



L・NETワークス通信

自分らしさってなに？

昭和音楽大学短期大学部助教授

西村美東士

江戸川区で、本年平成9年の2月から3月にかけて計6回の「区民力開シ・自分らしさ・ってなに？」が開催された。ほぼは担当の一般事務の高野さんか全国にわたる講師として依頼されたので、企画段階から張り切って関わった。この事業のメッセージは次のとおりである。

方法で、学びたいように学ぶ。生涯学習の時代といわれる現在、生きがいを求め、また、自由時間を充実させるための、さまざまな学習機会があります。この講座では、ワークショップ方式をとり入れ、受講者のみなさんと講座をつくらせ、楽しく学ぶことを通して、自分らしさ、ワーク・ドック・ドキ・ドキながを発見していきます。

日時は毎週水曜日の午後時々9時で、対象は区内在住、在勤者30人、申込多数の場合は抽選の予定であった。じつは、ぼくは「自分らしきってなつて」というキャッチフレーズについて「『目的の見えにくいそんなテーマでは『目的の見えるか』と、最初はや人が集まるのだろうか」と、最初はやや懐疑的であった。ところが、実際に

は高野さんが次の葉書を応募者に送る
までに至った。

「区カレッジ」・自分らしさを
てなにも「区」に必要だったかありがと
うございませう。定員30名のところ、
70名の応募がありました。本来なら、
抽選をしないなくてはならないですが、
講師の好意により全額受講できること
となりました。会場が多少せまく、窮
屈になるかと存じますが、ご参加を
お待ちしております。

は思ふ。むしろほくほくと見送るを願つたのであつて、高野さんの若いセシンスを誤つたのである。ぼくとしては、せつかにうれたのである。ぼくとしては、せつかにうれたのである。ぼくとしては、せつかにうれたのである。

いゝことにこれは辛くてできない。袂く

に必死してくれた人を一人でも門前

野田な会場がいやになつた人や、ほ

かの事情で途中でやめたくなつた人

は、素直に謝してもらふべきだけの

話だ。そんなことよりも、「自分から

さ」を見つけた。見つめたという

市民の要求の高まりに対して、言葉

ではわいたつもりでも、美態と

てはきちんと感じ取ってしなかつた

く自身が認識を新たにしたことであった。

プログラムは別表のとおりである。
ワークシヨップ（ゲーム）の実際の進
行方法などについては自著『こゝこゝ
ろ生涯学習』の巻末資料や『藤しの生
涯学習』（ともに学文社）を参照して
いただきたい。

参加者へのお知らせについては、高野さんがよくと相談して次の案内を事前に参加者に送ってくれた。

1 講義はすべてミニレクチャー（1
回15分程度）方式です。

2 訓練では、ゲームによる楽しくが

つ盛り沢山のメニューが組み込まれています。しかし、皆さんの中にはゲームに抵抗がある方もいらっしゃると思いますが、なるべく抵抗の少ないものを行う予定でいます。(ゲーム途中は、バスや高見の見物も結構です)

3 毎回出席ベーパーというものを提出していただきます。ルールは次の通りです(略)どんなことでも自由に記述するもの。毎週、次回の講義の前半の「ディスカッションキーマン」のなかで紹介し、コメントした。

師と話せなかったこと、講義後でない
と話せない内容など、講師とのおし
しゃべりを希望する方のために、通
称「フリースペース」という名の
懇談を催します。お時間の許す方は
どなたでも可能です。

初回は各参加者から提出された「受

講理由」に、20回以降は「出席バー」に基づいてディスクジョッキータイムを行なったが、そのいくつかを紹介したい。矢印以下はほくのコメントのキーワードである。

① 初回の受講理由

◆欠の圓まりの様な私は何事にも病めて苦痛な事が多いのだ。自分に自信の持てるものがないからなのでしょ。うね、とくに言葉づかいのへたな私は上手に表現できず誤解されることが多々なのです。人をつらやましく思っても仕方のないことなので、自分でらしく暮らし、ということには難しに自分で歩きます。50歳も過ぎるというのに少しも進歩しない私は、いくじなです。こんな大人で恥づかしい限りです。このチャンスに自分を見直すことができればいいと思って「区民カレッジ」の趣意に反するかも知れませんが勇氣を出し「応募してみました。—自己受容トレーニング」私は私が好きです。なぜなら……◆自分を省みる暇もなかったら、たどたどしに60歳の定年まで仕事々々に没頭して来た。今、自分に自由に使える時間が与えられたのに、どうしていいか迷うのみで手がつかず、この悩みとなっている。人に指図されたものをこなすだけだった過去の人生。これからどうやって自分らしく生きていくべきか悩んでいる。—エネルギーを使うが人生の風景を味わうことの意味◆自分って何だ。人とかかわりあい、生きながら、人生のすばらしさを知ってゆく生きたいのに、こればかりで、それは悲しい事である。真ひと

感謝の人生を求めて。↓本気の仲良しとは何か？ ↓支持的風土 ◆自分を知り、自立すること。↑いてあらためて考えたい。一生(高齢者になっても)社会に関わり、社会に自分の居場所のある人生を送りたいと思ひ、今回参加させて頂きました。↓趣きのサンマによる社会的承認と社会貢献 ◆子育ても一段落をしい「あれ、自分っていったい何者なのだろう」と考えたり、本を跳んだりする事が多くなりました。そして今小学校の「クラス」にも参加をしており、もっと伸びやかに楽しく自己表現できた周囲にも向上していきそうです。↓過去の文化遺産の比べあいの自己紹介から、「今こそ」の私とあなたの自己紹介の意味 ◆お姑さん、義姉の介護、その家、孫のおもひ等、今までは自分の自由な時間を考えての生活がなかったので前々から私の生きがいとはなんだろうかと、私にできるものはなんだろうかと思っていました。時に、この講座を見ましたので申込みました。↓ボランティアの合言葉Ⅱ経験を捨てて経験を活かせ ◆皮細工5年、民謡10年以上、手芸5年、詩吟1年、カルチャーでお世話になりました。今年はこのようにともよいと思ひ希望しました。↑研修の目的は、知識の習得、技能の向上のほか、態度の変容がある。ただし、自己受容の態度変容。

① 第一印象ゲーム

◆私らしさってなんだろう？とはじめての人とつてもおもしろく話せた。みとちゃんステキ。↓自然体か。授業で

は難しい。◆今日のゲームの何のイミがあるのか。充実感があった。↓バーセントの批判の意味。自己開示のコツは「かけら」の開示。◆グループの中で最低の得点だった。いかに人のことには関心がないかがわかった。「自分だけに関心がある性格」だと再認識。↓ひとへの関心Ⅱ自分への関心 ◆とても楽しいこととできて。人間っていいなという感じをもちました。自分ってわかっていようでわかっていない。人にとのようにならなれているのが、とても興味がありました。↓相手に対する無条件肯定的関心 ◆生涯学習(同のたけ)に、何をやってたら)がわかって迷っています。今日のゲームでいろいろとヒントになりそうな気はしますが、とにかく楽しくやっていこうにその辺が見えてくるのが期待しながら続けていきたい。↓自分のため ◆自分で進んでいる自分と、人から見ただけで進んでいる自分と、人から見た自分の違い、自分のことについて無限の可能性 ◆今日は、自分の本当の姿を出すことをわがわがしている自分を発見したい。↓自己開示のコツⅡ聞きあひしやる。居場所。とが、人との関係。つて、BF(恋人)にもつづけていこう。大変興味あります。でも彼は特別。◆お話をかいたと居場所一杯働いて直接来るので、とも思ったのですが、意外なレクリエーション、とても楽しかったです。こういう風なしゃべるのが苦手な人でも楽しく通

せると思いました。来週が楽しみです。↓パスもあり。その人なりの参加の仕方。◆自分からし、その人らしさとの出合いのテストにて、自分がほんのちょっと見えた感じに何にかうれしい気持ちです。このようにみられたのがと本当にとつてよいのやら。でも、幸せを感じています。↑気持ちのよい笑い、共感の笑い。

② ジェスチャー

◆女子校に通っているせい。いろいろ男の子(人)を知った上で、BFができる。状態になることがかなり無理です。どちらかと言うと「今の若い子に多い」と先生がおっしゃった恋愛に近い気がします。ちょっとではない。なんて強がってみた上で、↓ツイショット願望からのシフトアップ ◆ジェスチャーゲームは今まではよく見ていたけど、実際にやってみるとかなり難しかった。当てもなかった時の喜びは何ともいえないうれしさだということを感した。↑ひとから関心をもたれること、わかっていようとしていることの喜び ◆短時間内容をもとめて皆さんにわかるよう表示難しさ。とどんな解答してくださる方がすにすぎなくなりました。協力が大切ですね。↓迷惑をかけない関係よりも「してあげる、してもらう」のネットワーク型の関係へ ◆いろいろやっているうちに、本来引込み現象と思っていたのは、だんだん図々しくなってきたのは年のせい？ 本当はものすごく

おせっかいで、だまっていられない性格なのかも。今日は楽しかったです。↓若さⅡ自由な子ども心の回復 ◆ジェスチャーゲーム、子どもになった。大勢が集まるなんて面白がるのと同じ。ポイントをつかむことが大事だなあ。自分を表現する事が出来た感じ！ ↓わかっていくとくる支持的風土 ◆ジェスチャーなんて見る方は楽しいが、やる方は難しいですが、早くあててくれる方が嬉しい。早くあててくれたのでホッとしたみたいです。↓「全部わかってほしい」から「数打ち」まで。ハハ今日は久々に大きな声を出せたと思ひます。元気が出ました。↓「出さないと」のは違う喜び

④ 空白のプログラム

◆今日は17人の皆さんと本気の仲良しに話したいが、うれしい気分になりました。いつも会社と自分の関係の中で言いたいことも多いです。ちょっと不満をもつことがあります。そのよくなものをふきとばす。と20分〜2時間です。みんな話せばわかるはずです。に、ギクシャクしてしまいがちです。あと3回の講座をたのしみしていきます。◆空白の意味、職員には辛いけれども ◆空ぶって合ったこともない人たちがから楽に自分を見せられるのかなと思います。でも悪化や嫌悪を話したあと、あの人がいなくなるのわねなどと思われたか気がなるのを何とかしたいです。↑文化財保護の意義 ◆前回は出席できなかったのですが、今日先生がお休みであることが知らずにきていました。7時10分くらい前に来て、私が3人目だったので「帰ろうかなあ」

と思ったけれど、「自分が参加したく
なければいつ退場してもいいし、パス
してもいい」という言葉を思い出して
「応酬しました。自己紹介がはまって、
あの通りまで、おもしろくて楽し
くてホッとした空気のなかであつた
という間に終りの時間がきてしまいまし
た。それにしても、年齢も職業も性別
も違う人たちが、これといった共通の
目的もなくフツと集まっていたこの
サークルは不思議な場所だと思いま
す。1目的集団に対する生活集団◆お
しゃべりだけの時間になったが楽しか
った。人がそれぞれ生活してきて、何
を感じ、何を考えているのか教えても
らい。とてもおもしろい。これは16、
20歳位に悩むのと同じようにだけ、思
い出せば若いころは、生活感がな
いだけに思ひもまた違っていたなと思
った。違う世代の人、環境の人というこ
とで違いがある、自分らしさがそこ
でわかるのかもしれない。今は何の欲も
なく、ただ受け入れる毎日がとても気
持ちがよいのです。1水平異質交流に
よる人間の真実との出会い◆いっぱい
話し合いができました。いろいろな日
常がつぎみだり。皆さん働き者で熱心。
1速い駆けつけ者も歓迎される。◆残業し
て遅く帰ったんだって、今日はmii
oさんがお休んで、高野さん一人だ
というので急いでかけつけました。思
った通り人数が少なかったんですが、
一人づつ自己紹介、その後、盛り上げ
る盛り上がる、皆さんのとても貴重な
お話、本音でのお話、来てよかったな

あとと思いました。人と人との触れ合い
って本当にいいものです。1職員は
住民に愛され育てられる。

④ 幸せの瞬間とおしゃべりトレーニング

◆今日の「幸せの瞬間」はおもしろか
った。幸せっていつぱいあるという
ことがわかったので、小さな幸せを
毎日さがしていきたい。おしゃべりのゲー
ムはつらかった。断るのがすくすくへ
た。悪いと思っちゃったんだけど、こ
れでも、お願いするのも大変だった。日
頃他人様に迷惑はかけないというのが
生活信念なので、おしゃべりがこんな
に合ったなんて、甘えるのとは別な
んですね。いろいろな感情を経験でき
ていいなあ。1さわやかな依存1目
立◆おしゃべりトレーニングは、とても自
分の性格が出るゲームだと思った。絶
対に妥協しない自分、あの人に頼まれ
ても絶対やってやるものかというこ
とで、今まで何回かありました。最後ま
で断り続けました。でも、うまいお
しゃべりの仕方ってあるんですね1ひとか
ら出まかせを並べました。責任のな
い良さなの。そこをいれるのも悪く
ないのでは。1うそにならない言い
方もある。1かけさしをしゃべる。1
根本は同じ考えでも、各々価値方が違
うって同じ同感だったり、ちょっと自
己嫌悪になったり。でも、それが自分
なのだと思います。勉強になりまし
た。1愛容1いつもの笑顔で反省◆お
しゃべりってとても難しい。こんな
難しいとは思わなかっただけにちょっ

とショックを受けました。ちょっぴり
くやしに感じ。1「正しい人が勝つ」
のではなく、そうでない人間士の頼り
合い、助け合いが信頼である。◆幸
せの瞬間の瞬間を思い出して自然に顔
がにんまりしてしまう。みんなの幸
せの瞬間をきくと「ああ、そうそう」と
思うことがたくさんあった。自分か
いいたってことは少なかつたけど、実は
幸せっていつぱいあふれているんだと
気づきました。落ち込んだときは、幸
せを感じる時のことを想像して、せめ
て断りだけでもラッキーストロー1他
者の幸せの神祖との出会い◆おしゃべ
りゲーム、相手の申し出を断るこの難し
さを克服。どうしてもフツパターンの
なってしまう。1本場の「許し」
とは、最初きちんと断ることから始
まる。◆断るのって難しいです。ね。
今日のゲームみたいに楽しく日常生活
のお断りができたらいいな。とにかく
く後々を考えると、自分の意見がいえ
ない私。今度機会があつたら今日のよう
にやってみます。1結果を恐れない。
1「やがたがた」は、そのあとで。◆
さわやかな厚かましき、見かけより非
常に遠慮がたく、おしゃべりする前にあき
らめてしまう性格。もう少し厚かまし
くしたら、また、違う自分を見い出せ
るのかも知れない。1負け犬にならな
いためのあつたかしきさ。◆笑って笑
って笑いまくった1時間でした。あり
がとうございました。1共感の笑い◆
おしゃべりトレーニングは、仕事でお願い
ばかりしているつもりで、おしゃべり
というと思いがけないものです。

汗かきました。1(冷汗かな?)1仕事
なら楽なので、そこから入る手もあり。
◆幸せの瞬間って意外にあるものなの
だとわかった。それを日常生活では気
づかずにすごしている。1気づきに
よる潜在の顕在化◆普通で1初め
から厚かましいと思つてあきらめてい
ることを類人である。と、面白くて大い
に笑えました。よしとから結局「エー
ッ」と思われるよりは親切。
⑤ 価値観ゲームとスクエアゲーム
◆5回出た時に感じたことは、自分も
幸せ、皆も幸せになるような気がしま
す。1限りある地球に対する限りな
き学習◆価値観ゲームのうちに自己実
現/正義/時間の比較でベンが止まっ
てしまった。奉仕はしたい心があつて
も一番あつたことになってしまった。生き方
のせいが……。1あるサークル会長の
言葉「華社だと思つたことがない」。
◆価値観。1つて人によってずいふ
ん違うものだと感心した。とてもユニ
ークな講座で、色々な人と気さくな話
ができたのがとても有意義。ありのま
まの自分を認めるようになって、引込
み思考で人見知りがちな自分が少しは
変わってきたかも。1人間に対する基
本的信頼の感覚◆スクエアゲームが難
しかった。自分が完成すると安心し
ましたが、人気があつたことの大切
さを改めて感じた。思いやりのある気
づかいを心がけていきたいと思つた。
1気をつかうから、気がよって、気を配
るへ。1あげることにきくも「ええ」
という大技がある。◆スクエアゲーム
を通して自分がそうってほつとしてし

ぼくは、計6回の講座とおして、他者がどんな枠組をもっていて、どんな実感を感じているのかを知ること、そして、自分らしさを見つける最高の方法だと感じた。

まいりますが、全員がそうまで力を合わせるといふ感じがとても楽しかったです。異なった価値観ゲームは、色々な人が色々な感じ方をしているのなるほどなあと、とても楽しかったです。↓互いに認め合う雰囲気さえあれば、十人十色は楽しいこと。◆価値観ゲームで愛が1位で華仕が6位、意外な結果でした。いつもはどちらかというと冷静で、人にはおせっかいと思っていました。ただ今回の愛は親子とか夫婦のような愛ではなく、もっと広い意味ですべての愛とし、生きるものへの愛と考えました。↓その判断の仕方にその人らしさがある。◆今日はいくのを迷ったけど来て良かったです。↓自主休講、自主卒業◆今日のスクエアゲームで口をきけない、態度で示してもいけない、といわれているのについて手が出てきてしまい苦笑。手持ちが一つもなくなつて(少し前が良かったのか、でも新しい展開ができてうれしかった。↓自分を喰う)自己客観視◆今日は遅刻してしまいましたが、すぐゲームに入れてよかったと思います。スクエアゲームの「無言でグループの人たちのために考える」って素敵ですね。↓神様が通つた!! 実感あふれる心の交流としての沈黙

江戸川区民カレッジ「自分らしさ」ってなに?」プログラム

回	テーマ	内容	ワークショップ・ゲーム等
1	私らしさってなんだろう?	自分さの相互承認の出会い	第一印象ゲーム
2	コミュニケーションはキャッチボール	共感能力を高める	ジェスチャーゲーム
3	空白のプログラム	???	講師なし
4	さわやかな自己主張	引っ込み思案をなおすコツ	ブレンストーミング(幸せの瞬間) ロールプレイ(お願いトレーニング)
5	自分のためのボランティア	自分らしさを感じるとき	価値観ゲームおよびスクエアゲーム
6	学習の達人になる	自分らしさの学習	拍手で合図および銭まわし

【ACCESS】
江戸川区民カレッジ
江戸川区教育委員会学習・スポーツ振興課生涯学習係
担当 高野正樹
TEL 03(5662)1628
(直通)