

■ 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？

■ 青年期の発達課題・一言カード(2012/01/20(金))

- ・自我同一性の形成にはとても興味が持てました。自分にはテーマは少し難しく感じましたが、例を挙げたりなど説明が多く、分かりやすかったです。他の人の自我同一性の形成も考えてみたいです。

【A】映画や小説などで、「挫折」と「成長」のある話は、前回のよう形で理解可能なので、考えてみるといいかもしれませんね。たとえばディズニー映画「ライオン・キング」でいうと、王の息子が、父から帝王学を学んで将来は王になると思っていたにも関わらず、父が殺されて自分の立場が不安定になり（矛盾→危機）、放浪の旅に出て力をつけ（モラトリアム）、友人に言われて王国に戻って敵を倒して王となる（傾倒）、というような話といえます。

- ・関根勤はいいパパ、というイメージしかなかったので、面白かったです。自我同一性は、青年期だけの課題ではないんですね？

【A】青年期の課題ですよ（教科書p.164）。ひょっとして、成人式（20歳）が来たら青年期は終わりと思いませんか？ 青年期の始まりは第二性徴などですが、青年期の終わりは、あまりはっきりとは定義されていません。次が「成人期」なので職業選択と配偶者選択をして次世代の育成（子育て）などをすれば青年期が終わったといえますが、じゃあ独身の人はずっと青年期かというと、そうでもありません。しかし少なくとも、単に就職をするだけでなく、その職業を（あるいは生き方を）自分のものとして自分できちんと受け止める、ということが出来るまでは青年期と言ってもいいと思います

- ・青年期というのは、悩んでいさえいれば、どんな歳でも青年期になるのか、と思いました。

【A】私自身の経験でいうと、30代後半ぐらいからでしょうか、「二十歳前後の頃とは悩みの質や程度が変わってきたな」と感じ、青年期ではないな、と実感した記憶があります。青年期以降の課題は「親密性」「生殖性」「統合性」などがあり（教科書p.164）、悩みの内容が異なってきます。

- ・人は壁にぶつかることが多いと思うが、そのたびに悩み、考えることで自己を確かなものにしていくのだなと感じた。

【A】そうですね。一ついうなら、「悩み、考える」だけでなく、「いろいろなことに挑戦してみる」とや、「一つのことを深く追究してみる」と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。

- ・関根勤は一貫して面白い自分に向けて模索し、悩み努力してテレビに帰ってきたんだと思った。同一性の形成とは意思や価値観、感性など、つまり自分に対する自信を育てることなんだと思った。

【A】その通りだと思います。実は前回配付資料4ページの空海の話の続きには、「謎の空白時代は、彼に、自分に対する自信を与えていた」というくだりがあるのです。

■今後の予定など

- ・2/3が期末テストです。この日（あるいは中間テスト）に休んだ人は、先日の練習テストを採点しますので、追試などはありません。

- ・レポートの評価

まずは、問いに対する一番の結論である「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。

■乳児期の発達課題・一言カード（2012/01/06(金)）

- ・心理的な発達には、母親などの身体的接触が必要であることがわかった。絵本などを読んでものボキャブラリ蓄積は何につながるのか。

【A】乳児期の間は、絵本は「ボキャブラリ蓄積」のために読むのではなく、「目から耳から心地よくさせる」ために読むものでしょうね。要するにこれも、「五感を通した快→安心感」の一環です。

- ★この実験で、人間は一人では生きてはいけないというのがよくわかったような気がする。

【A】そうですね。社会心理学では「人は状況の中で生きている」という話でしたが、発達心理学からは「**人は関係の中で生きている**」と言えそうです（ちなみに今日の話もそうです）。

- ・大人になってからでも、特定の人物と密に関わりを持つことで、安心感を得て、徐々に外の世界（新しい環境）にも慣れることができる、というところに納得しました。私も、高校や大学に入学したときに、仲の良い友だちの存在のおかげで、他の人とも交流を持ちやすかったです。

【A】そういうことはあるでしょうね。その意味では、大人でも新しい環境に入るとき

は赤ちゃんと一緒なのかもしれませんね。

★今回のテーマはとっても難しかった。ビデオなどからもイメージはできましたが、まだ少し不明な点もある。要するに、乳児は安心や信頼を持つために泣いたり笑ったりしているということでしょうか？

【A】なるほど、泣く／笑うことと、安心、信頼の関係が分かりにくかったようですね。赤ちゃんが泣いたり笑ったりするのは、不快／快適か、ということが関わっていて、赤ちゃんを快適にするのは第一に身体接触なのです。それは快適にするというだけではなく、安心感も生むし、ひいては対人関係や基本的信頼感にもつながる、ということです。

・乳児期に母親との身体接触を通して安心感や信頼関係を築くことが乳児の課題であることが分かりました。乳児期だけでなく、人はみんな身体接触によるコミュニケーションを通してぬくもりを感じ、仲良くなっていくのだと思いました。

【A】その通りですね。肌のぬくもりは、とても安心感を生むものだというのを、私も大学時代に思ったことがあります(*^_^*)

■レポートの評価（進化）

- ・「進化心理学を元に」論じていない人は、低い評価になっています
- ・特に評価を高くしたのは、「同調・役割」と「傍観」の違いが明確な回答です

■今後の予定

- ・パターンBの授業を、1/20（練習）、2/3(期末テスト)にやります。

■進化と社会・一言カード(2011/12/16(金))

・最初は難しいテーマだな、と思い、一人で考えてもなかなか自分の中で見解がまとまらなかった。けど、グループの人の話を聞いて、これらのことを考えることができた。

【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。

・今日の議題は、グループ内の意見交換からも、なるほど!!と思うような意見が出てきて良かった!! 人間が集団にいるというのは、種の保存や個体維持の他に、自らも成長するから、なのではないかと、今日の意見交換を通して思った。

【A】そうですね。そして「他者との関わりによる成長」が次2回のテーマです。

・人間は集団というか一人では生きていけないので、同調や傍観をすることで、個体行動をスムーズにするということが分かりました。しかし、集団いじめも誘引しているので良くないとも思いました。

【A】確かにその通りだと思います。しかしこれは同じ「内集団を大事にする」という

ことの両面なので、どちらかをなくす、というわけにはいかないでしょうね（一人一人がどうかは別にして、巨視的に見れば、の話ですが）。

- ・昔、ファーストペンギンという話を読みました。1羽のペンギンが海に入れば、他のペンギンたちも続々と続いていくという話で、人間行動にも共通しているなど思いました。ファーストペンギンになれる人は、とても勇気があり、集団にとって大切な存在だと感じました。

【A】なるほど、ペンギンも同調行動(?)するんですね。なお上に書いた「両面」はここにもあります。つまりヒトラーやアイヒマンもある意味、ファーストペンギンなんですよ。大事なのは、その場その場で考えながら適切に行動すること？

- ・今ではマイナスに働いているけど、野生の集団生活が成り立っていたのは、今マイナスに働いているものなんだと分かった。高校の時、クラス同士だと協力していたことも、違うクラスだとただ傍観していた。

【A】なるほど、確かにそういうことはありそうですね。そこでおそらく、他校が外集団として現れると、自分の学校の生徒全部が内集団に感じられるのでしょうか。

■今後の予定

- ・パターンBの授業は、1/20(練習), 2/3(期末テスト)にやる予定です。レポート(持ち帰りテスト)はそれ以外の回(今日のみ!)を選んで、必ず1回出して下さい。

■レポートの評価(傍観)

- ・研究を元に(研究内容に触れながら)論じていない人は、低い評価になっています
- ・「なぜ」傍観するのか、についてきちんと触れていないものは、評価が下がっています(他人の行動を見て緊急性を判断、人数で責任が分散)

■傍観・一言カードより(2010/11/12(金))

- ★ミニテストの書き方が分からず、中間テスト、レポートであまりよい点をいただけませんでした。今からがんばるにはどうしたらよいでしょうか？

【A】これまでに、参考レポート(優秀作品)を3回配っていますし、折に触れてこのプリントでもアドバイスを書いています。それを見返して見てはどうでしょう。ちなみにあなたの場合、中間テストはビデオの内容だけで書いており、後半30分の話が全く活かされていませんし、「しない」場合については1行しか書かれていませんでしたよ。

- ★傍観するかしないかは、「どんな時」というよりも、その人の「性格」によると思う。たとえば、誰かと協力する人がいれば他人任せにする人もいるという感じ。

【A】ラタネらの研究では「性格>状況」ではないですよ。どんな状況でも行動を起こす人は1割、どんな状況でも行動を起こさない人は3割で、半数以上の人は状況によって行動が変わっています。つまりあの実験に関しては「状況>性格」です。

★①授業の最初の方で、痴漢の話や殺人事件の話聞いたとき、皆見て見ぬ振りなんて酷い、と思いました。しかし説明を聞いて、人間は元々そういった性質を持っているものなのだと理解しました。

★②傍観者に自分はなってしまうのかと考えたとき、場合によってはなるかもしれない。人間っていつでも人に優しく助けることはできないのであろうか。

【A】まったくその通りです。②「いつでも」は無理でしょうね（そして、それが今日のテーマです）。

・実体験ですが、国際通りという何十人もの人々がいる都会の中で、視覚障害者が困っていました。しかし誰も声をかけていませんでした。これもキティ・ジェノヴィーズ事件と同じようなものだったと思います。

【A】まったくその通りですね。この授業を受けたあなたはもう大丈夫でしょうね。

・他人の行動を元に動いても「自分の判断」という認識を持つのは不思議だと思った。内面化なのだろうか。しかし一言にそう言うのも違う気がした。

【A】このことに限らず、人（意識）は案外自分のこと（無意識の判断）を分かっていない、ということですね。『サブリミナル・マインド』（下條信輔著 中公新書 880円）を見るとそれがわかりますよ。一つ下の回答もご参照ください。

・同調との違いは明確にありますか？

【A】他人の行動に合わせるという意味ではかなり似ていますね。違うとすれば、同調は「行動する」ケース、傍観は「行動しない」ケースということでしょうか。また、傍観の場合、傍観者は「緊急性は低い」「自分がやらなくてもいいだろう」と判断しているだけですので、「他人の行動に合わせた」と思っていない可能性が高い、という意味では違っても言えます（無意識の潜在的同調）

■今後の予定

・パターンBの授業は、1/20（練習）、2/3(期末テスト)にやる予定です。レポート（持ち帰りテスト）はそれ以外の回（1/6までの2回）を選んで、必ず1回出して下さい。

■権威への服従・一言カードより(2011/12/02(金))

・アイヒマンのことは知っていましたが、こんなにも普通の人間であったことに驚きました。人は誰でも“状況”によってはアイヒマンになってしまう脆さを持っているんだと考えさせられました。

【A】その通りですね。そしてそのことを実証したのがミルグラムのアイヒマン実験と言えます（「誰でも」かどうかはもちろん分かりませんが、ミルグラムの実験のようなプレッシャーの少ない状況でも2/3の人はそうになってしまうかもしれない、ということですね）。社会心理学で学べるのは、このような「一見意外に見えるけど、実は誰もが

もっている心理」かもしれません。

- ・自分がそうだったらどうするか考えても、したがってそうでこわいと思った。

【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際に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。ただし前回も言ったように、このような実験結果を知ること、「ちょっと待てよ」と考えて立ち止まることができるようになると思いますよ。「免疫効果」ですね。

- ・実験者に服従してしまう背景には、実験者が大丈夫だというなら大丈夫だという考えがあるのかなと思った。

【A】そうです。権威者の判断にすべてをゆだねて、常識的なレベルで「考え」ることや責任を放棄しているのかもしれないですね。ぜひ皆さんには、思考停止に陥ることなく「ちょっと待てよ」と考えられるようになってほしいと思っています。

- ★人が服従してしまうのは、権威での圧力などももちろんあると思うが、それよりも自分の自信のなさや信念がないなどの人間性もあると思った。

【A】なるほど、それを考えるうえでは、実験を「比較」することが役立つと思います。もし影響の度合いが「権威<自信のなさ、信念のなさ」なのであれば、「電話指示」実験や「ただの人の命令」実験でも、「基本実験」と同じぐらいの数字が出るはずですが、実際には出ていません。「自信、信念」は3実験とも変わっておらず、違いは「目の前」の「権威者」の有無ですから、やはり「権威者の存在」が最も重要だと言えるのではないのでしょうか。

- ・自分はそんな状況に陥ったことはないので、服従する気持ちがよく分からなかった。

【A】何となくでもいいので、被験者の気持ちが想像できるといいですね。2/3の人が最後までボタンを押したということは、普通の（平均的な）人ならやる可能性があるということです。ミルグラムが実験の詳細を書いた『服従の心理』（河出書房新社、¥3,360）でも読んで見てはどうでしょう。

- ・中間テストが難しかった。

【A】それはお疲れさま（ちなみにアナタ、11/4の練習日も全く同じことを書いてますね）。直前に聞いた内容を、すべての資料を参照しながら書くわけですから、テストが難しいということはないはず（「授業内容が」難しい、なら分かるけど）。もし、漫然とテレビ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され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。

■ 中間テストとレポートの評価

- ・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（設問対応）
 - ・「適切な研究を元に」書かれていないものは低く評価しています（設問対応）
 - ・たとえば「権威を持っていない人に指示されると服従しない」とまとめてしまうと、「電話条件」と「3人教師条件」が**説明できなくなり**ます。
 - ・不適切・不十分な記述があるものは、少し低く評価しています（授業対応）
 - ・たとえば「3人教師条件」のことを「仲間がいる場合」と**のみ**書いている人がいましたが、2人の教師は別に知り合いでも何でもありません。一人が先にやめたというだけなので、そのことをきちんと書く必要がありますよね（ちゃんと教科書の補足になるよう、実験内容は詳しく書きましょう）。
- ・レポート（役割の内面化）：
 - ・「プリント2ページを写しており、補足になっていないもの」と「内面化しないときについて書かれていないか、ごく簡単にしか書かれていないもの」が多く、ちょっとがっかりしています。

■今後の予定

- ・パターンBの授業は、1/20（練習）、2/3(期末テスト)にやる予定です。レポート（持ち帰りテスト）はそれ以外の回（**1/6までの3回**）を選んで、必ず1回出して下さい。

■役割の内面化・一言カードより(2010/11/05(金))

- ・役割の内面化は後遺症みたいなものはないかと思った。役割を終えても看守だった人間は普段も高圧的になってしまうんじゃないかと思いました。

【A】授業のときも言いましたが、実験後、実験参加者にインタビューしています。彼らは、夏休みに地元の拘置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）
- ・今回の話を聞いてナチスによるユダヤ人の虐殺や、日本兵による南京大虐殺のことを思い出した。自分は普通と以为ていても、状況によって左右される人の心は怖いと思いました。

【A】似てますね。ちなみに今日のテーマは「ナチスによるユダヤ人の虐殺」と関係しています（そこから発想を得て行われた研究です）。
- ・「ふり」をするとその気になる →子どもが怪獣ごっこで役になりきるのも同じ？

【A】「内面化していない」という点で違います。授業の時は言いそびれましたが、「ふり」をするとその気になる」というプリント2ページの見出しは不適切ですね。

「事件などが起きてせざるを得なくなるとその気になる」というのが、ジンバルドーの実験から言えることでしょう。

- ・私もこの話を見たとき、塾のバイトが思い浮かんだ。初めはあまり何とも思っていなかったが、先生と言われ頼られるうちに責任感も強くなって、遅くまで残って生徒のために努力するようになった。

【A】 こういうこと、ありますよねえ。ここでも順序は「頼られる→責任感→役割の内面化」なんですよ。遅くまで残っても給料は変わらないでしょうに、ご苦労さまです。 . .

- ・人間の理性というものは状況や必要性に応じていいように変化してしまうことに驚きました。もし自分がこういう状況に置かれたときに理性を保つことができるか不安になりました。

【A】 一つには、一番上に書いたように「知る」「経験する」ことがある種の免疫になるから大丈夫だと思います（役割を内面化しているときでも、ふとこの実験（授業）を思い出すことができれば、考え直せるでしょう）。また、役割を内面化することは、一つ上の話にもあるように日常を円滑に適切に送るためには必要な、大事なことでもあるのです（行きすぎなければ）。

■ 提出されたレポートについて（テストも同じ観点で評価します）

- ・ 前回、21人の人がレポートを出されました。今後出す人は、以下の点を注意しましょう。
 - ・ 教科書やプリントの丸写し的な内容は **評価しません**。教科書の内容を「補足」して下さい。
 - ・ 同調「する」ときと「しない」ときの片方を中心に書いている人がいましたが、テーマで求めているのは両方ですので、それに対応した答えを書きましょう。
 - いずれも、「テーマに沿って答えましょう」ということです
- ・ 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。

■ 同調・一言カードより (2011/11/18(金))

- ・ 心の友も同調の一種のように考えられた。あの人なら、と思った人は、能力者や権威者であり、自己が勝手に同調してしまっていることもあると思う。
 - 【A】 なるほど、と一瞬思いましたが、だいぶ違うのではないのでしょうか。「同調」の場合は、自分の考えを曲げ、「自分とは違う考え」に合わせて（同調して）しまうことです。それに対して「心の友」の場合は、自分の考えを曲げるわけではなく、単に自分の考えを（心の友のサポートを得て）素直に表明しています。それは「同調」とは言わないでしょう。
- ・ 自分の意見を強く持つことも大事だが、“心の友”を持つことで、自分の意見や考え方に自信を持つことができる！ だから、逆に自分の友だちを支えることで、友だちにとっての「心の友」にもなれるのでは!?

【A】確かにその通りですね。そしてそのためには、自分自身があらかじめ決めた基準で判断している姿を見せるのがいいでしょうね（「今ここにはいないけど、もしあの人がいれば、こう判断したはず」と考えやすいように）。

- ・ 追従しやすい、しやすくないは国や地域によっても違ってたりするんですかね？ 自我が強いところではあまり追従しないとか……。

【A】その後の研究によると、日本やインドのような集団主義国家のほうが同調率が高いようです。ただ、Aschの実験は（そして今週以降扱う他の社会心理学実験も多くは）アメリカで行われており、それなりの同調が見られています。つまり多少の地域差はあるにせよ、社会的に行動するというのは、人間誰でも持っている性質のようです。（↓次の質問も参照してください）

- ・ グループで意見交換をしたとき、集団から孤立したくないと思っていることが分かって、自分も皆と同じなんだ、と安心した。この授業を取って周囲の人と意見交換をする中で最近気付いたのだが、私たちは性格の違いはあるものの、根本的な心の働きは一緒なのではないか？

【A】まったくその通りです。心理学は理学的な方法で人間の共通性について第一に研究しています。また人間関係論全体でいうと、「行動＝性格・能力＋状況＋考え方」とまとめられますが、状況の力が意外に大きく、同じような状況では人は同じように行動することが、特に社会心理学の研究から言えることです。

- ・ 小学校でよくある3, 4人でのグループ編成は、たまたま扱いやすい数だからなのか、それともAschの実験から分かったことを利用しているのか気になる。

【A】前者でしょう。というのは小学校の小グループでは、同調圧力をかけることが目的ではないからです。

■今後の予定（再掲）

- ・ パターンBの授業は、12/2(中間テスト), 1/20(練習), 2/3(期末テスト)にやる予定です。レポートはそれ以外の回（1/6までの4回）を選んで、必ず1回出して下さい。

■対人魅力・一言カードより(2011/11/11(金))

実験について

- ・ 橋の上で研究に協力してほしいと頼まれるという状況に非日常性を感じて、インパクトに残りやすかったから電話をかけたのでは？

【A】そういう可能性を排除するために**統制群**があるのです。そういう人は統制群にも実験群にもいるでしょうから、両群の差である+6名のなかには入りません。

- ・ 単に実験結果は、「好意を抱きやすい」というだけで、失敗しても否定されず、インチキな感じがした。

【A】違いますよ。授業中に言ったように、統制群(7人/19人)と実験群(13人/20人)に

+6人の差があったので「好意を抱きやすい」という結論になっています。たとえば統制群(7/19)と実験群(7/20)となったら結果は否定されます。どこから「失敗しても否定されない」と思ったのでしょうか？

人間について

- ・ドキドキだけで好意を持つのは、人間の認知は誤解が多いと思いました。人間のなかにはいろんな錯覚があるとわかって、いろいろと気をつけることがいっぱいあると思いました。

【A】たしかに錯覚は多いですね（人を見るときもモノを見るときも）。しかし「対人認知」の回であったように、**時間をかけ、対話しながら丁寧に相手を理解**していけば、結果的に誤解は少なくなっていくはずです。

- ・人間って適当な生き物だと思った。自分で自分のことを解釈して気持ちを作ってしまうこともあるのか、と思うと少し残念というか悲しい気もした。

【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（つまり人間は良くできている、ということです。これと近い話はまた後日扱う予定です）。解釈の間違ひは、つきあっていくなかで修正されていくでしょう（前回の話のように）。

- ・前回に引き続き、人は生理的要因に流されてしまう（←悪く言えば）ものだなと思いました。流される人なんて考えられない！とドラマを見てしばしば思うことがありましたが、これからはもっと感情移入してドラマを見れそうです\(^.^)/

【A】ちなみに今日以降のテーマは基本的に「人間の流されやすさ」です。お楽しみに(^.^)

■今後の予定（再掲）

- ・パターンBの授業は、12/2(中間テスト), 1/20(練習), 2/3(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、必ず1回出して下さい（1/6までの5回）。

■対人認知・一言カードより(2011/11/04(金))

- ・人は第一印象で判断しがちがとわかった。人に対してだけでなく、物に対してもそれが言えるのでは？たとえば、同じものでもブランドのあるものや値段の高いものの方が上質だという印象を受けること。

【A】まったくそのとおりですね。そうやって自分の枠組みを通して見るからこそ、目の錯覚も生まれますし、出来事の記憶が変容したりもします。こういう話を私は、前期に開講している「心の科学」でやっていますよ。

- ・人の印象は、ささいな事でも変わるし、一緒になにかをすることでも変わるから、人間って

不思議だなーと思った。

【A】そうですね。そういう人間の不思議をこの授業では扱っていく予定です。なお、些細に見えることでも、それで変わるということは、人間にとっては些細ではなく重要なことなのでしょうね。

★今回の授業は、ローゼンハンの行った実験やサマーキャンプ実験を参考に、他人を不適切に認知してしまうことの重要性を知った。自分がそのことを知ったことで、人の接し方が変わることができるので、とても参考になった。

【A】その通りですね。その意味で、「知ること」は、大きな力になります。ちなみにこのように、あらかじめ知識を得ておくことで、日常でも冷静に対処できたり意識的に行動できるようになります（「予防接種効果」といわれています）。これもこの授業で狙っていることの一つです。

■【ミニ・テストについて】

・授業を聞いていても、文章で書こうと思うと、まとまらなかつたり、上手く伝えられないことが分かりました。次からは、授業を受けてから頭を整理して要点などポイントをしっかり押さえたいと思いました。

【A】いいですねえ。ぜひそうしてください（そのことに気づいてもらうためにこの時期にミニテストをやっています）。授業後だけではなく、授業中も、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が必要でしょうね。でもそれは難しいことではなく、**すべての話をテーマと関連させて理解すること**だと思います。

・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（持ち帰りテスト）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）。これは後期中に1回は出してもらいますのでお忘れなく。

・ミニテストは考えたことを書くんですか？ それとも授業のまとめを書くんですか？

【A】後者です。正確にいうなら、テーマについて、講義を踏まえて「心理学的にいえること」を書いてください。それは結局授業のまとめ的なことになると思います。それは、この授業の達成目標である「心理学の応用分野についての知識を得る。それを、他人に説明できる程度に理解する」ことに対応しています。

■今後の予定

・パターンBの授業は、12/2(中間テスト), 1/20(練習), 2/3(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（**今日から1/6までの6回**）。

■性格の変容・一言カード(2011/10/21(金))

・グループの人たちの意見をまとめることが少し難しかったが、きちんと話し合うことができた。

【A】結論は、皆の意見をまとめなくてもいいですよ（まとめにくいときもあるでしょうし）。そういうときは、自分が一番いいだと思う意見を取捨選択してもいいし、自分のものをそのまま書いてもかまいません。もちろんできれば他の人の意見を参考に、自分のものをパワーアップさせられたらそうしてほしいですが。

★行動←→環境という図で、行動によって環境が変わり、環境によって行動が変わるという説明がありましたが、この図でいうと「性格」はどう関係するのでしょうか。

【A】とても鋭い指摘です。こう理解して下さい。「①環境（外的要因）によって性格は変わる。②自分の行動によって、環境（周囲の人の反応）を変えることができる。③つまり、行動することによって（環境の変化を通して）自分の性格を変えることができる」性格とは行動傾向のことですから、「環境によって行動が変わる」というのは、「環境によって行動傾向（＝性格）が変わる」と言った方が適切ですね。

・すごく難しく感じた。性格の変化の見方が、行動や環境など多くあった点が難しくしている要因だった。今回は先生による導きでキーワードが分かったが、自分でそれを見つける力もつけたい。

【A】自分で原因まで分析できていてすごいですね。話し合いの時点では全部は分からなくても、半分ぐらい見えていれば、残りは私の説明で理解を深めてくれればと思っています。

・発表された意見の“適応”という言葉が腑に落ちた。納得できた。また他人のイイなあと思ったところをマネするというの自分にもよくあることなので、それも良い意見だと思った。今回思ったのは、自分は何回も性格が変わっているんだなということだった。

【A】他にも「適応」に納得していた人がいました。ちなみに適応の話は、12月ごろにまた出てくる予定ですので、今日のことを覚えておくといいかもしれません。

・自分の性格を自分自身が自覚したときに変わるのではないか。

【A】そういう場合もあるでしょうね。ただそれだけではないのは、たとえば柴田さんの修学旅行の逸話や太田さんの高校自体の逸話には、何の「自覚」もなかったようですから、それだけではないといえそうです。

■性格検査・一言カード(2011/10/14(金))

★私は内向的よりの結果が出たが、それはあまり変わることがないというのは、少し落ち込んだ。もっと他人と上手にしゃべれる話し上手になりたい。

【A】内向性が変化しないというのは私が大学生→就職後ごろの話で、誰もがそうかどうかは分かりません。私は、今でも内向的だと思っていますが、職業柄、以前よりずっと上手に他人としゃべれていますし。それに性格が変わらないわけではない、というか性格っていつでもどこでも同じなの？というのが今日のテーマです。

- ・内向から外向，外向から内向に変化しにくいですが，どのような要因で変化することが多いのでしょうか。

【A】それを今日やる予定です（どんなときに性格は変わるのか？）。お楽しみに。

- ・たとえば，このようにちゃんとした性格診断テストはある程度信頼できるかもしれないけど，雑誌についているテストはどのようなのか気になります。

【A】ほとんどのものは統計的な分析がされておらず，直感的に「こう答える人はこんな性格だろう」という感じで適当に作られているはずです。

- ★今日の授業では色々な意見が出て楽しかった。次の授業も期待しています。

【A】自分が考えもしなかったような意見が出るときっと楽しいでしょうね。ぜひ積極的に意見交換をしてみてください。

- ・グループの話し合いに積極的に参加してくれない人がいた。

【A】それは残念ですね。何なら，いろいろな席に座ってみて，積極的に参加できる人が集まっているところを探してみるといいかもしれません。

■今後の予定

- ・来週は，パターンB（学んでからミニテストにまとめる授業）を行います。11月下旬の中間テストの練習をするつもりでご参加ください。

・試しに今日の授業について，終了後に500字程度でまとめてみてはどうでしょうか？

■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で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けるの
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
ていましたが、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
が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。

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名のみので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）。