

■ 特集「関係の開発」

## 感情の取り扱いに関するトレーニングの試み

中尾陽子  
(南山大学経営学部経営学科)

### 1. はじめに

我々が日々を過ごす中では、対人関係の問題から生じたと考えられる出来事や事件が、新聞やテレビなど通じて、毎日のように報じられている。2007年は、新たな年が始まって間もない時期に、自分の家族を殺害し、遺体をバラバラに損壊するという事件が立て続けに報道され、世間を震撼させた。この他にも、幼児・児童虐待、いじめなど、身近な人との間で起こる対人間の問題は後を絶たず、報道にのらないものを含めて考えれば、恐らく我々一人一人のとても身近なところで、このような問題が起きているものと推測される。

筆者も、日々を過ごす中で、様々な人と人との関わりに関する話を耳にする。このような問題に繋がる可能性を感じることは少なからずある。これらの事例の一つ一つは、些細な気持ちの行き違いや、コミュニケーションの中でほんの少し言葉が足りなかった故に起こっている場合が多い。しかし、「小さなことだから…」と見ないふりや我慢をした事柄の中で、相手に対する怒りや悲しみなどの感情が少しずつ蓄積され、やがて抱えきれないほどの大きな不満に膨れ上がり、修復不可能な関係に発展してしまう場合もある。

このような関係性に陥らないためには、どのような対応の可能性があるのだろうか。筆者はこれまで、このような事例に出会う度に、「相手との関係の中で起こった自分の感情に気づき、それを相手に建設的に伝えること。」を勧めてきた。このような言動を勧めるのは、筆者が、人間関係の中で“感情”の果たしている役割と、お互いが“感情”伝え合うことによって生まれる関係性の変化を重視しているためである。

“感情とは何か?”という問いに対して、コーネリアス(1996)は心理学的な立場から、「感情は、多くの心理学者により、様々な方法で定義されてきた、

複雑で多面的な現象。」であり、「感情とは何か」という問いの答えは、問いかける相手によって、また問いを発する時代によって異なる。」と述べている。このような中、人間関係あるいはコミュニケーションという文脈では、グラバア（2005）の「感情は人間関係の中で“ヒューズ”の働きをしている」とする視点が有効であると考えられる。グラバアは、「否定的な感情は、自分と周囲との関係に何らかの問題が起きているサインだと考えることができる。」ため、否定的な感情が起きた時には、「関係の中で、自分や他者のありよう、および相手の関係を考え、自分は今何を考えなければいけないのか、そこにはどのような課題があるのかを探ることによって、他者との悪化した関係を修復したりさらに関わりを深めていくことができるだろう。」と述べ、感情という心の声にしっかり耳を傾けることの重要性を主張している。

また、星野（2003）は、「感情をどのように取り扱っていくかが、その人の人間関係を左右すると言っても過言ではない。」とし、感情を“よくないもの”と決めつけず、目を背けがちな感情にも目を向けること、また、否定的な感情を感情的にならず伝え合うことで、以前にも増して深い関わりが生まれるものだと述べている。このような自他の感情を率直に伝え合う行為が、お互いの理解を深め、関係の深化に繋がることは、エンカウンター・グループやTグループなど、人間性を尊重したグループ・アプローチの研究からも明らかにされている（ロジャーズ；1970、野島；2000、伊藤；2002、川浦・野村；2006 など）。

これらのことから、対人間で起こっている問題に気づき、よりよい人間関係を構築していくためには、自分の中で起こる“感情”を捉え、それを伝え合う力を持つことが大変重要であると考えられる。中でも、怒りや悲しみといったネガティブな感情を建設的に伝える力は、お互いの間で起きている葛藤を随時解決し、一人一人を大切にしたい関係を作っていく上で必要不可欠だろう。

本稿では、このような問題意識を背景として、筆者が大学生を対象に試みた感情の取り扱いに関するトレーニングプログラムを紹介し、そこで得られた学習者の気づきから、このプログラムの可能性や問題点、今後の課題等について考察することを目的とする。

## 2. 『感情の取り扱いに関するトレーニング』実践報告

### 2-1. 実践の背景

筆者は2006年度、大学生を対象とした半期間全14回の授業の中で、ラボラトリー方式の体験学習（以下、体験学習と略記）を用いた人間関係トレーニングを実践する機会を得た。ここで、参加者のコミュニケーション傾向を捉えることを目的として、第2回目の授業時に『私の対人コミュニケーションの棚卸し』（資料1参照）を行った。このチェックリストは、質問項目への回答を集計することによって、効果的なコミュニケーションを行っていく上で重要だと考えられている『自己概念』『傾聴』『表現の明確さ』『感情の取り扱い』『自己開示』

の5つの要素（中堀、2005）について、個人の傾向が示される。各自で自分のチェックした結果を集計してもらい、5つの要素の中で自分が最も得点の低かった要素を挙手で知らせてもらったところ、クラスの3分の1以上にあたる13名が、感情の取り扱いを最も不得意としていることが明らかになった。これまで正確なデータを記録してきていないため、主観的な印象に頼らざるを得ないのだが、筆者にとって、参加者のコミュニケーションの傾向がこれほど偏った経験は初めてだと感じられた。そのため、この参加者達に対して感情の取り扱いに関するトレーニングの必要性を感じ、例年以上に、その内容を充実させることを決めた。

筆者はこれまでも、感情に関するトレーニングプログラムを実施した経験はあったが、単発的な取り組みであることが多かった。しかし、今回は少し継続的な取り組みが必要なのではないかと感じ、4種類の実習を用いた連続的なプログラムを考案し、実施した。以下に、トレーニングの概要を記述し、その実践の過程を報告する。

## 2-2. プログラムの概要

**トレーニング参加者：**A大学2年生39名。性別の内訳は、男子学生16名、女子学生23名であった。

**トレーニング期間と実践内容：**本トレーニングは、2006年9月から2007年1月の後期授業期間の中で実施した。授業回数は全14回であり、1回の授業は90分間だった。授業は、基本的に体験学習を用いて、様々なコミュニケーションや人間関係の側面を扱う実習、ふりかえり用紙の記入、わかちあい、小講義、ジャーナル記入を組み込んだ内容であった。

感情の取り扱いに関するトレーニングは、第6回から第8回の授業の中で3回に渡って実践し、その後レポート課題という形で、日常生活を通して自分のコミュニケーションの様相に気づき、その変革に取り組む、という課題を設けた。本トレーニングを含む、全授業内容とねらいは表1の通りである。感情に関するプログラムは、参加者にとって深い気づきを伴う可能性が高く、わかちあいの中で自己開示に抵抗を感じる可能性も考えられるため、参加者達が体験学習という学び方やその意味を理解し、メンバー同士の関係性もある程度形成されてきたと思われる時期を選び、実施した。

## 2-3. 実践内容と参加者の気づき

### 【第1回】

**ねらい：**自分の対人関係を見つめ、どのような感情の伝え方をしているかに気づく。

**実習：**私の対人地図

柳原（2003）による同タイトルの実習を、筆者が若干変形し、以下の3段階

に分けて実施した。

### 1. 地図作成段階

- 1) 用紙（資料2参照）の向きを決める。
- 2) 様々な図形の中から『自分』を選び、色をつけたり、模様を描いたり、形を変形したりして、その位置を決める。（予め描かれている図の形に、特別な意味はない）
- 3) その他の図形に、自分の記憶に残る人間関係や影響を受けた人達の名前（自分が分かるためのものなので、ニックネームやイニシャルでもよい）を書き入れる。また、自分と同様に、色・模様・形などを自由に描きこ

表1. 全授業のねらいと内容

授業のねらい：ラボラトリー方式による体験学習を通して、  
自分の対人関係やコミュニケーションのパターンに気づく  
グループプロセスやお互いの影響関係に気づき、それに働きかけるスキルを養う

	ねらい	内容
1	体験学習を体験する。 クラスのメンバーと知り合う。	実習「フォースド・チョイス」
2	ラボラトリーメソッドによる体験学習を理解する。 自分の対人コミュニケーションパターンに気づく。	小講義 「ラボラトリー方式の体験学習による人間関係 トレーニングとは」 実習「私の対人コミュニケーションの棚卸し」 小講義「効果的コミュニケーションの5つの要素」
3	コミュニケーションの中で、お互いがどのように話し・ 聴いているのかに気づく。 1way・2way それぞれのコミュニケーションから生まれ れる感情に目を向ける。	実習「One way・Two way コミュニケーション」 小講義「コミュニケーションのプロセスと留意点」
4	自分の話し方や聴き方に気づく。特に、他者を理解 しサポートする際に効果的なコミュニケーションを体 験的に学ぶ。 コミュニケーションを観察するスキルと、フィードバック するスキルを養う。	小講義「『援助的に聴く』ということ」 実習「はなす・きく・みる」
5	自分の持っている自己概念に気づく。 自己概念が対人コミュニケーションに及ぼす影響を 知る。	実習「Who am I」
6	自分の対人関係を見つめ、どのような感情の伝え方 をしているかに気づく	実習「私の対人地図」 小講義「感情の伝え方」
7	感情と行動のつながりに目を向け、自分の感情表 現の傾向に気づく	実習「感情とのつきあい方」
8	感情と行動のつながりに目を向け、自分の感情表 現の傾向に気づく② 行動パターンを変革し、よりよいコミュニケーションを 創る可能性を検討する。	実習「困ったコミュニケーションハンティング」
9	自分のコミュニケーションの傾向に気づき、行動パ ターンの変革に取り組む。 グループのメンバーと出会う。	実習「王様カード」
10	グループで課題を達成する際に起こる様々な事柄 (個々のメンバーの動きやコミュニケーションの仕方 など)に気づく	小講義「コンテンツとプロセス」 実習「匠の里」
11	グループの中で起こっているプロセスを捉え、フィ ードバックする力を養う	小講義「グループプロセスを捉える視点」 実習「危機からの脱出」
12	グループの中で起こっているプロセスを捉え、それ に働きかける。 わかちあいの意味を理解し、お互いの成長を目指 したフィードバックを試みる。	小講義「ジョハリの窓」 実習「名画鑑賞」
13	グループの中で起こっているプロセスを捉え、それ に働きかける② 自分自身の課題を明確にし、それに取り組む。 お互いの成長を目指したフィードバックを試みる。	実習「若い女性と水夫」
14	メンバー一人一人がグループプロセスに与えた影 響を捉え、お互いの成長を目指したフィードバックを 試みる。 半期間の学びをふりかえる。	実習「フィードバック・サークル」

む。この際、必ずしも全ての図形を埋めなくてもよい。また、図形が足りない場合には、自分でつけ加えてもよい。

- 4) 『自分』と『他者』がどのような関係にあるのかを、色々な線（太い、細い、点線など）で結んでいく。

## 2. 気持ちの伝え方の検討段階

グラバア（2005）に基づいて作成した資料を用いて、感情の伝え方について理解した後、1. で各自が作成した対人地図を用いて、『自分』と『他者』の間でどのような気持ちの伝え方をしているのかを検討する。一人一人との関係について、1-4) で記入した線のそばに、『直接報告』『直接表現』『間接表現』の区別が分かるように、感情の伝え方を記入。また『気持ちを伝えない』という場合は、そのことが明確になるよう記入する。

## 3. 全体の検討

出来あがった対人地図全体を眺めながら、ふりかえり用紙を記入する。ふりかえりの項目は、

『私の対人地図』を作成して見て…

- (1) あなたの対人関係について気づいたり感じたことは何ですか？
- (2) 自分の感情の伝え方について気づいたり感じたことは何ですか？
- (3) これからの日常生活の中で、あなたが自分の感情を伝える際に試みたいことは？（誰に対して、どのような感情をどのように伝えたいか）
- (4) その他自由に

の4点であった。ふりかえり用紙の記入後、グループでわかちあいを実施した。

**結果と考察：**多くの参加者達が、大変集中して楽しそうに対人地図を作成していた。しかし、感情の伝え方については、これまで持っていなかった視点を得た参加者が多かった様で、自分の伝え方を検討する際には、かなり頭を悩ませながら記入する姿が目立った。以下には、この実習を通して参加者たちが得た気づきを、ジャーナルから抜粋して示す。

### 〈参加者の気づき〉

私は全体的に間接表現が多く、あまり自分の言動に責任を持って話せていないのかなと思いました。自分はそんなつもりはなくても、相手の受け取り方とか考えると、誤解されているときは結構多かったです。自分も相手も嫌な気持ちになってしまうことがある気がしました。間接表現が悪いという訳ではないけど、もっと自分がどうしたいのかっていうことをしっかり表現していければ、そういう誤解も生まれ辛いんじゃないかと思いました。（Aさん）

自分は、直接表現は（予想通り）よくしていたけど、直接報告は意外としてないんだ！と思った。怒りを感じても何も言わずイライラしてたり、欲求不満を感じた時、無言でスネていたり…。こういう時に、相手に自分の気持ちをぶつけるんじゃなくて、相手に「ああ、そうなんだな」って理解してもらえる

(太陽と風と一人の男の話のような) そんな上手なものの言い方をしたい&ど  
ういう風に言えばいいのか考えたり、実際にうまい人達を見習ってみようと思っ  
た。(Bさん)

明らかに直接報告が多くて、「表現」を使う人が限られていた。自分は感情  
表現が苦手で、相手にどう思われるか怖いという気持ちが先にでて、気持ち  
を押し殺してしまうところがあると思っていたけど、今回改めて実感した。中  
でも、今自分に一番影響力があるのは、直接間接含めて「表現」を使った感情  
の伝え方が出来る人かな、とも感じたから、同学年の仲間などにはもっとスト  
レートに感情を出せる関係になりたいと思った。(Cさん)

今日の授業で対人地図を作ってみて、自分の対人関係と感情を伝える行為と  
が関係しているんだなと思った。自分が仲のよい人には感情を伝えているけれ  
ど、あまり仲のよくない人には感情を伝えていないことに気づいた。自分が感  
情を伝えなければ相手も伝えてくれないと思うので、これからはとりあえずど  
んな事でも積極的に伝えていこうと思った。(Dさん)

友達にはネガティブ(主に怒り)な感情を私は絶対に出さないけど、それは  
いいことだと思うし、それで今までうまくやってきているので、そこは直す必  
要はないと思った。けど、私はあんまり感情を表に出さない子なので、出せる  
ようにはしたいなあと考えた。感情表現豊かになりたい。(Eさん)

参加者の記述からは、この実習を通して、自分自身の感情の伝え方の傾向に  
気づいたことが伺われた。また、Aさんを始めとする何人かの参加者には、自  
分の感情の伝え方によって相手との間に生まれている関係性を考え、今の自分  
のパターンを変えていこうとする記述も見られた。

しかし、一方ではEさんのように、ネガティブな感情を出さないことが円滑  
な人間関係を保つ上で重要、という信念を明確にし直したケースも見られた。  
Eさんが「直す必要はない」と感じているコミュニケーションのパターンは、  
少なくとも今の本人にとって必然性のあるものだと考えられるため、そこは無  
理に変えるよりも、大切にしていける必要があるだろう。しかし、「なぜ自分は  
そのようなコミュニケーションパターンをとるのか」「そのパターンを選ぶこ  
とで、自分自身の中に、あるいは相手との関係の中で何が起きているのか」  
など、個人内や対人間で起きているプロセスに気づいた上で、コミュニケー  
ションパターンを選んでいくことが重要だとも思われる。そこで、このような  
参加者に対しては、筆者がジャーナルに記述したコメントの中で、プロセスに  
目を向けてみることを勧め、気づきを促すような働きかけをしていった。

## 【第2回】

第2回のプログラムでは、人間がある感情を感じたときにとる行動に広く目  
を向け、自分の行動傾向を把握すると共に、行動変革の可能性を広げられるよ

うなプログラムを計画した。

**ねらい：**感情と行動のつながりに目を向け、自分の感情表現の傾向に気づく。

**実 習：**感情とのつきあい方

星野（2003）による、エクササイズ『感情とのつきあい方』を若干変形し、以下の手順で実施した。

#### 1. アイディアを出す段階

- 1) 人は“怒り”の感情を持った時、どのような行動をとるのか、思いつくかぎりの行動を思いつくままに、出来るだけ沢山ラベルに書き出す（自分に限らず、人間全般の行動に目を向けてみる。どんな些細な行動でもよい）。
- 2) 3～4名でグループを作り、座っている順に自分が書いたラベルの内容を1枚ずつ発表する。よく似た内容のラベルがあれば、側に置いて小さなグループを作っていく。
- 3) 他の人の発言等を聞いて思いついたものがあればラベルを追加する。
- 4) 全員のラベルが出尽くしたら、グループメンバーで話し合いながら、小さなグループにタイトルをつけ、最終的に一つの図を完成させる。

#### 2. 感情とのつきあい方検討段階

- 1) 完成した図全体をよく眺め、味わう。
- 2) 図を見ながら、自分が日頃よくする行動（具体的な場面・状況も）、自分は絶対にしないと思う行動、自分では考えてもみなかった行動に分けて、記入用紙に記入する。
- 3) 記入用紙をわかちあいながら、自分が日頃感情とどのようにつきあっているのか、その傾向を考えてみる。

**結果と考察：**

##### 〈参加者の気づき〉

怒りの感情は私が一番どうにかしたい感情です。一番よくする行動は「ためこむ」ことで、だからあまり怒ってないと思っていたけど、本当は、いつも怒りで一杯だったんだと今更ながら気づきました。すぐに怒りの感情を察知できないので、怒っていると思われる感覚、もやとした感じを大切にして、ちゃんと向き合っていきたいです。（Fさん）

色んな“怒り”の表現の仕方が見つかっておもしろかった。自分がよくする行動は、無口になったり、泣いたり、一人になるなど他者とは関わらないものばかりだった。よく「けんかした」って話を聞くけど、私はけんかすることはまずなくて、あこがれる。言いあえたらすっきりするだろうなぁ…。私は表に出さないから、他者からはあまり怒らないと思われるけど、実際は、表に出さないだけで、それなりによく怒ってると思う。うまく怒りを表現するのって難

しいと思う。うまく表現できる様になりたいな。(Gさん)

自分の怒り方と違う怒り方の人の意見を聞いてちょっと面白かった。表に出して怒らない自分にとって、表に出して怒る人はとてもうらやましく思えた。自分は怒って場の雰囲気が悪くなるのがイヤであまり表に出さないし、我慢するけど、結局それが原因ですごくストレスを抱えてしまう。表に出す人は、その悪い空気を和ます方法を知っていた。ストレスをためないためにも、怒りを表に出してみたいと思った。(Hさん)

自分が怒った後の行動パターンを改めて考えてみると、自分は怒った時、「自分が悪かったのかなぁ…」と必ず悩んでいる気がします。次怒った時、冷静になってこのことを思い出してみます!!(Iさん)

私は怒っている時、黙って何も言わなくなり、最後には泣いてしまうと思った。その時に本人に怒りをぶついたり、叫んだり、発散できればよいと思った。(Jさん)

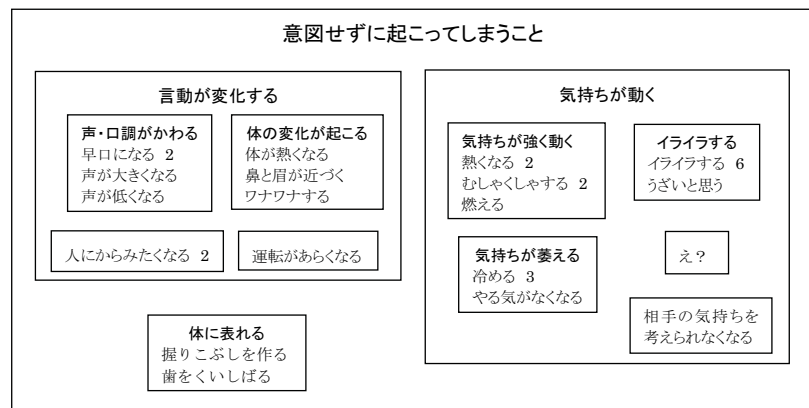
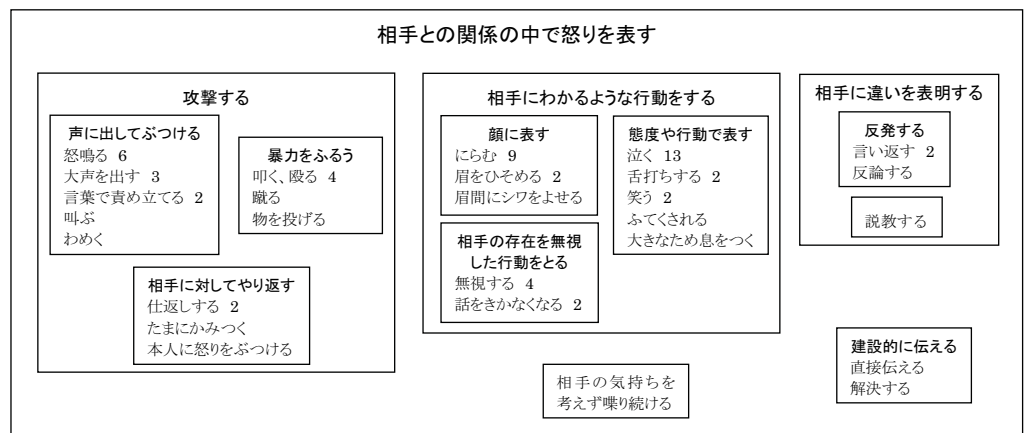
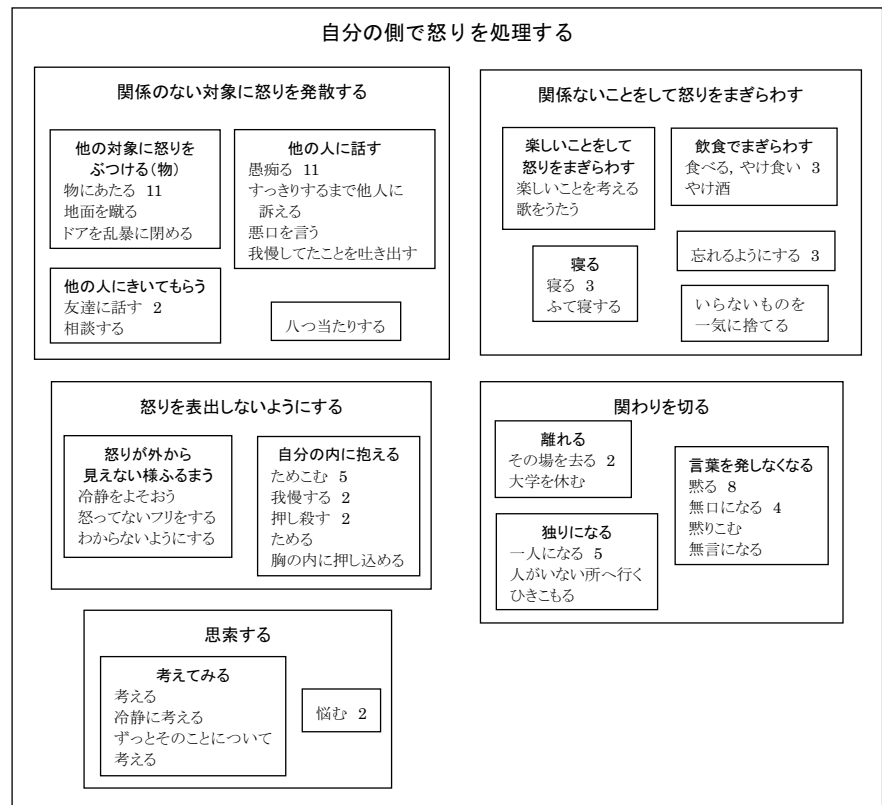
ジャーナルの記述からは、この実習を通して、『怒りを表さない自分』に気づいた参加者の多いことが伺われた。しかし、例えばHさんの様に、自分がなぜそのような行動傾向をとるのかという部分にまで気づきを深めている参加者は少なかった。また、どのようなコミュニケーションをとることによって、自分の感情を建設的に伝えることができるかという、より具体的な方向へ思考を廻らせた参加者については皆無であり、Jさんの様に、却って関係を悪化させるのではないかと思われる言動の記述もみられた。

このような傾向は、各グループが纏めに用いたラベルの内容を全て使い、筆者が再度KJ法を用いてまとめた結果からも見えてきた。KJ法の結果を図1に示す。ラベルの内容は、大きく『自分の側で怒りを処理する』『相手との関係の中で怒りを表す』『意図せずに起こってしまうこと』の3つのカテゴリーに分類された。その中で最も多くのラベルが含まれたカテゴリーは『自分の側で怒りを処理する』であり、89枚のラベルが含まれた。また、次に多くのラベルが含まれたのは、『相手との関係の中で怒りを表す』のカテゴリーであり、67枚のラベルが含まれた。

この結果から、参加者の気づきにも記述されている内容と同様に、怒りの対象に対しては自分の感情を表明せず、我慢する、あるいは全く違うところで怒りを発散するという傾向が明らかになった。また、もう一方の傾向として、『相手との関係の中で怒りを表す』行動も多く見られている。しかし、このカテゴリーの内容を検討すると、自分の感情を建設的に伝え解決を図ろうとする内容のラベルはわずか2枚しか認められず、相手との関係を悪化させる可能性の高い怒りの表し方が目立った。

これらのことから、このクラスの参加者達は、自分が感じた怒りの感情を相





**図1. 怒りとのつきあい方**

ゴシック体で記述した内容は、筆者が参加者達のラベルをまとめる際につけたタイトルであり、明朝体で記述した言葉は、参加者達によって書かれたラベルの内容である。同じ内容のラベルが複数枚あったものはその数を示した。

手に建設的に伝え、よい関係を築いていくという行動を、日常的にほとんど行っていないと考えることができる。このことは、参加者達が『関係の中で建設的に感情を表明することによって、お互いの関係をよりよいものにしていくことができる』という可能性そのものに気づいていないとも思われるため、小講義やジャーナルのコメントなどを通して、その可能性を伝えていく必要があると考えられた。

### 【第3回】

この回は、まず冒頭で、先回の実習から明らかになった、参加者の『怒りの感情の取り扱い方』の傾向についてフィードバックした。また、グラバア(2005)に基づきながら、ネガティブな感情を押さえ込むことで起こると考えられる、自己や他者への影響について小講義を行った。

その後、実習を通して、自分にとって「何とかしたい」「困った」と感じているコミュニケーションを客観的に捉え直し、その中で起きているプロセスの分析に取り組んだ。特に、自分の中で起きている感情を充分感じ、捉えられているか、という点に注目した。また併せて、関係の中で感じた感情を相手にどのように伝えているかに気づき、変革の可能性を探ることを目指した。

**ねらい：**感情と行動のつながりに目を向け、自分の感情表現の傾向に気づく②  
行動パターンを変革し、よりよいコミュニケーションを創る可能性を検討する。

**実習：**困ったコミュニケーションハンティング\*

#### 1. 自分のコミュニケーションパターンを捉える

1) 自分にとって「何とかしたい」「困ったなあ」と感じているコミュニケーションパターンの具体的な場面を思い出す。更に、そこで起きている他者とのやりとりを、記入用紙(資料3参照)の『場面』、『登場人物』、『実際に起こっていたこと 事実』欄に記入する。『実際に起こっていたこと 事実』は、出来るだけ事実に忠実に、具体的な言動を記入する。この際、後の分析が行いやすい様に、登場人物が3人までのケースを選ぶこと、また、最低でもやりとりが5往復程度あるケースを選ぶことを勧めた。

2) 『実際に起こっていたこと 事実』欄の横に、その言動をとったあるいはとられた際に、自分が『感じたこと』『考えたこと』を記入する。『感じたこと』欄は、できるだけシンプルに感情を表す言葉を記入し、もし明確に表現できない場合は、体に起こった変化(ex. 汗が出る、顔が熱く

---

\* 実習「困ったコミュニケーションハンティング」は、2001年度名古屋聖霊短期大学人間関係コース授業において大塚弥生氏と筆者が開発し、その後、筆者が改訂を加えたものである。

なる など) や、感覚的な言葉 (ex. うっ!、ずーん など) を記入してみるよう勧めた。また、『感じたこと』と『考えたこと』は明確に区別して記入することを求めた。

- 3) 記入した内容を読み返して、自分のコミュニケーションの傾向を検討し、気づいたことをメモする。特に、自分の感情をどのように取り扱っているのか、また、そのような取り扱い方をするのはなぜなのかについて、丁寧に吟味してみる。

## 2. コミュニケーションパターン変革の可能性を考える

- 1) 1-3) のメモを参考にしながら、『実際に起こっていたこと 事実』欄に記入した自分の言動の中で、困ったコミュニケーションの原因だと考えられる文章に赤で下線を引く。
- 2) 2-1) で取りあげた言動の変革可能性を考え、よりよいコミュニケーションに繋がると思う言動に赤字で書き換える。また、他にも変革可能性があると思う言動があれば、新しい言動に書き換えてみる。この際、他者の言動を書き換えるのではなく、あくまでも自分の言動を書き換えるようにする。
- 3) 記入した内容を他者とわかちあう。

### 結果と考察：

#### 〈参加者の気づき〉

やはり私の一番の傾向は、『怒り』の感情みたいです。今日の作業もいろいろな事実を探したけれど、出てきたものは『怒り』の感情をムシしたものが表面化した感じでした。今でも、その時の温度、におい、相手の表情、服の色とかを鮮明に覚えているくらいです。

今までの分析の結果、私は『怒り』の感情を見て見ぬふりする傾向があります。小講義でありましたが、『感情は消えない』残るものであって、対象とでしか解決できないというのは本当にそうだなあと思いました。

私の恩師の言葉を思い出しました。自分の生の感情に気づけ。そして何でそう感じたか「なんで?」「なんで?」とメモ帳にどんどん書いていけ。思ったその場で書く、または伝える。そうしないと、後でしわよせが来るぞっ。と言われました。自分の感情をムシしてても、体がリトマス紙のように反応するから(嫌な感じ)や(気持ちわるい)、感覚(ドキッとしたとか、ざわざわした感じ)もメモして「なんで?」と追究していけ!!と本当に会うたびに言われました。自分の生の感情を知り分析できる力は、場の空気を読むことができ、相手をも知ることができる。

今日、あらためてその意味を実感することができました。まずは怒りの感情をキャッチすること。感情や感覚のメモも習慣化を行っていきたいと思いました。(Fさん)

自分のコミュニケーションの取り方にも問題はあると思ったので、相手や周りが変わってくれるのを待つのではなくて、自分が変わる努力が必要だと思った。自分の発言を見直すことも重要だなと思った。(Kさん)

私は、人に嫌だなーって思ったこととか、ちょっとイライラした気持ちを言わないでためこんじゃう方なので、それを伝えないことがよくないことだと、今日の授業で再認識した。その人との関係を今よりよくしていく為に、その都度感じたことを、相手に伝わる言い方、角が立たない言い方で伝えていくことが、その相手ときちんと向き合っ、なおかつ自分とも向き合うことになると思うので、これから出来る範囲でそのことをして行って、力をつけていきたいと思いました。(Lさん)

楽しい、とか、嬉しいというプラスの感情は、そのときにすぐに気づくことができます。しかし、怒っているとかのマイナスの感情は、私の場合すぐに気づく時もありますが、その時はなんかおかしいという位で、後々になって、とてもむかつくことだったと気づくことがあります。その時は、どのように相手に伝えればよいのでしょうか。後から相手に伝えるというのは、また問題が起こりそうだから、出来れば伝えずとも思ってしまいます。(Mさん)

自分が困ったコミュニケーションで、その時の言葉を変えたら反応が変わるかも、と思って変えようとしても、結果は一緒かなあと思ってしまう。なかなか変える言葉が思いつかなかった。(Nさん)

自分の思ったこと、感情をそのまま表に出すことは、難しいことだと思います。人に嫌われたくない、怒られたくないとか、この人との関係を壊したくないなど、話したり、行動したりする前に考えてしまいます。でも、それが今の自分であるとも思います。(Oさん)

この実習で最も印象的だったのは、参加者のほぼ半数にとって、2-2)の言動の書き換えが非常に困難だったという点である。わかちあいをきいていると、このような参加者達の多くは、変革の可能性を思いつかないという訳ではなく、NさんやOさんの記述にみられるように、自分のパターンを変革してまで相手との関係を変える必然性を感じられなかったり、どこかで自分のパターンを変えることに諦めを感じているようだった。

しかしその一方で、Fさんの様に、これまでの気づきを蓄積しながら、より深い気づきへとつなげていく参加者や、Lさんの様に、自分の気持ちを伝えることがよりよい関係につながると気づく参加者も現れてきた。これらの気づきを日常場面で生かしていくためには、もう一步踏み込んだ実践的な取り組みが不可欠である。また、これまでとは違うコミュニケーションのパターンに取り組み、その新しいパターンを自分のものにしていくためには、体験学習のステップ(星野、2005)を利用しながら、何度も繰り返し、変革に向けてチャレンジ続けることが必要であると考えられる。

### 【レポート課題】コミュニケーション変革プロジェクト

ここまで3回のトレーニングで得られた気づきをふまえて、自分が変えたいと感じるコミュニケーションパターンの変革に取り組むこととした。行動変革は簡単に実現できるものではないが、参加者達の様子から、取り組みが長期間に渡ることによって、変革への意識が低下してしまう可能性も考えられたため、プロジェクトの期間は約1ヶ月で区切ることにした。また、この取り組みを『コミュニケーション変革プロジェクト』と称することは、少々大げさであると思われるが、慌ただしい日常の中でも、取り組みへの意識を保ち続けることが出来る様、敢えてねらいや目標が明確になる様なタイトルを掲げた。このプロジェクトのねらいと進め方は以下の通りであった。

**ねらい：**自分のコミュニケーションの傾向に気づき、行動パターンの変革に取り組む。

**進め方：**

1) 自分のコミュニケーションの傾向や特徴を捉える

これまでの実習体験から見えてきた、自分のコミュニケーションや行動の傾向・特徴を改めて言語化する。

2) 問題を明確化する

1) で言語化したコミュニケーションや行動の傾向・特徴の中から、変革に取り組んでみたいものを一つ選ぶ。その上で、実習『困ったコミュニケーションハンティング』と同様に、問題が起こった場面を記入シートへ具体的に記述し、自分の言動を『誰との関係の中で』『どのように』変革したいのかを考える。

3) 行動計画づくり

自分の言動をどのように変革することによって、問題を解決することが出来るのかを考え、行動計画を立てる。行動計画は、より具体的な言動をイメージし実行しやすくするため、2) で記述した自分の言動を吟味し、有効だと思う言動に書き換えておく。

4) 行動計画の実行

日常生活の中で計画を実行し、実行の具体的な過程を記録する。行動計画は最低でも2回実行し、成功失敗に関わらず、事実を記録する。

5) ふりかえり

計画を実行してみて、その結果をふりかえる。全体をふりかえてみて、実行過程で起こった出来事や気持ちの動き、変革に成功した点や次回取り組む際に修正したい点、今後の課題などを記述したレポートを作成する。

このプロジェクトのねらいを『自分のコミュニケーションの傾向に気づき、行動パターンの変革に取り組む。』とし、問題意識の発端となった『感情の取

り扱い方』に限定しなかった理由は、この課題が、出来るだけ多くの参加者のニーズに合うものになることを目指したためである。参加者である学生全員が、必ずしも自分自身の感情の取り扱い方に問題を感じている訳ではないこと、あるいは、感情の取り扱いに問題を感じていながらも、それ以上に組みたい課題を持つ参加者があることなどから、取り組む内容には幅を持たせることが必要だと考えられた。

**結果：**参加者の内、自分の感情の取り扱い方に取り組んだ者は4名だった。この中の2名のレポートから、プロジェクトへの取り組み過程と、そこで得られた気づきを記述する。以下に記述するNさんとFさんは、共に第2、3回目のプログラムにおいて、特徴的な気づきをジャーナルに記述した参加者である。

### 事例1：Nさんの取り組みと気づき

#### 1) 自分のコミュニケーションの傾向や特徴

口論になるのが面倒だと思っているので、そうなりそうになると自分の意見は抑えて、言い合いになるのを避けようとする。たとえ相手に非があるとしても、そうならないためなら責めない。

#### 2) 問題の明確化

言い合いの中で、主張できずにストレスが溜まってしまうことが多々あるので、ちゃんと自分の意見を言えるようになりたい。具体的には身近な人の中でそうりたい。例えば、家族や恋人とか…。

#### 3) 行動計画づくり

言い合いの中で主張するために、まずは面倒くさいと思わないようにする。それから、頑固になって自分の意見ばかり言うのではなく、相手の意見も聴くように心がける。

#### 4) 行動計画の実行

実行その1

場面：遊園地。閉園間際にお土産を買おうとするが、とても混んでいる。

登場人物：私、彼女

事実			感じたこと (感情)	考えたこと (評価・判断・解釈)
誰が	誰に	何を言った・した		
彼女	私	お土産買わなきゃ。入り口の辺にあるから行こう！そこにならきっとポーチもある！（注：遊んでいる間、妹に買うポーチをずっと探していた）	疲労感	本当にあるのかなぁ…。どこに行ってもなかったんだから、ない気がする。 やっぱりないなぁ…。もう絶対はないよ。
私	彼女	わかった…。		
私	彼女	ポーチないね。		

彼女	私	かなあ…。まだ探してみる。てかお母さんに買うのどれがいいかな？	疲労と怒り	もうないって！！ 違うのになよ！
私	彼女	えっ！？さっき行った所で買ったんじゃないの…？	↓	
彼女	私	あっ…。うん。	↓	「うん」じゃなくて買っとけよー
私	彼女	ははは…。	↓	！！全く嫌になるわー！
私	彼女	もうみんなの分買った？大丈夫？	安心	ようやく終わりそうだよー。疲れたなあ。早く帰りたいなあ。
彼女	私	妹とお父さんのがまだ…。		はい！？もう勘弁してよ！どんだけ要領悪いの！
私	彼女	えっ？どうすんの？もうあんま時間ないよ。	焦り、あきれ	
彼女	私	あれとあれがいいんだけど、いいと思う？		もう何でもいいから早くして。早く終わるならおれがとりに行くわ！
私	彼女	いいと思うよ。おれがとってきてあげるよ！		

## 実行その2

場面：待ち合わせ。車で迎えに行く。

登場人物：私、彼女

事実			感じたこと (感情)	考えたこと (評価・判断・解釈)
誰が	誰に	何を言った・した		
彼女	私	今どのへん？あと何分くらい？ゆっくりで大丈夫です。	普通	もうちょっと遅く出ればよかったかな？
私	彼女	今〇〇だよ。(〇〇は家の近く)		
彼女	私	まじ！？△時には着くよね。まだ化粧が…。	不安と楽しい	時間に間に合うだろうか？
私	彼女	着いたよ。		早く着きすぎたなあ。
彼女	私	まだ外に出れないから、もうちょっと時間つぶしてて。 (時間になる)	軽く不安	何しようかなー。
彼女	私	ごめん、もうちょっとー。		まだ来ないけどまあいいや。いつもちょっと遅れてくるから。でも待つのに飽きてきたな…。
彼女	私	栄まで行く行き方で、バスと二人乗りどっちがいい？	呆れている	どっちでもいいよ。優柔不断がまた出た。早く来てくれ。今それを聞くのかよ。
私	彼女	二人乗り		
彼女	私	りょーかい。夜、帰りの終夜運転あるか調べるから、ほんとごめんだけど待って下さい！！		前の日に調べておいてくれよ…。でも謝ってるし、しょうがないなあ。でも遅いよ！！ 直接調べればいいのに。
私	彼女	はいよ		
彼女	私	今見てるんだけど、終夜運転がなくて、駅まで自転車で行けば大丈夫なんだけど、遠いからっらい？もう一台自転車使って行く？	イライラ	もう、二人乗りで行くって言ったんだから、二人乗りでいいのに…。てか、会って決めればイイやん。
私	彼女	二人乗りでいいよ。	イライラ	もぉー遅いなあ〜。まだ待ってないといけないのかなあ。
彼女	私	大丈夫？じゃあそうする？じゃあ今から行くね！	イライラ>安心	ようやく来るのかー。

彼女	私	(彼女来る) ごめんね！怒ってる…？	イライラ<楽	そら怒ってるわ！軽く1時間は待ってたんだからさ。遅すぎだよ。
私	彼女	怒ってるよー…遅いよー！		
彼女	私	ごめんね。		まあ怒ってもしょーがないし…。
私	彼女	いいよー、しょうがないよ。		

### 5) 結果

変わるためには日頃から変わりたいという意識を持つことが必要だと感じた。そういう意識を持っていれば、いつもとは違った行動がしたい時にできるようになると思った。実際そういう意識でいたので、自分の行動を振り返ったときに、いつもとは違う行動や言葉を言えているなあ、と感じることがこのプロジェクト中にあった。言い合いの中で、思っていることを相手にぶつけることが今までよりは少しだけできた。ただ、全てを言えているかと言うと、そういう訳ではないので、引き続き意識を持って行動していきたい。

### 実行その1の変革の可能性

事実			感じたこと (感情)	考えたこと (評価・判断・解釈)
誰が	誰に	何を言った・した		
彼女	私	お土産買わなきゃ。入り口の辺にあるから行こう！そこにならきつとポーチもある！（注：遊んでいる間、妹に買うポーチをずっと探していた）	疲労感	本当にあるのかなあ…。どこに行ってもなかったんだから、ない気がする。
私	彼女	わかった…。		
私	彼女	<del>ポーチないね。</del> →もうないから、違うのにしたら？	疲労と怒り ↓ ↓ ↓ ↓	やっぱりないなあ…。もう絶対はないよ。 もうないって！！違うのになよ！！
彼女	私	かなあ…。まだ探してみる。てかお母さんに買うのどれがいいかな？		
私	彼女	<del>えっ！？さっき行った所で買ったん</del> <del>じゃないの…？</del> →これがいいと思うよ。		
彼女	私	あっ…、うん。		
私	彼女	<del>ははは…。</del> →同じの買うなら買って置いて欲しかったな。	安心	「うん」じゃなくて買っとけよー！！全く嫌になるわー！
私	彼女	もうみんなの分買った？大丈夫？		
彼女	私	妹とお父さんのがまだ…。		
私	彼女	えっ？どうすんの？もうあんま時間ないよ。		
彼女	私	あれとあれがいいんだけど、いいと思う？	焦り、あきれ	もう何でもいから早くして。早く終わるならおれがとりに行くわ！
私	彼女	<del>やいと思っよ。</del> →おれがとってきてあげるよ！		



## 事例2：Fさんの取り組みと気づき

### 1) 自分のコミュニケーションの傾向や特徴

自分のコミュニケーションの傾向で一番気になっているのは、怒りの感情を察知できないこと、自分がどんな気分でのいるのかよく分からないことです。感覚的には、もやもやする…ときどきするといった風を感じるだけで、言葉に定着できていない事です。だから後になって腹が立ってきたり、自分の思いが相手に伝わらなくて悔しい思いをしたことが沢山あります。

### 2) 問題の明確化

場面：家族との団らんや会話をしている時。

登場人物：母、父、祖母、妹、私

事実			感じたこと (感情)	考えたこと (評価・判断・解釈)
誰が	誰に	何を言った・した		
私	父 母 祖母	何も言わない	イライラ、心の中がもやもや（これがずっと続くが、怒りの感情だと気づかない）	気に障ることを言うと、それを認めずに怒る。 →なおしてくれない。 →もう何も言いたくなくなる。
父	母	「太っている」など、母の嫌がることを言う	ドキッ ヒヤッ	本当のことが言えない。言うときれるから。
祖母	母	訳の分からないことを言う	ムラムラ	→自分の感情にも気づかなくなる。イイ子になろうとする。
母	祖母	仕返しっぽいことを言う	ピーン	ご機嫌をとろうとする。
母	父	妙に気を遣う。 (あまり思い出したくない =覚えていない)	はっ!?	すごく嫌。ここから離れたたい。
祖母	母	「片づけをしてない…」などぶつぶつ言う。	ひやひや	かわいそう。 私は絶対同居しない。
母		キレる。どなる。泣く。		
私		何もしない。怒った様な機嫌の悪い顔をする。 ごはんは流し込むように食べる。 同じ空間にいるときも苦痛に感じることもある。	血の気がどんどん引いていく感じ。腹が立つ。  いつもそわそわ	嫌だ。祖母は人のことを言えない。母がかわいそう。 自分は何をしたいのか？ →何を言ってもしょうがない。 (あきらめ) この3人を仲良くできるとは思わない。 →これを見なくていいところに行きたい。離れたたい。見て見ぬフリ。天罰とか当たって欲しい。 父と祖母がいないとひやひやしなくていい。安心できる。

ここで起こっている自分の感情をメモし、分析した結果、本当に身近であり、忘れかけていた小さな社会である家族との関係から変革したいと考えました。自分の社会の一番の核が家族です。私のコミュニケーションの傾向は、まぎれもなく家族によって形成されたものです。記入シートに書いていてそう思いました。

私の変革したい事は、『自分の生の感情を察知すること。出来れば伝えること。』です。

3) 行動計画づくり

私の感情が一番分かるのは、感覚的なものです。それを言葉に定着させ、出来れば伝えることができるといいです。そのために、

- ・自分の気持ちのメモを日常化する
- ・メモを取ったら「何で？」の質問を4回繰り返す、自分はどうしたらよいか？まで出す。(メモがない場合は、頭の中で。)

4) 行動計画の実行

実行その1

場面：家の中

登場人物：父、私

事実			感じたこと (感情)	考えたこと (評価・判断・解釈)
誰が	誰に	何を言った・した		
父		たばこを吸った	ムラムラ  怒り、心配	何でムラムラするのか？ →けむたい、体に悪い。 何で嫌なのか？ →体に悪い。みんなに悪い影響があるのに。父自身にも。 自分はどうしたいか？ →たばこをやめて欲しい。この場を去りたい。外で吸ってと言いたい。前に何度言っても聞いてくれないし、開き直っているから言うのをあきらめていた。 でもたばこを吸うのはなぜだろう？ →父が自分の部屋もなく働きっぱなし。リストラの波。過労。 →だからたばこを吸いたい気持ちも分かる、 →でも、体に悪いからやめて欲しい！！ これを伝える！！

実行その2

場面：家の中

登場人物：母、私、妹

事実			感じたこと (感情)	考えたこと (評価・判断・解釈)
誰が	誰に	何を言った・した		
母		泣きそうになっていた	胸の奥がキュッと なった	何で胸の奥がキュッとになったのか？ →ものすごく辛そうなものを感じ、こちらも辛くなったから。かわいそうに思った。 何で？ → お母さんにはニコニコしててもらいたい。 何で？ → 私の心が安心できるから。 何で？ → お母さんこそ私が絶対的な信頼をしている人だから。 どうしたかったか？どうすればいいか？ →どうしたの？と聞いてあげる。 気を紛らわす方法で元気づけてあげる。 私の願い →みんなで仲良く過ごしたいと思っている。 →私がコミュニケーションをとることによって、舵取りをする。
私		何も言えなかったが、妹と面白い話をしたりして、場の雰囲気を保とうとしていた。		

## 5) 結果

今回、少ないながらも実行してみて、ほんの少しの感覚で生じる出来事の中に、自分がこんなにも思いを巡らし、こうしたい！！と願っている欲求があるのだなあ、と感じました。それに、如何に自分が生の感情を無視して（見て見ぬふり）して生活していたかが分かりました。特に、マイナス感情に関してです。それは怒りだったり、悲しみだったりします。この負の感情を無視し続けると、問題解決もできないし、溜まりに溜まった感情というものはいつか爆発します。お正月早々あった、妹をバラバラ殺人してしまった私と同年の青年は、こんな状態であったのではないだろうか。

今回は行動には移せなかったけど、分析することで問題解決の糸口が見つかること、自分がどうしてそう思ったか？じゃあどうしたいか？というのがはっきりしたことがとても嬉しいです。一個一個丁寧に、問題解決、日々変革のプロジェクトを行っていきたいです。まさに経営学のPLAN→DO→SEEですね。今後の課題は、これに加えて、相手にどのように伝えるかです。

**考 察：**NさんとFさんの報告から、彼らの取り組みは、結果として行動変革にまではつながらなかったと思われるが、その過程において、自分の中で起こっている様々な苦しい思いに出会い、自分への気づきを深めていったことが伺われる。

Nさんの報告からは、Nさんが第3回のジャーナルで記述していた、「その時の言葉を変えたら反応が変わるかも、と思って変えようとしても、結果は一緒かなあと思ってしまう。」という思いから抜け出して、自分自身の言動を変革しようと意識的に生活をしてきた様子が伺われる。とは言え、行動計画の実行結果からは、自分が感じているネガティブな感情をほとんど表明することが出来なかった事実も見えてくる。Nさんは、そういう自分に気づいているため、計画の実行後、更なるその言動をふりかえり、自分の行動変革の可能性を記述するという、レポート課題では求めている内容にまで踏み込んだ取り組みをしている。（実行その1の変革の可能性 参照）

Fさんの報告からは、Fさんが第1回目の実習から徐々に気づきを深め、自分の感情の取り扱い方が、家族との関係の中で作られたものであることに気づいた過程を知ることができる。レポートに記述された内容や具体的なやりとりの様子からは、Fさんが、お互いを大切に扱わない自分の家庭の雰囲気や様相に傷ついていることが伺われる。しかし、この事例はそこで留まってしまうのではなく、これまではそのような場面から回避することで、自分自身の感情が大きく揺れることや傷つくことを防ごうとしていたFさんが、むしろ自分の気持ちに積極的に目を向け、その気持ちを大切にしながら、家族との関係を作り

直そうとする様子が伝わってくる。

NさんとFさんの事例は、自分の感情を建設的に伝えるという行動に至っておらず、彼らが変革したいと望んでいる行動を自分のものとして定着させるには、更なる取り組みが必要であることは間違いない。しかし、今後も時間をかけて継続的に取り組むことによって、自分の中で起こる感情を大切にしながら、他者との関わりを作る力を育てていくことを予感させるものだと言えよう。

### 3. 総合的考察

本稿では、大学生を対象に試みた、感情の取り扱いに関するトレーニングプログラムの実践過程と、そこで示された学習者の気づきを報告してきた。ここまで試みてきた結果に基づき、最後に、このプログラムの可能性、問題点および今後の課題等について考察を行う。

#### 本プログラムの可能性について

今回の試みを経て、この一連のプログラムで有効だったと感じる点は、参加者の気づきを徐々に広げ、深めていくことが出来た点である。これまで筆者が取り組んできたプログラムでは、単発で感情の取り扱いに関する内容を組み込むケースが多かったため、今回の様に連続的なプログラムに取り組んでみると、参加者の気づきが日を追って深まる実感を得ることが出来た。先にも述べた様に、感情に関するトレーニングは、参加者にとって深い気づきを伴う可能性や、わかちあいの中での自己開示にエネルギーを必要とする可能性が高いものであると思われる。そのため、時間をかけて少しずつアプローチしていくことがとても大切な領域のトレーニングであると考えられる。今回の様に、授業内外の時間を使い、約2ヶ月という時間をかけて取り組んだことは、参加者が無理なく、心理的に安全な状態で気づきを深めていくことにつながったものと思われる。

また実習において、できるだけ現実場面をイメージしながら取り組めるような内容を用いたことも、参加者達にとって有効であったと思われる。自分が現実に関わっている人との関わりの様相や、日常的に起こっている場面を具体的にとり扱ったことは、レポート課題の際に求めた、行動変革へのチャレンジを取り組みやすいものにしたと考えられる。もう少しトレーニングに時間をかけられる場合には、例えば書物やビデオ教材などを用いて、自分自身とは少し離れたところで起こる感情を取り扱うことから始めることも有効であろう。その後、段階的に自分の日常的な場面に近づけていくことが出来れば、参加者の行動変革に向けて、より心理的に安全なプログラムにしていくことが可能になると思われる。

## 本プログラムの問題点と今後の課題について

今回の取り組みで、最も不十分であり、今後の課題となる点は、参加者の気づきをどのようにして行動変容までつなげていくか、という部分であろう。行動の変容は、どのような人にとっても簡単に実現できるものではなく、むしろ、早急な変容は危険を伴うため、今回のプログラムによって変容が生まれなかったこと自体は、問題視するべきではないと考えている。しかし、今回の内容と期間では、行動変容につながらなかったことも事実であり、具体的にどのような取り組みをしていくことが必要なのか、今後も実践を重ねながら検討していく必要があると思われる。現時点では、プログラムの改善に向けて、以下の点を扱っていく可能性があると考えている。

### 1) 十分なトレーニングの実践

今回のプログラムでは、特にレポート課題として扱った内容についての実践が不足していたと考えている。筆者としては、参加者が課題に強制されるのではなく、自分自身の必然性に応じて主体的に行動変革へ取り組んでほしいと願っていたため、自分の立てた行動計画を最低でも2回実行して報告するという、非常に緩やかな課題を設定した。また、課題を提示する際には、行動計画を出来るだけ多く実行してみることが、本当の意味での行動変容に繋がっていくであろうことを伝え、課題に縛られないより多くの実行を勧めた。しかし、結果として、レポートに2回以上の行動実践を報告した参加者は1名だけであった。これは、参加者達が2回以上行動計画を実行していても、レポートに記述しなかった可能性もあるため、参加者達の実践が少ないと決めつけることは出来ない。しかし、多くの参加者の実践が、課題として与えられた実行回数に留まっている可能性は高いと思われる。

筆者がレポート課題を設定する際、予測のつかなかった点の一つは、参加者達が、どの程度自主性を持って行動変革に取り組むか、という部分であった。今回の結果から、日常の中で常に自分の言動を意識し、変革に向けて主体的に取り組み続けることは、やはり容易なことではないと思われる。参加者の主体性を信じる姿勢を失ってはならないが、このような個人にとって大変な取り組みを支えるため、本当に行動変革へ繋がっていく様な期間や実行回数を設け、体験学習のステップを確実に踏んでいけるような枠組みをつくることも必要だと考えている。

### 2) 行動変革の必然性を実感する

私たちが日常的にとっている言動のパターンを見直し、その変革の必然性を自覚することは、大変難しい一方で、重要な側面だと感じる。例えば、NさんやOさんが第3回目の実習を終えて記述しているように、「自分が変わっても、最終的な結果は同じである。」という諦め、「今までと違う言動を行った場合、

お互いの関係の中で何が起こってしまうのだろう。」という不安や恐れは、行動変革に向けての動きを決定的に鈍らせるだろう。しかし、自分にとってはパターンとして定着し当たり前だと思っている言動だからこそ、他者がその事実を見れば、その歪みに気づき、よりよい方向へ変革する可能性を考えることが出来るかもしれない。そのような点から、今後は他者とわかちあう時間をより充実させ、自己のパターンへの気づきを広げること、また、その気づきに基づいて、他者と協力しながら様々な変革可能性を探っていくようなプログラムを計画していくことが有効ではないかと考えている。

### 3) 自己の感情のより深い部分に目を向ける

これは、事例2で紹介したFさんの取り組みにアイデアを得て、参加者全体へ積極的に広げていきたいと考えている部分である。Fさんは、今回の一連のトレーニングを進める中で、高校時代の恩師の働きかけを思い出し、自らの感情が動いているのは「なぜなのか？」を、自らに4回問いかけ、感情が生まれている根本を探ることに取り組んだ。Fさんの報告からは、この取り組みが非常に意味深いものであったと推察できる。このように、自らの感情が生まれる原因に目を向け、それに気づいていくことは、現在の自分の行動パターンの意味を捉え、本当に自分にとって望ましい行動を見つけていく上で、大変重要な取り組みになるものと考えられる。

この「なぜなのか？と問いかける」作業は、自分の感情のより深い部分に目を向けるための方法として、非常にわかりやすく、取り組みやすいものであるとも思われる。そのため、この問いかけを積極的に取り入れ、参加者の気づきを促進していきたいと考えている。

## 引用文献

- Cornelius,R.R. 1966 The Science of Emotion. Prentice-Hall,Inc. (齊藤 勇 (監訳) 1999 感情の科学 誠信書房)
- グラバア俊子 2005 感情とのつきあい方—自己成長のために— 津村俊充・山口真人 (編) 人間関係トレーニング—私を育てる教育への人間学的アプローチ—、第25章、ナカニシヤ出版、Pp.97-99.
- 星野欣生 2003 感じる—感情表出のさまざまな形— 人間関係作りトレーニング、第7章、金子書房、Pp.78-89.
- 星野欣生 2005 体験から学ぶということ—体験学習の循環過程— 津村俊充・山口真人 (編) 人間関係トレーニング—私を育てる教育への人間学的アプローチ—、第1章、ナカニシヤ出版、Pp.1-6.
- 伊藤義美 2002 パーソンセンタード・グループ・アプローチ 伊藤義美 (編著) ヒューマニスティック・グループ・アプローチ、第3章、ナカニシヤ出版、Pp.35-48.

- 川浦佐知子・野村さほと 2006 Tグループ体験を通しての自己理解―“語り”  
に見る自己変容の軌跡― 人間関係研究、第5号、人間関係研究センター、  
Pp.67-100.
- 中堀仁四郎 2005 効果的コミュニケーションのための5つの要素 津村俊充・  
山口真人（編） 人間関係トレーニング―私を育てる教育への人間学的アプ  
ローチー、第23章、ナカニシヤ出版、Pp.89-92.
- 野島一彦 2000 エンカウンター・グループのファシリテーション ナカニシヤ  
出版
- Rogers,C. 1970 Carl Rogers on Encounter Groups. Harper & Row,Publishers,Inc.  
（畠瀬 稔・畠瀬直子（訳） 1982 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）
- 柳原 光 2003 私の対人地図 Creative O.D. vol.IV、株式会社プレスタイム、  
Pp.109-114.

#### 謝辞

本論文の作成にあたり、ジャーナル等の学習記録の提供をご快諾くださいま  
した授業参加者のみなさまへ、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 私の対人コミュニケーションの棚卸し

ねらい

この検討表は、あなたが人と関わっている時のコミュニケーションの仕方やタイプの特徴などを、客観的に見るために用意されたものです。

あなたが普段、人と関わったり、活動している中で、他の人にどのように自分を表明したり生かしたりしているかを、よりよく理解することができるように工夫されています。

この検討をすることで、少しでも自分に対する関心が深くなったり、自分のコミュニケーションの仕方について考えたりするきっかけになればと思います。

### 【記入について】

・以下の質問について、あなたの家族や親族を除いた、他人との関わりについて、一般的にどうであるかを考えて記入してください。

・いま、あなたが感じるままに、できるかぎり正直に記入してください。

こうありたい、こうあるべきなど、期待や希望で記入すると、本来のあなたの特徴が見えにくくなります。

もちろん、正しい答え、間違った答えはありません。

・記入している間、他の人と相談しないでください。

必要ならば、集計後、誰か適当な人と話し合ってもいいと思います。

・もし、ぴったりの答えが出来ないときは、できるだけ近いもので答えてください。

### 【記入の仕方】

・質問の右側の空欄のどれか一つを選んで、自分があてはまるところにレ印をつけてください。

はい・・・質問内容が大体いつも起こるような場合

いいえ・・・質問内容がめったに起こらない、または、たまにしか起こらない場合

時には・・・質問内容に対して、はい、いいえがはっきり答えられない場合



## 私の対人コミュニケーションの棚卸し(検討表)

	はい (大体いつも)	いいえ (ほとんどない)	時には
1 人と話しているとき、あなたは言いたいことが、そのまま言葉になってうまく出てきますか？			
2 相手の言っていることが、よく分からないとき、あなたはすぐ問い返すことができますか？			
3 話しているとき、あなたが言おうとしていることを、相手が先に言ってしまうようなことがありますか？			
4 あなたの言いたいことを、相手が知っているのが当然とってしまっていて、十分に説明しないことがありますか？			
5 あなたがこれからやってみようとしていることについて、相手がどのように感じているかを、あえて尋ねますか？			
6 あなたは知らない人と話すのは、苦手ですか？			
7 話し合っているとき、あなたは、相手にも自分にも興味があることについて、話そうとしていますか？			
8 まわりの人たちと意見が違うとき、あなたは自分の考えを言うのに困難を感じますか？			
9 話し合っているとき、あなたは相手の立場に立とうとしていますか？			
10 話し合っているとき、あなたは相手よりたくさんしゃべる傾向がありますか？			
11 あなたの声の調子が、相手にどのような影響を与えているかに、気づいていますか？			
12 あなたが知っていることを話すことが、相手を傷つけたり、事柄を悪くすると思うと、言うのを控えますか？			
13 他の人からの批判は、建設的なものでも、あなたは受け入れ難いですか？			
14 誰かから感情を傷つけられた時、あなたはそのことについて相手と話し合いますか？			
15 誰かの感情を傷つけたかもしれない時、あなたは、そのことを相手に謝りますか？			
16 他の人があなたに賛成しない場合、あなたは大変落ち込みますか？			
17 誰かに腹を立てたとき、あなたは相手に対して、冷静に考えることが難しくなりますか？			
18 相手が腹を立てるかと思うと、あなたは相手に反対であることを言うのをやめますか？			
19 誰かとの間に問題が起きた時、あなたは怒らずに相手と話し合えますか？			
20 他の人と意見が違った場合、いつも自分がとる方法に、あなたは満足していますか？			

	はい (大体いつも)	いいえ (ほとんどない)	時には
21 誰かがあなたを怒らせたようなとき、あなたは長い間不機嫌になったり、すねたりしますか？			
22 他の人から、ほめ言葉をもらったりすると、あなたはなんとなく落ち着かない感じになりますか？			
23 一般的に言ってあなたは他の人を信じることができますか？			
24 あなたは、他の人に敬意を表したり、ほめたりするのが難しいほうだと思っていますか？			
25 あなたは、自分が失敗したことなどを、意図的に隠そうとしますか？			
26 あなたは、考えていること、感じていることや、相手を信じていることを、相手に伝えることで、自分を分かってもらおうとしていますか？			
27 あなたは、相手を信用して秘密を打ち明けることが、しにくいほうですか？			
28 話し合っているとき、感情的になってしまいそうなことがあると、あなたは話題を変えようとする傾向がありますか？			
29 話し合っているとき、あなたは、相手が話し終わるのを待ってから、それに対する自分の考えを言うほうですか？			
30 話し合っているとき、あなたは、相手に注意を集中できないようなことがありますか？			
31 誰かと話し合っているとき、あなたは、相手が話そうとしていることの意味まで、深く聞き取ろうとしていますか？			
32 あなたが他の人と話しているとき、相手はあなたの話に耳を傾けているようにみえますか？			
33 話し合っているとき、あなたは相手の視点で物事を見るのが難しいと思いますか？			
34 実際には聞いていないのに、あなたは相手に対して、聞いているようなふりをすることがありますか？			
35 話し合っているとき、相手の言っていることと感情との間に食い違いがあると思ったら、あなたはそのことを相手に告げますか？			
36 話している間、あなたは、相手があなたの言っていることにどのように反応しているかに、気づこうとしていますか？			
37 あなたは、他の人があなたに対して、もっと違ったタイプの人であってほしいと願っていると感じますか？			
38 あなたは、他の人が、あなたの気持ちを理解してくれていると感じていますか？			
39 あなたは、他の人から「あなたは、いつも自分が正しいと思っているように見える」と言われますか？			
40 自分が間違っていると気づいたとき、あなたは、すぐにそのことを認めることができますか？			

## 「私の対人コミュニケーションの棚卸し」集計表

◆ 検討表の各項目について、すべて答えているか確かめてください。

◆ 次に、検討表の各項目について、どの欄にチェックしているかを見て、下の表の該当するところに○印をつけてください。

項目	はい	いいえ	時には	項目	はい	いいえ	時には
1	3	0	2	21	0	3	1
2	3	0	2	22	0	3	1
3	0	3	1	23	3	0	2
4	0	3	1	24	0	3	1
5	3	0	2	25	0	3	1
6	0	3	1	26	3	0	2
7	3	0	2	27	0	3	1
8	0	3	1	28	0	3	1
9	3	0	2	29	3	0	2
10	0	3	1	30	0	3	1
11	3	0	2	31	3	0	2
12	3	0	2	32	3	0	2
13	0	3	1	33	0	3	1
14	3	0	2	34	0	3	1
15	3	0	2	35	3	0	2
16	0	3	1	36	3	0	2
17	0	3	1	37	0	3	1
18	0	3	1	38	3	0	2
19	3	0	2	39	0	3	1
20	3	0	2	40	3	0	2

◆以下の項目ごとに、先の得点を記入し、合計してください。

<p>自己概念</p> <p>6 _____</p> <p>7 _____</p> <p>8 _____</p> <p>13 _____</p> <p>22 _____</p> <p>37 _____</p> <p>38 _____</p> <p>40 _____</p> <p>合計 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">/24</span></p>	<p>傾 聴</p> <p>2 _____</p> <p>9 _____</p> <p>10 _____</p> <p>29 _____</p> <p>30 _____</p> <p>31 _____</p> <p>33 _____</p> <p>34 _____</p> <p>合計 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">/24</span></p>
--	--

<p>明確な表現</p> <p>1 _____</p> <p>3 _____</p> <p>4 _____</p> <p>11 _____</p> <p>12 _____</p> <p>24 _____</p> <p>32 _____</p> <p>36 _____</p> <p>合計 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">/24</span></p>	<p>感情の取り扱い</p> <p>14 _____</p> <p>15 _____</p> <p>16 _____</p> <p>17 _____</p> <p>18 _____</p> <p>19 _____</p> <p>20 _____</p> <p>21 _____</p> <p>合計 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">/24</span></p>
---	--

自己開示

5 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

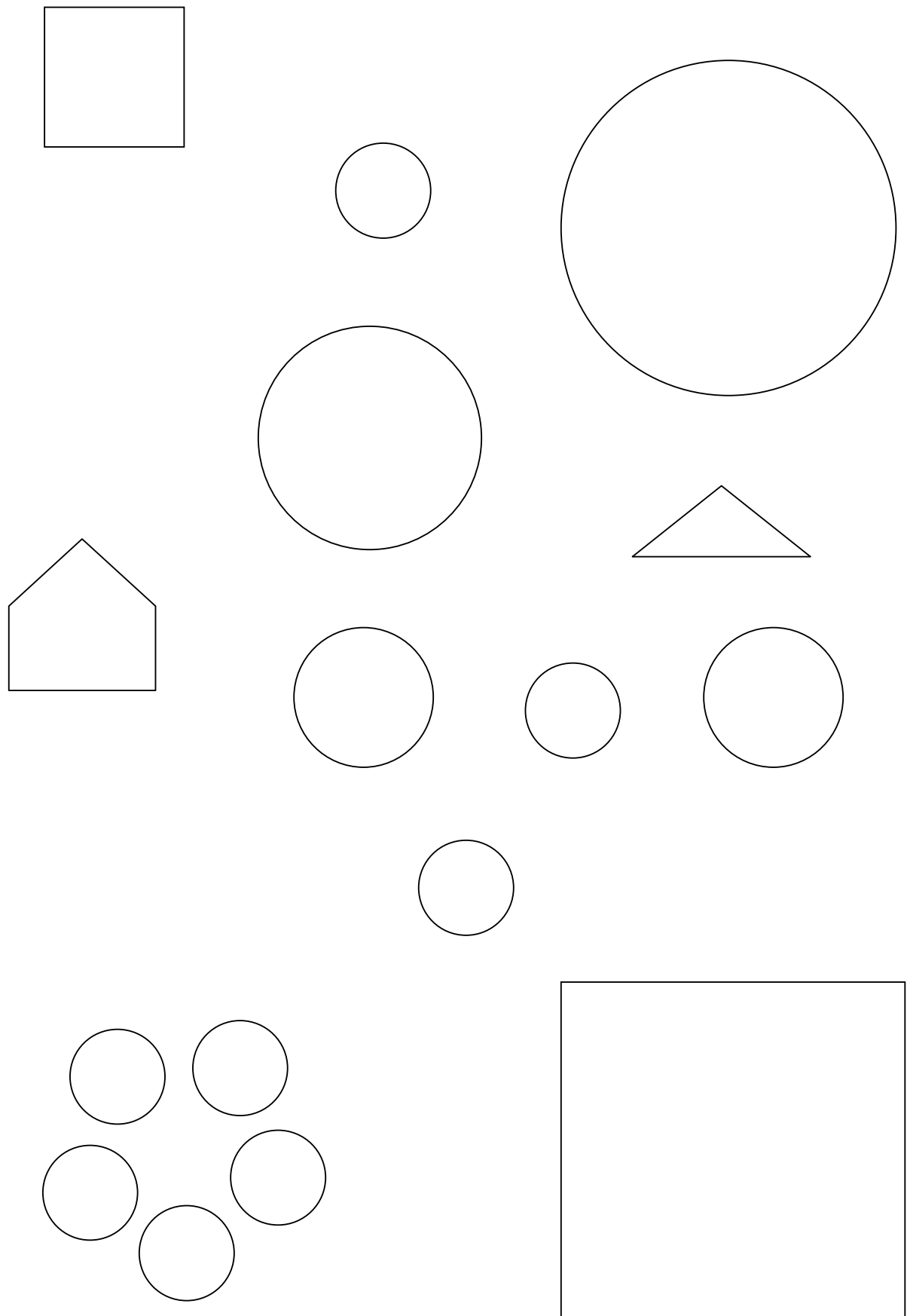
28 \_\_\_\_\_

35 \_\_\_\_\_

39 \_\_\_\_\_

合計 /24

資料2 実習「私の対人地図」用紙



自分にとって『何とかしたい』『困ったなあ』と感じている(た)コミュニケーションの中で、どのようなことが起きていたのか、できるだけ詳細にとらえて行きましょう。

場面：

登場人物：

実際に起こっていたこと

		事実	感じたこと(感情)	考えたこと(判断・評価・解釈)
誰が	誰に	何を言った・した		