

# 北島中学校 スクールカウンセラーだより 10月号

スクールカウンセラー 高嶋知子/心の相談員 大石宇紀

## 心理学って何だろう？

近年、「メンタリスト」や「〇〇心理学」といった言葉をよく見聞きしますね。心理学が日常生活に浸透していると思います。でもそもそも、心理学とは一体どんな学問なのでしょう。今回は心理学の成り立ちと幅広い領域についてご紹介しましょう。

### 1. 心理学は心を科学的に分析するための学問

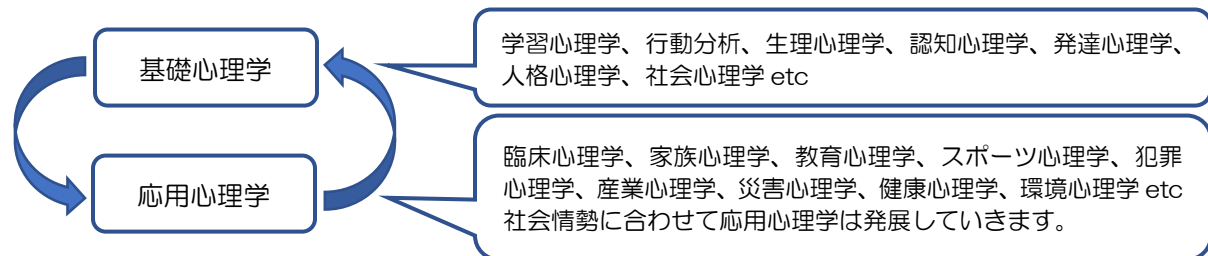


実験心理学の父・ヴント

心理学の起源はギリシャ哲学にあります。当時、「心理学」という言葉はありませんでしたが、多くの哲学者（プラトン、アリストテレス…）が心とは何かについて考えてきました。19世紀、自然科学のめざましい発展により、科学的な実験によって心を研究する「実験心理学」が登場します。これが近代心理学の歴史のはじまりでした。心理学は文系と思われがちですが、成り立ちや基礎を支えているのは理系のアプローチなのです。

### 2. 心理学にはさまざまな領域がある

心理学は大きく分けて基礎心理学と応用心理学に分けられます。基礎心理学と応用心理学はひんぱんに行き来し、互いの成果を役立てあっています。



### 3. 生きていく中での「何で？」「どうしたらいいの？」へのヒントがある

#### 惚れた方が負け!? 最小関心の法則

「惚れた弱み」とはよく言ったもので、好きな相手にはつつい尽くしてしまう、という話をよく聞きます。恋愛関係には「相手への関心がより少ない側が主導権を握って、強い立場となる」という最小関心の法則がはたらくからです。

惚れられている方は愛情を独占している自信があるので好き勝手に行動しますが、惚れている方は何とか相手の愛情を自分に向けさせようと必死になります。ただし、この「追う・追われる」立場は逆転することも多いです。

社会心理学

#### 心理学で記憶力をUP!!

英単語や漢字を覚えるには反復練習が基本ですが、5つの英単語を個別に繰り返して覚えるよりも、5つの単語をつなげて1回ずつ読み、それを3回繰り返す方が効果的です。これは「分散リハーサル」と呼ばれ、後者の方が前の単語を思い出すのにより大きなエネルギーが必要となり、効果的なリハーサルになるからです。また、5単語を通して繰り返すと、前の単語とのつながりがヒントになったり意味づけができたりして、思い出しやすくなります。



認知心理学

#### コンプレックスは個性を形作るもの

心理学ではコンプレックスは「無意識の中にある複雑にからみあった気持ち」を意味します。たとえば母親に対してコンプレックスがある場合は、母親の話題を避けようしたり、逆にえんえんと母親の話を続けたりします。コンプレックスがマイナスの方向にいけば感情的な反応（不安、嫉妬、恐怖、憎悪、劣等感）が生まれます。しかしプラスの方向に転換できれば、生きる上での原動力になります。コンプレックスは「あって当たり前」のもので、コンプレックスに向き合う姿が、その人の個性につながっているのです。

臨床心理学

#### 自分さがしの青年たち

精神分析学者エリクソンは、12～23歳頃を「青年期」と呼び、この時期の発達課題は「アイデンティティ（自我同一性）」を確立すること、と考えました。これは「自分さがし」を意味します。青年期は進路や友人・恋人関係など、さまざまな問題に直面します。失敗や挫折を繰り返しながら、自分とはどんな存在なのか、その答えを自分なりに見つけていきます。アイデンティティは他人との交流によって形成されます。好きなものや、さまざまな人との出会いと体験を大切にしましょう。



将来



発達心理学

### 4. まとめ

私達の暮らしに最も関わりの深い学問である心理学。心理学を知れば、他人や自分自身への理解が深まります。今は本屋さんにさまざまな心理学の本が並んでいるので、興味のある分野があれば、ぜひ手に取って見てみてください。

#### Breaktime～図書室おススメの本♪



#### 『杏のふむふむ』 杏 著

図書室 坪井佳代

モデル・女優・シンガーなど多方面に活躍されている杏さんが執筆からイラストまで自筆の本です。この本には杏さんが今までに体験した「出会い」について書かれています。それは、ドラマで演じたキャラクターであったり、歯医者さんであったり、山であったりと、さまざまな人との出会いが書かれています。たまに登場する杏さん直筆のイラストも可愛いです。

「出会い」とは、人だけではなく、モノや場所など思い出に残るものを言うのかもしれないと気づかされるような素敵な本です。

#### 相談室の開室日

2020年10月				
月	火	水	木	金
			1 高嶋	2 大石
5 大石	6	7	8 高嶋	9 大石
12 大石	13	14	15 高嶋	16 大石
19 大石	20	21	22 高嶋	23 大石
26 大石	27	28	29 高嶋	30 大石

(月・金) 13～17時：心の相談員 大石  
(木) 13～17時：スクールカウンセラー 高嶋  
相談室予約票は相談室2、保健室、図書室に置かれています。先約がなければ、当日そのまま相談室に来てお話しすることもできます。

