

# 認知科学で遊ぼう

【メンバー】 一戸涼史 坂東航多 一戸康希 【担当教員】 林美都子

【背景】 近年、函館のみならず、主に学生たちはスマホやゲームなどの普及により、生活習慣や学習態度が乱れてきてしまっていると感じ、認知心理学を通して、これらの状況を改善することはできないのだろうかと考えた。

【目的】 第一回ワークショップでは習慣化の仕組みを知ってもらうことを目的とした。メンバーが作成した資料を用いて、より習慣化が簡単に行えるような工夫をした。第二回ワークショップでは本の紹介という形で心理学的視点から考える勉強法を知ってもらい、さらにその勉強を習慣づける方法を身につけてもらうことを目的とした。

【概要】 前期では担当教員主催のワークショップを行いメンバーはアシスタントという形で参加した。進行方法などについて経験を積んだ。  
後期では、本校の学生や地域の方々に向けたプロジェクトメンバー主催のワークショップを行い、講義の受講や体験をしてもらった。

## 【年間スケジュール】

4月～6月	・テーマ選定 ・WS準備 ・担当教員主催によるWS
7月	・中間発表
8月	・WS開催を予定していたが延期 ・WS準備
9月 25日～27日	日本心理学会への参加 場所：仙台国際センター
10月	・WS準備
8月24日(延期) → 11月9日	テーマ：習慣化 場所：青年センター
11月中旬 ～1月上旬	・第2弾WSテーマ選定 ・WS準備
1月10日(延期) → 1月16日	テーマ：勉強法 場所：教育大学
2月3日	成果発表

## 【プロセスと結果】

4月～6月はワークショップのテーマ選定、その準備を主に行った。例年ワークショップでは錯視や錯覚などをテーマにしていたため、なにか新たな試みを行いたいと考えた。そこで函館のみならずスマホの普及で生活習慣の乱れが生じていることに着眼点を置き、長く続けたい行動を習慣化する方法をワークショップで扱うことになった。

6月22日は青年センターで行われた林主催の第1回ワークショップに参加した。参加者数は3人だった。レジュメを使いながら講義形式で記憶の方法について学んだ。ワークショップでは参加者同士でピックアップされた記憶法について話し合うなど、アクティブな活動を意識して行われた。



7月は中間発表と習慣化ワークショップの準備を並行して行った。毎週、メンバーが集まり、少しずつ発表のスライドの質を上げていった。発表練習も行い互いにアドバイスがあった。

8月24日は青年センターで習慣化ワークショップを行ったが、台風が来たことで参加者は0人であった。その会場で演習発表を行い、次の発表準備とした。

9月25日～27日には仙台で開催された日本心理学会に参加し、メンバー主催のワークショップを行う際の運営方法などを学ぶことができた。

11月9日には8月24日に延期をした分のワークショップを行った。「習慣化」をテーマとし、習慣化の仕組みやその活かし方について説明した。この時に説明不足や、メンバーの知識不足などがあり参加者の方達に誤解されてしまった。



11月から1月の間は第二回ワークショップの準備期間で、テーマの選別や資料作成などを行った。習慣化ワークショップでの反省の「知識不足」という点をどう補っていくかを考え、テーマ選別を行った。

1月10日は第二回ワークショップ行う予定だったが、参加者が来なかったため1月16日に行った。テーマは「勉強法」で、メンバーの知識不足を補うことも考え、本の紹介という形でワークショップを行った。



#### 【総括・反省】

前期では、テーマ設定に時間を割いてしまい中間発表前にプロジェクトメンバー主催のワークショップを行うことが出来なかった。また、プロジェクトメンバー間での連絡や集まりが不十分であったため後期への改善が求められた。

後期では、WSの日時設定や宣伝不足そして悪天候などが重なり2度も延期してしまった。受講者を考慮した日時設定や宣伝方法などの改善の余地があった。11月に開催したWSではプロジェクトメンバーの知識不足や発表練習不足によって受講者に十分な理解をしてもらうことが出来なかったが、1月に開催したものは前回の反省を生かし、発表の中での言葉選びも適切に行えるように準備をすることができた。また前期に挙げられた反省点を生かしメンバー間の連絡を怠らず、集まりを十分に設けることができた。

#### 【地域からの評価】

##### ○担当教員主催のワークショップ

- ・「記憶術」というテーマは自分が興味があった内容だったのでワークショップを開いてくださり感謝しています。(男性・学生)
- ・会話形式やクイズなど内容も分かりやすかったです。(男性・学生)
- ・楽しいワークショップで充実した時間でした。たくさんの方がいないのがもったいないです。(女性・社会人)

##### ○第一回ワークショップ

- ・「根性」・「習慣」など言葉の定義づけをしっかりとしたほうが良いと思います。(男性・塾講師)

・その場で実験できてすぐに結果が出るものがあったら面白いかなと思います。

(女性・主婦)

○第二回ワークショップ

・資料とスライドが繋がってて、混乱せずに理解することができた。(男性・学生)

・準備や練習がしっかりされている感じがして聞きやすかったです。

(女性・事務職員)

・3つのセクションをまとめて統合化する話が欲しかったです。セクションごとに3つ  
の話がバラバラのイメージがします。(女性・事務職員)