

【研究ノート】

授業における人材開発過程の質的研究（5）

——人材開発論の受講生の TEA 図とレポートを中心として——

加 藤 雄 士

要 旨

本稿は、大学院の人材開発論の授業における人材開発過程の質的研究を目的とする。人材開発過程のメタ学習を目的として6人の受講生に作成させた TEA 図と課題レポートの抜粋を紹介する。フラクタル心理学と集中内観の考え方を活用した人材開発により、両親の見方や自己認識が大きく変化した受講生の様子などをみてとれる。

I はじめに

本稿は、関西学院大学経営戦略研究科会計大学院の人材開発論の授業における受講生の人材開発過程を質的に研究するためのものである。具体的には、20XX年度の受講生6人（加藤，2020a，2020b），20XX+1年度の受講生6人（加藤，2021），20XX+2年度の受講生8人（加藤，2022）を対象とした研究を踏襲し，20XX+3年度の受講生6人（掲載許可を得ている）の人材開発過程の TEA（複線径路等至性アプローチ：Trajectory Equifinality Approach）図とレポートを抜粋して紹介する。結論を先取りするようだが，本年度の授業では，ゲスト講師（一色）と講師（加藤）からの助言に刺激をうけて，多くの受講生が家族との関係を深くふりかえったり，誘導瞑想や修正文を実践したりした。その結果，6人の受講生は信念・価値観が大きく変化した。なお，本稿を使った分析，考察は紙幅の都合上，別稿で行う。

II 人材開発論の授業の内容と進め方

1 本授業の授業内容，方法と回数

シラバスに掲載された本授業の授業目的，到達目標，授業方法などは20XX～20XX+2

年度のものと同じ（加藤，2020b 参照）である。当該科目を担当した筆者に加え，第2，5，7回の授業には，ゲスト講師の一色真宇（フラクタル心理学開発者）も登壇した。本授業は，受講生自身の体験を通して，人材開発のプロセスとその本質，および自己開発こそ他者開発につながることを理解させることを意図しており，フラクタル心理学を中心とし，集中内観法の考え方も一部取り入れて授業を進めた。

また，本授業は，全8回（1回200分の授業，土曜日16時50分～20時10分）の対面授業と録画した補講授業（合計約205分）で行った（図表1参照）。

図表1 各回（本授業は1回200分）および補講動画の内容

設定回数	年月日	主な講義の内容
1回目	20XX+3年10月8日	シラバスの説明，受講生の自己紹介，過去の受講生のTEA図の解説，フラクタル心理学の理論的考察，一色先生の紹介
2回目	20XX+3年10月15日	（ゲスト講師 一色真宇による講義）グループ・カウンセリング，誘導瞑想，テキスト（基本的な考え方）
3回目	20XX+3年10月22日	意味付け，昨年の受講生のTEA図解説，テキスト（基本講義①）
4回目	20XX+3年10月29日	自主学習会（復習と受講生のシェアリング） ※学生だけの学習会
補講動画	20XX+3年11月1日	（60分）TEAの解説，20XX～20XX+1年度のTEA図コメント
5回目	20XX+3年11月5日	（ゲスト講師 一色真宇による講義）グループカウンセリング
補講動画	20XX+3年11月8日	（85分）テキスト，誘導瞑想（言うことを聞いてくれない），集中内観について
6回目	20XX+3年11月12日	テキスト（基本講義②），誘導瞑想（～された）
7回目	20XX+3年11月19日	（ゲスト講師 一色真宇による講義）グループカウンセリング，LDPについての講義
補講録音	20XX+3年11月20日	（60分）講師の集中内観体験談，謝罪について
8回目	20XX+3年11月26日	テキスト（基本講義②），受講生同士でTEAインタビュー

2 授業の進め方，テキスト，課題，授業後のインタビュー

本授業は主に筆者がテキストを使って授業を担当し，ゲスト講師の一色がグループカウンセリングを中心に進めた。授業では誘導瞑想のエクササイズやデモ・セッションも行われた¹⁾。授業後には毎回，授業についてのアンケートを講師および全受講生宛てにLUNA²⁾に投稿することを求めた。アンケートの内容は，20XX年度のもの（加藤，2020b参照）と類似した内容であった。授業終了後に本人と他の受講生の2枚のTEA図を作成させ，それらをもとに課題レポートを執筆させた。

III 受講生のTEA図とレポートの抜粋からの考察

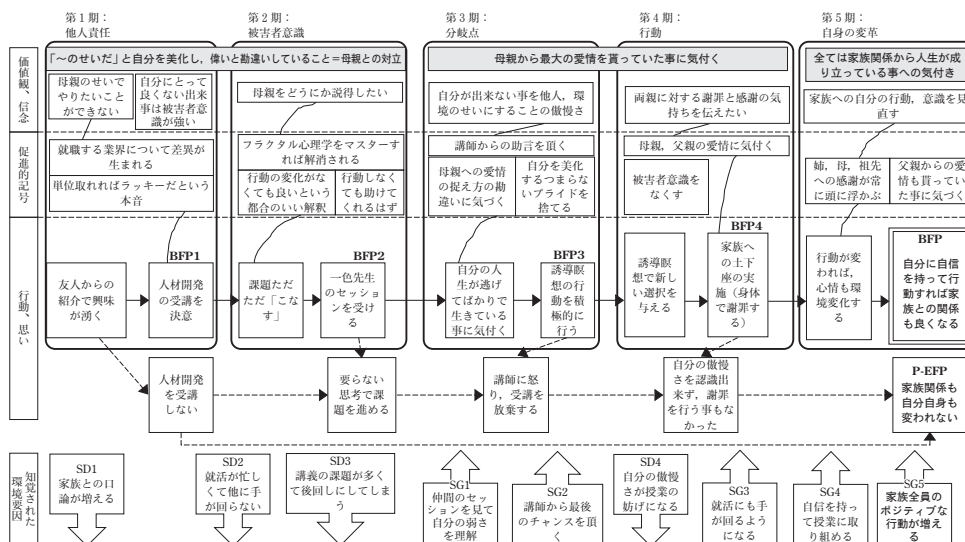
本章では，受講生9人のうち6人（他の3人は提出なし）が作成したTEA図とレポー

トの抜粋を紹介する³⁾。

1 受講生 A の TEA 図とレポートからの考察

受講生 A（20代、純学生）の TEA 図とレポートの抜粋を掲載する。

図表 2 受講生 A の TEA 図



(1) 受講前（動機）、第2回～4回目（被害者意識の表れ）

母親との就職先についての意見のすれ違いを解消したい、単位が取れば良いという考え、また友人からの勧誘により、人材開発論の受講を決意した。

第2回の授業で、家族関係について一色先生に相談すると、「自分に自信がないから就職先も決まらない」と助言された。母を説得したいだけなのに、なぜ自分が変化しないといけないのだろうか。自分のせいではないという被害者意識の強い私には、到底理解できなかった。課題は「金曜日までに出せば良いだろう」と、こなすだけだった。

第3回の授業以降は、自分の心が穏やかになったときに2日に一度の頻度で誘導瞑想を実施した。また、当時の私が考えていた愛の定義は「他人の幸せを心から願う」というもので、「他人にもこの思考を持って欲しい」と発言した（傲慢な自分の発言だった）。課題もギリギリに提出し、「具体的に記述してください」との条件を無視して、何も行動していなかったため、1文章ずつの内容も浅いものだった。

第4回の自主学習会における実践で得たものをアウトプットする機会でも、本質を捉えられていなかった。課題を早く出すわけでもなく、甘い考えのままだったが、講師からの

提出を催促するメールを見て、謝罪のメールを送った。23歳にもなって自分の傲慢さを叱られ、インナーチャイルドだらけの自分に段々と気持ち悪くなってきた。このドロドロした感情をもっと出していくことが、人材開発のスタート地点だと考えた。

(2) 第5回（分岐点、謝罪の実施）

一番の分岐点は第5回の授業内だと思う。自分では最初に「一色先生と講師からの助言を被害妄想と受け止めて、何も行動に変化がなかったことを謝罪しよう」と考えていたが、その前に「自分の傲慢さをいい加減認めるべきだ」と講師から言われた。「まだこんな自分にチャンスを頂けるのか」と思い、自分は傲慢さにあふれ、自分に自信が持てない人間であると情けなく感じた。また、誘導瞑想では被害者意識があることを受け入れ、インナーチャイルドを「叱る」べきだと学んだ。この実践をすべく、まずは自分の傲慢さ、今まで迷惑をかけたことについて家族に全て話し、謝罪した。そして、すぐに誘導瞑想と課題に取り組んだ。また、指摘してもらった録画授業を見て、自分の傲慢さを受け入れた。自分の今までの人生は逃げてばかりの人生だったことを深く理解した。すぐには全てを受け入れられなかったが、次第に受け入れるようになり、以前のつまらないプライドは捨てた。そのことは行動の変化にも繋がり、課題に早く取り組むだけでなく、家族に謝罪と感謝の気持ちを伝えるようになった。また、諦めていた目標に向かって、もう一度勉強することを決意した。他の受講生よりも気づくのが遅れた分、行動を素早く行うようにした。すると、他のことにも余裕が持てるようになり、いつも母親に任せていた家事も、感謝の気持ちと共に率先して行うようになった。

(3) 第6回から第8回までの受講（謝罪方法の変化）

第6回の授業後、誘導瞑想と「内観」を日常生活に取り入れるようになった。毎朝、カフェや自宅で、「今までの傲慢な自分」について深く考える時間を作った。自分の傲慢さを美化するようなチャイルドを叱ることで湧き出てくるドロドロした感情を出して取り除き、「自分なら自信を持って行動できる」という思考を溜めるよう継続した。そして、月曜日を自身の期限として課題提出を行った。行動することを習慣化し、誘導瞑想で修正したニセアダルトを取り除くことに絞って1週間を過ごした。「～のせいで」「自分は被害者だ」といった思考が一言目に出てくる自分は、被害者意識をすぐに修正していかなければならない。相手の助言に対してまずは受け入れる、そして相手の意図を汲み取れるような行動を先読みして行動することが自己開発につながるものと考えた。

第7回の授業で、講師にすぐに謝罪した。講師から「よく謝罪できた。だが、考えて謝罪するのと身体で謝罪するのとでは意味が変わってくる」と優しく声をかけてもらった。

また、「LDP」についても学び、受講前は世界で起きている事件や出来事は自分には関係のない話だと考えていたが、「この世界で起きている出来事は、全て自分に言えること、思考が現実化していることだ」と気付いた。日常生活で不満に思うことは全て自分の傲慢、怠慢の表れだと考えた。今までの授業では、被害者意識による見苦しい自分を演じていた。それと同時に家族への心からの感謝と謝罪の気持ちがさらに芽生えた。受講後すぐに、「内観」で出てきたニセアダルトについて家族と話した。「弱い自分を出すことは大人になった第一歩。コツコツと人生を歩んでね」と母が言ってくれた。行動で表現するしかないと心に決めた。また、補講で「謝罪方法」について理解し、家族に土下座をした。今までならば「そこまですべきなのか」と頭で考えていただろう。しかし、これまでの苦労や家族関係が傲慢のせいであったこと、自ら狂わせていたこと、全てを話し、謝罪した。こんな傲慢さはあってはならないと感じた。中途半端なプライドなんかいらぬ、必ず自分の理想の未来は自分で掴み取ると決意した。

第8回の授業の冒頭で「環境の乱れは、心の乱れである」と助言され、自分のした行動を振り返り確認し、常に相手の気持ちに立って、先読みの行動が瞬時にできるように励むことの大切さを学んだ。やるべきことを後回しにして回避し続けようとしていると、最後には自分に返ってくる。そうしたことは過去の自分に多々あり、結果から推測することが重要だと学んだ。後半は、3人でTEA図の作成で鍵となるEFPとP-EFPの決定に励んだ。少しずつ言語化できるようになり、完成されていく図に達成感を味わった。

(4) 受講後（自身の決意）

TEA図を作成し、日頃の自己開発を怠らぬで行った。もし、秋学期前期に人材開発論の受講を決意していなかったらどうなっていたか、考えたくもない。自分の行動が本当に変わったことについてこの授業に感謝している。また、「自分に自信がない」「自分は被害者意識が大きい」「自分の傲慢さを被害者意識に変えている」ことに気づいた。自分の成長を止めているのは自分自身のチャイルド脳だった。自分の弱さを知り、全ては家庭から自身が成り立っていることが分かり、家族へ感謝した。家庭環境にも変化が現れた。

2 受講生BのTEA図とレポート

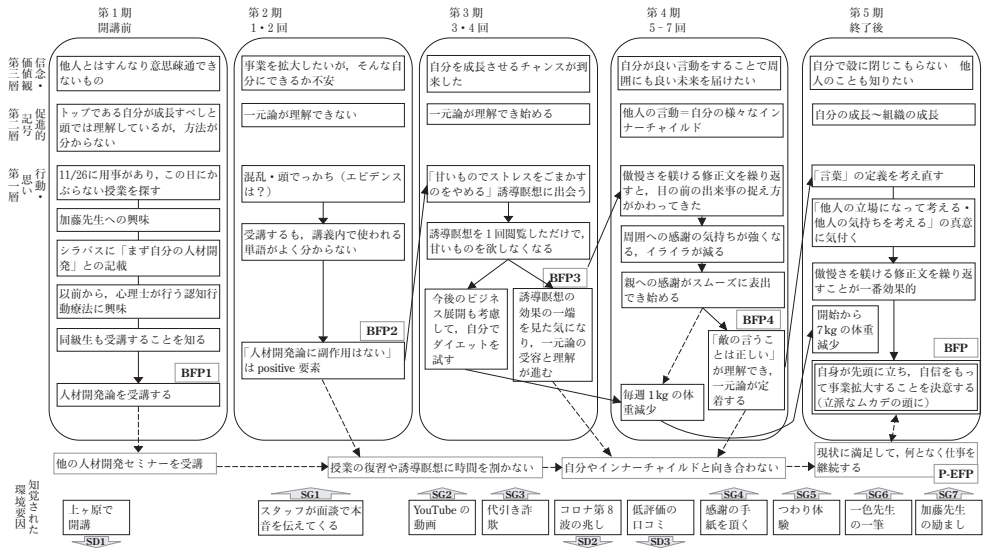
受講生B（40代、社会人）のTEA図とレポートの抜粋を掲載する。

(1) 受講前

私は医療法人の理事長である。医院経営に加えて、院内では診療、院外では訪問診療、その他大学講師と嘱託産業医を主な業務としている。人材開発論のシラバスに「まず自分

自身を人材開発することに取り組む」との記載があったことから、興味を覚えた。授業資料を閲覧したところ、以前から興味を持っていた認知行動療法にも触れられていた。

図表3 受講生BのTEA図



スタッフが増えていくにつれ、労使間・スタッフ間のコミュニケーションが上手くいかないケースが増えてきたものの、それは人数が増えることによる当然の弊害、労使間には理解しがたい溝があるものと考えていた（受講後、それは自分の深層意識・過去が、投影・現実化しているだけだと気付いた）。

(2) 第1-2回

Evidence-based medicine 全盛の時代に医学教育・研修を受けてきた自分には、教科書『ひとを変える魔法』の記載は症例報告ばかりで、Randomized controlled trial よりもエビデンスレベルが低く感じ、理解ができなかった。まず一度受け入れてみようとは思えなかった。しかし、1回目の授業で、「まずは一度受け入れてみて実践してほしい。試しにやっても副作用はないし、良い結果がもたらされたら儲けもの」と講師が言われたのを聞いて、今回の受講で自分の成長が得られたら良いし、得られなかったら他の自己啓発・人材開発セミナーに行けばいいだけのことだ、と気楽に考えられるようになった。

2回目の一色先生の授業で、その内容や単語が理解できなかったが、授業で紹介してもらった「誘導瞑想の小部屋」「潜在意識コントロール教室」を真剣に視聴した。

(3) 第3-4回

「潜在意識コントロール教室」(1-10)の動画を自宅で視聴したことで、前回の授業内容が飛躍的に理解できるようになった。その上で「傲慢・怠慢に関するものを先に直すといいですね」という一色先生のコメントもあり、「言い訳している自分が嫌だ！でも、やめられない…という人のための誘導瞑想」「すぐに人をバカにして批判する自分をやめたい！というあなたへの誘導瞑想」の動画を見て実践した。自分のこれまでの至らなさを痛感し、傲慢になっていった自分が原因なのだと思うようになった。一方、授業内ではムカデの頭と足の話題が出た。足の本数の多くを頭に揃えていけば、そのうち全部の足が頭になびくとのことであった。この時点では、いわば全部の足を頭の向きに揃えねばという信じ込みに陥っていたので、私は大変気楽になった。

決定的だったのは、「甘いものでストレスをごまかすのをやめるための誘導瞑想」だった。これまでは、仕事で夜遅くなることが多く、仕事後に授業を受ける時もしょっちゅう甘いものや菓子を食べるようになっており、多忙による不規則な生活習慣では直せないものと考えていた。ところが「もうあなたは一生分甘いものを食べたから、これからの人生には甘いものは必要ない」という修正文を聞いた途端、すっと腑に落ちた。実際、これ以降は間食を必要としなくなった。

この経験をきっかけにして、今後のビジネス展開の一つとしてダイエット（投薬で体重減少を図る「頑張らないダイエット」）をやってみようと思いついた。これらにより、一元論の考え方がスムーズに理解でき始めた。フラクタル心理学が自分の人材開発への手がかりになる、成長したい、そして、何ともならないと思っていたことが、何かをきっかけに変えることができる、と考えるようになった。

(4) 第5-7回

引き続き傲慢さを躰ける修正文を繰り返す毎日を過ごすことで、目の前の風景が変わり、物事の捉え方が変わってきた。周囲への感謝の念が強まり、有難うございますと伝えることが増えた。一方、他人は自分を映す鏡、様々なインナーチャイルドを見せてくれていると思うようになり、これまでイライラしたり不満に思っていた事象が、全て自分に責任があると考えられるようになってきた。そのため、周囲の人や物に対し、イライラすることが減っていくのが実感できた。

授業で「親を上げなさい」「親との関係、特に迷惑をかけたことを思い返しなさい」と言われ、親との関係を振り返った。何と傲慢で迷惑をかけてきたのだと反省し、親への感謝の気持ちを表出できるようになった。

そんな時に『ぼくがうまれてきたのはねっ……』という絵本が届いた。注文した覚えは

なかったが、何気なく手に取って読んだ。両親のことを振り返っていたタイミングでもあり、感動し涙が止まらなかった。ところが、代引き詐欺にあった本だということが後に判明した。

仕事面では、スタッフから職場で私の至らないところの指摘を、患者さんからは低評価の口コミをもらった。これまでなら「そんなこと言われても時間的に余裕ないよ」「私も精一杯やっているからそれ以上を求められても無理だよ」「他院に行けばいいじゃないか」と思っていた。この時点の私には「敵の言うことは正しい」が心底理解できており、自分の傲慢さから生じている出来事だと反省し、スタッフには指摘してくれたことへの感謝を直接伝え、匿名患者さんには心の中で謝罪することができた。その直後、かかりつけ患者さんの保護者から、当院への感謝の手紙を頂いた。私はこれにも感謝の涙を流し、すぐ後に診察に来られた際にお礼の言葉をお伝えできた。

自分やインナーチャイルドと向き合うことで、自分の身のまわりの出来事は全て自分が原因で起こっていると考えることができ、「よし、それなら自分が良い言動をすることで良い未来を築いていきたい」とまで思えるようになり、ネガティブな要素が頭をよぎることは全くなかった。また、真摯に反省したり感動のあまり涙したりと、これまでより感情のふり幅が大きくなっている自分に気付いた。

ダイエットは順調で、毎週1kgのペースで体重減少していった。投薬で食欲は抑えられていたが、持続する吐き気も認めるようになった。それを周囲のスタッフに話すと、「その症状はつわりと同じ」と教えてくれた。私は45年間男性として生きてきて、まさかこの年になってつわりを経験できるなんて思っていなかったので、感謝した。

(5) 授業終了後

最後の授業で、様々な言葉の定義を捉えなおすこと、出来事は起こった時点からではなくその少し前に遡って振り返ること、他人の中に着ぐるみのように入って、その視点から物事を観察することを習った。すると、私と他人では、同じ日本語を使って喋っているようでも、定義が異なるために会話が噛み合わなくなることも理解できたし、他人の気持ちを考えることができるようになった。幼少時から「他人の気持ちを考えよう」とよく言われていたが、ようやく深く理解できたと思えた。

ダイエットは、最終的に7kgの体重減少という結果がでた。スタッフからは、横から見たときのシルエットが変わったとの評価をもらった。

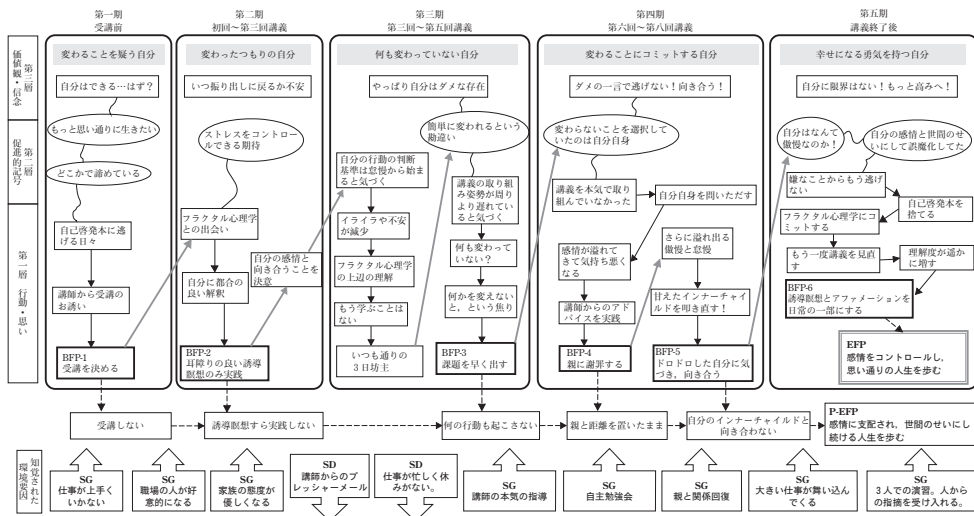
授業カリキュラムが終了し、講師からの折々の励ましの言葉で、私自身が成長することを期待して下さっていることを感じ、一色先生からも「大望に向かって」というお言葉を頂き感謝している。自分の傲慢さを正すことで、自分の見る景色が変わり、清々しい・晴

れ晴れとした気持ちで幸せな毎日を過ごせている。それと共に、自分を成長させ続けていき、自分が成長することが組織の成長・事業の拡大につながると確信できるようになった。

3 受講生 C の TEA 図とレポートからの考察

受講生 C（30代，社会人）の TEA 図とレポートの抜粋を掲載する。

図表 4 受講生 C の TEA 図



(1) 受講開始前，受講に至る経緯と初回授業（フラクタル心理学への関心）

私はこれまで、何か足りないと思い、自己啓発本も何十冊と読み漁った。前に読んだ本と次に読んだ本とでは言っていることがまるで異なり、読めば読むほど迷った。自分なりの解釈で共通項を見出そうとしたが、どうも上手くいかない。自分の成長や成功に限界を感じていた。絶望感と、転職先の仕事もトラブル続き。理想の自分から遠ざかっていくことに恐怖と半ば諦めを感じている時に、講師から受講を勧めるメールももらった。

受講前までは今までの自己啓発の延長と考え、自分の解決策がまた一つ増えれば良いというフワフワした感情だったが、初回の授業における、「人生は思い通りの方がいいか。思わぬ事が起こる方がいいか？」という質問で衝撃を受けた。「思考は100%現実になる。例外なく」という考えが正しければ、今の自分に起きる現実自分自身が引き起こしているのか。「なぜこんなトラブルが起こるのだろうか」「どうして最後はうまくいかないのだろうか」「どうせ自分なんか」と思ってきたが、その考えすら自分にメリットがあるというのか。本当にそうなら、なぜこの現実が起きているのだろうか。

(2) 2～3回（自分を変えるための行動）

フラクタル心理学は、考え方の癖、原因を特定し、修正するという手法である。本当の自分は一人ではなく何人もおり、今の自分は過去の自分の思考の積み重ねの氷山の一角であるという。今までなぜ違和感があったのか理解した。今まで自分を鼓舞しようと語りかけていたのは「表層意識の自分」に対してであり、のれんに腕押し状態。根本の原因がわかっておらず、現実になるのは遙かかなた先。自分には無数のインナーチャイルドがいて、その思考は幼稚であり、子供の脳が大人の自分を邪魔している。自分の中のインナーチャイルドが「甘えたい」「人に任せて自分はゆっくりしたい」「動きたくない」という幼稚な思考を持ち、怠惰な自分がいることに気づいた。それらを修正するための誘導瞑想を実施した。

(3) 4～5回（変化の兆しと自問自答）

誘導瞑想を通勤中や寝る前に実施していたが、できる時だけやる感じだった。コミットしているとは言い難い状況であったが、自分のインナーチャイルドへ語りかけることには一定の効果があった。まず自分に「逃げるな!」「もっとできる」「幸せになっていい」という誘導瞑想と修正文を実施することで、以前より仕事を前向きに捉えるようになり、忙しさから逃げなくなった。むしろ充実感を得るようになった。上手くいかないことすら自分の中にあるメリット（責任を取らなくていい、忙しくなくていい）だと気づいたことから、ストレスが激変した。荒波の中をただ泳ぐ自分から、オールを持ち、川の流れそのものも自分で決めることができるのではないかという自己決定感に酔いしれた。

家族との関係にも変化があった。忙しいという理由で、家族と向き合う時間を減らしていたが、2つ変えたことがある。1つ目は、忙しいとは言い訳で、要は自分の時間が欲しいだけ。その甘えた思考を修正することである。さらに、自分の時間といえども大したものではなく、勉強なり、仕事なり何かしないといけないという「焦り」からだ。この原因は、①嫌なことを後回しにしたら、結局やらざるを得ない状況になる、②焦りは自分自身が親に対して傲慢だったインナーチャイルドが原因であると理解した。これに気づき、誘導瞑想を続けた。家族と向き合うことへの億劫さがなくなり、自分が受けた愛を家族に返そうと決意した。

2つ目に変えたことは家族愛の定義である。「そばにいること」「わがままを聞いてあげること」が親としての愛と勘違いしていたので、その罪悪感も相まって、現実世界に悪影響を及ぼしていたのだと考えた。家族愛を「認め合い、感謝し、支えあう」「子供の自立と成長」と再定義した。家族との関係は本当に変わり、妻との衝突も減り、子供は嫌がらず学校に行くようになった。しかし、まだ何か根本的なことを見落としている気がしてな

らない。授業を見直し、見落としていることに気づいた。フラクタル心理学では、親に対する猛烈な謝罪の感情が必然的に溢れてきて、土下座するのは当たり前だという。私は親に感謝しているが、謝罪心はこの時までピンときていなかった。「別に謝るような非行はしていない」という思考そのものが傲慢であることは後で気づくのだが、まだ自分のドロドロした感情、醜いインナーチャイルドとは向き合っていなかった。

(4) 6～7回（自分の隠れたインナーチャイルドを探し出す）

授業を重ねていくうちに、「親との関係」というキーワードに講師が何度も触れた。また、みんなの一言先生への質問も具体的になっていく中で、自分はまだ何を質問していいかイマイチわからない。突き詰めると、自分の悩みに蓋をして見ないふりをしていたことに気づいた。表面上はいい子のふりをしているニセアダルトが何人もいる状態だった。

数時間かけて自分と親との関係について洗い出してみた。最初は表面上の考えで「育ててもらって感謝」「教育費を出してもらった」「孫の相手をしてくれる」くらいしか思い浮かばず、これでは埒が明かないと思い、「誘導瞑想」の動画を一通り聞き直した。昔の自分を必死で思い返した。自分は親に怒られる以上に、小さい頃、親にワガママを言って振り回して、早くしてよと急かして、自分の思い通りにいかないとすぐ怒っていた。さらには親を馬鹿にし、自分が一番、自分を大事にして当たり前と思っていた。親の無償の愛を勘違いして受け取っていた。なんと傲慢な自分か。それに気づいて情けなくなった。

何が親への感謝だ。いい子ぶって、親の言うことを聞くふりをしているも、内心は傲慢。どこかでそれに気づいている自分もあり、そこに罪悪感を感じていたのだろう。自分のダメなところが顕在化した。これがドロドロの正体なのだろう。それに気づいただけでも自分の人生にとっては大きな収穫であった。親を下げ、傲慢であっては、今の現実もそうなるのだろうという納得感しかない。「どこか焦燥感を持って、無駄に焦り急ぐ自分」の正体は「もっと早く相手して、と親を急かすインナーチャイルド」。「成功を不安に感じ、最後の最後で上手くいかない自分」の正体は、「親に対する傲慢さと、期待を裏切った罪悪感」。すべての現象は自分から起こっている、すなわち、全ては自分の思考が現実化しているという事実が確信に変わった。親と対話し、謝罪をしたことで私の考えは変わってきた。

(5) 8回～（思い通りの人生を謳歌するために）

「学びを得るということは白紙になることだ」という教えを真摯に受け止め、フラクタル心理学を完全に受け入れる覚悟をした。ハウツー本や自己啓発本を読んでも表層意識に語りかけるだけ、無用の長物と考え、ほとんど捨てた。自分を変えるにはインナーチャイルドに気づくところから始める必要がある。フラクタル心理学にコミットし、今後も、①

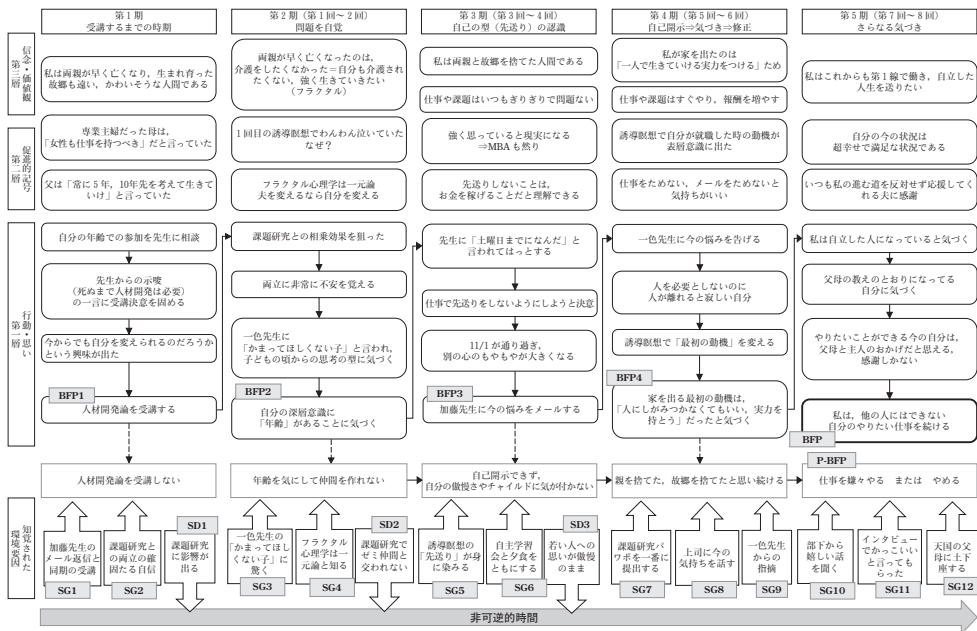
仕事は楽しい、②勉強も楽しい、③忙しさも楽しい、④疲れは甘え、と言うアフターセッションを繰り返し唱えるつもりだ。以前と異なるのは、表層意識ではなく、深層意識すなわちインナーチャイルドに語りかけることである。

「思考は現実化する。100%間違いなく」という考え方は、一種の根性論と思っていたが、今では全く異なるものだとわかる。自分の思考の型がフラクタル構造となって現実になる。自分の思考を修正しない限り、世の中は変わらない。人に期待するのではなく、自分自身の思考を変えることが肝要である。確実に人生の指針となるものを手に入れた。人のせいではなく、自分のせい。自分に原因があり、自分を変えれば、相手も変わり、世界も変わる。仕事が順調に進み出した。勉強に対する取り組みも以前とまるで異なっている。「仕事は面倒臭い、疲れる、辛い」「勉強することも嫌々やっていた」インナーチャイルドを修正し続けると、仕事、勉強も面白さや楽しさをどんどん感じるようになった。人から責められているのではないかという疑心暗鬼もなくなった。むしろ笑顔で接してくれるようになってきた。世界が色づいて見えるようになった。この先、不安なことや迷いが生じても誘導瞑想で世界の色を元に戻すことができる自信がついた。

4 受講生 D の TEA 図とレポートからの考察

受講生 D (60代, 社会人) の TEA 図とレポートの抜粋を掲載する。

図表 5 受講生 D の TEA 図



(1) 第1期（人材開発論を受講するまで時期）

今回受講するに際して年齢の心配があり、メールで講師に質問すると、「何歳になっても人材開発は必要で、死ぬまで必要になります。少しでも早く大切な開発をされることをお勧めします。ひるむことはない」と言ってもらった。「今からでも自分を変えられるのだろうか？」と思いながらも受講を決意した。履修を終えた今なら、年齢で受講をひるむことこそ自分の傲慢さであったことがわかる。

(2) 第2期（第1，2回目）

1回目の授業で、「親に謝罪する」ということが何度も出てきたので、つらかった。自分自身が親の死に対して非常に後ろめたさを持っていたからだ。私はもう謝ることすらできないというネガティブな気持ちに襲われ、両親の死が私自身の信念や価値観に大きく影響していることを認識した。すでに母親が亡くなった歳を超えているにもかかわらず、私は子供に戻り、「私は両親を早くに亡くした、生まれ育った故郷も遠い、かわいそうな子」として自分を捉える。しかし、一色先生に伝える時は、「親を捨て、故郷を捨てた」という表現に変わる。「一人でも大丈夫、かまってほしくない子」に自分を仕立て上げる「自分の思考の型」であろう。私はおそらく人一倍プライドが強い。授業でも「できない自分」になりたくない、家でも夫からうんちくを言われることがすごく嫌だ。「あなたはかまってほしくない子なの、親の介護をしたくなかったの。だって自分は介護されたくないから、強く生きていきたいから」と、一色先生に最初に見抜かれてしまった。まさにフラクタルを感じた一瞬だった。しかし「親を殺したのは私」という話はショッキングだった。

救われたのは、誘導瞑想で6歳に戻った時、私は幸せそうだったことだ。父母も元気で兄もいた。そして私たちは仲のいい家族だった。誘導瞑想を初めて家でやった後、眠りにつき、気がつくと夢の中で子供のように大きな声でわんわんと泣いていた。昔の自分に戻れたのかもしれない。6歳の自分は周りを気にせず、泣くことができたのだろう。

(3) 第3期（第3，4回目）

一色先生の「誘導瞑想の小部屋」の動画で一番先に目につき、見たのは、「先送りしない」ことだった。私は会社の中でも「ギリギリにやる」ことで有名な人物だった。納期直前に仕上げ、これがまた間に合うし、それこそ神が降りてくるような状況になったりすることが快感だったが、「先送りすることは、できることができない、品質が悪い、そしてお金を稼げないことだ」と誘導瞑想をして理解した。

また、2つの授業の課題を「土曜日までにやらなきゃいけない」と発言した時の講師の反応を今でも忘れていない。講師は「土曜日までになんだ!？」と言った。まさに私の思

考の型が現れた一瞬だった。常にそうやって最終日まで先送りしていることを講師の反応から認識できた。

その頃、当社にキャリア採用の方が入社し、私のもやもやの気持ちがMAXになっていた。私はそう遠くない時期に会社を卒業する。誰もが部下を誰かに託し、自分の業務を引き継ぐ。上司への不信感やある種の寂しさ、安堵感、様々な思いが入り乱れたもやもやだった。

(4) 第4期(第5, 6回目)

この頃にはすでに私は年齢を忘れ、受講生の中で自分を開示しても全く抵抗がなくなった。一色先生にキャリア採用の方についての気持ちを打ち明けた。「親を早く亡くし、人との縁が薄い、人を必要としていないのに、人が離れると寂しい」自分がいると教えてもらった。自分がなぜ故郷を離れたのか、誘導瞑想しているうちに深層意識から表層意識へ上がってきたのだと思う。

才能に溢れながら身体が弱く専業主婦だった母は、女性でも仕事を持つべきだと言っていた。だから辛いけど送り出してくれたんだろう。学歴はなかったが努力の人だった父は、いつも5年後、10年後を考えながら生きよと言っていた。二人の言葉が常に私の深層意識にある。だから人にしがみつかなかなくてもいい、実力を持つとうと思ひ、一人で東京に就職したんだと気がついた。

(5) 第5期(第7, 8回目)

この頃になると頭がすっきりしていた。自分はすでに自立し、実力もあると気がついた。私には父母がなく、故郷も遠いけど、自立した3人の子供の親にもなれたし、仕事も順調、大学院にも通っている。好きなことを30数年も継続できるのは、どんな時も反対せず、応援してくれる夫や家族がいるから、父母の教えが深層意識の中にあるからだと気づいた。職場で「自分の部下をDさんようになってもらいたくて、会わせたい!」、3人のグループワークでも「Dさんかっこいい」と言ってもらい、素直に嬉しかった。

5 受講生EのTEA図とレポートからの考察

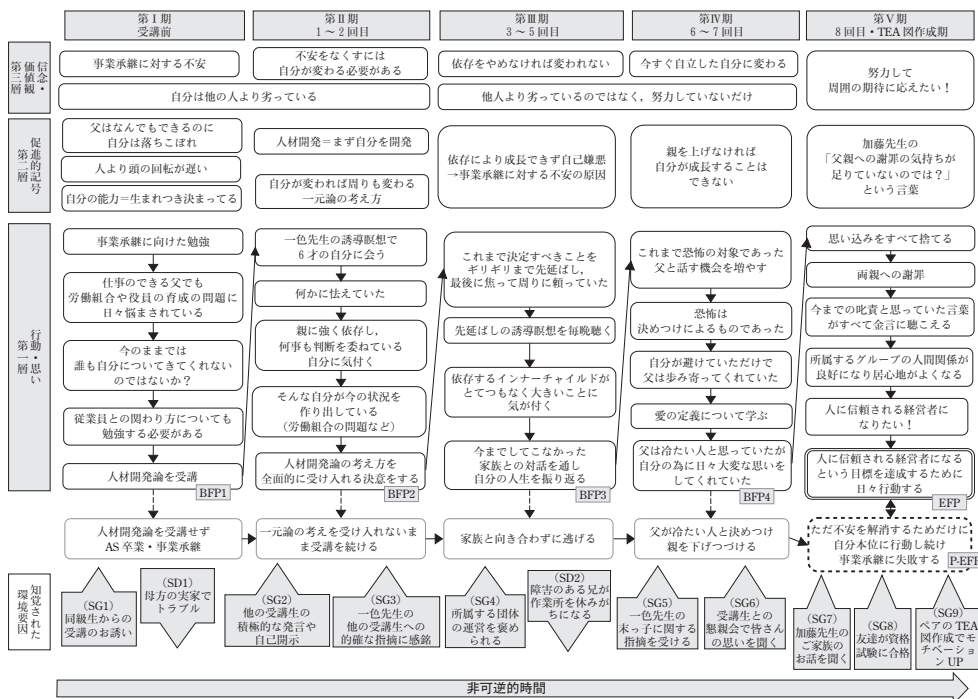
受講生E(20代、純学生)のTEA図とレポートの抜粋を掲載する。

(1) 第I期(受講前)

日々、労働組合との団体交渉や人材育成などに苦勞する父の姿を見て、人材に関する勉強もしたいと考え、人材開発論を受講した。同級生からも受講をすすめられ、1回目の授

業に参加した。受講前まで、父と比べて私は能力が低い、頭が悪いという劣等感があり、このままでは従業員がついてきてくれないのではないかと危惧していた。とても優秀で頼りがいのある父でさえ苦勞しているのに自分にできるはずがないと決めつけていた。将来予定している事業継承に関する不安の解消に目に見えてわかる実績を求めている。

図表6 受講生EのTEA図



(2) 第Ⅱ期（1～2回目）

1回目の授業で、「他人を開発する前に、自分が変わらなければならない」という話を聞き、想像していた授業と違うなと感じたが、授業を受けてみたいという好奇心がその抵抗感を上回った。

2回目の授業における、「自分がしたいことは、自分がされたいこと」という一色先生の話に思い当たる事象が多々あり指摘の鋭さに驚いた。たとえば、「私は人にできるだけ親切にしたいという信念を持っているが、相手が同じ気遣いをしてくれないと勝手に呆れてしまう」ところがあった。また、「今の自分を形成しているのは環境ではなく、環境をどのように捉えたか」という話に強く納得した。環境を言い訳にしてきた自分にとってはきつい言葉だったが、前向きに改善したいという気持ちが芽生えた。授業の後半には、思考の型が目の前の事象を作り上げているという一元論の考えがすんなり体に入ってくる感

覚があり、ここでフラクタル心理学に対する抵抗感がなくなった。授業内で行った誘導瞑想では、誰かの裾を掴みながら何かに強く怯えている6才の自分と出会った。これは自分の自信のなさ、親への強い依存が表れているのではないかと感じた。ここで「依存」に向き合う必要があると考えるようになった。

(3) 第Ⅲ期（3～5回目）

3回目の授業では、周りの受講生が抵抗感や心情を素直に告白するなど積極的に自己開示しており、それに刺激を受け自己開発のために全てをさらけ出す決意がついた。

4回目の自主学習会では自身のフラクタル心理学への理解度がまだ低いということを知った。これは他の受講生に比べフラクタル心理学を信じるという気持ちが弱かったからだ。そのためこれまで繰り返し聴いていた「先延ばしの誘導瞑想」の回数を増やし、一元論の考えを日常生活に取り入れるようにした。これは家族との問題を強く意識するきっかけとなった。父は仕事で帰りが深夜0時を回ることが多く、それを言い訳に話すことを避けてきたが、朝、自分から積極的に話すようにした。そこで父の私への気持ちや期待をしていることを初めて知り、冷淡だと思っていた父の感情的な面を初めて感じ取れた。5回目の授業では、チャイルドとアダルトの見えている範囲が違うことを知り、家族へかけてきた迷惑の深刻さを知った。これまでの家族との軋轢は、問題が起きたその時のことだけを見て、怒りや憎しみの感情を抱くチャイルドが原因だった。その前に積み重ねてきたことに過ちがあるのではないか、自分のことを思っている言葉なのではないか、自分が気づかないうちに迷惑をかけているのではないか、前後も含めて事象を捉えなければいけないと強く思った。この頃、父のアドバイスは「聞かなければならない」という受動的なものから、「父は自分にチャンスを与え期待してくれているのだ」というポジティブな考え方へシフトしていった。

(4) 第Ⅳ期（6～7回目）

6回目の授業で、自身の愛の定義が狭く一方的であったことに気付いた。父を、仕事ばかりで家族に一切興味がない人であるとこれまで決めつけていた。しかし父と話してみると、父が将来の事業承継や子供への相続の負担をいかに減らすかを日々考えて行動していることを知った。父にはプライベートの時間が一切ないのではないかとすら感じた。これは愛がなければできないことである。これに気付いたときは、自身のチャイルドの愚かさに落胆した。それまで未知と恐怖の対象だった父と気兼ねなく話せるようになっていた。そしてその恐怖感は、自分が作り上げた思い込みだったと感じた。これまで父の冗談は嫌味だと感じていたが、場を和ませるためや注意喚起の意味を含めた発言であったと思う。

7回目の一色先生の授業では、「幸せだと頑張るしかなくなるため、穴掘りをして不幸になろうとする」話が、自分に大きく当てはまることだと感じた。不幸でいるとそれだけで頑張っている“感”がでるため、そういった状況を日頃作り出していることに少し自覚はあったが、一色先生に的確な指摘をされるまで納得できていなかった。障害のある兄のことで、苦勞している自分を作り出して、周りに同情を求めたことが何度もあった。特に、両親には大きな心理的負担を負わせていたことに気付いたため、謝罪をした後、兄の将来について話し合う場を設けた。その時初めて父親から「手伝ってくれ」とお願いをされた。逆にこれまでお願いをされていないことにもこの時気づいた。

(5) 第V期（8回目・TEA図作成期）

8回目の授業では、自分の中に偽アダルトが多くいること、世間で認められるような理屈を並べることで、自分の逃げを正当化していた（自分自身を欺く思考の型がある）ことに初めて気付いた。そして講師の「理屈で考えて一部だけを取り入れるのではなく、白紙にしてすべてを受け入れなければ意味がない」という言葉に、多くの受講生の士気が高まったように感じた。さらに講師から「父親への謝罪の気持ちが足りていない」という指摘を受けた。これまで父のことを勘違いして迷惑をかけていたにもかかわらず謝れないのは自己開発が足りていないことの現れであった。講師の優しさによる指摘だった。この日、父に頭を下げて謝罪をした。長年父を勘違いしていた理由である思い込みをすべて捨てることを決意した。授業が終わってもなお気付くことがたくさんあるため、人材開発論が一過性のものではないということに驚いた。TEA図作成時、他の受講生に質問している最中に、突如自分の中の劣等感に気付いた。自分の人生の悩みが他の受講生に比べて他人軸な内容であったからだと考えている。

6 受講生FのTEA図とレポートからの抜粋

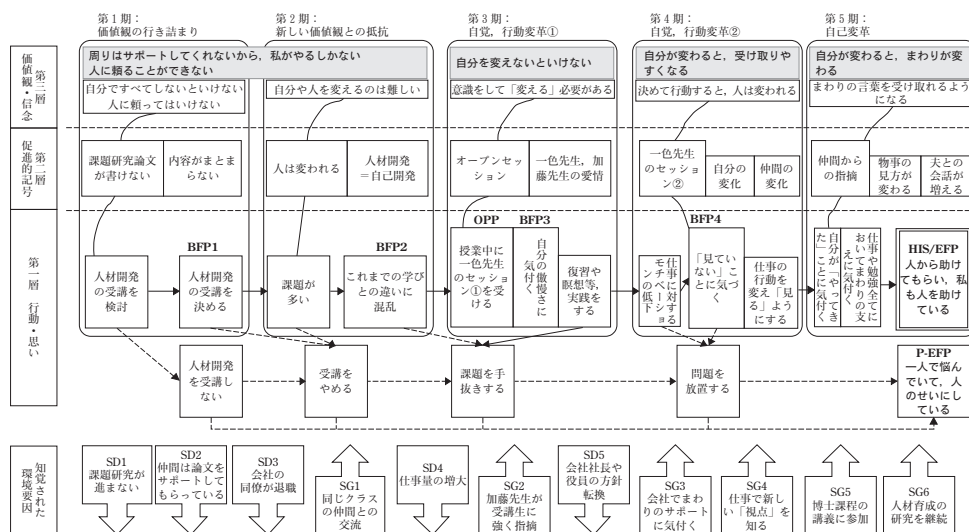
受講生F（40代、社会人）のTEA図とレポートの抜粋（下線はFによる）を掲載する。

(1) 人材開発論の受講まで

大学院の課題研究ではなかなかテーマが決まらず、毎週同じところを行ったり来たりしていた。「1人で何とかしないといけない」と思っていた。

私は人材育成の仕事に長期間携わっているが、長年一緒に新入社員向けの企画運営の仕事をしていた同僚が退職したことで、「頑張って1人でこの仕事をしないといけない、誰も助けてくれない」との思いを強めた。

図表7 受講生FのTEA図



(2) 1～4回目授業：「インナーチャイルドを叱る」への抵抗

1回目の授業を受講した際、講師より「人材開発はまずは自分から」の話を聞き、最初はびっくりした。「また自分と向き合わないといけないのか」と思ったものの、「せっかくの機会だから、やってみようか」という軽い気持ちで1回目は終了した。

これまでNLPやコーチング、カウンセリングを学んできたが、それらは「過去の自分（インナーチャイルド）の感情を出し、癒して次へ進む」というプロセスを踏んでいたことが多かった。そのため、「子供のころは分別がつかないので、叱り、さとす」「インナーチャイルドを叱る」必要があるということに唯一抵抗があった。2回目の授業で「子供の自分にはわからず、『遊びたい』という気持ちが勝っているため、大人の自分が叱り、諭さないといけない」ということを一色先生から言われ、納得した。その後、一色先生のYouTube動画を何度も視聴し、フラクタル心理学を体にしみこませようとした。

3回目の授業で合点がいったのが「潜在意識は19個に分かれていて、19個すべて同じ方向を向かなくてよい」という内容であった。ある程度の数と同じ方向を向いていればその他もついてくると聞き、安心した。「それならばできる」と思った。

3回目の授業以降、特に自習の頻度を増やした。心理学等を知っているがゆえに、抵抗やおごりがでていたと感じたからである。まっさらになるのは難しくても、学び直すことはできる、しっかりと学ぼうと決意した。4回目の授業は自主学習会で、話が弾み、とても良い場になった。そこで感情があふれてしまった。ほかの方も思うところがあったようで、とても良い時間となった。

(3) 5回目授業：ターニングポイント

まだ少し斜に構える点があり、一瞬迷ったものの、一色先生のセッションを受けることにした。それはかなり強力で、自分の傲慢さに気づき、涙があふれた。いろいろと考えながら帰路についたが、梅田駅でしばらく動くことができなかった。カフェでゆっくりしながら、本当にしたいことをまた改めて考えるようになった。

また、Aさんが発表をしていた際に、講師（加藤）が「取り繕っている。そういう話は聞きたくない」と叱った。もちろん指摘にびっくりしたのだが、「先生すごいな」と思った。講師のこの授業にかける思い、受講生への愛情をさらに感じた。「せっかく先生が真剣に思ってくださいるので、変わらないといけない」と強く思った。

(4) 6回目～8回目授業：自分の問題点を見つける

6回目は授業を欠席。遅れをとってはいけないと動画を何回も見返し、誘導瞑想やアフメーションを多く行った。10月より寝る前と起きた時に誘導瞑想とアフメーションを行っており、このころから朝晩は勝手に瞑想状態に入るようになっていった。

7回目の一色先生の授業で、再びセッションを受けた。私が話したことは、「幼稚園の頃のバレエの発表会で、周りを見てしまったこと」であった。練習中、いつもテンポが遅れており、私は発表会の場で隣の子を見てしまっていた。後に映像を見たときざわっとした。一色先生から、「見ていない」からだ指摘された。その言葉を言われたときに、私の中でストンと納得した。「そうか、『見ていない』からできないし、受け取れないのか」とわかり、その後、仕事でもそれ以外でも「見る」ことを最も重視した。「見た方がお得だよ」というアフメーションを続け、しっかりと「見る」ことで、ミスが減っただけではなく、仕事でもそれ以外でも周りが私に対して支えてくれていた点に気付くようになった。

8回目の後半、TEA図に関するディスカッションを、Aさん、Cさんとのグループ（40代、30代、20代のグループ）で行った。2人の発言や掲示板の投稿で励まされたし、助けられた。「それに対して私は…」と思ったが、いろいろとやってきたことに対し周りから感謝された。周りから支えられていて、私も周りを支えているということに気が付いた。

(5) 授業後：自分と周りとの視点の違いに気づく

他の授業の仲間から、「すごく精神的に動かれているんですね！」とメッセージをもらい、とてもびっくりした。私の中では「動いた」感覚がなく、何も変わっていないと思っていたのだが、「私は変わり、動いているのか。頑張っているのか」と改めて思った。

人材開発論の授業でも自分自身では全く気付かないが、周りに指摘されて気付く点がた

くさんある。私自身これまで「色々やっているけど結局何もできていない」と思っていた。エネルギーがあるといわれても全くピンと来ていなかったが、私が行ってきたことが周りにも影響を及ぼしていたのだ。TEA図の作成のために何度も打ち合わせし、自分自身をさらに掘り下げることができた。ヒアリングを受け、話すことにより、私自身、気が付かない点を数多く指摘してもらった。私に関するレポートを見せてもらい、感動して涙を流した。2ヶ月という短い期間で変化を起こすことができたのだから、これからも変化を起こすことができるはずである。

IV おわりに(考察)

本稿は20XX+3年度の人材開発論の授業における受講生の人材開発過程の質的な研究を目的とする。第Ⅱ章で、本授業の講師、授業内容、方法などについて説明し、第Ⅲ章で、受講生6人のTEA図と課題レポートの一部を紹介した。受講生6人はゲスト講師(一色)と講師(加藤)の助言に刺激を受け、両親との関係を深く見直したり、誘導瞑想やアフターセッションを実践していた。分析と考察は紙幅の都合上、別稿で行う。

注

- 1) 誘導瞑想を、20XX+1年度は5回目、20XX+2年度は3回目、20XX+3年度は2回目の授業から開始した。
- 2) LUNAとは、学生と教員のための授業支援システムのことをいい、学生が掲示板などで課題を提出するなど、教授者-学習者のコミュニケーションツールとして活用した。
- 3) TEA図については、授業終了後から課題レポートの提出期限までの10日間前後に筆者がコメントし、受講生が納得した点のみTEA図の修正をした。課題レポートについては本人が提出したものを筆者が趣旨を変えない程度に修正、抜粋し、最終的に受講生に確認したうえで紹介した。

参考文献

- 加藤雄士(2020a)「授業における人材開発過程の質的研究(1)―人材開発論の受講生のTEA図とレポートを中心として―」『産研論集』第47号。
- 加藤雄士(2020b)「授業における人材開発過程の質的研究(2)―人材開発論の受講生のTEA図とレポートを中心として―」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第25号。
- 加藤雄士(2020c)「授業における人材開発過程の質的研究(3)―人材開発論の受講生のTEA図とレポートを中心として―」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第26号。
- 加藤雄士(2022)「授業における人材開発過程の質的研究(4)―人材開発論の受講生のTEA図とレポートを中心として―」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第29号。