

【論文】

人生観の自己省察とコミュニケーション行為による幸福感への効果
ーハーバーマス理論を参照にしたルールづくりによる道徳観の分析結果からー

作田澄泰¹・倉知典弘²

**Effect of reflection of life and of communication for sense of happiness:
Analysis of discussion conformed to the rules based on Habermas' theory**

SAKUDA, Kiyohiro & KURACHI, Norihiro

1. はじめに

現在日本は、IMF によれば、GDP において世界第 3 位（2014 年）の経済大国である。しかしながら、平成 23 年度「国民生活選好度調査」を見ると、10 点満点のうち中位である 5 点が突出して多く、それほど満足感を得ているとは言えない状況にも見受けられる。同じ調査によれば、一時期の底を脱したように見えるものの生活や老後に対する見通しはよくなるとは思えないとする回答が増えてきている。また、山田は現代日本の状況は「希望格差社会」とのべ、不安定性が高まる社会状況の中で二極化が進展し、「希望の格差」が拡大していると主張する¹。このような格差が進展する社会においては、不安が増大し、社会が分断され、ストレスフルな社会とならざるを得ない。このような状況の中で、人は幸福度を向上することは不可能であろう。

では、このような社会の中で、教育が果たしうる役割は何か。我々は、教育が果たしうる役割の一つとして主観的幸福感を向上させることをあげたい。そのためには、コミュニケーションが果たす役割が重要であることを指摘する。そのうえで、いかなるコミュニケーションが幸福度の向上を果たしうるのかをアンケート調査をもとに検討する。また、本研究は大学生を対象とした「自分史」作成及び討議によって構成されるため、「自分史」学習の意義をナラティブ学習の観点からも検討し、求められるコミュニケーションの質についても検討する。

なお、本研究の対象となる講義は、倉知と複数の教員が行う授業において、作田が実践した。また、本論の執筆においては作田が作成した素案及び考察結果を倉知が再検討したものである。再検討した原稿を改めて作田が検証している。倉知が 1、2 を執筆し、3～6 については作田が執筆を担当した。

¹ 早稲田大学教師教育研究所

² 吉備国際大学社会科学部スポーツ社会学科

2 幸福感とコミュニケーション

(1) 幸福感について

そもそも幸福あるいは幸福感をどのように捉えればよいかについては諸説あり、教育の領域においてもこの幸福あるいは幸福感をめぐる多様な議論がなされてきた。そこで、本研究における幸福感を考察するために、幸福感をめぐる指標を若干ではあるが検討しておきたい。

おそらく幸福感をめぐる指標として世に知られているのは、ブータンにおける GNH（国民総幸福）であろう。この概念は 1976 年に第 4 代国王ジグメ・シンゲ・ワンチェックによって国家開発計画の策定に伴って提唱されたものであり、その中で「すべてのブータン人が、その人間としての生得の潜在的可能性を十分に実現することを可能にすること」が「幸福」とであると定義される²。この GNH の概念は、ブータン王国憲法においても「国家政策原理」として明確に位置づけられている。この GNH は、①公正で持続可能な社会経済発展 ②環境保全（国家への愛と尊厳）③文化遺産の保存と促進 ④よい統治という 4 つの柱が設けられた。また、この概念に基づいて GNH インデックスがブータン学研究所によって 2008 年に作成、発表された。このインデックスとしては①心理的幸福感 ②時間の活用 ③地域活力 ④文化 ⑤健康 ⑥教育 ⑦環境の多様性 ⑧生活水準 ⑨統治の 9 領域が設定されている。ここでは、GNH の中核には持続可能な社会が位置づき、心理的幸福感が政策立案上においても重要な指標として捉えられていることを確認しておきたい。このために、教育は重要な方法の一つとして捉えられているのである。

次に見るのが、OECD の「主観的幸福」に関する指標の議論である。OECD は、「幸福（well-being）を理解し向上させるには、政策当局と一般市民双方に対して、生活のどの部分が、いつ、誰にとって良くなっているのかを明らかにする科学的根拠が必要である」³として、主観的幸福を測るためのガイドラインを作成している。この中で主観的幸福は「肯定的なものから否定的なものまで、人々が自分の生活について行うあらゆる評価と、人々が自身の経験に対して示す感情的反応、感情、エウダイモニアの 3 つから考察される」としている。生活評価は、「人々が自分の経験をどのように記憶しているかということに基づく」ものであり、「この生活評価によって把握される構成概念は、ある行動が他のものより好ましいという意識的判断を人がするときに用いるものに密接に関連している」⁴ものである。このことが意味することを本論の意図に合わせて述べるとするならば、自分の「経験の記憶」が「判断の基準」に関係するということであり、このことは「経験の記憶」が道徳的判断の基準に関係することを示唆するものであるということである。しかも、そのことが「主観的幸福」の一要素として位置づけられている点にも留意が必要である。ちなみに、「生活評価」は以下の質問項目によって測られることとされている。

①今現在、あなたは自分がその階段のどの段に立っていると思いますか ②あらゆることを鑑みて、あなたはどれくらい幸せだといえますか ③全体として、5 年前、あなたはご自分の生活にどの程度満足していましたか ④全体として 5 年後、あなたはご自身の生活にどの程度満足していると推測できますか ⑤多くの点で、私の人生は自分の理想に近い ⑥私の人生はとても素晴らしい状態だ ⑦私は自分の人生に満足している ⑧私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた ⑨もう一度人生をやり直せるとしても、ほ

とんど何も変えないだろう(①～④は 0～10 までの段階で評価、⑤～⑨は 1～7 までの段階で評価)⁵

また、エウダイモニアとは、アリストテレスの『ニコマコス倫理学』に述べられた善を意味するが、このエウダイモニア的幸福とは「その人の潜在能力の機能と実現に焦点を当てるもの」であり、「手段をより重視するもの」であり、かつ「自分の幸福についての主観的認識の重要な側面」⁶を示すものである。このエウダイモニアの概念については、センのいうところの「潜在能力」の概念とも類似していることが指摘されている⁷。このエウダイモニア的幸福に関しては以下の質問項目によって測られる。

①自分自身とても前向きなほうだと感じている ②いつも将来には楽観的である ③自由に生き方を決めることができる ④だいたいとして、自分の行っていることは重要で価値がある ⑤ほぼ毎日、自分が行ったことに達成感を感じる ⑦悪いことが起きると、元に戻るのに概して時間がかかる ⑧(過去一週間) 元気いっぱいであった ⑨(過去一週間) 穏やかであった ⑩(過去一週間) 孤独であった(それぞれ 0～10 で評価)⁸

OECD の「主観的幸福」に関する議論を見るとき、生活評価にみられるような自身の経験の捉え方、自身の持つ潜在能力に対する肯定的な認識の向上が「主観的幸福」にとって、重要な側面を持つことが捉えられていることは着目されてよい。

以上の 2 つは、国際的に見て重要な指標として捉えられているが、幸福感をとらえる上では京都大学が実施した COE プログラム「心が活きる教育のための国際拠点」における幸福感の定義は、幸福を教育から考える上で有用である。そこでは『心が活きる』ということの有能感、生命感、達成感の三軸でとらえ、その合力としての幸福感」と定義している。有能感は自尊心、優越感等といった概念によってプロセスが説明されるが、生命感はこの世界に生きている」という感覚であり、関係性などとかかわりあう概念である。達成感とは、『有能感』と『生命感』という 2 つの感覚を発展させ、その行きつく先」で得られるものである。以上の 3 つの総合として幸福感が存在するのであり、どれ一つ欠いても幸福感を得ることはできず、不全感を得ることになる⁹としている。今回の実践が深めようとするのは、この定義を用いて述べるのであれば、コミュニケーションによる「生命感」であるといえるが、自分自身の過去を振り返ることにより達成してきたことを見つめなおすことができるのであれば「達成感」をも得ることができ、より幸福度を高めるといえることができる。

また、本研究と同様に大学生の主観的幸福感を検討したものとして曾我部、本村による研究がある。曾我部らによれば、青年期の「主観的幸福感」を規定する社会心理的要因として「将来社会への期待」「自他の評価の一致」「人間関係における親密性」「生活資源の豊かさ」がある¹⁰。ここにおいても、「人間関係における親密性」といったコミュニケーションに関わる要素が捉えられており、教育実践による「主観的幸福感」の向上におけるコミュニケーションの重要性が主張されているとみてよい。

(2) 「自分史」学習の意義

今回の実践において、学生に「自分史」を作成してもらった。そこで、「自分史」作成することの意義を今回の教育実践の意義を明確にするために簡単ではあるが述べておきたい。

自分史とは個人が自分の生涯を書き綴ったものである。自分の歴史を社会、多様な人間関

係とのかかわりで記述することで、自分の人生を意味づけ、自己の認識を高めていくものである。近年、このような自分史がナラティブ・アプローチとして改めて注目を集めている。キャロリン・M・クラークとマーシャ・ロシターは、「多様な経験」を「物語とすることで、また一貫したナラティブにすることによって、これらの経験を意味が通るもの」とすることであり、多様なナラティブを生み出し、それを選択することは「経験を理解すること」であり、うまく付き合っていくことであると述べる。また、「ナラティブは、私たちの自我やアイデンティティを作り上げるための方法」でもあり、多面的なナラティブによって「自身の在り方」の多様性に気が付いていくこととなる。さらに、自分の物語が新しい経験を理解するために役立たなかった場合は、その物語を変えていくことが必要であると述べている。この事故の経験を位置づけるナラティブを構成することが成人の発達として位置づけられることになる¹¹。

このような物語を構築するという学習は、日常的にも生起しうる学習でもあるが、教育実践のためのツールとしても用いることが可能である。実際に自分史の実践は社会教育のような集団的な活動で行われてきた。広く知られた事例としては、部落解放と結びついた識字教育実践であろう。青年期の教育としては、名古屋地域で行われていた「生活史学習」があげられる。そこではお互いの自分史を語り合い、感想を述べあい、コメントを行うといった活動が生起する。このような自分の人生を識字教育の作文などとして書き綴り語り合う実践は、社会教育の領域では識字教育実践として長く取り組まれてきていた。この実践を通じて、自己の認識を高めるのみならず、社会に対する認識を高めていった。その結果、自分の過去を見つめなおし、未来を志向することが可能になっていったのである。これは、先述の曾我部らの「将来社会への期待」を生み出す可能性を含むという意味で幸福感を生み出す可能性を持った教育実践であるということができよう。

ただし、この「自分史」を作成し、語り合うという実践は前提条件として、「良好な人間関係」の形成が存在する。「良好な人間関係」とは、他者に対する信頼感が形成されていることであり、基本的な会話のルールが尊重されていることである。「良好な人間関係」が構築されていなければ、自分の人生を他者にさらけ出すという「危険な賭け」は失敗に終わってしまうだろう。そのため、この学習方法を実践するためには良好なコミュニケーションが成立することを必要とする。

(3) コミュニケーションをめぐる

「主観的幸福感」を向上し、「自分史」を通じて自己のアイデンティティを構築するためにはコミュニケーションが重要であることは前述のとおりである。では、このコミュニケーションをめぐる現状はどうなっているのだろうか。

飯塚によると現実の会話において、「初対面は話しにくい」「高齢者や先輩など年上の人と接するときは気を使ってしまい旨く話せない」という結果と「性格が合わない人や苦手とする相手」「気に入った性格の者同士」との会話が多くを占めていることが報告されている¹²。現在の学生は、うまく話せないなどを理由に、積極的に会話することが少なく、同じ価値観の者のみでコミュニケーションを図り、自分の苦手な場合はコミュニケーションを避けて通ることが多い。このように学生のコミュニケーションの現状を見ると、あまり知らない他者と自由に語り合うということはむづかしく、そのため「主観的幸福感」の向上や「ナラテ

ィヴを通じた学習」を行うことは困難であると推測される。

また、教育政策側を見てもコミュニケーションについての学習は幸福感と能力の関係性から困難を持っていることが指摘されている。能力観に関する研究を続けてきた松下によれば、現在の学習指導要領に定められた「生きる力」は OECD の提起するキーコンピテンシーを先取りしたものと主張されることが多いが、「実際は異質なものととの交流、対立や矛盾の調整といった視点が欠落し、コンピテンシーの獲得による社会の変革という志向性も見られ」ないとしている。そのうえで岩田靖夫やデューイ、田中智志の議論を参照しながら、「＜自己実現による幸福＞を強さの力と＜他者との交わりによる幸福＞を弱さの力と結びつけることにより、幸福感と能力の関係をより包括的に捉えることが可能になる」と述べる。この「弱さ」は、「自己に全体性を求めず他者とのネットワークを必要とする」¹³ものであり、このことは他者を受容し、他者に受容されるというコミュニケーションを呼び起こすものであるといえる。このことが結果として、幸福感を向上させる可能性を持っているということができよう。

このように幸福度をめぐる指標や様々な学習実践や能力観からコミュニケーションが必要不可欠であることが指摘されながらも、現実を見たときにはコミュニケーションについて、自信をもって行えない状況を抱えた学生が存在していることが示された。となると、この教育実践を行うためには、コミュニケーションの進め方に対する何らかの措置が必要となることが明らかになる。そのため、今回はハーバーマスの理論をもとにしたルールを適応し、コミュニケーションが円滑に進められるように指導している。このルールがどのような効果をもたらしたのか。これもまた検討課題に加えられなければならないだろう。

3. 実践概要

(1) 講義内容の実際

まずはじめに、プレゼンテーションソフト使用方法の説明を行い¹⁴、自分自身が今までに生きてきた人生について振り返り、人生観をスライドにまとめる。まとめたスライドをもとに、ハーバーマスコミュニケーション行為理論を参照にした話し合いルールづくりを守り、数種類の会話形態で会話する。そして、各々の会話での道徳観と幸福感について分析、検証した。

対象は、岡山県内の大学 3 年生、2012 年度：女性 7 名、男性 2 名、合計 9 名、2013 年度：女性 2 名、男性 14 名、合計 16 名で講義を行った。教職実践演習 15 時限（90 分/時限）のうち、2 時限分を集中講義として行った。実施時期はいずれの年度も 6 月に実施した。

(2) 講義内容の実際

講義内容における指導案については、表 1 の通りであり、下記に示す手順で実施した。

- (1) 指導者の体験談（教職志願者としての志等）から入り、プレゼンテーションソフトの説明を行う。
- (2) テーマ「過去の自分と現在の自分」についてのスライドを作成する。
- ① 今まで生きてきた“私の思い出”について人生を振り返る。「幸せに感じたとき」「不幸に感じたとき」「現在の悩み」「現在の生きがい」「これからの自分」等について具体的に述

べ、ワークシートに記入する。また、そう感じた場面や理由についても具体的に説明できるように作成する。

- ②自己の姿を振り返りながら、要点ごとのスライドをつくり、自分自身の道德観をスライドにまとめる。

- ③スライド作成後、作成してみたの感想をワークシートに記入する。

- ④その後、各自が作成したスライドを全体で見合う。

- ⑤他の学生の作成したスライドを参考にし、スライド修正を行う。

※スライド作成中は、隣と会話することのないよう留意する。

※ふれたくない内容については、スライドに表示することのないよう留意する。

- (3)ハーバーマス理論を参照にして作成された「話し合いのルール」によって話し合いをする。ルールは以下のとおりである¹⁵。

<ルール>

- ①誰も自分の意見を言うことをじゃまされてはならない。

- ②自分の意見は理由をつけて言う。

- ③他の人の意見にははっきりと賛成か反対かの態度を表明する。その際、理由をはっきり言う。

- ④理由が納得できたらその意見は正しいと認める。

- ⑤意見を変えてもよい。

- ⑥みんなで納得する理由をもつ意見は、みんなでそれに従わなければならない。

A：1対1の会話 B：1対2の会話 C：1対3の会話 D：1対4の会話

※ただし、男女の性別は関係しないものとする。

☆一人ひとりがパワーポイントを活用して、説明後、各々の会話形態で座談グループになり、ルールにしたがって会話する。

- (4)(3)のA～Dの会話を各々行った際に、初発の感想をワークシートに記入しながら会話する。

- (5)A～Dの会話のうち、自分が一番評価する会話についてワークシートに記入する。また、具体的な評価理由をワークシートに記入する。

- (6)A～Dの会話の中で、嬉しかった言葉がけ、参考になった言葉がけについてワークシートに記入する。具体的にどのような場面で、どのようなことを嬉しいと感じたのか詳しく書く。また何故、そう思ったのか、自分にとってどのように役立つと思ったのかを含めて書く。

- (7)A～Dの会話の中で、嬉しくなかった言葉がけについてワークシートに記入する。具体的にどのような場面で、何故そう思ったのか詳しく書く。

- (8)自分にとってどのような会話の仕方が嬉しいと感じたか、距離の取り方も含め、どのような場面で嬉しいと感じたのか、また、幸せと感ずることができたか詳しくワークシートに記入する。

- (9)講義を終えてみて、スライド作成による自己省察とコミュニケーションにより、自己の道德観がどのように変わったのか自己を振り返る。

- (10)指導者による、今後の目指す教職についての講話を行い、教師としてのあり方と未来への展望と生きる力を育む自覚を高める。

4. 結果と考察

(1) アンケートにみる「人生の振り返りの意味」

表 1(2)の内容により、学生からのアンケートから次の結果が得られ、2012 年度、2013 年度別に示した。（一部抜粋）

表 1 「私の人生の振り返りに関するアンケート結果」

2012 年度	2013 年
① 軽音楽を楽しむとき。 ② 大学生活を楽しむとき。 ③ 睡眠を十分にとれたとき。 ④ 忙しくても充実しているとき。 ⑤ 友達と趣味で遊ぶとき。 ⑥ 教員免許をとって、家族への感謝を形として返す。 ⑦ 将来の就職で、自分はどうなっていくのか不安。 ⑧ 毎日の服考えるとき。 ⑨ 旅行に行くとき。 ⑩ 将来の夢に向かって進んでいるとき。 ⑪ 人に褒められるとき。 ⑫ 好きな映画を観る。 ⑬ 自分の好きなことができるとき。	⑭ 過去の失敗や成功を知ることができ、これからの人生設計に役に立つと感じた。 ⑮ 今まででは野球中心でいたが、これからは、将来のために勉強していきたい。 ⑯ 今までの幸せは、家族で初めて旅行に行ったことと、サッカーをやってきて結果が出たこと、いろいろな人と出会っていろいろな経験ができたこと。 ⑰ 体を丈夫に産んでくれ、自分の我がままを聞いてくれた親に感謝した。 ⑱ 仲間に出会い幸せであるということ。 ⑲ 今までサッカーに育てられてきて、幸せだったと思う。 ⑳ 多くの仲間をもてたことや本当に大学に通えているありがたさを感じつつこれからもっと精一杯頑張っていきたい。 ㉑ これからの自分がどうしていききたいか再確認できた。

2012 年度では、現在において幸せと感じる旨を示す内容が大半であった。⑦のように、将来への不安を抱く声もあったが、全体的な傾向として、⑬のように、自分の好きなことができることが幸せとの回答が多かった。2013 年度では、自分の目指す方向性が明確となっていた学生が多いせいか、⑭⑮⑯㉑のように思慮反省から肯定的な道徳的志向も伺えた。また、⑰⑲のように、出会ってきた人や親に感謝するという道徳的志向も伺えた。

全体的な志向として、将来が現実を考えにくく、今日の学生生活のみに幸せを感じ、将来のことにあまり関心をもつことができていないことが伺われた。つまり、未来に向けた道徳観と幸福感が希薄していることが推測される。

(2) スライド作成後の道徳的志向の向上

次にスライド作成後の感想として、アンケート結果から次の回答が得られた。

（一部抜粋）

表 2 「スライド作成後の感想」

2012 年度	2013 年度
① 今までの自分を振り返ることができて、今後の自分像が明らかにできた気がする。 ② パワーポイントは自分の意見を伝えやすいと思った。 ③ 思うこと、書きたいことはたくさんあるのに、それを上手に分かりやすく説明しようとするのが難しかった。 ④ 自分の意見を分かりやすく、簡単にまとめるのは難しいと思いました。これからの自分のことを考えて良かったです。 ⑤ 人に聞きたいと思ってもらえるようなパワーポイントづくりは難しい。私は要点だけ絞ってかくことが苦手であるので難しかった。 ⑥ 自分を振り返ることができた。生きがいがあるのか分からなくて驚いた。 ⑦ 過去の自分から学ぶことも多く、これからの自分に生かしていきたいと感じた。 ⑧ 日常で過去を振り返ることがあっても、これほど同時に色々な側面から考えることはなかった。その上、「人に伝える」という必要性によって、より深く考察することができた。 ⑨ 分かりやすく、見やすいものにするにはどうすればよいかを考えるのがとても難しかった。	⑩ 分かりやすくシンプルだが、魅力的なスライドにするのがいかに難しいか実感しました。 ⑪ 人に理解してもらえるスライドとはどのようなものか考えた。 ⑫ どうしたら分かりやすく、思っていることが伝わるかというのが難しかった。 ⑬ スライド作成を行ってみて、自分のこれまでを振り返ることができてよかった。 ⑭ 案外、やりやすいと思ったが、上手なスライドができる人に比べれば、たいしたことのないものだと感じました。これからも場の数を増やして頑張っていきたい。 ⑮ 自分の述べたいことをどう分かりやすく相手に伝えることができるかを考えながらスライドをつくるとわりと難しかった。

2013 年度では、ほとんどの学生がパワーポイントの内容についての意見だった。反対に 2012 年度では、表 1 のときとは逆に、①④⑧のように、スライドを作成することにより、自己省察をすることで、思慮反省、展望、夢等といった道德観が培われていったことが分かる。そして⑦のように、過去の自分を良き糧として肯定的にとらえ、これから歩いていく人生観への強い兆しが感じられる。一方、2013 年度では、パワーポイントでどのように相手に上手く伝わるのかといった記述が多く、相手へのおもいやり、親切、信頼等といった道德観が芽生え始めているものと思われる。

(3) 学生のスライド例にみられる振り返りの実際

本講義において、実際学生はどのような振り返りを行ったのだろうか。図 1 は本講義において、実際に作成した女子学生のスライドである。この学生は、「おどることとの出会い」によって、新体操、バレエを経験し、自分にとっての「おどること」について、「踊り＝生

きがいに」であると示している。また、そのスライドの中に「恩返し、ありがたさ、人とのつながり、感謝」などが表示され、スライド作成によって、深い自己省察を行った結果、このような道徳性が培われたものと思われる。そして、最後のスライドには、「自分の身近な人の力になる」「人と人をつなげる健康スポーツの実現」等を目標にした高い道徳観が抱かれ、自分の将来に強い目標が抱かれていることが分かる。また、この学生は「踊りを一生涯のスポーツとして続ける」という思いも抱かれ、一層の強い志が伺われる。このように、ただ単にスライドを作成するだけでなく、自分自身と心の中で対話しながら、自分の過去を振り返ることで、今現在の自分とを比較し、価値葛藤が生じる。その価値葛藤によって、将来の幸せのために、「こうなりたい」という夢や目標が抱かれるものと推測される。他の学生においても、スライド作成速度は一律ではなく、前後はするものの、ほとんどの学生のスライドの中に、「今の自分をつくってくれた人に感謝」「これからの目標」といった思いが刻み込まれていた。図 1 を作成した学生意見からも、「社会の人のために役立つスポーツを伝えたい」という強い使命を感じ取れた。

図 1 学生のスライドの一例

20年とこれから	
「おどること」との出会い <u>新体操</u> 踊ることの楽しさを知る 厳しい練習を乗り越えた達成感 体を痛める 団地で全国を経験 <u>バレエ</u> ステージで踊ることの気持ちよさ アウトリーチの経験 小さい子どもへの指導 香港のステージでの経験	
うらじや 社会人チームに所属、つながりが増える 総踊りで老若男女、障害を持つ人...知らない人とも一緒に踊る経験 たくさんのボランティア活動の経験 ストリートダンス 他大学の人たちとの交流 部の運営、イベント運営などの経験 自分で行動、学んでいくことの楽しさ	
私にとっての「おどること」 さまざまな境遇を乗り越える力を育ててくれた たくさんの人と出会えた場 人と人とのつながりの大切さを知った 周りの人のありがたさを知った 恩返しをする場 本当の楽しさを教えてくれた 踊り=生きがい	
将来に向けて ・人と人をつなげる生涯スポーツの実現 健康のため運動する場+人とつながれる場へ ・仕事+αの活動 運動指導を生かし 自分の身近な人たちの力になりたい ・踊りを追求していく ・阿波踊り、よさこいなど祭りにおける踊り →社会関係資本の形成などについて研究 ・一生涯踊りを続ける	

(4) 異人数での対話形式によるコミュニケーション行為

男女の性別に関係なく、A：1 対 1、B：1 対 2 C：1 対 3、D：1 対 4 の会話について、ハーバーマス理論を参照にした話し合いのルールづくりを周知して実施した。

はじめに、自作したスライド「過去の自分と現在の自分」をもとに、A～Dのグループで交互に説明し、その後、グループとなり、自分一人が中心となって他の人からの質問を受け、1 対 1、2、3、4 のそれぞれの会話を体験する。この会話の体験によって、一番評価すると言った結果と理由として、2012、2013 年度別に次の表に示した。（一部抜粋）

表3「評価するコミュニケーション行為」

2012 年度	2013 年度
< D : 3 人 >	< D : 8 人 >
① 質問する人も増え、内容の説明がより深まるため。 ② 4 人に納得いくように説明するためには、4 人の顔の表情を見ながら話す。 ③ たくさん意見が出て、深く知れた。時間はかかるがよかった。	⑩ 一番人数が多く、全く違う人と会話できてとても充実した話し合いになった。 ⑪ 質問が飛び交い話しがとぎれることがないから。 ⑫ 人数分の情報と意見を交換することができたから。 ⑬ いろんな意見、話を聞けるので、自分自身にかなり役に立つと思うから。 ⑭ 色々な意見が聞けるし、全員の意見が一致したときに達成感がある。 ⑮ 賛成や反対が多く出て、自分の考えが違っているのかと考えさせられることがあり、話し合いとしては多くの人と対話することがよいと思った。
< C : 2 人 >	< C : 3 人 >
④ 一番話題が多く出て、話題が広がったため。 ⑤ 一番話しやすかった。	⑯ 意見がたくさん出て、1つの意見に対し、3つの賛否があり、4人だと発言しやすいし、5人になると少し人数が多すぎて話すときに遠慮してしまうから。 ⑰ 多すぎず、少なすぎずで意見をまとめやすかった。 ⑱ いろんな意見を聞くことができるし、その意見に対しても評価できるから。
< B : 2 人 >	< B : 3 人 >
⑥ 人数が多いと意見がまとまらない。 ⑦ ゆっくり話しが聞けて、なお他の人も意見や質問ができるから。	⑲ それぞれの人につっこむことができ、少人数だとお互い理解しやすいと思った。 ⑳ 人数もちょうどよく、スムーズに話し合いが進んだ。 ㉑ 人数も最適であり、一番深いディスカッションができた。
< A : 2 人 >	< A : 2 人 >
⑧ 自分の意見をきちんと言うことができ、相手も意見をきちんと言ってもらえたため。 ⑨ 1対1だったので、一番話しやすかった。	㉒ 一番しっかりと集中して話し合うことができた。 ㉓ 1対1は素直に話せ、討論しやすい。

また、最も評価しない会話では、2012 年度＜A：5 人、D：3 人、B：1 人＞2013 年度＜A：8 人、D：6 人、B：1 人、なし：1 人＞となった。

以上から考えると、Dの会話が最も評価されており、Aの会話は最も評価されていない。次いで、Dの会話が評価されていないこととなる。また、Bについても、評価するのは少人数（2012 年度：2 人、2013 年度：3 人）であり、評価しないと答えた人数は 2012 年度：1 人、2013 年度：1 人となる。これらを総合的に考えると、推奨される会話は、Cの会話ということが推測される。Cを評価する理由としては、「意見が多すぎず少なすぎず会話しやすい」⑯⑰と類似した意見が多くみられた。⑱のように、「意見を聞き、相手进行评估できる」といった客観的な見方からの評価の意見もあった。

このように、会話しやすいと感じる会話形態からは、道徳的価値も共有しやすい距離感にあり、互いに心地よい会話を感じているものと思われる。つまり、会話によって一番心地よさを感じるときゆえに、新たな道徳的価値を見出すことが推測される。そして、決められた短い時間の中で、最も道徳的価値を見出す会話であることが予測される。

図 3 道徳的価値を深める会話形態モデル

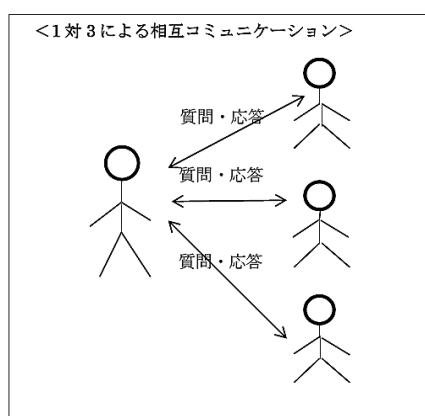


図 3 に示すように、1 対 3 によるコミュニケーションがハーバーマス理論によって、十分に成されるとき、会話自体に心地よさを感じ、適度な時間で他の 3 人から価値を共有することができる。また、他の 3 人も 1 人に対して、質問・応答を促し、その会話光景を他者が聞いているという状態になる。そう考えれば、1 対 3 の会話形態が最も話しやすく、適度な距離感を保ちつつ道徳的価値も深まり、互いの満足感も得ることができるものと推測される。

5. コミュニケーション行為と幸福感

(1) コミュニケーション行為による幸福感への効果

次に本講義の会話全体を通じて、「嬉しかったことばがけ」「嬉しくなかった言葉がけ」として、アンケート結果より次の結果が得られた。（2012、2013 年度一部抜粋）

表 4 「嬉しかった言葉がけ」

2012 年度	2013 年度
① 「どうしてそうなったの？」と優しく聞かれ、話しの内容がふくらみ、相手が興味をもって聞いてくれているのだと感じ嬉	⑨ 知らない人との情報交換で、今まで話したことなく見た目だけの印象だったのが、すごく変わった。

しかった。 ② 自分の悩んでいることに関して、意見や質問などが得られたときは嬉しかった。 ③ 賛成（同意）してもらうことで、自分が認められた気になった。 ④ 「知らなかった！！」って言われたとき、今まで話す機会がなくて話してない事がまだまだたくさんあるので、それを知ってもらえると嬉しかった。 ⑤ 自分が予測していなかったことを質問されたとき。 ⑥ 態度としてあいづちをうってくれ、聞いてもらっているように感じたため。 ⑦ 「わかる。わかる。」と同意してくれた時、嬉しかったです。 ⑧ 「不幸だった過去」で、「それがあったから今が幸せなんだねー」と言われた。	⑩ 自分の意見の賛成点を言ってくれたこと。特に将来の夢については、後押しをしてくれる言葉がけはとても嬉しかった。 ⑪一緒に共感してくれ、それはいい考えだとか、とてもいい発表だといった言葉をもたらした時はとても嬉しく思えた。 ⑫「その通り！」と自分が意見を言ったときに言われたこと。自分の意見が正しかったと思えるから。 ⑬自分の目標を賛成してくれて、一緒に共感してくれた。 ⑭自分の幸せだったことに対し、「とても共感する」と言われたこと。やはり、人が幸せとを感じる場面はそれぞれ違っても、幸せという感情は同じだと思ったから。 ⑮自分が意見を言って「その意見、自分も言いたかった」と言ってくれたとき。何故なら、自分が思っていたことを周りも思っていたから。 ⑯今まで野球ばかりしてきて大学に入り、学業のことを気にし始めたという人生を否定されずに、「継続できるのはすごい」と言われた。 ⑰「～は共感できる」という言われ方は、とても嬉しかったです。こういう風に思っているのは自分だけではないと分かり、すごく嬉しさを感じる言葉でした。 ⑱自分のことを理解したいという態度を見せてくれるような言葉をもたらして嬉しかった。相手に分かってもらえたから。 ⑲高校の時の辛い過去に「共感できる」と言われて嬉しかった。討論の時、同情するのではなく、思い切って言ってくれるのは嬉しかった。 ⑳スライドが見やすいと言われたとき。自分が目標としている部分に積極的に聞いてくれた部分。
---	---

次に表 4 のアンケート結果内容について、嬉しかった言葉がけの感じ方を分類別に示した。

表 5 「嬉しかった言葉がけ感じ方分類表」

興味・関心	①	夢への応援	⑩
共感	② ⑦⑪⑬⑭⑰⑱	態度（頷き等）	⑥
悩みへの理解	③ ⑧	褒める言葉	⑳
認知・理解	④ ⑨⑫⑮⑯⑲	異なる価値観による言葉	⑤

表 5 から分かるように、共感、認知・理解の項目が一番多く、次いで悩みへの理解となった。自分の夢への応援や異なる道德観により、嬉しさを感じる学生もいた。また、態度や言葉などから感じ取れる頷きや褒めの言葉などによっても、嬉しいという思いを感じられることも考えられる。

嬉しいと感じる内容については、人によって感じ方は多様であり、異なることは当然考えられる。しかし、表 4、5 から分かることは、全体的に見て、自分のことを認めてくれる、理解してくれる、あるいは共感してくれることにより、嬉しさを感じている場合が多く、心理的に考えても、自分のことを理解し、認めてもらえたことで嬉しさにつながるようになった。こうした側面から考えれば、大半の人が、自分のことを「認め、理解してほしい」という欲求をもっていることになる。そして、この結果から分かることは、各自の辿ってきた異なる人生観について、認め、理解されることで、嬉しさを感じるということである。一方、表面的ないわゆる社交辞令において、相手を認め、理解し得る言葉を投げかけた場合であるが、確かに本講義のコミュニケーション行為から検証すると、たとえ真に認め、理解する言葉がけでなかったとしても、相手は「認め、理解してもらえた」という達成感を得ることはできるかも知れない。しかし、当然ではあるが、社交辞令的な言葉であれば、相手への伝わる度合いは低くなり、喜びの度合いも低くなる。つまり、真に相手を認め、理解することで相手の人格、育ってきたことを全面的に認め、尊重することとなることが予測される。あくまで、認め、理解、共感するのは、自分の道德観と一致した場合であり、異なる場合であれば、違った価値観の共有となり、⑤のように異なる道德観を得ることによる喜びへと変わる。

いずれにせよ、褒めたり、アドバイスをしたりして、相手を認め、理解することで、喜びに変わる。その背景には、「自分のことを分かかってほしい」という人の心の弱さや満たされていない欲求からの表れであると考えられる。しかし、互いに理解し、認め合うことで、互いの心に喜びが生じ、⑩のように自分の夢に向かって、何かをやり遂げようという意欲の活性化につながる。つまり、自分のことを認知されることで、喜びから「こうしたい」から「こうしよう」という実行力へとつながっていくことも期待される。そして、自分の目標に向かって人生観を描き進んでいくとき、人は幸福であると心から感じるものと思われる。

（2）幸福感を感じるコミュニケーション行為の方法

本講義での会話を行ってみて「どのような会話の仕方が嬉しいと感じるのか」という質問に対して、次のアンケート結果が得られた。（2012、2013 年度一部抜粋）

表 6 「理想とする喜びを感じるための会話」

① 頷きながら、聞く方の様子を観察して話されたとき。 ② 一人ひとりと目を合わせながら、みんなが自分の意見が言える話し合い。 ③ 2、3人でゆっくり話すぐらいがよかったです。 ④ 共感や驚きがあると、みんなが聞いてくれているんだということがよく分かったので嬉しいと感じた。 ⑤ 一つ一つの事柄に込み入って質問されると、そこからどんどん話しが広がっていくので嬉しい。 ⑥ 自分の体験と相手が共感してくれたりすることが嬉しかった。相手の反応を気にしながら話すことで、質のよい話し合いができると感じた。 ⑦ まずは自分のことをある程度話して、それから質問してもらって、話が盛り上がっていくのがよかった。 ⑧ やはり、賛成をしてくれるときには嬉しいと感じた。全員がよい距離感で話しを聞いてくれるのでよかった。 ⑨ 自分の意見も言いつつ、相手の意見もしっかりと聞いてくれたこと。大まかなことではなく、細かい部分のところで質問してくれると、見てくれているということが分かりよかった。	⑩ あまり、込み入って質問しない方が、良い距離感があっていいと感じた。 ⑪ 1 対 2、3、4 など 1 人对複数の時、1 人がみんなの目を見て、周りを気にしながら会話していると、思いやりがあり、良いと思うし、自分の言った意見に頷いてくれると嬉しい。 ⑫ 「自分の経験」のような深い話をするときには、少人数で少しトーンを落として、ある程度近い距離で話すと感じた。 ⑬ やはり、相手の核心をとらえつつ自分の感想を折り混ぜて話してもらえるとすごく嬉しいと思える。 ⑭ 何も聞かれないよりも多く質問される方が嬉しい。自分に興味をもっていると感じるから。 ⑮ 目を見て「それは合っている」と言われたときに自分にも自信が沸いてくる。 ⑯ みんなの意見を尊重する会話の仕方が嬉しいと感じた。また、質問者と受ける側とがはっきりと別れて話し合いをするのがやりやすかった。 ⑰ 礼儀をもっと接する会話の仕方が良いと思った。
--	--

表 6 から分かるように、目と目を合わせながら話すこと（②⑩⑮）で、自分の心と相手の心が相互に伝わり、頷きや優しい言葉がけ等で本心から嬉しいと感じるようになる。また、表 6 の下線部に示した道徳的価値のカテゴリーについて、喜びを感じるための会話を理想としていることが分かった。こうした道徳観が芽生えた理由として、コミュニケーション行為の充実により、紛れもなく嬉しいと感じた瞬間があるからであり、表 5、6 のように認知、理解、共感というキーワードのもと嬉しいと感じ、このことがまた、幸福感へとつながる。さらに、⑧⑩のように適度な距離感を保ちながら、互いのことを尊重し、相互主体的な会話を構成することで、喜びを感じることも予想される。

また①⑩のように、会話している人だけでなく、周りにいる人の様子を意識しながら話すことで、周囲の輪も和み、多様な道徳的価値も見出されるはずである。こうした会話を推奨するものとして、他者への思いやり、信頼・友情といった道徳観が培われたことが理由とし

て考えられる。そして、このような培われた道徳観から喜びを感じ、さらには、将来の夢や希望に向かって進もうとする心を育てることにもつながり、その行為そのものにおいて、幸福であると実感できる生活を送るものと予測される。

6. 成果と今後の課題

今回の実践の考察によると、最も道徳観が芽生え、新しい道徳的価値として、幸福感を感じ、生きる実践力として期待されるのは、1 対 3 の会話形態であり、互いを認知、理解、共感し合うことで、道徳観と自己肯定感も上がり、さらには、喜びから達成感ある幸福感へと変わるものと推測される。また、互いの意見や道徳観が尊重され、適度な距離感を保ちながら話すことで、喜びを感じる会話となることも分かった。このように、距離感を保ちながら、他者を否定せず、会話することで、相互主体的に認め合い、理解、共感し合うことが可能となる。そして、こうした会話形態により、表 5②にもあるように、抱えている悩みや課題において、「受け入れてもらえた」という安心感と安らぎによって、自己有用感も高まり、存在価値を抱かれ「将来はこうなりたい」という未来に向かって進もうとする心が培われてくる。このような会話形態によって、カウンセリング等で役立てるものと思われる。

また、様々な人と会話することで、多様な道徳的価値観も共有化され、本来の自分の姿を深く見つめ直すことで、新しい自分を発見することもできる。本研究においても、スライド作成をもとに、ハーバーマス理論を参照にしたルールづくりによる会話から、多様な道徳観が培われたものと思われる。こうした、道徳観の構築によって、自己存在感から「自分を必要としてくれている喜び」へと結びつき、よりよく生きることにつながると思われる。そして、表 5「嬉しかった言葉がけ感じ方分類別表」では、認知・理解による回答が最も多かった。これは、自己を理解するだけでなく、相互に他者を理解することで喜びを感じるということである。つまり、このことは、自己の人格そのもの、さらには、自己の祖先や他者の祖先を敬うことにもつながる。ゆえに、コミュニケーションの充実によって、互いの祖先、生命を尊重することで、「生きる」ということの意味を知り、道徳観を培うことができるのである。我々は言うまでもなく、祖先あつての今現在の生活が成り立っている。祖先を敬い、互いの生命を尊重することで、自他の心が一つとなり、道徳性向上へとつながるのである。

本研究では、ハーバーマス理論をもとにしたルールづくりのもと行なった。このルールのもと、互いの意見に尊重する心が培われたが、全ての学生が本心からこうした会話を望んでいるわけではない。何事も話すばかりでなく、適度な距離感をもちながら、他者の意見を尊重し、肯定的に感じ、自己の未来を冷静に判断できる心を養っていける会話が理想とされる。また、相互に否定することなく、良さを見つけることで、自分の心の中にある満足度も向上していくと思われるが、この点については今後の研究課題としたい。

そして、本研究では、教員免許取得希望者対象という一つの同じ方向に向かった志を持っているという共通認識があり、また、同じ大学の学生で、同じ学年であるという共通の環境下のもとで行っている。したがって、異環境の場合のコミュニケーション行為であれば、また違った研究結果となることも予想される。こうした側面から考えると、年齢や職種、性別、育った環境下などによっても、コミュニケーション行為によって、道徳観、幸福感は大きく変化するものと考えられる。今後の研究課題として、多様な異環境下において、道徳観はど

のように変わり、どのような理論を導くことができるのか、具体的に異なる環境下における者同士でのコミュニケーション行為を分析し、どのようなコミュニケーション行為理論が考えられるのか検討したい。

参考文献

- 1) ユルゲン・ハーバーマス 河上倫逸『未来としての過去 ハーバーマスは語る』未来社 1992
- 2) 高垣忠一郎『生きることと自己肯定感』新日本出版社 2004
- 3) 日野原重明『私の幸福論 「しあわせ」を感じる生き方』大和書房 2005
- 4) 高垣忠一郎『カウンセリングを語る 自己肯定感を育てる作法』かもがわ出版 2010
- 5) 諸富祥彦『ほんものの「自己肯定感」を育てる道徳授業』明治図書出版 2011
- 6) 橋本博『幸福について』上武大学ビジネス情報学部紀要 2012 pp.103-130
- 7) 泉谷周三郎『人生と幸福論』中部大学人文学部研究論集 2007
- 8) 渡辺満『コミュニケーション行為理論による道徳教育の可能性』兵庫教育大学研究紀要 第19巻第1分冊 1999

-
- 1 山田昌弘『希望格差社会 「負け組」の絶望感が日本を引き裂く』筑摩書房 2004
 - 2 杉本均「国民総幸福（GNH）と教育」子安増生編『心が活きる教育に向かって』ナカニシヤ出版 2009 p.84。なお、ブータンのGNHについては同論文を参照した。
 - 3 経済協力開発機構（OECD）編、桑原進監訳高橋しのぶ訳『主観的幸福を測る OECDガイドライン』明石書店 2015 p.1
 - 4 同上 p.49
 - 5 同上 pp.404-405
 - 6 同上 pp.52-53
 - 7 例えば、上村敬補「アマルティア・センの理論とアリストテレスの理論の関係性」『地域経済政策研究』6 2005 pp.69-84
 - 8 前掲 注4書
 - 9 子安増生「心が活きる教育に向かって」子安増生編『心が活きる教育に向かって』ナカニシヤ出版 2009 p.9
 - 10 曾我部佳奈、本村めぐみ「青年期における学生の主観的幸福感—その影響要因の探索に向けて—」『和歌山大学教育学部紀要』教育科学 第60集 2010 pp.81-87
 - 11 キャロリン・M・クラーク、マーシャ・ロシター著、荻野亮吾訳「成人期のナラティブ学習」シャラン・B・メリアム編、立田慶裕、岩崎久美子、金藤ふゆ子、荻野亮吾訳『成人学習理論の新しい動向—脳や身体による学習からグローバリゼーションまで』福村出版 2010、pp.91-104.
 - 12 飯塚一裕『大学生のコミュニケーション意識について—テキストマイニングによる分析—』愛知教育大学研究報告 2010 p.49～p.53
 - 13 松下佳代「能力と幸福、そして幸福感—強さと弱さ」子安編前掲書 pp.37-60
 - 14 先述のように社会教育実践における話し合いは「作文」や「話し合い」によって行われてきた。本論は、プレゼンテーションソフトを用いた「自分史」の報告である。プレゼンテーションソフトに基づく「自分史」の作成及び発表は、作成の段階においては、箇条書きにしたものを順序を変えるなどして再構成することが容易であり、また「行間」を多く残す書き方が推奨されるという意味で、同一内容の発表であっても「作文の朗読」よりも

若干ではだろうが、即興性を含むことができると考える。その意味で「自分史」という「ものがたり」を容易に再構成することができるというメリットを含むと推測される。¹⁵人間教育研究協議会『教育フォーラム 47』金子書房 2011 (P.28 ～P.37 渡辺満くころ>の教育と学校の道徳教育の諸課題)