

2部

フィールド フィールド
現場から現場へ

誰かのためから、 自分のための心理学

はじめに

私は44歳の時、2016年から3年次編入で入学し、3年後の2019年に卒業しました。

東日本大震災後、鉄鋼業で会社員をしながら、会社が運営する福島の子供たちをスポーツで支援をするボランティア団体で活動していたことが入学のきっかけです。

子供たちに健全な心と体の育成のお手伝いをするスタッフとして学校に訪問し、たくさんの子供たちや保護者、先生たちと知り合いました。震災の影響以外でも、日々の生活や人間関係で抱えている悩みや相談を受け、もっと知識を得たい、出逢う人々の明るい明日に何かしらの貢献ができたらと入学を志願しました。

自分との闘い

平日は社会人、土日はボランティア活動と、学習時間にかなり制限があったので、自分で時間を選んで学べるオンデマンドスクーリングで学習をスタートさせました。

オンデマンド学習の良さは、自分の好きな時間に学習できること、聞き逃したことを聞き返し、理解するまで何度も学習することができることでした。そんな中、一度、スクーリングも試してみても？ とスタッフの方にアドバイスをもらい、時間を割いてスクーリングに参加しました。そこには、全国津々浦々から年齢も職業も多岐にわたる方々が参加されていま

した。スクーリングの授業は学習欲の強い生徒と、伝えたい！と教壇に立つ先生との空気が活気となって教室に満ち溢れ、それはまるで「ライブ」さながらで、オンデマンドでは味わえない一期一会がありました。一緒に学ぶ同士の皆さんからの刺激を学習意欲のエネルギーにして、残業後、帰宅してから参考書などを読みあさり、レポート作成に勤しむ日々でした。気が付くと夜中の2時、3時ということもあり、最初のころは寝不足が続いて疲れがでてしまい、学習意欲が落ちていってしまいました。そこで、自分のライフスタイルに合わせて、今日は何時までと時間を決め、終えた時は自分を褒めてあげるなど自分を励ましながらか学習を進めました。また、youtubeにある作業用BGMの中で好みの曲をセレクトし、それを聴きながらレポートを作成するなど、自分が心地よく学習できる環境づくりにも努めました。

これは私のモチベーションを上げた一つのやり方ですが、レポート課題集の履修登録した科目のページに付箋を貼り、「学習中」と「終了」の場所を設定し、レポート提出を終えた科目はその付箋を「終了」場所に移動させていきました。終了した科目の付箋が増えると、それが頑張った自分への証として可視化され、卒業まで励むことができました。と言っても、すべてが順調に学習を続けられたわけではありませんでした。心理を学ぶにあたり、理解しやすいようにと、心理的事象に自分や自分の身近な人たちを照らし合わせてみました。そこで、これまで自分が気づかなかった奥底にある自分と出会い、それに向き合いながらの学びは自分が知らない自分との遭遇で苦しいこともありました。しかし、これは、より自分を知る旅の始まりでもありました。

ワクワクを自分から見つける・学ぶ喜び

学習をしていく中で学んだことを会社やボランティア活動に活用し、自

分の中でアウトプットしながら日々の生活の中で理解を深めていきました。それを繰り返していくうちに、ネガティブなことがあっても、物事を俯瞰し、視点を変えて良い方へフォーカスする癖がついていました。

新しいことを知り、調べれば調べるほど、学べば学ぶほど、次から次へと何故？が出てきます。それを苦しいと思うか、楽しいと思うかは捉え方で変わります。新しい発見は新しい自分との出会いでもあります。せっかく学ぶならワクワクを自分から見つけてみる。視点を変えることで見える世界が変わる。大学での学びはそんな風に私を大きく変えてくれました。

コロナ禍でのチャレンジ

卒業後の今、同じく会社員をしながらボランティア活動にも参加しています。この数年はコロナ禍になり、すべてのことに制限が強いられました。

しかし、そんな中だからこそ、今できることにフォーカスし、WEBを駆使していろいろなことにトライしています。ボランティア活動ではタブレットを各学校に配布し、日頃の部活動の様子を録画して指導者に繋いだり、学校の体育館の多角方向にタブレットを配置し、学校に訪問できなくてもオンライン上で技術指導をしたりと、活動を続けています。

また、大学で学び記したノートは今でも私のバイブルとして時々読み返しています。そこで心に響いた先生方の言葉などを、自分の特技である書道で「ことだまペン習字」としてSNSで発信し始めました。

心理学を学んで一番感じていることは、自分が幸せを感じることに、人を幸せにできる一歩だということです。誰かのための学びのスタートでしたが、自分のための学びだったのだと今、とても実感しています。そして今、いくつになっても、どんな時でも挑戦することを楽しんでいます。

最後に

まだまだコロナ終息まで時間を要する現在、大変な中、学習を進めることは容易ではないことも多々あると思います。

しかし、今、学んでいることは、これからも自分を支え、自分の勇気になると思います。自分らしく、誇りをもって、どんな小さな光だとしても、それを見つけてください。

学ぶことにチャレンジしている在学生の皆様に心からエールを送ります。You can do it!

