

こうすれば集団活動の進行ができるようになります

～ 構成的グループエンカウンターと集団ファシリテート ～



障がい児成長支援協会 R3.7.16

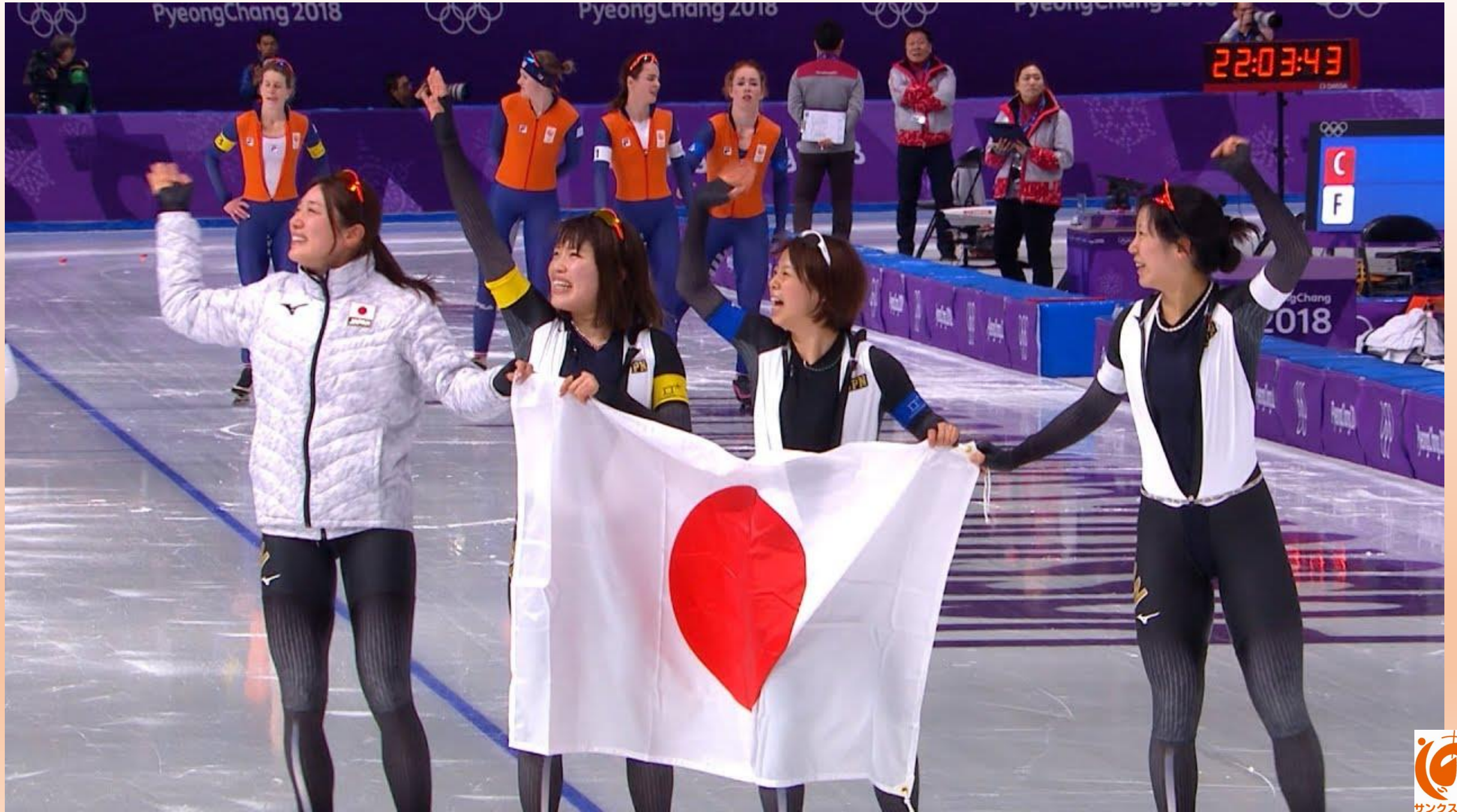
右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



サンクスシェア
代表社員 田中 聡



平昌五輪(2018) 女子パシュート決勝 (対オランダ)





子どもたちが意欲的に参加する集団療育活動 ～ 構成的グループエンカウンター ～



なぜ集団活動に参加しないのでしょうか？

活動がおもしろくない…

やってもうまくできないからやらない…

やってもつまらないに決まってる…

負けるのがいやだ…

めんどくさい…

人が多いのがこわい…



なぜ集団活動に参加しないのでしょうか？

活動がおもしろくない…

活動の魅力

やってもうまくできないからやらない…

自己否定

やってもつまらないに決まってる…

負けるのがいやだ…

障がい特性

めんどくさい…

性格特性



人が多いのがこわい…

心理的抵抗

集団活動参加を増やす二段式ロケット



活動の魅力

障がい特性

性格特性

活動への抵抗

自己否定

自己肯定感をもつ子ども

二段目

活動の
よさの
実感を

一段目

面白い
活動を

構成的
グループ
エンカウンター

動機付け
の工夫



集団活動の実質的メリット

- 子どもたちにとって楽しくてためになる！
- 特に発達障がいの子の苦手な人間関係が育つ！
- 子どもが変化することにより家族の信頼が高まる！
- 子どもたちを直接支援する職員のスキルが高まる！
- 子どもたちに直接対応する職員の数を減らすことができる！

「じゃんけん自己紹介」

- 1 クリップをひとり3個持ちます
- 2 スタートの合図で近くの人とじゃんけんをします
- 3 「勝ったら」クリップを相手にひとつ渡します
そして「相手のいいところ」をひとつ誉めます
- 4 話を聞いたら、お互いにお礼を言って握手をします
- 5 別の人とじゃんけんを繰り返します
- 6 クリップが全部なくなったら順番に椅子に座ります
- 7 3分経ったら振り返りをします

【ルール】

- 同じ人と「連続で」じゃんけんをしません
- 話をする人は、相手の目を見てしっかり話します
- 話を聞く人は、相手の目を見てしっかり聞きます



ポイント ①

なぜ構成的グループエンカウンターなの？



構成的グループエンカウンターとは

Structured Group Encounter (略してSGE) とは・・・

- ① インストラクション (説明)
- ② エクササイズ (心理教育的体験)
- ③ シェアリング (ふりかえり)

上記の3部からなるグループの教育力を利用した体験学習的サイコエデュケーションもしくはは集団対象の能動的カウンセリングのこと

「ありたいようなあり方を模索する能率的な方法として、エクササイズという誘発剤とグループの教育機能を活用したサイコエデュケーションである」 (國分 康孝)



構成的グループエンカウンターの進め方

展開	教師の役割
〈インストラクション〉 導入・説明	<ul style="list-style-type: none"> • 活動の趣旨を説明 • エクササイズの内容や方法について説明する • ルールについての説明
〈エクササイズ〉 ねらいを達成するための活動	<ul style="list-style-type: none"> • ルールに沿って進行しているかの確認する • 活動の援助
〈シェアリング〉 活動の振り返り まとめ	<ul style="list-style-type: none"> • 気付いたことや感想を振り返りシートに書かせたり発表させたりする • 定着、理解させるためのコメント

エクササイズのねらい

ねらい	育つ力
自己理解	自分自身の本心をよく理解すること
他者理解	友達の考えや行動を理解すること
自己主張	必要なことを相手の気持ちを考えて表現すること
自己受容	自分で自分のことを肯定的に受け入れること
信頼体験	友達の考えや行動を信じて生活できること
感受性の促進	心の苦しさや喜びを共感的に受けとめること

構成的グループエンカウターの原理

構成的グループエンカウターの原理そのⅠ（なぜ集団なの？）

【集団活動であるよさ】

- ・ リレーション（人間関係）の体験ができる
- ・ 個（アイデンティティ）の自覚ができる
- ・ 自己中心的から相互依存的人間関係へ成長できる

自己盲点に
気づく

モデリングの
対象に触れる

試行錯誤の
機会がある



構成的グループエンカウターの原理

構成的グループエンカウターの原理そのⅡ（なぜ構成するの？）

【構成的であるよさ】

- ・ 心理的安心感を確保できる（枠の中の自由）
- ・ 心理的抵抗感を予防し心的外傷から守ることができる
- ・ 子ども相互のふれあいを効率的かつ効果的に促進できる

構成する条件設定「何を構成するの？」

時間

プログラムの
内容とレベル

グループの
種類や大きさ

ルール



ポイント ②

構成的グループエンカウンターはどうやるの？



構成的グループエンカウターのすすめ方

1 インストラクション

エクササイズの「ねらい」「内容」「条件」「留意点」を説明する

目的：参加者への理解を求め、参加へのモチベーションを高める

チェック項目

- 活動に参加する子どもの気持ちを盛り上げている
 - 一方的説明の連続時間は、1分以内である
 - 初めに「目的」「内容」「方法」「ルール」を説明している
 - 「内容」「方法」「ルール」の理解を助ける補助資料がある
 - すべての子が聞いていることを確かめながら話をしている
 - 注目を集める「声」「表情」「身振り」が意識されている
 - 子どもたちに話をする「位置取り」ができている
 - やり方について、モデル提示をしている
-
- 他スタッフは、上記が成功するよう常にフォローしている



構成的グループエンカウターのすすめ方

どのような活動内容？

表1 古くからの「遊び」の種類

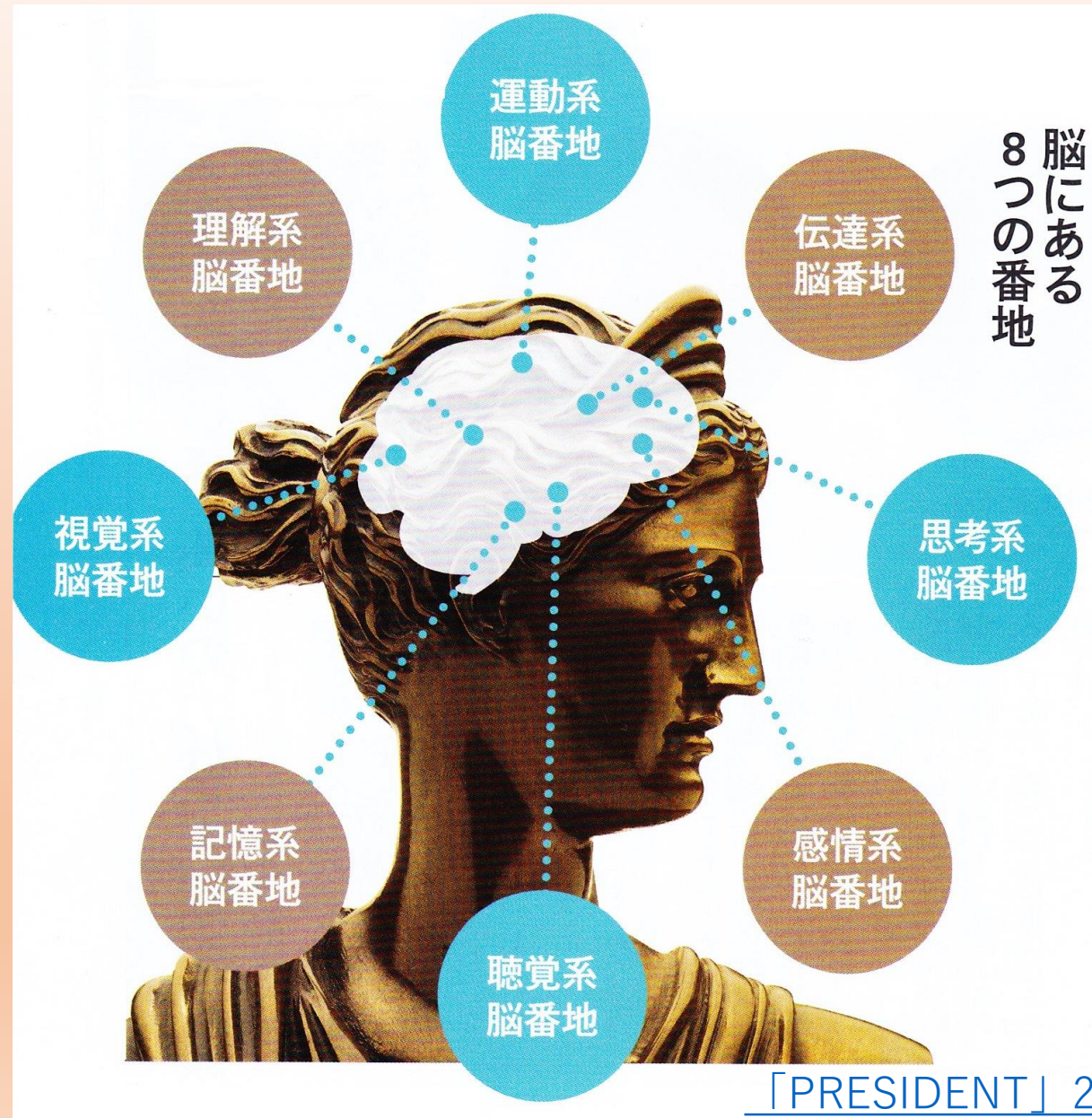
ピューラーの分類 (心理的機能面)	カイヨフの分類 (遊びの内容)	ピアジェの分類 (知的発達の見点)	パーテンの分類 (遊び方の観点)
①感覚遊び (機能遊び)	①競技遊び	①機能行使の遊び	①専念しない行動 (何もせずこぶらぶらしている)
②運動遊び (走る/投げる)	②偶然遊び (サイコロ遊び)	②シンボル遊び (ごっこ・想像・模倣遊び)	②傍観者遊び (他の遊びを見ているだけ)
③模倣遊び (想像/ごっこ遊び)	③模倣遊び	③ルール遊び	③ひとり遊び
④構成遊び (想像遊び)	④眩暈遊び (渦巻き)		④平行遊び (他の子どものそばで、 同じような遊びを展開 するが互いに関わり合 わない)
⑤受容遊び (動植物・絵本)			⑤連合遊び (他の子どもと玩具の やりとりをして遊ぶ)
			⑥協同遊び(組織的遊 び:共通の目標に向け て仲間関係が組織さ れ役割を持って遊ぶ)



【活動企画書をつくろう！】【3 体験活動の展開方法を考える】

「面白い」とは？

脳のどこ？を
反応させようと
するのか？



「PRESIDENT」 2019.12.13より

構成的グループエンカウターのすすめ方

モチベーションって

TEMONA

Maslowの 欲求の5段階説

モチベーションと動機づけ

動機づけの種類



社会的動機付け

外発、内発、達成を包含する

外発的動機づけ

処遇、待遇、金銭、義務

内発的動機づけ

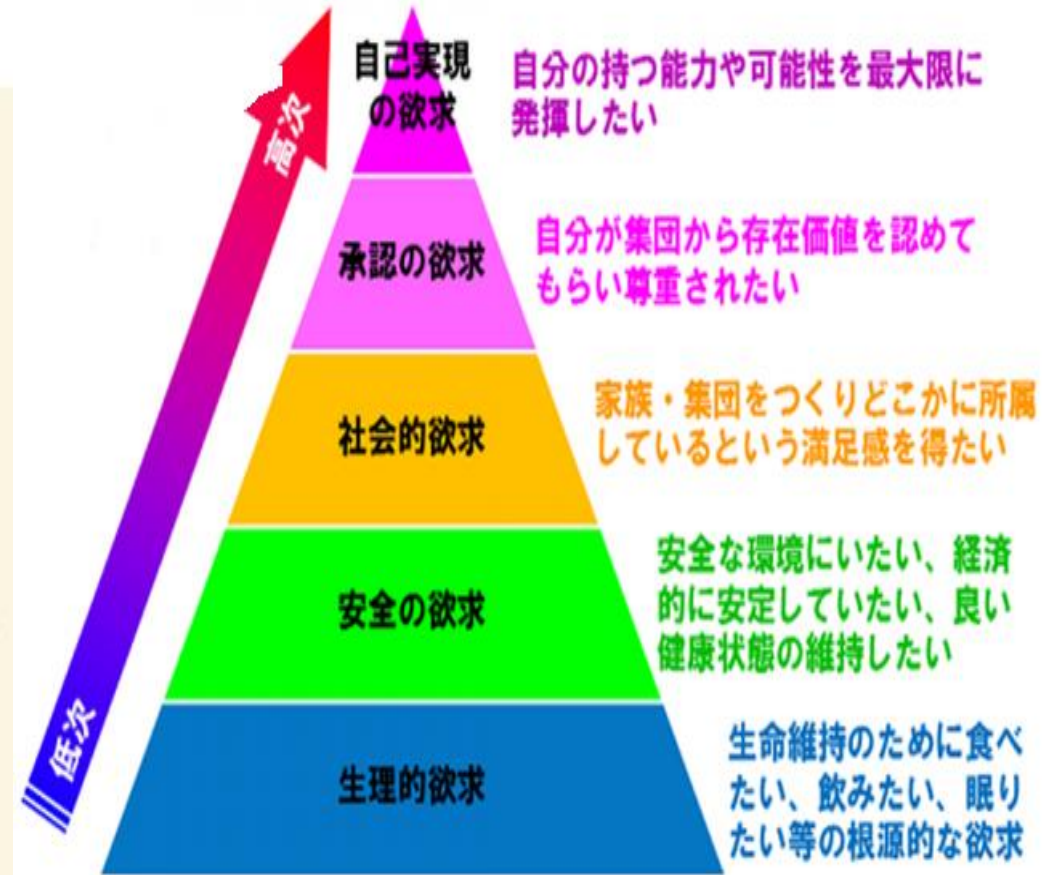
好奇心、感情性、挑戦性、認知性

達成的動機付け

より目標達成をしようとする

生理的動機付け

食べたい、寝たい、排泄したい



構成的グループエンカウターのすすめ方

動機付け



構成的グループエンカウターのすすめ方

社会的動機付け

- 遊戯動機**…楽しさや面白さを求める。緊張をやわらげ、冗談やゲームを好む。
- 理解動機**…理論的な考えを求めたり、物事の仕組みを理解しようとする。
- 変化動機**…新しいことを好み、流行に敏感で変革を求める。
- 秩序動機**…安定、秩序、伝統、などを大切にする。整理、整頓、正確さを目指す。
- 達成動機**…努力して高い目標をやり遂げる。才能を生かし自尊心を高める。
- 親和動機**…好きな人の近くにいたい、助け合いたいと思う動機。友情を重視する。
- 屈辱動機**…自分を責め、非難や罰を受け入れたいと思う。敗北を認める。
- 攻撃動機**…言葉や力を使って相手を屈服させたい、反対を克服したいと思う。
- 自律動機**…束縛、強制、横暴な権威、因習を嫌い、自由と独立を求める。
- 支配動機**…人の上に立ちたい、説得や命令によって人に影響を与えたいと思う。
- 服従動機**…優れた人の命令に従い、その人の言う通りにしたいと望む。
- 顕示動機**…目立ちたい、人を驚かせたり、楽しませたりして印象づけたいと思う。
- 援助動機**…弱い者、困っている者などを助け、慰め、励ましたいと思う。
- 依存動機**…甘えたい、助けてもらいたい、愛されたい、同情されたいと思う。
- 異性愛動機**…異性を求め、恋愛関係や性的関係に関心を向ける。
- 屈辱回避動機**…失敗して軽蔑されることを避けたいと思う。自己防衛的な思い。



構成的グループエンカウターのすすめ方

2 エクササイズ

感情・思考・行動のスイッチを押して心理教育的体験をする

目的：自己開示をしてリレーションをつくる

6つのねらい

- ① 自己理解…自己発見をきっかけにして自分の本質を理解する
- ② 自己受容…短所があっても長所もある自分を受け容れている
- ③ 自己主張…必要なことを相手の気持ちを考えて表現する
- ④ 他者理解…仲間をかけがえのない大切な存在として受け容れる
- ⑤ 信頼体験…まわりの人を信用し安心して頼ることができる
- ⑥ 感受性…心の苦しさや喜びを共感的に受け止める

チェック項目

- ルールが破られた際は、やり直し等進行を止めて指導している
- 「目的」達成に関わるできごとをメモする



なんでもバスケット

- 1 人数から1つ減らした椅子を円に配置して座ります
- 2 おにをひとり決め、カードの山から1枚めくって読み上げます
- 3 カードにあてはまる人は、立って移動して、別の椅子へ座ります
- 4 座れなかった人はおにとなり、リーダーからインタビューを受けます
- 5 おにの人が、カードの山から1枚めくって読み上げます
- 6 3番にもどってゲームを続けます（繰り返し）
- 7 時間がきたら振り返りをします

【ルール】

- ・ カードにあてはまったら、中心を踏んでから移動します
- ・ 同じ椅子にはもどれません 隣の椅子への移動はOKです
- ・ 座るときは、先にお尻を椅子に付けたほうが勝ちです
- ・ あてはまっているのに動かないなどうそについてはいけません
- ・ **移動時に、相手を押したり叩いたり蹴ったりしません（退場あり）**



なんでもバスケット

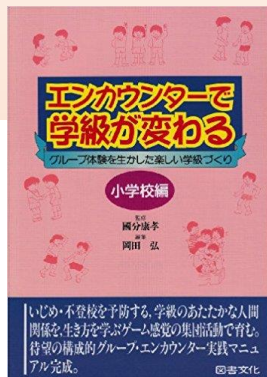
目に見えること	属性	経験	価値観や思考	
知的理解高くない（低学年）		→ 知的理解がある（高学年）		
フルーツバスケット	男の人	福祉以外の仕事に就いたことがある人	スポーツが好きな人	長生きしたいと思っている人
くつしたをはいている人	35歳以下の人	魚釣りをしたことがある人	苦手なことがある人	自分のことが好きな人
めがねをかけている人	女の人	東京に行ったことがある人	仕事がきれいな人	親友がいる人
黒色がある服を着ている人	福岡県で生まれた人	外国に行ったことがある人	子どもがかわいと思っている人	得意なことがある人
チャックがある服を着ている人	いま一緒に住んでいる人が4人の人	習い事をしたことがある人	お金が好きな人	性格が明るい方だと思っている人



自己肯定感を高める集団活動例（構成的グループエンカウンター）

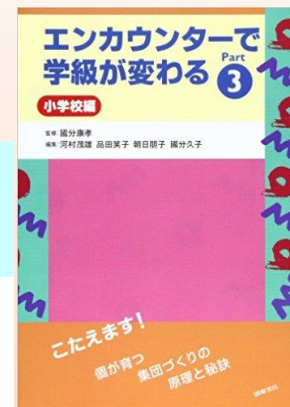
エンカウンターで学級が変わる 小学校編（図書文化）

- いいとこさがし（自己理解）
- ありがとうカード（他者理解）
- パチパチカード（自己受容）
- 自分への手紙（自己受容）
- ほめあげ大会（自己理解）
- あなたの〇〇が大好きです（自己理解）
- してあげたことしてもらったこと（自己理解）
- がんばり賞あげよっと（他者理解）



エンカウンターで学級が変わる Part 3 小学校編（図書文化）

- 私のイメージ（自己理解）
- ○かな？ ×かな？（自己主張）



構成的グループエンカウンター ミニエクササイズ 56選小学校版（明治図書）

- 友だちビンゴ（他者理解）
- 友だちなあるほど10（他者理解）
- わたしの宝物（自己理解）
- ご注文はどっち？（自己受容）
- WANTED=この人を探せ（他者理解）



エンカウンターで学級が変わる Part 2 小学校編（図書文化）

- 友だち発見クイズ（他者理解）
- 友だち発見（他者理解）
- 私はわたしよ（自己理解）



エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集（図書文化）

- いいとこコレクション（他者理解）
- すごろくトーキング（自己理解）



構成的グループエンカウターのすすめ方

3 シェアリング

体験して「感じたこと」「気づいたこと」を参加者と共有する

- 意義：
- ・「違いを学ぶ」「違いから学ぶ」
 - ・ねらいが促進され行動変容の動機づけになる
 - ・受容と共感の傾聴的態度が育つ

やり方の例

- ・自由に感想や考えたことを発言
- ・感想用紙に記入（自由記述 アンケート形式）
- ・スタッフの補助自我による気づきの促進（障がい児版）
子どもへ「質問」「促し」「代弁」

チェック項目

- 活動終了後、「目的」達成に関わる評価コメントをしている



【活動企画書をつくらう！】

体験活動の「それダメ×」「それマル○」

「それダメ×」 活動のみのやりっぱなし！

「それマル○」

【箱入り娘お嬢型】

失敗体験をしないよう、
体験が成功するよう
事前のお膳立てを徹底する

【野生児リベンジ型】

まずはどっぷり体験したあと、
リベンジの機会を設定し、
最後には体験が成功するよう
しっかり導いていく

【活動企画書をつくろう！】

「本格工作にチャレンジしよう」

【室内体験型】

事前

- 100円均一の工作セットで貯金箱を作る
- 途中であきらめずに最後まで作り上げる
- 自分が作った作品を大切に扱う

事中

- 前年度の優秀作品と賞について説明を聞く
- どんなものをどんな材料で作るか計画を立てる
- 必要な材料を買い物に行く
- マイ貯金箱を制作する

事後

- みんなが作った作品の鑑賞会をする
(相互投票して事業所内表彰をする)
(互いのいいところをほめ合おう)

【活動企画書をつくろう！】

「火起こししてカレーを作ろう」

【野外体験型】

事前

- ・ 火の起こし方を練習する
- ・ 危険認識を学習する
- ・ 一定時間、しっかり説明を聞く練習をする

事中

- ・ カレーの作り方を調べる
- ・ 必要な材料を買い物に行く
- ・ 火起こし体験を経験する
- ・ みんなと協力してカレーを作る

事後

- ・ 指導してくれたおじさんにお礼の手紙を書く
- ・ おうちの人と一緒にカレー作りをする

【活動企画書をつくろう！】

「鳥獣センターへ行こう」

【目的地見学型】

事前

- 集合の仕方を練習する
- 公共の施設におけるマナーを学習する
- 小グループで行動するためのルールをつくる

事中

- 鳥獣センターにいる動物探しオリエンテーリング
- 好きな乗り物を選んで乗る

事後

- 撮影してきた写真をスライドで振り返る
- 好きな動物の絵を描く
- 事業所壁面飾りとして掲示

【活動企画書をつくろう！】

「地域の祭りに参加しよう」

【地域交流型】

事前

- ・ 町の資料館を見学し、地域の歴史を学習する
- ・ 一定時間、しっかり説明を聞く練習をする
- ・ 地域の祭りの神輿担ぎの様子をVTRで視聴する

事中

- ・ 町の歴史や地域の祭りについて、話を聞く
- ・ プレ神輿担ぎに参加する
- ・ 祭りの衣装を着て神輿担ぎ本番に参加する

事後

- ・ 家族と一緒に町の夜祭に参加する
- ・ (以後継続的に) 地域の清掃活動にボランティア参加する

【活動企画書をつくろう！】

年間の構想・月ごとの構想・週ごとの構想

年間

【春】『自己紹介をしよう』

「自分を知ろう」

【夏】『夏祭りをしよう』

「友だちを知ろう」

【秋】『秋を食べよう』

「友だちと協力しよう」

【冬】『ボランティア訪問しよう』

「成長を振り返ろう」

月

今月のテーマ：「ともだちのいいところ探し」

・みつけたらカードに書いて壁に掲示しよう

週

今週の目標：「おもちゃの片付けがんばり週間」

・おもちゃ片付け名人の帰りの会発表

ポイント ③

構成的グループエンカウンターの留意点は？



構成的グループエンカウンターをすすめるリーダーの在り方

個を育てるのに役立つ集団をつくる技能が必要

リーダーとして必要な技能 その1【自己開示能力】

①自分の事実 ②自分の感情 ③自分の思考 をオープンにする勇気

【自己開示能力】が大切な理由

- ・参加者のモデルになる
- ・参加者がリーダーに親近感をもつ

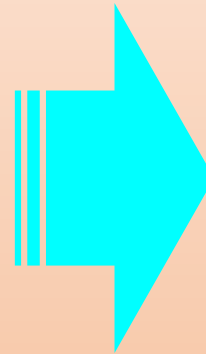
【自己開示能力】を高める方法

- ・多様な見分をする
- ・合理的でない固定観念を修正する
- ・子ども心を出すようにこころがける



ジヨハリの窓

	自分は知っている	自分は気付いていない
他人は知っている	「開放の窓」 自分も他人も知っている自己	「盲点の窓」 自分は気が付いていないが、 他人は知っている自己
他人は気付いていない	「秘密の窓」 自分は知っているが、 他人は気付いていない自己	「未知の窓」 誰からも知られていない自己



	自分は知っている	自×
他人は知っている	開放の窓	
他×		
		盲点の窓
		未知

自己開示

構成的グループエンカウンターをすすめるリーダーの在り方

個を育てるのに役立つ集団をつくる技能が必要

リーダーとして必要な技能 その2【自己主張能力】

現実原則（本能的ではなく理性に従う）を提示する強さ

【自己主張能力】が必要な理由

- ・ 構成的であるため、枠からはずれる参加者に「だめ」と介入が必要
- ・ エクササイズ中に介入が必要な場面がある（心的外傷の防止など）

【自己主張能力】を高める方法

- ・ 失愛恐怖（相手を悲しませるだろう）から脱却する
- ・ アグレッシブになること（敵意的ではない攻撃的）
- ・ タイミングや言い方のモデルを見つけて模倣する



構成的グループエンカウンターをすすめるリーダーの在り方

自己肯定感を高めるカウンセリング的かわり

「リレーションづくり」→「問題の把握」→「解決処置」

【カウンセリングの技法を活かす】

- 1 受 容 …あいづちをうちながら「うむ、うむ」と聴く
- 2 支 持 …相手に同調する気持ちを表現する
- 3 繰り返し…相手の話したポイントを相手に投げ返す
- 4 明確化 …相手が意識化していないことを言語化して返す
- 5 質 問 …相手を助けるための質問をして情報を手に入れる



構成的グループエンカウンターをすすめるリーダーの在り方

構成的グループエンカウンターの理論背景を知る

【カウンセリング理論をたしなむ】

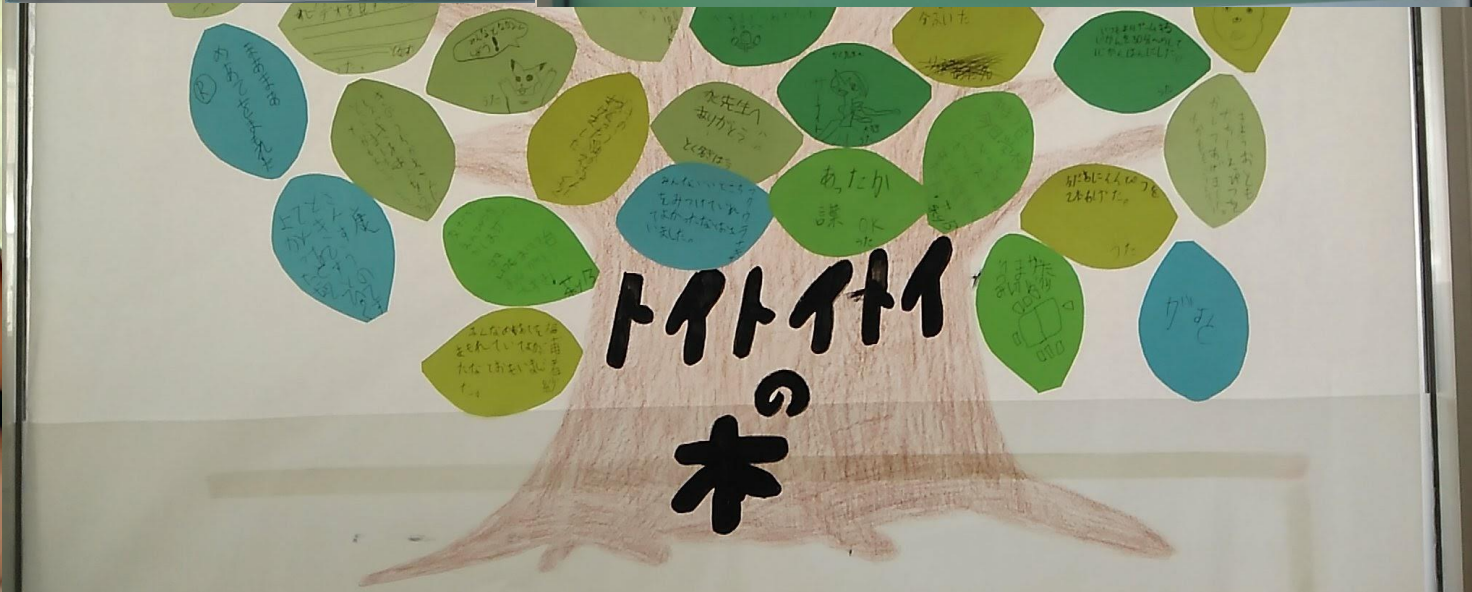
- ・ ゲシュタルト療法 perls, F.S.
- ・ 精神分析理論 S.S. Freud
- ・ 論理療法 Albert Ellis
- ・ 行動療法
- ・ 来談者中心療法 Carl R. Rogers
- ・ 交流分析 Eric Berne
- ・ 特性-因子理論 E.G. Williamson
- ・ 内観法 吉本伊信



子どもへのかかわり 技術編

子どもを次の行動へ誘う声掛け

「〇〇すると、●●できるよ！」



構成的グループ・エンカウンター活動例「といとといの木」

子どもへのかかわり 技術編

指示や活動の前には空気づくりを意識する

脳内物質と行動の関係から
(ドーパミン・セロトニン・ノルアドレナリンなど)

構成的グループ・エンカウンター活動例「フルーツバスケット」



子どもへのかかわり 技術編

子どもへ行動を促す指示は具体的にする

「こっちを向くよ。」



「おへそを田中さんに向けてます。」

構成的グループ・エンカウンター活動例「フルーツバスケット」



子どもへのかかわり 技術編

子どもへの指示はわかりやすくする

一 時 に 一 事

行動や手順を細分化してスモールステップで

構成的グループ・エンカウンター活動例「フルーツバスケット」



子どもへのかかわり 技術編

AさせたいならBと言え。

片付けさせたい時

- ・これを片付けたあと、一緒に〇〇しようね
- ・どっちが早いかな先生と片付けの競争しよう
- ・このタイマーが鳴ったら遊びは終わって片付けだよ
- ・この写真と同じにできるかな？
(片付けた状態の写真を見せながら…)
- ・片付け手伝おっか？
- ・上手に片付けできたことをお母さんにお話ししようね
- ・終わったら片付けマンシールをあげるね
- ・この音楽が終わるまでに片付けできるかな？
- ・このブロックは、どこに直すといいのかわせて！
- ・次は〇〇するので、その前に片付けタイムね
- ・「お片付け〜♪」 (歌って片付けしてみせる)

走るのを止めさせたい時

- ・お外に行く人〜？
 - ・なわとびする人〜？
 - ・おやつ食べよっか？
 - ・公園に行って思いっきり走ろうよ
 - ・しっぽとり追いかけてこしよう！
 - ・スタートを決めてかけっこ競走しよう
 - ・走るの速いねえ！どうやったらそんなに速く走れるのか先生に教えてくれる？
- ※止めさせ系は、別のことに気持ちを切り替えさせることが有効だと思われます。しっかり気持ちが切り替わった後、ダメな理由等をじっくり言い聞かせる場面をつくると思います！

構成的グループ・エンカウンター活動例「じゃんけん大会」



子どもへのかかわり 技術編

言葉の理解度が低い子どもの場合
子どもへの指示は1人称を意識する。

「〇〇をします。」

子どもたちが自主的・主体的に取り組む帰りの会

