

## 地域活動を通じてアドラー心理学を学ぶ実践報告

～パセージから次の学びへの橋渡し～

田崎景子 (新潟)

**要旨:** 平成26年(2014年)10月18日、第31回日本アドラー心理学会総会において、筆者は一般演題「新潟の地域活動『ミニ講座』に取り組んで～私たちにできること～」を発表した。本稿では、演題の内容にもとづき、実践報告をするとともに、以降、現在に至るまでの歩みをあわせて報告する。さらに、今後の新潟県の地域活動の課題を提起する。

**Key words:** アドラー心理学、臨床、実践報告、自助グループ、地域活動、ミニ講座

### 0. はじめに

新潟県では、「加茂エンカレッジの会」が発足して約18年が経過した。その間、「加茂エンカレッジの会」の定例会の「アドラー何でもトーク」「子育て・何でもトーク」、「新潟アドラー心理学研究会」の定例会の「ひだまりごろん」「抄読会」、などいくつかの自助グループ活動を少しずつ続けてきた。新潟県全体では「基礎講座理論編」「基礎講座応用編」「プラサード」「かささぎ座」「スピリチュアルワーク」「野田俊作氏講演会」「中島弘徳氏講演会&ワーク」など多くの県外講師を招いて、アドラー心理学を学んできた。

また、2007年4月に、県内の各自助グループの世話役が集まる会も発足し、月1回、定期的に加茂市と新潟市で交互に「世話役会」兼「岡田敬子指導者による事例検討会」を続けてきた。

そんな中、2008年の世話役会で、県内のそれぞれの自助グループ活動や県外講師による大きな行事を改めて検討し直す機会をもった。その時に出てきた懸案事項のひとつが「パセージから次の学び」についてであった。

パセージを入りにグループ活動に参加されるメンバーの多くは子育てに興味関心があり、子どもとの問題が解決してしまったり子育てが終わってしまうとグループに参加されなくなる傾向があった。そのため、年々グループへの参加者が減少し、事例の提供も減少してきていた。

「加茂エンカレッジの会」の定例会の「アドラー何でもトーク」参加者数をみると、第21回日本アドラー心理学会新潟総会(湯沢町)開催の年、2004年の月平均参加者数はおよそ14.2人、しかし2008年の月平均参加者数は6.8人と半数以下に落ち込んでいた。この間、毎年4～6回のパセージを開催していたにもかかわらず、2004年をピークに定例会の参加者数は明らかに減少していた(表1、図1)。

また、パセージのフォローアップを主な活動内容とするグループ活動からはアドラー心理学本体への学習の移行が困難であった。このことは、県外講師を招いての講座・ワークの参加者のかなりの部分が県外からの参加者であったことや、県外で開催される講座・ワークへの参加者がほとんどいないことから推測できた。経済的な問題も陰にあると思われた。

表 1. 『ミニ講座』開催以前の加茂エンカレッジの会定例会「アドラー何でもトーク」の参加者数

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
2004	15	14		22		16	11		12		12	18	14.2
2005		12	10	10	10	10	10			13	16	14	11.7
2006		17	10	14		12	13			9	11	14	12.5
2007	17	18		5	9	11	12			10		11	11.6
2008	5	8		10		9	4			5	6	7	6.8

●2004 第21回アドラー心理学会新潟総会開催年

●2008 『ミニ講座』企画立ち上げ

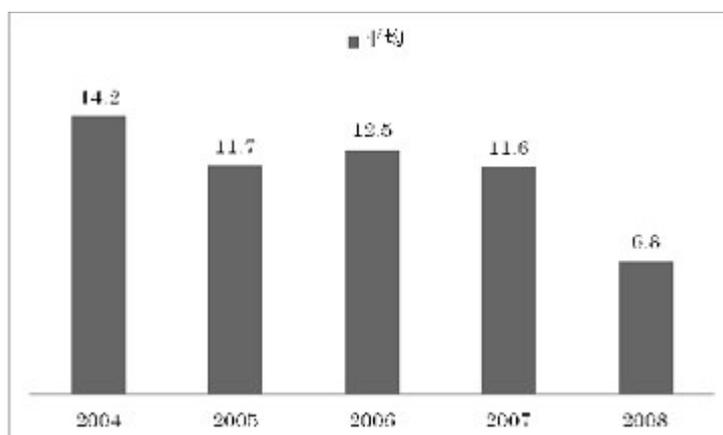


図 1. 『ミニ講座』開催以前の加茂エンカレッジの会「アドラー何でもトーク」の参加者数 (月平均)

県外講師による、講演会、講座・ワークの参加者数も2004年をピークに減少していた。2004年の講演会では90名の参加者がいたが、2008年当時は23名となっていた。講座・ワークの参加者数は2004年から2007年時点では平均およそ45名だが、2008年は24名となっていた。講演会は参加費平均3,000円、質疑応答を含めた2時間のプログラムであったが、講座・ワークは参加費平均15,000円、1日6時間のプログラムであった。講座・ワークの参加者数が講演会の参加者数に比較して少ないのは、参加費と設定時間によるものと思われた(表2、図2)。

そこで、「パセージから次の学び」をどうするかという話し合いの中で、「アドラー心理学本体、例えば基礎講座応用編への橋渡しを目標に、各定例会の枠内で、かつ、低価格で提供できる講座という条件のもと、今回は今まで同様、県外講師に頼るのではなく、私たちが講義をしてみよう。」と、提案がなされ、講義とそれに続くワーク、シェアリングで構成された、『ミニ講座』を実施してみることに決まった。

## 1. ミニ講座の実際

### 1) ミニ講座開催までの話し合い

2008年当時、新潟県内のそれぞれの自助グループ活動はパセージのフォローアップの位置づけのものが多く、子育てを終えはじめた参加者から「もう少しアドラー心理学を学んではみたいのですが…」という声が聞かれ始めていた。

また、世話役の中でも「パセージから次の学び」をお勧めするのに何かないかという意見が出ていた。そこで、世話役自身で講義をする『ミニ講座』を実施してみることにした。

### 2) 計画

表2. 『ミニ講座』開催以前の県外講師による講演会、講座・ワークの参加者数

	2004	2005	2006	2007	2008
講演会	90	79	68	45	23
講座・ワーク	40	55	50	33	24

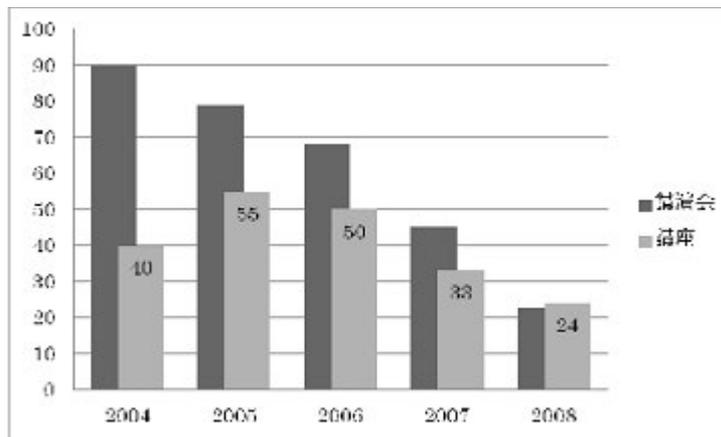


図2. 『ミニ講座』開催以前の県外講師による講演会、講座・ワークの参加者数

その後計画されたのは次のとおりである。

- (1) 教育講演<sup>[1]</sup> をモデルに1回の講義は30分程度とする。また、既存の定例会が2時間枠であったことから、講義の後にワークとシェアリングを行い全体で2時間とする。世話役が10人だったので、それぞれの講義の担当者を2名決め、加茂市の「服部クリニック研修室」と新潟市の「やぎもと小児科親子支援室」を会場として各々の講座を1回ずつ開催する。
- (2) 講座内容は実践に裏打ちされたアドラー心理学の理論と思想の理解、に沿っているのか？独善的ではないのか？ わかりやすいか？ 等を世話役全員で検討し改善するために、開催の前月の事例検討会までに作り、予演を行う。
- (3) 県外講師による行事、総会、東日本地方会等と重ならないよう、無理のないペースを進めるために全体を1年程度の計画とする。
- (4) 『ミニ講座』がアドラー心理学の学習会であることを伝え、また、講座の全体像をイメージしてもらうために、『ミニ講座』のスタートとして岡田敬子指導者が「アドラー心理学の基本を学ぶ」の講演会を開催する。
- (5) パセージより数歩進んでアドラー心理学の理論・思想・技法を積極的に紹介し、体験してもらうために次の5つをテーマとし、担当者を決める。
  - ◎ 「アドラー心理学の基本を学ぶ」 岡田敬子
  - ① 「勇気づけ」 田崎景子・田中好彦
  - ② 「話を聴く」 柳本恭子・山田泰子
  - ③ 「エピソード」 服部千春・服部宗和
  - ④ 「上手な自己主張」 大澤得公子・柳本利夫
  - ⑤ 「目標の一致」 河内博子・田崎景子・他1名
- (6) 告知、広報については、パセージ終了後、自助グループ活動をしている人を対象者と考えて、「加茂エンカレッジの会」のHP、および、ニュースレターでのお知らせとする。
- (7) 各回の最後に、参加者に意見、感想を書いてもらう（資料1）。

### 3) 学習目標

#### ① 勇気づけ

講座全体の輪郭を描くとともに、アドラー心理学用語としての「勇気づけ」の定義を伝える。

#### ② 話を聴く

なぜ「話を聴く」ことが勇気づけになるのかを伝える。

#### ③ エピソード

アドラー心理学用語としての「レポート」と「エピソード」の違いに留意し、「エピソード」の重要性を認識してもらう。

#### ④ 上手な自己主張

上手に自己主張することの重要性に気づいてもらう。

#### ⑤ 目標の一致

シリーズの総まとめとして、講座で扱った技法の全体像を提示する。

### 4) 方法

学習目標の達成のためにそれぞれ次のような工夫をした。

#### ① 勇気づけ

講義では教育講演の「勇気づけ」の原稿を下地とした。<sup>[1]</sup> エピソードをもとに「勇気づけ」の定義を説明した。エピソードは教育講演の原稿の文脈に沿った形で担当者自身のエピソードに差し替えた。

ワークでは参加者に実際にその場で「勇気づけられたなあ」という体験をしてもらうために、2008年函館での第11回東日本地方会で行われた「4Cワーク」の前半部分をアレンジした。<sup>[2]</sup>

#### ② 話を聴く

講義では、教育講演の「子どもの話を聴く」の原稿を下地とした。<sup>[3]</sup>

<子育ての心理面の目標><sup>[4]</sup> を繰り返し強調し、ロールプレイを用いて技法を体験できるように工夫した。

ワークでは、ロールプレイの役割交替をしながら、勇気づけられる感じ、勇気をくじかれる感じを味わってもらった。あくまでも勇気づけの第一歩として「話を聴く」ということを強調し、そのための「心得」を伝えた。

#### ③ エピソード

タイトルを「エピソードってなあに? : 現場に戻れ! 感情・思考・行為」とした。アドラー心理学用語としての、エピソードとレポートの概念を事例をもとに説明した。<sup>[5]</sup> エピソードを聴くことで、相手を勇気づけることができることを説明し、レポートからエピソードを取り出し、みんなが共有できるように情報収集し、ロールプレイで再現し、役割交代した結果、「悪いあの人」と「かわいそうな私」という構図が変化していく一連の過程を説明した。また、エピソードで語る必要性も説明した。

ワークでは実際にレポートからエピソードを取り出し、情報収集、ロールプレイで再現、という過程を体験してもらった。

#### ④ 上手な自己主張

アドラー心理学用語としての自己主張について説明し、事例を用いて自己主張の方法をロールプレイで再現し、主張的な自己主張とそうでない自己主張の違いを提示した。<sup>[4]</sup> さらに、4つの要求の仕方を説明した。<sup>[6]</sup>

ワークでは家族会議を体験してもらった。「攻撃的な自己主張」の会議と「主張的な自己主張」で会議をしてもらい違いを体感してもらった。<sup>[4]</sup>

#### ⑤ 目標の一致

講義では、冒頭に今までの流れを復習として提示した。アドラー心理学用語の定義を思い出してもらい、それぞれの技法を使う目的を確認した。実際の事例を用い、「勇気づけ」で提示した「勇気づけの実践の3段階」に沿って、第1段階の体の感じをてがかりに「自分の感情に気づく」（感情と思考・行為を分別する）ことを復習し、感情を落ち着かせる工夫（技法）としての「課題の分離」を紹介した。第2段階の「話を聴く」の目的、「相手の考えや感情を理解するために」「できごとを共有するために」を強調して説明した。「目標の一致」はより積極的に援助する際に必要な手続きの技術のため、「さらに子どもの話を聴く」場面を具体的に提示した。<sup>[4]</sup>

ワークでは実際に参加者のエピソードで、目標の一致までの流れを点検してもらった。

#### 5) ミニ講座のふり返り

2011年5月には「ミニ講座一挙公開」と題して合宿ワークを行った。県内外からの参加者、世話役の全員で、各々のテーマごとに、講義、ワーク、シェアリングの内容を検討し直した。この時の検討内容をもとに、2013年秋に各担当者に報告書の作成を依頼した（資料2）（資料3）。

報告書より、各学習目標については全体を通して、概ね、達成できていると思われた（資料1、2）。

#### 6) ミニ講座の問題点について

報告書より、さらに次のような＜問題点＞が明らかとなった（資料3）。

- 学習歴の浅い人にとってはアドラー心理学用語の理解が困難であったこと。
- 説明が冗長になると理解しづらくなること。
- 効果的なプレゼンテーションになっていなかったこと。
- 講義の中で用いるエピソードの選び方によっては技法の誤用を招きかねないこと。
- ワークでの指示の出し方が的確でなかったこと。

企画スタート時点ではパッセージ終了者（パッセージテキストで使われている用語の理解が出来る人）を対象者として考えていた。実際に講座をスタートしてみると初めて参加する人や、学び始めて間もない人の参加も多く、事例検討会で内容の検討をするたびに世話役の間で対象者をどういう人にするのが問題となっていた。①「勇気づけ」<sup>[1]</sup> ②「話を聴く」<sup>[3]</sup> は教育講演を下地としているので初心者でも理解できるが、③「エピソード」以降は、少なくともパッセージの終了者で、定期的に自助グループに参加し、自分のエピソードを話したり、他者のエピソードを聴いたりする実体験を持っていることが望ましいと思われた。

しかしながら、開催者が問題点を了承のうえで開催するのであれば、「ミニ講座一挙公開」で指摘された問題点（資料3）を対象者に応じて手直しをすることにより『ミニ講座』は先にあげた対象者以外であっても利用可能であると思われた。報告書（資料2）の考察の中で服部千春がこの点に、ふれていた。以下に改良点を記す。

#### <改良点>

- 講義のプレゼンテーションを効果的にするためには、
  - \*例えば、具体的な「動き」「絵」などを用いる。
  - \*例として提示するエピソードを芝居仕立てにする。
  - \*説明とエピソードの違いを明確にする工夫をする。
- エピソードの選び方については、
  - \*実際のエピソードを使うことで、リアリティや臨場感を生み、参加者の共感や理解を得やすい。しかし、各テーマは勇気づけの技法にすぎないので、そこで扱われるエピソードは岡田

指導者の「アドラー心理学の基本を学ぶ」で繰り返し語られた「思想に向かって、理論に基づき、技法を使う」に照らし合わせて、慎重な点検が必要であると考え。この2点を踏まえて、場合によってはエピソードの差し替えが必要となると思われる。そのためには、シナリオの構造を明確にしておかないとシナリオ展開に適した自前のエピソードの選択が困難となると考える。

●ワークをする時の注意点は、

\*人数は事例提供者を含めて1グループ、6～8名くらいが適当である。

\*エピソードは複数の登場人物がいて、会話や動きのある事例が望ましい。

\*参加者全員でエピソードを体感するための練習の場であり、この場での問題解決を目標としないことをあらかじめ伝えておく方がよい。

\*グループの中にパセージリーダー、カウンセラー等の日本アドラー心理学会認定の有資格者がいることが望ましい。

\*ワークを実施する際には、メタ・メッセージとしての台詞(セリフ)を指定したリーダーマニュアルを用意し確かな指示が出せるようにする方がグループの混乱が少ない。

●パセージ再受講を勧める。

\*この『ミニ講座』の後に、パセージを再度受講し、日常の自分の関わり方の点検とパセージ後半部分の実践を行うことがアドラー心理学の学習を進める上で効果的だと考える。なぜならば、初回受講では子どもとの関係を修復することで精一杯になることがほとんどで、共同の課題を作る手続きの実践を初回パセージの2か月の間に行うことは多くの場合不可能だからである。

## 2. 結果

新潟県の地域活動を活性化するための試み、「パセージから次の学び」への橋渡し、という目標は達成できたと思われた。また、客観的データとしての参加者数は、すぐに目に見える変化として現れるものではなく、『ミニ講座』を繰り返し続ける中で数年をかけることによって、徐々に参加者が数を増し、定着していくことがうかがえた。

2009年4月から、実際に『ミニ講座』をスタートしたが、2009年から2010年にかけては、定例会での『ミニ講座』開催月のみ参加者が増加していた。1回目の『ミニ講座』終了後、2011年は、それまで同様フリートーク方式の定例会を行った。この間、参加者数は2008年当時(表1、図1)

と同様に月平均6.1名と減少している。2013年以降、フリートーク方式をやめ、『ミニ講座』を繰り返し行ってきた。その結果、定例会の参加者数は2013年は月平均12.6名、2014年は月平均14.5名と、2008年との比較で2倍近くに増加し安定し始めてきた(表3、図3)。

また、県外講師による講演会、講座・ワークの参加者数は2010年以降、ゆるやかにV字回復をしてきた(表4、図4)。2009年の講演会、講座・ワークの参加者数が急増している理由は、この企画が11月開催であったため、2009年4月から続けて『ミニ講座』に参加されてきた人がそのまま講演会、講座・ワークに参加してくださったためであった。

## 3. 考察

表3. 『ミニ講座』開催以降の加茂エンカレッジの会定例会「アドラー何でもトーク」の参加者数

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
2009	6	12	9	29	6	14	10		17	6		7	11.1
2010	8	9	9	18	9		12		15	4	7	5	9.6
2011	5	8	6	6		5	7		5	8		5	6.1
2012	16	15	18				7		11			5	12
2013	7	6	14	21	17		17		10	7		15	12.6
2014	11	15	14	15	18		15		15	9		19	14.5

- 網かけは『ミニ講座』開催月
- 2009 『ミニ講座』スタート
- 2012 1, 2, 3, 9月は岡田指導者による講座

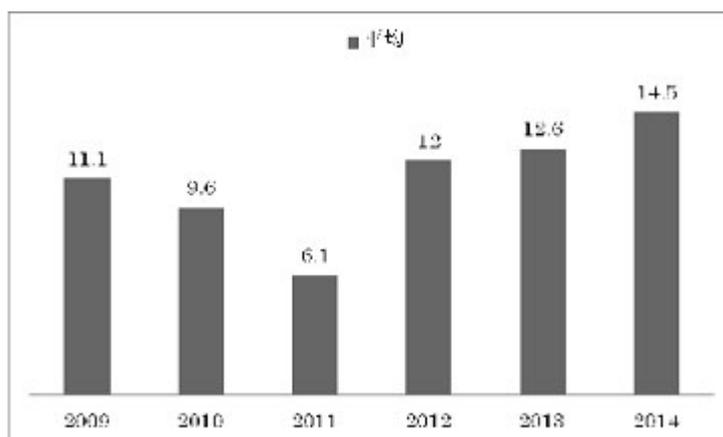


図3. 『ミニ講座』開催以降の加茂エンカレッジの会定例会「アドラー何でもトーク」の参加者数 (月平均)

① 開催を通じて気づいたこと

a. 共同体感覚の育成

～尊敬・信頼・協力・目標の一致を学ぶ実践～

スタート時あまり意識してはいなかったのだが、いざ作業を開始すると様々な課題があることに気付いてきた。新潟県は縦に長いので、担当者同士の自宅、職場は30キロ50キロ、当たり前前に離れていた。また、職種、働き方もそれぞれなので、時間を合わせて場所を確保してというところから打ち合わせが必要となった。また、実務作業能力もそれぞれで、筆者自身はパワーポイントを使うどころかP Cメールの送受信さえ、当時出来なかったと記憶している。何ができて、何ができなくて、どんなふうに協力すればよいのか？テーマに取り組む以前からすでに実践が始まっていた。当然、テーマを取り扱う時も同じことであった。

「上手な自己主張」担当の大澤得公子が報告書の中で考察（資料2）している。

「担当者同士で何回も話し合い、作ったものを事例検討会で手直しするという一連の活動そのものが「上手な自己主張」の実習であったように思います。自分の意見を言い、相手の意見を聴き、問題点を指摘し合い『ミニ講座』を作ることがそのままアドラー心理学の実践になり、自分自身の学びが深まっていくのを感じました。『ミニ講座』の講師という貴重な体験は私たち自身の大きな財産となりました。」

b. 学び方の学び

～受動的な学びから能動的な学びへ～

講座はするものではなく、してもらいものと、かなり長い間当たり前に信じていたように思う。

表4. 『ミニ講座』開催以降の県外講師による講演会、講座・ワークの参加者数

	2009	2010	2011	2012	2013	2014
講演会	62	25				
講座・ワーク	36	20	21	35	34	37

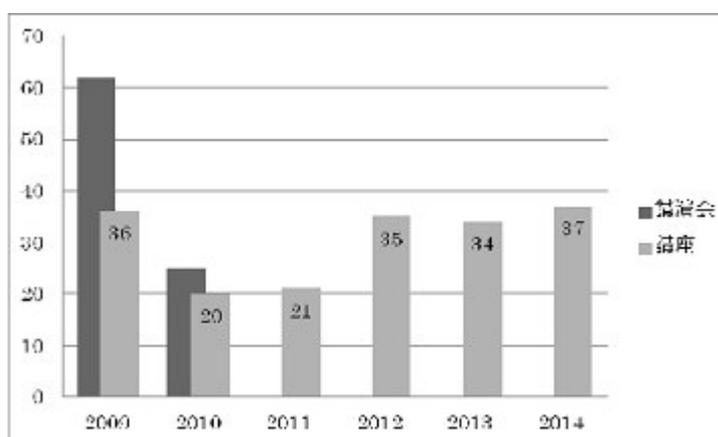


図4. 『ミニ講座』開催以降の県外講師による講演会、講座・ワークの参加者数

しかし、この『ミニ講座』の取り組みを通じて、改めて気づいたことがある。自分自身がきちんと理解していないことを人に伝えることは無理な話である。担当するそれぞれのテーマについて何が理解できていて、何が理解できていないのかを自ら明らかにすることから作業は始まった。さらに、何が重要で、何を伝えたいか？どんな形で誰に伝えたいか？そのためには、どんな工夫が必要か？受け身だった筆者らが積極的な学び方を学び始めた瞬間であった。

「エピソード」担当の服部千春が考察（資料2）している。

「私自身が、パセージリーダーとして苦手意識を持っていた「エピソード」について、しっかりと向き合うことができ、理解が深まったと思いますし、一緒に学んだ世話役の皆さんも、「エピソード」について、改めて学ぶよい機会になったと思います。」

## ② ミニ講座その後

### a. 繰り返し続けること

2008年秋にこの『ミニ講座』の提案がなされ、約2年の歳月をかけて完成に至った。その後、ミニ講座一挙公開、東日本地方会、加茂エンカレッジの会での再演とすでに4回講座を行ってきた。その過程で、フリートーク方式で進めてきた「加茂エンカレッジの会」の定例会の1つは講座方式に変更した。主催者の1人である服部千春は

「講義後のワークやシェアリングの重要性を痛感しています。特に初めて参加される方や、学び始めて間もない方にとっては、耳慣れないアドラー心理学用語も多く、30分の講義では理解しただけでない部分が多々ありますが、ワークやシェアリングの時間での話し合いを体験していただくことで、足りない部分を補うことができ、また、先輩たちのお手本を見ることで、少しずつですが確実に身につけることができていると思います。アドレリアン同士のやり取りや、その場の雰囲気などから、横の関係を感じ取り、それが次回への参加を促す大きな力になっていると思われ、実際に続けて参加してくださる方が増えています。その意味で、講義とそれに続くワーク、シェアリングは不可分で、それなしでは、学びは成立しないのではないかと思います。」（資料2）

と言っている。「アドラー心理学を学ぶ際の学び方として、パセージに連なる方法以外の1つの形を『ミニ講座』は成している。」と考えられる。実際、1回ごとの参加者数も多く、リピート率も高く、世話役の想像以上に参加者が「学び」を求めていたのだということを感じている。ちなみに、この会は男性の参加が多いことも特徴である。

#### b. 選べること

別の「学び方」の1つとして、「抄読会」も長く続いている。ジェーン・ネルセン (Jane Nelsen) の POSITIVE DISCIPLINE<sup>[7]</sup> シリーズを皮切りに現在は、俗称「パープルブック」<sup>[8]</sup> を読み進めている。

もちろん今まで同様、パセージのフォローアップ会も存続している。

参加者が「学び方」を選んで参加することができ、そのそれぞれが県外講師による大きな行事への参加を生み、さらには、その後の受け皿となり得る環境として少しずつ根付いてきているように思われる。2009年以降、県外講師による行事は、野田指導者による、「特殊講義と演習シリーズ」、中島指導者による「カウンセリング講習会」を各々、年1回ずつ続けてきただけである。かつてのような大きな行事、「基礎講座」や、「かささぎ座」は開催されていなかった。しかし、そろそろ機が熟してきたかもしれないと、昨春2014年5月6日、久しぶりに新潟県で野田指導者による「基礎講座応用編」が開催された。県内参加者の多くはパセージ受講後、自助グループ活動に参加し続けてこられた人や、『ミニ講座』への定期的な参加、抄読会への参加を続けてこられた人々であった。

#### c. さらにその先へ

世話役個人の活動としては、それぞれがそれぞれの興味、関心の方向で活動を展開し始めた。

田中好彦は教師として「勇気づけ」をテーマに生徒の進路指導に取り組み、その経験を若手の教師に伝える活動に着手し始めた。

山田泰子は長年の夢だった「絵本の家」を開設し、そこを拠点にパセージにもとづく子育て支援を始めた。また、自身の経験を若手保育士に伝える「保育士パセージ」を開催し、定期的な検討会へとつなげている。

また、パセージリーダーになるべく動き始めた自助グループのメンバーも出てきた。

そして、世話役会では服部宗和の提案で次の『ミニ講座』プロジェクト、「基本前提編」がスタートした。新しいメンバーがこのプロジェクトに参加してくれている。

考察① b. 「学び方の学び」にあげたように、世話役がそれぞれ、『私にできること』を始めている。今後はそれぞれの取り組みを治療共同体という視点で見直し、新潟県の地域活動の活性化において、どの取り組みが子育て支援に関する分野なのか、教育に関する分野なのか、それとも理論・思想・技法の学びのための分野なのか等、どの辺りを担っているのかを明確にし、さらに発展させるための工夫、また、新潟県の地域活動だけでは担いきれない分野、例えば、専門家育成の場や治療の場等をどうしていくのかの検討、工夫が必要であると考ええる。

## 4. おわりに

新潟県の地域活動を活性化するための試みとして始まった『ミニ講座』の開発は当初の目標であった「パセージから次の学び」を提供することにとどまらず、開発に携わった筆者ら自身の姿勢を受動的な学びから能動的な学びへと変えていくなど、その開発プロセス自体が新潟県の地域

活動の発展につながる取り組みであったと実感している。他者への貢献を目標に、協力的にプロジェクトを進めるその姿勢はそのまま、アドラー心理学の理論、思想で生活し、実践することを意味するものであると筆者は考える。

## 5. 謝辞

本稿を終えるにあたり、岡田敬子指導者に改めて感謝を申し上げます。『ミニ講座』の発表原稿は岡田指導者の原稿原案に沿って書き進めてきました。「考察」の項に「学びになったことなどを考察。例えば、受動的な学び、能動的な学びができたとか、ミニ講座をしていくプロセスで、尊敬・信頼・協力・目標の一致などを実践することが出来たとか…」と書かれていました。この原案は2010年春のもので、まだ、講座の進行中のものでした。もちろん、それぞれの担当者に報告書の依頼をするずっと以前に作られていました。担当者のほとんど誰もが気づいていませんでしたが、「一人ひとりが『私にできること』をしてみませんか？ そろそろ、自立しませんか？」という岡田指導者からのメッセージであり、この企画そのものが岡田指導者のプロジェクトだったのではないかと思います。

『ミニ講座』と一緒に取り組んできた世話役会の皆さん、総会発表時司会を引き受けてくださった清野雅子さん、『ミニ講座』に参加してくださった皆さんにお礼を申し上げます。

また、原稿をまとめるにあたってご指導いただいた中島弘徳指導者にも、感謝申し上げます。

## 6. 文献

- [1] 重信京美：総会参加録 教育講演“勇気づけ”について. アドレリアン22(2):pp180-187, 2009.
- [2] 清野雅子：地方会報告 第11回東日本地方会報告. アドレリアン22(1):p175, 2008.
- [3] 澤田裕子：総会参加録 教育講演「子どもの話を聴く」. アドレリアン22(2):pp188-197, 2009.
- [4] 野田俊作：パッセージテキスト. 有限会社アドラーギルド, 2005.
- [5] 野田俊作：特殊講義勇気づけ. 有限会社アドラーギルド, 2009.
- [6] 野田俊作：続アドラー心理学トーキングセミナー. アニマ, 2001.
- [7] Nelsen, J.: POSITIVE DISCIPLINE. , revised editor, Ballantine Books, New York, 2006.
- [8] Ansbacher, H. & Ansbacher, R.: The Individual Psychology of Alfred Adler, A Systematic Presentation in Selections From His Writings. Harper & Row, Publishers, New York, 1956.

## 更新履歴

2019年8月20日 アドレリアン掲載号より転載

## 資料1 (初回講座終了時に回収した参加者の感想 原文ママ 抜粋)

### 1) 勇気づけ

- 「勇気づけ」のテーマで、久しぶりのパセージを思い出し、改めて普段気がつかなかったところでたくさん勇気づけられているのだと感じました。まわりの人のつながりを大切に、思い込みをなくし、観察していこう！と思います。
- 信頼とつながりが勇気をくれる、と感じました。
- 自助グループの人の発表だったので、横のつながりのなかで聞けたような気がします。
- 「勇気づけ」というテーマだけで話し合うという体験もいいものだと思います。

### 2) 話を聴く

- 「話を聴く」ことは日常的事物なのに、とつても奥が深いなと改めて感じました。
- アドラーに出会ったことで、「話を聴く」ということを考えるいい機会をもらったことは、とてもうれしいです。
- 初めての参加で、少し緊張しましたが、とてもわかりやすい「話を聴く」の講義でした。
- 「自分の聞きたいこと」を聞くより、「相手の関心に関心を持つ」という、良い聞き手になれるよう意識しながら、暮らしてみようと思いました。

### 3) エピソード

- 「エピソード」を切り取る、いつも右往左往してしまう作業ですが、すっきりまとめてもらえて、感謝です。
- エピソードを聴く、語るの体験の中で、実際に聴くことが、また語ることが、事例提供者だけでなく、参加者それぞれへの援助となり、勇気づけになるということがわかりました。
- エピソードとレポートの違いがわかりやすく、良かったです。実際にロールプレイをすると、さらにわかりやすく、とても勉強になりました。
- 全く何も知らず、初めて参加しました。「エピソード」を聴くことはとても難しいと思いました。

### 4) 上手な自己主張

- 実践的で良くわかりました。論理も大切だけど、現実におろすことをしないと身につかないので、こんな場を用意してくれてありがとうございます。
- 断られた時に不愉快に思ってしまう自分の感情も、自分の課題として、一人で解決する工夫をして、上手に引き下がることを改めて意識してみようと思えました。

### 5) 目標の一致

- とてもわかりやすく説明されていて、事例を使ってより身近に感じられました。「目標の一致」はいきなりでなく順に手続きをふみながら、相手と話し、一緒に協力しながら進めていくことが大切だと感じました。
- 基本的なことのふり返りができ、とても勉強になりました。
- 学習したことを日常生活の中で実践していかないと、アドラー心理学は身につかないと思いました。

## 資料2 (報告書)

- 『ミニ講座』のそれぞれの担当に関して以下の書式で報告書を作成してください。

<b>学習目標</b>	何を学んでもらおうとしましたか？
<b>方 法</b>	学習目標の達成のためにどんな工夫をしましたか？
<b>ふり返り</b>	学習目標は達成されましたか？ 参加者からの感想、意見はどうでしたか？
<b>考 察</b>	講座の問題点、また、それらの改良点をあげてください。

- 『ミニ講座』の取り組みの中で気づいたこと、今後の課題などを報告してください。

### 資料3 「ミニ講座一挙公開」での参加者からの意見

- 初めての人には専門用語がわからなかった。
- 専門用語の意味を追っていくのでやっとだった。
- ワークで、言葉でエピソードを語るのが難しかった。
- 具体的な「動き」・「絵」などスライドでの文章プラス何かがあると初心者にもわかりやすかった。
- 演者とスライドの位置を両方同時に見られるように工夫して欲しい。
- エピソードは芝居仕立てにすると印象に残る。
- 説明とエピソードの違いが明確になるような工夫があるとよい。
- 演者自身の生のエピソードが使われていて臨場感があり、とても効果的だった。
- 丁寧に説明しようとするのがかえって、くどくなっていた。
- 30分の講座+45分のワークではゆっくりワークができない。時間不足だと思う。
- ワークのリーダーの指示がわかりにくかった。何をすればよいのか、何のためにどんな事例を出せばよいのか、迷わなくていいような「指示語」をあらかじめ用意する方がよい。