



配布先: 文部科学記者会、科学記者会、名古屋教育記者会

2026年5月13日

報道機関 各位

## 不確かな状況への不安は、 “感情を言葉にしようとする傾向”とも関連 — 自閉傾向が高い一般成人にみられた「言語化のジレンマ」—

### 【本研究のポイント】

- ・自閉傾向<sup>注1)</sup>が高い人は、不確かな状況で不安を感じやすい。
- ・一方で、自分の気持ちを言葉にすることに困難を抱えやすい。
- ・本研究では、不確実さ不耐性<sup>注2)</sup>が「感情を言語化しようとする傾向」と関連することが示された。
- ・支援においては、「言語化の困難さ」だけでなく「言語化しようとする傾向」や、その背後にある動機づけの可能性にも注目することが重要である。

### 【研究概要】

名古屋大学大学院情報学研究科の藤井亮孝博士後期課程学生と平井真洋准教授は、20～39歳の日本の一般成人 505人を対象とした質問紙調査により、自閉傾向が高い人では、気持ちを言葉にすることに関わる自己報告上の難しさがみられる一方で、不確実な状況への不安・不快感の強さ、すなわち不確実さ不耐性が、気持ちを言葉にして整理しようとする傾向とも関連する可能性を示しました。

気持ちを言葉にすることは、不安の整理や軽減に関連することが知られています。本研究の結果は、自閉傾向が高い人において、「言葉にしにくい」という困難さと、「言葉にしようとする」という傾向やその背後にある動機づけの可能性が同時に存在することを示しています。

この知見は、感情教育や心理支援の場において、「言葉にしにくい」という困難さだけでなく、その背後にある「言葉にしようとする」という側面にも注目することの重要性を示すものです。

一方で、本研究は一般成人を対象とした横断的な質問紙調査に基づくものであり、因果関係の解釈には慎重さが求められます。また、ASD(自閉スペクトラム症)<sup>注3)</sup>の診断を受けた人にそのまま当てはめる際には、さらなる検討が必要です。

本研究成果は、2026年5月12日(日本時間 18:00)付の学術雑誌『Scientific Reports』に掲載されました。

## 自閉傾向が高い人（一般成人）におけるジレンマ



図作成：服部泰己

### 【研究背景と内容】

私たちは、不安を感じたときに「不安だ」「いらいらする」「悲しい」などと気持ちを言葉にすることで、自分の状態を整理しています。こうした働きは、心理学では「感情ラベリング<sup>注4)</sup>」と呼ばれます。

一方で、自閉傾向が高い人は、先の見通しが立たない不確かな状況に対して強い不安を感じやすい傾向が報告されています。また、自分の気持ちや身体感覚に気づき、それを言葉で表すことに難しさを抱えやすいことも指摘されています。このような特性は「アレキシサイミア<sup>注5)</sup>」と呼ばれる独立した特性であり、ASD 特性との関連が報告されています。

ここで生じるのが、本研究が注目した「ジレンマ」です。気持ちを言葉にすることは感情の整理や軽減に関連する一方で、それ自体に困難さが伴う可能性があるからです。

そこで本研究では、一般成人 505 人を対象に、自閉傾向、不確かな状況に対する不安の強さ（不確かさ不耐性）、不安の感じやすさ、および気持ちを言葉にする傾向を質問紙によって測定し、それらの関係を統計的に検討しました。

その結果、自閉傾向が高い人ほど、不確かな状況に対する不安が強い傾向がみられました。また、不確かな状況への不安・不快感の強さは、「自分の気持ちを言葉にしようとする」側面と関連する可能性が示されました。一方で、気持ちを言葉にすることに関わる自己報告上の難しさも示唆されました。

これらの結果は、自閉傾向が高い人において、「気持ちを言葉にしにくい」という側面と、「不確かな状況への不安・不快感の強さと、感情を整理しようとする傾向が結びついている」という側面が併存している可能性を示しています。

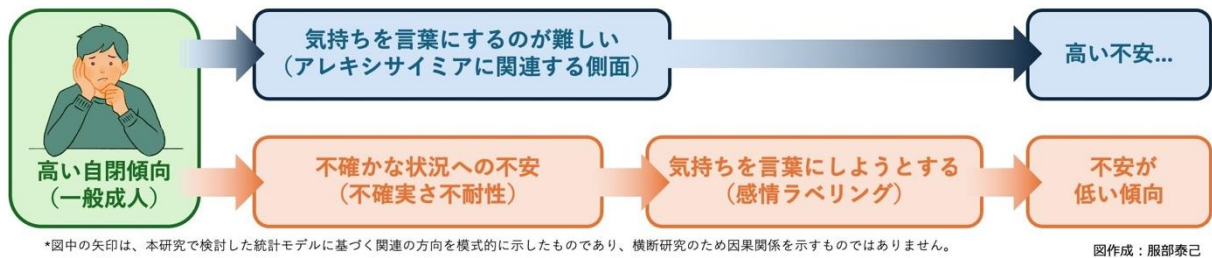


図1 自閉傾向が高い人における「感情の言語化のジレンマ」の概念図

## 【成果の意義】

### ・不確かさへの不安は、対処行動とも結びつく可能性がある

これまで、先の見通しが立たない状況に対する強い不安は、不安を高める要因として主に捉えられてきました。本研究の結果は、不安がつらさの原因となるだけでなく、自分の状態を理解しようとする行動に関連する可能性も示しています。

### ・支援では、「言葉にしにくい」だけでなく、「言葉にしようとする」という側面にも注目することが重要

本研究の結果は、自閉傾向が高い人への感情教育や心理支援において、「困難さ」だけでなく、「内的な動機づけ」に着目する重要性を示唆しています。たとえば、本人に確認しながら、気持ちを表す言葉の選択肢を提示したり、本人の気持ちに近い表現を一緒に探したりすることが、有効となる可能性があります。

### ・今後の課題と解釈の注意点

本研究は一般成人を対象とした横断的な質問紙調査に基づくものであり、因果関係の解釈には慎重さが求められます。また、自閉スペクトラム症(ASD)の診断を受けた人にそのまま当てはめる際には、さらなる検討が必要です。

本研究は、科学技術振興機構(JST)の「次世代研究者挑戦的研究プログラム」(JPMJSP2125)の支援のもとで行われたものです。

## 【用語説明】

### 注 1) 自閉傾向:

ASD(自閉スペクトラム症)の中核的特徴とされる「社会的コミュニケーション、および対人的相互作用の困難さ」および「制限された興味や活動、常同行動」は、一般人口においても連続的に分布していると考えられている。このような特性の個人差の程度を「自閉傾向」と呼ぶ。これらの特性が発達早期から持続し、一定の診断基準を満たし、日常生活に支障をきたしている場合にASD(注3)と診断される。本研究では、このような連続的特性の個人差を測定するために、心理尺度である自閉スペクトラム指数(AQ)を用いた。

### 注 2) 不確実さ不耐性:

不確実な状況や予期せぬ出来事に対して、認知・感情・行動レベルで否定的に反応する気質的特徴のことを指す。不安症状の中核的な要因と考えられている。

### 注 3) ASD(自閉スペクトラム症):

神経発達症の一つであり、DSM-5では、社会的コミュニケーションおよび対人相互作用における困難さ、ならびに行動・興味または活動の限定された反復的な様式などの特徴が持続的にみられ、日常生活に支障をきたしている場合に診断される。

### 注 4) 感情ラベリング:

気持ちを言葉にする行為を指し、感情制御に関連する過程の一つと考えられている。必ずしも感情を変化させる意図を伴わなくても、結果として感情が変化することが報告されており、付随的な感情制御と位置づけられることもある。

### 注 5) アレキシサイミア:

自分の感情の同定や言語化に困難さを示す特性を指す。ASDのある人においてこの特性が高い傾向が報告されているが、すべての人に当てはまるわけではない。また、不確実さに対する不安を抱きやすい傾向(不確実さ不耐性)との関連が指摘されている。

## 【論文情報】

雑誌名: Scientific Reports

論文タイトル: Autism related traits and anxiety in the general population are linked through intolerance of uncertainty and affect labeling

著者: Akitaka Fujii & Masahiro Hirai

DOI: 10.1038/s41598-026-47237-8



東海国立大学機構は、岐阜大学と名古屋大学を運営する国立大学法人です。  
国際的な競争力向上と地域創生への貢献を両輪とした発展を目指します。



東海国立大学機構 HP <https://www.thers.ac.jp/>