

テーマ解説

自己開示

①自己開示とは？

自己開示とは、文字どおり「自分を開く」ということであり、コミュニケーションにあられる姿は「自分自身を表明する」「自分自身を語る」という姿になります。表明した自分自身を受けとめてくれる他者がいれば、さらに語りたい、伝えたいという幸せな気持ちになることができるでしょう。自分自身に自信がなくて、何とか精一杯語った言葉に対して、「へー」「そうなんですか」と受け容れられている反応が返ってきたとき、自分が自分自身であることを実感することができるのです。

②自己開示の難しさ

しかし、現実のコミュニケーションは、なかなかこのようにはうまくいきません。他者に投げかけた言葉が1) 無視されたり、2) さえぎられたり、3) 否定されたり、4) 話題をすりかえられたりすると、「語らなければよかった」という後悔の気持ちで満ちてしまいます。こういったコミュニケーションが良好な関係性であるはずがありません。大人でもよくあることなのですから、子どもの世界には、このような非良好的な関係性が充満してるのです。自己開示の場づくりの難しさがここにあります。

③自己開示は成長の証

人間は、生まれてきたときには他者の力をもらわないと生きていけない「依存的」な存在です。しかし、大人からの愛や他者からの支援を受けながら自立・自律できる「主体的」な人間へと育っていきます。自分のことを語れたり、人の話を聞いたりする力というのは、実はこの成長のプロセスと完全リンクし

ているのです。自分の事を語ろうと思えば、「自己概念」というものが自分自身のなかにつくられていなければなりません。つまり、自分自身が何者であり、どういう人間であるのかを自己認知する力です。自分の姿と向き合い、自分自身を受け容れる謙虚な姿です。「自己概念」の大きさが小さければ「依存的」ですし、大きければ「主体的」であるのです。つまり、小さいのは「子ども」、大きいのは「大人」と言えます。そして、さらにこの自己概念が大きい人ほど人の話を聴くことができるのです。言いえれば他者の気持ちがわかる共感性が育っているということです。子どもであれ大人であれ、自分自身を語ることのできない人は「依存的」であり、語れる人は「主体的」です。人の話を聴けない人は「依存的」であり、聴ける人は「主体的」なのです。このように考えると、話をしたり聴いたりする力のことを性格や個性の問題としてとらえることが間違いであることがわかっていただけたと思います。性格や個性ではなく、単なる成長のプロセスだということです。

④だから授業で自己開示を・・・

プログラムの中に自己開示の授業を入れている理由は、プライベートでは難しい「自己開示の場」を保証するということです。子どもによっては、そんな場を生まれて一度も持ったことがないケースがあるかもしれません。授業というオフィシャルティーを与えることで、安心して「語る」、はずかしがらずに「聴ける」環境を保証することができるのです。プログラムには「1-1わたしのジャガイモ」「2-5ルーレットトーキング」「3-1すごろくトーキング&ドゥーイング」を入れています。できるだけ多くの機会を保証していきたいものです。

(深美隆司)