

# 心理的安全性が重要な 対面講座と遠隔講座の違いに関するインタビュー調査

山川 修<sup>\*1</sup>, 三隅友子<sup>\*2</sup>

福井県立大学<sup>\*1</sup>, 徳島大学<sup>\*2</sup>

## *An interview study on the differences between face-to-face and distance courses where psychological safety is important*

Osamu Yamakawa<sup>\*1</sup>, Tomoko Misumi<sup>\*2</sup>

Fukui Prefectural University<sup>\*1</sup>, Tokushima University<sup>\*2</sup>

The psychological safety is important in a course that explores the core of life for participants, rather than a knowledge acquisition course. This year, such one was held as distance course, whereas last year that was held as face-to-face. An interview study was conducted on the differences between the two courses, and the results are reported here.

キーワード: 心理的安全性, 遠隔講座, インタビュー調査

### 1. はじめに

2020年度は、新型コロナウイルスの影響で各大学の授業、様々な研修等が遠隔双方向型で実施された特筆すべき年になった。そのため、オンライン授業や研修のノウハウも多く蓄積された。報告者も以前から対面で実施してきた2日間の公開講座「ライフデザイン・ポートフォリオ(LP)を書いてみよう」(以下LP講座)を2020年7月にオンライン双方向型で実施した。

LP講座は、知識習得型の講座ではなく、ペアで対話しながら自分の人生の核心を10時間(2時間×5回)かけて探求する講座である。そのため、参加者間(特に対話するペアの間)で信頼関係が形成されることが、講座の目的を達する上で非常に重要となる。また、LP講座はリピータが多く、2020年に実施したオンライン講座の参加者12名のうち5名が、過去に対面でLP講座を受講したことがある経験者だった。

今回、LP講座終了後に、経験者5名に、対面の講座と遠隔の講座で、何が違ったかのインタビュー調査(各1時間程度)を実施し、対面と遠隔という形態が、場の心理的安全性<sup>(1)</sup>に及ぼす影響を調査したので、その結果を報告する。

### 2. LP講座概要

LP講座は、大学の教員向けに、東京大学の栗田氏を中心に開講されているティーチング・ポートフォリオ作成ワークショップ(TPWS)<sup>(2)</sup>を参考に、筆者の一人である山川が、自分の人生の核心を探求する社会人向けの講座として2016年に開発した<sup>(3)</sup>。山川はTPWSのメンター、スーパーバイザーを2013年より務めており、そのエッセンスを取り入れながら、社会人向けの公開講座で実施しやすい形に修正した。

現在実施しているLP講座は、週末の2日間を使い概ね以下の日程(表1)で進めている。

表1 LP講座の概要

	講座内容
module1	ピア・メンタリングの練習
module2	自分が求めているものの探求. 今やっていることから、求めているものを考える
module3	自分の人生の核心をつかむ. 前回に作成した資料を基に、人生の核心に気づく
module4	核心に沿った目標設定. 核心と現状との差から見えてくる目標を設定する
module5	LPのお披露目. できあがったLPを講座の他の方向けにプレゼン

各 module は2時間で構成されており、通常土曜日の午後から module1,2, 日曜の午前に module3, 午後 module4,5 を実施する。

## 2.1 ピア・メンタリングの練習

module1 の「ピア・メンタリングの練習」では、module2 以降に実施するピア・メンタリングをスムーズの実施するための実習を行う。メンタリングは、傾聴によりメンターとメンティーの間に信頼関係を築き、メンターが質問することにより、メンティーが人生の核心を探すお手伝いをするを目的とする。メンタリングのプロセスを図1にまとめる。

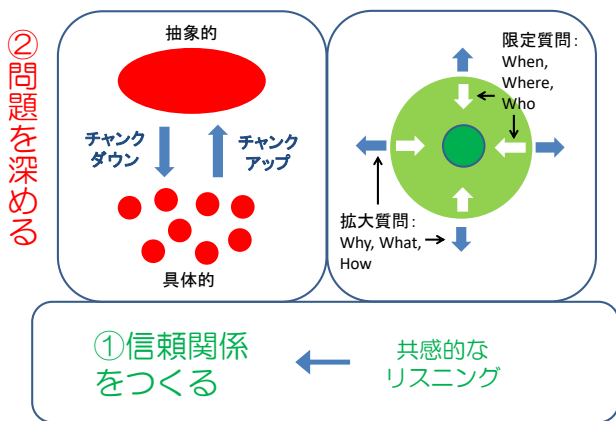


図1 メンタリング・プロセス

さらに、「ピア」・メンタリングは、参加者同士が交互にメンターとメンティーになって、メンタリングを行う。そのため、今までメンターをやったことがなかった方々がメンターをすることになるので、練習が必要となる。この回では、「①信頼関係をつくる」、「②問題を深める」という2つのプロセスの実習を行う。信頼関係をつくるために「マインドフル・リスニング」、問題を深めるために「質問ワーク」を実施する。なお、ピア・メンタリングのペアは、各2時間の module ごとに変更する。

### ◎マインドフル・リスニング

これは、瞑想を利用したビジネス関係のワークショップの中で頻繁に実施される実習<sup>(4)</sup>だが、ペアで行い、自分の意見や雑念は脇に置いて、相手の話に全神経を集中させるものである。

### ◎質問ワーク

アクションラーニングの中の質問会議<sup>(5)</sup>を簡略化し、ファシリテータが必要無いようにしたグループワーク

である。問題提示者から提示された問題に対し、グループ全員で、質問→回答、を繰り返すことにより、問題の本質を掴むようにする。ある程度、質問を続けた後、参加者各人が問題の再定義を行い、提示された問題の本質を共有する。質問会議では、問題の再定義の後、問題解決に移るが、質問ワークでは、問題を深めることが目的であるので、再定義を行ったら終了する。

当初は、ペアで問題を深める練習をしていたが、どこでどういう質問をしたらよいかわからないという意見が多かった。質問ワークによって、自分の質問だけでなく、他の参加者の質問から、どういった質問が問題を深める役に立つのかが学べるようになった。

## 2.2 自分が求めているものの探求

第2回の「自分が求めているものの探究」では、過去を振り返り、現在の状態を見ることから始め、最終的に今行っている活動の意味を探ることにより、自分が求めているものを把握するところまで進む。この回では、「過去の想起」、「人生の分野」、「人生で重要なもの」の3つのワークシート (WS) を使って講座を進める。

### ◎過去の想起 WS

「過去の想起 WS」を図2に示す。

	過去の想起		名前:		作成日:	
	現在から1年前まで	10年前まで	それ以前	幼少期(含小学生)		
気になっていたこと、興味があったこと、注目していたこと						

図2 過去の想起 WS

このWSでは、自分の人生において、気になっていたこと、興味があったことを棚卸して、自分の核心に関係がありそうな分野をおぼろげながら把握することを目指す。この段階はウォーミングアップの段階なので、過去の気になっていたことに、意識を向ける程度で良い。

### ◎人生の分野 WS

次に行う「人生の分野 WS」を図3に示す。これは、早稲田大学の向後千春氏が実施されているアドラー心理学講座の中で使われている、ライフタスクのWS<sup>(6)</sup>を参考にしてしている。

■人生の分野		名前:	作成日:
◎あなたにとっての重要度は？		左で書いた割合を円グラフで図示して見ましょう	
・家族 %			
・仕事 %			
・趣味 %			
・その他( ) %			
◎あなたが現在費やしている時間は？ (実際の時間配分ではなく心理的な割合で結構です)		左で書いた割合を円グラフで図示して見ましょう	
・家族 %			
・仕事 %			
・趣味 %			
・その他( ) %			

図3 人生の分野 WS

ここでは、この後 LP 講座で探究する自分の人生の分野を考える。標準的な分野としては、家族、仕事、趣味、その他の4分野を想定しているが、個々の事情に応じて自由に改変して良いとしている。

### ◎人生で重要なもの WS

次は、「人生で重要なもの WS」(図4)である。これは、東京大学の栗田佳代子氏が実施している TPWS 中のティーチング・ポートフォリオ・チャート (TP チャート) を改変したものである。

■人生で重要なもの		名前:	作成日:
人生で何が一番重要？		あなたにとって幸せとは？	
各分野で何が重要？	↑		
各分野の活動内容	↑		
赤い付箋: 家族	青い付箋: 仕事	緑の付箋: 趣味	黄の付箋: その他

図4 人生で重要なもの WS

この WS では、一番下段が、「各分野の活動内容」になっており、ここに、現在行っている活動を、家族、仕事、趣味などに分けて、付箋を色分けして貼って

く、ある程度活動が見えてきたら、それらの活動をまとめて、何が重要だと考えているかを分野ごとに考える。そして最終的には、分野を超えて、人生で何が重要かを考えるという手順になっている。前の2つの WS を書いたあともメンタリングは実施するが、この WS が第2回の一番重要なところなので、少し長めの時間をかけてメンタリングを実施する。

### 2.3 自分の人生の核心をつかむ

この回では、最初に前回の最後で作成した「人生で重要なもの WS」を使って、新しいペアの間でメンタリングを行う。ペアが違くと、メンタリングの視点も違ってきて、新しい展開もあるからである。この回では、その後、「人生の核心 WS」を作成する。

### ◎人生の核心 WS

「人生の核心 WS」は、図5のようである。

■人生の核心		名前:	作成日:
赤い付箋: 家族	青い付箋: 仕事	緑の付箋: 趣味	黄の付箋: その他
			やってみよう活動

図5 人生の核心 WS

これは一見すると、前に書いた「人生で重要なもの WS」が下から上に抽象化していたものを、同心楕円上に外から内という順番で並べ替えただけのようにも見える。しかし、LP 講座に参加された方の感想によると、視点が変わったという意見が多い。その理由としては以下の3点が考えられる。

- ・何度か書いているうちに新しい視点が見えてくる
- ・メンタリングの相手が変わるので視点が変化する
- ・前 WS ではボトムアップに記入していたが、この WS はトップダウンに記入するので視点が変化する

どの理由が本当に効いているかは現在まだ確認できて

いないが、「人生で重要なもの WS」と「人生の核心 WS」に配置される要素は同様なものの、単に配置を変えただけではない効果があるようである。

## 2.4 核心に沿った目標設定

module4 では、核心に沿った目標設定を行う、そのため、WS を書く前に、ジャーナリングと呼ばれる、自分の頭に浮かんだ事柄に対して、フィルターを交えずに紙に書き出す手法を用いて自分が考えていることを可視化する。

### ◎ジャーナリング (JL)

ジャーナリング(JL)は Google 発祥のマインドフルネス・トレーニングである SIY (Search Inside Yourself) でも使われている自分の思考を観察する手法である。ここでは、自分の目標設定を WS 上に行う前に、「こだわりを見つける JL」と「理想の未来を見つける JL」の 2 種類を行う。こだわりを見つける JL では、過去に体験したポジティブな状況とネガティブな状況を思いだしてもらいその時の感情や思考を書き出してもらい。そして、その後、できごとに伴う感情の裏には、必ず、その人のこだわりや願いがあるという、認知行動療法で使われているアルバート・エリスによる ABC モデル<sup>7)</sup>に基づいて、自分のこだわりや願いついて振り返ってもらう。

次に行う理想の未来を見つける JL では、自分の考えることがすべてかなうとしたら、5 年後にあなたは どうなっていますか、というテーマで JL を行う。これは、理想の状態であれば、自分がどうなっていたいかを可視化するためのワークである。

### ◎目標 WS

■目標		名前:	作成日:
人生の核心:			
短期目標	こうなりたい自分		
長期目標			
赤い付箋:家族 青い付箋:仕事 緑の付箋:趣味 黄の付箋:その他			

図 6 目標 WS

核心に沿った目標を認識するために、直前にやった JL の結果を踏まえながら、「目標 WS」(図 6)に記入する。人生の核心のところは前回作成した WS の中心に書いたものを転機する。それを前提に、JL で書いたことを参考に、こうなりたい自分を記述し、そうなるための短期目標 (1~2 年後)、長期目標 (5~10 年後) をリストアップする。

## 2.5 LP のお披露目

module5 では、ここまで書いてきた LP を講座参加者全員に向けてプレゼンテーションを行う。その際、図 7 の書式を使って最終的な LP を作成する。

■ライフ・ポートフォリオ		名前:	作成日:
		短期目標	
		長期目標	
分野別に線を引いて分け、分野名を丸で囲って書く。やってみよう活動は赤で書く			

図 7 ライフデザイン・ポートフォリオ (LP) WS

この WS の記述項目は、module3 で作成した人生の核心 WS と module4 で作成した目標 WS を合体させたものになっているが、ここまで、何回かメンタリングを経ているので、新しい視点が加わっていることが多く、事前に作成した 2 つの WS を合体させただけの WS になることはあまりない。

なお、ここまで作成した WS では、この WS 以外は、すべて A3 版で提供し、記入も付箋に書いて、それを貼るという形で作成してもらっている。しかし、この、ライフデザイン・ポートフォリオ WS だけは、A4 版で、カラーも使った書式で、サインペンで直接記入してもらっている。これは、プレゼンの際、スキャナで取り込んでパソコンからプロジェクトに写す利便性と、自宅に持ち帰って家のどこかに貼ってもらい、日常生活の中で意識してもらうことを想定しているためである。

### 3. 今回の遠隔 LP 講座の情報

#### 3.1 講座の修正点

今回、前節で解説した LP 講座を、Zoom を使った双方向の遠隔講座として開催した。基本的には、対面の講座の枠組みを踏襲しているが、A3 で印刷していた WS をメールで配布し、各自 A4 で印刷してもらうことと、個人ワークで WS を埋める際、対面では付箋と使っていたが、遠隔では、直接記入してもらったことが、運営上の違いであった。

#### 3.2 講座の参加者

今回の遠隔講座は、徳島大学の公開講座と、Safeology 研究所（山川が代表）<sup>8)</sup>で募集した講座に申し込んだメンバーと一緒に受講した。合計 12 名の参加者だったが、男性 6 名、女性 6 名であり、LP 講座経験者が 5 名（男性 4 名、女性 1 名）、未経験者 7 名（男性 2 名、女性 5 名、ただしそのうち 1 名は 2 日目だけ参加の経験者）であった。経験者が過去に受講したのは、福井県立大学の公開講座が 3 名（男性 3 名）、徳島大学の公開講座が 2 名（男性 1 名、女性 1 名）であった。

### 4. インタビュー調査

#### 4.1 概要

LP 講座終了後、2 週間以内に、上記の経験者 6 名に対して、各 1 時間程度のインタビュー調査を Zoom を使って遠隔で実施した。インタビュアーは、本報告の筆者の山川と三隅が担当した。調査は半構造化面接とし、最初にいくつかの基本的な質問（講座の感想、対面と遠隔で感じた相違点）を行った後は、インタビューの中で出てきたキーワードに関して、質問を行い深めていった。

#### 4.2 結果

##### ◎A さん

- ・無駄話ができなくて疲れた。
- ・Zoom の場合、個室に入れられる感じ。
- ・対面の場合は 4 人のグループワークが毎回あったが、今回（遠隔）は少なかった。（2 人より 4 人の方が少し休める）

- ・対面はリトリートだったが今回（遠隔）はリトリートでなかった。リトリートは、リラックスして自分のやりたいことを他者に聞いてもらい嬉しいという感じがある。

##### ◎B さん

- ・講座としては成り立っているが温度が違う
- ・受け取る情報量（体感覚）が違う

##### ◎C さん

- ・2 回目だったせいかもしれないが衝撃が少なかった
- ・知らない人がすぐそばにいるのと、画面越しにいるのでは緊張感が違う
- ・そのため、思いを伝える際の達成感や高揚感が違う

##### ◎D さん

- ・日常をそのまま持ち込んで受けているため集中度合いに違いがある。
- ・日常生活のままライフデザインをするのに違和感があった（入り込めない感）
- ・その違和感は、しだいに融けていった（遠隔の方が時間がかかるように感じた←場の共有感の欠如ため）
- ・講座が開始されるまでのゆるやかな空気感が遠隔では感じられない（日常から急に始まる）

##### ◎E さん

- ・遠隔は慣れているので、講座の最中には、あまり違和感はなかった
- ・メンタリングがうまくいかなかったとき、対面だと間の時間でフォローできるが、遠隔だとそういう時間がない
- ・遠隔の方が自己開示しやすい

#### 4.3 インタビューのまとめ

インタビューを実施して、対面と遠隔の違いの中に、本質的なものと、対面の授業設計を遠隔に持ち込んだための不備に伴うものがあるように感じた。ここでは、より本質的なものを取り出して議論するために、重要だと思うキーワードを示し、それに対するコメントという形で考えを示す。

##### ◎無駄話

無駄話のどこが本質的なのかと思われるかもしれないが、対面だと参加者が同じ場所にいるので、講座のプログラム以外のところで、参加者同士が雑談をする機会がふんだんにある。実はこれが参加者同士の心理

的距離を縮め安心を形成するためにはかなり重要な役割を果たしているのではないかと考えている。Aさんの感想はそんなところから来ていると考えられる。

#### ◎場の共有感, 空気感, 体感覚

Zoom などでも参加者を一覧することは可能で、ある程度の空気感や共有感は感じられるが、視覚が主でそれにすこし聴覚が加わる程度である。普段我々は、嗅覚、触覚（といっても本当に触るわけではなく存在感のようなもの）といった体感覚でも相手の存在を認識している。しかもそういった体感覚を総動員して、場に流れている空気感を感じている。この空気感が「安心」になると、参加者全員が一気に安心を感じられるようになる。遠隔だと違和感が融けるのに時間がかかるというDさんの感想は、体感覚を通して場の中で起こっている「安心」の連鎖が起きにくいということを示しているように感じる。

#### ◎緊張感, 自己開示

緊張感と自己開示は同じ要素の2つの側面だと考えられる。対面だと存在感があり、そこから派生する緊張感がある。Cさんはこの緊張感ゆえに、それを乗り越えて思いを伝えることができた際の達成感や高揚感に触れ、遠隔ではそれがなかったことを指摘されている。同じ要素に対して、Eさんは自己開示のしやすさという表現で言及されている。つまり、遠隔における他者の存在感の希薄さは、ある人にはプラスに働き、別の人にはマイナスに働く。

## 5. 考察とまとめ

LP 講座では、自分の人生の核心を、ピア・メンタリングにより探求していくが、その際、その場が安心な場になり、心理的安全性を満たしていると、探求が進みやすい。LP 講座を対面と遠隔で実施して、その違いに関して、双方に参加した方を対象にインタビュー調査を行った結果、以下の仮説が浮かびあがってきた。

(1) 心理的安全性の大元となる個人の「安心」の形成のためには、遠隔は対面に比べて不利な点がある。

- ・雑談により親密さ（安心）を形成しにくい
- ・体感覚をフルに使えず、またペアワークやグループワークの際に全体が見えないので、場の共有により「安心」を伝播させにくい

(2) 遠隔における、対面と比べての存在感の希薄さは、「安心」の形成に対してプラスにもマイナスにも働く

- ・存在感の希薄さが、自己開示のしやすさにつながっている場合もある
- ・存在感の希薄さが、それを乗り越えた際の、達成感や高揚感を阻害している

対面と遠隔という開講形式の違いが、研修の場で、各個人の安心、および場における心理的安全性にどのように寄与しているかに関して、同じ講座の対面と遠隔に参加された方の着眼点を聴くことにより、一定の知見が得られたのではないかと考えている。

インタビュー結果を見ると、対面の方が遠隔に比べて、心理的安全性が確保しやすいということだが、果たしてこれが本質的なことなのか、講座設計と遠隔で使うツールの限界によるものかは、疑問が残る。今後は、講座設計を修正することによりこれらの点が解消できるのか、さらには、遠隔のプラスの点を伸ばすことができるのか、研究を継続する。

## 参考文献

- (1) Schein, E.H., & Bennis W.G., *Personal and Organizational Change Through Group Method: The Laboratory Approach*. New York: John Wiley & Son, (1965).
- (2) 栗田佳代子訳, ピーター・セルディン著, 「大学教育を変える教育業績記録」, 玉川大学出版部, (2007).
- (3) 山川修, 杉原一臣, 江崎和子, 「アカデミック・ポートフォリオ作成 WS の手法を参考にした社会人向けのライフ・ポートフォリオ講座の設計と実施」, 日本教育工学会第32回全国大会講演論文集, pp.203-204. (2016).
- (4) チャディ. メン・タン, 「サーチ・インサイド・ユアセルフ」, 英治出版, (2016).
- (5) 清宮普美代, 「質問会議」, PHP 研究所, (2008).
- (6) 向後千春, 「アドラー “実践” 講義 幸せに生きる」, 技術評論社, (2014).
- (7) アルバート・エリス, 「どんなことがあっても自分をみじめにしないためには—論理療法のすすめ」, 川島書店, (1996).
- (8) Safeology 研究所: <https://safeology.org/wp/summary/>