

## 第4節 グループワーク

### 1 グループワーク（グループを用いた支援）

#### （1）グループを用いた支援の意義

2人以上の若者がいて、その若者たちの課題に共通性があるとき、1対1の面接に加え、グループでの支援を行うことには大変意義がある。若者は、1対1の面接場面等では見せない、自然な形でコミュニケーションや行動パターンを、安全なグループの場では示す。グループの中で、若者は、似たような課題や悩みを抱えているのが自分一人ではないことに気づく。若者は他の若者と関わり、仲間意識を持ち、仲間に受け入れられる経験を経て、自己評価を高め、自分自身を受け止められるようになる。グループの中で小さな葛藤体験をし、たとえ葛藤を体験しても自分自身が否定されたり壊れたりしないことを経験することによって、グループの外でのストレスに対処し得る能力を身につけていく。これらを通して、若者は自立への第一歩を踏み出し、成人初期へ移行していく。ユースアドバイザーの方々には、グループワーク（グループを用いた支援）について学び、若者たちが思春期・青年期から成人初期へ移行していく過程を、グループへの支援を通して後押ししていただきたい。

#### （2）グループワーク（グループを用いた支援）とは

グループワークとは、意図的なグループ経験を通じて個人が社会の中で機能する力を高め、また、個人、集団、地域社会の諸問題により効果的に対処できるよう、人々を支援するものである。グループワークは主に社会福祉の援助方法の一つとして用いられる呼称で、それ以外に「グループを用いた支援」、「グループを用いた対人援助」と言い換えることができる。つまり、

ア 個々のメンバーがグループへの参加を通して自分の持つ力を高めること

イ 個々のメンバーが、社会の中でより効果的に人々と関わったり、地域の問題に対処したりできるようになるために、グループワーク（グループを用いた支援）は行われる。

#### （3）グループのメンバー

グループの参加者のことをメンバーと呼ぶ。グループワークには、2人以上の共通の課題を抱えるメンバーが必要である。共通の課題といっても、若者同士で、共有できる点が一つか二つあれば十分である（たとえば、ひきこもりがちである、友人がほとんどいない、社会的な逸脱行為をしてしまうなど）。その共通課題以外の要素は、多少の多様性があって構わない。

グループの規模は、これらの若者がお互いに顔と名前が一致し、関わり合えるものが望ましい。一般的に、おおむね6～12人くらいまでが相互作用を最も促進させやすい数と言われている。グループの目的や支援者の力量によっては、これより多くの人数でもグループワークは可能である。

#### (4) 支援者，スタッフ

ソーシャルワーカー，相談員，施設・機関のスタッフなど，対人援助に関わる専門職はもちろんのこと，ボランティアスタッフでも，グループワークの基本的な知識と技術を学べばグループを用いた支援を行える。グループワークは支援者一人でも行えるが，複数いたほうがさまざまな運営上の課題に対処しやすい。

#### (5) グループの基本的な目的

グループワークを行うとき，基本的な目的は何かを考える必要がある。目的とは，目標と比べ，抽象的で長期にわたる目当てのことである。グループの基本的な目的は，

- ア サポート（互いに共感し合い，生活上の困難に対処する個人の力を伸ばす。）
- イ 教育（学習や技能の発達）
- ウ 成長（メンバーの気づき，洞察，成長，発展）
- エ 治療（行動の変化，対人的な行動パターンの変化）
- オ 社会化（コミュニケーション，対人的な技術の発達）

などが挙げられる。これらの基本的な目的から，プログラム活動の内容や方向性が導かれる。グループの基本的な目的は，排他的なものではなく，二つ以上を組み合わせる構わない。

#### (6) グループの具体的な目標

グループの基本的な目的のほかに，グループの具体的な目標を定める必要がある。目標とは，目的と比較して目指す地点や数値などに重きがあり，より具体的なものである。目標は，グループメンバーの抱える共通の課題と状況に対応させて定める。たとえば，共通の課題が「ひきこもりがち」である場合，グループの目標は，最終的に「ひきこもりがちではない生活ができるようになること」などが考えられる。しかし，この目標はまだ抽象的なので，さらに細分化（小さなステップに分けること）や具体化（達成可能な具体的な目標にすること）が必要である。「ひきこもりがちではない生活ができるようになること」を細分化，具体化した目標としては，

- ア 家から出かけて通える場を提供する，
- イ 昼間の居場所を提供する，
- ウ 人とコミュニケーションをとる機会を増やす，
- エ メンバー同士で仲間づくりをする，
- オ 自分の理解を深め，生活設計をたててみる，
- カ 社会の中で役割を持つ（仕事をすることや学校に通う）ことの準備をする，

などが考えられる。これらの具体的な目標も、一つに絞る必要はなく、複数設定していくことがむしろ望ましい。そして、これらの目標は、グループメンバーの変化、成長に応じて変更していく。

#### (7) グループのプログラム活動

グループへの支援では、グループメンバーの共通課題からグループの目的や目標を定め、それに対応したプログラム活動を考えていくことになる。プログラム活動は若者のニーズに合ったもので、目的や目標に沿ったものであれば、自由な発想で開発していい構わない。

実際に行われているプログラム活動を大まかに分類して列挙すると、

- ア 言葉のやりとり、話し合いを中心としたプログラム(課題やテーマについて話し合う、日常生活について報告し合い、課題について共感し、情報を共有し合う等)
- イ 学習を中心としたプログラム(フリースクール、講義、書き入れ式テキスト、視覚教材を用いる等)
- ウ 創作活動(描画、コラージュ、タイル画、編み物、ビーズ制作、木工作品、詩や短歌づくり等)
- エ 音楽活動(バンド活動、合唱、好きな音楽鑑賞等)
- オ 運動、スポーツ(ジャズダンス、ソーラン踊り、卓球、風船バレー、バスケットボール等)
- カ ドラマ、演技活動(演劇、サイコドラマ(心理劇)、ロールプレイ、造形法等)
- キ 園芸(花壇の手入れ、農作業等)
- ク ゲーム(フルーツバスケット、他己紹介ゲーム等)
- ケ キャンプや野外活動、職場見学(目的をもって外へ出かけるプログラム)
- コ オープンスペースで「何もプログラム活動を用意しない」ことがプログラム(取り組める学習教材、ゲーム、作業、創作活動などを複数用意しておき、メンバーの興味関心に沿った自発的な取組を待ち、見守る等)

などが挙げられる。

メンバーの興味関心、能力と、グループの目的及び目標に沿いながら、支援者の支援しやすいプログラム活動を用いていけばよい。また、同じグループに対する支援で、上記の中から複数のプログラムを組み合わせてもよい。グループの会合を重ねるにつれ、メンバー同士の話し合いによりプログラム活動を決めていくこともある。いずれにしても、支援者はプログラム活動の目的、目標、内容、手順等を理解し、事前にメンバーへ説明し、グループワークの中で活用していく。なお、プログラム活動の遂行そのものが目的となってしまう(たとえば、芸術作品を仕上げる、スポーツの勝敗)、グループワークの本来の目的や目標(仲間づくりをする、昼間の居場所を提供するなど)からはずれることは避けなければならない。

#### (8) 開催頻度、回数、期間、オープンかクローズドか

グループの開催頻度、回数、期間などはそのグループの目的、目標や、参加する若者の属性、支援者の所属する機関のサービス内容にもよる。近年では、週に1回などの頻度で、期間を定めて(半

年等) 行うものも多くなってきている。期間を定めたほうが、目標達成の度合いは評価しやすい。

固定メンバーで開始し、回数や期間が終了するまで新たなメンバーの参加を認めないものをクローズドグループと呼ぶ。クローズドグループで行ったグループが終了した後、新たなクールで、すでに参加経験のあるメンバーの再参加を妨げない形で再募集することもある。クローズドグループは、グループ自体が成熟しやすく、メンバー間の関係性も安定して発達させやすい。一方、いつでも新たなメンバーの参加を認めるグループをオープングループと呼ぶ。オープンなグループでは、常に新たなメンバーの参加があり、新たな人間関係が形成されていくことになる。ただし、毎回新たなメンバーが参加するたびにグループの目標やこれまでの経緯などを説明していく必要がある。なお、頻度、回数、期間などの定めもなく、毎日のように出入り自由なフリースペースを提供し、メンバーの自発的な参加や関わり合いを「待つ」ことにより、個々のメンバーの自立や成長を、個々のペースに合わせて引き出そうとする試みも多くなされている。

## 2 グループの持つ力

---

### (1) 若者の発達段階とグループワーク

若者は、思春期、青年期から成人初期に移行しようとしている時期にある。若者はいくつかの発達段階上の課題を乗り越え、成人初期に移行していく。エリクソンは、青年期の発達課題として、アイデンティティ（自我同一性）の確立を挙げた。これは、自分がどのような社会の中で、何者として、どのように生きていくのかを、自分の責任で、自分自身のアイデンティティとして選択し、統合していくこととされる。

また、この時期の若者には、二面的なニーズがある。たとえば、大人のコントロールへ反発がありながらも、まだ枠組みや指示を必要とすること、仲間や異性との親密さへの期待がある一方、親密性への恐怖があり、性的に大人びてくる一方、認知的にはまだ大人になりきっていない、将来のことを考える一方、現在のこと（楽しみやスリル等）しか頭がない、などである。グループは、このような二面性に対して効果的な支援を提供し得る。特に、1対1の個別支援よりも、効果が得やすい点として、

- ア 大人対子どもや、スタッフ対相談者という、力関係や居心地の悪さを減少させる、
- イ 求められる大人のリーダーシップを提供する一方、自立を見守り、支援する機会が提供でき、大人からの分離と自立を促進する、
- ウ 「自分だけ」という意識を軽減させ、自分の人生の選択の責任は最終的に自分にあると気づかせる、
- エ ナルシシズム（自己陶醉）に対して、仲間（グループメンバー）から直面化される機会が与えられる、
- オ 自己を強化させる場（仲間に受け入れられたり、認められる場）が提供される、

などが挙げられる。

このような支援を得て、複雑な課題を抱えた若者は、発達段階上の課題を乗り越え、アイデンティティを確立していく。

### (2) グループで何が得られるか

若者は、人生について、自分自身のこと、友人関係のこと、将来のことなど、悩みを抱えることが多い。グループでは、安全な場で、自分と同じような経験をした者と体験を分かち合い＜普遍性＞、気持ちや感情を言葉や行動として外部に表出して心の緊張を解消する＜カタルシス＞ことができる。また、同じような生活上の困難やストレスに向き合うメンバー同士で、ものの見方、受け取り方、対処方法などについて情報交換＜情報交換＞したり、励まし合ったり、助け合ったり＜愛他主義＞できる。また、他のメンバーの成長を目の当たりにでき、勇気を得る＜希望をもたらす＞。一方、自分の人生や言動の責任は最終的には自分でとるしかないことを実感＜実存性＞することもできる。

グループは小さな社会であり、メンバーはグループ外における対人関係上のコミュニケーションや行動パターンをグループにも持ち込む。そのため、現実生活でメンバーの抱える課題が具体的に明確化される。そこで、人との関わり方について自己洞察を促したり<対人関係の学習>、他のメンバーの効果的なコミュニケーションや人との関わり行動を真似できたり<行動の模倣>、効果的かつ適切な関わり行動、ものの見方や考え方ができるように練習<社会化スキルの発達>できる。グループは、適切な支援があると、グループ自体がメンバーにとって魅力ある存在となり<グループの凝集性>、個々のメンバーの最大のサポートシステムとなることもある。

### (3) グループの力動

グループのメンバー同士の相互作用によってもたらされる力のことを「グループの力動」という。グループの力動は、個々のメンバー及びグループ全体にさまざまな形で影響を与える。

グループの力動の理解には、グループの力動を成り立たせる、コミュニケーション及び相互作用のパターン、グループの規範、メンバーの役割、などの理解が必要である。

メンバー同士のコミュニケーション及び相互作用があることによって、グループの作業は進み、目標達成に向けて展開していく。グループが展開するにつれ、グループの中でどのようなコミュニケーションや行動が期待され、適切とされるかについての規範や、個々のメンバーに求められる役割などが定まってくる。グループの規範に沿った行動はグループに受け入れられ、一方、グループの規範から逸脱した行為は受け入れられなくなってくる。

支援の目的に反するようなグループ規範やメンバーの役割の硬直化は、グループのメンバーにとって有害となるので支援者が介入し、修正を支援する。支援者は、グループの力動が、グループのメンバーにとって安全で効果的であるよう適切に介入し続ける。開放的なコミュニケーション、民主的な意志決定、自由な感情表出の支援などを心掛けると良い。そのようなグループは、メンバーにとってメンバー同士やグループそのものが魅力的なものとなり、凝集性の高いグループとなる。

### 3 グループワークの方法，技法

---

#### (1) なぜグループワークは時に複雑，大変に思えるか

1対1の面接では，相手一人のことに注意を向け，まずは，傾聴し，共感などをして，関係を築いていけばよいが，グループワークでは，常に複数のメンバーの言動に注意を払わなければならない。1対1では対処できそうなメンバーの行動化（望ましくない行動）も，複数のメンバーが同時に，あるいは，順次，行動化を起こすと制御することが困難になることもある。そのせいで，グループワークは難しく感じられることがあるかもしれない。また，グループでは，グループの力動が生じ，それがグループ全体を把握することを複雑に感じさせるかもしれない。しかし，グループは，メンバー同士の相互作用をうまく引き出すと，1対1の面接では得られない効力を発揮することができる。

#### (2) 三つの側面に注意を向ける

グループワークを行うときには，常に三つの側面に注意を向けることが大切となる。三つの側面とは，メンバー一人ひとりと支援者との関係，メンバー同士の関係，グループ全体とその展開過程の3側面である。

#### (3) まずはメンバー一人ひとりと関係づくりから

グループワークは，参加する個々のメンバーの成長を目的とする。個々のメンバーとの関係においては，ケースワークやカウンセリング，精神療法などの基本的な原則や技法を応用していく。グループワークでも，個々のメンバーのアセスメントを基に，メンバー個々のニーズを見出し，個々の課題解決をするために，目的を持って，個々のメンバーへ働きかけていく。具体的には，個々のメンバーとの関係で，受容・共感，信頼関係の構築，制限（メンバーの限界線を示す），直面化などを適宜行っていく。

グループの「和」を重んじるあまり，反対意見を封じ込めることや，常に多数意見に従うことを強要したりしない。また，メンバーからの支援者への試し行為や，反発などが出てくることもあるが，支援者がグループワークの基本をおさえている限り，それは自然なことであり，それを良い機会ととらえ，若者の自己洞察を深め，自分の意見をアサーティブ（伝えたいことを明確）に伝える経験をしてもらい，その経験を若者自身の成長や発達に役立てられるようにしていく。

#### (4) メンバー同士の相互作用を最大限活用する

グループワークの力は，支援者がメンバー同士の相互作用，関わり合いをうまく促進したときに最も引き出される。メンバー同士の相互作用を促進しないのであれば，その場面は，単なる「集団の場における個人面接」になってしまう。メンバー同士の相互作用は支援者側の意図的な働きかけ（待つ，見守るなどの受け身や不作為に思える言動も含めて）によって促進される。

- ア 参加の支援（個々のメンバーがグループに最大限に参加できるよう個々の力に応じて援助する。）
- イ 相互作用促進（メンバー・支援者間に偏りがちなコミュニケーションの方向性を、メンバー相互間に向かわせるよう働きかける。）
- ウ 「今、ここで」（個々のメンバーが、グループの中で、「今、ここで」感じたこと、考えたこと、言動などを、グループの中で自己開示することを促し、自己洞察を促す。このことにより、自分のものの見方、感じ方、コミュニケーションや言動のパターンを理解したり、自分の言動が他人に影響を与えること、他人から得られる反応などについて理解を深め、自分のありようを振り返る材料とする。）
- エ 葛藤の体験と対処（グループで多少の葛藤が生じるのは当然である。メンバー同士の葛藤を体験し、葛藤があっても、それに対して意見や感情を表明しても、自分が壊されたり、仲間から排除されたりせず、対処していく経験をするのが大切である。支援者は、問題の状況を把握し、それぞれの意見や感情を確認し、意見を述べたり、感情を「私メッセージ」で伝えたりすることを促す。葛藤が生じても、グループのメンバーがメンバーのままにいられ、対処していけることを経験させる。グループにおいて、メンバー同士の穏やかな関係を重視するあまり、支援者が先回りしてメンバー同士の関係を調整することはない。葛藤をまずいことととらえず、メンバーの相互作用を活用する機会ととらえる。メンバーは、グループの中で葛藤を体験し、それを糧に外の世界でも葛藤やストレスに対処していく力をつけていく。）

#### （5）グループ全体とグループの展開過程に注意を払う

グループを支援するとき、グループ全体にも働きかけを行う必要がある。グループの共通課題を特定し、グループの目的や目標を明確にしてメンバーに伝え、ルールを示したり共に作ったりし、プログラムの計画と運営を支援していく。

また、支援者は、グループ全体の雰囲気にも注意を向けていく。支援者は、グループのメンバーが共有する感情や気分を感じ取ることが必要である。緊張、不安、反感、拒否への恐れ、しらけ、投げやり、衝動、怒り、甘え、期待、楽観的、喜び、達成感などさまざまなことが考えられる。これらを把握し、メンバー同士の相互作用を促進させながら良い方向へと変化させたり維持させたりしていく。

#### （6）グループの展開過程

グループはいくつかの段階を得て成長していく。グループの展開過程を以下のように分けると分かりやすい。

- ア 準備期（第1回の会合を始めるまでの時期）
- イ 開始期（第1回の会合から、グループの目標に沿ってメンバーが相互作用を始めるまでの時期）
- ウ 作業期（メンバーが相互に作用しながら、個人とグループの目標に向かって取り組む時期）
- エ 終結期（グループが終結するまでの時期）



アの準備期は、グループの開始に向けて支援者がさまざまなことを計画し、調整していく時期である。イの開始期は、グループのメンバーがお互いに関わり合えるよう、メンバーとの信頼関係をつくり、メンバーの参加を支援していく時期である。ウの作業期に入ると、メンバー同士の相互作用が活発になってくる。親密さや団結力が増すなどが現れることもあるが、一方で、メンバー間の葛藤が表面化することもある。葛藤を経験し、対処し、乗り越えてこそ、グループの力が発揮される。一方、支援者や特定のメンバーへの反発などが表面化することもある。これも葛藤への対処と同様、経験して乗り越えていく。エの終結期は、グループの終結に向けて、メンバーがグループ体験について振り返り、両価的な感情(悲しい気持ちと今後への期待の気持ちなど)を表に出し合い、グループ終結後への移行に向けての準備をする時期である。

## (7) 若者を対象としたグループの運営上の留意点

### ア 遊びの要素を大切に

思春期、青年期の若者は、まだ成人ではない。学童期の子どもとは異なるが、グループワークを行うに当たって、特にはじめの頃は、「遊び」、「楽しさ」などの要素を取り入れることが大切である。「他のメンバーがどういう人か分からない。」、「他のメンバーに受け入れられるか多大な不安がある。」、というような緊張、不安の強い状態でグループは開始される。そのようなとき、ゲームなどを用いながら、メンバー同士知り合いになり、親しみを感じられるようにしていく工夫が求められる。

### イ 体を動かしたり、五感を働かせる要素を大切に

若者は、元来、エネルギーをもて余し気味にしている。体を動かし、五感を使うような活動を織り交ぜることにより、心身ともに活性化されるようなプログラム活動を工夫することが大切である。もちろん、グループの目的によっては、最終的には「言葉のやりとりによるグループワーク」を行い、自己開示したり、自己洞察を深めたりしていくことが求められるのであるが、その場合でも、適宜、体を動かしたり、五感を働かせて表現するプログラムと組み合わせしていく工夫をするとよい。

### ウ 一つのプログラムの長さは短めに計画

若者向けのプログラム活動を計画するとき、時間配分を工夫し、メリハリのある組み合わせをすることがよい。たとえば、学校の授業は45分くらいである。テレビは15分ごとにコマーシャルを流している。若者が集中できる時間のスパンに配慮し、適宜休憩を入れながら、いくつかのプログラムを組み合わせしていくことが大切である。

### エ グループで何が求められているのかをできるだけ明確に示す

若者の中には、「何が正しいか、求められているか」に敏感で、常に気にしてしまう者もいる。「このグループで何が求められているか」が示されない場合、メンバーによっては不安のあまり、何も行動できないことがある。あるいは、先読みし過ぎて、言動が萎縮してしまうこともある。グループで、メンバーにどのような言動が望ましいとされているかは、ある程度明確にしたほう

がよい。そして、グループの中で表出された、メンバーの望ましい言動に対しては、その言動の直後、具体的に評価する言葉を投げかけることが望ましい。たとえば、他のメンバーを助けたり励ました、他のメンバーのルール違反を適切な表現で指摘した、自分の不快な感情を、人を攻撃しない形で表現した、などの言動に対し、支援者が直後に評価するコメントを述べるなどを繰り返すと、より安心なグループづくりができる。

#### オ ピア（仲間）から受け入れられるグループづくり

若者は、同世代の仲間、すなわちピアから受け入れられるか否かに最も敏感な時期にある。支援者は、そのことを十分に認識して、メンバーとの関係でむやみに恥をかかせたり、懲罰的になったり、あるいは、特定のメンバーをひいきしているようにとられないようにすることが必要である。

支援者に反感を感じているメンバーが多いと、ピアに「受け入れられたい」、「格好よく思われたい」がゆえに支援者の意向に反する行為をわざと繰り返すこともある。一方、「特別扱いされている。」と周りに思われたメンバーは、グループのメンバーから排除の対象になったりする危険性がある。このようなことを念頭に置きながら、関わっていくことが必要である。

#### 【参考文献】

- E.H.エリクソン、村瀬孝雄・近藤邦夫訳、1989、『ライフサイクル、その完結』、みすず書房
- 福島喜代子、1998、「アメリカにおける最近のグループワーク研究の動向 - 過去5年間の文献レビューより - 」『テオロギア・ディアコニア31』、93-125頁
- 福島喜代子、1998、「グループにおける援助者の役割と介入方法について」『地域福祉研究26』、103-111頁
- 福島喜代子、2001、「薬物依存症の回復を助けるグループ療法：援助者の役割と関わり方を中心に」『生活教育45（5）』、30-35頁
- 福島喜代子・吉浜美恵子、2003、「ドメスティック・バイオレンスを受けた女性のサポートグループの必要性と企画・運営についての考察」『ソーシャルワーク研究29（2）』、38-44頁
- 保田井進・硯川真旬・黒木保博編著、1999、『福祉グループワークの実際』、ミネルヴァ書房
- 黒木保博他著、2001、『グループワークの専門技術』、中央法規出版
- 増野肇監修、2006、『見て学ぶ サイコドラマ（視覚教材）』、中央法規出版
- 無藤・岡本・大坪編、2004、『よくわかる発達心理学』、ミネルヴァ書房
- 精神保健福祉士養成講座編集委員会編著、2004、『精神保健福祉援助技術演習』、中央法規出版、（事例4「思春期におけるグループワーク」）
- 精神保健福祉士養成講座編集委員会編著、2006、『精神保健福祉援助技術総論』中央法規出版
- シンシア・ホワイト他、2001、「日本における子どものグループワーク研究 - サポートグループ「てとてとて」の実践を通して。」『テオロギア・ディアコニア34（2）』、205-229頁
- トーズランド,R.W.&ライバス,R.F.著、野村豊子監訳、2003、『グループワーク入門』、中央法規出版

## 4 認知行動療法

### (1) はじめに

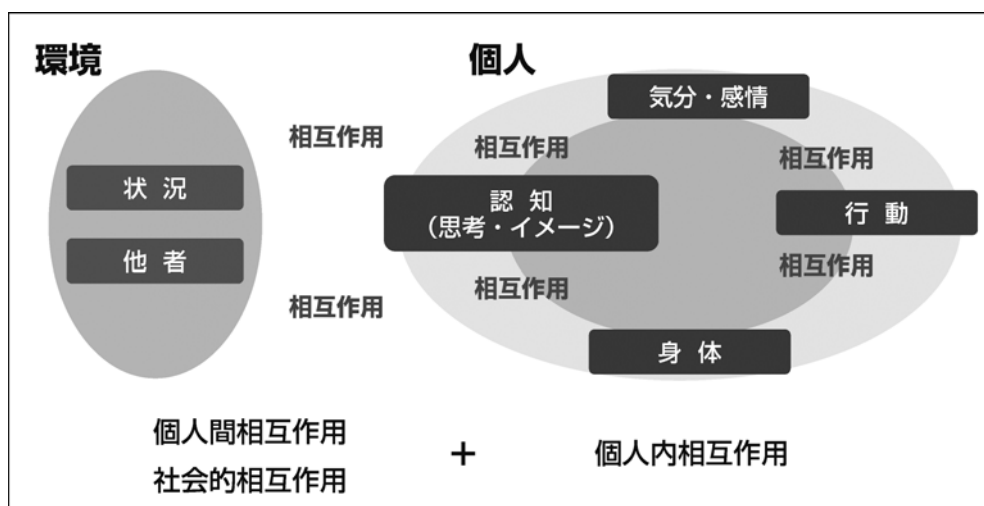
認知行動療法は、生物・心理・社会の複合した問題に対して、個人の抱えている問題をアセスメントすることで、個人と環境との相互作用を把握し、変化し得る認知（ある場面で浮かぶ考えやイメージ）や行動（客観的に把握できる動作）の面から介入することで、問題を解消しようとする行動的技法と認知的技法を効果的に組み合わせた心理療法である。

### (2) 認知行動療法の原則

認知行動療法には、六つの基本原則がある。一つめは、「関係性」である。認知行動療法を行う際、治療者は患者との信頼関係とともに協同的実証主義に基づき、問題解決チームを形成しながら協力関係を築き面接を進めていく。面接の中では、治療者と患者とが対等の関係性の中で、耳を傾けつつ、質問や理解できない点を確認し合い、お互い活発に対話していく。二つめは、「認知行動療法の基本モデル（図5-6）を理解すること」である。関係性とともに、このモデルに沿って患者の問題を整理し、状況が個人にどのような影響を与えているのか、といった全体像を把握していく。

この図5-6は、環境と個人の相互作用を図にしたものである。この図は、ストレス源である状況（環境）が個人の認知・感情・行動・身体にどのような相互作用が起こっているのか、また、その反応が個人内部でどのような相互作用が起きているのかを把握するためのものである。

図5-6 認知行動療法の基本モデル（伊藤，2005）



三つめは、「問題解決的な志向で進めていくこと」である。原因を追究するのではなく、「今、ここにある」問題に焦点を当て、どのような要因がその問題を維持させているのかを分析し理解する。そして、現実的な目標を立て、その目標を達成することで問題の解決を目指す。

四つめは、「心理教育と再発予防の視点」である。心理教育は、患者に認知行動療法に関する教育を行うことや、患者の抱える問題や症状についての情報などを提供し、自分自身が抱える問題を知識として理解することで、解決するための対処法を習得することを目的とする。さらに、患者の内在する資源に働きかけることで、自分自身の対処できる力を引き出し、自分自身の状態をより良く理解し、再発の予防をすることを目的とする。

五つめは、「構造化」である。開始から終結までの流れ（アセスメント 問題の同定 目標設定 実践 検証 維持と般化）を説明する。そして、1回ごとの面接では、あらかじめ、話し合う内容を決めていく。これを「アジェンダ設定」という。これは、1回の面接の流れが全体の流れへとつながり、治療者と患者が「今、何のために何について話し合っているのか。」ということを確認にして面接を進めていくためである。

六つめは、「外在化」である。面接の中で話し合っていることを、文章や図を使って紙に書き出すことで視覚化し、治療者と患者が共通理解しながら面接を進め、自分自身の問題を客観的にとらえることができるようにするためである。

### （3）認知行動療法の考えに基づく若者への支援の例

思春期・青年期という時期は、心身ともに大きな成長過程にある。ここでは、そういう心身の成長過程の中で不適応な状態が起こっている若者に対する認知行動療法の例を紹介する。

一概に、不適応な状態という背景には、さまざまな問題が存在する。たとえば、病理的な問題から家族の問題や、友人関係まで、個人個人により異なっている。また、背景となる問題は、直接、解決することさえ難しい場合もある。さまざまな背景を抱える若者に対して、過去の話ではなく、「今、ここ」に焦点を当て、問題がどのように維持されているのかを理解し、解消していくための手法としての認知行動療法は、大いに役立つものである。

若者に対して認知行動療法を導入する際、動機づけが重要になってくる。若者は、自ら自分の問題を言葉で表現し、解決するための行動を進んですることはめずらしいが、治療者との関係性が生まれてくると、その中で問題を表面化していくことができるようになってくる。治療者は、問題解決の視点を持ちつつ、「どのような対応をすれば、元気になっていくか」という視点も持つ必要がある。特に、不登校やひきこもりといった非社会的傾向を持つ若者は、背景にある問題に巻き込まれ、自分の状態がどうなっているのかさえ把握できない状態が続いていることが多い。同時に、人に対して敏感な面を持っていることが多い。したがって、セラピストは、ゲーム、マンガ、音楽、スポーツなど共通の窓口を見つけ、そこからコミュニケーションを図る必要がある。一見、治療的ではない会話でも、若者にとっては、見知らぬ人に今までの自分のことを話すことは神経を使うことがある。セラピストは、できるだけ若者に安心感を与えながら、関係性を構築するためにあらゆる手段を使う必要がある。

次に、治療者は、心理教育を行い、お互いが共通の理解を持ちアセスメントを導入していく。関係性から心理教育への流れは、若者の動機づけを高めることができる。

そして、面接への動機づけが高まり、認知行動療法を導入していく。認知行動療法の中で、特に重要としている「アセスメント」は、認知行動療法のモデルを使いながら患者が「今、どのような環境の中で、どのような反応をしているか」ということを治療者と一緒に理解し、共有していくプロセスである。

治療者は、具体的な事例を患者に挙げてもらい、「その時、どのような考えやイメージが浮かんだか。」（認知）、「そう考えると、どのような気分になったか。」（気分）、という状況と個人との相互作用を把握していく。また、「身体には、どのような反応が起こったか？」（身体）、「その時、どのような行動をしたのか？」（行動）というように認知や感情から身体や行動への相互作用も把握し、個人の反応としてモデルに当てはめていく。つまり、患者の体験を外在化することで、問題を維持させている悪循環が共有される。その結果、この悪循環のループから脱する方法を考えていくことができるのである。

アセスメントが進むと、自分の悪循環のループがはっきりと見え、自分の問題が整理されてくる。そこで、「今、何がどのように困っているのか」ということが認知行動療法の視点から見え、「問題を同定する」ことができる。そして、その問題を解消するための「目標を立てる」ことができる。目標に関しては、患者の人生についての目標ということではなく、面接の中で扱うことができる目標を立てることが重要である。

アセスメントから問題の同定をし、目標を立てると、その目標に対する「技法の選択」をする。まずは、何のための技法なのかをしっかりと心理教育することが大切である。そして、認知行動療法のさまざまな技法をパッケージとして使用し、患者に合ったものをつくり上げていく。技法のみの介入ではなく、アセスメントからきちんと進めたうえで介入することが効果を最大限に発揮することにつながる。

技法には、さまざまなものがあるが、ここでは代表的なものを説明する。不快な感情や不適応行動の一因には、認知の仕方によるものがある。その認知に焦点を当て、介入をする技法として「認知再構成法」がある。ストレスとなる問題状況に対して、患者の認知を同定しその主観的強さをパーセンテージで表わす。そして、その中で、不快な感情に特に関連する認知を選択しさまざまな角度から検討する。その検討内容から、患者にとって確信度が高く実行可能な認知を選択し、新たな認知として不快な感情を再評価して検証していく。

例（CI：クライアント，Th：セラピスト）

CI：「昨日の夕方出かけた時、近所の人おばさんたちがこっちを見て何か話していたんです。きっと自分のことを話しているんだと思い、すごく嫌な気分になりました。」

Th：「他の人が、自分のことを話しているのではないかと考えると、すごく嫌な気分になったんですね。その嫌な気分をパーセンテージで表すとどのくらいになりますか？」

CI：「だいたい70%ぐらいです。」

Th：「70%も嫌な気分だったんですね。その時どうしてそのような考えが浮かんだのでしょうか？」

CI：「それは、以前に似たことがあって、だからそう考えたんです。」

Th : 「なるほど,では,そのような考えをいろいろな角度から検討してみましょう。たとえば,もし,別の見方をするとしたらどのような考えができますか?」

Cl : 「今回は,以前の人と違うし,はっきりと自分のことを言われていたわけではないかもしれない。」

Th : 「そう考える確信度はどのくらいですか?そして,嫌な気分はどのくらいになりますか?」

Cl : 「確信度は,80%くらいです。嫌な気分は,40%くらいです。」

Th : 「では,もし,同じ状況で他の人だったら,どう考えますか?」

Cl : 「たぶん,別に自分のことではないかもしれないし,別に直接何かあったわけではないから大丈夫だよ,と言うと思います。」

Th : 「そうですか,では,あなたは,そう考えることがどのくらいできますか?」

Cl : 「60%くらいです。」

Th : 「では,そう考えると気分はどうですか?」

Cl : 「嫌な気分は,30%くらいになります。少し,気分がすっきりした感じがします。」

このように,不快な感情を引き起こす認知をさまざまな角度から検討することで,クライアント自身の考えを広げることができる。

次に,目に見える行動に焦点を当て,介入する技法として「問題解決療法」がある。ストレスとなる問題状況を把握し,この問題状況と反応を具体的に表現する。そして,問題が現実的に少し解決した状況をイメージし,そのイメージする目標を達成するためのさまざまな手法を検討していく。その際に,その状況に対する認知を適応的なものに整えていく必要がある。検討した手法の中から効果と実行の可能性が高いものを選び,仮説として行動計画を立て,実験していく。これは,患者自身が生活の中で行動を計画し,実践そして検証していくということが重要になってくる。

例

Cl : 「自分のことを噂しているのではないかと考えると人目が気になって,外出できないんです。」

Th : 「そうですか。まずは,できるところから始めていきませんか。実験だと思って,問題を小分けにしてできるところからやっていきましょう。」

Cl : 「はい,そう考えると,少し楽になります。」

Th : 「それは良かった。では,まず,今の問題状況から少し解決されたイメージをしてください。」

Cl : 「人目が気になるけど,週2回くらいは外出できるようになること。」

Th : 「では,週2回外出するためには,どのような手段が必要でしょうか?」

Cl : 「まずは,計画を紙に書く。あと,前日にどこに行くか決めておく。それと,人目が気になるけど大丈夫と紙に書いてお守りを作る。」

Th : 「では,それぞれどのくらいの効果的で,実行可能ですか?」

Cl : 「すべて、80%ぐらい効果的だと思います。実行も80%ぐらい可能です。」

Th : 「そうですか、では、この手段に沿って計画を立てていきましょう。」

技法の導入後、患者自身が生活の中で、技法を実践し、それを自分のものにしていくことで自己対処能力を高め、再発予防へとつなげることができる。

思春期・青年期は成長過程である。それは、自己対処能力を身に付けることが最大の治療と成長となる。時間が止まることがないと同様に成長も止まることはない。一刻と状況もその個人の反応も変化している。それだけに、心理教育はその成長を促す一因となる。治療者は、その変化を見立てながら面接を進めていくことが望まれる。

#### 【引用文献】

伊藤絵美，2005，『認知療法・認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』，P8，星和書店

#### 【参考文献】

斎藤環，1998，『社会的ひきこもり 終わらない思春期』，PHP新書

大野裕，2003，『心が晴れるノート：うつと不安の認知療法自習帳』，創元社

デボラ・ロス・レドリー，黒澤 麻美訳，2007，『認知行動療法をはじめるときのために』，星和書店

## 5 SST (ソーシャル・スキルズ・トレーニング)

### (1) SST (ソーシャル・スキルズ・トレーニング) とは

SSTとは、エス・エス・ティ、社会生活技能訓練などとも呼ばれることがあり、前節の認知行動療法と社会学習理論を基盤にした支援方法の一つである。

社会の中で、相手から自分の望むような反応(望むような回答、理解など)を得るためには、一定の認知や行動(言動)のスキルが必要である。たとえば、親しくなりたいと思うクラスメートへ話しかけたときに、相手も同じように自分と親しくなりたいと思い、それを表現してくれるような結果が得られる話しかけ方などは、人によっては何の苦もなくできることであるが、一部の若者にとっては、一定の知識を得て、訓練をして、初めてできるようになることである。そのようなときに、必要な知識(どのような言動が望ましいかなどの情報)を与え、練習(行動リハーサルなど、ロールプレイなどを通して実際にやってみる体験)できるように支援の順序とコツを定め、構造化した支援の方法がSSTである。

### (2) SSTの流れ

- ア ウォーミングアップ(緊張をほぐすために、主にコミュニケーションの練習になるような内容の、楽しめるゲームなどを行う。たとえば、「アニメと言えば」という前ふりで、自分の好きなアニメについて1分以内に発表するなど)
- イ 練習する課題を決める(どのような言動ができるようになりたいか、どのような認知(考え方や感じ方)をより良いものへ変えていくことができるかを決める。 )。
- ウ 場面をつくって行動リハーサルをしてみる(練習するメンバーは行動リハーサルして練習する。そのとき、他のメンバーが練習場面に登場する相手役の役割を演じる。これをロールプレイという。 )。
- エ 良かったところをほめる(行動リハーサル(ロールプレイ)が終わるとすぐに支援者や他のメンバーは、練習したメンバーの「良かったところ」をほめる。このことにより、その良かった言動(言語的、非言語的コミュニケーション、ものの見方や考え方)を強化し、次回以降もそのメンバーが同じような良い言動ができるようになる確率が上がるようになる。 )。
- オ 更に良くする点(改善点)を考える(より良くするための改善点を、他のメンバーや支援者が考え、提案する。提案されたものの中から、練習するメンバーが取り入れたい、取り入れられそうだと、思えるものを取り入れることにする。 )。
- カ もう一度練習する(取り入れる改善点を心に留めながら、再度、練習するメンバーが行動リハーサルをする。 )。
- キ 良くなった点をほめる。
- ク 実際の場面でやってみる「チャレンジ課題」を決める(今、練習したことをもとに、実際の生



活場面で、練習したメンバーも、他のメンバーも、次回のSSTの会合までに行う「チャレンジ課題」を決める。 )。

ケ 実際の場面でやってみる（日常生活の中で、実際にやってみる。 ）。

コ 次回以降のSSTの会合で報告する（このため、2回目以降のSSTの会合では、「前回での練習内容の報告」から開始されることが多い。 ）。

### （3）行動リハーサル，ロールプレイのコツ

#### ア 場面づくり

行動リハーサル(ロールプレイ)は、練習課題を決めた後、グループの真ん中のスペースを使って、場面づくりをしてから行う。場面は、練習メンバーの実際の生活状況に近いほうが、練習する本人のためになり、実際の生活場面での成功率も高くなる。そこで、建物、家具の位置、人の姿勢（例：立っているか、座っているか）や方向（例：向き合っているのか、背中を向けているのか）などを、練習するメンバーから聴き出し、場面づくりをしてから行う。

#### イ 役づくり

課題を練習するメンバーは、自分の言動の「リハーサル」を行うことになる。しかし、相手役をする他のメンバーは、練習するメンバーの生活場面に登場する他人の役になって、ロールプレイをすることになる。そこで、練習するメンバーから、相手役の人の年齢層、様子、態度、口調などを聴き出すとよい。その情報を得て、相手役になるメンバーに役づくりをしてもらい、実際の相手役に近い言動をしてもらう。（例1：「相手役は、40代半ばのお父さん。建築関係の仕事をしていて、体が大きく、ぶっきらぼうな話し方をする。」、例2：「相手役は50代のお母さん。専業主婦で、いつも身ぎれいにしていて、早口で「やるべきこと」などを話し続ける。」、例3：「相手役は、同じ20代の元同級生。久しぶりに電話をして、昔共通だった趣味の釣りに誘いたい。相手は大学を卒業し、今はフリーターをしていると聞いている。」など）。このようなことを支援者が聴き出すと、相手役をするメンバーは、役づくりをしやすくなり、ロールプレイがしやすくなる。

#### ウ ロールプレイの長さや直後のポイント

ロールプレイ、言葉のやりとりは長く求める必要はなく、短いくらいでよい。若者は、仲間の視線がひときわ気になるものだし、「格好悪いことはしたくない」、「恥をかくのは嫌」なものである。練習課題の設定、場面の設定、相手役の役づくりをしたら、支援者は「ハイ、どうぞ。」と合図をして、ロールプレイをしてもらう。メインの会話、言動が終われば、「ハイ、ありがとうございました。」とすぐに止めてよい。終わるとすぐに、支援者が「よくできましたね。」など、練習したメンバーに直接、肯定的なメッセージを伝えるとよい。相手役をした他のメンバーには、グループの進行に寄与し、練習したメンバーの手助けをしてくれたことをねぎらうことも忘れないようにしたい。その上で、「今の練習で、行動リハーサルしたメンバーの言動で、どういう点が良かったですか。」と相手役にすぐに尋ねるとよい。

#### (4) ほめるポイント

ほめるポイントは、練習しているメンバーの言語的、非言語的コミュニケーションすべてにあり得る。練習したメンバーのものの見方、考え方、声のトーン、話すときの姿勢、視線の合わせ方、身ぶり手ぶり、表情、体の動かし方、歩き方、立ち方、立ち止まり方……。また、話のはじめかた、話の流れ、話の中の一部、話の要素、話の内容、話題……。どのようなことでも、行動リハーサル（ロールプレイ）の後、すぐに、具体的に、良いところをほめる（プラス評価する）。ここで、悪い点を指摘してはならない。悪い点の指摘をしてしまうと、若者の自己評価が下がり、委縮し、動機づけがなえてしまうからである。

#### (5) ではどうやって改善するか

「より良くする点を考える」の順番になってから、具体的にどのようにすれば、先ほどの行動リハーサルの内容が改善されるのかを提案していく。このときも、練習したメンバーの行動リハーサルの悪い点をあげつらってはならない。「このようにすればもっと良くなるよ。」ということに強調点を置く。（良い例：「話しかけるとき、視線を合わせたらどうでしょう。」、「話すとき、口元に少し力を入れ、明るい表情で言ったらどうでしょう。」など。）そして、その改善点を取り入れて、再度練習した後、良かった点、良くなった点をプラス評価することが大切である。

#### (6) 練習しなかったメンバーも学びになる

SSTを行ったとき、練習をしなかったメンバーにも効果があるのだろうか。SSTは、「人は、社会の中で、他人の言動を観察することによって学び、自分自身の言動を変えていく。」という社会学習理論を基盤としている。直接練習をしなかったメンバーも、SSTのグループに参加し、人のロールプレイを観察しただけでも、効果があるとされている。

#### (7) 実際の場面でできることが大切

練習課題やチャレンジ課題は、実際の場面で「できる」ことが大切である。そのためにも、課題設定のとき、「実現可能な課題設定」を行う。練習課題を設定し、行動リハーサルを行い、それをチャレンジ課題として、実際の場面で成功させるという体験を繰り返すことによって、SSTに参加するメンバーは自己評価を高め、より効果的な人との関わり行動を身に付けていく。もしも、チャレンジ課題を実際場面で行ってみたあと、うまくいかなかった報告があった場合、実現可能な目標に置き換えたり、改善点を提案して再度練習し、実際の場面で成功する体験に結びつくよう支援していく。

#### (8) 問題解決法の活用

練習したい課題があっても、具体的にどのような言動を練習したいかが定まらないことがある。そのようなとき、問題解決法を用いるとよい。問題解決法は、ある特定の課題に対してとり得る言動の選択肢を列挙し、それぞれの選択肢の長所と短所を考える（板書する）。どのような選択肢が

あるか、それぞれの長所、短所などを順番に、グループメンバーから出してもらおう。そのうえで、最終的にどの言動を練習するか（そして現実場面で行うか）は練習するメンバーが選択する。この技法は、メンバーのものの見方や考え方、選択肢の幅を広げるのにも活用できる。

#### 【参考文献】

福島喜代子，2004，『ソーシャルワークにおけるSSTの方法』，相川書房

前田ケイ，1999，『SSTウォーミングアップ活動集』，金剛出版

前田ケイ監修，2006，『見て学ぶ SST（視覚教材）』，中央法規出版

ベラック. A. ギングリッチ, S. ミューザー. K 他著，2005，『わかりやすいSSTステップガイド 統合失調症をもつ人の援助に生かす 上巻 基礎・技法編』，星和書店

ベラック. A. ギングリッチ, S. ミューザー. K 他著，2005，『わかりやすいSSTステップガイド 統合失調症をもつ人の援助に生かす 下巻 実用付録編』，星和書店

----- ルーテル学院大学総合人間学部教授 福島喜代子

（1）コミュニケーションにとまどう若者達

グループワークの目的を“若者達への勇気づけ”にとらえている。テーマとしているのは「コミュニケーション」だ。

若者と接していると、「コミュニケーション力がないので」という不安を耳にすることが多い。コミュニケーション力は社会人に必要な能力として認知され、企業もそれを求めている。だが、若者には肝心の「コミュニケーションとは何か」を教わる機会がないのだ。コミュニケーションという言葉だけが一人歩きし、会話テクニックやプレゼンテーション能力という一面ばかりがクローズアップされる。ゆえに若者たちは言葉だけでコミュニケーションを図ろうとし、そこで壁にぶつくと立ち止まってしまう。前提にあるべき、大切な“信頼関係”には気づいていない。そこに私は怖さを感じている。

そうした実態から、グループワークを通じて信頼関係を築くことの大切さを説きたいと考え、さらに「コミュニケーションは難しいものではない。」というところに落とし込みたいと思っているのである。

（2）ワークの気づきが、悩んだときのよりどころに

では、具体的にどのようなグループワークを行っているか、三つのワーク例で紹介する。

ア コミュニケーションエラーとすり合わせのワーク

「海外で活躍中」、「日本人スポーツ選手」、「髪はショートカット」、「無精髭」という四つのキーワードから誰を思い浮かべるかを話し合う。全員が同じ答えを導くとは限らない。相手も同じ解釈をしたと思い込んで会話を進めればエラーも起こる。内容を変えると、日常でも職場でも起こり得るシーンとなる。ではエラーを起こさないためには何が必要か。ワークの例なら「誰について話しているの?」というすり合わせのひと言だ。特別に難しいことではない。だがそれができるかどうかコミュニケーションの鍵だというところに落とし込む。今までの行動を振り返るきっかけを与えるワークでもある。

イ 話しやすい環境と話し手・聞き手の関係について話し合うワーク

4人一組になり一人ずつ自己PRをする。その際、聞き手の態度を次の4パターンで試す。全く話を聞かない、聞いてはいるが話し手を無表情にじっと見つめる、話の内容を全否定する、話を受け入れる、というものだ。一般的には、四つめの受容パターンのときが一番話しやすく、もっと話そうという気持ちになる。そこに信頼関係が生まれる要素があることを気づいてもらうワークだ。

ウ 正方形の図形を四つ作る作業をタイムトライアルで競うワーク

4人一組で、最初は会話をせずに、2回目は会話を交わしながら作業をする。2回の作業を比較することで、会話の重要さと、共通の目的を持った4人には自然と必要な会話が生まれることを体験してもらう。このワークは、実際に会社で行われる会議や仕事に置き換えて説明できる。

社会で求められるコミュニケーションの形を示すことで、難しいことではない、安心していいんだと伝えるのが狙いだ。

これら三つのワークを通じて伝えたいことは、コミュニケーション力とは共有する力だということだ。コミュニケーションは共有しようという気持ちがつくり出す。しかし、根底に信頼関係がなければ共有する気持ちは生まれない。信頼関係のなさが引き起こす怖さも併せて知ってほしいと考えている。

私が行っているのは話し上手になるためのワークではない。“気づけた”という感想がもらえるワークショップにしたいと考えている。体験したことや考えたことは簡単には忘れない。そしてそこが、いつか人間関係につまずいたときにもう一度考えるよりどころとして戻る場所になるはずだ。問題を課題として前向きに考えればきっと成長できる。その手助けのためのグループワークになることを目指している。

---

(株)HRP 代表取締役 澤本和重

## 7 現場の実践例（参加型ワークショップ（青少年就労支援ネットワーク静岡の実践から））

参加型ワークショップは、国際協力や国際理解教育などで用いられるグループワークの手法である。その特徴は、すべての人に開かれている場を提供できるということである。たとえば、発展途上国の農村では、長老に権力が集中し、女性や子どもなど弱者は発言権がないことも多い。しかし、村落開発をしようというとき、村の代表者（長老といわれる人たち）とだけ相談したのでは、他の人々（特に社会的弱者）の意見を反映して、プログラムづくりをすることができない。そこで、性別にも、年齢にも、経済的な立場にも、社会的立場にも関係なく、多様な人々が、対等に、安心して参加できるように工夫された、グループワークの手法が、参加型ワークショップなのである。

若年者自立支援の対象者には、他人と一緒に、ただ、その場にいることに困難を抱える若者が少なくない。しかし、他人と一緒にいることにある程度慣れないと、職場適応は困難である。そこで、青少年就労支援ネットワーク静岡が年2回行っているセミナーでは、参加型ワークショップを受け取ってもらって人と一緒にいることに違和感を感じなくなってもらってから、就労体験を開始するという流れでプログラムを組んでいる。参加型ワークショップは、計4回。1回目は導入、山場の2回目は一泊セミナー、3回目は親子ワークショップ、4回目は就労体験先からの説明である。

参加型ワークショップは、少年院で行われていたものを移入した。というのは、少年院では、人の意見を聞いたり、自分の意見を伝えたりすることが不得意な少年が多いことから、コミュニケーションの力をつけることを目的とした、参加型ワークショップが発達してきたからである。

ワークショップは、通常、場の雰囲気や和らげることを目的とする（ゲームなどの）アイスブレイキングと、何らかの話合いの二部からなる。コミュニケーションがとれるようになることが目的なので、話合いのテーマは実は何でもよいが、それでは、参加者が戸惑うので、仕事に関連したテーマを設定することが多い。通常、話合いは、6名ほどのグループで行う。話合いでは、自ら発言することが難しい参加者が少なくないので、自分の意見を大きめの付箋紙に書いてもらい、それを各自読み上げてもらって、グループ内で共有するという順番で進める。

山場の2回目は、参加者が10名から20名、社会人のサポーターが10名余り、大学生が10名から20名という構成で、ファシリテーションは、大学生が行う。その狙いは、対象者より権威のある「大人」が場を動かすのではなく、対象者より権威のない大学生が場を動かすことで、フラットな開かれた場を作り上げることである。大学生は、1、2か月間も、ミーティングを繰り返して、1泊2日のワークショップのプランを作りこむ。

対象者以外のメンバー（社会人と大学生）の役割は、対象者から発言を引き出す、すぐれた聞き役になることである。話合い開始当初は、身体が引けていた対象者が、いつの間にか身を乗り出してほかの人の発言に耳を傾け、そして、思わず、ひと言質問をしたりするようになる。ワークショップを通じて、対象者は、変化が可能であるという実感を得て、就労体験へと踏み出す。

### 【参考文献】

- グラハム・バイク、ディヴィッド・セルビー、1997、『地球市民を育む学習 Global Teacher, Global Learner』、明石書店  
ロバート・チェンバース、2004、『参加型ワークショップ入門』、明石書店  
堀公俊、加藤彰、1998、『ワークショップデザイン 知をつむぐ対話の場づくり（ファシリテーション・スキルズ）』、日本経済新聞出版社