

## 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)

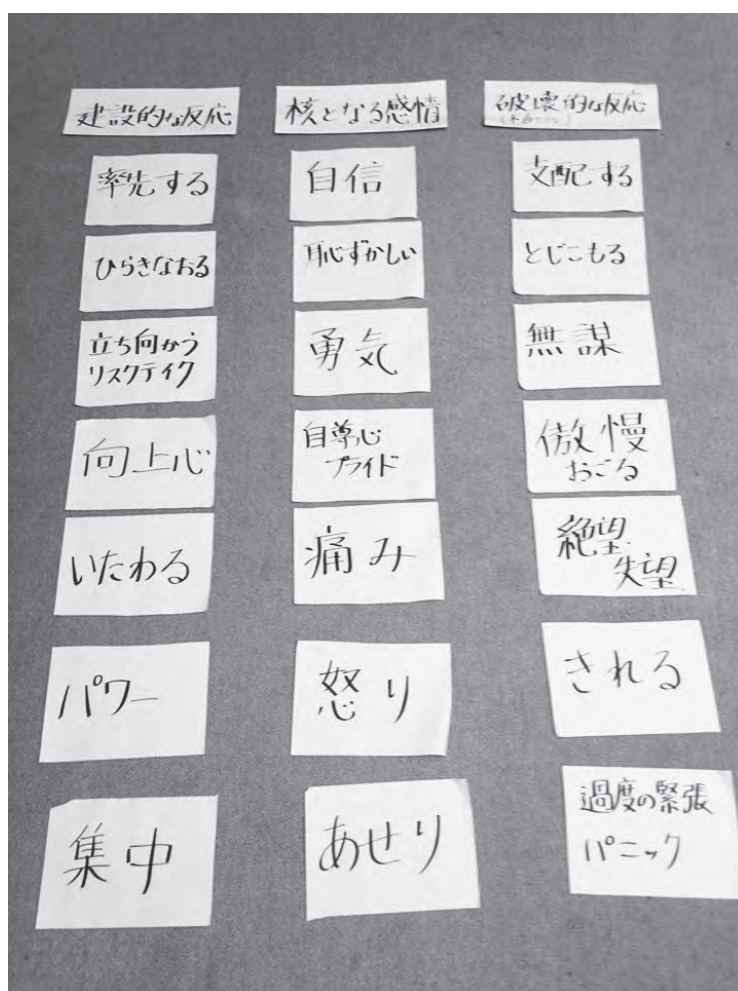
気持ちを表す言葉をいくつか挙げて(イメージして)みてください。

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

☆子供たちがかっ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。

## 3 主な研修内容

## (1) MAP県内指導者研修会

| 年度   | 研修内容   |
|------|--|
| 24年度 | <p><b>第1回 平成24年5月2日(水) 会場：宮城県蔵王高等学校 参加者：44名</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>事例発表「震災後、被災者に対してMAPの手法を取り入れた対応」<br/>柴田町立船迫小学校 教諭 小川 仁志 先生</li> <li>蔵王高校の生徒に対するMAP実践</li> </ul>  |
| 25年度 | <p><b>第1回 平成25年5月8日(水) 会場：宮城県蔵王高等学校 参加者：35名</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>事例発表「教育者のコア・リフレクション」<br/>富谷町立富谷小学校 教諭 遠藤 安孝 先生</li> <li>蔵王高校の生徒に対するMAP実践</li> </ul>   |
| 26年度 | <p><b>第1回 平成26年5月7日(水) 会場：宮城県総合教育センター 参加者：47名</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>話題提供 大崎市立古川第二小学校 教諭 三塚 隆洋 先生</li> <li>ワークショップ「心の復興に向けたMAPの実践について」<br/>宮城県教育庁生涯学習課 主幹 遠藤 安孝 先生</li> </ul>  |
| 27年度 | <p><b>第1回 平成27年5月8日(金) 会場：宮城県総合教育センター 参加者：46名</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>推進実践指定校事例発表 宮城県気仙沼向洋高等学校 教諭 片岡 剛 先生</li> <li>話題提供「指導者プログラムについて」<br/>大崎市立古川第四小学校 教諭 安達 章美 先生</li> <li>ワークショップ「コミュニティビルディング」<br/>(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</li> </ul> <p><b>第2回 平成27年10月20日(火) 宮城県庁第二入札室及び講堂 参加者：26名</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークショップ「感情から生じる個々の反応について考える」<br/>(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</li> <li>「みやぎ高校生マナーアップフォーラム」におけるワークショップのサポート等</li> </ul> |

## (2) 心の復興支援研修会

| 年度   | 研修内容   |
|------|--|
| 25年度 | <p><b>平成25年6月25日(火) 会場：宮城県自治会館206号室 参加者：16名</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>講演「震災後の心のケアについて」 兵庫県立芦屋国際中東教育学校<br/>教諭 震災・学校支援チーム(EARTH)心のケア班 班長 大谷 誠 先生</li> <li>ワークショップ<br/>「心のケアをするってどんなこと?」「防災教育に活かす体験学習の視点」</li> </ul>       |
| 26年度 | <p><b>平成26年6月24日(火) 会場：宮城県自治会館206号室 参加者：21名</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>事例検討会「心の復興とは？」 山元町立山下小学校 教諭 小川 仁志 先生</li> <li>講義「集団アセスメント、GRABBSSチェックの実際」<br/>演習「教室のできるアクティビティ」<br/>(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</li> </ul> |

| 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"> <li>・実践研究発表「MAP&gt;BR(バンブーレジリエンス) 平成26年度実践の振り返り」<br/>気仙沼市立面瀬中学校 教諭 山田 美保子 先生</li> <li>・話題提供「みやぎ防災教育副読本について」<br/>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</li> <li>・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」<br/>(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</li> </ul> |

## (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"> <li>・事例発表「東日本大震災の記録 宮城県水産高等学校」<br/>宮城県水産高等学校 教諭 平塚 和典 先生</li> <li>・分科会「震災での対応について」<br/>「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」</li> </ul>   |
| 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"> <li>・講演「心の復興とは～MAP講習Ⅰでの取組について～」<br/>柴田町立船迫小学校 教諭 小川 仁志 先生</li> <li>・実践紹介<br/>大崎市立富永小学校 教諭 村田 幸彦 先生</li> <li>・P A実践とワークショップ「P Aの実際～心の復興に焦点をあてて～」<br/>(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</li> <li>・アクションプランを作ろう</li> </ul> |
| 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"> <li>・心の復興支援プログラム推進指定校実践発表<br/>宮城県蔵王高等学校 教諭 遠藤 道夫 先生<br/>佐藤 和道 先生</li> <li>・話題提供「心の復興とは？～これまでの実践を振り返って～」<br/>山元町立山下小学校 教諭 小川 仁志 先生</li> </ul>  |
| 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"> <li>・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</li> <li>・ワークショップ「心の復興を支援する体験学習」<br/>(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</li> </ul>   |

## 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ケンスは、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事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><b>7月31日(日) 会場：国立花山青少年自然の家 参加者：20名</b><br/> 「体験ベースのクラスづくりワークショップ」<br/>           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><b>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</b><br/> 「アドベンチャーを使った子どものケア研修会」<br/>           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><b>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</b><br/> 「MAPミーティング2012」<br/>           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。<br/>           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><b>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</b><br/> 「MAP講習Ⅰ」<br/>           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。<br/>           (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><b>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</b><br/> 「MAPLS(MAPリーダーシップスキルアップ研修)」<br/>           ファシリテーター：PAJトレーナー 寺中 祥吾氏<br/>           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><b>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</b><br/> 「MAPLS(MAPリーダーシップスキルアップ研修)」<br/>           ファシリテーター：PAJトレーナー 寺中 祥吾氏<br/>           「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><b>1月24日(土) 会場：仙台市民会館 参加者：20人</b><br/> 「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～」<br/> 講師：白鷗大学 教授 仁平 義明 氏<br/> 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><b>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</b><br/> 「レジリエンスを育むアドベンチャー研修会<br/> ～PAJ×MAP研究会コラボレーションプログラム～」<br/> 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(進め方)ガイド

様々な場面で使うことができるMAPアクティビティですが、第2章「レジリエンスをはぐくむプログラム実践例」に加えて、次ページよりいくつかのお薦めアクティビティを紹介しますので、実践してみてください。そして、取り組んだ後により実践力を高めたいと思った方は、ぜひ、MAP研究会研修会や県のMAP研修会に御参加ください。

どんな状況で、どんなねらいをもって行うのか等を説明しています。

アクティビティのタイプ

- ・ I B (アイスブレイキング)…互いの心と体のウォームアップ。ふれあいの体験。
- ・ COM(コミュニケーション)…互いを知る。
- ・ I N(イニシアティブ)…課題解決を通してさらに互いを知り、役割分担を明確にしたり、グループにとって必要なことを話し合ったりする中で、個人とグループの関わりを考え、グループの成長を体験する。

すぐに実践していただけるよう、アクティビティの進め方について順を追って説明しています。



宮城県教育委員会とMAP研究会の取り組みより 3

**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：出合いの時、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

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 手軽さ | 低 | 高 |
| 楽しさ |   |   |
| 運動量 |   |   |
| 効果目 |   |   |

**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、協力する姿を醸成し、共有できるようにする。

**【概要(活動の流れ)】**(場所：集會室等、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)、指導者の合音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。  
○何度も手をたたきながら、1周する時間を計り、どれだけ続け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。  
○工夫する方法を模索したら、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るかなど。

**【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、左隣の人へつなげていきます。最後は、最初の人に返ります。」  
「できるだけ早く手をたたいて輪の人につなげます。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。」  
「タイムは正確でした。やってみてどうでしたか。もっと速く回せようですか？どうぞ作戦を立ててみてください。準備ができたなら、またチャレンジしましょう。」  
「開始はやろう」「手を押し合おう」「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、決めた時間になったら、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?」「クラスのをこれから生かしていきたいと思います。」

41

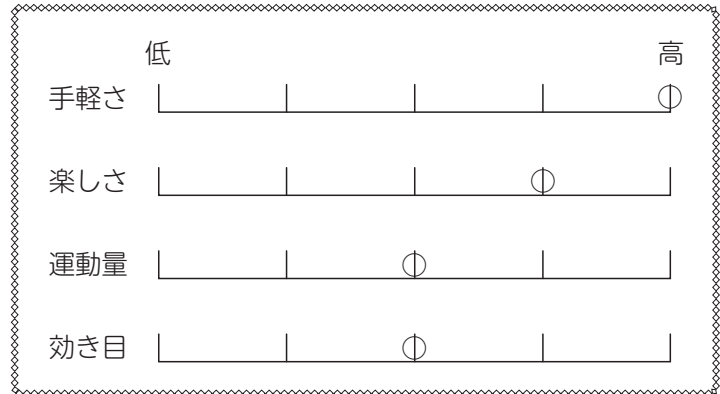
### ホームページ・参考文献

- ・ MAP研究会HP <http://hiroy.kir.jp/map/>
- ・ 宮城県教育委員会高校教育課学校経営・生徒指導班HP  
<http://www.pref.miyagi.jp/site/sub-jigyuu/gak-map-index.html>
- ・ プロジェクトアドベンチャージャパンHP <http://www.pajapan.com>
- ・ 「クラスの絆が深まる楽しい活動集」MAP研究会編著 学事出版
- ・ 「クラスの力を生かす」プロジェクトアドベンチャージャパン著 みくに出版
- ・ 「対立がちからに」

ウイリアム・J. クレイドラ、リビー コウレス、リサ ファーロン、イラサハイ プラウティ著  
プロジェクトアドベンチャージャパン翻訳 C.S.L.学習評価研究所

## 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中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

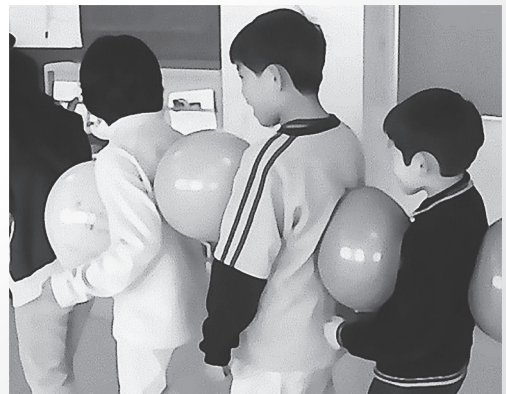
- 学級共通の目標地点を決めてもよいし、グループに委ねてもよい。
- 実態に応じて制限時間を設け、チャレンジする。
- ゴールしたグループは、他のグループの様子を見たり、励ましたりする。

#### 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 Being(ビーイング)

対象：小学生～  
人数：小グループ～学級全体  
班の数：いくつでも(学級全体の場合は1つで)  
時期：集団として協力して活動ができるようになってきたら  
いつ：学級活動で  
時間：20分間  
タイプ：COM  
準備物：記入のための画用紙や模造紙、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

集団がよくなる、学びの環境が整えられる活動やゲームは、それだけでも意味のあるもの、大切な時間であると思う。しかし、その場、その時に起きたことの多くがそこで終わってしまい、次の授業時間、その後の生活に十分生かされていないとすれば、それはたいへんもったいないことである。子どもにとって意味のある豊かな体験をじっくり振り返り、次に進むための機会づくりとして行う。

### 【概要】(場所：教室など)

Beingとは、模造紙などにグループを象徴するのにふさわしい絵を描き(小学校下学年ならグループのメンバーで手型を合わせて、上学年以上なら誰かに横たわってもらい、その人型を縁取るなど)、その絵の中に、自分の取るべき態度・行動をはじめ、推進的な言葉・肯定的なフレーズを書き込んでいくものである。

(状況に応じて、絵の外側に集団として必要のないこと、排除したいことを書き込むこともできる)

### 【Being作成の様子】

①協力を必要とする活動(MAPアクティビティはもちろん、教科の授業や学校行事等でもOK)を行った後、全員で協力して人型(手型)を描く。

『だれか、クラスのために紙の上に横になり、人型をとらせてください。みんなは、横になってくれた人に感謝して、好きな色のペンを持ち、人をペンで汚さないよう気をつけながら人型をとってください。少しずつでよいので、必ず全員がかかわって人型を描いてください。』

②人型ができたら、横になってくれた人に感謝して立ってもらい、以下のように声をかける。

『この人型はもう○○さん(横になってくれた人)ではありません。クラスみんなの人型です。』

③『それでは、先ほどの協力する活動で感じていること、それからこれまでの学校生活の中での友達とのかかわりについて感じていることを思い出してください。』

[体験学習サイクル:振り返り]

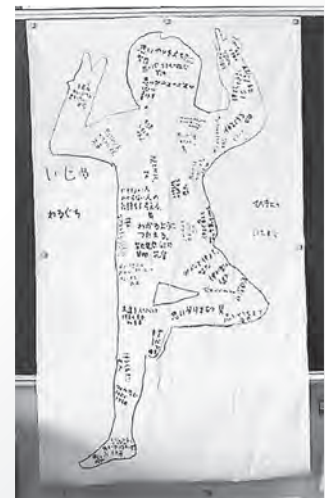
④『思っていることから、これからクラスみんなで(グループで)大切にしたいこと、大切にしてほしいことを一人一つ考えてください。』

[体験学習サイクル:学びの消化・一般化]

⑤ある程度子どもたちの心の準備ができた段階で、  
『では、この型の中に、書く準備ができた人から大切にしたいこと、大切にしたいことを書いてください。書き終わったら、自分の名前を書き添えましょう。』

⑥『ここには、クラス(グループ)みんなが大切にしたいことが書いてあります。よく見て、感じてください。このことをみんなが意識して大切にしていけることができれば、きっとこのクラスはもっともっとよいクラスになっていくでしょう。これからクラスに貼りつけていくので、何かの時に見たり、気にしたりしてください。』

※この時間で終わりではなく、機を捉えて集団で確認しながら、言葉を書き加えていく。



## 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A5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、先頭の人に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

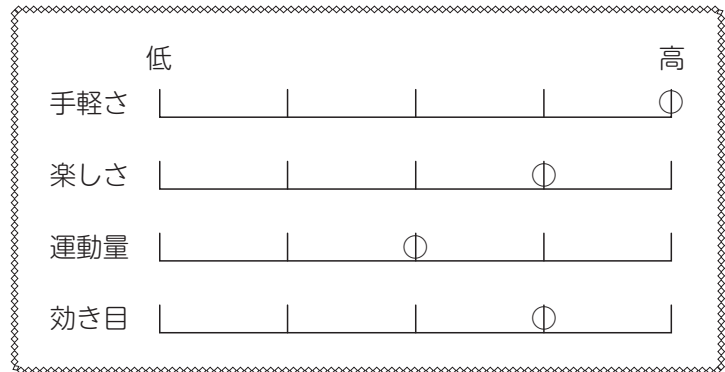
もう一度「心のキャッチボール」を行う。終了後は、これからの生活につなげる意識をもたせる。



## 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会いました。「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の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を場所を移し、「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ことは、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書いていました。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にあった。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