



学生相談室だより

すっきりとしない天気が続きますが、学生の皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

さて、「**あなたはどんな性格ですか？**」と聞かれたら、何と答えますか？すぐに答えられる人もいれば、スッと答えられない人もいるかもしれません。また、自分で思っている自身の性格と、他者から見た自身の性格は、意外と違うこともあるのではないのでしょうか。今回は、心理学の視点から見た“**性格**”についてご紹介します。自分自身の性格について、少し見つめてみるきっかけになるといいなと思います。

◆性格の研究

心理学では、これまで“性格”について様々な研究がされてきました。性格を把握するときに用いる考え方として、『**類型論**』と『**特性論**』があります。

例えば、「A 型は几帳面だ」という血液型の性格診断は『**類型論**』の考え方によるものです。しかし最近では、人の性格はいくつかの種類に分類することは難しいことから、特性論の考え方が主流になっています(性格を血液型で4つに分類することは、実際には難しいですね)。



類型論

人々をいくつかの種類に分類する方法
例) 血液型診断

特性論

いくつかの主要な“特性”の組み合わせで性格全体を捉えようとする方法
例) 性格のレーダーチャート



◆ビッグファイブ

特性論の代表的な理論として、性格を **5つの要素** で表す『ビッグファイブ(Big five)理論』があります。

5つの要素とは…

- **神経症傾向**：感情面・情緒面での不安定な傾向
- **外向性**：興味関心が外の世界に向けられる傾向
- **開放性**：知的好奇心の高さ、文化や社会への興味や親和性の高い傾向
- **調和性**：バランスを取り、協調的な行動を取る傾向
- **誠実性**：勤勉でマジメ、衝動や欲求を上手くコントロールする傾向



これらの5つの要素は、大まかに自分の性格の傾向をつかむ手掛かりになります。

◆自分自身の性格

さて、最近ではインターネットで“性格診断”と検索すると、たくさんの性格診断テスト(のようなもの)が出てきますね。実際にやってみると、ズバリ当てはまるものもあれば、全然当てはまらないものもあったりするかもしれません(笑) 性格診断が信頼できるものかどうかは別として、自分の性格についてちょっと振り返ったり、考えたりすることで、少し自分のことを客観的に捉えることのできる機会になります。また、自分に合っているものや、物事と上手く付き合っていく方法を見つけるきっかけになるかもしれませんね。



学生相談室からのお知らせ

◆7月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

1 日 8 日 15 日 22 日* 29 日

*開室時間：10 時～16 時 30 分

*開室場所：保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です

*22 日は祝日ですが、授業日のため学生相談室も開室します。

◆予約の取り方

メールでの予約も受け付けております。

Mail: **gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp**

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：4 月 1 日 10 時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。