

自己の覚醒を目指した授業実践の試み ——「対人関係体験実習」としてのケース・メソッド——

中 西 由 里

I はじめに

本学に我が国初の学部である人間関係学部が設置されてから15年が経過した。設立当初から、この学部のカリキュラムの特徴の一つとして『ケースメソッド』という授業形態が取り入れられている。

筆者の当初のケースメソッドという授業の取り組みについては既に報告してある（中西，1992）。そこでは、受講生の自己理解を深めることをねらいとした体験主体のカリキュラムを立て、最終的には受講生自身の『自分史』を書くことを目標としていた。その後、授業実践を重ね、プログラムも変更してきている。授業のねらいも、当初の『自分史作成』から発展的に変化し、現在では「対人関係体験実習」との副題をつけ、人と人との関わりや自分自身との出会いを主目的とし、最終的には、今までに気づかなかった新しい自分自身との出会いや自己への覚醒を目標とするプログラムとなってきた。ここでは、前回の報告から10年の経過を踏まえて、新たな実習課題を中心に、自己への覚醒を目指した授業実践の取り組みについて、受講生のレポートも交えながら再検討してみたい。

II 授業の実践

1. 授業のねらい

この授業では、大きな目標としては受講生各自の自己への覚醒を意図した。なお、ここでの「自己の覚醒」は「気づき」という用語とほぼ同義に使っている。気づき（awareness）とは、以下のように定義されている。

「気づき awareness とは、意識性ともいわれるが、『今、ここ』で『地』から『図』にのぼってくる意識の過程をいう。すなわち、身体の内外で起こっていることを感じたり、意識することである」（倉戸，1992）。「気づきとは自己の内界・外界にかかわらず、今まで意識されていなかった事柄が意識されること」であり、「さまざまなアプローチの中で、新たな自己理解や洞察をもたらすものとして重視されている」（花島，1999）。

毎回、異なる実習課題（体験実習）を通して、自分自身でも気づいていない自己や、新しい自己の発見、またかつては有していた感覚であるのだけれども現在では忘れてしまっていることへの気づきをねらいとした。

2. 授業のカリキュラム（シラバス）

2001年度の前期の授業のカリキュラムについて表1に示した。90分の枠内では一課題を実習することが時間的に難しいため、変則的に、隔週2コマという時間を設定している。また、課

表 1 2001年前期の授業のカリキュラム

実習課題 1	non-verbal communication の体験実習（於：猪高緑地公園）
実習課題 2	集団の意志決定と集団における個人の役割（教室）
実習課題 3	強制選択による自己理解（教室）
実習課題 4	sheets fantasy（於：プレイルーム）
実習課題 5	mirror work と応答練習（教室）
実習課題 6	finger painting（屋外：プレイルーム外のテラス）

題の内容によっては屋外（本学には近い場所にある比較的広い公園である猪高緑地公園や校舎棟と図書館との間のテラス）やプレイルームでも授業を行った。

実習課題の 1, 2, 3, 4, 5 は伊東（1983）に紹介されている実習プログラムから選び、一部改定して用いている。このうち実習課題 1, 2, 3, 6 は筆者がこの授業を担当するようになってから一貫して採用している課題である。課題 4, 5 は毎年試行錯誤で何種類かの課題を変更しながら実施した上で、この 2 年ほど採用しているプログラムである。

3. 各実習課題の概略について

実習課題 1 及び 2 については先に述べてあるので、詳細については中西（1992）を参照されたい。ここでは、先の報告から改訂した課題、新たに採用した課題を中心に述べていくこととする。

1) 実習課題 1 <non-verbal communication の体験実習>

実習内容の概略：概略については表 2 に示した。これらの課題は、伊東（1982）の「感覚と覚醒」および「出会い」の実習プログラム、田畑（1982）の「対人関係の経験－身体接触を伴う人間関係の促進と non-verbal communication」、日本レクリエーション協会監修（1989）の『遊びの大事典』の中の「感じる」、「ふれる・ふれあう」の中から筆者が選び、任意に組み合わせたものである。

課題のねらい：我々成人は日常生活において五感の中では、視覚に依存し、コミュニケーションの手段としては言語に大部分を依拠していることが多い。そこでこの実習ではそのような日常性から脱却し、視覚や言語以外の感覚の覚醒や non-verbal communication の可能性を体験することをねらいとしている。また、授業の初回であり、初対面の受講生同士の出会いとコミュニケーションの可能性の広がりも意図している。

実習は、単独、ペア、グループ課題が組み合わせられているが、ペアは抽選で決め、グループはそのペアを組み合わせ構成している。表 2 に示したように、プログラムは 16 のサブ課題から構成されている。このうち課題 4 終了時にペアで話し合う時と全プログラム終了後に全員で感想を話し合うとき以外は言語を使用しないということを原則としている。また日常性から脱却した開放感を得るためや、視覚以外の感覚を覚醒させるためにこのプログラムは屋外（毎年近隣の猪高緑地公園を利用）で実施している。この公園までは徒歩で約 15 分程度かかるが、行きは日常から非日常への移動とウォーミングアップ、帰りは非日常から日常への移動とクールダウンに適切な距離だと実感している。また、このプログラムを行う 4 月（もしくは 5 月、屋外で体験するので雨天順延となる）は新緑の季節であり、春の花が咲きそろっていて視覚的・嗅覚的にも良い刺激になり、また風も爽やかで自然を感じるのにも最適の時期である。

また、プログラムの 4, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 16 は身体接触を伴う課題であるが、本

表2 実習課題1の概要

A：一人で

1. 足裏の感覚：裸足になって歩き、足の裏で温度、固さ、柔らかさ、材質などを感じとる。
2. 手の感覚：いろいろな物を触ってどんな感じがするかを確かめる。

B：ペアを作って

3. 二人でお互いの瞳の中を見つめ合う。
4. 背中合わせで座り、相手の背中を感じる。
5. 目隠し歩き（Blind-walk）：一人は目をつぶり、もう一人は言葉を使わないで目をつぶった人を連れてあちこち歩き回る。役割を交代する。
6. 人間カメラ：一人は目を閉じ、もう一人は目を閉じたパートナーの後ろに回って誘導し、自分が「いいなあ」と思う景色の所へ誘導し、見せたいと思う方向にパートナーの顔を向けた後、目をあけるように合図する（言葉は使わないこと）。

C：グループで

a) 出会い

7. 通り過ぎる：真ん中で出会ったらただ通り過ぎる。
8. 避けて通る：真ん中で出会ったら相手から顔をそむけて通り過ぎる。
9. 下を向いて通る：真ん中で出会ったら下を向いて通り過ぎる。
10. 目を見合わせて通る：真ん中で出会ったら目を見合わせながら通り過ぎる。
11. 触れて通る：通り過ぎるとき、さりげなく、お互いの肘のあたりを触れて通る。
12. 握手して通る：真ん中で出会ったら、立ち止まって握手する。
13. 気持ちを体で表現する：真ん中で出会ったら、そこで向かい合って立ち止まり、相手に対して持っている気持ちを体で表現する。

b) 仲間はずれと閉じ込め

14. 仲間はずれ：グループの一人を仲間はずれにする。その人は円陣の外に放り出され、円の内側に入ろうとする。円陣を作っている人は入らせないようにする。全員が仲間はずれ役を体験する。
15. 閉じ込め：14と同じように円陣を作り、一人のメンバーをその中に閉じ込める。閉じ込められた人は円陣から出ようとする。円陣を作っているメンバーは絶対に出さないようにする。

D：全員で

16. 天国への旅：全員で輪（楕円）を作る。一人が輪の中央に目を閉じ、力を抜いて横たわる。他のメンバーは全員で横たわった人の体の下に手をいれ、ゆっくりと持ち上げる。少しずつ高くして、頭の上まで持ち上げ、しばらくそのままのままだいる。その後ゆっくりと静かに下ろす。全員が無言で静かにゆっくりと行う。

学が女子大であるため受講生全員が同性であることからこの種の課題を抵抗なく取り入れることが出来るという利点もある（共学校に勤務する心理学の教員からの私信によると、授業のプログラムとして取り入れることが出来るのはせいぜい課題5の『目隠し歩き』までで、今日のようにセクシュアル・ハラスメント等が話題になっているととても『天国への旅』などは実施できないとのことである）。

2) 実習課題2＜集団の意志決定と集団における個人の役割＞

実習内容の概略および課題のねらい：この課題は伊東（1983）にNASA課題として紹介されているものをそのまま使用している。実習課題1が言語を媒介としないnon-verbal communicationを体験するものであったのとは対称的に、この課題は徹底した言語によるコミュニケーション

ションを図ること、特にグループで極めて論理的に討論を進めてグループの構成メンバー全員が納得した結論を導き出すためのプロセスを体験すること、およびその意志決定のプロセスにおいて「私」や「あなた」がどのような役割を果たしたのかについて自己評価および他者評価をすることにより、自分自身のグループ内での役割を認識することを目的としている。実施法の詳細については中西（1992）を参照されたい。

3) 実習課題3〈強制選択による自己理解〉

実習内容の概略：この課題も伊東（1983）に紹介されているものである。四つの言葉の選択肢セットから、自分を表す言葉を一つだけ必ず選択する（どの言葉を選ぶか、かなり決めるべくとも強制的に必ず一つ選択することを求める）ことを繰り返すという課題である。言葉のセットは表3に示した12のことばのセット（4つの選択肢）から5セットを任意に選択して用意する。表中の12のことばのセットのうち、毎回必ず使用しているのは、1, 4, 6, 7である。1の中の「カラフル」は原語がcolorfulであり、訳語として「はなやかな」とのことばがあてられていたが、例年このことばを選択する人がほとんどいないため、最近は原語のカタカナ表記のカラフルを採用している。また、実習を始めた頃は、受講生全員が女性であるので、「男」とのことばが含まれている2のことばのセットを使用していなかった。しかし、一般の人を対象とした社会教育の講座でこの実習を実践した際に、受講生が女性ばかりであったが、このことばの組み合わせを使用したところ、予想外に「男」ということばの選択率が高かったため、授業においてもこのことばを使用するようになった。例年、「男」の選択率は「女」について多く、「大人」や「成熟」を上回っている。受講生が女性だけだから、「男」という選択肢が入ったことばを選ばなかったこと自体が、私自身の内なる偏見であったことに気づかされたのである。

この課題は教室内で実施するが、机や椅子は部屋の周囲に片付け、室内中央部に受講生全員が動き回ることが出来る広い空間を用意する。室内の四隅（コーナー）に椅子を後ろ向きに置き、背あて部分に選び出したセットの一つ一つの言葉をA4大の紙にマジックペンで太くわかりやすく書いたものを用意し、1枚ずつめくれるように貼っておく。また受講生にはA4大の白紙を渡し、選んだ言葉の記入を求めた。

実施方法としては、最初に部屋の中央部に全員集まり、自由な姿勢で目を閉じ瞑想をしても

表3 「強制選択による自己理解」において使用していることばのセット（組み合わせ）

1	積極的	消極的	カラフル	楽天的
2	大人	男	女	成熟
3	父・母	夫・妻	兄弟・姉妹	息子・娘
4	成長を続けている	しあわせな	有能な	安定した
5	慎重	衝動的な	冒険好き	強迫的
6	攻撃的	創造的	良心的	従順
7	あたたかい	控え目	内向的	ロマンティック
8	かしこい	さえてる	烈しい	根気強い
9	固い	きっぱりした	弾力的	優柔な
10	審美的	実際の	理知的	現世的
11	グループでは権威を支持する	グループでは権威とたたかう	グループでは権威から逃げる	グループでは自分が権威がある
12	グループにはなくてはならない人	グループのまわりで出入りしたりしている人	グループから疎外されている人	グループでは不満分子

らう。その間に第一セットの四組の言葉を用意する。準備が終わった時点で、「目を開けて、部屋のコーナーの四つの言葉を見渡し、今の自分に最もふさわしいもの、最も良く表してるもの、最も関係が深いものを一つ選んで下さい」と教示する。選択した言葉を各自が紙に記入したら、それぞれ自分が選んだ言葉のコーナーに行き、集まった人同士で丸くなって座り、次のことについて話し合うように求める。

①自分がこの言葉を選んだ理由、またそれをどのように解釈したか。

②このコーナーに集まった人たちに出会っての感じ。

③他のコーナーに集まった人たちについての感想。

④他のコーナーにいるけれども、こちらのコーナーに来るべきだと思われる人は？ もしいいたら、その人にそのことを伝える。その結果コーナーを移りたくなった人は移ってもよい。また、話し合いの途中で他のコーナーに移りたくなった人は移ってもよい。いずれも場合も紙に書いた「言葉」を書き直してもよい。

全員がそれぞれのコーナーに満足であることを確認して次のセットに移るため、もう一度中央に集まり、瞑想してもらう。その間に次の言葉のセットを用意するというのを5セットまで繰り返す。

第5セットまでの選択が終了したら、続いてフィードバックセッションに入る。各自の紙には自分自身が選んだ五つの言葉が記入されている。その紙を胸に掲げ、全員で部屋の中を歩き回って、自分が選んだ言葉を見せながら他の人の言葉を見て回り、出会った人と話し合いたくなったら二人（三人でもよい）で話し合う。なるべく多くの人、一度もコーナーで出会わなかった人と話し合う。

課題のねらい：この課題で用意された言葉は必ずしも対称的な言葉が組み合わせられているわけではない。選択しにくい言葉のセットであっても強制的にどれか一つを選択することが求められている。そのことにより、普段は気づきにくい自分自身の一面を自分自身の中から絞り出して選択し、検討することにより新たな自分に気づくことや、他者との話し合いの中で自己開示について気づくことや、同一の言葉であっても人により受け取り方や選択の仕方が異なることに気づくことをねらいとした。

4) 実習課題4＜シート・ファンタジー＞

実習内容の概略：この課題も伊東（1983）に紹介されている。またプレイルームを使用して実施し、受講生には動きやすい服装で参加することを求めた。具体的には以下の10段階に分けて実施した。

①受講生一人ひとりにシートを1枚ずつ配り、すっぽりとシートを被って、床の上に顔を下にして寝ることを求める。そしてシートの中の自分の世界をよく感じてみる。自分の体や自分の周りのもののリズムに波長を合わせてみる。今自分が生きている小さな世界にたった一人である感じを、十分に感じてみる。

②次にまだ一人になりたいか、あるいは他の人に触れてみたいか、自分自身に聞いてみる。もし誰かに触れてみたかったら、起きあがるけれども、そのとき、いつ、どういう風に起きあがりたか、自分の体によく聞きながら起きあがる。そして、両手と両膝を床につけたまま、誰か他の人に触れるまで動き回る。その間中、シートの中にいる。誰かに触れたとき、多くの場合、ふざけながら攻撃的な行動をとり、それから手で触って相手を確かめようとする。この後半の部分では音楽を流す（筆者は村松健の『夢の扉』という曲を使用している）。何人かの人にはシートの中で音楽に合わせて体を動かしている。言葉は使用しない。

③もう一度相手と分かれて、一人になる。また、床にうつぶせになり、自分自身に意識を集中し、再び一人きりになるということはどんな感じがするか、よく味わってみる。

④シートの中で小さく丸まって、子宮の中の赤ちゃんのような姿勢になるーヨーガの赤ちゃんのポーズのような姿勢をとる。そして母親のおなかの中にいるということはどんな感じがするものか、よく味わってみる。

⑤今度は、母親のおなかの中から、自分の力で生まれ直してみる。ゆっくりとシートの中からもがきながら外に出てきて、赤ん坊になる。

⑥生まれたばかりの赤ちゃんだから、動き回ったり話したりもしないで、自分のすぐ周りのものを探索してみる。

⑦だんだんと這うことが出来るようになる。他の「赤ん坊たち」と出会うけれども、話しかけることはできない。

⑧歩くことが出来るようになる。

⑨「ほしい」という言葉だけ言えるようになる。

⑩「ほしい」に対して「いや」と応えることが出来る。そう言いたいときだけ、「いや」と応える。

課題のねらい：この実習の第一のねらいは、「生まれかわること」、すなわち、シートという布の素材にスッポリとくるまる胎児の状態から、生まれ出ることにより、胎内から始まった各自の人生を追体験することである。また①と③は形態的には同じ状況にあるが、②の他者と触れ合うということを体験することにより、同じ状況でも異なった印象を感じることを体験することが二つ目のねらいである。

表4 Mirror Work (鏡になって動く：Mirrored Movement) の課題

-
- | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 鏡を拭く：向かい合い、相手の人を鏡にして自分の姿や動きを鏡に映してみる。鏡が曇っているようなので、良く映るようにすみからすみまで良く拭く。まず最初にどちらが鏡になるかを決めてる。 |
| 2 | 鏡になる：一方が動く人、他方が鏡になる。随時鏡役を交代する。何回も交代したあとで「両方とも鏡になる」課題も行う。 |
| 3 | 「やまびこ」で映す：ペアで動く人が前に、鏡になる人が後ろに並んで立つ。動く人は三つ、四つの動作を続けて2、3メートル移動してポーズをとって終わる。鏡になる人はその連続動作が終わってから、その動作の初めから終わりまでの鏡に映して動いて、ポーズして「動く人」の後ろにとまる。 |
| 4 | 魔法の鏡：ペアを作り、一方が鏡になる。「魔法の鏡」は、本当の鏡にはできないようなものを映す。
①反対の動き：鏡が、リードする人の動きを全く反対に映す。右と左、上と下、前と後などである。
②感情を映す：リードする人が顔の表情やからだを使っていろいろな感情をあらわしてみる。鏡も顔の表情やからだを使ってそこに表現される「感情」をあらわしてみる。但し声は使わない。
③声を映す：今度はどんな声でもよいから、言葉にならない声を出し、鏡もその声だけを映してみる。 |
| 5 | サークルミラー：一人が中央部に位置し、残りの人はサークル状に中央の人を取り囲む。中央の人は自分の好きなように、出来るだけリズムカルに動く。30秒くらいで中央の人は交代する。周囲の人は、鏡となって中央の人の動きを映す。 |
-

また、この実習課題では、⑩段階においても使用できることばは「ほしい」と「いや」の2語であるが、わずか二つのことばであっても十分コミュニケーション可能であることを体験することが三つ目のねらいとなる。受講生は、既に、実習課題1において、non-verbal communicationの実習を体験しているので、とまどうことなく最小限のことばを用いたコミュニケーションを楽しむことができていた。

また、プレイルームでこの実習を行うことや⑩段階でも歩くことができる「赤ちゃん」の状態を演じてもらっているので、退行促進的に幼児に戻って玩具等で遊ぶ経験をもつこともねらいの一つである。

5) 実習課題5＜Mirror Work（「鏡になって動く」）と「ことばの基礎実習」＞

実習内容の概略：この課題も伊東（1983）に紹介されているものである。授業の前半に主からだを動かす課題である「鏡になって動く（ミラーワーク）」を、後半に言葉を使う課題である「ことばの基礎実習」を実施した。前者の実習の具体的内容については表4に、後者については表5に示した。

課題のねらい：ミラーワークの第一のねらいとしては、鏡に映った自分（本物の鏡ではない）を見るということがある。そのことによって自己への覚醒を高めることができる。第二のねらいは、からだを動かすことにより心の固さをほぐし、対人関係を促進させることである。課題なしで「自由に動く」あるいは「創造的な動き」をするということ難しいので、ウォーミングアップも兼ねて、自由な表出、表現のために、からだを自由に動くことが出来る状態に持つ

表5 ことばの基礎実習（傾聴練習）の実習課題

おうむがえし（くり返し）：ペアを作り、向かい合って立つ（座った方が望ましいが、教室のスペースの関係で立って行った）。一方の人が、今の自分の気持ちや、今感じていること、今心配していること、あるいは自分自身について以下のように話す。

「私は今（これこれこういう気持ち）です」と長からず短からず述べる。

それに対してもう一方の人は

「あなたは今（これこれこういう気持ち）なんですね」と、相手の使った言葉を出来るだけそのまま用いて繰り返すようにする。

役割を交代して繰り返す。

言いかえ：ペアを作り、向かい合って立つ。一方の人は「おうむがえし」と同じように

「私は今……」という形で、今の自分の気持ちを述べる。

もう一方の人は、今度は「できるだけ相手の使ったことばを使わないで」別のことばで、同じ気持ちを言いかえて表現してみる。その際に「あなたは今……」ということばで始まることは、「おうむがえし」と同じである。

三人組で（傍目八目）：今度は三人一組になる。うち二人は1、2の「おうむがえし」や「言いかえ」のように二人一組で対話実習を行う。一方の人が、前述の課題よりも長めに、「私は今……」や現在の自分のことなどを語り、もう一方の人が、相手の言いたがっていること（気持ち）をよく聞いて、「あなたの言いたがっている気持ちは、こういうことですね」というように最も重要な点を要約して相手に伝え、それでよいかどうかを相手に確認するという実習を、5-10分ほど続ける。この際には、1、2の課題のように、ことばにとられるのではなく、なるべく相手に感情に焦点を当てて確認することに専念することを強調する。また、三人目の人は、二人のやりとりについてのフィードバックを与える役割をする。

ていくということを意図している。

また、後半の「ことばの基礎実習（傾聴練習）」では、「私は今……」、「あなたは今……」ということばを必ず入れることにより、まず、今の自分自身の気持ちを述べることを要求されることから、自分自身の感情や気持ちに気づく必要が生じてくる。またそれを表明することにより、自己開示の体験もすることができる。そのことが、自己の覚醒につながるのである。また、「今」を強調することにより、いわゆる here and now の体験への焦点付けにもつながってくる。

6) 実習課題6：＜フィンガー・ペインティング＞

実習内容の概略：この課題は最後の課題であり、夏休み前の暑い時期に屋外（プレイルーム外のテラス）で実施している。finger-painting は1934年に Shaw, R. F. によって図画の教材として考案されたものであるが、現在では心理療法の一つの素材としての関心も寄せられ、利用されている。元々は児童が対象であったが、近年大人にも応用されている（横田ら, 1989）。樋口らによって1975年に開発されたファンタジーグループ（詳細は樋口・岡田（2000）、日高（2000）、森（1999）に記述されている）のプログラムにも取り入れられている。樋口らは finger-painting の素材として日本画の泥絵の具もしくは粉絵の具と膠液を利用しているが、筆者は Shaw の方法である、小麦粉糊を使用している。素材としては、鍋に入れた小麦粉を水で溶かして火にかけ、大量の小麦粉糊を作り、ポスターカラーで色づけをしたものを利用した（小さい子どもを対象とする場合は食用の色素を用いると万が一口に入れても安全な素材となる）。量としては洗面器に6杯分用意した。模造紙よりも一回り大きいスチロール板に模造紙（数人のグループで取り組めるようにこの大きさの紙にした）を水張りし、丼大の容器に素材の小麦粉糊絵の具を取り分けて使用した。

この課題は抽選で振り分けた5-6名のグループワークとして行った。受講生には汚れてもよい服装に着替えてもらった。「紙の上に指（手）を使用して自由に描いたり、遊んだりしてもよい」との教示を与えた。素材の絵の具がある限り紙は何枚使用してもよいこととした。

課題のねらい：finger-painting の素材の絵の具は砂などと同様に退行促進的な素材である。この課題では、汚れることへの抵抗を乗り越え、子ども時代に戻ったような感覚で自由に表現する体験をすることをねらいとした。必ずしも形のあるものを描くということではない自由な表現やグループワークについても体験することも意図した。

Ⅲ 学生のレポートによる検討

次に、学生が授業後に提出したレポートから、学生がこの実習課題をどのように体験し、受けとめていたのかについて検討したいと思う。全ての実習課題についてのレポートを引用することは紙面の都合上無理なので、課題を抜粋して紹介したい。また、レポートの記述はなるべくオリジナルな記載を重視したが、分量を削るため、編集してあることを予め断っておく。なお、一人の引用は1段落としたので、改行されている場合は、書き手が替わっている。

1 実習課題1（non-verbal communicationの体験実習）について

足裏の感覚：裸足で歩いてみることで、靴という1枚の布を通したときには分からなかった、日陰のところは冷たいと言うこと、草は冷たいということ、同じコンクリートでも肌触りは全然違うということなど当たり前だけど忘れていた感覚に出会うことが出来た。また裸足という生の感覚では自然のものと人工的なものでは肌触りが全く違うんだなということも分かった。

Blind walk：最初に目を閉じ、パートナーに手を引いてもらったのだが初めはとても不安だった。階

自己の覚醒を目指した授業実践の試み

段などは一度止まったり、手を軽く叩いたり、足でトントンと地面を蹴って教えてくれたが、階段の終わりや、ほんの小さな段差については伝わりにくかったので警戒してしまった。……何かにぶつかるとのではなにかという不安がついてまわった。……普段のコミュニケーションがいかに視覚、言葉だけに頼っていたのかがわかった。

仲間はずれ：自分が入っていくときは必死に割り込んでいたが、入れないとだんだんと寂しさを感じて、諦めの感情も出てきた。

仲間とスクラムを組むときは、次第に一体感が出てきて「入らせないぞ」というモチベーションが高まっていた。自分が入っていくときは次第にモチベーションが低下したのに、仲間と協力して一人を仲間はずれにするときはモチベーションが上がっていったというのは、今考えるとまさしく「いじめ」の構造と同じで、いじめられている側は必死に仲間に入ろうとするけれど、入れないと分かると諦めの感情が出てくるのに対し、いじている側は相手がもがいていればいるほどより仲間と協力して「入れたくない」という感情が出てくるのであった。

仲間はずれを経験すると辛さが分かるので、このような実習は児童の教育現場でも、もっと取り入れていくべきではないだろうか。

私はイジメの恐ろしさも体験することができた。『仲間はずれと閉じこめ』の実習では、日頃余り味わうことのない悲しい孤独感を体験した。『仲間はずれ』にして円陣を組んでいるときは、仲間との間で強い連帯感が芽生え、楽しさや達成感すら感じた。これはイジメに繋がる恐ろしいことだと思う。無意識のうちにどんどん広がってくる楽しさや爽快感は、自分でもどうすることもできなかった。しかし自分が一度でも仲間はずれの体験をしていると、仲間はずれにされることの辛さが理解できるのでかわいそうになってしまった。

天国への旅：本当に自分の体が持ち上げられることが出来るのかとても心配でしたが、実際に持ち上げられたときはとても不思議な感覚で、まるで空中に浮かんでいるような気分になり、とても心地よかったです。

何とも言えないまさに天国に行っちゃうような感じだった。目をつぶっていたのでずーっと上げられ続けているような感覚で下がっている感覚がないから、すごく高くまで上がっているような気がした。

私の旅は高速であったため、高速のエレベーターに乗っているような不快感があったが、みんなで力を合わせて誰かを支えるという行為も、他人に身を委ねるという行為もとても新鮮であった。他人を信頼すると相手もそれを察知して受け入れてもらいやすくなることを実感した。

コメント：この課題で意図した、普段使っていない感覚の覚醒（特に視覚以外の感覚）や、人を信頼するということが、ゲーム感覚で行っても「仲間はずれ」では多くの受講生が「いじめの構造」の体験をしたことを感想として述べていた。

「天国への旅」は、中には不快に感じた人もいたが、普段は味わうことができない、重力からの開放や不思議な上昇感、また他人に身を委ねることによる「信頼するとはどういうことか」を体験出来ていたと思われる。

2 実習課題4（シート・ファンタジー）について

シートの中にくるまって一人でいることしか知らない感じと、他者とのコミュニケーションを経験した後、また一人きりになる感じでは、後者の方が、シートの外の世界が気になり、そのまま一人きりでいることに漠然とした不安を感じた。

シートをすっぽりかぶって床に伏せて寝るように言われたときは不安があったが、言われたとおりの姿勢を実際にとると不安感はすぐに失せ、とても心地よい感覚に包み込まれた。……時間の流れるスピードがゆったりしている感じを受けた。……初めは居心地のよい空間を壊して他者に触れることに抵抗感があったが、一度触れてしまうと「早く触れたい」との感情が湧き出てきた。再び一人になるときには、最初に

は感じなかった寂しさを少し感じた。

言葉は喋れないけれど、何となく相手がしたいことは伝わってきて、言葉がなくても普通に遊ぶことができた。……自分も子どもになってしまうと言葉なんかなくてもコミュニケーションはとれると思った。

「赤ちゃん」として遊んでみると、意外に言葉なしでもコミュニケーションはとれるものなのだと感じた。……だが、「ほしい」のたった一つの言葉が増えただけでも、コミュニケーションの幅はすごく広がると感じた。……おもちゃを使って遊ぶなんてずっとやっていなかったのが、久しぶりでとても楽しかった。

この実習を通して「ひとりでいること」というのはいつも同じ感じではないのだということを実感した。一人でいることは気楽だけれど、他者の存在を知ると、これまで気楽だったものが孤独になった。

胎児のポーズをとってみるとお腹の中にいるような気分がした。体を伸ばしているよりも丸めていた方が自然な気がした。胎内回帰の気分であった。生まれ直すときはずっとシートの中にいたので外に出た時に電気が消えていて暗かったにもかかわらずとても眩しく感じた、自分が生まれたときも眩しく感じたりしたのかと思った。

コメント：同じシートにくるまっているという状態でも、①の「一人」と③の「他者とふれあった後の一人」とでは、違う感じがすることを多くの受講生が感じてくれていた。私たちの感情が他者との関係の中で変化するものであることを体験することができていた。

また、もう一つのねらいである、「生まれ変わり」の疑似体験もできていたようである。また、「赤ちゃん」になってからは、全員がプレイルームで楽しそうに遊んでいたし、言葉を余り使うことができなくともコミュニケーションがとれることも実感していた。

3 実習課題5（「鏡になって動く」と、「ことばの基礎実習」）

鏡になって動く：今までこんなにも、相手の動作を注視したことがなかった。相手の動きに合わせるというのは、肉体的な疲労を伴うだけではなく、集中力を要するため久しぶりに体力を消耗したような気がした。これまで如何に相手の行動や動作に着目していなかったかがわかった。

ことばの基礎実習：私たちは小さい時から、「人の話をしっかり聞きなさい」と言われてきたけれど、人の話を聞いてその言葉を正確に理解して、繰り返すことが出来るような訓練はしていない。こういう練習は人の話したいと思っていることをより正確に理解するというに役立つと思う。また、話し手は繰り返された言葉を聞くことによって本当に自分はその事が伝えたいのかと自分の言ったことを客観的にみることができ、自分の気持ちを再認識することができる。

相手の言葉を聴くと言うことの難しさを知った。日常生活に置いて如何にいい加減に他者の話を聞いていたかが分かり反省させられた。……相手に聴いてもらえたという喜びは自己開示につながる。

相手の使った言葉を用いて繰り返さなければならなかったのが、単純な会話なのにとっても真剣に相手の話を聞いていた。普段はここまで真剣に聞いていないと感じさせられた。……「言い換え」の時は、相手の返す言葉が自分の話した以上に明確になっていると、自分はこんなことを話したんだと再認識することができた。自分の感情を明確化してもらうことで、自分の気持ちを自分で理解しやすくなった。……返され方によって自分はそんなつもりで言ったのではないと思わせられることもあった。……この課題を通して、意識的にやってみるにより、日常ではやっているようでやっていないと感じさせられた。相手を見る、話を聞くということは自分が思ってきた以上に大切なことではないかと思った。

コメント：ミラーワークで相手の動きを見ることの難しさやよく見るとはどういうことかを体験し、ことばの基礎実習では、人の話を聞くことの難しさ、人に話を聞いてもらったときにどのように感じるのかという体験を多くの受講生が感じる事ができていた。ことばの実習（傾聴練習）は、カウンセリングの学習の際に、ロールプレイとして、二人一組になり、カウンセラー役、クライアント役を演じながら行われることが多い。この授業では、心理臨床家の

養成を意図しているわけではないので、日常生活のなかで、私たちが意外に見逃している、「人の動きをよく見る」、「相手の話をじっくり聞く」（そしてその事の難しさ）、「人に話を聞いてもらったときの感じ」、「相手の受け取り方が伝えたいこととずれていたときに体験すること」を体験されていた。各自の日常生活に生かしてもらえればこの授業のねらいは達成できたといえるだろう。

4 授業全体を通して

授業を通して私は自分自身の「感じるこころ」に関心を抱くようになった。日常生活の中で習慣や礼儀をわきまえて過ごすことで、感じる心よりも、模範的な行動のマニュアルが意識を占領し、どんな事態が起こってもある程度返す反応は決まりきっていた。その硬く固定された反応をほぐすことを促進させる実習が『シート・ファンタジー』や『フィンガー・ペインティング』であった。

フィンガー・ペインティングの実習では一人1枚の絵を描いてゆくのだと思っていたら実際はグループで描くことを知り戸惑った。しかしパパロアのような絵の具に手で触るうちに自分らしい絵を描くことへの抵抗もなくなってきた。それはどのように自分を表してもよいのだという気持ちになってきた。

フィンガー・ペインティングでは、はじめは遠慮がちで小さかった絵も次第に自分のスペースにとらわれず大胆に思いのまま描けるようになった。筆などを使って細かく描くよりも体を使って自由に描く方が、退行を促す力があるのではないかと感じた。開放感を味わうことが出来た。

表現することの大切さと、それを受容することの難しさを知ったのは、『傾聴練習』の実習からであった。自分があまりにも先入観という狭い枠の中で他者の理解をしていたということに気づかされた。

二人以上で何かをするというのには必ずコミュニケーションがその間で生まれ、それがこの授業のテーマのひとつだったように思う。

相手を信頼してはじめて自己開示が進んでいくことが分かった。『ブラインド・ウォーク』や『ミラーワーク（鏡になって動く）』、『傾聴練習』がそれにあてはまる。

コメント：紙面の関係で、受講生のレポートの一部しか紹介できなかったが、以上の記述から授業全体の流れの中で、実習のねらいとして意図したことを、多くの受講生に伝えることができたと確認できた。日常生活の中での、自分自身のあり方、今まで意識されていなかった自分自身の中にあるもの、すなわち『自己の覚醒』を受講生が体験できていると思われる。

IV 考察

自己覚醒を促進させるためのプログラムについて：前述したように、この授業のプログラムは伊東（1983）による課題が多く含まれている。その著書の題名でもある「ニューカウンセリング」は伊東が命名したものであり、「人間中心の教育」の「教育課程」や教育内容として提案されている。感覚→からだ→自己→対人（対文化、対環境）→表現と展開されているプロセスが「人間であることの教育」の根幹（土壌づくり）であるのである。すなわち、「ニューカウンセリング」は「今ここに」（Here and Now）生きて、環境（人間、文化、社会を含む）と相互作用をしている、「体である人間」を「体験しながら学習する」という人間教育への新しい道である、と伊東は述べている。このプログラムは一般の人々（専門家の養成プログラムでもなければ、「自分を変えたい」という要求を持っているクライアントでもないという意味において）を対象にした自己覚醒、自己成長を意図している。筆者が学部授業（ケースメソッド）の一環としてカリキュラムを考案する際に最も重要な視点として意図したことは、受講生である参加者自身をcaseとして、自己の様々な諸側面に気づく、すなわち『自己への覚醒』をする事が可能であることである。本学部で2000年度から大学院が設置され、そこでは臨床心理士の養成に当たるコースが設けられているが、学部の学生のほとんどは「臨床心理士」を目

指しているわけではない。けれども、心理学を学ぶ上で、ある種の臨床マインドを学んでほしいと考え、自己成長、自己発見に繋がるようなプログラムを実践してきた。その意図が受講生にも受けとめられていることは、学生のレポートからも裏づけられている。

他の技法との比較：樋口ら（2000）によるファンタジーグループは、元々は我が国で開発された描画を中心とした集団療法的一种である。理論的背景としてはユング派の考えに依拠している。ファンタジーグループの目標として樋口は、「参加する人々それぞれがこのグループの中で、個人として、如何に一人ひとり自由に自己を表現しつつ、その中で『遊ぶ』ことが出来るかを、目指している」と述べている。日高（2000）の言葉を借りれば「ユング派でいうところの『インナーチャイルド』を活性化することをひとつの目的」としているのである。そして「一人ひとりの主観的世界の大切さを知ること」（樋口、2000）が重要視されているのである。

ファンタジーグループで素材として使われているフィンガー・ペインティングには以下の特徴があると指摘されている。①指先、手先を使用することによる身体性、②グループで1枚の絵を表現することによるグループの中の自分を体験すること、③「語り」の治療的意味、である。

フィンガー・ペインティングを幼児教育の一技法として考え出したShow（1934）によると、クレヨンや鉛筆で線を描くことによる空虚感にくらべ指絵（フィンガー・ペインティング）は拳や掌に得られる充実感と豊かさがあると指摘されている。樋口（2000）は、筆を使用するよりも上手下手にとらわれずに表現可能であるとも指摘している。

この授業では、フィンガー・ペインティングを導入した意図は、退行促進的な体験（子どもに戻って遊ぶという体験）をしてもらうことにある。子どもの頃は日常的によく描いていた絵を多くの人は大人になるにつれ、次第に描かなくなっていくが、そこには学校生活における評価の影響があると思われる。そのような評価からフリーになって、描く体験をすること、また素材のもつ特色として、いわゆる絵画のような写実的な絵は表現できないことから「描く」ことから自由になる体験、グループワークとして行うことによる他者の存在とその中の自分を意識すること、また協同作業を体験することなどにある。それらはおおよそ達成できたと考えられる。

文献

- 花島綾子, 1999, 気づき (awareness), 氏原寛・小川捷之他編, カウンセリング辞典, ミネルヴァ書房, 134。
- 樋口和彦・岡田康伸 (編), 2000, ファンタジーグループ入門, 創元社。
- 日高正宏, 2000, ファンタジーグループの技法と意味, 平安女学院短大紀要, 31, 1-9。
- 伊東博, 1983, ニューカウンセリング, 誠信書房。
- 倉戸ヨシヤ, 1992, 気づき, 氏原寛・小川捷之他編, 心理臨床大事典, 培風館, 365。
- 森範行, 1999, イメージの競合と共有 (その1) —共同フィンガーペインティングと切り貼り作業の事例から, 人文論究, 67, 43-50。
- 中西由里, 1992, 自己理解のための自分史作成—体験主体のケースメソッドから—, 梶山女学院大学研究論集, 第23号, 第1部, 207-224。
- 日本レクリエーション協会監修, 1989, 遊びの大事典 (実技編), 東京書籍株式会社。

自己の覚醒を目指した授業実践の試み

Shaw, R. F. 1934, Finger Painting (深田尚彦訳 1982 フィンガー・ペインティング
ー子どもの自己表現のための完璧な技法ー, 黎明書房。)

田畑治, 1982 カウンセリング実習入門, 新曜社。

横田真佐恵・箕輪恵美子, 1989, 成人気管支喘息患者のフィンガー・ペインティングに描かれ
た「花」をめぐって, 日本心理臨床学会第8回発表論文集, 322-333。