

心理学関連の体験学習によって学生の受容力を伸ばす試み —他者理解と受容力の向上を目指す基礎教養科目での実践—

鉅鹿健吉

国立看護大学校；〒 204-8575 東京都清瀬市梅園 1-2-1
oogak@adm.ncn.ac.jp

Raising Student's Sensitivity through Psychology Workshops
Kenkichi Ooga
National College of Nursing, Japan ; 1-2-1 Umezono, Kiyose-shi, Tokyo, 〒 204-8575, Japan

【Keywords】 受容, 他者理解, 自己理解, 体験学習, グループワーク

I. はじめに

大学での教育に携わるようになって久しいが、最近の学生は幼くなっている印象を受ける。もちろん、入学してくる学生は学力の面でも社会性の面でも個人差が大きく、一部の幼い印象を与える学生が目立っていることも事実であろう。しかしながら、思考や行動、感性の面でも、全体的に「自己中心的」な傾向が強まっているという印象をもつ。「他者にあまり関心をもたない学生」や「他者の心情を理解しない学生」が増え、他者を受容する力や人にかかわる会話力が低下しているようで、援助職に就くことに疑問を感じることもある。

国立看護大学校に着任してから7年余りが経過した。現在、1年次生の授業科目として、心理学、発達心理学、人間関係論などを担当している。それまでは臨床心理学やカウンセリング理論、社会人を対象にした心理的援助の現任教育を行っていたので、看護教育のなかで学生に広い視野を提供し、人間的にも成長してもらいたいと願う教養の授業には新しい工夫が必要であった。担当する授業では知識を習得させるほか、全体の半分近くに体験学習を取り入れて、「人の気持ちがわかる」「人にポジティブな関心を持ち、援助的にかかわれる」といった効果を期待した。この小論では、現在行っている体験学習の様子とその成果を報告し、どのようにすれば受容的な態度や価値観、そして人にかかわる能力を身に付けることができるのかについて考察を加えた。

II. 「心理学」のセルフチェックにみる 学生の心理と受容力

はじめに、本稿でいう「受容力」の概念について簡単に説明しておきたい。「受容」とは人を優しく受け入れることであり、誰もが好きな人や親しい人に対しては行っていることである。しかし、嫌いな人が多くてはあまり受容的だとはいえないし、相手に無関心であったり尊重をしていなければ、これも受容的だとはいえない。知らない人や考え方の違う人に対して、われわれはとかく距離をとり、拒否的、攻撃的になりやすい。そこで、本稿では、相手に対して無関心、拒否的にならず、相手を好意的に受け入れる態度を「受容的」とし、その能力を「受容力」と呼ぶことにする。意識的に自己をコントロールすることで、この能力は確かなものになり、将来援助職に就く人だけの課題ではなく、誰もが対人関係の基盤として必要なものである。

次に、「受容力」を向上させる体験学習の試みについて述べる。実施している体験学習の種類とそのねらいについて、表1に示した。

1. 心理セルフチェック

「心理学」の講義のなかで、自分の感情と人間関係を理解するために、2種類のセルフチェックを行っている。その概略を紹介する。「ストレス・コーピングのイメージチェック」は、ストレス状況をイメージしてもらい、どのような気持ちでどのような対処行動をとるかを選択肢のなかから選ぶものである。四者択一式のセルフチェックで、感

表1 体験学習の種類と受容に関するねらい

科目	体験学習	方法	ねらい
心理学	心理セルフチェック ク	ストレス・コーピングのイメージチェック 厳しさと優しさのバランステスト	自己の客観視 自己理解・他者理解
発達心理学	視聴覚教材 劇映画観賞	主人公への共感的理解 攻撃的・受容的なモデルの言動を観察	自己の課題を認識 受容のモデル学習
人間関係論	共同作業	共同絵画, 健康イベントの企画, 映画作成 (チームワークのなかでの協力と相互受容)	受容の試行
	グループでゲーム	NASA, 町の地図作り (各個人の価値観と行動をすり合わせる)	異文化の受容
	ロールプレイ	援助的な声かけ, 傾聴と助言	受容的言語表現
	シェアリング	プラスのフィードバック	ク

情レベルでは、不安、怒り、抑圧、親しさの4つの反応、行動レベルでは、逃避、攻撃、冷静、友愛の4つの行動から選択する。

一例を示すと、「お店で買い物をし、代金を払うとき、店員の計算ミスで100円多く請求された。あなたはどのような気持ちになり、どのような対応をしますか?」という設問がある。この4つの反応は次のとおりである(参考として筆者の経験した約1,000名のデータから、学生と営業を主とするサラリーマンについての回答割合を示した)。

- ①店員のミスとわかっていても、気弱に請求された金額を支払う<逃避反応>(学生15%:営業マン5%)
- ②不快に思い、高圧的な態度で相手の計算ミスを指摘する<攻撃反応>(学生25%:営業マン35%)
- ③冷静に、相手に「計算に間違いはないか」と問う<冷静反応>(学生50%:営業マン35%)
- ④相手に親近感を感じ、非難しない雰囲気の中で明るく笑顔で間違っていないかを確認する<友愛反応>(学生10%:営業マン25%)

この設問は、いわゆるアサーティブな対応ができるか、感情のコントロールと健康なストレス・コーピングができるかを問うものである。同じように「注文した料理が出てこない」「禁煙のルールを守らない人がいる」「一度購入した商品をクレームで交換する」などのストレス場面での対応をイメージして選択肢を選ぶ。一般的には、中学生には不安と逃避反応、青年期や反抗期には怒りと攻撃反応、成人以降には冷静と友愛の反応が多く見られる。もちろんイメージされた状況によって選択肢も変わるが、十数問をトータルしてみると、その人の回答傾向が個性としてよく表れてくる。攻撃(怒り)と逃避(不安)の反応が多い人は、相手を受容するという点では課題があるといえよう。

2. 厳しさと優しさのバランステスト

もう一つのセルフチェックは交流分析のエゴグラムをベースに作成したもので、「厳しさと優しさのバランステスト」と呼ばれるものである。これは「人のミスを見つけると指摘したくなる」「人の失敗をフォローすることが多い」「楽しいことをするのが大好きだ」「人の視線が気になるほうだ」などの40項目に、自分の傾向が該当するかどうかをチェックするものである。これにより、他者に対する厳しさと優しさのバランス、また、自分の楽しさと対人不安のバランスを見ることができる。「優しさ」が他者受容に相当するが、いずれの項目もその状況をイメージしたとき、相手に対して好意的、受容的であるかをチェックする。

2種類の心理セルフチェックから、学生は自分の性格と「受容力」を見ることができる。他者への優しさより厳しさが強いことになりがちだったり、また、楽しさよりも対人不安の傾向が強い結果に気づいたりする学生も少なくない。受容に関係する自分の傾向に気づき、それについて学生が書いたコメントの例を紹介すると次のようなものがある。

「他者に厳しくてあまり受容的ではない自分に気づいた」「対人不安が大きく、それをカバーするために明るく楽しく演じていることがある」「私の無関心や他者への攻撃心の裏には、不安の心理が存在している」「優しさや受容的な対応ができたときは、対人関係が滑らかになる」

学生がどのように、より受容的に自分を変化させていくのかについては、講義でも多少の説明をするが、実際には個人が自覚した課題を宿題として取り組む場合が多い。なお、セルフチェックであるので、結果はそのまま事実を示してはいない。特に新入生の場合、意識的にも無意識にも無難な回答を選択するのが普通である。その点を授業では説明して自己理解の一助としてもらっている。

Ⅲ. 「発達心理学」の視聴覚教材にみる 学生の共感的理解

1. ドキュメンタリー『大阪アトム共同保育所の子供たち』とドラマ『優しい時間』

「発達心理学」の講義のなかでは多くのビデオ教材を提示する。ここで学生は、ビデオ教材のなかに登場する主人公たちに共感したり、逆に共感しにくい場合を経験する。たとえば、幼児期の教材『大阪アトム共同保育所の子供たち』（NHK制作）では、みんなとよく喧嘩をするハヤト君や、みんなの遊びになかなか交ぜてもらえないユウキちゃんたちの姿がドキュメンタリーとして映されている。多くの学生はこの2人に深い共感的理解を示すが、共感的理解を示さない学生もいる。「自分とは違うから」「関心がもてなかったから」などの理由でこの2人に共感しない学生も見られる。

また、他の教材として、青年期と成人期の主人公が登場するドラマ『優しい時間』（原作・倉本聰）を提示する。喫茶店でバイトするアズの心の葛藤や、陶芸修行中のタクローの気持ちを理解することをテーマとしている。スクリーンに主演スターが登場すると教室には歓声が上がリ、どよめきが生じるが、しかしその割には主人公の気持ちを理解できない学生が増えている。この傾向は、中年の登場人物に対しては特に顕著に見られる。喫茶店主に借金を頼みにくる常連客のシーンでは、店主が客に説教をして、その気持ちは「怒り」を抑え込んでいるにもかかわらず、学生は店主が「申し訳ない気持ち」「冷静な気持ち」でいるなどと状況に合わない理解をすることが多い。学生は中年期以降の登場人物には共感的理解をしにくい傾向が見られる。

2. 『恋愛小説家』『12人の怒れる男』などの劇映画

援助的な対話の具体例を劇映画のなかに見ることができ。シナリオを見ながら受容的な態度や会話を観賞する目的で、劇映画を教材として提示している。映画は、『恋愛小説家』『小説家を見つけたら』『グッド・ウィル・ハンティング』『17歳のカルテ』『12人の怒れる男』などを用いている。さまざまな受容的な人物を映画のなかに見ることができるので、学生のコメントによれば、「映画の場面そのままに、受容的なシーンのコミュニケーションがしっかりと頭に残った」などと記されている。

『恋愛小説家』では、攻撃的で相手を尊重しない主人公が、次第に周囲の人を尊重する言動に変化していく様子が見られる。『小説家を見つけたら』では、出会った主人公たちが、日常生活のなかで次第に会話が友愛的に洗練されていく様子が見える。『17歳のカルテ』と『グッド・ウィル・ハンティング』では、医療スタッフによる援助的

な言動が描かれている。『12人の怒れる男』では、登場する陪審員たちが攻撃性の強い人から援助的で受容的な性格の人までいて、そのやり取りが印象的に描かれている。

3. 視聴覚教材についての話し合い

このように、映画やテレビドラマの一部を教材にして、人の気持ち（不安、不満、苛立ちなど）と、人の考え（思考のプロセス、価値観など）を理解するのであるが、登場人物についてどのように感じ、どう理解したかを学生同士で話し合ってもらうことは体験学習として大切なことである。劇映画の教材は、初めは単純に人の心の理解をねらいとしていたが、心を理解するにはそれに対する多様な意見や解釈に触れることも大事で、授業では各個人が感じ考えたことを少人数のグループのなかで伝え合うことが有効であった。これは学生同士がお互いの「言葉」「考え方」「気持ち」を理解することにもつながり、二重の意味で他者理解と受容を学ぶ機会になっている。

Ⅳ. 「人間関係論」での体験学習 にみる受容力

1. 絵画制作、イベント企画、映画作りなどの共同作業

「人間関係論」では、人間関係を実際に体験しながら理解する学習として、絵画制作、イベント企画、映画作りなどのグループワークや共同作業を行う。これにより、自分の作業能力、会話力、感情のコントロールなどとともに、他者を受容する経験をする。

「共同絵画制作」は3人で1枚の絵を合作するものだが、無言で行うのがポイントである。何も話し合わないでも気持ちを通わせて合作することができ、時には話し合っ合作するより心地よい満足感が得られる。

「健康イベント企画」の例では、予算100万円で地域での健康イベントを計画するものがある。講師や会場の交渉、広報担当、責任者などの役割分担をして丁寧に意見を交換し、最後に全員で企画書とポスターを実際に作成する。イメージによる架空の企画であってもチームワークの経験となる。

「映画作り」は10～15人程度の共同作業で、企画、シナリオ作成、出演、編集、音入れなどの作業を行って、十数分程度の作品を完成させて上映会を行うものである。このグループワークは充実感があるものの、作業量が多くて学生に大きな負担をかけるので最近では実施していない。

2. チームワークによるゲームの体験学習— NASA、マップ作りなど

「NASA」は、もし自分たちが月面に不時着した宇宙飛行士だとしたら、何を携行して基地までたどり着こうとす

るかを、グループで討議するものである。月面の状況を判断するには重力や外気に関する知識が必要であり、6人程度でもコンセンサスを得るには十分に意見交流をしないと結論は出ない。考え方や知識の違いから意見の対立や新しい提案と相互理解が繰り返され、メンバーが納得して合意に至るには約1時間が必要である(「NASA」という名称はアメリカ航空宇宙局の宇宙飛行士たちが、この問題に正解を提供したことによる)。

「マップ作り」は、グループの1人ずつに与えられた細かい地図の情報を全員で共有することによって、初めて町全体の地図を作成することができるというものである。このエクササイズも、各メンバーが協力して意見を出す、その判断と思考方法が違うところから、合意に至るまでには約40分が必要である。

これらのグループワークでは適度の緊張感と充実感を味わうことができるが、チームワークが苦手な学生も目立つようになった。面倒なことはやりたくない、共同作業は嫌いだという姿勢を見せるが、一緒に組んだメンバーとのかかわりのなかでお互いに不快な思いをしないように努力するようになり、最終的には受容的な関係を経験してゲームの完成を喜ぶことができる。

3. 対話の「ロールプレイ」

援助の必要な人々にかかわる会話として、友人の相談事を聴く「リスニング」「ミニ・カウンセリング」のロールプレイや、「声かけ」のロールプレイを行う。「声かけ」では、不安な患者に看護師として声をかける場面や、旅人にどこに行くのかと話しかける場面などで、アドリブで数分間の対話を演じる。自分の対話を豊かにしたり、上手なかわりの練習をしたりする場にもなる。ここではロールプレイについて詳しい説明を省くが、会話のプロセスは、会話力と同時に相手を受容する能力を反映している。

4. シェアリングによるフィードバック

「人間関係論」では、グループ内で各人が体験学習を振り返ってのコメントを述べる。これは原則的にプラスのフィードバックに限定することが多い。その理由は、学生が他者の評価に敏感で、ネガティブな評価を受けて傷つくことがあるからである。グループのプロセスのなかでは対立して熱くなることもあるが、終了時にはお互いが相手の労をねぎらう形でセッションを閉じる。受容的な雰囲気のコミュニケーションを体験することは心地よく、まさに受容をシェア(共有)することになる。

5. 体験学習の理論的な背景

筆者は、心理学、発達心理学、人間関係論の授業の半分近くを体験学習にあてているが、そのねらいは人間関係で

の理解力、受容力、会話力を向上させることにある。学習方法の根拠としては、柳原(1985)の『人間のための組織開発シリーズ』、津村ら(1992)による『人間関係トレーニング』、文殊(1996)の『「人間関係論」の授業展開』などを参考にしてきた。また、平木(1993)の『アサーション・トレーニング』、竹内(1990)の『「からだ」と「ことば」のレッスン』なども理論的な背景として参考にしてきた。1年次でのこの体験学習は、2年次の「エンカウンター演習」(コミュニケーション演習)に引き継がれ、他者との「出会い」と「コミュニケーション」をキーワードに人間関係能力の学習が積み重ねられる。

V. 受容力と教育の可能性

1. 受容力の発達に影響するもの、阻害するもの

受容に関して、発達心理的に概観してみると、乳児期以来、人は周囲との関係において、受容されて心地よさを感じたり、受容されずに緊張感や不快感を感じて生活をしている。幼児期には、自分で人間関係を選べないので、受け身の人間関係のなかで喜怒哀楽の気持ちをため込むことになる。また、児童期・思春期になると人の好き嫌いははっきりと自覚され、青年期以降は自分で人間関係を選択したり、相手に対する気持ちをコントロールしたりすることが可能になる。成人期には「受容してもらう」より「受容する」側へと移り、好きな人とだけでなく多くの人と良い関係を持ち、安心できる人間関係を維持してお互いが有意義な存在となることを知る。児童期以降、受容的な人間のモデルが周囲に存在することで本人は受容的になりやすい。それはテレビドラマや小説、新聞、漫画などの影響によることも多い。

「トラスト・ワーク」という、目をつぶって歩く人の不安をできるだけ少なくするように配慮してガイドする援助者の演習がある。ここ2~3年、筆者はこの演習を学生に実施しなくなった。その理由は、相手を尊重できない(守れない)ガイド役の学生が増えたからである。相手に関心を向けられない、相手に怖さをわざと味わわせたい、相手に対して何とも言葉が出てこないで守れない…そんなガイドによって傷つくウォーカー役が出るからである。

学生はなぜ他者を受容できなくなったのか。まだ自分を守ってほしい、受容してほしいというレベルにとどまっているのか、それとも攻撃的な人間関係の反抗期を抜け切らずにいるのか。マスコミなどを通して煩雑な社会に接し、自己中心的なモデルに囲まれているせいなのであろうか。いずれにしても学生の受容力が低下していることは否めない。

2. 受容力を育む教育

受容力の低下については、情報化が進み経済的にも豊か

になった社会全体の影響も無視できないであろう。学生が自己中心的になったことについては以前からさまざまな意見がある。学生の言動については、宇佐美（1999）が『大学の授業』のなかで、言語能力の低さやマナー知らずの具体例を多く示している。また、中島（1997）は『対話のない社会』のなかで、「沈黙する学生の群れ」として、その未熟な例を多く紹介している。しかし、姜（2008）は『悩む力』のなかで、悩んで青春を過ごしている人に「自分でこれだと確信できるものが得られるまで悩み続ける。あるいは、それしか方法はないということを感じる」というように、「悩むこと」が人を受容することにつながることを説き、応援のエールを送っている。

そんな学生に対して、教師はどう教えるのか。明石（1996）は、ノートがとれない学生に「意欲、関心、態度」に着目する授業づくりを提唱し、学生が集中できるネタ探しの工夫について述べている。また、齋藤（2007）は『教育力』のなかで、「教師の教育力を見たいのなら、先生の言っていることよりも、教室の前のほうに立って生徒の顔を見ていたらわかる。生徒がどれくらい熱中しているかということで、その先生の教育力がわかる」と教育者の能力を見ている。一方、北川と平田（2008）によれば、『ニッポンには対話がない』のなかで、「最も恐ろしいのは、思考を停止させる教育」と述べ、「だめだと言われたからだめ、と思う人間を育ててはいけない。教える立場の人間が、教え込むことの誘惑を抑えることが大切」と述べている。教師のかかわり方についてはさまざまな可能性が指摘されているが、学生が自分のペースで考えるプロセスを重視し、教師は自分の後ろ姿を見せながら教育することなどが共通している。

今回の体験学習の結果を概観してみると、受容や共感の能力は、他者の気持ちの理解、他者への関心、共同作業への参加、対話の豊かさなどに表れている。受容力の向上のためには、①自分の受容能力の客観視、②受容的・援助的なモデルの視聴、③受容的かかわりの試行、④受容的会話の習得、というステップが効果的であるといえる。体験学習による振り返り（内省）は、受容的な態度を培うことにつながっている。

また、受容は教育の場の相互関係のなかでも発展し、体験的に学ばれていくものである。メイヤロフ（1971）は、『ケアの本質』のなかで、「ケアは伝染する。私が相手をケアすることは、その人が私をケアすることの活性化をたすけるのである。…私たちは友情についても、相手の成長を互いにたすけ合うような成熟した友情が、無限に続いてくれることを望むのである」と述べている。ここでケアや友

情として語られていることは、他者への受容とも置き換えられるし、学生同士、教師と学生との関係にもそのまま置き換えることができるであろう。

VI. おわりに

学生の成長を期待して「受容力」に着目した授業の実践報告として本稿を進めてきた。学生に「優しさ」が足りないと心配してきたが、彼らはちょっとスタートが遅れていただけかもしれない。「自己中心的」な学生たちがどのように変化して卒業していくのか、そして卒業後もしっかりと見守っていききたい。むしろ問題なのは、筆者のほうに気づかないうちに学生を受容できなくなっていることかもしれない。優しく援助的な人でいたいという願望と、自分らしく自由でいたいという気持ちは誰にでもある。勉強や仕事で多忙なときに、われわれは他者受容から離れて自己中心的になり、他者攻撃や他人無視にも陥りやすい。いつでも「受容的」であることは難しく、その時その場の状況に合った受容が大切なのである。人間の成長にとって本当に大事なことは何かという問題意識をもって、看護教育のなかで心理学の教育を行っていききたい。

■文 献

- 明石要一（1996）. 若者の心を捉えた授業の構築を. 看護教育編集室編, 新カリキュラムがめざす授業. 8-11, 医学書院, 東京.
- 平木典子（1993）. アサーション・トレーニング. 日本精神技術研究所, 東京.
- 姜尚中（2008）. 悩む力. 集英社, 東京.
- 北川達夫, 平田オリザ（2008）. ニッポンには対話がない. 三省堂, 東京.
- Mayeroff, M. (1971) / 田村真, 向野宣之訳 (2002). ケアの本質—生きることの意味. ゆみ出版, 東京.
- 文殊紀久野（1996）. 「人間関係論」の授業展開. 看護教育編集室編, 新カリキュラムがめざす授業. 18-22, 医学書院, 東京.
- 中島義道（1997）. 対話のない社会. PHP 研究所, 東京.
- 齋藤孝（2007）. 教育力. 岩波書店, 東京.
- 竹内敏晴（1990）. 「からだ」と「ことば」のレッスン. 講談社, 東京.
- 津村俊充, 山口真人編（1992）. 人間関係トレーニング. ナカニシヤ出版, 京都.
- 宇佐美寛（1999）. 大学の授業. 東信堂, 東京.
- 柳原光（1985）. 人間のための組織開発シリーズ（第4版）. 行動科学実践研究会, 東京.

【要旨】 大学の教養科目において、学生の他者受容を促す試みについて報告する。心理学、発達心理学、人間関係論の科目において、心理セルフチェック、グループワーク、視聴覚教材などを取り入れ、他者とのかかわりを向上させる体験学習を実践してきた。受容や共感の能力は、他者の気持ちの理解、他者への関心、共同作業への参加、対話の豊かさなどに表れる。そこで、①自分の受容能力の客観視、②受容的・援助的なモデルの視聴、③受容的かかわりの試行と実践、④受容的会話の習得、というステップを繰り返すことが受容力の向上に効果的であると推察された。個人の受容力には、他者に受容された経験、周囲に受容的なモデルがいたかどうかなどが影響しているが、大学の授業で他者受容について学習する体験によって、その発達を促進させることが可能であることが示唆された。

受付日 2008 年 12 月 9 日 採用決定日 2009 年 2 月 6 日