

メンタルケア學術学会認定

COCORO KENTEI

こころ

検定[®]

公式テキスト

日本學術會議協力学術研究団体
メンタルケア學術学会
監修

3級





はじめに

「ここはどこにありますか？」

こころの話をするとかのような質問がほぼできます。こころとはどこにあるか。それは頭でしょうか。胸でしょうか。私はこう考えます。こころは絶えず変化する「気持ち」だと。気持ちはどこにあるわけでもありません。例えて挙げるなら体の中に漂っているのではないのでしょうか。ストレスの話をする際に、風船をこころに見立ててストレスを説明します。風船は空気を入れれば大きくもなるし、空気を抜けば小さくもなります。こころは、この風船と似ていると考えます。いい気持ち、悪い気持ち、大きい気持ち、小さい気持ち、そしてちょっとした刺激が外から内からどちらかからでも与えられると・・・・バン!と大きい音を立て破^{もろ}裂してしまいます。こころならどうなるのでしょうか。こころは丈夫なようで、とても脆いのです。

こころ検定[®]は、メンタルケア学会が2006年の発足以後長年の構想により実現した“こころの教育”の普及を目指し、「自らの心への段階的な関わりを心理学に基づいた体系的な知識・技能として有す」ことを総合目的としたものです。こころの教育とは、心理学として大学教育で学ぶ専門的分野を誰でもが学ぶことで大切さを伝え、日常生活で欠かせない知識として、学ぶ環境を整え、そして科学的にこころを理解し、相手のこころに向き合い、行動できる人間性を^{つちか}培うことで、相手のこころを理解すれば自ずと自分が相手に対してのより良い行動や言動が理解できます。(例えば、いじめる人がいじめる相手のこころを理解することによって、いじめる相手にどのようなこころの傷を負わせることになるのか)

こころ検定は、1級～4級までこころの教育目的別に分けています。本書で取り扱う3級は4級に続き中学校卒業レベルを想定しており、以下が目的です。

基礎心理学における領域で以下の領域における知識・技能を身につけ、自らのこころの成長を図ることができる。

・発達・パーソナリティ・教育・適応・検査

そして、よりわかりやすく伝えらる「こころを成長させる」ことです。

さあ、本書を手にとられた方、心理学を学ぶのに“はい”ことはありません。本当は身近なこころの世界をのぞいてみましょう。そして、こころの理解でより新鮮な世界を知ろうではありませんか。

最後に本書の監修をご担当いただいた先生方と本書出版にあたりご協力いただいた皆様にご感謝と御礼を申し上げます。

2017年6月吉日
メンタルケア学会
理事長 別府 武彦

こころ検定 3級 目次

はじめに	5
------------	---

♡ 第1章 “こころ”の成長

(1) 発達心理学とは？	10
(2) 子どもの“こころ”の発達	20
(3) 子どもから大人へと発達する“こころ”	30
(4) 大人から高齢者へと発達する“こころ”	40

♡ 第2章 性格と“こころ”の関係

(1) パーソナリティ心理学とは？	50
(2) 性格に関する様々な理論	60
(3) パーソナリティを測定する方法	70
(4) パーソナリティと“こころ”の関係	80

♡ 第3章 “教える”・“教わる”ことと“こころ”の関係

(1) 教育心理学とは？	92
(2) “学力”と“こころ”の関係	102
(3) 教育と“こころ”の関係	112
(4) 学校で起きる様々な問題と“こころ”の関係	121

♡ 第4章 健やかな生活と“こころ”

(1) てきおう 適応と ふてきおう 不適応	132
(2) ストレスと“こころ”の関係	143
(3) ストレスを測定する方法	155
(4) ストレスマネジメント	167

♥ 第5章 “こころ”を測定する179

(1) 検査学とは? 180

(2) “こころ”の測定に関する歴史..... 190

(3) “こころ”を測定する方法..... 201

(4) “こころ”を測定した結果を活かす 212

参考文献.....224

監修者一覧.....225



第1章

“こころ”の成長

第1章 “こころ”の成長

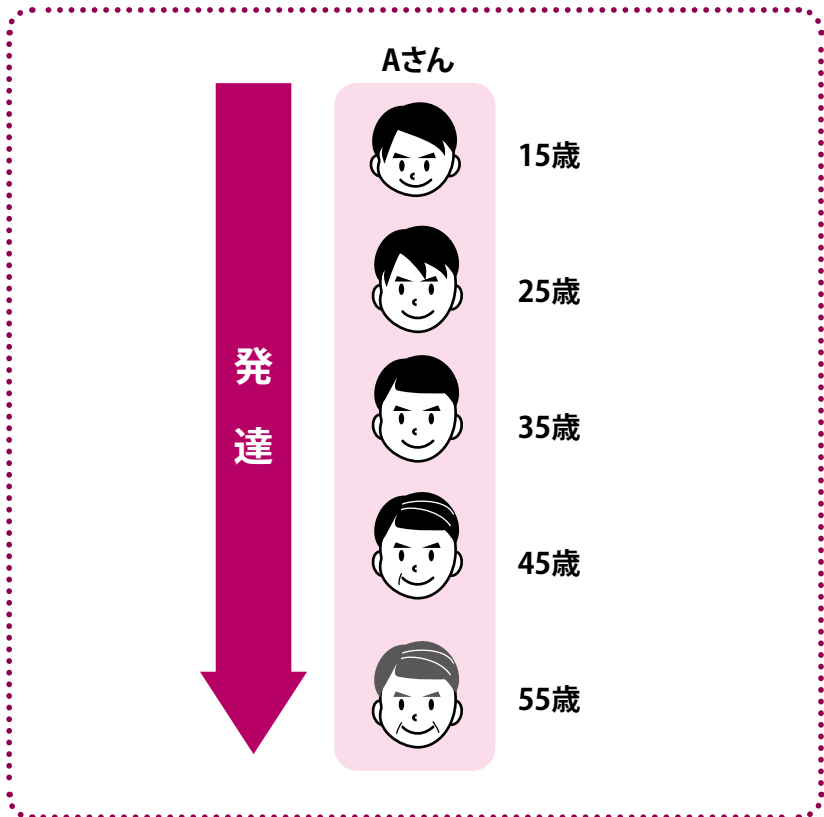
(1) 発達心理学とは？

私たちは、子どもから大人へと成長していきます。身長が伸び、体重が増えるなどのような身体的な成長は、目で見て確認することができるものであり、数字で測定・記録することができます。一方で、私たちの“こころ”も子どもから大人へと成長していきます。“こころ”が成長していく中で、認知・感情・行動が変化していきます。この変化には一定の法則があります。たとえば、3歳の子どもの10人いれば、10人全員が同じような“子どもらしい”考えを持っており、同じような“子どもらしい”行動をしているかと思います。これは、私たち人間は3歳という発達の段階において“こころ”の状態がある程度共通しているからです。私たちは、基本的に同じ過程を経て“こころ”が成長していきます。ただし、身長や体重に個人差があり、同じ3歳でも大柄な子と小柄な子がいるように“こころ”の発達にも多少の個人差はあります。このような、人間の“こころ”の発達を研究する分野を、発達心理学とよびます。発達心理学に対して“子どものこころの心理学”というイメージがあるかもしれませんが、当初、発達心理学では子どもから思春期を経て、20代前半くらいまでの期間が研究対象として重要視されていました。しかし、高齢化社会となった近年では、若い世代の“こころ”の状態と同様に高齢者の“こころ”の状態も重視されるようになりました。また、子どもや高齢者だけではなく、30代、40代、50代、60代の各年代における“こころ”の特徴と年代に特有の精神面の問題について、発達心理学の観点から盛んに研究が行われるようになっていきます。さらに、まだ母親のお腹の中にいる段階から出産に至るまでの段階についても、心



理学的な観点から研究が実施されています。私たちが成長・発達することで“こころ”が変化していくように、私たちの悩みや不安も年齢によって変化していきます。発達心理学の研究成果は、子どもから高齢者まで、それぞれの世代の生活をより良いものにすることに役立てられています。

発達心理学における研究の方法として、じゅうだんてきけんきゅう縦断的研究とおうだんてきけんきゅう横断的研究という2つの方法があります。じゅうだんてきけんきゅう縦断的研究とは、1人の人物（同じ年齢の複数の人々）の発達過程を長期間にわたって調査する方法です。



じゅうだんてきけんきゅう
図1. 縦断的研究のイメージ

図1のように、個人（同じ年齢の人々）の発達に伴う“ころ”の変化を“縦に追っていく”のが縦断的研究です。縦断的研究では、実験や質問紙などを実施し、15歳の時の実験結果や質問への回答結果と、25歳の時の実験結果や質問への回答結果を比較します。同一人物に対して、同じ実験、同じ質問をしているので、結果が変化したとすると、それは、対象者の“ころ”が発達に伴って変化したからだと考えることができます。縦断的研究は“ころ”の発達を時系列順に追うことで、様々な変化を捉えることができます。しかし、研究が長期間になってしまうという問題があります。たとえば、Aさんという人の発達過程を15歳から追いつけたとしても、1ヶ月や2ヶ月という短い期間では、発達面での大きな変化は認められないでしょう。また、1年や2年程度でも、同じ10代後半という範囲であるため“10代のころ”と“20代のころ”のように異なる年代について比較するためには、5年、10年という調査期間が必要になります。従って、縦断的研究では、費用や労力が膨大なものになってしまいます。また、個人ではなく、同じ15歳の100人に参加してもらい、40年後の55歳になるまで定期的に実験や調査に参加してもらうという計画で研究を進めたとしても、100人全員が40年間、継続的に研究に参加することは難しく、途中で脱落し、連絡がつかなくなってしまうこともあります。この場合、最後までデータを収集することができていないので、研究の成果が不十分なものになる可能性があります。

横断的研究は、同じ時期に異なる年齢の人を対象に調査を実施するという方法です。たとえば、2017年4月に10歳、20歳、30歳の各100名に対して、同じ実験や質問紙を実施します。実施内容が同じなのであれば、実験や質問紙の結果の差は、年齢による発達の違いであると考えることができます。

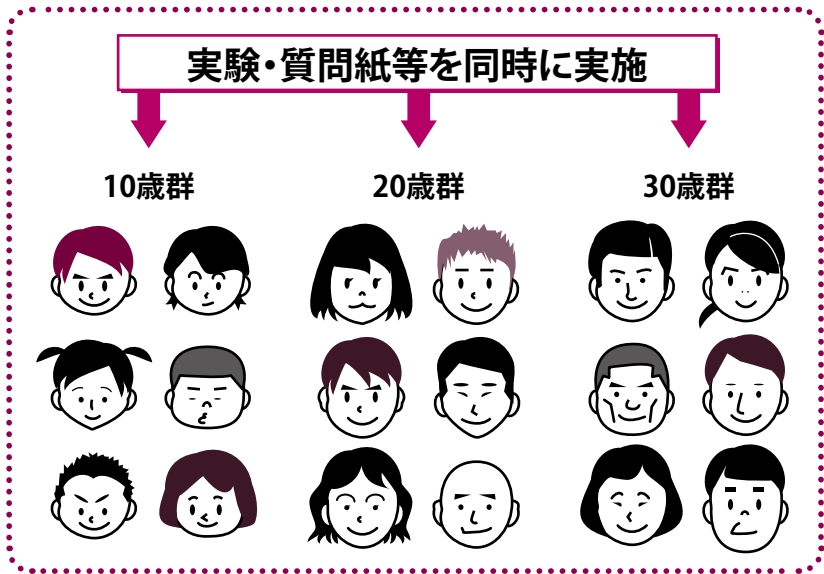


図2. 横断的研究のイメージ

横断的研究は、じゆうだんできけんきゆう縦断的研究と比較すると、研究の期間が短くて済むため、費用や労力のある程度抑えつつ“こころ”の発達による変化を明らかにすることができます。ただし、発達に関わる大まかな傾向を知ることしかできないという問題もあります。

“こころ”の発達を研究対象とする発達心理学ですが“こころ”と並行して、身体的な発達についても研究対象となることがあります。100年前の10歳の子どもと、2017年に10歳になる子どもは、同じ10歳でも、異なる部分が多いと考えられます。また、発達・成長の速度が昔と今では異なるということもあるでしょう。心身の発達が、世代が新しくなるにつれて加速することを^{はったつ か そくげんしょう}**発達加速現象**とよびます。逆に世代が新しくなるにつれて、心身の発達が減速することを^{はったつげん そくげんしょう}**発達減速現象**とよびます。また、加速と減速の現象には、以下のように、いくつかの分類があります。

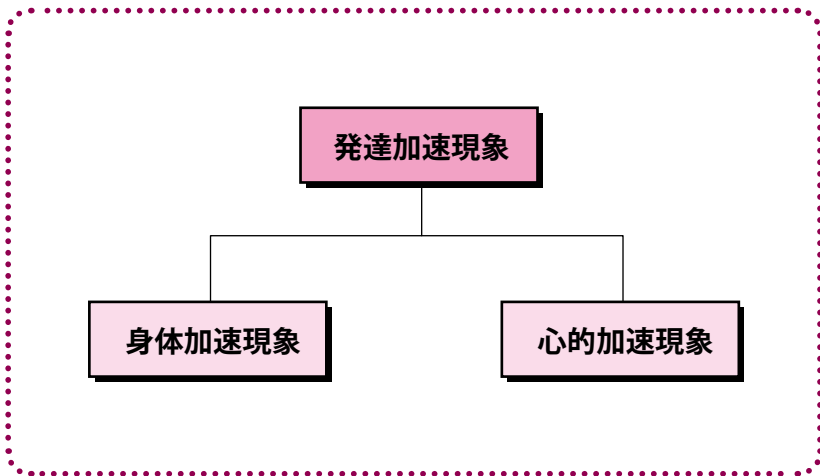


図3. 身体的・心理的な発達の加速

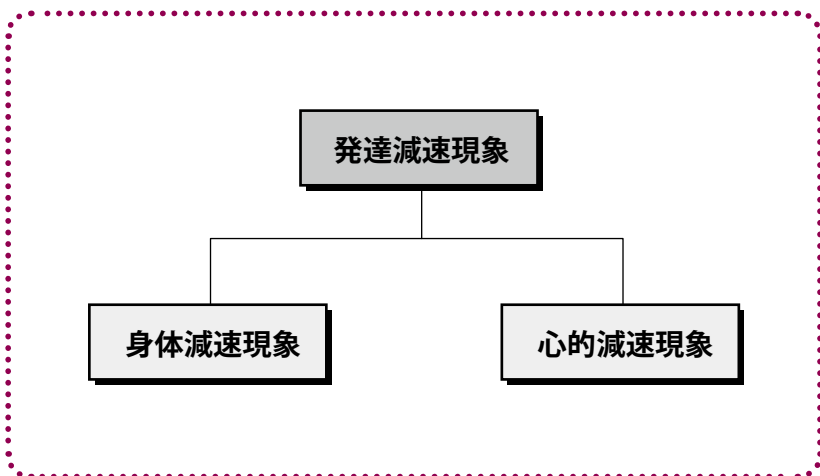


図4. 身体的・心理的な発達の減速

図3・図4のように、発達は身体的な側面と、心理的な側面に分けることができます。また、それぞれに加速と減速があり、それを^{しんたい か そく}身体加速現象、^{しんてき か そくげんしょう}心的加速現象、^{しんたいげんそくげんしょう}身体減速現象、^{しんてきげんそくげんしょう}心的減速現象とよびます。

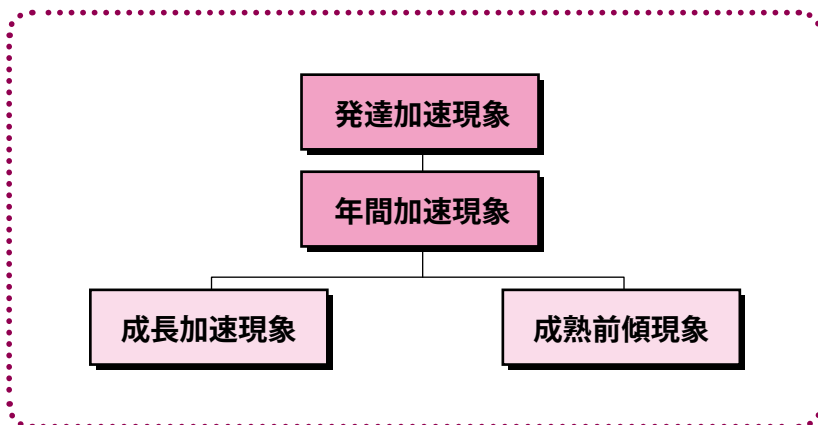


図5. 成長と成熟による発達の加速の分類

はつたつ か そくげんしょう
 発達加速現象の中でも、異なる世代間で発達の加速が認められること
 を年間加速現象とよびます。また、年間加速現象は図5のように、2つ
 の分類があります。せいちょう か そくげんしょう
 成長加速現象は、身長や体重などに関して、新しい
 年代は成長が速いことを指します。せいじくぜんけいげんしょう
 成熟前傾現象は、歯の生え変わり
 や、性的成熟などの時期が低年齢化することを指します。

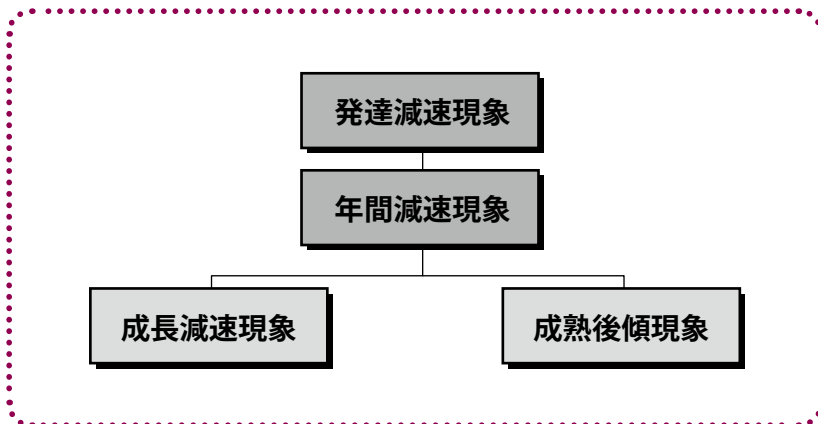


図6. 成長と成熟による発達の減速の分類

はったつ か そくげんしょう 発達加速現象と同様に、図 6 のように発達減速現象にも **年間減速現象** (異なる世代間で発達の減速が認められること)、**成長減速現象** (身長や体重などに関して、新しい年代は成長が遅いこと)、**成熟後傾現象** (歯の生え変わりや、性的成熟などの時期が高年齢化すること) があります。

発達心理学に関する研究の結果、日本において、**成長加速現象** と **成熟前傾現象** が認められるという報告があります。これは、食生活の変化による栄養状態の向上、ライフスタイルの欧米化、都市化などの様々な影響が考えられます。一方で、心理的な側面の成長は遅くなっているという指摘もあり、**心的減速現象** が認められるという報告もあります。

発達心理学では、**新生児期**、**乳児期**、**幼児期**、**児童期**、**青年期**、**成人期**、**老年期** というように発達の段階が区分されています。これらは、まさに“生まれてから死ぬまで”の人間の一生を含むものです。また、近年は新生児期のさらに前の段階である母親のお腹の中にいる時期も含めることがあり、以下の 3 つの期間で構成されています。

胎期

胎期とは、受精から受精卵の子宮着床までの約 8 ～ 10 日間の時期を指します。この期間に細胞分裂によって、脳や神経が分化・発達していきます。

胎芽期

胎芽期とは、胎期の終わりである子宮着床から約 8 ～ 10 日後から、約 8 週間目までの間の時期を指します。この時期には、脳が前脳、中脳、