

変化へのとまどいについての質的研究

新 田 泰 生

(神奈川大学 人文学研究所)

Qualitative research on confusion about change

Yasuo Nitta

The Insutitute for Humanities Reseach Kanagawa University

【要約】

本論文では、大学学部2年次生15名のゼミナール授業の授業記録をデータとし、学生の変化へのとまどいを分析テーマとして、普段使いの分析ワークシートを分析方法とし、質的分析を行った。その結果、「変化への促しに対するとまどい」、「変化への促しに対する受け入れ」、「長い格闘があったからわかる」の3つ概念が生成された。その各々について考察を加えた後に、内面化の過程の視点から総合的に考察した。

キーワード：質的研究, アクセプタンス&コミットメント・セラピー, 変化へのとまどい, 普段使いの分析ワークシート, 授業研究

I はじめに

筆者の主な研究と実践領域は、教育心理臨床と産業心理臨床である。心理臨床に関わりだして約50年以上になる。振り返ってみると、両領域の人々は、そして私自身も、心理的・経済的「自立」を目指して、変化することを求められ続けてきたように思う。産業心理臨床で言えば、高度経済成長、日米貿易摩擦、会社依存からの自立、起業への促し、成果主義への促し、日本的商習慣からの脱皮、グローバル・スタンダードに向けての自立等である。大学教育心理臨床で言えば、大学組織権限の改革、教授会の改革、国際化教育、キャリア教育、初年次教育、情報化教育、人権教育などである。

その中で、筆者は、心理臨床現場において、これらの様々な改革・変化についていきにくい勤労者、学生の心理療法を担当してきた。また、改革・変化に伴うストレス対策としてのストレス・マネジメント教育も担当してきた。それぞれの改革・変化の光と影を見てきたと言えるが、心理臨床現場においては、影の部分に触れることが多かった。そこでは、時には、多大で困難な改革と変化を、一方的に、しかも性急に求められて、とまどい、困惑、混乱、落ち込み、反発、反抗する勤労者や学生の姿が見られた。果てには、ストレス障害、不

安障害、自閉、うつ、自殺、過労死等に至る場合も認められた。

今回のテーマである、大学教育についていえば、キャリア教育、初年次教育、国際化教育等を通じて、学生が様々に求められる心理的・経済的自立のハードルは、時代の変化を追うように年々高まってきたプロセスがあった。筆者は、前述のように、仕事柄、変化についていきにくいことを表している現象や学生に眼が行きやすかった。時代の変化を追って高まる心理的・経済的自立のハードルにあえぎ苦悩する学生の心情の大変さに共感しつつ、何とか適応していく個々の学生の物語づくりを支援してきた。

そのような中での研究中、過去の学部2年次生のゼミナール形式の授業「人間科学専門ゼミナールⅠ」の授業記録を再読している内に、討論資料の著者達が読み手に心理的自立への変化を促す内容に、学生たちが、とまどいや嫌悪感を示すいくつかの発言に目が留まった。そこに、心理的自立への変化に対する学生のとまどいを探れそうに思えたのである。そこで、前述の変化の影への研究的関心から、この授業の授業記録を分析してみたいと思ったのである。

さて研究方法についていえば、筆者は、以前から、日常の心理臨床実践記録等の質的分析に使える普段使いの分析方法を用いている。木下（2003）の修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（M-GTA）の分析ワークシートのみを用いて、現場の日々の臨床記録データの中から、臨床上重要な概念を作り出す。筆者は、これを「普段使いの分析ワークシート」と呼んで、日々の臨床現場で、質的分析法として、活用している。その定義は、「現場の日常実践記録データの中から、M-GTAの分析ワークシートを用いて重要な概念を作り出し、それを現場に戻して、その信憑性を検討し、それを修正しつつ実践に役立てていく方法であり、実践家向けの質的研究方法」である。

「普段使いの分析ワークシート」を実際に用いた筆者の過去の研究例を挙げよう。新田（2013）は、大学院の臨床心理士養成課程の授業「臨床心理面接特論Ⅱ」において、マインドフルネスへの受講院生の初期的理解を探るために、受講院生7名のレポートを、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（M-GTA）の分析ワークシートを用いて、質的に分析した。その結果、「体験への気づき」、「感情への気づき」、「間をとること」「間がとれないこと」の4つ概念が生成された。本研究においては、このような「普段使いの分析ワークシート」を用いた授業データを対象とした概念作りの研究を、継続的に引き継ぐことになる。

従って本研究の目的は、大学の受講学生15名のゼミナール授業「人間科学専門ゼミナールⅠ」において、学生の変化へのとまどいを探るために、授業記録を、変化へのとまどいを分析テーマとし、普段使いの分析ワークシートを分析方法として、質的に分析し、概念を生成することにある。

Ⅱ 研究の方法

1 人間科学専門ゼミナールⅠの構造

(1) 授業の目的と方法

人間科学専門ゼミナールⅠの講義名は、「自分のところを、自分の生き方を、模索する臨

床心理学」。

自分の心理、相手の心理、人間の心理について、自分自身の体験を通じて、感じて、見て、考え、その体験学習によるデータを元に、それを分析し、仮説を立て、検証しながら概念化する。同時に自分が生活している集団・社会の中でその概念を使用・実践してみて、また修正し直して、PDCAに基づき、自分自身の生活、生き方を模索・探究していく。それが、このゼミの目的である。

自発的な問題意識の探求と、集団に関わる感性を養い、グループ・ダイナミックスを理解するために、少人数の話し合いのグループ・ワークや体験学習等の方法を積極的に導入する。

通年の授業であるが、前学期と後学期で構成されている。

(2) 授業の位置づけ

筆者が専任教員として勤務していた A 大学人間科学部人間科学科心理発達コース 2 年次生に、後学期の授業として実施された。ティーチング・アシスタントとして、A 大学大学院臨床心理学研究領域の修士院生 1 名が、ほぼ逐語的な授業記録作成と学生同士の対話時の欠員対応を担当した。

(3) 授業の受講生

A 大学人間科学部人間科学科心理発達コース 2 年次生 15 名（男性 7 名、女性 8 名）。1 年次後学期のゼミナール選択説明会でミニ体験学習を体験し、体験学習形式の長所・短所を理解したうえでゼミ選択希望書を出すように要望した。ゼミ選択希望者に面接を行い定員の合格者を選択した。

(4) 授業の進め方

前授業時に資料を渡し、事前に読んできて、授業時に話し合う形にした。

①授業開始前に事前に資料を読んでくる。②授業開始後、前回授業終了時に実施したアンケートでの疑問・質問や答えるべき感想等について、教員がコメントを行う。③各 2 名で資料について話し合う。交互に感想を話し、その後 2 人で話しあう。対話の相手を交代して、何度も繰り返し話し合いを行う。筆者も一員として話し合いに参加する。ティーチング・アシスタントは必要に応じて話し合いに参加するが、主に、教員のコメントや観察した 2 人組のおおよそ逐語的な授業記録を作成する。④教員は、話し合いに参加しながら、必要に応じて随時、ゼミ生全体に向けてコメントをしていく。⑤授業終了前に、各自その回の授業に対する無記名のアンケート（項目は授業で気づいたこと、授業への要望等）を記入し提出する。

(5) 授業のカリキュラム

2 年次後学期で 13 回の授業を、以下のタイトルの資料を題材として実施した。対話と理解を深めるために、一つの資料を、連続 2 回の授業で話しあうことが多かった。多数回扱ったテーマ順に言えば、4 回目から 13 回目の 10 回の授業はアクセプタンス & コミットメント・セラピー（ACT）、2 回目と 3 回目は認知行動療法、1 回目はフォーカシングであった。

1 回目 授業のオリエンテーション。フォーカシング実習「こころの整理」。

2 回目 「不安を逆手に取る」1 回目（ケリー・マクゴニガル著『スタンフォードの心理学講義』の第 4 章 Lesson 18）

3 回目 「不安を逆手に取る」2 回目（ケリー・マクゴニガル著『スタンフォードの心理学

講義』の第4章 Lesson 18)

- 4 回目 『問題の核心「恐怖や不安を避けて生きること」と向き合う』(ジョン・P・フォーサイス, ゲオルグ・H・アイファート著『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』の第3章)
- 5 回目 「不安と不安障害にまつわる俗説」1 回目 (ジョン・P・フォーサイス, ゲオルグ・H・アイファート著『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』の第4章)
- 6 回目 「不安と不安障害にまつわる俗説」2 回目 (ジョン・P・フォーサイス, ゲオルグ・H・アイファート著『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』の第4章)
- 7 回目 「過去の俗説を捨て、新たな道を切りひらこう」1 回目 (ジョン・P・フォーサイス, ゲオルグ・H・アイファート著『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』の第5章)
- 8 回目 「過去の俗説を捨て、新たな道を切りひらこう」2 回目 (ジョン・P・フォーサイス, ゲオルグ・H・アイファート著『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』の第5章)
- 9 回目 「解決策は不安との闘いをやめること」1 回目 (ジョン・P・フォーサイス, ゲオルグ・H・アイファート著『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』の第8章)
- 10 回目 「解決策は不安との闘いをやめること」2 回目 (ジョン・P・フォーサイス, ゲオルグ・H・アイファート著『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』の第8章)
- 11 回目 「ACTを簡単に言うと…」1 回目 (ラス・ハリス著『よくわかる ACT』の第1章)
- 12 回目 「ACTを簡単に言うと…」2 回目 (ラス・ハリス著『よくわかる ACT』の第1章)
- 13 回目 「行き詰まってはいるが、壊れてはいない」(ラス・ハリス著『よくわかる ACT』の第2章), 授業のまとめ。

2 研究方法の手続き

人間科学専門ゼミ I の授業の始めに、授業記録、アンケート、レポート等を研究の資料として使用することの承諾を求め、受講ゼミ生 15 名とティーチング・アシスタント 1 名の全員から承諾を得た。

大学学部 2 年次生 15 名のゼミナール授業の授業記録をデータとし、学生の変化へのとまどいを分析テーマとして、普段使いの分析ワークシートを分析方法として用い、質的分析を行った。その授業記録の中から、分析テーマと関連する記述がみられたアクセプタンス&コミットメント・セラピーを扱った授業回を選択した。フォーカシングや認知行動療法と区別し、データの性質を一定に保つために、アクセプタンス&コミットメント・セラピーを扱っ

た第4回から第13回の計10回分の授業記録にデータを限定した。この10回のデータの中から、分析テーマと関連すると考えられる記述が最も豊かに記載された回の授業記録を最初の分析対象の授業記録とした。分析テーマと関連する記述をバリエーションとして抽出し、それらを概念化した分析ワークシートを作成した。このようにして、残り9回の授業記録を質的に分析して、分析ワークシートによる概念生成を行った。

Ⅲ 結果と考察

以下に、普段使いの分析ワークシートでの分析により生成された3つの概念「変化への促しに対するとまどい」、「変化への促しに対する受け入れ」、「長い格闘があったからわかる」について記す。概念毎に、概念名、定義、バリエーションの順に結果を記し、その後に考察を加えている。

1 概念1の結果

概念名1

変化への促しに対するとまどい。

定義

変化に向けての促しに対して、疑問、嫌悪、反発等のとまどいを示すこと。

バリエーション

(1) 俗説を鵜呑みにしない、信じないというのが題材になっているけど、自分にはそれが難しいなと感じている。世間で普通と言われていることで育ってきた。今から捨てられるのかというと、無理だなと思ってしまう。俗説に染まっていると思う。本当にそれでいいの？というはあるけど。人が不安になる話を聞いていると、別に普通のことと思うけど、自分が不安になっている時は異常なことではないかと思ってしまう。今までの考えを捨てるのではなくて、多角的に見るのが大事だと気づいた。

(2) 文章の断定的な書き方が気になって内容がなかなか入ってこない。頑張って読んでいても、内容はなんとなく分かるが、不安との戦いで「敗北」とか「降参」という言葉を使われると、嫌な感じがする。自分は、不安とは戦わずにうまくお付き合いしましょうということをお勧めしているものだと思うので、戦いに負けるというようなイメージはしたくない。モンスターとの戦いは、綱引きをやめて本当に相手はモンスターなのかを確かめる必要があると思った。実はたいしたことない相手かもしれないし、綱引きというパワー対決ではなくて、例えばダンスとか歌とか楽しいもので対戦するような、別の付き合い方があるということを考えていたと思った。

(3) 今日のアンケートへのコメントを聞いていて感じたことがあった。前回、この資料を読んでいて、正直に言うとあんまり自分には合わないなとか、新しく感じられたものがなかったが、アンケートに「自分には合わない」とか「何も感じられなかった」と書くのはまずいだろうと思っていた。アンケートへのコメントで、つまらないと感じたという人がいて、驚いた。テキストにつまらないと言っただけとはいけないというレッテルを貼ってたんだと思う

が、つまらないと感じてもいいんだと安心感が持てた。教育に問題があると書いていた人がいたけど、小学校とかでは、教材に対してつまらないと言ったら怒られた経験があるので、そういう問題もあると思う。

(4) 前回からの資料について、自分は正直新鮮味がなくてつまらないと感じていたが、その気持ちを抑えてしまっていた。しかし、資料につまらないと感じている人が他にもいることに気づき、自分が「つまらないと思ってはいけない」というレッテル貼りをしていたこと、つまらないと感じている自分を受け入れて、それに沿った行動をすることが大切であることが分かった。

(5) 俗説は、今まで自分の役に立っていた部分もあると思う。あまりとらわれすぎなければ、捨てなくてもいいのかなと思った。前にはこういう考えを持っていたけど、新しい考えの方が自分に合っているなと思ったら、そちらを選べばいい。タイトルも「過去の俗説を捨て、新たな道を切りひらこう」とあって、捨てた方が良いようにも読めるけど、無理に俗説を捨てなくてもいいし、昔大切にしていたものとして押し入れにしまうくらいでも良いと思った。

(6) 今回の話は難しかった。読んでいると、これが合っているんじゃないか、本当のことなんじゃないかとどうしても思ってしまうけど、そんなことないんじゃないか？ と自分でツッコミを入れている。これを読んで、これが知れて良かったという感想を言いたくなっている自分もいるけど、まだあんまり納得してない。それは俗説を信じていたからなのか。それとも自分なりの考えがあるからなのか。なんですんなり受け入れられないのだろうか…。

(7) 俗説に染まっているから、それをいきなり捨てようというのは自己否定になる。捉え方を変えるのは難しい。色んな考え方を知って、自分の選択をしていくのが大事だと思った。多角的というのは良いと思う。

(8) 先週は、この資料では不安との良い付き合い方を勧めているはずなのに、なんで降参とか敗北とかモンスターとの綱引き等の例を出して戦いに例えようとしているんだろう、余計に不安をあおっているのではないかなと思って嫌な感じがしていた。1週おいて再読したら、それも自分の中の戦いのイメージと言葉がフュージョンしているのだなと思って、これを材料にして内容の理解に使うことができた。色んな例えを出せば、中には伝わる人もいるから、色々なたとえ話を使っているのかなと思う。あと、モンスターは自分で勝手に作りだしたもので、それが本当にモンスターなのかは確かめた方が良いなと思った。不安に感じていたことが、やってみたら実はたいしたことなかったっていうのは誰しも経験があると思うが、モンスターと思ってたものも、実はたいしたことないかもしれない。モヤがかかっているから本体が大きく見えているだけで、実態は小さい場合もある。正体を確かめることが必要な場合もあると思った。

2 概念1の考察

考察は、分析ワークシートの理論的メモに相当する部分である。理論的メモには、各バリエーション毎への筆者の解釈や検討が記されているため、結果として記すのは相応しくないと判断したからである。

(1) バリエーション1について。著者ジョン・P・フォーサイスとゲオルグ・H・アイファートは、配布された資料「不安と不安障害にまつわる俗説」(『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』第4章)の中で、不安に関する様々な俗説のうち、最も害のある俗説は、「生き生きとした人生を送るために不安はマネジメントできるし、またそうしなければならない」とであるという。そして、この俗説は、社会的な慣習である「フイール・グッディズム(いつもいい気分でいるべきだという考え)の文化」によってあおられていると言う。その結果、人々は、不安を嫌い、不安を弱めたり、追い払おうとして多くの時間とエネルギーを浪費してしまう。しかも、その間は、人々の価値に向かっての行動もお留守になってしまうという。そこで著者達は、アクセプタンス&コミットメント・セラピーを通じて、「過去の俗説を捨て、新たな道を切りひらこう」(資料である第5章のタイトル)と促している。

この学生は、自分は、「俗説に染まっている」ので、それを「今から捨てられるのか」というと、無理だな」と思いつつ、しかも「本当にそれでいいの? というのはあるけど」と文字通り、とまどっている。筆者には、二人の著者達は、彼等の内容を、読み手が鵜呑みにしないようにと注意する位、性急な変化を求めているように思える。しかし、この学生は、あたかも、俗説を「今から捨てられるのか」と求められているかのような反応を示している。ここに、この学生の内的な何かが投影された読み取り方が生じていると仮定できるかもしれない。いずれにせよ、この学生がとまどいを感じたと解釈しておくことにしたい。

(2) バリエーション2について。著者ジョン・P・フォーサイスとゲオルグ・H・アイファートは、資料「解決策は不安との闘いをやめること」(第8章)の中で、不安に巻き込まれた関係を、モンスターとの綱引きに例えている。この学生は、「内容がなかなか入ってこない」程に、「断定的な書き方が気になって」といると記している。また、『不安との戦いで「敗北」とか「降参」という言葉が使われると、嫌な感じがする』とも記している。また、不安とは、モンスターとのパワー対決ではなく、ダンスとか歌とか楽しいもので対戦する工夫を考えたいという。当初の嫌悪感から、不安との別の付き合い方を模索しようとしている。

(3) バリエーション3について。アンケートへのコメントとは、研究方法で記した教員が行うアンケートへのコメントのことである。その教員のコメントで、他の学生が、「資料がつまらない」と書いていることを紹介している。この学生も、同じように思っていたが、それをアンケートに書くのは良くないと思っていたので、教員の紹介を聞いて驚いたということである。この学生は、資料「解決策は不安との闘いをやめること」(第8章)が、自分に合わない、何も感じられない、つまらないと感じており、筆者は、これは資料への反発があり、とまどいのバリエーションに含まれると解釈した。また小学校で、教材に対してつまらないと言ったら怒られた経験から、テキストにつまらないと言ってはいけないというレッテルを貼りをしていたと気づいたと記している。

(4) バリエーション4について。この学生も、資料「解決策は不安との闘いをやめること」(第8章)をつまらないと思っていたながら、そう思っではいけないと自分を抑圧していたと気づいている。

(5) バリエーション5について。学生が言うように、この資料のタイトル「過去の俗説を

捨て、新たな道を切りひらこう」(第5章)からすると、著者ジョン・P・フォーサイスとゲオルグ・H・アイファートは変化を促している。それに対して、この学生は「無理に俗説を捨てなくてもいいし、昔大切にしていたものとして押し入れにしまうくらいでも良い」のではないかととまどいを表し、捨てるのではない別の対応を模索している。

(6) バリエーション6について。この学生は、著者達の促しに対して、「本当のことなんじゃないかどうしても思ってしまうけど、そんなことないんじゃないか? と自分でツッコミを入れている」と揺れ動くともどいを、葛藤を、そのままに表現している。「俗説を信じていたからなのか。それとも自分なりの考えがあるからなのか。なんですんなり受け入れられないのだろうか…」と自らに問いかける。従来の自分の価値観との比較からも検討しようとしている学生のこのような模索的姿勢を、筆者は大切にしていきたいと思う。

(7) バリエーション7について。この学生の、「いきなり捨てようというのは自己否定になる」に注目したい。いきなり捨てようと要求されたなら、自分が自己否定されたことになるというイメージがこの学生に湧いたのだろうか。資料「過去の俗説を捨て、新たな道を切りひらこう」(第5章)の著者達が、読み手を他者否定していると筆者には思えないので、この言葉には、多分にこの学生の生活史等からくる個人的な受けとめ方が込められていると仮定できるかもしれない。

(8) バリエーション8について。前述したバリエーション7を始めとして、学生達は、これらの資料を、多かれ少なかれ、その人の生活史等からくる個人的なイメージを投影して読んでいると仮定できようか。この学生は、資料「解決策は不安との闘いをやめること」(第8章)に、先週は、戦いの例えが却って不安をあおっていると見え嫌悪感を持った。1週間後の再読時には、「自分の中の戦いのイメージと言葉がフュージョンしているのだな」と、自分が投影していたことに気づいているようである。ちなみに、この学生は、バリエーション2と同一学生であり、バリエーション2が以前の発言である。

(9) いくつかのバリエーションで、俗説の問題を理解しながらも、それを捨てるのではなく、押し入れに入れておく、多様な考えを持つなどの柔軟な対応について言及しているのが興味深い。これは、単に変化へのとまどいの範囲を超えて、対応の範囲に多少入っていると言える。しかし、それは、十分に吟味された自覚しての対応というよりは、捨てることを保留するための、とりあえずの反応という感じがある。ちなみに、筆者には、「捨てる」という表現ではなく、「手放す」や「とらわれない」という表現であったならば、学生達の反応は、どのようであつただろうかという疑問も浮かんた。

(10) これらの資料の変化への促しが学生に響いたからこそ、とまどい、ためらい、嫌悪などの反応が生じたと、筆者は考える。従って、教員は、それを起こるべくして起こる当たり前の現象として共感・受容し、アンケートや授業内での随時のコメントなどを通じて、学生達に伝えている。

(11) 上述のような教員の、共感的な発言は、「資料がつまらない」等の否定的感想を表現しにくい授業等の集団規範に対して、少しでも許容的な集団雰囲気を作りだしていると思われる。ここで言及している教員の概念1の発言への関わり方は、また、別に、検討すべき重要なテーマであると筆者は考えている。機会を改めて、今後データに基づきながら、質的な

分析を試みてみたい。

(12) これらの学生のとまどいの多くが、この先、拒否に発展しそうな雰囲気はあまりない。むしろ、いずれ受け入れに変わりそうな雰囲気のものも多少ある。とすると、教員の関わり方は、もっと、従来の自身の価値観との葛藤を意識化させて、とまどいを問題意識へと育てていくことも、大事なのではないだろうか。

(13) この概念の対極例を探してみると、多数見つかったので、概念2「変化への促しに対する受け入れ」として、次に述べることにする。

3 概念2の結果

概念名2

変化への促しに対する受け入れ。

定義

変化に向けての促しに対して、同意、理解、洞察等の受け入れを示すこと。

バリエーション

(1) この資料にあるような、不安はなくさないといけないとか、コントロールしようとか、俗説を今まで信じていたが、この資料を読んでそれは間違っていたんだと気づいた。新しい考えを知って、今までコントロールしようとエネルギー消費していたなと思った。コントロールしようとして疲れてやるべきことができないのはもったいない。ゼミで不安のことをやってきて、捉え方が変わって受け入れるようになってきた。振り回されない方が良いなと思う。不安に限らず、ネガティブなものはなくさないといけないとか、ポジティブにいないといけないと思っていて、周りはポジティブに見えていたけど、実は他の人も同じように考えていたんだというのがゼミで話し合いして分かってきて、楽になった。

(2) 不安の俗説をずっと信じてきたけど、それが間違っていることに気づけて良かった。知らないままだったら、一生不安にエネルギーを使ってしまうところだった。いつも幸せでいたい、不安を感じないで生きたいというのは誰もが思う最大の理想で、私もそう思う。この考え自体は悪くないと思う。ただ、幸せでないときもある、疲れてしまう時もある、不安な時もあるというように自分を許せる考えを持つことが重要だと思った。完璧であろうとしなくていいんだとダメな自分を受け入れることが必要だと感じた。

(3) 幸せであることが普通だというメッセージはたしかに自分の中にも根強くある。常に幸せを願って幸せに向かおうとしている人生で、たとえ何かを達成しても、今を幸せとしないことで、いつまでも幸せを追いつけて、一生不安な今を送るのだろうか。自分の中で幸せの意義や位置づけを、今一度考えてみようという気になった。

(4) 本に書かれている数々の例え話はどれも分かりやすかった。「私はバナナだ」という考えのバカらしさは、「私は不安だ」という考えで動けなくなっている人の目を覚まさせるのに足るものだったと思った。不安や苦痛から解放させることは、決して悪いことではないが、ヤマユガの例え話のように乗り越えなければならない苦痛さえも解放させてしまったら、その人の成長の機会を奪うことになってしまうのだと気づいた。

(5) 不安を感じていることを人に相談したとき、「そんなことで不安になるなよ」「不安を

感じるからダメなんだ」などの答えが返ってくるのが何度もあった。相手は悪気がなかったのだろうが、一種の不安否定だと思う。不安を感じる対象や強さは人によって大きく異なることが多いため今後は相手の人が不安を感じていることに対して否定するような発言をしないように気をつけようと思った。

(6) 自分がいつの間にか不安や恐怖と向き合おうとしていることに驚いた。心のどこかで、今のままじゃいけないというのは分かっている、自分を責めていたけど、ちょっとずつ進もうとしていたんだと分かって嬉しかった。不安と向き合うのは、漠然としたものを探ろうとしているからこわいけど、大事なことだと改めて思った。

(7) 不安やネガティブな感情と向き合うためには、行動することが何よりも大切だと知った。スモールステップで良いから、何か行動してみることが大切だと思った。行動が自信につながって、私の中にある将来の大きな不安が、少しずつ小さくなっていくのではないかと考えた。何か物事を先延ばしにしている自分に気づいたら、自分と向き合う行動をしていきたい。先延ばししている時は、きっと心にモヤモヤがあると思うから、それに気づいていきたい。

4 概念2の考察

(1) バリエーション1について。この学生が言っている資料とは、ジョン・P・フォーサイスとゲオルグ・H・アイファートの「不安と不安障害にまつわる俗説」(『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』第4章)である。その中で著者達は、害のある俗説は、「生き生きとした人生を送るために不安はマネジメントできるし、またそうしなければならない」であり、それはフィール・グッディズムによってあおられていると言う。その結果、不安を追ひ払おうとして多くのエネルギーを浪費し、その間は、価値への行動もお留守にってしまうという。

この学生は、著者達とおおよそ同じような内容を話し、著者達の促しを、素直に、受け入れようとしている。また他の人は不安がないように思えてしまうこともあるけれど、ゼミで対話してみると、ゼミ友達も意外と同じような不安を感じていたと分かり、安心したと話している。まさに、概念1「変化への促しに対するとまどい」とは、対極的な発言内容である。

ただ筆者としては、語りの内容のポイントが、著者達とほとんど同じであることと、受け入れがやや素直過ぎるように見えるところが気になる。新しいことに感心すると、割合素直に受け入れてしまう人なのかもしれないと思われる。

(2) バリエーション2について。不安の俗説は、長い間一般に信じられていた。新しい学説を知らないままだったら、不安を消すために「一生不安にエネルギーを使ってしまうところだった」とこの学生は話す。気分はいつも青空のように晴れていないといけないというフィール・グッディズムの俗説に対して、「疲れてしまう時もある、不安な時もあるというように自分を許せる考えを持つことが重要だ。完璧であろうとしなくていいんだとダメな自分を受け入れることが必要だと感じた」と話す。ダメな自分を許すというアクセプタンスが印象的である。

(3) バリエーション3について。目標を達成しても、満足できないで、次の目標がどんど

ん連鎖していくとキリがない。産業心理臨床の例でいえば、企業の幹部クラスにいて年収が高く目標を達成しているように見える人でも、幸せと満足している人は案外に少ない。このような幸福と不幸が、今、問題になっている。フィール・グッディズムの俗説を読み、話し合う中で、この学生は、「自分の中で幸せの意義や位置づけを今一度考えてみようという気になった」と話している。

(4) バリエーション4について。この学生がいう例え話は、ジョン・P・フォーサイスとゲオルグ・H・アイファートの「過去の俗説を捨て、新たな道を切りひらこう」(第5章)からのものである。

不安が強い人は、「私は不安だ」という時、実は私の一部分でしかない不安と私の全体を、当然のように、同一視してしまうのである。しかし、「私はバナナだ」と言ってみた時は、あたり前のように、バナナと私を同一視するだろうかという問いかけである。

ヤママユガの例え話は、不安が人生の重要な役割を果たしている可能性を考えさせる話である。だからこそ、不安をなくすために消耗してしまうのではなく、不安を抱えて生きていくためのスキルを学ぶ。このスキルを学ぶにつれて、生き生きした意味のある人生を歩むためには、不安が、敵ではなく、いかに必要なものなのかが分かってくると、著者たちは言っている。

この学生は、資料の数々の例え話は「どれも分かりやすかった」と話しているので、バリエーションに加えている。ただ筆者としては、他の学生達が、著者達の促しや例え話に疑問や迷いを見せていることも気になっている。その中で比較すると、この学生の発言は、もしかすると表面的な理解に止まっているかもしれないことを筆者は懸念している。

(5) バリエーション5について。この学生が話していることも、不安=良くないことという俗説についてである。不安を感じることはダメだとか、不安を否定するような発言が多いことは、この俗説が根強いものだということを表している。しかし、「今後は相手の人が不安を感じていることに対して否定するような発言をしないように気をつけようと思った」という学びは、まさに、臨床心理学を勉強する意味だと思う。

(6) バリエーション6について。この学生は、第3章『問題の核心「恐怖や不安を避けて生きること」と向き合う』を話し合った回のアンケートに、このように記している。この資料は、恐怖や不安への回避をテーマにしている。学生は、「自分がいつの間にか不安や恐怖と向き合おうとしていることに驚いた」と記し、「ちょっとずつ進もうとしていたんだと分かって嬉しかった」と述べている。著者達の回避に向き合う促しに対して、学生が、受け入れ始めた様子を推測できる。

(7) バリエーション7について。この学生も、バリエーション6の学生と同じく、第3章『問題の核心「恐怖や不安を避けて生きること」と向き合う』を話し合った回のアンケートに、このように記している。前述のように、この資料は、恐怖や不安への回避をテーマにしている。

この学生も、回避ではなく、「不安やネガティブな感情と向き合うためには、行動することが何よりも大切だと知った」と述べる。先延ばしを気にしているが、「先延ばししている時は、きっと心にモヤモヤがあると思うから、それに気づいていきたい」とモニタリングの

工夫についても述べている。この学生も、著者達の回避に向き合う促しに対して、受け入れ始めた様子を推測できる。

(8) 概念1「変化への促しに対するとまどい」の対極例を探す内に、上記のように多数見つかり、概念2「変化への促しに対する受け入れ」として生成された。概念1のバリエーションだけを見ると、ジョン・P・フォーサイスとゲオルグ・H・アイファートの『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』の促しへのとまどいの一面だけがクローズアップされているが、この概念2のバリエーションを読むことで、バランスがとれると思われる。

(9) バリエーション1とバリエーション4について、記しておきたい。それぞれのところでも述べたが、バリエーション1は、学生の受け入れがやや素直過ぎると見えるところが気になり、バリエーション4は、もしかすると表面的な理解に止まっているかもしれないことが気になっている。筆者は、この2例共、受け入れがやや早すぎるのではないかと危惧している。著者達の促しが世間一般の理解とは異なる一面があるだけに、学生のそれまでの価値観や経験と、葛藤が生じることがなかったのだろうかという疑問である。

5 概念3の結果

概念名3

長い格闘があったからわかる。

定義

その人の生活史の中で、長期にわたる困難な試行錯誤があったから理解できるということ。

バリエーション

(1) 自分には、以前のシャロンさんのように不安でたまらなかった経験がある。今はそのこととして距離を置いているし、それを思い出しても事実は事実、不安は不安として切り離すことができる。同じように不安になり、呼吸が乱れたり冷や汗をかいたりしている最中には「今こんなことが起きている」「血圧が急激に下がっているから指を引っ張ってみよう」と自分の身体のことを冷静に見られるようになった。今日、「見ている自分」の話を聞いて、自分が不安を乗り越えられたのは、当時自分の中で「見ている自分」の存在が大きくなっていたからなのかなと思った。

(2) その中で、「不安や恐怖から逃げることはできない」というところが印象に残った。不安からは逃げられないとか、追いかけっこしても無駄だっていうのは、今までに必死で逃げてみたり追いかけっこしてみた経験があるからこそ分かることなのではないかと思った。逃げるのは良くないとか、逃げようとするのはやめたほうがいいんだっていうのが実感として感じられるから、逃げるのも必要な経験だったのかなと思う。不安だけじゃなく、失敗するから学べるとか身につくというのはあると思う。逃げることがあってもいいじゃないか！と思った。

(3) やめたいと思ったらやめていい、というのが小中学校では通用しなかった。先生はいつも、頑張れ！とか、あなたならできる！とか、できるまで先生も付き合うよ！とか、不安にとらわれる要素を植え付けられてきたから、不安に巻き込まれてしまうのも当た

り前だと思った。私自身は、何かの拍子で不安を受け入れる姿勢を獲得したから、そこまで苦しみことはなかったけど、今でも不安にとらわれる人が多いのは、日本の教育にも問題があったのかもしれない。今回の資料は本当に昔の自分を見ているみたいだった。嫌な事から逃げまわって、周りの人にたくさん迷惑をかけて、それでも必死にしがきながら生きてきた。ちょっと努力の方向は間違っていたけど、あの時の努力があったからこそ今の私がいるから、努力は無駄じゃなかったよとほめてあげたい。いつでも自分が嫌いで、受け入れられないのが自分だけど、そんな嫌なところも受け入れてあげたい。

(4) 個人の中でもう一つの不安との向き合い方、接し方というのができているから、資料を読んでも共感できない部分が多いと感じた。もう私の中でその工程は終わっているから、いまさら言われても感が強い。モンスターの話とか、そもそもロープをつかまないと一度つかんでどういう経験をしたか知っているから。モンスターはいつだって自分の中にいるし、ロープをつかむように言ってくる。モンスターを作り上げたのは自分で、暴言を吐かせているのも自分だから、はいはいで終わらせてしまう。私の中の不安は、自分の存在意義まで何度もいってしまっているから、振り回されない方法を手に入れられたんだと思う。そんなささいなことで、と言われたし、何度不安を口にしてもあしらわれてきたから、口に出さないで自分の中でどうにかしようというスタンスが生まれたんだろうけど、それでも上手に付き合えているから良いとも思う。

6 概念3の考察

(1) バリエーション1について。シャロンは、ジョン・P・フォーサイス、ゲオルグ・H・アイファートの「不安と不安障害にまつわる俗説」(第4章)にでてくる不安、パニック、うつと長い間格闘したクライアントの名前である。この学生自身も、過去の長い格闘の生活史の後に、自分を見る自分を育ててきたことに気づいたのだろう。このような学生の生活史を、理解や洞察を導く基礎として尊重したい。

(2) バリエーション2について。この学生の人生で必死に逃げてみたり追いかけっこしてみた不安との長い格闘があったからこそ、不安と闘っても無駄と実感できると発言していると思われる。逃げることと取り組んできたからこそ、逃げることも意味があったと思える。この学生の過去の生活史が言わせている発言と思われる。

(3) バリエーション3について。かつて自分自身に対してだけではなく、周りの人にもたくさん迷惑をかけてきた。もがいて頑張ってきた努力は無駄ではない。その努力があったからこそと肯定する姿勢は好ましいと思う。学生自身の生活史にも、このような経験に覚えがあるから分かるのである。この学生が言っている資料は、「解決策は不安との闘いをやめること」(第8章)である。

(4) バリエーション4について。この学生も不安との付き合い方をある程度つかんでいるので分かるのだろうか。この学生はモンスターとの戦いに苦労した経験があったのだろう。そのような生活史があったからこそ、つかんだものもあるのだろうと思われる。この学生が言っている資料は、「解決策は不安との闘いをやめること」(第8章)である。

(5) ゼミナール授業や産業心理臨床における少人数での長期の教育研修では、アンケート

等から、上述のようなそれぞれの生活史の後に「長い格闘があったからわかる」という現象に触れることを、筆者は何度も経験している。このような語りが、他の参加者に、どのような影響を与えるのかを今後検討することも意義があるかもしれない。

(6) 対極例は、「長い格闘があったが分からない」だろう。理論的には、そのような現象の存在を想定しうるが、この授業記録では見つからなかった。学生が、わざわざこのような語りをする必要は少なかったと推測できるかもしれない。

IV 総合考察

「不安の俗説を捨てよう」は、実証的な臨床心理学的知見に基づく促しだが、世間的通念とは異なるがゆえに、なかなか理解されにくい側面がある。また広い意味での心理的自立に向けての促しなので、それを受け入れにくい学生のような反応を引き起こす。本研究の概念1「変化への促しに対するとまどい」の様々なバリエーションに見るように、読み手の疑問、とまどい、反発等が生じている。これまでも言われてきていることではあるが、今後も、このようなとまどいが当然引き起こされるものとして理解されることが望ましい。そして、そのとまどいの一部は、やがて促しへの受け入れに変化していく可能性を有するものとして、更に検討、研究しなければならないと思われる。

一方で、世間的通念とは異なる新しい不安への理解と対応であるにもかかわらず、とまどいを見せずに理解を示した学生達がいる。本研究の概念2「変化への促しに対する受け入れ」の様々なバリエーションである。ただし、筆者は、まったくとまどいがなかったというよりは、自身の従来の価値観との葛藤を十分に意識化しない内に、理解できたのだろうと推測している。また、中には、従来の価値観との葛藤に気づかず、表面的に理解する場合もあるかもしれない。

また、多くの学生が、新しい不安対応への促しに対してとまどいや受け入れを示したのに比べて、一部の学生がそれとは異なる発言をしているのが興味深い。概念3「長く格闘したから分かる」のバリエーションがそれである。それらの学生達の生活史において、不安と困難な試行錯誤をしてきているからこそ、不安の俗説の問題が良く分かるということが示唆されている。このことは、筆者の臨床経験からも理解できるし、特に新たな知見ということでもないが、今後更に、検討、研究してみたい現象であると言えよう。

さて、今回そして更に研究する際に、配慮すべきことについて、少し論じておきたい。調査・実験等から自然科学的に得られた臨床心理学的知見を、どのように学生や勤労者に理解し、洞察してもらうのかは、量的に知見を得るための研究方法とは、また異なった研究方法である質的研究法等も必要とするのである。

内容は、実証された臨床心理学的知見であっても、それを、誰が、どのように、書き、話し、身振りで表現するかで、相手に与える影響は多様化し、実に多様な反応を引き起こすことになる。それは、授業や教育的長期研修などにおいては、受講生への教育的効果に、多大な影響をもたらす要因といえる。

他方、実証された臨床心理学的な知見であっても、それを、見て、聞いて、読んで、受け

入れていく受講生にとっては、本研究結果の様々なバリエーションで検討したように、そこには多様な内面化のプロセスが生じている。筆者は、教育的効果の多様な要因の中で、受講生のこの「内面化の過程」が、重要と認識している。その定義は、「様々な知見を、個人的に自分のものとして取り入れていく生理的・心理的・社会的なプロセスであり、象徴と体験の相互作用を通じて、その人独自の体験過程が進展していくこと」である。ここでいう「象徴と体験の相互作用」、「体験過程」の言葉は、ジェンドリン, E.T. (1966) の体験過程理論をベースにしている。

話し手の話し方や身振りの振舞い方・書き手の書き方と、他方の聴き手の聴き方や見方・読み手の読み方等が、象徴として各自の体験過程と相互作用を生じ進展しながら、内面化のプロセスが展開する。また、授業での対話の相手とのやりとり、教員のコメント等も象徴となって、各自の体験過程と相互作用を生じ進展しながら、内面化の過程は展開する。そこでは、現実原則に基づく諸構造の中で、象徴と体験の相互作用をベースとして、様々な葛藤を経つつ、主体的に、自分流のスタイルを、模索し、自由に、創造していくことが重視される。逆に、それを妨げる、権威・権力による、一見では分かりにくい巧妙な操作、強制、支配、洗脳等を警戒しなければならないのである。

「内面化の過程」は、基本的には受け手と環境の相互作用のプロセスなのだが、そこに影響を与える現象は上述のように、多種多様である。繰り返しになるが、これらを説明するのには、様々な象徴と体験過程との相互作用を説明したジェンドリン, E.T. (1966) の体験過程理論が役に立つと、筆者には思われる。

さて、このような「内面化の過程」は、一般的には、知識・思想などを自分のものとして取り込むこととされている「血肉化」という言葉に、近い意味であろうか。ただし、筆者の印象では、この言葉は、短時間での表面的で浅い知的な取り込みに比較して、より長期的な時間をかけ、体験的・身体的な深い次元で体得する洞察的取り込みというような言葉の響きを持つように思われる。

また、刎田 (2020) は、「ACT を学び実践できるようになるためには、自分について学問し、自分に合った ACT の使い方を学問する必要があるのです。ACT のアプローチは誰かから提供されるだけのものではなく、究極的には私たち一人ひとりが、取り組み、学問し、手に入れていくものなのです」と述べている。これは、「内面化の過程」を、ACT のアプローチは誰かから提供されるだけのものではなく、究極的には私たち一人ひとりが、取り組み、自分について学問し、手に入れていくものという表現で表したものと筆者には思われた。

「内面化の過程」は、ACT はもちろんのこと、より広く臨床心理学理論を学ぶ時の、重要な概念であると筆者には思われる。これを、質的研究等を用いて、臨床心理学の研究テーマとして、更に、検討していきたいと考えている。

今回の研究は、学部のゼミナールの授業記録をデータとして、学生の変化へのとまどいを分析テーマとして、普段使いの分析ワークシートを用いて、質的分析を行った。その結果、概念化されたのは、「変化への促しに対するとまどい」、「変化への促しに対する受け入れ」「長い格闘があったからわかる」の3つであった。

V 今後の課題

今回の研究は、ゼミナール授業記録をデータとした質的分析である。そこから一定程度の示唆を得ることはできたが、そこには限界もある。今後新たな分析テーマによる質的分析を加えることで、この研究テーマの新たな側面も検討していきたいと考えている。

例えば、今後の課題としては、このような学生の変化へのとまどいに対して、教員がどのように関わっているのかを分析テーマとして、この授業記録を質的に分析し、この研究テーマを別の側面から検討することなどが挙げられる。

最後に、文末とはなったが、受講したゼミナール学生の皆様にここからの感謝を申し上げたい。

【引用文献】

- Gendlin, E.T. (1966) : 村瀬孝雄 (訳) 『体験過程と心理療法』 牧書店
- 刎田文記 (2020) 『こころがふわっと軽くなる ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)』 星和書店
- John P. Forsyth and Georg H. Eifert. (2007) *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety*. New Harbinger Publications. 熊野宏昭・奈良元壽 [監訳] (2012) 『不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック』 明石書店
- 木下康仁 (2003) 『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 質的研究への誘い』 弘文堂
- Kelly McGonigal (2016) 『スタンフォードの心理学講義 人生がうまくいくシンプルなルール』 日経 BP 社
- 新田泰生 (2013) 「マインドフルネスに関する一考察」 神奈川大学心理相談センター紀要 心理相談研究第 3 号
- Russ Harris *ACT Made Simple* 武藤崇 (監訳) (2012) 『よくわかる ACT』 星和書店

【参考文献】

- Gendlin, E.T. (1996) "*Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*" Guilford Press 村瀬・池見・日笠 (監訳) (1998,1999) 『フォーカシング指向心理療法 (上), (下)』 金剛出版
- Jon Kabat-Zinn (1990) "*Full Catastrophe Living*" Bantam Dell 春木豊訳 (2007) 『マインドフルネスストレス低減法』 北大路書房
- 木下康仁, 新田泰生, 小野京子 (2006) 『方法論セミナー「質的研究における M-GTA の位置づけ」』 『日本人間性心理学会第 25 回大会プログラム・発表論文集』 日本人間性心理学会
- 木下康仁 (2007) 『ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて』 弘文堂
- 新田泰生 (2016) 「方法論を意識しての産業心理臨床実践」 新田泰生・足立智昭 (編) 『心理職の組織への関わり方—産業心理臨床モデルの構築に向けて』 誠信書房
- 能知正博, 伊藤義美, 新田泰生 (2003) 『方法論セミナー「質的研究におけるグラウンデッドセオリー法の位置づけ」』 『人間性心理学研究』 21 (2) 299-325. 日本人間性心理学会
- Russ Harris (2007) *The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living* EXISLE PUBLISHING

- PYT LTD 岩下慶一（訳）（2015）『幸福になりたいなら幸福になろうとしてはいけない』筑摩書房
- Steven C. Hayes, Spencer Smith（2005）*Get Out of Your & Into Your Life* New Harbinger Publications. 武藤崇, 原井宏明, 吉岡昌子, 岡嶋美代（訳）（2010）『ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）をはじめる』星和書店
- Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale（2002）“*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression-A New Approach to Preventing Relapse*” Guilford Press 越川房子（監訳）（2007）『マインドフルネス認知療法—うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房