

2013・広大マスタースズ市民講座報告

「意識と無意識と行動」を終えて

黒川正流

本講座のテーマは、心理学の多岐にわたる領域で取り上げられる問題であることから、各専門分野で現役として活躍中の先生方に講師をお願いすることにしました。第一回の入戸野講師は認知生理心理学や実験心理学、第二回の坂田講師は動物心理学や時間心理学、第三回の岩永講師はストレスや不安、抑うつ等の心の病気と、音楽や映像に対する感情反応の研究、第四回の林講師は睡眠科学の専門家です。以下に各講師の講演意図を中心に述べさせていただきます。

① 8月10日（土）午後1時半～3時 講師：入戸野（にっこの）宏 広大准教授

「意識と無意識の実験心理学」と題して、無意識の世界の仕組みについて解説した。私たちはたくさんの情報に囲まれているが、そのうち意識にのぼるものはごくわずかであることを、デモンストレーションによって体験してもらいました。（一方、サブリミナル知覚の効果が眉唾ものだったとは・・・）。（受講生39名）



② 8月24日（土）午後1時半～3時 講師：坂田省吾 広大教授

「動物の行動からところを探る」 動物に「ところ」はあるかという疑問は古くて新しい問題です。坂田講師の話は、ヒトも動物も行動としては基本的に同じだというものでした。ヒトにもいろいろな心があるように動物にもいろいろな心があります。科学的な心理学の具体的例として、動物の弁別学習を取り上げて、時間という刺激を動物がどのように見わけているのかを、スライドを使って説明をしました。ヒトでは言葉を使用してYes-Noと答えるところを、動物では反応をするのかしないのか、Go-No goで答えるように訓練すると、あいまいな刺激に対しても動物の主観的判断を測定することができるというものでした。例えば、2秒と8秒という短い時間でも長短の弁別が可能です。その間のあいまいな時間を刺激として使用すると、反応が50%になる点、つまり主観的二等分点は4秒になるという結果でした。これはヒトも動物も同じ結果です。（受講生29名）



③ 8月31日（土）午後1時半～3時 講師：岩永 誠 広大教授

「音楽で脳と心をリフレッシュしよう」 脳と心をリフレッシュするのに役立つ音楽療法として、ストレスをコントロールするための音楽療法と、脳を活性化させるための回想法を用いた音楽療法を紹介しました。

ストレスコントロールのためには、音楽の曲想の違いを利用して感情の発散・コントロールを行います。ストレスを感じているときの感情状態から、目的とする感情へ次第に音楽の曲想を変えて聴きます。例えば、気分が落ち込んでいるときには、最初から元気の出る明るい曲を聴くのではなく、はじめは暗い音楽を聴いて、次第に明るくて元気な曲へ変えていくことで、感情を変化させていくことが大切です。

音楽を用いた回想法は、昔流行っていた音楽を聴いて、その頃自分はどんなことをしていたのか、どんな出来事があったのかを皆で話し合いながら思い出していく方法です。昔を振り返りな

がら今の自分とのつながりを考えることで、過去を受容し現在の自分を肯定的に直すことができます。楽しいことも悲しいことも思い出すことで、脳が活性化されますし、気分もすっきりします。ぜひ試してみてください。（受講生31名）



④ 9月7日（土）午後1時半～3時 講師：林 光緒 広大教授

「居眠り事故はなぜ起こる」 居眠り事故が起こる原因は、睡眠不足だけではありません。眠気の発生には生体リズムも関与しており、夜半から早朝にかけて一日の中で最も体温が低下する時間帯と、午後1～3時に居眠り運転事故が集中しています。私たちは眠りかけていてもほとんど自覚できませんし、そのような状態でもある程度までは運転できてしまいます。その結果、居眠りしかかかっていても運転を中止することが難しいのです。居眠り事故を防ぐには、眠くなったらすぐに作業を中断し、眠気覚ましの行動をとることが大切です。それでも眠気が改善しない場合は、15分程度の短時間仮眠をとるとよいでしょう。（受講生27名）

