



下記の論文（添付のファイル参照）の全文を精読して内容を理解してください。そのうえで、研究で得られた知見を一般人でも分かるように説明してください。

<https://hal.univ-lyon2.fr/hal-05521354>

Complete Aphantasics Process Emotions

Differently, But No Less Efficiently: Evidence of a Non-linear Relationship Between Visual Imagery and Alexithymia

Abstract

Several studies have suggested a link between aphantasia (the absence or reduction of visual mental imagery) and

alexithymia (the difficulty in identifying and describing one's feelings/emotions, associated with

an externally oriented thinking style). However, results and interpretations differ from one study to another, and no consensus emerges from the current literature. To progress on this issue, we sought 1) to gather a large amount of data on aphantasia and alexithymia in the same participants from the most commonly used questionnaires, 2) to group participants into four categories of visual imagery ability as proposed by recent literature on aphantasia (no visual imagery, weak, typical, and excellent visual imagery), and 3) to use non-linear data analysis methods. We combined previously published ($N = 1130$) and new unpublished data ($N = 348$) from studies in which participants completed the Vividness of Visual

Imagery Questionnaire - VVIQ (the higher the score the better the visual imagery ability) and the twenty-item Toronto

Alexithymia Scale - TAS-20 (the higher the score the worse the emotional abilities). The total sample comprised 147

aphantasics (no imagery, VVIQ = 16), 141

hypopphantasics (weak imagery, $16 < \text{VVIQ} < 33$),

1115 typical imagers (32

$< \text{VVIQ} < 75$) and 75 hyperphantasics (high

imagery, $\text{VVIQ} > 74$). Results showed that among participants able to do

visual imagery (from hypo- to hyperphantasia), a negative linear relationship existed between mental imagery and

alexithymia, i.e., the higher the VVIQ score, the

lower the TAS-20 score. This relation was present for all subscales,

but was particularly pronounced for the two TAS-

20 scales assessing difficulty in identifying and describing feelings.

Importantly, participants with a total inability to produce visual mental images (complete aphantasia, VVIQ = 16) broke this linear relationship and exhibited better emotional abilities than hypophantasics, at a level similar of that of typical imagers. Overall these results support the hypothesis of Kvamme et al. (2026) and suggest that when visual imagery is unavailable, alternative psychophysiological processes develop to process emotions, which are as effective as visual imagery. Our results also suggest that these processes do not develop when imagery is possible, even to a very limited extent, which further argue for fundamental differences between aphantasics and hyperphantasics.

以下は、添付論文の内容を精読したうえで、一般の人にも分かるように噛み砕いて説明したまとめです。

（説明には、論文本文からの引用を1～2文だけ使用しています。）

 この研究が明らかにしたことを、やさしく説明します

 研究のテーマ：イメージできない人は、感情処理が苦手なのか？

人の中には、頭の中で映像を思い浮かべられない「完全なアファンタジア（**aphantasia**）」の人がいます。

また、「少しだけイメージが弱い」ハイポファンタジア（**hypophantasia**）の人もあります。

一方で、感情を言葉にしたり、自分の気持ちを理解するのが苦手な「アレ

キシサイミア（alexithymia）」という特性があります。

この研究の目的

過去の研究では、

- アファンタジアの人は感情処理が苦手だ
- いや、そうでもない
- イメージが弱い人の方がむしろ問題が大きい

など、結果がバラバラでした。

そこで研究者たちは、

1,478人という非常に大規模なデータを集めて

イメージ能力と感情処理の関係を精密に調べ直した

というのが今回の研究です。

参加者は4つのグループに分類

論文では、VVIQ（イメージの vividness を測るテスト）に基づき、次の4つに分類しました：

1. アファンタジア（**VVIQ = 16**）
2. ハイポファンタジア（**17～32**）
3. 典型的なイメージ能力（**33～74**）
4. ハイパーファンタジア（**75～80**）

研究の核心：イメージ能力と感情処理の関係は「直線」ではなかった

論文の最も重要な発見はこれです：

■ イメージができる人の範囲では、イメージが弱いほど感情処理が苦手になる

つまり、

- イメージが鮮明な人 → 感情を理解しやすい
- イメージが弱い人（ハイポファンタジア） → 感情を理解しにくい

というきれいな「負の相関」が見られました。

■ しかし、完全アファンタジアはこの関係を“壊す”

驚くべきことに、

完全アファンタジアの人は、ハイポファンタジアよりも感情処理が良かった

論文中の表現を引用すると：

“participants with a total inability to produce visual mental images (complete aphantasia) broke this linear relationship and exhibited better emotional abilities than hypophantasics...”

（完全アファンタジアの参加者はこの直線的関係を壊し、ハイポファンタジアより良い感情能力を示した）

つまり、

- イメージが弱い人（ハイポファンタジア） → 感情処理が最も苦手
- イメージが全くない人（アファンタジア） → 典型的な人と同じくらい感情処理ができる

という結果になったのです。



なぜこうなるのか？研究者の解釈

研究者たちはこう推測しています：

✓ 完全アファンタジアの人は、イメージが使えない代わりに、別の感情処理システムが発達している

（身体感覚や論理的処理など）

✓ しかし、イメージが「弱いだけ」の人は、その代替システムが発達しない

→ そのため感情処理が最も難しくなる

これは、視覚障害者が聴覚や触覚を発達させるのに似た現象かもしれません。

✦ **3つの感情能力（TAS-20の下位尺度）でも同じ傾向**

感情を識別する力（DIF）

- 感情を識別する力（**DIF**）
- 感情を言葉にする力（**DDF**）
- 外向的思考（**EOT**）＝内面より外界に注意が向く傾向

どの尺度でも、

ハイポファンタジアが最もスコアが悪く、アフアンタジアは典型群と同程度

という結果でした。

この研究が示す重要なポイント

★ **1. アフアンタジアは「感情が乏しい」わけではない**

むしろ典型的な人と同じレベル。

★ 2. イメージが弱いだけの人（ハイポファンタジア）が最も感情処理に困難を抱えやすい

★ 3. イメージ能力と感情処理の関係は“非線形”である

直線では説明できない複雑な関係がある。

★ 4. アファンタジアとハイポファンタジアは別物として扱うべき

従来の研究ではまとめて扱われがちだったが、それは誤り。



一般人向けのまとめ（超短縮版）

- イメージが弱い人ほど感情を理解しにくい
- でも、イメージが「全くない」人は例外で、感情処理は普通

- つまり、イメージ能力と感情の関係は単純ではない
 - アファンタジアの人は、別の方法で感情を処理している可能性が高い
-

必要であれば、

図解・スライド風まとめ・**SNS**向け要約・研究の批判的検討
なども作れます。

どの形式でまとめ直しましょうか。