

# 看護教育における「人間関係論」の教育方法 —学生の学びを手がかりにして—

足立美和<sup>1)</sup> 小笠原大輔<sup>2)</sup> 松本佳子<sup>3)</sup>

## 要 旨

「からだ気づき実習」とは、体験そのものに意識を向け、心身への気づきを促すことから学習者の成長を支援する体験学習である。大学1年生を対象に「からだ気づき実習」を3年間実践し、「人間関係論」の教育方法について検討した。新入生の意識変化をアンケート調査から考察した結果、自己受容に変化はないが新環境への適応がなされ、他者に対する冷淡さが増す傾向が明らかになった。また、自由記述より「丸ごとのからだへの気づき」「人とのかかわり」「周囲とのかかわりと成長」「人間関係の成り立ち」を学ぶという学習効果が明らかになった。よって、学生はこの授業から「人間関係」について知識的な学習ができると推察され、この方法は1年次には妥当であると思われるものの望ましい行動変容は起こらず、実践的な人間関係力の向上には今後も引き続き学習が必要であり、実習など実践を意識した継続的な学習カリキュラムが望まれることなどが提案された。

キーワード：人間関係論 教育方法 からだ気づき実習 体験学習

## I. 緒言

看護基礎教育における、「人間関係論」の教授は学校差が大きく、その教育内容や方法、評価についての検討が課題である<sup>1)</sup>。また、授業の方法は体験学習を中心として学ぶ事が不可欠であるが、その実践には、熟練した指導者、少人数クラス編成、十分な時間と課題が多く、目的や方法も確固たる見解が得られておらず、実践と評価を繰り返している段階である<sup>2)</sup>。

看護学生の多くは青年期にあり、人間関係能力の発達途上で自己を成長させながら、同時に、援助者として患者やその家族との人間関係も求められる。看護師は多種多様な対象者とかかわるため、「人間関係論」の教授内容も、人間関係の基礎理論から実践的スキル、看護の対象とその状態に応じたかかわり方まで、様々な内容に渡る<sup>3)</sup>。それらを限られた時間で学び人間関係能力を高め、実践に活かすためには、基本的かつ応用可能な内容を、効果的に学ぶ

必要がある。

川崎市立看護短期大学(以下本学)では、従来は「人とのかかわり」を学ぶ方法として、面接やコミュニケーション方法などの内容を教授してきたが、平成15年のカリキュラム再編成検討において、1年次前期の基礎分野科目に「人間関係論」を必修として取り入れた。「からだ気づき実習」<sup>4)</sup>による「人間関係論」は、「看護を学ぶ学生自身が、人とのかかわりの中で自己を知り、他者との関係を意識して捉え、人としての生き方を学びつつ成長発達できるように促していく」ことを目的とした。「からだ気づき実習」の特徴は、「いま・ここ」で、どう感じたかを手がかりにした体験学習と、そのフィードバックを大切にすることであり、各自に合った学びを大切にしたいオープンエンドの学習様式である。そしてここでは、人とのかかわりにおける実践的な「知」を身につけることを期待している。なぜなら、看護における人間関係には、そのときその場の自分に気づき、それを受け入れ、他者の存在に気づき、かかわることが重要だからである。

1) 共立女子大学

2) 日本大学

3) 川崎市立看護短期大学

## II. 研究目的

本研究では、新入生の4月と7月を比較した意識変化の調査を基礎資料とし、学生の言葉より教育実践を通した学びについて分析して、「人間関係論」のより有効な教育方法について考察することとした。

## III. 基礎資料研究～看護学生の自己意識の変化～

### 1. 現代の若者の傾向と看護師に求められる資質

島山は「現代の若者の"やさしさ"は、相手の感情や行動に影響を与えない、相手の心に踏みこまず、距離を置く"やさしさ"である」<sup>5)</sup>と述べている。即ち、現代の若者の"やさしさ"には人と深くふれあわないという側面がある<sup>6)</sup>。一方、看護師を目指す学生には、他専攻学生に比べ、在学中及び卒業後における人との深いかかわりが必要不可欠であり、「看護に求められる資質は人間を理解する能力である」<sup>7)</sup>とされている。実際、現場では健康障害を持つ人の「ありのままの姿」を知らなければならず、言語による情報だけでなく、表情や動作・しぐさ・態度など、その人が表現するありのままのメッセージを敏感に受け止める姿勢が大切なのである<sup>8)</sup>。

### 2. 青年期の適応と自己意識の変化の指標

この項では「人間関係論」を考察する基礎資料として、この適応時期における看護学生の自己に関する意識がどのように変化するかを、心理測定尺度を用いて調査し考察した。

人を理解するためにはまず、自己を肯定的に受け入れている状態であること、そして他者との関係を構築するには、共感性を持って他者とかわることが必要と考えられる。また、新しい環境に適応していく過程には、他者との関係性が自己概念の形成に及ぼす重要な因子となると考える。このことから、以下のような3つの尺度を学生の自己意識の変化を測る指標とした。

- ・「自己受容測定尺度」：「ありのままの自分をそのまま受け入れている状態」である自己受容の個人差を測定する尺度。自己を受容するということは自発的な行動変化の原点であり、他者受容や良好な対人関係の基盤となる。従って適応と深く関わっている。自己成長への課題はまず「いま・ここ」で感じていることや考えていることに気づくこと、つまり、ありのままの自分を見つめることから始まる<sup>9)</sup>。

- ・「間人度尺度」：集団成員性を自己概念に取り込む程度を測定する尺度。個人と集団の関係を説明する、社会的アイデンティティ理論(Tajfel, 1978)によれば、個人の自己概念は、個人的アイデンティティと社会的アイデンティティから成り、状況に応じて両者の重要度が変化する。この社会的アイデンティティの割合に影響を及ぼす要因に、「間人度」があると考えられている。
- ・「情動的共感性尺度」：他者の情動や感情に対する情動的な共感性を測定する尺度。共感性とは、他者の気持ちを汲み取り、他者と同様の情動を体験する性質のことをいう。その際、他者の視点に立ってその気持ちや感情、行動を理解する認知的側面と、他者の情動状態を知覚して、自分も同様の情動を経験する情動的側面に大別される。この情動的側面に関して、ストットランド(1972)の「他人が情動状態を経験しているか経験しようとしていると知覚したために、観察者にも生じた情動的な反応」という定義がある。

## 3. 意識変化調査

### 1) 調査期間及び対象者、方法

- (1) 期間：2005、2006、2007年度前期(4月～7月)
- (2) 対象者：「人間関係論」授業受講者1年生246名(各年度82名。以下、それぞれ05グループ、06グループ、07グループとする)。有効回答数203。
- (3) 方法：初回授業冒頭(4月)と最終授業終了時(7月)に心理測定尺度によるアンケート調査を実施した。なお、この調査に際し対象となる学生には、調査と成績の判定は関係がないことを説明し、学生に不利益が生じないことを保証する趣旨を伝え、口頭で調査協力の承諾をとり、倫理的配慮のもとで実施された。また、調査の結果は個人が特定されないよう記号化し、個人情報を守られた。

### 2) 調査内容

「自己受容測定尺度」(以下「自己受容度」と略す)、「間人度尺度(以下、間人度)」、「情動的共感性尺度(05年度06年度のみ実施)」の3尺度に関する質問項目を、5件法と7件法からなるアンケート方式によって調査した。情動的共感性は「感情的暖かさ」、「感情的冷淡さ」、「感情的被影響性」(以下それぞれ「暖かさ」「冷淡さ」「被影響性」)の3つの独立した下位

次元から成る調査項目によって行った。各調査項目をExcelにてグループ毎に集計して有意差検定を行い、各項目における変動係数の変化を表した。

### 3) 採点方法

「自己受容度」：「年齢」「やさしさ」「生き方」など自分に関することに対し、「そのままでよい」5点～「それでは全く嫌だ」1点の5件法で回答。35項目。

「間人度」：「初対面の人でもすぐ仲良くなれる」など、他者に対して取る行動を場面を想定した質問に対し、「そう思う」5点～「全く違うと思う」1点の5件法で回答。36項目。

「情動的共感性尺度」：「小さい子はよく泣くがかわいい」など、相手の状況に寄せる自分の感情に関する質問に対し、「全くそうだと思う」7点～「全く違うと思う」1点7件法で回答。「暖かさ」「冷淡さ」各10項目、「被影響性」5項目。

満点得点は自己受容度175点、間人度60点(但し逆転項目を負の値に変換する為最低得点は-84点)、「暖かさ」「冷淡さ」各70点、「被影響性」35点。アンケート項目は末尾参考資料1参照。

### 4) 入学時3ヶ月間の環境適応による意識変化

- (1) 「自己受容度」の平均得点は、05、06グループともに4月と7月とで有意な差が見られなかったことから、この3ヶ月間では自己に対する意識はあまり変化しないことが示唆された。一方07グループでは1%水準の有意な下降が認められた(図1)。「自己受容度」が高いほど精神的に健康であるということを鑑みると、07グループは精神的健康度が低下したと言える。この尺度のばらつき具合を変動係数でみると、全グループとも4月より7月の方が大きい(図2)。学生は同じ学校生活をしながら、個々でその捉え方や感じ方は異なり、また、学外での環境や対人関係もそれぞれである。従って、4月に比べて7月の方が得点のばらつきが大きくなるのは当然ではあるが、07グループだけ平均得点が1%

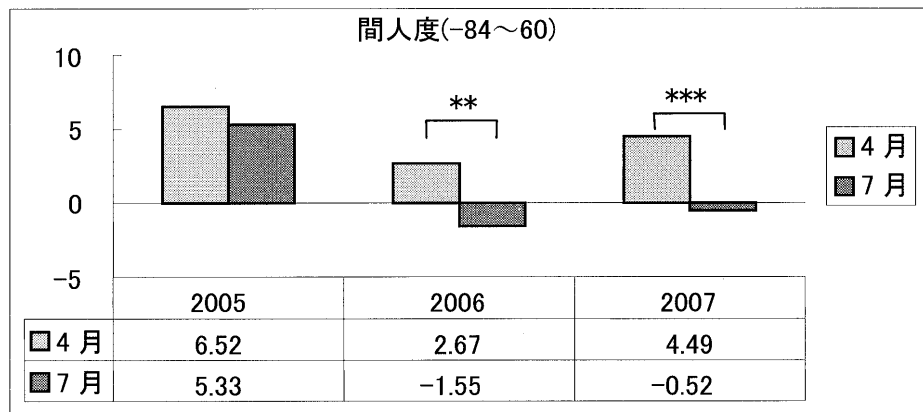
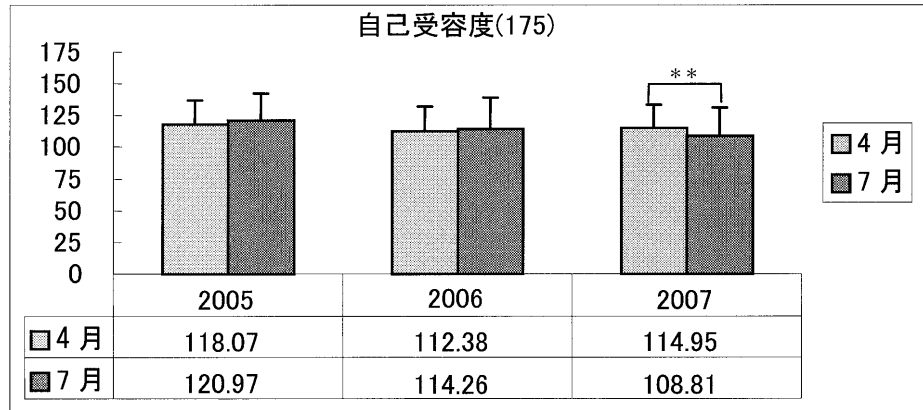
水準で有意に下降しているのは、学校生活で共通の大きなマイナスの経験があったのではないかと推測される。

- (2) 「間人度」の平均得点は、すべてのグループで下降傾向を示した(図1)。特に06、07グループでは各々0.1%水準、1%水準で有意に下降している。入学当初は初対面の他者との関係性を意識していたが、3ヶ月を経てある程度他者との関係性が安定してきたと言えよう。変動係数を見ると、自己受容度と同様に7月の方が大きく(図2)、意識の変化の仕方は多種多様であることが明らかになった。

- (3) 「情動的共感性」①「暖かさ」には変化が見られなかったが、「冷淡さ」は06グループが1%水準で有意に上昇した。この「冷淡さ」における上昇は、入学当初に比べ3ヵ月後には他者との関係性がある程度安定し、力まずありのままに回答したのではないかと推察される。これらのことから、対人関係を築いていく初期段階では、「温かい人」と思われることよりも「冷たい人」と思われたくないという、消極的な姿勢が表れていると推察される(図3)。②「被影響性」は05グループでは5%水準で有意に上昇したが、これはお互いに影響を受けあうような、距離の縮まった関係になったと推察される(図3)。

このように新しい環境への適応期における意識の変化は、他者とのかかわりにおいて安定していこうとする変化を示すが、自己受容にはさほど変化がないことが明らかになった。また、積極的にかかわろうとすることよりも、余計なかかわりを避けるという消極的な方法で、関係を保とうとする傾向も明らかになった。ただ07グループで推測されたように、共通の大きな経験は個々の内面の変化に強く影響すると考えられることから、学校での集団生活は学生一人ひとりの自己受容、さらに自己成長に密接に結びついているといえよう。

図 1 各尺度における平均得点



\*\*p<.01 \*\*\*p<.001

( )内は合計得点および得点範囲

図 2 各尺度における変動係数 (標準偏差／平均)

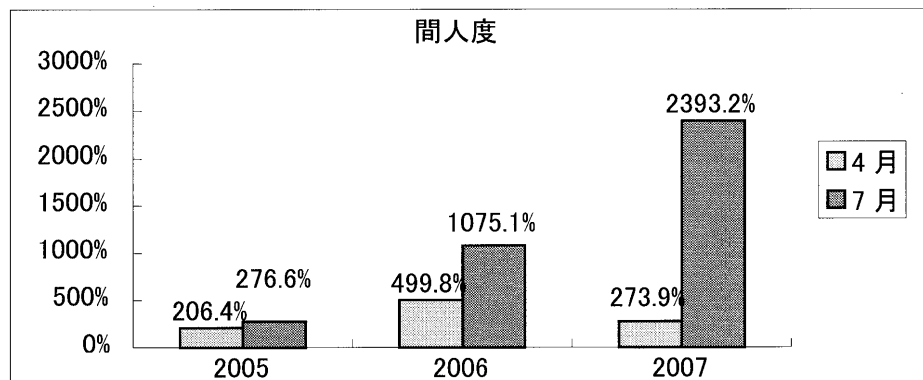
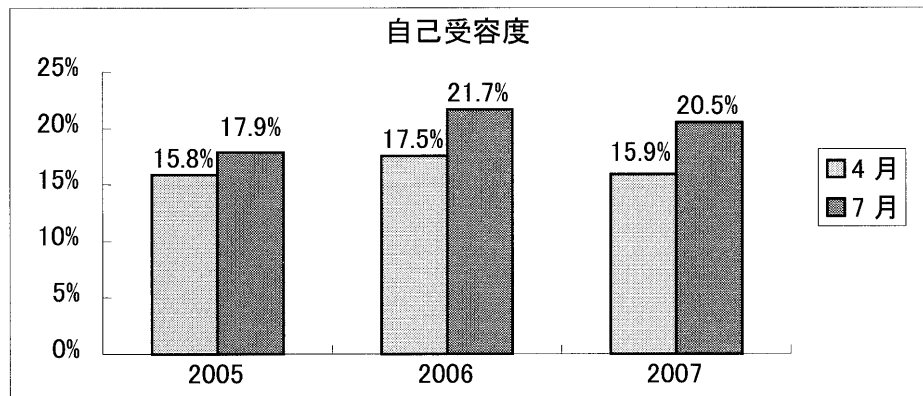
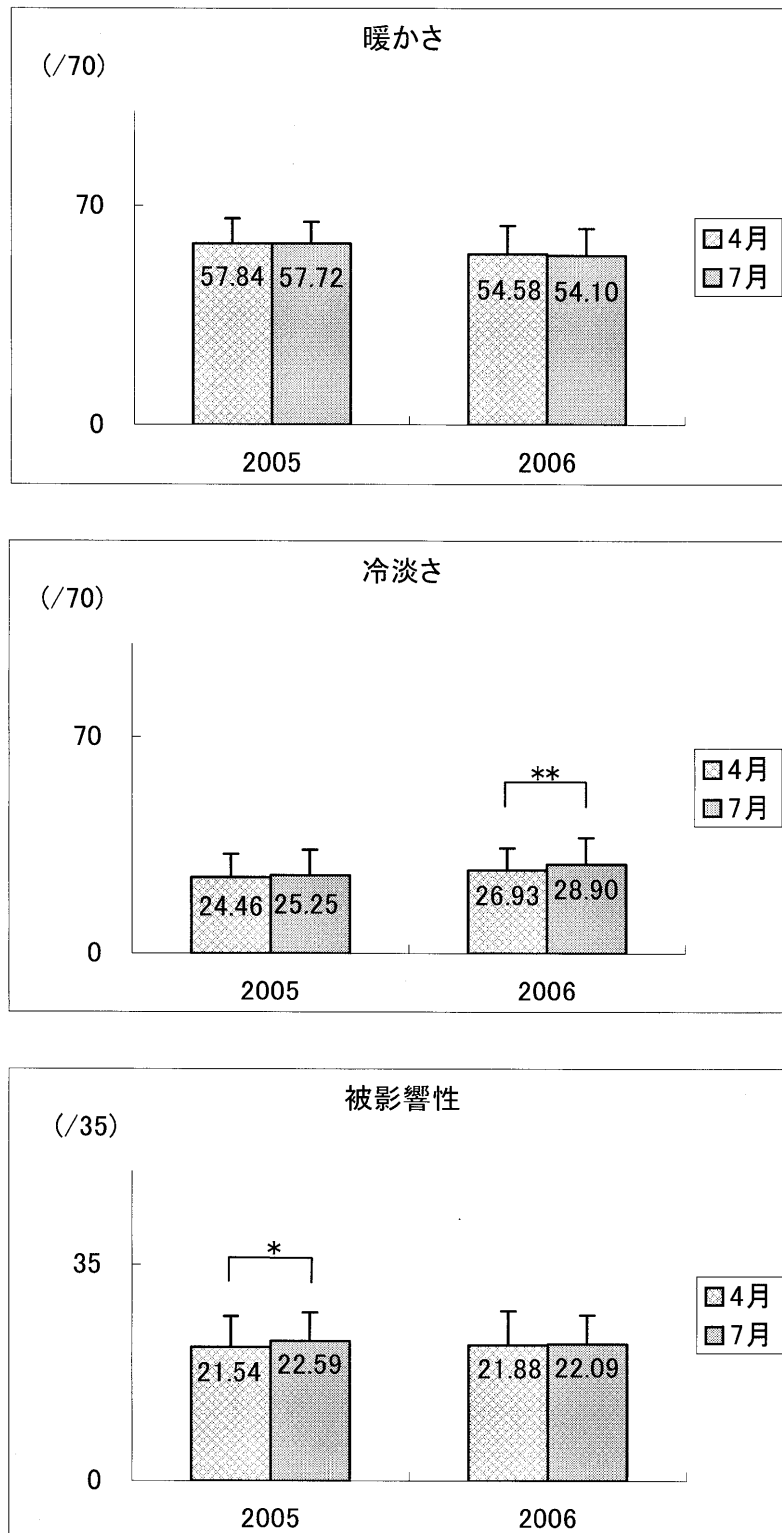


図3 情動的共感性の平均得点



\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

#### IV. 研究方法

##### 1. 調査期間及び対象者、方法

- 1) 期間；2005年4月～7月及び2006年4月～7月
- 2) 対象者；「人間関係論」授業受講者1年生計164名（有効回答数159名）
- 3) 方法：最終授業後2週間の間に「～授業を通して感じたこと、気づいたこと『ひと・もの・ことにかこまれて』～」をテーマにレポートを提出。その記述中に挙げられた実習名と、授業について「感じたこと」「気づいたこと」「思ったこと」「考えたこと」といった、そこで経験し学んだと読み取れる記述を文章から抽出し、記述数や内容より、受講生の学びの傾向を読み取る。有効回答数159名の自由記述より抽出した1079センテンスに見出しをつけ、KJ法により分類して23の小カテゴリーにまとめ、関係性について作図し考察した。なお、この調査に際し対象となる学生には、調査と成績の判定は関係がないことを説明し、学生

に不利益が生じないことを保証する趣旨を伝え、口頭で調査協力の承諾をとり、倫理的配慮のもとで実施された。また、調査の結果は個人が特定されないよう記号化し、個人情報を守られた。

##### 2. 授業について

- 1) 授業形態；1クラス40名 2コマ連続授業隔週7週計14回。授業者は足立美和1名。
- 2) 実習内容は「人間関係論」のねらい「自分を知ること」「他者とかかわること」、に基づき、①身体的な気づき、②精神的な気づき、③他者とかかわりの経験が保証できる内容を選択した。
- 3) 自由記述の中で具体的に挙げられた実習名を抜き出し、それらの実習がそれぞれどのような「実習の願い」に沿って選択されていたかを表にした(表1)。実習詳細は末尾参考資料2参照。

表1 05年度 06年度 実習内容及び授業の願い

特記された実習名	抽出年度			実習の願い		
	'05	'06	計	身体的な気づき	精神的な気づき	他者とかかわり
目をつぶってみて	31	27	58	○		●[相]
天国への旅	14	5	19	○	○	●[多]
マイシルエット	14	8	22		●	
マッサージ	13	11	24	●	○	○[相]
人間ベッド	0	9	9	●		○[相]
闇の中の友	8	3	11	●		○[相]
1,2,3人～3,2,1人	7	1	8			●[多]
丸太送り	7	1	8	●		○[多]
手当て	5	5	10	●	○	○[相]
群像	5	0	5	○		●[多]
達磨さんが転んだ	4	8	12	○		●[多]
その他 (17)	18	13	1	●6○4	●3○4	●6○0
全記述数	126	91	217		最も多かった記述	
記述者数	71	56	127		2 番目	
特になし	9	23	32		3 番目	
平均記述数			1.708		4 番目	

○経験して欲しい「実習の願い」 ●特に経験して欲しい実習の願い

[相]ペアとかかわり [多]グループでのかかわり

##### 3. 授業実践の概要

『「からだ気づき」では、「からだ」を、心と体が同時に働き、その「からだ」は自ら「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」も

のであると捉えている。実習を通して「いま・ここ」で自分のからだに起こることに「気づく」ことが重視される。実習とは、「やってみる」ことを意味し、何かの技能を身につけることが優先される演習やト

レーニングとは異なる。そのため、受講者に目標を課すことはない。』<sup>4)</sup>。高橋は「からだ気づき」についてこのように述べている。たとえば実習「マッサージ」は二人組で行うが、ペアは無作為に組み、相手の背中をさすったり、腕をもみほぐしたりする。心地よい、不快と、各自がそれぞれの感覚や感情を経験する。実習ではどう感じればよいとは示さず、どう感じているのか、今の状態や関係は自分にとってどうかに注意を促し、「いま・ここ」の自分の在り様に注意を向ける。実習では「やってみることを大切にすることが、参加が難しくなければやらないという選択もある。また、実習に対する意見や感想が肯定的でも否定的でも、そう感じる自分を見つめることを重視し、感想そのものは評価に直結しないと事前に提示している。そのため、毎時の感想や調査対象の記述にも、「嫌」「意味がわからない」「腹が立つ」など、否定的な意見も素直に表現されている。つまり、この「からだ気づき実習」を取り込んだ「人間関係論」では、予定された演習を皆が同じく経験し、同じ答えを導くのではなく、一つの「実習」に学生一人ひとりが各々の方法で向き合い、フィードバックを通して独自の答えを引き出すような授業の進みになる。それは人が様々な人や出来事に出くわしたらどうするか、ということに似ており、体験を通じた学習は、生きた学びや実践的な「知」となって身につくものと思われる。これが、この体験学習を「人間関係論」の方法として取り入れた所以である。この項では「人間関係論」でどのような学びが起こったか、学生の自由記述をもとに考察する。

## V. 結果と考察

### 1. 印象に残った実習から

①2005年度の特徴；「天国への旅」（仲間に全身を掲げ挙げられる）「マイシルエット」（自分の全身のカラージュ画）が挙げられ、仲間との信頼関係や自己との対話の経験が印象深いと思われる。②2006年度の特徴；「マッサージ」「人間ベッド」（ペアの背中の上に仰向けに寝る）など、直接相手に触れる実習が挙げられ、身体接触を実感し、同時にペアとの関係について考えた経験が印象深いと思われる。③共通の特徴；「目をつぶってみて」（目をつぶり言葉なしで誘導散歩30分）が最多。この実習では視覚以外の身体感覚やペアとの信頼関係に関する経験を保障する。

### 2. 学びの姿—言葉から読み取る学生の変化—

自由記述から抽出したセンテンスを23の小カテゴリーに分類してタイトルをつけ（その他は84）、さらに関連する因子で5つの大カテゴリーにまとめた。以下は大カテゴリー別に小カテゴリーを記し、カテゴリー別に学びの姿を考察した（数字は記述数）。これらカテゴリー間の関連性を考察し図式化したものが図4である。

#### 1) 「人間関係の成り立ち-自己理解・他者理解-」227

「相手を理解し自分もつたえる61」「自分の発見、理解、考え59」「個性や違いを知る59」「友達を知る、友達が増える23」「相手を理解するために自分を知る14」「他者を知る、他者に気づく11」

実習を通して様々な自己理解の機会を得、同時に他者の個性を認め、「相手を理解し、自分を伝える」手段を持って、人間関係を構築する過程が読み取れる。また、実習を通して「お互いに理解し合えた」時、緊張や不安のない自由な感情表現のできる関係が築かれ、「友達が増えた」と感じていることから、実習を通して人間関係が成立していく過程を経験しているようである。

#### 2) 「丸ごとのからだへの気づき～心と体～」200

「人に触れる、触れられる92」「体の感覚の気づき64」「実習から気づいた感想、感動、一体感、達成感、嬉しさなど23」「心と体の一体感21」

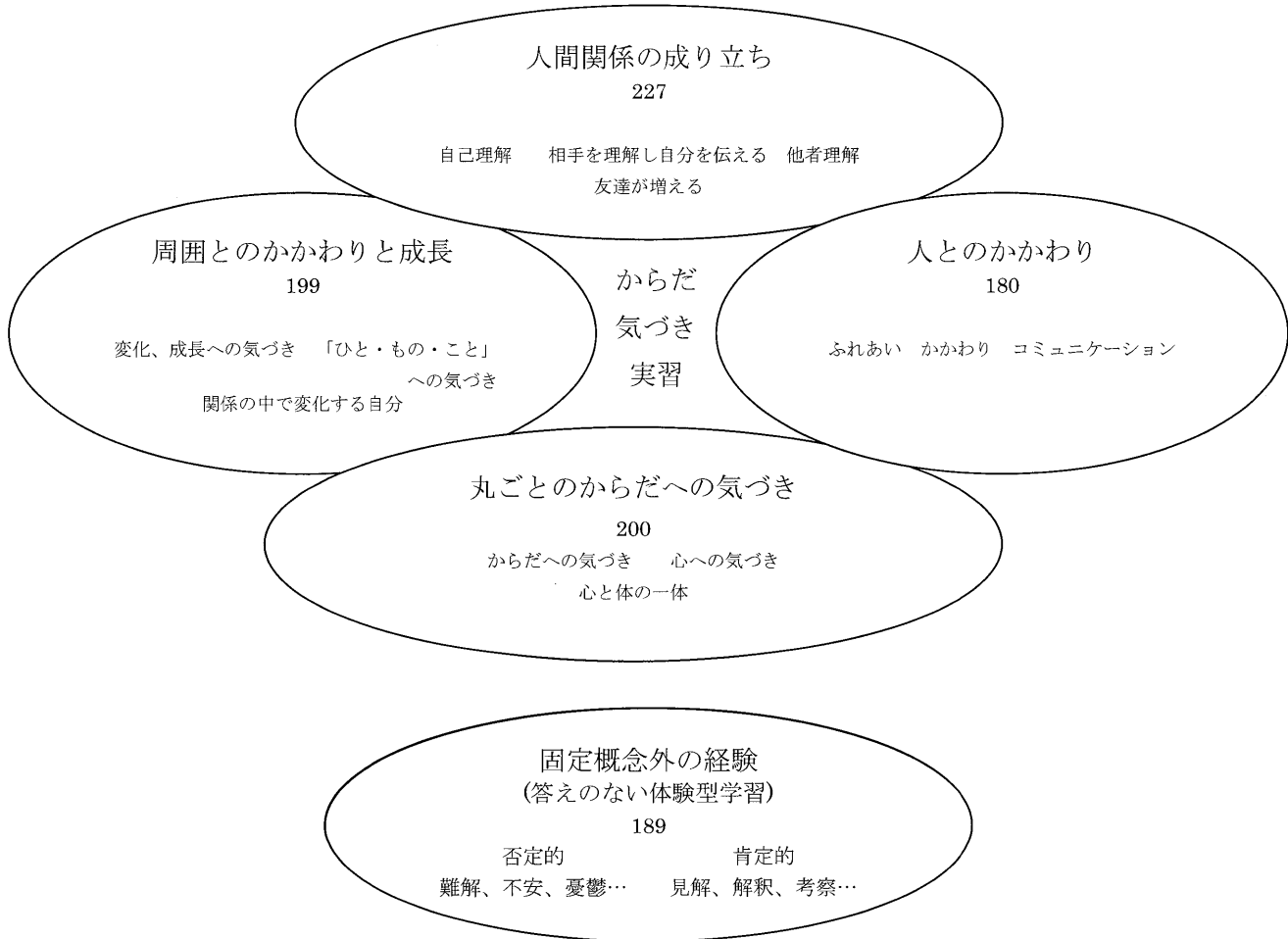
実習の感想から自分の心の在り様に気づき、体の持つ感覚を再発見し、自らの「丸ごとのからだ」に気づきが起こっていたようである。特に人の体に触れたり音を聞いたりすることから、体についての気づきが起こり、「生きているからだ」の実感を味わっている記述が見られた。その中でも「触れる」という感覚を通して、相手との関係に気づきが起こった者が多かった。その9割は「安心する、気持ち良い」など「快い」感覚を感じ、人に対する信頼感や安心感を示したが、1割の記述は触れられることに不快を感じ、ペアとの関係と感情は密接であること、自分は触れられることを避けることで相手との関係やバランス、自分の安定感を保っているなど、心と体の一体感を実感している者もいた。

#### 3) 「周囲のかかわりと成長」199

「自分の現状、授業の間の変化への気づき131」

図4 「からだ気づき実習」で学ぶ「人間関係論」の要素

\*数字は記述数



「人は周囲(人、自然、環境)とともにある37」  
「人と周囲の関係の中で自分は変化する20」「人は日々変化する7」「人は自然、環境と共存している4」

今の自分を支えているのは、自分を取り巻く「ひと、もの、こと」であり、それらとかわりあうことで変化、成長する、ということに気づきが起きているようである。その変化は、今とさっきで、2週間前と今で、自分の人生の中でなど、気づきの時間的な幅も様々である。

#### 4) 「人とのかかわり」180

「人とのかかわり、ふれあいについて88」「言葉以外のコミュニケーションについて63」「相手を信頼する29」

実習では「マッサージ」や「手当て」など、ふれあうことを多く取り入れている。学生は実習を行う中で、相手の背中が動く様子や雰囲気、手を握る力など、非言語的なかかわりに気づき

が促されているようである。ペアとのやりとりを意識し、どうすればよいか考える過程において、相手を理解し、また自分を理解してもらうために伝えていかなければならないことに気づいているようであった。このように、「人とのかかわり」や「コミュニケーション」について試行錯誤する姿が伺われる。

#### 5) 固定概念外の経験189

「授業のあり方への考え、見解63」「この授業は何をやりたいのかわからない46」「不安、嫌、憂鬱、消極的、他45」「授業より考えたこと35」

到達目標を提示しないこの授業は、今まで目標と方法を与えられてきた学生にとって、未知の経験あったと思われる。どうすべきか、何を学ぶのか、不安と疑問の中で実習を過ごすうち、各実習での達成感、一体感、嬉しさ、安心感などの気づきや感想を重ね、授業について考えるようになることで、そこに内在する各自の課題



に気づき、どう解決していくかという試行錯誤の場が変わっていく様子が記述から伺えた。解決に踏み出すかとどまるか、あるいは自分の課題発見に到達もできないかなど、ここでの気づきや経験には大きなばらつきが生じる。「自分の課題とは何か」について考えることは、「私」に対して正面から向き合うことになると考えられる。

## VI. 結論

### 「人間関係論」での学生の学び

入学から3ヶ月の間に、学生たちは良好な人間関係を構築し、自己受容を高め、精神的な健康状態を保とうとする。そのような時期に、体験学習型の「からだ気づき実習」を取り入れた「人間関係論」を学ぶことは、学生たちにとっても自らの実体験と同時進行で「人間関係」について学ぶことになり、有効な教育方法であると推察される。体験学習「からだ気づき実習」を用いた「人間関係論」では、①丸ごとのからだに気づきが起こり、自分の人とのかかわり方について学ぶ、②人とのかかわりを通して自己や他者の理解を深め、人間関係の成り立ちを経験しながら学ぶ、③自分を取り巻く周囲の存在に気づき、そのかかわりから成長を促されている今の自分に気づく、④表情、しぐさ、雰囲気など、非言語的なかかわりを経験し、全身で相手の表現を受け取るコミュニケーションを実践し、学ぶ、⑤「目標を提示しない授業」から、自らの課題を見つけ、その解決について自分なりの答えを導き出すと同時に、「私」と向かい合う経験をする、といった学びの姿が明らかになった。「からだ気づき実習」を取り入れた「人間関係論」では、授業のねらいである「自分について知り、『生きているからだ』を実感し、人とのかかわり（人間関係）における実践的な『知』を、自ら学ぶ」ことが出来る可能性が示唆された。一方、意識調査では、学生たちの自己受容には顕著な変化は現れず、他者との関係において安定を築こうとする働きが読み取れた。そこには、余計なかかわりを避けることによって関係を壊さないようにするという、消極的な安定を保つ傾向が表れ、同様のことが自由記述の中からも伺えた。現代の青年に見られる「触れ合わないやさしさ」の一端が表れているといえる。

今後、実際の看護の場面に携わる学生たちには、「人間を理解する能力」として、他者のからだごとで表現するメッセージに、敏感に気づけるようになって欲しいと授業者は願う。本研究で明らかになった傾向は、学生の基本的な傾向を表してはいるが、この授業での「他者」とはクラスメートの学生であることから、ここに表れた傾向を医療現場と照らし合わせて論じることは相応しくない。1年生の前期だけの授業では、この先の「人間関係力」の成長を支援することは難しい。3年間の実践から、「人間関係論」の知識的な理解においては、その手ごたえを十分に感じたように思う。ただ、この授業では「感じる」「伝える」という次の学習ステップに進める時間がない。表現方法やかかわりのスキルを学ぶには、更なる時間と学生自身の経験が必要であると思われる。また、学生たちの看護の現場での経験が未熟であるがゆえに、看護師としてのかかわるスキルや、認知的側面の共感性を伴った適切な行動や処置といった、看護に沿った人とのかかわり方に関する学習が課題として残った。このことから、今後の「人間関係論」のあり方について次のようなことを提案したいと考える。

- 1) 自己を見つめた「人間関係論」の知識的な学習の次の段階として、「他者とのかかわり」における「表現する」「伝える」ことに焦点を置いた実践的学習が必要である。
- 2) 実習と並行して学生の経験を踏まえた、継続的な学習の計画が必要である。

看護教育の過密的な教育課程の中で、これらの提案の実現が難しいことは想像に難くない。しかし、現代の医療の現場に求められている医療従事者の「人間関係力」を、看護師養成の場で養うことを目指すとすれば、これらの提案の実現がその一助になることを願いたい。

### 謝辞

本研究を行うにあたり、調査の主旨をご理解いただき、全面的にご協力いただいた川崎市立看護短期大学の教職員の皆様、ならびに、調査対象者としてご協力いただきました、同大学の学生の皆様に心より感謝申し上げます。

#### 引用文献・参考文献

- 1) 池田典子他. 看護基礎教育における「人間関係・コミュニケーション」教育の現状と課題  
看護教育. 43(9), p. 802-806, 2002.
- 2) 池田典子他. 看護基礎教育における「人間関係・コミュニケーション」教育の現状と課題  
看護教育. 43(9), p. 802-806, 2002.
- 3) 服部祥子. 人間関係論 より豊かな共生を. 看護教育. Vol. 42/8, p. 738
- 4) 高橋和子編著/からだ気づき教育研究会監修. からだ一気づき学びの人間学一. 晃洋書房, 2004. 5, p. 170.
- 5) 畠山滋. 高校生の競争観と共生観. モノグラフ・高校生. Vol. 49, 1997.
- 6) 畠山滋. 社会とのスタンスー高校生の社会意識一. モノグラフ・高校生. Vol. 53, 1998.
- 7) 藤岡完治編著. 感性を育てる看護教育とニューカウンセリング. 医学書院, 1997, p. 193.
- 8) 藤岡完治編著. 感性を育てる看護教育とニューカウンセリング. 医学書院, 1997, p. 212.
- 9) 心理測定尺度集. サイエンス社. 自己受容測定尺度 (沢崎1993) 32-36p, 情動的共感性尺度 (加藤・高木 1980)  
118-125p, 間人度尺度 (柿本1995) p. 226-231.
- 10) 心理学辞典. 有斐閣, p. 331-332, p. 183.
- 11) 竹田清彦/高橋健夫/岡出美則. 体育科教育学の探究. 大修館書店, 1997. 5.
- 12) 高橋健夫/友添秀則/岡出美則/岩田靖. 体育科教育学入門. 大修館書店, 2002. 4.
- 13) 高橋健夫/高橋和子. 体育科教育; 対談2001年4月号. 大修館書店, 2001.
- 14) 青柳肇/滝本孝雄/岡本敏雄編著. 現代の心理学. 福村出版, 1983. 4.
- 15) 高橋和子編著/からだ気づき教育研究会監修. からだ一気づき学びの人間学一. 晃洋書房, 2004. 5.
- 16) 藤岡完治編著. 感性を育てる看護教育とニューカウンセリング. 医学書院, 1997.
- 17) 高橋和子. 即興表現が自己概念に及ぼす影響について. 第58回日本体育学会予稿集 11-5-B201-6, 2007. 9,  
p. 319.
- 18) 斎藤昌子/足立美和. 中学校における『体ほぐしの運動』に関する研究-『からだ気づき』実習を取り入れた授業実践から-. 第58回日本体育学会予稿集11-5-B201-9, 2007. 9, p. 320.

参考資料 1 心理測定尺度質問紙

[自己受容測定尺度質問紙]

設問 1

人間は誰でも自分自身について、満足できる面とできない面をもっています。

あなたは以下に示された「あなた自身のこと」について、現在どのように思っていますか。

以下に示されたように、当てはまるところに○をつけてください。

なお回答は他人からどう思われているかにかかわらず、あなた自身がどう思っているかで行ってください。

またあまり考えすぎないでください。

	それですごくよい	それであま	どちらでもない	それでは少し嫌だ	それですごく嫌だ
	そのままでかまわない	それでかまわない	かまわない	少し気になる	気に入らない
1 年齢	5	4	3	2	1
2 性別	5	4	3	2	1
3 体力	5	4	3	2	1
4 健康状態	5	4	3	2	1
5 顔立ち	5	4	3	2	1
6 体つき	5	4	3	2	1
7 知性（学力）	5	4	3	2	1
8 運動能力	5	4	3	2	1
9 服装	5	4	3	2	1
10 職業（学生・主婦・無職などの場合も含む）	5	4	3	2	1
11 経済状態	5	4	3	2	1
12 性的能力（魅力）	5	4	3	2	1
13 家族	5	4	3	2	1
14 住居	5	4	3	2	1
15 人間関係	5	4	3	2	1
16 生き方	5	4	3	2	1
17 社会的地位（立場）	5	4	3	2	1
18 やさしさ	5	4	3	2	1
19 まじめさ	5	4	3	2	1
20 明るさ	5	4	3	2	1
21 積極性（自分から進んで行動すること）	5	4	3	2	1
22 協調性（人との関係がうまくやれること）	5	4	3	2	1
23 情緒安定度（気持ちがいつも安定していること）	5	4	3	2	1
24 忍耐力（我慢する力）	5	4	3	2	1
25 指導力（リーダーとして人を引っ張る力）	5	4	3	2	1
26 のんきさ	5	4	3	2	1
27 決断力（迷わないで物事を決める力）	5	4	3	2	1
28 思いやり	5	4	3	2	1
29 責任感	5	4	3	2	1
30 やる気	5	4	3	2	1
31 男または女としての自分	5	4	3	2	1
32 親に対する子どもとしての自分	5	4	3	2	1
33 兄弟（姉妹）の一員としての自分（一人っ子の場合も含む）	5	4	3	2	1
34 過去の自分	5	4	3	2	1
35 現在の自分	5	4	3	2	1

〔間人度尺度質問紙〕

設問 2

以下の設問について当てはまると思うところに○を付けてください。

A	以下のそれぞれはあなたにどれくらい当てはまりますか					
		まったく違 うと思う	やや違 うと思う	どちらとも 言えない	ややそう 思う	そう 思う
1	私の場合、知っている人が冷たくされているのを見ても、本人の問題だから素知らぬ顔をしている	5	4	3	2	1
2	私の場合、他人の気持ちをあまり考えず、自分の思いどおりにすることが度々ある	5	4	3	2	1
3	私の場合、周りが騒いでいても自分の立場を失わず冷静でいられる	5	4	3	2	1
4	私の場合、事がうまくいったとき、それは誰かのおかげだと思う	5	4	3	2	1
5	私の場合、他の人達の関心ごとには、それほど興味がそそられない	5	4	3	2	1
6	私の場合、集まりがあったときひとりぼっちの人を見ると、話しかけてあげたくなる	5	4	3	2	1
7	私の場合、居合わせた人たちと同じような気持ちになりやすい	5	4	3	2	1
8	私の場合、周りの人たちが悩んでいても、割合平気な顔をしていられる	5	4	3	2	1
9	私の場合、困っている人を見ると、その人の気持ちが痛いほどわかるので、何とかしてあげたいと思う	5	4	3	2	1
10	私の場合、何かするとき、あまり人の手を借りようとは思わない	5	4	3	2	1
11	私の場合、良い結果が出るように、人を当てにせず自分自身でやるようにしている	5	4	3	2	1
12	私の場合、自分の権利は遠慮なく主張している	5	4	3	2	1
13	私の場合、これまで困難なことに出くわしても、何とか自分ひとりの力で切り抜けてきた	5	4	3	2	1
14	私の場合、他人にどう思われようとそれにかまわず決断することにしている	5	4	3	2	1
15	私の場合、どちらかというと我が強いほうである	5	4	3	2	1
16	私の場合、初対面の人でも、すぐに親しくなれる	5	4	3	2	1
17	私の場合、初対面の人からでも、すぐに信頼してもらえる	5	4	3	2	1
18	私の場合、困っていると、いつでも誰かが助けてくれる	5	4	3	2	1
19	私の場合、人と付き合うとき、自分に役に立つような付き合い方ししない	5	4	3	2	1
20	私の場合、相手の立場に立ってものを考えることにしている	5	4	3	2	1
B	社会生活に関する意見や態度についてお尋ねします。以下のそれぞれについてあなたはど う思われますか。					
		まったく違 うと思う	やや違 うと思う	どちらとも 言えない	ややそう 思う	そう 思う
1	親身になって助け合わなければ社会生活は成り立たない	5	4	3	2	1
2	親しく付き合える人がいなければ毎日の生活が味気ないものになってしまう	5	4	3	2	1
3	他人の意見に頼らず、自分ひとりの判断でことを決めたほうが良い	5	4	3	2	1
4	どんな人とも、誠意をもって接すれば通じ合えるものだ	5	4	3	2	1
5	社会生活で必要なのは、自分のしたいことやほしいものを遠慮せずにはっきり言うことだ	5	4	3	2	1
6	まっ先に自分のことを考えるからといって、それほど非難されることではない	5	4	3	2	1
7	相手が自分の役に立たなければ、付き合いを続けていても意味がない	5	4	3	2	1
8	他人の言うことはそう簡単に信じられるものではない	5	4	3	2	1
9	いったん知り合いになれば、その人との縁は簡単に切れるものではない	5	4	3	2	1
10	他人から少しでも干渉されるのは嫌だ	5	4	3	2	1
11	社交的な会合に出るのは、仕事などの為であって、喜んで出ようとは思わない	5	4	3	2	1
12	相手が自分にとって役に立つ人かどうかは問題ではなく、その人との付き合いそれ自体を大切にしていきたい	5	4	3	2	1
13	他人との間をうまくやっというのも、突き詰めてみれば我が身が大切だからだ	5	4	3	2	1
14	自分をさらけ出したほうが、かえって相手とうまくやっというもの	5	4	3	2	1
15	自分ひとりがどう生きるかということより、みんなと一緒にどう生きるかということのほうが大切である	5	4	3	2	1
16	直接の利害抜きで付き合いほど人生で楽しいことはない	5	4	3	2	1

[情動的共感性尺度質問紙]

設問 3

次にいくつかの短文が書いてあります。

それぞれの短文を読んで、あなた自身がどの程度そうかと思うかを判断し、当てはまるところをに○を付けてください。

		う ま っ た く そ う だ と 思 う	ま っ た く そ う だ と 思 う	か な り そ う だ と 思 う	ど ち ら か と 言 え ば そ う だ と 思 う	ど ち ら か と 言 え ば 違 う と 思 う	ど ち ら か と 言 え ば 違 う と 思 う	か な り 違 う と 思 う	違 う と 思 う
A									
1	私は映画を見るとき、つい熱中してしまう	7	6	5	4	3	2	1	
2	歌を歌ったり、聞いたりすると、私は楽しくなる	7	6	5	4	3	2	1	
3	私は愛の歌や詩に深く感動しやすい	7	6	5	4	3	2	1	
4	私は動物が苦しんでいるのを見ると、とてもかわいそうになる	7	6	5	4	3	2	1	
5	私は身寄りのない老人をみると、かわいそうになる	7	6	5	4	3	2	1	
6	私は人が冷遇されているのを見ると、非常に腹が立つ	7	6	5	4	3	2	1	
7	私は大勢の中でひとりぼっちでいる人を見るとかわいそうになる	7	6	5	4	3	2	1	
8	私は贈り物をした相手の人が喜ぶ様子を見るのが好きだ	7	6	5	4	3	2	1	
9	私は会計事務所に勤務するよりも、社会福祉の仕事をするほうが良い	7	6	5	4	3	2	1	
10	小さい子はよく泣くが、かわいい	7	6	5	4	3	2	1	
B									
1	私は人がうれしくて泣くのをみると、白けた気持ちになる	7	6	5	4	3	2	1	
2	私は他人の涙を見ると、同情的になるよりも苛立ってくる	7	6	5	4	3	2	1	
3	私は不幸な人が同情を求めるのを見ると、いやな気分になる	7	6	5	4	3	2	1	
4	私は友人が悩みごとを話し始めると、話をそらしたくなる	7	6	5	4	3	2	1	
5	私は周りの人が悩んでいても平気でいられる	7	6	5	4	3	2	1	
6	私は人がどうしてそんなに動揺することがあるのか理解できない	7	6	5	4	3	2	1	
7	私は人が何かのことで笑っていても、それに興味をそそられない	7	6	5	4	3	2	1	
8	人前もはばかりに愛情が表現されるのを見ると私は不快になる	7	6	5	4	3	2	1	
9	私は周りが興奮していても、平静でいられる	7	6	5	4	3	2	1	
10	私は映画を見ていて、周りの人たちの泣き声やすすりあげる声を聞くとおかしくなることがある	7	6	5	4	3	2	1	
C									
1	私は感情的に周りの人から影響を受けやすい	7	6	5	4	3	2	1	
2	私は友人が動揺していても、自分まで動揺してしまうことはない	7	6	5	4	3	2	1	
3	私は他人の感情に左右されずに決断することができる	7	6	5	4	3	2	1	
4	周りの人が神経質になると、私も神経質になる	7	6	5	4	3	2	1	
5	私は悪い知らせを人に告げに行くときには、心が動揺してしまう	7	6	5	4	3	2	1	

参考資料2 「からだ気づき」の実習紹介

実習の一例	実習のやり方とねらい
呼吸	床に仰向けに寝て自分の呼吸がどうなっているかに意識をむけ、自分の呼吸と伴って活躍しているからだに気づく。
床とかかわる	床に仰向けに寝て、自分のからだは床とどのように接しているかに意識を向け、体のあり方や左右の違いなど、自分のからだに気づく
立つ	「まっすぐ立つ」ことから自分と友達の立ち姿に意識を向け、体重計で計ったりしながら、からだのバランスのあり方に気づく。
与えること受け取ること	床に寝て、または立って脱力をしたからだや腕を友達に委ねる。脱力をしたからだの様子や脱力の出来ないからだに気づく。また、からだを預けることによって、ペアとのかかわりに気づく。
手あて	ペアに触れてもらい、その感覚をあじわう。温かさややわらかさから安心感や心地よさに気づく。また、触れられることに不快感や落ち着かなさを感じていることに気づく。これらによって体の感覚と心のあり方に意識をむけ、丸ごとからだと心のあり方を考える。
マッサージ（手ぶら足ぶら、寝によろ、肩甲骨はがしなど）	様々なマッサージを通して、脱力すること（出来ないこと）からの体の変化や心のあり方に気づき、自分の傾向やペアとの関係を考える。
人間エレベーター	ペアと背中合わせで寄りかかって立つ。体の使い方と同時に、人に寄りかかるときの自分の傾向について意識を向ける。
闇の中の友	目をつぶりペアの掌の感触だけで覚える。視覚以外の感覚に気づく。
感情の伝達	表情だけで相手の感情を読み取ろうとする。人の様子を伺おうとする時の自分の傾向や様子に気づく。
目をぶつってみて	ペアで片方が目をつぶり、言葉も合図もなしで30分間相手を安全に誘導して歩く。相手の意思をからだ全身の感覚でよみとろうとする。ペアとの非言語的かかわりについて経験する。
マイシルエット	模造紙の中に自分のシルエットをマジックなどでなぞり描きして写しこむ。その枠を「今の私」というテーマでクレヨンや色紙、新聞紙などでコラージュし、製作する。完成後、作品や作成中の自分を振り返り、「今の私」について考える。
群像	グループが一人ずつお題に合わせたポーズで止まっていく。どんどん重なり最後はお題にあわせた群像になる。発想や表現の豊かさについて経験する。身体表現における自分や仲間の傾向について気づく。
1, 2, 3～3, 2, 1人	合図も言葉なしで、決められた人数で同時に歩き同時に止まることを繰り返す。決められた人数分できたら終わり。視覚情報や合図のないノンバーバルコミュニケーションによって意思の疎通を図る。その中で自分や仲間の傾向、かかわりについて気づく。
天国への旅	ノンバーバルコミュニケーションの中で仲間からからだを委ねることから、その身体感覚を味わい、同時に仲間とのかかわりについて気づく。