

■ 実践報告

南山大学人文学部心理人間学科科目  
「体験学習実践トレーニング」におけるオリジナル実習の  
作成と実施についての検討: 実習「うた えらび」<sup>1</sup>

楠本和彦

(南山大学人文学部心理人間学科)

土屋耕治

(南山大学人文学部心理人間学科)

---

要旨

本論は、オリジナル実習の作成と実施、参加者からファシリテーターへのフィードバックに関して報告し、オリジナル実習の作成と実施について意義や留意点を検討した。

まずは、オリジナル実習の企画・作成段階について報告し、続いて、実施について報告した。その中で、筆者らが両段階において留意した点について記述した。実施後、実習参加者から受けた実習内容やファシリテーションに関するフィードバックを基に、意義や改善点について検討した。最後に、筆者らのオリジナル実習の実施と、ファシリテーターがフィードバックを受けるという構造が、その後、今回の実習参加者がファシリテーターとしてオリジナル実習を作成し実施するにあたって、どのような影響を及ぼしたか考察した。

キーワード

オリジナル実習の作成と実施、ファシリテーターへのフィードバック、意義や留意点

---

<sup>1</sup> 本科目受講生に対して、本論の初稿を確認し、必要な加筆修正があれば、筆者らに連絡するよう伝えた。その期間は約2週間とした。学生からの修正希望はなかった。企画段階で協力いただいた丹羽牧代氏と楠本菜々子氏には関連箇所の確認を依頼した。両氏から加筆修正の希望はなかった。

## 1. はじめに

本論は、オリジナル実習の作成と実施、その直後の参加者からファシリテーターへのフィードバックに関する報告と、オリジナル実習の作成と実施の意義や留意点についての検討を目的とする。本論で報告・検討する実習「うた えらび」は、南山大学人文学部心理人間学科の授業科目「体験学習実践トレーニング」を受講している学生を対象として作成されたオリジナル実習である。本科目は学部の3年生以上を対象に開講されており、心理人間学科の3年生と4年生が主な受講生となる。教職課程の「または科目」でもあり、他学科の学生も受講可能である。例年、数名の他学科生が、教職科目の「または科目」として、受講している。2019年度は心理人間学科生が30名、他学科生が3名、履修した。

本科目「体験学習実践トレーニング」は、構成型の体験学習のファシリテーター・トレーニングに関する授業である（資料1参照）。受講生である学生が4～7名で一つのファシリテーター・チームを構成する。そのファシリテーター・チームはオリジナル実習を一つ作成し、それを自分たちのチーム以外の学生と担当教員を実習参加者として実施し、その実習内容やファシリテーションについて、フィードバックを受ける。

例年、授業の導入として、初回と第2回授業時に、学生がラボラトリー方式の体験学習の実習を参加者として受ける授業展開を楠本は行ってきた（資料1参照）。その内、第2回授業時には、授業前半に、担当教員が作成したオリジナル実習（例：実習「ルナ系第5惑星」）を学生が参加者として体験し、その回の授業後半にはその実習内容やファシリテーションについてのフィードバックを学生が担当教員に行ってきた。このような授業を実施することによって、①担当教員と学生との関係における対等性が高まる、②学生にとって、オリジナル実習を実施し、そのフィードバックを受けるといふ授業展開を、体験を通して知ることができることを意図している。

2019年度の「体験学習実践トレーニング」は楠本和彦と土屋耕治が担当教員であった。2019年度の「体験学習実践トレーニング」の第2回授業において、二人が協同して作成したオリジナル実習を実施することを第1回スタッフ・ミーティングにおいて決定した。

## 2. オリジナル実習の創案・作成

### 2-1. 学習者のニーズの想定、実習のねらいの仮決定、実習内容のアイデア出し

第1回スタッフ・ミーティングにおいて、オリジナル実習を作成するにあたって、学習者のニーズを想定することを行った。学習者のニーズとして、①20歳代前半という個人としてのニーズと、②構成型の体験学習のファシリテーター・トレーニングの選択科目を受講したというカリキュラムに関連した学生のニーズの2観点から、学習者のニーズを推測・想定した。②に関して、次の

ようなことが話し合われた。受講生がオリジナル実習を考案する上でバリエーションを増やすために、今まで学生があまり体験していないタイプの実習を第2回授業で体験することは意義があるだろう。本科目を担当してきた楠本の近年の経験においても、土屋の他の心理人間学科科目担当経験においても、近年の心理人間学科生は、価値の明確化の実習を体験する機会が多くない。①のニーズとの関連において、20歳代前半という青年期を生きている学生にとって、価値の明確化の実習体験は、自己理解を深めるというニーズと合致すると考えられる。

これらの学生のニーズに関する議論を踏まえて、自己理解の深化、相互理解の促進、多様性についての理解の促進をねらいの概要とすることにした。

そのようなねらいを達成する実習内容の一案として、物語を使用した価値の明確化の実習があることを確認した(例:実習「尾びれを持ったお姫様」)。このタイプの実習を作成する上での留意点について、様々な観点から議論した。議論のまとめとして、次のような条件を満たす物語が適切であろうとの結論に至った。①複数の目線・観点が含まれる物語、あるいは②複数の場面設定が可能となる物語、あるいは③複数の選択肢からの選択が可能な物語である。そして、数日後に行う第2回スタッフ・ミーティングに、楠本・土屋のそれぞれが実習案を考え、持ち寄ることとなった。

## 2-2. 実習内容の検討

第2回スタッフ・ミーティングで担当教員はそれぞれの実習案を報告した。土屋は物語のシナリオを2案準備した。楠本は本論で報告する実習「うた えらび」の原案を準備した。協議の上、2019年度は実習「うた えらび」の原案を基に、オリジナル実習を作成することになった。「うた えらび」は、物語を用いた実習ではないものの、前項であげた条件の①と③を満たしていると考えることができた。

「うた えらび」の原案を検討し、ねらい、手順、個人記入用紙、ふりかえり用紙の項目を修正した(資料2~3, 5~6参照)。「和歌一覧」に示す和歌の選択肢や順番、歌意と解説の語句の表現を検討し、修正した(資料4参照)。実習のねらいを以下のように設定した。

- ・ 選択した内容や理由などから、自分の思いや自分の特徴に目を向け、自己理解を深める。
- ・ 他のメンバーとのわかちあいを通して、お互いの類似点、相違点、多様さを知る。

ねらいを達成すること、学習者のニーズに合致すること、選択肢の多様さが適度であることを考慮して、和歌はすべて恋の歌とすることにした。恋の歌と

いうことで一定程度の統一感があると同時に、歌意が一定程度のバリエーションをもつことも必要であると考え、例示する和歌を選択した。

実習内容を協議する中で、次のような点について考慮した。①恋という個人にとって重要であり、プライベートな思い・体験に触れるため、実習内容との心理的距離感や関与の度合いを各自が選べる自由度が必要である。そのため、和歌は古典から選択した。近代や現代の和歌も興味深いものの、学生の実体験と類似し、心理的距離をとりにくい場合があることを考慮して、選択から外した。②選択やその理由等について、他者と話し合う際、自己開示の度合いや範囲を各自が選択できることが重要である。③「好きになれない」というような、ある和歌に対する否定的な思いも含めた思いや考えを表現できるようにした。④各自にとって、重要な観点や気持ちを表現できるように、学習者が独自の基準を設け、和歌を選べるようにした。⑤和歌の詠み手の性別やその順番ができるだけ平準化するように配慮した。⑥学生が不快な思いをすることがないように、性的な表現に関して抑制的な和歌を選択した。また、男女差別的な表現が含まれないように、相手に対する呼称などジェンダーに関係する表現に関して、参照した歌意や解説文を修正した。

第2回スタッフ・ミーティング前後に、実習「うた えらび」の原案を本授業担当教員以外の方の協力を得て、検討する機会をもった。第2回スタッフ・ミーティング前に、楠本が選択した和歌が選択肢として適切であるか、また、バリエーションをより豊かにするために、一覧に示すとよい和歌が他にないか、丹羽牧代氏<sup>2</sup>に相談した。丹羽氏のアドバイスに基づき、「和歌一覧」の原案に掲載する和歌の一部を修正した。第2回スタッフ・ミーティング後に、第2回スタッフ・ミーティングで協議し、決定した原案が、大学生を対象とした実習として、学びの促進に寄与するのかが検討するために、本授業科目の受講生と同年代である楠本菜々子氏に原案の実習を参加者として試行するよう依頼した。実施後の楠本菜々子氏のコメントから、本実習が大学生を対象とした体験学習として、ねらいの達成や気づき・学びの促進に寄与する可能性が確認できた。

### 3. 実習の実施と受講生からのフィードバックの概要

#### 3-1. 実習の実施

授業の導入は土屋が、実習の導入から実施までを楠本が、ふりかえり用紙記入から全体でのわかちあいまでを土屋がファシリテーターとして担当した（資料2～6参照）。実習の各パートの時間配分は資料7を参照されたい。実際の

<sup>2</sup> 丹羽牧代氏と楠本和彦は現在までに数度、協同でオリジナル実習を作成し、実施したことがある。例えば、楠本和彦・丹羽牧代（2008）. 実習「閉ざされた村」人間関係研究（南山大学人間関係研究センター）, 7, 141-154. は、丹羽牧代氏と楠本和彦が協同で作成・実施したオリジナル実習である。

実施はほぼ予定通り、約80分間であった。

### 3-2. 実施上の留意点

授業の導入は、土屋が前の回のジャーナルをもとに、体験学習の場において、感情をどのように考えるかということを紹介した。具体的には、感情という言葉があてられる部分(emotion)と、必ずしも本人が感情として自覚する前の“感じ”としか言えないような部分(feeling)があることを紹介し、自らの感情が明確にわかる前の、何となくの“感じ”を味わうことも、こうした体験学習で大切にしたいことだと説明した。また、ラボラトリー方式の体験学習では、参加者がある感情状態に持っていくようなことは想定しないことも紹介した。むしろ、参加者がそれぞれに自らの“感じ”を探究できるような場となることが目指されることを紹介した。これらは、今回の実習のみならず、実習を作る者はどういった場づくりを目指すのかということにもつながるとの考えから行われた。

実習の導入を丁寧に行うことに、楠本は留意した。具体的には次のような点について、考慮した。ねらいと手順を伝える際に、恋の歌を選んだ理由について、次のように説明した。①青年期はアイデンティティーの確立が重要な発達課題になる。それには、親密な対人関係における内的・外的な体験が緊密に関連している。その点で、恋は青年期における重要なトピックスとなる。②現実の恋愛体験は自分に大きな影響を与える。しかし、現実の恋愛体験に関わらず、恋に関する思いは自分が親密な他者との対人関係において、どのような思いや感情や価値観や体験を大事に考えているのか、反対に、どのような思いや感情や価値観や体験に否定的な考えをもっているか等と関連している。この実習を通して、それらを自分の中で明確化することができる、とファシリテーターは考えた。

和歌の内容については、資料にある記述に基づいて、考え、選択するように伝えた。資料の記述に質問がある場合、遠慮なく質問するように伝えた。スタッフ・ミーティングの中では、詠み手と学習者の性別が異なる場合であっても、詠み手の性別に関わらず、自分に引き付けて考えることができる点について、議論した。この点については、学習者から質問があれば、そのように答えることにした。この点についての学習者からの質問はなかった。

ふりかえり用紙の記入、わかちあいは次のような点について注意して行った。ふりかえり用紙では、記入後わかちあいに用いる部分と、わかちあい終了後に個人として記入し、わかちあわない部分も設けた。これは、とくに、今回のような個人的な事柄を扱う際に、人との違いを自覚することはとすれば、驚きを持って体験される事柄であるため、それを言語化する機会は持ちつつ、学習者同士でシェアする機会は持たなかった。

全体でのわかちあいでは、様々な体験が報告されるように留意した。実際に、

様々な切り口で体験と学びのわかちあいが行われた。具体的には、①同じ歌を好きと選んだが、選んだ基準が違ったことがあったり、歌に色々な面があることに気づいたこと、②好きかどうかの判断基準に、ロジカルな説明を用いた者もいれば、感情的なものを大切にしている者もいたこと、③歌の選択に偏りがあるように推測されたが、ほぼ全ての歌が選択されており、意外だったことなどが紹介された。

### 3-3. フィードバックの概要

実習終了後、本実習の参加者である受講生からファシリテーターへ、実習内容やファシリテーションに関して、フィードバックする時間をもった。その時間は約1時間10分であり、内訳はフィードバック用紙の説明とその記入が約20分、その記述に基づいたフィードバックの実施が約50分であった。フィードバック用紙には、参照項目が記されている。その概要は次のようになっている。①実施全体について、②プログラム（全体）の導入について、③課題の提示、課題の内容や時間について、④ふりかえりについて、⑤ファシリテーターの働きかけについて、⑥その他、気づいたこと、学んだこと、ファシリテーター・チームに伝えたいこと、である。これらの項目について、網羅する必要はなく、フィードバックの参照項目として利用するように、ファシリテーターは参加者に伝えた。

本実習の参加者からあったファシリテーターへのフィードバックの概要（①実習内容について、②ファシリテーションについて）を記す。

#### ①実習内容について

実習内容についてのフィードバックの概要を記す。

- ・学生の関心事がテーマになっていて、積極的に取り組むことができた。
- ・ねらいがわかりやすく、ねらいとなっている自己理解や他のメンバーとの類似点や相違点、多様性に気づくことができる実習内容だった。
- ・恋は人にとって生涯ついてまわるものであるし、人の考えに触れるものであると思う。そのようなテーマであったので、自己理解や、お互いの相違点、類似点などについて深めることができた。
- ・テーマが一つに絞られていたため、より個人の違いが浮き彫りになった。
- ・様々な価値観にふれることができ、新鮮な体験ができる実習だった。
- ・自分で基準を作るというクリエイティブな作業があり、個人の視点や多様性の広がりをもっと感じる事ができた。
- ・一つだけではなく、複数を選ぶことで、その人の傾向をつかみやすく感じた。



- ・現代の恋愛ではなく、和歌の中の昔の恋愛を通して、どう感じるのか話し合ったので、照れることなく話し合いができた。
- ・ふりかえり用紙の項目はねらいと関連していて、実習中の気づきを書き出すことができた。
- ・自分の特徴を他のメンバーのフィードバックから知ることができた。

以下に、実習内容についての改善点に関するフィードバックを記す。

- ・個人記入用紙の「好きになれない歌」という基準は、その後の話し合いの際に、紹介しづらさを生んでいたため、「共感できない」という表現の方がよかったかもしれない。
- ・日常では話さない内容であることもあり、深く、相手に対して掘り下げて質問しにくかった。
- ・和歌の数、また、和歌を選択する基準の数が多く、選んだ理由を紹介し合う際に、やりとりではなく、発表だけになってしまった。
- ・異同について考えるには、マトリックスのようなものに記入して、それを見て聞きあってもよいかもしれない。
- ・個人記入用紙の4)の項目の基準について、その基準に基づいて他のメンバーがどの歌を選ぶか共有できる機会があると、新しい発見があるように思う。

## ②ファシリテーションについて

ファシリテーションに関するフィードバックの概要を記す。

- ・授業の導入の際の、“感じ”を味わう、ということが実習体験の助けになった。
- ・恋の歌を選択肢とした理由が詳しく説明されていたので、実習のねらいがより明確に伝わってきて、実施の時にもねらいを意識することができた。
- ・課題の内容、わかちあいの仕方などについて、明確に説明されていたので、スムーズに進めることができた。
- ・個人で歌を選択する時間やその話し合いの時間、わかちあいの時間の長さは適切だった。
- ・参加者の状況を見て、時間延長をしてくれたので、ありがたかった。

以下に、ファシリテーションについての改善点に関するフィードバックを記す。

- ・グループの他のメンバーがよく知っている人ではなかったので、話し合いをどこまで深めてもよいのか戸惑った。
- ・グルーピングが難しいと感じた。仲のよい人とグループを組めるとよい

ようにも思うが、人によって、このような話を仲の良い人には聞かれたくないと思う人もいるかもしれない。

- ・グループに異性が複数名いるメンバー構成の方がよかったと思う。
- ・個人で和歌を選択する時間はもう少し長い方がよかった。その話し合いの時間はもう少し短くてもよかった。

学生からのフィードバックについて、検討する。①実習内容についてのフィードバックによると、実習「うた えらび」は、学生のニーズに沿った実習内容であったことがわかる。また、ねらいとした、自己理解の深化や、お互いの類似点、相違点、多様性に気づくことに寄与できた。恋をテーマにした実習内容であったことから、自己や他者の価値観にふれることができ、それは経験したことのないラボラトリー方式の体験学習の実習の形として、学生にとって新鮮な体験となったと考えられる。古典の和歌を選択肢としたことは、実習内容と自己との心理的距離の調整や自己開示の調整に役立った。ふりかえりやわかちあいを通して、気づきを増すこともできた。改善点として、ネガティブな印象に関する選択基準については、「共感できない」というような文言の方が、わかちあいがしやすいこと、また、学生が独自に作った4)の基準に基づいて、他のメンバーも選択することにより、さらなる気づきが生まれる可能性の指摘があった。

②ファシリテーションについて、概ね、肯定的なフィードバックであった。導入でのねらいと実習内容の説明によって、ねらいを意識して学習することに寄与できた。和歌の選択やそれに関する話し合い、ふりかえりのわかちあいの時間配分について、多様なフィードバックがあった。これらの活動は個人やグループ間によって時間差が生まれる場合が少なくない。そのため、ファシリテーターとしては、計画段階で時間的余裕をもったプログラムにすることに加え、実際の実施において、学習者の状況を観て、適宜、時間の調整を行うことが重要になる。グループのメンバー構成について、改善点として、重要な指摘があった。今回は第2回授業での実施という制限の下、実施したため、メンバーの人数や構成にも制限があった。フィードバックにあるように、可能であれば、一定程度の関係性のあるメンバーと、異性が複数名含まれたグループで実施できると、より多様で、より深みのある学習が可能になると考えられる。そして、どのようなメンバーとグループを組むのかグルーピングに自由度があるとよりよいと考えられる。

#### 4. 考察

今回の実習は、その後の授業全体に関して、主に、2つの影響があった考えられたため、考察を加える。

第一は、内容・形式に関する影響である。この回の後、学生は自分たちで実



習を作っていた。そのなかで、次の3つの影響を感じられたので紹介したい。

①導入に関する影響があった。今回、実習の導入に対して、どのような思いでこのような実習を作ったのかということが、丁寧に語られた。学生がファシリテーションをする際にも、そうした入りが丁寧にされるケースがあったように思われる。

②テーマに関する影響があった。6チームが実習を作成していくことになったが、そのうち、2チームが恋愛に関するテーマを扱っており、これは例年に比べて多いということであった。実習の例として提示したことが、こうしたことも扱ってよいのだという関心の掘り起こしにもつながったと思われる。

③ふりかえり用紙の形式に関する影響があった。具体的には、わかちあい後に記入する質問の存在である。これも、複数のグループが取り入れていた。このように、担当教員の実習は、テーマとしても形式としても様々な影響を持つように思われる。つまり、担当教員の実習は、学生の思考のレパートリーに直接影響すると考えられることから、ラボラトリー方式の体験学習の幅広さを考えると、学生の限られた実習経験の幅を広げるようなことも求められていると考えられる。

第二は、実習の作成、実施、フィードバックの一連の流れを学生と教員が体験することの影響である。今回は、教員が協同でプログラムを作成し、実施し、そのフィードバックを受けた。このことは、2つの影響を持っていたと考えられる。

①教員の授業実施に関する影響があった。具体的には、本授業を初めて担当する土屋にとって、フィードバックを受ける立場の経験を持ったことは大きな意味があったと感じている。思いを持ってオリジナル実習を準備した者が、コメントをされる際にどのような心持ちになるのか、ということを感じたことは、学生がフィードバックを受ける場面での声掛けや場づくりに影響をしたと考えている。具体的には、ポジティブな側面についてフィードバックをしつつ、改善点に関して、体験を基にした対話の場を設けるといった影響があったと考えている。

②教員自身がフィードバックを受けることの例を示すというポジティブな影響があったと考えられる。それぞれの体験を伝え合うことで、たとえば、教員が作成したものであっても、改善の余地があることを示せたと考えられる。これは、実習の作成に関して、完璧さを求めすぎないことにもつながったと考えられる。また、実習へのフィードバックも体験し、参加者からそれぞれの体験を伝え合いつつ、ファシリテーターも作成の意図や背景についても紹介することで、実習作成に関してどのような意図を持ち、それを実習実施への工夫とつなげるのかといった考えを持つことにつながったと考えられる。

これらのことから、教員の協同による実習作成・実施・フィードバックは、実習体験とともに、授業全体というラボラトリー学習の場に重要な役割を果たすと考えられる。

## 引用文献

- 楠本和彦（2017）. 実習「ルナ系第5惑星」 人間関係研究（南山大学人間関係研究センター）, 16, 152-160.
- 楠本和彦・丹羽牧代（2008）. 実習「閉ざされた村」 人間関係研究（南山大学人間関係研究センター）, 7, 141-154.
- 南山大学人間関係研究センター. 実習「尾びれを持ったお姫様」 人間関係研究（南山大学人間関係研究センター）, 7, 155-160.

## 体験学習プログラムの実施

### 日程：

1.9/16	講義「ラボラトリー方式の体験学習」と体験学習プログラムの体験①
2.9/19	体験学習プログラムの体験②
3.9/23	小グループで体験学習のプログラムを設計する①
4.9/26	小グループで体験学習のプログラムを設計する②
5.9/30	小グループで体験学習のプログラムを設計する③
6.10/3	小グループで体験学習のプログラムを設計する④
7.10/7	小グループで体験学習のプログラムを設計する⑤
8.10/10	実習（体験学習プログラム）の実施とフィードバック①
9.10/14	実習（体験学習プログラム）の実施とフィードバック②
10.10/17	実習（体験学習プログラム）の実施とフィードバック③
11.10/21	実習（体験学習プログラム）の実施とフィードバック④
12.10/24	実習（体験学習プログラム）の実施とフィードバック⑤
13.10/28	実習（体験学習プログラム）の実施とフィードバック⑥
14.10/31	実習集原稿の完成
15.11/7	学びのまとめ

### 方法：

1. 関心のあるテーマで小グループを作る
2. オリジナル実習を作成し、実施の準備をする。  
「実習」は COD や CHR などのリソースブックを参考にしてもよい。  
COD（Creative Organization Development）  
CHR（Creative Human Relations）
3. 各回の授業（180 分間）  
前半の 90 分～120 分間：「実習の実施」  
導入，ねらいや課題の提示，実施，ふりかえり用紙記入，わかちあい  
実施グループの学生スタッフが運営  
他のグループ・メンバーや教員は学習者（参加者）となる  
  
後半の 60 分～90 分間：「フィードバック」  
フィードバック用紙の記入と学生スタッフへのフィードバックを行う  
教員が運営

## 日程表

ねらい：

- ・ラボラトリー方式の体験学習のバリエーションを知る。
- ・ファシリテーターへのフィードバックを体験する。

---

9:20

授業の導入

実習体験 実習「うた えらび」

導入

実習の実施

ふりかえり用紙記入

わかちあい

全体でのわかちあい

---

10:50

フィードバックの実施

フィードバック用紙の記入

休憩

フィードバック

ジャーナル記入

---

12:35

資料3

体験学習実践トレーニング

2019.9.19.

実習「うた えらび」手順書

ねらい：

- ・選択した内容や理由などから，自分の思いや特徴に目を向け，自己理解を深める。
- ・他のメンバーとのわかちあいを通して，お互いの類似点，相違点，多様さを知る。

手順：

1. 導入
2. 個人での選択・記入
3. 小グループでの，選択結果や理由などの話し合い
4. ふりかえり用紙記入
5. わかちあい
6. ふりかえりの追記
7. 全体でのわかちあい

## 和歌 一覧

(一)

信濃なる 千曲の川の 細石も 君し踏みては 玉と拾はむ

東歌

歌意・解説

信濃にある千曲川の小石だつて、愛しいあなたが踏んだ石なら宝玉として拾いましょう。

(二)

瀬を早み 岩にせかるる 湍川の われても末に 逢はむとぞ思ふ

崇徳院

歌意・解説

川の瀬の流れが速く、岩にせき止められた急流が2つに分かれる。しかしまた1つになるように、愛しいあの人と今は分かれても、いつかはきっと再会しようと思つている。

(三)

鳴る神の 少し響みて さし曇り 雨も降らぬか 君を留めむ

鳴る神の 少し響みて 降らずとも 我は留まらむ 妹し留めば

柿本人麻呂

歌意・解説

雷が少しばかり鳴つて、曇つてきて、雨でも降らないかしら。あなたを引きとめたいの。

雷が少しばかり鳴つて雨が降るようなことがなくつても、私はとどまるよ、君がいて欲しいつて言うのなら。



四

思ひつつ 寝ればや 人の見えつらむ 夢と知りせば 覚めざらましを

小野小町

歌意・解説

恋しく思いながら寝入ったので、その人が現れたのだろうか。夢だと知っていたら、目覚めたくはなかったのに。

五

しのぶれど 色に出でにけり わが恋はものや思ふと 人の問ふまで

平兼盛

歌意・解説

心に秘めてきたけれど、顔や表情に出てしまっていたようだ。私の恋は、恋の想いごとでもしているのですかと、人に尋ねられるほどになって。

六

忘れじの 行末までは かたければ 今日をかぎりの 命ともがな

儀同三司母

歌意・解説

あなたはおつしやつた。「いつまでもあなたのことを忘れないよ」と。けれど将来のことなど分からない。きつとあなたはそううち私への愛などなくしてしまい、私の許を訪れることもなくなるでしょう。そう思うと、幸せな言葉を聞いた今日の今ここで、命が終わってしまえばいいに思ふのです。

(七)

吾はもや 安見兒得たり 皆人の 得かてにすとふ 安見兒得たり

藤原鎌足

## 歌意・解説

俺はまあ安見兒を得た。どなたも手に入れ難いと言う、安見兒を得た。

安見兒という采女を妻にした時の歌。采女とは、郡司の姉妹・娘から美女を選んで都に上らせ、後宮に奉仕させた女官。采女との結婚は臣下には許されなかったので、天皇の特別の配慮があったに違ひなく、歌に溢れる喜びもそれゆえのこと。

(八)

やすらはで 寝なましものを さ夜更けて かたぶくまでの 月を見しかな

赤染衛門

## 歌意・解説

まだ宵の時分に東から昇った月が、とうとう西の山に沈む頃になってしまいました。もうすぐ夜明け前。あなたが来ないことが最初から分かっていたら、やきもきせずにとごとと寝てしまいましたのに。あなたを待つて、西山に傾いた月を見るはめになってしまいました。

(九)

恋ひ恋ひて 逢へる時だに 愛しき 言尽くしてよ 長くと思はば

大伴坂上郎女

## 歌意・解説

ひたすら恋い慕つて、やっと逢えた時ぐらひは、どうか愛の言葉を尽くしてください。この恋を長く続けようと思うのであれば。

引用・参考文献

改定増補 最新国語便覧 浜島書店 2016

さくら野歌壇 ―万葉恋歌 掲載一覧―

<http://www.sakurano.co.jp/entertainment/kadan/LoveLeaf-sum.html>

千人万首 ―よよのうたひと―

<https://www.asahi-net.or.jp/~sg2h-ymst/yamatouta/sennin.html>

たのしい万葉集

<https://art-tags.net/manyo/>

ちよこと差がつく百人一首講座

<https://www.ogurasansou.co.jp/site/hyakunin/index.html>

## 資料5

体験学習実践トレーニング

2019.9.19.

## 実習「うた えらび」個人記入用紙

別紙に、和歌が記されています。それらはすべて恋の歌です。その和歌をよんで、どんな気持ちかわいてきますか？好きな歌や好きになれない歌はどれですか？書くことができる項目だけでよいので、歌の番号（複数も可）や理由などを記してください。また、4)では、自分にとっての基準、印象（●●な歌）を設定して記述してみることもできます。

1) 好きな歌： \_\_\_\_\_

その理由や感じる気持ち

2) 好きになれない歌： \_\_\_\_\_

その理由や感じる気持ち

3) なんだか気になる歌： \_\_\_\_\_

その理由や感じる気持ち

4) 自分で基準を作ってみてください。

\_\_\_\_\_ 歌 : \_\_\_\_\_

その理由や感じる気持ち

\_\_\_\_\_ 歌 : \_\_\_\_\_

その理由や感じる気持ち

資料6

体験学習実践トレーニング

2019.9.19.

実習「うた えらび」 ふりかえり用紙

1. 自分の選択や理由，その話し合いを通して，自分の思いや特徴などについて，気づいたことを記してください。

2. 話し合いを通して，その人の個性や考え，気持ちなどについて，気づいたことや印象に残ったことを記してください。

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

<ふりかえり用紙のわかちあい終了後に記してください>

3. わかちあいを通して，自分や，人の思いの異同や多様さなどについて，気づいたことを記してください。

## 資料7

実習「うた えらび」  
 （自己理解・相互理解の深化をめざした実習）

## ねらいの例

- ・選択した内容や理由などから、自分の思いや自分の特徴に目を向け、自己理解を深める。
- ・他のメンバーとのわかちあいを通して、お互いの類似点、相違点、多様さを知る。

（学習者のニーズや状況に応じて、ねらいを設定する。）

## グループサイズ

1 グループ 3名～5名。グループ数はいくつでも可。

## 所要時間

80～110分（各グループの参加者数によって、所要時間は変動する。）

## 準備物

1. 日程表（資料2） 各自に1枚
2. 手順書（資料3） 各自に1枚
3. 和歌一覧（資料4） 各自に1枚
4. 個人記入用紙（資料5） 各自に1枚
5. ふりかえり用紙（資料6） 各自に1枚

## 会場の設定

移動可能な机と椅子を使用することが望ましい。個人記入後、お互いに向き合えるように設定する。

## 手順

- 1.導入 ねらいと手順の説明 日程表(資料2)と手順書(資料3)を配布し、ねらいと実習の手順を説明する。
- 2.グルーピング 何らかの方法でグループ分けを行う。
- 3.課題の導入 和歌一覧(資料4)と個人記入用紙(資料5)を配布し、課題の内容を説明する。  
 <手順1～3まで、約15分>
- 5.個人記入 和歌(資料4)を読みつつ、個人記入用紙(資料5)に記入する。  
 <15分～20分>
- 6.個人記入用紙のわかちあい 項目ごとに、各自がどのような選択を行ったのか、その選択の理由やその歌から感じた気持ちなどを伝え合う。それを聴いた感想を述べ合う。  
 <15分～25分>
- 7.ふりかえり用紙記入 ふりかえり用紙(資料6)を記入する。<10分>
- 8.ふりかえり用紙のわかちあい。 <15分～25分>



9. ふりかえり用紙の追記。 <5分>
10. 全体でのわかちあい。 <5分～10分>

# 実習使用規定

ラボラトリー方式の体験学習に関するツールを公開することで、ラボラトリー方式の体験学習が広く普及することを願って、第7号(2008)より「実習」を掲載しております。ここに掲載されている実習は、当センター研究員とその仲間によって開発され、これまでの教育実践で用いられてきたものです。使用の際には以下の留意事項をお守りください。

なお、ラボラトリー方式の体験学習を実施する際には、まずはご自身がラボラトリー方式の体験学習を体験されることをお勧めします。当センターではラボラトリー方式の体験学習を用いた公開講座を開催しております（詳しくは当センターの Web ページ <http://www.nanzan-u.ac.jp/NINKAN/> をご参照ください）。体験学習のファシリテーションを学んだ上でご使用ください。

## 実習を使用する際の留意事項

1. 著作権は著者に属します。実習を販売することや、営利目的の発行物などに転載することは禁止します。なお、教育目的での無料の発行物などに転載を希望される場合は、当センター事務局にお問い合わせください。
2. ラボラトリー方式の体験学習として教育・研修などに使用される場合には、各実習の課題シート（実習の指示書）に出典を明記してください。使用の際に当センターや著者に許可を得る必要はありません。また、使用料も発生しません。

### 【出典の記入例】

出典：大塚弥生（2008）「グループ エントランス」

南山大学人間関係研究センター 人間関係研究, 第 7 号より

3. 課題シート（実習の指示書）をそのまま使用するのではなく、プログラムの実施状況に合わせて適宜修正・変更した上で使用する場合は、「参考」として出典を明記してください。
4. ラボラトリー方式の体験学習で大切にされている教育観（学習者中心の教育、非操作の教育、学習者が自らの人間的成長に取り組む教育）に反する使用は禁止します。たとえば、営利目的で学習者を操作する自己啓発セミナーなどでの使用は一切禁じます。