



これは Claude とユーザーさんとのチャットのコピーです。コンテンツには、Anthropic の見解を代表しない未確認または安全でない内容が含まれている可能性があります。共有されたスナップショットには、ここに表示されていない添付ファイルやデータが含まれている可能性があります。

報告

下記の文章の「なお、アファンタジア研究分野の第一人者であるZemanらは、アファンタジア等は障害にあたらないと結論付けている」という部分や、「ただし、一部のネガティブ当事者がアファンタジア等を原因と思い込むことで、二次的に（たとえば、他の多くの人々に備わっている能力を欠いているという不全感を深刻に受け止めすぎることで）、自らメンタル不調に陥るケースは存在する」という部分について、その根拠を裏付ける論文のタイトルや著者名、可能であればURLを提供してください。根拠は多ければ多いほどよいです。例えばAdam ZemanやMerlin Monzel、Joel Pearsonらによる根拠はとても貴重です。

私が考える「ネガティブ当事者」の定義を以下に記す。あくまで私個人の主観的な印象である。

「ネガティブ当事者」とは、自身の抱える問題とアファンタジア（またはSDAM。以下「アファンタジア等」）との因果関係が不明確であるにもかかわらず、主観的な思い込みで

関係が不明確であるにもかかわらず、主観的な思い込みから「アファンタジア等が原因である」と主張して被害者意識を前面に出す人、あるいは自身がアファンタジア等であることを嘆き、自己憐憫や不全能感を前面に出す人を指す。特徴として、不平不満や愚痴を周囲に漏らしたり、多様性を盾に取ったりしながら、何らかの訴えや要求を示す傾向がみられる。また、アファンタジア等が人生や日常生活に深刻な支障をきたしているわけでもないのに、その影響や損害を過度にアピールする人も含む。なお、アファンタジア研究分野の第一人者であるZemanらは、アファンタジア等は障害にあたらないと結論付けている。ただし、一部のネガティブ当事者がアファンタジア等を原因と思い込むことで、二次的に（たとえば、他の多くの人々に備わっている能力を欠いているという不全能感を深刻に受け止めすぎることで）、自らメンタル不調に陥るケースは存在する。

表示を減らす

ウェブを検索しました

十分な文献が収集できましたので、整理してご報告いたします。ご質問の2つの論点――①「アファンタジア等は障

害ではない」②「二次的なメンタル不調に陥るケースが存在する」——それぞれについて、根拠となる主要論文をまとめます。

① 「アファンタジア等は障害にあたらない」という結論を裏付ける論文

【最重要・直接的根拠】 Zeman, A. (2024)

タイトル: "Aphantasia and hyperphantasia: exploring imagery vividness extremes"

著者: Adam Zeman

雑誌: *Trends in Cognitive Sciences*, 28(5), 467-480.

DOI: 10.1016/j.tics.2024.02.007

URL: [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(24\)00034-2](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(24)00034-2)

Zemanがアファンタジア研究の約10年分（50本超の論文）を総括したレビュー論文です。Zemanは「アファンタジア

と対応したレビュー論文です。Zemanは「アファンタジアもハイパーファンタジアも障害ではない、というのが研究者間のコンセンサスである」と明言しており、これらを「概ね利点と欠点のバランスが取れた、人間の経験における変異」と結論付けています。また「イメージが欠如していても、想像力が欠如しているわけではない。日常的な機能への影響は微妙なものにとどまる」とも述べています。

MedicalXpress

Cell Press

Zeman, A., Milton, F., Della Sala, S., et al. (2020)

タイトル： "Phantasia – The psychological significance of lifelong visual imagery vividness extremes"

著者： Adam Zeman, Fraser Milton, Sergio Della Sala, Michaela Dewar, ほか

雑誌： *Cortex*, 130, 426-440.

DOI： 10.1016/j.cortex.2020.04.003

PubMed： <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32446532/>

2,000名超のアファンタジア当事者と200名のハイパーファンタジア当事者から得たアンケートデータをもとに分析

した大規模研究です。アファンタジアとハイパーファンタジアはどちらも「人間の経験における広く見られるが見過ごされていた特徴」であり、「有益な心理的関連性を持つ変異」だと結論付けています。Scientific Americanの記事でZeman自身は、アファンタジアを「障害」や「状態」と呼ぶのではなく「興味深い変異（intriguing variation）」と表現しており、メンタルイメージ能力の分布における一方の極端として位置づけています。 ResearchGate

Scientific American

Zeman, A., Dewar, M., & Della Sala, S. (2015)

タイトル： "Lives without imagery – Congenital aphantasia"

著者： Adam Zeman, Michaela Dewar, Sergio Della Sala

雑誌： *Cortex*, 73, 378–380.

DOI： 10.1016/j.cortex.2015.05.019

PubMed： <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26115582/>

「アファンタジア」という用語を初めて正式に提唱した記

念碑的論文です。アファンタジアの人々は日常生活で外見上はほとんど影響を受けておらず、自分が何か異なるとは気づかずに生活していることが多い、と述べています。

ScienceDirect

Keogh, R., Pearson, J., & Zeman, A. (2021)

タイトル： "Aphantasia: The science of visual imagery extremes"

著者： Rebecca Keogh, Joel Pearson, Adam Zeman

収録： *Handbook of Clinical Neurology* (3rd series), Vol. 178, pp. 277–296. Elsevier.

DOI： 10.1016/B978-0-12-821377-3.00012-X

PubMed： <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33832681/>

ZemanとPearsonが共著した臨床神経学の標準教科書の章です。アファンタジア研究の現状を包括的に整理し、「アファンタジアを持つ個人は高い創造性を持つこともでき、従来はビジュアルイメージを必要とすると考えられていた多くの課題を遂行できる」と述べており、イメージの不在

が能力全般の欠如を意味しないことを強調しています。

ScienceDirect

Monzel, M., Vetterlein, A., & Reuter, M. (2023)

タイトル： "No general pathological significance of aphantasia: An evaluation based on criteria for mental disorders"

著者： Merlin Monzel, Annabel Vetterlein, Martin Reuter（ボン大学）

雑誌： *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(3), 314-324.

DOI： 10.1111/sjop.12887

PubMed： <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36463494/>

このタイトル自体が「アファンタジアには一般的な病理学的意義はない」と断言しています。DSMなどで用いられる精神疾患の診断基準（統計的稀少性・日常生活への支障・個人的苦痛など）に照らし合わせ実証的に検討した論文で、「アファンタジアは統計的稀少性の基準は満たすが、日常生活への支障と個人的苦痛は精神疾患として分類する

日常生活への支障と個人的苦痛は精神疾患として分類するには弱すぎる」と結論付けています。 PubMed

**Milton, F., Fulford, J., Dance, C., Zeman, A., et al.
(2021)**

タイトル： "Behavioral and neural signatures of visual imagery vividness extremes: Aphantasia versus hyperphantasia"

著者： Fraser Milton, Jane Fulford, Catherine Dance, Adam Zeman, ほか

雑誌： *Cerebral Cortex Communications*, 2, tgab035.

DOI： 10.1093/texcom/tgab035

PMC：

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8186241/>

アファンタジアとハイパーファンタジアの神経・行動的特徴を体系的に検討した研究で、「終生アファンタジアの人々は主要な知覚上の困難を報告しておらず、日常生活を送るうえで重大な問題はない」という観察を根拠として、フロントパリエタル領域と視覚皮質の接続性の低下を神経

アファンタジア領域に研究及び其の投稿にの意を伴性
基盤として提案しています。 PubMed Central

② 「二次的なメンタル不調に陥るケースが存在する」ことを裏付ける論文

【最重要・直接的根拠】 Monzel, M., Vetterlein, A., & Reuter, M. (2023) (再掲)

上記と同じ論文ですが、こちらの論点にも直接的な根拠を提供しています。アファンタジア参加者の34.7%という無視できない割合が、臨床的に有意なレベルの苦痛（平均から2標準偏差超）を報告しており、これは抑うつ、不安、ウェルビーイングの低下、心の理論の障害、記憶の問題と関連していたと報告しています。論文はその苦痛が自伝的記憶の低下とともに増大することも示しており、個人差が非常に大きいことを強調しています。つまり「アファンタジア自体は障害ではないが、一部の当事者において二次的な臨床的苦痛が生じうる」という構造を実証的に示した論

【特に重要】 Blomkvist, A., & Marks, D.F. (2023)

タイトル： "Defining and 'diagnosing' aphantasia: Condition or individual difference?"

著者： Andrea Blomkvist（ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス）, David F. Marks

雑誌： *Cortex*, 169, 220–234.

DOI： 10.1016/j.cortex.2023.09.004

PubMed： <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37948876/>

PDF（LSE）：

https://eprints.lse.ac.uk/120283/3/1_s2.0_S0010945223002307_main.pdf

ご質問の「二次的に自らメンタル不調に陥る」という論点に最も直接的に対応した論文です。「アファンタジア」と

『診断』された人々がヘルスアंकサイエティ（健康不安）、苦痛、スティグマに対して脆弱になりうるという仮説を論じており、「信頼できる情報源（心理士、神経科

医、あるいはアファンタジア・ネットワーク）からアファンタジアという『診断』を受けた人が、その含意について心配し、不安の増大、スティグマの感情、および場合によっては差別を経験する可能性がある」と具体的に述べています。またオンラインで自己診断が可能な状況において、科学的に検証されていない変種VVIQをもとに誤ってアファンタジアと「診断」された人が、ヘルスアंकサイエティや苦痛、スティグマに晒されやすくなるという問題を論じています。 [ResearchGate](#) [PubMed](#)

Noble, C., et al. (2024)

タイトル： "The Impact of Aphantasia on Mental Healthcare Experiences"

雑誌： *Collabra: Psychology*, 10(1), 127416.

DOI： 10.1525/collabra.127416

URL：

<https://online.ucpress.edu/collabra/article/10/1/127416/204719/>

「クエスト・フォー・アイデンティティ」と「メンタルヘルスの旅」という2つのメインテーマが定性分析から生成されており、「異なる」という感覚、記憶の問題、助けを求めることによる自己発見がアイデンティティ形成に深く関わっていることが示されています。アファンタジアの「発見」そのものが心理的なストレス源となりうることを、当事者の体験から実証的に描き出した研究です。

University of California Press

Cavedon-Taylor, D. (2022)

タイトル： "Aphantasia and psychological disorder: Current connections, defining the imagery deficit and future directions"

雑誌： *Frontiers in Psychology*, 13, 1016063.

PMC：

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9614338/>

アファンタジアと精神病理学の現在の接点を包括的に論じた理論論文です。非先天性アファンタジアの一形態として

「この国は、アファンタジアの患者を支援するための取り組みを強化しています。」

「心因性アファンタジア (psychogenic aphantasia)」の可能性が指摘されており、外傷を持つ人が対処機構として視覚イメージを喪失した場合、かつて自分にイメージ能力があったことすら忘れることがあるという複雑な関係性も論じています。 [PubMed Central](#)

参考：Zemanらによる最新の公式定義論文

Zeman, A., Monzel, M., Pearson, J., Scholz, C.O., & Simner, J. (2025)

"Definition: Aphantasia"

雑誌： *Cortex*, 182, 212-213.

DOI： 10.1016/j.cortex.2024.07.019

Zeman、Monzel、Pearson、Simnerら主要研究者が合意した「アファンタジアの公式定義」を提示した最新論文です。研究者間の用語の統一を図るものであり、アファンタジアを人間の認知の変異として位置づける立場を継続しています。

まとめ（論点ごとの整理）

論点	主要論文
障害ではない というコンセンサス	Zeman (2024) <i>Trends Cogn Sci</i> が最も直接的かつ最新。Zeman et al. (2020) <i>Cortex</i> , Monzel et al. (2023) <i>Scand J Psychol</i> も強力な根拠
二次的メンタル不調（不安全感・健康不安等）の存在	Monzel et al. (2023) が34.7%という具体的数値で実証。Blomkvist & Marks (2023) が「ヘルスアンクサイエティ・スティグマ」を理論的に論証。 Noble et al. (2024) が当事者の体験から質的に裏付け

いずれも査読付き学術論文であり、PubMedやDOIで参照・引用可能です。ご活用いただければ幸いです。

- ①

検索とツールメニューでウェブ検索をオンにしてください。オフの場合、提供されるリンクが正確でなかったり、最新でなかったりする可能性があります。

