

無意識と意識の機能を扱う成人教育プログラム

—高次心理過程の自動性研究からの一考察—

生涯学習基盤経営コース 豊 田 香

Educational programs for adults intentionally focusing on unconscious operation on human behavior :

In view of the automaticity theory

Kaori TOYODA

This paper focuses on two educational programs for adults, one held in the U.S. and the other in Japan. People participating in the programs learn how to deal with their conscious will, in order to develop their well-formed unconscious conditions suitable for achievement of their goals embedded in their unconscious. The underlying theory derives from research findings on the automaticity of higher mental processes, such as motivation, goal-settings, social behavior, and so on. Educators and educational researchers are now expected to gather scientific research findings in order to develop educational programs to help people understand and live-happier lives.

目 次

はじめに

1. 高次心理過程の自動性研究の知見

A 自動性研究の流れ

B 自動性の定義

C 意識と無意識の関係

D 自動性の3ルート：模倣ルート・特性ルート・目標ルート

E 意識の機能

2. 事例研究

A 事例1：身心統合プログラム

B 事例2：思考スキルプログラム

3. 考察と今後の課題

はじめに

筆者は2009年11月から2010年3月にかけて、2つの一般成人向け教育プログラムを参与観察した。1つは、日本開催の展望的記憶を活用した思考スキルプログラム、もう1つは、米国南部で開催された感情・思考・身体を統合した心身統合プログラムである。これらの共通項は、人間の行動を規定する無意識の役割を心理学の知見から理解させ、その上で、意識の使い方を自己目標調和的に集中する方法を学び、個人の変化を通して周囲に影響を与えていこうとするアプローチ

であると思われる。また、社会心理学、脳機能科学などの知見に基づき学際的に米国で考案され、日本に輸入されているという点で、思考のグローバル化を意味すると考える。参加して筆者が疑問に思った点は、オリジナリティとしての思考法と科学的知見の線引きの曖昧さである。実際に参加者からも同様の不安が漏れ聞こえた。そこでプログラム終了後に背景理論を質問し、人間の心理過程の自動性研究が基盤にあると返答を得た。これを受け本稿では、この自動性研究の知見を整理し、プログラムの応用について考察を加え、人格形成そのものに直接作用するような成人向け思考教育の現状、問題点、課題を提示する。

まず1章では、人間の行動が意識ではなく無意識の統制下にあることを示す社会心理学の知見を整理する。伝統的な心理過程研究が、意識による行動統制に焦点化したのに対し、ここ25年の間に行動の自動性という新たなアプローチが台頭し、現在では人間の行動を説明する主要な理論となったことを理解する(1A)。そして、この「心理過程の自動性」を定義した上で(1B)、意識と無意識の関係を見直す(1C)。無意識が人間の行動を規定する自動性にはルートが3通りあることを説明した上で(1D)、改めて意識の役割を考察する(1E)。

次に、2章では、これらの自動性研究の知見に裏付けされた成人教育プログラムの事例を2つ考察する。

1つは、身体と心を目標誘導的に統合する心身統合プログラム（2A）、もう1つは、目標達成を準備する心理的環境作りに焦点を当てる思考スキルプログラムである（2B）。

以上の自動性研究とそれに基づく成人教育プログラムの事例研究を通して、3章では、人間の行動の自動性を考慮した新しい教育（手法）開発の重要性を考察する（3）。1章からは、文化や社会規範そのものが無意識に刷りこまれ、翻弄される人間の危さが見えてくる。その一方、2章からは、神経的次元と心的次元を結ぶ人間の自由意志の新たな在り方が希望の光として提示される。脳から心へ、心から脳へと橋渡しする解釈の自由によこ、善や正義といった哲学が改めて目を向ける必要性があるのではないかと筆者は考える。

1. 高次心理過程の自動性研究の知見

A 自動性研究の流れ

心理学は人間の心理過程と行動に関する研究を扱い、実証的方法により実証科学として成立している¹⁾。その心理学が20世紀に向き合い続けた難問は、人の行動や判断や動機といった高次心理過程が、意識の力で積極的に選択・統制可能なのか、それとも、他の要因、例えば外部刺激もしくは内的で無意識的な要因が、自分の意思に関係なく行動を規定するのか、という問いであった²⁾。つまり、人間の行動を規定するのは、意識か無意識か、それとも両方なのか、という問題である。25年前までは圧倒的に前者が主流であった。しかし1970年代に入り、これまでばらばらに研究されていた知覚、記憶、理解、思考、判断などの知見が、情報科学の発展により、人間を社会情報処理システムとみなして統一的に説明されるようになると、流れは一転した。現在では、全ての人間の行動は無意識的過程、つまり自動的に生じるという知見すら出ている³⁾。

この一見納得できない事実の理論構築を振り返りダイクステルハウスら⁴⁾は、人間が意識的決定に基づき合理的な行動をとるという伝統的な考えは、対人認知の自動性研究の知見により覆され始めたという。まず、1980年代から90年代にかけて、人間の他者認識は社会的文脈の中で自動的に構築されることが分かった⁵⁾。次に、社会的ステレオタイプ概念が、自動的に活性化され行動に影響を与えることが判明し⁶⁾、更に、社会的行動の多くが無意識のうちに自動的になされることが証明された⁷⁾。21世紀に入り、意識的行動の代表格の行動目標の設定と採用、そして目標遂行

動までもが自動的に生じるという知見が出ている⁸⁾。

B 自動性の定義

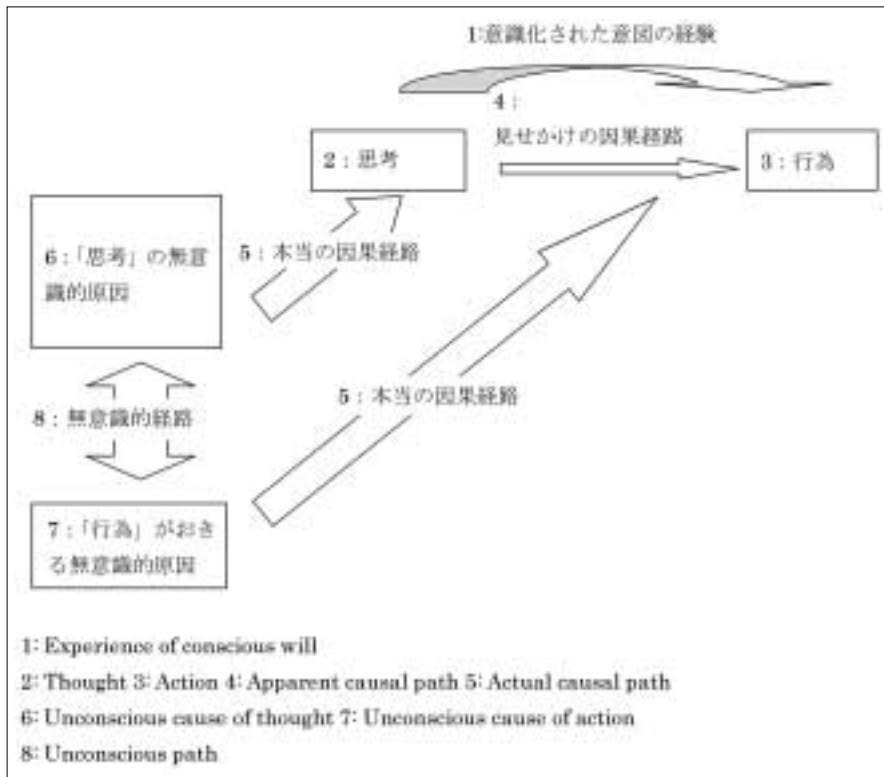
心理学では一般に人間の行動における心理過程を、刺激（入力）、反応（出力）、そしてその間に介在する意識・思考・意志・感情など生態内部の処理過程の3点から考察する⁹⁾。認知科学者マー¹⁰⁾によると、このような情報処理過程の分析レベルは3つあるという。まず入力と出力の対応関係に焦点をあてる抽象的で高次の関数レベル。次に、学習過程やスキル獲得など入出力間の処理過程に焦点をあてたアルゴリズムレベル。最後に、脳内の物理的な変化などに焦点をあてるハードウェアレベルがあるという。

心理過程の自動性研究は、この3つの分析レベルで研究者がおのの自動性を定義しながら研究を進めてきたが、近年では全般的にバージ¹¹⁾の定義が支持されているという¹²⁾。それによると、自動性は、無自覚性・無意図性・過程の効率性・統制不能性の4つの基準のうち、1つでも満たしていればその過程は自動性とみなす。知覚者の自覚が欠如するか、知覚者の意図が欠如しているか、最小限の心的資源（注意など）しか使用しないで行為をするか、知覚者の統制感が欠如しているか、これらの4つの基準で自動性を判断し、それにより行動の自動性の内容や本質も変わるといふ。

C 意識と無意識の関係

自動性研究にいち早く興味を示した社会心理学者の一人ウェグナー¹³⁾は、人間の意識と無意識の関係を、『見せかけの心的因果（apparent mental causation）理論』としてまとめた。（図1参照）

それによると、思考（2）から行為（3）に繋がる因果経路は見せかけの因果経路（4）であり、実は、意識化された意図の経験（1）にすぎない。それを人は自覚的に行動したと勘違いする。本当の因果経路（5）は意識に上がる前のプロセスなので文字通り意識化されない。思考は、無意識的要因（6）により発生し、その行為も無意識的要因（7）により引き起こされ、相互に直接的また間接的に関連する。言い換えると、行動に関する情報が直前にタイミング良く意識化されるゆえに、人は自分の意志で決意し行動を起こしているように錯覚する。しかし実際には、全ての行為の始発点は無意識であり、意識化も脳内の無意識的プロセスの1つである。ただし、意識化される行動とされない行動など、いつなぜ意識化が行われるのかに

図1 見せかけの心的因果理論¹³⁾

関しての見解はまだ統一されず、自動性研究の21世紀の課題だとされる¹⁴⁾。

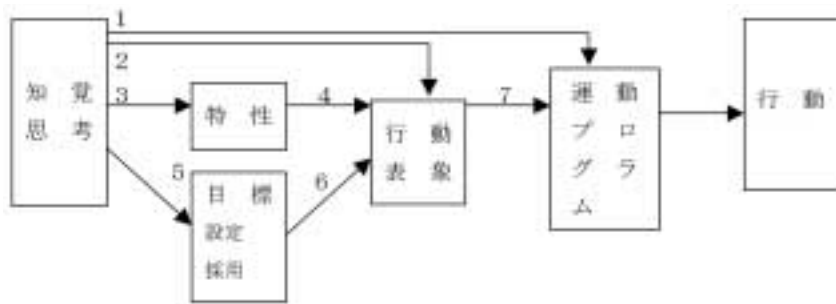
行動の始動が意識ではなく無意識で起動される知見は、神経学者リベットら¹⁵⁾の研究からも支持されている。自発的な行為が行なわれる際の脳波を測定したところ、脳活動の無意識的起動から約350ミリ秒（0.35秒）後に、「今、動こう」という行為を促す衝動に気づき、その約200ミリ秒後に実際に筋肉が活性化されたのである。この知見は、筆者がトップアスリートから直接聞いた競技後の感想を裏付ける。例えば、100メートルを10秒台で走る選手は、走り方を意識して走ると体が動かなくなる一方で、無意識で走った場合、運動の統制感はなく、体が動いたかどうかの実感が事後的に認識さるという。体の動きは無意識の行為決定と実行に委ねるしかなく、意図してタイムは出せないという話だった¹⁶⁾。

ここで使われている無意識は、フロイト的無意識とは区別しなくてはいけない。ウィルソン¹⁷⁾は「適応的無意識 (adaptive unconscious)」という言葉を用い、フロイトがあげた抑圧と抵抗の力を否定するものではな

く、むしろそれが無意識機能のほんの一部に過ぎないと考えてのである。また下條¹⁸⁾は、この無意識は、ユングの言う「集合無意識」という考えと繋がり、環境や文化で育まれ、日常は意識にのぼらないような共通認識の基盤に近いという。そして、無意識は効率性という理由から、閾下で自動情報処理を行うことが科学的に実証されたことで、フロイトの概念を用いなくても、心理現象が説明できるようになったと説明する。

D 自動性の3ルート：模倣ルート・特性ルート・目標ルート

この自動性研究は、主に3つのカテゴリー（ルート）から進められている。模倣行動の自動性（模倣ルート）、カテゴリーや特性の活性化効果の自動性（特性ルート）、それに目標関連行動の自動性（目標ルート）である。それらの3ルートを介して、「人は自動的に他者の振る舞いを模倣し、社会的知覚に応じた行動を行い、目標獲得手段を選ぶ¹⁹⁾」社会的存在であるというのだ。人間の心理過程は先に述べたように3つの要素（入力—媒介ルート—出力）から構成されるが、こ

図2 行動機構の構成ブロック²⁰⁾

の枠組みに自動性の3ルートの経路をまとめたものが図2である。自動性の研究で特徴的なのは、スタート地点の知覚とは、意識化された知覚（閾上）だけではなく、無意識の知覚（閾下）も対象となることである。

1. 模倣ルート（経路1，2，7）

まず1つ目の自動性ルートは、知覚により無意識のうちに他者の行動を模倣する模倣ルートである。

経路1は、他者の行動知覚が直接自分の行動に影響することを示す。近年では、前頭皮質のミラーニューロンに関する知見からも同様に他者行動の模倣性が支持されている²¹⁾。経路2は知覚から行動表象を活性化させるプロセスであり、2パターンある。1つは、他者行動を見てその行動を解釈し、その行動表象を活性化させる。例えば、走る人を見て「走る」という概念が自動的に活性化される。もう1つは、アフォーダンスと呼ばれるプロセスで、知覚された環境の一部が行動を活性化させる。冷蔵庫にビールがあるから、飲む機会を活性化させ、飲むという行動表象を引き起こす。

経路7は、自動性3ルートに共通の経路で、行動表象が活性化されると、自動的に行動が導かれることを示す。近年では、スポーツ心理学の分野で、イメージトレーニングが運動の同じ領域の神経生理的影響を生じさせることが報告されている²²⁾。行動表象が活性化されると、実際に筋肉を動かす運動プログラムになり、場合によっては行動には表れないで身体内の生理変動で終わる場合もあるという²³⁾。

以上の2つの模倣ルートの例をあげると、例えば会話においては、口調（悲しそうなど）が他者に無意識に類似し²⁴⁾、表情も感染する傾向があり、更に表情の模倣が同じ情動を引き起こすことが分かっている²⁵⁾。無意識の模倣がなされる主要因は、他者との親密関係保持に関連し、模倣が高いほど好印象で受容共感が高まることから、社会的絆として人間が社会適応するた

めに行われていると考えられる²⁶⁾。このような社会的絆を目指す親和目標の模倣の引き金になるものとして考えられるのは、集団に近づく必要がある時に同化欲求が働いて生起する自動的模倣である。また、親和が得意な者は、他者の視点を取り込み、無意識のうちに行動表象を活性化させ、他者行動の予測や理解を深めているという視点取得得点が、共感性尺度において高いことがわかっている²⁷⁾。自動的模倣は社会的適応の適応方略であると思われる。

2. 特性ルート（経路3，4，7）

2つ目の自動性ルートは、知覚により特定の概念がプライミング（心的表象を導出する操作²⁸⁾）され、その後の行動に影響を与える特性ルートである。

経路3では、知覚により特性概念が自動的に活性化される。そのプロセスは2種類で特性推論とステレオタイプの推論である。特性推論とは、他者の行動を知覚し、その特性を自動的に推論することをいう²⁹⁾。例えば、宿題をよく忘れる学生と聞くと、それだけで、その学生をだらしない学生と推論し、いつも部屋が片付いている友人の話の聞くと、きれいな人間と結論づけるような一種の思いこみである。ステレオタイプの推論とは、ある社会集団の特性概念が活性化することにより、それに関連する既知知識も活性化されることを指す³⁰⁾。例えば、黒人の顔写真を閾下（サブリミナル）で知覚すると、米国大学生は黒人に関するステレオタイプを活性化させるという³¹⁾。特性推論もステレオタイプの推論も日常生活で頻繁に起き、短時間で無意識に行っていることが体験的に理解されると思われる。

経路4では活性化された特性概念やステレオタイプが行動表象を自動的に活性化させる。たとえば、被験者に架空の賢い人の行動記述を記憶してもらい、後に再生させると、「賢い行動」や「外向的行動」など特

性概念をまずカテゴリー化してから想起が始まる³²⁾。特性概念の活性化から自動的に行動表象を活性化させる証拠だとする。その後は、模倣ルート同様、経路7で自動的に運動表象が運動プログラムを活性化させる。

プライミングにより特性ルートの自動化は起こるが、影響の現れ方は刺激の抽象度に依存するという³³⁾。また影響の出やすさは、自己概念に依存し、一定方向に操作されず、自己の目標や規範などの信念を顕在化(言語化)させると、外部刺激からのプライミング効果は弱くなるという³⁴⁾。しかし一方で、極度に否定的なプライミング(売春婦や人権偏見者など)でも同化作用が起きると言う事実から、ダイクステルハウスらは、無意識はスポンジのように情報を吸い取り、行動を規定していくのではないかという疑問を提示し、今後の研究課題としている。この見解は、社会生活や教育という観点で捉えると、重要な示唆を与える。もし無意識が情報を吸い取り、自動的に行動に影響を与えるのであれば、情報発信者の責任と情報受信者の訓練を社会的に見直す必要があるだろう。

3. 目標ルート(経路5, 6, 7)

3つ目の自動性ルートは、自動的に目標遂行を行う目標ルートである。知覚により目標関連情報が活性化され、目標設定、採用、その実行に無自覚に影響を与える。目標とは心的表象で、仕事して給料を得るなど望ましい行動の従事とその結果を映し出し、目標関連情報とは、目標の従事と結果、目標遂行の方法、その文脈、目標に関する知識構造を指す³⁵⁾。望ましい状態や行動という目標の概念には、認知的特徴と動機的特徴があるといわれ³⁶⁾、歴史的には、意識の役割として研究されてきたが、自動性研究では、無意識が目標設定、採用、実行に与える影響を検討している。

経路5 知覚から目標まで(①目標設定と②目標採用)

① 目標設定

目標設定とは個人が望む目標を宣言的に明示することであり、主に言語による意識化であるが、ウェグナーの見せかけの心的因果理論(apparent mental causation theory)で説明すると、それは無意識が設定する目標の意識化であり、意識的な自己決定感は誤帰属だとする。何らかの知覚が無意識に潜む目標関連情報を活性化し、その指令で目標設定に影響を与える。例えば、「身だしなみ」関連の閾下プライミングの後、他者から見られたい自分の属性を実験参加者にあげても

らうと、統制条件よりも「身だしなみ」が上位になるという³⁷⁾。しかし、目標が明確で強い場合は、プライミングの影響が弱まるという報告もある³⁸⁾。目標の活性化が慢性的に高いのが理由とされるが、この知見は教育的視点で捉えると示唆に富むものだと考えられる。

② 目標採用

目標採用とは、現在置かれた状況により、目標を自動的に採用することである。知覚により目標が活性化されると、目標関連情報などの心的資源が増え、自動的に目標達成に導くという。例えば、目標達成に関連する単語(例えば努力)に接触した参加者は統制群に比べ後の課題成績が高まり、さらに終了後のインタビューに協力的であり、課題に対する努力の継続性など、動機づけられた状態も見られた³⁹⁾。

日常生活で目標採用に影響を与える社会的側面の源泉は3つあるという⁴⁰⁾。1つ目は、他者行動の単純な知覚である。人は他者の行動から自動的に目標推論を行い、自分にとっても望ましいと思うと自動的に目標として採用するという。これをアーツ⁴¹⁾は目標感染(訳によってはゴール伝染)と概念化している。2つ目は、重要他者の知覚で、観察者の役割を果たすという。シャー⁴²⁾の実験によると、人は重要他者からの期待で目標や基準を採用し、無自覚で目標遂行の努力をするという。3つ目は、社会集団の知覚である。例えば、アップル社ロゴのプライミングはIBMロゴと統制群に比べて、創造性課題の成績が上がるという結果がある⁴³⁾。他者の目標ではあるが知覚者にとり望ましくかつ親密性が高い場合や、重要他者が評価する目標や、社会的刺激などでも目標は活性化されているといえよう。社会活動の実に広い範囲で自動的な目標感染は起きていることは、人々の暮らしにどのような影響を与えているのか、また恣意的に与え得るのか。この点に筆者は大いに関心がある。

経路6 目標から行動表象まで(目標の実行)

知覚によりある目標が採用されるが、その目標達成のためには何らかの方法が必要である。その行動表象は、ダイクステルハウスら⁴⁴⁾によると、3通りのプロセスで活性化されるという。1つ目は、習慣の役割である。習慣化された目標が活性化されると、手段も自動的に活性化され実行に移される。しかし、目標が習慣化されていない場合は、2つ目の機会の力を借りることになる。目標達成の機会が引き金となり、反射的

に目標志向行動に関する記憶と結びつき、目標志向行動をとるようになるという。また、規範への同調は3つ目のプロセスで、目標が習慣化されていない場合には、実行を自動化させる。例えば、電車に乗車する際は整列するなどの規範表象は、無意識のうちに実行される行動の自動調整といえる。

自動的な目標遂行が一度スタートすると、その保持のために、課題努力の増加、代替案の実行、新規の課題状況での目標追求という自動的な動機活動が活性化される。動機的な活動こそ、歴史的には意識で統制する心理過程とされてきたが、現在ではこの動機活動も自動的に活性化されるとして、主に3つの認知プロセスから研究されている。

1つ目は、目標志向認知研究の知見で、非意識的に導出される目標は、記憶に長く留まり、目標の誘引価値がある限り目標志向行動を動機づけるという⁴⁵⁾。2つ目は展望記憶研究の知見で、目標達成の表象が知覚されると、つまり展望記憶として目標が既に達成されたものと知覚すると、目標遂行の阻害要因が干渉を止め、新しい目標遂行へ移行することを動機づけるという⁴⁶⁾。例えば、試験前に映画が見たくなるが、良い試験結果を展望記憶すると、映画の誘惑は減退するというのだ。この自動的な目標保護により、自動的に注意資源を集中させ、目標達成を促進する⁴⁷⁾。3つ目は自動的目標遂行研究の知見である。望ましい目標状態が表象されていると、現実とのディスクレパンシー（ずれ）が自動的に検出され、自動的に低減しようとする可能性がある⁴⁸⁾。ディスクレパンシーが生じる経路は、目標達成前では、目標状態と現実の乖離で、目標達成後では、望ましい目標状態と目標達成状態の崩れとの差で、いずれも目標遂行・維持を動機づけるとされる。

以上のように自動行動には3ルートがある。では、自動性はどのような場合に生起するのか。実験では、主に閾下プライミングによる生起であったが、日常レベルでの生起条件をバージ⁴⁹⁾は3つに分類している。まず1つ目は、引き金となる刺激だけで生じる前意識的自動的過程で、閾下プライミングや慢性的活性化など、自動性を定義する4つの特徴（無自覚・無意図・効率的・統制不能）を全て満たす。2つ目は、後意識的自動的過程で、閾上プライミング効果により生起する。無意図だが、自覚した行為である。例えば何気ない会話や読書などで生じる自動性である。3つ目は、目標依存的自動的過程で、始動前は自覚と意図が必要

だが、一度目標遂行が始まれば、後は自動化され、意図も自覚も不用になるのが特徴である。自動化には、先に述べたように自己概念が影響を及ぼすという。バージ⁵⁰⁾は、自己概念における無意識のどこまでが人種を超えた普遍的現象で、どの部分が文化的に異なるのか、また遺伝的影響なども含め、世界でひろく研究する必要があるとしている。

E 意識の機能

これまで、人間の心理過程（知覚—プロセス—行為）は、無意識の統制下にあることを自動性研究の知見を通じて考察してきた。ではなぜ日常頻繁に意識が生じるのか。意識の役割とメカニズムは今世紀科学者の前に立ちだかる壁の1つだという⁵¹⁾。動物のなかで意識は人間だけが持つ能力で、それゆえに文明を築くことができたのだとすれば、無意識から立ち上がる意識が人間ならしめていることになる。人は、無自覚のまま人の行動を真似（模倣ルート）、ステレオタイプの概念に行動が影響され（特性ルート）、目標までも、自覚しないで達成する。しかし、並行して目標を頻繁に意識することもある。この現象はなぜ起きるのか。この場合の意識とは何か。人間のみにある意識が目標をどう扱うのか。いくつかの視点から考察する。

目標を達成するとは、行為者が行為を統制したということになるが、その際に無意識的な目標設定であれば統制も無意識に行われるが、意識的設定（他者からの依頼など）であれば、統制も意識的に行われる（と感じる）⁵²⁾。パウマイスター⁵³⁾の実験によると、意識的統制を可能にする心的資源（注意など）は容量に限られるゆえに、「自己消耗（ego depletion）」という現象が起きるといえる。人は選択・責任遂行・行動の抑制・計画立案遂行などのうち、1つの行動統制に心的資源を投入すると、それに続く無関係の行動の統制能力が極めて低くなるという。つまり、意識の役割を行動統制の視点から捉えると、人は限られた心的資源を最適に使用できるよう、最大限行動を自動化し目標遂行を妨げる有事に備えていると考えられる。この知見は、人間の自己統制のための心的資源が極めて限られることを示す一方で、自己統制の可能性を残したことに意義を見出している。バージ⁵⁴⁾は、このようなこれまでの多くの知見を概観し、無意識は現在焦点型で、意識は、無意識に規定されながら、未来の計画と過去の想起を担当すると括っている。

このような自動性研究を踏まえた上で、哲学者マラブー⁵⁵⁾は、哲学者が認知科学を軽視し続けることを批

判し、脳への意識を生み出すことの重要性を唱える。意識は無意識のパターンを変化させ、パターンそのものを創造する可能性があり、そのことこそ脳の可塑性であるとする。従来は脳の可塑性は現状適応という柔軟性、つまり変形の可能性と捉えていたが、実は変形の決定を変えてしまう可能性こそ重要だとする。神経的反応を心が解釈する時、解釈のパターンを変形するということである。

正にこのマラブーの問いに答えるように登場した、脳への意識の向け方に特化した成人教育プログラムを、次章では考察する。自動性研究の知見を教育的に統合し、現在の生活をより幸せに生きるための意識の使い方の1つと考えられる。行動を無意識が規定するのであれば、その無意識自体を作り変える意識の使い方は何なのか。その問いをプログラム計画者が仮説検証的に実行しているところに、未来的な教育と科学の在り方が見えてくるのではないかと筆者は考える。

2. 事例研究

A 事例1：身心統合プログラム

B 事例2：思考スキルプログラム

これらのプログラムは、人間の行動は無意識により統制されているという行動の自動性を基礎理論に置き、自己未来の望ましい状態（目標）と自身の現在の無意識状態との関係を新たに構築する方法を学ぶことが核心であると思われる。意識が人間特有のもので、人間を人間ならしめているのであれば、意識の使い方こそ、個人や社会集団の個性と文化が生まれる源泉があるのかもしれない。人は意識をどのように使えば、無意識が導出する行動と自己の望ましい状態とを結びつけることができるのか。以下では、筆者の体験と観察を自動性研究の知見に基づき考察する。

A 事例1：身心統合プログラム

筆者が参加した教育プログラムは、米国南部におよそ30年前に設立されたパーソナルディベロプメント（個人の能力開発）に特化した施設である。プログラム開発者（教育学博士：Ed.D）は、心理学とスポーツの融合を目指し心的状態とパフォーマンスの関係を実践検証し続けた。更に、ビジネスマンなど一般成人への応用を進め、脳科学・心理学など様々な学際的知見を統合し、個人のもつ人的心的資源を気力（energy）に見出し、それを最大限活かすためのプログラ

ムを開発し続けている。米国の大企業およそ500社もの幹部をはじめ、政府主要保安機関や米軍特殊部隊、またトップアスリートなどが参加し、近年では宇宙開発関連の研究にも携わっている。その一方で、一般の市民が、年に一度人間ドックのように定期的に自己管理方法の確認として活用するケースもあるという。1クラスは20名前後で、2泊3日のプログラムが主であり、朝食・昼食が用意される。講師はプログラム開発者本人を始め、各専門家が分野ごとに担当する。人間の普遍的な気力管理の方法を体系的に学び、習得し、自己の持つ技術や知識を活かしながら、働き方を見直すなども含めた、充実した人生を送ることをプログラムの目標としている。

このプログラムでは、人間の気力（energy）の源泉を体力・感情・思考・使命観の4点で捉え、意識的目標設定に使用できる希少な心的資源（注意など）を使用することを学ぶ。その結果、無意識から立ち上がる目標が意識化され、目標の慢性的活性化を実現し、目標依存的自動的過程を生起させようとするものと理解できた。

a. 体力

このプログラムで興味深いのは、個人が持つ4つの気力の源泉（体力、感情、思考、使命観）のうち土台となるものは身体であるというアプローチである。筋肉量や血糖値レベルでの自己管理で、方法は食事と運動を基本とする。言われてみれば当然のことであるが、成人の場合、体を駆使する職業か、健康に何らかの黄色信号が灯らなければ、そこに目標設定をする人はなかなかいないのではないかと。プログラム開始時に実施された検査結果がプライミングとなり、個々人の健康維持促進に関する表象が活性化され、無意識が体調を気遣う行動をとるように仕向ける。しかしその場合、結果がよほど悪くない限り、強い動機付けとはならず一過性で終わる可能性が高い。健康診断の直後は体調に気を使うが、一定期間後は、つい無理を重ね始める。まさに、特性ルートの自動化が短期的であるという性質である。

b. 思考

このプログラムで体調を重視するのは、それが目標達成の必要条件だからである。そこで、先の検診結果というプライミングに加えて、日常生活では使用が限られる意識的自己統制力を思考にむけ、自分の目標を言語化する宿題が3日連続出る。目標を言語化するだ

けでなく、更新する機会が与えられる意義は2つある。1つは、行動表象を活性化させる機会の力である。この機会が力となり「無意識に潜む目標」を導出するという目標が活性化される。これにより、「目標の明確化」を習慣にする可能性が引き出される。無意識が目標関連情報を長期にわたり活性化させるのだ。論文のように意図的に書くのではなく、今まで意識に上がらないような思いが自動的にふつふつと湧いてくるのを待って書きとめるという感想である。目標の言語化という作業が、一般的に習慣化されている人がどれほどいるだろうか。筆者は、頭によぎることをメモすることはあっても、目標を日々更新するという体験は初めてだった。宿泊プログラムなので、ホテルで毎晩所定の用紙に書く。提出はしないが、それに基づく講義は続いた。ペンを持ち机に向かい、目標をこれから書くという行為を自覚はしている。しかし、何を書くのかは無意図的で、湧き上がるものを書きとめるという方が適切だと思われる。文字を書いているという意識はあるが、無意識に潜む自分の目標にアクセスし文字化すると、その後で自分が書いた文字を見て、自分の目標が何だったのか改めて知るという体験だった。緩やかな閃きのようなものだ。別の参加者からも同様の報告が得られた。例えば、「自分が思い込んでいた目標と、思いつく目標は異なっていた。」または、「閃く目標は、あまりに唐突で、書くのに抵抗があった。」などである。

2つ目の意義は、機会の力が連続的課題であったことによる目標依存的自動的過程を生起させたことである。つまり、目標を考えることが夜だけではなく、日中も意識され、徐々に日常的になり、目標関連情報が慢性的に活性化された状態になった。プログラムでは、修了後3ヶ月間毎日目標を更新することを参加者に推奨としている。限られた意識的自己統制資源を、日々の目標更新に焦点化することで、書くという行為が漸進的に自動性を帯び、次第に無意識に書くようになることを期待している。ここで示唆されるのは、目標活性化は教育の対象であり、スキルの1つとして教授可能だということだ。

c. 感情

目標活性が慢性化すると、目標依存的自動的過程が生起する。このプログラムでは、それに平行して、一例としては「感謝」の対象を言語化するというような感情刺激課題が出される。数分間で思いつくものをメモ程度に言語化するが、「感謝」がプライミングとな

り目標関連情報を活性化させ、自分の目標を囲い込んだ形で感謝の対象が立ち現われる。その対象に向けられる感情はうちから湧き上がる自己の文脈に沿うもので、そのまま「感謝」の行動表象になる。そして運動プログラムとして、体を動かさない形で行動をする。つまり、イメージの中で、感謝対象に感謝の念を伝えるのである。一見、メモするだけの簡単な作業に思われるが、メモはイメージを明確に自覚させ顕在意識にあげる。この瞬間は無意識と意識の間を往復するような感覚⁵⁶⁾があった。

また、このプログラムでは重要他者の知覚をプライミングさせ、目標ルートの後意識的自動的過程を生起させる手法をとる。参加者本人は自分が選んだ重要他者(家族・親友・同僚など)から自分あてのメッセージを受け取る。プログラム計画者が予め手続きを踏みインターネットで入手したものだ。そこには、重要他者が本人にあてた“こんな〇〇だったら望ましい”という期待など様々な記入がある。これを読むと、これまで個人的であった目標表象に、重要他者の期待や基準が模倣ルートを通り自動的に入り込み、結果として周囲と調和した目標に整えられる。

d. 使命感

身体や感情も内包した目標が明確になると、その目標と競合する環境要因が、まるで目標遂行の集中を妨げるように活性化する。例えば自己が持つ複数ある目標の間で優先順位のせめぎ合いが生じる。また、外部刺激が集中力を奪う。その環境要因に打ち勝つために、目標達成の動機付けを行う必要がでてくる。方法は、目的の言語化である。目的と目標は混同されやすいが、目標とは未来に達成したい事柄であり、目的とはその目標達成で得られる結果であり、つきつめると、使命感になる。例えば、TOEIC860点が目標で、目的は外資系企業就職であり、究極の目的は世界的発展であるなどである。この定義は、このプログラムだけでなく、もう1つのプログラムでも共通して使われていた。

自分にとって快適な範囲まで抽象度をあげ言語化すると、それが本人の使命として自覚され、ディスクレパンシー検出が生じ、現状と望ましい状態のズレが慢性的に検出されるようになることを想定しているようだ。その結果、動機が減退せず、かつ周囲の刺激に惑わされることなく、目標遂行行動がとれるようになる。この使命感の力は、気力の源泉の4つ目である。

ここで使命感が重要なのは、抽象度が高い概念ゆえ

に、他の3つの気力の源泉（体力、感情、思考）を統合できる点である。お酒の飲み過ぎを抑制する身体的動機は、使命感に基づく目標遂行を支える身体を準備するためである。その目標は、日々言語化し更新すること（思考）で、目標依存的自動的過程を慢性的に生起できる。また使命感に支えられる目標達成は、重要他者の喜びとなり、自己も幸福感を味わえる。このように、使命感に向けて心身を統合して注意などの心理資源を集中投下することで、目標達成の可能性をあげることが目指されるのである。

このプログラムは、思考・感情・使命感の心理的過程だけでなく身体の内り方も含んだ心身統合型であることが特徴であり、修了後は意識変容だけでなく、筆者自身の身体的変化も実感できた。知識として血糖値を維持する食事法と第2の心臓といわれる筋力の鍛え方を学ぶだけでも、その知識が無意識に入力され、筆者の行動を変化させている。これは、半年たった今でも持続している。成人のリカレント教育として人間の心理過程と身体システムを生態的視点で統合的に学ぶには、大変参考になるプログラムであろう。ランチ休憩中ラウンジで、アメリカ西部から来たという米国多国籍企業の副社長と話す機会を得た。日々休みなく働くビジネスパーソンが疲弊しているのは日本だけではないという。今改めて人間の生理にあう生き方を学ぶ必要があり、このようなプログラムを今後企業内でも広める予定であるという。しかし、それより前に、ビジネス教育や学校教育にももっと積極的に取り入れるべきであろうというコメントが印象的であった。

B 事例2：思考スキルプログラム

このプログラムは、思考スキル教育としては歴史が40年ほどであるが、自動性研究や神経科学などの最新知見を導入したことで刷新され、最近日本に輸入されたものである。米国北西部でまとめられたものだが筆者は日本で受講した。プログラムは2日間で、受講者は100名以上で、主に講義形式であった。このプログラムの特徴は主に2点ある。1つは、目標設定を意識的に操作する点。もう1つは、自動性の陰に潜む盲点の克服である。その方略として他者を心的資源と捉える視点と目標の多様化という視点を提案している。

事例1では、ペンとノートを前に、目標が湧きあがる瞬間を待ったが、このプログラムでは、そのように書き留めた目標を更に、展望記憶として無意識に入力されるように書き直すスキルを学ぶ。そして言語化

（文章化）された目標を紙に書きとめ、それを常に目につく場所に置きアフォーダンスとして模倣ルートを生起させる。アフォーダンスとは、環境の知覚が特定の行為を行う機会を活性化させることである⁵⁷⁾。

ただの展望記憶ではなく、強烈な展望記憶にするために、書き留めた目標を更に高めて、達成したいが方法が分からにというレベルまで押し上げる。そして、その極度に高い目標が既に習慣化されたことを示す文章に書き直す。これにより、目標達成後の自己概念が目標遂行中の現状とディスクレパンシー（ズレ）が生じるため、目標達成の動機のみならず、その達成方略を探るという目標も自動活性化される。さらに、目標達成状態を習慣化させるために、この文章を書き込んだカードを日常目に着く所に置き、プライミングするよう仕向ける。例えば、いつも財布に入れる、運転席に置く、ベッドの枕元に置く、携帯の待ち受け画面に設定するなどである。

このプログラムのもう1つの特徴は、自動化の陰に潜む盲点の存在とその克服法である。克服方法の1つは、自分の抵抗勢力である他者とのかわり方である。ここでは、積極的に他者を心的資源に変換させる方略をとる。自動性研究の知見が示すように、自分の行動は無意識により自動化されている。これは自分の行動がパターン化されていることを意味する。人は、無意識のパターンに沿って生きているという背後には、自分が見たいものしか見ていないという事実が隠されている。まずそれを体験する。内容は、視点を変えただけで1枚の絵が、ツボと2人の女性の横顔に見える「ルビンの壺」の応用である。1つの視点にこだわると、別の視点を見落とす可能性があるということだ。視覚の段階で無意識のパターンにより注意選択しているのだ⁵⁸⁾。

注意選択により隠れてしまった盲点を言い当てる存在が、自分と異なる自動性パターンを持つ他者である。とりわけ、自分と正反対の意見や行動をとる他者は、貴重である。かれらを苦手として遠ざけるのではなく、自己統制をして、彼らの言葉を心的資源として活用するというのだ。回避行動に制御をかけ、他者の声に耳を傾け、自分の目標達成に必要な情報を取得する。意識の役割の1つとして説得力のあるアプローチである。

盲点を克服するもう1つの方法は、目標設定の多様性である。目標ごとに自動性の目標ルートが生起する。そうなると、そのルートごとに盲点が存在することになる。その盲点を盲点でなくすために、自己内に

複数の目標を活性化させるように無意識に潜む目標を意識化する。ある目標では盲点になることが、別の目標では、目標関連情報として活性化される可能性があるからである。例えば、仕事における社会的評価を得ることを目標とする。この目標下では、家庭や本人の健康が犠牲になる可能性がある。また、社会的評価は得たが、経済的報酬は得られないこともある。そこで、経済性に関する目標、家族に関する目標、健康に関する目標など、多角的に生活を見直し、目標設定する。様々な角度から目標を活性化させることで、盲点を克服し心的資源を増やそうという方略である。

以上のように、事例 B では、意識にのぼり言語化された目標を、意図的に書き換え、展望記憶に入れて動機を強化するというスキルを学ぶ。また、行動の自動性、つまりパターン化された行動と表裏一体の盲点に着目し、他者の言葉を心的資源として組み込む、または、目標に多様性を持たせることで盲点を克服する手法を習得する。対人関係の対処法を人間の自動性という生態的特性にのせて克服しようという意味では、次世代型道德教育にも繋がる可能性を秘めていると思われる。スキルそのものは一見単純なものだが、それを支える理論が存在し、意識・無意識という言葉で理論の大枠を講義することで、成人学習者が一定の納得感を得ながら人間の心理過程を学び、自己未来を創造していたと言えよう。

参加者の反応としては、休憩中の会話で、「どんなものかと思ひ、とりあえず参加している」など、スタート時には、プログラムの信憑性に関する会話がよく聞かれた。しかし、理論的説明がなされるにつれて、九州から来たという30代男性は、「理論はある程度理解できるが、これだけで結果がでるのだろうか。なんで、自分は上手くいかないのだろうか」という、プログラムの効果に会話は傾いていった。

自動性の目標ルートにのせるために、目標達成まで動機を維持し、目標関連情報を活性化させ、気づきを誘発し、障害となる環境要因の抑制を図る方略を学んでいるのだから、それは目標達成の必要条件にすぎない。そのことを理解するのは、この講義では十分なのは否めないと思われた。どこまでがオリジナルの思考法で、どこからが科学的知見なのかの線引きが曖昧なのが問題ではないかと筆者は思った。

3. 考察と今後の課題

これらのプログラムは、人間の行動に関する学術的

知見を学際的に統合したものといえる。神経科学者のルドゥーは、現在は人間の生態（行動や思考）の全体像を組み立てられるほど、様々な分野から知見が集まっているが、それを統合する試みがまだ手つかずの状態だという⁵⁹⁾。これらのプログラム計画者は、それにあえて挑戦し、先駆的に広く市民社会で教育的に展開できる形に整え実践しているといえよう。その目的は、個人が自分の思考や行動という生態のパターンを学習することで、自分にとってより望ましい人生を生きる術をみにつけることである。いわば人間の生態適応的ライフスキルである。従って、一定の期間の訓練を経れば、誰でもが習得できるものであり、その方法論の特徴は、無意識が人の行動を規定するという知見を前提とするゆえに、意識の使い方に特化する。「私たちの脳をどうする？」と問いながら、脳の働きの科学的理解を促がすマラブーへの1つの答えだろう。無意識を意識化し、意識の向ける先を無意識の状態変化に集中させる。これにより、目標達成を可能にするのに最適な無意識状態を維持・強化できる。一言でまとめると、これらのプログラムは、無意識状態を意識化し人格形成そのものにアプローチする思考教育プログラムであると言える。

以上の検討からみえてくる課題と可能性を2点に絞りとまとめる。

1. 学術界主導の人格形成プログラム開発

成人教育の市場化に伴い、今回考察した類の思考教育プログラムが今後ますます増加する可能性がある。独自に開発し開催されるプログラムの背景理論は学術的知見であるが、それを学際的に統合する過程に大学が積極的に係わる必要があるのではないかと。社会心理学からは人間の自動性研究、また脳神経科学からは情動研究など、これまでは哲学が扱うような分野が、科学的に説明できるようになり、具体的に教育プログラムとして人々に影響を与えつつある。筆者の参与観察では、多くの人が、何が科学的知見で合意が得られているもので、何が合意されていないのかについて、学識者による明確な説明を待っているように思われた。

しかし、学術界では、同じ人間を研究対象にしながらも、専門に細分化されすぎたせいか、学際的に語ることを拒む傾向があるように思われる。一部の研究者たちが、一般向けに理解可能な言葉で啓蒙本を著し、様々な啓蒙活動を行っているが、それすらすぐに批判的になりがちである。米国では既に、本稿で考察し

たように、学際的に統合した人間の人格形成教育プログラムとして、科学的知識を広く教育的に導入できるような整備が進んでいる⁶⁰⁾。人間の無意識や意識の機能を学び、それを活かした生き方を追求するのは、高度文明社会を生きる人間として当然の欲求だと思う。それに応えるべくいち早く、米国の学識経験者らが人間の生態に即した教育をプログラム化したのは、自然の流れであるといえよう。

日本では、そういった米国発の成人教育プログラムが国際市場化の波にのり輸入され影響を強めている。これをこのまま市場に任せていいのだろうか。大学や研究者は、とりわけ教育の専門家こそ、小学校から大学、また専門職大学院、成人一般向け生涯学習まで、人間の生態に即した思考教育を幅広く展開できるよう整備する必要があるのではないだろうか。人間についての知見が、間違ったまま暴走したり、理解不十分なまま不信感を募らせたり、役立つ知見が学術界に留まり広く活用されないのであれば、研究そのものの意義が見失われかねない。

また、市場化されたプログラムは極めて高額である。数日間で、数十万円から百万円近いプログラムもある。経済格差は、思考格差にまでおよび、ますます拡大する可能性がある。それに伴い、人間の生態（行動や思考）に関する知識は、人を操作する技術として応用されつつある。今やビジネスの世界ではニューロマーケティング⁶¹⁾と称して、顧客の無意識に入り込み商品を販売する手法にシフトしつつあるという。それに対処するには、一人ひとりが、自分の無意識状態を意識化できるようになることである。「人間の心について学ぶ権利は心理学の学生や大学教授、心理士だけでなく誰にでも平等にある。」とある成人教育プログラム開発者の言である。現代を生きる人々は、間違いなく人間の生態や心理過程を学び、理解した上で生きることを望んでいるのではないだろうか。プログラムに参加して、その熱気は痛いほど伝わってきた。筆者は脳の働きを科学的に理解し、自分の脳をどうするかを考えられる教育が、成人教育はもとより、大学のキャリア教育レベルから必須科目として導入されることを期待している。

2. 精神的健康と予防

2010年8月の調査（日経）によると⁶²⁾、不登校のきっかけは、「いじめを除く友人関係」をはるかにしので、気がわからないなどの「本人の問題」であるという。人間の思考パターンを理解した学校教育の在

り方、気持ちの向け方、モチベーションの維持など、人間の生態に基づく次世代型教育手法の開発が必要であろう。自動性ルートの存在は、間違いなく模倣学習効果を支持し、モチベーション維持のための課題提示手法に影響を与える。また、重要他者の行動影響は、声かけの重要性に加えて、言葉の選択に注意を払う。学校内でおきる出来事も、それをプライミングとしてとらえて、目標ルートへと指導を方向付ければ、生徒の学びを促進できる。肝心なのは、教員が無意識と意識の機能を理解し、それを教育現場に活かすことである。

人間の生態に基づく教育が施されれば、教育成果はどのように変わるのであろうか。少なくとも、人間に共有の思考や行動を親や教育者が理解すれば、子どもの学校生活や家庭生活ももっと改善されるのではないだろうか。ここに、現代社会が抱える問題の解決策の糸口は見えないだろうか。精神衛生が社会問題になり、うつ病が増加の一途をたどる現在、成人が人間の生態をまず理解する必要がある。それを土台とした上での組織であれば、一人ひとりが精神衛生上健康でいられ続ける社会の構築が期待できる。

社会を支える大人が、人間の生態を学び直し、自分の脳をどうするのかという課題に正面から向き合い社会を再構築する時代に突入したといえよう。マラブーの言うように“脳への意識を生み出すこと”は“脳の政治的解放”を促し、全ての前提を問い直すことを可能にするだろう。この現実を前に、大学はこのまま脳の働きの科学的理解を、市場化された成人教育プログラムに任せておいていいはずはない。

本研究では、主に社会心理学の自動性研究を中心に意識・無意識の視点で考察した。今後は、情動や知覚も含めた研究へと進め、無意識と意識の機能を科学的に理解し、主体的に人格形成に取り組める思考教育プログラム開発に尽力することを筆者自身の今後の課題とする。

（指導教員 牧野 篤教授）

註

- 1) 広辞苑第六版 岩波書店
- 2) Bargh, J. A. & Chartrand, T. L. 1999 The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, vol. 54, pp. 462-479.
- 3) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 Effects of priming and perception on social behavior and goal pursuit. In Bargh, J. A. (Eds.), *Social Psychology and the Unconscious: The Automaticity of Higher Mental Processes*. NY: Psychology Press. 及川昌典・木村

- 晴・北村英哉（編訳）『無意識と社会心理学—高次心理過程の自
動性』ナカニシヤ出版, 2009, 第二章 社会行動の自動性, pp.
37-84.
- 4) *Ibid.*, pp. 37-40.
- 5) Bargh, J. A. & Pietromonaco, P. 1982 Automatic information proc-
essing and social perception: The influence of trait information pre-
sented outside of conscious awareness on impression formation. *Journal*
of Personality and Social Psychology, vol. 43, pp. 437-449.
- 6) Devine, P. G. 1989 Stereotypes and prejudice: Their automatic and
controlled components. *Journal of Personality and Social Psychology*,
vol. 56, pp. 5-18.
- 7) Bargh, J. A., Chen, M. & Burrows, L. 1996 Automaticity of social
behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on
action. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 71, pp. 230-
244.
- 8) Aarts, H. & Dijksterhuis, A. 2000 The automatic activation of goal-
directed behaviour: The case of travel habit. *Journal of Environmental*
Psychology, vol. 20, pp. 75-82.
- 9) 池上知子 2009 『社会心理学辞典—日本社会心理学会（編）』
丸善株式会社, pp. 502-503.
- 10) Marr, D. 1982. *Vision: A Computational Investigation into the Hu-
man Representation and Processing of Visual Information*. New York:
Freeman.
- 11) Bargh, J. A. 1994 The four horsemen of automaticity: Awareness, in-
tention, efficiency, and control in social cognition. In Wyer, R. S. &
Srull, T. K. (Eds.), *Handbook of social cognition*. NJ: Lawrence
Erlbaum Associates, pp. 1-40.
- 12) Chen, S., Fitzsimons, G. M. & Andersen, S. M. 2007 Automaticity in
close relationships. In Bargh, J. A. (Eds.), *Social Psychology and the*
Unconscious: The Automaticity of Higher Mental Processes. NY: Psy-
chology Press. 及川昌典・木村晴・北村英哉（編訳）『無意識と
社会心理学—高次心理過程の自動性』ナカニシヤ出版, 2009, 第
三章 親密な関係に見られる自動性, pp. 85-114.
- 13) Wegner, D. M. 2003 The mind's best trick: How we experience con-
scious will. *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 7, no. 2, pp. 65-69.
- 14) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 *op. cit.*, 2009, pp.
81.
- 15) Libet, B., Gleason, A. C., Wright, W. E. & Pearl, K. D. 1983 Time of
conscious intention to act in relation to onset of cerebral activity
(readiness-potential): The unconscious initiation of a freely voluntary
act. *Brain*, vol. 106, pp. 623-642.
- Libet, B. 2004 *Mind time*. MA: Harvard University Press. 下條信輔
（訳）『マインド・タイム—脳と意識の時間』岩波書店, 2010
- 16) 現在調査中であり, 来年2011年度中執筆予定。
- 17) Wilson, T. D. 2002 *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive*
Unconscious. MA: Harvard University Press. 村田光二（監訳）『自
分を知り, 自分を変える—一適応的無意識の心理学』新曜社, 2005
- 18) 下條信輔 2008 サブリミナル・インパクト—情動と潜在認知
の現代, 筑摩書房, 2008
- 19) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 *op. cit.*, 2009, pp.
41.
- 20) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 *op. cit.*, 2009, pp.
43.
- 21) Decety, J. & Grezes, J. 1999 Neural mechanisms subserving the per-
ception of human actions. *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 3, pp. 172-
178.
- 22) Jeannerod, M. 1995 Mental imagery in the motor context. *Neuropsy-
chologia*, vol. 33, pp. 1419-1432.
- 23) Decety, J., Jeannerod, M., Germain, M. & Pastene, J. 1991 Vegetative
response during imagined movement is proportional to mental effort.
Behavioral Brain Research, vol. 42, pp. 1-5.
- 24) Neumann, R. & Strack, F. 2000 Mood contagion: The automatic
transfer of mood between persons. *Journal of Personality and Social*
Psychology, vol. 79, pp. 211-223.
- 25) Dimberg, U. 1982 Facial reactions to facial expressions. *Psychophysi-
ology*, vol. 19, pp. 643-647.
- 26) Lakin, J. L. & Chartrand, T. L. 2003 Using nonconscious behavioral
mimicry to create affiliation and rapport. *Psychological Science*, vol.
14, pp. 334-339.
- 27) Davis, M. H. 1983 Measuring individual differences in empathy:
Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and*
Social Psychology, vol. 44, pp. 113-126.
- 28) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 *op. cit.*, 2009, pp.
41.
- 29) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 *op. cit.*, 2009, pp.
55-56.
- 30) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 *op. cit.*, 2009, pp.
56.
- 31) Bargh, J. A., Chen, M. & Burrows, L. 1996 *op. cit.*, pp. 230-244.
- 32) Winter, L. & Uleman, J. 1984 When are social judgments made? Evi-
dence for the spontaneity of trait inferences. *Journal of Personality*
and Social Psychology, vol. 47, pp. 237-252.
- 33) Dijksterhuis, A., Spears, R., Postmes, T., Stapel, D., Koomen, W., van
Knippenberg, A., et. al. 1998 Seeing one thing and doing another: Con-
trast effects in automatic behavior. *Journal of Personality and Social*
Psychology, vol. 75, pp. 862-871.
- 34) Schubert, T. W. & Häfner, M. 2003 Contrast from social stereotypes
in automatic behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, vol.
39, pp. 577-584.
- 35) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007, *op. cit.*, 2009, pp.
67.
- 36) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007, *op. cit.*, 2009, pp.
68.
- 37) Custers, R. & Aarts, H. 2007 Goal-discrepant situations prime goal-
directed actions if goals are temporarily or chronically accessible. *Per-
sonality and Social Psychology Bulletin*, vol. 33, pp. 623-633.
- 38) Kay, A. C., Wheeler, S. C., Bargh, J. A. & Ross, L. 2004 Material
priming: The influence of mundane physical objects on situational con-
strual and competitive behavioral choice. *Organizational behavior and*
Human Decision Processes, vol. 95, pp. 83-96.
- 39) 45) 参照
- 40) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 *op. cit.*, 2009, pp.
71-73.
- 41) Aarts, H., Gollwitzer, P. M. & Hassin, R. R. 2004 Goal contagion:

- Perceiving is for pursuing. *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 87, pp. 23-37.
- 42) Shah, J. 2003 The motivational looking glass : How significant others implicitly affect goal appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 85, pp. 424-439.
- 43) Fitzsimons, G. M., Chartrand, T. L. & Fitzsimons, G. J. 2008 Automatic effects of brand exposure on motivated behavior : How apple makes you "Think different". *Journal of consumer research*. vol. 35, pp. 21-35.
- 44) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007, *op. cit.*, 2009, pp. 74-76.
- 45) Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K. & Trötschel, R. 2001 The automated will : Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 81, pp. 1014-1027.
- 46) Marsch, R. L., Hicks, J. L. & Bink, M. L. 1998 Activation of completed, uncompleted and partially completed intentions. *Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory, and Cognition*. vol. 24, pp. 350-361.
- 47) Shah, J. Y. & Kruglanski, A. W. 2002 Priming against your will : How accessible alternatives affect goal pursuit. *Journal of Experimental Social Psychology*. vol. 38, pp. 368-383.
- 48) Moskowitz, G. B., Li, P. & Kirk, E. R. 2004 The implicit volition model : On the preconscious regulation of temporarily adopted goals. *Advances in Experimental Social Psychology*. vol. 36, pp. 317-413.
- 49) Bargh, J. A. 1994 *op. cit.*, pp. 4-6.
- 50) Bargh, J. A. 2007 *Social Psychology and the Unconscious : The Automaticity of Higher Mental Processes*, 及川昌典・木村晴・北村英哉 (編訳) 『無意識と社会心理学—高次心理過程の自動性』ナカニシヤ出版, 2009, 日本の読者の方々へ, pp. i-ii
- 51) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007 *op. cit.*, 2009, pp. 81-84.
- 52) Glaser, J. & Banaji, M. R. 1999 When fair is foul and foul is fair : Reverse priming in automatic evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 77, pp. 669-687.
- 53) Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D. M. 1998 Ego depletion : Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 74, pp. 1252-1265.
- 54) Bargh, J. A. 2007, *op. cit.*, 2009, pp. i.
- 55) Malabou, C. 2004 *Que faire de notre cerveau?* Paris : Bayard. 桑田光平・増田文一朗 (訳) 『わたしたちの脳をどうするか—ニューロサイエンスとグローバル資本主義』春秋社, 2005.
- 56) 下條信輔 2008 サプリミナル・インパクト—情動と潜在認知の時代, 筑摩書房 pp. 258-260, pp. 22.
- 57) Dijksterhuis, A., Chartrand, T. L. & Aarts, H. 2007, *op. cit.*, 2009, pp. 45
- 58) 伊藤正男 2008 5. 感情のしくみ『ここまで解明された最新脳科学 脳のしくみ』ニュートン Newton Press 2008年9月20日発行
- 59) LeDoux, J. 2002 *Synaptic Self : How Our Brains Become Who We Are*. NY : Viking Penguin 森憲作 (監修)・谷垣暁美 (訳) 『シナプスが人格をつくる—脳細胞から自己の総体へ』みすず書房, 2004, pp. 3.
- LeDoux, J. 1996 *The Emotional Brain : The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. NY : Simon & Schuster. 松本元・川村光毅ほか (訳) 『エモーションナルブレイン—情動の脳科学』東京大学出版, 2003, pp. 22.
- 60) Senge, P., Scharmer, O. C., Jaworski, J. & Flowers, S. B. 2004 *Presence : Human Purpose and the Field of the Future*. NY : Currency Doubleday. 野中郁次郎 (監訳) 高遠裕子 (訳) 『出現する未来』講談社, 2006
- Scharmer, C. O. 2009 *Theory U : Leading from the Future as It Emerges*. CA : Berrett-Koehler Publishers.
- 61) Zaltman, J. 2003 *How Customers Think*. MA : Harvard Business School Press. 藤川佳則・阿久津聡 (訳) 『心脳マーケティング—顧客の無意識を解き明かす』ダイヤモンド社, 2005
- 62) 日本経済新聞 2010年8月6日