琉球大学学術リポジトリ

プロフェッサー・オブ・ザ・イヤーを受賞して

メタデータ	言語:
	出版者: 琉球大学大学教育センター
	公開日: 2018-07-17
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 古川, 卓
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/41127

プロフェッサー・オブ・ザ・イヤーを受賞して

「適応の心理」担当　古川　卓

本賞をいただきましたことを、受講生の皆さん、琉球大学大学教育センターおよび関係各位、ならびに同じ科目を担当しご助力いただいている中山公彦先生、島袋有子先生、大嶺歩先生に感謝いたします。この機会に本科目開講の経緯と若干の所感を書き留めておきたいと思います。

１．「適応の心理」開講の経緯

この科目はもともと琉球大学の心理学スタッフや非常勤講師によって、100 名規模のクラスとして開講されていました。筆者自身、学生時代に「競争率が高く登録できない科目」として横目で見ていたことを記憶しています。本学に専任カウンセラーとして着任して 13 年目、当時学生課で学生支援の仕事をしていた蔭久孝政氏から「不適応気味の学生に向けた基礎ゼミのような授業の開講を検討してみては」と提案を受けました。折しも法人化した大学では、中期目標・中期計画がスタートした時期であり、学生支援の領域では「何か新しいこと」が求められていました。当時、「適応の心理」は諸般の事情により休止状態になっていました。科目を新設するよりも、休止している科目の再開が実現可能性も高い、という事務からの示唆がありました。そこで、世話人であった富永大介教育学部教授（当時）に相談申し上げたところ、すぐに再開の手順をご教示いただきました。そして、2009 年前期に筆者が担当する 1 クラスを開講しました。76 名登録し 62 名が単位取得しました。希望者が予想以上に多かったことは喜ばしく感じましたが、14 名が不可になったことは残念に感じました。その年の後学期に「学生生活・学力向上支援総合プラン検討 WG の設置」がなされ、「適応の心理」の充実を提案する機会を得られました。新里里春教育・学生支援担当副学長（当時）と情報・意見交換を進め、翌 2010 年から前期 3 クラス・後期 2 クラス（いずれも 30 名定員）開講し、現在に至っています。

２．講義の概要

「合コンみたいな授業」と本科目が学生の間で噂されていると聞いたことがあります。本誌第 16 号（2013 年 8 月）で中山公彦先生が述べていますが（「プロフェッサー・オブ・ザ・イヤー受賞に際して～「適応の心理」受講者の JIBT-R（不合理な信念尺度）結果からみた授業の効果について～」）、本科目は「大学生のメンタルヘルスの改善あるいは予防的な効果をねらいとして、集団心理療法の技法を応用して構成されています」。ここでいう「集団心理療法」とは「心理劇のウォーミングアップ、ソーシャルスキルトレーニングのアイスブレーキングのような技法」（同書）と言えば幾分想像しやすいでしょうか。講義で取り上げる課題の多くはゲーム性を高くし、他者と交流しやすい状況を作り出すことを意識して計画されています。定員は 30 名を理想としていますが、WEB 登録ではどうしても 9 割以上の受講者が男性で高学年者に偏るので、性別、学年、学部といった属性に出来るだけ偏りが生じないように追加登録を行います。また、6 名前後の小グループ形式が多く用いられるのですが（6 名という人数は受講者の提案によるもので

す)、くじ引きなどで毎回グループ作りからスタートし、小グループの顔ぶれが固定しない手続きを踏んでいます。マンネリズムの防止という意味もありますが、第一には小グループの中で役割が固定することを極力避けたいがためです。顔ぶれが同じだとリーダー（牽引）役、フォロワー（追従）役が固定化される可能性が高くなります。また、毎回のくじ引き方式は「何となく苦手なタイプ」…いわゆるウマが合わない相手と出会ったとしても、別の回では別のグループになれるという期待を持てるでしょう。また、毎回、活動内容を変えて、二度と同じことは行わない事としています。これもまたマンネリズムの防止とともに、各回の連続性を少なくすることで、途中欠席した学生が再び出席した時に、なるべく疎外感を感じないで済むように、という配慮です。そして評価の方法は、毎回終了時に課す「ショート・レポート」によって行います。ところで、講義開始に際して受講者には、①プライバシーの保護、②平等な関係、③暴力の禁止という、集団活動の 3 つの約束に同意してもらっています。そして、これらの約束に反しなければ、何を言ってもよいことになっており、ショート・レポートにも何を書いてもよいことにしています。なぜならば、受講態度やレポートに教授者の価値判断が適用されると、自己開示や異なる個性の受け入れと言った、社会性に欠かせない、そしてメンタルヘルスの改善に有益な言動が封じられ、教授者の気に入るような言動ばかりを引き出してしまうことが容易に想像できます。従って、ショート・レポートの内容による評価は行わないことを受講者に約束しています。

３．重視していること：集団心理療法の視点

共通教育科目は決してカウンセリングの場ではありません。しかし、日常の人間関係で傷つく可能性は常にありますし、集団を相手にした自己表現でその危険性（危惧）はいっそう高まります。前項で述べた集団活動の３つの約束は必要最低限の心の安全保障と言えます。加えて、受講者の心理的な成長を講義がもたらす効果として望むならば、集団心理療法の視点が有用だと考えられます。グループサイコセラピー（本稿では集団心理療法と同義）の第一人者と言われるヤーロム（Yalom）博士は、グループセラピーで効果を表している療法のメカニズムの 11 項目―、(1)希望をもたらすこと、(2)普遍性、(3)情報の伝達、(4)愛他主義、(5)社会適応技術の発達、(6)模倣行動、(7)カタルシス、(8)初期家族関係の修正的繰り返し、(9)実存的因子、(10)グループの凝集性、(11)対人学習―を示しています。「適応の心理」では、「皆で楽しく、のびのびと」過ごすことを大切にしていますが、そこにこの 11 項目が適度に含まれることを意識しています。受講者の言動ややりとり、クラスの雰囲気の中にこの項目のいくつかが現れることで、孤独ではないこと、他者を思いやり気遣う体験、他者から学ぶこと、自己の新しい能力に挑戦する意欲を育てる…このようなことが実現するのではないかと思われます。教育の場であるからこそ心理的な配慮は欠かせないというのが筆者の立場です。

４．受講者から学ぶこと

毎回の受講者の様子、受講者から毎回提出されるショート・レポートや最終回に提出されるレポートから学ぶことがたくさんあると感じます。受講者の様子を見ていつも感じるのは、多くの学生が優しくクラスメイトに接することです。高学年の学生も平等性を守り、先輩風を吹かすことがありません。また、レポートに時折見られる記述で「友だちから“内容は教えられないけれ

ど、楽しいよ”と勧められて受講した」と書かれることがあります。ちょっと大げさですが、秘密をきちんと守っていることが伺えます。これらのことにより、集団活動のルールが体得されていることが分かります。

一方、いつも「皆で楽しく、のびのびと」というわけにも行きません。ある受講者は「いいグループもあったけど、そうでもないグループもあった」と書きました。しかし続いて「だけど、これが社会なのだと思った」と書きました。期待外れに終わった時間について、思考停止に陥るのではなく、何とか心の中で決着をつけた様子がうかがえます。また「人見知り」という言葉もしばしば見られます。学期開始時には、不安を表す言葉として用いられますが、学期中盤から「人見知りの私でも、できた」というニュアンスに代わり、終了時には「人見知りが少し良くなりました」という一文になります。特に人見知りの改善をねらっているわけではありませんが、様々な課題に共同して取り組む中で、自らを成長させて行ったことが伺えます。

このような経験を通し、学生の潜在能力を目の当たりにすることで、筆者の裡に学生相談カウンセラーとして「全ての学生は成長する」という信頼感が育ってきたと感じています。

５．おわりに

「適応の心理」を再開して 6 年を迎えました。ショート・レポートの中に「今日やったことを、今度は友達ともやってみたい」と書かれることがしばしばあり、「今日やったことは、学科の合宿でやりました」と書かれることも見られるようになりました。先に「合コンみたいな授業」の噂に触れましたが、「適応の心理みたいな合コン」が開かれるようになっているかもしれません。その際、プライバシーの保護、平等な関係、暴力の禁止の 3 つの約束も取り入れていただけると思いやりのある人間関係を広げられるのではないかと期待しています。

文献

中山公彦,2013,プロフェッサー・オブ・ザ・イヤー受賞に際して～「適応の心理」受講者のJIBT-R（不合理な信念尺度）結果からみた授業の効果について～,琉球大学大学教育センター報, 16, 117-121.

Yalom, I. D. & Vinogradov, S.,1989, Concise guide to group psychotherapy. （川室優訳,1991,グループサイコセラピー　ヤーロムの集団精神療法の手引き,金剛出版.）

琉球大学大学教育センターURGCC 推進室,2014,琉球大学学士教育プログラム(平成 26 年度), 琉球大学大学教育センターURGCC 推進室