

■ 私にもわからない私 —無意識のうちに表情や所作を通じて他者に何かが伝わっている—

証明写真を例えにして、私にもわからない私について検討してみます。次の写真を撮影した時、写り映えを意識したくらいで他に何を意識したかはわかりません。よって、自分の感情をどのように自分が表現しているのか、自分にはわかりません。そして、この時の自分を自分の目で見ることではできませんので、他者がどう受け止めていたのかもわかりません。

<証明写真/教員紹介写真>



しかし、写真のように何かが表現されています。微笑んでいるものあれば、きりっとしているもの、ふてふてしく見えるものまで、いろいろな表情で自分が表れています。結果として、その時の状態に対して、その表情を見た人があとから意味付けしていることが分かります。

この写真を撮影するとき、どのような感情だったか記憶にないほど自分にとっては無に近い状態なはずですが、表情が異なるところから見れば、きっと何かを思っていて、何かがノンバーバルなものとして表現されているのでしょう。この時は、写真を撮影しなければならないので静かに座り、カメラマンの指示に従っています。できる男を演出したのかもしれませんが、指示されたままの表情づくりをしたのかもしれませんが、それは、どうしてもいまは思い出せません。

それなのに、写真を見ただけでも、皆さんにとっては何かの印象を与えていませんか？

そう考えると、事実抱いていた感情とは別の意味合いが相手に届いていくようです。私からすれば、その時の感情もわからなければ、その時に相手に伝わっている事柄（相手の受け止め方）もわからないはずにもかかわらず、自分が知らない自分がここに写し出されています。それほど、無意識のうちに表情を通じて他者に何かが伝わっているのです。これは、日々経験するコミュニケーションでも同様のことが言えます。

■ 無意識のコミュニケーション —ノンバーバルな部分で何が表現されているのだろう—

授業や式典では、みなさんに情報を伝達しながら無意識に笑ったり、泣いたり、真顔になったりして、言葉で何かを伝えながら、相手が伝えてくる情報（言語、非言語）を基に何かを感じ、何かを考えたりしながら行動をしています。ほぼ、瞬時な反応です。この姿を私は自分で見ることもできませんので、あとから思い返せば…という感じで、のちに意味付けをしています。

< 授業 1 > キャリアデザイン論 2022.10.11



何かおもしろいことや楽しいことがあったように見えます。真顔で学生の話を受けている真顔も出てきているようですし、力説している様子も窺えます。マスクをするのとしないのでは、受ける印象が異なることも想像ができます。

この写真の場合、比較的、感情がそのままのとおりに伝わっていきそうな気もしますが、みなさんは、私がどのような感情を抱いているように受け止めますか？

< 授業 2 > メンタルヘルス論 2022.10.19



同じ解説中でも、これだけ表情が異なります。ただただ事柄を解説している時間ですから、特に個人的な感情があったわけでもありません。しかし、穏やかに見える表情もあれば、どこことなく怒っているように見える表情もしているように受け止められなくもありません。みなさんは、私がどのような感情を抱いているように受け止めますか？

< 卒業式の祝辞 >



感極まって泣いている写真と力説している写真に分別できます。巣立ちを喜び、別れを悲しむ卒業式で、ほとんどの場合が同じ感情のシーンのはずが、想いのあり方が異なるようです。



しかも、力説した卒業式と同日に学生と写真を撮影している時には、これまた違う様子が窺えます。自慢の教え子が卒業するから笑顔で送り出したい、祝福の気持ちでいっぱいの時です。しかし、そう感じられないようにも見えます。悲しいのか、寂しいのか、嬉しいのか、どんな感情だったのでしょうか。みなさんは、私がどのような感情を抱いているように受け止めますか？

■ 写真に表現されている感情のイメージ

自分の写真を基に、私が覚えているその時の感情を示します。相手にどのように伝わっているかはわかりませんが、素直な私の感情です。きっと、普段の生活でも例の感情が湧いているときにも写真に似た表情をしている気がします。でも、それも私にはわかりません。真剣、哀しい、怒り、寂しい、安心…他にもいろいろな感情がありますが、写真が見当たらなかったのも、いつか自分を観察してみたいものです。（授業中の激写、歓迎です！！www）でも、これは、仕事の顔でしかありませんが…。



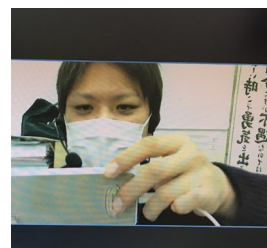
素



悩む・困る



考える



集中する



ゆとり



照れ



嬉しい



楽しい



緊張

■ 自己覚知につなげる

自己覚知とは、援助者であるワーカー自身が自分の感じ方、考え方の傾向、知識や技量について意識化し、自ら把握しておくことである。（関西福祉大学 岩間文雄）

引用 <https://www.kusw.ac.jp/general/introduction/course/welfare/column/20210803>

授業では、通常単元のなかに「自己覚知」につなげる問いを多く取り入れています。

- 専門職養成課程の授業では、各単元の知識的事柄に対して自分の価値観とのすり合わせができるように問い、気づきを自分のこととして振り返る授業展開をしながら自己覚知を促します。
- 商業実務校のキャリアデザイン論では、専門職養成の授業で活用する自己覚知のためのワークを簡単かつ日常にも活用できるものとして落とし込み、セルフコントロールのきっかけづくり、対外的なコミュニケーションに関する理解につなげて授業に盛り込んでいます。

<ねらい>

- 専門職養成の課程では、自らの傾向を知らなければ多くの感情的なすれ違いと不適切な判断による援助の強行に繋がりがかねない、という対人援助職が陥りやすい課題に対して、学習者が日常的な振り返りをとおして自分の傾向に気がつき、状況に見合った援助・対応の修正方法を検討できるようになることをねらいとしています。
- 商業実務に関する授業では、進路活動による精神的負担の状況理解と対内外のコミュニケーションのあり方の検討をねらいとしています。
- 労働者の職業生活における不安、悩み、ストレスについてのデータ（労働安全衛生調査）では、「仕事の質・量」「仕事での失敗・責任の発生」「人間関係の質」が要因の上位を占めていることから、労働における精神保健上の課題を抱える可能性に対して、セルフコントロールする視点について検討することをねらいとしています。

みなさんには、授業を通じて自分の内面と向き合いながら、振り返りで気づいた事柄、感情に対して、どのような反応、行動、判断をして日常のコミュニケーションを成立させているのか気づいてほしいと考えています。このプリントをとおして、あらゆる所属の中の自分について自己覚知をすることの意味に気づき、人間関係の構築やコミュニケーションの質、専門職としての技術の向上につなげてみてください。つらい作業になることもあります。気づきが増える分だけ自身の傾向の発見が増え、援助の実践もプライベートも、少しは有意義なものになっていきます。

先に提示している「教師である前に人です」のプリントでは、どのような状況で自分の喜怒哀楽の感情を抱くのか表現してみました。私はその感情を抱く場面で、どのような行動（言動や態度など）を示すのか…。プリントには記していませんが、自分に向かい合うことで都度の気づきが増え、自分が意図しないこととしてノンバーバルな部分で感情表現がされていることがわかります。だからこそ、意識して対応する時間が増え、行動も変化しています。自分で気づく部分でもあれば、気づかない部分でもあるからこそ、他者関係の中での気づきも大切にして自分に興味をもっていきたいものです。そして、相手がどう受け止めているのか考えながら、行動や態度、言葉などの選び方ができるようになっていきたいものです。

検討してみよう

「自己覚知から始めよう」の記事と併せて、次のステップも踏んで幅広い視点を持とう

じぶんの傾向（自己開示をしている自分について考える）

<自学ポイント> ショハリの窓

自分の傾向（バイスティックの7原則を基に自分の他者に対する反応について考える）

<自学ポイント> バイスティックの7原則

自分の傾向（コノプカのグループワークの原則を基に自分の他者に対する反応について考える）

<自学ポイント> コノプカのグループワークの14原則

コミュニケーション

<自学ポイント> 佐藤麻衣『コミュニケーション理論としてのルーマン理論再考』

あわせて考えたいこと

社会的立場

社会的に所属が複数存在するからこそ、その時々で情報の伝達の仕方も異なれば、伝える内容も異なる
ときがあります。自分立場と相手の立場のすり合わせも、ときには必要です。

ただ、自分のことを知らないまますり合わせをしても、他者に責任転換されることもありますから、いまはただただ、自分と向き合ってください。

もやもやが湧いてくるとは思うけど、節目節目にかんがえることで何かの変化が現れるかもしれません！

「ひらめくかひらめかないかは、あなた次第です！！」⇔ (by 馬場裕)