

器を育てる

プロジェクト アドベンチャー ジャパン

林 壽夫

フーテンの寅さんの映画の中でこんなシーンがあります。

旅に出る寅さんを甥の満男が、駅まで送るシーンです。

満男:「おじさん、人間ってさあ何のために生きているのかな・・・」

寅:「難しいこと聞くなあ。何というかな

ほら、ああ生まれてきて良かったなって思う事が

何べんかあるじゃないか。

その為に人間生きてんじゃねえのか。

そのうちお前にも

そういう時が来るよ、

な？

まあがんばれ。」

男はっらいよ 第39作「寅次郎物語」より

PA プログラムはいろいろな活用方法があります。学校での仲間づくり、青少年の更生プログラム、企業研修、アメリカでは精神科の治療現場でも使われています。でも私たちが真っ先に考えたいのは「生まれてきて良かったと思える社会」を作るために PA プログラムが活用できるのではないかとということではないでしょうか。

今、人生に絶望してもう生きていても苦しいだけだと思っている人に

いくら寅さんがそう言っていたからといって

「いつか生まれてきて良かったなと思う時が来ますよ」

と言ってしまうのは少し無責任かなと思います。

そこで、どうすれば生まれてきて良かったと思える社会が作れるのかを考えてみたいと思います。

そのような社会を作るには人々が大きな器を目指さなければならないと私は思って

います。

器とは何か

器というものは人のさまざまな考え方を受け入れることができる懐の深さのようなものです。器の大きい人は言葉の意味を深く捉えることができ、小さなことにキレたりしません。だから話をしているときも安心していられます。器が小さいと自分と異なる考えを受けとめることができません。そして相手の話が終わらないのに、すぐに反発します。自分が否定されていると思い込んでしまうからです。

多くの場合、「いじめ」のきっかけは子どもたちの「器」の小ささからきています。些細なことでキレてしまう。もう少し相手のことを考える優しさがあれば、ケンカにはならなかったかもしれません。また、同様に小さなことに悩まない子どもを育てるということも大切です。器が大きくなると今抱えている悩みなんかたいしたものではないと思えるようになります。

気づく

PA の基本的な考え方は気づいて知識を獲得しようとするものです。器を大きくするためには何に気づけばよいのでしょうか？

それは人によって違います。ただ、大事なことは、人の話や意見に対して心を閉ざさないということです。人の話を良く聞いていれば、そのうちに必ず気づきがやってきます。ただ人に対して心を開くということになりますので、場合によっては心が傷つけられる可能性もあります。そこで、PA ではこのプロセスをととても丁寧に進めます。人の心はとっても繊細だからです。具体的な手法としては「ビーイング」があります。(P.12 参照)

脳は強迫観念を持つとニューロンの活性が鈍くなるので「気づき」が得にくくなります。人の脳は今の体験とこれまでの経験や知識を関連付け、新しい気づきとして収納します。脳がリラックスしていると奥の方にしまっておいた経験や知識までも引っ張り出して関連付けすることができます。

つまり気づきが増えるようにするためには脳が強迫観念を感じないような、安心できる環境を作ることが大切だということになります。

実はその安心できる環境と、人の心が開かれる環境は共通しているのです。そこに共通しているのは信頼関係です。仲間を信頼できると心が開かれ同時に脳がリラックス

スするので気づきも多くなります。

このようにして記憶された知識はイザという時に引っ張り出すのが容易になります。いろいろなことと関連付けられているので検索タグがたくさん付いているようなものです。つまり、こうして得た知識や経験はさまざまな場面で応用が利くということです。一方、気づくのではなく、誰かから教えてもらった知識には一つのタグしか付けられていないので、応用の幅が狭いということになります。

なぜ心を開けないのか

人はそう簡単に心を開くことができません。

心を開くことを妨げているのは自然にできてしまう自分の壁です。人は怖がりだから常に自分の周りに壁を張り巡らせます。「心を守るためのバリアー」です。自分の心を傷つけられたくない、だから他人が自分のことに関して意見を言うと、まずそれを否定します。人の意見を受け入れようとしません。でも、それは人間として普通の反応です。精神的に安定するためにも必要なことです。自分の考え方がある程度しっかり固定されていないと安定した自分を維持することができません。でも、それで良いというわけではありません。

自分を守るために張り巡らす壁の内側をコンフォートゾーン (Comfort = 居心地の良い)、安心していられるゾーンといいます。その外側をストレッチゾーン (Stretch = 伸びる)、人間が成長できるゾーンです。自分が成長していくためには安心ゾーンからストレッチゾーンに出る必要があります。それが「心のアドベンチャー」です。ストレッチゾーンに出なければ見えないものがあります。コンフォートゾーンの外側は不安がいっぱいです。でもそのアドベンチャーに挑戦することで人は器を大きくしていくことができるのです。

自分のコンフォートゾーンから出て新しい経験を重ねていくと新しいことに気づきます。新しい気づきを重ねていくうちに、どこかで自分の考え方を変えなければならない状況に出会うことがあります。自分の考え方を変えるのは大変な不安がつきまといます。自分の考え方はそれまでの経験や知識を元に、その人なりの構成によってできあがっています。難しいのはその一部だけを変えるわけにはいかないということです。自分の考え方というものそれはそれまでの経験や知識の積み重ねの上に成り立っています。つまり過去の経験にさかのぼって、その捉え方、理解の方法を修正していく必要があります。

考え方の一部を変えようとしても、その影響はいろいろなところに及びます。考え方を
変えるということは一部のパーツを入れ替えることも必要ですが、これに伴って全体を
構成し直す必要がでてきます。その作業は簡単ではありません。形が整うまで延々不
安が続きます。

おそらく人は自分の考え方を変えるということがどれほど大変なことかを本能的に
知っているのです。そしてなるべくこれから逃げようとしているのかもしれない。そ
の不安に挑戦するのが「心のアドベンチャー」なのです。これに挑戦しやすくするた
めには、信頼できる仲間が周りにいるということが必要になります。人は自分のかか
えている悩みを仲間に相談しながら自分の頭の中を整理していきます。そんな相手
がいて話を聞いてもらうことができると、何が問題だったかを自分自身で気づくこと
ができます。

自分の考え方を変えるのは勇気が必要です。大変な不安と葛藤に対峙しなければ
なりません。人の器というのはこうして自分を変えようと思ってチャレンジしてきた葛藤
の積み重ねの数だともいうことができるのではないのでしょうか。

器を育てるとどんなにいいことがあるか

改めて確認したいのは私たちが目指しているのは生まれてきて良かったと思える社
会を作るということです。そのために器を大きくすることが必要なのです。

器を育てるとこんなにあります。

1. 小さなことにキレない。

器が大きくなると、自分を客観的に捉えることができるので、人の意見を直ちに否定
することがなくなります。また今の自分と異なる考え方と出会っても、もう既に自分は
それを乗り越えてきているので余裕を持って対応することができます。

2. 小さなことに悩まない。

器が大きくなることにより、これまで悩んでいたことがたいしたことではないと思えるよ
うになります。また考え方の幅が広がり、一つの考えに固執しなくなり、小さなことに
悩まなくなります。

3. お互いに学ぶ機会が増える。

器が大きくなると、人の話を落ち着いて聞けるようになり、深く理解することができる
ようになります。そこで、お互いのコミュニケーションが深まり、お互いに気づく場面

も多く、更に器を大きくすることができるという相乗効果が期待できます。

4. 平和につながる。

器が大きいと自分が常に正しいという思い込みを持たなくなり、相手のことや相手の立場を深く理解しようとしています。そうしてできる信頼関係により、相互の立場を尊重しながら、それぞれの意見を交換することができます。つまり対立をエスカレートさせないで、解決の糸口を見つけ出すことができます。従って争いが減るということになります。

こんなにいいことがたくさんあるのだから勇気をふりしぼって挑戦してみる価値は間違いなくあります。

なぜ器を大きくすることが難しいのか

器を大きくするといいことがたくさんあるのですが、なかなか器は大きくなりません。それは何故かを考えてみました。

1. 人は怖がりだから、自分の安心ゾーンから出たがらない。

自分の心を傷つけられたくない。過去に人から傷つけられたことがある、その時の傷がいまだに回復していない、誰もそんな経験を持っています。だから傷つけられないようにするにはどうすれば良いかが自然に身についてしまっています。傷つけられそうだから壁を張り巡らせて、心を閉じてしまうようにする。その壁の中にいれば安心なのでそこから出ない。でも自分を客観的にとらえることができない限り、器は大きくすることができません。

2. 器を育てるためのコミュニケーションの機会が少ない。

かつて子どもたちは野山を飛び回って遊びながら仲間とのコミュニケーションをとってきました。相手が生身の人間であれば、コミュニケーションから自分を客観的に見つめることができます。それは仲間の態度であったり、仲間の言葉であったり、仲間のすべての反応から様々なことを学ぶことができました。それは遊びの中で自然に培われた信頼関係があったからです。そのような自由な空間が、今やほぼ無くなりかけています。

3. 自分の器が小さいということを知らない。

器の小さい人は器というものの概念がわからないかもしれません。器を計る方法がまだ見つかりません。だから私たちは、自分の器がどれくらいのものかは想像するしか

ありません。人によってそれは大きい人もいればそれほどでもない人もいます。人の話を落ち着いて聞くことができなかつたり、すぐ怒ってしまうのは器が小さいせいかもしれない。

4. コミュニケーションが無くても器を大きくする方法は無いことはありません。

塩沼亮潤さんというお坊さんは、標高差1300m、片道24kmの山道を1日で往復する、つまり一日48kmの山道を毎日走るといふ修行を毎年120日続け、それを9年間で計1000日やったそうです。その目的のひとつは自分の器を大きくしたかったからだそうです。それは死を賭けた厳しい修行です。途中で続けることができなくなったら自分で命を絶てといふ約束で始めるそうです。そこまでやってでも器を大きくしたいと思っていた人がいたのです。でも、私たちには到底できそうもありません。そこで私たちは、コミュニケーションの中からグループの力を借りて、少しずつ器を大きくしていく方法をとります。

グループの力を活かす

人の成長を妨げているのが自然にできてしまう自分の壁です。下げようと思っても下がらない。下げていると思っても下がっていない。壁は自分ではなかなかコントロールできません。そこでPAでは壁を下げるためにグループの力を利用します。自分の壁というもの、怖いと思ふ体の反応として現れるものなので、そう簡単に下げることができません。そこでこれはあきらめてしまいます。そのかわり努力すればできることをやります。努力すれば他人の壁を下げることはできるはず。自分が相手にとって敵ではないということを知ってもらうということです。それは言葉がけであったり、相手の行動にどんな反応をするかということであったり、相手を見る目であったりします。あらゆる手段を使って、自分が敵ではないということを伝えるための努力をします。こうして人の壁を下げることを一生懸命やっていると不思議な事に気がつくはず。実はグループの仲間がみんな自分の壁を下げようと努力してくれているのです。自分では下げることのできない壁を他の人によって下げてもらふことができるのです。もちろん、自分も努力して人の壁を下げようとしなければなりません。

教科教育の中でも実践

PA プログラムとはゲームやチャレンジコースに挑戦するようなアクティビティだと思

っている方がまだ多くいます。たしかにアクティビティはコミュニケーションが生まれる大変便利な道具です。でもそれにこだわっていると教科教育では使えなくなってしまう。大事なのは PA の考え方です。考え方はどんな状況でも活かすことができます。PA の考え方を活かすためには「振りかえり」だけは絶対必要です。それには振りかえるための材料となるコミュニケーションが必要だということになります。これまでの一斉授業の形態だとそれほど多くのコミュニケーションは生まれません。そこで、注目すべきなのが協同学習という方法です。これはお互いにコミュニケーションをとりながらグループで学習していこうとするものです。

最近ではこの協同学習とPAを組み合わせた形で授業を実践している先生たちも増えてきて今や、一斉授業より学習の到達度が高いクラスも出てきているようです。このようにコミュニケーションの伴う授業の最後の3分間で良いので、これを振りかえりに充てます。そうすることで子どもたちが人間的に成長する場にクラスが変わっていきます。

協同学習とは

協同学習について、Johnson, Johnson & Holuebec (1993)は次のように定義している。協同学習とは、小集団(Small Group)を活用した教育方法であり、そこでは生徒達が一緒に取り組むことによって自分の学習と互いの学習を最大限に高めようとするものである。しかし、ただグループに分けて学習させるだけでは、協同学習とは言わない。学習者を小集団に分け、その集団内の互恵的な依存関係を基に、協同的な学習活動を生起させる技法が協同学習である。(出典; 涌井 恵, 2006. 「協同学習による学習障害児支援プログラムの開発に関する研究—学力と社会性と仲間関係の促進の観点から—」、協同学習について詳しくは「日本協同教育学会」<http://www.jasce.jp/>)

ビーイング

振りかえりの方法としては「ビーイング」を使います。「ビーイング」にはさまざまな方法があります。

基本は「自分たちが安心していられる環境を作るために自分は何ができるか」をみんなで書き出すというものです。PA で最も大切にしている考え方は「フルバリューコントラクト」というものです。「フルバリューコントラクト」とはお互いを最大限に尊重しあうという約束です。人は自分が尊重されていると感じると壁が下がります。尊重してくれる人が自分を傷つけたりするはずがないからです。この考え方はカール・ロジャーズが言っ

ているカウンセラーの態度要件と符合します。セラピーの現場においてカウンセラーが必要とする態度はこの3つだけでよいとするものです。①無条件の肯定的関心 ②共感的理解 ③自己一致、そしてこれらは必要かつ十分な要件であるとも言っています。つまり、これ以上は必要ないということです。この3つの要件が満たされると、人は話を聞いてもらいながら、自分で自分の頭の中を整理していくことができる。見方を変えれば壁が下がるということです。「フルバリューコントラクト」は大人の場合は口頭での約束で大丈夫な場合もあります。でも対象が子どもたちの場合はそれをもっと具体的な言葉にした方がわかりやすいので「ビーイング」を使います。つまり相手の壁を下げるために自分は何ができるかということをもみんなで書きだしたものが「ビーイング」だと言うことができます。

心を開いてもらうためには安心できる環境が必要です。アブラハム・マズローは欲求段階説の中で、生理的欲求の次に人が求めるのは安全への欲求であると言っています。つまり安全への欲求は睡眠、食事、排せつなどの生理的欲求の次に求める基本的な欲求だということです。従って自分たちが安心していられる環境を作るためにみんなが努力するということが最も受け入れやすい方法と言うことができます。

こうして作られた「ビーイング」では「振りかえり」は難しく考えずに、そこに書き出されたことが今の授業の中でできていただろうか、もしできていなかったら、どうしたら良いのかをみんなで話し合うということで充分です。子どもたちから言葉が出なくても構いません。そんなときは暫く待ちます。待っている間、子どもたちは「ビーイング」を見ながら何かを考えてくれているはずで、こうして「ビーイング」を使って振りかえりをするプロセスが人を成長させます。繰り返し使うことで子どもたちの心に染み付いていきます。そうなったら「ビーイング」は無くても、子どもたちは勝手に振りかえりをして勝手に成長していってくれます。目標は大きな器です。

ビーイングからデモクラシーを学ぶ

日本という国では民主主義は天から降ってきたような印象があります。多くの国では民主主義を獲得するためにまさに命がけの努力をしてきました。だからそれだけの犠牲を払って獲得したものは絶対手放したくないという思いがあったと思われま。つまり獲得したときの努力と同じぐらいの力でそれを手放さないための方法や考え方を次の世代に伝えてきたと思えるのです。

ところが我が国の近代民主主義は戦後の占領政策のお陰で自然に手に入ってしまったような感じがしています。そのせいか私たちはそれ程ありがたさを感じていません。民主主義の結果与えられた権利を当然のものと考え、その権利だけを主張し、これを維持し手放さないために何をしなければならないかという義務を放棄しているように感じられます。

この民主主義を体験から学ぶための手法としても「ビーイング」が使えます。

「ビーイング」では自分たちが安心していられるためのルールを自分たちで決めます。これまでのように、先生や学校が決めたルールではなく子どもたちが自分たちで決めたルールです。この自分たちで作ったところがポイントです。そこがこれまでの学級目標と違うところです。人から押し付けられたのではなく、自分たちで作ったのだから大切にします。そしてこのルールはみんなが理解しやすいようになるべく具体的に表現するということがポイントになります。ここで大事なことは自分たちが安心していられる環境というものは、ちょっと油断しているとすぐに消えてしまうということなのです。

これを学級にあてはめてみるとこんなことが起こる可能性があります。

最初のうちはみんなで作った「ビーイング」なので、とても大切にしています。ところが、ある日突然クラスを仕切る人が出てきて「ビーイング」を無視し始めます。でもなんとなくその流れに逆らえずに誰一人文句を言わなかったとします。そして気がついたら、自分たちが言いたいことが言いつらくなってしまっていました。その時にはもう「ビーイング」を持ち出すこともできません。自分たちの居心地の良さは消えてしまっていました。

小さな出来事をスルーしてしまったことで一部の人が強い力を持ち、気がついたら誰も逆らえなくなってしまう。そんなことが起こりうるのです。

PA では「ビーイング」を使って振りかえりをする中で問題が小さいうちに解決しようとしています。それを個人の責任に押し付けずに一人ひとりの問題としてとらえ、みんなで答えを探し出すような働きかけをします。大事なのは問題を一人に押し付けないということです。どんな問題も一人の問題にしてしまったら個人が成長できるチャンスを逃してしまいます。

民主主義もちょっと油断していると、独裁者が現れ私たちの自由を奪ってしまうということが起こりうるのです。

アドベンチャー活動で素地づくり

人は弱くて、怖がりな動物です。そんな人類が歴史の中で現代まで生き残ってこられたのには理由があったのではないのでしょうか？それは人が本来備えていた本能の中に「お互いが助け合う」という性質があったからではないかと私は考えています。ところが今の社会は過剰なほど安全が守られています。つまり本能を働かせなくても生きてはいける社会を私たちは作ってしまいました。その結果、本能の歯車が錆びついてしまっているようです。でも本能というものは消えてはいないので復活させる可能性はまだ十分に残っています。

子どもたちの育つ環境を考えると、この「お互いに助け合う」という性質は何とか復活させなければなりません。そこで PA ではアドベンチャー活動を利用します。人は切羽詰まると本能が動き出します。アドベンチャー活動というものは切羽詰まった環境を作り出すために有効です。

こんな話を聞きました。東日本大震災の時の避難所での話です。毎日の厳しい生活の中でも、その「お互いに助け合う」性質が復活したような瞬間を見たということです。それは、道で食料を持って歩いている人がいたときです。近くにいた人が「それはどうしたの？」と聞くと、その人は「あそこへ行けば配っていますよ。」と嬉しそうに答えていたそうです。そんなことは当たり前だと思われるかもしれませんが、ちょっと忘れていた光景です。これは状況が切羽詰まっていたので本能が動き出したということではないのでしょうか。

今、私たちを取り巻く社会は人間同士が助け合わなくても生きてはいける社会です。でも私たちが生きていて良かったと思える社会を実現するためには、この本能の力を借りる必要があります。すでに人間関係が希薄になってしまっている状況ではアドベンチャー活動によって錆びついた本能に少し油を注ぐということが必要です。本能が完全に錆びついてしまっていると何をやっても動きません。事前の素地づくりとしては、このようなアドベンチャー活動やゲーム体験など、体を使ったアドベンチャーがものすごい効果を発揮します。

少し油が注がれたら次は「ビーイング」を使って壁を下げるという作業に入ります。「ビーイング」は作っただけでは意味がありません。それを実際の振りかえりで使っていきます。使えば使うほど、安心できる環境がしっかりできていきます。そして壁が下がっ

ていきます。

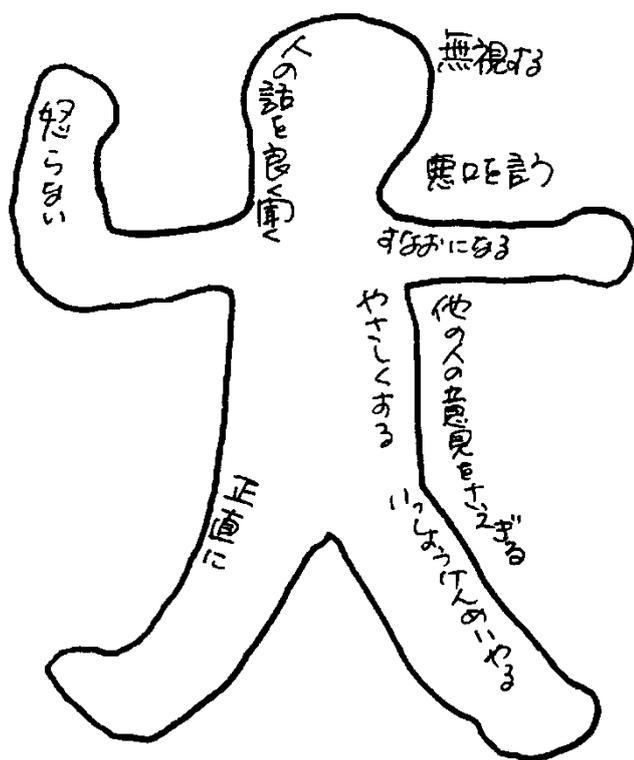
まとめ

生きていて良かったと思える社会を作ることが目的です。そのためにアドベンチャー活動を使って本能を揺さぶります。そして「お互いが助け合う」という本能に少し油が注がれたところで、「気づく」ためのプロセスが始まります。まず必要なのは心を開くということです。それを安全に行うために「ビーイング」を使います。「ビーイング」はグループでやります。グループのみんなが人の壁を下げようと努力します。結果的に安心できる環境がつけられ、自分の壁も下げてもらえます。そしてグループへの信頼感も高まったら、素直に人の声や態度に耳を傾け、気づきを待ちます。困ったらグループの仲間にも助けてもらいます。次に挑戦するのは自分を変えるという「心のアドベンチャー」です。このときに大きな助けになるのが、信頼できる仲間の存在です。こうして器を大きくしていくことで最終的には生きていて良かったと思える社会を実現しようというのが私たちの考え方です。

解説：「ビーイング」

「ビーイング」は自分たちが安心していられる環境を作るための規範ということができます。「ビーイング」は人から押し付けられた規範ではなく自分たちが決める規範です。そしてこれはいつでも変えて良いことになっています。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のが普通です。そこから外れた行動が見られたらチャンスです。どうして、そのようなことが起こったのかみんなでも話し合います。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一人ひとりが、何ができるかを考えて話し合います。そして新しい言葉を書き加えたり、書いてある言葉を修正したりします。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染みついてきます。

「ビーイング」は安心できる環境を作り出すための手法ですが、同時に脳をリラックスさせて、気づきを増やすための環境づくりでもあります。このプロセスの中で「ビーイング」はどんどん変化し、子どもたちはどんどん成長していきます。



大きな紙を用意して、何か象徴的な線画を描きます。その内側には「自分たちが安心していられるグループにするために、自分ができると、友達にして欲しいこと」を書き出します。線の外側には反対に「そういうことをされると安心していられない」ということを書き出してもらいます。

参考資料;

Dick Prouty, Jim Schoel & PAul Radcliffe. 1997. アドベンチャーグループカウンセリングの実
践

塩沼亮潤. 2008. 人生生涯小僧のころ

諸富 祥彦. 1997. カール・ロジャーズ入門—自分が“自分”になるということ

プロジェクト アドベンチャー ジャパン. 2005. グループのちからを生かす

Monty Roberts. 1997. The Man Who Listens to Horses

www.PAjaPAn.com