

グループの力で レジリエンス～しなやかな心～ をはぐくむ

みやぎアドベンチャープログラムの活用法 PLUS



グループの力でレジリエンス(しなやかな心)をはぐくむ

みやぎアドベンチャープログラムの活用法PLUS

目 次

まえがき

はじめに

1. レジリエンスをはぐくむとは	6
(1) 東日本大震災から学んだこと	6
(2) レジリエンスとは	7
(3) MAP(みやぎアドベンチャープログラム)とは	7
PA (プロジェクトアドベンチャー)	
MAPで大切にしている考え方	
(4) MAPではぐくみたい9つの力	10
レジリエンスに関わる研究	
2. レジリエンスをはぐくむプログラム実践例	13
プログラム実施上のヒント	
(1) 「自分は必要とされている」	14
1 ですよねえ	
2 ネームトス	
(2) 「つながりを感じる」	16
3 ヤートサークル	
4 ピンボール & シルバーシート	
(3) 「楽しむ」	18
5 シュウマイじゃんけん	
6 チキンベースボール	
(4) 「みんなで協力して成し遂げていこう」	20
7 パイプライン	
8 エブリバディスタンドアップ	

(5) 「困っている人に手を差し伸べる」	22
9 ペーパータグ	
10 ちょんまげ	
(6) 「過去にこだわらない 前向きに考える」	24
11 頭星人足星人	
12 グリッド	
(7) 「自分を知り、他人を知る」	26
13 オクラホマミキサー	
14 Cゾーンアンケート	
(8) 「感情と行動が影響し合っている」	28
15 ストレッチ系	
16 フィーリングタッチパッド	
(9) 「感情・行動のバランスを自分でとる」	30
17 しるらないカード	
18 レジリエンスチェックシート	

3. 宮城県教育委員会とMAP研究会の取り組みより33

宮城県教育委員会の取り組み33

MAP研究会の取り組み38

すぐ使えるアクティビティ

 インパルス.....41

 バルーントロリー（風船列車）.....42

 Being（ビーイング）.....43

 心のキャッチボール.....44

 前後左右.....45

 コラム「Allみやぎで考えよう」.....46

4. PAJより特別寄稿47

(1) 自然な癒しや跳ね返り(レジリエンス)は、集団の力に支えられる

(2) バンブーレジリエンスにおけるフルバリューコントラクト

(3) バンブーレジリエンスで大切な4つのこと

(4) バンブーレジリエンスふりかえりJim Schoel

おわりに 「私たちが目指す未来」

子供たちにやる気と自信を持たせる

本冊子のテーマは、「グループの力でレジリエンス（しなやかな心）をはぐくむ」である。しなやかな心の「心」とは何だろうか。広辞苑(岩波書店)には「人間の精神作用のもととなるもの。また、その作用」とある。

平成25年10月に宮城県教育委員会では、『学力向上に向けた5つの提言』を各学校等に示した。その5つの提言のうち、子供の心に係る項目が2つある。一つは「どの子供にも積極的に声掛けをするとともに、子供の声に耳を傾けること」。もう一つが「子供をほめること。認めること」である。教師は子供と向き合い子供の話をしっかり聞いて、心の中にあるものを知って対応しなくてはならないということである。

体育科の体づくり運動の領域に「体ほぐしの運動」がある。「体ほぐしの運動」とは、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動である。グループ等の仲間と運動することを通して、相手の体温や鼓動を感じながら体を動かすことに楽しさを味わわせるのである。様々なアクティビティ(活動)を行う中で、人の心を感じさせていくところはMAPにとても似ている。

『MAP』(みやぎアドベンチャープログラム)の目的は、子供同士、子供と教師の相互信頼関係を築き、豊かな人間関係のもとで充実した学校生活や社会生活が送れるようにすることであり、子供たちの向上心、問題解決能力、自己決定能力等を育てることを目指すものでもある。

上記三つの事例に共通していることは、『心』である。それは、どのような心かと言うと、相手を思いやる心、気遣う心、信頼する心、尊重する心、自己有用感などである。どの心も、人間が集団で社会生活を営む上で大切にしていかなければならないものである。

本冊子テーマの「しなやかな心」の「しなやかさ」には、それらの心に加え、問題解決的な授業や教育活動の中で育まれる自己決定力や柔軟な思考力が含まれており、そのような活動に存在する問題等をひとつずつ解決していくと子供たちは自信とやる気を持つようになる。この子供たちの自信ややる気こそ、新しい時代を生きる子供たちに最も求められているものである。

そういう意味から、本冊子については、学校での教育活動のみならず地域での子供会活動などでも幅広くご活用をいただきたいと考えている。そうすることで、宮城の子供たちが、今後、困難な問題に出会っても諦めることなく乗り越える力、つまり、しなやかな心とやる気、自信を持った人材に育ってくれるものと考えている。

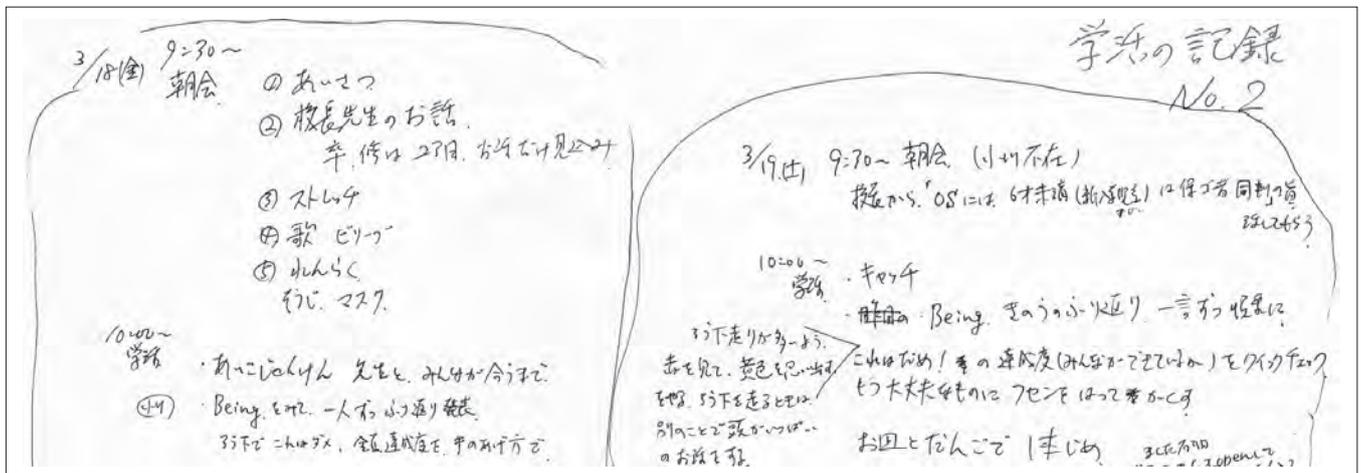
最後に、作成にあたりご協力いただいた関係各位と、物心両面からご支援いただいた公益財団法人日本教育公務員弘済会宮城支部に厚く御礼を申し上げます。

平成28年3月

MAP研究会長 鈴木 洋

はじめに

2011年3月 避難所での日記より



- 3/18 10:00～学活
- ・あいこじゃんけん (先生とみんなが合うまで)
 - ・Beingを見て一人ずつ振り返り発表
 - ・ろうかではこれはだめ(についての)達成度を手の挙げ方で
- 3/19 10:00～学活
- ・キャッチ
 - ・Being きのうの振り返り 一言ずつ順番に達成度をクイックチェック
 - ・お皿とだんごで一本じめ

「MAPを(で)学んでできてよかった。震災でも役に立った。」

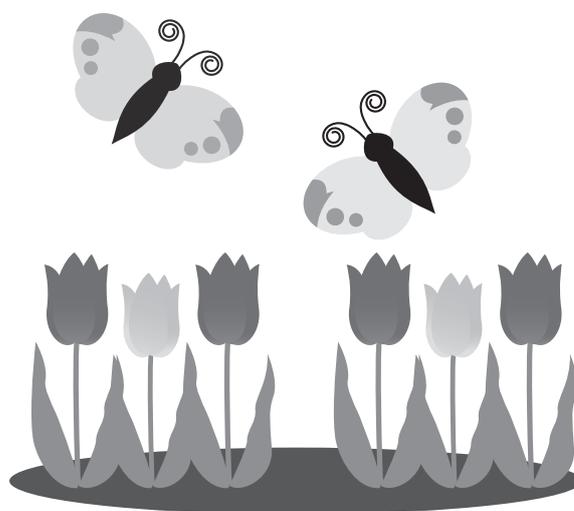
「役に立ったけど、それってどうしてだろう？」

東日本大震災を経験して、今まで学んできたMAPの何が役に立ったのかをはっきりさせたいというのが、この冊子作りの出発点です。避難所でアクティビティを通して子どもたちの様子を把握したり、生活を安定させたりするために使った人もいれば、視点をもって集団を見取り避難所運営の指揮をとった人もいます。緊急時対応としてのMAPです。これまでの研修会では事例をたくさん聞いたり、沿岸部の学校に行って実際の場所を見ながら当時の話を聞いたりすることをしました。

時間が経つにつれ、緊急時対応としてのMAPだけではなく、心のケア・心の復興支援としてMAPでできることがあるのではないかとということも話題となりました。MAP研究会、県内指導者

研修会では、心の復興について繰り返し話し合い、多くの講師の先生を招いて学びました。PAJによるバンブーレジリエンス研修会からもたくさんの方の事を学び、一緒に心の復興について考えました。

この5年間に話し合ってきたこと、MAPを体験した人の声を拾い、心の復興という視点でMAPを捉え直したときに、「レジリエンスをはぐくむための9つの力」が生まれました。「今まで学んできたMAPの何が役に立ったのだろう」という出発点に対しての一つの答えとしてこの冊子が出来上がりました。その9つの力に対応してアクティビティを進めるとしたら、という事例も紹介していますが、これについても何度も話し合いをしました。もしもやってみて「こうも言えるのではないか」という別の視点が見えたとしたら、それも正解です。指導者が「レジリエンスをはぐくむ」という視点で活動を提供するという意識をもってみようというのもこの冊子が提案したいことです。



1. レジリエンスをはぐくむとは

(1) 東日本大震災から学んだこと

MAP(みやぎアドベンチャープログラム)は児童生徒同士、児童生徒と教師の相互信頼関係を築き、豊かな人間関係のもとで充実した学校生活や社会生活が送れることを目的とし、「心の安全」「心の広がり」「心の高まり」を作り出すことを目指してきました。改めてねらいを確認すると、

- ①児童生徒同士、児童生徒と教師の相互の信頼関係を深め、自尊感情や自分に対する自信を高めることにより、他者を排除したり、傷つけたりする心の働きを乗り越えて、他人への思いやりの心を育てること。
- ②目標設定の大切さを学ぶことから、児童生徒一人一人の向上心を育て、生涯を通じて「学び」を続ける意欲や態度を身につけさせること。
- ③児童生徒一人一人が課題解決能力と自己決定能力を身につけることで「生きる力」を培うこと。
- ④児童生徒が安心していられる場を築くことで、不登校、引きこもり、非行、中途退学といったさまざまな学校不適応を引き起こす要因の解消につながること。(ガイドMAPより)

そしてMAPが宮城県で導入されておよそ11年、2011年3月11日に東日本大震災が起こりました。

「相互の信頼関係」「自尊感情や自分に対する自信を高める」「他人への思いやりの心を育てる」「目標設定の大切さを学ぶ」「向上心を育てる」「課題解決能力と自己決定能力を身につける」ことは、震災という緊急時にも、その後の復興の過程でも生かされてきました。

震災から5年が経とうとしている今、改めて振り返ってみると、これらのねらいは光の当て方を変えることによって「グループの力をつかって、一人一人にしなやかな心(レジリエンス)をはぐくむこと」につながるのではないかということに気づかされました。

先生ができる心のケアは、学校での日常生活と授業にあります。**集団の力を借りて、セルフケアを引き出す支援**ができます。「自分が必要とされている」と感じさせることも学校だからできる心のケアです。1対1のカウンセリングなど、パーソナルアプローチとしての心のケアは手引書やスクールカウンセラーの配置で考えられていますので、**MAPではグループアプローチでできる心のケアを提案**していきます。

(2) レジリエンスとは

レジリエンシー(Resiliency)は「強い持続的なストレスによる影響から、精神的健康を回復できる心の特性・能力」「心のしなやかさ」「心の回復力」である(仁平義明氏 2015.1.24MAP研究会研修会「心の回復力入門」より)。ストレスの影響を受けない強靱なパーソナリティの持ち主の強さを「ハーディネス」と呼びますが、レジリエンスの発想とは全く逆のものです。

MAPではぐくみたいのは、折れない心ではなく、しなやかな心です。逆境に耐えるというよりは、受け止めたり、逆手にとったり、手放して前へ進んだり、新たな視点をもってみたりするという事です。震災後よく耳にする「レジリエンス」を「しなやかな心」ととらえ、フルバリュー、チャレンジバイチョイス、トライ&エラー&トライの考え方とMAPの活動を通してはぐくんでいくことができるのではないのでしょうか。

(3) MAP(みやぎアドベンチャープログラム)とは

MAPは、学校の授業をはじめ学級(ホームルーム)活動、部活動、学校行事等、また、地域における児童生徒の諸活動に課題解決型体験学習法の一つである「プロジェクトアドベンチャー(Project Adventure)」(以下、PAという)の考え方や手法を取り入れ、豊かな人間関係に基づく充実した生活ができることを目的とした宮城県独自の教育方法です。

平成12年度に宮城県教育委員会MAP事業としてスタートしていますが、同年度より、教育活動への効果的活用を研究し、実践していこうと、興味関心をもつ仲間が自主的に集まり、MAP研究会が結成されました。

【プロジェクトアドベンチャー (PA)】

PAは「アドベンチャー」のもつ様々な特性を生かし、心の豊かさを育むことを目的としています。1970年頃、米国ボストンの公立高校の教師が中心となって始めたプログラムは、1995年に日本でもプロジェクトアドベンチャー・ジャパン(PAJ)によって始められ、課題解決型体験学習法として、教育の分野で幅広く使われています。

プロジェクトアドベンチャー・ジャパン

<http://www.pajapan.com/>

【MAPで大切にしている考え方】(PAJの最新資料より)

① フルバリューコントラクト (Full Value Contract, FVC)

クラスの中でお互いに最大限に尊重していこうという約束をフルバリューコントラクトという。誰かにおしつけられたものではなく、クラスのみんなで作る、育てていく約束である。お互いを尊重していくために、みんなで安心安全な場を作っていくことで、一人ひとりが自分なりの挑戦、成長できる学習環境が育つ。以下の表は、フルバリューの核となる6つの要素で、

クラスの約束を作っていくための基盤となるもの。「このことを守りましょう」と伝えるのではなく、「教室がどんな場だったら安心できるか」ということを軸にクラスの約束を作っていく。

今ここに (Be Here) 身体も心も“今ここ”にいること。

安全に (Be Safe) 心も体も安心・安全でいること。

目標に向かう (Commit to Goals) 目標に向かって挑戦すること。

正直に (Be Honest) 自分にも他者にも正直でいること。

こだわらずに前に進む (Let go and Move on)
過去や否定的な考えを手放し，進むこと。

自分も他者も大切にする (Care for Self and Others)
自分のことも他者のことも大切にする。

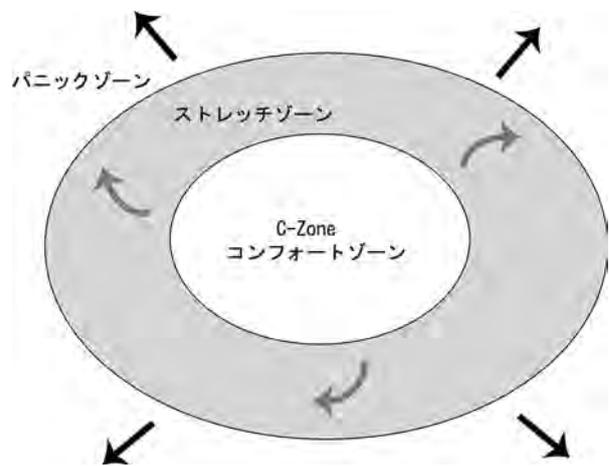


② チャレンジバイチョイス (Challenge By Choice, CBC)

学びへの取り組み方は、周囲に強制されるものではなく、学習者自身が決定していくものである。私たちは、学びが生まれるチャレンジのために、自分の成長に向けて自ら一步を踏み出すアドベンチャーを大切にしている。それは、簡単に「最初から参加しない」という選択をするのではなく、チャレンジのレベルを自分で決める、ということである。自分の気持ちの中で不一致が起きた時は一度踏みとどまり、次に自分ができる機会を待つことも大切な意思決定である。このチャレンジバイチョイスという考え方は、フルバリューコントラクトに支えられ、一人ひとりが自ら決めたチャレンジに向き合っていく中でフルバリューコントラクトが育っていく。2つの考え方は互いに影響し合いながら、実現されていくものである。

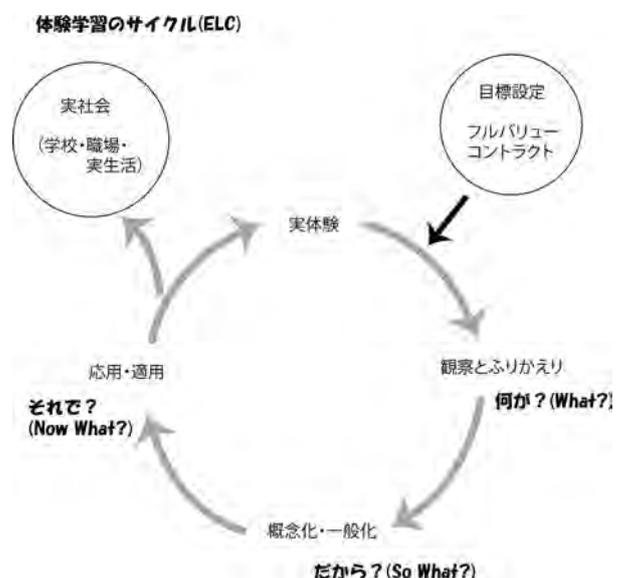
Cゾーン (Comfort Zone)

「自分で決めるチャレンジ」は、Cゾーン(コンフォートゾーン)から一歩踏み出すこと、ということができる。Cゾーンとは、自分にとっていつも通りで安心・安全な領域のことである。そこにいと心地よいけれど、気づきや学びは生まれにくい。そこから一歩踏み出して、未知や不安、混乱の中に飛び込むチャレンジの過程の中に、気づきや学びがあるのだ。しかし、あまりに高い緊張や不安、危険を強いるような領域(右の図のパニックゾーン)では、気づきや学びどころではない。また、ある人にとってはそれほどでもないことでも、別の人にとっては大きな挑戦になる。だから、「自分で決めるチャレンジ」がCゾーンから一歩踏み出す、学びにつながるアドベンチャーを生むのである。



③ 体験学習のサイクル (Experiential Learning Cycle, ELC)

PAでは体験と併せてふりかえりを行うことでトライアル&エラー(試行錯誤)を繰り返しながら、学びを深めて行く。起きた出来事を振り返り、その意味を考え、そこから学んだことを次の活動に活かすという一連の流れを体験学習のサイクルという。このサイクルを回すには目標を設定することやフルバリュウコントラクトが実践されているグループであることが大きなカギとなる。サイクルがうまく回り始めると活動(アクティビティ)の中だけでなく日常にもその考えが活かされ、グループや個人の成長が促される。



Copyright © 2016 Project Adventure Japan All Rights Reserved.

(4) MAPではぐくみたい9つの力

MAPでレジリエンスをはぐくむための9つの力（視点・光の当て方）を提案します。MAPを体験した人の声を拾い、レジリエンスをはぐくむという視点でMAPを捉え直したときに、この9つの力が生まれました。「はじめに」に詳しく書いてある通り、震災を経験し「今まで学んできたMAPの何が役に立ったのだろう」という出発点に対しての一つの答えとも言えます。

① 自分は必要とされている

自分にはこの世に存在する意味があり、自分を大事にするということにつながります。ちょっとしたことでもいいのだと思います。日常で、頼りにされている、お願いされる、役割がある、仕事がある、ということに意味づけをしたり、アクティビティを通して強化したりということができると思います。

② つながりを感じる

人に助言や助けを求めるといのは大事なスキルの一つです。「一人で抱え込まないでね」という言葉は、いっぱいいっぱいの人には届かないことがあります。助言や助けの求め方というのを体験的に知っていることは重要だと思います。

③ 楽しむ

HAVE FUNの活動は、グループの人間関係を穏やかで対立のないものにします。また、協力的な雰囲気になることで、グループも個人も自信を深めることにつながります。笑い、ユーモアの力を感じ、没頭することと気持ちを切り替えること（気持ちが切り替わること）を意図した活動です。

④ みんなで協力して成し遂げていこう

まさに震災からの復興という意味ではピンとくるキーワードです。非日常、緊急事態に追い込まれると、自然に協力の態度がグループに現れます。しかしグループの成長の仕方を体験的に分かっていると、いずれ対立や混乱が起きてくることも知っています。協力型、課題解決型の活動を通して、グループの成長過程を体験することで、一人一人に未来志向、楽観主義、肯定的人間観をはぐくみます。

⑤ 困っている人に手を差し伸べる

「2. つながりを感じる」に重なる部分がありますが、こちらは困っている人に手を差し伸べる体験を通して、どういうタイミングで、どんな形でということを考えることができます。助けを求めると、助けを差し伸べることのズレやすれ違いを小さくできるのだと思うのです。

⑥ 過去にこだわらない 前向きに考える

「過去にこだわるものは、未来をも失う。(ウィンストン・チャーチル)」という言葉は有名。「以前のように」「元通り」「前はこうだったから」ととらわれしないで、それはそれで覚えておいた上で、一歩前に踏み出すLet go and move on をはぐくむようにします。

⑦ 自分を知り，他人を知る

他人と関わる中で，行動や感じ方の共通点や相違点に気づかされることがあります。他人に言われることで自分が知らない自分の良さに初めて気づかされることもあります。少々の欠点や失敗があることを認めた上で自己受容できるようになりたいものです。

⑧ 感情と行動が影響しあっていることを知る

MAPでは活動の振り返りを「行動」だけでなく、「感情」にも焦点を当てます。感情に影響されて行動が決定されることもあれば，行動により感情をコントロールすることもできます。このことを知っていると，リラクゼーションやストレッチも効果的に取り入れられるかもしれません。自分の状態を客観的に見ることができるのではないのでしょうか。

⑨ 感情・行動のバランスを自分でとる

常に平静，シーソーの一点にいようとすることは，どこかに歪みを生みます。折れることにつながるのだと思います。しなやかな心というのは感情や行動のバランスを自分でとれるようになることだと思うのです。自分の今の状態をモニタリングしてバランスをとれるようにします。



レジリエンスに関わる研究

様々な研究から、レジリエンスが見られた人の特徴が明らかになっていますが、仁平義明氏（白鷗大学教授「レジリエンス研究の現在」）は、次の10の特徴にまとめることができるとしています。

1. あきらめないで自分が努力をすれば、問題は解決し成功すると信じている。（自己信頼）
2. 今は辛くても、未来は必ず今より良くなると思っている。（未来志向・楽観主義）
3. 自分にはこの世に存在する意味があり、人生には何か意味があると思ひ、自分を大事にする。（自尊心・自己の存在の意味の認識）
4. 少々の欠点や失敗があることを認めながらも、自分を愛せる。（自己受容）
5. 人間というのは本質的に良いものだと思う。（肯定的人間観）
6. 自分を見守ってくれる人は必ずいると信じ、必要な時には人の助言や助けを求めることができる。（他者の信頼と利用、メンターの存在）
7. 困難な状況や危機の中にあっても、事態をある程度客観的にみることができる。
(平静さ)
8. 困難な状況を解決するために必要な情報を集める。（情報収集）
9. 必要なときには、危険を冒すことができる。（リスクテイク）
10. 自分の人生は自分自身のもので、自分の意思で立ち向かう必要もあること、最後は自分が決めなければならないことを知っている。（実存的孤独）

「レジリエンス研究の現在」 児童心理2014年8月号より

これらは、まさにMAPの体験から学べる要素と重なるところが多いです。MAPを使い、グループの力でレジリエンスをはぐくむことができると考えた理由の一つです。

震災とその復興を通して改めて感じる「自己信頼」や「未来志向の考え方」は、これまでもMAPで大切にしてきた考え方と多くが共通します。と同時に、今なお非日常が続いている地域で必要なのはもちろん、これら大切にしたい考え方と活動は、宮城県内すべてで取り組んでいくべきだと考えます。



2. レジリエンスをはぐくむプログラム実践例

レジリエンスが見られた人の特徴から、MAPと共通する部分が多いことは分かりました。これまでMAPを実践している人、体験をしている人であれば、実感を通して理解できると思います。そこで、このはぐくみたいレジリエンスの要素をファシリテーターが意識し、光を当てて活動を提供したり振り返りの場をもったりすることで「レジリエンス(しなやかな心)をはぐくむ」「困難なことに会ったときの心のケア」方法について、いくつかの実践を紹介します。

次ページからは「MAPではぐくみたい9つの力」に対応して2つずつのアクティビティを紹介しています。アクティビティで得られる体験を「レジリエンスをはぐくむ」という視点で指導者が見た時、これまでやってきたことにPlusした振り返りの声掛けがいろいろと考えられるようになります。そういった意味では対応するアクティビティは必ずしもこれというわけではなく、たくさんの可能性が生まれると思います。

プログラム実施上のヒント

どのアクティビティを提供しようかということでも悩むかもしれません。そんな時は、導入時と後半の子どもたちの様子をイメージしてみるといいでしょう。レジネスとゴールをセットで考えることにつながります。アクティビティ実施中は、グループが集中しているか、雰囲気は何を訴えているのか、個人の行動・態度・体・感情はどう見えるかということが観察の視点になります。これらが振り返りや応用につなげる指導者の声掛けのヒントとなります。

MAPではぐくみたい
9つの力

活動中に見える様子、声

やり方のバリエーション

2 レジリエンスをはぐくむプログラム実践例

1. 「自分は必要とされている」

日常で、頼りにされている、役割があるということに意味づけをし、自分の存在の意味の認識と、自分を大切にすることを大切にします。

🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵

1 ですよえ

「古今東西、〇〇さんのいいところ～、せーの！」
パンパン「字が上手！」
パンパン「面白い！」
パンパン「ですよええ！」

みんなでお互いに良いところを認め合うことができたらすてきなね。褒め褒め言葉をたくさん浴びせよう！
・良いところをたくさん見つけたときは、みんなに褒められてどんな気持ち？

自分の長所って、自分では分からないことも多いよね。でも自分の長所を知ることって大切だと思うんだ。同じように、友達の良いところを見つけられることも、とても大切なことだよ。みんなは〇〇さんの良いところを知っていると思うんだけど、それを〇〇さんにも先生にも教えてほしいなあ。今から、リズムに乗って、全員が〇〇さんのいいところを1つずつ言っていくよ。リズムは「パンパン(手拍子)、やさしい！」/「パンパン、おしゃれ！」という感じだよ。そんなにたくさん思いつくかなあって？うんうん、そうだよね、だから同じことを言ってもいいよ。でも、なるべくたくさん長所を覚えてあげられたらすてきなね。もし、言うことが重なっちゃったときは、同じ言葉を繰り返してもOKだけど、そんなときは「ですよええ」と言うことにしよう。では始めますよ。古今東西〇〇さんのいいところ～！せーの、パンパン・・・

バリエーション

☆誕生日の子供がいたら、朝の会や夕の会でやるとできるプレゼントに。
☆白紙の子供に言うことになれば、日常化することも可能。
☆小グループを作り、1人ずつ時間を決めて(30秒程度)、グループの中で言い続けるようにすれば、一度に複数の子が経験できる。



14

指導者の声掛け例

やり方の説明

1. 「自分は必要とされている」

日常で、頼りにされている、役割があるということに意味づけをし、自分の存在の意味の認識と、自分を大切にすることの気持ちをはぐくみます。

1 ですよねえ

「古今東西、〇〇さんの
いいところ～、せ～の！」
パンパン「字が上手！」
パンパン「面白い！」
パンパン「ですよねえ」



みんなでお互いに良いところを認め合う
ことができたらすてきだよ。褒め褒め
言葉をたくさん浴びせよう！
・良いところをたくさん見つけられた？
・みんなに褒められてどんな気持ち？



自分の長所って、自分では分からないことも多いよね。でも自分の長所を知ることは大切だと思うんだ。同じように、友達の良いところを見つけられることも、とても大切なことだよ。みんなは〇〇さんの良いところを知っていると思うんだけど、それを〇〇さんにも先生にも教えてほしいなあ。今から、リズムに乗って、全員が〇〇さんのいいところを1つずつ言っていくよ。リズムは「パンパン(手拍子)、やさしい！」「パンパン、おしゃれ！」という感じだよ。そんなにたくさん思いつくかなあって？うんうん、そうだよね、だから同じことを言ってもいいよ。でも、なるべくたくさんの長所を教えてあげられたらすてきだよ。もし、言うことが重なっちゃったときは、同じ言葉を繰り返してもOKだけど、そんなときは「ですよねえ」と言うことにしよう。では始めますよ。古今東西〇〇さんのいいところ～！せーの、パンパン・・・

バリエーション

- ☆誕生日の子供がいたら、朝の会帰りの会でやるとすてきなプレゼントに。
- ☆日直の子供に言うことにすれば、日常化することも可能。
- ☆小グループを作り、1人ずつ時間を決めて(30秒程度)、グループの中で言い続けるようにすれば、一度に複数の子が経験できる。



2 ネームトス

「何て呼んでもらおうかな」
 「あれ？名前何だったっけ…」
 「この人に投げてみようかな」
 「まだ回っていない人がいるな…」
 「名前呼ばれるってうれしいな」



・名前を呼ばれて、どう感じた？
 ・ぬいぐるみが回ってきたとき、どう思った？
 ・あまり話したことない人にも渡せたかな？
 ・やる前とやった後で気持ちが変わったところはあったかな？



全員で輪になりましょう。少し時間をあげますので、自分が呼ばれたい名前を考えてね。名字以外なら下の名前でも、あだ名でも何でもかまいません。例えばわたしは「〇〇」です。全員の名前が決まったら、1人ずつ名前を確認するよ。…では、これから誰かにこのぬいぐるみを「はい、△△」と呼ばれたい名前呼びながら優しく投げてあげるよ。このぬいぐるみも大切なお友達だから、乱暴に扱わないでね。受け取った人は、「サンキュー、□□！」と投げしてくれた相手の名前と一緒に礼の言葉を伝えます。これをくり返していくよ。名前を忘れちゃったらどうする？素直に聞いて教えてもらってね。…それではレベルアップ。ぬいぐるみを増やすぞ～！…もっとレベルアップ。今度は目いっぱい輪を広げて続けるよ。今度は大きく投げて、大きな声で呼ばないと相手に届きませんよ～！…では、もーっとレベルアップ！これからは1度ぬいぐるみを投げたら、大きく1歩前に出てきてください。…輪が小さくなってきたね。(小声で) 今度は全て小さい声でヒソヒソ声で名前を呼びます。だからみんなもよく聞いていてね。もちろん、受け取った人も小さい声でお礼を言いましょう。そうしたらさらに1歩前に出ますよ。…もうギュウギュウだね！では、最後に全員で時計周りの順に1人ずつ名前を呼んで終わりにしましょう。

バリエーション

- ☆雰囲気やグループの実態で少人数の輪からクラス全員の輪へと広げる。
- ☆徐々にぬいぐるみの数を増やす。
- ☆全員の名前を言う最速タイムを設定、チャレンジする。



2. 「つながりを感じる」

人に助言や助けを求めるといのは大事なスキルの一つです。自分を見守ってくれる人の存在を信じ、助言や助けの求め方を体験的に理解します。

3 ヤートロープ

「なんかグラグラしてうまく
バランスが取れないよ」
「急に動くと危ないよ」
「ゆっくり、ゆっくり・・・」
「ロープがすごく固くなってる」
「安定して気持ちいい！」



・ロープを引っ張るとき、自分が気を付けたことってどんなこと？
・ロープがピンと張ったとき、どんな気持ちだった？
・こうやってみんながバランスを取るために必要なことってどんなことだと思う？



しっかり結んだロープを用意します。伸び縮みしない登山に使うようなロープが理想ですが、安全が確認できればいろいろなロープで代用できます。結び目がほどけないようにすることも大切です。実際の進め方はこんな感じで。

みんなできれいな円になってこのロープをつかんでね。両手でロープを持って、たるまないくらいに下がってみよう。急にロープを引っ張ったり離したりすると危険だからやめてね。どう？きれいな円になってる？ では、少しずつひじを伸ばして、ゆっくり後ろに体重を預けていくよ。足は動かさないでね。うん、いい感じ。お互いの力を感じながら、全員がひじを伸ばした状態でバランスが取れるかな？

バリエーション

☆立ってひじを伸ばすだけでなく、ゆっくりしゃがんだり、地面に座ったりすることも可能です。その後、立ち上がるまで戻すこともできます。

☆目をつぶって行くと、お互いの力をより感じるができます。

☆2つのグループで見合って、バランスを取るために大切なことについて話し合うことも効果的です。

☆バランスが取れている状態で、あえて誰かの手を離させてみるとどうなるかを体験させることで、バランスの大切さに気づかせることができます。様々な比喩が使えるアクティビティです。



4 ピンボール&シルバーシート

「誰を呼ぼうかな。」
 「誰か呼んで。」
 「何て名前だっけ。」
 「誰か教えて。」
 「吸い込まれる！助けて！」



・楽しかった？
 ・名前を呼ばれてどんな気持ちになった？
 ・たくさんの人に呼ばれてどう思った？
 ・友達の名前を忘れたときはあった？
 ・忘れていても大丈夫だった？なぜ？



● ピンボール

椅子に座って、みんなで輪をつくりましょう。1人だけ椅子をよけて、輪の真ん中に立ったら、誰かの名前を呼んでください。誰でもいいですよ。呼んだら、その友達の席に向かって歩いてください。呼ばれた人は、席を譲ってくださいね。そうそう。友達を待たせないように譲ってください。そして、譲った人は、また誰かの名前を呼んでください。呼ばれた人に、席を譲ってもらいましょう。走ってしまうと危ないので、歩いてくださいね。次々呼んで、次々譲ってもらいましょう。まだ名前を覚えていないということもありますよね。そんなときは、教えてもらったり教えてあげたりしていいですよ。

● シルバーシート

真ん中に目印を置きますね(コーンなど)。名前を呼ばれると、この目印に吸い込まれていきます。触ると、宇宙に飛ばされています。飛ばされるのを止めるためには、その友達の名前を呼んで席に戻してあげるのです！戻る席は、名前を呼んでくれた友達の席です。たくさんの人に呼ばれたら、一番早く呼ばれたと思った友達の席に向かいましょう。これも、走らないで歩いてくださいね。名前を呼んだ人は立って、コーンに向かって歩き出しましょう。さあ、次に呼んでくれるのは誰かな？

バリエーション

- ☆ピンボールは、中にいる人を2人にする。
- ☆シルバーシートでは、真ん中にたどり着いた友達には、「申し訳ありませんでした！」とみんなで言ったり、友達の名前を言いながらハイタッチしたりするのも楽しい。
- ☆輪の広さを変える。
- ☆全員の名前が呼ばれるのを目指す。



3. 「楽しむ」

HAVE FUNの活動は、グループの人間関係を穏やかで対立のないものにします。協力的な雰囲気、自信を深めることにつなげます。



5 シュウマイじゃんけん

あちこちから聞こえる声。元気な集団、恥ずかしそうな集団…でもみんな笑顔。「肉がなあい!」「皮しかなあい!」「いただきます!」「いただきますーす!」「やっとな食べられた、いえーい!」



じゃんけんは勝ち負けを決めるだけに使うわけじゃないよ。

時にはみんなで難しいことを考えずに楽しむことも大切だと思うんだ。そんな風に一緒に楽しめる仲間だったらうれしいよね。



3人組になってじゃんけんをします。でも、今日のじゃんけんは勝ち負けを決めるものではないよ。みんなでシュウマイを作ってもらいます。グーは「肉」、パーは「皮」、じゃあチョキは? そうチョキはピースだから、上に乗ってるグリーンピース(豆)。グループで出したじゃんけんの手が3種類そろったら全員で「いただきます!」と声を合わせてクリアだよ。グーだけの時は「肉しかなーい!」、チョキだけだったら「豆しかなーい!」と心から叫んで悲しみます。もしグー(肉)とチョキ(豆)だけだったら「皮がなーい!」と叫びます。(以下、同じ要領で説明) そのグループでシュウマイが出来上がったら、今度は別のメンバーでシュウマイ作りに挑戦してね。え? 2人でやってもいいかって? 別にいいよ、永遠にシュウマイは完成しないけど・・・

バリエーション

☆原実践は「ギョウザじゃんけん」。褒め言葉のシャワーで有名な菊地省三氏の講座で教えてもらいました。ギョウザでできるなら、シュウマイでも! という遊び心から生まれたアクティビティです。原実践では「チョキ」が「ニラ」です。

☆じゃんけんは勝敗を決めるもの、勝った方が得をするもの、というイメージが染みついています。コンセプトは「純粋に楽しむ」ということ。大勢でじゃんけんをすれば、必ず「いただきます」ができるので、下校の前に学級全員でやれば、笑顔で1日を終わることができますよ。



6 チキンベースボール

「走れ〜!」「アハハハ」
「アウトー!!」「もっと小さく
なって」
「こっちこっち」
「上, 下, 上, 下」
「いち, に一, さーん」



・友達のどんな声が聞こえてきましたか
・チームで協力して、守備や攻撃をすることができましたか
・このゲームで『協力する』ってどんな姿?
・どんなアイデアが出ましたか



北極に近い「アラスカ」というところにイヌイットという人が住んでいるんだ。その人たちが寒いからって、身体を動かさないと…、そうだね、身体を壊しちゃうよね。だから、「アラスカベースボール」というスポーツを考えたんだ。みんなで、楽しく身体をあっためられるから、ちょっとやってみない? 最初、守備と攻撃に分かれます。こっちの列が守備、こっちが攻撃ね。

□1 守備についての説明をする。※子どもたちに協力してもらい例示しました。

はじめに、攻撃チームがこのチキンを投げます。守備は、それを拾ったら、1列に並んで、頭の上、股の下、上、下、上、下と、後ろの人までチキンを渡します。最後の人に渡ったら「アウトー」と声をかけましょう。

□2 攻撃についての説明をする。

攻撃側は、チキンを投げたら丸をつくりまします。つくった丸の周りを誰かが1周すれば、1点です。「アウト」の声がかかるまでに何点とれるかな?

□3 実際にやってみる。

じゃあ、さっそくやってみよう!

※やっているうちに、役割分担なんてしなくても、自然と楽しく、自分たちで役割を決めながらできるようになります。

バリエーション

☆チームの人数を増やしたり、減らしたりする。

☆作戦タイムを設定する。

☆2チームでやるところを3チームにしてみる。



4. 「みんなで協力して成し遂げていこう」

協力型，課題解決型の活動を通して，グループの成長過程を体験することで，一人一人に未来志向，楽観主義，肯定的人間観をはぐくみます。

7 パイプライン

「ああ，すぐに落ちちゃった。」
 「こんなに速いとは思わなかった。」
 「もうちょっと近づいて！」
 「いいぞ，いけるいける！」
 「慎重にね！」



・やり始めてすぐにどう思った？
 ・最初は思い通りにいかなかったことって何？
 ・アイデアでよかったものは何？
 ・どんな声が聞こえた？
 ・成功につながった声は？



はい，4，5人で1組になってください。パイプは1人1本ずつ。ボールは好きなものをグループで1つ選んでね。ん？そう，いろいろあるよ。どうなるかはお楽しみ。目標のバケツはあちらです。パイプの中でボールを転がして，落とさずあのバケツまで運び入れましょう。ボールがのっている間は歩くことはできませんよ。それとパイプ同士をピタッと重ねて連結するのはなしです。えっ，途中で落としちゃったら？またスタート地点に戻りましょう。時間内なら何回やり直してもいいですよ。1つボールが運べたら，新たなボールをもらいに来てね。

バリエーション

- ☆目標のバケツの位置をグループで決める。
- ☆落としてもいい回数をグループで決める。
- ☆最速タイムを目指す。
- ☆2人で1本のパイプを持つ。
- ☆ボールごとにポイントをつける。
- ☆一度に2つ以上のボールを流してみる。



8 エブリバディスタンドアップ

「もっと近づいたらいいかも」
 「みんながつながってれば
 いけるんじゃない？」
 「これならいけそう！」
 「せーの！」



・数が多くなっていった時はどうだった？
 ・いけそうと思ったのはどんな時？
 ・なぜ成功したのかな？
 ・この活動で学んだことを生かすとしたら？
 ・協力するということが大切なことって？



2人組を作ります。向かい合って座って下さい。相手と自分の両足のつま先を接して、両手をつなぎます。そして、2人同時に立ち上がります。うまくいきましたか？

次は、2人組が一緒になって4人組でやってみましょう。どうですか？立ち上がった組もあれば、なかなか立てない組もありますね。できた組のみなさんは、なかなか立てない組にヒントを教えるもいいですよ。正解は一つとは限らないよね？

では、4人組が一緒になって8人組でやってみましょう。4人組でのやり方がヒントになりますね。人数が増えてきたので、安全にやりましょう。手や体のどこかが痛い時は痛い伝えてください。立ち上がれなくてバランスが悪くなる時があるので、相手や周りのこともよく考えてチャレンジしてください。

最後は、全員でチャレンジです。正解は1つではありません。みんなで話し合い、このグループでの方法を見つけてチャレンジしてみましょう。

バリエーション

☆グループの人数に合わせて何人組でやるか設定を変えられる。

☆いろいろな方法があるので、すぐにできた場合は、他の方法でチャレンジしてみる。



4. 「困っている人に手を差し伸べる」

9 ペーパータグ

「助けて～、ヘルプ！」
「ああ、助けに行ったのに、
落としてしまった…」
「助けてくれてありがとう！」



・ ver1とver2ではどちらが楽しかった？
・ 助けられた時の気持ちはどんな感じ？
・ 手を差し伸べた時の気持ちは？
・ 自分の状態によって、人に手を差し伸べることに変化はあった？



● ver. 1

これから鬼ごっこをします。ルールは・・・自分以外全員鬼です！え～！だよね。でも大丈夫。楽しいですよ。ではまず、渡した紙を手のひら（例：右手）に乗せてください。自分の紙を落とさないように、相手の紙を右手で落とすにいきます。手のひらから紙が落ちた人はその場にしゃがんでください。移動中に落としても、とにかく落ちたらしゃがんでください。では、スタート！

● ver. 2

ルールは先ほどとほとんど一緒です。違いは……。紙を落とした人、みんな楽しそうだったよね？そんな人たちに復活のチャンスがあるバージョンでやります！（やった！）紙を落としたら「ヘルプ～！」と声を出して、両手を振ってね。紙を落としていない人、自分のタイミングで手を差し伸べたいと思ったら、（左手で）紙を拾って、そっとその人の手に乗せてあげてください。それで復活！鬼ごっこに再度参加できます。助けられてすぐに、助けてもらった人の紙を狙うのだけはやめましょう（笑）。では、スタート！

バリエーション

☆(ver.2で)しゃがんでいる人数が常に何人以下になるよう数値と時間の目標を決めます。

→視野を広く持つこと・声掛けなどが求められます。

☆(ver.2で)紙が乗っている手(右手)で拾います。

→左手の時と比べ、相手に手を差し伸べることに変化があるかどうかを体験します。



10 ちょんまげ

「すぐに落ちちゃうなあ」
 「ゆっくり歩かないと…」
 「助けてあげようと思ったのに」
 「助けてもらったから助けよう」
 「とりあえず逃げよう」



・こおったときの気持ちは？
 ・どんな立ち回り方がいい？
 ・助けるとの助けられるのの違いは？
 ・助けてもらったときの気持ちは？



連結するフープをばらして頭にのせて。すでにあなたはちょんまげを結った侍です。そおっと動いてだれかのちょんまげを落としちゃいましょう。おっと歩くだけで落としちゃうかも。武士の魂、ちょんまげを落とした人はその場でしゃがんで動けません。「助けてー」と切ない声で助けを呼びましょう。きっと優しい誰かが助けに来てくれます。誰かにちょんまげを頭に乘せてもらった瞬間から復活です。中には人を助けようとしている人のちょんまげを落とそうとする意地悪な侍も…。気をつけて下さいね。もちろん自分のちょんまげは自分ではさわれませんよ。

バリエーション

- ☆ものの本には「こおりお手玉」などと紹介されています。
- ☆パイラインのパイプでも可能。
- ☆100円ショップのミニカラーコーンでもいけます。
- ☆コーンでやると3色対抗戦なんかもできたりして。
- ☆殿様を決めて家来が守ったりするパターンも。
- ☆殿様を他陣営に教えなくて始めて、殿様がやられた時点で一同玉砕なんてパターンも。
- ☆落とすときの安全面の配慮は不可欠。顔とか首とか頭とかに触るのはNG。



6. 「過去にこだわらない 前向きに考える」

過去にとらわれず、それはそれで覚えておいた上で、一歩前に踏み出すということ。Let go and move on!

11 頭星人 足星人

「えー、どれに入るかな。」
「ぼくは足星人だ。」
「つかまった。
今度は真心星人だ！」
「初めと違うけど、頭星人の
仲間が一番 多いぞ。」



- ・どんなことを考えてやっていた？
- ・自分の星人が変わった時どう思った？
- ・仲間が増えた時どんな感じがした？
- ・最初の自分と変わっても楽しめた？



みんなを3つのグループに分けます。どれが自分に近いかな、だいたいでもいいから判断して1つ選んでね。頭脳派・真心派・運動派の3つだよ。自分はまず頭の中でいろいろ考える人は？君たちは頭星人だよ。頭からあふれる知性がもれないように片手を頭の上に置いてふたをして。つつい人のことを考えてしまう真心派は真心星人だよ。あふれる優しさがこぼれないように胸に片手でふたをして。まず体が動いてしまう運動派は、足星人。勝手に動き出さないよう足を押さえて。みんな片手が空いてるよね。その空いてる手で他の星人にタッチすると、その人は自分の星人に変身します。お互いが同時にタッチしたら？もちろん、お互いの星人が入れ替わることになるね。

バリエーション

- ☆「〇〇星人」を自分のタイプではなく、なりたいタイプにする。
- ☆動ける範囲を狭くし、何度も星人が入れ替わるようにする。
- ☆ペアで行う。最初の星人を決めるのは2人で話し合い、常に行動を共にする。片方がだれかにタッチされれば2人共変身。最後に感想を共有する。



12 グリッド

「また間違っちゃった」
 「早く進みたいけど、間違うかも」
 「右が駄目だったから、左かな」
 「次、なんだっけ?」「右だよ」
 「ゴールできてうれしいな」



- ・自分が間違った時、どう感じましたか。
- ・友達が間違った時、どう感じましたか。
- ・友達から教えてもらった時、どう感じましたか。
- ・次の一步を踏み出す時、何を考えましたか。
- ・どんな声がうれしかったですか。
- ・間違いを生かすことができましたか。



まずはこの、床に置いてあるマーカーを見てください。5×5で並んでいます。この上を一步ずつ、スタートからゴールまで進んで行きます。スタートはこのマーカーで、ゴールはこちらのマーカーです（手で示す）。

どのように進むかは、私が持っている紙に書いてあります。ただし、皆さんに見せることはできません。1枚ずつマーカーを踏みながら進んで行って、間違っただけ「ブー」と言います。当たっていても「ピンポン!」などとは言いません。

質問はありますか？友達に教えてもかまいません。ただし声だけで教えてください。指でさし示したり、2人以上がマーカーに乗ったりしてはいけません。他には？何度も間違ってもかまいません。間違ったら次の人がチャレンジしてください。

バリエーション

- ☆マーカーの数を、参加者の実態に合わせて調整する。
- ☆進む方向に斜めを入れるかは、参加者の実態に合わせて。ただし、斜めを入れると難しくなる。
- ☆オレンジのマーカーではなく、数字のマーカーにして、踏む数字を決める、という方法もある。



7. 「自分を知り，他人を知る」

他人と関わる中で，行動や感じ方の共通点や相違点に気づかされることがあります。少々の欠点を認めた上で自己受容できるようになりたいものです。



13 オクラホマミキサー

「見えない共通点かぁ」
「好きなコンビニどこ？」
「私のご飯よりパンが好き！」
「やっぱり海より山が好きかも」
「ラーメンは味噌？醤油？」



・共通点を見つけてどう思った？
・意外に思ったことって何？
・見つけられて嬉しかったことは？
・自分からアイデアを出せた？



ロープで作った輪やフープを適当に置いておきます。人数にもよりますが，最初は5～6くらいから始めるといいかも。FTがおなじみのメロディを歌います。「タンタラタラタタタラタラタラタラ」楽しく笑顔で。適当なところで止めるのはいす取りゲームの要領で。歌が止まったら参加者は近い輪に足を入れてその場に座り，見えない共通点を探します。知らない同士がいろいろ情報交換をしていく中で意外な共通点が見つかるかも。

回を重ねるごとに輪の数を少なくしていきます。最終的に参加者が1つか2つのグループで何か素敵な共通点が見つければいいですね。

バリエーション

- ☆「男」とか「女」とか一目でわかる共通点はアドベンチャーじゃないよ。
- ☆できるだけ新たな出会いを求めてね。
- ☆話し合う時間はゆっくりとれるといいなあ。
- ☆最後に2グループになったときは，相手グループの共通点を想像し合うなんてこともありかな。
- ☆外でも中でも参加者が自由に歩き回れる広さがあるといいね。



14 Cゾーンアンケート

「え～意外！」
「そうなんだ，へえ～。」
「みんな違うな～。」
「意外と私ってこうかも。」



- ・自己理解と他者理解について考えるきっかけをくれるアクティビティです。
- ・多様性について考えるきっかけをくれるアクティビティです。
- ・自分自身への新たな発見はあった？
- ・グループの人に対しての発見はあった？
- ・「多様性」について話し合ってみよう。



C(コンフォート)ZONE, S(ストレッチ)ZONE, P(パニック)ZONEの説明をします。C-ZONEは安心・安全な場所。自分の心を脅かさない物や事，人。S-ZONEはちょっと頑張ればできるかもしれない物や事，人。P-ZONEは絶対に無理，自分にはできない，出くわすとパニックになる物や事，人。3つのZONEについて説明した後に，以下の説明を続けます。

これから，みなさんにいくつかの質問をします。当てはまるZONEに移動してください。例えば，「スカダイビング」。全然平気！という人はC-ZONEへ。もう絶対無理！という人は，P-ZONEの方へどうぞ。S-ZONEはC-ZONE寄りやP-ZONE寄りの方もいらっしゃるそうですね。それぞれのZONEの中でも度合があると思います。自分の気持ちに正直に，どうぞ移動してみてください。(移動が終わったら)ありがとうございました。今のような感じでいくつか質問していきます。

バリエーション

☆参加者から質問したいことを出してもらいます。

☆振り返り（例：単元の理解度，目標への取組み具合など）で使います。共通点(相違点)のあるメンバーでグルーピングし，話し合いをしていきます。

☆3つのZONEは①フラフープ，ロープなどで3重円を作って表す。

②1～10の数字が書いたマーカーを縦列に並べて数値化して表すなどがあります。



8. 「感情と行動が影響しあっている」

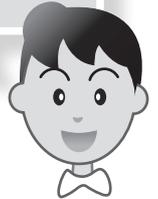
感情に影響されて行動が決定されることもあればその逆もあります。このことを知っている则自分の今の状態を客観的に見ることができず。

15 ストレッチ系

しーんとした静寂。
「不思議な感じ。」「これって瞑想？」
「自分の呼吸の音しか聞こえないね。」
2人組・「楽しい。」
「もう少し離れてみる？」
自身や他者，自然の存在を確認したり，瞑想に近い雰囲気を楽しむ。



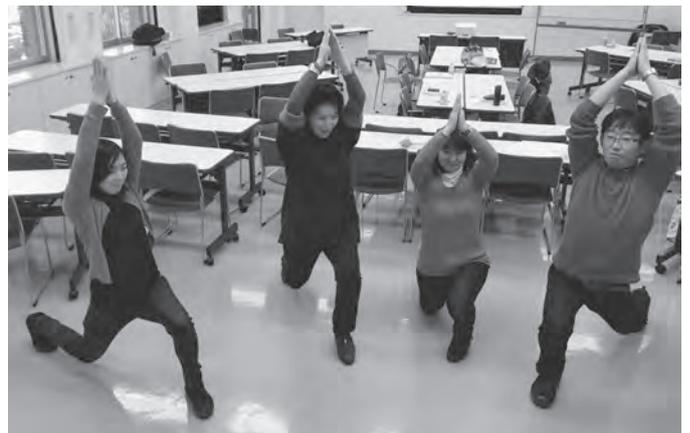
- ・吸って～はいて～ どんな気持ちになってきた？
- ・合図に合わせたり，相手に合わせたときどうだった？
- ・相手や周りを感じて合わせたりするために，どんなことが必要だと思う？



皆さん，こちらに集まって～。ひとつの輪になってみましょう。もう少し広がって大きな輪を作りましょう。では，私の腕を見ていてくださいね。腕が上がったら「息を吸います」。下がったら「息をゆっくりはいていきます」。そうそう，そんな感じ。鼻から吸って，口からはいていきましょう。息をはくことに集中してみます。はき終わったと思ったら，そこから更に絞るようにはききります。今度は近くの人と2人組になってやってみましょう。

バリエーション

- ☆活動の最初や切り替えに行う。
- ☆この後に，ミラーストレッチなどのストレッチ系を行えば効果倍増。
- ☆ヨガのPrana Yamaからヒントを得た『I face life's challenge with my open heart.』という言葉と動作を2人で合わせながらペアで行うバージョンもあり。



16 フィーリングタッチパッド

「ポジティブだと思う言葉にもマイナスの反応があるんだね。反対に、ネガティブな言葉にもプラスの反応があるね。」



- ・気持ちを表す言葉をいくつか挙げてみよう！
- ・気持ちを表す言葉に対する反応(行動)は？
- ・いいイメージの感情でもマイナスの行動が出ることってあるよね？それはどんな時？
- ・このことを理解しておくとしかせることは？



(4～5人のグループに分かれる)

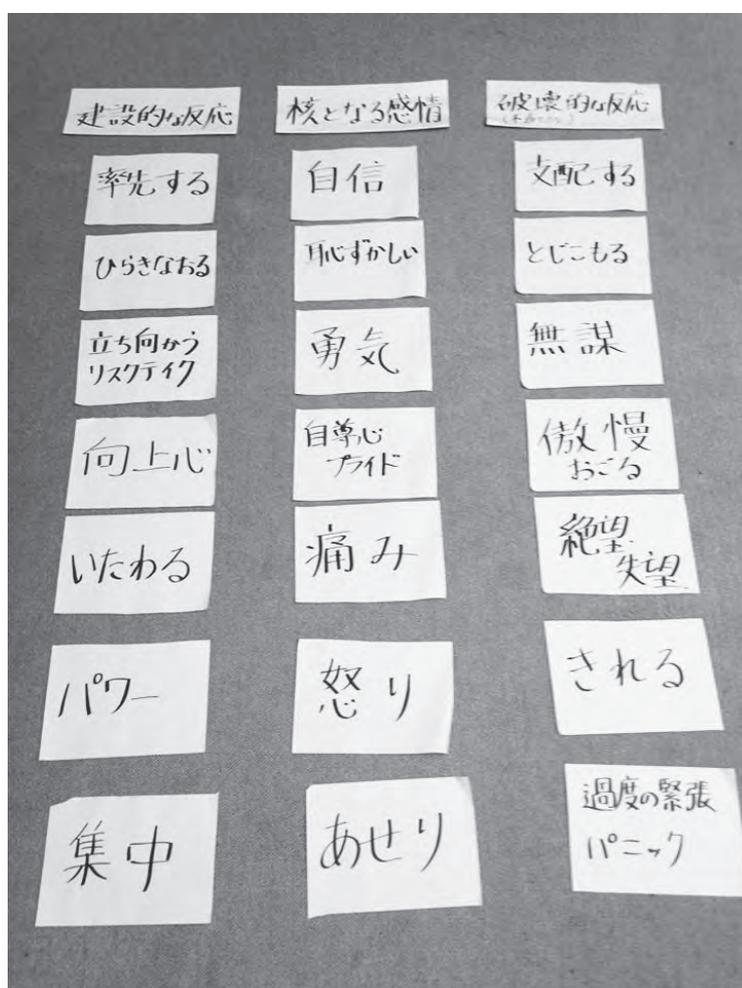
気持ちを表す言葉をいくつか挙げて(イメージして)みてください。

そんな気持ちの時に出る反応(行動)ってどんなものがありますか？

これから、感情を表すカードを配ります。縦に並べましょう。次に、反応(行動)を表すカードを配ります。まずは、どんな反応(行動)があるかみなさんで見てください。

中心に並べた感情カードについてポジティブな反応(行動)とネガティブな反応(行動)をグループで話し合い、考えてみましょう。その感情に対して表れるであろうポジティブな反応(行動)は、感情カードの左側に置きます。逆にネガティブな反応(行動)は右側に置きます。模範となる解答はありますが、正解は1つとは限りません。そのグループで話し合い、考えを出してみ

ましょう。その感情に対する具体的な場面を出し合いながら、見られる反応(行動)について話し合いをしてみるといろいろな考えが出てくるかもしれませんね。(写真参照)



※「H27みやぎ高校生マナーアップフォーラム」では、「いじめをなくすために私たちができること」をテーマに、このアクティビティを行いました。

9. 「感情・行動のバランスを自分でとる」

常に平静，シーソーの一点にいようとすることは，どこかに歪みを生みます。自分の今の状態をモニタリングしてバランスをとれるようにします。

17 しるらないカード

しゃがむ。手に取る。比べる
「これ，あの時選んだ！」
「うーん，これかな」
「見せて。」
「私もこれにしていいい？」



・広げたカードの中に自分の気持ちに近いカードがあるかな？
・何となく気になるカードはあるかな？



カードを広げたいのですが，誰か手伝ってくれませんか？

まだはっきりしないかもしれないけど，今の自分自身の気持ちに近いカードを選んでください。（今，一緒に活動していたペアに送りたいカードを選んでください。）もし，誰かと同じカードを選んだ場合は，一緒に持っていてくださいね。

では，グループ(ペア)で自分がなぜそのカードを選んだのか伝え合ってみましょう。

（では，自分で選んだカードを持ったままこれから活動していきましょう。）

（では，お互いに選んだペアに送るカードについて伝え合ってみましょう。）

バリエーション

☆子供たちがかかとなって突発的な行動が頻繁に起こるようになってきています。しるらないカードでのふりかえりは有効です。一緒にカードを広げ，じっくり選ばせ，コピーして色を塗らせたり書き加えさせながらゆっくり話を聞きます。

☆しるらないカードの代用として絵葉書や写真なども使えます。



18 レジリエンスチェックシート

「迷うなあ・・・」
 「どうしてそこにつけたの？」
 「なるほどね」
 「そう言われればそうだなあ」



・ペアで話し合ってみて気づいたことは？
 ・印象に残った項目はどれ？
 ・新しく気付いた自分ってある？



学校生活だけじゃなく、大きな話で言うと「生きてると」大変なことや困難なことがたくさんあります。先生は東日本大震災という大変なことを経験して考えました。困難なことに会った時、我慢強さっていうのも大事だけど、我慢だけしているといつか限界が来て心が折れちゃうこともあるんだよね。大事なのはしなやかな心だと思うのです。そこでそんなしなやかな心のチェックを自分でできるシートを使って、自分のことを見つめてみましょう。

まずは配られたシートの質問に沿って自分があてはまるところに丸をつけていきましょう。後でお隣の人とお互いのシートを見合うことになるので、つけづらいなあというところは飛ばしてもいいです。

はい、全員書き終わったようですね。ではペアの人とお互いのシートを見合ってみましょう。あ、同じだね、なんてところにも気づくかもしれません。さて一通り見たらじゃんけん！勝った人から先に相手に質問をします。どれか1つを選んで「どうしてその番号につけたの？」と聞いてみましょう。聞かれた人はその理由を話してください。ここはチャレンジバイチョイスで。話せる範囲でどうぞ。後は時間まで交互に質問をしてくださいね。

さ、自分でチェックしてみてどうでしたか？話してみてどうでしたか？

バリエーション

☆チェックシートの項目は発達段階に応じて言葉を変えてください。

☆話し合った後にそれぞれ振り返りを書くことで体験学習サイクルが回ります。

☆心に負担がかかる質問項目もあります。グループの状態や背景に気をつけましょう。



しなやかな心 チェックシート

名前 ()

しつもんを読んで、自分があてはまると思う数字に○をつけてください。

4=よくあてはまる 3=大体あてはまる 2=あまりあてはまらない 1=ぜんぜんあてはまらない

No	しつもん	よくあてはまる	大体あてはまる	あまりあてはまらない	ぜんぜんあてはまらない
1	よく運動や外遊びをしている。	4	3	2	1
2	アイデアを出して、何かを作ったり、問題をといたりしようとしている。	4	3	2	1
3	課題にすぐに取りかかって、やり通すことができる。	4	3	2	1
4	友達といっしょに話したり、活動したりできる。	4	3	2	1
5	親しい友達がいる。	4	3	2	1
6	クラスで発言することができる。	4	3	2	1
7	だれとでも遊ぶことができる。	4	3	2	1
8	だれかになやみを相談したり、相談されたりできる。	4	3	2	1
9	泣いたり悲しんだり弱音をはいたりした後、そこから前に進むことができる。	4	3	2	1
10	こまったときは、だれかに助けをもとめることができる。	4	3	2	1
11	ほかの人の助けになることができる。	4	3	2	1
12	自分の心や体のちょうしを大事にできる。	4	3	2	1
13	「こうしたい」「こうなりたい」という思いをもっている。	4	3	2	1
14	やめるべきときに、やめられる。	4	3	2	1
15	やる気、元気があり、力があふれている。	4	3	2	1
16	よくねむれる。	4	3	2	1
17	「どうなるんだろう」というきょうふをコントロールできる。	4	3	2	1
18	いかりをコントロールできる。	4	3	2	1
19	「ダメなんじゃないか」という不安をコントロールできる。	4	3	2	1
20	ほかの人の気持ちが分かり、いっしょによるこんだり悲しんだりできる。	4	3	2	1

※ジム・ショーエルのアセスメントシートをもとに小学校中高学年を想定して小川が作成

3. 宮城県教育委員会とMAP研究会の取り組み

東日本大震災以降「心の復興支援プログラム推進事業」として県教委主催の研修会が以下に紹介するように開かれてきました。MAP研究会としても、これらの研修会への参加や協力を行ってきました。研修会を受けた参加者の声や学びも一部紹介しますが、これらもあってこそ、MAPではぐくみたい9つの力の提案につながったと言えます。

宮城県教育委員会の取り組み 「心の復興プログラム推進事業」について

1 基本的な考え方

児童生徒の豊かな人間関係を構築することを目的に推進してきたみやぎアドベンチャープログラム（MAP）の手法を用いて、震災後の児童生徒の心の復興を図るとともに、全ての児童生徒にとって居心地のいい、安心して学ぶことができる環境づくりを進める。

2 事業概要

(1) MAP県内指導者派遣事業

各学校の要望に応じて、MAP県内指導者を派遣し、児童生徒や教職員、保護者を対象にMAPの手法を用いた活動を実践する。

(2) 心の復興推進実践校指定事業

- ・生徒及び教職員対象の研修会等の開催。
- ・校内におけるMAP実践の推進とプログラム開発。
- ・県立高等学校2校（蔵王高校・気仙沼向洋高校（平成27年度））

(3) MAP県内指導者研修会

MAP県内指導者対象に実践事例の発表やワークショップ形式の研修を行い、スキルアップを図るとともに、プログラムの開発を行う。

(4) 心の復興支援研修会

MAPの手法を用いた集団形成のスキルを身につけ、集団の力を生かして、児童生徒一人一人の心の復興について学ぶ。

(5) 緊急時対応事例研修会

児童生徒が困難や危機に遭遇した際に、力を合わせて乗り越え、互いの心と身体の安全を図るために求められる理論や技術等について学ぶ。

年 度	研 修 内 容
27年度	<p>平成27年6月24日(水) 会場：宮城県自治会館206号室 参加者：23名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践研究発表「MAP>BR(バンブーレジリエンス) 平成26年度実践の振り返り」 気仙沼市立面瀬中学校 教諭 山田 美保子 先生 ・話題提供「みやぎ防災教育副読本について」 教育庁スポーツ健康課学校安全体育班 主任主査 遠藤 貞悟 先生 ・ワークショップ「ケアし合える学級風土のための規範づくり」 (株)プロジェクトアドベンチャージャパン トレーナー 寺中 祥吾 氏

(3) 緊急時対応事例研修会

年 度	研 修 内 容
24年度	<p>平成24年12月18日(火) 会場：宮城県庁1601会議室 参加者33名</p> <p>※第2回MAP指導者研修会と兼ねて開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事例発表「東日本大震災の記録 宮城県水産高等学校」 宮城県水産高等学校 教諭 平塚 和典 先生 ・分科会「震災での対応について」 「普段の教育活動及び緊急対応時にMAPの考え方,手法を取り入れた効果的な対応」
25年度	<p>平成26年1月24日(金) 会場：宮城県総合教育センター 参加者26名</p> <p>※第2回MAP県内指導者研修会と兼ねて開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演「心の復興とは～MAP講習Ⅰでの取組について～」 柴田町立船迫小学校 教諭 小川 仁志 先生 ・実践紹介 大崎市立富永小学校 教諭 村田 幸彦 先生 ・PA実践とワークショップ「PAの実際～心の復興に焦点をあてて～」 (株)プロジェクトアドベンチャージャパン トレーナー 高野 哲郎 氏 ・アクションプランを作ろう
26年度	<p>平成26年11月12日(水) 会場：宮城県総合教育センター 参加者30名</p> <p>※第2回MAP県内指導者研修会と兼ねて開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の復興支援プログラム推進指定校実践発表 宮城県蔵王高等学校 教諭 遠藤 道夫 先生 佐藤 和道 先生 ・話題提供「心の復興とは？～これまでの実践を振り返って～」 山元町立山下小学校 教諭 小川 仁志 先生
27年度	<p>平成27年12月2日(水) 会場：宮城県総合教育センター 参加者32名</p> <p>※第3回MAP県内指導者研修会と兼ねて開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演「災害後の心のケアと防災教育」 兵庫教育大学大学院 教授 岩井 圭司 氏 ・ワークショップ「心の復興を支援する体験学習」 (株)プロジェクトアドベンチャージャパン トレーナー 高野 哲郎 氏

4 参加者の声

(1) 平成27年度第1回MAP県内指導者研修会

(推進実践指定校事例発表)

- 全校で取り組んでいるところが強みだと思った。中学校で不登校だった生徒が仲間との支え合いで学校に戻ることができたということに感動しました。
- MAPを学校生活の他の活動と関連づけて日々の活動に活かしているところが大変すばらしい。
志教育や生徒指導・部活動などのそれぞれの目標がはっきりしていて、それを実現するための手段としてMAPが機能しているよい例だと思った。是非今後参考にしたい。
- 生徒に力をつけるのはイベントではなく日常という指摘に深くうなずいた。MAPがベースにあって、日常の委員会活動で体験学習サイクルが回る。それを全校で共通理解している。とても刺激になった。

(ワークショップ)

- 現状、大切にしたいこと、希望、から自分の実践を考えるシークエンスは、やはり自分の目標を整理する上でとても有効であると思った。
- たくさんの人とお話しできて楽しい時間となりました。MAPの本質を改めて見返し、活用について考える機会となりました。まずは職場で実践を目指します。

(2) 平成27年度第2回MAP県内指導者研修会

(ワークショップ)

- 午後の流れに合わせて進めてくださったのでとても助かりました。「いじめについて考える」上で一人一人の考え方の違い、反応の仕方の違い、いろいろなことに気づくことができました。
- 午後のフォーラムを一緒に作り上げる喜びがあった。インストラクションの大切さを再確認した。自分にもできる、という可能性も再確認できたし、PAの活動は無限の可能性と勇気と元気が生まれることを再確認した。

(みやぎ高校生マナーアップフォーラム)

- グループの大きさも適切で、準備物等段取りよく出来る準備がされていたのでありがたかったです。
生徒達の素直な反応、行動、言動から私たちファシリテーターと参加者生徒にもたくさんの気づきとなった。お互いに学びの場としてよい刺激が受けられたと思う。
- 「橋を架ける」という活動から、どんな気づきを得られるのか不安でしたが、予想以上に様々な気づきがあり、充実した時間にすることができたと思います。また、人によって視点や考え方が違うことや、他者の気づきを認めることの大切さに結びつける事ができました。

(3) 平成27年度心の復興支援研修会

(実践研究発表)

- 震災後の学校教育における心のケアという点のみならず、普段の教育活動をどんな心（意識）をもって生徒と接しているのかという点でも、とても深いお話であった。クラスで、授業で、様々な場面でどんな視点をもって関わっていったら良いのかということを感じさせた思いです。「実践者」として非常にすばらしい内容でした。
- これまで学級内へのアプローチとしてMAPを用いたことはあったが、「心のケア」としても大きな意味をもつこと、防災や地域への貢献等にも応用できることを教えていただいた。学校の防災教育計画の中に取り入れられないか考えてみたいと思った。

(ワークショップ)

- “ケアし合える学級風土”をつくること、それは学級だけにとどまるものでなく、一人一人の子供の考え方や生き方にも関わってくるのではないかと感じた。挑戦すること、認めること、集団の中で自己や他者を理解すること。子供たちにたくさん体験させたい、私自身も体験したいと思った。
- 心のケアを教師一人だけで頑張るのではなく、子供たちの力を信じ、委ねて、ケアし合える集団を作っていくことが大切だと実感しました。

(4) 平成27年度緊急時対応事例研修会（兼第3回MAP県内指導者研修会）

(講演)

- 心のケアにむけてまず自分がプラス思考で生徒と接していけるか考えさせられた。震災後、これまであつという間に時間が経過し、自分の教員としての役割について見直してることができずにいたかもしれない。防災教育については、特別な時間だけでなく、日頃の声かけを大切にしていきたい。そして、記憶をつなぐことを校内で共通理解を図りながら進めていきたいと思う。
- ご自身の経験や体験を交えて説明してくださったので、東日本大震災に置き換えてじっくり考えることができました。特に心に残ったことは「ポジティブ思考」についてです。相手が安心する発言やほっとする考えのきっかけを作ることだということが分かりました。すぐに実践できそうな例が多く参考になりました。

(ワークショップ)

- 交流活動の中で、実際に助け合う場面と、それを振り返る時間を通し、「心の復興」のためのアプローチの仕方を学ぶことができました。
- 今回アクティビティを体験し、無心になって楽しく活動することの大切さを感じた。このような活動を生徒に体験させることで人間関係を築くきっかけとなったり、自分を振り返ったりと、自己理解の場面にもなるのでぜひ校内で実施したい。MAPの考え方や視点は心の復興に大切であると再確認できた。

MAP研究会の取り組み

定例研修会に加え、県主催研修会のサポートをしたり、PAJのバンブーレジリエンス研修会とコラボレーションをしたりして心の復興について考えてきました。以下に研修会と参加者の声を紹介します。

1 主な研修内容（「グループの力でレジリエンスをはぐくむ」 ことに関する内容を掲載）

年 度	研 修 内 容
23年度	<p>7月31日(日) 会場：国立花山青少年自然の家 参加者：20名 「体験ベースのクラスづくりワークショップ」 教員向け講座「体験ベースのクラスづくりワークショップ」を開催した。震災があり、子どもたちの心のケアを含めクラス運営に苦労しているという声を受け、児童・生徒が安心して過ごすことができるクラスづくりの取り組みについて、体験を通して学んでいただいた。</p>
	<p>11月26日(土)～27日(日) 会場：国立花山青少年自然の家 参加者：29名 「アドベンチャーを使った子どものケア研修会」 PA,Inc.のジム・ショーエル氏(Jim Schoel)がボランティアとして来日し、震災で傷ついた子どもたちのケアについて、フルバリュー・コントラクトを軸にした研修会を実施した研修会に参加した。</p>
24年度	<p>11月10日(土)～11日(日) 会場：宮城県志津川自然の家 参加者：31人 「MAPミーティング2012」 1日目は、「震災復興の中のMAP」というテーマで、志津川の沿岸部を見学しながら戸倉小学校の避難時の様子について知り、震災とMAPについて話し合った。 2日目は、PAベースの授業実践をしている方に実践を紹介していただき、その良さや意味について体験し、学び合った。</p>
25年度	<p>7月23日(火)～25日(木) 会場：宮城県志津川自然の家 参加者：14人 「MAP講習Ⅰ」 教員がグループアプローチとしてのMAPを通して「心の復興支援」に関わり、児童・生徒が互いに気づき、癒し合う関係性を生み出す手法について学んだ。 (宮城県教育委員会主催事業のプログラム検討に参加)</p>
	<p>11月9日(土)～10日(日) 会場：国立花山青少年自然の家 参加者：7名 「MAPLS(MAPリーダーシップスキルアップ研修)」 ファシリテーター：PAJトレーナー 寺中 祥吾氏 ファシリテーターとしてのスキルアップトレーニングを行いながら、震災からの「心の復興」についてできることを考えた。</p>
26年度	<p>11月1日(土)～2日(日) 会場：国立花山青少年自然の家 参加者：12名 「MAPLS(MAPリーダーシップスキルアップ研修)」 ファシリテーター：PAJトレーナー 寺中 祥吾氏 「探求のコミュニティ」というテーマで、エレメントを使って活動しながら、レジリエンスについて考え、学び合った。</p>

年 度	研 修 内 容
26年度	<p>1月24日(土) 会場：仙台市民会館 参加者：20人 「MAPで心の復興を進めよう～レジリエンス(立ち直る力)を学ぶ実践事例研究会～」 講師：白鷗大学 教授 仁平 義明 氏 震災からの心の復興について学ぶ中で、必要であると考えようになった「レジリエンス(立ち直る力)」についての基本と最近の研究について学んだ。</p>
27年度	<p>6月13日(土)～14日(日) 会場：旧山元町立中浜小学校, 柴田町太陽の村 参加者：18人 「レジリエンスを育むアドベンチャー研修会 ～PAJ×MAP研究会コラボレーションプログラム～」 震災から4年が経ち、今の場所からこれまでの4年がどんなふうに見え、聞こえ、感じているのかをグループのちからを生かしながら振り返り、これからのレジリエンスの実践の方向を考えた。</p>

2 参加者の声

(1) 2013年6月13日「震災後の心のケアについて」※心の復興支援研修会のサポート

- ・学校では楽しいこと、夢中になれることを1日1つでも経験して帰ることができるようにする。
- ・クラスにいて良かったと思える活動を行う。
- ・子ども主体の取り組みができるよう支援を行っていく。
- ・温度差を解消するための防災教育を行っていく。
- ・防災について、沿岸部と内陸部の子どもたちの交流を積極的に行う。
- ・子どもたちに考えさせる防災教育を行う。活動を継続し、語り継いでいくことが大切である。

※MAP研究会HP 活動報告2013記録参照

(2) 2013年7月23～25日「MAP講習1」※県主催研修会のサポート

- ・振り返ったり、気持ちを高めて乗り越えたりしていくところ
- ・グループだとはっと気付いて、自然な振り返りができそう。
- ・知っている自分、知らない自分、自然な振り返りができそう。
- ・ストレスマネジメント
- ・名前を大切にすること→その子どもを尊重する→集団への所属感→自分は必要な存在
- ・つながりの実感
- ・前向きな気持ちを思い起こす。
- ・みんなに認めてもらえる。声を掛けてもらえる。
- ・達成感を感じられる経験をすることで、エネルギーの回復につながる。

※MAP研究会HP 活動報告2013記録参照

すぐ使えるMAPアクティビティ インパルス

対 象：小学生～

人 数：10人くらい～

班の数：学級全体で

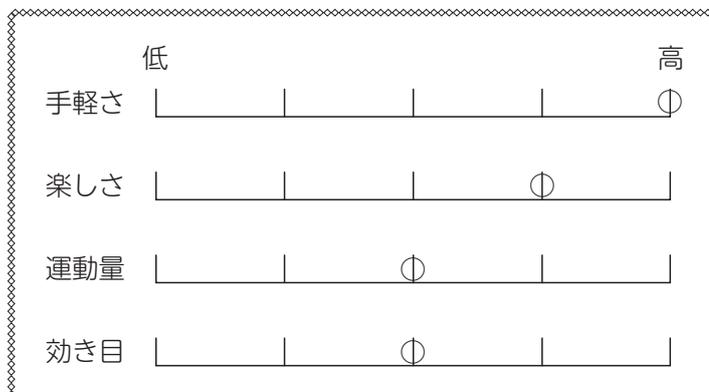
時 期：出会いの時，活動の始まりに

い つ：学級活動で

時 間：10分間

タイプ：I B

準備物：ストップウォッチ



解説・ねらい・セールスポイント

協力して課題を解決することで、クラスの仲間意識を育む機会をつくり出していく。遊びながら、互いの考えや思いを自然に出し合い、クラスとして、協力する姿を意識し、共有できるようにする。

【概要(活動の流れ)】(場所：集会室等，教室でも机を寄せてスペースをつくれればOK)

①説 明

- クラスみんなで輪になり（指導者も輪に入り），指導者の合図で指導者の左隣の子どもから手を一度たたき，左隣へつなげていく。全員手をたたき，1周してゴール。
- 何度か手をたたくことを回したら，1周する時間を計り，どれだけ縮めることができるか目標タイムをグループで決める。

②活 動

- クラスみんなで立って輪になり，目標タイムへ向けて「インパルス」を行う。
- タイムを計り，みんなの力でタイムを縮める方法を考え，相談する。
- 工夫する方法を確認したら，何度もチャレンジする。
- 目標タイムがクリアできたらもっとタイムを縮められるか相談し，次の目標を決める。

③振り返り

- ・うまくいった理由を考える。
- ・これからの生活に生かしていけそうなこと。

【インパルスの様子】

- ①『クラスみんなで輪になり，スタートの人から一度手をたたいて，左隣の人へつないでください。最後は，最初の人に戻ります。』
『できるだけ速く手をたたいて隣の人につなげます。タイムを計りますよ。』
『計ったタイムからどれだけ縮められるか，グループみんなで目標タイムを決めましょう。』
- ②『輪になり，目標タイムへ向けてできるだけ速く手をたたいて隣の人につなげ，1周させましょう。』
『タイムは□秒でした。やってみてどうでしたか。もっと速く回せそうですか？どうぞ作戦を立ててみてください。準備ができれば，またチャレンジしましょう。』
『真剣にやろう。』『声をかけ合おう。』『もっと小さく集まってやろう。』
※グループが納得できるタイムが出るか，決めた時間となったら，終了する。
- ③『活動を振り返りましょう。』
『うまくいくために心がけていたこと，よかったことは何？』『クラスで協力していくために大切なことは？』『クラスのよさをこれからは生かしていきましょう。』

すぐ使えるMAPアクティビティ バルントロリー（風船列車）

対象：小学生～
人数：5人～
班の数：いくつでも
時期：協力して課題に取り組む雰囲気があればOK
いつ：学級活動で
時間：30分間
タイプ：IN
準備物：人数分の風船

	低	高
手軽さ		○
楽しさ		○
運動量		○
効き目		○

解説・ねらい・セールスポイント

集団をリードしたり、支えたりする際に大切にすることについて、体験を通して学ぶことができる。

【概要（活動の流れ）】（場所：体育館、集会室等）

①説明

- グループ5, 6人程度が縦1列に並んで、前の人と自分との間に風船を入れて挟む。
- 一番前の人の風船は他のメンバーに渡す。渡された人は2個風船を挟んで移動する。（または、風船を1つ少なく用意してもよい）
- どこまで進むかの目標地点を設定する。
- 前の人の上に手を置かずに、手で風船に触れることなく、挟んだまま移動する。自分のおなかと前の人のおなかで風船をはさむ感じ。
- 誰かが風船を落としたら、並び順を変えて、その場から再スタートする。目標地点まで移動した時点でゴール。
- 目標を達成したグループは、できるだけ多くの人が先頭を経験しながら、うまく進む方法をいろいろと試してみる。

②活動

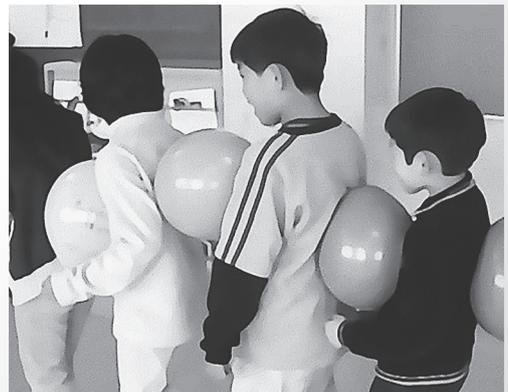
- 学級共通の目標地点を決めてもよいし、グループに委ねてもよい。
- 実態に応じて制限時間を設け、チャレンジする。
- ゴールしたグループは、他のグループの様子を見たり、励ましたりする。

③振り返り

- ・仲間のどんな姿が見え、声が聞こえ、何を感じたか。
- ・チームワークに必要なことはどんなことか。

【バルントロリーの様子】

- ①『バルントロリーをします。協力して取り組みましょう。』（やり方の説明は①のとおり）
- ②「後ろが見えないからむずかしいね。」
「みんなで声を出そう。」
「先頭の人に様子を伝えてあげよう。」
- ③「先頭でリードして、たいへんだったことは？」
「後ろで支えるときに心がけたことは？」
「これからの生活に生かしたいことは？」



すぐ使えるMAPアクティビティ 心のキャッチボール

対 象：10歳くらい～
人 数：5名以上
班の数：いくつでも（全体で話し合いができる
人数であれば）
時 期：集団として仲間とのかかわり方を考
えることができるようになってきたら
い つ：学級活動で
時 間：45分間
タイプ：COM
準備物：グループにA 5の紙10枚ずつ、サイ
ンペン

	低	高
手軽さ		○
楽しさ		○
運動量	○	
効き目		○

解説・ねらい・セールスポイント

体験をし、それを振り返り応用することで、自分の感情の伝え方、相手の感情の読み取り方を理解することができる。

【手 順】 ◆45分間全体の流れ◆ （場所：児童机のない集会室等）

- ①アイスブレイキング（心も体も開放できるもの）《10分》
- ②Being等で集団にとって大切にしたい気持ちを10選び出してカードに記入しておく。《10分》
- ③「心のキャッチボール」を行う。（下記参照）《25分》

【心のキャッチボールの様子 参考：対立がちからに「フィーリングリレー」】

1 気持ちを伝え、受け取る体験 [心のキャッチボール] 《10分》

『今確かめた10の心をグループごとジェスチャーして当てて、「心のキャッチボールをします！』』

- ①グループごと一列に並ぶ。教師がカードをよく切り、グループの先頭から2メートルほど離れた所にふせて置く。

『みんなでスタートしたら、先頭の方はカードの所まで来てカードを一枚めくり、カードの言葉をグループの仲間に向けて、声を出さず体で表現してください。仲間がみごと一人でも言い当てたら、列に戻って、次の人がカードをめくってジェスチャーしてください。10枚のカードを全部言い当てるか、制限時間（8分間）がきたらゲーム終了です。早く終わったグループは、他のグループの様子を見ていてください。それではスタートです！』

- ②ジェスチャーを始める。

「えっ。なにそれ～。」

「うきうき？」

ジェスチャーする子は声を出さず、必死に表現します。ファシリテーターはどう表現したらよいか分からない子どもがいても、まずは見守るようにします。（支援が必要なときは、迷わず行います）

2 振り返り・学びの消化《5分》

『うまく伝えられましたか？ 伝わったときの気持ちはどうでしたか？』

『伝わりにくい心もありましたね。よりうまく伝えるにはどうしますか？』

→ 参加者から、例えば「相手の目を見る」「できるだけ大げさにする」という言葉が出たとすると、

『「相手の目を見る」「できるだけ大げさにする」は大切なことですか？』

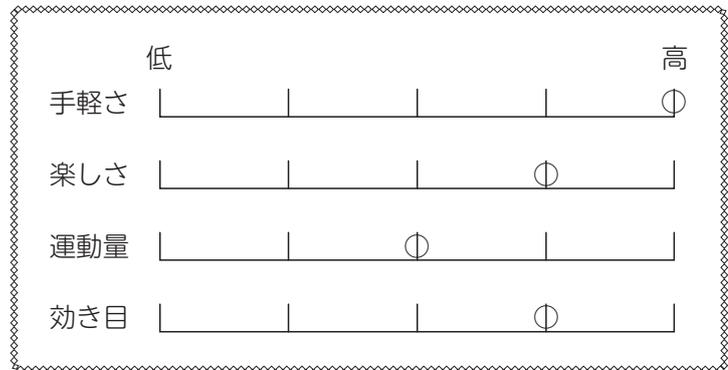
『そうですか。それなら、このことを意識して次の活動を行いましょう。』

3 応 用

もう一度「心のキャッチボール」を行う。終了後は、これからの生活につなげる意識をもたせる。

すぐ使えるMAPアクティビティ 前後左右

対象：小学生～
人数：10名くらいから
班の数：学級全体で
時期：出会いの時から
いつ：学級活動で
時間：5分間
タイプ：I B
準備物：なし



解説・ねらい・セールスポイント

普段当たり前だと思っていることを逆にしてみると、なんだか訳が分からなくなって、あっという間にみんなが笑顔になってしまう。とにかくみんなで楽しみたい、楽しいことを始めようというとき、すぐに始められる活動です。

【手順】（場所：集会室等、教室でも机を寄せてスペースをつくれればOK）

- ①みんなで一つの大きな円をつくり、隣の人と手をつなぐ。
- ②ファシリテーター（教員）が『前』と言ったら、みんなも「前」と言って前に軽くジャンプする。同様に『後ろ』と言ったら「後ろ」、『右』と言ったら「右」へ、『左』と言ったら「左」へ声を出してから動く。
- ③実際に『前』『前』、『左』『左』、『後ろ』『後ろ』、『右』『右』などと何度か続けて行い、簡単にできることを実感する。
- ④次は、ファシリテーターに言われたことと反対の言葉を言いながら反対に動く。『前』と言ったら「後ろ」と言って「後ろ」に動く。
- ⑤最後は、ファシリテーターと反対のことを言って、動くのはファシリテーターと一緒にする。『前』と言ったら、「後ろ」と言って「前」に動く。

【前後左右の効果・応用】

効果

みんなが手をつなげるくらいに関係ならば、すぐに盛り上がるアクティビティです。手順②の活動は簡単なので、数回行えばよいでしょう。「前」の連続をすると円が小さくなり、周りの人達が接近してくるので盛り上がります。逆に、前へ行く歩幅が小さい人も見えてくるので、心の様子を見分けることもできます。④の反対の言葉を言う活動は、最初混乱して笑い声が響くと思います。間違えることを楽しむことを大切にしてください。学級活動だけでなく縦割り活動など、異年齢でも理解が容易ですので盛り上がります。

応用

外国語活動でも行うことができます。「ライト」「レフト」などと言いながら楽しく活動して、言語に慣れていくことができるでしょう。

コラム 「All みやぎで考えよう」

小川 仁志

目に見える復興 現実が見えてきたからこそ これから心に負担がかかる

仮設住宅から復興住宅へ。学校の合併や再建など、被災地ではこれまで構想だったものが現実として見えてきました。新しい学校ではどうなるんだろう、新しい街はどうなるんだろう、うちはどうなるんだろうということが見えてきて、どこか非日常だったステージから一步まえに進む段階にきました。だからこそなんだかもやもやした不安がこれからできそうです。

立ち直る力 しなやかな心をはぐくむ 子どもも大人も地域も

脳には可塑性という特徴があります。変化し続けることができるのです。これが成長です。新しい知識や見方、考え方を獲得していくことで、対応力がはぐくまれます。また、受けたダメージはなかったことにはできません。子どものレジリエンス、家族のレジリエンス（心配して待ってくれた大人の存在・家族間のコミュニケーション・ユーモア）、地域のレジリエンス（心配して待ってくれた地域の存在・未来に対する楽観主義）で、心の上書きをしていく必要があるのです。

先生にも子どもにも、しなやかな心は必要

「人は自分が教わったように、人に教える」ので、子どもにしなやかな心をはぐくむのに、教師自身にしなやかな心がなければ無理でしょう、というのが「先生にも」の理由その1。震災を経験して被災している教師(大人)にも心のケアが必要であるというのが、その2です。

みんな被災者

被災地と言われる場所でなくても、宮城県にいた人なら震災の経験は「被災」です。揺れの恐怖、あの不安感、誰かを思って心配した気持ち、何をしたいかわからず何もできなかったような気がしてなんだか申し訳ない気持ち（本当はそんなことはないんだけど）などの心の被災。胸を張って？！「被災者です」って言いましょう。その上でAllみやぎで心の復興について考えていくことが大切だと思うのです。

自然な癒しや跳ね返り(レジリエンス)は、 集団の力に支えられる

プロジェクトアドベンチャージャパン

寺中祥吾

始まりは、震災直後にジム・ショーエルから届いた一通のメールでした。ジムは、プロジェクトアドベンチャー(PA)の創始に大きく関わったカウンセラーです。「何かできることはないか」というジムの思いが日本に届けられ、ジムやPA,Inc.とPA Japanとによる取り組みが動き出したのです。ジムはこの取り組みを、“しなやかに跳ね返る弾力性”と日本らしさを想起させる竹と重ね合わせ、「バンブーレジリエンス」と名付けました。そして今、「バンブーレジリエンス」という取り組みは、MAPや心の復興支援と重なり合って、一つの形をなそうとしています。このブックレットも、そんな形のひとつです。

この取り組みに関わらせてもらう中で、印象的なくつかの言葉に出あいました。「誰かの回復に一生懸命に関わっていたら、癒されていた自分に気づいた」という言葉もそのひとつです。この5年間を通して私は、ケアやヒーリング(癒し)、レジリエンスは双方向的なものなんだということを経験しました。宮城を訪れ、精一杯現状と共にいる人たちと時間を過ごすことで、私はいつも勇気づけられ、励まされています。誰かの癒しに関わることが自分の癒しになるし、跳ね返っていく人の姿を見て「自分もやれるかも」と思える。これは、癒す人、癒される人という非対称な関係の中では、生まれぬ力だと思えるのです。「グループ(コミュニティ)のちから」を支えにしたヒーリングやレジリエンスが、ここにはあります。このブックレットを通して、ほんの少しでも、みなさんの教室がそんな場所になることのお手伝いできたなら幸せです。

「バンブーレジリエンス」の歩み

簡単に、私たちが「バンブーレジリエンス」として取り組んできたことについて振り返ってみたいと思います。

2011年11月、花山青少年自然の家にて第1回の研修会が開かれました。そのタイトルは、「アドベンチャーを使った子どものケア研修会」。「子どものケア」をテーマにした研修会だったのですが、思いっきり身体を動かしたり、竹のメタファを体感するために竹を編んでボールをつくったりする2日間を終えて参加者のみなさんから聞こえてきたのは、「『大丈夫、大丈夫』って言ってきたけど、やっと疲れたって言えた」「自分自身にケアが必要な状態なのかも、ということに気付いた」「ただ単純に楽しめた」という、自分自身の状態についての気づきでした。第1回目の研修会で、誰かのケアのためにも自分をケアすることについて、私たちは学びました。

翌年の第2回は、沿岸部の志津川少年自然の家に場所を移し、「生きるちからを育むアドベンチャー

一研修会～バンブーレジリエンスを通じた地域づくり,生きるちから」と名称を変えて実施しました。私たちは、「癒し合うコミュニティづくり」を支援したいと考え、南三陸町などの沿岸地域に住む人に限定して呼びかけました。この回に、これまで全く学校教育やPAとは関わりのない人たちが加わってくれました。その方々は、今なお、この取り組みをなすコミュニティの大切な一員です。

第3回、第4回は、南三陸町の「さんさん館」という、もともと小学校だった宿泊施設で開催されました。バンブーレジリエンスが、「クラスを癒しのコミュニティに」という学校での実践にも力点を置いていたので、小学校の校舎で研修会ができることは、私たちにとって大きな意味がありました。研修会では、バンブーレジリエンスの視点を持ってアクティビティを吟味したり、ファシリテーションをし合ったりして、理解を深めていきました。私たちの取り組みは、体験者として自分自身のレジリエンスに目を向ける段階から、目の前の子もたちや地域に対して「レジリエンスを育む癒しのクラス・コミュニティづくり」をどのように支援していけるか、という段階へと変化していきました。

その時に私たちを導いた考え方は、「バランス」です。バンブーレジリエンスでは、「バランス」をプログラムの重要な視点にしています。私たちの感情も思考も行動も、何かひとつの捉え方に固定されるものではなく、まるで正反対に見えるような両極、裏表を行ったり来たりしながら、自分自身にとってのバランスの軸をみつけていくことを目指します。バランスについてももう少し知りたい方は、「バンブーレジリエンスにおけるフルバリューコントラクト」を読んでみてください(*1)。そして、ちょうど第3回が開催された2013年から、宮城県主催の「心の復興支援事業」に呼んでいただくようになり、MAP研究会の先生方と「MAPを通じた心の復興」に向けた研修づくりや考え方の整理を進めていくこととなります。

第5回は、「バンブーレジリエンス研修会を石巻で！」と参加者の方から声をかけていただき、これまで参加していない人を対象にした「バンブーレジリエンス体験会」とともに、石巻市河北総合センター（ビッグバン）にて開催されました。バンブーレジリエンスという取り組みとそのコミュニティが、みんなの力でつくられてきているのだということを実感する回となりました。

そして2016年、第6回をMAP研究会と共催することができました。これは私たちにとって、とても嬉しいことでした。「本当に必要な支援ができているのだろうか」という疑問への一つの答えになったからです。研修会は、MAP研究会の小川仁志先生が震災時に在籍していて、震災のその日に子どもたちや先生方とひと晩を過ごした、亘理郡山元町の旧中浜小学校で始まりました。旧中浜小学校で聞いたそれぞれの震災当日の語りには、沿岸部で被災した人、内陸部で大きな被害はなかった人、被害が大きかった地域に住んでいてたまたま震災当日にいなかった人、それぞれの物語がありました。被害の多寡によらず、それぞれの苦しみや傷つき、そして克服がある。だからこそ、やっぱり癒しやレジリエンスは双方向的なものである必要があるんだと再確認したことを覚えています。

互いにケアし合える場をつくること

この5年間を振り返ると、「思ったより疲れているんだなあ」「こうやって思いっきり楽しむ場って大事だなあ」「誰かとゆっくり話すだけで楽になるなあ」という気づきは、いつの時も、2011年

の第1回目とそんなに大きく変わらないのです。このことは、「自分の状態への気づき」や「何かに没頭すること、思いっきり楽しむこと」「誰かとのつながりを実感すること」が震災に関わらず、私たちに必要だけれど一人ではなかなかできないセルフケアだということを教えてくれます。私はこの5年間の経験の中で、「双方向的な癒しの場」がそれを可能にすると感じています。ジムはそのことを「アイランズオブヒーリング（癒しの島）」と呼びます。

誰かを癒そうと、癒しを押し付けることは不自然なことです。誰かと前向きな共通体験を持つこと。達成する体験、葛藤をこえる体験を積み重ねること。他者に支えられていることを感じる。他者を支えられる自分であることを知ること。そして、心も身体も開放してめいっばい楽しみ抜くこと。そういうPAがもともと持っている特性に、そのまま、自然な癒しが生まれる可能性があります。レジリエンスのためのヒーリング（癒し）に、PA（バンブーレジリエンス）やMAPができることが確かにある。そして、癒されることにとどまらずにそこから一步を踏み出すことは、アドベンチャーそのものです。

アドベンチャーは、癒しも成長もレジリエンスも楽しさも、ごちゃまぜにして私たちにぶつけてくれます。「子どもたちのことを理解し、ケアしたい」という気持ちを少し横に置いて、クラスが先生も含めた双方向的な癒しの場所になるために、アドベンチャーのちからを使ってほしいなあと思っています。そのためにも、まずは先生が自分のことを大切に！心から応援しています。

*1 「バンブーレジリエンスにおけるフルバリューコントラクト」と「バランス」という視点

バンブーレジリエンスで特に強調されているのが、「バランス」の視点です。私たちには、知っていることも、知らないこともあります。今、できていることも、できていないこともあります。良いことも悪いこともあるし、悪いと思っていることが、実はそんなに悪いものではないということもあります。そして、不安の中に希望がきらめいています。何か一つの見方に捉われるのではなく、いくつかの捉えやまるで正反対に見えるような捉えの間で行ったり来たりしながら、その中でのバランスを考え続けていことの大切さについて、6回の研修会を通して学んできました。

その「バランス」という視点を考える手がかりは、「バンブーレジリエンスにおけるフルバリューコントラクト」（次頁）です。これは、プロジェクトアドベンチャーの核となる考え方であるフルバリューコントラクトを、「レジリエンスを育むグループ」に位置づけなおしたものです。もともとあったフルバリューコントラクトの6要素にバランスの極を見出し、レジリエンスを育むための要素（「BR-FVの要素」）を加えました。

アクティビティを通して見える今の自分を、下記の6つの要素にあるく育まれるもの、こと>に照らして、今自分はどんな状態なのかをふりかえり、自分がやりたい状態の軸をみつけます。

バンブーレジリエンスにおける フルバリューコントラクト

フルバリューコントラクトは、アドベンチャーを使った学びとカウンセリングの基盤となるものです。ここでは、従来のフルバリューコントラクトに「レジリエンスを育む」という視点を加えた、バンブーレジリエンスでのフルバリューコントラクトの要素(BR-FV)を説明しています。

Be Here (今ここに)

〈Be Hereで育まれるもの、こと〉
他者といること／自分といること

〈Be Hereを形づくるもの〉
FVの要素：存在(すること), 参加(すること), つながり, 楽しさ
BR-FVの要素：癒しの関係を築く, その場でのつながりとコミットメント

Be Safe (安全に)

〈Be Safeで育まれるもの、こと〉
信頼すること／不信についての学び

〈Be Safeを形づくるもの〉
FVの要素：注意(を払うこと)と責任, コミットメント(約束・誓約), 境界(線を引く), 関係性
BR-FVの要素：希望の感覚を備えた安全な環境

〈Set Goalsで育まれるもの、こと〉
成功すること／失敗からの学び

〈Set Goals を形づくるもの〉
FVの要素：自己認識, 率先する(やり始める), 助けを求められることを知っている, 評価する
BR-FVの要素：レジリエンススキルと自分がやること(タスク)を認識し, 積み上げること

〈Be Honestで育まれるもの、こと〉
理解すること／混乱すること

〈Be Honestを形づくるもの〉
FVの要素：アセスメント, フィードバック, 勇気を持つこと
BR-FVの要素：現状を理解すること, 覚えていること, 嘆くことの実践

(過去にこだわらずに進む)

〈Let go and Move onで
育まれるもの、こと〉
違いを知ることと依存(頼ることと頼らないこと), 手放すことと受け入れること

〈Let go and Move onを形づくるもの〉
FVの要素：チャレンジ, リスク, 受け入れることと許すこと, 移行と変化
BR-FVの要素：新しい体験を取り入れる, グループとして苦難に耐えられること

(自分と他者を大切に)

〈Care for Self and Othersで
育まれるもの、こと〉
個人と社会の責任(健全な自己と世界)

〈Care for Self and Others を
形づくるもの〉
FVの要素：セルフケア, 共感と奉仕, 精神性
BR-FVの要素：生きていくためのセルフケアスキル, コミュニティをつくることへの共感的な関わり

バンブーレジリエンスで大切な4つのこと

プロジェクトアドベンチャージャパン

杉村厚子

バンブーレジリエンスの取り組みが始まる前、私に何ができるのだろうか？と考えたのを覚えています。宮城の先生にとって、子どもたちにとって、本当に必要なものは何か？私は、私たちは、それを渡すことができるのだろうか？と。

私にとってPAは単なる教育の手法ではなく、自分の生き方に通じるものです。PAで伝えている、フルバリューコントラクトやアドベンチャー(チャレンジ)をするという考え方は、私の人生を大きく変えるきっかけになりました。PAを使って人が成長するお手伝いをする中で自分も成長するチャンスがたくさんもらいました。そして、震災後の宮城でもPAの考え方は必要なものだと思っていました。ただ、アクティビティをすればいいというわけではないのはわかっています。それでも、PAの考え方をを使って、今の宮城でどんなことができるのか？当時の私は考えを形にする術を持っていないように感じていました。

実際にプログラムが始まってみると、私たちが何か完成したものを渡すのではなく、参加した宮城の人たちと一緒に悩みながら、迷いながら、作っていくことが大事だということが見えてきました。この5年間のプログラムは、その場にいた私たち一人一人がバンブーレジリエンスとは何か、自分にとってのレジリエンスとは何かを考え続け、体感する時間でした。何かに没頭したり、思いっきりアクティビティを楽しんだり、自分のことをふり返り、思いを語ったりする中で、改めて、アドベンチャーのちからや、グループのちからを感じました。

バンブーレジリエンスとは「アドベンチャーのちからとコミュニティのちからを支えにして震災のような心に大きなダメージを受けた出来事を受け止め、今と未来に目を向けて生きていくちから」のことを言います。これは「しなやかな心をはぐくむこと」と言い換えることができるかもしれません。

初めはおぼろげだったバンブーレジリエンスの考え方は、少しずつ私たちの中にしみてきました。6回のプログラムを終えた今、バンブーレジリエンスの取り組みの中で大切だったことは何なのかを考えた時、4つの要素が見えてきました。この4つの要素は、私たちが震災という大きな出来事からレジリエンスするちからを育てていくことを助けてくれました。

ここでは、その4つの要素を私の体験とともに紹介します。

【没頭する】

バンブーレジリエンスでは何かに没頭するということが大きな力になりました。PAのアクティビティで思いっきり体を動かしたり、笑ったり、真剣に考えたりすることは、純粹に今に目を向け、楽しむ気持ちを思い出すきっかけになりました。難しい課題があっても、その難しさを面白いと思える感覚がありました。竹ひごでボールを作ったり、ブレスレットを作ったりすることは何かに集中して向き合う心地よさを感じる時間になりました。震災の後、いろいろな場所で復旧に向けて、

何かに没頭することはあったと思います。それは誰かのためであったり、生活のためであったり、何かの理由があってすることがほとんどだったと聞きました。私はプログラムで何かに没頭したり、思いっきり笑ったりすることができた時に心の中にある不安や戸惑い、こんな時に楽しんではいけないのではと考えて、モヤモヤしていたものが溶けていくような感覚を持ちました。無心に手を動かす、そのものに没頭するという事は、失ったものや先の見えない未来に不安を感じていた私にとって、今に目を向け、そこから始めることができる、自分で作ることができる、という気持ちをもつことにつながりました。

【癒し合える関係】

バンブーレジリエンスではアクティビティやお互いのことを話し合ったり、ふりかえったりする体験を通して、参加者同士が癒し合える関係を作ることに多くの時間を費やしました。ここで言う癒し合える関係とは、誰かが一方的に誰かをケアすることではなく、お互いに自分の状態を気にかけてくれる人がいたり、誰かに助けを求めたり、自分の感情を出しても安全だということが強く感じられる関係のことです。アクティビティやふりかえりで自分の考えを話すことを通して、徐々にお互いにとって安心できる関係が出来てきました。この安心できる関係は、私たちが少しずつ自分の体験を話すことや、悲しいと思う気持ちを素直に表現することを助けてくれました。安心できる場で自分について、自分の大切な人について話していくことで、少しずつ自分の中に力が湧いてくるのを感じました。

私は震災の被害が大きな場所にはいませんでした。それでもこの6回のプログラムの間に、自分にとって心に大きなダメージを受ける出来事がありました。そして、スタッフでありながら、参加していた人たちと時を共にし、体験を重ねていく中でみんなのちからに支えられて前に進める自分がいることを何度も感じました。自分の身近に癒し合える関係があることは、震災のような自然災害だけでなく、心に大きなダメージを受けた人たちにとっても、現状を受け止めて前に進んでいく助けになるということを実感しています。

【セルフケア - 自分と関わる】

バンブーレジリエンスでは自分のことに目を向けることも大切にしました。自分のことに目を向け、自分の強みや弱み、今の状態を知ることは自分の中にあるレジリエンスするちからを育てる入り口です。また、自分がどんなことを嬉しいと感じ、心地よいと思うのかを知ることは、自分を癒していく方法を知ることにもつながりました。先生のように他の人をケアする役割が多い人にとっては、改めてセルフケアについて考える大事な機会でした。私もつい自分のことは後回しにしてしまう事があるのですが、それで疲れてしまったり、大事なことを見失ってしまったりする時があると、改めてふりかえることができました。バンブーレジリエンスでは、アセスメントシート(自分の状況をふり返るためのアンケート)を使って自分のことを考えたり、それをもとに他の人と話したりすることで自分の状況を知る機会を持ちました。私にとってはその対話が1人で考えるだけではなく、人からの声を聞き、違った角度から自分のことを考えるきっかけになりました。

【現実肯定ーいまを受け止める】

現実肯定とは今の自分や自分の周りに起きたいろいろな出来事について、事実を事実として(解釈を入れずに)受け止めることを言います。起きた出来事は変えられません。起きた出来事がつらいものだとしたら、否定したりせずに受け止めることはその人にとって難しいことかもしれません。この取り組みの中でジム・ショーエルは感情には、よい、悪い、の区別はないこと、時には悲しむこと、嘆くことも必要だということを言っていました。私はそれを聞いたときに、とても楽な気持ちになったのを覚えています。それまで、悲しい、悔しい、恥ずかしい、という感情と向き合うことができず、自分を見失ったり、苦しい思いをしたりすることがありました。今を受け止めるということは、その時の自分の感情もそのまま受け入れることにつながります。そして、自らを癒し、未来に進む一歩になりました。

私たちが6回のプログラムを通して体験したことはPAのアクティビティやフルバリューの考えを使いながら、お互いに癒し合う関係を作り、そこに関わる人たちが自分たちの中にあるレジリエンスのちからを育てる方法を知ることでした。

バンブーレジリエンスとともに歩んだこの5年間は、私にとってアドベンチャーな日々でした。宮城を訪れるたびにいつもその場にいる人たちと真剣に関わり、笑ったり、泣いたり、悩んだりしました。そして、いつも励まされ、勇気づけられて、ここまで進んできました。その気持ちは6回のプログラムを終えた今も続いています。そして、参加していた人たちにとっても、そうだったら嬉しいなと思っています。

今まで宮城県内で先生方が取り組んでいたように、MAPの活動を通してクラスの中に安心できる関係を作ることは、子どもたちのこれからにとっても大きな助けになっていくと思います。そして、バンブーレジリエンスで生まれた4つの要素を含む、いろいろなアイデアは子どもたちのレジリエンスを育てる助けになると信じています。また、子どもたちだけでなく、先生たち自身のレジリエンスを育てるお手伝いになることを願っています。



バンブーレジリエンスふりかえり

Bamboo Resilience Reflections

2011年、津波が襲った時、私の体は自然と力になりたいと思いました。その機会は震災後、6ヶ月の準備期間を経て行われた、最初のバンブーレジリエンスワークショップで得られました。阿部有希(PAJスタッフ)とのアメリカと日本の長距離のある中で準備を通して、私自身が、“理解すること”と“創造すること”のアドベンチャーウェーブに乗っていることに気づきました。アドベンチャーウェーブは、PAの学びの体験のパワーと複雑性を表しています。(Exploring Islands of Healing, 2002) この“アドベンチャーウェーブ”は、トラウマを抱えた人へのカウンセリングに用いられてきましたが、津波のような自然災害と対峙するためには使われてきていませんでした。

津波の真の衝撃は、私の初めての宮城訪問の時にやってきました。南三陸の町への道はねじれ、壊れた建物がありました。私は荒廃した場所を見たのです。花山青少年自然の家での初めてのワークショップの時、被災した参加者たちの話に耳を傾けている時、私はその光景を感じ始めました。みなさんの話から、見て、感じていたのです。バンブーレジリエンスの癒しのちからの波が始まったのです。私たちは自分たちのもつストーリーをシェアしました。一緒にアクティビティやゲームで活動をしました。私たちは笑い、泣きました。私たちはバンブーボールとバンブーブレスレットをつくりました。私は、南三陸町で津波の爪痕の残る場所で拾った神社の木片をグループの真ん中に置きました。私たちはフルバリューコントラクトにコミットすることを話しました。そして通常のフルバリューコントラクトから、その場にあったニーズに合わせて、“嘆くこと”“希望を持つこと”“セルフケアすること”ということが加えられました。一番重要だったのは、私たちが相互に協力し合えるコミュニティを築き始めたということでした。このコミュニティが築かれていくことに呼応して、私たちは以降、過去3年の中で、6回のワークショップを行いました。参加者はお互いにサポートし合えるネットワークをつくりました。PAJはこの参加者のことをサポートし続けています。

ここにいくつかの思い出を書き記したいと思います。

- * Pやんは、自身の深い悲しみに合った時、私たちのグループに自分の気持ちをシェアしてくれ、私たちの贈り物を与えてくれました。
- * あべPAPAは、第1回目のBRのとき、「私たちが忘れないで」と涙をたたえながら言ってくれました。
- * 南三陸のがれきの中から臼を見つけたこと。臼の意味を知り、私たちのグループのレジリエンスのシンボルとなりました。「ウス - モチ」というアクティビティがワークショップの中で生まれました。
- * バードマンの私設資料館（私たちの臼が展示されている場所）に行きました。バードマンがワークショップの度に毎回、臼を運んできてくれること。私たちの思い出や希望を



象徴的に白にのせることができ、お互いがつながっているという癒しを体験することができました。

- * Kenyaの仙台の小学校を訪問し、彼がフルバリューを生かした授業を行っているのを見学できました。
- * 石巻を訪れ、サザンに案内してもらいました。あの日学校や湾で何が起きたのかを聞きながら石巻を眺めました。
- * あべPAPAの小学校を訪問し、どこまで水が押し寄せてきたか、引くまでに3日間かかったことなどを校長先生が話してくれました。
- * 以下に記すことは、いっきゅうさんの所属していた山元町の小学校を訪問した時のものです。
「いっきゅうさんの破壊された学校の周りには雑草は、ここに所属しているかのようだ。昔から学校は生徒たちのためであった。しかし雑草が建物もできることも覆ってしまった。活気に満ちたコミュニティは流されてしまった。小山の向こうの海は何もなかったかのように、そこにある。小学校はいま、震災遺構となっている。そこにはまだ教室や子どもたちが避難して助かった屋根部分が残っている。いっきゅうさんのクラスだった教室の黒板にはまだあの日の授業がそのまま書かれている。ここでは、時間が止まっている。ここで、バンブーレジリエンスが始まった。レジリエンスが仲間の支えと共に、彼を前に進ませた。私たちはいっきゅうさんの素晴らしい家族にも会った。彼が語る中で私たちは、彼の勇気を経験した。」
- * ミロは陶器のカップをつくってくれました。カップの周りには流れるように2つの波が描かれていました。この波のシンボルは永遠に終わらない流れを創っています。彼女はバンブーレジリエンスワークショップの時にそのカップを私に贈ってくれました。朝のコーヒーの時間、私は彼女が何を体験したか、また私たちのグループの中で起きた希望と癒しについて思いを巡らせています。

最後に、遠く離れた場所にいる私から皆さんに知ってもらいたいことは、私は毎日、バンブーレジリエンスの仲間たちのことを考えているということ。そしていつも癒しに向かう旅の一部でいたいと思っています。

Jim Schoel,
January, 2016



おわりに

「私たちがめざす未来」

過日、県内指導者として高校生マナーアップセミナーでグループ支援を行いました。各校からの代表であるだけあって学年や地域がバラバラであっても、課題解決に向けて前向きに取り組んでいました。その姿を見て、私も元気になりました。

また、南三陸町で、高校生の集まりがありました。休日の午後に近隣の高校生が集っていました。グループに分かれてOST(オープンスペーステクノロジー)の手法を活用して、各自の思いを伝え合っていました。社会人も入って異年齢のグループでの対話は、とても充実した学びになっていました。

学校では、どうなのでしょう。ある参加者に聞いてみると、話をしだすと「意識高い系」と言われ、対話が成立しないということでした。残念なことです。18歳以上に投票権が与えられるようになり、主権者教育の必要性が新聞等でも話題になっています。このような状況の中で、必要なことはある課題に対して自分の考えを持ち、相手の話を聴き、より良い考えを生み出していくことだと思います。その基盤は、フルバリューコントラクトです。

私は、復興復旧のまちづくりの話し合いの場面をいくつも見てきました。ファシリテーターがいて、話し合いのルールが明確な場では、創造的な話し合いがされていました。市民参加型の取組です。しかしながら、残念なことに多くのトップダウン型の話し合いでは一人一人の意見は反映されにくいのが現状です。そしてそれはこれまでの教育の姿であるのかもしれませんが。

さて、現状は一気に好転することはないでしょう。被災した人、していない人、生涯学んでいる人、そうでない人、多様な人々と共に進んでいく時に、自分を見つめ直したり、相手の状況を把握する羅針盤となるのはバンブーレジリエンスです。人は、片方に傾いた場面だけがすべてではありません。その人なりのもう一方もある。過去を見ることも、そこから進むことも両方大切なのです。そんな羅針盤を多くの人に持ってほしい。それが竹のようなしなやかな心を育て、豊かな地域づくりにつながるのだと思います。

私たちは、一人一人が幸せな人生をおくってほしいと願っています。そのためにはお互いを尊重し、より良い社会を協働しながら作っていかねばなりません。MAPは、幸せな人生と素敵な地域つくるまさに地図、バンブーレジリエンスは羅針盤なのではないでしょうか。

執筆者 (所属は平成28年2月現在)

秋山真一郎 (石巻市立大谷地小学校)
安達 章美 (大崎市立古川第四小学校)
阿部 正人 (気仙沼市立面瀬小学校)
石澤 梨沙 (登米市立新田小学校)
庵原 大輔 (仙台市立向陽台小学校)
小川 仁志 (山元町立山下小学校)
菅野 公司 (大崎市立鬼首小学校)
菅原 紀子 (宮城県教育庁高校教育課)
砂渡 美紀 (青森県六戸町立六戸中学校)
中澤 健一 (石巻市立向陽小学校)
土生 直樹 (富谷町立明石台小学校)
三塚 隆洋 (大崎市立古川第二小学校)
山田美保子 (気仙沼市立面瀬中学校)
阿部 有希 (プロジェクトアドベンチャージャパン <PAJ>)
杉村 厚子 (プロジェクトアドベンチャージャパン <PAJ>)
寺中 祥吾 (プロジェクトアドベンチャージャパン <PAJ>)
Jim Schoel (PA,Inc.)

MAP研究会

プロジェクトアドベンチャージャパンのみなさん

協力

プロジェクトアドベンチャージャパン

発行

みやぎアドベンチャープログラム研究会 (MAP研究会)

**グループの力でレジリエンス
(しなやかな心)をはぐくむ**

みやぎアドベンチャープログラムの活用法PLUS

発行月日 平成28年3月

編集・発行 MAP研究会