

■性格検査・一言カード(2011/01/07(金))

- ・深層心理テストってサギに近いんですか？ 話が上手な人は深層心理テストを使って詐欺師になれると思います。

【A】それはサギという言葉はどういう意味で使っているかによりますね。「ネコが顔を洗ったら雨」がサギならサギといえます。深層心理テストで使われている考え方は、その人が選んだものにその人の性格が投影されているという考え方で、そういうことがある場合もありますが、多くの場合、科学的根拠はありません。

- ・質問紙法性格検査は、自分に素直になれないと結果の信用度が低くなるのかなと思いました。年を取るにつれて、結果が変わってくるのは面白いと思いました。性格は常に変わっているのかな!?(^o^)

【A】もし「性格が常に変わっている」のであれば、「持続的で一貫した」性格というものが本当にあるのか？という疑問につながりますね。この問題は、次回に扱います。

- ・気分などで結果は変わってきたりするのに、どうしても心理テストをしてしまいます。人間は自分でも自分のことがわからないし、自信もないから、色々な方法で自分を捜し求めるのでしょうか

【A】「自分でも自分のことがわからない」というのはその通りでしょうね。この問題も、次回に扱う予定です。

- ・①ははっきりと信用できる、できないという答えではなかったもので、書くのが難しかった。
②当たる、当たらないは別で、心理テストは楽しいので不思議だなと思った。

【A】①ぜひ、どちらか一方の極論ではなく、曖昧な状況に耐える力を大学生のうち身に付けてほしいと思います。②それとも関連するのですが、性格とは本来、多面的だし状況によって変わるものなのに、そういう曖昧さに耐えるのが難しいので、「あなたの性格はこうだ」と断言してくれる心理テストが楽しいのかもしれないですね。

- ・自動車免許教習所でも性格テストを行って、私はまったく運転に向いていないという結果が出たのですが、これもこの検査を使っているのですか？

【A】どの検査を使っているかは分かりませんが、ちょっと検索してみると、似たようなものが使われているところもあるようですね。運転に向かないといっても、理由が大事で（細かいところを気にしすぎるとか、攻撃的とか）、そこに気をつける必要がある、ということではないでしょうか。

- ・血液型別のあれも同じことが言えますか？ あれは深層心理と同じですか？

【A】血液型によって性格が異なるという考えも、科学的に実証されたことはありません。マユツバものだと思った方がいいでしょうね。

■今後の予定

- ・来週、期末テストを行います。教科書のどこをやるかは今日の授業最後にいいますので、聞き逃さないように！

レポートの評価

- ・問いに答えていないものが多数ありました。「認知療法の根本的な考えは？」への端的な答えは、「A（状況）→C（うつの行動や感情）ではなく、A→B（受け取り方）→C」ということです。だからBを変えようとするのです。

★テストでは、まず問いに対して40字程度の結論を述べるところから始めるのがいいかもしれません。

■うつへの認知療法・一言カード(2010/12/24(金))

- ・思考によって行動が変わり、結果が変わってくるなら、思考が伴わなくても、ポジティブな行動を取ってみるのもいいのではないかと思いました。たとえば、落ち込んでいるときに友達に誘われて遊ぶと気分が晴れたりします。

【A】その通りですね。このことは次回にやりますよ。

- ・うつの人に頑張れと言っはいけないと聞いたが、それは「自分の今の頑張りで意味がないのか」と捉えてしまうからだろうか。悲観的考えの人の方が客観的にみれるのは驚いた。

【A】どうしようもない状況でまじめに頑張っているからうつになるのに、それ以上がんばれ、と追い込むからでしょうね。また「頑張れ」と言うということは、失敗をその人のせいと捉えているということですし。

- ・私もどちらかという悲観的な方です。悪いことを考えてしまうと、もう悪い方ばかりにことを考えてしまいがちです。しかし、周囲の友達との関わりの中で、良い方向も悪い方向も両面を考えられるようになった気がします。周囲からの影響は大きいなと思いました。

【A】よかったですね。そのように、いろいろな人との出会いの中で成長していきるのが大学のいいところだと思います（そういう形の成長を、たくさんの人から聞きましたよ）。

- ・「悲観的→楽観的」にするのではなく、「悲観的→客観的」にするというようなことを言っていました。楽観的な考え方のみだと、それはそれで悪い影響があるのでしょうか？

【A】「過度の楽観的思考」だと、「できないことでもできると思い込んでしまう」わけですから、いつか現実の壁にぶち当たる可能性があります。大事なものは、「一面的→多面的」ということだと思います（上の人のように）

- ・うつ病患者は、自分の考えが適応しにくいものだと自分で思っていたとしても、その考

えを全否定されて改められると、ますます自分は、やっぱり考え方がおかしいダメな人間なんだと思ってしまうのではないのでしょうか。

【A】「全否定」してしまったらそうなるかもしれませんね。だからこそ、新しい考えを出すのは治療者側ではなく患者本人であるべきなんですね。そして、考えを変えることで、感情や行動が良い方向に変わることを実感することが大事だと思います。

■今後の予定など

・1/14は休講（センター試験前日）、1/21は全体のまとめ、1/28は期末テストの予定です。

レポートの評価

・指定ページそれぞれから、適切な用語が選ばれ、適切に説明&使用されているかどうかの評価の分かれ目となりました。160ページなら「矛盾や不調和」と「一貫性・連続性」あたり、161ページなら「(積極的)モラトリアム」や「危機・傾倒」あたりです。

■青年期の発達課題・一言カード(2010/12/17(金))

・一貫性というのは、自分と社会の価値観が一致することなのか？

【A】価値観というよりもむしろ、「自分で思う自分と他人から見た自分が一致すること」です。教科書には「他者から見られている自己を、受容し、肯定し、……自己概念を全体としてまとまりのあるものに統合していく」とありますよね。

・生まれながらに将来が決まっている人（天皇の息子など）は、自我の確立が弱いということになりますか？

【A】なるとは限りませんよ（一般の人よりは大変でしょうが）。そのなかで危機に直面したうえで、改めて天皇になることを自分で選ぶことは可能でしょう。あるいは、それ以外の面に自我同一性のありかを求めることも可能かも知れません（たとえば、研究している歴史学とか、趣味のヴィオラ演奏・登山・ジョギングとか）。

・自我同一性の確立は、自分で気づくものですか？ それとも他人から言われて、客観的に見られたときに気づくのですか？

【A】たとえば立花隆は、先週紹介した本の中で「ある日突然、ああ、オレの青春は終わったなと自覚した」と書いています。私の場合、そこまで明確ではないにせよ、あるとき、「二十歳前後の頃とは悩みの質や程度が変わってきたな」と思いました（他の人がどうかは知りませんが）。

・関根勤はいろいろがんばって今があるのだと思った。自分を見つめ直すのはとても大切だと思った。

【A】そうですね。一ついうなら、「見つめ直す」だけでなく、「いろいろなこと

に挑戦してみる」や、「一つのことを深く追究してみる」も大事かも知れません。要するに「考えるだけでなく動いてみる」ということですね。

- ・ビデオを見て自分が思ったことなのですが、人生において他者からの評価はとっても大事ですね。

【A】そうですね。それには2つあって、一つは、「他者からの否定的評価によって、“外から見た自分”に気づく」ということ、もう一つは、「他者からの肯定的評価によって、自己受容が促進される」ということでしょうか。周囲に認められなければ、いくら才能があっても、自我同一性の確立にはつながらないでしょうね。

- ・成功した人のアドバイスを聞くことは、とても重要だと思いました。

【A】そうですね。その場合、何を持って成功というかにはいろいろあると思った方がいいでしょうね。萩本欽一のような名声を得た人だけが成功ではありません。たとえばあなたの両親でも、若い頃に悩み、それを乗り越え、今それなりに安定しているのであれば、その人の人生の中では「成功している」といえるでしょう（きっと、関根勤のように適切なタイミングで相談すれば、貴重なアドバイスが聞けると思いますよ）。

■今後の予定など

- ・パターンBの授業は1/7（練習）、1/28(期末テスト)の予定です。レポートをまだ出していない人は、今日の授業で書いて下さい（最後のチャンスです）。
- ・レポートの評価
 - ・まずは、**最重要語**である「基本的信頼感」の有無で評価を大きく2つに分けました。さらに、教科書に載っていない実験が紹介されているかどうかや、**教科書の補足**になっているか（教科書を写していないか）などで、評価を増減しました。参考にして下さい。

■うつ病自己診断テスト

①のマルの数 … 2個 1個 0個 →終了

↓

②のマルの数 … 4個以上 3個 2個 1個 0個 →終了

↓

(①のマルと合わせて5個以上 4個以下 →終了)

↓

④以上の症状のために、ひどく苦しみ、仕事や家事、学業に著しい支障が出ていますか？

■乳児期の発達課題・一言カード (2009/11/27(金))

- ・赤ちゃんに対するだけでなく、恋人同士の愛情とかになっても同じことが言えるのか？

【A】学術的にどう言われているかは分かりませんが、個人的体験を思い起こせば、その通りだと思います(*^_^*)

- ・「セラピーザル」の話を聞いて、年を取っても変われるんだなと思った。

【A】そうです。授業ではふれ損ねましたが、孤児院に入っている子どもは、精神的成長が遅い（知的能力など）という研究がありますが、そういう子ども、大人と相互作用できる環境を作ってあげると遅れが回復するそうです。これも同じですね。

★この研究においては状況よりも条件に左右されているのかな？と感じた。

【A】この授業でよく言っている「人は状況の中で生きている」という点についてですね。確かにこの話は、状況というよりも「関係」でしょうね。「人は関係の中で生きている」ということです（ちなみに今日の話もそうです）。

- ・赤ちゃんをだっこしたりして安心させたりするのは昔からずっとされてきていることだと思う。人間は本能的に赤ちゃんを発達させる術をしっているんだなと思った。

【A】その通りでしょう。それは要するに、前々回にやったように、母性本能をくすぐる→だっこ→個体の生存可能性を高める&集団の一員になる→主の保存可能性を高める＝適応、ということで、**進化のなかで身につけた能力（本能）**なのでしよう。

- ・人間関係は生まれた瞬間からはじまっているんですね。赤ちゃんには言葉は伝わらないけど、ぬくもりとか身体接触によって愛情を伝えられるのはうれしい発見でした。

【A】「人間関係は～」、その通りですね。この授業でよく言う「状況」も、他人との関係で作られるものです。そういう意味で、「人間関係の重要性」をさまざまな心理学研究から学び取ってもらえればと思います。

・さらにいうなら、「この授業での課題」も同じで、「他の受講生とのコミュニケーション」を通して成長していってもらえればなと思います。

- ・親が愛情を持って子どもに接することで、子どものなかに「自分は必要とされている、ここにいていいんだ」という安心感が生まれるのかなあと思いました。

【A】なるほど。おそらく最初は、「この人といると気持ちいい」という感じではないかと思いますが、それを基礎としてお互いの関係が出来てくることで、「他者」や「この世の中」だけでなく、自分への信頼感も生まれてくるのでしようね。

■権威への服従・一言カードより (2010/11/26(金))

- ・テストが難しかったです。間に合いませんでした。

【A】それはお疲れさま。でも、30分で話した話を30分でまとめて書くわけですから、時間が足りないということはないはずですよ。（あなたがどういう授業の聴き方をしていたかは分かりませんが）もし、漫然と、テレビの教養番組を見るような感じで授業を聞いていたのであれば、まとめるのは難しいでしょうね。冒頭に掲げられたテーマに答えるつもりで、構造的に話を聞き、ノートがとれるといいですね。そのためには、日頃の授業でもそのつもりでいるといいと思いますし、毎回の授業後、自分でまとめる練習をするといいと思います。それはきっと、今後の人生にも役立ちますよ。

- 一番びっくりしたのは、「心臓が心配だ」と言われても押し続ける人が65%もいたことです。常識的に考えて、この人にこれ以上やったら危険と誰もがわかるはずなのに、人はそんなにも権威に弱いのですか？

【A】実験結果からは、そうとしかいいようがなさそうですね。こういうときはおそらく、権威者の判断にすべてをゆだねて、自分自身は常識的なレベルで「考える」ことを放棄しているのかもしれないですね。

- この実験は、自分で判断できない場合は、自分よりも知っているであろう人の反応を判断の基準にするのだということを示しているのだと思った。

【A】なるほど、傍観実験における「動かない他人」と同じような位置に「動かない（続行を指示する）研究者」がいるということですね。おそらくそうでしょうね。それはきっと、自分で考えるよりも楽だからなのかもしれないですね（本当は自分で判断できることなのに、ということが、「電話指示」実験「ただの人の命令」実験からは言えますね）。ただ、「仲間」実験からは、権威者よりも仲間の判断を優先するので、単純にそれだけではなさそうですね。

- 最近の授業で、「もう絶対に自分はしないのに！」と思うことが難しくなってきた。どうして？と思うけど、状況に左右されるのかもしれないですね。人ってやっぱりわからないものですね。

【A】そうですね。ぜひその感覚を、「なんであんなことしたの？」と思う事件や出来事のときも思い出してくれると、人間理解の幅が広がると思います。

- 人間の行動や、性格や考え方よりも、権威者によって押しえつけられるような場においては、簡単に服従してしまうのかと恐ろしい感じがした。自分もそうになってしまうのかと考えると怖い。

【A】それは大丈夫だと思います。というのは、「役割の内面化」のときの回答書でも書きましたが、この授業で扱ったような内容に関しては、「免疫効果」が働きます。つまり、一度接することで抗体ができるので、きっともう大丈夫だと思いますよ。

- 予想外の結果が出た実験だったのでとても驚きました。自分が服従している権威がはた

して正しいことを行っているものかどうか、それを見極めるには、自分が冷静になって状況を把握する力が必要かなと思います。

【A】そうですね。ぜひ大学でそういう力を養って下さい。それと同時に大事だと思うのが、「他者」の存在です。いろいろな立場の他者と対話して考えると、より冷静かつ客観的になれると思いますよ。

■今後の予定

・パターンBの授業は、1/7（練習）、1/28(期末テスト)の予定です。レポートはそれ以外の回を選んで出して下さい（書けるのは12/24分の授業までの予定）。

■中間テスト・レポートの評価

- ・問いと答えが対応していない解答（問いが「なぜ～するのか」なのにそれに答えていないもの、など）は、低く評価されています
- ・レポートの方は、少し甘めに評価しています
 - ・特に評価を高くしたのは、「同調・役割」と「傍観」の違いが明確に意識できている人でした
- ・テストは、服従率が下がった3つの条件をきちんと説明していて、それらを適切にまとめているものを評価しています
 - ・「どんなときに服従するか」に関する記述は採点対象としていません（これも、上記「問いと答えの対応」ですね）
 - ・「適切な研究を元に」書かれていないものがあり、低く評価しています（これも、上記「問いと答えの対応」ですね）

■進化と社会・一言カード(2010/11/19(金))

- ・今日のテーマを一人で考えるのは難しかったが、グループ学習をして話しているうちになんだか理解できるようになった。

【A】まさに前回のテーマ通り、人の力は（良くも悪くも）集団で発揮され、増強される、という感じですね。ぜひこの授業で（あるいは今後の生活で）集団の力のよい面を活かすようにしてください。

★人間が役割を持つことで物事を円滑に進めることができ、安全性も高まったのだが、それらを利己的に考えるようになってしまいずるがしこく判断を行うようになってしまったのではないか。

【A】現代社会の諸問題のことですね。あなたの考えは「個人の性格や能力が変わったから」という発想だと思いますが、「環境が変わったから」と考えることも可能です。つまり現代は野生環境ではないので行き過ぎが起きる（同調や役割が犯罪につながったり、人の弱みにつけこんだ詐欺が生まれたりしている）という考えです。進化心理学的にはそう考えるでしょうね。

- ・今日学んだ3つは「仕事をする」と考えたら分かってきた。人間が成長する、知能を発達するためには、これら3つを捨てて、疑う心を持つべきだと思った

【A】なるほど、野生時代はすべてが「仕事」だったんでしょうね。成長・発達するためにこれらを「捨てる」という考えもありますが、「疑うことでよりよいものを求める、というコミュニティに参加する」と考えることも可能かと思います。

- ・私も小学生のころにクラスでいじめがあり、いじめてる人、いじめられている人以外は全員「見て見ぬ振り」をしていました。でもある日、見かねて、クラスでもおとなしい子が思い切ったようにいじめられている子をかばったとたん、全員がその子の見方になりました。言い方は悪いですが、自分より弱い立場であろうおとなしい子がかばったのなら、と自信がついたのかなと感じました。

【A】まさに授業最後にやったシミュレーション通りの結果ですね。ここからも、いか「人はそもそも、他人の行動を元に意見も持ち、判断を行う」かがわかりますね。

- ・いじめられっ子を助けに行く人数はいじめられっ子との関係にも寄るけど、自信を持って0とは言えなかった……。先陣を切れる人になって、傍観を止められるような人になりたいと思った!!

【A】ぜひ一つ上の話を参考にして下さい。ただここで考えるべきは、「この集団は、一人が行ったら他の人も行くような集団か」ということです。もしそうでないなら（たとえば0が1人、1が0人、2以上が8人の集団）、一人だけが行って終わり、ということにもなりかねませんので。

その他

- ・今後の予定

★来週(12/3)は、推薦入試の関係で、この授業は休講になります

・パターンBの授業は、1/7(練習)、1/28(期末テスト)の予定です。レポートはそれ以外の回を選んで出して下さい(書けるのは12/24分の授業まで)。

- ・レポートが20枚出されました。

・評価には多少差がついています(評価は甘めですが)。差がついているのは、テーマに照らしたときに最適な研究(実験条件)が紹介されているかどうかです

・「研究を元に」論じていない人は、低い評価になっています

・「傍観しないとき」について、きちんと触れていないものも、少し評価が下がっています

★レポートやテストの返却はしませんが、どの点が低く評価されるかは、毎週の授業で道田が板書のどこに突っ込んでいるかを見れば、だいたい分かるはずです

・レポートの評価は、一言カード裏面に押印していますので参考にして下さい

■傍観・一言カードより(2010/11/12(金))

- ・傍観者にならないために、出来ることはありますか？ 心がけるだけですか？
【A】授業の流れに沿って言うなら、「緊急性の判断を的確に行う」「必要なときは、当事者意識を忘れない」ということでしょうか。心がけと言えば心がけですが。
- ・集団であると責任分散が起きたり使命感が弱まるのが実験からわかった。しかし知り合い同士の集団なら逆に、結束が強まるのではないかなと思った。
【A】そうだろうと思います（そしてそのあたりが今日のテーマと関わります）。
- ・どういうセリフが助けに来やすいとかの実験はないでしょうか？
【A】セリフに関わる実験は知りませんが、砂浜にラジカセを置いてその場を離れて、その隙に誰かがそれを持ち去ろうとする、という実験があります。持ち主がその場を離れるときに、近くの人（知らない人）に「ちょっと見ておいて下さい」と一言声をかけておくと、持ち去ろうとしたときに注意してくれやすくなるようです。「周りの人とあらかじめ顔見知りになっておく（責任感を持ってもらう）」というのがポイントでしょうか。

★助けを求めている人がいるにも関わらず、相手の様子をうかがったり、周りを気にしたりすることが、私には理解できなかった。

【A】そういう人もいるでしょうね。今日の授業がそのヒントになるかと思います。

- ・他人がいると、自分の意見や考えに自信を持てなくなり、気づくのが遅かったり、他人の行動を見て緊急性を判断したりするのかなと思った。
【A】なるほどそうかもしれません。それをもう一步踏み込んで考えるなら、「人はそもそも、他人の行動を元に意見も持ち、判断を行う」と考えるといいと思います。

■提出されたレポートについて(テストへの注意も同じです)

- ・前回、3人の人がレポートを出されました。初提出なので、少し甘めにつけていますが、今後出す人は、以下の点に注意しましょう。
 - ・教科書やプリントの丸写し的な内容は**評価しません**。むしろ教科書の内容を補足することに力点を置いて下さい。
 - ・**高い評価のもの**は、授業後半(板書へのコメント、講義)が活かされていたものです。最後の「ジンバルドー所長」の話を書いていた人は1名でしたが、ここは「内面化が解けた」話として重要ですよ。
- ・レポートの評価は一言カードに押印していますのでご確認ください。

■今後の予定

- ・来週はパターンBの授業(中間テスト)です。扱う予定範囲は……★

■役割の内面化・一言カードより(2010/11/05(金))

- ・この実験のすぐあとに「囚人」と「看守」を入れ替えても結局同じですか？

【A】実験後、実験参加者にインタビューしたところ。彼らは、夏休みに地元の拘留所でボランティアをやったり、刑法に関心を持ったり、プラスの影響があったようです（『マインドウォッチング』アイゼンク、p.74）。そこから考えるなら、一度この実験を経験した人は、「免疫」ができていられるかもしれません（この授業でこのようなビデオを見せるのも、それを狙ってのことです）

- ・私はバイト先で、「自分が悪いと思っていなくても反抗せずに謝ること」と教えられ、バイトの際はそのモードです。お客様が上で店員は下、なかなか認めたくない事実ですが、そのときだけ内面化しています。

【A】なるほど、こういうのもそうですね。ほかにもたとえば、「部活でキャプテンになってから責任感が出た」「家庭教師先で、質問をされたり自分の勉強法を話すうちに、先生の気分になっています」なんて学生もいましたよ。

- ・なぜ人は、感情や考えが自分の中から生み出せるのに、周りという状況に流されていくのか疑問に思った。

【A】うーん、それだけ「状況の力」は（想像以上に）大きいのだ、ということでしょうか。あとは、周りや自集団からはみ出すのはよほど勇気がいることなのでしょう（これについては次回扱います。下のも参考になるはず）。

- ・人は今までと違う新しい環境に入ったとき、その環境に適合しようとする働きがあるため、「囚人」や「看守」という役割になりきろうとしたんだと思う。

【A】そうですね。そういう働きがないと、環境にも適応できないでしょうし、集団としてもうまく機能しないでしょうね（これについては次回扱います）。

- ・役割を内面化することは、その人の役割に対する自覚の程度により大きくなるのではないかと思う。また、役割への思い込みの程度によっても違うのではないか？ さらに、役割を与えられて内面化するまでには、一種の不安や葛藤もあったのではないかと考える。

【A】なるほど、そうかもしれませんね。そしてその自覚や思い込みに拍車をかけるのが「事件」なのだろうと思います（事前の自覚や思い込みが弱くても、事件を経ることでそれが生まれたり大きくなったりするということ）。

■今後の予定

- ・パターンBの授業は、11/26(中間テスト)、12/24(練習)、1/28(期末テスト)にやる予定です。レポートはそれ以外の回を選んで出して下さい（できれば12/17までの回で）。

■同調・一言カードより(2010/10/29(金))

- ・「このガケから飛び降りたらあなたはヒーローですよ」と言うとアメリカ人は飛び降りた。「このガケから飛び降りたらあなたはジェントルマンですよ」と言うとイギリス人は飛び降りた。「もう皆さん飛び降りましたよ」と言うと日本人は飛び降りた。…という話を思い出しました。でも実験者の名前からして、同調ってどの国の人にもあり得る心理なんですね。

【A】そうです。アッシュの実験はアメリカで行われているはずですが。多少の民族差はあるでしょうが、同調というのは普遍的な心理のようです。それにしても面白い話をご存じですね。

- ・普段、友達と話す中で、自分の意見を言えずに同調してしまうことがあるが、それは心理的な行動と分かって少し安心(?)した。しかし、多数の同調者がいるなかで、自分の考えを貫き通すのが理想だと思った。

【A】上に書いたように同調が普遍的なものだとすると、それにはおそらく意味があるんですね(次々回ぐらいにやります)。そういう意味では、自分を貫くことも同調することもできて、適切に使い分けられるといいんでしょうね。

- ・「教科書に書かれていることは完璧だから、教科書の記述を補足することはない」と最初は思っていたが、実際に講義を聴いて納得しました。

【A】いいことに気づきましたね。科学その他の学問は常に作られているわけですから、完璧はありません。むしろ常に変わりつつあるとっていいでしょう。それに教科書は、たかだか1ページで1トピックが書かれていますので、不十分な点もたくさんあるですよ。このあたりが高校までと大学からの学習の違いかもしれませんね。

- ・グループの人数が多くなると同調する人が減るとするのは、自分一人が別のことを言っても、その影響が少ないからだと思った。

【A】なるほど、そう考えるなら、それを確かめるための実験ができそうですね(一人が言うことの影響が小さい状況と大きい状況を作って比べるとか)。ちなみにアッシュは、集団の規模が大きくなると「他の人がわざと自分の行動に影響を与えようとしているのではないかと疑い始めるためではないか」と考えたようです。

【ミニ・テストについて】

- ・自分では分かっているけど、文章化して表現することは難しかった。

【A】毎回の授業後に、自分なりに授業内容をまとめる練習をするといいと思います。もちろん、うまくまとめられるような授業の聴き方やノートの取り方の工夫も必要でしょうね。

・もしうまくまとめられそうであれば、ぜひその日の授業内容でレポートを書いて翌週に提出して下さい。書きたい人は授業後にミニテスト用紙を取りに来て下さい(用紙をもらったらずレポートを提出して下さい)。なおレポートで書くの

は「模範解答」です（＝それを基準に他の学生の答案が採点できるようなもの）。レポートは、後期中に1回は出してもらいますのでお忘れなく。

■対人魅力・一言カードより(2010/10/22(金))

- ・疑問に思ったことは、吊り橋の実験で、もし美人じゃない人が声をかけたら、実験結果はどう変わるのかということです。

【A】これは、教科書の図を元に考えるしかないでしょうね。まず言えるのは、美人かどうかは別にして、その人を見て少しでもドキドキするかということです（声とか雰囲気とか匂いなども含めて）。もしドキドキするのであれば、吊り橋の揺れのドキドキをその人のせいと錯覚することは、十分にありうるでしょうね。

- ・恐怖のドキドキも好きのドキドキも実は区別できないらしいので、人類はまだまだですね。

【A】なるほどそうかもしれません。でも一方で行動レベルで考えると、恐怖→素早く逃げる（あるいは相手を攻撃する）、好き→アタックする、とどちらも活動性を高める必要があります。その意味でドキドキするのは、素早く動けるような準備状態を作っているわけで、多くの場合は、それで十分と言えるかも知れません（つまり、人類は良くできている、ということです。これと近い話はまた後日扱う予定です）。

- ・危機的状況にあるのに、異性を意識している暇はあるのか、少し疑問に思いました。

【A】授業中に紹介した2つの例でいうと、結果的に相手を意識してしまっているわけですから、「事実としては、意識している暇はあった」といわざるを得ないでしょうね。たとえば乱暴な運転の車に乗っているとき、9割の時間は緊張して前を見ていたかも知れませんが、残りの1割の時間や、車を降りた後で相手を見たときに、思わず意識してしまう、ということはあるそうじゃないですか？

実験について

- ・吊り橋を渡るときのドキドキは橋を渡る前から始まっていると思う。また、そのときのドキドキは“吊り橋を渡る”の想像から来るドキドキだと認知しているわけで、女性に対してのドキドキと認知されることは少ないと思った。

【A】でも実験結果としては、低恐怖条件よりも多くの方が電話をかけてきているわけで、それをどう説明できるか、という問題なんですね。もし、「吊り橋のドキドキを女性に対するドキドキと錯覚している」という説明しかないのであれば、私たちが自分の経験や常識を元にどう予想しようと、その説明を受け入れざるを得ないでしょうね（科学とはそういうものです。もちろん別の説明が可能なのであれば、それを確かめる実験を行えばいいのです）。

- ・吊り橋理論にあるように、恐怖が好意に変わる（錯覚を起こす）ことはありうると思う

が、ヌード写真に対して個人的な好みとかは関係なかったのですか？

【A】もちろん好みはありますが、一方で、多くの人（7割とか8割以上の人）が好む写真もあります。それを探るために通常こういう実験では、予備調査をして、何枚もの写真を何十人もの学生に見せて、多くの人好む写真を使います。

■対人認知・一言カードより(2010/10/15(金))

- ・ 枠組みを外す方法や解決法など面白いものがあれば紹介して欲しいです。

【A】「枠組み」というのは認知の基本です（物の認知も人の認知も）。枠組みがなければ、見ることすら不可能で、**はずすことはできません**。むしろ、自分は今、ひょっとしたら偏った枠組みで見ているかも知れないと自覚することや、自分の印象とは違う見方があるかもしれない、と探し続けることが大事でしょう。といっても難しいことではなく、相手のことを理解しようとし続けることや、自分と違う考えの人の話を聞くことだと思います（後者に関しては、この授業の話し合いで少しは感じてもらえればと思います）。

- ・ 一つの枠組で人のイメージが決まり、なかなかその枠組から抜け出せないことがわかった。ただし、時間や行動によってその枠組から抜け出せると思った。

【A】その通りです。要するに、一緒にいろいろな面を知っていくということですね。そうすることで、（別の枠組を使っているにせよ）その枠組から抜け出すことはできるでしょう。そうやって、複数の枠組を柔軟に切り替えられると、柔軟な対人認知になるのだと思います。

- ・ 特に、「冷たい」というようなネガティブなワードが、「暖かい」というワードに比べてずっと頭に残るような気がした。

【A】なるほど、そうかもしれませんね。確かに、「冷たい」という語のインパクトは大きいでしょうね。

- ・ 人が他人を「枠組み」のなかで判断してしまうから、詐欺といった犯罪が成立するのだなと感じました。

【A】その通りです。一人暮らし老人対象の詐欺などは、まずは「いい人」というイメージを持ってもらうようにいろいろと親切にしたり足繁く通ったうえで、高額商品を買わせたりするそうですね。

- ・ シェリフの実験のように、初めてあった人でも同じ目的を持った人とはすぐになれたりするし、以前同じチームでも次に違うチームだと、その後仲良くなれなかったりするのも納得した。

【A】なるほど、そういうこともあるんですね。そういう意味でも、一緒に何をするか、というのはとても大事なんですね。

■今後の予定

- ・来週は、パターンB（学んでからまとめる授業）で授業を行います。11月下旬に予定している中間テストの練習と位置づけていますので、そのつもりでご参加ください。

■性格の変容・一言カード(2009/12/25(金))

- ・周りの状況でやはり性格も変化するので、人は周りに影響されやすい生き物なんだと改めて思った

【A】そうです。基本的にこの授業ではずっとその話題を扱っていますよね（社会心理，発達心理，臨床心理，性格心理を通して）

- ・環境の変化で性格は変わると思うが，元にある“本当”の性格は変化しないと思った。

【A】私自身も素朴にはそう感じています。しかしそもそも「唯一の本当の性格」があかというと，「そんなものはなさそう（少なくとも，あらゆる状況を通して一貫したものはなさそう）」というのがミッシェルの研究から言えることです。

- ・大リーグで活躍中の松井秀喜選手の母校の野球部の部訓でいいのがあります。「心が変われば行動が変わる。行動が変われば人格が変わる。人格が変われば人生が変わる」というものです。これは今日行った内容と大変似ているなど思いました。

【A】まったくその通りで，要はそういうことが言いたかったのです。

- ・行動が変わると性格も変わるというのは理解できたけど，意識的に行動を変えることは勇気のいることだと思った。

【A】そう思います。だから太田光さんがやったように，環境が変わったとき行動を変えるチャンスですよ。

テスト（レポート）について

- ・レポートと中間テストの成績があまり良くなかったので，どう改善した方がいいか教えてもらってもいいですか？

【A】先着1名のみサービスのサービスで書きます。レポート「うつへの認知療法の根本にある考え」では，教科書と授業の要約的なことは書かれています（教科書は，一部はほとんどそのまま教科書を写していますね）。しかし「根本にある考え」がどれなのか示されていませんでした（根本とは「症状は，出来事そのものではなく，それをどう捉えるかによって生じる」という感じのことでしょう）。中間テストに関しては，「事例」と「教科書の語句」のつながりが非常に悪かったです（たとえば「関根勤は，あるコメディ番組の出演により，自己概念を統合せずに1年だけという条件でプロになる決意をする」とありましたが，「自己概念を統合せずに」の使い方が適切ではありませんし，何よりこれでは「説明」になっていません）。