

日本女子大学 心理学科の会 会報

# さいころじん

第27号



タイトル文字：水彩錯視

表紙写真：百二十年館



# さいころじん 第 27 号

## 目次

第 27 回心理学科の会総会	1
第 28 回心理学科の会総会	3
日女祭・目白祭特集	5
心理学科の会講演会	7
講演会ポスター	9
新任の先生インタビュー	11
先生方へのインタビュー	17
やってみよう！自律訓練法	21
顔パレイドリア探しの旅	23
心理学科生の 1 日の過ごし方	25
心理学科インスタグラム	28

## 第 27 回心理学科の会総会

2022 年 10 月 16 日（日） 第 27 回心理学科の会総会が行われました。

出席者 16 名/委任状 274 名により 会費納入者 528 名の過半数を超え、総会が成立しました。

### ○2021 年度 活動報告（事業報告）

- ・ 総会開催 《2021 年 11 月 17 日（水）》
- ・ さいころじん（第 26 号）発行
- ・ 学科のオリジナル Web ページの活用促進として総会開催の記事を投稿
- ・ 委員会（7 月 7 日、21 日、9 月 21 日、11 月 17 日）

### ○2021 年度 決算報告

\* 次頁参照

### ○2022 年度 活動方針（事業案）

- 活動方針/事業案
- ・ 引き続き学科のオリジナル Web ページの活用を促進する
- ・ 講演会 2022 年 10 月 16 日（日）※目白祭同日開催  
目白キャンパス 百年館 505 番教室  
題目：「協同が問題解決に及ぼす影響」  
講師：東京大学 大学院教育学研究科 准教授 清河幸子先生



【講演会の様子】

### ○2022 年度 予算案

\* 次頁参照

○会員承認について 新会員 73 名 承認



【総会の様子】

2021年度 会計決算報告  
2021.10.01～2022.9.30

収入の部 (単位:円)

費目	予算額	決算額	適用
前年度繰越金	2,004,260	2,004,260	
入会費/会費	450,000	541,000	新入会費/会費
雑収入	20	16	利息他
心理学科助成金	182,000	182,000	大学刊行助成金
合計	2,636,280	2,727,276	

2022.09.30現在

支出の部 (単位:円)

費目	予算額	決算額	適用
印刷費/報告書	300,000	256,300	研究成果報告書
会報	300,000	321,640	さいころしん
宛名タック紙	20,000	0	
人件費/発送作業	40,000	0	
行事費/総会運営	10,000	0	
講演会	100,000	0	
親聴会	0	0	
事務費/送料・通信費	400,000	194,470	郵送料(研究成果、総会)
事務消耗品	75,000	0	
会議費	10,000	0	
雑費	10,000	0	
学生会会活動費	50,000	0	
卒業生部会活動費	50,000	0	
次年度への繰越金	1,271,280	1,954,866	
合計	2,636,280	2,727,276	

以上、相違ありません。

2022年 10月16日

2022年度 会計予算案  
2022.10.01～2023.9.30

収入の部 (単位:円)

費目	予算額	適用
前年度繰越金	1,954,866	
入会費/会費	500,000	新入会費/会費
雑収入	16	利息
心理学科助成金	182,000	大学刊行助成金
合計	2,636,882	

2022.09.30現在

支出の部 (単位:円)

費目	予算額	適用
印刷費/報告書	300,000	研究成果報告書
会報	350,000	
宛名タック紙	20,000	
人件費/発送作業	20,000	
行事費/総会運営	10,000	
講演会	150,000	講師謝礼他
親聴会	0	
事務費/送料・通信費	300,000	
事務消耗品	30,000	
会議費	10,000	
雑費	10,000	
学生会会活動費	50,000	
卒業生部会活動費	50,000	
次年度への繰越金	1,336,882	
合計	2,636,882	

2022.09.30現在

心理学科の会 委員 M1

松尾 栄加



心理学科の会 集合写真



## 第 28 回心理学科の会総会

2023 年 11 月 15 日（水） 第 28 回心理学科の会総会が行われました。

出席者 14 名/委任状 275 名により 会費納入者 486 名の過半数を超え、総会が成立しました。

### ○会長の再任

安江みゆきさん 会長職 1 期終了（2021・2022 年度）、2 期再任（2023・2024 年度）



### ○2022 年度 活動報告（事業報告）

- ・総会開催 《2022 年 10 月 16 日（日）》
- ・講演会 2022 年 10 月 16 日（日）※目白祭同日開催  
目白キャンパス 百年館 505 番教室  
題目：「協同が問題解決に及ぼす影響」  
講師：東京大学 大学院教育学研究科 准教授 清河幸子先生
- ・学科のオリジナル Web ページの活用促進として総会開催の記事を投稿
- ・委員会（2022 年 10 月 26 日、2023 年 5 月 31 日、6 月 21 日、7 月 12 日）



【会長挨拶の様子】

### ○2022 年度 決算報告

\* 次頁参照

### ○2023 年度 活動方針（事業案）

- 活動方針/事業案
- ・さいころじん（第 27 号）発行
- ・講演会
- ・委員会

### ○2023 年度 予算案

\* 次頁参照

○会員承認について 新会員 77 名 承認



【会計決算報告の様子】

2022年度 会計決算報告  
2022.10.01～2023.9.30

収入の部 (単位:円)			
費目	予算額	決算額	適用
前年度繰越金	1,954,886	1,954,886	
入会費/会費	500,000	564,000	新入会費/会費
雑収入	16	17	利息他
心理学科助成金	182,000	182,000	大学刊行助成金
合計	2,636,882	2,700,883	

2023.09.30現在

支出の部 (単位:円)			
費目	予算額	決算額	適用
印刷費/報告書	300,000	255,750	研究成果報告書
会報	350,000	0	さいころじん
宛名タック紙	20,000	0	
人件費/発送作業	20,000	0	
行事費/総会運営	10,000	1,927	飲料
講演会	150,000	124,147	講師謝礼他
親睦会	0	0	
事務費/送料・通信費	300,000	49,662	郵送料(研究成果、総会)
事務消耗品	30,000	1,540	文具・封筒
会議費	10,000	0	
雑費	10,000	0	
学生部会活動費	50,000	0	
卒業生部会活動費	50,000	0	
次年度への繰越金	1,336,882	2,267,857	
合計	2,636,882	2,700,883	

以上、相違ありません。

2023年 10月 31日

2023年度 会計予算案  
2023.10.01～2024.9.30

収入の部 (単位:円)			
費目	予算額	適用	
前年度繰越金	2,267,857		
入会費/会費	500,000	新入会費/会費	
雑収入	16	利息	
心理学科助成金	182,000	大学刊行助成金	
合計	2,949,873		

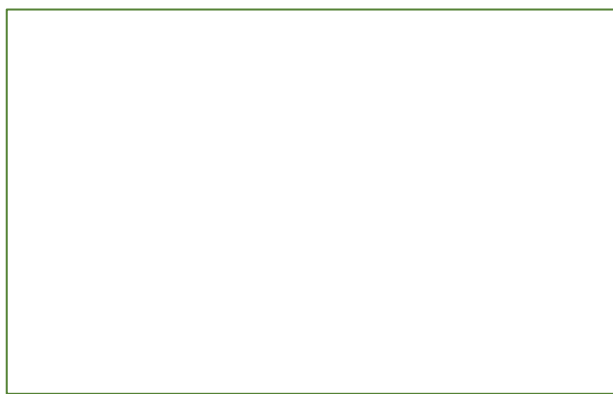
2023.09.30現在

支出の部 (単位:円)			
費目	予算額	適用	
印刷費/報告書	300,000	研究成果報告書	
会報	350,000	さいころじん	
宛名タック紙	20,000		
人件費/発送作業	30,000		
行事費/総会運営	10,000		
講演会	150,000	講師謝礼他	
親睦会	0		
事務費/送料・通信費	300,000		
事務消耗品	30,000		
会議費	10,000		
雑費	10,000		
学生部会活動費	50,000		
卒業生部会活動費	50,000		
次年度への繰越金	1,639,873		
合計	2,949,873		

2023.09.30現在

心理学科の会 委員 M1

田沼 花梨



心理学科の会 集合写真



# 特集：心理学科からみた日本女子大学の学園祭



対面開催

## 2019年日女祭から2022年目白祭へ

2019年が対面最後の日女祭となり、2020年、2021年のコロナ禍でのオンライン開催、そしてキャンパス移転を経て、心理学科(人間社会学部)にとっては2022年が対面最初の目白祭となりました。

日女祭(ひめのさい)とは、西生田キャンパスで行われていた学園祭のことです。2019年の日女祭を振り返り少しだけ当時の様子をお届けします！ →

日女祭でのゲストトークショーは西生田キャンパスの最も大きい教室(10番教室)で行われていました。また、屋外ではサークルによるライブなども行われ、キャンパスの自然の中に音楽が響きわたっていました♪



## 2022年目白祭 企画展示の紹介

2022年度目白祭では、心理学科の会としてブースを出しました！

当日は多くの方が立ち寄ってくださり楽しんでいただけました！今回の『さいころじん』でその一部を紹介します☆

### 実験・体験コーナー

ストループ効果や逆さめがねなどを実際に体験してもらいました！

ストループ効果の体験では、白インクで色名(例:青、赤、緑…)が書かれたリストの文字を読み上げてもらったあと(例:「あお、あか、みどり…」)、異なる色のインクで書かれた色名(例:青、赤、緑…)の文字を読み上げてもらいました(例:「あお、あか、みどり…」)。「やってみるとインクの色と混同してしまい思っていた以上に大変！」とのお声もありました。

見える景色が上下反転する逆さめがねも覗き込んでいただきました。逆さめがねを着用して長期間生活をするやがて順応が生じて視覚-運動協応が成立するようになるのですが、少し覗くくらいだと目の前にある物をつかむことすら難しいです！







## 展示コーナー

心理学科の会の学生が作成した箱庭や錯視、ミュラーリヤー錯視の実験器具などを展示しました。ミュラーリヤー錯視の展示では“長く(あるいは短く)見える”という心理的な感覚を錯視量(数値)として測ることができる面白さをお伝えしました！箱庭も滅多にお目にかかれないからか、みなさま興味津々のご様子でした👁️



## 日女祭・目白祭について先生方にコメントをいただきました

### 青木先生

日女祭は緑豊かな西生田キャンパスで開催されたので、季節の移り変わりをひとときわ感じることができました。野外特設ステージでのバンド演奏が印象に残っています。心理学科では、ゼミで企画を立てたり、ホームカミングデーを開催して卒業生の方々との交流の場を設けていました。目白に移転してからのこれからの発展も楽しみです。

### 金沢先生

日女祭の思い出といえば、何よりもラットレースですね。学習実験の精神とエンタテインメントの両者を兼ね備えた最強の企画だったと今でも懐かしく思い出します。今ではなかなかありえない要素ですね。時代も新しくなって難しくはなりましたが、学術とお楽しみの融合をめざした新しい企画を、ぜひ考えてほしいなあと勝手に期待しております。

### 川崎先生

西生田の大自然の中でのびのびやっていた日女祭の時代から、新天地・目白に移って目白祭に取り組むことは、さながらオープンフィールドに入ったラットのような戸惑いがあったかと思います。しかし、新しい環境にあっても、心理学科の探求心や好奇心、遊び心は健在である、と学科の企画を見ると実感します。卒業生の皆さんもぜひ足を運んでいただければと思います。

### 藤崎先生

2019年の日女祭はゼミ生に誘われて、BANDS'の野外ライブと管弦楽団のコンサート、そして学科企画(ラットレース最後の年でしたね)をはしごして観に行ったことを懐かしく思い出します。2022年の目白祭は3年越しの対面開催が叶って、心理学科のみなさんが展示に体験に講演会にと、創意工夫を重ねながら元気に活躍している姿に感動しました！

素敵なコメントをありがとうございました！



## 2022/10/16 講演会 清河幸子先生「協同が問題解決に及ぼす影響」

東京大学大学院教育学研究科 清河幸子先生をお招きし、「協同が問題解決に及ぼす影響」というテーマで講演会を開催しました。

協同とは日常生活で当たり前のように行われるものです。講演会では、協同が問題解決へ及ぼす影響について、特に、発想の転換が必要な問題解決場面における協同について、大変興味深いお話を聞くことができました。

「協同」はさまざまな分野で研究されているテーマであり、その促進効果も妨害効果もどちらも示されています。今回の講演会では、「促進効果があるのかないのか」ではなく、「協同がいかにして促進効果を生み出すのか」に着目した清河先生の研究についてご紹介いただきました。

清河先生の研究は、表象変化つまり発想の転換が必要な課題に取り組む際の協同に着目し、促進効果が起こるのは他者とのやり取りによってメタ認知機能が高められるからであるという仮説を検証したものでした。メタ認知とは、認知活動の対象レベルとメタレベルの間のモニタリングとコントロールの活動を指します。メタ認知は本来個人の中で起こることですが、これが一人では十分に機能しない場合には、人と人で行うやり取りによって増強されます。この協同によるメタ認知機能の増進が、問題解決を促進するという仮説をもとに行われた4つの実験についてご紹介いただきました。

### ■ 実験 1

「協同によるコントロール機能増進」

仮説：メタレベルの働きかけで解決が促進されるはずである

実験：地図構成課題（四つ辻の地図を描く際に表象変化が必要）

条件：個人条件 / メタサジェスチョン協同条件

→メタサジェスチョン共同：具体的な問題解決への関与を制限、メタ的な活動への関与を促進

結果：メタサジェスチョン協同条件でより多く表象変化が起きた

→協同によるコントロール機能増進仮説を支持した

### ■ 実験 2

「メタレベルの働きかけで解決が促進されるはずである」という仮説を別の課題でも検討

実験：ルール発見課題（30例中15例でつまづくように作られた課題）

条件：メタサジェスチョン協同（橋渡し教示あり・なし） / 個人 / 自由協同

→橋渡し教示：メタレベルの働きかけを促すための、相談役に対する発言内容等に関する教示

結果：橋渡しあり条件が自由協同と同程度促進

→メタレベルの働きかけだけで表象変化を促進することが示された

### ■ 実験3

「協同によるモニタリング機能増進」

「他者のアイデアは適切に評価できる」という仮説を検証

実験：ルール発見課題

結果：他者が生成した仮説に対する表象変化の方が起こりやすい

→モニタリング機能増進仮説支持

### ■ 実験4

仮説1：協同によってモニタリング機能が増進する

仮説2：「あたため仮説」→観察を挟んで思考を中断することが制約緩和に有効である

実験：Tパズル

条件：試行と他者観察を交互に行う / 試行と自己観察(録画)を交互に行う

結果：他者観察>個人>自己観察 →仮説1が支持された

他者観察で表象変化が起こりやすい →モニタリング機能増進仮説を支持

### □ 結論

協同が促進効果を生み出すのはどんな時か？

→他者との相互作用を通じた創造的な活動時である

誰も答えがわからないときも協同は効果的に働くというところがこの説の重要なポイントだと言える

清河先生の、協同がメタ認知を増進させるというお話と実験結果はとても興味深い内容でした。協同が問題解決を促進するのかもしれないのではなく、いかにして促進するのかという視点から展開される仮説と実験は、私たちにとって身近な活動である協同について、新しい印象を与えるものでした。また、今回の内容は、私たちの日常生活の色々な場面で活用できるものだと思います。

お忙しい中講演して下さった清河幸子先生、ありがとうございました。



目白祭 心理学科の会主催 講演会

# 協同が問題解決に 及ぼす影響



東京大学 大学院教育学研究科 准教授  
清河 幸子（きよかわ さちこ）先生

2022.10.16（日） **参加費無料**  
14：00～15：30 **申し込み不要**

日本女子大学 目白キャンパス  
百年館 505番教室

※講演終了後、第27回心理学科の会総会（会員対象）を行います

2022 年度に開催された講演会のポスターです！



---

**次のページから  
学生企画**

---



# 石井辰典<sup>准</sup>教授

## スペシャルインタビュー

2022年4月より本学心理学科にご就任なされた石井辰典先生の専門分野やプライベートに関することなどたっぷりご紹介します！

### 1. 今までの経歴

上智大学大学院を出て帝京大学の助手を1年間やった後、東京成徳大学で助教として5年間仕事をしました。その後は、次席研究員というポジションで早稲田大学理工学術院の研究室に所属して、その後日本女子大学に来ました。



### 2. 専門分野

基本的に僕は、社会心理学の中でも『社会的認知』と呼ばれる、集団場面や対人場面で人の認知機能がどう働いているのかを研究する分野を大学院の時から専門にしていました。特に興味があったのが自己と他者の関係についてで、大学院の時は自分に関する記憶と他者についての記憶が頭の中でどう表象・構成されているかという研究をやっていたんです。パソコンで「この単語は自分に当てはまりますか？」「他者についてこの単語は当てはまりますか？」という質問をして、それに対する反応時間から、自分や他者についての記憶の構造を調べるという研究を博士の時にやっていました。

博士を出た後は、人の気持ちを考え想像するときどんな推測をしているのかという他者の心的状態の推測あるいは社会的判断の研究分野に移りました。最近はこのと宗教認知科学といわれる分野をやっています。神様や幽霊、精霊といった見えないものがあると想像することってあるじゃないですか。これらは非生物とかそういうものにも心があると思う現象の一環なんですよ。神様や見えない存在を信じるって何なんだろうという研究を始めて4、5年経っているんですけど、気が付くと宗教認知科学が主な研究分野になっています。

### 3. 学生時代の様子

多分あんまり参考にならないと思います(笑)。僕はそもそも最初は大学に行かずにバンドをやりたいというちょっと青臭い感じだったんですよ。だから高校の時はあまり勉強してなくて浪人することになったんです。そこで、とりあえず大学に行けばバンドや好きなことができるのかなと考えを改め一生懸命勉強して、上智大学に受かりバンドサークルやってたんですよ。でも1年生の間は心理学科ってそんなことやるんだ、何かちょっと違ったなと感じてあんまりモチベーションが高くなかったんです。でも3年生からはゼミが始まったので、自分が興味のあるものをやればいいっていうのが何か救いだったのか、よく勉強するようになったと自分でも思います。

### 4. 休日の過ごし方

休みの日は家族対応なんですよ。子どもが2人いるから、朝ご飯を作って、上の子は習い事に行って、その間に下の子を図書館に連れて行ってとかをやってる間に過ぎていきますね。だから休みの日ってほとんど何もしてなくて、趣味といえば、ずっとドラムやギターをやっています。でも家でドラムは当然叩けないのでスティックをエアで振っています。あとは本を読むのも結構多いかな。物語みたいなものが好きでよく読んでたのは村上春樹です。あとはミステリーものとか古典みたいなものもちよつと読んでいて、今はドストエフスキーの『カラマーゾフの兄弟』とかゲーテの『ファウスト』とかを読んでいます。他にはゲームなら『ゼルダの伝説』も今やっています。



石井先生、お忙しい中質問に答えてくださりありがとうございました！  
以下は石井先生のホームページです。更に詳しく石井先生の研究などを  
知りたい方は是非ご覧ください♪

<https://novemberrain1108.wordpress.com>

# 上田彩子 准教授

## スペシャルインタビュー



### 質問1：昔はどのような研究をしていたんですか？

大学院時代は顔の研究をしていました。まだ、生田キャンパスだった頃ですね。顔の研究を始めたのは、指導教授だった須賀先生からの影響が強いです。何の研究しようかなと思ってる時に、先生が「上田君、顔やってみないかね」と。「カオって？」って感じで、「花王ですか？」って聞いたら「いや違う。フェイスの方で」「フェイスですか？ じゃあそれにします」みたいな簡単なノリで決まりました。人の表情の個人差の研究や、化粧の効果の研究をしていました。

その後は理化学研究所 CBSトヨタ連携センターというところで、十年ぐらいポスドクとして研究していました。20年後の技術にかかわるという想定で、下手くそなドライバーを助けようという基礎研究をしていました。車業界的には運転が下手な人っていうのはデメリットになるんですね。色々な事故を起こして社会の迷惑にもなるけど、それで車を嫌いになられてしまう、危険なものだと思われてしまうと、車が売れなくなっちゃって困るわけです。たとえば、『感覚補綴』という、ある感覚の情報をほかの感覚に置き換えるような技術を使った支援システムを開発していました。具体的には、運転では主に視覚情報を使って道の真ん中からどれだけズレているか判断しているんだけど、それを音の大きさに変えて提示したりしていました。それでやると、なぜか音で運転できるようになるから不思議ですね。結構長い時間かけてやっていたんですけど、最終的に「これ技術いけるぜ！」みたいな話になった時に、「いや、運転中に音をここまで流すのはよくないかも」という話になって。「だめですか！？」ってなった。これがどうなったか、その後は知りませんけれども(笑)。まあ「できれば聴覚じゃない情報の方がいいかな」みたいな話で。まだやりたいところではあるけど、手は付けてないです。



## 質問2: 現在はどのような研究をしているんですか？

現在このラボは、感性情報心理学みたいな名前がついているんです。自分は芸術に関することがやりたいと思っていたので、ここに来てからはマンガ研究を始めました。マンガ研究はずっとやりたかったけど、ポストドク時代は自分で研究テーマを決めるというよりも、オーダーに従うことの方が多いので、手は付けられていませんでした。とはいえ、まだ始まったばかりです。私は今漫画家もやっているんだけど、日本の漫画っていうのは、ほかの国の漫画、バンド・デシネとかアメコミとかとは違う進化を辿ったすごいスペシフィックな文化なんですよ。日本で漫画読んでると当たり前だから気づかないけど、バンド・デシネなんかを見ると多分違うなって感じると思います。なんかリアルだったりコマ割りと色が違うでしょ？ 向こうでは漫画はアートとして育ったので子供に孫にプレゼントするみたいな、代々受け継ぐような習わしとかもあって、日本と比べると、お高いもの、コレクションすべきものになってるんです。でも日本の漫画はそうじゃない。もっと楽しく気軽に読める、子供でも買えるものですよ。日本の漫画の影響って今すごい強いんです。漫画は海外でも通用する、みんなが知っている言葉になっている。海外の人たちがユニバーサルに受けるものが、何か日本の漫画の中に要素としてある。それを今明らかにしたいと思っています。



バンド・デシネ

## 質問3: どんな学生でしたか？

多分、いろいろ悪いことをしてかしてる学生でした(笑)。中神先生とあともう一人と私で、生田キャンパスが山だったので、畑を勝手に作ったりだとか、山で筍を採ったりだとか、さんまを焼いたりして、たまに怒られてました(笑)。先生方もおおらかで、一緒にカラスに餌あげたりとか、名前とかも付けちゃったりしたことがありました(笑)。本当に学生ですか？ 院生ですか？ っていう感じの、のどかな山の暮らしを楽しませてもらいました。目白だと、おしゃれライフが楽しめるから、多分皆さんは想像できないかもしれませんね。当時は、目白組、生田組と分かれていたのですが、その生田組の生田でしか味わえない成分は150%ぐらい味わいつくしました(笑)。楽しかったです。皆さんも大学生活を楽しんでいただきたいです。

## 質問4: 心理学以外で好きな本はなんですか？

これはもう漫画です。漫画も本だったらもうおすすめは、『もやしもん』と、あとは『百鬼夜行抄』です。『百鬼夜行抄』は私も中神先生も大好きで、とても良い漫画です。試し読みは上田研まで(笑)。



上田先生の連載漫画のHPです！ぜひ見てくださいね♪

<https://gendai.media/list/author/sayakoueda>

<https://courrier.jp/news/tag/author-sayakoueda/>



## 助教

# 小川 洋子

Ogawa Yoko

### ～経歴～

早稲田大学法学部卒業後、不動産会社に勤務。

臨床心理士を目指し、退職。

日本女子大学人間社会研究科心理学専攻博士課程修了。

日本女子大学生涯学習センター心理相談室助手、児童相談所療育手帳判定員、他大学学生相談員等を経て現職。

…一度ご就職されてから大学院に進学されていますが、どのような心境の変化があったのですか？

学部時代に少年院や児童養護施設など

にボランティアに行くサークルに所属して

おり、そこで子どもが育つ環境作りに関

心を持ちました。具体的には、子どもが家

族や地域の人とコミュニケーションが取

りやすくなる仕組み作りにも興味があ

りました。就職活動をしているなかで、

不動産会社が、街や建物の中でどのよう

に人が動くのか、ソフト面からの街づく

りに注力していることを知りました。例

えば、共働きの多い中で、マンションの中

にスパーや保育施設を入れることで、家

族との時間が作りやすい仕組みを作る、

などです。そういった、「人と人の関係

を作ること」を考えた、不動産会社に

就職しました。

色々な良い経験ができたのですが、自

分の気持ちの中で、より目の前の一人

の人の役に立てるような仕事をしたい

という思いが強くなり、「臨床心理士」

を目指すようになりました。

…学部・大学院時代、現在、今後の

研究内容についてお聞きしたいです。

学部時代は面会交流について、法律

場から研究をしていました。面会交流

とは、離婚後に子どもと、一緒に暮ら

していない親（別居親）が交流するこ

とを言います。大学院時代から今も、

一貫して面会交流について研究して

います。離婚後、親子にとっていい

面会交流が継続することもありませ

ずし、子どもと別居親との関係が途

切れてしまうこともあります。また、

複雑な感情のまま面会交流をする子

どももいます。どのような面会交流

をすれば親子にとってよりよい交流

になるかについて、研究をしています。

…どのような手法で研究されている

のですか？ インタビュー調査を行っ

ています。面会交流を継続してき

た方々や中断された方々がどのよ

うな経験をされたかを詳しく伺っ

ています。継続した背景には何が

あるか、中断した背景には何があ

るか、この点に焦点をあて、分析

をしてきました。これからは、面

会交流をしない（できない）子

どもにどのような心理支援がで

きるのかを研究していきたいと思

っています。

…どのような学生時代を過ごされた

のでしょうか？ ボランティアサークル

のほかに国際法を勉強するサークル

に入っており、国際法を勉強する

サークルに入っており、国際法を

勉強するサークルに入っており、

国際法を勉強するサークルに入

っており、国際法を勉強するサー

クルに入っており、国際法を勉強

するサークルに入っており、国際

法を勉強するサークルに入ってい

ます。積み上げて考えました。も

ちろん、バイトをしたり友達と家

で鍋パーティーをするなどして遊

んだりもしていました。…今の学

生に対するメッセージをお願いします。

私は色々な道にくねくねと行って

います。皆さんもこれだけが全て

と思わずに、興味がある道に積極

的に入ってみてください。そこ

から軌道修正はいくらでも出来

ます。応援しています！



# 小宮 春美

Komiyama Harumi

助教



～経歴～

- ・助産師、看護師、看護の大学の教員を経て、2023年度より日本女子大学へ。
- ・医療の現場は世間が思っているほど ICT が進んでいないと感じ、研究をしようと思った。

…どんな学生でしたか？

本学の心理学科の卒業生でした。当時は、生田にキャンパスがあったので、よく山登りをした記憶があります。看護師の免許は大学生になる前に取ったので、働きのながら大学に通っていました。特に印象に残っているのは、心理学実験の演習に精力的に取り組んでいたことです。未だにその時のノートを捨てられず、取って置いています。また、当時もラットを扱った実験がありました。

…現在、研究されていることは何ですか？

デザイン思考を使った、ものづくりを行なっています。デザイン思考の一環で、フィールドワークを行うのですが、そこで色々観察したことを、解釈的現象学を使っものづくりに活かしています。…具体的には何かありますか？

助産師なので、出産の現場の教育サービスを作っています。妊婦さんに対する教育は、妊婦健診の中でお話しするなど、説明する場所があるのですが、ご主人に対する教育は医療の手が届かないことが多いです。そのため、妊婦さんがご主人を教育することになるので、それがうまくいかないこともあります。そこをなんとかできないかと思ひ、ご主人の教育がうまくいっている妊婦さんを観察しました。するとその妊婦さんは、実はご主人は色々知りたいけど「妊婦雑誌を読むのが恥ずかしい」「人に教えてもらうのがプライド的に難しい」という夫の性質をよく見えていました。そこで、妊婦さんは雑誌の自分が該当する箇所に付箋をつけて置きました。そうしたら、ご主人は誰もいないところでページを見て勉強し、興味を持って今度

は自立して勉強していくというところがありました。こういった事例があり、恐らく人によって解釈は異なります。私は妊婦さんが付箋をつけ机に置いたということをご主人の気を引く良いやり方だと思いましたが、別の人は妊婦さんがご主人に話すのが面倒で机に上に雑誌を置いたと解釈するかもしれません。そのため、現象をどのように解釈するかがサービスを作るポイントになるかなと思っております。

…こういった研究に興味を持ったきっかけは何ですか？

助産師として、現場で不自由なことを感じており、そこを解決したいという思いから、興味を持ちました。…今後行っていきたい研究は何ですか？

周産期のサービスの充実と、助

産師など医療者の負担が軽減できるかができれば良いなと思っております。…学生へメッセージをお願いしませう。

勉強出来る時間を本当に大切にしてみてください。授業料は、お父さんやお母さんが出してくださる方が多いと思うので、生活の心配をしないで勉強出来る環境があるのは、ありがたいことだと思います。大学で勉強することは、今すぐ役に立つということよりも、卒業してから自分が生きていく中で役に立つという、そういったことが学べます。今のうちから将来の為に、ぜひ時間を有効に使って沢山の人に出会って、学んでもらえればと思います。



# 担当科目の講義に込めた想いは？

今回のインタビューは紙面の都合上、8名の先生方にご協力をお願い致しました。

## 塩崎尚美先生

### 「カウンセリング技法」

講義に込めている思いとしては、学生が、自分自身について、さまざまな角度から理解できるように、講義内容を工夫しています。

個人のワークを通して自己理解をしつつ、その後のグループでの共有を通して、他者の視点を知り、他者を通して自己を理解することを大切にしています。他者との違いや共通点を知ることは、自分とは異なる価値観を持つ人を理解し、協同作業をしていく上で欠かせないことだからです。

## 堀江桂吾先生

### 「心理的アセスメント」、「健康・医療心理学」

私は大学院修了後、20年近く医療現場で心理臨床に従事してきました。医療現場では、さまざまな年齢、病理・病態の患者と出会い、その都度見立て(アセスメント)を立てることが必要不可欠です。

私はもともと人のこころの健康ではない部分に興味があったのですが、患者から実に多くのことを学んでいます。自分の経験を皆さんに少しでも伝えたいと思ってこれらの講義に臨んでいます。

## 伊村知子先生

### 「心理学実験」、「学習・言語心理学」、「比較発達心理学」、「進化心理学」

これらの授業の共通のテーマは「動物」です。なぜ心理学では、人間だけでなく動物の心も研究するのでしょうか？その理由は、動物の行動を調べることで、人間の心の仕組みや行動の理由を理解する手がかりを得るためです。

たとえば、「食べ物を嫌いになるメカニズムは何か？」、「なぜ人間は言葉を話し、芸術を創り出すのか？」などの問いにも動物の心理学が関与しています。授業ではぜひ、動物の視点から世界を見ることの魅力を伝えていけたらと思います。

## 竹内龍人先生

### 「視覚心理学」、「中級演習」

これらの授業では色彩心理学がテーマです。製品、ファッション、インテリア、エクステリア、デザインや芸術など、身の回りのものにはまず色がついています。色で物の好みが決まることも少なくないでしょう。私たちは色をどのように認識しているか、色彩心理をもたらす脳の仕組みとは何か、色彩デザインの原理とは何か、そんな色に関連するさまざまなことを授業ではわかりやすく伝えようとしています。

# 担当講義に込めた想いや伝えたいことを お伺いしました！

## 上田彩子先生

「基礎心理学特講2(感性情報心理学)」、「基礎心理学特講 11(プレゼンテーションスキル)」

前者では、私たちが生活していて「いいなあ」と思うものがどうやって成立しているのか、できるだけ体験して学べるように気を付けています。後者の方は、経験がものを言うところもあるので、できるだけ多くプレゼンを多く行い、お互いにディスカッションできる機会を作るようにしています。みなさんが社会に出てから「あ、あの時やったやつ！」とちょっとでも思い出してもらえるような授業にしたいと思っています。

## 麦谷綾子先生

「発達心理学Ⅰ」、「学習・言語心理学Ⅱ」

公認心理師のシラバスに指定されている科目なので、受講した方も多いのではないかと思います。「生涯発達の心理学」も担当していて、こちらは受講生にも発表をしてもらいながら、アクティブラーニング的に講義を組んでいます。どの講義でも、取り扱う内容を自分事として捉えられるように、自分にひきつけて考える機会をたくさん持てるように心がけています。

## 小川洋子先生

「心理学実験Ⅱ」、「心理学的支援法Ⅱ」等

心理学実験Ⅱでは心理検査を通して、心理学的支援法Ⅱではグループワークを通して、自分と向き合ってもらい、「自分はどのような人間なのか？」ということのを少しでもわかってもらえるよう授業をしています。特に心理学的支援法Ⅱではさまざまな人とコミュニケーションをとってもらいますので、「深く話し合える人と出会えた」という声をきくと大変嬉しいです。

## 中神明子先生

「心理学実験Ⅰ」、「心理学統計法Ⅰ・Ⅱ」

実験も統計も1年生が初めて触れる内容ばかりなのでどうすれば分かりやすいかをいつも考えています。特に統計は、毎回1つは分かる！という体験が出来ることを目指しています。一通り1年生で学び「難しいけど、そこまで嫌いではない」という状態で2年生以降の授業につなげていけたらいいです。自分が分からないことはみんなも分からないので、怖がらずに挑んでいきましょう。

# 好きなことやものは？

## 塩崎尚美先生

### 【辻村深月さん(作家)】

女性の心の描写がすばらしくうまく、特に母親や女性の友人との葛藤の描写は、心理学的にもとても確で、読んでいると自分がカウンセリングを受けているような気持ちにさせられます。

また、小説の中の表現は、カウンセリングをするうえでの自分の語彙を豊かにしてくれます。

## 堀江桂吾先生

### 【ラジオ】

通勤中はもっぱら TBS ラジオを radiko で聴いています。たまにニッポン放送も聴きます。ラジオを聴いていると、自分の知らない出来事や、漫画、アニメ、本などの情報も耳に入ってくるのですが、なかには「こんなものが世の中にあったのか！」と思う貴重な出会いがあるので、日々楽しいです。

## 伊村知子先生

### 【旅行】

様々な国や地域の料理やお酒を試したり、旅先で出会った人たちとおしゃべりしたりするのが楽しみです。いつからか、旅行のお土産としてビールのラベルを集める趣味を始めました。タンザニアのビールには野生動物のデザイン、ロシアのビールには番号が描かれていたりして、各国の個性が魅力的です。また、旅先で特に美味しかった料理のレシピを調べて、自宅でも挑戦しています。皆さんも、もしおすすめがあれば教えてください！

## 竹内龍人先生

### 【色に関する歌とそれを演奏するアーティスト】

私の中での色の歌ベスト3は、テイラー・スウィフト『マルーン』、ホールジー『カラーズ』、コールドプレイ『イエロー』です。

テイラーの色の歌といえば『レッド』が思い浮かびますが、『マルーン』では、赤系統で彩度・明度ともに低いマルーンと、同じ赤系統でも彩度が高いスカーレットやルビーレッドとを対比させ、自分の心情と掛け合わせている歌詞が素晴らしいのです。

# お気に入りのことやおすすめのものをお伺いしました！

## 上田彩子先生

### 【海外ドラマ】

海外ドラマです！なんでも見ます。アニメの実写も見ます(ワンピース、私はありでした)。場面構成など、漫画を書くときの勉強になるなあと思っ  
ています。

漫画がらみでいくと、漫勉という番組もオススメです(これは海外ドラマではありません！)。中神先生とずっと推している漫画は今市子先生の百鬼夜行抄です。

## 麦谷綾子先生

### 【美味しい物】

美味しいものが好きです。最近、福岡に行く機会があったのですが、食べ物がとても美味しくて幸せでした。

みんなでワイワイも好きですし、一人でラーメンも焼肉も行きます。家でそのときの気分に合うものを適当に作って飲んだり食べたりするのもとてもリフレッシュになります。

## 小川洋子先生

### 【漫画】

漫画が好きです。漫画の中でも料理系漫画が好きで、「舞妓さんちのまかないさん」や「きのう何食べた？」「Artiste」はずっと読んでいます。漫画の中の献立を参考に自分の家のごはんを作ったりもしています。最近「きのう何食べた？」のローストビーフを作りました。漫画好きな方はおすすめ漫画をぜひ教えてください。

## 中神明子先生

### 【音楽】

音楽は幅広く何でも聴きます。特にバンドとアニソンが好きです。

最近のお気に入りの歌は「破壊前夜のこと」(デキる猫は今日も憂鬱)。

現在ハマっている漫画はフラジャイル。常に推しているのは上田先生の作品。上田先生と一緒にずっと推しているのは今市子の「百鬼夜行抄」です。ストーリー展開が素晴らしい。

# やってみよう！自律訓練法

## 自律訓練法とは？

皆さんは「最近肩が重い」「物事に集中できない」こんなことを感じたことはありますか？今回はそんな時に使える方法をお伝えします！

自律訓練法とは体の力を抜き、緊張をほぐし、リラックスするための方法です。自己効力感（自分は物事を遂行できるといった自信）にも効果があるといわれており、継続的に行うことで効果が高まります。自律訓練法では「気持ちが落ち着いている」と唱えながら（背景公式）気持ちを落ち着けることから始めます。その後「両腕・両足が重い」「両腕・両足が温かい」「心臓が静かに規則正しく動いている」「楽に呼吸をしている」「おなかの温かい」「額が涼しい」と心の中で唱え、感じます。これらの要素を六つの公式といい、この感覚を感じる事が重要なカギなのです。

## 自律訓練法の手順

では、実際に体験してみましょう！

① 椅子に座り、リラックスしやすい楽な姿勢を取ります。



② 目を閉じて落ち着くまで深呼吸をします。



③ 心の中でゆっくりつぶやき感じます。

「気持ちが落ち着いている」



④ 体に意識を向け、以下のことをひとつずつ感じていきます。

まずは、利き腕に重さと温かさを感じます。

同じ行程を反対側の腕、利き足、反対側の足といった順番で繰り返します。



重く、温かく…



- ↓
- ⑤ 次は心臓に意識を向けます。  
規則正しく動いていることを感じてください。
- ↓
- ⑥ 楽に呼吸をしていると感じます。
- ↓
- ⑦ 胃に意識を向け、じんわりと温かくなっていると感じてください。
- ↓
- ⑧ 額が空気に触れ、涼しくなるように想像してください。
- ↓
- ⑨ 最後に手を2～3回グーパーし、背を伸ばして体に力を取り戻してください。  
体への意識を現実に戻す方法で、これを消去動作といいます。

#### 注意点・補足

- ・ふらつく恐れがあるので⑨の消去動作は必ず行ってください。
- ・仰向けの姿勢でも手順の②から自律訓練法を行うことができます。そのまま就寝する際は消去動作をしなくても構いません。

以上で完了になります。慣れていくと想像だけでなく体に意識を向けられるようになります。1日に行う目安は多くとも2～3回程度です。

座っている体勢からでもできるので緊張しやすい発表前や面接前にぜひ試してみてください！

#### 引用・参考元

岡 孝和・小山 央,(2012),*自律訓練法の心理・生理的效果と、心身症に対する奏効機序 Japanese society of psychosomatic Medicine*, 2012, 52, p25-32

大阪府こころの健康総合センター,“自律訓練法をやってみよう”,

<https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/29363/00237122/ST-6.pdf>, (2023,9,7)

## 顔パレイドリア探しの旅 In 日本女子大学目白キャンパス

正面から見た車やコンセントの挿し口など、なんでもないはずのものが顔のように見えたことはありませんか？これは、**パレイドリア**という現象の一部です。パレイドリアとは、無意味な対象物を何らかの意味のあるもの、特に顔や人などとしてとらえること。

ネット上で顔のように見えるパレイドリアをシミュクラ現象と呼んでいる記事をよく見ますが、パレイドリアが正しい呼び方です。この記事を読んだくださった皆さんは、ぜひパレイドリアという名称を覚えてくださいな。

①



樟溪館の壁面でいつも  
なにかしら飲んでるんだけど、  
なんだコレ  
全ッ然吸えないな……



なんでもない食堂のイス、  
2人揃えば顔パレイドリア！

②

いつも分別  
ありがとう♡

③





④

俺、百年館の最上階(屋上)に住んでるから遊びに来いよ！



⑤

みんなの中で1番のレアキャラ！  
よく移動されて引っ越しちゃうんだ



⑥

俺は案内板に住んでいるパレイドリア、  
カエル顔パレ！！  
百年館の前でみんなを案内できる時を  
待っているぜ

学内にも皆さんの周りにも、まだまだ顔パレイドリアは隠れているはずですので、お時間のある時に探してみると楽しいかもしれません。

#### 参考

<https://jwu-psychology.jp/blog/post-90.html>

<https://www.jwu.ac.jp/unv/access/campusmap/index.html>

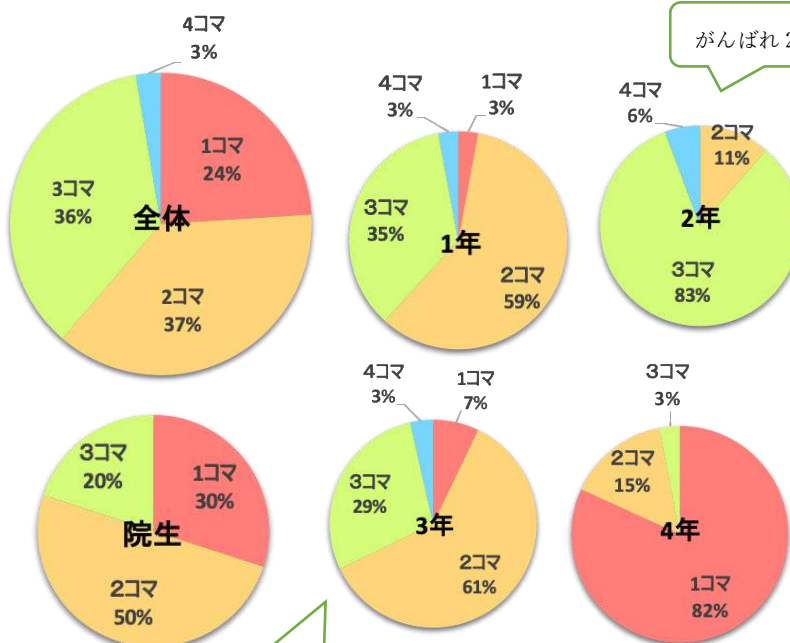
# 心理学科生の1日って？

-本学大学生 152 名に匿名調査！-

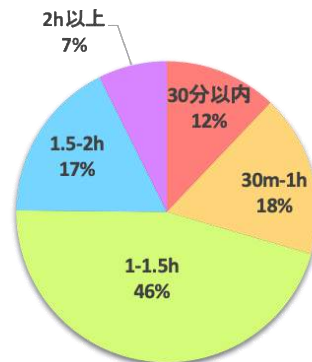
調査に協力してくれたのは、日本女子大学人間社会学部心理学科の学生、152名（1年生36名、2年生35名、3年生28名、4年生33名、大学院生20名）です。回答にご協力くださった方々、本当にありがとうございました！

## みんなのスケジュール 1日何時間？

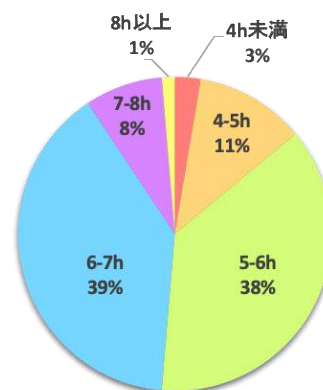
### ・一日の平均コマ数は？



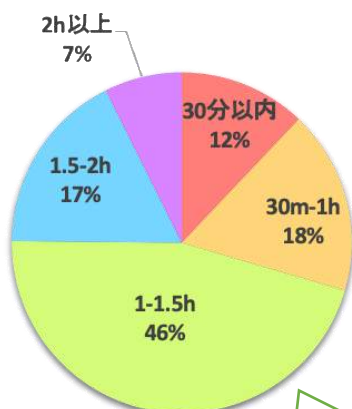
### ・1日の授業外勉強時間は？



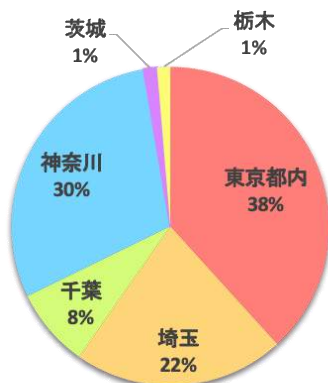
### ・学校がある日の睡眠時間は？



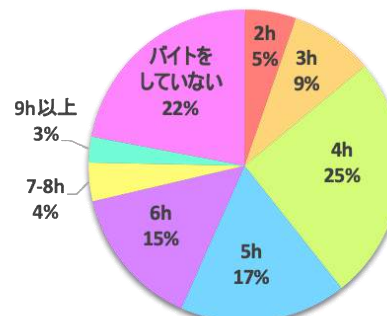
### ・通学時間は？



### 居住地はどこ？

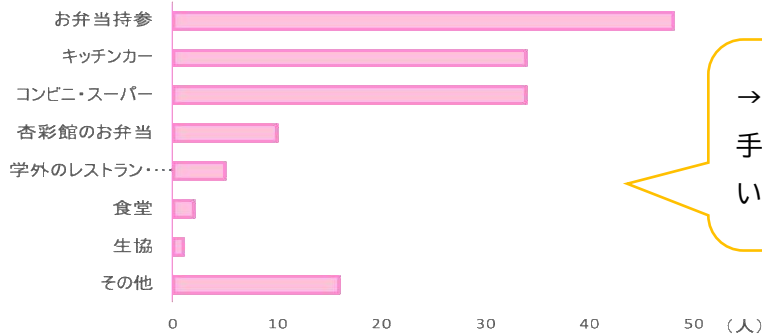


### ・平日の1日の平均バイト時間は？



# みんなのランチ なに食べる？

## ・大学で食べる、1番のお気に入りのランチの調達場所は？



→これらのランチを選ぶ際、おいしさ、手軽さ、予算の3つの観点から選んでいるという意見が多く見られました。

## ・食堂のランチで、お気に入りのものは？

- 1位 お惣菜の組み合わせ
- 2位 期間限定メニュー
- 2位 ラーメン (同率)
- 4位 うどん、
- 5位 カレー、丼物

## ・大学の生協で、お気に入りのものは？

カップ麺やサラダ、おにぎりなどの意見も見られましたが、パンという意見が圧倒的に多く見られました。

## ・キッチンカーで、お気に入りのものは？

- 1位 BUGRA
- 2位 チキロー
- 3位 神戸キッチン
- 3位 COOKUS (同率)

## ・コンビニ・スーパーで購入するものとしてお気に入りのものは？

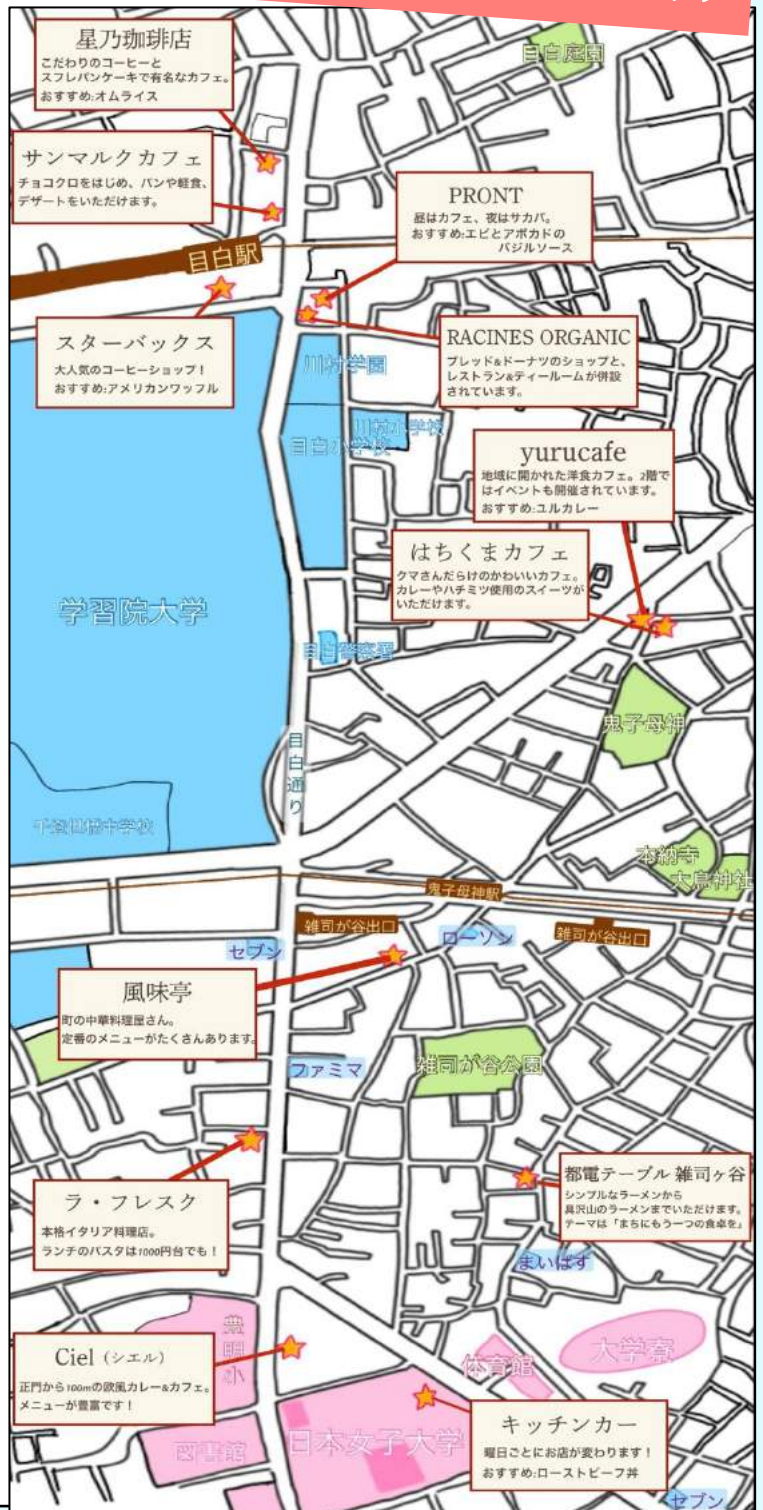
おにぎり、弁当、カップ麺、サラダの回答が同率で1位でした。

## ・おすすめしたいランチは？

たくさんの教えていただきました！  
今回は、大学周辺のお店をマップで紹介！

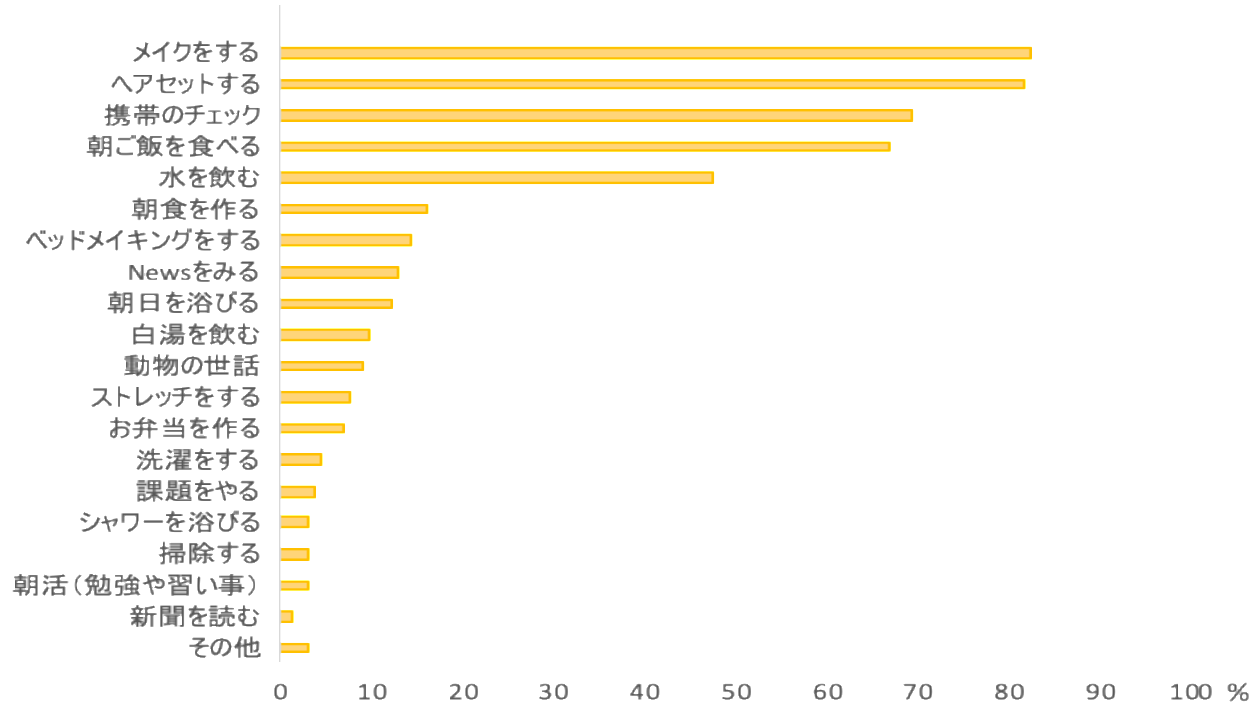


## 大学周辺のおススメランチマップ



## みんなのモーニングルーティーン

### Q. 学校がある日の朝、家を出るまでにやることは？



### Q. 現在は行っていないが、今後モーニングルーティーンに追加したいことは？

ストレッチや筋トレ、散歩、ヨガをしたい、白湯を飲みたいなど、美容や健康を意識した意見が多く見られました。また、勉強をしたいという意見もたくさんいただきました。

### ・担当者からのコメント

担当者：T.M.

モーニングルーティーンのアンケート結果から、家を出る前に白湯を飲んだりストレッチをしたりと、余裕を持った朝を迎えている方が、予想よりもたくさんいることを知って驚きました。また、ランチについてのアンケートでは、ラーメンやカレー屋、カフェなど、学校周辺のおすすめのランチをたくさん教えて頂きました。皆さんのランチの参考になれば幸いです。

担当者：S.K.

1日のスケジュール調査では、みなさんの学校生活の様子が想像できるデータを得られました。共感しながら見た方も多いのではないのでしょうか。授業コマ数の調査では、全心理学科の頑張りどきは2年生なのだと面白く思いました。1年生の方にとっては、学年が上がった時の参考になれば幸いです。そして約半数の方が、授業以外の勉強時間が1時間未満という正直な結果が出ました。勇気が湧きました。ご協力ありがとうございました！



@JWU\_PSYCHOLOGY  
@JWU\_PSYCHOLOGY  
@JWU\_PSYCHOLOGY



FOLLOW US!  
FOLLOW US!  
FOLLOW US!  
FOLLOW US!

心理学科の公式インスタグラムです！

フォローしてね♪

2023 年度心理学科の会

教員 藤崎 和香 教授  
教員 堀江 桂吾 准教授  
1年 小山 円佳  
1年 濱田 莉那  
1年 原田 菜々子  
1年 丸茂 優奈  
2年 鈴木 佳奈  
2年 谷口 未希  
2年 寺島 沙彩  
3年 石坂 美晴  
3年 大出 愛子  
3年 高橋 鞠嘉  
4年 野地 祈美花  
4年 森知 怜香  
M I 酒井 明日美  
M I 田沼 花梨  
M I 林 真由佳

日本女子大学 人間社会学部 心理学科  
〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1  
2024 年 3 月 発行

