

## 11月10日（月）第3日目

### ○スキナリアン（シェイピング・ゲーム）

行動療法を原理を使ったゲーム。シェイピングとは、行動を形成するという意味で、やらせたい行動に少しでも近い行動を強化しながら、少しずつ目標としている行動に近づけていくという方法。僕は、受講者の拍手というシェイピングのみで、大研修室の右前方にあるCDラジカセのCDをかけるという行動をとることになった。まっさは、紙とりをして穴をあけて閉じるという行動をとることになった。

参考図書：「うまくやるための強化の原理」—飼いネコから配偶者まで—

カレン・ブライア著 河嶋孝・杉山尚子訳 二瓶社

行動療法や強化の原理は、特別支援教育の分野では既に有名であり、他の教育分野でもこれからもっと注目されていくだろうと考えられる。

### ○価値とアンケート

AITC バインダー資料に掲載されている価値リスト1～18に「自分の人生にとって大切だと思われる言葉」の順に番号を記入する。

自分の価値観を明確にするための作業。

### ○カール・ロジャースのカウンセリングについて

アメリカでクライアント（来談者）中心療法を確立した心理学者。構成的グループエンカウンターで有名な國分康孝教授の考えや手法のルーツになっている理論の一つ。

現代日本の心理療法の世界にカール・ロジャースが与えた影響は大きい。来談者中心療法というその方法だけでなく、その人間観、人間関係論、教育論など、多くの面で彼の思想から学ぶべきことは、多い。ロジャースを学び、またカウンセリングを体験的に学習することが、「自分が自分になる」過程でもある。

「自分が自分になる」ということの真意は、ロジャースの次の言葉に端的に示されている。「私が自分自身を受け入れて、自分自身にやさしく耳を傾けることができる時、そして自分自身になることができる時、私はよりよく生きることができるようです。言い換えると、私が自分に、あるがままの自分でいさせてあげることができる時、私はよりよく生きることができるようです」

こうして現実の、あるがままの自分を心の底から認め受け入れた時、どのような変化が生じるのか。これもロジャース自身によって次のように表現されている。

- 1) 自分で自分の進む方向を決めるようになっていく
- 2) 結果ではなく、プロセスそのものを生きようになる
- 3) 変化に伴う複雑さを生きようになっていく
- 4) 自分自身の経験に開かれ、自分が今、何を感じているかに気づくようになっていく
- 5) 自分のことをもっと信頼するようになっていく
- 6) 他の人をもっと受け入れるようになっていく

### ○ゲシュタルト療法について

アメリカの心理学者によって開発された、自分の中で自分を認め自立させるための心理療法。様々な無意識的な葛藤や拒絶の中で覆い隠された本当の自分を直視し、ありのままの姿を受け入れ、それを認めた上で生きていく力強さと自信を培うことができるとされている。

ゲシュタルトとは「部分部分あるいは要素要素をひとつの意味ある全体像にまとめあげたもの」という意味。

「セルフ・イメージ」と理解してかまわないと思われる。「自分はこういう人間である」という思い込み、これをゲシュタルトという、というふうに理解してよいのだろう。人は、自分自身像（思い込み）を作っては壊し、作っては壊していく過程を経て本当の自分自身、リアルな自分に気づいていく、という考え方をこの療法はとっている。したがって理性を捨てて、身体感覚に耳を傾けよ、という。

怒り、悲しみ、喜び、楽しさといった感情のおもむくまま、そのまま、ダイレクトに表現すること

を要求してくる。あるがままの自分になれ、と迫る。今この瞬間生きる、ということを最重要視する。「生の自分をそのままさらけだせ！！」と叫んでいる。こういう考えだから、おのずと面談の雰囲気もカールロジャースの来談者中心療法とはまったく違う。KATはカールロジャースのビデオもパールズのビデオも両方見たそうだが、面談の進め方、対応もまったく違っていたようだ。いくつかの具体的な技法を紹介された。

#### エンプロティチエア

2つの椅子を用意する。一方に自分、もう一方には空の椅子。その2つの椅子を利用して一人二役を演じる。

たとえば、父親に対し非常な反発心を持っているとする。まず、自分からのイスに向かって何かしゃべる。あたかも父に向かってしゃべるように「大体、親父はうるさいんだよね」と。今度は椅子を移ってあたかも父になったように自分に向かって、「お前はそう言うけどな、父さんはお前のことを心配してってるんだぞ。なぜ、その気持ちがお前にはわからんのだ」とか言う。そうしてまた、元の椅子に戻って、「俺にはわからないね。ただ、うるさくしか聞こえないね。大体、親父は昔から俺のことなんか、ほったらかしで、仕事ばかりしてたじゃないか」などと一人二役を演じていく。

そうすると案外自分では気づかなかった父親の気持ちがなんとなくわかってくる、という仕掛け。

#### 円陣を組んで誉めまくる

数名の人が円陣を組んで座る。順番に一人の人に残りの人が質問する。そして、その回答を聞いた人が最後に順番に一人の人の印象を述べ合う。できる限り最大限の誉め言葉で。

そうすると誉められた人には劇的な感動がくる。思わずその場で泣き出す方もいる。人はめったに誉められる場面に出会っていない。だから一度に多くの人から誉められると、いままで欠落していた脳の回線に電気が走り、ビビッとくるわけですね。この「人を誉めまくる」というのは実に強力な効果をもたらすらしい。

※今回の講習でKATはいろいろな心理療法について少しずつふれた。その知識と体験には驚かされた。

#### ○ファシリテーションとは？

脳を柔らかくして人と関わること

#### ○アドベンチャー教育の意義

新しい自分を迎える教育

#### ○バルーン・トローリー

6、7人が一列に並び、風船を前の人の背中と自分のお腹で挟んで目的の場所まで運ぶ。手を使っ

てはいけない。リーダーは指示をする。

リーダーとは何？・・・まとめる、代表、前、指示をするだけか？

引っ張るだけではなくて・・・

#### ○Fire in the Half

ふくらませたある風船にフルバリューの文字などマジックで書く。風船にはさみで切り込みを入れ、空気を抜くと・・・あら、まあ・・・

#### ○マインドマップ→「ノート術」の本の紹介

本を読んだ後にマインドマップの作成をすることで、本の内容をより深く理解することにつながる。また、自分の考えを整理するときにもとても有効である。

MAPに関連する言葉を出して、どんどんつなげていき、さっそく体験した。

参考図書：「人生に奇跡を起こすノート術」トニー・ブザン きこ書房

○持ち帰りたいものの共有（マインドマップ作成と発表）

以下の4グループになり，持ち帰りたいものの共有。

- ・集団理解
- ・MAPを他の先生に伝えるには
- ・継続的な活動
- ・教科

○ファシリテーションの視点について

