

担当教員		科目名	定員
宮田 裕光		「心身を生きる人間」論ゼミ（心身論） 副題：心理学から学ぶウェルビーイング（健康と幸福） プログラム：「心身を生きる人間」論	12 名程度

## 授業内容

宮田ゼミのテーマは、一言でいえば「いかに良い人生を生きるか」です。現代を生きる私たち一人ひとりにとってかけがえのないこのテーマへのアプローチとして、身体的、精神的、社会的に望ましい人間の在り方を指す「ウェルビーイング」に着目し、心理学を中心に幅広い分野、テーマで研究を行っています。

現代を生きる私たちは、さまざまな心身の問題や生きづらさに直面しています。たとえば、以下のような問題は、皆さん自身や周囲の人に深く関係している人も多いのではないのでしょうか。

- ・気分障害（うつ病・パニック障害）、適応障害、トラウマ（過去の傷つけられた体験の影響）などのストレス関連疾患、過敏性腸症候群（IBS）、摂食障害（拒食/過食、体型や容姿を過剰に気にする）、HSP（感受性が強く繊細な人）、冷え性、慢性疲労、発表や人前での過緊張、等の心身の不調/メンタルヘルス問題
- ・サークル、部活、アルバイト等の活動や授業などで複数の集団に関わっていても、所属感や対人関係が希薄で、寂しさを感じる（孤独感、一人でいること、心理的居場所感と大学生活満足度）
- ・SNS（X/Twitter, Instagram, TikTok など）の普及やコロナ感染拡大により非対面での交流が増加したことによる、日常の生活習慣や対人コミュニケーション、心の健康などへの影響
- ・恋愛や友人関係、就職活動などをめぐる対人関係の葛藤と、それらの心身や健康への影響

宮田ゼミでは、こうした身近な問題にどのように向き合っていくかを含めて、現代を生きる私たち自身の心身とそのウェルビーイング（望ましいあり方）につながる学びと実践を行っています。

実際、上述した問題の多くは、マインドフルネス（気づき、受け容れること）、セルフ・コンパッション（自分への優しさ、慈しみ、感謝）、ボディワーク／身体技法、ソマティック（身体）心理療法などを学び、実践することを通して、問題を正しく理解し、改善につなげられることも少なくありません。

## ＜ゼミで扱う分野とテーマ＞

臨床心理学、認知心理学、心身医学、哲学などを含む学際的な領域を広く扱っています。私たち自身の心身とそのウェルビーイング（健康、幸福）から、哲学的な人間の問題まで、多様なテーマが含まれます。IBS や HSP などの現代的な心身の問題から、音楽や恋愛カウンセリングまで、幅広いテーマを取り上げます。中核になる専門分野は、身体心理学、ソマティック心理学、東洋的心身論、東洋医学などです。

これらの分野に予備知識がなくても、自分自身の生活体験や他者、社会との関わりを含めて、現代を生きる人間の多様なあり方に興味があれば、各自の関心を手掛かりに、興味を拓けていくことができます。

## ＜ゼミ活動で行っていること＞

以下の3つを軸として、大学4年間の総仕上げとしてのゼミ論文を4年次で完成させることを目標に活動を行っています。ご卒業後はきっと、「大学では心理学を学んだ」「心身の健康管理が身についた」と自信を持って言えるようになることと思います。卒業生の方からは、ゼミでの学びが社会人としての仕事や日常生活に役立っているという声も聞いています。

### 【1】心理学の基礎を学ぶ

自然科学として「心」を探究する心理学を学ぶうえでは、基礎となる知識や技術の学習が必要です。当ゼミでは、(1) 臨床心理学、認知心理学、生理心理学などの関連分野の知識の基礎からの学習、(2) データ解析方法の学習と実践\*、(3) 論文・レポートの読み書きの練習と添削、などをゼミ活動に組み込んで行っています。

\*: Word, Excel, PowerPoint 等を使います。統計学習を行う場合、HAD/SPSS など。

### 【2】実際の研究を体験する

心理学の研究を、立案、データ収集、分析、論文執筆を含めて一通り体験します。3年次ではグループ研究として、年度によって質問調査や実験、論考などを行い、グループ論文にまとめてもらっています。それらを踏まえて4年次では、各自のテーマでゼミ論文に取り組みます。各自の関心や研究内容によって、データを取得する研究か、取得しない研究（レビュー論文）のどちらかから選んでもらっています。

### 【3】身体的実践を体験する

座学と並行して、各種の身体技法（ボディワーク）を体験する機会を提供しています。マインドフル・リスニング（傾聴）、マインドフルネス瞑想（食べる/飲む瞑想）、音楽療法、ヨガ、武道、茶の湯（茶道）、修験道（日本の身体技法）、笑いの体操などの実習を、招聘講師の先生をお招きするなどして、ゼミ内で定期的に実施しています。これらは事前経験等に関係なく、誰でも安全に楽しめる内容にしています。



### シラバス

#### 【3年生】

春学期：基本文献の講読を行います。

秋学期：文献講読、グループ研究などの学習を進めます。

#### 【4年生】

春学期・秋学期：各自の研究とゼミ論文を進めます。

※ 正規授業以外の合宿や合同ゼミ、実践体験などのイベントについても、年度ごとに皆さんの希望を踏まえ、相談して決めています。2020～2024年度は、9月に学内合宿（勉強会）を行っています。

## 教科書

年度ごとに文献を決めて、講読を行っています（下記の参考文献を参照）。

## 参考文献

### 書籍

春木 豊（2011）. 動きが心をつくる——身体心理学への招待—— 講談社

春木 豊・山口 創編（2016）. 身体心理学 身体行動（姿勢・表情など）からの心へのパラダイム. 川島書店

久保 隆司（2011）. ソマティック心理学 春秋社

湯浅 泰雄（1990）. 身体論——東洋的心身論と現代—— 講談社

J. カバット-ジン（2007）. マインドフルネスストレス低減法 北大路書房

板口 典弘・相馬 花恵（2017）. ステップアップ心理学シリーズ 心理学入門. 講談社

板口 典弘・山本 健太郎（2017）. ステップアップ心理学シリーズ 心理学レポート・論文の書き方. 講談社

小宮 あすか・布井 雅人（2018）. Excel で今すぐはじめる心理統計——簡単ツール HAD で基本を身につける—— 講談社

### 学術雑誌

*Mindfulness*, マインドフルネス研究 他、授業内で随時説明します。

## 評価方法

### 【3年生】

平常点（授業への参加と発表・討論、研究・課題への取り組み）によって総合的に評価します。

### 【4年生】

平常点とゼミ論文の到達状況を総合的に評価します。

## 関連 URL

宮田研究室ウェブサイト <https://miyata-lab.labby.jp/>

・ゼミ、研究室からの最新のお知らせ ・ブログ ・これまでと現在のゼミ活動の記録、写真 ・ゼミ論文・グループ論文の一覧 ・学生によるゼミ紹介文 ・X (Twitter) @miyataseminar でのゼミ活動紹介などを掲載しています。ぜひアクセスしてみてください。



アクセスしてね☆



## 授業実施曜日・時限

### 【3年生】【4年生】

3年生は金曜4限、4年生は金曜5限に自動的に登録されますが、ゼミは基本的に、2学年合同で金曜4、5限に行います。金曜4～5限（15:05～18:40）の時間帯は他の授業や予定を入れず、ゼミに出席できる体制を取ってください。授業時間外に、合宿や勉強会など、ゼミ全体での行事を行う場合もあります。

## 履修モデル

履修上の参考にして下さい。

## 学生像

よりよく人生を生きること、身近な心身や対人関係の問題、健康と幸福などのテーマに関心があり、幅広い分野に関心を持てる人。自分が本気で面白いと思うこと、大切に思うことを真摯に追求できる人。

## 将来の活動フィールド

特に想定している分野はありません。近年はマインドフルネスや瞑想が各国の企業でも研修に導入されているように、心身の心理学や実践は、あらゆる分野で自らを形づくる基礎となり、役立つでしょう。

## 履修が望ましい外国語

通常のゼミ活動は日本語で行っています。

## ブリッジ科目

心身論/生活世界と身体/現代人の身体/現代人間論系総合講座/心理学概論1、2/心理統計学1、2/大人のこころ/子どものこころ/認知科学/神経心理学/臨床心理学/学習心理学/霊性と身体/生命倫理

## 現代人間論系演習

心身の健康と幸福/身体の実践と科学/ボディワークの理論と実践/心をしらべる/心をみる/現代社会と心の機能/自己形成と無我/マクロコスモスとミクロコスモス/道德意識の研究/実存と他者の倫理

## データ科学教育プログラム（GEC・データ科学センター提供科目）

統計リテラシー/データ科学入門（統計について、関連科目の活用により理解を深められます）

## 担当教員から

このゼミは2017年度にスタートし、2025年度で9年目を迎えます。皆さんの主体的な学びの場をぜひ一緒に作り、楽しく充実したゼミにしていきたいと思います。ご質問などがあれば、宮田 [miyata@waseda.jp](mailto:miyata@waseda.jp)（@は@に変えてください）までお気軽にご連絡ください。

担当教員は、大学院文学研究科心理学コース（修士課程・博士後期課程）を兼任しています。現代人間論系から修士課程への進学（推薦入試、一般入試）や科目等履修生を目指すことも可能で、大学院を検討している方はご相談を歓迎します。公認心理師の資格取得を目指す方への対応や助言も行っています。

また近年は、トラウマ治療などに有効なソマティック（身体）心理療法や復職支援、養生法や漢方処方、ヨガによる心身改善法などを提供している精神科・心療内科医院とも連携しています。ゼミでの学びを心身のケアや将来に活かしていく上でのご相談も、随時行っています。

## 選考方法

- ・ゼミ志望理由書
- ・2年春学期までの成績を参考にします
- ・必要な場合に限り面接を実施します





ボディワーク実習（2023年5月）長谷川智先生による法螺貝と心身関連のワーク



ボディワーク実習（2024年6月）前年度に続き、長谷川智先生のワーク（心→体の影響の体験）。

（上）下腹に水の球のイメージをすると、下丹田が充実する。

（下）かわいそう（惻隠）の気持ちで溺れる少女を助けるイメージをすると、力が出る。





### 音楽療法の講演・実演（2023年12月）

シンガーソングライター（音楽活動家）の松尾貴臣氏に、病院、高齢者施設等での演奏活動、音楽療法について講演、実演して頂きました。余興として宮田もリコーダーで共演させて頂きました。





### マインドフルネス・ワーク (2024 年 4 月)

(上) りんごジュースエクササイズ:「今、ここ」の飲む体験に気づきを向ける瞑想ワークです。

(下) マインドフル・リスニング: 相手の話を非判断的、受容的に聴く傾聴のワークです。



### 2024 年度ゼミ懇親会 (2024 年 4 月)





2023 年度学位授与式 (2024 年 3 月)



## 宮田ゼミ FAQ（よくある質問集）

**Q. ゼミでやりたいことが分かりません。ゼミ論文の研究テーマはどのように決めればよいですか？**

A. これまでのゼミ活動では、自分自身の身近な問題や、興味のある分野に関連するテーマを設定している人が多い印象です。やりたいことが分からなくても、ゼミ内で相談しながら次第に研究内容を具体化していきます。修士課程の大学院生にも、高度授業 TA としてゼミ生の方の研究相談・助言に入ってもらっています。ゼミ所属前の段階でやりたいテーマがはっきり決まっていなくても、問題はありません。

**Q. ゼミでは、調査や実験でデータを取る必要がありますか？**

A. 3,4年生ともに、データを取ることを希望する場合は、興味のあるテーマに沿った質問調査や実験をしてもらっています。ゼミ論文では、各自個別の研究になるので、調査、実験等でデータを取る人と、データは取らずに論考のゼミ論文（レビュー論文）を書く人の両方がいます。各自のテーマ設定次第です。

**Q. 宮田ゼミでは統計や Excel を使うと聞きました。数学が苦手なのですが、大丈夫ですか？**

A. 結論としては、心配要りません。統計や PC でつまづくようなことはほぼ無いと思うので、ご安心ください。年度により、3年生では、入門的な心理統計の参考書（上記参照）を講読することはあります。最低限の学習は全体で行いますが、その後に統計やデータ解析が必要になるかは、各自の研究テーマ次第です。論考のゼミ論文を書く場合は、データ分析や統計は使わない場合もあると思います。

**Q. 英語はゼミでの活動に必要ですか？**

A. 通常のゼミ活動は日本語で行っています。ただ、各自の興味のあるテーマに関連する論文を参照する際などには、英語の文献を含めてもらう場合もあります。これも、必要性は各自のテーマ設定次第です。

**Q. 授業時間外の飲み会や懇親会の機会は多いですか？**

A. 例年、春学期の連休前後に顔合わせの懇親会を行っていますが、その他はゼミ全体で授業時間外で集まる機会は少なめだと思います。もちろん、懇親会等を行う場合も自由参加ですので、ご安心ください。

**Q. 留学を考えていますが、ゼミと両立することはできますか？**

A. 例年、ゼミに所属中、所属開始前などに海外留学の方がおられます。ゼミへの参加時期が半期単位でずれる場合は、原則としてその学期がゼミの何学期目かに応じて、各自に必要な学習を行ってもらっています。さまざまなケースに柔軟に対応しています。詳細は、個別にご相談ください。

**Q. 卒業生の方の就職先、進路について教えてもらえますか？**

A. 企業、公務員、教員、その他、それぞれ希望する分野に自由に就職されています。大学院への進学を考えている人、公認心理師の取得を検討している人については、個別に詳しく相談を行っています。

**Q. 普段のゼミの様子や雰囲気を知りたいです。**

A. 普段のゼミはいつでも見学していただけます。秋学期の初めにオープンゼミを行うほか、9月の学内合宿（研究発表など）にご参加いただくことでも、雰囲気が分かると思います。これまでと最新の情報は、研究室ウェブサイト <https://miyata-lab.labby.jp/> にも掲載していますので、ぜひご覧ください。

## 付録：宮田ゼミチェックリスト

以下の (1)～(18) のうち、「はい」にあてはまる項目は何個ありますか？

- (1) SNS やスマートフォンの使用が、日常生活や心身の健康に影響していると思う はい・いいえ
- (2) 自分や身近な人のメンタルヘルス（精神疾患）問題に関心がある はい・いいえ
- (3) 過敏性腸症候群、冷え性、ストレス、HSP などの心身の問題に関心がある はい・いいえ
- (4) ト라우マ（過去の傷つけられた体験の影響）とその改善に関心がある はい・いいえ
- (5) 自分の容姿や体型、自分が他者からどう見られるかなどに関心がある はい・いいえ
- (6) 摂食障害や、食と健康に関するテーマに関心がある はい・いいえ
- (7) 対人関係に関わる悩みや気がかりなこと、苦手意識がある はい・いいえ
- (8) 所属している集団での所属感や居場所感、充実感などに関心がある はい・いいえ
- (9) 現在やこれからの対人関係をより良くしたいと思っている はい・いいえ
- (10) 乳幼児期から成年期までを含む、心身の発達に関心がある はい・いいえ
- (11) 心理学の知識や研究方法について、基礎から学んでみたい はい・いいえ
- (12) 大学院への進学、または公認心理師の資格取得に関心がある はい・いいえ
- (13) 社会で必要となるデータ分析の基本を習得しておきたい はい・いいえ
- (14) 論理的な文章の書き方、資料作成、発表などのスキルを身につけたい はい・いいえ
- (15) 音楽、芸術、スポーツ、その他の趣味などを実践しているか、関心がある はい・いいえ
- (16) ヨガ、武道、芸道、瞑想、東洋医学などを実践しているか、関心がある はい・いいえ
- (17) 精神的、身体的、社会的なウェルビーイング（健康と幸福）に関心がある はい・いいえ
- (18) これからの人生をより良く生きるための方法やヒントを得たい はい・いいえ

「はい」が5～6個以上あった方は、ご関心内容を活かして、宮田ゼミで有益な学びができると思います。ご参考になさってください。※ 本チェックリストは、ゼミのテーマや活動内容を踏まえて一つの参考として作成したもので、統計的根拠に基づくものでも、ゼミ選択上の制約を課すものでもありません。



秋季学内勉強会にて（2023年9月）

以上