

演習：自己覚知



演習とは？

理論、方法、技術、価値の諸体系と実践体系との交互連鎖現象を実証する作業。



自己覚知とは？

「私は自分が何も知らないということを知っている」



運動センター

2人(もしくは3人)でペアになる。
1人が椅子に座り、もう1人がその人の背後に立つ。
後ろに人が肩に手を当てた方の手を瞬時に上げる。
同時に2つの手をおいてもいい。
何度か繰り返し、自分がどれくらいできたか分析する。

運動センター X 知的センター

2人(もしくは3人)でペアになる。
1人が椅子に座り、もう1人がその人の背後に立つ。
後ろに人が「右」もしくは「左」と声をかける。
座っている人はいわれた方と反対の手を瞬時に挙げる。
何度か繰り返し、自分がどれくらいできたか分析する。

運動センター X 感情センター

2人(もしくは3人)でペアになる。

1人ずつ順番に1分間、**悲しい表情**で**うれしい話**をする。

2人とも話したら次に、1分間ずつ、**うれしい表情**で**悲しい話**をする。

自分がどれくらいできたか分析する。

感情センター X 知的センター

クラスの中でよく話したことない人(10分以上話したことのない人)4人でグループをつくる。

第一印象ゲームをする。

まず、自分の答えをシートに書き(他の人に見られないように)、次に他のメンバーの「推測」を書く。あくまでも第一印象で書くこと。

全員書き終わったら、Q1から答え合わせをする。
自分がどれくらいできたか分析する。

知的センター

次の質問に答えなさい。

一枚のカードがあります。

表には「裏面に書いてあることは真実です。」

裏には「表面に書いてあることはうそです。」

と書いてあります。

表と裏どちらに書いてあることが正しいですか。

答えを他の人にいわないように。

考えがまとまったら、自分がどれくらいできたか分析する。