

# 日本基礎心理学会公開シンポジウム

「こころ」ってなんだろう？—心理学が解き明かす心のしくみ—

## 基礎心理学がそっと教える勉強の秘訣

2013.10.26 (土) 13:00~

入場無料 (12:00受付開始)

慶應義塾大学三田キャンパス 西校舎527教室  
(JR田町駅、都営地下鉄浅草線/三田線・三田駅 徒歩約10分)

### ワークショップ&体験デモ

講演会後に、感覚をフル活用して学ぶワークショップ「感覚を測定しよう!触力の測定実験」を開催します。また、講演・ワークショップと合わせて、楽しみながら気軽に参加できる心理学実験の体験デモを多数用意してあります。あわせてご参加ください。

### 参加申込

まずは電子メール(kisoshin-post@bunken.co.jp)にてお申し込みを。申し込んでいなくても当日の参加もOKです。ぜひお友達も誘ってください。電子メールでお申し込みの方は、氏名・所属名(学校名)を明記してください。何人かまとめて申し込むことも可能です。

### お問合せ・連絡先

日本基礎心理学会事務センター  
〒162-0801 新宿区山吹町358-5  
✉ kisoshin-post@bunken.co.jp  
☎ 03-5937-5629  
☎ 03-3368-2822

### 挨拶

#### 坂上貴之 (日本基礎心理学会理事長, 慶應義塾大学文学部)

皆さんは研究者はみんな勉強好きだと思っていらっしゃるかもしれませんが、勉強するとは、今は自分が関心のない事柄を、後で自由に使えるようにすることだと考えますと、実は私たち研究者もどちらかといえば大の勉強嫌いといえます。しかし「勉強する」は、実験をする心理学者にとっては、格好の関心ある対象でもあるのです。なぜあるものは覚えやすく、思い出しやすいのでしょうか？やる気があるとはどんなことなのでしょう？何で気が散って仕方がないのでしょうか？短くても集中して勉強に向かった方がいいのでしょうか？睡眠学習とか速読術とかは勉強に役に立つのでしょうか？誰もが勉強で悩む事柄は、心理学では、記憶、注意、学習、生理、知覚といった様々な分野で盛んに研究されています。今回、このシンポジウムで講演いただく先生方は、いずれも心理学の基礎的な分野で活躍されている「学問」好きな先生方です。「学問する」対象は自分の関心ある事柄ですから、「勉強する」とは大きく違います。しかしいずれも手練れの先生方のごことですから、きっとご自身の経験もふまえて基礎心理学からの勉強の秘訣をみなさんに語ってくださることでしょう。受験を間近に控えた高校生の皆さん、大学院や就職に向けて勉強にいそしむ大学生の皆さん、日々の生活の中で勉強に余念のない社会人の皆さんのご来場を心よりお待ちしております。

### 講演①

#### 「学習と睡眠」

#### 四本裕子 (東京大学大学院総合文化研究科)

テスト直前に睡眠時間をけずって勉強したことがありますか？睡眠不足のままテストを受けたことがありますか？睡眠学習は可能だと思いますか？昼寝すると勉強の効率があがると思いますか？睡眠中に脳では何がおこっているのでしょうか？講演では、さまざまな種類の学習が、脳の形や機能をどう変化させるかを調べた研究を紹介し、睡眠中の脳の活動の様子や学習と睡眠の関係についてお話します。

### 講演②

#### 「勉強と心の働き：注意、作業記憶、計画と実行」

#### 熊田孝恒 (京都大学大学院情報学研究科)

勉強に欠かせない、覚える、思い出す、理解する、考えるといった行動は、基礎心理学でいうところの、注意、作業記憶、計画と行動実行に関する心あるいは脳の機能と密接に関わっています。この講演では、これら機能の基本的な働きを解説し、そこからわかる勉強の秘訣をお話します。また、ときにこれらの機能がうまく働かないのはなぜかという話から、本番で実力を発揮する秘訣についても「そっと」教えます。

### 講演③

#### 「総合力で勉強は楽しくなる」

#### 小野浩一 (駒澤大学文学部)

学習心理学・行動分析学の立場から次の3つのことをお話する予定です。1番目は人間の学習能力には優れた点と同時に落とし穴があるということについて述べます。そして2番目に「勉強」は、大抵の場合、なぜ楽しくないのかということについて分析します。最後に、行動分析学のエッセンスを具体的にお話しし、持続可能な勉強スタイルを習慣化する(やりたくないことをやる)にはどうすればよいか、ということを考えてみたいと思います。