

県立C大学における特別講義 「心の健康が健全に生きることにつながる」の報告

杉浦希未子¹⁾, 窪田辰政²⁾

Report on special lecture at Prefectural University C entitled “Mental health leads to a healthy life”

Kimiko SUGIURA¹⁾, Tatsumasa KUBOTA²⁾

1. はじめに

最近の若者は、デジタルデバイスを通じて自分の知りたい情報を世界中から瞬時に入手することができる。そして、多くの情報に直接触れることが可能となり、誰かを介してバイアスのかかった情報を得るというケースは少なくなり、情報の透明度が上がり、それらをどう解釈するかは個人の判断に委ねられるようになってきた。昔に比べ、明らかに情報量が多く、より複雑で変化の激しい社会になってきた。その中で、これからの若い世代はこれまでに未解決とされてきた社会問題や、今までにない新たな課題と対峙することとなる。そのため、より一層社会の中での自分を意識する機会が多くなると考えられる。例えば、大学卒業後の就労の場においても、自分が得られる報酬額よりも自分自身が携わっている仕事の意義を問うようになるであろう。そして、これまでとは異なる自己実現の方法を模索していかなければならなくな

る。このような社会においては、主体性が非常に重要で、「自分はどのような人間であるのか」「自分の軸はどこにあるのか」を常に考える能力が必須になってくる。激しい社会に飲み込まれず、自分らしく生きられる学生がひとりでも多く存在できるようにという想いを込めて、県立C大学にて特別講義を行ったので、その内容を報告する。

2. 講義概要

2.1. 目的

本講義では、講義前半においては「自分らしい」とは何かを問うために、すでに「理想の望む暮らしは自分でつくる」を実践している人たちの事例を紹介。講義後半では、受講生それぞれの「自分らしさ」を見つけるために、4つのワークを用いて自己分析を行った。客観的に自分をみることの大切さや自分自身をコントロールすることの必要性、周りに振り回されないために主体的でいることの重要性などに受講生が

1) 株式会社 tasuki

Tasuki Corporation

2) 静岡県立大学

University of Shizuoka

気づくことを目的として行った。

2.2. 講義の日程および実施場所

2023年6月19日(月)に筆頭著者が県立C大学に訪問し、講義室で対面にて講義を行った。

2.3. 受講生

県立C大学の学生で「身体運動科学」を受講している食品栄養科学部、経済情報学部の32名に講義を行った。性別の内訳は男性6名・女性26名であった。

2.4. 倫理的配慮

講義後に授業評価と感想の記入を求めること、匿名化した記述データのみを使用し個人を特定する情報は一切公表しないこと、授業評価と感想を記入・提出しなくとも不利益は被らないことを講義前に説明し、同意が得られた受講生から回答を得た。

2.5. 授業内容

90分の授業時間の中で、講義は40分間とし、35分を自己分析のためのワーク学習に当てた。そして、授業説明と感想の記入、質疑応答に残りの15分を使った。

前半は、沼津市が2016年から官民連携で行っているまちづくりである「リノベーションまちづくり」の実例を紹介し、「理想の望む暮らしは自分でつくる」を体現している人たちの話を紹介した。また、筆頭著者が起業した経緯や目的、事業を変化させていく過程などについても紹介。それらを通して、いつでも主体的であることの重要性を説いた。

後半は、「自分らしさ」という抽象的な言葉を「自分」と「らしい」に分解した。さらにそこから「自分」を掘り下げるために、「好きなこと(情熱)」「大事なこと(価値観)」「得意なこと(才能)」を紐解いていくワーク学習を行った。

「好きなこと」すなわち、興味があってもっ

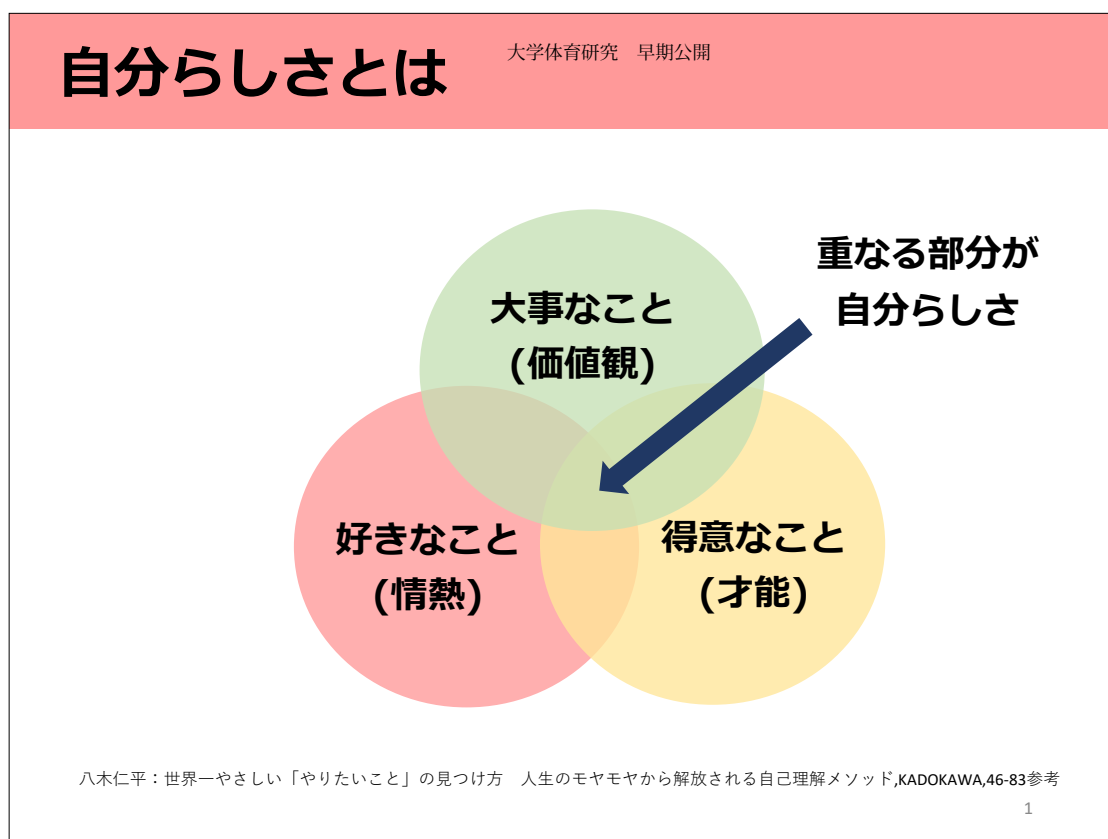


図1 「自分らしさ」の考え方

と知りたいと思うこと。「得意なこと」とは、自然に出来ることや学んで出来るようになったこと。「大事にしていること」とは、こんな風に生きたいという心から思う人生の方向性。「好きなこと」「得意なこと」においては5分間ずつ時間を取り、思い浮かぶ事柄を記入。

「大事なこと」においては、72個の準備されたワードの中から大切だと思うものをすべて選択し、さらにその後、3個に絞り込んだ。それらを絞り込んだ理由を2人組になり受講生同士でシェアをした。

さらに、「好きなこと」「得意なこと」「大事にしていること」が今までの自分の人生にどのように影響してきたのかを可視化するために、自分の人生の折れ線をグラフに表し記入した(ワーク4.)。

感情が揺れ動くさまを可視化できるワークである。ポジティブな出来事は上段に、ネガティブな出来事は下段に動かし折れ線グラフを完成

させる。すぐに書けてしまう受講生と時間がなかった受講生との両極端であった。

人生の折れ線グラフが完成したら、一番高い位置に点を打った時・一番低い位置に点を打った時の状況や状態、気持ちを隣の受講生と2人組になり再度シェアをした。また、下の点から上に上がっていく時に、何をきっかけに気持ちがプラスに向いて行ったのか、複数回ある場合は共通点などを見つけ出し、どのような状態が自分にとって心地よいポジティブな状態なのかという自己分析を行った。

4つのワークを通した自分自身のことを言語化すること、可視化すること、さらに、それを誰かに話してみることで、より自己理解を深めた。

最後に筆頭著者が、中学生を対象とした陸上競技のクラブチームで活用している、毎日できたことを3つ書き出す「できたことノート」について紹介。人は欠けているところに目がいきやすい特性があるため、一日の最後にその日を

大学体育研究 早期公開

ワーク① 好きなことをみつける

好きなこととは

- ・その行為自体に価値を感じる
- ・自分の人生を豊かにしてくれると感じること
- ・自然と夢中になってしまうこと

好きなもの	
-------	--

ワーク② 得意なことをみつける

得意なこととは

- ・人と比べて得意なこと
- ・頑張らなくても自然とうまくできること
- ・周りの人が喜んでくれたこと

得意なこと	
-------	--

図2 ワークシート 1.2.「好きなこと」「得意なこと」

ワーク④ 『人生の折れ線グラフ』 自分の今までの人生を振り返ってみよう！

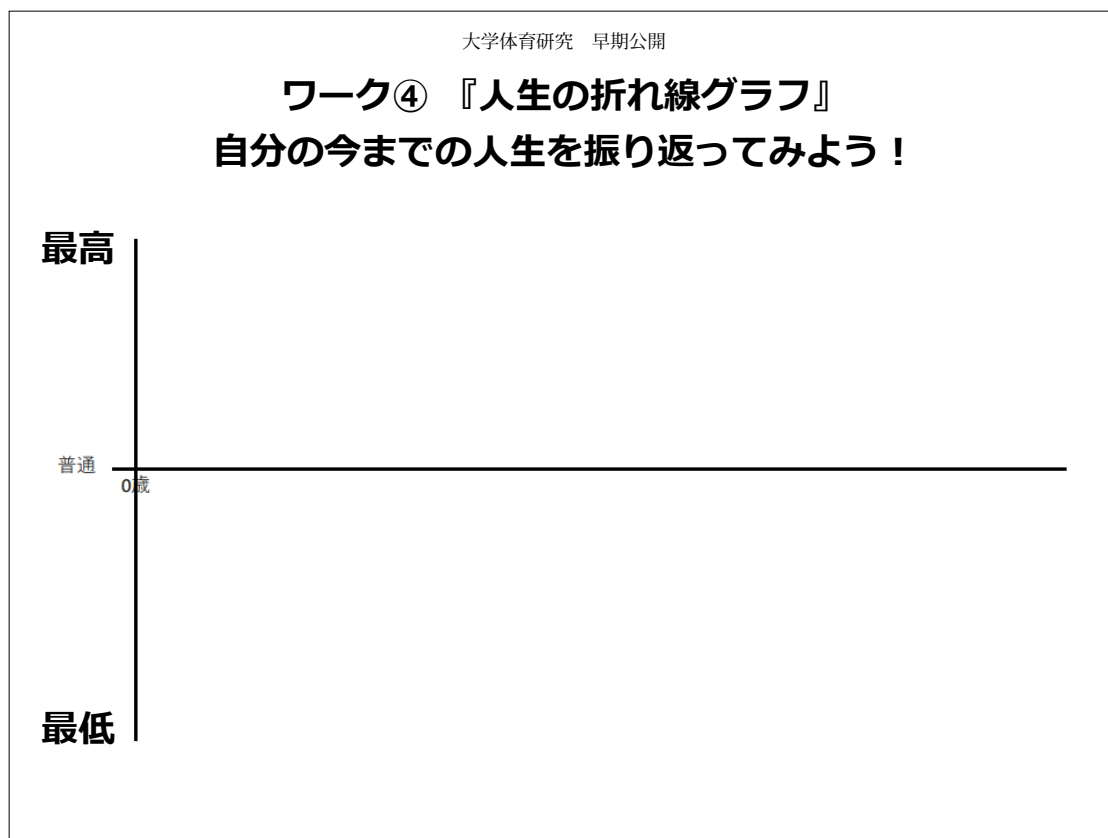


図3 ワークシート4.「人生の折れ線グラフ」

通してできた事柄を考え、ノートで言語化してポジティブな状態で睡眠を取ることを受講生に推奨した。

3. 講義の感想

講義後に、講義に対する総合評価を10点満点で示すとともに、自由記述による感想の提出を求めた。受講生32名全員から提出が得られ、うち25人(78.1%)が10点、2人(6.3%)が9点、3人(9.4%)が8点、7点、6点(3.1%)と回答した人が1人ずついて、平均9.5点と高い評価を受けた。以下自由記述の感想の一例を紹介する。なお、文意は変えず一部修正した。

- ・久しぶりに自分を見つめ直す時間がとれて貴重な時間だった。
- ・ワーク学習を通して、自分がどのような人間でどういう性格をもっている人であるか新たに知ることが出来た。
- ・自分のことをより好きになる選択を常に考え

ることは素敵な方法だと思うので、私のモットーにしようと思った。

- ・自分らしく生きることの大切さに気付かされた。そのためにも自分に対する理解をより深める必要があると感じた。
- ・自分らしさという抽象的な言葉に対して噛み砕いて話をしてくれたので少し理解が出来ました。
- ・たくさん悩んで自分が一番納得できる選択肢をゆっくり選んでいきたい。
- ・ポジティブに平常心で挑戦することが自分のモットーである。講義を聞いて自分に自信が持てた。
- ・自分を好きでいるための選択をするように心掛けようと思った。
- ・1日の振り返りをする時に、出来なかったことをあげることが多かったが、出来たことをたくさん挙げられるようになりたい。
- ・自分に出来ることを小さいことでも何でもい

いので見つけ、自分自身のメンタルを維持していけるようにしたい。

- ・客観的に自分を見つめることは定期的にやっ
ていこうと思う。
- ・自分を客観的に見る心の余裕をもち自分が自
分を好きでいられる選択ができるようになり
たいと思った。

4. まとめ

講義に対する総合評価が10点満点で平均9.5点であったことから、多くの受講生の興味を惹きつけた講義であったと言える。ワーク学習中の反応や自由記述による感想からも、日頃、「客観的に自分自身を見つめてみる」という自己分析の時間を持てている学生が少ないと感じた。客観的に自分のことを見れていないため、ポジティブな部分に気づくことができず、「つい他人と比べてネガティブになってしまう」「人の顔色を伺ってしまう」「自分を一番に考えられない人間である」「最近、自分を見失っていた」といった感想を記述した生徒が13人(40.6%)もいた。だが、記述した13人全員が最後はポジティブな感想で締めており、そのような学生にとっても有意義な講義になったと言える。自分自身を客観的に見つめ直すことや自己分析の重要性は、日頃から習慣的に行うことが大事で

ある。習慣化することで少しずつ自己の軸が固まってくる。最後に、講義を通して、今後も複雑で変化の激しい時代を生きていかなければならない若い世代に、ぜひ自分らしく、そして自分の好きな納得のいく道を歩んでほしいと強く思った。

5. 謝辞

今回、県立C大学より特別講師としてお招きいただき、大変貴重な機会を与えていただきました。記して感謝の意を表すとともに、今後も微力ながら地域貢献に努めてまいりたいと考えております。

参考文献

- 1) 八木仁平：世界一やさしい「やりたいこと」の見つけ方 人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド, KADOKAWA, 46-83, 2020
- 2) 山田智恵：新版ミーニング・ノート1日3つ, チャンスを書くに進む道が見えてくる, 金風舎, 46-48, 99-107, 2021
- 3) 永谷研一：1日5分「よい習慣」を無理なく身に付けるできたことノート, 田山書店, 18-26, 45-67, 91-99, 2016