

そしゃかふえ第7回

部分参加可能/ビデオ自由/
聞くだけ・ご飯を食べながらもOK!
授業よりも近い距離で
先生とお話しませんか？

5 / (火)
18

12:10-13:00頃
@zoom

ゲスト: 丹野義彦先生

総合文化研究科、教養学部名誉教授。ご専門は臨床心理学で、2019度まで駒場では、総合科目「現代教育論」を担当されていました。

授業では海外の大学巡りや旧制高校の説明がとても面白く、先生のwebページでも、「GoTo東武東上線 大学トラベル」などユニークな内容も紹介されています。

今回のそしゃかふえで、新しい駒場の学生生活の魅力が学べるかもしれません！

Social Support Cafe

そしゃかふえ



劇アカさんを
デミツワ
連れてきた。



東京大学 Dip-x(ディップクロス)のサイト
<https://www.ut-dips.com/>

丹野義彦ウェブサイト
<http://tannoy.sakura.ne.jp/>

そしゃかふえ
劇アカさんを連れてきた。

駒場の学生生活

丹野義彦

もと教養学部教授 心理・教育学部会



1. ストレスに負けない生活
2. 駒場キャンパスと一高

本資料のリンク先

<http://tannoy.sakura.ne.jp/soccafe.pdf>

丹野義彦 tannoy

検索



公認心理師 世界の大学を歩く

丹野義彦のページ

認知行動療法を学ぼう 世界の大学と病院を歩く 丹野研究室の紹介 駒場の授業



このサイトは2020年3月にこちらに移転しました
前のサイト <http://park.itc.u-tokyo.ac.jp/tanno/>
は今後閉鎖されます

認知行動療法を学ぼう

世界のパラダイムシフトに乗り遅れないために

- 公認心理師に合格したら、公認心理師の会に入会しよう <NEW>
- 臨床心理学で進む3つの静かな革命 <NEW>



丹野研究室の紹介

人の感情や精神病理の科学的研究

- レムのSFはどこがすごいのか <NEW>
- ヤスパースの誤り 自己は自明なものではない <NEW>
- 被害妄想の心理学 <NEW>
- ビッグ5 (性格5因子) はこんなに面白い
- ビッグ5 第1次元 神経症傾向 (N次元)
- ビッグ5 第2次元 外向性・内向性 (E次元)



世界の大学と病院を歩く

普通の旅行ガイドブックでは知り得ない情報

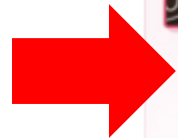
- ベルリン大学の栄光 第5部 プロレスとしてのドイツ観念論哲学 哲学史上最も面白い人間ドラマの心理学 <NEW>
- ベルリン大学の栄光 第4部 ブラック・ヘーゲル 哲学者の隠蔽された恋 <NEW>
- ベルリン大学の栄光 第3部 シェリング ドイツ観念論哲学の要 <NEW>
- ベルリン大学の栄光 第2部 フィヒテ 初代公選学長 <NEW>
- ベルリン大学の栄光 第1部 創立の謎 フンボルト理念のウソとシュライアマハー <NEW>
- ブラック・ヘーゲル 哲学者の隠蔽された恋 <NEW>



駒場の授業

駒場の学生生活と授業紹介

- 東大そしゃカフェ 劇アカさんをつれてきた2021年5月18日 <NEW>
- GoTo東武東上線 大学トフベル 沿線の26大学ぜんぶ歩いてみた <NEW>
- 君は旧制 高を知っているか? 第2部 木郷向丘キャンパス編 <NEW>
- 君は旧制 高を知っているか? 第1部 一橋キャンパス編
- 旧制松山高校を歩いてみよう
- 旧制高知高校を歩いてみよう



1. ストレスに負けない生活

ストレッサー

偶発的ストレッサー

予期できない出来事による

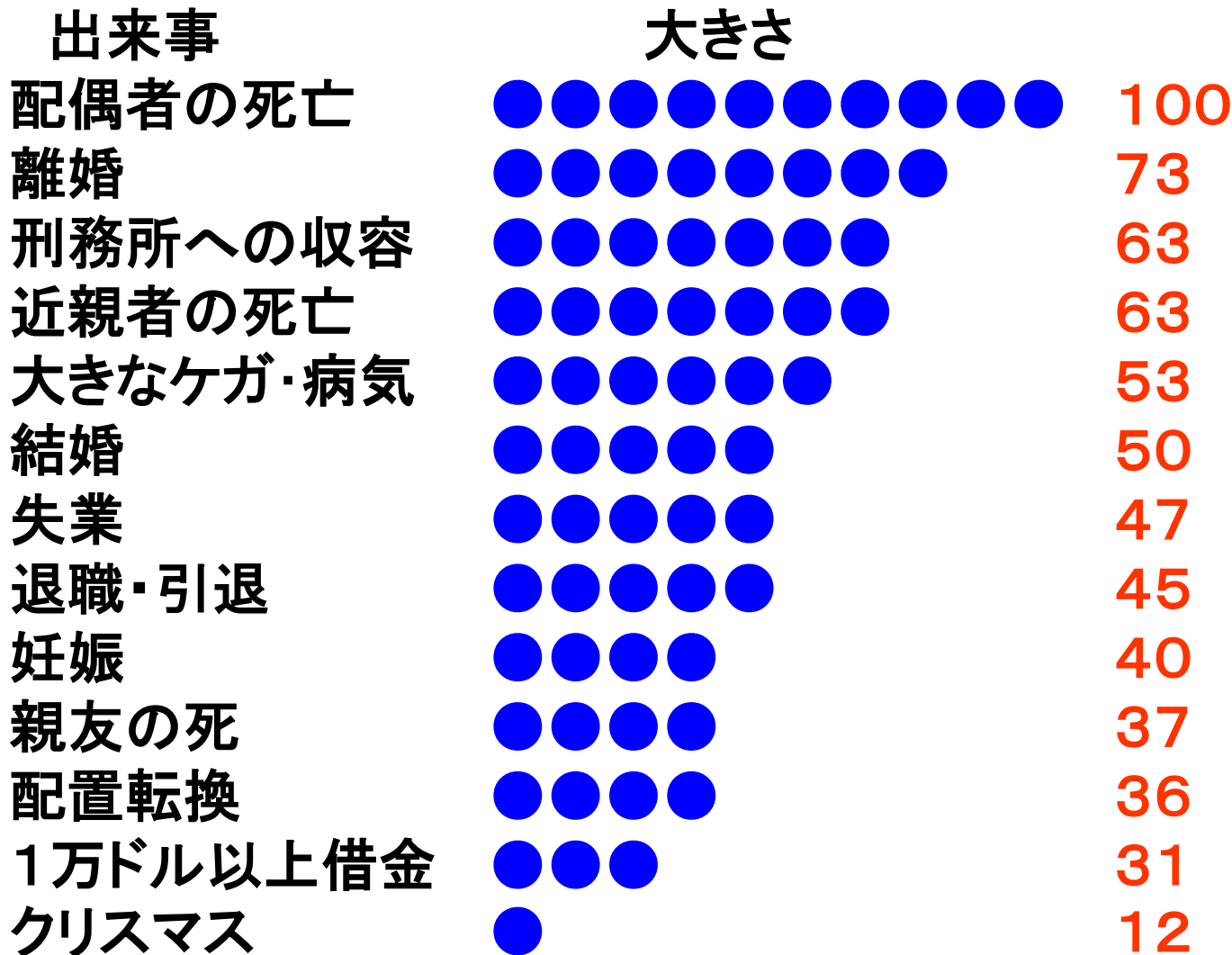
例) 事故、病気、死別、**コロナ禍**

発達のストレッサー

成長の過程で誰もが必然的に直面

例) 進学、就職、結婚、老化

偶発的ストレスー 一般調査



偶発的ストレスー 大学生の調査

ストレスー	ストレス度 (●マイナ5点)
犯罪にあった(窃盗や痴漢含む)	●●●●●●●●
家族が亡くなった	●●●●●●●●
家族内の人間関係がうまくいかない	●●●●●●●
入院または自宅療養	●●●●●●●
親しい友人が病気・けが・死亡	●●●●●●●
恋人と別れた・失恋した	●●●●●●
入学試験を受けて落ちた	●●●●●●
アルバイト先でトラブルがあった	●●●●●
友人と仲違いした・うまくいかない	●●●●
興味の持てない授業や課題の 多い授業を受けるようになった	●●●●
クラブ・サークルでトラブル	●●●

コロナ禍の自粛生活は人を抑うつにする

客体的自覚理論

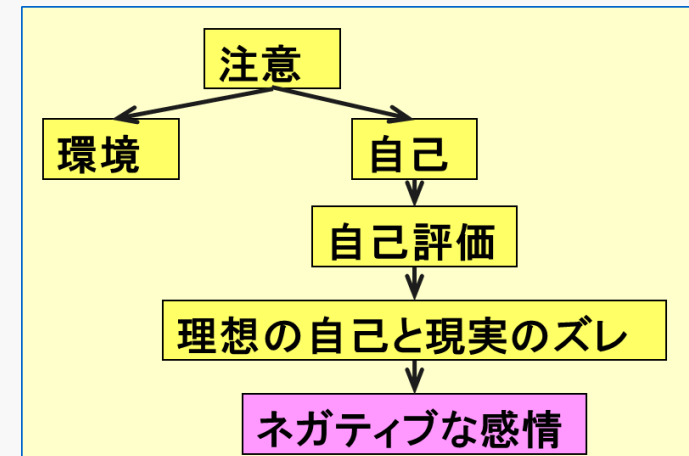
自己に注意が向くと、**ネガティブ感情**がおこりやすい

抑うつ、
対人不安、
テスト不安、
アルコール乱用など

コロナ禍の自粛生活
= 環境への注意 ↓
= 自己への注意 ↑
人を抑うつにする環境

毎日必ず気晴らしを取り入れよう！！

注意 { 外的注意(外的環境への注意)
 { 内的注意(自己への注意)



発達ストレス

発達段階	課題	発達課題 (エリクソン)	失敗
乳児期	誕生	基本的信頼	不信
幼児期	生活	自律性	恥, 疑い
就学前期	学習	自主性	罪悪感
学童期	学校, 友人	勤勉性	劣等感
青年期	自己, 他者	自我同一性	同一性拡散
成人初期	仕事	親密性	孤独
成人期	結婚, 家庭	生殖性	停滞
成熟期	自分の死	自我の統合	絶望

古い生活パターンを捨て、新環境に適応

私の発達課題 進路選択と悩み

理科系

文科系

高校 理科系

性格の悩み
心理学はどうか？

体育の代返がバれて降年

大学 文科Ⅲ類
小説家志望

文理で迷う人は
心理学オススメ

心理学科
幻覚剤実験
卒論・修士

劣等感から抑うつ状態
学生相談所でカウンセリング受ける

医学部
博士課程
(精神病理学)

青年心理学

駒場 教育学

臨床心理学
公認心理師

自分の進路を決めるほど難しいことはない 迷いの連続

ストレス反応へのコーピング

ストレス反応

問題焦点型コーピング

環境を変えるために行動を起こす対処
心配のもとになる問題を解決しようとする対処

仕事や勉強などの面では、問題焦点型コーピングを用いたほうがストレスが少なくなる

感情焦点型コーピング

環境を変えず、自分の感情を調整する対処
例) 試験前の不安をゲームをしてまぎらわす

失恋や重病など、自分の力ではどうしようもないストレスについては、感情焦点型コーピングがストレスを弱める

ストレス反応へのコーピング

ストレス反応

問題焦点型コーピング

環境を変えるために行動を起こす対処
心配のもとになる問題を解決しようとする対処

一般的に、問題焦点型コーピングをしやすい人ほど抑うつや不安が弱い。
感情焦点型コーピングをしやすい人ほど抑うつや不安が強い。

感情焦点型コーピング

環境を変えず、自分の感情を調整する対処
例) 試験前の不安をゲームをしてまぎらわす

駒場学生相談所の相談内容

心身健康

やる気がおきない、朝起きられない、ひきこもり

心理性格

将来が不安、自己臭恐怖、対人恐怖、コンプレックス

対人関係

クラス・サークル内での友人関係、家族関係、恋愛

進路修学

留年、休学、留学、転学部・転学科、再受験、就職
悪徳商法、宗教団体、大家とのトラブル

アカデミック・ハラスメント

指導教員が横暴、研究室における人間関係

セクシュアル・ハラスメント

性的ストーキング行為、性的いやがらせなど

大学生のストレスマネジメント

齋藤 憲司・石垣 琢磨・高野 明 有斐閣 2020年

石垣先生は駒場学生相談所の教授です

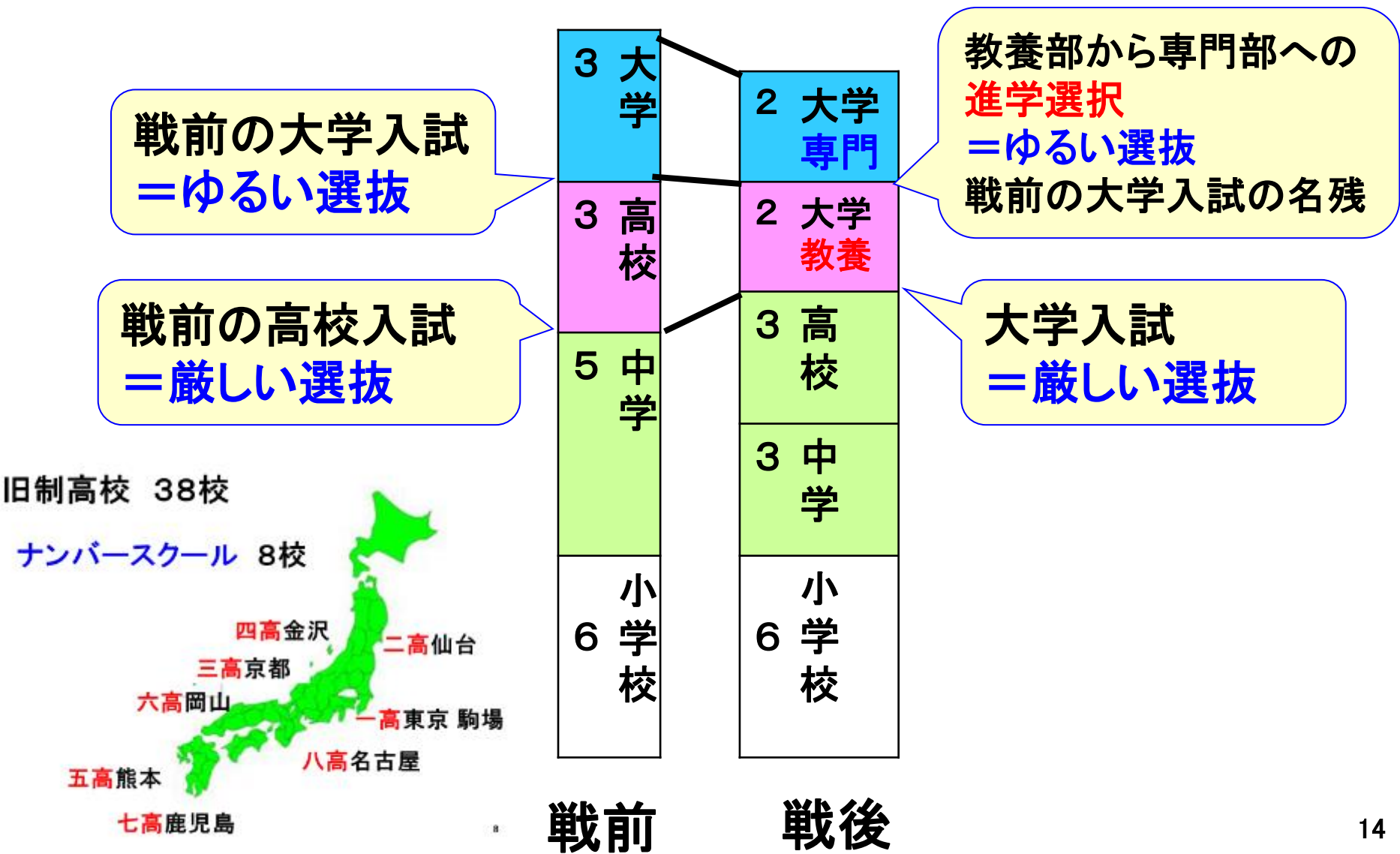
キャンパスでの悩みにこの1冊!

学業の悩みから生活習慣の乱れ、恋愛と性の問題まで、大学生生活で直面するストレス事態への対処法を網羅的に解説。メンタル面での対処だけでなくトラブル時に役立つ社会制度も多数紹介。



2. 駒場キャンパスと一高

東大にはなぜ「進学選択」があるか？



一高から 東大教養学部へ移管

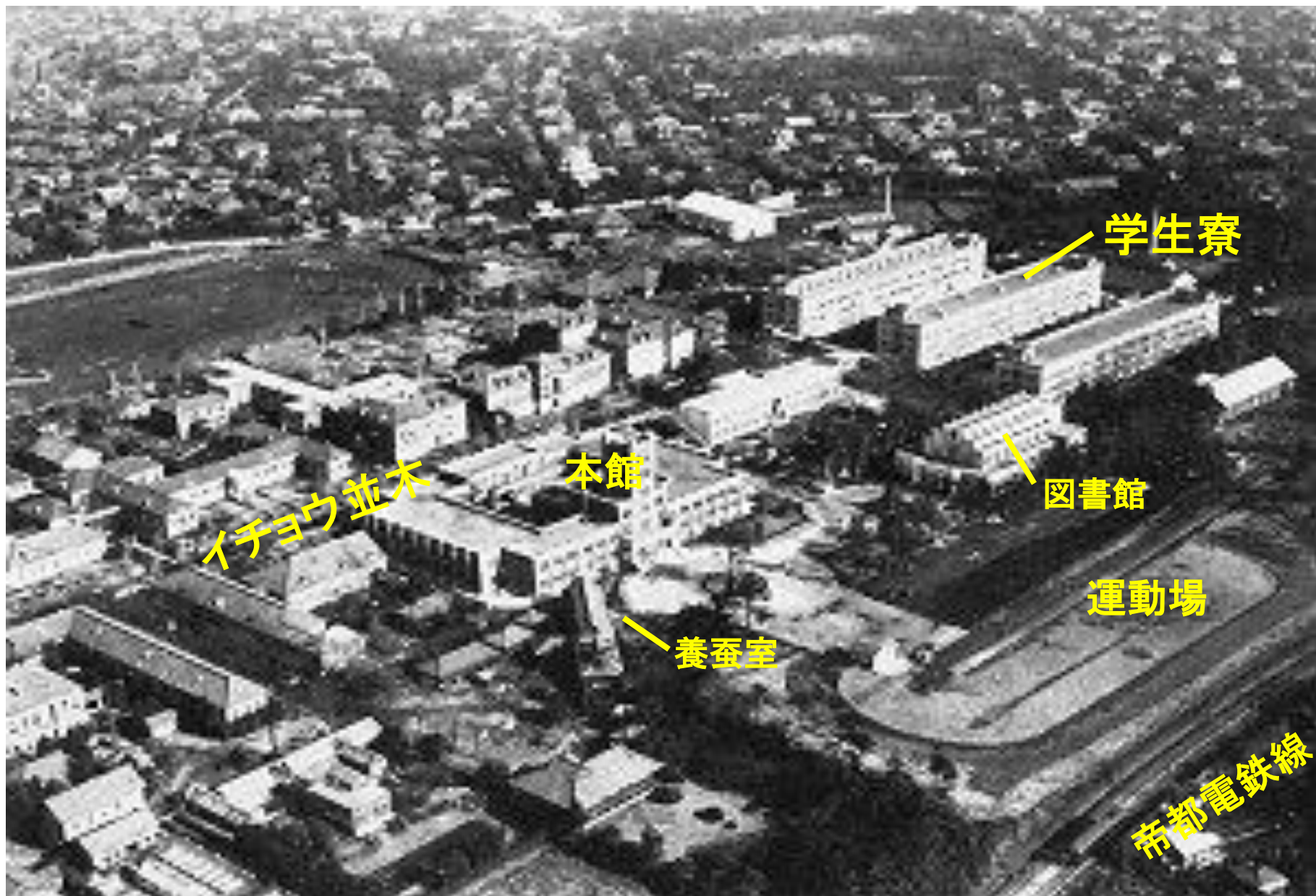
1952年当時



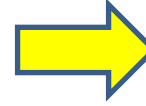
3つの学生寮が建っていた

1935年 一高と東大農学部との用地交換当時

出典: 第一高等学校ホームページ



一高時代は全寮制



東大駒場寮



廃寮



1号館から駒場寮への地下トンネル



2020年2月
定年退官記念に見学
ヘルメット着用



寮から教室まで、
学生が雨に濡れず
行けるように配慮



地下トンネルの通気口は現存



下から見ると



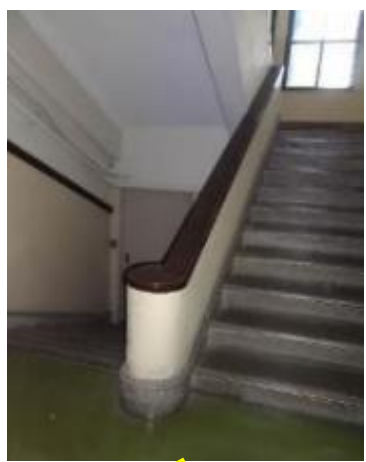
1号館中庭の地下室



1号館の地下階段



101号館の地下階段



1号館を「駒場歴史遺産」に



時計台公開

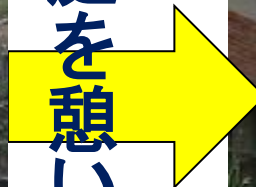
「高記念館」
を作ろう



地下トンネル



中庭を憩い空間に



「旧制高校を世界遺産に」

世界史的意義

- ①世界でも最も低年齢で高等教育をおこなった学校システム
- ②世界的視野の教育(外国語重視)をおこない、
学生が自主的に勉強した
- ③人格主義的教育をめざし、体験者の評判がきわめて良い

全国で38校。

記念館を作る大学もある。駒場にはない。

体験した最後の世代80歳。今のうちに保存しないと。

駒場キャンパスのノーベル賞受賞者



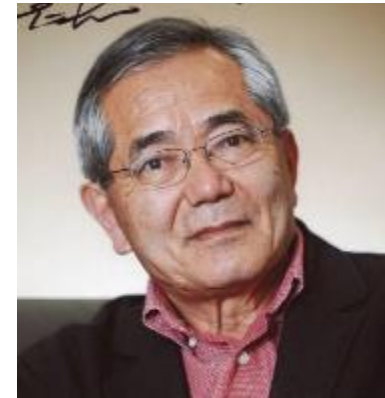
南部陽一郎

1940年一高入学



小柴昌俊

1945年一高入学



根岸英一

1953年理Ⅰ入学

文理両方の受賞者
があるのは
日本では駒場と
本郷だけ



大江健三郎

1954年文Ⅲ入学



大隅良典

1967年理Ⅱ入学



昔、教養学部
の教員だった
頃の大隅先生

次の受賞者は
みなさんの中から