

(研究ノート)

「心の問題」「心のケア」とは何かについて考える
—社会福祉士国家試験科目「心理学理論と心理的支援」の勉強法の視点から

崎原 秀樹

「心の問題」「心のケア」とは何かについて考える

—社会福祉士国家試験科目「心理学理論と心理的支援」の勉強法の視点から

崎原秀樹

要旨：地域リハビリや障害児教育現場での経験をふまえて「心の問題」「心のケア」とは何かについて検討した。事例として社会福祉士国家試験の勉強法を取り上げた。方法は、日常生活の営みとそれをどのように語るかという物語モードを採用した。

Key Words: 質的研究試論 物語モード 社会福祉士国家試験勉強法

1. はじめに

1.1. 生きていることと学問の接点

あなた方はどうして今ここにいるのか？ここというのは、(社会福祉士国家試験受験)対策講座の会場、いや会場のある鹿児島国際大学、さらには現在の日本にまで広がる。そしてそこでどうやって生きているのか？一人暮らしなのか、家族と暮らしているのか。もっと言えばどのような状況を生きてきて、どこに向かおうとしているかというあなた方の自分史への問いかけが、「心理学理論と心理的支援」の勉強法とどのように繋がるのか。そこから考えたい。それは、教卓の上からあなた方に向かってこのように問いかけている私と、ほとんどが社会福祉学科4年生と何人かの社会人であるあなた方との接点とは何か？について考えることになる。

さて、20年以上メディアを賑やかす「心の問題」「心のケア」とは何か。小学校やその周辺で殺人事件などがあると、テレビや新聞や雑誌では、「心のケア」対策という。しかし、私たちは具体的に何が始まるかよく分かっていない。そもそも「心」とは何？それはどのように作られるのか？

私は地域リハビリや障害児（現在は、特別支援）教育の現場に20年以上かかわってきた。そんな人間が「心の問題」とは何か、そしてどのようにかかわってきたかの方向から、あなた方との接点、つまり「心理学理論と心理的支援」をはじめとする社会福祉士国家試験の勉強法の話にまでつなげていきたい。最近、流行りのエビデンス・ベースド・アプローチとの関連で言えば、本稿は題材や対象の性質上、条件を統制した実験による論理実証モードに馴染まない。あえて言えば、日常生活の営みとそれをどのように語るかという物語モードの試みである。質的研究に向けての試論として考察を進めたい。

2. 「心」とは何か？—「心の問題」の形成と「心のケア」から考える

2.1. そもそも心とは何か？

経験をふまえて、私は、「心」とは毎日の生活(仕事を含む)、つまり人や状況との付き合いを通じた営みとそれによって紡がれる物語だと考えている。後半の物語というのは、この対策講座に来て、教員が話すのを聞いて、家に帰る道すがら「あいつの話つまんなかったよな」というのも含まれる。生きるかたちを描く記憶とイメージ=表象により「心」は形成され推移する。言語とか思考と関係させないと「心」は考えにくい。

人や状況との関わりというのは、目の前にいる人や状況との関わりだけとは限らない。昼間やりとりして、居心地悪いな、何か変だなと感じる。家に帰っても、何かの拍子で気になったりする。下手すると夢の中にも出てきたりするから厄介だ。もちろん、家に帰ってから考え直して、明日会った時にはどういふ対応するかという作戦にも繋げられるけど。つまり人や状況との付き合いを通じた営みは、行動の積み重ねだけど、身体に見えるかたちで動く事だけではない。家に帰ってからあの人との付き合いをどうしようかと考え直して、頭の中でシミュレーションして態度を決めることも含まれる。

だから、心理検査では何を見ているか？ある課題をやってもらって、それにどのように反応するかとか、文章で書かれた場面で取る行動に対して「はい」「いいえ」で答えさせる。つまり、ある状況に対して、どういふ行動(態度も含む)を取るかによって、「心」を測っている。あなた方が「社会調査の基礎」でやる統計処理の一部は、心理検査の背景になる心理測定法(精神物理学測定法)の考え方にもつながる。

心理学、最近では行動科学、認知科学の分野では、このような考え方を仮説構成概念という。つまり、ある状況に対してどんな態度や行動を取るかを通して、その人の、外から見えない「心」を理解する考え方。言い方を変えれば、バーチャルリアリティの世界でイメージが作れるから、会っていた時の居心地の良さや悪さは、家に帰ってから引きずることになる。その後の過ごし方にも影響が出てきて、家族や友達なんかにもつれなくあつたりする。自分でも嫌になり、実際の昼間のやりとりを、もう1回思い浮かべてどのように対処しようかと考えるようになる。1人ではどうしようもならない時には誰かに相談する。聞いてもらうだけで気持ちが楽になることもある。「この感じ、悪くないな」と思える相手からコメントをもらうと、「ああ、そういう考え方もあるか。明日からやってみようかな」と捉え返せたりする。今までの人間関係の中での感触がそう判断させているのではないか。感情転移という概念も、このつながりの中で位置づけ直すと思通しがよくなる。

つまり、人の日常の営みとそれによって紡がれる「心」が物語として捉えていける。心理学、行動科学、認知科学の実験も、今私が話している大きな風呂敷があって、その中からどの場面を取り上げてどう研究しようかと組み立てている。

2.2. 「心」はどのように形成されるか？

私が現場で取り組んできた「発達」の方向から「心」とは何かについて考えてみたい。

H. ワロンその他を基にした浜田寿美男の考え方を、私の体験を通して整理したい。

まず人は、生物学的には親から生まれ、状況論的には親がいなくなっても誰か代替りの人や、その周辺の人との関わりの中に生まれてくる。そうでなければ死んでしまう。寝かしつけてもらったり、着替えさせてもらったり、おっぱいを飲ませてもらったり、その中で自分の役割が漠然と見えてくる。自分の役割は、周りにいる人との関係の中で推移する。自分という確かな何かが最初からあるのではない。ある家族の中に生まれてきて、名前を付けられ、面倒をみてもらって大きくなる。その中で、毎日の生活(仕事を含む)、つまり人を含む状況との付き合いを通じた営みとそれによって紡がれる物語＝「心」が生まれてくる。さらには自分とは何かを探られるようになる。

いくら関係の中に生まれてきても、どうして相手の言っている事が分かったりするの？それについては体の構造的な類似性から生まれる共同性から考えたい。身体を作っているパーツは基本的には同じ。目、鼻、口の下に、胴体があって手足が付いている。体をどう動かせば、今どんな気持ちでいるのかとか。目、鼻、口の動きで、泣いているのか、笑っているのか、怒っているのかなど、大体分かる。これは体の外側だけではなくて、体の外側に出てくる表情は、体の内側の表情とも連動している。顔が歪んでいる時、内臓のどこかが激しく収縮している。人間の体の姿勢は、外側にも内側にも表情として出てくる。この表情で体をこう動かしている時は、今の時間帯だからお腹空いているのかなとか、おしめ取り替えたいのかな、熱あるのかなとかと試行錯誤しコミュニケーションをとっているのではないか。その中でやりとりは進んでいく。

私たちのコミュニケーションの形式は2種類しかない。ある形で働きかけたら同じ形で返す(手を振ったら、振り返す)、つまり同型という。Aさんにこうやったら(じゃんけんのグーを出す)どうする？違う手を出す、つまり相補う形で返すから相補という。ことばでも同じ。「おはよう」と言ったら「おはよう」と返す。「お腹空いてる？」と訊いたら、「いや、まだ大丈夫」とか補うような形で答えを返す。基本的にこの2つのパターンでやり取りしている。一方的にしてもらうだけではなくて、自分からも仕掛けるようになり、役割交替もするようになる。

小さい時のままごと遊びとかごっこ遊びというのは、大人の世界を、自分の生活世界で再現している。お父さんの役割はどうやるのかな？お母さんの役割はどうやるのかなとやる中で、いろんな事が見えて、他者の視点もぼちぼち入ってくる。クレヨンしんちゃんのリアルままごとの世界の話は、本当にそういう話。自分の体の内側から相手や状況との関係でいろんな立場に立つことになる。お父さん役になったら、横の何々ちゃんがしているお母さん役の子にどう声かけするのか。どのように反応してきたら、自分はどのように相手をしたらいいのか。お家でお父さんどうやっていたかが浮かんでくる前に身体が動く。相手や状況との関係の中で反応を重ねる中で自分のしていることの意味が見えてくる。いろんな役割を使い分ける中で、関係や状況の中での自分(自己)が作られていくのではないか。

身体は離れていて個別だけど、同じ作りだから共同的になれる。つまり他者と体を通じたコミュニケーションが可能になる。その上で言葉によるコミュニケーションが可能になると考えた方がすんなりいく。

2.3. 「心の問題」の形成と「心のケア」

「心の問題」というのは、人との付き合いを通じた毎日の生活の営みとそれによって紡がれる物語＝「心」がもつれてしまう。昼間の時のやり取りが何か変。その後も引きずってしまい、別の他の人とのやり取りにも影響が出てきて、物語がもつれてくるから、悩んだりする。つまり、他者を含む状況や関係の積み重ねに対する自覚のない無理や違和感として表れてくる。現実の営みとそれによって描かれる物語＝「心」との間がもつれてきて体調も悪くなる。「頭痛いな」「力入んねえ」とか、「朝から今日学校、行きたくねえ」とか。「学校に行きたいけど行けないとか」とか。そう考えると、少し見えてくる。

「心のケア」のケアというのはお世話する。つまり心に関わるというのは、現実の営みとそれによって描かれる心の物語のもつれをほどく作業のお手伝いではないか。つまり、その当事者の毎日の営みの中で描かれる「関係の中での生きにくさ」の調整である。思い出し方も変えて生活の中で他者を含む状況や関係を再構成する。付き合い方を変えてみようとか、少し会わないようにしようとか、誰かに間に入ってもらうとかなど具体的に考える作業と、それ以外の日常の営みと繋げて、当事者の毎日の物語を作り直していく。

両者の再構成というのは、当面している「関係の中での生きにくさ」の組み立て直しと、それ以外のところで自分がどんな生活をして生きているかを物語して捉え返し、両者をつなげていく。精神分析とか、行動分析とか、クライアント中心療法などは、日本では、純粋な形でやっている場合が少ない。それらを組み合わせた折衷法が多い。したがって、これらの4つの方法では、前述した交通整理をそれぞれの理論の立場からやっている。

最近流行の脳科学を繋げるなら、「関係の中での生きにくさ」の問題を、脳機能の問題に置き換えて、薬で対処するのではいいのか？目の前に起こっている人間関係をどう組み立て直し、その前後の自分の物語をどう組み立て直すかでは、薬は直接役に立たないのではないか。もちろん、かなり気分が落ちていたり、気分が高揚し過ぎていたり、しばらく眠れなかったりして、日常生活に影響が出ている時に、一時的に薬物を使う意味はある。

2.4. 「心理学理論と心理的支援」の勉強法に向けて－「心の問題」「心のケア」との関連で

この受験対策講座の皆さんにとって最大公約数の「心の問題」と言ったら、「心理学理論と心理的支援」をはじめ社会福祉国家試験の問題を解けるようになり、合格するにはどうしたらよいかになる。

さてどのような問いを立てたらよいか？「心理学理論と心理的支援」の勉強、実際にテキストを読んだり、書いて写したり、模擬試験を受けたりすることと、そのような作業を進める中で必

要な内容がどのように覚えられて、次に問題を解く時にどのように使えるかという物語をどのようににつなげていけるか。そのような日常の営みと「心」＝物語を組み立てるお手伝いをさせていただきたい。

そのためにはまずあなた方の相手を知って、次に相手との関係をどのように取ったらよいか、さらには経験者がいるなら、その意見を参考にさせてもらう。相手を知るとは、「心理学理論と心理的支援」の問題はどのように作られているかの検討である。出題者はどのような状況や条件の中で試験問題を作っているのか。社会福祉士の国家試験も入試と同じだから、要は受かればよい。問題の作り方をきちんと押させて勉強しないと損をする。

相手との関係をどのようにとったらよいかでは、色んな現実的な壁とどのように向き合い、試験問題を解けるようになるかについて一つの方法を提案させてもらう。うちの学校の図書館の雑誌コーナーの近くに「IUKを知る」コーナーがある。そこに置いてある社会福祉学会機関誌「ゆかり」のバックナンバーを見れば、この方法を実践した人の合格体験記がいくつか載っているから参照していただきたい。

3. 『心理学理論と心理的支援』の過去問題の傾向と勉強法

3.1. 出題意図から見た問題の特徴－問題を作成する上での制約との関連で

- 1) 出題数：第21回(2009年1月実施)までは、「心理学」で10問。社会福祉士法が新しくなり、養成のためのカリキュラムも変わった第22回(2010年1月)から「心理学」が「心理学理論と心理的支援」に変わり、7間に減った。
- 2) 出題基準との関連で：公益財団法人社会福祉振興・試験センターのホームページに、「出題基準の基本的性格」と各科目の「出題基準」が出ている。「心理学理論と心理的支援」では「人の心理学的理解」「人の成長・発達と心理学」「日常生活と心の健康」「心理的支援の方法と実践」という大項目が、更に中項目、小項目に分けられている。こういう条件に合う問題を試験委員は作ることになる。「何でこんな問題が出るのか」というのは、ここを読むと見当がつく。試験問題を作る方も、試行錯誤していることが分かる。

「心理学」「心理学理論と心理的支援」の過去問題を見ると、組み合わせの問題と事例問題という2種類の出題方法がある(分類が困難な問題もあるから便宜的な分類)。何を組み合わせるかという用語と説明の適切な組合せを選ばせる問題。事例問題というのは第22回(2010年1月実施)以降の新しいタイプの問題ではないか。出題基準の中項目、小項目にかかわる日常生活上のエピソードを含む事例的な説明から、その中項目、小項目に関連する用語の適切な説明を選ばせる問題だ。用語や理論、アプローチ、状況とそれを説明し対処する方法まで書かれた中から、適切な内容の組み合わせによる説明を選ばせる問題も含まれる。単に用語の丸暗記だけだと解けない。

- 3) 解答方法：第20回(2008年1月実施)までは、適切な文(選択肢)の組み合わせを選ばせるのが10問中3問だけが残っていた。それ以前は、ほとんどが「適切な組み合わせを選びなさい」だっ

た。第21回(09年1月実施)以降、そのような解答方法は0問。「適切なもの」や「正しい記述」を一つ選びなさい」に変わった。

選択肢の文の長さの制約というのは、1～2行で書くから、概念や考えさせたい内容の説明がどうしても舌っ足らずや曖昧になる。また用語と説明がずれる選択肢(文)では、上下の他の用語の説明の文と用語が入れ替わっている場合が多い。また用語と説明は一見に対応する説明の中の用語、数値あるいはエピソードが違うため、意味が変わってしまう文章から、適切な選択肢(文)を選ばなきゃいけない。したがって「これでよい」と思って選んだ後でよく見直すと、違う用語、数値やエピソードが入っていることに気づくことがある。

3.2. 所見

1) 出題内容や方法から見た分析

前述の組み合わせ問題と事例問題の狙いは、日常生活を含む問題状況を理解するための枠組みとして、「心理学理論と心理的支援」を使えるだと推測している。

断片的な知識の丸暗記のみだと難しい。というか引っ掛け問題で引っかかる。しかし断片的な知識と時事的な知識、それらを元にした連想を組み合わせれば、「適切なもの」や「正しい記述」を一つに絞り込める問題にはなっている。つまり、1)新聞やネットで流通する社会福祉、精神保健、精神医学を含む心理に関する知識をきちんと理解できてなくても、まず聞いた事があるかない、2)この言葉とこの言葉は仲間といった背景があるかない、3)そこからの連想をどれだけ広げたり、絞り込めたりできるかどうかで差が出てくる。

だから、文脈の読み取り、つまり心理学関連知識や表現を、現代の様々な出来事を解釈するのにどのように使えるかという理解が必要になってくる。

それならどうしたらよいか?先ほどの出題基準中の、大項目、中項目、小項目のそれぞれの項目の相互関係を含めた広い意味での繋がりをイメージできるようにすること。大項目「人の心理学的理解」では「心と脳」の関係から「情動・情緒」「欲求・動機付けと行動」「感覚・知覚・認知」「学習・記憶・思考」「人格・性格」に細分化され、「人と環境」や「適応」に至る。これらを時間的な経過の中で見ると、「人の成長・発達と心理学」というかたちで見えていけるわけ。これらを「日常生活と心の健康」で見れば、前述の「情緒や情動」、「欲求・動機付けと行動」「適応」の問題は、「ストレス」や「ストレスラー」の問題としても見ていける。「心理的支援の方法と実践」では、発達上のあるいは日常生活での状態を心理検査ではどのように見立てたらよいか。日常生活でぶつかるストレスの問題を、カウンセリングやその他の支援ではどのように扱ったらよいか。カウンセリングやその他の支援的な働きかけは、ソーシャルワークの中でどのように使われるのか。そのためにはいろんな心理療法の基本的な考え方は断片でもいいから覚えておいた方がよい。

それらがどのようにつながるか文章で説明できなくても、この言葉とこれはつながる、もう1つあれもあったと思ひ浮かぶようになるだけでも役に立つ。出題基準の大項目、中項目、小項目

の相互関係を含めた広い意味での読解力により、この言葉、数値やエピソードが入っているから「これはおかしい」と外せるかが引っかけ問題対策につながる。おそらく「心理学理論と心理的支援」以外の科目でも同じ発想は有効だろう。

2) 解き方の方針

二重基準(ダブルスタンダード)の姿勢が必要。基本は、学問的な理解や現場に通用するような実践的な理解の視点から、「心理学理論や心理的支援」を考えて解けるようにしていこう。もう1つ、作成上の制約、つまり引っかけ問題にどう対応するかも重要。

3.3. 出題傾向をふまえた勉強法

教員として、5年分の過去問題の解説は、若干の準備時間があればできる。私も全てに対してすぐ答えられるわけではない。しかし出題基準の範囲全てを視野に入れて、過去問題を基に関連事項を広げたり、絞り込んで説明するのは時間的にも労力的にも無理。受験生にしても、1つの分野にそれだけの時間は割けない。何人かの学生には一定期間、持続的に勉強すれば、引っかけ問題に引っかかるけど、「こういう出し方をする」という感触はつかめると聞いている。

先輩たちの何人かにやってもらった方法は、まず1年分の各科目の「ポイント」各問題の「解説」をとにかく読む。理解できてなくてもいい。各問題の「解説」を基にある分野・領域にはどのような用語や説明があるのか、用語同士や用語と説明の相互関係を連想させるクイズをしてもよい。「フロイトと言ったら何」とか。「フロイトとロジャースの方法の共通点は何」とか。さらには、「カウンセリングとか相談場面で、関係するフロイトの考え方は何」というと「そうそう、転移とか、感情転移、逆転移が大事」とか。そのように繋がる記憶のネットワークのキメをどれだけ細かくしていけるかで随分差が出てくる。それが解説内容や出題基準の項目間の関係を理解することになる。実際、過去問題の「解説」や一問一答の「解説」を、エクセルに打ち込んでおくと自分用の解説集が作れる。

教員としてはどんな事を対策講座の場でできるか。受験生に対して、最近のニュースや身近な体験について、心理学的に理解する枠組みや考え方を提示してみる。つまり、受験生が過去問題の解説を読んで、心理学的な知識の繋がりを理解するためのつながりやその風景とか、それをどう描いていったらよいかをお見せしたい。

したがって、本稿では、ここまで「心の問題」「心のケア」をどう捉えたらいいかから始め、一例として社会福祉士国家試験における「心理学理論と心理的支援」の勉強法を検討した。この後は、日常生活の中で「心理学理論と心理的支援」をはじめとする社会福祉士国家試験問題の勉強のやりにくさとどのように向き合ったらよいかを考えたい。

4. 社会福祉士国家試験の受験勉強を進めるにあたって

4.1. いわゆる受験勉強を始める前に

受験勉強の方法を始める前に、必要な検討事項について考えておきたい。

一つ目は、「何でやらなきゃいけないのかが分からない」

「それは大変だ。でも、なんとも言いようがない、すみません。そう言われちゃったら」。しかし、「大変そうだし、社会福祉関係で働かないからいらない」と言われたら「勉強すれば選択肢が広がるし、生きていく上でぶつかる問題と向き合う視点が広がる。「心理学理論と心理的支援」の断片がどのように繋がり、何かの問題を理解する時の枠組みに使いえたりすると、無駄ではない。」と言える。ここまで、国家試験問題の内容を分析して、どのように取り組んだらよいかの戦略を考えてきた。しんどければ楽しく、楽しければより楽しくなるための方法として、今回の受験勉強で試してみるのはいかが？ 苦しいからこそ達成した時、充実感があると思うけど。

私が資格取得のための受験対策講座を担当している関係で一番しんどいのは、資格マニアさんの相手。資格マニアというのは、いっぱい資格を持っているけど、それを自分の当面している現実や状況と向き合うために使わない人のこと。もちろん事情があって長い間、ペーパーライセンスでいて、その後、それをツールに使う人だっている。そうでなくて、持っているだけだからこそ出てくる具体性のない正論や根拠のない前向きなコメントは、聞いている方が疲れる。それ以上言うと愚痴が多くなるから止める。

二つ目は、「気になるけど、手をつけられない。」

目に付く所に置いたり、鞆に過去問題や参考書を入れてあるけど、手にする事はない。つまり何から手を付けていいか分からないということかな。それなら、そもそも「勉強って何」という方向から考え直してみよう。椅子に座り、机に向かって本を読んだり、ノートをとったりするだけが勉強ではない。眺めているだけでもいい。意味不明でも音読するだけでもいい。意味不明でも写すだけでもいい。自分で音読した内容を録音しておき、移動中に聞いてもいい。そんなことを続ける中で、その内容が色んなかたちで繋がってくる。

4.2. 覚えられない事や理解できない事が気になって続けられない

「これはまだ覚えてない、でも次にいかなきゃいけない。」

つまり、覚えられない事が気になって、前にも後にも進めないということかな。

はっきり言う。「範囲が広くて量が多いから、1回やったぐらいで覚えられるわけない。それはあなた方の能力の問題ではない。」まずそこから押さえておく。その上で、覚えられなかったら見ればいい。試験の最中に、参考書を見ない限りカンニングにはならない。懲りずに何回も見ても読んで写していけるか、途中で投げ出しても、また気を取り直して続けていけるか。そここのところが問われてくる。

また、理解できない＝分からないことが気になって続けられない。それなら分かるとは何か？ 「分かるとは知っていることではなくて、それによってその人の行動が変わること」と阿部謹也

が書いている。その行動には物理的な行動だけではなく、「明日からどうしたらいいか。」「あの人と向き合う時にどうしたらいいか。」という問いや態度も含まれる。

分かりやすくした理詰めの説明やよくできた暗記法では、それとは少し違う出題のされ方をしたら対応できない。それでも選択肢があれば、あれこれかたちを変えて当てはめる中で「こういうふうに使えるんだ」という手応えがあったりする。つまり人や自分の体験に対して1つの解釈として、知っている用語のどれを当てはめたらいいかから始まる。

もう少し進むと、人や自分の体験に対して、1つの解釈として、知っている用語に関連させて文章で説明できたりする。さらにはそこからどのようにその状況と向き合ったらよいか。人や自分の体験を手掛かりにして、考えたり説明できたりする。こうなると自分や他者に対する助言や援助に繋がってくる。

つまり、理解=分かるでは、その場で分かる、時間をかけて分かるという2つの方向から検討しないと危険である。「門前の小僧習わぬ経を覚える」という諺がある。寺などにお参りに行く道の両側にお店があって、そこ的小僧さんが朝から掃除していると、寺でお経を唱えているのがいつも聞こえているから、意味不明だけど、いつの間にか覚えたりする。年を取って頑張って番頭さんになり振り返った時、自分の体験と、意味も分からず覚えていたお経の一節がつながって、「あれはこういう意味だったんだ」という理解もある。

今の時代の、分かりやすく理解するというのは、とにかくその場で分かることに重心がかかっているから、教員も子どもや学生も追い詰められる。もちろんその場で分かる分かりやすい言葉による説明も大切だけど、それだけでは無理があることを確認しておきたい。どこかに断片でも残っていて、いろんな体験をする中で体験とどう繋げていくかの中で、意味が分かってきて使い勝手もよくなる。そうすると、丸暗記や辞書的な意味がいろんな繋がりや関係の中で見えてきて、実際の体験との関連で具体的に説明できるようになるとテレビで言う深い話になってくる。

4.3. 受かる為にできることは何か一続けることの意味

記憶と理解は後からついてくる。「一問一答」形式の解説集で、過去問題を解く中で分かっていないところを調べて整理するのもよい。今回紹介するのは、過去問題の解説をまず1年分を通して読んで、あるいは書き写す中で「どこに何が書いてあって、その近くにどんな事が書いてあったとか、これとこれは仲間だな」がぼんやりとだが見えてくる。次に過去問題を1問ずつ解いて、誤りの文や語句を正しくして、元々適切な文と共に書いたり読んだりした後、次の問題に移って同じことを繰り返す方法である。

出題基準の大項目、中項目、小項目に沿って、適切にした解答文や、解説中の重要な説明を書いてもよいし、エクセルに打ち込んでよい。これとこれが仲間という繋がりがあるかの説明の仕方が見えてくる。最初はそれらのネットワークが感覚的に分かれば、言葉で説明できなくてもよい。そうすれば、過去問題や模擬問題を解く際、バラバラだった知識がその背景との関係で相互に繋がって、答えに繋がるまでの道筋が見えてくるまでには時間がかかることが分かる

思う。

繰り返し過去問題の解説や適切な文に触れる中で、自分の経験や他の分野の知識との化学反応が起こり、短い選択肢（文）の中にある風景や構造を捉える繋がりが見えてくる。その延長上に身の回りの状況を、「心理学的理論や心理的支援」の視点から整理し、理解してどのように対処したらよいかという方法が見えてくるのではないか。つまり、力（能力）も、「心」同様の仮説構成概念である。力（能力）とは、1) 課題状況を解決する行動の量や質であり、2) 具体的な状況の中で使われることで、意味を持ち、3) 使わないと使えなくなり（リハビリの世界でいう廃用の法則）、4) 中断しても、再開し、続けている限り、後から追いてくる。

5. 心理学理論と心理的支援の過去問の解説をどのように読み込んでいくか

5.1. 2つの方向性と関連する授業をどのように活用するか

5、6月頃なら、無理に過去問題を解くところから始めなくてもよい。「心理学理論と心理的支援」という科目の特徴を出題順に知るには、1問ずつ解説だけを読むとよい。もちろん、1問ずつ問題文、選択肢（文）、解説の順に読み進めてもよい。出題基準の大項目、中項目ごとの特徴を知るには、3～4年間で中項目が同じ問題を、解説を基に選んで、同じように読むとよい。また「科目のポイント」などでは、出題基準の中項目との関連で出題頻度や内容を分析しているので、読むと、「心理学理論と心理的支援」の大まかな見取り図を作る際にかなり役に立つ。

過去問題の解説では理解できない内容は、関連する授業のテキストや配布資料、その他の文献、関連する科目の教員に教えてもらえばいい。関連する授業科目では、どのようなところに注目して授業を聞いていたらいいか。どんな用語がどんな用語と組み合わせで出てくるのかとか、ある用語の説明はどんなエピソードで説明されているのかという視点で聞くとよい。

5.2. 出題方法との関連で、過去問題の解説を読む方法

出題方法との関連で過去問題の解説をどのように読んだら、関係する問題を解きやすくなるかを考えたい。第24回（2012年1月実施）の「心理学理論と心理的支援」で出された問題7問のうち3問を取り上げ、それを検討したい。

まず組み合わせ問題、適切な用語と説明の組み合わせを選ぶ方法から考えていきたい。第24回の「問題9. 記憶に関する次の記述のうち、正しいものを一つ選びなさい。」は、出題基準の大項目「人間の心理学的理解」の中項目「学習・記憶・思考」に該当する。この問題9は、第21回の問題41の解説（以下、第21回の解説）をよく読むと理解しやすくなるし、答えをかなり絞り込める。選択肢1は作動記憶の説明として適切か？残念ながら問題41の解説には該当する内容が書かれていない。それ以外を第21回の解説で検討すると選択肢2の自伝的な記憶には、手続き記憶の説明が書かれ、選択肢3の長期記憶には、展望記憶の説明が書かれ、選択肢4の意味記憶にはエピソード記憶の説明が書かれ、選択肢5の聴覚的記憶には、意味記憶（概念や知識に関する記憶）の説明が書かれているのが確認できる。したがって、どの用語とその説明の組み合わせによる選

択肢が適切か考えやすくなる。しかし、第21回の解説だけでは、分からない場合、他の関連する過去問題の解説や他のテキストの関連する事項の説明を見ればよい。

ちなみに21回の解説は、記憶が短期記憶と長期記憶によるモデルの提唱以降、記憶をいくつかの側面に分けて検討されるようになる。側面ごとに記憶の働きが異なるからと説明した後、各選択肢の内容にそって短期記憶と感覚記憶の関係、長期記憶の内容としての意味記憶とエピソード記憶、過去を対象とするエピソード記憶と未来を対象とする展望記憶の解説が書かれている。

第24回の「問題14. 心理療法に関する次の記述のうち、最も適切なものを一つ選びなさい。」は出題基準の大項目「心理的支援の方法と実践」の中項目「心理療法の概要と実際（心理専門職も含む）」に該当する。前述の問題9の記憶と同じ出題方法だというのが理解できよう。つまり、選択肢1～5まで順に、遊戯療法、心理教育、認知行動療法、心理劇、芸術療法と用語が並び、それらに続く説明が適切な組み合わせの選択肢を選ばせる問題。

前述の問題9の記憶ほど、きっちり対応していないけど、答えを絞り込むには第23回の問題13と問題14、第21回の問題14の解説がかなり役に立つ。第23回の問題13では、精神分析的カウンセリング、来談者中心カウンセリング、認知行動的カウンセリング、家族システムカウンセリングとは何か、同じ第23回の問題14では、行動療法、森田療法、動作療法、精神分析療法、箱庭療法についての出題があって、その解説が出ている。このような過去問題の解説を何回も読むと、関係する用語と用語のつながり、つまりネットワークが見えてくる。具体的にはそもそも心理療法の根底にある考え方、それぞれの療法の特徴とは何か？今ここにいる自分にとってすんなりと分かる、それらの説明の仕方や具体例が少しずつ見えてくる。足りない、あるいはよく分からない部分は、この辺りのつながりを基に他のテキストに当たるとよい。

次に事例問題というのは出題基準の中項目、小項目の用語や考え方について、関連する用語を使用した説明や事例から適切な選択肢を選ばせる問題である。関連する用語とその説明の組み合わせでできている選択肢から適切な組み合わせを選ばせる場合もある。このような問題に対しては、一つの知識と一つの具体例のつながりというバラバラな知識が相互に繋がると具体例間のつながりが見えてくる。その延長上で過去問題の解説で出ている具体例以外にどのような例があるか考えやすくなる。

第24回の「問題8. 次の記述のうち、知覚の恒常性を説明する日常における事例として、最も適切なものを一つ選びなさい」は、大項目「1.人の心理学的理解」の中項目「知覚・感覚」に該当する。第22回の問題8の解説（以下、第22回の解説）をよく読むと理解しやすくなるし、答えをかなり絞り込める。

選択肢1の「映画やテレビの動画、ネオンサインのように、視覚刺激の提示時間間隔に適度な時間差がある場合、両刺激は連続し動いているように見える」は、第22回の解説で見れば、仮ね運動（ベータ運動）である。つまり運動がないのに、刺激の与えられ方により運動があるように感じる現象のことである。

選択肢2の「左側に＋、右側に黒く塗りつぶした円の記号が書かれた用紙を、左目を閉じて右

目で+の記号を見つめ、用紙を前後に動かすとあるところで黒点が消失する。」は、第22回の解説に該当する内容はない。同じ対象を見ている、右目と左目に映る像は違うことを両眼視差といい、この違いが見ている対象を立体的に捉えさせる奥行知覚を可能にする。選択肢2は、この両眼視差の説明の一部である。

選択肢3の「暗闇で過ごす時間が長くなるにつれて瞳孔が拡大し、見える範囲が次第に狭まって、初め見えなかったものが見えるようになる」は、第22回の解説をみれば「暗順応」に該当する。逆の場合、明順応という。

選択肢4の「渦巻き模様を右方向に回転すると模様全体が拡大するように見えるが、しばらく観察した後で渦巻きの回転を止めると、今までとは逆の方向への回転が見られる」は第22回の解説では、違う事例を使っているが運動残効に該当することが分かる。

選択肢5の「斜め上からコーヒークップのふちを見たとき、その人の網膜像は楕円であるにしてもかわらず、その人は「コーヒークップのふちは円形をしている」と見る。」は第22回の解説にはない。私などは知覚の恒常性と言えば、夜の道を月を見ながら、車で長距離移動しても、月の大きさが変わったようには見えない例を出したりする。これは大きさの恒常性で、対象からの距離に応じて網膜像は変化するものの、知覚される大きさは比較的一定を保つことである。そもそも知覚の恒常性とは、対象が提示されている距離や方向、照明の強度等が変化することによって、近刺激が大きく変化しても、対象の大きさ、形、明るさ、色などが、あまり変化せず、安定して知覚されることをいう。選択肢5の事例は、形の恒常性の説明である。つまり、物の位置や傾きによって網膜像が異なっても、真正面から見たときの形に近づいて見えることを言う。

社会福祉士国家試験では、午前2時間で76問、午後は2時間で74問の計150問を解くことが求められる。問題文1つに5つの選択肢(文)があるので、1つの問題で6つの文を読み、5つの選択肢(文)から正しいか適切なものを選ぶのに平均1分30~40秒しか使えない。選択肢(文)1つを読み、それが適切かどうかを考える時間は16秒あるかないか。16秒を超えたら次の選択肢(文)に移るのか判断に迷いながら、選択肢の説明や事例を、今まで読んだ説明や事例のつながりの中で適切かどうかを選ぶ必要がある。出題範囲が広いから丸暗記での対応は無理である。うろ覚えや勘違いによりひっかけ問題にはまってもおかしくない。したがって、事例問題では用語や考え方の説明について、どの選択肢の説明や事例が適切かあるか。ある用語について1つの説明や事例で覚えていても、国家試験では、瞬時にそこからの連想で他の説明や事例につなげられないと適切な選択肢を選べない。そのような連想ができてくると、あなた方の力(能力)は量的ではなく質的に変わってくる。

6. おわりに

講師の現場での体験をふまえた物語モードのアプローチにより、「心」とは何か、「心の問題」とは何か、「心のケア」とは何かから始め、そのような視点からあなた方が当面する社会福祉士国家試験の受験勉強とどのように向き合い、具体的に何を続けたらよいかについて考えてきた。

それは、情緒的にどのように受けとめ、対処したらよいか（人の心理学的理解（大項目）の適応、人と環境（中項目）、日常生活と心の健康（大項目）のストレスとストレッサー、ストレスマネジメント（中項目）、心理的支援の方法と実践（大項目）のカウンセリングの概念と範囲、カウンセリングとソーシャルワークの関係（中項目）と、知的にどのように取り組んだらよいか（人間の心理学的理解（大項目）の感覚・知覚・認知、学習・記憶・思考、知能・創造性（中項目））の2側面から検討することになった。

現代社会と福祉、社会保障論、障害者に対する支援と自立支援制度、高齢者に対する支援と介護保険制度などの他科目でも過去問題の出題方法と内容の特徴から見れば、引っ掛け問題も含めて同じように作っていると推測される。用語と説明がずれていたたり、一見、適切な感じだけど、用語、人名、数値やエピソードが違うために不適切になる選択肢(文)が多い。自然と、この用語や考え方ではどの用語、人名、数値やエピソードとのつながりを覚える必要があるかという視点が生まれてくる。

そのためには、過去問題の解説数年分を通して読み、適切な文章を覚えて、適切でない文章を適切な文章に直して、繰り返し読んだり写したりして、覚えられなくても次の問題に移っていくのを繰り返す。記憶のつながりや理解、つまり力(能力)は常に後から追ってくる。国家試験(1月末実施)直前の12月や1月の模擬試験で150点満点で80点に達しない者でも最後の1ヶ月、休み時は休んで勉強を続けて受かっている者がいる。最初から80点台取っていても、受かる者がいる一方で落ちる者もいる。1月に入って、勉強してきたけど、理解できている実感がなくてしんどくなることがある。そんな時は、過去問題の解説や自作ノートをチラチラ見たり、飛ばし読みしたりするのは避けた方がよい。よく理解できていないのではないかと不安が強くなったり、違うもの同士をつなげて理解したりする危険があるからだ。1つの用語の説明や、関連する用語の説明の一まとまり単位で見たり、写したり、読む方がよい。

私は2、3年前までは、(社会福祉士国家試験受験)対策講座では、「心理学」「心理学理論と心理的支援」について広範囲の知識をどのように整理して理解したらよいかの方向から講義を行ってきた。しかし、いくらやってもキリがないし、駆け足で説明することになるから、却って受講生の不安を大きくさせてしまう。一度にそんなに多くの内容を、そんな方法で整理して覚えることなんてできないと思ってしまうから。昨年辺りから少しずつ変えて、今年は、このような方法に大胆に変えてみた。ご静聴ありがとうございます。

本稿は、2012年6月5日に行った鹿児島国際大学社会福祉士国家試験受験対策講座「心理学理論と心理的支援」の記録に加筆修正をしたものである。

文献

(社)社会福祉士養成校協会編 2012社会福祉士国家試験過去問解説集 第21回～23回全問完全解説 2011年中央法規出版

What is 'Mental Problems' and 'Mental Care'
— Consideration from the Perspective of Study method for
'Theory of Psychology and Psychological Support' which is
a Subject of the National Examination for Certified Social
Worker.

Hideki Sakihara

Based on the experiences of regional rehabilitation and education field of children with disabilities, consideration was given to what 'mental problems' and 'mental care' is. As a case example, the study method for the national examination for Certified Social Worker was taken up. As for the method, story-telling mode was adopted, in order to deal with everyday life that is led and how to tell it.

Key Words: essay on qualitative research story-telling mode the study method for the national examination for Certified Social Worker