

場・参加者：ハラスメント被害者の会 参加者 15名

語り手：ケンジさん

- ・32歳独身、医療機器メーカーに勤めて、営業職10年目
- ・温厚で真面目なタイプ。何事にも全力投球。100%の結果が出ないと落ち込む
- ・2年前に営業から、坂本課長と同時に、本社の営業企画部に異動

[ハラスメント]

- ・坂本課長の機嫌が悪かったり、意見が違っていると、突っ込まれて、「だからお前はダメだ」と過去のことで蒸し返されて、最低でも20分以上長いと2時間近く、責められて罵られる。
- ・課長が浮いているのを見ると、ついフォローしてしまう。
- ・課長の苛立ちや怒りは、いつもケンジさんに向かい、心と体の限界を感じている。

【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 「リレーストレッチ」	① 全員で輪になって立つ ② スタートの人がストレッチをデモンストレーションする ③ 全員で、真似てストレッチする ④ 右回りで一人一つずつストレッチし1周する	

効果：心身の緊張を解く



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る人を募る 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
3. アートセラピー 「感情シートのイメージを描く」	① 配られた感情シートの中から、スキットの主人公の立場だったらどんな感情が湧くか、単語を3つ選ぶ ② 画板・画用紙・クレヨンを持って自分のスペースを確保する ③ 感情シートから選んだ3つの単語のうち、最後に選んだ言葉のイメージを色や線、絵で表す ④ 描いた絵は、丸めて袋に入れる	ファシリテーターより「感情シート」が配られる。  画板・画用紙・クレヨンをとってくる。

効果：感じたことを、目に見える形で表現することで、感情と思考をゼロに戻す



項目	セラピーの流れ	補足
4.SST(ソーシャルスキルトレーニング) 〔似合う色探し〕	① 3人で1つのグループになる ② グループで順番を決める ③ 1番の人から順に、顔まわりに折り紙を当てる ④ メンバーの意見も参考にしながら、自分に合う色を決めていく ⑤ 一人が終わったら、次の人にうつり、全員の色を見つけてゆく	ファシリテーターより折り紙1セットと鏡が各グループ一つずつ配られる。
〔表情・話し方トレーニング〕	① ファシリテーターによるデモンストレーション ② 3人グループで、視線をハートに向けて、届く声を出す練習をする	
〔SST〕	① 全員で円座になる。 ② 2種類のトレーニングを踏まえ、語り手の話し方や態度についてみんなで、新しいアイデアを考える ③ それぞれのアイデアを役者に演じてもらう ④ 複数のアイデアを見た後、語り手がどうしたいかを選択する (「新しいことをやらない」も含む) ⑤ 新しいアイデアを選択する場合は、シミュレーション練習を行う (「やらない」も含む) ⑥ それ以外の選択の場合は、その思いを語ってもらう	



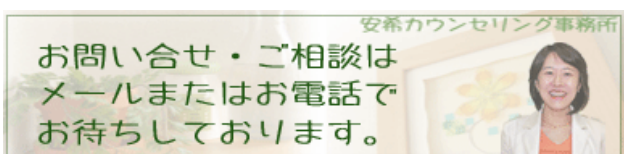
効果：新しいアイデアを試すことで、いつもの自分の行動パターンから抜け出すきっかけを作る

項目	セラピーの流れ	補足
5. アートセラピー 「ビジョンセラピー」	① 用意された切り抜きの中から、「自分の手に入れたい未来」のテーマで、それに合いそう素材を選ぶ  ② 各自、自分の作業スペースを確保する ③ 集めた素材を画用紙に貼っていく。 ④ 画用紙の空いたスペースにクレヨンで色や形、言葉を書いても OK ⑤ 全員で怨嗟になり、順番に自分の作品を紹介する ⑥ 紹介が終わったらみんな拍手	ファシリテーターより新しい画用紙が1枚ずつ配られる。  様々な写真や切り抜きが用意されている。  画板・画用紙・クレヨンをとってくる。

効果:未来のイメージを目に見える形で表現することで、望む未来を引き寄せる



## 6. エンディング



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