

大学生の自己理解を目的としたグループワークの開発

丹 治 光 浩

近年、子どもの体験不足から生じるさまざまな問題を解決することを目的とした構成的エンカウンターや対人関係ゲームが、学校教育の中に取り入れられるようになった。筆者は大学教育でもその必要性を感じ、これまで約6年間に渡って演習授業の中にグループワークを取り入れてきた。

本論では、これまで筆者が大学生を対象として考案したグループワークの中から「性格バスケット」「コンセンサス」「価値観の個人差」「意志の表明」「他者の思い」「対人関係のあり方」「自由連想」の7つのワークを紹介し、その意義について考察した。

キーワード：グループワーク、自己理解、大学生

Recently, structured encounters and interpersonal games have been introduced to school education for solving various problems caused by the lack of life experience in children. Such encounters are also considered necessary for university education. I have conducted group-work during university seminars for over six years and as a result, I consider that the following seven types of group-work are indicated for them: "Character basket," "Consensus," "Different values," "Opinion manifestation," "Others' thought," "Map of human relations," and "Free association." The usefulness of these types are discussed in this paper.

Key words : group work, self-understanding, university students

1. はじめに

自然環境破壊や地域社会の崩壊を起因とする子どもの実体験の不足が指摘されるようになって久しい。そして、それが子どもの社会性の欠如や対人関係能力の低下などのさまざまな問題に結びついている可能性が、多くの研究者によって指摘されている（斎藤ほか、2005；林ほか、2006）。

そこで、こうした問題を少しでも解決すべく小・中学校の教員は、学校教育の中で構成的エンカウンター（國分、1992）や対人関係ゲーム（田上、2003）を取り入れるようになった。しかし、近年こうした傾向は、高校・大学などの高等教育においても見られるようになり、基本的な対人関係の問題を呈する学生を前に、大学教職員は日々試行

錯誤を繰り返しているのが現状である。

筆者はこれまで約6年間に渡り「心理学演習」のテーマを「自己を知る、他者を知る」とし、授業の中で「自己理解を目的としたグループワーク」（以下、ワークと略す）を取り入れ、学生の人格的成長と対人関係能力の育成を図ってきた。そこで本論では、これまで筆者が考案し、実施してきたワークの中から特に効果的であったものを紹介し、その意義について考察したいと思う。

2. ワークの基本原則

筆者は、ワークの基本原則として次の5点を採用している。

- (1) 1回のワークは、大学の授業時間単位である90分で実施可能な内容であること。（ただ

し、合宿などで時間に余裕がある場合は120分を目処とすることが多い。)

- (2) 学生が楽しく、気軽に取り組める内容であること。(本ワークは、個人の心理的な問題を顕在化させること、あるいはそれを治療することを目的としていない。)
- (3) 学生には参加を拒否する権利を与える。(ワークには少なからず自己開示が必要である。中には様々な理由で自分のプライバシーを守りたい、あるいは守る必要のある学生がいる。)
- (4) ワークは、よりゲーム性の高いものから始め、徐々に内容の濃いものを実施する。(ただし、実施の順序は、参加者の特性や状況に応じて随時変えることが必要である。)
- (5) ワークの最後には振り返りの時間を設け、体験を参加者間で共有する。(個人で振り返りをするより、参加者間で体験の共有化を図る方がワークの効果が高まる。)

3. ワークの実際

(1) 性格バスケット

①準備するもの

イス：参加者の人数分

振り返り用紙(資料1)：参加者の人数分

②所要時間

30分～60分

③意図

このワークは、いわゆる「フルーツバスケット」というイス取りゲームの応用である。通常、フルーツバスケットでは、個々の参加者に「リンゴ」や「バナナ」などのフルーツの名前をつけるが、本ワークでは、フルーツの名前の代わりに性格を表現した言葉を使用して、自分がどのような性格かを振り返ると同時に参加者の相互理解を目的としている。

本ワークはその性質上、アイスブレイキングとしても使用できるし、時間的に他のワークと組み合わせることが可能である。

④方法

参加者は各自でイスを持ち寄り、円陣になって

着席する。人数に制限はないが、あまり多すぎる場合は2組に分ける必要があるかもしれない。次に、適当な方法で最初のオニを選び、オニになった人は自分のイスを片付け、円陣の中心に立つ。オニは、人の性格を表現する言葉(最後に「人」をつける)を考え、それを全員に告げ、オニ以外のイスに座っている人たちはその言葉が自分自身に当てはまると思った場合、席を移動しなければならない。そして、椅子に座ることができなかった人が次のオニになってワークを続ける。

性格を表現する言葉は、事前にファシリテーターがいくつかの具体例を挙げて説明すると良いだろう。性格を表現する言葉の例としては、社交的な人/神経質な人/せっかちな人/明るい人/無口な人/遠慮のない人/消極的な人/反抗的な人/几帳面な人/落ち込みやすい人/人前で緊張しやすい人/自分に自信のない人/親切な人/感情の起伏が激しい人/我慢強い人/好奇心旺盛な人などが考えられる。ただし、「今日笑った人」、「旅行が趣味の人」、「緊張するとすぐに汗をかく人」など、直接的に性格を表現した言葉でない場合は、ファシリテーターが他の言葉に置き換えるよう指示する必要があるが、あまり厳密に制限しないほうがよいだろう。

⑤振り返り

数人のグループを作り、ワークを通じて気がついたこと、学んだことについて話し合う。話し合いの時間は1人あたり数分程度でよい。時間に余裕があれば、グループごとに話し合いの内容を発表するか、ファシリテーターが数人の参加者に感想を聞いてもよい。

最後に、予め用意した振り返り用紙(資料1)に感想を書いて終了する。

(2) コンセンサス

①準備するもの

課題表(資料2、3)：参加者の人数分

振り返り用紙(資料1)：参加者の人数分

②所要時間

約90分

③意図

コンセンサス(consensus)とは「意見の一致」

とか「合意」と訳される。世の中にはさまざまな価値観や考え方があり、最初から全員の意見が一致することは稀である。そこで、何とかして全員が納得する結論を導き出したいわけであるが、現実には誰かが力で他者を説き伏せたり、穏便に事を済ませるために我慢することが少なくない。

では、どうすれば相手の意見を十分に理解し、相互に納得した形で物事を決定することができるだろうか。このワークでは、そのプロセスについて体験的に学習する。なお、ワークの動機付けを高めるために参加者自身で課題（テーマ）を考えることも一考である。

④方法

まず、参加者を4、5名のグループに分け、全員に課題1（資料2）を配布した後に、「今回のワークでは、『高校生として好ましくない行動』というテーマで話し合いをしますが、その前にまず一人ひとりの考えを明らかにしたいと思います。表の該当欄に自分が好ましくないと思う順序を1から5までの数字で書き入れてください。」と教示する。

全員の記入が終わった段階で、次のように教示する。「では、さきほど記入した個人の考えを一人ずつ発表して、メンバー全員の評価欄をうめてください。次に各グループで一つの結論を出すための話し合いをするのですが、この話し合いには2つのルールがあります。1つ目は、全員が納得すること、2つ目は、結論を出すために多数決を用いないことです。話し合いの時間は60分です。では、始めてください。」

ワークは、予定時間が来た段階でコンセンサスが得られない場合でも終了する。また、予定時間前にコンセンサスに達したグループは、課題2（資料3）を行うことで時間調整を図る。

⑤振り返り

数人のグループを作り、ワークを通じて気がついたこと、学んだことについて話し合う。話し合いの時間は1人あたり数分程度でよい。時間に余裕があれば、グループごとに話し合いの内容を発表するか、ファシリテーターが数人の参加者に感想を聞いてもよい。

最後に、予め用意した振り返り用紙（資料1）に感想を書いて終了する。

(3) 価値観の個人差

①準備するもの

許容度調査用紙（資料4）：参加者の人数分
対象別平均値表（資料5）：参加者の人数分
振り返り用紙（資料1）：参加者の人数分

②所要時間

約90分

③意図

「規則は破るためにある」と豪語する人もいるが、本来規則は守るべきものである。また、規則にはなくても倫理的にすべきでないこともたくさんある。しかし、さまざまな事情でそれらを遵守できない（しない）とき、私達は心に葛藤を抱くことがある。合理化などの防衛（適応）機構を使って葛藤を回避することは可能であるが、それにも限界があるだろう。本ワークは許容度の個人差とその背景にあるさまざまな価値観について考えることを目的とする。

④方法

最初に、各個人で許容度調査（資料4）に回答する（説明も含めて10分もあれば実施可能である）。次に、参加者全体を5、6人の小グループに分けて、グループ内で司会者を1人決める。そして、各グループ内で1項目ずつ各自の評価とその理由を発表し合い、その後ディスカッションをする。ディスカッションは、一つの項目に最低でも5分程度の時間を確保する。ただし、全ての項目について議論するにはかなりの時間を要するので、ディスカッションは途中で切り上げてよい。

終了時間になった段階で、対象別平均値（資料5）を全員に配布し、次のような説明をする。

「今配ったものが各項目の対象別平均値です。年齢や立場によって差があり、全体的な傾向でいうと中学生が最も許容度が低く、高校生の許容度が最も高いことがわかります。しかし、いうまでもなく回答に正解があるわけではありません。あまり許容度が低すぎて現実生活において葛藤を抱くこともあります。許容度が高いからといって必ずしも適応が良いわけでもありません。世の中にはいろいろな価値観があること、自分がどのような価値観をもつ人間であるかについて考える機会

になればと思います。」

⑤振り返り

各グループでワークを通じて気がついたこと、学んだことについて話し合う。話し合いの時間は1人あたり数分程度でよい。時間に余裕があれば、グループごとに話し合いの内容を発表するか、ファシリテーターが数人の参加者に感想を聞いてもよい。

最後に、予め用意した振り返り用紙（資料1）に感想を書いて終了する。

(4) 意志の表明

①準備するもの

振り返り用紙（資料1）：参加者の人数分

②所要時間

約90分

③意図

ディベート（debate）とは、あるテーマについて肯定派と否定派に分かれて行う討論のことである。概して日本人は自分の意見を表明することが苦手であるが、本ワークの目的は単に自分の意見表明や論理的思考の練習をすることではなく、肯定派と否定派の両方の立場を経験することで、ものごとの多面性や、自分の考え方の特徴について気づくことを目的としている。

④方法

まず、ディベートについての簡単な説明を行ったあと、議論するテーマを参加者全員で決定する。テーマは参加者の属性によって身近なものを参加者自身の発案で決定することがワークの動機付けにつながる。大学生を対象とする場合は、下記のようなテーマが考えられる。

- ・容姿と性格はどちらが重要か
- ・ゆとり教育は失敗か
- ・死刑制度は必要か

次に、参加者を7～8人のグループに分ける。7人の場合は肯定派が3人、否定派が3人、ジャッジが1人となり、8人グループの場合はジャッジが2人となる。両派の振り分けは、基本的に参加者の希望（考え）を優先し、偏りが生じた場合には、ファシリテーターの采配で半数ずつになるようにする。机の並べ方は対面方式とする（図1を参照）。

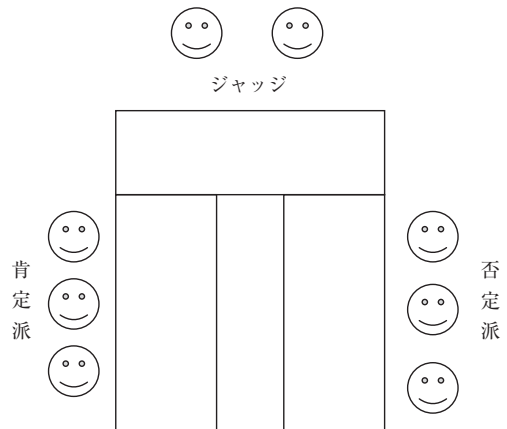


図1. 机と参加者の配置

討論はいきなり開始してもよいが、討論の前に作戦タイムを確保することでよりより積極的な発言が期待できる。討論時間は20分を目処とする。

予定時間が来た段階で討論を終了し、ジャッジは議論の仕方や説得力の点でどちらのグループが優勢だったかを判定し、それをその理由とともに各メンバーに告げる。ジャッジが2人いる場合は、2人で相談して決定する。

次に、同じメンバーで肯定派と否定派の席を交代して、さきほどとは反対の立場で議論する。時間は同様に20分間とし、ジャッジはそのまま引き続き判定を担当する。逆の立場から再度同じテーマでディベートをすることを予め参加者に伝えていない場合は、参加者から驚きの声があがることがあるが、ファシリテーターは粛々とワークを進めることが肝要である。

次に、メンバー交代をして、今度は別のテーマで20分間のディベートを行う。この際、ジャッジは必ずディベートをする側に回り、参加者全員がディベートを経験できるようにする。ディベートが終了し、ジャッジが判定を下した後、肯定派と否定派の席を交代して、さきほどとは逆の立場から（同じテーマで）20分間のディベートを行う。

全員が両方の立場を経験した段階で、ファシリテーターは次のような解説をする。

「肯定派、否定派の両方の立場を経験してみなさんはどのような気持ちを抱きましたか。後半の討議は前半と立場が逆転したことで、議論しにく

かったでしょうか、それとも前半の影響はあまりなかったでしょうか。一般に自分の価値観に一致している場合は、意見を言いやすく、一致していない場合は、意見を言いくいはずですが、いかがでしょうか。私達は普段もっともらしい理由をつけて自分の意見を述べますが、感情的な好悪が先にあって、理屈はその後に付け加えられるのかもしれない。」

⑤振り返り

各グループでワークを通じて気がついたこと、学んだことについて話し合う。話し合いの時間は1人あたり数分程度でよい。時間に余裕があれば、グループごとに話し合いの内容を発表するか、ファシリテーターが数人の参加者に感想を聞いてもよい。

最後に、予め用意した振り返り用紙（資料1）に感想を書いて終了する。

(5) 他者の思い

①準備するもの

「私アンケート」用紙（資料6）：参加者の人数分
振り返り用紙（資料1）：参加者の人数分

②所要時間

約90分

③意図

「私アンケート」とは、普段身近な人たちから自分がどう見られているかを自分で調査するものである（丹治、1995）。自分が他者からどう見られているかについて気にする人は多い。しかし、それを直接他者に尋ねることは少ない。それは尋ねても本当のことを言ってくれないかもしれなし、仮に本当のことを言われるとしても嬉しい事とは限らないからである。

そこで、本ワークでは心理的抵抗の少ない形でそれに挑戦する。なお、このワークは各参加者がお互いのイメージをある程度持っていることが前提になるので、一連のワークの後半以降に実施することが望ましい。

④方法

まず、「私アンケート」を全員に配り、次のように教示する。

「自分が他者からどのように見られているかは

概して気になるものですが、それを相手に直接聞く機会は少ないと思います。そこで、今回はそれをアンケート形式で実際に尋ねてみたいと思います。ただし、「私のことがどのくらい好きですか」とか、「私の短所は何でしょうか」といった質問は聞きにくく、また相手も答えにくいので、ここではイメージを用います。

では、実際にアンケートを実施する前にまず自己評価をしましょう。たとえば、花や動物の中から自己イメージに最も近いものを選択するのです。回答は直感的に素早く行って下さい。」

次に、参加者をいくつかのグループに分ける。各グループの大きさは7、8名が適当である。各グループは必ずしも同じ人数にならなくてもよいが、実施時間にばらつきが生じないように、差は1、2名の範囲に留める。教示は次のようにする。

「次にみなさんがグループ内の人にとどのようなイメージを抱いているか答えて下さい。グループの人数分評価するので、さきほどよりは時間がかかると思いますが、自己評価の場合と同様に直感で答えてください。」

そして、全員がグループメンバーのイメージ評価が修了した段階で、メインのワークに移る。教示は次の通りである。

「次に実際に自分が他者からどう見られているかについて挙手でアンケートを取ります。最初の人から『私は季節でいうとどのようなイメージでしょうか。春だと思ふ人は手を挙げて下さい。』と聞いて、手を挙げた人の人数を数え、その数を該当欄に記入してください。同じ要領で「冬」まで聞いたたら、次に「動物」に移ります。そして全部の項目が修了したら、次の人に移ります。では、始めてください。」

全グループがアンケートを修了した段階で、次のような教示をする。

「では、次にアンケート結果と先に実施した自己評価を比較してみましょう。アンケートの結果、最も評価人数の多かった項目を他者評価とし、それが自己評価と一致している場合は1点とし、一致していなければ0点として合計点を出して下さい。最も高い評価人数が複数存在する場合は、そのどれもが他者評価として扱ってください。」

(この作業は1分もあればできるのでその間待つ) この得点は、自分がどのくらい他者にわかってもらえているかを示します。大学生の平均は4.2±2点なので、3～6点の人はほぼ平均域ということになります。平均以下の人は、意外に自分のことを周囲の人にわかってもらえていない可能性があり、平均以上の人は自己表現に長けていて周囲の人に自分をよくわかってもらえている人なのかもしれません。もちろん、点数が高いことが必ずしもよいとは限りませんし、低いからと言ってその人の人物評価が低いわけではありません。」

⑤振り返り

各グループでワークを通じて気がついたこと、学んだことについて話し合う。話し合いの時間は1人あたり数分程度でよい。時間に余裕があれば、グループごとに話し合いの内容を発表するか、ファシリテーターが数人の参加者に感想を聞いてもよい。

最後に、予め用意した振り返り用紙(資料1)に感想を書いて終了する。

(6) 対人関係のあり方

①準備するもの

人物一覧表(資料7):参加者の人数分

画用紙(八つ切り):参加者の人数分

筆記用具(多彩色):参加者の人数分

振り返り用紙(資料1):参加者の人数分

②所要時間

約80分

③意図

私達はいつも必ず誰かと関係を持ちながら生きている。その関係性について振り返ることは、よりよく生きるために非常に重要であるが、対人関係は日々流動的であり、これを客観的に捉えることは困難である。そこで、自分自身の対人関係を図示することによって、今後の対人関係のあり方を考えることが本ワークの目的である(丹治、1995)。

④方法

まず、一人ひとりに人物一覧表、四つ切画用紙、クレヨンなどの多彩色の筆記用具を配布し、次のような教示をする。

「このワークではみなさんの対人関係を一枚の

絵にします。最初に自分を取り巻く主な実在の人物を挙げ、人物一覧表に書いて下さい。何人でもかまいませんが、あまり多すぎると表現しきれませんので、多くても20人程度にしてください。また、選ぶ基準は特にありませんが、会う頻度に関係なく、自分にとって影響の大きい人、重要な人を選ぶとよいでしょう。

次に、自分自身も含めてそれらの人々のイメージを色と形で表現します。たとえば父親は「黒くてゴツゴツした感じの正方形」、母親は「黄色くて柔らかい感じの楕円形」などです。時間は20分です。」

そして、全員の人物一覧表が完成したところを見計らって、さらに次のような教示をする。

「次に、それらの人々と自分との関係性を画用紙に表現して下さい。これを対人関係地図と呼びます。単に人物を配置するだけでなく、イラストや線などを自由に使って下さい。時間は20分とします。」

全員の対人関係地図が完成した段階で4、5人ずつの小グループを作り、グループ内でお互いの対人関係地図の共有をする(説明時間は一人3分程度)。説明を聴く人は、わかりにくい部分に関して説明者に質問してもよいが、受容的に聴くことに専念し、評価やアドバイスは慎むよう指示する。

なお、時間があれば、現実の対人関係地図だけでなく、理想の対人関係地図も作成し、それらを比較することを試みてよい。

⑤振り返り

各グループでワークを通じて気がついたこと、学んだことについて話し合う。話し合いの時間は1人あたり数分程度でよい。時間に余裕があれば、グループごとに話し合いの内容を発表するか、ファシリテーターが数人の参加者に感想を聞いてもよい。

最後に、予め用意した振り返り用紙(資料1)に感想を書いて終了する。

(7) 自由連想

①準備するもの

連想記入用紙(資料8、9):参加者の人数分

OHP:1台

振り返り用紙（資料1）：参加者の人数分

②所要時間

約90分（参加者の人数によって差がある）

③意図

連想ゲームにおける反応内容には、少なからず個人のパーソナリティが反映される。これを体験的に理解するのが本ワークの目的である。

なお、本ワークでは連想記入用紙の代わりに市販の心理検査である文章完成法テスト（SCT）を使用する方法もある。その場合は、もちろんSCTの解釈法が参考になる。

④方法

予め連想記入用紙（資料8）を全員に1枚ずつ配布し、次のように教示する。

「今、配布した紙にはたくさんの四角いマスと矢印が印刷してありますが、左上のマスの中にだけ「私」という言葉が入っています。そこで、その「私」という言葉から連想する言葉を2番目のマスに書き込みます。そして、3番目のマスには2番目に書いた言葉から連想する言葉を書き込みます。こうして連想を重ねていき、最後のマスまでいったら作業の終了です。反応に正解がないのはもちろんですが、あまり考え過ぎないようにして、直感的にどんどん進めていって下さい。時間は5分です。」

5分が経過した段階で作業は終了とする。連想図が完成していない人もいるかも知れないが、完成していないことも個人の反応の一つとして考え、そのまま回収する。ワークの実施時間には個人差がある。そこで、早く完成してしまった人には別バージョン（資料9）を渡し、2回目の自由連想を試みてもよい。

なお、連想記入用紙の回収に際しては、次のように教示をする。

「それでは、今から皆さんの作成した連想記入用紙を回収しますが、後ほど返却しますので、氏名欄に自分だけが識別できる印をつけて下さい。名前のイニシャルだと個人を推測することができますので、図形や記号がいいと思います。

次に、全員で個々の連想の解釈ワークをしますが、その際自分の連想図を使われることに抵抗を感じる人は氏名欄の印の横に×印をつけてく

ださい。その場合は、ワークには使用せず、そのまま返却します。」

ファシリテーターは回収した連想記入用紙の中からワークでの使用を許諾した人のものだけを抜き出し、一枚ずつ参加者全体に提示する（OHPなどの機材がなければ、連想図を人数分コピーすることでワークが可能になるが、その場合は休憩時間をとるなどの配慮が必要となる）。また、ワークへの使用を許諾する人が全くいない場合を考慮してファシリテーターは事前にいくつかの事例を準備しておくことが望まれる。

なお、参加者が多い場合は、発言者が限られる場合があるのでグループに分けてワークを行ってもよいが、ファシリテーターが全体の雰囲気調節したり、発言のフォローをできる状態を作るためにも筆者は全員で討論することを勧める。

教示は次のように行う。

「では、まずこの方の連想から始めましょう。みなさんは、この連想パターンや連想内容を見て、どのような性格の人が書いたものだと思いますか。感想や印象でかまいませんので、何か感じたことがあれば自由に発言して下さい。ただし、もしも個人が特定できるような内容があっても個人名は出さないこと。また、記入者本人がこの場にいることを考慮の上で発言してください。」

なお、ファシリテーターは全体の流れや時間を見ながら、気軽な雰囲気ワークが進められるよう配慮することが期待される。随時、ファシリテーター自身もコメントを加える。ワークの時間に決まりはない。一事例ずつ丁寧に見てもよいし、討論希望者が多い場合は、個々の検討時間は必然的に短くなる。

⑤振り返り

数人のグループを作り、ワークを通じて気がついたこと、学んだことについて話し合う。話し合いの時間は1人あたり数分程度でよい。時間に余裕があれば、グループごとに話し合いの内容を発表するか、ファシリテーターが数人の参加者に感想を聞いてもよい。

最後に、予め用意した振り返り用紙（資料1）に感想を書いて終了する。

3. 考察

(1) ワークの特徴と意義

各ワークの目的についてはそれぞれ冒頭部分で説明しているが、いずれも学生が積極的に取り組むことができ、何らかの気づきを得ることができるように工夫されている。たとえば、最初に紹介した「性格バスケット」は、参加者は楽しみながら自らを内省することができるワークである。しかも、その判断を瞬時にすることによって自我の防衛を弱め、卒直な自己開示を促すというメリットがある。

「コンセンサス」のワークでは、一般に参加者の自己開示を促し、さまざまな価値観に気づくことを目的とされるが（福山、1998）、本ワークでは同時に対人関係能力の育成も意図している。したがって、小柳ほか（2008）、園田ほか（2003）などが提唱するアサーション・ワークを本ワークと組み合わせることで、より効果が期待される。また、学生を対象としたワークの場合、柳原（1976）が提唱している事故や犯罪などのシビアな課題よりも今回紹介したような生活に密着した課題を用いることが推奨される。

「価値観の個人差」のワークで用いた課題「許容度調査」は、本来葛藤の有無と社会適応の研究のために丹治（1997）が作成したものであるが、価値観の多様性を知るワークとしても絶好の課題といえる。このことは、表1のワークに対する学生の評価において最高の4.6点を得ていることから伺い知ることができる。

「意志の表明」のワークで用いたディベートは、単に自己開示や自己主張能力の育成だけでなく、賛成派と反対派の両面を体験することで価値観形成の背景やその易変容性についても振り返ることができる。先にも述べたように、立場を変えて同じテーマでディベートするように教示する際に参加者からどよめきが生じるが、いざ議論が始まると相手チームに負けまいと夢中に話す学生が多い。

「他者の思い」のワークで用いた「私アンケート」では、より心理的抵抗感の少ない「イメージ」として他者からみた自分を振り返ることができ、表1の学生による評価得点（4.5点）を見てもわかるよ

うに、学生に人気のあるワークの一つとなっている。また、本ワークは自己イメージとの比較を通して自己開示を促進させたり、自己のあり方についてのヒントを得られる場合も少なくないことが学生の振り返りなどから見てとれる。

「対人関係のあり方」のワークで用いた「対人関係地図」とは、文字通り個人の対人関係を描画に直接表現する手法である。家族関係単純図式投影法（水島、1978）や動的家族画（加藤、1986）など、個人の対人関係を図示したり描画に表現したりする手法は、従来から心理臨床現場の中でその有用性が立証されている。ただし、イメージという形である程度の抽象化がなされているとはいえ、その内容を参加者の間で共有するにはかなりのプライバシーの開示が要求される。したがって、ワークの基本原則でも述べたように本ワークの実施に際しては、参加者の権利を十分に保障することが肝要である。

「自由連想」のワークは、学生によって評価が大きく分かれるワークである。それは心理的抵抗感というよりも「連想」を得意とするか否かによって違うように思われる。この点は他のワークと同様に、参加者一人ひとりの意思を尊重することである程度解決することができる。

以上、本論で紹介したワークは、その特性上、一種の心理検査と言ってもよいかもしれない。心理学を専攻する学生にとって心理検査を体験することは魅力的で、希望する学生は多いが、実際に体験する場合には一定の構えが生じるのは容易に想像できる。そこで、本論で紹介したワークでは「検査」とか「テスト」という名称は一切用いていない。また、逆に「ゲーム」という名称を使用することによってワークに対する動機づけが高まる可能性があるものの、そこから何かを学ぼうとする姿勢を阻む可能性が考えられることから筆者は敢えてそれも使用していない。

(2) ワークの実施法と内容

福井（2007）が1年間連続してワークを取り入れた授業を展開しているように、本来こうしたワークは連続的に実施した方がより効果的である。そこで、筆者も従来は、集中的・連続的にワークを取

表1. ある年度の演習テーマと内容

	テーマ	内 容	評価点
1	オリエンテーション	自己紹介および演習の内容と進め方についての確認	
2	自己理解・他者理解	「スゴロク」と「サイコロ・トーク」による自己開示	4.1
3	研究法と研究題目	心理学研究法に関する講義と研究テーマの決定	
4	価値観の個人差 (※)	「許容度調査」を使った価値観についてのワーク	4.6
5	文献の収集法	図書館とインターネットを利用した文献収集の実習	
6	発想法と整理法	「ブレイン・ストーミング」と「KJ法」の実習	4.1
7	論文の読み方	実際の論文を使ったクリティカル・リーディングの実習	
8	意思の表明 (※)	容姿と性格をテーマにしたディベートの体験	3.9
9	論文の書き方	実際の論文を例にした論文の書き方の学習	
10	コミュニケーション	「ハナブサ」と「合同画」によるコミュニケーション法	4.1
11	文章作成法	ワードを使用した執筆方法についての体験学習	
12	人生を考える	「ライフライン」と「自叙伝」を利用した自己理解	3.8
13	図表の利用法	実際の論文を利用した図表のまとめ方についての学習	
14	コンセンサス (※)	集団討議による意見の集約法の体験的学習	4.2
15	研究発表の方法 (1)	パワーポイントの使用法の体験的学習	
16	気持ちの推測	「マインド・リーディング」を利用した他者理解の促進	4.6
17	研究発表の方法 (2)	パワーポイントを利用した発表練習	
18	個性の表現と理解	心理検査 (SCT) の体験と分析を利用した人間理解	4.6
19	研究発表と討議 (1)	各自の研究発表とグループ討議	
20	相互尊重を考える	アサーションの実習を利用した相互尊重の体験的学習	3.8
21	研究発表と討議 (2)	各自の研究発表とグループ討議	
22	対人関係のあり方 (※)	「対人関係地図」を利用した対人関係の振り返り	4.0
23	研究発表と討議 (3)	各自の研究発表とグループ討議	
24	他者の思い (※)	「私アンケート」を利用した他者の印象理解	4.5
25	研究発表と討議 (4)	各自の研究発表とグループ討議	
26	社会的共存を考える	「花とピストル」を利用した社会生活の困難性の理解	4.1
27	研究発表と討議 (5)	各自の研究発表とグループ討議	

注1) 網掛け部分は、ワークを実施した回

注2) ※は、本論で紹介したワーク

注3) 評価は、ワークの意義に対する学生の評価 (5点満点)

り入れた演習を実施していた。しかし、いうまでもなく演習は対人関係能力の育成や自己理解だけを目的にしたものではない。そこで、現在は1年間を通じて隔週で実施している (表1)。

では、大学生を対象としたワークの場合、どのような内容が適切であろうか。たとえば、石田 (2001)、福井 (2007)、田上 (2003) らは、その著書の中で多くのワーク (ゲーム) を紹介しているが、その主な目的は対人関係の促進にあり、自己理解を目的としたものではない。一方、渡辺 (2000)、松谷 (1990)、村山 (2006) は、自己理解を目的としたワークを提唱しているが、その多くは個人ワー

クである。個人で行うワークは時と場所を選ばないというメリットがあるものの、人は対人関係の中で人格的成長を遂げることを考えると、本論で紹介したようなグループによるワークの方がより効果的であろう。学生の自己理解と対人関係能力の育成を切り離して考える事はできない以上、これら両者を意図したワークの開発が必須ではないだろうか。その点、福島 (2005) は、自己理解を深めることを念頭に内観療法などさまざまな心理療法を援用したグループワークを開発しており、高く評価される場所である。しかし、筆者が先にも述べたように、学生が楽しく学ぶことができる

という点では若干の不足が感じられる。

そこで筆者は、自己理解を目的としながらも学生がより積極的に取り組むことのできるグループワークの開発をめざし、実践してきた。その点、今回紹介したワークはいずれもその両面を兼ね備えたワークと言え、今後大学教育の中で広く取り入れられることが期待される。

文献

- 福井康之 (2007) : 対人スキルズ・トレーニング ナカニシヤ出版
- 福島脩美 (2005) : 自己理解ワークブック 金子書房
- 福山清蔵 (1998) : カウンセリング学習のためのグループワーク 日本精神技術研究所
- 石田易司 (2001) : アイスブレイク エルピス社
- 加藤孝正 (1986) : 動的家族画 (KFD) 臨床描画研究 I、p 87 - 104.
- 川田智美、木村由美子、小暮深雪ほか (2005) : 看護教員が学生の生活体験の乏しさを感じた実習場面. 群馬保健学紀要、26、p133 - 140.
- 國分康孝編 (1992) : 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 小柳しげ子、与語淑子、宮本恵 (2008) : アサーティブトレーニング BOOK 新水社
- 松谷英明 (1990) : ひとり学びのプリント 50 学事出版
- 水島恵一 (1978) : 実証的かつ実感的な体験研究の方法とテーマ 文教大学紀要 12、p1 - 11.
- 村山正治監修 (2006) : こころのワークブック ふくろう出版
- 斎藤哲郎、本郷健、藤原昌樹 (2005) : 子どもの生活の現状と課題. 川村学園女子大学研究紀要、16 (1)、p95 - 112.
- 園田雅代、中釜洋子 (2003) : こどものためのアサーション自己表現グループワーク 日本・精神技術研究所
- 田上不二夫 (2003) : 対人関係ゲームによる仲間づくり 金子書房
- 丹治光浩 (1995) : こころのワーク 21 ナカニシヤ出版
- 丹治光浩 (1997) : 教師と生徒の許容度に関する調査研究 日本教育心理学会第 39 回総会発表論文集、p280
- 渡辺康磨編著 (2000) : 自分を発見するワークペーパー 32 学事出版
- 柳原光監修 (1976) : CREATIVE O. D. Vol. I ~ V 行動科学実践研究会

資料1

振り返り用紙

氏名 _____

1. あなたは、今回のワークにどの程度積極的に参加しましたか。どれか1つに○印をつけて下さい。
 1. 非常に積極的
 2. やや積極的
 3. どちらでもない
 4. やや消極的
 5. 非常に消極的
2. あなたにとって今回のワークはどの程度の意義がありましたか。
 1. 非常に有意義
 2. やや有意義
 3. どちらでもない
 4. やや意義がない
 5. 全く意義がない
3. あなたは、今回のワークからどのようなことを学びましたか。
4. その他、今回のワークに対する意見や感想があれば自由に書いて下さい。

資料2. 高校生として好ましくない行動 (課題1)

	自分					コメント
友達から借りたCDを返さない						
定期試験でカンニングをする						
親の写真を踏みつける						
仮病を使って学校を休む						
蟻を踏み潰して遊ぶ						

資料3. 高校生として好ましくない行動 (課題2)

	自分					コメント
無免許でバイクを運転する						
学校のトイレでタバコを吸う						
赤信号で横断歩道を渡る						
道で拾った1万円を隠匿する						
正月に家族と酒を飲む						

資料 4

許容度意識調査

下記の例のような要領でそれぞれの質問に「許せる」「許せない」の5段階で答えて下さい。

例) 友人とシンナー遊びをする高校1年生.....
 許せる.....
 許せない.....
 やや許せる.....
 やや許せない.....
 どちらでもない.....
 どちらでもない.....

- 1) 生きているセミの羽をむしって遊ぶ幼稚園.....
- 2) 書店で1時間以上漫画の立ち読みをする小学1年生.....
- 3) 赤信号でも横断歩道を渡る小学3年生.....
- 4) 仮病を使って学校を休む小学6年生.....
- 5) 道で拾った千円を猫はばする中学1年生.....
- 6) 親にかくれて酒を飲む中学3年生.....
- 7) 学校の許可なくアルバムを盗む高校1年生.....
- 8) レンタルしたCDをダビングして友達に売る高校1年生.....
- 9) トイレでタバコを吸う高校3年生.....
- 10) 親の写真を踏みつける大学1年生.....
- 11) テストでカンニングをする大学.....

- 3年生.....
- 12) 仮病を使って仕事を休む25歳の会社員.....
- 13) 会社のボールペンを自宅使っている30歳の女性.....
- 14) 子どもの誕生日を忘れてプレゼントを渡した30歳の母親.....
- 15) 高校野球の結果に友人とお金を賭ける35歳の会社員.....
- 16) 目の前に70歳の老人がいてもシルバーストに座っている35歳の男性.....
- 17) 電車の通ることのない真夜中の路切で一旦停止をしない40歳の運転手.....
- 18) 時々会社で私用のコピーをする45歳の会社員.....
- 19) 料理で残った油を台所から流す45歳の主婦.....
- 20) 部活をさぼった中学生にビンタをする50歳の教師.....
- 21) 制限速度びったりで車を走らせる55歳の女性.....
- 22) 選挙違反の戸別訪問をする60歳の議員候補.....
- 23) 道路で立ち小便をする65歳の老人.....
- 24) 人前で入れ歯の掃除をする70歳の老人.....
- 25) 許可を得ずに隣の家のほうきを使っ

丹治 (1998)

資料5. 対象別平均値表

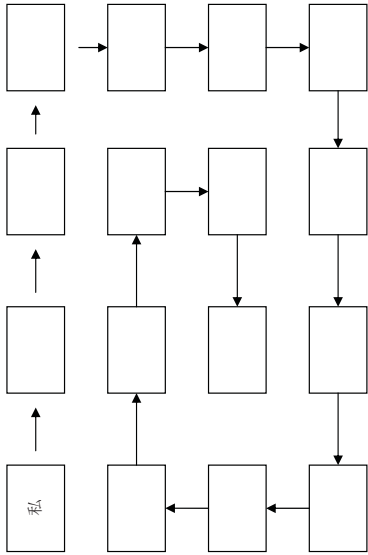
質 問 内 容	中学	高校	大学	教師	全体
1 幼稚園児(セミ)	3.9	3.6	3.7	3.9	3.8
2 小1(立ち読み)	2.7	2.2	2.3	3.2	2.5
3 小3(赤信号)	3.8	3.0	3.4	4.5	3.5
4 小6(仮病)	3.8	2.8	2.9	3.9	3.2
5 中1(千円)	2.9	2.3	2.6	3.7	2.7
6 中3(飲酒)	3.6	2.5	2.6	4.1	3.0
7 高1(バイト)	2.9	2.4	2.3	3.3	2.6
8 高1(CD)	3.8	3.2	3.8	4.2	3.7
9 高3(タバコ)	4.1	3.5	3.6	4.4	3.8
10 大1(写真)	3.6	3.2	4.1	4.6	3.8
11 大3(カンニング)	3.7	3.6	3.4	4.0	3.6
12 25歳(仮病)	3.3	2.9	3.1	3.3	3.1
13 30歳(ボールペン)	2.0	1.6	1.7	2.7	1.9
14 30歳(誕生日)	3.7	3.3	3.6	2.7	3.4
15 35歳(賭け事)	2.8	2.4	2.3	2.9	2.5
16 35歳(シルバースーツ)	4.1	3.8	4.2	4.2	4.1
17 40歳(賭切)	3.3	2.8	3.0	3.2	3.1
18 45歳(コピー)	2.5	2.1	2.1	3.1	2.3
19 45歳(残り油)	4.0	3.8	4.1	4.1	4.0
20 50歳(ピンタ)	4.0	3.9	3.9	3.9	3.9
21 55歳(制限速度)	2.6	2.7	2.8	2.7	2.7
22 60歳(戸別訪問)	4.0	4.0	4.4	4.3	4.2
23 65歳(立小便)	3.3	3.2	3.1	3.1	3.2
24 70歳(入歯)	3.3	3.2	3.4	3.1	3.3
25 70歳(庭掃除)	3.5	3.8	3.7	3.6	3.7

出典：丹治(1998)

資料6. 私アンケート

季節	選択肢と人数				自分の選択
	春	夏	秋	冬	
1					
2	赤	青	黒	白	黄
3	ロック	クラシック	ジャズ	演歌	ポップス
4	映画	音楽	文芸	絵画	スポーツ
5	英語	数学	国語	社会	理科
6	コスモス	バラ	チューリップ	ユリ	ヒマワリ
7	犬	ライオン	羊	象	ネズミ
8	ビール	日本酒	ワイン	ウイスキー	焼酎
9	アメリカ	中国	フランス	ロシア	ドイツ
10	自信	根気	正直	寛容	創造的

資料 8. 連想記入用紙 (1)



資料 7. 人物一覧表

主な人物 自分	イメージ (色、形など)

資料9. 連想記入用紙(2)

