

## 青少年体験活動推進事業で行う 人間関係づくりプログラムについて

### 1 目的

身体を使いながら、集団で課題を解決する活動を通じて、挑戦、協力、葛藤、達成感などを体験することで、自己肯定感を高めるとともに、仲間との信頼関係を築く。

### 2 「集団で課題を解決する活動」について

活動や体験だけでなく、ものごとの取り組み方ややり方、プロセスも含む。

課題に挑戦することで、新しい状況や体験に遭遇する感情的リスク、挑戦者本人が感じる主観的なリスク、物理的なリスクで構成する。

### 3 人間関係づくりプログラムの実施に当たっての基本方針（留意点）

#### (1) 参加者に挑戦する選択ができること

- ① サポート、信頼、そして思いやりのある環境の中で、潜在的に困難と感じていることに挑戦する機会を与える。
- ② 次の機会はいつでもあるということを前提にし、よい結果を出そうというプレッシャーが強くなりすぎたときや、自分に対して疑心暗鬼になったときに、「一步下がる」機会が与えられる。
- ③ 結果よりも挑戦すること自体に意義があることを知って、自分に挑戦する機会がある。
- ④ 一人一人のアイデアや選択を尊重することが約束されている。

#### (2) 参加者がお互いに最大限の価値を認め合うこと

- ① 安全でお互いを尊重し合える行動の規範（約束ごと）を理解するだけでなく実行する。
- ② その規範（約束ごと）について全員が能動的にかかわる。
- ③ その規範（約束ごと）の維持には全員が責任を共有していることを認識して受け入れる。

#### (3) 体験活動のサイクル（※1）を大切にすること

※1 実際の体験→振り返りを含む観察→概念化・一般化→応用・適用のサイクル

- ① 課題とプロセス、結果が明確であり、それを試行できるような具体的体験を提供する。
- ② 振り返りの課程で、指導者は「（この活動中）何が起こったのだろうか？」「起きたことから私たちは何を学べるか？」そして「それをどう活かしたらよいか？」等の簡単な質問を行い、体験の重要性に気付かせ、自分たちの実生活と関連付けられるようにする。

### 4 指導者について

- (1) 上記1～3ができるプログラムを開発・運用実施している団体の職員が講師になって行う指導者養成講座（21時間以上）を開催すること
- (2) (1)の指導者養成講座においてすべての課程を修了した者がこのプログラムの指導者となること。

## 5 プログラムの活動段階

(1) 緊張を解く簡単なゲーム



(2) 失敗や恥ずかしさへの抵抗をなくすための低いレベルのリスクに挑戦する活動



(3) 人間関係を円滑にするための、自分の意見や感情を伝える活動



(4) 試行錯誤しながら解決することで、コミュニケーションをとり協力するようになる活動



(5) 身体的、心理的にリスクのある活動を通して、自己肯定感や信頼関係を実感する活動

## 6 具体的な内容例 【室内または室外】

(1) クモの巣のように張り巡らされたひもの間を触れないように、全員が協力して通り抜ける。



(2) 地上に置かれた丸太（電柱）の上に乗る、落ちないように並び順を替える。



(3) 大きな平面シーソーの上に乗る、地面につかないようにグループ全員でバランスをとる。



(4) グループで両足をそれぞれ角材に乗せ、ムカデのようにグループで移動する。



(5) 70cm×70cm程度の低い台等の上に、グループ全員が乗る。

