

食欲の秋、スポーツの秋、と言われますが、今年は秋は短くすぐに冬將軍がやってくる気配です。皆様引き続き健康にはご注意ください。10 月は、1 日研修旅行や学内行事などで、友人との交流を楽しみ、大いに体を動かしました。それはなにものにも得難い経験でしたね。（編集：橋本）。

## 1年生 白老・ウポポイ研修 思い出

10 月 14 日（土）に 1 年生研修で白老方面に行ってきました。当日は晴れ、気温も温かく最高の一日でした。大学に集合し、オリエンテーションで北海道地名クイズを皆で楽しんだ後、バスに乗って約 1 時間 30 分後に到着。まずは昼食会場で白老牛のバイキングを堪能しながら親睦を深めました。



大きな肉の塊を回しながらローストしていく様子は豪快でした。お肉を回す人はカウボーイハットをかぶり大きなフォークを持つきまりになっているのだそうです（左写真）。ポロト湖のそばに設けられたテントでは皆でワイワイと食事をしました（左下写真）。

湖のほとりでの談笑、向こう岸にはウポポイが見えます（真中下写真）ウポポイの中は広く、中では昔のアイヌの住居が再現されていました（右下写真）。



## オータムフェスティバル

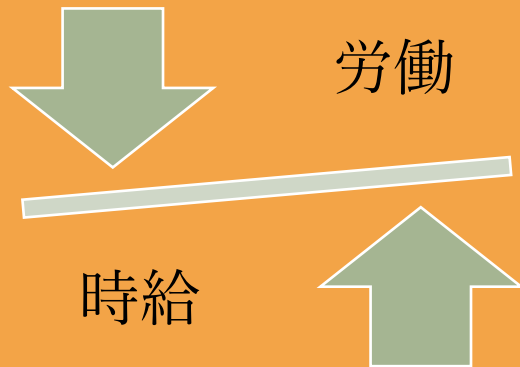


10 月 25 日は午前中に避難訓練があり、その後に学友会主催のオータムフェスティバル（旧スポーツフェスティバル）が開催されました。名前を変更したのは、スポーツにこだわらず広く皆で遊びながら各競技を行うから、とのこと。今年は e スポーツ大会もありました。臨床心理の学生さんは「逃走中」に参加中（！？）

## 【フェスティンガーの認知不協和理論(にんちてきふきょうわりろん)】

私が大学で心理学を勉強し始めた時に、「なんと、心理学ってすごい」と感動した理論です。今回はこちらを紹介します。当時教えてくれた先生は、このように説明していました。

『時給の安いアルバイトを続ける人は、仕事によっぽどやりがいを感じているからそれができると考えていますか？そうではありません。割に合わない報酬に対して「この仕事はとても楽しいに違いない」と、認知に修正を加えて不協和（時給と労働）を解消しようとする心理が強く働いています。その労働をすることの価値を自分の中で高め、納得するようにしているんです。その心理は時給が安ければ安いほど強く働きます。』



これを、他の例で説明するとこうなります。

例1 タバコがやめられない：「タバコは体に悪い」⇒「やめよう」というのがもちろん道理にかなっています。やめられない人には「たばこが吸いたい」けれど「体に悪いからやめたほうが良い」という論理的矛盾から**認知的不協和**が生じます。しかし、タバコを吸い続けたいがために、次のように解釈して自らの行為を正当化します。「タバコは必ずしも体に悪くない」⇒「喫煙者で長寿の人もいる。交通事故の方がタバコが原因で死ぬ人より死亡率が高い。」☞「だから吸い続けても大丈夫」〈え??〉

例2 ダイエットしようかやめようか：「甘いものは太る」⇒「我慢しよう」が道理にかなっています。そこには「甘いものが食べたい」けれど「太るから食べない方がよい」から**認知的不協和**が生じているのです。しかし、甘いものを食べたいがために、次のように解釈して自らの行為を正当化します。「甘いものを今日たべてもすぐには太らない」⇒「ダイエットは明日からすれば大丈夫。甘いものをたくさん食べても太らない人もいる。」☞「だから今日は食べてOK」〈え??〉

人は、自分の行動が矛盾していると何となく居心地が悪くなるため、行動を正当化して矛盾を解消することで安心感を得ようとします。**認知的不協和**のせいで不健康になったとしても、病気になったとしても、だれも責任をとってくれませんよー。

「どうしたらいいの？」☞『そんなお悩みには**認知行動療法**が有効です』



★認知行動療法については次号で…