

# 学校における学生の自己成長支援の可能性

## — 特別ゼミでの実践報告 —

沼野 みえ子

### Possibilities of the Support for Students' Self-growth Practice Report on Seminar

Mieko Numano

#### はじめに

筆者がアドバイザーを担当するゼミの学生は、常日頃から、「一つひとつの振る舞いに他者の視線を意識するために疲れる」、また「自分に自信がない」ということを言っていた。E.H.エリクソン（1998）は「かれらが、時々病的に、そして奇妙なぐらいに心奪われているのは、自分が感じる自分より、他者の眼に映った自分である<sup>1)</sup>」と述べている。鑪（2002）も青年期のアイデンティティの形成プロセスの要件の一つに「空間における自分の定位<sup>2)</sup>」を挙げている。他者と交わりながら自分と他者の共通性を認め、また同時に自分の独自性も認める。つまり空間における自己の定位を確認することが青年期の課題ということである。したがって、このように対人関係において自分が他者からどう見られているか、自分の振る舞いを人はどう思うか、ということに過大な関心を持つのは青年期の特徴といえる。当ゼミの学生たちも、まさに青年期の課題と向き合っていたのである。

幼児教育学科の学生の多くは卒業後保育職に就くことを目標に勉強をしている（2008年3月卒業者の91%が保育士あるいは幼稚園教諭として就職している）。保育でかかわる対象となるのは、人として成長を遂げていくスタート地点にいる乳幼児とその保護者である。つまり、人と深くかかわる職業に就くということである。対人職業の場合、相手と十分かかわりを持つには自己が確実に存在していて、自己を投げ出しても壊れないという自己への信頼がないと難しい。また保護者からの信頼も得られにくい。将来仕事に就いた時に、子どもたちや保護者と自信を持って向き合うことができるように、学生の自己成長を促すことを目的としてさまざまな演習を試みた。その演習の効果を確かめることを目的に本研究を実施した。

#### 1、研究目的

他者からの評価を気にして本来の自分を出さずに相手に合わせ、不安や疲労を感じている学生に、自己成長を促し自信をもたらすことを目的にさまざまな演習を行った。その演習が学生にどのような変化をもたらしたかを調査し、ゼミに取り入れた演習の効果を探る。

## 2、研究方法

### (1) 対象

新潟青陵大学短期大学部幼児教育学科  
保育特別研究ゼミ 2年生 15名

### (2) 方法

アンケート、チェックリスト、グループディスカッション、個別面接等を用いた質的研究。

当初学生にチェックリスト、アンケート等を行う。

チェックリスト、アンケートの結果を基にグループディスカッションや個別面接を行う。

の演習を繰り返すことにより自分自身への気づきを深めていく。

終盤に再びチェックリストを行い、学生自身が自分自身の変化（特に他者評価に対する意識の変化）を確認する。

使用した各チェックリスト、アンケートの内容・出典

ア、発現気質チェックリスト（出典：宗像恒次「自分のDNA気質を知れば人生が化学的に変わる」、講談社、2007.）

自分の物事の捉え方、興味の示し方、対人関係の持ち方など基本的な気質がわかるチェックリストである。5点満点で4～5点をとるとメイン気質で、3点をとるとサブ気質と推定される。今まで自分が他者と違うことに違和感を覚えていたことの理由に気づくことができる。循環気質、粘着気質、自閉気質、執着気質、損害回避気質、新奇性追求気質の6つの気質で示され、循環気質、粘着気質、自閉気質の基本的気質と、執着気質、損害回避気質、新奇性追求気質のストレス気質に分けられる。

イ、カウンセリングのためのチェックリスト（出典：宗像恒次、他、「ヘルスカウンセリング事典」日総研、1999）

自分自身の心の状態や情緒・心理的特徴などを数値でみることができ、対人関係のあり方やストレス状況に気づくことができる。

チェックする項目は以下の7つである。

自己価値観尺度

自己抑制型行動特性尺度（イイコ度）

情緒的支援ネットワーク認知尺度

問題解決型行動特性尺度（現実的な気持ち）

対人依存型行動特性尺度（心の依存度）

不安傾向度尺度（STAI）

抑うつ尺度

ウ、他者から自分がどう見られているかを知るためのアンケート（出典：筆者オリジナル）

「他者にどう思われているかとても気になる」という学生の不安に対処するために作成したアンケートである。自分以外の14人から自分に対するイメージを書いてもらい、他者が自分をどう見ているかを知る。

## 工、演習の全体的なアンケート・まとめのレポート（出典：筆者オリジナル）

1年間で各項目にそって振り返り、言語化して表現することで、自分の変化気づくことを目的としている。

### （3）研究回数と内容等

2年生特別研究（ゼミ）16コマを利用。1回につき実質60分間。

- \* 1回目：当ゼミオリエンテーション。研究参加への意思確認。年間スケジュール説明。自己紹介。
- \* 2回目：発現気質チェックリスト実施。結果の解説。フリーディスカッション。
- \* 3回目：カウンセリングのためのチェックリスト実施。結果の解説。フリーディスカッション。
- \* 4回目：チェックリスト結果に関して個々の気づきを述べていく。  
それに関してグループディスカッション。
- \* 5回目：上記つづき
- \* 6回目：教員と個別面接
- \* 7回目： //
- \* 8回目：「自分の心と向き合う」をテーマに山歩き。帰ってきてから各自感想を述べ合う。
- \* 9回目：他者が自分をどう見ているかアンケート実施。
- \* 10回目：他者が自分をどう見ているかを知った上で、各自の気づき感想を述べ合う。
- \* 11回目：「自分の心と向き合う」をテーマに山歩き。帰ってきてから各自感想を述べ合う。
- \* 12回目：他者が自分をどう見ているかを知った上で、各自の気づき感想を述べ合う。
- \* 13回目：教員と個別面接
- \* 14回目： //
- \* 15回目：発現気質チェックリスト、カウンセリングのためのチェックリスト実施（2回目）
- \* 16回目：2回目のチェックリスト結果の各自の考察。1年間の振り返りアンケート、レポートをもとにして、グループディスカッション。

## 3、研究結果

### （1）発現気質チェックリスト（詳細は表 1を参照）

2回とも、執着気質と損害回避気質が高い。1回目と2回目の比較では、2回目の方は粘着気質と自閉気質および損害回避気質が減少している。一方循環気質は2回目の方が2倍に増えている。

4点以上のメイン気質の変化

発現気質	1回目（5月）	2回目（1月）	計
a．循環気質	4人	8人	12人
b．粘着気質	4人	0人	4人
c．自閉気質	4人	1人	5人
d．執着気質	9人	10人	19人
e．損害回避気質	15人	11人	26人
f．新奇性追求気質	4人	5人	9人

（延べ数...1人で複数のメイン気質を有するため）

### 発現気質の説明

- a . 循環器質...気分が変化しやすい。認められたい気持ち強い。情報を操作し、荷が重すぎると関係を切り捨てる。
- b . 粘着気質...単純明快。急激な変化への柔軟な対応は困難であるが細かいことに気を散らさない落ち着きがある。几帳面で融通が利かない。粘り強い。粘着性と爆発性の両極性を持つ。
- c . 自閉気質...利害や規範にとらわれず本音でかかわる。繊細。他者の気持ちを汲む他者中心性。嘘がつけない。人をだませない。自己の世界に閉じこもることで生じる鈍感さがある。
- d . 執着気質...強い熱中性、徹底性。強い責任感、義務感。完全主義。認められたい気持ちが強く、自分にも他者にも100%を求める。自己や他者への期待感が強いが無力感も強い。
- e . 損害回避気質...孤独で恐怖感の中にいる。悲観的。過度な心配。神経質。思い込みによる妄想形成。抑うつ。引っ込み思案。
- f . 新奇性追及気質...探究的。衝動的。逸脱的。攻撃的。短気。新奇なことに目を輝かせる。

### (2) カウンセリングのためのチェックリスト(詳細は表 1を参照)

自己価値観 ほぼ全員が「自己イメージ悪い」という結果で、1回目と2回目の差はほとんど見られなかった。1名のみが「自己イメージ悪い」から2回目に「普通」に改善されていた。細かく見ると、2回目は5人の数値が良くなり、悪くなった人も5人いたが、いずれもその変化はごく僅かで「自己イメージ悪い」の範疇であった。

自己抑制行動特性(イイ子度) 2回とも全員が自己抑制行動特性(イイ子)が高かった。そのうち1回目は2回目もそれぞれ2人が極端にイイ子度が高かった。これは別々の人たちであった。

情緒支援ネットワーク 「家族から」は、2人を除いて全員が情緒支援を感じているという結果であった。2人が家族からの情緒支援をあきらめていたが、この2人は2回目も同じ結果であった。「家族以外その他の人から」は、2回とも全員が情緒支援を感じているという結果であった。

問題解決型行動特性(現実的な気持ち) 1回目は10人が現実的な気持ちが低く、そのうちの1人は極端に低く問題を直視することを避けているという結果であった。この人は2回とも同じ結果であった。その他にも2人が2回目の方が極端に悪い数値になっていた。

対人依存型行動特性(心の依存度) 1回目に「かなり依存的」だった人が6人いた。そのうちの3人が2回目は「やや依存的」に改善し、逆に1回目に「やや依存的」だった8人のうち5人が「かなり依存的」になった。

不安傾向度(STAY) 2回ともほぼ全員が「かなり不安傾向が強い」という結果であった。

抑うつ尺度 1回目・2回目ともほぼ全員が抑うつありの結果で、特に1回目は4人が「強い抑うつ」であった。2回目は「強い抑うつ」が1人に減り、「抑うつ気分なし」も2人になった。

### 各項目の説明

自己価値観尺度...自分に対してよいイメージを持っているかを測定している。自分にどれくらい高い評価をしているか、また肯定的な態度をとっているかを見ている。

自己抑制型行動特性尺度(イイコ度)...人に嫌われないよう、事を荒立てないように、自分の気持ちや考えを抑えてまわりに合わせる特性を測定している。

情緒的支援ネットワーク認知尺度...「自分の周りに情緒的・心理的に支えになってくれる人が存在している」と、本人がどれくらい認知しているかを測定している。家族からと家族以外からの2

(表 1) カウンセリングのためのチェックリスト集計結果

学 生	自己価値観 尺度		自己抑制行動特性 尺度(イイコ度)		情緒支援ネットワーク認知尺度				問題解決型 行動特性尺度		対人依存型 行動特性尺度		不安傾向度 尺度(STAI)		抑うつ尺度 (SDS)	
	5月	12月	5月	12月	家族	5月	12月	5月	12月	5月	12月	5月	12月	5月	12月	
1	6	5	*9	*10	10	10	10	10	4	9	8	11	38	46	*37	50
2	4	4	*8	11	10	10	10	10	10	9	3	1	49	47	*40	35
3	3	3	11	13	10	10	10	10	14	8	16	10	72	61	56	*40
4	2	2	17	13	10	10	10	10	11	13	8	9	60	53	*46	*45
5	1	2	*8	*7	10	10	10	10	4	5	8	12	50	56	*45	*45
6	3	6	13	*8	8	9	10	10	5	19	11	7	48	45	*43	*44
7	3	5	14	15	10	10	10	10	10	13	12	8	61	36	49	*36
8	6	5	12	11	10	9	10	10	11	8	11	8	62	50	*45	*39
9	2	7	13	14	5	6	10	10	11	9	6	11	58	48	52	*41
10	3	4	*10	15	10	10	10	10	9	9	7	7	48	57	*40	*41
11	6	5	15	11	10	10	10	10	7	8	7	8	51	37	33	33
12	4	3	14	13	9	10	10	10	11	12	13	10	56	56	46	*41
13	6	5	*8	*9	2	2	10	9	7	12	5	3	42	46	*40	*43
14	2	2	*9	12	10	10	9	9	8	8	8	11	54	56	*41	*40
15	3	2	14	13	10	10	9	10	11	11	12	12	58	61	*39	*43
数 値 の 説 明	0~6:自己イメージ悪い 7~8:中 9以上:よい		0~6:イイコ弱い 7~10:中くらい 11~14:やや強い 15以上:イイコかなり強い		8以上:自分を認め、愛してくれている人がいると感じている 6~7:中 0~5:まわりからの心の支援をあきらめている				15以上:現実的な気持(問題解決力)強い 11~14:やや強い 7~10:中、やや問題回避あり 6以下:問題直視しない		0~3:自立度高い 4:中 5~8:やや依存 9以上:かなり依存的		31以下:不安傾向は弱い 32~34:中くらい 35~41:やや強い 42以上:かなり不安傾向が強い		35未満:抑うつ気分はほとんどなし 36~48:少しあり 49~68:強い 69以上:抑うつ気分がかなり強い	

【説明】

無印...平均的  
\*...やや問題あり  
...問題あり  
...非常に問題あり

つを見ている。実際に支援してくれている人の有無は問題ではなく、本人が感じ取れているかどうか重要である。

問題解決型行動特性尺度（現実的な気持ち）...目の前にある課題や問題に対して積極的、効果的、現実的に対処しようとする行動特性を持ち合わせているかどうかを測定している。目の前の問題や課題に現実的な対処をしようとする気持ちが弱いと、同じような失敗を繰り返すことになりやすい。

対人依存型行動特性尺度（心の依存度）...情緒的な依存心の強さ、人に対しての期待しやすさを測定している。依存心が強いと他者に過度な期待を抱きやすく、困ったときには人に何とかしてもらおうとする傾向がある。そのため不安や不満を持ちやすく、ストレスをためやすい。

不安傾向度尺度（STAI）...不安に陥りやすい傾向について測定している。時間の経過によって変化する一時的な状態不安に対して、この不安傾向度は個人の過去の経験を反映しているところがある。

抑うつ尺度...気分だけでなく、食欲、睡眠をはじめとする各種のうつ症状が評価できる。この点数が高いということは、うつ気分が強まって成長痛が起こっていると捉えることができる。自分を変えようとするエネルギーが高まっているので、カウンセリングを受けることにより成長のチャンスとなる。

### （3）他者から自分がどう見られているかを知るためのアンケート（詳細は表 2を参照）

他者から自分がどう見られているかを知った後のアンケートは、全員が今のままの自分でいいと肯定的にとらえられるようになったと回答している。回答の内容は次の3つに集約された。

皆が自分が思っている以上に自分のことを見ていてくれたこと。

人にはわかってもらえないだろうと思っていることを、実は他の人もわかっていてその上で自分を受け入れてくれていることを知ったこと。

自分であまりいいと思っていない部分を好意的に見ていてくれること。  
であった。

(表 2) 他者から自分がどう見られているかを知るためのアンケート

学 生	他者評価を知った感想		今の気持ち	望む人生のために		今の気づき
	意外な感じ	思ったとおり		今のままでいい	変える	
1	自分の考えを持っているといわれた。流されやすい子と思われていると思ってた	おっとりしているといわれたこと。親や友だちからも言われるので自覚していた	優しいと書かれた。自分でも絶対変えたくないところに気づいてくれてうれしい		目の前のことしか見えなくなり、何をしても効率が悪いくところ	自分の望む人生は何かということに気づいた。自分と向き合うことって難しい
2	しっかりしていると書かれた。本当はおっちょこちょい	思っていることが表面に出ないことをわかってくれていた	皆がもっとかわりたいたいと思ってくれていてうれしい		もっとしっかり自分の意志を持つたり努力する必要がある	自分のことが見えてきて、もっと頑張ろうという気になった
3		マイペース	皆がよく見てくれてうれしい		優柔不断。社会に出るのにこのままではいけない	ゆっくりを望んでいる。ダメだと思うが一歩が踏み出せない
4	姿勢がよい。いつも笑顔	まじめだけど面白い。メリハリをつけたいと思って生活している	自分が頑張ってきたことが理解され、認められていてうれしい	「親しき仲にも礼儀あり」の関係が自分の望む人生だから	自信がなく不安になるところ。他者評価を知り自信が出てきた	人生の中で人間関係を重視していることに気がついた。自分がわかって嬉しい
5	自分の意見を持っていると書かれたところ	面白い、よく笑う	皆が自分をいい方向に見てくれていてうれしい		視野を広げるために、趣味や人間関係を広げる	自分の意見を持つことを意識している。そう書いてくれたので頑張ろうと思った
6	自分の意見を持っていると書かれたこと。おとなしく見られていると持っていた	見た目は静かそうだけど、中身は面白いという点	自分が思っている以上に、周囲は自分をよく見てくれていてうれしい		人見知りをせずもっと自分を出したい	自分のよい部分は自信を持ってよいのかなと思う
7	自分を「おとなだ」といってくれている人がいること	頼まれると断れないところや、頑張りすぎて疲れてしまうところ	自分が考えていた以上に皆が理解してくれていたのうれしい。自分の長・短所がわかった	人とのかわりを大切にすると	頼まれると断れないところ。できる・できないを考えず引き受けてしまう	改めて人が好きなんだなと思った。自分自身のことが理解できて嬉しかった
8	決断力がある。自分を持っている。しっかりしている	いいたいことをはっきりいう。抜けているところもある。落ち着いている	自分の意見をずばずばいうところをわかってくれていてうれしい。責任感が強く自分を持っているといわれた	無理に変えなくてもいいと思うが、人に気を遣いすぎているところがあるので自信を持ちたい	信頼していない人には意見を言えない。どう話したら相手に伝えられるかを考えたい	いいたいことをいったらその後の関係に責任を持つ

9	しっかり者に見える。大変なことでもさっとこなす。おっとりしている	典型的なO型。マイペース	自分のことをよく見てくれていてうれしい	笑顔。マイペースだが、やる時はやる。自分のペースでどんどんやっていく	マイペース過ぎ。おおざっぱ。ピンチに追い込まれる前にどうにかする	個性なのかダメなところなのか、わからないところもあった
10	自分の意見を持っている。人なつこい。常に冷静。向上心強い。てきぱき動ける	時々抜けてる。たまにボーっとしている。がんばり屋。もやもやをためて、たまに爆発する	笑顔が素敵、話しやすい、優しい、和む雰囲気など書かれてうれしい	話しかけやすいと思われているところはそのままがいい	要領が悪く、ただらだと時間を無駄にしているところ	今の自分を皆が知っていて、理解してくれている
11	面白い。いつも笑顔。元気で明るい	癒し系、ぬけている。マイペース。自然体	自分を理解し受け入れてくれていて本当によろしい		素敵な保育者になるためには、もっと大事なことに気づかなくてはいと思う。今の自分でもいいのかと考えてしまう	一生懸命になれることがあって、自分を理解してくれる仲間がいて幸せ。ネガティブに考えるのはもったいない、自信を持つきっかけになった
12	気が強い、意見がしっかり言えると思われていたこと。たまにしか出さないのによく見ているなど思った	自分のペースで作業をしている。優しい、ほんわかなど優しいイメージ	自分が思っている私と他者のそれがさほど違わなかった。潔癖症的なところを几帳面、きれい好きとプラスで見られている	やわらかなイメージを持ち続けたい。人と話をするのが得意ではないので人の話を聞き癒せる存在になりたい	悲しい気持ちやうつっぽくなる時に人に読みとられない。自分の感情で周りをふりまわさないようにしたい	他者によく思われたいと思っている反面、自分のマイナス面も知ってほしいと思っている自分に気づいた。他者がどう思っているか本音が聞けてよかった
13	明るい。責任感が強い。元気をもらっている	人が好きそう。初対面の人とも仲良くなれそう	嬉しい。皆が自分のことを見てくれていた。私たちに頼ってねといわれた	明るい、元気、誰とでも仲良くできること	頑張りすぎるところ。うまく人と付き合い、頼ることも覚えていきたい	今のままでいいのか？と不安に思っていたが、今のままでいいと自信を持って言える
14	自分をしっかり持っている	場の空気を読む、人の気持ちを汲むのが上手ということ	友達思い、自分より周りを優先など書いてあり、よく見ていてくれる		自分の意見があっても相手に伝えられない。見知らぬ人にも自分の意見を伝える	悪い方に考える癖を直すために他者が自分をどう見ているか知ることには自分を見直す良い機会だった
15	辛いことがあっても表に出さないうと思われているところ	いいタイミングには思い切りはっちやけることができる	思っていることをしっかり伝えることを知っている。理解してくれていた	笑顔、明るい話しやすい雰囲気	はっきり物事を言う点。だらしないところ。慣れてくると甘えが出すぎてしまう点	たくさん合っているところがあり、皆は自分をしっかり見ていてくれる気がして嬉しくなった



## (4) ゼミに関する各自の感想・気づき(最終レポートから)

- 学生1:自分と向き合うのが怖くて逃げていることが多かったが、これが過去のトラウマと関連していることがわかった。自分の傾向を知ったり、仲間からの言葉が自信につながりつつあり自分のことが前より好きになった。やらなければならないことはしっかりするタイプなので、逃げ出しているときは次への準備期間として受け止めたいと思う。
- 学生2:普段真剣に考えたことがないことと向き合い、仲間との意見交換を通していろいろな意見を聴くことができてよかった。
- 学生3:思っているより考えすぎだということに気づいた。それによって少し楽になってよかった。知らなかった自分や他人から見えている自分を知ることは、成長していくのに必要だと思う。
- 学生4:自分について語りそれに対してコメントをもらうという経験は、普段あまりないので新鮮であった。最初は照れ臭かったが、話していくうちに「こんなこと言いたい」という気持ちが出てきた。誰から答えをもらうというのではなく、皆で話し合っていくうちに自分の考えを深めていくという方法はとても充実していた。
- 学生5:皆がかいてくれた自分のよいところを伸ばしたいと思った。自分がどんな人間かを知ることによりよい点・悪い点が見えてきて「おもしろい」と感じた。自分の悪いところを直すことで、自分にもっと自信が持てるのかなと思った。
- 学生6:今までは自分についてよくわからず自信がなかった。個性や自分を持っていることに気づくことができた。その結果自分に自信が持てるようになり自分の意見を伝えることに積極的になってきた。一方、相手の意見を聞き、受け入れることも必要だと強く感じるようになった。
- 学生7:自分が完璧主義だと気づいた。どんな小さなことでも全力で取り組むことは大事だと思うが、ときには手を抜いたり、無理をせず臨機応変に行動することも大事だということに気づくことができた。
- 学生8:自分と向き合うことは人と向き合う以上に大切なことだと気づいた。自分を知ることで相手とのかかわり方を知ることができるようになってきた。ダメな自分を受け入れてあげられるのは自分自身であると思う。自分で自分が受け入れられなければ、人にも受け入れてもらえないと思った。自分とは素直に向かい合えたが、他人をすべて受け入れるということはとても難しいと感じた。
- 学生9:今までは自分のことに興味がなく、自分のことをあまり知らなかった。自分に自信がなくて嫌いだったが、自分のことを知り自信をつけることができ、自分のことが好きになった。
- 学生10:前はこのような自分の変なものではないかと思っていたが、自分を知ったり友達から自分のことを言ってもらったことで、こんな自分でもいいんだと思えるようになった。周りから認められることで安心感・信頼感を得ることができて、友達に頼みごとができるようになった。いい意味で甘えられるようになり、自分はこんなに甘えることができるんだと驚いている。
- 学生11:ダメな自分を認めたくなくて、自分というものも曖昧でずっと不安定な気持ちだった。チェックリストをしたり皆から見た自分の姿を聞いて、ダメな部分もよい部分も受け入れられるようになった。目をそらしていた自分を受け止めることで不安定な気持ちが減った気がする。自分を知って認められるようになったら、周りも見えてきた。
- 学生12:自分に自信がついた。人によく思われたい自分と、自分の嫌な部分も知ってほしいと思う正反対の自分が心の中にいることに気づいた。気づくことができてよかったが、その2つの気持ちとどう付き合っていくかこれからの課題になった気がする。

学生13：自分自身と向き合い、他者が自分をどう見ているか知ることができたので自信が持てるようになった。友だちに相談もしやすくなった。

学生14：周囲の人に認められることで自分を出そうとしていることに気づいた。周囲の環境が影響していると思う。自分が居心地のよい場所と思えたように、今度は自分が誰かのためにそのような場所になれたらいいと思う。自分自身についてよい面も悪い面もわかった上で受け入れて行きたいと思った。

学生15：今までどうして自分はこうなだろうと思っていたことが、自分の気質によるものとわかり楽になった。いつも自分一人であるような気がしていたが、情緒支援ネットワークや依存度も高く、周りから支えられていることを実感した。

#### 4、考察

約1年間にわたりゼミの時間を利用して、学生の自己成長を支援するために有効と考えられるさまざまな演習を行ってきた。チェックリストを見る限りでは、学生たちの傾向は自己価値観が低く、現実的な問題解決に役立つ現実認識も低い、さらに不安傾向も非常に強いという結果が出ていた。つまり「人から嫌われないように、仲間外れにならないように気を使い、本来の自分を出さずに周囲に合わせた行動をとっている。人に依存しやすく、困ったときには誰かがどうかしてくれると期待しているので、自分の期待通りにいかどうか常に不安を感じている。何か問題を抱えたとき自ら問題に向き合い、現状分析をして解決の手がかりを得るなどの方法をとらず、同じような失敗を繰り返す可能性がある。嫌われないよう顔色をうかがいながら人に頼っている自分に対しては自信が持てず、自己イメージが良くない。そのため常に不安になりやすい心理状態にあり、抑うつ尺度も高くなっている。しかし幸いなことに、家族内やその他身の回りに情緒的に支えてくれている誰かがいると感じていることでどうにかバランスを保ち、深刻な状態にならずに済んでいる」というような姿が読み取れた。

チェックリストの数値からは、1回目と2回目で、ゼミでの効果があったという著しい変化は見られていないが、アンケートや個別面接などを通して把握したところでは、「他者が自分のことを思いのほかよく見てくれていることがわかり嬉しかった」「人にはわかってもらえないと思っていたことも、実は周囲は知っていて、受け入れてくれていた」「自分ともっと付き合いたいといってくれる人がいて嫌われていないことが確認できた」「自分の欠点を長所だといってもらえて自信がついた」等々、それぞれが自己肯定感を高めるような体験をした。サリヴァン(H.S.Sullivan、1892-1949)のいう青年期の課題(「親友の目を通して自分自身を見つめるようになること」<sup>3)</sup>)に沿った収穫を得られたようである。

さまざまなチェックリストを実施した目的は、良・否の評価をつけたりチェックリストの結果を他者と比較するためではなく、あくまでも学生が自分自身と向き合うためのツールとして用いたものである。エリクソン(E.H.Erikson、1902-1994)によると、青年期の心理的発達の特徴は、今まで外へ外へと向いていた興味関心が、自分の内へ向けられることであるという。自分とは何者かという問いの答えを見つけるべく、日々さまざまな心の揺れを体験しながら自分と出会っているのである。私たちの自己意識は、自己内部の意識としてのみ成立するものではなく、たえず発せられる他者からのメッセージをキャッチし、その両方の相互作用を通して形作られる。これからすると、今回の演習は青年期の課題に向かうには効果的であったと考えられる。

「自分について語り、それに対してコメントをもらうという体験は初めてだったので初めは照れ臭

かった。しかし話しているうちに『こんなことを話してみたい』という気持ちがわいてきた。誰から答えをもらうというのではなく、皆で話し合っていくうちに自分の考えを深めていくという方法は充実していた」という感想があった。チェックリストやアンケート結果を種として、皆でディスカッションを繰り返す中で、人の話を聞きながら自分の心と向き合うという作業が学生の中で起きていたようである。C.ロジャーズ(2007)が、エンカウンター・グループのプロセスにおいて、「個人が受容的風土の中で自分の感情を探求し、思いやりのあるメンバーから厳しく、しかもやさしいフィードバックを受けるとき、自分自身の自己概念をかなり変えるのをみてきた<sup>4)</sup>」と述べている。何を言っても否定されたり評価されない安心・安全の環境が確保されると、自己開示しやすくなり、そこに他者からの評価も加わると自分を客観視することができ、自己と向き合うことを可能にする。そのように自分自身を見つめることを通して、自分への理解が深まったと考えられる。また副産物として、人前で自分のことを話すことで「頭の中にあることを実際に文章にして口に出すことは、面接の練習にもなった」と書いている学生もいた。

自己と向き合うということはアイデンティティの確立には大切な作業であるが、それは一人ではできないのではなく、社会との関係や、他者との相互作用によって徐々に進められていくものである。社会に出る前の利害関係のない学生時代に自己と向き合う時間を持つということは、自己成長にとって大きな効果があると考えられる。週1回のゼミの時間を活用することで、教員と1対1でじっくり話し合ったり、全員に対して自分の気持ちや考え方を伝えたり、逆に、1人に対して全員で意見を述べてあげたり、さまざまな形をとることができる。しかも1年間という時間をかけて何度も機会が持てるため、進んだり後戻りしながら各自のペースで自己と向き合うことができた。また、友だち同士でたむろしているのとは違い、教員が関与していることで、自己開示による傷つきを未然に防ぐなど学生の状態を見ながら進めるという配慮も可能である。よって学校教育の一環として導入することは有効な方法であると考えられる。

## 5、今後の課題

各自にさまざまな気づきがあったことはわかったが、それを日常生活の振る舞いにどのように反映させていけばよいのかは、これからの大きな課題であると考えられる。ロジャーズ(C.Rogers、1902-1987)は、グループ・プロセスの弱点として、行動変容があっても長続きしないことや、ワークショップでの気づきを他所で行うことの困難さをあげている。また白井利明(2006)は、日本は相互協調的自己観<sup>(注1)</sup>が前提となる社会文化を持っているため、「自分独自の『個』としての自己は、他者との関係や集団内の関係によって左右される『関係』の中での自己と矛盾する場合がある<sup>5)</sup>」と述べている。つまり自分らしさを発揮しながら生きていこうとすると、日本の社会では摩擦が生じて生きにくくなることもあるということである。自分自身を知ることができた次の段階の自分らしく生きる支援は、さらに高レベルの別のアプローチが必要であると考えられる。

また、グループ成員間の相互作用が最も効果的に機能する人数についても考慮する必要がある。グループサイコセラピーを例にとると、人数とグループが果たす機能には重要な関係があるということである。M.キッセンは「ある特定のサイズのグループは、特定のグループ機能を最も効率的に遂行すべき設定されている。この両者の均衡が崩れると、グループ機能の効率性も質的に下がる<sup>6)</sup>」と述べている。グループサイズについては、ヤーロムとヴィノグラードフ(1997)は、「対人的に方向づけられた相互作用グループの理想的な大きさは、7～8人のメンバーで10人を超えない<sup>7)</sup>」と述べている。

3人の少人数グループだと、メンバーに緊張感を与え、10人以上だと十分な相互作用が期待できるが、幾人かのメンバーが取り残される可能性があるということである。今回のゼミの人数は15人であった。この15人というサイズは、ヤーロムとヴィノグラードフのいう理想的なサイズよりは多いが大幅には超えていないが、1コマ90分のゼミで、実質60分間を使っただけの演習では全員の話をもまんべんなく引き出すには時間が十分とはいえなかった。また、個別面接を行う際にも数日を要した。このような実態を考慮すると、多くても10人ぐらいがよりよい思考える。時間配分については、「セッションを断続するのに最適な時間は、60～120の間である<sup>7)</sup>」という範囲内であったので、ゼミの1コマを充てることで問題ないと思う。

チェックリストを活用しながら、学生たちがそれぞれの本音を出し合うことによる相互作用を期待したわけであるが、それには教員のファシリテートスキルを磨く必要がある。学生たちの初期の人間関係は、クラスメートとして日常会話は交わしているが、本音を語り合うところまで関係が育っていない。そのようなグループの凝集性を高めるための働きかけをするには、教員のスキルが重要な役割を果たすからである。また、グループ内で他者を傷つけるような言動があった場合には、参加者の人権を守るためにファシリテーター（教員）の役割を心得ておく必要がある。平山（1998）がエンカウンター・グループにおけるファシリテーターに関する研究を行っている。エンカウンター・グループ終了後、参加者に、「ファシリテーターがグループやその構成員にどのようにかかわったか」についてアンケートをとったものである。それによると、ファシリテーターに対するプラスの項目としては「傾聴」「率直な自己表現」「コミュニケーション調整」「活性化」「配慮」などである。一方マイナスの項目は「無理強い」「違和感」などであった。スキルでカバーできる部分もあると思われるが、教員自身も自己一致していることが重要である。そのための自己研鑽を積む必要があると考える。

## まとめ

本研究は、学生の自己成長を支援するためにゼミで行った演習の効果を報告するものである。学生たちが他者の評価に過敏であるのは、青年期の課題に直面している当然の姿であるといえる。安心・安全な環境において、他者から受容・支持されることによって自己開示ができるようになることがわかった。自己開示することで、他者からの支持的で率直な指摘を得ることを可能にし、気づかなかった自分（ジョハリの窓のB）に気づくことができた。その新たな気づきが自己概念に変化をもたらし、自己受容につながっていった。

その結果、自分の内部のみに向いていた関心が外に向けられるようになり、物事を広く捉えられるようになった。視野の拡大が価値観に影響を及ぼし、漠然とした不安にとらわれていたことから解放され前進することを可能にした。

以上の結果および考察から、青年期の課題に直面し心身ともに不安定な状態にある学生の自己成長を支援する方法として、ゼミの時間を利用し、教員の関与のもとでさまざまな演習を試みたことは効果的であったと考える。

【注1】相互協調的己観：文化心理学においては、ある文化で共有されている自己に関する暗黙の見解を「文化的自己観」と呼び、これは相互独立的自己観と相互協調的己観の大きく分けられる。相互協調的己観とは相互協調の維持を重視し、他者との関係が自己を定義するような自己についての見解で、日本をはじめとするアジアの文化に多くみられるとされる。

#### 【引用文献】

- 1) E.H.エリクソン、岩瀬庸理訳、アイデンティティ、金沢文庫、1998、167
- 2) 鐘幹八郎、アイデンティティとライフサイクル論、ナカニシヤ出版、2002、167
- 3) S.サリヴァン：精神医学は対人関係論である、みすず書房、1992、287
- 4) カール・ロジャーズ、畠瀬稔・畠瀬直子訳：エンカウンター・グループ 人間信頼の原点を求めて、創元社、2007、86
- 5) 白井利明：よくわかる青年心理学、ミネルヴァ書房、2006、74
- 6) モートン・キッセン、佐治守夫、他訳：集団精神療法の理論 集団力学と精神分析の統合、誠信書房、1996、48
- 7) アーヴィン・D・ヤーロム、ソフィア・ヴィノグラードフ、川室優訳：グループサイコセラピー、金剛出版、1997、48-49

#### 【参考文献】

- ・宗像恒次、他、ヘルスカウンセリング事典、日総研、1999.
- ・宗像恒次、SAT法を学ぶ、金子書房、2007.
- ・藤村邦博・大久保純一郎、他：青年期以降の発達心理学 自分らしく生き、老いるために、北大路書房、2005.
- ・A・ダンサー著、黒川正流、他訳：集団を活かす グループ・ダイナミクスの実践、北大路書房、1996.
- ・千原美重子：人間関係の発達臨床心理学 自己実現への旅立ち、昭和堂、2006.
- ・宮下一博、杉村和美：大学生の自己分析、ナカニシヤ出版、2008.
- ・國分康孝：続構成的グループ・エンカウンター、誠信書房、2000.

