

【目的】

本研究は解決志向アプローチを面接の中心として、研究を進めていく事で、どのように対人関係の問題を解決し、その後の自分の成長に繋がっていったかという事を第一の目的として進めてきた。また各事例への理解を考察する事で個人の問題ではあるが、共通点を考察していく事を第二の目的とし、4年制の私立大学生を対象に面接を行った。

【結果】

事例ごとに1、【悩みの概要】2、【悩みの期間】3、【感情と感情の点数化】4、【心が和らぐ行動】5、【解決方法】6、【自分に与えた影響】7、【克服できたことによる自信】8、【全体を通しての感情】9、【感情の変化】についての理解を深めていく中で、対人関係の悩みをどう克服し成長していったのかは、同じ結果はなく、4人共異なった結果が得られた。

【考察】

対人関係の悩みを克服できた事による成長については、どの事例もそれぞれ異なっていたが、対人関係の悩みを解決できた要因については、いくつかの共通点が見られた。

第1の共通点として、どの事例においても解決した背景には、ポジティブな対人関係が存在しているという事。つまり、私達が対人関係で悩み、解決できるようになる背景には何かしらのプラスの関係があるといえる。それらに気づき、周りの環境を冷静に理解できた時、問題が解決に向かうといえる。

第2に、「受容」である。自分を受容し、他人の行動、考えを受容し自分の今置かれている状況さえも受容する。受容できるという事は周りを冷静に見られるようになったといえ、一歩先の自分を見る事が出来るのだと思う。その事が成長に繋がっていくと考えられる。

第3に、自分から起こせた行動が解決に向かったという事。周りの影響を大きく受けた中にも、必ず自分から起こした行動が存在していて、その行動がプラスに作用し、問題が解決に向かう。自分で悩み、考え行動に移せた事からも成長の姿を見る事ができる。

【結論】

青年期特有の対人関係で悩み、エリクソンのいう「アイデンティティの危機」に足を踏み入れた人達は、自分で悩み、考え行動を起こしながら、試行錯誤して成長していくのだと感じた。そして、その危機を自力で克服できた時、新しい自分に出会う事が来るのだろう。本研究に参加して下さった方々の話を聞いていて考えられた事は、自分の道は自分で選択し進んでいくものであり、自分の選んだ道がどんな道であっても、幸せになる為には最終的に自分で決断し動かなければいけないという事である。誰かを頼りにするのではなく、自分で考え、行動していけるという事が、成長していく為に最も大切な事だと感じた。それが達成できた時、自分自身を成長させる事ができ、問題が解決していく。またそれに対する自信も生まれ、成長を実感する事ができるのだろう。

つまり、問題が解決して成長できていくのではなく、自分自身が成長できたからこそ、その問題を解決できる力を身につける事ができたのだろうと思う。

本研究に参加して下さった方々に共通して見られたように、誰も皆、成長する為の力を秘めているのである。