

他者を介した自己理解を支援する方法の研究

古川 美紀 (NE20-0141J) , 望月 俊男

キーワード： 自己理解, 鏡映的自己, ワークショップ

1. はじめに

こんにちは, アイデンティティや自己理解, 自己分析という言葉をよく聞く. しかし, そもそも自己理解とは何だろうか. 就職活動に関連する書籍の中には過去を振り返り自己分析をするものがあるが, 1冊の本を通じて本当に自己理解, 自己分析をすることができるのだろうか. ”自己分析をしなければいけない”という観念に囚われた学生が, 本と対峙しながら行った自己分析が, 果たして本当の自己理解, 自己分析につながるのだろうか, といった疑問を感じた. そこで, もっと楽しく自己理解をすることはできないか, と考えた. 本研究では, 他者とのコミュニケーションを介した自己理解の方法について提案をし, その評価を行う.

2. アイデンティティとは

アイデンティティ (identity) とは人々が「自己を確認すること」である. アイデンティティの略語として「自己 (自我) 同一性」がよく用いられる. また, 「アイデンティティの喪失」とは「自己を確認することができないこと」である. いわゆる「ここはどこ, 私は誰」, すなわち「自分がどこにいるのか, また, 何であるのか, よくわからない」という状態が「アイデンティティの喪失」だとされている[1]. 人は成長してくると, 自分の存在意義について考えるようになるが, 自分とは何か, 将来どのような人間になるのか, といった疑問と真剣に向き合い, 答えを出していくことで, 私たちの心には強固な自己が築かれる. 青年期のアイデンティティの確立は, 人間の発達過程において欠かせない役割を果たしている. しかし最近では, 成人してもアイデンティティの確立をなし得ず, 親からも自立できない人が増えてきている. こうした人々を小此木[2]はモラトリアム人間と名付けた.

3. 自我の社会学

自我は他の人間との関係において社会的に形成され, 展開される[1]. すなわち, 自我を形成することは, 他者

や社会とは切り離すことができない.

3.1. ジョハリの窓

自分で思っている印象と異なる印象を他人が持っていることはよくある[3]. それを図で表したのが, ジョハリの窓である. ジョハリの窓は「対人関係における気付きのグラフモデル」のことであり, 発表者であるジョセフ・ルフトとハリー・インガムの2人の名前を組み合わせで呼ばれるようになった (表1).

表 1 ジョハリの窓

		自分	
		知っている	知らない
他人	知っている	開放の窓	盲点の窓
	知らない	未知の窓	秘密の窓

ジョハリの窓は人間の自己の領域を格子窓のようなものだととらえ, 4つの窓 (領域) に分けたものである[3]. つまり, 自分も他人も知っている「開放の窓」, 自分は知らないが他人は知っている「盲点の窓」, 自分は知っているが他人は知らない「秘密の窓」, 自分も他人も知らない「未知の窓」に分けられる. 強固な自己を築くためには, 自分も他人も知っている「開放の窓」を大きくし, 自分は知らないけれど他人は知っている「盲点の窓」を小さくしていく必要がある. 盲点の窓を小さくすることは, すなわち他者からどのように見られているのか, 自分ではまだ気付いていない新たな側面に気付くことである. つまり「盲点の窓」に関する, 他者とのコミュニケーションを行うことで, 自己はより強固になると考えられる.

3.2. 鏡映的自己

クーリーは自我は他の人を鏡にたとえ, 鏡としての他者を通じて初めて知ることができるとした[4]. 自分の顔

は鏡を見なければ見ることはできない。それと同じように自分自身について知るためには、他者にどのように思われているのか、またどのように評価されているのかを知るが必要となる[1]。すなわち鏡で自分の顔を見るように、自分自身を見ている他者を鏡として、自分自身を見る必要がある。自我は他の人との関わりの中で社会的に形成されるもので孤立的ではないとした[4]。

4. 実践したワークショップ

以上のことから、他者からみた自己イメージを知ること、また自分自身を客観的に見る活動を通して、自己理解を支援することが適切だと考えた。また、自分自身の自己イメージを確認すること、他者からみた自己イメージを知ること、それらを統合すること、と段階を踏んで自己理解を進めるためにワークショップが有効であると考えた。

このワークショップでは、参加者の表面的な自己理解ではなく、なぜそう思ったのか・考えたのか、理由や根拠が言えるようになることを通して、自分自身で自己を掘り下げて理解することができるようになることを目的とした。そこで一人で紙とペンで記述する自己分析の方法ではなく、友人との対話を通して自分自身について考える過程で、楽しみながら自己を発見・理解してもらうことを考える、ワークショップの形式とした。

4.1. 概要

ワークショップは3回に分けて実施し、計16名の学生に参加してもらった。1グループ2名から4名の友人同士の参加とした。まず1名が自分はどうのような性格か・すごいところはどんなところかといった自分自身のイメージについて考え、ワークシートに記入した。それと同時にその人に対するキーワードを他のメンバーに考えてもらい、付箋に書き出し、イーゼルパッドに貼り付けてもらった。この際、貼り付けた付箋を本人に見せないようにした。書き出してもらったキーワードの例として、第一印象や現在の印象などを書いてもらうようにした。

これを全員が順番に行った後に、他のメンバーがキーワードを貼り付けたイーゼルパッドをそれぞれ本人に渡し、自分の書いたワークシートと比較をしながらグループ内でディスカッションを行った。

その後、マンガ作成支援システム VoicingBoard [5]を用いてグループでの対話の場面を作成した。これはマンガに描く想像の会話の過程で他者の意見を意味づけることと、話し合いの場面を想像し・可視化することで客観的にみることを目的とした。最後に全体を通して自分はどうな性格だと考えるか・期待するところはどんなところかについて、別のワークシートに書いてもらった。

4.2. 結果

ワークショップ後に実施したアンケートでは、ほとんどの人がワークショップ参加前と後で変化があると答え、友人の意見が参考になると答えた。期待された効果か出た例としては、他者の自己イメージをうまく取り入れ、自身の自己イメージと統合できたのがみられた。また多くの参加者が自分の新たな側面を知ることができたようだった。だが、他者の自己イメージがそのまま新しい自分のイメージとなってしまうものや、話し合いがふざけ合いで終わってしまったものがあった。

4.3. 考察

成功した事例では、グループ内での強固な信頼関係があることや、最初に行ったワークや対話をもとにしてマンガの描画に上手く反映することができているという特徴がみられた。しかし、対話の際に深みのある話しができなかったり、友人からもらったイメージの内容が表面的だと、十分な効果が得られないという特徴がみられた。

5. まとめ

本研究ではより深い自己理解を支援するためにはどのような手法が有効かを考え、他者との関わりに着目して研究を行った。自己イメージと他者からみた自己イメージを交換するワークショップを行ったところ、自分の新たな側面を知ることができたという評価が得られた。このワークショップは盲点の窓を小さくする可能性を持っていると考える。また漫画を描くことによって自分自身を客観的に見ることや、当初の自己イメージに他者からのイメージを統合する手助けになることが分かった。

自分自身について問いかけることは青年期だけに関わらず年齢を重ねても続いていくことである。1人で考えこむのではなく、友人に問いかけてみることや時には自分自身を客観的にみることが重要である。

他者の存在は自己を形成していく上でも必要不可欠である。他者との関わりの中で多くの人が自己を確立し、より自分らしい自分を見出せるようになってほしい。

参考文献

- [1] 船津 衛 2011 自分とは何かー「自我の社会学」入門 恒星社厚生閣
- [2] 小此木 啓吾 1981 モラトリアム人間の時代 中央公論
- [3] 渋谷 昌三 2011 面白いほどよくわかる！心理学の本 西東社
- [4] Cooley. C. H. 1902 Human Nature and the Social Order. New York: C. Scribner's sons
- [5] 鈴木栄幸・加藤浩 2009 社会的ネットワークキングに着目したプレゼンテーション教育手法「マンガ表現法」の実施を支援するコンピュータシステムの開発と評価 教育システム情報学会誌, 26(2), 149-160