

講義を活用した学生支援の方法

The student support that utilized a lecture

弘前大学保健管理センター 田名場 美 雪
佐々木 大 輔

本研究のねらいは、多数の受講者を対象とした数回の講義を利用しての有効な学生支援のあり方を検討することである。講義時に「自己評価チェックリスト（梶田, 1988）」により、現実自己・理想自己の評価を求め、内省を自由記述により得た。結果、理想自己評価得点と現実自己評価得点の差（ $\pm 1SD$ 以上）に着目したところいくつかの特徴的なパターンが出現した。講義を学生支援の機会として活用するには、①平均的な結果を示す対象者への説明を工夫する、②理想自己評価の意味づけ方に着目する、③フィードバック時の配慮、が必要と考えられる。

キーワード：教養教育，学生支援，自己評価，自由記述

1 はじめに

当大学では教養教育の講義を活用したメンタルヘルス教育を行っている。開講当初この講義は保健管理センター教員のみで開設されていたが、ここ数年は、臨床心理学の教員とともに、いわゆるオムニバス形式で実施している。学生の興味関心の高さを反映してか、例年200名程度の受講者を得ている。2005年度シラバス掲載の授業の概要、および授業の内容と予定を以下に示す。

【授業の概要】 メンタルヘルスとは精神的健康を保持，増進し，精神的不健康を予防する学問であり実践であると言われています。青年期にあるみなさんはこの講義を通じて，青年期の特徴や進路選択，心身症などメンタルヘルスのために必要な知識を得ることができます。

【授業の内容と予定】 5つの内容について各教官が3回ずつ担当します。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) 青年期の心理・行動 | 田名場美雪（保健管理センター） |
| 2) 心身症 | 佐々木大輔（保健管理センター） |
| 3) 不安と認知 | 田上 恭子（教育学部） |
| 4) 進路選択とメンタルヘルス | 豊嶋 秋彦（教育学部） |
| 5) 問題解決のために | 柴田 健（教育学部） |

本研究では筆者の担当する講義を取り上げ，多数の受講者を対象とした，数回の講義を利用しての有効な学生支援のあり方を検討する。

2 対象と方法

本研究の対象者はメンタルヘルス関連の教養教育受講者326名（男子158名，女子168名），うち2年生のみ295名（男子141名，女子154名）を分析対象とした。

筆者が担当した3回の講義では，アイデンティティについての概説，および青年期における対人関係

(親, 友人, 恋人, 所属集団) 等を解説した後, 「自己評価チェックリスト (梶田, 1988)」により, 現実自己・理想自己の評価を求めた (48項目, 5段階評定)。結果の集計および解釈等の方法について説明し, 内省を求めた。提出も含め, これらの過程はすべて講義時間内に実施された。

3 結果

自己評価チェックリストは, 「自己のあり方」領域および「対人関係」領域の2つの領域から構成されている尺度である。「自己のあり方」領域での現実自己評価得点は $M=32.8$ ($SD=5.79$), 理想自己評価得点は $M=45.2$ ($SD=6.24$)であった。「対人関係」領域での現実自己評価得点は $M=32.8$ ($SD=6.41$), 理想自己評価得点は $M=46.5$ ($SD=6.43$)であった (表1参照)。

理想自己評価得点と現実自己評価得点の差 ($\pm 1SD$ 以上) に着目したところ, 大きく次の3つのパターンが得られた (図1参照)。これらパターンごとに内省を検討した。

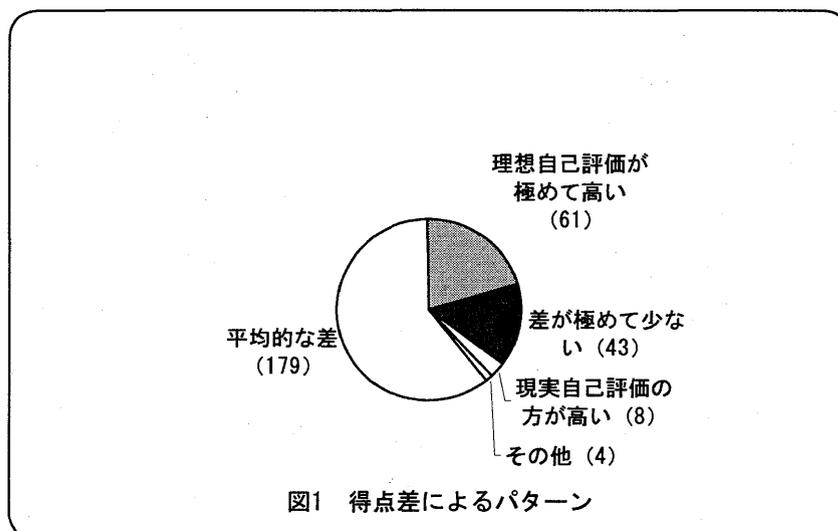
パターン1 : 理想自己評価が現実自己評価を著しく上回る (61名)

パターン2 : 現実自己評価と理想自己評価との差が著しく小さい (43名)

パターン3 : 現実自己評価が理想自己評価を著しく上回る (8名)

表1 2つの領域における現実自己評価と理想自己評価について

	現実自己評価	理想自己評価	理想と現実の差
自己のあり方	$M= 32.8$ ($SD=5.79$)	$M= 45.2$ ($SD=6.24$)	$M= 12.4$ ($SD=7.48$)
自己のあり方	$M=32.8$ ($SD=6.41$)	$M= 46.5$ ($SD=6.43$)	$M= 13.8$ ($SD=7.96$)



1) パターン1 : 理想自己評価が現実自己評価を著しく上回る (61名)

理想自己評価が現実自己評価を $1SD$ 以上上回った者は61名であった。その内訳は, 「自己のあり方」領域および「対人関係」領域ともに著しく上回る者が16名, 「自己のあり方」領域において著しく上回

る者が15名、「対人関係」領域において著しく上回る者が30名である。それぞれに典型的な内省を次に示す。

①「自己のあり方」領域、および「対人関係」領域ともに、理想自己評価が現実自己評価を著しく上回る（16名）

対人関係において理想と現実の矛盾というかすれちがいが現在の私のそれを脅かしている。特に友人と接する時、頭では「こうしよう」と思っているにもかかわらず実際はそれができず悩んでしまうということがよくある。理想と現実がちがすぎるため、友人と接することがおっくうになってしまい、連絡を何日もとらなかつたりという経験が多くある。

今の自己のあり方や対人関係に満足できないこと、また、理想が高すぎるといったことが考えられる。自分自身におきかえて考えてみると、自信のなさや自己否定感はどこからきているのではないかと思われる。……小学校時代に友人に無視されたことや中学校・高校時代の勉強面、部活面における挫折を完全に乗り越えていないことが影響していると考えられる。

人より優れていたいという意識が強く、できるだけ完璧にしたいと思う。しかし、自分に全く自信がなく、自分を卑下し、劣等感も強い。「どうせ自分なんか……」と思うこともある。自信がないから他人と比べて最低限同じ状態でいたいと思うのかもしれない。

②「自己のあり方」領域において理想自己評価が現実自己評価を著しく上回る（15名）

自分の意志のあり方考え方がしっかり確立していなく、人にたよって生きてきた面が強い。……しかし、その分、人の目を気にしながら人とうまくつきあっているように見えても、実際の自分の気持ちは、ふらふらおどおどして、しっかりした意見がなくすぐ不安になってしまう。

人に流されやすい性格は前から変わっていない。

③「対人関係」領域において理想自己評価が現実自己評価を著しく上回る（30名）

対人関係には苦手意識をもっているが、それから脱却したい。ますますギャップが大きくなり苦手になっているのかもしれない。

なかなか人を信じ切れない……親友と呼べる友人は今までいなかったし、これからも多分そうであろう。それは人というのは楽しいが、同時に疲れるというのが大きい。自分が嫌いだしかなり自己嫌悪に陥っては一人で沈むことが多い。

昔から孤立を恐れるあまり、集団が好きではなかったどんなに優れた人でも集団の中で評価されていないと優れていないと考えていた。

現実自己評価と理想自己評価との差が著しく高い場合は、「不安」「自信欠如」「劣等感」がキーワードとなっている。実際場面での対応の困難さと関連づけられて記述される傾向がある。少数ではあるが、対人不安傾向をうかがわせる記述や、過去におけるいじめ体験に原因を求める記述がこのパターンのみ

に集中していたのが印象的である。

2) パターン2：現実自己評価と理想自己評価との差が著しく小さい (43名)

理想自己評価と現実自己評価との差が 1SD 未満である者は43名であった。その内訳は、「自己のあり方」領域および「対人関係」領域ともに差が著しく小さい者が12名、「自己のあり方」領域において差が著しく小さい者が18名、「対人関係」領域において差が著しく小さい者が13名である。それぞれに典型的な内省を次に示す。

①「自己のあり方」領域・「対人関係」領域ともに現実自己評価と理想自己評価との差が著しく小さい (12名)

自分でも現在の生活が充実していると思う。生きてきた中で一番楽しいと思う。遊んでいるから楽しいとかでなくて、勉強もちゃんとしているから満足できている。……自分自身の居場所みたいなのが確立されているために、差がなかったのだと思う。

現実主義で夢を見れなくなってきたのではないか。最近の自分で考えても、昔よりも無茶な行動はせず堅実に生きてるように思う。ギャップが小さければいいように見えるが、何事にも理想を追い続ける人でいたい。

今以上の理想を求めているから……しかし、今の自分に十分に満足しているわけではなく、理想が低いとも考えられます。

②「自己のあり方」領域において現実自己評価と理想自己評価との差が著しく小さい (18名)

自分に甘い点を付けていると考えられる。今のままでいいのだと向上心が低い。だが、向上心が無いがゆえに心理的に安定して葛藤がないのがよいところである。

ある程度今の自分を受け容れているのだと思った。

自分に自信がない反面、謙虚な気持ちを忘れないよという信念があるから、それが反映しているのかもしれない。

③「対人関係」領域において現実自己評価と理想自己評価との差が著しく小さい (13名)

2年生になり友人関係や環境に慣れてきたことが大きいと思う。実際、現在の対人関係には満足している面がある。

自分としてはギャップもなくバランスがとれているのではと思ったが、改めてそう思った。ふだんもそう思っている。自分に兄弟がいなく、親に甘やかされ頼って生きてきた面をコンプレックスのように感じ、対人関係において気にする面も多々あったが、一人っ子として単独で活動することの多い生活の中で自分自身を見つけ人格的活力を確立してこれたのだと思っている。

今の自分にはほぼ満足している自分がいるが、このままじゃ何か少し足りないと思っている自分もいる。

現実自己評価と理想自己評価との差が著しく小さい場合には、「満足」「安定」「向上心のなさ」がキーワードである。差が小さいことを、自分自身の努力の成果として意味づける場合と、向上心の無さとして意味づける場合とがあるようだ。現実と理想が近いということは、安定とそれに安住しても良いのだろうかという両価的な感情を引き起こすことも推測される。

3) パターン3：現実自己評価が理想自己評価よりも高い(8名)。

現実自己評価が理想自己評価を1SD以上上回った者は8名であった。典型的な内省を以下に示す。

現在の自分に満足しているのか、今の自分が頑張りすぎているか、自分が嫌いなのか、考えても一つの結論に到達しない。全てに当てはまるから。対人関係においても、現実を考えた時に、無理していると思う項目が多々見られたが、環境を考えれば高くならざるを得ない状況。

自分にある程度の満足はある。……強烈な個性とリーダーシップを発揮することがあるが、一方で出る杭は打たれるということも……個性のそんなに強くない、皆と同じような人になりたいという気持ちを表わしているように思える。

目標を予め低く設定し、ハードルを越えやすくしようとしているからかもしれない。目標に到達しとりあえず自分の評価を確立して安心したいと考えていると受け取れる。一方で、自信のない自分を卑下するようなとらえ方をすることで、自分の本当の価値のある姿を自分で見えずらくしているかもしれない。

このパターンが最も出現頻度の低いパターンである。現実自己評価が理想自己評価よりも高い場合には、「頑張らざるを得ない」「普通でありたい」がキーワードとなる。現実自己評価が理想自己評価を上回るということは手放しで喜べるものではないらしい。努力の成果であると肯定的に評価することよりも、必要以上の努力を要される条件下にいたとみなすことができる。

理想自己評価得点と現実自己評価得点の差のパターンごとに内省を検討したところ、次の特徴があることが明らかになった。

理想自己評価が現実自己評価を著しく上回る場合には、「不安」「自信欠如」「劣等感」がキーワードとなる。現実自己評価と理想自己評価との差が著しく小さい場合には、「満足」「安定」「向上心のなさ」が、現実自己評価が理想自己評価よりも高い場合には、「頑張らざるを得ない」「普通でありたい」がキーワードとなる。

4 講義を学生支援の機会として活用するには

1) 平均的な結果を示す対象者への説明を工夫する

今回は現実自己評価と理想自己評価との差が±1SD以上に該当する者を対象としたが、それ以外の者、つまり平均的な差を示した学生についての詳細な検討は行っていない。内省を概観したところ、理想自己評価が現実自己評価を(平均程度に)上回ることについての意味づけ方が多様であった。「理想と現実との差が大きすぎる」ことを問題視する内容の記述や、「みんなと同じとわかって少し安心した」「理想が現実を上回るのは当たり前のことである」等々、個人による受け止め方は多様である。

平均値や標準偏差の考え方については講義中に説明したが、自分自身について考える場合には、理想

自己評価が現実自己評価を上回ることは一般的なことであるにもかかわらず、「誰にでも当てはまるような一般的な性格記述を、自分だけに当てはまるとみなしてしまう現象（村上2005）」、いわゆるバーナム効果が生じている。

このことは心理検査あるいは、すっかり市民権を得たように見える心理ゲーム・心理クイズの解釈に通じているよう思える。フィードバックされた結果がパーソナリティ検査の手続きから引き出されると想定するために、それが普遍的に妥当であるかあるいはとるに足らないものであるかにかかわらず、被検者がその結果を真実と認めてしまうのである（細江ら, 1992）。

2) 理想自己評価の意味づけ方に着目する

また、理想自己評価の高さにただただ驚く、あるいは平均的であると知って安心する、ということに終わるのではなく、さらに自己理解を促すことが可能であると考えられる。そのひとつに、対象者一人一人にとっての理想自己の意味を検討してもらうという工夫である。水間（2005）は次のように述べている。

自らが「こうありたい」と思っている理想自己であっても、実際には社会の規範や他者から与えられている価値によって影響を受けている。よって何かその理想自己の源泉にあるのかを考えるよりも、その個人がその理想自己をいかなるものとして意味づけているか、すなわち、自分自身がそうなりたいと思っているのか、あるいは、他者や自分をとりまく社会の要請によってそうなるべきであると思っているのか、ということがより重要になってくるであろう。それによって、その理想自己の表象が個人の自己意識においていかなる役割を果たすかが異なってくると思われるからである。

3) フィードバック時の配慮

今回は平均値や標準偏差を手がかりにして対象者に解釈してもらうというところに留まった。これは普遍性に関わる解釈である。今後は、意味づけ方には個別性があるということを強調してみたい。そのための資料として、内省記述が有効であると考えられる。自分たちと類似の環境にある他者が自らをどのように意味づけているのかといった情報は、自分自身を検討する際に参照するには恰好のものになるであろう。ただし、このことは、厳密には内省記述の主体の同意を得て成立することである。したがって、使用することを授業の資料として明示し同意を得ることができれば、内省記述をフィードバックするのみならず、次の年度の受講者に対しても参考資料として提示することが可能となる。

講義形式で自己理解を促進するには、具体的で身近な解釈例を紹介しながら、さまざまな解釈の可能性を提示することが有益であろう。また、このことにより、自己理解のみならず、他者理解の促進も可能になると思われる。

4) さいごに

講義という機会を利用して学生という人間を育てるといっても、実際大人数の教室では、そもそも学生との関係が成立しにくい場合がある。大人数を収容する階段教室では、教卓のマイクの前に立つ教員と、動かない机と椅子に座っている学生との、物理的距離は大きい。少人数の講義とは異なり、お互いの気配を感じ取ることが難しい。しかし、難しいのであって不可能ではないと考える。大人数の講義だからこそ可能なこともあるのかもしれない。講義を通して教員と学生の間関係を軸として、学生の自己理解・他者理解を促進する方法を探りたい。

引用文献

- 梶田勸一 1988 自己意識の心理学 東京大学出版会
- 細江達郎監訳 1992 しろうと理論 北大路書房 : Furnham, A. F. 1988 Lay theories, Pergamon Press
- 村上宣寛 2005 「心理テスト」はウソでした。日経 BP 社
- 水間玲子 2005 自己形成過程に関する理論的考察 : 梶田勸一編 自己意識研究の現在 2 ナカニシヤ出版