

【研究ノート】

授業における人材開発過程の質的研究（6）

——人材開発論の受講生のTEA図とレポート分析を中心として——

加 藤 雄 士

要 旨

本稿は、大学院の授業「人材開発論」における人材開発過程の質的研究を目的とする。4人の受講生に作成させたTEA図と課題レポートの抜粋に授業時間外の実践に関するデータも加えて考察した。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、受講生の信念・価値観が変化していったプロセスと実践内容を分析するとともに実践の頻度と量を示し、それらからどの程度の成果を得ることができたか、授業の課題は何かということを明らかにした。

I はじめに

加藤（2023b）では、大学院の人材開発論の授業における5本の先行研究¹⁾をもとに、信念・価値観が変化した学生の修正プロセス・モデル（図5）を帰納法的に提示した。本稿では、20XX+4年度の受講生4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）図とレポートの抜粋に授業時間外の受講生の実践データを加えて考察する。受講生は「事故、人間関係のトラブル、詐欺、いじめ、父親との不仲などが度々起こった」と1回目の授業で話したA、「自分自身を憎む特別な人間でありたかった」B、「とりあえず勉強をしているが真剣に取り組めない」C、「意義のあることしか努力できない」Dの4人である。結論を先取りするようだが、ゲスト講師（一色）と講師（加藤）の助言を受けて、受講生たちはインナーチャイルドとの対話、誘導瞑想、修正文および自己暗示法を実践し、信念・価値観が変化した一方で、自己開発が他者開発につながることを、実体験を通じて理解させるということについては不十分な結果に終わったものと考察した。

II 人材開発論の授業の内容、日程と課題

1 本授業の内容、方法

本授業は、全8回（1回200分の授業，土曜日13時40分～16時40分）の対面授業と録画したオンデマンド授業（合計約245分）で行った（表1参照）。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2，6，7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，養育費の計算に加えて，自己暗示法も取り入れて授業を進めた。

表1 各回（本授業は1回200分）および補講オンデマンド動画の日程と日程内容

講義の回数	年月日	主な講義の内容
オンデマンド (1)	10月07日	(46分) シラバス，履修で得ることができるものについて説明。
1回目	10月14日	過去の受講生の人材開発過程，受講動機，テキスト pp. 1-9。
2回目	10月21日	(ゲスト講師による講義) 講義及びカウンセリング，インナーチャイルドとの対話。
3回目	10月28日	テキスト pp. 10-13，別プリントワーク 1-4。
オンデマンド (2)	11月03日	(85分) テキスト pp. 13-25。(56分) テキスト pp. 26-30。
4回目	11月04日	学生だけの自主勉強会（養育費の計算のシェア及び今までの復習会），復習用プリント。
5回目	11月11日	テキスト pp. 31-35，自己暗示法，抽象のはしご，自動思考の修正法の説明。
オンデマンド (3)	11月14日	葛藤のワーク，誘導瞑想，内観法，スキーマについての説明。
6回目	11月18日	(ゲスト講師による講義) グループカウンセリング及び誘導瞑想の演習 2回。
7回目	11月25日	(ゲスト講師による講義) LDP の講義。
オンデマンド (4)	11月28日	(40分) TEA 図作成の基本解説，(18分) 過去受講生の TEA 図を使った解説。

※ゲスト講師が登壇した授業は網掛けをした。オンデマンドとは，録画講義のこと。

※テキストとは，当該科目向けのフラクタル心理学のテキストのこと。5回目は加藤（2023）の本を解説した。

※別プリントワークは，「怒りの発見」，「被害者意識の発見」，「価値観をひっくり返す」ワークと「欲しいものが手に入らない」誘導瞑想のこと。

※LDPとは，フラクタル心理学の Life Decoding Procedure のこと。

テレビや新聞のニュースでみた出来事から，現在の問題を解決するという講座のこと。

2 授業の進め方とテキスト，課題

本授業は，主に筆者がフラクタル心理学の人材開発用のテキストおよび加藤（2023c）を使った授業を担当し，ゲスト講師の一色はグループカウンセリングを中心に進め，インナーチャイルドとの対話，誘導瞑想のエクササイズ，LDP も行った。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）と類似した内容に加えて，

今年度は授業時間外の実践内容と頻度も回答させた。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のレポートを執筆させた。

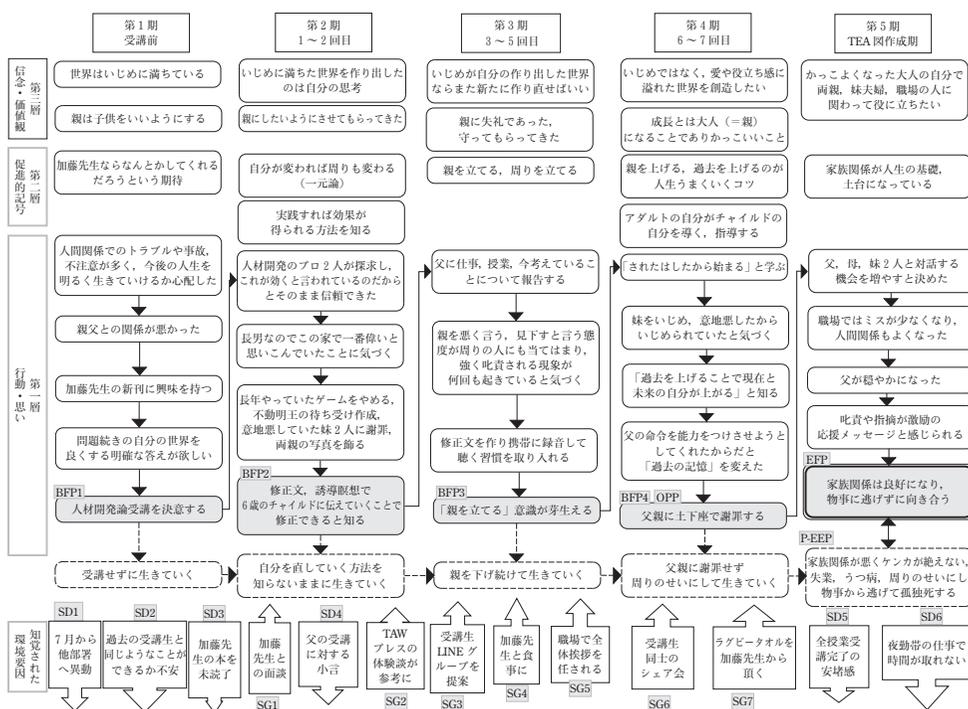
Ⅲ 受講生のTEA図とレポートの抜粋

Ⅲ章では、受講生4人が作成したTEA図とレポートの抜粋³⁾を紹介する。

1 受講生AのTEA図とレポートからの考察

受講生A（30代，社会人学生）のTEA図とレポートの抜粋を掲載する。

図1 受講生AのTEA図



(1) 第1期（受講前）

私は、学校を卒業してからの不甲斐ない自分を立て直したいという思いから、約10年ぶりに聴講制度を利用してこの授業を受講した。ふり返れば、事故、人間関係のトラブル、仕事のミスが多い、詐欺やいじめに遭う、父親とも不仲など、うまくいかないことが度々起こった。長らく地元を離れて仕事を転々としていたが、年齢も30代中盤になり、落ち着いて自分のやるべきことをやり、人生を後悔のない素晴らしいものにしたいと思い地元

帰った。また、新しい仕事に就き、心機一転、これからの人生はうまくいかせたいと思い受講を決意した。この授業の存在を知ったのは、講師が新刊本を出されたことをきっかけに授業のシラバスを見たからである。受講に際しては、大学までの片道4時間以上を移動しなければならなかったが、人生を前に進めたいという思いの方が勝った。

(2) 第2期(1-2回目)

ゲスト講師の特別授業を2019年7月に受けていたので、フラクタル心理学の理論は知っていた。「この世界には自分しかいない」、「思考は現実化する、100%例外なく」というところ以外は概ね理解できていた。この理論を信頼したのは、人材開発のプロである2人の講師が探求した結果、最善であると示したもので、模範解答だと素直に思えたからだった。他の薄っぺらな成功本や自己啓発書では何も変えられないと思っていたし、外の勉強会、セミナー類は高額で採用する気にはなれなかった。心理カウンセリングは対処療法で話を聞いてもらえる分、気持ちは晴れるが、根本的に良くなるとは思えなかった。

フラクタル心理学では、大人になった今でも子供の考え方、捉え方をしている潜在意識が残っており、その視点で世界を見ることにより問題が生じているという。そして誘導瞑想と修正文を繰り返すことで、自分が自分のチャイルドに話しかけて直すというものである。私は、長男として生まれ大切に育てられたので、家で一番偉いと勘違いしていた。そんな「偉い」自分が、父に代えて働かなければならないことを嫌悪していた。上司、先輩に上から目線な態度で接し、周りの士気を下げるマイナス発言や愚痴を繰り返し、職場での立場を危うくしてきた。日々修正文に取り組む中で、このようなことも修正できるのではないかと感じた。

これまで父に命令されて生きてきたように感じてきたのだが、逆に父にも母にも好きにやらせてもらい見守ってもらってきたこと、してもらったことが、最初の授業でたくさん思い出されて泣きそうになった。

毎週関西に行くことについて、「今さら何しに行くんだ？現役時代、遊んで勉強してなかったくせに」と家を出る前に父から言われた。私自身が大学院に行かせていただいた価値を感じてこなかったことが鏡に映っているかのようだった。2年間の時間と学費分の価値をこの授業で取り返したいと考えた。父に小言を言われるのは、私自身が父と話し合わず独断で進め、会話をほとんどしていないことから不安にさせてしまっているということにも気づいた。それは、講師が息子さんのことを心配しており、奥さん経由でその状況報告を受けているという話を聞いたからだった。「親になればキミも分かる」と講師から言われたことに加え、父から「心配させるなよ」と言われたことを思い出し、自分の考えていることをしっかりと報告していく必要があると考えるようになった。

（3）第3期（3-5回目）

仕事を選んだ経緯やその内容、この授業の受講意図、これから取り組んでいこうと思っていることについて父に報告した。また、親を悪くいうことが会社、上司、先輩、周りの人を悪くいうことと同じ構造になって出現していることに気づいた。至る所で時間、空間、場所を超えてこうしたことが何回も起こっていたため、「私は下だ」「周りは味方だ」「私は変わる」という修正文を携帯に録音して通勤の時間帯に繰り返し聞くことを習慣にした。すると、「親を立てる」意識が芽生え、周りの人や職場のリーダーをしっかりと立てる意識ができてきた。修正文については、フラクタル心理学を学び日常生活に取り入れた先輩方の話（TAW プレスという冊子に掲載された）が参考になった。また、周りの人の声や行動が人材開発にいい影響を与える（あるいは悪い影響を与える）ことがわかったので、受講生4人でLINE グループを作ることを提案したのも良かった。

親との関わりとしては、養育費の計算をした時に6,000万円を超える高額になっており、その約3分の1が母の労務費だった（母の労務時間を時給千円計算で算出した）ことに驚いた。大学の費用も出していただき、育ててもらい、今は実家に戻って生活させていただいていることに感謝した。親と家がなく、両親に生かされてこなければ私の命は儂く消えていてもおかしくなかった。ここまでずっと守ってもらってきたことを痛感し、親を下げるなどは恥ずかしいこと、失礼なことだったなと考えが変わった。

職場での研修時に全体挨拶の号令かけの役目を任せられ、婚活したいという話をしたら、先輩が手伝ってくれることになった。今までなかったような展開であり、変化が徐々にではあるが訪れようとしていることに期待感が湧いた。

（4）第4期（6-7回目）

最後の2回はゲスト講師にご登壇いただきお話を聞いた。「されたはしたから始まる」と学び、小さい頃に妹に意地悪やいじめをよくやっていたことを思い出した。自分自身が周りに虐げられ、いじめられる世界が出現したとするならば、これからは役割を果たしていきたい、いじめではなくて、成長するように促したり、相手の役に立ちたいと思った。自己完結することが大切だと教えていただいたので、大人の自分が子供（チャイルド）の自分を指導することで、成長してカッコ良い、いつまでも輝ける自分でありたいと思った。

「過去を変える」というテーマでは、過去を上げることで現在と未来が上がることを学んだ。他人と過去は変えられないという言葉があるが、捉え方次第で変えられるのではないかと思う。例えば小さい頃、父に「あーせー、こーせー」と矢継ぎ早に言われたことに反抗してきたが、能力をつけさせようとしてくれていたのだと過去の記憶を変えることができた。また、高校時代はラグビー部に所属していたため、勉強がおろそかになり成績が低

下し、セルフイメージが大きく毀損したと感じていた。そういった自分の思うようにいかない不平不満をラグビーにあてることで攻撃的な性格になり雰囲気も怖くなっていったように思う。授業期間中、講師からラグビーのタオルをもらった時、過去のことを悪く捉えていても未来が良くなることに気がついた。ラグビーをしたからこそ何度倒れても立ち上がれる力が備わった。勉強ばかりでプライドが高くなった自分など社会では通用しなかったかもしれないのだから、むしろ良かったのだと思う。筋トレという、打ち込んでいきたいと思える価値のあるものにも出会わせていただいた。「自分のことは自分でやる」カッコいい大人の自分として今後の人生を歩んでいく上で、ラグビーはむしろ良かったと捉え直すことに決めた。

父を悪く言うこれまでの非礼を改めるため、母にも同席してもらい、父に土下座で謝罪した。過去を落とすのではなく、過去を上げた。その後、父との言い争いやケンカが減り、悪く言われることが減った。

(5) 第5期 (TEA 図作成期)

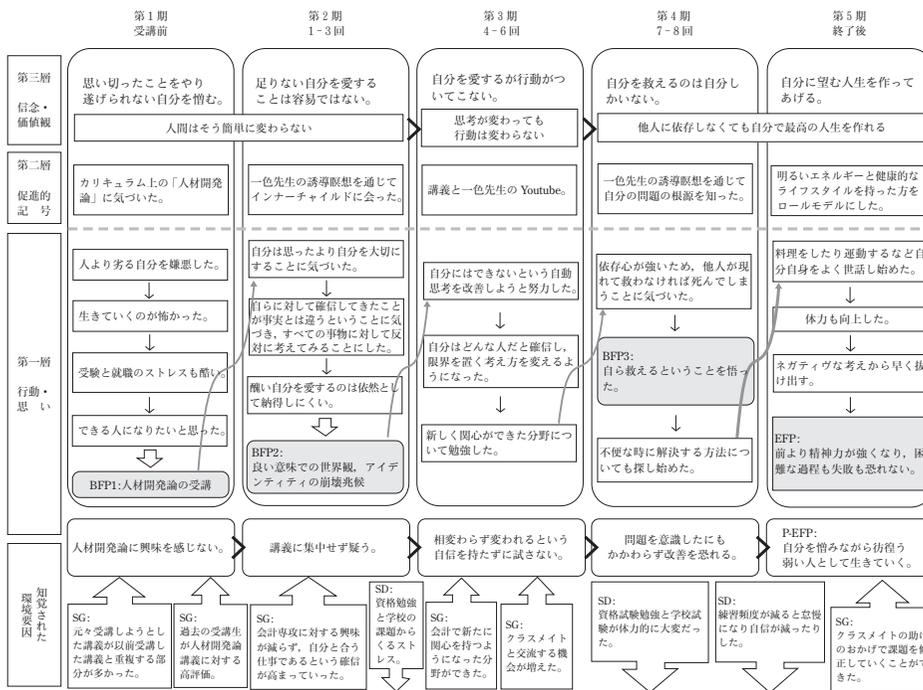
全7回の授業があっという間に終わってしまったように感じられた。その安堵感からか、課題への取り組みが若干弱くなったが、職場ではミスが減り、人間関係もよくなり、父が穏やかになった。講師や職場のリーダーからの叱責や指摘が、激励のメッセージに聞こえるようになったのも大きな収穫だ。

父、母、妹、祖母との家族関係が人生の基礎、土台となっていることを知り、相互対話で温め、目上の人を立てることで、回り回って、職場の人間関係も温かなものとなり、対話が増えて人間関係が良くなることを体験した。今後も「ミスは絶対するな！許してもらおうなんて思うな！」「必ず作業前確認、作業後確認を行え！よし！」という修正文を実行しよう。始業前に仕事メモを見返し、終業後にメモを更新し仕事に対する集中度をあげてミスのないプロの仕事を目指そう。大人としての自分を増やして、物事に逃げずに向き合っていく。ゲスト講師にやっていただいた「失敗が怖い」誘導瞑想も適宜行い、失敗を怖れるのではなく、「一つデータが取れた、足りない修正点がわかった」と捉えるようにする。すでにいくつかの過去は修正された。素晴らしい過去の出来事がたくさんあった人生だったのだから、これからも修正し続け、素晴らしい人生にしていこうと強く思っている。

2 受講生BのTEA図とレポート

受講生B (20代、純学生) のTEA図とレポートの抜粋を掲載する。

図2 受講生BのTEA図



(1) はじめに

校庭から抜け出し、大人の身分で社会に第一歩を踏み出す瞬間から、私たちは初めて自らの行動と選択に対する責任を完全に負わなければならない経験をするようになると思います。望まない状況と意見が合わない他人とも円満に合意していく方法を数多くの試行錯誤と悩みを経て学んでいかなければならないでしょう。どうすれば状況と他人をコントロールできるか、どうすればコントロールされないか、どうすれば望む人生を送れるかなどといったことは社会人なら誰もが抱える悩みだと思います。

しかし、状況と他人をコントロールするという思考自体に欠陥があることを、授業を通じて知りました。「自分がコントロールできるのは結局自分だけ」という理由ではなく、自分を変化させることが周囲と他人に影響を及ぼす最も確実な方法だと思うからです。これが「人材開発論」という誤解の余地のある授業の名称が変わらない理由だと思います。私は他人の潜在力を開発する方法ではなく、自分の潜在力を開発して他人に影響を及ぼす方法について多くのことを授業で学ぶようになりました。

(2) 第1期（受講前）

私の人材開発過程は5段階（5期）を経ます。第1期は授業に対する不信の段階です。

これは、「人間は簡単には変わらない」という頑固な偏見から生まれたものでした。私は25年間の人生で明るい印象を誰かに残したこともなく、自分を愛したこともない人でした。幼い頃、両親が離婚し、あちこちに居場所を移して育ってきました。粘り強い絆と交わす愛に慣れずに成長した子供が、明るく暖かい人格を持っている確率は低いのではないかと思います。私は自分が育ってきた環境を悲観して、明るいところよりは暗いところにも帰属感と親近感を感じながら成長してきました。明るいところに向かって歩こうとする発想自体を無意識に抑えてきたし、試みることもさへしなかったのです。

憂鬱と不幸に対する私の悲観はますます頑固になっていきました。自分自身を愛さなければならぬとみんなは言いますが、私は自分自身を憎む特別な人間でありたかったのでしょう。しかし、憂鬱と不幸は平穏な人生も戦場にしてしまうので、私はとてもつらかったです。憂鬱と不幸を一生の友にするか、敵と思って戦って退けるか、私の内面はいつも葛藤してきたようです。自らのアイデンティティに愚かなプライドを持っていながら、変化に対する渴望は抑えきれないほど大きくなっていったので、私はこの授業に対して期待と疑いを同時に抱いたまま履修登録をすることになりました。

(3) 第2期(1-3回目)、第3期(4-6回目)

第2期は、頑固だった世界観とアイデンティティに亀裂が生じ始めた段階です。誘導瞑想を通じてインナーチャイルドに会うプロセスを初めて知らされた時、私は真剣に取り組もうとしませんでした。自分に呪いの言葉を習慣的に浴びせる私とは全然似合わないと思いました。しかし、ゲスト講師が瞑想に誘導された時、私はわずかに数秒で涙が出ました。瞑想をしている間ずっと涙が止まらず、瞑想を通じて会った自分のインナーチャイルドがとても大切に愛らしく思えて、恥ずかしい限りでした。自分が思ってきたよりずっと自分を大切に愛する人だったということ、私は少しずつ認め始めました。自分が固く信じてきたことが事実ではないかもしれないということも悟るようになりました。自分に対する憎悪という自分の一番頑固だった個性さえ事実ではないということを知覚するようになり、世の中を眺める視点や態度、性格など私を閉じ込めていた皮に亀裂が生じ始めたりしました。ただこのような内的な活動が新鮮だった一方、一気に納得し難いとも私は思いました。

第3期は、思考の変化に対して全く変化しない行動に対する失望の段階です。私は短期間に驚くほど多くの内面の変化を経験しましたが、弱い私の行動や外見は全く変化しなかったこと、つまり自分の怠惰や放漫に失望するようになりました。自分への失望でした。やはり私という人は、知っていながら行動しない、平凡で劣等な人間だなという否定的な考えをいつもするようになりました。この授業でドラマチックな変化は成し遂げられない

と思ったので、前段階で得た収穫にただ満足して進もうとしました。

（4）第4期（7-8回目）

第4期は、自分の根本的な問題について悟り、救われるようになった決定的な段階です。救いと言うには大げさな感じもありますが、他人の世話を願いながら死んでいったインナーチャイルドを自ら救わなければならないと決心するようになりました。自らを救い始めたという意味で、救いと表現するに値すると思います。

私はいつも誰かが来て私を救ってくれるのを待っていました。自ら闇の中から出ようとする努力はしないまま、闇について不平を言い、その一方、明るく肯定的に生きていく人々を無視してきました。まさに、一色先生のおっしゃった「不幸自慢」だったのです。しかし、今回の瞑想を通じて、私は自分自身を愛し、世話をする人こそ賢くて偉大な人だということを悟りました。誰かが来て助けてくれることをひたすら待つのではなく、暖かくて素敵な人生を自らの力でプレゼントすることこそ、救済者の姿勢だという気がしました。自分に真心を込めた料理をご馳走し、自分の健康と気分をケアすることは、他人を助けることと同じくらい価値のあることではないでしょうか？

（5）第5期（授業終了後）

最後は、死んでいく弱い子供ではなく、いかなる苦難と失敗も乗り越える力を持った強い人になっていく段階です。私は否定的な自動思考を依然として修正できませんでしたが、早い時間内に遮断できるようになりました。夕方にはしばしば人生が苦しくなり憂鬱な気分になったりしますが、これは「体力が枯渇して休息が必要だという信号」くらいに思い、果てなく憂鬱と自己憐憫に陥って慌てることはなくなりました。夜明けには走ってバイトをしに行き、未来のために机の前に座って勉強をする時間も増えました。まだ足りない点が多いですが、自分を救えるのは自分だけだという真理を悟った以上、自分以外にはどんなことも自分の不幸の言い訳にならず、外部的なことに恐れを感じずにずっと前に進むことができると思います。

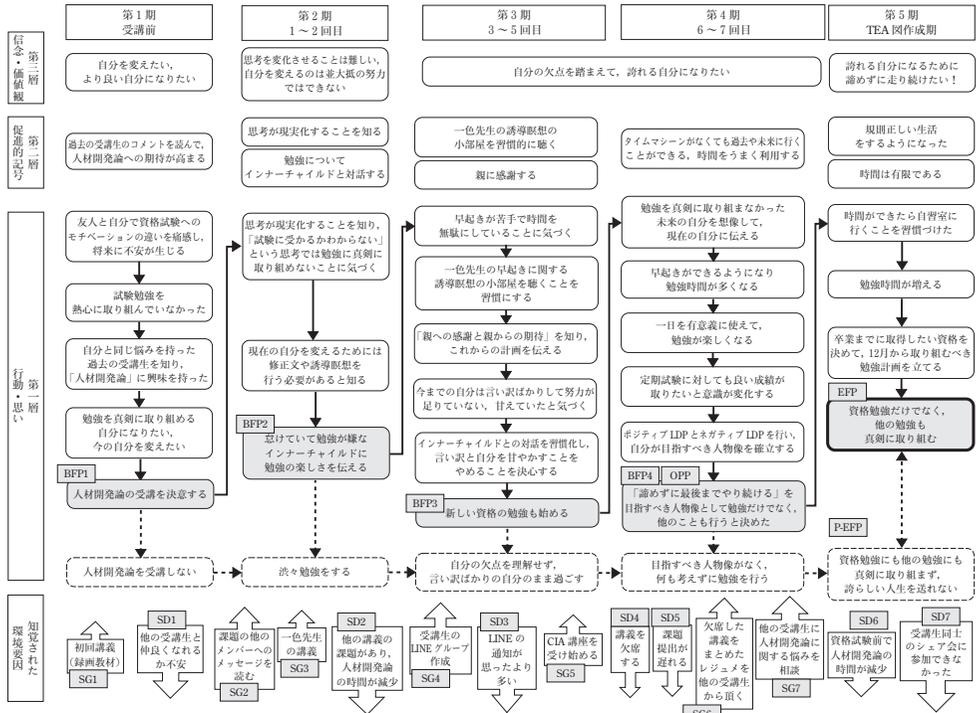
3 受講生CのTEA図とレポートからの考察

受講生C（20代、純学生）のTEA図とレポートの抜粋を掲載する。

（1）第1期（受講前）

私は会計専門職大学院に入学したものの、公認会計士試験の勉強に真剣に取り組めていなかった。友人との資格勉強に対するモチベーションの違いを顕著に感じ、このままの自

図3 受講生CのTEA図



分でいいのかと悩んでいた。そのときに人材開発論の授業を発見した。シラバスには過去の受講生のコメントが記載されており、それをすべて読んだ。コメントの内容は人材開発論を高く評価するものばかりで、とても興味深かった。その後、初回の授業を受講し、私と同じ悩みを持っていた過去の受講生の存在を知り、私もこの人のように資格勉強に真剣に取り組めるための機会になると感じ、人材開発論の受講を決意した。

1回目の授業で「なぜ人材開発論を受講しようと思ったのか」と講師が質問したのに対して答えたのはAさんだけで、他の受講生の話を聞くことができず、このメンバーで本当に人材開発を進めていけるのか不安だった。しかし、授業後の課題の投稿を見ると、他の受講生も何らかの期待をして受講しており、私と目指すべき方向が同じだと知り、心強くなった。

(2) 第2期 1-2回目授業

「思考が現実化する」というのは、私にとってとても衝撃的だった。なぜなら、普段から私は試験に受かるかわからないと疑問を持ちながら勉強に取り組んでいたからだ。「思考が現実化する」ことを前提とすると、このままの思考では試験に受からないことが現実

化してしまう。そこで、思考を変える必要があった。今までの「試験に受かるかわからないがとりあえず勉強をする」から「試験に絶対受かるぞ」という思考に変化させた。

しかし、思考を変えただけで勉強の取り組み方にあまり変化がなかった。現在の自分を変化させるには修正文や誘導瞑想を行う必要があるとゲスト講師の授業で学んだ。自分はチャイルド脳が大きく、「幼いころのチャイルド」を変えないと何も変わらない。確かに、幼いころの自分は、楽しいと思ったことだけをして、親が見ているときだけ勉強をし、見ていないときは怠けていた。勉強より怠けて遊ぶほうが楽しいと感じていた。このインナーチャイルドを変えないと現在の自分は変わらない。そこで、勉強することによって得られる達成感や誇らしさ、勉強の大切さや楽しさをインナーチャイルドに伝えることにした。

ゲスト講師の授業で初めてインナーチャイルドと出会った。はじめは私を警戒していたインナーチャイルドだったが、安心を与える言葉をかけることで警戒心が解け、勉強の楽しさをうまく伝えられそうな感じがした。実際、インナーチャイルドに勉強の楽しさを伝えるとニコニコ笑って聞いてくれていたので、私の気持ちがうまく伝わったのかなと安心した。もし、ゲスト講師の授業で現在の自分を変える方法を知らないままだったら渋々勉強していただろうと思う。

この授業後、インナーチャイルドとの対話は寝る前に必ず行うように心がけた。最初はインナーチャイルドに霏がかかっているような感じで、うまくできなかった。しかし、この対話は回数をこなして習慣化することが大切だと知り、回数を増やして対話に慣れるようにした。さらに、「私は怠ける癖がある」とゲスト講師に相談した際、インナーチャイルドにただ話しかけるのではなく叱ってみるのも良い方法だという助言をもらい、「今勉強をしなさい！怠けるのをやめなさい」と叱ることも行った。これにより勉強に対して少し前向きになれたが、他の授業が本格的に始まったことで人材開発論に関する時間が減少してしまった。

(3) 第3期（3-5回目）

私はこの時期から1週間の計画とその日やらなければならないことのリストを作るようにした。しかし、早起きが苦手なため、予定をこなすことの方が少なかった。勉強に真剣に取り組もうと考えているのに行動が伴っておらず、時間を無駄に過ごしていることに気づいた。このままではダメだと思い、ゲスト講師が勧めしてくれた早起きに関する「誘導瞑想の小部屋」を聴くことにした。寝る前にベッドに横になって目をつぶりながら聴くことを習慣にすることで、苦手意識が少なくなり、早起きができるようになり、時間を有意義に使い、勉強にも集中して取り組めるようになった。

この時期に人材開発論の受講生のグループ LINE が作成され、他の受講生ともコミュニケーションをとるようになった。自分を変えるために他の受講生も頑張っているのだと知ることが励みになり、私ももっと頑張らないといけないと感じた。

養育費の計算も私にとって大きな影響を与えた。この計算を行うことで親がどれだけ私にお金をかけてくれているのか目視できた。お金をかけてくれたことは親からの愛情であるし、私が期待されているということでもあると気づいた。普段は伝えていなかった感謝と、私がこの学校で何を学び、どんな人生設計を描いているのかという将来の計画について親に伝えた。突然の感謝に親は驚きながらも受け入れてくれ、「あなたがしたいようにしなさい」と言ってくれた。こんな優しい言葉をかけてくれたので、私は親のためにも自分のためにも真剣に取り組まなければならないと感じた。

その後も、インナーチャイルドとの対話を繰り返すことで昔の自分を思い出すことが増え、何をしても続かず、言い訳ばかりして自分に甘えていたことに気づいた。この言い訳と甘えは現在も続いており、これも勉強を真剣に取り組めない要因の一つだと感じた。そこで私はインナーチャイルドに勉強の楽しさを伝えるだけでなく、言い訳と自分を甘やかす癖のあるインナーチャイルドとも対話することにした。

この授業を受講する前よりも勉強に対して真剣に取り組めるようになり、モチベーションが上がっていた。CIA 講座にも参加し、その資格も取得したいと考えた。より一層、真剣に勉強に取り組めるようになったことに加え、勉強がとても楽しくなった。この授業を受講していなかったら、CIA に興味を持つこともなかったかもしれない。

(4) 第4期（6-7回目）

6回目の授業を体調不良で欠席してしまったうえ、定期試験も始まりこの科目に使う時間が減少してしまった。しかし、他の受講生に助けをもらい、欠席していた授業の内容を理解することができた。自分は1人で人材開発に取り組んでいるわけではなく、支えてもらっていることに気づくと元気が出て、今まで以上に頑張らないといけないと感じた。授業では、タイムマシーンがなくても過去や未来に行くことができることを知り、勉強に真剣に取り組まなかった未来の自分を想像して、現在の自分に伝えた。早起きをすることで時間をうまく利用し、勉強時間の増加にもつながった。さらに、今までだらだら過ごしていた一日を有意義に使えることで気持ちも明るくなり、自分が誇らしくなった。そして、勉強に楽しく取り組むことができるようになった。

最終授業ではゲスト講師にポジティブ LDP とネガティブ LDP について教えてもらった。ポジティブ LDP でもネガティブ LDP でも自分が言いたいことは同じだということに気づき、自分が目指すべき人物像が確立された。それは「自分がしていることを中途半端に終

わらせるのではなく、ゴールまでやり続ける、ダラダラするのではなく全力でする人物」である。目指すべき人物像があると、自分の頑張り度合いを測ることができ、何も考えずに勉強を行うよりはるかに力がつくと感じた。

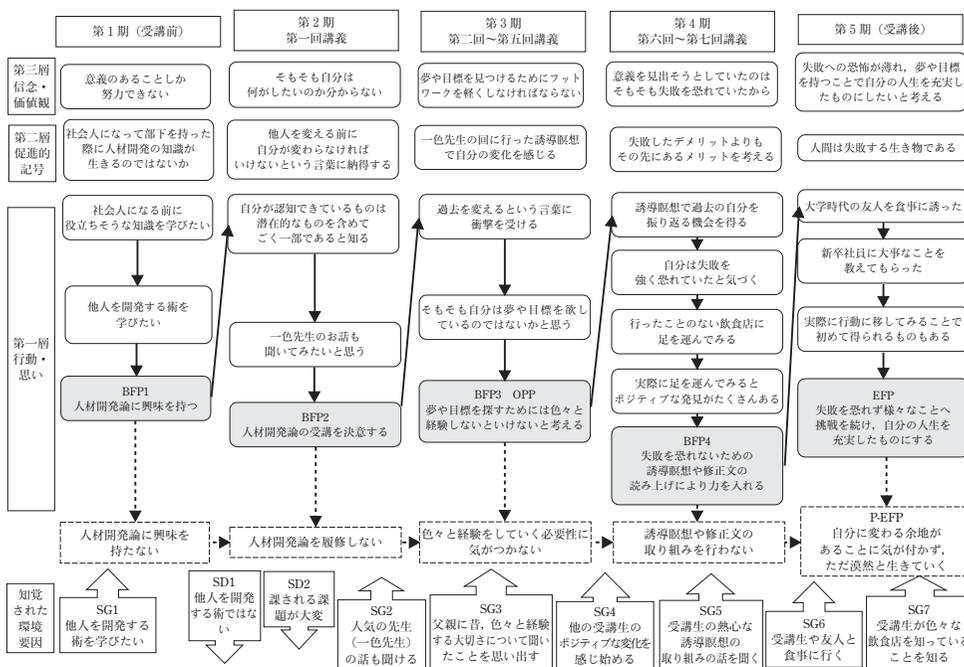
(5) 第5期（TEA 図作成期）

平日の授業が終わると自習室に残り、時間ができると自習室に行くことを習慣づけた。そうすると必然的に勉強時間が増えて、取り組み方も考えるようになった。この授業を通じて勉強に真剣に取り組めることができるようになり、また公認会計士試験だけでなく他の資格にも挑戦しようと勉強に対して前向きになれた。受講前に感じていた将来の不安も少なくなった。今の自分には「試験に受からなかったらどうしよう」という思考はなく、合格した後の自分を想像して、その自分になるために今頑張らないといけないという気持ちの変化もあった。

4 受講生DのTEA図とレポートからの考察

受講生D（20代、純学生）のTEA図とレポートの抜粋を掲載する。

図4 受講生DのTEA図



(1) 第1期（受講前）

私は元々、意義のあることしか努力できないという価値観、考え方を持っており、何か行動に移そうとすると、弊害となることがあった。この授業を受講しようと考えた理由は、次の春に就職を控えているということもあり、社会人になる前に今後役立ちそうな知識を学びたいと思っていたからである。とりわけ強い興味を持ったのは、自分が今後社会人として部下を持った際や、会社を営んでいる父の跡を継ぐとなった際に生きてくるであろう知識だと感じたためである。とりあえず人材開発論の初回の授業を受講してみようという気になった。

(2) 第2期（1回目）

他人を開発する術を学ぶことができるという想定の下、初回の授業を受けたが、他人を開発する前に自分を開発するという考え方のもと進めていく授業だと知り、ギャップを感じた。しかし、他人に何かを働きかけたり、話したりする際に自分自身が説得力のある人間にならないといけないとも感じていたため、受け入れられた。

初回の授業では、自分が認知できているものは潜在的なものを含めて、ごく一部だという話を聞いた。世の中、分からないことが多いなと薄々感じていたが、それがより確信に変わった。加えて、ゲスト講師のフラクタル心理学の研究者は、個人面談で1回およそ10万円もするという人気の先生で、そのお話を聞けるということのを伺い、履修を決意した。

(3) 第3期（2-5回目）

ゲスト講師の最初の授業を受け、「過去を変える」という言葉に驚きが隠せなかった。変えることができるのは未来だけだと思っていた。今の自分を形成している要因に過去の自分が関わっており、それを誘導瞑想や修正文の読み上げで当時の自分の認識違いを直すという手法が説明された。授業中に誘導瞑想をする機会があり、自分の中のチャイルドと対話してみて自分が夢や目標を手に入れることに対して億劫になっていたが、実際のところはそれを欲しているのではないかと感じた。

夢や目標を欲することに対して抵抗を持つようになったのは、過去に自分がとても真面目に生きていた時に自分への理想が高かったがゆえに精神的にかなりの苦勞をした経験に起因している部分があった。自分を精神的に追い詰めないためにも夢や目標を持たない方がよいと思ってしまっていた。

私は、非常にフットワークが重く、買い物や通学以外で外出を一切しないほどの人間だった。外の世界は知らないものばかりだという認識が強かった。それを踏まえ、夢や目標を探していくにあたって何をしていたらよいのか、それを考えたときに、自分の知ら

ない様々な経験をしていくのがよいだろうと考えた。

第2回の授業では誘導瞑想のやり方を学び、就寝前の時間に定期的にフットワークを軽くするための誘導瞑想を行った。その成果もあり、気になった店に食事をしに行ったり、長い間放置していた慢性的な怪我の治療なども改めて行うことができた。

受講生のみで進める授業（4回目）や授業時間外でのシェア会で、他の受講生のポジティブな変化を感じ始め、誘導瞑想や修正文を唱えることで過去を変えることの効果を強く感じるようになった。

（4）第4期（6-7回目）

私が、フットワークが重かったり、夢や目標を持つことに億劫になったりしていたのは、自分自身が失敗を強く恐れていたからだということに、ゲスト講師の授業で気づいた。誘導瞑想をしたとき、小学生の頃に間違った内容の発表をして、友人にからかわれた経験から何かに挑戦することに対して抵抗感を持つようになってしまったことを知った。当時のその出来事に関しては、私に対して嫉妬心を持っていた友人が私に対してからかうようなことをしたと記憶している。そのことをゲスト講師に話した際、嫉妬する人というのはいなくなることはなく、失敗して馬鹿にされることを恐れるよりも、失敗することで得られるその先の成功（よりお金を稼ぐことができるようになる、交友を広げることができるなど）に重きを置いて何かに挑戦するとよいとアドバイスを頂いた。過去の失敗についての認識を改めるべく、誘導瞑想によって、失敗を恐れずに色々なことに挑戦すると様々な恩恵を得られ、自分の人生が充実するだけでなく、自分の夢や目標を探すことにもつながると自分の中のチャイルドに対して語り掛ける機会を増やすようになった。また、失敗を恐れないように過ごしていく旨の修正文を就寝前と起床後に自分に対して唱えることが増えるようになった。

最終回の授業で行ったLDPによって、自分が運命を切り開くことにも魅力を感じていることにも気がつき、改めて自分の運命を切り開くような夢や目標を欲しているのだなど感じた。意義のあることしか努力できないということに関しては失敗を恐れていたがために、自分に対して逃げ道を残していたことに気がついた。

（5）第5期（受講後）

受講前に持っていた「意義のあることしか努力できない」という価値観は、元をたどれば自分の失敗を恐れていたことからきており、夢や大きな目標を持つときほど、失敗が伴いやすく、生きていくうえで必須のことのみ意義を見出そうとしていたことにも気がついた。人間は生きていくうえで失敗する生き物であり、その失敗を乗り越えたり、糧にし

たときにこそ自分の成長に繋がるのだと今は強く感じている。

また、これまでの人材開発論の授業を通して、本当は自分が夢や目標を欲していること、自分が運命を切り開くことに対して魅力を感じていることなど、自分の本心を知ることができ、自分の人生をより充実させたいという思いがとても強くなった。自分の人生を充実させるためにも、今まで取り組んできた誘導瞑想や修正文の読み上げ、寝際の自己暗示を引き続き継続し、授業中にとったメモなども時折見返したいと思う。加えて、今後もニュースの閲覧を通して行う LDP で自分の中にある「変わる余地」を見つけだすたびに、怠慢や傲慢、無知を減らしていくよう努めていきたいと思う。

人材開発論の最初の授業の際、過去の受講生の中には「この科目の受講だけで2年間の学費分の価値がある」と評価をされた方がいるとのお話を聞いたが、その意味が理解できた気がするほど、自分にとってプラスになった授業だった。

IV 考 察

1 授業時間外の実践内容に関する考察

それぞれの授業（回数）までに授業時間外で取り組んだ内容、方法、頻度、量などについて、毎週 LUNA へ投稿させた。そのデータの一部を整理したものが表 2, 3, 4, 5 である。実践内容は、インナーチャイルドへの問いかけ（チャと記載）、誘導瞑想（誘導と記載）、修正文を唱えること（修正と記載）といったフラクタル心理学の3つの手法、自己暗示法（暗示と記載）、その他に分類した。

A は、～2 回目の早い段階から修正文の実践に取り組んでおり、表中にはないものの、OPP（Obligatory Passage Point, 必須通過点）として「両親に土下座して謝罪する」を挙げていた（図1のTEA図の6～7回目の授業期間）。

受講生は2回目の授業で体験したインナーチャイルドとの対話を、授業時間外にも「～4回目」以降に実践するようになった。3回目の授業後に、受講生それぞれにゲスト講師がおすすめの誘導瞑想動画（Youtube 動画）を紹介し、受講生は視聴するようになった。また、4回目の授業（自主勉強会）で、授業時間外の取り組みを他の受講生から聞いたことにより、実践頻度、回数が増加した学生もいた（表5網掛け部分参照）。5回目の授業で講師が教授した自己暗示法を実践する学生も3人いた。自動思考を修正するには大量の実践をするしかない講師が再三強調したことも影響したのか、「～5回目」以降は全ての受講生が毎日なんらかの実践を行うようになった。人別にみると、受講生Aが「～2回目」の他の受講生よりも2週間以上早い段階から修正文を実践し、頻度、量とも他の学生よりも多くの実践を行ったことが分かる。

表2 受講生Aの実践（頻度に二重下線を引いた）

期間	分類	実践内容、方法、頻度、量
～2回目	修正	「不明明王+甘えるな!」の携帯の待ち受けをどんな効果があるかなと思い実験のため実践しました。甘えた行動をしようとする時、脳内に不明明王が出てきて「甘えるな!」と怒鳴られている感じになり引き続き継続してみます。
	他	・長年続けてきた野球ゲームを子供な行動を止めたいという理由で止めました。止めようとチャイルドに伝えるとぐちゃぐちゃ言われ最初は抵抗されましたが、間があいて静かになって、清々した感情を感じました。 ・自己の根本を変化させるために、幼少の頃に妹2人に意地悪をしていたことを謝りました。
～3回目	修正	・「自分が解決すべきことを人に八つ当たりして憂さ晴らししていることを止めなさい」という修正文について、解決すべきことはなんなのか? イマイチよくわかっていなかったため、具体的な内容をノートに書き出しました。 ・修正文を作り、携帯のボイスメモに録音し、 <u>毎日</u> 寝る前と車の中で聞きました。
	他	講義の過去の録音を見て、ノートにまとめ、それを繰り返し見ました。一色先生の本を読み直し大切なところに付箋を貼り、ノートにポイントをまとめました。加藤先生の本のまだ読めていない頁を読みました。
～4回目	チャ	チャイルドとの対話は、以下のものをボイスメモに入れて聴いています。「こんにちは、元気ですか? 私は君の大きくなった大人の姿なんだけど。もう大丈夫よ～。今まで助けてあげられなくてごめんね。これからは一緒に歩いていこうね。あなたをもっと幸せにするために頑張るからね。約束するね。だから安心してね。私と同じ目標に向けて歩いてほしいの。」量は、 <u>1日3回</u> で行い、覚えたら仕事でも口ずさみながら独り言のように行っています。
	誘限	動画は1つだけにし、 <u>夜寝る前</u> に暗い部屋の中で目を閉じて横になった状態と、 <u>朝の車</u> の中で運転する横に携帯を置いて音楽を聴くように聞かれています。量は、寝る前は2回リピート、車の中は1回聞かれています。
	修正	修正文の問いかけは以下の通りです。「ごめんさい」「私は変わる」「私は下だ」「私は仕事が大好き」「自分のことは自分でやりなさい」「成長を促すのが愛だよ」「特別になりたいければちゃんと努力しようね」「リーダーとしてちゃんとリードしようね」。頻度は、 <u>毎日</u> 、通勤時間と寝る前、仕事中に行います。量は、 <u>1日3回</u> で行い、覚えたら仕事でも口ずさみながら行います。
～5回目	チャ	・話しかけを6歳の自分をイメージして、 <u>仕事中</u> 、 <u>適宜</u> 行っています。自分がやるべきことをやれということで、婚活への取り組みについて話しかけています。「もう大丈夫だから、ちゃんとできるから安心してね。今まで自分には上手くできなかったと思ってたと思うけど、大丈夫。ちゃんと一つずつやっていけばちゃんとできるようにできてるからやってみてできるようになったらとても気分がいいよね。誇らしく、大人に近づいていってるね。そして、自分のことがもっと好きになるよ!」やり方は、修正文と同じで、頻度は、 <u>1日1回</u> 通勤時に聞かれています。大人の一人になりたいという思いが強くなってきて、危機感も感じています。誰かのために自分を使いたいという思いがあり、落ち着きたいという気持ちもあります。
	誘限	・動画は、「すぐに人をバカにして批判する自分を止めたい!」というあなたへの誘導瞑想だけを寝る前に聞かれています。 <u>毎日1回</u> だけ夜寝る前に真っ暗になった部屋の中で目を閉じて横になり聞かれています。 ・「相手の方が正しい」「私は負けた」という修正文と組み合わせ、「相手を立てる」という意識が芽生えたような気がします。
	修正	・修正文は、ボイスレコーダーで録音したものを <u>朝</u> 、 <u>通勤時</u> 、 <u>退勤時</u> に繰り返し聞き、手持ち時間に適宜思い出して自分に言っています。 ・修正文はこれまでのものに「私は負けた」というのを1つ追加しました。量は、独り言のように思い出した時に、私は負けた、が強力で頭によく残り、自分のことは自分でという意識で、日々の生活をやるようになっております。また、負けたくないという気持ちになり闘争心が上がってきている体感があります。
～6回目	チャ	6歳の自分をイメージして <u>寝る前</u> に行なっています。「もう大丈夫だから、ちゃんとできるから安心してね」「今までの自分にはうまくできなかったと思ってたと思うけど、大丈夫」「ちゃんと一つずつやっていけばちゃんとできるようにできてるから、できるようになれば自信がつくよね」「誇らしく思えるし、大人に近づいているよ。そして、自分のことがもっと好きになるよ」。
	誘限	・動画は、「すぐに人をバカにして批判する自分を止めたい!」というあなたへの誘導瞑想」を聞かれています。やり方は、夜寝る前に明かりをつけた状態で、 <u>毎日1回</u> です。
～7回目	修正	修正文は、ボイスメモに入れたものを繰り返し聞かれています。また、仕事中は思い出して心の中で言うことがあります。原則、車の中で1周、 <u>毎日</u> です。今までのものに次の2つを追加して行なっています。「素直に学びます。学ばせていただきます」「カッコいい自分になっちゃってよ～どんどん変わっちゃって～カッコよくなっちゃおう!」。
	誘限	ボイスメモを活用して、寝る前にチャイルドとの対話を実行しました。頻度は <u>週5</u> 、寝る前。 一色先生のおすすめ3選を寝る前に聞かれました。やり方は電気がついた状態の部屋で、目を閉じてチャイルドをイメージして行いました。頻度は、 <u>週5</u> で寝る前。 ボイスメモの修正文は通勤時間に聞き、仕事中も1人の時間になった時には適宜つぶやくようにしていました。頻度は <u>毎日</u> 、 <u>出勤時</u> 、 <u>退勤時</u> 、勤務中は <u>毎日適宜</u> 。

2 受講生のレポート、TEA図、修正プロセス・モデルを加えた考察

本項では、本人が作成したTEA図、レポート、表2-5と加藤（2023）の修正プロセス・モデルを突合して分析することにより、受講生4人の人材開発の成果について分析、考察する。まず、最終的なEFPとP-EFPを整理したのが表6である。

EFPとしてBは「～困難な過程も失敗も恐れぬ」、Cは「～勉強も真剣に取り組む」、Dは「～様々なことへ挑戦を続け～」などと書いたのに対して、Aは「物事に逃げずに向き合う」に加えて「家族関係は良好になり～」(表6中に二重線を引いた)と書いた。周

表3 受講生Bの実践（頻度に二重下線を引いた）

期間	分類	実践内容、方法、頻度、量
～2回目	他	最初の講義が終わった後、私は大きく変わった点もなく、前より成長したとか悪い習慣が直る気配は依然としてありません。「辛い感情などは空想に過ぎない」という言葉がとても印象深かったのでネガティブな感情が生じるたびにこんな感情は空想だという言葉を中心でよく繰り返していました。2回目の授業を受講した後も、私の行動と悪い習慣は依然として改善されていませんが、考えには多くの変化が生じました。 謙虚で自尊心が低い方だと自ら思ってきたし、他の方々にもたびたび謙虚だねと言われてきましたが、実は想像以上に私は傲慢だということを意識するようになりました。本当に恥ずかしく、驚きました。ほんの数日前、私が作成した課題と授業で言った言葉にとても恥ずかしく思いました。これ以外にも自らに対する認識と普段してきた考えには多くの変化がありました。考えを行動に移したり、何かを実践したりすることには失敗しました。
～3回目	他	<ul style="list-style-type: none"> ・2週目に感じたのと同様に、両親の支援と豊かさに感謝する気持ちを持つこと、固定観念や良し悪しに対する習慣的な判断を保留し、すべての事物に対して一度は反対に考えてみることに、この2つは毎日堅持できるように。 ・3週目に割り込みをする人やトリックなどを通じてお客さんにもっと多くの料金を請求するタクシー運転手さんに対しても違う視点で見れば自分に有利なエネルギーを得ることができるという先生の講義を聞いた後、今までにはなかった新しい考えをすることができて嬉しいです。
～4回目	チャ 誘限	インナーチャイルドのことはいつも考えています。自分を叱ることを早く止め、否定的な考えを転換させることに効果を感じています。まだ行動の改善や目立つ成果は得られていませんが、自らを侮辱して叱る習慣が改善されているということは良い兆候だと思います。 1～2日に1度、寝る前に動画を見ています。興味のあるテーマのものを見ていて、特に印象深かった覚えたい内容のある動画は繰り返して見ました。1番印象深かったのは一色先生が私に推薦してくださった動画（才能を育てることに関する動画）です。色々動画が役に立ちました。
～5回目	誘限	動画は1日1本くらい見えています。一番印象深かったのは不幸自慢、甘いものがやめられない、無駄遣いに関する動画でした。他人に対する嫉妬から始まった不幸自慢、幸せにすべき時間を罪悪感で汚す甘いもの、見栄張りから始まった自分に合わない消費など、自分の毎日を不幸にすることにに対して認知し、考えを整理するのに役立つ動画でした。また、毎日甘いものを節制なく食べながらストレスを言い訳にしましたが、一色先生のおっしゃる通り、甘いものでお腹を満たせばもっとひどいストレスと罪悪感によって本来幸せであるべき日を台無しにしてしまうということを認識するようになりました。過度の消費も無能で愚かな自分を隠すための虚栄に過ぎないということを再三認知し、不幸自慢や甘い物を暴食するのと同じように自分の劣等感をさらに深めるだけだということに気づきました。過消費や甘いものでストレスが解消されないことを繰り返し思い出し劣等感から抜け出すためには、自分の不幸をアビールしたりストレスを言い訳にしたり、過消費をしたりするのはなく、自らを磨いて実力を育てることが答えだということを自らに繰り返して言いたいと思います。
～6回目	誘限	<ul style="list-style-type: none"> ・動画は1日に1本くらい視聴しています。眠る前に印象深かった内容は2、3回繰り返して見ました。一色先生が私に推薦してくれた動画をもう一度見ました。前は違って感慨深く、私に対する情報がありえない中でも私の問題点を把握して動画内容を選別し推薦してくださった先生に感嘆しました。 ・幼い頃から私の面倒をよく見てくれた母と父を恨んで、25歳になって一人暮らしをしている今も体に有害な食べ物を暴食しながら、私がこんな状況になったのは誰も面倒を見てくれなかったせいだから仕方ないという言い訳をしていました。言い訳と依存心に関する動画にあったように、私は責任感が欠如した人で言い訳を日常的にしているということを感じることができるようになりました。
～7回目	チャ 暗示	毎日ポジティブな自己暗示をし、インナーチャイルドに温かい言葉で励ましています。まだ怠慢で未熟な行動が続くときは、インナーチャイルドを叱っています。 眠る前には明日頑張るって充実し過ぎそうという自己暗示をして朝起き、とても良い気分とエネルギーで一日を過ごせるように随時自己暗示をしています。

困の変化についても触れている点が他と大きく異なり、Aだけは「自己開発こそ他者開発につながることを、実体験を通じて理解させるという授業の意図が経験できた」と考える。これは、本章第1節で分析した様に、授業時間外の実践の開始時期、実践内容、量の差が一因と考えられる。他方で、Cの「勉強に真剣に取り組む」というEFPは限定的で、他の受講生と比べて修正の余地が大きく、受講動機、自己分析の深さにより差がでたものとする。

なお、加藤（2023b）は、人材開発が進行した受講生の共通項を抽出して、修正プロセス・モデルを作図している。このモデルに4人の人材開発過程を突き合わせると、BFP6の「両親に謝罪する」（Aは父に土下座で謝罪した）ことはAだけが実践した。他の3人は、講師の知る限り「両親に謝罪する」実践は行っていない。授業で過去の受講生のTEA図の紹介、養育費の計算、スキーマの解説をしたのは、幼少期の親に対する自分の誤った記憶を修正し、スキーマの修復⁴⁾を期待してのことだったが、両親への謝罪（BFP6）までたどりついた受講生は1人だけだった（加藤、2023bで紹介した受講生の大半は実践し

表4 受講生Cの実践（頻度に二重下線を引いた）

期間	分類	実践内容、方法、頻度、量
～2回目	他	1回目の講義後、現段階でTEA図を書くのならば、なぜこの講義を受けようと思ったのか、もし人材開発論を受講しなかったらどうなっていたのかを考えてみました。
～3回目	他	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間の計画を立てて過ごすことで余裕をもって課題に取り組むことができました。すきま時間は、スマホを触っていたのですが、その時間に課題を進めることで時間を有効活用できたような気がして嬉しくなりました。 ・CIA講座の申し込みをしました。受講してよかったと心から感じました。また、その講義で新しい友だちもでき、一歩踏み出してよかったです。 ・特にどこに遊びに行ったというわけではないのですが、遊びとは違う楽しさがあり、充実した一週間だったと感じました。
～4回目	チャ	インナーチャイルドに話しかけるのは夜寝る前（誘導瞑想の小部屋を見る前）にしました。3回しかできていませんでした。内容は以下です。「あなたは優しい子だよ」「私はあなたのことが大好きだよ」「5分でもいいから机に向かってみよう、勉強は楽しいよ！」
	誘眠	1つだけに絞りました。やり方は夜寝る前に携帯を横において流し聴きしています。週3回実施しました。
～5回目	誘眠	「休日をだらだらと過ごしてしまい、罪悪感を感じているあなたに捧ぐ誘導瞑想」を聴きました。一色先生に勧めてもらったこの動画によって、休日だけでなく平日も有意義な使い方をしないといけないと感じ、11/4以降は自分的にだらだらすることが少なく過ごすことができました（やり方：寝る前に携帯を置いて聴き流す、 <u>頻度：毎日</u> 、量：寝る前に1～2回）。
	修正	「今、勉強をしないとこれからの人生が楽しくないよ」という修正文を唱えるようにしました（やり方：朝起きて洗顔の後、鏡の前で修正文を唱える、 <u>頻度：毎日</u> 、量：毎日1度だけ真剣に唱える）。
～6回目	誘眠	「休日をだらだらと過ごしてしまい、罪悪感を感じていたあなたに捧ぐ誘導瞑想」を聴きました（やり方：寝る前に聴き流す、 <u>頻度：毎日</u> 、量：寝る前に1回）。これを聴きながら寝ているため、仲間と笑いあいながらバリバリ仕事をこなしている自分の夢を見ました。
	他	一週間の計画と朝起きたら今日やることリストを作るようにした。
	暗示	寝る前「勉強を楽しめる自分になる」、翌朝「私は、今日勉強を楽しんでやれる人になった」と自己暗示を行った（ <u>頻度：毎日</u> ）。
～7回目	チャ	まとめたメモを見ながら、チャイルドに話しかけた（やり方：寝る前に、誘導瞑想の小部屋を聴いた後、 <u>頻度：週4</u> 。）
	他	起きたらその日にしなければならぬリストを立てて行動する。
	暗示	寝る前「勉強を楽しめる自分になる」、翌朝「私は、今日勉強を楽しんでやれる人になった」と自己暗示を行った（ <u>頻度：毎日</u> ）。

表5 受講生Dの実践（頻度に二重下線を引き、頻度が増えた機会を網掛けした）

期間	分類	実践内容、方法、頻度、量
～2回目	他	自分自身フットワークが重く、生きていく上で必要不可欠な衣食住に関わるところでしか外出することはなかったが、自分で整体院の予約をして足を運んだ。想像以上に効き目があったので、一歩踏み出して訪れた価値があったなと感じた。
～3回目	他	前から気になっており1人では行けなかった飲食店に足を運び、食事をした。思っていた以上に味が良かった上に、ビールがかなり安く驚いた。
～4回目	チャ	11月4日の講義で学生同士、どういった取り組みをしているのか、その頻度も聞いた。自分は、それまで週に1、2度インナーチャイルドに対して説くといったことを行っていただけだった。
	誘眠	ただし、11月4日以降は、 <u>毎日</u> 、一色先生に勧めていただいたものや自分に合うと思った動画のうちから1つ見た。
～5回目	チャ	インナーチャイルドに対して、フットワークを軽くすることのメリットを説くことや、実際にそれによってどういった良いことがあったか振り返るようにしている（ <u>2日に1回</u> 、一色先生の誘導瞑想と交互に）
	誘眠	「人を助けたい！人の世話をするのが大好き。その本当の心理は…？あなたの隠された願望をかなえる誘導瞑想」の動画を <u>2日に1回</u> 寝る前に見るようにしていた。
	修正	「抵抗があることも勇気を出してやってみろ」という修正文を作って壁に貼り、 <u>且</u> についたときに読みあげるようにしていた。
～6回目	チャ	<u>毎日</u> 、就寝前に自らのインナーチャイルドに対して、抵抗を持つようなことでも、人に迷惑をかけるようなものでなければ、勇気を出してやってみるよう話をした。
	誘眠	「人を助けたい！人の世話をするのが大好き。その本当の心理は…？あなたの隠された願望をかなえる誘導瞑想」の動画を <u>2日に1回</u> の頻度で見た。
	修正	「抵抗があることも勇気を持ってやってみろ」という修正文を1日に3回ほど自分に対して唱えた。
～7回目	チャ	<ul style="list-style-type: none"> ・自らのインナーチャイルドに対して、抵抗のあることや失敗を恐れていることでも行動に移せば、新たに何かを発見したり、自分の成長に繋がることも多いと毎日話した。 ・<u>2日に1回</u>、誘導瞑想で自分の中に感じる怠慢なところや傲慢なところを直すようにインナーチャイルドに語りかけた。
	誘眠	「人を助けたい！人の世話をするのが大好き。その本当の心理は…？あなたの隠された願望をかなえる誘導瞑想」の動画を、自分が自己犠牲スキーマの特徴が強いこと捉えたらうえて、 <u>2日に1回</u> の頻度で見た。
	修正	<ul style="list-style-type: none"> ・抵抗があることもやってみろという修正文を1日に3回ほど唱えた。 ・最近寒くなってきた、なかなか布団から出られずにいることが多いように感じたので、起きたら布団を出てすぐに椅子に座れ、という修正文を設け、唱えた。（<u>1日に3回ほど</u>）
	暗示	<u>毎日朝と夜</u> に（寝際の）自己暗示を行った。

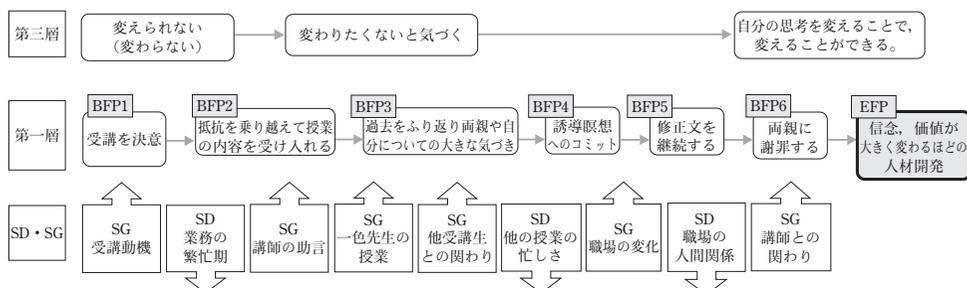
ていた)⁵⁾。これは、受講動機に加えてBFP3の体験（特に、両親に対する自分の記憶に関する大きな気づき）の深さが影響した可能性がある。今回の授業で受講生全員が「信念・

表 6 受講生の EFP と P-EFP

受講生	EFP	P-EFP
A	家族関係は良好になり、物事に逃げずに向き合う。	家族関係が悪くケンカが絶えない、失業、うつ病、周りのせいにし物事から逃げて孤独死する。
B	前より精神力が強くなり、困難な過程も失敗も恐れない。	自分を憎みながら彷徨う弱い人として生きていく。
C	資格勉強だけでなく、他の勉強も真剣に取り組む。	資格勉強にも他の勉強にも真剣に取り組まず、誇らしい人生を送れない。
D	失敗を恐れず様々なことへ挑戦を続け、自分の人生を充実したものにする。	自分に変わる余地があることに気が付かず、ただ漠然と生きていく。

価値観が変わる」人材開発には成功したものの、「信念・価値観が大きく変わる」（スキーマが変わる）ほどの人材開発が達成できたのは1人のみだったことは、こういうことが理由だと筆者は分析する。

図 5 加藤（2023a）の修正プロセス・モデル（追記あり）



引用：加藤（2023a）に一部修正（1つ目のSGを追記，EFPに「大きく」を追加した）

V おわりに

本稿は20XX+4年度の人材開発論の授業における受講生4人の人材開発過程の質的な研究を目的とする。Ⅱ章で、授業内容、進め方、課題などについて説明し、Ⅲ章で、受講生4人のTEA図と課題レポートの一部を紹介した。Ⅳ章では、授業時間外の実践内容に関する投稿（表2～5）を加えて考察し、受講生4人はインナーチャイルドとの対話、誘導瞑想、修正文を唱えること、自己暗示などの実践で「信念・価値観が変わる」ほどの人材開発に成功したと分析した。ただし「家族関係は良好になり」とEFPに書いたAを除く3人は、周囲の大きな変化については記述していない。これは、授業時間外の実践の開始時期、頻度、回数之差に加えて修正モデルのBFP3の体験（特に両親に対する自分の記

憶に関する大きな気づき)の深さ、「両親に謝罪する」(同 BFP6)というプロセスの有無に起因するものと筆者は考察した。親に謝罪する、しないは受講生の任意によるものだが、できれば実践してほしい。そして、幼少期のスキーマの修正、および「自己開発こそ他者開発につながる」という体験をして、「信念・価値観が大きく変わる」ほどの人材開発を達成してもらいたいと考えている。こうした点からは、BFP3の体験へと進むような指導法に関して課題を残した⁶⁾。また、本人の動機の強さ次第で得られる成果が異なることも示唆が得られ、弱い動機をどう補完するかという課題も残した。他方で、どのようなことを、いつから、どれくらいの頻度、量で実践するとどのような成果が得られるかという点については、ある程度分析できたものとする。

注

- 1) 20XX年度の6人(加藤, 2020a, 2020b), 20XX+1年度の5人(加藤, 2020c), 20XX+2年度の8人(加藤, 2022), 20XX+3年度の6人(加藤2023a)を対象とした研究を踏襲している。
- 2) LUNAとは、関西学院大学が利用するオンライン上の授業支援システムであり、学生が掲示板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。
- 4) 筆者は授業中に、「心のトゲを抜くこと」と表現した。
- 5) 過去の受講生 X は、「信念・価値観を大きく変えるためには親に謝罪するプロセスを踏んだ方が、インパクトがあるということについては、おおいにそう思います。家族に謝ることに抵抗があるというのは、アダルトのふりをするインナーチャイルドが抵抗しているのだと思います。私は弟に泣きながら謝罪して初めて信念、価値観が大きく変わることを感じ、また家族が変化したことを感じました」とコメントした。
- 6) この点に関して過去の受講生 Y は、「私が受講した際は、親への思いについては、集中内観の『してくれたこと してかえたこと 迷惑をかけたこと』のワークを実行して、初めてどれだけ迷惑をかけていたのかを自覚し、申し訳ない気持ちになったことを覚えています。これ以降、当該授業へのコミット具合がかなり変わったと思います。私が受講した際には第3回目の授業でこのワークが実施されたのに対し、今回は後半に実施されていたことから、タイミングがもう少し早い方が効果的かもしれません」とコメントした。

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-」『関西学院大産研論集』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.
- 加藤雄士 (2023a) 「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」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第30号.
- 加藤雄士 (2023b) 「教育に関する TEA 分析についての一考察 (2)」『ビジネス&アカウンティングレビュー』第32号.
- 加藤雄士 (2023c) 『認知を変える人材開発手法』関西学院大学出版会.