



心の「かまえ」を 打ち破るには

帝塚山大学心理学部心理学科准教授
水野邦夫 (みずの くにお)

はじめに

『心理学』を勉強するとたぶんこんなことわかるのかな」と漠然としたイメージをもって大学に入学したのですが、いざ授業を受けてみると、「メヘ」とか「ヌハ」とかいった、けったいな単語（これを無意味綴りといいます）を記憶させられたり、ヘトヘトの状態になった後にちらつく光の点を見せられたり（これをフリッカー検査といいます）と、思い描いていた心理学のイメージとは全く違うものばかりだったので、「ああ、進路を間違えた！」と後悔したのを覚えています。

当時の苦い思い出が私の授業の原点になっています。現在「心理学概論」という科目を担当しているのですが、授業では心理学の基礎的な研究が日常的にどんな意味をもつのかを伝えるように心がけています。

これって何の絵？

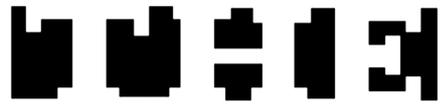
まずは右の絵を見てくださ。みなさんはこの絵を見てどう思いますか。私は何だか寂しい感じがするのですが、どうでしょう。実はこの



絵には「ナポレオンの亡霊」というタイトルがついています。なぜそのようなタイトルなのかわかりますか。わかった人はなかなか勘の鋭い人ですね。わからない人は……大丈夫です。

これからじっくりと、その理由についてお話ししましょう。

その前に、下の絵を見てください。



Miller, G. A. (1962) *Psychology: the science of mental life*. New York: Harper & Row. [ミラー・G. A./戸田壹子・新田倫義 (訳) (1967) 『心理学の認識』白揚社] をもとに作成。

これは何の絵かわかりますか。機械の部品？ 宇宙からのメッセージ？ なるほど。そんな感じがしなくもないですね。でも、そういうわかりづらいものではなくて、もっとありふれたもの——高校生ならどんなに勉強嫌いな人でも、おそらく週に1、2度はお目にかかるもの——なんです。それでもわからない人にはヒントです。この絵は白がメインで、黒が背景だと思って見てください。そうすると、何か浮かび上がってきませんか。そうです。英語の“THE”です。するとどうでしょう。THEに見えてきた途端、「一体今まで自分は何を見ていたのだろう?!」という気になりませんか。

私たちはこれまでの経験から、今のような絵を見ると、つい「黒がメイン（図）で白が背景（地）」だと思って見てしまう、何かしら勝手な思い込みをもっているようです。このような思い込みのことを心理学では「かまえ」といいます。私たちはかまえを持っているおかげで、物事をとっさに判断することができるのですが、逆にかまえがあるがために、かえっているんことに鈍感になってしまったりもするわけです。



Profile — 水野邦夫

1988年、同志社大学文学部卒業。1993年、同志社大学大学院文学研究科博士後期課程満期退学。聖泉短期大学専任講師、助教授を経て、2008年より現職。博士（心理学）。上級教育カウンセラー。専門は人格心理学。主な著書は、『現代社会の産業心理学』（共著、福村出版）、『心理学概論』（分担執筆、ナカニシヤ出版）、『カウンセリング心理学事典』（分担執筆、誠信書房）など。

それでは、下の絵を見てください。



何の絵に見えますか。日の出、山、帽子、豚まん……。なるほど。いろんなものに見えますね。けど、この絵をとある幼稚園児に見せたところ、こういう答えが返ってきたそうです——「頭の禿げたおっさんが塀の向こうを歩いている！」と。言われてみれば、たしかにそうですね。そう見えてもけっして間違いではないわけです。というよりも、どうですか。この子どもの発想力は。子どもはまだまだかまえがないぶん、こんな単純な絵でも自由な発想で見ることが出来ます。ところが、だんだん年を重ねるとかまえができてしまって、日の出とか帽子とかありきたりな（と言っては失礼か）見方しかできなくなってくるのです。

さて、少し寄り道しましたが、最初の絵に戻ります。これまでの話から、再度なぜこの絵が「ナポレオンの亡霊」なのかを考えてみましょう。ほら、何か浮かび上がってきませんか（わからない人は、絵の左側に立っている2本の木の間の白い部分に注目してください）。

あなたの悩みも「かまえ」から

さて、先ほどは絵を使って、あるかまえから解放されるという体験をしてもらいましたが、このことをふまえて、次の話に進みます。

たとえば、みなさんが大事な試験に失敗したとします。するとどんな気分になるでしょう。たぶん、ひどく落ち込んでしまうかもしれませんね。いや、みなさんだけでなく、誰だってそうなるでしょう。しかし、これがそうとも限らないのです。

わたしたちは「大事な試験に失敗した」から「落ち込む」と考えがちですが、実際には、その人が「大事な試験に失敗してはならない」というかまえをもっているから、失敗すると落ち込むのです。もし「何事にも失敗はつきものだ」というかまえをもっていれば、さほど落ち込むことはないでしょう。それよりも、そもそも「失敗してはならない」というかまえは理に適ったものなのでしょう。むしろ「失敗しないに越したことはないけど、残念ながら失敗することはありうる」というのが正解ではないでしょうか。

アメリカの心理学者アルバート・エリスはこの点を重視し、不正確で根拠のないかまえのことを「不合理な思い込み (irrational belief)」と呼びました。エリスによれば、悩みや落ち込みの多くは不合理な思い込みが原因だということです。たしかに「失敗してはならない」なんて、神様でもあるまいし、よくよく考えれば無茶なかまえですね。そんなかまえに囚われて落ち込んでしまうなんて、バカバカしい話です。そんなものとは早く縁を切ってしまいましょう。

心のかまえを打ち破る

……とはいうものの、実際そう簡単に縁を切れるものなのか？ それはもっともな疑問ですね。しかし、エリスは不合理な思い込みに対してはひたすら「論破せよ」と言っています。落ち込んだときには、その元となっている思い込みを探し出し、それが合理的なものなのかどうかを検証し、不合理であれば徹底的に論破していく。そうすることで、不合理な思い込みから解放されるのだと。もちろん簡単にはいかないでしょうが、ひょっとすると、意外にあっさり打ち破れるかもしれませんよ。あの「ナポレオンの亡霊」が見えたときのように。