

# コミュニケーションと心の健康

— 自尊感情と心的外傷後成長の視点から —

近 藤 阜

健康教育学者、日本ウェルネススポーツ大学教授

## Communication and Mental Well-Being:

from the Viewpoints of Self-Esteem and Post-Traumatic Growth

Kondo Taku

PhD, Health Educationalist, Professor, Nihon Wellness Sports University

**Abstract :** The aim of this paper is to understand that better communication leads to mental well-being. It is broadly accepted that, in general, good communication leads to good mental well-being. In this paper we discuss inter-personal communication, specifically, face to face and parallel relationships. In particular, parallel relationships, often featuring intersubjectivity, can result in high basic self-esteem. Then basic self-esteem can sustain post-traumatic growth through difficult life struggles. Finally, we suggest that healthy communication is essential not only for a calm daily life but also for overcoming difficult life events.

**Key Words :** communication, face to face relationship, parallel relationship, self-esteem, post-traumatic growth

**要旨：**本稿の目的は、コミュニケーションと心の健康の関わりを考察することで、良好なコミュニケーションが心の健康を維持し増進する仕組みを明確化することである。コミュニケーションについては、二人の個人間のコミュニケーションに限定して議論した。その際、二人の関係を捉える枠組みとして、向き合う関係と並ぶ関係に整理できることを示した。また、心の健康としては自尊感情と心的外傷後成長を鍵概念として議論した。日常生活における心の健康は、自尊感情の安定によってもたらされると考えられる。そして、事件や事故などに遭遇した時に生じる心的外傷と、それに続く心的外傷後ストレス障害から心的外傷後成長への道筋を考えるときに重要な役割を果たすものとして、安定した自尊感情の果たす役割について指摘した。結論的に言えることは、良好なコミュニケーションを維持増進することが、平穏な日常生活においてのみでなく、困難な状況の中でのもがき苦しみの渦中にあっても極めて重要なものとなるということである。

**キーワード：**コミュニケーション、向き合う関係、並ぶ関係、自尊感情、心的外傷後成長

### 1. はじめに

コミュニケーションが大切であると言われる一方で、現代社会におけるコミュニケーションの希薄さが問題だという指摘もある。その問題点の要因の一つとして、遠隔通信手段の普及が指摘されることも

ある。つまり、直接的な対面によるコミュニケーションの不足から、様々な問題が生じているという指摘である。

20世紀には電話が登場し、各家庭に行き渡るどころか21世紀になってからは携帯電話を一人一台が

所持することが当たり前のことになった。24時間いつでもコミュニケーションが取れることになったことで、関係が密になったとも考えられる。ところがそのことで、対面での関係よりも通信による関係性が優位に立つこととなり、皮肉なことにある意味ではコミュニケーションの希薄化も生み出すことになった。

コミュニケーションは、一般社会において老若男女を問わず重要なことはもちろんであるが、とりわけ対人援助の領域においては、よりその重要性が増すと考えられる。本稿では、コミュニケーションの大切さを再考するとともに、心の健康と関連づけてコミュニケーションの意味を考えることとする。

そこで、まずは健康について、その基本に立ち返って考察することから始めたい。続いて、自尊感情に焦点を絞って心の健康の課題を考え、その成り立ちと機序について考える。さらには、さまざまな状況において心の健康を害することに陥った際の、心的外傷後の心の動きや変化、とりわけ心的外傷後成長について考察する。これらを通して、コミュニケーションが心の健康と深い関係を持ち、大きな役割を果たしていることを論じていこうと考えている。

## 2. コミュニケーションの成り立ち

### 2.1 コミュニケーションの過程

一般に健康な生活の基本はと問われれば、「快食、快眠、快便」などの標語が頭に浮かぶであろう。その意味するところは、食べることと消化吸収そして排泄という、人体を一つのシステムと考えれば、「入力」と「処理」として「出力」という三つの段階を踏むことの大切さを説いているのである。

ただ、ここで念頭に置かれているのは、身体的な健康のことである。しかしもちろん、人は身体だけで存在しているのではないことはいうまでもない。例えば、WHO の憲章前文にある健康の定義を見ても、「身体的、精神的そして社会的」に良い状態を健康というと定義されている (WHO、1948) のは周知の通りである。人の身体は、それだけが独立して存在するものではなく、心身相関が明確であるし、さらには人との関わりにも深く関連している。つまり、健康を考える時には、身体の健康だけを独立して考えるのではなく、心の健康そして社会的な健康と関連

づけながら考える必要があるのである。

心の健康を考える時、「入力」に相当するのは「見る、聞く、読む」などの行為で情報を取り込むことであろう。そうして見たり聞いたりしたことを、自分なりに「考える」ことが「処理」するという段階に相当すると考えられる。考えることを通して、自らの知識として蓄えることが、身体の面で言えば骨や肉を維持強化することに相当する。そして、考えたことの中から適宜それを言語化して語ったり、書いたりするという作業を通して「出力」をするのである。こうして「入力」「処理」「出力」が適切に行われているとき、その人の精神的・社会的健康が保たれているということになる。

冒頭で、密なコミュニケーションが行われていると同時に、それは希薄化していると述べた。それは、人の精神的・社会的システムが障害を起こしているという意味である。膨大な情報が「入力」されると、システムは飽和状態となって「処理」しきれないまま、溢れる情報を「出力」することになる。これはいわば「心の下痢」と呼ぶべき状態になっているということである。「処理」つまり、情報を整理し分析し考察するという作業を飛ばして、そのまま垂れ流すような状況が起こっている。SNS における拡散のような状況においては、「処理」しきれないうちに次から次へと入ってくる情報によって、まさに「心の下痢」状態が起こっているのかもしれない。

一方で、しっかりと「処理」して、じっくりと「出力」をしようと思った時に、それを落ち着いて受け止めてくれる人がいない、その方法がないといった時には「心の便秘」状態が起こることになる。安心して「出力」できる場と時間があって、初めて健康を支える第三段階である「出力」が保証される。

二人がコミュニケーションをすることを、インター・パーソナル・コミュニケーション（個人間コミュニケーション）と呼ぶ。観察されるコミュニケーションは、二人のやり取りである。そこでは、バーバル・コミュニケーション（言語表現）と呼ばれる言葉によるやり取りと、ノンバーバル・コミュニケーション（非言語表現）と呼ばれる身振り手振りなどによるやりとりが観察できるであろう。ここにおいて、言語表現は情報を明確に伝えるためにももちろん重要であるが、非言語表現の重要性も忘れて

はならない。とりわけ感情の伝達においては、非言語表現の役割が重要であることは、経験的に誰でもが知っていることであろう。

ただ、こうした言語表現と非言語表現のやりとりでの個人間コミュニケーションだけを見て、コミュニケーションを理解することでは本質を見誤ることになる。実は、観察されるもの以外にイントラパーソナル・コミュニケーション（個人内コミュニケーション）と呼ばれる過程こそが重要なのである。この過程は、外から観察することはできない。個人「内」の思考の過程だからである。そして、前述した「処理」の過程が、この個人内コミュニケーションである。

## 2.2 身体性とコミュニケーション

さて、人と人の関係を二人の立ち位置で考えてみると、関係の基本は「向き合う」関係と「並ぶ」関係に整理することができる。「向き合う」ことの最初の経験は、乳児期の身近な養育者との関係である。養育者と「向き合う」ことで、見つめ合い互いを確認する。この世に生を受けて、初めての人との出会いであり、その後の関係性の基礎となる体験である。二人は見つめ合うことで、外の世界に対して閉じた、二人だけの二項関係を形成している。

乳児は、安心して養育者の目を見つめ互いに視線を交差し、人との関係の基本となる作法を身につける。見つめる視線は、相手を受け入れるという意味であり、安心して良いという信号である。この体験を通して、愛着関係（Bowlby, 1965）が成立し基本的信頼感（Erikson, 1959）の基礎が形作られる。

しかし乳児は、いつまでも二項関係に安住しているわけではない。外界への関心が高まるにつれて、何らかの対象と共に見るという、養育者と対象物との三項関係に発展していく。それは、乳児の側が視線を向ける先に対して養育者が視線を向ける場合もあるし、逆に養育者が指差す方向を乳児が後追いをするという事態もある。共に見るという、こうした行動を共同注視（Joint Visual Attention）と言い、生後6ヶ月頃から始まることが知られており、生後12ヶ月を過ぎるとほぼ全ての乳児ができるようになる（Scaife, 1975）。そして、「コミュニケーション・メッセージの発生の基盤は、他者との共有経験

という初期の交流形態」にあり、対象物を「一緒に眺めたり触れたりする行為、あるいはそれを交換する行為、つまり社会的な行為」を通して発達していくと考えられる（大藪、2004）。

ここでは、主に視覚を用いた乳児と養育者の関係を見てきたが、視覚以外にも聴覚、嗅覚、触覚、味覚という外界を感知する五つの感覚があることは周知のことである。したがって、「並ぶ関係」において乳児と養育者は、共に見るだけでなく共に聴いたり共に嗅いだり共に触ったり、共に味わうという体験をしているはずである。

そして実は、視覚よりも聴覚の方が確実に情報を取得できる感覚であり、聴覚よりも嗅覚が、それよりも触覚が、そして最も確実な感覚は味覚なのだと考えられる。確実というのは、やや誤解を生む言葉かもしれない。むしろ味覚は曖昧で不確実だとも言える。ただ、生後間もない乳児は実のところ、まず味覚を通して養育者と出会っているのである。そして、養育者から受け取るその暖かさと柔らかな感触に、心からの安心を得ているに違いない。視覚や聴覚ではその存在の確認さえおぼつかない養育者の思いを、味覚という最も確かな感覚で確実に感じ取っているのである。

つまり、図1に示したように五感の届く距離と確かさには違いがある。口で感知する感覚が味覚で、より近い距離に限定されている。手足の届く範囲まで距離が伸びるのが触覚であり、嗅覚はさらに遠いところまで届くことになる。音量によっては数キロ先の音まで聞こえるし、視覚に至っては月や星を見る事もできる。

このように、五感は届く距離に大きな違いがあるが、それは同時に確かさの違いとなっている。子どもは、味覚の距離で養育者と密接な関係を経験し、やがてその手触りや匂い、そして物音が聞こえる距離でも、安心していられるようになる。最終的には、遠くに養育者の姿が確認できれば、安心して一人で遊ぶことができるようになる。

とにかく生後間もない乳児は、養育者と「向き合う関係」で五感を通して二人だけの閉じた世界で生きている。そこでは二人が、互いを知り関係を作り、しっかりと結びつけられることが大切なことである。そうして前述したように6ヶ月が過ぎた頃か

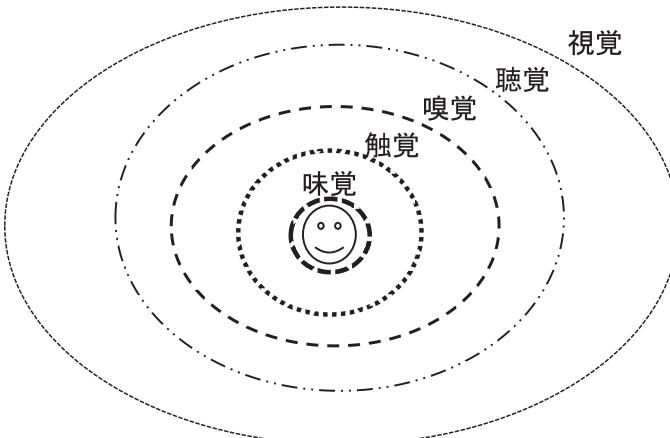


図1 五感の「届く距離」と「確かさ」

ら、ようやく外の世界へと開かれた「並ぶ関係」へと進んでいくのである。

「並ぶ関係」では何が起こっているのであろうか。その答えは、共同注視にある。ともに同じ方向へ目を向け、同じ対象を認識する。例えば、二人の目の前に春の花が咲いている。そのとき養育者は、花を指差し子どもの視線を誘いながら、「綺麗な花だわ。春がきたのね。嬉しいわ」などと、笑顔で口にするかもしれない。乳児とともに花を見つめながら、「笑顔のお母さんと綺麗な花を見ていると嬉しいな」と感じるかもしれない。

二人でともに同じものを見て、同じ体験をして、同じように幸せを感じる。こうした体験を、筆者は「共有体験」と呼んでいる（近藤、2010）。ただ単に一緒にある体験をしているだけでなく、その時その場での感情を共有するような体験である。

子どもは、こうした体験の中で様々な感情を繰り返し味わい、少しずつ心が豊かに育っていくのだと考えられる。いわば、並ぶ関係にある二人の間に湧き上がった思いを共有し、それぞれの胸に納めるような体験である。こうした関係性を、間主観性（Inter-subjectivity）ということもできる（鯨岡、2006）。

### 3. 心の健康とは

#### 3.1 自尊感情の考え方

小学校や中学校などの学級に、影の薄い存在感の低い、元気のない自信なさそうな子どもがいるとき、教師としてどのような対応が正しいだろうか。できるだけ声をかけるようにする。クラスメートと触れ合うような機会を作つてやる。何かちょっとし

たことができた時には、大いにほめてやる。これらは、どれも正しい関わり方であろうと思われる。自分のことを、先生は気にかけてくれていたのだ、そして自分の良いところを見てほめてくれたのだ、そのように子どもは感じるかもしれない。そして、それらの関わりによって、子どもの表情にわずかでも輝きが戻るかもしれないし、笑顔が見られるかもしれない。しかし、それはその時だけのこと、またじきに元の無表情で暗い雰囲気に戻ってしまうかもしれない。

「声をかける、ほめる、認める、出番を作る、成功体験を積ませる」などの働きかけは、即効薬として十分な効力を発揮する。つまり、そのことで子どもは自信を取り戻し、自尊感情が高まると言ってよい。そうして高まる自尊感情を、社会的自尊感情（Social Self Esteem; SOSE）という（近藤、2010）。一般に、自尊感情が低い子どもに対しては、このSOSEを高める関わり方が広く行われている。このSOSEの起源は、1世紀以上前にさかのぼる。それは、1890年出版のウィリアム・ジェームズの大著『The Principles of Psychology』（James, 1890）において定義されたものである。

また近年では、自己有用感や自己有能感、自己効力感、自己肯定感などの近接概念との混乱も見られる（近藤、2013、2020）。一方で、SOSEが十分に心を支えるほどの高さではない時、子どものたちはどのようにして自分を支えているのであろうか。もちろん、それは子どものことに限らない。私たち誰もが、生きていく中で、自分の力を他者と比べて優っているとか、成功していると必ずしもいつでも確信で

きるわけではない。むしろ、そうでないことの方が多いのではないだろうか。だとすれば私たちは、勝利するわけでも賞賛を受けるわけでもない、いつもの普段どおりのありのままのこの自分を丸ごと受け入れて、毎日を生きているのであろう。こうしたありのままの姿を受け入れ、あるがままに生きていくこの気持ちを、基本的自尊感情（Basic Self Esteem; BASE）という（近藤、2010）。

### 3.2 自尊感情の四つのタイプ

前節で述べたように、自尊感情は SOSE と BASE という二つの領域からなる心の働きだと考えられる。この二つの領域を明確に定義し、それに基づいて心理尺度「そばセット（SOBA-SET; Social & Basic Self Esteem Test）」が開発された（近藤、2010）。そばセットの測定結果を整理すると、図2に示したように4つのタイプ分けができる。

① 右上の SB タイプは、社会的自尊感情（Social Self Esteem; SOSE）と 基本的自尊感情（Basic Self Esteem; BASE）がバランスよく発達した安定したタイプである。SOSE は、うまくいったりほめられたりすると高まるが、失敗したり叱られたりすると途端にしぶんでしまう。つまり、状況や状態に支配される感情である。いつもうまくいくわけではない。SOSE がつぶれてしまったりした時に、心を支えてくれるのが BASE である。SB タイプでは、BASE が十分な高さまで育っているので、SOSE が潰れても自尊感情が極端に低くなることはない。BASE が心をしっ

かりと支えてくれるのである。

- ② 左上の sB タイプは、のんびり屋のマイペースな子どもである。BASE がしっかりと育っているので、精神的に安定していて、気持ちが大きく変動することもない。ただ一方で頑張って努力して、認められたいとかほめられたいといった欲がないとも言える。教師としてみれば、こうした子どものやる気を引き出し、伸ばしてあげることがこの上ない喜びとなるであろう。
- ③ 左下の sb タイプは、影の薄い心配な子どもである。多くの教師がこの子をなんとかして元気づけようとするに違いない。即効性があるのは、SOSE を高める方法である。声をかけて、認めて、ほめて、評価して元気にしようとする。それは、とりあえず正しい関わり方である。子どもは、少し元気になり、笑顔さえ見せるかもしれない。しかしながら、それで安心してはいけない。即効性はあるけれども、一時的な効果しかない。あくまでも、BASE をしっかりと育むことが肝心である。BASE は、永続性のある自尊感情だからである。
- ④ 右下の Sb タイプは、自尊感情の高い、頑張り屋の良い子である。多くの教師やおとなは、こうした子どもを心配のない子どもだと思っている。勉強だけでなく、スポーツも熱心に取り組むし、教師や親の言うことも聞くし、友だちとも元気に遊ぶ。全く問題のない子どもである。だからこそ、もっとも心配な子どもなのである。このタイプの子どもの自尊感情は、その大

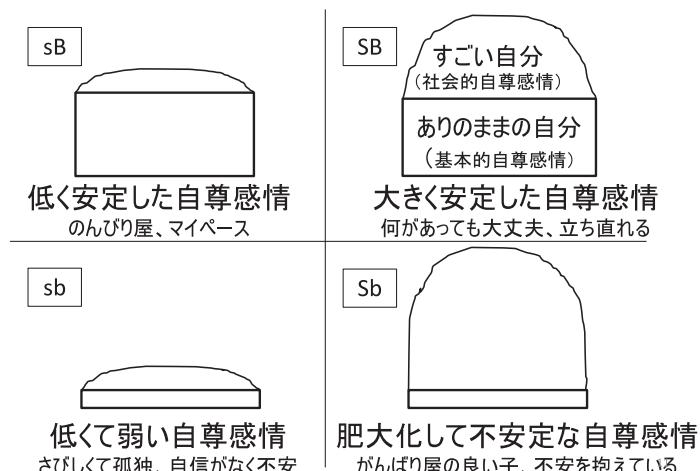


図2 自尊感情の四つのタイプ

部分が不安定な SOSE で成り立っている。ひとたび何か失敗をしたり、負けたり叱られたりすると、自尊感情が極端に低い状態に落ち込んでしまうからである。

### 3.3 基本的自尊感情（BASE）を育てる

自尊感情の考察から明らかとなるのは、より健康な心の状態とは、BASE がしっかりと育っている状態だということである。SOSE は、褒められたり認められたりすることで一気に高まるが、失敗したり負けたりした時には、一気に凹んで自分を大切に思えなくなるかもしれない。つまり、SOSE は状況に左右される、非常に流動的で不安定な一過性の感情であると言えよう。それに対して、並ぶ関係の中で育まれた BASE は、高まるために時間を要する代わりに、一度高まった際には簡単には低下することがない。極めて安定した感情だと言えるであろう。

さてここで、コミュニケーションの二つの基本形を、再度振り返ってみたい。それらは、向き合う関係と並ぶ関係であった。向き合うことで、二人は互いを認識し、関係を作るということ、そして並ぶ関係で、二人は思いを共有し関係が深まることを確認した。

SOSE は向き合う関係で育まれ、BASE は並ぶ関係で育まれる。向き合って、褒めたり認めたりすることで、子どもの SOSE は高まる。もちろん、向き合って叱ることで、SOSE は凹む。並んで共に同じ世界を共有する中で、子どもの BASE は育まれる。自分の感じ方は間違っていない、自分は間違っていない、自分はこのままでいいのだ、と自分を丸ごとありのままに受け入れる気持ちが育まれるのである。

心の健康にとって重要なことの一つは、心の状態が安定しているということであろう。また、もし困難なことに出会ったり不安を感じたりした時にも、心を支える基盤がしっかりとしていることである。それらを担うものが、基本的自尊感情（BASE）なのである。

## 4. 心的外傷後成長（PTG）の可能性

心的外傷後成長（Posttraumatic Growth; PTG）は、カルフーンらが1980年代から研究を進めてきた概念である。その著書（Calhoun et al., 2006）には、次

のような一節がある。

困難や危機といった、苦しみとの出会いによって人が成長する可能性は、古今東西の文学や哲学における一つのテーマであった。人がこうむるこうした問題は、古代から現代までの宗教的な課題の中心ともなっている。たとえば、仏教の源流は、釈迦族の王子ゴータマ・ブッダが、死というものを避けられない人間の苦難である、ということに気づいたところにある。また、キリスト教はその多くの宗派において、イエスの苦難が人類を救うための重要な中心的なできごとであるとしている。さらにイスラムの伝統は、少なくともある状況下では、「天国への旅」のためのより良い準備として、苦難を見ている。同様な傾向は、ギリシャ神話にもみられる。数千年前の世界中にみられる文学作品は、実に多様な表現をとっているが、人が出会う苦難や喪失の体験から、その意味や変化の兆しの可能性を掴もうと試みている。人が出会うトラウマがその人を変えるという考えは、特に新しいものではないのである。（Calhoun, L. Tedeschi, R (2006) HANDBOOK OF POSTTRAUMATIC GROWTH—RESEARCH AND PRACTICE—. より筆者訳）

つまり、困難で危機的な状況に遭遇したときに、もがき苦しみながらもそこから何かを学び取り、人間として成長する可能性があるということである。そして、そのことについては古今東西の諸々の文化において表現されてきたが、それを現代科学の方法を用いて研究がなされる必要があるというのが、カルフーンらの主張になっている。

もちろん、成長するために困難に遭遇することが必要だ、などというわけではない。困難な状況での危機や苦しみなどとは、出会わないに越したことはない。さらには、仮にそうした状況に遭遇したからといって、そのことがきっかけで誰もが成長できるというわけではないし、成長しなければならないということでもない。ただ、何らかの条件が整った時に、成長する可能性があるということである。

図3は、カルフーンらの示す PTG の統合モデルである。個人が心的外傷を負うことで、それに対する「挑戦」がまず求められる。「挑戦」は、心の内からの

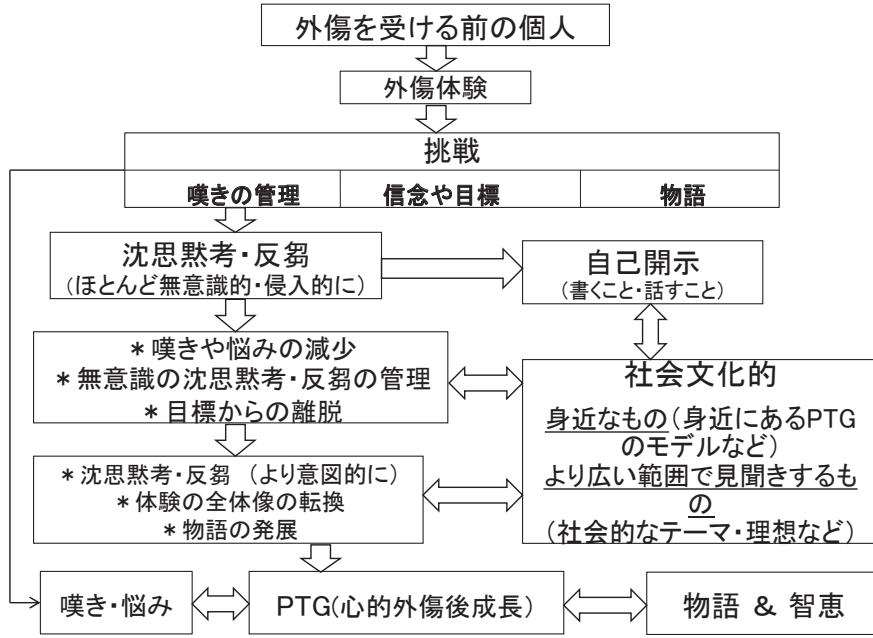


図3 PTG の包括モデル

(Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. Handbook of Posttraumatic Growth. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers より筆者翻訳引用)

嘆きとどう向き合うか、そして心の中で揺らぐ信念や目標、物語のありようなどと格闘することであるといえる。この「挑戦」は、外傷体験の直後から試みられ、その後も延々とつづく困難な作業である。

「挑戦」に続いて、あるいは並行して、「沈思黙考・反すう」の段階に入っていく。まさに、心の内での葛藤であり挑戦であって、他者から見れば一人の世界に入り込んで、取り入る隙を感じられない孤独な状況に陥っているように見える。ただ、その間「ほとんど無意識的・侵入的」に起こるフラッシュバックなどが、その人の内面では生じているのである。無感情、無感動なように見え、自分だけの世界に閉じこもったように見えるかもしれないが、外傷体験が無意識のうちに、不意に侵入的に再体験され続ける。現実の世界では、物理的な時間は過ぎていくが、その人の内面世界は過去の外傷体験で満たされ、押し寄せては引いていく波のようなことの、厳しい繰り返しの中で時間が過ぎていくのである。

一方、そうした内面的な苦しさの時間と並行して、それと相反する行動として「自己開示」が見られることがある。文字通り、自分の気持ちを開示し表現する「書くこと・話すこと」が行われる。そのように心内の状態が外顕化されることで、すでに世界に存在する「身近にあるPTGのモデル」や「社会的

なテーマ・理想」などの照らし合わせが可能になる。こうした作業の中で、自分の場合はどうすれば、どうなっていくのか、どう考えれば良いのかなど、さまざまな具体的な検討が可能になってくる。

一方で、相変わらず続く「沈思黙考・反すう」が、少しずつ管理できるようになってきて、それまでの既定の「目標からの離脱」が可能になってくる。要するに、意図的な自分の意思での「沈思黙考・反すう」によって、積極的かつ能動的に事態を整理し「体験の全体像の転換」ができる。これまでのように、ただ受身的に被害者として運命に翻弄されていた自己から、事態に積極的に関わり自分にできることがあることを発見し、それらを具体化する道を探索していくようになります。つまり、「物語の発展」が可能となり、「PTG(心的外傷後成長)」の段階へと進んでいくのである。

上で見てきたような、命に関わるような厳しく過酷な体験をしたり、そうした状況に直面したりした後で、さまざまな心身の反応が起こることがあって、それを急性ストレス障害や心的外傷後ストレス障害(PTSD)という。図3では、時間的な流れについて具体的に示していなかったが、もちろんそれぞれの段階で数ヶ月から数年の時を必要とすることがわかっている。場合によっては、数十年の歳月を要

することさえある (Calhoun, 2006)。

ところが、その長期間にわたって人は葛藤や苦しみを抱えて生きていくことになるわけで、その間のその人の心はどのように支えられていくのであろうか。おそらく、多岐にわたる方向から、重層的に多くの力がその人の心を支えているに違いない。そのことをモデル図として表したもののが、図4である (近藤、2012)。

図4で示したものを順に見ていくと、まず「ソーシャルサポート」として、身近な人間関係が重要な働きをすると考えられる。ブレスローらの縦断研究によっても明らかにされたように、ソーシャルサポートは人の心のありようには大きな力を持っている (Berkman et al, 1989)。まさに、コミュニケーションそのものの重要性が、ここに示されているといえよう。

次には、「価値観（信仰・信念）」が重要であろう。この点は、先にカルフーンらの書籍からの引用で示したように、古今東西の信仰に基づく支えは古来知られていることである。また、そもそも打たれ強い性格とか、高い耐性の持ち主など「パーソナリティ」がPTGと密接に関係している可能性もある。身体的な可塑性や耐性と同様に、心理的・精神的な面での可塑性や耐性の高さが、その人を内面で支えるであろうことは容易に想像できる。ただ、実際にどういったパーソナリティ特性がどの程度有効なのかななどは、今後の調査、研究に待たなければならない。

心理的な特性としての曖昧性耐性やレジリエンスについて、紙幅の関係で詳細は省略するが、先ほども述べたようにPTGに至るまでの長い曖昧な状況を耐える力や、その後の回復力という点で、これら

の特性は重要になってくるはずである (近藤、2012)。基本的自尊感情については、本稿3.1と3.2で述べたように、困難な状況において心の基盤を支えるものとして、必要不可欠な心の働きであろうと考えられる。そして、これを支え育むためには人と人の並ぶ関係、まさにコミュニケーションがなくてはならないものだということなのである。

## 5. おわりに

人は人と関わり、まさにコミュニケーションを取りながら生活し生きている。コミュニケーションは、人が生きて行く上で必要不可欠なものである。そのようなことは、改めて今ここで指摘するまでもないことであり、あまりに当然のことであって、誰もが認めることであろう。

しかしながら、本稿で見てきたように、コミュニケーションには二つの基本形があり、その組み合わせで成り立っているという理解のもとで、コミュニケーションについて改めて認識し直すことは重要なことだと考えられる。コミュニケーションについての理解と認識の不足が、しばしばさまざまな摩擦や軋轢の元になっていると思われるからである。

とりわけ、向き合う関係で終始するコミュニケーションにおいて、しばしば問題が生じているように感じられる。親子関係や教師と児童・生徒・学生との関係などだけでなく、さまざまな職業や業務上の関係においても、相手と向き合うことの重要性が盛んに言われる。しかし、向き合うことで関係を作ることはできても、それ以上に深化、発展が見られないことがある。さらには、相手を互いに縛り付けることになってストレスを感じたり、摩擦が生じたり

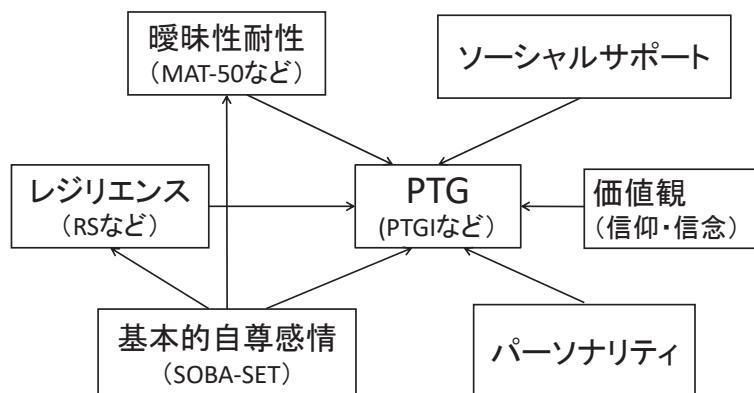


図4 PTGを取り巻く諸概念の関係モデル

することさえある。

これまで見てきたように、コミュニケーションの入り口に立つことが向き合う関係であり、ひとたび関係が成立した後には、並ぶ関係になって関係を深め、互いに前に向かって歩いて行くという視点が重要なのである。向き合った関係のままのコミュニケーションが続していくと、互いに相手を束縛し外界への関心が薄れて、二人だけの閉じた関係になってしまうかもしれない。要するに、この現実の世界に生きて生活するという、人としての基本が阻害されることになりかねない。

向き合うことによって形成された関係を、より深化させ互いの生活にとって意味のあるものにするためには、並ぶ関係に発展させて行くことが大切である。そうすることで、基本的自尊感情を育むこともできるし、万一心が傷を負うような状況に陥った時にも、その経験を成長へと導く可能性も見えてくる。つまり、心の健康の維持、増進にとって、並ぶ関係におけるコミュニケーションが果たす役割を、忘れてはならないということなのである。

#### 文献

Berkman, L. F. & Breslow, L. (1983). Health and Ways of Living—The Alameda County Study. Oxford University Press, Inc.

- (森本ら (訳) (1989)。生活習慣と健康。HBJ 出版局)
- Bowlby, John (1965). Child Care and the Growth of Love. Cox & Wyman Ltd. Reading, UK
- Calhoun et al. (2006). Handbook of Posttraumatic Growth—Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the Life Cycle. International university press. (小此木啓吾 (訳) 自我同一性—アイデンティティとライフサイクル。誠信書房)
- James, W. (1890). The Principles of Psychology. Dover Publication, Inc.
- 近藤 卓 (2010)。自尊感情と共有体験の心理学～理論・測定・実践。金子書房
- 近藤 卓 (2012)。PTG 心的外傷後成長。金子書房
- 近藤 卓 (2013)。子どもの自尊感情をどう育てるか—そばでセット (SOBA-SET) で自尊感情を測る。ほんの森出版
- 近藤 卓 (2020)。誰も気づかなかかった子育て心理学。金子書房
- 鯨岡 峻 (2006)。人が人をわかるということ—間主観性と相互主体性。ミネルヴァ書房
- 大藪 泰 (2004)。共同注意—新生児から 2 歳 6 ヶ月までの発達過程。川島書店
- Scaife, M. & Bruner, J. S. (1975). The capacity for joint visual attention in the infant. Nature Vol.253 265-266
- World Health Organization (1948). BASIC DOCUMENTS; Forty-ninth edition 2020. [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-en.pdf#page=1](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=1) (2021年11月 6 日参照)

受付日：2021年11月 7 日

