

立ち止まって ココロを 考えてみよう

ココロの トピックス

- 心理学におけるココロとは
- 夢みるココロ
- 動物のココロと人のココロ
- 傷つきすぎるココロと
傷つきすぎないココロ
- 病むココロ
- ココロはどうやって立ち直る

ココロの
本質に迫る
心理学



ココロの トピックス

心理学のスペシャリストが、
ココロについて語ります

心理学における ココロとは

幼い子どもに「ココロはどこにあるの？」と聞くと、心臓を指さす子どもが多いです。大学生に同様の質問をすると、頭（脳）を指さす人が多いです。ココロの漢字の由来は諸説ありますが、心臓の形を表しているとも言われています。では、ココ

ロはどこにあるのでしょうか。

著名な精神科医である神田橋條治先生は、『ココロの所在を「声」に例えて、声とは声帯の振動によって生み出されるもので、実体はないが確かに存在するものとし、ココロは脳によって生み出され、実態はないが確かに存在するもの』と説明されています。ココロ自体は決して見ることも触れることもできないにもかかわらず、

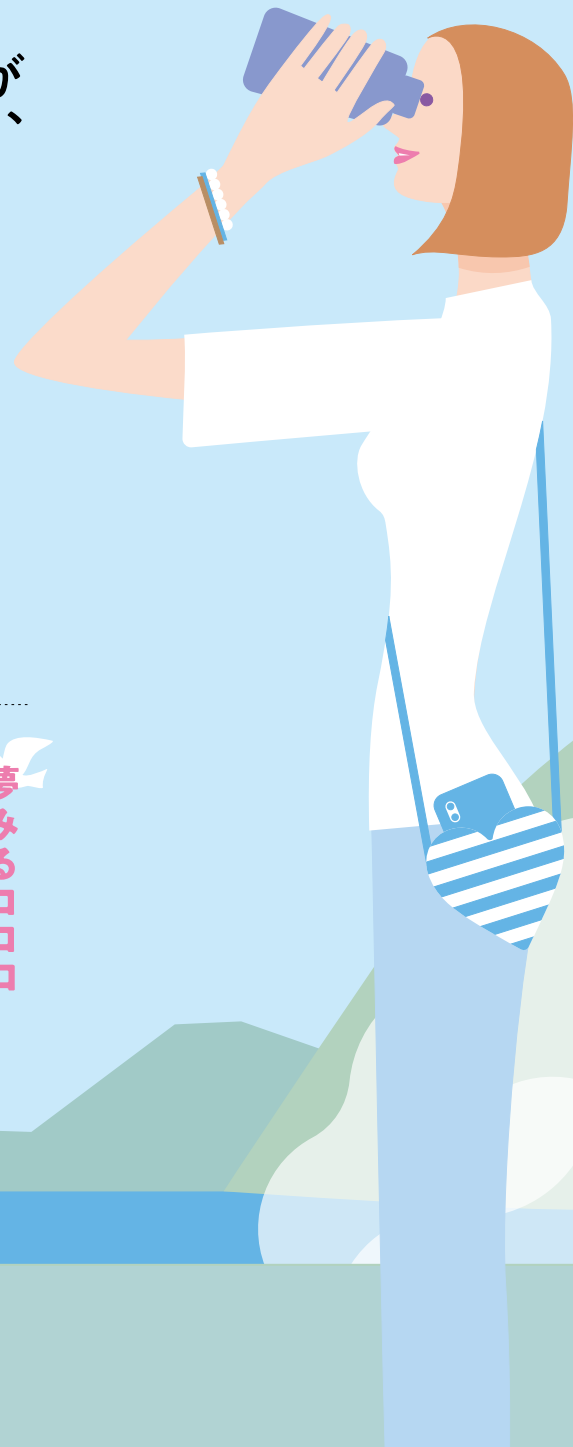
人間は生後9ヶ月で、自分とは違う動きをする他の人のココロの存在に気づくと言われています。

実態のないココロを、様々な方法で探求する学問が心理学です。心理学は「心の科学」と言われており、ココロの動きが見える化する「行動」や、見える化どころか普段は意識することも難しい「無意識」も対象にする学問なのです。

夢みるココロ

人間の記憶はどれだけ持つのでしょうか。一週間も経てば、10%以下になります。新しく記憶されるにつれて、どんどん過去の記憶はなくなりま

す。パソコンだって、古いファイルが溜まるとデリートしなければ、新しいものは貯蔵できません。そうになると、何年か経てば、人は全く新しい人間になってしまふのでしょうか。いいえ、そんなことはありません。人間が経験したことは脳のどこかに保存されているのです。



こと、嬉しいことばかりだとい
いのですが、そんなことはあり
ませんよね。悲しいこと、悔しい
こと、恥ずかしいことがいっぱい
あります。忘れたはずのいやな
記憶が、ふとしたことで急に思
い出すことがあります。だから、
どこかで記憶が残っている
のです。

昔の記憶が残っている証拠
があるのです。それが「夢」で
す。健康な人なら夢は毎日み
ているのです。実は夢は睡眠を
保護するので、メンタルヘルス
の要です。それにしても夢はわ
かりにくいですよ。そのわか
りにくさを解明した人が精神分
析学者のフロイトで、今から
120年前、『夢判断』という
本を出しました。これによっ
て、普段意識していない「無意
識」がわかったのです。

人間のココロの不思議さは、
人間の記憶が無意識に残って
いて、意識とは別の作用をする
からなのです。

動物のココロと 人のココロ

動物にココロはあるか、という
問いかけは人のココロとはな
か、と同じように古くから人々
の中で関心の対象となってきた。
そしてこの問いかけは、人
間とは何か、また動物とどのよ
うに違うのか、という問いにもつ
ながっています。

動物を飼ったことがある人
は、犬や猫にココロがあると考
えているでしょう。そして私たち
人間にもココロはあると理解して
いることと思います。

人のココロはどこにあるか、と
いう問いに人々は脳が関わってい
ることを理解してきました。
ココロの研究過程では、犬や猫、
ネズミなどが貢献して多くの知
識を得ました。犬や猫の脳、鳥、
魚、アメフラシなど様々な動物
を研究し、ココロとそれに関係
する様々な機能の研究もなさ
れています。また、動物において
無気力やうつ、さらには認知症
といったいわゆるココロの病も観
察されています。

傷つきすぎる ココロと傷つき すぎないココロ

比較心理学や比較認知科学、
神経科学では、人間のココロと動
物のココロを比較研究すること
で、ココロがどのようにして進化
して、発達したのかを知ることか
ら、私たちのココロをどのようにに
定義し、ココロの問題の解決方法
を探しています。

ある日の夜、サクラさんとツ
バキさんは親から「明日の試合
がんばってきなさい」と声をかけ
られました。サクラさんは、うれ
しくなって「ありがとう」と答え
てぐっすり眠りました。ツバキさ
んは、うなずいたもののどうやっ
てがんばればいいのかとどうかと
混乱し、全く眠ることができま
せんでした。ツバキさんのココロ
が傷ついてしまったようです。こ
のように他者からの声かけはそ
の人のココロの状態によって反
応が異なります。

ココロの状態は、その人の性格
で決まると考えがちですが、実

は、経験、周囲のサポートなど
様々な要因が影響します。ツバ
キさんは、強気な性格ですが、は
じめて試合に臨むためどうした
ら良いのか悩んでいました。親か
らの声かけは、更なるプレッ
シャーとなってしまうのです。ツ
バキさんの状況を理解した上で
「いつもの強気なあなたで試合に
臨んだら上手くいくよ」と声
かけをしたらココロは傷つかな
かったかもしれません。一方、サク
ラさんは引込み思案な性格で
すが、「親からの応援」と考えて
よしがんばろうと思ったのです。

ところで、ココロが傷つくこと
どんな反応になるのでしょうか？ ほ
んど多くは、「食欲がなくなっ
た」「眠れなくなった」「頭が痛く
なった」のように体の反応がみ
られます。いつもと違う体の変化
は、ココロが傷ついている目安に
なるかもしれません。ココロと体
はつながっているので（心身一元
論と呼ばれています）、傷ついた
ココロを回復させるための方法
として体を休めることは役に立
ちます。マインドフルネス、リラク
ゼーションなどココロを回復させ
る方法を学んでみてください。

病むココロ

「(心が)病んでいる」と日常
という時、皆さんは、どうにも
こうにもやる気がでない、気が
沈んでいることあたりをいう
ために用いているかもしれませ
んが、実際の「病み方」はもっ
と多様です。あまりにも多様
で、不思議で、心理の奥深さ
はここから感じることもでき
るでしょう。

例えば、

―電車に乗っていると不安が
高まり胸が苦しくなっ

立っていらなくなる

―もういらなかもと思いつつ
もモノが捨てられず部屋が
ゴミでパンパンになっている
―小学校の時から何度音読
をしてもうまくやれない

みなさんは、これらに対し
て少しでも知っていることは
ありますか。

もし自分がそういうふう
に「病んだ」時、そういう「病(や
まい)」があること、その病の
成り立ち、治っていた人の過
程を知っていたら、気持ちの持
ちようもだいぶ変わるでしょ

うし、どう行動したらよいかそ
の指針もたつことでしよう。周
囲の大切な人がそういうふう
に「病んだ」ときは、その人にどう
接したらいいか、ヒントもみえて
くるかもしれません。

公認心理師や臨床心理士
等の心理の専門職は、日々勉
強、訓練を重ね、自分の知識
や体験や技術を総動員して、
そうした病める人の支援をし
ます。心理職は薬を使いませ
ん(使えませんが)。それでも病
める人が治っていく過程を支
えることができ、その人が自
分の道を進んでいく途中を近
くで応援できるのは、心理の
専門職の大きな大きなやりが
いです。

ココロは どうやって 立ち直る

自分はこうありたいのに、
現実ではそうではないという
ことがあるでしょう。このよう
な自己と経験の不一致、つま
りギャップから悩みや不安が

生じて不適応状態になるとい
う考えがあります。アメリカの
臨床心理学者のカール・ロ
ジャーズは、様々な相談を受け
ていくうちに、「人間は誰で
も、よりよく生きようとする
成長欲求、成長動機を持って
いる。個々はそれぞれに価値が
ある」という人間観に達しま
した。そこから、クライエント
(来談者)中心療法というカウ
ンセリングの基本となる技法
が生まれました。

カウンセラーはクライエント
を心から尊重し、積極的傾聴
によってクライエントの話と気
持ちを共感的に理解しよう
とします。アドバイスもむやみ
にしません。カウンセラーも自
分に正直で誠実でいます。そ
のようなカウンセラーと出会
い、関係が深まってく中で、
クライエントは本当の自分に
触れることができるようにな
りますし、自分の考えや感情
に確信が持て、不安が減り、
自己成長をすることができ
るのです。自分を苦しめていた
ギャップがなくなり、本来の力
や希望が湧いてくるのです。

「コ」の 本質に迫る心理学

心理学は、大まかに基礎心理学と応用心理学の2つの領域に分けることができます。よく知られているカウンセリングなどココロの支援を含んでいる臨床心理学は応用心理学です。基礎心理学は、ココロの本質を探究すべく実験や調査研究が行われています。ここでは、著明な心理学の研究や事例を紹介して、ココロの本質に触れてみましょう。

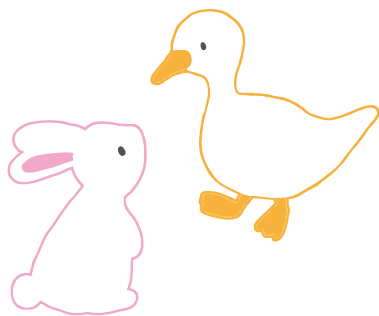
うさぎと
アヒル、
どっち？

図1を見てください。
これは、うさぎとアヒルと
呼ばれる図です。左側を

口として注目するとうさ
ぎに、右側を口にする
アヒルに見えます。さあ皆
さんは、どちらが見えま
すか？ うさぎを飼ってい
る人は、うさぎが見える
かもしれないです(笑)。
さて、心理学ではこの
図を使っているいろいろ研

究が行われ
ています。例
えば、最初
うさぎに
連した情報
を提示した
後、図1を
見せて「何に
見えるか答
えて」と聞い
たところ、多
くの人がう
さぎと答え
ました。この
研究は、事
前情報に人のココロは影
響されるということを検
証しています。また発達
心理学の研究によると、
子どもが図1を見た
とき、うさぎとアヒルの両
とも認識できるのは5歳
からで、3歳は片方しか
認識できないことがわか
っています。子どもの発達
過程(自己中心性)を明
らかにしている興味深い

図1



研究です。最近では、人の
ココロの状態によって見方
が決まるのではないかと
いう仮説を立てて、脳波や

fMRIなどから脳の動
きを探る研究も行われて
います。未だに解明され
ていませんが、将来、ウサ
ギが見える人は、優しいコ
コロの持ち主というよう
な結論が導かれるかもし
れません。

集団に
流されて
しまう

会議室で、話し合いを
していたところ、廊下の方
から火災報知機の音が聞
こえてきました。アロハさ
んはびっくりして、席を
たって部屋の外にでよう
としましたが、隣のひまわ
りさん、すみれさん、あや
めさんの3人が同時に
「どうせ訓練でしょう、気
にしないで、話し合いを続
けましょう！」と発言しま



した。他の参加者も「そうですね、続けましょう」と言いました。さて、アロハさんは、どうするでしょう？

これは、集団心理に関する実験研究の様子です。もうお気づきと思いますが、アロハさん以外は、事前に打ち合わせをして、台本にそって演じてもらいました。この研究結果としては、アロハさんは外に行きたいという気持ち（ココロ）を持っていたいますが、他の人の

意見に同調してしまい、席を立たないままでした。

この研究は、自身のココロよりも周囲の意見に同調してしまうという研究です。特に自分のココロに自信が持てないときは、周囲の意見に流されてしまうようです。好きな人を振り向かせるために、周囲に協力してもらうのは良い作戦かもしれません。

傷ついた 時には、 援助者になると 安心する

私は、災害が発生した時にこころのケアを担当することがあります。そ

の時の経験を少し紹介します。被災者は、一瞬にしていろいろなモノを失ってしまい、ココロにかなりのダメージを受けてしまいます。避難所で過ごしていると、多くの人からの支援を受けることになりませんが、そのたびに「ありがとう」「すいません」とお礼の気持ちを繰り返し伝えま

す。なにげない会話のようですが、これは大きな問題になる可能性があります。人から助けてもらうことは、最初は嬉しく感謝の気持ちを持つているのですが、段々と申し訳ないという気持ちに変わっていきます。申し訳ないという気持ちを持つことは、悪くはないのですが、その状態が長く続くと、無力感や疲労感でココロが疲れてしまいま



す。こうしたココロの状態を安定させるための一つの方法として、他者の役に立つことや助けることが良いとされています。支援物資を運ぶ、隣の家の掃除を手伝うなど素敵な行動が、「自分は人の

役に立っている」という気持ちにつながりココロを癒やしてくれるのです。

私は、避難所では「大丈夫ですか？ 困りごとはありませんか？」よりも「ちょっと運ぶの手伝ってもらっていいですか」と意

識的に声をかけるようにしています。

まとめ

心理学はココロの状態を様々な視点から研究する学問です。今回は、3つの心理学に関する研究や事例を紹介しました。これらは皆さんの身近にある内容と関係しています。例えば、うさぎとアヒルの研究を応用させると、商品のディスプレイを工夫することでお客さんのココロを動かし手に取ってもらうことにつながります。被災者の事例では、傷ついたココロを癒やすためにどんな支援をすべきか考えることにつながります。このように心理学は、ココロの状態に注目して人の役に立つ学問です。

キーワードは×(クロス)人間関係!

人の関係の未来を探り、新しい地域社会のかたちを追求する

専門性を追究する3つの領域

心理領域

人の心を理解し、
心の健康に寄与します

社会福祉領域

全ての人がいきいき生活できる
地域をつくります

教育・スポーツ領域

人がともに育ち合う
学校と地域をつくります



特 徴

1. 個性と能力を引き出す
少人数教育
2. 理解を深めるための
領域横断型カリキュラム
3. 国家試験対策
4. 大学院受験の徹底指導
5. 学生自主サークルの奨励・支援
6. 卒業後のバックアップと交流

取得可能な免許・資格

- 公認心理師受験資格(クラス人数制限有)(大学院進学または要実務経験)
- 認定心理士
- 社会福祉士受験資格(クラス人数制限有)
- 精神保健福祉士受験資格(クラス人数制限有)
- 社会福祉主事任用資格
- 高等学校教諭一種免許状(公民)
- 司書
- 司書教諭

NEWS & TOPICS

“公認心理師”受験資格クラスを開設しています!

公認心理師とは、臨床心理分野における日本初の国家資格です。病院・学校・福祉等様々な現場で今後より必要とされることが予想されます。人の心に寄り添う専門職を目指してみませんか?

本学における公認心理師受験資格取得のイメージ

別府大学文学部
人間関係学科で
必要な科目を履修

別府大学大学院
文学研究科臨床心理学専攻で
必要な科目を履修

・他大学院へ進学
・実務経験

▶
受験

▶
受験

公認
心理師
試験

▶
合格

公認
心理師
資格取得

Message

先輩からの
メッセージ

まずは自分が動く

甲斐 美晴 さん (宮崎県立延岡高等学校 出身)

高校までのように“教えてもらう”ばかりの環境ではありませんので、事前にある程度調べておき、その後講義で指導を受け、先生方からの意見もその場で聞くことができるという環境はすごく自分の成長につながったと思っています。高校時代でも心理学関係の本を読むことはできます。是非行動してみてください!





ココロとは…

別府大学で探してみませんか？



別府大学 文学部 人間関係学科

〒874-8501 大分県別府市北石垣82

TEL.0977-66-9666 (入試広報課) FAX.0977-66-4565