

「学校現場にかかわる人のための身近な心理学」入門編

－「学校におけるメンタルケアの今日的課題」と「学校という『場』におけるマスクとノンバーバル・コミュニケーションの理解」－

岩下敦哉

はじめに

心理学は日々の生活の場面でもっと役に立つ、そう思って本稿を書き始めた。心理学というとカウンセラーや精神科医、大学教授や研究者たちが、専門用語を使って人間を分析しているといったイメージを持つ人が多いかもしれない。そんな心理学も元はと言えば、お互いの気持ちを理解し、気持ち良く人間関係が築けるように生まれ育ってきたものなのである。そう考えると、心理学を専門家だけのものにするのではなく、私たちの日々の生活でもっと上手に使う、周りの人々と気持ち良い人間関係をつくっていききたいものである。

そして本稿では、お互いにより良く生活していくために、心理学の知識がたいへん有効であるということをお伝えしたいのである。特に、専門家ではない私たちが日常の中で子どもたち（生徒たち）と接する際に、ほんの少し気をつけるだけで、あるいはほんの少し気を配るだけで互いの関係が好転し、彼らの成長に役立つというような「ほんの小さなこと」でも「大切なこと」について「気づいて」いただきたいのである。すでに現実の場面で無意識に行っていることも多いかも知れないが、あらためて意識することによってより効果をあげていただきたい。ただ、学術書ではないので、なるべく専門用語やわかりにくい表現は避け、入門編として、学校におけるメンタルケアの現状と学校を中心とした人・場・関係性についてヒントとなるようなことを提示したいと考えている。

どのような場面でどのようなことを気をつけたら良いのか、どんなことがポイントとなるのかについて、本稿からヒントを得ていただければ幸いである。

本稿は、二部構成となっている。第一部は「学校におけるメンタルケアの今日的課題」ということで一般的な学校の現状を確認していただき、第二部で「学校という『場』におけるマスクとノンバーバル・コミュニケーションの理解」として、学校という限られた場面、特殊な環境において気をつけるポイントについて述べていきたいと考えている。その際、＜基本的なポイント＞＜問題点・課題＞＜できること・対応・対策＞という形でなるべく簡潔にまとめ、理解しやすいよう記述している。

I. 学校におけるメンタルケアの今日的課題

1. 学校におけるメンタルケアの現状

学校におけるメンタルケアについては、文部科学省をはじめとして国側もようやく力を入れつつある分野であり、学校も独自に様々工夫をこらし対処する方向性を打ち出している。しかしながら、「まだまだ足りない」「まだまだ追いつかない」「もっと早く」「もっとしっかり」という感が拭いきれない。

学術分野でも、教育心理学、発達心理学、臨床心理学などの既存の分野からのアプローチが行われていたり、新たに学校心理学というの学問体系をつくって、「子どもの学習や発達および行動や人格に関する心理学および行動科学的基盤」をつくるという目標のもとに発達心理学、教授・学習心理学、認知心理学、人格心理学、社会心理学などの分野をまとめたりしている。

また、「子ども、教員、保護者、学校組織に対する心理教育的援助サービスの理論と技法」などということで、心理教育アセスメント、カウンセリング、コンサルテーションなどのサービスの理論と技法も構築されつつある。

実際の学校現場では、従来からある保健室、学生相談室に加えて、カウンセリングルームなどを設置し、専門家であるカウンセラーを配置したり、組織的に連携・統合をはかったりして少しずつではあるが、学生・生徒のメンタルケアに力を入れている。

とはいうものの、行政面、学術面、また実態としてもまだまだ対応が不足気味である中で、現実に子どもたち（生徒たち）と私たちは学校という場を通して関係性を持ち、生活していかなければならないのである。

2. 子どもたち（生徒たち）が直面している問題

彼らは表面に表れてくる、いじめ、不登校、問題行動、校内暴力、学校不適應、精神的・行動的障害の問題、同時に自分の中では、内面的な問題、友人との関係、生徒集団との関係、教員との関係、親との関係、社会との関係、学校との関係など自分自身や周りとの関わり、居場所などについても常に大きな関心と不安をかかえながら生きているのである。

対処方法を持たず、それまでの経験も少ない彼らにとっては、私たち大人以上に大きな課題として目の前に立ちはだかっていることを理解してあげなければならない。また、私たちが子どもだった頃の記憶を少し思い出し、彼らに共感する心を持っていかなければならない。その際気をつけなければならないことは、大人が「頭で理解する」のではなく、「身にしみてわかる」ことがなければ、彼らとの共感はないということである。

3. 学校の取り組みと課題

(1) 学校側として取り組みたいこと（7つのポイント）

①ハード面

カウンセリングルーム，保健室の充実など「生徒の心の問題」に対する施設・設備等ハード面のサポートが必要である。

②雰囲気づくり

「生徒の心の問題」の解決のための環境づくり，特に相談しやすい雰囲気や受け入れ体制などの工夫が必要で，学校での構成員の意識づくりも重要なポイントとなる。そして，「行く生徒の身になって」がキーワードとなる。人から見られないこと，プライバシーが守られていること，「相談してもいいな」という気持ちにさせ，安心して入室できる雰囲気づくりが大切である。

また，カウンセラーに相談することが「普通のこと」と思えるように，「特別のこと」「悪いこと」「恥ずかしいこと」ではないと思えるように取り計らうことも大切である。

できれば，室内の心理的デザイン・レイアウトも相談者にとっては大切であり，カウンセリングルームの設置場所などにも気を配りたい。

③組織づくり

生徒のメンタルケアのためには，カウンセリングルーム，保健室，生徒指導・教員組織の連携など，他のセクションとのつながりを意識した組織づくりが重要であり，また家庭との連携システムの確立はかせないファクターである。

④人的サポート

カウンセラー・養護教諭・専門医・その他専門家の配置など「生徒の心の問題」に対する人的サポートが社会のニーズとなっており，特に現状では週一，二日パートタイムのカウンセラーが勤務する場合も多く，人数，時間帯も含め，カウンセラーの充実が大きな課題となっている。

また，流派により様々な分野のカウンセラーが存在し，それぞれ得意分野があるので，複数のカウンセラーがチームで対応することが望ましく，できれば，カウンセラー組織の確立，そして，治療方針決定・主副関係・情報共有など組織的に対応できれば最良である。

⑤外部の専門家との連携

外部カウンセラー，精神科・心療内科など，外部の専門家との連携をうまく取り，学内で手に負えない場合や薬物治療，入院・通院などのケアもタイムリーに行うことができるよう対応したいところである。

⑥教員の「生徒の心の問題」に対する取り組みへのバックアップ

教員もカウンセラーなどに任せきりにするのではなく，予備知識の習得，初期段階での対応，専門家への連携などについて，十分対応できることが必要なので，その能力開発ができるよう，学校側の教員に対するバックアップ体制が必要である。

⑦家庭との連携・連絡・協力体制づくり

親の「生徒の心の問題」に対する取り組みへのバックアップをはじめとし、問題の共有、アドバイス、専門家との連携など、家庭との協力体制づくりを積極的にすすめていかなければならない。

(2) 教員側として取り組みたいこと（3つの心構え）

①生徒の心の問題そのものに加え、心の問題に関する理解を深める努力をしたい。

できることは、心の基礎知識を持つこと、関心を持つこと、それに向けて本を読むこと、外のセミナーなどに通うことなどまず始めてみることである。

②素人判断をしないこと。

初期消火と一緒にまちがった手当をしてしまうと、取り返しのつかないことになるので、専門家との連携・連絡をするための基礎知識の習得、つなぎ方の勉強が重要である。正しくつなぐこと、つなぎっぱなしにしないことなどに注意が必要である。

③生徒から逃げないこと。

心構えとして、生徒から逃げないこと。逃げる心はすぐに相手に伝わるので、心の問題をかかえた生徒に対しては、正面から向き合う姿勢を持ち、常にアンテナを広げておくことが重要である。

4. 学校に対する親の期待と要望（7つの期待）

- (1)生徒心のケアへに対するしっかりとした取り組み
- (2)教育現場を十分に理解している専門家としてのカウンセラーの配置
- (3)パートタイムではなく、フルタイムのカウンセラーの配置
- (4)カウンセリングルームなどの施設・設備の充実
- (5)教員・カウンセリングルーム・保健室の組織的連携
- (6)教員のカウンセリング技能・知識の習得
- (7)家庭との連携・連絡・協力体制づくり

5. 学校におけるカウンセリング

学校におけるカウンセリングには様々な要素がある。「健康カウンセリング」「心理カウンセリング」「進路・キャリアカウンセリング」「履修カウンセリング」「学習カウンセリング」などである。

最近の私立学校などでは、校舎新築とともに、カウンセリングルーム、保健センター、学習指導室、進路・キャリア相談室などを新設し、学生・生徒のケアに力を入れている学校が多い。

このうち、注目されるのはやはり「心理カウンセリング」で、先に述べたような課題がある。

6. 学校においてカウンセラーとなる人

学校においてカウンセラーとなり得る人間は、学級担任、生徒課長、教頭、校長、養護教諭、体育教諭などの教員、あるいは、保健室の看護師や医師などの医療関係者、または、常勤・非常勤の専門のカウンセラーなどである。

教員や看護師がカウンセリングをする場合は、専門家ではないので、相談範囲が狭くなることは容易に理解できる。しかし、専門のカウンセラーなら子どもたち（生徒たち）の心の病にオールマイティに対応できると私たちは考えがちであるが、実は専門のカウンセラーがすべての状況に対処できるかということそうではないことを理解すべきである。

また、カウンセリングの方法・技法についても、その基本となる分野や発展の過程によっていわゆる流派のようなものがあり、専門のカウンセラーといっても、得意分野と不得意分野がある。

7. カウンセリングの種類

一つの分類の例として次のようなものをあげておく。

- (1)「指示的カウンセリング」これは、カウンセラーが来談者について多くの資料を収集し、さらに面接などによって得た情報に基づいて、来談者が悩んでいる問題に対し適切な指導や助言を与えることによって適応できるようにする方法である。
- (2)「非指示的カウンセリング」来談者中心のカウンセリングともいわれ、ロジャーズが提唱した。カウンセリングでは、何か教示したり、指示したりしないで、来談者を中心に話し合いを進め、感情を自由に発言させる形をとる。そして、その発言はすべて受け入れ、承認し、繰り返して、来談者の情緒的緊張をゆるめる。そして無条件の肯定的受容と共感的理解つまり、カウンセリング・マインドを重視する。来談者はそのことによって抑圧されている感情から解放され、自分をそのままに受容し、理解することができ、新しい自分を発見する。そのことにより、人格の再体制化が生じ、行動が変容し、適応ができるようになると考えている。
- (3)「折衷的カウンセリング」これは、指示的でも非指示的でもなく、解釈と受容の両方を重視した折衷的立場のカウンセリングである。
- (4)「精神分析的カウンセリング」これは、フロイトによってヒステリーや神経症の治療法として始められた精神分析療法や精神分析の原理と方法を取り入れた、交流分析、催眠療法、自律訓練法などがあてはまる。
- (5)「行動主義的カウンセリング」行動主義に基づいた行動療法では、不適応な行動は学習されたものと考え、学習の原理により好ましくない行動を取り除き、新たに好ましい行動を学習させることによって治療しようとする。条件づけ理論や認知心理学の影響を受けている。系統的脱感作法、モデリング療法、認知的行動療法などがこれにあたる。

この分類が適切であるかは別として、このように様々な流派があり、子どもたち（生徒

たち)の症状や状況によって、適切に使い分けられることが望ましいが、一人のカウンセラーがすべての方法に精通するということはきわめて難しいことである。

したがって、教員、医療関係者、専門のカウンセラーの誰がカウンセリングを担当するとしても、単独でしかも長期的に携わるということは困難であり、組織的にチームを組んで対応することが望ましいのである。しかしそこには、人的な問題、費用の問題、組織の問題、施設・設備の問題など乗り越えなければならない課題が山積している。

II. 学校という『場』におけるマスクとノンバーバル・コミュニケーションの理解

学校という場には多くの構成員が存在しているが、ここでは話をわかりやすくするために、最も単純なモデルを想定して考えていくことにする。

場としては学校と家庭、構成員としては生徒、教員、親(ただし、生徒は学校では生徒、家庭では子どもという別の役割で考える。)、関係性としては、「教員と生徒」「生徒同士(2名)」「生徒の集団」「教員同士」「親と教員」「親と子ども」「教員と生徒集団」の7つの関係性を想定する。

1. 三つの着目すべきポイント

ではここで、本稿をすすめるにあたって、基本となる三つのポイントについてふれておく。

- (1)非言語コミュニケーション(ノンバーバル・コミュニケーション)
 - (2)「場」や「関係性」によるマスク(仮面・役割)の使い分け
 - (3)学校という「場」の性質
- の三項目である。

(1)非言語コミュニケーション(ノンバーバル・コミュニケーション)

まず、一番目の非言語コミュニケーションというのは、日常的に私たちが行っているコミュニケーションに含まれていて、特に目新しいものではない。

相手とコミュニケーションを交わしている時に、文字・活字として表せる言語情報以外のすべてを指している。例えば、顔の表情、身振り、手振り、声の調子などがそれにあたる。

日常生活でよくあることだが、友人と会った時、「元気？」とこちらから声をかける。すると友人が、「うん、元気だよ」と返事をする。その声や表情、姿勢などにより、こちらは友人が本当に元気なのか、どのくらい元気なのか察することができるのである。ほそつとした低く沈んだ声で、暗い表情で、肩を落として「元気だよ」と言った時と、明るくはつらつとした大きな声で、明るい表情で、胸を張って「元気だよ」と言った時では、当然受ける印象も違ってくる。親しい間柄においてはその他もっと細かい表情や声、姿勢、動

作の中から相手の心理に関する情報を得ることができる。

簡単に言うとこれが、非言語コミュニケーションである。

少し学術的なことを言うと、メラビアンが言語情報・視覚情報・聴覚情報について研究しているが、人間が相手の感情を判断する材料として、言語情報が占める割合は7%、声の調子などの聴覚情報が38%、表情などの視覚情報が55%だという結果が出ている。

この非言語の情報が私たちのコミュニケーションの大部分を占め、なおかつ、言語の情報部分よりもより信頼できる「心のことば」として互いに理解されるので、学校現場では、それを理解することによって「カウンセリング」というふうに気張らなくても、子どもたち（生徒たち）の「心のことば」に触れることが可能となるのである。まずは、そこから始めてみると良いのではないだろうか。

(2)「場」や「関係性」によるマスク（仮面・役割）の使い分け

次に、「場」や「関係性」によるマスク（仮面・役割）の使い分けについて考えてみたい。

一般的に人間は、時と場所、状況や相手により、態度・ふるまい・言葉づかいを使い分けている。言い換えれば、TPOに合わせてキャラクターを変えていると言える。

これは、社会性を身につけた人間にとっては当然の事で、日常的に私たちも意識的、あるいは無意識的に行っていることであるので、目新しいことではない。ところが、発達段階にある子どもたち（生徒たち）にもこのことがあてはまるということを意識的に考える機会は少ないのではないだろうか。単純に考えると、生徒は学校と家庭で、「生徒」と「子ども」という2つの役割を持っていて、それぞれ異なったふるまいをしている。このことを周りの大人が意識的に考えると子どもたち（生徒たち）の見え方が変わってくるのである。子どもたち（生徒たち）からしてみれば「行ってきます」と家を出て、地域のコミュニティを通学路として歩き出した時から、別の役割を演じるための仮面、つまりマスクをつけ、自分の中でも区別をして行動しているのである。

例えば、母親がPTAの会議などで学校を訪れた際、「学校という場」で、「生徒」の役割を演じている「子ども」に会った時、また逆に、家庭訪問などで「家庭という場」に教員が足を踏み入れた場合、子ども（生徒）はいつもと違う「場」と「関係性」とまどい「気恥ずかしさ」を感じ、言動、行動にとまどいを覚えることがしばしばある。

そんな時は、「場」というものを大人も十分に認識し、子ども（生徒）がマスクを使い分けているということに配慮した言動、行動をとってあげることが大切である。

(3)学校という「場」の性質

三つ目の学校という「場」の性質であるが、学校というのは子どもたち（生徒たち）にとって、家庭の次に長く生活する場であり、マスクをつける最も大きな場面となる。

子どもは「生徒」となり、他人との生活の中で様々な役割を演じつつ、自らを成長させ

ていくのである。他人の中で、集団生活をする場合、大人であれば社会ということになるが、社会では、あくまでも現実の場面であるので、責任や義務などが多く発生し、なかなか失敗が許されないという面がある。しかし、学校という場は、子どもたちが社会に出るまでのモラトリアム期間に設定された場である。したがってその場では、いくつもの失敗や試行錯誤を繰り返し、様々な経験を積んでいくことがむしろ望まれるのである。しかしながら、子どもたち（生徒たち）にとっては、真剣勝負の場であり、私たちににとっての「社会」と同じ位置づけで臨まなければならない。したがって、学校という「ミニ社会」の場においては、当然実社会と同じように構成員が守らなければならないこと、また、親が家庭独自の理屈で踏み込んではいけない面があることを認識しなければならない。

また、教員もそのことを十分に理解しながら、学校という「場」をつくっていかねばならない。

この学校という場の性質の理解を下敷きにして、子どもたち（生徒たち）のマスクやノンバーバル・コミュニケーションに着目していくと、心理学の専門家でなくとも、彼らの「心の声」が聴こえてくる。また、教員同士のコミュニケーションの問題・課題や教員と親のコミュニケーションについても見えてくる面が多くなるのではないだろうか。

2. 学校を構成する「人」について

それではまず、学校を構成する「人」に焦点をあててみる。

「生徒自身」「教員自身」「親自身」についてポイントをあげていく。

(1) 生徒自身

<基本的なポイント>

- ①自我というものが目覚めて、自分の中で様々な思いが交錯し、混乱し、解決の糸口を探している。自分と他人（自己と他者）の意識が芽生えてくる時期である。
- ②対人関係を意識、認識する時期であり、家庭の中での近親者との関係性、ごく限られたコミュニティでの関係性だけではなく、機能的集団における役割による人間関係、場面による使い分け、社会的責任（ごく限られた部分で）に基づく人間関係、自分の存在・行動・言動による他人への影響などについて、現実の場面で経験・体験しつつ学んでいく時期である。
- ③社会とのつながりを意識、認識する時期であり、反発、融合、妥協などをしつつ社会と自分との関係性を模索、構築していくプロセスをたどる。
- ④学校と家庭で少なくとも2つの役割（マスク）を自分の中で使い分けている。また、それを大切にしている、相互に踏み込まれたくない領域を持っている。

<問題点・課題>

上記のように、心理面での変化、成長が著しい時期であり、自分の中でもとまどいや憤

りを多く感じながら日々生活することになる。それゆえにストレスマネジメントが必要で、状況としては、問題や「もやもや」を自分ひとりでは解決できず、マグマのようにエネルギーのはけ口を捜し求めている。しかしながら、まわりの人間のサポートにより、良い方向に導くことも可能である。

<できること・対応・対策>

- ①発達・成長段階にあることを認識し、十分な予備知識を持って接すること。
- ②発達心理学や青年心理学の分野の基礎知識を持っていた方が、生徒の理解につながる人が多い。話を聴いてあげること、状況や問題を共有してあげること、共感してあげることができれば信頼関係につながり、本人も安心し、安定した精神状態を保つことが可能となる。詳細については後述する。

(2)教員自身

<基本的なポイント>

- ①個人特性としてタイプAである場合が少なくない。タイプAとは、心理学用語で性格特性の一つを表す。
タイプAとは、アメリカのフリードマンとローゼンマンが1950年代に虚血性心疾患の患者に、ある共通した特徴の行動パターンがあることを発見し、「タイプA行動パターン」と位置づけた。
タイプAの特性として、性格面では競争的、精力的、野心的、行動面では機敏、せっかち、多くの仕事に巻き込まれている、身体面では高血圧、高脂血症といったものがあげられる。タイプAの人は、一般的に、自らストレスの多い生活を送り、ストレスに対しての自覚がないままに生活する傾向がある。日本においては、「仕事熱心」、「仕事中毒」といわれるタイプの人が多く、タイプAの人が多いと考えられる。また、一般的に教員に非常に多い性格特性である。これは、占いや性格判断などとは違い、生活習慣や嗜好、将来の病理についても統計データとして存在している。
- ②病理として、バーンアウトシンドローム（燃え尽き症候群）に陥りやすい傾向があり、社会病理として問題になっている。また、何らかの精神疾患で職務を遂行できなくなっている教員が増えていることも話題にのぼる事が多い。
- ③社会性として、よく言われるのは、個人商店・独立企業的な職業観を持っていることが多いことである。これは、専門職には多いことであるが、個々の能力や資格を活かした職業であり、組織的な顧客サービスよりもより個別的な顧客サービスを提供している場合が多く、一般に言われる社会性を習得する機会が少ないことに由来するものである。したがって、組織的な行動様式に対するセンスや上下関係などに関する耐性が一般社会人に比べて乏しい場合がある。

<問題点・課題>

- ①精神疾患・入院・長期療養・休職・退職など、病理的な問題から職務が遂行できなくなる教員が増加し、教員の個人的な問題というよりも学校としての対応が必要となってきている状況にある。
- ②病理の範疇に入らないまでも、性格特性や社会経験・社会性の点から、様々な問題を抱え込むことになるが、いくつか典型的なポイント・キーワードを挙げると、「情熱・熱血」「孤立感・孤独感」「無力感」「同僚に理解されない・理解を求めない」「固定された概念・教師像」「プライド」「コミュニケーションが苦手」「対人関係・人間関係が苦手」などがある。

<できること・対応・対策>

- ①ストレスマネジメントをいかにうまく行っていくかがポイントである。気分転換のような簡単なところからはじめ、ストレスの元に対する認知を変えていったり、行動療法や自律訓練法のような手法を取り入れたりすると良いのではないか。その際「ストレスを完全に無くす」という発想ではなく、「ストレスを我慢できる程度に減らす」という考え方で取り組むことが大事である。
- ②同僚や周囲の人間に対して、情報開示・自己開示をしていく姿勢が大事である。教員の特性の一つとして、あるいは社会的に担っている責任やステレオタイプによるイメージによって、自分がまわりの人間からどのように見られているかということについて、特別な関心がある場合が多い。したがって、自己の感情や考え方も直接表現せず、一旦飲み込んだ上で慎重に表現することが多くなり、結果的に情報開示・自己開示をしていくことがしにくくなる。これに関しても、どの程度開示すれば良いかという問題も残るが、少なくとも、相手は自分の敵ではなく、言葉も感情も伝わり、理解しあえる存在であるという認知に変え、自分からも歩み寄ることによって、必ず変化が起こるはずである。
- ③物事を堅く、真面目に捉えすぎないようにしていくことが大切である。固定観念やステレオタイプにとらわれ過ぎると、それ以外の判断、価値観などを受け入れることが難しくなり、時には「罪悪」と考えるようになってしまう。これは性格特性で、ある部分仕方がないことではあるが、「まあいいか」「それでもいいか」といった言葉を使うことによって認知が変わり、相手に対しても「なるほど」「へえ、そう」などという言葉を使うことにより、コミュニケーションスタイルが変わってくるのである。

(3)親自身

<基本的なポイント>

学校という場を中心に考えた場合の親というのは、子どもの教育に対する主導権を半分学校に預けた形となるので、不満・不安・憤りなどを常に感じながら子育てをしている。また、学校への教育に対する不満・不安と子どもの成長へのあせりや戸惑いが入り混じり、

その矛先として、学校教育や教員への不信感などが芽生えてくる場合がある。

<問題点・課題>

- ①子どもとしっかり向き合えない。
- ②自分自身が体験・経験不足。
- ③とまどい・苦悩が多く、解決できない。
- ④相談相手が身近にいない。
- ⑤学校教育との教育方針のすり合わせが難しい。

<できること・対応・対策>

- ①自分自身のストレスマネジメントをうまく行うこと。
- ②学校教育との教育方針のすり合わせをうまく行うこと。
- ③子どもとしっかり向き合う努力をすること。
- ④相談相手を見つけ、自己開示をすること。

3. 学校を構成する人の「関係性」について

次に、それらの人の「関係性」について考えてみる。

(1)教員と生徒

<基本的なポイント>

生徒は教員が思っているよりセンシティブである。そして、常に大人である教員の心や身体の動きを注意深く観察している。そして教員からの強化・評価を求めている。つまり、無視されるぐらいなら「-」（マイナス、負）の強化・刺激でもあった方が良くと考え、良い方向でも悪い方向でも、教員の興味・関心を引くようにふるまう。

<問題点・課題>

教員は当然のことながら、大人であり、しかも「教員」である。生徒に距離が最も近く、生徒の気持ちを最も良くわかっていると思いがちであるが、実は以外に「近くて遠い」間柄である。意識としては、そういったところから始めなければならない。

<できること・対応・対策>

- ①「こころのことば」に耳を傾ける（傾聴する）こと。表面の言葉だけでなく、本当に言いたいことは何かを心の耳で聴くこと。
- ②ノンバーバル・コミュニケーションに注目すること。（後述）
- ③対人距離を意識すること。生徒の感情はここに表れやすい。後ろめたい時には遠くなり、ほめられたい時には近くなる。

- ④ラポール（信頼関係）が取れているか注意すること。時々刻々と変化している。
- ⑤評価してあげること。プラスでもマイナスでも何らかの評価を示し、存在を認めてあげること。
- ⑥上下関係あるいはフラットな関係をお互い時と場合によって使い分けているか、生徒はそれを敏感に感じ取っているので、TPOで使い分けること。そして生徒にもそれを守らせること。
- ⑦カウンセラー同様、場と時間を限定して付き合うこと。「学校で」「登校から下校まで」など。境目がなくなると危険で、いわゆる「寄りかかり」現象がおこる。「立場による関係」と「個人的な関係」の区別をいかにしていくかが大切である。これをまちがえると共倒れになる場合がある。
- ⑧親の前では子ども、学校では生徒の2つのマスク、キャラクター、言葉づかい、しぐさ、などを使い分けていることに着目し、観察することによって、心の奥にあるものが見えてくる。また、家庭における生徒を生徒として見るが、家庭の環境、役割（マスク）の違いに気づくことが大切。当然違うということ、どのような気持ちで使い分けているか、どの部分を知られたくないのか（言われたくないのか）、知ってほしいか（言ってほしいか）ということに着目して生徒をとらえる。そして、子どもの「場」によるマスクの使い分けに十分に注意を払い、じっくり観察し、理解示すことが大切である。保護者が同席する三者面談や家庭訪問などの機会に、しぐさや言葉づかいなどから感じ取り、尊重してあげることが大切である。

<ノンバーバル・コミュニケーション>

一対一の場合には次のいくつか注目するポイントがある。

- ①「相手との距離・位置・向き」相手との距離はパーソナルスペースにどの程度相手を近づけても良いと考えているかという指標になる。教員が親密度を増そうとして一方的に近づいたり、生徒のパーソナルスペースを侵害したりすると、たちどころに拒絶される可能性がある。したがって、生徒が不快・いらだち・不安などを感じないような距離から徐々に近づいていくよう心がけなければならない。位置関係や向きは距離に加えて重要なファクターである。例えば、対面の位置は視線が真正面からぶつかり合うので、最も緊張感を持たせ、90度の角度だと視線を合わせずに済み安心感があり、同じ方向を向くと、いわゆる「肩をならべて」のスタイルとなり一体感が生まれるなどの効用がある。これにテーブルやカウンター、壁や窓といった要素が加わると様々な状況が生み出される。さらに教員が立っていて、生徒が座っている場合、互いに地面に座っている場合などのバリエーションが考えられる。
- ②「アイコンタクト」は心のエネルギーを発射する目、視線のやり取りで、互いの関係性を非常に良くうつし出すものである。「目は口ほどに…」と言う位雄弁でなおかつ、心の奥底を正直に表してしまう。したがって、逆にこれを正しく読み取ることができれば、

コミュニケーションが格段にうまくいく可能性が出てくるのである。一般的には、二人で会話をする場合、聞き手は話し手の目を見ることが多く、話し手は聞き手の目を見ないことが多いと言われている。しかし、学校で教員が生徒に話しかける時はたいがい、生徒の目を見て話す状況が多い。その理由は、教えたり、叱ったり、指示を与えたり、上下関係として成り立つ場合が多いからである。しかし、相談ごとなどで生徒がたずねてきた場合は、聞き手と話し手という立場で、「相手の目線で」話を聴く態度が生徒に安心感を与えるのである。また、アイコンタクトの頻度も関係してくる。生徒のアイコンタクトが異常に多かったり、少なかったりする時は、心の中に何らかのエネルギーが溜まっていたり、教員を拒絶していたり、信頼関係が成立していなかったりする場合がある。

- ③「身体のこわばり・緊張」教員と生徒の間には多かれ少なかれ上下関係が存在している。また、生徒の感受性やそれまでの経験・体験からさらに萎縮・拒絶・不安などが内在している場合がある。あるいは、心の中にやましいこと、後ろめたいことがあって一時的に身体のこわばりや緊張といったものが表出することがある。教員は生徒指導に関しては専門家、つまりプロフェSSIONALであり、たとえカウンセリングの分野に精通していなくても、生徒のシグナルは一般の大人より敏感に感じ取れるはずである。したがって、生徒とのコミュニケーションの中で身体のこわばりや緊張といったものが出てきたら、即座に対応する姿勢が大切である。
- ④「声の調子・ふるえ」声帯も目と同じように敏感で、心の中をよくうつし出す部分である。このシグナルは、コミュニケーションの初めから出ている場合もあれば、状況の変化により途中から表れる場合があるので、その変化に十分着目し、生徒の緊張の度合いや心の動きについて観察する必要がある。
- ⑤「拒絶－受容」コミュニケーションの途中あるいは前後で拒絶と受容の局面が変わる場合がある。このフェーズの変化を敏感に捉え、心の距離や言葉、コミュニケーションを変えていく必要がある。「慣れ」も大切であるが、このタイミングを間違えると一気に距離が離れてしまうので、変化を捉える訓練が必要となる。
- ⑥「継時的な観察」生徒との学校生活の中で、ある一つのコミュニケーション場面だけではなく、複数のコミュニケーションの中でどのように変化しているのか、どのような方向に動いているのかを継時的に観察する必要がある。その中で、教員との距離、関係をいかに構築していくか、いかに良い方向に生徒を導くかも大切な要素である。
- ⑦「表情（オモテとウラ）の見分け」通常の見分けについては、ノンバーバル・コミュニケーションの中で重要なファクターであるが、最近特に注目されているのは、無意識的に表情を偽る子どもが増えていることである。複雑な人間関係と社会環境、家族とのコミュニケーションの変化によりそのような子どもが増えているので、この点についても、注意をむける必要がある。

以上のポイントに加えて、教員は、生徒が家族・親族以外の大人と関係を初めて築く対

象であることが多いので、その点に十分な理解と注意が必要であることを述べておきたい。また、生徒は「わかってほしい」という気持ちをこめて何らかのシグナルを発しているのである。それを受信できるポジションにいるのが教員だという誇りと自信を持ってほしいと考えている。

(2)生徒同士（2名）

<基本的なポイント> <問題点・課題>

友人との関係が様々な経験を通して育まれる年代であるが、人間が2人集まると、その間には必ず、比較や上下関係というものが生じ、様々なコミュニケーションの後、ある一定の人間関係が築かれ、一定のポジションにおさまるというプロセスがある。それが親友であったり、ライバルであったりその後の人生を動かす相手となる場合もある。

また、親や家族以外の自己と他者というものを意識する時期であり、他者との比較において、自分が優れていたいという気持ちから様々な努力、自己研鑽をし、能力開発が行われることが多く、モチベーションも非常にあがる時期ともいえる。逆にそのことによって自己嫌悪や無力感、喪失感に苛まれる場合もあり、迅速なケアが必要となってくる場合もしばしば起こる時期である。これが良い方向に向かえば、自分と同じように他者も大切にし、尊敬し、人の痛みがわかるように成長していくのである。

この時期は「快-不快」「好-嫌」の原則によって行動が決定されることが多く、そのこと自体を否定してしまうと子どもたち（生徒たち）も戸惑いを感じてしまうので、「快-不快」「好-嫌」の気持ちが一旦生起した後、どのように思い・考え、次の行動にうつるかを訓練してあげることが必要である。つまり、認知心理学的な発想であるが、生起した感情に対し、自分がどのように認知するかという部分に着目して、感情を整理、コントロールし、社会的に受容されるような行動をとれるようトレーニングする機会を沢山作ってあげることが大切である。その際には、うまくいかないこともあるが、「失敗」という捉え方、「悪い」という評価をせずに、「試行錯誤」のプロセスであり、それを受容する態度で接することが大切である。

<できること・対応・対策>

相手の立場にたつこと、相手の痛みをわかること、そのことによって「思いやり」の気持ちを持つことができ、社会での人間関係を構築していく能力が開発されていくのである。

したがって、逃げないように、そして、うまく解決できるようにサポートしてあげることが必要となる。これがうまくいくと、友情や仲間意識などが生まれ、他者との関係構築能力が身につくのである。

<ノンバーバル・コミュニケーション>

生徒が人間関係構築プロセスの中で悩んでいる状況で、教員にできることは、観察とサ

ポートである。この時に利用できるノンバーバル・コミュニケーションの要素は、次の三つがあげられる。

- ①「対人距離」生徒同士がコミュニケーションを交わす中でどのぐらいの距離をとっているのかを見ることで生徒同士の関係性が見えてくる。例えば、男子の場合は肩を組んで歩いたり、女子の場合は手をつないで歩いたりしていれば、かなり親密度が高いと判断できる。
 - ②「非言語情報」互いの表情やアイコンタクトなどの心のことばを注意深く観察すると、本当に仲良しなのか、信頼関係が構築されているのかが見えてくる。
 - ③「コミュニケーション頻度」外からわかりやすいのは、このコミュニケーション頻度であろう。たとえクラスやグループが異なってもコミュニケーション頻度の高い生徒同士が存在する。
- 以上の要素以外にも様々考えられるが、とりあえず、これらの要素を観察することによってある程度関係性が理解でき、何かトラブルがあった時や生徒から相談された時にサポートしやすい状況となる。

(3)生徒の集団

<基本的なポイント>

- ①人間が集団を形成する際には、互いに順列、比較などを繰り返し、集団の中に役割や力関係が生まれてくる。いわゆるグループダイナミクスである。
- ②対人認知は2者間で起きるものと異なり、複雑化する。
- ③役割・組織といった意識が大切となる。
- ④最も単純な3者の間では、ハイダーのバランス理論が成り立つ。三人目がいることにより、バランス関係を生じ、2者と3者では全く違う関係性が構築される。そしてその組み合わせの延長上に集団があり、ソシオメトリクスといわれる見えない関係図が連鎖的に構築されていくのである。

<問題点・課題>

- ①いじめというカテゴリーの問題。これは受け手のセンサーの要因も大きいですが、集団においては避けることが難しい問題である。
- ②社会性を持つためには、「役割・組織」といった概念を理解させなければならない。それを彼らにわかる形で示してあげないと理解できない。
- ③コミュニケーション能力が大切であるということがわからないので、自我と自我のぶつかり合いになりやすい。そこから孤立・いじめなどに発展する場合が多い。

<できること・対応・対策>

- ①関係づくりの初期段階でつまづかないよう、さりげなくアドバイスをし、コミュニケー

ションのヒントをコーチしてあげる。

- ②大人が介入するのではなく、生徒の間で解決することや関係性を構築していくことをサポートする形とする。

<ノンバーバル・コミュニケーション>

二名の生徒同士の関係に比べて、「社会的要素」や「大人同士の関係構築の要素」が入ってくる分若干複雑化する。ただし、同じ二人であっても、二人だけの時と三人以上の時では、関係性が異なってくる場合があるということを押さえておけば、「別のマスクをつけただけ」という理解ができ、新たな解釈が可能となる。この場合も、二名の生徒同士の時と同様、生徒が人間関係構築プロセスの中で悩んでいる状況で、教員にできることは、観察とサポートである。しかし、先の要素に加えて、例えば、二名の時と三名以上の時で異なるコミュニケーションをとっている生徒がいた場合、どのような差異・変化があるのか、問題はないのかといった注意が必要となってくる。

(4)教員同士

<基本的なポイント>

基本におさえるポイントは次の5つである。

- ①対人関係が苦手であること。
- ②立場・考え方の違いがお互いにあるということ。
- ③互いに表だって批判をするような関係にならないこと。
- ④一人ひとり独立企業・個人商店である。
- ⑤組織としての上下関係を意識して持たず、比較的フラットな人間関係であること。

<問題点・課題>

- ①いじめ・孤立（社会性の次元）
- ②バーンアウト・燃え尽き症候群（パーソナリティの次元）
- ③教科、年齢層、就職年度により、小グループ化することが多く、他のグループとの交流の機会を積極的に持たないケースが多い。（組織性の次元）

<できること・対応・対策>

- ①互いの考え、情報を開示すること。
- ②「コミュニケーションをとる」ということを意識すること。
- ③考え方や立場が違っていても良いという認識を持つよう認知を変えること。
- ④組織的な関係・タテヨコの関係を少し意識すること。
- ⑤生徒や親、同僚の前では批判、非難をせず、相手に対し直接意見を述べるようにすること。

- ⑥ゆるやかな共同体であるので、相互に助け合うこと。
- ⑦孤立や孤独感にさいなまれるのを防ぐために、弱み、本音などを共有し、助けを求める姿勢をもつこと。

<ノンバーバル・コミュニケーション>

ここでのスキルはただ一つである。「ノンバーバル・コミュニケーションの受け手ではなく、発信者であることを強く意識すること」である。この表現は少々乱暴であるが、つまりこういうことである。教員は生徒との関係性の中で、常に「受け手」の役割を持たされるので、受け手としては超一流となるのであるが、発信者としての経験が少ないので、どうしても不得意となるのである。したがって、発信が不得意な人間が出すシグナルを超一流の受け手が敏感に読み取ったとすれば、そこでのコミュニケーションはうまくいくはずがないということが容易に理解できるのである。では、どうすれば良いかというと、第一点目は、不得意な人間が発信している情報を超一流の受け手が「良心的に上手に」解釈し、理解することである。第二点目は、自分が不得意な発信者であることを強く意識し、相手に誤解がなく、しかも伝わりやすいように心がけることである。

(5)親と教員

<基本的なポイント>

- ①学校教育と家庭教育の役割分担が不明確であること。
- ②以前は「教員>親」の関係性、最近では「教員=親」あるいは「教員<親」の関係性であること。
- ③親は「消費者」としての立場をとるが、教員は以前のまま「教員」としての立場をとること。
- ④主張・要望・要求・命令・裁判・訴訟・責任問題など、多段階の緊張関係が存在すること。
- ⑤明確な説明責任、実行、報告、フィードバックが必要であること。

<問題点・課題>

学校を中心に考えてしまうと家庭教育あるいは教育方針を無視（ないがしろ）にしてしまう可能性がでてくるので、入学前に学校の教育方針とのすりあわせが必要となってくる。

<できること・対応・対策>

- ①家という場ではなく、学校という場における教員の主導権をお互いにしっかりと認識する、させる。
- ②学校において教員は、毅然とした態度、言動、しぐさをし、コミュニケーションは説得と納得により、一方通行ではなく、インタラクティブな関係により、学校という場にお

ける主導権を持つことが必要である。

- ③親との会話においては、相手に「気づき」を与えること、つまり「気づかせる」こと。教えるのではなく、自ら自然と気づかせるよう促すことが大切。
- ④教え諭すことのプロフェッショナルとして、方法論や経験を十分に発揮する。
- ⑤相手の言動、行動に対して、否定せず、提案・修正型のコミュニケーションをとる。
- ⑥「勝ち負け」ではなく、「I am OK. You are OK.」という相互にハッピーな関係を意識すること。
- ⑦事前の準備として、入学前に十分な説明をし、納得した上で入学をしてもらう。

<ノンバーバル・コミュニケーション>

先に述べたように、親と教員の関係性は社会の状況や時代と共に変化し、ステレオタイプが崩れているが、学校という場を介した人間関係に違いはなく、ノンバーバル・コミュニケーションを意識することで、相互理解が深まり、良い信頼関係が構築できる可能性が高まると考えられる。

前提として、深層心理の中にそれぞれ「親から見た教員」「教員からみた親」「教員と親の職業や社会的地位、経済的状況」などの認識が必ずあることを踏まえなければならない。良い関係の構築のためには、お互いがその認識の鎧を脱ぎ、学校という場、そして生徒を中心に同じ土俵に立つことが肝要である。

その上で、①お互いの教育に関する立場・方針の確認。②お互いの子ども（生徒）に対する状況の認識の確認。③信頼関係の構築。というプロセスが成り立つのである。

そのプロセスの中でノンバーバル・コミュニケーションのシグナルを敏感に感じ取り、より良い方向性を導くことが大切である。またその際、教員はノンバーバル・コミュニケーションの超一流の受け手であることを前提として考えれば、歩み寄りや教員側から積極的に行った方がうまくいくと考えられる。

(6)親と子ども

<基本的なポイント><問題点・課題>

- ①家という場と学校という場で考えをわけること。
- ②家では家（親）のルールによるが、学校では学校のルールがあることを認識すること。

<できること・対応・対策>

- ①家庭の教育方針と学校の教育方針の両方を子どもに伝えること。
- ②子どもには「家庭と学校とが相反する」と思われないう、また混乱のないよう説明すること。
- ③話しを聴くこと。頭の中や心の中のことを言葉にしてアウトプットさせることによって、自分の中のもやもやを整理させること。

また、親が言葉でフィードバックしてあげて、感情をきちんと消化させてあげること。

- ④常に子どもに「関心がある」ということを言葉や態度で伝える（伝わるように表現すること）。
- ⑤生徒と教員の関係を十分理解すること。
- ⑥学校という場あるいは関係性の中においては、生徒と友人（他の生徒）の關係に配慮し、家庭での關係を持ち込まないこと、つまり、学校でのマスクを大切にすること。

(7)教員と生徒集団

<基本的なポイント>

- ①「一対多」の關係である。
- ②公平性が重要なファクターである。
- ③生徒との個別の關係を持ち込まないこと。

<できること・対応・対策>

- ①公私の距離的バランスを取りつつ、生徒に接することが大切である。
- ②場による上下關係をしっかり持ち、崩さないことが大切である。
- ③教員のエネルギー、パワーを生徒に見せて、力量を理解・認識させる。そして、実力の差を認識させ、納得させる。
- ④「説得」と「納得」により、直接的な生徒との關係性を構築していく。
- ⑤学級運営についての指針・方針を理解させ、生徒が納得の上でクラス作りをする。
- ⑥生徒のコミュニティを大切にし、踏み込める領域の線引きを教員が自分の中ではっきり認識しておくことが大切である。
- ⑦生徒の個性、学級の中での役割を理解し、それを活かした接し方をすること。
- ⑧生徒の名前を覚えて「個」として識別すること。

<ノンバーバル・コミュニケーション>

生徒集団、特にギャングエイジはグループダイナミクス、ソシオメトリクスを利用し、キーマンとなる生徒、リーダーとなる生徒、精神的中心となる生徒などへのアプローチを的確に行うことにより、教員との關係性を継続的に構築することが可能となる。この場合に、先に述べた様々なノンバーバル・コミュニケーションの知識、手法を用いていくのが肝要であろう。また、生徒集団は、「生徒個人の集まり」という捉え方ではなく、生徒集団という一つの有機生命体と捉え、コミュニケーションの中で信頼關係を構築していくスタイルが必要となる。その際、アイコンタクトをはじめとするノンバーバル・コミュニケーションのアイテムを駆使し、十分な観察と思慮の上の一つ一つ積み重ねていくことが重要である。

4. 学校という「場」について

最後に学校という場を考えてみる。

学校という「場」においては、一般的に集団生活、団体行動などといわれている規範が重んじられる。比較的最近まで、学校という場に対し、ステレオタイプのイメージが存在し、「学校ではこうすべきである」「学校ではこうしなければならない」といった学校ならではの価値観・倫理観が緩やかに共有されていた。

また、日本人的な発想かもしれないが、「友達の迷惑にならないように」「先生の言うことは聞いて」「親に恥をかかせないように」などという観点が多く見られた。

しかし、最近では、高学歴社会、少子高齢化、経済状況なども後押しして、学校選択が子どもの将来に対してたいへん重要なファクターとなっている。これにより、初等・中等教育にあっては親が消費者としての権利を主張し、学校に対して求めるものが変化しつつあり、高等教育においては「学生消費者」と言われる層が存在し、学校組織をも動かすような要求を次々と学校につきつけている。

(1)「場」に参加するにあたっての約束事・契約

こう考えてみるのはどうだろうか。公立であれ私立であれ、また、幼稚園であれ大学であれ、本人や保護者が希望して入学した学校なのである。その中で、当然その学校が独自に決めているルールがあり、それに同意して入学した訳である。これが大前提となる。

したがって、学校という場に参加するにあたっては、そのルールを全入学者（およびその親）が守るということを守らなければ、学校という「場」が成り立たない。

入学までの途中のプロセスで、「学校側から事前に十分な説明がなかった」、あるいは、「本人・保護者がしっかりと確認していなかった」、「わかりにくかった」、などというのは論外である。物を買う時や契約を結ぶ時と同様に、消費者側にも十分注意深く確認する責任があるのである。

このことについては、スポーツやゲームと同様に、全構成員が守らなければ、場や関係性が成立しないので、全構成員が確認すべき大前提項目なのである。

(2)「場」の枠組みと提供する側の姿勢

「ルール」というものは、そこに帰属する構成員が互いに「安全に」「公平に」「不利益のないように」制定されているものである。したがって、ルールを守らない構成員がいるということは、誰か他の構成員の安全が脅かされ、不公平になり、不利益がでるということにつながる。すると、その「場」にトラブルとなる案件が生じ、構成員の生活が脅かされることになる。

したがって、場を提供する側は、各構成員の「安全性」「公平性」「利益」を守るためにルールを徹底して管理・運用し、決して例外・逸脱などを許してはならないのであり、個別的な対応や特別な配慮・措置、外部からの影響力などを排除しなければならない。

一度「ルール」という枠組みがぶれたり、揺らいだりすると、構成員は「ルール」に対する絶対的なあるいは一意的な価値観、存在感、信頼感を失い、「別に守らなくてもいいや」「守らなくていい時（人、場所）があるんだ」などと考え、最終的には、「場」自体の求心力や統率力を失うことにつながる。

学校という場では、教員が校則を時に甘く、時に厳しく運用していると、同様なことが生徒に起こり、「あの先生は甘いから大丈夫だ」「あの先生は相手によって態度が変わる」などとある一つの小さな事例が次々とエスカレートし、やがては学校という「場」自体が混沌とした状態に近づいていくのである。

したがって、どんな小さなことでも、「いつでも」「どんな場面でも」「誰にでも」平等にルールを守っていく姿勢を示していくことが大切である。

(3)「マナー」「モラル」「ルール」

一般社会で私たちは、マナー、モラル、ルールという言葉を使い、また、社会性を持つために、場面に応じて守らなければならない。

学校という「ミニ社会」の場においても、これらのことは重要なファクターであることに変わりはない。

しかし、この三つについては、私たちも普段あいまいに使い分けていて、定義がはっきりしないのではないだろうか。そこで、一つの考え方を示しておくことにする。必ずしも正しいとは言えないかも知れないが、目安として参考にしていただきたい。

マナーとは、「行儀」「礼儀」「作法」などと言われているものであるが、二人以上の個体が存在する場合、つまり、二人以上の人間が集まった場合、それぞれが自分の好きなようにふるまっていると、他の構成員はその行動や言動などに「不快」感を感じることもある。

これを避けるために、ある「場」においては、一定の基準で「行儀」「礼儀」「作法」というものをつくり、互いに不快感を持たないように、あるいは最小限で済むように取り計らっているのである。つまり、「快-不快」の次元の決め事である。

これに対し、モラルは、「道徳」「倫理」「人生・社会に対する精神的態度」と言われているが、人が集団を形成した時に互いの関係において、いわゆる「人の道」と言われるような「善-悪」の次元の決め事で、罰則などの強制力はないが、それに反した言動、行動を行った場合、人間性や信頼に関わる部分で、その後の社会生活を送りにくくなる場合がある。

ルールというのは、文字通り「ルール」「規則」「きまり」というものであるが、人が集団生活を送る際に、意見や利害関係が対立した場合の解決への道しるべとなると共に、互いの安全が脅かされた場合などにも、しかるべき第三者が強制力を持って執行できる力を伴う次元の決め事である。

まとめ

このように基本的な見方や知識を持つことによって、対象となる人や関係性、場などの「見え方」が変わってくるのである。見え方が変わると対象が良く理解できるようになり、身近なものとして捉えることができるようになる。すると、今までと違った対処法を手に入れることができ、より良く、気持ち良く人間関係をつくっていくことができるのである。

本稿では、第一部として「学校におけるメンタルケアの今日的課題」ということで、一般的な学校の現状を確認することを目的とし、第二部で「学校という『場』におけるマスクとノンバーバル・コミュニケーションの理解」ということで、「ノンバーバル・コミュニケーション（非言語コミュニケーション）」「マスク（仮面・役割）の使い分け」「学校という『場』の性質」の三つに着目し、学校の構成員やその関係性と絡めてお話ししてきた。これにより、「何となく」学校の内部や全体像が見えてきたのではないだろうか。大げさなタイトルを掲げたが、心理学や行動学といっても普段私たちが日常的に行っていること、すでに知っていることの確認をしたに過ぎないのである。ただ、ちょっと細かいことを意識的に見ただけのことである。しかし、これがお互いが気持ち良く生活していくためにはとても重要なことなのである。そういった意味でこのようなちょっとした心理学の知識でも、私達の生活の中で活かすことができれば、この論稿を執筆した意味もでてくるのではないだろうか。是非役立てていただきたいと考えている。