

第二の大航海時代の生涯学習

グラバア 俊子（南山短期大学助教授）

はじめに

生涯学習が今語られる背景はさまざまであろう。国土庁計画調整局「日本21世紀への展望」によれば、2000年には生涯総生活時間の内、生涯学習時間が男性は39,500時間、女性は44,800時間になるとのことである。1980年に比して男性約12%、女性約23%の伸びである。そして、それぞれ生涯総生活時間の5.6%、5.8%を占めることになる。

これは統計上の仮説ではあるが、そのような傾向は、学校教育を終えた社会人の学習への動機づけが高まっていることにも見ることができよう。大学の社会人入学制度の拡充などもそういったニーズに教育制度が対応している表れの一つであろう。

このような生涯学習に対するニーズが何を要因として培われてきたか、分析する力は筆者には充分でない。まず次の二点を簡単に指摘しておきたい。

第一は、ライフサイクルの変化に伴うライフスタイル（個人の生涯の過ごし方）の選択肢の拡大である。

第二は、産業構造の変化である。農業化社会 工業化社会 情報化社会という社会の段階的発展説の図式の中で、現在日本は、資源やエネルギー等の物財に変わって、知識や情報が優位になる情報化社会の入り口にいるといわれている。こういった流れは当然その社会の構成員に知識、情報への関心をもたらすであろう。また新しい情報環境に対応するための継続学習が、産業サイド、個人サイド両者から求められるであろう。しかしながら、この流れは生涯学習を考える上でそれ以上の意味があると思われる。

帆を上げいざ船出せん。しかし何処へ？

筆者の教育観の基本的枠組みの一つは、成長の方向づけは学習者が決める、ということである。このような前提に立つことを了解していただくなら、問題の焦点は生涯学習で何を学ぶべきかということより、学習者がよりよい選択者として意味ある方向付けができるようにどう援助できるかということになる。具体的には、学び方や選択のスキルを磨くために何が提供できるかということである。

生涯学習の学習者たろうとする限り、人生の一時期、各々の越し方を振り返り、また今ある所を見回して自分が進む道を再確認あるいは再検討するのではなかろうか。人生を、大海原を一艘の小舟で航海していくことに喩るならば、今自分の小舟が何処にいるのか示してくれる、一枚の海図が欲しいであろう。現代の一番難しい点は、さまざまな発見とかつてない速さで次々に起こる出来事により古い海図は書き改められ、まだ定まった新しい海図が誰の手元にも無いことである。

もちろん筆者自身も頼りない海図を手には、夜は星、日の出日の入り、陸のありさまなどを頼りに、航海を続けている訳である。時には風まかせ、波まかせで思わぬ発見があったりする。その航海で見つけた幾つかの潮流と、暗礁などの危険箇所やその突破口など、情報を提供できれば幸いである。

潮流 生存指向 → 成長指向 → 新たな生存指向

指標 1 生存指向 (Survival oriented life) から

成長指向 (Growth oriented life) へ

米国 Humanistic Education ポール・ナッシュの考え方

米国においては第二次世界大戦後、物質的な豊かさの増大につれ、生存指向から成長指向へという大きなライフスタイルの変化が起こり、50年代の黒人運動、60年代の学生運動、70年代の女性開放運動、80年代のさまざまな差別解消運動（障害者、同性愛者、ヒスパニック）にみられるように、人々は人間尊重と自己開放に関心を向けてきた。この時期は言い換えれば自分の人生は自分の選択で作り出すという意味での自己信頼の萌芽期である。その中で人々は自己の全人性の探求と、自己の感情に気づきそれを表現する方法の学習を始め、感性と理性の統合を図ろうとしてきた、というものである。

これは、いわば海面近くの目に見える流れであり現象の説明といったものであろう。目に見えるだけに大変分かりやすいが、物質的豊かさや寿命が伸びたことによるライフスタイルの変化というだけでは捉えきれない部分があるように思われる。その底流を探る必要があるだろう。

指標 2 第一の波（農業革命 B.C8世紀～1650から1750の間）

第二の波（産業革命 ～1955から1965の間） → 第三の波

米国の未来学者アルビン・トフラーが1980年代に主張した考え

トフラーによると我々は今第三の波に洗われる時代に生きている。

いま、われわれの生活のなかに、これまでになかった、文明が出現しようとしている。そして、そのことに気がつかない人びとが、あちこちでそれを阻止しようとしている。この新しい文明とともに、新しい家庭像が生まれ、仕事、恋愛、生活の実態が変化し、経済も新しくなり政治もまた新しいものとなる。なにより大きいのは、意識の変革が平行して起こることである。

われわれはまだ正体のはっきりしないこの途方もない変革を表す言葉を模索している。宇宙時代、情報化時代、電子工学時代、地球村、脱産業化時代、超産業社会などどれも、われわれ現代人に押し寄せている変化、またその変化がきっかけで起こる社会的圧力や軋轢がいかに容赦無い激しいものであり、どれほど広大な範囲に強大な影響を及ぼすか、とうてい全体像を表せない。人類は今未来にむかって一大飛躍の時期にさしかかっている。社会を根底から揺るがす大変動、かつてない新しい文明を作り出す変革に直面しているのだ。

第三の波はわれわれの家族関係を崩壊させ、経済の基盤をゆるがし、政治体制を麻痺させ、価値体系を粉碎してすべての人間に影響をおよぼす。第三の波によってつくり出される新しい文明は高度の科学技術に支えられていると同時に、反産業主義という性格を持っているのである。きたるべき文明は、われわれの新しい行動規範を打ちたて、第二の波の社会の特徴である規格化、同時化、中央集権化といった産業社会の制約を乗り越え、エネルギー、富、権力の集中化を越える道を拓いてくれる。この新しい文明は、一方で旧体制を打倒しながら、今日の官僚制度を崩壊に導き、国民国家の役割を弱め、帝国主義の桎梏を脱した世界に半自立経済を発生させる。

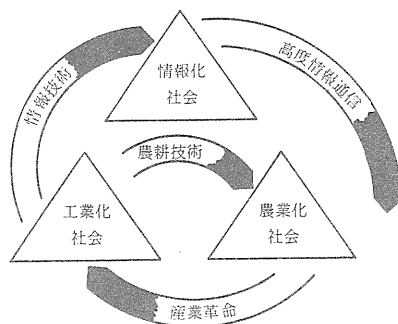
（アルビン・トフラー 「第三の波」 1980 日本放送出版会 参照）

彼の著書から10年たった今、われわれは工業化社会の後に来るものを情報化社会と呼んでいる。下に二つのグラフがある。

1は、米国における就業人口の変化を示すものだが、第三の波が打ち寄せている様子がはっきり表れていると言えるだろう。

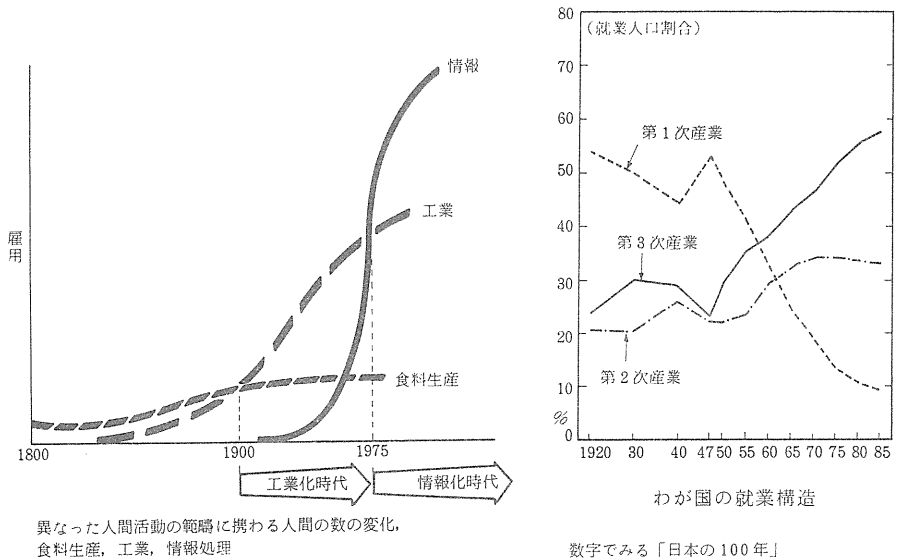
2は、日本の就業構造を示しているが農業化社会の衰退ははっきりしている。しかし第三次産業のうちのどれだ

情報化社会／情報化社会の成立



日本大百科全書

けを、情報処理従事者とみなすかは、その判断が難しい。しかし、第二次産業の従事者を示す曲線は1975年辺りから下り坂になっている。日本も情報化社会に足を踏み入れつつあるといえよう。



ピーター・ラッセル「グローバル・ブレイン」

ここでトフラーを引用したのは、情報化社会といった時、我々はともすれば重化学工業から知識・集約型産業への移行、高度な科学技術、情報産業の発展といった範囲でしかこの変化をとらえられないからである。つまり、今まで生きてきた世界はそのまま、ある部分が入れ替わりある部分が拡大したというとらえ方であり、生きている基盤そのものには何の変化もないという感じ方である。しかしながら、トフラーはこの変化は我々の価値観、世界観を根底からゆさぶる変革だということを鋭く指摘しているのである。

指標1991年 我々は生き残れるのか、21世紀にどのような文明を打ち立てるのか

我々が今直面している問題は、科学技術発展に伴い人類史の中でかつてない地球規模という様相をおびることとなった。これは問題点を指摘するといった次元のことでさえない。チェルノブイリ、環境破壊、汚染、オゾン層の破壊、酸性雨、戦争での核と生物兵器の脅威、温暖化現象、人口増大、異常気象…、これらはすでに我々の日常用語である。

危機感は、ニューエイジのスピーカー、ピーター・ラッセルが「グローバルブレイン」で語り、ニューサイエンスのスピーカーのフリッチョフ・カブラが「ターニング・ポイント」で語り、週刊誌が「ノストラダムスの大予言」を語り、子供たちの読む漫画の主人公が愛や友情と同レベルで語り、砂漠化した大地で飢えた子供たちは、じっと身じろぎもせず沈黙の内に語っている。

より人間らしく、人間としてより豊かに生きるというライフスタイルが可能

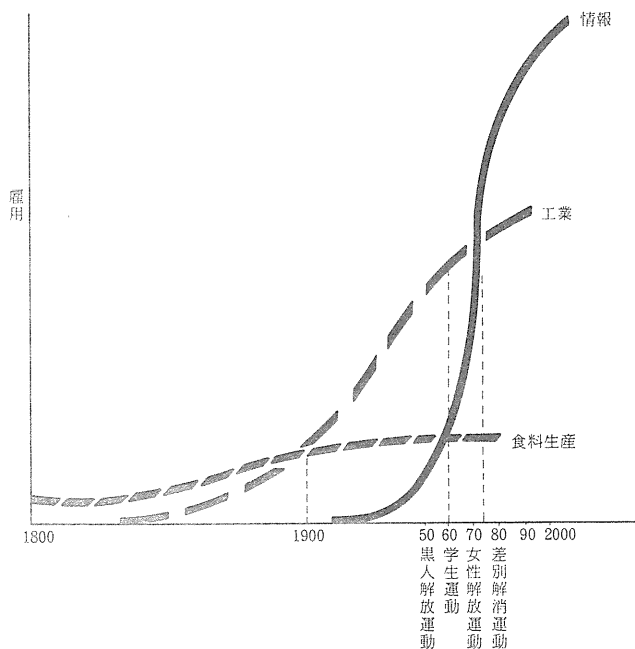
になり、日本においてもそのような流れは確実に動きだしている。そしてその同じ流れが人類の生存を脅かすものを産み出しているのである。今この潮流は、自分をそして他者を人間として尊重しながら、かつどう生きぬくか、新しい方向を求めて渦巻いているように思う。

豊かな生活を求める生存指向から人間としても豊かな生活を求める成長指向、そして現在求められている新たな生存指向は、人類の地球人としての再定義とそれに伴う自己概念の枠組みの拡大または本質的な転換を迫ることになる。個または属する集団の生存から、人類という種としての生存への転換とも言えよう。

風向き 群れ→個

指標1 個人の可能性の探究

潮流の指標2の1のグラフに指標1を重ね合わせてみると、次のようになる。



工業化社会の中で情報処理（ラッセルは教育、印刷、出版、経理、銀行、ジャーナリズム、テレビ、ラジオ、テレコミュニケーションといった分野やコンピューターを基盤とした多様な活動を含んでいる、と言っている）の分野に従事する者が、食料生産に携わる者を超える頃から人間尊重、自己開放、自己信頼、全人性の探求にかかわる運動が始まっているのは注目すべきことのように思われる。

第1の波においては当然のことながら、生産単位としての群れが必要になり、そして強力なリーダーシップが効率を高めるために発生する。第2の波におい

でも生産単位としての群れは必要とされる。それはより組織化、構造化され時には一つの単位が巨大化することもある。しかしそれは第1の波が血縁、地縁的要素が強いのに比べて、どの群れに属するかを選択の幅は広がったといえよう。

第3の波においてはどうかであろうか。現在群れは存続するが組織、構造とも柔構造へと移行しつつあるように思える。すこし前には考えられなかった程、時間的にも空間的にも柔軟な対応と選択の幅が広がっているように思われる。

そして群れはこの時期、生産の単位という軛から解き放たれたかに見える。約十年前、米国のテレビで識者が「米国の現在抱える一番の問題は、国が小さなインタレスト・グループに別れ、それぞれのグループが自分の利益だけにしか関心を払わないことだ」と述べていた。確かに秩序だって統制のとれた社会という観点から見れば問題であるし、事実さまざまな軛轢が生じたのも事実であろう。しかし1950年以降の流れを見ていると、個人が自分の持つ属性を全てに渡って社会的に認知させようという方向が見える。例えば、私は尊厳をもった一人の人間として黒人であり、何に価値があるか一方的に教えられる者ではなく、共に真理を追求する学習者であり、自己の可能性を十分社会のなかで探求していく権利を男性と同じく有する女性である、ことを求める歩みだといえよう。

何故そうなったかという分析ではなく、ここでは、今群れから個へという風が吹いているということを指摘しておきたい。

指標2 人間の意識の変化 R. シュタイナーより

トフラーは大きなこととして意識の変革が起こると指摘したが、果たしてそのようなことはあり得るのだろうか。筆者自身、人間の意識または心のありようは、太古から変わらないものだと思っていた。シュタイナーの人間の意識の進化説に出会った時、それは衝撃であった。一つの仮説ではあるが、教育の現場で出会うさまざまな人と出来事、そしてある意味で自分より先を生きている若い学生を理解する上で、大切な指針となっているのである。

シュタイナーは、五つの文化期を設定し、一つが約2100年としている。

第一文化期 神がみの世界と地上的世界が意識の上で全く融合している一元論の世界

第二文化期 光と闇、善なる神、悪なる神といった対極を意識するようになる二元論の世界

第三文化期 意識が次第に明確になり、イマジネーションを自分の内部で産み出せる内面化の時代。神話の時代でありギリシャのホメロス、エジプトの死者の書などに表れている。夢は第三文化期の反映であり意識は個別になっているが、現実と神話的世界の区別が

曖昧である。

第四文化期 この頃になると意識が全く違った光をおび始め、論理的思考が可能になる。抽象的に物事を考え、納得した上で問題解決をしていく事ができるようになるが、依然として外的な一つの指導原理のもとで秩序を維持していくという在り方をとる。したがって本質的には、集合的で全体主義的で個性を肯定しない態度を取る。

第五文化期 一人ひとりが一切の外的権威から自由になって試行錯誤をし、失敗し回り道をしながらも個人が自己の内的必然性にしがって生きていく時代

現在は、第五文化期に入って500年経ったところといわれる。第四文化期は紀元前8,9世紀から15世紀がそれに当たるが、それを最もよく現しているのが封建制度である。当時の論理的思考はあくまでも、教会や王権を侵さない範囲のものであった。現代はまだ過渡期であり古い組織ほど第四文化期の体質を色濃く残しているのである。教育制度もその一つであり、権威による秩序という枠組みの中で、個人として自己の内的必然性にしがって生きるという欲求を持った若い魂が苦しんでいるのが、現状ではなかるうか。

またシュタイナーは、この進化は一人の人間が受精し生命を得て生まれ、人間として成熟していく過程にも当てはまると述べている。種としての進化が、個人の内に繰り返されるわけである。

ここで明確にしたいのは、シュタイナーの考え方は一つの例であり、スピリチュアリティ、マインドといった言葉が日常語になっている今、さまざまな所で人間の意識の変革が人類の未来に深く関わっているという予感が語られているということである。

暗礁 1 いのち（自然）から遠ざかる

このような、潮流と風向きの中を旅している我々はどんな危険に遭遇するであろうか。

第二の波によって、多くの人が森から海から山から野から運び去られ、都会に打ち寄せられた。自然の息づかいの中で、自然の一部として生きてきた人間が、自然と距離を置く事になり、自然を眺め、理解しようと試み始めた。そして科学技術を用いて宇宙や物質の成り立ち、生命誕生の仕組みに迫る所まで来た。しかしながら日常生活においては、生産の現場、生死の現場など、自然の大きな循環・息づかいを実感する体験から、ますます切り離されてしまっている。

暗礁 2 現実との接点が偏る

第三の波が情報化社会と呼ばれるように、自然を実際に体験することが少な

くなるのと反対に、知的な情報の量は加速度的に増えていった。そのことが我々に与えている恩恵は大きく、また多岐に渡っている。

重要なことの一つは、世界という枠組みを大きくしたことである。今、日本人である我々の住む世界は百年前の、いや五十年前の日本人の世界となんと違うことであろうか。テレビのメディアとしての特質を研究したマクルーハンは、地球村という表現を用いたが、家庭の中に直接、地域の出来事と共に地球の裏側の人々の様子が画像として臨場感をもって入ってくる。

宇宙から地球を眺めたことも、人類にとっては大きな体験だったといえよう。これらのことは運命共同体としての地球・地球人意識をじょじょに育てるように思われる。

このことをもたらしたのは主にマスメディアによる視聴覚情報である。日常生活の中でマスメディアによる視聴覚情報が大きな割合を占めるようになると、弊害も生じてくる。大変大雑把に言えば、我々は五感を用いて人や世界に接し、現実をとらえるのである。情報化社会では視覚と聴覚が主に用いられるが、それも多くの場合間接的である。我々に備わっている情報収集器官である五感を用いて、直接情報を集めることは非常に少なくなっている。

身近な例をとれば、明日の天気をどのように知ろうとするであろうか。すこし前だったら、まず空を見上げたものである。朝焼けや夕焼けの具合、雲の量や流れていく方向、風向きや匂い、場所によってはあの峰に雲が懸かっていたら雨が降る、というようなこともあった。今は時計を見計らってテレビのチャンネルを回すであろう。

奇妙なことだが、これだけ現実に関する知識量が増えたにもかかわらず、現実との接触は限られ偏ったものになっているのである。個人として、人との織り成す現実の世界から、さまざまな情報を引き出す力が弱くなっていると言えよう。

暗礁 3 生物としての本能の開放場面を失う

これらの暗礁は複雑に入り込んだ一つの大きな暗礁地帯を形成しているのかもしれない。本能的行動というと、理性的行動と対比され、程度の低いものと見做される傾向がある。しかし、本当にそうなのであろうか。例えば人体の仕組み機能が解ればわかる程、その精緻さに驚嘆せざるをえない。この小さなからだの中で繰り返されている生命の営みのシステムとしての精妙さは、人智を越えたもののように映る。システムとして美しくさえ感じられる。しかしこの自己に内在している豊かな情報には殆ど目が向けられていない。

我々が学ぶのは、自己のコントロールであり、自己のからだや感情のデータにどのように聞き、どのように活かすかではない。それらを学ばないことは結果として自己に直接接触すること、ひいては自己に直面することを回避することに繋がる。また自分自身の内的経験に開かれていなくては、自己信頼も成り立

たないであろう。そしてこれは、他者に対しても同じことが言えよう。

人間としての自然な欲求が、それが何かということについては様々な議論があろうが、環境的にも社会的にも満たされにくくなっている。更に自然な欲求が何かさえ、見失われるという事態も起きてるように思う。そのことは、生物であるという感覚、お互いが生き物である、生命であるという感覚を希薄にしてはならないだろうか。このような状況では生きる喜びは、どのように生まれるのであろうか。種として生き残る根底が侵されているように思う。

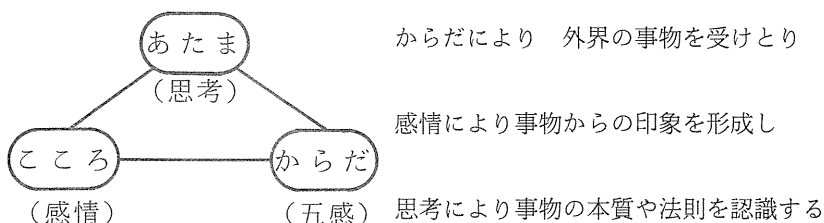
突破口 1 全人的人間観 —— 人間のもつ三つの叡知

先に挙げたことを真に問題と捉えるならば、暗礁を乗り越える手立てを探さなくてはならない。筆者の提供できるものを幾つか挙げる。

まず第一は、人間を理解する時にそのあらゆる側面に光を当てる事である。人間を捉える人間観そのものに偏りがあれば、成長、教育、政治、経済などあらゆる方面に歪みが生じるのは当然といえよう。

ここでは、知性重視の人間理解に対して、人間には知性という叡知だけでなく、他に二つの叡知があり、三つの叡知が共に働いてこそ全人的に成長できるという人間理解を提出したい。

人間のもつ三つの叡知



五感は先に述べたように、生きて変化している自己を含めた世界を直接うけとるところである。このからだの叡知については、次に述べたい。

こころの叡知は自己にとってそのものが持つ意味を教えてくれると言えよう。自分がどのような時に怒りを感じるか観察してみよう。自分が大切にしていることが侵害されている時、疎かにされている時、してはならないと思っていることが為された時、その他にもあるかもしれない。怒りは自分が実際に何を大切にしているのか、自己の持つ価値観を教えてくれる。喜びに関しても同じことが言えよう。言い方を換えれば、感情の叡知によって人は情報や人や出来事を、自己と関係づけることができると言えよう。こころの叡知は人と人を結びつける力、人と事物を結びつける力を生み出すと言えよう。

こころの叡知とからだの叡知は私という個人の独自性を持った叡知である。見方を換えれば、個の独自性に捕われた叡知とも言えよう。思考によって、人

や事物の本質や法則を認識することにより、意志の力によって実際の行為において、自己を個から普遍へと解き放つことが可能になるのである。ここで言う意志は、こころの叡知とからだの叡知の方向付けをし、実際に行為に移す力である。人間の意志は、あたまの叡知から生まれる。知性が知的情報の理解と処理に限られてしまえば、そこから意志は生まれまいであろう。

突破口 2 五感の教育

五感の教えてくれるものは、それが錆付いた状況を想像するとわかりやすいであろう。育児を例にとると、言葉という知的情報を提供してくれない赤ちゃんに接するには、五感に頼るしかない。両親は視覚・聴覚・触覚・嗅覚を総動員して、赤ちゃんの顔色・肌のつや・呼吸のようす・便の臭いなどから健康状態をつかんだり、泣き声の調子によって緊急時なのか、少々放って置いてよいのか聞き分けるのである。育児書どりの赤ちゃんなどどこにもいない訳で、この時両親の五感が鈍っていたり、五感に信頼するという経験が非常に少ないと、どのように対応したらよいかかわからず、育児に対して過度に不安を抱いたり過保護に陥ったりということが起きる。

実際に五感のトレーニングを始めると、五感それぞれが異なった質の情報を提供していることがわかる。またその情報の豊かさにも驚かされる。例えば嗅覚は、場所・状況・天候・人の健康状態や年齢・時には死といったものまで嗅ぎ分けられるのである。五感のトレーニングといっても特別なことではなく、日常生活のなかで五つの感覚すべてを用いることができるように工夫したものである。その中で人それぞれ五感の用い方に特徴というか、偏りがあることがわかる。優位な感覚の情報量が多くなる訳で、その人の行動パターンにも影響を与えると考えられる。また鈍くなっている感覚も、意識的に使うことによって驚くほど敏感に働くようになるのである。五つの感覚すべてを用いるようにトレーニングする意味は、想像以上に大きいと思われる。

では五感の叡知・からだの叡知は何を教えてくれるのだろうか。育児の例をもう一つ挙げたい。十年程前、赤ちゃんが粉ミルクを嫌がってどうしても飲まないで、父親が味見のために飲んだところ農薬だったので亡くなった、という事件を新聞で読んで、強い衝撃を受けた。赤ちゃんは自分の感覚にしたがってどうしても飲まなかった訳である。しかし父親は、これはミルクであるという知的情報の方を、口に含んだ時の自分の感覚より信頼し、いのちにかかわる結果を招いてしまったのである。この事件は我々の生活の現状と未来を象徴しているように感じたのである。そして今、状況はますます深刻になっているようである。からだの叡知は、自分のいのちを育むものと蝕むものとを識別する力を与えてくれると言えよう。

突破口 3 体験学習 —— 五つのライフスキル

第三は、学習者が自分で必要なことを学んでいく学び方である。そういった学習方法の一つが体験学習である。体験学習は人間関係科のベースであり、いろいろな所で語られているので、ここでは学習方法としての体験学習には触れない。それよりも、体験学習でどのような領域を学ぶのかを述べたい。今を危機を孕んだ転換期と見做すならば、その時学ばなくてはならないのは何かということである。突破口の1、2でも語ってきたといえるが、ここでは違った光の当て方をしたい。

体験学習で学ぶものは、端的に言うならば自分であることである。そして体験学習は、それを学ぶための具体的なスキルトレーニングの領域を提供できる。それが五つのライフスキルである。

五つのライフスキルは米国の Humanistic Education のキルシェンバウムが価値観の教育の実践から導きだしたものである。人が健全な一人の人間として人間社会の中で生き、なおかつ成長し自己実現していくために必要な最低限のスキルとして挙げたものである。それは次の五つである。考えること・言語的、非言語的にコミュニケーションすること・感じること・選択すること・行動することである。それぞれが具体的にどういうことかは、資料の5つのライフスキル自己検討表を参照していただきたい。

他者と今ここで関わる中で、五つのライフスキルを研いでいく事は、自分であることを学ぶための重要な要素だと考えるのである。そして今が人類の未来に向かっての第二の大航海時代だと考えれば、未知の航海に乗り出すすべての船は、自己という羅針盤を必要としているのである。

終りに、そしてはじめに

この拙稿を書き出すのが大変で、随分時間が掛かってしまった。生涯学習に何が提供できるか考えるが、答えはそう簡単には出てこない。生涯学習そのものを考える前にさまざまな問いに囲まれてしまった。

まず筆者自身、自分をどこに向けてどう教育しようとしているのだろうか。そのことがはっきりしなくては、生涯学習を語れないのではなからうか。しかしながら、その問いに答えるのは未だに非常に難しい。

生涯学習を問題にする私は、いま何処に立っているのであろうか。歴史的認識とまでいかなくても、今どの方向を向いて何処に立っているのかが分からなくては答えられない気がする。そして自分が立っている基盤が何なのか、それが揺るぎないものなのか、危ういものなのかは把握しておく必要がある。また生涯学習といった時、視野をどこまで広げて考えたら良いのだろうか。一人の人間の生まれてから死ぬまでという、時間軸の上で考えれば良いのだろうか。一人の人間が生きていく上での社会的、生態的つながり、つまり空間軸の

上での広がりはどうなるのであろうか。

十年前に生涯学習が問われたなら、もう少し気楽に考えを進められたかもしれない。世紀末の1991年というこの時を、筆者は危機を孕んだ転換期と見ているのである。それは一つの時代認識であるとともに、一個人として生き方の転換を迫られていることでもある。転換期である今、暗中模索の真っ只中である。そのような訳で、随分乱暴で荒削りな書き方しかできなかった。お詫びを申し上げたい。また筆者の視野の狭さ、よく見えていないものを語る危うさが、そこかしこに露呈している。結局この稿では、まず自分自身が生き延びるための模索を示したに過ぎない。

これからの航海に必要な情報を是非教えていただきたい。頼りない海図に書き加えて、行くべき所に辿り着くまで船を進めていこうと思う。



5つのライフスキル自己検討表

19 年 月 日

<p>Thinking</p> <p>T-1 人や物事を見る際の自分の傾向（第一印象、思いこみ偏見など）</p> <p>T-2 得た知識を自分自身や自分のおかれた状況と関連づけて考えようとする。</p> <p>T-3 出来事と出来事との間の関連性、影響関係をとらえようとする。</p> <p>T-4 言葉を推測や断定（きめつけ）と事実の報告に分けて用いることができる。</p> <p>T-5 自分なりの物の見方、視点を持っている。</p> <p>T-6 自分の体験から仮説を引き出そうとする。</p>	<p>T-1 めったにない まめあるほうだ いつもある</p> <p>T-2 わからない あまりない しじらある</p> <p>T-3 </p> <p>T-4 </p> <p>T-5 </p> <p>T-6 </p>	
<p>Communicating</p> <p>C-1 表現が明確である</p> <p>C-2 相手の言葉だけでなく相手が何を伝えたいかを聞こうとする（傾聴、共感）</p> <p>C-3 わからない点は質問して確かめる。</p> <p>C-4 相手の持っている意見、情報、気持などを引き出そうとする。</p> <p>C-5 フィードバックを受けたり与えたりする。</p> <p>C-6 コミュニケーションの非言語的な側面に気づく。</p> <p>C-7 小グループのメンバーとして話し合いや集団決定が効果的に行なわれるように行動する。</p>	<p>C-1 めったにない まめあるほうだ いつもある</p> <p>C-2 わからない あまりない しじらある</p> <p>C-3 </p> <p>C-4 </p> <p>C-5 </p> <p>C-6 </p> <p>C-7 </p>	
<p>Feeling</p> <p>F-1 今の自分の気持ちに気付いている。</p> <p>F-2 自分の五感（視・聴・嗅・味・触覚）を活用する。</p> <p>F-3 在りのままの自分に肯定的な気持を持つ。</p> <p>F-4 肯定的感情を適切に表現する。</p> <p>F-5 否定的感情を適切に表現する。</p> <p>F-6 気持と言動が一致している。</p>	<p>F-1 めったにない まめあるほうだ いつもある</p> <p>F-2 わからない あまりない しじらある</p> <p>F-3 </p> <p>F-4 </p> <p>F-5 </p> <p>F-6 </p>	
<p>Choosing</p> <p>Ch-1 今、自分が何をしたいか、とらえている。</p> <p>Ch-2 選択の幅を広げ、たくさんの可能性の中から選択できるようにする。</p> <p>Ch-3 選択の為になるべくたくさんの情報を集めようとする。</p> <p>Ch-4 選択する時、その結果やプラス・マイナスを考慮する。</p> <p>Ch-5 他人の目を気にしたり、他にあわせたりせず、自律的に自分で選択する。</p> <p>Ch-6 自分の選択の基準になっているもの（価値観）に気付いている。</p>	<p>Ch-1 めったにない まめあるほうだ いつもある</p> <p>Ch-2 わからない あまりない しじらある</p> <p>Ch-3 </p> <p>Ch-4 </p> <p>Ch-5 </p> <p>Ch-6 </p>	
<p>Acting</p> <p>A-1 今、自分がとっている行動に気付いている。</p> <p>A-2 恐れてひっこまず、まずやってみる。</p> <p>A-3 行動がきまりきった型にはまっていない。</p> <p>A-4 自分にとって新しい行動を試みる。</p> <p>A-5 自分自身の行動の可能性を自分で枠にはめて狭めない。（“私は…できない人間だ、こんなことできっこない etc）</p> <p>A-6 行動をふりかえり、次の行動の改善を試みる。（E I A H Eのプロセスを踏む）</p>	<p>A-1 めったにない まめあるほうだ いつもある</p> <p>A-2 わからない あまりない しじらある</p> <p>A-3 </p> <p>A-4 </p> <p>A-5 </p> <p>A-6 </p>	