

# 人間関係の心理学

専門教育科目/4単位/T授業

担当教員 坂野 朝子

■使用テキスト 上野徳美, 岡本祐子, 相川充編著『人間関係を支える心理学 心の理解と援助』北大路書房

◆参考テキスト

## 講義概要・一般目標

私たちは自分を知るといって非常に個人的だと考えられることにも他者を必要としています。そして、私たちはたくさんの人から成る社会の中で生活をしています。家庭、学校、職場、社会など私たちの日常生活のあらゆる場面で起こってくる人間関係の問題は、さまざまな角度からとりあげられ、研究されている心理学のテーマです。そして、テキストにあるように「現代社会では、人間関係のストレスや不適合、障害などが増加しており、それらの理解と問題の改善、解決、援助へのニーズが」高まっています。

ここでは、社会心理学で得た人間関係の基本に始まり、人間関係の臨床的問題であるひきこもり、いじめ、児童虐待、抑うつなどとストレスとの関係までを学習します。また、それらの人間関係を臨床心理学の視点からどう理解し、改善していくのかを検討します。

これらを学習することで、人間関係について深く理解し、そして、実際にそれぞれの職業に活かし、また職場を円滑にし、さらには家族や友人といった身の回りの人との良好な人間関係構築に役立ててほしいと思います。

## 到達目標

- 1) 対人関係やコミュニケーションについて、社会心理学的な知見を説明できる。
- 2) ストレスのメカニズムについて説明できる。
- 3) 人間関係の不適合（ひきこもり、いじめ、児童虐待、抑うつなど）の現状について説明できる。
- 4) 人間関係の不適合に対する心理学な援助について説明できる。

## 評価方法

科目単位認定試験により評価。

## 学習指導

### 第1部 人間関係の基本

#### 第1章 自己と他者

##### この章のポイント

第1章では、人が自己をどのようにとらえているのか、また他者をどのように見ているのかを学習します。そして、その場合に影響が強いと考えられる、人の感情にもふれます。また、人間関係、特に恋愛関係や患者-看護師関係において、その発展に影響するものを考えます。

## 第2章 対人コミュニケーション

### この章のポイント

第2章では、コミュニケーションの種類とその役割について学習します。特に非言語コミュニケーションは影響が大きいので、その特徴をつかみ、より良い人間関係のために利用できるようにしましょう。また、耳慣れない言葉ですが、「ヘルスコミュニケーション」という領域があります。ヘルスコミュニケーションとは、従来のコミュニケーション研究の成果を医療現場や健康問題の解決に積極的に適用したものです。医療や福祉の現場での人間関係を考える際の参考になると思います

## 第3章 人間関係の諸相

### この章のポイント

私たちを取り巻く人間関係は、家族、学校、職場、地域社会などで展開されています。第3章では、それらを1つずつあげながら、そこでの人間関係の特徴を学習します。特に、心理学の中では「地域」という考え方は比較的新しい領域です。日常生活の場でありながら、一方では、近いだけにトラブルの舞台にもなりがちな場です。現代では、医療も福祉も教育も地域を重要視していますから、その変化を多角的な視点から理解できるようにしましょう。

## 第2部 人間関係の臨床的問題

### 第4章 人間関係とストレス

#### この章のポイント

現代では、ストレスという言葉が日常の用語として知られるようになりました。第4章では、そのストレスのメカニズムや健康との関係を学習しましょう。そして、対人援助職が陥りやすいと言われる「バーンアウト」についても知っておきましょう。また、ストレスを軽減するためには人の力が必要となります。これは「ソーシャルサポート」と呼ばれます。このようなサポートしての人間関係について考えましょう。

### 第5章 人間関係の不適応

#### この章のポイント

第5章では、人間関係の不適応が生じるメカニズム、その現れ方とその対応について学習しましょう。また、具体的な問題として、ひきこもり、いじめ、児童虐待、抑うつを取り上げます。現状をよく知ることは、その特質を掴み、解決策につながるため、厚生労働省のホームページなどを参照することもお勧めします。

## 第3部 人間関係の臨床的援助

### 第6章 臨床場面の人間関係

#### この章のポイント

第6章では、心理臨床場面で主に心理臨床家が行う専門的援助について学習します。特に、臨床場面におけるアセスメントや心理療法などにふれます。よくあるのは個人に行うアセスメントや心理療法ですが、家族などのように集団に行う場合もあります。また、心理療法によって、心理臨床場面での人間関係は異なりますから、その違いにもふれます。

### 第7章 人間関係のスキルとトレーニング

#### この章のポイント

第7章では、人間関係をソーシャルスキルでとらえる立場を学習しましょう。その場合、実際にはソーシャルスキル・トレーニングという方法で支援をします。問題解決をするときには役に立つ考え方ですし、医療や福祉、教育の領域でも取り入れられている方法です。これまでの章で学習してきた人間関係を思い出しながら問題解決の方法を学習しましょう。

## 第8章 地域の臨床的援助

### この章のポイント

心の専門家が行う地域の臨床的援助は「臨床心理学的地域援助」「コミュニティ心理学的アプローチ」「コミュニティ援助」などと呼ばれています。第8章では、その方法である「危機介入」、「コンサルテーション」、「セルフヘルプグループ」、「サポートネットワーク」などを学習しましょう。これらは地域で、心理臨床家だけで成り立っているものではありません。日常的なコミュニティの中での支援ですから、自分の立場も含めて検討しましょう。

## 第9章 より良い人間関係を目指して

### この章のポイント

これまで様々な人間関係についてみてきましたが、これからも私たちは人間関係の中で生活していきます。第9章では、より良い関係を培う条件やルール、また困難に対処する力について学習しましょう。テキストにある条件などは1つの提案だと思ってください。自分は周りの人間関係をどう築くか、そのための条件とは何か、どんなことをルールとすればよいかを考えてください。その試行錯誤がよりよい人間関係につながるのだと考えています。