

大学教養サイコエデュケーションとしての交流分析

Transactional Analysis as a Psychology in a Liberal Arts Program.

和泉 光則¹

Mitsunori Izumi²

要旨

報告者は化学、化学実験等の教育を行う傍ら、学生相談、教育カウンセリングの世界にも身を置く。その報告者が2012年度より担当を始めた文理共通科目“知識とコミュニケーション”における交流分析を主体とした心理教育の概要と授業の工夫についてまとめ、報告する。

Abstract

Being a teacher of chemistry, author also has a class of a psychology, mainly based on the transactional analysis. This report gives an overview and some improvements of the class.

キーワード： 心理教育, 交流分析, 学生相談, リベラル・アーツ教育

Keywords: Psychology, Transactional Analysis, Student Counseling, Liberal Arts Education

1. はじめに

近年、大学教育に“社会人として生きていくための素養”を重視する傾向が急速に強まっている。その最も顕著な現れは、初等教育から高等教育まで筋の通ったキャリア教育である。そこにはいわゆる4領域8能力という枠組みがあり〔文科省 2011〕、4領域のひとつに人間関係形成領域があり、その中に自他の理解能力とコミュニケーション能力が置かれている。高等教育課程は、複雑化し生き難い現代社会をどう生きていくかという、学生にとってとてつもなく巨大な人生のテーマと対峙していく最終準備の段階である。教養課程・キャリア教育・学生指導・学生相談といったあらゆる資源を学生たちが有効に活かせるよう、大学は多様な教育メニュー・学生生活サポートを意識することがより大切であり、そこには教養科目の役割も大きい。東海大学では独自の思想に基づくリベラル・アーツ教育を行っており、カリキュラムには中核である現代文明論とその理解をさらに深めるための“文理共通科目”が置かれている。この科目群の目的は「文系・理系の枠を超えた視点から、社会や時代の問題に気づき、その意味を理解し、その解決に向けて考える力の養成」であり、その結果として、東海大学で学ぶ学生が身につけるべき“4つの力”のひとつである“自ら考える力”を育むことを目指して³、この力に属するものとして(学習力)、(思考力)、(探究力)の3つが挙げられている。文理共通科目はこの3つを養うことを目的としているわけであるが、これを心理教育に当てはめてみ

¹ 東海大学札幌教養教育センター, 005-8601 札幌市南区南沢5条1丁目1-1; E-mail: izumi(a)tokai-u.jp

² Liberal Arts Education Center, Sapporo Campus, Tokai University, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601, Japan; E-mail: izumi(a)tokai-u.jp

³他に“集い力”, “挑み力”, “成し遂げ力”がある。なおコミュニケーション力・関係構成力は“集い力”に属するため、文理共通科目はスキル養成より探究を目的とした科目群と言える。

ると、その目的は「心理学理論を学び、心についての理論を自分なりに噛み砕いて考え、自己の内面や他者との関わりに適用して心の理解を深めること」になるだろう。そしてそれによって社会を見る目に“対人関係の心理的理解”という新たな座標軸が生まれることが期待できる。

報告者は基礎担当教員として大学入学年次の学生を幅広く対象とし、入学生のソフト・ランディングにさりげなく気を配りながら教育を行うことを心がけている。また学生相談室の相談員として来室する学生の悩みを聴いている。大学内におけるこれらの位置付けを果たすべく、報告者は自己理解とコミュニケーションの心理理論・技法である“交流分析”を主体として、教育カウンセリングを中心に、学生への心理的援助サービスについて学び、学会で研究発表を行うなどしている。そして2012年度カリキュラムから文理共通科目“知識とコミュニケーション”を担当するようになった。この科目で報告者は、交流分析によって学生に自分の対人関係の癖そしてそこから自分自身の生き方の癖を知ることを目指した自己理解の授業を展開している。本報告は、3年が経過した本授業について概要と工夫をまとめたものである。

2. 交流分析とは？

授業でメインに扱った”交流分析”は Transactional Analysis の日本語訳である。創始者である Eric Berne は元々は精神分析を専門的に研究する精神科医で、その後独自の心理療法理論・技法の開発を果たした〔Stewart 2007〕。彼の代表的著作である1964年の Games People Play〔Berne 1964〕は全米で500万部を超えるベストセラーとなっている⁴。日本では、Games People Play が南博によって日本語訳され1967年に国内で出版された〔南 1967〕他、1970年前後に心身医療の理論・技法のひとつとして池見酉次郎氏が本格的に利用に取り組み始めたのが最初と言われ、池見により精神分析の“口語版”と名付けられている〔杉田 1973〕。Berne の理論の神髄は、精神分析が「人が無意識に抑圧した記憶を意識化するために、夢分析や自由連想を基に臨床家が分析する」のに対し、人の無意識的な思考・感情・行動の癖は対人関係場面ですと出るといふ基本的考えに基づいて、「実際の対話場面を分析し、対人関係の癖に気づくによってより良い自分へと成長する」ことを目的としている。1970年に Berne がこの世を去った後も後継者たちによって継続的に研究・実践されていて⁵、特に日本では、John Dusay〔Dusay 2000〕によって開発された“エゴグラム (Egogram)”がわが国独自の発展を遂げ、質問紙法心理テストとして心理治療やカウンセリングにおけるアセスメント、また自己理解のツールとして活用されている⁶。今や交流分析は、本来の治療目的 (clinical) の他、健常者の自己成長を目指した非治療的 (non-clinical) な目的でもよく利用され、日本各地でセミナーや講習などが盛んに行われている。

3. 教育内容

報告者がこの科目によって目指すのは「人は誰もが対人関係に弱みをもっていて、それに対

⁴ Joe South の歌った同名のポピュラー・ソングが1969年のグラミー賞最優秀楽曲賞を受賞するなど、ひとつの社会現象になった。

⁵ 交流分析の詳細については数多くの書籍が出版されているが、例えば世界標準の教科書と言われている Stewart, Joines の著書〔Stewart & Joines 1991〕をご参照いただきたい。

⁶ 東京大学心療内科で開発・標準化された質問式心理検査 TEG や、桂戴作氏らによって開発された自己成長エゴグラム、さらには投影式エゴグラム P-EG などが有名である。

する防衛から様々な不適切言動をとってしまうものだ」ということを、交流分析を通して理解してもらうことである。心理理論は日々進歩しているが、この目的のためには交流分析の最新理論を並べるよりむしろ、創始者本人の描いた心理世界をじっくりと味わってもらうことが有効であろうと考え、授業では、童話、童謡など、何気なく考えている身近な事例を題材として交流分析的に解釈するなどによって基本的諸理論をじっくり学ぶことを目指し、合計 15 回の授業メニューを組み立てている。その概要を以下に示す。

3.1 導入、交流分析の紹介（授業第 1 回～第 4 回）

まず、心理教育にとって最も大切と思われる、「考えること」と「感じること」の話から導入に入る。「考えること」は脳の認知機能のことであり、脳は完璧な論理演算をするコンピュータではなく、人の認知は過去の経験を基に判断する効率の良さ故に過去の同様な体験が認知を歪めてしまう可能性があることを伝える。そして Albert Ellis の ABCDE 理論を説明し、論理療法による認知改善のワークを行う⁷。

次に、「感じること」の話。まず Sigmund Freud の局所論（意識・前意識・無意識）についての説明から入る。過去の記憶がその後の似たような場面で意識しなくても湧きあがってくることを示すために、例えば「『〇〇線に乗って〇〇〇ターズの試合を観に行く』から浮かぶものは、札幌市に住んでいると“東豊線+ファイターズ”だが、関東に住む人の場合は“東横線+ベイスターズ”である」等の例を挙げる。そして特に、それが思い出すのが怖い体験の記憶ならば、不意に意識に上って来ることのない様、記憶を無意識に抑圧する心理メカニズムが働くことを説明し、人はあらゆる防衛機制を働かせて心を守りながら日常生活を送っているという話をする。

過去の経験、記憶が現在の自分に影響を及ぼしていることを踏まえ、「人の思考、感情、行動には“幼少期に養育者との関わりの中で身につけた自分なりのパターン”が大人になった今でも繰り返される」という交流分析の本質を教える。ここでは「人それぞれ違う生き方の癖は決して良い悪いで判断すべきものではなく、時には不適切な形にも出るが、これまでの人生の中で何度も自分を救ってきた、大切にすべき宝物である」ことをしっかり伝え、人はついうっかり不適切な行動をとってしまうが本質は OK である、という交流分析の基本哲学を理解してもらう。

3.2 自我状態とエゴグラム（授業第 5 回～第 6 回）

前項で触れたように、交流分析では「人の幼少期の記憶は消えずに残っていて、無意識的にふと湧いてくる」と考える。例えば、人は幼少期に見たり感じたりした親（養育者）の態度や言動の記憶は大人になっても残っていて、ついうっかり親と同じような行動をとったりしがちである。このとき人の心は親の自我状態（Parent の略として [P] と表す）にあるという。また幼少期の自分自身、たとえば自由気ままに振る舞った自分、反抗したり拗ねたりした自分の癖は大人になっても残っていて、ついうっかり子供っぽい態度をとってしまうなど、幼少期の自分を再演してしまったりする。このとき人は子どもの自我状態（Child の略として [C] と表す）にあるという。さらに、それら過去の自分の再演とは違い、今、ここで判断する自分がい

⁷ 授業にあたり、Ellis の著書 [Ellis 1996] を参考にした。

る。このとき人の心は成人の自我状態 (Adult の略として [A] と表す) にあるという。このように交流分析では、人の心の揺れ動きを P, A, C の3つの“自我状態”で表す。

授業ではこれらの説明をした後、John Dusay が開発した“エゴグラム”を用いて、「自分は対人場面でどの自我状態が出がちか？」という、自己理解のワークを行う。エゴグラムは心理療法・カウンセリング・セミナー等でよく用いられる心理テストであるが、人はそれをつい短所探しに使ってしまいがちなので、「エゴグラムは良いところも悪いところも含めた自分を知る為のツールであり、それをもとに自己成長を目指すものだ」と強調している。

3.3 対話分析 (授業第7回～第9回)

人と人の対話は心と心のやりとりであり、それは交流分析的に言うと自我状態と自我状態のやりとりとなる。対話におけるひとつの投げかけはストロークと呼ばれ、双方のストロークの一往復を対話と呼ぶ。交流分析はその対話を PAC 対 PAC の一往復のやりとりとして分析することができる。これを対話分析と言う。Berne は対話を相補交流 (予期したとおりの反応が返ってくる)、交差交流 (予期したのと異なる自我状態から反応が来るため対話が途切れる)、裏面交流 (言葉に表した社会的交流と、その奥で非言語的に伝えている心理的交流に食い違いがある) の3つに分類している。対話分析によって日常の軽いコミュニケーションも心理的に結構複雑なものであることが理解できる。さらに、対話の中で本音は言葉よりむしろ非言語的なコミュニケーション (身ぶり手ぶり、顔の表情、声の調子など) として無意識的に伝え合っていることにも触れる。

これらの説明を踏まえ、授業では 1960 年代の名作映画“サウンド・オブ・ミュージック”のいくつかのシーンを対話分析的に味わうワークを行っている。この映画は、演じる俳優たちの顔の表情の微妙な変化など非言語情報が特に印象的に伝わってくるので、対話分析を元に鑑賞すると、日頃の対話場面について見逃しがちな心理レベルの交流が実感できる。さらにここでも、特別な人たちではなく、誰もがごく日常のコミュニケーションの中で行っているのだということが映画を通じて実感できるであろう。

3.4 ストロークと時間の構造化, 人生態度, 心理ゲーム (授業第10回～第12回)

講義第9回までで心の様子が対話となって現れ、特に言葉の奥にある本音が非言語的に表出されることを説明した。次に、どうして人は対人関係においてこのような小細工をするのか? について解き明かすために、コミュニケーションの一連の流れについての話に移る。

まずストロークについて説明する。ストロークとは他者への (あるいは他者からの) 投げかけすべてを言う。声かけのみならず微笑みかける、怒鳴る、握手をするなどすべての投げかけは相手がそこに存在することを認めるものである。ストロークは乳幼児の母との触れ合いがその原型であり、大人になるに従い、社会的に適切な形を求め、言語的・裏面的なストローク交換をするようになる。また社会の中で自分だけストロークがもらえないのは耐えられないことであり、人はその孤独感から逃れるために何らかの形でストローク交換をしようとする。またストロークは濃密であればよいというわけではなく、人は朝起きてから夜寝るまでの時間の使い方を、「どういうストローク交換をするか」という観点から自分で選択している (ストローク交換せず独りでいたい、軽く雑談したい、など)。これを Berne は「時間の構造化」と呼び、ストローク交換の安全性の観点から①閉鎖・引きこもり、②儀式・儀礼、③活動・仕事、④雑

談・ひまつぶし, ⑤心理ゲーム, ⑥親交・親密の6カテゴリに分けている。

対話は双方が相手の存在をどのように承認するかのやり取りとも言え, 心地良く終わる理想的なやりとりもあるが, 心地良い対話を心がけるのになぜか後味悪く終わってしまうことも多い。この結末感情を Berne は, 「私は OK で, あなたが OK でない」, 「私が OK でなく, あなたは OK である」などの OK/not OK として表した。これを人生態度 (あるいは人生の立場) という。「あなたは OK でない」や「私は OK でない」の立場は, 対話をしている最中に本人が感じる不安に対する, いわば幼稚な対処方法 (心的防衛) の結果として, ついとうっかり “自ら陥ってしまった” 立場なのである。

このように, 後味悪い関わりには「人はストロークを求めて交流し, 交流しながら対人関係の中で不安が湧いてきて, 無意識的に様々な心理的防衛が働き, その結果としてなぜか理想的な結末ではない (時には後味悪い) 結末を迎えてしまう」というプロセスが見てとれる。このような対話の一連の流れを Berne は “心理ゲーム” として分類し, 心理的に解き明かした。

さて授業では, これらストローク・人生態度・心理ゲームについて詳しく説明する。OK グラムという検査用紙を用いて学生自身がどの立場になりがちかを理解することで, 日常生活における対人関係のクセを振り返るなど, 学生自身が陥りがちな対人関係の罟を知るきっかけとなるよう心がけている。また心理ゲームでは, いくつものゲームを紹介し, 特に Games People Play を参考にして「ゲームをすることからどんな心理社会的利益 (利得) が得られるか?」などにも触れている。

3.5 人生脚本と5つのドライバー (授業第13回～第14回)

Berne の理論はすべて “人の生き方” に繋がる。これを交流分析では “人生脚本” という。人生脚本には次の3種類ある; 「勝利者」(適切な目標を立て, 努力して成し遂げる), 「敗北者」(無理をして失敗するがそこから学ばず同じ失敗を繰り返す), 「非勝利者 (凡人)」(敗北者になるのが怖いために無理して勝利者も目指さない)。Berne は人生脚本の理論をまとめ上げる最中にこの世を去ったとも言え, Berne 最後の著書 What Do You Say after You Say Hello? [Berne 1972] には何種類もの具体的な人生脚本が紹介されている。1974年 Taibi Kehler は, 人生脚本は数分間単位の行動としても繰り返されていることを示し, これをミニスクリプトと呼んだ⁸。そして脚本的行動の起点となる不適切な衝動を “ドライバー (駆り立てるもの)” と呼んで, 代表的なドライバーとして5種類 (完全であれ, 喜ばせろ, 頑張れ, 強くあれ, 急げ) 見出している。講義ではこの5つの衝動について説明した上で, そのドライバーが絡む代表的な脚本タイプ (プロセス脚本) について講義する。

4. 授業の特色と工夫点

前章で述べたように, 交流分析は「誰もがもつ心の弱みからの防衛が, 結果として後味悪い結末を招いてしまっている」ことを解き明かすのに有効な理論であり, 報告者はこの交流分析を主体とした授業によって学生たちに, 単なるコミュニケーションスキルではない, 対人関係をもとに自分の生き方の癖を知ることを目的としたサイコエデュケーションを行っている。そ

⁸ ミニスクリプトとドライバーについては [Stewart & Joines 1991] を参考にさせていただきたい。なお, 原書 2nd ed. からミニスクリプトが削除された。これはとても残念なことである。

して、その効果を最大限に上げるべく、様々な工夫を凝らしている。特に①堅苦しくなく身近なこと、②頭で理解するだけでなく実感としてわかること、③履修者がネガティブな気持ちになったまま終わらないこと、これらを念頭に置いて進めている。以下に、授業の題材と工夫についてまとめる。

4.1 身近な素材・教材の使用

心理学というとかく「特別な世界の話」という印象を持たれがちであり、そうなる学生に興味や理解が思ったほど進まないと思い、報告者はできるだけ身近な話題を基に授業を進めている。その意味で本授業の大きな特徴は、童話、童謡、アニメなど、学生たち誰もが知っている身近なストーリーを用いている点である。たとえばストロークと時間の構造化のワークでは童話“ももたろう”，心理ゲームのワークでは童謡“いぬのおまわりさん”を用い、また人生脚本の授業では“あかずきんちゃん”のお話に触れる⁹。対話分析の説明にはサスペンスドラマに登場しがちなシーン（刑事と容疑者の対話など）をイメージした対話の事例を作って講義している。これらによって学生たちは心理の世界が学術という遠い存在ではなくごく身近なものだということをイメージでき、また理論の習得もスムーズに行えるであろう。

また授業では、必要に応じて映像教材を使用している。前章でも触れたが、対話分析の演習として映画“サウンド・オブ・ミュージック”を使用したり、人生態度では「私もあなたもOK でない」立場に陥ったときの心理を理解するためにアニメ“ちびまる子ちゃん”を用いている。これらは交流分析の心理理論がより現実に近いイメージとして実感できるため、非常に有効かつ学生に好評である。

4.2 個人ワークのみの授業

心理授業には、本来グループワークが非常に有効である。グループで話し合うことで、たとえば①他者の幅広い考えなどが聞ける、②人の話を聴いたり自己主張をしたりする機会になる、などの効果がある。そこで報告者も最初はグループワークを織り交ぜるつもりでいた。しかし2012年春学期、初めて担当したこの授業の初回で授業ガイダンスを行った後、一人の学生から「この授業にとっても興味があるが対人関係に弱いのでグループワークはしないで欲しい」という申し出があったので、思い切ってグループワークも隣同士話し合うことも一切行わない、個人ワークのみの授業を行うことにした。心理の授業は自分の弱さを意識化する場でもある。対人関係に弱みをもつ人にとって時にグループ作業は苦痛であったり、グループに馴染んでいる他者と比較したり、グループに馴染みたいために自分を偽る自分を見て落ち込んでしまうことにもなる。そのためにファシリテーターが場をコントロールし、一人ひとりをしっかりフォローしていくことが当然必要であるが、入学初年次から4年生までの学生が学部の枠を越えて100人集まるこの科目では、そこまで教員の目は届き難い。多数の学生の対人スキルを養いつつ少数の学生が人知れず落ち込んでしまうのでは良くない。そこでグループワークを行わず、個人ワークのみに徹した。この配慮の結果、学生の満足度向上とともに、授業履修者の中から相談室に相談に来る学生が増えたという成果が上がっている。これについては次章で触れる。

⁹ グリム童話“あかずきんちゃん”については、Berneの著書〔Berne 1972〕から引用したものを紹介している。

5 おわりに

最後に、本授業を3年間行ってきた中で報告者が感じた手応えを紹介して本稿を締めくくりたい。

グループワークを行わない形式が本当に良いか?という問いについて、既報の論文〔和泉2014〕から抜き出してここに少し紹介する。①グループワークを行わなかったことについて2013年度前期に履修者へ行ったアンケート調査結果では、1年生からの回答39枚中、「グループ討議等がなくてよかった」が10名いた。②履修者の中で学生相談室に来室する学生が毎期2～3名おり、その多くが「他人と話すのが苦手なのでグループ討議のある科目は苦痛である」と打ち明けている。この2点から明らかなのは、大学に進学してすぐ心理授業を受けた新入生の中に、グループワークがきわめて苦手な学生がいることである。本科目のシラバスに「グループワークは行わない」と明記していることによって、グループ活動に弱い学生が安心して心理授業を受けられ、自分の心を見つめ、必要であれば学生相談室を利用することもできる、そう心理的援助サービスを提供する意味で本科目はとても大切な存在ではないかと、個人的に思っている。

報告者は、文理共通科目“知識とコミュニケーション”にて、交流分析を主体として身近な題材を用いた個人ワークのみの心理授業を組み立て、そして実践した。その成果として、履修学生が比較的穏やかに自分自身や対人関係について“自ら考える”機能を果たす心理授業が実現された。基礎化学担当教員である報告者にとって、専門の枠の外にある本科目の担当はひとつのチャレンジであったが、こうやって様々な工夫を凝らして授業を創り上げることができたのは「心理面で学生を応援したい」という気持ち、「学生の心理面から大学教育を支えたい」という熱意の賜物である。そしてこれこそが、東海大学型リベラル・アーツ教育の4つの力にある「挑み力」そして「成し遂げ力」の源とも言えるだろう。専門分野に関わらず、前向きな思いをもって学生に熱弁する教員のチャレンジ精神が、東海大学型リベラル・アーツ教育における最も有効な教育資源なのかも知れない。

参考文献

- Berne, E. (1964), 『Games People Play』, Grove Press, NY.
- Berne, E. (1972), 『What Do You Say after You Sat Hello?』, Corgi Book
- Dusay, J.M. (2000), 新里里春訳, 『エゴグラム—ひと目でわかる性格の自己診断』, 創元社
- Ellis, A. (1996), 國分康孝, 國分久子訳, 『どんなことがあっても自分をみじめにしないためには—論理療法のすすめ』, 川島書店
- 和泉光則 (2014), 『グループワークを行わないサイコエデュケーションの情緒サポート効果』, 北海道学校教育相談研究, 18, 25-28
- 南博 (1967), 『人生ゲーム入門』, 河出書房
- 文部科学省 (2011), 『高等学校キャリア教育推進の手引き』
- Stewart I. (2007), 諸永好孝訳, 『エリック・バーン—TA(交流分析)の誕生と発展』, チーム医療
- Stewart, I and Joines, V. (1991), 深沢道子監訳, 『TA TODAY—最新交流分析入門』 実務教育出版
- 杉田峰康 (1973), 『交流分析と心身症—臨床家のための精神分析的療法』, 医歯薬出版
- (受付: 2015年2月10日, 受理: 2015年3月19日)