

区分・ テーマ	1 レクリエーションと レクリエーション・インストラクターの役割（講義）	
学習の ねらい	1 レクリエーションの主旨（目的）が「心の元気づくり」であることを学ぶ。 2 レクリエーションとレクリエーションに関する用語の意味を学ぶ。 3 レクリエーションインストラクターの役割が「インストラクション」と「レク運動の普及」であることを学ぶ。	
時 間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 レクリエーションの主旨（目的）と心の元気づくり 1-1 レクリエーションの原体験 ①レクリエーションの体験を、隣組で7~8分話し合う。 その際、心の中はどんな感じだったかを話し合う。 レクリエーションを初めて体験したのは… 「いつごろ?」「どんな場所、どんな場面で?」 「どんな活動をした?」「感じたことは?」	例:楽しい・明るい 感じ・面白かった 等
10	②各グループから発表させる。 ポイントになる単語を板書する。 例:楽しい・明るい感じ・面白かった等	最大のポイントは 「元気」。
20	③板書を使ってシェア。それぞれの発表を確認する。	
30	1-2 レクリエーションは心の元気づくり 原体験の結果として「楽しい」「笑顔」「明るくなる」「元気になる」などの心の動きがあった。 レクリエーションは外国語、Recreation。 「レクリエーション」と表記する。 昭和24年1949年、 戦後間もなく社会教育法に使われた、 法律用語としては初めてのカタカナ語でもある。 外国の言葉なので、外国語の語源を持ち、その意味もある。 しかし、外国に文化の中で使われてきた外国での意味を知っても、私たちの生活とはあまり関係しない。 私たちの生活において、どのような意味があるのかが 大事。	

50	<p>2 レクリエーションとレクリエーションに関する用語</p> <p>レクリエーションの定義には、様々な定義があるが、(公財)日本レクリエーション協会では、レクリエーションの主旨(目的)を「人々の心を元気にすること」とまとめた。心が元気になって、身体も元気になる。(textP6)</p> <p>紹介する定義の例 辞書的な定義 仕事・勉強の疲れを、休養や楽しみで回復すること。また、そのために行う休養や楽しみ。レクリエーション。リクレーション。</p> <p>1989年「福祉レクリエーションの実践」(日レク) 経済保障を基盤とした生活の快… 「ふれあい」「行事・文化活動」「教育・治療」</p> <p>1994年「福祉レクリエーションの援助」(日レク) あそびを基盤とし、主として余暇時間に行われ、基本的には自発的な行為・活動であり、楽しさや喜びに伴い、心身の健康や生活の質的維持・向上に貢献するもの。</p> <p>あわせて「レクリエーション」「レクリエーション活動」「レクリエーション運動」など、レクリエーションに関する言葉を textP8 で整理する。</p>	<p>いくつかの定義を紹介する。</p> <p>垣内芳子の「生活の快」は、2・Iで紹介する。</p>
60	<p>レクリエーション支援の対象となる人々 =レクリエーション主体 (textP11) レクリエーション支援 (textP12) についても整理する。</p> <p>レクリエーション支援は、 素材・アクティビティ (=レクリエーション財) を使った活動の楽しさとコミュニケーションの楽しさを用いた支援であることを説明。</p>	
80	<p>3 レクリエーション・インストラクターの役割</p> <p>①資格制度から (textP17) インストラクターは基礎資格 ほかに スポーツ・レクリエーション指導者も基礎資格。 コーディネーター、福祉レク・ワーカーは 専門資格 日本レクリエーション協会が認定する。</p>	

<p>85</p> <p>結論</p> <p>90</p>	<p>②役割は (textP15)</p> <ul style="list-style-type: none"> i 集団で行うレクリエーション活動のインストラクション（実技指導）ができるようになる。 ii レクリエーション運動を普及する。 <p>福島県レクリエーション協会がレクリエーション運動を普及するミッションは</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 子ども・子育てのために 2 高齢者の健康寿命の延伸のために 3 震災からの復興のために という3つ <p>レクリエーションを学んで、あなたの周りに笑顔と元気を増やそう。</p> <p>資格はスタートライン。学び続けることを大事に。</p>	<p>200 万県民に対してRWは1500人。1000分の1にもなっていない。</p>
-------------------------------	---	---

区分・ テーマ	2-I 楽しさをとおした心の元気づくりと対象者の心の元気（講義）	
学習の ねらい	1 レクリエーション支援の3つの方法について学ぶ。 2 レクリエーションワーク I における2つの楽しさについて学ぶ。 3 楽しいと感じる脳の仕組みを学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	<p>1 レクリエーション支援の3つの方法</p> <p>「レクリエーション指導者」が行うことは「レクリエーション支援」である。</p> <p>本来自主的、主体的であり、自由意思で行われるレクリエーションが「指導」されるものであるということはどうか？</p> <p>「指導」という言葉には、上から下への一方通行のイメージがあり、レクリエーションの楽しさとは相いれないのではないかと等々…、いくつもの議論を経てレクリエーション指導の中身を「支援・支援」と考えるようになった。</p> <p>重要なポイントは「レクリエーション主体」の発見。それまで指導者目線で「対象者」と考えていた参加者が、実は指導の客体ではなく、自立の「主体」であることに気付いたことが大事。</p> <p>① 「1 レクリエーション概論」で学んだ 「レク財」・「レク主体」の用語を繰り返し解説する。</p> <p>レク財とは …レクリエーションであることを可能にする素材</p> <p>レク主体とは …レクリエーション支援の対象となる人々 …自立してレクリエーションを楽しむ主体</p>	
15	<p>② 「レクリエーション支援の構造」を板書。 その関係はどうなっているのか？</p>	レクリエーション指導の理論参照

対象者にレク財を指導するのではなく、
レク主体がレク財を楽しむことができるよう
レク財を「媒介」することが支援。

レクリエーション支援の目的は、
一人ひとりが、自主的、主体的に
レクリエーション活動を楽しめるようにすること
(=自立したレクリエーションの獲得、
レクリエーション自立)。

30

③レクリエーション支援の方法は3つある。

レク・ワークⅠ 集団を介して、
個々人のレクリエーション自立を支援する。
レク・ワークⅡ 個人に直接、
個々人のレクリエーション自立を支援する。
レク・ワークⅢ レクリエーション環境の
整備をとおして、個々人の
レクリエーション自立を支援する。

レクワークⅠ、Ⅱは、直接支援（対人支援）、
レクワークⅢは間接支援と呼ばれる。

50

そのうち、この講習会で学ぶ方法はレク・ワークⅠ。
レク・ワークⅡは
「福祉レクリエーション・ワーカー」で学び、
レク・ワークⅢは
「スポレク指導者」で一部を学ぶほか、
「レクリエーション・コーディネーター」で学ぶ。

2 レク・ワークⅠの楽しさの確認
「グーパー」は楽しいゲーム。
でも一人で鏡の前でやって楽しいか？

「どじょうつかみ」は楽しいゲーム。
でも一人でできるか？

例に出すゲームは
これまで使われて
きたものが良い。
さらに実演できる
方が良い。

textP28 のやり方
で「どじょうつか
み (キャッチ)」を
入れる。

<p>60</p>	<p>レク・ワーク I (集団で行うレクリエーション活動) の楽しさは「素材の楽しさ」と「集団の楽しさ (コミュニケーションの楽しさ)」の 2 つの楽しさから成立している。</p> <p>「活動=課題達成」と 「集団=コミュニケーション」という視点は、これから何度も出てくることになる。</p> <p>3 楽しいと感じる(夢中になる)ことは脳の働きである。 textP28 を解説。</p>	<p>textP20 の図を板書。</p> <p>どじょうつかみを実施していれば、p28「キャッチ」の図が理解できる。</p>
<p>75</p>	<p>4 活動そのものの楽しさについて (textP22) 活動そのものの楽しさは、 チクセントミハイの「フローの理論」で説明できる。</p> <p>目標の難易度と主体の能力が、 ちょうど良く釣り合ったところが「フロー」。 小さな成功体験がフローを創り出す。</p> <p>5 集団で行う楽しさについて (textP24) 集団で行う楽しさは、 マズローの「欲求 5 段階説」で説明できる。</p> <p>低次の欲求が満足されて、 より高次の欲求を満たそうとする。 「生理的欲求」「安全・保証の欲求」が満たされると 「愛と所属の欲求」「承認の欲求」(社会的欲求)が 生まれる。 一人では居たくない。どこかに所属したい。 所属できたら認めてほしいということ。</p> <p>人が集団で楽しみたいというのは欲求を満たすもの。 それらの後に「自己実現」の欲求がある。</p>	<p>textP22 フローの図を板書。</p> <p>textP24 欲求段階の図を板書。</p> <p>テキストでは「自己実現」も集団の中で実現するものとなっているが、それは別格だと思うので、テキストを訂正する必要がある。</p>

垣内芳子「生活の快」に言及する。
これからの学びのために、
集団活動だけがレクリエーション活動ではないことも
理解しておきたい。
垣内はすべての段階の欲求を満たす多くの事柄が
レクリエーションであると考え、
「レクリエーションとは、生活を、明るく、楽しく、
快くする一切の行為である。」と述べた。

レクリエーション活動がすべて集団活動ではない。
しかし、今学習する内容は、
集団で行うレクリエーション活動なので、
「素材の楽しさ」と「集団の楽しさ」の両方が
大事になるということ。

活動の楽しさ、課題達成の楽しさは
レクリエーション活動の実際で、
集団づくりの楽しさは、
コミュニケーションの理論とホスピタリティで
学ぶことになる。

textP29「ライフステージと心の元気」、
p30「子どもや高齢者の心の元気づくり」、
p32「障がいのある人の心の元気づくりの課題」は、
次節「心の元気と地域のきずな」で講義する。

区分・ テーマ	2-II 心の元気と地域のきずな（講義）	
学習の ねらい	1 地域づくりにおけるレクリエーションの役割について学ぶ。 2 さまざまな参加者のライフステージごとの課題とレクリエーションとの関連性について学ぶ。 3 社会参加をとおした心の元気づくりについて学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 地域づくりにおけるレクリエーションの役割 1-1 レクリエーション支援の領域 戦後におけるレクリエーション運動の歴史から、 昭和24年 社会教育法の中で 「レクリエーション」という単語が法律用語となり、 社会教育の中で、「子ども会」「婦人学級」等で 用いられた。 同時に、学校教育の中でも レクリエーションが取り入れられ、 いかに楽しく教科を教えるかという視点から 「学校レクリエーション」が開始された。 昭和30年代 高度経済成長期には、 「金のタマゴ」と言われた中学校卒業者の 集団就職が始まる。 若い青年層の教育、雇用管理のため 「青年学級」が推進され、 さまざまな青年団体活動の中で 「レクリエーション」が活用された。 同時に、職場における労務管理・厚生事業の一環として 「職場レクリエーション」が盛んになった。 昭和50年代 オイルショック後の 経済の衰退にあわせ、地域コミュニティの見直しが 始まり、「地域（コミュニティ）レクリエーション」が 注目された。	簡単に触れる。 「社会教育」を板書 その隣に「学校教育」を板書 「職場」を板書 「地域・コミュニティ」を板書

	<p>昭和 60 年代～平成 介護福祉士のカリキュラムに「レクリエーション活動支援法」が導入され、さらに人権としてのレクリエーションの視点から「福祉レクリエーション」が隆盛期を迎えた。</p> <p>平成 10 年代 ゆとり教育が推進され、「学校レクリエーション」に新しい価値が見いだされた。また、子どもの体力低下が懸念される中、親子元気アップ事業等、子どもの体力向上や子どもの居場所づくり等に関わり、学校と地域コミュニティ・社会教育が一体となる事業が増加した。</p> <p>以上のことからレクリエーション運動は「学校・教育」「職が」「福祉」「地域コミュニティ」を主な領域として展開されてきたことを説明する。</p>	<p>「福祉」を板書</p>
<p>20</p>	<p>1-2 地域におけるレクリエーション運動</p> <p>その主な領域の中でも、なぜ、地域・コミュニティだけ特出しされるのか。</p> <p>①何故ここに学びに来たのかを、隣組と 2～3 分話し合う。 仕事のため？、ボランティアのため？、義理？</p> <p>②挙手等により発表してもらおう。</p>	<p>「仕事のために」という受講者が多いことが予想される。</p>
<p>30</p>	<p>ここに来た理由はさまざま、今は地域コミュニティに関係していなくても、いずれみんな仕事を辞めて地域に戻ることになる。地域コミュニティは活動の基盤である。だから特出しされている。</p> <p>2011.3. 11 福島は地震・津波・放射能災害を受けた。その年の漢字は「絆」。 私たちは、地域における支え合いの大切さを身に染みて感じてきた。</p>	

<p>45</p>	<p>今、「子どもの見守りや肥満防止」、 「高齢者の健康寿命の延伸」という大きな課題を 解決するために、「地域のきずなづくり」が レクリエーションに期待されている。</p> <p>福島県、福島市のレクリエーション協会でも、 震災後「学びによる地域コミュニティ再生支援事業」に 取り組み、レクリエーション活動の提供による 地域コミュニティの再生に力を尽くしてきた。</p> <p>現在も、多くの仮設住宅や復興住宅における 地域コミュニティの再生を支援している。</p> <p>2 さまざまな参加者のライフステージごとの課題と レクリエーションとの関連性</p> <p>2-1 参加者のライフステージと レクリエーション支援</p> <p>私たちが参加者の気持ちに寄り添い、 心の元気づくりを支援するためには、 参加者の状況を知り、 それにふさわしい支援することが必要。</p> <p>参加者の状況を知る手掛かりとして、 ライフステージごとの課題があげられる。(textP29)</p> <p>その中でも、レクリエーションが大きな影響を及ぼす ステージは「子ども」と「高齢者」。</p>	<p>TextP29~32 と 34, 35 を合わせて説明 する。</p>
<p>55</p>	<p>2-2 子どもの元気づくりの課題</p> <p>「親子の触れ合い」「遊びや勉強、手伝い等とおした 成功体験」「豊かな人間関係づくり」等が挙げられるが、 何と言っても「体力向上」「さまざまな体験」がカギ。</p> <p>福島県および福島市レクリエーション協会が 取り組む子どもの事業を紹介。</p> <p>福島県レク… 冬のネイチャー&レクリエーション楽宿（主催） ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト（県教委） 遊んで体力アップアップ事業（県体協） 遊んで体力アップ事業（南相馬市）</p>	<p>textP30 と P34。</p>

	<p>福島市レク… あそびの城（主催）／プレイパーク（市教委） 放課後学童クラブ</p> <p>65 2-3 高齢者の心の元気づくりの課題 加齢による機能の低下以上に、残存機能の発揮により「まだまだできることがある」という自信を取り戻すことが text では挙げられているが、何と云っても「健康寿命の延伸」がカギ。</p> <p>介護予防、認知症予防と言うと、 「マイナスにならないように。」というイメージになるが、「健康寿命の延伸」、「アクティブエイジング」と言えば、加齢をよりプラスに考えられる。</p> <p>また、失うものが多くなる人間関係の中で、新しい絆づくりが「心の元気」につながることも重要。</p> <p>福島県および福島市レクリエーション協会が 仮設・復興住宅等の訪問で行っている高齢者の事業を紹介。</p>	<p>textP31 と P35。</p>
<p>75</p>	<p>2-4 障がいのある人の心の元気づくりの課題 障がいに配慮した支援、互いに役割を果たして認めあえるノーマライゼーションについて説明。</p> <p>しゃくなげ青年講座、福祉レクネットワークの事業、障がいのある人とない人の交流事業を紹介。</p> <p>3 社会参加をとおした心の元気づくり 3-1 活動を支援することで可能となる心の元気づくり</p> <p>レクリエーション支援の対象となる人々 =レクリエーション活動の参加者 =レクリエーション主体は、社会の中で生きる個人。</p>	<p>textP32。</p> <p>textP26～</p>

<p>80</p>	<p>一人ひとりに現実の生活がある。 その人がどう生きているかを全体として把握するための道しるべとして、医療・福祉の分野では「ICF（International Classification of Functioning, Disability and Health＝国際生活機能分類）」という考え方が良く使われる。</p> <p>レクリエーションがはたらきかけることができるのは生活機能の中の活動と社会参加の一部。</p> <p>望ましいレクリエーション支援が、「活動」や、役割を果たすことによる「参加」を活性化させ、関連する心身機能を向上させ、生活機能の向上が健康状態の向上につながる。</p> <p>また、望ましいレクリエーション支援は、参加者の「主観的体験」をよりよく高める。</p> <p>集団でレクリエーション活動を楽しむことは「課題達成」という「活動」と、「集団」の中で一人ひとりに課せられた「役割を果たす」という「社会参加」の要素をそれぞれに満たすものである。</p> <p>ICFについては、福祉レクリエーション・ワーカーの学習の中でより詳しく学ぶ。</p>	<p>textP27 の図を板書</p> <p>「参加（社会参加）」は、「役割を果たすこと」と考える。集団で行われるレクリエーション活動は、参加者に役割を果たすことを求め、それが社会参加につながると考えるとわかりやすい。</p>
<p>90</p>		

15

1-2 言語的コミュニケーションと
非言語的コミュニケーション

textP39

笑顔は、非言語的コミュニケーション。
コミュニケーションには、
言葉によるものだけでなく、
身振り、目線、服装などで表現される
「非言語的コミュニケーション」がある。

事前に準備できる非言語的コミュニケーション
容姿・化粧・スタイル・服装・装飾品・髪型など
…化粧は濃すぎないか、無精髭が伸びてないか。
…清潔な服装か、だらしないか。
…現場に不似合いな華美すぎる装飾はないか。
…口臭はないか、コロンがきつくないか。
…下着の線が透けるようなパンツはNG。等

トレーニングで身に付ける
非言語的コミュニケーション
身振り…ポケットに手を入れない。腕組みをしない。
姿勢…きちんと立ってフラフラしない。
目の動き…おどおどせず、全体を見渡す。
声の抑揚・話のリズム
…メリハリのある発声・発語。
…落ち着いた話し方、口角の上がった明るい声。等

関係の中にあられる非言語的コミュニケーション
相手との距離・スキンシップの取り方
…相手が嫌な思いをしない距離。
両手で届く範囲が自分のテリトリー。

その他、実際のレクリエーション支援の現場では、
照明の明るさや会場の温度、イスの準備等も
非言語的コミュニケーションとなりうる。

30 2 信頼関係づくりのための自己開示

信頼関係を築くため自己と他者の関係を考えるため「ジョハリの窓」について説明する。

相手に嫌な思いをさせないよう、非言語的コミュニケーションを駆使し、印象を良くしたとしても、必ずしも信頼関係を築けるとは限らない。

信頼関係=相互に信頼し合っている関係を心理学ではラポール (rapport) という。

ラポールを構築するためには、お互いを知ること、知りあうことが大切。その後に好意や敬意が生まれる。

お互いを知りあうためのきっかけとしてこんなことをやってみよう。

(1) ワークシート「Who am I?」を実施。

45

古今東西、自分を知るとは難しいことである。「最も困難なことは、自分自身を知ることであり、最も容易なことは、他人に忠告することである。」と、BC624～BC546年頃に活躍したギリシャの哲学者タレス [ターレス] も言っている。

(2) 「ジョハリの窓」を説明。

- ①自分が知っていて、他人にも知らしめているところを「開放の窓 OpenWindow」と呼ぶ。
- ②自分が知らないのに、他人が知っている自分の姿を「盲目の窓 BlimdWindow」と呼ぶ。
- ③自分ではわかっているからこそ、他人には隠している姿を「隠蔽 (いんぺい) の窓 HiddenWindow」と呼ぶ。
- ④自分でも気空いておらず、他人にも示されていない道の自分の姿を「未知の窓 UnknownWindow」と呼ぶ。

ワークシートを配付。10分。

textP41 「ジョハリの窓」を板書。

<p>60</p>	<p>他者とのコミュニケーションの中から、自分が気付かなかった自分の姿を学ぶことは「盲目の窓」の方向に「開放の窓」を拡げることになる。</p> <p>良いところも悪いところもある自分自身を受け入れて、自分の欠点も開示していくことは、勇気のいる作業である。</p> <p>Who am I? で書き難かった事柄は、他者に隠蔽していた事柄であったはず。</p> <p>自己開示は「隠された窓」の方向に「開放の窓」を広げる行為であり、最終的には自分自身の居心地を良くし、他者に安心感を与えることになる。</p> <p>自己と他者の関係を考えるとき、コミュニケーションによる自分自身の学びと、自己開示によるコミュニケーションの円滑化は2つの重要な課題となる。</p>	
<p>70</p>	<p>3 ホスピタリティについて</p> <p>ホスピタリティの概念はキリスト教的行為から始まっている。</p> <p>Hotel、Hospice、Hospital、Host、Hostessなどの語源はすべて Hospitality と言える。</p> <p>日本語では「おもてなしの心（精神）」と言われ、旅館・ホテル・観光関連の業界から広がった。</p> <p>「おもてなし」は表現されるべきものである。</p> <p>「気持ちはありますが、表には出していません」では、相手には伝わらない。</p> <p>暖かな、優しい気持ちを身に付け、参加者の気持ちを受け止めることと同時に、「あなたの気持ちを受けとめています」ということを表現することが、相手を安心させ、うれしい気持ちにさせ、ここにいてよかったと思えるようなプラスの作用としてはたらく。</p>	<p>ホスピタリティについての解説は出典によってまちまちである。自分自身が納得できる解説を入手し、よく身に付けてから話をする事。</p>

90	<p>交流分析 (Transactional Analysis) という心理学の領域では、はたらきかけを「ストローク Stroke」と呼び、喜ばせるような働きかけを「プラスのストローク」、嫌な思いをさせるはたらきかけを「マイナスのストローク」と呼ぶ。</p> <p>相手に対して、どのようにプラスのストロークを送るかについては、科目 4 (実技科目) -I-1,2 「信頼関係づくりの方法・ホスピタリティ」で詳しく学ぶ。</p>	
----	---	--

区分・ テーマ	3-II 良好な集団づくりの理論（講義）	
学習の ねらい	1 集団とは何かについて学ぶ。 2 レクリエーション活動のたのしさと集団のまとまりについて学ぶ。 3 段階的なコミュニケーションの促進について学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 集団とは何か ①各自 5分程度で、これまでの人生の中、学校、職場、 団体などで、居心地の良かつ多ところ、居心地の悪か ったところをあげ、その理由を考える。 ②5分間程度、隣組でシェアする。 ③席の間を回りながら、発表してよい内容を聞き取り、 発表を促し、全体でシェアする。 キーワードを板書。	居心地の良い・悪 いは、「好きな人が いたから」「嫌いな 人がいたから」と いう「人に属する もの」と、「大好き な活動だったから 」「やりたくなか ったから」という、 「活動に属するも の」が考えられる。 ほかにも、「自分は やりたかったのに、 周りにやる気が なかった」なども 挙げられる。
15	一般的に「集団」「小集団」は次のように言われている。 textP45「集団の5つの条件」「小集団の定義」について 解説する。 集団は群衆ではないので、 単に人が集まっている状態ではなく、 何かの目的に向かって、気持ちが一つにまとまっている 集まりであることが大事。 また、集団に属し、自分に役割があることも大事 （マズローの欲求段階説「承認の欲求」textP24）	textP45 textP24

集団のまとまりは一体感となって現れる。
一体感を得るためには「凝集性 (=まとまろうとする性質)」が大事。

凝集性には2つある。

- 1 課題達成凝集性
…良い仕事を目標にする (Performance 機能)
- 2 対人凝集性
…メンバーの仲が良いことを目標にする
(Maintenance 機能)

PM 理論について解説する。

x 軸方向にM、y 軸方向にP 示す四角形を板書。
縦横中央で二分し、漢字の田のようにする。
左下をゼロと考えるので、左下が pm、その上が Pm
Pm の右が pM、その上が PM となる。

P 機能は目標設定や計画立案、指示、叱咤などにより、
成績や生産性を高める能力を指す。

M 機能は集団の人間関係を良好に保ち、
チームワークを強化、維持する能力を指す。

- [1] PM (P・M ともに大きい) 型**
生産性を高め、目標を達成する力もあり、
集団を維持しまとめる力がある。リーダーの理想像。
- [2] Pm 型 (P が大きく、M が小さい)**
生産性を高め、目標を達成する力はあるが、
集団を維持しまとめる力は弱い。
- [3] pM 型 (P が小さく、M が大きい)**
集団を維持し、まとめる力はあるが、生産性を高め、
目標を達成する力が弱い。
- [4] pm 型 (P・M ともに小さい)**
生産性を高めることができず、目標を達成する力も
弱く、集団を維持しまとめる力も弱い。
リーダー失格タイプ。

それらのリーダーシップ型と組織の生産性や意識
(士気) との関係について調査したところ、
状況のいかに問わず、PM 型リーダーシップにおいて
生産性、士気ともに最高となることがわかっている。

三隅二不二 (みすみじふじ) によ
って 1966 年に提
唱されたリーダー
シップ理論。

リーダーシップ
の果す機能を「職
務遂行機能」
Performance と
「集団維持機能」
と Maintenance の
2 つの次元からと
らえ、リーダーシ
ップを
PM (ラージ P ラー
ジ M) 型、
Pm (ラージ P スモ
ール m) 型、
pM (スモール p ラ
ージ M) 型、
pm (スモール p ス
モール m) 型の 4
つに類型化した。

「自分たちならきっとできるという自信」は「集合的効力感」と呼ばれ、良い結果を出すために重要な要素となる。

集団が目標とするところは PM 型の集団。
レクリエーション活動の現場で言う PM 型の集団とは、活動そのものを楽しみ（課題達成凝集性が高い）、良いコミュニケーションが保たれている（対人凝集性が高い）集団といえることができる。

そのために、素材または活動の、質の高い提供方法を身に付け、自らを自己開示して、参加者が一つになれるコミュニケーション環境を整えることが必要になる。

50 2 レクリエーション活動のたのしさと集団のまとまり
集団の成長過程とコミュニケーション

子どもが大人になるように、集団も成長する。
集団の成長は、「不安・ためらいの時期」「親近感を感じる時期」「混乱期」「新たにまとまる時期」「安定期」「成熟期」「衰退期」と表現される。

人と人との出会いなので、恋愛を例にとるとわかりやすい。（スタンダールの恋愛論）
二人が出会うと、付き合いを始めることに不安・ためらいを感じる。
付き合い始め、互いを知れば、親近感を感じるが、自分と違うところに気付いたり、喧嘩したりして混乱が生じる。喧嘩の後で仲直りした後は、前よりもっと相手を好きになり、そのままゴールイン。

どんなに愛し合ったカップルでも、どちらかの死によりその関係は衰退し、終末を迎える。

不安・ためらいの時期は支援者のかかわりは大きく、まとまり、安定するに従って、支援者のかかわり力は小さくなる。

<p>65</p>	<p>レクリエーション支援の現場は、集団であることもあれば、疑似的な集団ともいえる「集会」であることもある。</p> <p>そこでは、レクリエーション活動を意図的に使い、集団を成長させていく技術（コミュニケーションワーク）が求められる。</p> <p>3 段階的なコミュニケーションの促進</p> <p>導入段階、交流段階、発展段階を意図的につくり上げ、集団の凝集性を高めることができる。それがアイスブレイキングの基礎的技術と言える。</p> <p>textP49 と P67 に掲載されている図を「ソシオグラム」という。グループがまとまっていく一般的なモデルが、ソシオグラムで示されている。演習でも使うので覚えておきたい。</p> <p>このように、導入段階、交流段階、発展段階を意図的につくり上げる手順は「型」。この講習会では、徹底して「型」を覚えること。「型」を身に付けてからアレンジできれば「型破り」になるが、「型」を身に付けずにアレンジに走ると「型なし」になる。</p> <p>この型は、基礎実技をとおして覚える。福島県では、一般養成であるアカデミー、カレッジ、及び課程認定校の一部では「基礎実技 70 選」を使用して「型」を伝えている。</p> <p>基礎実技ができればほかの素材の伝え方もわかる。ぜひ、基礎実技を学習してほしい。</p>	<p>佐藤喜也共著「レクリエーション・ワーク」参照</p> <p>textP49 と P67 を参照</p>
<p>90</p>	<p>実技についてはアイスブレイキングで体験。使われる素材は集会指導の基礎実技</p>	

区分・ テーマ	3-Ⅲ 自主的、主体的に楽しむ力を育む理論（講義）	
学習の ねらい	1 やる気・動機づけについて学ぶ。 2 自己効力感について学ぶ。 3 やる気を変化させるかかわりを学び、CSSプロセスに結び付ける。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	<p>1 やる気・動機づけについて</p> <p>1-1 自主的、主体的に楽しむ力を育むということはどういうことか？</p> <p>初めは義理で始めたとしても、楽しい体験を何度も繰り返せば、自分の意志と判断でレクリエーション活動を楽しむようになる。その過程を「自主的、主体的に楽しむ力を育む」過程と考える。</p> <p>人は、何が整えば物事を行うのだろうか。</p> <p>例えば「スキー」、例えば「スキューバーダイビング」、例えば「釣り」をこれから楽しむとしたら何があれば楽しくできそうか？</p> <p>①3～4分程度隣組で相談させる。 ②発表させ、板書しながら、「心・技・体」「ヒト・モノ・金」「時間・空間・情報」にまとめる。</p> <p>「心・技・体」「ヒト・モノ・金」「時間・空間・情報」そのうち、「ヒト・モノ・金」「時間・空間・情報」は、外から支援できる。しかし「心・技・体」は自分自身で身に付けなければならない。</p>	
30	<p>1-2 動機づけの心理（textP51）</p> <p>心技体の「心」は「やる気」。「技」と「体」は、知識や技術、身体能力。知識や技術、身体能力を身に付けるためにもやる気は大事。心理学では「動機づけ」という。</p>	<p>textP52 図参照 textP53 参照</p>

動機づけには、「外発的動機付け」「内発的動機付け」がある。

「外発的動機付け」は、お小遣いをもらうためにお手伝いをするようなもの。

「内発的動機付け」は、楽しくて、やらずにはいられないというもの。

「外発的動機」から「内発的動機」にやる気は変化する。

60

3 やる気を変化させるかかわり

CSS プロセスとやる気

3-1 自己効力感 (self-efficacy)

textP22 「フロー」で活動が提供されると、上手に行うことができるという自信や上手く行うことでよい結果が得られるという期待が出る。これを「自己効力感」という。

フローの考え方や対人関係の理論に基づいた質の高い活動の提供⇒「自己効力感」の強化⇒やる気の変化

自己効力感は4つの要素で成り立つ。

- 1 達成体験（うまく行った経験、小さな達成感）
- 2 代理体験（良いモデルがいる）
- 3 言語的説得（励ましや称賛）
- 4 生理的状态（気分の高揚や体調の好転）

75

3-2 「楽しい」をつくる手順

代理体験（モデル）と言語的説得（励ましや称賛）を上手に使うと、参加者間の相互交流を活かして楽しさを構築することができる。

うまくできている参加者をキャッチ、そこにスポットライトを当てて称賛、みなさんでやってみませんかという励まし。これがレクリエーション支援の方法で学習する「CSS プロセス」の基本的な考え方となる。

textP54～参照

90	実際は、科目 4「レクリエーション支援の方法」 4-III-3 と 4 で CSS プロセスを体験学習する。	
----	---	--

区分・ テーマ	4-I-1 ホスピタリティとは何か（演習・実技）	
学習の ねらい	1 ホスピタリティについて学ぶ。 2 交流について学ぶ。 3 プラスのストロークを送る方法について学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 レクリエーション支援とホスピタリティ ホスピタリティのさわりは 「信頼関係づくりの理論」で学習した。 優れたレクリエーション支援者は 言われなくとも、ホスピタリティにあふれた 支援の現場をつくってきた。 楽しくない現場には、 時に「ホスピタリティ不足」が見受けられる。 経験からだけではなく、 レクリエーション支援に必要な事柄として 理論的にも学習することが大切。 2 ホスピタリティ演習 2-1 交流について学ぶ。 1 アイスビルド <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">アイスビルド</div> ①2人組で向き合う。 ②しゃべらず、笑顔も見せず、目線もあわせず、 相手の足の先から頭の先までじっと観察する。 ③笑顔で自己紹介しながら、相手とおしゃべりする。 ②と③をそれぞれ1分間ずつ行い、感想を話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">アドバイス</div> 「沈黙は、時として苦痛」 沈黙は、時として苦痛。 笑顔がないことも、目線がずれ違うことも苦痛。	

誰もが、
心を開いて、コミュニケーションを取りたいと願う。
そこに交流の基本がある。
「笑顔が出会いの鍵」であることが良くわかる。
日々、笑顔のトレーニングをしたい。

2 3人の自分

ワークシート「エゴグラム」

一番出しゃばりな自分を発見する。

P=ペアレント (parent)

A=アダルト (adult)

C=チャイルド (child)

隣組と比べてみる。

感想を話し合う。

アドバイス

「ストローク (stroke) =はたらきかけ」

プラスのストローク

マイナスのストローク (ディスカウント discount)

discountMax としてのゼロのストローク

ストロークは貯水槽。

必要なだけのプラスのストロークが供給されないと、
マイナスでも何でも欲しくなる。

(カマッテちゃんの誕生)

3 心のくせ

ワークシート「OK 牧場」

I am OK, You are OK.

I am OK, You are not OK.

I am not OK, You are OK.

I am not OK, You are not OK.

アドバイス

「自己を受け入れる」

ホスピタリティと言われると、
他人を受け入れることが真っ先に頭に浮かぶ。
しかし、本当に重要なことは、自分を受け入れること。

嫌いな自分、苦手な自分をも受け入れない限り
自己開示はできない。

「嫌なところもみんなまとめて私が好き！」と
自分に言えることが大事。

4 自己理解

ワークシート「強制選択による自己理解」

- ①5～6人のグループをつくる。
- ②自分に合っている言葉を自分で選ぶ。
- ③グループメンバーそれぞれに合っている言葉の枠に、
メンバーの名前を書き込む。
- ④順番に発表する。
Aさんに対してメンバーが発表し、Aさんは
シートに書きこむ。
次にAさん自身が選んだ言葉を発表する。
- ⑤全員に対して行ったら、感想を話し合う。

アドバイス

「自分はいかにみられているのか」

自画像を更新するためには、他者の視点は大事。
時には、
未知の自分を、他者が発見してくれることもある。

2-2 交流について学ぶ

5 自分と他人との間

ET

- ① 2人組になる。
- ② 片手の人差し指を互いにだし、先端をつける。
- ② 二人とも目をつぶり、①と同様に人差し指の先端をつける。
- ③ どちらか一人だけが目をつぶり、①と同様に人差し指の先端をつける。
- ④ 感想を話し合う。

アドバイス

「手を差し伸べる」

二人とも見えない時はやみくもに手を動かし、なかなか先端がつかない。
相手が見えていると思えば、相手の先端がつくのを待っていることができる。
見えていることは、相手が見えているだけでなく、自分の指の先端（自分の姿）、相手との距離（心の距離）も見えているということ。

6 体温で通じ合うもの

ブラインドウォーク part 1

- ① 2人組になる。
- ② どちらかが目隠しをし、パートナーが手を引きながら、会場内を散策する。
- ③ 交代して繰り返す。
- ④ 感想を述べ合う。

アドバイス

「相手のために動くこと」

他者に身を任せることは不安。
他者の立場に立って自分の位置取りをする（立ち位置を決める）ことは、なかなか難しい。

7 信頼する、信頼に応える

地蔵倒し part 1

- ① 5～6人のグループになる。
- ② 一人が前に立ち、残りのメンバーは後ろで支えることができるように準備する。
- ③ 準備ができていることを確認し、合図をしてから、前に立った人は後ろに倒れ込む。
- ④ 倒れる角度が徐々に大きくなるように、支える位置を変えながら、2～3回繰り返す。
- ⑤ 役割を交代しながら、全員が倒れ込むことと、支えることを体験する。
- ⑥ 感想を話し合う。

アドバイス

「人に身体を預けることは恐怖」

「支えるということは、大地に根が生えたように踏ん張って、全力で支える」

他人に身体を預けることは恐怖。
それでもいろいろ預けてくる人がいる。
その苦しみや思いを分かっていたい。
他人を支えるということは、
ともすると共倒れになるかもしれないほど
全身全霊で支えるということ。
そうでなければ、支えきれないことを知ろう

8 良好な関係の安心感と快さ

地蔵倒し part 2

- ① 5～6人のグループになる。
- ② 一人を囲んで小さな円をつくる。
- ③ 中心の一人は最初に後ろへ倒れる。
- ④ 支えた人は、ほかの人の方へ優しく押し返す。
- ⑤ ゆりかごの中で赤ん坊をあやすようなイメージで、中心の人を揺らす。
- ⑥ 1分ほど行ったら交替し、全員が体験する。
- ⑦ 感想を話し合う。

アドバイス

「信頼感は快さを生む」
心が通い合い、信頼関係があると、
身体を預けることさえ快くなる。
信頼関係があることでかなりのことが可能になる。

区分・ テーマ	4-I-2 ホスピタリティの示し方（演習・実技）	
学習の ねらい	1 相手の気持ちを受け止めることについて学ぶ。 2 ホスピタリティを表現することについて学ぶ。 3 ホスピタリティの示し方について学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 表現されないことは伝わらない どんなに「おもてなしの心」があろうと、 表現されない限り相手には伝わらない。 2 ホスピタリティ演習 2-1 相手の気持ちを受け止める 1 声かけ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">声かけのレッスン</div> ①6～7人のグループをつくる。 ②一人が2～3メートル前に離れて、 残りのメンバーと向き合う。 誰かひとりに対して挨拶をし、 自分が挨拶されたと感じた人は挨拶を返す。 ③全員が一人ずつ前を出て繰り返す。 ④前に出た一人以外のメンバーは目隠しをし、 ②、③を繰り返す ⑤前に出た一人以外のメンバーは後ろ向きになり、 ②、③を繰り返す。 ⑥前に出た一人以外のメンバーは縦1列になり、 ②、③を繰り返す。 ⑦全員で感想を述べ合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">アドバイス</div> 「声には方向がある。」 声には方向がある。声には到達点がある。 思いを込めた声は、相手に届くことを体験する。 相手に声を届けるためには、立ち方や姿勢も大事。	

「受け止めようと注意して聞く」
受け止める力は感受性。
受け止めようとして聴くことは感受性を養うこと。

2 感受性

ブラインドウォーク part 2

- ① 2人組になる。
- ② どちらかが目隠しをする。
パートナーは、目隠しした人の背中に手のひらを当て、手のひらの動きで会場内を誘導する。
- ③ 交代して繰り返す。
- ④ 感想を述べ合う。
* うまく行ったら、人差し指だけで会場内を誘導する。

アドバイス

「気持ちは伝わる」
受け手はすべての感覚で送り手の気持ちをとらえようとするのが大事。
手のひら一つで、体温で、気持ちは伝わる。

3 触ること、押すこと

触るレッスン

- ① 触られる人は目隠しをする。
- ② 触る人は、汚物に触るようなイメージでさわる。
- ③ 次に、大切な宝物に触れるイメージでさわる。
- ④ 役割を交代する
- ⑤ 感想を話し合う。

押すレッスン

- ① 押す人は、相手を満員電車の中に押し込むようなイメージで押す。
- ③ 次に、大切な宝物を台車に乗せて運ぶイメージで押す。
- ④ 役割を交代する
- ⑤ 感想を話し合う。

アドバイス

「触り方ひとつ、押し方ひとつにも心が表れる」
すべての行動には心が表れてしまう。
触るだけでさえ、押すだけでさえ、
心の在り方が触り方に出る。
相手を大事にしているかどうかが出てしまう。
相手は敏感にそれに気付いてしまう。
具体的には、触るものとの距離がそこにはある。
さらに、相手を見ているかどうかの違いを生む。

2-2 ホスピタリティの表現

4 言葉かけ

会話のレッスン

lesson 1 対面での会話

- ①正面に座ってAさんが話し、Bさんが聴く。
Bさんは、相手も見ず、言われたことに反応しない。
- ②Aさんが話し、Bさんが聴く。
Bさんは、相手を見いて、頷き、相づちを打ちながら聞く。
- ③話し手を交代して、①、②を繰り返す。
- ④感想を話し合う。

lesson 2 背面からの会話

- ①Bさんの後ろにAさんが位置取り、Aさんが話す。
Bさんは言われたことに反応しない。
- ②同じ体勢でAさんが話す。Bさんは、頷き、相づちを打って聞く。
- ③話し手を交代して、①、②を繰り返す。
- ④感想を話し合う。

lesson 3 背中合わせの会話

- ①背中合わせ（くっつけない）になり、
Aさんが話し、Bさんが聴く。
Bさんは、言われたことに反応しない。
- ②同じ体勢で、Aさんが話し、Bさんが聴く。
Bさんは、頷き、相づちを打ちながら聞く。
- ③話し手を交代して、①、②を繰り返す。
- ④感想を話し合う。

lesson 4 横に並んだ会話

- ①横に並び、Aさんが話し、Bさんが聴く。
Bさんは、言われたことに反応しない。
- ②同じ体勢で、Aさんが話し、Bさんが聴く。
Bさんは、頷き、相づちを打ちながら聞く。
- ③話し手を交代して、①、②を繰り返す。
- ④感想を話し合う。

アドバイス

「会話しやすい体勢がある」

会話しやすい体勢は、頷き、相づち、相手の反応が見えやすい体勢。頷き、相づちがあると話しが進む。相手をもてなす表現として頷き、相づち、「話を聴いているよ。」という表現は大事。

5 積極的傾聴

ダウトを探せ

- ①本から一部分を抜き出して読む。
- ②もう一度読むときは何ヶ所か間違えて読む。
- ③聞いている人は、間違えたところに気付いたら「ダウト (doubt)」といい、違っているか所を訂正する。

アドバイス

「真剣に聴くことは難しい。」

真剣に聴いているようでも、たった数分で忘れてしまう。ちゃんと聴くことは難しい。

オウム返し

- ①話し手が言ってことを「●●さんは『△△△、～□■□■。』といました。」と、一言一句違わないように繰り返す。
- ②最初は全体で行い、できてきたらマンツーマンで行う。
- ③話し手は、聞き手の繰り返しの中で、「てにをは」まで、正しく聞いているかどうかを判断する。

アドバイス

「聴くことに専念することとは、
考えることを捨てること」
考えながら聞くことは専念することとは言えない。
相手の言葉をそのまま受け入れて聴く。
余計なことを考えないで聞くことが大事。
一言一句間違えず費々に聞かれていることで、
話しては「ちゃんと大事にしてもらっている」と感じる。

6 全力で支える

天国のドア

- ①10人組ぐらいのグループをつくる。
- ②一人が仰向けにが横たわり、残りのメンバーがその周りに位置し、身体の下に手を差し入れて、協力して持ち上げる。
- ③まず、腰の高さあたりまで上げ、前後に軽くゆする。
- ④手の位置を変え、そのまま、頭上に持ち上げる。
- ⑤静かにおろして前の状態にする。

アドバイス

「支えるときは全力で」
「支援する」と言うことは簡単にできるが、
本当に支えるときには、全力で支えることが大事。
全力で支えられている時、
相手もそれをうれしいと感じる。

区分・ テーマ	4-II-1 アイスブレーキングの実際（演習・実技）	
学習の ねらい	1 アイスブレーキングの進め方を体験する。 2 雰囲気をつくり方を体験する。 3 プログラムにおける関わり合いの深まりを体験する。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 アイスブレーキングの進め方・ 雰囲気をつくり方体験 余計な説明はせず、すぐ実技に入る。 プログラムの例 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> 1 グーパー（アラカルト） 2 ひと指お先に 3 茶つぼ 4 どじょうつかみ 5 キングオブキングス 6 リズム膝たたき </div>	何よりも「参加者のアイスブレーキング」であること。そのためには、アイスブレーキングについて語ることより、参加者の気持ちがあほぐれることが大事。 リードアップを中心にアクティビティを組み立て、ソシオグラムの「導入」となるアイスブレーキングを展開する。 プログラムを板書して振り返る。
60	2 関わり合いが変わると雰囲気が変わる 初めの固い雰囲気が柔らかく変わっていったか？ 人と人が出会うと話が始まる。 それは関わり合いが変わること。 アイスブレーキングは 人と人のかかわり合いの度合い（深度）を深めながら、 雰囲気を変えていくこと。 そのために使われる原則が3つある <ol style="list-style-type: none"> 1 一指示一動作の原則 2 同時呼吸・同時発声・同一同時動作の原則 3 できたの積み重ねの原則 	

それは、集団におけるレクリエーション支援全体にとって最も基本的な原則。
この講座ではそれを重点的に行うことになる。

詳しくは、この講座全体を使って説明する。

75

3 関わり合いの深め方

アイスブレーキングのポイントとして、

- ①リラックスできる体勢（体の位置）で行う
（座った方が緊張しないで済む。）
- ②参加者の声を引き出す
（参加者の元気な声は隣の人を元気付ける。）
- ③拍手を促す（拍手は場の力を高める。）
- ④意図的にミキシングさせる
（色々な人と出会うきっかけをつくる。）
- ⑤自己紹介を有効に使う
（名前を言う、名前を覚える、名前を呼ぶことで、
良い関係を早くつくることができる。）

罰ゲームのある競争や、
他人の注目を一身に浴びるような素材は
アイスブレイクには馴染まない。
誰もが楽しめる、誰も恥ずかしい思いをしなくて
済むような素材を選ぶことが大事。

アイスブレーキングのもう一つの側面は、
ワーカー自身の緊張をほぐすことでもある。
自信のある素材をいくつか準備して、
上手に参加者に溶け込んで、
ワーカー自信の緊張をほぐすことも
大切なアイスブレーキング。

90

	<p>特に、「説明のゲーム化」については、 前の text 「レクリエーション支援の基礎・P290」で 「説明のゲーム化」、「説明の手順」、 「難易度が高くなる順」の 3 つの技法を まとめたものを「ハードル設定」としている こととの整合性を図るため、重要なことは 「ゲーム化された楽しいルール解説」というだけの 理解ではなく、アクティビティの構造を学び、 段階化し、手順に従って実際に行いながら、 徐々に完成形を目指すという「ハードル設定」の 総体を伝えたいところである。</p>	
<p>50</p>	<p>2 交流を深める考え方</p> <p>「アイスブレイキング」は、良好な集団へ 成長するために、特に初期において重要となる プロセスなので、良好な集団として、全体が機能 するところまでの説明ではない。 (疑似集団としての集会で言えば、 「終結 (まとめ)」までは想定していない。)</p> <p>ソシオグラムで表現されている内容については、 「1 位時間プログラム」作成時に、再度解説するが、 ここでは、「導入」「交流」「発展」の各段階ごとに、 参加者間の関係性 (参加者同士を結ぶ線) が 増えていくようにプログラムがつけられている ことを説明する。</p>	<p>TextP67 参照 この text では、「導 入段階」「交流段 階」「発展段階」 としてまとめている ので、その用語を 使用する。 (「起」「承」「転」 「結」とか、「自己 表現段階」「展開 段階」等の用語使用 には注意。)</p>
<p>70</p>	<p>3 「アイスブレイキング」は参加者一人ひとりの 「ハートウォーミング」だけではなく、 集団の凝集性をも高める。</p> <p>「アイスブレイキング」は、 参加者の心のこわばり (氷) を壊すことであり、 緊張によって、氷のように硬く冷たくなった雰囲気 を壊し、人の温もり、心の温かさが伝わるように すること、「ハートウォーミング」であることは確か。</p> <p>さらに、「できた」を積み重ね、 「簡単なものから難しいものへ」、 グループが「同時呼吸・同時発声・同一同時動作で 培われた一体感」を持って、</p>	

90	<p>協力してアクティビティに挑戦することで、その集団のコミュニケーションの量と質が段階的に高まることが予想される。</p> <p>それは集団の凝集性を高め、アクティビティの楽しさ（課題達成の楽しさ）に加えて、集団で行うの楽しさ（対人凝集性）も引き出すことにつながる。</p>	
----	--	--

区分・ テーマ	4-Ⅲ-1 成功体験を積み重ねる（演習・実技）	
学習の ねらい	1 小さな成功体験のための目標設定を学ぶ。 2 アイスブレイキングに活かす基礎的技術の応用方法を学ぶ。 3 大きな達成感を生み出す工夫について学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 できたの積み重ねは小さな成功体験 textP54「自己効力感」の視点からも、「成功体験」は、自主的、主体的にレクリエーション活動を楽しむためにとても重要な要素である。 小さな成功体験、「できた」を積み重ねることで感じる楽しさ（自主的、主体的にレクリエーション活動を楽しむ動機）は、活動そのものの楽しさである。 textP22「フローの理論」にあるとおり、「能力」にあわせた「目標の難易度」を設定するためには、「できた」を積み重ねることが大事。 アクティビティのかたまりとしてのプログラムにおいて「簡単なものから難しいものへ」という手順を守ることが大事であることに加え、一つのアクティビティを体験する中でも「できた」という実感を積み重ねていく（小さな成功体験を積み重ねていく）ことで、参加者は自主的、主体的にレクリエーションを楽しんでいくことになる。	動機づけについては、textP52 参照
20	2 できたを積み重ねるために活用できるアイスブレイキングの技術 「ハードル設定」については、前のtext「レクリエーション支援の基礎・P290」で「説明のゲーム化」、「説明の手順化」、「難易度が高くなる順」の3つの技法をまとめたものとしている。	

重要なことは、アクティビティの構造を学び、段階化し、手順に従って実際に行いながら、徐々に完成形を目指すという「ハードル設定」の総体を伝えること。

30 事例 「リズム手合わせ」

第1段階 基本動作

- 手順 1 やり方を示す。(2人組で見本を見せる。)
- 手順 2 全員で挑戦(「膝・拍手・両手」)する。
- 手順 3 「1, 2, 3」で挑戦。
- 手順 4 歌にあわせて挑戦。(雪山賛歌)

第2段階 4人で挑戦

- 手順 5 2組を合わせる。
- 手順 6 やり方を4人で相談する。
- 手順 7 いくつかのグループに発表させる。
- 手順 8 1拍ずらすやり方を示す。
- 手順 9 「1, 2, 3」にあわせて挑戦。
- 手順 10 歌にあわせて挑戦。(発表)

第3段階 6人で挑戦

- 手順 11 グループを解体し、新たに3組でグループをつくる。
- 手順 12 1拍ずらすやり方を練習。
- 手順 13 「1, 2, 3」にあわせて挑戦。
- 手順 14 歌にあわせて挑戦。(発表)
- 手順 15 回りながらのやり方を示す。
- 手順 16 歌にあわせて挑戦。(発表)
- 手順 17 最後の練習
- 手順 18 回るか回らないか自分たちの方法で発表。

60 textP71

- ①このアクティビティは「何が楽しい」のか?
(「楽しさの本質」もしくは「本質的な楽しさ」)

何が楽しいかが参加者にとっての目標となる。
その目標に向かって成功の見通しが立つように「段階」を追って、「手順」に従って、それぞれに小さな目標を提示する。

②完成形に向かうことで徐々に難易度を高める

最初は「できた」から入る。
簡単な動作でも、人によっては
うまく行かないことも多い。
フィールド内の状況をよく観察し、
全員が「確実に」「できた」ことを確認して
始めることが大事。
そのためには、「一指示・一動作」での説明、
確認が役に立つ。

75

3 「できた！」と言わせる工夫をしよう

小さな「できた」を、より大きな実感として
楽しむためには、「仲間と一緒に喜び合う」ことが
効果的である。
そのために、「同時呼吸・同時発声・同一同時動作」を
活用した「一体感の醸成」が必要になる。

「できた」を積み重ねるためには、
先の「できた」とのつながりが必要となる。

具体的には、「さっきより1回でも多く」というように
「記録を向上させる」ことが参加者の集中力を高め、
より主体的に取り組むきっかけとなる。

90

ほかのグループに勝ちたい（＝パフォーマンス目標）
より、もっとうまくなりたい（＝自分たちの記録を
破りたい＝マスター目標）のほうが、
より内発的な動機となりうる。

区分・ テーマ	4・Ⅲ・2 アレンジの方法（演習・実技）	
学習の ねらい	1 アレンジの考え方を学ぶ。 2 活動分析について学ぶ。 3 さまざまなアレンジ法について学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 活動分析で素材の構造を知る 2 活動分析を活かしたアレンジ 3 その他のアレンジ方法を学ぶ	

区分・ テーマ	4-Ⅲ-3 参加者の相互作用（演習・実技）	
学習の ねらい	1 CSS プロセスについて学ぶ。 2 キャッチ・スポットライトのポイントについて学ぶ。 3 スプレッドの方法と手順について学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 参加者の相互作用促す CSS プロセス 2 キャッチ・スポットライトのポイント 3 スプレッドのやり方と手順	

区分・ テーマ	4-Ⅲ-4 アレンジと相互作用の一体活用（演習・実技）	
学習の ねらい	1 段階的なアレンジについて学ぶ。 2 段階的アレンジと CSS プロセスを組み合わせたプログラムについて学ぶ。 3 アイスブレイキングの技法と CSS プロセスを組み合わせた展開方法について学ぶ。	
時 間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 アレンジで「できた」を積み重ねる 2 できたの積み重ねと CSS プロセスを組み合わせる 3 アイスブレイキングの技術を基本に CSS プロセスを駆使する	

区分・ テーマ	5-I-1, 2 モデルプログラムの習得1, 2 (演習・実技)	
学習の ねらい	1 高齢者施設や、介護予防を目的とした地域サロン等で、 高齢者を参加者とするモデルプログラムについて学ぶ。 2 子ども、幼児、親子を参加者とするモデルプログラムについて学ぶ。 3 モデルとして実施したプログラムに共通する考え方や 進め方について学ぶ。	
時 間	進め方	留意点
	1 高齢者を参加者としたモデルプログラム 1 コマ 1.5 時間 2 子ども、幼児、または親子を参加者とした モデルプログラム 1 コマ 1.5 時間	

区分・ テーマ	5-II-1～8 個々の活動の習得1～2（演習・実技）	
学習の ねらい	<p>1 心の元気づくりであるレクリエーションを可能にする素材（アクティビティ=レクリエーション財）のうち、言葉と動きによって構成される「ゲーム・遊戯」を習得する。</p> <p>2 心の元気づくりであるレクリエーションを可能にする素材（アクティビティ=レクリエーション財）のうち、心をつなぐ「歌、レク・ソング、音楽活動」を習得する。</p> <p>3 心の元気づくりであるレクリエーションを可能にする素材（アクティビティ=レクリエーション財）のうち、「人間交流としての踊り」を習得する。</p>	
時間	進め方	留意点
	<p>必修</p> <p>ゲームの世界を極めよう 2コマ 3.0時間</p> <p>歌の世界を極めよう 2コマ 3.0時間</p> <p>踊りの世界を極めよう 2コマ 3.0時間</p> <p>福島県レクリエーション協会選定基礎実技70選による</p> <p>選択</p> <p>マンカラ／ラダーゲッター 各1コマ 計2コマ 3.0時間</p> <p>ウォークラリー 2コマ 3.0時間</p>	

区分・ テーマ	6-I リスクマネジメントの方法	
学習の ねらい	1 リスクの予測と回避について学ぶ。 2 救急対応について学ぶ。 3 保険について学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	<p>現場では、事故等がないことが当たり前。起こりうる「危険（リスク）」を予知（予測）して、望ましい対応をすることが何にもまして大切。そのために、指導者として「知っておきたい知識」、「心構え」を学び、日頃から「演習・実践練習」する。</p> <p>1 リスクの予測と回避</p> <p>1-1 ヒヤリハットを考える</p>	<p>こんなことがあったという事例を話すとわかりやすくなる。</p> <p>資料・ワークシート使用</p>
20	<p>1-2 危険因子はどこにあるか</p> <p>①施設・フィールドに潜む危険 床が滑る、つまづく／物にぶつかる／ガラス窓</p> <p>②用具・道具に潜む危険 破損・手入れ・衛生／ 扱い方（投げる・振り回す）／刃物・火／食材</p> <p>③スタッフ・参加者の中にある危険 スタッフの知識と経験／参加者の心とからだ／ 参加者の生活の中の気づき／ 参加者のプログラムに対する習熟度／ 持病・怪我／ スタッフ・参加者のコミュニケーション</p> <p>④自然環境による危険 雨、風、吹雪、雪崩、台風、雷、気温／ 津波、地震、山崩れ／ 毒蛇、毒虫、蜂、ウルシ等</p>	<p>天候によって床の状況が変わることもある</p> <p>睡眠不足 慣れていないのは怖い、慣れすぎもだめ</p>

35 1-3 事業計画とリスクマネジメント

リスクを明確にした企画と周知
具体的に「刃物を使う」「卵料理を食べる」等を周知する。

計画段階におけるリスクのチェックと回避

- ①プログラム展開に無理はないか／休憩・水分補給
- ②安全確保のため、スタッフは確保できているか／スタッフの配置は適切か
- ③スタッフのトレーニング／
事故発生時のシュミレーション／
救急処置トレーニング
- ④医療機関・関係機関の把握／救急用具の準備
救急用具
救命処置用品 携帯酸素 AED
創傷保護用品 三角巾 絆創膏 冷却スプレー
看護用品用品 血圧計 体温計 消毒薬
搬送用品 敷物 バスタオル ロープ

50 1-4 実施前の安全管理

事前説明会・事前の確認通知による注意事項の徹底
健康状態のチェック／危険因子の説明

参加者の把握

氏名／住所／緊急連絡先／血液型／アレルギー／服薬／その他の連絡事項等

出発・帰宅時刻の把握

名札・ビブス

スタッフ・参加者の対応能力

リスクに対する感受性・気付き

床がぬれているのを見て、
「掃除したのね」と考える人もいれば、
「滑ったら危ない」と考える人もいる。
リスクに対する感覚を磨くだけでなく、
どうしたらいい？と問いかけることで
一緒に考えることもできる。

ヒヤリハットのトレーニング

資料を使用

リスクに対する準備・備え

リスクに対する意識・いつでも、どんな場面でも

リスクに対する共通認識・誰でもが管理者

リスクに合わせたプログラム

参加者の技術レベル(習熟度)にあわせたプログラム、
その場、その時の状況に即応したプログラムを
展開することで、決して参加者に無理をさせない。

60

2 可能な救急対応

2-1 応急処置の考え方

- (1) 現場の安全管理が優先
- (2) 事故者以外の参加者の安全確保を疎かにしない
- (3) 「様子見」には意味がない／素人判断はしない
- (4) 事故報告のために記録をつける
- (5) 応急時の RICE の法則
Rest 安静
Icing 冷却
Compression 圧迫
Elevation 高く上げる

2-2 ありがちな救急対応

- (1) 熱中症
- (2) 心停止・AED の使用
- (3) 骨折やねんざ

<p>80</p>	<p>(4) 腹痛</p> <p>(5) 意識混濁</p> <p>(6) 災害時の避難</p> <p>3 いざという時の保険</p> <p>傷害保険 行事保険・レクリエーション保険</p> <p>賠償責任保険 (公財) 日本レクリエーション協会総合賠償責任保険</p> <p>ボランティア保険</p> <p>スポーツ安全保険</p>	
<p>90</p>		

	<div data-bbox="300 241 1056 506" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(参考) よっちゃん分類 ソング 「あいさつ」「春」「夏」「秋」「冬」 「キャンプソング」「アクションソング・シンギ ングゲーム・プレイソング・ゲームソング系」 「思い出の歌」等</p> </div> <p>30 素材を整理しておくことは、 「レク財の引き出しをつくる」ことになる。</p> <p>レク財をたくさん持っていて、整理されてないと 使うことはできない。</p> <p>持っていること (to have) が大事なのではなく、 使えること (to be) が大事。</p> <p>実際のレクリエーション支援の現場では、 自分の引き出しから、その場、その時の参加者の状況に ふさわしいレク財を取り出して展開することになる。</p> <p>現場でレクリエーション支援をするときには、 その場と、参加者の状況に ふさわしいレク財であることが大事。</p> <p>例：いくら、「サバの女王」が素敵なレクダンスだからと 言っても、幼稚園生に向けて使うことはない。</p>	
40	<p>2 参加者の想定、アセスメントについて学ぶ。</p> <p>参加者について事前に知っておくことを 「アセスメント (assessment) = 初期評価」という。</p> <p>可能であれば、一人ひとり、どんな参加者なのかを 知っておくことが大事。</p> <p>せめて、参加者の、「主な年代」「性別」「職業」 「普段のレクリエーションとの関わり」程度は 知っておきたい。</p>	<p>「レクリエーション支援の基礎」 p184 以降も参照 すること。</p>

<p>60</p>	<p>フィールドのアセスメントも大事。 和室なのか、野外なのか、机が出ているのか、 イスだけなのか、広さは、マイクがあるのかなど、 事前に調べることが可能であれば、調べておくべき。</p> <p>その上で初めて、プログラムの立案ができるようになる。</p> <p>3 交流が深まるソシオグラムに従った プログラム立案について学ぶ。</p> <p>textP49 には、 段階をおったコミュニケーションの促進の図がある。 textP67 には、 アイスブレーキング・モデルとして 「導入段階」「交流段階」「発展段階」の図がある。 この図の「コミュニケーションの形態」は、 textP49 の図と同じ、 こういう図をソシオグラム (sociogram=グループ状況における 対人関係の構造のグラフィック表現。 人が持っている社会的関係の描写。)と呼んでいる。</p> <p>レクリエーション支援は 心の元気づくりのお手伝いであり、 この講習会で行っている 「集団を介した心の元気づくり(レクリエーション自立 =自立したレクリエーションの獲得)」は、 textP20、および textP46 にあるように、 「課題達成の楽しさ」と 「集団で行う楽しさ(こ ミュニケーションの楽しさ)」で成り立っているので、 1人から2人へ、2人からグループへと、 コミュニケーションが拡大される方向性は、 集団を介したレクリエーション支援においては、 「できたの積み重ね」の一つでもある。</p> <p>使えるレク財を洗い出し、 参加者の状況を見極め、 交流が深まるソシオグラムに倣って 素材を並べることがプログラムの立案の手順。</p>	<p>ソシオグラムは、 適切に板書し、受 講者と図を共有し ながら進めること が大事。</p> <p>レクリエーション 援助の構造は2ー Iで開設済み、板 書して確認するこ と。</p>
-----------	--	---

75 次のコマ（プログラムの立案）の案内

これからの2コマは、
プログラムの立案を演習する時間。

①使えるレク財を洗い出す

最初のアイスブレーキングで渡された
「グーパー」のシナリオのように、
話し言葉で書けるほどになって、初めて
使えるようになる。

何故、2拍子3拍子は3拍子から始めたのか？
理由：3拍子で歌を歌った方が説明が短くなるから。

何故、グーパーは前がパーから始めたのか？
理由：関節は外に向かって開く方が自然だから。

Keyは「できたの積み重ね」

②参加者の状況を見極める

参加者については、想定する。
施設の職員や教員のように、
いつも相手にする参加者が決まっていれば、
その参加者一人ひとりにあわせたことを考える。

デイサービスで男女同数は現実的ではない。
車椅子で片麻痺の参加者がいるのに、
リズム肩たたきを選ぶときには
明確な理由がなければならない。

これらは、できた
の積み重ねといえ
る。

デイサービスでは
8割が女性。
車椅子は、距離が
遠くなる。片麻痺
の参加者には、両
手を使うリズム肩
たたきはハードル
になる。
それでも使う時に
は、理由がなけれ
ば必然とは言えな
い。

③交流が深まるソシオグラムに従って並べる
レク財の特徴や構造を知り、
理由を明確にして並べるのが大事。
何故、後出しジャンケンではなく、
グーパーから入るのか？

何故、ほっぺさわり番号送りが
最初ではだめなのか？

Key は同時呼吸・同時発声・同一同時動作による
一体感の蓄積度合い

それらを頭に入れて、演習に臨んでほしい。

何を出すかを考えて発生するグーパーより、掛け声一つでできるグーパーの方が始めやすい。

隣人とのかかわりを最初から求めるのはハードルになる。

同時呼吸・同時発声・同一同時動作を積み上げ、一体感を徐々に蓄積して行くことで交流が深まる。

区分・ テーマ	6-II-2, 3 プログラムの立案2 (個人作業), 3 (グループ討議)	
学習の ねらい	1 交流の深まりに倣ったプログラムの組み方について学ぶ。 2 アクティビティの特徴を生かしたプログラムについて学ぶ。 3 アクティビティの時間配分と進め方について学ぶ。	
時 間	進め方	留意点
0 0	挨拶・自己紹介	
02	この演習は合計180分(2コマ)、視点は3つ。 1 交流の深まりに倣ったプログラムの組み方 2 アクティビティの特徴を生かしたプログラム 3 アクティビティの時間配分と進め方<手順>	演習のねらいを説明する。
10	<進め方> 6-II-2	
40	1 選定演目(やったもの)の中から、自由に素材を選ぶ。 来年の「カレッジ2019」の 「アイスブレイキング」を担当することになったという想定で、60分のプログラムを立てる。 (=素材を並べる) <個人作業…30分>	
70 100	2 グループ内で発表・討議。グループ決定を 1 案作成し、グループごとに板書、発表 <グループ決定まで…30分> <板書、発表、コメント…30分>	
	* アドバイスの視点 1 交流が深まるソシオグラムに従った形になっているか？ 2 できたの積み重ね、交流の蓄積が起きるように配慮されているか？ 3 時間配分は適切か？ 等	

130	<p><進め方> 6-II-3</p> <p>1 素材一つひとつの手順を確認する。 <個人作業…30分> 話し言葉でなくてもよい。ポイントは「手順」。 各グループに1つの素材を割り振る。 まず個人で考える（相談しない）。</p> <p>課題 ①二拍子三拍子 ②落ちた落ちた ③リズム手合わせ ④重ね手たたき ⑤どじょうつかみ ⑥ほっぺさわり番号送り のいずれか</p> <p>2 手順のグループ決定 <討議…20分></p>	
150	<p>3 グループ代表の発表評価…30分 <5グループと想定して各グループ発表…5分> 実際にやらせる必要はないが、 手順に従って実際に動いてみる。</p> <p>*アドバイスの視点</p> <p>1 手順に無駄がないか？ 2 一指示一動作の原則が理解されているか？ 3 時間感覚との整合性はあるか？ 等</p>	
180		

区分・ テーマ	6-Ⅲ-1 レクリエーション支援の実施1（プログラム作成個人作業）	
学習の ねらい	1 レクリエーション支援プログラムの作成方法について学ぶ。 2 レクリエーション支援プログラムの作成手順について学ぶ。 3 レクリエーション支援プログラムを試作し、評価を受ける。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	
02	1 ワークシートを配付。	福島県レクリエーション協会仕様 「レクリエーション支援実習ワークシート」を配付。 ワークシート作成の進め方は一人1枚 その1は一人2枚、その2は一人3枚ずつ配布する。
05	2 ワークシート作成の進め方を全員で確認	
10	3 レクリエーション主体を想定	
	4 行事等を想定	
	5 行事のねらいを考える	
30	進行状況の確認 進行状況の確認ができれば、 1, 2名から発表してもらおうと、 全体が同じイメージを共有できる。	進行状況が確認できるよう、行事のねらいまでの記入を何時までに終わらせるかを最初に予告することが重要。
40	5 全体で60分のプログラムを作成（シートその1） ＊ 途中、会場内を回りながら、スタッフとして適切なアドバイスをする。 ＊ アドバイスの視点 1 交流が深まるソシオグラムに従った形になっているか？ 2 できたの積み重ね、交流の蓄積が起きるように配慮されているか？ 3 時間配分は適切か？ 等	プログラム作成に入るときにも進行状況が確認できるよう、何時を目安にするかを予告すること。

<p>70</p> <p>80</p> <p>90</p>	<p>進行状況の確認</p> <p>ここまでは、この時間内で、参加者全員に完成させたい。</p> <p>プログラム実施の説明。 過度なプレッシャーを与えないように。</p> <p>残り、2枚目以降の「セリフ」と「ト書き」は宿題。</p>	<p>不足分は各自で作成するように指示する。</p> <p>プログラム実施についてを確認する。</p>
-------------------------------	--	---

区分・ テーマ	6-III-2 レクリエーション支援の実施2（記録について）	
学習の ねらい	1 レクリエーション支援における記録の重要性について学ぶ。 2 記録の実際と要点について学ぶ。 3 継続できる実際の記録の付け方について学ぶ。	
時間	進め方	留意点
00	挨拶・自己紹介	text には含まれない項目。
02	1 レクリエーション支援における記録の重要性。 レクリエーション支援の現場はさまざま。 5W1H に従ってあらゆるケースが考えられる。 すべてを最初から考えるのは大変だし、 前の経験を活かしてこそ、 より良い現場をつくることができる。 だからこそ記録が大事になる。	
10	2 記録の実際と要点。 ねらい（why）…事業名に現れることが多い。 計画の段階で主催者に確認することが大事。 いつ（when）…年（重要）、月日、時間帯、実施時間数。 どこで（where）…会場名称があれば状況を思い出せる。 誰が（who）…参加者、できれば、年代、性別、人数等。 何を（what）…プログラム、アクティビティ。 どのように（how）…進め方など。 その場で、計画と変わったことが起きていれば、 その事実を朱書きしておく、後日役に立つ。 自己評価や主催者からの評価… うまくできたかどうかは、自分が一番よくわかる。	記録は、計画との関連があつてこそ役立つ。 計画段階とどこが違ったか、それはなぜか？などを明らかにすることで、次の現場へその経験を活かすことができる。 計画の考え方は、text にはないので、「楽しいをつくる」や「レクリエーション支援の基礎」を参照すること。
50	3 継続できる実際の記録の付け方。 計画の立てる。→ 実施する → 計画を立てた紙に記録を書き込む （必要に応じて朱書きする） → 綴じる（保管する）	被災者訪問事業の記録用紙（県レク） カレッジ・アカデミーの記録 （県レク、市レク）

60	<p>何を使ってどのように保存するか</p> <p>専用の記録用紙を使う方法 (書式を定めて計画し、記録する) …保管しやすいが、面倒くさい。 裏紙等で計画し、記録する方法…使いやすいが、 雑紙にならないようにすることが大事。 記録ノートを使う方法…失くしにくいだが、 わざわざ写すのは大変。 記録カードを使う方法…持ち運びにも便利だが、 保管方法に難点。</p>	<p>記録ノート (きみちゃん) 計画・記録カード (よっちゃん) 等 のサンプルを準備</p>
80	<p>例 震災以降 600 回を超す訪問事業が すべて記録として残っている。 カレッジ・アカデミーの記録が、 次の年の計画につながっている。</p> <p>いずれにしても、記録は大事。</p> <p>今から始めれば、 何百回、何千回もの実践記録ができる。</p>	<p>被災者訪問事業の 記録 (県レク)、 カレッジ・アカデ ミーの記録 (県レ ク、市レク) 等の 実物を準備</p>
90		

区分・ テーマ	6-Ⅲ-3～6 レクリエーション支援の実施3～6（実施）										
学習の ねらい	1 プログラムにおけるアクティビティの進め方について学ぶ。 2 実際の支援の場における姿勢、態度等について学ぶ。 3 レクリエーション支援の実際の展開について学ぶ。										
時間	進め方	留意点									
00	挨拶・自己紹介	フィードバックレター用のメモ用紙等を準備。 参加者には、周りの机の上に筆記用具を準備させる。									
02	全員のプログラム（1枚目）の演目を一覧にする。 全体がソシオグラムに沿うように、演目を選び出す。										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順番</th> <th>演目</th> <th>氏名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	順番	演目	氏名							フィードバックレターは、一人に対して、本人以外の参加者およびスタッフ全員が書くので、参加者数×（参加者数+スタッフ数-1）枚が必要。
順番	演目	氏名									
	1番から順に、 ①アセスメント状況 ②氏名 ③演目の順で発表し、一人ひとり実施してもらう。（5分間） 各自の実施が終わったら、スタッフからコメント。実施者以外全員が、フィードバックレターを記入、スタッフが集めて本人に渡す。 フィードバックレター必須項目 実施者氏名（●●さんへ） 良かったところ… 注意すればもっとよくなる場所… 自分の名前										
	最終コメントをする。（終了後からここまで5分程度） 全体を10分程度とすると、360分で30人程度 全体を15分程度とすると、360分で20人程度 全体を20分程度とすると、360分で15人程度の実施が可能。										
350	最後の10分で全体評価。 全部の流れが交流が深まるソシオグラムに倣っていることを確認。										
360											