

～ようこそ心理学の世界へ～

11月26日（水曜日）、第11回のチャレンジ講座を実施しました。今回は、福祉健康科学部の志方 亮介先生に「ようこそ心理学の世界へ」と題して講義していただきました。



心理学 = “こころ”の学問とは…?

- 生活のあらゆる事柄に関わる学問
- “こころ”は誰もが持ち、誰もが知っている
→でも、誰も見たことがない…?
- 心理学は“こころ”という見えない世界を
研究対象とする不思議な魅力をもつ学問
- 見えない世界の構造を「あの手」「この手」
で理解しようとする

講座のはじめに、心理学とは、「こころ」という見えない世界を研究対象とする不思議な魅力をもつ学問であり、発達心理学や教育心理学、犯罪心理学など様々な分野があるという話がありました。

その後、「認知」や「記憶」についての説明がありました。特に「記憶」については、日々の学習に取り組んでいる高校生にとって、非常に興味深い内容でした。具体的には、「意味があるものの方が、より記憶が定着しやすい」といったことや、「記憶の働きからすると、一夜漬けよりも、毎日こつこつの方がよい!」といった話があり、受講した高校生にとっては大いに参考になったようでした。

- 記憶:過去の経験を保持し、後にそれを再現して利用する機能
- 記憶の種類:
 - 感覚記憶 → 短期記憶 → 長期記憶
 - 作業記憶
 - 手続き記憶
 - エピソード記憶
 - 意味記憶
- 短期記憶:
 - 必要に応じて短期記憶貯蔵しておくための記憶
 - 7±2が限界 (マジカルナンバー)

また、講座の中で実際に受講生が活動したり体験したりする場面が多くありました。「体験してみよう! セルフリラクセーション」と題して、「呼吸法」や「漸進的筋弛緩法」について体験する時間がありました。このような活動を通して、受講生たちは、話を聞いて理解するだけでなく、体験することによって心理学についての興味や関心を一層深めたようでした。

体験してみよう! セルフリラクセーション

【漸進的筋弛緩法 (ぜんしんてききんしのくわんぽう)】

- できる範囲の動きでよいですからね
- 同じ動きを3回ずつ行います
- 手足を伸ばす、肩を回す、腕を伸ばす、腰を伸ばす、首を伸ばす、足先を伸ばす、肩を回す、腕を伸ばす、腰を伸ばす、首を伸ばす、足先を伸ばす
- 一度、ゆっくりと力を入れたあとに、その力を抜くしながら、元の位置に戻します
- ゆっくりと呼吸しながら、ゆっくりと力を抜く
- 弛める時の“感じ”がとっても大切なのです
- ジワッとした弛む感じ、ボカボカしてくる感じ、血の巡りが良くなる感じ、心地よい感じなど

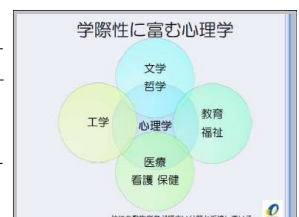
最後に先生から「心理学で人の心は読めない、分かろうとする姿勢や態度は磨かれると思います」という話があり、講座は終了しました。

※今回の記事（講義概要）は大分西高校が担当しました。

今回の講座に20校280名の高校生がオンラインで参加しました。感想の一部を紹介します。

○今日はお忙しい中講義をしてくださりありがとうございました。今日の講義で、勉強などは毎日コツコツすることで記憶が定着することを聞いて、日々の努力が大切だなと分かりました。

○「心理学」について、どこか特別に感じていたけれど、人とのコミュニケーションやものの感じ方など、日常生活の中でも「心理学」が存在することを知り、前よりも身近に感じる事ができさらに関心を持てた。他にも新しく様々な視点から心理学について知識を増やすことができてよかった。ぜひ進路の参考にしたいと思う。



○「こころ」は形として見えるものではないけど話し方や行動、体温などで人のこころを理解できると言うのが面白いなと思いました。これからの生活で今日学んだセルフリラクセーションを実践してみようと思いました。