

エージェンシー育成につながる社会情動的スキルの3つのアプローチ

Three approaches for social-emotional skills that lead to agency development

山川 修*2
Osamu YAMAKAWA

Safeology 研究所
Safeology Research Institute

Email: safeology.lab@gmail.com

あらまし：本稿では、エージェンシー育成を行うためのアプローチとして社会情動的スキルに関係する3つ（共感、観想、創話）を想定し、その裏付けとなる理論（ボウルビーの愛着理論、ポージェスのポリヴェーガル理論、ギデンスの存在論的安心）とそれに沿った実践方法を解説します。この想定は現在のところ仮説であり、今後の実証的な研究を必要とします。

キーワード：エージェンシー、社会情動的スキル、愛着理論、ポリヴェーガル理論、存在論的安心

1. はじめに

OECD ラーニング・コンパス 2030⁽¹⁾では、ウェルビーイングが教育の目標とされ、その実現のために必要とされるのがエージェンシーと位置付けられています。OECD ではエージェンシーを、自分の未来を自分で形づくる主体性、と考えていますが、それを支える基盤として、認知的基盤、健康的基盤、社会情動的基盤が考えられています。

私たちは、この3つの基盤のうち、社会情動的基盤に関係するコンピテンシーを育成するために「共感」「観想」「創話」の3つのアプローチを想定し、本稿ではその概要を説明します。

2. 3つのアプローチ

社会情動的基盤に関係する3つのアプローチを図1に示し、以下この3つのアプローチ（共感、観想、創話）の説明をします。この図では、それぞれのアプローチの行きつく先として「安心 (Secure Base)」を想定していますが、それはなぜかは共感のアプローチのなかで説明します。

2-1 共感 (Compassion)

図1の出発点は心理学で使われているボウルビーの愛着理論⁽²⁾ですが、そこでは幼少期の養育者との関係性が成人になっても保存され、身の回りの人との関係性を形作っていくとされます。その大本には Secure Base (安全基地) と呼ばれる、何かあったら逃げ込める場所があることが重要です。これがあることにより、好奇心の赴くまま積極的に外の世界に出かけることが可能になります。幼少期の安全基地は養育者ですが、成人した場合は、特に養育者が近くにいなくても、自分自身の中に「安心」を見出すこ

とにより、エージェンシーが発揮できるのではないかという想定しました。そしてこのときに使うアプローチが「共感」です。ここで共感とは、自分自身の中でおこる感情に対して否定せずに、ありのままを受け止め、また他者のそれに関しても同様のことをすることを指します。

2-2 観想 (Contemplation)

次に内部で形成される「安心」に、別のアプローチはないだろうかと考えました。その結果、神経科学で提唱されているポージェスのポリヴェーガル理論⁽³⁾にいきました。この理論では、ある状況に接した際、内部で感じる「安心」さにより、自律神経系が腹側迷走神経（社会化）、交感神経（可動化）、

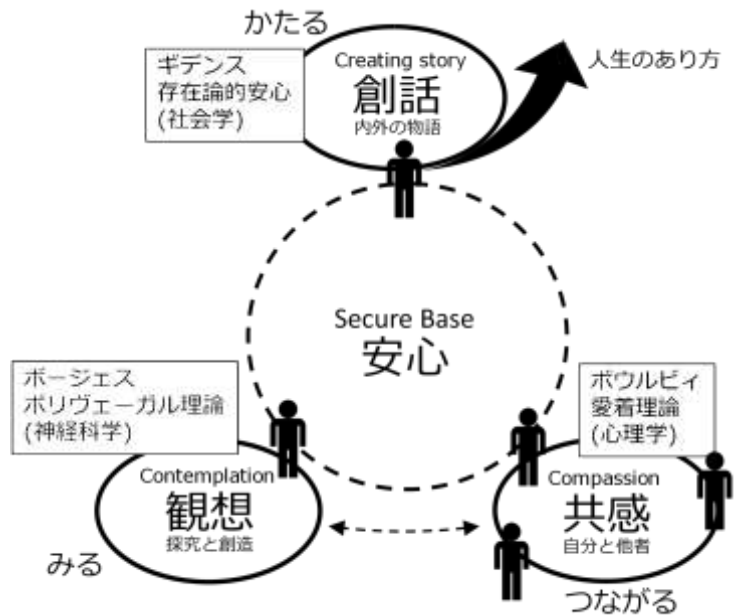


図1 3つのアプローチ

背側迷走神経（不動化）、と自動的に切り替わることを提唱しています。一番安心度が高い場合は腹側迷走神経が働き、社会的な交流が可能になります。危険を感じるようになると交感神経が働き、その危険と闘うか、そこから逃げるといった行動が現れます。さらに危険が大きくなり、生死に関わるような状況になると、時として不動化や凍り付きなどが起こり、生存確率をあげようとしてします。

この状況がすこしの刺激でも日常的に起こるようになるのがトラウマと呼ばれる状態で、重いトラウマケアに使われているのが、身体からアクセスする手法⁽⁴⁾です。身体からアクセスするとは、自分で自分の身体の状態を感じるということを含みます。実は感情と身体感覚は密接に関連しており、身体感覚にアクセスできることが感情を感じることにつながり、それが前述の腹側迷走神経を働かせる（つまり安心とを感じる）領域を増やすことにつながります。図1のモデルでは、そのアプローチを「観想」ということばで表現しています。

2-3 創話（Creating Story）

「安心」にアプローチする第3の視点は「創話」です。普段私たちは外から与えられた物語に従って「良いこと」と「悪いこと」を区別しています。それに従って、周りの世界を判断していますが、それが時として自分に向けられ苦しんだりすることがあります。このアプローチでは、まず「観想」や「共感」を使って、外から与えられている物語を認識し、その上で必要があれば自分の内なる欲求に従って自分が従っている物語を創り変えようというものです。

これは社会学者のギデンスがいう存在論的安心⁽⁵⁾に近いものなので、図1にはその旨が記載されています。存在論的安心は、Secure Baseの側面も含まれていますが、私たちがアイデンティティと呼んでいるものも含まれていて、ここでは自分のアイデンティティを自分で再定義しようということにつながっていくと考えています。

3. 3つのアプローチに沿った実践方法

「共感」「観想」「創話」という視点から安心にアプローチするというモデルを前節で説明しましたが、具体的には、「共感」は対話で、「観想」はマインドフルネス⁽⁶⁾（MF）で、「創話」はライフデザイン・ポートフォリオ⁽⁷⁾（LP）という手法を使ってアプローチする実践を、大学生向けの授業、社会人向けの公開講座等の中で始めています。

対話やMFはすでに世の中で広く使われている手法ですが、LPは、自分の人生の核心（大事なもの）をメンター（話の聞き手）に話しながら探求していくというものです。実際には、MFやLPの授業や講座の中に、対話を取り込んでいるので、「共感」と「観想」または「共感」と「創話」というセットで実践を行っています。

MFやLPの実践により「安心」がどう変化したか

は、愛着スタイルや首尾一貫感覚⁽⁸⁾（SOC：Sense of Coherence）の質問紙⁽⁹⁾を使って測定しています。その結果、「安心」の度合はある程度向上するという結果が出ています⁽¹⁰⁾。SOCは健康になる要因として考え出されたものですが、近年ではストレス対処能力の指標としても利用されており、私のこれまでの研究でも、愛着スタイルから割り出した「安心」の度合ともかなり高い相関があり⁽¹¹⁾、「安心」の指標としても適切ではないかと考えています。

4. まとめ

OECDラーニング・コンパス2030で目指すエージェンシーを支える社会情動的基盤（社会情動的スキル）の本質に「安心」があるという仮説を元に、そこにアクセスするために「共感」「観想」「創話」という3つのアプローチのモデルを説明しました。ただ、この3つのアプローチは完全に独立なものではなく、相互に関係しているものと考えています。

このモデルに従って、対話、マインドフルネス、ライフデザイン・ポートフォリオを利用した講義や講座の実践を行い、SOCや愛着スタイルの質問紙を使って、安心の度合が向上することを確認しています。ただし、これらの実践では3つのうち複数のアプローチを混合したものを利用していることが重要であろうと考えています。

今後は、この研究をさらに進め、「共感」「観想」「創話」のアプローチがどのように安心に関わってくるかの仕組のモデル化にも取り組んでいきたいと思えます。

参考文献

- (1) 白井俊：“OECD Education2030 プロジェクトが描く教育の未来”，ミネルヴァ書房，京都（2020）。
- (2) ジョン・ボウルビー：“母子関係の理論1 愛着行動”，岩崎学術出版社，東京（1976）。
- (3) ステファン・W・ポーゼス：“ポリヴェーガル理論入門”，春秋社，東京（2018）。
- (4) ベッセル・ヴァン・デア・コーク：“身体はトラウマを記録する”，紀伊国屋書店，東京（2016）。
- (5) アンソニー・ギデンス：“モダンティと自己アイデンティティ”，ハーベスト社，東京（2005）。
- (6) チャディー・メン・タン：“サーチ・インサイド・ユアセルフ”，英治出版，東京（2016）。
- (7) 山川修：“人生の意味を探求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）。
- (8) アーロン・アントノフスキー：“健康の謎を解く”，有信堂高文社，東京（2001）。
- (9) 岡田尊司：“回避性愛着障害”，光文社，東京（2013）。
- (10) 山川修：“SELの手法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2021年度秋季大会講演論文集，pp.93-94（2021）。
- (11) 山川修：“Secure Baseと情動知能および内発的動機の関係性に関する研究”，教育システム情報学会第46回全国大会講演論文集，pp.53-54，（2021）。