

# アドベンチャーカウンセリングと冒険教育について

小西 浩 嗣

## I. はじめに

帝塚山大学心理福祉学部心理学科では従来の臨床心理学グループでの体験を通じ、個人の発達を促進するために、学校教育分野のみならず、社会教育、企業研修、医療機関等にも適用されている冒険教育の一つであるプロジェクトアドベンチャー（PA）をベースとするアドベンチャーカウンセリングの手法を大学の授業として取り入れた。

本来、冒険教育とは、ダイナミックな自然環境の中での活動を通して個人・グループが学び成長するための教育手法である。大自然という非日常環境の中では本当の自分、ありのままの自分がさらけ出されると同時に、自分の強さ・弱さ、自然の美しさ・厳しさ、人と生きることの意味などに気づくことができる。そして厳しい自然環境に耐える、あるいは立ち向かうために思いもよらぬ力を発揮するといった、日常では味わうことのない学びの機会にふれることになるのである。しかし、大自然の中で行われる活動だけがアドベンチャー（冒険）ではない。日常において、人が持つ成長を妨げる固定観念（不可能・無理・わからない・できない等）や意識を「もしかしたら、できるかもしれない…」にシフトチェンジすること自体がアドベンチャーなのである。たとえば、日頃、引っ込み思案な子がたくさんの中で感想をいうことも立派な「冒険」だといえる。「冒険」は身近にたくさんあって、どこでも、いつでも可能といえるものである。

本論文では、アドベンチャーカウンセリングと冒険教育の関連性についてまとめるとともに、本学におけるアドベンチャーカウンセリングを用いた学部教育について報告する。

## II. 冒険教育について

冒険教育の発祥は1941年イギリスで生まれた「アウトワード・バウンド・スクール（Outward Bound School : OBS）」で、その後世界に広まり、数年後、身近な環境、すなわち日常（屋内）で出来るプロジェクトアドベンチャーのプログラムもアメリカで生まれた。本節では、冒険教育の歴史を概観しながら、それとアドベンチャーカウンセリングと関係についてまとめた。

## 1. アウトワード・バウンド・スクール (Outward Bound School; OBS)

OBSはイギリスに本部を置く世界的な冒険教育組織である。登山、ロッククライミング、沢登りなど、さまざまな冒険(野外)活動を通して自己の可能性やあり方、また他人を思いやる心など、豊かな人間性を育むことを目的にしている(日本アウトワード・バウンド協会)。アウトワード・バウンドとは、船が出港する際に最後の準備をしていることを表す。日本語に訳せば「さあ船出だ!準備はいいか?」という意味である。

## 2. プロジェクトアドベンチャー (Project Adventure : PA)

PAは、OBSの考え方と手法を既存の学校制度に組み込むことからスタートした。レントツは次のように述べている。「我々は、子どもたちの前で、ある生徒のことを元気がよくて冷静で責任感が強い子だと繰り返しほめた。そうすると、その生徒は実際に活発で、冷静で、強い責任感を示したのである。その生徒のことを担任だった教師たちに聞いてみると、一様に『消極的で無気力、ぼんやりして責任感がなかった』という答えが返ってくる。そのような子どもがプロジェクトから戻って来て2・3日は生き生きとして注意深く集中しているが、すぐに前と同じ状態に戻ってしまう。何か非常に重要な点が学校教育に欠けているのは、このことから明らかではないだろうか。」

## 3. アドベンチャーカウンセリング (Adventure Counseling) の手法

アドベンチャーカウンセリングは、正式にはAdventure Based Counseling (ABC) という名称であり、PAのトレーニング手法の一つである。アドベンチャープログラミング (Adventure Programming) が体育とレクリエーションを目的としているのと異なりABCは、おもにセラピーを目的としたプログラムである。

本学におけるアドベンチャーカウンセリングもPAのプログラムをベースとしており、グループカウンセリングが基本であり、ファシリテーターと呼ばれる指導者がグループとそのメンバーを支援する。グループメンバー相互および自主的な気づきを大切にしながら集団での簡単なゲームや、ロープや木、ワイヤー等で作られた専用の施設「ロープスコース」を使ったさまざまな体験活動(アクティビティ)を行う。

また、アクティビティへの挑戦は他人に強制されてするのではなく、自分の意志で決定する。ただし、挑戦しなくてもいい、という意味ではなく、違う挑戦の仕方を選ぶという意味。ハシゴを持つとか命綱を持つ、あるいは声をかけて応援することなど、グループから外れるのではなく、グループメンバーにどのような方法で協力できるかを考えるという意味である。

さらにプログラムを始める前に約束をする。これは、グループメンバー全員を最大限に尊重するという意味。具体的には「自分を含めメンバーをけなしたり、軽んじたりしない」「お互いの心の安全と身体の安全を守る」「ネガティブなことにこだわらない」など。そうした約束を守り

ながら活動、挑戦していくことにより、初めて人は相手に心を開くことができるからである。

#### 4. 冒険教育の歴史

ここで、OBSの活動から始まった冒険教育の歴史と、その日本における受容について、以下にまとめた。

- 1941年 ドイツの教育者クルト・ハーン、イギリスOBS（アウトワード・バウンド・スクール）開校  
「真の教育は体験によって得られる」  
大自然の中での冒険活動を通じて、自己の可能性や他人を思いやる心など、豊かな人間性を育む「セルフディスカバリー」
- 1950年代 アメリカにOBSの考え方が広がる
- 1961年 アメリカ初のOBSがコロラドに設立される
- 1965年 野外でのリーダー養成を重視したNOLS（National Outdoor Leadership School）設立
- 1971年 高校の校長J.ペイを中心とするスタッフでプロジェクトアドベンチャー（PA）がスタート  
OBSのコンセプトを日常に応用する方法の模索から始まる
- 1989年 長野県小谷村に日本OBS開校
- 1995年 プロジェクトアドベンチャー・ジャパン（PAJ）発足

### Ⅲ. 帝塚山大学におけるアドベンチャーカウンセリング

帝塚山大学心理福祉学部では、2004年、学部開設とともに、心理学実習室に屋内型のアドベンチャーカウンセリングの設備を設置し、それ以来アドベンチャーカウンセリングを取り入れた学部生教育を行っている。本節では、その目的と意義についてまとめ、さらに現状と将来展望について述べたい。

#### 1. 目的と意義

##### 1) 帝塚山学園の教育基本理念

帝塚山学園教育の基礎を作り、発展の牽引役を果たし森礒吉は、次の4点を帝塚山学園における教育の基本理念と考えた。

「よい人間をつくる」、「人間性を養う」、「よい人柄をつくる」、「よい品性をつくる」、

これらによって、学園に学ぶ児童、生徒、学生に、高い知性と豊かな情操を育み、自然や

社会を大切に思う倫理観を持つ実社会に役立つ人材を育成しようとした。さらに、

- ・物事を自ら考え行動する自主性・判断力
- ・どんな環境の下でも自由に伸び伸びと生きていける能力

といった力の育成に努めた。

## 2) 帝塚山大学におけるアドベンチャーカウンセリングの目的と意義

アドベンチャーカウンセリングは、上記帝塚山学園の教育理念を実践を通して実現するプロジェクトであり、教育的（学校教育・社会教育）にも地域貢献の点（心のケアセンター）からも帝塚山学園のメインプロジェクトとして展開の可能性を持っている。

## 2. 帝塚山大学におけるアドベンチャーカウンセリングの現状

2005年度においては、心理福祉学部心理学科の学生に対する教育を中心にアドベンチャーカウンセリングを用いた授業を行った。1年次生に対しては、1) 合宿オリエンテーション、2) 基礎演習において、2年次生に対しては、健康科学Ⅰ、Ⅱにおいて実践した。

基礎演習におけるアドベンチャーカウンセリングの内容については、本稿Ⅳ節を参照されたい。

## 3. アドベンチャーカウンセリング今後の展開プラン

今後のプランとして、以下にあげたようなものを考えている。心理福祉学部心理学科3年次生までのカリキュラムは、2006年度において組み入れられたものである。その他、現在実施しているものについては但し書きをつけている。それ以外は、実施を計画しているものである。

### 1) 大学授業科目としての実施するもの

心理福祉学部心理学科

- ・1年生 基礎演習（2005年度より実施している。2006年度は、2005年度におけるものとほぼ同じ内容で行う。）
- ・2年生 アドベンチャーカウンセリングⅠ・Ⅱ（2006年度より実施する。内容は、2005年度における健康科学Ⅰ・Ⅱと同じものである。）
- ・3年生 アドベンチャーカウンセリングⅢ（2006年度より実施する。）
- ・4年生 アドベンチャー野外実習（仮）

心理福祉学部地域福祉学科

- ・基礎演習において実施したい。
- ・合宿オリエンテーションへの導入が考えられる。

他学部学科

- ・教員養成科目への導入が考えられる。

### 2) 事業プログラム展開

- 帝塚山学園内向け

心理学科の基幹（科目）として授業に導入するだけでなく、他学科・学部さらには高校～幼稚園まで学園全体に浸透させたいと考えている。学園全体に対してのデモンストレーション・体験プログラムの実施、幼小中高大の対象に応じて導入したい。

・教職員 授業見学、体験会、講習会（内部指導者）、職場研修

学園内の教職員が参加する研修会などは、2004年度より実施している。

・幼稚園：保護者（親子）・教員を対象とする。ふれあい・遊びを通して実施したい。

・小学校：児童を対象として行う。総合的な学習の時間、学級活動、課外学習などにおいて、実施したい。

・中学校・高等学校：生徒を対象として行う。クラブ活動（合宿）、新入生オリエンテーションなどにおいて、主に集団形成や自己啓発などを目的として行いたい。

・大学：大学生を対象として、授業とは別に、指導者養成を行いたい。アドベンチャー・カウンセリング指導者認定制度と関連させたいと考えている。

○帝塚山学園以外を対象として

アドベンチャーカウンセリングという手法自体の紹介、心理分野における先鞭性、さらには広く教育分野、学園全体への認知と同時に、心のケアセンター「地域社会との連携」、  
「市民への心のサポート」を目指す。

・地域住民の心の健康や生活上の悩みなどの問題に対して自立支援を行ないたい：不登校・学業不振・学習障害・学校不適応・育児不安などへの支援を考えている。

・学部・大学院生の教育訓練施設として

\*体験会・講習会の実施

・教員・教育関係者（教育委員会）

・企業研修

・支援プログラム…子ども、親子、子を持つ親、その他

・指導者講習（帝塚山アドベンチャーカウンセリングファシリテーター認定講習）

### 3) その他

○研究会活動

○専門スタッフのトレーニング

## IV. 平成17年度基礎演習（1年生）での実践紹介

### 1. 授業のねらい

- 1) アドベンチャーカウンセリングの手法を通して、学生たち自身がグループワークを直接体験する中での学びと気づき。

手法自体を知識として伝達するのではなく、今、ここにいる人たち（学生）の体験学習を通じたグループづくりを行う。

2) テーマとしては

学生間の人間関係のふりかえりと課題発見、他人への接し方、コミュニケーション、自己の学習スタイルへの気づき、グループの中での個人の気づき、グループがつけられるプロセスの体験、等

3) 結果として学べる可能性

目標設定を具体的にしていくことの重要性、体験学習の価値と有効性、グループづくりの重要性、ファシリテーションというリーダーシップ、等

## 2. 授業の方法と形式

1) 対象者

帝塚山大学心理福祉学部心理学科の1年次生を対象として行った。1回1回のセッションでは、そのおよそ1/3,27名程度を対象として実施した。

2) 指導者

著者を含む非常勤講師2名が、ファシリテーターとして指導した。

3) 実施枠

基礎演習Ⅰ・Ⅱはそれぞれ、週2講時分を用いた授業であるが、1年生を3つのグループに分け、3種の演習を行う。各グループの学生は、4週にわたって、アドベンチャーカウンセリングの演習を行う。

4) 実施場所

おもに、帝塚山大学学園前キャンパス10号館4階心理学実習室を用いて行う。同実習室には、室内型のアドベンチャーカウンセリング専用のコース設備が備えられている。

5) 材料

具体的な使用器具などは、次項に記述しておく。

## 3. 授業内容

実施した授業内容の概要について、以下にまとめる。

### 【前期第1週】

テーマ：アドベンチャーへの導入とアイスブレイク

- ・授業オリエンテーション／自己紹介
- ・ニーズアセスメント：この授業で持ち帰りたいものは何ですか？
- ・アイスブレイク：緊張と不安を解きほぐすアクティビティ体験

○導入 冒険 (Adventure) のこと、PA・Adventure Based Counselingについて

約束 “Play Hard” “Play Safe” “Play Fair” “Have Fun”

- スパイラル … 固定観念を破ること、視点と位置について
- 指のソーセージ … 視点を変えること、目標の大切さ
- 9ドッツ… 棒を外す、棒からはみ出すことの意味
- ヤートロープ … バランスということ、相互依存、支え合い
- パワーセーバー … エラーと集中
- セブンイレブン … 他者とあわせる
- チェンジアップ…
- ネームトス（左右にボールをパスしていく）… 相互理解、エラーを気にしない
- トントン・パンパン・パチパチ・イエーイ！

#### 【前期第2週】

テーマ：メンバーの相互理解、目標設定、意識すること

- 4つの約束確認 フルバリューチェック
- クイックチェック … 元気度（心身の状態・睡眠時間等）を指の角度で示す
- ワムサムサム … 朝スタートのセレモニー
- チェーンストレッチ … 準備運動、身体の動きをチェック
- ペアーズタグ、ダブルペアーズタグ … ウォームアップ、楽しさ
- マンモスウィリー … 同上
- 自己紹介シートの作成～2人組自己紹介
- Zoom Re Zoom … 集中、コミュニケーション
- トン・イエーイ！

#### 【前期第3週】

テーマ：よりよい人とのかかわり方に気づく

- ・メンバー間の関係をさらに深める（コミュニケーション）
- ・「協力」って何？（課題解決＝イニシアティブ）
- クイックチェック
- ノンバーバルラインナップ —睡眠時間で—
- エルボータッチ・ニータッチ … 準備運動、笑い
- ミラーストレッチ … リラックス、身体の動き
- インチワーム… タイミング、コミュニケーション
- ウインドミルストレッチ … 相手に合わせる、コミュニケーション
- お魚ちゃん、出ておいで（バッファロービル） … 楽しさ
- Zip Zap … 恥ずかしさからの脱却
- 右・左・私・あなた … 集中、名前を覚える

- 二種混合 … 相互理解、エラーと楽しさ
- ピンボール … 同上
- フープリレー … チームワーク、目標設定
- デュオシット … 発想の転換、チームワーク
- 終わりの儀式（動きをあわせる）
- 自己紹介シート完成「これから大切にしたいこと」

**【前期第4週】**

テーマ：ふりかえりと今後に向けて

- ・ローエレメントを通じてのチャレンジ・チームビルディング・目標設定の重要性に気づく
- ・日常への転用（小さなことでもいいので）
- クイックチェック
- パン・トン・パンパン・トントン・・・ … ウォームアップ、エラーと楽しさ
- ガーディアンエンジェル … 準備運動
- 魂で握手～グルーピング
- 「これから大切にしたいこと」のシェア
- オールアボード … 協力、支えあい
- ニトロクロッシング … 意志決定、受けとめること、支えあい
- アルチ・チャ … 恥ずかしさへチャレンジ

**【後期第1週】**

テーマ：アイスブレイクと目標（再）設定

○挨拶・後期チャレンジに向けて、4つの約束の確認

- じゃんけんチャンピオン（勝ちバージョン／負けるが勝ちバージョン）
- サイン集め
- じゃんけんいろいろ
- 出会い・発見 へえ～！
- 巨人・妖精・魔法使い
- 自己紹介シート作成～シート共有
- 風船ネームトス
- ふりかえり（4つの約束項目について）

**【後期第2週】**

テーマ：グループによる課題解決「イニシアティブ」「コミュニケーション」「協力」

- 挨拶後、ウォームアップ
- 肩たたき～アイソメトリックストレッチ～トータグ
- スピードラビット～サムライ



- グループジャグリング
- ヒューマンノット
- パイプライン
- 大縄跳び
- ふりかえり

【後期第3週】

テーマ：信頼・支えあうこと

- ノンバーバルラインナップ 睡眠時間順
- ハンドクラッピング～エルボータッチ、ニータッチ～ウインドミルストレッチ
- チキンタグ2種
- ブラインドペアタグ
- アップチャック
- トラストリーン 2人組～3人組～ウイロー
- モホークウォーク
- クイックふりかえり

【後期第4週】

テーマ：チャレンジ・パイ・チョイス、支えあい・助け合い

- ミラーストレッチ～エルボータッチ、ニータッチ～ウインドミルストレッチ
- エルボータグ他
- ハイレlementチャレンジ（体験）

器具・装備の説明、装着

ジャイアントラダーにペアでチャレンジ

- ふりかえり（レポート）説明

#### 4. 結果と考察

アドベンチャーカウンセリングは、従来にはあまり実施されていない「参加体験型」の授業であることから、「新鮮」、「面白い」、「楽しい」といった概ね良好な反応がえられた。最初は受身的であった学生の言動が徐々に積極的なものへと変化した。また、仲間づくりという点からも、アドベンチャーカウンセリングの授業が友人をつくることに非常に役に立った——今まであまり喋ったことのなかった人や、名前も知らない人ともこの機会がきっかけで仲良くなったと感じたり、実際に友人が増えたと多数の学生がフィードバックしている（受講生からのフィードバックを、資料として添付した）。

しかしながら、とりあえずアドベンチャーの体験はしたが、学生の反応・反響がアドベンチャーカウンセリングの効果だと断定するには、授業時間数も少なく、効果測定も不十分なものであった。

2006年度は、基礎演習におけるアドベンチャーカウンセリング授業回数が前後期各6週ずつとなり、体験の機会が増えるにあわせて、効果の裏付けとなる調査の回数も増やすことが望まれる。

## V. 文献

- 林寿夫 2003 だれでもわかるプロジェクトアドベンチャー入門
- 難波克己 2001 プロジェクトアドベンチャーを理解していただくために
- 日本アウトワード・バウンド協会 アウトワード・バウンド・スクール アドベンチャープログラムコースガイド
- 二宮孝・中山正秀・諸澄敏之 1998今こそ学校にアドベンチャー教育を「心の教育」実践プログラム. 学事出版
- Schoel,J., Prouty,D. & Radcliffe,P. 1989 Islands of healing. Hamilton,MA : Project Adventure,Inc. (伊藤稔 監 プロジェクトアドベンチャー・ジャパン訳1997 アドベンチャーグループカウンセリングの実践 みくに出版).
- プロジェクトアドベンチャー・ジャパン (PAJ) アドベンチャープログラミング講習会マニュアル
- 同 PAJパンフレット

## 資料：学生のふりかえりより

### 1. 授業全体の感想

・こんな心理療法があるのは大学に入るまで知らなかったもので、すごく新鮮だった。また、前期は恥ずかしさやまだまだ皆のことを良く知らないのもあって緊張したが、後期は前期でやった分の慣れや、皆と親しんでできたというのもあって、スムーズに行う事ができたように思う。また前記でもこういう授業があったことで、普段話す機会のない人とも話すようになり、交友関係にも良かったように思う。

・前期の最初の頃は、この授業がとても苦痛でした。人と話すのは苦手だし、まして色んな人がいるなかでゲームをしたりするのは、私にはとても勇気のいることでした。回数を重ねていくうちに、みんなと話したりできるようになり、だんだん楽しくなってきました。後期になって前期とは違うメンバーになると聞いて、またとても不安になっていました。でも、前期よりも早くみんなに慣れることができ安心しました。

普通に自己紹介をただけだったら多分私はほとんどの人の名前を覚えていなかったと思います。それに、ニックネームをつけることによって初対面の人でも親しみやすさ出てきて、仲良くなりやすいかなあと思いました。

後期に入って、人を信頼しないとできないことや、一人の力では絶対にクリアできないような挑戦をして、みんなで協力する事によって色んな考え方が出たりして新たな発見がたくさんありました。後期は、前期よりもレベルが上がっていたけど、挑戦したことは後期の方が楽しかったなあと思いました。

・私は感想を書くのが苦手です。「楽しかったです」以外に何と書けばいいのかわかりません。楽しかったし、非常に大きな事を学ばせてもらいました。協力するということの大切さ、協力関係を作る事の大変さ、そして目標を定めたときの達成感。

私が特にこの授業で学んだ事は、協力関係を作る事の大変さです。私は前期の初めの頃、協力し合うために自分から積極的に人と関わる努力をしました。でも最後の巨大はしごに挑戦させてもらった時に、協力しやすい環境を作る努力の大切さを実感しました。前期の初めの頃の遊びは、協力しやすい環境を作るためのものであったのだと思いました。そして、社会生活の基本はそれだと、改めて実感しました。

この授業で得たものは、私の人生において宝です。

私は文章を書くのが得意ではありません。自分が伝えたい気持ちの半分も言葉として表に出す事ができません。だから月並みな表現になってしまいますが、この授業は「楽しかった」です。これ以外の表現は自分の中に見つけられません。

- 一言で言えば、非常に楽しかったです。簡単なゲーム感覚のものからなかなか難しいものまで、様々な体験をさせて頂きました。

やはり授業が進むに連れて徐々に行うことの難易度も上がってきていたので、最後の授業に近づくにつれ、段々この授業の意味が理解できてきました。

この授業で、私が学んだを思えることは、協力することの大事さよりも協力関係をつくることの大事さ、そしてその難しさでした。

前期の初めの頃ですと、ほとんどの人があまり話したことの少ないような顔触ればかりで、協力関係をつくることは難しいものだったと思います。これは今だからこそ分かるのですが、初めの方に簡単な、名前を呼び合うようなことばかりをしていたのはこの為だったのかと考えさせられました。協力し合うには協力するために自ら一歩踏み出す勇気も大事ですが、まず協力しやすい環境を整える事への努力も必要なのだと実感しました。

最後の巨大はしごでは、とても貴重な体験をさせて頂けたと思っています。私は高所恐怖症気味なところがあるので、実際足がすくんでいました。先生方の命綱の補助ももちろんあったのですが、やはりパートナーが頼りがいのある人だったので、何とかリードしてもらいながら頂上にたどり着けました。ですが、パートナーまで私と同じような状態だったとしたら、成し遂げられていたかと問われるとあまり自身がありません。かなり私が一方的に頼っていたので、そのパートナーと協力関係にあったとはいえないかもしれません。しかし、その協力関係に必須な信頼という気持ち、これは私が最後に気付け、この授業で学んだ私にとっての一つの答えのような気がします。

最後の方、どこか表現がオーバーな気もしますが、やはり総じて感想を述べると最初の言葉に戻ります。

非常に楽しかったです。

- 前期の始めの講義では、皆の名前を覚えることで精一杯であり積極的に行動できませんでした。というより私は、積極に取り組んでいても、元気すぎて空回りをしているとよく言われたので、控えめに行動していました。しかし、この授業は子どもの時に遊んだ鬼ごっこ(たことわかめ)や、縄跳び(円になって体重を皆でかけてしゃがんだりするもの)と言った、体も動かして行う授業だったので、不思議と自分から楽しんで取り組めるようになりました。頭脳問題の白熊も面白かったです。私は、この授業では自分の意見や感想を進んで言えるようにもなりました。前期の最後の授業で、小さい板の上に皆で力を合わせて乗れたときは、すごく達成感がありました。普段はあまり話さない人同士でも、気持ちをひとつに出来るのだとも学びました。後期は、前期と違うメンバーで少し不安な気持ちもありましたが、人と人が助け合って行う授業がほとんどだったので、直ぐに新しい友達も出来ました。後期は冒険活動みたいでした。縄跳び(縄くぐり・8の字)、ボール(みんなで回していくもの)、ジップザップ等や橋渡り、そし

で最終日にははしごを上っていきました。やはりその中でも、一番安全面についても、人との助け合いに関しても大きい関わったのは、はしごを上る時だったと思います。はしごを上るときに命支えてくれる人、それをまた支える人、安心して(常に緊張感が必要だが)アドバイスをし助け合って上っていく人、私は社会そのものだと思います。一人で出来ないことを、助け合って乗り越えることに、また人が達成できたときも、すごく達成感を感じました。

- 最初は、知らない人がたくさんいる中で始まって、どうなるのだろうと思っていたけど、とっても楽しくやることができて良かったです。名前を覚えるときに、ボールを使ったり遊びを取り入れたりすることによって、気軽に名前を聞くことができました。そして、名前を呼ばれることの嬉しさを改めて感じました。グループで目標を立てて、それに向かっていろんな案をみんなで考えて協力して、それによってチャレンジが成功したり目標が達成できたりしたときの達成感、満足感、安堵感、心地よい疲労感は何にもものにも変え難いものでした。みんなできんなことをやっていくときに、自分の言ったことが取り入れてもらったことはとても嬉しかったです。細い板をみんなで渡るやつは、ひとりではいけないけど、みんなで協力すればできると実感できたもののひとつでした。手をつなぐことで上に乗っているときの安定感ができ、後ろに倒れても支えてくれるという信じる気持ちがありました。あと、みんなの気持ちがひとつになることの大切さもとても実感することができました。巨人の縄はしごは、二人で協力してやっていけたのはとてもよかったです。怖い気持ちもあったけど、一緒に頑張ってくれている人がいると思えるからこそ、自分もその人のために頑張ろうと思うことができました。また、一緒に登っている人やビレーをやってくれている人のことを信頼していたからこそ、あの高いところにも勇気を出していけたのだと思います。

- 初めのうちはお互いに遠慮したり気を使っていたりと、ぎこちない感じもあったけれど、授業をやっていくうちにだんだん慣れてきて積極的になれたと思う。アドベンチャーカウンセリングの授業の形式は、私が今まで受けてきた授業の概念には当てはまらない新しいものだったので、とても楽しかった。

また、前期に比べて後期の授業になると少し本格的になって、「みんなで協力する」という気持ちも強くなったと思う。一つの課題についてみんなで意見を出し合って、試行錯誤を繰り返しながら良い方法を見つけていくことで、みんなが一つになれたと思うし、そこから信頼関係も生まれてくるのだと実感した。特に最後の授業で、命綱を付けて登ったものが一番印象に残っている。みんなが登っているのを見ていると簡単そうだと思っていたけど、いざ自分の番になると怖くて思うように出来なかった。だから何事も実践してみないと分からないなと思った。でも本当に楽しかったし、授業もあっという間だった。

・前期の最初は、どんな事をするのかも分からないし同じグループの人ともあまり喋った事もない状態で授業に出てみると、グループ内の人との心の壁を取り除いていく事が多くて、普通に学校生活を送っていたら喋ることがなかったんじゃないかと思うような人と喋れる事ができ、また相手の事を知る事ができてよかった。毎週の授業でみんなの距離が少しずつだけ縮まっていった気がする。後期は前期のメンバーではなかったので、新たな気持ちで頑張れた。前期とは違って体を動かす事が多かったので、グループの人との距離が縮まるのが早かったと思う。印象に残っているのは、2人組になって一人が目隠しをしてもう一人が相手を動かすというのは、相手との信頼関係がなかったらできないことだし、日頃からよく喋る人とした方がいいんじゃないかなってやる前は思っていたけど、そうじゃないんだなと思った。私はその日まで、あまり喋ったことのない人とペアになったので、緊張はするし、どんな風に接していいのかも分からない状態だったので不安だったけど、やっていく中でお互いに信用しあわないといけないとできないんだなって思った。カウンセリングは相手の事を知らない状態から始まっていく事だから、いい経験ができたと思う。

もう一つは、2チームに分けて平均台のようなものをみんなで協力しながら渡っていくというのは、コミュニケーションが大事だし、自分の考えが採用されるかされないかは別として、ちゃんと自分の考えを口に出さないといけないと思った。最後の授業で、天井からぶら下がっているのに、2にんで協力して支え合って登っていくというのは、体力・信頼がなければできないことだと思った。見ているだけだと何とでも言えるし、何でできないん？って思うことがあったりしたけど、実際自分がやってみないと分からない事もあるということがすごく分かった。ロープを持ってはいけないという約束だったのに、持ってしまったので、達成したと言っているのかわからないけれど、チャレンジする前に「3段まで登りきる」という目標があって、3段まで登れたのでよかった。最初、やっているときに周りから声かけをする事は邪魔になるんじゃないかなと思ってあまりしなかったけど、自分がやっているときに思ったことは声かけしてもらうことは力強い事だし、支えになるんだなと思った。

前・後期と4回ずつしかできなかったのは残念だと思うので、2回生になったらアドベンチャーカウンセリングの講義を受けてもっと知っていきたいと思った。

## 2. 自覚している自分の変化について

・様々な局面において、積極的に取り組もうと思うようになった点／勝手な先入観や固定観念を取り払えた点／一人ではできないことを無理にどうにか頑張ろうとするのではなく、仲間と協力して解決しようと取り組むようになった点

・少し自分から動けるようになったと思います。友達を作るにも、何かをするにも、自分から動けば少し早くできると分かりました。それはとても怖いことですが、何かをやり終えた後の充

実感というか爽快感というか・・・そういったものはやってみないと分からないと思います。そして、もし失敗してしまっても、次やるときの材料にできると分かりました。

- ・前よりも積極的に物事を取り組めるようになりました。後、何に対しても最後まで諦めないようになりました。

人との助け合いの大切さを知り、体の不自由な人に自分から声をかけ、駅まで一緒に行ったりしました。これは、普通のことかもしれませんが、初めて一人で声をかけられて、正直嬉しかったです。

周りの環境が変わってしまったりすると、すぐにオロオロして対応できなくなってしまうことがありましたが、積極になったのか前よりも度胸がついたのか、それほどオロオロしなくなりました。

### 3. この授業が役に立ったと思う点

- ・この授業で今の私に一番に役に立った事は、友達が増えた事と、人も自分も散らない人に話かけるときに勇気が少しい事が分かったことです。みんなある程度は同じ気持ちだと言う事が分かったので、色々な人に話かけることができるようになりました。授業では、誰かと息を合わせたり、協力する事で何かができるというものが多かったので、誰かと息を合わせることの難しさも分かったし、人を信頼する事の難しさや大切さや楽しさも、授業の前よりは分かったと思います。

またボールを投げ合って名前を覚えるのは、どこかで使ってみたいと思いました。

- ・先に述べましたが、自分の身の振り方を学べた事が私にとって一番プラスになったと思います。そしてみんなですということの素晴らしさ、団体行動の難しさを学びました。もちろんまだ全てが理解できたわけでもないし、まだまだ勉強していかなければならないだろうと思いますが、でもこの授業を通じて私は確実に思いやるという点で少なからずもの変化（プラス）がありました。

相手を思いやること、相手の立場になって考えようと努力する事。少し大げさかも知れませんが、人の役に立ったときのあの喜びはなかなか忘れられるものではありません。最近、人と関わる事が面倒臭いと感じる時もあった私ですが、これからも積極的に人と関わっていこうと思えました。

- ・同じ学部内でも面識が無く、なんとなく苦手な感じがしていた人達と話せるようになったこと。話してみたら意外と気が合ったり、外見の割に天然の人であったり、良い意味で予想を裏切られました。この授業で仲良くなった人が増えました。でも授業中のニックネームで認識して

いる人が多いので、他の授業で本名を名乗られてもピンとこない時がちょっとあります。(お互いに確認しあうことも…)あとは微力ながらもチャレンジ精神がでてきたこと。まだ、いきなり「気合い入れて突撃」とはいかないけれど、ビビリながらも前にいく根性についてはついてきたかなと思います。

- 今までわかっていたつもりだったものが、体験することによってつもりじゃなくなったような気がします。相手を尊重するとか、人を信頼するとか、今までわかっていたようで、実はつもりだけだったのかもしれないと思いました。自分自身を振り返るいい機会だったと思います。振り返りは、次のステップに行くときにとっても大事なものだということがわかりました。また、目標を立てるときは、曖昧にせず、具体的にすることによって意識がはっきりし、また時間制限などをすることによって集中力も増すということがわかりました。目標を立てるときは、いきなり高い目標をもつことも大切だけど、段階的に目標立てていく大切さを知ることができました。自分にはまだまだ固定観念があるのがわかりました。私は、自分の心を開いたときに人にどう思われるのだろうかと考えて、今まであまり自分の心を開けないでいました。けど今は、相手が心を開いてくれるのを待つのではなく、まず自分から心を開かないと相手も自分に対して心を開いてはくれないということを感じることができました。自分から少しでも心を開く勇気も大切だと思いました。自分にはできないかもしれないと思ってしまうことがあっても、そこで諦めたりするのではなく、勇気をもってチャレンジしてみようと思えるようになりました。

#### 4. 今後、大学生活も含め、日常生活をどのように送りたいか(目標設定も踏まえて)

- 臨床心理士の資格を取りたいので、大学院に進みたいと考えているし、そのための勉強もしていきたいと思う。また、アートセラピーに非常に興味があるので、それについても勉強していきたいと思う。大学生活は将来のためにも勉強は第一だが、趣味や遊び、バイトもメリハリをつけてやっていくつもりだ。またボランティア活動などにも積極的に参加していきたいと思っている。今のことだけでなく、将来についても深く考えながらコツコツ自分のペースを大事にしながらやっていきたい。
- 大学に入学する前に、しっかりと心理学やそれ以外にも必要だと思うことを学んで将来につながるように頑張ると言う目標があったけど、最近初心を忘れていたように思う。学校に慣れてきたということもあって少したるんできているのでこのままではいけないと思う。卒業してからやりたい事もちゃんと決まっているので、そのやりたい事につなげるためにもしっかりと学ばないといけないと思っている。自ら進んで本を読んだり調べたりして知識をつけていきたい。



私は友達に気を使わないでいいところまで気を使っているらしく、自分の意見をあまり言わないと思われてしまうことがあるみたいなので、自分の意見を言うときは積極的に言っていこうと思う。今よりももっと自分らしさを出していこうかなと思う。誰にでも優しい気持ちで接するようにして笑顔を忘れず明るく元気でいたいと思う。

- 今私が考えていることは、資格を取得したいと考えている。2年生になったらエクステンション講座で将来したい仕事に関連する資格を取得して役立てたいと考えている。それが今目標であり、自分自身大学に入学する以前から決めていたからである。日常生活は今とても充実している。学校に行っても心理学科では男女仲良く毎日楽しく過ごし、アルバイトももうすぐ1年になる仕事で今楽しい時期である。大学生だから学ぶことはたくさんあると私は思う。自分にとってプラスになること、マイナスになること生きていく中でこれから数えきれないほどあるだろうが、この大学で出会った仲間助けられて生きていきたいと最近になって感じるようになった。学ぶことに積極的に活動し、経験したいと考えている。
- この基礎演習を経て、少し今までと違った価値観を見出せた気がする。まだまだ入学当初の大学生活とは変わらないが、気持ちの面では一変してきていると確信している。  
私には夢がある。夢というよりは目標だが、動物看護師なることだ。これは高校の時から考えていて、心理学科を専攻したのは、その職業が犬や猫など動物に関わることはもちろん、飼い主という「人間」の心のケアに重点をおくということを知っていたからだ。  
アドベンチャーカウンセリングは、人間関係を通して様々な人間の本質を発見したり変えたりしてくれるものだと思う。この授業は、私の人生で大きな財産になったであろう。これからはもっともっと私自身の知らない部分までも引き出して生きたい。時間はかかるかもしれないけれど、このままで終わりがたくないという気持ちが強くなった。