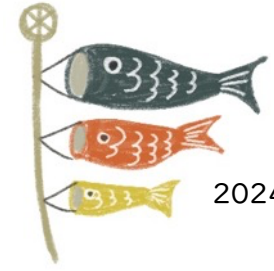


心理科便り vol. 17



2024年 5月

今年はいちご狩りがしたいなあ…とっていたのですが、どこもかしこも予約は満員。なので、庭でいちごを育てています。コロナ禍にせつせと庭づくりしたのが思いがけず役に立っています。今のところ順調にかわいい花が咲いていますが、さて、無事に収穫できるのか…。

さて、今月の心理科便りでは、認知心理学系の豆知識をご紹介します。GW に高速道路を利用する予定のある方に見てほしいな～と思いながら書きました。休憩中にでもお手に取っててもらえると嬉しいです。

コラム「心理学豆知識」

No. 17 アフォーダンス理論

いきなりですが、皆さんが使っているそのコップ、どうしてコップとして使っているんでしょう？

そりゃあコップなんだから、と言わずに答えるとすれば、飲み物が入れやすい形状で、手に持ちやすい大きさで、口に運びやすいから…でしょうか。では、今座っているその椅子、どうしてそこに座っているのでしょうか？それは、座るのにちょうどいい高さで幅で、まさに「さあここに腰を掛けて」と訴えかけてくるようなそのフォルムのせいでしょうか。

アフォーダンスとは、環境が人間をはじめとする動物に与えている価値や意味をさします。先の話で言うと、私たちはコップや椅子の形状などに意味を見出し、そこに液体を入れたり、それを使って水分を摂取したり、座ったりする行動をとります。

このように、環境の様々な要素が動物に影響を与え、動物はその環境に適合した行動をとる…これが、アメリカの知覚心理学者ジェームズ・J. ギブソンが提唱したアフォーダンス理論です。

元々は生態心理学の文脈で使われることが多かったのですが、最近では商品開発などデザインの分野などでも広く一般に用いられる概念です。

例えば近年、高速道路のサービスエリアにあるトイレでは、スマートフォンや鍵などの忘れ物が多発しているのだとか。そこで、トイレのカギの部分に「ちょっとしたものを置くのにちょうどいいデザイン」に変えてみたら、どうなったでしょう。トイレから出るには必ず鍵を開けるので、必然的にそこに置いたものを手に取る必要があり、忘れ物の減少につながったのだそうです。面白い着眼点ですよ。

(写真：産経フォト「トイレの取っ手小物置きに 高速SA、忘れ物防止」
<https://www.sankei.com/photo/daily/news/180824/dly1808240005-n1.html> より)



心理科の本棚



『摂食障害がわかる本』 鈴木眞理（監修） 講談社

精神科領域で出会う疾患の1つに摂食障害があります。

多くは若年層で発症し、低体重、意欲低下、抑うつなど様々な症状を呈して来院されます。

この本では、摂食障害の背景にある心の動きや認知の偏り、多くみられる症状、治療のスタートから経過までと一通りの内容がわかりやすくまとめられています。

もちろん、ケースによる個別性こそありますが、まずは「摂食障害ってなんなんだろう？」という基本的な疑問に答えてくれる一冊かなと思います。

図解も多いので読みやすいですよ😊

(大友)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら