

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. 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 二人組になる ② 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 ③ 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 ④ 次に、4人組になって、同じようにボールをキャッチボールし合う	

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
2. 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を引き出し、みんなで聴く ③ 語り手に自分と重要な登場人物を決めてもらう ④ 役者として協力してもらえ人を募る ⑤ 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 ⑥ 役者がスキットを演じ、語り手とそれ以外の参加者で、スキットを観る	



効果：観客視線と当事者視線を、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
3. ゲシュタルトセラピー	① 教頭先生と後輩の席を作る ② 参加者一人ずつ、二人の席に向かって、「NO」「NG」「ダメ」の意味をボディランゲージで表現する ③ 全員終わったら終了	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

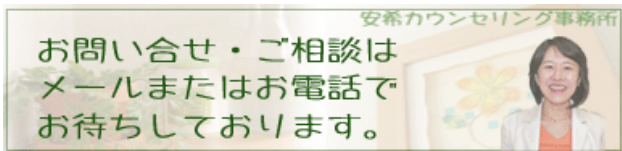
項目	セラピーの流れ	補足
4.アートセラピー 「3枚の絵」	① 3枚の画用紙・画板・クレヨンを持って自分のスペースを確保する ② 1枚目の画用紙とクレヨンを取り、自分の嫌い、または自分らしくない・自分の中の影のイメージを、色・形・線で表す ③ 2枚目の画用紙を用意 ④ 自分の好き、または自分らしい・自分の中の光のイメージを、色・形・線で表す ⑤ 3枚の画用紙を用意 ⑥ 先ほどの2つの絵を融合したイメージを、色・形・線で表す	ファシリテーターより、3枚の画用紙とクレヨン、画板が配られる 書き終えた二枚の絵は、ファシリテーターが預かる
「アートの展開」	① 好きな折り紙を選ぶ ② 折り紙で切り絵を作る 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	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	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） 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） ③ 次々に順番で音を出し、最後は全員で音を合わせて、終える	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