

# 人や自分が持つポジティブで健康的な側面を活かす支援の方法や研究を理解しつつ、物事を多様な視点から眺める姿勢を養う

人間科学部 人間科学科 高橋 誠



## ① 主な研究テーマ

### 「人が持つポジティブな側面に

### 関連する心理学」

私は心理学を専門として、主に人が持つポジティブな要素に関する研究を行っています。特に、人が持つ性格的な「強み」や、「マインドフルネス」といった内容について興味があり、研究を続けています。

大学院時代には臨床心理士として訓練を受けつつ、人や集団が持っている成長へのエネルギーやうまく行っている側面を活用するような心理療法を習っていました。そこから、心理的な問題を抱える人でも、問題がある側面だけではなく、ポジティブな側面に注目しても良いのだ、ということ学びました。

カウンセラーとしては一般企業の職員を支援する会社や就職活動を支援する組織、小中学校などの教育機関等で勤務をしていましたが、そこでも人のポジティブ面に注目することで、その人が持

つ成長へのエネルギーを活かすような体験をしています。

研究者としては、大学院の博士課程に入ってから高校や大学、専門学校の学生を対象に、自分や周りの人が持っている強みに注目できるようにする集団式のプログラムを実施したり、強みに注目する傾向を測定するアンケート等を開発してきました。現在は、学生の就職活動で強みを活かした自己PRの方法を支援したり、学校教員や一般の社会人が持っている強みが仕事場面でのように活かされているかについて調査しています。

また、最近ではマインドフルネスを応用した不適切な飲食行動の改善に興味があります。特にマインドフルネスとは、判断や評価をせずにありのままに注意を払う状態を差し、瞑想から着想を得たとされる概念です。私はお酒が大好きですが、マインドフルに飲食をすることで、どのような健康効果や、味覚などの感じ方に変化があるかについて興味があります。現在は、ソムリエやワイン醸造家などにインタビューを行っています。

## ②「担当講義の内容」

現在の担当講義は「産業・組織心理学」や「社会・集団・組織心理学」です。私は人のポジティブな側面に注目する心理療法を学びましたが、そのような心理療法が背景としているものは、家族や集団全体を一つのシステムとして捉えて、システム全体の変化を目指す心理療法でした。産業の領域でも、社会や家族でも、個人の問題や課題は、個人の中だけで生じるものではありません。問題そのものが社会や集団によって作り出されてしまうことがあります。そして、創り出された問題に個人が捉われてしまうことが多々あります。人がポジティブに、自分らしく前を向いて行くためには、多かれ少なかれ、個人が社会によって捉われてしまった問題・課題から解放される必要があると思います。

授業では「産業」・「社会」・「家族」に関する心理学という、一見して個人の心理的問題と思われるものが、いかに大きな集団の影響を受けているかについて、分かりやすく解説します。さらに、カウンセラー経験や研究実践の知見を活かし、個人が集団から受けた影響からどのように解放されるかについて、体験的に学ぶことができる授業を心がけています。

## ③「学生に将来なってほしい理想像」

この学科では将来的にカウンセラーになって対人援助の道を目指す人も、一般企業や組織で働く人もいると思います。この授業では、カウンセラーとして精神的な悩みを抱える人々にどのような支援ができるかについて、一般的な臨床心理学よりも視点を拡げて支援する方法を学んでほしいと思います。そして、一般的な企業や組織で働く学生にとっても、組織や集団から個人がどのような影響を受けるかを体験的に理解した上で、授業で得た知見を使って組織や集団に主体的に関わったり、課題を積極的に解決していこうとする姿勢を身に付けて欲しいです。

どのような領域で働くにも、様々な視点から物事を眺める柔軟性が重要だと思っています。大学生時代、初めに入ったサークルは「世界放浪サークル」という謎のサークルでした。サークルや周囲の学生も国内外問わず色々な場所に行くのが好きだったので、その影響か、学生時代から社会人になるまで、国内外の旅行が大好きで、お金を貯めては様々な土地に行き、人々や文化に触れてきました。旅は自分の視点や視野を広げる一つの手段だと思います。そして旅だけでなく、なんでもよいので、今までの自分ではやらなかったことに沢山挑戦してほしいです。自分の今の枠組みが広がったり変わるような経験に投資することが大事じゃないかなと思っています。