

# 循環運動から立ち現れる自己

—自己の動的循環プロセスモデル—

杉 浦 健\*

はじめに

ライトークに浮かび上がる文字

ライトーク (Lighttalk) というグッズがある。LED のライトの残像効果を使って文字を浮かび上がらせるライトである。アイドルのコンサートなどでよく使われ、左右に振るとプログラムされた文字 (例えば、LOVE など) が浮かび上がる。

ここでひとつの問いなのであるが、このライトークで現れる、例えば LOVE といった文字を私たちはなぜ認識できるのであろうか。それはこのライトークが行ったり来たりの往復運動、もしくは循環運動をしているからであり、LOVE という文字はその往復・循環運動によって立ち現れてくるものである (図1)。

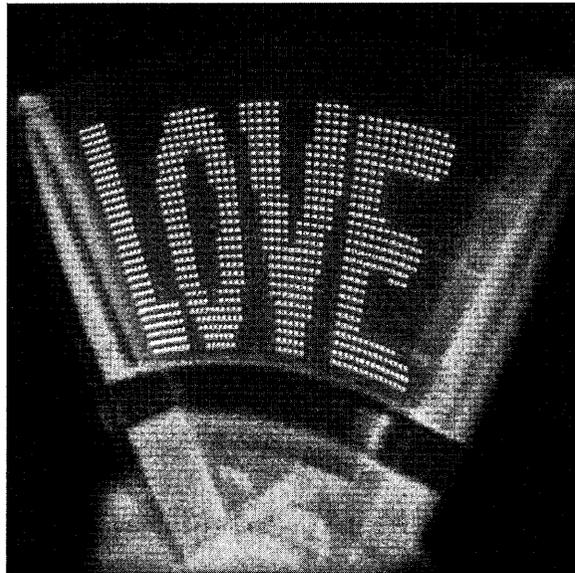


図1 ライトーク

---

\* 教職教育部 准教授

本論文において主張するのは、自己は、ちょうどこのライトークのように、循環運動によって立ち現れてくるということである。それは他者とのやりとり (=コミュニケーションの循環) だったり、自己内対話だったり、生理的状态から心理的状态への相互影響だったりするのだが、いずれにせよそこにコミュニケーションや相互影響の循環があって自己は現れてくると考えるのである。

### 自己の性質としてのトートロジー

筆者の当初の関心は動機づけの変化であった。筆者は、スポーツ選手や学業に取り組む生徒を長く見る機会の中で、彼らがスポーツや学業に対する取り組み方を大きく変え、成果を上げることを観察することがあった。それをきっかけにして、人がそのようにやる気を変化させるのはなぜか、もっと大きく言えば、人が変わるのはなぜかを明らかにしようと、さまざまな調査を行ってきた (杉浦, 2001; 2004a; 2004b)。

それら調査の分析にあたっては、ナラティブアプローチ (narrative approach) (たとえば、やまだ, 2000) を取り入れ、アンケートの記述やインタビューの逐語について、客観的なデータと考えるのではなく、調査対象者が自らのことを主観的に語った「語り (ナラティブ)」と捉え、その語りの特徴や役割を明らかにしようとしてきた。

その結果、それらの調査から得られた結論は、「人が変わるのは自分が変わったと語るからだ」ということであった。そしてさらにその考えを突き詰めていくと、「自分が変わったと認識できるのは自分が変わったと語るからだ。自分が変わったと語ることができるのは、自分が変わったと認識するからだ。自分が変わったと認識できるのは、自分が変わったと語ることができるからだ。自分が変わったと語ることができるのは・・・ (以下繰り返し)」というトートロジーに行き着いたのである。

トートロジーとは、「特に繰り返したからといって何の意味も明瞭さも付け加えないような同じ言葉の繰り返し、同語反復 (大字林)」であるという。確かに論理としては同じことを繰り返すトートロジーは何の意味も持たないのであろう。しかしながら、トートロジーをちょうどライトークのような循環運動として見ると、そのトートロジーの繰り返しは、ライトークが文字を浮かび上がらせるように、「自己」を浮かび上がらせるのではないかと考えたのである。トートロジーとライトークはひとつのきっかけではあったが、本題にある「自己は循環運動から立ち現れる」という考え方は、それまで筆者が行ってきた自分の複数の研究、および他の分

野におけるさまざまな先行研究から有形無形のヒントを受けたものであった。

以下では、もう少し詳しく筆者のこれまでの研究およびさまざまな分野での先行研究を示しつつ、なぜ筆者が「自己が循環運動によって立ち現れる」と考えるようになったのか、また、なぜ自己が循環運動によって立ち現れるものであると言えるのか、その根拠は何なのかについて、3つの観点から見ていきたいと思う。まず一つ目の観点は、筆者が行ってきた研究である大学生の転機の研究、そしてスポーツ選手の転機を調べたインタビュー研究の結果から得られたトートロジーの考え方である。二つ目が、家族療法とその源流であるベイトソンのサイバネティクスの視点である。そして3つ目が、因果関係を説明原理とする心理学の実証的研究のあり方への疑問の視点からである。それぞれについて詳しく見ていこう。

## 転機の研究からのヒント

### 主観的成長が客観的成長をもたらす

「自己は循環運動から立ち現れる」という考えを持つにいたったはじめのヒントは、「大学生の自己と生き方」という一連の調査研究の中で行われた大学生の転機の研究から得られた結果と考察であった（杉浦，2001）。その研究で行ったのは、大学生を対象に人生の転機について、経験があるかないか、あるとしたらいつのどんな出来事か、転機の前後でどのような変化があったか、それによって自分がどのように変わったか、その理由はなぜか、などを記述してもらう調査であった。

その調査の結果から見てきたのは、人は主観的に自分が成長したと思うことで、客観的にも成長するであろうということであった。ひとつ記述例を上げよう。

1. 高校2年のとき、友達に会って、すごい自分の考えに筋が通ってて、自分はこういうふうにいるってはっきり言える人。
2. 出会う前は相手に嫌われるのが怖くて人に流されて知らず知らずのうちに自分を殺してたかもしれない。出会った後は自分の考えを持てるようになってはっきりこうだ！と言えるようになった。考えに筋が通ったと思う。
3. 自分は自分と言う風に考えられるようになった。自分の意見がはっきり見えてきて相手に主張できるようになり、そうすることによって相手の考えも聞けて見方が広がったし考え

方も広がった。

4. 今以上にそれまでの(会おうまでの)自分に満足してなくて、どっかで変わりたいと望んでいたからだと思う。だからその子と話していたときうらやましいと思った。<sup>\*注</sup>

どんな記述調査でもいっしょなのであるが、このように自分が成長したと記述したとしても、その記述はあくまで主観的なものであり、客観的に成長しているかどうかは保証されたものではない。しかしながら、この記述を分析すると、この彼女が目に見えるかたちで、つまりは客観的にも成長していることが示されていると思われる。

彼女が変わったのは直接的には自分のことをはっきり言える友人に出会ったからである。だが、このように彼女が語ることができるのは、友人と出会って以降、自分の意見を主張することができ、相手の考えも聞けたという経験を、その出会いから引き続いてできたからのはずである。その経験がなければ、この友人に出会って変わったという転機は存在しなくなるだろう。

また例えば、転機によって積極的になったと語った人は、転機のきっかけがどのようなものであろうと、そのきっかけからそのように語る前までに積極的に行動したという経験を持っているであろう。そしてまた、自分が積極的になったという主観的な認識を通して今後も積極的に行動することになるだろう。そして、再び積極的な行動ができたと感じられることによって、自分が積極的になったということをよりはっきりと認識することができるようになるだろう。ここには語りと行動との循環関係がある。

逆に言えば、ある人に出会い、もっと積極的になろうと思ったとしても、その後に積極的に行動できなかった場合には、その出会いは転機にはならないということである。

このように考えると、ある人が成長したように見えるのは、言い換えるなら人が客観的に変わるの、自分が変わったという主観的認識にしたがって行動パターンが変わり、その成長した行動パターンが主観的認識を強化し、さらにその行動パターンが観察されるからと考えることができる。主観的な変化が客観的な変化をもたらすと言ってもいいだろう。そしてここで本論文にとって重要なのは、主観的な変化が客観的な変化につながるプロセスには、ちょうど上で示したような語りと行動との循環的關係があるということである。

---

\*注 1～4は記述調査で質問した項目である。1. いつの、どんな出来事だったか、2. 転機前後でどのように変わったか、3. そのような変化が現在の自分にどう影響しているか、4. どうして変わったかについての理由である。

もうひとつ、スポーツ選手にインタビューを行い、転機を語ってもらった例をあげよう（杉浦、2004b）。

「じゃあお前、辞めるんだったら3年生になってから辞めれ、3年生になったら誰もなんも言わないよって、初めはそうやって3年になったら辞めようってそのときは思ったんですけど、そっからですね、変わったと。なんか、今まで嫌いだった先輩とかと仲良くなり始めて、自分が、あの時先輩とか集まって話しなかったら、今の自分はないんじゃないかって思ったし、あと、なんか1年の初めっていうか、自分が情けなくなったっていうか、あーなんだこんなんでも悩んでたんだっていうのがあったし。嫌いな先輩とかと仲良くなれて、逆に気にいられて、お前変わったな言われて、自分何変わったのかわかんないんで、ただ今は楽しくてっていうのがあったし。ほんとに楽しかったし、うん、精神的に強くなったかなって思いますね。・・・」

「そうですね、ほんとに楽しいですね、やってて、嫌なことも忘れるくらいですからね、不思議ですよ。1人だけの先輩に、変わったな、じゃなくて、周りの友達とかにも言われたし、部活以外の友達にも言われたし、親にも言われたし、高校のときから親許離れてるんで、やっぱ仕送りとかそういうのがあったりして、お金が足りんとか、そういうことでしょっちゅう電話で喧嘩してたんですよ。…だけど、1年のあんときに変わって、そっから親とも喧嘩もないですね、1回も。」

「もう2年なって、3年になったら辞めようとか考えないですよ、もうずっとやってきたってあったし、もう1年のときは3年になる前に辞めるみたいな、春休みが来たら辞めるって。今は、そういうことも考えないじゃないですか。たとえメンバーに入れなくても、チームに貢献したい、何か残したいって。今しかできないことやろうってのがあったし。実際学校とか辞めてたらそういうこと経験しないんで。ほんとに辞めなくてよかったなって。あ、こんな楽しいんだ大学は、部活は、って感じました、ぼくは。もう胸に引っかかってる思いとか全部なくなったんですよ。のびのびしてやれるようになったし。自分が変わってくれば、周りも変わってくるし、親も変わってくるし。あ、これなんだなっていう。これが学生生活なんだなって。」

この選手が語った転機においても、やはり主観的な変化と客観的な変化の間に循環的な動きがある。ナラティブセラピーの理論的分析を行った Anderson & Goolishian (1992) によると、「人は他者とともに作り上げた物語的な現実によって自らの経験に意味とまとまりを与え、そうして構成された現実を通して自らの人生を理解し、生きる」という。

この考えに基づいて彼の転機の語りを考えると、彼は転機をきっかけにして成長した、そしてその成長を保っているという「物語的な現実」によって自らを理解していると言える。わかりやすく言い換えるなら、彼は、転機を語ることで自分が成長したと「思い込んでいる」ということである。そして、その思い込みに基づいて行動していることで、彼の成長は客観的に観察されるものにもなっているのである。例えば、「たとえメンバーに入れなくても、チームに貢献したい、何か残したいって。今しかできないことやろうって」という語られた思いに基づいて行動することで、その姿は周囲の人に成長したものとして映るのである。そして時には、「1人だけの先輩に、変わったな、じゃなくて、周りの友達とかにも言われたし、部活以外の友達にも言われたし、親にも言われたし」というような周囲の人のフィードバックによって、さらに自分が成長したことに確信を持てるようになり、さらに語りに基づいた成長した行動を続けられるようになっているのである。

この例のように、人は自分が成長したと思い込むことにより、その思い込みに基づいた行動の結果のフィードバックを受けることで自分が成長したことを確信し、さらに自分が変わったという語りをおこなうといった循環するプロセスを通して、心理的に成長することができるのである。

上記のような転機のプロセスを考えると、転機となった出来事を経験した時点では、たとえそれがどれほど衝撃的な出来事であったとしても、それが転機になるかどうかはいわば「仮説」に過ぎない。それが語りと行動、周囲からのフィードバックとの循環運動で増強されつつ、いわば「検証」されて、自己が変わったという転機の語りになると言えるのである。

#### 循環関係にある現在の自己と転機の語り

ここまで転機の経験を語ってもらった調査について示してきたが、転機の経験はもちろんその経験を語る時よりも時間的に前なのであるから、わざわざ循環関係を持ち出さずとも、そこに「転機の経験」→「成長」といった因果関係を想定すれば事は足りるのではないだろうか。実際、心理学の実証的研究ではそのような因果関係を仮定して行われることが多い。しかしな

がら、実際には転機の経験と成長との関係はそれほど単純ではない。

極端な思考実験をしてみよう。自分が成長したという転機を語っていた者がいたとする。その後、恋人が交通事故で亡くなったとする。かつての自分が成長したという転機は、今の恋人が亡くなったという現実からすれば取るに足らないことであろう。まず確実にその時点で自分の転機としては語られないだろう。

この例を想定に入れて考えてみよう。肯定的な転機を語れるのは、現在の自分を肯定的に見ているからである。だから恋人が亡くなったばかりの彼は自らが成長した転機を語れないのである。では現在の自分を肯定的に見ることができているのはいったいなぜなのか。それはかつて転機があり、肯定的に変わったと語れるからである。ではなぜ肯定的に変わったと語れるのか。それは現在の自分を肯定的に見ているからである。ではなぜ肯定的に見ることができているのか。それはかつて転機があり……。つまり、現在の自己と転機の語りとは循環関係もしくは既に述べたようなトートロジーの状態にある。

たとえば転機となった出来事が思い出されず、忘れられて語られない場合、もしくは現在の状況において相対的に重要でなくなった場合（たとえば、前述の恋人をなくしたばかりの彼の場合）、たとえ経験した時にどんなインパクトのある出来事だったとしても、他の多くの出来事と同列の意味しか持っていない。だから転機を語ることで肯定的な現在の自分を認識できている場合、転機の語りと現在の自分とはすでに循環関係にある。そこでは現在の自分を肯定的に見ることと転機を語ることと、どちらが先かどうかは決定することができない。そこにあるのは因果関係ではなく、あくまで循環関係なのである。

## ベイトソンのサイバネティクス、家族療法からのヒント

「自己は循環運動から立ち現れる」という考えのヒントになった二つ目が、家族療法とその源流であるベイトソンのサイバネティクスとシステム論の視点である。

ベイトソンは、サイバネティクスとシステム論を精神（＝メンタル）の分野にも拡張し、「精神」や「自己」について、それらがサイバネティクスとシステム論に基づいていることを主張した（Bateson, 1979）。例えば、性格というものは、そのような実体を個人が所有しているのではなく、「依存性」や「攻撃性」といった性格を表すような性質も、それら「依存性」や「攻撃性」と呼べるような関係を他者との間で循環的に持つことによって、その人が「依存

性」「攻撃性」という性格を持つと認識されるにいたるのである。より具体的に言えば、Aが甘える、それに対してBが世話をする、それに対してAは依存的に世話を受け入れる、それに対してBがより世話をする、そのような往復、循環する関係によって、依存性という「性格」が認識されるのである。こう考えると、他者との関係を無しにして、本人が「依存性」「攻撃性」を持つと考えることはナンセンスである。

ベイトソンの考え方を理論的源泉にして発展してきた家族療法も、単純な原因→結果の因果律ではなく、サイバネティクスやシステム論に基づいた原因と結果が循環する円環的因果律の認識論を採用し、問題の解消を目指している（たとえば吉川，1993）。

たとえばアルコール依存の夫とその妻の夫婦を考えよう。夫がお酒を飲むと、妻がいらいらする。そのいらいらを見て、酒を飲むのはお前がいらいらしておれをいやな気分させるからだと言って夫はまた酒を飲む。それに対して妻は私がいらいらするのは、あなたがいつまでたってもお酒をやめないからと言う。それに対して夫はお前がそうやってうるさく言うから、おれは酒を飲みたくなるのだと言う。夫の飲酒と妻のいらいらはどちらもそれぞれに対する原因にも結果にもなっている。

家族療法では、心理的な問題を抱えた者がいたとき、その当人に問題が内在するとは考えない。たとえば上記の例でも、問題は酒を飲む夫にあるとは考えない。そう考えて問題を解決しようとしても何の解決にもならないのである。

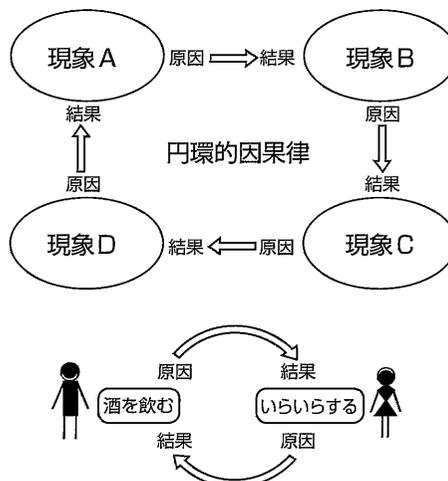


図2 円環的因果律の基本的な考え方  
(吉川，1993より転載)

ベイトソンの流れを汲むMRI（メンタルリサーチインスティテュート）学派の家族療法では、問題とは問題を作り出すシステムであり、問題を解決しようとする努力そのものが問題を強化する悪循環によって問題は作り出されると考える（長谷川，1987）。たとえば、不登校の子どもを学校に行かせようとする両親の努力がむしろ不登校を助長したり、アルコール中毒やDV（ドメスティックバイオレンス）の夫を懸命に支えようとする妻の行動がむしろ結果としてそれらの問題の回復を遅らせるように働いたり（「共依存」としても知られる）するのである。これはたとえ問題を抱えた家族関係でも、その関係システムが現在の状態を維持するように働くためであると考えられている。

これらの家族療法においては、問題を解決して正しい家族のあり方にしようとは考えない。むしろ、問題が問題として認識されないような関係性を再構築していくことを目指している。それには問題を解決しようとする努力（「偽解決」と言われる）がむしろ解決を妨げているというシステムの特徴に基づいて、一見解決に向かうとはとても思えない反対の行動を取る「パラドキシカルアプローチ」が取られる。たとえば不登校であったら、学校に行かないように働きかけたり、アルコール依存であったら、お酒を飲んでもまったく世話をしないで見捨てるような働きかけをしたりするなどである。それによってこれまで偽解決によって循環、維持されてきた問題を抱えた家族のシステムが変化をきたし、それがときに解決につながる変化となるのである。

家族療法における円環的因果律の認識論とそれに基づく治療のあり方について、本論と関連して最も重要なのは、家族療法の考え方においては、問題はどこかに実在していたり、一人の人間の中に内在しているのではなく、あくまで悪「循環」によって作り出されていることである。それは、家族療法の考えに基づかない、一般的な言い方で言う「問題を抱えた人（の自己）」が悪循環によって作られることを意味する。それは敷衍して言えば、問題を抱えていようがいまいが、自己は循環によって作られるということである。このことが「自己は循環運動から立ち現れる」という考えにつながるヒントとなっているのである。

## 心理学の実証的研究に対する疑問からのヒント

「自己は循環運動から立ち現れる」という考えのヒントになった三つ目が、因果関係を説明原理とする心理学の実証的研究のあり方への疑問である。

われわれが科学的な考え方として採用している因果的思考は、原因が結果をもたらすものである。例えば、心理学的な何らかの問題を抱えている人がいた場合、そのような現状があるのは、何らかの原因の結果であり、現状を変えるためには原因を探し出し、明らかにし、その原因を操作することになる。そして、それによって現状が変わらなければ(問題が解決しなければ)、原因の究明が誤っていたものとして新たな原因を探すという手順がとられる。

例えば、筆者自身がかつて執筆した論文の題目は、「クラスの学習目標の認知が原因帰属と期待・無気力感に及ぼす影響について」(杉浦, 1996)であった。この題目が意味するのは、「クラスの子どもがクラスの学習目標をどのように認知するのか」が原因となって、その子どもの「原因帰属や期待、無気力感」という結果につながるという因果関係があるということである。そして、子どもたちの原因帰属を適応的なものにし、期待を高め、無気力感を払拭するためには、子どもたちの持つクラスの学習目標の認知を変容させるような働きかけをすればいいということになる。

このような因果的思考に基づく研究は、心理学の実証的研究の常套手段であり、私ももちろん使ってきたものであるのだが、しばしばこの思考方式に基づいて問題解決を図ろうと思っても、実際には解決しない、もしくは研究のように単純にはわりきれないことが多い。特に、人間の心理が関わる問題ではそうである。

たとえば科学的な因果関係に基づいて治療を行う場合、原因と結果のつながりを推測し(仮説を立てて)、原因(独立変数)をコントロールして結果を見る。うまく行かなかったら、何度か同じ元の条件に戻して、別の原因をコントロールして、再実験を行い、原因を探る。例えば、ある疾患に罹った患者がいる場合、その疾患が原因で結果として起こっている症状を治療するために、原因となる疾患に対して効果のある薬を投与する治療が行われる。もしその薬が効かなかった場合には、別の疾患を疑い、その疾患に対して効果のある薬が投与されることになる。その治療の根拠になっているのは、原因があって結果が伴うという因果的な思考法である。

それに対して、心理学の場合、原因を推測して、仮説を立て、要因をコントロールして働きかけたとして、うまく行かなかった場合には、元と同じ条件に戻すことは不可能である。なぜなら、一度働きかけることで、はじめとは条件が変わってしまっているからである。

例えば、不登校の子どもをむりやり学校に行かせようとしたとしよう。その働きかけによって余計部屋から出なくなってしまう。それまでは話ができていたのに、話もできなくなって

しまった。そんな状況になった場合、それまでに働きかけたことはもとに戻すことができず、部屋から出なくなった状態から次の働きかけを考えないといけない。

この場合、この子どもが部屋から出なくなってしまったという心理状態は、それまでの働きかけとそれを受け取った子どもとの関係のやりとりの連なり、すなわち働きかけ、働きかけられの循環関係によってはじめて説明できるものである。そして、もしそのような状態を変化させようと思ったら、その状態を安定で、固定したものと考えて、その状態を変化させると考えるのではなく、その状態が一連の関係の循環によって得られ、保たれたものだと考えて、その循環をどのように変えるのかを考えなければならないだろう。

このことを敷衍して言えば、どんな心理状態もそれは安定、固定したものではなく、他者との循環する関係によって保たれているということが言えよう。これが、「自己は循環運動から立ち現れる」という考えのヒントになったのである。

### 循環から立ち現れる自己のモデル

さて、これらのさまざまな研究のヒントから、人が変わるの、もしくは人が今あるような状態にあるのは、ちょうどライトークの動きに表れる文字のように、自己語りや他者とのコミュニケーションや環境との循環の運動があるからだと考え、この「自己は循環運動から立ち現れる」ことを示すモデル化を行った（図3）。

人は、さまざまな他者や環境から働きかけを受け、また働きかけを行うといった循環運動の

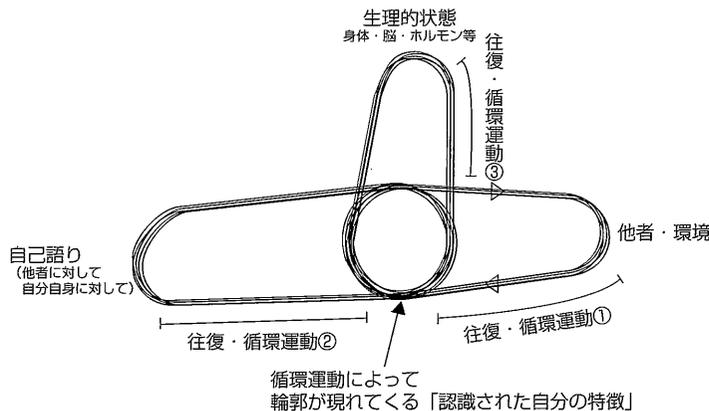


図3 自己の動的循環プロセスモデル

中で、たとえば「自分は消極的な性格だ」といった行動パターンの認識を行うことになる。そして、そのような行動パターンの認識に基づいてまた他者とのやりとりを行う。そのような働きかけ、働きかけられのやりとりの循環運動によって、次第に自己（ここでは「認識された自分の特徴」ほどのことを意味する）が輪郭を持ってくる（①）。

またそうやって認識された自分を他者と語り合うことによっても、自己の輪郭は明確になってくるだろう（②）。前述のスポーツ選手が筆者に語った転機の語りはまさにそうだろう。この語りによる循環は、他者とのやりとりがなくとも、自己内対話によってもなりたつと考えられる。たとえば、自分は消極的な性格だからそんなことはできないと思って行動しない場合、それは自分を自分で見るという循環によって自己を形づくっていることになる。たとえば自分ひとりで悩んで煮詰まってしまう、という状況がこの自己語りによる自己の形成ということになるだろう。もちろん必ずしもこのようなネガティブな自己像だけでなく、強い自己を自己語りによって作ることも可能であろう。

自己の心理的状态はまた生理的状态の影響も受けるだろう。たとえば、うつ病には、心因的なものと脳神経学的な原因が複雑に絡まっていると言われている。そのため、うつ病の影響による悲観的、自己否定的な考え方を持ってしまうような場合、どんなに自分の考え方を変えようとしても、生理的状态を変えなければ、考えを変えることは難しい。だからと言って、生理的状态を変える、すなわちうつ病の薬を処方して、生理的状态を変化させたとしても、うつ病を引き起こすような日常のストレスや人間関係、自分の考え方のくせ（完ぺき主義など）をたとえばカウンセリングなどで修正することができないと、うつ病という心理的、生理的状态は変わらない。この場合、心理的状态と生理的状态は循環関係にあり、その両者の悪循環を変えることが求められる（③）。

人は、これらの循環運動を行うことではじめて自分の姿の特徴（=自己）が見えてくると言っていいたいだろう。その意味で、ここではこの自己モデルを「自己の動的循環プロセスモデル」と呼ぼう。

ここでの循環は必ずしも完全な繰り返しでなくてもよく、似た起動を往復する運動である。まったく同じ軌道を描かなくても、ライトークに文字は浮かび上がるように、自己もある程度安定したものとして認識され、浮かび上がってくる。

また、まったく同じ軌道を描かなくても安定した自己が認識されるのは、自己が自己言及的特徴を持つからである。たとえば消極的な自分という認識は、多少がんばって1回くらい積極

的に行動したとしても、それほど変わるものではないからである。自分は消極的だという認識が、消極的な自分をより強く認識させてしまうのである。

この「自己は循環運動から立ち現れる」という考えに基づくと、さまざまな現象についてのものの見方がこれまでとは大きく変わることになる。それはこれまでの多くの研究は自己をある程度安定したものとして考えてきたからである。

筆者はもともとスポーツにおける動機づけ（やる気）の問題や教育に関心があり、またそれらの分野において、人がなぜ、またどのようなプロセスを経て成長するのかを明らかにしようとしてきた。ここではそれらの関心に基づき、教育について、また人が成長するということについて、それぞれについての見方がどのように変わるのかを示していきたい。

### 「循環から立ち現れる自己」モデルの視点から見た教育とは？

現在、筆者は教職課程で教員希望の学生を教えているのだが、教員を目指そうとする学生の中には、もともとその科目（たとえば数学）が苦手だったけれど、よい先生に出会い、それまでできなかったこと、わからなかったことが、できたりわかったりするようになり、それをきっかけにして教師になりたいと思うようになったという者が多くいる。この場合、教師が与えたものは数学が苦手だという循環から、数学が得意だという循環に変わるためのきっかけであると言える。もしくはわずかに変わった循環を好循環に維持するための働きかけである。図1で言えば、他者・環境からその当人への矢印の向きの働きかけになる。

ここでの教育の難しさは、究極的には、教育というものは教える者と教えられる者との関係の循環の中で、当人の循環を変えるきっかけ、もしくは循環を好循環に後押しする働きかけしか与えられないということである。自己を循環させるのは結局自分であり、循環によって立ち現れる自己は結局主観的なものなのである。

そのため、教育的な働きかけは、たとえそれがどんなに正しい働きかけであっても、必ずしも教える側の意図した通りうまくいくとはかぎらない。たとえば何とかやる気になってもらおうとして、もしくはわかってもらおうとして、「一生懸命教える→やらされ感がつよくなり、やる気にならない→さらに一生懸命教える→やらされ感が強くなってさらにやる気がなくなる」といった悪循環になることも十分ありうる。教育的な働きかけを考える場合、働きかけの結果がいかなる循環につながっているのかを常にモニターし、その観察に基づいて次の働きか

けを行わなければならないということになる。

教育とは、そして教育によって人を成長させるということは、まずは教師との関係の中で、生徒が好循環を維持できるように変えることであり、さらには教師との関係を超越して生徒がさまざまな他者との関係の中で自ら好循環を維持できるようにすることであると言えるだろう。筆者自身、自らが実践的なフィールドにしているスポーツコーチングと教職教育では、循環的な働きかけをおこなっている。つまり、こう働きかけた、するとこういうフィードバックが返ってきた、そうするとそのフィードバックをもとに次にどんな働きかけをしたらよいかを考えるといったやり方である。この場合、ひとつの正しい答え、正しい教育方法が定まるわけではなく、極端な場合には、ある2人の生徒に対して、まったく逆の対応をすることもありうる。このことは佐藤(1996)が、ドナルド・ショーンの概念を借りて教育の本質を示した「教育とは反省的实践である」ということにもつながる考え方であると思われる。

### 「循環から立ち現れる自己」モデルから見た人の成長とは？

「自己は循環運動から立ち現れる」という考えに基づくと、人が変わるとは循環運動の軌道が変わることである。たとえどんなに衝撃的な変化でも、それだけでは変わったことにはならない。循環の方向性が変わって、その方向性への循環運動が繰り返されることで、はじめて自己が変わった「転機」として語りうる。「この経験から、積極的に行動しなきゃと思った」と思うだけではまだ不十分で、その後に積極的に行動することが繰り返され、その行動や経験が、自分が変わったことの根拠になることによって、はじめて、「自分はあの経験で積極的に変わった」と語りうる。また自分が変わるとは、自分の中だけで変わるのではなく、他者との働きかけ、働きかけられの循環関係が変わることでもある。たとえば「精神的に独立できた」というのは、自分が強くなったことだけを意味するのではなく、自分と他者との関係の循環のあり方が変わったということである。関係性とは関係の循環なのである。

人が成長するとは、成長した状態を語ったり、行動したり、他者と関係したりすることで循環させ、それによって成長を維持することである。それは、たとえるならこぎ続けることでバランスを保つ自転車のようなものであり、もしくは、地面を一步一步蹴ることで走り続けるようなものである。たとえば、一流選手の走りは、頭や肩の位置がほとんど変わらず安定して滑っているように走っているように見える。しかしながら実際には、走るにあたっては、一歩

一歩地面に力を加え、また地面からの力を受けることによって進んでいくのである。走るとはいわば「前方への連続ジャンプ」であり、地面への作用、反作用が一定に保たれることで安定した走りが維持されているのである。それと同じように成長した自己とは、成長した状態に固定された自己ではなく、循環運動によって成長した状態に保たれている自己なのである。

成長した自己は循環運動によって保たれている。ということは、そのような成長は必ずしも「非可逆的」なものではない。例えば身長は伸びたなら病気や身体の衰える老齢にならない限り、安定した、元に戻ることはない非可逆的な成長である。だが循環によって保たれる成長は、見た目安定しているとはいえ、元に戻ってしまう可能性がある可逆的な成長である。だから成長が元に戻ってしまわないためには、循環による成長を保つことが必要である。そしておそらくそのために、人は転機を語るなのであろう。

たとえば、杉浦（2004）は、人が転機を語るときに、自分はあるきっかけでAという状態からBという状態に変わったという特徴的な「自己転換の語り」によって自己の成長を確認することができるかと述べる。自己の成長は、その記憶を思い出して語ることで再確認され、保たれているのである。またたとえば Pillemer（1998）は、自伝的記憶が、自分の信念や自信を保つ機能を持っていることを「アンカーとなる出来事」という概念で示している。Pillemer（1998）は、「アンカーとなる出来事は、その人の持つ信念を確認するものとして役立っている。人はその出来事の思い出によって、現在の信念や感情を確認することや、悩みや困難に直面した時、それを乗り越える自信を得ること、その思い出に込められた教訓に従って思考や行動の方向性を定めることが可能になるのである（p.73-74）」と述べている。人は自分が成長した出来事を思い出すことで、自己の成長を保っているのである。

転機の語りは、成長を保つのみならず、マイナスの状態に落ち込まずになんとかやっていくという形でも働いていることもある。西本（2006）（ただし内容は personal communication）によると、阪神大震災の意味づけについての調査において、震災から学んだことが多かったと答えたの方が、そうでない者よりも、より震災に関する不適応感が強かったという。この結果については色々な解釈ができようが、震災に対する不適応感が強いからこそ、バランスを取るために、震災から学んだことが多かったと認識するのではないだろうか。この場合は、震災についての語りによって、震災の意味づけが逆転し、マイナスがまったく消え去り、プラスに転換するのではなく、マイナスの影響を受けつつも何とか生きていくために、マイナスの中にプラスの意味づけを見出しているのではないかと思われる。転機の語りや自己転換の語りは、

マイナスになって倒れそうな出来事の意味づけを変えることで、プラス側へ自己の安定を保つ役割を果たしているのかもしれない。

循環から立ち現れる自己に基づいた成長とは、固定、安定した状態ではなく、上記のように意識的、無意識的な動的なプロセスによって保たれているものだと言えよう。

自己がそのような安定、固定したものではないと考えると、目指すべき自己のあり方もまた変わってくると思われる。それは安定して成長した完ぺきな自己像ではなく、時には崩れそうな状態の中でも、自己語りを行ったり、他者や環境との循環運動の中でバランスを取ったりして、あるべき自己像を維持していくような状態である。そして、そのときもちろん語りによってもたらされる内面的な自己像も重要なのであるが、それと同じくらい大事なものは、その語りを形作り、その語りの妥当性を検証することになる、現実世界での他者との関係のあり方や実際の行動なのである。安定した走りも、地面があるからこそ可能になる。地面がなければ走れない。それと同じように、安定した自己も、他者や環境とのやりとりなしには存在し得ないのである。

## まとめ

本論では、「自己は循環運動から立ち現れる」という考え方を提示し、そのように考えるようになったきっかけや根拠を示した。さらにはその考えに基づいた自己の動的循環プロセスモデルを構築した。自己を固定、安定したものとして、いわば実体的に捉える場合と、本論のように自己を循環する動的なプロセスと捉える場合とでは、教育のあり方や自らの目指す成長のあり方も大きく変わってくる。それらは本論においても示したものであるが、今後、今回示した自己のモデルについて、筆者のフィールドである教育やスポーツ場面における適用を行うことによって、より洗練された、また実践的なものへと改訂していくとともに、モデルに基づいた教育のあり方などについて論を進めていけたらと考えている。

## 文 献

アンダーソン, H.・グーリシャン, H.「クライアントこそ専門家である」マクナミー, S.・

- ガーゲン, K.J. (編) 野口裕二・野村直樹 (訳) 『ナラティブ・セラピー 社会構成主義の實踐』1997 金剛出版 (Anderson, H. & Goolishian, H. 1992 The client is the expert. In McNamee, S. & Gergen, K.J. (Eds) Therapy as Social Construction. Sage Publication.)
- ベイトソン, G. 精神と自然 (改訂版) 佐藤良明訳 2001 新思索社 (Bateson, G. 1979 Mind and nature. Brockman : New York)
- 長谷川啓三 1987 『家族内パラドックス』彩古書房
- 西本実苗 阪神・淡路大震災 10年後における「人生観」の変化に関する報告 2006 日本心理学会第70回大会発表論文集, p.320.
- Pillemer, D. 1998 Momentous events, vivid memories. Cambridge University Press: Cambridge.
- 佐藤 学 1996 授業という世界 『授業研究入門』 稲垣忠彦・佐藤学著 岩波書店, 13-140.
- 杉浦 健 2001年「大学生の自己形成における転機の役割」 溝上慎一編 『大学生の自己と生き方 -大学生固有の意味世界に迫る大学生心理学』ナカニシヤ出版, 140-164.
- 杉浦 健 2004a 『転機の心理学』 ナカニシヤ出版
- 杉浦 健 2004b 転機の経験を通したスポーツ選手の心理的成長プロセスについてのナラティブ研究 スポーツ心理学研究 Vol.31, NO.1, 23-34.
- やまだようこ 2000 人生を物語ることの意味 -なぜライフストーリー研究か?- 教育心理学年報, Vol.39, 146-161.
- 吉川悟 家族療法 ミネルヴァ書房 1993