

教育カウンセラー養成のための 構成的グループ・エンカウンター

林 伸 一

1、はじめに

教育カウンセリングとは、児童・生徒・学生が発達途上に経験する適応、学業、進路に関する諸問題を解決し、その成長を支える予防的、開発的な相談・援助を言う。そのような予防的、開発的なカウンセリングを担う教育カウンセラーを養成するための講座（以下「養成講座」）が、1999年から日本教育カウンセラー協会の呼びかけで、全国的に展開されている。（林、2000参照）

現在、小・中・高等学校に派遣されている臨床心理士系のスクールカウンセラーが主として治療的カウンセリング（治すカウンセリング）を専門にしているのに対し、教育カウンセラーの方は、主として予防・開発的カウンセリング（育てるカウンセリング）を専門にしている。そこで、養成講座の対象者は、小・中・高等学校教職員・カウンセラー・教育関係者・カウンセリング専攻学生・その他カウンセリングに関心のある人ということになる。すでに養成講座がスタートしてから、10年以上が経過しており、学校教職員以外の非教員比率が増えてきているように思われる。

養成講座の内容は、講義・演習・実習などを通して教育カウンセリングの諸領域に広く接し、日常の実践に生かすことが出来る知識・技能の習得をめざして構成されている。本稿では、2010年8月2日から3日間、福井県自治会館にて、実施された福井県教育カウンセラー協会の養成講座のカリキュラムを紹介し、その中で特に構成的グループ・エンカウンター（Structured Group Encounter：以下SGE）の展開を振り返りたい。

2、養成講座のカリキュラム

養成講座の内容は、次の表1のようなカリキュラムで合計18時間の集中講義として実施された。

表1 教育カウンセラー養成講座（福井、2010）

日付	9：30～12：30	13：30～16：30
8月2日	ふれあいのある集団をつくる —構成的グループ・エンカウンター を教育に生かす— (山口大学教授 林 伸一)	育てあうためのストローク —教育に生かす交流分析— (日本交流分析学会理事長 杉田峰康)
8月3日	子どもにかかわるために大切なこと —問題行動への対応 (青森明の星短期大学客員教授 國分久子)	人生をデザインする力を育てる —教育カウンセリング概論— (公開講座) (東京成徳大学副学長 國分康孝)
8月4日	落ち込みから元気になる方法 —論理療法による教育とは— (聖徳大学准教授 鈴木由美)	感謝への気づきがこころを育てる —教育に内観療法を活用すれば— (帝塚山大学教授 三木善彦)

8月3日の午後は、一般の方53名（男性11名、女性42名）を含めた公開講座として実施された。

3、養成講座の受講生

養成講座の受講者77名の内訳は、男性8名、女性69名（男女比は、約1:9）であった。福井県内の参加者は、69名で、県外及び国外からの参加者は8名（石川1、富山2、滋賀1、岐阜1、静岡1、兵庫1、アメリカ1）であった。職種別には、小学校教員15名、中学校教員13名、高校教員18名、特別支援学校教員7名、残りの24名は非教員、教員対非教員の比率は53対24、およそ2対1であった。非教員の多くはスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、あるいは学校支援員で、他に愛護センター指導員、幼児教育関係者、社会福祉関係者などであった。

4、構成的グループ・エンカウンターの解説

初日、第1番目の講義は、SGEを実施した。エクササイズに入る前に、約30分パワーポイントを用いてSGEについて以下のように解説した。パワーポイントの内容は『教育カウンセラー標準テキスト初級編』を参照して作成した。□内にパワーポイント上の表示を示す。

4-1、エンカウンターとは

エンカウンター(encounter)とは、「遭遇」「出会い」の意であり、國分康孝の提唱するSGEは、リーダーとともに

國分康孝

エンカウンターは、本音とホンネの交流
リーダーとともにエクササイズを行なう
時間・人数・内容を構成する
⇒構成的グループエンカウンター

エクササイズ（課題）を行なう集団的なカウンセリングの技法の一つである。エクササイズの時間・人数・内容を構成する点が特徴で、参加体験型の学習方法の一つと位置づけられる。

「本音とホンネ」のように漢字表記したり、カタカナ表記したりするのは、人それぞれのホンネが違っている点を表記上異なった形で表現したかったからである。

4-2、SGEの背景

ヒューマニスティック心理学、実存主義、現象学(現象学的世界)、ゲシュタルト療法、オープン・エンカウンター(ウィリアム・シュッツ)
ベーシック・エンカウンター・グループ(カール・R・ロジャーズ)
構成的グループ・エンカウンター(不参加の自由の確保：人権尊重につながる人間関係づくり・恥ずかしさの克服)

SGEの背景には、ヒューマニスティック心理学(人間性心理学)、実存主義、現象学(現象学的世界)、ゲシュタルト療法などがある。SGEの以前には、ウィリアム・シュッツらによるオープン・エンカウンター、カール・R・ロジャーズによるベーシック・エンカウンター・グループ(非構成のエンカウンター・グループ)がある。また、SGEの特徴としては、メンバーのエクササイズへの「不参加の自由の確保」があり、それは人権尊重を基調にした「人間関係づくり」につながる。さらにSGEには、恥ずかしさの克服のためのプログラム(shame attacking program)の要素が含まれている。

4-3、SGEの目標

「ふれあい」と「自己発見」を通しての参加者の「行動変容」「人間的成長」(personal-growth)
⇒「ふれあい」：本音とホンネの交流、参加者間の感情交流
⇒「自己発見」(self-discovery)：「自己覚知」(self-awareness)、感情体験を伴った気づき

SGEの目標は、「ふれあい」と「自己発見」を通しての参加者の「行動変容」「人間的成長」(personal-growth)にある。「ふれあい」とは、本音とホンネの交流、参加者間の感情交流を意味する。「自己発見」(self-discovery)は「自己覚知」(self-awareness)ともいい、感情体験を伴った気づきのことである。「自己覚知」という言い方は、伊東博の提唱したニューカウンセリングにおいてよく用いられている。

4-4、行動変容が起きるための条件

自分の感情・思考・行動の特徴や傾向（偏りやとらわれ）に気づくこと
偏りやとらわれの意味と原因を考える（自己探索）⇒構成的グループエンカウンター
「ありたいようなあり方」を試行錯誤「行動の実験室」⇒自己主張しやすい雰囲気づくり

行動変容が起きるための条件としては、自分の感情・思考・行動の特徴や傾向（偏りやとらわれ）に気づくこと、偏りやとらわれの意味と原因を考える（自己探索）が必要となる。そのために、「ありたいようなあり方」を試行錯誤するための「行動の実験室」としてのSGEに参加して、自己主張しやすい雰囲気づくりを体験するとよい。

4-5、SGEを支える思想・SGEを支えるカウンセリング理論

SGEを支える思想：
①実存主義 ②プラグマティズム ③論理実証主義
SGEを支えるカウンセリング理論：
①ゲシュタルト療法 ②精神分析理論 ③論理療法 ④交流分析
⑤来談者中心療法（自己理論）⑥行動療法 ⑦内観法 ⑧特性・因子理論

SGEを支える思想としては、実存主義、プラグマティズム、論理実証主義があげられる。また、SGEを支えるカウンセリング理論としては、ゲシュタルト療法、精神分析理論、論理療法、交流分析、来談者中心療法（自己理論）、行動療法、内観法、特性・因子理論などがある。表1に示した教育カウンセラー養成講座（福井、2010）のカリキュラムに精神分析理論、交流分析、内観法などが含まれているのは、SGEを支えるカウンセリング理論をより詳しく解説する意味合いが含まれている。

SGE自体は、アメリカのエスリン研究所を出発点として広まったとされているが、内観法は吉本伊信（1916～1988）という日本人が生み出した心理療法の一つである。三木ら（2007）によると内観法の初期には、日本人や東洋人にしか適用できないと見られていたが、西洋人にも有効であることが知られるようになり、国際的にも広がっていったとのことである。現行のSGEは、和洋折衷の複合的な様相を呈している。（エスリン研究所に関しては、W.T.アンダーソン1998参照）

4-6、ふれあいのある集団づくり（SGE）

①教育活動にふれあいと自己発見が必要：
ふれあい（リレーション）のない生徒指導は支配的・権威主義に陥りやすい
→自己指導力の源泉：ふれあう仲間同士の学び（自己発見・他者発見）
②フロム（Fromm, Erich）：「愛するには知識と技術が必要である」愛する：ケア、サポート、ヘルプする→明るい集団・ふれあいのある集団

教育活動にふれあいと自己発見が必要なのは、ふれあい（リレーション）のない生徒指導は支配的・権威主義に陥りやすいからである。自己指導力の源泉は、ふれあう仲間同士の学び（自己発見・他者発見）にあると考えられる。

エーリッヒ・フロムは、「愛するには知識と技術が必要である」としている。カウンセリング場面で「愛する」とは、ケアする、サポートする、ヘルプすることを意味する。そうすることが明るくふれあいのある集団づくりにつながる。

4-7、エクササイズに期待すること

SGEのエクササイズに期待することは、一般的には次の4点である。

- 1、自分の気持ち・考えを自由に表現・主張する
- 2、相手の気持ち・考えを理解し尊重する（無条件の肯定的配慮）
- 3、対話を通して、互いの関係が深まる（絆づくり）
- 4、開かれた人間関係を形成する

教育カウンセラー養成に当たっては、特に2番の「無条件の肯定的配慮」が重視される。また養成講座の中では、受講生同士が「対話を通して、互いの関係が深まる」ような学習仲間としての「絆づくり」ができて、開かれた人間関係を形成することが望まれている。「多くの方にふれあえたこともこの3日間の宝ものというか、3日間が楽しく過ごせそう」との受講生の声も聞かれた。

4-8、実施したエクササイズ

- ① 私の失敗談（自己紹介・自己開示）
- ② わりばしウォーク（思いやりの心を育てよう）
- ③ あなたにとって幸せって何ですか？どんな時、幸せって感じますか？（反復質問法）
- ④ いつ誰に何をしてもらいましたか？（反復内観法）
- ⑤ いつ誰に何をしてあげましたか？（反復内観法）
- ⑥ 人生曲線（ライフライン：人生山あり、谷あり）
- ⑦ 私は私が好きです。なぜならば・・・（自己肯定）
- ⑧ 私は人と違います。なぜならば・・・（自尊感情）
- ⑨ 三面鏡（ジョハリの窓：自己盲点への気づき）
- ⑩ ほめて、ほめられる体験（他者肯定・他尊感情）

実施したエクササイズの①②③⑩は、オリジナルのエクササイズで、④⑤は飯野哲朗の『思いやりを育てる内観エクササイズ』に収録されているものである。⑥は、河村茂雄（2005）『心のライフライン』、⑦⑧⑨は國分康孝・國分久子総編集『構成的グループエンカウンター事典』に収録されているものを参考にして実施した。

5、エクササイズの振り返り記述の分析

エクササイズの振り返り用紙の自由記述欄から得られた内容をグラウンデッド・セオリー・アプローチ (grounded theory approach) を応用して、談話分析として位置づけて、以下のように分析した。

戈木 (2006) は、グラウンデッド・セオリー・アプローチを「データに基づいて (grounded) 分析を進め、データから概念を抽出し、概念同士の関係づけによって研究領域に密着した理論を生成しようとする研究方法」と定義している。

次に示す表中の「番号」は、EXCELを用いデータ入力した順番を示すもので、人物を特定するものではない。もともと無記名式の「ふりかえりシート」を使用したため人物を特定することはできないが、同一人物の記述を分けて入力する場合は、以下の43(1)、43(2)、43(3)、43(4)という具合に発話の切片に番号を付し、() 内に連番でつながりを示した。一文しか記述していない場合も03(1)や04(1)のように記号化した。「データ」の部分は、アンケートの自由記述の部分をほぼ一文単位に区切って入力した。「性」は性別を示したが、男女の別をマークしていない場合は「—」とした。「コード」はデータの中の主としてキーワードを示したが、内容から判断して簡潔にコード化したものもある。

「評価」の欄は、「ふりかえりシート」(別添資料1) に示した5項目の評価項目の5段階評価(「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの5件法) のそれぞれの数値を①～⑤の順番に並べたものである。「計」の欄には、5項目の評定値の合計を示した。5項目の評価項目は次の通り。

- | | |
|---|------------------------|
| ① | 今日のエクササイズは楽しかった。 |
| ② | 今日のエクササイズは自分のためになった。 |
| ③ | 今まで気づかなかった自分が発見できた。 |
| ④ | 他の参加者を理解することができた。 |
| ⑤ | エクササイズに積極的に取り組むことができた。 |

5-1、SGEに関して

(n=7)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
43(4)	また、もっともっとSGEの理解を深めていきたいという意欲がわきました。ありがとうございました。	—	55555	25	SGE
52(2)	グループエンカウンターの実習は初めてだったので刺激になりました。	男	55535	23	SGE
11(2)	教員対象の研修講座ではないので、いろいろな年齢の人や職種の人とも話ができてよかった。	女	55555	25	異業種、異種交流

40(2)	同職の人とペアになることが多かったので、せつくなので異職の人とも触れ合ってみたかったです。	女	55435	22	異業種交流
45(3)	いろんな方とお話できて楽しかったです。	女	55455	24	異種交流
36(2)	色んな人のことを知れてよかった。	女	55455	24	異種交流
34(3)	自分の思っていることとちがうことを言う人がいるので、いろんな思いや考え方があったなと思いました。	女	54444	21	異種交流

SGEに関しては、11(2)のように「教員対象の研修講座ではないので、いろいろな年齢の人や職種の人とも話ができてよかった」との声があった一方で、40(2)のように、「同職の人とペアになることが多かったので、せつくなので異職の人とも触れ合ってみたかった」という異業種間交流を望む声もあった。縫部（1990）は、「異質な個性と個性のぶつかりあい（encounter）があるからこそ、豊かな人間性が生まれるのである。学問においても、異質な学問間のぶつかりあいがなければ、停滞してしまう」と指摘している。できるだけ年齢も職種も職場も性別も異なる者同士のふれあいがある方が、エクササイズを通しての気づきも多く、講座を通して得られるものも実り多いものになるのではないかとと思われる。

5-2、エクササイズ（ワーク）に関して

(n=11)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
12(1)	自分の気持ちがエクササイズを重ねるごとに落ち着いてきた。	女	55555	25	ワーク
23(1)	やったことのあるエクササイズが多かったので、あまり自分に対しての新たな気づきはなかったが、初めてお会いした方のことを深く理解するには役立った。	女	54355	22	ワーク 他者理解
33(2)	押しつけがましくなく、エクササイズに自然にとりくませてもらったので、とてもよかった。	女	55555	25	自然な ワーク
52(1)	クラスや部活動で行き詰まった時、思い出してみようと思いました。	男	55535	23	ワーク
13(2)	思いつかない場合は、とばしてもらうとかはダメなんでしょうか？	女	44544	21	質問
39(1)	新しい発見や気づきがあり、とても新鮮でした。	女	55445	23	新しい発見
14(1)	初めての参加でした。しかし、実践形式で、「やらされている」感もなく、スムーズに体験していく事ができました。	女	55555	25	スムーズに 体験
61(1)	全部のエクササイズに気持ちよく取り組むことができました。ありがとうございます。	女	55445	23	ワーク
48(1)	今までは、動きの大きなSGEがほとんどでしたが、机や椅子をつかってのものもあって、実際の教室ですぐ使えそうなもので、ありがたいです。	女	54345	21	ワーク

54(1)	初めてで全く知識なしに参加していますが、こんな方法で人とふれあっていく事が出来る事がわかり、よかったです。もう少し勉強してみたいです。	—	44334	18	ふれあいのワーク
-------	---	---	-------	----	----------

(1件省略)

エクササイズに関しては、39(1)のように「新しい発見や気づきがあり、とても新鮮」と感じる人がいる一方で、23(1)のように「やったことのあるエクササイズが多かったので、あまり自分に対しての新たな気づきはなかった」との声がある。両者の評定値の合計は、22対23とほとんど差異は見られないが、同じエクササイズを体験していても、人によって気づきの内容が異なる例である。

それゆえシェアリングして振り返る必要がある。SGEの提唱者の國分康孝が述べているようにシェアリングでは、グループ討議とは違って、統一見解を出す必要はない(林, 2001a参照)。「みんな違って、みんないい」がSGEの考え方と言ってもいい。

13(2)の「思いつかない場合は、とばしてもらうとかはダメなのでしょうか?」という質問は、「あなたにとって幸せって何ですか? どんな時、幸せって感じますか?」という問いをペアの相手に何度か反復して聞く「反復質問法」の場合、答えを思いつかない場合は、とばしてもらってもいいのかという内容の質問である。実際にはパスしてもいいのだが、そのような「反復質問法」は、非日常的な問いによる自己探索を促進する質問法である。「いつ誰に何をしてもらいましたか?」「いつ誰に何をあげましたか?」という反復内観法にも応用されている。ちなみに「反復質問法」は、林伸一が実践し、飯野哲朗が命名したインタビュー形式のエクササイズの方法論である。(國分康孝監修、片野智治ら編、1999参照)

5-3、実践意欲

(n=8)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
44(4)	久しぶりにいい気分です。子供達もこんな気持ちにさせてあげたいですね。	女	55445	23	実践意欲
39(4)	早速、習ったエクササイズをやってみたいと思います。	女	55445	23	実践意欲
16(3)	子どもにもこういう体験をさせてあげることが大切だとつくづく感じました。ありがとうございました。	女	55555	25	実践意欲
25(3)	自然とその流れのなかにのり、人と話すことができた。職場でとりいれてみたい。	女	54444	21	実践意欲
43(3)	現場でも今日教えていただいたことを実践していきたいと思います。	—	55555	25	実践意欲

10(3)	学校でも、こういったエクササイズを取り入れていきたいと思います。今日は本当にありがとうございました。	女	55555	25	実践意欲
58(1)	現場で使ってみてみたいと思いました。ありがとうございました。	女	44544	21	実践意欲
20(3)	今後、職場（相談業務）でも生かして生きたいとおもいます。ありがとうございました。	—	55555	25	実践意欲

実践意欲に関しては、44(4)「子供達もこんな気持ちにさせてあげたい」39(4)「早速、習ったエクササイズをやってみてみたい」25(3)「職場でとりいれてみたい」とほとんどが希望・願望の「～たい」という表現で示されている。カーカフ（Carkhuff, R.R, 1992）の意識化技法においても、「～ない（現在地）から…たい（目的地）」と自分がどうなりたいかという目標へのベクトルを含んでいる。つまり、I can'tからI want…へと意識化を進めていくことで、堂々めぐりから一歩抜け出す糸口となるとされている（林、2001b参照）。宿泊を伴うSGE体験コースの場合、教員の参加者はエクササイズのネタ探しの意図を持って参加することが多いため、そのような教材研究は戒められている。ただし、教育カウンセラー養成講座においては、日ごろの堂々めぐりのカウンセリング状況、成長を実感できない閉塞的な教育状況から一歩抜け出す糸口を探しにきている受講者もいる。そのため、10(3)の「学校でも、こういったエクササイズを取り入れていきたい」、20(3)の「今後、職場（相談業務）でも生かして生きたい」という素直な感想を尊重したい。カウンセリングというといまだに一对一の受容と共感だけで、問題を解決しようとする考え方が根強く残っているからである。

5-4、気づき、感想

(n=11)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
55(2)	けれど、その分気付きもあって、結果、うれしい気持ちで終えられました。	女	44544	21	うれしい
50(1)	いろいろなことが重なった後のワークだったので、気付いたところが多くなりました。有難うございました。	—	54455	23	気づき
31(2)	世間話とは違って、誰かの話をみんなで真剣に聴くというのは、聴いている側も聴かれる側も心地がいいものだと感じました。	女	55555	25	心地がいい
43(1)	大満足のエクササイズでした。	—	55555	25	大満足
23(2)	楽しんで体験できた。	女	54355	22	楽しい
31(1)	今日初めてお会いした方ばかりなのに、お話するのがとても楽しくて、雰囲気すごよかったです。	女	55555	25	楽しい
45(1)	初めて体験するワークばかりで、楽しめました。	女	55455	24	楽しめた

「楽しい」との振り返り記述がさらに4件あったが、紙幅の都合上省略する。

55(2)のように自分の内面の気づきがあって「うれしい気持ち」になった受講者と31(1)のように話をする体験や雰囲気から「楽しい」と感じる受講者がいた。エンカウンターは、「楽しかった」だけではダメだという意見もあるが、授業と同じように「楽しく、ためになり、かつ学問的背景がある」エクササイズが求められていると思われる。SGEの提唱者の國分康孝は「教育は本来、人生肯定的（人生を楽しむ）なものだ」とする教育哲学を主張している（國分1995a）。SGEは、参加体験型の学習の中に位置づけられるが、まずエクササイズの体験をリーダーも参加者と共に楽しめることがリーダーとしての条件にもなる。

45(1)は、「初めて体験するワークばかりで、楽しめました」としているが、初体験のエクササイズでは慣れないために、すなおに受け入れがたい抵抗を感じ、戸惑う人もいる中で「楽しめました」と振り返っている。

参加体験型の学習活動の中には、人権教育や国際理解教育、ネーチャーゲームなどが含まれるが、それらの中にはSGEの要素を取り入れる形で、展開されているものもある。人権教育や国際理解教育は、理念を伝えるだけの知的理解では、どうしても不十分であり、エクササイズなど身をもって体験的に理解できることが肝要となる。

ちなみにネーチャーゲーム（nature game）は、1979年に米国のジョセフ・B・コーネル（Cornell.J.B）によって提唱された野外活動プログラムであり、日本レクリエーション協会が推奨している（ジョセフ・B・コーネル、1986-1995参照）。ネーチャーゲームは、人と自然のふれあいを深め、シェアリング（分かち合い）を大切にしている。五感を使ったゲームなどを通して自然を直接体験する活動で、学習の手法、自然と人間の関係についての考え方などは、SGEのエクササイズを開発する上でも大いに参考になる（飯野、2001参照）。

5-5、リーダーシップについて

次の07(1)「イエ、イエ、それほどでも。」の時の先生の動きが意外でした。そんなヒョーキな動きが出来る方だとは…」の発言は、最後のエクササイズ「ほめる・ほめられる」実施の際に、ほめられて謙遜するダメな日本人の例を大げさに演じて見せたことをさしている。 (n=15)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
19(4)	エクササイズの説明では、例の示し方がポイントになると感じました。	女	44444	20	例の提示
13(4)	先生のお話がききやすく、又とても楽しかったです。ありがとうございました。	女	44544	21	ききやすい

07(1)	「イエ、イエ、それほどでも。」の時の先生の動きが意外でした。そんなヒョーキな動きが出来る方だとは思いませんでした。おみそれしました。	男	45524	20	リーダーのヒョーキな動き
42(4)	リーダーとして大切にしなければならないことも学びました。	女	55454	23	リーダー
33(1)	H先生の話し方が大変わかりやすく、ユーモアを交えながら楽しめる内容でした。	女	55555	25	ユーモア
04(2)	やはり状況を(状態を)考えて傷をつくらないように慎重におこなうことが大切だと思います。	女	54454	22	リーダーの慎重さ
45(2)	先生の[ハイ時間でーす]の声のトーン、明るさが打ち切る際にもう少し…と思う反面、「あ～やめなきゃね」と心がほっこりするようなお声でした。	女	55455	24	心がほっこりする
51(2)	先生が毎回見本を見せてくださったのが考えたり参考にしたりすることができてよかった。	男	55344	21	例の提示
25(1)	先生のやさしい人からでエクササイズに抵抗なく入っていった。	女	54444	21	抵抗なし
42(3)	さすが先生のエクササイズは安心して体験できます。	女	55454	23	安心
09(3)	H先生の組みたてられたエクササイズとてもgoodでした。ありがとうございました。	女	55555	25	リーダー
25(2)	また、先生が例を先に出していただいたので、自分のことを話すのが楽しかった。	女	54444	21	リーダーの自己開示
15(1)	先生の分かりやすい喋り方が、ずっと耳と心に入ってきて、ワークがし易かったです。	女	55455	24	話し方
22(4)	「はーい、時間でーす」が心地よかったです。	女	55555	25	時間区切り
39(2)	「ハイ、時間です」という声のトーン、とても気に入りました。	女	55445	23	時間区切り

また、上記の45(2)が、先生の「ハイ時間でーす」の声のトーン、明るさが打ち切る際にもう少し…と思う反面、「あ～やめなきゃね」と心がほっこりする…と述べている。これは、「ハイ、やめ！」のようにブツツと時間切れを宣言するのではなく、余韻をもって（未練たらしく）終了の合図を決めておいたらいいの提案を受け止めの発言である。21(4)も「心地よかった」と評価してくれている。時間によって区切ることは、SGEの大きな柱（構成要素）でもあるので、いかに抵抗なく時間を制限するか、リーダーの技量が問われる。

5-6、苦手意識、抵抗

(n=12)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
55(1)	自分を見つめるワークが多くてちょっとつらい部分もあった。	女	44544	21	つらい

51(1)	抵抗感の少ない実習で取り組みやすく、現場でも使いやすいと感じた。	男	55344	21	抵抗少ない実習
08(1)	自分が苦手であるとか、嫌われていると思える人との関係はどうすべきでしょうか。	男	55445	23	苦手意識
17(1)	どちらかというところエンカウンターは苦手だと思っていましたが、そんな意識を全く感じず参加できました。	—	55444	22	苦手意識の克服
18(1)	エンカウンターと聞くと、とてもおくびょうになり、出来ることなら避けて通りたいと毎回思っていたのですが、今回はとても楽に参加することができました。	女	55545	24	苦手意識の克服
10(1)	正直なところ、人見知りというか、知らない人と接する（活動する）ことが苦手で、エクササイズに取り組む前は「嫌だなあ」と思っていたのですが、エクササイズを楽しむこともでき、自分を発見することもできました。	女	55555	25	苦手意識の克服 自己発見
01(2)	エクササイズは楽しかったけれど緊張しました。	女	45345	21	緊張
13(1)	すごく緊張するタイプなので、自分の順番がまわってきても、すぐ喋りだせず、1分～2分がプレッシャーになってしまった。	女	44544	21	プレッシャー
42(2)	私は緊張の高いタイプの人間なので、SGEの「構成的」の部分に助けられます。	女	55544	23	緊張の克服
37(1)	今日はあまり気分が乗らず、少し苦しい面もありました。ただ、現場で生かせるようなエクササイズもたくさん教えられたので、活用していきたいと思います。	男	34332	15	苦しい面、 教材研究
49(1)	体験型の研修は苦手で、いつも緊張しますし、こういった研修会の1番の嫌なことですが…やはり終わったあとは、「あー良かった」と感じています。ありがとうございました。	女	44545	22	苦手意識、 緊張
46(1)	演習というのはいつも抵抗があったのですが、今回は肩に力が入らない状態でリラックスして参加することができました。	女	55455	24	抵抗

上記の55(1)のように「自分を見つめるワークが多くてちょっとつらい部分もあった」参加者がいる一方で、51(1)のように「抵抗感の少ない実習で取り組みやすく、現場でも使いやすい」と感じる参加者もいる。また、08(1)から「自分が苦手であるとか、嫌われていると思える人との関係はどうすべきでしょうか」との質問が出されているが、國分（1995b）は「いやな人とつきあうための考え方」として「考え方を変えれば悩みは消える」という論理療法の考え方を具体例とともに示している。苦手な相手、嫌いな相手も自分の影（シャドウ）だとするユング心理学の考え方もある。

「エンカウンターは苦手」「出来ることなら避けて通りたい」「人見知りというか、

知らない人と接する（活動する）ことが苦手」というSGEに苦手意識、抵抗感をもっている人が意外に多い。それは人間関係づくりが苦手、参加体験型の研修は苦手、緊張するタイプなど様々な要因が考えられる。上記、41(2)の「緊張の高いタイプの人間なので、SGEの『構成的』の部分に助けられます」と述べている。そのSGEの「構成的」というのは、エクササイズの時間、人数、内容を構成し、一定の枠を設けることである。参加者は、枠を設けられると不自由を感じるかもしれないが、人間関係づくりが苦手、参加体験型の研修は苦手、緊張するタイプの人などは、むしろ枠があるほうが自由になれるという逆説が成り立つのである。

5-7、時間制限について

(n=8)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
24(2)	もっと短い時間で、ここまで持ってくるのはまだ難しい。	—	55445	23	時間制限
30(1)	同じ1分、2分でも短く感じる時と長く感じる時がありました。	女	44454	21	時間制限
32(1)	言われたことを理解するのに時間がかかり、スムーズにエクササイズに参加できなかったところがある。	女	44444	20	時間制限
34(2)	はじめて出会った人に短時間話をするだけで、だんだんとなごんでいました。	女	54444	21	時間制限
36(1)	子どものときは1分もしゃべってられなかったけど、今は1分じゃ足りないくらい話すことがあるんだと思った。	女	55455	24	時間制限
04(1)	限られた時間で自分のことを話すのは難しいと思います。	女	54454	22	時間制限
43(2)	短時間の間に全く知らなかった人たちと心を開いて話ができて、講義を終えた今、とても明るく、さわやかな気持ちです。	—	55555	25	時間制限
06(1)	短時間で、初対面の方達と知り合え、ちょっと内面にもふれられるというのはとても貴重な体験ですね。	女	55455	24	時間制限

上記30(1)の「同じ1分、2分でも短く感じる時と長く感じる時がありました」とあるのは、同じ人間でもエクササイズの内容や構成メンバーによって、同じ長さのはずの時間が短くも長くも感じる場合があるということである。また、36(1)のように「子どものときは1分もしゃべってられなかったけど、今は1分じゃ足りないくらい話すことがある」と同じ人間でも発達段階によって、時間の長さの感じ方が異なる場合の表明があった。

また、04(1)の「限られた時間で自分のことを話すのは難しい」との振り返りの裏

側には、初対面の人に自己開示するにはたっぷりとした時間がないとできないという
 ビリーフ（思い込み）があるように思われる。というのは、43(2)の「短時間の間に
 全く知らなかった人たちと心を開いて話ができて、講義を終えた今、とても明るく、
 さわやかな気持ちです」との振り返りや06(1)の「短時間で、初対面の方達と知り合
 え、ちょっと内面にもふれられるというのはとても貴重な体験」との振り返りがあっ
 たからである。確かに、カウンセリング場面でも、最初にリレーションづくりをして
 から、問題の把握、処置というように進むコーヒーカップ方式も提唱されている（國
 分1996、林2001c参照）。ただし、来談者は初回面接で主訴をはっきりと告げること
 があり、チャンス面接で一回限りのカウンセリングもありえる。時間制限カウンセリ
 ング（time limited counseling）の場合には、最少1回の面接もありえる。

5-8、自己開示について

(n=11)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
02(1)	shame attackingというのは、私も含めた日本人、特に高校生の年代の生徒達には必要だなと感じました。	女	55555	25	shame attacking
34(1)	自分のことを話すのは恥ずかしいと思いました。	女	54444	21	自己開示
02(2)	恥ずかしい気持ちがなくなって初めて、他の人に自分のことを話したりできるんだと体感できました。	女	55555	25	自己開示、+
29(1)	今回初めての参加でした。まだまだ何も分かりませんが、「まず自分を開く事」がとても大切である。	女	45354	21	自己開示、+
08(2)	その人との交流がうまくいく方法は色々今回エクササイズで理解したつもり、私に対しての批判めいた言動があった時に、自分をざっくばらんに開示できません。	男	55445	23	自己開示が困難、-
09(1)	全く見ず知らずの人のお人柄、人生を感じることができ、今日の3時間が何倍もの時間になりました。	女	55555	25	自己開示、+
08(3)	しかし、教育職にある時は、子どもに対してはざっくばらんで心を開く事をしなければと思いますが、無理はしない方がいいとつくづく思っています。	男	55445	23	自己開示無理なく
41(3)	自己開示、他者のことばによる自己理解って大切です。ありがとうございます。	女	55544	23	自己開示自己理解
06(2)	何度か体験し、どこまで開示するのが自分が安定したままでいられるかわかってきました。	女	55455	24	自己開示自己理解
15(2)	先生の自己開示は皆さんに共感されるものを選んだのか？	女	55455	24	質問

62(1)	安心して自己開示できることと受容の姿勢、雰囲気づくりを作り出すことが大切だと今日も感じました。	女	44454	21	自己開示
-------	---	---	-------	----	------

上記34(1)のように「自分のことを話す（自己開示する）のは恥ずかしい」ものであるが、それを克服するには、02(1)のように「shame attackingというのは、私も含めた日本人、特に高校生の年代の生徒達には必要だ」と思われる。なぜなら、02(2)のように「恥ずかしい気持ちがなくなって初めて、他の人に自分のことを話したりできる」からである。恥ずかしさだけでなく、08(2)のように「私に対しての批判めいた言動があった時に、自分をざっくばらんに開示できません」という場合もある。職場や学校である程度、人間関係ができていても、その人からの批判めいた言動があった時に、腹を割って話をするというのは、困難であろう。SGEでは、なるべく知らない人同士の出会いの中で、互いに自己開示できるという体験を求めている。そうすることにより、09(1)のように「全く見ず知らずの人のお人柄、人生を感じることができ、今日の3時間が何倍もの時間になりました」との振り返りができる。たとえ短時間でも中身の濃い、深い話ができることもある。

また、上記15(2)の「先生の自己開示は皆さんに共感されるものを選んだのか？」との質問があったが、共感されるものを選んだというより、SGEのリーダーは、中立的な司会役という役割ではなく、エクササイズの説明の際に例を示す形で、リーダー自身の自己開示をはかるべきだと考えてのことである。

5-9、自己肯定感

(n=7)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
14(2)	自分を知る、他人からの自分で、より自分に自信がもてるようになってきました。	女	55555	25	自己肯定
05(2)	「どんな時に幸せを感じますか？」で若い人が「仕事を認められた時がうれしい」と答えるのを聞いて、「あ、私は最近そう思わないな。それよりこどもたちといるだけでうれしいな。」と思った時、自分は仕事で認められることが多くなってきた。もう認められている人だと気付いた。それがまたうれしかった。	女	55555	25	自己肯定 自己理解
4(3)	自分に自信を失っている時なので、参加してよかったです。	女	54454	22	自信喪失
53(1)	SGEの場面でしか、自己肯定を考えることがないので悩んだエクササイズも多かった。	女	44555	23	自己肯定
53(2)	もっと自分を好きになれるようにしようと思った。	女	44555	23	自己肯定

12(2)	自己肯定、他者肯定を実際に言葉に出して体験してみることは、自分のフレームを変容でき、とてもよい気持ちになりました。今日は御指導有難うございました。	女	55555	25	自分のフレームを変容
10(2)	自分自身があまり自己肯定感がなかったのが、今日少し自分のことを知ることも肯定的な気持ちになることもできました。	女	55555	25	自己肯定

上記の14(2)の「自分を知る、他人からの自分で、より自分に自信がもてるようになってきました」というのは、次に示す「三面鏡」のエクササイズについての記述である。

また、05(2)の「自分は仕事で認められることが多くなってきた。もう認められている人だと気付いた。それがまたうれしかった」という肯定的な自己理解が得られ、評定値も満点の25がついている。

7番目のエクササイズ「私は私が好きです。なぜならば・・・」という自己肯定感を高めるエクササイズを実施したために、上記 53(2)の「もっと自分を好きになれるようにしようと思った」という表現の振り返りになったと思われる。普段「自己肯定を考えることがない」「自分自身があまり自己肯定感がなかった」というように、日常生活の中では諸事に追われて自分を見つめ直し、自己肯定感を持つような余裕がない中で、SGEという非日常的な場面と空間で、「自己肯定、他者肯定を実際に言葉に出して体験してみること」はカウンセラーに限らず大切なことであると思われる。

自殺者が3万人以上を越える年が、すでに10年以上続いているという日本の悲惨な現実を見る時に、国民一人ひとりが自己肯定感を持つことが、いかに大切であるかを実感する。教育機関においても組織的、集団的に自己肯定感を育てるカウンセリングを実施する必要があると思われる。

國分（1995a）は、「この先どうなるかわからないときは不安がいっぱいで人生を楽しむ気持ちになれない。人生が楽しめないばかりか、先が見えないと現在のフラストレーション（苦境）に絶える力も弱くなる。したがって病気とか欠勤とか自殺に走りやすくなる」と指摘している。時間の流れの中で今を見る力をつける必要がある。上記の4(3)のように「自分に自信を失っている時なので、参加してよかった」との感想もあることから、SGEには、自信を育て生きる力を育てる効果があると言える。

5-10、三面鏡について

(n=9)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
56(1)	実際の自分と他人から見た自分とのギャップに驚きました。	女	44345	20	三面鏡

56(2)	自分の本当の姿を見てもらえるようになりたいと思いました。	女	44345	20	三面鏡
44(1)	この頃、自己評価と他己評価がかなり違っていることに気がつき、どっちが本当の自分なのか分からなくなっていました。まあ、どちらも自分の一部なのかと思い受け入れています	女	55445	23	自己評価、 他己評価
18(2)	「三面鏡」はとても興味深く現場で使ってみたいと思いました。	女	55545	24	三面鏡
19(1)	三面鏡の実践をぜひやってみたいと思いました。	女	44444	20	三面鏡
19(2)	紙をひらいていく時のわくわく感が何とも言えません。	女	44444	20	三面鏡
46(3)	特に、三面鏡など自分の知らない自分をみつけることができました。	女	55455	24	三面鏡
64(1)	三面鏡の体験は面白かった。	—	44434	19	三面鏡
24(1)	三面鏡で終わるのでなく、その後にライフラインを持ってくることで、リレーション、自己開示がしやすいと思った。	—	55445	23	ライフライン

SGEのエクササイズ「三面鏡」は、「ジョハリの窓」のエクササイズでもあり、自己肯定感を高めるエクササイズでもある。「ジョハリの窓」のエクササイズとしては、56(1)のように「実際の自分と他人から見た自分とのギャップに驚きました」という感想として語られることになる。自己肯定感を高めるエクササイズとしては、56(2)のように「自分の本当の姿を見てもらえるようになりたい」という希望・願望となる。さらに、SGEのエクササイズとしては、46(3)のように「自分の知らない自分をみつける」自己発見の効果がある。(ワークシートに関しては〔別添資料2〕参照)

上記24(1)は、「三面鏡で終わるのでなく、その後にライフラインを持ってくることで、リレーション、自己開示がしやすい」とエクササイズの順序についてコメントしているが、ライフライン→内観→三面鏡の流れが自然であると判断し、当日はそのような順序で実施した。

5-11、ライフライン (人生曲線)

(n=3)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
19(3)	ライフラインは、はじめはうーんと戸惑ってしまいましたが、書いていくうちに自分が忘れていたことを思いだし、自分自身の生き方を振り返ることができてよかったです。	女	44444	20	ライフライン
47(1)	ライフラインで、今、目の前にいる人が幸せそうに見えても辛いことを乗り越えていることを知って、励まされる思いです。	女	55345	22	ライフライン

57(1)	知らない人とエクササイズ、ちょっと尻ごみ気味でしたが、人生曲線…ちょっとつらかった、イヤだったが、意外と少ないことを実感しました。	女	34343	17	ライフライン
-------	---	---	-------	----	--------

紙幅の都合上、ライフラインと内観に関しての詳しい分析は割愛するが、両者は密接に関係すると思われる。ライフラインは、紙にグラフのようにして人生の起伏を描き表してみるエクササイズであるが、河村（2005）が『心のライフライン』として、人生曲線を示しながら個別のカウンセリング事例を紹介している。SGEのエクササイズとは、切り離して個別の相談場面でも応用することができる。

梶村・林（2007）は、海外子女の「心のライフライン」による異文化適応分析を試みている。そこでは海外の日本人学校の中学生に対する5つの事例を検討している。中学生であっても起伏が激しい曲線を描く場合もあり、普段口が重い生徒も人生曲線を頼りに自身の来歴と感情のアップダウンを語り始める。

5-12、自己発見について

(n=4)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
21(1)	他の人と接することで、今まで自分が気付かなかったことや、私自身が真似してみたいと思っただけがありました。	女	55345	22	自己発見
40(1)	思っていたよりも自分の人生で話をできることがあるんだなと思いました。	女	55435	22	自己発見
42(1)	SGEをクラスでリーダーとしてやったことはあったが、いざ、自分が体験してみるとプラインドワークでは、目をつむって歩くと「心配症な自分」に気が付き、びっくりした。(新しい自分の発見)	女	55454	23	自己発見
42(2)	グループですることは自分が相手のことを知り、それをフィードバックしてあげることで、相手が気付いてなかった自分自身が発見されていたということを実感できた。	女	55454	23	自己発見

上記40(1)の「思っていたよりも自分の人生で話をできることがある」という気づきは、前項のライフラインのエクササイズの体験によるものであろう。自らの人生についてライフライン（人生曲線）をもとにストーリー・テリング（story telling）のようにして、グループのメンバーに向かって語ることにより、ライフストーリーを語ることになる。ライフストーリー（life story）研究、ライフヒストリー（life history）研究は、ナラティブセラピー（narrative therapy）とも関係し、カウンセリングに密接に関わる研究分野である。ライフストーリーは、調査・研究のために語られることが注目

されているが、語る側にとっても自己開示を通しての自己理解、自己発見の機会となりうる。(三代2008参照)

ライフラインを語るという自己開示を通しての自己理解が深まることになるが、次に示す内観エクササイズを通して、他者への配慮、他者への感謝の念が自然に湧き上がってくる。

三木・黒木(1998)が日本の心理療法を紹介している中で、森田療法などと並んで「内観療法」が解説されている。手軽な冊子体の『内観療法—自己理解と自己革新の方法—』(三木、1992)も出されている。

二宮(2001)は、日本語教育の立場から、外国人留学生と日本人学生を対象に内観法を簡便に用いた授業の展開例を開示している。

飯野(2005)の『思いやりを育てる内観エクササイズ』は、道徳・特活・教科・生徒指導などにおいても活用できる。以下に内観エクササイズのふりかえり記述のデータを示す。

5-13、内観エクササイズ

(n=4)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
44(2)	内観でもっと人にしてあげられる事があるのでは…と気がつきました。	女	55445	23	内観
55(1)	内観を取り入れたエクササイズが初めてで、自分にとっての気づきがたくさんありました。	女	55554	24	内観
35(1)	「私は私が好きです」や「簡便内観」など、質問について答えがうかばなくなったりして、相手が困ってしまう場合どういう支援の仕方があるのかなども教えていただきたかった。	女	55555	25	内観,「私は私が好きです」
02(3)	けっこう自分の好きなところとか他の人にしてもらってることがたくさん思い浮かんだので、幸せだなと感じられた3時間でした。ありがとうございました。	女	55555	25	内観

5-14、自己への気づき、自己理解

自己への気づき、自己理解に関する振り返り記述も8件出現したが、紙幅の都合上省略する。

5-15、他者肯定、他者理解

前項まで自己への気づき、自己理解に焦点があてられてきたが、それを基盤に以下のように他者肯定、他者理解にも振り返りが言及されている。

(n=6)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
13(3)	まわりの人がすごいと感じてしまった。	女	44544	21	他者肯定
17(2)	参加者のみなさんもすばらしい方ばかりで、よい実習ができました。ありがとうございました。	—	55444	22	他者肯定
29(2)	また、「他人を認める事」の意味が少し理解できたのかなと思いました。	女	45354	21	他者肯定
33(3)	グループの中の人々がとても感じよく、話も上手な方が揃い、また話もよく聞いてくださった。	女	55555	25	他者肯定
22(2)	また、相手の話に耳を傾け、聴くことの大切さを再確認しました。	女	55555	25	他者傾聴
48(2)	人って、かかわってみないとわからない。再確認できよかったです。	女	54345	21	他者理解

5-16、わりばしウォークについて

このエクササイズは、山口県教育カウンセラー協会の長門聖子が2004年当時から実践し、林伸一が「わりばしウォーク」と命名した。一本のわりばしをペアの相手と人差し指で両端を支えながら無言で歩くのだが、割り箸の代わりに小枝でもストローでもかまわない。思いやりを育てるエクササイズとして人権学習セミナーでも活用されている。本養成講座では、最初の段階での参加者同士のリレーションづくりとして実施した。子ども心を発揮して、ペアで割り箸を媒介にアーチをつくり、その間を他のペアを通したり、低い位置で橋をつくり、他のペアにまたがせたりした。

(n=3)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
28(1)	夏休み中、学童を手伝い、久々に小1、2、3年にかかわっています。乱暴で落ち着きのないうちにわりばしやウォーキング等ぜひやってみたいと思います。	—	55455	24	わりばしウォーク
01(1)	ブラインドウォークやわりばしウォークをしたことによってペアになった人ときわどい話をスムーズにすることができました。	女	45345	21	わりばしウォーク
26(1)	自己認知は出来ているというか、何度もワークを重ねてきているんで、あまり深まることはなかったですが、わりばしウォークや簡便内観は初めてだったので、とても楽しかったです。どうもありがとうございました。	女	55355	23	わりばしウォーク、簡便内観、楽しかった

5-17、「ほめる・ほめられる」

全体のしめくくりのエクササイズとして、「ほめる・ほめられる」を実施した。4人組で一人が立って、残りの三人が一人ずつ立っている人をほめ、ほめられた人は「ありがとうございます」と応答するエクササイズである。

(n=6)

番号	ふりかえり記述データ	性	評価	計	コード
05(1)	「ほめる・ほめられる体験」がとてもうれしかった。	女	55555	25	ほめられる
44(3)	人にほめてもらうって気持ちいいですね。	女	55445	23	ほめられる
36(3)	ほめられて気持ちよかったし、自分はそう見られてるんだなということが分かった。	女	55455	24	ほめられる 自己理解
16(2)	新しい自分に気付きましたし、何よりもほめてもらうことの心地よさを存分に感じることができました。	女	55555	25	ほめられる 心地よさ
47(2)	SGEはほめてもらえるし、傾聴されていく過程を味わうことができました。ああ、夫も参加してくれればいいのに…。	女	55345	22	ほめられる、 傾聴
32(3)	最後の参加者をほめるのはとてもよかった。とても救われた気がします。	女	44444	20	ほめるほめ られる

6、まとめと今後の課題

以上、教育カウンセラー養成のためのSGEの実施を振り返り、問題点や重要な点について言及してきた。とかくカウンセリングの講座は、他者理解に重点が置かれがちであるが、出発点としては自己理解・自己受容ができていないと他者理解・他者受容が難しいとの認識が必要である。本報告で3時間のSGEのエクササイズにより、なんとか自己開示→自己肯定感→自己理解まで進んだと思われるが、それがそのまま自己受容につながるかという点必ずしもそうとは言えないであろう。自己開示→自己肯定感→自己理解のプロセスにおいても、まだまだ不十分な点もあり、自己受容につながるまで徹底していくには、やはり3時間の枠では限界がある。それを徹底するには、3日間程度のSGE合宿体験が必要であろう。

また、本報告では、振り返り記述を談話データとして分析してみたが、振り返りデータをとらずにエクササイズのやりっぱなしでは、SGEの理論と実践の進歩発展は望めないであろう。今後も振り返りデータを活用してSGE理論の弱点補強をしてゆきたい。

【参考文献】

アンダーソンW.T. (1998) 『エスリンとアメリカの覚醒—人間の可能性への挑戦—』

誠信書房

飯野哲朗 (2001) 「エンカウンターと類似の活動について」 國分康孝監修、林伸一・

飯野哲朗・築瀬のり子・國分久子ら編 『エンカウンターで学級が変わる・ショートエクササイズPart.2』 図書文化

飯野哲朗 (2005) 『思いやりを育てる内観エクササイズ』 図書文化

- 河村茂雄（2005）『心のライフライン』誠信書房
- 國分康孝（1995a）『教師の生き方・考え方』金子書房
- 國分康孝（1995b）『自分をラクにする心理学』PHP
- 國分康孝（1996）『カウンセリングの原理』誠信書房
- 國分康孝監修、片野智治ら編（1999）『エンカウンターで学級が変わる・高等学校編』
図書文化
- 國分康孝・國分久子総編集『構成的グループエンカウンター事典』図書文化
- コーネル, J.B（1986-1995）『ネーチャーゲーム』1-4、柏書房
- 相村知美・林伸一（2007）「海外子女の『心のライフライン』による異文化適応分析
—蘇州日本人学校中学3年生の事例—」『異文化間教育学会・第28回大会抄録集』
異文化間教育学会
- 二宮喜代子（2001）「日本事情教育における構成的グループ・エンカウンターの可能性—内観法を簡便に用いた授業の展開—」中国四国教育学会発行『教育学研究紀要』第47巻（第2部）
- 日本教育カウンセラー協会編（2004）『教育カウンセラー標準テキスト初級編』図書文化
- 縫部義憲（1990）「演劇的手法を用いた日本語教育—学際的アプローチ—」広島大学
教育学部日本語教育学科発行『広島大学日本語教育学科紀要』創刊号、pp.1-8
- 林伸一（2000）「教育カウンセラー養成講座における構成的グループ・エンカウンター
の意義」中国四国教育学会『教育学研究紀要』第46巻（第1部）、pp.459-464
- 林伸一（2001a）「構成的グループエンカウンターとは」國分康孝監修、林伸一・飯野
哲朗・築瀬のり子・國分久子ら編『エンカウンターで学級が変わる・ショートエ
クササイズPart.2』図書文化
- 林伸一（2001b）「意識化技法personalizing」國分康孝監修『現代カウンセリング事典』
金子書房
- 林伸一（2001c）「コーヒーカップ方式」國分ヒューマン・ネットワーク『國分カウ
ンセリングに学ぶ、コンセプトと技法—教育現場からの報告』 歴々社
- 三木善彦・黒木賢一（1998）『日本の心理療法—その特質と実際—』朱鷺書房
- 三木善彦（1992）『内観療法—自己理解と自己革新の方法—』ヘルス研究所
- 三木善彦・真栄城輝明・武元隆洋（2007）『内観療法』ミネルヴァ書房
- 三代純平（2008）「専門学校におけるクラス・コミュニティへの参加の問題」『WEB
版リテラシーズ』第5巻2号、くろしお出版

〔謝辞〕

本報告をまとめるにあたって、福井県教育カウンセラー協会事務局長の向井清和氏には参加者人数およびその内訳などのデータを提供していただきました。また、養成講座期間中は、福井県教育カウンセラー協会の細田憲一会長をはじめスタッフのみなさまに大変お世話になりました。さらに下記のふりかえりシートにご記入いただき、ご協力いただいた参加者の皆様に、この場を借りて、心よりお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

〔別添資料1〕

ふりかえりシート

2010年()月()日

〔男・女〕ペンネームまたは名前()

活動を振り返って、各項目にそれぞれ、よくあてはまる:5、あてはまる:4、どちらとも言えない:3、あてはまらない:2、全くあてはまらない:1の評定をし、その数字を○で囲んでください。

- ① 今日のエクササイズは楽しかった。

5	4	3	2	1

- ② 今日のエクササイズは自分のためになった。

5	4	3	2	1

- ③ 今まで気づかなかった自分が発見できた。

5	4	3	2	1

- ④ 他の参加者を理解することができた。

5	4	3	2	1

- ⑤ エクササイズに積極的に取り組むことができた。

5	4	3	2	1

- ⑥ 感じたことや気づいたこと考えたことを書いてください。

[別添資料2]

自分から見た私・他者から見た私

「三面鏡」

_____さんの特徴 と性格の三面鏡		c	b	a	本人
1	明るい				
2	活発				
3	積極的				
4	社交的				
5	まじめ				
6	知的				
7	几帳面				
8	やさしい				
9	親切				
10	誠実				
11	正直				
12	素直				
13	考え深い				
14	落ち着いている				
15	おおらか				