

リフレクティングによるフィードバックの試行

—セラピーの手法を学習プロセスに組み込む—

Trials of feedback with reflecting -Incorporate therapy techniques into the learning process-

山川 修

Osamu YAMAKAWA

Safeology 研究所

Safeology Research Laboratory

Email: safeology.lab@gmail.com

あらまし: オープンダイアログなどのセラピーで使われている対話に対する対話を行うリフレクティングの手法をフィードバックの中に組み込んで、学習プロセスにどういった変化が起こるかを検証した。その結果、直接フィードバックを受けるよりも客観的に自分をみることができるということがわかった。今回は定性的な分析を行ったが、今後質問紙等を使った定量的な研究も必要になると考えられる。

キーワード: リフレクティング、オープンダイアログ、フィードバック、ライフデザイン

1. はじめに

筆者は対話形式で人生の核心を探求するライフデザイン・ポートフォリオ (LP) という講座⁽¹⁾を大学の初年次教育のゼミと、社会人向けの講座の中で実施している。LPは通常2人がペアになり話し手 (メンティ) と聞き手 (メンター) に分かれて段階的に自分の人生の核心を探求していくメンタリングという形で進行する。本報告では、LPにオープンダイアログ等のセラピーの場面で使われている対話に関して対話を行うリフレクティングというプロセスを組み込んだ効果に関して、参加者の感想などから行った定性的な分析結果を報告する。

2. リフレクティング

リフレクティングの手法は、1980年代半ばにトム・アンデルセンらによって開発された⁽³⁾⁽⁴⁾。もともとアンデルセンらは、家族療法と呼ばれる患者とその家族の対話の中で患者を治療するという手法を用いていたが、家族療法では患者とその家族と一緒に対話をする治療者以外に、その対話を別室で観察して適宜治療者にアドバイスをする専門家チームが存在した。1985年のある日、患者と家族の対話は治療者のアドバイスにもかかわらず、自分達の悲惨な状況の話に終始していた。別室の専門家チームは治療者に何度も希望が持てるような質問をすることをアドバイスしたが、家族の対話はすぐに元に戻ってしまっていた。そこで、別室の専門家チームは、患者と家族たちに専門家チームの対話を聞きたいかという確認を取った上で、家族の対話に対する専門家チームの対話をオープンにした。その結果、患者と家族の対話が楽観的なものに劇的に変化した。

これが、リフレクティングが生まれた経緯である。つまり、リフレクティングとは、あるグループの対話に対して別のグループ (リフレクティング・チー

ム: RT) が対話を行い、それを元のグループのメンバーが聞いているプロセスを指す。ここで注意すべきは、リフレクティングは RT 内のメンバー間で対話を行い、元のグループメンバーに向けられてはいない点である。

3. ライフデザイン・ポートフォリオ

ライフデザイン・ポートフォリオ (LP) は、大学教員のための教育理念を探求する講座 (ティーチング・ポートフォリオ: TP) と大学教員の活動全般 (教育, 研究, 社会貢献) の理念を探求する講座 (アカデミック・ポートフォリオ: AP) をベースにした、社会人が自分の人生の核心を探求する講座である⁽¹⁾。この活動を行うことにより社会情動的スキルの指標の一つと考えられる SOC (首尾一貫感覚) が向上することが分かっている⁽⁴⁾。もともと LP は社会人向けに開発されたが、大学生向けにも実施され効果をあげている⁽⁵⁾。

LPは2時間 (または1.5時間) ×5回で完結する講座であるが、2023年に実施された社会人向けの LP 講座の中で、通常のメンタリングだけでなくリフレクティングを組み込んだプログラムを実施した。その概要は表1のとおりである。

表1 LPの流れ

	内容
第1回	傾聴 (メンタリング) の練習
第2回	求めているものの探究 (メンタリング)
第3回	人生の核心をつかむ (リフレクティング)
第4回	核心の沿った目標設定 (メンタリング)
第5回	LPのお披露目 (プレゼンテーション)

LP 講座は、参加者が2人でペアをつくり、メンティ (話し手) とメンター (聞き手) となりピアメン

タリングを行うことが多いので、第1回は「メンタリングの練習」を行う。ここでは、共感により信頼関係を創ることと、質問により課題を掘り下げる練習を行う。

第2回は「求めているものの探究」と称して、家族・友人、仕事、趣味、その他の4分野において、自分が今行っている活動から始め→その分野で重要なもの→人生の核心、とボトムアップに探究を行う。最初は個人ワークでワークシートを埋める形で行うが、その後メンタリングを通して、ペアと対話することにより自分の考えをさらに深めて行く。

第3回の「人生の核心をつかむ」のところで、リフレクティングを取り入れた。ここでは、メンタリングを行う2人の対話を聞くリフレクティングチーム(RT)(別の2人)を作り、1人のメンタリングが終わったらRTがその対話についての対話を行うという形式で、4人のメンタリングとリフレクティングを実施する。オンラインの場合は、メンタリングの2人、またはリフレクティングの2人のみ画面をオンにしておき、あとの2人は画面オフで聞いている状態となる。

第4回は、前回までにつかんだ人生の核心から、自分の今後の短期目標と長期目標を考える「核心に沿った目標設定」である。LPでは人生の核心が重要だと考えているので、目標は必要に応じて修正していけば良いとしている。ただ、目標設定をしてみるにより、人生の核心がよりはっきりと見えてくる場合もあるので、このプロセスも自分の人生の核心を探究する手順と考えてもらって良い。

第5回は、作成したLP(ワークシートの書式がある)を他の参加者に発表する機会である。自分の核心や目標は話してみるにより、自分のものになることも多いので、このステップが重要である。

4. リフレクティングの評価

今回、質問紙等を使った定量的な評価は行わなかったため、参加者の感想から評価を行う。参加者の感想には以下のものがあった。

- ・メンタリングで自分に対する理解を深めたうえで、第三者によるリフレクティングを行うことで、自分について考えるときのベースが自分になっていくと思う。
- ・リフレクティングにより、メンタリングだけより、自分がどのように見えているのか自分が言語化できなかったかことが、表現され自分のことがよりわかる感じがしました。
- ・メンタリング+リフレクティングは、面白い体験でした。姿を消して、話を聞くのは盗み聞きのような非日常感と対面ではない気楽さがあり、より客観的に話が聞けるような気がしました。
- ・メンタリングとリフレクティングをして別の角度から表現は違うが、共通のものがあると感じました。また、自分が大事にしているものが、人の言

葉を聞いてさらなる再発見しました。

- ・リフレクティングで自己肯定感が爆上がった。

5. 考察

今回、リフレクティングで何を話して良いか端的に表現するため、リフレクティングのことを「好意的なうわさ話」とインストラクションを行なった。そのため、最後の自己肯定感が上がったという感想は、その点も影響している可能性がある。

感想の中では、2人で行うメンタリングと、それを聞いてRTが対話をするリフレクティングではあきらかに違いがあったことが見える。そして、より客観的に話が聞ける、という感想もあったが、これは、メンタリングだと当事者なので、自分に向かったことばで感情が動いてしまうような話も、リフレクティングだと、その矛先が自分に向いていないので、自分の話なのに他人事のように聞けてしまうということも関係していると考えている。この点は、直接フィードバックを受けると、時として防衛反応が起こり、フィードバックをありのままに受け止められないことがあるためと考えられる。

6. まとめ

様々な学習プロセスの中で行うフィードバックは、当然、当人へのフィードバックなので、時として平常心では聞いてもらえないような場合も出てくる。しかし、フィードバックとしてリフレクティングを利用すると、フィードバックされている当人は安全地帯に留まることができ、この講座の感想に出てきたように、少々ネガティブな話が含まれていても、他人事として客観的に受け止めることが可能になるということが言えるのでないかと考えている。この点は教育や学習の中での「安心」につながり、今後、教育や学習の中で如何に「安心」を確保していくか、そしてその効果はどのようなものであるかという観点から、さらなる研究を行っていきたい。

参考文献

- (1) 山川修：“人生の意味を探究するための社会人向けライフ・ポートフォリオ講座の設計”，情報処理学会研究報告(第26回CLE研究会), vol.2017-CLE-26 No.7, (2018).
- (2) Andersen,T., “The reflecting team: Dialogue and meta-dialogue in clinical work”, Family Process, 26(4), pp.415-428, (1987).
- (3) Andersen,T., “The Reflecting Team: Dialogues and Dialogues About the Dialogues”, W W Norton & Co Inc, (1991). “リフレクティング・プロセス”，金剛出版, (2015).
- (4) 山川修：“ダイアログを利用した社会人向け講座によるストレス対処能力の向上”，日本教育工学会第34回全国大会講演論文集, (2018)
- (5) 山川修：“キャリア教育としてのライフデザイン・ポートフォリオ”，日本教育工学会 2019 年秋季全国大会講演論文集, pp 269 270, (2019).