

2部

フィールド フィールド
現場から現場へ

入学したら仕事のスキルアップと 価値観のアップデートが同時にできた件。

OB MESSAGE

通信教育部福祉心理学科卒業生 **高橋 麻美**

はじめに

自己有能感、自己肯定感など「自己○○」という言葉が昨今たくさん溢れていますが、昭和の教育では「みんなと同じ」が正義でしたので、「自分を大切にする」というメッセージを始め私には縁遠いワードでありました。それでも何の疑問も持たず生きてきた私ですが、対人支援職歴15年、ちょうど人生80年の折り返し地点に差しかけた頃、ひずみのようなものが生まれ始めたのです。仕事でしか自分の存在価値を見出せず、家事に子育てに追われ「なんで私ばかり」とひねくれる毎日。心と体が一致せず、「みんな」を主語に生きることにしんどさを感じるようになりました。周りを変えられない。自分が変わるしかない。そうだもう一度大学へ行こう。昭和ソフトウェアを令和Ver. にアップデートするべく入学を決意しました。

コロナ禍直撃

私が在学していた3年間は、ほとんどの授業がオンデマンドでした。スクリーニングがないことで仲間と切磋琢磨し情報交換しながら学ぶといった醍醐味は味わえませんでした。働きながら子育て（入学当時小学2年生と4年生）しながらの隙間時間で授業を受けることができたのは大きなメリットでした。ピンチはチャンスとよく言ったものです。

心理学って理系なの!?

私は文系大学で幼稚園教諭1種、保育士、社会福祉士受験資格を取得しました。その感覚で福祉心理学科の授業に臨みましたが、初回から大きな衝撃を受けました。実験に始まり脳の構造、認知、心理学統計etc。高校時代の生物や数学などの授業を彷彿とさせるものばかり。その上、「自我」「コンプレックス」「自己」「意識」「無意識」など日常見聞きし、何気なく会話に登場するこれら言葉たちが、まるで宇宙の理解のごとく壮大に説かれていくのです。思ってたんと違う……。のっけから暗雲立ち込めるそんな私が、文系の理解力で難解な理系授業やレポートに実際どう向かっていったのかお話ししたいと思います。

シン・勉強法

私がまず頼ったのは無料動画サイトです。大枠をとらえるために、要約説明のチャンネルを家事をしながら見たり、聞き流したりしました。間違った解釈もあるので、執筆も行っている著名な方や、心理・精神医学など専門家のもので選びました。動画でざっくり理解した後は、その語句と深く関わりのある人物（コンプレックスだったらユングなど）について書かれた本や論文を読み漁りました。本は図書館や通販サイト・中古品店など、論文はCiNii検索フォームを利用して収集しました。図書館では知りたい内容のキーワード検索をすると、心理学以外にも宗教、哲学、福祉、社会、医学のジャンルに文献があることを知りました。幅広いジャンルの参考文献を得たことで、自分の思考の層が厚くなり、今まで見えなかった視点から考察できるようになったと自負しています。ちなみに本のレベルは、"まんがで分かる"シリーズから専門的な深い内容まで幅広く網羅しました。

授業における記録の取り方ですが、教科書にはない現場ならではの事例や、興味深い見解など先生の話したことを可能な限り逃さず、配付された印刷物に直接書き込んでいきました。全講義が終わる頃には、資料が自分オリジナルのテキストに練り上げられ、何とも言えない達成感と充実感でいっぱいになりました。「エビングハウスの忘却曲線」によれば人間は、1時間後には56%、1日後には74%覚えたことを忘れていくと言われていきます。細かいメモのおかげで、資料を後から見返しての「これなんだっけ？」は避けられました。

レポートの進め方は、以前『with』に掲載されていた中村恵子先生のテクニックが神です。さらに、レポート課題冊子を熟読しレポートで問われることの見通しを持って授業に臨むと、ポイントが絞りがやすいです。レポート課題には、自分ごとにひきつけての考察を求められることがよくありますが、「考察する」「論じる」とはどういうことなのかの理解が最も重要だと思います。私は常に自分の経験のみを根拠として語られた"感想文"のようにならないことを意識して書いていきました。体験談はそのときの感情が巻き込まれるので熱っぽくなってしまいがちですが、実体験であっても他人事のように客観的視点でとらえて淡々と記述していきました。

レポート作成のスケジュールや把握においては、私は失念が多い上、計画的に遂行することが苦手なので、全科目レポート課題の設定のみ一気に打ち込み、各々授業名で保存・デスクトップに貼り付けをしていきました。終わるごとに「福祉大レポート☆済」と題したフォルダに格納していくコンプリート感がたまりませんでした。そして完成した後は、「1日寝かせて次の日読み返してみる」を必ず最低3回行います。夜中に書き終え、最高の出来栄えと太鼓判を押したにも関わらず、次の日の朝読み返してみたらとんでもなくごちゃついた文だったということがよくありました。締め切り期日の許す限り、何度も読み返し推敲を繰り返すことをおすすめいたします。

おわりに

様々なライフステージで学修されているみなさまに、アントニオ猪木氏の「道」より一節をエールとして送らせていただきます。迷ったり、落ち込んだりしたときいつも私の背中を押してくれた言葉です。

踏み出せばその一足が道となり その一足が道となる
迷わず行けよ
行けばわかるさ

最後まで拙文にお付き合いいただきありがとうございました。

