

だいたい PA

林 壽夫 2018年2月 20 日

そもそもこの話は PAJ の公式の見解ではない。林がこれまでやってきた実践の中で感じたことを書き留めた個人的なものとして捉えていただきたい。かつてこのような議論はあまり無かった。でも20年以上 PA をやっていてアメリカから教えてもらったままで良いのだろうか。一度PAプログラムを削ぎ落してみたい。なるべくシンプルでわかり易いPAとは何か。これはPAを否定したものではありません。むしろ改めてPAのすごさを感じてもらえればとはずだ。ぜひじっくり読んでもらいたい。そしてみんなで議論したい。どうかひとつ。

PA はめんどうくさい。

PAの講習会ではいろいろな手法、考え方、知識などが紹介される。フルバリュー、ビーイング、チャレンジバイチョイス、コンフォートゾーン、ストレッチゾーン、グループの発達段階、アドベンチャーウェブ、GRABBS、SMARTゴール、体験学習サイクル、などなど。このすべてを知らないといけないのかと思うとまた今度にしようと思ってしまう。どうも PA はめんどうくさい。

私は高校生の頃から、半人前の仕事ができないかと考えていた。二人で一人前。だから仕事も半分しかやらない。給料も半分がいい。遊ぶ時間は倍ある。何とかして楽に生きたい。どうすればそんなことが出来るのか、一生懸命考えてきた。

そんな私が師と仰いでいるのが、福岡正信さんだ。福岡さんは家業の農業をする上で、あれもなくていいのではないかと、これもなくていいのではないかと考え抜き、ほとんど何もしない農業をつくりだした。稲を作るのに、耕さない、田植えをしない、農薬を使わない、除草をしない、肥料をやらない、なんと楽な農業なのか。

福岡さんが最初に取り組んだのが、ミカンの栽培だ。福岡さんのみかん農場へ行くとみかんの木の間には大根の葉が背の高さぐらい伸びている。ミツバチはブンブン飛んでいるし、ニワトリが駆けずり回っている。実はその全てに意味があるらしい。福岡さんによると植物は自然な環

境の中ではみんなよく育つようにできているそうだ。大事なのはその自然な環境をどうやって作るかということだ。自然な環境ができれば放っておいてもよく育つ。植物と人間を一緒にするのは如何なものかとは思いますが、これは人間に対しても言えるのではないだろうか。人も自然な環境を整えることができればよく育つ。

福岡さんの名誉のために書き添えておくが、福岡さんはアジアのノーベル賞とも言われるマグサイサイ賞もいただいているたいへん立派な方である。植物学者であり、哲学者でもある。

もう一人何もしないスタイルの人がいる。カールロジャースという人だ。カウンセリングの原点とも言えるべき「来談者中心療法」という方法を編み出した。人は自分のことは自分が一番よく知っている。そこでカウンセラーにとって一番大事なことは一生懸命にクライアントの話を聞いてあげることだ。一生懸命聞いてもらっているうちにその人は自分の頭の中を整理することができ、何が問題だったのかを自分の力で気づくことができる。余分なアドバイスは要らない。そんなことをすると人に頼るようになる。カールロジャースの典型的な手法にエンカウンターグループワークがある。少人数から100人以上のグループでやる集団カウンセリングだ。人が集まったところでファシリテータというグループの援助者は「じゃあ始めましょうか」と言うだけで、ああしろ、こうしろという指示は何もない。無言の時間がしばらく続いてもファシリテータは何も言わない。そのうち、誰かが「じゃあ自己紹介でもしましょうか。」と言う。そうして進められていくグループでは参加者は自分たちの力でいろんなことに気づいていく。カールロジャースの極意もなるべく何もしないである。

この二人に共通するのは自然の力を信じているということだ。人間ができることなどタカが知れている。私たちに必要なのは自然の力をどう利用するかということではないか。困った時には自然に任せる。PAに無くて東洋文化にあるのがこれではないか。

家訓

これだけ立派な先生たちが何もなくて良いと言っているのだから安心して何もしない人生を考えていこう。

まず私はわが家の家訓を考えた。

一攫千金

棚からぼたもち

濡れ手で粟

他力本願

これらの中には本来の意味を取り違えているものもある。たとえ解釈が間違っているとしても、他の人に気づかれなければそのままにしておく。

さてPAについて考える。

PAの講習会で伝えられるいろいろな考え方や知識は、たしかに一つ一つには意味がある。でもこれを全部理解して、全部覚えなければいけないと思うと気が遠くなる。では最低何をやれば良いのかその核心を探りたい。

PAで一番難しいと言われているものが「振りかえり」である。これを難しいと思っはいけない。これを難しくしないために「ビーイング」がある。振りかえりをきちんとやるためには相当な経験が必要だし、しっかりした哲学も必要かもしれない。またグループの細かな様子を見逃さないようにしなければならない。そうすると一瞬もサボることができない。振りかえりはファシリテータの大切な仕事だとみんなが言う。でもそれを人任せにする。それでもそれを人に悟られてはいけない。活動中、目や顔をあっちこっちに動かしておけば良い。そうするとグループの動きを一生懸命に観察しているように見える。何しろグループには自分よりはるかに優れた人がいる場合が多い。ヘタな振りかえりのリードならしない方が良い。振りかえりは参加者にしてもらう。そうすればファシリテータの責任を逃れることができる。大事なものは「振りかえり」をすることなのだ。ファシリテータは振りかえりのきっかけを作れば良い。カールロジャースのエンカウンターグループワークではファシリテータは何もしていない。それでも人は自分の力で気づきを獲得していく。少しだけ介入するとしたら「言葉を拾う」ということだ。せっかく出てきたいい言葉をそのままスルーするのではなく、拾って拡大する。ファシリテータが拡大しなくても良い。メンバーがやってくれる。ファシリテータは拾うだけで良い。ただ拾う言葉には注意が必要だ。自分の考えの押し付けにならないように常に注意する。ファシリテータの意図が読まれると、中にはそちらの方に自分の考えをシフトしてしまう人が出てくる。それでは自然の気づきが生まれにくい。

相手が子どもだからと安心してはいけない。むしろ子どもたちの方が大人より鋭いことがたくさんある。そこで参加者同士が振りかえりをするようにしておけば安心だ。ファシリテータもグループのメンバーとして参加するのは問題ない。そうすればその体験からファシリテータも学ぶことができる。

ファシリテータの大事な仕事はグループが振りかえりをしやすい環境を作ることだ。そう考えれば振りかえりを人任せにした後ろめたさが軽くなる。

環境を整える。

振りかえりをしやすい環境というのは参加者が発言しやすく、人の話を聞く心構えができていう状態だ。そういう理想的な環境はすぐには作れない。そこでアドベンチャーの性質を利用する。「アドベンチャーとは自分が怖いと思っていることに挑戦することだ。」と私は考えている。これはアドベンチャーとは何かをズーっと考えていたある時、自転車に乗って代官山を走っていたら突然天から降ってきた言葉なので、もし間違っていたとしても私のせいではない。

昭和の時代の話だが、みんなでスイカ泥棒に行くと何故か仲良くなる。スイカ農家のおじさんに見つかって怒られるかもしれない。ガキ大将以下徒党を組んで出かける。中にはハナたれ小僧も含まれる。どういうわけかそんな足手まといになる子も連れていくのがガキ大将の優しさでもあった。スイカ泥棒を肯定するわけではないが、私たちはこのような経験を通してアドベンチャーは人が仲良くなるためにとても役に立っているということに気付いてきた。アドベンチャー以外にこんなに効果のある活動が他にあるだろうか。これは研究者ではきっと気が付かない。経験から知るしかない。アドベンチャーを人の成長に生かそうとしたPAの先達に敬意を表したい。

これをPAで使う目的は、眠っている本能をアドベンチャーで揺さぶり起こすということにある。自分たちが危ない状況に置かれたとき、人はお互いに助け合う。それは本能と言っても差し支えないのではないか。ところが人が生きていくために大切なこの本能は最近あまり使われなくなっている。どうやら錆びついてしまっているようだ。本能を動かさなくても生きてはいける社会が出来てしまったからだろう。でもその本能は消えてしまっていない。切羽詰ると動き出すのが本能だ。PAではアドベンチャーで切羽詰まる体験をしてもらおう。でもさっきまで錆びついていたのですぐに勢いよく動き出すことはない。錆びついた歯車にアドベンチャーで少しでも

油をさすことができれば人はお互いに助け合うという本能がゆっくと動き出す。そこからPAの仕掛けが始まる。

仕掛けのなかで大切なのがフルバリューという考え方だ。アドベンチャーだけでもグループの雰囲気は変えることができるのだが、その効果を相乗的に煽るのがフルバリューである。私がPAを始めて一番理解しにくかった言葉がこれだ。PAの講習会では「まずフルバリューコントラクトをしてもらいます。」と言われる。そこで始まる説明では Be Safe, Be Honest, Play Fair, Play Hard, Set a Goal, Let's go and Move on がその内容だという。そんなことだったらいつもやっていると思ってしまう。フルバリューというのは発言しやすい環境をつくるためにたいへん役に立つ。フルバリューは難しく考えないで、安心していられる環境と考えればよい。心の安全と言い換えても良い。

本能

本能にはいろいろなものがある。戦うというのも本能のようだ。でも「助け合う」のも本能に違いない。人のように群れて育つ動物は群れの中にいると安心する。馬もそうだ。群れの中にいて安心するのは外からの脅威に対してみんなで対抗できるからだ。これがおそらく人類が歴史上延々と生きてきた理由に違いない、戦うだけの人類だったら、とっくに人類は滅びでいたはずだ。人と協力し合うという大事な本能を持ち続けてきたから生き延びることができた。ただ、このところ外からの脅威が無くなってきたので本能が錆びついている。でも切羽つまると再び動き出すのが本能だ。そんな例はたくさんある。東日本大震災の時にそれらしい様子が見られたという話を聞いた。被災後2ヶ月ぐらいは表を歩いている人が大根をもっていると、その大根はどうしたの？と平気で聞くことができた。聞かれた人はアッチの避難所で配っていたよ、と教えてくれる。ほんとうにみんなお互いに助け合っていたそうだ。

こころの壁

フルバリューはお互いのこころの壁を下げるためにもものすごく有効なのだ。壁は怖いと感じたときに自然にできてしまう。自分の心を傷つけられたくない、自分を守るために自然にできてしまうのがこころの壁だ。いつも自分は誰かに攻撃されるかもしれないと思っている人は壁が上りっぱなしになっている。ここで大事なのが壁の内側にいると安心していられるのだが自分が

成長するために必要な外からの情報も遮ってしまう。成長するためには壁を下げる必要がある。その壁を下げるために有効な手法がフルバリュード。人はいま自分が安全な場所にいると感じることができれば壁が下がる。

PAの仕掛けがすごいのは自分では下げることができない壁を人に下げてもらおうという発想だ。ただ自分でも人の壁を下げるための努力を一生懸命する。その結果気がついたら自分の壁も人に下げてもらっていたという仕組みだ。こうしてお互いに安心できる環境が整う。マズローさんは欲求段階説の中で安全に対する欲求は生理的な欲求を除くと何よりも先にくる欲求だと言っている。つまりだれもが真っ先に求める欲求が安全に対する欲求だから、安心できる環境を作ることに反対する人はいない。

目標設定は必要なのか？

目標設定をしなくても良いのではないかというふうにみんなに反対される。PAの体験学習サイクルの重要な要素にも「目標設定」が入っている。だが、もともと体験学習サイクルを提唱したDavid Kolbさんのサイクルには「目標設定」は入っていない。そこに「目標設定」を取り込んで、それがサイクルの機動力になるという考え方はPAが始めたようだ。PAの「目標設定」ではなるべく具体的な目標を設定しましょうということになっている。また目標にはグループの目標と個人の目標がある。それぞれの目標を設定してから始めましょうということにもなっている。私はアメリカのPA講習会で初めてこれに出会った時、どうしても自分の目標が設定できなかった。これまでの自分自身を考えてみると、ダイエットしよう、毎日走ろう、お酒は飲まないことにしよう、夕食後2時間は起きていようなどさまざまな目標を立てたがことごとく失敗した。なにしろ半人前の人間になろうとしていたぐらいだから何故目標などを設定しなければならないのかと思った。そこで目標設定しなくても良いという理由を一生懸命考えた。

PAの目標設定ではなりたい自分を自分で想定する。それでは今の自分の価値観の範囲内でしか設定できない。自分の知らない価値の世界に目標を設定するのは不可能だ。それでは自然ではない。そこを自然に任せる。

フルバリューがあるではないか。

目標というものは一つでも大変なのに、目標をたくさん立てるのは欲張りだ。私のように今まで目標を達成したことのない人はどうすれば良いのか。目標より大事なことがあるのではない

かと考えることにした。

私はそれが「器を大きくする」ということだと考えている。器が大きくなると今まで抱えていた悩みは悩むほどのことではないということに気づく。器を大きくすることによって自分の人生をもっと楽しく、もっと意味のあるものにすることができる。

器を大きくするにはさまざまな気づきが必要だ。気づきを最も得やすい環境がフルバリュー、つまり安心していられる環境だ。そこでとりあえずフルバリューを目標にしてしまおう。フルバリューというのはお互いに尊重し合うということだ。つまり、おたがいに尊重し合っている環境をつくるということだけを目指にする。フルバリューによってつくられた安心できる環境で行われるコミュニケーションから気づきが生まれ、「大きな器」へとつながっていく。

とりあえず、目指すのはフルバリューで良い。目標は具体的でなければならない。そのために「ビーイング」を作る。でも本当に狙いとしているのは器を大きくすることだ。それだと目標にならない。当面目標とするのは、フルバリューを具体的に表した「ビーイング」にしておく。

器とは何か

器が大きくなることを目指すといっても、器は人によって違うし、自分のどこを変えれば器が大きくなるかは誰もわからない。器を大きくするためにはまず気づくということから始めなければならない。人の意見を聞いて自分の今の考え方とは対立すると思ったとき、どうして違うのかを一生懸命考え抜く、他の人にも意見を求める。いろんな人の意見も聞き最後は自分で決断する。場合によっては自分の考え方に修正を加える必要があることもある。だが人は自分がよりどころとしている考え方をそんなに簡単に変えることはできない。それはたいへんなアドベンチャーであって、たいへんな不安を伴う。それを変えるにはたいへんな葛藤を伴う。そのたいへんな葛藤を経てたどり着いた先に大きな器がある。器が大きいということは心が広いということだ。自分とは異なる意見を受け止めることができる器量ということもできる。ちいさなことで切れない、ちいさなことに悩まないのも器だ。みんなの器が大きくなると、人とのコミュニケーションが楽しくなる。生きていてよかったと思える瞬間も人とのコミュニケーションの中にある。子どもたちの社会からいじめを無くし、毎日が楽しくてしょうがない社会に変えていくにはみんなの器を大きくしていくことしかない。

器はすべての教育が目指すべきものだ。我が国の教育基本法の第1条にも教育は人格の

完成をめざすと書いてある。人格の完成と大きな器は同義語だと解釈できる。ただPAでは目指すべき目標は具体的でなければならないと言っている。また、測定可能でなくてはいけない。さらに実現可能なもので、などいろんな条件があるが、器はそのほとんどに当てはまらないので目標としては失格だ。具体的になんとかわからない器を目標にしましょうと言っても、きっと参加者は戸惑ってしまう。そこで目標としての条件を満足するものとして「ビーイング」がある。

「器ビーイング」

フルバリューの大切なところは自分だけがそう思っていれば良いというのではなく、相手にそう感じてもらうなければいけないということだ。そのために何をすれば良いかを「ビーイング」に書き出す。つまり「ビーイング」はフルバリューを具体的に表現したものにする。これを「器ビーイング」と呼ぶことにしよう。「ビーイング」は普通、目標設定から始め、その目標を達成するために「自分ができること」「他の人にして欲しいこと」を書き出す。ところが「器ビーイング」では「みんなが安心していられるグループ」を最初から目標にしてしまう。

「器ビーイング」でも大事なことは「具体的に」ということだ。そしてその「器ビーイング」を振りかえりの材料にする。「器ビーイング」をみんなで見ながら今の体験をふりかえる。それだけでファシリテータの役目は果たしたことになる。この後必要なのはどこかでおしまいにするだけだ。振りかえりを始めても、だれも言葉を発しないことがある。それでもすぐにおしまいにしない。しばらく待つ。その時間がムダだと思必要はない。「ビーイング」の強さはここにある。言葉が出なくても参加者は「ビーイング」を見ていてくれる。それを見ながら何かを考えている。百歩譲って何も考えていないにしても、「ビーイング」を読み返してくれてはいるはずだ。「ビーイング」の無い振りかえりだと参加者は別のことを考えてしまう。

しばらく待っても、何も出なかったら、おしまいにする。「ビーイング」はそんなに簡単には達成できない。地味な積み重ねが必要なのだ。特に子どもたちの場合は「器ビーイング」を目でたどっていると心にだんだん染み込んでいく。そのうち「器ビーイング」を広げなくても勝手に振りかえりを始める。そこまで行けばこっちのものだ。「器ビーイング」で大事なのはそれが自分たちで作ったものであることだ。他の人に指示されたのではなくて、自分たちのために、自分たちが作ったものであることだ。安心できる環境は自分たちの心の豊かさを育むためのものなのだから。

なぜグループ活動なのか

PAの活動のもう一つの特徴はグループ活動であるということだ。グループ活動にはいくつかの利点がある。一つはファシリテータにとって目が行き届くから安全を確保しやすい。だがそんなことはあたりまえだ。一番大事なポイントは人数が多いとフルバリューでお互いの壁を下げるのが難しくなるからだ。フルバリューというのは結構大変な作業だ。なにしろグループのみんなに自分が尊重されていると感じてもらわなければならない。対象の人数が多いと、途方もないエネルギーが必要だ。フルバリューが狙いとしているのはあくまで自分の壁を人に下げてもらうということなので人数はあまり多くない方がよい。人は仲間に尊重されていると感じると安心して脳にストレスがかからなくなる。そうすると脳がリラックスしてニューロンが活発に活動し、気づきがどんどん生まれてくる。

脳がリラックスするとこんなにいいことが。

フルバリューで目指すのは安心できる環境だ。人を傷つけることなくお互いが自由に発言でき、それを素直に受けとめる、というプロセスの中で参加者はお互いに助け合いながら、自分の力で成長していくことができる。脳の研究が進んできた結果、人は強迫観念がない安心できる環境にあると、蓄積された経験や知識が蘇りやすいということがわかってきた。詳しくはCainさんたちが書いた「Making Connections」という本を参照されたい。

人は強迫観念を排除することができるのと三つのことが可能となる。一つは脳が活発に活動することで脳の深いところに収納されていた知識、経験と今の体験が相互に関連付けが行われてそこにネットワークが形成され、新しい知見の獲得が次に使える知識として蓄えられる。二つ目は強迫観念が無くなると壁が下がり、人の話を素直に聞くようになる。今まで否定していたような言葉も受け止められるようになる。これが気づきのきっかけになる。また三つ目は一つ目とも関係するが脳が活発に活動することで、新しいアイデアが生まれやすくなる。脳の緊張が取れて、奥の方にしまっておいた、古い経験や知識も出てきてくれる。このように壁が下がり、脳がリラックスしてくるといいことがたくさんある。PAではそれを実現するためにアドベンチャーを利用しフルバリューも機能させることによって、相乗的な効果を出す仕掛けを作ってきた。PAを教科教育に導入し、素晴らしい結果を出したメリーハントンの“Adventure in the Classroom”も参考になる。

PAを社会に適用する

いくつかの代表的なフィールドの目的を簡単に考えてみよう。

学校教育では成績が上がるのが目的になる。

企業は会社が活性化し、利益が上がる。

スポーツチームはパフォーマンスが向上し、試合に勝つ。

ということが目的になる

これらの分野でPAを活かすにはどうすれば良いのだろう。

実は全部同じことをやれば良い。

学校で知識を効率よく取得するために必要なことは脳がリラックスしているということだ。アドベンチャーとフルバリュー/ビーイングで振りかえりをしていけばよい。こうしていくとクラスに安心感が生まれ、さらに振りかえりを重ねていくともっともっと強い心の絆で結ばれその中で体験するコミュニケーションの中から自分の器を大きくするための気づきも得ることができる。学校教育にPAを導入するとき問題となるのはどうしても、コミュニケーション活動が必ず必要になるということだ。コミュニケーションが無いところでは振り返りのしようがない。つまり安心できる環境を作るための仕掛けが生かされない。そこで授業形態に工夫が必要になる。現在取り組みが進んでいる協同学習という手法を使うとこれを補完することができる。ここで必要なのは授業の終わりの3分間を「ビーイング」を使った振りかえりにあてるということだけだ。協同学習にとってもPAの手法で強迫観念を排除し最適な学びの環境を作り出すことで効率を高めることができる。

企業は利益を追求しなければならない。そのために必要なことはスタッフの創造力とモチベーションである。そのどちらも同じように、PAの考え方を実践すればよい。アドベンチャーとフルバリュー/ビーイングで振りかえりをしていけば安心できる環境が生まれる。脳がリラックスすることでアイデアがどんどん出てくる。またお互いにサポートし合う関係が生まれると、新しいことに挑戦しやすくなり、モチベーションが上がる。また社員の器が大きくなることで社内の人間関係も良くなり、みんなが楽しく働ける。

スポーツチームは勝つことが目的になる。お互いのパフォーマンスを最大限に発揮するために大切なことはプレッシャーがかからない環境だ。それを実現するためにはチームがお互い

にサポートし合うという意識づくりが必要になる。また、練習の中で得た「気づき」を試合中に活かすのも脳がリラックスしていることが必要だ。更に普段の練習もお互いに気づいたことを自由に発言でき、またその意見を素直に受け止めるためにはお互いの壁が下がっていることが必要になる。

これらはすべてPAが最も得意とするところである。このように組織の機能を高めるためにはPAはすばらしい効果が期待できる手法だ。しかもほとんど同じことをやれば良い。フィールドが違うからといって別なことをする必要はない。結果的に器も大きくすることができる。一石二鳥だ。何もしない極意がここに生きている。

おまけ

PAの歴史

PAを始めたジェリーペイさんのお父さんはミネソタ OBS の創設者だった。また本人も OBS の指導者でもあった。当時 OBS の創設者クルトハーンさんからこんな話をしてもらったそうだ。OBS で社会を変えるには限界がある。それはすべての若者たちに OBS を経験してもらうのは金銭的にも、指導者トレーニングの難しさから言っても困難だからだ。その後ジェリーペイさんは“Bring the Adventure Home”という標語を掲げ OBS の要素をもっと身近に持ち出すことで多くの若者たちの成長に寄与することができないかと考えた。

こうして 1971 年に Hamilton Wenham High School でジェリーペイさんが校長先生になったときに PA が始まることになる。当時1970年頃アメリカでは「自己概念」を教育の柱にするべきだという考え方が始まっていた。自己概念とは自分がイメージしている自分自身のことでこれをポジティブに変化させることを教育の目標とするべきだとの流れが生まれてきていた。

そして学校で週2時間 PA の授業を1年間続けて、実施したクラスとそうではないクラスを比較したところ自己概念の変化に大きな差が確認できた。さらに何もしない1年間を挟んで同じテストをしたところ殆どのデータに変化がなかったという結果が発表された。大事なところは何もしない1年を経ても自己概念の数値が上がったまま変わらなかったということだ。通常、PA に類似したような活動では、何もしないと数値がどんどん下がるのが通例で、それが下がらなかったということは、その前の年に実施されたプログラムの効果が相当大きいということになる。

PAはこの報告の後、大きく飛躍することになる。

何があれば PA で何がなければ PA ではないのか

PAの講習会では多くのテクニックや考え方を紹介している。これを全部やらなければいけないと思う必要はない。では最低何をやればPAと言えるのか。PA で必要なのは次の三つだけだ。(思い切って言ってみた。)

1. アドベンチャー

ここで「アドベンチャー」とは自分が怖いと思っていることに挑戦することだ。体を動かしてやるアドベンチャーに限らない。

2. フルバリュー

子どもたちの場合は「ビーイング」の方が伝わる。

チャレンジ バイ チョイスは相手を尊重し、その判断も尊重することなので、フルバリューという概念に含まれている。従って「最低何をやれば・・・」には含めない。

3. 小集団活動

これには「振りかえり」も含まれる。

チャレンジ バイ チョイス

チャレンジ バイ チョイスがどうして生まれたかについてこんな話を聞いたことがある。これはPAのカールロンキが苦しまぎれに言った言葉だという。カールは元々ハイエレメントに挑戦するのをためらっている参加者を励ます係だった。ところがある日ものすごい数の参加者がやってきた。これではとてもみんなを励ますのはたいへんだ。そこでチャレンジ バイ チョイスにしようと考えた。by choice は英語で「選択して」という意味なのでチャレンジ バイ チョイスはやるかやらないかは自分で選択してもらうということだ。でも実際にそれでやってみると挑戦を強いるよりむしろ良い結果が得られたようだ。

カールロンキさんの名誉のために付け加えておきたいが、現在アメリカの体験学習の実践者の中でチャレンジ バイ チョイスはフルバリューを知らない人でも知っているというほど有名な言葉になっている。

いつまでウォームアップゲームをやるの？

ウォームアップゲームはいつ終われば良いの？ これでエレメントに移って大丈夫なのか、まだ早いかもしれない。でもどこかで区切りをつけなければならない。そこに目安がないのか。何を目安にするべきなのだろうか。私たちに許されている時間には限りがある。だからより短い時間でより高い効果を出さなければならない。ウォームアップを永遠にやっているわけにはいかない。実はPAのアクティビティの中には「魔法の特効薬」のような活動がある。うまくいけば格段にグループの雰囲気が変わる。でもうまくいかないとグループのテンションが急に下がってしまう。私の経験ではそれは「ネームス」と「トラストフォール」だと思っている。うまくいきさえすればグループの雰囲気がガラッと変わるのは間違いない。ウォームアップゲームをやりなが

ら考えているのは、このグループは今「ネームトス」をやっても大丈夫かな？ということだ。ネームトスのタイミングが良ければ、グループの雰囲気は急激に良くなり、どんどんコミュニケーションが深まり、お互いの壁が下がっていく。私たちには時間がないのだから、ただ名前を覚えるための活動に期間を割くのはもったいないと以前私も考えていた。だがネームトスは立派なウォームアップでもある。余談だがこれは苗字は使わない方が良い。苗字を使うと本当に名前覚えのエクササイズになってしまう。これをウォームアップとするためには、その場で作った名前やニックネームなどがベストだ。ネームトスのバリエーションもたくさんある。(後述)

エレメントのあるコースではウォームアップを長々とやらない。ローエレメントはウォームアップとしての効果も期待できる。なにしろ私たちには時間がない。せっかくチャレンジコースがあるのなら、コースは使った方が良い。エレメントは不思議な力を持っている。困ったときはエレメントさまにお任せする。そうすると何とかしてくれる。

「トラストフォール」は最高のアドベンチャーだが欠点は時間がかかるということだ。トラストリールから始まって、トラストフォールまでのシーケンスには1時間ぐらいかかる。中でもトラストダイブはぜひやっておきたい。ダイブするのはチャレンジパイチョイスでも良いがスポッターは全員に体験してもらいたい。トラストフォールの大きな加速度を止めるという体験が事前に欲しいからだ。トラストリール系の体験だけだとトラストフォールで倒れてくる参加者の勢いがあまり大きいのでビックリしてしまう。ところがトラストダイブは遠くから走ってきてダイブする人を受け止めるのでトラストフォールの前にやっておけば練習になる。

トラストフォールはグループの仲間を信頼しないとできない。達成感もある。すばらしいアクティビティだ。地味な活動だが、この活動の前と後では、グループのギアががもう一段上がる。それは端から見ても明らかかなほどだ。ただ、これは絶対に失敗させてはならない。腰が引けないようにするためにあらゆる手を尽くす。「お尻のほっぺにエクボができるように」と言うのははや古典かもしれない。でも体を棒のようにしてもらうためにみんないろんなことを考えた。倒れる方向にも注意する。セットしたときの足の向き(方向)が重要だ。チャレンジャーはその方向に倒れるので少しでも曲がっていたら修正してもらおう。

ネームトスのバリエーション(林のオリジナル)

1. だいたい名前を覚えた頃、グループの輪を一度大きくして始める。両手を広げても隣の人と触れない程度。
2. そのまま今まで通りネームトスを開始する。どうしても大きな声で叫ばないと相手に聞こえない。なるべく遠くの人に投げてもらおう。
3. フリースボールを投げた人は一歩前に出てもらおう。
4. だんだん輪が小さくなっていく。みんなの距離が近づいて来たら、こんどはヒソヒソ声で名前を呼んで続ける。
5. それでもフリースボールを人に手渡すたびに一歩ずつ前に出る。もうそれ以上前に出られなくなり、押しくらまんじゅう状態になったらおしまいにする。