

# 2部

フィールド フィールド  
現場から現場へ

---

2016年3月に福祉心理学科を卒業した大場鮎美と申します。

在学中、定期的に『With』が届くのを楽しみにしていましたが、こちらのコーナーは毎回優秀な方が寄稿されているので、興味本位で入学し、心理職をしているわけでもない自分に役目が務まるのか心配ですが、こんな学生もいたんだなあと思っていただけましたら幸いです。

## 入学まで

私は20代後半でうつ病を患い、ようやく快復しようかという時期に同じ病で家族を失いました。しばらくは自責の念を抱えていましたが、敵を知り己を知るために心理学の知識をつけようと考え、どうせなら専門的に勉強しようと通信制大学を探し、山形の実家から近い本学を選びました。

とはいえ法学部出身、仕事は音楽関係と、心理学の知識はほとんどなく、通信は卒業が難しいとも聞いていたので、春入学の最終締切日ギリギリまで悩み、入学許可証が届いたのは5月に入ってからでした。

## 学習スタイルの確立

何から勉強すべきか見当もつかなかったので、まずは資格を目指そうと認定心理士指定科目を中心に履修登録しました。入学当初は可能な限りレポートと科目修了試験で単位を修得しようと考えていたので、5月中に2単位科目のレポートを提出、6月に初回の科目修了試験を受験。レポートは良と優だったものの、試験には全く勉強していない内容が出たため、悩

んだ挙句「棄権」と書き、こんな状況で本当に卒業できるのか？と絶望的な気持ちで会場を後にしました。

7月に初めてスクーリングを受講すると、教科書を読むだけでは曖昧だった部分が明確になり、格段に理解が深まりました。不明な点は直接質問できる、1年分の授業が数日間に凝縮され通学制より効率的、最終日にスクーリング試験があり改めて受験しなくて済むなど、多くのメリットを感じて可能な限りスクーリングを受講する方針に変更、様々な年代・地域・立場の方が熱心に取り組まれる姿は通信ならでは、いつも身の引き締まる思いでした。

知識ゼロから手探りでスタートした通信生活も、最初の冬を迎える頃にはスクーリングを軸に進めるパターンが固まりました。関東在住のため東京会場とオンデマンドを中心にし、どちらでも開講されていない科目は仙台へ、日程が合わないときは別会場へと足を運び、オンデマンドは時間のある時にまとめて見たり、小分けにしたり、一時停止や巻戻しなど都合に合わせて便利に使っていました。

## 学習を進める中で

---

心理学という学問は非常に幅広く、科目としては「〇〇心理学」と便宜上区切られていてもベースの部分は共通しており、憲法、民法、刑法など科目ごとに内容が異なる法学部とは大きく違いました。

最初のうちこそ科目ごとに違う種類の勉強をしている感覚でしたが、ある科目の内容が他の科目にも関連する、この知識はあの科目にも応用できそうだ、など点と点が繋がってくると、近いテーマの課題に並行して取り組むことが可能になり、一気にレポートが進みました。認知心理学の授業のとおりですね。(笑)

実験やカウンセリングなどの実習科目では、周囲の人たちと協力して作

業を勧めたり、グループワークや1対1で多くの人と関わる必要があり、あらゆる意味で鍛えられました。ともに苦難を乗り越えた皆さんからはその後も良くしていただき、メールやSNSでレポートの進捗状況やスクーリングの参加予定を相談するなど、孤独な通信生活の心の支えになりました。また、実験中の様子を学校案内に載せていただくなどのご縁もありました。

自己分析の課題やカウンセリングの実践などで自分自身の内面と向き合った際は、思い出したくない出来事や苦い記憶が次々と出てきてしまい、これほどまでに抑圧した思いを溜め込んできたのかと愕然としました。自分の場合は吐き出すことで整理がついてスッキリしたのですが、ダメージが大きい作業ですので、心に余裕がない時は無理をせず後回しにしても良いと思います。

## 卒業と今後のこと

---

真面目な学生ではなかったもので、年明けまでレポートを溜め込んだり、1月に入ってから再提出の憂き目にあうなど最後まで心配は尽きませんでしたが、なんとか2年で卒業できました。解放感のあまり燃え尽き症候群のようになってしまったため、現在は放送大学大学院の選科履修生に籍を置き、出身大学の教養講座に通うなど引き続きマイペースで勉強を続けています。

収入の足しになればと心理関係の求人を見つけたこともありましたが、臨床心理士が条件のことが多く、募集自体が少ないため学部卒の案件でも院卒や資格所有者が応募してくるそうで、よほど特筆すべき実績や経験でもない限り太刀打ちできません。ある心理職の方から「国家資格の整備には時間がかかるし、移行措置もあるだろうから、今のうちに院を出て臨床心理士を取っておいたら？」と薦められたこともあります。臨床心理士指

定大学院はどこも倍率が高く、学費のあてもないので今すぐには難しそうです。

## 最後に

---

心理学を勉強し、今まで見てこなかった自分の内面と向き合ったことで、抱えてきた生きづらさが軽減され、改めて「知は力」だと感じました。また、会話の際にカウンセリング的な聴き方ができるようになると「なるほど『この人は』そう思うんだ」と割り切れるようになり、些細なことでイライラしなくなりました。

大学に入り直したとか心理の勉強をしていると知られると「カウンセラーになるの？」と言われることが多く、その度に「趣味です」と答えてきましたが、資格や就職のためでなく、知識と教養を深めるために勉強しても良いのではないのでしょうか。相変わらず悩み多き日々を過ごしており、自分の問題も片付かないのに世のため人のためというのは無理がありますから。通信の卒業祝賀会でも「まずは自分を最優先、その次は家族を大切に、余力があったら周りのために頑張ってください」と仰っていましたね。

### 追伸

本業は音楽家をしており、関東や東北を中心に活動しています。勉強に疲れた時や気分転換の際にフラリと遊びに来ていただけましたらありがたく存じます。

<http://ayumiover.html.xdomain.jp/>

## スクーリング・アンケートより(1)

アンケートより、スクーリング講義の感想を抜粋しました。

### ●ライフサイクルと福祉心理学 渡部純夫 仙台

- ・渡部先生の講義はいつも、アニメや書物、その見方、観点がとても興味の湧くところです。フロイト、ユング、エリクソンとてもわかりやすくお話いただき深く知りたいと思いました。特にユング、河合隼雄さん勉強したいです。
- ・ライフサイクルという言葉について、自分もっていたイメージとは違い、一人ひとりの生き方に関わる深い意味があるのかなと受け取りました。中年期の生き方の重要性、危険性も教わり良かったです。家族や親子の問題は解決できなくても、引き受け、向き合っていくことが大切との言葉も、このスクーリングで得た大きなことです。スクーリングに参加して良かったです。

### ●人間関係論 山口奈緒美 仙台

- ・仕事において、特に営業職において、有益と体感し行っていた人間関係の構築方法や誘導方法が、意外にも相手の心理や受け取り方をふまえた方法であったことが再確認できた。
- ・人間関係を維持するために、利益のコストバランスを考え計算したりして人と付き合うなどということは考えたこともなかったが、今回の授業で、主人との関係がこの平衡理論で成り立っていて、バランスを維持しているのは自分が操作しているから、ということがわかった。

### ●統計情報を見る目 平川昌宏 仙台

- ・統計は難しいと思い苦手意識があったが、福祉心理学を学ぶ上で必要なため受講しました。分かりやすい事例を用いて説明して下さったので理解が深まりました。今後は様々な統計データをじっくり見て、レポート作成に活かしていこうと思いました。

### ●乳児保育 富澤弥生・一ノ瀬まきの 仙台

- ・映像で保育の様子を実際に観たり、グループワークで指導案を作成したりと、お話を聞くだけの受け身の講義だけでなく、自ら興味関心を持って参加できる内容、構成だったのでとても理解しやすかった。

### ●基礎演習 門脇佳代子 仙台

- ・レポートの書き方が分からず、一度書く事をやめてしまっていたが、基礎演習を受けて悩んでいたことが解決できました。大変参考になった。
- ・課題に対しての論立てが具体的に学習できたので、今後の課題作成に役立つと思いました。