります。私たちの日常は、学習であふれていると言っていいでしょう。

こう考えると、私がお好み焼きを食べられないのも学習だということがわかると思います。「お好み焼きを食べて体調を崩すという経験によって、それ以降お好み焼きを食べなくなる」というのは、「経験によって生じる比較的永続的な行動の変化」に合っていますよね。このように、「食物を食べた後に体調を崩した結果、その食物の味が嫌いになる」という現象を、学習心理学では味覚嫌悪学習と呼び、人間だけでなくさまざまな動物で研究が行われています。

●.....● だったら克服できるのでは？

食べ物を嫌いになる学習があるなら、好きになる学習もあるだろう。好きにまでなれなくとも、普通に食べられるようになる学習もあるのでは、と考えるのは自然なことでしょう。図らずも、自分の身体で実験する機会がありました。私は学部時代を過ごした場所とは別の大学院に進学したのですが、大学院の指導教員から「うちの研究室では学部ゼミの歓迎会でお好み焼きパーティをやってるんだけど、君は大学院から来たから今年の歓迎会に参加したらどうだい」と言われました。「いや自分そういうのいいッス」と22歳の若者が答えられるほどには自由でなかった昭和が終わって間もない時代、当時の私は「学習心理学やってるんだから好き嫌いくらい克服してやんよ」と計画を練りました。

味覚嫌悪学習は、「パブロフのイヌ」で知られる古典的条件づけ、いわゆる条件反射の一つです。「ベルの音の後にエサが与えられるとベルの音だけで唾

液を流すようになる」というものですが、こうなったイヌに今度は「ベルの音のあとにエサを与えない」という経験をさせると、今度はベルの音を聞かせても唾液を出さなくなっていくます。これを古典的条件づけの消去といいます。ならば、山芋の入っていないお好み焼きを食べ続ければ、味覚嫌悪学習も消去できるはずですし、実験的証拠もありました。これはもう、試すしかありません。

ということで、「山芋の入っていないお好み焼きを食べる苦行」が始まりました。山芋が入っていないとはいえ、全く好きではないものを食べるのは相当に厳しい経験でした。最初のうちは匂いを嗅ぐだけでもダメ、食べても気分が悪くなる有様です。それでも私は食べ続けました。歓迎会までのあいだ、ほぼ毎日お好み焼きを食べ続けた結果、ついに私は「お好み焼き嫌い」を克服し、関西人として大きな一歩を踏み出したのです。

●.....● 明後日をちょっといい方向に変えたい

私が専門とする学習心理学について、個人的経験を通じて紹介してみました。専修大学人間科学部心理学科の私の研究室では、食べ物の好き嫌いに限らず、様々な学習について研究を行っています。「就職活動の面接でうまく話すためにはどうすればいいか」のように学生としては切実な問題もあれば、「恐怖症の治療のための効果的な介入方法」といった臨床的な問題もあります。馬術部に協力してもらってウマの学習能力を調べたこともありました。学習という現象は、子どもから老人まで、人間だけでなく他の動物たちでも生じる普遍的な現象です。研究対象や扱う問題は多岐にわたり、いくらやっても飽きることはありません。

私は、学習という現象が大好きです。学習とは、経験によって生じる行動の変化でした。つまり学習心理学とは、自分の行動は変えていける、適切な環境さえ設定してやれば、明日は無理でも明後日を変えることはできるかもしれないという希望の学問です。もちろん、なんでも学習できるわけではありませんし、好ましくない学習が生じることもあります。それでもなお、自分たちの行動をちょっといい方向に変えていく手がかりを得られる学問だと信じて、学生たちとともに研究を続けていきたいと思っています。