

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

4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き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らでも与えられると……バン!と大きい音を立て破裂してしまいます。こころならどうなるのでしょうか。破裂する場所が、頭なら……胸なら……。こころは丈夫なようで、とても脆い^{もろ}のです。

こころ検定[®]は、メンタルケア學術学会が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”の普及を目指したものです。こころの教育とは、大学教育で学ぶ専門的分野である心理学を誰でも学ぶことができ、その心理学を学ぶことの大切さを伝え、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培う、つまり「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・技能を有す」ことを目的としています。

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4級は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を理解し、自らのこころについて理解を深めることができます。

・学習・社会・知能・認知・知覚・生理・感情

そして、よりわかりやすく伝え、「こころと向き合う」です。

さあ、本書を手にとられた方、心理学を学ぶのに“はやい”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感謝と御礼を申し上げます。

2017年4月吉日
メンタルケア學術学会
理事長 別府 武彦

こころ検定 4級 目次

はじめに.....	5
-----------	---

♡ 第1章 “こころ”と行動の関係.....9

(1) 学習心理学とは？.....	10
(2) なぜ、行動してしまうのか？.....	15
(3) なぜ、やめられないのか？.....	21
(4) 行動に影響を与える“こころ”の作用.....	27
(5) もっと上手に行動するには？.....	33

♡ 第2章 “こころ”と物事の捉え^{とら}え方の関係.....41

(1) 認知心理学とは？.....	42
(2) 「覚える」・「忘れる」と“こころ”の関係.....	48
(3) 記憶と“こころ”の関係.....	54
(4) 「考える」ことと“こころ”の関係.....	60
(5) 時間と“こころ”の関係.....	66

♡ 第3章 “からだ”と“こころ”の関係.....73

(1) 生理心理学とは？.....	74
(2) 脳・神経と“こころ”の関係.....	79
(3) 「起きる」・「眠る」と“こころ”の関係.....	87
(4) ウソと“こころ”の関係.....	92
(5) ストレスの基礎知識.....	97

♡ 第4章 “見る”・“聞く”と“こころ”の関係.....105

(1) 知覚心理学とは？.....	106
(2) “見る”ことと“こころ”の関係①：奥行きの知覚.....	112
(3) “見る”ことと“こころ”の関係②：錯視.....	118
(4) “聞く”ことと“こころ”の関係.....	124
(5) 連動する知覚・様々な錯覚.....	129

♥ 第5章 “自分”と“他者”の“ところ”	137
(1) 社会心理学とは?	138
(2) どうして“他者”が気になるのか?	144
(3) どうしたら、良く見られるのか?	150
(4) コミュニケーションと“ところ”の関係	156
(5) “ところ”における個人と集団の違い	162
♥ 第6章 “気持ち”と“やる気”	169
(1) 感情心理学とは?	170
(2) “気持ち”とは?	176
(3) “気持ち”と“からだ”の関係	182
(4) “気持ち”を測定する方法	188
(5) どうしたら“やる気”が出るのか?	194
♥ 第7章 “頭を使うこと”と“ところ”の関係	201
(1) 知能とは?	202
(2) 知能の構造	208
(3) 私たちの生活と知能	214
(4) 人間の知能と動物の知能	220
(5) 知能を測定する方法	226
参考文献・監修者一覧	233

A decorative graphic on the right side of the page, consisting of a grid of pink circles. Some circles are white, creating a pattern that resembles a stylized heart or a flower. The circles are arranged in a way that they overlap, giving a sense of depth.

第1章

“こころ”と行動の関係

第1章 “こころ”と行動の関係

(1) 学習心理学とは？

学習心理学とは、別名、行動分析学ともよばれ“こころ”と行動の関係を明らかにする学問です。一見すると“学習”という言葉から“勉強や試験に関する心理学なのでは？”と思うかもしれませんが。“勉強”や“試験”も広い意味では“行動”なので、間違っていないです。ただ、学習心理学（行動分析学）は人間の行動や動物の行動の全てに関連する幅広いものです。また、学習心理学（行動分析学）における行動とは、当事者が意図的に実施する【行動】と、当事者の意志が伴わない【反応】の両方を含む意味で使われます。

さて、皆さんは自転車に乗ることができるでしょうか。もし、できるのであれば“いつから”できるようになったのでしょうか。生まれてすぐ、自転車に乗れたという人はいないかと思います。おそらく、子どものころに練習を繰り返してできるようになったのではないのでしょうか。心理学における学習とは“今までできなかった行動ができるようになること”を指します。自転車に乗れるようになったということは、新しい行動を学習し、獲得したということです。ただし、自転車にまたがっているだけで、勝手に走り回れるようになるということはないはずです。新たな行動の学習には必要な条件やルールがあります。そういった条件やルールに沿って、自分で練習をするか、もしくは誰かのサポートを受けながら教えてもらうことで、新しい行動は獲得されます。

一方で、私たちには練習したり、誰かに教わったりしなくても、生まれた時からできる行動もあります。酸っぱいものを食べると唾^{つば}が出ることがあります。これは、たとえば、梅干を何度も食べて唾^{つば}を出す練習を



するというようなものではありません。また、親から「梅干は酸っぱい食べ物だから、食べたら唾^{つば}を出さなきゃいけないんだよ」と教えられてできるようになるわけでもありません。誰もが自然に“してしまう行動”なのです。こういった、生まれつき誰もができる行動は**無条件反射**や**無条件反応**とよばれます。

生まれつきできる行動は、自転車に乗ることに関係があります。人間は生まれつき、倒れそうになったら反射的に手で身体を支えるという反応ができます。自転車に乗る練習をすればじつはじめてばかりのころ、転びそうになった時にとっさに手で身体を支えて、怪我^{けが}をするのを防ぐことができるのはこのためです。もし、人間にこの反応が生まれつき備わっていなかったら、自転車の練習はいつまでたってもうまくいかず、怪我^{けが}ばかりしていることになるでしょう。私たちが何か新しい行動を獲得する時、生まれつきできる行動をうまく利用しています。自転車の場合、身体が倒れないようにバランスを取ろうとするという反応を利用し、両足を地面から離して、倒れずにペダルをこぎ続けるという行動を練習によって身につけることができます。

行動には様々な種類がありますが、時間をかけて練習すれば、大抵^{たいてい}の行動は獲得できるようになります。では、より効率的に新たな行動を身につけるには、どうしたらいいのでしょうか。また“本当はやりたくない行動”や“もう、やめてしまいたい行動”というものもあるでしょう。では、なぜ、そんな行動を私たちは獲得してしまうのでしょうか。そして、一度獲得してしまった行動は、やめることができないのでしょうか。これらの疑問には“効率的に身につけたい”という欲求や“本当はやりたくない”という気持ちなどのような“こころ”が関係しています。より良い行動の獲得や、問題のある行動をやめる（やめられない）ということには、その行動を実行する人間の心理が影響するのです。勉強やスポーツ、仕事、TVゲーム、食事など、私たちの生活には行動や反応が

あふ
溢れています。これらの行動や反応のメカニズムを正しく理解することによって、より良い生活を送ることができるわけです。

私たちが生活の中でする行動は、生まれつきできる行動（反応）なのか、誰かに教わったり、練習したりしてできるようになる行動（反応）なのかという観点から分類することができます。

表1. 人間が生まれつきできる行動・反応の例

【刺激】	【行動(反応)】
酸っぱいものを食べる	つば 唾が出る
まぶ 眩しい光が目当たる	まぶたを閉じる

表1にある行動・反応は、全て人間が生まれつきできるものです。そして、これらの行動（反応）には順番があります。たとえば「酸っぱいものを食べると、唾つばが出る」は前後関係を逆にすると成立しません。「唾つばが出るから、酸っぱいものが食べたくなる」ということにはなりません。学習心理学では、このような行動（反応）に先立つ“何か”のことを刺激しげきとよびます。また、このような何らかの刺激しげきによって、生まれつきできる行動（反応）をレスポナント行動こうどうとよびます。

一方で、生まれつきではなく、誰かに教えてもらったり、練習を繰り返すことできるようになる行動は、オペラント行動こうどうとよびます。オペラント行動こうどうには次のような例があります。



表2. 人間が教わり、練習するとできるようになる行動・反応の例

【刺激】	【行動(反応)】
知り合いを見かけた	あいさつ 挨拶をする
信号が青に変わった	横断歩道を渡る

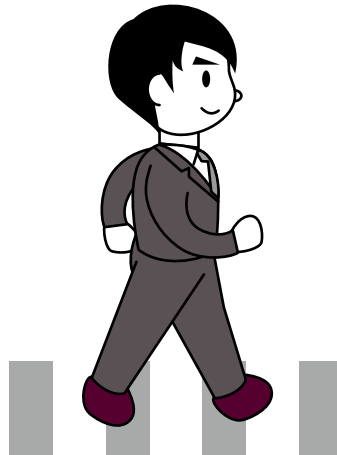
皆さんも街で偶然友達を見かけたら、声をかけたり、^{あいさつ}挨拶をすることがあると思います。しかし、それは生まれつきできることではありません。おそらく、子どものころに知り合いと会った際に、親から^{あいさつ}挨拶の仕方を繰り返し教えられたのではないのでしょうか。同じように、信号が青になったら横断歩道を渡るという行動も、生まれつき知っていて、できることはありません。「青は進め」「赤は止まれ」という交通ルールを親や先生から繰り返し教えられたので、私たちは今、安全に道路を歩くことができます。また、レスポナント行動と同様に、オペラント^{こうどう}行動にも順番があります。たとえば「知り合いを見かけたので、^{あいさつ}挨拶をする」は「^{あいさつ}挨拶をしたら、知り合いが現れた」とはなりません。オペラント^{こうどう}行動も刺激と行動（反応）^{しげき}の関係によって成り立っています。表2のような日常的な行動（反応）の例では、あまりにも日常的で自然すぎるため、生まれつきできているような気がしてしまうかもしれません。しかし、これらはいずれも、生まれた後に学習して新たに獲得した行動なのです。

2つの行動

生まれつきできる



学習してできる



人間の行動は生まれつきできるものと、新しく学習することで獲得できるものの2つがあります。

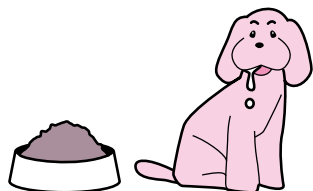


(2) なぜ、行動してしまうのか？

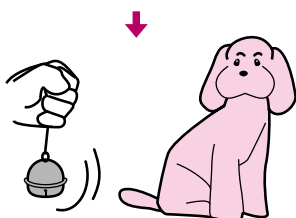
私たちは、お腹がすいたので食事をするように、何らかの理由があって行動や反応をします。人間だけではなく、動物も同じで、犬はエサがもらえるから“お手”をするというように、動物にも行動や反応をする理由があります。この“行動の理由”となるものを学習心理学では^{きょうか}強化^し子とよびます。たとえば、犬がお手という行動をするのは、その行動によってエサという^{きょうか}強化^し子が得られるからです。エサをもらい、それを食べることで、犬は空腹を満たすことができます。また、そのエサが美味しければ、快感を得ることもできます。空腹を満たすことや美味しさを感じることは、犬にとってメリット(利益)のあることです。メリット(利益)が得られることが理由となって、お手という行動が支えられているのです。そして、犬はまたエサがもらえるだろうと期待し、お手という行動を繰り返すわけです。「なぜ、行動してしまうのか？」という疑問に対する答えとして「生まれつき、そうなるようにできているから」というものと「その行動によって^{きょうか}強化^し子が得られるから」の2つがあります。前者はレスポナント^{こうどう}行動(梅干を食べると^{つば}唾が出る)であり、後者はオペラント^{こうどう}行動(エサがもらえるから犬がお手をする)です。

学習心理学の研究として有名なものに、パブロフの実験があります。消化器に関する生理学的研究をしていたパブロフは、実験中の犬の特徴的な行動(反応)に気づきます。犬はエサを見ると口が^{つば}唾でいっぱいになります。これは、犬のレスポナント^{こうどう}行動なので、珍しいことではありません。しかし、エサを運んでくる人間の靴音を聞いただけで、犬が^{つば}唾を出していたのです。実験に参加していない犬に、いくら人間の靴音を聞かせても、^{つば}唾は出しません。つまり、普通の犬には“人間の靴音”という^{しげき}刺激で^{つば}“唾を出す”という行動(反応)は起きません。

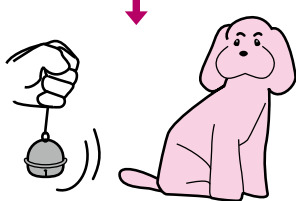
パブロフは条件を設定して、この現象をもっと詳しく調べました。パ



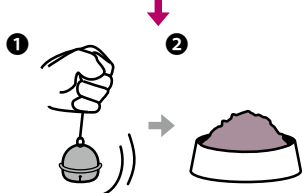
①犬にエサを見せると、
唾^{つば}が出ることを確認。



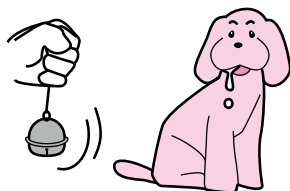
②犬にエサを見せる前に、
ベル(鈴)を鳴らす。



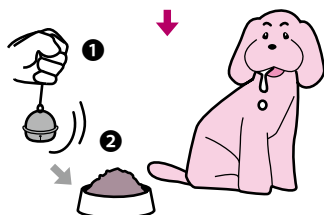
③最初はベル(鈴)に
犬は何の反応もしない。



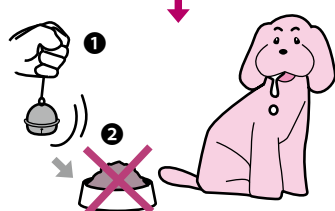
④「エサを見せる前にベル(鈴)を
鳴らす」を繰り返す。



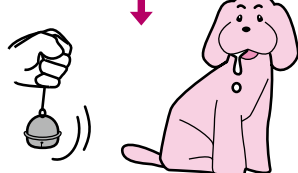
⑤ある日、犬はベル(鈴)の音を
聞いただけで、口から唾^{つば}を
出すようになる。



⑥⑤の状態がずっと続く



⑦ある日から、ベル(鈴)を
鳴らすだけで、その後にエサを
見せるのを中止する。



⑧犬は、ベル(鈴)の音を聞いただけ
で、エサがもらえてと思って唾^{つば}が出る
(だが、実際にはエサはもらえない)