

6	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：こころの科学と東洋の実践を統合する プログラム：「心身を生きる人間」論	13名程度

授業内容

現代の心理学や認知科学、脳神経科学といった学問は、自然科学による分析的方法によって人間のこころや脳のはたらきを合理的に理解する道を拓いてきました。しかしそれらだけでは、ともすれば「頭でっかち」な人間観に陥ってしまう懸念もあります。私たち自身の身体に根ざした生身の人間経験を、こころを扱う科学はどのように捉えていくべきでしょうか。このような視点から、仏教やヨガなど、東洋の伝統的な実践やその心身観を、こころの科学と融合させようとするところみが注目されています。

このゼミでは、「こころとからだ」をキーワードに、こころについての実証科学と東洋の伝統的思想とを並行して参照しつつ、現代における統合的、調和的な人間の捉え方について考えていきたいと思えます。実験心理学や認知神経科学の分野における新しい実証的知見を学ぶとともに、仏教や日本近代哲学などにみられる東洋的心身論を扱った文献の講読を通して、日本を含めた東洋世界における心身の捉え方にも馴染んでいきたいと考えています。

具体的な研究活動は、心理学の実験、調査等を基礎にしたものから、哲学、思想的に心身に関する問題を考察するものまで、各自の関心に応じてできるだけ幅広いテーマを取り入れていきたいと考えています。いずれの場合も、机上での学習に加えて、みずから体を動かして学問的な知識、技術を十分に習得することが必要となるでしょう。また研究活動と並行して、ヨガ、坐禅、武道、速読、マインドフルネスなど、何らかの東洋的要素を持った実践をみずから体験する機会も持つことが望ましいです。これらを通して、主観的体験と客観的分析とをバランスよく融合させていくことを目指したいと思えます。

シラバス

【3年生】

春期：心理学、神経科学、ないし東洋の実践に関する文献（書籍、論文）の講読（発表および討論）。

秋期：文献講読を継続。個人ないしグループによる研究プロジェクトを立ち上げ、研究を開始。

【4年生】

春期：研究とゼミ論文の進捗発表。

秋期：研究とゼミ論文の進捗発表。

教科書

【3年生】

授業内で随時指示します。

【4年生】

授業内で随時指示します。

参考文献

書籍

オイゲン・ヘリゲル（1981）. 弓と禅（稲富栄次郎・上田武訳）. 福村出版.

J. カバットジン (2007). マインドフルネスストレス低減法 (春木豊訳). 北大路書房.
久保隆司 (2011). ソマティック心理学. 春秋社.
鈴木大拙 (1997). 新編 東洋的な見方 (上田閑照編). 岩波書店.
永沢哲 (2011). 瞑想する脳科学. 講談社.
西田幾多郎 (1923). 善の研究. 岩波書店.
春木豊 (2011). 動きが心をつくる 心理身体学への招待. 講談社.
春木豊・山口創編著 (2016). 新版 身体心理学. 川島書店.
湯浅泰雄 (1990). 身体論 東洋的心身論と現代. 講談社.
Varela, F. J., Rosch, E., & Thompson, E. (1992). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: The MIT Press.

学術雑誌

Mindfulness (Springer)

Mindfulness & Compassion (Elsevier)

マインドフルネス研究 (日本マインドフルネス学会)

他、授業内で随時指示します。

評価方法

【3年生】

平常点 (授業での発表、討論や研究活動、課題への取り組み) によって総合的に評価します。

【4年生】

平常点とゼミ論文によって総合的に評価します。

授業実施曜日・時限 (予定)

【3年生】【4年生】

2 学年合同で月曜日 5 時限に行います。6 時限目に延長する場合がありますので、5, 6 限は他の科目を入れな
いようにして下さい。

備考

このゼミは 2017 年度に新たにスタートし、2018 年度から 2 学年になります。2017 年度のゼミでは、
授業内で瞑想の時間を取るなど、学問と実践を融合させる工夫を行っています。また、皆さんと一緒に
ヨガなどの実践をする機会を提供していく構想も進めています。来年度も引き続き、皆さん自身の自
発的な学びの場を、ぜひ一緒に創っていきましょう。

研究を実施するうえでは、ゼミや学部の中だけでなく、さまざまな実践に取り組む学内外の場をフィ
ールドにすることや、実践に熟達した人の協力を得ることも必要になるでしょう。そのような場をみず
から提案、開拓できることも歓迎します。

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
- ・必要に応じて面接を実施します