

第2回ヒューマンネットワーク学習会の振り返り

2023/08/25 文責：飛良泉

テーマ：温かい人間関係を築く構成的グループエンカウンター

期 日：令和5（2023）年8月20日（日） 13:30～16:00

会 場：秋田市教育研究所 3階 第1、第2研修室

参加者：親指姫、AKiBa、笑（しょう）、雨上がりの虹、ベンジャミン、飛良泉 7名

参加者の皆さん、お忙しいところ、第2回ヒューマンネットワーク学習会にお集まりいただき、ありがとうございました。おかげさまで、無事に学習会を終えることができました。エンカウンターに関心を持つ方々と共に学ぶことのできる場を持つことが目標でしたので、とてもうれしく思い、そして感謝しています。今後ともお時間のあるときにはどうぞよろしくお願いいたします。学習会の様子を簡単にまとめてお送りします。

<ショート講義「エンカウンターとは何か」by 飛良泉>

- ・ねらいは「ふれあいと自他理解を促進すること」です。
- ・エンカウターの俗称は「高級な井戸端会議」です。「高級な」とは「意図的に指定された枠の中で」という意味です。「意図」とは三つありまして、「心的外傷を防ぐ」「自己表現をしやすくする」「現実原則の体験学習をさせる」ということです。
- ・エンカウンターは気付き（覚知：awareness）「今私は疲れているな」ではなく、感情体験をともなった気付き（洞察：insight）「ああ、今とっても疲れている」を重視しています。
- ・エンカウンターを支える思想は、①実存主義（存在への勇気、人生は選択の連続）と②プラグマティズム（役に立つものは何でも使え）です。これらについては、機会があれば皆さんと一緒に学びたいものです。

<エクササイズ「ペンネームづくり」by 飛良泉>

- ・日頃の肩書き等はいっさい抜きにして、「今、ここで」の出会い（エンカウンター）を大切にしたいと思いました。各自の思いをペンネームにこめ、学びがスタートしました。ネームプレートは、バイナリー代わりもなるのですね。

<エクササイズ：「ジャンケントーク」「他己紹介」by ベンジャミン>

- ・ベンジャミンさんによるアイスブレイキング。ペアになって、ジャンケン。勝った人が負けた人に質問する。好きな芸能人、休みの日にやること、特技、好きな食べ物、嫌いな食べ物、夏の楽しみといえば、行ってみたい国、3000円あったら何に使う、ほか。答えられない質問にはパスの権利あり。パスの権利があるので安心できました。
- ・ジャンケンをする楽しさの中にも、相手を知る、自分を改めて見つめるという要素がありました。続く他己紹介では、6人組になって、「ジャンケントーク」から知り得たペアを紹介するエクササイズでした。みなさんはさすが、短い時間でペアのことを分かりやすく紹介してくれましたね。ルールからちょっと逸れそうになったとき、絶妙なタイミングでメンバーに声をかけることの大切さも学びました。

<エクササイズ：「二者択一」by ベンジャミン>

- ・「夏と冬 どちらが好き？」から「時間とお金 どちらを選ぶ？」と軽い選択から生き方を左右する質問まで深い選択をするエクササイズ。選択を裏付ける思いは各人多様でした。楽しさの中に自分を見つめるよい機会でした。改めて自分の思いを表現できるメンバーとの関係も心地よいものでした。

<エクササイズ：「アドジャン・アドジャントーキング」 by 雨上がりの虹>

- ・雨上がりの虹さんによるエクササイズ。アドジャンは、盛り上がりましたね。足し算を間違えても許し合える温かい関係が心地よかったと思います。安心して話せる人間関係がいいですね。これもまた、互いのことを知るのにふさわしいエクササイズだと思いました。語ることで自分の思いを確かめ、聞き合うことで互いのことをより知ることができる。そんな素敵なエクササイズを雨上がりの虹さんはリードしてくれました。また、「あいさつ」「うなずいて聞く」「指示をしっかりと聴く」というソーシャルスキルのエクササイズのルールも示すことで心的外傷の予防につながるものと思います。

<エクササイズ：トラストウォーク by 雨上がりの虹>

- ・アドジャンシリーズに引き続き、雨上がりの虹さんによるSGEの定番エクササイズでした。アドジャンと違い、しっとりとした雰囲気が進められました。ペアになって、相手を信頼できましたか？ 私は、最初は不安でしたが、歩いていただくうちに、相手に全て任せる自分がいました。大人になって他者に甘える体験ってなかなかないものですね。とっても心地良かったです。みなさんはいかがだったでしょうか。私は何度体験してもよいエクササイズだなと思います。

<エクササイズ「無人島 SOS」 by 飛良泉>

- ・小学生向けのエクササイズですが、大人でも十分ねらいを達成できるエクササイズだと思いました。このエクササイズは、グループでランキングをすることを通して、自他理解を促進することをねらいとしました。エクササイズのはじめに「ねらい」をお話ししましたが、いかがだったでしょうか。自分は何に価値観を置くのか、気付くことができましたか？ 自己主張できる自分、それとも、なかなか主張できない自分がいましたか？様々な考え方の違いに触れましたか？実は、もう少し時間をとってお互いの意見を調整し合いたかった方もいたのではないのでしょうか？ 久しぶりにエクササイズのリーダーになって、進め方等どこか不慣れなところがあったと思います。参加者の皆さんに助けられました。

<全体シェアリング by 飛良泉> 補足も含んでいます。

- ・エンカウンターは気付き（覚知：awareness）ではなく、感情体験をともなった気付き（洞察：insight）を重視しています。ですから、シェアリングではエクササイズの進め方や内容、リーダーのスキル、メンバーの発言の内容を取り上げての解釈や評価的な視点での発言は求められていません。シェアリングでは、今ここで自分は何を感じているのか、どんな気持ちなのかを「私は今こう感じている」と「私」を主語にしたメッセージ（私メッセージ）で語ることを要請しています。また、リーダーは発言を強要しません。指名して発言させることもありません。沈黙の時間も重要です。内省しているときに沈黙が生じることがあるからです。そして、人には話す権利があるように沈黙の権利もあるからです。
- ・SGEはエクササイズに中心が置かれがちですが、シェアリングも同様に欠かすことができないものです。大人の場合は、自由に自身の気づきをシェアすることができます。しかし、子どもの場合は小グループでのシェアリングにするとか、振り返りシートを利用するなどの工夫が必要なことも多いです。一人の気づきをみんなのものにすることで、安心したり、自信をもったりする人が多いようです。このことが自己成長への一つのきっかけともなります。
- ・シェアリングのよさは、①自分をわかってくれたという被受容感が自己肯定感を育てること、②人前で自己を語ることができ、自分の居場所を自分で作れたという自己肯定感を得ること、③他者の自己開示に揺さぶれ、自分も自己開示できるようになること、④他者の自己開示にふれ、認識が変化することなどが挙げられます。

<参加者の皆さんから寄せられた感想>

○久々の対面の学習会はあっという間に時間が過ぎてしまいました。この空間、この空気が私は好き

なのだと改めて感じました。このコロナ禍に学習会だけでなく人々と接する機会はほとんどありませんでした。ですから誰かの考えに触れる機会も数えるほどしかなかったように思います。今日は人数こそ7人でしたが、それぞれの方の考え、思いに触れ、それを自分の中にずっと入れることができました。しばらく味わうことのなかった感覚でした。大変充実した時間でした。企画運営の皆さまに深く感謝いたします。ありがとうございました。[AKiBa]

○参加してくださった皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。やはり、構成的グループエンカウンターは奥深く、自分を知り、他を理解することは、喜びであり、学びであると実感できました。定期的開催して、学びの輪が少しずつ広まっていくとさらにいいなと思います。[雨上がりの虹]

○対面の学習会はコロナ後初めて。人って温かいし面白いし愛おしいものだと思います。ふれあいがあったからだだと思います。そう思えたのはリーダーの皆さんの確かなカウンセリングの理論・技法に裏打ちされたエクササイズだったからだだと思います。本当にありがとうございました。運営お疲れ様でした！[たんぱく質 50g]

○久しぶりにエクササイズのリーダーを担当しました。心地よかったのですが、進め方で抜けている部分があるなどして反省しているところです。より良い会となるように、また、若い方が参加して、自己肯定感を感じたり、自己理解を深められたりする会にしていきたいですね。[ベンジャミン]

○エンカウンターに関心を持つ方々と共に学ぶことのできる場を持つことが目標でしたので、とてもうれしく思い、そして感謝しています。本当に久々に Face to Face で SGE のショート講義、エクササイズのリーダーなどを務めさせていただきました。やはり SGE はいいですね。今後もこのような学習会を開催して、SGE を学びつつメンバーの自己成長が促される機会を充実させていきたいと思っています。[飛良泉]

○実に有意義で、参加して本当に良かったと満足の学習会でした。「無人島 SOS」を例に取り上げて、説明すると.....□さんは、望遠鏡を！○さんは、斧とロープと海図を！選びました。それは、□さんは人に助けを求める(必要なことです)、○さんは自力で脱出するバイタリティーの現れ。私は、鉛筆と紙・ウィスキーで、それは無人島に着いたのは、与えられた体験として、そこで生きていこうとしていること。紙に鉛筆で日々の様子を記録する。蚊に刺された皮膚に塗ったり、消毒液として使ったり、ちょこっとの楽しみのウィスキーの空瓶に入れてコルク栓をして海に流し、後生の誰かに伝えたいと思っている。つまり、選んだ裏に、その人の思考や志向がある。自分を客観的に見つめるいい材料が用意されていた学習会というわけです。ついでに、“衣食住”は、今や“住食衣”共通して、選択したのは、毛布、鍋、マッチ、テントの順であったことからかも.....食えることより、排泄。お尻拭きの【タオル】や声を出さなくても傍に取り付けたタオルを振り、助けを求める【ホイッスル】があるといいなと思いつつ.....ありがとうございました。[親指姫]

○構成的グループエンカウンターに参加したのは、第1回目のオンラインを学習会を除けば、何年かぶりで、とても緊張しました。ショート講義で、エンカウンターの意味等を確認したうえでの演習だったので、それを意識しながら行うことで、非常に有意義に感じました。また、無人島の演習では、同じ想定の手紙をつきあわせたときに、それぞれの考えや経験等により、様々な意見があったことに面白さを感じました。構成的であることで、安心して、様々な意見を出せる演習であり、特別支援の現場でも生かせることがたくさんあると実感しました。生徒たちの考えや感情の「表出」につなげていきたいと思い、今後も学ばせていただければと強く思いました。この機会を、出会いをいただきありがとうございました。[笑(しょう)]