

はじめに



帝京平成大学の心理学ゼミは、講義とロールプレイを中心に進行します。リレー形式の講義では、毎回、異なる講師から様々な角度で「自己を知る方法」と「他者の関わり方」を学びます。ロールプレイは、学んだことの理解を深める実践の場となります。このゼミでの活動を通して、自分自身の心のあり方を理解し、相手へのメッセージを考えていくことが、豊かな人間関係を築く重要なポイントであると感じていけるような仕組みとなっています。

学んだ成果は、それぞれの所属する社会を円滑に動かす力となっていきます。このゼミで得られた知識や気づきが、今ある関係をより良いものにしていくだけでなく、新しいつながりのきっかけになったら幸いです。

最後にこれらの学びの場を作ってくださった先生方や、会場提供に協力していただいた帝京平成大学池袋キャンパス総務課の方々にも感謝申し上げます。

豊島区 文化商工部

学習・スポーツ課 生涯学習振興グループ

心理学ゼミの概要

- ◆実施期間：令和年6月～12月 全7回
- ◆プログラム：帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科 研究科長 安西信雄氏・豊島区協働企画
- ◆ゼミ参加者：22名
 - としまコミュニティ大学（注1）マナビト生（公募の区民）（注2）のうち、
 - 2年生(平成30年度入学生)で必修ゼミ4講座のうち心理学ゼミを希望した13名
 - 23年度以降に入学した研究生の参加希望者9名
- ◆講師：帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科の6名の先生
 - 安西 信雄氏（研究科長） 谷田 征子氏（准教授） 須藤 武司氏（講師）
 - 大久保 智紗氏（講師） 井上 直美氏（准教授） 馬場 洋介氏（教授）
- ◆会場提供：帝京平成大学
- ◆運営・事務局・記録：豊島区学習・スポーツ課生涯学習振興グループ

「心理学の専門家から学ぶ-自己を知り他者と関わる理論と技術」

授業の目的

日々の生活や仕事、地域でのさまざまな活動の中で、よりよい人間関係を構築したいと思っている方にむけて、日常生活で役立つ「自己を知り、他者と関わる理論と技術」について座学と実技（ロールプレイなど）で実践的に学びます。

自分について知り、他人との関わり方を学ぶことで、誰もが住みやすい地域づくりとは何かも考えていきます。

授業の内容と日程

期間 6月～12月 金曜日（⑤のみ日曜日 午後） 18時30分～20時 全7回

会場 帝京平成大学 池袋キャンパス1号館 3階 305教室

① 6月14日（金） 18時30分～20時

「自己を知り他者と関わる理論と技術—まずはコミュニケーションから」

講師：安西 信雄 氏（帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科 教授（研究科長））

自己を知ることと他者と良い関わりを持つことは、人生を幸せに生きるためにとても大事なことからです。今回のゼミは、WHOのライフスキル教育プログラムに沿って企画しました。今回は企画全体をご紹介しますとともに、ライフスキルを考える出発点として、対人関係とコミュニケーションのことを一緒に考えたいと思います。

② 7月19日（金） 18時30分～20時

「エリクソン理論からみるこころの発達」

講師：谷田 征子 氏（帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科 准教授）

人は生まれながらに人と関わる能力をもつ社会的な存在であり、生涯にわたって発達すると考えられています。他者との関係性のあり方がこころの発達にどのように影響するのか、人が発達するとはどういうことかについて、エリクソン理論を紐解きながら、考えていきましょう。

③ 9月20日（金） 18時30分～20時

「自分自身との対話を体験しましょう～ドゥードゥリング・ワーク～」

講師：須藤 武司 氏（帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科 講師）

ドゥードゥリング・ワークとは、音楽を聴きながら参加者が画用紙に描いた基本図形（一筆書きの線）をクレヨンで何度もなぞっていくワークです。このワークを通して自分自身の内面に触れ、言葉になる手前の〈感じ〉を大切にしながら、自分自身との対話を体験しましょう。皆さんでゆったりとした時間を過ごせたらと思っています。

（※画用紙とクレヨンはこちらで用意します。）

④ 10月18日（金） 18時30分～20時

「感情が伝えていること、感情が伝わること」

講師：大久保 智紗 氏（帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科 講師）

「感情」は理性的な状態とは対極的なもので、排する方がよいとさえ捉えられることがあります。それでも私たちは感情をなくすことなく進化してきました。感情が私たちに伝えていること、感情を他者に伝える方法について考えてみましょう。

⑤ 11月10日（日） 12時45分～14時40分

西巢鴨中学校（豊島区南大塚3-18-1）昇降口集合

※授業のため、途中からの参加はできません。

「豊島区日曜教室（知的障がい者学習支援事業）の見学」

※豊島区日曜教室とは…中軽度知的障害のある方が、仲間とともに学びあい交流を深めながら、生活課題の解決や、地域での社会参加、地域住民との相互理解をすすめ、余暇活動の充実を図ることを目的として活動しています。

⑥ 11月15日（金） 18時30分～20時

「自分の情報処理のクセについて知り、問題解決に役立てましょう」

講師：井上 直美 氏（帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科 准教授）

人は絶えず周囲の環境から情報を受け取り、頭の中で処理をしながら生きています。しかしながら、その処理の仕方には、人それぞれ特徴があります。ここでは自分自身の情報処理のクセを知り、日常生活での問題解決に役立ていただければと思います。

⑦ 12月13日（金） 18時30分～20時

「これからの生き方、働き方を考える～人生100年時代を見据えて～」

講師：馬場 洋介 氏（帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科 教授）

自分らしい生き方をしていくためには、人生をどのようにデザインしていけばよろしいでしょうか。人生における自らの役割を見つめ直して、これからの生き方のヒントをつかんでいただければと思います。

会場

帝京平成大学 池袋キャンパス 1号館（豊島区東池袋 4-26-10） 3階 305 教室

- ・池袋駅東口から徒歩 10 分
- ・東京メトロ有楽町線 東池袋駅 2 番出口から徒歩 5 分
- ・都電荒川線 東池袋四丁目から徒歩 8 分



「自己を知り他者と関わる理論と技術

—まずはコミュニケーションから—



講師 安西 信雄氏

(帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科 研究科長)

自己を知り他者と関わる理論と技術 まずはコミュニケーションから

1. WHO「ライフスキル教育プログラム」
2. 今の時代には様々なところでコミュニケーションが求められる
3. 認知症の方への「ユマニチュード」-接し方のコツは何か
4. 生活技能訓練(SST)による効果的なコミュニケーションの技術
5. 人に手助けしてもらうための技能の練習(ちょっとワークをしてみましょう)

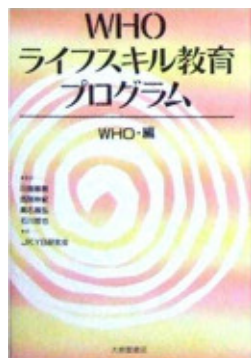
安西 信雄

(帝京平成大学大学院臨床心理学研究科、精神科医師)

WHOライフスキル教育プログラム

WHO精神保健部局によりライフスキルプロジェクトの一環として作成された
WHO編(川畑徹朗ら監訳、大修館書店、1997)

WHOでは、日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力を「**ライフスキル(心理社会的能力)**」とし、中核となるスキルを次の10個にまとめた。



- 意思決定 Decision making
- 問題解決 Problem solving
- 創造的思考 Creative thinking
- 批判的思考 Critical thinking
- 効果的コミュニケーション Effective communication
- 対人関係スキル Interpersonal relationship skills
- 自己意識 Self-awareness
- 共感性 Empathy
- 情動への対処 Coping with emotions
- ストレスへの対処 Coping with stress

こんな時、あなたはどうしますか？

分かってくれない
助けてくれない
認めてくれない

がっかり・落込む
怒る(腹が立つ)
変な人だ



認知:相手の見方
を変えてみる

行動:自分のやり
方を変えてみる

→ 認知行動療法(SST)

ライフスキルの中核となるスキル

5つの主領域に分けられる

(WHO編:WHOライフスキル教育プログラム, 1997)

1. 意思決定-問題解決
2. 創造的思考-批判的思考
3. 効果的コミュニケーション-対人関係スキル
4. 自己意識-共感性
5. 情動への対処-ストレスへの対処

効果的コミュニケーションとは

私たちの文化や状況にあったやり方で、言語的にまたは非言語的に自分を表現する能力である。これは、意見や要望だけでなく、欲求や恐れを表明できることであり、必要な時にはアドバイスや助けを求められることを意味している。

対人関係スキルがあると

好ましいやり方で人と接触することができる。このスキルは、私たちの精神的・社会的健康にとって重要な友人関係を築いたり、維持することを可能にする。

ライフスキルを獲得して使えるようになると 自己効力感や自信につながり、心の健康度を高める (WHO編: WHOライフスキル教育プログラム, 1997)

ライフスキルは、人が健康な行動をとりたいという願いがあり、実行する場面があった時に、それを可能にする能力。
ライフスキルを効果的に獲得し、応用すれば、自分や他者に対する感じ方に影響を及ぼし、また他者の自分への見方にも影響する。
ライフスキルは、自己効力感や自信、心の健康度を高める。

バンドゥーラ(Bandura, A)は「期待」が行動に影響すると述べている。
結果期待=その行動がどのような結果を生むか(例:運動がもたらす健康への期待)
効力期待=その行動をどの程度うまくできるか(例:運動をどの程度実施できるか)
行動の実行には効力期待が強く影響する。自己効力感自己認知した効力期待のことで、それ実際の行動の実行を予測する重要な要因である。

本屋さんには沢山の本が並んでいる



参考になるものはあるのだろうか？

今回は、教育、コーチング、アサーション・トレーニング(自己主張訓練)、WHOのライフスキル教育を参考に、SST(生活技能訓練)の方法を一緒に考えたい。

スクールカウンセラー 10年前と現在の課題

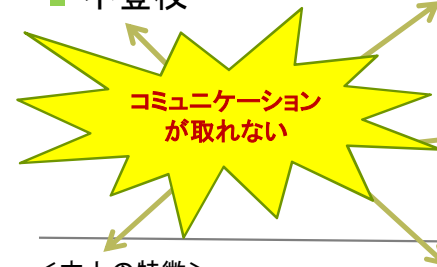
NHKデジタル教育3 ETV特集「スクールカウンセラーが見る子どもたちの心」2007年5月12日

<10年前の課題>

- いじめ
- 不登校

<現在の課題>

- いじめ
- 不登校
- 傷害事件
- リストカット
- 発達障害
- 性の問題



<本人の特徴>

- ◆ 言われたら言われっぱなし
- ◆ ストレスが高い
- ◆ 解離(行動化)

<親子関係の特徴>

- ◆ 過干渉(思い通りに育てたい)
- ◆ 言いなりの親が増えている
- ◆ ネグレクト(育児放棄もある)

親子のハッピーコミュニケーション

子どもを伸ばす会話力

汐見稔幸著(岩崎書店, 2007)



ニュージーランドの親子の会話

5歳くらいの男の子が不満そうな顔で幼稚園から帰ってきました。

「どうしたの？」

「Aちゃんがぼくのクレヨン、勝手に使っちゃったんだ」

「うんうん、それで？」(母親は冷静に受け止める)

「それはアタマにくるわね」「悔しかったね」(共感を示す)

「どうしてAちゃんは貴女のクレヨンを使っちゃったんだと思う？ クレヨンを取り返したい？ じゃあ、どうしたらいいと思う？」

「ぼくが貸してあげなかったからかな。今度から貸してあげると言って、返してもらおう」

「えらいわね。そうすれば、きっとAちゃんはクレヨンを返してくれると思うわ。頑張ってお母さん応援してるから」

代理行為

× 問題解決能力

× 自尊感情

親子会話のための4つのステップ

ステップ1 Listen まず、子どもの話を聞く

- 「なるほど」「それで?」「それから、どうなったの?」「うんうん」「そうか」
- ・子どもの口べたは、親の聞き下手が原因?
- ・子どもの意見や言い分に、きちんと耳をかたむけ、まず受け入れよう

ステップ2 Sympathize 共感する

- 「そうだったの」「それは大変だったね」「つらかったね」
- 「こんなことがあってアタマに来た」→「それは頭に来るよね」
- ・根掘り葉掘り聞き出そうとしない

ステップ3 Think いっしょに考えよう、考えさせよう

- 「じゃあ、どうしたらいいと思う?」「あなたはどうしたいの?」
- ・親が急いで結論をださない(一緒に考える)

ステップ4 Empower はげます

- 「あなたならきっと出来る」「力になれることがあるかな?」「やってみようよ」
- ・「きく」「共感する」「いっしょに考える」というプロセスがあるから、励ましが効果

認知症の方への「ユマニチュード」の接し方のエッセンス

- 見つめる
- 話しかける
- やさしく触れる

「私にとってあなたは大事な人なんです」というメッセージを態度と行動で示す。

認知症の方への「ユマニチュード(Humanitude)」の接し方を見て、コミュニケーションの技術を考えよう

- イヴ・ジネスト氏(フランス)によって開発された
- 見る、話しかける、触れる、立つという4つの方法が柱
 - 見る: 認知症の人の正面、同じ高さ、近い距離から
 - 話しかける: 優しく、前向きな言葉を使って、繰り返し
 - 触れる: 体に触れてスキンシップ、安心できる工夫
 - 立つ: 寝たきりにならないよう自力で立つことを大切に

「私にとってあなたは大事な人なんです」というメッセージを態度と行動で示す。

「社会脳」研究から分かってきた 見つめる(アイコンタクト)の大切さ

千住淳: 社会脳とは何か(新潮新書)、千住淳: 社会脳の発達(東大出版会)

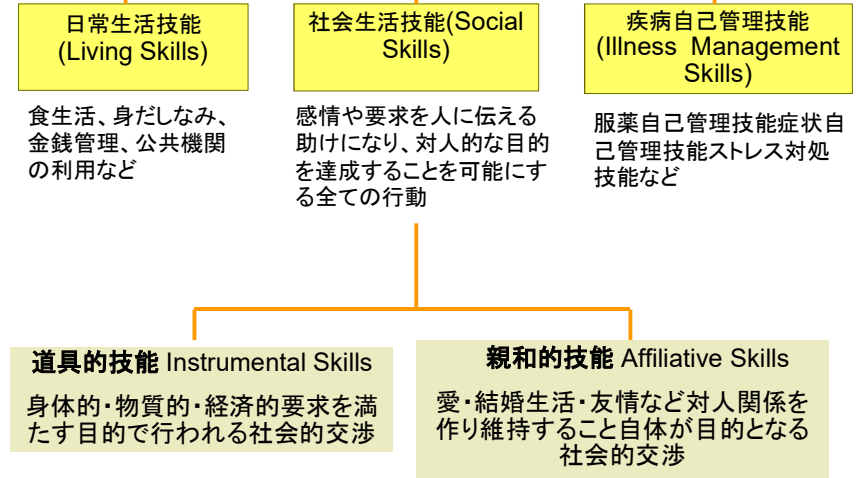
- 人は白目が白い→視線を人に伝える→視線追従・共同注意
- 生まれて数時間の新生児も自分に向けられた視線に目を向ける(2つのテレビに自分を見ている顔とよそを向いている顔を写した実験)
- アイコンタクト効果 = 自分に向けられた視線は顔に注意を引きつけ相手の顔を見分けたり覚える、相手の動きを真似してしまう
- 「自分に向けられた視線」は社会脳の活動を活発にする
 - 顔の処理に専門化した部位(紡錘状回)
 - 視線や身体の動きに専門化した部位(上側頭溝)
 - 心の理論にも関係している部位(前頭葉内側部や眼窩部)
 - 感情の動きに関係している部位(扁桃体)

SSTとは何か

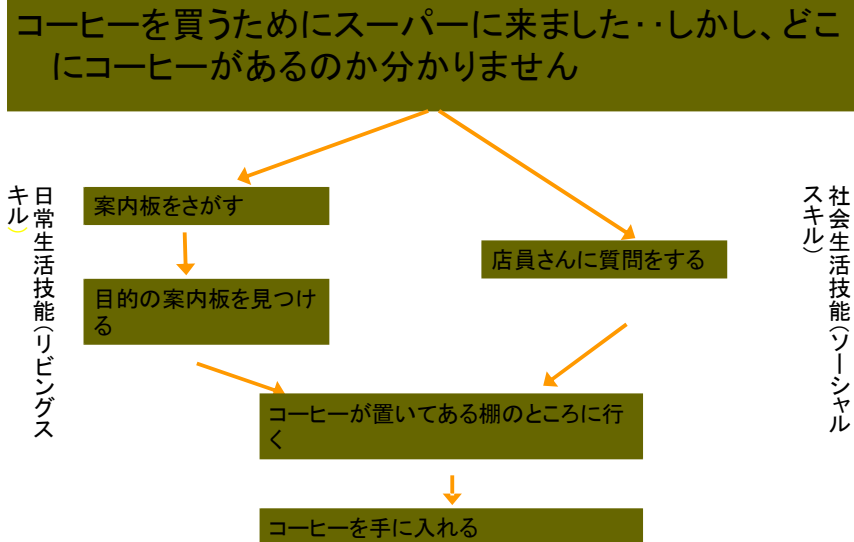
Liberman RPの定義 (リバーマン著：精神障害と回復, 2011)

- SSTは幅広い多くの心理社会的な治療法を取り込んでいる。それらの治療法は次のような共通した特徴を持っている。
- スキルを強化する教育的なアプローチ
- スキル改善を目標とし、その結果が測定できること
- 初期段階でスキルアセスメントを行い、本人に不足し、本人が学習することを望んでいるスキルを選んで練習する
- 対人技能の下支えとなる認知に焦点をあて、正確な社会的・感情的知覚、状況と対人関係の要請に応じる柔軟性、受け身と正当な自己主張と攻撃性の違いに対する理解などを含む
- 人間の学習に関する原理の活用である

自立した社会生活を助ける技能



日常生活技能と社会生活技能の例 (岩田により作成)



社会生活技能 (Social Skills) コミュニケーションの3つの段階



生活技能訓練(SST) 生活技能を高める6つの手がかかり

1. 視線を合わせる
2. 手を使って表現する
3. 身をのりだして話をする
4. 明るい表情
5. はっきりと大きい声で話す
6. 適切な内容

ロールプレイはなぜ重要か

- 実生活に近い場면을再現し、本人が気付いていない行動上の問題を見つけることができる。
- 「安全な環境」での練習。
- 「頭で分る」だけでなく、行動できることが必要。
- ロールプレイで自信がつけば、実生活で試してみようという気になる(般化)。

SSTの指導の要点

- ロールプレイを使う(アクション・プログラム)
- 実際の生活場面でのやりとりを練習場面でリハーサルして練習する
- 練習で獲得した新しい技能を実生活で実行(宿題)
- モデリングやフィードバックなどの技法を使う
- 機能評価と行動分析により本人の行動上の長所と短所を周囲との相互作用の中で見定める
- 本人の希望を聞き問題意識や関心に沿い生活・行動上の目標を設定(リハ・ゴールの設定)
- 系統的な練習課題の設定と実行
- 「代理行為」は極力避け、自分の力で考え対処できる能力を向上させる(エンパワメント)

人を助ける・自分も助けもらうために SSTによるコミュニケーションの練習

1. ほめる(正のフィードバック)
2. ほめ言葉を受け入れる
3. 相手の言うことに耳を傾ける(積極的傾聴)
4. 頼み事をする(肯定的要求)

ベラックの共通課題方式SST 4つの基礎的な技能の練習の仕方

Bellack ASら著(熊谷ら監訳):わかりやすいSSTステップガイド.星和書店,2000

例《技能:ほめる(正のフィードバック)》

解説:具体的にほめることは、好意的な気持ちを伝える良い方法のひとつです。ほめるのは、たいてい服装や髪型や靴のような目に見えるものについてです。ほめたりほめられたりすれば、お互いに良い印象をもつようになります。

技能のステップ:

1. 相手の顔を見る。
2. 肯定的で、誠実な声の調子にする。
3. 相手の何を良いと思うのかを、具体的に話す。

ロールプレイ場面の例:

1. 相手の新しい靴が良いと思った。
2. 相手のセーターやシャツの色が良いと思った。

ベラックの共通課題方式SST 4つの基礎的な技能の練習の仕方

Bellack ASら著(熊谷ら監訳):わかりやすいSSTステップガイド.星和書店,2000

例《技能:積極的傾聴(相手の言うことに耳を傾ける)》

解説:会話中には、あなたが相手の言うことにずっと耳を傾け注意を払っているということを示すことが大切です。耳を傾けてくれていることが分かれると、相手の人は会話をもっと続けたいと思うようになります。相手に関心を持っていることを伝えるには、具体的な技能がいくつか必要です。

技能のステップ:

1. 相手の顔を見る。
2. 体を相手の方に向け、身を乗り出して聞く姿勢を取る。
3. うなづいたり、「はい」「そうですね」などと相づちをうち、あなたが耳を傾けていることを示す。
4. 相手が言ったことを繰り返す。

ベラックの共通課題方式SST 4つの基礎的な技能の練習の仕方

Bellack ASら著(熊谷ら監訳):わかりやすいSSTステップガイド.星和書店,2000

例《技能:ほめ言葉を受け入れる》

解説:ほかの人をほめることができることに加えて、ほかの人からのほめ言葉を受け取りそれを受け入れることができることも大切です。もし、あなたが上手にほめ言葉を受け入れることができれば、周りの人たちはこれからももっとあなたをほめてくれるようになるでしょう。ほかの人のほめ言葉をばかにしたり、台無しにしたりしないようにすることが大切です。

技能のステップ:

1. 相手の顔を見る。
2. その人に、お礼を言う。
3. 次のようにすることでほめ言葉を受け入れる。
 - a. ほめられて、どんな気持ちになったかを伝える。
 - b. ほめられたものについて、自分がどう思っているかを伝える。

ベラックの共通課題方式SST 4つの基礎的な技能の練習の仕方

Bellack ASら著(熊谷ら監訳):わかりやすいSSTステップガイド第2版.星和書店,2000

例《技能:ポジティブ・リクエスト(頼み事をする)》

解説:誰でも生活の中で、何かをしてほしいと人に頼んだりする状況が出てきます。前向きなやり方で頼み事をすれば、頼み事をしたときにしたがってもらいやすくなります。
(いつもしてもらえる保証はありませんが)

技能のステップ:

1. 相手をよく見る。
2. 相手にしてほしいと思うことを正確に話す。
3. そうしてもらえると、どう感じるかを相手に伝える。

頼み事をするときに、次のような言い方をしよう。

「…をしていただきたいのです」「もしも…してもらえば、本当に有難いです」「あなたに…を手伝ってもらおうことが、とても大事なんです」

まとめ

- 職場、学校、家庭(親子・夫婦)や友人など、様々なところでコミュニケーションの工夫が求められるようになっていきます。
- うまいかないときは、①相手の見方を変えてみる(認知)、②自分のやり方を変えてみる(行動)と役立つかもしれません。
- 効果的なコミュニケーションのために、①相手の顔を見て、②伝えたいことをしっかり伝える、③積極的傾聴のやり方で相手の話をしっかり聞く、④相手の良いところを褒めることが大切です。
- 人に手助けしてもらうときはポジティブ・リクエストの方法を試してみてもいいでしょう。

★何かお役に立つことがあれば幸いです



第 1 回 心理学ゼミ ふりかえりシート



今日の授業で気がついたこと

- ・子どもの問題が 10 年前より現在の方が多様化している。発達障害や LGBT など。コミュニケーションが難しくなっているということ。(マナビト生K)
- ・ユマニチュードの細かい技法が大変重要なこと。その基本が相手の立場に十分配慮し、相手のよくなるようとする意欲を促がし、その支援的な関わりがスタートだということ。「私にとって、あなたは大切な人」と伝えることが大事。(マナビト生I)
- ・動機・はじめの一人一言に気づくことが多くあり、ためになる。これがよいです。『防災心理』、受講生の方からの要望、聞いてみたいです。(マナビト生O)
- ・自分の接し方を変える、やり方を変えることで、相手の反応が変わってくる、ということを学びました。コミュニケーションの基本は、「私にとってあなたは大事な人です」というメッセージを態度と行動で示す。(マナビト生T)
- ・アットホームな感じがします。(マナビト生T)
- ・今回お話いただいた安西先生は、一方的に話すスタンスではなく、教壇から降りて話す時間が多く、参加者との距離を縮めた状態で話しかけ、ユマニチュードの接し方のエッセンスが自然にできていることに大変興味を持ちました。独特のスローペースで話し方を自分も真似をしようと思います。(マナビト生S)
- ・認知症の母を 10 年介護しましたが、この対応の仕方を知っていたら、母にとっても自分にとってももっと幸せだったかもしれないと思いました。(マナビト生T)
- ・クローズアップ現代の「ユマニチュード」のビデオを見て認知症の方への接し方のコツがわかった。「私にとってあなたは大事な人なんです」というメッセージを態度と行動で示すことが重要で、これは高齢者に対しても子供に対しても同様であり、より良いコミュニケーションを取るための大切な考えである。(マナビト生N)
- ・ライフスキルというとらえ方をすれば、日常のコミュニケーションの流動さをさまざまに理解できると感じました。また、常に結果を意識・イメージすることで、そこに到達したいと期待が無意識にも生じ、行動がその結果に向かって無意識にも調整されていく、ということが理解・認識できました。次に何かちょっとしたことをする際には、結果をイメージすることを心がけようと感じました。(マナビト生Y)
- ・自分の行動が変わらないと相手の行動を変えられない(褒められたい←相手をタイミングよく褒める)。(マナビト生O)
- ・「ユマニチュード」という言葉は、今回初めて知った言葉。人に接するときのコツについて映像はとても解りやすい。人と接するとき、相手に「自分が何かをしてあげたい」と思っても、自分の気持ちが相手に伝わらないのは、伝える側に問題があると解った。好意を持って行動しているとしても、平たく言ってしまえば、「相手に対する思いやり」を表現しなければ、相手には伝わらないということ。(マナビト生S)
- ・名前以外の自己表現は、経験する機会も少ないので伝える内容が自分の中でまとまらず緊張してしまった。(マナビト生O)
- ・心理学がどういう学問か解らないままに参加させていただきました。皆様、真摯に授業を受講していらっしゃる姿に、恥ずかしい思いです。(マナビト生S)
- ・受講生が多い！心に余裕があるときは、相手の見方を変えてみたり、自分のやり方を変えてみることができますが、エネルギーが不足していると諦める自分がいます。(マナビト生S)

- ・親子の会話がとてもためになりました。孫(4才・1才)がいますが、どうしても忙しいこと、子供の言っていることがはっきり分らないことで適当に聞いて話していました。ちゃんと目をみて聞けば、もっと話が広がると思い、つい過去にもどり自分の子をもう一度育て直したいと思いました。(マナビト生Y)
- ・他者との関わりについて。初めてお会いする人なのに、上手にコミュニケーションをとることによって、親近感が格段に上ることに気づかされた。(マナビト生K)
- ・社会生活をしていく上で、よいコミュニケーションをしていくことが如何に大切かを強く感じた。それには漠然と対話するだけでなく、好ましいコミュニケーションのスキルを使って対話をしていくことが、良い結論の外に、より良い人間関係をも構築していくことになると感じた。(マナビト生I)
- ・「生活技能を高める6つの手がかり」は、コミュニケーションをとるための基本のキであり、ひとつの技術だと思った。相手に関心があることが伝わり、信頼関係が生まれて会話が発展していく。相手を認めて受け入れて肯定的に言葉を使えたら、より対人関係が広がり楽しく人生が豊かになると感じた。(マナビト生U)
- ・カーブスのコーチたちはユマニチュードの接し方を実践されている。大変よいお手本。「見つめて、優しく触れて、話しかける。」(マナビト生T)

今日のワークで感じたこと、考えたこと、思ったこと

- ・ライフスキルは自己効力感や自信、心の健康度を高めるということ。(マナビト生K)
- ・人間いくつになっても、人間がよく分からず、知りたい・理解したいと願っているものだなと…。永久に分らないかも…。ですが、ある程度、自分が納得できるような範囲で、自己理解を深められたら、うれしいです。(マナビト生I)
- ・チームで協力。WHO ライフスキル教育プログラム読みたい。自己紹介。適切な自己開示。低:名前・区、中:年齢、高:詳しい住所・携帯番号。自分を分かってほしいと強くは思わない。自分が相手をほめる。ほめて伸びる年齢の方々が多いため再確認した。(マナビト生O)
- ・コミュニケーションが基本だ、ということ。(マナビト生T)
- ・自己紹介でほめられたら悪くないな→ほめる事だと思う。(マナビト生T)
- ・WHOのライフ教育プログラムについて少し深く勉強してみようと思いました。(お互いの自己紹介ワーク)相手を受け止めた上で共感し、励ますというステップを根底にしたコミュニケーションをあらゆる場面で活かせれば、相手との関係構築作りが円滑に行われるのではないかと思います。(マナビト生S)
- ・「ほめる」ということの大切さ。初めて会う方ともほんのちょっとしたヒントでこんなにも話がはずみ楽しい時間をもてるものだと思います。(マナビト生T)
- ・初対面の方との自己紹介のときのポイント(適切な自己開示)がわかった。初めて会う方には、つい警戒心を持って接してしまいがちだが、相手の良い点を見つけようと思って話を聞くと、こちらも笑顔になるし相手も緊張がとけて色々話やすい状況になる。接し方を変えると相手の反応も変わることがわかった。(マナビト生N)
- ・人と接する際に、相手を理解しようとし、相手を認め、さらに相手の何かいいところを見つけ褒めるということが、如何に大切であるかをあらためて気付かされました。そうすることで、自分の相手に対する見方・評価が変わり、さらに相手の自分に対する見方・評価も変わってくる、変えられるということが理解できました。今後の人との関わり方への大切なヒントを得た感じがしました。(マナビト生Y)
- ・初対面の方でも相手の言うことを先入観なく聞いていると、素直に受け入れられ、気持ちが穏やかになることがわかった。(マナビト生O)

- ・自己紹介に限らず、人前で話をするときは、年相応に見えるようになど、自分を高く評価してもらいたいというようなことを気にしてしまい、大切なことを伝えられない。最小限のポイントをしばってやることによって、伝えることを簡潔にすることができた。また、話す声の調子などから、その人の性格(穏やかさなど)が感じられるなど、冷静に話を受けとめられた。(マナビト生S)
- ・ロールプレイ(自己紹介・相手をほめる)、会話ではなく一方的に話すことが数分でさえこんなに難しいとはじめて認識した。初対面の相手に対して失礼にならないような褒め方を瞬時に言葉にするのはとても難しいと思った。(マナビト生O)
- ・1対1の対話形式、少々緊張しましたが、その場で実践、相手の方に助けをいただきながら学ばせていただきました。(マナビト生S)
- ・仕事柄、話を引き出すことが巧みな方とペアになったので、大変楽しくワークできました。私自身も小学生～80代まで幅広い年齢層を対象とした仕事なので、コミュニケーションスキルは後天的に十分鍛えられるものと考えています。(マナビト生S)
- ・ユマニチュードの技術は人間的で優しい心だと思いました。今は核家族があたりまえになってしまい人との関わりが少なくなり、あたりまえのことが分からなくなってきたのに気づきました。これからは子供・高齢の母にも、思いやりをもって接したいと思います。(マナビト生Y)
- ・「ユマニチュード」「SST」によってコミュニケーションの技術が得られることを知り、よりよい人との関わりを勉強したいと思った。(マナビト生K)
- ・お互いにプラス思考で、相手を認めながら対話を進めていくことが、良いアイデアも浮かび、よい結論を導き出すことになると思った。(マナビト生I)
- ・ロールプレイの自己紹介～自分の言いたいこと、伝えたいことがどのくらい伝わったのか胸中不安だったが、ほめてもらい、ほっとしたのと認められたことでうれしく感じた。気づかなかった自分を発見する面白さもあり、まずは相手を“ほめる”＝自分も“ほめられる”＝“気持ちが良い”＝また“ほめる”～～幸せのスパイラルが出来上がると、たとえ苦手な人でも上手く対応出来るかなと思った。(マナビト生U)
- ・よい所を見つけよう！という気持ちで相手を見るとよいところだらけになる。この事から、相手を受け入れようと思う気持ちはとても重要ということがわかった。(マナビト生T)

今日のゼミを通して得た新たな発見、考えたこと、思ったこと

- ・親子会話の4つのステップ①子どもの話を聞く、②共感する、③一緒に考える、④はげますことが大事。(マナビト生K)
- ・正直に、まじめに、心をこめて話すことを実践すること。どのくらいできるかな？やってみたら、私自身が、変化するかも。楽しみです。(マナビト生I)
- ・訪問支援、認知症イヴ・ジネスト氏のユーチューブを見て。救急隊の様子が目に浮かんだのは言葉をかけながら体に触れていた。職場内では時間との戦いなのでタイミングが難しい。(マナビト生O)
- ・「ユマニチュード」という手法を勉強したいと思います。(マナビト生T)
- ・自己紹介を通して親しみの感情が湧いてきた。(マナビト生T)
- ・心理学ということで知識の習得が重要であると思いましたが、実践して自分で体得しなければその本質が理解できない部分も多くあるのだと思いました。今回お教えいただいた内容を自分で実践できることからやってみて、そこからその知識の本質を探ってみたいと思いました。(マナビト生S)
- ・頭ではわかっていることも多かったですが、理論的に説明していただくと納得します。(マナビト生T)

- ・「社会脳」研究からわかってきたアイコンタクトの大切さは、とても興味深い話だった。実際、きちんと目を見て話をする、聞くということが、相手がどの程度理解しているか、興味を持ってくれるか問わなくてもわかる。いじめ・不登校・引きこもりなどの問題も実際に起きてから対処することも重要だが、予防という意味でも小学校・中学校などで3年に1度くらいでも今回の講座やワークを子供向けにして…(マナビト生N)
- ・日常、1人の時間でも、1対1で人と接する場合、そして多数の人達と接する場合も、ここで学んだ心理学的なポイントを意識することで、自分が良いと思っている方向に言動や行動をコントロールできる可能性があることを知りました。つまり自分を変える意識づくりのヒントがここにあるのだと思いました。(マナビト生Y)
- ・人とのコミュニケーションは相手に好意を持つことでスムーズにいくが、好意をもてない相手とはどうしたらいいのだろうか？(マナビト生O)
- ・人と接するときのコツは、相手が赤ちゃんであっても高齢者であっても同じだと思った。子供がまだ赤ちゃんだったころ、救急で病院になったとき、医師が診察するために看護師が無言で彼のオムツをはずそうとした。いきなりそうしたことをされ息子が驚くと思い「○○ちゃん、おしりちゃんおじゃましますね」と母である私が子どもに声をかけた。すると看護師も「おじゃまします」と言いながらオムツをはずした。大人に対してなら、当然声をかけてから何かするはずのことが、言葉を発しない赤ちゃんに対しての行動に、体調が悪くてお世話になっている病院であっても親としては、デリカシーのない行動に良い気持ちではなかった。20年近く経って、今回、高齢者に対応する映像を見たことにより思い出しました。難しいことかもしれないが、常に相手の方に対する心、思いを胸に留めて、行動することが大切であると再認識した。(マナビト生S)
- ・ワークを通して視線を数分合わせただけで初対面でないような感覚にとらわれたことが発見です。(マナビト生O)
- ・今後、毎回教授が代わりながらの授業楽しみにしています。(マナビト生S)
- ・安西先生は、新学期の部下の様子をしっかりと把握されていて、素晴らしい上司だと思いました。ブラック企業、過酷な勤務状況のため大変羨ましいです。(マナビト生S)
- ・最近人づき合いがめっきり減り、コミュニケーションをとることが苦手になって相手の話を聞こうとすれば親しくなれるのだと気づきました。そして自宅に帰って主人にいつになくハツラツとしているよ、と言われ自分も活性化したと思います。(マナビト生Y)
- ・SSTのロールプレイングを初めて体験して、相手の話をしっかり聞き、相手の良い所を具体的にほめる。交互に体験した結果、話しがはずむことに気づかされた。また、大人になってもほめられることの喜びを久々に感じた。(マナビト生K)
- ・最後の実際に二人で対話をしたときに、相手の話を聴いて素直に褒めたことが、相手もそれを受けとめてくれ、また当方もほめてもらい、楽しい会話になった。褒めることは無理につくり出す必要はなく、素直に真剣に相手の話を聴いていれば、おのずといくつもほめることが浮かんでくるものと思った。(マナビト生I)
- ・相手との関係性によってアプローチの仕方も個々に変わってくるが、基本のキを大切に他者を褒めることを意識しつつ、いろいろな方向からコミュニケーションがとれるように努力してみたい。(マナビト生U)
- ・コミュニケーションが上手く行かないときは自分の行動を変えてみる。(マナビト生T)
- ・褒めるのはタイミングが大事。相手が頑張ったタイミングで褒めること。(マナビト生T)
- ・子どもとの会話のときは、急がず間を持つのが大事！(マナビト生T)

第1回ゼミ報告

日時：令和元年6月14日（金）18時30分～20時

場所：帝京平成大学池袋キャンパス1号館305教室

受講生：19名

講義テーマ：「自己を知り他者と関わる理論と技術ーまずはコミュニケーションから」

講師：帝京平成大学大学院臨床心理学研究科教授（研究科長） 安西 信雄 氏

1-1. 受講生自己紹介

参加動機…日常に心理学を活かせれば。

親子と一緒に心理学を学びたい。

4つのゼミの中で1番面白そうだった

課題がないので。……………など様々



1-2. 安西先生より講師の谷田先生・馬場先生の紹介

谷田先生…エリクソンの理論から他者と関係性と心の発達について学ぶ第2回をご担当

馬場先生…自分らしい生き方と、人生における自分の役割から、今後の人生を考える最終回をご担当

→両先生とも、現場で得たものを還元し心理学の力で人間社会を支える人材を育てるため教育分野に。

2. 講義（レジュメも参考）

◎コミュニケーションが通じない（～〈し〉てくれない）

→認知と行動を変えてみる。 ※認知：相手の見方 行動：自分のやり方

⇒接し方を変えると相手が変わる。 ※希望する反応でないときは自分の行動を変えてみよう。

◎コミュニケーションは多様化して難しくなっている

・日常の問題や要求に建設的・効果的に対処する…「**ライフスキル（心理社会的能力）**」の獲得が重要

⇒自己効力感や自信につながり、**心の健康度を高める**

※成功パターンを描き自分に暗示→効力期待

◎親子の会話の事例から

・親が本人に代わって解決する（代理行為）→本人の問題解決能力・自尊心が育たない。

ステップ1：まず、子どもの話を聞く。

ステップ2：共感する。

ステップ3：いっしょに考えよう、考えさせよう。

ステップ4：はげます

◎ユマニチュードの事例から

・接し方で相手の態度が大きく変わる事例

→イヴ・ジネスト氏によって開発。**見る・話しかける・触れる・立つ**が4つの柱

見つめる・話しかける・やさしく触れる…3つのエッセンス

⇒「私にとってあなたは大事な人なんです」というメッセージを態度と行動で示す。

3. ローププレイ

SST（ソーシャルスキルトレーニング）…日常のカギとなる。

◎二人一組になり自己紹介

→自己紹介の良かったところを褒める。

※相手に褒められるコソは相手を褒めること →ただし、相手ががんばりを求めているタイミングで。

適切な自己開示

低…言ってもOKなこと。 例) 名前、区レベルの住所

中…言うことが少しためらわれること。 例) 年齢 ※自己紹介で言わない

高…言うのに見極めが必要なこと。 例) 詳しい住所、ケータイの番号 ※自己紹介で言わない

(記録/事務局 森田)

【としまコミュニティ大学事務局担当者から】

本日より令和元年度の心理学ゼミが開講しました。初回は、安西先生と一緒に自分の認知と行動を通して相手のことを考える・見ていくという内容でした。

〇〇（し）てくれないと自分が思ったら、今回の講義を思い出すようにしたいです。自分が変わることで、相手との関係も変化が生じるというご指摘は大変重要です。自分の思い通りにいかないことは、日常のなかでたびたび遭遇する事態だからこそ、大切にしたいと思いました。上手にできれば、心にゆとりをもって1日を過ごすことができるはずです。

ユマニチュードの映像はとても驚かされました。今回の事例は高齢者と看護師でしたが、相手を尊重する態度・大切にする姿勢は、どの世代・階層の人への対応にも通ずるものです。その第一歩が、今回のワーク「自己紹介」です。適切な自己開示の仕方、良い点を褒める、共通事項を見つけ出すことは、ポジティブな話題を広げ、相手との良い関係構築に必ず役立つ技だと感じました。このゼミは先生の教えのもとワークを実践することが醍醐味です。積極的に取り組み、自分のものにしていきましょう。

このゼミは、参加する皆さんがつくっていくゼミになります。一人ひとりの発言・取り組みが学びの場をつくれます。ぜひ、全員で楽しく実りのあるゼミをつくっていきましょう。1年間どうぞよろしくお願いします。

