

## 2024 年度ゼミ紹介

こんにちは！ゼミ長の山部と副ゼミ長の樋口です。

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。こちらの紹介文がみなさんのゼミ選びの参考になれば幸いです！

### 【基本情報】

来年度以降のゼミは、金曜日の 4,5 限の開講を予定しています（4 時限：15:05～16:45 5 時限：17:00～18:40; 2024 年度は月曜 4,5 限）。

2024 年度は、4 年生 11 人、3 年生 12 人の学生が参加しています（2024 年 6 月時点; 留学中等を除く）。

### 【ゼミで学べること】

宮田ゼミでは、「こころ」と「からだ」をキーワードにして、身体心理学、マインドフルネス、東洋的心身論を中心に学ぶことができます。

他にも、武道、ヨガ、マインドフルネス瞑想についても扱っており、学べる範囲が幅広いのが特徴です！

心身論ゼミでは、座学だけではなく、実習の授業があることも大きな特徴です。

2024 年度は、マインドフルリスニングの実践や、「食べる瞑想（飲む瞑想）」から考案されたりんごジュースエクササイズなどを行いました。また、6 月には山伏である長谷川先生をお招きし、修験道のお話を聴いたり、ボディワークを行ったりしました。



2024 年度初回ゼミ（2024.04.15）



りんごジュースを用いたワーク（2024.04.22）

#### 【具体的な活動内容】

##### 【3年生】

春学期：身体心理学についての文献の講読と発表を行い、心理学研究をする上で必要な知識を身につけます。心理学初学者向けの文献を扱うので取り組みやすいです。

秋学期：夏季休暇までに3～4人程度のグループを立ち上げ、TAの指導のもと心理学研究を体験します。

##### 【4年生】

春・秋学期：各自のゼミ論文の進捗発表を行います。

また年に数度ゲストをお迎えしてボディワークを行います。前述の通り春学期は山伏である長谷川智先生をお迎えし、修験道などについてお話を伺い、様々なボディワークを実践しました。

夏季休暇中の9月22日には、戸山キャンパス内で学内合宿を実施する予定です。学内合宿ではゼミ論文とグループ研究の中間発表を行い、合宿係によるレクリエーションや講師の招待も予定しています。



長谷川智先生のボディワーク実習（2024.06.03）

#### 【事前準備は必要か？】

ゼミ加入前に心理学の専門知識を身につける必要は特にありません。春学期で心理学初学者向けの文献を扱うほか、HAD を利用したデータ解析方法を学ぶので、基礎的な知識を身につけることが可能です。ただ、心理学や統計について少しでも知識があれば、ゼミでの理解がより深まると思います。もし不安に感じられる場合は、宮田先生の講義や演習を受講してみてください！ゼミでどのようなことを学ぶかのイメージがつきやすくなると思います。

#### 【ゼミ論文に関して】

ゼミ選択で気になることの一つにゼミ論文も挙げられるかと思います。ゼミ生はこの論文が卒業に関わるので大変重要です。宮田ゼミでのゼミ論文のテーマは心理学と様々な分野を結びつけることが可能なので、自身の関心あるテーマを設定することができます。（足浴やスポーツ、音楽など）

#### 【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、公認心理士等の資格取得を目指す人もいます。

#### 【最後に】

宮田ゼミでは、先生の丁寧な指導のもと、外部講師のワークも交えながら楽しく心理学を学ぶことができます。ゼミ生同士も和やかな雰囲気なので、どなたでも安心して参加できます！ゼミ選びに悩んでいる方も、心理学に興味がある方も、是非宮田ゼミへいらしてください！ゼミ生一同お待ち

ちしております！！

【執筆者：山部泰樹さん・樋口夏海さん】