

プレイフルネスと自己開示

教育実践総合センター・夏野良司

<授業のねらい>

様々な対人的支援専門職のフィールドにおいて、グループ・アプローチへのニーズが増してきている。その一方で、心理臨床家を志望する学生の多くにとって、集団の扱いは相当ハードルが高く、苦手意識が強いという一面もある。かつては個人を扱えないものに集団の扱いは困難であるとして、グループ・アプローチの訓練は後半に回されることが多かった。が、集団の力を巧みに利用することは、個の変容に画期的な効果をもつことは、授業者には自明のことであり、そもそも我が国の授業は集団を対象に行うことが前提にされている。心の臨床は、個人とその心を離れて成り立つものではないが、より集団を自分の味方につける方向を模索したいものである。本授業においては、仲間や学級の集団を単位とする心理的援助活動を取り上げ、グループ演習を取り入れた活動によって、集団を扱うことのできる専門家の力量の研鑽を図ることをねらいとする。

<方法・対象等>

受講生は臨床心理学コースM1 全員8名である。本年度は、グループ・アプローチ4種類を取り上げ、学生2名一組がひとつのアプローチを担当し理論学習と実技演習の2授業を行う。具体的な授業構成・内容は以下の通りである。

- 1 オリエンテーション
- 2 心理教育とアセスメント1
- 3 心理教育とアセスメント2
- 4 社会的スキル教育（理論）
- 5 社会的スキル教育（演習）
- 6 構成エンカウンターグループ（理論）
- 7 構成エンカウンターグループ（演習）
- 8 病院におけるSST
- 9 ピアサポート（理論）
- 10 ピアサポート（演習）

- 11 ストレス・マネジメント（理論）
- 12 ストレス・マネジメント（演習）
- 13 コンフリクト・マネジメント
- 14 サイコドラマと訪問カウンセリング
- 15 アンケート・まとめ

<結果>

最終授業後に実施した学生へのアンケートと授業時の発言、意見を参考資料として結果を整理すると以下ようになる。

1) 理論と演習の組み合わせ

・理論編でそのアプローチの全体的枠組みのイメージをもっておくことは大事であると思う。・理論解説の後に演習をする組み合わせで、理論が体験的に理解しやすかった。・欲を言えばもっとロールプレイなどしてみたかった。・体験学習は、なにより楽しく授業が受けられたのがよい。・技法の体験学習法は今後とも続けてもらいたい。・1授業時間の中に理論と実践ができるような工夫があってもいいかもしれない。

2) 授業の場所・時間

・より広い空間で行ったら、さらに色々なワークができておもしろいだろう。・教室の移動もなく時間も有効に使えた。

3) 授業の準備

・発表、演習が多くて準備に時間がかかったが、他にわかりやすく伝えること、実演して身体で覚えていくことの両方が体験できてとてもいい勉強になった。

4) 使用教材、資料

・使用する参考文献を絞って提示してもらったのは、授業の準備作業を進めるのに大変よかった。・これまでの臨床実践や指導経験を踏まえた資料をいただきとても興味深かった。・わかりやすい資料でこれからも活用できそうです。・病院におけるSSTのDVD教材は興味深かった。・グ

グループによっては、専門的過ぎる内容の資料もあった。・色々な技法について、理論だけでなく実践もできて楽しかった。発表は調べた範囲に限りがあるので不安であるので、補足してもらおうと助かる。

5) トレーナー体験

・ソーシャルスキル教育や構成的エンカウンターなど自分が未体験の分野なので、学ぶのが楽しく、スクールカウンセリングの現場に於いて有効であると感じた。・メンバーのグループへの関与を動機づけるためのファシリテーターの自己開示とその力量が問われると思う。・セラピスト一人でできることではなく、他職種やスタッフとの共通理解、協働、連携、チームワークが欠かせないと感じた。学校臨床なら教師と十分連携を取って行わないと生徒には効果を体験できるのは難しく単にやるだけに終わってしまうのではないか。・集団でやること自体に抵抗がある人には、個別実施の方法を選ぶ必要があると思う。・実際に自分が実践できるようになるかどうか課題だと感じた。

9) グループ体験と関係づくり

・どのアプローチでも楽しく行うことがどんなに大切かを身も持って感じる事ができた。・ワークそして後のシェアリングを通じて、メンバー同士が自由に意見を言い合えてよかった。・様々な表現療法に興味があったので、全体を通して、わくわくしながら授業を受ける事ができた。・先生も参加されて全員で楽しく学べたこともよかったと思う。・グループアプローチは幅広いが故に難しいなと感じた。

10) 応用性、有用性

・集団技法でのメリットは、様々な意見を得ることで新たな見解を発見できることである。・ピアサポートは、いじめ問題の解決に役に立つと感じた。・子どもたち自身の力を重視するアプローチは学校現場でもっと扱われるべきだと思った。・ピアサポートの子ども達同士で問題を解決させていくという手法はとても画期的である。・子ども達のことは子どもが一番よく知っていると思

われるので、リーダーとなる子を育てていくというのは効果的であると考え。・今後の実際の実践応用に進めるには、それぞれのグループアプローチの特徴や効果の違いなどをもっと理解する必要がある。・学校現場で使えるものばかりであったので、自分で実践するだけでなく、他の教師にも広めていきたいと思う。

11) 自己への気づき

・自分の日常的な社会的スキルについても考えさせられる体験学習だった。・エクササイズ後のシェアリングの重要性がよくわかった。・以前から関心のあったストレス自己コントロール法について体験できて嬉しかった。・自分が担当したひとつのグループアプローチについてかなりしっかりと学べたとの実感がある。・この授業と他の療法の利点など合わせて検討することができたので、これから先、自分がカウンセラーとして仕事をしていく上でどのように導入するか、理解しやすい内容だった。

<まとめ>

授業の進め方として、理論と実践の組み合わせについては例年通り相当高い評価であり、体験学習を入れることで理論がよくわかるという意見が多い。また、エクササイズの遊び的要素と人との交流の緊張と心地よさは、臨床心理の学習動機づけを高めるものであるとする肯定的な意見も多い。

ただ、学生にとり、授業者（トレーナー、ファシリテーター）役割をとっての授業での演習は、かなりストレスがかかる。その分手応えと達成感が得られるものであろうが、反面、集団の前に出て実践できるかどうか自分にとって課題である、自分には難しいといった意見も見られた。グループ・アプローチは集団の守りの中で自己表現（開示）と自己理解ならびに相互交流と他者理解を促進しようとするものである。この守りが弱いときにはメンバーの傷つき体験を引き起こしかねない。”楽しさ” playfulness を失わない”トレーニング” であるよう心掛けたい。