

■ 研究ノート

「対人関係トレーニング」 瞥見

石田 裕久

(南山大学人文学部心理人間学科)

はじめに

標題にある「対人関係トレーニング」とは、対人関係スキルの育成に関するメソッドや具体的な授業科目を表したのではなく、「学校の授業の中で人間関係・対人関係をトレーニングすること」の意で用いている。ここ2、3年、「なぜ対人関係はトレーニングされなければならないのか？」ということに折にふれて考えてきた。筆者にはまるで喉元の小さなトゲのような、しかし、人によっては取り立てて論ずるほどでないかもしれないこの問いが、どんなふう刺さっているのかについて少し考えてみたいと思う。

2000年4月に新しく発足した心理人間学科のカリキュラムの中心となる柱のひとつが『体験学習』であり、ややもすると知識伝達の場と化している従来の学校教育を、人間の感情や思考、行動全体に関わる態度変容を視野に入れた、体験学習という方法によって活性化させる指導実践が目指されてきた。これまでも、学校教育において対人関係スキルの向上や仲間づくりといった態度的側面の指導がなされなかったわけではないけれども、それらはメインの教育目標ではなく、あくまでも学習のための望ましい環境形成の一環として行われることが多かった。

資格に関係のない社会人講座などではなく、高等教育機関で卒業要件としての“単位”を付与してまで、対人関係を教えることの根拠は那邊に求められるのか。おそらく、それに対するひとつの回答は、対人関係能力やスキル育成の専門的知識をもった人材の養成、ということにあるだろう。そしてここからは異論のあるところかもしれないが、もしそうだとすれば、教育目標に照らして学生が所定のスキルの獲得や基準以上のファシリテーション能力を習得してい

るかどうか、について評価することが必要になる。

一方、体験学習では、体験の結果ではなくプロセスが重要であるとして「非評価」の姿勢が貫かれる。体験を通して自分や他者、お互いの関わり方などに気づき、そこから自分のありようを検討するために、通常「ふりかえり」ないし「プロセスタイム」の時間がとられる。これは一種の自己評価活動ともいえるが、援助者（授業担当者）は参加者を評価的にみることはせず、あるがままに受容するのである（星野 2003）。このように、“今ここでの体験”によって個々の参加者が、それぞれに学びとったことが重要で意味のあることだとして、グレード評価を用いない授業の場合には、必ずしも指導の直接的な目標が対人関係能力やスキル育成の専門的知識をもった人材の養成にあるわけではない、ということを示している。それでは、制度的な学校教育の中で、学習者一人ひとりの今ここにあるありようを踏まえて、体験を通して対人的な関わりに気づかせる、あるいは対人的な関わりの中での自分に気づくことの意味とはいったいどこにあるのだろうか。

もちろん、筆者のねらいはこうした授業を否定することにあるのではなく、逆に、「対人関係がトレーニングされなければならない」積極的、説得的な理由を明らかにすることにある。対人関係トレーニングの必要性について、私は社会のありかたの変容と人間関係の関わりの方から考えることができるのではないかという仮説をもっている。結論から先にいってしまえば、社会の移り変わりによって私たちの人間関係のありかたが影響を受け、かつては日常生活の中で意図しなくても養われていた対人関係諸能力の形成が現代社会では困難になっており、そのために対人関係トレーニングへの要請が生まれてきたのではないか、ということである。

この社会の移り変わりによる影響は、対人的諸技能の領域に限らず、人間の態度的側面の発達全般に及ぶものかもしれない。論証抜きでいうのだけでも、近年喧しいキレやすい子ども（だけでなく大人も）が増加しているということも、「ゆとり教育」との関わりからもっぱら論じられることの多い学力低下論争も、いずれも同根の問題であるフシがうかがえる（学力低下の問題については、ゴールマン,D. (1998) から示唆されるように態度的・情動的側面と密接に関わっていることが推測される）。ただ、こうしたことは本稿の守備範囲を著しく越えてしまうので、いずれどこかで議論することとして、ここではこれ以上論じることはしない。

対人関係に関わる行動の3つの側面

社会のあり方と私たちの行動との関係をみるための準備として、まず、日常生活における3種類の人間関係行動に注目し、定義しておきたい。第1は、実際に顔を合わせた対面的（face to face）場面で、他者との直接的な相互作用

を行う直接的対人関係行動（以下では略して「直接関係行動」と呼ぶ）であり、第2は、電話やメールによるコミュニケーションに代表されるような、お互いが時間的、空間的に離れた形で行う間接的対人関係行動（以下では「間接関係行動」とする）である。そして第3は、対人的関係を拒絶し、その行動を行っている間は他者との関わりをもつことができないような個人的行動で、対人関係排斥行動（以下では「関係排斥行動」と称することにする。これはたとえば、読書に没頭している場合のように、他者と関わることを拒んでいる個人の活動を指している。近年でいえばウォークマン、より最近では iPod のような携帯型オーディオ・プレーヤーで両耳にイヤホンをあてて音楽を聴いているような行動も、そうした「関係排斥行動」の一種であるといえよう。

このように、対人関係的視点から定義した3つの行動に焦点をあててみると、ここ数十年の私たちを取り巻く社会の変化や科学技術の進歩は、一言でいうと、他者との関わりにおいて「直接関係行動」をとらなくても「間接関係行動」で事足りてしまうような傾向を加速化させてきたということがわかる。また一方で、「関係排斥行動」を増加させるような働きを強めている点も指摘できる。

図Aは、戦後のわが国における、これら3つの関係行動増減の社会的要因について表したものである。

まず、左列に示された「直接関係行動」を減少させる要因についてみてみよう。1960年代からの子どもたちの習い事の増加や80年代以降の学習塾の隆盛は、放課後に子どもたちが集団的な遊びを行う物理的な機会を決定的に減少させてきた。インベーダーゲームのような非対戦型の個人で遊ぶテレビゲームの流行も、この傾向に拍車をかけた。子どもたちが徒党を組んで遊ぶ、いわゆるギャング・エイジの消滅もこうした影響のひとつとみることができる。

また、スーパーマーケットの誕生は、それまでの買い物に不可欠であった店員とのコミュニケーションを必ずしも必要のないものにしてしまった。言葉を一言も発することなく、生活に関わるほとんどすべての品物がそこだけで手に入ってしまうのがスーパーマーケットなのである。コンビニの出現や街中のいたるところに設置された自動販売機もこうした傾向を加速化させてきた。さらに、1990年代以降、パソコン通信やインターネットが学校や職場、家庭の中に入り込むことによって、通信や情報収集の多くを直接的な対人関係を介して行う必要がなくなっただけでなく、仮想商店としての市場規模も巨大なものになっている。このように、社会の変化は私たちが他者と直接的に関わらなければ生活がなり立たなかった、あるいは時間がつぶせなかった暮らしを劇的に変化させ、直接対面的な言語的・非言語的コミュニケーションを減少させるように作用してきたといえる。

次に指摘できるのは、「直接関係行動」の減少と表裏をなしている「間接関係行動」の増加である。これを強力に押し進めたのは何といたっても携帯電話の普及で、直接相手に会うことなく用事を済ます機会を飛躍的に増大させること

になった。

話の筋とは多少ずれるが、この携帯電話が私たちの行動にさまざまな影響を与えているというエピソードを、『無礼』と題して作家の田辺聖子が紹介している（「あめんぼに夕立」中日新聞2005年1月16日発行）。同年輩の友人とプライベートな会食に参加した折の話であるが、携帯電話をもたない彼女は約束の定刻に待ち合わせ場所に向いた。時間になっても一人二人の顔が見えないと思うと、居合わせた仲間の携帯電話に連絡が入り、「申し訳ないが、今まだ電車の中で15分くらい遅れるから、先に始めていてくれ」とのこと。このように

<直接関係行動の**減少**要因> <間接関係行動の**増加**要因> <関係排斥行動の**増減**要因>

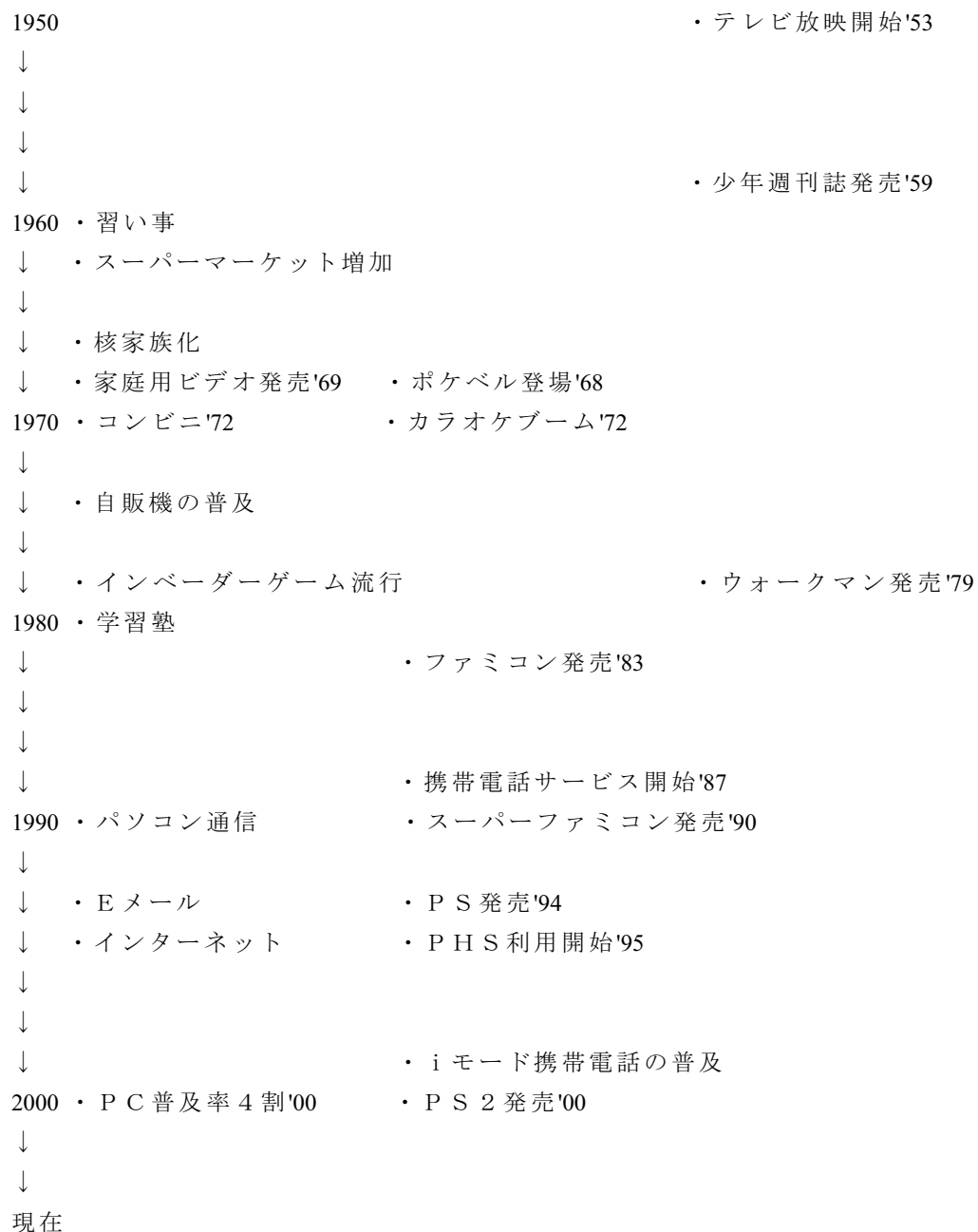


図 A : 3つの関係行動に影響する社会的要因

遅参者は遅れる旨の連絡ができることから、相手に迷惑をかけるという自責の念を覚えることはないし、連絡を受けた方もべつにやきもきすることもないのである。田辺聖子曰く、「ケータイ栄えて信義ほろぶ。時間も約束も、なしくずしくずれてゆく。」こうした対人行動のあり方の変化は、私たちがゼミのコンパや合宿の際に学生たちの集合する場所で常々実感していることでもある。

筆者が年少の頃には、毎年学校に提出する連絡票の電話番号欄には「自」と「呼」のいずれかを選択して○印をつけた上で、番号を記入するようになっていた。電話（これも今では“固定電話”といわなければ話が通じない）が全戸に普及していなかった時代には、自宅に電話のある人は「自」、自宅に無い人は、近所で電話をもっていて、学校から連絡があった折はわざわざ出向いて知らせてくれる奇特的な知り合いに頼んで、「呼」としてその人の番号を記入したのである。

それ以前の緊急、すなわち“今すぐ”連絡を取りたい場合の手段は電報であったが、これとて現代からみると、手紙の“用件のみ特急版”というに過ぎない。人と人とが空間的に離れた場所においても、同時にコミュニケーションできるようになったという意味では電話は革命的であった。この時から、私たち人間は相手の表情や身振りという手がかりなしのコミュニケーションをするという新しい時代に入ったのである。それが数十年後には、今度は声色という最後の手がかりさえ失った“チャット”を始めることになった。たとえば、メールのやりとりで、ちょっとした言い回しや表現に感情的な引っかかりを覚えた経験が誰しもあると思う。いわゆる絵文字の発生は、こうした人類初めての「文字だけでコトバを交わす」コミュニケーションに適応するためのひとつの工夫と考えることができる。

「間接関係行動」の増加要因としてもうひとつ、家庭用テレビゲーム機ファミリーコンピュータ、通称ファミコンの登場があげられる。任天堂の初代ファミコンが発売されたのが1983年で、その後ソニーがプレイステーションで市場に参入するなどして、以来世界で数千万台が普及しているとされる。こうしたゲーム機は、複数のメンバーで遊ぶ対戦型のものを含めて、直接的に会話を交わしながら行うというよりも、画面を介した間接的なコミュニケーションとしての色彩が強い。たとえば、二人でゲームをする場面を思い浮かべてみても、両者は互いに面と向かって遊ぶのではなく、それぞれが横並びにテレビ画面の方を向いた姿勢でゲームに取り組む。したがって、相手の喜怒哀楽を直接確かめながらのコミュニケーションとはなっていないのである。

3番目にあげた「関係排斥行動」で、古くから代表的なのは「読書」である。「本を読むのに夢中で、呼びかけても返事もしない」というように、かねてから読書は自分の世界に籠もって他者を寄せつけない行動の典型であった。小説などの文学を始めとするいわゆる活字モノの読書量・読書時間は長期低落傾向にあるかもしれないが、マンガや劇画を含めて考えると全体的な読書時間はか

なり増加していると考えられる。1959年の少年マンガ週刊誌の発刊以来、マンガは子どもたちから中年にいたるまで幅広い年齢層に浸透するとともに、日本の文化といっても過言ではないほど私たちの生活に浸透したものとなっている。また、「関係排斥行動」増加に大きく寄与しているのは、先ほども触れたウォークマンなどの携帯型オーディオ・プレイヤーと携帯型ゲーム機の発売である。これらはいずれも日本人の発明であることも興味深い、発売以来またたく間に世界に広がって現在に至っているのは周知のごとくである。

このように、ここ数十年間の社会の変化と「直接関係行動」「間接関係行動」「関係排斥行動」の関連をみてくると、私たちの日常生活では一貫して直接的な対人的交渉が減少し、間接的なコミュニケーション行動が増加するようになってきていることを示している。こうした中で、子どもたちの対人関係のスキルや能力が質量ともに変化していることは想像に難くない。

対人関係能力と「直接関係行動」

私たちの日常生活はさまざまな他者との関係から成り立っており、そうした関係の中で他者とともに協調して活動し、信頼関係を結び、愛し、育まれていく。あるいは、逆に他者と敵対し、疑念をもち、孤立し、傷つくことにもなる。こうして「われわれは、真実他者とまっすぐに向かい合い、対話し、関わりをもつとき、はじめて自分が自分となり、他者が人格として自分の前に立ち現れる体験をする」のである（山口 1992）。つまり、私たちは日常生活の中での他者との相互作用を通して、自分とは何かを知ったり、自分とは違う相手の存在について認め、受け入れたり拒否したりするを経験していく。そして、そうした中で、人は相手がどのような感情を抱いているのかを推察し、自分に対して何を望み、どんな行動を期待しているのか読みとっていかなければならない。

このように、対人関係のスキルあるいは対人関係能力は、他者との「直接的な相互作用」、すなわち「直接関係行動」の中でしか形成されることはない。仲間と力を合わせてひとつのことをなし遂げたり、情報を集め協力し合って活動するといった社会的な技能は、生まれつき身につけているわけではなく、学習によって獲得するものである。アリストテレスのいうように人間は社会的動物であるが、最初から社会的動物として生まれるわけではないし、人間なら誰もが自然に社会性を身につけていくというわけでもない。しかしながら、一般には、人間として生まれたならば誰もがごく自然に社会的な特性を身につけるものだと考えられている。ただ、実際には、これまでの私たちを育んだ社会状況が必然的にそれを可能ならしめてきたという面があるのだ（ここでは、私たちの社会の文化による規定性ではなく、生活インフラとしての科学技術の水準による影響を念頭においている）。

科学技術の進歩や情報化の進展にともなう社会のあり方の変化が、「間接関係行動」の増加と「直接関係行動」の減少を促し、並行して「関係排斥行動」を総体として増やしていることは先に述べたとおりである。そして、「直接関係行動」の減少によって、対人関係能力をはじめとした社会的スキルを醸成する機会の絶対量も急速に少なくなってきたのだといえる。

おそらく、1973年に日本の高等教育で初めて「人間関係」の名称を冠する学科が誕生した背景には、上述したような社会的状況の進行があったのではないだろうか。その際、「人間および人間関係のあり方とその過程の理解を深めることに依って、集団や組織や社会の中で機能的生産的に行動しうる資質を養うとともに、各種の人間関係における援助的役割をはたす能力や態度を形成する(南山短期大学人間関係科)」という目標達成のための実践的方法論として採用されたのが『体験学習』であるが、それは「私たちが日常生活の体験から、あまり意識せずに学んでいる学び方を、教育方法として構造化したもの」(津村1992)なのである。

このようにみえてくると、対人関係トレーニングの必要性のみならず、それと同時に「人間および人間関係のあり方とその過程の理解を深めること」の重要性が浮かび上がってくる。近年、とりわけ80年代以降、対人関係能力の欠如によって引き起こされるさまざまな社会問題が話題にのぼることが多くなってきたが、社会との関わりから「人間および人間関係のあり方とその過程」について理解・認識することは、人間および人間関係について体験的に学ぶことと不即不離の関係にあるといってもいいだろう。

付記：ここで述べてきた問題意識のラフ・スケッチとでもいうべき内容については、2003年3月に開催された第3回心理人間教育研究会で報告を行っています。その際、心理人間学科の同僚諸氏から数多くの貴重な意見をいただきました。記して感謝する次第です。なお、本稿は南山大学パッへ研究奨励金 I -A-2 (2003年度特定研究・一般) の助成による成果の一部です。

【引用・参考文献】

- 浅羽通明(編) 2001 「携帯電話的人間」とは何か 宝島社
東浩紀 2001 動物化するポストモダン 講談社現代新書
別冊宝島編集部(編) 2000 「おたく」の誕生 宝島社文庫
デュルケーム(宮島喬訳) 1985 自殺論—社会学研究— 中公文庫
ゴールマン, ダニエル(土屋京子訳) 1998 E Q心の知能指数 講談社
Harlow, H. F. 1958 The nature of love American Psychologist, 13, 673-685

- 星野欣生 2003 ファシリテーターは援助促進者である
津村俊充・石田裕久（編）ファシリテーター・トレーニングー自己実現を
促す教育ファシリテーションへのアプローチー ナカニシヤ出版 所収
- 池田謙一 2000 コミュニケーション（社会科学の理論とモデル5）
東京大学出版会
- 稲垣恭子・竹内洋（編） 2002 不良・ヒーロー・左傾 人文書院
- 岩間夏樹 1995 戦後若者文化の光芒ー団塊・新人類・団塊ジュニアの軌跡ー
日本経済新聞社
- 城島明彦 2001 新版ソニー燃ゆ 集英社文庫
- 井上トシユキ 2001 2ちゃんねる宣言ー挑発するメディアー 文藝春秋
- 門脇厚司・宮台真司（編） 1995 「異界」を生きる少年少女 東洋館出版社
- 門脇厚司 1999 子どもの社会力 岩波新書
- 川浦康至・松田美佐（編） 2001 携帯電話と社会生活 現代のエスプリ405
至文堂
- 香山リカ 2002 若者の法則 岩波新書
- 清原慶子 2002 青少年とインターネット 心理学ワールド19号 5-8
日本心理学会
- NHK放送文化研究所（編） 2003 中学生・高校生の生活と意識調査
NHK出版
- 野上暁 1993 ファミコン時代の子どもたち アドバンテージサーバー
マイアソン, ジョージ（武田ちあき訳） 2004
ハイデガーとハバーマスと携帯電話 岩波書店
- 毎日新聞社（編） 2002 2002年版読書世論調査 毎日新聞社
- 梶山寛 2001 テレビゲーム文化論 講談社現代新書
- 正高信男 2003 ケータイを持ったサルー「人間らしさ」の崩壊ー 中公新書
- 松永真理 2001 iモード事件 角川書店
- 三井宏隆 2002 カルト・回心・アイデンティティの心理学 ナカニシヤ出版
- 宮内勝典・高橋英利 1999 日本社会がオウムを生んだ 河出書房新社
- Murray, H.A. 1938 Explorations in personarity. New York : Oxford
University Press.
- 中村靖彦 1998 コンビニ・ファミレス・回転寿司 文春新書
- 西村清和 1999 電脳遊戯の少年少女たち 講談社現代新書
- 野田正彰 1994 コンピュータ新人類の研究 文春文庫
- 小田嶋隆 1995 パソコンゲーマーは眠らない 朝日文庫
- 岡田朋之・松田美佐（編） 2002 ケータイ学入門 有斐閣
- 斎藤環 2003 博士の奇妙な思春期 日本評論社
- 澤口俊之・南伸坊 2000 平然と車内で化粧する脳 扶桑社
- 下川耿史（編） 2002 近代子ども史年表明治・大正編 河出書房新社

- 下川耿史（編） 2002 近代子ども史年表昭和・平成編 河出書房新社
- 高橋健二 1986 任天堂商法の秘密 祥伝社ノンブック
- 竹岡俊樹 1999 「オウム真理教事件」完全解説 勉誠出版
- タークル, シェリー（日暮雅通訳） 1998
接続された心—インターネット時代のアイデンティティ— 早川書房
- 内田樹 2002 期間限定の思想 晶文社
- 津村俊充 1992 体験から学ぶということ—体験学習の循環過程—
津村俊充・山口真人（編）人間関係トレーニング—私を育てる教育への人間
学的アプローチ— ナカニシヤ出版 所収
- 鷲巣力 2003 自動販売機の文化史 集英社新書
- ウォレス, パトリスア（川浦康至・貝塚泉訳） 2001
インターネットの心理学 NTT出版
- 八木冕（編） 1978 心理学Ⅱ 培風館
- 山口真人 1992 Tグループとは
津村俊充・山口真人（編）人間関係トレーニング—私を育てる教育への人間
学的アプローチ— ナカニシヤ出版 所収
- 読売新聞校閲部 2004 年表で読む情報百科 中公新書ラクレ