

セルフ・サイエンス*

— 自己認識を深めるためのトレーニング —

津 村 俊 充 (南山短期大学助教授)

1. セルフサイエンスの誕生と目的

1960年代には米国において、学習者の感情、信念、関心とか認知の仕方などを学ぶことを目的とした学習者自身をカリキュラムの中心におく教育実践運動としてヒューマンスティック・エデュケーション・ムーブメントが生まれた。それは人間性の回復をスローガンにしたヒューマン・ポテンシャル・ムーブメント (Human Potential Movement) の流れを汲んでいる。我が国では、伊東 (1982) による「人間中心の教育」とか、河津 (1982) による合流教育 (Confluent Education) などがある。また、山口 (1989) はカリフォルニア大学サンタバーバラ校 (U.C.S.B.) に留学し、ジョージ・ブラウン教授のもとでの研究成果をもとに、南山短期大学人間関係研究センターにおいて「教師のためのセミナー」として合流教育の紹介と実践を行なっている。

一方、1970年代にはピアジェやコールバーグらによる認知発達理論を用いながら、心理発達を促進するためのカリキュラムの役割を強調するサイコロジカル・エデュケーションが誕生している。

その後、両者の流れをブレンドする試みとして、ヒューマンスティック・サイコロジカル・エデュケーションが誕生している。それは、自己への気づきの問題をはじめ自尊心、感情の表現など内的経験をいかに伝えるかといった学習者の具体的・特定の心理的な問題に関心をおくヒューマンスティック・エデュケーションのアプローチと、発達の枠組からそれらの問題へアプローチすることのいずれもを実現しようとする試みである。さらに、個人内の心理的側面への洞察や発達を促進することにとどまらず、社会的変革を生み出す際の潜在能

* マサチューセッツ大学においては Education of the Self の科目名で現在も学部、大学院の授業として開講されている。

力を開発するための教育内容もかねそなえていこうとしている。

ここで紹介するセルフサイエンスは、ヒューマニスティック・サイコソジカル・エデュケーションの実践の一つの試みとして、米国マサチューセッツ大学においてウェインシュタインら（Weinstein et al.,1976）が体験学習のステップとして考案したトランペットセオリーにもとづいてプログラム化された教育実践である。

セルフサイエンスのコースの目的の一つは、自分自身の内的・外的な反応（感情、思考、行動）を学習者が観察し、自分の対人行動のパターンを見つけ出すことである。そして、次の目的は自分の対人行動パターンから生まれる結果やその個人的・社会的なヒストリーを吟味するを通して新しい対人行動のレパートリーを広げていこうとすることである。その過程ではまさに科学者が客観的に出来事を観察し、できる限り事象を記述し、分析するごとく自分自身の経験を取り扱おうとすることより、セルフ・サイエンスの命名がなされている。

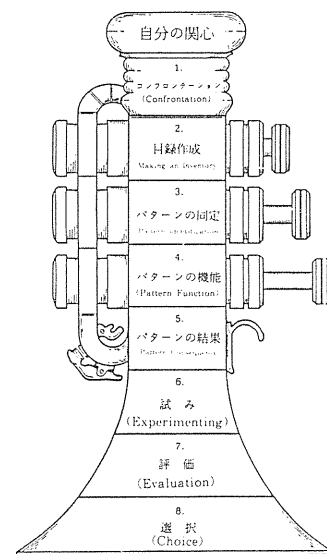
本コースは2つのフェイズから構成されている。前半のフェイズでは、学習者の反応パターンを調べるために体験学習のステップとしてのトランペット・セオリー、交流分析の自我状態の分析、ゲシュタルトセラピー、再評価カウンセリング、行動療法などの認知的モデルが提示され、できる限り、自分自身の内的・外的な反応の観察・記述を試みる。後半のフェイズでは、参加者は、3人組を作り自分の不協和パターンを1つ選びだし、種々のモデルや前半のフェイズで示された分析方法を用いて自分のパターンの変革に向けてワークすることになる。3人のメンバーは、互いに支持的に働くと同時に相手のパターンを明確にすることを助ける役割をとる。

2. セルフ・サイエンスの実際

行動変革のための学習ステップとして、以下のようなトランペット・セオリーが用いられる。セルフ・サイエンスでは、学習者の対人行動の様々な側面に焦点が当てられるが、ここではコミュニケーション行動に関する具体例を示しながらその実際を解説する。

1) コンフロンテーション (Confrontation)

コンフロンテーションとは 図1 トランペットセオリーによるステップ



自分自身を詳細に探求するための基礎的な経験である。それには、ファンタジーや特定のテーマで話し合うといった教育者により計画された構造的な実習による経験と、実生活の中で困難に感じたコミュニケーション場面や重要な意志決定場面などから引き出される経験の2種類が考えられる。

2) 目録作成 (Making an Inventory)

このステップでは、コンフロンテーションにおいて生じる行動、思考、感情のすべてを内省し記録することによって自分の反応のありようを調べる。例えば、「私は何をしたか？ またはしなかったか？」、「私のボディ・ランゲージ・顔面表情やコミュニケーションにはどのようなものがあったか？」、「私は心の中でどんなことを考えていたか？」、「私はどんな感情を経験したか？」などが問いかける。このような問いかけに答えることによって、学習者はさまざまな状況への自分の反応の仕方を識別して見るスキルを向上させることができるようになる。

3) パターンの同定 (Pattern Identification)

内的・外的な反応ができる限り調べられると、学習者にとって次の課題は自分の反応が類似の状況においてどのように一貫しているか、または典型的であるかを発見することである。自分のパターンが明確に言語化された後、学習者はそのパターンの歴史を遡っていく。

パターンを同定するために表1のようなフォーマットが使用される。

表1 パターンを同定するためのフォーマット

私はいつも _____ の状況の中での時 (条件)
私はたいてい _____ の感情を経験する。(感情)
私が自分自身に向かって言うことは _____。(思考)
私がたいていすることは _____。(行動)
その後で、私は _____ のように感じる。
私が本当に望んでいることは _____。

筆者が行っている研修のある参加者のパターンを例にとると、A子のパターンは『私はいつも友達などのグループの中で誰もが自由に意見を出し合っているとき、私は神経質で、びくびくして不安の感情を経験し始め、特に私が何か言おうとした時、私の心臓がドキドキ鳴り、胸がしめつけられるような感じがする。私が私自身に向かって言うことは、「今思っていることをストレートに言えばいい。」一方、強い声で「馬鹿ね。みんなが折角話しているのだから、人の邪魔をしては駄目よ。きっとあなたは馬鹿なことを言うんだろうし……」。私は結局そこに黙って座っているだけに終る。その後で、私はもやもやとした後悔の気持ちを感じ、自分の内気さに腹を立てる。私が望んでいることは、自分が思っていることをはっきり

と話せることである。』

4) パターンの機能 (Pattern Function)

このステップではパターンがどんな目的で働いているかを吟味することが大きな課題なる。「あなたはそのパターンから自分自身のためにどんなことを得ているか?」、「そのパターンは何から守ってくれているか?」などの一連の質問や実習などを通して考える。

例えば、A子の仲間とのコミュニケーションの停滞は次ぎのような機能を持っている。『仲間の中で何も言わないことは愚かなことや馬鹿げた事を言うことを避ける事ができる。そのことは他者によって自分を評価されることを守ってくれる。』

このコースの仮説として、あるパターンはより深いレベルでなんらかの自己疑念 (self-doubt) に対する保護物 (protective shield) として機能していると考えている。基礎的な自己疑念をクラッシャー (crusher) と呼び、それは自分自身の不十分さを強調するような自己否定的な信念である。すなわち、パターンはそのクラッシャーを避けるように機能しており、いわばそれを意識しないように防衛的にパターンが生じているのである。それゆえ、自分の特有のクラッシャーを見つけ出すことは容易なことではない。

A子の例では、次のようなクラッシャーを報告している。『私は自分の知的な能力を疑っている。私は仲間の中で他の人のように興味をひく話ができないことを恐れており、自分が言うともみんなは相手にしないか的はずれだと思うだろう。結局、自分の言うことには値打ちがない。』

5) パターンの結果 (Pattern Consequences)

パターンから何らかの恩恵を受けると同時に、自分のパターンに対していくらかのコスト (犠牲) を支払っている。このステップではそのパターンのために支払っている心理的なプライスを考えてみる。「パターンを行うことであなたはどんな機会を失っていると思うか?」、「あなたはどんな権利を放棄しているか?」などの質問に答えてみることからパターンの結果を知る。

A子さんの例では、『私が沈黙でいるために支払うものは公の場で自分の考えていることを表明する機会を決して得ない。他者に自分を分かってもらうこともなく、孤独感を感じ、自分一人の世界で生きることになるだろう。それは他者と同じくらいの価値のある意見を自分が持っているという権利、失敗する権利や完全でなくてもよいといった権利を放棄している。』

6) 試み (Experimenting)

多くの参加者はかなりの心理的プライスを支払っていることに気づくと、新しい反応を試みたいと決心する。そのためにはクラッシャーの力に反作用し新しい試みを実験するだけの勇気を与える新しい信念を形成する必要がある。それはクラッシャーとは正反対の自分を全面的に肯定するための再方向づけ (re-direction) をもった信念を確立することである。その信念を信じることはとても難しいことであり、強い自己決定と他のメンバーの支えが大切になる。

例えば、A子さんの1つの再方向づけの信念として、『私が持ついかなる意見も表明するに値するものである。』と考えることができる。それは、自分が放棄している基本的な権利を回復するためのワークでもある。

再方向づけのワークが行われると、行動療法からのいくつかのモデルを用いることによって、参加者は日常生活の中で実際に試行するための行動を計画する。実験する際にもっともリスクの低いものからもっともリスクの高いものまでの試みのリストを作り、その中から次回までに実際にやってくる行動を1つもしくは2つ選び、他の参加者と契約を結ぶ。

7) 評価 (Evaluation)

「どのように実際に試みがなされたか?」、「結果としてどんなことが起こったか?」、「何か問題を感じたなら、計画にどんな変更点が必要か?」などの質問へ答えることで試みの評価が他の参加者と共に話し合われる。そして、再度試行するための計画を考え、新しい契約を結ぶ。

8) 選択 (Choice)

以上のような学習のステップを踏むことによって、参加者はある状況下での反応のレパートリーを広げることができるようになる。また、自分のパターンについてワークした結果としてどちらの方向に進みたいか、すなわち以前のパターンを継続したいかそれとも新しい行動様式を実践したいかを決定することは参加者各人に任せられる。

以上のステップのセルフ・サイエンスの研修に参加することを通して、自己認識を深め、自分の聴き方や話し方のパターンを見つけだし、その変革に取り組むことになる。それは自分に対する疑心暗鬼な信念から抜け出し、人間として基本的に持っている権利を回復し、自分自身を大切にすることを学んでいく。こうして自分をはっきりと肯定できる自己概念を形成することと、経験している自分を捉える目を養うことにより、よりよいコミュニケーターとして成長していくのである。

3. 自己知識の発達理論

トランペット理論の提唱者であるウェインシュタインら（Weinstein, G. & Alschuler, A. 1985）は、学習による自己理解の深さや自己成長の進展を知る手がかりとして“人は自分の経験をどのように語るか”を研究し、自己知識（self-knowledge）の発達段階を想定している。

自分自身の行動、思考、感情などに関する“考え”を自己概念（self-concept）というが、『自己知識』では自分自身が経験していることもしくは経験したことを『どのように語るか』が焦点となり、次の4つのステージでとらえられると述べている。

1) 断片的な要素を羅列するステージ（Elemental Self-Knowledge）

自分の経験を、記憶している断片的な要素の羅列だけで語るステージ。それらは、カメラやテープレコーダーで記録されているような外から見える事柄で、語り手の心の中は聴き手によって推測される。語られる事柄には因果的なつながりはなく、何らかの分類がなされたり、解釈されたりすることはほとんどない。

2) 状況まで語れるステージ（Situational Self-Knowledge）

全体の状況を語るができるようになるステージ。「～なので」「～だけど」などの単純な接続詞を使って外的状態と内的状態とを因果的に結び付けようとする。しかしそれは比較的素朴で“一方的”なものである。このステージでの自己知識は特定の状況での自己に固着しており、諸状況を通して見られる自己の一貫性や状況間での関連などは語られない。

3) パターンとして語るステージ（Pattern Self-Knowledge）

一群の状況の中でいつも経験する自分の行動の仕方や心の動きをパターンとしてとらえて語るができるステージ。すなわち、個々の状況毎の記述だけに終わらず、さまざまな状況を通して一貫している自己の行動の仕方、感情の生起、考え方などを語るができるようになる。そして、一連の状況に対して自分の反応を予測するように記述することもできるようになる。

4) 自分のパターンを修正／変更できるステージ（Transformational Self-Knowledge）

自分が自分のパターンをいかにモニターし、修正し、マネージしているかを語るができるステージ。すなわち、自分の内的な生活を豊かにし

ている心の中でのさまざまなプロセス、例えば、自分はどのように感情を表現するか、またどのような時に本当の感情を表現するのか、などのレパトリーを語るができる。これにより、人は一群の状況に対して特定の反応をするだけでなく、いろいろな反応を選び取ることができるようになる。

この自己知識の能力は一般的な知的能力の発達と必ずしも対応しておらず、教育システムの中で意識的に配慮するか特別のプログラムを準備することが必要であり、その一つの試みがセルフ・サイエンスによる学習プログラムである。

4. おわりに

現在、人間関係研究センターにおいて開催されたセルフ・サイエンス・セミナーには、過去4回で86名が参加されている。本コースは、大学のほぼセミナー期間に準ずる12回にわたる研修が行なわれている。この12回にわたる研修では、必ずしも楽しいことばかりでなく、自分の今まで直面せずすませてきたクラッシャーに出会う苦しみから、時としては非常に苦しいセッションを経験することがある。また、自分が恐れていたことから、解き放たれる喜びを経験される方もいる。こうした苦しみと喜びの中で、ほとんどの参加者は最後まで頑張られ、自分のパターンを克服されると同時に、日常経験での新しい自分の行動パターンが生じて、それを自分の成長へのステップにするだけの学習方法を学ばれていかれているのではないかと自負している。また、この12回の研修が終わった後に、参加者の方にとってこの研修がどんな意味を持っていたのかを考える時間をとっていただくために、筆者自身への手紙（Final Letter）を最後の課題としている。

最後に、研修に参加された中から数名の感想を紹介をして、本論文のまとめに代えさせて頂きたい。

- 自分を客観的に見つめるのは、難しいことでした。自己弁護や言い訳が、邪魔するし、また、それが、うっとうしいし。でもできるだけ、感情に左右されないように、見つめていくことは決して、いたずらに自分を責めたり、追い込んだりすることじゃないってことに気づきました。次のステップを踏むための、冷静な、自分の Heart のお手入れかも知れないと思いました。

クラッシャーに出会い、それに伴う自分の不快な行動パターンに、様々な試みを加え、パターンを変えていくことって自分のために、真面目に、ひたむきに生きていくことかなあとぼんやり考えています。(M.N.)

- 人間関係科時代に勉強したことで、自分についてとか、家族や友達との関係とかいろいろ考えることは身についたと思いますが、社会人になって5年間過ごしてきた中では、考えるには考えても仕事のことで精一杯でそんなことどうでもいいと思ったり、忙しさにまぎれて気づいても気づかないふりをして、避けてきたことがたくさんあると思います。今回改めて自分のパターンに取り組んでみて、なかなか重くてたいへんなことなのだけけれど、充実感があるというか、やっぱり人間関係科に帰ってきて良かったなとしみじみ思っているところです。自分のパターンを取り上げてみて、今までうやむやにしてきたことにじっくり取り組めたという満足感があります。問題だと思われることが出てきたり、不安な面も残りますが、最初にも書いたように、これからだという気がしています。この5年間、特に問題意識もなく過ごしてきたので、この3カ月間はとても意味あるものでした。(M.W.)

- 困難にぶつかった場合、自分で試みる方法と力を持っている人はまた立ち上がって進んで行けます。私自身がそのような力を持つことができたとは明言できませんが、対父親においてはほんの少しばかりの光明が得られたように思うのです。

このパターンの学習により、不快な部分を除くのではなくチャレンジして乗り越えていくのだということ。上手くいくかどうかは別として恐れず自分自身を信じ、相手も信頼すれば何もなかった時より必ず何らかの点において成果は出るということ。こういったことが自分の中に芽生えました。(T.H.)

- 社会に出てからも、本当に人間関係科がなつかしくって、またNo.21教室で講義が受けられるなんて、毎週火曜日は、年齢を忘れて、学生気分でした。また、気に入ったもので時間のあうものがあれば出てみたいと思います。またこの講座に出てみて、他の皆さんの真剣に取り組んでいる姿を知ることができて、これも刺激になって、うれしかったことです。人間関係科の時の体験学習の時と同じように、その体験学習をやったことに満足してしまって、その後は、何もしないというような同じパターンになってしまわないかというのが、すこし不安です。(S.K.)

- 今までの人生で私がいわれもなく毛嫌いしてきたもの、逃げながら自分に言い訳してきたものの中に私を知っていく鍵があるような気がします。たった一度の人生ですから、私の価値観をこれから築いてそれに従って生きていきたいと思います。(R.S.)

- このコースの途中で、気になってきたパターンをセオリーにのせてみました。思いがけない私の考えが出てきて驚き、その人との間では、私が漠然と不安として受け取っていたことの正体みたいなものが見えてきたように思いました。(K.W.)
- このコースに参加して、私なりに自分をふりかえることができたし、自分あるいは他人を受け入れることの大切さを再認識することができました。また、それと同じくらい、重要なことは、グルーピングして、お互いにフィードバックしあえたことです。他の人が熱心になっているから、励まされたし、気づかない視点からの助言がもらえました。自分だけの狭い中だけで変えることは難しいけれども、いろんな意見を出し合う中で、気持ちが落ち着いたり頑張ろうと思ったり、また、先生も一方的に教えることをせず、いろんな実習を取り入れてくださったので、やりやすかったです。(M.K.)
- 今、思う。私は私でしかない。私をもっとも私らしくあるには自然であればいい。自分にとっても、私自身を再発見する必要はない。善い面も悪い面もひっくるめて私だからである。自分にとってクラッシャーがどうであれ、生まれて物心ついて永い間付き合ってきた自分を変革しなくてもいいような気がする。最高の学問をしました。この知識を今後私が生きていく上で生活の知恵に置き換えて行きます。(M.T.)

引用文献

- 伊東 博 1982 人間中心の教育 明治図書
河津 雄介 1982 合流教育—その考え方と実際— 学事出版
Weinstein, G., Hardin, J. & Weinstein, M. 1976 Education of the Self. Mandala.
Weinstein, G., & Alschuler, A. 1985 Journal of Counseling and Development, Vol.64, 19-25.
山口 真人 1989 教師のためのセミナー 南山短期大学人間関係研究センター紀要「人間関係」, Vol.6, 147-154.

注：本論文は、「コミュニケーションスキルの訓練と開発」（津村、『人間とコミュニケーション』原岡編ナカニシヤ出版, 1990）の中のセルフ・サイエンスに関する記事を一部加筆・修正し所収した。