

2024年度前期・社福国試対策

心理学理論と心理的支援



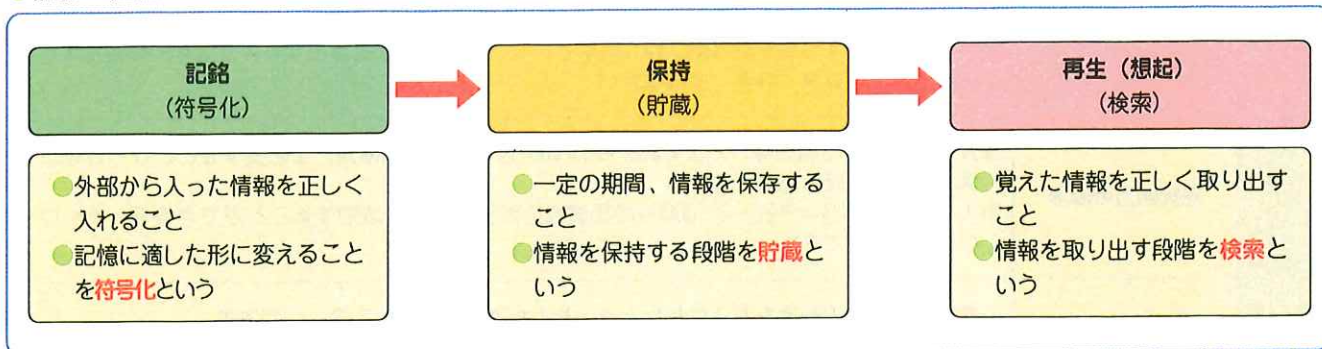
心理学では、学習は、経験を通じて、**行動**に比較的持続性を持つ**変化が生じる**現象とされています。

▶ 代表的な学習理論

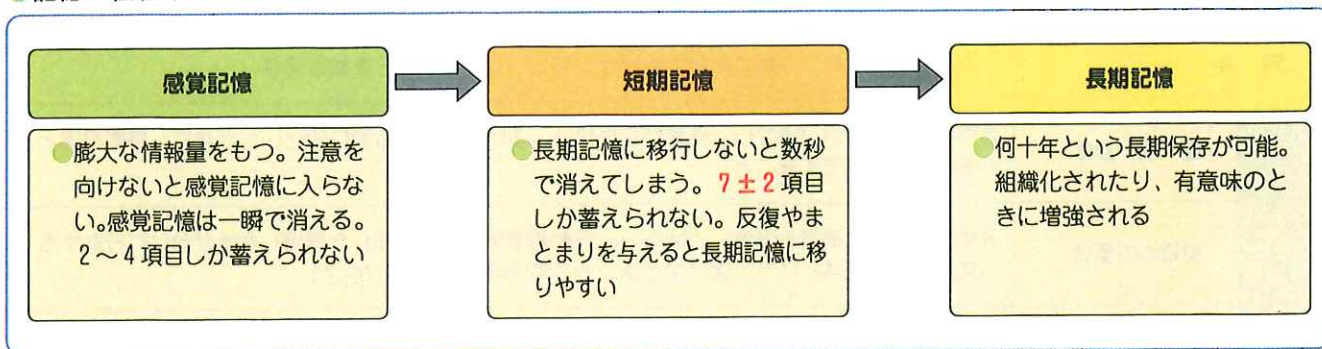
学習の種類		内容	提唱者など	
古典的條件づけ (レスポデント 条件づけ)	条件反射	● 経験によって形成された 刺激と反応 の結びつき 例：犬にエサを与える直前にメロノームの音を提示する操作を繰り返した結果、メロノームの音だけで犬が唾液分泌させるなど	パプロフ, I.P.	
	行動主義	● 人間は条件づけによって受動的に学習する存在であると考え、 環境 からの働きかけを重視した（環境的要因の重要性を主張）	ワトソン, J.B.	
オペラント 条件づけ	オペラント 条件づけとは	● レスポデント条件づけに対し、「生活体の 自発的 な反応に基づく条件づけ」をオペラント条件づけと呼んだ 例：スキナー箱（白ねずみがバーを押すとエサが出てくる箱）による実験では、白ねずみは何度もバーを押すようになるなど	スキナー, B.F.	
	オペラント条件 づけの型	● オペラント条件づけは、強化の種類とその与え方によって4種類に分類される		
		正の強化		● 行動すると 強化子が提示 され、その行動の頻度が 増加
		負の強化		● 行動すると 強化子が除去 され、その行動の頻度が 増加
		正の罰		● 行動すると 強化子が提示 され、その行動の頻度が 減少
負の罰	● 行動すると 強化子が除去 され、その行動の頻度が 減少			
	シェーピング	● 目標とする特定の行動に接近するよう、行動の要素を 選択的に強化 し、最終的に求めている行動の形成を達成する		
試行錯誤	● あれこれ試みて失敗しながら 、次第に無駄な反応が排除され、学習者にとって満足をもたらす反応だけが生じるようになる学習 例：問題箱と呼ばれる実験装置に猫を閉じ込め、そこから脱出するまでの行動を観察。猫は試行回数が多くなるにつれて短時間で箱から脱出できるようになった	ソーンダイク, E.L.		
洞察学習	● 課題に対する目標と手段の関係がひらめいたり、 解決への見通し を働かせることによって学習していく方法 例：チンパンジーが天井からぶらさがったバナナを、木箱を積み重ねて取ったりする行動など	ケーラー, W.		
模倣学習	● 模倣者が モデルと同一の反応 をしたときに、強化を受けることによって成立する学習	ミラー, N.E. ダラード, J.		
観察学習（モデリング）	● モデルの行動を 観察するだけで 、直接強化を受けることなくても成立する学習	バンデューラ, A.		

▶ 記憶

● 記憶の過程



● 記憶の仕組み




● 記憶の種類

作動 (作業) 記憶 (ワーキングメモリー)		● 短い時間、あることを記憶にとどめておくのと同時に、「 認知的作業 」を頭の中で行う記憶	
長期記憶	陳述記憶	エピソード記憶	● 「旅行に行ったこと」など、ある特定の時間と場所での個人にまつわる 出来事 の記憶
		自伝的記憶	● 自分自身に関する事柄 についての記憶
		意味的記憶	● 都道府県の名前、人口、日付といった 一般的な知識 などについての記憶
	非陳述記憶	プライミング記憶	● 日常の何気ない動作や行動などのように 無意識に繰り返される 記憶
		手続き的記憶	● 「自転車の乗り方」など動作に関する 身体的反応 の記憶
展望的記憶		● 友人と会う約束の時間や場所など 将来や未来 に関する記憶	

69 感覚 / 知覚 / 認知

▶ 感覚と知覚

感覚	<ul style="list-style-type: none"> ●物理刺激に対する感覚受容器（目、耳など）での情報処理を始点とする神経生理的情報処理過程 ●視覚・聴覚・臭覚・味覚・皮膚感覚など 	
感覚能力の限界	<ul style="list-style-type: none"> ●人の視覚は、可視光線（およそ380～750nmの波長範囲の電磁波）を感受することができるが、紫外線や赤外線は感受できない ●人の聴覚は、およそ20～20,000Hzの周波数の範囲の音波を感知することができるが、それ以外の音波は感受できない 	
閾値	<ul style="list-style-type: none"> ●弁別閾：同種の刺激を変化させたとき、その相違を感知できる最小の刺激差 ●刺激閾：ある感覚を引き起こすのに必要な、最小の刺激量 	
刺激	<ul style="list-style-type: none"> ●適刺激：各感覚器官に適した刺激のこと（例：視神経に対する光など） ●不適刺激：感覚器官に適さない刺激のこと（例：眼球を圧迫すると光が見える） 	
知覚	<ul style="list-style-type: none"> ●見たり、聞いたり、触れたりする経験に基づいて外界や自己を知る働き 	
暗（明）順応	<ul style="list-style-type: none"> ●可視光量の多い（少ない）環境から少ない（多い）環境へ急激に変化したときに、時間経過とともに目が慣れてくること 	
環境の二重性	<ul style="list-style-type: none"> ●地理的環境（実際の環境）ではなく、行動的環境（自己認知した環境）を手がかりに行動する ●交通標識の見落としや人違いなどは、2つの環境のズレから生じる 	
選択的注意	<ul style="list-style-type: none"> ●知覚は能動的で選択的に働いている ●パーティのにぎやかななかでも相手の話を聞きとることができる（カクテルパーティ効果） 	
体制化の働き	<ul style="list-style-type: none"> ●網膜像から対象物の形を知覚するには、認識対象の形を背景から浮き立たせる「図と地の分離」が必要 ●外界に無秩序に存在する物事や出来事を、体制化の働きによって意味づけ、「まとまり」のある知覚的世界を能動的に作り上げている（ルビンの図と地の反転図形） 	<p>ルビン, E. の杯</p> 
知覚の恒常性	<ul style="list-style-type: none"> ●物理的刺激の変化にもかかわらず、そのものの性質を同一に保とうとする知覚の働き ●近づけても、遠ざけても同じ大きさに知覚される など 	
馴化	<ul style="list-style-type: none"> ●馴化ある刺激が繰り返し提示されることで、刺激に対する反応が徐々に見られなくなっていく現象 	
錯視	<ul style="list-style-type: none"> ●知覚した状態と実際の物理的状态とは、必ずしも一致していない ●地平線に近い月が天中の月よりも大きく見える「月の錯視」 など 	
仮現運動	<ul style="list-style-type: none"> ●映画のフィルムは1コマごとの静止画像なのに、連続して提示すると動いて見える現象 	
社会的知覚	<ul style="list-style-type: none"> ●物や状況がどのように知覚されるかは、知覚者の主体的条件によって大きく変わる ●同じ大きさの円板と硬貨を比較した実験で、貧しい家庭の子どもほど硬貨が大きく知覚されやすかった ●知覚者にとって価値のあるものは知覚されやすく、不快なものは知覚されにくい 	

▶ 認知

認知	<ul style="list-style-type: none"> ● 感覚や知覚をはじめとしてすべての能力を活用した情報処理活動 ● 知識を獲得し、組織立て、それを利用すること
認知の均衡理論 (バランス理論)	<ul style="list-style-type: none"> ● 三者関係において、「すべてプラス」が「1つがプラスで2つがマイナス」の場合は均衡。他はすべて不均衡となる ● 不均衡な場合は、均衡に回復するように認知を変化させる力が働く
メタ認知	<ul style="list-style-type: none"> ● 「自分は何がわからないかがわかる」ように自らの認知の働きそのものを自覚すること ● メタ認知は情報処理活動を監視・制御する働きがある

▶ 認知に関するさまざまな効果

ツァイガルニク効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標が達成されない未完了課題の再生のほうが、完了課題の再生よりもよい(思い出しやすい)という現象(未達成の課題のほうが、完了した課題に比べて想起されやすい)
ピグマリオン効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師がある学生に対して優秀だという期待をもって教えれば、その学生は他の学生たちより優秀になる確率が高いという理論
プラセボ効果	<ul style="list-style-type: none"> ● ある薬のなかに特定の有効成分が入っているように偽って患者に与えると、本当に効果的な薬のように効果を発揮するという理論(偽薬効果)
ホーソン効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 作業成果は労働時間と賃金ではなく、周囲の関心と上司の注目に最も影響を受ける
光背効果(ハロー効果)	<ul style="list-style-type: none"> ● ある対象を評価するとき、ある特徴的な一面に影響され、その他の側面に対しても同じように評価してしまうこと
ラベリング効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 逸脱者のラベル(レッテル)を貼ることによって、ラベルを貼られたものの内容や価値が決定されてしまうこと
単純接触効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じ対象を繰り返し見たり聞いたりすることで、好意的な態度が形成されること
フット・イン・ザ・ドア法	<ul style="list-style-type: none"> ● 受け入れやすい小さな要請を承諾した後には、大きな要請を受け入れやすくなる現象
傍観者効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 緊急事態においてそれを目撃している人が多いほど、援助の手が差し伸べられる割合が少なくなる現象
ステレオタイプ	<ul style="list-style-type: none"> ● ある社会的な集団に対する過度に一般化された認知や信念
スリーパー効果	<ul style="list-style-type: none"> ● <small>しんひょう</small>信憑性が低い人から得られた情報であっても、時間の経過とともに信憑性が低いという記憶は薄れていくこと
アナウンスメント効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 選挙時のマスメディア等による予測報道によって、有権者の投票行動に影響を与えること
ブーメラン効果	<ul style="list-style-type: none"> ● 説得しようとして、説得することによって、説得される側がかえって逆の態度を強めてしまうこと

70 欲求 / 適応 / ストレス

▶ 適応機制

適応機制（防衛機制）とは、欲求不満や不快な緊張感・不安から自分を守り、心理的安定を得ようとする無意識的な解決方法のことです。各適応機制の特徴をつかみましょう。



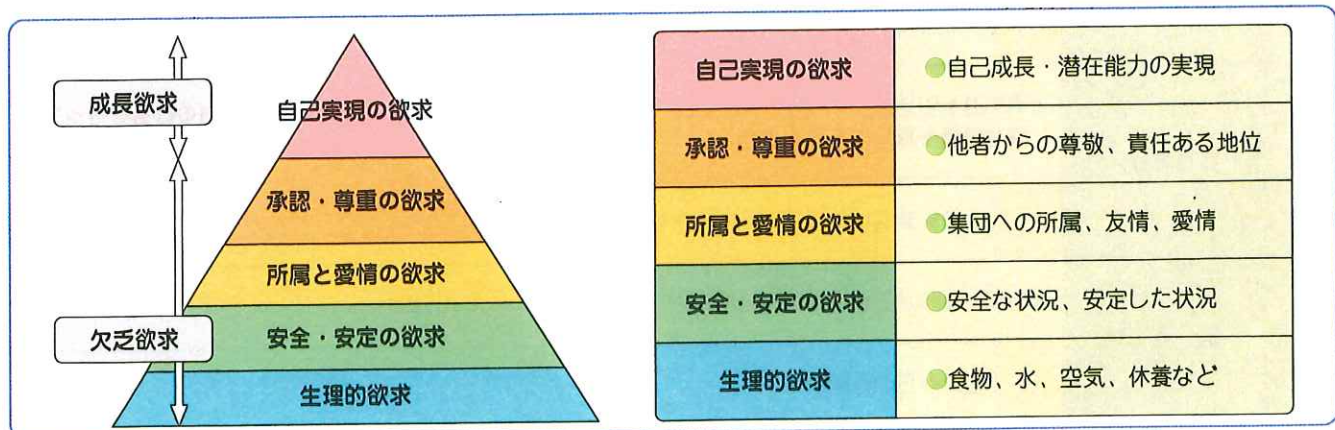
1	逃避	● 不快な場面、緊張する場面から 逃げ出してしまう ことで、消極的に自己の安定を求める
		例 学校へ行きたくない子どもが朝、腹痛になり休む 体が不調のときに医師に診察してもらうことを嫌がって、自分でいろいろ考えて診断して気を休める
2	退行	● より以前の発達段階に逆戻りして、 甘えるなどの未熟な行動 をとる
		例 とっくにやめていた指しゃぶりをまた始める
3	抑圧	● 自分にとって都合の悪い欲求や衝動を 意識に上らせない ようにする
		例 虐待の経験やトラウマなどを無意識のうちに追いやる あるつらい体験をした後に、その体験に関する記憶があいまいになった
4	代償	● 欲しいものが得られない場合、 代わりのもので我慢 する
		例 気に入ったものが高くて買えないときに、他の安いもので我慢するなど
5	補償	● ある事柄に劣等感をもっている際、 他の事柄で優位に立ってその劣等感を補おう とする
		例 学業成績の悪い学生が勉強する代わりにスポーツに熱中する 身体障害で悩む児童が学業成績で他の児童に負けないようにする
6	注意獲得	● 自分の存在と価値を 他人に認めさせたい ため、 他人と異なった行動 をとる傾向をいう
		例 わざと奇抜な格好をする 暴走族に入る
7	合理化	● 自分がとった葛藤を伴う言動について、 一見もっともらしい理由づけ をすることをいう
		例 社会福祉士国家試験に合格しなかった人が、「なまじ資格をもつと現場で生意気になるだろう…」と自分に言い聞かせる
8	昇華	● 性欲や攻撃欲など、そのままでは社会的制約を受けるものを、芸術、文化、スポーツなど 社会的に承認される行動に振り替える
		例 ライバルを攻撃したくなかったが、ボクシングの練習で気持ちを解消した

9	同一視	●他者のある一面やいくつかの特性を、自分のなかに当てはめて、 それと似た存在になること
		例 学生が、尊敬している教師の口まねや手振り、服装のまねをしたがる子どもが、あこがれている歌手の服装に似た服装をしたがる
10	投影・投射	●自分のなかの認めがたい抑圧した感情を、 ある他者に所属するとみなすこと
		例 自分が嫌いな人について、「あの人は私を嫌っている」と言いふらす 出世欲の強い人が優秀な人について、「あの人は出世しか頭にない」などと思うこと
11	取り入れ・摂取	●投影と逆で、 他者の中にある感情等を自分のもののように感じたり、取り入れたりすること
		例 憧れの対象がもつ要素を自分の中に取り込もうとする
12	知性化	●受け入れがたい感情や思考をくつがえすような 知識により、心理的平穏さを取り戻す
		例 飛行機事故の確率を調べたら低かったので安心した
13	置き換え	●ある対象に向けられた欲求・感情（愛情・憎しみ）を、 他の対象に向けて表現する
		例 父から叱られて腹が立ったので弟に八つ当たりした
14	反動形成	●知られたくない欲求や感情と 反対の行動をとること によって、本当の自分に目を覆ったり隠そうとする
		例 苦手な人に対していつもより過剰にやさしくした 何でもできるからと他人の援助を拒否する
15	攻撃	●妨害になっていると思われる人や状況に 反抗や攻撃 を示す
		例 八つ当たり、かんしゃく、弱いものいじめ、皮肉、言われたことに従わない
16	打ち消し	●罪悪感を引き起こす行為を行った後で、罪悪感や恥辱を感じた場合、それとは 反対の行為を行って不快な感情を取り去ろうとする
		例 他者を非難した後で、その他者を褒めちぎる
17	転換	●不満や葛藤が 身体症状に置き換わる
		例 悩みからの頭痛

▶ 欲求・動機

欲求	● 何らかの欠乏を感じている状態で、何かを必要としている状態	
	一次的欲求	● 食事、水分摂取、睡眠、排泄などの 生理的欲求
	二次的欲求	● 親和、愛情、独立、所属、共同、自尊などの 社会的欲求
動機づけ	<ul style="list-style-type: none"> ● 行動を起こし、目標に向かって維持・調整する一連の心理過程 ● 生命を維持し、種を保存させるための生得的な動機を生理的動機づけという 	
社会的動機づけ	● 生理的動機づけに基づいて、社会生活のなかで獲得されていく行動様式	
	外発的動機づけ	<ul style="list-style-type: none"> ● 「外部」から賞や罰を与え、競争心を刺激し、向上や発達を促進する 例：周囲から賞賛されるために勉強する など
	内発的動機づけ	<ul style="list-style-type: none"> ● 「内部」(心の中)の満足感を得るために、自発的、積極的に働きかける 例：自分の知的好奇心を満足させるために勉強する など
達成動機づけ	<ul style="list-style-type: none"> ● ある優れた基準や目標を立てて、その基準や目標に到達しようとする動機 ● 「～してはいけない」という制限的な養育態度で低くなり、行為に対する承認・支持・励ましで高くなる傾向がある 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 課題達成の成功・失敗に対する帰属の要因には、「能力」「課題の困難度」「運」などがある ● 達成動機の高い人は、高い目標を設定し、困難な課題に果敢に挑戦しようとし、成功を「自己の能力や努力」に帰属させ、失敗を「自己の努力不足」に帰属させる傾向がある ● 達成動機の低い人は、成功を「幸運や課題の容易さ」に帰属させ、失敗を「自己の能力不足」に帰属させる傾向がある 	
原因帰属	<ul style="list-style-type: none"> ● 課題達成の成功・失敗に対する帰属の要因には、「能力」「課題の困難度」「運」などがある ● 達成動機の高い人は、高い目標を設定し、困難な課題に果敢に挑戦しようとし、成功を「自己の能力や努力」に帰属させ、失敗を「自己の努力不足」に帰属させる傾向がある ● 達成動機の低い人は、成功を「幸運や課題の容易さ」に帰属させ、失敗を「自己の能力不足」に帰属させる傾向がある 	

▶ マズローの欲求（動機）の階層



▶ 感情

感情	●自分の内に生じた身体的変化や外界からの刺激に感じて起こる気持ち
基本感情 (一次感情)	●人間にとって 生得的に備わっている といわれている感情 ●喜び、怒り、哀しみ、楽しさ、驚き、恐れ、嫌悪、憎悪など
自己意識感情 (二次感情)	●他の動物にはない、自己意識や自己評価にかかわる 社会的な感情 ●照れ、羨望、共感、誇り、恥、罪悪感など
感情コンピテンス	●複雑な社会で適応した生活を送るために必要とされる 感情の能力
感情伝染	●人の感情は人に伝染するという感情伝染は、生まれつき人に備わっている ●感情伝染は、人の気持ちをあたかも自分の気持ちであるかのように感じ取る「共感」の基礎になっている

▶ ストレス

ストレス	●精神的・肉体的に負担となる刺激や状況	
フラストレーション 耐性	●不適応な行動に訴えることなしに、フラストレーションに耐えうる能力 ●フラストレーション耐性は、生得的というより、さまざまな 経験によって形成される	
タイプA行動パターン	●特徴として、競争的・野心的・精力的な性格、機敏、せっかちなどの行動などがあげられる ●同時にいくつもの仕事を引き受けて、次々にやってくる締切りに追われる ● 虚血性心疾患 の発症に関与しているといわれている	
ハーディネス	● ストレスに直面しても健康を損なうことが少ない 性格特性	
ホメオスタシス	●外的内的環境の絶え間ない変化に応じて、 生体を一定の安定した状態に保つ働き	
コーピング	●ストレスに対処するための 意識的な対処過程	
	問題焦点型	●ストレスの原因となっている環境を直接的に変えようと対処する
	情動焦点型	●自分の情動を統制して、軽減しようとする対処方法
心理的反応	アパシー	●ストレス状態が続き、それに対してうまく対処することができない場合に陥る、 無気力・無感動な心理状態
	バーンアウト	● 燃え尽き症候群 のこと。極度の身体疲労と感情の枯渇を示す症候群
汎適応症候群	●セリエ, H. が提唱した、ストレッサーが引き起こす身体の特異的反応のこと	
	警告期	●ストレスが加えられた直後の時期で、ストレスにすぐには適応できない「ショック相」、そのショックに適応しようとする「反ショック相」がある
	抵抗期	●ストレス状況にうまく適応した時期
	疲弊期	●外界からの刺激を長期間受け、生体のエネルギーが限界を超えた時期

71 発 達

▶ エリクソン, E.H.



エリクソン, E.H. は、発達概念を生涯発達（ライフサイクル）へと拡張し、社会的・対人関係の視点から心理・社会的発達を **8つの段階** にまとめました。

	年齢の目安	課題	達成すると	時期
①乳児期	～1歳頃	「信頼」対「不信」	希 望	● 母親との関係を通じて、自分を取り巻く社会が信頼できることを感じる段階
②幼児期前期	1～3歳頃	「自律性」対「恥・疑念」	意 志	● 基本的なしつけを通じて、自分自身の身体をコントロールすることを学習する段階
③幼児期後期	3～6歳頃	「積極性」対「罪悪感」	目 的	● 自発的に行動することを通じて、それに伴う快の感覚を学習する段階
④児童期	7～11歳頃	「勤勉性」対「劣等感」	有 能 性	● 学校や家庭で活動の課題を達成する努力を通じて、勤勉性を獲得する段階
⑤青年期	12～20歳頃	「同一性」対「同一性拡散」	忠 誠	● 自己を統合し、「自分とはこういう人間だ」という アイデンティティ を確立する段階
⑥成人初期	20～30歳頃	「親密性」対「孤独」	愛	● 結婚や家族形成等親密な人間関係を築き、連帯感を獲得する時期
⑦成人期	30～65歳頃	「生殖性」対「停滞」	世 話	● 子育てや仕事を通じて、社会に意味や価値のあるものを生み出し育てる段階
⑧老年期	65歳頃～	「自我統合」対「絶望」	英 知	● 今までの積極的な評価を受け入れ、人生の意味や価値を見出す段階

▶ ピアジェ, J.



ピアジェ, J. は、子どもの **感覚運動** から、**思考・認知** の発達を **4つの段階** にまとめました。

①感覚運動期	～2歳	● 直接何らかの動作をすることによって、刺激と感覚器官との結びつきを通じて外界とかわる
②前操作期	2～7歳	● 自己中心的な思考 で、相手の立場になることができない。「ごっこ」遊びのようなシンボル機能が生じる時期
③具体的操作期	7～11歳	● 自己中心性を脱し、思考が体系的に組織化される。 保存の概念 （物の形や状態を変形させても数や量は変わらないことが理解できる）や 可逆的な操作 を獲得する
④形式的操作期	11歳～	● 抽象的な概念 の理解や 論理的思考 ができるようになる

▶ フロイト, S.

フロイト, S. は、**リビドー**という性的エネルギーの出現の仕方や充足のあり方によって、自我の発達を**5つの段階**にまとめました。



①口唇期	～18か月	●授乳により口唇から環境との交流が図られる時期
②肛門期	1～3, 4歳	●排泄が自立する時期。環境への能動的姿勢が発達する時期
③男根期	5～6歳	●自分の器官の、性器としての役割を知り、男女の性的違いに気づいていく時期。異性の親に対する エディプスコンプレックス が特徴
④潜在期	6歳～思春期	●性的衝動は抑えられ、エネルギーが外部（学業・友人等）に向けられる時期
⑥思春期・性器期	思春期～	●生殖器への関心が再び高まり、性生活の発達が特徴となる時期

▶ アタッチメント

提唱者	理論・研究	内容
ローレンツ, K.	刷り込み現象 (インプリンティング)	<ul style="list-style-type: none"> ●ガンなどの大型の鳥が人工孵化されて臨界期（十数時間という短い時間）に人間や動く物体を提示されると、ひなは提示された物体の後を選択的についていくようになり、同じ鳥の仲間にはついていかなくなるという現象 ●このような現象は、高等動物にもみられ、ごく初期の社会経験が後の正常な発達に決定的な影響を与えるとされる
ハーロウ, H. F.	赤毛ザルの研究	<ul style="list-style-type: none"> ●哺乳ピンを持つ「針金」の代理母ザルと哺乳ピンを持たない「布製」の代理母ザルとに対する子ザルの反応を調べ、接触快感の重要性を説明した ●子ザルはミルクを飲むとき以外、「布製」の母ザルにしがみついで過ごし、ときにはそれを拠点としてさまざまな探索行動をとった
ボウルビー, J.	アタッチメント (愛着) 理論	<ul style="list-style-type: none"> ●発達の初期（生後2～3年）における養育者へのアタッチメント（愛着）が、後の人格の発達に大きな役割を果たす ●養育者の子どもに対する敏感性や応答性がアタッチメントの関係の善し悪しを決めるうえで重要

▶ 遺伝と環境の影響

①成熟優位説	●個人の発達課題を、 個人の中に潜在している可能性 が、出生以後、時間の経過とともに顕現するという考え。学習を成立させるために必要な レディネス を重視する
②環境優位説	●遺伝の影響は最小限にとらえ、個人の発達過程は、 育つ環境から得られる経験によって、かなりの部分が規定される という考え
③ よくそ 難転説	●独立した「 遺伝的要因 」と「 環境的要因 」が、それぞれ寄り集まって、一つの発達として現れるという考え
④ いさ 環境閾値説	●一定水準以上の「 環境的要因 」が存在しないと「 遺伝的要因 」が現れてこないという考え

72 心理検査

▶ 主な知能検査、発達検査の概要

知能検査	ビネー式	<p>①ビネー、A. は「精神年齢」という基準で知的水準を測定した</p> <p>②ターマン、L. M. が、精神年齢と生活年齢の比である知能指数 (IQ)を導入した</p> <p>③日本版として、鈴木・ビネー式知能検査、田研の田中ビネー式知能検査として改訂されていた</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> $\text{知能指数 (IQ)} = \frac{\text{精神年齢 (MA)}}{\text{生活年齢 (CA)}} \times 100$ </div>	
	ウェクスラー式	<ul style="list-style-type: none"> ●ウェクスラー、D. は知能を「個人が目的的に行動し、合理的に思考し、かつ能率的に自分の環境を処理しうる総合的能力」と定義した ●ウェクスラー式知能検査には、年齢に応じて低年齢児用のWPPSI、児童版のWISC、成人用のWAISの3種類がある ●全検査IQ、言語理解指標、知覚推理指標、ワーキングメモリ指標、処理速度指標などが算出できる 	
		WPPSI-III	● 低年齢児用 (2歳6か月から7歳3か月)
		WISC-IV	● 児童用 (5歳から16歳11か月)
	WAIS-IV	● 成人用 (16歳から90歳11か月)	
知覚・感覚・運動検査	ベントン視覚記憶検査	● 図形を用いた記憶力検査 。視覚認知、視覚記憶、視覚構成能力を評価し、脳疾患の可能性を診断する	
発達検査	遠城寺式・乳幼児分析的発達検査	● 運動 (移動運動と手の運動)、 社会性 (基本習慣と対人関係)、 言語 (発語と言語理解) の6つの軸による発達を測定する	
	KIDS乳幼児発達検査	<ul style="list-style-type: none"> ●0歳1か月～6歳11か月の乳幼児が対象で、年齢に応じて4種類のタイプがある ●検査領域は、運動、操作、理解言語、表出言語、概念、対子ども社会性、対成人社会性、しつけ、食事の9領域にわたる 	
	新版K式発達検査2001	●「 姿勢—運動 」「 認知—適応 」「 言語—社会 」の3領域の観点から、 発達年齢 (DA) 及び 発達指数 (DQ) などを作成する	

▶ 人格検査

質問紙法	MMPI (ミネソタ多面式人格 目録)	<ul style="list-style-type: none"> ● 精神医学的診断の客観化を目的として開発された質問紙法の人格検査 ● 個別でも集団でも実施できる 	
	東大式エゴグラム (TEG)	<ul style="list-style-type: none"> ● 東京大学医学部心療内科TEG研究会が開発・作成した質問式の人格検査 ● 5つの自我状態に分類し、それらのエネルギー量の高低をグラフで示す 	
	矢田部ギルフォード 性格検査 (YGPI)	● ギルフォード, J. P. の人格特性理論に基づき、矢田部達郎らによって作成された 質問紙法 の人格検査。次の5つの性格特性に分けられる	
		A型	平均型
		B型	情緒不安定・不適応、活動積極型
		C型	情緒安定・適応、活動消極型
D型		情緒安定、活動積極型	
E型	情緒不安定、活動消極型		
投影法	● 投影法では、抽象的な刺激を提示してそれへの反応に投影されるコンプレックスや、性格の偏りなどを知ることができる		
	ロールシャッハ・テスト	<ul style="list-style-type: none"> ● ロールシャッハ, H. が、性格特性を表すインクのシミを発見したのがきっかけ ● インクのシミは10枚の図版となって人格投影検査として用いられている 	
	TAT (主題統覚検査/ 絵画統覚検査)	<ul style="list-style-type: none"> ● モルガン, C. D.とマレー, H. A.が、人間の行動要因は内的な欲求と環境からの圧力によるものと想定し、「欲求-圧力理論」によって開発 ● 動作途中にある人物や抱擁している男女、肖像画のようなスタイルをとる女性、人のいない風景などが描かれた31枚の図版から、20枚を選択し、被験者に自由に物語ってもらう 	
	バウムテスト	<ul style="list-style-type: none"> ● コッホ, K.が精神診断の補助的な手段として考案した ● 被験者が描く「1本の実のなる樹」の絵から、パーソナリティの発達の側面などを検討する 	
	P-Fスタディ (絵画・ 欲求不満検査)	<ul style="list-style-type: none"> ● ローゼンツァイク, S.が、欲求や怒りの表現を測定するために考案した ● 日常生活における欲求不満場面が描かれた絵を提示し、その反応で、3つの攻撃型(外罰・内罰・無罰)と3つの反応型(障害優位型・自我防衛型・要求固執型)により分析し、人格を評価する 	
	SCT (文章完成テスト)	● あらかじめ書かれている 未完成の刺激文の続きを、思いつくことを自由に記述 してもらう形式の投影法心理テスト	
作業検査	内田クレベリン 精神作業検査	<ul style="list-style-type: none"> ● 一列に並んだ数字を連続加算する作業を繰り返し、その作業速度の変化を示す作業曲線から、モチベーション度、緊張の持続度、注意集中度を評価し人格を診断する ● 就業の適性検査などでよく活用されている 	

73 心理療法

▶ 代表的な心理療法

来談者中心療法	<ul style="list-style-type: none"> ● ロジャーズ, C. R. が提唱した非指示的な心理療法 ● セラピストの態度条件として、共感的理解、無条件の肯定的配慮、自己一致が必要である
精神分析療法	<ul style="list-style-type: none"> ● フロイト, S. によって創始された心理療法 ● 人の感情や思考などは無意識によって規定されていると考え、その無意識を意識化することで悩みから解放しようとする療法
論理療法	<ul style="list-style-type: none"> ● エリス, A. によって創始された心理療法 ● 人の悩みは出来事の受け取り方（信念）によって生み出されるもので、受け取り方（信念）を変えれば（論破すれば）、悩みはなくなる（結果が変わる）という考え ● A（出来事）－B（信念）－C（結果）－D（論破）理論とも呼ばれている
家族療法	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族を一つのシステムとしてとらえ、特定の家族メンバーに生じた症状を個人の問題とはせず、家族全体の問題としてとらえ、解決を図ろうとする療法 ● 家族療法のシステムズ・アプローチでは、家族間の関係性の悪循環を変化させる
短期療法 (ブリーフ・セラピー)	<ul style="list-style-type: none"> ● 治療目標を明確にし、治療期間や治療回数を限定して短期に治療を行う療法 ● 人格変容よりは問題解決を図ることなどの特徴がある
動作療法 (臨床動作法)	<ul style="list-style-type: none"> ● 「動作」という心理活動を通して、生活における体験の仕方の変化などをめざして、さまざまな臨床的な援助をする方法
遊戯療法 (プレイセラピー)	<ul style="list-style-type: none"> ● 主に子どもに対して用いられる遊びを媒介にした心理療法 ● 言葉で表現できない深い感情や複雑な問題状況を表現できる特性があり、遊びそれ自体を自身自身のありのままの表現ととらえる
回想法	<ul style="list-style-type: none"> ● 過去の出来事を振り返ることを通じて自らの人生を肯定的に再評価できるようになることをねらいとして用いられる。個人への回想法とグループ回想法がある
リアリティ・オリエンテーション (RO)	<ul style="list-style-type: none"> ● 現実見当識訓練とも呼ばれ、見当識障害のある高齢者に対して行われる ● 基本的情報（氏名、場所、日時、時間など）を繰り返し伝えることによって、現実認識を取り戻し、不安や戸惑いを軽減することを目的としている
森田療法	<ul style="list-style-type: none"> ● 森田正馬により創始された神経症に対する心理療法 ● 神経症をあるがままに受け入れ、やるべきことを目的本位・行動本位に実行していく ● 絶対臥床期⇒軽作業期⇒重作業期⇒社会生活準備期に区分される
内観療法	<ul style="list-style-type: none"> ● 吉本伊信により創始された、日本独自の自己探求技法 ● 身近な人を対象として「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」について内省する

<p>行動療法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 学習理論を基礎とする行動変容技法の総称 ● 行動療法では、恐怖症のような不適応行動を誤って学習された行動と考え、それを修正するための再学習を行うことが重要
<p>暴露法 (エクスポージャー法)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 不安喚起場面に繰り返し曝すことで、クライアントの不安感を低減させる
<p>バイオフィードバック</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 体温、脳波、心臓の鼓動など、本来無意識に属する身体機能を、計測器等の表示を参考にしながらトレーニングすることによって、意識的に生体自己制御できるようにする
<p>系統的脱感作法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● クライアントは、個別に作成された不安階層表を基に、リラックスした状態下で不安の誘発度の最も低い刺激から徐々に刺激が増やされ、段階的に不安を克服していく
<p>自律訓練法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 受動的注意集中状態で、四肢の重感、四肢の温感、心臓調整、呼吸調整、腹部温感、額部涼感を順に得ることで、心身の状態は緊張から弛緩へ切り替えられる
<p>モデリング法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 観察者はお手本(モデル)となる他者の行動を観察することで、新しい行動を獲得したり、既存の行動パターンを修正する
<p>認知療法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知の歪みに対し、認知のパターンを自らが修正することを通して、不快な感情の改善を図る ● 自動思考(何か出来事があったときに瞬間的に浮かぶ考えやイメージ)を特定し、新しい別の考えを導き出していく
<p>認知行動療法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● クライアントが直面している問題に関連する不適切な認知や行動のパターンに焦点をあて、どのような状況でどのような精神活動が生じるのかという行動分析し、他者の行動観察を通じて行動の変容をもたらすモデリングなどを通じて、問題解決のためのコーピング(対処法)を学ぶ
<p>SST (生活技能訓練)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 社会生活の中の主に対人接触にかかわる状況において、状況に応じた適切なストレス回避や認知、行動様式(コーピング)を、ロールプレイなどの技法を用いて必要なスキル習得を図る
<p>芸術療法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● さまざまな芸術作品を創造する活動を通じて、心身の健康の回復を目的とする心理的治療全般のこと
<p>音楽療法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 音楽療法は心身に障害や失調のある人々を、音楽の機能を活用し、回復・改善に導き、社会復帰の援助やQOLの向上をめざす療法の1つ
<p>箱庭療法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 砂の入った箱の中に1つの世界を作る遊戯療法 ● 「自由にして保護された空間」「系列的理解、テーマ」「空間的配慮」の考えからで内的世界をつくり上げていく
<p>心理劇 (サイコドラマ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 筋骨きのない即興劇を演じることにより、参加者の役割を変化させ、自覚性を図る集団療法。監督、補助自我、演者、観客、舞台などの要素が重要

74 知能 / 人格 / 集団

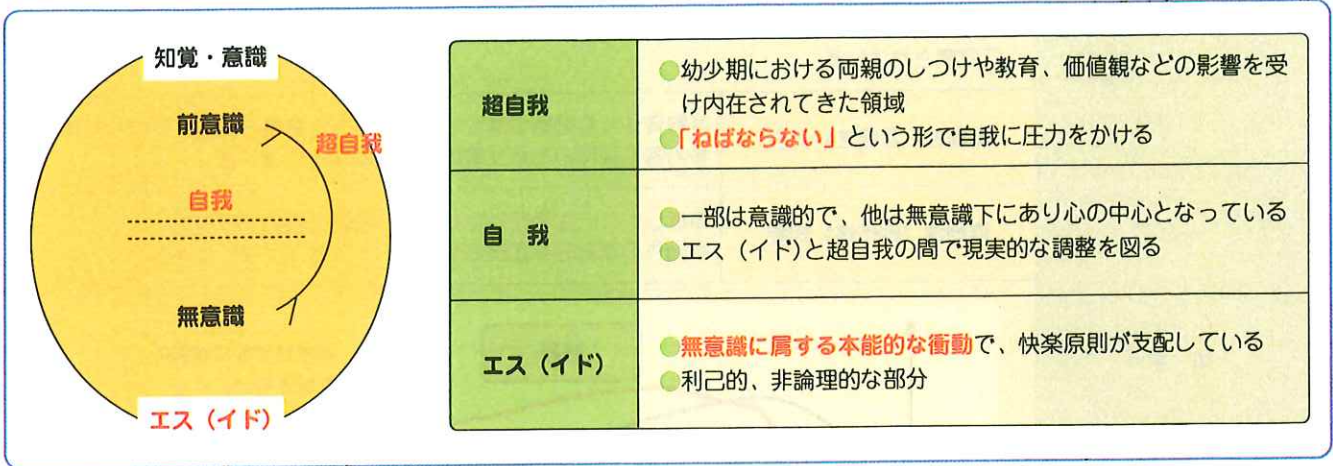
▶ 集 団

● 集団に関する理論

集 団	● 1人でのいるときの個人の行動パターンと、集団のなかにいるときの個人の行動パターンには違いがみられる	
	同 調	● 社会的な規範や集団における規範に従う行動 ● 集団の多数の人が同じ意見を主張すると、自分の意見を多数派の意見に合わせて変えてしまう
	社会的促進	● 単純課題では、集団作業の方が生産性は 促進されやすい
	社会的抑制	● 複雑課題では、集団作業の方が生産性は 抑制されやすい
	社会的手抜き	● 集団で課題を遂行する際、1人当たりの課題遂行量が 人数の増加に伴って低下する
	社会的ジレンマ	● 集団の成員の多くが 個人の利益を追求 することで、 集団全体として大きな不利益の結果 が生じる
集団規範	● 対面集団において、メンバーの相互作用により、次第に確定してくる 標準的な行動基準 ● 集団メンバーには、基準から外れないように、有形・無形の集団圧力が加わるようになる	
集団凝集性	● メンバーを自発的に集団に留まらせる力の総体のこと ● 集団の 凝集性が高いほど 同調行動が発生しやすくなり、異なった意見を提案しづらくなる	
集団思考 (集団浅慮)	● 集団で何かの合意形成をするにあたって、 不合理あるいは危険な意思決定が容認 されること	
内集団バイアス	● 各個人が、自分が属する集団の成員のことを、それ以外の集団の成員よりも 好意的に評価 すること	
集団極性化	リスク・シフト	● 集団になると、 より危険で大胆な方向 に偏る傾向のこと
	コーシャス・シフト	● 集団になると、 より安全性の高い無難な意思決定 になる
スケープゴート	● 集団自体が抱える問題が集団内の個人や集団に 身代わり として押しつけられ、結果として根本的な解決が先延ばしにされること	
ソシオメトリー	● 集団の心理的特徴を数学的に研究すること ● 集団や組織の人間関係を測定する方法にはソシオメトリック・テストがあり、その結果を図示したものが ソシオグラム と呼ばれている	
いじめ	● 「いじめっ子」「いじめられっ子」「観衆」「傍観者」という構造で成り立っているといわれる ● 「傍観者」がいじめに対し黙認することは、いじめっ子に暗黙の支持と受け取られ、いじめをエスカレートさせる一因となるといわれる	

▶ パーソナリティ

●フロイト, S. による精神構造



● パーソナリティに関する理論

理論	提唱者など	内容		
		細身型	分裂気質	非社会的、きまじめ、臆病、神経質、無関心など
類型論	クレッチマー, E.	肥満型	躁うつ気質	社会的、善良、陽気、活発、激しやすいなど
		闘士型	粘着気質	几帳面、執着性、粘り強い、怒りやすいなど
		社会型		● 他者を愛し、 他者のために奉仕 することに高い価値をおく
	シュブランガー, E.	理論型		● 客観的に物ごとをとらえ、 論理的な知識 を探求することに価値観をおく
		審美型		● 繊細で敏感であり、 美の探求 に最高の価値をおく
		権力型		● 権力 をもって他者を支配したり命令することに価値をおく
		宗教型		● 宗教的な価値観 に従って正しく生きることに価値をおく
		経済型		● 財力や経済力 に最大の価値をおき、物ごとを判断する
	ユング, C. G.			● 人の基本的態度から、性格を 内向性 と 外向性 に分けた
	特性論	オールポート, G.		
5因子モデル (ビッグファイブ)				● 外向性、誠実性、神経症傾向、開放性、協調性 の5つの特性が示されている

▶ 知能・創造性

知能	<ul style="list-style-type: none"> ● 学習又は経験によって獲得していく能力や抽象的な思考能力、新しい環境への適応能力 ● 「目的的に行動し、合理的に思考し、環境を効果的に処理する総合的又は全体的な能力」と包括的に定義されている 	
	結晶性（言語性）知能	<ul style="list-style-type: none"> ● 教育や社会経験のなかで育てられる、経験と知識に結びつく能力 ● 内容に展開のある文書の要点に関する記憶など
	流動性（動作性）知能	<ul style="list-style-type: none"> ● 新しいことを学習したり新しい環境に適応する能力 ● 動作の視覚的な正確さやスピードなどに関連した能力
創造性	<ul style="list-style-type: none"> ● 問題を解決するために多くのアイデアを生み出し、それらのなかから実現可能なアイデアを探り出し、それをを用いて問題を解決する能力 ● 知的活動を規定する要因である知能と創造性は、知能の高い者が必ずしも高い創造性を示すとは限らないといわれている 	
	創造性の発達	<ul style="list-style-type: none"> ● トーランス, E.P.によると、創造性は一般に、小学校1～3年にかけて増加し、小学校3～4年にかけて落ち込みを示す。知能の発達と異なり、創造性は上下に揺れながら発達していく
	<p>トーランス, E.P.の創造性の発達</p>	
思考	収束的思考	<ul style="list-style-type: none"> ● 問題解決の際に、1つの解答を探索しようとする思考方法
	拡散的思考	<ul style="list-style-type: none"> ● 与えられた情報から考えを拡散させ、新たな情報を作り出す思考方法

社会福祉士・国家試験対策用語集

心理学理論と心理的支援

アイシー ICD

[International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems]

日本語の正式名称は『疾病及び関連保健問題の国際統計分類』。国際的な病因・死因の分類や分析、解釈及び比較を行うために WHO が定めた診断基準である。1900 年に初めて国際会議で承認され、約 10 年ごとに改訂がなされてきた。2021 年現在の最新版は 2019 年に世界保健総会で承認された第 11 版であり、邦訳が進められている。現在、国内では第 10 版 (2013 年版) (ICD-10) が使用されている。

アイデンティティ [identity]

同一性。心理学においては、自分が過去、現在、未来も変わらず自分自身であり他の何者でもないという感覚を指すが、これは正確には自我同一性と呼ばれる。ヤスパース (Jaspers, K. T.) による精神医学的な考察や、**エリクソン** (Erikson, E. H.) の心理社会的発達段階などの理論によって概念化されている。アイデンティティと呼ぶ場合はエリクソンの概念を指すことが多い。

アイビー

[Ivey, Allen E. 1933-]

アメリカの心理学者・教育者で、**マイクロカウンセリング**の提唱者。大学で教鞭をとるだけでなく、カウンセリングセンター所長や国際会議における講演者を務めるなど、幅広く活躍している。アイビーのカウンセリングの多重文化性という視点は広く受け入れられており、セラピストは自身の文化的背景の中で、心理学的理論を理解するばかりでなく、個人をその人の文脈からみる必要があるとされる。

アタッチメント

[attachment]

アタッチメントとは、日本語では愛着とも言われる特定の養育者との心理的な絆のことであり、**ボウルビー** (Bowlby, J.) が、アタッチメント理論を提唱した。乳児期の子どもは、養育者に感情の調整を繰り返してもらいながら、誰が自分の欲求を満たし、保護してくれる存在なのかを認識するようになる。そのような特別な存在を認識する中で、養育者とアタッチメントを形成していくのである。

アッシュ

[Asch, Solomon Eliot 1907-1996]

ポーランド出身のアメリカの心理学者。ゲシュタルト心理学者から影響を受けた。社会心理学への貢献が大きく、社会的行動に関する実験室実験の手法を開発した。同調の実験をはじめ、アッシュの研究は幅広く心理学に影響を与えた。

アフォーダンス

[affordance]

ギブソン (Gibson, J. J.) による造語であり、個々の生活体との関係において規定される、環境や事物の意味あるいは環境内の行動可能性・利用可能性を示す記述概念である。良いことであろうと悪いことであろうと、事物が観察者に与える (アフォードする) 事柄を指す。

いそしけ 依存症

[addiction]

特定の物質の使用を繰り返すことで物質に関連した重大な問題が生じているにもかかわらず使用を続ける状態。依存の種類として精神依存と身体依存があ

る。依存の対象として、アルコールやカフェイン、幻覚薬、大麻、吸引剤、睡眠剤や鎮静薬、タバコなどがある。非物質性対象としてギャンブルがある。ICD-11ではゲームも依存症の対象とされている。

いちじ ぼふ に よぼう 一次予防・二次予防

[primary and secondary prevention]

精神疾患や心理的問題の発生を予防し心理的健康の増進を図るための取り組みを、対象の範囲によって分類したもの。一次予防は健康な人々を広く対象とし、心理的問題などの発生を防ぐことを目的とする。二次予防は、心理的問題を潜在的に抱えている人やそのリスクのある人の早期発見と介入を行い、慢性化や重症化を防ぐことを図る。また、すでに心理的問題を抱えてしまった人々への支援、介入や二次障害の予防などは三次予防と呼ばれる。

いでんし 遺伝子

[gene]

遺伝情報を伝達するために必要な要素であり、染色体内のデオキシリボ核酸 (DNA: deoxyribonucleic acid) がそれにあたる。DNAは4つの塩基の配列により、遺伝情報をコードしている。その塩基配列の違いにより、その遺伝子がコードするたんぱく質の質または量に違いが生じ、脳の構造や働きに影響する。脳への影響が結果的に、人の心の働きに影響する。

いでんせつ 遺伝説

[hereditarianism]

発達を規定する要因として遺伝的な要素が重要だとする立場、学説。初期にはゲゼル (Gesell, A.) によって主張された。この立場では、遺伝的要因によって発現する成熟が教育や学習などには必要であり、それが発達の基盤となると考える。成熟説、生得説とも呼ばれた。

いみきおく 意味記憶

[semantic memory]

言語や歴史、計算の仕方など、一般に知識と呼ばれる記憶のこと。意味記憶における概念は、上位概念 (たとえば動物)、下位概念 (たとえば鳥)、および

それらの特性 (たとえば皮膚、翼) が連結された意味ネットワークモデルを構成していると考えられている。長期記憶のなかでも、意識して思い出すことのできる記憶 (宣言的記憶もしくは健在記憶) に含まれる。

いんしやうけいせい 印象形成

[impression formation]

人が何らかの物や人物、集団について推測したり解釈したりして、理解を深める過程。人に対する印象形成では、(1) その人が属する社会的カテゴリーに基づいた情報処理と、(2) その人物に固有の情報に基づいた情報処理の、2つのモードが働くとする考え方がある。

いんてあくめんげつ (じりめんげつ) インテーク面接 (受理面接)

[intake interview]

心理カウンセリングや心理療法において、クライアントに対して最初に行われる面接。その主な目的は、クライアントが何に困っていて、どうなることを望んでいるのかといった主訴を明確にし、それに対してどのような援助が最適であるかを判断すること、クライアントとのラポールを形成することである。

いんフォームド・コンセント

[informed consent]

対人援助において、援助を行う専門職が患者や相談者に対して行う支援や介入について十分な説明を行い、その上でそれらの実施について同意を得ること。医療だけでなく福祉、心理、教育などさまざまな場面における援助での不可欠な手続きとなっている。

ヴィゴツキー

[Vygotsky, Lev Semenovich 1896-1934]

旧ソヴィエト連邦の心理学者。発達領域だけでなく心理学の幅広い領域において多くの理論的、実験的研究を行った。発達領域においては発達の最近接領域や正統的周辺参加などの重要な概念を提唱して発達における社会や文脈の重要性を指摘した。また障害学あるいは障害児教育学においても業績を残している。

ウェクスラー

[Wechsler, David 1896-1981]

アメリカで活躍した心理学者。知能を「目的的に行動し、合理的に思考し、効率的に環境を処理する個人の総体的能力」と捉えた。著名な業績として、ウェクスラー成人知能検査 (WAIS)、ウェクスラー児童用知能検査 (WISC)、ウェクスラー幼児用知能検査 (WPPSI) といった、今も改訂を重ねながら世界で広く使われる知能検査を開発した。

うつ病

[depressive disorder]

持続的な悲しみ、抑うつ気分、それまでやりがいや楽しみを感じていた活動に対する興味または喜びの欠如を特徴とする。体重の減少や増加、不眠や過眠、疲労感などの身体症状や思考力や集中力の低下などの認知機能の変化もみられる。

ヴント

[Wundt, Wilhelm Maximilian 1832-1920]

ドイツの心理学者。ヴントの講義は実験のデモンストラーションを伴うものであったことが伝えられている。精神物理学の影響を受け、ヘルムホルツの助手を務めたこともある。実験心理学の創設者とみなされることが多いが、ヴント自身はフェヒナーの師であるウェーバーを実験心理学の父と呼びたいと回顧録で述べている。

エインズワース

[Ainsworth, Mary Dinsmore Salter 1913-1999]

アメリカ出身の発達心理学者。アタッチメント理論の発展に寄与した。特に、ストレンジ・シチュエーション法を開発し、子どもと養育者とのやりとりを観察して、アタッチメントのタイプを分類し、それぞれのタイプに分類した子どもの養育者との関わり方の特徴を見出した研究が有名である。

エクマン

[Ekman, Paul 1934-]

アメリカの心理学者で、表情や感情についての研究を行っている。文化を超えて共通して理解が可能な表情 (喜び・怒り・悲しみ・嫌悪・驚き・恐怖) が

存在することを実証し、表情は進化的に獲得された人類に普遍的なものであると主張した。

SST (社会生活スキルトレーニング)

[Social Skills Training]

対人場面における困難を、客観的に観察可能なスキルの欠如と捉え、他者との交流に要求されるコミュニケーションスキルの獲得を目標とする訓練法。基本的には①教示、②モデル提示、③リハーサル、④フィードバックという手順で進め、日常場面への般化を促す手続きも用いられる。SSTで学ぶスキルは、友情形成スキル、主張性スキル、問題解決スキルに大別される。

ADHD

[Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder]

注意欠如・多動症/注意欠如・多動性障害と訳される。「不注意」と「多動性・衝動性」のいずれかまたは両方が持続的に生じ、その問題によって、本人に不利益が生じている場合に診断され得る。症状は学校、家庭、職場など複数の状況で存在する。

エピソード記憶

[episodic memory]

「昨日は徹夜して勉強をした」、「去年海外旅行に行った」、など、時空間的な拡がりをもつエピソード的な記憶のこと。長期記憶のなかでも、意識して思い出すことのできる記憶 (宣言的記憶もしくは健在記憶) に含まれる。

エビングハウス

[Ebbinghaus, Hermann 1850-1909]

ドイツの心理学者。自身を対象とした実験によって、忘却曲線をはじめとして記憶に関する多くの重要な発見をし、記憶に関する実験研究の先駆けとなった。主著は1885年初版出版の "Memory: A contribution to Experimental Psychology" (『記憶について - 実験心理学への貢献』)。

MMSE

[Mini Mental State Examination]

1975年にフォルスタイン (Folstein, M. F.) らによって精神疾患からせん妄と認知症を鑑別する目的で

作成された簡易的認知機能検査（スクリーニング検査）である。日本では杉下らによってMMSE-J精神状態短時間検査 改訂日本版が開発されている。見当識、記憶、注意と計算、言語、視覚構成の領域で構成されており、言語性検査課題に加え、動作性検査課題が設定されている。

エリクソン

[Erikson, Erik Homburger 1902-1994]

アメリカで活躍した心理学者、精神分析家。アンナ・フロイト (Freud, A.) に師事し、フロイト (Freud, S.) の心理学的発達説を元にヒトの心理的発達をライフサイクルすなわち生涯発達の視点から理論化した。中でも青年期を中心としたアイデンティティの重要性を指摘したことで知られる。

エリス

[Ellis, Albert 1913-2007]

論理情動行動療法を創始した、アメリカの心理療家。精神分析の訓練を受け、精神分析のクリニックを開業。その後、精神分析から離れ、行動療法などの影響を受け、独自の心理療法を発展させた。内面で非合理的な信念を自分自身に言い聞かせるために感情や行動上の問題が生じると捉え、その信念を変容させることが必要であるとされた。

応用行動分析

[applied behavioral approach]

人間を含む動物の行動を対象として、行動の原理がどのように働くかを研究する学問であり、哲学・実験・応用からなる行動分析学の側面。スキナー (Skinner, B. F.) により創始された。行動分析学の目的は、個体がなぜそのように行動するのかという問いに答えることであり、行動の原因を個体の側ではなく、環境要因に求める。オペラント条件づけが中核をなす。

オルポート, G. W.

[Allport, Gordon Willard 1897-1967]

アメリカの心理学者。心理辞書的研究により、パーソナリティを表す言葉の抽出・整理を行い、その後のパーソナリティ研究の発展に大きく貢献した。また、「個人の環境への適応を決定するような心理的

身体的な諸々のシステムからなる、個人の中の力動的な組織」というパーソナリティの定義も有名である。

海馬

[hippocampus]

側頭葉内部に位置し、タツノオトシゴのような形状をしている。海馬は長期記憶と関連しており、海馬とその近辺領域を手術により除去すると、短期記憶や遠い過去の記憶の想起に困難はないものの、新たな長期記憶の形成に問題が生じることがH. M. の症例により明らかにされている。

学習性無力感

[learned helplessness]

行動の結果が伴わず、問題が解決されないという状況を繰り返し経験することで、無力感が学習され、問題解決が可能な場面においても行動することを諦めてしまう現象。セリグマン (Seligman, M. E. P.) とメイヤー (Maier, S. F.) によって発見された。

確認バイアス

[confirmation bias]

仮説を裏付ける情報ばかりを集め、それを否定する情報を無視してしまう認知バイアス。たとえば、血液型によって性格が決まると言われると、各血液型の特徴 (A型は几帳面、など) と合致する行動ばかりに注目し、血液型の特徴に合致しない言動 (A型でずぼら、など) を例外として無視することで、あたかも血液型と性格に関連があるように見えてしまう (実際には科学的根拠はないにもかかわらず)。

カクテルパーティ効果

[cocktail party effect]

騒音下であっても、自分にとって関心のある音声内容に注意が喚起されることで情報処理が促進される効果。カクテルパーティのような騒々しい場面においてみられる効果であることから、このように名づけられた。

家族療法

[family therapy]

個人の問題を家族との相互作用のなかで捉え、家族

を治療単位として介入を行う。個人を対象とする心理療法の限界を踏まえ創始された。もとは精神分析の流れから生まれたが、その後、さまざまな理論を取り込み、現在では多種多様な理論的枠組をもった治療的アプローチが存在する。

感覚モダリティ

[sensory modality]

視覚・聴覚・皮膚感覚・嗅覚・味覚のいわゆる五感（五官）にはそれぞれに外的な環境を知るための情報（適刺激）に反応する受容器がある。それぞれの感覚器を通じて経験する、「見える」「聞こえる」などの固有の性質を感覚モダリティ（感覚様相）と呼ぶ。

環境説

[environmentalism]

発達を規定する要因として、環境からの刺激が重要だとする立場、学説。古くはロック（Locke, J.）などの経験論哲学をルーツにもち、心理学では行動主義の立場から主張された。この立場では、ヒトが出生後に経験するさまざまな環境からの学習によって発達が生じると考える。経験説とも呼ばれた。

観察学習

[observational learning]

他者（他個体）の行動を観察することによって生じる学習。他個体がある状況でどのように振る舞い、その結果としてどのような事象が生じたかを観察することで、自身が直接その状況で試行錯誤しなくても適切な行動をとれるような変化を生じさせる。模倣学習や代理強化などが観察学習の典型例である。

観察法

[observation method]

観察法とは、対象の行動を注意深く見ることによって、情報収集する心理学研究の方法の1つである。観察法は、自然の状況下で対象の行動をありのままに観察する自然観察法と、観察したい対象行動が生じるようにその環境や状況を観察者側で統制し、その中で生起する対象行動を観察する実験的観察法に大別される。

感情の理論

[theories of emotion]

感情の生起メカニズムについての理論。代表的なものとして、身体反応が感情の生起をもたらすというジェームズ・ランゲ説や、状況を脳が処理することが感情の生起をもたらすというキャノン・バード説がある。さらに、身体反応だけでなく、その原因の認知も感情の生起に関わるという二要因説も提唱されている。

帰属理論

[attribution theory]

他者や自分の行動を観察して、その行動の動機をその人の属性に帰属させるか（属性帰属）、その人が置かれている状況に帰属させるか（状況帰属）の理論。ハイダー（Heider, F.）により提唱され、その後発展した。北米などでは、属性の影響を過剰に見積もり状況の影響を過小評価する傾向（根本的な帰属の誤り）が一般的とされている。

機能主義

[functionalism]

心理学の研究目標は意識の適応的機能を明らかにすることにあると考える心理学の学派。内観に基づくアプローチに反対し、心の働き（mental operation）を重視した。機能主義の命名はティチエナー（Titchener, E. B.）によるが、さかのぼってジェームズ（James, W.）にも適用されることがある。

機能的磁気共鳴画像法（fMRI）

[functional Magnetic Resonance Imaging]

強力な磁場を発生するMRI装置に参加者の頭部を入れ、非侵襲的に脳血流の変化を測定する方法である。空間分解能の高い手法であり、fMRIを利用することで人の心の働きとそれに関連する脳領域のマッピングが進んだ。脳血流は脳の電気活動よりも緩やかに変化するため、時間分解能は比較的低い手法である。

ギブソン

[Gibson, James Jerome 1904-1979]

+

アメリカの知覚心理学者。それ以前の近刺激と遠刺激の関連から知覚を記述するのではなく、環境と動物（生活体）との相互依存関係として知覚が成り立つと考え、人間をはじめとする生活体の経験する生態学的事象（ecological event）を重視した。

基本感情

[basic emotion]

進化の過程で獲得された、人類が共通して普遍的に有しているとされる感情のこと。**エクマン** (Ekman, P.) は、文化にかかわらず認識が可能な表情の存在から、喜び・怒り・悲しみ・嫌悪・驚き・恐怖の6つを基本6感情とした。

QOL

[Quality of Life]

生活の質、生命の質、人生の質と訳され、生活満足、幸福感とも表現される。身体面、心理面、自立の程度、社会的つながり、環境面、個人の信条や心の持ち方においてどの程度人間らしく満足した生活を送っているかを評価する概念。経済面や身体面よりも主観的な充実度を重視する。

強化スケジュール

[schedules of reinforcement]

道具的条件づけにおいて、行動に対して後続事象である強化子がどのように随伴するかを記述したもの。大きくは行動のたびに必ず強化子が随伴する連続強化と、行動を何回かたった後で強化子が随伴する間欠強化の2つに大別できる。

共有環境・非共有環境

[shared environment/non-shared environment]

「行動遺伝学」の項も参照のこと。共有環境は、ふたごがともに経験した生育環境、非共有環境はふたごが個別に経験した環境を指す。もしある行動が、一卵性双生児の間でも二卵性双生児の間でも同程度に類似していたら、共有環境の影響が大きいと推察できる。一方、遺伝子を100%共有する一卵性双生児の間でも行動の類似性が低ければ、その行動には非共有環境の影響が強いと考えられる。

クライン

[Klein, Melanie 1882-1960]

ウィーンに生まれ、フロイトの弟子であるアブラハム (Abraham, K.) に教育分析を受けた精神分析家。後にイギリスで活躍し、**対象関係論**を発展させていった。乳幼児の精神分析的治療を行い、遊戯療法の創始者の1人となった。精神分析的遊戯療法をめぐっては、A. フロイトと長い間激しい対立をし、論争を繰り返した。

クレペリン

[Krapelin, Emil 1856-1926]

ドイツ生まれの医学者、精神科医。実験心理学者の**ヴント** (Wundt, W. M.) や神経解剖学者で精神科医のグッデン (Gudden, B.) に師事。精神疾患を早発性痴呆と躁うつ病に分類し、現代精神医学における分類体系の基礎を作った。主著は1883年初版出版の“Compendium der Psychiatrie” (『精神医学教科書])。

ゲシュタルト心理学

[gestalt psychology]

要素よりも全体性を重視する心理学の学派。構成主義的な意識経験を要素に分解するアプローチを否定し、パターンや布置の全体から生じる解釈を重視した。体制化においてはその構成要素に力学的な関係性が働くと考えていた。プレグナンツの法則、図と地による体制化などが有名。

ケース・フォーミュレーション (事例定式化)

[case formulation]

介入や支援を行うために、クライアントが抱えている問題が生じた要因やその問題が解決できずに続いている要因に関する仮説を立て、介入や支援を行う際に反映させること。もともとは認知行動療法の実践と研究から発展したものであるが、現在では他の心理療法でも取り入れられている。

健康心理学

[health psychology]

健康の増進と維持、疾病の予防と治療などについての原因や対処を心理学の観点から検討し、得られた

知見を、ヘルスケアシステムや健康政策の提案、改善に役立てることを目指した応用心理学の一領域。心の健康と身体の健康の両方を扱う。

言語獲得装置 (LAD)

[Language Acquisition Device]

言語獲得装置とは、**チョムスキー** (Chomsky, N.) によって提唱された仮説上のモジュールである。言語獲得装置には、普遍文法というあらゆる言語に共通のルールが含まれており、周りの環境 (他者の話す言語など) がきっかけとなって、普遍文法が機能し、言語を獲得することができると、チョムスキーは仮説を立てたのである。

言語発達

[language development]

言語は、音声や文字によって表され、他者とのコミュニケーションや、自己の思考の整理等に使用される。文法や単語など複雑なシステムを覚える必要があるため、獲得は容易ではないが、子どもには飛躍的な言語発達がみられる。

語彙獲得

[vocabulary acquisition]

語彙とは、単語の総体のことを指す。つまり語彙獲得とは、知っている単語が増加することをいう。一般的に、ヒトは1歳半ごろから、語彙が急激に増加する時期を迎える。これを語彙爆発と呼び、個人差はあるが、3歳で1000語前後、6歳で3000語前後の語彙を獲得すると考えられている。

効果の法則

[laws of effect]

ある状況の中でとったいくつかの行動の中で好ましい結果をもたらした行動はその状況と強く結びつき、逆に好ましくない結果をもたらした行動はその状況との結びつきを弱めるという法則。問題箱の実験を通じて**ソーランドイク** (Thorndike, E.) が提唱したものであり、後の強化・弱化的概念に繋がった。

構成主義

[structuralism]

心理学の研究目標は意識の構成要素を明らかにすることにあると考える心理学の学派。内観法を用いて、意識経験を個々の感覚や感情などの基本的な要素に分解することを基本的な研究手法とした。このような観点は要素主義として批判された。

行動遺伝学

[behavioral genetics]

主に一卵性双生児や二卵性双生児を対象とした研究によって、人間の行動に及ぼす遺伝と環境の影響を理解しようとする学問。双生児間の類似性を、一卵性双生児と二卵性双生児で比較することにより、ある行動に対する遺伝と環境の影響の大きさを検証する。

行動主義

[behaviorism]

心理学の研究目標は観察可能な刺激と反応の関係を明らかにすることであると考える心理学の学派。その関係を説明する際にも心的概念への言及は忌避される。こうした姿勢を厳格に捉える立場 (徹底的行動主義)、あくまで方法論的なものであると捉える立場 (方法論的行動主義)、媒介変数を認める立場 (新行動主義) などがある。

公認心理師

[certified public psychologist]

2017年に制度化された、日本における心理職の国家資格。公認心理師法によって規定される名称独占資格であり、2019年度から運用がスタートした。保健医療、福祉、教育その他の領域において、心理に関する支援を要する者の心理状態の観察と分析、当人やその関係者への心理に関する相談と援助、心の健康に関する知識の普及といったことが業務となっている。

国際生活機能分類 (ICF)

[International Classification of Functioning, Disability and Health]

人の生活機能と障害を全面的に把握するためにWHOによって作成された。1980年制定の『国際障害分類 (ICIDH)』を全面的に改訂したものである。人間の生活機能と障害について「心身機能・身

7

体構造」「活動」「参加」の3つの次元及び「環境因子」等で構成されている。

心の理論

[theory of mind]

自己および他者に心的状態を帰属することができる状態が、心の理論を獲得した状態であると定義されている。つまり、目には見えない心という理論を用いて、目に見える行動等の根拠を推測するための能力が心の理論の能力である。個人差はあるものの、定型発達児では幼児期を通して獲得され、児童期にはほぼ全員が獲得していることがわかっている。

誤信念課題

[false belief task]

誤信念課題は、心の理論の獲得を測定するために用いられる課題である。心の理論の獲得を確認するためには、心という理論を用いて他者の行動を予測できるかを調べる必要がある。その時、現実に基づいた行動予測だけでは、他者の心的状態を推測しているかわからないため、他者が、現実とは異なる思い込み（誤信念）を持っていることを理解しているかを確認するために誤信念課題が用いられる。

古典的条件づけ

[classical conditioning]

特定の行動（無条件反応）を誘発する刺激 A（無条件刺激）と、本来はその行動を誘発しなかったはずの刺激 B（中性刺激）との組み合わせを経験することにより、その行動が刺激 B によっても誘発されるようになる現象。条件づけが成立した段階においては、中性刺激であった刺激 B は条件刺激へと変わり、誘発される行動は条件反応と呼ばれる。

コーピング

[coping]

ストレスフルな状況や、そこから生じた不快な情動を低減することを目的として行う認知的・行動的努力。ストレスコーピング、対処行動ともいう。問題を直接的に解決しようとする「問題焦点型」と、問題によって生じた不快な情動を軽減・調整しようとする「情動焦点型」の2種類に分類される。

コミュニティ心理学

[community psychology]

コミュニティすなわち地域社会の視点から、そこに所属する市民の精神保健にアプローチする心理学の一分野。20世紀半ばのアメリカで始まった地域精神保健運動にルーツを持つが、その定義や対象は時代のニーズに応じて変化してきている。心理的問題を抱える個人だけでなく、彼らを取り巻く環境や社会システムへの介入も行い、個人と環境との適合を図ることを重視する。

コールバーグ

[Kohlberg, Lawrence 1927-1987]

アメリカ出身の心理学者。ピアジェ (Piaget, J.) が行った子どもの道徳性の発達に関する研究に影響を受け、子どもの葛藤場面における道徳判断に関する研究を行った。特に、ハインツのジレンマ課題は有名であり、これに基づいて道徳性の発達段階を提唱した。また、学校での道徳教育に向けた応用研究も多く行った。

錯視

[visual illusion]

われわれの視知覚は物理的な特徴と必ずしも一致していないが、観察対象の物理的（客観的）な特徴と、知覚（経験）する特徴に大きな差異があるときに、特にその現象を錯視と呼ぶ。

サクセスフル・エイジング

[successful aging]

高齢者の生き方のモデル。「幸福な老い」「良い人生を送り天寿をまっとうすること」とも訳される。疾患や障害がないこと、高い認知機能や身体機能を有していること、高いQOL、社会参加や社会貢献をしていることなどの要素から構成される。

3色説

[trichromatic theory]

ヤング (Young, T.) が1801年に発表した説をもとにヘルムホルツ (Helmholtz, H.) が体系化した色覚に関する理論。3原色説ともいう。網膜上の光を感じる視細胞のうち、色覚と関連している錐体細胞は

3種あり、それぞれが長・中・短波長の光に感度が高い。これら3種それぞれの錐体の興奮の程度の比率によってさまざまな色の感覚が生じるとされる。

GHQ 精神健康調査票

[The General Health Questionnaire]

1972年に精神科医のゴールドバーグ (Goldberg, D.) によって、主として神経症者の症状を評価、把握し、診断を行うために開発された60項目からなる質問紙。日本では30項目版・28項目版・12項目版の短縮版も作成されている。臨床場面で活用されているGHQ28は、①身体症状、②不安と不眠、③社会的活動障害、④うつ傾向に関する因子から構成されている。

ジェームズ

[James, William 1842-1910]

アメリカの心理学者、哲学者。アメリカの心理学の立役者であり、アメリカ心理学会の会長を務めた。情動のジェームズ・ランゲ説でも知られる。大著『心理学原理』の出版後は哲学に活動の中心を移し『宗教的経験の諸相』『プラグマティズム』『純粹経験の哲学』などを著した。

ジェームズ・ランゲ説

[James-Lange theory]

ジェームズ (James, W.) とランゲ (Lange, C.) によって提唱された感情生起についての考え方。「泣くから悲しい」といったように、その状況に応じた身体反応がまず生じ、その身体反応を脳が処理することによって感情は生起するとした。身体反応が感情の源であるという考え方のため、末梢起源説とも言われる。

自己意識

[self-consciousness]

自己に注意を向け内省している状態。次の2方向から概念化されている。(1) 公的自己意識：自分の容姿や行動など他者から観察可能な側面への意識、(2) 私的自己意識：感情、動機、思考、態度などの内面的な側面への意識。

思考

[thinking]

イメージや言語のように、認識可能な記号ないし意味要素として心的に表象される知識を想起・操作することによって、周囲の状況に応じて必要な情報処理を行う認知的活動。推論や問題解決、意思決定等を含む。

自己決定理論

[self-determination theory]

デシ (Deci, E. L.) とライアン (Ryan, R. M.) によって提唱された考え方。外的な目的によってもたらされている外発的動機づけを、行動の自己決定によって区分した。自己決定の程度が高まると、行動の目的が行動自体に内在化されていき、自律的に行動が生じている内発的動機づけへと近づいていくとされる。

自己効力感

[self-efficacy]

バンデューラ (Bandura, A.) によって提唱された概念。ある結果をもたらすために必要な行動を、自分自身が適切に実行できるかどうかという確信のことを指す。行動が実行に移されるかどうかに影響するとされ、自己効力感が高い場合の方が、行動は実行されやすくなる。

支持的精神療法

[supportive psychotherapy]

心身の症状を改善し、自己評価や自我機能、適応スキルの維持や再獲得、改善などの直接的な手法を用いる治療法。意識できる問題や葛藤を扱い、セラピストが質問するというより、クライアントが常に話せるよう意識する。心理療法の土台となるものであり、セラピストの態度など非言語的な側面を多く含み、技法と人柄をつなぐものといわれている。

事象関連電位 (ERP)

[Event-Related Potentials]

参加者の頭部に装着した電極により、ある事象に関連した脳の電気活動の変化を測定する。時間分解能の高い手法であり、事象の生起からどの程度の潜時

でそれにかかわる情報処理が生じるか検討することができる。ただし、空間分解能は比較的 low、その事象関連電位の発生源を局所的に特定することは難しい。

自然選択 (自然淘汰)

[natural selection]

「進化」の項も参照のこと。ある形質を持つことが、その時生息する自然環境に対してたまたま適応的、すなわち生存や繁殖に有利かどうかにより、遺伝されやすい形質と遺伝されにくい形質が分かれてゆくこと。

自尊感情

[self-esteem]

自己を尊重し自分自身を価値ある存在と認識する内的感覚。自尊心とも呼ばれる。自尊心の測定のためローゼンバーグ自尊心尺度が多用されており、ここでは「(自分は) 少なくとも人並みに価値ある人間である」などの項目への同意の程度で計測する。

失語

[aphasia]

書面または口頭で言語を理解したり表出したりする能力の障害を特徴とする認知障害。言語を制御する脳領域への損傷によって引き起こされる。脳卒中、脳腫瘍、感染症、認知症が言語領域に進行することによって失語が引き起こされることもある。

質問紙法

[questionnaire method]

心理学における調査的研究法の1つであり、対象者に対し必要な情報について言語的な回答を求める方法である。質問紙とは、パーソナリティ特性や個人の心理的状态などを測定するために作成された一連のリストを用紙に印刷したり画面上に表示したりした調査票のことを指す。

自閉スペクトラム症 (ASD)

[Autism Spectrum Disorder]

自閉スペクトラム症とは、発達障害の1つである。DSM-5では、①複数の状況で社会的コミュニケーションおよび対人的相互反応における持続的な欠陥

がある、②行動、興味、または活動の限定された反復的な様式の両方の特徴を持ち、それらの症状は発達早期から存在し、現在の機能に臨床的に意味のある障害を引き起こしており、知的能力障害や全般的発達遅延でうまく説明されない場合に診断される。

社会的学習理論

[social learning theory]

学習は他者との社会的関係の中で生じるものであるとする理論。バンデュラ (Bandura, A.) によって提唱された理論であり、観察学習やセルフコントロールのプロセスを記述し、学習・遂行における自己効力の働きについても論じている。学習主体の認知に着目した理論であり、後に社会的認知理論へと発展する。

社会的認知

[social cognition]

他の人や自分、あるいはそれらを含む社会的事柄について知覚したり判断したり解釈したりすること。外から直接観察できない心的処理過程であり、認知心理学から提出された概念や用語を用いて議論されることがある。

主観的幸福感

[subjective well-being]

幸福の主観的側面。自己・家族・仕事など特定の領域に対する満足や人生全般に対する満足を含み、時間的安定性と状況に対する一貫性をもつ。認知的側面と感情的側面の2つの領域から構成される。認知的側面は人生に満足していることを指し、感情的側面はポジティブ感情が高くネガティブ感情が低いことを指す。

首尾一貫感覚 (SOC)

[Sense of Coherence]

自分の生きる生活世界は首尾一貫している、筋道が通っている、腑に落ちるという感覚。把握可能感 (自分の問題は秩序があり予測・説明が可能だという感覚)、処理可能感 (自分の問題に対処する資源を得られるという感覚)、有意味感 (人生における問題は挑戦であり取り組む価値があるという感覚) の3つの側面から構成される。

守秘義務

[confidentiality]

職務上知り得た他者の秘密を、当人の許可を得ずに第三者に漏らしてはならないという義務。医師や弁護士といった専門職や公務員など広範な職種に適用されており、刑法の秘密漏示罪などさまざまな法令で規定されている。ただし、児童虐待が疑われる場合など必要な情報開示はこの対象にはならないといった例外の規定も設けられている。

馴化・脱馴化

[habituation/dishabituation]

ある行動を生起させる刺激に繰り返しさらされると、次第にその刺激によって生起される行動が小さく弱いものになっていくことを馴化と呼ぶ。馴化が生じた後に、異なる刺激に接触したり、休息期間をあけて刺激に接触したりすることで行動が復活することは脱馴化と呼ばれる。

生涯発達

[life-span development]

発達を子どもが大人に変化するプロセスとしてではなく、出生から死に至るまでの生涯にわたる変化のプロセスとして捉える考え方。長寿化などを背景に、近年は生涯発達の概念が定着している。この視点においては、発達とは成長や獲得だけでなく衰退や喪失も含めた個人の変化を意味する。

消去

[extinction]

条件づけによって成立した反応を取り除こうと取られる条件づけ手続き、およびその結果。古典的条件づけの消去は条件刺激の単独提示によって行われる。道具的条件づけの消去は行動に対して強化子(罰子)の随伴を中止することによって行われる。

自律神経系

[autonomic nervous system]

末梢神経系の一部であり、交感神経系と副交感神経系により構成されている。自律的に内臓活動を制御しており、意図的にその活動を制御することは難しい。しかし、心拍などの身体活動に伴い知覚可能な

刺激(例:音刺激)を与えるバイオフィードバックにより、ある程度意図的な制御が促される。バイオフィードバックによる自律神経系の制御は、抑うつの治療に効果があることが示されている。

進化

[evolution]

同じ種に属する生物も個体差が存在するが、特定の形質を持つことが、その時生息する自然環境において、たまたま生存や繁殖に有利である場合、その形質が遺伝しやすくなり、世代を経たのちに種全体の形質が変化したり、種が分かれたりすること。

進化心理学的アプローチ

[evolutionary psychology]

「進化」や「自然選択(自然淘汰)」の項も参照のこと。進化論の考え方を心理学に導入し、「心の働き」や行動の傾向も自然選択などによる進化の産物であると考えられる心理学研究の方法。ヒトに限らず、その他の動物を対象とした研究も多い。

神経科学

[neuroscience]

神経系の働き、構造などを研究する学問である。その中には、病理における神経系の変化を検証する領域や、人の認知活動や社会的活動を支える神経系のメカニズムを検証する領域があり、これらは心理学と関連が深い。神経科学的研究と心理学的研究の知見を組み合わせることで、より人の心を理解することが可能になる。

神経細胞

[neuron]

神経系は多数の神経細胞から構成されている。ある神経細胞が発火すると電気的活動が生じるが、その活動が他の神経細胞に伝搬することで情報伝達が行われる。神経細胞同士はシナプス(synapse)で接合しており、前シナプスから放出された神経伝達物質が後シナプスにおける受容体により受容されることで、活動が伝搬される。

心身二元論

[mind-body dualism]

心と物質はそれぞれ別種の存在であり、異なる法則性にしようという考え方。このように考えるのであれば、物質である身体と心がどのような関係にあるのかという問いに答える必要がある。デカルトは脳に心と身体がやり取り（相互作用）する部位があると論じた（心身相関説）。スピノザやライブニッツは心と身体がそれぞれ並行に動作するのみで影響を及ぼしているわけではないと考えた（心身並行説）。

心拍変動 (HRV)

[Heart Rate Variability]

呼吸などに伴って生じる R-R 間隔のゆらぎをさし、高周波成分 (0.15 Hz-0.40 Hz) が副交感神経系の活動を反映している。ストレスの生理学的指標とされており、心拍変動とストレスは負の相関関係にある。心拍変動のバイオフィードバックを用いた介入は、ストレス制御に効果があることが示されている。

ジンバルド

[Zimbardo, Philip 1933-]

アメリカの心理学者。スタンフォード模擬刑務所実験で有名。この実験の様子から、人は、不適切な社会的環境に置かれると、極端に屈辱的、支配的になったり、逆に抑うつ的、無気力になったりすることがあるとしている。

心理アセスメント

[psychological assessment]

クライアントに対して、最も有効な支援や介入のあり方を模索したり、最適な処遇を判断したりするために、クライアントが抱えている悩みや問題を把握し、それらとパーソナリティの特徴、生活史、クライアントをとりまく家族や社会環境などがどのようにかかわっているかを総合的に理解し、評価すること。その手法として、心理検査、面接法、観察法などがある。

心理学

[psychology]

心もしくは行動に関する学問・研究領域であり、一般には 19 世紀後半から 20 世紀初頭にかけて成立し

た経験科学を指す。研究の対象は感覚・知覚、記憶、学習、思考、感情、パーソナリティ、対人行動、発達、健康など多岐にわたり、必ずしも統一的な理論的基盤やアプローチを共有せず、複数の研究領域のゆるやかな集合体とみることができる。

心理検査

[psychological test]

心理検査では、一定の条件のもとに、あらかじめ定められた質問項目や問題への回答を求めたり、作業を課したりする。それに対する回答や反応、その成果を所定の観点から一定の標準に照らして質的あるいは量的に記述する組織的方法をさす。心理検査には、知能検査からパーソナリティ検査などさまざまなものがある。

スキナー

[Skinner, Burrhus Frederic 1904-1990]

アメリカの心理学者。連合学習の原理を体系的に整理し、徹底的行動主義と呼ばれる立場をとった。スキナー箱と呼ばれる実験装置の開発は、道具的条件づけについての詳細な検討を行うことを可能にした。スキナーの貢献は基礎分野の研究にとどまらず、応用行動分析の創始により心理臨床や教育などの応用分野にも影響を与えている。

スクールソーシャルワーカー

[school social worker]

学校に通う児童、生徒やその家族などを対象にソーシャルワークを行う専門職。問題を抱えた児童、生徒の周囲にある環境に働きかけたり、関係機関との連携や調整を行ったり、学校内におけるチーム体制の構築を行ったりすることなどが主な業務とされる。日本では文部科学省によって 2008 年度に事業がスタートした。

ストレス

[stress]

セリエ (Selye, H.) はストレスを「外界からの刺激によって生じる生体の非特異的の反応」と定義し、「ストレスを引き起こす外界からの刺激」をストレッサーと名付けた。ストレッサーに適応しようとして、心理面、身体面、行動面の反応が生じる。長期的な

ストレスは心身の病につながり得る。

ストレンジ・シチュエーション法^{ほう}

[strange situation]

ストレンジ・シチュエーション法とは、子どものアタッチメントタイプを観察する方法として、**エインズワース** (Ainsworth, M.) によって開発された手法である。ストレンジ・シチュエーション法では、子どもにとって、新奇な状況である実験室で、アタッチメント行動を誘発するように、8つの場面を設定し、子どもの様子を観察する。

ぜい弱性^{いせい}ストレスモデル

[stress-vulnerability model]

ある病気へのかかりやすさをぜい弱性 (脆弱性) と言う。ぜい弱性ストレスモデルでは、病気を発症するかどうかはある個人のもつぜい弱性とストレスとなる出来事との組み合わせにより、ストレスが個人の閾値を超えた時に病気を発症すると考える。ストレスぜい弱性モデル、素因ストレスモデルとも呼ばれる。

精神分析^{せいしんぶん}

[psychoanalysis]

フロイト (Freud, S.) の創始した心理学理論、その理論に基づく心理療法、人間の心の研究方法である。主要な理論として、局所論、構造論、力動論、発生論、適応論がある。フロイト以降さまざまな学派やアプローチが誕生し、発達心理学、パーソナリティ心理学に大きな影響をもたらした。認知行動療法など精神分析批判から創始された心理療法も多く、心理療法全体への影響力も大きい。

生態学的^{せいざい}システム理論^{りるん}

[ecological system theory]

ブロンフェンブレンナー (Bronfenbrenner, U.) が提唱した子どもの発達に関する理論。子どもを取り巻く環境を生態学的システムとして捉え、システムと環境とが相互に影響を及ぼしあう中で発達が生じると提唱した。

生態学的^{せいざい}心理学^{りるん}

[ecological psychology]

バーカー (Barker, R. G.) による生態学的心理学と、**ギブソン** (Gibson, J. J.) による生態学的心理学がある。前者は「バーカー」の項を参照のこと。本項では後者について解説する。知覚心理学者であるギブソンはアフォーダンス理論を提唱した。アフォーダンス (affordance) とは、環境が備え、それぞれの生体に対して与える意味や価値などの情報を指す。

精緻化^{せいしつか}見込み^{みこ}モデル (ELM)^{イーエルエム}

[Elaboration Likelihood Model]

態度変容に際して、説得メッセージ内の証拠や議論を注意深く精査するルート (中心的ルート) と、説得メッセージの送り手の魅力度や権威などの偶発的手がかりを用いて判断するルート (周辺的ルート) があると考えられる。ペティとカシオッポによって最初に提唱された。

説得^{せつとく}

[persuasion]

ある争点、事柄、人物に関する他者の態度や信念を変えようとする。言語・非言語的メッセージを用いて行なわれる。説得の技法として、フット・イン・ザ・ドア法 (最初に小さな要求を示し、その後、より重要な本来の依頼をする方法) などが有名である。

セラピストの3条件^{せいげん}

[three core conditions]

ロジャース (Rogers, C.) により提唱されたセラピストの態度を指し、クライアントの自己成長に欠かせないとされる。3条件とは、無条件の肯定的配慮 (自身の価値観や常識にとらわれずクライアントのありのままを理解し受容する)、共感的理解 (クライアントの世界をあたかも自分のことのように感じる)、自己一致 (クライアントの体験や感情を偽ることなく理解して伝え返すことができる) である。

セリグマン

[Seligman, Martin Elias Pete 1942-]

アメリカの心理学者。**ポジティブ心理学**の創始者の1人である。学習性無力感の研究からうつ病の発症モデルを提案し、うつ病になりにくい特性として楽

観主義の研究を進めた。心理学は人間の強みやポジティブな側面にも注目し、充実した人生に導くことを目標とすべきとした彼の主張がポジティブ心理学のはじまりであるとされる。

潜在学習

[latent learning]

学習しようとする意図や自覚、あるいは学習を動機づける強化子がない状態で生じており、遂行の要求や遂行を動機づける報酬がない限りは行動の変化として表出されない学習。

線条体

[striatum]

大脳基底核に位置し、ドーパミン経路の一部である。一次報酬（食べ物など）や二次報酬（社会的報酬など）の両者の処理に関与し、モダリティに依存しない。また、報酬に基づいた強化学習にも関与し、特に予測した報酬と実際の報酬の誤差（予測誤差）に関与しているとされている。

選択的注意

[selective attention]

特定の情報に対して選択的に注意を向けること。注意を向けた情報処理は促進され、注意が向けられなかった情報処理は抑制される（選択的注意のフィルター理論）。注意資源に余剰がある場合には、無視すべき刺激であっても無意識下において一部処理される（注意の減衰モデル）。

前頭前野 (PFC)

[prefrontal cortex]

前頭葉前部に位置する脳領域であり、意思決定、実行機能などさまざまな高次認知機能に関与する。前頭前野の損傷により、実行機能を必要とする認知課題の成績が低下するだけでなく、感情制御や他者の視点取得が低下することで社会生活に困難が生じる場合もある。抑うつや統合失調症などの精神疾患において、前頭前野の機能低下がみられている。

相互作用説

[interactionism]

発達は遺伝的要因のみ、あるいは環境的要因のみで

規定されているのではなく、そのどちらも発達に関与しているという考え方。遺伝と環境の両方を発達の要因としたシュテルン (Stern, W.) の輻輳説や、ジェンセン (Jensen, A. R.) の環境閾値説などさまざまな説が提唱された。現在では、発達のメカニズムには遺伝的要因と環境的要因とが相互に影響を与えあうという複雑な相互作用があると考えられている。

双生児研究

[twin study]

「行動遺伝学」や「共有環境・非共有環境」の項も参照のこと。行動遺伝学では、人間の行動に及ぼす遺伝と環境の影響を理解する上で、一卵性双生児や二卵性双生児などのふたごに注目する。ある行動が、双生児間でどの程度類似しているかを比較することにより、その行動に及ぼす遺伝や共有環境、非共有環境の影響の強さを推定する。

ソーシャルワーク

[social work]

社会福祉サービスを実際に利用者へ提供する際に必要となる社会福祉援助技術のことで、援助を行う人はソーシャルワーカーと呼ばれる。ソーシャルワークにおいては、個人と社会の相互関連性に注目し、人々が生活していく上での問題を解決・緩和することで、質の高い生活を支援し、個人のウェルビーイング（幸福）の状態を高めることを目指す。

ソマティック・マーカー仮説

[somatic marker hypothesis]

感情が意思決定に影響を及ぼしているというダマシオ (Damasio, A. R.) によって提唱された考え方。ソマティック・マーカーとは、過去の経験などをもとに生じる情動的な身体反応であり、意思決定に影響する身体からの信号である。悪い選択肢に直面した際には、それに対しての情動的な身体反応が、その選択肢を避けるよう知らせる信号となり、意思決定を助けているとされる。

ソーンダイク

[Thorndike, Edward Lee 1874-1949]

アメリカの心理学者。ジェームズ (James, W.)、キ

ヤッテル (Cattell, J.) らに師事し、動物の知性について機能主義的な立場からの研究に取り組んだ。ソーンダイクの研究として最もよく知られているのは、**効果の法則**の提唱に繋がった、問題箱を用いた試行錯誤学習に関するものである。

対象関係論

[object relations theory]

精神分析の流れをくむ理論の1つで、人間は本来的に対象希求的なものであると捉え、自我と対象との関係のあり方によって人間の精神現象を理解しようとする立場。**クライン** (Klein, M.) やウイニコット (Winnicott, D. W.) らの貢献により発展した。

対人関係療法

[interpersonal psychotherapy]

1960年代にアメリカで開発された、うつ病に対する短期精神療法。現在の対人関係を治療対象とし、必要に応じて投薬を併用する。高いエビデンスを有し、米国精神医学会のうつ病治療ガイドラインなどにおいて認知行動療法と並んで有効な治療法として位置づけられている。

態度

[attitude]

ある事柄、出来事、人物に対する比較的持続的な評価や感情。**オルポート** (Allport, G. W.) によって、態度はその人の経験を通じて形成され、その人の行動を方向づけると指摘された。また、フット・イン・ザ・ドア法において見られるように、行動によって態度が変わることもある。

大脳皮質

[cerebral cortex]

脳表面の組織であり、高次認知に関与する前頭葉、体性感覚や空間認知に関与する頭頂葉、記憶や聴覚に関与する側頭葉、視覚に関与する後頭葉の4つの部位に分かれる。より細かい区分がブロードマン (Brodmann, K.) により行われており、ブロードマンの脳地図では神経細胞の構造に基づき、大脳皮質を52の領野に区分しており、それぞれの領野と心の対応がマッピングされている。

タイプA行動パターン

[type A behavior pattern]

心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症に関わる一連の行動パターン。性格面では競争心や敵意が強い、野心的、行動面では性急で時間に追われている、大量の仕事を抱えているなどの特徴をもつ。怒りや敵意の感情が交感神経系を活性化させ、血圧や心拍数の上昇などが起こり、虚血性心疾患を起こしやすくなると考えられる。フリードマン (Friedman, M.) とローゼンマン (Rosenman, R.) が提唱した。

多職種連携

[interdisciplinary approach]

心理的な問題を抱えた人々への支援において、心理職だけでなく医療、福祉、教育などさまざまな専門職が連携をとり、あるいはチームとなって支援にあたるという考え方。医療現場におけるチーム医療や教育現場におけるチーム学校という取り組みなどが挙げられる。

短期記憶

[short-term memory]

感覚器官から入力された情報をごく短時間(数秒間)保持する感覚記憶の中で、必要性や顕著性などから注意を向けたものが、数十秒から数分程度にわたって保持可能な短期記憶として処理されるようになる。アトキンソン (Atkinson, R. C.) とシフリン (Shiffrin, R. M.) によって提案されたが、後に**バドリー** (Baddeley, A.) とヒッチ (Hitch, G.) によって提案されたワーキングメモリに取って代わられる。

知覚

[perception]

生活体が、周囲の環境、あるいは自身の状態について、何があり、どのような状況であるかを知ること。外界の対象や、事象・できごとに関する直接経験を指す。

知覚の恒常性

[perceptual constancy]

視対象との距離や照明環境等の変化に応じて網膜像

は変化するが、知覚される対象はそれほど変化したように感じない。このように、感覚器に与えられる刺激が変化しても、知覚対象の特徴がそれほど変化しているように感じない（恒常に保たれる）ことを知覚の恒常性と呼ぶ。大きさ、形、明るさ、色、速度の恒常性などが知られている。

知識構造

[knowledge structure]

意味記憶において知識を表現していると考えられる、個々の概念のつながりによって構成される構造のこと。個々の概念（動物、鳥、など）が、それぞれのもつ特性（皮膚がある、呼吸する、など）および階層的な関係をもつ概念（上位：動物、下位：鳥、など）と連結して知識を表現するとする意味ネットワーク・モデルを土台として、さまざまなモデルが提案されている。

知的障害

[intellectual disability]

「知的機能」と「適応機能」の両方における障害を特徴とする発達障害である。「知的機能」は論理的思考、問題解決、計画、抽象的思考、判断、学校での学習、経験からの学習などから判断される。「適応機能」は、日常生活における自立や社会的責任に関して発達の水準や社会文化的な水準に満たない状態であるとみなされるか否かが診断の基準となる。

知能

[intelligence]

統一的な定義は存在せず、含まれる能力の範囲も研究者間で差異があるが、おおまかには、単に学習で覚えた知識や学力ではなく、物事を「理解し」、それに「意味を与え」、何をすべきかを「考え出す」能力のことを指す。「知能検査で測定されたもの」という測定手続きを重視した定義もある。

知能検査

[intelligence test]

知能を測定するための検査のこと。ビネー式知能検査やウェクスラー式知能検査をはじめとして、多様な種類の検査が存在する。また、幼児～成人といった対象者によっても適切な検査の種類は異なる。そ

のため、検査を行う際には、その目的に合わせた検査を実施することが重要である。

知能指数 (IQ)

[Intelligence Quotient]

知能の水準を測定した検査の結果を表す数値のこと。知能のおおまかな判断基準として、診断や支援に活用される。古典的には「精神年齢÷生活年齢×100」で算出されていたが、近年は、同年齢の集団全体の分布を平均値100、標準偏差15とした時に、個人の得点が同年齢の集団の中でどの位置にあるかを表す指標である偏差知能指数が用いられる。

聴覚説

[theory of hearing]

聴覚の適刺激は、大気中を伝わる疎密の繰り返し変化による音波である。聴覚説とは、音波が感覚器である耳に伝わってから知覚するまでの過程を説明する仮説のこと。ヘルムホルツ (Helmholtz, H.) による場所説 (共鳴説) やラザフォード (Rutherford, W.) による時間説 (波形構造時間説) をはじめとし、さまざまな説明やモデルが提唱されている。

長期記憶

[long-term memory]

ワーキングメモリによって処理された情報のうち一部が、長期にわたって検索可能な長期記憶として貯蔵される。長期記憶の中でも、意識して思い出すことのできる記憶は宣言的記憶もしくは顕在記憶と呼ばれ、さらなる下位区分として意味記憶とエピソード記憶がある。一方で、自転車の乗り方のように、体で覚えた記憶のことを手続き的記憶もしくは潜在記憶と呼ぶ。

チョムスキー

[Chomsky, Avram Noam 1928-]

アメリカ出身の言語学者、哲学者、認知科学者、歴史学者。子どもが、生得的に言語獲得装置を持って誕生すると仮定した生成文法理論を提唱した。スキナー (Skinner, B.) による言語行動論を批判し、言語に関する認知主義を提唱したことによって、1950年代に始まった認知革命において大きな影響力をもった研究者の1人である。

DSM

〔Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders〕

日本語の正式名称は『精神疾患の診断・統計マニュアル』。米国精神医学会（APA）によって作成された精神疾患についての診断基準である。1844年にDSMの前身となるものが出版され、1952年にDSMとして初版が出版された。その後の発展と改訂を経て、2021年現在の最新版は2013年刊行、2014年日本語版発行（日本精神神経学会監修）の第5版（DSM-5）である。

投影法

〔projective technique〕

曖昧で多義的な刺激を用いる心理検査法。「インクのしみが何に見えるか（ロールシャッハ・テスト）」、「絵を見て物語を作る（主題統覚検査（TAT）」、「木の絵を描く（パウムテスト）」などの検査に代表されるように、比較的自由度が高く、正誤や優劣のない課題を実施し、その結果からパーソナリティなどを測定する。

動機づけ面接（MI）

〔Motivational Interviewing〕

ミラー（Miller, W. R.）とロールニック（Rollnick, S.）によって開発された対人援助理論。クライアントの内発的動機づけ（内在する「変わりたい」「こうなりたい」という気持ち）を積極的に引き出し、関わることによって、行動変化が生じるようにするカウンセリングアプローチを指す。アルコールや薬物への依存、気分障害や摂食障害等の精神疾患に限らず、生活習慣病や再犯防止にも有効であるとされる。

道具的條件づけ

〔instrumental conditioning〕

特定の状況で自発的に生じた行動に何らかの結果が随伴することによって、その状況での行動頻度が変化する現象。先行している状況（先行事象）と、行動自体、そして行動の結果として生じる事象（後続事象）の随伴関係が学習に関与している。後続事象の変化によって行動の生起頻度が増えるものを強

化、行動の生起頻度が減るものを弱化と呼ぶ。

統合失調症

〔schizophrenia〕

妄想、幻聴、解体症状などの陽性症状と情動表出の減少、意欲欠如、無論理、快感消失、非社交性などの陰性症状を特徴とする精神疾患である。注意、処理速度、作動記憶、言語機能などの認知面での障害がみられることもある。

闘争-逃走

〔fight or flight〕

ストレス状況下に置かれた際に生じる身体反応。ストレス状況下においては、その状況への対処として闘争または逃走する必要がある。ストレス状況下では、交感神経系の活動亢進が生じ、心拍・血圧の増加などの身体的変化が生じる。これらの変化は、身体を活動状態にするものであり、闘争-逃走の準備となっている。

同調

〔conformity〕

自分の意見、判断、行動を集団の基準に合うように調整すること。表面上集団と合致しているようであっても、心からそれを受け入れているとは限らない。**アッシュ**（Asch, S. E.）の実験が有名である。自分以外の人がみな同じ意見を言う集団の中にいるときに同調行動が起こりやすい。

道徳性

〔morality〕

道徳性とは、人間としてよりよく生きようとする人格的特性のことであると文部科学省は定義している。心理学の分野では、善悪の判断や、葛藤状況における行動決定が着目されており、**コールバーグ**（Kohlberg, L.）が、3水準6段階からなる道徳性の発達理論を提唱した。

特性論

〔trait theory〕

各人の特徴をいくつかのパラメーターの数字の大小の組み合わせで表すことで、個々人のパーソナリティを理解しようとする理論のこと。各パラメーター

は連続変数で表現されるため、類型論よりもきめ細かく個人のパーソナリティを表現することが可能になる。

トラウマ

[trauma]
心的外傷を指す。心的外傷となる出来事として、戦争、災害、事故、犯罪、虐待などの衝撃的な出来事が挙げられる。これらを自分自身が経験するだけでなく、他者が経験しているのを目撃したり近親者や親しい友人に起きたことを耳にしたりすることもトラウマとなり得る。トラウマとなる出来事を経験した後に強い苦痛が持続する場合、PTSDと診断されることがある。

トールマン

[Tolman, Edward Chace 1886-1959]
アメリカの心理学者。ハル (Hull, C.) やスキナー (Skinner, B.) らとともに新行動主義の立場を創始した研究者として知られる。トールマンは学習・行動の理論に目的や認知地図といった心理概念を取り入れ、必ずしも行動として表出されるとは限らない**潜在学習**が成立することや、報酬は学習の強化子としてだけでなく行動遂行の目的としても機能することなどを論じた。

内発的動機づけ / 外発的動機づけ

[intrinsic motivation/extrinsic motivation]
内発的動機づけとは、その行動自体が目的となっている動機づけのことであり、行動が完全に自律的に生じている状態とされる。一方で、外発的動機づけとは、外的な報酬や罰によって行動がもたらされている状態を指す。

二要因説

[two-factor theory]
シャクター (Schachter, S.) とシンガー (Singer, J. E.) によって提唱された感情生起についての考え方。同様の身体的変化が生じた場合においても、その原因をどのように解釈するかによって、生起する感情が異なるという実験結果をもとに、感情の生起には、身体的な変化とその原因の認知という2つの要因が必要であるとした。

認知行動科学

[cognitive and behavioral science]
主に認知心理学など、「心の働き」を脳や神経系によって支えられる情報処理ととらえ、刺激に対するヒトの反応から、内部の情報処理過程を理解しようとする学問。キー押し反応や選択行動など、能動的行動を反応と見なすことが多い。

認知行動療法

[cognitive behavioral therapy]
学習理論に基づく行動療法と情報処理理論に基づく認知的アプローチが融合した心理療法。1950年代に学習理論の応用として開発された行動療法がその起源。1960・70年代には、思考や信念といった認知的な媒介変数の修正に重点を置く認知療法や論理情動行動療法との統合が進み、認知行動療法という名称が誕生した。その後、認知の内容ではなくその機能の修正を重視する新たな流れが生まれている。

認知症

[major neurocognitive disorder]
通常に加齢から想定される以上の認知機能の低下がみられる脳疾患による症候群であり、通常は慢性あるいは進行性である。記憶、思考、見当識、理解、計算、学習能力、言語、判断など多数の高次脳機能の障害からなる。

認知バイアス

[cognitive bias]
仮説を裏付けるような情報ばかりを集め、それを否定するような情報を無視してしまう**確認バイアス**や、行為者の行動の原因をその人自身の能力や性格などに帰属しやすく、状況や環境など外的な要因を無視してしまう**対応バイアス**など、情報処理や思考過程において生じる認知的な偏りのこと。

脳波 (EEG)

[electroencephalograph]
神経細胞間の活動伝搬に伴い生じる電気活動の変化を、脳表面に装着した電極で捉えたものが脳波である。脳波は名前のおり波を打つように周期的に活動が変化するが、覚醒度の上昇や睡眠深度に伴いそ

の周期が変化する。閉眼時や安静時には α 波 (8-13 Hz) が出現し、睡眠深度が深まると θ 波 (4-7 Hz)、 δ 波 (0.5-3 Hz) に移行していく。

ハヴィガースト

[Havighurst, Robert James 1900-1991]

アメリカの教育学者。学びという観点からヒトの成長、発達を捉え直し、児童期以前から老年期までの生涯にわたる人生のそれぞれの時期に**発達課題**があり、それらに取り組むことによって発達が生じるとする独自の発達段階説を提唱した。

バーカー

[Barker, Roger G. 1903-1990]

「生態学的心理学」の項も参照のこと。**レヴィン** (Lewin, K.) の場理論の影響を受け、生態学的心理学を提唱した。バーカーの生態学的心理学では、ヒトの行動を理解するうえで、そのヒトを取り巻く環境を重視する。そのため、日常的環境においてヒトの行動を観察することで、環境と行動の関係について理解を深めようとする。

長谷川式簡易知能評価スケール (HDS)

[Hasegawa's Dementia rating Scale]

1974年に長谷川和夫らによって認知症高齢者をスクリーニングする目的で作成された。1991年に時代や文化に左右されない改訂版として、改訂長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R) が作成された。HDS-Rは、年齢、日時の見当識、場所の見当識、3つの言葉の記銘、計算、数字の逆唱、3つの言葉の遅延再生、5つの物品の記銘、言語の流暢性の9つの項目で構成される言語性の検査である。

パーソナリティ

[personality]

具体的な定義に関しては研究者間でさまざまな差異があるが、おおまかには、その人らしさを規定する思考・感情・行動の比較的安定した特徴のことを指す。なお、日本語では「人格」とも訳されるが、この人格という用語には「望ましい」というニュアンスがあるため、原語の personality の訳語としては適切ではないという議論がある。そのため、近年はそのまま「パーソナリティ」と訳されることが多

い。

発達課題

[developmental task]

健康な発達を遂げるに当たって達成したり解決したりすることが必要な事柄のこと。多くの場合は発達段階の中に位置づけられ、次の発達段階に進むために求められる達成、解決すべき課題として記述される。代表的なものとして、**エリクソン** (Erikson, E. H.) や**ハヴィガースト** (Havighurst, R. J.) が提唱した発達理論がある。

発達段階

[developmental stage]

ヒトの発達過程をいくつかの時期、あるいは段階に区分したもの。発達にはあまり変化しない時期と急激に変化する時期があると仮定し、後者の時期で発達段階を区分することで発達の過程を捉えようとする。発達段階の理論にはヒトの発達全体について理論化したものや、認知や道徳性といった特定の心理機能や現象についての発達を記述する理論がある。

発達の最近接領域

[zone of proximal development]

子どもが課題に取り組む時、自力では難しくても周囲からの助けを得たり仲間と協力したりすれば解決することができる課題の範囲。**ヴィゴツキー** (Vygotsky, L. S.) が提唱した概念であり、自力で解決可能な課題水準と周囲の援助や協力を得て解決可能な課題水準の差として定義される。教育、学習においてはこの範囲へ働きかけることが重要とされる。

ハーディネス

[hardiness]

高ストレス下で良好な健康を保っている人びとが持つ性格特性。コミットメント (周囲の人々や出来事に自分を関与させる傾向)、コントロール (出来事に影響を及ぼせると信じ行動する傾向)、チャレンジ (人生における変化を脅威でなく挑戦や成長の機会と捉える傾向) の3つの要素で構成されている。

バドリー

[Baddeley, Alan 1934-]

イギリスの心理学者。1974年、ヒッチ (Hitch, G.) とともに、短期記憶が単なる静的な貯蔵庫ではなく、推論や学習、理解といった認知的活動に積極的に働きかける機能をもった記憶であるとする**ワーキングメモリ**モデルを提案した。2000年には自身のモデルに新たなコンポーネントを加え、記憶研究に多大な影響を与えている。

パブロフ

[Павлов, Иван Петрович (英: Pavlov, Ivan Petrovich) 1849-1936]

ロシアの生理学者。主な研究関心は消化の生理学で、1904年にはノーベル生理学賞・医学賞を受賞している。心理学分野では、犬の唾液分泌の条件反射に関する実験を行い、**古典的条件づけ**研究の礎を築いたことでよく知られている。

場理論

[field theory]

レヴィン (Lewin, K.) が提唱した理論。個人の行動は、その個人のみによって規定されるのではなく、個人をとりまく環境との相互作用の結果として生起する。レヴィンはこの場を生活空間 (life space: LS) と呼び、個人の行動 (B) は生活空間の関数として生起することを $B = f(LS)$ と表した (同様に、行動は個人 (P) と環境 (E) の関数であることを $B = f(P, E)$ と表現した)。

反対色説

[opponent color theory]

ヘリング (Hering, E.) による色覚に関する理論。3つの対となる6色 (赤-緑、青-黄、白-黒) から色覚が生じるとされる。3色説と反対色説は神経機構の処理段階が異なっており、視細胞レベルでは3色説が、その後の神経処理段階では反対色説に相当する処理がなされることが明らかとなっており、これらは両立するものとされている。

バンデューラ

[Bandura, Albert 1925-2021]

カナダ・アメリカの心理学者。反社会的行動に関する研究から、**観察学習**の成立過程を明らかにし、自己効力やセルフコントロールなどの知見とともに社会的学習理論として体系化した。学習における、人の認知や社会関係、主体性の役割を重視した理論構築を行った。

反応形成

[shaping]

道具的条件づけにより、個体がかもともとは行動のレパートリーとしてもっていなかった行動を獲得させる手続き。反応形成の過程においては、獲得を目指す行動がどのような細かい行動の連鎖で生じているかを分析し、緩い基準を設定して比較的とられやすい行動から順に強化していく**逐次接近法**が使われることが多い。

ピアジェ

[Piaget, Jean 1896-1980]

スイスの発達心理学者。特に乳児期から青年期までの認知発達について「**スキーマ**」「**同化**」「**調節**」「**均衡化**」といった重要な概念を提唱して理論化し、さらに独自の**発達段階理論**を構築した。これらの理論はその後批判された点も多いが、発達心理学全体に大きな影響を与えており、心理学における基本的理論の1つとなっている。

ビッグ・ファイブ

[Big Five]

パーソナリティの個人差を表す主要な次元のモデル。研究者によってやや呼び方は異なるものの、一般的には、**外向性**、**調和性**、**誠実性**、**神経症傾向**、**開放性**の5つの因子から構成される。5因子モデルとも呼ばれる。

ビネー

[Binet, Alfred 1857-1911]

フランスの心理学者。義務教育の進展に伴い、精神遅滞児への教育の対応方法を検討する必要がある、特に精神遅滞児の診断方法の確立という課題に取り組んだ。この目的の下で、シモン (Simon, D) と共に、現在も世界で広く使われている**知能検査**の原型を初めて作成し、1905年に発表した。

不安症

[anxiety disorder]

不安と恐怖感情が過剰で日常生活に支障をきたす状態。不安は将来の脅威に対する予期であり、将来の危険に対処するための筋緊張と覚醒状態が生じる。恐怖は切迫していると感じる脅威に対する情動反応で、危険が差し迫っているという思考や闘争や逃走に必要な自律神経系の興奮が生じる。さらに細かい分類として、分離不安症、社交不安症、パニック症、全般不安症、限局性恐怖症などがある。

フィニアス・ゲージ

[Phineas Gage 1823-1860]

鉄道工事の現場作業員だった彼は、不運な爆発事故により前頭前野を損傷した。命を落とすことはなかったが、事故の後遺症により性格が一変し、粗暴で社会性を欠いた行動が目立つようになった。彼の症例により、前頭前野が感情の制御に重要な役割を担っていることが明らかとなった。

不適応

[maladaptation]

生体が社会的環境や自分自身の心的世界など何らかの状況に対してふさわしい感情反応や行動をとることができず、本人や周囲、社会に不利益が生じている状態。具体的には、苦痛を感じたり社会的生活や日常生活を送る上で支障が生じたりする。

ブリーフ・セラピー

[brief therapy]

催眠療法家のエリクソン (Erickson, M. H.) の考え方や技法から発展した治療法。さまざまなモデルがあるが共通して、①絶えず変化が起こっていると発想する、②環境との相互作用が問題の背景にあると捉える、③小さな変化が大きな変化を生み出すと捉える、④問題の「例外」に焦点をあてる、⑤一人ひとりの個性に合わせてセラピーが仕立てられる、⑥過去ではなく、現在・未来を志向する、という基本原則を有する。

プレグナンツの法則

[Law of Prägnanz]

プレグナンツの傾向、プレグナンツの原理とも呼ばれる。視野が全体として最も簡潔な、最も秩序あるまとまりをなそうとする傾向のこと。知覚体制化が簡潔・単純な方向に向かって起こる傾向のこと。

フロイト

[Freud, Sigmund 1856-1939]

オーストリアの精神科医。精神分析の創始者 (第1章参照)。ヒステリーの患者の治療に関する研究から、人間には意識の奥底に自らも気付いていない無意識が存在すると主張し、独自の精神分析 (第12・16章参照)、夢分析 (第15章コラム参照) 人格理論 (第12章参照)、発達理論 (第10章参照) などを体系化したことで有名である。

ベック

[Beck, Aaron Temkin 1921-2021]

うつ病に対する認知療法を発展させたアメリカの精神科医。精神分析療法を行っていたが、うつ病に関する研究を通して、体験する出来事に対する認知のあり方が抑うつ的な気分と深く関連していることを明らかにし、不適応的な認知を修正することにより症状の治療を行う認知療法を提唱した。ベック研究所を開設し、認知療法のセラピストとして指導的役割を果たす。

ヘルムホルツ

[Helmholtz, Hermann Ludwig Ferdinand von 1821-1894]

ドイツの生理学者、物理学者。その業績は多岐にわたる。エネルギー保存の法則の提唱者の1人であり、熱力学においてギブス・ヘルムホルツの式として知られるエンタルピーと自由エネルギーの関係式を実証した。生理学分野では、神経伝導の測度を測定するために反応時間の実験を行った。色覚の分野では、ヤング・ヘルムホルツの3色説を唱えた。聴覚では、内耳の仕組みについて研究し共鳴説を唱えた。

扁桃体

[amygdala]

側頭葉内部に位置し、アーモンドのような形状をした部位。さまざまな感情の処理や条件づけに関与す

る。中でも恐怖などの不快感情の処理に強く関わっている」とされる。扁桃体を損傷すると、食べられないものを口にしたり、恐怖を適切に感じられなくなったりするなどのように、対象の評価に障害が生じることが知られている。

忘却

[forgetting]

記憶が消失、あるいは検索できなくなること。忘却は時間の経過によって生じるとする減衰説、類似した他の記憶の干渉によって生じるとする干渉説など、忘却は複数の原因によって生じると考えられている。

ボウルビイ

[Bowlby, John 1907-1990]

イギリス出身の心理学者、精神科医、精神分析家。子どもは、通常の社会的、情動的発達のためには、少なくとも1人の養育者と関係性を築く必要があるという**アタッチメント（愛着）**理論を提唱したことで有名である。そして、この理論に基づいて、4つのアタッチメント発達段階を想定した。

ポジティブ心理学

[positive psychology]

人間のポジティブな感情や特性、強みを科学的に検討し、それらを伸ばすことで、健やかで幸福な充実した人生を送れるようにすることを目指す心理学の動き。**セリグマン** (Seligman, M. E. P.) が、従来の心理学が病理や障害の検討に偏っていることを批判し、人間のポジティブな面にも注目すべきだと主張したことに始まる。楽観性、希望、幸福感などが研究されている。

マイクロカウンセリング

[micro counseling]

アイビー (Ivey, A. E.) が数多くの実証的研究に基づいて、カウンセリングや人間関係の中から取り出された12の技法を階層表として作り上げた、カウンセリング技法。カウンセリングや心理療法の領域に留まらず、あらゆる場面で人間関係の改善やコミュニケーションの促進に役立つものとして取り入れられている。

アズロー

[Maslow, Abraham Harold 1908-1970]

アメリカの心理学者で、人間性心理学を提唱した1人。人間の欲求を①生理的欲求、②安全欲求、③所属と愛の欲求、④承認欲求、⑤自己実現欲求に分類し、これらは階層構造を成すとした、**欲求階層説**を提唱した。

ミラー・ニューロン・システム

[mirror neuron system]

リゾラッティ (Rizzolatti, G.) の研究グループにより発見されたサルの運動野に位置するニューロン群であり、自身の行為遂行だけでなく他者の行為の観察においても発火する。他者の運動表象を共有することで共感に関与するとされており、人にも同様の機能を持つミラー・ニューロン・システムがあるとされている。

ミルグラム

[Milgram, Stanley 1933-1984]

アメリカの社会心理学者。**オルポート** (Allport, G. W.) や**アッシュ** (Asch, S. E.) に師事。有名な権威への服従に関する研究は、アッシュの同調の実験に基づいており、人は権威者から命令された場合、他の人に身体的苦痛を与えることを了承することを示した。この実験は研究倫理に関する議論を喚起した。

ミルグラム実験

[Milgram experiment]

個人が権威からの命令に従ってしまう傾向に関する**ミルグラム** (Milgram, S.) の実験。この実験では、教師役を務める実験参加者は、生徒役の他の実験参加者（実際はサクラ）に電気ショックを与えるよう実験者に指示された。65%の実験参加者は、生徒役が苦痛や抗議を示しても、（権威ある）実験者に完全に服従することが明らかにされた。

メタ認知

[metacognition]

自分自身や他者が行う認知的活動を対象とした認知のこと。下位分類として、「私は論理的思考が苦手

だ]のような知識を含むメタ認知的知識と、「この考え方でよいのか」といった認知状態に関するメタ認知的活動に分けられる。

面接法

[interview method]

面接法とは、面接者が対象者と対面して、両者の会話をとおしてデータを収集する手法である。面接法はその目的によって、臨床的面接と調査的面接に分類される。臨床的面接は語り手である対象者の生活や心の状態の改善を目的とした診断および治療・介入のためになされる面接のことをさす。一方、調査的面接では、何らかの現象を解明するために、研究データの収集を目的になされる。

メンデル

[Mendel, Gregor Johann 1822-1884]

メンデルはエンドウを人工的に交配させた実験から、親から子へ形質が継承される（つまり遺伝の）仕組みに関する法則を発見した（メンデルの法則）。その中には、遺伝する形質には顕性のもものと潜性のもものがあり、顕性の形質のみが表現型として出現するという顕性の法則がある。これらの法則を説明するために必要な遺伝子という概念を発見したことも、メンデルの大きな功績である。

燃え尽き症候群

[burnout]

仕事や生き方、対人関係などについて、最善であると考え献身的に努力してきたにもかかわらず、期待した結果が得られずに終わったことによって、疲弊や欲求不満が生じた状態。情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感の低下を特徴とする。ICD-10では「Z73 生活管理困難に関連する問題」の「重要な枯渇の状態」(Z73.0)に分類され、障害としてはみなされていない。DSMには記載されていない。

問題解決

[problem solving]

目標と現状が一致していない状況を問題とし、現状から目標に至る道筋が不明である場合に、手段を模索し、解決方法を発見する思考活動のこと。問題として、解決方法が一意に定まる良定義問題と、そう

でない不良定義問題がある。日常生活で遭遇する問題（資格試験に合格すること、など）の多くが不良定義問題である。

欲求

[need]

ある行動を引き起こす内的状態。渇き・空腹・睡眠などのように生存に不可欠で生得的に備わっている一次的欲求（生理的欲求）と、達成・親和などのように後天的に獲得された二次的欲求（社会的欲求）に分けられる。

欲求階層説

[need-hierarchy theory]

マズロー (Maslow, A. H.) によって提唱された考え方。人は自己実現に向かって成長していく存在であるという前提に立ち、人の欲求を①生理的欲求、②安全欲求、③所属と愛の欲求、④承認欲求、⑤自己実現欲求に分類した。これらは階層構造を成しており、より低次の欲求が満たされることで、高次の欲求が生まれるとされている。

両耳分離聴

[dichotic listening]

ステレオ・ヘッドフォンで左右の耳に異なる音声刺激（言葉）を同時に聞かせる実験。チェリー (Cherry, E. C.) とブロードベント (Broadbent, D. E.) がそれぞれ同時期に当該手法を用いた実験を行い、選択的注意研究の先駆けとなった。

臨床心理士

[certified clinical psychologist]

1988年にスタートした、日本における心理職の代表的な資格。文部科学省から認可を受けた公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が、試験および認定を行う民間資格であり、5年ごとの更新制度も設けられている。保健医療、福祉、教育、司法矯正など多岐にわたる領域で専門職として活躍している。

類型論

[typology]

多様な人々のパーソナリティを、いくつかの典型的な例にあてはめて分類することで、理解しようとする

る理論のこと。理解しやすい一方で、ある人の特徴がぴったり特定の類型にあてはまることは稀であり、多くの人にとっては、複数の類型の中間型や混合型が、その人のパーソナリティを一番良く言い表すことになる、といった欠点がある。

レヴィン

[Lewin, Kurt 1890-1947]

「場理論」の項も参照のこと。ドイツ、アメリカで活躍した心理学者。ヴェルトハイマー (Wertheimer, M.) やケーラー (Köhler, W.) らとともにゲシュタルト心理学を創始した。また、集団力学 (グループ・ダイナミクス) の創立にも貢献し、社会心理学の基礎を築いた。

レジリエンス

[resilience]

困難で脅威的な状況に直面して一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを克服してうまく適応していく能力や過程、および適応の結果。精神的回復力、心の弾力性とも訳される。近年は誰にでも備わっている能力とみなされている。自尊心やポジティブ感情、ソーシャルサポート等によって高められる。

ロジャーズ

[Rogers, Carl Ransom 1902-1987]

アメリカの心理学者・心理臨床家で、クライアント中心療法の提唱者。人間には生まれつき自らを維持し強化し実現する傾向と力を備えていると考え、必要な環境が整っていれば、実現傾向に従って成長すると捉えた。カウンセリングにおいて、来談者を患者ではなくクライアントと称し、面接内容の記録や

逐語化を行ったのもロジャーズが最初であり、心理療法研究の創設者の1人である。

ロールシャッハ・テスト

[Rorschach test]

スイスの精神医学者であるロールシャッハ (Rorschach, H.) によって考案された投影法に分類される心理検査の代表的な方法のひとつ。インクのおしみが印刷された10枚の図版を1枚ずつ見せ、それぞれの図版が何に見えたか、その理由について答えてもらう手法である。その結果を分析することで、パーソナリティの特徴を理解し、症状や問題行動の原因や病態水準を明らかにしようとするもの。

ワーキングメモリ

[working memory]

推論や学習、理解といった認知的活動に積極的に働きかける機能をもった、短期的に保持された記憶のこと。バドリー (Baddeley, A.) が提唱したモデルは、音韻ループ、視空間スケッチパッド、エピソード・バッファからなる下位システムと、それらを制御する中央実行系によって構成される。

ワトソン

[Watson, John Broadus 1878-1958]

アメリカの心理学者。1913年に公刊された「行動主義者の見た心理学」という論文によって行動主義の考え方を広く知らしめた。不倫騒動がもとで1920年に大学の職を辞し、広告業界に移った。その後も心理学に関する著作を発表しており、『行動主義の心理学』『乳幼児の心理学的ケア』などを著した。

心理学理論と心理的支援

問題 8 知覚に関する次の記述のうち、大きさの恒常性の事例として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 形と大きさが同じ図形は、空間内でまとまっているように知覚される。
- 2 電光掲示板で表示されている絵や文字が動いて、大きさが変化して見える。
- 3 同じ人物が遠くにいる場合と近くにいる場合とでは、距離の違いほどに人の大きさが違って見えない。
- 4 線遠近法を使った絵画では、奥行きを感じることで書かれている物の大きさの違いが知覚される。
- 5 月を見ると、建物の上など低い位置にあるときは、天空高くにあるときよりも大きく見える。

問題 9 次の記述のうち、オペラント条件づけの事例として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 電車に乗っているときに事故にあっけしき、それ以降電車に乗るのが怖くなってしまった。
- 2 以前に食べたときに体調が悪くなった食品を見ただけで、気分が悪くなってしまった。
- 3 犬にベルの音を聞かせながら食事を与えていると、ベルの音だけで唾液が分泌するようになった。
- 4 人に迷惑をかけるいたずらをした子どもを叱ったら、その行動をしなくなった。
- 5 病院で受けた注射で痛い経験をした子どもが、予防接種のときに医師の白衣を見ただけで怖くなって泣き出した。

問題 10 記憶に関する次の記述のうち、ワーキングメモリー(作動記憶)について、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 自転車の運転など、一連の動作に関する記憶である。
- 2 休みの日に外出したなど、個人の経験に関する記憶である。
- 3 カラスは鳥であるなど、一般的な知識に関する記憶である。
- 4 感覚器が受け取った情報を、長期間そのまま保持する記憶である。
- 5 暗算をするときなど、入力された情報とその処理に関する一時的な記憶である。

問題 11 職場でうまく適応できない原因に関する相談者の次の発言のうち、 Weiner (Weiner, B.)による原因帰属の理論に基づき、安定し、かつ外的な原因による例として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 自分の能力不足が原因だと思います。
- 2 最近の体調不良が原因です。
- 3 業務内容が難しかったことが原因です。
- 4 たまたま運が悪かったのが原因です。
- 5 自分の努力不足が原因だと感じています。

問題 12 心的外傷後ストレス障害(PTSD)の症状に関する次の記述のうち、回避症状の事例として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 ささいな事でもひどく驚いてしまうようになった。
- 2 事故が起きたのは全て自分のせいだと考えてしまう。
- 3 つらかった出来事を急に思い出すことがある。
- 4 交通事故にあった場所を通らないようにして通勤している。
- 5 大声を聞くと虐待されていたことを思い出し苦しくなる。

問題 13 次のうち、小学校就学前の5歳児を対象とできる心理検査として、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 矢田部ギルフォード(YG)性格検査
- 2 田中ビネー知能検査V
- 3 ミネソタ多面人格目録(MMP I)
- 4 文章完成法テスト(SCT)
- 5 WAIS-IV

問題 14 クライアント中心療法に関する次の記述のうち、最も適切なものを1つ選びなさい。

- 1 クライアントの話を非指示的に傾聴していく。
- 2 解決に焦点をあわせ、クライアントの強みを発展させる。
- 3 クライアントの家族関係を変容しようとする。
- 4 クライアントの意識を無意識化していく。
- 5 クライアントの認知や行動に焦点を当てていく。