

プロセスのふりかえりを楽しむ！

～自分自身を見つめるふりかえり～

<キーワード> 「いまここ」「自分自身の傾向」「自分が他者に与える影響」

【実習1】 「シンプル・イズ・ザ・ベスト」

○実習のねらい 体験を通して「自分自身を見つめる」ことを知る

○「自分自身を見つめる」とは

①いまここで②刻々と変化する自分自身のプロセスを③細かく見続けること

<自分自身の何を見つめるのか？>

- ・「いまここ」で自分の表面に出しているもの（表情・言動）
- ・「いまここ」で自分の内面に存在するもの（思考・感情・防衛機制）※自分自身の傾向
- ・その内面の基礎となっている価値観（枠組み・禁止令・こだわり）
- ・「いまここ」での他者への影響（他者に与えるイメージ、期待）

【実習2】「名画づくり」

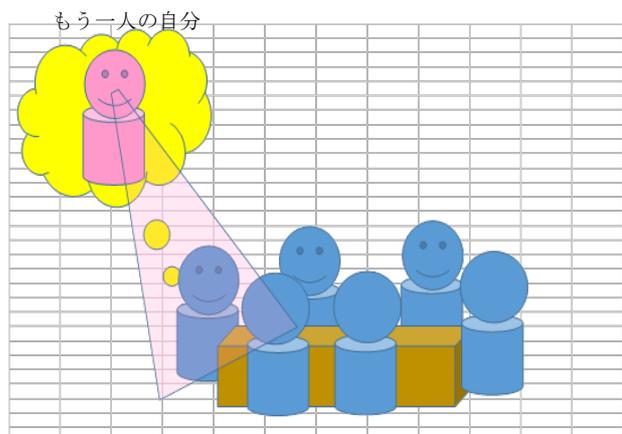
○実習のねらい フィードバック体験から様々なことに気づく

○フィードバックの設問

①色を選択している、図形を描いているAさんの姿を見てあなたが感じた、『Aさんの印象』は？その理由は？

②Aさんの行動を見て、あなたが気づいた事、感じた事は？

<もう一人の自分のイメージ>



<参考 URL>

- 1 GWTネットワーク <http://www.eva.hi-ho.ne.jp/kumasan/kumasan.htm>
- 2 H I L研究会 <http://hi-laboratory.com/hil-about.html>
- 3 グループ・トレーニング研究会 <https://sites.google.com/site/grouptraininglab>