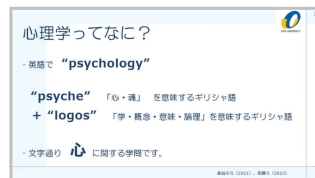
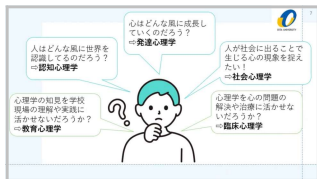


2024年度チャレンジ講座(第11回)を実施しました

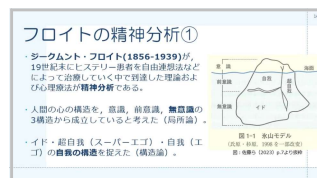


11月27日(水曜日)、第11回チャレンジ講座を実施しました。今回は「ようこそ心理学の世界へ」と題して、福祉健康科学部の増田成美先生に講義をしていただきました。

まず、心理学ってなに?という問いから入りました。文字通り心に関する学問であり、科学であるということでした。「心」を観察する4つの方法の説明があり、何を対象にするかで分野も変わり、多種多様な心理学が存在するそうです。大学でもどの心理学を学ぶのかはかわってくるそうですが、人の心を学ぶには、幅広い心理学を学ぶ必要があるということでした。

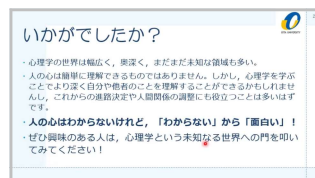


次に、心理学のはじまりから、心理学の歴史をみていきました。ヴァント、フロイト、ユング、ロジャーズの心理療法等の話がありました。流行りのMBTI診断^{*1}はユングのタイプ論をもとにしていると言われているそうで、生徒は身近に感じる事ができたのではないのでしょうか。



最後に、従来の心理療法に対してもう一つの流れとして「今、ここ」に注意を向けた「マインドフルネス」について説明されました。実際に生徒もマインドフルネス呼吸瞑想をやってみて、呼吸を意識することを体験しました。

人の心はまだ未知な領域も多いですが、「わからない」から「面白い!」という、学びの楽しさを伝えていただきました。



今回のチャレンジ講座に、20校191名の高校生が参加しました。感想の一部を紹介します。

○心理学の起源や心理学とはどのようなものかを知ることができました。また、マインドフルネス呼吸瞑想のことも初めて知り、心を落ち着かせる方法を身につけることができ良かったです。今回の講座の内容はとても興味深いもので、より一層心理学を学んでみたいという気持ちが強くなりました。本日は、本当にありがとうございました。

○最初の内容で心理学の心の観察の仕方で4つの方法があり、その内容がマーケティングの市場調査でも聞いたものがあった気がした。ヴァントへの批判だけでなく、そこから心理学が発展していったという点が非常に面白いと思った。また、マインドフルネスの中で仏教の坐禅も含まれているのかというのを疑問に思った。勉強の休憩、部活での疲労解消にも活用していきたいと思いました。

※今回の記事(講義概要)は、竹田高校が担当しました。

^{*1} MBTI (Myers-Briggs type indicator、マイヤーズ=ブリッグス・タイプ指標)。自己分析メソッドの一種。