

第75回 公開講座

心は前を向いている

日時 2013年10月25日（金）13：00～14：30

場所 千里山キャンパス 尚文館 1階 マルチメディアAV大教室

講師 串崎 真志（文学部教授）

このタイトルを見て、「そんなに前向きになれないなあ」と思った人は、私と同じです。私も超がつくほどの後ろ向き人間で、誰かに「ポジティブ思考でいこうぜ」と言われても、「無理、無理」と投げ出してしまいうタイプです。そんな私がなぜ「心は前を向いている」というお話をするのでしょいか。それは、近年の心理学や神経科学の研究から、脳は「前向き」が基本設計であることがわかってきたからです。「私」という小さな意識が「自分は後ろ向きだ」と勝手に思いこんでいただけで、じつは無意識は、私の与り知らぬところでポジティブな処理を繰り返していた、というわけです。ここでは、前向きという言葉に「物事に対する積極的で建設的な姿勢」と定義しておきましょう。人を信頼することや将来に対して明るい展望をもつこと、過去の失敗をクヨクヨしないことなどが、そうです。あるいは、将来の目標のために「今」を我慢する力も、前向きな心のひとつです。最終的には、後ろ向きな気持ちを抱えながら前進していく、といった高度な技も含まれるでしょう。ということで、この講演では、脳の前向きな姿をみなさんに紹介したいと思います。脳がどのようにポジティブにできているのか、逆にネガティブになるのはどういうときか、ネガティブな気持ちをポジティブにするにはどんな方法があるのか、などについてお話しします。私たちの前向きな心は、脳の「錯覚」のメカニズムに由来し、人に対する信頼と想像力を基盤にしています。反面、前向き脳には弱点もあって、条件によってはすぐに後ろ向きに翻ります。ただし、そのようなネガティブな感情にも、適応的な意味があることがわかってきました。結論を言えば、ポジティブになろうとしなくてよいのです。「調整しつつ自然に任せる」ことで、私たちは基本的に前向きになっていくと考えられます。生きる苦しみや葛藤に悩む人はたくさんいます。大切な人との離別や死別にどう向きあうか、あるいはトラウマ的な出来事の後遺症にどう対処するか、などの問題もあるでしょう。前向きな心について考えながら、このような臨床心理学的な話題についても、関心をもっていただければ幸いです。

* * *

●聴講無料 予約は不要です。多数のご来場を歓迎します。
手話通訳が必要な場合は、10月10日(木)までに人権問題研究室へご連絡ください。



関西大学人権問題研究室

〒564-8680 吹田市山手町3-3-35 阪急千里線「関大前」駅下車

Tel 06-6368-1182 Fax 06-6368-0081

ホームページ <http://www.kansai-u.ac.jp/hrs>

E-mail : jinkenken@ml.kandai.jp