2023年度 出張講義一覧 福祉心理学科-1

講義テーマ	講義内容	キーワード
夢とは何か	フロイトは、「夢は無意識への王道である」と言いました。古来より夢は予言や占いとして使われてきましたが、人の心を深く理解することに夢が有用であることを明確にしたのはフロイトです。夢を理解することは難しいですが、自分の心の状態を考えるのに夢が役立つこともあると考えられています。夢について心理学ではどのように考えるのかについて、お話しします。	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理学 ・精神分析 ・夢
家族ってなんだろう？	家族とはいったい何でしょうか？この授業では家族について心理学の考え方にに基づき考えます。自分のイメージする家族だけでなく世の中には多様な私たちの家族が存在します。また家族とは個々のメンバーの単純な足し算ではなく、全体としての働きも有しています。そして家族は個人のように成長もしていくのです。家族について考えることは、みなさんにとって将来の人生を考えるために、そして周りの人々を幸せにするための助けとなるのではないかと思います。	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理学 ・家族心理学 ・家族ライフサイクル論
心をみる	心は、本来見ることが出来ないものです。心理学は、見えない心を科学する学問です。この授業では、心理学心をどのように考え、どう理解していくのかを、ものの見方や物語を通して考えていきます。例えば、1枚の絵を見たときに、老婆に見えることもあれば、若い娘に見えることもあります。なぜ、老婆に見えたのか、あるいは若い娘に見えたのはなぜかを考えていくと、そこには知覚・認知の問題を見つけることが出来ます。物語の登場人物の生き方や行動が、人間の心とどう結びつくのかなどについても、ジブリ作品などを通して考えていきたいと思えます。	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理学 ・福祉心理学 ・物語からみる心理
無意識の探究	行き詰まりが生じたとき、臨床心理学的な援助を通じて解決の糸口を探そうとする、いわゆる心理カウンセリングや心理療法を試すことが一般的になってきました。自分の心は自分が一番よく知っているつもりでありながら、ままたまらないものでもあります。「行き詰まり」として現れる心の動きに着目し、何が起きているのかを理解しようとするための理論は、19世紀末ごろから形成され今日まで洗練されながら活用されてきました。自分でもわからない心の動きをどのような枠組みでとらえていこうとするのか、その一端を学び、心のはかり知れなさに触れてみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理学 ・心理療法 ・心の働き
なぜカウンセラーは人が理解できるのか？	カウンセラーが人の心を理解できるのはなぜでしょう。それは、相手の話を良く聞いて正しく理解しようと努めるからです。それには誠意も不可欠ですが、方法論の学習も必要です。カウンセリングの学習では、話を聞くための技法も重要な課程の一つなのです。本講義では、人間関係の距離を縮め、「この人なら自分のことを理解してくれる」と思ってもらうための基礎的な傾聴技法を教授します。	<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリング心理学 ・ヘルピング技法 ・傾聴技法
人を支えることは？	人生には悩みが尽きないものです。人と人との関わりの中で悩んだり、困ったりすることも少なくありません。その多くは自分であれこれ考えて解決したり、試行錯誤して何とかやり過ごしたり、家族や友だち、先生に相談して気が楽になる、ということもあるでしょう。しかし、そういう悩みや困りごとからなかなか抜け出せなくて、今まで出来ていたことができなくなったり、気持ちが沈んだまま性格が変わったようになってしまった人に対して、身近にいるみなさんにも出来ることがあります。どうすれば良い方向に変えて行くようにサポートできるのか、その方法をお伝えします	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理学 ・カウンセリング ・聴くこと

2023年度 出張講義一覧 福祉心理学科-2

講義テーマ	講義内容	キーワード
セルフメンテナン スの工具箱	<p>私たちは自分のことは自分自身が一番よく知っている、分かっていると思いがちですが、自分ではなかなか気づかないことが多くあります。もちろん周りの人に伝えていないことや隠し事は自分だけの秘密として自分だけの知るところとなりますが、無意識で行っている癖や言動は周囲から指摘されるまではなかなか分からないものです。悩みや困りごとを解決するために、まずは自分自身がどのような人であるのかを様々な視点から考えることが問題解決の足掛かりになります。この授業ではいくつかの簡単なワークを行い、その体験を通して自分自身と向き合う機会を提供できればと考えています。また、心に余裕の無い時に陥りがちな考え方の癖について紹介し、その対処方法について検討します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 臨床心理学 自己理解 ストレス対処
ストレスって何？ ストレスケア、 セルフケアをやっ てみよう	<p>人間であれば誰しも「ストレスがかかっているな」と感じるでしょう。そもそもストレスとはなんなのでしょう？どのようなことがストレスになるのでしょうか？ストレスがかかると人の心と体にはどのような影響が生じるのでしょうか？ストレスがかかると思考と身体と感情と行動はどのように変化するのでしょうか？お腹が空いているときには怒りっぽくなる、寝不足だと思考が回らなくなる、下ばかり向いていると暗い気持ちになるなど、体と心は密接につながっています。ストレスについての正しい知識や対処法を知りましょう。そして、瞑想や呼吸法のお試しバージョンをやってみて、ピンチに陥ったときに備えましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 臨床心理学 ストレス対処 マインドフルネス
こころの悩みを科 学的に検証する	<p>臨床心理学では、こころの悩みの背景や解決方法について科学的な検証が行われます。こころの悩みを科学的に検証するための第一歩は、既に存在する研究から「既に分かっていること」と「未だ分かっていないこと」を整理することです。そして、実験や調査を通じて「未だ分かっていないこと」を検討することで、こころの悩みの背景や解決方法を解明します。本授業では、皆さんが抱く「こころの悩みに関する疑問」を科学的に検証できるように、臨床心理学の具体的な検証方法を紹介します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 臨床心理学 こころの悩み 科学的な検証
その人らしさと は？	<p>人間は皆同じではなく、それぞれ異なっています。すべての人はその人らしさを持ち、個性的と言えます。その人が持つ、ものの見方や捉え方、感じ方や行動などは人格特徴、性格傾向、パーソナリティとも呼ばれ、これらを学問的に解明するために、長年にわたり沢山の研究が行われてきました。そこから得られた成果として、心理学における人格の概念や発達による変化、人格に関する様々な理論などに触れ、それはどのように役立てることができるかについて紹介します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 人格心理学 パーソナリティ 心の動き
脳損傷からみる 「こころ」	<p>「こころ」と脳には密接な関係があります。脳の異なる部分は異なる機能を担っており、この考え方は脳機能局在論とよばれています。記憶に関係する部分が壊れると、覚えられない、思い出せないという記憶の障害が、言語に関係する部分が壊れると、話を理解できない、思いを言葉にすることができないという言語の障害が生じます。脳の損傷によって生じる障害から、私たちの「こころ」の機能について考えてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 神経心理学 脳 認知機能障害

2023年度 出張講義一覧 福祉心理学科一3

講義テーマ	講義内容	キーワード
心理学ってなに？	<p>皆さんは心理学と聞くとどのようなイメージを持たれるでしょうか。「今、あなたは〇〇と考えていますね？」といったように人の心を読む学問なんじゃないかと警戒なされたり、逆に「面白そう！」なんて興味をもってくれたりしていることでしょうか。しかし、心理学は人の心や考えを言い当てるための学問ではありません。ではいったい何を明らかにしようとする学問なのでしょう。心理学は「人はどうしてそのような行動をとるのか？」すなわち、人の行動の仕組みを実験や調査によって研究する学問なのです。本講義では五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）で生じる不思議な錯覚を通して、五感の仕組みと心理学的なものの考え方をお伝えしていきたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知心理学 ・ 錯覚 ・ 五感
日常を支える知覚の仕組み	<p>心理学はこころに関する学問です。そして、心の入り口に当たるのが五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）です。五感にはそれぞれ得意なことと苦手なことがあります。例えば、視覚は空間の認識が得意ですが、時間に関する認識があまり得意ではありません。逆に聴覚は時間に関する認識が得意ですが、空間の認識は苦手です。面白いことに、我々の知覚はそのような弱点を補い合いながら、お互いに影響し合いながら成立することがわかっています。日常生活の根幹を密かに支えている感覚間での相互作用について実際に体験しながら、心理学的な考え方や、それに基づく実験・調査方法、分析手法などをお伝えできればと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 知覚心理学 ・ 五感 ・ 多感覚相互作用
文化が違えば、世界も違って見えるわけ	<p>皆さんは、文化的背景が異なる他者と話をしている、自分とは考え方が違うなぁと感じたことはありますか。あるいは、異なる文化の人たちの行動や心理に興味を抱いたことはありますか。これまでの研究から、日本人を含む東洋人と欧米人の目に映る風景はかなり異なっていることが明らかになっています。この講義では、文化心理学という比較的新しい心理学の領域で行われた研究を紹介しながら、文化によって物事の見え方がどのように違うのか、またなぜなのかについてお話します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 文化心理学 ・ 世界観 ・ 自己
「説得」を科学する	<p>世間には、説得上手な人たちがいます。彼らは、どのような工夫をしているのでしょうか。そして、私たちはなぜ（知らない間に）説得されてしまうのでしょうか。社会心理学者は、長年、説得や交渉、意思決定のメカニズムについて研究を行ってきました。この授業では、説得や意思決定に関する、おもしろく、日々の生活で応用できるような心理学実験の結果をご紹介します。そして、皆さんと一緒に説得について考えていきたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 社会心理学 ・ 説得 ・ 意思決定
犯罪・非行を理解する	<p>社会の中では毎日、さまざまな事件が起きています。犯罪報道に接すると、「身近なところで凶悪事件が起きたら恐ろしい」と不安を抱いたり、「そういう事件を起こす人ってどんな人？」あるいは「犯罪や非行はどう調べられているの？」などと疑問や興味を持つこともあるでしょう。犯罪や非行についてあまり報道されないところをお伝えし、犯罪や非行を予防したり、繰り返さないために我々には何ができるのか、どうすれば良いのかを考えましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 犯罪心理学 ・ 非行少年 ・ 司法

2023年度 出張講義一覧 福祉心理学科-4

講義テーマ	講義内容	キーワード
ひとの「癖」	<p>「なくて七癖」といいますが、人間にも元来備わっている行動的・認知的な癖があります。この癖は、人間である以上、程度の違いはあれど誰でも有しているものです。実はこの癖のせいで人間関係がうまくいかなかったり、落ち込む必要のない場面で無駄に落ち込んだりしてしまうのですが、私たちはこの癖のせいだということに気付いていないという点が非常に面白いところです。心理学は人間観を模索する科学的な学問領域ですが、よく組み立てられた実験や調査によって、人間の癖を解明しています。この講義では、様々な実験を紹介しながら、人々の行動の基盤にある「癖」について考えます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知心理学 ・ 錯覚 ・ 五感
「見え」から知る「心」の働き～錯視の実験をしよう！～	<p>人間はどのように外の世界を「見て」「理解」しているのでしょうか。実はこの「見て理解する」という行為は非常に心理学的なメカニズムの上に成り立っているのです。この授業では人間が外の世界を見て理解する基本的なメカニズムを、錯視という素材を使って考えていきます。複数の錯視をご紹介しますとともに、実際に錯視を用いた簡単な実験を通して、「私たちが見ている世界は自分の頭の中にある仮想世界であり、かならずしもリアルな世界と同じではない」という間に迫っていきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知機能 ・ 視知覚 ・ 錯視
心を理解すること	<p>見ただけで人の心理を理解することはできません。その人の言動を、偏りのない心でよく見てみる必要があります。この授業では、自分の考え方、感じ方には「くせ」があることを理解し、その上で他者を正しく理解するためのコツを紹介します。また、人間の心理を「何を目的として」理解しようとするのかも重要です。目的なく誰かの心理状態を分析しても、それは何の役にも立ちません。「心理学は実学であるべき」という視点から、心理的に支援するというとはどういうことなのか、の理解をめざします。このようなプロセスを通して、自分自身の心理とどうつきあっていくかについても、何らかのヒントを得られて頂ければと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心の理解 ・ 心理カウンセリング ・ アイデンティティ
目から学ぶいろいろな心理学	<p>心理学とは、人の心のはたらきや人（または動物）の行動を研究する学問です。しかし、その幅は大変広く、現在では、資格や職業と直結するような応用的な分野も増え、心理学はそれぞれの分野が独立するぐらい発展してきた学問といえるでしょう。本講義では、認知心理学、臨床心理学、発達心理学、社会心理学の分野に関係する図や写真、絵などの視覚的教材を利用します。いろいろな心理学の視点や生活へのいかされ方にういて、まずは目から学び、ご自身の心のはたらきを通して学んでほしいと思います。そして、それぞれの分野の心理学はどこかでつながっており、すべての心理学が生きていく上でどこかで役に立つ学問であることを理解してほしいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心理学とは ・ 視覚的教材 ・ 目から学ぶ
保健室で生かす心理学	<p>保健室にはいろいろな子どもたちがやってきます。「なんで痛いのが『おなか』なのか？」「なんで痛いのが『あたま』なのか？」子どもの心と体のつながりを理解するために役立つ心身医学の考え方をご紹介します。また、子どもの心と体を日常的にケアする際に役立つ精神分析の考え方をご紹介します。どちらも養護教諭（保健室の先生）になりたい人のために行っている大学の講義内容ですが、なるべく分かりやすくお話ししたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心身医学 ・ 精神分析 ・ 養護教諭

2023年度 出張講義一覧 福祉心理学科-5

講義テーマ	講義内容	キーワード
緩和ケアを考える	<p>皆さんは「緩和ケア」と聞いてどのようなことをイメージするでしょう。がんで苦しんでいる人への疼痛ケアと思われる方が多いのではないのでしょうか。しかし、病気による苦しみは身体的な痛みだけではなく、様々な不快や苦痛、そして心理的・社会的苦悩を伴うことが多くあります。この講義では、がんだけではなく難病や慢性疾患などで身体的・精神的困難を抱えている人々を理解し、人生における尊厳とは何か、その人らしい生活を過ごすために必要な援助とは何かを学びながら、こころの支援について考えていきます。様々な場で行われる緩和ケアの症例を紹介し、その人が持つ価値観や尊厳を大切にしたい関わり方についてお伝えできればと考えています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・緩和ケア ・価値観や尊厳 ・こころの支援
からだを知ろう～からだの不思議を考えよう～	<p>「かぜをひくと、どうして発熱するのか」、「からだの中にある骨は、生きていけるのか」、「どうして、体調によってうんち（便）の状態が変わるのか。うんちやおしっこは、からだの中をどのように旅してくるのか」、「私たちは、生まれる前、どのようにしておなかの中で成長してきたのか、また、どんな姿だったのか」、何となくわかるような気はするけれど、何だかはっきりわからない自分のからだ。私たちのからだがつまらぬ仕組みと働きについて、一緒に考えてみたいと思います。そして、そのからだの働きを生かすために、自分たちにどんなことができるか考えたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・からだ ・健康 ・成長
人付き合いはストレス？	<p>我々は生きていく限り、「他者」とのかかわりを避けてとおることはできません。そして他者と「うまくかかわる」ことを求められていると言えるでしょう。他者とのかかわりは人生に多くの喜びをもたらしてくれる反面、「やっかいな」「面倒な」「わずらわしい」ことも生み出すこともまた事実です。このような「他者とのかかわり＝人付き合い」について心理学がどのようにアプローチをして何を見出してきたのか、ストレスという観点からいくつかのトピックを紹介します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康心理学 ・ストレス ・対人関係
人が人を見る目のゆがみ	<p>心理学を学ぼうとする人が持つ動機の一つとして「他人を(そして自分を)理解したい」ということがあるのではと思います。確かに「正しくかかわるためには、正しい理解が必要」と考えることはできますね。ただ「他人」といっても種類があります。「全く知らない赤の他人」ではどうでしょう。難しそうに感じますか？では「身近な人」ならどうでしょう？例えば家族や友達、先生、先輩ならば、理解はしやすく正確に行うことができるのでしょうか？これらのことは「私たちは正確に、ありのままに他者をとらえることができるのか」という問題と言い換えることができます。もしそれが「簡単にはできない」としたならば、では何に気を付けなければならないのでしょうか？簡単な事例をもとにこれらの問題を考えてみたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教育心理学 ・対人認知 ・心理検査