

## ■ 実習集

## 実習「感情のゆくえ」

中尾陽子

(南山大学経営学部経営学科)

大塚弥生

(南山大学総合政策学部総合政策学科)

## 実習成立の背景

ここで紹介する実習は、短期大学の2年生に対して行った授業の過程で作成されたものである。この実習を考案した時のクラスには、自分自身に対して否定的な自己概念を持っている学生が多く、日常生活であまり関わりを持たない他者に対して強い恐れや不安を抱く傾向があった。そのため、入学当初はグループで体験学習の実習を行うことが非常に難しい状況であった。その後、一年間の学習体験を経ると、学生たちはグループのメンバーが誰であっても何とか実習時間を共に過ごせるようになっていった。しかし我々スタッフには、そこで起こっている関わりが、自分の感じているネガティブな感情を隠し、お互いを傷つけあわないことにエネルギーを注ぐものであるように感じられた。特にわかちあいでもちあわれるフィードバックの内容が、「〇〇さんは冷静な判断ができる」「△△さんが頑張ってくれた」といった肯定的な評価が中心となり、できるだけ葛藤の生じないような関わりを続けていることに問題を感じていた。

学生達がわかちあいでお互いの成長に役立つようなフィードバックを伝え合えない理由としては、いくつかの可能性を考えることができた。第一に、それまでの人間関係の中で、自分の中に生まれた気持ち（特にネガティブな感情）がお互いの関係を壊すものだという信念を作り上げていて、感情の表出に強い恐れを感じていること。第二に、たとえば「〇〇さんが自分を無視した」「△△さんは協力しない」というような、自分の中で解釈したり意味づけた結果を「事実」として捉えてしまうため、わかちあいが評価的なものになってしまうこと。第三に、自分の周りで起こっている対人関係は、「偶然そこで出会った人との運で決まるもの」だと感じており、「自分の言動によってよりよいものへ変えられる」という感覚を持っていないこと、などである。このような、感

情の取り扱いの問題や、低い自己有能感・自己効力感、他者に対する信頼の低さなどが、お互いの成長を支えあう関わりを形成しにくくさせていると思われた。

このような状況から、我々は、学生たちが自分の感じたことを十分に捉え、それに基づく率直なフィードバックを授受できるようになることを目指そうと考えた。そのためには、まず、学生が自分の外側に起こっていることと、自分の内面に起こっていることを分けてとらえ、それを言語化する力を育てていくことが必要だと考えたのである。

この実習は、「事実」とそれに対する自分の「感情」、そこから生じる「評価・判断・解釈」を区別することで、学習者自身が自らの認知の枠組みに気づくことをねらいとし、体験学習を支える「フィードバックする力」を育てようとするものである。さらに、それを基にして自分自身の対人関係の改善に取り組むことで、「体験から学ぶ・成長する」力を養っていくことを期待したものである。

---

---

## ねらい

- ・自分の気持ちが、どのような事実に基づいて生まれているのかに気づく。
- ・“感じたこと”と“考えたこと”を区別して捉える力を養う。
- ・自分の人との関わり方やコミュニケーションの傾向に気づき、行動変革を試みる。

---

---

### グループサイズ

1 グループ 4～6名。何グループでも実施可能だが、参加者の状況によってはファシリテーターが丁寧にサポートする必要がある。そのような場合は、できるだけ少ないグループ数であることが望ましい。

### 所要時間

100分程度

### 準備物

指示書（資料1）と記入用紙（資料2）。

参加者の状況に応じて、資料3のような記入例を配布し、説明してもよい。

### 会場の設定

個人記入をした後、グループメンバー全員が向かい合って座れるような形に移動する。メモをしやすいよう、机とイスを使うことが望ましい。

## 手順 (\*はファシリテーションの留意点やポイントなど)

### 1. 導入 <10分>

指示書(資料1)、記入用紙(資料2)を配布し、ねらいと個人記入の仕方を説明する。

### 2. 個人記入 — ケースの記述 — <30分>

記入用紙(資料2)へ以下の順に自分のケースを記入する。

#### 2-1 「事実欄」の記入 (15分)

自分が、他者とのコミュニケーションの中で問題を感じている、あるいは過去に感じた場面を思い出し、そこで自分や他者が言ったことやとった行動を、できるだけ事実に忠実かつ具体的に記入する。

\* この実習は自分自身への気づきと行動変革をねらいとしているため、ここで取り上げる場面は、登場人物に必ず自分が含まれ、他者との関わりややりとりがあるものを選ぶように強調する。

\* 自分が日頃「この人とはいつも困った関わりが起こるなあ」と感じている人との関わりや、自分の気持ちや考えが十分に伝わらなかった場面、「またやってしまった」と感じる自分のパターン化した言動などを取り上げると、自分自身の傾向が明確になると考えられる。

\* あまり複雑な場面を取り上げると、分析をしにくくなる可能性がある。登場人物は2名から4名、やりとりは5往復から10往復程度のものを選ぶと扱いやすいことを伝えるとよい。またやりとりは、最低でも3往復はあるものを選ぶ方がよい。

\* 記入内容によっては、ケースの登場人物を特定できてしまう場合がある。参加者には、ケースの記入後にグループでわかちあうことを伝え、他者に伝えても問題のない場面を選択するように伝えるとよい。

#### 2-2 「感じたこと欄」の記入 (5分)

「事実欄」に書いた“自分の言動”の横に、その時自分が感じていた気持ちを記入する。記入する言葉は、感情を表す言葉の他に、自分の中で起こった感じを表す擬音などを書いてよい。

\* この2-2では、“感じたこと”と“考えたこと”の区別をすることが難しい参加者や、“感じたこと”の記述がなく、“考えたこと”を「感じたこと欄」に記述する参加者も多い。導入の際には、指示書に書かれた例などを示しながら丁寧に説明し、記入中も様子を観察しながら、必要に応じて介入するとよい。

#### 2-3 「考えたこと欄」の記入 (10分)

「感じたこと欄」に記入した言葉の横に、その時何か考えたことがあれば記入する。

\*参加者によっては、2-2や2-3の際に、他者が感じていたことや考えたことを想像して記入する場合がある。しかし、この実習は、他者の言動の変革をねらいとしていないので、自分の中で起こっていることだけを扱うのが適切であろう。

\*毎週継続的に実施される授業や研修などでこの実習を実施する場合には、前の週に1. 導入を行ない、次の週までに2. 個人記入をしてきてもらうのもよい。このようにすると、日常生活の中で起こったことをすぐにメモできるため、自分に対する気づきも深まる。

### 3. 言動の分析と書き換え —ケースの分析— <10分>

2で記入した内容を読み返し、「自分がその時に感じていたことや考えたことをうまく伝えられていない」と思う言動や「自分の意図していたことと自分の取った行動が一致していない」と思う部分に印をつけ、より自分の気持ちや考えが伝わると思う言動に書き換える。

\*ここでも、2と同様に自分の言動についてのみ検討し、他者の言動については扱わないことを伝えるとよい。

\*言動を複数思いつく場合は、全てメモしておくことを勧める。

### 4. わかちあい —ケースの検討— <40~60分>

4~6名のグループになって、各自が記述したケースをわかちあう。この時、“感じたこと”と“考えたこと”が正しく区別されていることを確認し合い、ケースの中で起こっていた気持ちや考えを伝えるのに適切な言動を皆で考え、アイデアを出しあう。

\*わかちあいの状況によっては、特定のメンバーのケースに時間を費やしてしまう可能性がある。ファシリテーターは、メンバー一人につき最低でも10分ずつ時間をとれるようわかちあいの時間を確保した上で、「一人当たり〇分程度で行う」と指示するとよい。

### 5. まとめ <10分>

もう一度一人になって自分のケースを読み返し、わかちあいで他のメンバーからもらったアイデアも含めて、試みてみたい自分の言動に印をつける。これを自分の課題として日常へ持ち帰り、実践してみる。

## バリエーション

この実習は、ねらいを絞り、実習の一部分に重点を置くことによって、参加者の状況に応じたプログラムにアレンジすることができる。

例えば、「“感じたこと”と“考えたこと”を区別して捉える力を養う」というねらいを中心にトレーニングを行う場合には、手順の3. 言動の分析と書

き換えを実施せずに、2. 個人記入の後グループでわかちあいを行い、お互いのケースから“感じたこと”と“考えたこと”の区別に関する学びを深めあうとよいだろう。

「自分の人との関わり方やコミュニケーションの傾向に気づき、行動変革を試みる」というねらいに重点を置く場合は、本実習を実施後2週間から1ヶ月程度経った頃に再び同じメンバーで集まり、自分の課題の実践結果とそこから気づいたことや感じたことなどをわかちあうと、体験学習の循環過程をふむ上で更に有効なプログラムとなる。プログラム上、再び集まるのが難しい場合は、実践結果と気づきをレポートにまとめてもよい。

## 実習 感情のゆくえ

ねらい：自分の気持ちが、どのような事実に基づいて生まれているのかに気づく。  
“感じたこと”と“考えたこと”を区別して捉える力を養う。  
自分の人との関わり方やコミュニケーションの傾向に気づき、行動変革を試みる。

### 手順

#### 1. 個人記入 -ケースの記述-

##### 1) 事実欄の記入

自分が、他者とのコミュニケーションの中で問題を感じている、あるいは過去に問題を感じた場面 (ex. 自分が日頃「この人とはいつも困った関わりが起こるなあ」と感じている人との関わり、自分の気持ちや考えが十分に伝わらなかった場面、「またやってしまった」と感じる自分のパターン化した言動など) を思い出し、そこで起こっていた言動を、できるだけ事実に忠実かつ具体的に記入する。この時、以下のことに注意する。

- ・取り上げる場面は、登場人物に必ず自分が含まれるものを選ぶ。
- ・他者との関わりややりとりのある場面を選ぶ。
- ・最低でも3往復のやりとりがある場面を選ぶ。また、あまり長過ぎるものも避ける。
- ・後で内容をわかちあうため、他者に伝えても問題のない場面を選ぶ。

##### 2) 感じたこと欄の記入

事実欄に書いた“自分の言動”の横に、その時自分が感じていた気持ちを記入する。記入する言葉は、感情を表わす言葉 (ex. 嬉しい、悲しい、怒り など) の他に、自分の中で起こった感じを表す擬音など (ex. ドキッ、キュン、じわー、グウォー! など) を書いてもよい。

ここで記入する感情は、『自分』が感じたことだけにして、他者の感情は扱わない。

##### 3) 考えたこと欄の記入

感じたこと欄に記入した言葉の横に、その時何か考えたこと (ex. 評価、判断、解釈、頭の中をよぎったメッセージ など) や、本当はしたかったが行わなかった言動があれば記入する。

#### 2. 言動の分析と書き換え -ケースの分析-

記入した内容を読み返して、「自分がその時に感じていたことや考えたことをうまく伝えられていない」と思う言動に赤線を引く。更に、その言動を変化させるとすればどのような可能性があるのかを考え、より自分の気持ちや考えが伝わると思う言動を赤で記入する。

この時、以下のことに注意する。

- ・言動を書き換える際は、自分の感じていたことや考えたことを率直に伝え、かつ、相手も受け取りやすい言動になっていることを大切にする。
- ・ここで書き換える言動も、『自分』の言動に限定する。他者の言動については扱わない。
- ・言動の可能性が複数ある場合は全てメモしておく。

## 資料 1

### 3. わかちあい ケースの検討

グループになり、各自が記述したケースを伝えあう。

まず、一人が自分の記述したケースを読み上げながら、必要に応じて細かな状況などを説明する。その後、言動を書き換えた部分があれば、それも伝える。他のメンバーは、説明を聴きながら“感じたこと”と“考えたこと”が正しく区別されていることを確認し、疑問などがあれば伝える。また、その時起こっていた気持ちや考えを伝えるためにより適切な言動がないか共に考え、アイデアがあれば伝える。充分検討が終わったら、次のメンバーのケースへ移る。

このようにしながら、メンバー全員分のケースをわかちあう。

### 4. まとめ

もう一度一人になって自分のケースを読み返し、わかちあいでのメンバーからもらったアイデアも含めて、実行していきたい自分の言動に印をつける（複数可）。これを自分の課題として日常へ持ち帰り、実行してみる。

## 実習 感情のゆくえ 記入用紙

自分にとって「何かしたい」「困ったなあ」と感じている(た)コミュニケーションの中で、どのようなことが起きている(た)のか、できるだけ詳細にとらえていきましょう。

場面：

登場人物：

実際に起こっていたこと

事実			感じたこと(感情)	考えたこと(判断・評価・解釈・頭の中をよぎったメッセージなど)
誰が	誰に	何を言った・した		



## 実習 感情のゆくえ 記入例

場面：ゼミのメンバーとグループ発表の準備をした日のこと。2名のメンバーが、先回のミーティングを無断で欠席している。

登場人物：私、メンバーA、B、C (ABは先回の無断欠席者)

実際に起こっていたこと：

事実			感じたこと(感情)	考えたこと(判断・評価・解釈・頭の中をよぎったメッセージなど)
誰が	誰に	何を言った・した		
A・B	私・C	私とCは、時間通り教室に来ている。ABは、この日も特に連絡なく、10分遅れて到着。笑顔で「おはよー」	前回から引きずった怒り	
私・C	A・B	目を合わせず「おはよー」	ムカー	「おはよー」じゃないでしょ！しかも笑顔ってどういうこと？
A	私・C	笑顔で「遅くなってごめん。ちょっと化粧にてまどっちゃって。」	ムカムカー！・？？	化粧なんかいいから、時間に遅れず来てよね！しかも、先回のこと何も謝らないけど、忘れてるのかな？先回なぜ来なかったか理由を聞きたいけど、どうしようかな？
私	A・B	笑顔で「いいよいいよ。私たちも今来たところから。」		あー、いいよって言っちゃったよ。でも、許した訳じゃないからね！
B	私・C	「で、準備どんな感じ？」	ムカムカー！	どんな感じって、無断欠席のこと謝りもせず何言ってるの？どれだけ失礼な奴なんだろう！それとも、先回集まることを本当に忘れてたのかな？それはそれで信じられないし！これを見せたら、先回自分が休んだことに気づくよね？その前の時よりは、明らかに準備が進んでるから。
私	A・B	「まだあまり進んでないんだけど、ここまでは私とCとで話し合ってたんだ。どう思う？」	怒り・悲しい	何でこんな言い方をするんだろう。私とC二人しかいなくても頑張ってまとめたのに。
A	私・C	「あー、こんな風にまとめたんだ。ちょっと分かりにくい？」		
私・C		無言で顔を見合わせる		
B	A	「ちょっと、その言い方感じ悪いってー。せっかくやってくれたのに、悪いじゃん。遅れたうちらが悪いんだから、これでいいじゃん。」	悲しい・怒り	BはBで、何でこういうこと言うんだろう？いい発表にしたい気持ちがあるんだったら、そんな言葉出てこないはずだよ。そして、二人とも準備が進んでることに気づいてないみたい。どういうこと？前にどこまでやったかも覚えてないってこと？もー、いいかげんだなあ！
私	A・B	ひきつった笑顔で「あー、やっぱりわかりにくいかなー。私もCもまとめるの苦手だからさー。AとBがいてくれたら、もっといい感じにできたと思うんだけど、ごめんねー。」	怒り・悲しい	あんた達がこの前ちゃんと来れば終わってたはずなんだよ！私とCがこういうの苦手だって知ってるのに。ああでも、発表まで時間がないからさー。ここでもめるとまずいよね。我慢して、とにかくレジュメを仕上げることに専念しないとイケないかな。あー、でも気分が悪い！
A	私・B・C	「この部分をこういう文章にして、これとこれはこういう順番に説明して、こことここに図入れればいいじゃん。そしたらわかりやすいと思わない？あー、あと、ここもこうやって…」		
B	A	「ああ、そうだね。それいいかも。」		
		AとBが二人でどんどん話を進めていく	悲しい・イライラ	この二人は、どうしていつもこうなんだろう。こんなことなら、最初から全部AとBがやってくればいいじゃない。私とCの二人で、この前せっかく頑張って作ったのに全部変えちゃって。あーあ、バカみたい。もう帰りたいよ！でも、そんなことしたら角が立つよな。まだ発表があるから、気まずい状態になると面倒だしな。でも、発表が終わっても、ゼミはこの先も続くから、またこんなことが起こるんだろうな。だったら、早いうちにこの気持ちを伝えておく方がいいのかな。
私		頭の中はもんもんとしたまま、黙ってAとBが進めているのを見ている		