

生活の心理学

——カウンセリングマインドを授業に——

学生サポートセンター 学生相談室 助教授

加藤美智子

1. 本授業の特徴

この授業の特徴としては、

- ①学生相談担当教員が行う
- ②講義と体験学習を平行して行う
- ③フィードバック形式を用いている

という3点が挙げられる。

2. 学生に好評な側面

新大学体制の中で、多くの授業が大変熱心に行われ、目標高く、課題多く、といった状況である。学生はすべての授業で緊張を強いられ、高等学校と大学との学習姿勢のギャップを埋めるまもなく、日々追われる生活になっている（授業中でのアンケートによる）。そのような大学生活の中で、本授業が学生に好評であるとするならば、まず第一に他の授業と異なりリラックスセッションの時間となっていることが大きいであろう。人間は、緊張だけでは精神が擦り切れてしまいやすい。緊張とリラックスのバランスが大切である。本授業は基本的にカウンセリングマインドが貫かれている。つまり、自由、信頼、ゆとり、を尊重しているのである。この授業風土が、学生にリラックスセッションをもたらしていると考えられる。

次に、本授業が、学生にとって関心が高い「自分が生きること」や「人間関係」を主題とし、今まさに渦中にある大学生活を心理学的に捉え、自らの心理的健康の維持と促進について考えるという日常性と密着した授業であることが、好評要因として挙げられるであろう。

授業担当者として留意し、苦慮し、工夫していることは、「自分たちが信じてもらっている」という感覚を体験できる環境を提供することである。このような信頼感が自己信頼感につながり、内発的動機付けや行動意欲につながることは学生相談（カウンセリング）の経験知である。この時、授業担当者の積極的関心や経験の自己一致が重要要素であることも、カウンセリングと同じである。一对一の個別面接とは違

い一対多数の授業環境の中で、どのようにこのカウンセリングマインドを維持するかがポイントになる。

3. 授業の目的

本授業の目的は、

- ①人間関係を知り、自分を知る
- ②心理教育プログラムのワークを体験する
- ③「自分の心」の表現を考える
- ④「気持ち」に注目する

の4点にある。これらは、学生相談的発想に支えられている。

4. 授業の形式

授業は以下のように進められる。

導入（5分）→講義（30分）→体験学習（40分）（心理教育プログラムのワーク）→体験学習のまとめ（5分）→フィードバック（10分）

5. 授業の評価

授業評価は以下の点の総合点で行う。

- ①出席：毎回のフィードバックによる。
- ②レポート：絵本、児童書、小説、漫画を自分で一冊選び、自分自身の生き方と関連付けて書く。
- ③試験：授業内容に関すること、テーマと自分自身の有り様を関連付けること、未来の自分を考えること、の三点を踏まえて出題している。試験も単なる学習達成の確認ではなく、自己理解や自己表現の場として捉えることにしている。

6. 心理教育的プログラムによる体験学習について

心理教育プログラムとは、人間関係の促進や自己理解を進めるために工夫されているプログラムである。アメリカで草案されたものが、日本人向けに改案された既成のワークを用いている。その年度のクラスの人数や雰囲気、学習のプロセスなどを鑑みながらこれらのワークを組み合わせた授業プ

プログラムを作成する。プログラムは授業進行に伴い変更されることもある。

プログラムに用いるワークには、

- ①一人で行う自己理解促進ワーク
- ②二人で行う相互交流促進ワーク
- ③5～10名程度のグループで行う課題解決ワーク
- ④ノンバーバル表現（描画による自己表現）を体験し、感受性に気づくワーク
- ⑤自然に触れる、自然を感じるワーク

などがある。この中でも、①や②は最近では高等学校までで体験してきている学生も出てきている。しかし、③、④、⑤については、かなりの新鮮さと刺激があるようであり、これらのワークを境に授業への取り組み態度が変化するような感触を持っている。

7. フィードバック方式について

この授業で行っているフィードバック方式は、本授業において最も大きな影響を学生たちに与えていると考えている。

具体的には、毎回授業の最後に A5 の用紙を配布し、その日の授業での体験を記述して振り返ってもらうというものである。記述は記名式であり、出席の代わりにもなっている。その全員分のフィードバックを、無記名で、一覧にし、次の授業で配布するのである。この配布については初回授業で説明をし、一覧に記載してほしい場合は、フィードバック用紙にその旨書いておくことになっている。そして、その印刷物を次回の授業の最初に配布する。

このフィードバック方式のポイントは、

- ①教員の判断、評価、コメントがない
- ②全員の記述を掲載する
- ③毎回必ず配布する

ことにある。同じ授業を受けた者がどのような受け止め方をしているのかについて、生のまま記載され、生のまま読み取ることが重要である。教員の判断に合わせたり、評価を気にしたりする必要のない、自由な意見交換の場として紙面が機能するように工夫したものである。字句の間違いや漢字の使い方も訂正することなくそのままの表現で印刷することになっている。

授業担当者としては、この印刷物を作成する労力がなかなかのものである。一度でも間に合わなかったり、途中で中止にしたりすることなく継続することが、学生たちとの目に見

えない大切なコミュニケーションと考えている。授業の根底を流れる信頼感の構築に役立っているであろう。受講者数が80名前後までは筆者自らがタイピング作業を行っていたが、200名を超えるようになってからアルバイトの方に委託している。このアルバイトも学生に依頼することはできないので、外部の方をお願いすることになる。

8. フィードバック方式の効果

以下の効果が期待されるものと考えている。

- ①自分が体験したことを文字化することで、体験を確認し、自分を振り返ることができる。
- ②他の学生が何を考え、何を感じて授業を受けていたかを知ることができる。
- ③他の学生の記述を読むことで自分を振り返ることができる。
- ④教員の説明量や注意回数を減らすことができる。
- ⑤毎回配布される楽しみがある。

過去の経験からも上記の効果がうかがわれている。そして、何よりも学生はこの方式に高い評価を与えてくれている。

はじめは客観的な授業理解について記述する学生が多いのであるが、徐々に自らの体験や感情を表現したり、私語の迷惑について記述したり、教員へのメッセージ（肯定的なものも否定的なものも）が記載されたり、また、「他の学生の受け取りに感心した」と前回までのフィードバックに触れたり、「自分の記述を読んでくれた人はマークを書いて合図として欲しい」といった学生間コミュニケーションが生まれたり、と変化してくるのである。

学生との心的距離感を保つために、個人的な質問にも応答はしない。全体に説明する必要がある事項については説明を行う。

9. 学生相談室担当者が提供する授業が持つ意味

このことには大きな意味があると考えられる。学生相談室は、現在進行形でキャンパスに起こっている事態が持ち込まれる。その相談は一部の学生のものであると同時に、他の多くの学生にも生じる可能性のあるものである。キャンパス生活の今まさに生じている現象を、タイムリーに、学生の立場と学生相談の立場という両視点から説明することができる。このような説明を学生たちは他人事ではなく受け取り、自分や身近な友人関係に当てはめて考える機会となる。このような

姿勢で授業を行うことによって、学生の心理的健康を予防することが期待できる。

また、学生相談の基盤であるカウンセリングマインドを授業に活用することで、自己理解を深める一つの方法を授業という公的な場において習得する可能性をも生み出す。

さらに、授業で学生相談担当者の存在を知ることから、何か困ったことがあれば相談に行く場所があるという安心感を持ってもらうことも期待できる。現に、授業に出ていた学生が、授業内容に関する質問をしに学生相談室を訪ねたり、学生相談員を確認した上で学生相談室に相談に来たり、など、授業を介して学生相談室に来る学生も毎年必ず数人はいる。また、学生相談室での面談を受けた学生が、授業を受講することもある。原則として、授業受講中は、臨時面接は行っても継続面接はしないことにしている。ただし、最近はこの原則も破らざるを得ない状況も出現してきている。一人の人間が授業担当者と学生相談担当者の両方の役割を果たすことは、思いのほか大変である。この狭間に生じる矛盾を打破できるだけの経験を積むことが必要である。

学生相談室が、学生の心理的困難の解消や心理的成長への援助を行うキャンパス内基地になっているように、『生活の心理学』の授業が、全カリキュラムの中でリラクゼーションや自己成長の場として、心理的基地となり、自分自身の心の有り様に敏感で心の健康に理解ある学生の育成に寄与できればと考えている。

10. おわりに

最後に、この種の授業を行うに当たって、二つの要望を挙げさせていただきたい。

①体験学習を導入する観点からして受講生を50から70人に。

②授業の時間帯が現在は月曜2時限であるが、せめて午後の時間帯を、できれば週の後半の午後に。

週明けの2時限目に、自己理解や人間関係についての授業を、200名を超える人数で行うことは、あまり適切とは言えないのではなかろうか。