

■■ 実践報告

オンライン授業に対応したワークの開発： 私をあらわすオブジェ作り

青 木 剛
市 川 紗 里 奈
山 崎 綾 介
坂 中 正 義

(南山大学人文学部心理人間学科)

要 旨

本論は、オンライン授業で実施可能なワークとして、筆者が考案した「私をあらわすオブジェ作り」を提示することとする。本論ではその手順や各手順の中での留意点、意図したことを提示し、従来の対面授業でのワークでねらいとされていた、ワークの中で作り手・話し手の自己理解がなされること、話し手の自己理解を促す聴き方ができることができるワークとなっていることを示した。自宅での完全自主課題となるオブジェ制作をPart 1 とし、制作したオブジェを元にオンライン上での傾聴の実施をPart 2 とし、両方で一つのワークが構成されることとした。実施した経験から、家にあるものを素材とすることでよりその人らしさが表れること、オブジェという実体のあるものを使って傾聴を行うことでその人らしさの理解が進むこと、オブジェ制作と傾聴を一つのセットとすることでより新たな理解が生起しやすいことなどの特徴が見出された。従来に実施されていたワークの替わりとして、オンライン授業で活用できるワークであることが確認された。

キーワード

オンライン、私をあらわすオブジェ作り、自己表現、自己理解、傾聴

はじめに

2020年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部の学期で全面オンライン授業となるなど、対面授業ではない形の授業形態を実施せざるを得なかった。その中で、体験学習も行わざるを得ず、かつ従来の対面授業での学習

効果を維持できるような工夫をする必要があった。本論文で紹介するワークは、その中で生まれたワークである。このワークを実施する授業は、第一著者が「野菜フォーカシング」(青木, 2020)を実施していた授業である。この授業は、2年生以上が春学期に受講するカウンセリングに関する授業で、すべてが体験学習から構成されている。2年生にとっては、それ以前に体験学習の授業を1つだけ受ける機会があったが、カウンセリングに特化した授業としては初めての体験であり、その他にも開講されているカウンセリングに関する体験学習の入門編ともなっている。この授業ではまず、言語的・非言語的にも自分自身を改めてふりかえてみる、ふりかえてみてから表現することや、改めてじっくり感じられたことに注意を向けてみる、相手を理解するために必要な話の聴き方・聴く態度などの体験学習を行っている。従来の授業では、アート素材を豊富に使ったワークや、先述の野菜フォーカシングのように野菜の話を使って安全にカウンセリングで行われるようなやり取りを体験することが含まれていた。

しかし、オンライン授業では、豊かなアート素材を各受講生に提供することが物理的に難しい。また、いくら安全に配慮した模擬カウンセリングでも、「野菜」で自分を表すような一見奇妙なやり取りや、あいまいさを含んだやり取りを実施者が受講生の様子を見られない状況で一斉に行うことは、受講生それぞれの体験学習が成り立たっていない中で体験させることにもつながりかねず、危うさをはらんでいる。本論文で紹介するワークは、そのような懸念があるために実施方法を再検討する必要があった「セルフ・バッグ」と「野菜フォーカシング」を代替するものとして考案された。「野菜フォーカシング」については先に簡単に記しており、青木(2020)に詳述されているため、そちらを参照されたい。

「セルフ・バッグ」は、受講者全員に一律に配布される紙袋を自分に見立てて加工するワークである。配布される紙袋は茶色の無地の薄い紙で作られた、取っ手も飾り気もないものである。その紙袋そのものを切ったりして加工することも可能であるが、用意されたアート素材を使って装飾したりすることも可能である。その際、用意されるアート素材としては、コラージュ作品のように写真やイラストなどを切り貼りするための多数の雑誌、色とりどりのモール、色付き発泡スチロールのスティック、綿、多色の画用紙、単色無地や模様の入った色紙、色付きセロファン、クレパス、クーピー、マーカーなど多数に及ぶ。アート素材を装飾するためのノリやボンド、セロテープなども加えると、手押し荷台3台以上の量となる。それらを使って、最初に配布された無味乾燥な紙袋を、自分を表すものになるよう制作するのである。表面はもちろん、底や内側も使い制作していくように指示がなされる。また、作成後は全受講生の作品が中央に並べられ、全員で鑑賞する。そうすると、全く同じ作品はなく、たしかに自分の作品には自分らしさが表れていることにも気づくことが多い。ま

た、その後は2、3人で一組となり、作品についての説明をシェアする体験を行う。見ているだけでは伝わらなかった点などにも気づけることもある。このワークは非言語的に自分を表すことや、何気なく装飾していくうちに無自覚的にも自分らしさが表現されていくことに繋がること、そうした中で自分の持っているさまざまな側面に気づくことが意図されたものである。

このようなアート素材を用いて非言語的に自分を表してみたり、意外と表れていた自分らしさに気づくことなどが意図された「セルフ・バッグ」と、模擬カウンセリングが行え、かつその人らしさを表していることに興味を持ってリスニングができるように意図された「野菜フォーカシング」を代替するワークの考案が必要とされていた。そこで本論文で紹介する「私をあらわすオブジェ作り」が考案された。考案する中で、一緒に授業を担当している第四著者からもアドバイスやコメントを受け、それらも取り入れつつ授業内で実施した。授業で実施した際のふりかえり用紙からは、概ね意図したような体験が生起していることが伺えた。また、直接授業内のワーク後に何人かの学生から感想を求めたところ、基本的な傾聴が体験され、その中での意外な発見などがあったことが報告された。加えて、授業以外で筆者のゼミで本ワークを実施し、その様子を見たり感想を得たりしたところ、先述の授業と同様に意図した体験が生起し傾聴も体験できていたことが確認された。以下に本ワークの詳細を記すこととする。

私をあらわすオブジェ作りの手順

詳細な手順を説明する前に、大まかな概要を記すこととする。本ワークは先に記した授業で行っているが、その授業は2コマ連続授業（180分）であり、2週にわたってオブジェ作りとそのオブジェを素材にした傾聴体験を実施した。最初の180分は完全自主課題とし、オンラインではなくそれぞれが自宅で時間を確保して取り組むものであった。完全自主課題のため、その前の授業の終了時に課題の説明を行った。完全自主課題ではオブジェ制作に取り掛かることや、ワークシートに記入すること、次回の授業でそのオブジェを画面共有で見せられるように写真を数枚とっておくこと、最後にふりかえりを行い提出することを求めた。なお、オブジェを制作するための素材が必要なため、このワーク実施に先立つ2ヶ月前前に、工作で使えるような箱や紐や毛糸などの素材、切り抜いてもいいようないい感じの写真が載っている雑誌があれば確保しておくように伝えた。オブジェ作りの次の回では、オブジェを制作した感想を数名の受講者に聞き、その後この回でどのようなことをするのかを説明した後に、3名一組に分かれてオブジェを使った傾聴とふりかえりを行い、その後全体で数名の学生から感想を聞き、ふりかえり用紙を提出して終えた。つまり、前半が「セルフ・バッグ」の代替、後半が「野菜フォーカシング」の代替となっている。この2回を通して「私をあらわすオブジェ作り」のワークと考えるが、場合に

よっては前半のみを活用することもあるだろう。2回を通して一つのワークと考えるのには、「体験過程流コラージュ・ワーク」(Ikemi, et al., 2007)を参考にした。

それでは、授業で行った際の手順を提示する。実際のオブジェ作りの段階をPart 1とし、オブジェを使った傾聴体験の段階をPart 2と記すこととする。Part 1の具体的手順の説明の前に、Part 1のオブジェづくりのねらいとして「自分自身を表現してみることによって、自分の持っているさまざまな面に気づく」こと、「自分の意識層・無意識層にふれてみる」ことがあることを伝えた。加えて、このねらいの実現のためにPart 1で重要とされる以下の点を伝えた。Part 1は手順書(資料1)に沿って行うものだが、そこには目安となる時間が記載されている箇所がある。Part 1では、急いでササッと作成を行ったり、テレビや動画を見ながらなど片手間に行ったり、適当に物を並べて終わるなどのことがないようにし、時間の記載のある箇所はその手順のことだけに割く時間として最低その時間を確保しておくこと、その確保された時間内では十分に味わうことを重点的に行い、オブジェ作りが進むごとに「本当にこれで自分が表せているかな」と確かめて吟味しながら進めることを伝えた。また、記載の時間は最低限の時間であって、さらに多くの時間をかけることも構わないことを伝えた。

上記のような点を伝えただけで、具体的手順の説明を行った。資料1の手順1の通り、「自分の表面、裏面、内面、可能性などを考えてみる。その際、言葉ではなく何となくの感じとしてしかわからないものでも構わない。とにかく、じっくりふりかえりとらえてみる。」ということ伝えた。その際、その時は言葉ではよくわかっていないことでも、オブジェとして表していく中でわかることもあったり、その次の回のワークの中でわかること、もしくは、しばらくわからないままだけ時間がたつとわかることもあったりすることも伝え、言葉にならない何となくの感じも重要な自分の一部として言葉以外で表してみるようにとした。この手順1には最低でも10分はかけることとした。

続いて、手順2として、「1.」でとらえられたものをあらわすことができそうな素材を集める。質感や形、雰囲気など、さまざまな側面について確かめながら自分自身をあらわすオブジェを作成する。この作業は、一人になって、無言で行う。早々に作り終えても、それでじっくりくるか確かめてみることを。」を伝えた。また、工作で使えるような素材以外でも、ハンガーや食器、洗濯ばさみ、服など家にあるものでも構わないと伝えた。この点は、第四著者のアドバイスを受けて取り入れたものであった。素材集めの際もいったん集められた素材を見て、これで足りるかなと確かめてみることや、もっと他にあったらいいなと思える質感のものはないかなと吟味するような時間をとることが重要であると伝えた。また、作成途中で当初には思っていなかったことだが付け加えたいこと、当初思っていたことを変更して作成に当たることは全く構わず、とに

かく自分らしさが表れるようなオブジェを作ることが大切だと付け加えた。この手順2には最低でも60分はかけることとした。

手順3は、資料2の自主課題用紙への記入である。これについても、ササッと書いて終わりではなく、オブジェ作りの体験を味わいながら記入するように求めた。自主課題用紙は以下の3つの項目からなっている。まずは「できあがった「自分をあらわすオブジェ」を見て……」ということで、「全体的な印象は……」「私がぴったり表れているところは……」「私にとって意外なところは……」の3点について記入するようになっている。続いて、「「自分をあらわすオブジェ」を作っている時の自分について気づいたことは……」という点について記入を求めた。最後に、これまでのふりかえり用紙の項目を踏まえて「オブジェの名前もしくはタイトル」をつけるように求めた。

そして、Part1の最後に、Part2のワークのためにオブジェの写真を3枚以上撮影することを求めた。以上でPart1が終了する。

続いて、Part2だが、先述の通り冒頭でPart1の感想を数名に答えてもらい、その後、手順の説明を行った。受講者にはオブジェの写真が画面共有できる状態にしておくこと、前回のふりかえりを行った自主課題用紙を手元に準備しておくことを伝えた。また、今回のワークはこれまでの授業で学んだり身に着けてきたりしたことを総動員して行うことと伝え、資料3を活用し、3人一組で15分の傾聴体験とその後5分のふりかえりを計3回繰り返すことを伝えた。具体的手順としては資料3にある通りに説明を行った。まず、3人一組に分かれたら、役割①オブザーバー（観察者）、②話し手、③聴き手を決める。それぞれの役割の留意事項を記載の通り説明した。傾聴体験の最初の10分は話し手と聴き手のやり取りのみで、オブザーバーはそのやり取りを観察しているが、後の5分でオブザーバーからの聴きたいことを聴けるように、メモを取りつつ聴くこととなっている。この時間設定は「野菜フォーカシング」と同じ設定となっている。また、話し手は、自主課題用紙の3をまず話し、その後2、最後に1の順で話すように求めた。その際、自主課題用紙に書いたことを読み上げるというよりは、改めてそのオブジェ作成を振り返って自主課題用紙にあるような問いに今答えるようにして話すこと、自主課題用紙に既にかいたものは話す際に参照する程度で構わないことを伝えた。聴き手には、話し手のその人らしさを理解しようとして聴くこと、聴く中でその人らしさの理解を深めるための質問をしても構わないが、質問することがメインにならないようにすることを伝えた。むしろ、その人らしさが表れていることを味わって聴くことが重要であるとも伝えた。また、傾聴の後のふりかえりの順番を説明し、その際にそれぞれが話して終わりというだけでなく、そのふりかえりを聴いて思ったことなどを伝えあうなどの相互のやり取りが起こっても構わないことを伝えた。その後、記載され口頭で伝えられた説明だけではわかりにくい可能性もあるため、補助スタッフとして入っていた学生の協力のもと、ワークと同じだけの時間で筆者

が聴き手、1名の学生が話し手、また別の学生がオブザーバーとしてデモンストレーション（傾聴部分に加えふりかえり部分も）を行った。最後に、第2巡、第3巡の役割の回し方を説明し、それぞれの組に分かれてワークを実施した。

私をあらわすオブジェ作りPart2の架空事例

本論文を執筆するにあたって、ゼミ生の協力のもと本ワークを実施した。実際にPart2でどのようなやり取りが起こっているのか示すため、その際に行われた本ワークの体験を複数参考にして架空事例を作成した。なお、都合上話し手と聴き手のみを想定した架空事例となっている。架空事例中では、話し手をS、聴き手をLと表記することとする。LやSの後の数字は、単純に前から順につけたものである。

作成されたオブジェについて、架空の画像を作成し図1として示す。円形のオレンジ色の画用紙があり、それが両端の同じくオレンジの画用紙で作られたもので支えられている。かつオレンジ色の円形の画用紙の中央は円形の穴が開き、その穴には緑色のラインマーカーが4本立てられ、少しペンの先が画用紙よりも上に出ている。ペンの下部は白い紙がクシャクシャと丸められて土台のようにになっている。

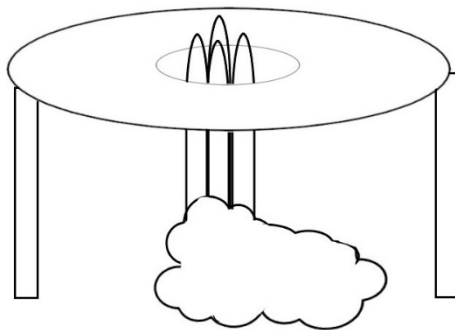


図1. 作成されたオブジェ（架空）

架空事例

- L1 タイトルは？
S1 タイトルは傘です。
L2 傘、ですか？もう少し教えてください。
S2 ほんとは、最初はオレンジのやつが浮かせられないかと思って、浮かせられなかったので、しょうがなくオレンジの棒というか、支えをつけて、浮かせられたらもっと傘っぽいのかなって。
L3 浮いてる設定だったんですね。なるほど。少し聞きたいんですけど、傘っててっぺんに穴があいてたら雨が漏れてきてしまうような気がしたんですけど…。
S3 傘のビニールの部分あるじゃないですか。それがオレンジ色のところで、それが外から見える自分のそとづらなのかなあと思って。ただ、全部が全部いい外面じゃなくて、カバーされているというよりは、真ん中が多少欠けてるじゃないですけど、十分じゃないって感じで、それがしっくりくるように思ったんです。

- L4 なるほど。ビニールの部分がそとづらでよくしている部分だけど、それですべて覆われているわけじゃないってことなんですね。この緑色のペンは何を表現しているんですか。
- S4 自分の核というか中心。そういうものがあると思って、それが直線で…立っている方がいいなって思ったんです。ただの棒でもよかったんですけど、せっかくだと家で作ったので、これまでの資格の勉強とかも含めた勉強で使いきった緑のマーカーを残していたので、大切なもの、それを使いました。
- L5 ああ、資格の勉強とかの時に使っていたペンを使って、それを核、中心にまっすぐ立っている形にされたんですね。
- S5 そうですね。大きい存在というのかな、そんな感じですね。それで、下は紙で。これも勉強とかそういうので計算用紙にしていたような紙で。オレンジのところを外から見るところとしたら、これは中身というか、内面というか。それで、紙は、なるべく底の方、下の方になって。
- L6 この計算用紙を丸めた紙とさっき言っていた資格の勉強の時のペンは内面なんですね。
- S6 そう。紙は課題とか就活とかのメモ用紙で、うまくは行ってないんだけど。うん。最初は紙の部分を球体にしようと思ったんですけど、悩みに思ってることとかに近いものに思えて、球体じゃないなと思って、いびつな感じでくしゃくしゃとしました。
- L7 くしゃっと。それは悩みに思っていることに近いんですね。それで一つ一つを開かせてもらったんですが、このオブジェ全体的な印象は？
- S7 改めて見て思ったのが、だいたい丸みを帯びているなと思って。それから、外側と内側がはっきりと分かれているのかなと思いました。
- L8 そうした印象はご自身にとってはどうですか？
- S8 しっくりは来てます。尖ってるのだと違うなって思うし、尖っている発想自体なかったかなあ。尖ってたり角ばったりしてたら自分とは違うなって思うかなあ。
- L9 結構腑に落ちているんですね。
- S9 そうですね。自分が表れてるかなって。今回のワークが家でやるものだったので、いつもだったら用意されているものにするんだろうけど、自分の家だったから、思い出深いものを使ったりして。でも、外から見えるものは適当にオレンジの画用紙を使ったり、中心のほうは思い入れのあるペンであったりとか、素材にこだわったなあ。特に意外なことは外見をオレンジの画用紙にしたことかな。
- L10 オレンジの画用紙を使ったことは意外だけど、それもしっくり来ているということですか？
- S10 はい…。はっきりとは言いにくいんですけど、そとづらをよくしているっていうのは自分では思っているの、自分の中でそんなに大事じゃないというか、できるだけ内と外で対比じゃないですけど、外は適当なもの、中のほうが思い入れのあるもの。そうですね、自分のそとづらは…あ、でも今思うとなぜオレンジなんだろうって思いますね。
- L11 あ、外は適当なものとしてオレンジ色の画用紙にしたけど、どうしてオレンジ色の画用紙でしっくり来るところがあるのかということ？
- S11 オレンジを選んだのははっきりとしたことはわからないけど、そとづらがいいイコール、外見がいいっていうのがオレンジだったのかなあ。なんでだろうなあ、明るいついていうのはあったのだけど、なぜかオレンジで、今はちょっとわからないけど、意外だけどしっくりは来てるかなあ。しっくりきてるのにわからないっていうことも意外。
- L12 作っていたときは特に迷いなく作っていたんですか？
- S12 そうですね。パッと思い浮かんだイメージがあって、だいたいには特に迷いはなく。ただ、作っていくうちにこの方がいいなとか思って、最初の思っていたものと違うようなところもあるんですけど。
- L13 変化していったところもあるんですね。穴をあけるのは最初から？
- S13 最初からですね。あ、そうだ、本当は、この空いてる丸からペンはでない予定だったんだけど、支えるオレンジの使ったら出るようになってちゃって、直そうと思ったんだけど、逆にそれでもいいかあとと思って。
- L14 出ていない予定だったけど、出ていることに逆にいいかあと？

- S14 そうですね。自分の願望もあるんだろうけど、ちょっとは自分が出てたらいいかなって。そうなければいいなあって。ちょっと恥ずかしいんですけど、このペンも、どこか1本じゃ少ないなって思っ。自分を表すのは1本は嫌だなあって。
- L15 物足りないような感じですか？
- S15 あ、そう。物足りない。使ったペンを残してるんですけど、この緑のペンが一番多くて。なんだか直観的に手に取ったんですよね。
- L16 一番使ったのが緑だったんですね。
- S16 そう、使い込んだ。その時はそこまで思わず手に取ったけど、使い込んだものですね。
- L17 なるほど、これは傘で、オレンジ色のところはそとづらで、中心は自分の中身とか大切なもの。いくつかの使い込まれたものでできて、それも少し外を出ているといいなって感じで、その底の方にはうまくはいついていないかもしれないけど、クシャッと変わったものでできている。オレンジ色とかどうして緑のペンなのかはわからないけど、全体としてはしっかりきてるんですね。
- S17 そうですね。なんとなく、こんな感じだなあって思います。ふふふ。
- L18 どこかわからなさがあるのも面白いですね。そろそろ時間なんで終わりなんですが…。
- S18 あ、そうなんです。わかりました。ありがとうございます。

ワークのねらいと実際に起こっていること

先述の通り、本ワークは2つのワークを代替するものとして考案された。1つは、アート素材を用いて非言語的に自分を表してみたり、意外と表れていた自分らしさに気づくことなどが意図された「セルフ・バッグ」である。もう1つが、模擬カウンセリングが行え、かつその人らしさが表われていることに関心を持って聴けるように意図された「野菜フォーカシング」である。これらのねらいをまとめると、ワークの中で作り手・話し手の自己理解がなされること、話し手の自己理解を促す聴き方ができることであるといえる。このようなねらいを達成するために先述の手順の中での教示等で意図したことを示し、架空ではあるが事例を元にねらいとしたことがワーク中でどのように実現されているのかを検討したい。また、ねらいとの照合だけでなく、実際に実施した中で思いがけず起こっていたことについても検討することとする。

まず、本ワークはPart 1とPart 2の両方を通して、じっくり味わいながら実施することを伝えている。これは、「野菜フォーカシング」(青木, 2020)でも論じたように、reflexiveな様式が賦活されることを意図しているためである。思いがけずあらわれている自分の側面を理解したり、話し手らしさに聴き手自身が気づき、そうした側面を話し手が理解することを促すためには、オブジェ作成前にイメージしたものを単に再現する形で素材を配置したり、話し手が単に記憶を再生したり、聴き手が単に話し手の言葉を再生したりするだけでは起こりにくい。単なる再現・再生ではなく、改めて味わうというreflexiveな様式が生起することによって意図していなかった暗在的な側面への理解へとつながると考えられる。Part 1の手順書に時間を記し、最低その時間を使ってじっくりと実施するようにしたのも、こうした意図があるためである。しかし、アート表現を使ったワークは苦手意識のある学生も少なからずいるため、長すぎないように普段の対面授業で行っている「セルフ・バッグ」で早めに終わる学生

の時間を参考に設定を行った。Part 1 の作成過程は完全自主課題であるために実際の様子を見ることはできなかったが、授業後に提出されたふりかえり用紙には、この設定時間が長かったという感想は見受けられなかった。また、Part 2 については、むしろ時間が短かったという感想もあり、じっくり味わって話をする・聴くということを大切にするためには、話し手と聴き手のみのやり取りも10分ではなく、15～20分程確保することも必要かもしれない。

聴く時間が足りないという感想になった点については、このワーク自体の要因もあると考えられる。この話し手と聴き手のみのやりとりをする10分と、オブザーバーも交えてのやりとりをする5分という設定は、「野菜フォーカシング」の設定と同一の時間配分であった。「野菜フォーカシング」の際には「時間が足りない」という感想が見られたことはなく、むしろ、この時間設定を学生に告げた際には「長い」というようになりアクションもあったり、実際にリスニングをしても「まだ時間がある」というような様子を見せるグループもあるほどであった。それでは、「野菜フォーカシング」と「自分をあらわすオブジェ作り」ではどのような違いがあるのだろうか。筆者はその違いがアート表現であることにより生じているのではないかと考える。「野菜フォーカシング」は最近の私について、野菜で想像してみてその野菜のイメージを元に個人作業や話し手聴き手オブザーバーを交えたやり取りを行う。この場合、野菜はイメージであり実態がなく、共有されるのはその野菜のイメージを表す言語的表現のみとなる。この点がオンライン上で傾聴ワークとして実施する際に、イメージという曖昧なものを活用した傾聴となり、意図した体験とはならず体験学習が成立しない可能性があるとして危惧された点であった。しかし、「自分をあらわすオブジェ作り」におけるオブジェはイメージを具体的な物で表現している。フォーカシング指向アートセラピーの実践・研究者である Rappaport (2008) は、アートは作り手自身が自分の創作しているところを見ることができると、その具体的な作品をセラピストとともに共有できることの意義を論じている。フォーカシングでは言葉やイメージ、作品などは、実感を表すシンボルとしてとらえられる。そこでは、単にシンボルは話し手が実感を表したものとして完結するのではなく、いったん表されたシンボル表現から新たに生起する実感が得られ、さらなるシンボル化が進むようなことを想定している。話し手のイメージを表す言葉だけでなく、実体もそこにあることで、話し手や聴き手が新たに実感を獲得するための刺激が多いことになる。そのために、作り手にとっては創作過程の中でも、創作途中の目に見える作品もシンボルとして機能しやすくなり、その結果新たな実感を獲得して新しいシンボル（作品）の創作過程へとつながることが想定される。架空事例の中でもS6で話されたように、最初は底の紙は球体を想定していたが、作っているうちにクシャっとしていた方がしっくりくるように思われ、作品自体も変化している様子が見える。また、聴き手としても同様に、言葉だけでなく視覚的にも共有できる作

品があることで新たに生起する実感もあると考えられ、そうした実感が話し手と一緒にのかどうかを確認したり、話し手と違っていることを知っても、どう違っているのかを確認しやすくなると考えられる。架空事例のL3はそのようなことが起こっていたのではないかと考えられる。これらのことから、今回話す時間が足りないという感想が生じた背景には、言葉以外にも作品というシンボル表現があり、話し手として新たに話したい実感が得られやすいこと、聴き手にも実感を得る刺激が多くなったことがあったのではないかと考えられる。

また、作品作りに関しても、「セルフ・バッグ」と異なる点があった。今回のワークは完全自主課題として実施できるよう、家にある物を使ってオブジェを作成するものであった。対面授業で行う「セルフ・バッグ」では、素材はほとんど全て大学側が用意するものであったのに対し、今回のワークは家にあるものを使うということで、架空事例のS9にもあるように、思い入れがあったり、生活を想起できるものを素材として使うことができた。工作で使用できるようなものだけでなく、日常生活の中にある物でもいいのではないかという第四著者のアイデアを取り入れてこのような設定としたが、単なる材料ではなくその素材に含まれる思いや背景と相まって、よりその人らしさにつながる材料を使用して作品作りができたと考えられる。より自分らしさがある作品が作れることによって、自己理解が促されたり、その人らしさを理解するリスニングが行えたのではないだろうか。

最後に、このワークをPart 1 とPart 2 合わせてのものとなるよう想定した点について論じる。先に「体験過程流コラージュ・ワーク」(Ikemi, et al., 2007)を参照したと記したが、「体験過程流コラージュ・ワーク」では、創作後の聴き手とのやり取りを取り入れたコラージュ作成のワークを行っている。先にもシンボルと実感の相互作用から新たな意味が生起する点について記したが、この相互作用過程がより起こりやすくするために、創作後のやり取りも含めてのワークとなっている。話し手だけで作品を理解するよりも、聴き手の理解を交えることで、当初の話し手だけの理解がより明確・詳細になったり、新しい理解が生まれやすくなる。「セルフ・バッグ」では、相互に話し合うことは授業終了時に毎回行う振り返りの一環であり、主眼とされていなかったが、本ワークではPart 2 のやりとりも「私のオブジェづくり」の一部であるとした理由は、そのような理由からである。話を聴くということは、ややもすると話し手が想起した記憶を聴き手が正確に理解することのように捉えられることもある。しかし、傾聴はそれだけでは不十分である。本ワークはカウンセリングに関する入門編の授業の総集編として実施するものであった。そのため、話を聴く中で聴き手に生じた理解が話し手に伝え返され、その交差が起ることで話し手にも新たな理解が展開するような、そのような傾聴のクリエイティブな側面が体験できるようにと期待して（願って）、Part 1 とPart 2 の両方で一つのワークとした。架空事例中でもS9でオレンジの画用紙を使ったことは単に「意外」

として表されていたけど、L10で聴き手が「じっくり」しているのかを確認したところ、S10では当初思っていた「意外」な理由を再生するように話す中で、オレンジの画用紙の「オレンジ」はなぜなのか…という吟味に至っている。最初のS9の「意外」ではオレンジの画用紙だということであったが、次のS10ではオレンジの画用紙の「オレンジ」が意外になり、より詳細な吟味がなされている。この架空事例中ではその点はわからないままであったが、この「オレンジ」の吟味がなされ、オレンジに含まれる意味が明らかになると、話し手なりのそとづらの良さについての意味合いがより明確になり、話し手の自己理解や聴き手の話し手らしさの理解がより進んだり深まったりする可能性があるだろう。このような体験が必ず生起するわけではないと思われるが、生起する可能性や生起した結果起こる傾聴のクリエイティブな側面への理解がなされる可能性を含めるためには、Part 1 とPart 2 で一つのワークとして実施することが望ましいだろう。

対面授業時に行われていた「セルフ・バッグ」と「野菜フォーカシング」をそのままオンライン授業として実施することの難しさを解消しつつ、同様の学習効果が期待できるワークとして本ワークは考案された。実施した後のふりかえりやゼミ生と実際に実施した様子を踏まえると、対面授業時に行われていた2つのワークのねらいとされていたことが体験されているように見受けられた。今後実践が繰り返され、実施上の留意点や改善点が見出さされることで、より良いワークとなればと考える。

引用文献

- 青木 剛 (2020). 「最近の私ってキュウリやねん」への傾聴から学ぶフォーカシング指向リスニングワーク. *人間関係研究*, **19**, 110-122.
- Ikemi, A., Yano, K., Miyake, M., Matsuoka, S. (2007). Experiential Collage Work: Exploring Meaning in Collage from a Focusing-Oriented Perspective. *Journal of Japanese Clinical Psychology*, **25**(4), 464-475.
- Rappaport, L. (2008). *Focusing-Oriented Psychotherapy*. Jessica Kingsley.

私をあらわすオブジェづくり

ねらい：

自分自身を表現してみることによって、自分の持っているさまざまな面に気づく。
自分の意識層・無意識層にふれてみる。

手 順：

1. 自分の表面、裏面、内面、可能性などを考えてみる。その際、言葉ではなく何となくの感じとしてしかわからないものでも構わない。とにかく、じっくりふりかえりとらえてみる。

10分

2. 「1.」でとらえられたものをあらわすことができそうな素材を集める。

質感や形、雰囲気など、さまざまな側面について確かめながら自分自身をあらわすオブジェを作成する。

この作業は、一人になって、無言で行う。

早々に作り終えても、それでじっくりくるか確かめてみること。

60分

3. ふりかえりの項目1、2、3の記入。

4. 完成した作品を様々な角度から撮影する（最低でも3種類は撮る）。

資料2

自主課題用紙 私をあらわすオブジェを作ってみて

1. できあがった「私をあらわすオブジェ」を見て……

・全体的な印象は……

・私がびったり表れているところは……

・私にとって意外なところは……

2. 「私をあらわすオブジェ」を作っている時の自分について気づいたことは……

3. オブジェの名前もしくはタイトル

4. オブジェの写真をさまざまな角度から撮り(最低でも3種類)、授業を受ける際に使用している機器(パソコンやタブレットなど)に保存し、授業中にZoomの画面共有の機能を使って画像を共有できるようにしておくこと。

傾聴手順書

1. 役割決め

役割①：オブザーバー（観察者）

観察者として話し手の話を聴き、話し手を理解しようと努める。

その際、自分が気になった点や、聴き手だったらこんなこと聴きたいなということをメモ。

15分の最後の5分で気になった点や聴きたいと思った点について聞いてみるができる。

役割②：話し手

まずはオブジェの全体像が見える画像を表示させオブジェの名前やタイトルを伝える。

その後オブジェについて撮った画像や自主課題用紙の「2」を使いながら聴き手に伝える。

最後に画像や自主課題用紙の「1」を使いながら聴き手に伝える。

役割③：聴き手

話し手について聴き手が理解しようと努める。

理解するための質問は可。

ただし、質問がメインにならないように質問の後は傾聴を丁寧にしていくことを心掛ける。

1 巡目

2 巡目

3 巡目

Aさん	オブザーバー	→	聴き手	→	話し手
Bさん	話し手	→	オブザーバー	→	聴き手
Cさん	聴き手	→	話し手	→	オブザーバー

2. 15分間の傾聴

基本的に… 最初の10分は話し手と聴き手の2者で傾聴を行う。

10分経ち、きりのいいところで聴き手からオブザーバーに「オブザーバーから何かありますか?」と尋ね、オブザーバーから話し手に確認や質問などをしてもらい、話し手と聴き手でグループでの傾聴を行う。

3. 5分間のふりかえり

進行役：オブザーバー

①まずは、オブザーバーから感想やフィードバック

②次に、聴き手

③最後に話し手

※ ただし、その役割の人しか話してはいけないということではない。

それぞれの役割の人が話している最中に、「それってどういうこと?」「私にとっては～と感じられた」などと、適宜会話をしながら進めてください。