



はじめに

交流分析を学ぶために

以前、カウンセリングの指導を受けていたとき、「実際のケースに役立った技法が、優れたカウンセリングの技法である」と言われたことがあります。

その技法が優れているかどうかという判断は、実践に有効であったかどうかという点にかかっているという、当たり前といえば当たり前のことなのですが、それを聞いて本当だなあと納得しました。要は、「最初に理論ありき」ではないということです。

さて、私自身、なぜ交流分析について研究し、実践し続けてきたかというのと、やはり、その理論の枠組みや技法が、学校での教育相談の実践やかかわりの過程に役立つと実感した経験があったからです。

私は、主に次の3点から、交流分析は学校の中で役に立つと思っています。

1 平易な用語で理論が整理されており、体系的に学習しやすい

交流分析はもともと「精神分析の口語版」と呼ばれていたようです。つまり、精神分析の理論を、専門的な用語ではなく日常的に用いる語によって体系化した理論だということです。もちろん、1つの理論体系である以上、その理論に入っていくための「お約束事」は必ずあります。「CP」「NP」……「ストローク」「ゲーム」といった用語の意味については一通りおさえておく必要はありますし、そうした理論の使い方についてもある程度習熟しておく必要があります。しかし、そうした用語は、ほとんどが日常的に用いる語をもとにつくられており、その点では、他の理論体系よりも比較的抵抗が少ないと思われます。

私自身、こうして交流分析について紹介する文章を書いています。交流分析の「専門家」に就いて、特別に専門的なトレーニングを受けたわけではありません。研修会に参加した経験はありますが、今実践していることのほとんどは、市販されている書籍やビデオ教材による自学自習や仲間内での学習会、あるいは実践の場で実際に試行錯誤を繰り返す過程で学び、自分なりに身につけてきた結果です。こうした自分の経験を振り返る限りにおいて、交流分析は、自学自習が可能な理論体系であると言えます。

交流分析理論は、主に次の4つに分けられます。

① 構造分析

「自我状態」についての理解を通して、自分への気づきを深め、他者のあり方への気づきを促します。

② 交流パターン分析

対人関係におけるコミュニケーションについての理解を深めます。

③ ゲーム分析

こじれがちな人間関係についての理解を深め、対応を考えます。

④ 脚本分析

人生の早期において形成されてきた人生の脚本への気づきと、そこからの脱却をめざします。

④の脚本分析になると、交流分析全体の理解の程度が問われます。また、自分の人生脚本に気づき、そこからの脱却を図る「再決断療法」あたりのレベルになると、ワークショップなどに参加して研修を受ける必要を感じます。

ただ、学校現場で子どものかかわりの中で生かしていくためには、構造分析からゲーム分析までの理解で十分対応できます。たとえば、学校でよく用いられているエゴグラムは、構造分析や交流パターン分析、ゲーム分析の理論を用いることによって、心理テストとしてだけでなく、さまざまな用途が広がってきます。

もちろん、その理論が「合う、合わない」ということはあります。何かの理論を選択するというときには、その人が今まで生きてきた価値観や人生観、ひいては世界観がかかわってくるからです。まず、エゴグラムの理解あたりから入ってみると、自分に合った理論かどうか明らかになってくるのではないのでしょうか。エゴグラムについては、本書の第1章から第3章で解説していますので、お読みください。

2 「今、ここ」に焦点が当てられた理論体系である

交流分析に関するさまざまな文献を読んでいると、「過去と相手は変えられない」という言葉によく出会います。

ある子どもが抱えている問題を考えるとき、生育歴にさかのぼって「過去において何が問題であったのか」を検討することも重要ですが、それにこだわりすぎると、結局は「悪者探し」に終わってしまい、その子が直面すべき課題からいっそう離れてしまう結果にもなります。

それがどんなに望ましくないものであっても、過去に起こった「事実を変える」ことはできません。しかし、過去に起きた事実そのものは変えられなくても、今の私たちの過去に対する「とらえ方を変える」ことはできます。

実際、事実そのものよりも、事実に対するとらえ方が、私たちの言動に大きな影響を与えていることは、私たちが日常的に経験することです。私たちのとらえ方が不適

当である場合、それに気づくことができれば、勇気をもってそれを変えていくことができます。過去に対するとらえ方が変われば、現在の生き方も必然的に変わってきます。その過程で、私たちがこれから直面する将来に対する期待や不安の程度も変わってくるでしょう。

私たちは、自分自身の過去を十分に踏まえながら現在を意識し、「今、ここ」に生きながら、将来を見通して歩いていく存在です。そして、学校教育とは、まさに子どもたちが「今、ここ」での問題や課題を見つめ、それと向き合うことによって、折り合いをつけたり乗り越えたりしながら、将来をめざしていく過程を支援することだと思えます。その過程で子どもたちは自分自身の人生を生きているという実感を持ち、自律性が育っていくのです。

たとえば、①構造分析は、過去を踏まえて「今、ここ」での自分自身への気づきを促してくれます。②交流パターン分析、③ゲーム分析は、まさに「今、ここ」でのコミュニケーションがどうなっているのかを客観的に見つめ直すヒントを提供してくれます。そして、④脚本分析は、過去に対する自分自身のとらえ方に気づき、それが不適当なものであれば、それを変えていくための手がかりを与えてくれます。

3 関係性の理解に役立つ

学校の中には、子ども同士、子どもと教師、教師同士、子どもと保護者、保護者と教師、といったさまざまな人間関係があります。その点、学校はそれらの人間関係が強く影響し合う、関係性の世界です。実際に子どもたちから相談を受けていると、その相談のほとんどが人間関係に関することです。

ところが、普通私たちは誰かを理解しようとするとき、自分への気づきはさておいて、相手の言動や相手を取り巻く環境といった点に注意を向けがちです。たとえば、「児童生徒理解」という用語がありますが、そうした用語をあたり前のように使うとき、私たちは「理解される客体」としての児童生徒を理解することにばかり気をとられて、児童生徒を「理解する主体」としての自分自身に対する気づきを欠いていることがあるのではないのでしょうか。

誰かを理解しようとするとき、自分自身と切り離して、相手のことをまったく客観的に理解することはできません。そこには必ず、理解しようとする主体としての自分の心の働きが大きく影響してきます。ですから、「児童生徒理解」とは、「理解しようとする教師としての自分と、理解の対象となる相手の児童生徒との関係性についての理解」とも言えます。自分への気づきの経験を通して、相手のあり方に気づくことができるのです。

また、人間関係が自分と相手とで成り立っている以上、人間関係がこじれているときに、相手だけを変えようと思っても無理があります。「北風と太陽」のイソップ寓話を持ち出すまでもなく、相手を変えようがんばればがんばるほど、逆の結果を招

きやすいことは日々私たちが経験していることです。相手を変えるのではなく、自分と相手とで成り立っている関係性を変えていこうと意識すると、自分自身のあり方やかわり方について考えなければならなくなるでしょう。そうすることで、相手と自分との関係性が変わり、相手からの反応も変わってくるのです。

交流分析は、「相手と自分との関係性の中で相手を理解する」という理解のあり方について、多くの示唆を与えてくれます。たとえば、交流パターン分析の目的は、まず自分自身のあり方について理解を深め、それと並行して、自分が他人にどう対応しているか、他人は自分にどうかかわってくるかについて観察する方法を学ぶことにあります。これによって、自分の対人関係のあり方を、そのとき、その場の状況に応じて、今までよりも意識的にコントロールできるようになるのです。

本書では、特に理解のポイントとなる点については「紙上ゼミナール」で実践的に学べるように工夫しました。

学校の教育活動の中で、交流分析の理論や技法はさまざまに活用できます。何よりもあなたが交流分析を学ぶことで、子どもたちや保護者、同僚との関係性が大きく変わってきます。

さあ、一緒に学んでいきましょう！

*本書で紹介した事例は、その本質を損なわない程度に変えてあります。