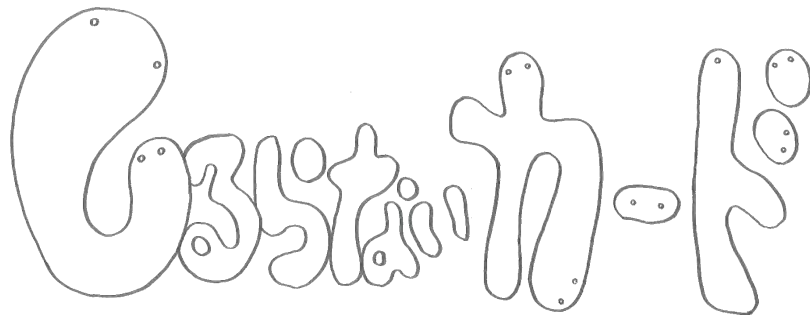
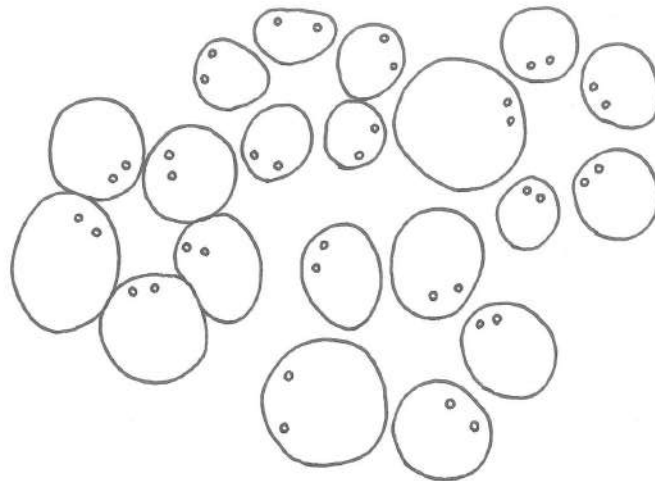




Project Adventure Japan



Handbook



本ハンドブックは、2013年に発売されたプロジェクトアドベンチャー・ジャパンオリジナルふりかえりカード「しるらないカード(オリジナル)」制作時に作成したものです。

より多くの方にしるらないカードの使い方を知っていただくために、一部加筆修正して、2020年10月よりPDFにて無料公開致します。

■■はじめに■■

プロジェクトアドベンチャーでは、アドベンチャー教育の指導者の育成、講習会・研修会の開催、出版、用具類の販売、ロープコース、アドベンチャーパークの施工と運営を行っています。

「フルバリュー(Full Value)」は、「チャレンジバイチョイス(Challenge by Choice)」と共に、プロジェクトアドベンチャーの根幹を成す考えです。

クラス活動やプログラム、そして日常の生活でフルバリューの考え方が活かされることを願って、PAの普及活動を行っています。

【お問合せ先】

株式会社プロジェクトアドベンチャージャパン

〒101-0064 東京都千代田区神田猿樂町2丁目6-8 TQ神田猿樂町6F

<http://www.pajapan.com/>

Phone: 03-6417-3730 Email: store@pajapan.com

※本ハンドブック及びしるらないカードの全部または一部の転載については事前に上記お問合せ先までご連絡ください。

■■ふりかえりカードについて■■

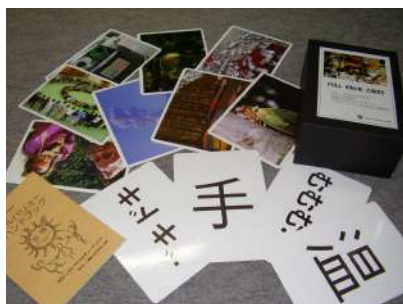
株式会社プロジェクトアドベンチャー・ジャパン(PAJ)では、2007年に写真と文字(漢字ひと文字や「わくわく」などの擬態語)で構成された「フルバリューカード」を制作販売を始めました。(フルバリューカードは2014年に改訂)

フルバリューカードは、ジム・ショーエル(Jim Schoel、PAアメリカ創始者のひとり)らが開発した「iamabout」カードにヒントを得て作成したものでした。

PAプログラムを実施する中で、自分と他者、自分とグループの間を媒介するだけでなく、自分の中をもっとみとめてみる、自分自身の中の何かを媒介するようなカードをつくれないうかという思いに至りました。繰り返し繰り返し自分の気持ちを覗いてみる、その気持ちを重ねていく...そんな内省の積み重ねができるツールとしてこのカードは生まれました。

うまく形にならない気持ちにひっかかるカード、自分の気持ちを探りながら選べるカードです。繰り返し使うことでカードの持つ可能性を広げることができます。

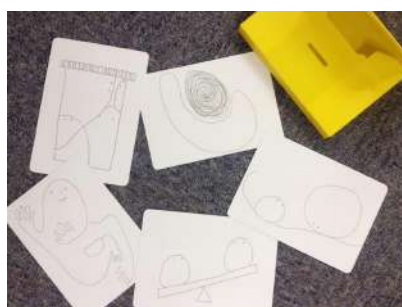
2013年にオリジナル100枚セット、2015年にバランス30枚セットが生まれました。別々に使うことも、混ぜて使うこともできます。



フルバリューカード2007年版



フルバリューカード2013年版)



しるらないオリジナル2013年版・しるらないバランス2015年版・しるらないオリジナル2020年版

■■しるらないカードについて■■

①しるらないカードの可能性

「しるらない」とは、「知る」と「知らない」を合わせた造語です。自分自身の中の「知っている部分」「知らない部分」、その両方にぐっと入り込んでいくこと、その両方をつなぐことを目指しています。

◆自分の気持ちに気づく

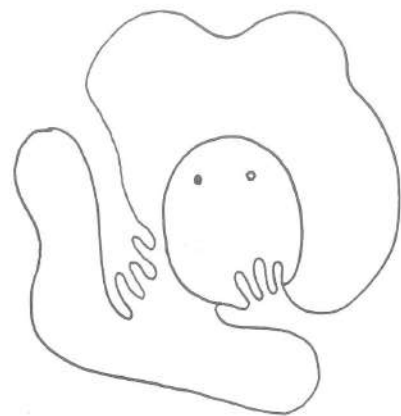
その時、その場に起きていることが、自分にとって、どんな手触りの気持ち、感情なのか。自分でもまだつかめていない自分の気持ちを生み出したり、掘り出していくためのツールとして使っていただきたいと思い、このカードを作成しました。

自分の気持ちに近づくためにつくられたカードですが、何かをはっきりさせるためではなく、時には、「今の私はこんな感じなのかな～」と選んだカードを見つめるだけの場や時間があってもいいのだと思います。「カードを選ぶ＝その気持ちや意味を言語で表現しなければならない」ということではありません。カードを選んだ理由や気持ちを一人ずつ発表する場を設けた場合でも、その中にカードを見せるだけの人がいてもよいでしょう。

うまく言葉にできずに、もやもやする時間が、「気持ちを表現すること」への土台となっていきます。

使い方はさまざまです。1枚1枚のカードに固定した意味がないように、このカード自体が、ふわふわとグループや個々の周りを漂うツールであって欲しいと思っています。

それぞれのクラスやプログラムの場で、みなさんに命を吹き込まれたカードたちが生かされることを願っています。



◆表現すること

自分の気持ちを言葉で表現するのは、人によっては困難なこともあります。しかし、相互につながりを深めながら、一人ひとりが成長していける場としての「グループ(クラス)」を、多様なつながりを持つ、有機的なものにしていくには、自分の気持ちや思いをグループのメンバーに伝えることが大切です。伝えることで、周りがその人の気持ちを知ることができたり、伝えた本人が自分の気持ちに改めて気づく機会になります。それがグループが変わっていくきっかけになることがあります。

伝えるということは大切なことですが、どのように伝えるのかというのは難しい課題です。

みんなの前でカードを選び取るということ自体が、表現のひとつです。その表現によって、周りの人たちに大切なメッセージが伝わることもあります。

その表現を足がかりに、次は選んだカードの上に言葉を乗せてみる、という表現をすることができるともかもしれません。

自分の中の思いを言葉に乗せることや、人前で話すということが得意でない人にとっても、「表現すること」の助けに、しるらないカードを使ってみたいと思っています。

②ふりかえりツールとして

PAでは、体験学習の考え方をもとに、一連の活動の中での「ふりかえり」を大切にしています。活動の後や、途中などに、必要に応じてふりかえりを組み込んでいきます。ふりかえりの中では、気持ちや考えを言いやすくするために、道具(粘土やモールなど)やカード、ジャーナルなどを活用したり、小グループに分かれて話すなどの環境設定をしたりします。体験をふりかえることで、学びを深め、次の体験へと生かしていきます。このカードもふりかえりを促すツールのひとつとして使うことができます。

(ふりかえりについては、PA関連書籍を参照してください。

<http://www.pajapan.com/books/booksamazon/>)

しかし、時にふりかえりは、形式的になってしまうことがあります。

『どうだった?』—「協力できた!」

『今の活動からの学びは何?』—「手を差しのべるって大切だと思った」

などのやり取りがあったとします。

このようなやり取りでは、一般的に「良い」とされている言葉が出ているため、指導者や先生もグループのメンバーも満足していて、その先に進んだり、深めたりしにくいという場合が少なくありません。

指導者の思惑を敏感に察知して、指導者の望む言葉が出てきている場合もあります。だからといって嘘を言っているのではなく、そこに出てきた言葉自体は、参加者が本当に思っている言葉であることも事実です。

指導者の意図(プログラムの目的)と参加者から出た言葉が一致している時、一見そこには問題がないように見えます。

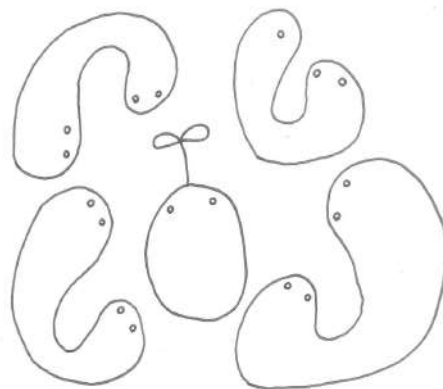
しかし、「一見問題がない状態」のその裏側には、グループや参加者が言いようのない違和感を抱えていることがあります。時にそれは自分自身でも気づかない無意識のもので

す。

このカードは、今、グループの中や一人ひとりの中にある、まだ表(外)に出ていないものを手探りで見つけていくツールです。自分の気持ちを表現することを定型化しないで、一歩進んだり、深めていくプロセスを助けてくれるのではないかと考えています。

年齢やグループの性質などによって、抽象的なカードと自分の気持ちをつなげられないことがあるかもしれません。もやもやしたまま終わりになることもあるでしょう。

しかしもやもやのまま終わることは決して悪いことではありません。もやもやを抱えたままであることで次の何かにつながることもあります。何度か続けていくことで、ふりかえりが積み重なっていきます。前回選んだカードを次の機会に見た時、しっくりこないこともあります。前回の自分と今回の自分が選んだカードを比べてみて、新しい発見があるかもしれません。その繰り返しで、つかみにくい自分の気持ちの輪郭を浮き上がらせてくれるのです。



③カードの特徴

とらえる

～どのようにも受け取ることができます

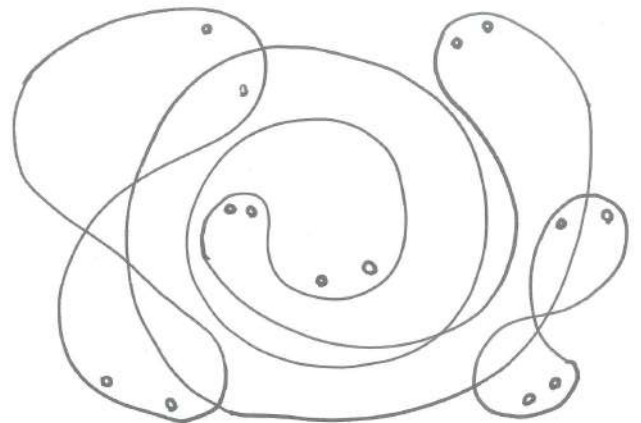
カードは抽象的なものや表情のないものなどを多く入れています。その時、その人の感じ方、光の当て方によってカードの印象は大きく異なります。同じカードを選んだ人がいても、違った気持ち、感情の表現が出てきますし、同じ人が別の日に見ても印象が変わることがあります。

たがう・ちがえる・とまどう

～「こう感じている」と思ったけど、ちょっと違うかも・・・

選んでみたら、やっぱり自分の気持ちや思っていたこととは違うなと思うこともあるかもしれません。また、自分は「こういう気持ちだからこれを選ぶ」と思ってカードを選んだつもりだったのに、カードをあらためてみた時に、はじめに感じていたことと違うことを感じることもあるかもしれません。

時間をあけて同じカードを見たら、気持ちにピタッと当てはまらなくなったということもあります。その時にある、その気持ちを知りつつ、変化を知ることでも大切なことです。

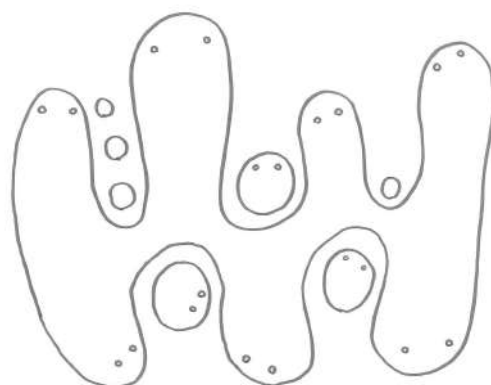


であう・もぐる

～自分の中の分からないものに、近づく、もぐりこむ

カードは自分のこと(思い、感じたこと、考え)を表現するツールとしても使えますが、もうひとつの考え方として、「自分の中の分からないものに近づいていくツール」として活用できます。カードを通して自分の中のなんとなく引っかかることに触れていくことで、自分の気持ちを探していくことができます。

こんな気持ちだからこうしていこう！とはっきりと道筋や行く先を決められない時でも、「まっすぐに進められない」今の気持ちをガイドすることができるかもしれません。まだ生まれていないものを、ツール(カード)を媒介に見てみることで、何かを知ったり、何かが生まれてきたりするかもしれません。



あらわす・わけあう・ともにもつ

～お互いの気持ちや思いを共有する

言葉でうまく表せない時にも、カードを見せ合うことで、お互いの気持ちを見たり、知ったりすることができます。抽象的なカードと自分の気持ちをつなげてみることで、意外な言葉が生まれてくるかもしれません。

カードを見せながら話すことで、表現しやすくなる場合があります。カードと選んだ思い、気持ちを言葉として他者と共有することができます。

④カードの使い方・インストラクション例

カードの使い方はさまざまです。いつ、どのタイミングで、どのように使うかは、グループの状態や目的次第です。言葉のやり取りだけではなく、身体を通したコミュニケーション(アドベンチャーアクティビティなど)とのバランスも大切な要素です。カードの使い方にも、他の活動やふりかえりと同じように「積み重ね」が大切です。最初は選んだカードを眺めるだけ、グループに見せるだけでもよいかもしれません。いろいろな使い方ができると思いますが、その一例をご紹介します。

(グループのアセスメント、発達段階については、PA関連書籍を参照してください。

<http://www.pajapan.com/books/booksamazon/>)

◆シンプルに今の気持ちに近いものを選ぶ

今、どんな気持ちなのか、自分の感覚に合う(フィットする)カードを選びます。

「今の自分の気持ちってどんなだろう？カードを眺めながら、心にひっかかるもの、ピンとくるものを選んでみてください」

◆グループのはじまりに

まだグループで何も始めていない、どんな状態かわからないという「今」の気持ちや状態を、まずグループの場に出し合うことで、その後のグループプロセスの入り口にします。

「みなさんはいろいろな所から来て、それぞれの経験や気持ちを持ってきています。このグループのメンバーとしてここから始めていく今、皆さんの気持ちを少しお聞きしたいなと思っています。なんとなく自分に引っかかるもの、自分の気持ちに近いものを選んでください」

◆テーマをもって(言葉や出来事をめぐって)

活動などから出てきた言葉や事象をテーマにカードを選び、グループでシェアします。言葉の定義をするのではなく、「自分にとって、(その言葉は)こんな感じ」ということを表現していきます。

「(ふりかえりや活動の中で)協力という言葉が出てきていたけれど、みんなにとって、協力がどんな感じ？今までの活動で感じた、自分の中の“協力”の感覚や”協力しているな”って思っている時の気持ちと近いカードを選んでみよう」
「残り時間が〇分になっても、失敗が続いていた時の気持ちに近いカードは？」

◆イメージを視覚化する

今の気持ち、ではなく、これから先にあるもののイメージの共有などに使います。

「一年後、自分たちのクラスを想像してみよう。どんなクラスでいたい？イメージに合うカードを選んでみよう」
「これでプログラムは終わるけれど、これからの自分の生活に持ち帰れるもの(こと)に近い感じのカードを選んでみよう」

◆象徴するものを選ぶ

今、あるもの(思いや願い)をカードに重ねてみます。

「自分を守ってくれるものを象徴するものを選んでみよう」
「自分が守りたいもの/信念を表すとしたら？」
「ビーイングにのせたい大切なことに近いカードはどれ？」

◆ストーリーを組み立てる

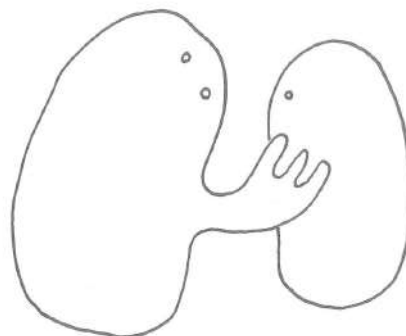
2~3枚のカードをテーマに沿って選んで、話してもらいます。

・プログラムの前と後の気持ち
・今までの自分、これからなりたい自分
・1日の流れ(朝の気持ち、途中、今、など)

◆その他の質問例・使い方例

・「(単に)好きなのはどれ？」
・「今の自分を表すカードは？」
・「今日、○○でペアを組んだ人にプレゼントしたいカードは？」
・「グループ(クラス)に贈りたいカードは？」
・「選んだカードに音をつけてみて？」
・選んだカードをコピーをして色をつける。
・選んだカードをコピーして(または書き写して)、ノートに貼り、選んだ時の 気持ちを書く。
・今日の1枚を選んで絵日記風に書く。
・カードを全て裏返して並べ、その中から1枚カードを選ぶ。選んだカードでどう 感じたかを発表する。活動後、同じカードをもう一度眺め、その時の感じ方を 見てみる。

- ・ランダムに1人3枚ずつカードを配り、その中から自分の気持ちに近いカードを選ぶ。
- ・「自伝(自分史)の表紙にするとしたら？」
- ・「1学期の自分(グループ)の文集をつくとしたらどれを表紙にする？」
- ・「人が持っている潜在的な力のイメージに近いものを(カードから)選んでください」



■■グループのかたち■■

PAプログラムでは、グループやクラスは、その集団を維持するためにあるのではなく、一人ひとりが成長するための器としてあるのだと考えています。

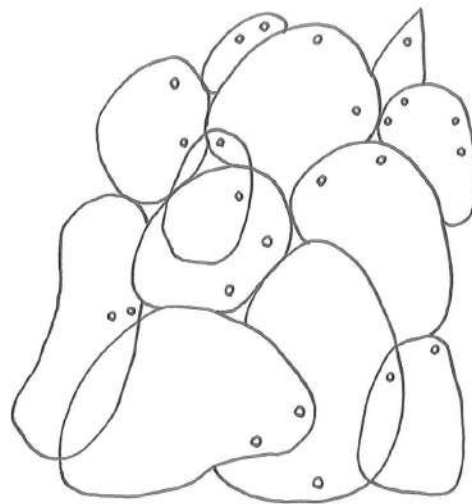
そして、集団に関するセオリーや指導者(教師)としての経験に照らし合わせた部分から透けて見えるグループのかたちではなく、「その集団に固有のグループのかたち」に触れていきたいと思っています。それは、何か理想のグループ、理想のクラスがあって、その理想に引き上げるような関わりとは、少し違ってきます。

グループのかたちには、ふたつの多様性があります。

ひとつめは、グループごとの多様性です。ただのひとつとして同じグループはなく、そのグループにだけの特徴や変化、成長があります。PAプログラムの中で、そんなグループに固有の具体性に出会うことは、ファシリテーターとしての楽しみのひとつです。

もうひとつは、グループの中にある多様性です。4月のふわふわして収まりを探しているクラスの様子と、3月の終わりを意識し始めたクラスの様子とでは、クラスの姿は大きく違います。それだけでなく、さっきまで停滞してうつむいていたように見えた集団が、何かのきっかけで大きな動きを見せるようなこともあります。

そのようなふたつの多様性を捉えようとする時、いつ、どんなふうに、どの面に光を当てるかで、集団の見え方は大きく変わるものです。集団のいろいろな面に光を当てて、立体的に捉えようとするとは、私たち(学校の先生やPAプログラムのファシリテーターなど、集団の一員であると同時に外側から集団を見立てることが必要な人たち)にとつて、大切な視点です。



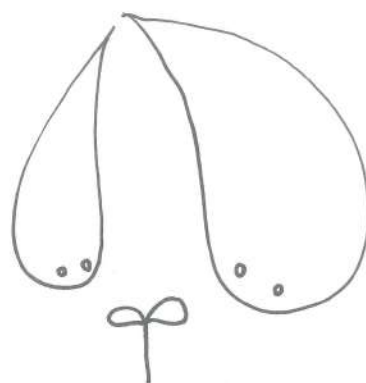
一方、光を当てられる集団そのものの在りようは、その集団にいる一人ひとりの実感をすくい取って、積み重ねていくことで、少しずつ形作られていきます。外から見える集団の様子とその集団のメンバーの実感は、近いことも、離れていることもあるかもしれません。しかし、正解や間違いではなく、メンバーがその集団をどのように捉えているかということからしか、その集団の在りようを形作ることにはできないのだと思います。

「私たちってどんなクラスなのかなあ？」

「なんだかクラスのムードが変わったよね」

「このグループ、なんだか落ち着かないんだよなあ」

集団は変化し続けていて、その変化を捉えることは簡単ではありません。だから、集団にある2つの多様性を出発点に、グループの中の一人ひとりが感じた、その感触を積み重ねていくことが大切なのだと考えています。



個人や集団が持つ多様性は、「しるらないカード」の一枚一枚のようです。光の当て方によって、どのようにも捉えることができます。

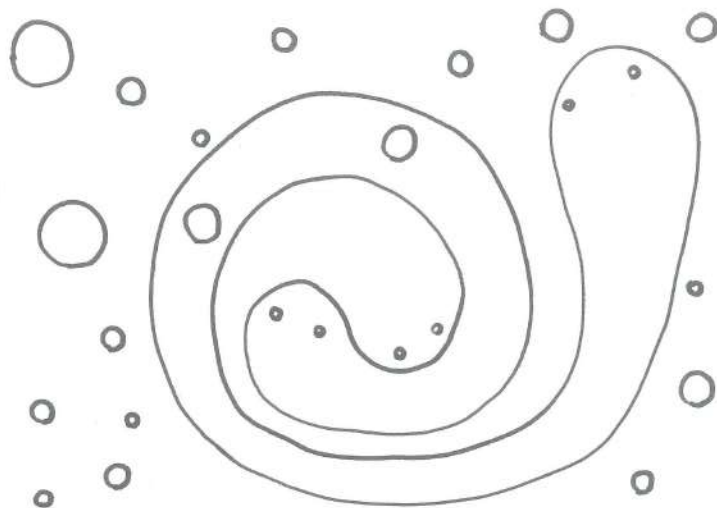
一人ひとりが多様なように集団も多様であって、その時々一人ひとりや集団の在りようを捉える経験の積み重ねを、このカードがお手伝いできたとしたら嬉しいことです。

■■道具としてのカード■■

PA(プロジェクトアドベンチャー)では、様々な道具を使って活動を行います。毛糸玉のような「フリースボール」、組み立て式の「フラフープ」、ぶたやニワトリの人形「ラバーピッグ・ラバーチキン」などのよく使う道具をはじめ、一見どのように使うのか見当もつかないような道具もあります。「この道具、どんなふうにするんですか?」と聞かれることも少なくありません。しかし、そんなふうになると少し困ってしまいます。どんな時間にしたいか、何をしたいかで、道具の使い方は変わっていき、生み出されていくからです。

このハンドブックの中で「一人ひとりの心に触れる」、「自分と自分の内側を媒介する」などのような言い方をしているために、何か特別な時に特別な使い方をするカードであるような印象を受けたかもしれません。しかし、目指しているのは「おもちゃのような道具」です。使いやすくて使い方に幅があるもの、目の前に広げた時に自然に手が動くようなもの、カードを並べた時に「今日はどれにしようかなあ」とわくわくできるようなもの、そんなおもちゃのような道具になるといいなあと思っています。

心をやわらかくにして、おもちゃのように、遊ぶように使ってみてください。



■■おわりに■■

数十枚のカードの中から、1枚か2枚のカードをすくい取った時から、その人とカードの物語が始まります。

単に好みで選ぶのか、直感でぱっと取るのか、ぐっと自分の体重をその場に預けてみて、その感覚に呼応するものを選ぶのか…。選び方も人それぞれです。

カードを手に取り、自分の中に眠っている、または深いところにある気持ちや感覚と自分自身をつなげていきます。

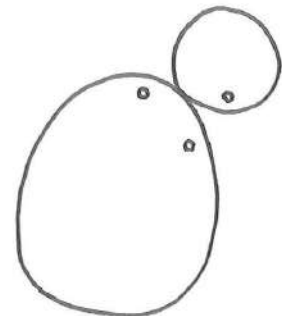
グループでカードを見せ合う場合、誰かの言ったことが、自分の身体や感覚にすっと入ってくることもあるかもしれません。自分とは全く違うタイプの人間だと思っていた人が、実は感覚の部分でとても近いものを感じることもあるかもしれません。

またこのハンドブックでお伝えしたように、カードを使う際、必ずしもグループのメンバーと共有しなくてもいいと考えています。このカードには自分と自分の中(内側)とを媒介するという特徴があります。心の中の鏡を覗くように使っていただければと思います。

カードを見て、「自分と似ている」「誰か(何か)に似ている」と思うこともあるかもしれません。

どこかで見たような、出会ったような感じ、前は知っていたけれど久しぶりに思い出したような気持ち、強烈に「これだっ！」と指差したくなること…。

このカードが皆さんの「しるらない」の待ち合わせ場所になることを願っています。



「cards」

ちょっと似ている？

君と僕

僕が見つけた

僕自身

でも

それは

本当に

僕？

本当は

君？

ある日は僕で

ある日は君

なのかもしれない

