人間関係研究（南山大学人間関係研究センター紀要）, 10, 40-44.

■　特集「未来」

学生にとっての近未来

―現実感のある学習目標を定める―

宇　田　　光
（南山大学総合政策学部）

「未来」について何か書くようにという、かなり大きなテーマを与えられた。本稿は、学生にとっての未来という視点で、思い浮かぶことを３点、述べる。まず第一に、１年生向け「基礎セミナー」の内容である。楽しい学生生活を、そして夢の広がる未来を奪いかねない様々な危険を、認識してもらう必要がある。第二に、学生の近未来に引きつけて、授業の目標にする方法である。これを、「当日ブリーフレポート方式」（BRD）の立場から論じた。授業には目標が不可欠であり、それは具体的でなければならない。また最後に、未来志向のカウンセリング（解決志向アプローチ）についても、簡単に述べてみたい。

大学基礎セミナー

大学入学と同時に（あるいはそれ以前に）身につけたほうが良い知識は多い。たとえば、酒やたばこは、たいてい大学在学中に、法的にそれが許される年齢に達する。酒やたばこの正しい知識は、公式に指導する必要がある。「酒は訓練しだいで飲めるようになる」など、誤ったことを信じている人も多いのが実態だからだ。車も、免許を取り、初めて実際に運転するようになるのは大学生の頃である。

また、大学にも怪しげな新興宗教やらカルトが入り込んでいることがある。不幸にも、悪質商法などの被害に遭う学生もあるかもしれない。こうした被害を未然に防ぐためにも、身近な危機の実態に関する知識や、対処方法などは、１年生の段階で学んでおく意義がある。うまく対処しないと、実に危ない。せっかくの楽しい大学生活が、めちゃくちゃになりかねない。護身術ならぬ「護心術」が必要なわけである（宇田、2010）。

怪しげな商法やカルトにひっかからないためには、クリティカルシンキングが不可欠である。そしてこの能力は、大学教育全体を通じて、達成すべきでも

ある。

さらに、うつ病や統合失調症などの精神疾患についても、基礎知識があると良いだろう。これらは決して珍しい病気ではないし、若い人でもかかる。特に、統合失調症は、若い時にこそかかりやすいことがわかっている。このあたりも、１年生向け「大学基礎セミナー」の内容に含まれて良いだろう。

カルト対策などは、共通教育の心理学では必ずしも扱われないやや専門的な内容になる。しかし、こうした身近なテーマをきっかけにして、「より深く知るためには、心理学を基礎から学ぶ必要がある」と学生は気づくかもしれない。応用を入り口として、基礎におりていく学び（市川、2002）もあるのだ。私の講義では最近、こうした応用問題からはいっていく場合も多い。つまり、「効用」の感覚が持ちやすいテーマをきっかけとしている。

BRD（当日ブリーフレポート方式）

授業において、明確な到達目標と具体的な課題は、いずれも不可欠である。私の講義ではほぼ毎回、90分間で１枚のレポートをしあげるように、すべての受講生に要求する。当日ブリーフレポート方式（略称BRD；宇田、2005、2007）である。

この方法では、授業の冒頭でレポートのテーマが与えられ、すぐに15分前後の構想時間になる。この間、学生は何が書けるかと思案する。テーマはたいてい２つで、いずれも当日の講義内容に直接関係したものになっている。この後、講義がおこなわれ、最後に再びレポート執筆のための15分ほどの時間がある。

90分後という、比較的間近に迫った未来に向かって、受講生は動きだす。「90分後に、レポートを完成して提出し、退室する自分の姿」が目にうかび、それに向かって動機づけられていると言える。いいかえればBRDという手順が、講義に集中し、情報収集する必要性を生み出している。

未来といっても、「学期末試験で良い点数を取る」とか、「４年後に卒業証書（学位記）を手にして卒業する」では、強力なエンジンとはならない。何ヶ月とか何年も先では、目標が遠すぎるのである。一方、BRDの場合、90分後が目標だから、すぐである。緊張感がまったく違う。

また、「一定の限られた時間内で、指定分量の文章をまとめる能力」は、大学を卒業するまでに、是非とも身につけておきたい力である。小論文の試験などでも試されるところだろう。その点でも、大学の講義においてBRDを採用することは、有意義だと思われる。

奇跡の質問

BRDはもともと、ブリーフカウンセリングの発想を元に開発されている。そのブリーフカウンセリングの中でも、解決志向アプローチと言われる方法

がある。この方法では、未来における問題が解決した状態に焦点を当てていく。そのために、様々な技法が用いられる。中でも、ミラクル・クエスチョン（MQ）とよばれる質問技法は有名である（マーフィー、2002）。

ブリーフカウンセリングでは、クライエント自身の立てる目標を大切にする。そして、数多くの質問技法によって、目標の具体化をはかっていく。MQでは、未来において問題がなくなった状態になった時のことを質問する。具体的には、次のような質問である。

「今晩、ご自宅にお帰りになって、お食事など済まされますね。それから、お休みになりますね。寝ている間に、何か不思議なことが起こって、今日かかえてこられた問題は、きれいになくなってしまったと思ってください。明日の朝、ふと気がつくともう、その問題はなくなっている。あなたはそれに、どんなことで気づくのでしょうか。」

この応用で、「タイムマシン・クエスチョン」（黒沢、2002）というのもある。子ども向けだが、「タイムマシンで２年先の未来に行って、未来の自分に会えたとしたら、どうなっているのかな」という要領である。

他にもいろいろ応用例はあるが、基本は変わらない。未来において問題が解決した状態では、自分がどうなっているのか尋ねる。そして、クライエントが達成したいと思っている目標を、具体的に明確にしていく。つまり、未来を起点として目標を考え、逆に現在まで戻って行動をはじめようというのである（宇田、2009）。

従来、心理療法においては、問題やその原因の所在を、過去に求めていた。（しばしば隠れている）問題を掘り出して明らかにし、その原因を除去することで、「治る」と考えた。精神分析では、トラウマ（心的外傷）という概念が用いられた。傷は多くは自然に治るが、それには時間がかかる。そこで、その人の過去の経験へ遡っていく。そして、問題の原因となっている傷を意識化させようとする。また、行動療法では、過去の経験からつくられた不適応な習慣の除去や、新たな適応的行動の形成が、治療目標となる。

一方、解決志向アプローチにおいては、もはや何が問題なのかはさほど重要ではないとされる。問題が何かがわからなくとも、手は打てる！また、逆に問題の詳細がわかったからと言って、解決できる保証もない。ある特定の原因があって、その結果として問題が発生しているとは限らないのだ、という。

もはや「治る」とか「治す」とは考えない。解決を直接「構築する」ものだとみなしている。現在では、従来の多くの心理療法とは異なる方法が、用いられている（Lilienfeld, Lynn, Ruscio, & Beyerstein, 2010）のである。

では、解決志向アプローチでは何に焦点を置くかと言えば、その人のもつリソースや問題の例外である。リソースは、その人が現時点でもっている利用できるすべてのものである。その人の能力や努力・工夫、長所、趣味、所有物、宝物、周囲で支えてくださる人々などのすべてである。問題の例外とは、その

問題が少しでもましな時の状況などがはいる。そうしたリソースや例外を起点として、それを広げていくことを試みるのである。

おわりに

授業の改善に向けて意見を書いてもらうと「将来、役に立つことを教えて欲しい」という声は多い。当然ではある。授業で取り上げる内容が将来の役に立つと思えてはじめて、学生たちは本気で勉強に向かう。

しかし、では今の時点で何を学んでおけば「将来の役に立つ」のか。これは、必ずしも自明でない。偶然に学んだことが、意外にも有用な場合もある。「どうも役に立つのかどうかわからないけど、とにかくやれと言われるし、やるか。期末テストもあるしな・・・」という程度の気持ちで取り組むことも、実際には多いだろう。

ボウリングでは、レーンの途中に「スパット」と呼ばれる三角形の目印がついている。ファールラインの15フィート（約4m）先だという。うまい人は、たいていそれを目標にして投げているのである。10本並んだピン自体は、目標としてはあまりに遠すぎる（18メートル先）からだ。

何十年も先を見越した大きな夢や目標も、もちろん大切である。とても今は達成できそうにもないことでも、いずれは現実になるかもしれない。しかし一方で、近い未来に達成すべき具体的な目標を立てて、できることから一つずつやっていく。このような着実な努力が必要なことも、まずは確かであろう。

参考文献

市川伸一　2002　学力低下論争　ちくま新書

黒沢幸子　2002　指導援助に役立つスクールカウンセリング・ワークブック　金子書房

Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J.,Ruscio, J, and Beyerstein, B. L. 2010　50 Great Myths of popular psychology: Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior. Wiley-Blackwell.

マーフィー、Ｊ．Ｊ．著　市川千秋・宇田　光（監訳）2002　中学校・高校でのブリーフカウンセリング　二瓶社

宇田　光　2005　大学講義の改革―BRD（当日レポート方式）の提案　北大路書房

宇田　光　2007「大学の授業改善と当日ブリーフレポート方式」市川千秋（監修）宇田光・山口豊一・西口利文（編）2007　学校心理学入門シリーズ２　――授業改革の方法　ナカニシヤ出版　Pp.139-156.

宇田　光　2009　生徒指導に役立つブリーフカウンセリング　市川千秋（監修）宇田光・八並光俊・西口利文（編）学校心理学入門シリーズ3　―臨床生徒指導　ナカニシヤ出版

宇田　光　2010　現代の懐疑主義と心理学　―油断できない時代の護心術　日本学校カウンセリング学会　第25回大会・研修会