

「臨床心理学入門実習」授業報告

－ふりかえりマッピング作業－を中心に

難波 愛, 大日方重利, 小山 正, 土井 晶子, 三和 千徳,
稲葉小由紀, 栗川 直子, 藤重 育子, 本田 周二, 日高 正宏

1 はじめに

人文学部人間心理学科は4つの領域に分かれており、発達心理学領域、臨床心理学領域、医療心理学領域、社会心理学領域がある。1年次の前期において、各領域毎に「〇〇心理学入門実習」という授業が開講されている。「人間心理学入門実習Ⅰ」というオムニバス形式の授業を含めてこの5科目が毎日同じ時間帯に開講されており、1年次生は日替わりで「〇〇心理学入門実習」という授業を受けることになっている。

それぞれの領域によって実習内容や授業形態は異なるが、1年次生はこの実習を通して初めて心理学の専門性に触れ、各領域の特性を知ることになる。1年次の前期ということもあり、入学したてで期待に胸を膨らませている受講生にとっては、インパクトの強い授業であろう。

本稿では、「臨床心理学入門実習」について、受講生へのアンケートを元に受講生が臨床心理学領域の実習をどのように体験しているのかを明らかにすると同時に、入学したての学生に対して、臨床心理学のどのような体験学習を提供することがふさわしいのかについて考察し、今後の授業計画や指導に生かすことを目的とする。

筆者は臨床心理学領域に所属しており、本年度着任1年目である。ここでとりあげる「臨床心理学入門実習」を受け持つのはもちろん初めてであった。昨年度担当者（土井）のシラバスを参考にしながら、授業内容を組み立てた。今年度の人間心理学科1年次時生は約170人である。

2 臨床心理学入門実習のカリキュラムにおける位置づけ

「人文学部履修の手引き 2010」によると、「臨床心理学入門実習」は、人間心理学科における「基礎専門教育科目」に区分されている。「基礎専門教育科目」の目的は、「学科・領域の入門的生活を持つ科目で、基本的かつ重要な視点を養い、高度な専門的知識を習得するための動機付けを目的として、主に1年次に配当されています」（履修の手引き 2010）とある。入門ではあるが、心理学の専門性にも触れられる最初の授業ということであろう。ここには、上述した4つの領域ごとに「〇〇心理学入門実習」およびオムニバス形式の「人間心理学入門実習Ⅰ」を加えて5つの科目があり、すべて1年次の前期（第1 Semester）

に配置されている。

臨床心理学領域ではこの科目は1年ごとに担当教員（1名）をローテーションしており、科目の目的に従って担当教員の専門分野を取り入れたりして授業内容を組み立てている。実習科目ということで、必要に応じて人間心理学科実習助手（稲葉、栗川、藤重、本田）にも授業に入ってもらい、小グループに分かれての実習も部分的に行っている。

3 本年度の授業内容

3.1 授業の主題と目標

本授業の主題は、「臨床心理学の手法を使って、自分の心のありようを知り、自分の心を使って他者を理解することを体験的に学んでいく」（シラバスより）こととした。端的にいうと自己理解と他者理解である。青年期年代にある1年次生にとって、自分とは?! という問いは大きな心理的課題であろう。青年期の心理的課題であるアイデンティティの確立に模索している受講生が大半であろうし、恋愛や友達関係といった対人関係や将来の進路についても様々に悩み迷う時期である。このような青年期の心理的課題に対して、臨床心理学が応えることができるとすれば、それは本授業のような実習形式の授業なのではないか、ということも本授業を構成する上で考慮にいった事柄である。

本授業の目標は、次のように設定した。

- 1 各回の実習を通して、自分の心や身体のありように気づくことができる。
- 2 知識だけではなく体験から、人間関係や他者を理解するとはどういうことかを自分なりに発見することができる。
- 3 受講生同士がよりよい関係を持てるようになり、グループとしても成長することができる。

新しい世界に飛び込んだ1年生にとっては、環境に慣れるために自己の内面よりも外界に意識が向いていると思われるが、臨床心理学をベースとした実習を通して、少し立ち止まって自分を振り返る時間をもつことも大切であると考えた。また大学生になって1年目の前期ということ踏まえ、大学での友人を作るきっかけとなることも期待している。

3.2 実習の形態

表1は本年度の実習形式と内容である。全部で15回の授業時間のうち12回を何らかの実習形式で行った。形態のところで合同と表記されている場合は、1学年ほぼ全員約170人を収容できる大教室で実施している。座席は指定とし、前半の第1回～第4回までと、第9回以降の座席を変更し、特に前方と後方を入れ替えるようにした。これは、折に触れてペアでの実習が入るため、いつも同じペアでは実習に広がりが見られなくなることを回避するためである。また前方席と後方席を入れ替えることで、授業環境に公平性を期した。結果的に気分が変わって受講生には概ね好評であった。

毎回の授業の流れは、ほぼ同じような構造をもたせ、大人数であっても授業に見通し

をもって臨めるように工夫をした。具体的には、冒頭に授業の流れを示し、ねらいと実習の方法を簡潔に提示し、実習を行った。合同形式の授業においては毎回パワーポイントを用いて資料等を提示した。配布資料は提示するパワーポイントと同じものだがポイント部分は括弧で穴あきをつくり、用語を記入させる等の作業を取り入れるようにした。また、授業の最後 15 分程度を使って B6 サイズの罫線用紙「ふりかえりシート」を配布し、2～3つの観点から感想や意見を書かせた。1年次生ということもあり、高校時代と異なって自分の考えや体験を自由に記述することにまだ慣れていないと考えられたため、受講生には「少なくとも用紙の 60%は埋めること」「箇条書きは不可」等の基本ルールを示し、最初の数回の冒頭部分において優れたレポートを提示したり、記述式レポートの書き方についてレクチャーを行った。「ふりかえりシート」については毎回目を通し、ABCの三

表1 2010年度 臨床心理学入門実習 授業内容

回	授業日	形態	担当	授業内容	目的	実習の概要
1	4月13日	合同	難波	オリエンテーション	授業の概要説明	
2	4月20日		難波	自己紹介	お互いを知る	「生き物」「食べ物」等12項目について自分の好きなものをワークシートに記入し、二人組で紹介し合う。
3	4月27日		難波	心の構造とエゴグラム	心の仕組みを知る	交流分析の説明とエゴグラムの実習、簡便な読み方の解説を行う。
4	5月11日		難波	自分の中のいろいろな自分	自分をみつめる	6人の人型のイラストの中に最近の「いろいろな自分」を表情として表す。
5	5月18日	4グループに分かれローテーション	栗川	箱庭	箱庭での自己表現	制作者、カウンセラー役、観察者役の3人組になり、時間を区切って箱庭制作と記録を行う。
6	5月25日		本田	粘土でコミュニケーション	他者との非言語的コミュニケーション	5～6人の小グループに分かれる。「自分の分身」を紙粘土で作り、それを画用紙上で微細に動かしながら、「居心地のよい位置」を探す。
7	6月1日		稲葉	集団風景構成法	グループの心の動きを体験する	5人までの小グループに分かれ、無言で風景構成法をグループで仕上げ、物語を作り、発表する。
8	6月8日		藤重	私の旗印	自分のこれまでの振り返る	6つの問いに対して自分の気持ちやイメージをクレヨンで描く。作品についてSCT形式でふりかえる。
9	6月15日	合同	難波	中間のふりかえり	グループ実習の振り返りとアンケート実施	
10	6月22日		難波	コミュニケーション実習	コミュニケーション実習	日常的によく使う感情語をチェックした後、ペアになってお互いに自分の「つぶやき」に対して「ひとこと」をもらう。
11	6月29日		難波	ストレスとストレスチェック	ストレスについて知る	ストレス理論の解説を行った後、「ストレスサー尺度」「ストレス反応尺度」でストレスのチェックを行う。
12	7月6日		難波	ストレスマネジメント	ストレスへの対応を学ぶ	前回は踏まえて、ストレスへのコーピングの解説と腹式呼吸とイメージによるリラクゼーションを行う。
13	7月13日		難波	ブラインドワーク	他者への信頼を確認する	二人組で20分ずつのブラインドワークを行う。
14	7月20日		難波	つながり地図	社会的なつながりを図にして確認する	ワークシートに自分と「つながっている」人、物について地図のように描いていく。
15	7月27日		難波	実習の実感をマッピングする	全体の振り返り	12個の実習について、「意識-無意識」「自己理解-他者理解」の2軸で形成される4領域の適切な位置にマッピングを行う。

段階で評価し成績評価の材料とした。

3.3 実習の概要紹介

実習内容を外観する。実習の内容については、箱庭や風景構成法、粘土等、心理臨床場面でよく使われる技法に加えて、ワークシートに記入するタイプの実習については、大竹（2005）、ストレスマネジメント教育実践研究会（2002）、トレバー（2002）等を参考にした。受講生の年齢に即して一部変更した部分もあった。中学生対象のワークシートも参考にしたため年齢不相応かと懸念されたが、実際に実施してみると中学生に実施するようなものはかえって懐かしさからリラックスするきっかけとなったり、課題にたやすく取り組めるという点で望ましいように思われた。また、実習にあたっては、心理的負担を感じる場合があることを想定し、「自分を大事にする」「無理をしない」「しんどい場合は休んでよい」ことと、ペアのある場合には「相手を大事にすること」をその都度伝えた。

1) 第1回 はじめに

担当者の自己紹介と臨床心理学とは何かということ、ごく簡潔に紹介した。

2) 第2回～第4回 合同実習

第2回～第4回のねらいは、入学早々の授業であることを踏まえ、①同学年の知り合いを増やすこと、②心理テスト形式を導入し、興味を喚起すること、③自分自身を振り返るということを通して大学1年生としての自分自身を見つめ、自己理解を促進することとした。

第2回「自己紹介」では、ペアの作り方も担当者から指示し、異なる2名の相手に自己紹介をするというものであった。その回の「ふりかえりシート」では、「知り合いが増えて嬉しかった」や「ペアを指定してくれたので気が楽だった」との感想が寄せられた。

第3回「心の構造とエゴグラム」では簡易なエゴグラムを実施した。既に経験済みの受講生も数人いたが、ほとんどの受講生にとっては本格的な心理テストの初体験となった。

「今の自分をこわいほど表している」「思った通り」といった感想の他に「意外な自分を発見した」「思っている自分とは全く異なるが、参考になった」といったものもみられた。

第4回「自分の中のいろいろな自分」では、自分の様々な側面を意識化することを通して普段の自分のありように気づくことを目的としている。多くの受講生が「大学に入って楽しい」反面、「緊張している自分」や「不安な自分」を発見したとふりかえりで述べている。

3) 第5回～第8回 グループ別実習

第5回～第8回までは、1学年（約170人）を4つのグループに均等に分け、小グループの方が取り組みやすい4つの実習課題（「私の旗印」「粘土」「集団風景構成法」「箱庭」）をローテーションで受講する形式を取った。なお、「集団風景構成法」については、佐藤（1991）を参考にした。この方式は前年度（担当：土井）と同様であるが、内容を

一部変更した。1つの課題に対して1名の実習助手が授業を担当し、受講生側が教室を移動して毎週別の実習を受けていくというものであった。筆者は各部屋を巡回して受講生に声をかけたり、必要に応じて解説をしたりした。各実習の概要は表1に示した。

4) 中間のアンケート

第9回は、グループ別実習を総括する意味で各実習の目的や意味を解説したのち、4つのグループ別実習の全体について3項目、各実習について4項目からなるアンケートを行った。これは、4グループが平行して授業を行うため、各教室の雰囲気をつぶさを感じ取ることがしにくく、受講生の反応をリアルタイムに掴みにくかったことが大きな理由である。また、全員での大教室での実習に比べて、少人数での実習はより踏み込んだ体験となる可能性があり、実習内容も箱庭や粘土など、無意識を刺激される媒体を導入したことで、人によっては自分を表現しすぎたり、受講生同士のやりとりにおいて心に踏み込まれるような怖さを感じたり、場合によっては傷つき体験となる危険性もゼロではないことを懸念したことによる。

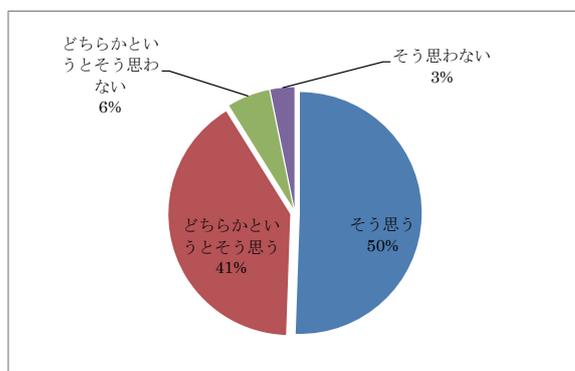


図1 グループ別実習全体に興味を持てたか

簡単に結果の概要を述べる。

図1は、「全体としてグループ別実習には教示を持てましたか」との問いに対し、「そう思う」から「そう思わない」の四件法での回答をパーセンテージで示したものである。「そう思う」「どちらかというと思う」の合計は90%以上を占め、受講生の大半がグループ別実習に興味をもって取り組めたことが分かった。

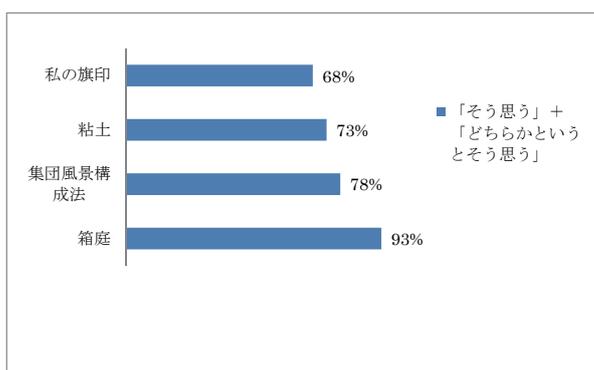


図2 各実習ごとの興味の割合

図2～図5は、各実習について問うた4つの質問について、「そう思う」と「どちらかというと思う」の割合を合計した割合を示している。「興味を持って取り組みましたか」との質問に対し、「そう思う」と「どちらかというと思う」のパーセンテージの合計は、「箱庭」がもっとも高く90%以上を示した。一番低い「私の旗印」でも70%弱の受講生が興味を持って取り組んでいる。同様に、「この実習が自己理解につながりましたか」との質問に対しては、「私の旗印」がもっとも高く76%で

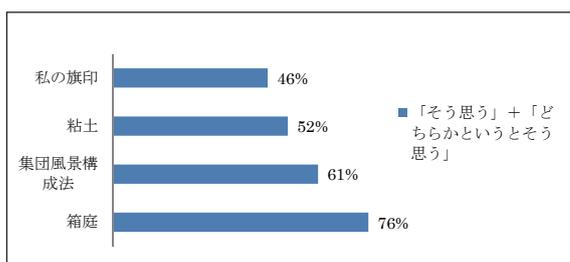


図3 各実習ごとの自己理解につながった割合

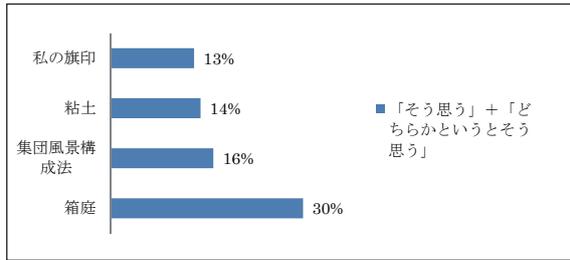


図 4 各実習ごとの「しんどさ」の割合

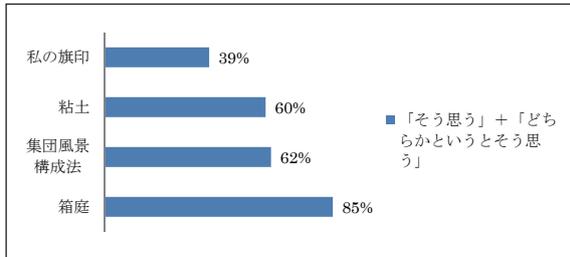


図 5 各実習ごとの「またやってみたい」割合

あったのに対し、「集団風景構成法」は46%であった。これは、実習の内容を反映しているものと考えられる。各実習において「しんどさを感じたか」との問いには、全体としての割合は高くはないが、「私の旗印」が30%でもっと高く、「集団風景構成法」は13%ともっとも低かった。各実習を「またやってみたい」と思う割合は、「箱庭」が85%ともっとも高く、「私の旗印」が39%ともっとも低かった。

これらのアンケート結果を通して、「箱庭」が実習としてはもっとも興味をもって取り組み、「またやってみたい」と思うこと、一方、「私の旗印」は、興味という点では他の3つの実習に多少劣り、取り組みには「しんどさ」を

感じる実習ではあるが、もっとも「自己理解」につながることを示された。

5) 第10回～第14回

第8回までの前半が、主として個人の内面と向き合う実習を配置したのに対して、第10回以降の実習は、より他者とのつながりを意識したり、自分と周囲の環境との相互作用に目を向けたりさせる実習を取り入れた。

第10回「コミュニケーション実習」では、まず自分が普段使っている「感情を表現する単語」を意識させた。ここで大半の受講生は自分のボキャブラリーの少なさに気づいたようであった。次いでペアになってお互いに予め選択した10種類の「つぶやき」に対して「ひとこと」を返すワークを行った。相手の何気ない「つぶやき」にどのような感情が込められているのかを推測し、それに即した応答をするというワークである。「ふりかえりシート」には、「短い言葉にも感情が込められていることに気づいた」「普段の何気ないやりとりが大切であると思った」との感想が寄せられた。

第11回、第12回はストレスに関する講義とワークを行った。ストレスに関する2種類のチェックシート（ストレッサーとストレス反応）を実施し、それぞれの結果から自分のストレス状態を知るというものである。自分の状態を把握する、つまり意識化することがねらいである。受講生は喜んで取り組んでいた。ワークシートの記述からは、大半の受講生はストレスをある程度感じているが、それなりに対処しているようであった。ただ、一部「友人関係でしんどい」「部活がしんどい」等の感想を書いている受講生もみられた。次の第12回においては、ストレスマネジメントとして、コーピングの方法を講義し、その後簡単なストレッチとリラクセス法（腹式呼吸とイメージ法）を実施した。ほとんどの受講生が真面目に取り組み、170人の大教室が水を打ったように静まりかえり、静寂のなかで短時間ではあるが、深い呼吸と自分の好きな場所にいるイメージを通してリラクセスできたようであった。ふりかえりには、「こんな

に短時間でリラックスできることに驚いた」「イメージの中で実家に戻って楽しいひとときを過ごした」「元気が出た」等のポジティブな感想が多く寄せられた。

第13回「ブラインドウォーク」では、二人組になって片方が目をつぶり、20分間歩きまわる実習を行った。このワークの目的は、他者を頼らざるを得ない状況において、自分はどのように振る舞うか、という「信頼」をめぐるワークである。あいにくの小雨模様で実習時間が減ってしまったのが残念であった。受講生は「信頼することの難しさを感じた」「自分が頼ってもらいに足る人間であるのかどうか、考えさせられた」といった感想や、「思った以上に短時間で他者に自分をゆだねられた自分に驚いた」といった感想も寄せられた。受講生にとっては鮮烈な体験となったようであった。

第14回「つながり地図」はワークシートに描かれた人型（自分）を中心として、思いつく限りの人、物、場所、思い出、食べ物、自然等とのつながりを描く実習である。ワークシート一面につながりを描く受講生もいれば、2,3のつながりしかない受講生もあり、個人差が大きいようであった。「自分がいかに多くの人や物とのつながりで生きているのかを再認識した」「家族とのつながりが深いことを改めて知った」「自分を支えてくれている人たちに感謝の気持ちが強くなった」等の感想がみられた。

6) 第15回 全体のふりかえり

第15回「実習の実感をマッピングする」では、個々の実習を簡単に振り返った後、筆者がオリジナルで作成したマッピングワークシート（図6）に、記入させた。方法は後述する。この作業を通して、実習がただ「させられた課題」として流れてしまうことなく、それぞれの実習の体験を4つの領域にあてはめながら意識化し、最終的に心に収めることがねらいである。

4 「全体ふりかえりマッピング作業」の実施方法

最終回（第15回）で行ったアンケート「ふりかえりマッピング作業」の実施方法について述べる。受講生にはワークシートとして図6を配布した。中央のマス目がマッピング図である。

本授業における実習は、「自己紹介」のように意識的領域を活用するものと、「箱庭」のように無意識の領域が表出されやすいものに大別される。受講生が、実習をどのように体験したのかを確かめるために縦軸に「意識－無意識」を設定した。受講生には、「自分の知っている自分が反映されていると思えば意識寄りに、自分の知らない自分が反映されたり発見されたと思ったら無意識寄りを選択するよう」教示した。実習の主たる目的でもある自己の内面を知る「自己理解」と他者との関係を知る「他者理解」が、受講生にとってはどのように体験されたのかを把握できるように横軸に「自己理解－他者理解」を設定した。2つの軸によって4つに分けられた領域を、「体験様式の4領域」と呼ぶことにする。さらに各領域を「自己－意識」領域（左上）、「他者－意識」領域（右上）、「自己－無意識」領域（左下）、「他者－無意識」領域（右下）と呼ぶことにする。そしてそれぞれの領域をさらに4分割し、全体として16のマス目を作った。縦横の軸に強弱をつけることで、体験をより精緻に意識

学籍番号	氏名	
臨床心理学基礎実習 (難波)		2010/07/27
全体をふりかえるワーク (マッピング)		
<p>方法：12種類の実習それぞれについて、</p> <p>1) “自分にとって” その実習が「自己の内面」を見つめたり知る実習であったか、それとも「他者との関係性」や「他者理解」につながる実習だったかを考え、4段階で評価する。</p> <p>2) “自分にとって” その実習が「意識 (ふだんからよく知っている自分)」に近い内容だったか、それとも「無意識 (ふだんはあまり意識していない自分)」に近い体験だったかを考え4段階で評価する。</p> <p>3) ①と②の交わる枠の中に、実習番号と実習名を記入する。例) ⑪トラスト・ワーク</p> <p>4) ルール：<u>1つの枠の中には、最大2つまでしか入れられない。</u></p>		
意識		
↑		
↓		
無意識		
←		
→		
自己の内面を知る	他者との関係性を知る	
自己理解		
他者理解		
マッピング作業をしてみてください。気がついたこと等について自由に記述してください。		

図6 ふりかえりマッピング作業ワークシート

化するためである。

ルールは次のように設定した。16のマス目のどこかに12個の実習課題それぞれを入れて、マッピングしていく。1つのマス目には最大2つまでしか入れられない、というものである。受講生は、それぞれの実習を思い出しながら、各実習が自分にとって「意識-無意識」のどのあたりに位置づけられるか、「他者理解-自己理解」の程度はどのくらいだったかを判断して、マス目に実習名を記入していく。最後に自由記述欄にマッピング作業の感想を述べるというものであった。

5 結果

受講生が記入した16のマス目を、「体験様式の4領域」に変換した(図7)。すなわち、マス目1~4は「自己-意識」、5~8は「他者-意識」、9~12は「自己-無意識」、13~16は「他者-無意識」である。12種類の実習について、4つの領域のそれぞれをどの程度の割合で選ばれているのかをパーセンテージで示したものが図8である。

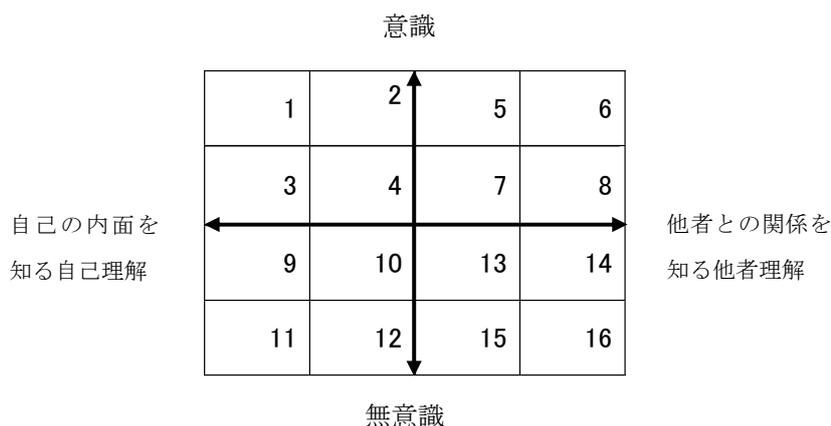


図7 マッピングの配置図

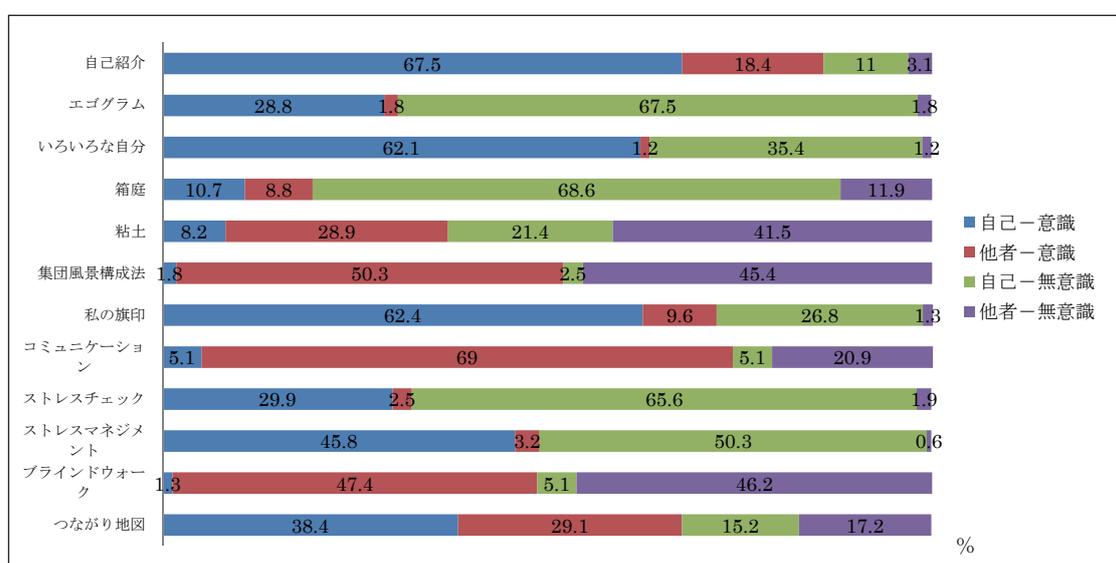


図8 ふりかえりマッピング作業領域別割合

5.1 各実習の特徴

実習によって「体験様式の4領域」の割合に大きな差が出ていることが指摘できる。各実習について、特徴を述べる。

①自己紹介

「自己紹介」では67.5%が「自己-意識」を選んでおり、受講生にとってこのワークは、他者に対して自己を紹介するというワークでありながら、むしろ体験としては自己の内面を知るワークであったことが示唆された。他者との関係を理解する意識的なワークであったとする「他者-意識」は18.4%に過ぎない。

②エゴグラム

「エゴグラム」では、67.5%の受講生が「自己-無意識」を選択していた。受講生にとっては、ほんの50問ほどの質問紙によって自分の性格が描き出されることに驚いたとしても不思議ではない。しかし興味深いことに、この回のふりかえりでは、むしろ「自分で気づいている自分がクリアに示された」「今の自分をこわいほど現している」「思った通り」といった「自己-意識」的な体験であったことを示す感想が多かった。その

逆の「意外な自分を発見した」「思っている自分とは全く異なるが、参考になった」等の「自己-無意識」的な感想はむしろ少数であった。

③いろいろな自分

62.1%の受講生が「自己-意識」を、35.4%が「自己-無意識」を選択しており、いずれにしても自分を振り返るワークとして体験していたことが分かる。

④箱庭

「自己-無意識」が68.6%ともっとも多かった。

「他者-無意識」を加えると80%程度の受講生が「無意識的」な部分、すなわち自分の知らない自分を体験したと感じていることが分かる。

⑤粘土でコミュニケーション

「粘土」においては、体験の仕方によりバラツキが認められた。もっとも多いのは「他者-無意識」41.5%であるが、「他者-意識」28.9%、「自己-無意識」21.4%とある程度のバラツキが認められる。どちらかという、他者理解とのつながりが大きいと言える。

⑥集団風景構成法

「他者-意識」と「他者-無意識」がそれぞれ50.3%、45.4%と拮抗している。いずれにしても他者との関係を理解する「他者理解」の体験をした者が95%を超えているが、その体験様式は、意識的であったと感じる者と無意識的であったと感じる者が同程度であったことを指摘しておきたい。

⑦私の旗印

62.4%が「自己-意識」を選択していた。この実習で問われる6つの問いは「あなたの家族や一族が大切にしていることは?」「これまでで一番充実した最高の体験は?」など、個人がはっきりと意識していることや、その場で意識的に考えたり思いを巡らせたりするタイプのワークであったことが要因と思われる。

⑧コミュニケーション実習

69%が「他者-意識」を選択していた。実習内容が、ペアになって言葉をやりとりするものであったことが要因と思われる。

⑨ストレスチェックと⑩ストレスマネジメント

「ストレスチェック」と「ストレスマネジメント」は同じテーマで切り口の異なる実習であったが、結果において差が現れている。「ストレスチェック」においては、「自己-無意識」が65.6%、「自己-意識」が29.9%と、自己の内面を理解する無意識的なワークとの位置づけが出来るのに対して、「ストレスマネジメント」においては、「自己-意識」が45.8%と増加し、「自己-無意識」が50.3%と低下する。「ストレスマネジメント」においては、より「意識的」に体験されていると理解できる。

⑪ブラインドウォーク

「集団風景構成法」と似た傾向が「ブラインドウォーク」についても言える。このワークにおいては、「他者-意識」が47.4%、「他者-無意識」が46.2%と体験が二分されている。いずれにしても他者との関係を理解する「他者理解」の体験をしているが、それが自分がよく知っている意識的なものであったと感じる場合と、自分が知らない無意識的

な体験であったと感じる者に大きく分かれているといえる。

⑫つながり地図

この実習では、「自己－意識」が38.4%、「他者－意識」が29.1%と、体験様式は一樣ではない。自己内省的になると同時に、自分を支えてくれている人や物について考えるために、他者との関係を再確認する機会ともなっている。

5.2 体験様式の4領域ごとの特徴

次に、4つの領域それぞれについて、どの実習においてより多く選択されているかについて述べる。「自己－意識」の上位3位は、「自己紹介」67.5%、「私の旗印」62.4%、「いろいろな自分」62.1%であった。「他者－意識」では、「コミュニケーション実習」69%、「集団風景構成法」50.3%、「ブラインドウォーク」47.4%であった。「自己－無意識」では、「箱庭」68.6%、「エゴグラム」67.5%、「ストレスチェック」65.6%であった。「他者－無意識」では、「ブラインドウォーク」46.2%、「集団風景構成法」45.4%、「粘土」41.5%であった。4つの領域間を比較すると、「他者－無意識」が選択される割合が少ないことが挙げられる。一方で、いわばスキルを鍛えるワークである「コミュニケーション実習」（「他者－意識」）や「箱庭」（「自己－無意識」）は全体の約70%が一つの体験様式を選択しており、この2つの実習は受講生全体にほぼ同じ体験を与えていたことが分かる。

5.3 自由記述

自由記述について、特徴的なものを記述しておきたい。大きく2つの特徴があると思われる。

①実習をふりかえる機会となったとの記述

「今までの実習が整理できた」「何気なくよく分からないままに行っていた作業が、今見直すと作業の意味が少し分かってきた」「先生（筆者）が自己理解と他者理解をバランス良く配置していると思った」「印象に残っているものとそうでないものがはっきりした」等の感想が多く見られた。

②自分の体験や変化についての記述

「自分の場合は、自己理解が特によくなったと思う」「自己理解を深める実習が多かったと思う」「4月の頃より具体的な記述が増えてきた」「他者理解をするには、まず自己理解が必要だと思った」等、自分の体験をふりかえるだけではなく、自分自身の内面の成長を感じたり、具体的な記述、つまり体験を実感を伴った実のある言葉で表現することが出来るようになったというような、自己の成長を感じていることがうかがえる記述が見られた。

6 考察

6.1 体験様式の視点から

「ふりかえりマッピング作業」の結果を踏まえると、全体として受講生はこの授業を通して、自己の内面を知る自己理解の体験をしたと考えられる。主として「自己－意識」的な体験をした実習としては、「自己紹介」「いろいろな自分」「私の旗印」が挙げられ、

主として「自己-無意識」的な体験をした実習としては、「エゴグラム」「箱庭」「ストレスチェック」「ストレスマネジメント」が挙げられる。「自己紹介」は初対面の相手と関係性を築く作業であることから、「他者-意識」的な体験となるかと予想されたが、逆に「自己-意識」的な体験が67.5%と多かったことが興味深い。他者に自分を紹介するためには、まず自分を知る必要があるという体験をしたのかもしれない。しかし上記以外の実習は体験様式に幅があったことも確かである。受講生は、担当者の意図とは違うさまざまな体験をしている可能性がある。その多様性に気づいておく必要があるだろう。

「自己-無意識」的体験様式において興味深いのは「ストレスチェック」と「ストレスマネジメント」である。「ストレスチェック」は現在の自分のストレス状態を知るという実習であることから「自己-意識」が多く選択されると予想されたが、実際には「自己-無意識」が65.6%「自己-意識」が29.9%と「自己-無意識」的な体験がかなり多い結果となった。次の「ストレスマネジメント」になると「自己-無意識」が50.3%、「自己-意識」が45.8%とその差が縮まっている。これについては次のように考えられる。日常的にはストレス（ストレスの原因）やストレス反応（ストレスの現れ）は、無意識的（気がついていない）であるが、ストレスチェックをすることによって意識化されたのであろう。そのため、「こんなにストレスがかかっていたとは」とか「思ったよりもストレスに感じていないと思った」という感想が返ってくるのであろう。次の回の「ストレスマネジメント」では、前回の授業でストレス状態を意識化したことを踏まえて、自分自身のストレスへの対処方法を認識したり、学んだりしたということが（「自己-意識」の割合の増加）結果に反映されているのではないだろうか。いずれにしても、無意識的であったことが意識化されているという点では、望ましいといえよう。

他者理解については、自己理解よりも選択の割合が少なかった。これは、本授業の主たる目的に自己理解を置いてプログラムを組んでいることが理由として考えられる。担当者の意図が適切に反映されているといえるかもしれない。しかし他者を理解すること自体はどこまで行っても不確かであるということを受講生はきちんと捉えているということかもしれない。個別にみていくと、「他者-意識」を多く選択しているのは、「コミュニケーション実習」「集団風景構成法」「ブラインドワーク」であり、いずれも「他者-無意識」を合わせると、90%を超える。体験が意識的か無意識的かの違いはあったとしても、これらは非常に他者志向的な実習であったといえよう。これらの実習に共通しているのは、直接相手とやりとりするという点である。「コミュニケーション実習」では相手の言葉に即してすぐに適切な言葉を返さなければならない。「集団風景構成法」では教示に従ってはいるが、無言のままにグループで一枚の絵を完成させなければならない。「ブラインドワーク」に至っては、今ここで相手に頼らざるを得ない体験をする。その意味で、これら3つの実習は、もっとも他者を生（なま）に感じるビビッドな体験を提供したのかもしれない。

6.2 自己理解と「しんどさ」について

授業の冒頭において授業の目的を「自分の心のありようを知り、自分の心を使って他

者を理解することを体験的に学んでいく」ことであると述べた。自分の心のありようを知ること、自分の心を使って他者を理解することも、実際には非常にエネルギーが要り、しんどい作業である。このことについて、受講生はどのように体験したのであろうか。マッピング作業の結果から考察してみたい。「自己-意識」がもっとも多く選択された実習「自己紹介」「いろいろな自分」「私の旗印」の3つの実習は、いずれも現在の自分やこれまでの自分を意識的にふりかえる作業が内包されている。「いろいろな自分」と「私の旗印」では、ポジティブな自分のみならずネガティブな感情を抱く自分に気づき、自分自身と対峙せねばならず、いくぶん「しんどい」作業となったようである。しかし、グループ別実習のアンケートで明らかになったように、作業が一番「しんどい」と感じられた「私の旗印」において、もっとも自己理解が深まったと感じているということも事実である。「しんどい」ということは、実習作業において自分自身と向き合い、ふりかえり、辛い記憶や苦しかったことなどを思い出している心の動きがあるからこそ、「しんどさ」として体験されているのだと思われる。心理療法の場面においても、プロセスが進んでくるとクライアントは一時的にしんどくなることが知られている。自分のこれまで生きてこなかった面に触れたり、自らの歴史の中で封印していた部分と取り組まざるを得ないことから起こってくる必然的な心の動きである。しかし、土井(2007)が学部学生への臨床心理学実習においては「学生が自分の内面に触れることに慣れていないという点を考慮」すべきだと注意喚起するように、授業のような1対多の場面においては、体験が深まり過ぎないような安全弁を確保する必要があると思われる。グループ別実習の後に実施した中間のアンケートによると、4回全ての実習の「しんどさ」を「とてもそう思う」と答えた受講生がごく数名いた。正直に答えていたとすれば、何らかの心理的問題を抱えている可能性もあり、その後も注意して見守っておくべき学生であろう。

6.3 学部1年次における臨床心理学実習の意義

新入生である学部1年次生における臨床心理学実習授業においては、彼らが発達心理学的には青年期に属することを踏まえて、単に「楽しかった」で終わってしまうのではなく、自己の内面と向き合い、その作業が自分のものになる、つまり自己理解を深めるプログラムを提供することが必要であると思われる。自分を知るプロセスを通して、他者をよりよく理解し、よりよい人間関係を築くことのできる人間力が形成されると考えられるからである。自分を知ることは、その後の心理学の諸分野の学習の基礎となるだけでなく、キャリア教育という視点からも有効であると思われる。さらに敷衍していえば、心理学科の学生のみならず、どの学部の学生にも必要な教育的要素ではないだろうか。

7 今後の課題

「ふりかえりマッピング作業」は、各実習の実施直後の調査ではなく、全体をふりかえってのものであるため、心の整理としては役立つとしても、体験様式を測る方法として、ど

の程度妥当性・信頼性があるものなのかは疑問が残るところである。また、グループ別実習で行ったような個々の実習に対する興味や関心の程度、自己理解や他者理解につながったかどうかを調べるアンケートは、すべての実習で実施する必要があったかもしれない。

「ふりかえりシート」をはじめ、本授業では膨大な自由記述による受講生の声が蓄積されている。数値では測りきれない受講生の本音を拾うことのできる貴重な資料である。今後自由記述を分析し、授業研究に生かすことも視野に入れたい。

8 おわりに

今年度初めて臨床心理学基礎実習を受け持ってみた感想としては、確かにエネルギーは要るが、こちらが予想した以上に真剣に取り組んでくれたということである。合同での実習は約170人を対象とするため、実習というよりは「講義ではない何か」にしか過ぎないのではないかと不安が常につきまとっていた。確かに15回のうちの途中の何度かは、ざわつきが大きくなって中だるみと思われる時期もあった。そのような回であっても「ふりかえりシート」には、大半の学生が自分の体験を自分の言葉で表現してくれており、それが筆者自身のエネルギー源ともなった。また回を追うごとに文章で自分の考えや感じたことを適切に表現できるようになっているという成長ぶりにも感心させられ喜ばしく感じた。自分自身が本学着任初年度ということもあり、1年次生には「同期」という感覚で親しみを持っており、充実感を得られたことは確かである。本稿で考察したことを他の科目にも生かし、学部での臨床心理学教育のあり方を模索していきたい。

引用文献

- ・土井晶子(2008):教育現場におけるフォーカシングの活用:2007年度「GE200 English Workshop」および「臨床心理学実習」における試み ヒューマンサイエンス, 11, 5-13.
- ・大竹直子(2005):とじ込み式自己表現ワークシート-教室で保健室で相談室ですぐに使える! 諸富祥彦監修 図書文化社
- ・佐藤文子(1991):精神科デイ・ケアにおける「集団風景構成法」と「合同風景構成法」の試み Artes liberales, 48, 187-205.
- ・ストレスマネジメント教育実践研究会(2002):ストレスマネジメント・テキスト 大野太郎・高元伊智郎・山田富美雄編 東山書房
- ・ストレスマネジメント教育実践研究会(2002):ストレスマネジメント・ワークブック 大野太郎・高元伊智郎・山田富美雄編 東山書房
- ・Trevor C(1999):KIDS HELPING KIDS: A Peer Helping and Peer Mediation Training Manual for Elementary and Middle School Teachers and Counsellors, 2nd Edition. Published by Peer Resources Canada. バーンズ亀山静子(訳)(2002):ピア・サポート実践マニュアル 川島書店