

対人援助学 & 心理学の縦横無尽 1 2



サトウタツヤ @立命館大学文学部心理学専攻

構想：新書版「心理学入門」

★プロローグ

本稿は、特に出版するアテもなく、心理学とは何か、ということを書き綴ったものである。『LIFE（生命・生活・人生）の心理学；あるいは心理学の未来』というタイトルを仮につけている。

出版社から依頼があったり、自分で計画して出版社に持ち込んだ計画の原稿が多数残っているのに、何やってんの？というご批判は受け付けられません（笑）。

LIFE（生命・生活・人生）の心理学；あるいは心理学の未来

はじめに あなたと心理学の関係；ヒト・ひと・人としてのあなたと心理学

この本を手にとって読んでくれている皆さん、ありがとうございます。この本は心理学についての本ですが、もう一人の主役はこの本を読んでいる読者の皆さんです。

あなたが、今、あなたがいるその場所で、この本を読んでいる。このことについて考えて見ましょう。なぜ、このようなことが起きているのでしょうか？とはいえ、なぜ（WHY）を考えるのは難しいので、どのように（HOW）の形にして考えてみましょう。

あなたの読書行動＝生物としてのあなたの力×社会的な条件整備×個人的な事情・展望

f (Action) = Biological faculty × Social condition × Idiographical affair

f （行為）＝生物学的な力×社会的条件×個別的事情

あなたがこの本を読んでいるのは、目が見えて、日本語を読むことができ、宿題の課題図書に指定されているから、というような分析ができると思います。

人によっては、目が見えないけれど、誰かが読んでくれているので、心理学を学びたい

という気持ちから、この本を聞いている、という人もいるかもしれません。

目に見えるけれど、韓国に生まれて母語はハングルだけど、日本語はよくわからないけど、日本の大学に行きたいのでこの本を読んでいる、という方もいるかもしれません。

実はこうした考え方は、人間が、生物としてのヒト、社会的存在としてのヒト、個人的人生を展望する存在としてのヒト、というように、3つの異なる層から成っていることを前提にした考え方です。また、等式の左側の f は関数を意味しています。右側がかけ算になっているのは、一つでもゼロであれば、あなたの読書は行われまいだろう、ということを示唆しています。

行為の内容に、自分で空を飛んで旅行に行く、ということを入れたらどうでしょうか？ 飛ぶ力は人間の場合ゼロです。他の社会的条件や個別的事情がどうあろうと、飛んで行くことはできない、ということはこの関数式は示しているのです。その一方で、乗り物にのって空を飛んでいく、ということを行為として置けば、それは可能です。飛行機その他の手段があるからです。

さて、この関数式で読書について考える時には、等式の左辺は読書ではなく「読書行為」になります。

読書を読書「行為」というように「行為」という接尾辞をつけて呼んだり考えたりするのは、心理学の特徴です。私たちが日常で気持ちとか感情とか悩みと言っていることを、心理学は行為として考えることが多いのです。行為に置き換えることによって、自分や他人が見る（観察する）ことができるし、もしかしたらそれをコントロールできる、ということを目指しているのです。授業中にどうしてもスマホをいじっちゃうんだよね～とか、どうしても朝起きられないんだよね～とか、どうしても好きな異性（同性でもいいですが）のことがアタマに思い浮かぶんだよね～、とかいう悩み事も、心理学では行為として捉えます。授業中にスマホをいじっちゃう行為、起きる時間がきても寝続ける行為、常に好きな子のことをあれこれ考える行為、というように、行為をつけて考えるのです。そして、行為であると考えればコントロールして克服する可能性が出てくるのです。

普通の感覚では行為ではないようなことも、行為として考えるのが心理学のやり方です。たとえば、緊張状態をどのように克服するか、ということについても、「緊張＝緊張する行為」と置き換えることによって、緊張行為のコントロールを可能にしようと試みるのです。

誰かを好きな気持ちも、会社に行きたくない気持ちも、もちろん、会社をさぼることも、人をいじめることも、全て「行為」と置き換えることによって、行為がなされたり、なされなかったり、維持されたりする法則を見いだそうとするのが心理学の特徴です。

あなたの読書は、あなただけでなく、あなた以外の人間にも適用できる法則で記述できるかもしれない、というのが、普遍志向の心理学の考え方です。このように言われると「私がこの本を読んでいるのは、他ならぬ私のことなのだから、他の人と全て同じということはない」と反発する人も出てくることでしょう。

他の誰でもない私が、他の時ではない今、他のものではないこの本を読んでいる、とい

うこの事実を重視する考え方もありうるでしょう。これは、実存志向の心理学の考え方です。実存というのは難しい言葉ですが *existence* の訳です。受験英語だと「存在」です（実際の存在、を実存と訳したのは九鬼周造という哲学者です。日本の哲学者は言葉を難しくするのが仕事ですから仕方のないことだと哲学者の悪口を言うことはおいてくことにします）。他のことに回収されない実存（実際の存在）を記述する志向は心理学の中に確かに存在します。

私たちの一人一人のあり方をひととして重視すれば実存志向となり、私たちがヒトという種の一員だというあり方を重視すれば、本質志向になります。本質は *Essence* の訳です。何かを読むということの本質は何か、ということを考えることは可能です。ただし、心理学的に考えるということは、この両者について考える、ということに他なりません。また、その中間に社会的存在としての私たちという言い方も可能です。本を読む行為ということにしても、本を書いた人、出版した人、売っている人、多くの人のネットワークの結果として成り立っているのです。

さらに、今、地球上に60億を超える人たちが住んでいますが、そこで生きる人たちの行動・習慣・将来への見通しは、全て同じではないと思います。自分が生まれ落ちた社会に何らかの制約を受けているのだと思います。そして、その制約を打ち破る人が現れた時、新しい可能性が生まれるのです。

かつて、私が福島大学教員として教育心理学の授業で「青年期の悩み」という内容を扱っていた時のことです。経済学部のある学生が感想を書いてくれました。青年期において進路を決めることは大変だ、というような内容の話をしていました。その学生さんは「私と同じような悩みを持っている人がいるとは驚いた。さらに、そこに法則を見いだそうとしている学問があることにもっと驚いた」と書いてくれました。この学生さんがその時に実際に抱えていた悩みは、固有名をもったある個人が卒業後に何をしようか、というようなことであり、その意味でその彼／女の実存的な悩みごと（実際に存在する悩み）だったのだと思います。しかし、こうした悩みを青年期に持つ、というレベルで捉えたなら、それには本質的な側面もあったのです。しかし、こうした悩みは社会によっても規定されており、近代を生きる青年が共通に持つ悩みにすぎないという言い方も可能です。

気持ちや悩みは、実存的な経験であり、それを**行動と置き換えることで普遍的な法則に近づくことができる。そして、その中間には個人を導く社会の存在も重要です。実存的であるとはいえ、社会抜きでは何もできず、とはいえ生物としての法則に従うのが人間です。生物としての「ヒト」、社会的存在としての「人」、私の人生を生きる「ひと」、私たち人間は多様な衣を着ているのかもしれない。

そして、心理学は人間の LIFE(生命・生活・人生)を総合的に扱う学問です。本書では、人間の様々な側面を様々なアプローチから研究・実践する心理学の世界をこれから紹介していきます。

第1章 心理学の概要

第1節 心理学への期待と失望

心理学が人気です。私が務める立命館大学は関西圏にあるのですが、少子化で大学に行きたい人は減っているのに、関西全体で見ると、心理学を希望して大学を受験する人の総数は毎年増えていっています。高校までの科目には無い科目なので、未知の科目に対するあこがれや期待のようなものがあるのかもしれません。

ところが、心理学は最も失望的な学問だ、というような状態は、私がアエラムック『心理学がわかる』を裏方として編集していた20年前とあまり変わっていないようです。そこには心理学とは「学ぶ前には期待を与え、学んだ後には失望を与える学問」だと書かれていました。心理学への期待は、臨床心理学のような実践的な心理学が中心のようです。これは今の高校生でも同じで、「将来はカウンセラーになりたい!」というような希望をもって大学に入学してくる人が増えているという現状があります。大学院までいって臨床心理士になりたい!と思うその気持ちは大事です。ところが、大学の心理学はカウンセラーのことばかりをやっているわけではありません。そこにズレが生まれるわけです。

高校までには心理学という科目が存在しないので、心理学の全体像が見えにくいのは仕方のないことかもしれません。しかし、期待と現実にズレがあるのは問題ではないでしょうか。

カウンセリングはもちろん、心理学の一部です。そのカウンセリングがどのような意味で心理学なのか、そもそも心理学とは何なのか、ということを考えていきたいと思うのです。そこで、本書では、心理学という学問について、なるべく平易に面白く、しかし基本的な軸はぶれないような形で説明していきたいと思います。

第2節 心理学の体系

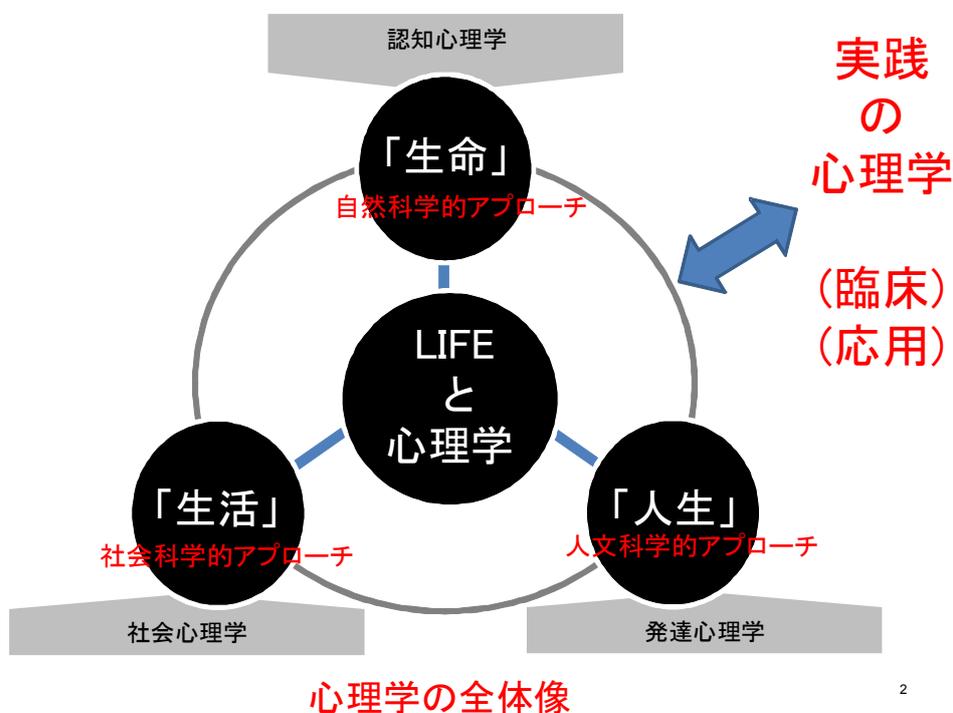


図 1
LIFE; 心理学
の全体像

心理学がどのような学問であるかの体系の見せ方はいくつもありますが、ここでは、本書「はじめに」でも書いたように、英語の LIFE という語から考えて見ることにします。英語の LIFE という単語の訳語を、みなさんはどのように覚えてますか？ 生命？ 生活？ 人生？ そのいずれもが正解です。ライフ・サイエンスという時のライフは「生命」と訳されます。生物としてのヒトの生命現象を理解しようとする領域です。どこかの宣伝ではありませんが、「ビューティフル・ヒューマン・ライフ」といったときのライフは、これもまた宣伝文句の「おいしい生活」に対応するようなもので、ライフは日常生活という意味での「生活」を意味していると思われまふ。そして、ライフコースなどという時のライフは、人間の一生の径路・行程を視野にいれたものであり「人生」を意味すると考えるべきでしょう。

LIFE を生命として考えるなら、それは生命体としてのヒトを扱う心理学になります。ここでは簡単にするため認知心理学と一言で呼んでおきますが、この領域の特徴は自然科学的なアプローチを用いることになります。実験を用いることが多いのが自然科学的なアプローチの特徴です。実験というと理科（物理や化学）を思い出す人が多いでしょう。その手法を心理学にも適用するのが認知心理学の特徴です。ヒト以外の動物との比較を通じてヒトの特徴を考えたり、ネズミやハトやサルとヒトとの共通点を探ることでヒトの特徴を考えることもあります。

実は心理学においては、この認知心理学が中心になっています。何故かという、歴史的な経緯が関係しています。およそあらゆる学問は哲学から生まれたと言えますが、モノをどう見るか、感じるか、というのは哲学から心理学に受け渡された重要なテーマの一つなのです。そして、心理学が哲学から独立した学問になった時には、実験という手法でデータをとることが、哲学との差異を強調するのに役立つからなのです。このことは歴史を扱う第4章で詳しく見ていくことになるので、ここではこれ以上触れないことにします。

LIFE を生活として考えるなら、それは生活を営む人を扱う心理学になります。ここでは簡単にするため社会心理学と一言で呼んでおきますが、この領域の特徴は社会科学的なアプローチを用いることになります。アンケート調査などを行うこともあります。人は一人で生きていくことはできず、社会生活の中で生きています。そうした社会の中の心理学を追究するのが社会心理学の特徴です。対人関係や集団における心理、あるいは、様々な文化における心理の差異と共通性を理解しようとするのが社会心理学です。

LIFE を人生として考えるなら、それは生まれてから死ぬまでの人生を生き抜くヒトを扱う心理学になります。ここでは簡単にするため発達心理学と一言で呼んでおきますが、この領域の特徴は人文科学的なアプローチを用いることにあります。聞き取り調査などを行うことがあります。ヒトは時間の中を生きる存在であり、一時とも同じ状態で生きていることはありません。もちろん、比較的安定している時はあるかもしれませんが、赤ちゃん→子ども→青年→大人→老人という時間と共に変化していく存在です。また、時に悩み矛盾を抱えながら生きている存在です。口に出せないようなことを想像することさえあるのがヒトというものです。赤ちゃんの時の自分と青年の時の自分とでは、差異も共通性もあるでしょう。そうしたことを通じて、心理の発達を考えていくのが発達心理学です。

表1 心理学の領域とその特徴

名称	着眼点	アプローチ	手法	差異と共通性の検討の素材
認知心理学	生命主体としてのヒト	自然科学	実験	他の動物
社会心理学	生活主体としての人	社会科学	アンケート	他の文化・集団
発達心理学	人生主体としてのひと	人文科学	聞き取り	人生の各時期

第3節 臨床心理学を含む実践心理学の多様性

ここまでの心理学の説明には臨床心理学やカウンセリングという言葉が出てきませんでした。奇異に感じた人がいたかもしれません。しかし、あわててはいけません。世の中は、よく目に付くことばかりで成り立っているわけではありません。影の主演というのものは必ずです。たとえば、飛行機や列車という移動サービスを考えてみましょう。新幹線というのはよく目にするので、有名であり、誰もが知っているものだと思います。誰でも新幹線の車体を思い浮かべることができますし、小さい子どものあこがれは運転士さんです。しかし、新幹線を支えているのは運転士とボディ（車体）だけではありません。車輪、椅子のバネ、その他、色々なものが集まって新幹線を作っているのです。安く早く安全に、そして可能なら快適に、というのが移動サービスの根幹ですが、こうしたサービスを提供するためには非常にたくさんの目に見えない領域が隠れていることに皆さんも気づいてくれるでしょう。駅員の存在も、安く早く安全で快適な移動には重要であることは論を俟ちません。

臨床心理学やカウンセリングというのは、移動サービスにおける新幹線の運転士のような存在です。よく人目につくので、誰もが知っていて憧れです。男の子の多くは運転士になりたい！と思います。しかし、運転士だけでは新幹線は動かせません。多くの人が支えています。それと同様に、臨床心理学やカウンセリングにも影の主演というのがあるわけです。そして、それが、前項で説明した心理学の体系なのです。心理学の様々な領域があるからこそ、臨床心理学やカウンセリングの輝きが増すのだと考えてください。

新幹線が乗り物の一種であるのと同じように、臨床心理学やカウンセリングは「実践心理学」の一種です。そして、実践心理学には（乗り物がたくさんあるのと同じように）たくさん領域があります。一番身近な実践心理学の一つは教育心理学です。皆さんがこれまで習ってきた内容は、実は、発達心理学と密接な関係を持っているのです。簡単な漢字から複雑な漢字の順番で習うのは、子どもたちの発達程度にあわせて教育の方が効率的だということが分かっているからです。実践心理学には法心理学という領域もあります。日本では裁判員裁判が始まりました。職業裁判官だけではなく、私たち市民が裁判を行う制度です。イヤだなあと思う人もいたかもしれませんが、最高裁判所が行った平成24年度「裁判員等経験者に対するアンケート調査」の結果報告書によれば（N=8,331）、「非常によい経験と感じた」人が54.9%、「よい経験と感じた」人が40.3%でした。裁判員裁判においては、被告人が本当に犯人なのか（つまり何が本当のことなのか）を判断する必要があり、また、もしも被告人が犯人だとしたらどれくらいの量刑が必要なのか、を判断する必要があります。そして、この「何かを判断する」過程は心理のプロセスそのものです。

したがって心理学の実践領域でもあるのです。教育心理学、法心理学のほかにも交通心理学、環境心理学など様々な実践領域もありますが、この話は後に回すとして、実践心理学の花形である臨床心理学に話を戻しましょう。

実践心理学のスターが臨床心理学であることは疑いありません。カウンセリングはそのスターの中のスターということになります。現在の日本の臨床心理学ではどのような問題が関心をもたれているのでしょうか。

まず第一が、スクールカウンセラーの活動です。つまり、学校において子どもたちの相談にのったりする活動です。いじめ問題の予防や解決など、学校の先生たちだけでは解決が難しい問題に臨床心理士が関わっているのです。

第二に、東日本大震災への対応です。PTSD という語を聞いたことがありますか？ Post Traumatic Stress Disorder の頭文字をとって PTSD と呼ばれます。トラウマになるような大きなストレスを経験した後で精神に変調をきたすことです。大人も子どもも震災後の精神状態は不安定です。特に子どもたちに対して臨床心理士がかかわっています。

第三が、認知行動療法です。抑うつ状態や不安や心配を心理的に改善する心理療法です。

ここでスクールカウンセラー、東日本大震災と PTSD、認知行動療法、この3つについて、先の心理学の全体図（図1や表1）と関連づけて考えてみましょう。

表2 実践心理学のスターとしての臨床心理学は Life とどのように向き合うか。

臨床心理学の中の役割	対象	手法	モデル
スクールカウンセラー	人生主体としてのひと	人文科学的	物語りモデル
災害後の PTSD 支援	生活主体としての人	社会科学的	生活移行モデル
鬱病の認知行動療法	生命主体としてのヒト	自然科学的	医学的治療モデル

もちろん、これほど簡単には割り切れませんが、臨床心理学が、心理学のあり方を基礎にしていること、様々な側面から様々な手法を用いることができること、が分かってもらえると思います。

なお、心理学の周辺には、社会学、教育学、医学などがありますから、そうした学範（ディシプリン）と重なる部分があることは言うまでもありません。

第4節 研究としての心理学の可能性

臨床心理学に興味をもち、カウンセラーになりたい、という思いを胸に心理学に興味をもった皆さん。ぜひ、心理学の全体像に関心をもってください。心理学の対象はもちろん「人間の心理」なのですが、LIFE が対象だということもできます。そして LIFE を生命・生活・人生という3つの側面から考えることで、心理学の多様性が理解できたと思います。どのような方法で研究するのか、ということはここまであまり述べませんでした。研究によって新しい知識を作っていくことは極めて重要なことです。学問の目的は新しい知識を作って社会に有用な知見を生み出すことにあるからです。

心理学の研究対象は、データです。本を読んで考えるだけではなく、何らかのデータを用いて研究するところに心理学の特徴があります。心理学の研究方法は、何らかのデータをとるための方法、ということも可能です。そのアプローチには多様なものがあり、実験などの自然科学的アプローチ、アンケートなどの社会科学的アプローチ、聞き取りなどの人文科学的アプローチがあります。ここで実験とは、観察という方法の一種です。自然場面での観察ではなく、条件を整えて観察することが実験ということになります。心理学においてはそれぞれの目的や対象によって自由に選択することができます。心理学は、柔軟な研究方法によって新しい知識を生産してきたと言えるのです。そして、その知識を用いることで、様々な領域においてより良い実践が可能になるのです。

ここでは一つだけ、認知心理学に関連する領域の動物を被験体にした研究方法を紹介しましょう。少し残酷ではありますが、おつきあいください。記憶は脳のどこが支配しているのでしょうか？もしそれが分かれば、記憶障害で苦しんでいる人の治療が可能になるかもしれません。では、記憶障害の人の脳を調べれば良いのでしょうか？どうやって調べれば良いのでしょうか？逆に、脳の一部を破壊してその部位の働きを調べる方法があります。人間のことは人間でやらなければ分からない、という主張が正しければ、人間の脳の一部を破壊して、その機能を調べるしかありません。しかし、ネズミを用いることで、代替できるということが心理学の常識になっています。ネズミからすれば「そんな身勝手な！」ということになりますが、そういう手法があります。その時に問題になるのは、記憶と忘却の定義なのです。ネズミに「何か覚えてますか？」と聞いても「ちゅー」としか答えてくれません。記憶を行動的に定義する必要がでてくるのです。

どのようにするのでしょうか？

すごく簡略に述べれば以下のようなことです。水槽の水の中に台をおき、エサをおきます。透明な水であれば、それがすぐわかるので、ネズミはその場所をめがけて泳いでいき、エサを食べることができます。また、何度かやるうちに覚えてしまいます。本当でしょうか？それを確かめるにはどうすればいいのでしょうか。

たとえば、墨汁で水を黒くしてしまっ、エサ台を見えなくするという方法があります。ネズミはどうするのでしょうか？もし、記憶があれば、台が見えても見えなくても、その場所に泳いで行けるでしょう。実際、ネズミはエサの場所に泳いでいくことができるのです。このような手法によって、記憶を定義することができるなんてすごいと思いませんか？この、「記憶の定義」を考えたのは心理学者たちなのです。

記憶が定義された後にのみ、脳のどの部位が記憶を司っているかの研究が可能になります。この後の詳しい話は割愛しますが、脳の様々な部位の機能を破壊／停止してみて、記憶機能に影響が有るかどうかを調べるのがノックアウト・マウスという方法なのです。少し残酷ではありますが、私たちはこうした研究方法によって記憶と脳の関係について研究してきたのです。興味がある人はノックアウト・マウスという話題を調べてみてください。

第5節 第1章のまとめとつなぎの文章

最初の章では、心理学の概要のみをお話したので、中途半端な感じがするかもしれませ

んが、これからが本題です。心理学の幅広い領域とよく工夫された研究方法、そして、自分がどんな研究や実践をすることができるのか、という観点から本書を読んでいってほしいと思います。第2章では、まず、実践心理学をとりあげます。その中でもみなさんが最も興味をもっているだろう臨床心理学から始めていきます。第3章では、心理学の基本的な領域について解説してきます。先ほどの図とは逆に、発達心理学、社会心理学、認知心理学、の順番に説明していきます。第4章では、今後の心理学のあり方について、歴史と展望を見ていきます。

★エピローグ

今回の原稿は、特にアテもなく心理学の入門書を新書版で出したいと思って書いているものである。

目次は以下のようになっている。

第1章 心理学の概要

- 第1節 心理学への期待と失望
- 第2節 心理学の体系
- 第3節 臨床心理学を含む実践心理学の多様性
- 第4節 研究としての心理学の可能性
- 第5節 第1章のまとめとつなぎの文章

第2章 基幹心理学の諸相

第1節 認知心理学

- 第1項 イントロダクション
- 第2項 低次認知：感覚・知覚ネタ
- 第3項 高次認知：思考・記憶ネタ
- 第4項 生理心理・脳神経科学

第2節 社会心理学

- 第1項 自己
- 第2項 対人関係
- 第3項 集団・組織
- 第4項 文化

第3節 発達心理学

- 第1項 乳幼児期
- 第2項 思春期
- 第3項 青年期
- 第4項 成人期・老人期

第4節 新しい知識を作る基礎としての方法論

- 第1項 実験
- 第2項 調査・アンケート
- 第3項 面接・インタビュー

- 第4項 観察
- 第5節 第2章のまとめとつなぎの文章
- 第3章 実践心理学の諸相
 - 第1節 臨床心理学とカウンセリング
 - 第1項 学校とスクールカウンセリング
 - 第2項 震災と PTSD
 - 第3項 認知行動療法
 - 第4項 家族療法・芸術療法・動物療法などその他の臨床心理学
 - 第2節 医療・薬理・看護・病気と心理学 (ストレスと健康)
 - 第1項 ストレスと健康
 - 第2項 薬理心理学
 - 第3項 看護の心理学
 - 第4項 人生 with 病い
 - 第3節 法心理学と犯罪心理学
 - 第1項 法意識・道徳の心理学
 - 第2項 犯罪と被害の心理学
 - 第3項 裁判プロセスの心理学
 - 第4項 立ち直りと赦しの心理学
 - 第4節 その他：経済・政治・軍事・平和・環境・交通・エンタメ と 心理学
 - 第1項 政治・経済 行動経済学
 - 第2項 環境・交通
 - 第3項 軍事・平和
 - 第4項 エンタメと食
- 第5節 第3章のまとめとつなぎの文章
- 第4章 心理学の未来
 - 第1節 心理学の歴史とその意義
 - 第1項 進化論・精神物理学・民族心理学 1860年頃
 - 第2項 必須通過点としての心理学実験室 1880年頃
 - 第3項 心理学の確立と新しい領域への展開 1910年頃
 - 第4項 心理学ルネッサンス；意味への関心 1960年頃
 - 第5項 予言・大変革は2030年頃
 - 第2節 キャリア形成と／の心理学
 - 第3節 システム論的思考
 - 第4節 複線径路等至性モデル；未来への展望があなたを作る
- 第5章 付録
 - 第1節 心理学を学びたいあなたへ 心理学を学ぶ大学／大学院
 - 第2節 力をつけて社会に出る！ 心理学関連資格と新しい資格（心理調査士）と職場以上