

マインドワンダリングの 効用を読み解く

オンライン
開催



会議や雑談のさなかに、突如としてとりとめのない考えや空想、楽しかった思い出などで頭がいっぱいになってしまい、相手が何を話していたかがすっかりわからなくなってしまったという経験があるでしょう。本書はマインドワンダリングと呼ばれるこの現象を、最先端の研究成果と著者自身の物語から探究し、それがもたらす気分の向上や創造力へのプラスの影響を紹介しています。

本講演では、著者のモシェ・バーと25年来の友人であり、日本を代表する認知心理学者である訳者に、マインドワンダリングの利点や、私たちの普段の生活にどのように役立てられるのかについてお話しいただきます。

みなさまのご参加をお待ちしております。

2024 **1/27** (土) 14:00-15:30
参加費無料 / 定員500名 / 入退室自由

参加申し込み



講座参加申込サイト：<https://psych.or.jp/authorization/ninteinokai-book/>
申込期限1月24日まで

横澤一彦 講師(訳者)

1956年生まれ。東京工業大学大学院総合理工学研究科修了。NTT基礎研究所主幹研究員、南カリフォルニア大学客員研究員、カリフォルニア大学バークレイ校客員研究員、東京大学人文社会系研究科教授を経て、2022年に定年退職し、現在東京大学名誉教授、筑波学院大学経営情報学部教授。工学博士、認定心理士。認知心理学、認知科学の分野で、国際的に高い評価を受けている多数の学術論文を執筆しているほか、単著の『視覚科学』（勁草書房）、『つじつまを合わせたがる脳』（岩波書店）、『感じる認知科学』（新曜社）に加え、多数の編著書がある。



著者と訳者

プログラム

13:50 開場
14:00 開会のあいさつ

14:05~15:05 横澤一彦先生

マインドワンダリングの効用を読み解く

マインドワンダリングという多面的な現象を探求し、その背後にあるメカニズムに関する卓越した研究成果を紹介し、多くの著名な科学者が高い評価を寄せた話題の書である『マインドワンダリング——さまよう心が育む創造性』を元に、マインドワンダリングの効用を、認知心理学者であり、本書の翻訳者でもある講師が読み解きます。

マインドワンダリングは、私たちが起きている時間の47パーセントを占め、白昼夢を見たり、将来を心配したりといった不随意の活動を指しています。現状から注意をそらし、不安やうつ病の原因になることもあります。気分の上昇や創造力をもたらすプラスの影響があることが本書では取り上げられています。心理学、神経科学、精神医学、哲学という広い分野の研究を統合した結果として得られたマインドワンダリングの利点を解説し、実用的な知識として役立てるような話題提供にしたいと思います。

15:05~15:25 質疑応答
15:25 閉会のあいさつ

参加者特典

書籍『マインドワンダリング
——さまよう心が育む創造性』を
特別価格で
お求めいただけます。

定価 3630円 ▼

特別価格 3080円

(税・送料込み)

購入期限：
2024年2月16日まで

購入申込みサイト：
<https://forms.gle/zVMpcbNFuoZeyx937>



お届けまでに1週間程度かかります。お早めにお申し込みください。

“マインドワンダリングは誰にでも起こりうる最高の出来事です。それは何なのか？ なぜ良いのか？ 私たちを既知の退屈な世界から可能性の世界へと解放してくれるエキサイティングな方法について、モシェ・バーは手取り足取り教えてくれています。くつろぎながら、脳とその働きについての深い洞察を学んでください”
マイケル・ガザニガ

“モシェ・バーは、この重要で、楽しく、ためになる本の中で、現代の神経科学の旅に私たちを連れ出し、さまよう心がいつ、なぜ、どのように私たちにとって良いものなのかを示しています。その過程で、私たちはなぜ瞑想すべきなのか、どうすれば想像上の経験から利益を得ることができるのか、どうすれば限られた心的資源を最大限に活用できるのかを学ぶことができます。人間の心と脳に興味を持つすべての人に読んでもらいたい、穏やかで人間味のある本です”
アンディ・クラーク

“本書は、個人的な物語と最先端の認知（および臨床）神経科学を織り交ぜた説得力のある手法で書かれた、穏やかでユーモアをもって作られた中毒性のある多彩な読み物です”
カール・フリストン

“自らの心と向き合い、性能を引き出す知恵がここにある。心理学、脳科学、瞑想が解き明かす心の動作原理を、日常の中でやさしく解説”
今水 寛