

資 料

「第4回自己発見セミナー」報告

菊地直子・粟木一博・高橋まゆみ・平田 忠

Report on the fourth Self-awareness Seminar

KIKUCHI Naoko, AWAKI Kazuhiro, TAKAHASHI Mayumi, HIRATA Tadashi

1. はじめに

近年、学生生活を送る上で目標を定められないことや人間関係等の問題から、大学不適応になる学生が増えている。そこで、健康管理センターでは毎年学生の精神的健康の維持・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、学生相談室担当教員による合宿形式のセミナーを行っている。今回はその4回目である。本セミナーでは「自由と不自由」をテーマとした。テーマ設定の理由は以下の通りである。

日常、我々はかなり自分の思うままに自由に行動することができると考えている。特に大学生ともなれば、高校生以下の青少年や社会人と比べてみても、学校や仕事での束縛は少ない。また親元を離れて一人暮らしをしている場合には、個人的な生活においても周囲に気がねせず、自由に生活することが可能である。しかし、注意深く見てみると、我々の行動や生活はそれほど自由ではない。我々の行動は物理的要因、身体的要因、社会的要因によって規定されており、「自分がしたいことができない」あるいは「したくないことをしなければならない」ことも多いのである。

今回のセミナーでは、このような普段意識しない「不自由」について考えることを通して自分の行動や生活をふりかえり、「自分のしている

ことは、本当に自分のしたいことなのか?」「自分がしたいことは何なのか?」等を見つめ直す機会としたい。

2. 本セミナーの目的

本セミナーの主な目的は、テーマ「自由と不自由」を通して人間関係においてポイントとなる「信頼」の体感と、自己分析による自我整理の支援、共同作業を通じた対人関係のスキルトレーニングである。また、体験を通して自己及び他者への信頼感に気づきを与えることで人間的な成長を促し、より良い大学生活への適応を目指した。

3. 実施要領

(1) 日程

セミナーの日程は、表1の通りであった。

(2) 場所

グリーンピア岩沼（宮城県岩沼市）にて実施された。

(3) 参加者

本セミナー参加者は、学生6名とファシリテーター（教員）3名であった。

参加学生の内訳は以下の通りである。

体育学科	男子2名、女子1名
健康福祉学科	男子1名、女子2名

本セミナーの参加学生は、同じサークルの仲間である。参加の主な動機は、彼らの所属するサークル活動等から心理学に興味を持ったことと、セミナーの主旨と日頃自分が抱えている学生生活における悩みが一致していたことであった。

4. 各グループセッションのねらいと概要

(1) セッション1

【ZAP (Zao Adventure Program) ^{注1)}】
(菊地直子担当)

1) ねらい

最初のセッションは、今後行なわれる活動の為のグループ作りを目的とする。通常は、

構成的グループエンカウンターに代表される自己開示のエクササイズが用られる。しかし、本セミナーの参加者は同じサークルの仲間であり、ある程度の相互理解があることが予測された。そのため本セッションでは、一步進んだプログラムとしてアメリカで開発された冒険の要素を活かした体験学習であるPA (Project Adventure) の概念を用いたアクティビティを導入した。

2) 各アクティビティの構造と本セッションの概要

①目標設定：「何しにきたの？」

活動評価票^{注2)}を配り、目標を記述させる。

外から「何かしてもらえる」という甘えに気づき、自分が本当はどうしたいのか、ど

表 1. 自己発見セミナー日程表

平成13年2月10日(土)		平成13年2月11日(日)	
12:00	大学出発	7:30	朝食
12:30	グリーンピア岩沼到着 オリエンテーション ・自己紹介 ・部屋割りについて説明 ・資料配布	9:00	グループセッション5 ・紙芝居制作(コラージュ) 「自由と不自由」
13:00	セッション1 ・ZAP (Zao Adventure Program)	11:30	フィードバック(振り返り)
15:00	セッション2 ・遠距離会話 「自由と不自由」	12:00	昼食
18:00	入浴・夕食	12:30	グリーンピア岩沼出発
19:30	セッション3 ・ロールプレイ 「自由と不自由」	13:30	大学到着・解散
21:00	セッション4 ・フリートーク		

うなりたいのかを改めて検討し、記し、共有することで自発的な目標の設定を促した。改めて問われると、自分が具体的な目的を持たずにいたことに気づく。目的を予め明確化しておくことで、内省や、自己の変容の手がかりを得ることが出来たといえよう。

② アイス・ブレイキング：「ジャンボ・ジャンボ・ジャンボ！」

丸くなって椅子に腰掛け、真中の人を鬼となり、タイミングを工夫して誰かを指さす。鬼が「ジャンボ・ジャンボ・ジャンボ！」と言っている間に、指された人は鬼に指定された（例：隣の席の人等）人の名前を言うというゲーム。

対象学生が、良く知った間柄であることを利用したアイス・ブレイキングである。ここでは、友人の名前を間違った時にどのように反応したか、また間違われた人はどのように感じるかなどが振り返りで話し合われると良い。今回は、早く答えるために、お互いに名前を短縮したり、愛称を考えたりするなどの工夫が見られ、そのことにより学生間のインターアクションが増していたようである。また、セミナーに対して不安を抱いていた学生にとっては、次から行なわれるアクティビティやセッションの軽いウォーミングアップとなった。

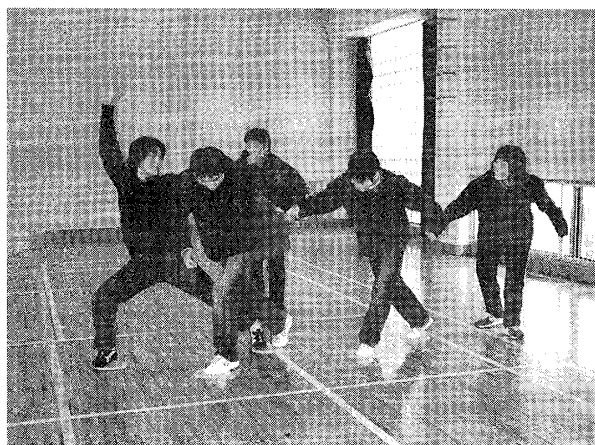
③ 目標設定の契約書：「契約の卵」

本セッションで行う冒険的なアクティビティや、セミナー全体において行われるセッションにむけて、心理的な安全を図り、自分自身の目標や一つの集団としての目標が達成されるための取り組みを契約書という形に作成した。具体的には、模造紙に卵（人間関係の殻をイメージ）を書き、卵の内側に目標達成のために大切なことを、卵の外にはそれを阻害する要因を書き込み、書いた内容のそばに約束の証として署名をした。各アクティビティの振り返り等、検討する手がかりとすることが出来た。彼ら

はこれを、自発的に全セッションを通じて活動場所にもっていき、いつでも見える場所に置いていた。

④ 協力ゲーム：「溶岩の川を渡ろう！」

10メートル向こうの対岸に渡るために、いくつかの約束を踏まえ、協力・協働活動を行うアクティビティ。冒険的なファンタジー（溶岩の川という設定）が、緊迫感を与える。このアクティビティのねらいは、冒険を通して「個人の限界」を認識し、個人の在り方や他人との協力の在り方を学生に刷り込むというものである。振り返りでは、「励ましてくれる人」や「引っ張ってくれる人」の出現、「うれしかった声かけ」、手を触れることや引っ張り上げてくれる感覚が「信頼」へとつながったという振り返りが印象的であった。



⑤ 信頼の体感：「ヤート・サ」

このアクティビティは『トラスト』と呼ばれるものの一つで、相手に身をゆだね、支えあう体験をすることを目的とする。特にここでは、「信頼」という抽象的な言葉を目に見える具体的な形で表すことが狙いである。事前に、心理・身体的な安全性を高めるため、スタンドアップなど身体接触が多い活動をはさみ、身を委ねることを体験した。比較的難しいアクティビティであったこともあり何度かエラーが生じたが、そ

の時々グループで何が起こったか（援助やアタック）について話し合いが行れた。数度にわたってグループの危機が認められたものの、振り返ることによって解消し、挑戦することが選択され、本セミナーへの動機づけがより明確になったようであった。

(2) セッション2

【遠距離会話「自由と不自由」】

(高橋まゆみ担当)

1) ねらい

本セッションでは、セミナーのテーマに沿って「コミュニケーションにおける自由と不自由を知る」ことを目的とした。また、スポーツ活動を通して、心身のリフレッシュを図ることもねらいとしている。

体育館においてポッチャを実施した。ポッチャは近年、手軽にできかつ、知的興奮を掻き立てるニュースポーツとして人々に親しまれているものである。

2) 概要

①コートを作ろう！

3人1チームとなって共同作業をし、次の課題に取り組む。ただし、各チーム内の一人に耳栓をしてもらい、音声言語によるコミュニケーション手段はとりにくい状況にある、という設定である。用意された道具は、メジャー、コートテープのみである。
*課題：2チームで一つのポッチャ・コートを作る。その際、メジャーだけを使って直角を作ることが前提となる。課題解決には、例えば「三平方の定理」を使う等があるが、この発想が引き出されるまでに、チーム内、チーム間で様々な試みが見られた。また、耳栓をしている人に課題そのものを伝え、理解させることの困難さも体験することができたように思う。

②実際にプレーしてみよう！

完成されたコートでプレーヤーと審判のグループに分かれ（3人：3人）、ゲームを

行った。プレーヤーとして教員1名もチームに加わり、終始和やかな、また積極的な取り組みが見られた。全体的に学生の動きは良く、学生相互に協力的であり、それぞれの学生の動きに本プログラムに対する積極的姿勢が窺われた。特に印象的だったのは、自分の声かけがどのように相手に受け取られるのか、つまり正確に受け取られているか否か、ということに配慮する努力が認められたことである。

(3) セッション3

【ロールプレイ】

(粟木一博担当)

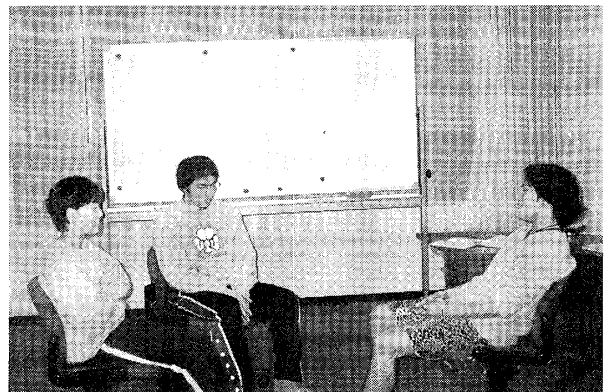
1) ねらい

日常生活の基本をなしているコミュニケーションをテーマに取り上げて、ロールプレイを実施した。コミュニケーションとは情報の発信と受信によって成立するが、相手の立場を冷静に判断したり、自分がおかれている状況を的確に把握することはなかなか難しい。このロールプレイでは役作りを通じてそれらを再確認することを目標とした。

2) 概要

①トピックを見つけて話してみよう

2人一組で話し手役がトピックを見つけ、それを友人に話す場面を演じる（もう一人はその聞き手役となる）。その際、話し手役はなるべく自分と違ったタイプの人を演じるようにし、聞き手役は、相手の話を分かろうとする気持ちで聞くことに専念する。



③日常生活を劇にしてみよう

3人一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、役を決めて演じてみる。ここでもなるべく自分と違ったタイプの人を演じるようにする。劇は決してまとめる必要はなく、観客は誰に対して（方向）、どのようなメッセージが送られたか（内容）に注目する。

3) 振り返り

それぞれ、観客側からフィードバックをもらい、それについて自分の感想を述べた。自分以外のタイプを演じることを体験的に学習できたことによって、より他人を理解することへの深まりが見られたようである。例えば、ある家族のやり取りを演じているうちに、「(自分の) 父親の気持ちがあった」等の振り返りが見られる等、日常場面への応用等も期待できそうであった。

(4) セッション4

【自由討論「自由と不自由」】

(担当者全員)

セッション3までの体験を通して感じたことを中心に、フリートークの時間とした。ファシリテーターである教員の見方や、感じ方を知ろうとする姿勢が窺われ、また体験者同士のフィードバックが盛んに行われた。特に、これまでの自分がどうであったかを自発的に話し、外から見える他者についてフィードバックを与えるようなやり取りが活発に行われたことが印象的であった。

(5) セッション5

【紙芝居制作 (コラージュ)】

(栗木一博担当)

1) ねらい

本セミナーのテーマである「自由と不自由」について、グループ単位で紙芝居として表現する。自己表現とグループでの話し合いが必

要とされる課題であり、本セミナー全体のまとめとして位置づけたいと考えた。

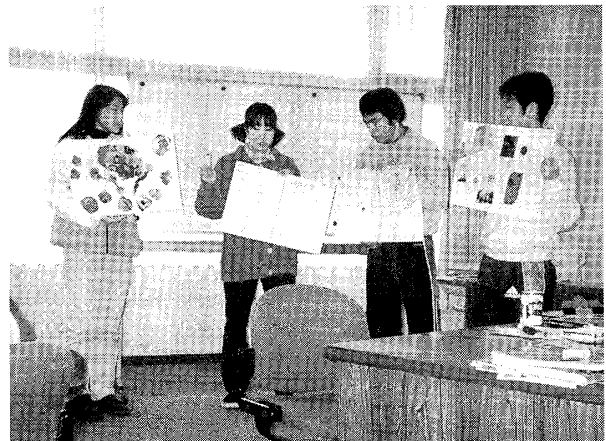
2) 概要

①グループ1

自由と不自由を分けるポイントは、主体的か他律的かということである。自由には物理的な性質、心理的な性質があり、これを感じ取る主観が自由不自由を決定付けている、などといった自由不自由についての各個人の考え方を作品に表現した。

②グループ2

イメージによって表現することで「自由」について考えてみよう →もっと自由が欲しいという欲望が生じる →自由はリスクや義務を産むことに気がつく →「個」の存在を再確認することが自由を見つめ直すことになる、という流れを作品に表現した。



5. フィードバック

(担当者全員)

セッション5終了後、参加学生に本セミナーを振り返って、簡単な感想文(400字程度)を書いてもらった。また、セッション1で使用した活動評価票の振り返りの部分に自己評価を記入してもらい、参加学生同士で付箋紙に書いたそれぞれに宛てたメッセージを交換した。このメッセージ交換は、自分がグループのメンバーからどのように見られているかについて知る手

がかりとなっただけではなく、励ましともなつたようである。

6. まとめ

本セミナーは、コミュニケーションに焦点を当て、日常における「自由と不自由」を考え、体験することで自己及び他者への気づきを促すことを目的とした。今回は、信頼を形や行動で表現することへの理解や、他者を演じること等による体験を通した学びがあったように思う。実際、参加者からは「何も自分を隠すことはない」、「人の何気ない一言でこんなに元気が出たり、自信が湧いたりするのかと感じた」、「…演じることによってふだんにはない自分が見れた」等の振り返りが見られた。しかし、体験を通してこれまでの自分のウィークポイントを再確認したり、もっと深い気づきへのきっかけとなった学生も認められ、今後の学生相談活動とのつながりも視野に入れた取り組みが課題となった感がある。

参加学生の取り組みは総じて積極的であり、大学時代の課題が「自分探し」であることを再確認させられたセミナーであった。

注 1) ZAP(Zao Adventure Program)

宮城県教育委員会では、県独自の取り組みとしてアメリカで開発されたプログラムを教育現場に援用した MAP (Miyagi Adventure Program) を平成 14 年度全面実施に向け取り組んでいる。ZAP とは、その先駆け (指定校) として宮城県立蔵王高校独自で実施されているプログラムである。本セミナーのプログラムは、蔵王高校担当教員のスーパーバイズに基づき作成されている。

(平成 14 年 4 月 8 日受付, 平成 14 年 8 月 6 日受理)

注2

活動評価票

氏名 _____

○自己発見セミナーに参加するための目標を作ろう。

(例. 恥ずかしがらずに意見を言う、人の話を聞く、笑顔を絶やさない等)

なりたい自分・望む生き方	
活動の自己目標 (集団)	

○活動を振り返ってみよう。

1	目標を意識して取り組みましたか?	1-2-3-4-5
2	一生懸命に取り組みましたか?	1-2-3-4-5
3	話し合いに参加できましたか?	1-2-3-4-5
4	活動結果に満足していますか?	1-2-3-4-5
総合評価 (今日の自分を評価)		1-2-3-4-5

○自分なりに良く出来たこと、出来なかったこと、学んだこと、今後に生かしたいことなどを自由に書こう。

○友達から自分へのアドバイスをもらおう。

○自己評価や他者からのアドバイスを受けて次への決意をしよう。