

■ 研究ノート

オリジナル実習 「私にとっての、ラボラトリーのコアとそのひろがり」 に関する実践研究

楠本和彦
(南山大学)

要旨

本論はオリジナル実習の企画・立案と実施について報告し、考察する。本オリジナル実習は、ラボラトリー方式の体験学習のスタッフ経験者を参加対象とした。本実習は、それぞれの参加者にとって、自分のラボラトリー方式の体験学習に関するコアとそのひろがりについて見つめ、気づくことをねらいの一つとした。お互いの図や気づきをわかちあうことを通して、お互いの共通点や独自性に気づくこともねらいの一つとした。

本実習の企画・立案において、実習制作者が考慮したことを記述し、考察した。実施を通して考えた本実習の有効性と改善点について記した。さらに変形の示唆を記述した。

キーワード

オリジナル実習、企画・立案、ラボラトリー方式の体験学習、
コアとそのひろがり

1. はじめに

本実習は、2024年度JLTA（日本ラボラトリー・トレーナーズ・アソシエーション）の研究会において、筆者が作成・実施したオリジナル実習である。JLTAでは事前に発表が予定されていた研究や実践の発表に加えて、参加者のニーズに応じて、研究会期間中に企画・作成した実習を実施したり、発表を行ったりする場合がある。今回、ラボラトリーの体験学習に関して、筆者が最近考えていることを述べた際に、それに関連するテーマについてディスカッションする時間をとることが研究会参加者から提案された。

しかしながら、そこで述べた筆者の問題意識は、筆者にとっては関心事であ

るが、必ずしも多くの参加者のニーズに沿っているとは思えなかったので、できるだけ本研究会の参加者のニーズに沿い、参加者にとって意味を感じられる企画は何か探り、実習として作成して、実施することがよいだろうと、筆者は考えた。そのような考えのもとで作成されたのが、本実習である。

本論は、本実習の企画・立案において、実習制作者が考慮したことを記述し、考察することを目的とする。実施を通して考えた本実習の有効性と改善点について記述する。さらに変形の示唆を記す。

2. 本実習を企画・準備するにあたって

1) 参加者のニーズについて

本研究会の参加者は、全員がラボラトリー方式の体験学習に、トレーナーやファシリテーターなどなんらかの形でスタッフとして関与している。その点が、本研究会参加者の中心的な共通項であった。そのため、本実習を企画・立案するにあたって、ラボラトリー方式の体験学習のスタッフとして関心をもつことができるテーマを内容とすることがよりよいと考えた。

本実習を企画するきっかけとなった筆者の関心事は、ラボラトリー方式の体験学習のコアとは何かということであり、同時に、コアとは言えないもののラボラトリー方式の体験学習を構成する要素には何があるのか、それらはどのような関係をもって、ラボラトリー方式の体験学習を構成しているのかという点にあった。それは多分に、理論的要素が強いものであった。本研究会には、研究者も参加しているが、現場での実践を中心とする実践家も多くいる。そのため、研究者・実践家の両者にとって、関心をもつことができる実習内容にすることが肝要だと思われた。

そこで、ラボラトリー方式の体験学習のコアとそれ以外の要素について、一般論として議論するのではなく、それぞれの参加者が、自分にとってのラボラトリー方式の体験学習のコアとそれ以外の要素について考える実習の方が、より多くの参加者のニーズに沿うと考えた。コア以外の要素について、どのように命名するのがよいか考え、そのネーミングが周辺の性質をもちつつも、同時に否定的・消極的なニュアンスをできるだけたないように、「ひろがり」と銘打つことにした。

2) 実習のねらいについて (資料1¹、資料2²参照)

上記の思考を経て、「私にとっての、ラボラトリーのコアとそのひろがり」というタイトルで表されるような内容の実習の大枠が筆者にイメージできるようになった。そこからさらに詳細に内容をかためていく必要があった。まず、

¹ 資料1の時間配分は状況に応じて変更できるように幅をもたせている。

² 資料2は、実際に配布した資料に基づいている。実習の予定時間は実際の実施とやや異なる。

実習のねらいを言語化する作業を行った。これまでの思考の経過の中で、「自分にとって、ラボラトリーのコアだと思うことは何か？そのコアの周りにはどのようなことがあるのか、それらの関係はどのようにになっているのかについて探してみる」というねらいが適切であると考えられた。

それに加えて、ラボラトリー方式の体験学習の実習として実施する以上、参加者同士の関わりから学ぶという観点もねらいとして必要だと思われた。そして、お互いの関わりから学ぶことができることとして、共通することや独自性があると考え、次の言葉をもう一つのねらいとした。「お互いの思いや考えを伝えあうことを通して、共通することや独自性に気づく」。

3) 実習内容について (資料1、資料2参照)

「私にとっての、ラボラトリーのコアとそのひろがり」を取りあげる上で、知的な理解だけではなく、自分の体験に基づいた、実感が伴った気づきが生まれるような実習にすることが肝要だと考えた。

そこで、まず、ラボラトリー（合宿型のTグループトレーニングや構成型のラボラトリー方式の体験学習）における、メンバーとして・スタッフとしての自分の体験やその時の思いを思い出してみるというステップが最初に必要だと考えた。インストラクション例（資料1参照）にあるように、自分の具体的なラボラトリー体験やその場での思いを思い出せることが大事だと思われた。一つの体験をじっくり思い出し、味わうのか、思い出すままに複数の体験を想起するのは、参加者の自然なプロセスに任せることが適切だと考えた。

そして、それら思い出した体験や思いを記録することが今後のワークを進めていく上で必要であるが、記録する作業が体験や思いを思い出すプロセスを阻害しないよう配慮することも重要だと思われた。そこで、体験や思いを単語や短いフレーズでメモするように伝えることにした。

次に、「私にとっての、ラボラトリー」の二つの要素である「私」と「ラボラトリー」に関して図示し、その内外に言葉やイメージを記していくための枠を設定する必要があると考えた。「私」や「ラボラトリー」の枠を図示する際、各自のイメージにできるだけぴったりの表現が可能となるインストラクションが重要であると考えた。自分のイメージをキャッチして、それを表現できる自由度がインストラクションに必要であると考えた。それらを踏まえて、「3. A4白紙に、私を、図形の枠で表す」と「4. 私にとってのラボラトリーのイメージを図示する」ことを実施することにした。

ここまでのステップは、口頭によるインストラクションでも十分に参加者に内容が伝わるとともに、これ以降のワークの内容を知らず、その時々ワークに集中する方が、自分のイメージをキャッチして、表現するにあたって、よりよいと考えた。しかし、これ以後のワークはより複雑であり、手順書を適宜見ることができる方が、ワーク内容をより適切に実施できると考えた。そこで、

このタイミング（手順5）で、手順書（資料2）を配布することにした。

そして、「5. 自分にとってのラボラトリーのコアを見つけ、記す」ことを実施することにした。その際、先ほど（手順2）思い出したラボラトリーの場面や自分の思いをもう一度眺めてみる中でコアは何か発見できる場合があるだろうと考えた。また、それとは別に新たにこれがコアだと見つかる場合もあるかと考えた。また、コアは一つかもしれないし、複数ある人もいるだろうと考えた。可能であれば、コアをイメージだけではなく言葉として把握する方が、内容はより明確になると考えた。そして、コアが見つかったら、ぴったりする場所にそれを書くよう、求めることにした。

自分のペースで、手順6と7を行うことにした。そのようにしたのは、6と7がそれぞれどのくらい時間が必要なのか判断するのが難しいためと、6と7に必要な時間配分は人によって大きく異なる可能性もあると考えたためである。

手順6では、コア以外のこと、自分にとってのラボラトリーのひろがりを見つけ、記すこととした。インストラクションでは、次のように少し詳しく説明することにした。「コア以外にも、自分にとってラボラトリーに関係すること、自分のラボラトリーの中にあるもの（ひろがり）を探してみましょう。どんなことが、自分のラボラトリーを形作っていますか？いくつかあるかもしれません。また、ラボラトリーの外にも、自分の活動や生き様があるでしょう。それらも見つめてください。それが見つかったら、ぴったりする場所にそれを書いてください」。つまり、①ひろがりやラボラトリー方式の体験学習内の要素、自分のラボラトリー方式の体験学習を形作る要素と、②ラボラトリー方式の体験学習とは直接的には関係しないが、自分の人生において重要なことや生き様の一部であること、その両方がありうると思った。そして、自分の感覚や考えに従って、その両方またはそのどちらかを記述することに意味があると考えた。

手順7では、コアとひろがり、コア同士、ひろがり同士の関係を考え、描き、記すことにした。その関係は、色や形や線で描いたり、言葉で記したりできると考えた。このような活動を行うことによって、それぞれの関係性やつながりなどをより明確化することができると思った。自分のラボラトリー方式の体験学習観を考えるにあたって、それぞれの要素の関係性やつながりを確認することによって、様々な要素をバラバラではなく、より統合的に理解することができるように考えた。

4) ふりかえり用紙記入・わかちあいについて（資料1、資料2、資料3参照）

ここまでのワークで、実習の実施は一区切りとして、この後はふりかえり、わかちあいを行うことにした。まず、個人のふりかえりとして、ふりかえり用紙を記入することにした。項目1として、この実習を通して、自分のラボラト

リーのコアやひろがり、それぞれの関係について、気づいたことを記入することにした（資料3参照）。これを記入することによって、自分の体験やそれに関する内面に目を向け、気づきを拾い上げ、漠然とした気づきをより明確にしたり、気づきが定着することを目指した。

その後、小グループでのわかちあいを行うことにした。実習内容が自分のラボラトリー方式の体験学習観に関するものであるため、グルーピングには参加者本人の意思を反映できることが大事だと考えた。そこで、3～4人グループを作る際、このわかちあいをしたい人同士でお互いに声をかけあってグルーピングすることにした。

そのグループメンバーで、作成した図やこのワークを通しての気づきをわかちあうこととした。一人ずつ、自己開示をして、他のメンバーからフィードバックを受けることにした。自己開示において、コアとひろがり、それらの関係について、何をどのように語るのかという選択が生じることになる。何をどのように選択するかによって、ある内容に焦点化される。その選択や焦点化が気づきにつながる可能性があると推測できた。また、フィードバックを受けることによって、ジョハリの窓でいう盲点の領域に気づきが生まれる可能性があると考えた。フィードバックを受けることは自分の気づきの再確認になる場合もあると考えた。フィードバックが多様である場合には、多面的な気づきを生む可能性が高まる。その多様性は、フィードバックをする人にとっても、自己の特徴への気づきの促進につながる可能性があると考えた。

このわかちあいは、一人当たり、10分程度を想定した。実習を行うことができる時間がもっと長い場合には、一人当たりの時間をもっと長くとることによって、気づきをより深めることができる可能性がある。しかし、今回は10分以上の時間をとることは研究会全体の日程の関係上、難しいと考えた。

わかちあい終了後、再度、ふりかえり用紙の記入を行うことにした。項目2として、わかちあいを通して、自分の独自性や他のメンバーとの共通性について気づいたことを記すことにより、二つ目のねらいの達成を目指した（資料3参照）。

最後に、全体でのわかちあいを計画した。他のグループでの話し合い、他のグループにいた人の気づきを聴くことによって、実習参加者は気づきを広げることができると考えた。

3. 実施について（資料1、資料2参照）

実習参加者は、本研究会参加者の16名であった。全員がラボラトリー方式の体験学習にファシリテーターなどスタッフとして関与したことがある人々であった。

実習は予定されていた内容、スケジュールに大きな変更なく実施された。そのため、本節では実習内容やスケジュールについて簡潔に報告する。研究会全

体のスケジュールの関係上、本実習を実施できる時間は約100分であった。

手順1 導入 実習のねらいと手順の説明

ねらいと手順の概要について説明した。実施時間は約5分であった。

手順2 ラボラトリーにおける、メンバーとして・スタッフとしての自分の体験やその時の思いを思い出してみるというワークを行った。実施時間は10分であった。

手順3 A4白紙に、私を、図形の枠で表すというワークを行った。各自が自由に枠を図示した。多様な図形が描かれた。実施時間は約5分であった。

手順4 自分にとってのラボラトリーのイメージを図示するというワークを行った。この図はさらに多様であった。枠内を薄く塗る表現も見られた。「私」の図と「ラボラトリー」の図の組み合わせにより、オリジナルな図形が描かれた。実施時間は7～8分であった。

手順5 手順書（資料2）を配布した。

自分にとってのラボラトリーのコアを見つけ、記すというワークを行った。コアは言葉で記すのかという質問があった。「コアは言葉で記すことが必要だと思う。言葉とイメージを併記してもかまわない」と答えた。複数の単語を記している参加者が多かった。短いフレーズを記入している参加者もいた。実施時間は約10分であった。

自分のペースで、手順6と7を行うように伝えた。手順6 コア以外のこと、自分にとってのラボラトリーのひろがりを見つけ、記すというワークを行った。次のようなインストラクションを行った。コア以外にも、自分にとってラボラトリーに関係すること、自分のラボラトリーの中にあるものを探してみる。どんなことが、自分のラボラトリーを形作っているか。いくつかあるかもしれない。また、ラボラトリーの外にも、自分の活動や生き様がある。それらも記入したいと思ったら、記入する。それらを、ぴったりする場所にそれを書く。手順7 コアとひろがり、コア同士、ひろがり同士の関係を考え、描く、記すというワークを行った。6と7の実施時間は合わせて、約15分であった。

ここまでのワークで、実習の実施は一区切りであり、この後はふりかえり、わかちあいを行った。手順8 個人でふりかえり用紙を記入した（資料3参照）。個人で、項目1の、この実習を通して、自分のラボラトリーのコアやひろがり、それぞれの関係について、気づいたことを記入した。ここまでの実施時間が予定よりも長くなり、実施時間を調整する必要があったため、この記入は3分程度で実施した。

手順9 小グループでのわかちあいを実施した。4人グループを作る際、このわかちあいをしたい人同士でお互いに声をかけあってグルーピングした。4人グループで、図や気づきをわかちあった。一人ずつ、自己開示をし、他のメンバーからフィードバックを受けた。実習の残り時間の関係で、一人当たり8分で、4人全員で32分の実施時間とした。

手順10 わかちあい後、個人でふりかえり記入を行った。項目2.わかちあいを通して、自分の独自性や他のメンバーとの共通性について気づいたことを記した。実施時間は数分であった。

手順11 全体でのわかちあいは、時間の関係上、実施できなかった。
実習実施時間は約100分であった。

4. 考察と変形の示唆

本節では、本実習の有効性や改善点について、考察するとともに、変形の示唆を記す。研究会全体の時間の関係上、本実習の実施可能時間は約100分であった。その時間の関係上、実施予定であった全体のわかちあいを実施することができなかった。また、オリジナル実習実施後に、その実習の有効性や改善点などを参加者から、ファシリテーターがフィードバックを受けるクリティークの時間も、研究会全体の時間の関係上、予定されていなかった。そのため、本実習の有効性や改善点などについて、参加者の多くからフィードバックを受けることはできていない。

ただ、複数の参加者から、口頭や電子メールにて、本実習についての感想やコメントを聴くことができた。それらを参考にしつつ、現状で筆者が考える、本実習の有効性と改善点を以下に記す。

まずは、本実習の有効性について記す。本実習は、全体として自分のラボラトリー方式の体験学習観やファシリテーターとしてのあり方をふりかえり、気づく上で有効であったようである。例えば、ファシリテーターとしての自分にとっての大切なことの見える化、言語化が可能となった。本実習は、ファシリテーター養成研修のプログラムとして使用できる。

続いて、本実習の各ステップについて、記す。手順2 ラボラトリーにおける、メンバーとして・スタッフとしての自分の体験やその時の思いを思い出してみる。思い出した体験や思いを単語や短いフレーズでメモする、というステップに関して、記す。このステップは、思い出す時間があり、しかも「味わう」ことを奨励されたことで、体験にコンタクトしやすくなった可能性がある。そこで一旦言語化するものの、単語やフレーズ程度のメモということで入り込みすぎずに留めておくことができ、それが適切だったようである。

手順3と4で行った「私」や私にとっての「ラボラトリー」のイメージを図形で表すワークは、イメージ、非言語を活用することで、手順2での、体験とのダイレクトなコンタクトとは異なる自分へのアプローチとなり、フェーズが変わる意義を参加者は感じる可能性があるようである。

手順9での小グループでのわかちあいによって、自分と他のメンバーとの共通することと独自性を確認できた。ある参加者の図は層構造の表現になったが、別の参加者の図では平面で自分の円の内外の表現や、平面で複数の要素のつながりがあった構造の表現など多様な表現があった。自他の異同について興味深く

感じることができる。

また、わかちあいのグルーピングを参加者に任せたことも適切であった。自分の心理的状况に従って、それに合わせてグルーピングできたことが参加者のニーズに沿うことになった。

改善点について挙げる。手順6のコア以外のこと、自分にとってのラボラトリーのひろがりを見つけ、記すと、手順7のコアとひろがり、コア同士、ひろがり同士の関係を考え、描く、記すことを、合わせて15分で実施したが、参加者によっては短すぎたようである。ある参加者は7のワークを充分に行えなかった。ただ、別の参加者は、自分の内と外というところで、ラボラトリーに関係することがらのひろがりと関係を捉えられていた。手順6、7は全体としてもっと時間を長くするか、それぞれを独立して実施すべきであったようである。

本実習参加者は、全員がラボラトリー方式の体験学習に関する実習経験が豊富な人々であった。そのような経験豊かな参加者であったために、本実習の手順であっても、それぞれに豊かな気づきをえることができた可能性がある。参加者の多くの方が、ラボラトリー方式の体験学習の実習経験が浅い場合には、ねらいやテーマの上でも本実習のそれらがそのままでは適切ではないし、手順としても参加者にとって実施可能なバリエーションを検討すべきであろう。

本実習を他のテーマに変形することについて考える。本実習参加者が、ラボラトリー方式の体験学習をスタッフとして、また、メンバーとして多くの経験をもっており、ラボラトリー方式の体験学習が共通項であった。そのため「ラボラトリー」のコアとひろがりというテーマ設定にした。

参加者のニーズや活動などに共通性がある場合、その共通項に関する「コアとそのひろがり」を見つめ、ふりかえる実習に変形できる。例えば、共通項が「対人援助職」であるならば、「私にとっての、対人援助職のコアとそのひろがり」というテーマを設定することが可能である。あるいは、就職活動中の大学生に対するキャリア支援のワークショップであれば、「私が就職において大事にしたいことと中心とそのひろがり」というようなテーマを設定することができるだろう。他にも、テーマについて共通項をもつメンバーに対してであれば、様々なテーマについて実施が可能である。

ただし、参加者がラボラトリー方式の体験学習に関して経験が浅い場合には、手順について考慮が必要となる。本実習の手順は、ラボラトリー方式の体験学習の経験が豊かな人を前提にしているため、自由度が高くなっている。ラボラトリー方式の体験学習に関する経験が浅い参加者を対象とする場合には、手順の自由度が高すぎると、参加者にとって実習の実施が困難になる可能性が高い。そのため、選択肢を示すなどの方法で自由度を下げることを考慮する必要がある。例えば、手順3や4において、「私」や「ラボラトリー」のイメージを図示する際に、図形（例：円、三角形、四角形、六角形、星印など）の選択肢

を提示して、その中から参加者が選んでもよいというバリエーションの方が参加者にとっては適切な場合があるだろう。また、手順7のコアとひろがり、コア同士、ひろがり同士の関係を考えるというワークは、参加者にとっては難易度が高い場合もあるだろう。手順7が参加者にとって難易度が高すぎる場合と考えられる場合には、手順7を全員が実施しない、または、手順7を実施せず手順5と6に注力することを参加者が選択することを認めるバリエーションがあってもよいだろう。あるいは、KJ法を参考にして、関係線を指定する（例：— 関係あり、→ 因果関係、↔ 相互に因果的となる、↯↷ 互いに反対、など）（川喜田, 1970, p.89, 川喜田, 1986, pp.135-136）という方法をとることもできる。

備考：

本実習を使用する場合は、本論文の末尾にある南山大学人間関係研究センター「実習使用規定」に従ってください。

引用文献：

- 川喜田次郎（1970）． 続・発想法 —KJ法の展開と応用— 中公新書．
川喜田次郎（1986）． KJ法 —渾沌をして語らしめる— 中央公論社．

資料1

実習「私にとっての、ラボラトリーのコアとそのひろがり」実施マニュアル

ねらいの例

- ・自分にとって、ラボラトリーのコアだと思えることは何か？そのコアの周りにはどのようなことがあるのか、それらの関係はどのようになっているのかについて探してみる。
 - ・お互いの思いや考えを伝えあうことを通して、共通することや独自性に気づく。
-

(学習者のニーズや状況に応じて、ねらいを設定する)

グループサイズ

1 グループ 3名～4名。グループ数はいくつでも可。

所要時間

90～140分 (各グループの参加者数等によって、所要時間は変動する)

準備物

1. 手順書 (資料2) 各自に1枚
2. ふりかえり用紙 (資料3) 各自に1枚

会場の設定

机と椅子を使用することが望ましい。ふりかえり用紙の個人記入後、グループのメンバーがお互いに向き合えるように設定する。

手順

1. 導入 実習のねらいと手順の説明 <5～10分>
ねらいと手順の概要を説明する。
2. ラボラトリー (合宿型のTグループトレーニングや構成型のラボラトリー方式の体験学習) における、メンバーとして・スタッフとしての自分の体験やその時の思いを思い出してみる。 <10分>
インストラクション例「ラボラトリーにおいていつ、どんな場所で、誰と、どんな関わりや出来事がありました？その時あなたはどんな思いでいましたか？思い出すままに、いくつかの場面を味わってください。」

思い出した体験や思いを単語や短いフレーズでメモする。

3. A4白紙に、私を、図形の枠で表す。 <数分～5分>
インストラクション例「A4白紙に、私を、図形の枠で表してください。
この後、その内側や外側に、言葉を書いていくので、塗りつぶさないでください。図形の大きさは、その外にある程度の余白があるようにしてください。」
 4. 私にとってのラボラトリーのイメージを図示する。 <5分>
インストラクション例「枠の内側が自分の中、枠の外側は世界だと想定して、自分にとってのラボラトリーのイメージを色や形や線で表してください。このイメージの図形は内側に言葉などを書くために、白いまま残しておいてもよいですし、色を塗りたくなったら、薄く塗ってもかまいません。」
 5. ここで、手順書（資料2）を配布する。
自分にとってのラボラトリーのコアを見つけ、記す。 <10分>
インストラクション例「先ほど思い出した、ラボラトリーの場面や自分の思いをもう一度、眺めてみて、自分にとってのラボラトリーのコアは何か考えてみてください。自分にとって、ラボラトリーで一番大事なこともかもしれませんし、中心にあることかもしれません。どんなことが自分にとってのラボラトリーのコアでしょうか？一つかもしれませんし、いくつかあるかもしれません。
それが見つかったら、ぴったりする場所にそれを書いてください。」
- 自分のペースで、6と7を行う。 <15分>
6. コア以外のこと、自分にとってのラボラトリーのひろがりを見つけ、記す。
インストラクション例「コア以外にも、自分にとってラボラトリーに関係すること、自分のラボラトリーの中にあるもの（ひろがり）を探してみましよう。どんなことが、自分のラボラトリーを形作っていますか？いくつかあるかもしれません。
また、ラボラトリーの外にも、自分の活動や生き様があるでしょう。それらも見つめてください。
それが見つかったら、ぴったりする場所にそれを書いてください。」
 7. コアとひろがり、コア同士、ひろがり同士の関係を考え、描く、記す。
インストラクション例「コアとひろがり、コア同士、ひろがり同士の関係を考えてください。その関係を色や形や線で描いたり、言葉で記したりしてください。」

8. 個人のふりかえり。(資料3) <5～10分>
個人で、この実習を通して、自分のラボラトリーのコアやひろがり、それぞれの関係について、気づいたことを記入する(項目1)。
9. 小グループでのわかちあい。 <24～60分>
3～4人グループで、図や気づきをわかちあう。一人ずつ、自己開示して、他のメンバーからフィードバックを受ける。一人当たり、8～15分。
10. わかちあい後の個人のふりかえり記入。 <5分>
わかちあいを通して、自分の独自性や他のメンバーとの共通性について気づいたことを記す(項目2)。
11. 全体でのわかちあい。 <5～10分>

資料2

実習「私にとっての、ラボラトリーのコアとそのひろがり」 手順書

ねらい：

- ・自分にとって、ラボラトリーのコアだと思えることは何か？そのコアの周りにはどのようなことがあるのか、それらの関係はどのようなになっているのかについて探してみる。
- ・お互いの思いや考えを伝えあうことを通して、共通することや独自性に気づく。

手順：

1. 導入 実習のねらいと手順の説明（数分程度）
ねらいと手順の概要を説明する。
2. ラボラトリー（合宿型のTグループトレーニングや構成型のラボラトリー方式の体験学習）における、メンバーとして・スタッフとしての自分の体験やその時の思いを思い出してみる。（10分程度）
インストラクション例「ラボラトリーにおいていつ、どんな場所で、誰と、どんな関わりや出来事がありました？その時あなたはどんな思いでいましたか？思い出すままに、いくつかの場面を味わってください。」
思い出した体験や思いを単語や短いフレーズでメモする。
3. A4白紙に、私を、図形の枠で表す。（数分程度）
インストラクション例「A4白紙に、私を、図形の枠で表してください。この後、その内側や外側に、言葉を書いていくので、塗りつぶさないでください。図形の大きさは、その外にある程度の余白があるようにしてください。」
4. 私にとってのラボラトリーのイメージを図示する。（数分程度）
インストラクション例「枠の内側が自分の中、枠の外側は世界だと想定して、自分にとってのラボラトリーのイメージを色や形や線で表してください。このイメージの図形は内側に言葉などを書くために、白のまま残しておいてもよいですし、色を塗りたくなったら、薄く塗ってもかまいません。」
5. ここで、手順書を配布する。
自分にとってのラボラトリーのコアを見つけ、記す。（5～10分程度）
インストラクション例「先ほど思い出した、ラボラトリーの場面や自分の思いをもう一度、眺めてみて、自分にとってのラボラトリーのコアは何か

考えてみてください。自分にとって、ラボラトリーで一番大事なことも
しれませんし、中心にあることかもしれません。どんなことが自分にとっ
てのラボラトリーのコアでしょうか？一つかもしれませんし、いくつかあ
るかもしれません。

それが見つかったら、ぴったりする場所にそれを書いてください。」

自分のペースで、6と7を行う。（15分程度）

6. コア以外のこと、自分にとってのラボラトリーのひろがりを見つけ、記す。
インストラクション例「コア以外にも、自分にとってラボラトリーに関係
すること、自分のラボラトリーの中にあるもの（ひろがり）を探してみま
しょう。どんなことが、自分のラボラトリーを形作っていますか？いくつ
かあるかもしれません。

また、ラボラトリーの外にも、自分の活動や生き様があるでしょう。それ
らも見つめてください。

それが見つかったら、ぴったりする場所にそれを書いてください。」

7. コアとひろがり、コア同士、ひろがり同士の関係を考え、描く、記す。
インストラクション例「コアとひろがり、コア同士、ひろがり同士の関係
を考えてください。その関係を色や形や線で描いたり、言葉で記したりし
てください。」

8. 個人のふりかえり。（5分程度）

個人で、この実習を通して、自分のラボラトリーのコアやひろがり、それ
ぞれの関係について、気づいたことを記入する(項目1)。

9. 小グループでのわかちあい。（30～40分程度）

3～4人グループで、図や気づきをわかちあう。一人ずつ、自己開示して、
他のメンバーからフィードバックを受ける。

10. わかちあい後の個人のふりかえり記入。（5分程度）

わかちあいを通して、自分の独自性や他のメンバーとの共通性について気
づいたことを記す（項目2）。

11. 全体でのわかちあい。（5分程度）

計：95分程度

資料3

実習「私にとっての、ラボラトリーのコアとそのひろがり」 ふりかえり用紙

この実習を通して、

1. 自分のラボラトリーのコアやひろがりや、それらの関係について、気づいたことを記してください。

<わかちあい後に記してください>

2. わかちあいを通して、自分の独自性や他のメンバーとの共通性について気づいたこと記してください。

実習使用規定

ラボラトリー方式の体験学習に関するツールを公開することで、ラボラトリー方式の体験学習が広く普及することを願って、第7号（2008）より「実習」を掲載しております。ここに掲載されている実習は、当センター研究員とその仲間によって開発され、これまでの教育実践で用いられてきたものです。使用の際には以下の留意事項をお守りください。

なお、ラボラトリー方式の体験学習を実施する際には、まずご自身がラボラトリー方式の体験学習を体験されることをお勧めします。当センターではラボラトリー方式の体験学習を用いた公開講座を開催しております（詳しくは当センターの Web ページ <http://www.nanzan-u.ac.jp/NINKAN/> をご参照ください）。体験学習のファシリテーションを学んだ上でご使用ください。

実習を使用する際の留意事項

1. 著作権は著者に属します。実習を販売することや、営利目的の発行物などに転載をすることは禁止します。なお、教育目的での無料の発行物などに転載を希望される場合は、当センター事務局にお問い合わせください。
2. ラボラトリー方式の体験学習として教育・研修などに使用される場合には、各実習の課題シート（実習の指示書）に出典を明記してください。使用の際に当センターや著者に許可を得る必要はありません。また、使用料も発生しません。

【出典の記入例】

出典：大塚弥生（2008）「グループ エントランス」

南山大学人間関係研究センター 人間関係研究, 第7号より

3. 課題シート（実習の指示書）をそのまま使用するのではなく、プログラムの実施状況に合わせて適宜修正・変更した上で使用する場合は、「参考」として出典を明記してください。
4. ラボラトリー方式の体験学習で大切にされている教育観（学習者中心の教育、非操作の教育、学習者が自らの人間的成長に取り組む教育）に反する使用は禁止します。たとえば、営利目的で学習者を操作する自己啓発セミナーなどでの使用は一切禁じます。