



SGEプログラム

We are one.

ウィーアーワン



特定非営利活動法人 日本教育カウンセラー協会 SGE委員会



趣意書

平成23年3月11日以降の東北・関東地方の子どもたちのメンタルヘルスの保持と復興への意欲を育てるのに、私どもの開発してきた構成的グループエンカウンター(略称SGE)がお役に立つのではないかと愚考しました。

そこで小・中・高校の学級で、ふれあい体験を推進するエクササイズ(演習課題)を提示します。ふれあい体験は不安・孤立感・無力感を克服するのに有効と思えるからです。

このSGEを実施される学級担任の先生方には、自己開示しながら子どもとのふれあいを談話風に展開することが、子どもの成長にとって意味ある教育方法であると申し上げたいのです。

NPO日本教育カウンセラー協会

SGE委員会: 國分康孝

國分久子

片野智治

吉田隆江

はじめに

本エクササイズ集は構成的グループエンカウンター(Structured Group Encounter、略称SGE)に関するものです。SGEは〈ふれあいと自他発見〉を目的としたグループ体験のことです。これは國分康孝Ph.D.・國分久子M.A.らが1970年代後半に提唱・実践してきたグループアプローチです。通称「國分エンカウンター」といいます。

現在全国の都道府県の教育センター(研究所)の現職教員研修の中にSGE研修があり、小・中学校の教師が児童生徒同士、および児童生徒と教師間のふれあい形成にSGEを活用しています(NHK調査)。

本冊子に収録されているエクササイズは〈ワンネス形成(相手の身になる、相手の気持ちを汲みとる、相手の内的世界を相手の目線で理解し受容しようとする関係)〉〈ウィネス形成(相手の表現を支持したり、力づけたり励ましたりする、仲間の動静を知っているような関係)〉をねらいとしています。

東日本大震災の被災地の子どもたちが、〈自他の不安・孤立感・無力感〉の克服に向けて、仲間とともに日々生きてほしいとの願いから、本SGEプログラムは作成されました。

風立ちぬ いざ生きめやも(ヴァレリー)

実施上の留意点

【実施の時期・内容・方法】

本エクササイズ集は、児童生徒の年齢やリーダーの力量を問わず実施しやすいものを中心に編集してあります。実施にあたっては、個々人や集団のレディネスを充分把握した上で、実施するエクササイズおよび実施時期を選んで行うようにしてください。

【シェアリングの方法】

◇グループシェアリング・・・2人以上でグループをつくり、次のように言います：「感じたこと気づいたことを自由に話して(語って)ください」。

*『感じたこと気づいたこと』という表現は定型です。「感情を伴った気づき」を大事にしています。教師は聴き耳をたてながら、シェアリングしている子どもたちを観察します。

◇グループ間シェアリング（正式には“インターグループシェアリング”といいます）・・・グループシェアリングが終わったら、次のように教示します：「各グループのシェアリングの内容を、他のグループにも教えてあげてください」。

*手が挙がらなかったら、指名します。「先ほどのあなたたちのシェアリングはよかったねえ。ぜひ他のグループにも聞かせてあげてよ」と、発言の誘い水を向けます。

<よいシェアリングの条件>

- ①発言の機会が平等である。
- ②感情表現(喜怒哀楽の感情表現)がある。
- ③発言を強要しない。
- ④沈黙の自由を許容する。

1. リチュアル “We are one.”

【ねらい】 エンカウンターをする時の共通の行動様式を学習します。
これを繰り返すことによって、集団の和が形成されます。

【インストラクション】

- ☞ 二人でお互い肩に片手をそっと置きながら、「ウィワン」と言いましょう。
- ☞ 近くの人から始めて、全員とします。

【留意点】 教師(リーダー)がデモンストレーションします。
相手の目を見ながら言いましょう。

* SGEをするときには毎回このリチュアルからはじめましょう。

2. リレーションづくり(1) “指と指のリング”

【インストラクション】

- ☞ 身振り手振りで、1月1日を起点に誕生日順に並んでバースデーチェーンをつくります。この過程では、一切言葉は使いません。
- ☞ 次に、自分の誕生日をみんなに向かって順に告げ合います。
- ☞ その後、各人が人差し指と親指でリングをつくり、隣同士で大きな輪をつくります。人の輪ができたなら、つないだ手をゆっくり上に挙げましょう。

【留意点】 教師(リーダー)がデモンストレーションします。

【シェアリング】

- ☞ 1月1日に近い人から順に、時計回りで二～三人のグループをつくります。立ったまま、グループでシェアリングします。時間は3分程度とします。
- ☞ 「感じたこと気づいたことを自由に話して(語って)ください」。

【グループ間シェアリング】

- ☞ 「各グループのシェアリングの内容を、他のグループにも教えてあげてください」と教示します。

2. リレーションづくり(2) “自由歩行と相合い(あいあい)”

【インストラクション】

- ☞机・椅子を片づけて、教室の中に空間をつくります。3分間自由に歩きます。
- ☞出会った人とお互いに片方の掌と掌とを合わせます(ソフトタッチ)。「全員」の人と掌を合わせましょう(相合い)。
- ☞自由に歩くとは教室の中の限られた空間を気の向くままに歩くという意味です。ただし、ここでは非言語(話しかけたりしない)です。

【留意点】 教師(リーダー)がデモンストレーションします。教師も全員とします。全員としたか確認します。愛情交流の凹凸を防ぎます。

【シェアリング】

- ☞三～四人のグループになり、椅子を出して、お互い向かい合うような感じで座ります。時間は4分です。
- ☞「感じたこと気づいたことを自由に話して(語って)ください」。

【グループ間シェアリング】

- ☞「各グループのシェアリングの内容を、今度は他のグループにも教えてあげてください。みんなで共有しましょう」。

2. リレーションづくり(3) “はぐれジャンケン”

【インストラクション】

- *「はぐれる」・・・友だちや連れの人を見失って離ればなれになる。
- ☞ 基本形三人組をつくります。一斉にジャンケンを始めます。
- ☞ 結果が2対1(例 グー2対チョキ1、パー2対グー1など)となったとき、1名が「はぐれ」になったので、他のグループへ移ります。
- ☞ 残った2名は他のグループから1名を呼び込みます。「こっちこっち！」と(手招きオーケー)。

【シェアリング】 グループで3分程度

- ☞ はぐれてしまった人が周りから呼びこまれたときの安堵感、安心感、安定感等にふれます。

2. リレーションづくり(4) “肩たたき肩もみ”

【インストラクション】

- ☞ 身体接触を伴うエクササイズですので、パスする人を確認します。
- ☞ 基本形三人一組になります。ひとりが椅子に座り、もうひとりが後ろ側に立ちます。
- ☞ 時間2分程度とり、うしろの人が肩たたきや肩もみをします。時間になったら交替します。

【留意点】 教師がデモンストレーションします。

- ☞ 座っている人は甘えます。もっと強く叩いて・・・、揉んでとか(または弱く・・・)、
- ☞ 自由に注文をつけます。もっと上の方(下の方)・・・。
- ☞ 肩たたき肩もみをする人は雑談をします。思いついた話題でオーケーです。

【シェアリング】 二人で3分程度

2. リレーションづくり(5) “背中合わせ”

【インストラクション】

- ☞ 基本形二人一組をつくります。
- ☞ 新聞紙を敷いて、フロアーに背中を合わせで座ります。
- ☞ お互いが軽く目を閉じ、両肩の力を抜いて、脱力状態のまま、相手の背中に寄りかかります。
- ☞ 相互に背中中の「ぬくもり」を感じ取るようにします。

【留意点】 教師がデモンストレーションします。

【シェアリング】 二人で5分程度

2. リレーションづくり(6) ききあう-1 “困ったとき、辛かったとき”

【インストラクション】

☞ 基本形二人一組をつくります。

☞ 一人2分程度で「私の困ったとき、辛かったとき」という題で語り合います。(2分程度時間をとって、頭に浮かんできたことをメモさせてもよい)。

【留意点】

- ①教師がデモンストレーションをします。感情表現をこころがけます。2分という時間を守ります。
- ②話したい話してみようという側から始めます。ジャンケンはしません。
- ③聴く側の方は頷きましょう。頷きは聴いているよという態度の現われです。話す側がつまっているようでしたら、質問して引き出します。
- ④「私」から遠くならないようにします。出来事を語るのではなく、自分自身を語るようにします。
- ⑤教師がタイムキーパーをします。

【シェアリング】時間は3分。「感じたこと気づいたことを自由に話してください。」

☞ 感情表現を心がけます。子どもたちは感情語の語彙数が乏しいので、教師はそれを補います。感情語(喜怒哀楽の感情例)を板書してもよい。

2. リレーションづくり(7) ききあう-2 “人の身になって語る、きく”

【インストラクション】

- ☞ その1のパートナーと一緒に(手をつないで)、空間を10秒程度ブラブラと歩きます。合図とともに、近くのペアと一緒に4人一組をつくります。
- ☞ 一人2分程度で、パートナーが「ききあう-1」で語った内容を他のペアに紹介合います。

【シェアリング】

- ☞ 「感じたこと気づいたことを自由に話して(語って)ください。時間を全体で5分とります」。

【グループ間シェアリング】

- ☞ 「各グループのシェアリングの内容を、他のグループにも教えてあげてください」。

2. リレーションづくり(8) “たんぽぽ一花萌えー”

【インストラクション】

☞ 基本形4人一組をつくります。

☞ 山村や海辺ばかりでなく、都会のアスファルト道路の端にも、たんぽぽは咲きだします。4月半ばには黄色い花をつけて健気です。秋には綿毛をたくさん飛ばします。幼児はこの花が好きだそうです。よちよち歩きしながら、この黄色い花を採ってとせがんでいる光景によく出会います。震災ははかりしれないほどの自然を破壊しました。漁港や川、畑や田んぼが破壊されました。これらは児童生徒の生命を支え、情操の源泉でした。ここ数日の間で、児童生徒が花屋（フラワーショップ）さん以外のところで目にした草花や花木を思い浮かべるよう教示します。できれば野辺の草木や花木を思い浮かべるように教示します。

☞ ひとり2分程度で思い浮かべた草木や花木について語り合います。

【留意点】

① 教師がデモンストレーションします。草木や花木そのものについて話すのではなく、それらを目にしたとき、感じたこと気づいたことを話すようにします。

② 「櫻よ 魂をなくさめて・・・」といった類いの新聞投稿が多くありました。

【シェアリング】 グループで5分

【グループ間シェアリング】

2. リレーションづくり(9) “共同絵画—その1”

【インストラクション】

- ☞ 基本形5人一組をつくります。男女混合が望ましいです。
- ☞ グループ数分の模造紙とクレヨン(12色)、新聞紙(模造紙の下にひきます)。
- ☞ 本エクササイズは3部構成です。

【第1部の手順】

- ①「今ここで(here and now)の気持ち」を絵で表現します。1分時間を取り、目を閉じて「今ここでの気持ち」を思いめぐらします。
- ②描いてみよう描きたい人から描きだします。時間は13分です。
- ③話し合いや、お喋りをしません。ただし、非言語(身振り手振り)でやりとりすることはオーケーです。

【第1部の留意点】

- ☞ 絵のうまいへたを比べるのではありません。自分の今の気持ちを出せればいいのです。どう描いたらいいかわからない人は、先生を呼んで、身振り手振りで相談してください。

2. リレーションづくり(9) “共同絵画—その2”

【第2部の手順】

- ①他のメンバーの絵に表現されている気持ちを汲み取ります(話しません)。
- ②汲み取った気持ちを大事にしながら、さらに描き足します。時間は7分。

【第3部の手順】

- ①どのような「今ここでの気持ち」を表現したかを語ります。各自1分程度。
(留意点)・・・絵の説明をするのではなく、絵に表現した「自分の気持ち」に焦点をあてます。
- ②汲み取った友だちの気持ちを大事にしながら、絵を描き足したときの自分の気持ちを語ります。各自1分程度。

【シェアリング】 グループで7分程度

☞「このエクササイズ全体を通して、感じたこと気づいたこと。」

【グループ間シェアリング】

2. リレーションづくり(10) “頑張れと僕は(私は)言わないけれど・・・”

【インストラクション】

- ☞ 相手の身になったエールの送り方を考えます。ただし、ここでは「頑張れ」「元気を出して」という言葉を使わないようにします。どのような感じで、どのような言葉かけ(やりとり)や態度(話し方・聴き方)をとったらよいでしょうか。思いや考えをめぐらせてください。
- ☞ 基本形4～5人一組(男女混合)。時間は12分程度(ひとり2分程度)。

【留意点】教師自身の例を示す。自己開示的なデモンストレーションすると、本エクササイズの意図が明確になります。例・被受容体験例、被共感体験例、被擁護体験例。

【デモ例】「中学3年生の春、健康診断のレントゲンで両肺門リンパ腺炎(結核の初期)が発見されました。バスケットボール部長として毎日の練習を見学することしかできず、焦燥感・・・無力感、孤立感、罪障感を感じていましたね。伝統校の部長として情けなかったですね。同級生たちが毎日の練習の終りのときに、『部長から一言』という出番をつくってくれたことが、私にとっては唯一の救いでしたね。また『お前がさ、毎日コートに出てきていることが、俺たちにとっては励みになっているよ』といってくれたことが何よりうれしかったですね」。

【シェアリング】 グループで5分。授業の終わりでまとめをする場合には、教訓を垂れる、説諭するが如き言い方を避けましょう。

2. リレーションづくり(10) “明日の風—Tomorrow is another day.—”

【インストラクション】

- ☞ 英文は論理療法の創始者アルバート・エリス(1913～2007)の人生哲学のひとつです。「明日は今日とは違う日だ」、「明日は明日の風が吹く」といったような意味です。
- ☞ 基本形5人一組(男女混合)をつくります。
- ☞ 「明日の風—“Tomorrow is another day.”—」というタイトルで物語を各自で創作します。もちろん、主人公は児童生徒ひとりひとりです。
- ☞ 時間は15分程度とります。
- ☞ 罫線の入った用紙を配布します。
- ☞ それぞれ創作物語を読み合います。一人3分程度の時間をとります。聴き手は頷きながら聴き入ります。また味わいます。茶化すようなことはしません。

【留意点】

- ☞ 子どもたちの自由連想と創作について制約をつけません。
- ☞ 創作物語は後ほどグループの中でオープンにすると予告します。
- ☞ 教師はデモンストレーションします。

【シェアリング】 グループで5分程度。

参考・引用文献

國分康孝『エンカウンター』誠信書房

國分康孝・國分久子総編集・片野智治編集代表他『構成的グループエンカウンター事典』図書文化

國分康孝・國分久子・片野智治・岡田 弘・加勇田修士・吉田隆江共著『エンカウンターとは何か』図書文化

國分康孝・國分久子他『エンカウンスキルアップ』図書文化

國分康孝・片野智治『構成的グループ・エンカウターの原理と進め方:リーダーのためのガイド』誠信書房

片野智治『構成的グループエンカウンター』駿河台出版

片野智治『教師のためのエンカウンター入門』図書文化