



埼玉県のマスコットコバトン

# Lib. Letter

2010 Summer [6～8月]季刊

平成22年6月1日 通巻 第20号

編集・発行 埼玉県立熊谷図書館

<https://www.lib.pref.saitama.jp/> Tel 048-523-6291

## こころを覗く

### －心理学・カウンセリングってなに？－



「心理学」と聞いてみなさんが思い浮かべるのは何でしょう？心理テスト？「読心術」ができる人？あるいは「マインドコントロール」とか？ニュースなどで犯罪者の心理を解説している研究者を思い浮かべる人もいるかも知れませんね。

これらはすべて、心理学の一面に過ぎません。また、これらを心理学と呼べるかどうかすら、今でも論争の種になっているほどです。

では「心理学」とは何なのでしょう？今回は、人の「心」の「<sup>ことわり</sup>理」を「<sup>まな</sup>学」ぶ「心理学」について、そのごく基本的な資料と、心理学が直接応用される「カウンセリング」についての本を集めてみました。

#### ■心理学とは？

専門家による定義にはいろいろな表現がありますが、一般的には、

「人間および動物の心と行動を科学的に研究する学問である。」

という定義がわかりやすいでしょう。この定義のポイントは、心理学が扱うのは心だけではなく、心の動きに伴う行動も研究範囲として含まれるということです。

#### 「内観」とは

内省、自己観察ともいい、意識される経験を含む自己の直接的な経験の過程を観察することをさす。こうした経験過程は、それを経験する主体にだけ知られるので、内観は直接的な経験とくに意識的経験についての知識を得るためのただ一つの方法である。

(『新版 心理学辞典』下中邦彦編 平凡社 1981)

心理学は、哲学から派生してきたものと言われており、一つの体系化した学問として発生したのは、1879（明治12）年、ドイツのヴィルヘルム・ヴント（Whndt Wilhelm M. 1832-1920）がライプツヒヒ大学に心理学実験室を初めて設立した時からとされています。このころの心理学は「内観法」を使って意識的経験を

を探るといふ、文字どおり「心」のみを扱う学問であり、そこから派生する行動に至るまでを研究する「行動主義」に基づく心理学が提唱されるのは、20世紀に入ってからのこととなります。（なお、日本では1889（明治22）年、元良勇次郎により東京大学文学部哲学科に初めて心理学講座が開設されています。）

心理学は「心」とそれに伴う「行動」を研究する学問ですので、ある意味、人間（あるいは動物）の活動のほとんどが心理学の研究分野であるということもできます。その結果、心理学には数多くの派生分野があり、その分類方法や定義についても研究者によってまちまちです。ただ、「認知」「発達」「教育」「社会」「臨床」の5分野は中でも多くの研究者が取り組んでいるものです。特に**臨床心理学**は、カウンセリング・セラピー等の手法を用い、「傷んだ心」「傷ついた心」やそこから派生する問題行動を改善していこうとするもので、心理学が実践的に用いられる例の最たるものと言えます。

## ■カウンセリングとは？



「カウンセリング」と「セラピー（この場合、正確には「サイコセラピー）」、よく似たような使われ方をしますが、この2つはどのように違うのでしょうか？

「カウンセリング (counseling)」については、心理学の専門的手法を用いて対象者 (Client) の「心的成長を促すこと」、「セラピー

(Psychotherapy)」については心理学・精神医学的な手法により「治療を行うこと」というふうに、治療行為として行われるかどうかで峻別する考え方もあります。しかし、現在では、特にカウンセリングの定義を広義にとり、セラピーを含めるという考え方もあるようです（逆に、セラピーにカウンセリングが含まれるという考え方もあります。）。今回は、両者を厳密に区別することはあえてせず、心理学的な手法を用いて対象者の心的問題を改善する方法の手段として、カウンセリング（およびセラピー）に関する資料をご紹介します。



## ■心理学をめぐる論争と批判

心理学では、一般的な自然科学と同じく、観察・実験・調査・事例研究といった手法を用いて研究を行います。しかし、心理学で測定されるのは物理的に発生する厳密な事実（化学物質や法則）



ではなく、被験者個人（あるいは集団）の「心の動き」です。実験結果は研究者の専門的な判断に委ねられますが、研究者の主観によっては判断結果が違ふことがあります。また、被験者自身のその時の心理状態によって結果が異なってくることもあり得ます。つまり、心理学においては、実験や調査によって絶えず同じ結論に達するのは非常に困難なのです。

こうしたことから、心理学を一般的な自然科学と同じ「科学」と見なすべきではないという批判が存在します。研究者の判断ミスや偏見、被験者の遠慮や虚偽によって、誤った結果のみならず、ある種の差別にお墨付きを与える危険性さえあることが指摘されています。もちろん、心理学の研究者はそうした間違いを犯さないよう、統計的手法で客観的に証明できる研究結果を得る努力を重ねたりしていますが、それでも「人が人の心を測定する」ことに対する疑念はなかなか拭えないようです。

## ■心理学の周辺領域

心理学は、「間口の広い学問」と言われます。心の動きやそこから生まれる活動を取り扱う心理学は、人間の行動のあらゆる側面と関連を持っているとも言えるわけで、それゆえに日常生活のいろいろな側面を心理学と結びつけることが可能なのです。そのあまりの汎用性のため、「漢字の二字熟語に「心理学」とつければ何でも心理学になる」と揶揄されることもあるほどだと言います。

そうした心理学の領域において、実際に心理学と密接な関係を持って進展してきた分野が存在します。心を生み出すところとされる「脳」、脳が情報を判断する「認知」、そして、無意識などを含む「精神」、これらについての研究分野は、心理学をより詳細に知るために見ておいて損のないものです。今回は、心理学の周辺分野から、特に「脳科学」「認知科学」「精神分析」について触れられた資料を紹介しています。

### 「認知科学」とは

認知科学は知を解明しようとする科学である。特徴として、知的活動を心的表象のレベルで分析しようとする、コンピュータを心の一つのモデルとすること、学際的であること、ギリシア以来の認識論的伝統を受けていること、などがあげられる。  
(『心理学辞典』中島義明他／編 有斐閣 1999)

## ■ より詳しく知りたい方へ ～県立熊谷図書館にある今回の展示資料～

※『書名(：副題(シリーズ名))』著者 出版者 出版年【県立図書館の請求記号】

### (心理学について)

- ・『アマチュア心理学入門』R. ダイヤモンド, J. ウッドワード／共著 篠崎書林 1975【140/A/】
- ・『うその心理学(講談社現代新書)』相場均 講談社 1984.4【140/U/】
- ・『女らしさ・男らしさ:ジェンダーを考える(心理学ジュニアライブラリ)』森永康子 北大路書房 2002.10【143.1/オン/】
- ・『考える心のしくみ:カナリア学園の物語(心理学ジュニアライブラリ)』三宮真智子 北大路書房 2002.10【141.5/カン/】
- ・『基礎心理学 1 入門心理学』八千代出版 1987.4【140/Ka86/】
- ・『現象学的心理学』E. キーン 東京大学出版会 1989.9【140/ケ/】
- ・『現代心理学の基礎と応用』岩本隆茂／〔ほか〕共著 培風館 1995.4【140/ケ/】
- ・『心の底をのぞいたら:心の研究(ちくま少年図書館)』なだいなだ 筑摩書房 1986.5【14/ナ/】
- ・『サブリミナル・マインド:潜在的人間観のゆくえ(中公新書)』下条信輔 中央公論社 1996.10【141.5/サ/】
- ・『43人が語る「心理学と社会」:21世紀の扉をひらく 第1巻 知覚・認知・感情』ブレイン出版 1999.6【140/シ/】
- ・『43人が語る「心理学と社会」:21世紀の扉をひらく 第2巻 発達・学習・教育』ブレイン出版 1999.6【140/シ/】
- ・『43人が語る「心理学と社会」:21世紀の扉をひらく 第3巻 性格・社会・産業』ブレイン出版 1999.6【140/シ/】
- ・『43人が語る「心理学と社会」:21世紀の扉をひらく 第4巻 臨床・福祉・犯罪』ブレイン出版 1999.6【140/シ/】
- ・『心理テスト:人間性の謎への挑戦(講談社現代新書)』岡堂哲雄 講談社 1994.11【140.7/シ/】
- ・『心理の仕事 新版』三木善彦／〔ほか〕編著 朱鷺書房 2002.12【140/シ/】
- ・『心理学(新しい教養のすすめ)』菅佐和子／編 昭和堂 2001.4【140/シ/】
- ・『心理学:こころを科学する』笹野完二／編 ナカニシヤ出版 1993.6【140/Sa76/】
- ・『心理学』乾孝／〔ほか〕著 博文社 1976.3【140/シ/】
- ・『心理学おもしろ入門:科学としての心理学の世界(ブルーバックス)』中村希明 講談社 1991.8【140.4/ナ/】
- ・『心理学がわかる。(Aera mook)』朝日新聞社 1994.10【140/シ/】
- ・『心理学キーワード(有斐閣双書)』田島信元／編 有斐閣 1989.6【140/Ta26/】
- ・『心理学って何だろう(心理学ジュニアライブラリ)』市川伸一 北大路書房 2002.10【140/シ/】
- ・『自分でできる心理学』宮沢秀次／〔ほか〕編 ナカニシヤ出版 1991.9【140/ジ/】
- ・『10代の心理学 8 夢で知る自分の心』ポプラ社 1991.4【14/ユ/】
- ・『チンパンジーはちんぱんじん:アイとアフリカのなかまたち(岩波ジュニア新書)』松沢哲郎 岩波書

店 1995.6【48/チ/】

- ・『痛快！心理学』和田秀樹 集英社インターナショナル 2000.10【140/ツウ/】
- ・『動物心理学(現代心理学体系)』田中良久 共立出版 1956【143/Ta84/】
- ・『流れを読む心理学史:世界と日本の心理学(有斐閣アルマ)』サトウタツヤ 有斐閣 2003.10【140.2/ナカ/】
- ・『人についての思い込み 1 悪役の人悪人？(心理学ジュニアライブラリ)』吉田寿夫 北大路書房 2002.10【140/ヒト/】
- ・『人についての思い込み 2 A型の人神経質？(心理学ジュニアライブラリ)』吉田寿夫 北大路書房 2002.10【140/ヒト/】
- ・『ブックガイド<心の科学>を読む(岩波科学ライブラリー)』岩波書店編集部／編 岩波書店 2005.5【140.4/フツ/】
- ・『マンガ心理学入門:現代心理学の全体像が見える(ブルーバックス)』ナイジェル・C. ベンソン 講談社 2001.3【140/マン/】
- ・『やる気はどこから来るのか:意欲の心理学理論(心理学ジュニアライブラリ)』奈須正裕 北大路書房 2002.10【141.72/ヤル/】
- ・『Elements of folk psychology:Outlines of a psychological history of the development of mankind』Wilhelm Wundt G. Allen & Unwin 1921.4【143/W96/】
- ・『Outlines of psychology』Wilhelm Wundt Wilhelm Engelmann 1907【140/W96/】

### (カウンセリングについて)

- ・『イルカ・セラピー:イルカとの交流が生む「癒し」の効果(ブルーバックス)』ベッツィ・A. スミス 講談社 1996.7【146.8/イ/】
- ・『インターネット・セラピーへの招待:心理療法の新しい世界』田村毅 新曜社 2003.2【146.8/イン/】
- ・『音楽療法士のしごと』生野里花 春秋社 1998.1【146.8/オン/】
- ・『絵画療法 1(芸術療法実践講座)』飯森眞喜雄／編 岩崎学術出版社 2004.4【146.8/カイ/】
- ・『回想法:高齢者の心理療法』黒川由紀子 誠信書房 2005.1【146.8/カイ/】
- ・『カウンセラー:専門家としての条件』金沢吉展 誠信書房 1998.3【146.89/カウ/】
- ・『カウンセラーへの道:訓練の実際』東山紘久 創元社 1986.8【146.3/カ/】
- ・『カウンセラーのための法律相談:心理援助をささえる実践的Q&A』〈心理臨床と法〉研究会／編 新曜社 2009.7【146.8/カウ/】
- ・『カウンセリングを考える(上/下)』河合隼雄 創元社 1995.5【146.3/カ/】
- ・『カウンセリングと心理検査(やさしい医療福祉シリーズ)』中川るみ／〔ほか〕著 嵯峨野書院 1996.6【146.3/カ/】
- ・『カウンセリングと心理テスト 新訂版』林潔／〔ほか〕著 ブレーン出版 1998.11【146.8/カウ/】
- ・『カウンセリング・トピックス100』国分康孝／編 誠信書房 1995.5【146.3/カ/】
- ・『カウンセリングの心理学:物語に映るあなたの心(岩波高校生セミナー)』倉光修 岩波書店 1999.5【146.8/カウ/】
- ・『カウンセリングの学び方』岸田博／〔ほか〕著 道和書院 1984.7【146.3/カ/】
- ・『家族の変容とこころ:ライフサイクルに添った心理的援助』伊藤直文／編 新曜社 2006.5【146.8/カウ/】
- ・『ゲシュタルト・セラピーの手引き』サージ・ジンジャー 創元社 2007.9【146.8/ケシ/】
- ・『講座サイコセラピー 第1巻 カウンセリング』日本文化科学社 1984.11【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第2巻 行動療法』日本文化科学社 1988.8【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第3巻 自律訓練法』日本文化科学社 1989.12【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第4巻 セルフコントロール』日本文化科学社 1986.5【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第5巻 帰属療法』日本文化科学社 1989.9【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第6巻 プレイセラピー』日本文化科学社 1988.4【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第7巻 アートセラピー』日本文化科学社 1988.12【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第8巻 交流分析』日本文化科学社 1985.5【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第9巻 ロールプレイング』日本文化科学社 1986.4【146.8/コ/】
- ・『講座サイコセラピー 第10巻 グループセラピー』日本文化科学社 1987.6【146.8/コ/】
- ・『心理療法のできることできないこと』鍋田恭孝／編著 日本評論社 1999.1【146.8/シン/】

- ・『ダンスセラピー入門:リズム・ふれあい・イメージの療法的機能』平井タカネ／編著 岩崎学術出版社 2006.6【146.8/タノ】
- ・『電話相談の考え方とその実践』村瀬嘉代子／編 金剛出版 2005.9【146.8/テン】
- ・『内観療法(心理療法プリマーズ)』三木善彦／編著 ミネルヴァ書房 2007.10【146.8/ナイ】
- ・『箱庭療法の事例と展開(京大心理臨床シリーズ)』岡田康伸／編 創元社 2007.3【146.8/ハコ】
- ・『はじめてのカウンセリング心のたんけん 1 「好き」「嫌い」心ってビミョー』学習研究社 2006.2【K/ハシ】
- ・『はじめてのカウンセリング心のたんけん 2 「ムカつく」「キレル」心ってたいへん』学習研究社 2006.2【K/ハシ】
- ・『はじめてのカウンセリング心のたんけん 3 友だちってなんだろう』学習研究社 2006.2【K/ハシ】
- ・『はじめてのカウンセリング心のたんけん 4 学校に行けないのはなぜ?』学習研究社 2006.2【K/ハシ】
- ・『はじめてのカウンセリング心のたんけん 5 家族ってなんだろう』学習研究社 2006.2【K/ハシ】
- ・『はじめてのカウンセリング心のたんけん 6 わたしは「悪い子」?』学習研究社 2006.2【K/ハシ】
- ・『はじめてのカウンセリング心のたんけん 7 なりたい自分になるために』学習研究社 2006.2【K/ハシ】
- ・『表現アートセラピー入門:絵画・粘土・音楽・ドラマ・ダンスなどを通して』小野京子 誠信書房 2005.9【146.8/ヒヨ】
- ・『ファンタジー・プレイ・ボードガイドブック』松本良枝 北大路書房 2005.4【146.82/フア】
- ・『遊戯療法:二つのアプローチ』吉田弘道 福村出版 2010.2【146.82/ユウ】

### (心理学をめぐる論争と批判)

- ・『オオカミ少女はいなかった:心理学の神話をめぐる冒険』鈴木光太郎 新曜社 2008.9【140.4/オオ】
- ・『男は女より頭がいいか:なぜ男が社会を支配してきたのだろうか(ブルーボックス)』ジョン・ニコルソン 講談社 1995.10【141.9/オ】
- ・『科学の名による差別と偏見』E. トバック／他著 新曜社 1979.12【141.6/カ】
- ・『血液型と性格』大村政男 福村出版 1990.10【141.9/オ】
- ・『心を商品化する社会:「心のケア」の危うさを問う(新書y)』小沢牧子 洋泉社 2004.6【146/ココ】
- ・『「心の専門家」はいらない(新書y)』小沢牧子 洋泉社 2002.3【146/ココ】
- ・『心は実験できるか:20世紀心理学実験物語』ローレン・スレイター 紀伊国屋書店 2005.8【140.75/ココ】
- ・『心理学への異議:誰による、誰のための研究か(心理学エレメンタルズ)』フィリップ・バニアード 新曜社 2005.4【140/シン】
- ・『心理テスト:その虚構と現実』日本臨床心理学会／編 現代書館 1979.2【140.7/シン】
- ・『「心理テスト」はウソでした。:受けたみんなが馬鹿を見た』村上宣寛 日経BP社 2005.4【140.7/シン】
- ・『精神分析というお仕事:専門性のパラドクス』アダム・フィリップス 産業図書 1998.5【146.1/セイ】
- ・『精神分析に別れを告げよう:フロイト帝国の衰退と没落』H. J. アイゼンク 批評社 1988.1【145.9/セイ】
- ・『人間の測りまちがい:差別の科学史』ステューヴン・J. グールド 河出書房新社 1998.11【141.1/ニン】
- ・『密室のサイコ・セラピー:女医は患者に何をしたのか』ゲリー・チェイフェッツ イースト・プレス 1996.3【146.8/ミツ】
- ・『ロールシャッハテストはまちがっている:科学からの異議』J. M. ウッド／〔ほか〕著 北大路書房 2006.1【140.7/ロル】
- ・『論争のなかの心理学:どこまで科学たりうるか(心理学エレメンタルズ)』アンディ・ベル 新曜社 2006.5【140/ロン】

### (心理学の周辺領域)

- ・『頭にいいことやりますか:全脳理論による40歳からの頭の健康法(フロムフォーティズ)』品川嘉也 ごま書房 1990.12【BM491//】
- ・『「あっ、忘れてた」はなぜ起こる:心理学と脳科学からせまる(岩波科学ライブラリー)』梅田聡 岩波書店 2007.7【141.34/アツ】
- ・『アナロジーによる機械翻訳(認知科学モノグラフ)』佐藤理史 共立出版 1997.4【007.636/アナ】
- ・『岩波講座認知科学 1 認知科学の基礎』岩波書店 1995.2【141.5/イ】
- ・『岩波講座\*哲学 04 知識/情報の哲学』飯田隆／〔ほか〕編 岩波書店 2008.10【108/イワ】
- ・『岩波講座\*哲学 05 心/脳の哲学』〔飯田隆〕／〔ほか〕編 岩波書店 2008.5【108/イワ】

- ・『インタラクティブな環境をつくる(認知科学モノグラフ)』長尾確 共立出版 1996.12【007.6/イン/】
- ・『『H(エッチ)な脳』で迫るできる男の行動学:よく仕事をする者がよく色を好む本当の理由(Just books)』大島清 実業之日本社 1993.12【BM498//】
- ・『男が学ぶ「女脳」の医学(ちくま新書)』米山公啓 筑摩書房 2003.11【491/オト/】
- ・『男と女の脳をさぐる』新井康允 東京図書 1986.9【BM491//】
- ・『女の脳につけ入る法男の脳にとり入る法:大脳生理学でわかる女と男の行動原則75』大島清 実業之日本社 2003.8【491/オン/】
- ・『記憶・思考・脳(キーワード心理学シリーズ)』横山詔一 新曜社 2007.5【141.34/キオ/】
- ・『記憶と情動の脳科学:「忘れにくい記憶」の作られ方(ブルーバックス)』ジェームズ・L. マッガウ 講談社 2006.4【141.34/キオ/】
- ・『言語を獲得するコンピュータ(認知科学モノグラフ)』錦見美貴子 共立出版 1998.9【007.1/ケン/】
- ・『最新夢辞典 新訂』トニー・クリスプ どうぶつ社 1997.6【146.1/サイ/】
- ・『精神分析すること:無意識の秩序と文字の実践についての試論』セルジュ・ルクレール 誠信書房 2006.8【146.1/セイ/】
- ・『ソフトウェアの達人たち:認知科学からのアプローチ』テリー・ウィングラード/編著 アジソン・ウエスレイ・パブリッシャーズ・ジャパン 1998.12【007.63/ソフ/】
- ・『知の創成:身体性認知科学への招待』Rolf Pfeifer ほか 共立出版 2001.11【007.13/チノ/】
- ・『年寄りの話はなぜ長いのか』高田明和 東洋経済新報社 2005.8【491/トシ/】
- ・『ナチュラル・ハイ:わたしを超えるわたし』上野圭一 海竜社 1993.2【498/ナチ/】
- ・『認知科学への招待:第5世代コンピュータの周辺(NHKブックス)』淵一博/編著 日本放送出版協会 1983.10【007.1/ニノ/】
- ・『認知科学選書 7 心の科学は可能か』戸田正直/[ほか]編集 東京大学出版会 1986.8【141.5/Ts32/】
- ・『認知科学通論(新曜社認知科学選書)』N. A. スティリングス/[ほか]著 新曜社 1991.2【007.1/ニノ/】
- ・『認知科学の展望』ドナルド・A. ノーマン/編 産業図書 1984.1【007.1/ニノ/】
- ・『認知哲学:脳科学から心の哲学へ』ポール・M. チャーチランド 産業図書 1997.9【141.51/ニノ/】
- ・『脳:行動のメカニズム(NHKブックス)』千葉康則 日本放送出版協会 1966【BM491/チノ/】
- ・『脳と心、からだの不思議がわかる本』時実利彦 三笠書房 1991.11【BM491//】
- ・『脳のしくみと心(ワールド・サイエンス)』K. オウトリー TBSブリタニカ 1977.3【BM491//】
- ・『脳の働きをよくする本』ガイア 1990.7【BM49//】
- ・『発達心理学の基礎と臨床 第2巻 脳科学からみた機能の発達』ミネルヴァ書房 2003.5【143/ハツ/】
- ・『平然と車内で化粧する脳』澤口俊之 扶桑社 2000.9【BM491//】

※今回掲載した資料は、県立熊谷図書館2階ロビーで8月29日まで展示中です。

### 【関連団体・webサイトのご紹介】

心理学に関連する学会は多数ありますが、それらの諸学会をとりまとめ、日本の心理学の調和ある発展と社会への貢献を高めることをめざし、日本心理学諸学会連合(日心連)が結成されています。日心連では近年、新たに「心理学検定」を開始しました。大学卒業レベルの心理学知識を問うものですので、一般の方にはちょっと敷居が高いかも知れませんが、興味のある方はサイトで案内をご覧ください。

- ・日本心理学諸学会連合：<http://www.jupa.jp/>
- ・心理学検定について：<http://www.jupaken.jp/>

※上記以外にも、県立図書館では心理学に関する資料を所蔵しております。ご希望の資料がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

