



KALS 大学院入試対策講座 受講生の皆様

心理系チュートリアル通信 番外編 22

大学院入試に役立つ本

安西祐一郎 著

『問題解決の心理学 人間の時代への発想』

中公新書



紀伊國屋書店で開催されているフェアには心理学関連のものもいくつかあります。2008年に開催された「心理学のきほんのきフェア」では、「心理学の専門家が選ぶ！これだけは読んでおきたい心理学の基本書」が紹介されたそうですが、下記のホームページでどんな先生がどんな本を選んだのか見ることができます。
<http://www.kinokuniya.jp/04f/d05/psychology/>

私は本を選ぶときに、上記のページを時々参考にしています。今回紹介する『問題解決の心理学』も、このホームページで洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長の伊藤絵美先生が紹介されていたのがきっかけで読みました。このホームページを見ていると、先生によって選書の仕方にもパターンがありとても興味深いです。まさに自分の専門領域の本のみをピックアップする先生もいれば、実に多様な心理学領域から選書をしている先生もいます。

「問題解決の心理学」は上記のページで紹介させていただきだけではなく、臨床心理士を含む何人かの人がおすすめしている「知る人ぞ知る良書」です。

一見すると、認知心理学と臨床心理学は無関係のように思えます。また、受験生の中には認知心理学は苦手…という人も少なからずいます。

しかし、人間という存在を考えると臨床心理学の知識だけでなく認知心理学の知識も必要です。様々な観点から人間を捉えることで、人間を俯瞰して見ることができます（そういう点では、先ほどのフェアのページでも、多様なジャンルから本を選書している先生の方がなんとなく私は信頼してしまいます）。

本書は、認知心理学の大家、安西祐一郎先生が書いた「問題解決」の本です。問題解決といえば、認知心理学の教科書などでもあまり興味を持たないジャンルの1つではないでしょうか。この本は、まさにその「あまり面白くない」問題解決について、認知心理学の実験例を紹介しながら実証的に解説していくものです。書いてある内容はまさに認知心理学の教科書で取り上げられている内容がほとんどですが、これが多くの専門家がおすすめるのも納得の面白さでした。

冒頭では、『強力伝』『蒼茫』『24の瞳』の3つの小説を取り上げ、それぞれの主人公の行動を手短かに説明します。これらの主人公の「問題解決」の仕方に共通点はなさそうに思えますが、これらを例にしてどのような問題解決の手法を主人公たちは取り入れているのかを、認知心理学の知識を援用して解説を行っています。

内容の詳細については割愛しますが、問題解決に関して認知心理学で明らかになったことを通して、最後に著者は「問題解決システムとしての人間」を「自由に目標を作り出すことができる存在」と表現しています。

「たとえば、知識の身のつけ方ひとつとっても、目標に応じているいろいろ考えられるわけだ。つまり、自由に目標を作り出せるという能力は、それだけでもすばらしい私たちの心理的能力を、さらに無限に拡大することができるのである」（249ページ）

認知心理学という領域は一見すると無味乾燥なイメージを持ちがちですが、私たちが兼ね備えている素晴らしい能力を実証的に明らかにすることで、その能力をどんな状況や条件が揃えば発揮できるのかを考えるヒントを与えてくれます。

最近では、認知行動療法などが注目されていますが、多くの理論や技法も認知心理学の知識を援用して確立されてきました。

今後の心理臨床の世界では、臨床心理学の専門知識だけではなく、認知心理学や生理心理学といった基礎領域の知識の必要性がますます求められるのではないのでしょうか。

名駅校：館有紀子先生