

13

12.10 (土)

13:10~14:40

心理学部

あおやま けん じ ろう

青山 謙二郎 教授

心理学でおいしく 健康に食べるには

メッセージ

心理学は心と行動のサイエンスです。身近な「食べる行動」を例に、心理学がどのように役に立つかを楽しく解説します。

概要

私たちはなぜ食べるのでしょうか。「お腹がへったら（つまり栄養が不足したら）食べだして、お腹がいっぱいになったら（栄養が十分になったら）食べ終わる」と思っている人が多いですよね。ところが、私たちの普段の食行動はこのように生じているではありません。

「いつ、何を、どれだけ食べるか。」

「どのように食べるとおいしく感じるか。」

「どのような食品を購入するか。」

これらはすべて心と行動の問題です。つまり、心理学によって解明されるのです。今回の講義では心理学がこれらの問題をどのように解決するかを、具体的な研究例に基づいてわかりやすく説明します。

この講義を受けると、食べる行動だけでなく、私たちが日常的に行っているあらゆる行動の解明に心理学が重要であることが理解できるはずです。