

人

の

心

理

はじめに。

心理とは

人の心の奥底に潜む複雑なメカニズムです。

心理的な行動は、個々の心理状態や感情に応じて様々な形で現れます。

例えば、ストレスや不安を感じた時、多くの人はストレスを和らげる為に飲食をしすぎたり、喫煙をしたりすることがあります。また、不安や緊張を感じると爪を噛んだり、足を揺らしてしまうこともあります。

このような行動は、感情を緩和させるために快楽や快感を得ようとする心理が働いています。

喜びや幸せを感じたときには笑顔が表れたり、体の動きが活発になることもあります。これらは心理的な状態が身体的な行動に反映される例と言えます。

この雑誌では上記のような心理的な行動をなぜしてしまうのか、行動の一つ一つにどんな心理が働いているのかを解説し、読者様が自分自身の行動をより深く理解し、心理的な側面に気づくことができるよう、具体的な事例や体験を交えて心理的な解説を行います。読者様が自己を見つめ直し、より良い心の健康を築く手助けになることが出来ればと思います。

心理の種類

心理の種類は、20種類以上を超えて存在しています。

この雑誌では一般的に目に入りやすい心理を中心に解説して行きます。

・行動心理

・発達心理

・認知心理

・臨床心理

・情動心理

・社会心理

この六つの心理が主に耳にする心理だと思えます。

それらの心理がどんな状況で働くかを見ていきましょう。

行動心理について

その名の通り、私たちの日常生活で行うさまざまな行動やその背後にある心理です。人が無意識に行っているしぐさ、声色や話し方、手や目など、さまざまな動きが行動心理と関わりがあります。

ストレスや不安を感じたとき、人々は様々な行動をとることがあります。これは行動心理学の対象となる一例です。

ストレスを軽減するために、過度の飲酒をすることがある。
ストレスから逃れるために、テレビやスマートフォンを使って時間を過ごすことがある。
問題解決のために友人や家族と話し合ったり、専門家に相談することがある。

最初のページでも触れたものもありますね。
頭をかくことや緊張すると手を握ることも、ストレスを和らげるための典型的な行動です。

私もストレスを感じた時、スマホを見たり、ゲームをしています。
ですがこの行動にも注意が必要です。SNSなどで不必要な情報を得てしまったり、不快な事に遭遇してしまいストレスを感じる事があるので注意をしつつ悪循環にならないようにしましょう。

行動心理学は、良い事も悪い事も引き起こしてしまいますが自身を見つめなおしどんな行動をしてしまっているのかを分析することで、悪い事に対処する事が出来ます。

私は、「怠ける事」をよくしてしまいました。
怠けることも行動心理学の対象となります。怠けるという行動は、様々な心理的要因によって影響を受けます。これには、モチベーションが下がる、興味の減退、ストレスや不安、あるいは自己効力感の低下などが含まれます。

怠けて物事を後回しにしてしまい、失敗することがないようにしましょう。
この文を読んで共感をした方は今からでも行動をしましょう。

認知心理について

認知心理学は、私たちの心の中で起こるさまざまなプロセスに焦点を当てています。これらのプロセスは、日常生活での意思決定、問題解決、学習、記憶、情報処理などに深く関わっています。それぞれの例をもとに、認知心理学が私たちの行動や思考にどのように影響するかを見ていきましょう。

1. 財布をなくした場合：

意思決定：お財布を見失った瞬間、どのように行動すべきかを考えます。新しい財布を買うか、もしくは見つかるまで待つか、検討が必要です。

問題解決：「新しい財布を買う」を選んだ場合、予算を立てたり、最寄りの店を探したりすることが問題解決の一環です。

学習と記憶：似たような状況に遭遇した過去の経験から学び、これを将来の同様の状況に活かすことがあります。

2. 仕事で難しい課題に直面した場合：

意思決定：複雑な課題に取り組むとき、何から始めるかを考えることが必要です。どのアプローチが最も効果的かを判断します。

問題解決：小さなステップに分割して課題に取り組む、他の同僚に助言を求めるなど、問題解決のプロセスが進行します。

学習と記憶：以前のプロジェクトでの成功や失敗から学び、同じような状況での最適な戦略を見つけ出すことがあります。

日常の問題解決において、私たちの頭の中では様々な「心の作業」が行われているのです。これらのプロセスを理解することで、より効果的かつ創造的な問題解決が可能になります。



情動心理について

情動心理は簡単に言うと、怒り、恐れ、喜び、悲しみなど、比較的急速に引き起こされた一時的で急激な感情の動きを言います。主に「興奮」が原因で引き起こされています。

急激な感情というとは具体的にどんな状況で出てくるのかを解説していきます。日常的な対話やコミュニケーションをしている時に話しているものの中で相手の言葉の中に自分の知っているものがある場合、その感情は主に「喜び」や「興奮」につながることがあります。たとえば、友達が共通の趣味や興味を共有してくれたときや、良いニュースを聞いたときなどです。これらの状況では、急激な感情が湧き上がり、表情や声のトーンが明るくなる場合があります。

逆に、話している内容が悲しい出来事や不安を引き起こす可能性がある場合、急激な感情として「悲しみ」や「恐れ」が生じることも考えられます。たとえば、友達や家族の辛い状況について話すときや、将来の不確かな出来事に対する不安がある場合などです。

急激な感情の変化は、コミュニケーションや日常の出来事に敏感に反応する私たちの心の仕組みの一部です。これらの感情がどのように表れ、日常生活にどのように影響を与えるかを理解することで、より良いコミュニケーションや感情の管理が可能になります。



発達心理について

発達心理学は、個人が生まれてから成人期までの心の発達に焦点を当てた心理学の分野です。これは、知覚、言語、感情、社会的なスキルなど、さまざまな側面での発達のパターンや変化を研究します。以下に、発達心理学の基本的な側面とその例をいくつか挙げてみましょう。

身体的発達：赤ん坊が這い回り、歩行し始める。幼児期から思春期にかけての身体的な成長や変化。

知覚と運動の発達：赤ちゃんが物を見たり触ったりすることで感覚を発達させ、歩行や物の掴み方などの運動スキルが向上する。

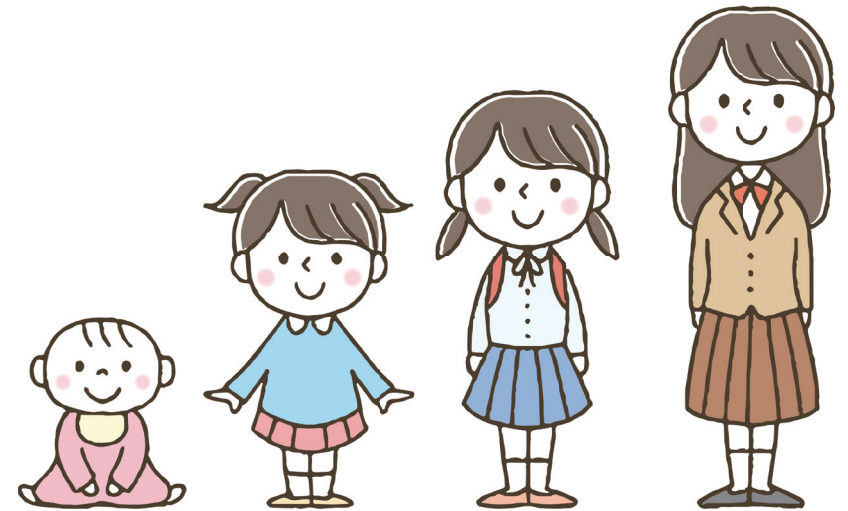
言語の発達：幼児期において、言葉の理解と発話が進み、言語能力が発達していく。親との対話や環境が影響を与える。

認知の発達：子どもが論理的思考や問題解決のスキルを発展させ、学校や社会での認知的なタスクに取り組む能力が向上する。

社会的発達：幼児期において、他の子供たちとの遊びを通して社交性や協力のスキルを発展させ、友情や共感の概念を身につける。

感情の発達：子どもが年を重ねるにつれ、異なる感情を識別し、適切に表現・処理するスキルが向上する。

発達心理学は、個人差や環境の影響も考慮しながら、どのようにして人が成長し、変化していくかを理解しようとしています。これにより、子どもや若者の教育、親子関係、社会などの側面に関する洞察が得られます。



臨床心理について

臨床心理は、個人の日常生活で起こるさまざまな出来事や状況に対して、心の健康や幸福感を向上させるためにアプローチします。以下は、臨床心理が個人の生活にどのように関わるかを具体的な例で表現してみましょう。

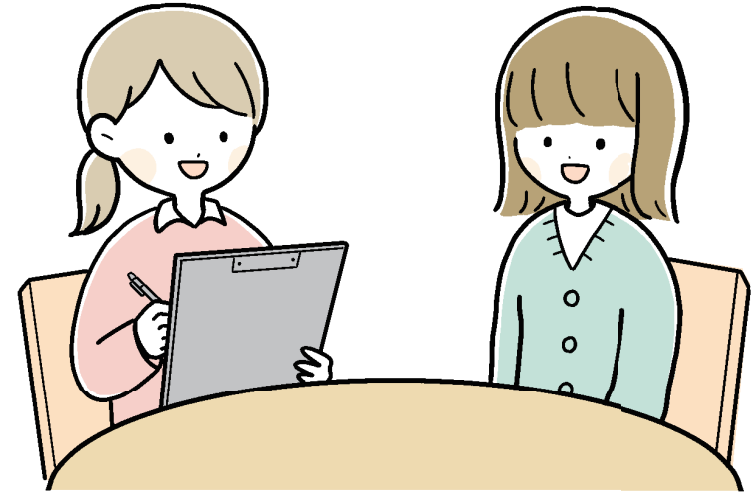
ストレスの管理：仕事でのプレッシャーや家庭の課題に対処する際、臨床心理学はストレスの原因を特定し、適切な対処法やリラックス技法を提供します。例えば、週末に趣味に没頭することや深呼吸の習慣化が挙げられます。

対人関係の向上：友達や家族とのコミュニケーションが難しい場合、臨床心理学者はコミュニケーションのスキルを向上させ、感情の表現方法を学ぶ手助けをします。これにより、良好な対人関係を築くことが期待されます。

自己肯定感の向上：自分に自信が持てないと感じる場合、臨床心理学者はクライアントと共に個々の強みを見つけ、ポジティブな自己認識を育む方法を提供します。これが日常生活において自己肯定感を高める一助となります。

うつ病や不安障害の克服：うつ病や不安障害に苦しんでいる場合、臨床心理学者はクライアントに認知行動療法や対話療法を提供し、日常生活での困難に対処するスキルを身につけるサポートをします。

生活の変化への適応：転職や家庭の変化に伴いストレスを感じる場合、臨床心理学者は変化への適応策やストレス管理の方法を共に考え、新しい状況に対処する手助けを提供し、心の健康を向上させることを目指しています。精神的に辛くなったら他の人に話を聞いて貰うことが大切です。



社会心理について

社会心理学は、人々が社会の中でどのように振る舞い、感じ、考えるかを調べる心理学の分野です。これは次のようなテーマに焦点を当てています。

集団の中での行動：集団に所属すると、どのように行動するかや、他のメンバーに影響を受けることを研究します。例えば、自分の意見があるのにもかかわらず周りの意見に流されたり、集団内での意思決定などが含まれます。

態度と信念：人々がどのように意見や価値観を形成し、それが他者との関係にどのように影響するか。先入観や偏見、他者への感情なども取り上げられます。

コミュニケーション：言語や非言語のコミュニケーションが、人々の行動や関係にどのように影響するのか。例えば、言葉の選び方や身体言語が相手に与える印象などがあります。

リーダーシップと権威：リーダーシップの概念や権威の影響が、組織や集団の中でどのように機能するか。上司に命令されることで人は従いますよね。役割を与えられることで人は何をすることが明確になります。

社会心理学は、個人と社会の相互作用を科学的に解明し、日常の様々な状況で人々がどのように振る舞うかを理解することを目指しています。

この雑誌で心理のことに少しでも知ることができたら幸いです。

人の心理

2023年12月21日

著者：怠惰な田中

連絡先：tana5221tomo@gmail.com

学校法人 リリー文化学園 文化デザイナー学院

〒310-0026 茨城県水戸市泉町 1-3-22

人の心理

2023 月 12 月 21 日
