

■ 実習集

実習「メッセンジャーライン」

グラバア 俊子

(南山大学人文学部心理人間学科)

水嶋 純作

(聖ヨゼフ学園日星高等学校)¹

実習成立の背景

この実習のアイデアを得たのは、2002年カンボジア国立母子保健センターで、人間関係トレーニング²のファシリテーター養成に取り組んでいる時のことでした。当時のカンボジアは、ポルポト政権により30代から50代の知識人がほぼ殺戮されるという未曾有の事態により、人材欠如に苦しんでいました。このことは知識や技術の断続を生み、文化全体の継承を困難なものにしていたのです。文化の中には当然人間関係の在り方やコミュニケーションの取り方も含まれているわけです。安定した人間関係の基盤は失われ、出会った人々は、そうした困難な状況の中で、新しい文化を求めて必死に模索しているように見えました。

そうした中で人間関係トレーニングの基本要素の一つであるコミュニケーション実習にも取り組みました。一方向の伝達と双方向の伝達に関する実習は、行うことができました。しかし傾聴に関する実習を幾つか試みましたが、なかなか成り立ちませんでした。相手の発言を自分の言葉で言い換えたり、それに対して自分の発言内容を正確に反映しているか判断する、といったことが難しかったのです。聴くということは、関係性とコミュニケーションのある程度の成熟を必要とする、ということを改めて実感しました。

そこで、なるべく現場の状況に近い設定で、コミュニケーションの課題に気づくことのできる実習を考えようということで、「メッセンジャーライン」の原型になる実習が生まれました。これは、日本では多くの人が経験している

¹ 2007年度南山大学大学院人間文化研究科教育ファシリテーション専攻修了

² JICA（国際協力機構）による国際医療保健プロジェクトにおいて、ラボラトリー方式の体験学習は「人間関係トレーニング（Human Relations Training: HRT）」という名称を用いて行われていた。

「伝言ゲーム」を発展させたものです。病院内では、看護師同士の引継ぎなどに問題があることが指摘されていたので、実習の素材に伝達内容として、そうした実際に現場で交わされる情報も組み込むように工夫しました。

この実習の良いところは、実際に自分の伝え方・聞き方の結果がはっきりと確認できることです。カンボジアでの手応えを元に試行錯誤を重ね、今回紹介する形に収まってきました。

実習の対象年齢は、メッセージの内容をコントロールすることにより、小学生から可能だと考えています（筆者が実際に実施したのは中学生から、大学院生、社会人までです）。

また、実習で用いている5つのメッセージの内容とルールは、コミュニケーションのさまざまな側面を体験できるように構造化されています。ですからファシリテーターは、対象や目的に応じてメッセージ内容を選択することができます。また、構造が把握できたら、その後は独自のメッセージやルールを用いて展開することをお勧めしたいと思います。

通常、学習者には手順書は配布しませんが、ファシリテーターが構造を簡単に把握するために、資料8.「手順書（水嶋案）」を掲載しました。それを参考に読み進んで頂ければ分かりやすいと思います。

ねらい

- ・伝える時の留意点、聞く時の留意点に気づく
 - ・自分のコミュニケーションの傾向や特徴を知る
-
-

グループサイズ

5人グループが、2から16程度まで実施可能（人数によっては4人グループでも実施可能）

所要時間

90分から3時間

準備物

1. メッセージ5種類とそれに付随した指示書
 - 5から6グループに1セット。ファシリテーター用にも、紙に書かれたものはあるとよい
 - 資料1. 「メッセージ1」
 - 資料2. 「メッセージ2」
 - 資料3. 「メッセージ3の指示書」

資料4.「メッセージ4の指示書」

資料5.「メッセージ5の指示書」

2. 「メッセンジャーライン・メモ」(資料6) 一人1枚。開始前に渡す
3. 「メッセンジャーライン」メッセージ(資料7)
一人1枚。ルールも書いてあるので、記録として最後に渡す。ふりかえりの指示も含む
4. 模造紙とマジック
グループに1枚。展示のための用具(テープやマグネットなど)
5. 衝立と机
衝立の後ろに机を置いて、メッセージが他の学習者から見えないように設置する
6. ふりかえり用シール:一人4枚
7. 黒板またはホワイトボード

会場の設定

会場の前に、衝立やカーテンなどを設置し、メッセージを載せた机が学習者から見えないようにする。その前に、各グループそれぞれ、5人が一列に座る(畳や床に座っても、椅子でもよい)。この時、グループ間もチーム5人の間隔も、二人の会話が他にははっきり聞こえない程度に、充分とることが望ましい。(手順書:資料8参照のこと)

グループ数が多い時は2ブロックに分け、それを互いに向き合うように配置する。空間的に余裕ができ、互いに前方のグループのコミュニケーションの様子を観察しやすいので、学びの要素が増す。

手順

1. グループ作り <5分>
5人組を作り、指定の位置に着く。実習のねらうところにより、くじでもよいし、「知らない人」といった基準を設けてもよい。
2. 実習の導入 <10分>
ファシリテーターが以下の内容を伝える。
 - ・「伝言ゲーム」が原型であり、ルールを設定して5回行うこと。
 - ・毎回最初にメッセージを伝える人は交代すること。最後尾の人が、次は先頭に回る
 - ・伝え終わった人は、記録用紙に自分が伝えた内容と、聞いた時と伝えた時に感じたことや、大切と思われることをメモする
3. 実習 <65分>
先頭の人に衝立の後ろに集ってもらい、机の上の用紙に書いたメッセージを見せる。衝立の後ろでは、互いに話さないように指示する。毎回のルー

ルについては、その回ごとに全員にアナウンスをして始める。

メッセージ1：伝言ゲームのルール（1回のみ言える）でウォーミングアップ、発表と解説（約5分）

正解は最後に配布することを伝える。

メッセージ2：ルールの説明・伝達・グループ発表・正解発表・コメント（15分）

メッセージ3：ルールの説明・伝達・グループ発表・正解発表・コメント（15分）

メッセージ4：ルールの説明・伝達・グループ発表・正解発表・コメント（15分）

メッセージ5：ルールの説明・伝達・グループ発表・正解発表・コメント（15分）

4. ふりかえり <25分>

4-1 記録用紙などを参考にし、自分の前後の人に『コミュニケーションの特徴や良かった所』をシール2枚に書いて、交換する。記録用紙や他の指定された場所があればそこに貼る。（5分）

4-2 グループ毎に、実習をふりかえり、学んだことを模造紙にまとめる。（15分）

タイトル「効果的なコミュニケーションの留意点」

(1)話し手にとっての留意点を5つ

(2)聞き手にとっての留意点を5つ

(3)気づいたこと、学んだこと

4-3 グループのまとめを展示発表（時間があればグループ毎に口頭発表をしてもよい）（5分）

ファシリテーションのポイントとバリエーション

この実習は、毎回の結果やコミュニケーションの様子に対するコメントが小講義にあたる。当然どのようなことが起こるかによりコメントは変わってくるが、今まで実施してきた例や、使用するメッセージのバリエーションを提示する。

また結果の発表は、各回工夫することができる。それによって所要時間も大きく変わってくる。ここで示した時間の配分は、平均的なものである。グループ数によっては、毎回全グループの結果を聞くことができるが、5回の内に全グループに当たるように、割り振ることが必要な場合もある。

以下に、各メッセージについて、ファシリテーションのポイントとバリエーションを示す。

メッセージ1：「神秘の世界遺産、ジャワ ボロブドール遺跡」

【ルール】一度だけ伝えられる。

【進行上の留意点[F]とコメントのポイント[C]】

[C] 初めて聞く言葉、新しい概念などを伝達することの難しさ。多くの教育的場面では、よく分っている伝達者側と、はじめて受け取る学習者側のギャップは、想像するより大きいのではないか。

[C] 「知は力なり」。今までも、ボロボドール遺跡を知っている人が、途中で正しい文に訂正したということが起こった。多くのことを知っていることは、コミュニケーションに役立つことが多い。

[F] 1回目なので、一つか二つのグループに順番に自分の聞いたことを、全員に言ってもらおうとよい。

[F] ボロボドール遺跡を知っている人がいるか尋ねたり、遺跡の写真などを用意して示すのもよい。

【メッセージのバリエーション】

「太陽を除けば、地球から一番近い恒星は、アルファ・ケンタウリです。」

(メッセージは、できればどこかから引用したものが望ましい—実際に用いられているものがよい)

メッセージ2：「19世紀には、二人の偉人が出た。ナポレオンとヘレン・ケラーである。ナポレオンは、武力で世界を征服しようとして失敗した。しかし、ヘレンは三重苦を背負いながら、心の豊かさと精神の力によって、今もなお尊敬されている。」

【ルール】二度繰り返して、伝えることができる。

【進行上の留意点[F]とコメントのポイント[C]】

[C] 一度に言って、伝わるのはどの位の情報量だろうか。今回は多かったのか？ 学校の先生だったら、普通この位の量の指示は出すのではないか？ 多いと感じたか？ 簡単だったか？

[C] 多くの場合、コミュニケーションを難しくしているのは、ちゃんとやったのだから、伝わっているはずだ、という思い込みである。今回は二度伝えたが、何が伝わったのか、どこまで伝わったのか、確認が必要。

[C] あるグループで、「ヘレンが三十九歳の時」という風に伝わっていったことがある。ヘレン・ケラーのことを知らないと、三重苦というあまり日常的でない言葉を、聞き取ることは難しいと思われる。先回述べた、知っていることの重要性にも通じる。

[C] しかし、違った見方をすると、お互いに当たり前、常識と考えているものが違っていることの例だとも言える。ある若い教育者のグループで、ヘレン・ケラーを知っているのは一割にも満たなくて、大変驚かされた。しかし、これは良い悪いの問題ではない。こちらの、当たり前と思っていることを相手もそうだ、またはそうあるべきだと考えることも、コミュ

ニケーションの大きな障害となるのでは。

- [F] ユニークな間違いが現れると、多くの場合学びの大変良い素材になる。結果の発表を聞きながら、そうした可能性にアンテナを張ることが重要であり、また実習の面白さにつながっていく。

【メッセージのバリエーション】

「10月18日の人関センターの講座は、都合により18：15より始まります。実習用として、次の二つを持ってきてください。日常使いのお茶碗と、幼い頃の家族写真です。」

講座の参加者に対する例である。このようになるべく、学習者の現場に近いメッセージを選ぶことも効果的。例えば医療関係であったら、現場で日常的に伝える内容や指示を取り上げると、留意点が分かりやすい。

- [C] 「言葉をキャッチしようとするのか、メッセージの内容をキャッチしようとするのか」という、コミュニケーションの大切なポイントが、はっきりすることもある。

メッセージ3：写真 横に指示とルールを書いた指示書を置く

指示：この写真を二つの文章で伝えてください

(指示は、口頭では行わない)

今までに用いた写真三例（戦後の新宿駅の風景、アンネ・フランクのポートレート、中国の創作餃子）



【ルール】二度、質問またはリクエストに答えることができます。

【進行上の留意点[F]とコメントのポイント[C]】

- [C] 自分が遭遇した出来事や風景を、他者に伝えることに近い。さまざまな視点があり、どれも正しいが、全体を伝えているわけではない。たくさんのグループの答えを聞いていると、同じものを見たのだろうか、聞いたのだろうかと思ふ場合もある。最初の伝え手の注目するポイ

ント、切り取り方の特徴もあるかもしれない。日常生活での聞き手としては、伝え手に対する、想像力や確認も必要な場合がある。

- [F] この回は、なるべく全部のグループの答えを聞きたい。そうすると、答えの広がりバラエティーが豊かになる。
- [C] このメッセージを伝えられて、写真があると思った人、そういう文章だと思った人の両者があると思う。写真ということ、明確に伝えない場合もあるかもしれない。今まで文章だったので、これも文章だと無意識に思い込んでいた人、今までと同じ枠組みで捉えた人もいないかもしれない。また、写真と聞いてイメージが自分の中に浮かんだ人もあると思う。また、答えを聞いて、そのバラエティーから、写真と気づいた人もあるかもしれない。聞く時には、そうした枠組みやイメージが助けになったり、妨げになっているかもしれない。
- [F] 正解発表の前に、写真について聞いてみると良い。同じグループの人でも、写真の人と文章の人が入り混じっている場合もある。そうした例があると、伝え方ではなく、その人の枠組みやイメージの影響が分かりやすい。
- [C] 餃子の写真を使った時に、「中国の餃子」が「中学の教科」と伝わっていったことがあった。このグループは、先生が多かったことも影響しているかもしれない。よく分からない情報（自分が見聞きしたことのないもの）や、足りない所は、自分が知っている形にあてはめたり、補充していくということが起きるようである。
- [C] どのような質問やリクエストが、伝え手の助けになったか。特に最初に伝える時、質問によって分かりやすくなったことがあるか。
- [C] 伝える時、聞く時どのようにしているか？ 目を閉じて言葉に集中している人、相づちをうちながら聞いている人などさまざま。自分の聞き方に気づいてみよう。
- [F] この頃になると、やり方にも慣れて、その人らしさが現れてくる。また、よく観察していると、特徴的なパターンを示す人もいる。そうした様子をよく観察し、キャッチして、今起こっていることを全体に対して指摘していくと良い。
- [F] 写真は対象とする学習者や、実施者の個性を生かしていくと良いと考える。例えばアンネの写真は、学習者の年齢と同じ 14 歳の時のものであり、また、彼女のことを少しでも知ってもらいたいという思いがあったからである。

メッセージ 4：一対のインドネシアのお面（実物を置く）

指示：この物を見て、次のことを伝えてください。

1. これは何か？
2. これをみた時の、あなたの気持ち

【ルール】 1分間伝えることができる。聞き手は表情やしぐさのみで反応を返すことができる。

【進行上の留意点[F]とコメントのポイント[C]】

[F] この辺から、伝達者が衝立の後ろで過ごす時間に注意を払うとよい。全員の足並みが揃うように、様子を見ながら「あと少し」、「これで終了」等声かけをする必要が出てくるかもしれない。

[C] 1分間をどのように使ったか。伝える時、相手の反応にどのように影響されたか。

[C] 1と2の両方が伝わったか。気持ちが伝わったグループはどの位あったか。興味深いのは、1の比重が大きく、気持ちや感情については、抜け落ちてしまうグループも少なくない、ということである。日常のコミュニケーションでは、感情が語られることが少ないことが、影響しているように思える。しかし、対人コミュニケーションにおいては、気持ちのやりとりは重要な要素である。

[C] このお面の素材は何か。素材に関心はあったか。確かめるために触れたか。または、どうして触れなかったのか。単に思いつかなかったという場合もあるが、触れてはいけないと、自分で規制してしまう場合もあるのでは。

[F] 初めから木のお面と伝えているグループもある。その場合もどうして分かったか尋ねると良い。触れても良いということを伝えることは、次の回の準備になるので必ず言及したい。



メッセージ5：本の部分

指示：この本の、20ページと21ページの内容を伝えてください
参考のために、本の内容を提示する（以下の文章と写真は出版社の了承を得て本稿に転載した）。

20頁『アンダーシュ 9才、ヨルゲン 8才 ぼくがおにだよ。気をつけて!』

21頁『トーマス：かくれんぼするとき、どうやってさがすの？

ヨルゲン：たとえば、ぼくがおにになるとするでしょ。そうすると、
「ぼくに気をつけてー！」ってどなるの。

アンダーシュ：それから、ぼくが「ここだよ、ここだよ！」っていうの。

ヨルゲン：ぼくは、おにだから、足音を聞いてさがすんだ。

トーマス：声を聞くことは、大事なことかい？

ヨルゲン：大事だよ。だって、声を聞いてから、見つかるまださがすんだもの。』

更に、分かりやすくするために、「トーマスは、この本の著者でカメラマンです」という注を本に貼っている。



【ルール】 1分間、自由に話し合える。

【進行上の留意点[F]とコメントのポイント[C]】

[F] 最後は、少し材料の周辺に対する想像力を必要とする、ある部分を切り取った写真と文を用いている。今のところ、この材料をよく使っている。是非、他の材料も工夫してほしい。

[F] 実習中の全体の雰囲気を見ておく必要がある。すっきりしない、よく分らないといった感じは、見てとれるものである。結果の発表でも、すっきりしていないグループに、変だと思ふ箇所など聞いてみることもよい。

[C] 伝えられた内容がどういうことか、よく分らなかった人はどの位いるか。このやり取りは、この文だけで考えようとする、何が語られているのか、何が起きているのか理解することが難しい。ポイントは、登場人物二人が目が不自由だということである。ここでの会話も、それだけでなく、語られている背景や文脈の中で理解する必要がある。

[F] 最初の伝達者に、目が不自由だということが分ったかどうか聞くのもよい。多くの場合ゼロ人か1割までである。

[C] どうやったら、文脈、背景や状況を捉えることができたろうか。一つ

は、情報をもっと集めることである。本の表紙を見ると、『指で見る』というタイトルと、白杖を持った少年が現れるので、すぐに理解ができると思う。前の実習で触ってよいというヒントを出しておいたが、今までの経験でも、殆どの人が本に触れない。なぜ、この本がどんな本かページをめくってみななかったのであろうか。

[F] 実習の途中のペアで、目が不自由ということを発見したケースがあるか聞いてみるとよい。

[C] 二人で話しているうちに、うまく辻つまが合わないのでいろいろ考えているうちに、目が不自由なのではと気づくケースがある。「変だな」、「おかしいな」、「何かひっかかる」といった、自分の中に生じた感覚や疑問を大切にしていくことが、突破口を開く手がかりになる。

バリエーション

短時間で行う場合は、ふりかえりのグループでのまとめの部分を省略することができる。グループの前後の人へ、コミュニケーションに関して気づいたことを書いて伝える部分は、省略しないで是非行ってほしい。また、単純にメッセージ1から4までを行ったこともある。コメントに関しては多くの例を挙げたが、起こっていないことを指摘しても、その効果は薄いと思われるので、時間、対象のニーズ等考えながらコメント時間を調節していくとよい。

また、学校などで1コマの時間が限られている場合は、メッセージを増やし、三つづつ2回、違ったグループで行うなどのバリエーションも考えられる。

引用文献

木島和子（訳・編） 1981 アンネ・フランク 小学館 p.1.

ジェッターノ・フェーレイス 1983 マッカーサーの見た焼け跡 文藝春秋 pp.38-39.

トーマス・ベリイマン（著） ビヤネール多美子（訳） 1977 指で見る 偕成社 pp.20-21.

メッセージ1

神秘の世界遺産、ジャワ ボロブドール遺跡

19世紀には二人の偉人が出た。
ナポレオンとヘレン・ケラーである。

ナポレオンは武力で世界を征服しよう
として失敗に終わった。

しかし、ヘレンは三重苦を背負いなが
ら、心の豊かさと精神力によって、今
もなお尊敬されている。

(*二度繰り返すことができます)

メッセージ3

この写真を二つの文章で伝えてください。

(*二度、質問またはリクエストに答えることが
出来ます)

メッセージ4

この物を見て、次のことを伝えて下さい。

1. これは何か？
2. これを見た時の、あなたの気持。

(* 1分間伝えることができます。相手は表情やしぐさのみで反応を返すことができます)

メッセージ5

この本の、20ページと
21ページの内容を伝えて下
さい。

(1分間、お互いに自由に
話し合ってください)

実習 「メッセージライン」 メモ

名前 _____

| メッセージの内容 | 気づいたこと |
|--------------|--------|
| メッセージ1 (指示) | |
| メッセージ2 (指示) | |
| メッセージ3 (指示) | |
| メッセージ4 (指示) | |
| メッセージ5 (指示) | |

実習 「メッセンジャーライン」メッセージ

メッセージ1

全体にアナウンス「メッセージ1は、一度だけ言います。聞き返してはいけません。
聞いたら、次の人に伝えてください。伝え終わったら、自分が
伝えた内容と、気づいたことや思ったことをメモ用紙に記入してください。」

神秘の世界遺産、ジャワ
ボロブドール遺跡

メッセージ2

全体にアナウンス「メッセージ2は、二度、繰り返すことができます。聞き返してはだめです。
黙って聞いて、すぐに次の人に伝えてください。二度、繰り返すことができます。
伝え終わったら、自分が伝えた内容と、気づいたことや思ったことをメモ用紙に記
入してください。」

19世紀には、二人の偉人が出た。
ナポレオンとヘレン・ケラーである。
ナポレオンは、武力で世界を征服しようとして失敗した。
しかし、ヘレンは三重苦を背負いながら、心の豊かさと精神の力に
よって、今もなお尊敬されている。

メッセージ3

全体にアナウンス「メッセージ3は、二度、質問またはリクエストに答える事ができます。
自分が伝えた内容と、気づいたことや思ったことは、メモ用紙に記入してください。」

この写真を、二つの文章で伝えてください。
(写真は、創作ギョウザ)

メッセージ4

全体にアナウンス「メッセージ4は、1分間伝えることができます。相手は、表情やしぐさのみで
反応を返すことができます。自分が伝えた内容と、気づいたことや思ったことは、
メモ用紙に記入してください。」

この物を見て、次のことを伝えてください。
1 これは何か？
2 これを見た時の、あなたの気持ち
(インドネシアのお面 二つ)

メッセージ5

全体にアナウンス「メッセージ5は、1分間、お互いに自由に話し合ってください。自分が伝えた内容
と、気づいたことや思ったことは、メモ用紙に記入してください。」

この本の、20ページと21ページの内容を伝えてください。
トーマス＝ベリイマン「指で見る」偕成社 (20～21ページ)

実習 「メッセージライン」手順書

(水嶋Version)

ねらい 「伝言ゲーム」を通して、情報伝達とコミュニケーションの難しさを体験し、効果的なコミュニケーションに必要な留意点を考える。

チーム 5人のチームを作り、間隔を開けて列になる。
(右図は、20人の例 25人なら Eチームを作る)

時間 ふりかえりを含んで約70分

手順 (1) 5人のチームを作り、間隔を開けて列になる。
(右図は、20人の例 25人なら Eチームを作る)

- (2) 先頭の人を「ついたて」の後ろに呼び、メッセージを伝える。
- (3) それぞれのルールに従って、先頭から順にメッセージを送っていく。
- (4) 最後の人まで行ったら、Aチームから順に、結果を発表し合う。
- (5) メッセージ1が終わったら 場所を交代し、同様に実施する。

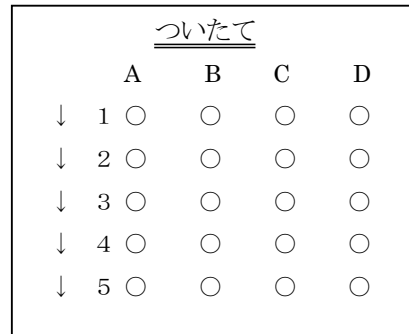
以下の順に場所を交代する。

- メッセージ1 : 1→2→3→4→5
- メッセージ2 : 2→3→4→5→1
- メッセージ3 : 3→4→5→1→2
- メッセージ4 : 4→5→1→2→3
- メッセージ5 : 5→1→2→3→4

(6) メッセージ5まで実施する。

※ メモ用紙を最初に配布し、メッセージが終わる度に伝えた内容と気づいたことなどをメモしていく。

- 実習
- 1 手順の説明 (ねらいは、始めに言わない) (10分)
 - 2 実習の実施 (30分)
 - 3 実習のふりかえり (30分)



準備物

- ・メッセージ1～5に必要な物
- ・実習メモ用紙 (人数分)
- ・手順書・メッセージ書 (人数分)
- ・シール (約3×5cm) 人数×2
- ・模造紙 (チーム数分)
- ・マジック太、細各セット (チーム数分)
- ・筆記具 (各自)

1 メモなどを、参考にし、コミュニケーションのプロセスをふりかえり、自分の前後の人に『コミュニケーションの特徴や良かったところ』をシールに書き交換する。

2 グループ毎に、実習をふりかえり、学んだことを模造紙にまとめる。

タイトル「効果的なコミュニケーションの留意点」

- (1) 話し手にとっての留意点を5つ
- (2) 聞き手にとっての留意点を5つ
- (3) 気づいたこと、学んだこと



タイトルも上に記入する

4 模造紙を貼りだし、互いに見合う時間をつくる。