



相談センターだより

第 12 号 2013. 5. 発行

心理学の常識

私は、学校、児童福祉関連施設の先生方に対するコンサルテーションをたくさん行っています。そこでよく思うのですが、心理学を専門とする者にとっての常識のいくつかは、意外なことのようにです。

心理学の常識 1：心理学では主観的な面を重視します。たとえば、ソーシャル・サポート、すなわち人的なサポートの効果は、実際のサポートの物理的な量ではなく、サポートの受け手がどの程度サポートをもらっていると“感じている”かと関連することが知られています。また、夫婦関係が子どもの心理状態に与える影響の大小は、実際の夫婦関係ではなく、子どもが父と母の関係をどう見なしているかによって決まります。私たちは客観的に物事を捉えることが正しいように思いがちですが、一概にそうとは言えないのです。

心理学の常識 2：人の心はからだの中、頭の中に閉ざされたものではなく、環境との相互作用によってあり方が決まります。有名な実験を紹介しましょう。幼児の前に障害物としてバーを置き、バーの向こう側からお母さんが幼児を呼びます。子どもはお母さんのところに行こうと障害物であるバーを越えますが、その際、バーの高さによって、子どもがバーを越えるやり方は異なります。低い場合はバーをまたぎ、高い場合はバーをくぐります。これは、バーという環境要因のあり方によって子どもがとる問題解決行動が変化した、つまり私たちが行う判断や行動は環境による影響を受けながら決定されていることを示しています。また、その環境とは、家族環境のような微視的なものから、学校や地域、時代の空気といった巨視的なものまでを含みます。

さて、この 2 つの「心理学の常識」を使って、たとえばいじめについて考えてみてください。情報の聞き取りは客観的事実のみに留まっていいいのでしょうか。「それはいじめではない」と周りが判断することは適正でしょうか。「いじめは当人同士の問題」と言い切れるのでしょうか。心理学の常識に基づく発想の転換が、あなたの生活をより穏やかで豊かなものにするかもしれませんよ。

相談員 若本純子

一口メモ

「面は冷ならんことを欲し、
背は暖ならんことを欲し、
胸は虚ならんことを欲し、
腹は実ならんことを欲す」

(佐藤一斎)

儒学者である佐藤一斎の『言志録』(岬龍一郎編訳『言志四録』)にあることばです。

頭が冷静であれば判断も正しく、背が暖かければ強烈に人を動かす、胸にわだかまりがなく素直であれば、人を受け入れることができ、腹が据わっていれば物事に動じることはない、という意味です。

日々、知情意のバランスを意識して、自分自身を保てるよう、心がけていきたいです。

相談員 小田 奈緒美