

# ヒトのココロの ほんとのトコロ



国際交流学部 教授

## 小森 三恵

KOMORI

MIE

### 略歴

H15.09: 大阪外国語大学大学院言語社会研究科博士後期課程単位取得満期退学  
H25.04: 大阪観光大学 国際交流学部 准教授  
H30.04: 大阪観光大学 国際交流学部 教授 (現在に至る)

### 専門分野

認知心理学、ワーキングメモリ、メタ認知

### 研究活動

私たちは日常、複数の作業を同時に行っています。例えば、人と会話をするときは、相手のことを聞きながらその意味を理解し、同時に自分の言うことを考えています。さらに、相手の表情を見ながら気持ちを推測し、共感したり反発したりする自分の感情に気づきます。私は、このような複雑なこころの活動を支えているワーキングメモリという記憶システムについて研究しています。とくに、様々な認知能力の個人差の認知能力の個人はいついどこから生まれるのかについて探求することが主要なテーマです。

### 担当授業

心理学基礎、認知心理学、社会心理学

スタジオでは、人間のこころや行動にまつわる疑問を研究テーマとして取り上げています。こころは目には見えない現象を含むため、実験や調査など、様々な工夫をしながら証拠を集め、客観的なデータに基づいて問題を分析していく手法を学びます。

スタジオでの活動を通して、学生たちが自分と他者との違いや共通点を見出し、それぞれの個性の多様性を受け入れる姿勢を身につけるサポートをしたいと考えています。



学生たちから頻りに質問されること。

Q: どうしたらやる気が出ますか? A: まずは目標に向かって行動を始めてください。

「やる気」のしくみを心理学では「動機づけ」といいます。罰や報酬が設定されたり、誰かに励ましてもらったりすることで一定のやる気は起こりますが、それよりも、自分の内面から生じる動機づけの方が効果があります。実際に行動してみて「できた」という自信や達成感を得ることで、次に進もうという意欲がわくのです。「難しい」「面倒くさい」...やる気にならない理由をいくつも考えるよりも、すぐにできそうな目標を考えてください。スタートしさえすれば、ゴールに近づきます。

### SDGsへの取り組み

「ジェンダー平等を実現しよう」

担当する心理学科目やスタジオでは、人間のこころと行動に関して客観的に問題をとらえ、分析し、解決する態度を養うことを目的のひとつとしています。ジェンダーにおいても、男性と女性は両極で分断されるのではなく、スペクトラム(連続体)のどこかに位置するという科学的前提に立ち、個人の多様性として受容していくための基盤を形成します。また、ステレオタイプの過程や原因について学び、固定的な対人理解から脱却するために必要な態度を考察しています。