

若者にとっての居場所およびその判断要素：  
インタビューを通した予備検討

楊柳薈

Ibasho and the pertinent factors for Japanese youth  
A preliminary study through interview

Liuhui Yang

Author's Note

Liuhui Yang is a PhD Student, Graduate School of Education, The University of Tokyo.

Abstract

This study aimed to identify places youth frequent in their daily lives as well as places youth consider to be their Ibasho, and thus examine the relationship between frequency of use and recognition of a place as Ibasho. Additionally, this study aimed to identify pertinent factors that make a place an Ibasho. Through semi-structured interviews with 15 Japanese youths (5 males, 10 females; mean age 25.73 years,  $SD = 3.28$ ), three main findings were obtained. Firstly, there was not a complete overlap between places frequented and places recognized as Ibasho - in fact, the participants raised a diverse range of Ibasho. Secondly, while places frequented were more likely to be recognized as Ibasho, the frequency of use was not a determinant factor. Finally, different types of Ibasho were formed in different ways, and fulfilled different functions. Notably, Ibasho was found to not be limited to concrete physical spaces. Therefore, when attempting to create spaces that could function as Ibasho, simply encouraging frequent use will have limited effectiveness - it is necessary to consider the individual characteristics in order to create Ibasho that will suit their needs. Furthermore, even features that seem negative might be the very reason why youth consider such a place to be an Ibasho. However, there might be cultural differences in the formation of Ibasho.

*Keywords: Ibasho, factor, frequency, youth, interview*

キーワード：居場所，要素，頻度，若者，インタビュー

## 若者にとっての居場所およびその判断要素： インタビューを通した予備検討

### 1 問題と目的

人間は社会的な動物であり、自己肯定感やウェルビーイングに寄与する居場所を持つことは、社会に生きている全ての人にとって不可欠であると言われている（内閣官房, 2023）。客観的事実と主観的意欲の両方を重視している杉本・庄司（2006）は、「いつも生活している中で、特にいたいと感じる場所」という居場所の定義を定めており、居場所は日常生活の具体的な場所であると考えている。

適切な居場所を保有することは精神的健康を促進し（石本, 2010）、外在化問題行動を抑制する（御旅屋, 2012）。また、心理的な側面の機能を充足するには一つだけでは不十分であり、複数の居場所を保有した方が理想的であると考えられている（e.g. 杉本, 2009）。特に、多様な価値観や多様なニーズを持っている現代の若者に一人ひとり複数の居場所を保有させることの重要性が強調されており、心身の状況や置かれている環境等にかかわらず、将来にわたって幸福な生活を送ることができるよう、居場所づくりの実践活動を積極的に促進することが推奨されている（内閣官房, 2023）。現在、居場所は諸分野において問題の分析や解決に重要な視点としてよく挙げて論じられており、居場所づくりといった実践活動が多くなされている。家庭・学校・地域にかかわらず、ある場所の物理的な側面に着目してそこで過ごす時間または利用頻度を重んじた検討が散見される（e.g. 木下ほか, 2008；定行・根橋, 2004；TEN・豊中市, 2019）。それらによると、一定の物理的な条件を満たし十分な時間を過ごせる空間であれば、そこは居

場所であると言える。

しかし、どのようなところが居場所なのかは主体者としての若者の主観的認識によって決められるわけであり（内閣官房, 2023）、彼らの主観的感情こそが居場所であるか否かを決定づける要因であると主張されている（e.g. 杉本, 2009；住田, 2003）。実際に若者たちの声を聴くと、様々な種類の居場所が報告されており、物理的空間だけではなく、自分が関わった多くの物や事でも居場所と繋げられるようである（小畑・伊藤, 2001）。例えば、Twitter や LINE などの非対面的ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）（e.g. 藤野, 2017；諸井・木ノ下, 2021；高谷, 2019）やアバターが介在したバーチャルリアリティ（VR）において居場所の効果を有することが示されている（e.g. 高田, 2019；野島, 2008；山本・山下, 2023）。また、家族や友人などの重要な他者が居場所として機能していることが検討されており（e.g. 石本, 2010；岡村, 2019；豊田, 2013）、所属しているグループやコミュニティにおいても居場所感を感じられることが明らかになった（e.g. 藤野, 2020；鬼塚, 2012）。さらに、空間や物体だけではなく、ひとり散歩や集団的な活動への参加というような行動も居場所とされている（e.g. 石本, 2010；菱山, 2018）。つまり、現実空間といった日常生活の具体的な場所のほかにも、SNS や仮想空間、またある種の関係性を持っている人や所属している集団、さらに特定の行動や活動でも居場所になり得ると考えられる。

そうすると、様々な物事も居場所の機能を果たす潜在力があり、居場所づくりには多くの可

能性が考えられる。しかし、前述した居場所づくりの実践活動やその検討に鑑みると、ある場を設けて利用の機会を提供し、それと関わる頻度または時間を増やすように工夫すれば、居場所づくりの達成には大いに資すると考えられるが、それらは真に必然的な関係性があるのだろうか。近年、児童生徒に不登校や中途退学になった人が激増していることが指摘されており、入学時点の不適応よりも、日々の学校生活で経験した人間関係の問題や学業面の悩みの方が学校という場所に係る大きい原因であることが明らかにされている（文部科学省, 2023）。また、職場で強い不安やストレスを感じる人は半数を超えており、直近の1年間に1割以上の事業所においてメンタルヘルス不調により長期休業または退職になったケースがあったことが報告されている（厚生労働省, 2023）。つまり、頻繁に接して多くの時間がかかるとしても、そこは必ずしも居場所になるというわけではないと考えられる。

以上より、居場所は単なる物理的に実在している具体的な空間だけではないことや、居場所の判断には利用の時間または頻度よりも重要視されている要素があることが示唆されている。したがって、本研究では、主体である若者の声や考えを基に整理する必要がある（内閣官房, 2023）という提唱に応じて、インタビューを実施し、以下の二つのことを目的とする。まず一つ目は、現在の若者たちが頻繁に利用している場所や、頻繁に利用していないが重要視している場所、また居場所と見なしているところを明らかにする。そして二つ目は、利用頻度の重要度を検討し、居場所の判断につながる要素を明らかにする。

## 2 方法

### 2.1 対象者

日本の6つの都道府県に居住しており、自分にとって居場所があると認識している18歳～30歳の若者の計15人（男性5名、女性10名；平均年齢25.73歳、 $SD = 3.28$ ）であった。そのうち、学生は8人、社会人は7人であった。社会人には、会社員や芸術家や教育関係者、またフリーターや専業主婦が含まれている。

### 2.2 時期

2024年1月～2月に実施した。

### 2.3 調査手続き

研究の内容や対象および実施方法などを記載した依頼書をSNS経由で参加者を募集した。参加者の都合により、対面またはビデオ会議システムのZoomを用いて個別の半構造化インタビューを行った。インタビューには以下の4つの質問が含まれている。①日常生活でよく利用している場所はどこなのか。②よく利用していないが大事だと思う場所はどこなのか。③自分にとっての居場所はどこなのか。④それらの居場所ではない場所と比べ、ここが居場所となるのはどこが特別なのか。質問④の居場所の特別性に関しては、質問②で報告された居場所によって順次尋ねた。

インタビューの内容は、調査協力者の了承を得て録音し、後日に逐語録を作成した。1回のインタビューは1時間～2時間であった。

### 2.4 倫理的配慮

本研究の概要、目的と方法、データの取り扱い方などについて、文書および口頭による説明を行い、参加者の自由意志による同意を書面で

取得した。また、インタビュー実施中やインタビュー終了後、参加者はいつでも、いかなる理由で中止する権利を有することを伝えた。本研究は、筆者の所属大学の倫理審査の許可を得たものである（審査番号 23-535）。

### 3 結果と考察

#### 3.1 利用場所と居場所

一つ目の目的に対応し、日常生活で頻繁に利用している場所（Figure 1）や、頻繁に利用していないが重要視している場所（Figure 2）、また居場所だと認識しているところ（Figure 3）を集計した。

Figure 1 頻繁利用場所

報告語	報告数	報告率
今の家	10	66.7%
図書館	8	53.3%
カフェ	7	46.7%
大学	4	26.7%
自分の部屋	3	20.0%
スーパーマーケット	3	20.0%
飲食店	3	20.0%
バイト先	3	20.0%
実家	2	13.3%
研究室	2	13.3%
寮の共有スペース	2	13.3%
友だちのいるところ	2	13.3%
そのほか（報告数 1）： 祖父母の家、恋人の実家、職場、サークル、商店街、書店、コンビニ、博物館、映画館、駅、車両、ボランティア組織、福祉センター、子ども施設		

Figure 2 頻繁利用ではないが重要な場所

報告語	報告数	報告率
実家	5	33.3%
SNS	4	26.7%
図書館	3	20.0%
公民館	3	20.0%
公園	3	20.0%
祖父母の家	2	13.3%
友だちのところ	2	13.3%
SNS グループ	2	13.3%

そのほか（報告数 1）：

前の家、フリースクール、寺、海、小学校の通学路、部活スペース、地域イベントスペース、ワーキングスペース、博物館、映画館、居酒屋、飲食店、銭湯、ライブハウス、ボーリング場、カラオケ屋、仙台市、メタバース、家族、留学コミュニティ、大学コミュニティ

Figure 3 居場所

報告語	報告数	報告率
今の家	7	46.7%
友だち	6	40.0%
実家	5	33.3%
友だちグループ	5	33.3%
バイト先	4	26.7%
図書館	3	20.0%
自分の部屋	3	20.0%
友だちのところ	2	13.3%
大学	2	13.3%
祖父母の家	2	13.3%
カフェ	2	13.3%
SNS グループ	2	13.3%

そのほか（報告数 1）：

前の家、恋人のところ、仙台市、映画館、書店、飲食店、マクドナルド、公民館、研究室、クラス、寮コミュニティ、ボランティア団体、政治コミュニティ、元職場コミュニティ、同士の飲み会、読書

その結果、頻繁に利用している場所について、計 26 個の場所が挙げられた。その中で、最も報告されたのは「今の家」であり、暮らしている今の家は日常生活の主たる拠点であると考えられる。ただし、共有スペースがある大学寮に住んでいる場合は、「自分の部屋」で報告された。そして余暇時間を「図書館」と「カフェ」といった公的場所で過ごしていると報告した人が多かった。8 人の学生の中で、よく「大学」を利用している人は 4 人と半数であった。また、「スーパーマーケット」や「飲食店」および「バイト先」といった日常生活を維持する場所は同じ人数で報告された。

頻繁に利用していないが重要視している場所について、計 29 個の場所が挙げられた。その中で、最も報告されたのは「実家」であった。自立しているこの時期において、物理的な距離が離れているとしても、実家およびそこに含まれている要素は依然として重要な機能を果たしていることが考えられる。次いで「SNS」であり、情報通信技術が急速に発展してきた情報化社会における若者たちは、ネットワークツールを活用する価値を認めていることが分かった。その次は「図書館」と「公民館」と「公園」であり、自分自身があまり利用していないものの、これらの公共施設は若者たちの生活には重要な意味を持つことが認識されていることが分かった。また、「祖父母の家」や「友だちのところ」も挙げられており、重要な他者の存在がその場所に大いに意義を付与していることが考えられる。さらに、「SNS グループ」が挙げられており、ネットワークを通して非対面型のコミュニケーションをしている集団も重要とされていることが分かった。そのほか、「前の家」や「小学校の通学路」というような過去の自分や経験に

関わる場所や、「博物館」「映画館」「カラオケ屋」というような余暇を充実させるところも挙げられており、継続的に利用している場所ではなくても、またある具体的な位置での場所ではなくても重要とされていることが分かった。

居場所について、計 28 個の場所が挙げられた。その中で、最も報告されたのは「今の家」であった。一定の社会的役割を果たしており、様々な姿で異なる場面で振る舞っているながらも、家はそれらを支える重要な拠り所であると考えられる。ただし、大学寮に住んでいる人や親密ではない他者と同居している人の中の 3 人は、居住空間の全体ではなく、「自分の部屋」を報告した。そして、人物である「友だち」も多く挙げられており、重要な他者を居場所として検討した先行研究を支持している (e.g. 石本, 2010 ; 岡村, 2019 ; 豊田, 2013)。しかし、本調査において居場所として報告された人物は友だちのみであったため、タテ関係からヨコ関係に移行する際に、居場所の機能を果たせる友だちを作っておくことの重要性を示唆している。また、数人からなる「友だちグループ」や、所在場所を指す「友だちのところ」も挙げられた。同じ友人関係にもかかわらず、ある特定の人による居場所、ある集団による居場所、またある人と一緒にいる空間による居場所、これらの三つの形態の居場所の形成や維持および機能のあり方は異なっている可能性が考えられる。杉本・庄司 (2006) は居場所をいられる具体的な場所と考えているが、本研究では「仙台市」というような地理的に広範囲にわたる地域や、「映画館」や「書店」というような共通性がある場所のカテゴリーも居場所として認識されていることが明らかになった。また、場所のほかにも、「友だち」といった人物や、「友だちグループ」

や「ボランティア団体」といった集団・コミュニティ、および「SNS グループ」といった非対面的関係、さらに「同士の飲酒会」や「読書」といった活動・行動など、現在の若者にとっての居場所は多様な形態があることが明らかになった。

### 3.2 居場所の判断要素

利用頻度と居場所の認識との関係性を検討するために、各人の「日常生活で頻繁に利用している場所」における「居場所」の数量や、「頻繁に利用していないが重要視している場所」における「居場所」の数量を算出し、それらをそれぞれ「日常生活で頻繁に利用している場所」の数量との比、また「頻繁に利用していないが重要視している場所」の数量との比を取った合致率が得られた。その結果、「日常生活で頻繁に利用している場所」と「居場所」との合致率の平均は 46.1%であり、「頻繁に利用していないが重要視している場所」と「居場所」との合致率の平均は 22.8%であった。つまり、よく利用している場所であっても、そこが必ずしも居場所であるわけではない。また、あまり利用していない場所であっても、そこが居場所として機能している可能性がある。したがって、居場所であるか否かについて、利用頻度の高さは規定要因ではないことが考えられる。さらに、2つの合致率で t 検定を行った結果、「日常生活で頻繁に利用している場所」と「居場所」との合致率は、「頻繁に利用していないが重要視している場所」と「居場所」との合致率より有意に高かった ( $t(14) = 2.30, p < .05, d = 0.59$ )。つまり、よく利用しているところの方が、居場所としている可能性が高い。したがって、利用頻度は居場所の規定要因ではなくとも、ある種

の居場所を捉える際に、測定指標の一つとしてありうると考えられる。

利用頻度以外、居場所の判断につながる要素を検討するために、質問④「それらの居場所ではない場所と比べ、ここが居場所となれるのはどこが特別なのか」に対する回答を用い、「友だち」「友人」というような同じ意味の異なる表記の単語を 1 つに統一し、テキストマイニングによる解析を行った。その結果、動きや状態などの程度を表す修飾語 (e.g. 「すごく」「いい」) 以外、居場所について頻出した形容詞は「近い」「長い」「楽しい」等であった。具体的な内容を確認すると、「生活に近い場所」「長い時間を過ごす場所」「楽しいことを一緒にやる」などのことが述べられた。つまり、居場所には自分との距離が近く、継続的かつポジティブな接触または利用ができているところが顕著である。

そして共起ネットワークを検討した結果、ばらつきが大きいことが確認された。その中で、バイト先での「仕事」と「自信」との共起関係が強かった。「カフェ」と「仮面」との共起関係が強かった。また「図書館」と「行動」と「制約」との共起関係が強かった。居場所は多くの異質的なものを包括した集合体であり、場所によって特徴や機能が異なることが考えられる。さらに、居場所として最も報告された「今の家」の場合と「友だち」の場合を抽出し、それぞれの頻出語と共起ネットワークを確認した。その結果、「今の家」についての頻出語は「安心」「戻れる」等であり、共起ネットワークには「長い」と「物理」と「過ごす」との共起関係や、「怖い」と「守る」と「空間」との共起関係が強かった。長い物理的時間を過ごしている家は、怖いことから守ってくれる空間であり、いつでも戻れて安心できる場所であると考えられる。また、「友



だち」についての頻出語は「一緒」「くれる」等であり、共起ネットワークには「しんどい」と「安定」と「関係」との共起関係や、「自己」と「形成」と「関わる」との共起関係、また「優しい」と「受け止める」との共起関係が強かった。居場所としての友だちは、自分自身のアイデンティティ形成に寄与しており、しんどい時でも安定した関係の中で優しく受け止めてくれるというような役割が重要であると考えられる。

以上より、利用頻度は居場所であるかどうかということの規定要因ではなく、それよりも重視されている要素があることが明らかになった。居場所の全般では、「楽しい」「近い」「長い」などの言葉が頻出しており、居場所づくりの実践には、接近の容易性や利用の持続可能性、またポジティブな感情を体験させることへの取り組みが重要であると考えられる。また、「図書館」や「カフェ」といった公的場面において、「制約」や「仮面」というような否定的に捉えられがちな特徴が居場所となる理由として挙げられており、居場所の要件にはポジティブに感じ取られる要素だけではないことを示唆している。居場所は多くの異質的なものを包括しており、居場所の種類によって形成の機序や果たす機能が異なると想定される。したがって、居場所づくりに関する検討やその実践活動を行う際に、どのような特徴を持った人のどのようなニーズに応じた居場所なのかということを念頭に置く必要があると考えられる。

#### 4 総合考察

本研究は、半構造化インタビューを通して、現在の若者が利用している場所や居場所と見なしているところを明らかにし、利用頻度と居場所との関係性、また居場所に重視している要素

を検討した。その結果、多種多様な形態の居場所が存在することが明らかになった。現在の若者たちには、日常生活におけるある具体的な空間だけではなく、共通の特徴がある場所のカテゴリーや非対面的 SNS、また友人といった重要な他者や所属している集団、さらに特定の活動でも居場所になり得るため、居場所づくりに関する検討を多方向的に拡張させる可能性が考えられる。

また、頻繁に利用しているところの方が居場所としての可能性が高いにもかかわらず、利用頻度だけで居場所の形成が決定づけられるわけではないことが明らかになった。帰属欲求理論を提唱した Baumeister & Leary (1995) によれば、頻繁的な関わりは重要であるが、その関わりの安定性や持続性および肯定的な感情を持つことが必要である。本研究の結果はこの仮説を支持しており、心の拠り所とされる居場所の全般について、「近い」「長い」「楽しい」などの用語を用いた叙述が多かった。居場所づくりの実践活動は、単に開催頻度を高めるだけではなく、対象者たちに距離感で遠ざけられないように接近の容易性や、安定的で継続的に利用できるという確信を持たせるように利用の持続可能性、またポジティブな感情を体験させることに注力することが重要であると考えられる。

さらに、「制約」や「仮面」といったネガティブに捉えられがちな特徴でも、「図書館」や「カフェ」といった公的場面に対する居場所の判断につながっていることが明らかになった。これまでの研究では、居場所において「自分の好きなようにできる」というような自由さや、「自分らしくいられる」というような本来感などのポジティブに感じ取る要素が必要であるとされてきたが (e.g. 西中, 2014 ; 杉本・庄司, 2006),



本研究により、それらに反する特徴を持つ居場所も存在しており、多様な居場所には多様な構成要素が含まれているという示唆が得られた。加えて、居場所は日本独自の文化のなかで用いられる言葉であり（藤原，2010；中村，2005；杉本・庄司，2006），これまでの居場所に関する検討はほとんど日本人のデータに基づいたものであったため、それらから得られた知見をあらゆる文化におけるすべての人に一般化できない場合も想定される。したがって、「制約」や「仮面」などの行動パターンを引き出す公的場面への認知を日本のデータと他国のデータを比較することで、ある種の居場所の構成における文化差を見出す可能性が考えられる。

## 引用文献

- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The Need. to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human-Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- 藤野千種 (2017). SNS を介したインターネット上での心理的居場所と well-being の関連. 神戸大学発達・臨床心理学研究, 16, 14-18.
- 藤野遼平 (2020). 「キャラ」を通じた友人関係における友人グループの影響について：心理的適応と居場所感の観点から. 大阪大学教育学年報, 25, 37-49.
- 藤原靖浩 (2010). 居場所の定義についての研究. 教育学論究, 2, 169-177.
- 菱山南帆子 (2018). 市民運動は私の居場所です：祖母からのバトンを受けて. 人権と部落問題, 70(8), 30-37.
- 石本雄真 (2010). こころの居場所としての個人的居場所と社会的居場所. カウンセリング研究, 43(1), 72-78.
- 木下誠一・矢部 亮・今井 正次 (2008). 居場所としての地域公共施設のあり方に関する研究. 日本建築学会計画系論文集, 73(628), 1205-1212.
- 厚生労働省 (2023). 令和 4 年「労働安全衛生調査（実態調査）」の概況. <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450110&tstat=000001069310&cycle=0&tclass1=000001207300&tclass2=000001207320&tclass3val=0>. (2024 年 03 月 29 日)
- 文部科学省 (2023). 令和 4 年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について. [https://www.mext.go.jp/content/20231004-mxt\\_jidou01-100002753\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20231004-mxt_jidou01-100002753_1.pdf). (2024 年 03 月 29 日)
- 内閣官房 (2023). こどもの居場所づくりに関する調査研究報告書. [https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodomo\\_ibasho\\_iinkai/pdf/ibasho\\_houkoku.pdf](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodomo_ibasho_iinkai/pdf/ibasho_houkoku.pdf). (2024 年 03 月 29 日)
- 中村一茂 (2005). 「居場所」の現代的意味に関する文献的研究. 東洋大学大学院紀要, 42, 338-327.
- 西中華子 (2014). 児童期・青年期における居場所に関する一考察：居場所感の視点から. 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 8(1), 151-164.
- 野島美保 (2008). 人はなぜ形のないものを買うのか—仮想世界のビジネスモデル. NTT 出版.
- 小畑豊美・伊藤義美 (2001). 青年期の心の居場所の研究：自由記述に表れた心の居場所の分類. 情報文化研究, 14, 59-73.
- 岡村季光 (2019). 居場所（安心できる人）の評

- 定と貢献感の関連. 奈良学園大学紀要, 11, 27-32.
- 諸井克英・木ノ下晴菜 (2021). 女子大学生における居場所感覚の基底にある心理学的機制的探索 (VI): 日常の心理学的安寧感と SNS (social networking service) 世界における居場所感覚. 同志社女子大学生活科学会, 54, 1-10.
- 鬼塚史織 (2012). 子育てグループにおける母親の居場所に関する研究 II: 質的調査による母親の居場所概念の検討. 九州大学心理学研究, 13, 171-178.
- 御旅屋達 (2012). 子ども・若者をめぐる社会問題としての「居場所のなさ」. 年報社会学論集, 2012(25), 13-24.
- 定行まり子・根橋由里子 (2004). 児童館における中高生対応についての考察: 地域における中高生の居場所に関する研究 その 1. 日本建築学会計画系論文集, 69 (577), 49-55.
- 杉本希映・庄司一子 (2006). 「居場所」の心理的機能の構造とその発達の変化. 教育心理学研究, 54(3), 289-299.
- 杉本希映 (2009). 中学生の「居場所環境」における心理的機能に関する研究. 風間書房.
- 住田正樹 (2003). 子どもたちの「居場所」と対人的世界の現在. 住田正樹・南 博文 (編), 子どもたちの「居場所」と対人的世界の現在 (pp.3-17). 九州大学出版会.
- 高田佳輔 (2019). 大規模多人数同時参加型オンラインロールプレイングゲームのエスノグラフィ. 社会学評論, 69(4), 434-452.
- 高谷邦彦 (2019). サード・プレイスとしての Twitter—子育て主婦ユーザの場合—. 名古屋短期大学研究紀要, 57, 1-13.
- TEN・豊中市 (2019). 子どもの居場所づくりに関する地域資源調査・研究業務報告書. <https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kosodate/ibasyo/kodomomirai/kodomonoibashonw.files/zennbunn.pdf>. (2024 年 03 月 29 日)
- 豊田弘司 (2013). 小学生と大学生における居場所 (「安心できる人」と情動知能の関係. 教育実践開発研究センター研究紀要, 22, 19-25.
- 山本哲也・山下裕子 (2023). バーチャルリアリティの臨床応用: 仮想現実とアバターを活用したメンタルヘルスケア. 産業ストレス研究, 30(2), 207-213.