

資 料

## 第1回『自己発見セミナー』について

平田 忠\*<sup>1</sup>, 鈴木 敏明\*<sup>2</sup>, 粟木 一博\*<sup>1</sup>, 荒井 龍弥\*<sup>1</sup>

### Report on the 1st Self-awareness Seminar

Tadashi Hirata, Toshiaki Suzuki, Kazuhiro Awaki & Tatsuya Arai

#### 1. はじめに

最近、本学においても対人関係や自分の性格に問題を感じる学生が増加している傾向がうか

がわれる。また、大学入学後、学生生活を支える精神的な拠り所を見つけることができずに学業に対しても無気力になってしまうというケースも少なくない。そこで、学生の精神的健康の

表1. 自己発見セミナー日程表

平成8年1月20日(土)

平成8年1月21日(日)

|       |  |
|-------|--|
| 12:00 | 大学出発   |
| 12:30 | グリーンピア岩沼到着<br>オリエンテーション<br>・自己紹介<br>・スケジュール, 部屋割り等についての説明<br>・資料配布 |
| 13:00 | グループセッション (1)<br>・かかわり技法   |
| 15:00 | グループセッション (2)<br>・ゲーム  |
| 18:00 | 夕食, 入浴, 休憩   |
| 20:00 | グループセッション (3)<br>・ロールプレイング<br>フリートーク                               |

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 8:00  | 朝食                          |
| 9:00  | グループセッション (4)<br>・グループによる制作 |
| 12:00 | グリーンピア岩沼出発                  |
| 12:30 | 大学到着, 解散                    |

\*1 仙台大学体育学部体育学科

\*2 東北大学学生相談室

増進や主体性・創造性の開発を支援し、大学生活への適応を援助することを目的として、合宿形式の本セミナーを企画・実施した。

このセミナーの主な目的は、自己分析による自我整理の支援と、対人関係のスキルのトレーニングである。参加者は日常の学生生活を離れた環境の中で、集団の心理学的プロセスを体験する。そのプロセスを通じて自己への気づきや対人関係の見直しを促し、それを契機として人間的成長と大学生活への適応を目指そうとするものである。

このセミナーは仙台大学健康管理センターによる新規事業計画として行われたもので、本年度がその第1回目である。

## 2. 実施要領

### (1) 日 程

セミナーの日程は表1の通りであった。

### (2) 場 所

グリーンピア岩沼（宮城県岩沼市）にて実施された。仙台大学から近距離にあること、グループセッションを実施するために適当なセミナー室があることなどが選定理由であった。

### (3) 参加者

参加者は教員（ファシリテータ）4名、学生は10名であった。参加学生の学科別、男女別内訳は以下の通りであった。

体育学科 男子5名、女子4名  
健康福祉学科 男子1名

本セミナーへの参加の主な契機は、心理学関連科目の受講を通じて心理学に興味を持ったこと、参加者募集のポスターに記載されていたセミナーの趣旨と自分が日頃抱いている学生生活への悩みが一致していることであった。

## 3. 各グループセッションの概要

### グループセッション (1)

本セッションの目標は今後行われるセッションのためのグループ作り、本セミナーを通じてのテーマとなる「自己理解と他者理解」への導入である。自己理解のためには他者理解が必要である。情報の提示を求めるならば、自分から情報の提供（自己開示）を行わなければならない。「他者の話を聞く態度」を意識しながら2人組の自己紹介、4人組の他己紹介、参加者全員による雪だるま式自己紹介が行われた。

・かかわり技法（鈴木敏明担当）

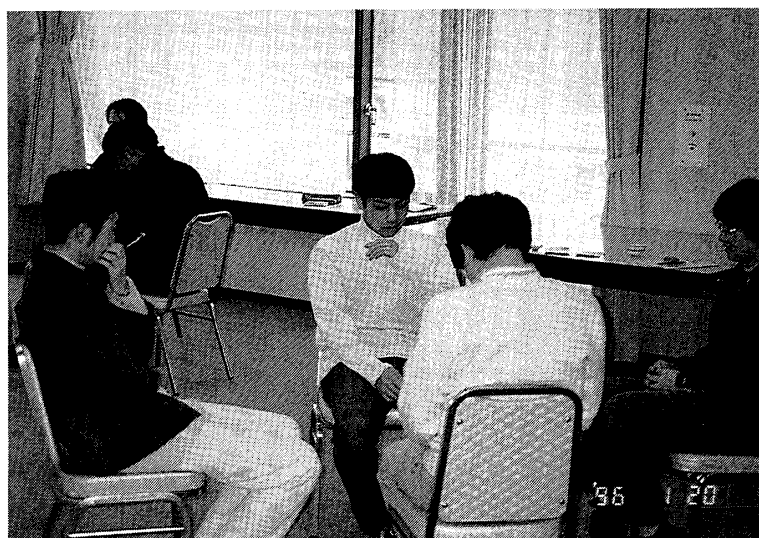


写真1 グループセッション (1) かかわり技法

第1回『自己発見セミナー』について



写真2 グループセッション (2) ジェスチャーによる伝言ゲーム

- ① ブラインドウォーク
  - ② 全員との握手（開眼，閉眼，相手の感想を話す）
  - ③ 2人組 質問コーナー
    - ・ 父母について（聞く態度を重視）
    - ・ 最近悩んでいること（聞く態度を重視）
    - ・ 相手の印象を簡単に述べる
  - ④ 4人組 他己紹介（2人組での自分のペアに関して紹介する）
  - ⑤ 全員 雪だるま式自己紹介（自分を動物にたとえるならば）
- グループセッション (2)
- グループセッション (1) で作られたグループによって意見調整，共同作業が必要とされるゲームを行った。
- ・ ゲーム（粟木一博担当）
    - ・ グループに分かれて（かかわり技法での4人組）
      - ① 切り抜き（設定された言葉を新聞・雑

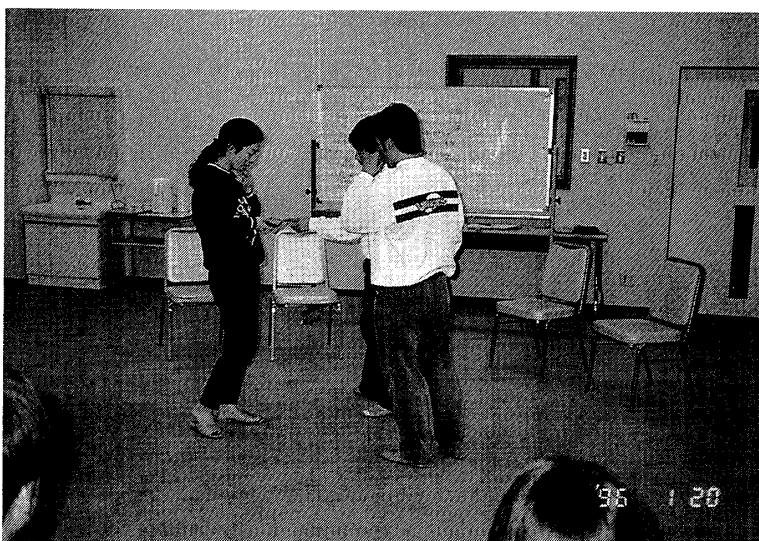


写真3 グループセッション (3) ロールプレイング

誌の中から探し出して切り抜く)

- ② ブレインストーミング (設定された事  
物に関してグループで協力しより多く  
の回答を見つけ出す)
- ③ 職業伝達 (問題としてある職業を設定  
しそれをジェスチャーによる伝言ゲー  
ムの要領で伝達する)

#### グループセッション (3)

自分たちが日常の生活場面で相手の立場を冷静に判断したり, 自分が置かれている状況を客観的に把握したりすることはなかなか難しい。そこで, ロールプレイング (ある役割を演じることを通じて相手の立場の理解, 他者理解の手がかりをつかむことを目標とした。

##### ・ロールプレイング

各グループで場面設定 (仕事場, 学校, 社会生活, 家庭), 配役を決定し寸劇を演じる (意思の疎通, コミュニケーションをテーマに設定している。)

- ① 教員によるきっかけ  
単位認定をめぐる厳しい教員とクラブ顧問との間の駆け引き
- ② グループ1  
朝帰りした娘を迎えた朝食中の家族
- ③ グループ2

期限切れの定期を発見した駅員と乗客 (学生)

#### ④ グループ3

バイクを買うことを主張する息子と反対する両親

「最近気がついたこと」フリートーク

「最近気がついたこと」というテーマで参加者全員が短いスピーチを行った後, 全く制限を設定せず, フリートークの時間とした。グループセッション (1), (2) の内容をふまえ, 実際的な場面で自己表現, 他者理解に関して考えることを目標とした。話題となったのは, 学生生活において対人関係の構築の難しさ (体育大学の性質上ほとんどの人間関係が部活動に左右されている), 就職を含めた将来への不安などであった。

#### グループセッション (4)

このセミナーを通じて考えたことと本セミナーのテーマの一つである「コミュニケーション, 伝えあうこと」をグループ単位で作品として表現する。自己表現とグループでの共同作業が必要とされる課題であり, まとめの要素を持っている。

ここでは, 「コミュニケーション, 伝えあうこと」をテーマとした紙芝居, 絵本を各グループ



写真4 グループセッション (4) グループによる制作 (話し合い場面)

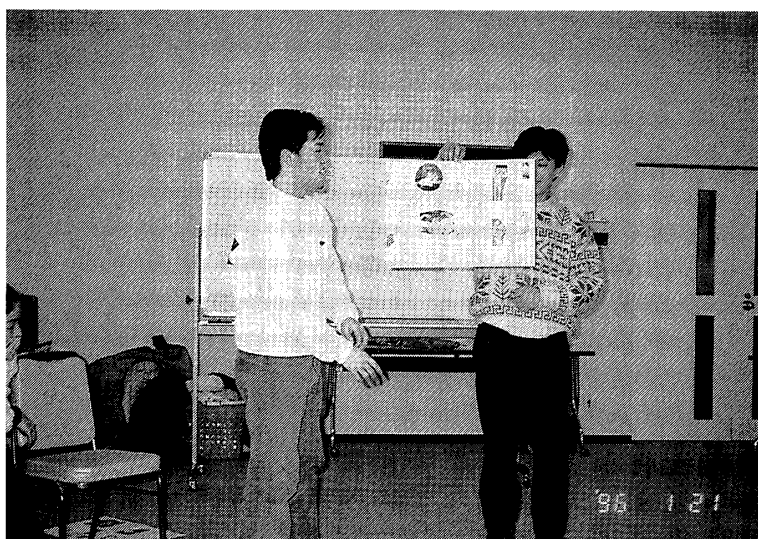


写真5 グループセッション (4) グループによる制作 (作品の発表場面)

で制作する。

① グループ1

人間関係，社会の中におかれた自分を見つめて感じたことを各人が一枚の絵にして発表した。

ゆとり (川の流りに人生をたとえて)，感動 (一瞬の大切さ)，真っ白な自分で，自分を壊してから始めよう

② グループ2

各人が設定したコミュニケーション，対人関係に関する問題場面に対する対処方法を各人が考える。

連作 (例：あいさつをしたら違う人が振り向いた。さてどうしましょう)

③ グループ3

コミュニケーションというものの性質に関して各人が抱いているイメージをそれぞれ一枚の絵にして発表した。

意思の疎通によって情報が変性してゆく。

4. 自己発見セミナーに参加して (参加学生の感想)

グループセッション (4) 終了後，参加学生に

本セミナーに対する簡単な感想文 (400 字程度) の提出を求めた。そこに記述された内容をまとめると以下の通りであった。

まず、「コミュニケーションの要点をつかんだような気がする」，「他者とのかかわり合いの中で自分を表現することができた」，「いろいろな人に対応できる自信がついた」「さまざまな自分自身の存在に気づいた」など，先述した学生生活における問題に応ずる有効な手がかりを得たという感想が多くみられた。

また，「このようなセミナーを定期的で開催して欲しい」，「次回は友人を連れて参加したい」など次回開催に対する強い要望もみられた。

このように，寄せられた感想，意見はいずれも肯定的，発展的なものであり，本セミナーは参加学生から有意義な企画であると認知されたと考えられる。

5. まとめ

本学の学生相談へも友人関係の構築，クラブでの人間関係等，本セミナーにおいて中心的テーマとして据えた「コミュニケーション」への不全感に関する悩みが寄せられている。来談によって顕在化した事例から考えると，これら

の悩みに取り組むための手がかりが欲しいという学生の潜在的要求が高いであろうことは想像に難くない。したがって、本セミナーのようなコミュニケーションに関するトレーニングの場を提供することの必要性は高まってきている。

参加学生のグループワークへの取り組みは積極的で、普段の大学生活では得られない何かを

求めようとする意欲がうかがわれた。前章の通りセミナーに対する感想・評価も肯定的であり、セミナーの継続的な開催を希望する声も多く聞かれた。

最後に、未定ではあるが次期開催にはより幅広い対象への企画を展開したいと考えている。

(平成8年6月18日受付, 平成8年8月6日受理)