

# 学術俯瞰講義



## 心に挑むー

### 心理学との出会い、 心理学の魅力

コーディネータ ナビゲータ  
丹野義彦(教養学部)

†:このマークが付してある著作物は、第三者が有する著作物ですので、同著作物の再使用、同著作物の二次的著作物の創作等については、著作権者より直接使用許諾を得る必要があります。

# 心理学のイメージ

- 大学の人気科目のひとつ  
高校にはないから
- 臨床心理士 スクールカウンセラー  
→社会的貢献大
- 人の心を読む学問  
人の心がわかる  
人の心を操る 催眠術

# 心理学を俯瞰する

## 基礎研究 の側面

認知心理学  
発達心理学  
性格心理学  
社会心理学  
など

## 応用・実践 の側面

臨床心理学  
教育心理学  
司法心理学  
産業心理学  
など

# 心理学の魅力

1. 心の働きを科学的に解明する学問  
心のメカニズムを解明
  2. 他人を援助する実践活動  
職業と直結 社会的貢献大
  3. 自分のこころを知るための方法  
例) 青年期の心の自己理解
- ★文系か理系かで迷っている人には、  
選択肢として、おすすめ

# 東大の心理学

1. 文学部 心理学
  2. 文学部 社会心理学
  3. 教育学部 教育心理学
  4. 教養学部 生命・認知科学
- その他

メーリングリスト “Psycho”

# 学術俯瞰講義

## 心に挑むー

心理学との出会い、心理学の魅力

東京大学の心理学の教員は、どのような興味から、どんな研究をおこなっているか？

心理学研究の最先端の面白さと広がりを伝えます

# 学術俯瞰講義

## 心に挑むー

心理学との出会い、心理学の魅力

1. **認知**のメカニズムを探る
2. **社会**のしくみと個人の心
3. **臨床**心理学と異常心理学
4. 心の発達と**教育**の心理学

# 学術俯瞰講義

## 心に挑むー

心理学との出会い、心理学の魅力

- ・毎回**出席**を取ります  
バーコードとマークシート併用
- ・毎回、講義後、マークシート裏に  
**ミニレポート**を書いてもらいます
- ・9通以上の提出が必要です
- ・**質問**を大歓迎します



# 学術俯瞰講義は何をめざすか

×

1. 穴掘り  
ではなく

2. 詰め込み  
暗記でなく

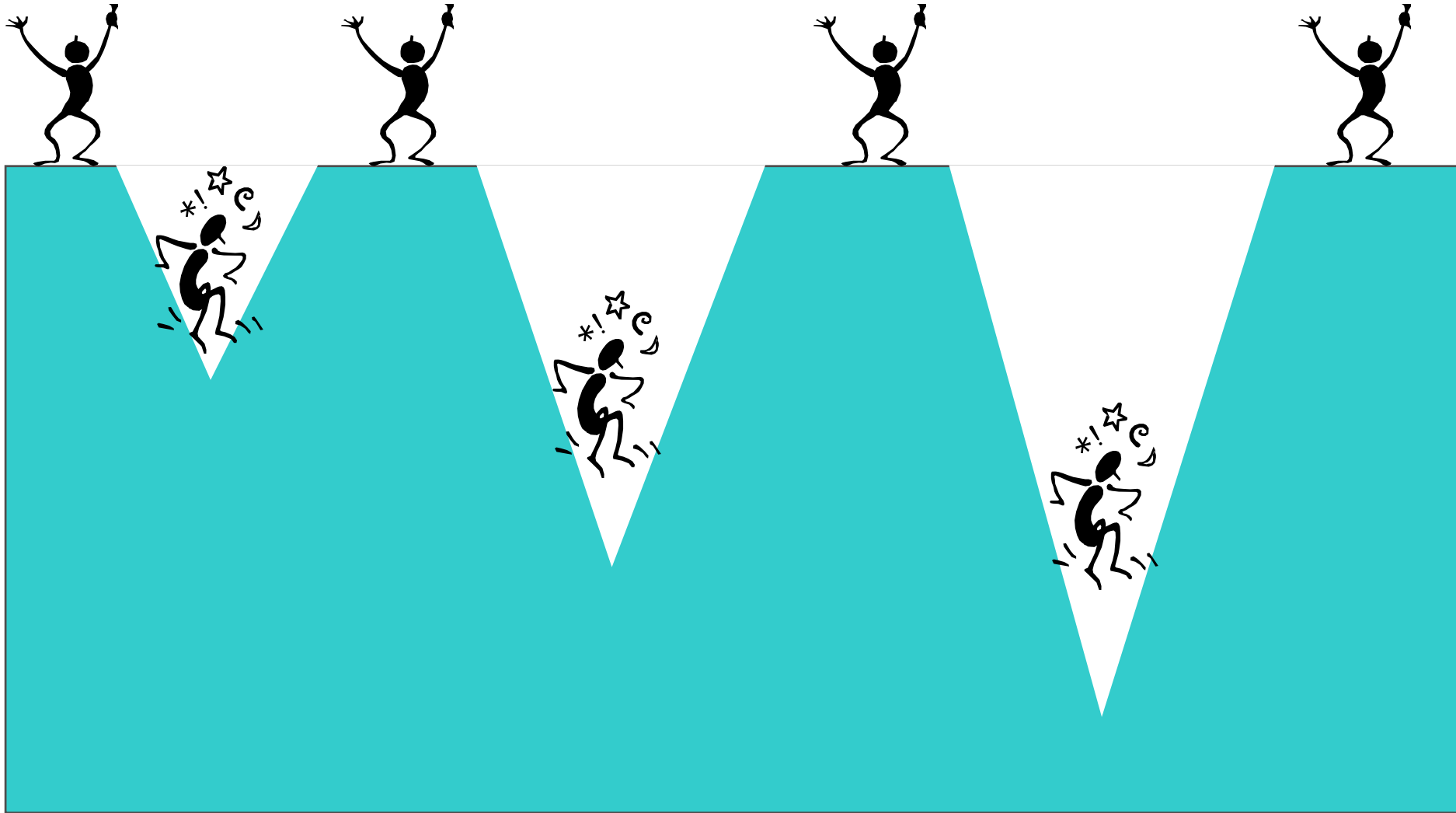
○

山登りで広い視  
野を

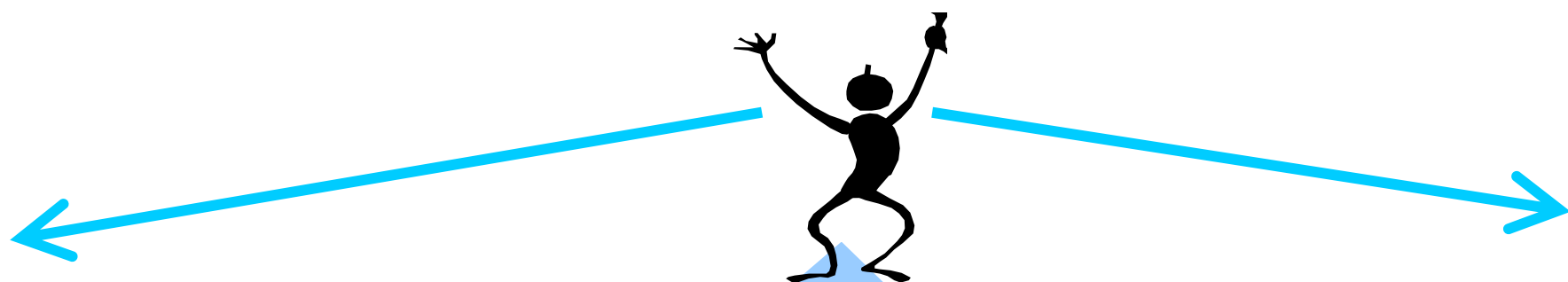
知識の構造化で  
無限の知識を

# 穴掘り勉強

⇒視野を狭めて「専門バカ」を作る



# 山登り勉強は視野を広げる



専門科目  
総合科目  
基礎科目

学術俯瞰の意味するところ

# 知識のバケツ・モデル

容量一定

詰め込めば溢れる

たくさん覚えると、何かを忘れる

# 無意味綴りの暗記

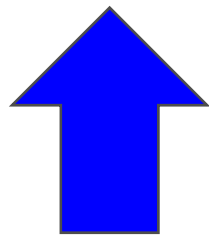
10秒でたくさん覚えてください

JA LN ECN TTI BMK DD

明日もテストします

ちょっと並び方を変えると……

JAL NEC NTT IBM KDD



JA LN ECN TTI BMK DD

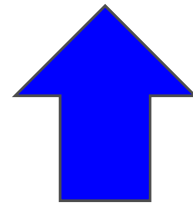
企業名

航空

コンピュータ

通信

JAL NEC NTT IBM KDD



JA LN ECN TTI BMK DD

明日テストしても平気

# 知識の構造化モデル

知識はバケツではない

構造化すれば容量は無限

⇒大学では、

詰め込み暗記ではなく、

知識の構造化をめざす



# 学術俯瞰講義のめざすもの

×

1. 穴掘り  
ではなく

2. 詰め込み  
暗記でなく

○

山登りで広い視  
野を

知識の構造化で  
無限の知識を

学術俯瞰講義2008

# 自分のこころで知る 異常心理学

丹野義彦

教養学部 生命・認知科学科



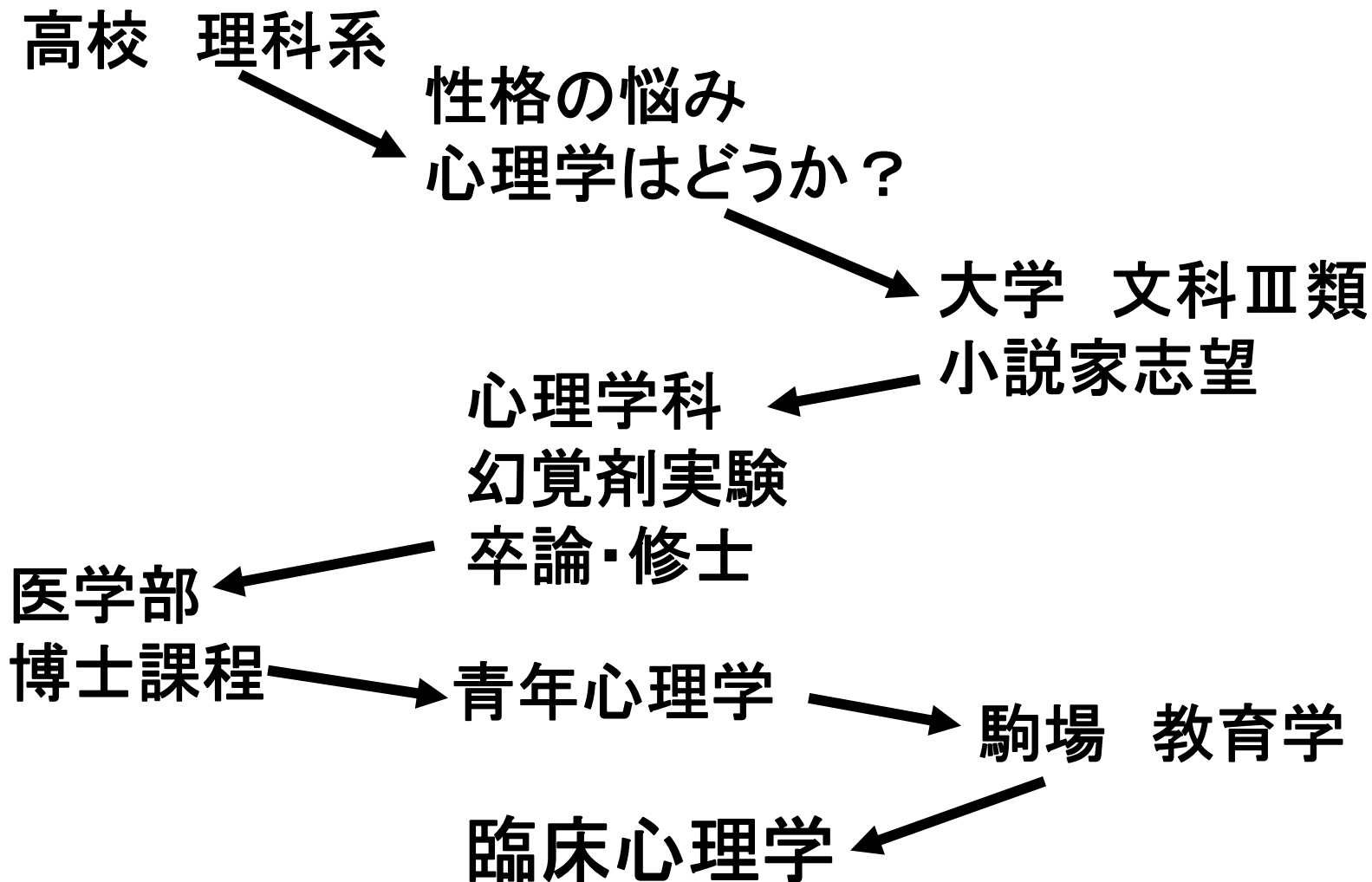
# 話の内容

1. 心理学との出会いー  
私のケース
2. 心理的な危機
3. 青年期と心理的危機
4. 臨床心理学とは
5. まとめ

# 心理学との出会いー私のケース

理科系

文科系



# 心理学との出会い 私のケース

文科系と理科系の  
両方の経験が生きる  
心は文科系、頭は理科系

→ 文系か理系かで迷っている人  
には選択肢としておすすめ

# 心理学との出会い 私のケース

## 性格の悩み

→自分の性格を変えたい

## 青年期の悩み

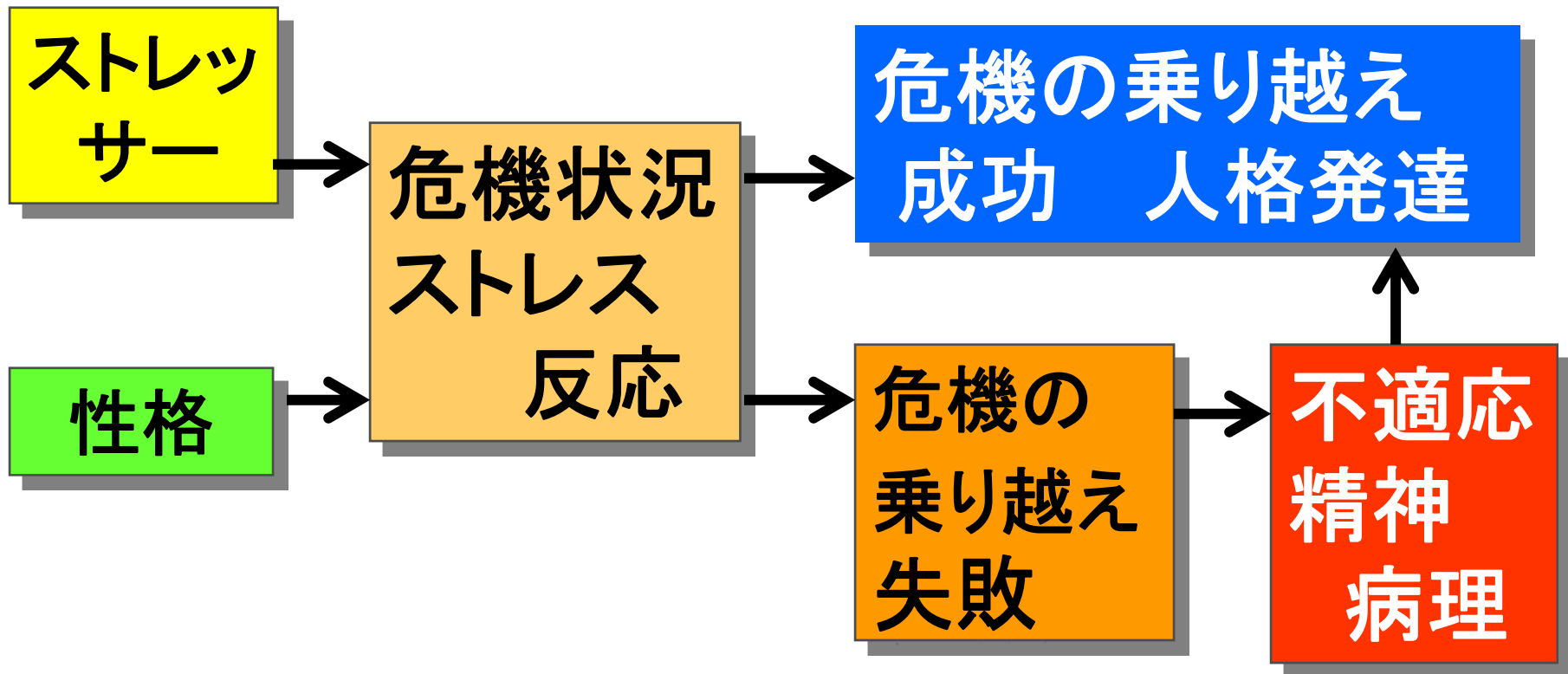
→自分は何に向いているのか  
文科系か理科系か

→自分の心を理解したい

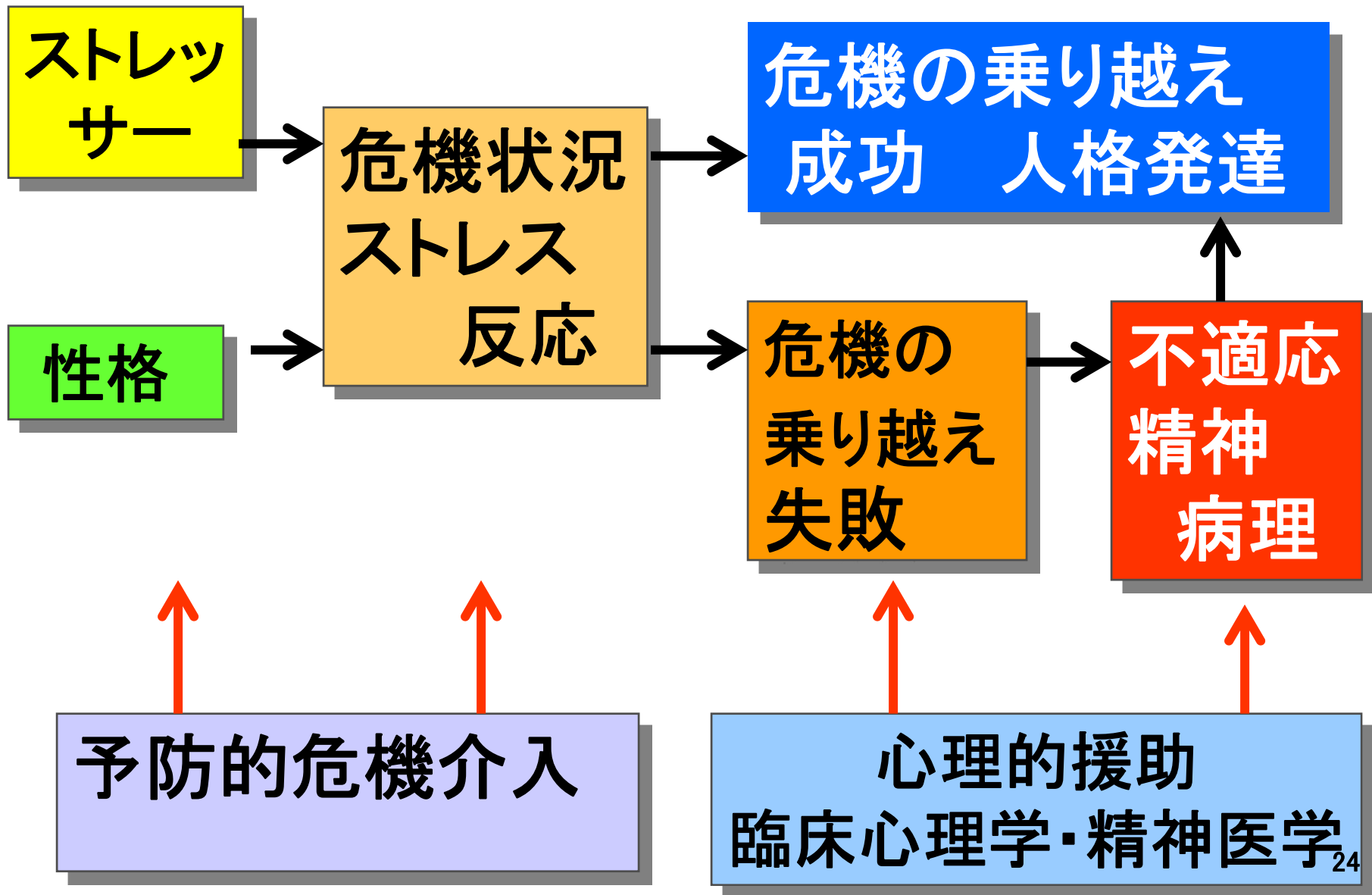
→アイデンティティの模索

→心理的危機・不安定

# 心理的危機



# 心理的危機への援助





# ストレッサー

## 偶発的ストレッサー

予期できない出来事による

例) 事故、病気、死別

## 発達のストレッサー

成長の過程で誰もが必然的に直面

例) 進学、就職、結婚、老化

# 偶発的ストレスー 大学生の調査

ストレスー	ストレス度 (●マイナ5点)
犯罪にあった(窃盗や痴漢含む)	●●●●●●●●
家族が亡くなった	●●●●●●●●
家族内の人間関係がうまくいかない	●●●●●●●
入院または自宅療養	●●●●●●●
親しい友人が病気・けが・死亡	●●●●●●●
恋人と別れた・失恋した	●●●●●●
入学試験を受けて落ちた	●●●●●●
アルバイト先でトラブルがあった	●●●●●
友人と仲違いした・うまくいかない	●●●●●
興味の持てない授業や課題の 多い授業を受けるようになった	●●●●
クラブ・サークルでトラブル	●●●



# 発達ストレッサー

## 人間は一生の間発達する

## エリクソン

発達段階	年齢	発達課題	心理的危機
乳児期	0～1.5歳	信頼感	不信
幼児期	1.5～4歳	自律性	恥, 疑い
就学前期	4～5歳	自主性	罪悪感
学童期	6歳～15歳	勤勉性	劣等感
青年期		自我同一性	同一性拡散
成人初期		親密性	孤独
成人期		生殖性	停滞
成熟期		自我の統合	絶望

# 青年期の発達課題

自我同一性(アイデンティティ)の獲得

「自分とは何か」

「これからどう生きていくか」

「どんな職業についたらよいのか」

「男として女としてどう行動したらよいか」

いろいろな自分の姿を統合し、自分とは何ものであるかの解答を見つけること

「これこそが本当の自分だ」という実感

= 自我同一性

# 青年期の発達課題

## 青年期はモラトリアム

青年期は、自我同一性を獲得するために、社会的な義務や責任を猶予されている準備期間（モラトリアム）である

試行錯誤を通して、積極的に自己形成していける貴重な時期。  
多少の失敗が許される時期

# 青年期の課題（自我同一性）が うまく達成されないと

「自分が何者なのかわからない」

「自分が何をしたいのかわからない」

「これからどう生きていくかわからない」

「どんな職業についたらよいのかわからない」

「男として女としてどう行動したらよいのか  
わからない」

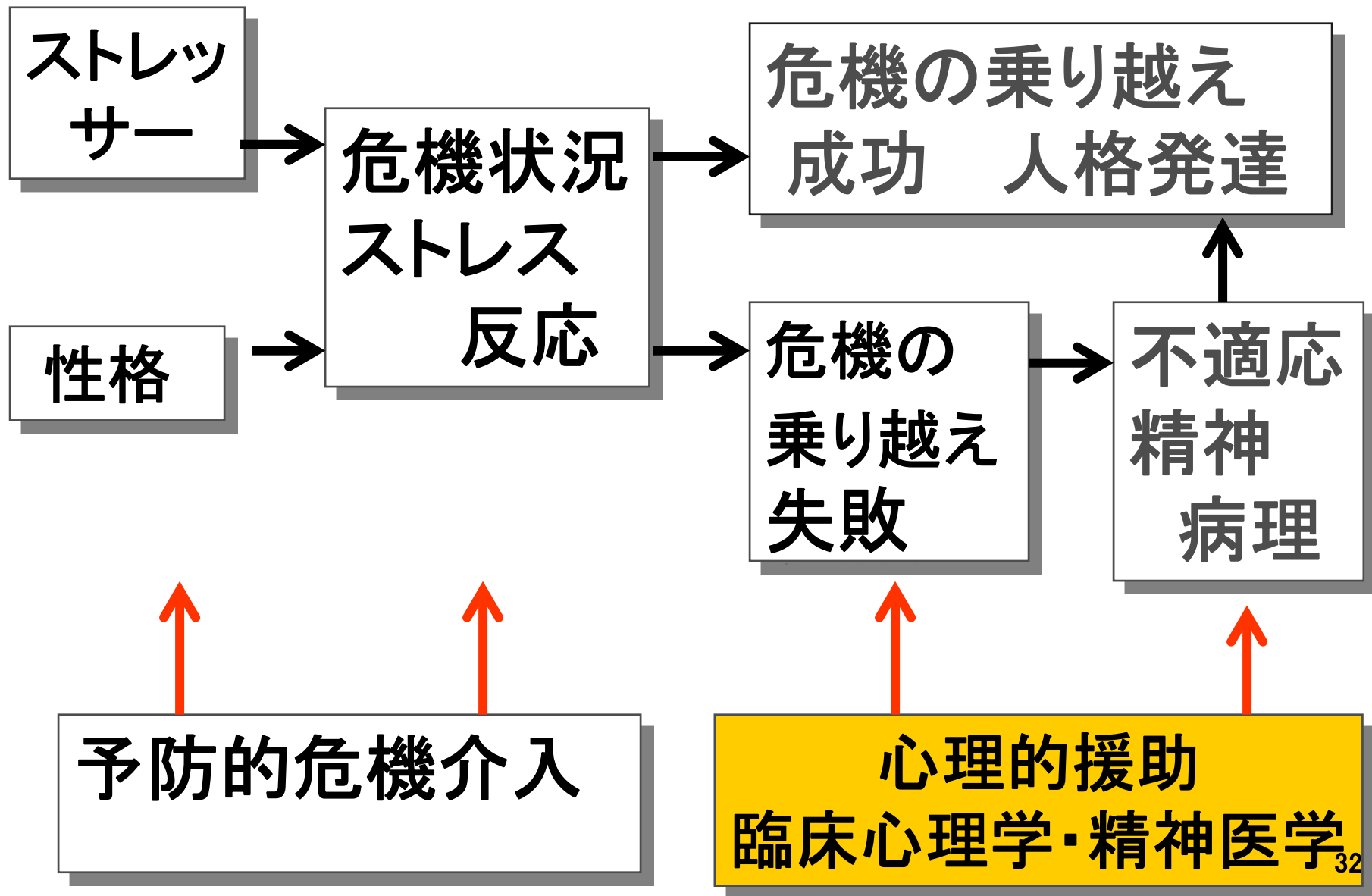
⇒ 同一性拡散の状態

# 青年期の課題（自我同一性）が うまく達成されないと 同一性拡散の状態

極端になると、

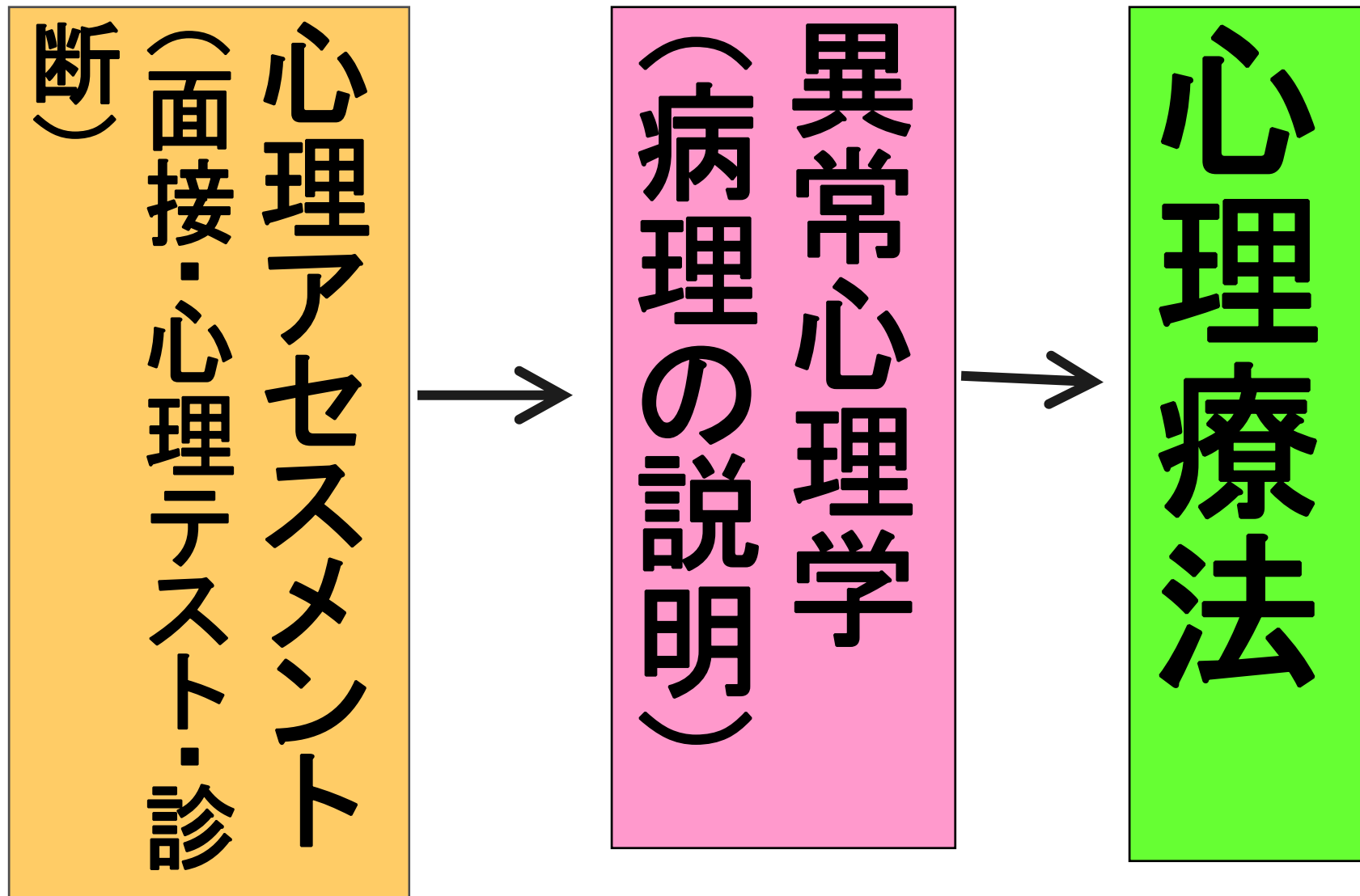
- ①否定的同一性の選択 例) 非行
- ②対人的かかわりの失調  
例) 対人不安
- ③選択の回避と麻痺 例) アパシー

# 心理的危機への援助





# 臨床心理学の仕事



# 心理療法(1)

## 精神分析療法(フロイト) カウンセリング(ロジャース)



# 心理療法(2)

## 認知行動療法(ベック)



ベック(認知療法の創始者)と

# 臨床心理士の活動の場

## 医療機関

病院の精神科・心療内科・小児科  
学校・大学

スクールカウンセラー、学生相談所

## 司法機関

再発防止、犯罪被害者への援助

## 社会活動

阪神大震災や地下鉄サリン事件  
⇒PTSDへの心の援助

# 心理学の魅力

1. 心の働きを科学的に解明する学問  
心のメカニズムを解明
  2. 他人を援助する実践活動  
職業と直結 社会的貢献大
  3. 自分のことを知るための方法  
例) 青年期の心の自己理解
- ★文系か理系かで迷っている人には、  
選択肢として、おすすめ



# ■丹野義彦 ホームページ

<http://park.itc.u-tokyo.ac.jp/tanno/>

## ■参考書

『自分のところからよむ臨床心理学入門』丹野・坂本  
東大出版会

『エビデンス臨床心理学』丹野義彦 日本評論社

『16歳からの東大冒険講座3』分担執筆 培風館

『認知行動アプローチと臨床心理学』丹野義彦 金剛出版

『性格の心理学』丹野義彦 サイエンス社

『講座臨床心理学全6巻』下山晴彦・丹野義彦編  
東大出版会

## ミニレポート課題

1. 今まで「心理学」といえば、どのようなイメージを持っていましたか
2. 本日の講義によって、心理学に対してどのようなイメージを持つようになりましたか