■ レポート

私の人間関係体験学習の中で

高　平　百合子（純心女子短期大学講師
南山短期大学客員研究員）

私は，昭和61年４月より１年間，客員研究員として南山短期大学において体験学習を中心に学ばせていただいている。

これまで，いろいろなことを学ばせていただいているが，今回はひとつのことを取りあげてみたいと思う。

人と人とのかかわりを考えるとき，自分を知り，他人を知ることが大切である。自分を知る実習の中で，「感情の取扱い」についてハッとさせられることがあった。

自分の持つ感情の中でも，特に否定的感情について深く思うところがあった。それは，私が否定的感情を他人にぶつける時，はっきりとそれを表わさない習慣があることに気づいた。そして，ぶつけられた時にも，自分なりに善意（？）に解釈してしまうところがあった。日本人的発想かもしれないが，否定的感情を表わすことは慎しみに欠けることであり，むしろあらわしてはいけないと思っていた。また，相手と対立したり，相手が傷つくことを恐れ，婉曲的に表現（間接的表現）していた傾向がある。しかし，これは相手に私の感情をはっきり通じさせることにはならず，周囲の雰囲気をやわらかくすることになっても，相手に自分の気持ちを伝えるまでに，相手に気持ちが届かない（換言すると強く心に響かない）という状態を作ってしまうのではないかと思うようになった。

時と場合によっては，婉曲的に，やわらかに表現した方がよい場合もあり得る。人間対人間のかかわり合いの中で，その時，その場の適切な判断が必要であるのは当然のことである。そして「否定的感情＝いけないもの」でもない。しかし，いつも相手を傷つけまいとして婉曲的な表現をすることは，どんな時にも，自分の気持ちをストレートに，はっきりと表現することが少なくなり，また，否定的な感情をぶつけられた時にも，その人の気持ちをありのままに受けとめようとせず，自分なりの解釈をしてしまうことが多くなっているのでは

ないか。――ひいては，これは感情に対する感受性の鈍化につながるのではないかと思うようになった。例えば，否定的な感情がぶつけられた時，怒りの感情があっても自分なりに良い方へ解釈し行動する習慣がついてしまうと，私と相手の中で，何がおこっているのかがわからなくなりお互いの気持ちのすれ違いということもおこり得る。自分の持つ感情をありのままに，素直に感じることが大切なのだとつくづく思うようになった。肯定的な時も，もちろん否定的なときも……。これまで私は，あまり「感情」について意識したことはなかったが，少しずつ，感情も自分の意志伝達のなかで大切な役割を果していることを体験学習を通じて気づいた。また，否定的な感情に対して，怒りを感じるのと，それさえ感じないで（時には感じてもそれを無視して）行動するのとでは大きな違いがある。（しかし，この怒りの感情があることに気づいても次にそれをどう表わすのか，または，行動に移すかは適切な状況をふまえた上での個人の判断によるのだと思う。）この違いに気づいた時，自分の中におこってくる感情を意識化することは，人に与える影響においても心を向け，ひとりよがりの行動から相手のことも考えた相互の影響関係の行動に変わっていかないだろうか。そして，先程述べた自分の持つ感情に対する感受性を目覚めさせることにはならないだろうか。今まで見過ごしていた気づきを大切にしてみようと思う。これは，人間関係の中で神経質になることではなく，かえって人と人とのかかわりを大切にすることにもつながるのではないかと思っている。

また，「イエスはイエス，ノウはノウ」とはっきり答えることについても同じことが言えるのではないだろうか。それは，「どちらでもいい」といつも考えがちな人は，いざという時，なかなか判断が決まらないようになってくる。これは，感受性の鈍化というより判断の問題かもしれないが，似たようなことがいえないだろうか。時には「ノウ」と答える時，勇気が必要な時もあるであろう。人間関係においても，時には対立という状況もあり得るだろう。しかし，恐れたり，逃げても何の進歩も，前進もないのではないかと思うようになった。

これらのことは，以前から漠然とはしていたが自分の実感として受けとめていなかったし，行動に移すことの難しさに直面し，戸惑いもあった。このような現状のなかで，自己と行動の一致，および豊かな感受性を目指し成長していくことを願っている。

南山短期大学の人間関係科でのこの一年間は，「体験学習」という学習者一人一人が人間関係においてより効果的な行動を試みる場に接し，そのなかにどっぷりとつかりせていただいた一年間であった。これまで，授業をおこなう時，講義や実習などいろいろ工夫し，考えておこなっていたにもかかわらず，いわば一方的な押しつけの教育をやっていた私にとって，反省と共に，新たな目を見い出させていただいたような気がする。この人間関係科での教育は教師が学生と共にある教育であることを強く感じる。そして，私自身，自分自身への気づき，再認識があったことはもちろん，ますます人と人とのかかわりが好きに

なったことは確かである。南山短期大学での“まず，やってみる”そして，そのなかでおこってくるいろいろな気づきや影響関係などが大きな学びとなるこの体験学習をこれから，生活の場で実践していくことができたらと強く願っている今日この頃である。

また，人間関係科で過ごさせていただいて感じることは，スタッフの方々の行動は，私の目からみて言葉と行動の一致がみられるのみでなく，寛大で，オープンで，人と人とのかかわりを大切にされ，決して無関心でない。接するたびごとにあたたかさを感じている。「他人を生かし，自分を生かす」という人間関係を身をもって実践しておられる（というよりも生きておられる）とつくづく思う。スタッフの方々は皆，仲が良く（もちろん，時には意見をたたかわすこともある。），お互いを生かし合っておられる姿を見る時，これが本当の人間関係のあるべき姿であり，机上の空論ではなく，生きた実践者たちであると思っている。このような環境の中ですごさせていただいた日々を心から感謝したい。