

心理学を学ぶ学生のキャンパスライフ

2010年の現在、大学や大学院で心理学を専門に学ぶ学生はいったいどのような学生生活を送っているのでしょうか。今回の小特集では、学部1年生から大学院生まで、全国のさまざまな大学で「いま」心理学を学んでいる学生に、心理学を学ぶ生活を語ってもらいました。典型的な1日を、朝起きてから夜寝るまでまるごと紹介してもらいます。心理学という生きた学問の魅力、そしてその学問を学ぶ生活の生の魅力が伝わってくるはずです。(青山謙二郎)

同志社大学

心理学部1年

安保慶二 (あんぼ けいじ)



青森を離れて京都で一人暮らしをはじめ、はや半年が過ぎました。僕は社会心理学や犯罪心理学を学んで警察官として働きたいと思い、心理学部に入学しました。心理学部では、思っていたよりずっと科学的だったことに驚きました。ラットを使う実験があることにも驚きました。

今日は10月の金曜日。朝ご飯はだいたい毎朝自炊しています。今朝はご飯に目玉焼き。自炊もなかなか上手になりました。大学までは自転車で行きます。近いですが、油断すると遅刻します。

1限目は「心理学統計法」。科目名を聞いたときは難しそうだと

思いましたが、担当の畑先生はわかりやすく教えてくれるので、今のところ大丈夫です。

2限目の「建学の精神とキリスト教」の後には、友達と大学の食堂で昼ご飯。今日のご飯とハンバーグと野菜の和え物です。

3限目は「心理学実験演習」。これは心理学の基礎的な実験を少人数のグループで体験しながら学ぶ授業で、高校までの授業とはまったく違っておもしろいです。今、僕が受けている実習のテーマは鏡映描写といいます。星形のような簡単な図形を鉛筆で描くのですが、自分の手元を直接見て描くのではなく、鏡に逆さに映った像を見ながら描きます。自分が描いたものが、鏡では逆さに動いている。ただこれだけのことで、説明を聞いたときは簡単だろうと思っていましたが、実際にしてみる

と驚くほど難しく、僕の星形はひどい形になり、同じグループの林さんに笑われました。それでも何度か練習をしていると徐々にうまくできるようになっていき、新しい行動を学習していく原理を実感できました。通常、鏡映描写の実験は文字通り鏡に映った像を見ながらするらしいのですが、担当の加藤先生はビデオカメラで撮った映像を小型モニタに映して、その映像を見ながら描くという装置を考案されたので、左右だけではなく、上下が逆さになるなどの条件が次々に出てきました。ひたすら星形を描き続けて大変でしたが、みんなの星形もひどい形だったのでおもしろかったです。

4限目は授業がないので、友達とカフェに行きました。みんなで甘いものを食べて、話をするのは楽しいです。席を外した隙に小宮くんが僕のワッフルが食べられていました。高見くんがそそのかしたようです。

その後は、心理学部の先輩と心理学について勉強するサークルに





出席。今日の活動は、学園祭での出店についての相談と、次回行う実験についてのプレゼン。プレゼンはグループごとにアイデアを出して、投票で決定します。次回は



対人魅力の実験に決まりました。晩ご飯はそのままサークルの先輩や友達と焼き肉屋さんへ。家に帰ったのは夜の11時。

2日後の日曜日には心理学部の

ソフトボール大会がありました。1年生から大学院の先輩、さらに先生や職員の人まで混合のチームが4チーム。僕のチームはパイレーツという名前で監督は中谷内先生、キャプテンは4年生の尾崎先輩。惜しくも準優勝でした。来年こそは優勝したいと思います。

東海学院大学 人間関係学部心理学科 2年

杉浦いづみ (すぎうら いづみ)



私は過去に、発達障害を抱える友達に出会ったことがあります。その友達とは言葉を用いてのコミュニケーションが難しく、一緒に楽しく遊びたいという思いをもちながらも、どのような接し方をしたらいいのか戸惑うことがありました。また、友達がどのようなことを伝えようとしてくれているの

かなど、気持ちを正確に理解することの難しさを感じることもありました。そのような経験が、発達障害とはどのようなものなのか、また、発達障害を抱える子どもの心理とはどのようなものなのか、ということに興味をもつ大きなきっかけとなりました。

私の通う大学では幅広い分野の講義があり、その一つに「心理学講読演習」という講義があります。心理学講読演習とは、自分が関心をもつ心理学の専門領域を教える教員を選択して学ぶ、ゼミ形式の講義です。私は発達障害について学べる講義を選択し、発達障害に関する基礎的な理解から、発達障害を抱える子どもの心理や行動の傾向、周りからの支援のあり方まで幅広く学んでいます。さらにこの講義では、心理学的な立場

から発達障害について学ぶだけでなく、脳科学の立場や教育者の立場からみた発達障害などさまざまな視点から学ぶことができ、複数の視点に立って学ぶことの大切さを知ることができました。また、ゼミの仲間とのディスカッションを通して多様な考えを知ること、視野を広くもつことの大切さを学びました。自分の関心のあるテーマを調べて発表する機会を通して、調べたことや考えたことを自分の言葉で相手にわかりやすく伝えることの難しさを感じながらも、自らが主体となって学ぶことで理解がより深まり、やりがいを感じています。

このように発達障害について学んでいくなかで、その知識を実際に子どもたちとの触れ合いの場に生かしたいという思いを抱くようになりました。そして、夏休みを利用して、発達障害を抱える子どもたちと触れ合うことができるサマースクールボランティアに参加しました。この活動を通して、子どもたちのきらきら輝く笑顔をたくさん見ることができ、子どもたちのほうからスキンシップをとってくれたり、言葉を介さないさまざまなコミュニケーションの方法によって、相手の気持ちを理解することができることを知りました。



この活動を通して触れ合った子どもたちは、一人ひとり異なる個性をもっており、気持ちや伝えたいことを自分なりの表現方法で表してくれました。それを理解することの難しさを感じながらも、子どもたちの立場に立って気持ちを共有することで、より一層理解が深まるということをも身をもって感じました。

この活動のように、講義での学びだけで終わらせるのではなく、実際に子どもたちと触れ合える機会など、学んだことを生かせる機会に自ら参加することで、講義で学んだことが実体験を通してより確かなものになり、新たに知ったことや自分が実際に感じた疑問についてさらに学んでみたいと思うきっかけになりました。

今後は、子どもたちに寄り添い、こころの面からサポートできる職業に就くべく、講義やボランティア活動で学んだことを活かして、より一層勉学に励みたいと思っています。また、大学で出会ったかけがえのない仲間とともに、時には切磋琢磨し、時には支え合いながら、目標に向かってまい進していきたいと思っています。

明星大学

人文学部心理・教育学科3年

坂本佑馬 (さかもと ゆうま)



私は3年次からはじまった「専門ゼミⅠ」という心理学の授業で、カウンセリング技法とスクールカウンセリングについて学んでいます。この授業がある日の1日をご紹介します。



「専門ゼミⅠ」は2限目に開講されていて、10時45分開始です。ゼミは講義棟10階にある、集団療法演習室という部屋で行われます。所属している3年生は16名で、ゼミを担当する先生と研究生の方を加えた18名です。

ゼミのテーマは「成長発達を援助する人間関係の心理学」です。先生が臨床心理士としてお仕事をされてきたスクールカウンセラーや大学のカウンセリングに関係する、青年期の臨床心理学・臨床心理面接、学校での心理支援、人間関係論を専門分野としています。

スクールカウンセリングをはじめ、対人援助とカウンセリングの基礎となる理論について、体験学習を通して学んでいます。

3年次の前期では自己理解を主なテーマに、描画や無言の動作やノンバーバルなコミュニケーションを通しての自分を観察する課題に取り組みました。自らが体験したこと、感じたことなどを表現し、それを他者に伝えることが、自己理解からさらに他者理解へと繋がります。他者との交流のスタイルを認識しつつ、話を聴くことスキルが少し習得できたかなと感じています。後期はイメージを使っ



た「見えないものの受け渡し」など、さまざまな対話と交流の課題を通して、援助的なコミュニケーションと話の聴き方のスキルを積む実習を行います。少しずつカウンセリングの基礎を学んでいる実感がしてきました。ゼミはワークやアクティビティを中心としているため、他の多くの講義と異なり、実際に体験して心理学を学ぶことができます。

2限目のゼミが終了すると、午後からはボランティアに行きます。ゼミがある日は大学から15分ほどのところにある適応指導教室に行っています。適応指導教室とは、長期欠席していたり、学校に行きたいけれど行けなかったりする小中学生の子どもたちが、学校に復帰できるように一緒に勉強や活動をする教室のことです。

私はこの適応指導教室で、週1回支援のスタッフとして活動しています。昼休みに子どもたちと一緒に遊んだり、授業に参加させてもらい勉強を教えたりと、子どもたちと同じ空間で同じ時間を過ごしています。子どもたちの下校後には、毎回ボランティアと指導員の方で反省会を行います。そこで、きょう起こったことの共有や子どもたちとのかかわり方を話し合います。

ボランティアは実際に臨床現場で人とかかわることができます。これは、大学の教室では絶対に学

べないことです。私は将来、臨床心理士の資格を取得して教育現場で働きたいと考えています。ボランティアでは現場に入らせていただくことができ、勉強になることがたくさんあります。だから今、ボランティアにはとても力を入れています。

適応指導教室でのボランティアを終えると、大学に戻ります。図書館でゼミ論文を作成するための文献を調べたり、大学院入試のための勉強をしたりします。

勉強やボランティアの他にも心理学科の3年生全体で球技大会をしたり、飲み会をしたりと、友

だちと遊ぶ機会もたくさんあります。学生生活を充実したものにするかは自分次第です。そのため私は、講義だけでなくボランティアやサークルなどいろいろなことに積極的に参加するようにしています。

北海道大学

文学部人間システム科学専攻 4年

小林麻子 (こばやし あさこ)



北海道大学は緑豊かな自然に囲まれた広大なキャンパスが特徴であり、街中に位置しながらもとても静かで落ち着いた環境が魅力です。

私の所属する文学部人間システム科学専攻の心理システム科学コースでは、2年次から専門的な科目を受講することができます。まずは「心理システム科学概論」で心理学の根幹を、「心理学演習」では英語や日本語の学術論文の読み方を学び、「心理学研究法」では後述する「心理学実験1」で得たデータを結果としてまとめるための方法がわかります。これらの心理学の基本となるような事項を学びながら、より専門的な講義を受講していきます。例えば人間の発達の過程や聴覚・視覚などの感覚について、あるいはイメージについての心理学など、さまざまな

内容の講義があります。このように、心理学についての知識に自信がない人でも一からはじめられるので、誰もが安心して勉強することができます。

心理学に少し慣れてきた2年次の後半には、「心理学実験1」で、心理学の理論がどのような実験によって打ち立てられるのかを実際に体験し、その結果と考察をレポートにまとめていきます。この実験は他の講座、あるいは他の大学と合同で行うこともあり、より幅広い知識を得られることでしょう。

2年次で学んだことは、3年次以降の卒業論文研究に活かされます。3年次になると、それぞれど

こかの研究室に所属することになります。大抵の場合、自分の興味のある分野に従った選択をしますが、中には先生の人柄や研究室の雰囲気を選ぶ人もいます。研究室に所属してからは、卒業論文の前身ともいえる「心理学実験2」の内容について考えていきます。これは、各々興味関心のあることを中心にオリジナルな実験を計画・実行しレポートにまとめるという内容であり、それを卒業論文の骨組みとする人が多数です。これまでとは違い、一から自分で考えていかなければならないので、迷うことも多いかもしれませんが、そんな時は先生や先輩に相談すると、さまざまなヒントをくださるはずで

です。4年次になると、いよいよこれまでの集大成、卒業論文を制作します。3年次に行った実験のテーマを膨らませたり、掘り下げた実験を行うことが多いようですが、全く新しい実験を計画することもできます。

ここまでが心理システム科学コースの概要です。具体例として、私が所属する川端研究室についてご紹介します。当研究室は川端康弘教授をはじめ学部生、大学院生、留学生を合わせておよそ20名が所属しています。主に視覚に関する研究をされている方が多く、例えば人の表情の認知、空間認識、色彩など





のスペシャリストが揃っています。週に一度行われるゼミでは、和やかな雰囲気の中で質問や意見が飛び交い、活発な議論が繰り広げられます。博学な先輩方ばかりなので、わからないこと

もすぐに解決し、とても勉強になります。

以上、心理システム科学コースのご紹介をさせていただきました。この文章を読んで、少しでも心理学に興味をおもいただけたら幸いです。

明治学院大学

心理学部心理学科 4年

近藤ひかる (こんどう ひかる)



私は去年1年間、明治学院大学からの交換留学生として、アメリカ・ミシガン州にある Hope College という大学に留学していました。一心理学部生の留学生生活をざっと知っていただけたらと思います、今回ご紹介します。

まず私の毎日は、朝8時に起



床することからはじまりました。軽く朝食を食べてから8時半からの授業である水泳に出発。北海道と同様の気候といわれる場所で、冬の早朝から水泳なんて……と自分で思いながらも、室内プールで泳ぎながら見る外の雪景色を結構楽しんでいました。9時半に泳ぎ終えると、10時半からはじまるチャペルに間に合うよう準備をします。私が留学した Hope College はキリスト教色が強く、チャペルでの集まりには毎回生徒が溢れるほど参加していました。クリスチャンではない私ですが、人のこころを探るには宗教を知ることが大切! と思い(……というのは心理学部生としての建前。それ以上にチャペルでのバンド演奏には宗教を超えて響くものがあったという理由で)、なるべく参加するようにしていました。



11時からは「日本語初級」のクラスに参加しました。私の交換留学プログラムは通常と違い、学部生として授業を取る一方、日本語クラスのアシスタントと

しても働くというものでした。いわば半分学生、半分インターシップのような状態です。日本語科教授のもとで、クラスを一緒にもりたてるとするのが主な役割でしたが、時には一人で授業を任せてもらえることもあり、漢字などを四苦八苦しながら教えました。

12時に食堂で友達と食事を済ませると、13時からは「産業社会心理学」の授業を受けました。講義は主にレクチャー形式でしたが、少人数クラスのおかげもありロールプレイやディスカッションもふんだんに盛り込まれた授業でした。レポートやテストの絶えない忙しい授業でしたが、社会心理学を企業や社会で実際に起こる問題解決に役立てよう、という授業の目的がよくわかる、とてもおもしろい授業でした。

14時からは「日本語中級」のクラスに参加し、それが終わると近くにあるフェアトレードの店でボランティアをしました。棚卸、レジ打ち、接客と一通りアルバイトのようなことを経験させてもらい、勉強から一時離れてのとても楽しい息抜きでした。

夕方には参加している心理学の研究グループのミーティングへ。生徒二人に教授一人という小さいチームで、日本のひきこもりについてさまざまな論文を読み、日米比較を交えつつ見解を深めました。

夕食を終えると日本語アシスタントとしてオフィスアワーの時間

をもちました。生徒のほとんどがキャンパス内に住んでいるため、授業で忙しい昼よりも夜遅くに時間を設定したほうが、オフィスに足を運んでくれる子が多いようでした。生徒が来れば、授業の遅れを取り戻すよう一緒に勉強したり、日本語の会話練習に付き合っ

たり。生徒が来ないときには生徒の宿題やテストを採点していました。それが一段落すると今度は自分の授業の予習や宿題をする時間。英語で心理学の教科書や論文を読み、課題をこなすのはなかなか大変でしたが、興味深い授業に向き合うことの楽しさのほうが勝

っていました。予習を終えるとアパートに帰宅。就寝は毎日当然のように夜中の3時を超えていました。そしてまた翌朝8時に起床……「とにかく日本に帰れば寝られるから!」と、日々自分に言いかせていた毎日でした。

神戸大学

発達科学部人間形成学科4年

上野純輝 (うえの じゅんき)



私の所属する心理発達論コースでは、「人は一生を通じてどのように成長していくのか」ということを学ぶ発達心理学を中心に、臨床心理学や教育心理学、人格心理学など幅広い分野について学ぶことができます。また、大学院人間発達環境学研究科心身発達専攻博士前期課程の臨床心理学コースを修了すれば、臨床心理士の受験資格を得られます。

ここで、キャンパスライフをより具体的にイメージしていただけるように、数ある授業の中でも最も印象に残っている科目と、授業がある日の典型的な1日の流れをご紹介します。

まず、最も印象に残っている科目は「心理検査法(1・2・3)」です。この科目では、まず毎回さまざまな心理検査の説明を講義形

式で受けます。次いで実習として、同じコースの友人とペアになって、それぞれが検査を実施する側と受ける側の両方を体験します。さまざまな心理検査に実際に触れられたことは、大変おもしろかったですし、貴重な体験でした。心理検査

をお互いに体験した後は、その結果やそこから考えられることなどをレポートにして期日までに提出することになりますが、この作業がとても大変でした。期日までに余裕をもって仕上げる人もいれば、期日前日は寝ない勢いで仕上げる人、さらには期日当日の朝に学校に来て急ピッチで仕上げる人もいて、各々の性格が出ていておもしろかったです。レポート提出は毎回大変でしたが、提出した後の達成感や同じコースの仲間と協



力しあって仕上げていくことに、苦しい中にも楽しさを感じながら学ぶことができました。

次に、授業のある日の典型的な1日の流れをご紹介します。朝は1限目からの日は7時前に、2限目からの日は9時頃に起きます。私は大阪の自宅から通っていますが、大学近くに下宿する人はもっとぎりぎりまで寝ていられます。午前中は1コマか2コマの授業を受け、その後は学部の食堂で友人と昼食を食べます。午後からは3~5限がありますが、全部授業が埋まっているということは少なく、空き時間は図書館で勉強したり、食堂で友人と話したりして過ごすことが多かったです。最終コマの5限目が終わるのは18時半ですが、1週間を通してみると16時半過ぎまでの4限目で終わる日も多かったように思います。



その後はアルバイトやサークル活動に出かける人が多くいます。飲食店などで調理や接客のアルバイトをする人もいれば、教育や福祉などの現場で心理学と関連の深いアルバイトをする人もいます。

時々、心理発達論コースからアルバイトやボランティアが紹介されることもあります。心理学の貴重な現場経験を培えるようなものが多く、積極的にかかわっている人もいます。私はアルバイトが終わるのが24時を超えていたのですが、帰ってからは寝るだけでした

が、下宿生の場合、アルバイトが終わってから集まって遊んだり飲みに行ったりすることもあるそうです。サークルも運動系の人もいれば、文化系の人もいます。

心理学で学ぶことは日々の生活に活かすことができるものが多く、そこに魅力や楽しさを感じま

す。そのような心理学を学ぶキャンパスライフを、みなさまがイメージする一助に少しでもなることができたら幸いです。みなさまがこれから輝かしいキャンパスライフを送られることをお祈りしています!!

広島大学

大学院総合科学研究科博士課程前期1年

高田圭二 (たかた けいじ)



ぱっぴろぼっぴろぼっぴろっ!!

携帯のアラームが鳴り響き、私の1日ははじまります。今日も携帯の中の人に感謝してから学校に行こうと思います。私の家は大学の近くにあるのですが、なだらかな坂がずっと続き、その後なだらかな下り道が続く、平坦さとはかけ離れた通学路となっています。まるで人生のようです。そのような(自転車通学の私には)過酷な通学路を走破するためにも朝ごはんは必須です。さあ、冷蔵庫を開けてみましょう!!

「……やっぱり、中に何も入っていませんよ……」



貧困にも負けません。

さて、そうやって大学に到着です。研究室に向かいます。私の研究室は少数精鋭部隊であり、歴戦のつわものどもが集まっています。つわものAのM氏とつわものBのM氏。紅一点のT氏。そして私、Tであります。イニシャルだけで名前を書くところもバリエーションがないのかと、因子分析にかければ見事に2因子が抽出されること間違いなしでしょう(因子分析:直接観測できない潜在的な何かがあると仮定しそれを見つかる方法)。各机には最新(?)のパソコンが装備してあり、われわれはこれを駆使し、広大なインターネットというデータベースを航海し、お目当ての論文を探し当ててのです。

さてそうこうしているうちに、1日で最大のイベント「お昼ご飯」がやってまいります。大学という過酷な環境において心休まる数少ない時間です。今日のはつわものAのM氏が買ってきてくれたようです。ありがたく頂戴することにします。しかし、弁当が温まっていない……。

「よろしい……ならば合戦だ……」

「ちょっと屋上いこうぜ……」

「だが断る!」

こんな会話がひとしきり展開され、和やかな空気のうちにお昼休みが終わります。

午後からは講義があるので、教室に向かいます。私の所属する研究科の建物は複雑な造りになっており、ちょっと前まではよく迷子になっていましたが、今となってはもう何も怖くありません。認知地図がビシッと構成されています(認知地図:人が周囲の環境の空間的な配置に対してもつ内的表象、イメージ)。

さて講義のはじまりました。今日の内容はうつ病。授業で扱われるのは正真正銘の病気であって、巷でささやかれるようなヤンデレの「ヤン」とはちょっと意味合いが異なってくるので注意が必要です。あらあら、先生がご立腹のようです。どうやら学生が寝ていたらしいです。大学は、学生が能動的に学ぶ場所です。真面目に受けましょう。真面目に受けたら負けかなとか思っははいけません。われわれが勝ち組です。

講義も終わり、また研究室に戻ります。次のゼミで発表するための論文を読まねばなりません。大学院までくると当然ですが、読む内容は全部英語です。最近では日本語を読む量より多いのではないかと感じます。そのくらい読みます。逃げちゃだめです。学部でもそこそこは英語を読むのでがんばりましょう。

気づいたら外も暗くなってきた

した。そろそろ帰宅の準備にとりかかります。今日の晩御飯は何をつくろうかと考えながら、読み終わらなかった論文を持ち帰ります。途中のスーパーに寄って食材

を買い帰宅します。ただここで一つ注意しなければなりません。一番良いものにしましょう。

晩飯もそこそこにして、持ち帰った論文を開いてげんなりしま

す。しかし、大丈夫だ、問題ない！と心に誓って今日が終わっていくのでした。

東北大学

大学院教育学研究科博士課程前期2年

中野友香子 (なかの ゆかこ)



私は現在、東北大学大学院で教育心理学を勉強しています。受験やテストのプレッシャーによって勉強が苦痛になったという経験から、大学に進学する前から「テストは学習者にどのような影響を及ぼしているのか」という漠然とした疑問を抱いていました。自分の周りにも同じような経験をしていた人がおり、このような現象を食い止められないのかと思い、教育関係の学部を志すようになりました。しかし、どのような分野で自分のやりたいことを勉強できるのかわからなかったため、教育についてさまざまな視点からアプローチしている東北大学に進学を決めました。入学後、さまざまな授業を受けて、自分の関心事を勉強できる分野を選ぼうと考えていました。



授業を受けていくなかで、心理学のおもしろさに惹かれ、教育心理学コースに進みました。授業は心理学の基礎的な知識を学ぶ講義形式のものから、文献や論文を読んだり実験を行う演習形式のものまであり、さまざまです。とくに

印象に残っている授業は、グループで選んだ研究について、追試的に検討するというものです。卒業研究や大学院進学後は自分のテーマに沿って研究を進めることとなりますが、その前段階として、グループで研究の進め方や実験方法を体験するのです。この追試実験を通して、データをとって分析することの魅力を知りました。



大学院に進学してからは、学部 のときに比べると受ける授業も減り、自分の研究を進めて、学会発表を行ったりすることが中心になってきます。他の院生と読書会や勉強会を開いたり、研究の相談をしたりすることもあります。基本的には自分で研究を進めるので、孤独な気持ちになったり、独りで悶々と悩むことも多いです。それでも、悩むぶん、新たなことがわかったときの達成感は何ともいえないものがあります。その達成感が次の研究への原動力となり、今の自分がいるのかなと思います。

このように大学院では専門的な内容が中心になります。自分のペースで研究を進められる反面、自分自身でペース配分や生活リズムをつくることも大事になってきます。私の場合は、毎朝、授業のコマを参考にだまかな時間配分をして時間割のようなものを考えます。日中は主に授業や勉強、実験などを行います。体力づくりや気分転換のために、空き時間に学内にある植物園などへ出かけたり、散歩をしたりして体力をつけるようにもしています。休日はどこかへ出かけたり、友人と会うなどして満喫しています。また、行事があるときは積極的に参加しています。私の所属している研究科では季節ごとの行事として、花見や新入生歓迎会、追いコン、東北地方特有の芋煮会などがあり、院生どうしの良い交流の場となっています。

私自身、自分の経験が研究のもとになっていますが、心理学は「心理」が研究テーマなので、日常と結びついた学問だと思えます。しかし、人によって心理や問題意識は異なっていると思うので、多くの人が心理学を学んで、自分の考えを研究に反映することで、心理学という分野が発展していったほしいなと思います。

