

帝塚山大学アドベンチャーカウンセリング体験会 実 施 報 告

担当：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、2004年の学部学科開設とともに心理実習室に屋内型のアドベンチャーカウンセリング（以下AC）専用コースを設置し、以来ACを取り入れた学部生教育を行っている。また、同時に現代GPの一環として、小学校へファシリテーターを派遣してACの手法を使った授業の実施や内部のみならず広く地域に紹介するための体験会等を開催している。

ACは、大自然が生み出したといっても過言ではない。アドベンチャー教育の一つである「プロジェクトアドベンチャー（Project Adventure：PA）」がそのベースではあるが、PAの起源は「アウトワードバウンドスクール（Outward Bound School：OBS）」である。登山、ロッククライミング、沢登りなど、大自然に立ち向かうことにより自己の可能性やあり方に気づき、個人とグループが成長を遂げていく絶好の機会になる。つまりアドベンチャーには、「自分をみつめ、変えていく力」「人と協力しあう力」「学び創造する力」など人の成長を助けるエッセンスが溢れているのである。

II. 実践事例報告

1. 事業の概要

- (1) 事業名：帝塚山大学アドベンチャーカウンセリング体験会
- (2) 実施日時：平成18年12月25日(月)～27日(水) 各日10～16時
- (3) 実施場所：帝塚山大学学園前キャンパス10号館心理実習室ほか
- (4) 目的：アドベンチャーカウンセリングの考え方と手法を広く紹介し、大学（学生）と地域での指導者・リーダー育成を目的とする。
- (5) 参加者：9名 中学校教員1名、大学教員3名、大学生1名、大学院生3名、看護学生1名
- (6) ファシリテーター：小西浩嗣（帝塚山大学非常勤講師）

2. 実施内容（プログラム）

【第1日目】

- テーマ「学校教育の現状理解とアドベンチャーカウンセリング実践の報告」
- 内容
 - ◎アドベンチャーカウンセリング関連VTR鑑賞および自由討議
 - ◎中学校における教員・生徒の現状および情報交換
 - ◎アドベンチャーカウンセリングロープスコース体験（ウォールクライミングのデモンストレーション）

【第2日目】

- テーマ「アドベンチャーカウンセリング体験—出会いから相互理解、グループ、チーム形成へ」
- 内 容
 - ◎帝塚山大学におけるアドベンチャーカウンセリングの実践紹介（資料配布）
 - ◎体験から学ぶ意味「アインシュタインの言葉」「指の運動」「白くま調査」
 - ◎メンバーの相互理解：アイスブレイク（FUN＝楽しさの要素を含むゲーム的な活動を通して参加者の緊張を解きほぐし、親密な環境形成を行う）からコミュニケーション（考えや感情を表現する能力強化のチャンス提供）アクティビティを使って
 - ・ネームトス…お互いの名前を呼びながらフリースボールをパスする。徐々にボールを増やす。1個が2個に、3個・4個…
 - ・ヘリウムフープ【写真①】…円になった状態でフラフープを真ん中にいれ、全員が（片手の）人差し指をフラフープの下にくっつける（人差し指だけでフープを支えている状態）。このまま全員の指をフープから離さずに地面までおろす
 - ◎イニシアティブ（グループによる課題解決やコミュニケーション能力を高める活動）
 - ・フープリレー…円になって手をつなぎ途中でフラフープを入れ、全員手をつないだまま1周させる。グループでの目標タイムを設定しチャレンジする。
 - ◎ローエレメント（膝の高さ～4 m程に設置された冒険性の高い装置を使ってのグループによる課題解決）
 - ・ニトロクロッシング…ターザンロープにつかまり、全員がスタート地点から離れたステップに渡る課題解決。
 - ・モホークウォーク…高さ50cm、幅4 cm位の板の上をメンバーと協力しながら渡っていく。

〔グループとメンバーの様子〕

この手法・プログラムがまったく初めての体験というメンバーもいて多少緊張気味でのスタートではあったが、アイスブレイクからネームアクティビティと行ううちに解れていき、午前最後

のフープリレーでグループとしての形ができあがったように感じられた。

午後からは、メンバー同士が相互に尊重し合い課題に挑戦、クリアして行った。個人のふりかえりからも満足度は高かったようである。(以下参照)

- * 適度な協力関係がとても心地よかったです。個人で頑張るところはそれを尊重して応援し、みんなで協力するところは協力していて、とても楽しく活動できました。
- * 自分がこんなふうに初めて会った人たちに自分のことを言うことができるんだと新しい自分が見つけられたのがとてもうれしいし、満足している。また、初めて会う人たちなのに、こんなに短時間で自分の言いたいことを言い合え、笑い合って「楽しく」過ごせるとは思ってもいなかった。名前を呼ぶこと、呼ばれることでとてもキョリが短くなっていく気がした。
- * 本当にチャレンジすることを楽しませてくれるグループだったと思う。いい意味でサバサバもしていて、うまく自分たちの役割を果たそうとしていたと思う。それが達成することにもつながったと思う。支えてもらった時に変な遠慮をしなかったのもよかった。力をかけないと進めないで。
- * 失敗しても安心してチャレンジできる環境があったのが自分のモチベーションにつながってきた。
- * アドベンチャーが心の発育に深く関係している様に感じました。心にゆとりをもちたいです。
- * 日頃の運動不足や腰痛から体を動かすのがおっくうになっていたが、今日の取り組みでまた頑張ってみようという気持ちが出てきた。たまっていたストレスが軽減している。

【第3日目】

● テーマ：アドベンチャーカウンセリング体験—自分の挑戦は自分が決める—

● 内 容

◎ 目標設定とハイエレメントチャレンジ

◎ 前日のふりかえりと目標～グループに必要なことを共有するシンボルづくり (Being)

◎ スタートはウォームアップから

- ・ キャッチ…全員で円になり、左手の手のひらを上に向け左隣の人の方へ差し出す。右手は人差し指で串をつくって、指先を立てた状態で右隣の人がだしている左手の真ん中に乗せる。`キャッチ (つかまえる!)、のかけ声で左手は右手をつかみ、右手はつかまれないように逃げることを同時に行う。

◎ トラスト (身体的・感情的リスクを伴う活動を通して他者との信頼を実感する)

- ・ トラストリーン 2人組・3人組…身体的・感情的リスクと安全、他者を信頼するチャンス。
2人：真っ直ぐ後ろに倒れ、受け止める / 3人：前後に受け止める人がいる形で倒れる。

◎ ハイエレメント (7～8mの高所において仲間に身体の安全を確保されて自分なりのチャレンジを行う心身リスクの高い活動)

- ・クライミングウォール【写真②】…7 m位の高さの壁を壁面に設置されたホールドを手がかりに登る。
- ・ジャイアントラダー【写真③】…巨大な木製の梯子を2人で協力しながら登る。

◎ふりかえりとシェア

- ・シンボル (Being) の完成【写真④】
- ・ポストカードを使って今の気持ちを表現

〔グループとメンバーの様子〕

2日間を通してさらに関係が深まり、気づき・学びが得られたようである。(ふりかえり参照)

- * アドベンチャーをすることにより、心・身が一つにも、別々にも感じました。どっちかが未熟だとくずれてしまうことも…。ここに書けない位のことを考えられた。何より、今感じる事が日常に置き換えても感じられる気がしました。
- * とても楽しかったです。そして心地よかったです。グループの雰囲気が自然にただそこにいることを容易にさせてくれ、自然な姿でチャレンジ、応援ができたように思います。
- * やはり、やる事が大事。やらないと出来ること、努力したこと、悔しかったこと、他人から得たことが見えなかった。久しぶりに本能が騒いだ。
- * 自分の中で押しこめている感情や思いを素直に表現することで自分の思いに新たに気づくことができた。人間関係や様々なストレスの中で視野がせまくなり、新たなことに挑戦したり頑張ってみることをあきらめていた自分をもう一度ふるいたたせてみようと思った。
- * グループの良さ。何をしても楽しめるこの環境は本当に安心感を得られるものだった。自分がまだやれるということがわかった。
- * 自分の思い描いていることを言葉にして伝えることが難しいのと、伝えること（共有すること）が個人・グループの成長につながるのかなと思った。思っていることを伝えることにより、自分の思い悩んでいることが整理されるように思った。

3. 所 感

企画自体の立上げが遅かったため広報活動が十分に行えず、参加数が非常に少ない中での実施ではあったが、参加した方々は、チャレンジできる環境（グループ）形成の重要性、結果ではなくプロセス、トライ＆エラー等々、実際に体験から学ぶことを通してアドベンチャーカウンセリングの可能性や心地よさなどを実感できたように思う。帝塚山大学の院生と教員の参加はあったが、学部生の参加がなかったのは残念だった。

4. 今後の課題について

事業プログラムという点からいえば、広報面の不足につける。今回はスタートが遅かったことや時期的な問題もあり多数を集められなかったが、来年度については早期の起案および企画、広報を進めて行くようにしたい。また、昨年からの懸案であるアドベンチャーカウンセリングの理論面の強化・確立について、テキストや理論書の作成、さらには普及・実践のための人材（スタッフ・ファシリテーター）育成は急務であるとする。



写真①



写真②



写真③



写真④

