

自分らしさとは何か、自分とは何か？
東北大学 MOOC 講座「自己理解の心理学」
開講のお知らせ

株式会社ドコモ gacco（東京都港区、代表取締役社長 佐々木基弘）と、国立大学法人東北大学（宮城県仙台市、総長 大野 英男）は、無料オンライン講座プラットフォーム「gacco®（ガッコ）」にて、東北大学で学ぶ高度教養シリーズ第6弾「自己理解の心理学」を、2023年1月25日（水）より開講いたします。受講者募集は、本日2022年11月2日（水）11時より開始いたします。

■ 講座内容



「もっと自分らしく生きればよかった」

これは死の床で、最も多くの方が後悔することだそうです。

この授業では「自分らしさとは何か」、「自分とは何か」を探求したい方を対象として、私自身がこの15年間、調べ・実践して、有効だと確認してきた理論と方法を紹介します。

通常の授業の多くでは、既に確立された知識を理解し、知的好奇心を満たすことが期待されます。しかし今回述べることは客観的な確認が難しいため、世界中で確立されている知識とは呼べないものも含まれます。一方で全ては、皆さん自身が実践することで直接確認できることです。この授業では、知的理解を超え、皆さん自身が授業で紹介された方法を実際に試して、その結果を自ら見て感じ、本当かどうかを確かめて、心から納得される。そして、自分らしく生きるために、毎日の生活で活用されることを期待します。

授業で扱う領域はマズローの「欲求階層モデル」、ユングの「タイプ論」、そしてより深く自分を知るための禅、マインドフルネスに関連します。この授業では、自分に関して、得意不得意ではなく、良し悪しでもない、そして好き嫌いでもない、自然な自分を知ることを目指します。そのような自分を知る道は厳しいものですが、得られることもまた素晴らしいものだ、身をもって体験されることを願っています。

■ 講座概要

【講座名】 東北大学で学ぶ高度教養シリーズ「自己理解の心理学」

【講師】 中島 平（東北大学大学院教育学研究科准教授 博士(情報科学)）

【講座公開期間】 2023年1月25日（水）15:00 ～ 2023年3月28日（火）23:59まで

【受講者募集期間】 2022年11月2日（水）11:00 ～ 2023年3月22日（水）10:00まで

【受講費】無料

※gaccoの会員登録がお済みでない方は、以下より会員登録をお願いします。会員登録も無料です。

gacco会員登録ページ：<https://lms.gacco.org/register>

【受講申込先】受講方法・受講申込などは、以下のホームページをご覧ください。

https://lms.gacco.org/courses/course-v1:gacco+ga177+2023_01/about

※本講座の修了者には、修了証の他に「東北大学オープンバッジ」が授与されます。

■ 講座詳細

Week1：自己理解とは何か

第1週は、この授業で対象とする自己理解の定義と、自己実現・自己認識など関連用語との関係を学び、自己理解の方法を実践しながら身につけていきます。

1. はじめに
2. 知ること
3. 知ったことが本当だと確信すること
4. 様々な自己理解
5. マズローの欲求階層と自己理解
6. ユングの個性化と自己理解
7. 教育の目的と自己理解
8. 自己理解の必要性和難しさ
9. 自己理解の方法

Week2：自分の性格を知る

第2週は、ユングの心理学的タイプ論を元にして、認知の側面から自分の性格を探求します。特に、ここでは性格について通常とは異なる見方をすることを、体験を通して実感してもらい、さらに自己理解を深めます。

1. はじめに
2. 2種の性格：役割性格と本来の性格
3. 性格の見方：特性論とタイプ論
4. 得意・不得意と自然・不自然の違い
5. ユングの心理学的タイプ論
6. 内向と外向
7. 感覚と直観
8. 思考と感情
9. 主機能と劣等機能

Week3：自分の性格を詳しく知る

第3週は、引き続き認知の側面から自己理解を進めます。自分自身が最も頼りとする認知機能と、最も意識化されていない認知機能は何かを、演習を通して見出していきます。

1. はじめに
2. 外向感覚
3. 内向感覚
4. 外向直観
5. 内向直観
6. 外向思考
7. 内向思考
8. 外向感情
9. 内向感情

Week4：自己実現を超えて

第4週目は、マズローの自己実現を超えて、人は何を求めるのか、どうやって求めるのかを学びます。マインドフルネス瞑想法や、普段は見られない心の働きの深層を探求するための集中と観察の方法を、実践によって体験します。

1. はじめに
2. 欲求階層を満たしていくために必要なこと
3. 至高体験と自己超越
4. マインドフルネス

5. 「無限」の希求
6. 欲求階層と宗教
7. 止観
8. 習慣化と気づき
9. 全体のまとめ

■ 講師紹介



中島 平 (なかじま たいら)

東北大学大学院教育学研究科准教授 博士(情報科学)

東北大学工学部卒業後、同大学院情報科学研究科博士前期課程、後期課程を経て東北大学工学部助手。2004年東北大学教育情報学研究部准教授。2005年～2006年 スタンフォード大学工学部客員准教授。2018年より現職。学びを支援し、促進させるための方法を研究。人の認識がどのように起こるのかを知ることに関心をもつ。

■ 東北大学について

東北大学は、1907年に設立された国立大学で、建学以来の伝統である「研究第一」「門戸開放」「実学尊重」の理念を掲げ、世界最高水準の研究・教育を創造することを使命とする総合大学です。

2011年3月11日に発生した東日本大震災では、全学を挙げて本学の教育・研究機能の回復と被災地の復旧に努め、その経験と知見を生かして、東北の復興、日本の新生に向けて取り組んでいます。

[大 学 名] 国立大学法人 東北大学

[総 長] 大野 英男 (おおの ひでお)

[設 立] 1907年6月

[所 在 地] 宮城県仙台市青葉区片平二丁目 1-1

[U R L] <https://www.tohoku.ac.jp/japanese/>

■ 東北大学 MOOC のシリーズについて

東北大学では、JMOOCにて下記の2シリーズを展開しております。今後も新規開講講座が追加されます。また、再開講も随時行っていく予定ですので、ぜひ他講座にもご参加ください。

東北大学サイエンスシリーズ

- ・第1弾 解明：オーロラの謎
- ・第2弾 東日本大震災の教訓を活かした実践的防災学へのアプローチ –災害科学の役割
- ・第3弾 銀河考古学入門～銀河の形成と進化を辿る～
- ・第4弾 進化発生学入門 –恐竜が鳥に進化した仕組み–
- ・第5弾 放射線安全社会入門～リスクの知見を暮らしに～
- ・第6弾 痛みと麻酔科学

東北大学で学ぶ高度教養シリーズ

- ・第1弾 memento mori -死を想え-
- ・第2弾 男と女の文化史
- ・第3弾 家族と民法
- ・第4弾 社会の中のAI～人工知能の技術と人間社会の未来展望～
- ・第5弾 化粧で学ぶ心理学
- ・第6弾 自己理解の心理学

■ gacco について

【サービス内容】

すぐに役立つスキルからずっと役立つ教養まで、人生100年時代の学びが体験できるオンライン動画学習サービスです。

【特徴】

■ すぐに動画学習がはじめられる

NTTドコモグループが提供する、すぐにはじめて、ずっと続けられる、原則無料のオンライン動画学習サービスです。PCからでもスマホからでもスキマ時間に簡単に学習がはじめられ、すでに100万人以上の会員にご利用いただいております。

■ ビジネススキルから教養まで幅広い学びの講座ラインナップ

本格的な大学レベルの教養講座からリスキングのためのビジネススキル講座まで、学びたい気持ちに応える幅広い講座をラインナップしております。

■ 双方向で学びを深める

講座によっては、動画視聴だけでなく、ディスカッションや課題提出、相互採点レポート、対面授業など、双方向でアウトプットしながら学びを深められます。所定の基準を満たすと修了証も発行されます。

※修了証は、大学の単位、公的資格等を証明するものではありません。

【利用方法】

講座を受講する前に gacco の会員登録をしてください。会員登録は無料です。

gacco 会員登録ページ：<https://lms.gacco.org/register> / gacco トップページ：<https://gacco.org/>

■ 株式会社 ドコモ gacco 会社概要

(株)ドコモ gacco は、すぐに役立つスキルからずっと役立つ教養まで、人生100年時代の学びが体験できるオンライン動画学習サービス「gacco」の運営を通じ、テクノロジーによる学び体験で誰もが自信をもって自分の人生を選べる世界を目指します。法人向けeラーニングサービス「gacco for Biz」では、受講者を限定した法人オリジナル研修の配信サービスや研修コンテンツのご提供をしています。

※(株)ドコモ gacco は JMOOC (日本オープンオンライン教育推進協議会) に加盟しています。



[代表取締役] 佐々木 基弘 (ささき もとひろ)

[事業内容] 人生100年時代の学びが体験できるオンライン動画学習サービス「gacco®」の運営
法人向けeラーニングサービス「gacco for Biz」提供

[設立] 2009年9月18日

NTT ナレッジ・スクウェア株式会社として設立 (2015年8月25日に株式会社ドコモ gacco に商号変更)

[所在地] 東京都港区南麻布1丁目6番地15号 TEL: 03-3456-1200(代)

報道関係の皆様のお問い合わせ先

東北大学オープンオンライン教育開発推進センター：垣見、柴田

TEL : 022-795-4933 Email : secretary.mooc@grp.tohoku.ac.jp [URL] : <https://mooc.tohoku.ac.jp/>

株式会社ドコモ gacco 企画戦略部：佐藤

TEL : 03-3456-1200 E-mail : company-info-ml@gacco.co.jp [URL] <http://gacco.co.jp/>



東北大学MOOC

東北大学の講義をオンラインで受講してみませんか？

新規開講

東北大学で学ぶ
高度教養シリーズ
第6弾

【期間】 ▶▶▶ 2023.1.25(水) ~ 3.28(火)

【概要】 ▶▶▶ 「自分らしさとは何か」「自分とは何か」を探求したい方のために、ユングの心理学的タイプ論、マインドフルネスなどをキーワードに、自己理解の方法を実践していきます。

- Week 1 : 自己理解とは何か
- Week 2 : 自分の性格を知る
- Week 3 : 自分の性格を詳しく知る
- Week 4 : 自己実現を超えて



講師：教育学研究科
中島 平 准教授

≡≡≡ どなたでも受講無料！受講登録受付中！！ ≡≡≡



Center for the Advancement of Open Online Education
東北大学オープンオンライン教育開発推進センター

<https://mooc.tohoku.ac.jp/>
E-mail: secretary.mooc@grp.tohoku.ac.jp

オンラインコースはどなたでも受講料無料

受講登録はこちらから >>>

東北大学 MOOC



2022 LINEUP

Center for the Advancement of Open Online Education

開講中・受講登録受付中の講座

■東北大学サイエンスシリーズ

解明:オーロラの謎



期間:9/28(水)~3/31(金)
講師:理学研究科 小原隆博教授

銀河考古学入門 ~銀河の形成と進化を辿る~



期間:11/2(水)~12/20(火)
講師:理学研究科 千葉征司教授

放射線安全社会入門 ~リスクの知見を暮らしに~



期間:1/11(水)~3/14(火)
講師:工学研究科 新堀雄一教授他

■東北大学で学ぶ高度教養シリーズ

化粧で学ぶ心理学



期間:10/5(水)~11/22(金)
講師:文学研究科 阿部恒之教授

memento mori -死を想え-



期間:10/12(水)~12/13(金)
講師:鈴木岩弓 東北大学名誉教授



2022年度開講済講座



- 受講にはインターネット接続可能な端末(パソコン・スマートフォン等)が必要です。
- JMOOC 公認プラットフォーム gacco への登録(無料)が必要です。
- 修了要件を満たした方には東北大学オリジナルの修了証を発行します。

Center for the Advancement of Open Online Education

東北大学オープンオンライン教育開発推進センター

E-mail:secretary.mooc@grp.tohoku.ac.jp <https://mooc.tohoku.ac.jp/>