

# ACT NEWS

エー・シー・ティール ニュース

こんにちは！ACTニュース編集部です。外に出ると春の匂いがしてきて、卒業や進級を祝う季節になったんだなーと感じます。このACT NEWSは、湯河原町の小学校・中学校で実施されているACT（アート・コミュニケーション・トレーニング）という活動を保護者と町の方々にも知ってもらうための新聞です。それでは中学校での昨年10月から2月までのACTを振り返っていきましょう！

ACT NEWS 第11号 2023年3月発行 発行元：湯河原町教育委員会・特定非営利活動法人 まなびとくらし

## ACTってなーに？

ACTでは「聞くこと・聴くこと」に関する2つのアクティビティを小中学校で実施しています。まずは小学校で「耳をすますとわかること」。ここでの「聞く」は受動的なものです。自分を取り囲む世界の音に耳を傾けることで、普段は気づかないことを感じると同時に、同じ風景の中にも、自分と友だちでは感じ方が違うということを知ります。

中学校では「対話ってなんだろう」というアクティビティを。ここでの「聴く」は能動的なものです。内容はこの後のレポートに書きましたが、この時間では「よく聴くってなんだろう？」ということについてみんなで考えます。

人生で孤独を感じることは、必ずしも心に傷が残るような出来事とは限りません。人は話を聞いてもらえないと、孤独になります。また、人が孤独を感じるのは「よいことが起こったのに誰にも気にしてもらえないとき」とも言われます。

ある研究では「人間関係の破綻でもっとも多い原因はネグレクトであり、中でももっとも多いものは、相手の話をきちんと聞かないこと」なんて、読んでドキッとするような指摘をしています。

対話による気持ちの深みを得るには「聴き手である私」が重要です。話し手の声が入る自分の身体と心の中で「共鳴」する必要があるからです。

「よく聴く」とは、話し手の頭と心の中で何が起きているのかを分かろうとすること。そして「私はあなたを気にかけているよ」と、態度や行動で表に現すこと、つまり、ACT（アクト）＝表現することです。聴き手にそうしてもらえると「感情や考えを持ったひとりの人として自分を理解してもらえて、価値あるものとして大切にされている」と感じるのだと思います。

## 「ぶどうを描く」



2022年9月9日(金)に8組のみなさんと。

8組の2回目は大粒の立派なぶどう一房を描きました。色や匂いを観察してから、それらを感じる色を3色選び、水彩絵具で描いていきます。次に絵具が乾かないうちに割りばしペンで粒や枝の形をスクラッチ。最後にオイルパステルで粒や枝を加え、鉛筆も使って仕上げていきました。

ある生徒は「自分はこういう風にしたい」というイメージに近いものがつくれるようになったと嬉しそうでした。

普段の美術の授業では「今よりもっと良くしたい」と粘ったり、手直したりすることは少ないそうですが、今回は段階的な小さなゴールを重ねていくことで、全員が最後までしっかりと取り組めていました。どの作品もぶどうの香りや瑞々しさが表現されていました。

幸福学という学問では、心理学的・統計学的なアプローチから「やってみよう＝自己実現と成長」「ありがとう＝つながりと感謝」「なんとかなる＝前向きと楽観」「あなたらしく＝独立とマイペース」の4つが幸せを構成する要素であると定義したそうです。なんだか納得できる話だなーと思います。

## 「身体からかんじる」

2年生2回目は身体（からだ）をめぐるアクティビティ。「ふれる」をテーマに今年もダンサーの上村なおかさんと行いました。ここでは全身を使って接触する感覚を確かめるように進んでいきます。

私たちは普段、自分の意思で身体を動かしていることや、全身で感覚しながら過ごしていることを忘れて生活しています。だけど、ここではそれを思い出したり、意識して触れてみたりします。この時間を通じて「わたし」や「あなた」という存在、そして「わたしとあなた」という関係性が再発見され、「わたしたち」の身体が離れる時に、不思議な切なさと共に「何か」を感じてもらえたら嬉しいです。

生徒の感想です。「初めてこんなに自分の身体を触ったし、初めて自分の身体について知れた。触る所が違くと感触も違った」



2022年10月25日(金)に2年生のみなさんと。

「友だちと一緒にいると安心すると思った」「身体全体を使うのが楽しかった」「最初はよく分からなかったけど、やるのが分かってからはすごく楽しかった」「誰かとくっついていて時と離れた時の心境や気分の違いなど、身体にはいろんな感触があると知った」などなど。

## 「マシュマロ・チャレンジ」



2022年12月2日(金)に1年生のみなさんと。

1年生の2回目は6年生の時に実施できなかったマシュマロ・チャレンジを実施しました。4人1組でパスタを材料に構造物をつくり、マシュマロをできるだけ高い位置に設置。その高さを競います。まずはグループで10分間の作戦会議。どういう構造だと建ちやすい？どうしたら強度は保てる？安定感を持

たせるには？などを相談。その後、合図でスタート。制限時間は20分です。楽しみながらトライ・アンド・エラーの必要性を学びました。共同作業から工夫と達成感、時に残念な気持ちをたくさんの笑い声と一緒に共有しました。

生徒の感想です。「グループ活動でこんなに熱中したのは初めてだと思うので、とても楽しかった。最後は倒れてしまったけど全力でやったのでいい気分が終われた！」「みんなであいながらつくる事ができて仲が深まった気がする」「開始直前に内野さんが『コツは早く失敗すること』と言っていた意味が少しわかった気がする。すごく難しかったけど協力できてよかった」「考えることも大事だけど、それを実際にやるのが大事なんだと思った。失敗することがダメだと思ってたけど、時には失敗することも大切だということに気がついた」などなど。

## 「仮説と仮設～ペーパータワーをたてよう！」

2年生最後のアクティビティは、毎年恒例の「ペーパータワー」です。グループごとに決められた枚数のA4コピー用紙だけを使って構造物を作って、その高さを競います。折ったり切ったりするのはもちろんOKですが、あくまで紙のみで建設します。目標は190cm！...この数字に特に根拠はないのですが。こうすればたつんじゃないかと仮説をたてて、仮設してみて、崩れたらまた仮説して仮設…をひたすら繰り返すトライ・アンド・エラーの時間です。

生徒の感想には「結果は失敗だったけど、班の全員が意見を出し合って、どんどん高くなっていくのが楽しかった」「崩れてもまたやり直す根性って大切だと思った」「仲間と仮説をたてて、失敗しての繰り返しだったけど、惜しいところまでいけた」「班の人たちと手分けしてできたので、前



2023年1月27日(金)に2年生のみなさんと。

よりもみんなと仲良くなれたと思う」「みんなであいながらつくる事ができて仲が深まった気がする」「この経験でコミュニケーション能力が高まった気がする」などなど、楽しく、充実した時間を過ごせたようでした。

## 「対話ってなんだろう」



2023年2月3日(金)に1年生のみなさんと。

1年生3回目は、2人1組になってロールプレイで対話をします。はい、そうです。2年生が6月に経験したのと同じアクティビティです。まず、AさんとBさん、それぞれの役割を伝えますが、お互いに相手の役割は知らされずに対話が始まります。

1つめのワークでは、「相手の話を奪う／自分の話を奪われる」という場면을意図的につくります。

2つめのワークでは、話し手は「話を聴いて欲しいだけ」かも知れないのに、聴き手がアドバイスをしてしまう場면을意図的につくります。

最後に対話では話す側以上に、聴く側の態度によって、その場の価値や意味が決まるとい話をしました。

生徒の感想文には「ロールプレイは難しかったけど、普段しているかもしれないので、過去を振り返ってみようと思う」「今回は失敗例をやったので、これからはそれを活かして相手の話を聴けるようになりたい」ということが書かれていました。

## 「ダンボールハウス mini」

8組の3回目は「ダンボールハウス mini」を3年ぶりに実施しました。先生方もACTメンバーも感無量です。

事前の話し合いも、設計図も、役割分担もない、共同作業。一人ひとりが自分のアイデアや思いを形にしていきながら、それらが小さく集まって、少しだけ大きくなっていきます。またそれが集まってを繰り返し、やがては大きな「小屋」に！

「わたし」は「あなた」や「みんな」と相互作用しながら生きています。これは「状況」の中で生きるとも言えます。そして「状況」が変わるにつれて「わたし」の経験世界も変わっていきます。「わたし」はそのような「状況」の中で、常に再構成されていくの



2023年2月17日(金)に8組のみなさんと。

です。これを成長と呼びたいと思います。生徒が「状況」の変化に対応し、それによって成長できるような時間をつくること。それもACTの目標なのです。

それではまた次号でお会いしましょう！