# TAEという文章表現技法

## 学生が感じていることを文章化する

昨今の大学では、学外での体験学習等が盛んである。しかし、その体験を言葉や文字として表現する方法の教育はあまり行われていない。開智国際大学（北垣日出子学長）国際教養学部の得丸智子（さと子）教授は、「Thinking At The Edge（TAE）」という文章表現の第一人者であり、自分の内面から言葉を紡ぎ出す方法を学生に教授している。得丸教授に、TAEとは何かを聞いた。

開智国際大学
国際教養学部
得丸教授に聞く

### ○TAEとはなにか

TAEとは、一言で言えば、「からだが感じたこと」を文章化する方法である。

得丸教授の著書『TAEによる文章表現ワークブック』によれば、「内面的成長を目的とする文章表現」であり、米国在住の哲学者でありセラピストであるユージン・ジェンドリン博士とメアリー夫人が開発した。博士らは、自分の内側の、まだイメージや言葉にならない「からだの感じ」（フェルトセンス）を確かめながら、フィットする言葉を探ることができると提唱する。「例えば、何か嫌な経験をして『くやしい』という言葉が紡ぎ出されます。その言葉を更に見つめながら、なぜくやしいのか、くやしいという言葉で何を表現したいのかを探っていきます。そうやって、これまで言葉にならなかった深い部分を体の感覚を頼りに言語化します」。

この方法を14のステップに体系化したのがTAEであり、言語の力を活用してフェルトセンスをより精緻に構造化していく。「からだ」に暗在する「知」を、その豊かさ・複雑さを損なわずに、言葉にしながら引き出していく。

TAEの重要なポイントを、得丸教授なりに解釈すると次の5つになるという。

①フェルトセンスを良く感じる。ふだんから「からだの感じ」に注意を向ける。

②よく考える。フェルトセンスに照らし合わせながら、丁寧に言葉にする。

③実際に書く（描く）。書いたものとフェルトセンスを共に感じようと努める。

④誰かに伝える。誰かのフェルトセンスを共に感じようと努める。

⑤外からの経験や言葉に柔軟に対処する。刺激を受けたら立ち止まって、フェルトセンスを感じ直す。

「書くことは、フェルトセンスを複雑に構造化することを可能とします。また、書くことは書いたものを対象化しますし、書いたものを自分自身で読むことで、フェルトセンスと言葉の相互作用を進めることができるのです」。

### ○TAEを導入すべき理由

得丸教授がTAEと出会ったのは、2004年頃だったという。はじめに「フォーカシング」という表現技法を勉強していたが、フォーカシングのインストラクターから「文章表現を教えているならTAEが面白いかも」とアドバイスを受け、ユージン・ジェンドリンのワークショップに参加。そこからTAEに関心を持ち始めたという。海外でもまだTAEのコミュニティは小さく、国内に限れば、知名度はほとんどない。しかし、以下の4つの理由から、今後TAEを大学教育の中で導入すべきではないだろうか。

得丸さと子教授

1つ目が、国内外での体験学習やボランティア活動等が増加した事である。身体性を伴い、また、体験を重視した体験学習は、リフレクションとセットになっている。リフレクションはポートフォリオを書いたり、学生同士でのディスカッションなどで言語化されるが、恐らくその言語化に関する講義はないのではないだろうか。「アカデミックライティングとして、参考文献の書き方や引用の仕方、剽窃の禁止などは習いますが、大切なのは学生が毎日の中で感じている複雑なこと（フェルトセンス）の言語化です。目の前の学生が日々感じているものを大事にすることこそが重要だと思います」と述べる。

2つ目が、ユニバーサル化した大学において、やはり自己表現技法としてのライティング技術が必要だということである。日記や感想文などを書いてこなかった大学生が増加する中で、自分との向き合い方、相手に対する表現方法を身に付けることは社会に出るうえでも重要である。自分と向き合うことでこれまで気づかなかった感じ方を発見し自分を認め、自己効力感は高まっていく。また、就職活動における自己PRや志望動機を考えるうえでも役に立つだろう。そういう意味においても、初年次教育などで必須にしてもよいはずだ。

### ○人生の中で役に立つ

3つ目が、文化や新しい社会課題とは、言語化されて初めて認知されるということである。例えば、留学生が日々、日本で過ごす中で感じること、あるいは、若者が取り入れる新しいしぐさやファッション、これらが言語化されたとき、はじめて周囲の人々に課題や文化として認知され広まっていくのである。

4つ目が、卒業後の人生100年時代に、やはりリフレクションの技法が必要だということである。情報化社会の中で、現代人は大量の情報をインプットしている。都度、何かを感じているだろうが、それを言語化する時間もないから、精神的ストレスを感じる。TAEは、大量のインプットを整理して言語化し元気になるための前向きな技法でもあると言えよう。「高齢者の間では『終活』が盛んですが、そこでもTAEが役に立つと思います」。

社会ではメタ認知による学習や、マインドフルネスも流行っている。激動の社会、情報の激流に流されず、自らの気持ちや感覚をしっかりと認知するために…Thinking At The Edgeは、大学のみならず、人生の中で中核となる重要な方法として大学でも教授してはどうだろうか。