

社会福祉・正誤問題
心理学と心理的支援

人の心理学的理解

心と脳

●脳の構造と機能

- 1** 前頭葉は、計画、判断、評価、創造などの高次精神活動に関係する。
- 29回8

情動・情緒

●気分

- 2** 気分は、急激に生じ数秒間で消失する。
- 29回9

欲求・動機づけと行動

●マズローの欲求階層説

- 3** マズロー (Maslow, A.) の理論によると、階層の最下位の欲求は、人間関係を求める欲求である。
- 33回8

- 4** マズロー (Maslow, A.) の理論によると、階層の最上位の欲求は、自己実現の欲求である。
- 33回8改変

- 5** マズロー (Maslow, A.) の理論によると、階層の下から3番目の欲求は、多くのものを得たいという所有の欲求である。
- 33回8

- 6** マズロー (Maslow, A.) の理論によると、自己実現の欲求は、成長欲求 (成長動機) といわれる。
- 33回8

- 7** 音楽家は音楽を作り、画家は絵を描くように、人間は自分のなり得るものになりたいという欲求をもつ。マズロー (Maslow, A.) は、これを自己実現の欲求と呼んでいる。
- 26回8改変

- 1** 前頭葉は実行機能を司り、脳全体の「司令塔」や「オーケストラの指揮者」にたとえられる。

▶1
前頭葉
ヒトの意欲にも関係しており、いわゆる「ヒトらしさ」を生み出す脳の部位である。

- 2** 気分は、多くの場合に穏やかに生じ、持続的である。気分が生じるのは、外的刺激が原因の場合もあれば、気質や性格が原因の場合もある。

▶2
気分
気分は「波」にたとえられ、アップ(そう快や高揚)とダウン(抑うつや落ち込み)がある。

- 3** 階層の最下位の欲求は、生理的欲求である。例えば、睡眠や食事、排泄に対する欲求などを指す。

▶3
生理的欲求
人間が生きていくために不可欠な欲求であることから一次的欲求とも呼ばれる。

- 4** 設問のとおり。自己実現の欲求は、自分のもっている能力を活かして自分らしさを発揮したいという欲求を指す。

- 5** 階層の下から3番目の欲求は、所属愛着の欲求である。社会や集団に属し、家族や友人など人から愛されたいという欲求を指す。

- 6** 自己実現の欲求を成長欲求、生理的欲求から自尊と承認の欲求までを欲求と呼んだ。

- 7** 自己実現の欲求は、あるべき自分になりたいと願い、自分のもつ才能や能力、可能性を最大限に引き出し実現しようとする欲求のことである。

8 マズロー (Maslow, A.)によれば、承認又は自尊心の欲求が満たされれば人は
 26回8 安堵感を覚え、その後不安や不満、又は新たな欲求が生じることはない。

9 マズロー (Maslow, A.)の理論によると、各階層の欲求は、より上位の階層の
 33回8 欲求が充足すると生じる。

●社会的動機づけ

10 達成動機の高い人は、高い目標を設定し、困難な課題に果敢に挑戦しようとする。
 28回8

11 達成動機の高い人は、自分が下した決定に対する責任を重視する。
 28回8改変

●内発的動機づけと外発的動機づけ

12 人前で楽器を演奏することが楽しくて、駅前での演奏活動を毎週続けた。これは、
 31回8改変 内発的動機づけによる行動である。

整理しておこう！

マズローの欲求階層説

マズロー (Maslow, A.)は、人間の動機(欲求)が①生理的欲求、②安全と安定の欲求、③所属と愛情の欲求、④自尊と承認の欲求、⑤自己実現の欲求の5つの階層(ピラミッド型)からなると考えた(欲求階層説)。欲求は低次なものが充足されるに従って高次なものが出現するとしている。なお、低次の欲求がすべて満たされなくともより高次の欲求は生じ得るとされる。

この階層は、次の2つの水準によって整理される。

一次的欲求と二次的欲求

食事や排泄、睡眠などを求める人間の生存に不可欠な「生理的欲求」は一次的欲求といわれるのに対し、心理的あるいは社会的な欲求である「安全と安定の欲求」から「自己実現の欲求」は二次的欲求といわれる。

承認(自尊)の欲求が満たされると、さらに最も高次である自己実現の欲求が生まれるとした。マズローは、人間は常に欲求に向かって成長するものであり、自己実現に向かうように動機づけられていると特徴づけた。

各階層の欲求は、より下位の階層の欲求が満たされると生じる。

達成動機の高い人の特性として、目標とする課題が困難なこと、自分が課題をどれくらい成し遂げたかを知ろうとし、もっている才能を使って自尊心を高めようとするなどがあげられる。

達成動機の高い人が課題に失敗した場合は、自分の努力不足などを失敗の要因として考えるため、責任を重視する特徴をもつ。

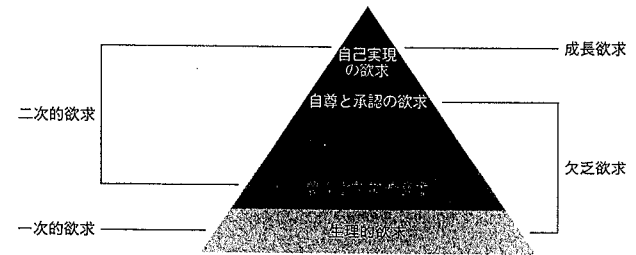
人前で楽器を演奏することで外部からは報酬を受け取っていない。外部に左右されずに自分自身の内部から湧き起こることで意欲が高まっているため、内発的動機づけによる行動である。

▶4
 達成動機
 アメリカの心理学者マレー (Murray, H.A.)が生み出した概念であり、やり遂げるのが難しい目標を立て、努力を重ねて何とか成し遂げようとする欲求や、達成したときの満足感を得ようとする傾向をいう。

▶5
 内発的動機づけと外発的動機づけ
 動機づけには、自分の心のなかの興味などから行動を起こし満足感を得ることを目的とした「内発的動機づけ」と、周りから与えられるような外的な報酬を得ることを目的とした「外発的動機づけ」がある。

欠乏欲求と成長欲求

「生理的欲求」から「自尊と承認の欲求」までは、何かが欠けることにより欲求不満状態となることから欠乏欲求といわれるのに対し、「自己実現の欲求」は、自己充足的であることから成長欲求といわれる。



13 おこづかいをもらえることが嬉しくて、玄関の掃除を毎日行った。これは、内発的動機づけによる行動である。

14 出席するたびにシールをもらえることが楽しくて、ラジオ体操に毎朝通った。これは、内発的動機づけによる行動である。

15 絵を描くことが楽しくて、時間を忘れて取り組んだ。これは、内発的動機づけによる行動である。

16 成功すれば課長に昇進できると言われ、熱心に仕事に取り組んだ。これは、内発的動機づけによる行動である。

17 大学の入試の要件となっているため、英語外部検定を受検したが、これは内発的動機づけによる行動である。

18 叱責されないように、勉強に取り掛かったが、これは外発的動機づけによる行動である。

19 授業中、寒いので、窓を閉めたが、これは内発的動機づけによる行動である。

20 お腹が減ったので、席を立てて食事に行ったが、これは内発的動機づけによる行動である。

21 投資に偶然興味を持ったので、勉強したが、これは内発的動機づけによる行動である。

●原因帰属

22 試験に失敗したときに生じる、「勉強不足に原因がある」という原因帰属は内的帰属にあたる。

おこづかいは、外部から受け取る報酬であり、それを得ることで玄関の掃除を毎日行う意欲が高まっているため、外発的動機づけによる行動である。

シールをもらえることは、外部から受け取る報酬に相当し、それを得ることでラジオ体操に毎朝通う意欲が高まっているため、外発的動機づけによる行動である。

絵を描くことで外部から報酬も罰も受け取っていない。外部に左右されずに自分自身の内部から湧き起こることで意欲が高まっているため、内発的動機づけによる行動である。

昇進できると言われることは、外部から受け取る報酬に相当し、それを得ることで仕事に取り組む意欲が高まっているため、外発的動機づけによる行動である。

英語外部検定を受検したことは、大学の入試の要件を満たすための行動であり、外発的動機づけによるものである。

設問のとおり。叱責されるという外部からの罰を避けるため、勉強に取り掛かるという行動が引き起こされたと考えられる。

生理的欲求による行動である。食欲や睡眠欲などの人間にとって生存に不可欠な基本的欲求のことを、生理的欲求という。

お腹が減り食欲を満たそうとする行動は、生命の維持に必要な生理的欲求に基づく行動である。

設問のとおり。投資に偶然興味を持ち、勉強することは、自分自身の興味や関心から引き起こされる行動である。

勉強不足は、自分の行為の結果であり、⁶内的帰属にあたる。

▶6 内的帰属
結果に対して、自分自身や自分の行為や自分にまつわることを原因とすること。

- 23** 試験に失敗したときに生じる、「問題が難しかったことに原因がある」という原因
 30回8 帰属は内的帰属にあたる。

感覚・知覚・認知

- 24** 目という感覚器官によって光を感じ取る場合、この刺激を適刺激という。
 31回9改変
- 25** 二つの異なる刺激の明るさや大きさなどの物理的特性の違いを区別することができる最小の差異を、刺激閾しげきいきという。
 33回9
- 26** 明るい場所から暗い場所へ移動した際、徐々に見えるようになる現象を、視覚の明順応めいじゆんおうという。
 33回9
- 27** 外界の刺激を時間的・空間的に意味のあるまとまりとして知覚する動きを、知覚の体制化たいせいかという。
 33回9
- 28** 形として知覚される部分を地、背景となる部分を図ずという。
 31回9
- 29** 大きさの恒常性とは、網膜に映し出されたとおりに大きさを知覚することである。
 31回9
- 30** 水平線に近い月の方が中空にある月より大きく見える現象を、月の錯視さくしという。
 33回9改変
- 31** 体制化における閉合の要因は、錯視の一つである。
 31回9
- 32** 仮現運動かりげんうんどうは、知覚的補完の一つである。
 31回9

- 7** 試験の問題が難しいのは、試験を作成した他者の行為の結果であり、↑外的帰属↑にあたる。

- 8** 感覚器官が感じ取ることができる刺激を適刺激↑と呼ぶ。目ならば光や色や大きさであり、耳ならば音であり、鼻ならばにおいである。

- 9** 二つの異なる刺激の明るさや大きさなどの物理的特性の違いを区別することができる最小の差異は、↑刺激閾↑という。

- 10** 明るい場所から暗い場所へ移動した際、徐々に見えるようになる現象は、↑暗順応↑と呼ばれる。(関連キーワード▶9参照)

- 11** 知覚の体制化の典型的な例として、「↑図と地↑」がある。意味のあるまとまった形として知覚される部分を「↑図↑」、背景として見える部分を「↑地↑」と呼ぶ。(関連キーワード▶10参照)

- 12** 形として知覚される部分を↑図↑といい、背景となる部分を↑地↑という。

- 13** ↑大きさの恒常性↑とは、網膜に映し出された大きさとは異なる大きさを知覚することである。道路標識は10m前と8m前で見た場合では、網膜に映し出された大きさは異なるはずだが、同じ(恒常性)大きさに見える。(関連キーワード▶11参照)

- 14** 設問のとおり。知覚された対象の性質が物理的な刺激の性質と異なることを↑錯覚↑といい、特に視覚の錯覚を↑錯視↑という。

- 15** 錯視は目の錯覚のことで、実際にはない大きさ、長さ、色、形、動きが見えることである。↑体制化↑とは、↑実際にある刺激をまとまりとして知覚することで、目の錯覚ではない。

- 16** 知覚的補完↑は、実際に提示された情報と情報の間の「物理的には存在しない情報」を補完して見えたり聞こえたりすることで、↑仮現運動↑や↑連続映写↑も含まれる。

▶7 外的帰属
結果に対して、自分以外の他者自身や他者の行為や他者にまつわることを原因とすること。

▶8 適刺激
適刺激とは、目や耳などその感覚器に反応を起こさせるのに適した刺激のことを指す。

▶9 順応
感覚器官がある一定の刺激に持続的にさらされたまま時間が経つと、感覚の強度、質、あるいは明瞭さなどが変化すること。

▶10 群化
知覚には図が互いにまとまりをつくる作用があり、群化と呼ばれる。例えば、夜空の星はばらばらに位置しているが、まとまって星座として知覚されることを指す。

▶11 知覚の恒常性
知覚の恒常性には、形、大きさ、明るさ、色等がある。

▶12 体制化
「群化」や「プレグナンツの法則」とも呼ばれる。体制化には「近接」「類似」「閉合」などいくつかの要因がある。

▶13 仮現運動
パラパラ漫画やアニメーションのように、連続提示された静止画と静止画の間の情報を知覚的に補完することで動画に見えること。

- 33** 33回9
個人の欲求や意図とは関係なく、ある特定の刺激だけを自動的に抽出して知覚することを、選択的注意という。

学習・記憶・思考

●学習

- 34** 34回8改変
試験前に時間をかけて勉強することで高得点が取れたので、次の試験前にも勉強に時間をかけるようになったのは、オペラント条件づけの正の強化である。

- 35** 34回8
おもちゃを乱暴に扱っていた子どもに注意をしたら、優しく扱うようになったのは、レスポナント条件づけの例である。

- 36** 34回8
自動車を運転しているときに事故に遭ってから、自動車に乗ろうとすると不安な気持ちを強く感じるようになったのは、レスポナント条件づけの例である。

- 37** 34回8改変
工事が始まって大きな音に驚いたが、しばらく経つうちに慣れて気にならなくなったのは、馴化の例である。

- 38** 32回8
乳児に新しいおもちゃを見せたら、古いおもちゃよりも長く注視したのは、馴化による行動である。

- 39** 34回8
デイサービスの体験利用をしたら思ったよりも楽しかったので、継続的に利用するようになったのは、レスポナント条件づけの例である。

- 40** 32回8
食あたりした後に、その食べ物を見るだけで吐き気がするようになったのは、馴化による行動である。

- 41** 32回8改変
まぶたにストローで空気を吹き付けると、思わずまばたきしたのは、反射による行動である。

- 選択的注意とは、多くの刺激からある特定の刺激だけに選択的にあるいは意図的に注意を向けることを指す。

- 行動を起こしたら、望ましい行動が得られ、引き続き望ましい行動が続く、増えることを正の強化という。

- 設問はオペラント条件づけの例である。望ましくない行動をしたとき、注意するという罰を与えることで、望ましくない行動をしなくなったというものである。これを正の弱体化(罰)という。

- 運転している際に事故に遭ったことで、自動車に乗ろうとすることが条件刺激になり、不安な気持ちになるという古典的条件づけの例である。

- しばらく同じ音が繰り返されると驚きが次第に小さくなっていくように、同じ刺激が続くことで最初に見られた反応が減少していくことを、馴化という。(関連キーワード▶17参照)

- 設問は、乳児の新奇嗜好の例である。乳児には新しい刺激をより好んで注視する(じっと見つめる)という行動特徴がある。一方、成人には慣れた刺激を好んで見る既知嗜好があり、乳児の視覚の特徴と異なることがわかっている。(関連キーワード▶18参照)

- 設問は学習におけるオペラント条件づけの正の強化の例である。設問の例は、デイサービスに参加して楽しかった経験(強化子)が、継続的に利用するというように行動を増やした。これを正の強化という。

- 設問は、学習におけるレスポナント条件づけの一種である。設問の例は、刺激に嫌悪刺激(食あたり)が用いられており、この刺激によりネガティブな情動(吐き気)が条件づけされたといえる。これを食物嫌悪学習と呼ぶ。

- 反射とは、特定の刺激に対して身体の一部が自動的に反応することを指す。設問の例は、瞳孔反射と呼ばれ、眼球やまぶたへの刺激でまばたきが起こる反射である。(関連キーワード▶19参照)

- ▶14
正の強化
行動すると刺激が提示され、その行動の頻度が増加すること。

- ▶15
オペラント(道具的)条件づけ
スキナー (Skinner, B.F.)のネズミの実験が有名。ネズミが実験装置の箱の中のレバーを押すと餌が出ることを学習するとレバーを押す回数が増えることを観察した。

- ▶16
レスポナント(古典的)条件づけ
パブロフ(Pavlov, I.P.)のイヌの実験が有名。イヌにベルを鳴らしてから餌を与えることを繰り返すと、ベルを鳴らしただけで唾液が出ることを観察した。

- ▶17
脱馴化
同じ刺激に慣れた後、別の刺激を提示した際、反応が回復する場合は脱馴化と呼ぶ。

- ▶18
選好注視法
ファンツ(Fantz, R.L.)の実験(選好注視法)から、乳児は無地よりも柄のある模様を好み、なかでも人の顔をよく注視することが示された。この結果は、乳児には特定の形のパターンを好んで見る生得的選好があることを指している。

- ▶19
原始反射
乳児には吸てつ反射や把握反射などがあることが知られており、これらは原始(新生児)反射と呼ばれる。自分で身体を動かすことができるようになると消失する。

●記憶

42 作動記憶とは、覚えた数個の数字を逆唱するとき用いられる記憶である。
 31回10改変

43 作動記憶の機能は、加齢による影響が顕著にみられる。
 32回11

44 日本で一番大きな湖は琵琶湖だと知っていた。これは展望的記憶の例である。
 34回9

45 意味記憶の機能は、加齢による影響が顕著にみられる。
 32回11

46 感覚記憶とは、自転車に乗ったり楽器を演奏したりするときの技能に関する記憶である。
 31回10

47 10年ぶりに自転車に乗ったが、うまく乗ることができた。これは手続き記憶の例である。
 34回9改変

48 以前行ったことがあるケーキ屋の場所を思い出すことができた。これは展望的記憶の例である。
 34回9

49 友人と遊園地に行く約束をしていたので、朝から出掛けた。これは展望的記憶の例である。
 34回9

50 エピソード記憶の機能は、加齢による影響がほとんどみられない。
 32回11

51 展望的記憶とは、「いつ」、「どこで」、「何をしたか」というような、個人の経験に関する記憶である。
 31回10

52 子どもの頃に鉄棒から落ちてケガしたことを、思い出した。これは展望的記憶の例である。
 34回9

作動記憶は作業記憶やワーキングメモリとも呼ばれ、一時的な情報の処理のために短期的に覚えることで、数十秒しか保持されない記憶である。 (関連キーワード▶20参照)

作動記憶の機能は、加齢による影響が顕著にみられる。作動記憶は、ワーキングメモリとも呼ばれる。

設問は意味記憶の例である。意味記憶は時間や空間と結びつかない言葉や概念などの一般的な知識に関する記憶のことをいう。

意味記憶の機能は、加齢による影響がほとんどみられない。意味記憶とは「知識」の記憶である。

設問は手続き記憶の例である。感覚記憶とは、視覚や嗅覚等の刺激が感覚器官に入って生じ、数秒程度しか保持されない記憶のことをいう。

手続き記憶は、自転車の乗り方や歯磨きのしかたなど、言葉で説明しにくい運動や技能に関する、身体が覚えている記憶のことである。

設問はエピソード記憶の例である。エピソード記憶とは、個人が体験した出来事についての記憶のことをいう。

展望的記憶は、未来や将来に関する記憶のことであり、未来記憶とも呼ばれる。例えば「薬を飲む時間や買い物に行って頼まれたものを忘れず買う」など、これからすることを覚えておくときに使う記憶である。

エピソード記憶の機能は、加齢による影響がみられる。エピソード記憶とは「昨日の夕食はカレーライスでした」というような「出来事」の記憶である。

「いつ」、「どこで」、「何をしたか」というような、個人の経験に関する記憶はエピソード記憶である。

設問は自伝的記憶に関する例である。自伝的記憶はエピソード記憶の1つで、特に個人に関する記憶のことをいう。

▶20
 数唱
 ウェクスラー式知能検査ではワーキングメモリ指標を確かめる方法の1つとして採用されている。数唱は2種類あり、「3-2-5-4-1」という5個の数字を聞き、「3-2-5-4-1」と反復する方法を順唱と呼び、逆から「1-4-5-2-3」と唱える方法を逆唱と呼ぶ。

▶21
 感覚記憶
 感覚記憶の中でも視覚情報による記憶を「視覚記憶」(アイコンニックメモリ;アイコン)という。

▶22
 自伝的記憶
 時間が経過して再び思い出したとき、例えば「リズム感が身についたよかったです」など、思い出す時期や自分のおかれた状況などにより記憶の内容が変化するという特徴がある。

学習理論

学習とは、経験に基づいて生ずる比較的永続的な行動の変容(新しい行動の獲得と既存の行動の消去)をいう。

学習により、人はさまざまな問題に対して、より効果的、効率的に対処できるようになるが、望ましい行動ばかりが学習されるわけではなく、望ましくない行動が学習されることもある。

代表的な理論や内容、そして人名については押さえておこう。

主な学習の理論	主な内容	主な研究者
古典的条件づけ(条件反射)	経験によって刺激と反射の新しい結びつき(条件反射)が形成される。	パブロフ ガスリー ワトソン
オペラント条件づけ(強化)	自発的な行動に対し強化刺激(報酬や罰)が与えられることによって行動が促進されたり、抑制されたりする。	スキナー ハル
問題解決	問題解決のために試行と失敗を重ねながら、満足な行動だけが残るようになる。	ゾンダイク
問題解決	問題解決には目標と手段の関係の洞察や解決の見通しがはたらいっていると、認知的な問題解決は突然のひらめきにより成立する。	ケーラー
模倣学習	学習者がモデルの行動を模倣することにより、直接強化を受ける。	ミラー ダラード
観察学習	学習者は自ら体験することなく、モデルの行動やその行動による結果を観察することにより学習を成立させる。	バンデューラ

記憶

記憶の過程

記憶はその保持される時間の長さによって、感覚記憶・短期記憶・長期記憶の3種類に分類される。

感覚記憶	符号化される前の意味のない感覚情報が、極めて短時間(聴覚で約5秒、視覚で約1秒)保持される記憶である。
短期記憶	感覚情報が符号化され、短時間(約15~30秒)保持される記憶である。記憶できる範囲は7±2(例として、5~9桁の数字など)。
長期記憶	膨大な容量をもつ永続的な記憶である。

短期記憶と作動記憶

短期記憶は記憶の保持される「時間の長さ」と「容量」による分類だが、その「機能面」に注目した概念が作動記憶(ワーキングメモリー)である。

作動記憶	短期記憶(保持)と同時に、計算のような認知的作業を含めた記憶である(例:繰り上がりの数を一時的に保持しながら同時に計算が行われる繰り上がりのある暗算)。
------	--

長期記憶

長期記憶は思い出す際の「想起しているという意識の有無」によって、宣言的(陳述)記憶(意識一有)と非宣言的(非陳述)記憶(意識一無)に分けられる。さらに、宣言的記憶は「文脈の有無」によって、エピソード記憶(文脈一有)と意味記憶(文脈一無)に分けられる。非宣言的記憶には手続き記憶、プライミング、条件づけなどがある。

エピソード記憶	「いつ」「どこで」「何を」といった個人的な出来事(エピソード)についての記憶である。
意味記憶	一般的な知識のことである。
手続き記憶	物ごとを行うときの手続きについての記憶(例:自転車の乗り方などの技能に関する記憶)である。
プライミング	先行刺激が、後続刺激の認知などに影響を与える現象のこと(例:乗り物の本を見せながら「空を飛ぶものは?」と聞くと、「鳥」よりも「飛行機」と答える可能性が高くなるようなこと)である。
条件づけ	条件反射(例:パブロフのイヌ)のことである。

その他の記憶

自伝的記憶	個人史の記憶である。エピソード記憶の一種として考えることもできるが、アイデンティティと強く関係している点、それが生き方のガイドになる点などで区別がされている。
展望的記憶	未来のある時点で実行するべき行為を覚えておくという記憶である。

知能・創造性

●知能

53 30回10 拡散的思考とは、問題解決の際に、一つの解答を探索しようとする思考方法である。

54 31回13 WAIS では、抑うつ²³の程度を測定する。

55 35回13 乳幼児の知能を測定するため、WPPSI を実施した。

56 34回13 ウェクスラー児童用知能検査第4版(WISC-IV)は、対象年齢が2歳から7歳である。

57 33回13改変 10歳の子どもに知能検査を実施することになり、本人が了解したので、WISC-IVを実施した。

58 33回13 WISC-IVの結果、四つの指標得点間のばらつきが大きかったので、全検査IQ(FSIQ)の数値だけで全知的能力を代表するとは解釈しなかった。

59 30回10 知能指数(IQ)は、知能検査から得られる生活年齢と暦年齢の比によって計算される。

60 30回10 結晶性知能とは、過去の学習や経験を適用して得られた判断力や習慣のことである。

61 32回11改変 結晶性知能は、加齢による影響があまりみられない。

62 32回11 流動性知能は、加齢による影響がほとんどみられない。

設問は収束的思考の説明である。問題解決の際に、さまざまな情報を論理的につなげて特定の解決に至るような思考方法のことである。

WAIS(ウェクスラー成人知能検査)は、ウェクスラー(Wechsler, D.)が開発した個別式知能検査である。

WPPSI(Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence:ウィブシ)は乳幼児の知能検査である。対象年齢は、2歳6か月から3歳11か月の場合と4歳0か月から7歳3か月の場合がある。

ウェクスラー児童用知能検査第4版(WISC-IV)の対象年齢は5歳0か月から16歳11か月までである。

子どもの知能検査の代表はWISC-IV(Wechsler Intelligence Scale for Children-Fourth Edition:ウェクスラー式知能検査児童用第4版)であり、適用年齢は5歳0か月から16歳11か月までである。

設問のとおり。四つの指標とは、言語理解指標(VCI)、知覚推理指標(PRI)、~~空間能力と空間記憶~~ (WMI)、処理速度指標(PSI)であり、さらに下位検査がある。指標と下位検査の結果のばらつきが大きい場合は、発達障害の可能性を検討する。

知能指数(IQ)は精神年齢と暦年齢(生活年齢とも呼ぶ)の比に100をかけて計算される。

対となる知能の概念として流動性知能があり、結晶性知能が役に立たないような新しい状況や環境に適応するときに使われる能力で、柔軟さや臨機応変さなどの能力が含まれる。

結晶性知能とは、スキルや知識、経験といった蓄積された知恵である。

流動性知能は、加齢による影響がみられない。流動性知能とは、臨機応変に状況に適応するときに発揮される知能である。

▶23
WAIS
全体的な認知能力(IQ)だけでなく、被検査者の得意、不得意などの認知特性についてさまざまな側面から知ることができる。成人用(16歳0か月～90歳11か月)はWAIS(ウェイス)、低年齢児用(2歳6か月～7歳3か月)はWPPSI(ウィブシ)、児童用(5歳0か月～16歳11か月)はWISC(ウィスク)と、年齢によって分かれている。

人格・性格

63 特性論では、体格や価値に基づく生活様式などの違いでカテゴリー化し、特性をとらえる。
27回9

64 クレッチマー (Kretschmer, E.) は、特性論に基づき、体格と気質の関係を示した。
32回9

65 オールポート (Allport, G.) は、パーソナリティの特性を生物学的特性と個人的特性の二つに分けた。
32回9

66 キャッテル (Cattell, R.) は、パーソナリティを因子分析により説明した。
32回9改変

67 5因子モデル(ビッグファイブ)では、外向性、内向性、神経症傾向、開放性、協調性の5つの特性が示されている。
32回9

68 性格特性の5因子モデル(ビッグファイブ)のうち、ささいなことで落ち込みやすいのは神経症傾向の特徴である。
35回9改変

69 性格特性の5因子モデル(ビッグファイブ)のうち、新しいことに好奇心を持ちやすいのは外向性の特徴である。
35回9

70 性格特性の5因子モデル(ビッグファイブ)のうち、他者に対して親切なのは外向性の特徴である。
35回9

71 性格特性の5因子モデル(ビッグファイブ)のうち、他者との交流を好むのは外向性の特徴である。
35回9

72 性格特性の5因子モデル(ビッグファイブ)のうち、責任感があり勤勉なのは誠実性の特徴である。
35回9改変

設問は**類型論**に関する記述である。類型論は体格と気質、価値観に基づいた生活様式とパーソナリティとの関係を見出した理論である。

クレッチマーが提唱したのは**類型論**である。クレッチマーは、当時の3大精神病(統合失調症、躁うつ病、てんかん)に特有の体型があると考え、**体型と気質**(生まれもった性質)の関連に注目した。(関連キーワード▶24参照)

オールポートは、人の特性を**共通特性**と**個人的特性**の二つに分けた。**共通特性**はすべての人がもっている特性であり、**個人的特性**はその個人だけがもっている特性を指している。(関連キーワード▶25参照)

キャッテルは観察が可能な表面的特性と観察が不可能な根源的特性からパーソナリティを明らかにしようとし、**支配性**や**繊細さ**など**16要素**(パーソナリティの特性)を定めた。(関連キーワード▶26参照)

5因子モデル(ビッグファイブ)は、外向性、神経症傾向、開放性、協調性、誠実性の5つであり、内向性は含まれない。
27

設問のとおり。**神経症傾向**が高い場合は情緒の不安定さを表し、低い場合は情緒の安定を表す。

開放性の特徴である。開放性が高い場合は新しいことへの積極性を表し、低い場合は変化を好まないことを表す。

協調性の特徴である。協調性が高い場合は他者への思いやりがあり、低い場合は疑い深く自己中心的であることを表す。

設問のとおり。**外向性**が高い場合は積極的、活動的であり、低い場合は内向的であることを表す。

設問のとおり。**誠実性**が高い場合は物事に計画的、誠実に取り組み、低い場合は責任感が弱いことを表す。

▶24
クレッチマーの分類
細長型と分裂気質(控えめ、神経質など)、肥満型と躁うつ気質(温厚、気が弱いなど)、闘士型と粘着気質(がんこ、几帳面など)との間に関連があるとされている。

▶25
心誌
共通特性を測定して他者と比較し、これらをもとに個人のパーソナリティの特性を表す心誌(サイコグラフともいい、個人の特徴を一目でわかるようにしたものを作成した)。

▶26
因子分析
統計の手法の1つで、質問項目に共通して関連している因子を見つける方法のことを指す。

▶27
ビッグファイブ
人間がもつさまざまなパーソナリティは5つの因子(要素)で記述できるという考え方であり、パーソナリティを特性(要素)に分け、その組み合わせで個性を理解しようとする特性論の1つである。

73 ユング (Jung, C.) は、外向型と内向型の二つの類型を示した。
 32回9

集団

74 社会的促進とは、他者の存在によって作業の効率が向上することをいう。
 30回11改変

75 チームで倉庫の片付けに取り組んだが、一人ひとりが少しずつ手抜きをした結果、
 35回10 時間までに作業が完了せず、残業になってしまった。これは傍観者効果による結果である。

76 作業をするときに見学者がいることで、一人で行うよりも作業がはかどった。こ
 35回10 の現象を傍観者効果という。

28 ^{▶28} 内面性は、パーソナリティを外向型と内向型の二つに分類した。興味や関心が自分の周囲や外の世界に向かいやすい人を外向型、反対に自分の内面に向かいやすい人を内向型とした。

設問のとおり。それとは反対に、集団で作業を行うと「自分一人が手抜きをしてもいいだろう」と個人が考えて集団の作業効率が低下する概念を社会的な手抜きと呼ぶ。(関連キーワード▶29参照)

設問は社会的な手抜きの説明である。ある作業に一人で取り組むよりも、複数人で取り組んだほうが一人当たりの成績や効率が悪くなることをいう。作業による成果と個人の努力の対応関係が明確でなかったり、作業をしても個人として評価されにくいと認識したりする場合に生じやすい。

一人で行うよりも、見学(観察)する他者がいることで作業がはかどる現象は、観察者効果として知られている。

▶28 内向型と外向型 ユング (Jung, C.) は、心の中のエネルギーの向かう方向で性格傾向が異なると考えた。内向型は、自分の意志や判断を大事にし、控えてじっくり考える傾向がある一方、実行力に乏しく社会的なことへの興味が少ないとされている。外向型は社交的で世話好きなど行動的だが、熱しやすく冷めやすい面をもつ。

▶29 社会的促進・社会的抑制 社会的促進とは、一人で作業するよりもほかの人と一緒に作業しているとき、作業効率が向上することをいう。社会的抑制とは、経験が少なく不得意な作業などにおいて、周囲で見ている人がいると、個人の作業成績が低下することをいう。

整理しておこう!

パーソナリティの類型論と特性論

類型論…パーソナリティの違いを、一定の原理(例えば、体型)に基づいて分類するもの。

代表的な類型論

対象	原理	類型
体型	肥満型	肥満型/細長型/闘士型
体型	内胚葉型	内胚葉型/中胚葉型/外胚葉型
心的エネルギー	外向型	外向型/内向型
価値観	論理型	論理型/経済型/審美型/宗教型/権力(政治)型/社会型

特性論…パーソナリティはいくつかの特性(例えば、神経質/抑うつ性/劣等感/客観性/攻撃性など)の組み合わせであるとした上で、パーソナリティの違いを、それぞれの特性の量が違うと考えるもの。

代表的な特性論

対象	特性論
大塚秀雄	<ul style="list-style-type: none"> すべての人に共通する「共通特性」とその人固有の「個人的特性」に分けた。 テストで測定した特性をグラフ化し、プロフィールを描き出す「心誌(サイコグラフ)」を考案した。
矢田部ギルフォード	<ul style="list-style-type: none"> 因子分析により16の特性因子を抽出した。 10因子(性格特性)があることを明らかにした。 後にわが国で12因子に修正され、矢田部ギルフォード性格検査(YGPI)が作成された。

*1980年代以降、「ビッグファイブ(5因子モデル)」という5つの特性でパーソナリティを説明できるのではないかと考え方が注目されてきている。

77 革新的な提案をチームで議論したが、現状を維持して様子を見ようという結論に
 35回10改変 なってしまった。この事例は現状維持バイアスによるものである。

78 相手に能力があると期待すると、実際に期待どおりになっていくことを、ピグマリオン効果という。
 33回10改変

79 初対面の人の職業によって、一定のイメージを抱いてしまうことを、同調という。
 33回10

80 集団の多数の人が同じ意見を主張すると、自分の意見を多数派の意見に合わせて
 33回10 変えてしまうことを、ステレオタイプという。

81 頻繁に接触する人に対して、好意を持ちやすくなることを、単純接触効果という。
 33回10

82 外見が良いことによって、能力や性格など他の特性も高評価を下しやすくなるこ
 33回10改変 とを、ハロー効果という。

83 社会的ジレンマとは、集団的な討議を行うことによって、より安全志向な結論が
 30回11改変 得られやすくなることをいう。

84 路上でケガをしたために援助を必要とする人の周囲に大勢の人が集まったが、誰
 35回10 も手助けしようとしなかった。これは傍観者効果に当てはまる。

85 リーダーがチームの目標達成を重視しすぎることで、チームの友好的な雰囲気
 35回10改変 が損なわれ、チームワークに関心がないメンバーが増えてしまった。これはPM理論における「Pm型」リーダーシップによる弊害である。

設問のとおり。人は変化することでより良い結果が得られる可能性よりも、変化によって損をする可能性を重大に見積もる傾向がある。今の自分自身も持っているものを価値の高いものだと感じたり、それを手放すことに心理的リアクタンス(抵抗)を感じたりすることで生じると説明される(保有効果)。

30 ピグマリオン効果は、期待だけすれば期待どおりになるというわけではなく、その期待をもった者のはたらきかけが変化することで、受け取る側の認識や行動が変化することによって起こると考えられる。

初対面の人の職業によって、一定のイメージを抱いてしまうことにはステレオタイプが影響していると考えられる。

集団の多数の人が同じ意見を主張すると、自分の意見を多数派の意見に合わせて変えてしまうことを、32 同調という。

設問のとおり。社会心理学者のザヤンス(Zajonc, R. B.)によって報告された現象である。

設問のとおり。対象者が~~ある側面を望ましい特徴~~(あるいは、望ましくない特徴)をもっていると、その評価を対象者の~~全体評価~~で~~下がってしまう~~ことである。

設問は~~目標志向型シフト~~の説明である。その反対に、集団討議が~~極端な意見や危険志向を増大させる~~という概念を~~リスクシフト~~と呼ぶ。(関連キーワード▶33参照)

緊急的な援助を必要とする場面であっても、自分は手助けしなくても誰かが助けてくれるだろうと思い込み、周囲に人(傍観者)が多いほど、援助行動が抑制されてしまうことを~~傍観者効果~~という。~~責任の拡散~~や~~多元的無知~~などによって生じると考えられる。

設問のとおり。(関連キーワード▶36参照)

▶30
ピグマリオン効果
「教師期待効果」とも呼ばれ、相手に期待することで、相手もその期待に応え、結果的に期待が達成されるという概念。

▶31
ステレオタイプ
ある集団が典型的にもつ特徴を指し、その集団の全員にその特徴が当てはまると考えてしまう認知的バイアスの一つである。

▶32
集団の同調
アッシュ(Asch, S.E.)は、故意に誤答をする、他者も同じ誤答をしてしまうという実験を行った。

▶33
集団思考
集団が話し合いで意思決定を行う場合、集団の結束の強さが却ってマイナスに作用して、非合理的な結果を導いてしまう傾向をいう。

▶34
責任の拡散
手助けしない他者と同じ行動をすることで、責任を取らずに済むと考えること。

▶35
多元的無知
誰も手助けしていないのだから重大な事態ではないだろうと誤って判断してしまうこと。

▶36
PM理論
三隅二不二は、リーダーシップを目標達成機能と集団維持機能の二次元からとらえ、両次元が高い者が最も望ましいリーダーであるとした。

適応

●適応機制

86 飛行機事故の確率を調べたら低かったので安心した。これを知性化という。
 31回11改変

87 合理化とは、自分がとった葛藤を伴う言動について、一見もっともらしい理由づけをすることをいう。
 29回12

88 失敗した体験は苦痛なので意識から締め出した。これを昇華という。
 31回11

89 苦手な人に対していつもより過剰に優しくした。これを投影という。
 31回11

90 父から叱られ腹が立ったので弟に八つ当たりした。これを置き換えという。
 31回11

91 攻撃衝動を解消するためにボクシングを始めた。これを補償という。
 31回11

人の成長・発達と心理

発達概念

●発達段階

92 ピアジェ (Piaget, J.)の発達理論では、感覚運動期には、「ごっこ遊び」のようなシンボル機能が生じる。
 34回10

知性化^{▶37}とは、受け入れがたい感情や思考や欲求等をくつがえすような正当な内容の知識により、心理的な平穏さを取り戻すことである。

合理化^{▶38}とは、自分の態度や行動、感情に対して認めがたい何らかの理由があることを隠して、社会的に望ましい理由を当てはめて正当化することである。

設問は抑圧の例である。**抑圧**とは、受け入れがたい感情や思考や欲求等を、意識ではなく無意識に追いやることである。(関連キーワード▶39参照)

設問は反動形成の例である。**反動形成**とは、無意識に抑圧されている感情や思考や欲求等を、意識的に全く逆の感情や思考や欲求等として表すことである。(関連キーワード▶40参照)

置き換えとは、いわゆる「人への八つ当たり」のことで、不快な体験を生じさせた対象(当事者)ではなく、別の対象(第三者)に怒りや悲しみ等を向けることである。

設問は昇華の例である。**昇華**とは、攻撃性や性的な衝動等といった社会から許容されない心理を、スポーツや芸術等の社会的に認められている活動に向けることである。(関連キーワード▶41参照)

▶37
知性化
知性化とは、不安などの情緒的な問題を知的に考えたり論じたりすることで覆い隠すことを指す。

▶38
合理化
合理化とは、正当な内容の知識ではなく、いわば「へりくつ」でごまかすことである。

▶39
昇華
昇華とは、満たされない心のエネルギーが抑え込まれることなく効率よく社会的に認められる形で使われる適応機制である。

▶40
投影
投影とは、自分自身が認めたくなくて無意識下に抑圧している感情や思考や欲求等を、他者のものとしてしまうことである。

▶41
補償
補償とは、自分の苦手なことをほかのことで補うことである。

▶42
前操作期
前操作期は2歳から7歳頃と位置づけられる。この時期には、目の前にないものをイメージしたり記憶したりする能力(表象機能)を身につけ、物事の関係性を理解できるようになり「ごっこ遊び」がみられるようになる。

感覚運動期(0歳から2歳頃)は、目に見えたり、触れたりすることのできないものを、認識したりイメージしたりすることができない。「ごっこ遊び」ができるようになるのは**前操作期**^{▶42}といわれる。

93 34回10 ピアジェ (Piaget, J.)の発達理論では、形式的操作期には、思考の自己中心性が強くみられる。

94 30回12改変 ピアジェ (Piaget, J.)の認知発達理論では、抽象的な論理的思考は、形式的操作期に発達する。

95 34回10 ピアジェ (Piaget, J.)の発達理論では、前操作期には、元に戻せば最初の状態になることが理解され、可逆的操作が可能になる。

96 35回11改変 アニミズムとは、生物、無生物にかかわらず対象には魂がある(宿る)という考え方である。

思考の自己中心性は、自分からの「見え方」ととられ、他者からの視点が理解できないことを指しており、前操作期にみられる特徴である。

形式的操作期になると、抽象的な思考が可能になり大人の思考に近づき、具体的な物や場面が目の前になくても言語などで物事を考えることができるようになる。

物体の形が変わっても重量や質量は変化しない、物質の見かけが変化しても本質は変化していないという可逆的な操作の理解(保存性の獲得)が可能になるのは、7歳から12歳頃の具体的な操作期である。

設問のとおり、ピアジェ (Piaget)の認知発達理論では、前操作期にみられる特徴として取り上げられることが多い。

▶43
可逆的な操作
可逆的な操作とは、対象を操作した後、元に戻せば同じになるというときの操作を指す。可逆的な操作が可能となることは、保存の概念が獲得されることと関連している。

整理しておこう！

適応機制 (防衛機制)

適応機制とは、人が欲求不満の状態になったとき、本来の欲求や目標を放棄したり置き換えるなどの操作をして、不快な緊張感を解消しようと努力する心のからくりをいう。この際、人は無意識的、非合理的に解決方法を探っている。

適応機制には、成熟(健全)したものから病的段階に至るものまでがある。成熟した適応には、ユーモア、禁圧、予期、昇華などが、神経症的適応には、抑圧、置き換え、反動形成、知性化などが、未熟な適応には、受け身の攻撃、投影、退行、行動化、解離などが、精神病的適応には、否認、妄想、現実歪曲などがある。

防衛機制という表現もあり、これは自我を破局から守るための手段であるが、現実に対する適切な認識に基づいた機制として機能している限りにおいては、適応上極めて重要な役割を果たしていることとなり、むしろ適応機制としてとらえることができる。また、自分がおかれている状況を的確に把握できず、問題の解決にならないような不適切な機制にいつまでも固執したり、特定の機制にのみ過度に依存ばかりしていると、自我の主体性が損なわれ、ひいては病的症状を呈することにもなりかねない。

適応機制の分類や名称については、学派によってさまざまなものがあるが、代表的なものをまとめておきたい。

抑圧	自ら容認しがたいような欲求や衝動、体験などを意識的にのぼらせないようにするメカニズム。これらは無意識的に行われるが、抑圧された内容は心理的緊張の原因となったり、日常生活でのあやまち行為や夢などに現れることもある。
反動形成	自分の失敗や欠点などを都合のいい理由づけをすることで自分の立場を正当化し、失敗感や劣等感から逃れようとする。
同一視(同一化)	対象の望ましい属性を、あたかも自分自身のものであるかのようにみなし、同様の行動などを行うことによって、満足や安定を得ようとする。
同一視と逆	同一視と逆で、自分でも認めがたい自らの欲求、衝動、弱点などを他者のなかに見出し、それを指摘したり非難したりすることによって、不安を解消しようとする。
抑圧された欲求や願望	抑圧された欲求や願望とは正反対の傾向をもつ行動や態度をとろうとするメカニズム。過度に親切であったり、丁寧であったりすることの背後に、憎悪や敵意が現れることへの不安があることもある。
逃避	不安や緊張、葛藤などをもたらすような状況を回避することによって、一時的に自分を守ろうとすること。実際とはかけ離れた空想や白昼夢の世界で欲求を満足させようとしたり、疾病への逃避などもこれに含まれる。
置き換え	ある対象に向けられていた感情や態度が、別の代理の対象に向けて表現されること。会社の上司に対する不満や敵意を、上司にそのままぶつけるのではなく、自分の部下に当たったりすることなどである。
補償	スポーツが苦手な子どもが、勉強で努力してよい成績をとるといったように、別の面で人より優越することで自分の弱点や劣等感を補おうとすること。現実や他人を無視した補償は「過剰補償」となる。
昇華	社会的に認められない欲求や衝動が生じたとき、芸術やスポーツといったように、社会的・文化的に承認される高次な価値を実現することによって満足させようとする。

97 34回10 ピアジェ (Piaget, J.)の発達理論では、具体的操作期には、コップから別の容器に水を移したときに液面の高さが変化しても、量は変わらないことが理解できる。

98 34回10改変 ピアジェ (Piaget, J.)の発達理論では、感覚運動期には、自分の行動について、手段と目的の関係が理解できるようになる。

99 35回11改変 ピアジェ (Piaget, J.)の認知発達理論では、物体が隠れていても存在し続けるという「対象の永続性」は、感覚運動期(0～2歳頃)の中盤(おおよそ9か月)以降に獲得される。

100 34回11 エリクソン(Erikson, E.)の発達段階説によると、乳児期の課題は、自発性の獲得である。

101 34回11 エリクソン(Erikson, E.)の発達段階説によると、幼児期後期の課題は、信頼感の獲得である。

102 34回11改変 エリクソン(Erikson, E.)の発達段階説によると、学童期(児童期)の課題は、勤勉性の獲得である。

103 34回11 エリクソン(Erikson, E.)の発達段階説によると、青年期の課題は、自律感の獲得である。

104 34回11 エリクソン(Erikson, E.)の発達段階説によると、老年期の課題は、統合感の獲得である。

105 35回11 初語を発する時期になると、^{なんご}喃語が生起する。

106 35回11 共同注意とは、他者との友情を構築することを示す。

保存性を理解できるようになるのは、7歳から12歳頃の**具体的操作期**である。この時期には、自分からの「見え方」以外をイメージしたり、他者の視点を少しずつ理解したりすることができるようになる。

設問のとおり。**感覚運動期**(0～2歳頃)の生後8か月から12か月頃までには、手段と目的が分離し、特定の目的のために手段を使い分けることができる。

設問のとおり。その後の研究では、早ければ生後3か月半程度でみられるという報告もある。対象の永続性を理解すると、物体の変化や物体間関係についても次第に予測できるようになる。

乳児期では、**信頼感**の獲得が課題となる。養育者との関係の中で、他者に対する信頼だけでなく、自身が信頼できる存在であることを確認する。

幼児期後期では、**自発性(積極性)**の獲得が課題となる。自身が周囲に積極的にいかかわりをもてるか、その欲求が度を越したときに叱られるといった経験から良心を学んでいく。

設問のとおり。**勤勉性**は、学校での勉強や共同生活の中で褒められるといった経験により獲得される。

青年期では、**同一性**の獲得が課題となる。エリクソンの理論では、特にこの同一性(自我同一性)の獲得について深く議論がなされている。(関連キーワード▶44参照)

設問のとおり。老年期には、自分自身の人生を振り返り、自身を存在すべき替えのきかない存在として受容することで**統合感**を獲得するとしている。

初語とは、子どもが初めて発する意味のある言葉(単語)を指す。平均的には1歳から1歳半頃に出ることが多い。一方、**喃語**は、初語が出現する前の生後6か月頃からみられる、音節(母音や、子音と母音の組み合わせ)からなる意味をもたない発話を指す。

共同注意とは、子ども自身と周囲の大人の二者が同じ対象に注意を向けることを指し、生後3、4か月頃からみられるようになる。

▶44
自律感
自律感の獲得は幼児期前期の発達課題と位置づけられる。

107
35回11

社会的参照は、新奇な対象に会った際に、養育者などの表情を手掛かりにして行動を決める現象である。

●アタッチメント(愛着理論)

108
32回10改変

乳幼児期の愛着の形成により獲得される内的ワーキングモデルは、後の対人関係パターンに影響する。

整理しておこう!

発達段階と発達課題

発達理論は、それぞれの説によって段階区分の名称は多少の差異もあるが、主な理論の要点をまとめたものが右の表である。表中にあるピアジェ (Piaget, J.), フロイト(Freud, S.), エリクソン(Erikson, E.)の3者の説は特に覚えておきたい段階説といえる。

まず、ピアジェの発達段階説であるが、同化と調節によるスキーマ(schema)の形成によって認知や思考が発達するととらえた。スキーマとは、形式・図式・図解という意味であるが、この場合は、外界の認知や行動の際の一定の構造様式としている。また、発達する個人を積極的なものとしてとらえ、発達を構造の修正や再組織化を含む広範囲なプロセスとしたが、発達段階間の移行のメカニズムの説明がないとの批判もある。

次に、フロイトの発達段階説は、リビドー(libido)という性的エネルギーに基づく欲求の充足の仕方での親子の愛情関係やしつけをとらえた。しかし、リビドーのみに中心をおいた発達観には社会性や思考力などの視点が不足しており、全体的な自我の発達とはみられにくいとの指摘もある。

最後に、エリクソンの発達段階説は、前述のフロイトの発達理論を社会的・対人関係の視点から、幅広くとらえ直したものである。ライフサイクルという概念から、8段階に分けた発達段階では、一段階進むごとに心理社会的危機に直面し、危機の解決が次段階の発達課題にも影響するとされる。社会的な期待を含んだ対人関係を視点に据えた発達課題として、現在、大いに活用されている。



設問のとおり、社会的参照の前段階として共同注意があると考えられ、共同注意を通じて他者と意思を疎通することにより、自己と他者、そして対象の三項関係を理解できるようになる。

▶45
愛着
愛着とは、乳幼児が、生命がおびやかされるような状況で、安全を得るために母親からの庇護を得る行動をとったり、母親との持続的な結びつきを求めたりすることである。



▶45
愛着は内在化され、その後の対人関係に影響を及ぼすとされている。この内在化されたものを「内的ワーキングモデル」と呼ぶ。

年齢	一般発達理論	重要対人関係範囲	ピアジェ説	フロイト説	エリクソン説
	【乳児期】 ・依存 ・接触	母親の人物・養育者	【感覚運動期】 ・言語・記号なし ・循環運動 ・対象永続性	【口唇期】	【乳児期】 (信頼—不信)
	【自立期】 ・生活習慣の取得	基本的家族	【前操作期】 ・象徴遊び ・延滞模倣 ・自己中心性 ・直感思考	【肛門期】	【幼児期前期】 (自律—羞恥・疑惑)
	【遊戯期】 ・同一視 ・性役割取得期 ・第一次反抗期	近隣・幼稚園・保育所など		【男根期】 ・エディプス ・超自我形成	【幼児期後期】 (積極性—罪悪感)
	【適応期・学齢期】 ・メタ認知 ・知的拡大 ・脱自己中心性 ・可逆性	学校・仲間集団・外集団指導性モデル	【具体的操作期】 ・脱自己中心性 ・保存概念 ・具体的状況でのみ論理的思考が可能	【潜伏期】	【児童期】 (勤勉性—劣等感)
	【青年期】 ・第二次反抗期 ・自我探究 ・心理的離乳 ・自己意識をもつ ・独立心	競争・協力相手	【形式的操作期】 ・抽象的な論理思考が可能	【思春期】	【青年期】 (同一性—同一性拡散)
	【成人期】	分業と共同の過程		【性器期】	【成人前期(成年期初期)】 (親密—孤独)
	【成熟期】	人類・わが種族			【中年期(成年期中期)】 (生殖性—停滞) 【老年期(成年期後期)】 (自我統合—絶望)

109 ストレンジ・シチュエーション法では、虐待など不適切な養育と関係のある愛着のタイプを見いだすことは難しい。
32回10

110 愛着のタイプに影響を及ぼす要因には、養育者の子どもに対する養育態度だけでなく、子ども自身の気質もある。
32回10

111 子どもの後追い行動は、愛着の形成を妨げる要因になる。
32回10

112 乳幼児期の子どもの愛着対象は、母親に限定されている。
32回10

●遺伝と環境

113 成熟優位説では、学習を成立させるために必要なレディネスを重視する。
28回12

114 環境優位説では、周囲への働きかけや環境及び出生前の経験を重視する。
28回12

115 輪轉説^{かくそうせつ}では、発達^{はつたつ}は遺伝的要因と環境的要因の足し算的な影響によるとした。
28回12改変

●発達障害

116 限局性学習症(SLD)は、全般的な知的発達に遅れが認められる。
33回11

117 自閉スペクトラム症(ASD)は、通常、6歳以降に発症する。
33回11

118 自閉スペクトラム症(ASD)は、知的障害を伴わないのが特徴である。
33回11

109 ストレンジ・シチュエーション法^{▶46}により、虐待などの不適切な養育を見いだすことができる。

110 愛着のタイプに影響を及ぼす要因として、子ども自身の気質、早産や子どもの障害、母親のパーソナリティ、母親自身の養育者との関係、夫婦関係などがある。

111 後追いの行動は愛着の形成過程で見られるものである。乳幼児にとって母子分離は安全をおびやかされる状況であり、子どもは安全を求めて母親を後追する。

112 愛着対象は第一養育者である。そのため、母親に限定されず、父親や祖父母などの場合もある。

113 人間の成熟(発達)は、環境とは関係なく、遺伝的・生得的なレディネス^{▶47}により、「そのとき」が来ると自然に発現する行動等により規定される。

114 環境優位説は学習優位説や経験説とも呼ばれ、出生後の環境や学習・経験を重視する。

115 輪轉説は、さまざまな要因の足し算的な影響を考慮する。

116 SLDは、全般的な知的発達に遅れはないものの、読み、書き、聞き取り、会話、推論など学習にかかわる能力の障害と定義される。

117 ASDは、遺伝的な影響も大きいことが示唆されるため、明確な発症時期があるわけではない。ただし、周囲の人がその症状に気づきやすい時期(好発年齢)は、1〜3歳頃の乳幼児期が多い。

118 ASDの当事者は、同時に別の発達障害や精神障害を併発していることも多い。知的障害(DSM-5では知的発達症と呼ばれる)はその中でも最も多く併発しているといわれる。

▶46
ストレンジ・シチュエーション法
エインズワース(Ainsworth, M.D.S.)が用いた母子関係についての観察法である。実験的に、母子分離が生じる場面、子どもと見知らぬ人とが会う場面をつくり出し、その様子を観察することで、子どもの愛着を4つのタイプに分類した。

▶47
レディネス
レディネスとは、ヒトが生まれつき備えている学習の準備状態のことである。

119 33回11 自閉スペクトラム症(ASD)と注意欠如・多動症(ADHD)の両方が併存することがある。

120 33回11改変 注意欠如・多動症(ADHD)は、女兒よりも男児の方が有病率が高い。

日常生活と心の健康

ストレスとストレッサー

●ストレッサー

121 32回12 日常の些細ないらだちごとが積み重なっても、健康を損なうようなストレスは生じない。

122 34回12改変 汎適応症候群(一般適応症候群)における警告反応期とは、ストレス状況に心身が耐え切れずにSOSを発信している段階である。

123 34回12 汎適応症候群(一般適応症候群)における抵抗期とは、外界からの刺激を長期間受け、生体のエネルギーが限界を超えた時期のことである。

124 34回12 ホメオスタシスとは、外的内的環境の絶え間ない変化に応じて、生体を一定の安定した状態に保つ働きのことである。

125 32回12改変 ストレッサーを制御できるという信念は、ストレスの緩和につながる。

126 32回12 アパシーとは、ストレス状態が続いても、それに対処できている状態のことである。

127 32回12 ハーディネスとは、ストレスに直面しても健康を損なうことが少ない性格特性である。

ASDの当事者の約3～4割がADHDを併発しているといわれ、併発症状の中では比較的高い割合を占める。

これまでの疫学的調査から、ADHD^{▶48}の有病率は、男児の方が高いことが示されている。

日常の些細ないらだちごとが積み重なると、ストレスにつながる。
(関連キーワード▶49参照)

設問のとおり。セリエ(Selye,H.)はストレッサーによる全身の特異的な反応を汎適応症候群とした。汎適応症候群は「警告反応期」「抵抗期」「疲弊期」の3段階の時間的推移を辿る。

抵抗期とは、警告反応期における心身のSOSの症状が消失し、抵抗力が高まり、一見すると本来の正常な機能を取り戻して適応しているかのように見える段階である。

設問のとおり。ホメオスタシスは恒常性維持とも呼ばれる。^{▶51}

「信念」とは、ある対象とその他の対象についての価値、概念、属性との関係性の認知である。人は環境刺激に対して、①ストレスフル、②無関係、③良好というように認知的評価を下す。ある出来事がストレスになるかどうかは、個人の主観である認知的評価による。

アパシーとは、ストレス状態が続いても、それに対処できずにいるときに陥る「無気力」のような心理状態のことである。

ハーディネスは、自分の生活や仕事や人間関係に深く関与する姿勢(Commitment)、自分の身に生じた出来事を制御できるという認知(Control)、生活上の変化やハプニングを脅威としてではなく挑戦や成長の機会ととらえる態度(Challenge)の3つの「C」が要素となっている。

▶48
ADHD
12歳未満から、家庭や学校、職場など複数の場面で持続して不注意、多動性、衝動性を2つ以上伴い、それが社会、学業、職業的機能を損なわせている、又はその質を低下させているなどの基準で診断される。

▶49
デイリーハッスルラザルス(Lazarus,R.S.)と Folkman,S.)は、「日常の些細ないらだちごと」を「デイリーハッスル」と呼び、このデイリーハッスルの積み重ねがストレスにつながると指摘した。

▶50
疲弊期
抵抗期にストレッサーが加わり続けると、遂には心身が疲弊してさまざまな症状が現れる疲弊期という段階に移る。疲弊期にある人は、抵抗力の再度の低下、さまざまな適応障害、抑うつなどが生じて死に至る可能性があるため、初期の警告反応期に介入することが必要である。

▶51
恒常性
気温が変化すると両生類(カエル等)や爬虫類(ヘビ等)は気温に合わせた体温になる。しかし、ヒトは気温が変化しても体温を一定に保つことができる。心理的なことに関しても、ヒトはストレッサーに対して恒常性を維持しようとする。

128 タイプA行動パターンには、他者との競争を好まないという特性がある。
34回12

129 心理社会的ストレスモデルでは、ある出来事がストレスになり得るかどうかは、
34回12 個人の認知的評価が影響することはないとされている。

●コーピング

130 コーピングとは、ストレスの原因となる出来事のことである。
32回12

131 試験の結果が悪かったので、気晴らしのため休日に友人と遊びに出掛けた。これ
31回12 は、問題焦点型コーピングである。

132 食事介助がうまくいかず落ち込んだが、先輩職員に具体的な方法を教えてもらっ
31回12 た。これは、情動焦点型コーピングである。

133 事例検討会で発表することになったが、うまくできるか心配になったので深呼吸
31回12改変 をした。これは、情動焦点型コーピングである。

整理しておこう！

ソーシャルサポート

ストレスを予防・緩和する資源として、ソーシャルサポートがある。ソーシャルサポートとは「その人を取り巻く重要な他者から得られるさまざまな援助」と定義される。ソーシャルサポートは、その機能的な面から表のように4つに分類されている。

タイプA行動パターン⁵²には、他者との競争を好み、それに熱中する特性がある。

ラザルス(Lazarus, R. S.)が提唱した心理社会的ストレスモデル(相互作用モデル)では、環境からの求めに対して個人は対処するが、個人の対処能力を超えたときに、それがストレスとして「評価」されるとし、個人の認知的評価を重視した。

設問の内容は、ストレスラーの説明である。コーピングとは、ストレスラーに対処して、ストレス状態を少しでも減らそうとすることである。

設問は情動焦点型コーピングの例である。「試験の結果」がストレスラーであり、このことに直面して問題を解決しようとするのではなく、気晴らしをすることによりストレスラーによって生じた苦痛を和らげようとしている。

設問は問題焦点型コーピングの例である。「食事介助」がストレスラーであり、「落ち込んだ」という反応がストレスである。「先輩職員に具体的な方法を教えてもらう」方法を取り、ストレスラーを取り除こうとしている。

「事例検討会での発表」がストレスラーであり、「うまくできるか心配になった」がストレスである。「深呼吸をした」というコーピングは、情動焦点型コーピングの例である。

▶52
タイプA行動パターン
フリードマン
(Friedman, M.)と
ローゼンマン
(Rosenman, R. H.)が
提唱した行動パター
ンで、血管障害(脳梗塞
や心筋梗塞等)を引き
起こしやすいといわれ
る。

情緒的支援	慰め、励まし、ねぎらいなどの情緒的な援助
認知的支援	態度や問題解決手段などを評価する援助
具体的支援	問題処理に対する具体的・実質的な援助
情報的支援	問題処理に役立つ情報を提供する援助

134 残業が続き自分一人ではどうにもならなくなったので、上司に仕事の配分の見直しを依頼して調整してもらった。これは、情動焦点型コーピングである。
31回12

135 利用者との面接がうまくいかなかったので、新しいスキルを身につけるため研修会に参加した。これは、問題焦点型コーピングである。
31回12

136 介護ストレスを解消してもらおうと、介護者に気晴らしを勧めたが、これは情動焦点型コーピングである。
35回12改変

137 困難事例に対応できなかったので、専門書を読んで解決方法を勉強したが、これは問題焦点型コーピングである。
35回12

138 仕事がうまくはかどらなかったので、週末は映画を観てリラックスしたが、これは情動焦点型コーピングである。
35回12改変

139 育児に悩む母親が、友人に話を聞いてもらえて気分がすっきりしたと話したが、これは問題焦点型コーピングである。
35回12

140 面接がうまくいかなかったので、職場の同僚に相談し、ねぎらってもらったが、これは問題焦点型コーピングである。
35回12

●ストレス症状

141 バーンアウトでは、理解と発話の両面での失語症状が生じる。
32回13

142 バーンアウトでは、人を人と思わなくなる気持ちが生じる。
32回13

143 バーンアウトでは、近時記憶の著しい低下が生じる。
32回13

設問は問題焦点型コーピングの例である。「残業が続いている」ことがストレッサーであり、このことを受けて「上司に仕事の配分の見直しを依頼して調整してもらった」というコーピングは、具体的に問題を解決するための方法である。

「利用者との面接」がストレッサーであり、それに対して、「新しいスキルを身につけるため研修会に参加」して直接ストレッサーに対処している。

設問のとおり。「気晴らし」は情動焦点型コーピングを行うにあたっての代表的な発想である。

設問のとおり。「困難事例に対応できなかった」という問題そのものを解決すべく、直接的に問題に向き合い対処している。

設問のとおり。「リラックス」は情動焦点型コーピングを行うにあたっての代表的な発想である。

設問は情動焦点型コーピングの例である。「友人に話を聞いてもらう」は、「気晴らし」に該当する。

設問は情動焦点型コーピングの例である。「相談し、ねぎらってもらった」のは、「リラックス」や「気晴らし」に該当する。

ストレスによって発声ができなくなるという発音障害がみられることもあるが、バーンアウトの症状として必ず生じるものではなく、失語症の症状としてみられる理解や発話障害とも異なるものである。

マスラック(Maslach, C.)が開発したMBI(Maslach Burnout Inventory)では、バーンアウトは、情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感の喪失の3つからなると定義される。

近時記憶の著しい低下に特徴づけられるのはアルツハイマー型認知症である。

▶53
情緒的消耗感
相手の気持ちや立場を推測し、尊重して、仕事をしていく対人援助業務は、多大なエネルギーを必要とするので、熱心な人ほど情緒的に消耗してしまう。

144 パーンアウトでは、視覚的な幻覚が頻繁に生じる。
32回13

145 心的外傷後ストレス障害(PTSD)は、自然災害によっても引き起こされる。
33回12

146 心的外傷後ストレス障害(PTSD)は、心的外傷体験後1か月程度で自然に回復することもある。
33回12

147 フラッシュバックとは、心的外傷体験に関する出来事を昇華することである。
33回12

148 回避症状とは、心的外傷体験に関する刺激を持続的に避けようとすることである。
33回12改変

149 過覚醒とは、心的外傷体験の後、過剰な驚愕^{きょうがく}反応を示すことである。
33回12改変

心理的支援の方法と実際

心理検査の概要

●心理検査

150 質問紙法による性格検査を依頼されたので、東大式エゴグラムを実施した。
35回13改変

151 ミネソタ多面人格目録(MMPI)では、日常生活の欲求不満場面を投影法により測定する。
34回13

152 MMPI では、単語理解のような言語性の知能を測定する。
31回13

視覚的な幻覚(幻視)は認知症の1つである。~~パニック障害~~認知症で多くみられ、認知機能の動揺(日内変動)やパーキンソン症状と並ぶ中核症状の1つである。

PTSDは、⁵⁴自然災害や事故、犯罪などによって引き起こされる。

PTSDは、深刻な心的外傷体験後に PTSD の4つの症状が~~1か月以上~~持続的に現れ、苦痛と生活上の支障がある場合に診断される。

フラッシュバック⁵⁵とは、心的外傷体験に関する出来事を再体験する症状である。

例えば、深刻な心的外傷体験を想起させるような場所や行動を避けるほか、その体験について考えたり話したりすることを避けようとするのが挙げられる。

過覚醒とは、神経の^{たかぶ}昂りや不眠などの症状である。~~慢性過覚醒症~~とも呼ばれ、過剰な警戒心が生まれ、物音などの少しの刺激に対しても過剰な^{きょうがく}驚愕反応を示す。

▶54
心的外傷後ストレス障害(PTSD)
一般的には、外傷的な出来事の直後に、フラッシュバック(再体験)、回避症状、認知と感情の否定的変化、過覚醒などの症状が現れ、これらの症状が1か月以上続き、通常の社会生活が送れないときにPTSDと診断される。

▶55
フラッシュバック
これは無意識的・侵入的想起とも呼ばれ、深刻な心的外傷体験が、本人の意識していないときに(無意識的)、繰り返し(反復的)、否が応でも(侵入的)、生々しく思い出される(想起)というものである。フラッシュバックの代表例が悪夢である。

設問のとおり。パーン(Berne, E.)が提唱した交流分析理論をもとに、CP(批判的な親)、NP(養育的な親)、A(大人)、FC(自由な子ども)、AC(順応した子ども)という五つの自我の状態から性格特性と行動パターンを把握する。

~~ミネソタ多面人格目録(MMPI)~~⁵⁶は、550問の質問項目により、大きく分けて「妥当性尺度」と「臨床尺度」から成る人格を把握する~~質問紙検査~~検査である。

~~MMPI-ミネソタ多面人格目録~~は、知能検査ではなく、ミネソタ大学のハサウェイ(Hathaway, S.R.)とマッキンレー(McKinley, J.C.)が開発した~~質問紙法による性格検査~~検査である。

▶56
MMPI
550問の質問項目で構成され、被検査者は「当てはまる」「当てはまらない」かを判断して答える。性格特徴をいろいろな面から総合的(多面的)に知ることができる。

153 33回13 投影法による性格検査を実施することになったので、矢田部ギルフォード(YG)性格検査を実施した。

154 34回13 矢田部ギルフォード(YG)性格検査は、連続した単純な作業を繰り返す検査である。

155 27回12 内田クレペリン精神検査は、積木構成課題結果の心的活動の調和・均衡の様態から、種々の場面で適切な行動を示すことができるかどうかについて見立てる。

156 35回13改変 性格や職業適性等を把握するため、内田クレペリン精神作業検査を実施した。

157 31回13 CMIでは、視覚認知機能を測定する。

158 31回13 PFスタディでは、欲求不満場面での反応を測定する。

159 35回13 頭部外傷後の認知機能を測定するため、PFスタディを実施した。

160 34回13 ロールシャッハテストは、図版に対する反応からパーソナリティを理解する投影法検査である。

153 33回13 矢田部ギルフォード(YG)性格検査は、投影法ではなく、質問紙法の性格検査である。

154 34回13 矢田部ギルフォード(YG)性格検査は、紙面の質問項目に「はい」や「いいえ」などで回答する質問紙法の性格検査である。

155 27回12 内田クレペリン精神検査は、足し算の作業量(正解率や速度)の変化から性格や適性を知る。

156 35回13改変 設問のとおり。足し算の作業をさせ、全体の作業量や導き出される作業曲線から性格や特性を把握する。

157 31回13 CMI(CMI)視覚認知検査は、ブロッドマン(Brodman, K.)らによって開発された質問紙法の1つで、患者の身体面及び精神面の自覚症状の把握を目的とした検査である。

158 31回13 PFスタディ(絵画欲求不満検査)は、ロゼンツェイグ(Rosenzweig, S.)によって考案された投影法による性格検査の1つである。

159 35回13 PFスタディ(Picture Frustration Study:絵画欲求不満テスト)は、欲求不満場面が描かれたイラストを見て登場人物のセリフを記入する投影法の人格検査であり、自責的・他責的・無責的等の人格傾向を把握する。

160 34回13 ロールシャッハテストは人格検査の投影法の1つである。10枚の図版のインクの染みの「とらえ方」から、思考、感情、認知、防衛機制のはたらきなどを把握する。

▶57
YG性格検査の質問項目120の質問項目は、12の尺度(性格特性)から成っており、A(平均型)、B(不安定・不適応・積極型)、C(安定・適応・消極型)、D(安定・積極型)、E(不安定・不適応・消極型)の5つの系統値の強弱から性格を判断する。

▶58
PFスタディ
被検査者は、日常生活でよく経験する欲求不満場面が描かれた絵を見て、その絵の登場人物が答える反応を予測し、吹き出しに書いたセリフによって、欲求不満の状態や攻撃性の傾向(方向と型)を知ることができる。

整理しておこう!

矢田部ギルフォード性格検査 (YGPI)

YGPIは、パーソナリティ(人格)を測定するための心理検査で、特性論に基づく質問紙が用いられる。①神経質、②抑うつ性、③劣等感、④客観性、⑤回帰性、⑥協調性、⑦思考的外向、⑧支配性、⑨社会的外向、⑩のんきさ、⑪一般的活動性、⑫攻撃性の12の尺度で構成される。検査の結果から、次の5つの類型に分類することができる。

YGPIの5つの類型

A型	平均型
B型	情緒不安定, 社会的不適応, 外向的
C型	情緒安定, 社会的適応, 内向的
D型	情緒安定, 社会的適応又は平均, 外向的
E型	情緒不安定, 社会的不適応又は平均, 内向的

161 特別支援学級への入級を検討したい子どもの知能検査を学校から依頼されたの
 33回13 で、ロールシャッハテストを実施した。

162 TAT では、インクの染みを用いた知覚統合力を測定する。
 31回13

163 成人の記憶能力を把握するため、バウムテストを実施した。
 35回13

164 改訂長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)は、高齢者の認知症を測定する。
 34回13改変

カウンセリングの概念と範囲

●カウンセリングの目的、対象、方法

165 「あなたのご長男ですか?」は、開かれた質問である。
 28回13

166 「あなたは、結婚についてどのように感じておられますか?」は、開かれた質問で
 28回13 ある。

●来談者中心療法

167 来談者中心療法は、クライアントに指示を与えながら傾聴を続けていく。
 35回14

168 カウンセラーの「あなたご自身が体験され苦痛を感じたいいくつかの話をお聴きし、
 29回14 私は今あなたが辛い思いをされているのが分かります」という発言は、来談者中心療法における「受容」の応答として適切である。

161 ロールシャッハテストは、「インクの染みが何に見えるか」を通して、防衛機制のはたらきなどの深層心理を把握するための投影法の人格検査である。

162 設問はロールシャッハテストの説明である。修正絵画総算検査(主題統覚検査)は、マレー (Murray, H.A.)らによって発表された投影法による性格検査の1つである。

163 バウムテストは投影法による性格検査である。バウムテストは描画法であり、被検査者に1本の実のなる木を自由に書いてもらうことで人格を把握する。

164 改訂長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)は、見当識、計算力、注意力、記憶力、再生などが正常に機能しているかを調べ、30点満点中20点を切ると「認知症の疑いがある」とみなす。(関連キーワード▶60参照)

▶59
TAT
被検査者は絵画を見て自由に物語をつくる。絵の解釈を通して性格傾向をとらえようとするもので、抑圧された欲求などを知ることができる。

▶60
GDS15
老年期うつ病評価尺度(GDS15)は、高齢者の抑うつを測定する。

165 設問は閉ざされた質問である。閉ざされた質問とは、「はい/いいえ/ないし/明確な1つの答えがある質問のことであり、

166 開かれた質問とは、答えが1つに定まらない自由な回答の任意質問のことであり、

▶61
開かれた質問/閉ざされた質問
アイビー(Ivey, A.)のマイクロカウンセリングの基本的なかわり技法である。

167 来談者中心療法では、原則としてクライアントに指示は与えない。共感的理解や傾聴を用いながらクライアントを無条件に肯定するため、支持的アプローチ(非指示的アプローチ)とも呼ばれる。

168 設問は、「受容」の応答として適切である。それまでのクライアントの発言内容を要約したうえで、クライアントの感情をありのまま受容し、それを伝えている。

▶62
来談者中心療法
来談者中心療法を行うセラピストは、クライアントに対して「無条件の絶対的肯定」「あなたがい共感的理解」「治療者自身の純粋性(一貫性)」という3条件で臨む。

▶63
受容
来談者中心療法を提唱したロジャーズ(Rogers, C.R.)によれば、「受容」はクライアントを一人の人間として尊重し、ありのままを認め、受け入れようとする態度を指す。

心理療法の概要と実際(心理専門職を含む。)

●精神分析

169 精神分析療法では、無意識のエス(イド)の活動と、意識の自我(エゴ)の活動とが適切に関連するよう援助する。
34回14

170 精神分析療法は、学習理論に基づいて不適応行動の改善を行っていく。
35回14

●行動療法

171 クライアントが即興的にドラマを演じ、自発性や創造性を高める。これは、行動療法に基づく技法である。
31回14

172 問題が起きなかった例外的な状況に関心を向けることで、クライアントの問題解決能力を向上させる。これは、行動療法に基づく技法である。
31回14

173 自由連想法を使用し、クライアントの無意識の葛藤を明らかにする。これは、行動療法に基づく技法である。
31回14

174 不安喚起場面に繰り返し曝すことで、クライアントの不安感を低減させる。これは、行動療法に基づく技法である。
31回14

175 遊戯療法(プレイセラピー)は、言語によって自分の考えや感情を十分に表現する方法であり、主として心理劇を用いる。
34回14

176 クライアントは、個別に作成された不安階層表を基に、リラックスした状態で不安の誘発度の最も低い刺激から徐々に刺激が増やされ、段階的に不安を克服していく。これを系統的脱感作法という。
29回13

精神分析療法では、無意識のエス(イド)と前意識の超自我(スーパーエゴ)の2つのはたらきを、意識の自我(エゴ)が調整できるように心理的支援をする。(関連キーワード▶64参照)

精神分析療法は、学習理論に基づかない。精神分析療法では、意識や無意識等の心的世界と、自我(エゴ)や超自我(スーパーエゴ)、前意識(前意識)等の心的構造を想定し、防衛機制のはたらきを分析して解釈を行う。

設問はサイコドラマに関する記述である。**サイコドラマ**はモレノ(Moreno, J.L.)によって創始されたグループ療法の1つで、心理劇とも呼ばれる。
▶65

設問はブリーフ・サイコセラピーに関する記述である。**ブリーフ・サイコセラピー**とは、解決のゴールを設定し短期間で問題解決を目指すという心理療法である。
▶66

設問は**精神分析**に関する記述である。精神分析では、無意識に隠された本能や欲求を知るため、思いついたことを思いつくままに語る**自由連想法**という技法を用いることがある。

設問は行動療法の中でも**曝露療法**についての説明である。**曝露療法**は**不安喚起法**とも呼ばれ、不安や恐怖感を低減させることを目的として考案されたものである。
▶67

遊戯療法(プレイセラピー)は、クライアントの言語化できない感情などを、**心理劇**や**言語的表現**を通じて心理的支援であり、心理劇とは異なる心理療法である。

系統的脱感作法は不安や恐怖を感じているときに、リラックスした状態を強く起こさせることで不安や恐怖を抑える方法である。
▶68

▶64
精神分析
精神分析は19世紀末にフロイト(Freud, S.)によって創始された。フロイトは、人の心の中には意識・無意識・前意識(意識しようとする意識できる部分)があると、大部分は無意識で成り立っていると考えた。

▶65
サイコドラマ
うまく言葉にできない思いや考えを即興的な劇を演じることで表現することによって、参加した個人個人が自己理解を深め、問題解決を目指す心理療法。

▶66
ブリーフ・サイコセラピー
エリクソン(Erickson, M.H.)やヘイリー(Haley, J.D.)によってアメリカを中心に発展した療法で、解決のためのモデルがいくつかある。

▶67
曝露療法
不安や恐怖感を引き起こす刺激に実際に直面する(曝(さら)す)ことで徐々に不安を和らげていく技法。

▶68
系統的脱感作法
ウォルピ(Wolpe, J.)によって考案され、不安や恐怖の治療法として用いられており、行動療法のなかでも主要な技法とされる。

- 177** 社会生活技能訓練 (SST) は、クライアントが役割を演じることを通して、対人関係に必要な技能の習得を目指していく。
35回14

●認知行動療法

- 178** 認知行動療法は、自動思考を修正することを目的としている。
32回14改変

- 179** 認知行動療法では、セラピストは、クライアントが独力で問題解決できるように、クライアントとの共同作業はしない。
33回14

- 180** 認知行動療法では、他者の行動観察を通して行動の変容をもたらすモデリングが含まれる。
33回14

- 181** 認知行動療法では、クライアントは、セッション場面以外で練習課題を行うことはない。
33回14

- 182** 認知行動療法では、リラクゼーション法を併用することがある。
33回14改変

- 183** 認知行動療法では、少しでも不快な刺激に曝さらすことは避け、トラウマの再発を防ぐ。
33回14

●応用行動分析

- 184** 応用行動分析は、個人の無意識に焦点を当てて介入を行っていく。
32回14

設問のとおり。統合失調症や発達障害等により社会生活の営みや対人関係が難しくなっている人に、ロールプレイなどの技法を用いて、対人関係のスキルや必要生活技能を少しずつ身につけるための訓練を行う。

認知行動療法は、観察可能な行動に焦点を当てた行動療法から発展し、観察が難しいような物ごとのとらえ方(認知)にも焦点を当てた心理療法である。(関連キーワード▶69参照)

セラピストは、クライアントとの共同作業を行う。セラピストは、クライアントが自動思考などを記入するコラム法に活動記録を記載することの手助けを行う。

設問のとおり。認知行動療法の源流は認知療法と行動療法であり、行動療法の基本の1つが他者の行動観察を通して行動の変容をもたらすモデリング(社会的学習)である。

クライアントは、セッション場面以外でも練習課題を行うことがある。セラピストは、クライアントが取り組んだコラム法などの練習課題をセッション場面で取り上げ、一緒に検討することで、クライアントの認知の歪みや不適応的な行動の修正を図る。

クライアントのストレス状況における緊張を予防したり緩和したりするために、リラクゼーション法を併用することがある。

クライアントを不快な刺激にあえて曝さらす場合がある。これを曝露療法ばくろくほりょうと呼ぶ。

応用行動分析は、スキナー (Skinner, B.F.) が創始した、行動心理学の考えを基礎にもった問題解決の手段で、個人に直接はたらきかけるといふより、その個人の周囲にある環境にはたらきかけて行動を変化(修正)しようといった考え方が特徴である。

▶69
自動思考
ある状況において瞬時的・自動的に思い浮かぶ考えで、この思考が不適応的である場合に問題となる。

▶70
コラム法(認知再構成法)
書き込みができる枠(コラム)を設けた用紙に、ある物事が生じた状況、そのときの感情、考え(自動思考)、その考えの根拠などをクライアントが記入していくことにより、現実的で適応的な認知へと再構成を促す方法である。

▶71
モデリング
セラピストが望ましい行動をモデルとして行いそれをクライアントが観察することで、適応的な行動を獲得したり、不適切な行動を消去する方法である。

●論理療法

185 「すべての人に愛されねばならない」という非合理的な信念を、「すべての人に愛されるにこしたことはない」という合理的な信念に修正していく。これを系統的脱感作法という。

●動作療法

186 課題動作を通じ、クライアントの体験様式の変容を図る。これは、動作療法に基づく技法である。

187 臨床動作法は、「動作」という心理活動を通して、身体の不調を言語化させる療法である。

●回想法

188 回想法は、クライアントの人生を振り返ることでアイデンティティを再確認していく。

●家族療法

189 家族療法は、家族問題を抱える個人を対象とする療法である。

190 家族療法のシステムズ・アプローチでは、家族間の関係性の悪循環を変化させる。

●森田療法

191 森田療法は、不安をあるがままに受け入れられるように支援していく。

設問は論理療法に関する記述である。論理療法は設問のように、非合理的な信念(イラショナル・ビリーフ)を合理的な信念(ラショナル・ビリーフ)に変えられるように治療を行っていくものである。

⁷²動作療法は、言葉ではなく動作を手段として心理的問題を改善する心理療法の1つで、課題動作を通してクライアントの体験が変わるようにはたらきかけるものである。

臨床動作法では、心身の不調を言語化させることはない。動作により、感情や認知の体験の仕方を変容させる援助である。

回想法は、1960年代にバトラー (Butler, R.N.)が提唱した心理療法で、その人にとって懐かしいものや写真を見ながら、その時の出来事や思い出を話してもらうものである。

家族療法は、個人ではなく家族を対象とする。家族内で患者とみなされた人をIP (identified patient)と表現するが、誰が悪いのかを明らかにするのではなく、家族システムにおける相互作用が健康的に進むように心理的支援をする。

家族療法のシステムズ・アプローチでは、家族と面談を行い、家族間の相互作用を観察しながら治療を進める。

⁷³森田療法では、不安はあくまでも自然な感情であるにとらえ、それを無理に排除しようとするのではなく、「あるがまま」に受け入れられるよう、不安に向き合い、活動意欲を高め、気分本位から目的本位の姿勢への転換を支援していくという方針がとられる。

▶72
動作療法
脳性麻痺(ひ)の子どもの動作訓練として成瀬悟策(ごさく)が開発した日本独自の心理療法で、現在は神経症やうつ病、高齢者への生活改善など広く適用される。

▶73
森田療法
1919年(大正8年)に神経症に対する代表的な治療法として森田正馬(まさたけ)が創始した。「あるがまま」という基本理論に基づき、不安などの症状を否定せず、受け入れることで改善されたとした。絶対臥褥期、軽作業期、生活訓練期などを通して回復を図る。

192 森田療法は、クライアントが抑圧している過去の変容を目指していく。
 35回14

●自律訓練法

193 自律訓練法は、四肢の重感や温感、心臓調整、呼吸調整、腹部温感、額部涼感を
 34回14改変 順に得ることで、心身の状態を緊張から弛緩へと切り替える。

●ブリーフセラピー

194 ブリーフセラピーは、未来よりも過去に焦点を当てて介入を行っていく。
 32回14

195 ブリーフセラピーは、クライアントの現在と未来に焦点を当てて解決を目指して
 35回14改変 いく。

設問は精神分析療法に関する記述である。森田正馬が創始した森田療法は、不安や欲求などの「とらわれ」から脱し、「あるがまま」の態の姿勢を目指す。

自律訓練法は、注意集中と自己暗示を通して心身の安定を図るもので、神経症の緩和やストレス解消の方法として効果があるとされる。

ブリーフセラピーは、時間を効率的に使用し(短い期間で=ブリーフ)、原因(過去)は深く追及せず、行動に変化を起こして問題の解決を図ろうとする考え(現在・未来)に焦点を当てることが特徴である。

設問のとおり。エリクソン(Erickson, M. H.)やヘイリー(Haley, J. D.)が発展させたもので、個人の病理よりもコミュニケーションやシステムに着目し、過去よりも現在から未来を志向して、短期間で問題の解決を図る。

心理検査の種類と分類

心理検査

