

場・参加者：中学教師の勉強会 参加者 8 名

語り手：リエさん

- ・41 歳、大学卒業と同時に教職へ 18 年目、今の中学は 4 年目
- ・教育に情熱を持つ頑張り屋さん。他人には甘い自分に厳しく自己否定感が強い。  
ワーカーホリック気味。

〔人間関係の悩み〕

- ・教頭先生と後輩教師の板挟みになって、どうしていいかわからず疲れ果ててしまっている。
- ・教頭先生：男性。本人は、後進育成をしているつもりらしいが、同僚はパワハラではないかという人もいる。いつも責任を押しつけられる。  
知らない、聞いていないが口癖。
- ・後輩 山田先生：2年目の女性。少しでも面倒な仕事になると、「わからない」「できない」と言うので、つい手を貸してしまう。  
結局、先輩である自分が責任を取ることになる。

【セラピーの流れ】

項目	セラピーの流れ	補足
1. テーマの決定	①今日、スキットでみたいテーマを話し合いで決定 (チームワーク (組織力)・リーダーシップ・後進育成・モチベーションアップ・ハラスメント防止・自分の魅力アップ) ②テーマに関する体験をしゃべる人を決定 (自選・他薦は問わず)	

項目	セラピーの流れ	補足
2. アイスブレイキングゲーム 「見えないボールでキャッチボール」	① 会場を自由にウォーキング ② 近くの人と二人組になる ③ 投げ手はボールをイメージして (大きさ・重さ・質感など) 相手に投げる ④ 受け手は投げ手のイメージで受け、投げ返す時は、別のイメージで投げる ⑤ 次に、4人組で同じようにボールをキャッチボール ⑥ 全員で、みんなにボールをパス	



**効果**：緊張を解き、相手のイメージを踏まえたリアクションをとることで相手を受け入れ、自分を受け入れてもらう準備運動

項目	セラピーの流れ	補足
3. スキット セラピー	① 円座になる ② ファシリテーターが語り手の話の概要を聴く ③ 語り手に自分と重要な登場人物を 3~4 人に絞って決めてもらい、お面にその役名を書いてもらう ④ 語り手の詳しく話をしてもらい、みんなで聴く ⑤ 登場人物の言いそうなセリフを 3 つずつ決める。シーンの最後のリエさんのセリフを決める。 ⑥ 役者として協力してもらえる人を募り、演じる人物のお面をかぶる ⑦ ファシリテーターが演じてもらう内容を整理して、役者に伝える ⑧ 役者がスキットを演じる (リエさん役が教頭先生と山田先生を巡り、3 つの会話をす る。最後にリエさんのセリフで終える) ⑨ 語り手とそれ以外の参加者で、スキットを観る	

効果: 観客目線と当事者目線を、同時に、かつ、混同せずに持つことができる



項目	セラピーの流れ	補足
4. ゲシュタルトセラピー	① みんなで、リエさんの立場だとしたら、教頭先生に、心の中でどんなセリフが出るか、本当はどう言いたいかをイメージする ② 教頭先生の席を再び用意し、人形にお面をかぶせておく ③ リエさんの立場だとしたら、後輩に、心の中でどんなセリフが出るか、本当はどう言いたいかをイメージする ④ 思いついた人から、教頭先生の席に向かって、思いついたセリフやボディランゲージを表現する ⑤ 後輩の席を再び用意し、人形にお面をかぶせておく ⑥ 思いついた人から、後輩の席に向かって、思いついたセリフやボディランゲージを表現する	イメージの布を椅子にかける



効果：「今、ここ」で感じている思いをしゃべり言葉以外で表現することで、感情と思考をゼロに戻す

アートセラピーで、自分を感じてみる

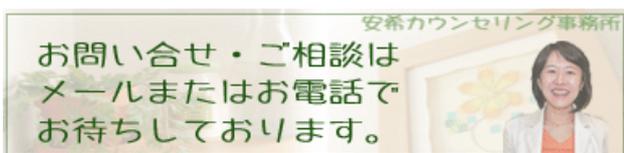
項目	セラピーの流れ	補足
5.アートセラピー 「3枚の絵」	① 2枚の画用紙・画板・クレヨンを持って自分のスペースを確保する ② 1枚目の画用紙とクレヨンを取り、あなたの中のマイナスのイメージの色を使って、画用紙に形・線で表す ③ 2枚目の画用紙を用意 ④ あなたの中のプラスのイメージの色を使って、画用紙に形・線で表す ⑤ 3枚の画用紙を配る ⑥ 先ほどの2つのイメージを、色を両方使って、画用紙に形・線で表す ⑦ 二人組でシェア	ファシリテーターより、3枚の画用紙とクレヨン、画板が配られる  書き終えた二枚の絵は、ファシリテーターが預かる
「アートの展開」	① 好きな折り紙・千代紙を選ぶ ② 折り紙で切り絵を作る 使う使わないはあまり考えないで思うだけ作る ③ 先ほどの3枚目の絵に切り絵を貼って、コラージュを作る ④ 絵を持って円座に戻り、右回りで、みんなの絵を見ながら、一周する	ファシリテーターより、折り紙が配られる



効果：自己理解を深めると共に、人の多面性に気づく

項目	セラピーの流れ	補足
6. エンディング	<p>① 全員で円座する（楽器を使いたい人は楽器を持ってくる）</p> <p>② ファシリテーターの誘導で一人ひとリズムで音を出す（楽器・ボディクラップ・声など）</p> <p>③ 次々に順番で音を出し、最後は全員で音を合わせて、終わる</p>	ファシリテーターは楽器を用意

効果：お互いの個性を感じつつ、同時に全体の一体感を感じる



安希カウンセリング事務所

鈴木 安希子

住所：132-0014 東京都江戸川区東瑞江1-39-3

電話&fax：03(3678)3614 携帯NO：090(3334)9421

ホームページ：http://www.aki-counsel.com

Eメール：akicounsel@ai.wakwak.com