

春 日進キャンパス

5月13日(土)  
10:00~12:00

テーマ

## 幸福感を高める方法とは ～ポジティブ心理学の知見から～

心理学部准教授 松岡 弥玲

秋 名城公園キャンパス

10月19日(木)  
17:00~19:00

ポジティブ心理学とは、人にとって良いこととは何かを追求し、ポジティブな機能を促進するための科学的・応用的アプローチです。心理学では、これまで病理モデル（精神的に不調をきたした人に対する治療が中心）が基本であり、様々な成果を上げてきました。しかし、心理学には、精神的な不調を治すことだけでなく、人々の人生をより生産的で充実したものにするという目的も重要であるとして、アメリカのセリグマン教授によって1990年代の終わりころから始まったのがポジティブ心理学です。

本講座では、ポジティブ心理学とは何か、幸福感とは何か（文化差を含めて）、経済的豊かさや幸福感などについて紹介します。さらに、幸福感を高める効果が様々な心理学の研究から認められた自分でできる幸福感を高める方法についても紹介します。



講師紹介：まつおか みれい

専攻：生涯発達心理学・ポジティブ心理学

略歴：名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士後期課程修了。心理学（博士）。愛知学院大学心身科学部心理学科講師、コロンビア大学客員研究員を経て、愛知学院大学心理学部心理学科准教授。

主な著書・論文：理想自己の生涯発達（単著、教育心理学研究）、発達心理学（共著、ミネルヴァ書房）、エッセンシャルズ心理学（共著、福村出版）、日本語版Regulatory Focus Questionnaire(RFQ-J)の作成（共著、パーソナリティ研究）等。

春 日進キャンパス

5月27日(土)  
10:00~12:00

テーマ

## 社会と心の深い関係 ～文化心理学の観点から見る心の適応的機能～

心理学部講師 塚本 早織

秋 名城公園キャンパス

11月2日(木)  
17:00~19:00

海外旅行や留学の経験がなくても、世界の多様な習慣や価値観をリアルタイムで目にする時代になりました。異文化への理解を深めるために、教育や研修の現場も変化しています。しかし、異文化の特徴として取り上げられる習慣や価値観は、文化や環境の影響を受けて作られた「心の仕組み」の特徴が反映されたものだということに、どれだけの人が気づいているのでしょうか。世界を理解するために働く私たちの「心の仕組み」は、それぞれの文化や環境を生き抜くための最も適した「ツール」として機能しているのです。

この講義では、文化心理学や社会心理学の視点から、ものごとの捉え方の文化的特徴やその背景にある環境の影響を取り上げます。文化は、西洋や東洋といった二分化された対比でのみ定義されるものではありません。年齢、性別、言語、地域、職業など、文化の違いや類似性を切り取る枠組みは多種多様です。社会に存在する様々な文化において、それぞれ習慣や価値観が形成・維持されてきた歴史を、「心の仕組み」という観点から掘り下げることで、文化の共生や融合への道を探るためのヒントを考えてみたいと思います。



講師紹介：つかもと さおり

専攻：社会心理学、文化心理学

略歴：名古屋大学大学院環境学研究科修了。博士（心理学）。名古屋大学大学院助教、日本学術振興会特別研究員(PD)を経て、2017年より愛知学院大学教養部講師、2022年より愛知学院大学心理学部講師。

主な著書・論文：『差別や偏見はなぜ起こる?』北村英哉・唐沢穰編『第7章移民』ちとせプレス/“Perceived threat to national values in evaluating stereotyped immigrants” *Journal of Social Psychology*, 158(2), 157-172.

春 日進キャンパス

5月20日(土)  
10:00~12:00

テーマ

## ウェルライフ（よりよい生活） ～ストレスを軽くして生きよう～

心理学部客員教授 吉川 吉美

秋 名城公園キャンパス

10月26日(木)  
17:00~19:00

日本においては第二次世界大戦後の経済成長、社会変革は、われわれの生活環境・生活意識を大きく変えた。それは、光の部分つまり経済の発展、医療の発展、が生活に豊かさをもたらしてきた。しかし1990年代のバブル崩壊後からは、地球規模で社会変革がもたらす陰の部分が増大してきた。具体的には、異常気象や大震災、環境汚染、エネルギー枯渇問題、他国で起こっている紛争（戦争）、また新型ウイルス（コロナウイルス）の蔓延などである。これらは共通して人の心と体にとっては大きなストレスになるものである。さらには、我が国では、人口構成の急激な変動が世代にかかわらず人々の心と体に大きなストレスをもたらすようになった。例えば核家族化、ワンオペ育児、児童虐待、いじめ、不登校児童・生徒、組織の中での鬱、独居老人、引きこもりなどの問題として社会構造のひずみが顕在化してきている。このような社会を「ストレス社会」ともいいます。このようないわば「ストレス社会」を生き抜くためには、日常的にすぐに取り入れる事が可能であり且つ即効性が感じられるストレス対処方法を身につけることが重要になる。ウェルライフ（よりよい生活）つまり人々が共に、明るく、仲良く、安心して生活できる社会を実現化するために身に降りかかるストレスを無くす事はかなり無理なことであるが軽くして行くことは可能である。講座ではストレス軽くする方法（ストレスリダクション）をお伝えします。



講師紹介：よしかわ よしみ

経歴：いわき明星大学教授(平成16～22年)、いわき明星心理相談センター長(平成17～22年)、愛知学院大学教授(平成22～令和4年)、愛知学院大学客員教授(令和4年)、華東師範大学客員教授<中国上海>(2019年～2022年)、日本臨床動作学会理事、ウェルライフ推進協会理事長

※春季日進キャンパス公開講座と秋季名城公園キャンパス公開講座は同じテーマ・内容となりますが、申込みは別となります。

春 日進キャンパス

6月3日(土)  
10:00~12:00

テーマ

## 豊かな「こころ」を作る「からだ」の役割 ～温かいコーヒーを持つと優しくなれる!?～

心理学部教授 石田 光男

秋 名城公園キャンパス

11月9日(木)  
17:00~19:00

心は身体に対して様々な影響をもたらすことは知られている一方、身体活動が心のはたらきに与える影響はあまり知られていません。時々刻々と変化する環境において、私たちは柔軟かつ適応的な行動を選択するため、多くの意思決定を絶えず行っています。そして認知活動の多くは、自分の意識下でコントロールされていると思いがちです。

しかしながら、近年、身体の活動状態が私たちの意思を介さず意思決定等に関与していることが分かってきました。例えば、温かい飲み物を持った状態で人物評価を行った際、被評価者に対してポジティブな印象をもちやすくなるなど、身体からの感覚フィードバックは無自覚的に影響することが報告されています。このような機能を身体化認知といいます。

本講義では身体化認知のプロセスについて取り上げ、実験心理学（記憶、思考などの心の働きを行動/生体データから探る分野）的知見から、「こころ」を支える「からだ」の役割について理解を深めていきましょう。また豊かな生活を支えるために、身体活動がもたらす心の健康についても認知機能の視点から探ってみましょう。



講師紹介：いしだ みつお

専攻：実験心理学、スポーツ心理学、心理生理学

略歴：1974年生まれ。愛知県春日井市出身。愛知学院大学文学研究科博士後期課程満期退学。博士(文学)。至学館大学健康科学部准教授、愛知学院大学心身科学部准教授を経て、現職。

主な論文：Effects of anticipatory anxiety and visual input on postural sway in an aversive situation (*Neurosci. Lett.*, 2010)、『運動・スポーツ生理学 第2章「運動と感覚」』(共著、東京教学社、2020)

※春季日進キャンパス公開講座と秋季名城公園キャンパス公開講座は同じテーマ・内容となりますが、申込みは別となります。