

資 料

第2回「自己発見セミナー」について

荒井 龍弥*¹, 粟木 一博*¹, 鈴木 敏明*²
平田 忠*¹

Report on the second Self-awareness Seminar

Tatsuya Arai, Kazuhiro Awaki, Toshiaki Suzuki and Tadashi Hirata

1. はじめに

近年、本学においても対人関係や自分の性格に対する問題を感じる学生が増加している傾向がうかがわれる。これは、学生相談への来談などというかたちで顕在化している事例から考えれば相当な数に上るものと考えられる。豊かな対人関係の構築は自己の位置の相対化を可能にすることから、青年期の重要な心理的課題の一つである自分自身の構築、発見に大きな役割を果たすことが知られている。また、対人関係、友人関係は大学入学後、学生生活を支える精神的拠り所ともなり修学意欲の喪失を間接的に防止する要因でもある。

学生の精神的健康の増進や主体性・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。今回のセミナーは特にコミュニケーションを中心的なテーマとし、言語だけではなく、身体活動など幅広い活動を含んだコミュニケーションについて考える機会を提供することを目標としている。

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、本年度は昨年につきその第2回目である。

2. 実施要領

(1) 日程

セミナーの日程は表1に示す通りであった。

(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、体育館があることなどがこの施設の選定理由であった。

(3) 参加者

参加者は教員（ファシリテータ）3名、学生は7名であった。参加学生の学科別、男女別内訳は表2に示す通りであった。

本セミナーへの参加の主な契機は、心理学関

*¹ 仙台大学体育学部体育学科 スポーツ心理・行動系

*² 東北大学 学生相談所, 仙台大学非常勤講師

第2回「自己発見セミナー」について

表1 自己発見セミナー日程表

11月9日(土)		11月10日(日)	
11:45	仙台大学正門集合	09:00	朝食
12:00	仙台大学出発	10:00	セッション(5) 自由行動, まとめ
12:00	グリーンピア岩沼到着	11:30	あとかたづけ
13:00	オリエンテーション 自己紹介, 部屋割り, 諸連絡	11:45	グリーンピア岩沼出発
13:30	セッション(1) 自己紹介, ゲーム	12:15	仙台大学正門到着, 解散
15:00	セッション(2) レクリエーション, スポーツ		
18:00	夕食, 入浴, 休憩		
19:30	セッション(3) 作品制作(コラージュ, 紙芝居等)		
21:00	セッション(4) フリートーク「最近考えたこと」		

表2 参加者の内訳

学年	1年		2年		3年		4年	
	男	女	男	女	男	女	男	女
体育学科	0	0	0	0	2	2	2	0
健康福祉学科	0	0	1	0	0	0	0	0

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, さらに, 昨年のセミナーの参加が非常にいい経験になったことなどであった。

3. 各セッションの概要

セッション(1)

本セッションは今後行われるセッションのための導入の意味あいをもつ。円滑なコミュニケーションのために必要不可欠な自己開示, 他者理解を意識させることを目的とした。

・雪だるま式自己紹介

「自分を花にたとえると何の花ですか」という質問に対し, 花の名前を盛り込んだ自己紹介をする。この際, 隣の人の花の名前, 氏名を記憶しておき自己紹介の前にそれをつけ加えてゆく。最後に自己紹介をする人は全員分の花の名前と氏名を記憶しておかなければならない。

・ジェスチャーゲーム

設定された物事(例えばある職業など)をジェスチャーによって伝言ゲームの要領で伝達す

る。

セッション (2)

体育館においてインディアカ、バレーボールを実施した。楽しいスポーツ活動は心身のリフレッシュのために有効であるだけでなく、声、視線、動きといった日常生活で用いられるコ

ミュニケーションの媒体を際立たせるという特徴を持っている。

昨年のセミナー参加者の感想の中にスポーツ活動の時間を強く要望する内容が多く見られたことから本セッションを採り入れることになった。



写真1 セッション (3) 作品の制作



写真2 セッション (3) 作品の発表

セッション (3)

自分が日頃考えていること、今日のセッションに参加して考えたことを「からだところ」というテーマで作品として表現する。作品の形式は全く自由で、紙芝居、折り紙、コラージュなど準備した材料を用いて作成する(写真1)。

完成後、自分がこの作品に込めたメッセージを参加者全員の前で発表した。

(例)からだところはコンピュータのハードウェアとソフトウェアによく例えられる。しかし、コンピュータが新しいシステムをインストールすれば能力がアップするのに対して人間の場合、「ダイエットをしよう」など目標を設定してもなかなかうまくいかない場合が多い(写真2)。

セッション (4)

本セッションは「最近考えたこと」というテーマで、自由に参加者全員が短いスピーチを行った後、制限を特に設定せずフリートークの時間とした。セッション(1)～(3)の内容を振り返り、人と人とのかかわり合いについての話し合いが深められることが目標とされた。話題となったのは、学生生活全般における友人関係などについてであった。

セッション (5)

前回のセミナーでは内容が盛りだくさんのこともあって、セミナーを振り返り、まとめる時間がなかった。また、セミナーに関する感想や意見などは作文(400字程度)として提出されたため、参加者各々の考えを全員が共有したり、ともに考えたりする時間を設定することができなかった。そこで今回は自由な活動時間を設定し、最後に「自由時間に考えたこと、やったことの紹介および今回のセミナーについての感想、意見」というまとめのスピーチを参加者全員が

行った。この発表の内容をまとめると以下の通りである。

「自分自身を再発見できた」、「はじめて真剣にコミュニケーションというものについて考え、取り組んだような気がする」など内省、対人関係への関心の喚起といった内容が多くみられた。

また、「自由時間、スポーツの時間が設定されたことは良かった」、「このセミナーは自分にとってプラスになった。このような機会をもっと多く設けて欲しい」などといった本セミナーに対する肯定的な感想、次期開催への強い要望が多くみられた。

4. ま と め

本学の学生相談ヘクラブにおける人間関係、大学生活への不適應などの問題が寄せられている。これらの問題は学生間、体育大学という環境の中で特に強調される先輩・後輩間、学生・教員間など本セミナーで中心的なテーマとして取り組んだコミュニケーションの不全に起因している場合が多いと考えられる。

これらの問題は学生全員が多かれ少なかれ抱えている問題である。しかし、これらの問題への対処行動を模索するきっかけをつかむことはなかなか難しいというのが現状であろう。本セミナーへの参加学生のセッションに対する取り組みは積極的であり、自分自身にとって有効であったという肯定的な感想がほとんどであった。これは機会を提供することの重要性を示唆しているものと考えられる。

また、セミナーの継続的、定期的開催を強く望む声が多く聞かれた。より幅広い対象に対する本企画の展開を考えている。

(平成9年5月21日受付、平成9年6月25日受理)