

宇宙心理学勉強会を通じた多分野理解への試み

○藤井あかり 1・三垣和歌子 2

(1 愛媛大学大学院教育学研究科・2 筑波大学大学院人間総合科学研究群)

問題・目的

「宇宙心理学」とは、未だ厳密な定義のある学問分野ではない。「宇宙飛行士へのカウンセリングや心理支援」(Laham, 2023)ともいわれているが、ここでは、「宇宙環境における心や行動等について、エビデンスに基づいて理解する学問」とする。世界的に有人宇宙活動が進歩していく中で、宇宙空間における心理的な変化や影響等について研究を進めていくことは必要不可欠である。しかし我が国では未だ十分に研究が行われているとはいえない。発表者は学生を対象に、「宇宙心理学」について知ってもらい、各々が宇宙開発に携わることとなった際に心理学の知見を応用できるよう、「宇宙心理学勉強会」を立ち上げ、実施した。本発表では各回のテーマ、概要および参加者から得られた感想、また参加者らとともに作成したワークシートについて報告する。

勉強会の概要

2ヶ月に1度、オンライン(Zoom)で1時間半実施している。2023年10月末時点で計4回行った。内容は以下のとおりである。

①**レクチャーとディスカッション**(60分程度): 基礎から応用までのレクチャーと参加者とのディスカッション。

②**フリートーク**(30分程度): 参加者の興味に合わせた「宇宙」と「心理」に関連するテーマについての自由な意見交換。

参加者は各回5名前後であり、心理学、機械工学、医学、獣医学など様々なバックグラウンドを持つ学生・社会人が参加している。

勉強会の内容

第1回 宇宙心理学

【概要】「宇宙心理学」とは何か、これまでの宇宙開発と心理学の関わり、宇宙開発における心理学の位置づけ、心理学から今後の宇宙開発に貢献できること、などについて説明を行った。フリートークでは、事前のアンケートで得られた意見である「窓から見える風景や、緑が偽物と本物でどう違うのか」について議論した。

第2回 コーピング

【概要】ストレスとコーピングに関して基礎的な説明を行った。その後、宇宙飛行士がミッションの中で重要視しているユーモアを使用したコーピングについて、参加者に事前に回答してもらったユーモアコーピング尺度を用いて説明した。ワークでは、参加者が普段行っているコーピングが、情動焦点型か問題焦点型かを分類する作業を実施した。フリートークでは、宇宙空間における食事による心理的影響と効果について議論した。

第3回 認知行動療法

【概要】一般的に用いられる心理療法のひとつである認知行動療法について、理論とコラム法の実際についてレクチャーを行った。その後、架空事例として宇宙飛行士ジョンがミッション中の失敗という出来事に対して、認知行動療法を用いて受け止め方や認知を変容させていく過程をロールプレイにて示した。参加者には自身をジョンとして、コラム法に記入し、出来事、認知、感情、結果を整理してもらった。

第4回 スペースコロニー

【概要】スペースコロニーに関して基礎的な説明を行い、NASAが主催するスペースコロニーコンテストについても説明を実施した。その後、筆者が作成したスペースコロニーに関する論文の内容を簡単に紹介した。ワークとフリートークでは、教育・医療・食事など7つの項目に関して、スペースコロニーで人間が生活する上で必要なこと、考えるべきことについて議論した。

まとめ

全4回の宇宙心理学勉強会を実施するにあたり、先行研究調査やこれまでの学びを振り返り、資料作成にあたった。心理学を専門とする参加者だけでなく、他分野を専攻している参加者もいるため、専門用語を分かりやすく伝えることを意識した。

勉強会を始めるにあたっては、宇宙心理学勉強会のルールをいくつか設定し、皆が気持ちよく学びディスカッションできる空間づくりを目指した。実際に勉強会では、多分野をバックグラウンドに持つ参加者の方と密な意見交換を行うことができ、実りのある学びを得ることができた。