

琉球大学学術リポジトリ

「適応の心理」のねらいと特徴

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学大学グローバル教育支援機構 公開日: 2021-05-26 キーワード (Ja): 心理教育, 青年期, 集団心理療法 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/20.500.12000/48504

「適応の心理」のねらいと特徴

古川 卓

琉球大学グローバル教育支援機構

要 旨

本稿では、大学生が大学生活に適応することを目的とした教養科目「適応の心理」のねらいと内容について述べた。集団心理療法を下敷きにし、大学生向けの心理教育として改変した教授方法は、受講者にとって体験を通して集団に適応していく過程を理解することが可能となることが伺えた。また、新型コロナウイルス感染症流行期下の遠隔講義形式でも、同様の目的を果たす可能性について言及した。

キーワード

心理教育、青年期、集団心理療法

1 はじめに

URGCCがスタートして、科目区分とその学習教育目標が再定義され、「適応の心理」は地域・国際性を目標とする琉球特色科目から、問題解決力を目標とする総合科目へと移動しました。おそらく「適応の心理」が教養科目として開講した当時ほどの「系」に位置付けるのか苦慮して琉球特色科目としたのではないかと想像していますが、総合科目が創設され、より目的に適った位置に落ち着いたように思います。そういう変更はありましたが、「適応の心理」は一貫して受講者が大学生活に適応することを促すという目的は変わっていません。ところでカウンセリングの分野の中で「集団心理療法」という複数のクライアントとセラピストが参加する形態の心理療法(ここではカウンセリングと同義)があるのですが、それを大学生向けの心理教育として改変したのが「適応の心理」です。筆者が「適応の心理」を担当したのが平成21年の前期からでした。現在まで講義内容は大きくは変わらず、受講者の反応を見ながら少しずつ手を加えるようにしています。

2 「適応の心理」のねらいと内容

平成30年度(後学期)の講義スケジュールを表1に示します。注釈なしで一般的ではないカタカナ用語が多く、表1の「10/17」の内容の欄は「体を使ったゲー」と不完全な記述になってい

表1 平成30年度後期「適応の心理」内容

月/日	内容
10/1	第1回：オリエンテーション
10/10	第2回：集団活動のルール（心得や約束事）
10/17	第3回：ボディー・ワーク：体を使ったゲー
10/24	第4回：話し合い課題：記憶ゲーム
10/31	第5回：話し合い課題：共通点探し
11/16	第6回：物語を使った話し合い課題
11/14	第7回：ボディー・ワーク②目かくし歩
11/21	第8回：交流課題：いいところ探し
11/28	第9回：話し合い課題：リフレーミング
12/5	第10回：ボディー・ワーク③ジェスチャー
12/12	第11回：ロールプレイング①アサーション
12/19	第12回：ロールプレイング②子どもの視点
1/9	第13回：ロールプレイング③夢の商品開発
1/16	第14回：ロールプレイング④10年後の私
1/23	第15回：話し合い課題：キャラ・マトリク

ます（もちろん「体を使ったゲーム」が本来の記述です）。これは姑息な手段なのですが、専門的なカタカナ用語を多用したり表の幅に収まらない文字を非表示にしたりすることで内容がよくわからないようにしています。こうすることで、内容を想像できないカタカナ文字や、一部隠された部分があることで受講生の興味やモチベーションが増すことを期待しています。もっとも「最初、この講義を取った時、シラバスに記載されている毎時間やるのがカタカナが多くて全然わからないし」と不安感を深めた受講生もいました。しかし、後述するように講義の内容は体を動かすボディー・ワークのように直観で行動する課題や、自己紹介もあらかじめ決まった用紙に書き込んでおくなど、「難しくない」課題からはじめて、徐々に「知・情・意」を発揮する内容を意識して設定しました。少々長くなりますが、最後の回で半年間を振り返って書いてもらった感想を一例引用します。

「初めは人とたくさん話したり寸劇を行ったりすると聞いていたので、とても緊張してしまいました。でも、第1回目の授業で体を動かしコミュニケーションを図るワークを先生が設けてくださったので、普段より早く輪に溶け込むことができました！授業を受ける度に新しい発見があり、『この授業をとっていなかったら、きっと一生体験することはなかっただろうな…』と思うことも本当にたくさんありました。半年間、短い間だったけれど、得られたものは多かったと思います。体を使うゲームで打ち解け合い、共通点探しで仲を深め、いいところ探しでより仲良くなっていく、というような工程を経て、このクラスのみんなどは少しだけ仲良くなることができました。『小学生の頃はこんなふうに友達を作っていたなあ』と思い出し、なんだか懐かしくて温かい気持ちにもなりました。寸劇や夢の商品開発も、他の授業では体験できない内容でとても面白かったです。／この授業を通して多くの人と話しをする機会があり、様々な考え方に触れ、私もまた少しだけ成長できたかなと思います。生きていくうえで、人とコミュニケーションをとるといことは絶対についてくるもので、とても重要だと思っているので、

これからも人との交流を大切にしたいなと思いました。」(下線は筆者)

この記述から教授者が設定した課題の内容および順序がねらいとするところについて受講者が体験を通して理解したことがうかがえます(下線部)。また、後に続く言葉でこの過程を「工程」と形容しているところに、受講者がクラスメイトと一緒に作ったという思いがにじみでているように感じます。

3 新型コロナウイルス感染症流行下の「適応の心理」

令和2年度現在、新型コロナウイルス感染症流行により、大学は未だに「遠隔授業」を強いられています。「適応の心理」は「みんなで、ワイワイ」授業を行うことで、受講者集団の凝集性を高めていたので、遠隔授業への移行は科目担当者として大変困惑しました。いわば機械を通したコミュニケーションで所期の目標を達成できるのか、自問しながら着手しました。そして、実際令和2年度前期に行った講義スケジュールを表2に示します。

表2 令和2年度(前期)「適応の心理」内容

月/日	内容
5/7	【オンデマンド】オリエンテーション/感染症流行下の心理
5/13	【オンデマンド】感染症流行下の心理
5/20	【オンデマンド】紙に書いて自己紹介(前半)
5/27	【オンライン】紙に書いて自己紹介(後半)
6/3	【オンライン】共通点探し
6/10	【オンライン】リフレーミング
6/17	【オンライン】若い女性と水夫
6/24	【オンライン】いいところさがし①
7/1	【オンライン】いいところさがし②
7/8	【オンライン】アサーション
7/15	【オンライン】夢の商品開発
7/22	【オンライン】レジリエンスさがし
7/29	【オンライン】キャラマトリクス

講義形式は受講生がいつでも教材や提出物にアクセスできるオンデマンド形式を導入の2回行い、その間に受講生のオンライン環境を尋ね、3回目以降はzoomを用いたオンライン形式で行いました。導入は全くの手探りでしたが、学生相談の分野でも新型コロナウイルス感染症流行期の心理支援に大きな関心が向けられていた時期でした。そこで、日本赤十字社や世界保健機構、アメリカ心理学会から発行されている資料を適宜引用し、「感染症流行期のこころの健康」というスライドにまとめ、受講者それぞれに「感じたこと、考えたことを書いてください。」という課題を出しました。どのようなレポートが提出されるのか不安でしたが、予想に反して受講者の記述量は多く、一人平均581文字の記述量でした。昨年の通常の対面講義のある回では一人平均180文字程度の記述ですので、優に2倍の記述量と言えます。内容としては、「自分の生活リズムが崩れてたり、リフレッシュできていないためストレスが溜まっていることに気

が付きました」と自分を振り返り、「したがって、日々のルーティーンを決め、適度に運動をし、友達ともっとコミュニケーションを取りたいと思います」と生活をもち直すことを意識する記述が複数見られました。また、「この授業について希望することを書いてください」という問いかけには、zoomなどでみんなの顔が見たい、という記述が多く、筆者がオンライン授業の開始を決意するには十分なきっかけと言えます。オンラインかつ相互に顔が見えるzoomミーティングでは、お互いの表情を見ながらコミュニケーションが取れますし、ブレイクアウト・セッションを用いれば、小グループに分かれての活動も可能です。シリーズの前半では自己紹介カードをめいめいで作成し披露し合うことや、2～3名のグループでメンバーの共通点を見つけるなど、徐々に自己開示しながらお互いのことを知る内容にしました。そして、人にも慣れた、zoomの使い方にも慣れたころから、zoom上でのロール・プレイングも試みました。予想では、ウォーミング・アップしにくく、いま一つに終わるのではないかと考えていましたが、受講者同士協力してひと通りのパフォーマンスと体験をしていたように見受けられます。対面講義と遠隔講義は一見、ずいぶん隔たりがあるように見えますが、「対面のときよりも緊張しなかった」と感想を述べた受講者がいて、それなりの可能性もあるものと認識したところです。

参考文献

古川卓『プロフェッサー・オブ・ザ・イヤーを受賞して』琉球大学大学教育センター報、第18号、2015年、90-92頁。