

令和 5 年 10 月 25 日現在

機関番号：32680

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2018～2022

課題番号：18K11761

研究課題名（和文）根本的なライフスタイル転換のための「自己の成長」プロセスの解明に関する研究

研究課題名（英文）Research on the clarification of the "self-growth" process for fundamental lifestyle transformation

研究代表者

白井 信雄（Nobuo, Shirai）

武蔵野大学・工学部・教授

研究者番号：70597260

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,500,000円

研究成果の概要（和文）：意識と行動の転換プロセス、およびプロセスの規定要因をインタビュー調査（9名）とWEBモニターのアンケート調査（1,036人）により分析し、4点が明らかになった。第1に意識の転換には、「社会の問題への気づきによる価値規範の転換」と「生き方の選択肢への気づきによる視座の転換」というタイプがある。第2に転換を阻害する要因を解消する4つのタイプの人（ロールモデル、ナビゲーター、パートナー、サポーター）の存在が重要である。第3に意識・行動の転換には短期間に起こる場合と長期間にわたって漸進的に起こる場合がある。第4に、意識の転換 行動の転換という経路だけでなく、行動の転換 意識の転換という経路がある。

研究成果の学術的意義や社会的意義

持続可能な社会の実現に向けた根本的なライフスタイル転換は、外部からの規制や誘導による受動的なものではなく、一人ひとりの学習や経験の積み重ねによる意識転換の結果として、能動的に形成されていくことが望ましい。受動的なライフスタイル転換は抑圧や不満を招きやすく、継続や定着をし難いからである。なにより、一人ひとりが主体的に成長する姿勢を持ち、自立的に活力を育てていくことが、持続可能な社会の規範として重要である。本研究の成果は、根本的なライフスタイル転換を促す転換学習のデザインを考える基礎的な知見として意義がある。

研究成果の概要（英文）：We analyzed the transformation process of consciousness and action and the factors that define the process, through an interview survey (9 people) and a questionnaire survey of WEB monitors (1,036 people). Our findings are as follows: (1) We found two types of consciousness transformation process: the transformation of a sense of value through notification from a social problem; and the transformation of a viewpoint through notification from a new choice in the way of living. (2) We found the importance of four types of support for eliminating the disincentive of the transformation process of action: role model, navigator, partner, and supporter. (3) We found two examples of the transformation process of consciousness and action: short-time transformation and gradual transformation. (4) We found two paths: the transformation of consciousness makes a transformation of action; whilst the transformation of action makes a transformation of consciousness.

研究分野：サステナビリティ学、環境政策論

キーワード：転換学習 ライフスタイル転換 持続可能な社会 ライフヒストリー調査

## 1. 研究開始当初の背景

気候変動や廃棄物等の環境問題は、不特定多数の事業所や生活者が発生源であることから、こうした諸問題が台頭してきた 1990 年代以降、ライフスタイルや社会経済システムの見直しの必要性が示されてきた。例えば、わが国の環境基本計画では、「現代の大量生産・大量消費・大量廃棄型の社会経済活動や生活様式の在り方を問い直し、生産と消費のパターンを持続可能なものに変えていく必要がある」とした。さらに、第二次環境基本計画は、「生産と消費のパターンから脱却していくためには、生活様式や事業活動の態様を含めて社会全体にわたって大きな変革を行っていく」必要があるとし、「転換」という言葉を繰り返し用いた。

その後、2000 年以降は、環境と社会・経済の統合的発展というエコロジー的近代化路線が強まってきたが、第五次環境基本計画においては、2015 年に、2020 年以降の気候変動対策の枠組みを定めたパリ協定が採択され、脱炭素社会への本格的な舵切りが進められることや ESG 投資の動きの拡大等の潮流の高まりがあることを踏まえて、「今こそ、新たな文明社会を目指し、大きく考え方を転換していく時に来ている」と記した。

また、第五次環境基本計画では「環境問題と社会経済問題の同時解決」という表現を、国の環境基本計画として初めて用いた。これは、環境問題と社会経済問題の根本的原因は社会経済の構造にあり、その転換を図ることで両方の問題を解決することができるという方向性を示している。

根本的なライフスタイル転換は、外部からの規制や誘導による受動的なものではなく、一人ひとりの学習や経験の積み重ねによる意識転換の結果として、能動的に形成されていくことが望ましい。受動的なライフスタイル転換は抑圧や不満を招きやすく、継続や定着をし難いからである。なにより、一人ひとりが主体的に成長する姿勢を持ち、自立的に活力を育てていくことが、持続可能な社会の規範として重要である。

この根本的なライフスタイル転換に向けて期待されたのが、持続可能な社会のための教育 (ESD) であった。ESD は、持続可能な発展という目標を共有し、異なる教育分野を統合させる等の点で成果をあげてきた。しかし、ESD の本来の狙いは持続可能な社会の実現にあり、ESD とは個人の意識・行動に留まらずに、社会・経済構造とライフスタイルの転換を目指し、社会を持続可能な発展へと再方向付けするための転換的な教育であったのではないだろうか。

このような観点に立ち戻って、ESD を捉えた場合、これまでの ESD は根本的なライフスタイル転換に向けて十分に成果をあげてきただろうか。実践面での ESD は“できるところから始める”という漸進的なライフスタイル改善を進めるものとなっており、根本的なライフスタイル転換に踏み込んでいないのが実情ではないだろうか。

以上のように、社会転換と一体的にある根本的なライフスタイル転換を促すために、ESD の再構築を図る段階となっている。このため、根本的なライフスタイル転換のプロセスはどのようなものであり、それを規定する要因は何か、それを支援するためにはどのような外部支援が必要となるかを明らかにする必要がある。

## 2. 研究の目的

本研究は、環境・エネルギー等に係る地域づくりの実践(地域主導の再生可能エネルギーへの取組等)を通じた「自己の成長」プロセスを明らかにし、根本的なライフスタイル転換のグランドデザインと持続可能な地域づくり(としての ESD)、とりわけ転換学習に関する行政施策を検討する知見を得ることを目的とした。

また、「自己の成長」には段階・類型があり、段階・類型に応じて「自己の成長」プロセスが異なることから、プロセスの解明に用いるとともに、段階・類型に応じた施策の実践に使う道具となるよう、「自己の成長」段階・類型を判定するチェック項目の開発を行った。

本研究の学術的意義は 3 点である。第 1 に、ライフストーリーに関する半構造化インタビュー調査(質的調査)を積み重ね、「自己の成長」プロセスモデルを設定し、アンケート調査による同モデルの定量的検証により、根本的なライフスタイル転換を促す「自己の成長」プロセスと要因構造を解明する、これまでにない研究である。第 2 に、「自己の成長」段階・類型を判定するチェック項目を道具として開発することで、成長プロセスの研究や施策に貢献する。第 3 に、持続可能な地域づくり(としての ESD)における人づくりの側面を掘り下げ、地域づくりと人づくりの相互作用を高める施策(転換学習)に関する研究の足掛かりを得る。

## 3. 研究の方法

「自己の成長」プロセスモデル及び「自己の成長」段階のチェック項目の初期設定：既往研究をもとにして、「自己の成長」プロセスモデル及び「自己の成長」段階・類型のチェック項目を設定する。「自己の成長」は、“以前の自己” “内的な攪乱と再結合” “成長した自

己”という流れで設定できる。“転機となる出会いと根っこの気づき”が“以前の自己”の持つ認知や価値観等のアンラーニングを伴う転換学習となり、“内的な攪乱と再結合”をおこし、“脱慣習化”という行動変化を起こす。さらに、“次の体験や深い学びの追加”が“成長した自己”を確立させていく。ここで、「自己の成長」を社会的な視野と自己同化の対象の範囲を広げる内面の拡張とともに、内面の深化という2つの方向で捉える。内面の深化は自己実現や自己超越の方向であり、身体、無意識等を包含する自己と意識下にある自我の乖離を解消する方向である。

持続可能な地域づくりキーパーソンへのライフストーリー調査によるモデル等の修正：で設定した「自己の成長」プロセスモデルと「自己の成長」段階・類型のチェック項目を基にして、地域主導の再生可能エネルギーへの取組み等を担うキーパーソン10名程度に対して、ライフストーリーに関する半構造化インタビュー調査と「自己の成長」段階・類型のチェックを実施し、各個人の成長構造を把握し、モデルとチェック項目の精緻化と修正を行う。また、「自己の成長」の促進要因と阻害要因を明らかにする。

自己の成長に関するWEBモニターによるアンケート調査によるモデル等の検証：で修正・追加した結果をもとに、WEBモニターへのアンケート調査を行い、変数間の相関分析や共分散構造分析により、定量的に「自己の成長」プロセスモデルの検証を行う。この際、「自己の成長」段階・類型のチェック項目により成長段階・類型別に層化して、回答者を抽出し、成長段階・類型によって経験の蓄積状況、気づきや学びの状況、行動の実施状況、さらにはこれらの促進要因・阻害要因が異なることを明らかにする。

自己の成長プロセスモデル（成長段階別）及び自己の成長段階の判定手法の活用方策：の結果を基に、成長段階・類型に応じた転換学習を支援する行政施策のあり方、行政施策における「自己の成長」段階・類型のチェック項目の活用方法等を考察する。

#### 4. 研究成果

##### (1) インタビュー調査の結果

着眼点（仮説）毎のインタビュー結果の整理を、ライフスタイル転換のモデルに書き入れ、全体像を俯瞰できるようにしたのが図1である。設定した仮説はすべて検証されたが、新たに得られた知見を9点にまとめる。第1に、意識の転換、すなわち「枠組み」の転換には、「社会の問題への気づきによる価値規範の転換」と「生き方の選択肢への気づきによる視座の転換」という異なるタイプのものがある。

第2に、意識の転換にはそれを規定する出来事が直接要因となるが、転換前の状態が転換の要因となっている。意識の転換を考えるうえで、ライフヒストリーを捉えることが重要である。

第3に、転換後に新たな転換の追加がある場合もあるが、転換の追加と意識の転換との明確な関係はなく、転換した行動の実践において生じるジレンマや時代変化とともに現われた外部からの期待が、転換の追加をもたらした。

第4に、意識の転換の規定因は、混乱を引き起こすジレンマという痛みの場合もあるが、転換前の行き詰まりを解消するトリガーが働く場合もある。

第5に、各断面で捉えた因果関係を連続した文脈で捉えると、「転換前のポジティブな側面 混乱を引き起こすジレンマ 社会の問題への気づき」という文脈と「転換前のネガティブな側面 行き詰まりを解消するトリガー 生き方の選択肢の気づき」という文脈の2つのタイプがある。

第6に、転換前にネガティブな側面がある場合に、社会の問題が個人の問題とも通底することを気づかせ、行き詰まりを解消する場合がある。意識の転換に至る経路は単純化できない。

第7に、意識の転換が行動の転換に結びつくとは限らず、行動の転換を実現させる要因があるが、特に転換を阻害する要因を解消する4つのタイプの人（ロールモデル、ナビゲーター、パートナー、サポーター）の存在が重要である。

第8に、意識・行動の転換には、それが短期間に起こる場合と長期間にわたって漸進的に起こる場合がある。行き詰まりを長く抱えながら、行動転換に至らない場合には、外部の研修等での技能の獲得やそれを通じたネットワークの形成が行動の転換の準備となる。

第9に、意識の転換 行動の転換という経路だけでなく、行動の転換 意識の転換という経路がある。この場合の行動は、期間が限定された一時的な行動であるが、このお試しの行動による意識の転換が生じ、行動の本格化へと進む場合がある。

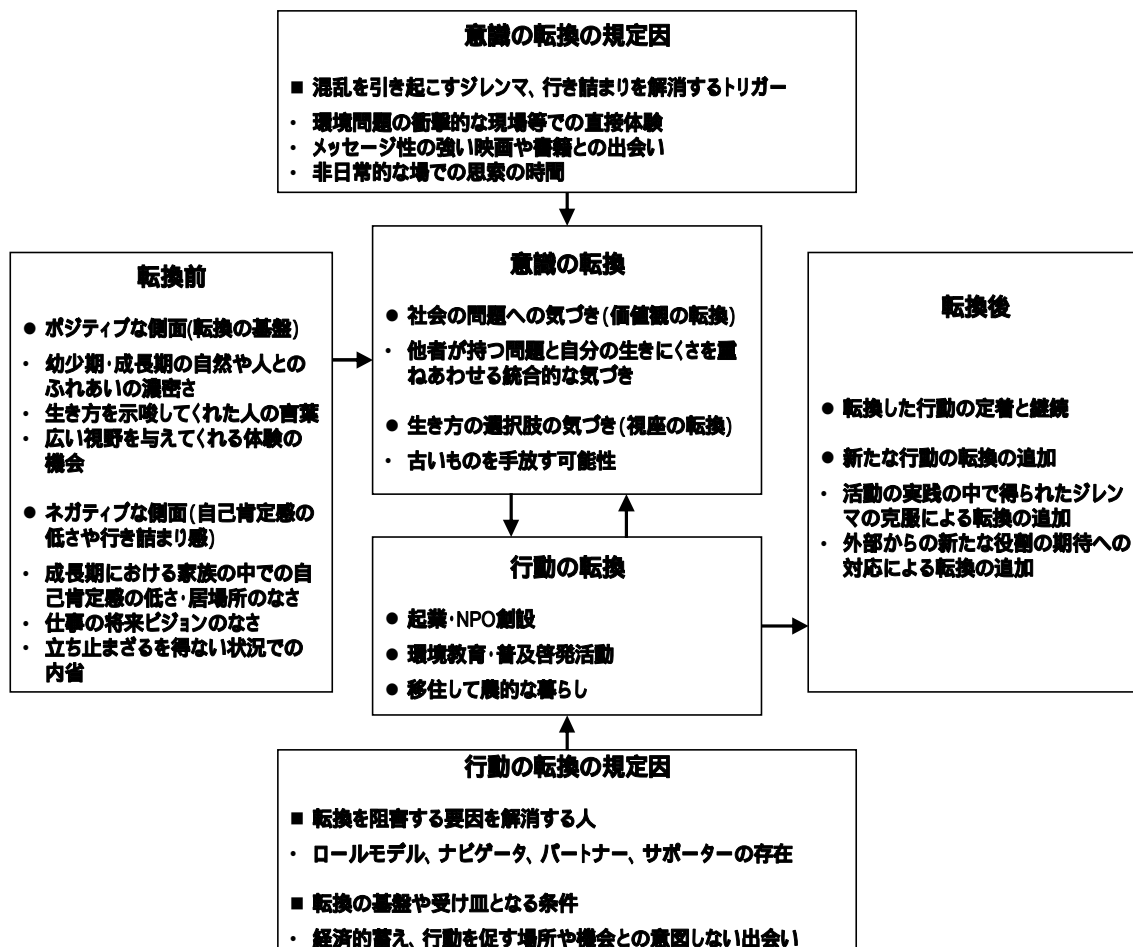


図1 ライフスタイル転換のモデル（インタビュー結果）

## (2) アンケート調査の結果

ライフスタイル転換に至ったより多くの人を対象にアンケート調査を実施し、インタビュー調査から得られた示唆がどの程度確からしいかを検証した。本アンケート調査は、全国に多数のモニターを持つ調査会社に依頼し、2020年11月にオンラインで実施した。対象としたのは、20～69歳までの以下のカテゴリの人々である。アンケート調査の結果から、以下の4点が明らかになった。

第1に、ライフスタイルを転換した人の7割以上は、転換前に行き詰まりや生きづらさを抱えていた。こうした仕事や生活に対する不安や不満はライフスタイル転換を後押しする素因となり得る。

第2に、起業、非営利活動、移住といった行動転換を起こす前に意識の転換が起きていた人は7割以上であった。意識転換には、新たな生き方に気づく価値観の転換と、自分の問題と社会問題とのつながりに気づく視座の転換があった。

第3に、ライフスタイルを転換する直接的な刺激があった人は6割程度であった。その内容としては、問題が起きている現場を直接見た経験や、じっくりと思索する時間の確保など、人によって様々であった。

第4に、ライフスタイルの転換には多くの悩みや葛藤があり、それらを乗り越えるための要因としてはパートナーやサポーターなど、人からの支援を挙げる声が多かった。

行動転換の種類別（起業、非営利活動、移住）に見ると、表1のような特徴があった。

表1 行動転換の種類別の特徴

	起業	非営利活動	移住
行動転換前の行き詰まり	やや多い。 生き方や仕事への不満を挙げる人が多い。	3種の中で最も多い。 人間関係での行き詰まりや自己肯定感の低さを挙げた人が多い。	他の2種と比べると、それほど多くない。
行動転換前の意識の転換	やや多い。 価値観の転換タイプが多い。	3種の中で最も多い。 自分の問題と社会問題とのつながりに気づく視座の転換タイプが多い。	他の2種と比べると少ない。
行動転換に伴う悩みや葛藤	やや多い。 経済的な不安や失敗への恐れなどが多い。	3種の中で最も多い。 他者と違うことをすることへの不安、家族の理解不足などが多い。	他の2種と比べると少ない。
行動転換の促進要因	人との出会い、ネットワーク形成を挙げた人が多い。	パートナー、先駆者、サポーターなど、「人」と出合いを挙げた人が多い。	-
行動転換後の満足度	2番目に高い。	満足感や達成感が最も高い。	他の2種と比べると低い。

以上をふまえると、インタビュー調査から得られたライフスタイル転換のプロセスや要因は、アンケート調査でも概ね検証できたとと言える。

### (3) 考察

転換学習は人の意識と行動の転換を学習プログラムとして、さらに積極的にデザインするものである。転換学習のきっかけとなるジレンマを持った人に対して、新たなパースペクティブの獲得を出口とした学習プログラムを開発することができるのではないだろうか。

その転換学習のアクティビティとして、深い対話の可能性を述べる。対話とは「自己と他者で言語・非言語による表現のやりとりを丁寧に行うことにより、自己あるいは他者の相互の理解であり、自己あるいは他者の考え方、自己と他者の関係性、自己と他者が存在する場(組織・社会)を、良好なものに変化させていくことを意図する、目的を持った表現活動である」と定義される。ひらたくいえば、対話とは、「他者との話しあいとわかりあいを通じて、他者、自分、関係、社会を変えていくことである」。

こうした対話は教育、哲学、組織経営、地域づくりにおいて、目的に応じて手法の重点を変えながら、活用されている。転換学習の一環として、自己転換型知性を高めながら、意識の転換を行動の転換につなげることを目的として、対話の手法を活用するプログラムを開発することが考えられる。

また、転換学習を進めるためには、対話のアクティビティだけではなく、様々なアクティビティを組みわせることも重要である。有機農業の体験、森林セラピー、コミュニティでの清掃活動、絵画やダンスなどの心身を使った芸術活動、地域の計画づくりなどのアクティビティと対話を組み合わせることで、さらに自己転換型知性を高めることができるのではないか。

また、意識の転換を図るだけでなく、実際の行動の転換を試行する機会を提供すること、人の転換の作用による社会の転換を見える化したり、社会の転換に関与できるようにすることも必要である。

様々なアクティビティを統合し、それらと社会の転換を図る政策と連動する転換学習システムをデザインし、実践する地域の出現が期待される。

以上

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 白井 信雄, 松尾 祥子, 栗島 英明, 田崎 智宏, 森 朋子	4. 巻 30
2. 論文標題 根本的なライフスタイル転換のプロセスの解明と転換学習プログラムへの示唆	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 環境教育	6. 最初と最後の頁 p. 3_29-40
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5647/jsoee.30.3_29	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 2件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 白井信雄
2. 発表標題 人と社会の転換を連動させる 気候変動教育の規範と 教育システムのデザインについて
3. 学会等名 日本環境教育学会 (招待講演)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 白井信雄
2. 発表標題 持続可能な発展のための「地域社会と人のトランジション」
3. 学会等名 環境研究会 (日本技術士会近畿本部登録) 第103回特別講演会 (招待講演)
4. 発表年 2023年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 白井信雄・栗島英明編著	4. 発行年 2023年
2. 出版社 環境新聞社	5. 総ページ数 256
3. 書名 持続可能な発展にむけた 地域からのトランジション ~私たちは変わるのか・変えられるのか	

〔産業財産権〕

〔その他〕

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	田崎 智宏  (Tasaki Tomohiro)  (10353541)	国立研究開発法人国立環境研究所・資源循環・廃棄物研究センター・室長   (82101)	
研究分担者	森 朋子  (Mori Tomoko)  (30728134)	国土館大学・政経学部・講師   (32616)	
研究分担者	栗島 英明  (Kurishima Hideaki)  (80392611)	芝浦工業大学・建築学部・教授   (32619)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------