

## 人間の存在（presence）を体験する授業の試み

心理学部心理学科准教授 永野 浩二

はじめに

あるカウンセリングのワークショップのスタッフをした時のことだった。率直に話し合う雰囲気の中で、筆者はあるメンバーから筆者自身のその場への関わり方について厳しい指摘を受けた。言い訳やその場しのぎは許されないと思い、正直に気持ちを伝えようと努力した。しかし、中々うまくいかず、そのグループ自体もどう進むのか模索中で、筆者にとっては苦しい時間となった。その日のスタッフミーティングでその状況を報告すると、「大変だったね」「今できることをひとつずつしよう」等、他のスタッフからサポートをもらった。そこにいた A 先生は、その場では何も発言されなかったが、夕食時、不意に、「さっきは何も役に立つことを言ってあげられず、すまなかったね……」と申し訳なさそうに声をかけて下さった。その言葉で、困っている状況が解決されるわけではなかった。しかし、筆者の中には温かなものが広がり、A 先生に支えられている気がした。

また別の研修会のこと。

参加者の B さんが、自分のこれまでの人生について語り始めた。「ひとりの人間の生き様」とでもいうべき話であった。B さんの話に筆者はひどく感動した。おそらく身じろぎもしないで聴いていたと思う。話が終わっても一言も言葉にならず、ただただその場にいるしかできなかった。しかし、その場にいられたこと、B さんと同じ時間を共有できたことを、誰にともなく感謝したくなるような時間だった。その研修会が終了して数年後、ある機関紙に投稿している B さんの文章を眼にする機会があった。以下にその一部を抜粋する。

「私の話は、ありがたいことにみんなが聞いてくれた。中でもひときわ聞いてもらっていたと思ったのが永野さんだった。彼はじいっと聞いていた。ウンとも言わなかったように思う。ただひたすら聞いてくれた。うなずいていたのかさえもわからない。しかし話は永野さんに吸い込まれていた。す〜っと入っていくのである。まるで永野さん一人に話しているみたいに感じられた。そして私はそれで十分に満たされていた」（南河 2010）。

B さんの文章を読み、（B さんには全て伝わっていたのだ）と思った。

## 1. プレゼンスの大切さ

前述のふたつのエピソードには共通点がある。それは、「ひとりの人間としてそこにいること・存在することが、人との関係において非常に大切であり、支えになる」ということである。

ひとつ目のエピソードでは、筆者は苦しい状況に追い込まれていた。A先生からは、その状況を打開するようなヒントやアイデアをもらえたわけではなかった。その意味では、直接A先生に助けてもらったわけではない。しかし、筆者にとっては、何か役に立つ言葉をもらうよりも、素直な気持ちを伝えてくださったことの方がずっとありがたく、嬉しかった。そこにA先生のお人柄が感じられた。

ふたつ目のエピソードはその逆で、筆者の存在を感じてもらった例である。筆者は、Bさんの話に感動し、Bさんの生き様に対しては安易に言葉を口にすることができなくなった。文字通り、ただそこにいた。しかし、Bさんの文章からは、筆者の存在がBさんを満たしていた様子が記述されている。それは当然のことのように筆者には思えた。そう。あの時、筆者は確かに全身全霊でその場において、Bさんと時間を共有しており、そのことは言葉にする必要もないほど当然のことだと感じられた。そんな風を感じることは不遜なことかもしれない。しかし、筆者には、Bさんの言葉を疑う必要はなかった。

カウンセリングやサイコセラピの領域では、近年、プレゼンス（presence）という概念が注目を浴びている。プレゼンスとは、誰かのために何かを成すこと（doing）ではなく、そこに存在すること（being）を大事にする在り方を意味する。

Gendlin（1999）は、「人とワークすることの本質は、生きている存在としてそこにいること（to be present）である」と述べている。彼はフォーカシングという技法の提唱者であるが、「セラピーで、第一に重要なのは関係（その中にいる人 The person in there）であり、第二が傾聴で、ようやく第三番目にくるのがフォーカシングの教示なのである」と述べている（Gendlin, 1996；村瀬他訳, 1999）。技法よりも、関係の中に確かに人が存在していることを重視している。日笠（2003）は、presence について、absence と比較して説明し、「心ここにあらず」とか「上の空」の反対で、「心がここにあって、しっかり地に足がついている状態」「ちゃんと聴いているよ」「しっかり見えているよ」と、相対するものに注意を向けている状態」と説明している。

筆者は、自分自身や目の前の人のプレゼンスを感じられることが、カウンセリングを学ぶ際に重要であるとししばしば感じていた。自分自身の存在や人の存在を唯一無二のものとして大切に感じられることは、あらゆるカウンセリング理論や技法に先立つ。また、それは、カウンセリングという心理学に留まらず、あらゆる人間関係に通じることだと考える。

一方、このことは言葉で教えられるものではない。「かんじんなことは、目では見えないんだ」という星の王子さまの話を引用するまでもなく、それは体験を通して学ぶものである。そのため、

これまでの授業では、プレゼンスについて伝えることはあまりなかった。

本稿は、筆者が行った「プレゼンスを体験する授業」の実践報告である。

## 2. プレゼンスを体験する授業の試み

### (1) 授業の目的

今年度、筆者はライフスタイル演習2という科目を新たに担当することになった。この科目は、心理学部独自の特色ある科目で、心理学を用いてキャリアを考えることを主眼に置いた科目である（詳しくは、東・辻・中鹿・中村・藤本・三川（2011）を参照）。ライフスタイル演習1では、「自己を知る」がテーマとなり、2では、「関係の中から学ぶ」ことが目的となる。授業は6人の教員が持ちまわりで20名前後の受講生のグループを2週ずつ担当する。

初めて担当する科目ということもあり、「筆者が最も貢献できることは何か?」「学生にどうい変化、体験、学習をしてほしいと思っているか」「最も伝えたいことは何だろうか?」等、時間がある時に、繰り返し自らに問い続けた。次第に以下の方針が定まってきた。

- ・筆者が貢献できるのは、カウンセリングや臨床心理学の知識と技術である
- ・そのため、一回目の授業では、カウンセリングで最も大切にされている「相互信頼に基づいた関係（ラポール）」を、カウンセリングの技法の一部を用いながら体験的に学習してもらう
- ・しかし、筆者が学生に最も伝えたいこと・体験してもらいたいことは、「相手のために何かする・しない（doing）」のレベルではなく、「相手のために何かしなくても、そのままの状態相手の存在を受け入れ、相手に存在を受け入れてもらえる（being）」レベルの体験である
- ・そのため、二回目の授業では、お互いの存在自体（プレゼンス）を感じ合う体験学習を行う

### (2) 授業計画

目的が決まると、いくつかの方法は自然に浮かんできた。表1、表2は、筆者が今回行った2回の授業の大まかな流れである。

表1 1回目の授業内容

テーマ：「相互信頼関係を作る」

1. 信頼に基づく対人関係とは：ラポールの説明
2. どんな人だと信頼できるか？（ペアでディスカッション）
3. 信頼関係のためのヒント① 「類似性の発見」演習（ペア）
4. 信頼関係のためのヒント② 「ミラーリング」演習（小グループ）
5. 信頼関係のためのヒント③ 「相手の望む幸せに力を貸す」体験

上記5はレポート課題「自分が好きな人（または関係を良くしたいと思う人）をひとり選び、その人との関係を更によくするために、その人のために、その人の状況を理解しようと努め、その人の話を聴いたり、その人が喜ぶことを何か実行してみる」

表2 2回目の授業内容

1. 問題解決のための質問技法演習(ペア)
2. プレゼンス演習①:「その人の“存在”からもらっているもの」(小グループ)
3. プレゼンス演習②:「ただ一緒にいる」体験  
 上記3はレポート課題「誰かに何かをしようとか、してもらおうと思わずに、自分が好きな人(または関係を良くしたいと思う人)をひとり選び、ただ一緒に楽しい時間を過ごしてみる」

今回の中心テーマである上記2のプレゼンスの演習については、表3のような説明で実習(ワーク)を行った。

表3 プレゼンスワーク教示

グループワーク  
 ～その人の「存在」からもらっているもの～

このワークは、3～4名で行います。

私達は、何かをしてもらわなくても、その人の存在(その人がそこにいること)そのものに、救われたり、助けられたりすることがあります。

例をあげます。私の大切な友人のひとり、ある出来事でひどくつらい思いをしたことがありました(人生にはしばしば思いもよらぬことが起きるものです)。友人はひどいダメージを受けました。傍で見ていても痛々しい状態でした。後から聞いた話ですが、その頃の友人は、夜、ひとりで部屋にいて、よくない考えで頭がいっぱいになっていたそうです。そういう時、友人は、知り合いのマスターがやっている喫茶店に行きました。マスターは忙しくて、友人に声をかけたりはしませんが、馴染みのマスターが淹れてくれたコーヒーを飲みながら、常連客の顔を見たりする内に、『ああ、大丈夫だ。明日も生きていける』という気になり、アパートに戻って次の日のために眠りについたそうです。しばしばそうやって、最悪の時を友人はしのいだと言います。

この時、マスターや常連のお客さんは、この友人に直接何かをしたわけではありません。マスターはいつものようにただコーヒーを淹れただけですし、常連客に至っては、この友人に特別に何かをしようと思ったことはひとつもありません。しかし、つらい思いをしていた友人は、マスターや常連客の存在自体に、その時間、救われたと言ってよいでしょう。

皆さんの中に、何だかひとりでいるのが嫌で、街中や深夜のファミレスに行ってホッとした思いをしたことがある人はいませんか?そこにいる人たちは、皆さんに意図して何かをしたわけではないでしょう。ですが、時々、私たちはそんな風に誰かの存在自体に救われることがあります。人は、そこに存在しているだけで、何かを与えているのでしょうか。

このような“存在(プレゼンス presence)の力”は、現在、カウンセリングの領域で最も注目されている概念のひとつです。

さて、皆さんは、目の前の人から何を受け取っているのでしょうか?または、受け取る可能性があるものは何でしょうか?今回は、何かをしったりされたりするのではなく、「その人の存在そのものからもらっているもの」に意識を向けてみましょう。

【進め方】

1. 少し時間を取り、深呼吸をしましょう。
2. グループの中の誰か一人(Aさん)を選びます。
3. 「Aさんの存在全体から、私は、どんなよいものを受け取っているだろうか?」「Aさんの存在の何が私にとってよい感じだろうか?」を、自分自身の心に尋ねてみて、少し時間を取ってそのことを感じてみましょう。(浮かんできたものはメモを取っておきましょう)
4. 次に、Aさんの「よいもの」が、これからもしそこにあり続けるために、何かAさんにプレゼントをするとしたら、どんなものをプレゼントしたいでしょうか?プレゼントしたいこと(または、したいもの)を思い浮かべてみましょう。プレゼントは、現実的な「もの」でなくても構いません。神さまみたいに何でもできるとしたら、何をあげたいでしょうか?

5. A さん以外の人は、ひとりずつ、3、4 で浮かんだことを A さんに伝えましょう。  
この時、A さんは、他の人から伝えてもらった時どんな気持ちでしたか、メモしておきましょう。
6. 皆が A さんに伝え終わったら、A さんは、自分が何を感じたかを伝えてくれた人に伝えてみましょう。
7. 上記の 6 まで終わったら、次の人（B さん）に移り、上記 3～6 を行います。B さんが終わると C さんに移ります。全員が終ると終了です。

このワークをやる際には、イメージがしやすいように、心理学科の先生のどなたかを毎回例に出して、筆者がその先生の存在からもらっていると思うもの、また、その先生にプレゼントしたいものを、その場で考えて話してみた。

例：「私が中鹿先生存在からもらっているものは……（考えて）……そうですね。“人間としてのさりげないやさしさ”をもらっていると思います。あと、何と言うか、“おだやかなキリンさんと一緒にいるような安心感”？（皆、笑）。そして、そんな中鹿先生に、そういう部分をずっと持ってもらえるようにプレゼントしたいものは……（少し考えて）……“ご家族と一緒にゆっくり過ごせるゆとりのある時間”。たとえば 2 週間以上の休暇や、毎日の仕事必ず午後 3 時には終わるようなカリキュラム。あ、これは私自身が欲しいものでもあります（笑）。それと……（以下、省略）」。

### 3. 結果；学生が体験したこと

#### (1) 授業の感想より

この授業で学生は様々な体験をしたようである。表 4、表 5 は、授業終了直後に学生達を書いた感想の代表的なものである。（ ）は筆者の注釈である。

表 4 第 1 回目の授業の主な感想

- ・今までに経験したことのない授業だったので、新しい体験ができました。
- ・たくさんの人と関わって楽しかった。たくさんの人と仲良くなれた（同様の感想多数）
- ・共感することとマネをするだけでこんなに親密度が上がるとは思わなかった。
- ・がおーって感じてした。
- ・今日の授業、すごく楽しかったです。来週もとても楽しみです！（同様の感想多数）
- ・永野先生の授業はとても楽しくて好きになりました。
- ・永野先生の話は興味深いものばかりで、おもしろかったです。
- ・先生がおちゃめでかわいらしかったです。すごくたのしくワークができました。（同様の感想多数）
- ・ミラーリングをされた時、怒りを感じた。小学校の時に自分の言う事を、延々と真似されたような感じだった。（1 名のみ） 等

最も多い感想は、「楽しかった」「たくさんの人と関わってよかった」「仲良くなれた」などであった。感想は総じて良かったが、最後の感想のようにミラーリングに対してネガティブな記憶が蘇った学生が 1 名いた。友人関係で軽いトラウマ的な体験をしている学生がいる可能性があることが今回わかった。そのため、この感想を読んだ回以降、教示の際に目的を明確に伝え、真剣に行うよう気をつけた。一方で、演習については、なるべく楽しい雰囲気で行えるようジョークを交えて教

示を行った。そのせいか、感想には筆者へのコメントが多数見られた。更に、課題を安全に行いやすように、「相互信頼関係を作るための課題であるが、無理に仲良くならなくてよい」「これは心理学の実験のようなもの。カウンセリングの技法が本当に役にたつかどうか、お互いに試してみても確かめてみよう」等の導入を行った。

表5 第2回目の授業の主な感想

- ・恥ずかしかったけど楽しかったです。こういう授業とかの中でしかできない経験だったなと思いました。
- ・グループワークで自分から何かを受け取ってくれていると思うと嬉しいです。プレゼントがすごいほしくなりました。
- ・（相手の存在からもらっているもの等を）言うのも恥ずかしかったけど（相手から）言われるのも恥ずかしかった。でも、言われて嬉しかった。自分がどんな雰囲気を与えているのかわかった。（同様の意見多数）
- ・今までのライフスタイルで一番楽しい授業でした！メンバーと前より仲良くなれたと思います。（同様の意見多数）
- ・先週のワークは本当に楽しかったです。今日は守護霊ワーク（※1）が面白かったです。今日で永野先生の授業が終わりと思うと少しさみしいです。2回だけでしたがありがとうございました！
- ・初めて言葉をかわした人でも興味を持って相手を受け入れると、より良い関係が作られていくことが改めて分かりました。（同様の感想多数） ありがとうございます。あと、先生おもしろいですね！
- ・個人的に一番楽しい授業スタイルだった。
- ・照れたけど自分に自信が持てた。たのしかったです。等

※1 守護霊ワーク……相手のプレゼンスから受け取っているものや、その相手にプレゼントしたいものを伝える際には、正面からではなく、その人の背後に回って背中から伝えるよう指示をした。その際、「皆さんは、その人を守るその人の守護霊になったと思って伝えてあげて下さい」という遊びを入れている。この手法は、筆者の共同研究者である平井達也氏の創作であり、仲間内では「守護霊ワーク」と言われている。筆者はあちこちのワークショップや授業の演習で使っているが、かなり評判がよい。

2回目の授業の「その人の“存在”からもらっているもの」ワークは、お互いにかかなり盛り上がっていた。しばしば授業時間を延長したが、多くの学生が集中してやっていた。「恥ずかしかったけど、嬉しかった」という感想が多かった。自分自身の存在を感じてもらい、そのことを伝えてもらうこと、相手の存在について注意を向けるという体験は、まず成功に終わったと思われる。

## （2）レポート課題1の体験報告

2つのレポート課題からは、それぞれ異なった体験が報告された。以下に課題1の学生達の体験をまとめてみる。

課題1は、「相手の望む幸せに力を貸す」体験課題である。具体的には、「自分が好きな人（または関係を良くしたいと思う人）をひとり選び、その人との関係を更によくするために、その人のために、その人の状況を理解しようと努め、その人の話を聴いたり、その人が喜ぶことを何か実行してみる」という課題である。doing（なすこと）の課題と言える。

「関係をよくしたい人」には、様々な人が対象となった。友人、先輩や後輩、バイト先の上司や同僚、恋人、気になっている異性、別れた元の恋人を相手に選んだ人もいた。家族を選んだ人も多かった。祖母や母親、きょうだい。多様な相手を選ばれているが、なぜか「より関係をよくしたい

人」に父親を選んだ人はいなかった。父親との距離が遠いためか、物理的に父親は忙しくて時間が取れそうになかったのか、もしくはその両方だろうか。筆者も娘を持つ父親のひとりとしては、気になるところではある。

「相手のために行ったこと」もバラエティに富んでいた。以下は、学生が行った内容の一部である。

表 6 課題 1 の対象と行動

- ・祖母と一緒に食事をし、肩をもんであげた
- ・忙しい母親に代わって家事を行った
- ・妹の宿題を手伝った
- ・恋人にサプライズで欲しがっていたプレゼントをした
- ・友人が食べたがっていたクッキーを焼いた
- ・忙しい友人が出席できてないノートや資料をコピーして渡した
- ・アルバイト先の上司のために出来ることを考え、接客サービスに集中した
- ・マナー化していた友人との時間をあらためて大切にしようと考え、話を真剣に聴いた
- ・妹の好きなアーティストの話を興味深そうに聴いた
- ・アルバイト先で、他の人の嫌がることを進んでやった
- ・祖母の介護をしている母親の話を聴き、他の家族にも祖母の状況や母の介護の現状を伝えることにした、等

では、「相手の望む幸せに力を貸す」課題で、彼らは何を体験したのだろうか？

体験記述について、似た内容同士をまとめると、以下の 6 つに分類された。①「相手との関係の改善」、②「与える喜びの体験」、③「親密な関係に必要なことに関する気づき」、④「授業で行った技法の効果の実感」、⑤「その後の関係性への変化」、⑥「その他、様々な気づき」である。以下に代表的な体験報告を示す。（なお、体験記述については、プライバシーに配慮し、内容の本質を損なわない程度の変更を行っている）

#### ①相手との関係の改善

「相手の望む幸せに力を貸す」行動を取ると、相手はそのことで心から喜び、関係性がよくなったとの報告が見られた（表 7）。「 」は、学生の体験の記述である。

表 7-1 「相手との関係の改善」体験記述

- ・「今までよりも気軽に話せるような関係になり、距離が近くなったような気がした」
- ・「今まで以上に（略）信頼や安心をより感じる事ができた」
- ・「私は『会話』を大切にすることで、その人をもっと大切にしたい、もっといい関係になりたいと改めて思い、実際そうなったと感じた」
- ・「『いつもよくやってくれている』と信頼の言葉を返してもらった」
- ・「〇〇さんに喜んでもらえて、とても嬉しかった。たぶん前よりももっと〇〇さんと仲良くなれたと思う」
- ・「これ（レポートを一緒に考え手伝うこと）により、妹との関係はさらに良くなったといえる」
- ・「これ（相手の長所を見つけて褒めたこと）により私はその友人との関係を強固なものにした」
- ・「この日は、いつもにまして濃厚なためになる時間を友人 2 人と共有できた」。
- ・「最後には、『今日はありがとう。また会おうね』とハグまでしてくれました。（略）会ってよかった、又、会いたいと思いました」

- ・仕事で忙しく疲れている母親の代わりに、家事を行った。「その日の晩の母は、いつもの疲れた顔はなく、ため息もなく、饒舌で、笑顔にあふれていた。いつもの、疲れからくるぎくしゃくした関係も、少し解消できたように思った。私は久しぶりに家族で食卓を囲み、母とたくさん会話をした」等

## ② 「与えることの喜びの体験」

相手のことを考え、相手の幸せに力を貸すことは、相手に喜びをもたらすだけでなく、同時に自分自身にもうれしい気持ちや幸福感を与えてくれたようである。この体験も多くの学生に見られた。代表的な体験記述を表7-2に示す。

表7-2 「与えることの喜びの体験」記述

- ・「される側はもちろん嬉しいという気持ちになるが、する側も相手のことを考え行動し相手のうれしそうな反応を見て良い気分になる。授業で習ったようにこの喜びの共有が関係を良くしていくことに繋がるのだということがこの課題によって実感できた」
- ・「(体験してみて) 相手が喜ぶことを考えることが非常に難しかった。(略) そうした中でなにか行動を起こすことは本当に恥ずかしくもあり、難しいことだと感じた。しかしその分、相手が喜んでくれた時、ひととき私も嬉しかった。相手のためと思ってしたことが、結局は自分のためにもなったことは驚いた。このような貴重な経験ができたことは良かったと思う」
- ・「感じたことは、人に何か良いことをすると自分も何か温かい気持ちになるということです」
- ・「すごく喜んでくれたし、私もすがすがしい気持ちになった」
- ・「二人でたくさん笑いあった。大切な人が笑顔になれば、自分自身のほうが幸せを感じることができるのだと改めて思った」
- ・「私は、相手の笑顔やうれしそうにしている姿を見れるのがこれほどうれしいことなのかと思った。相手が笑っている姿をみると、なんかこちらもうれしくて笑ってしまい、とても心が温かくなった」
- ・「その人が望んでいる幸せを考えてあげることは、仲良くなりたい人なら自然とできる、と思いました。そして、友人が楽しそうな姿を見ると、自分まで楽しくなるし、相手の望むことをしてあげることで幸せを感じることができました」等

## ③ 「親密な関係に必要なことに関する気づき」

「相手が望んでいる幸せを考え実行する」という課題は、人によっては中々難しいと感じられる課題であった。しかも、この実践レポートは10日以内に提出しなければならない。実際に学生達を選んだ行動の多くはささやかなことであるが、そのことで思った以上に相手が喜んでくれた経験をし、学生達は、飛びぬけて素晴らしいことではなくても「相手が望んでいること」をすることが、関係にとってよいと学んだようである（表7-3）。

表7-3 「親密な関係に必要なことに関する気づき」記述

- ・ずっと前に友人が「食べたい」と言っていたクッキーを作った。「親密な関係になってもらうには、難しいことをするのではなく、簡単なことでも相手が喜んでくれることをするのが一番だとわかった」
- ・「友達が休んだ授業のノートをコピーした」「彼女はとても喜んでくれた」「関係を良くするために人に何か良いことをしようとするときは、相手の状況や好みなど、相手について考えることがとても大切だと思いました」等

#### ④「授業で行った技法の効果の実感」

筆者の第1回目の授業では、ペーシング（話す速度や声の大きさ、しぐさや表情を相手に合わせること）やミラーリング（鏡のように動作や言葉遣いを真似ること）などの信頼関係作りのためのスキルについての体験学習を行った。実際に関係を深めたい人にさりげなく試してみて、その効果に驚いたという記述も多かった。代表的な体験記述を表7-4に示す。

表7-4 「授業で行った技法の効果の実感」記述

- ・「せっかくなので、この講義で学んだ、声の調子、呼吸などを合わせることを意識して自分のできる限りのペーシングを行った。そうするうちに次第とその（内気な）女の子から話しかけてくれるようになった」
- ・「彼女の話に普段よりもよくあいづちを打ち、きちんと聞いていることをあらわすこと、質問を多くして自分なりに理解していることを表した」「実際に行ってみたところ、彼女とはかなりの共感が得られた。普段は（お互いに）一方的な話し方であったが、聞く事だけに集中している分、細かいところまで聞き、理解することができた。（略）また、普段よりも会話が盛り上がったと感じた」
- ・「（妹の好きなアーティストの話をも）さも興味があるかのように聞いた。すると水を得た魚のように妹が〇〇（アーティスト名）の魅力を延々と語りつづけてくれました」
- ・「普段あまり自分のことを言わずに人の話を聞いて楽しむような友人も、私に相談を持ちかけてくれたり、私が話す話題に興味や関心を示してくれたりといったような様子がうかがえた。また、いつもよくおしゃべりする友人も、何時にもまして気持ちよさそうに話をしてくるので、とてもいい雰囲気がかもし出されていた」
- ・「質問や聞き返しを会話に意識的に入れ、自分のこともさらけ出すことを心がけました。すると、聞かないと話さない先輩が、自分の話を、自ら、聞いていないことまで話し出したのです。（略）とても嬉しかった」「少し工夫しただけでここまで相手の反応に大きく変化が現れることに驚きました」等

#### ⑤「その後の関係性の変化」

今回の課題をきっかけに、友達との関係をあらためて見直し、自分自身の態度を変えていこうとし始めたという記述や、家族との関係に変化が始まった報告など。

表7-5 「その後の関係性の変化」記述

- ・「なানাあになっていた友達とのやり取りを見直すきっかけとなり、それからは会話に集中することを以前より心がけている」
- ・祖母の介護をしている母の話を聞いた。「話し終わったら、イライラした雰囲気が穏やかになったことが見てとれた」「聞いたことを他の家族にも伝えて、家族全体で考えたい」等

#### ⑥「その他、様々な気づき」

課題1を体験してみることで、身近な関係に目が向き、自分自身の関係の取り方や相手がしてくれていたことに気づくなど、様々な気づきが生じたようであった。体験学習は多様な気づきをもたらす。表7-6にいくつか例を示す。

表7-6 「その他、様々な気づき」記述

- ・「今回は相手の話をゆっくり真剣に聴くことで、相手により信頼感を与えることを意識してみた。そうすると、（私は）いつも私の話ばかりを聞いてもらっていて、相手の話をそこまで長く聞いていなかったことに気づいた」

- ・「(今回の課題に) 最初戸惑った。(略) 相手が思いつかない。(略) 何をしたらいいのか全くわからなかった」。しかし、友人を選んで実行してみると、「とても感謝してくれてとても笑顔だった」「相手の望むことを援助するという行動は、お互いが笑顔になれる最強の信頼関係の作り方だと思った」(略)「そして思い起こしてみると、意外と普段でもそういう行動はみられているのではないか。(略) そうやって多くの人が互いに支えあい生きている」と気づいた。
- ・母親の代わりに家事をした学生。「こんなに大変なことを(母は) 毎日しているのかと驚いた」等

## (2) レポート課題2の結果

課題2は、「ただ一緒にいる」というプレゼンス体験課題である。具体的には、「誰かに何かをしようとか、してもらおうとか思わずに、自分が好きな人(または関係を良くしたいと思う人)をひとり選び、ただ一緒に楽しい時間を過ごしてみる」というものである。

「関係をよくしたい人」には、今回も様々な人が対象としてあげられていたが、今回は、友人や恋人が多かった。「ただ一緒にいる」という課題のため、日頃からその状態で過ごすことが可能である身近な人が選ばれたのであろう。また、家族(祖母、母親、同性のきょうだい)なども対象者としてあげられていた。ここでも父親の出番はなかった。

今回の課題は、「ただ一緒にいることを楽しむ」というものなので、学生は取り立てて何かを意図して企画したりはしていない。「日常生活を、ただ笑いを交えて話をした」「互いの近況を話した」「カフェでおしゃべり」「昼食に誘って一緒に時間を過ごした」などの記述が多い。「(友人や家族と) 買い物をした」という人も数人いたが、取り立ててイベント的なことは書かれていない。

では、「ただ一緒にいてお互いを感じる」というプレゼンス課題で、学生達はどのような体験をしたのだろうか？

学生の体験報告には、非常に興味深い体験記述が数多く見られた。体験記述の内、似た内容を便宜上次のようにまとめた。①「感謝や幸福感をはじめとする深いポジティブな感情体験」、②「自分自身の人生の素晴らしさへの気づき」、③「様々な気づき(自分、相手、関係性)」、④「自分の課題」の4つの内容である。具体的な体験記述を以下に示す。

### ①「感謝や幸福感をはじめとする深いポジティブな感情体験」

課題2の体験報告で最も多かったのは、感謝や幸福感をはじめとするポジティブな感情体験の記述であった。特に、一緒に過ごした相手への「感謝」を感じた人は非常に多かった。また、何もいられない相手やその時間を「貴重」なものと捉え、大切なものとして感じたと報告している。更に、ただ一緒に過ごすことは、「元気」や「エネルギー」をもらう体験であり、「疲労回復」、「居心地がよい」、「幸せ」、「落ち着き」、「リラックス」などの言葉で表現されるものであった。特に表8-1の最後に見られるように、何もしていない時間を過ごしたことで「信頼感が増したような気がする」という記述は面白い。この点については、考察でも触れたい。

表 8-1 「感謝や幸福感をはじめとする深いポジティブな感情体験」記述

- ・「別れ際に“また行こうね”と言ってくれた一言がとても大切なことに感じられた。私自身も体は疲れたが、(略)明日もまた頑張ろうと思えるエネルギーをもらった気持ちだった」「今、私は彼女と一緒にいて笑ってくれることに感謝している。バイトの愚痴を聞いて、頷いて、アドバイスをくれる事に感謝している。私が彼女に対して感じている気持ちを、彼女も私に対して感じてくれていればいいなと感じた」
- ・「一緒にいて感じたことは、何か落ち着くなあとか、気が楽だなあというようなことであった。(略)大事な話を聞いてもらっているわけでも、聞いているわけでもなく、どうでもいいような、いま話さなくてもいいような話をずっとしていても楽しかった」
- ・「カフェでおしゃべりをしながら過ごしたあの時間は印象的だ。ゆったりした雰囲気のカフェで、仲の良い友人と楽しく談笑し、抹茶パフェを頬張りつつ、幸せだなあ、いつまでもこの時間が続けばいいなと思った。こいつとおるとホンマ落ち着くなあ、とも」
- ・「好きな人とただ楽しい時間を共に過ごしてみて感じたことは、そのことだけで幸せな気分になれるということです」「また、何かをしてあげようしてもらおうと考えずにただ時間をすごすことができました、自然と大切なこの人のために何かをしてあげたいな、喜ばせてあげたいなという気持ちが出てきたのを感じました」
- ・「ただただ楽しい時間だった」「私を大事にしてくれる彼女を、私はそれ以上に大事にするべきだと感じた」
- ・「何も話していなくても落ち着いていられるそんな時間がとても好きだなあと思いました」「私はとても精神的に元気になりました」「(私自身も)何かしようと思っていなくても、自然と何かしてあげたいと思うようになります」
- ・「交流を通して最も感じたのは、祖母への最上の感謝だった。こんな私を受け入れてくれる懐の大きさとその優しさに心から感謝している」
- ・「その居心地の良さというのは私にはとても重要であると共に、貴重です」
- ・「好きな人と一緒に過ごしてみて、とても幸せな気分になり、元気になった気がした。私も相手もお互いのために何かをしようとか特に何も考えることなく過ごしていたのに、お互いが元気を与えていたのではないかと感じた」
- ・「彼女と過ごしていて、よく感謝することがあります。それは、特別なことをしてるという訳ではないのですが、ただ傍にいてだけで何となく元気をもらうのです。私は彼女に感謝しています。(略)特に今は疲れることが多く、その分、彼女に会えると日頃の疲れが吹き飛ぶような感じがします」
- ・「(好きな友達と)楽しい時間を過ごすことは、心が落ち着き、普段(忙しい生活の中で)感じている様々な焦燥感がなくなり、リラックスできます。それは相手も同じようにリラックスして私に接してくれているからこそそういった気持ちが生じるのかもしれませんが」
- ・「大切な人と一緒にいれば何もしてもらわなくても、いるだけで心強かったり元気が出たり癒されたりたくさんものをもらっているのだと改めて気づいた」
- ・「何をするわけでもなく一緒に過ごすというのは、はじめは無理ではないか、気まずくなるのではないかと心配することもあったが、(略)とても居心地のいいものだった。(何もしない)時間を共有したことで、私は友人に対しての信頼が増したような気がする」等

## ②「自分自身の人生の素晴らしさへの気づき」

プレゼンス課題である課題2を体験してもらう前に、筆者があちこちの文献から集めて独自に作成した『自分の存在 presence に気づくための質問』という資料を配布し、その中から3つ以上選び、考えてもらった。その中には、「私が人に与えているものはなんだろうか?」「私のことを応援してくれる人は?」「私は誰を愛し、誰を大切に思っているだろうか?」「今、私であることの何が素晴らしいだろうか?」などの質問が含まれていた。これらの質問は、日頃は注意を向けることが少ない自分自身の存在について考えるものである。

学生達は、関係をよくしたい人と「ただ一緒にいる」内に、その人との関係に感謝や幸福感を感じ

じると先に触れたが、その体験は、しばしば周囲の人との関係での気づきに発展していた。これらの体験をまとめている内に、学生達は、先のプレゼンスの質問の答に自然と想いが及んだようである。課題2の体験報告の中には、しばしば、「自分の人生の素晴らしさ」に気づく記述が見られた（表8-2 参照）。

表8-2 「自分自身の人生の素晴らしさへの気づき」記述

- ・「普段は深く考えなかったが、レポートを書くにあたって、いろいろな気持ちに気づけた気がする。今回（課題の対象として）あげた友人以外にも、私を支えてくれる、私に影響を与えてくれる人物がたくさん存在する私の人生は素晴らしいのではと考える」
- ・「私は、『自分はまだ捨てたもんじゃない』と強く感じられる。私が私であることに精一杯誇れるような気分にもなれる」
- ・「私は今の自分を受け入れ、認めてくれている周りの人たちに感謝している。私と関わって良い印象をもってくれたり、私がやりたいことをするのに悩んだり苦しかったりしてもいろいろな形で支えてくれる人がたくさんいるというこの環境があるから私は自分らしくいられるのだと思う」
- ・「祖母は、私の話に真摯に耳を傾け、悩みを笑いに变えてくれた。そして、私なら大丈夫だと私を信じ、応援してくれた。私は、祖母の応援があるのなら、どんな困難も乗り越えられる気がした」「また、祖母は私という間終始笑顔だった。私の存在で祖母が笑顔になれるのだとするなら、祖母の笑顔こそ私の存在価値だといえる。私は、祖母の孫として生まれてきてよかったと胸を張って言うことができる。祖母の孫であることが今の私にとって素晴らしいことであり、これからの私のとっても素晴らしいことである」
- ・「いろんな人に支えられ、いろんな人にいろんなものを与えられている私の人生は今とても素晴らしいものになっていると思います」
- ・「私は他にも感謝すべき、応援してくれ、配慮をしてくれる人間がいる。自分は様々な人に何かを貰って生きているということがわかった。こう考えると、人生のどこが素晴らしいのか、という問には、周囲の環境がすばらしいといえる。友人や家族など学校も含め、関係が存在すること、そして自分を応援してくれることなどが具体的な例である。今回のレポートでそのような実感を得た」等

### ③「様々な気づき（自分、相手、関係性）」

体験は、様々な学習の機会を提供する。課題1と同様に、課題2でも、自分自身が相手に行っていたことや、相手からしてもらっていたこと、関係性についてなど、特に何のイベントもしないで関係をあらためて味わってみると、様々な気づきが生じていたようである。こういう気づきは、イベントをしている際には気づきにくいものではないだろうか？表8-3の最後の男性は、ただ一緒にいてその時間を大事にしている内に、彼女の笑顔や表情の豊かさに気づいたり、彼女の変化に気づいたと報告している。私達は、すること（doing）に気をとられていると、その場でのこまやかな体験に時に気づきにくくなると思われる。

表8-3 「様々な気づき（自分、相手、関係性）」記述

- ・「私は相手に対して何も意識していなくても喜ぶようなことをしていないと思ったが、（略）自分が何かしないといけないと思っていなくても、相手にとって嬉しいと思うことをやっていたということがわかった」
- ・「私が人に与えているものはなんだろうかと考えた時、何も思い浮かばなかったが、母と話をしているうちに、私は母にこの笑顔を与えているのではないかと気づいた。何気ないことではあるが、「私と一緒に過ごす時間の中に、嬉しい、楽しいといった感情があり、そこから笑顔が生れるのであれば、私はそれを与えているのではないかと」

- ・「今までは何気なく聞き流していた言葉の中にも私への応援の言葉が入っていたり、すごく信頼してくれていると感じられるような言葉を言ってくれているということに気づいた」
- ・「ただ一緒に楽しい時間を過ごしてみたとき、自分はいろんな人にいろんなものをもらっていると感じました。癒しや安心感、落ち着いた感じや楽しい気持ちなど（略）。これらは、普段は当たり前すぎて気づけないものだと思います。だから、この課題を通してそのことに気づけたことにとても感謝しています」
- ・「まず思ったのは、（祖母は）自分の事についてよく尋ねてくれることである。（略）世話を焼こうとしてくれる。（略）様々な配慮を与えてくれる。本当に自分のことを考えてくれているんだという実感がある」
- ・「こういう配慮をしてくれ、自分に興味を持ってくれる人間がいるということは非常に幸福なことである」
- ・「自分自身の気づきを得ることは、ひとりでするものではなく、自分自身を引き出してくれる人と関わっていくことが一番であると私は感じた」
- ・「ただ一緒に過ごすことで、彼女のいろんな表情や変化を発見した。「もしかしたら、今までもこういった事が見受けられていたのかもしれないが、自分はこの半日を振り返るまで気づいていなかった」等

#### ④ 「自分の課題」

さて、プレゼンス課題も、全体的には非常にポジティブな体験が多かったが、少数ながら現在の自分についての課題に気づいた報告もあった（表 8-4）。最初の記述は、自分自身の課題についての気づきであり、これまでの本人の歴史上の大事なテーマであることがうかがえる内容であった。

表 8-4 「自分の課題」記述

- ・「足りないものに気づいた」「私は人に笑顔を与えている。（略）一方、人と関われない。笑顔よりも深くつながれる『何か』を与えられる人間になりたいと思った」等

#### 4. 考察：関係性における doing 体験と being 体験の特徴について

レポート課題 1 は、「相手の望む幸せに協力する」課題であり、これは「なすこと（doing）」の課題であるといえる。ここでは、多くの学生が、相手の幸せに貢献しようと工夫し行動しており、その結果、相手から喜ばれ、両者の関係性の改善が数多く見られた。また、これらの行為は、相手にとってだけでなく、本人自身の喜びや幸福感、温かな気持ちなどのポジティブな体験として感じられた。「相手の望む幸せに力を貸す」ということが、人によっては、初めは「まったく浮かばない」、難しいことと感じられていたが、相手の状況をあれこれ想像し、自分ができることを実行すると、意外に難しいことではなく、日常生活にしばしば存在することであったと再発見した学生も、少数ながら存在した。

一方、プレゼンス課題である「ただ相手と一緒に楽しく過ごす」課題 2 は、「いること（being）」の課題といえる。この課題の体験報告では、一緒にいてくれる相手への「感謝」が最も多く記述されていた。感謝だけでなく、相手とその時間そのものに「楽しさ」や「喜び」、「幸せな気持ち」などを感じている。また、その時間そのものを「貴重」なものとして「大切にしたい」気持ちや、「ずっと続いてほしい」という気持ちを感じている者もいた。また、ただ楽しい時間を過ごすことで「リラックス」や「居心地のよさ」、「落ち着き」、「元気」、「疲労回復」など、多くの人が癒される体験をしている。これらの体験記述は、プレゼンス課題特有のものであった。

ところで、特にイベント的なことをするわけでもないプレゼンス課題で、なぜこれらの深いポジティブな感情体験が生じるのであろうか？

課題1の幸福感はわかりやすい。相手の幸せに貢献し、行為の結果として相手から喜ばれる体験である。私たちは、誰かの役に立った時に深い喜びを感じる。一方、目的を持って行っている時には、その場に存在することを見失う場合がしばしばある。「なすこと (doing)」に注目している時には、ただ一緒にいる「今・ここ」での体験に集中し、両者の間に存在する様々な現象に気づきにくくなるのではなかろうか。

課題2の体験報告では、多くの学生が、「何をしようとか特に何も考えることなく過ごしていた」と述べている。「大事な話を聞いてもらっているわけでも、聞いているわけでもなく、どうでもいいような、いま話さなくてもいいような話をずっとしていても楽しかった」と述べているように、彼らはただその時間を楽しんだ。このことは、Rogers (1961: 諸富他訳, 2005) の「体験に開かれ」「その瞬間に生きる」状態と考えられる。今・ここに集中している時、人は深い充実感を味わう。

また、「(何もしない) 時間を共有したことで、友人に対しての信頼が増したような気がする」という一見パラドックスに近い体験が生じる。一緒にいても携帯をいじったり、何かしないといけないうことに意識を向けている時には、こういう体験は生じない。その場にしっかりと存在し、共にいることを体験しているからこそ、お互いの信頼が増したと感じられるのであろう。何かを相手のために提供しているわけでもないのに、体験を共有できている感覚は、ありのままの存在で人とつながっている実感となる。

こういった時間を深く体験すると、同じような体験を日常生活で経験していることに想いが及ぶようである。一緒にいた相手だけでなく、他の人との関係の中にも存在していたことが思い出され、「そういう人たちに支えられている私の人生は素晴らしい」という実感が生じるのであろう。「私の人生は(私が何も意図して何かをしていなくても) 多くの人に支えられている」という実感は、その人の自信やアイデンティティ(確かさの実感)を強めるであろう。体験報告にしばしば見られた「私の人生の素晴らしいところである」というきっぱりとした表現は、一種の強い実感が伝わってきて、読んでいる筆者には心地よかった。

尾田(2011)は、幸福感と居場所の研究を行っている。居場所があるという感覚は、人にとって大切であるが、その居場所感には、「自分が人から必要とされ役に立っているという実感に基づく居場所感(自己有用感)」と、「ありのままで存在してよいと感じられる存在としての居場所感(本来感)」のふたつの概念から成り立っている。尾田の研究結果によると、幸福感と関連があるのは、前者の「役にたっている居場所感」ではなく、実は、後者の「存在してもよいと感じられる居場所感」であった。

誰かの役に立つのは嬉しい。しかし、その感覚は単純に幸福感には結びつかない。むしろ、ただ存在してもよいと受け入れられることが幸福感につながるという尾田(2011)の結果は、注目に値

する。今回のプレゼンス課題は、大切な人とただ共にいて、互いの存在を感じることが、人の幸福感を高める結果となることを示唆している。

## おわりに

今回、学生の体験報告を読みながら、筆者はしばしば自分自身の体調がよくなる気がしていた。人が、自分に関わってくれる誰かの存在に心から感謝している文章を読むのは、何だか嬉しく楽しかった。

ところで、今回の授業を初めて2回連続で行った後、学生から次のような感想をもらった。

私が言うのはおこがましいですが、私たち学生のためにがんばってくださって本当にありがとうございます！先生の授業で信頼関係とは何か教えていただきましたし、私に関わる全ての人、ものを大事にしようと思えました。この授業を履修してよかったです。

「がんばってくださってありがとうございます」という感想をもらったのは初めてだった。今回の授業には、確かにかなり力が入っていたと気づき、感想を読んで思わず笑った。身体に入っていた力が抜けるような気がした。同時に、（ああ、授業の内容だけでなく、僕自身の presence そのものを感じてもらってるんだな）と思い、嬉しかった。

また別の学生は、パソコンで書いたレポートに添えて、以下のような手書きの感想を寄せてくれた。

とても楽しかったです。あそこまで生徒である私達に近づいてくれる先生に会ったことがないです。ほんの短い期間でしたが、機会があればまた永野先生の授業を受けたいです。ありがとうございます。

こちらこそありがとうと伝えかった。演習中、「まだ組んだことがない人と組んでみて下さい」と筆者が言った時、「それは先生とでもいいんですか？」「先生と組んでみたい」とある学生が言ってくれた。関係性について彼らが学んだことと同じことを、教員である筆者は何度も彼らから学んでいる。

今回、筆者自身、（よく頑張ったな～）と思う授業であった。勿論、授業には多くの課題が残った。これについては、また別の機会に論じたい。ともあれ、筆者が伝えなかったことを一緒に共有してもらい、そのことに感謝と喜びを感じた授業であった。一緒に楽しんでもくれた学生の皆さんに感謝を込めて、この実践報告を終えたい。

引用文献

Cornell, A. W 2006 「アン・ワイザー・コーネル東京ワークショップ」での発言

Gendlin, E. T 1996 Focusing-Oriented Psychotherapy A Manual of Experiential Method The Guilford Press (ユージン・T・ジェンドリン著 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 日笠摩子・田村隆一・村里忠之・伊藤義美訳 フォーカシング指向心理療法(下) 金剛出版)

Gendlin, E. T 1999 The Small Steps of the Therapy Process ; How They Come and How to Help Them Come (ユージン・T・ジェンドリン・池見陽著 池見陽・村瀬孝雄訳 1999 セラピープロセスの小さな一歩 金剛出版)

東正訓・辻潔・中鹿彰・中村このゆ・藤本忠明・三川俊樹 2011 ライフスタイル演習2の概要 追手門学院大学心理学部/心理学研究科FD・自己評価第5号(2010年度) 追手門学院大学心理学部FD推進委員会・自己評価委員会年報 追手門学院大学心理学研究科自己評価委員会年報 46-49

永野浩二 2011 ディスカッションを中心とした自己獲得的学習 追手門学院大学教育研究所紀要 29 26-38

南河明文 2010 私と九重(出会った人々) エンカウンター通信 399号 福岡人間関係研究会 1-7

尾田美紀 2011 大学生の心の居場所に関する研究 -主観的幸福感ならびに愛着スタイルとの関連- 追手門学院大学心理学研究科心理学専攻2011年度修士論文(未公開)

Rogers, C. R 1961 A Therapist's View of the Good Life : The Fully Functioning Person. On Becoming a Person : A Therapist's View of Psychotherapy Houghton Mifflin Company (C. R. ロジャーズ著 諸富祥彦・末松康弘・保坂亨共訳 2005 十分に機能する人間-よき生き方についての-心理療法家としての私見- ロジャーズが語る自己実現の道 岩崎学術出版)

サン=テグジュペリ 星の王さま 内藤濯訳 岩波書店 p 99