

資 料

第3回「自己発見セミナー」について

平田 忠*¹, 粟木 一博*¹, 荒井 龍弥*¹, 鈴木 敏明*²

Report on the third Self-awareness Seminar

Tadashi Hirata, Kazuhiro Awaki, Tatsuya Arai and Toshiaki Suzuki

1. はじめに

近年、本学においても対人関係や自分の性格に対する問題を感じる学生が増加している傾向がうかがわれる。学生相談への来談の目的が直接このような形をとらないにせよ、学生生活全般、授業、クラブ活動などに対する不適応感の訴えはこれらの問題が原因となっているケースがほとんどである。豊かな対人関係の構築は自己の位置の相対化を可能にすることから、青年期の重要な心理的課題の一つである自分自身の構築、発見に大きな役割を果たすことが知られている。また、対人関係、友人関係は大学入学後、学生生活を支える精神的拠り所ともなり、修学意欲の喪失を間接的に防止する要因でもある。さらに、この円滑な対人関係と自分に対する肯定的な感情は相互に作用し合いながら学生生活の心理面の大きな支えとなる。

学生の精神的健康の増進や主体性・創造性の開発を支援し、大学生活への適応を援助することを目的として、合宿形式の本セミナーを企画・実施した。このセミナーの主な目的は、自己分析による自我整理の支援と、対人関係のスキルのトレーニングである。参加者は日常の学生生活を離れた環境の中で、集団の心理学的プ

ロセスを体験する。そのプロセスを通じて自己への気づきや対人関係の見直しを促し、それを契機として人間的成長と大学生活への適応を目指そうとするものである。今回のセミナーは前回のセミナーのテーマであったコミュニケーションを改めて中心的なテーマに据え、言語のみならず身体活動など幅広い活動を含むコミュニケーションについて考える機会を提供することを目標としている。

このセミナーは仙台大学健康管理センターによる新規事業計画として行われたもので、本年度はその第3回目である。

2. 実施要領

1) 日程

セミナーの日程は表1に示す通りであった。

2) 場所

グリーンピア岩沼（宮城県岩沼市）にて実施された。仙台大学から近距離にあること、グループワークを行うための適当なセミナー室、体育館があることなどがこの施設の選定理由である。

3) 参加者

参加者は教員（ファシリテーター）4名、学生

*¹ 仙台大学体育学部体育学科 スポーツ心理・行動学系

*² 東北大学 学生相談所, 仙台大学非常勤講師

表1 自己発見セミナー日程表

11月15日(土)

12:00	仙台大学正門集合
12:15	仙台大学出発
12:45	グリーンピア岩沼到着
13:00	オリエンテーション (自己紹介, 部屋割り, 諸連絡)
13:30	セッション (1) 自己紹介, かかわり技法, ゲーム
15:00	セッション (2) レクリエーション, スポーツ
16:30	休憩, 入浴
18:00	夕食
19:30	セッション (3) ロールプレイ
21:00	セッション (4) フリートーク

11月16日(日)

8:30	朝食
10:00	セッション (5) 作品製作 (コラージュ)
11:30	あとかたづけ
11:45	グリーンピア岩沼出発
12:15	仙台大学正門到着, 解散

は7名であった。参加学生の学科別, 男女別内訳は表2に示す通りであった。

本セミナーへの参加の主な契機は, 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, 参加募集のポスターに記載されていたセミナーの趣旨と自分が日頃抱いている学生生活への悩みが一致していること, さらに, 去年のセミナーへの参加が非常にいい経験になったことなどであった。

3. 各セッションの概要

1) セッション (1)

本セッションは今後実施されるセッションのための導入の意味合いを持つ。円滑なコミュニ

表2 参加者の内訳

学 年	1年		2年		3年		4年	
	男	女	男	女	男	女	男	女
体育学科	0	0	0	0	0	1	1	0
健康福祉学科	1	3	0	0	1	0	0	0

ケーションのために不可欠な自己開示, 他者理解を意識させることを目的とした。

① 2人組の自己紹介

2人組になり, 限られた時間の中で自己紹介とテーマに沿った話題提供を行った。設定されたテーマは, 「自分が得意なこと」, 「5年前の私と5年後の私」というものであった。自分開示によって自分を他者に理解してもらうことと相

手の話を聞く態度に気をつけることで他者を理解する態度を獲得することを目標として実施された。2人組を形成する際には、一緒に参加した人や友達を避け、自分となるべく似ていないと感じられる人とペアを作るように注文が出された。

② 4人組の他者紹介

先程の2人組が2グループ集まって4人組を形成し、自分のペアをもう一組のペアに紹介した。これは自分のペアの話のを要領よく理解していなければできないわけで、他者理解の確認作業の意味合いを持っている。(写真1)

③ 雪だるま式自己紹介

全員が円形に座り、「自分を動物にたとえるとどんな動物になりますか」という質問に対して動物の名前を盛り込んだ自己紹介をする。この際、隣の人の動物の名前、氏名を記憶しておく。自己紹介の前にそれを付け加えて行く。最後に自己紹介する人は全員分の動物の名前と氏名を記憶しておかなければならないことになる。これは、セミナー参加者全員の名前を記憶することを目的として行われた。

④ 5人組によるゲーム

自由に5人組を作り、そのチームの標語、チーム名を新聞紙から切り抜かれた文字で表現した。これは、今後実施されるグループワークを

実施するためのグループ作りをすることと、グループの中で自分の意見を主張する技能を獲得することを目的とした。

2) セッション (2)

体育館において身体活動をとまなうゲーム、バレーボールを実施した。(写真2) バレーボールでは自分たちがルール作りをし、そのルールにのっとってゲームを行うようにした。これは、本セッションに単なるスポーツを行うことだけではなく、グループによる話し合い、グループの構成者のことを考えるという作業を盛り込むために行われた。

楽しいスポーツ活動は心身のリフレッシュのために有効であるだけではなく、声、視線、動きといった日常生活で用いられるコミュニケーションの媒体を際立たせるという特徴を持っている。

スポーツセッションは参加学生の強い要望により昨年から取り入れられたセッションであり、昨年の感想でも今後も続けてほしいという要望があったために今回も実施した。

3) セッション (3)

このセッションではロールプレイを行った。(写真3) これは、さまざまな場面、人物を設定し、それを演じることで日常生活の役割行動の形式に束縛されることなしに、自発性をとも



写真1 セッション(1) かかわり技法



写真2 セッション(2) レクリエーション



写真3 セッション(3) ロールプレイ

なった人間関係の見直しを行うという意味を持っている。

まず第一に、2人組で一人の話し役がトピックを見つけそれを友人に話す場面を演じた。この際、なるべく自分と違ったタイプの人間を演じるように、また、聞き手は会話を成立させることよりも相手の話しを分かろうとする気持ちを持つことに注意するように注文がつけられた。

次に、3人組になって日常生活で「コミュニケーション」がテーマとなるような場面を見つ

けて、役を決めて演じた。このロールプレイに関しても、自分となるべく違った特徴のある人物を演じるように、また観客には会話の方向に注目するように注文が付け加えられた。

このロールプレイの後、若干の感想などを含めた意見交換が行われた。

4) セッション(4)

本セッションは「最近考えたこと」というテーマで、自由に参加者全員が短いスピーチを行った後、制限を特に設定せずフリートークの時間とした。セッション(1)～(3)の内容を振り返

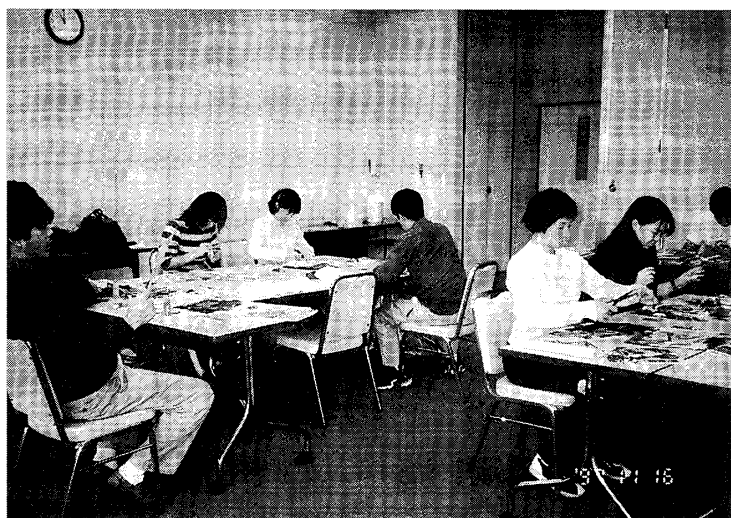


写真4 セッション(5) 作品制作(コラージュ)

り、人と人のかかわり合いについての話し合いが深められることが目標とされた。話題となったとは、学生生活全般における友人関係などについてであった。

5) セッション(5)

本セッションではコラージュを用いた自己表現を行った。(写真4)ここで実施されたコラージュはマガジン・ピクチャー・コラージュ法で、これは雑誌、新聞、広告などから好きなイラストや写真を自由に切り取って自由に貼りつけるという方法である。ここでは、創作を楽しみつつ、コラージュという媒体を通して自由に自分の問題を表現することを目標とした。

最初に、心理療法としてコラージュが用いられた事例の紹介があった後、創作にとりかかった。作品の完成後、解説を付け加えながら作品の発表を行った。

作品では、自分の中の「よい人」と「悪い人」をさまざまな表情の写真を切り抜くことで表現

した例や興味のあるものの切り抜きを羅列しそれによって改めて自己表現の難しさ、重要性に気づく例などが見られた。

4. ま と め

人間関係の悩みや大学生活への不適應に関する問題は学生全体が多かれ少なかれ抱えている問題であると考えられる。これらの問題への対処行動を模索するためのきっかけを日常生活の中に求めることはなかなか困難である。そこで、自分自身への気づきとコミュニケーションを中心的なテーマとして第3回の自己発見セミナーを実施した。

セミナーに参加した学生の各セッションへの取り組みは積極的であり、特に自分自身のことについて考える契機となったという感想が多く見られた。今後ともこのような機会を継続的、定期的に提供する必要があるものとする。

(平成10年5月15日受付、平成10年7月14日受理)