

大学の場に心の宝物を 分かち合える関係性を

「私らしさのワークショップ」から

⑦

10 自分の気持ちに相手に 伝える

冬学期の第1回の導入は、新規参加者と本講座への期待についておしゃべりをし、「自分の気持ちを言葉にして出せるようになりたい」という話題になった。

その困難さを分類し、次のような結果となった。

①うまく言葉にできない。

ア ボキヤブラリー(馬券を当てたときの「してやったり」など)不足

イ 言葉の選択の困難

ウ 「気持ち」には身体性が伴う
②相手を傷つけてしまうのではないかとという恐れがある。

その他、秋講座参加者から「第一印象ゲーム」で「青色が好き」と当たったからといって、「さわか」とは限らないという感想が出た。これを受け、相手の「自分らしさ」を本当に理解しようとする

なら、準備枠組(フレーム・オブ・レファレンス)に對して理解、共感しようとするのが大切、と

いう説明をした。

本題としては、「カード式自己紹介」(前掲坂口)を行なった。ぼくとしてのポイントはこのとおりである。

①強制的な役割取得による遠慮の打破。

②内容中心にならないようにする心の交流。

③メンバーにあった問題を。ロールプレイをしても、おもしろい。出席ペーパーは次のとおりである。

■普通に自己紹介するんじゃないかと、今日やってみないにいろいろな質問をランダムにするほうが、もっとその人のことがわかるような気がします。楽しかったです。

ところで、やっぱり自分の気持ちに相手に伝えるのってむずかしいですね。いろいろな立場の人と話ができる機会ってなかなかないのでうれいいます。

■与えられた時間を活かさなくて、「なんと自分が情けない」と思えました。言葉による表現力のとばしさを思い知りました。でも、また、いつかどこかで、このゲームをもう一度やってみたい。

■きょうはちょっと変わった自己紹介でしたが、今まで経験した自己紹介よりも、もっと一人一人を理解できたような気がします。こんな形の自己紹介のほうが親近感がわいてよいと思います。

■初めは人数が少なくてどうなることかと思いましたが、皆さん出席できてホッとしました。カード式の自己紹介、人数が多かったらもっと盛り上がりたてしようね。今年もよろしく。楽しくやりましょう。

■遅参してすみません。お若い方々のお話は本音が聞けるようで嬉しいです。勤めをやめて一般社会のおつきあいの中では、いろいろのことを経験しています。

■1時間遅れの参加で、着いた時にはすでに自己紹介が始まっていた、説明を聞けなかったのが残念です。今年もよろしく願ひします。■今日は大変遅くなり申し訳ありません。今回も楽しい(苦しいも含めて)講座になりそうて楽しみです。

11

わかつてもらうこと、
わかつてあげようすること

第2回の導入は、おしゃべりの

中から「今日の若い女の子たちの専業主婦願望について」ということになった。「主婦業を

自他の受容から始まる自己変容

したがって、「今の自分をなんとかして変えたい」という気持ちがあるとするば、むしろ

やっていると、日々単調で、社会

河がある。

また、妻が起きて待っていてく

れだらうらしい、でも、寝ていて

くれたほうがほっとする、という

酒飲みの男のコミューンがある。

これもなかなか深いリアリズムだ。

次に、「このようなワークシヨッ

プやエンカウンターグループなど

で人間関係のトレーニングをこな

くても、たとえば芸術などで一人

でくつろいだり、一人で深まって

いくこともいいかなと思う」と

いう発言があり、本ワークシヨッ

プとエンカウンターグループ、さ

らには自己啓発セミナーとの違い

についての話をした。内容は以下

のとおりである。

自己否定に陥りがちな人たちが

「今の自分をなんとかして変えたい

」と思い、その思いを共通項目とし

る問題として自助グループをつ

くつたりすることは意義深いこと

であらう。そこでは、世知辛い世

の中とは別の受容的な「文化的孤

島」を作り出すことになる。ただ

し、そこで最終的にめざされるの

は、自他の受容と世俗の社会への

復帰という「自立」であらう。な

ぜなら、自己否定からは自己変容

は生じないからである。自他受容

からこそ自己変容、自立が可能に

なると考えられる。

さて、世の中には、「今の自分を

なんとかして変えたい」ではない

人たちが、つまり、それなりに自他

受容ができていて人たちがいる。

これを「フツウの人たち」として

おく。このフツウの人たちだつて、

信頼できる友達がほしい、などの

気持ちをもっている。これが保障

される場が現代社会にあまりにも

少ない。本ワークシヨップは、こ

のようなフツウの人たちの、しか

し人を傷つけた人から傷つけら

れた人たちのことを楽しむ心のある、

いい女やいい男たちのための場だ

である。そこで水平異質共生の「私

らしさ」が安心して交流できるサ

ンマ（時間・空間・仲間）をめざ

したい。

それを「今の自分もまんざらでは

ない」という気持ちに昇華し、「芸

術などで一人てくつろいだり、一

人で深まっていくこともいいか

な」と思えるようになることこそ、

本ワークシヨップのねらいといえ

るのではないかな。気軽に楽しんで

もらえればありがたい。

本題としては、多くのオリジナル

ルールでジェスチャー大会を行

った。そのポイントはその次のと

りである。

①わかつてやろうとするサポート

こそ、表現にとって重要である。

②表現の敗北主義に対して、「数打

ちや当たる」が有効である。

③わかつてもらえたときは、とて

もうれしい。

出席ペーパーは次のとおりある。

■相手に自分の意思を伝える方法、

相手の言いたいことをわかつてあ

げようとする気持ちとけあつて

ジェスチャーが成り立つのだとい

うことがよくわかりました。私に

はとても無理と、挑戦しないのは

若い女の子たちの専業主婦願望（相手は高収入に限る）は、それはそれで正しい選択なのではないか。ただし、「かわいい嫁さん」を求める相手の男たちは、彼女たちが深夜カラオケなどで自由に振舞うことを許さないのではないか。そこ

のところに男の女の深くて昏い

島」を作り出すことになる。ただ

はとて無理と、挑戦しないのは

ずるかったと反省しています。

mito) 無理ならなくてください。初めの一步は数センチずつ、行きましょう。

■ゲームに夢中になる、こんな真剣さが久々で、充足感を味わったかな、という感じ。...ということ、は、ふだん空虚だったなりするのかしら。

■ジュエスチャーゲーム、今回やつたお題がとても難しいのに、不思議と最後は当たるのがおもしろかったです。ジュエスチャーの答え方とかで、すごくその人の個性が出てくるなあと思いました。

■専業主婦問題に対する主婦のみなさんの意見が聞けたのは貴重だったと思います。やっぱり私は専業主婦にはむいていないなと思いました。

■きょうのジュエスチャーゲームはけっこう大変で、演じるのも、当てるのも苦労しました。声を出さずにわかってもらうことなど、日常ではあまり経験がないので、でも、ふだん経験しないことをやってみると案

外楽しいものでした。
自分の表現方法の貧し

さに少しガックリしました。

■なんじや、この問題はー!!と叫びたくなるようなジュエスチャーゲームでした。BUT、答える人がすばらしいとか。特にBさんはスコイの一言、パンパン当てちゃうもね。楽しかったです。

■今回は遅れての参加で、さらに今日の内容(ジュエスチャーゲーム)がすごく難しそうだったので、教室に着いた時に、ちよつとしまつたと思いました。実際、自分が表現する時には「これはちよつとわからないかも」と思いましたが(お題は「終身雇用」、終身の2文字を表現したところで正解が出たのでびつくりしました。「雇用」をどうするか悩んでいたのので助かりました、ほんとうの話。

フリースペースでは次の話題になった。
①将来のめざすものをしっかりと持てないと、なんだか不安である。しかし、世の中ではそう計画的には生きていけない。どうするか。

②人から迷惑をかけられても、まあ我慢できるが、しかも相手から素直に「ごめんね」といわれたらますます許してしまうが、自分から人に迷惑をかけるのは、たとえ謝る手段があったとしてもいやなのである。どうするか。

③たとえ妻には悪い浮気ばかりしている夫でも、子ども(とくに娘)からは「父親」として愛されていることがある。バカヤローとも思うけど。どうするか。

12 社会に役立つわたしという存在

第3回の導入は、モラトリアムの評価についての話題になった。

まず、自分の子どもたちが青年期を経て自立していく過程で、ずいぶん紆余曲折があり、そのあいだ親は「しつかり展望をもっていないでだらだら生きている」という不安と不満をもつものだが、子育ての経験上、その長いトンネルを抜けたとき、「ああ、人間はな

んとかなくていくものだ」ということを感じる、という体験談が出された。

そこで今日の青年の特徴のひとつである「モラトリアム人間」の説明をした。自立して社会に出るという「刑」を「執行猶予」してもらい、大学で留年を続けたりするという傾向のことである。これを「嘆かわしい」とするのが、過去の論調の主流であったが、最近では「個人にとつての成長のプロセス」という意味があるのとらえられるようになってきているという説明も加えた。

これに対して、昭和18年に半年早く学校を卒業させられてしまった世代からは「私たちにはそんなことを考える余裕もなかった。むしろそれよりもつと前は、そういうことが許されていたかもしれない。だから、現代の特徴とはいえないかもしれない」という興味深い指摘がなされた。

つぎに、この「最近の若者」の

話題に関して、会社の

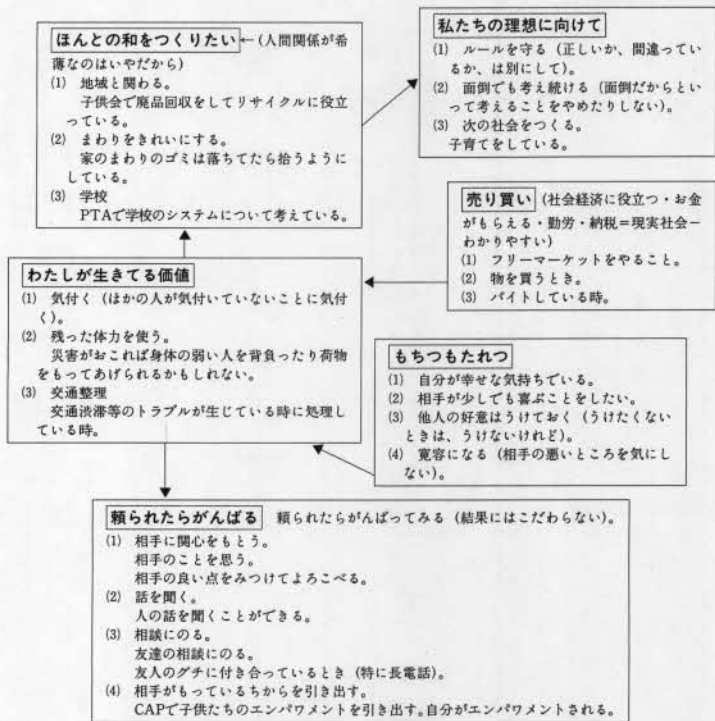
新人歓迎会を担当した

若者から、「自分が呼ばれる飲み会だというの

よいわがままと悪いわがまま

図表① 社会に役立つわたし

カード式発想法成果



に、今の新入社員は参加してくれない」という話題が提起された。彼の会社は「自由な会社」なので、それは許されて「来たい人だけ来た飲み会」でそれはそれで盛り上がったが、なかには不自由(上司にビールついでいり...)な会社もあるという話になった。

ぼくは「よいわがまま、悪いわがまま」の説明をした。「よい」は、わたしがおもいうようにわたしは生きたいで、「悪い」は、わたしがおもいうように相手に生きてほしい、である。また、個人の自由と、親密な人間関係という両者を求める矛盾が、今日の若者を苦しめているのではないかと、と発展させた。

しかし、これに対して彼から、そういうことに苦しんでいないからこそ、新人歓迎会を平気で欠席してしまふのではないかと、と異論が提起された。高齢の世代からも、「欠席はやはりわがままではないか」と意見が出された。

そして、自由と親密は両立するのではないかということになった。しかし、そのためには、次の5点が必要という意見にまとまった。

① 歓迎側の相手への配慮とともに、

新人側の相手への配慮が求められること。

②みんなで決めたことには従うこと。

③自由には責任が伴うこと。

④「あなたには関係ない」という考え方は改めること。

⑤自分の自由だけでなく「ほかの人の自由」も考えること。

だが、ばく自身は混乱して、これ以上はわからなくなってしまうた。

本題としては、「学習図解ワークショップ」自分のための社会貢献」を、ブレインストーミングおよびカード式発想法に基づいて行った。その成果は図表①のとおりであるが、出席ペーパーにもあるように、個人の立場や価値と社会貢献とが絡み合っており多様な側面からカードが出され、対話をし、マップとして統合されたことは、一人一人にさまざまな気づきをもたらしてくれた。

出席ペーパーは次のとおりである。

■社会に役立つ人間になりたいとは誰もが願っていることです。しかし現実にはなかなか実現できま

せん。自分の気持ちのなかでこうありたいと思うことを書きましたが、皆さんの観点が随分ひろがっているのを感じさせられました。考えさせられる授業でした。

■今日も遅れてしまいましたすみません。よくわからないままに参加してしまっ、すこしのりおくれたという感じてした。「役に立つ」という言葉をどんなふうにとらえたら良いかわからず、すこしとまどってしまいました。自分の中の人からみたら役に立っている行為でも、自分にとつたらただの遊び、社会に対しての「役に立つ」という役に立っているから行動するという気持ちやスタンスを否定的にとらえている自分を発見しました。

■「社会に役立つ私」という題で考えをだしあったけれど、個人的には「子どもを育てる」が「次の社会をつくる」というのが一番むずかしいと思いました（実行・実現するのが。なぜなら、他に出てきた「社会に役立つ」という概念を全て理解（もしくは意識）していないと進めないステップだから。子供を育てることってやっぱり大

変だなあと改めて思いました。PS 基本的には僕も、飲み会に参加しない新人には反対です。考慮すべき点が多いことは確かですが...

■社会に役立つをテーマに授業をしました。社会という言葉から入って来たのは学校、子ども、税金、グループ（PTAや友人たちとの活動）のなかにいる私しか出なかった。個人としてちよつと見詰め直しが必要かなと気付いたワークでした。

■日頃自分は誰からも必要とされない人間のような気がしていたが、自分が社会や他人に役に立てたらい、存在意義をつかめたら、張合いがでて、結果、社会にも役立つ循環ができてきそうね。

■今日はモラトリアムについて、また個人と秩序について、立場によって全く考えが違ってた、というところが分かりました。すこし話に出た、良いわがまま悪いわがままの2つにわけられるというのは、「なるほど」と思いました。思っていた以上に、ちよつとしたことで社会の役に立っているんだな、と思うとちよつとうれい

す。みなさんの考え（やっていること）ってすこいなーと感心しました。

13 他者が存在していいよかたという気持ち

第4回の導入は、前回に引き続き、モラトリアムの評価についての話題になった。

まず、前回の話題に関連して、次のばくのメイリングリストでの発言を紹介した。

以前、「父権の回復」について動揺した文章を発信して、おさがわせしました。きのう、眠れない夜を息子と話し込んでいて考えたことです。親の背中を見て育つ、ということについてですが、次のようなことに気づきました。

「自分には言うべきことで、相手に言うてはいけないこと」ということがあるのではないか」ということです。これをきちんとできていることが「自分の背中で相手育てる姿」なのではないかということ

です。
該当例
①「不透明な時代ではあっても、明

図表② 私がもらった『いい言葉』『いい影響』

カード式発想法成果

肩の力を抜いていこう

- (1) 悪いことはいつまでも続かないわよ（夫が病気のとき）。
- (2) 心配してくれた、もっと楽に。
わたしが悩みを友達にうちあげ、その時何も言えなかった友達がくれた手紙で「がんばりすぎ、もっと楽に生きたら？ そんな私をみるのはつらい」と書いてくれた。
- (3) がんばらなくてもいいんだよ。
特に困っているときの「がんばらなくてもいいんだよ」。

今のあなたを認めます

- (1) あなたのままでいい。
自分らしく。いまのあなたでいいんだよ。
- (2) 母親としてもこれでいいんだと認めてくれた。
自分が気付いたときあらためてれば、母親はそれでいいんじゃない。
- (3) 落ちこんでいてもお前らしくていいよ。
自分の行動を反省して落ち込んでいるとき、友達から、「お前らしくていいinchやうか」「そういう今のあなたがいい」。
- (4) 「らしさ」とにらわれなくていいんだ。

その人の生き方にあこがれる

- (1) 人にやさしく自分にきびしく。
春風を以って人に接し秋風を以って己をいましめる（そうありがたいと願っている）。
- (2) いや、楽しいですよ。
車椅子の奥さんがいる夫が「大変ですね」といわれた時、笑顔で「いや、楽しいですよ」といつていた時。
- (3) 自分で決める生き方。
幸せは自分がきめる（詩の言葉）。

私がいてあなたがいる

- (1) 会えてよかった。
友達からの手紙に「あえてよかった」「誰よりも大切」。
- (2) 私がここにいるよ
あなたがたった一人だと感じた時、私はここにいる。
- (3) 親の良さに気づかせてくれた。
ホームステイした人が「あなたの両親は親切ですね」といつてくれた時。

わかってあげる、わかってもらえる

- (1) 自分の気持ちを受け止めてくれた。
自分の気持ちを受け止めてくれた人と出会った時。
- (2) 友達にびったりの本。
何でもない普通の日に、友達が「いまの私の気持ちにびったりの本、見つけた。はい、プレゼント」といつて「MY FRIEND FOREVER」という本をくれた。

いまできることを

- (1) 成長には時期がある。その時に必要な学習がある。
格言＝彼岸すぎの麦の肥
- (2) 学生の特権
学生は神様の横に座っても許される（父が娘に）。

きれいなる

- (1) ステキに加齢
30歳を過ぎたら自分の願に責任を持つ。
- (2) しっかり勉強。
きれいになりたい人はしっかり勉強しなさい（女学校の先生から）。

るい希望をもつて生きていったほうが幸せである」
②「もっと明るい展望を見つけたために、やれることから始めたほうがよい」
③〇〇は依存している証拠だから、それを克服して、もっと自立に向かって努力したほうがよい」
④以前の友達関係に未練をもつより、現在の環境で可能な友達をつくることを考えたほうがよい」
（以下は追加－昨晚の話題とは異なる）
⑤「ふられることを恐れていては愛は獲得できない。勇気をもって見返りを期待せずに告白したほうがよい」
⑥「ふられたとしてもほかにいいばい異性はいるのだから、そちらのほうに目を向けたほうが得策である」
⑦「わかってもらえないからといってふてくされていても、結果はますます悪いほうに向かってしまうんだよ」
ようは「わかってはいるけど手につかない」ということについて、相手にそれを指摘しても相手は頭ではわかっていることだから他者

(対等な親友を除く)や親から言わ
れても逆効果になってしまいが、
親自身は「自分は変えられないか
ら」といって居直ることなく、少
しずつそういう努力をしていけば
よいのではないかということです。
そして、相手(この場合は子ども)
に対しては、本人がその気になる
までは本人の内面的成長の可能性
を信頼して見守りつつけるとい
うことです。

繰り返しますが、ぼくにはその
自信はありません。ただ、ぼくが
チラッとだけ考えていた「始めの
一歩の助まし方」には通じるもの
があると思います。

受講者からは、次のような話が
出た。「まわりから見れば、ただ、
だからだしているようにしか見え
ないのだから、本人は真剣に考
えている」、「考えなくて暮らして
いる人はいない。スパンを長く見
てあげたい」など。モラトリウム
真最中の人、子育て真最中の人、
なんとか子育てを終えようとして
いる人、モラトリウムなんか許さ
れなかった時代の人、多様な人た
ちが分かり合おうとする話し合い

になった。ぼくは、受容、信頼、
見守ることの大切さとしてまとめ
た。

本題としては、「楽習図解ワーク
シヨップ」楽しい学習と双方向教
育」を行った。本当は「教育Ⅱ学
習の援助」になるべきなのだろう
が、実際には「主体的な学習」を
阻害するような結果に陥りがちな
実情のなかで、これをイコールに
近づけるためにはどうしたらよい
か。ぼくの結論は「たどりつかな
い彼岸(イコール)に向かつて、
深くて昏い河で船を漕ぐしかない」
というものだが、今回、「私がもち
った『いい言葉』『いい影響』」と
いうテーマで、一人一人の宝物の
ような体験を紙切れ法(カード式
発想法)で出し合ってもらって、
これを探ることにした。

その成果は図表②のとおりであ
るが、出席ペーパーにもあるよう
に、他者からもらったいい影響を、
さらにこのワークシヨップで伝え
たり、伝えてもらったりすることに
よって、「大切な宝物」を分かち
合うという「とてもほかほかした
気分」のサンマを味わうことがで
きたと考えられる。

出席ペーパーは次のとおりであ
る。

■永い年月の間に、いい言葉はた
くさんたくさんもらっているはずな
のに、私の人生を変えたと思われ
る程の言葉はすぐには思い出せま
せんてした。相手や自分が豊かに
なれるいい言葉を持ちたいと思
います。

■子どものときあればいいやだつ
た勉強が今はとても楽しい。今か
らでも遅くないと思つて、これか
らいろいろなことに挑戦したい。
有能な人間とは常に学ぶ者である。
■授業はすこしだけわからないと
ころもあったけど、あとはおもし
ろかったです。ありがとうござい
ます。私が先生になるとき、今日
の授業のような方法を使いたいと
おもいます。本当に良かったです。
す。ありがとうございます。(ゲス
ト参加の留学生)

■よかったと思えた言葉が浮かん
でこないのに愕然とした(授業が
終わった後でいくつか思い出され
たが、今後、私も人によかったと
思ってもらえる言葉がけを心掛け
よう。

■今日はみなさんの大切な宝物を

分けてもらったような、とてもほ
かほかした気分です。私は今回、
友達のことばかり書いたのですが、
考えてみれば歌詞や詩などにも
ジョーンとくるものがたくさんあ
りますね。今回、自分は、友達(親
友)に恵まれているなとうれしく
思いました。「自分には言うべきで、
相手には言うてはいけない言葉」
について、いろいろ該当例があり
ましたが、私はいつでもかまわな
いと思います。でも、「だからどう
するべきか」「こうやってみては」
など具体的にいつてもいいです。

■ワークシヨップはなかなかでな
かったなあ(時間がかかりました。
忘れたくないのか、いつも言葉
がけをされるからか? 認められる
以前に「ほめられる」ということ
が、2カードしかなかった。ほめ
られたいけど、自分もはめていな
いな、子育てについて。

14 いつもの「自分の枠」 から出て話ができる

最終回の第5回の導入は、「気づ
いたときから始められる生涯学習」
の話題をぼくのほうから提起した。

前回のお席ペーパー

「子どものときあれほどいやだった勉強が今はとても楽しい。今から

でも遅くないと思って、これからいろいろなことに挑戦したい」と、カード式発想法の「成長には時期がある。その時に必要な学習がある。格言『彼岸すぎの麦の肥』をもとにして、その関連をどうとらえればよいかということについて説明した。その内容は次のとおりである。

最近、AC問題が盛んにいわれており、その背景として、交流分析という「生育歴」による人生脚本の重みと、その書き直しの意義が注目されている。一方、ばくは生涯学習については「気づいた時から始められる」という見方を主張している。たとえば、発達段階の初期のころに人間に対する絶対的な信頼感を十分には獲得できなかった人はどうなるのか。その後の、「癒しのサンマ」との出会いなどにより、それは回復しようと考えられるべきのではないか。しかし、それは、交流分析による生育歴の書き直しに匹敵するものなのかも

「心のふれあいを再認識できた」

れない。いずれにせよ、以前から述べているとおり、いわゆる「ふつうの人々」にとつての「癒しのサンマ」の重要性を認識すべきなのだろう。

つぎに、出席ペーパー「自分には言うべきで、相手には言うてはいけない言葉について、いろいろ該当例がありました。私はいつてもかまわないと思います。でもだからどうするべきか、こうやってみては、など具体的にいつてもらいたいです」について、他者の援助の言葉のあり方について考えた。

話し合いの結果、次のように③を加えて整理した。

①自らもリスク（危険）を背負って発言する（例「私だったらこうする」）。

②批判するときは、心を痛めながらも批判する。

③なるべく具体的な方法を述べる。

本題としては、「学習図解ワーク ショップ」自分らしさを世界に発

信」の予定であったが、すでにホームページには今までの成果等を掲載しているの、それに引き続き、「わたしにとつての私らしきのワークショップ」というテーマで、これまでの振り返り（シェアリング）のためのカード式発想法を行った。

その成果は図表③のとおりである。「わからなければわからないにせよ」の答えがあるから最後まで答えが出なくてもいいんだ」という出席ペーパーからもわかるように、自己の「無知と非力」や「あなたはあなた、私は私」という真実に気づくのみならず、その受容（自己受容）に至る個人の深いプロセスにまで、私らしきのワークショップ」がそれなりに役立てたことをほくは自負したい。

出席ペーパーは次のとおりである。

■本当に今回講座に参加してよかったです。たくさんのいろいろな人と出会えて（紹介していただい

て、今までの自分を再度見つめ直すことができた、また自分にとって興味あるものがなんと

なくですがわかってきました。4月からは〇〇大学でがんばります。引き続き受講したいのですが残念です（もし学校が休みの日なら参加したいです）。ありがとうございます。フリースペースも、今回、ほぼ毎回参加させてもらいました。お酒好きの私にとつてとてもうれしかったです。今日少し話に出ましたが、「自分の枠」から出て話ができる（しかも全く違うかた）のはここぐらいじゃないかと思ひます。

■（m i t o）が出張した北海道はどうでしたか？ 一番雪が降った時じやなかったかしら。ワークショップでもっと皆がしゃべれる時間がほしかったかな？ 「一応おつかれさまでした」。

■今回で最後というのが意外でした。なんだかすく早く終わったような気がします。前期、後期の講座で教えてもらったゲームを使ってみたいと思います。他人との出会いや他人との関わりをすこし

だけ楽しく感じた時間でした。
■世の中にはいろんな人がいるな
あと思った。講座に参加して人と
出会うのが楽しくなった。

■一方的ではなく、一人一人を大
切にしてくださる講座に参加でき
て本当によかったと思います。受
講者の方々ほど知らなかったとい
えども思案の人が多くと思われま
したが、常に意見を引き出すよう
な進め方だったので、みんな楽し
かったのだと思いました。ありが
とうございました。

■「違うからよかった」というグル
ープが、今回のカード式発想法で
出てきましたが、どうもこれには
引っかけがあります。本当に違うか
らよいのか？ 違うという言葉はど
ういう意味で使われているのか？
ばくは違うからよいのではなく
て、「違う」の向こうにある「同じ」
のゆらぎがよいと思う理由ではな
いかなと思います。何もかもま
たく違う者は、理解も共感もでき
ないのでないかと思っています。
短くうまくまとまりませんがなん
となく疑問を感じたので。
m i t o 鋭い指摘に感謝すると
ともに、尊敬の念を覚えます。今

図表③ わたしにとっての「私らしさのワークショップ」

カード式発想法成果

なぜか楽しい

- (1) 毎回楽しかった。
- (2) はじめは受講の日をよく忘れたが、あとからは楽しくなり、行こうと思うようになった。

でも、もっと緊張も

期限がないこととか真講座をやったくだ
きたりすることをありがたいと思うので
すが、私の特性として（普段緊張を欠いて
いるから）、講座そのものの密度が薄く感じ
るというか、散漫になるように思えた。

箱入り「娘」にとっての新鮮さ

講座を受ける前の自分は家族を通してしか
外の世界を知らなかったから、とくにフリー
スペースなどで自分自身で得たいいろいろな情
報はとても新鮮だった。

一方通行ではなく両面通行

講座の間、自分のペースではありますが、
頭を働かせたのではないかと思います。双方
向の授業だったからかしらと思います。

ふだんは考えないことを考えた

- (1) ふだんは気にも留めないことなのに考え
た。
ふだんあまり気にもとめないようなこと
を考える時間を与えてくれる場所。
- (2) ことば一つをきちんと考えた。
ことば一つでも常日頃は考えて使わない。
ワークショップは考える勉強になるし、他
の意見が聞けて考えが広がる。

かざらなくてもいいんだよ

- (1) 言える場になっている。
参加の方たちがいつも本音で発言されているのが
いい。
- (2) スッと気軽に話せる。
フリースペースでみんなの話を聞いていると、講
座では話せなかったことをスッと気軽に話せたと思
う。あんな感じの集まりって私には経験がなかった
から、とても充実して楽しかった。
- (3) 肩の力を抜いていられる。
気を使わなくてもいい。

違うからよかった・同じで違う・違って同じ

- (1) 視野が広がった。
1つのテーマで話し合っても、みんなそれぞれ考
え方も主張の仕方もちがっているので視野が広ま
ったと思う。
- (2) 聞ける、言える。
いろいろな人たちの話が聞けてよかった。
自分と全く違う立場の意見や考えが聞け、また自
分のことも言える場所。
- (3) 入ってそれぞれ違うんだ。
入ってそれぞれ違うんだとわかっていながら再認識
したワークショップだった。
- (4) 立場や年齢の違う人のなまの心情
立場の違う人のなまの心情を知り得たのは有意義
だった。年齢の幅があって考えが違っていたり同じ
だったりして刺激があった。
- (5) 「同じ」のゆらぎがよい
「違う」の向こうにある「同じ」のゆらぎがよいと
思う理由ではないか。何もかもまったく違う者は、
理解も共感もできないのではないか。

感心感動がいっぱいある所

変わった講座、変わった人たち

よくある講習会に参加する人たちとは少し違う色の人たちに出会えて新鮮だった。

mitoは親切で優しい

- (1) 先生が親切で優しいのに驚いた。
- (2) 休んでも遅刻してもいやな顔せずに部屋にいらてくださってうれしかった。

仕掛け方がうまい

- (1) 短時間で知り合えた。
短時間で受講者同士の交流ができたと思う。
- (2) らくに来しめた。
自己紹介ゲームで、ありきたりの答えでも身構えずに、らくに来しめたし、その人が少し身近に感じられた。

自分に気づいた

- (1) 授業のあとも自分に問いかけた。
授業の後にも自分に問いかけるという自分を見つめ直す機会が得られたと思います。
- (2) へー、こんな自分もあるんだ。
とくにスクエアゲームで、「しきりない自分」など、これまで思っていなかった自分に触れることができた。

答えが出ないことがわかった

- (1) 人生はゆっくりがいい。
- (2) そもそも自分が何を問うていたのか思い出せませんが、何か答えが出たというわけではなかった。

それぞれの事情で生きている

- (1) 裏講座にもっと出席したかったが、子育て中の身ゆえ欠席することが多かった。残念。
- (2) 遅刻気味で本論であるはずの前半の講義に参加できなかった。もう少し本論も学んでみたいと思った。

存在確認の場

とくにフリースペースでのいろいろなおしゃべりのなかで、自己発見というより存在確認をしていた自分を見つけることができた。

でも、もっと深く、もっとおしゃべりを

- (1) もっと枠を超えて。
フリースペースには2、3度行けたかな。本当はみんなと一緒にお酒を飲みたかったな。
- (2) もっと深く、自分たちで。
ワークの時間が足りない。もう少し深く話ができるよかったのに、と思いました。

人との接し方について考えた

- (1) 見守ることの大切さが分かった
- (2) 若い人たちが今の子どもの問題点や対応のしかたなどを考えることができた。

実感が大切

- (1) 実感に基づいていた。
自分の実感とか経験に基づいた部分で授業が進められたので、ストンとおなかに落ちて実感できたことがよかった。
- (2) 図にして実感する。
紙切れ法（カード式発想法）がおもしろかった。微妙な感じ方の違いや同じ感じ方などがあって、それを図にすると、皆とより実感できた。

しんどくもおもしろい

お願いトレーニングで人にお願いするということのしんどさ、おもしろさを実感した。講座全体としんどくもあり、楽しくもある時間だった。

回のカード式発想法の成果に採り入れさせていただきました。

■今までの講座を振り返って、心の揺れとか振動を味わったかしらと思えます。やはり実感をともなった心のふれあいを再認識できたのがよかったし、今後こんな体験を実生活で生かしたいのかなと、今そんなことを考えています。10回にわたりありがとうございました。インフルエンザにかかり2回ほどお休みさせていただきました。でも家にいる間、今日の講座はどんなテーマだろうか、フリースペースではどんな話題が出たのかしら、とずっと気になっていました。

■この講座に参加した最初の頃、テーマのとらえ方がわからなかったり、どう表現すればよいのかとか、いろいろ悩みました。あとになればなるほど自然体のままでいいんだ、わからなければわからないなりにそれなりの答えがあるから、最後まで答えが出なくてもいいんだ、と思うようになりました。飾らなくてよい自分を再発見しました。ありがとうございました。