

生涯学習センター きらめき講座 人間理解の心理学

私たちは社会という集団の中で生活を営んでいます。そこで人と共同していくためには、円滑な人間関係が大切です。私たちがより良い人間関係を築くために必要なことは何でしょう。

生涯学習センターきらめき講座「人間理解の心理学」を担当されている藤本忠明先生に、「人間理解」について聞いてみました。



講義中の講師

「人を好きになる」または「人に好かれる」などの要因(契機)は何ですか。

これは社会心理学の領域では「対人魅力」といい、外見などの身体的要因、同級生や同サークルなど物理的に近い人を好きになる空間的近接の要因、自分とよく似た人(趣味や考え方など)を好きになる類似性の要因、また反対に、自分と異なる人、自分がないものを持っている人を好きになる相補性の要因などが挙げられます。

好きになりやすい状況というのがあります。何か別のことで(緊張感などで)ドキドキしているときに、偶然会話などをした人を好きになりやすいということが研究で示されています。また、深く考えれば考えるほど相手を好きになる、好意を示されるとその相手を好きになるなども研究で明らかになっています。

これらのことから人に好かれるためには、第一印象に気を付ける 明るい印象を与える 相手に対して好意を示す 思いやりや愛他心を持つなどを挙げることができます。

自分自身を理解することが他者への理解につながりますが、自分を知る方法を教えてください。

各種の心理テストも自分を知る手がかりになります。その一つに20答法というのがあります。「私は……」で始まる文章を20作り、「……」には、自分が思



講義を熱心に聞く受講生

い付いたことを書きます。「ミニ自叙伝」ともいわれ、自分自身の意識や態度および評価を知ることができます。そこでは、自分が一体どんな人間であるのかを考えてみるのです。自分の性格や価値観、興味、役割など、自分で感じ意識している自分の姿(自己像)を考えるのです。

また、家族や友人など周りの人が、日頃自分のことをどう言っているかを思い出してみることも大切です。なぜなら、自分が気付いていない側面を周りの人の言葉からフィードバックでき、新たな自分に気付くことができるからです。

言葉以上に相手に伝わる非言語コミュニケーションについて教えてください。

「目は口ほどにものを言う」に代表されるように、言葉以外の手段によって私たちはいろいろな気持ちを伝えようとしています。研究では、二者間の対話で言葉によって伝えられるメッセージ(コミュニケーションの内容)は全体の35%にすぎず、残りの65%は話ぶり、動作、相手との間の取り方など、言葉以外の手段によって伝えられるということです。別の研究でも、感情表現は、言葉が7%、声が38%、顔が55%であるとしています。ある研究者は、非言語コミュニケーションを八つに分類しています。身体的動作、身体的特徴、接触行動、プロクセミックス(空間行動、対人距離など)、人工物の利用(衣服、化粧、アクセサリなど)、物理的環境(家具、照明、においなど)、時間(時間感覚と意識、使い方など)近言語(声の質、笑い声、ため息など)です。

人と共同していくために心掛けたいことは何でしょう。

共感性を持つことが大切です。共感性とは、相手の気持ちや立場にたつて物事を感じることです。いじめや虐待をはじめ凶悪な事件が後を絶ちませんが、被害者の立場を感じることができない人が加害者になっています。家庭や学校、社会がもっと教育力を高めていかなければなりません。

ハーブでやすらぎのひとときを

～ハーブのある暮らし～



今、私たちの暮らしの中にハーブは欠かせない存在です。その魅力は遠く古代の人たちをも引きつけてきました。

ハーブにはさまざまな楽しみ方があります。今回は、ハーブの育て方、ハーブティーの美味しい飲み方を紹介します。今年2月、生涯学習センターで催された短期講座「ハーブの楽しみ方」を担当された松尾あや子先生に聞いてみました。



ハーブとはどのようなものでしょう。

ハーブとは、有用植物、香りの草木の総称です。ラテン語「herba」が語源で、野草、草木などを意味し、その香りや色は、料理、お茶、染色、リラックス効果など、さまざまな暮らしに役立っています。

古代エジプトでは、薬草や料理の風味づけなどとして用いられ、日本でも古くから、シソ、ショウガ、サンショウなどが使われてきました。

今も昔も、ハーブの色と香りは私たちの気分をリラックスさせてくれます。

ハーブの育て方を教えてください。

種のまき時は、「ソメイヨシノの咲く頃」などといわれています。その前に、ハーブが根をはる深さまで土をよく耕しておきます。土は有機質に富んだものを使い、水はけ、日当たり、風通しのよい場所を選んでまきます。鉢を使うときは、空気を通す素焼きのものがよいでしょう。苗から植える場合は、がっしりとしたものを選びましょう。

害虫よけの薬を使うことは避け、その対策として、牛乳を10倍ほどに薄めたものを散布したり(アブラムシ、ハダニなど)、ナメクジ退治には、ビールを入れた容器を土に埋め込んだりすると効果的です。また、植物を組み合わせて植えるコンパニオンプランツ(共栄植物)は、植物どうしの相乗効果で病気や害虫の被害を少なくし、お互いの成長により影響を与え合います。例えば、バジルとトマトの組み合わせはとてよく、虫が付きにくく風味もよくなります。

ドライハーブの作り方は、葉と花によって作業が異なりますが、摘み取った後、風通しがよく直射日光の当たらない所で数日間乾燥させ、その後、オーブントースターの余熱や電子レンジを使ってさらに乾燥させます。出来上がったら密閉容器に入れて冷蔵庫で保存しておきます。

ハーブにはどのようなものがありますか。

ハーブティーには、カモマイル、ミント、レモングラス、レモンバームなどが、料理には、オレガノ、イタリアンパセリ、セージ、タイム、バジル、ローズマリー、ロケット、ローレルなどがよく使われます。妊娠中など体調によって飲食を避けた方がよいハーブもありますので、ご注意ください。



庭に植えられたバラ、ラベンダー、ナスタチューム、ワイルドストロベリーなど

寄せ植えされたラベンダー、シルバertime、ナスタチューム

ハーブティーの美味しい飲み方



- ①お湯をわかす。水は水道水でもよい。よく沸騰させる。
- ②ハーブをポット半分ほど入れ(ドライハーブの場合は1人分ティースプーン1~2杯)熱湯を注ぐ。
※摘みたてのものは汚れをよく落とす。



- ③おおむね1~3分むらすが、色をよく見て時間の調節をする。(春は薄く、秋は濃い色が出るので、季節によってハーブの量を変える)
- ④温めたティーカップに注ぎ、ハチミツなどを添える。好みでリンゴやイチゴ、オレンジなどを少し添えてみるのもよい。砂糖は入れない方がよい。



《アイ스티ーにする場合》

③で少し濃いめのティーを作り、氷を入れたグラスに注ぐ。ミントの葉などを添えるといっそうさわやかに、炭酸で割るとハーブスカッシュになる。

★いくつかのハーブをミックスするとオリジナルハーブティーが作れます。