

# 体験学習と学習ジャーナル

## 自己理解を深めるために

津 村 俊 充 (南山短期大学助教授)

最近、人間関係における社会的スキル (Social Skill) の研究が盛んに行われるようになってきています。その際の社会的スキルの定義は一義的なものでなく、スキルを個人の安定した能力と考えたり、場面によって変動する対処行動と考えたり、さまざまな考え方が示されています。その中において社会的スキルの開発・訓練は臨床、福祉、教育、医学、企業など様々な分野で盛んに行われるようになってきています [Argyle, 1984; L'Abate & Milan, 1985; Hollin & Trower, 1986]。

人間関係の訓練には、からだや感情・欲求への気づきや、自己の価値の明確化、また葛藤・ストレスをいかに乗り越えるかなどといった自己成長を目的としたトレーニングから、コミュニケーション・スキルの開発・訓練を目的とした研修、グループ・ワークやチーム作りなどのスキルを含めたリーダーシップ・トレーニング、組織内・組織間の葛藤を克服するための組織開発訓練など個人のレベルから組織の問題のレベルまで幅広い教育・訓練が行われています。

社会的スキルの向上や人間関係能力の開発を目的とした訓練においてどのようなトレーニング・プログラムが有効なのでしょう。

人の話を聞いたり、人に話しかけたり、相手の気持ちを理解したり、自分のなかで起こる葛藤を処理したりするスキルを身につけるためには、学習者自身の体験を通して自らの問題を発見し、改善していく必要があります。このような学び方は「体験学習」と呼ばれます。講演・講義や読書による一般論的な知識は必ずしも学習者自身の個別の問題には当てはまらず、各学習者のスキルの修得には結びつきにくいと考えられます。すなわち、認知的に分かることと具体的に行動変容が起こることとは必ず同一のことではなわけです。イギリスの心理学者アーガイルは、社会的スキル・トレーニングにおいてはそのような認知的な方法の効果はあまり期待できず、その他の学習方法とのコンビネーション

ンを考える必要があると述べています [Argyle, 1981, 1984]。

## 1. 体験学習の基本的ステップ

コブら [Kolb, Rubin, & McIntyre, 1971] は、新しい行動を修得したり、今までの行動を修正するための体験学習のモデル (experiential learning model) を提唱しています。彼らは、体験学習のステップとして、(1)具体的な体験 (concrete experience) をし、(2)その体験を内省したり、自他の体験を観察し (reflections & observations)、(3)経験したことを抽象的に考えたり、一般化を試みて (abstract concepts & generalizations)、(4)新しい体験に導くために自分の行動の仮説化 (hypothesis) を行うといった4つのステップを考えています (図1)。

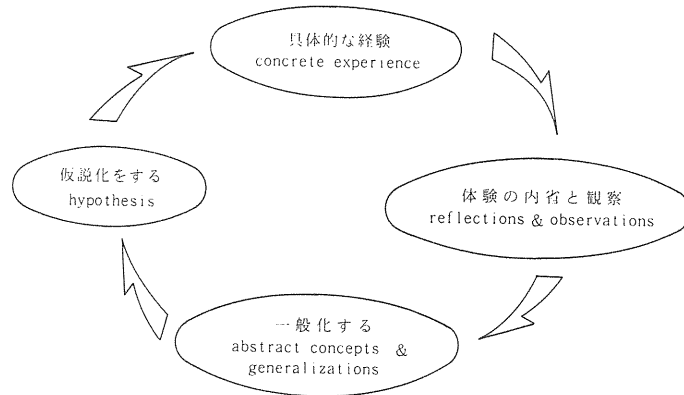


図1 体験学習の4つのステップ

### ステップ1 具体的な体験

このステップでは自分自身を詳細に探求するための基礎となる体験をします。一般に人間関係トレーニングでは2種類の具体的な体験が取り扱われます。1つは、役割演技 (role playing) や特定のテーマで話し合うといった教育者 (訓練者) によってあらかじめ計画され構造化されている実習に参加する体験であり、もう1つは家族や会社の中での人間関係などの日常生活の中での生の体験を取り扱う場合です。特に、前者のなんらかの構造化されたトレーニングにおいてはポーターとモア [Porter & Mohr, 1979] は、学習者自身が訓練の場に自らを投げ出してみるといった積極的な自己提示 (presentation of self) が大切であるとも述べています。

### ステップ2 体験の内省と観察

学習者自身が、特定の体験においてどのようなことが起こっていたかをふりかえてみることです。いわば、自分自身について、他者についてまたはグループの動きに関してのデータを集めるステップなのです。コミュニケー

ジョン・スキル・トレーニングなどにおいて「どのような体験をしたか？」と内省報告を求めると多くの学習者たちはコミュニケーションの話題が何であったかとか相手が言った内容は何かといったこと（コンテンツ）に関心が向きます、トレーニングの場においては自他がどのように話したり、聞いたりしているかといったプロセス（相互作用の中で起こっていること）に焦点を当てるのが大切になります [津村 1987]。

特に、自分自身のあり方に関してはウェインシュタイン [Weinstein et al., 1976] は、「私が何をしたか？ しなかったか？」といった外的な反応としての行動 (behavior)、そして内的な反応として「私が何を感じていたか？」といった感情 (feeling) や情動 (emotion)、「私が何を考えていたか？」といった思考 (thought) の3つの側面についての詳細な記述 (内省) をすることを奨励し、このことを実践することにより自分自身の反応をより分化して捉えるスキルを養うことができると述べています。



体験学習による人間関係トレーニングにおいては、教育者からのフィードバックや学習者の仲間からのフィードバック情報は不可欠な学習要素であります。フィードバック情報とは、自分が行った行動がどのような影響 (結果) を生み出しているか、またその行動が他者にどのように映っているかといったデータの交換を意味しています。それゆえ、体験学習による訓練では、訓練期間において学習者相互がどれだけオープンな関係を創造できるかが訓練の成果にも影響を与えることとなります。

### ステップ3 一般化をする

ステップ2において集められたデータに基づいて、学習者自身がどのような傾向を持っているのかなどの特徴を探ったり、なぜそのようなことが起こったのかといった分析を試み、自分、他者、グループの問題点を考察するステップであります。このステップでは、ステップ2での種々のデータ、すなわち自分自身が内省した記述データと他者からのフィードバック (feedback) 情報を分析することが課題であり、そのためには教育者から分析のガイドラインとなるモデルや理論が小講義の形で提示されたり、時には特定のスキルやテーマに関連する小冊子が配布されたりします。その他に、自己診断のためのインベントリーへのチェックが求められ、特定の枠組からの理解を深めるためのリソースとして質問紙が利用されます。

### ステップ4 仮設化をする

このステップでは、ステップ3で考察したことを生かして、次の機会または新しい場面で学習者自身が具体的に試みるための行動の仮設化を行います。この仮設化を通して自分の新しい行動を計画し、実験的に試みることによって学習者の行動レパートリーを広げ、自分の社会的スキルを習得することとなります。特に、自分の実験的な試みを実行し、成功させるためにはできる限り具体的な行動計画を立てることが望まれます。また、新しいスキル

獲得のための試行的行動を実践することが、ステップ1の新しい具体的体験になり、その体験を内省・観察、一般化・分析、仮説化と再度繰り返す循環過程により自らのスキルの開発・修得が可能になっていくのです。

こうした体験学習によるトレーニングは学び方を学ぶ学習でもあり、そうした学習の循環過程を訓練期間中に身につけることによって、訓練の場を離れても日常の体験の中から学んでいくことができるようになります。

コランツォノ [Colantuono, S. L., 1982] は、体験学習の4つのステップは学習のパターンを示しており、各ステップに対する学習者の興味・関心の程度が個人により異なることがあると述べています。すなわち、具体的な体験をすることに興味を持つ人は、積極的にグループに参加し、フィードバックを求めたり、フィードバックを提供したりして自分自身に関する情報を共有化することに力をいれます。自分の体験を内省したり、他者の行動を観察したりすることに関心のある人は、学習のプロセスのなかで自分を観察したり、ふりかえることに焦点があたりやすく、他者の行動に対して物静かに注意を払う傾向があります。一般化をすることに興味がある人は、トレーニングに関する本を熱心に読んだり、トレーニングがどんな意味を持っているかを話し合ったりすることを楽しむ傾向があります。仮説化をすることに関心を持っている人は、トレーニングの状況が新しい行動を試みたり、自発的に動く場であると理解すると、その学習の場のなかで積極的な実験を試みることを楽しみます。そのような自分の関心・興味のあるステップから次のステップにいかに移行していくかが学習者にとって大切な課題になり、また教育者にとってはそれに向けていかに援助できるかが重要な役割になります。

## 2. 学習ジャーナル

### 1) 学習ジャーナルとは

体験学習による教育では、前節でも述べたようにまずステップ2の「体験を内省したり、自他の体験を観察すること」が大切になります。『学習ジャーナル』は、自分の体験をできるかぎり詳細にまた客観的に記述していくものです。体験学習を中心にした教育・訓練の学習場面ではふりかえりなどで体験を内省することは実践し、新しい行動、取り組み方やテクニックを試し始めるのにはいい機会になります。そして、それらは家庭や職場や学校に帰ってからも家族や仲間たちとの関係においても実践できるように“日常の自分のもの”にしておく必要があります。

『学習ジャーナル』は各自の学びを日常の中に定着させるための有効な方法になります。すなわち、自分の経験やあり方をさまざまな次元において探求するには良い機会になりますし、訓練や研修の学びを日常の現場に転移させるための方法として有効なわけです。

『学習ジャーナル』は、ある意味で日常生活について書かれた記録とも言えるでしょう。この記録を読んだり、整理をすることにより、私たちは自分がどんなところにいるのかとか、自分の行った選択にはどんな意味があったか、社会生活において自分はどのようにコミュニケーションをしているのかなどを明確に知ることができます。そのことはとりもなおさず体験学習のステップの3、4へと学習を展開することであり、自分自身についての気づきや学びを深めていくこととなります。

『学習ジャーナル』は、自己との対話を行なう1つの方法でもあり、また個人のフィードバックメカニズムとしても考えることができます。ジェイムズ・ニール [James-Neill, M., 1982] やポーター [Porter, L. 1982] は、ラボラトリー・メソッドによる学習経験の一つの構成要素として『学習ジャーナル』を書くことを推奨しています。

## 2) 何故ジャーナルを書くか

ジェイムズ・ニールは、『学習ジャーナル』を書くための理由として以下のものを取り上げています。

### (1) 新しい行動を試み、獲得するために

できるかぎり具体的な行動レベルにおいて『学習ジャーナル』に記述することを行うなら、今まで見過ごしていた新しい自分の行動レポーターを発見することができるかも知れません。また、意識的に新しい行動を行った際には、その行動に対する自分の内的な反応から他者の反応までふりかえることが可能になり、新しい行動をいかに身につけることができるかといった示唆を発見することができるでしょう。

### (2) 自分自身のための内的なフィードバックシステムを開発するために

自己理解を深めるための学習にとって大切なことは、他者との関わりの中で自分自身の内的な反応（思考、感情、欲求など）や行動などの外的な反応のあり方にどれくらい気づくことができるかということです。『学習ジャーナル』を書くことにより、自分を内省する能力を高めることができるでしょう。一日の間であなたが何をしたか、どのようにしたか、どこにいたか、またその時に何を感じたり何を考えたりしたのかなどをあなたにフィードバックしてくれるでしょう。これは他者に求めたり、他者から受けたりするフィードバックとはまた異なるもので、それは自分の内なる対話を深めさせてくれるものです。

### (3) 感情の生起する状況を理解したり、感情を自由に表現するために

自分がある感情（例えば、怒りの感情）を経験するのはどのような状況の時なのかを理解することを助けてくれます。学習ジャーナルを分析することによりその感情は特定の人に関連しているのか、または特定の行動に影響を受けているのか、またはなんらかの一連の状況が生まれた

ときにその感情を経験するパターンがあるのかなどを知ることができるわけです。この理解をもとにして、いかに自分の感情を表出しているのかといった次のステップへと学習を進めていくことができるのです。

(4) 自分の人生の重要な局面に関してより多く学ぶために

- (a) 分の個人史として、“自分は人生の中でどのような道のりを歩み、どこにいたのか？”を知ることができます。
- (b) 自分の現在の位置として、“自分の人生の道のりの中で今どのようなところにいるのか？”または、“現在の自分自身をどのように考えているのか？”を知ることができます。
- (c) 自分の将来の可能性として、“今私はどこに向って歩みだそうとしているのか？”などを知ることができます。

(5) 自分自身の内に秘めたる可能性を探るために

統合体としての自分自身すべてを見直すこと助けられます。それは、からだのことから、内的なところも問題から、自分が何を大切に生きてようとしているかといった価値観の問題から、それらすべてのあり方を統合して見つめることができるようになります。そのことにより、自分自身の持っている新しい可能性を発見することができるかも知れません。

『学習ジャーナル』は、体験学習において非常に強力な学習の道具であり、プロセスでもあると言えます。しかし、『学習ジャーナル』とは日記とどのように違うのかなどと思いたくすることがあるかも知れません。ミラー(Miller)によると、“日記とは外的事象によって導かれたものであり、ジャーナルとは内的なテーマによって方向づけられたものである”として日記とジャーナルとを識別しています。そして、『学習ジャーナル』は、感傷的になったり、評価的に記す日記とは異なり、できるかぎり客観的に記述されることが大切だと考えています。

3) ジャーナルを書くときの留意点

『学習ジャーナル』を書くことは、そのジャーナルから学ぶために自分の経験を調べる方法であると言えるでしょう。どのようなことを記述していくことがより自分自身を探求できるかを考えてみますと、以下の3つの要素が大切です。

- (1) 経験を記述すること（例えば、どのような出来事が起こったか、その出来事はどのようにして始まったか、終わったかとか、そこには誰がいたか、などをできるかぎり詳細にリストアップしてみることです）
- (2) その経験に対するあなたの反応（何を考えたか、何を感じたか、何をしたかったか、何をやったかなどを記述することです）

- (3) そして、起こったことに対してあなたがどのように反応したかを記述し、それらを分析することで何を学んだかを記述することが大切になります。

私たちにとって、(1)の経験を記述することがとても難しいことなのです。なぜなら、私たちは習慣的に知覚したものを評価したり、解釈したりしてしまうからなのです。知覚する過程そのものも解釈の過程だと主張する人たちもいます。私たちは、他者との関わりの中で起こった出来事を語るときにどうしても良かったか・悪かったかなどの評価が主たる認識の次元になってしまうものなのです。

学生がフィールド・ワークという授業で養護学校に行って、その時提出したジャーナルの記述を例にとって話を進めましょう。

Aさんが、「私は、M君に反抗された。私は嫌われている。」と書いてきたものはまさに解釈を行っているものです。ジャーナルにおいて記述的に書くとする、「M君は休み時間が終わっても、絵本を見ていた。私が読むのをやめるように言っても、M君は読み続けました。」となるわけです。この事態をAさんは、M君は反抗し、私を嫌っていると解釈してしまったわけです。できれば、AさんがどのようにM君に言ったかも記述ができるようになることも大切だろうと思われれます。また、その後もAさんとM君との間でのようなやり取りが続けられ、どのようにそれが終わったのかといったところまで丁寧に記されることによって、M君の行動の理解が深まったり、Aさん自身の関わり方の問題が明瞭になってくるのだらうと思われれます。評価的でなく記述的に、そしてできるかぎり詳細に書き続けることが大切になります。

次は、(2)のその事態に体する自分の反応のありようも丁寧に記述してみることも大切になります。自分の反応を記述するときには、行動（具体的に行ったこと）、思考（考えている・いたこと）、感情（感じたことや気持ち）、欲求（したかったこと）の4つの視点からの間に答えてみるのが大切になります。

例えば、先ほどの例で言いますと、

- ・嫌われるだろうなと思って（思考）、悲しかった（感情）けれど、悪いことをしたら叱らないなと思って（思考）、M君がやめるまで何度も「やめなさい」と言った。（行動）
- ・M君が私の言うことを聞かなかった（従ってくれなかつた）ので、腹が立った（感情）
- ・言うことを聞いて欲しかった。（願望）
- ・一緒に本を読みたかった。（願望）
- ・私はM君を叩きたかった（願望）

・M君がそのまま読み続けているのを容認すると、先生に甘やかしている  
と見られるのではないか（思考）と、少し不安になった（感情）  
こうしたある状況に対する自分の反応を記述してみることから、学習は深  
まっていくと思われます。また、自分がどの反応を取り上げるかによっても  
学びは異なるものになるでしょう。

例えば、ある人は、「自分の言ったことをすぐに聞いてくれない（従って  
くれない）と自分は拒否されたような感情を経験する傾向にある（学び）」  
と一般化するかも知れません。また、ある人は「他の人の目を気にして行動  
している自分に気づいた（学び）」と報告するかも知れません。

この自分の反応を詳細に記述し、状況との関連を分析することによって自  
分の特徴的な人との関わり方を発見していくことができるわけです。また、  
類似の状況において同じような反応傾向があることを見つけ出せると、その  
自分の行動パターンを改善するための次のステップに歩み出すことが可能に  
なるのです。

#### 参考文献

- Argyle, M. 1981 *Social Skills and Health*. Methuen.
- Argyle, M. 1984 Some new developments in social skills training. *Bulletin of the British Psychological Society*, 37, 405-410.
- Colantuono, S. L. 1982 "Hands-on" or "Head-trip"... How Do You Learn Best? Porter, L., & Mohr, B. (eds.) *Readingbook for human relations training*, NTL Institute, 6-7.
- Hollin, C. R. & Trower, P. (eds.) 1986 *Handbook of Social Skills Training*. 2 vols. Pergamon.
- James-Neill, M. 1982 *The Learning Journal*. Porter, L., & Mohr, B. (eds.) *Readingbook for human relations training*, NTL Institute, 8-10.
- Kolb, D., Rubin, I. M., & McIntyre, J. M. 1971 *Organizational psychology: A book of readings*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- L'Abate, D. J., & Milan, M. A. 1985 *Handbook of Social Skills Training and Research*. Wiley.
- Porter, L. 1982 *The Learning Journal: Some Mechanics*. Porter, L., & Mohr, B. (eds.) *Readingbook for human relations training*, NTL Institute, 11-12.
- Porter, L. & Mohr, B. 1979 *Reading book for Human Relations Training*. NTL Institute.
- 津村俊充 1987 プロセスとは何か 南山短期大学人間関係研究センター紀要「人間関係」, vol. 4, 116-119.
- Weinstein, G., Hardin, J. & Weinstein, M. 1976 *Education of the self. Mandala*.

注：本論文の体験学習に関する記述は「社会的スキルの訓練」津村（執筆）社会的スキルの心理学（仮称）、菊地・堀毛編、川島書店、1991年発刊予定の体験学習に関する記事を一部修正・加筆し所収したものである。