「スライドプログラム」の作り方

例えば、本当の熱帯雨林の伐採現場にみんなで行くことができれば、より身に迫った問題としてとらえることができるでしょう。“百聞は一見にしかず”なのです。

けれど現実には、話題にのぼる現地へみんなを連れていくのは難しいもの。そんな時、わりとお手軽にこちらの伝えたいものを見せてくれて、なおかつ心に揺さぶりをかける力が強い“スライド”は心強い助人。それなら、疑似体験的な意味を越えて、もっと積極的に活用してみよう……というのがこのスライドプログラムの目的です。さあこちらの思いをどんなふうに形にしていこうか……。

スライドプログラムの具体的な作り方

対象者は誰なのかを把握する

「誰に対して」このプログラムを行なうのかを充分に考えましょう。対象者によって、伝わる言葉は違うもの。相手の受け入れやすい切り口をさぐる意味も含めて、対象者の、年令・社会的な属性・性別・興味の方向・環境に対する知識レベル等々を事前に知ることで、より効果的なプログラムが可能となります。

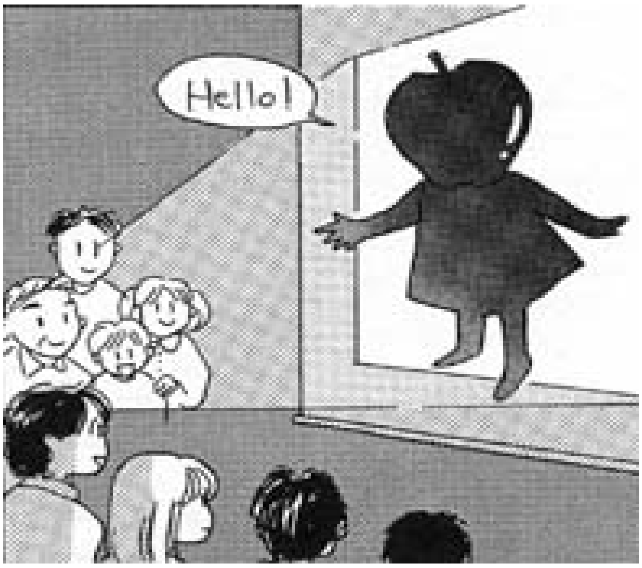
テーマを考える

対象者がはっきりしたところで、その人に対して今回、何を伝えようとするのか考えてみましょう。“その人”は、できるだけ具体的な○○さんをイメージしたほうがベター。そして、テーマはできるだけ単純なものを、せいぜい１つか２つに絞りこみます。なぜなら、ひとつのプログラムの中にいくつものテーマを盛り込むと、焦点がボケてインパクトの弱いものになってしまうからです。

テーマを絞りこむには、そのテーマに対する充分な下調べと、それに適した写真の用意が必要になります。少々大変な感じがしますが、はじめの手がかりは、自分の得意な分野から始めればいいでしょう。そうです、要するに自分が「伝えたいこと」「興味を持ったこと」をテーマにとりあげればいいのです。例えば、“自然の豊かさを感じてほしい”とか“ゴミ問題の深刻さ”とか……難しく考えずに始めましょう。

ストーリーを考える

次にテーマに沿って、どんなストーリーのプログラムにするのかを考えましょう。「そんなこと言ったって、限られたスライドの中でどうすればいいの」と言われるかもしれませんね。でも今、手元にあるスライドの範囲の中だけで考えずに、「あとで新たな写真を撮る」、あるいは「あとでストーリーを変更する」などの道があります。ですからここではできるだけ自由に、映画の台本でも考えるような気分で「○○さんに対して」「こんなテーマ」で行なうスライドのストーリーを考えてみましょう。



写真を撮る

イメージしたストーリに、どんな写真を使えばより効果的だろう……。

手もとにあるスライドと新たに欲しいシーンをいろいろ想像して……さあ出発！この中には必ずしも、すぐには撮影できないものもあることでしょう。そんな時は、いつか自分の思い通りの写真に入れ替える日を夢みて、とりあえずの写真で代用できるのが、編集の簡単なスライドプログラムならではの技です。

イメージを形にしていく時の、シンドイながらの楽しい作業。写真を撮るという視点でのものの見え方の違いや、見なれたものの中の新たな発見、そして驚きetc……そういったものがきっと好奇心や興味をさらに広げてくれることでしょう。

豆知識

■その１

タイトルや大切なメッセージを「書き言葉としてスライドに表現することも考えられる。失敗した（真っ黒な）スライドに先の尖ったもので引っかいて字を書いてみるのも簡単でインパクトのある方法である。その他、簡単にコピーができる透明なフィルムもあるので適宜使ってみたい。

■その２

地図や標識。図表などが必要な場合、印刷物からの接写も可能だが、コンピュータなどを使ってできるだけ整理したものをスライドに使用すると、かなり見やすいものができる。

写真を選ぶ

できれば映写予定枚数の1.5倍位のスライドを、いっぺんに広げて見ることのできるようなライトテーブルが欲しいところです。これは乳白色のアクリル板（100枚並べるとして55㎝×65㎝）が乗る箱を作り、その中に蛍光灯を入れるだけで、簡単に自作することができます。市販のものもありますが、結構値が張るので御検討ください。

先に作ったストーリーに沿って、写真を並べてみましょう。上映時間と考え合わせながら枚数をセレクト。ナレーション原稿の作成と前後しながらすすめるといいでしょう。

ナレーション原稿を用意する

ストーリーに合わせて写真を選んだところで、それぞれの絵にナレーションを載せていきます。よく、1枚のスライドで、何分も説明する人がいますが、そんなに長い鑑賞に耐えるスライドは稀。普通は１枚で10~15秒が適当です。複数のスライドに一連のナレーションをのせることも試みてみましょう。

「詩」のような洗練された原稿ならばそのまま朗読することになるでしょうが、どうしても原稿のまま読まなくては……というわけではありません。大切なキーワードだけ用意して、あとはその場の雰囲気に合わせてという選択も可能です。

スライドプログラムに限らずこんなふうに人が集う場では、参加者とのキャッチボールによって、引き出される言葉を大事にしたいもの。そうは言っても、当日あわてずにプログラムを展開させるためにも、一番大切なメッセージは良く練られた言葉をきちんと用意しておくべきでしょう。

音楽の準備

映像とナレーションの準備ができたら、音楽の準備も考えてみましょう。ストーリーをもった美しい映像のセットができて、それに気持ちのいい音楽をかぶせることができたなら、場合によってはナレーションは不要なこともあるでしょう。映像と音楽だけのスライドプログラムは、むしろ受け取る側の創造力をかきたて、大きな感動をよぶことができるものです。そうです、スライドプログラムにとって音楽は効果を高める、重要な要素なのです。

しかし著作権の問題がありますので、もし公の集まりで使用するのなら、音楽著作権協会への問い合わせが必要になります。また、これとは別に著作権のない音楽も市販されているので、確認してから利用するといいと思います。

場合によってはオリジナルを作るのもいいでしょう。なにも大がかりなバンドでなくても、ギター、ピアノ、尺八、オカリナ、太鼓、自然の音の録音などを使って、結構おもしろいものができます。自分達だけではできないことは、他の人の手を借りながら作っていくのも、また一興です。

何回も練習すること

映像＋ナレーション＋音楽の３点セットができあがったら、徹底的に練習しましょう。

練習の最中に、ナレーション原稿の変更やスライドの入れ替えなどをしたくなったら、ドンドン変えていきます。練習はできるだけ誰かに見てもらうこと。そして、どんな些細なことでもいいからクリティーク（後述）を受けましょう。

充分な練習は、あなた自身の理解と認識を深めます。それは自身につながり、あなたのスライドプログラムから発せられるメッセージを、より感動深いものにしていくことでしょう。

クリティークを受けること

クリティークは「評価」「批評」などと訳されていますが、そのプログラムの良かった点・悪かった点などについて客観的な評価を受けることを言います。

この場合なら、仲間にスライドプログラムを見てもらい、「スライドプログラムの全体の印象」「話し方」「その他、今後の改善点」等について指摘を受けるといいと思います。指摘する側も「きちんとした評価を与える」という視点での、プログラム体験は、とても良い学習の機会となることでしょう。

これもスライドプログラムに限ったことではありませんが、客観的に見つめる目を持つことは、ステップアップのための大事な条件です。自己成長しながら、よりよい活動を広げていくためには仲間の、あるいは第三者の目から、きちんとした「指摘」「評価」を受けることを忘れてはなりません。

上映前のチェック事項

落ち着いてメッセージを届けるためにも、スライドを始める前には以下の点を確認しておきましょう。

○上映の部屋の準備について

・充分暗くすることができるか
・どの席からもスクリーンはきちんと見える椅子の配置になっているか

○機材の準備について

〔プロジェクター〕

・プロジェクターの位置や水平、画面の大きさの確認
・プロジェクター（特に映写ランプ）の予備はあるか
・遠隔操作がきちんと機能するか
・ディゾルブ装置を使う場合、きちんと作業するか

〔スライド・マガジン〕

・スライドの向きは間違っていないか（スライドを映写してみるとよい）

〔マイク〕

・使う必要がある場合には、マイクテストを必ず行う

〔ＢＧＭ〕

・音楽の音量のチェック（マイク音量とのバランスもチェックしておく）

○あなた自身の問題

・充分に気合いが入っているか
・参加者より先に部屋にいて、みんなを迎えるようにする

○さあ、本番です！

自身をもって臨みましょう

参考：川嶋直「自然解説指導者養成用テキスト」
PP,104,109,1994,　国立公園協会

レクリエーションを活かす

おもしろくて、熱中できて、それでいて押し付けでなく、自発的に環境の事を考えられるようなプログラムができないかな……レクリエーションにはそんなプログラムのためのヒントがいっぱいです。もともと余暇を楽しく過ごすために考案されたものだけに、人を魅きつける要素、夢中にさせるエッセンスは充分。このすぐれた素材を、ぜひ積極的に環境学習に取り入れていきましょう。ここではアメリカで開発されたＡＳＥ’Ｓ　（エー・エス・イーズ）　を始めとして、既存のレクリエーションからヒントを得た、アクティビティを紹介したいと思います。

ＡＳＥ’Ｓの展開

■ＡＳＥ’Ｓとは

ASE’Sとは「Action Socialization Experiences」の略称であり、日本語では「行動社会化経験」と訳されています。

アメリカ合衆国の野外活動、特に野外レクリエーションや野外探求（Outdoor Pursuits）の分野において、普及度の高い“イニシアティブ・ゲーム”や“ロープコース”のプログラムからヒントを得たもので、野外におけるゲーム形式のアクティビティを指します。小集団に与えられた問題を、身体を動かしながら、集団の協力によって解決していこうとするものです。

■ＡＳＥ’Ｓのキーワード

○ACTION
直接行動する（発言する）こと、
身体活動を行うこと

○TEAMWORK
グループ内で協力すること

○PROBULEMSOLVING
問題を解決すること

＊この活動は、自分自身の行動と集団（社会）とのつながりが明確に示されることが、大きな特徴といえます。

■ASE’Sの原則

１）安全確保をきちんと行うこと

ASE’Sは、身体を動かすものであるため、使用器具の管理と、学習者の安全を確保することは重要な課題です。

２）課題解決へのプロセスを、学習者にまかせること

ASE’Sは、集団の協力と発案によって、問題解決のための協力をすることが目的です。課題解決のみに重点を置くあまり、指導者が解決に至るためのヒントや近道を、教えることのないように配慮します。

３）作戦タイムやふりかえりの時間をきちんととること

ＡＳＥ’Ｓには、課題解決のためにどうすればよいのかを集中して話しあう時間（作戦タイム）や、終了後のふりかえりの時間が持たれています。この時間をきちんと持ち、何を考え、どのように感じ、どう行動したか、また、その行動を今はどう思っているか、考えているか、率直にみつめることは大切です。さらに今後はどのようにしていくのかを話しあうことは、個人および集団が成長していくために重要なプロセスです。

既存のレクリエーションを活かして

■ビンゴゲームで（P.114,116参照）

パーティーなどの余興で行なわれることの多いビンゴゲームは、数字の書かれたカードを受け取り、司会者の指示した番号がカードにあればチェック。タテ・ヨコ・ナナメいずれかが１列そろえば「ビンゴ！」と言って上がるゲームです。

この参加者をワクワクさせるゲーム性を、自然や環境へ興味を引きつけるのに利用してはいかがでしょうか。例えば自然観察なら、参加者に１～９までの数字を書き入れたカードを作ってもらい、そのカードを持って野外へ。ビンゴの明暗を握る指導者の話に、いつもよりグンと身をのりだしてくることでしょう。

また、あらかじめ質問用紙を作っておき、該当する人や自然物を探してビンゴをさせる方法も考えられます。あるいは、参加者自身にゴミ問題や川の浄化などに対する解決策を書き出してもらい、それに番号をふり、ひとつずつ順番に発表。同じ内容のことがあれば○をつけられるようにして、話しに集中させるという手も考えられます。

これらのアクティビティは、ビンゴというゲームを媒介にして、環境に対する目を開いてもらおうとするものです。ゲームの楽しさにひかれて参加者の興味を集中できるところがミソ、あなたのテーマで様々なバリエーションを考えてみてください。

■ハンカチ落としで

ハンカチを「いやなもの、いらないもの」と仮定してゲームを始めます。オニになる人は、立ち上がる時にそのハンカチが何かを言ってから走ります。例えば「テスト」「お化け」「戦争」「死」etc。その後ハンカチを「イイもの、欲しいもの」とみたてての再開。ゲーム終了後、感想を話し合うことで、価値観の違いや気持ちの変化に気付くことでしょう。

■いすとりゲームで　（P.136参照）

いすを生きるためのパイと考え、環境問題を考えるきっかけにしょうとしたのがP.136のアクティビティ。通常のいすとりゲームで環境問題の切実さを体験したあとに、ルールを変えて、イスに座れなかった人は膝の上に座らせることから、競争と協働の違いも考えられるようにしてみました。

あるいはちょっとした待ち時間にイメージワーク。例えば、「毛虫」といったら、自分が毛虫を持っていると想像しましょう。それを言葉を使わず、身振りで隣人に渡します。渡された人は、またその隣へ……と回し、一巡したら別のものに。「蛙」「赤ちゃん」「恋文」「お金」「プルトニウム」etc。自分だったらどう渡すか、どう受け取るか、価値観の違いに気付きます。

こんなごく簡単なゲームでも、ちょっとした設定を考えるだけで、充分、環境学習になります。このことは、見方を変えれば何でも素材になること……だと思いませんか？

安全確保について

体を使うアクティビティを行う時に、安全確保のために指導者がしなくてはならないのは、少なくとも以下にあげる４点です。

1）事前に使用器具、使用場所を点検すること
2）救急用具を用意し、万が一の場合には救急車などの手配ができるようにしておくこと
3）学習者同志で補助をしあうことと、そのやり方を説明する（活動中は、学習者同志が補助しあうことが原則となる）
4）活動が始まったら、行動している人の頭や肩をカバーできる位置に入り補助を手助けし、行動している人の頭の位置が、足の位置よりも下に来ないように留意する。

ファシリテーターとは…

参加者の心の動きや状況を見ながら、実際にプログラムを進行していく人のことをファシリテーター（促進者）と呼びます。ファシリテーターの媒介によって、参加者の本来的な学びが促進され、体験したことを次にステップへと、結びつけることが容易になります。

参加者とのかかわり

参加者はスタッフを介してプログラムを体験し、自然と出会い、他者と出会い、自分と出会うもの。介在の仕方で、興味の持ち方は変わってきます。参加者の前に立つ者としては、自分が今、どの役割を求められているかを把握し、場も応じて以下の役割を使い分けることが必要です。

役割	タイプ	例
インストラクター	：指導者・伝授タイプ：	・オリエンテーション ・機器の使い方の説明 ・知識・技術の習得
インタープリター	：解説者・仲介タイプ：	・自然観察会 ・他のものからのメッセージを解説する
ファシリテーター	：促進者・触媒タイプ：	・体験学習 ・参加者自身の気づきを促す

環境学習は、自らが環境とのかかわりを判断して、その行動様式を変えていこうとするもの。ですから「人の心に配慮」した進行＝ファシリテーターとしての関わり方が大きなポイントになります。しかし、問題に対する深い理解へと結び付けるためには、場面によっては、問題に対応できる「知識や技術を伝える」＝インストラクターや、「自然を通訳する」＝インタープリターとしての役割も求められます。これらの関わり方を使い分けてこそ、より豊かな体験と学びの場が可能となるのです。

また、スタッフとして参加者に関わることは、冷静に物事を見つめ、プロセス重視の見方を育てることにつながり、スタッフ自身としても自己成長の機会となります。

ファシリテーターとして求められること

「外からの圧力では、人は本当には変わらない」と言われます。言い替えれば、人の行動が変わるための力は、外にあるのではなく、その人の内にあるということ。その力を引き出すために、ファシリテーターとしては、以下のような視点を持つことが望まれます。

〇参加者の主体性を引き出すこと
〇知識と体験を統合できるような素材の提供をすること
〇体験をより大きな気づきへと導くこと
〇参加者自らが主体的に考えられるような援助をすること
〇状況を見ながら適切な“介入”を行うこと

介入するということ

介入とは、何等かの意図をもって相手にかかわっていくプロセスのこと。たとえば、アクティビティが円滑に進行していない時、実施のルールが守られていない時、グループでの課題達成が難しいと判断された時、ふりかえり・わかちあいが進んでいない時、参加者から質問を受けた時、などが考えられます。

介入はあくまでも参加者の立場でおこなわれるものであって、主体的な学びのプロセスを妨げないように配慮してください。ファシリテーターとしては、何らかの目的や意図をもってかかわっているので、つい自分の思いを達成したいあまりに、気づきを押し付けるような、ある種の“操作”をしがち。操作と介入の違いをはっきりと区別しましょう。その意味では、介入とは「しなくてはならないこと」ではなくて、「必要があった時にあえて行なうもの」と思っていいかもしれません。進行が自然であれば「何もしない介入」もあるという認識が大切です。

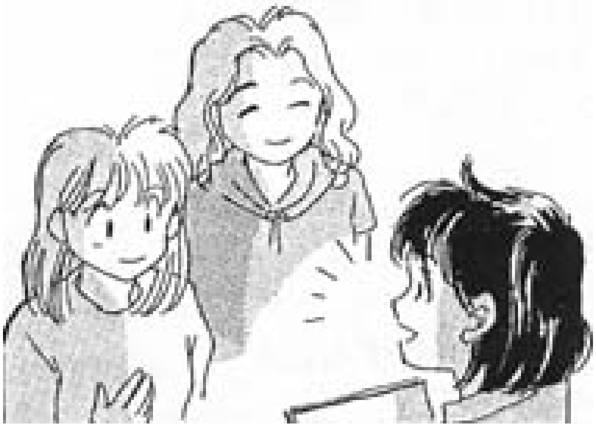
介入のしかたの例

コンセンサス実習の場面で

小グループに分かれての、参加者同志の議論が袋小路に……こんな時、どうするか？

1）視点を変えてヒントを与える＝介入
「こんなふうに考えてはいかがでしょう」
「こういう見方もできると思いますが」etc

2）議論を否定する＝操作
「そんなことは無理です」
「こうしないとダメです」etc



ファシリテーターの基本姿勢

- 参加者の主体性を尊重し、操作的な言動はつつしむこと
- どのような過程を経て現在の討議があるのか……といったプロセスが見えていること、または理解しようと努めること。
- 開放的な雰囲気作りを心がけること。
- 問題の解答を教えるのではなく、解決は参加者自身にまかせること。

良き促進者とは、何でも教えてくれる人ではなくて、迷った時に解決までの道筋を、さりげなく示してくれる人のこと。参加者自身の成長の姿に、陰ながら満足できる人のこと……と言うことができます。

体験学習では、ファシリテーターには以下の4タイプがあると言われています。参加者の状況を見ながら自分は今、どのタイプで役割を果すべきか、意識していることが必要です。

1）指示的

どちらかといえば、操作的で、ファシリテーターの意向がストレートに実現されるが、学習者の気持ちは無視される。ある意味では即効的だが、共育的とは言い難い。

2）参加的

学習者のニーズが重視され、その時々でのニーズを探り、学習者のねらいとのすり合せを行いながら、ファシリテーターが積極的にかかわっていく。参加者中心となるので、即効的なものは望めないが、参加者にとっての充足感は高くなる。

3）委任的

学習者の立場を尊重していくのは2）と同じだが、ファシリテーターの方から積極的にかかわるのではなく、むしろ“相談役”的に求めに応じてかかわっていくというやり方をとる。参加者の主体性が尊重され、参加者の満足度は高まるが、ファシリテーターとしては、時として無力感のようなものを感じることがある。

4）放任的

ただそこにいるだけの沈黙の参加者、そこにいるだけで意味がある時もある。

ハプニングへの心構え

ファシリテーターは、体験の場を創出する人。だから参加者からの台本にない反応を前に、時に「どうしよう……」と途方に暮れることもあるでしょう。でもあせらないで。ここで大きく深呼吸、自分にこう言い聞かせてください。「私はいいファシリテートをしたんだ」と。操作的でなく進行させた場合、スタッフが意図した通りに進むことは稀です。むしろ予想外のハプニングが起こるからこそ“体験”だと思ってください。そしてこんな時こそファシリテーターとしての力が問われる時。「どこまで参加者を信頼できるか」「参加者自身にどれだけ預けることができるか」など、これまでの“過程”を思い起こしながら、一歩引いた冷静な状況判断が必要です。ファシリテーターとしては、どれだけ過程が見えているかが問われるところ。これによって、気持ちの余裕は全く違ってきます。

繰返しますが、ファシリテーターは指導者ではないので、全ての解答を用意している必要はありません。「葛藤を誘う場面を用意すること」と、「主体的な発言を促すこと」ができれば、あとは主役の参加者と共にプロセスに参加し、共に育つ『共育者』であることが大切なのです。

ファシリテーターとしての能力を高めるために

ファシリテーターには「カウンセラー」的な役割に加えて、時に「エンターティナー」的な要素が求められます。煮詰まった雰囲気をブレイクさせる“笑い”の取り方、“あいの手”の入れ方などは、TVや友人との会話など普段の生活の中でも心に留めておくとよいでしょう。また、例えば「風が強い日には風上から話す」「日中は太陽に向かう方向に立って話をする」など、人前で話す時の基本的なテクニックを意識することで、より楽しく満足感の高い場へと発展させることが可能になります。（野外活動の本に目を通すと自身がつきます）

こういった技術的なものを向上させるためにも、スタッフ同志のクリティークは欠かせません。クリティークとは、そのプログラムの良かった点・悪かった点などについて客観的な評価を受けること。発展的な雰囲気を大切にした反省会と思ってもらえばいいでしょうか。「全体の流れ」「話し方」「ハプニングへの対応」「今後の改善点」等について指摘を受けることは、ファシリテートしている時には気が回らなかった事柄を押さえることができ、一度の経験から多くの示唆を受けることができます。どんな時でも客観的な目を持つことは、よりよい活動のための必要条件。自己満足的なものに終始することなく、常に向上心を持つことが大切です。

さて、最後にもうひとこと。ファシリテーターは技術面だけではなく、自分自身に対する気づきの心も大切です。ファシリテートすることはすなわち、あなた自身のふりかえりを行なうこと。参加者の言動はあなたの心の反映と見ることができます。他者をいかに受容できるかは、裏を返せば、あなたの度量を計るもの。自分と相反する意見を排除することなく受け入れるには、人間的な成長が求められます。立場に縛られることなく、いいと思ったものは取り入れ、指摘されたことは素直にみつめ、必要を感じたことなら改めていける柔軟な姿勢が、豊かな成長の糧となります。自分の心の動きや身の回りの出来事を冷静にみつめること、そして常に「自分」としての意見を持つことが、ファシリテーターとしての能力を高めることにもつながります。

協力：SMILE（聖マーガレット生涯教育研究所）

シェアリングについて

一連のプログラムが、あるいはアクティビティが終わったあと、その活動を通じてどんな感想を持ったか、何を感じたかを話し、個人の思いをみんなで共有化していく活動をシェアリングといいます。シェアリングには個人の「ふりかえり」と、他者との「わかちあい」の要素が含まれます。

シェアリングってどんなもの

シェアリングとは“わかちあい”という意味。最近では日常用語としても「このケーキをシェアーしようよ」といった使われ方がされるので、何度かは耳にしているかと思います。また、日本で行なわれる、自然系プログラムの代表とも呼べる『ネイチャーゲーム』の原著名は『SHARLING THE JOY OF NATURE』といい、自然の喜びの“わかちあい”をテーマにしたものです。

環境学習でいうシェアリングは、その場で体験したものを、仲間とわかちあうことによってさらにふくらませようという意図を持つものです。よくレクリエーション大会などで、最後にひとことずつ感想を求められますが、あの感想を、もっと自分自身の言葉として語れるように配慮したもの、と考えてもらえばいいでしょうか。また趣向を凝らした観察会などでは、体験をより確かに心に刻むために、あるいは1人の発見を共有の感動にするために、活動の終わりに各人の感想に耳を傾け、味わい深いひとときを過ごすことがあります。これなどは、まさにシェアリングと言うことができます。

一方、体験学習では、ふりかえりとわかちあいに明確な位置づけを行ない、より学習効果を高めるために、シートの使用などを含めて、様々な検討がなされています。P88の「シェアリングの展開」では“成果”を期待した、体験学習における「ふりかえり」「わかちあい」の手法を中心に解説しますが、これも適材適所。自然体験型のほんわかムードを大切にしたほうが、むしろ本来的な気づきを促すこともありますから、あなたの気持ちに即したシェアリングを行なってください。

シェアリングの流れ

1）個人でふりかえる

簡単なワークシートを使って、今日の体験についてふりかえってみます。野外で行なうことができる時には、できるだけ森など自然の中へ静かに入ってもらい、各々がここちよいと感じる場所で行なうとよいでしょう。ここでの体験を通して感じたことを自分の言葉で書き留めることで、「なぜそのように感じたのか」「それが自分にとってどのような意味があることなのか」を、自身に問うことになります。こうして体験を振り返り、考えることが、より確かな価値観を育むことにつながります。

2）みんなでわかちあう

ここでは各々が感じたこと、気づいたことを持ちより、話をします。共通の体験を行なっても、そこから感じることや得られるものは、人によって大きく違います。それは個々の生きてきた道のりや環境の違いでもあり、これこそ個性と呼べるもの。この違いを認めあうことから新しい価値観への扉が開け、対比することによって、より自分を鮮明にしていくことができます。自分を知り、自己のアイデンティティを持つことは、創造的な生き方の基礎となり、主体的に考え行動する個人を育てていきます。

自然体験型のシェアリング

自然体験型のプログラムのポイントは、自然のここちよさや一体感を味わう中で、生きものとしての自分の在り方を“ふりかえる”点にあります。自然のリズムは競争社会で身につけた「殻」にゆさぶりをかけ、その人本来の素直な心に戻してくれるもの。この繊細で豊かな感性を、日々の暮らしにどうリンクさせるかが、シェアリングで大切にしたい点です。

一般的には、活動の終わりに参加者ひとりずつの感想に耳を傾け、お互いの話を聞きあうという方法をとります。自然を“対象”としてではなく、自分と“一体”のものとして感じられるようなひとときが得られた時には、「今」を越えた「過去」や「未来」に対する思いを語ることもあるでしょう。どんな話題になろうとも、ここでは否定されることのない受容的な雰囲気を大切にします。そのためには、まず、あなた自身が開放されていることが必要。また、発言のあとに肯定的な言葉を添えていくのも、開かれたわかちあいをすすめるコツです。ここちよい自然の懐にいだかれて、同じ自然に目を見張った仲間との交流は、心の琴線に触れることのできる素晴らしい体験となることでしょう。

スタッフとして心がけたい視点

スタッフは援助者に徹することが重要です。参加者に学習の場を準備・提供し、参加者のニーズにあった“気づき”に出会えるように、側面から援助していくことが求められます。せっかくのチャンスを逃してはならないという親心から、つい前に出てしまいがちですが、一呼吸おいての対応を心がけたほうが、いい結果となることが多いようです。

“気づき”とは、本人みずからが、問題として意識した時に初めて成長につながるのであって、誰かが強制的に“気づかせること”では、全く意味を違えてしまいます。ですから『主役は参加者』であることを忘れずに、シェアリングをすすめることが、求められる視点ということになります。

以下の要点を、まとめると次のようになります。

○受容的な雰囲気をもつこと
感じたままの素直な言葉は、よい雰囲気のなかでこそ語られるもの。
○操作的にならないように
ねらいの達成にとらわれすぎずに、できる限り参加者に任せる。
○参加者の感想を拾い上げるようにすすめる
感想がでにくい時には具体的な質問をしてみる。例えば「何に似ていると思いましたか？」「どの音が一番気になりましたか？」など。

シェアリングの展開

ふりかえりシートを用いた方法

あらかじめスタッフが用意したふりかえりシートを用いて、シェアリングをすすめる方法は「目的指向型」の学習にはたいへん効果的です。ここでは、このふりかえりシートを活用したかたちでの展開法を解説します。

ふりかえりシートの使い方

あらかじめ作成しておいたシートを配り、記入してもらう

→用紙への記入を通して、個人として体験のふりかえりを行なう。

自分の体験したことを、設問に答えるかたちで文字に置き換えていく（言語化する）行為は、ただ漠然と「感じた」ことを、意識的なレベルでの「考える」ことへつなげる働きがあります。例えば、６段階のチェックをするものは「選択」することを通じて、客観的な立場にたっての、問い直しをすすめようとするものです。この、一人で記入する時間を持つことで、なんとなく抱いていた「楽しかった」「興味が持てなかった」……といった気持ちが、どこからきたものなのかが、明らかにされます。そして、同時に「どうすればよりよい方向に向かうことができるか」といった、こちらが意図してほしい“種”を植えることにもつながります。

注意事項→

・体験を通して「何を感じたか」を明らかにすることが目的なので、おしゃべりはナシとしたい。しかし「おしゃべりするな！」的な言葉では、その場の雰囲気を閉じたものにしてしまいがち。より自由な意見を出しあえる雰囲気を心がけ、言葉かけには十分な注意が必要となる。
・記入に際しては、「提出用の用紙ではなく、自分のために書くもの」であることを伝え、思ったことを正直にありのままに書くように勧める。

個人記入の用紙を、１項目ごとに読み上げていきながら話しあいを行なう

→実習を行なったメンバーと共に体験のわかちあいを行なう。

個人の意見をきちんと文章化した後、同じ体験をしたメンバーと意見を交換することは、次のような効果が期待されます。

○1人では気づかなかった、個人やグループの動きを明らかにすることができる
○体験は同じでも、とらえ方が違うことを認識することができる。
○話し合いにより体験の共有化が図れ、体験の幅を広げることができる。
○他者の言葉に刺激を受けて、見落としていた自分の気持ちに気づくことができる。
○こちらが蒔いた“種”に芽をだす可能性を与える。

もちろん、こちらの意図した通りに展開するとは限りませんが、ここでの話しあいは「自分」の意見や感覚を検証し、琢磨していく場となります。他人という鏡を通して、自分に気づき、社会に気づき、問い直しをはかる場となるでしょう。

注意事項→

・1人づつ順番に感想を話す時は、お互いに批判しあうことのないように、まず相手の言葉に耳を傾けるように勧める。
・スタッフは各グループの話しあいを見守り、必要があればファシリテート（P.83）する。

グループでどんなことが話し合われたのかを発表しあう

→全体でのわかちあいを行なう。

発表という形をとることで、グループとしての意見の確認につながります。また、他のグループ討論の様子を聞くことで、考えるための素材、「違い」や「共感」を幅広く求めることができます。多くの賛同や意見を吸収することは、自分としての考え方を明確にする助けとなるでしょう。

効果的なふりかえりシートの作り方

シートを使用した場合、設問を軸としてシェアリングが展開されます。従って、効果的な設問が、よりよいプログラムの条件につながります。ふりかえりシートの設問には以下のタイプがあります。

○目的達成度を数値で評価するもの

例えば……

(1) 自分の意見を
全然主張できなかった　　　　充分主張できた

1　2　3　4　5　6

(2) グループの雰囲気は
全く閉鎖的　　　　非常に開放的

1　2　3　4　5　6

(3) 今、起こったことに
全く興味がもてなかった　　　　とても興味深かった

1　2　3　4　5　6

興味のあったこと：

興味のなかったこと：

チェックをすることで、具体的な問題点・改善点などが明らかにされる。また、全体の流れを思い返すためにも有効。満足度を示すモノサシは中央部のない偶数にすることを、おすすめする。

○文章を完成させるタイプ

例えば……
(1) 私が学んだのは、私は（が）
(2) 私が気づいたのは、私は（が）
(3) 私が驚いたのは、私は（が）
(4) 私が嬉しかったのは、私は（が）
(5) 私が必要だとわかったのは、私は（が）

書きだしが指定されているので、的確な内容であればリズムをもって書きやすい。

○設問に答えるフリーアンサー形式

例えば……
(1) 自分の意見（個人決定）を変える、または変えない時、他のメンバーに対してどのような感じを持ちましたか？

(2) あなたのチームをひとことで表現すると……

(3) この実習を通じて一番自分らしいと感じたところは……

(4) その他、感じたこと、気づいたこと、心に残ったことは……

参加者に考えさせるものなので、核心にせまる答えが期待されるが、時に漠然としすぎて書きにくいことがある。他の設問と合わせた形で検討したい。

以上のタイプを必要に応じて使い分け、より効果的なシートを作成しましょう。なお、シート作成にあたっては、以下の点に配慮することが大切です。

- 活動内容を考えて答えやすい設問とする。
- 今、経験したことが、どんな意味を持つものかが、理解できるようなものにする。
- 質問の示す意味が、的確に相手に伝わるような表現での設問する。
- 参加者の学習ニーズに沿ったものにする。
- 参加者が興味をもって取り組めるような工夫をする。
- その場の状況にあったものにする。

協力：SMILE（聖マーガレット生涯教育研究所）

アイスブレイクとしての展開

環境学習プログラムは、環境に対する理解を深めるためのひとつの手段です。マンネリ気分になりがちな会議・講義の前や中休みに、こんなふうに使うこともできます……といった例をご紹介しましょう。

【目的】
- 環境学習の講義に入る前に、環境学習に対する興味を持たせる
- できるだけオープンな関係をつくる
- 自由な発言ができるようにする
- ひとつの問題解決に向けて、前向きに対応する姿勢をつくる

【対象】
環境問題に関心のある一般

【場所】
室内→野外→室内へ移動

【時間】
日中、２～３時間

【プログラム展開】

起

アイウイットネス
目をひらく

手順
○簡単な自己紹介の後、芝地まで移動
○目的地についたら目をつぶってもらう
○ここまでの道のりで見えていたものに関する質問をする
○わかった人は手をあげてもらう
○挙手された数は、そのたびに教える

質問例
・建物入口に揚げられていた旗の色は？
・梅園の入口・出口にあった柵の色は？
・ここまで来る間に見た木の花は何種類？
・太陽のある方向はどちらでしょう？そちらに向いてください

ねらい
・意外性で、参加者の気持ちを引きつける
・意識することで、見える世界が変化することを知る
・同じことをしていても、人によって受け取るものが違うことに気づく

はじめにこのワークを持ってきたのは、当り前だと思って見逃していることが、どれほど多いかに気づいて欲しかったため。この日の主題の環境学習も、心を向けなくては何も見えてこない、という含みもあっての構成です。同時に“気づいていないことの多さ”を認識してもらい、これから先、謙虚な気持ちで話が聞けるようになれば……という思いもあります。

ワークのあとは数人に感想を述べてもらい、それを受ける形で、こちらの伝えたかったことを話します。始めのワークは雰囲気作りの要。あくまでも押しつけのないように、また開かれた場であることが伝わるように注意を払います。

承

心ひかれるキーワード

イメージの交流

手順　○用意した言葉のうち一番ピンとくるものを選んでもらう（好きでも嫌いでも、理由は何であれ可）
　○場所を決めて、同じ言葉をえらんだ者同志が集まる
　○順番に名前と、選んだ理由を話す

キーワード例
・みかん　りんご　いちご　すいか
・水　資源　土　人間
・創造　開放　調和　安定

ねらい・お互いについて知りあう
・同じ言葉であってもイメージは人によって多様であることを実感する。
・話しあうことで、発展していく世界の楽しさを味わう

個人での認識を高めた、次のステップとして、いつもとは違った角度から人と出会うような仕掛けを、と思い、このワークを取り入れました。

気軽に話しやすいもので、雰囲気づくりをしてから、価値観に触れるようなテーマに移行することで、内面的なもの、本質的なものを語ることに対する敷居を低くします。一人の発言が、次の新しい発言に結びつく経験は、お互いに影響を与えあっていることを、実感として理解できることでしょう。

活動中は参加者と一緒に、話しあいの輪に加わってもかまいませんが、全体の進行状況は把握しておきます。各グループでどんな話がなされたか、１回ごとに全体で軽いシェアーを行なってもいいでしょう。

３つめの質問が終ったら、次のワークにすすむためのグループ分けを行ないます。これは同じようなのりで太陽・銀河・惑星などのワードで分かれてもらってもいいと思います。ここでこのアクティビティは終り、さあ次は……という、ブツ切りにするのではなく、なるべく次へと、興味や関連性を引き継ぎながら、進めるような配慮をしましょう。

転

宇宙船地球号（P. 124参照）

全体が見える

手順　○地面にロープで円をつくり、仮想の地球にみたてる
　○円の中に全員協力して入ってもらう（話しあい→実行）
　○2050年の地球を想定、ロープの輪を小さくして再度挑戦（話しあい→実行）
　○シェアリング

ねらい・参加者同志の一層の親近感を生み出す
・頭での理解を身体での理解に転換させる
・問題解決に向けて協力の大切さを実感する

人との関係をさらに豊かなものにするために、ここでは身体接触を伴いながら、みんなで取り組む“楽しさ”を、要素として含むものを考えました。自由な交流で開放された心は、課題に対してとても好意的に反応してくるもの。方向性を欲しているエネルギーに、課題を提示することはまさに“渡りに船”と言えるでしょう。自分の存在が認められる、充実感ある活動を通して、単なる“知識”から“理解”へとすすみます。

結

環境学習講義（P. 150参照）

現状を知ることが、環境問題の解決に向かう推進力となることがあります。しかし、あきらめてしまっては、そんな力も発揮されません。以上は、難しい現状に対して悲観的にならずに、「何とかできる」という姿勢で向きあって欲しいと考えたプログラムです。

・これから受ける講義を抽象化せずに、より身にせまった問題として捉えためのエクササイズは、まず個人としての認識を高め→人との出会いをテーマにしたワークを行ない→身体を使ったワークで協力の意味と環境問題の認識をはかる、という流れで考えました。心の位置が違えば、いつもは敬遠しがちな問題でも、意欲的に取り組めるのではないでしょうか。
・どれだけ真剣な討議を起こすことができるか……が、今回のポイント。自分のこととして真剣になることができれば、より心をゆさぶる体験へと結びつけられ、その後に続く講義に対して自分なりの意義を見い出してもらえるのでは……という期待があります。

千葉県エコマインド養成講座1993,より

創作自然体験型の展開

かくれがつくりは、子供でも大人でも心ときめく楽しい体験。ちょっと自然の豊かなところで過ごすような機会に……例えば、少年自然の家を利用してイベントを考えるような時にいかがでしょうか。仲間とのワークを通して、いつもとは見方を変えた自然と出会ってみましょう。

【目的】・協働作業の楽しさ・発展性を学ぶ
・自然の不思議さ、おもしろさに気づく
・自然との感動的な出会いの場をつくる
【対象】自然体験を求めて集まった人、小学４年生位から
【場所】室内→野外（森林）へ移動
【時間】昼食後〜夜（半日）

起

はじめまして（P.100参照）
ときほぐし・活気

手順　○質問カードを手渡す
○近くの人と2人組みになる
○お互いにカードの質問を１つだけする
○終ったら相手を変え別の質問を１つする
○全員で集まり、シェアリングを行なう

ねらい　・緊張感をときほぐす
・話しあえる開かれた雰囲気作りをする
・積極的に参加したいという熱意をわかせる

緊張した心をときほぐすのは、プログラムの大きな課題。ここでは、自然というキーワードに魅かれて集まったことに着目して、カードの質問は自然をテーマにします。

自然から受けた、様々な感動を思い出すことは、人の心をやわらかく、ほぐすもの。お互いに自然体験を語りあうことで、いつのまにか緊張がほぐれ、うちとけた表情で話し込むようになってくるでしょう。さらに、ワイワイとした活気のある雰囲気は、プログラム参加への意欲をかきたててくれます。どんな人が参加しているのかがわかり、なんとなく自分の居場所を確保できた頃、次のアクティビティへとすすみましょう。

承

答えのあるコンセンサス実習（P.74参照）
わかりあう

手順　○目をつぶらせて物語を聞かせる。ストーリーの概要は「旅行中に小型飛行機の事故にあって原生林に墜落。夜の寒さから身を守るためにシェルターを作る……」というもの。キーワードは「自然の声に耳を傾けよ」
○シェルター作りに必要と思われる、項目を書いた用紙を渡し、誤ったアイデアと思うものに×をつける（個人ワーク）
○結果を持ち寄ってグループでコンセンサス→グループ結果の発表→解答の発表
○ふりかえり用紙を用いて個人のふりかえり→グループでシェアリング

ねらい・自然のしくみを理解する
・コンセンサスの重要性を知る
・自分の頭で考えて、意思決定をくだす

「はじめまして」の自由闊達な雰囲気をそのままに、物語の世界へといざなわれることで、生き残りをかけた課題に「どうすればいいのか」真剣に取り組めることでしょう。さらに、開かれた関係で討論が行なわれると、個人の判断よりも必ず正解数が多くなるという体験は、協力の重要性を理解するのに十分だと思います。このことはふりかえり用紙に記入することで明確にされ、シェアリングをすることで、より一層深められます。

転(結)

森のシェルター作り（P.130参照）
イメージを形に

手順　○各グループごとに、森で実際にシェルターをつくる
○各グル—プのシェルターを、全員で見て歩く
○シェルターを前に制作者に感想等を聞く

ねらい・協働作業の楽しさを味わう
・自然と直接的にふれあう
・役割分担について学ぶ

グループで話しあいを重ねる中で「自分達だったらこう作る」といった、森のシェルターのイメージができあがっていると思います。共通のイメージを持って実際に森の中を「歩き」、一晩過ごすのに適した場所を「みつけ」、材料を集めて「形づくる」作業は、とても心はずむもの。まるで、森で暮らす“生きもの”になったような新鮮な気持ちで、森の探索ができることでしょう。
素材を集める中で出会う、自然の顔も魅力に満ちたもの。さらに、驚きや発見をシェアーすることができる“仲間”の存在は、感動をより大きなものにします。机上のワークでは考えられないような、メンバーの意外な一面を見ることも楽しみのひとつ。自然に配慮するとはどういうことなのか、知らず知らずに考えていることでしょう。

結

ナイトハイク（P.126参照）
感性をひらく

手順　○実際にこの森に棲む生きものの話しをする
○懐中電灯なしで夜の森に出発
○ひとりになって森にたたずむ
○時間が来たら集まり、わかちあいをする

ねらい・人間以外の生きものへ思いを馳せる
・自然に対する感性を磨く
・自己の存在を問いなおす

昼間につくったあのシェルターで、夜のひとときを過ごしてみたい……そんな気持ちを受けて、夜の森を体験します。昼間とは全く違った自然の顔に戸惑いつつも、「畏怖」「生命のかたまりとしての森」など、日中とはまた別の感覚を得ることができ、より自然の神秘にふれる体験となります。木にもたれかかって見上げた空、小動物の気配、風の渡る音……宇宙や生命に思いを馳せる時間を持つことが、生きものとしてのつながりを感じさせてくれます。自然から受けた感動は、明日からの行動の原動力となることでしょう。

・自然の中での活動をする時に配慮すべき点をコンセンサス実習で押えるので、充分な深まりある討議を起こすことが必要です。そのために、より物語に集中できるような設定の工夫と、的を得たふりかえり用紙の作成が求められます（P.88参照）。また介入の必要を感じたら、状況に応じた役割が求められます(P.83参照）。
・シェルター作りに際しての諸注意は不要です。「コンセンサスで得られたことを基に」と言うだけで理解されることでしょう。また、必要があれば補助ロープを１本渡すとよいと思います。
・ナイトハイクは交替でシェルターにとどまる形態をとっても可。１人の体験の後は必ずシェアリングを行ない、各自の体験を共有のものとしましょう。

マニュアルの限界について

次章のアクティビティ集に目を通す前に、一見逆行するようですが、アクティビティシートに書ききれないものがこんなにあるんだ……ということをわかっていただきたくて、 (財）ＫＥＥＰ協会環境教育事業部長の川嶋直さんに、マニュアルの限界について語っていただきます。（財）ＫＥＥＰ協会では、八ヶ岳山麓の清里高原で1984年から「自然体験型の環境教育プログラム」を実践。常に環境教育に関する実験的な取り組みを重ね、その中から生まれた数々のプログラムはとても魅力的です。

俳句ハイクのマニュアル……？

- ・参加者にダンボールの切れ端（4cm×10cm位）と筆ペン1本を渡す。
- ・森に出かける前に全員に1句詠んでもらう。5分たったら集合→発表。
- ・適当なポイントで10分位使ってまた1句→発表。
- ・同じように歩いては詠み…4ヶ所位行なう。

＊森の中に出かけて俳句を詠む2時間程度のプログラム。

……どうだろう、この説明で楽しいプログラムとして実施出来るだろうか？

私たちキープ協会の環境教育のプログラムに興味をもたれた方から、よく頂く質問がある。『あの、おたくでは、どんなプログラムをされているんですか』。中には、電話で『キープ協会でやっているプログラムを教えてください』と聞いてくる方もいて面食らうこともあるが、どちらの質問も、よくレクリエーション・ゲーム集などに１～２ページで紹介されているような、そんなプログラムを知りたいのだ。しかし、そうしたマニュアルに書くことが難しいことって実にたくさんある。

この手のマニュアルに書かれていることは、いわゆる『なにをやるか』について書かれているのであって、それを『どのようにやるか』については書かれていない。ここで言う、『どのように』は手順という意味ではなくて、そもそも『教育』に対する姿勢というのか態度のようなものである。

これだけのマニュアルでも勘の良い人ならば、非常に楽しい２時間を過ごすことができるかもしれない。しかし、このプログラムによって

・何を導きだしたいのか？

・最後に伝えたいメッセージは何なのか？

それがしっかりしていないと、ただの苦痛の２時間、あるいはただの駄洒落の会になりかねない。少なくともこの俳句ハイクの意味を伝えるのは、これから書く位のスペースが必要だろうと思う。

俳句ハイク実況中継

1990年6月の雨の午後、私たちは清里で新しい環境教育のプログラムに挑戦した。森に入って皆で俳句を詠もうというものだ。

まずは出発前、建物の中で全員が少なくとも一句ずつ詠む。まずは軽くウォーミングアップというところだ、季語にとらわれず、字余りも結構と、皆の気分を楽にさせてあげる。でもひとつだけ大切な約束事「必ず１人になってやること」、これだけは必ず守るようにする。

５分ほどしたら皆に集まってもらい、それぞれの力作を披露してもらう。指導者はとにかく最初から皆の句を褒めまくる。どんな人だってこんな短い時間に自然を感じて表現し、それを人に披露するなんてとても照れくさいもの。皆の緊張感を解いてあげるためにも指導者は上手に「作品」を褒める。いずれにしても、ぐるっとひとまわりしたところでほとんどの参加者はホッとする。「なんだ、皆私と同じくらいだ。たいしてことはないや……」

山霧の　流れ行く間の　梢かな

傘をさして外に出る。森の入り口に立つ。そこで十数分、１人１人バラバラになって、見たもの、感じたものを世界最短の文学でもある３行の詩に表現する。

しだれ枝の　色幾千の　みどりかな

詠んだその場でわかちあう。同じ時間、同じ場所にいたのに、皆見事に違う感激を句にしたためている。緑に、霧に、隣人の句に、そして風に感性を刺激され、それを精一杯の言葉たちの中に表現しようとする。今度は森の中に入って行く。少し森がひらけたところで、また十数分。そしてまた一句。

遠い日の　森の探検　よみがえり

森の俳句の旅は、キャンプ場から森までの数十ｍの範囲にとどまらないで、遠く自分の子供の頃の時間旅行にでかけたりする。

つたない句には、若干の句の解説がつくのもご愛嬌。また少し歩いて、今度はコメツガの大木の下で十数分。そして最後の一句。

森の精　あちらこちらに　顔を出し

この句会の参加者たちはごくフツーの人たちだった。その人たちが、フツーじゃあない素晴らしい表現を次々に絞り出す。句を詠み、少しの解説と、少しの感想がある以外は、ほとんど言葉のない静かな雨の森の世界。しかし、２時間ほどの句会を終えて、参加した誰もが一様に感じたのは「皆とても仲良くなれた」ということだった。森の力なのか、非常に言葉少ない時間を経て、とても濃密なコミニュケーションの時間を共有することが出来た。そして、同時に清里の森とも、皆とても仲良くなっていたのだった。

初めての　友にもやさしい　清里の森

俳句という形（短い３行の詩）に表現するというひとつの枷（かせ）をはめることで、雨の森の中で、人々は自然を、自分をゆっくりとみつめ、そこから必死で何かを感じようとする。そして、それを精一杯の言葉たちを動員して俳句に表現しようとする。さらにそれを同じ時間、同じ場所を共有した人々と共にわかちあう。この句会には、「評価する」ということを一切しない。「見つめる」「感じる」「表現する」そしてその場にいた人々と共に「わかちあう」という４つのプロセスがあるだけだ。これで充分で、優劣をつけたり評価したりする必要など何もない。

「多様であって秩序がある」こと

この句会では、指導者は一切の動植物の種名の解説をする必要がない。しかし、じつに素晴らしい自然観察会をすることができる。この俳句のプログラムのように、自然や他人や自分を見る感性、これを得るためのプログラムの可能性は、この俳句の他にもまだまだ無限に広がっているのだと思う。俳句ハイクで伝えられるメッセージは「多様であることが心地良いハーモニーを作りだし、それと同時に素敵な秩序を創り出す」というようなこと。これらのことは地球生命系を考える時の大切なスタンスであると思うのだ。

出典：川嶋直「こどもと環境教育」pp134-137,
1993,東海大学出版会

気持ちしだいで……

*　このテキストでは、「どのように考えてやるか」ということに重点を置いて、話をすすめてきたつもりです。マニュアルに否定的なことを言いながらも、アクティビティ集を載せるのは、ひとつのきっかけ・素材を提供するため。どれだけマニュアルに忠実にやれるかではなく、その問題に対して“あなたはどう思っているのか”、その場で“あなたは何を伝えたいのか”をしっかり認識して、あなた独自のスパイスをきかせたオリジナルに仕上げてほしいと思っています。*
*　「人とかかわる」あるいは、「人前に立つ」のは、ある面とてもシンドイことだと思います。それでも自分が心楽しくイキイキと暮らすためには、やっぱり人とかかわることが不可欠です。笑ったり、悩んだり、擦れ違ったり、共感しあったり……そういった様々なせめぎあう関係の中から、人は成長し、他者を尊重する気持ちが養われ、イマジネーションが豊かになり、地域の関係（環境）がよくなり――地域の健康につながる。本当の意味でのやすらかな暮らしができるようになるのではないでしょうか？*

*　あなたがこのアクティビティという素材を使って、どんな関係を発展させるのか楽しみにしています……。そして、気持ちを向ければ、そこには数限りないプログラムがあることを、いつも心にとめておいてください。どんな時にも一番に問われているのは、あなた自身の姿勢なのですから……*