東北福祉大学　通信教育部スクーリング・アンケート自由記述（抜粋）

心理系専門科目

ここにあげたもの以外にも多くのご感想・ご意見をいただき、ありがとうございます。

●心理学概論

・子育て中なので、スクーリング前から発達心理学を学びたいと思っていました。実際まだわからないこともたくさんありますが、今回のスクーリングで少し学べ、もっと深く知りたいという気持ちが強くなりました。

・自分が介護福祉士として学んできたこと、介護教員として教えてきたことなどと結びつく知識や理論がたくさんあったので、自分の今までを振り返ったり、教える時のヒントになるものをたくさん得たりすることができました。受容、共感などは介護の世界でもよく言われることですが、教え方も難しく感じていたので、少し霧が晴れた思いです。

・とても楽しい授業でした。学生時代に佐藤先生のような先生に教わっていれば、もっと勉強が楽しかったと思います。

●心理学実験Ⅰ・Ⅱ

・ペアになって実験を行えたので、これまで孤独感が強かったスクーリングが楽しいと感じられました。みんな苦労している点が似ていて、良い刺激を受けることができたと思います。

・概念学習の講義がとても面白かったです。感覚的に「思い込んでいる」ことを、客観的に分析するというのが興味深かったです。

●心理学研究法Ⅰ

・質問紙法では、今までの経験が質問の答えに影響するということがとても印象に残った。面接法については長所や短所の理解が深まりました。

・実験や研究法の授業は難しく、予習が重要であると感じました。

●心理学研究法Ⅱ

・研究論文をまとめるうえでの統計の重要性を学び、実際に SPSS を用いるなどの経験ができてよかったです。

・研究法Ⅰはオンデマンド受講でしたが、今回は実際に先生の授業を受けられ、大変勉強になり、刺激にもなりました。WISC にも実際に手を触れて体験でき、よかったです。

・講義内容は難しく、理解するのに時間がかかりましたが、先生やティーチング・アシスタントに助けられながら、楽しく、ほぼ満足にスクーリングを終えることができました。

●社会心理学

・相手や何かの問題を型にはめる、ステレオタイプな見方に注意を払わなくてはいけないこと、スキーマが働いているかもしれない、と立ち止まって考える習慣を身につけたいと感じました。

・社会心理学を学ぶことで、企業で働いている自分の実生活で応用できることがたくさんあることがわかりました。学びを深めて、職場で困っていることに提案していけたら、と思っています。

●人間関係論

・興味深く聞くことができました。以前の勤務先で、自己評価の低い対象者に対し、どのように接していくか職員間で悩んだことがあり、自尊感情を高めていく具体的な方法を模索したことを思い出します。今回学んだ下方螺旋モデルを知っていれば、もっと効果的な対応ができたかもしれないと感じました。

・人間関係を維持・崩壊するモデルや、人は類似性の高い人と関係を成立させやすいなど、日常で行った行動が実験などで実証されていることを知り、興味深かった。意図的にひとを拒絶することはあまりなく、考え方や環境が無意識に影響していることが分かり、職場での人間関係を振り返るきっかけができた。

・人間関係について、自分のなかでもやもやとしていたことが理論によって明らかになり、すっきりしました。人間は本来利己的であること、人間関係においては報酬とコストのバランスが重要であることに改めて気づくと同時に納得しました。

●生涯発達心理学

・自分の子育てを振り返ってみて反省点が多々あったが、先生からの人生はいつからでもやりなおせる、何歳になっても人は成長する、自分に対する評価を暖かくすると人に対しても暖かくなれる、など色々元気になる言葉をいただいて受講してよかったと思いました。

・“ 発達” に興味をもってほしい。発達は積み重ねで、不十分だと問題が起きるがやり直しができる。自分自身に新しい発見はある。自分自身に、また子どもを見限らないこと。自分を見つめる見方は他の人を見つめる見方となる。

●老年心理学

・高齢期のことを考える前に、「加齢」の考え方や、「記憶とは何か」「感覚とは何か」といった基礎になる知識の理解が大事であると感じました。

・老いのプロセスについて「喪失と衰退へ向かう時期」「成熟と充実へ向かう時期」とさまざまな見方が可能であることを知り、自分の老いについて考えるきっかけとなりました。

●教育心理学

・相手の学びを引き出す時には、その前に相手をよく知り、どのようなヒントやきっかけを使えば、その学習が進むのかを段階を踏んで提供していく必要があると思いました。いつまでも学習していく姿勢を相手に伝えることができるようなあの手この手を、自分のなかにたくさん準備（学習）しないといけないと、今後の行動の動機づけとなりました。

・講義のなかで紹介された「There is always another way!」。この言葉が心に残りました。子育ても職場もない私ですが、しっかりこの言葉を胸に、日々の生活を大切に生きていきたいと思います。

・「人は人の社会の中で人間になっていく」ということ。幼稚園教諭時代、発達障害を持つ幼児を支援していく中で、障害をもっていようがなかろうが幼児一人ひとりに合った支援を探していくことが大切だということを実感したことを、今回講義で再認識することができました。人間が感じる生活のしにくさを改善し、よりよい生活を送れるよう支援していくことが、人間にしかできない技であることに改めて気づかされました。

●障害児の心理

・「障害のある子ども」「障害のない子ども」であっても「子どもは子ども」であるという視点、いずれの子どもであっても「発達」していくという視点は改めて子どもはもちろんのこと、障害のある人全般を見る上で重要なことだと感じました。

・発達障害児を考えるときに診断の枠に当てはめて考えがちだが、症状が重複していたりして簡単に決めつけられるものではないと改めて考えさせられました。まず、発達の視点で考えること、個として考え支援することを基本に関わりを考えていきたいと思いました。

●人格心理学

・範囲も広く、内容も盛りだくさんでついていくのが大変でしたが、先生のお話が面白く、最後まで興味深く聞くことができました。

・「人格とは、知性・態度・価値などを含む心の全体的特徴である」と学んだ。価値は変わるものであるということも学んだ。よりよい価値を得てよりよく良き、人生最期のときに笑　顔・感謝を持って迎えるようにしたいと思った。

●心理アセスメント

・異常を異常として見るのではなく、異常を正常として捉える新しい視点を学び、考えさせられました。異常を正常として見ることができれば、いじめも減るかもしれないと感じます。

・将来クライエントと接するために必要な知識を得られると思い受けた講義でしたが、日常において即実践できる内容を学ぶことができたと感じます。先生の「最後は人と人との関係が大切」との言葉に、クライエントとの関係において、自分が引っ張っていくものではなく、互いに手を取り支え、時には支えられていくものなのではないかと思いました。
・クライエントのペースに巻き込まれて、援助者が挫折感を持つとクライエントはもっと挫折感を味わってしまう。クライエントがどうしたいのかを考えながら、距離を守ってクライエントと向き合っていくことの大切さと難しさを感じました。

●臨床心理学

・相談業務の仕事の中で、利用者の家族状況を調査する上で、どのようにして話したくない部分を聞き出すのか、今回の面接技法で学ぶことができました。また、子どもの不登校についても自分の子育ての中で何度か同じようなことがあったことを思い出し、子育てをしている時期に講義で得たような知識があればよかったと感じました。「学校へ行ったから解決ではない」という言葉が印象深かったです。
・対人援助職が知識・技術を学習し、実践することは対クライエントだけでなく、「人を理解すること」につながる。最後のコマで「自分の内なる悪」を認識できるかどうかについて、「悪」を持つことがいけないことではなく、「悪」とうまく付き合うことが鍵であること、難しいことだが大切な概念であることを学んだ。とても考えさせられた。
・心理アセスメントも、心理療法も、社会福祉における対人援助についても、クライエントとのラポール形成が何よりも大切であることを学びました。
・講義中先生がおっしゃった「全てのひとが適応的に生きていかなくてはならないのか」「望ましいこと、正しいことは画一的、一律的であってはならない」という言葉が大変印象に残りました。
・人間が１人の人間を理解するための方法はさまざまあるということが分かりました。自分という人間を理解しながら生きていきたつもりでしたが、自分の無意識の中にどのような自分が隠れているのか…と考えると、何とも不思議な気持ちになりました。

●心理療法

・それぞれの療法について理解が深まりました。特にブリーフセラピーや認知行動療法のＣＢＴモデルについては考えさせられました。解決方向・方法は身近なものにも使えると感じたので、これから実践していきたいと思います。
・講義中、先生が「カウンセラーは、大自然のような、樹齢何千年という樹のような存在、いるだけで癒されるような存在となりたい」と話されていたことが印象に残っています。

●カウンセリングⅠ

・ロジャースの宗教的バックグラウンドを理解することの重要性が語られたことが印象深かった。ロジャースをはじめとする、欧米人の考え方を理解する際に日本人が見落としてしまう点だと感じる。大切な論点であると理解した。
・カウンセリングはひとが好きでないとできないということは分かっているつもりですが、講義のなかで知らない人を話すのにはとても緊張し、勇気がいります。今回はそんな自分の弱さも克服できるようなグループワークになったように思います。
・インテークの段階で終結までをある程度予測し取り組まれている、というお話が特に印象に残りました。そういう専門性を身につけるために、今回のスクーリングで学んだことを１つずつ勉強したいと思いました。
・カウンセラーとクライエントの限界、原理・原則について理解不十分だと気がつきました。相談とカウンセリングの違い、転移、逆転移について、もっと学びを深めていきたいです。他者を理解する前に、自分自身の特性や考え方の癖、資質について理解しようと思います。
・「専門職は常に学ぶ姿勢を忘れてはいけない、むしろ学びながら常に成長するのが専門職」「また、相手が答えを見つけることができるようサポートしていく（環境を整えていく）ことが大切」という言葉。今の自分の仕事と通ずるものがあり、印象に残るとともに再確認できました。

●カウンセリングⅡ
・カウンセリング・カウンセラーとは何なのか、ということを理解できました。クライエントを見つめる目はポジティブで多面的であること、カウンセラーのパーソナリティも重要であることがわかりました。ひとがひとを理解しようとした時、そのひとに対する思いを馳せながら情報をキャッチすることが大切なのだと感じました。
・カウンセリングの現場での「受容・共感・自己一致」が本当に難しい、とおっしゃる先生の言葉に、正直で誠実なお人柄を感じました。また、世間で「寄り添う」という言葉がよく使われていますが、「死にたいと思ったことがある」という生徒の訴えから生徒の寂しさや辛さを理解したという事例紹介で「寄り添う」というカウンセリングのプロセスを学ばせていただきました。「わかる、わかる」と安易に言わず、「わからない」から「わかろうとする」共感の姿勢を教えていただき、共感することの奥深さを感じました。

●産業カウンセリングⅠ
・産業カウンセラーがクライエントに援助を行う場合、受容も必要であるが職場復帰が出来るように対処していく考えはもっともであると思った。以前は個人対個人というイメージが強かったが、それでは本来の解決にはつながっていない事にも気づくことができた。
・サバイバルのワークを通して、自分の意見と違う意見は聞いているようで聞いていなか

ったり、自分の意見と一緒となるように誘導していたり自分のコミュニケーションのくせに気づくことが振り返ることができた。何事も振り返りが大切だと思った。コンセンサスによる集団決定を体験して自分の意見でも他人の意見もOK という感覚をもてた。不満がない、答えの出る体験はとてもよかった。

●産業カウンセリングⅡ

・自分の常識や価値観をもとに他者を判断してしまったり、自分なりの考えを述べてしまったりすることは往々にあるように感じます。改めて一人ひとり準拠枠はそれぞれ違って当然であること、考え方は異なっても、その過程を理解していく必要性があるのだということを学んだと思います。

●カウンセリング演習Ⅰ

・カウンセラーの言葉ひとつでクライエントの気持ちが変わる、場の雰囲気が変化していくことが理解できた。また、カウンセリングの中での沈黙への考え方や、すぐに答えられない質問があったときはそのように伝えても良いことなど、難しく考えすぎずにクライエントを理解しようとしていくことが大切だということを学んだ。

●カウンセリング演習Ⅱ

・演習のなかで相槌がない中で話すことの辛さや、視線の大切さを学ぶことができました。いつも家事をしながら、子どもの話を聴くのは良くなかったなと反省しています。実践ワークショップのなかで、五感で相手を感じる、ペーシング、ミラーリングなどの視点はとても勉強になりました。先生のユーモア溢れるお話と温かいグループメンバーの雰囲気で楽しく学べました。

・グループワークを通して、普段友人と話す「世間話」と「カウンセリング」の違いを改めて体感することができました。クライエント本人のほかにも、周りの環境や家族を知ることも大切であることも興味を持ちました。「答える」と「応える」の違いについても興味深く学びました。

●認知心理学

・「わかったつもり」とは何か、「わかる」とはどういうことか分かりました。自分の人生はこれまで「わかったつもり」だらけだったということも実感しました。そして、答えは１つではなく、絶対的に「正しい」ものはないということ。これからの自分の可能性も色々あるといいなと思いました。

・自分の今までの勉強法について反省させられました。ただ詰め込んで、試験が終わったら全て忘れるということが実情でした。もっと理解していかなければ、学んでも何も残

らないことになるのですね。文章を読む時も、今まで大雑把に読んでわかったつもりになっていたことに気が付きました。もっと丁寧に読んでいかなければと感じます。
・これまでの教育で自分がなぜ初めて見る問題は解けないのかが分かりました。応用ができなかったのは、法則的知識がないためであり、そこをこれまで習ったことがないように思います。

●学習心理学
・学習とは良いことも悪いことも全て学習なのだということ。一度学習したことは良いことでも悪いことでも記憶に残り、なかなか消せないということが印象深かったです。
・学習していく、記憶に残すためにどのような働きかけが有効なのか考えさせられました。報酬のあり方やエピソード記憶の活用についても考えていきたいと思いました。
・アルバート坊やの実験の話を聞き、昔は人を人とも思わないような実験が行われていたことに驚いた。先生は講義の中で、人（子どもや若者など）を育てることについて話され、怒る・褒めるなどの働きかけをバランスよく行うことの重要性を学ぶことができたように思う。自分は子育ては終わっているが、周囲の方々へ心して接していきたいと思った。

●特講・福祉心理学４（スクール・カウンセリング）
・教師とスクール・カウンセラーの関係性により、援助を必要とする生徒までたどり着けるかどうかが決まっていくことが印象深いです。まずはこの講義の内容を教育者が理解していくことがこれからの悩める生徒の助けになっていくと感じました。
・教育や福祉の現場で機関間連携とか包括的支援などが大切だとよく言われていますが、異なる立場でどう関わればいいのか考えさせられました。異なる立場を理解する重要性、そのテクニック等、大変勉強になりました。また、日常生活にも生かせる大切な視点だて思いました。
・スクール・カウンセラーの実務・実情を知り、細かい配慮を要する責任の大きな仕事であることを学びました。しかし、先生がスクール・カウンセラーのやりがいについて教えてくださり、本当に尊い仕事だと感じました。

●特講・福祉心理学５（自分さがしの心理学）
・今の自分は自分がない、自分を見つめ直して取り戻したいと思って受講しました。たくさんの人と関わり、自分のことを話すことで心が軽くなり、自分の感覚をすこし取り戻せた気がします。普段自分のことはあまり話さないのですが、ひとに話すと気持ちが楽になること、自分の感覚を取り戻すことが分かったことが大収穫でした。
・たくさんのワークにより、冷静に自分を見つめなおす機会を持て、50 歳を過ぎた自分にとってもこれからの人生にとても役立つ内容だった。

●特講・福祉心理学９（コミュニティ心理学）

・コミュニティ心理学の危機介入等の先生自らが日頃現場で対処されている事例などで学べたので大変わかりやすく、先日受けたカウンセリング演習Ｉとの療法との違いも知りもっと深く学習したいと感じた。

●特講・福祉心理学１１（受容と排斥の心理学）

・データの読み取りは自分では難しく、つい面倒くさくなってしまうのですが、丁寧に分かりやすく説明がありデータとの関連性がよくわかりました。

●特講・福祉心理学１６（被災者の心理と支援Ⅱ）

・被災者の心は一見大きな危機を乗り越えたように思えても、時間とともに変化していることを学び、別のストレスが次から次へと生まれてくることに少しでも寄り添えたら、と感じました。また、被災者自身がなんとか前向きに進もうとする力（PTG）を持っていることに対し、力になりたいと感じます。

・被災者にとって震災の体験がどのように消化され、人生のなかに組み入れてゆくかが大切な事だと実感しました。また、そういった整理がしにくい人に対しての支援も継続しなければならないのだと思いました。