

2022年度文系チャレンジ講座（第6回）を実施しました

1月30日（水）に福祉健康科学部の池永 恵美先生を講師に迎え、「心理学ってどんなもの？」というテーマで、文系チャレンジ講座第6回を実施しました。安心院、国東、別府翔青、大分雄城台、大分鶴崎、大分西、臼杵、中津南、日田、大分南、大分東、大分舞鶴、大分豊府、津久見、日出総合、玖珠美山、大分の17校273名が受講しました。



心理学とは

- 心が存在することは、実感するところではあるが、誰も実際に見たことはない
- 心理学は、心という見えない世界を研究対象とする不思議な学問
- 見えない世界を、なんとか見ることができるときとして明らかにしようとする学問
- ▶ 気持ち、物事の見方や考え方・感じ方・捉え方、行動等に焦点をあてる

心理学が専門の池永先生は、まず心理学がどんなものであるかについて、基礎心理学や応用心理学の各分野についての説明をされました。また、他の数学や工学など他の学問との関連を示すことで心理学の有用性について説かれました。

錯視のモデルを用いて、視覚から得られた情報が脳の中で再構築されることを紹介して、認知が周囲の状況によって左右されることについて、生徒に質問をしながら分かりやすく説明をされました。

次に、コロナをめぐる人々の様々な心理や行動について、どのようなバイアスがかかるかのお話をされました。非日常的な状況で感じるストレスを回避するための正常性バイアスや、根拠もなく私だけは大丈夫(罹患しない)という楽観性バイアスなど、様々なバイアスとコロナ禍の状況と関連付けて説明をされました。

認知心理学

- 認知心理学は、私たち一人ひとりの心がどのような仕組みで働いているのかを解き明かそうとする分野。
- 私たちは、ありのままの現実を見ていないかと思っているかもしれませんが、これまでの経験などを参考にしながら脳が判断して作り上げている世界を見ています。
- 他にも、認知心理学は、記憶や学習、問題解決や推論などについて扱っています。

社会心理学

- 人間は、人との関わりの中で生きている。社会心理学は、他者との関係の中で働く心や行動の仕組みに注目する分野。
- 社会心理学では、他にも、印象の強さ、組織や集団の動き、社会と個人との関係など、幅広いテーマを扱います。
- 社会心理学を学ぶことで、人間は、状況に影響を受け左右されやすいこと、先入観や偏見、思い込みから抜け出しにくいことが分かります。錯覚や錯覚などの実験のように、状況の要因が強いことに気づかないことにも気づきます。

また、好きにまつわる心理学と題して、類似性や相補性、単純接触効果や吊り橋効果について、さまざまな実験結果をもとにどのようなものか説明されました。

我々人間は、状況に影響を受け左右されやすく、先入観や思い込みから抜け出しにくいことが生徒によく伝わるようにお話されました。

最後に、考え方の癖(認知の偏り)の話から、臨床心理学の分野のお話をされ、カウンセラーを目指す生徒にとっての目標となる臨床心理士や公認心理師(国家資格)の受験資格についても言及いただきました。

受講生からは「心理学は興味があったが、どのようなことを

よくある考え方のクセ

- 思い込み・決めつけ 「こんな失敗をしたら取り返しがつかない」
- 白黒思考「何でも完璧にできない」「いつも失敗してばかり」
- べき思考「すべきだ」「すべきでなかったのに」
- 自己批判「こんなことが起きたのは私の責任」
- 深読み「あの人は私のことを困った人間だと思っている」
- 先読み「きっとうまくいかない」

臨床心理学とは

- 臨床心理学は、人間の心に共通する特徴や仕組みを理解することと同時に、かけがえのない1人の人間が抱える苦悩や問題に対応しサポートをすることを目指す分野。

研究しているのか詳しく知ることができてとてもおもしろいと思った。」「受験勉強のモチベーションにもつながり勉強になった。」「心理学がコロナやマスクに関するニュースにも関連しているということが興味深かった。」「見えない世界を可視化し探究するのは難しいけれど、奥深いと感じた。」等の感想が寄せられました。