

I T時代の人間関係とメンタルヘルス

A Phenomenological Study of Inter-personal Relationship and Mental Health in IT (Information Technology) Society

小川 憲 治*
Kenji Ogawa

はじめに

21世紀を迎え、世の中はインターネットや携帯電話に代表されるいわゆる“IT時代”になりつつある。我々の生活がコンピュータや情報通信技術(IT)の発展と急速な普及とともに便利になっていくのは喜ばしいことであるが、同時に大切なものを失いつつあることを忘れてはならないであろう。我々人間の社会生活や人生は本来両義的であり、何かを得れば同時に何かを失っているのであるが、そのことに気づかない人々があまりにも多いのではないだろうか。

筆者が何よりも気になるのは、現代社会(情報化社会)に生きる人々の人間関係(対人関係)の病理(関係の希薄化もしくは喪失)であり、それによってもたらされる心身の病理である。今からちょうど15年前の1986年、私は1970年以来コンピュータ企業で働いてきたコンピュータ・システムエンジニアの仕事を自ら辞し、社会人入試で思いもかけなかった大学院生となった。コンピュータ社会の光と影という両義性に着目し、主にその影の部分である「人間関係の病理としてのテクノストレス」についての学習と研究に明け暮れた。その問題意識は苛酷なコンピュータ労働に首までどっぷり浸かった中で、「何かがおかしい」と身体で実感していたものであったが、当時ははっきりしなかった。それを明確なものにさせてくれたのが、(“現象学的人間関係学”の創始者と言っても過言でない)大学院の指導教授早坂泰次郎先

生であり、先生が読む様にすすめて下さった、E. フロムの『正気の社会』、『希望の革命』、『人間における自由』、『愛するということ』などであった。大学院での勉学の成果をまとめたのが、拙著『コンピュータ人間—その病理と克服』(勤草書房1988)である

その後5年間の大学院生活を経て、臨床社会心理学、現象学的人間関係学の道に転じた。長野大学の社会福祉学科でこの10年間、心ある仲間と共に卒業後福祉の現場で相談援助や心のケアができる人間味あふれる専門職を育てる教育活動に力を入れてきた。また“臨床心理士”として民間相談機関での登校拒否児とその両親の心理臨床(カウンセリング)、大学での学生相談、企業での管理職相談、対人関係のトレーニングや研修などにも携わってきた。

この15年間、ワープロ、パソコン、携帯電話、ヘッドホンステレオ、TVゲーム、カラオケボックス、コンビニエンスストア、ファーストフードなどの急速な普及により、人々の生活が急激に変化するとともに、登校拒否、引きこもり、家庭内暴力、ドメスティックバイオレンス、幼児虐待、老親介護の悲劇(心中やシルバー・ハラスメント)などの家庭児童問題(家族関係や育児問題)、エスカレートするいじめ、学級崩壊など学校教育問題の深刻化、一見普通な青少年や子育てに悩む母親や父親による犯罪、青少年、企業戦士、独居老人の自殺、過労死、ストーカー、摂食障害、アル

*社会福祉学科教授

コール依存、鬱病等の精神病理の増加、新興宗教の隆盛と破綻、地域社会の崩壊（地域住民相互の協力関係や連帯の喪失）などの社会現象、人間現象が激増してきた観がある。それらの問題の根底には、現代社会に生きる人々の人間関係（対人関係）の病理、人間性の喪失、感性の鈍麻が色濃く横たわっているような気がしてならない。全く八方塞がりのため息の出るような状況である。

しかしため息ばかりはついていられない。人間関係（対人関係）の病理や深刻化する家庭児童問題や教育問題の克服、人間性の回復、感性の覚醒、実存の覚醒、地域社会の再生、再構築にむけて何をすべきか、I T時代に生きる我々現代人一人一人が真剣に考え行動を起こしていかなければなるまい。これからも心ある仲間と共に、山積するこうした問題と取り組んでいきたいと思う。

近年のインターネットや携帯電話の普及により、人々の生活が大変便利になってきたが、それに伴い人々の人間関係やコミュニケーションが急速に変貌しつつあり、様々な弊害も明らかになってきた。そこで本稿ではI T時代に生きる人々の人間関係とメンタルヘルスについて臨床社会心理学、現象学的人間関係学の立場から考察を試み、今後の研究課題を明らかにしたいと思う。

1. 変貌する人間関係—つながりだけの自己中心的な人間関係の蔓延—

インターネットや携帯電話の普及により、いつでもどこでも話したい相手と電話での会話やメールの交換ができるようになったり、必要な情報を居ながらにして検索出来るような便利な世の中になった。メールによる「間接会話」によって、普段面と向かっては話せないことを夫婦や親子が話せるようになった、face to face コミュニケーションを苦手とする人々が電子メールによるコミュニケーションを通じて自信を取り戻すことができるようになったなどの声もちらほら耳にする。また外出が容易でない高齢者や障害者の世界を拡大するなど情報バリアフリーの実現をも可能にしつつある。

しかしながらその一方で、使い方を誤ると様々な社会問題が生じることにもなりかねない。インターネット中毒、迷惑メール、メールやチャット

による誹謗中傷、汚い言葉でののしり合い、出会い系サイトを巡る数々の事件、公共交通機関の車内、コンサート会場、学校の教室、会議室など公共な場での携帯電話による着信音、迷惑電話等、人々が心穏やかに暮らせなくなったり、インターネット離婚などの人間関係の崩壊、自己中心的な対人関係の助長などの弊害があげられる。

また孤独な時—空間を楽しめなかったり、一人で居ることの寂しさに耐え切れない人々が多くなってきていることなども忘れてはならない。いつも誰かと電話やメールでつながってなければいられない人々（“つながり”指向）が多くなり、人間関係における時—空間的“あいだ”が取れない傾向が顕著となってきた。この増加傾向は人間本来のバランスの取れた「つながりとあいだ」（早坂）¹⁾を保持した健康的な人間関係の営みを損なっているし、他者を愛する資質の一つである「一人でいられる能力」（E. フロム）²⁾が育たないこと（むしろ減衰）を意味しているのではないだろうか。

携帯電話や電子メールを介してのコミュニケーションは、匿名でも可能だし、やめたくならいつでもやめることが可能な、防衛的で自己の身体を相手に必ずしもさらさないですむような対人関係であり、現実世界から遊離した疑似的な恋愛関係（現実の世界で満たされない寂しいもの同士の共棲的關係）や、一方だけがそうした関係（一方は気晴らしの手段）と思いつく（ストーカー的）人間関係を生みやすい土壌がある。例えば、今年の四月から五月にかけて報道された“出会い系サイトで知り合った29歳の茨城の主婦と北海道の高校生の悲劇”³⁾は、まさにそうした相互身体的関係が損なわれた人工的な（不自然な）対人関係の齟齬が引き起こしたと言っても過言ではないだろう。夫婦生活に満たされない（不倫願望はあっても行動に移すことができない）主婦と孤独な高校生が携帯電話を介して、一時的にしても心を開き語りあえたことはお互いによかったのかもしれないが、その後大人として現実世界に引き戻された主婦と一途な恋愛感情だけにつき動かされてしまった高校生のそれぞれの体験世界の温度差が、相互身体的関係が希薄な、自己中心的な狂気の世界へと暴走させてしまったのではないだろうか。

ここ数年身体を張って恋愛できない大学生(若者)が筆者のまわりにも増えてきたとの印象も拭えないが、根っこは同様であろう。

また携帯電話や電子メールは、ビジネスなどの機能的なコミュニケーションには極めて適しているが、その一方で、対人コミュニケーションの情緒的側面が損なわれやすい様に思われる。例えば、面と向かって頼みにくいことも、思いついたら直ちに何のためらいや吟味もなく携帯電話(従来の電話はいつも手元のないし相手も不在のことも多かった)やメール一本で可能となる。face to face コミュニケーションまたはひざを交えての話し合いに比べ、相互身体的関係が希薄だから、人をあごで使う権威主義的な人間にとって非常に便利な道具であり、一層「操作人間」(小此木)⁴⁾の側面が助長されやすいのではないだろうか。電子メールの場合すぐ発信できるし、相手にクイックレスポンスを強要し、じっくり待たなくなりやすい。そのため相手の都合や気持ちを尊重できにくくなり、自己中心的な人間関係を助長するおそれがある。またある大学の情報工学専攻のK教授が「最近、面と向かって話し合えば問題ない事が、電子メールでやりとりすると、お互いに遠慮が無くなり、汚い言葉でののしり合うことになりかねないので、極力電子メールでの議論はやらないようにしています。」と語っているように、お互いに大人気ない言動に走ってしまう可能性もあるのではないだろうか。

それに比べ手紙の場合、書く段階での心境(の変化)や郵便ポストに投函するまでのプロセス(めんどうなハードル)があり、数日から1~2週間返事を待つ必要があり、時には忍耐力も要求される。しかし、待つ間に自身でも様々のことを考える時間が取れ、自立心、一人でいられる能力、相手を思いやる姿勢など、人間本来のバランスの取れた「つながりとあいだ」を保持した健康的な人間関係を営む資質も育ち得るのである。以前筆者が実践した登校拒否児の母親Mとの書簡によるカウンセリング(拙著「登校拒否児の母親の対人不安とその克服—母親Mとの書簡によるカウンセリングの事例を通じて—」(1995『立教社会福祉研究』11号)参照)は、まさに手紙ならではの人間味あふれる関わりの事例でもあり、携帯電

話や電子メールでは実現不可能だったであろう。

2. 家族関係や友人関係の変貌

携帯電話や電子メールの普及とともに、家族関係や友人関係などの人間関係にも様々な変化が生じているように思われる。

宮木由貴子(ライフデザイン研究所)は「IT技術によって生まれたメディアは“遠くを近くに、近くを遠くに”する性質がある。単身赴任や遠距離恋愛では前者の性格が役立つが、子どもの交遊がわからないなどということに後者の性格が出てくる。」⁵⁾と述べているが、IT時代の人間関係を問い直すのに誠に示唆に富む指摘である。

単身赴任や遠距離恋愛を余儀なくされた家族や恋人同士が携帯メールをやりとりするのは納得出来るが、同じ屋根の下に住む家族同士が携帯メールをやりとりしたり、職場で机を並べる社員同士が電子メールで会話するなど face to face コミュニケーションを避けた、“近くを遠くに”する「間接会話」が増えていることに(“人間関係の摩擦回避の時代”と言われる)一抹の寂しさ(水臭い)、不自然さを感じてしまうのは“時代遅れ”なのだろうか?

その点については「携帯電話が日本の食卓を破壊する」(藤原智美)⁶⁾「IT社会の進展、特にメール対応の携帯電話の普及は、家族のモザイク化、断片化を加速している」(橋本良明)⁷⁾などの指摘が示唆に富んでいる。「家族と食事中も携帯メールをチェックする若者が問題になるが、彼らにとって物理的な空間の共有よりもケータイ仲間のほうが重要なのだ」(橋本『前掲』)等の指摘は、筆者も日ごろ折に触れて感じている所である。目の前にいる他者との関係よりもケータイでつながっている仲間との関係を生きているのであり、目の前にいる相手を寂しい気持ちや不快な気分させ関係を損なっているという現実に気づけない事が問題なのではないか。

そこで、ある日筆者が電車の中で見かけた、最近よく目にする光景(エピソード)をもとに考えてみよう。「母親と娘が仲良く車内の座席に並んで座ってしばらくの間楽しそうに話していた。ところが、しばらくして娘が携帯電話を取り出しメールをチェックしだし、メールを打つのに夢中

になるにつれて、それをのぞき込むようにしていた母親の顔が、それまでとは違った寂しそうな、悲しそうな顔になっていった。しかし、そのことなど一向に構わず、娘はメールに熱中したままであった。」このエピソードをある大学の看護学部の「人間関係学」の授業で講義した後、それを聴講した学生に書いてもらった「携帯電話と人間関係」に関するレポート(抜粋)をみてみよう。

1) 学生Aのレポートより

「私はよく母親と買い物に出かける。そんなとき携帯に電話がかかってきたり、メールが入ってきたりして、母親との会話より、そっちの方に夢中になってしまったことは何度もあった。そのときは何も感じなかったが、この話を聞いて、もしかしたら私の母親も寂しさを感じていたのかもしれないと反省した。そこで逆に私がそういうふうにされた時のことを考えてみた。友達の誕生日に二人で遊園地に行った時のことである。友達と楽しく会話している最中に友達の携帯が鳴りそれでした。すると、私がいることなんて全く忘れていたのではないかと思うぐらい、電話の相手と楽しそうに会話し始め、結局そのまま20~30分は話していた。私はその時「さみしさ」というより、「つまらなさ」、「怒り」さえ感じてしまった。

ケータイが普及してメールで友達と会話したり、匿名で見知らぬ人と会話したりできるようになったが、私達はコミュニケーションのとり方が下手になってきているのではないかと思った。私の場合、誰かと話している時、伝えたいことはどの辺りまででてきているのに、どうしても言葉に出して表すことができない、ということがしばしばある。ケータイが普及していなかった私が小学生や中学生だったころは、交換日記が流行っていた。その交換日記で私は、友達とその日に話せなかったことなどを話題にして会話をしていた。少なくともその時の方が伝えたいことを伝えられていた気がする。」

この学生Aの場合、筆者の問いかけとレポート課題の出題により、「もしかしたら私の母親も寂しさを感じていたのかもしれない」と気づけてよかったし、一緒に遊園地に行った友人のケータイによる長電話に「怒り」を感じていた自身の気持ちをも言語化し明確化できて幸いだった。誰も自

分自身の気がついていない部分は、自分一人では気づき様がないし、喜怒哀楽の感情についても、言語化しない限り無意識のままであったり、身体では感じていても必ずしも意識的には明確にはならないこともあるのである。

2) 学生Bのレポートより

「携帯が普及するようになって、何か人間としての温かみみたいなものがなくなった気がする。以前は友達に用事があるときは直接その友達の家に電話をしていた。それにより、その家の人々例えばお母さん、おばあちゃん、妹などーと他愛のない話を交わしていた。人間関係が希薄な世の中から、このような会話さえなくなってしまった。メールの普及により、私も含めて手紙を出す機会、もらう機会が減った。だから余計に、手紙が送られてくるととても嬉しい。相手の書いた文字が心を温かくする。たとえ思っていることが同じでも、メールより手紙の方がはるかに感情が伝わる気がするのは私だけだろうか。

以前テレビで「あなたの携帯電話がなくなったらどうですか?」という質問を街ゆく若い世代の子に聞いているところを見た。するとその返答は、「無理」、「死ぬ」、「考えられない」、「有り得ない」、「誰とも連絡がとれない」、「困る」とどれをとってもマイナスのものだった。私達は知らない間に携帯電話依存症になっていた。誰かと何かでつながっていたい。いいかえれば携帯電話がないと、誰ともつながっている気がしないということだ。なんて寂しいことだろう。」

この学生Bの場合、これまで気づけなかった自身の携帯依存症に気づけたし、携帯電話と人間関係について問い直す良い機会となったようだ。またBはレポートに「私が携帯電話と人間関係について思っていることは次の点だ。まず、マナーを守り、周囲に迷惑をかけない工夫が必要だと思う。次に、携帯でしかつながっていない人間関係を改めて見直すことだ。携帯電話に関する考え方は人それぞれだ。この便利な道具を個々人が上手に利用して生活や人間関係を向上させることができればこの上ない」と記しているが、携帯電話というテクノロジー(I T)の産物との関係を問い直し、きちっとしたテクノロジー・アセスメントができていけるのには感心した。こうした所をI T

時代に生きる人々が是非見習ってほしいと思う。

ここに紹介したAやBのような問題意識のある少数派の学生たちが、将来、医療、看護、福祉、心理臨床、教育などの分野や、家庭、職場、地域社会で、中心となって活躍してくれれば言うことは無いのだが、現状ではかなり悲観的と言わざるを得ないだろう。

というのも、親が携帯電話を子どもに「居場所が分かる」「安心」などと持たせたがる(宮木「前掲」⁹⁾)傾向にあり、「携帯電話が“リモコン母親業(マザリング)”と呼ぶことのできるような女性の実践をもたらす」⁹⁾「リモコンママの携帯電話」ラナ・F・ラコウ他)一方で、「携帯ですぐに親とつながれることで、自分だけで物事に対処できない子どもが増えている」(宮木「前掲」¹⁰⁾)など子どもの健全な成長発達を阻害する可能性も否定出来ないからである。

3. 携帯という罪作りな(心穏やかに暮らせなくなる)メディアの普及がもたらしたもの

最近ある団体に勤める20歳代後半のOLから聴いた話でもあるが「一日中ケータイ電話がかかってこなかったりメールが来ないと不安になったり「のけ者」にされたような気持ちに駆り立てられやすい」¹¹⁾(藤竹暁)という。これはもともとケータイをもってなければ感じないで済んでいた罪作りな話である。そうした寂しさ、孤立感が募ると、1節でも取り上げたように、新たなメル友を求め出会い系サイトやテレクラ¹²⁾などにはまりやすい。

また家族や恋人同士のプライバシーが脅かされたり、過干渉になったり、関係の崩壊を招く危険性もある。携帯電話によって「人間関係が可視化される。」「人間関係が目に見える。見えていないのが普通の状態であれば不安を感じることもないのに、見えるからこそ見えない状態が非常に不安になる」¹³⁾(松田美佐)ので、恋人や配偶者の所在や行動を携帯電話で常に監視するようになる場合も少なくない。相手の見えない世界を含めて他者を信頼するという感性が阻害され、人間関係の基盤である信頼関係の崩壊に至らざるを得ない(人間不信に陥らざるを得ない)のは何とも皮肉な結果である。インターネットや様々なメディア

を通じて簡単に多くの情報を得ることが出来て極めて便利になってきた一方で、例えばある店で安いと思って買った商品が、別の店で「千円安く売られている」というチラシ広告を読んでがっかりし心穏やかでなくなってしまう様に、我々人間は些細な事でも、配偶者や恋人の出来心や浮気などの行動にしても、知らない方がかえって幸せな情報もあるのである。

中学生や高校生のいる家庭では、毎月の電話料金を巡って親子の葛藤や喧嘩が絶えず、心穏やかでない親や子どもも増えている。かつて家の電話(“イエデン”)同士で子どもたちが友達と話していた電話料金に比べ、イエデンとケイタイ、ケイタイとケイタイ間の料金はその倍以上であり、夏休みともなるとイエデンとケイタイあわせて一カ月4万円～5万円を払わせられる親が少なくなく、不況の世の中にもかかわらず、ケイタイやインターネットにより家計が圧迫されているのも事実である。便利さと引き換えに、IT不況、携帯不況(高校生や大学生のアルバイト代や若いサラリーマンやOLの給料のかなりの部分が電話代に使われ、その分様々な物が買われなくなってしまう実情が有る)などとも呼ばれている様に、IT革命は経済問題まで引き起こしてしまっているのである。

これからの人間関係に関しても次のようなことが危惧される。携帯電話でつるんだ交友関係が日常的になると、街角や大学キャンパスや旅の途中で「袖触れ合うも他生の縁」のような、他者に開かれた「人間関係の偶然性をどんどん排除していくことになるのではないか。“タコツボ化”するというか、自分が選んだ人間関係ばかりに自閉して行くという可能性がある」¹⁴⁾(松田美佐)こうした行動傾向は、IT時代に生きる人々の、所属集団のメンバーの同質化や排他的傾向を助長したり、自閉的世界に生きる事に拍車をかけることになりかねない。

また携帯電話の普及に伴い、待ち合わせ時人々が約束の時間を守らなくなったとも言われている。これはまさしく誰にとっても貴重な時間の軽視であり、他者の軽視と言わざるを得ない。このままでは「待ち合わせの概念自体もなくなってしまうし、遅刻という概念もだんだん変わっていつ

てしまう」¹⁵⁾ (川浦康至) かも知れないが、それではまったく本末転倒なのではなかろうか。計画性の乏しい日常生活を助長してしまうことにはしないか心配でもある。

携帯電話やインターネットはまさしく便利だが、一方でI T全盛の21世紀は、人間らしく心穏やかに生きていくのが大変な世の中になった。バーチャルな世界と現実の区別が曖昧になったり、知らず知らずに周囲の人を傷つけるなど、一歩間違えば、社会生活や人間関係の崩壊を招きかねない状況にある。またインターネット中毒¹⁶⁾ともよばれているバーチャルリアリティへののめり込みの問題も本人のみならず周囲の人間をも巻き込みかねない問題になりつつある。

I Tの利便性を享受する一方で、どのようにしたらI T環境に汚染されず、この「I T時代」に、豊かな人間関係を取り戻し、メンタルヘルスを回復できるのかを考えていきたいと思う。

おわりに

I T時代の人間関係とメンタルヘルスを考えるにあたっては、人間関係学の基礎学習(例えば、筆者が大学教育、看護教育、福祉教育、心理臨床教育、社会人教育で実践している「現象学的人間関係学」の学習とレジュメ[<参考資料>講座「人間関係学入門」参照]と、日常の対人関係を各々が(グループ討議やグループ活動、社会的活動を通じて)互いに問い直すことが求められよう。また、先にも指摘したテクノロジー・アセスメントの能力や、自分にとって本当に必要な情報を取捨選択したり、情報の内容を吟味する能力を向上させていくことも急務であろう。

15年前に筆者の研究テーマであった「テクノストレス(テクノ不安とテクノ依存)」問題が、I T革命の進展とともに「インターネット中毒」と呼ばれる嗜癖問題にエスカレートしたり、携帯電話の出会い系サイトやテレクラを巡る性的犯罪が急増するなど、急速に深刻化しており、I Tが我々人間に与える影響(特に影の部分)についての研究が普及のスピードに追いつかないのが実情である。

I T時代に生きる人々の心理、生理、行動、人間関係、心身の健康、社会病理などに関する学際

的研究(心理学、生理学、行動科学、人間関係学、保健学、精神医学、社会学、社会福祉学、文化人類学、哲学)が急務であろう。

また、I T時代に生きる人々が自身の生き方や在り方およびテクノロジー(I T)やその産物との共存の仕方を問い直す必要があろう。E. フロムが、30年以上も前に、その著書『希望の革命』(1968年)の中で「技術や物質の消費だけを一方的に強調したために人間は自分との接触を失った。宗教的信仰とそれに結びついた人間主義的価値を失った人間は、技術的、物質的価値に専念し、深い情緒的体験とそれに伴う喜びや悲しみを感じる能力を失ってしまった。」と警告したにもかかわらず、問題は深刻化するばかりである。我々にとって未知のI T時代だからこそ、“古きをたずねて新しきを知る”学問的姿勢や意識改革も大切である。またI Tをはじめとするテクノロジーの産物を盲信したり否定するのではなく、批判し、活用していく姿勢も重要であろう。

(2001. 9. 30 受理)

<注>

- 1) 早坂泰次郎 1987『人間関係の心理学』講談社現代新書 539 p.188
- 2) E. フロム [鈴木晶訳] 1991『愛するということ』紀伊国屋書店
- 3) 例えば、朝日新聞(2001年5月20日社会面)
- 4) 小此木啓吾 2000『ケータイ・ネット人間の精神分析』飛鳥新社 p.111
- 5) 宮木由貴子「朝日新聞家庭欄“家族のきずな-I Tがやってきた”4」2001/5/2
- 6) 藤原智美『家族を「する」家』(プレジデント社) p.122~127)
- 7) 橋本良明「朝日新聞家庭欄“家族のきずな-I Tがやってきた”1」2001/4/29
- 8) 宮木(前掲)
- 9) 「リモコンママの携帯電話」ラナ・F・ラコウ他 [『現代のエスプリ』405]
- 10) 宮木(前掲)
- 11) 藤竹暁「携帯電話と社会生活」『現代のエスプリ』405 p.14
- 12) 電子メールによる出会い系サイトとともに「面識のない異性との一時の性的好奇心を満たすための交際を希望する者に会話の機会を提供する(風俗営業法の説明)」テレクラ(テレホンクラブ)は、様々な犯罪の温床になっている。

- 13) 松田美佐「携帯電話と社会生活」『現代のエスプリ』405 p.15
- 14) 松田（前掲）p.21
- 15) 川浦康至「携帯電話と社会生活」『現代のエスプリ』
- 16) キンバリー・ヤング 1998『インターネット中毒』（小田嶋由美子訳）毎日新聞社、
パトリシア・ウオレス 2001『インターネットの心理学』（川浦康至、貝塚泉訳）NTT出版などを参照

<参考資料>

講座「人間関係学入門」(担当:小川憲治)

1. テキスト

A: 早坂泰次郎『人間関係の心理学』講談社現代新書539

B: 早坂泰次郎、足立勲、小川憲治、福井雅彦『<関係性>の人間学』川島書店

2. 学習内容

(1) 日本人の人間関係の一般的特徴 (vs 欧米の人間関係) を理解する

1) 集団主義 (vs 個人主義)

2) 単一言語国家 (A: p.14)、島国、閉鎖的 (vs 開放的)

3) 同質文化 (vs 異質文化)

・察する (vs 自己主張)

・異物を排除 (いじめの構造、排他性)

・つながり (あいだ) (A: p.189)

4) ウチとソト、世間 (vs 自己と他者、社会) (A: p.149)

・ナカマ (つながりのある人々) とヨソモノ (つながりのない人々) (A: p.17)

5) タテマエ (vs ホンネ)

・よい人間関係 (vs ほんとうの人間関係) (A: p.178)

・全員一致の議決がタテマエ (vs ユダヤでは全員一致は無効) (A: p.190)

・関東 (タテマエ) と関西 (ホンネ)

6) 恥の文化 (vs 罪の文化)

7) 甘え (vs 自立)

8) タテ社会 (vs ヨコ社会)

・子ども中心の家庭 (vs 夫婦中心)

(A: p.164) 女・母・妻

・親子一内一存在 (vs 世界内存在)

(A: p.169)

(2) 人間関係学の方法論的基礎を学ぶ必要性がある

(2-1) グループ活動、人間関係を学ぶにあたって

1) 苦勞したり煩わしい面もあるが、かけがえのない出会いや喜びもある。

2) 頭で分かっているのと行動にうつせる (実践できる) ことは雲泥の差である。

3) 理論なき実践は盲目であり、実践なき理論は空虚 (レヴィン) である。

4) 悩みや問題を抱えていても難しいの一言で不問に付されがちである。

5) 自身の対人関係、グループへの参加態度、リーダーシップなどを問い直さざるをえない。

6) 人間関係学としての現象学 (B: p.140) の基礎を学ぶ。

(2-2) 現象学的人間関係の心理学による理解

1) パーソナリティ

対人関係の場面場面、時点時点で微妙に変容していく、世界とのかかわりを通じて相互主観的に感知されるその人らしさ A: p.70~

2) 環境世界と体験世界

我々人間は「世界内存在」(ハイデガー) であり、以下のような時間、空間、自身の身体、さまざまな事物、自分以外の人間 (他者)、社会的事実性 (第2の自然) などにより構成されている世界の中で、世界との関係の中で生きている。その世界は物理的な環境世界、一人一人の人間にとっての体験世界、他者との共同世界として理解できる。

①時計時間と体験時間 (世界時間、私時間) A: p.97~

②物理的 (光学的) 空間と生活空間 (体験的空間: 歴史的空間、現前空間) (A: p.102)

③肉体と身体 (身体の両義性: 対他身体と主体的身体) (A: p.130)

④事物との関係 (不用品、必需品や大切な事物 / 自然物と人造物)

⑤よい人間関係とほんとうの人間関係 A: p.178

⑥機能的関係と情緒的關係

3) 社会的事実性

個人と社会とを相互浸透の關係にあるものとしてとらえる方法論的概念であり、社会的事実性の観点から社会的存在である我々人間の生きる世界を問い直す必要がある。

B: p.106 (クワント, R.C. 1984『人間と社会の現象学』勁草書房 p.181-232)

社会的事実性の具体例としては、第2の自然とも呼ばれている集団、組織、役割、言語、制度（例えば自由）などが挙げられる。

- ①組織の中の人間と人間の中の組織、官僚的組織と活性化した組織
 - ②社会的役割と役割行動（B：p.195～）
 - ③文法、語法、語彙と話された言葉、書き言葉
 - ④場（制度）としての自由と事実（体験）としての自由
- 4）集団（グループ）とは（A：p.83～84）
- ①何人かの人びとが対面的に存していること。
 - ②それらの人びとのあいだに相互関係が成り立っており、おたがいが大なり小なり、「知り合い」であること。
 - ③それらの人びとと全員に一つの共通の目標、ないし共通の認識ができていること。
 - ④その集まりが集団と呼ばれるためには、そうした状態がかなりの期間持続すること（体験時間の共有）
- 5）グループへの参加過程（プロセス）：
- ・グループ体験（メンバー全員が今私達は一つと感じる）とグループ内体験（A：p.121～）
 - ・グループ体験は共同主観的（A：p.123）
 - ・主体的参加と形式的（義理による）参加
- 6）集団の病理（閉鎖性、自浄能力の欠如など）とその克服
- ・閉鎖性、同質性、排他性（異物の排除：いじめの構造）
 - ・開かれたグループ、生産的なグループ（組織の活性化）をめざす

（2－3）現象学的人間関係学の方法論的基礎
（B：p.140「人間関係学としての現象学」）

- 1）関係の先験性（縁）、関係的（社会的）存在
（B：p.98）

築いたり壊したりする機能的な人間関係（経験的事実）ではなく、普段は忘却しているが誰にも否定できない深い人との関わりの存在論的様相を“関係性”と呼ぶ。対象者と援助者は単なる機能的な援助関係ではなく、関係性を基盤とした対人関係の中で相互理解や関係性の発見を目指すことが求められる。

- 2）人間関係（human relations）と対人関係

（interpersonal relationship）B：p.7～9

前者は一般的な人間関係、後者は特定のAさんとBさんとの対人（人格間）関係

- 3）既知への問い vs.未知への問い

（B：p.141～）

日々人間理解（他者理解、自己理解）は、初対面を除き、“既知への問い”である。

- 4）～について知る（to know about someone）
vs. ～を知る（to know someone）

人間の理解の仕方は2通りある。前者は情報として知る、後者は直に対象者と関わり五感（身体）を駆使し知る（W. ジェームズ）

- 5）頭でわかる／身体でわかる（ex. 腑に落ちない、肌が合う）B：p.79～

相談援助のプロセスは相互身体的なかかわりであり、理性と知性による知識の所有ではなく、相手の気持ちを身体で感じ、相互に理解し合い、変容し得ることが重要である。

- 6）「ある」と「いる」（B：p.119～）

「ある」とは事物や肉体としての人間（心ここにあらずの状態を含む）の存在を意味し、「いる」とは身体としての人間の存在（実存）を意味する。一般に“臨床的（clinical）”の語は医療、看護などの活動を行う場や活動そのものをあらわす言葉（場や領域としての臨床）として用いられているが、本来は治療者や援助者が患者やクライアントと共に「いる」その在り方や態度（方法としての臨床）を意味する言葉である。

（B：p.117-118）

- 7）人間関係の二面性（両義性）

ex.

同一（共通）／相違、

つながり／あいだ、

よい人間関係／ほんとうの人間関係、

タテマエ／ホンネ

機能的（役割）関係と情緒的（人格的）関係

自立／依存、

支配／服従、

自由／規律、

楽しい／煩わしい

- 8）相互性（ex. 助ける／助けられる、教える／教わる等）：育児＝育自、教育＝共育
相互浸透性（B：p.102）

援助活動は一方的なものではなく、相互的（相互浸透的）な営みである。一人よがりな一方的な援助は対象者に不全感や不快感を残し、援助者は疲労感や徒労感にさいなまれる（もえつき症候群に陥る）可能性が高いので、常に援助関係の問い直しが必要である。

9) 援助者と対象者の役割（援助）関係

援助者と対象者の役割関係は常に固定的なものではなく、援助のプロセスの中で様々に変化し得る。たとえば役割を超越し、ブーバー（Buber, M.）が述べた“我と汝の関係”のような人間同士の出会いに到ることもあり得るのである。援助者は単に役割を機能的に遂行するだけでなく、役割に自由（role free role）であることが望ましい。

- 社会的役割と役割行動（B：p.195～）
- 役割意識と役割距離
- 役割行動

役割演技（role playing）、
 役割採用（role taking）、
 役割創造（role making）

(3) より豊かな人間関係を実現する（相互理解を深める）ためには

頭で理解するだけでなく、以下のような人間関係教育（体験学習、社会的活動など）が求められよう。

- 1) 他者の生きる世界（時間、空間、身体、事物、対人関係）の理解
- 2) 対話の精神（話す vs 言う）：見る、聴く、感じる、受容する、応える、共にいる
- 3) 言葉にこめられた気持ちの理解（共感）と豊かな感情（ホンネ）の表出
- 4) 思いやりの精神（相手の立場、気持ち、自分との相違）：押しつけは禁物
- 5) お互い様の精神（自分が嫌いだと相手も嫌っていることが多い、人間関係のトラブルは一方だけに非があることはほとんどない）
- 6) 相手の長所を発見して誉める（欠点の目立つ人にも長所あり）
- 7) 成長（変化）の可能性を信じる（信頼関係）
- 8) よい人間関係とほんとうの人間関係のバランス