Report for Creating Peace and Happiness
Musashino University Creative Happiness Incubation

武蔵野大学しあわせ研究所通信 Vol.190　　2026年11月2日発行

大学生の Quality of Life とメンタライジング能力との関係

研究員　金子周平、松永祐輔



「メンタライジング（mentalizing）」という概念をご存知でしょうか？メンタライジングは、心理状態（思考、感情、欲求、願望、信念等）の観点から行動を理解する能力と定義されます。例えば、何かのふりをすることや皮肉は、その真意を客観的に観測することが難しい行動ですが、私たちはメンタライジングを通して自分や他者の複雑な心の動きを知ろうとし、対人関係を維持しています。メンタライジングは、私たちにとって自然な営みと言えますが、この「当たり前の行為」の性質に関する実証研究が非常に数少なく、検証する余地が残されています。私たちの研究では、大学生の非臨床サンプル（n=294）を対象として、Quality of Life（QOL）とメンタライジング能力およびストレス対処法（コーピング）との関連性を調査しました。

統計分析の結果、メンタライジング能力の水準（高・中・低）は、QOLおよびストレス対処法と関連することが明らかになりました。メンタライジング能力が低いほど、ストレスを感じる場面で回避的コーピング（例：放棄・諦め、責任転嫁）を選択しやすく、反対にメンタライジング能力が高いほど、建設的な問題解決を図るコーピングの使用頻度が高いことが示されました。さらに、QOLはメンタライジング能力と関連することが示されました。特に環境領域のQOL（金銭面の満足度、生活環境の満足度、余暇活動の機会）は、自己メンタライジング（自分自身の心の状態を内省する力）と正の関連を示しており、生活環境の調整や介入がメンタライジングの回復や向上に寄与する可能性も示唆されました。

現在、大学生のQOLとメンタライジング能力との関連を精緻に分析するため、個人の属性（年齢・性別・居住環境・サークル活動の有無・睡眠の状態）を共変量に加え統計解析を行い、論文化を進めております。

世界の幸せをカタチにする。
Creating Peace & Happiness for the World
Musashino University

Musashino University Creating Happiness Incubation
武蔵野大学しあわせ研究所　　電話：03-5530-7730
東京都江東区有明３－３－３　　メール：mhi@musashino-u.ac.jp