

## テーマ

移住定住者の心理適応とその課題を把握するための実証研究  
～心理臨床的視点から捉えたとっとり創生～

## 研究者

藤田 恵津子(公立鳥取環境大学)

## 概要

鳥取県の移住定住施策は就労や住居などに関する現実的な問題を対象としたものが多く、移住定住によるカルチャーショックやリエントリーショックなど心理臨床的テーマを扱った取り組みはまだ少ない。本研究では移住定住者10名へのインタビュー調査により、その心理適応と課題について明らかにすることを試みた。

## 研究内容

インタビュー調査により、移住者のタイプは、自身の希望による「積極型」、配偶者の希望や介護、自然災害など自身の直接的な意志とは異なる「消極型」、移住はしたものの定住までは決めかねている「迷い型」、ひらめきで決断した「直感型」、情報収集や協議を重ねた「分析型」などに分かれた。

また、移住や適応のプロセスにおいて、①キャリア形成、アイデンティティの再構築、人生の統合、次世代のための関係性や環境づくり、②理想移住と現実移住に重要なキーパーソン・認知の切替え・開放性、③必要性の再検討や時間軸での思考、コーピングの試行、④移住体験者による多様な自助グループの重要性が指摘された。

①

- 「自分」についての葛藤を、ときには許容する
- 子どもや孫が「鳥取に住みたい」と思い、「いられる」関係、環境づくり

②

- キーパーソンの存在は、必ずしも移住適応の必須条件ではない
- 考え方や見方の幅を広げたり、「初めて」「知らない」を楽しむ視点も

③

- 「今、ここで」も必要、中長期的な視点も求められる
- 問題と気持ちに焦点を当て、試してみる

④

- 移住者の会の多様性(地域、年代、性別、職業、嗜好などによる構成)
- 会の基本的な運営方法の重要性(約束、ほど良い距離感、精神保健)

## 応用分野

臨床心理学、多文化

## 連絡先

公立鳥取環境大学 環境学部 准教授 藤田恵津子  
連絡先(fujitae@kankyo-u.ac.jp 0857-32-9118)