

富山 尚子（とみやま なおこ：子ども学部子ども学科）

主な担当授業：発達心理学 教育心理学 子どもと心理学

専門：認知発達心理学

第31話 自分のことを知っていますか

●残念なお知らせ？

みなさんの中には、ひとの心理に興味があり、「どうすればひとの心理を知ることができるのかを知りたい」という方もいらっしゃるでしょう。そして、「大学で心理学を学べば、ひとの心理がわかるようになる」と期待してくださっているかもしれません。

心理学の授業の最初に、私は「心理学を学んでも、簡単にひとの心理がわかるようになるわけではありません。」と話します。教室の中は、なんとなくざわざわしたり、逆にシーンとしたりしますし、がっかりしたような「えー」という声も聞こえます。

私はいつもこう続けます。「ですが、心理学には自分のことを知るヒントが沢山含まれています。まずは自分についてよく考えるところから始めてみてください。自分のことがわかれば、自分以外のひとのこともわかるようになるかもしれません。」

みなさんは、自分のことをどのくらいわかっているのでしょうか？

●こころとからだ

たとえば、ちょっと嫌なことがあっていらいらしていると、普段だったらできるようなことがなかなかうまく進められないといったような経験はないでしょうか。こころの動きがからだの動きに影響してしまうことはよくあることなのです。

でも、こころの動きに影響されてばかりでは、困ってしまいますよね。そこで、ちょっと落ち込んでいても元気を出すために何かの方法で自分を励ますといった、こころの動きを調整する機能が、ひとにはあるといわれています。あなたの自分を励ます方法は何でしょうか？

もしもすぐに思いつかないようでしたら、お勧めの方法をひとつお教えします。落ち込んだときに鏡を見て、なんてひどい顔をしているのだろうと思ったら、なるべく笑顔が無理にでもつくって前向きに頑張らなくてはと胸をはってみてください。笑っていれば気持ちも楽しくなるという笑顔の効果は、顔面フィードバック効果といわれるものです。ぜひ、試してみてください。

●考えてみよう！

あなたは、打たれ強いですか？ 社交的ですか？ ひとの話を聞くのが得意ですか？ 友だちを励ます時にはどうしますか？ 大学の4年間で、ゆっくりと自分のことを考えてみてください。きっと大切なものをたくさん見つけることができると思います。

第32話 あばたもえくぼ

●「にゃーお」の意味

以前、少しだけアメリカの大学で心理学の勉強をしていた時、見知らぬ人に、「にゃーお」と声をかけられることが度々ありました。日本で友人に「猫顔」だと言われたことはありましたが、見知らぬアメリカの人に「にゃーお」とからかわれるほどなのだろうか、少々悩んでいたある日、はたと気がつきました。「にゃーお」ではなく、「ニーハオ (你好)」とあいさつをしてくれていたのです。

さて、「にゃーお」の意味はわかったのですが、新たな疑問がわいてきました。どうして、私は中国からの留学生だと思われたのでしょうか。確かに、大学では圧倒的に中国からの留学生が多かったのですが、他の韓国や日本からの留学生は、間違われていませんでした。なぜ私だけ？思い切ってアメリカ人の友人に訊ねると、明快な答えが返ってきました。「日本からの子は髪の毛を染めている。韓国からの子はバッチリお化粧をしている。あなたは黒髪だし、あまりお化粧もしていないから中国からだと思われたのよ。」

●あばたもえくぼ

ひとがひとを見るとき、外から見えるものの特徴から、国籍、人種、性別、年齢、などを判断することがよくあります。でも、そのような判断は、見る人の経験や知識、文化などによって作られた見方がもとになっていて、必ずしも正しいとは限りません。私の場合は、日本や韓国の留学生に対する見方にあてはまらず、中国からの留学生という間違っただけの判断をされたのでしょうか。

また、ひとは相手の見えない部分も、見える部分から判断することがあります。たとえば、その人がやさしい人かどうかを、笑顔で挨拶をしてくれたことで判断してしまうことはありませんか。そして、一度「やさしい人」だという印象を持ったら、なんとなく全体的にその人に対してよい印象を持ったりしませんか。

このように相手に好意的な印象を抱いていると、その人のどのようなところも好意的に判断してしまうことを、「ハロー効果」といいます。

●友人作り

ここで注意してほしいのは、ハロー効果によって何か1つ悪いとすべて悪くみえてしまうという危険があることです。親しく付き合ってみたら本当はとても気の合う人だったということもよくあります。初めの印象が悪かったからといって、仲良くなる機会を逃してしまったらもったいないと思いませんか。大学であなたの一生の友人を見つけてくださいね。