

シンキングボディー 一日ワークショップ

教師用メモ

このコースはボディーチャンス・プロコース・エデュケーションのシンキングボディー・コースの卒業生が教えられるように作られています。一時間のワークショップ一回分として教えることもできれば、二回分の三時間ワークショップとして教えたり、三回分の二時間ワークショップとして教えることもできます。基本的なテーマは人間の行動を変えるためのアレクサンダー氏の発見の探求です。これはアレクサンダー・テクニクのコースではなく、『自身の使い方』の中のアレクサンダー氏の話に基づいた変化のプロセスの探求であり、アレクサンダー氏の物語です。

これは三つのステップを通じて伝えられます。

聞こと

F.M.アレクサンダー氏の発見したアイデアと人間の行動の原理についてのディスカッション。ここでは生徒は話を聞き、先生から知識を得ます。

実践

これらの行動の原理を、全員で楽しく実践できる興味深いゲームとアクティビティーを作る。

理解

それぞれの参加者が探求したい個人的な関心事に知識を応用する。理解はアハ体験をとともに起こり、それは気づきを連続して適応することができるエネルギーのある状態へとつながる。別の言い方をすると、人々はこれらのアイデアの応用がどのように変化をもたらすかを理解し、変化をもたらすための努力をしたいと思うようになる。

これらの三つの学びの方法はマニュアルの以下の項目の下に詳しく書いてある：

1. アイデア（聞くこと）
2. フィードバック（聞くこと）
3. ゲーム（実践）
4. アクティビティ（実践）
5. 応用（理解）
6. 物語（理解）

アイデア&フィードバック

この時間は常にゲームとアクティビティーを結びつきます。ディスカッションから、ゲームやアクティビティーにつなげていってもいいですし、最初にゲームやアクティビティーで始まっ

てもいいでしょう。どのように進めても、すべての新しいアイデアは三つのステップを経る必要があります。（どの順番でもかまいません）

- ・アクティビティーやゲームに参加することでアイデアを体験しながら学ぶ（以下参照）
- ・先生が物語や、アイデアの実例や説明をするのを聞きながら学ぶ
- ・個人的な問題に自分が理解したことを応用することで学ぶ（以下参照）

ガイドラインとして、講師が指示を出すことで参加者に体験してもらい、参加者自身がアイデアの探求のプロセスを導くことを勧めます—ゲームやアクティビティー、もしくはワークショップのプロセスの中で個人的な問題に取り組むように勧める、等。

ゲーム&アクティビティー

ゲームとアクティビティーは三つの目的を念頭においてデザインされている。

- 1.学習体験を作り上げる。自分全体が行動の中で何かを体験することで、あるアイデアの理解に至ります。
- 2.楽しむこと（没頭すること、等）。楽しむことは学びのプロセスを助長します。結果として、ほかの参加者との関係性も良くなり、お互いの前でリスクを負ったり、他人の前で話しぶいことを話すようになります。
- 3.更なるディスカッションや探求の機会を生み出す。ゲームから自然にアイデアを出し合ったり、フィードバックにつながりやすくなります。多くの場合ゲームは、行動に関する原理を楽しく探求する機会となります。アクティビティーの場合は、ある特定の技術の探求になりがちで、結果として学問的になりがちになりますが、両方ともワークショップが終わった後の日常で役に立つスキルを与えるという意味で役に立ちます。もし参加者に笑い、楽しんでほしい場合は、ゲームを用意するといいいでしょう。もし実用的な技術について学んでほしい場合は、アクティビティーを用意するといいいでしょう。

応用&物語

アレクサンダー氏の「物語」と平行して、自分自身の「物語」を用意しておくといいいでしょう。そうすることでアレクサンダー氏の変化のプロセスは、どんな望みにも応用できる、実用的な物であることが伝えられます。講師がこれらのアイデアを自分の人生でどのように応用しているかを示すことで、参加者自身がこの情報をどのように使えばいいかを理解する役に立ちます。講師が自分の話をするしないに関わらず、「応用」するプロセスの責任は生徒自身にあり、講師にはないことを自覚することが大切です。講師は、ワークショップの最中に静かに思案できる個人的な問題を生徒が見つかる手助けをすることで、生徒が準備する手伝いをすることができます。参加者が個人的な問題について講師のサポートをお願いすること自体は問題ないですが、問題を解決することが講師の役割ではないということを、明確に自覚していることが大切です。（以下のメモ参照）

しかし、個人的な問題を「シェア」するように参加者に促すことは特に問題ありません。このようなシェアリングは、全員の体験を深める役に立ちます。個人的な問題の「シェアリング」に対してシンキングボディーのコーチやほかの参加者が感想、提案、非難をしないことが非常に大切です。

メモ：

参加者の個人的な問題を個別に解決することはボディーチャンス・アレクサンダー・テクニク・エドゥケーターが扱う領域になります。その主な理由として、以下の三つがあります。

1. このワークショップに置けるシンキング・ボディー・コーチの役割は問題を解決することではありません。
2. 一番大切なのは：シンキングボディーのコーチは、このプロセスに関する経験が十分ではないということです。ボディーチャンス・プロセスにおける第2ステージ、第3ステージにおいて個々の個人的問題を解決する経験を積む必要があります。
3. 全員にワークするために必要な時間はありません。

生徒用ハンドブックの内容

- アレクサンダー氏の『自信の使い方』、第1章：『テクニックの進化』
 - 身体／仕事／私生活についての洞察と行動についてのワークシート1枚、
 - ポイント 1/2/4, 3/6/9, 5/7/8 に関するワークシート3枚
 - アレクサンダー氏のプランに基づいた5つのプランのワークシート1枚
 - エニアグラムの要約
 - ワークショップ内容の要約（シンキングボディーの生徒用。以下に続きます）
- その他、以下のものをご持参ください。
- ワークショップ中の質問に回答するための筆記用具
 - ワークショップ参加の前に、前もって1日ワークショップ中に探求してみたい事を考えておいてください

クラスの前の準備

- ゲームのためのボール
- ホワイトボードに時間ごとの時刻表を書いておく
- 配布用のマニュアル
- 配布用のエニアグラムの要約
- ゲーム用の目隠し

10.00 挨拶の時間

10.00 ゲーム: ボールを使った名前を覚えるためのゲーム

10.05 ボディーシンキング 1 日コースの意図について。シェアリングに関する基本的な決まり事について；このワークショップ内で話される個人的な話題はワークショップの外で人に話さないこと。

10.10- アクティビティ：ワークシート D ポイント 8 = プラン：ワークショップの前に、望むことについて考えておいてくださいというお願いをしました。どのような夢をもっていますか？ワークシートに書き込みましょう。

10.20 ポイント 1- 事実。自分は何をしているでしょう？

10.20- アクティビティ：ワークシート A/B ポイント 1 = 事実：それぞれのカテゴリーについて、事実を一つ書き込みましょう：身体／仕事／私生活。一つ一つについて説明します。

10.25- アイデア & フィードバック：事実とは何か？ 3 つのレベル：評価／解釈／事実。参加者が書いた事実から、一つを選んで読み上げてもらいます。参加者に、それが「事実」、「評価」もしくは「解釈」であるかどうか聞いてみましょう。

10.40: 応用：アレクサンダー氏自身の「事実」の扱い方－アレクサンダー氏は、どのように彼自身の旅路を始めたか。シンキングボディーのコーチ自身の個人的なストーリー。

10.55- アクティビティ：ワークシート A ポイント 1：先ほど書いた「事実」のリストを読み直してください。書き直す必要がありますか？

11.00 ポイント 2- 洞察。それに関して自分はなにを理解しているでしょう？

11.00- アクティビティ：アレクサンダー氏の第 1 の実験：3 つの事実－頭が後ろにいく、息を吸おうとして喘ぐ、喉頭を押し下げる。

11.15- アクティビティ: トップジョイントを見つけるプロセス。次に、それぞれの人々がワークシート A に書いたアクティビティを 3 つのやり方でやってみます：i) 頭と脊椎を短くしながら ii) 始める前に頭と脊椎を短くしてから始める iii) アクティビティの最中に変える

11.25- フィードバック：アクティビティの最中に、他の人を観察していてなにが見えたでしょう？「事実」について話してみましょう。

11.35- アイデア：「洞察」が「事実」とどのような関連性を持っているか、説明します。（例。「洞察」と「事実」が混合しないように気をつける。「座り心地の悪い」椅子の話）

11.40- 応用：アレクサンダー氏の 3 つの事実が、彼を「プライマリーコントロール／初原的協調作用（頭／脊椎／腕の関係性）」の洞察に導きました。どのようにこの事実を使い成長したかを、自分の物語を使って話しましょう。

11.50: アクティビティ：ワークシート A/B ポイント2＝洞察。ポイント1 で書いた「事実」を説明する「洞察」を書きましょう。このアクティビティは、休憩中も続けることができます。必要に応じて、シンキングボディーの生徒がサポートします。

12.00 休憩

12.20 ポイント 4-行動。それについて自分に何ができるか？

12.20-アクティビティ：1.立つ／座る：自分は何をしているでしょう？2.先生がプランを提案する：股関節の屈曲、重さを足に100%移す、足を伸ばす。

12.30-アイデア&フィードバック：このプランにしたがった時に、自分自身の動きに関して、なにか新たな発見はありますか？行動が気づきへとつながります。ワークシート B。1 から始まり、4 を通って2へとつながる線を書きます。

12.40-応用：あなたの／アレクサンダー氏の物語－自分が取った行動がどのように気づきへとつながるでしょう。

12.50-アクティビティ：ワークシート A/B ポイント4＝行動。今週、自分が身体／仕事／私生活に関して実行に移せる行動（実験／プラン）を一つ書いてください。新しい行動をいまの生活に追加することはできません。新しい行動は、そのために空けた時間を埋めていきます。どのように時間をつくりますか？そしてその作った時間をなにで埋めますか？

12.55-フィードバック：ほかの参加者の「行動」のステップのお話を聞く。お昼休みの間もこのことについて話し合うように、参加者に提案しましょう。

13.00 お昼休み

14.00 ポイント 9 & 3-変化のエネルギーはどこから来るのか？

14.00-ゲーム：頭-首競争。賞金¥10,000 の可能性（次点¥1,000）

14.15-アイデア&物語：ポイント 9 = 情熱。変化のエネルギーはどこから来るのでしょうか？アレクサンダー氏の第 1 の情熱は舞台に立つことだった。あなたの物語。

14.25-アクティビティ：ワークシート B ポイント 9：自分が情熱をもっていることのリストを作りましょう。自分が今まで欲しかったものや、やりたかったことのリストを作りましょう。そのなかで、もっとも大事なものを三つ選びましょう。今日から探求してみたいものはどれでしょうか？先ほど作った自分のリストに印を付けましょう。

14.30-ゲーム：目隠しをして部屋の中を一人で歩いてみましょう。次にパートナーに言葉や触れることでガイドしてもらいながら、歩きましょう。時間がきたら、役割を交代します。

14.40-フィードバック：2つの歩き方の間に、どのような違いがあったでしょうか？

14.45-アイデア&物語：ポイント 3 = サポート。アレクサンダー氏にとって、鏡がサポートでした。鏡は、自分のシステムの外に情報を求めることの、メタファー（比喩）になります。あなたの鏡はだれでしょうか？あなたの物語。

14.50-アクティビティ：ワークシート B ポイント 3：あなたのサポートとなっているもののリストを作ってみましょう。

14.50-フィードバック：他の人のサポートについての話を聞きましょう。

15.00 ポイント 6-変化はなぜ怖いのでしょうか？

15.00-物語：あなたの／アレクサンダー氏の物語。変化をしながら同じ自分自身であり続けることはできません。多くの場合、そこには恐れがあります。

15.10-ゲーム：うなずくこと。人の話を聞く時に、意識的にうなずいてみたらどうなるでしょうか？うなずく練習をして、関節や必要な動きについて話しあいましょう。全員に実演してもらい、ゲームをしてみましょう。（代わりのゲーム：目隠しした人が、自分を止めてくれる二人の人に向かって歩いてゆく）

15.20-フィードバック：ゲームの最中、どのような感じがしたでしょうか？自然な感じがしたでしょうか？変化の感覚はこのような感覚でしょうか？それは自分にとってどんな体験だったでしょうか？

15.30-アイデア&フィードバック：ポイント 6 = 信頼。信頼は恐れに対処するために、つかえる反応です。なにを信頼するかというと、自分がする選択を信頼できます。アレクサンダー氏は自分の発見を信じました。それは、たとえ自分が正しいという感じがしなくても、変化するための決断自体の正さを信頼する必要がある、という発見です。変化するためには物事を違うやり方で行う必要があります。恐れについていくのではなく、アイデアについていくということが重要になります。

15.40-アクティビティ：ワークシート B ポイント 3。自分が信頼するもののリストを作ってみましょう。自分よりも大きなものを信頼していますか？今書けるものを書いてみましょう。あなたの恐れはどれくらい大きな物ですか？必要がある人は休憩時間もつかえます。

15.50-短い休憩

16.00 ポイント 5、7 & 8-自分ができる今後のワーク…

16.00-ゲーム：3つの選択肢から一つを選びます：左へ進む、右へ進む、今いるところにいる。3度繰り返します：1度目は誰か他の人が指示をだします；2度目は毎回その場、その場で自分で決めます；3度目は目的地を前もって決めておきます。

16.10-アイデア：ポイント 5 = 解決策。ワークシート D。ワークショップの最初に書いたプランを見てみましょう。プランが結果を導く解決策を生み出します。ポイント 7 = 結果。8 から始まり、5 を通って 7 へとつながる線を書きましょう。これがあなたの自身のワークになります！

16.20-応用-アレクサンダー氏の 5 ポイントプラン。ワークシート E。これはアレクサンダー氏自身の解決策でした。シンキングボディーのコーチの物語。自分自身の解決策は、すでにわかっていますか？まだかもしれません。宿題用のエクササイズ：アレクサンダー氏の 5 ポイントプランを自分自身の言葉で要約してみましょう。

16.30-アイデア：エニアグラムの全体図が乗っている要約の紙を配る。エニアグラムを使って今日一日をおさらいしましょう。それぞれの参加者に、ここに書かれた各ステップについて考えてもらいましょう、そして…

16.40-フィードバック：今日学んだことや、今後やりたいことについて参加者のお話を一人ずつ聞きましょう。

16.55- ゲーム：目隠しをして歩く。未知という在り方を体験する。楽しむ。リスクを取る。

17.00 終了