

資 料

「第5回自己発見セミナー」報告

平田 忠・粟木一博・梶原ユキ・庄子幸恵・高橋まゆみ

Report on the fifth Self-awareness Seminar

HIRATA Tadashi, AWAKI Kazuhiro, KAJIWARA Yuki, SYOUJI Yukie, TAKAHASHI Mayumi

1. はじめに

本学では健康管理センターにおいて、学生の問題解決、充実した学生生活への支援等を目的として学生相談を行っているが、通常の学生相談業務に加えて、学生の自己啓発の機会提供を目指して、年に一度「自己発見セミナー」を実施している。5回目となる今年は、「自分らしさについて考える」というテーマでセミナーを実施した。ここでは、その内容について手短に報告する。

2. 実施要領

日程と会場 11月16、17日の二日間にわたって、グリーンピア岩沼（宮城県岩沼市）においてセミナーを実施した。二日間で四つのセッションを行った。

参加者 今回は学部学生11名（男子4名、女子7名）が参加した。参加の主な動機は、心理学関連科目の受講を通じて心理学に興味を持ったこと、今回のテーマ（「自分らしさ」について考える）に興味・関心を持ったこと、さらに、学科や学年を超えていろいろな人と出会いたいと思ったことなどであった。また、教員5名がファシリテータとして参加した。

3. 各セッションの概要

セッション1：グループエンカウンタ（1日目 13:00～15:00） 本セッションは、セミナーへの導入の意味合いを持つ。参加者が互いに知り合うこと、円滑なコミュニケーションのために必要不可欠な自己開示、他者理解を意識させること、そしてそれらを実現するための技術について学ぶこと等を目的として、小グループでの自己紹介・他者紹介、全体での雪だるま式自己紹介などを行った。

セッション2：レクリエーション（1日目 15:30～17:00） 体育館において、参加者相互の親しい人間関係づくりを目的として、ゲーム等のレクリエーション活動を行った。

セッション3：ロールプレイング・自由討論（1日目 19:00～22:00） ファシリテータを加えた12名を4人ずつ3グループに分け、グループ毎にロールプレイングを行った。テーマは自由とし、初めに各グループで状況設定の相談をした後、5～10分のロールプレイングを行った。各自普段の自分とは違った立場の役柄を演じることにより新たな自分を発見したり、相手の立場を知る契機となったようである。

その後、「自分らしさについて考える」という今回のテーマについて、自由に討論を行った。参加者全員がセミナーでのこれまでの活動の内容を振り返り、人と人とのかかわり合いの中か

ら自分らしさとは何かについて話し合うことを目標とした。

セッション4：貼り絵制作（2日目 9:00～11:00） 初めに、他の参加者と話をしないという条件で会場施設内を自由散策する時間を30分設けた。その後、「今日の私」というテーマで貼り絵制作（A3サイズ）を行い、自分の作品について各自発表した。

できたと思う」（ロールプレイングを終えて）

(平成14年12月9日受付, 平成14年12月10日受理)

4. おわりに

セミナーの最後に、セミナーについて400字程度の感想・意見などを書いてもらったが、それをみると、内省や対人関係への関心の喚起といった内容、本セミナーに対する肯定的な感想が多くみられ、参加者の心の変化などを知ることができた。感想のいくつかを以下に紹介する。

「自分と少し向き合うことができたよう思う」

「自分自身を見つめなおすことができたよう思う」

「悩んでいる自分も、自分らしさの一部として素直に受け止めていけるようになりたい」

「自分とは違う人達に出会い、違う考え方を持つ人たちと話し合うことは、自分自身を知るのによい刺激になった」

「自分らしさについて日常生活では考えることも話すこともなかったが、今回のセミナーはそれを気づかせてくれた」

「今まで思い出したくなくて忘れようと思っていた過去とやっと素直に向き合おうと思えるように気持ちが徐々に変化していった」

「自分らしさについて語れない自分がいた。自分らしさについて言葉として人に伝えることができないという自分の改善点を改めて認識することができた」

「新しい自分を再発見できたと思う。恥ずかしがらずに自分というものを全面に出して行動する大切さを学んだ。恥ずかしさや迷いを取り払うことで、ありのままの自分を表現