

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：心と身体の心理学と実践 プログラム：「心身を生きる人間」論	12名程度

## 授業内容

### <ゼミの概要>

現代においては、SNSによるコミュニケーションやAI技術が発達し、私たちを取り巻く人間関係や社会との関わり方が多様な変容を遂げていますが、私たちはやはり生身の身体を持ち、それに影響される存在です。ストレスや精神疾患、マインドフルネスや幸福感、医療と健康などをめぐる心の問題の多様化、複雑化や関心の高まりにみられるように、心身から人間を捉える試みは、むしろますます重要性を増しています。こうした観点からこのゼミでは、心理学や脳神経科学といった心を探求する学問<sup>\*注1</sup>を学び、人間の心身のさまざまなあり方を研究しています。またそれらと並行して、主に東洋の身体的な実践や思想<sup>\*注2</sup>も参照し、統合的で調和した「心身一如<sup>\*注3</sup>」の人間理解について考えています。

### <ゼミで扱うテーマ>

現代を生きる私たち自身の諸問題から、哲学的な人間の問題まで、幅広い内容が含まれます。これまでのゼミで扱われたテーマの具体例として、ストレスと不安、幸福感、身体内部感覚、表情、発声、笑い、SNSと読書、マインドフルネスとヨガ、武道と禅、東洋医学、食と健康などがあります。これら以外にも、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心や身体が多様なあり方に興味がある人は、自身の関心を手掛かりに学びを進め、興味を拓けていくことができるでしょう。

### <ゼミ活動について>

3年生では、基本となる文献を講読したうえで、グループで心理学などの実際の研究を体験します。また研究内容に応じて、学術論文の講読や、表計算・統計ソフトなど<sup>\*注4</sup>の活用に馴染めるよう、学習を進めます。4年生では、各自のゼミ論文に取り組みます。ゼミ論文は心理学の調査、実験に基づくものから、ゼミでの学びのまとめや文献を踏まえた論考まで、可能な限り各自の希望に沿った対応を行っています。また授業内で、身体的実践のいくつかを、初めてでも誰でも自然に楽しめる形で実際に体験する機会を作っています。これまでに、ヨガ、武道、野菜スティックを食べる瞑想などの実習を行いました。

\*注1: 研究分野の例として、認知・行動、思考・意識、脳と心、感情・情動、生理・自律神経、マインドフルネスなど。

\*注2: 具体例として、ヨガ・瞑想、武道、仏教・禅、東洋医学（整体、断食、自然医食）、速読、伝統芸能など。

\*注3: 心と身体を一体で分けられないものと捉える考え方。

\*注4: Excel, PowerPoint, HAD/SPSS（統計）などを学習します。研究内容により、E-Prime, VisualBasicなど。

## シラバス

### 【3年生】

春期：基本文献の講読（発表および討論）を行います。

秋期：春期中に立ち上げた3～4程度のグループで、実際の研究（実験、調査、論考など）を体験します。

## 【4年生】

春期・秋期：各自の研究とゼミ論文の進捗発表を行います。

※ 正規授業以外の合宿や合同ゼミ、実践体験の機会などについても、皆さんの希望を踏まえ、相談しながら決めていきます。



2019年度ゼミでのマインドフルネス実習の様子。(上) 他者とのコミュニケーションの実践の1つで、相手の様子を観察しつつ手を合わせたり動かしたりしています。(下) マインドフルネス・チェアヨガ(動作瞑想)。動作に意識を向けながら心身の状態を観察します。(実習内容は年度により異なります)

## 教科書

【3年生】【4年生】授業内で随時指示します。

## 参考文献

下記の参考書籍は、学習が望まれる、または関連の深い文献の主なものです。現代人間論系カンファレンス室(33号館702号室)にも置いてありますので、参考にして下さい。

## 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.

久保隆司(2011). ソマティック心理学. 春秋社.

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.  
Z. V. シーガルら (2007). マインドフルネス認知療法 うつを予防する新しいアプローチ. 北大路書房.  
S. ベグリー (2011). 「脳」を変える「心」. バジリコ.  
永沢哲 (2011). 瞑想する脳科学. 講談社.  
鈴木大拙 (1997). 新編 東洋的な見方. 岩波書店.  
鈴木大拙 (1972). 日本の靈性. 岩波書店.  
西田幾多郎 (1950). 善の研究. 岩波書店.  
小宮あすか・布井雅人 (2018). Excel で今すぐはじめる心理統計. 講談社.  
石村貞夫・石村光資郎 (2013). SPSS による統計処理の手順. 東京図書.  
石村貞夫・石村光資郎 (2015). SPSS による分散分析と多重比較の手順. 東京図書.  
石村貞夫・石村光資郎 (2016). SPSS による多変量データ解析の手順. 東京図書.

### 学術雑誌

心理学研究／マインドフルネス研究 (日本マインドフルネス学会)／*Mindfulness / Journal of Alternative and Complementary Medicine* など。他、授業内で論文検索の方法などを随時説明します。

### 評価方法

#### 【3年生】

平常点 (授業への出席と発表・討論、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

#### 【3年生】【4年生】

**3年生は5限、4年生は6限に登録されますが、ゼミは基本的に、2学年合同で月曜5～6限に行います。**

**5～6限 (16:30～19:45) の時間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。**

ゼミは原則として毎回出席し、積極的に発表や議論に参加することが前提です。またゼミ論文やグループ研究など、授業時間外に研究を進めることがあるので、優先的に時間を確保できるようにして下さい。

### 履修モデル<sup>\*注5</sup>

\*注5: 下記は科目履修上の参考ですので、必ずしもこの通り履修する必要はありませんが、関連分野の知識、技術をなるべく体系的に習得する上での目安にして下さい。

### 学生像

人間の心や身体を含めた生き方やあるべき姿に関心があり、幅広い分野に関心を持てる人。他人と違うことを恐れず、自らが本気で大切に思うこと、面白いと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。試行錯誤しながらでも、自分自身の進むべき道を切り拓いていってください。近年ではマインドフルネス瞑想が世界各国の大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、あらゆる仕事で自己のあり方を形づくる基礎となり、役に立つはずです。

### 履修が望ましい外国語

通常のゼミ活動は日本語で行います。ただし研究内容に応じて、英語の学術論文や文献を参照することがあります。

### ブリッジ科目

心身論/生活世界と身体/現代人間論系総合講座 1, 2/心理学概論 1, 2/心理統計学 1, 2<sup>\*注6</sup>/大人のころ  
/子どものころ/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

生活世界・社会と身体/他者と身体、身体から見た人間/ころとからだの関係を考える/心をしらべる/  
心を見る/現代社会と心の機能/自己形成と無我/宗教と共同体/道德意識の研究/実存と他者の倫理

### フルオンデマンド科目<sup>\*注6</sup>

統計リテラシー $\alpha$ /統計リテラシー $\beta$ /統計リテラシー $\gamma$

\*注6: 3年生から統計の学習を行うので、関連科目の活用により理解を深められます。



2019年度 顔合わせ懇親会にて

### 担当教員から

このゼミは2017年度にスタートし、来年度で4年目を迎えます。皆さんの主体的な学びの場をぜひ共に創り、さらに愉しく充実したゼミにしていきたいと思います。ゼミ選択に迷った場合や、尋ねたい点があれば、担当教員までお気軽にご連絡ください。

現代人間論系には現在、心理学を学べる3つのゼミがあります。乳幼児の発達心理学を学ぶゼミ(新規嘱任者)、人格・パーソナリティ心理学の領域を中心に研究する小塩ゼミ、およびこのゼミです。心と身体に関わるテーマを幅広く扱いつつ、ヒトを対象にした調査、実験・計測や、身体的な実践にも触れられるのがこのゼミの特徴です。各自の学びたい研究分野をよく考慮してゼミ選択を行ってください。

なお担当教員は、2019年度より大学院文学研究科心理学コースを兼担しています。修士課程への進学を考えている方のご相談も、随時歓迎します。研究者を目指す場合に加え、公認心理師の資格取得や、ゼミでの学びを将来に活かしていく上でも、大学院でさらに学びを進めることは役立つと考えています。

### 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

- ・必要に応じて面接を実施します

## 参考

これまでのゼミ論文（4年生）、グループ論文（3年生）のタイトル一覧です。論文集は現代人間論系カンファレンス室（33号館702号室）で閲覧できます。

### 2018年度

#### <ゼミ論文>

大学生の呼吸瞑想における自律神経活動—心理特性と生理指標の対応に着目して—／心身を癒す断食と絶食療法—現代における意義と価値—／大学生における「予定の詰め込み」がマインドフルネスと心理状態におよぼす効果／メンタルトレーニングがスポーツにおよぼす効果—早稲田大学男子ラクロス部における辻メソッドの実践を通して—／大学生の新歓活動及び交友活動とストレス、気分との関連／西洋哲学と仏教思想による「即非の論理」の再解釈／笑いヨガの実践における心理状態と性格特性の変容／スポーツにおけるプレッシャーと競技遂行の関連から考える安全基地の可能性について／空手の実践が身体バランス、動作協調能力、および心理状態におよぼす影響／脳の可塑性とそれを応用したリハビリテーション／大学サークルにおけるよさこい実践者の性格特性および不安感、嫉妬心

#### <グループ論文>

大学授業における5分間瞑想の実践と心理状態／マインドフルネス傾向と内受容感覚への気づきとの関連—大学生とヨガ熟達者における事例—／武道実践者におけるマインドフルネスと心理状態—横断的研究—

### 2017年度

#### <グループ論文>

発声をとまなうヨガ、瞑想による心理状態の短期的変化／大学生の読書習慣、スマートフォンの利用状況と心理状態との関連—マインドフルネス、幸福度、抑うつ、不安の観点から—／ヨガ瞑想の実践中における自律神経活動—初心者と熟達者における、呼吸への集中とマントラ瞑想の比較—



ゼミメンバー（2019年4月15日）

以上