



## だれでもわかるプロジェクトアドベンチャー入門

(心を育て、かつ学びの環境をつくるあたらしい教育手法)

プロジェクトアドベンチャージャパン

林 壽夫

# だれでもわかるプロジェクトアドベンチャー入門

(心を育て、かつ学びの環境をつくるあたらしい教育手法)

第1章	新しい体験学習.....	4
	「ここでやってはいけないことは三つしかありません」	4
	たとえ相手が小学生であってもその人格を尊重する。	4
	脳が活発に働く効果的な学習環境をつくる。	4
	知識を「直接」教えない。	5
	振りかえり (ディブリーフィング)	5
	振りかえりの方法	6
第2章	新しい冒険教育とはどんなものか.....	6
	冒険教育と体験学習	6
	アドベンチャーの価値を再発見	7
	アドベンチャーを安全に	7
	アドベンチャーの教育的効果	8
第3章	プロジェクト アドベンチャーの体験学習手法.....	8
	教育現場とPA	8
	今までの方法とはどこが違う。	8
	学校が楽しくなる。	9
	なぜアドベンチャーで心を育てることができるのか。	9
	自己を守る壁	10
	どうすれば人の壁を下げることができるか。	11
	学びの環境	
	「心の安全」をつくるための具体的な手法	12
	子どもたちに「心の安全」を伝える方法	13
	自分たちのために、自分たちがつくる、自分たちの規範	15
	こころを育てる。	15
	2つのアドベンチャー	15
	「心の安全」をめざしたプログラムの構成	16
	教科教育に向けて	17
	振りかえりと体験学習サイクル	17

まえがき

最近「人の器」という言葉を聞かなくなった。人の心の豊かさ、人物の大きさを評価する言葉も聞かれなくなった。言葉が消えたのと一緒に「人の器」が小さくなってしまったような気がする。器が大きくても評価されない社会になってしまったからかもしれない。大人の社会からも、子どもの社会からも「心の美しさ」を称える言葉が消えてしまった。生きていて良かったと思える時代ではなくなってしまったような気さえする。今、子どもたちを取り巻く大問題の多くは子どもたちの器が小さすぎることからくるのではないか。子どもの器は小さいものだ、と行って安心できる程度ではない。果たして人の器は育てることができるのか。

私たちがここで紹介する新しい体験学習としてのプロジェクト アドベンチャープログラムは人の心を育てるための実践手法である。大きさかもしれないが、クラスの雰囲気を一変させることができる手法である。数ある体験学習法の中で何よりも他と違うというところは「おもしろい。」ということである。これだけ娯楽があふれている現代社会では子どもたちを惹きつける力が第一に必要である。さらにアメリカで30年もの実績がある十分検討し尽くされた手法でもあり、安心して使っただけのものとしてお勧めしたい。

プロジェクト アドベンチャー プログラムというものが理解しにくいという声を聞くことがある。私の知る限りでは「PAプログラムとは……」という定義を見たことがない。そのような定義をしたところでたいして意味がないということなのかもしれない。使えるものは何でも使ってきたのがPAなのである。確かに定義をすればわかりやすいかもしれない。だが同時に自分たちに枠をはめてしまうことにもなる。実用主義にはなじまない。

キーワードはたくさんある。自己概念、心の安全、信頼、アドベンチャー、チャレンジ。どうもこれらが納得いく形で結びつかないのではないか。PAは実用主義的方法である。したがって理屈の前に方法がある。いろいろ試してみてもうまくいった方法に後から理論がついてくる。また、臨床心理に関する基礎知識について、どうもアメリカで教育系の大学を出た人たちの方が日本よりいくらか進んでいる。その辺の理由からか、最初の基本的な部分の解説が省略されているような気がする。だからわかりにくいのだろう。

本書では、なるべくオリジナルの理論の趣旨を損ねないように、かつ初めての人が理解しやすいよう解説することにした。PAプログラムと深いつながりをもつ「体験学習」との関係。他の冒険教育プログラムとの相互関係などにも触れている。また

なによりもPAプログラムの専門の解説書である「アドベンチャーグループカウンセリングの実践」を読むための予習編としても活用できるものと考えている。

本文では最初に体験学習についての新しい考え方に触れ、つぎに一般的な冒険教育について、またその可能性について、そして最後にプロジェクト アドベンチャーがこれらの特徴をどうとらえ、どのように利用しているかについて書いている。

林 壽夫

(2000年1月)

## 第1章 新しい体験学習

### 「ここでやってはいけないことは三つしかありません」

「それは、ひとつは火事を出してはいけない。つぎに死んではいけないということです。それから人に頼ってはいけない。ここでやってはいけないことはこの三つだけです。」静岡県立朝霧野外活動センターの渡邊佳洋元所長は当時入所オリエンテーションで子どもたちにこう語りかけた。子どもたちはそう言われても「へえ」と思うだけで何を言われているかわからない。渡邊所長は続けて「やってはいけないことは他にありません。私たちはこの施設の中に、どこに何があるかということをお教えしません。みんなは自分たちでこの施設を見てきてください」という。子どもたちはそこで初めて「なんかへんだな」と気がつく。「ここではどうやら何をやってもいいらしい」。「この施設の中では入ってはいけないところはきっとないのだな、死ななければいいのだから」。そして施設の中に一斉に散らばって行くと、ここがトイレだとか、ここに食堂があったなど自分たちでいろいろなものを発見していく。

### たとえ相手が小学生であってもその人格を尊重する。

すごい事を言う人がいるものだ。ここでは死ななければ何をしても良いと言いきってしまう。とてもではないが今までの公立の野外活動施設では考えられなかったことである。これまでは毛布のたたみ方から食事の後始末まで事細かに決められているというのが普通であった。ところがこの施設ではやってはいけないことは三つだけだ。普通、どこの施設でも借りた炊事道具を返すときは職員が立ち会って、良く洗ってあるか厳しくチェックされるのが一般的であった。ところがここではそれもやらない。自分たちできれいにしたと思ったらそれで良い。数も調べない。無くなったら買えば良いという。そこには相手が小学生であってもその人格を尊重するという態度が貫かれている。体験学習 (experiential learning) のヒントはこんなところにあるのではなかろうか。

### 脳が活発に働く効果的な学習環境をつくる。

一般的に体験学習というものは、積み重ねた体験の中からある種の法則性を自分たちの力で発見していくということだ。そうすることにより脳の各所にある今までの知識や経験と今の体験との間にネットワークができて、断片的な知識ではなく、意味のある使える知識を獲得することができる。「あっ、そうか!」という気づきの

瞬間に人は頭の中に見事なネットワークを構築する。こうして得た知識はなかなか忘れない。このときに大事なことは脳にストレスがかかっていないということである。あれをやってはいけない、これをやってはいけないという制約ばかりでは脳が活発に動かないのでネットワークが広がらない。「こんなことを言うと人にバカにされるかもしれない」と思ったら発想に制約ができてしまう。Caine&Caine は「Making Connections」という本の中で強迫観念のないところで、いろいろなことに挑戦して、何でもやってみるということが使える知識を身につけるために大事なことだと述べている。たとえそれが失敗であっても、その失敗の中からも多くのことを学べる。

体験学習とは従来の学習にただ体験する機会を増やせば良いとする単純なことではない。「人間の脳は体験をどのように消化しているか」「学習を効果的に行うためにはどのような環境を設定すれば良いか」ということを体験学習理論は問題としている。

### **知識を直接教えない。**

学習を効果的に行うため、例えば「知識を直接教えない」というカナダのマクマスター大学の医学部で実践されている考え方がある（「読むクスリ」上前淳一郎、週刊文春 1996. 8. 1）。ここでは知識を直接教えないという制限を教師の側に課している。そうすることによって、教師は伝えたい知識を直接教えない方法を考えなければならない。それは工夫すれば必ず見つかるはずである。大学の医学部で教えなければならない程の情報量でもこれができているのである。この方法を実施した結果、学生はその課題への取り組みに興味を持つ。学生だって楽ではない。それでもさんざん悩み考えた結果、最後に「あっそうか!」という気づきを起こすのである。このときに脳の中にネットワークが形成されるのである。

丸暗記した知識ではなく、生きるために使える知識を学ぶための方法である。こうした知識は、単にそのひとつの知識を身につけただけではなく、自分が今まで持っていたさまざまな知識と関連付けられているので必要なときにすぐに取り出せるし、その記憶はなかなか失われぬ。またこのプロセスで、今までの知識も活性化されるので複合的な効果が得られる。

知識を直接教えてしまうと「気づき」は起きにくい。自分で考えるということをしなくなるからである。「気づき」の芽をつぶさないためには、直接知識を教えないという方法をとる。この場合、見ていて直接教えたくなくても我慢する必要がある。そ

の時だめでも体験学習は繰り返されるので、この次にはきっと気がついてくれる。生徒を信頼しなければ待てない。

## 振りかえり（ディブリーフィング）

体験学習では体験をそのままにしておくのではなく、それを振り返る機会を積極的につくっていくことが必要である。体験のなかにはいろいろな素材が埋もれている。これを見つけやすくしてあげるのがファシリテーター（援助者）の重要な役割である。ただこれも直接的に指摘したのでは効果的ではない。「気づき」が起きるような問いかけが必要である。いま何が起こったか。どうしてそうなったのか。何が良かったのか。何が悪かったのか。目標は達成できたか。いまの自分の気持ちに引っかかりはないか。自分に正直であったか。目標に変更を加えなくて良いか。今の体験から学んだことは何か。問いかけの方法はいろいろある。

## 振りかえりの方法

振りかえりにはさまざまなアプローチの方法がある。ファシリテーターはみんなが活動している間、何を見ていたかが重要である。その間に起こった小さな出来事、小さな一言も見逃さないよう観察していなければならない。「振りかえり」ではなるべくみんなが発言する機会を持てるようにする。でも発言は強要しない。チャレンジバイチョイスである（後述）。「振りかえり」の中で出てきた重要なことは、なるべく深く掘り下げてみる。せっかくないいテーマが出かかったのに、みんなが気づかずにその意見を無視して進んでしまいそうなときは、良く聞こえなかったふりをしてもう一度聞いてみたり、「それは、こういうこと？」など言い方を変えて同じ事をもう一度繰り返して聞いてあげ、みんなの注意をひく。自然に議論が展開するように。自分たちの力で考える習慣をつけるために、押し付けにならないように、ファシリテーターは常に中立の立場を保つようにこころがける。子どもたちはファシリテーターの意図を読もうとするが、こちらが期待する答は無いのだということを随所でほのめかす。意図が読まれるぐらいだったら意図はもたないほうがよい。こちらの意図が読まれるとそのように動こうとする。それでは自然の気づきが生まれない。だれも何も言わない沈黙の時が流れても、しばらくそのまま平気であることも大事である。きっと、その間も何か考えていてくれているはずである。「振りかえり」は強引に進めないことが大切である。何も話が出なければ次に進めば良い。

## 第2章 新しい冒険教育とはどんなものか

### 冒険教育と体験学習

一方で、冒険教育という手法がイギリス、アメリカ等で注目されている。冒険活動をグループで行うことで、達成感や成功体験を重ねていき、自尊感情を高めていこうとするものである。冒険教育と体験学習とは多くの部分が重なっているが、元々は別のものである。現在では冒険教育を効果的に進めるために体験学習の手法を利用している。また、体験学習を効果的に行うには冒険教育を取り入れると良いこともわかっている。

### アドベンチャーの価値を再発見

「アドベンチャー」とは未知の世界に挑戦することである。

一般に「アドベンチャー」というものは山や海などの自然の中で命がけで行うものだというイメージを多くの人が持っている。そしてほとんどの人がアドベンチャーは自分とは関係の無いものだと信じている。

ところが「アドベンチャー」は人を育てる上で大変な価値がある宝物であるということがわかってきた。とりわけ人と人との関係で最も大切な「人を信頼する心」は、アドベンチャーをベースとする環境では容易につくり出すことができる。この「信頼関係」こそが今の子どもたちに最も必要なものである。しかし「信頼関係」はつくろうと思ってもできるものではない。その「信頼関係」が容易に出来てしまうのがアドベンチャーの特徴である。アドベンチャーには更に自己との対峙、葛藤、自分自身に対する挑戦、仲間との協力、成功体験、達成感、至高体験など人間の成長に役立つ性質がたくさんある。いくら新しいメディアが発達してもこれだけのことは疑似体験では絶対できないはずである。それに何よりもおもしろい。現代社会では教育プログラムで効果をあげるにはテレビやゲーム機に負けてはならない。それよりおもしろくなければ生徒は興味を示してくれない。

### アドベンチャーを安全に

アドベンチャーの唯一の問題点は「危ない」ということである。

アドベンチャーは安全ではないからアドベンチャーなのである。ただ、アドベンチャーを教育の手法として使う場合、本当に危険である必要はない。それがアドベンチャーであると感じられればそれでよいのである。そこで子どもたちにとっては大冒険と思えるようなことを安全に行う方法が求められてきた。

アドベンチャーを安全に行う方法にはいくつかある。OBS (Outward Bound School=後述) はインストラクターの技術と知識でこれを解決している。徹底したインストラクターへのトレーニングを行いプログラムを安全に行えるようにしている。また、YMCA やボーイスカウトなどの野外活動団体ではプログラムを工夫して小規模なアドベンチャーを実施して教育的効果を得ている。

### **アドベンチャーの教育的効果**

アドベンチャーは安全にさえできればそれだけで十分意味のあるプログラムとして成立する。アドベンチャーは未知の世界に挑戦する。だからアドベンチャーである限り新しい世界なのである。その中で人間がさまざまなことを学ぶということはたしかである。しかし、これらの効果を客観的に証明する手段が乏しい。アドベンチャーがたとえ短期間であっても確実に教育的な効果があるということは、経験的には明らかである。しかし短期間では統計的有意差が現れるまでには至らない。長期であればある程度客観的に評価できるだけの効果があらわれるであろう。しかし、今の日本の現状ではアドベンチャーだけを長期間行うのは人的、また費用的な問題があって難しいことも事実である。

## **第3章 プロジェクト アドベンチャーの体験学習手法**

### **教育現場とPA**

PA (プロジェクトアドベンチャー) の手法は冒険教育をベースにして、体験学習の手法を取り入れたものだということができる。それぞれの長所を活かし、冒険教育で学習者の心を開き、体験学習法でこころを育てる。人間の心の成長と学習効果を高めるという両方に効果がある、今の学校にとって、たいへん好都合な教育手法である。

ただ、この方法は教師にとっても大冒険である。それは教師が生徒の人格を尊重しなければならないからである (詳細は後述「心の安全」をつくるための具体的な手法)。ただ気持ちの上で尊重しているだけでなくそのことを生徒に認識してもらわなければならない。それも形で示さなければならない。極端に言えば、「学校の中でやってはいけないことは何もありません」と宣言するようなものである。これでは学級崩壊に拍車をかけるのではないかと思われるのも当然である。

## **今までの方法とはどこが違う。**

この方法が今までの方法と違うのは生徒の側で規範をつくり、生徒が自発的に動くように働きかける手法があるということである。これを実行すると生徒も先生を尊重するようになる。尊敬するのではない。尊敬されることはこの場合それほど重要ではない。ひとりの人間として尊重されればよい。この方法は先生にとっても一番楽な方法なのである。怒ったり怒鳴ったりしなくて済む。普通に人間性を表に出して生徒と接すれば良い。先生がどこまでこれを信じているかである。現代のように価値が多様化してくると、生徒にあわせて規則を変えていくという方法では子どもたちの変化には追いつけない。子どもたちが自分たちで納得する規範を決めていけば良いのである。

## **学校が楽しくなる。**

この手法を取り入れることで、多くの子どもたちが毎日の学校が楽しくてしょうがないと思えるようになるはずである。あのアメリカでうまくいった方法なのである。学級崩壊はとっくの昔に体験した国である。ナイフの持込みを禁止するのではなく拳銃の持込みを規制しなければならない学校もある国である。また、日本でもすでに実施して成果が上がっている学校もある（学事出版「新しい体験学習」シリーズ参照）。この手法は極めて実用主義的なもので国民性とか文化の違いは考慮する必要はあるが、これを乗り越えるだけの力をもった手法である。現在の日本の学校教育でも十分利用できるものである。この理論を正しく把握して実践していけばよい。特別な技術や能力は必要としない。

## **なぜアドベンチャーで心を育てることができるのか。**

こんな仮説が考えられる。「人は身に危険が迫ってきたとき、仲間同士が協力し合うという本能が働く」というものである。そうでなければこんなに弱い人類という生き物がこんなに長い間生きつづけてこられたはずがない。

ところが今の私たちの生活は現代文明に守られているので、日常生活の中で身の危険を感じることはほとんどない。つまりお互いが協力し合うという本能も使われることがなくなってしまっている。でも、それは本能だから、まったく消えてしまったわけではない。身に危険が迫ってくる状況をつくりだせばきっと人はお互いに協力し合うのではないか。

アドベンチャー活動はそんな状況をつくりだすことができる。身の危険を感じる

と「お互いが協力する」という本能がゆっくり動き出す。アドベンチャーで本能を揺り動かすのである。この種の本能は使われないと錆付いてしまう。だが、いちど動き出した本能は次からはずっと動きやすくなっている。だからアドベンチャーはときどきやればよい。その間で信頼関係を深めるためにコミュニケーションが必要な活動をしていく。「信頼関係」はこの後で述べるように人が成長する為に最も大切な土台である。「信頼関係」をベースに人は新しい自分を発見する。そして、人の意見がここに届いてくるのである。アドベンチャー活動は信頼関係作りの「きっかけ」になりうる。

「信頼関係」をつくることは大変なことなのである。ところがアドベンチャーでは比較的容易に信頼関係をつくることができる。お互いが協力する関係が、信頼を生む。それはアドベンチャー活動のもっている特質なのである。だからアドベンチャー活動は宝物だということができる。

## 自己を守る壁

人間にはそれぞれ **Self Defense Barrier** (自己防衛の壁) という心の壁があると考えられる。この壁は自分自身のイメージや自分の考え方、価値観を守ろうとする砦の壁のようなものである。人はこわがりで、自分が傷つきたくないで壁をはりめぐらす。ここで大切なことは、この壁は自分では下げられないということである。ただし、自分で自分の壁を下げることはできないのだが人の壁は下げてあげることができる。つまり、自分がその人を傷ついたりしないということを相手に認識してもらえばよい (詳細は後述)。この「自分では下げられないが、人の壁を下げることはできる」という性質を利用して、グループの仲間は自分の壁を下げるができる。つまりただひたすら人の壁を下げることに集中していればよい。みんなが他者の壁を下げようと努力していると、気がついてみると自分の壁が他の人によって、下げられている。このからくり気づくことがプロジェクト アドベンチャーの理解にはもっとも必要である。

壁を高くしたままだと自分にとって必要な、外部からの情報が壁にはね返されて入ってこない。例えば、自分は絵が下手だと思いこんでいる人が上手な絵を描いて人から褒められることがある。でもそんなときには普通「たまたまうまく描いただけだ」とか、「きっとお世辞で人が褒めてくれているだけだ」と考え、偶然とか、例外とかで片付け、自分は絵が下手なのだという考えを曲げようとはしない。たしかにそれは何年もかかって築きあげられたものだから、そう簡単に変更するわけにはい

かないのである。

このように自分にとって良いことを指摘されても人は自分の思い込みを変えようとはしない。これが逆に自分を非難することであつたら更に強く反応する。つまり周りの人の言葉はその壁にはね返されてしまいその人の心には届かないということである。

自分というものがそうかんたんに人の言うなりに、右に左に意見を変えてしまうようでは、何が自分かわからなくなって混乱してしまう。つまり精神的な安定を保つため、他者の意見を取り入れないようにしているのではないだろうか。こころの不安というものは、それほど怖いのであろう。

ここで問題としている「自分に対するイメージの全体」を心理学者は「自己概念(セルフコンセプト)」という言葉で言い表している(「自己概念」については有斐閣新書 ロジャース クライアント中心療法などを参照。)

### **どうすれば人の壁を下げることができるか。**

相手の壁を下げるにはその人に自分の心が傷つけられることがないという認識をもってもらうことであるというのは前述した。それには相手のことを尊重しようとするのが一番である。この人は自分のことを尊重しようとしてくれていると感じると安心してその人の前で失敗することも平気になる。壁が下がるのである。もっと具体的に言うと、人の話を一生懸命聞くこと、陰で悪口を言わないこと、相手の立場を一生懸命理解しようとするなどである。実はこれらはカール・ロジャースという心理学者が長い時間をかけてたどり着いた、「カウンセラーにとって必要かつ十分な態度要件」\* とまったく一致する。つまりグループのみんながカウンセラーとしての要件を備えるということである。

人の壁を下げることは容易ではない。ただプロジェクト アドベンチャーではアドベンチャー活動で「お互いが協力をする」という本能が動き始めている。きっかけは整っている。あとはお互いが仲間を尊重するという態度を示すことができればよい。そうすれば仲間の壁が下がる、最終的には自分の壁が下がるのである。

\* クライアントが変わるために必要かつ十分な要件は①自己一致(Congruence) ②無条件の肯定的配慮(Unconditional Positive Regard) ③共感的理解(Empathic Understanding)であるとするもの。

## 学びの環境

お互いが仲間の壁を下げようと努力することにより自分の壁も下がり、結果的に全員の壁が下がる。そこに「こころが安全」な環境が生まれる。「こころの安全」が得られると気持ちがオープンになる。そうすると今まで無視したり、考えないようにしていたことに耳を傾け始める。「気づき」はこうして生まれる。

この環境では全員の壁が下がっている。つまり全員のこころが開かれた状態にある。(この状態ではすべての人が傷つきやすい状態であるということにも注意が必要である) 人の話を落ち着いて聞くことができ、仲間の力に支えられて自分を変えようとするアドベンチャーに挑戦する準備も整っている。みんながそうなのである。そこではグループの人数分の学びの資源があるということである。それだけ効率がよいということでもある。クラスが40人なら40人の先生がいるようなものである。お互いがお互いから学びあうことができる。今までにない「学びの環境」が出来上がる。ここではどんどんコミュニケーションをしていくことでみんながどんどんいろんなことに気づいていき、どんどん変わっていく。そして、どんどん成長していく。これまでの学校では1人の先生対40人の生徒だったものが1人の生徒に40人の先生がいるようなものだ。今の子どもたちのおかれている状況を考えると使えるものは何でも使わなければならない。子どもたちの教育の資源に「子どもたち」そのものを使うということである。

### 「心の安全」をつくるための具体的な手法

グループに信頼関係ができると安心感が生まれる。これを積極的に作り出していくための手法が二つある。

#### 1. フルバリューコントラクト

一つはフルバリューコントラクトである。フルバリューコントラクト (Full Value Contract) はプログラムを始める前にしてもらう約束である。これはプロジェクトアドベンチャーがつくった言葉なので英語の辞書にはきっとまだ載っていない。フルバリューという言葉はLess Valueという「人を低く評価する」という言葉の反対語としてつくられた言葉なのである。「お互いの人格を最大限に尊重する」という約束である。プログラムをはじめる前に約束をしてもらうというのは、いささか姑息なやり方ではある。単に「お互いの人格を最大限に尊重しましょう」という約束なのであまり考えもしないで「ハイハイわかりました」と思わず言ってしまう。とこ

ろが実はこれがそう簡単なことではないということにあとで気がつく。だからいさ  
さか姑息なやり方なのである。でもこんな方法でもとらないことにはこちらが有利  
な立場に立つ方法がない。いずれにしろ、やろうとしていることは良いことである。  
だから手段は姑息でも赦してもらえる。(…と思う)フルバリュー コントラクトが  
ねらいとしているのはお互いが安心していられる環境をみんなで作ってしまおう、  
ということである。

プログラムの進行中フルバリュー・コントラクトに対する約束違反がみられたら  
みんなでそれについて話し合う。違反をした人を非難するのではなく、そのときグ  
ループの仲間は見ただけだったのか、他にすることがなかったのか、どうして  
そうなったのか、どうすればお互いが安心できる環境を整えることができるかを何  
度でも話し合うようにする。

## 2. チャレンジ バイ チョイス

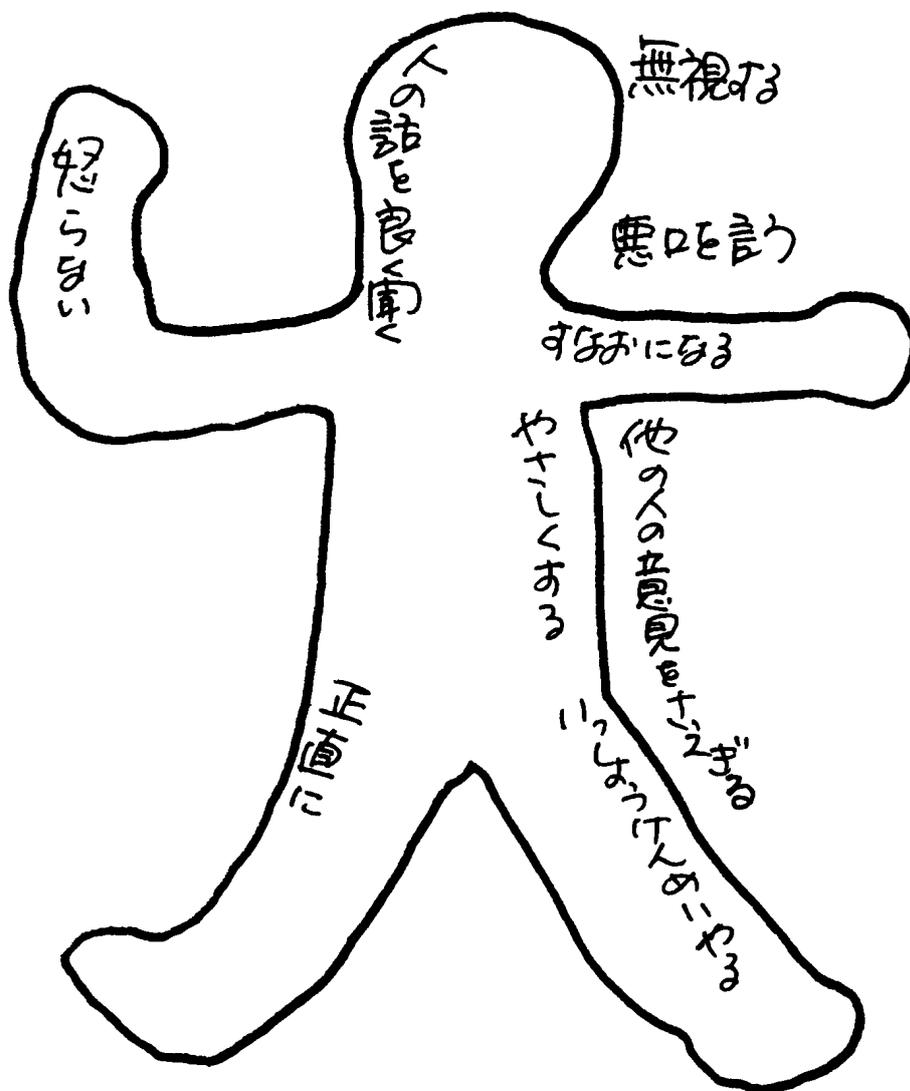
もう一つの方法はチャレンジ バイ チョイス (Challenge by Choice) という。こ  
れはプログラム中、「人からは何も強制されない」ということである。外部からの強  
迫観念を排除することで自分との戦いを明白にする。自分の意志で選択をするとい  
う、選択の自由を保障するという方法である。冒険活動は身体的にも精神的にも負  
荷がかかる。この負荷に対する強さは人によって大きく異なる。とくに内面の傷つ  
きやすさはその時の状態によっても大きく変わってくる。そこで自分ではこれ以上  
は無理だと感じたら、いつでも中止して構わないことになっている。それが個人を  
尊重するということである。ただし、気持ちは参加しててくださいとお願いして  
おく。そうでないとグループの他のメンバーに影響してしまう。個人の選択の意志  
をお互いが最大限に尊重するということで「心の安全」を築こうというものである。  
また自由意志を尊重するということは、そこで得た体験が自信につながるという側  
面もある。人から強制された結果できた体験では、つぎに同じような場面に出会っ  
たときにまた誰かに強制されないとできないかもしれない。自分に対する自信には  
なりにくい。誰にも頼らずに自分の意思で挑戦することのほうが自尊感情を高める  
には有効である。

## 子どもたちに「心の安全」を伝える方法

フルバリューコントラクトなどと言っても子どもたちにはピンとこない。そこで  
プロジェクト アドベンチャーでは「ビーイング (Being)」という方法を使ってい

る。「ビーイング」はなるべく大きな模造紙に人間のかたちや、樹のかたちなど何か象徴的なかたちの輪郭をみんなで描く。そしてその輪郭の中に「自分たちが安心できる学級にするために、自分ができること、友達にして欲しいこと」を書き出してもらう。たとえば、「人の話をよく聞く」、「困っているときは助けてほしいとハッキリ言う」、「すぐに怒らない」など何でも構わない。書き出すときは自由に書いてもらう。不都合なものがあったら、後でみんなで話し合って表現を変えたり、削除すればよい。これができたら今度は輪郭の外側の地の部分に「自分たちが安心できるグループにするために、自分がされるといやだなと思うこと」を書き出す。「人の意見を途中で遮る」、「悪口を言う」、「無視する」などである。これを書いた紙を活動の現場に常に持っていく。そして活動の振りかえりのときなどを利用して、みんながこの約束を守れたかどうかを話し合う。そんな中で、もし新しく「ビーイング」に書き込んだ方がよいと思われるものが出てきたらすぐに書き足す。こうして「ビーイング」はどんどん変わっていくのである。

「ビーイング」はこのほかグループの目標を達成するためにも使うことができる。学園祭や運動会で実行の役員などがみんなでこれをやってみるのもよい。目標を達成するために自分たちができること、仲間にはこうしてほしいということ、こういうことはしないでほしいということをみんなで書き出してみる。こういう会は疲れてくると、小さなことでもめることがある。そんなときに「ビーイング」を見ながらみんなで話し合ってみる。そんな対立を成長に生かしていくことが必要ではないだろうか。



## ビーイング

「自分たちが安心できる学級にするために、自分ができること、友達にして欲しいこと」を書き出してもらおう。

## 自分たちのために、自分たちがつくる、自分たちの規範

規範となる目標設定を自分たちでつくる。「ビーイング」は人から決められた目標ではなく自分たちが決めた目標である。そしてこれはいつでも変えて良いことになっている。あくまでも目標なのですぐにこの通りに実行することはできないが、目標から外れた行動が見られたらチャンスである。なぜ、そのようなことが起こったのかみんなで話し合う。起こした人を非難するのではなく、これから起きないようにするために自分たちに何ができるかを一人ひとりが考えて話し合う。このような振りかえりを繰り返すことで、少しずつこれが体にしみついてくる。自然に規範ができていくのである。「ビーイング」は安心できる環境を作り出すための手法であるが、同時に自分たちの行動の規範としても重要な役割も果たす。「ビーイング」のとおりになんてなったら「いじめ」は無くなる。

## こころを育てる。

こころが育つということはどのようなことか。こころが育つのでこころが大きくなるに違いない。こころの大きさを計る適切な尺度が無いので、主観的に捉えてみるしかないのだが、明らかに今の子どもたちのこころは小さくなっていると思われる。こころを育てる教育が目指す目標は「大きなこころ」あるいは「豊かなこころ」ということであろう。

人にはそれぞれこれまでの人生で作上げてきた考え方の柱があると考えられる。こころを成長させるためには新しい考え方を取り込んでいかなければならない。ところが自分とは異なる考え方を受け入れるには相当の勇気が必要である。もしかすると、自分の柱とする考え方の土台をいじらなければならなくなるからである。その土台を入れ替えて、もう一度自分の考え方を組み立て直さなければならぬからである。本当に組み立てなおせるかどうかわからない。もし、組み立てなおすことが出来なければ、こころが不安定になってしまう。これを人は無意識のうちに嫌う。人間が人の話を聞かないのは自分を守るための反応なのである。

## 二段階のアドベンチャー

心のアドベンチャーには2段階ある。自分では下げることができない「自己防衛の壁」をグループの仲間たちと一緒に下げ、自分自身の心の扉を開ける。これが第1のチャレンジである。

一方、お互いの壁が下がって、それぞれが人の意見を受け入れる準備が整ったと

ここで、自分の意見を外に向けて率直に表現するということが第2のチャレンジである。ここが開かれているとはいっても、もしかすると自分の言った言葉で相手が傷つくかもしれない。そこにはやはり未知のこわさがある。しかし、そのために言葉を控えてしまえば自分自身を尊重したことにならない。フルバリュー コントラクトは自分を含め、仲間を尊重することである。日本人には自分を尊重するのが得意ではない人が多いのだが、お互いのこころを育てるという観点からは、これは文化だといって片付けてはならない問題であろう。お互いが成長するためには自分のこころに引っかかったことは言葉で表現していくことが必要である。ただ、そこには信頼関係がなくてはならない。表現をするにあたっては相手を最大限に尊重するというフルバリューの精神は必要である。そうでないとただのケンカになってしまう。

### **「心の安全」をめざしたプログラムの構成**

プログラムの構成としては、いきなりリスクの伴う活動に入るのではなく、簡単なものから少しずつ身体的、精神的な負荷のかかるものへと移行していく。グループの状況に応じてどの段階に時間をかけるかを判断するのはファシリテーターの重要な役割である。これも「心の安全」が判断基準となる。

#### **アイスブレイカー**

初対面の固さを揉みほぐすために、軽い動きの伴ったゲームなどを行う。お互いの心の壁を下げるために、名前を覚えるゲームやお互いの体が触れ合うようなゲームを行う。

#### **信頼関係構築を重視したプログラム**

お互いの信頼関係を築いていくためのプログラム。やさしいものから徐々に難しいものに移行していく。目をつぶって後ろに倒れる人を他のメンバーが支えるトラストフォールなどもこの種の活動である。

#### **コミュニケーション**

信頼関係がある程度できあがったところで、次にお互いのコミュニケーションを深めるためのプログラムに移っていく。作られつつある信頼関係を確認していく段階。ローエレメントのロープスコースやイニシアティブなども使われる。

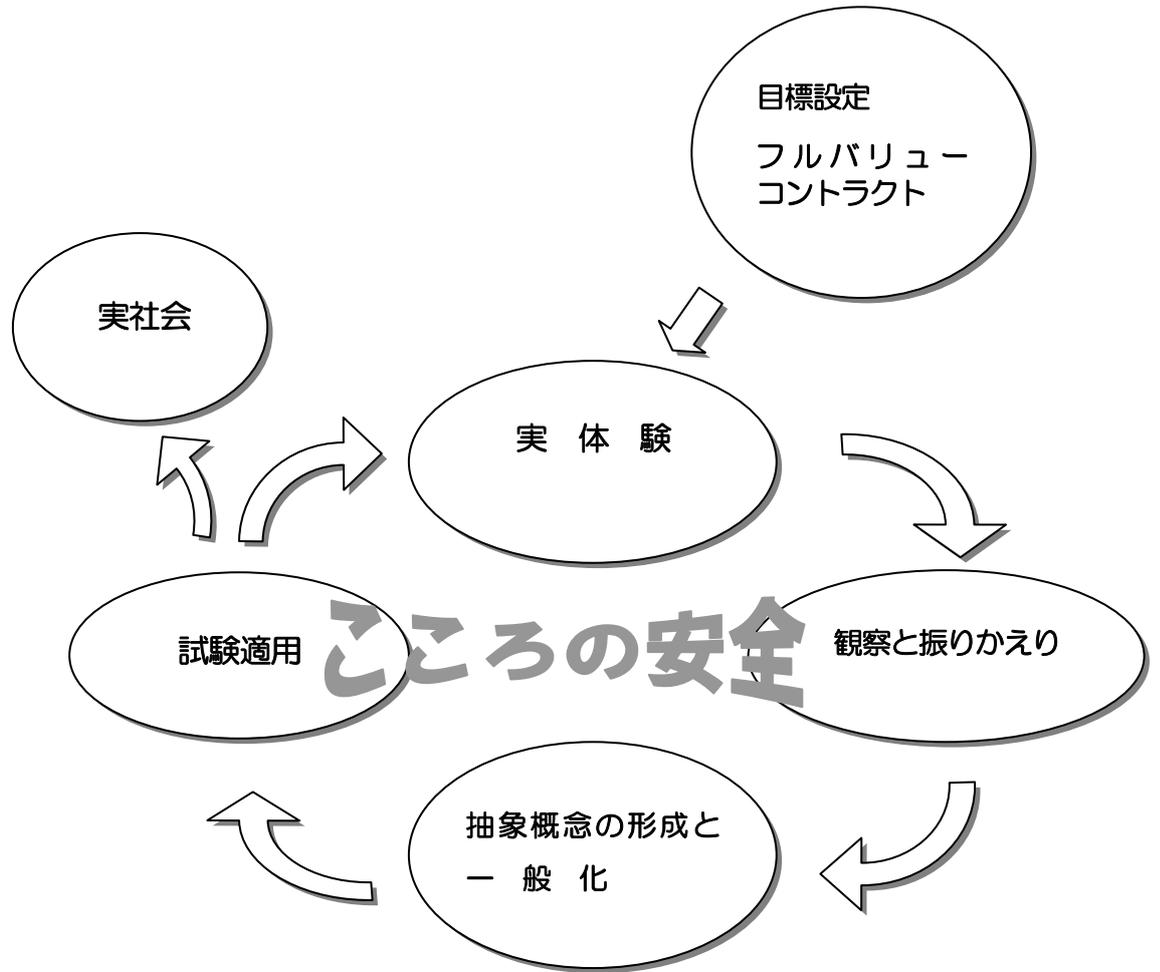
### 深い部分での複合活動

十分なコミュニケーションができてくると、ある程度「心の安全」が築かれてくる。この段階においてはお互いが遠慮するのではなく自己を主張しあってリスクを感じながらもグループのメンバー同士が対峙していけるようディブリーフィングに注意を払う必要がある。教科教育の中でも体験学習理論を実践していく。可能であれば、教科の統合なども試み、知識が断片的にならないよう、異なった分野との関連付けが行われ、使える知識となるようにサポートする。またこれらの知識を吸収する場合にも「あ、そうか」という気づきが体験できるような配慮が必要である。

### 振りかえりと体験学習サイクル

PAプログラムでは1章で述べた体験からの気づきを重視する。この効率を高めるためには、まず環境を整える。脳がリラックスできるようにすることである。これがフルバリュー コントラクトによって作られる「こころの安全」である。また体験学習のサイクルが示す循環性に注目する。これはひとつの体験からではなく、人間は体験を重ねることにより、しっかりした法則性を見出し、抽象概念を形成していくのだとする考え方である。いま、見つからなくてもこの次の体験も含めて何らかの法則性にたどりつくこともある。また自分の古い体験を思い出して、今の体験の意味に気がつくこともある。あわてることはない体験は消えることはないのだから。大事なのは1章で述べているように、今までの知識や経験と今の体験とを結びつけるために脳が活発に元気よく動くような環境を整えるということである。その意味で「こころの安全」はなによりも重要なのである。

体験学習サイクル



## 教科教育に向けて

アドベンチャーが持っている性質というものが心を育てるためにたいへん効果的であることは前述した。実はこれらの心を育てる上で大切な要素が教科教育の効率を最大限に高めるために必要な要素と共通している。米国オハイオ州コロンバス市の小学校でこれを実践して、画期的な成果をおさめた **Marry Henton** はこれを「刺激」「意味」「サポート」であるとしている。「刺激」は子どもたちの興味をひきつけるために必要である。また子どもたちは、自分にとっての「意味」がなければ興味を示さない。「サポート」はこれまでPAの手法が最も大切に考えている信頼関係を示している。これは安心できる環境をつくるためにたいへん有効である。安心できる環境をつくることによって脳が活発に動くための環境を整えることができるのである。つまりこれらをまとめると、

教科教育で効果を上げるにはPAの基本的な手法を用いて、みんなが安心していられる環境をつくり、「刺激」「意味」「サポート」を念頭においた教材や手法を開発すればよいということになる。

これは簡単なことではないが次のような方法が考えられる。

例えば前述の「知識を直接教えない」というカナダのマクマスター大学の医学部で実践されている考え方はこの条件を満足しているといえる。

また教科統合という手法も有効である。生徒たちは自分にとって意味がないと思っている教科には興味を示さない。そこで教科を統合して少しでも意味のあるものとして捉えられるような工夫が必要となる。これには場合によっては年間の授業計画の順序を変えなければならなくなる。年度をまたいでまで変えるということではない。可能な範囲で順序を変えて、できる限り教科間のテーマに共通性を持たせる。これにはそれぞれの各教科の担当の知恵を集めなければならない。

またグループ学習という手法も有効である。この方法でサポートの環境を作り出すことができる。これらの手法は組み合わせて使うと更に効果を高めることができる。またここにあげた手法以外にも使えるものは積極的に取り入れていくべきである。念頭におかなければならないのは「刺激」「意味」「サポート」である。

## アドベンチャーの価値

もともと「アドベンチャーには人を育てる不思議な力がある」ということに、多くの実践者たちは経験的に気づいていた。これを最初に教育に生かそうとしたのは、おそらくOBS (Outward Bound School) を創設した Kurt Harn 博士であったと思われる。PAはこのOBSから生まれた。つまり理論より先に実践があったわけだ。実践によって出た結果に後から理論をつけたようなところがある。もしかすると違う理論がつくかもしれない。しかし、それがどういう理論であろうと、アドベンチャー活動に価値があるということは変わらないと思うのである。

### 参考文献

Henton, Mary, 1996, Adventure in the Classroom, Kendall/Hunt Publishing Company

Johnson, David W., Johnson, Frank P., 1994, Joining Together Fifth edition, Caine, R.N., and G. Caine, 1994, Making Connections: Teaching and the Human Brain, Addison-Wesley Publishing Company