

2025 年度ゼミ紹介

とあるゼミの一日。

「チー————ン……」

宮田ゼミは、この「ティンシャ」というベルの透き通るような美しい音色とともにスタートします。



↑これがティンシャです！

金曜3限から17時までが、全体としてのゼミの活動時間になります。

前半は3年生による文献講読。

心理学の基礎知識、データ分析に必要な心理統計・統計ソフトの操作について、各自プレゼン発表します。

発表後は内容に関する質疑応答があり、先生のお力も借りつつ、理解を深めます。

と、ここでリフレッシュタイム。

ズバリ「食べる瞑想」です。

この日は柿ピー瞑想でした。

食べる瞑想とは、「マインドフル・イーティング」とも呼ばれ、「価値判断せずに、食べ物や食事で感じることに意識的に注意を払う」という東洋的な心身観（心身一如）をベースとしたボディワークの一つです。

一人一粒柿ピーを手に取り、口に入れる前に、じーっと観察したり、香りをかいだりしてみます。唾液や心拍の変化など、身体感覚にも気づくかもしれません…。

次は実際に口に含んで、じっくり感触を感じた後、噛んでみます。

噛めなくなるまで味わったら、ゆっくり飲み込みます。

「食べる瞑想」では、食事や食べ物を通して得られる心身の状態を、価値判断することなく、あるがままを受け入れ体験する、という姿勢を重視しています。



柿ピーを使った「食べる瞑想」（2025.05.12）

ワーク後の意見交換では、

- ・普通の柿の種は表面がつるつるで中が空洞だが、今回はごつごつしていて中までもち米がつまっている

- ・においがかぐ段階で唾液がでるのは条件付けがあるのか？

- ・いつもより辛い

- ・ピーナッツが歯にはさまっていく感覚がわかる

といった、一人一人のユニークな感想が多く聞かれました。

ここで、リフレッシュタイムは一旦おしまい。

頭もスッキリしたところで、ゼミの後半は4年生のゼミ論文の進捗報告です。

生徒一人一人の興味のあるテーマにそって、研究計画の立案から、データの取り方、質問調査の実施手順について、先生からアドバイスを頂きます。

その間は、3年生は秋学期の主な活動となる、グループ研究の準備など、各々で作業する時間になります。

4年生のゼミ論文の報告会が終わると、この日は、なんと…！

宮田先生と3年生によるセッションもありました！

宮田先生は学生の頃から趣味のリコーダーを、3年生の方はギターで、

この日はThe Beatlesの“Yesterday”でした！後半は歌詞付きで素敵な歌声でした。

一見、普通のセッションのようにみえますが、これも心理療法の中の「音楽療法」の体験ワークでもあるんです！



お二人によるセッション (2025.06.20)

一日の疲れ、一週間の疲れを癒してくれるひと時でした。

なんだか、教室全体が心地よい、いい雰囲気になったところで、

「チー——————ン……」

そうです。例の「ティンシャ」の音で宮田ゼミは締めくくられます。

【基本情報】

2025 年度のゼミは、金曜日の 4,5 限に開講しています。（4 時限：15:05～16:45;
— 5 時限：17:00～18:40）

4 年生 10 名、3 年生 16 名で活動しています（2025 年 6 月時点; 留学中等を除く）。

【ゼミで学べること】

私たちが所属する「心身論ゼミ」は、文化構想学部現代人間論系に設置されてい

る心理学のゼミです。宮田ゼミでは、仏教や禅の「心身一如＝心と身体の密接な関わり合い」という心身観をベースとした、マインドフルネス瞑想、ヨガ、武道などの東洋的实践について研究しています。もちろん座学での学習は、グループ研究やゼミ論文の執筆には欠かせませんが、ご紹介したように、「実践を通して得られた体験」によって、さらなる理解へとつなげることも、この宮田ゼミでの学習においてとても重要になります。

さきほど紹介した、「食べる瞑想」や「音楽療法」の実践ワークは、学生の「やってみたい」という小さな興味から始まり、本年度のゼミから実施するようになりました。今ではリフレッシュタイムとして定着しつつあり、先生も親身になって協力して下さいます！！そんな、生徒の興味や疑問、「やってみたい」を、ゼミ全体の学習として気軽に取り入れ、追究することができるゼミとなっております！！

ゼミの内容、雰囲気など、少しでも興味のある方、ゼミ選択で悩んでいる方も、是非オープンゼミにいらしてください！ゼミ生一同お待ちしております！！

【卒業後の進路】

民間、公務員への就職や大学院への進学など、幅広い選択をとることができます。なかには、公認心理師等の資格取得を目指す人もいます。







山伏の長谷川智先生による、修験道のボディワーク実習（2025.05.23）



初回ゼミでの、リンゴジュースを使った「飲む瞑想」 (2025.04.25)

【執筆者：宮本里桜さん】