



このコーナーは新刊の心理学関連書籍を著者自らにご紹介いただくコーナーです。

不眠の科学

岡島 義

近年、国民の睡眠健康への関心は確実に高まり、雑誌や新聞、テレビなどで睡眠に関する特集が頻繁に組まれています。睡眠障害の中で最も頻度の高い不眠症は、社会生活に支障をきたすだけでなく、心身に多大な悪影響を及ぼすことがわかっています。にもかかわらず、これまで不眠に関してエビデンスの水準が十分な書籍は少なく、安易な知識・間違った解釈が横行しがちであったように思います。

本書は、このような背景を考慮して作成された、不眠の総合的な専門書です。執筆は日本睡眠学会

で活躍中のエキスパートの先生方をお願いしているため、不眠に関する最新の知識が集約されています。特に、これまで別個に出版されやすかった薬物療法と心理療法のエビデンスが同時に掲載されており、後者については欧米で標準治療とされている認知行動療法の実際的なマニュアルを掲載しました。本書はまさに、「基礎」と「臨床」をつなぐための専門書といえるでしょう。本書が睡眠に関する研究と臨床の一助となり、ひいては一般の方々の睡眠改善につながることを望みます。



共編 井上雄一・岡島義
発行 朝倉書店
A5判 / 260頁
定価 本体 3,900円＋税
発行年月 2012年6月

おかじま いさ

公益財団法人神経研究所附属睡眠学センター研究員、東京医科大学睡眠学講座兼任助教、睡眠総合ケアクリニック代々木臨床心理士。専門は臨床心理学、認知行動療法。著書はほかに、『認知行動療法で改善する不眠症：薬を手放し、再発を防ぐ』（共著、すばる舎）、『社会不安障害患者の安全確保行動に関する研究：回避行動に関する新たな視点』（単著、風間書房）など。

「記憶違い」と心のメカニズム

杉森絵里子

家族や恋人と「言った」「言っていない」で大喧嘩したこと、あるいは、外出した先で家の鍵をかけ忘れたかもしれないと不安にさらされたことはありませんか？ こうした誰もが日常生活で経験する「記憶違い」には、ある程度の共通したパターンがあります。本書では、この「記憶違い」の共通パターンについて、認知心理実験を用いて解き明かしました。また、個人が持つ認知スタイルによって、各種類の「記憶違い」を経験しやすい人としにくい人がいることを明らかにしました。

あなたはどの種類の「記憶違い」を多く経験しますか？ あなたの周りにいる人はどの種類の「記憶違い」をしてあなたを困らせますか？ 本書を読み、「記憶というものとは個人の認知スタイルによってそれぞれの形で歪められたものである」ということを理解していただくことで、事前に「記憶違い」を防ぐ工夫をしたり、「記憶違い」がもたらす自分や他者に対してのネガティブな感情を避けたりすることができるように願っています。



著 杉森絵里子
発行 京都大学学術出版会
A5判 / 144頁
定価 本体 1,900円＋税
発行年月 2012年6月

すぎもり えりこ

日本学術振興会特別研究員（東京大学大学院総合文化研究科）。現在は海外特別研究員としてイェール大学心理学部に在籍中。専門は記憶の実験心理学、認知神経心理学、異常心理学。論文は「反復呈示と二重課題がアウトプットモニタリングに及ぼす影響」（心理学研究）、「The potential link between sense of agency and output monitoring over speech」（Consciousness and Cognition）など。



性格を科学する 心理学のはなし

血液型性格判断に別れを告げよう

小塩真司

著 小塩真司
発行 新曜社
四六判 / 208 頁
定価 本体 2,200 円 + 税
発行年月 2011 年 10 月

おしお あつし
早稲田大学文学学術院准教授。専門はパーソナリティ心理学、発達心理学。著書はほかに『自己愛の心理学』（共編、金子書房）、『研究事例で学ぶ SPSS と Amos による心理・調査データ解析』（単著、東京図書）、『共分散構造分析ははじめの一步』（単著、アルテ）、『はじめて学ぶパーソナリティ心理学』（単著、ミネルヴァ書房）、『あなたとわたしはどう違う？』（共著、ナカニシヤ出版）など。

イギリスの性格心理学者ハンズ・アイゼンクの著書に『精神分析に別れを告げよう：フロイト帝国の衰退と没落』があります。本書では図々しくも、この言い回しを副題に拝借してしまいました。

本書は、血液型性格判断を入口として、性格を扱う心理学の基礎を概説したものです。さらに各章は「性格はどこにあるのか」「心理ゲームは深層心理を当てるのか」「子どもの性格は親に似るのか」などの身近な疑問に答える形で構成されています。ただし、明快的な答えを出すよりも、科学的な

視点から考え続けるためのヒントの提示を念頭に置いて執筆しました。「性格とは何か」と考え始めると、意外と深い世界が広がっています。本書を手にとっていただくことが、そのことを考えるきっかけになれば嬉しく思います。

講義で血液型について取り上げた後、「この授業の内容で本を書かないのですか」とたまに学生から言われます。そんな時、「実は……」と本書を見せると驚かれる、つまり知られていない。……ということで今回、紹介する機会をいただけたことに感謝申し上げます。



0123 発達と保育

年齢から読み解く子どもの世界

川田 学

共著 松本博雄・常田美穂
川田学・赤木和重
発行 ミネルヴァ書房
A5 判 / 240 頁
定価 本体 2,200 円 + 税
発行年月 2012 年 8 月

かわた まなぶ
北海道大学大学院教育学研究院附属子ども発達臨床研究センター准教授。専門は発達心理学。著書はほかに『臨床発達心理学概論』（分担執筆、ミネルヴァ書房）、『小学生の生活とこころの発達』（分担執筆、福村出版）、『卒論・修論をはじめのための心理学理論ガイドブック』（分担執筆、ナカニシヤ出版）、『親と子の発達心理学』（分担執筆、新曜社）など。

保育や子育ての実践を理論の光を当てながら、発達とは何かを実践者と共に考えていくことを志向した。実践と理論をつなぐ作業はそう簡単ではない。本書では、心理学的カテゴリーによる章立てをせず、0歳から3歳まで、年齢ごとの全体像から記述することを目指した。各章で少しずつ年齢をかぶせた記述を行うことで、行きつ戻りつしながら進む発達の実相を描こうとした。

年齢を軸にしたのは、それが当事者たちにとって有用な実践概念だからである。とはいえ、年齢に

依存しすぎた発達理解は実践を轉ることもある。そのことを踏まえるために、発達についての反省的思考を促す序章と終章を用意した。

著者の4名は、自身が乳幼児の子育てに追われる身である。研究者である前に、ひとりの生活者としての実感があるときにこそ、こういう本を書こうと協働した。日々子どもと生きる方々に、共感と新鮮な思考を運ぶものであったなら幸いである。