

資 料

『第6回自己発見セミナー』報告

高橋まゆみ・平田 忠・栗木 一博・庄子 幸恵

Report on the Sixth Self-awareness Seminar

TAKAHASHI Mayumi, HIRATA Tadashi, AWAKI kazuhiko and SYOUJI Yukie

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。また、通常の学生相談業務に加えて、学生自身が自分を知る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。6回目は、「自分を知る」というテーマでセミナーを実施した。今回のセミナーでは、「相手の立場になって考える」ことを意識した内容のセッションを通して自分の行動や生活を振り返り、自己への気づきや対人関係の見直しを図ることを目的として行った。ここでは、その内容について手短かに報告する。

2. 実施要領

(1) 日程と会場

11月8日(土)～9日(日)の二日間にわたり、スポーツランドSUGO(宮城県柴田郡村田町)において宿泊形式の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。

(2) 参加者

参加者は、学部学生9名(男子3名、女子6名)であった。また、教員4名がファシリテータとして参加した。

主な参加動機は、心理学関連科目の受講を通

じて心理学に興味を持った、昨年のセミナーの参加がよい経験になった、就職活動に悩み改めて自分自身を見つめ直したいと思った、将来の夢(養護教諭になること)のイメージづくりをしたいと思ったなどであった。

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 14:30～16:00)

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いる。小グループになって、ゲーム(YES-NOゲーム、目隠し誘導ゲーム、ジェスチャーゲーム等)やフラッグ制作などを行った。

セッション2: レクリエーション (1日目 16:30～18:00)

参加者相互の人間関係づくりを目的として、レクリエーション活動を行った。チームメンバーの親近感を高め、またチームワークを高めるためには相互の気配りが大切である。そのチームワークのトレーニングとしてのゲーム(ゼロサムゲーム)、情報を限られた時間内に相

手に正しく伝える能力を養うためのコミュニケーション・トレーニングとしてのゲーム（ペアコミTゲーム）等を行った。

セッション3：ロールプレイング・自由討論（1日目 19:30～21:00）

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「他人の立場から考える」とし、場面設定と役割の割り当てについては、次の通り提示した。「二人の人物の間に意見の不一致が生じるような状況を考える。さらに、第三者として、残る二人が各々初めの二人の立場を支持する形で会話に加わる。その際、実際自分が持っている社会的役割（性別、年齢など）あるいは意見や考えと異なる役割を割り振る。」初めに15分程度各グループで状況設定の相談をした後で、5～10分のロールプレイングを行った。

その後、「自分を知る」という今回のテーマについて、自由討論を行った。参加者全員がセミナーでのこれまでの活動の内容、自分の行動や生活などを振り返り、また、「相手の立場になって考えた事は、相手が考えた事と一致しているのか」という作業を通して考えたことなどを話し合い、自分を見つめ直す契機を提供した。

セッション4：貼り絵制作（2日目 9:30～12:00）

初めに、他の参加者と話をしないという条件で、室内のセッティング作業を行い、また、会場施設内を自由に散策する時間を30分設けた。その後、2人一組となり、「今、自分の目の前にいる他人が望んでいることについて」というテーマで各自貼り絵制作（A3サイズ）を行った。最後に、自分の作品について各自発表した。

4. おわりに

セミナーの最後に、セミナーに関する感想や意見などを400字程度にまとめて書いてもらった。その内容をみると、その多くが内省や

対人関係への関心の喚起といった内容であり、参加者の心の変化などを改めて知ることができた。特に、4年生の内容をみると、就職活動における悩みやストレス、卒業を前にしてこれまで自分について抱えていた悩みなどが書かれており、大学生から社会人になることに対する葛藤や不安などの大きさを窺うことができた。感想の中から、いくつかを以下に紹介する。

- 「今回、初めてこのセミナーに参加して、少し自分を見つめ直すことができた。“相手の立場になって考える”というロールプレイでは、いつもの自分と反対の立場である親の役になって行ったことはとても貴重な体験になった。(略) コラージュ（貼り絵）では、私のイメージについて4年生の先輩から聞くことができてとても良かったと思う。」（1年生）
- 「自分をもっと知りたいということと、養護教諭になるという夢をもっているの、将来のイメージをふくらませたいと思い参加した。(略) 私は、自分から話を切り出していくことが少なかったが、今後は、人とのコミュニケーションを大切にしていこうことが私の大きな課題になりそうだ。」（1年生）
- 「なぜか相手のイメージについてうまく表現できず、自分自身をととてももどかしく感じ、考え込んでしまって、ますます何をしたいのかわからなくなってしまった。かなり大変だったけど、自分を見つめるいい経験になった。」（2年生）
- 「前回より多くの人に接することができ、いろんな人がいるんだと思ったり、人から見ると自分がどのように見えるのかがわかったので楽しかった。」（2年生）
- 「就職のことで悩むことが多く、久々に自分自身を見つめ直すことができた。また、自分以外の人（他人）について考える作業を通して、視野を広げることができたと思う。自分の意見を相手にわかりやすく伝え

るための話し方などコミュニケーションスキルを身に付けたいと思う。」(4年生)

- 「今回のセミナーに参加して、相手の意思・考え方を理解した上で、私自身を見つめ直すことができてとてもよい経験となった。これまで、相手の気持ちを受け入れる勇気がなかったが、今回のセミナーを通して、他人の意思や考え方を素直に受け入れることで、私自身が成長していくことを学んだように思う。」(4年生)

(平成16年6月1日受付,平成16年7月30日受理)