

小豆島移住者の心理的適応の促進要因と阻害要因の質的検討

○尾上絢音¹・#鎌野京美²・三垣和歌子²・#谷渕真也²・川人潤子²・#堀川侑那¹・#和家愛那²・#竹森元彦²

(1. 香川大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻、2. 香川大学医学部臨床心理学科)

研究の目的

ライフスタイル移住 (Benson, 2009) は、経済的要因よりも理想の生き方を求める主体的な移住として注目されている (長友, 2015)。日本でも「田園回帰」(石川, 2018) の流れの中で地方移住が活発化し、香川県では小豆島町・土庄町への移住が増加している。だが、移住後に地域との関係づくりや生活の現実とのギャップに戸惑う人も多く、心理的適応をめぐる課題が指摘されている。

そこで、本研究では、小豆島移住者を対象に、移住前後の生活環境や社会的ネットワークの変化、支援資源の存在が、移住後の心理的適応にどのように影響するかを質的に明らかにすることを目的とする。

方法

調査対象者 香川県小豆島町および土庄町に移住した成人 25 名を対象とした。

質問内容 移住のきっかけ・動機、移住に向けた行動、移住を通じた自分自身の変化、移住に対するイメージについても尋ねた。

手続き 対面またはオンラインにより 1 人あたり約 60 分の面接を実施した。逐語録を作成し、再帰的テーマティック分析を用いて、移住者の心理的適応に関する共通テーマと背景要因を抽出した。本研究は香川大学医学部倫理委員会の承認を得て実施した(受付番号 2024-186)。

結果と考察

25 名のうち 8 名のインタビューの逐語録について、再帰的テーマティック分析 (Braun & Clarke, 2006) を行った。8 名 (男性 4 名, 女性 4 名) の平均年齢は 47.2 歳, 移住してからの期間は 3 年未満 2 名, 3~5 年 4 名, 5 年以上 3 名であった。その結果, 66 個のコード (発言の要約) から, 10 個のサブテーマ, 3 個のメインテーマが生成された。メインテーマを【】, サブテーマを『』, 初期コードを“ ”で示した。移住者は, 当初【地域との関係づくりの難しさ】を経験していた。これには, 移住者とそれ以外の住民との関係で生じる『地域の情報が限られていて, よそから来た人には状況がつかみにくく, 閉鎖的な雰囲気を感じ

る』体験が含まれ, これは加藤・前村 (2014) の指摘する地域の濃密な人間関係への入りづらさと共通する体験であった。加えて, 情報が少ないことに起因する『地域行事や活動への参加意欲はあるが, 関わるきっかけや関わり方が分からず, 参加に難しさを感じる』体験や, 働き方の違いや都会への憧れ方の違いを含む『移住者と地元の人との価値観や感覚の違いから葛藤や摩擦が生じる』体験もあった。また, 移住者同士の関係で, 再移住に関連して『関係を構築しても, まだどこかへ行ってしまわないかと寂しくなる』という体験もあった。

適応を促進するきっかけとして移住者自身の【地域との関係を主体的に築く姿勢】があった。これにはいくつかのタイプがあり, 『地域に溶け込もうと, 自ら地域活動や行事に参加し, 関係を築く』というすでにある行事等に積極的に参加するタイプ, 『仕事の都合や自分の性格上難しくても, 地域との関わりを維持しようと努力する』という消極的ではあるが参加を維持するタイプ, 『自分らしい人間関係を求め, 自ら場づくり, 新たなつながりを生み出す』という活動を発足させるタイプ, 『地域との違いを受け入れ, 自分に合った関わり方を模索する』という時間をかけて違いを受け入れ慣れていくというタイプが抽出された。最後に, それらのきっかけを経て【地域の受容とつながりの実感】という体験があった。これには, 『よそ者を歓迎する雰囲気があり, 地域の人に受け入れられ, 支えてもらう』ことを経験したり, 『地元の人との関係が深まり, 信頼関係が生まれる』経験をしたりすることが含まれ, さらに, 『自分のやりたいことや生活スタイルと合う心地よい場所だと感じる』という, 小豆島の生活環境や自然環境との適合の感覚も含まれた。

本研究の結果から, 移住者の心理的適応が, 地域との相互作用のプロセスとして理解できることが明らかになった。こうしたプロセスの多様性に着目することは, 移住者一人ひとりの関係のあり方や生き方を尊重した支援の構築に資すると考えられる。