
■ 実習集

実習「オープンアップ」

山口 真人
(南山大学人文学部心理人間学科)
グラバア 俊子
(南山大学人文学部心理人間学科)

ねらい

- ・コミュニケーションの中で、さまざまなレベルの自己開示を体験する
 - ・自己開示の意味や自己開示に影響する要因に気づく
 - ・自分や他者の、グループの中での関わり方の特徴に気づく
 - ・“今ここ”に起こっていることを話す体験をする
-

グループサイズ

5人から7人くらいのグループ。何グループでも実施可能

所要時間

120分

準備物

1. 手順書(資料1)、ふりかえり用紙(資料2参照) 各自に1枚ずつ
2. テーマを記したカード(資料3参照) グループに1組
カードは、1枚のカードにテーマ1つを印刷し、裏面にはカード番号を印刷する。カード番号の1から8までが順に並ぶように重ねてセットする。
カードを厚紙で制作すれば、繰りかえし使用することができる。
3. まとめ用紙(資料4参照) グループに1枚
4. ストップウォッチ

会場の設定

グループは円座し、他のグループの話し声から影響を受けない程度にグループ間の距離をとることが望ましい。床座りでも椅子座りでもよい。

輪の真ん中に、テーマカード8枚を重ねて、カード番号が上になるように伏せて置く。

手順

1. 導入 <5分>
2. ねらいと実習の進め方の概要の説明 <5分>
3. グループニング。5～7人でグループを作り、輪になって座ってもらう
<5分>

初対面または普段余り顔見知りでない人同士でグループが組めるように配慮する。グループの中に多様性があるように配慮できるとなおよい。

プライベートな内容が話されることもあるので、他のグループがあまり近くに隣接しないようなセッティングが望ましい。

4. テーマカードを配る

グループの輪の真ん中に、カード1からカード8まで上から順に開くことができるように伏せて置く。あらかじめセットして渡すとよい。

合図があるまでカードを見ないように伝える。

5. 手順とルールの説明 <5分>

基本的な進め方は、5分毎に新しいカードを開き、そのテーマについての自由な話し合いをすることを8回繰り返す。話し合いでは、発言の自発性（自己開示をするかしないか）を尊重するために、下記のルールを設けてあるので、しっかりと伝えることが必要である。

ルール

- ・ 順番や指名など、発言の強制はしない
- ・ 5分間は専ら自発的な発言にまかせる（沈黙で5分が過ぎてもよい）
- ・ 5分経ったら話を終えて、次のカードに進む

6. 実施 <20分>

①一番上のカードを表返して、カードに書かれたテーマをメンバーの誰かに読み上げてもらう（カードに一番近い人など）

②5分間を計測し「5分たちました。新しいカードを開いてください」と伝える

時折、無理に発言しないでよいこと、沈黙でもよいことを伝えるとよい

7. カード4まで終わったら、ふりかえり用紙に記入 <10分>
8. カード5から8を実施 <20分>
9. カード8まで終わったら、ふりかえり用紙に記入 <15分>

10. ふりかえり用紙をもとに、グループで体験を話し合う <30分>
まとめの項目（資料4）に基づいてグループでディスカッションしてもよい。
11. スタッフからのコメント <5分>
まとめの項目に関連して話すとよい。

ファシリテーションのポイント

自己開示は、コミュニケーションや人間関係にとって重要な要素であるがゆえに、自己開示をすることの重要性のみが強調される傾向が見られる。自己開示することと同様に、自己開示しないことの意味や影響も体験を通して学ぶことができないかと考えて考案された実習である。本来ならばTグループのような、構造化の低い学習状況の中での体験を通して学ばれる事柄だとは思いますが、あえてこのような実習の形にしてみた。

仲良くなるための実習ではないので、話のできない人や話したくない人がいてもかまわない。

ファシリテーター自身が自己開示をすることに対する特定の価値意識から自由になっていることが望ましい。

5分では話しが終わらないグループには、やんわりと次のカードに進むように示唆するとよい。

バリエーション

グループでのまとめをわかちあう時間を設けてはいないが、グループで発表する時間を持っても良い。また、まとめを印刷にしてわかちあっても良い。

原案の作成

この実習の原案は、山口真人とグラバア俊子により、南山大学人文学部心理人間学科専門科目「人間関係プロセス論（コミュニケーション・プロセス）」に使用する実習として、作成したものである。

参考文献

コミュニケーションにおける自己開示の重要性については、中堀仁四郎 2005 「効果的コミュニケーションの5つの要素」 津村・山口（編）『人間関係トレーニング（第2版）』 第23章 ナカニシヤ出版

資料1

オープンアップ

ねらい：コミュニケーションの中で、さまざまなレベルの自己開示を体験する

進め方：

1. 導入
2. ねらい・手順・ルールの説明
3. 5～6人のグループを作り、輪になって座る
4. テーマカードを輪の真ん中に伏せて置く
5. 一番上のカードを表返して、カードに書かれたテーマを読み上げる
6. テーマについて5分間自由に時間を過ごす

ルール

 - ・ 順番や指名など、発言の強制はしない
 - ・ 5分間は専ら自発的な発言にまかせる（沈黙で5分が過ぎてもよい）
 - ・ 5分経ったら次のカードを開き、テーマを読み上げ、自由に時を過ごす
7. ルールに従って、カード1からカード4まで続けて進める
8. カード4が終わったら「ふりかえり用紙」の1-①を記入
9. 記入が終わったら、カード5からカード8までルールに従って続けて進める
10. カード8が終わったら「ふりかえり用紙」の1-②と2、3を記入
11. グループで体験をわかちあい、まとめを作成する

出典：山口真人・グラバア俊子（2008） 実習「オープンアップ」
南山大学人間関係研究センター紀要「人間関係研究」第7号

資料2

ふりかえり用紙の項目

- 1-① 1～4枚目のカードごとの体験を、以下の観点からふりかえってみてください。
 - ・自己開示という観点から見て、自分について気づいたこと考えたことは？
 - ・他の人の自己開示によって気づいたこと考えたことは？
- 1-② 5～8枚目の時カードごとの体験を、以下の観点からふりかえってみてください。
 - ・自己開示という観点から見て、自分について気づいたこと考えたことは？
 - ・他の人の自己開示によって気づいたこと考えたことは？
2. 8枚のカードを比較して、内容や自己開示のしやすさなど、どのような特徴が発見できますか？ できるだけたくさん書き出してみてください。
3. 自己開示はコミュニケーションにどのような影響を与えていると思いますか？

資料3

カードの項目

- カード1 『子どもの頃の楽しかった思い出はなんですか？』
- カード2 『最近失敗したなーと思ったことは？』
- カード3 『あなたの性格や特技で、これから伸ばしていきたいことは何ですか？』
- カード4 『いま、どんな気持ちですか？』
- カード5 『家族の中で一番遠いと感じる人は誰ですか？（それはなぜですか？）』
- カード6 『いま、からだはリラックスしていますか？（どこか緊張しているところがありますか？）』
- カード7 『最近あなたが言われたほめ言葉は何ですか？（その時どう感じ、どう思いましたか？）』
- カード8 『いま、このグループの中で気になっていることは何ですか？』

資料4

自己開示のまとめの項目（例）

1. 自己開示の定義
2. 自己開示のメリット・デメリット、難しさ、影響
3. 自己開示の留意点