

女子短期大学における心理学系科目導入に関する一考察

ーグループワーク授業を取り入れた新たな試みー

森 際 孝 司・猪 澤 歩・高 岡 し の

A Study of the New Psychological Group Work for Women's Colleges

Takashi MORIGIWA, Ayumi IZAWA, Shino TAKAOKA

I はじめに

青少年を取り巻く環境は、少子化やゆとり教育などの影響を直接・間接に受けながら、大きく変化している。大学生に関しても、大学全入時代、高等教育のユニバーサル・アクセス実現、進学率の増加などを背景に、彼らの考え方や成熟度に大きな格差が生まれ、従来の大学教育ではカバーしきれない部分があることは、各大学で取り組むファカルティ・ディベロップメント (Faculty Development, FD) 活動をみても明らかである。

特に短期大学では、「深く専門の学芸を教授研究し、職業又は实际生活に必要な能力を育成することを主な目的とする (学校基本法第108条)」とあるように2年間の教育課程でさまざまな知識・技術・判断力・問

題解決能力を醸成し、社会に送り出すという役割がある。さらに、2005年に中央教育審議会が提唱した我が国の高等教育の将来像 (答申) の中で、短期大学の課程の機能について「①教養と実務が結合した専門的職業教育、②より豊かな社会生活の実現を視野に入れた教養や高度な資格取得のための教育、③地域社会の必要に根ざしながら社会人や高齢者などを含む幅広いライフサイクルに対応した多様な生涯学習機会の提供等が挙げられてきた。」とあり、「多様化する新時代にふさわしい実質を十分に備えるべく、短期大学課程の教育の積極的な改革が期待されている」とある。加えて、経済産業省が2006年から提唱している「社会人基礎力」(図1)でも、現代の社会人には「新しい価値創出に向けた課題の発見」「解決に向けた実行力」「異文化と融合するチームワーク」といった基礎的な

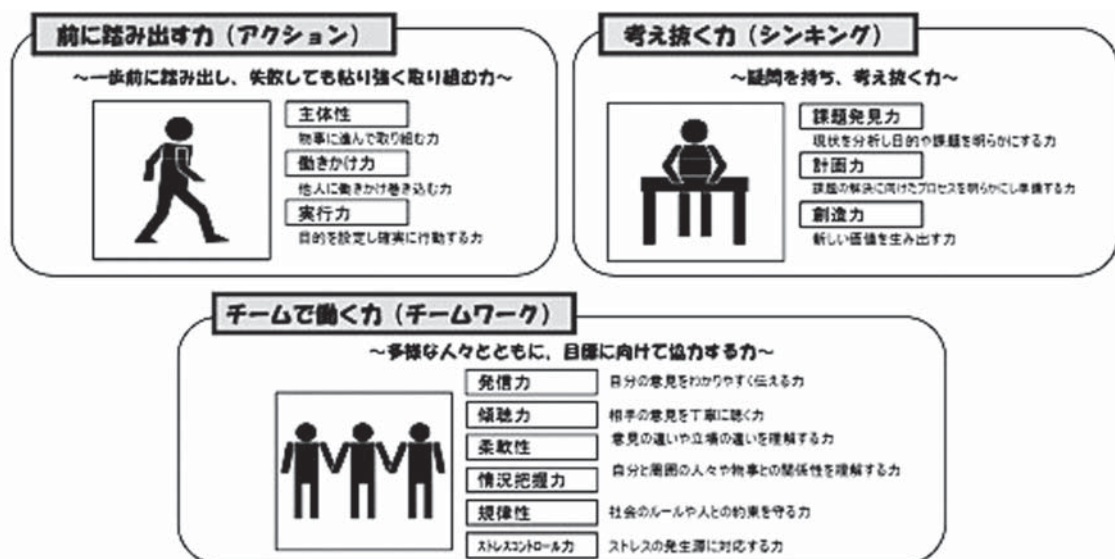


図1 社会人基礎力として必要な3つの能力/12の要素 (経済産業省 2006)

能力の重要性をクローズアップしている。

時代の変化によって若者に求められる力は多様化するにもかかわらず、そこに少子化が重なれば、いかに短期間で効果的な教育をするか、いかに学生が活躍できる場を提供するか、いかに實際生活に活かせるスキルを取得させるかが、短期大学が取り組むべき重要な課題となってくる。しかし、実際に入学してくる学生の多くが社会から求められるスキルに相反して、社会からのプレッシャーに対応しきれないものが多いのも事実である。

そこで、本年度は、求められるスキルの基本となる「対人関係における問題解決力を中心とした知識とスキル」の両面から、社会人として必要な能力を身につけさせることに注目しカリキュラムを再考した。求められるスキルを獲得するのも目的ではあるが、それ以上に、コミュニケーション能力や相互理解、自己表現を上達させることにより、修学や就職へのモチベーションを上昇させるとともに、豊かな学生生活を過ごすようにすることが大切である。これらを実現するために、短期大学に心理学系の科目を設置することを検討し、実施した。

日本の短期大学では、心理学系のコースや心理学の体系的なカリキュラムを提供しているところがまだ少ない。それは、心理学が人間の心のメカニズムを扱う科学であり、本来は大学院レベルで修得する知識や技術が必要とされるためであろう。本論文では、短期大学における心理学系ユニットの設立と、設置した科目や授業内容について紹介し、特に実際の生活で活かせるスキルの獲得を目指した演習型の授業を中心にまとめて、その考察を加えたい。

II 本学ライフデザイン学科のカリキュラムの現状

短期大学ではディプロマ・ポリシーに則ってカリキュラムが作られる。本学ライフデザイン学科(以下:本学科)のディプロマ・ポリシーは以下の6つである。

- ①カリキュラムの多面的な履修を通して、豊かな人間形成をおこない、幅広く深い現代的教養を身につける。
- ②体系的な学習を通して、現代の多様な課題を見つけ、問題を解決する判断力を身につける。
- ③自らの人生の目標に向かって努力し、実践できる人

材となる。

- ④社会の変化に対応して、生涯を通して自らを高めることができる。
- ⑤自らの立場を相対化し、広い視野から他者と協働できる。
- ⑥学んだことや考察した結果を適切な手段によつて的確に表現することができる。

これらを実現する科目として、16のフィールド(分野)で100を超える科目を提供している。このフィールドは、社会や学生の変化、時代の要請などを考慮して毎年のように改良を加えている。平成24年度のカリキュラムでは、以下のような16のフィールドを設けている(表1)。

短期大学には実学志向の高い学生が多く、そのため科目設置や動機づけを考慮して、科目を設置することが多い。そのため、心理学系の授業を体系的に配置しにくい状況であった。本学科では、学生が遭遇するさまざまな問題を検討した結果、心理学的知識とカウンセリングの技術を知ることで、対人関係に関する多くの問題を乗り越える可能性が高いと考え、この分野の導入を検討した。

そして、資格取得という動機づけとともに科目を設置することが、学生の受講動機を高める意味でも効果があると考え、NPO日本教育カウンセラー協会が認定するピアヘルパー資格の導入と併せた科目設置を検討した。

そして、表1の最初に挙げた「心の世界」フィールドを新設し、その中に「心の探求」ユニットとして従来から開講していた「仏教の人間観Ⅰ」「仏教の人間観Ⅱ」「社会心理学」「人間理解の心理学」を配置し、「心のふれあい」ユニットを新設して「臨床心理学」「カウンセリング理論」「カウンセリングスキル」「ピアヘルパー特講」を設置した。

表1 本学科のフィールド(平成24年度)

心の世界	ビジネスキャリア
女性の生き方	システムデザイン
デザインコーディネーター	メディアデザイン
ファッション・プライダール	エンターテイメント
フード	トラベル
住居環境	言語コミュニケーション
福祉	学習の基礎
エコロジー	留学

Ⅲ ピアヘルパー資格導入の検討

現在、心理学系の資格としては「臨床心理士」のように心理学系大学院で修士号取得者にのみ受験が許されるものや、心理学系学会に所属している心理学を専門に勉強している大学生向けの資格がほとんどである。その中で、NPO 日本教育カウンセラー協会が認定する「ピアヘルパー」は、専門的なカウンセラーを目指すものではなく、心理学課程を置いていない短期大学でも取得が可能である。この資格を有する人は、友人間の相談相手になることや、対立している仲間の仲裁ができるように、または不登校や障害をもった友人をサポートするための心理学的な知識や技術を持っていることが証明される。

ピアヘルパーを取得するために必要な受験資格は、加盟校として認定された大学または短期大学で、ピアヘルパーとして必要な3科目6単位を取得、または取得見込であることだけである。

試験は筆記試験のみで、マークシート選択肢式と記述式を合わせて90分間となる。

ピアヘルパーとして必要な3科目は、次の3つの領域に区別される。

第1領域：カウンセリング理論

第2領域：カウンセリングスキル

第3領域：青少年期の課題とピアヘルパーの留意点

そして、本学科では第1領域として「カウンセリング理論」(講義)、第2領域として「カウンセリングスキル」(演習)、第3領域として「臨床心理学」(講義)を置いた。次に、それぞれの科目の内容についてシラバスを例に述べる。

Ⅳ 「カウンセリング理論」「臨床心理学」のシラバス

ピアヘルパーの受験資格を得るために新設した科目のうち、講義科目は「カウンセリング理論」「臨床心理学」に2科目である。これらの科目は、専門の心理学科的な内容を含みながら、専門的な心理学知識を有しない学生を対象とすることを前提に、シラバスを作成した。

1. 「カウンセリング理論」

1年生配当 前期 講義科目 90分15回 2単位

(1) 授業の概要

カウンセリングは、何らかの問題や悩みを抱えて相談に来談した人の理解と援助を研究する心理学の一分野である。来談した人が抱えている問題や悩みをどのように理解するか(理論)、そして、その悩みに対して、どのように心理学的方法で援助するか(技法)を研究する分野である。授業ではカウンセリングの理論や基礎技法を座学と体験の両方を通して理解し修得していく。それらを通してカウンセリング理論の理解と基礎技法を修得するとともに、自己と向き合い、理解し、受け入れ、自己肯定感を高め、ひいては他者を理解し、受け入れることにつながるきっかけとなる授業を目指す。

(2) 到達目標

- a. カウンセリングの概要とプロセスを理解する。
- b. カウンセリングの基礎技法を修得する。
- c. カウンセリングで現れやすい諸問題を理解する。

(3) 授業計画

1. ガイダンス
2. カウンセリングとは? 定義、略史、対象、種類
3. カウンセリングの枠組み: 場、時間、治療契約、倫理的問題
4. カウンセリングのプロセス(1) 初回面接(ラポールの形成、みため)
5. カウンセリングのプロセス(2) 変容の過程
6. カウンセリングのプロセス(3) 終結・中断・予後
7. 小テスト1(カウンセリングの概要とプロセスの理解度テスト)
8. カウンセリングの基礎技法(1) 非言語的技法(視線、姿勢、雰囲気、声など)
9. カウンセリングの基礎技法(2) 言語的技法(最小限の励まし、言い換え、感情の反映など)
10. カウンセリングの基礎技法(3) 構成的グループエンカウンター
11. カウンセリングの基礎技法④ SST、AST

12. 小テスト2 (カウンセリングの基礎技法の理解度テスト)
13. カウンセリングで現れやすいテーマ (1) 家族、コンプレックス
14. カウンセリングで現れやすいテーマ (2) 力、依存、分離、性
15. カウンセリングで現れやすいテーマ (3) 防衛機制、転移と逆転移

(4) 授業方法

講義、ロールプレイ、個人ワーク、グループワークなどの方法で行う。また教員と受講生がコミュニケーションをとるために、どのタイミングでも質問や確認を受けて進めることで、受講生が気軽に、自由に、積極的に、授業へ参加できる方法で授業を行う。

(5) 評価方法

小テスト1：30%、小テスト2：30%、期末試験：40%

2. 「臨床心理学」

1年生配当 後期 講義科目 90分15回 2単位

(1) 授業の概要

臨床心理学は、人が抱えている問題や悩みを心理学的に理解し、心理学的方法を用いていかにして援助するかを研究する心理学の一分野である。この授業では、臨床心理学の基礎的な知識を学び、臨床心理学では問題の把握をどのように行うのか（アセスメント）、また臨床心理学における主な治療理論と技法を学ぶ。それらを通して臨床心理学的な考え方、理論、技法を学ぶとともに、自己と向き合い、自己を理解し、自己を受け入れること、ひいては他者を理解し、他者を受け入れることにつながるきっかけとなる授業を目指す。

(2) 到達目標

- a. 臨床心理学の基礎的な知識を理解する。
- b. 臨床心理学の主な理論の特徴を理解する。
- c. 発達における心理的諸問題を理解する。

(3) 授業計画

1. ガイダンス

2. 臨床心理学とは？ 定義、略史、正常と異常の境界
3. 臨床心理学の対象（古典的分類、その他の分類）
4. 臨床心理学の研究方法、領域
5. アセスメント (1) 目的、心理検査、神経心理学的検査、テストバッテリー
6. アセスメント (2) 応用行動分析、生態学的アセスメント
7. 小テスト1 (臨床心理学の概論とアセスメントの理解度テスト)
8. 自己理論
9. 精神分析
10. 行動理論
11. 論理療法
12. 交流分析
13. 小テスト2(主として5つの理論の理解度テスト)
14. 発達における心理的問題 (1) 乳幼児期から思春期まで
15. 発達における心理的問題 (2) 青年期から老年期

(4) 授業方法

講義形式を基本とするが、教員がクイズ（質問）を出し、受講生が回答（発言）する機会を多く設けることで、また受講生から、どのタイミングでも自由に質問や確認を受けることで、受講生が気軽に、自由に、積極的に、授業へ参加できる方法で授業を行う。

(5) 評価方法

小テスト1：30%、小テスト2：30%、期末試験：40%

V 「カウンセリングスキル」のシラバス

ピアヘルパーの受験資格を得るために用意した科目のうち演習科目として2コマ連続（180分）15回の授業として新設したのが「カウンセリングスキル」である。カウンセリングの技術について演習を通して体験的に学べるように考えた科目で、授業計画については「みどりトータルヘルス研究所」と共同で開発した本学独自の内容となっている。

主に認知療法、認知行動療法、応用行動分析に基づ

いたカウンセリングや発達支援を行っている「みどりトータルヘルス研究所」のスタッフ8名が、大学生が獲得することで対人関係の向上につながると考えられるスキルをそれぞれにあげ、プログラムの構成を考えた。対象者として想定したのは、人前で話すのが苦手な人、面接で緊張する人、今の自分を少し変えてみたいと考えている人など、今の若者たちが誰でも感じている少し苦手だと思っていることをなんとか克服したいと考えている学生である。

心理学の知識とスキルを対人関係に活かすことは、大学生活での友人関係や就職活動の面接などでも有効に役立つということを体得させるため、授業では、少人数グループでいろいろな体験を用意した。

1年生担当 前期 演習科目 180分 15回 2単位

(1) 授業の概要

「対人関係がうまく保てない」、「もっとうまく人と接したい」と考えている人が多い現代を踏まえ、仲間を支援する人（ピアヘルパー）になることを目的としたカウンセリングの具体的なスキルを身につける。またそれを実生活でも応用できるようにする。

(2) 到達目標

- a. カウンセリング理論を理解する。
- b. カウンセリングスキルを身につける。
- c. カウンセリングを日常生活で活用できる。

(3) 授業計画

1. 自己紹介スキル
2. 他者の長所を見つけるスキル
3. 「伝える・聞く」スキルの基本（SSTへ準備）
4. 自己理解・他者理解スキル
5. 話の聴き方スキル
6. 自己表現スキル
7. 話し合いスキル
8. アサーションスキル
9. 職業スキル・敬語
10. ストロング・ポイントとプレーン・ストーミング
11. 価値観を見つめ直すスキル
12. マインド・マップで自己表現スキル
13. 問題を解決するための5つのコツ～山登り ver. ～

14. 問題を解決するための5つのコツ

15. 振り返り、評価するスキル

(4) 授業方法

演習形式で実施する。

(5) 評価方法

毎回課題を中心としたクラスワークと最終授業で行うレポートから総合的に評価する。

VI 「カウンセリングスキル」の実際

この演習での大きな役割は、カウンセリングのスキルを体験的に学ぶというものである。それを実際の対人関係に活かせる形で学ばせることが求められた。よって、現代の学生が問題として抱えそうな点（自己表現スキル・自己理解スキル・他者理解スキル・アサーションスキル・会話維持スキル・問題解決スキルなど）を中心に、さらに履修学生の様子を見ながら取り組みやすい形に毎回変えた。よって、最初の授業計画とはダイナミックに変化することが想定された。グループワークは基本的に毎回4～6名で行った。

具体的な内容を表2に示す。

【第1回：自己紹介スキル】

テーマは「自身を知り他者を知る」とし、授業中につける名札を作成する。ワークシートを使用して自己紹介を行う。親密性を高めるためにグループのトランプ遊びも導入した。

【第2回：他者の長所を見つけるスキル】

テーマは「クラスメイトとの関係作り」とし、「私ってこ～んな漢字」というタイトルで、自分を表現する漢字一文字を考え、グループで共有する。また、他者からの評価をもらう。

【第3回：「伝える・聞く」スキル】

テーマは「伝えたいことを上手に伝える」とし、一人が一つのテーマを話し、聞き役は質問を考え、実際質問する。

表2 カウンセリングスキルの実際 (平成24年度)

講義数	テーマ	獲得スキル	準備等
1	自身を知り、 他者を知る	自己紹介スキル	ネームプレート・ペン・ワークシート・ストップウォッチ・トランプ・ふりかえりシート
2	クラスメイトとの 関係作り	他者の長所を 見つけるスキル	ネームプレート・ふりかえりシート
3	伝えたいことを 上手に伝える	「伝える・聞く」スキル	ネームプレート・ワークシート・ふりかえりシート
4	客観的に 自分を見つめる	自己理解・他者理解スキル	ネームプレート・聴き方カード・絵カード・ワークシート・ふりかえりシート
5	話の聞き方の 重要性を認識	話の聴き方スキル	ネームプレート・聴き方カード・話題ヒントカード・ワークシート・ふりかえりシート
6	自由な会話で 自分を表現	自己表現スキル	ネームプレート・サイコロ・テーマ表・ストップウォッチ・二者択一質問シート・ふりかえりシート
7	みんなの意見を まとめる	話し合いスキル	ネームプレート・役割カード・話し合いルールカード・ワークシート・ふりかえりシート
8	より良い 自己主張の仕方	アサーション スキル	ネームプレート・役割絵カード・場面セリフカード・ワークシート・ふりかえりシート
9	敬語に触れる	職業スキル・敬語	ネームプレート・模擬店配置図カード・場面カード・ワークシート・ふりかえりシート
10	たくさんの意見を出し、 その中からより良い選択をする	ストロング・ポイントと ブレン・ストーミング	ネームプレート・付箋ノート・A3用紙・ワークシート・ふりかえりシート
11	さまざまな価値観に触れる	価値観を見つめ直すスキル	ネームプレート・ワークシート・ふりかえりシート
12	客観的に自分と 相手を見つめる	マインド・マップで 自己表現スキル	ネームプレート・発見シート・他己紹介シート・ワークシート・ふりかえりシート
13	問題解決療法	問題を解決するための 5つのコツ～山登り ver～	ネームプレート・付箋ノート・ワークシート・ふりかえりシート
14	問題解決療法	問題を解決するための 5つのコツ	ネームプレート・ワークシート・ふりかえりシート
15	問題解決療法	振り返り、評価するスキル	ネームプレート・ワークシート・修了証・ふりかえりシート

【第4回：自己理解・他者理解スキル】

テーマは、「客観的に自分を見つめる」とし、「ものろぐ」というタイトルで、感情が存在しない物の気持ちになって吹き出しに言葉を入れる。次に、「ならしかゲーム」というタイトルで、否定的な言葉を肯定的な言葉に変えるワークを実施した。

【第5回：話の聴き方スキル】

テーマは、「話の聴き方の重要性を認識」とし、あえて失礼な聴き方で話を聞かれることが、どんな感情を生むのか体験する。また、上手に相手の話を聞き、その話のテーマをつかみ、質問を考える体験をする。

【第6回：自己表現スキル】

テーマは、「自由な会話で自分を表現」とし、「サイコロトーク」というタイトルで、サイコロをふって出た目のテーマの話をする。次に「私の元気を出す方法」を書き出させる。名前をふせて、リーダーにその内容を読み上げさせ、誰の回答なのかを共有する。

【第7回：話し合いスキル】

テーマは、「みんなの意見をまとめる」とし、「〇〇といえよ」というように題を出してグループでそれぞれ意見をまとめ、一つに絞らせる。最後に、それぞれにある条件が書かれたカードを渡し、その人物になりきり、それぞれの現状を考えた上で商品開発を行う。いろいろな状況を考慮しながらグループで意見をまとめる。

【第8回：アサーションスキル】

テーマは、「より良い自己主張の仕方」とし、アニメの「のびた」・「ジャイアン」・「しずかちゃん」の役に分かれ、場面設定をし、それぞれの役割に合わせた自己主張をする。最後に上手な頼み方や上手な断り方のポイントを整理し、それぞれポイントにそってロールプレイを行う。

【第9回：職業スキル・敬語】

テーマは、「敬語に触れる」とし、敬語の基本を整理する。実際、場面を設定して、ロールプレイを行う。最後は、クレーム対応を役にわかれてロールプレイする。

【第10回：ストロング・ポイントとブレン・ストーミング】

テーマは、「たくさんの意見を出し、その中からよりよい選択をする」とし、ある最高の企画考案にできるだけたくさんのアイデアを出してもらい、そのキャッチコピーを考えさせる。次に最悪の企画考案をし、できるだけたくさんのアイデアを出してもらい、キャッチコピーを考えさせる。さらにその最悪の企画キャッチコピーをグループ間で交換し、キャッチコピーはそのままなのに、中身を最高の企画へ変える作業をする。

【第11回：価値観を見つめ直すスキル】

テーマは、「さまざまな価値観に触れる」とし、「服を選ぶときのポイント」や「旅行へ行くときのポイント」など題を出して、それぞれのベスト3を考え、グループで共有する。

【第12回：マインド・マップで自己表現スキル】

テーマは、「客観的に自分と相手を見つめる」とし、マインド・マップを作り上げる体験をする。最後にグループで共有し、マインド・マップの情報をもとに自己紹介をグループごとに前に出て一人ひとり発表する。

【第13回：問題を解決するための5つのコツ～山登りver～】

テーマは、「問題解決療法を体験する」とし、問題

解決療法を基本に、山登りを問題に見立て、グループで体験する（ステップ1：山登りをする方法。ステップ2：登る目的を考える。ステップ3：目的を1つにしぼる。ステップ4：よりよい方法を判断する。ステップ5：よりよい方法を選択する）。最後にグループごとにそれぞれのステップがどのようになったのかを発表する。

【第14回：問題を解決するための5つのコツ】

テーマは、「問題解決療法を体験する」の続きとし、問題解決療法を基本に、5つのステップを確認しながら、専用のワークシートを使用して個人の問題を取り扱い、体験する（ステップ1：問題解決を促すための気持ちの持ち方のコツ。ステップ2：問題を整理するときのコツ。ステップ3：目標を立てるときのコツ。ステップ4：方法を考えるときのコツ。ステップ5：結果を評価するときのコツ）。実際に決めた行動目標は次回までの課題として、結果を評価させる。

【第15回：振り返り、評価するスキル】

テーマは、「問題解決療法を体験する」の続きと総まとめとし、前回の課題の結果と評価（ステップ5）を行い、問題解決療法のまとめを行う。さらに、「これまでに授業で行ったスキルの中から2つを選択し、それらを生活の中でどう生かすことができているか」、「この授業を通して、上達もしくは得ることができたスキルについて“自分へのいいとこフィードバック”をまとめなさい」というレポートを書く。

次に、輪になり授業での感想や授業で知りえた情報を題にフルーツバスケットを行う。そして、茶話会的にして雑談する。

終わりに、講師が作成した修了証を学生たちに手渡す。修了証には、問題解決療法のステップをまとめたものとそれぞれ個人へのメッセージを添えている。

このような授業は講義形式とは異なり、演習形式で行うからこそその講師として気をつける点がいくつかあった。第1に、学生の多くがコミュニケーションスキルへの苦手意識が強かったため、まずはその苦手意識の克服をサポートすることが必要であった。そのために、「自己肯定感を育む」ことはとても重要であった。しかしただ、学生をほめるだけではなく、できたこと

をできたときに具体的にほめることに気がついた。これについては講師間で十分に話し合いを行った。ほめるには、ほめられている点がほめられている学生に想像できているかどうかということが重要である。自分のどういう点がどのように良かったのか、どのようところがどう変化してきているのかなどを具体的に学生たちには返すよう心掛けた。そして、講師が例を示したように、学生たちの間でも友達への「いいとコフィードバック」という名前をつけ、友達の良かった点を見つけ、それを返し、逆に友達から自分の良いところを返してもらうという経験をさせた。その結果、多くの学生が「嬉しい」と顔をほころばせ、最終的にはそれぞれの具体的な内容で自分のこういうところに自信が持てたと振り返られるまでに至った。もちろん、最初から友達の良いところを見つけ、返すという作業は困難であった。よって、どのようところが見ると見つけやすいのかをイメージさせるために、最初は各グループに講師たちが入ってサポートを行った。しかし毎回繰り返すことで終盤の回では、講師が常にグループに入っていなくてもグループメンバーのみでその時間を共有できるほどになっていた。

第2に、人前で話をすることに自信がないことが大きな問題ではあったが、それを克服するには人前で話をするのが楽しいと思える体験をさせることが重要であった。そのために、「毎回グループワークの中で枠組みを徐々に外していく」変化をつけた。初回から第6回くらいまでは、個々がグループ内で発言をする際に、「メインの話題」と「質問」で、1～3分間話をするというように区切り、話題が途中で止まってしまったとしても、指定時間内は話を持続するように努力させた。それを繰り返していったところで、一人〇分という構造から、グループみんなの意見を聴くのに〇分、さらに全体で〇分というように話し合いの時間構造については徐々に枠組みに余裕を持たせていった。また、内容についても、学生に話をさせる際には、事細かに、具体的かつ侵襲的でない内容（例「1万円ももらったら何につかう？」）から、徐々に幅の広い“自分”のことについての問いかけ（例「自分の出身地の話」）にも応えられるようになっていった。そうすることで、ある学生は最後の感想に、「前半はずっと無理して“会話を続けよう”“何か話さなきゃ”とばかり思っていたが、後半になって“これを話したい”と自

然に思えるようになった。今は会話を楽しめるようになった。」と述べている。

このような点に気がつけて授業を進めるうちに、学生の中にも変化が見えだした。はじめの頃は、グループで話をする課題の際、必ずと言っていいほど話題や質問が規定の時間より早く尽きてしまっていたが、後半（第6回以降）になると、決めた時間では話し足りなくなっていた。テーマがあってもグループでの会話は続きにくかったものが、テーマから脱線するような雑談もできるようになっていった。さらに、第14回で初めて1つもグループワークのない授業を行なったが、このとき、授業中や終了後に「グループワークがないのが寂しい」といった声が聞かれた。ほかにも、初めの2、3回ではただ「楽しかった」という感想が多かったが、回を重ねるにつれ、授業で扱った具体的な事柄について現在の自分と照らし合わせながら、「できているところ」、「できていないところ」、「これから活用していきたいところ」などを具体的に書くことが多くなった。

Ⅶ 考察

学生が遭遇するさまざまな問題を検討した結果、心理学的知識とカウンセリングのスキルを知ることで、対人関係に関する多くの問題を乗り越える可能性が高いと考え、この分野の導入を試み、実際の授業を実施した。基礎的な知識を得た上に、実際の生活で使えるスキルを得たことで学生たちは自分を知り、他者を知ることが対人関係にはとても有効であることを学んだ。その過程には、不安や緊張などもあったと学生たちは感想に残しているが、最終的に今後の生活に活かしていきたいと力強く述べた。心理学領域の演習形式の授業を初めて導入し、リアルな学生の反応や変化を見てきた中でどのような取り組みが学生たちのスキル獲得に役立ったのかを以下に考察していきたい。

第1回から第4回までの初期の段階で、自己紹介をはじめ、さまざまな形の課題で自己表現を行った。その自己表現に対して、同年代の他者からポジティブなフィードバックを得る体験をこの段階では特に大事にし、その後も続けたことでこのスキルを上達させることにつながったと考えられる。また自分のことを話すときでも、他者へのコメントをするときでも、講師か

らは「具体的に伝える」ということを重視した声掛けを行ったことで、それぞれが自分自身や自分と他者との間で具体的にどのようなことが起こっているのかを観察する力をつけていくことができたと考えられる。これは企業側から学生に対して求められる力であり、なおかつ心理学的にも問題を解決する上で有効だとする対処方法のひとつである。それを受けて第5回では話の聴き方について、グループワークを通して体験的に学び、他者との相互作用の中で自分がどのように感じ、自分がどう行動すると相手はどのように感じるかといった想像する力を身につけるようになっていった。その後のいくつかのスキルも積み重なり、第10回以降、授業時間に余裕が生まれた際には自然なコミュニケーション（雑談）などがいたるところで見られた。コミュニケーション能力が苦手なものが特に苦手だとするのが話す内容が決まっていない「雑談」であるといわれるが、はじめは他愛ない内容であったり、恐るおそるであったかもしれないが、少しずつでも他者とコミュニケーションをとれるようになったことで、「人と話をするのが楽しい」や、あるいは「この授業で顔見知りになった人から他の場面で声をかけてもらって嬉しい」といった体験が増えた。その結果、授業内だけではなく、授業外でもさまざまなつながりを生んだ。このような相互作用を経験していくことで、対人関係構築への不安を減少させ、反対に対人関係へのポジティブなイメージを生み、その結果、コミュニケーション能力の向上に役立っていったのではないかと考えられる。

問題に遭遇した際にどう乗り越えるのかというスキルとともに、どう乗り越えたらいいのかを相談できる他者とのつながりもこのカウンセリングスキルの授業を通して得られたと考えられる。

今後、本授業をよりリアルな学生の声に対応できるよう改善し、同年代とのかかわりやつながりを経験させ、社会人として必要な能力の向上に役立てていけるようにしていきたい。さらにそれが、豊かな学生生活の一助となることが期待される。

このカウンセリングスキルのような、グループワークを主とした心理学系の科目が、現代の大学生にとって必要な科目であることは、今回の取り組みからも明らかである。ただ、それを担当できる講師には、臨床心理士的な専門知識と、ファシリテーターとしてのグ

ループワークを運営する能力や経験が必要となる。このような授業を担当できる教員を育成することも今後の課題と言えよう。

Ⅷ 参考・引用文献

- 中央教育審議会 2005 我が国の高等教育の将来像（答申）
- 國分康孝・國分久子 2011 構成的グループエンカウンター事典 図書文化社
- 柳原光：行動科学実践研究会編 2003 クリエイティブオーディー プレスタイム
- 星野欣生・津村 俊充 2010 クリエイティブヒューマンリレーションズ プレスタイム
- 文部科学省 2004 21世紀日本の高等教育の将来構想（グランドデザイン）
- http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo4/gijiroku/04081801/007.htm

謝辞

短期大学にふさわしいグループワークを取り入れた演習科目「カウンセリングスキル」を立ち上げるために、計画段階から実際の授業の実施、スーパーバイズをいただきました、みどりトータルヘルス研究所所長の林敬子先生に心より感謝します (<http://www.midori-th.com/>)。

並びにみどりトータルヘルス研究所のスタッフでもあり、関西福祉科学大学准教授の本岡寛子先生、近畿大学専任講師の大対香奈子先生、関西学院大学文学研究科大学院研究員の藤田昌也先生、同志社大学心理臨床センターの三田村仰先生にもご協力いただきました。お礼申し上げます。

