

良いティーチング ミステリーを生きる By パーカー・パルマー

良いティーチングとは寛大さの実践であり、奔放なミューズの気まぐれであり、練習を通して開発できる可能性のある技術であり、常に危険の伴う作業でもあります。はっきり言って気の狂ったミステリーとしか言いようがありません。わたしの学びを促してくれた先生たちは実に多様な性質を持っていました。熱帯気候のスクールのようなレクチャーをし、大抵の発言を水浸しにした先生がいるかと思えば、教室に入ってくるなり、無味乾燥な沈黙を作り出し、生徒に「質問は？」と質問する先生もいました。良いティーチングは必ずしもテクニックの良さには関係がありません

良いティーチングは教師の真摯さにかかっているものであり、課題と生徒さんから浮上するものであり、それらすべてを合わせた気まぐれなケミストリーから浮上するものなのでしょう。あるクラスには非常に有効であったメソッドを他のクラスで使ってみると全くうまくいかないこともあります。ある生徒さんを退屈させるアプローチが他の生徒の人生を変えてしまうこともあります

ボディシンキングとシンキングボディに関する記録のイントロ

大きな視野を持つ

アレクサンダー教師として、私はアレクサンダーのスピリットに従い、やってくる生徒さんと、クラスの状況に関する情報を収集し、どんなふうに生徒さんに語りかけていくかを考えることが最も有益な方法であると考えています。アレクサンダーはこれを「現在の使い方を分析すること」と言いました。

必要なインフォメーション：

コース・インフォメーション

これについては、補足を含めて、ボディシンキングとシンキングボディのなかで勉強していきます。このガイドはコースの概要も含まれています。

パーソナルインフォメーション

あなたの教えたいという希望と、クラスのある1日のあなたの状態を調べることから始めていきます。

スチューデント・インフォメーション

これはあなたが教える生徒さんに関してあなたが知るべきことです。

イベント/状況に関する情報

これはクラスの状況に関する情報です。

コミュニケーション・フォーミュラを教えていきますが、一番大切なことはあなた自身が特定のティーチング状況に関する情報を収集することと、自分独自の方法で情報を使うことを学ぶことです。

コース・インフォメーション

これはすでに提供されています。ボディシンキングとシンキングボディのワークショップを教え始めるまでに、トピックに関するクラスシリーズを2回受けたこととなります。ワンディコースで何を教えるべきかについてのアウトラインが決められるはずです。

コースの流れを提供します。クラスの前までにアウトラインと中身に目を通してください。あなたのグループに特定のフォーカスがあるなら、グループに適切な情報を探して目を通してください。

「ワンディ・ワークショップセクションをカスタマイズする」を参照してください

パーソナルインフォメーション／スチューデントインフォメーション／イベントインフォメーション

プロフェッショナルなコミュニケーターに提供したいもの：卓越した演劇ティーチャーであるウタ・ヘーゲンが仮想の状況の中でキャラクターを作り上げる方法として開発した質問シリーズをご紹介します。生活の中から浮上する状況に役立てられます。

グループ 1

私は何者か？

私はどこにいるか？

今何時か？

私を取り囲む人は誰か、そして何か？

出来事：たった今何が起きたか？今何が起きているか？何が起こることを想定できるか？

グループ 2

次のことに関して重要なこと、意義深いことは何か？

-この状況のなかで私は何者か？

-私たちはどこにいるか？

-時間は？

-そこにいる人たち

-私たちを取り囲むもの

-その場の出来事とは？

グループ 3

私は何を求めているのか？

私の道を阻むものが何かあるだろうか？

私は何をしているだろうか？／自分の望んでいるものを手に入れるために何をする計画があるだろうか？

グループ 1 の質問は状況を定義するために考案されました。グループ 2 の質問は、状況に対するあなたの個人的な関係性を引き出します。グループ 3 の質問ではあなたのアクションプランをクリエイトするために情報を使います。

こうした質問を状況分析の手段として真面目に使うことができれば、あなたに合ったコミュニケーションシステムを作り上げることができるでしょう。のちに提供していくコミュニケーションツールはこの重要なタスクの役に立つはずです。

次のセクションではティーチングとの関係で各質問グループを説明していきます。このプロセスを自分自身で行うためにワークシートも用意します。

情報収集：グループ1の質問

私は何者か？

私はどこにいるか？

今何時か？

私を取り囲む人は誰か、そして何か？

出来事：たった今何が起きたか？今何が起きているか？何が起こることを想定できるか？

この質問集は、目的へと至る手段を筋道立てて考える前に「現在の使い方の状態を分析する」ことを指示したアレクサンダーの遺産です。私も、新しいワークショップやクラスで教え始めるたびに自分自身にたずねるようにしている質問です。

私は何者か？

この質問は、「私は何者か？」という問いの哲学的なバージョンであるとは必ずしも言えません（そうなる可能性もあります）生活の中のあらゆる状況に生かれます。例えば「私は何者か？」という問いに答えると、私は娘、母、姉・妹、おば、女優、ディレクター、アレクサンダー教師、友人、マージョリー・バーストゥの生徒ということが出来ます。私はダンスできる、歌える、重量を持ち上げられる。私は言語、神経学、音楽を勉強してきた。私は多くのパフォーマーを知っているので、彼らをサポートできる。私は大学の講師だ、私は教えられる、などです。私は何者かということに関する全ての局面をティーチング状況の中で役立てられる可能性があります。

私はどこにいるでしょう？

これは単に自分の居る場所をいうことでもあります—例えばどの部屋にいるか、どのビルにいるか、どの町にいるか、何県にいるか、どの国にいるか・・・などです。

いま何時ですか？

何時何分か、何日か、何月か、季節はいつか、何年か、何年代か、何世紀か、時間のあらゆるエレメントがあなたのしていることに影響を及ぼします。（例えば、みんなが仕事を終えてから集まる夜のクラスでは、学習のためのエネルギーを活性化する方法を見つける必要があるかもしれませんね。

私を取り囲む人は誰か、何か？

あなたが教えている人は誰ですか？お互いに知り合っていますか？共通の関心はありますか？

ティーチングスペースの中であなたを取り囲んでいるものは、学習環境を作り出すあなたのツールの一部です。

出来事：たった今何が起こったか？今何が起きているか？どんなことが起きると予測できるか？

「たった今何が起きたのか？」という質問は、1日の前に答えられる質問かもしれませんね。（でも答えられないこともあるでしょう）あなたは一連の出来事の一環として教えられることがあります。生徒さんがミーティングやランチの後にやってくる場合です。クラスに来る前に生徒さんがやっていたことが、クラスにどんな風にやってくるかを決定することがあります。したがってこの質問について積極的な好奇心を持つと良いのです。

「今何が起きていますか？」は、生徒さんたちがクラスに入ってくるときに何をしているのかを観察することです。

「どんなことが起きると予測できるか？」は、あなたのレッスンプランです。

情報収集者：グループ2の質問

次の質問に関して重要なこと、意義深いことは何かありますか？

- 私はこの状況において何者か？
- 私たちはどこにいるだろう？
- 何時か？
- その場にいる人たちは？
- 私たちを取り囲んでいるものは？
- その場の出来事は？

グループ1の質問を自分自身にたずねていただければ理想的です。あなたの知っている事実、情報をリストアップしましょう。グループ2の質問は、事実と自分自身の関係を考慮するためのものです。こうした事実がいかに重要であるかをいくつかの例を使って説明します。

この状況のもとで自分が何者であるかということに関して重要な点が見つかるでしょうか？

オフィスで働く人を教えているなら、オフィスで働いたことがあるという事実を思い出す必要があります。

エンジニアの人たちに教える場合、自分の知っているエンジニアや教えたことのあるエンジニアについて思い出しましょう。

ティーチング状況によっては自信が持てないこともあるでしょう。そんな時はこの瞬間のために自分がどれほど研究し、準備してきたかを思い出すことが大切です。

自分がいる場所について重要なこと、意義深いことは何かありますか？

以前教えた場所や、自分が楽しめる場所で教えている場合、そのスペースの使い方を心得ているはずです。

自分が初めて使う場所で教える場合は、普段より早い目に到着して、その場になじむようにします。

前回同じ場所で教えた時に何かあったことで不安を感じているなら、それは過去に起こった歴史として捉え、現在に影響を及ぼさないように注意します。

ワークショップの時間について何か重要なことはありますか？

夜のクラスで教えているなら、クラスにやってくる生徒さんは疲れている可能性があることを配慮します。みんなを目覚めさせるようなアクティブなオープニングが必要かもしれません。教師として自分自身の体をよく休めるようにします。

食事前後に教える場合、参加者の時間に対する反応が違うかもしれません。

ワークショップの計画を立てるときは、夏、冬、秋、春によって多少変える必要があるかもしれません。

そこにいる人たちについて何か重要なことはありますか？

参加者はお互いに知っていますか？

参加者は共通の関心を持っていますか？

参加者に以前出会ったことがあるでしょうか？

私を取り囲むものに関して何か重要なことがあるでしょうか？

私のティーチングを助けるものはないでしょうか？ (書くことのできるもの、ボール、コンピュータなど?)

スペースに物は置いていませんか？あるいはもので溢れていますか？ (どちらでも構いません。それを考慮してください)

部屋の中のものを付け足したり、引き算したりしたいですか？

たった今何が起こりましたか？

参加者は到着してからお互いにどんな風に交流していますか？

参加者はどんな天候を経験して入ってきたでしょうか？

参加者は仕事、遊び、食事から戻ってきましたか？

今は何が起きていますか？

クラスを開始するとき、参加者は静粛にしていますか？あるいはうるさいですか？

クラスをスタートするとき、生徒さんはどんな風に反応しますか？

クラスをスタートするとき、あなたはどんなふうに反応しますか？

何が起こることを予期しますか？

人がどんなふうに情報に反応するかに対して予測していることはありますか？

反対意見を予測していますか？

自分が期待していることがクラスの結果になるでしょうか？

情報収集:グループ3の質問

グループ3

私は何を求めているだろう？

自分の道を阻むものが何かあるだろうか？

自分の求めるものを得るために私は何をしているだろう？何をやる計画を立てているだろうか？

私は何を求めているか？

この疑問は現在の瞬間にあなたが求めているものすべてを含みます。(例：お茶が飲みたい)というものからボディシンキングとシンキングボディを人生の目的に役立てることができる理由まで含めることができます。新しいクラスを始めるたびに自分自身の願望を思い出してみると、活性化され、心が豊かになり、励まされます。

次の質問を考慮する方法を説明します：私は毎年大学を訪ね、卒業生のアクターたちに出会います。

私は生徒さんに出会う時、アレクサンダー・テクニクを使う理由は次のようなものです：

生徒さん一人一人に心を込めて楽しく接することで、私が生徒さんを大切にしていることを知ってもらいたいからです。私がプロセスを重視していることを伝えたいからです。プロセスこそが若いアーティストたちが必要なツールにアクセスしていける手段だからです。私は若手のアーティストを支持しています。彼らは、慈悲深い世界を作り上げるための重要な役割を果たす人たちです。私はより慈悲深い世界を求めています。

私の道を阻むものは何かあるだろうか？

この質問は、ティーチングの障害であると思われるものを認識するお手伝いをします。ティーチングの障害とは、新しい人に出会うときに恥ずかしいと感じることであったり、教えるときに使う教材であったりします。あなたが疲れているかどうか、食べる時間が取れたかどうかにも関係があります。このステップは重要です。自分が気にしていることを知り、クラスの前にこの不安の面倒を見ておくことを促すからです。不安に対する解決策は、自分が明解にした「欲しいもの」から生まれることがあります。

いくつかの例を出して説明します。ボディシンキングとシンキングボディコースをオフィスで働く人たちに教えているところを想像してください。

恥ずかしさということに関して：新しい人に積極的に出会うためにアレクサンダー・テクニクを使いましょう。自分自身がオフィスで働いた経験を生かせば、より効率的に働く方法を教えていけるでしょう。アレクサンダーテクニクを使えばより快適な職場を作り上げることができるでしょう。

自分が教える内容についてどれほど分かっているかを心配しているなら、アレクサンダー・テクニクを使って自分に語りかけましょう(例：「知っていけることはまだまだあるけれど、自分は生徒さんよりは長くアレクサンダーを教えた経験があるのだから生徒さんよりはもっと知っているはずだ」) 参考文献を持って行って、その場で広げることでもできるのです。教師は「自分は知らない」と言ってもいいのです。

食べる時間がないと思う人は、カバンの中にエナジーバーを入れてください。

教える場で騒音があるなら、そうした状況を認識しましょう。(騒音について話題にする方が生徒さんの側に受け入れ体制が良くなるのがよくあります。)

などです

私は自分の欲しいものを得るために何をしているだろう？

クラスと授業の内容を教えるために必要とされている具体的なこと

クラスを開始する前にクラスの計画を立てながらアレクサンダー・テクニックを応用し（こうした質問をたずねることを含みます）クラスの教材を集め、教室へ向かいます。このようにすれば、認識できる障害に対して建設的に対処できるようになります。

クラスをスタートするとき、アレクサンダーテクニックを使う計画を立て、人を歓迎し、受付を行ってください。

そしてコースの内容を順番に行いましょう。

以下のページで次の質問のチャートを載せます。何度かコピーし、クラスの計画を立てるときのガイドとして使ってください。

情報収集: 質問パート 1	情報収集: パート 2 質問
私は誰か？	この状況の中で私は何者かということに関して何が重要か？
私はどこにいるか？	この状況において意義深いことは何かないか？
私の周りにいる人は誰か？ (生徒さんたち、他の先生たちなど)	私の周りにいる人たちに関して、何か意義深いことはないか？
私の周りにあるものは何か？	私の周囲のものに関して何か意義深いことはないか？
たった今何が起こったか？	たった今起きたこと（これから起ることが予測できること）に関して何か意義深いことはないか？
今何が起きているか？	クラスがはじまろうとしているときに、現在起きていること（起こりそうなこと）に関して意義深いことは何かないか？
何が起こることを期待できるか？	起こりそうなことに関して何か意味深いことはあるか？

情報収集: パート 3 質問

私は何を求めているか？(次の質問全てを考慮してください。より適切な質問とそれほど適切ではないが含まれているでしょう)

私は今何を求めているだろう？

私は今から 1 時間の間で何を求めているだろう？

私はクラスのために何を求めているだろう？

私は今日のために何を求めているだろう？

今週は何を求めているだろう？

今月は何を求めているだろう？

この 1 年で何を求めているだろう？

これから 3 年から 5 年の間に私は何を求めているだろう？

これからの 10 年間で何を求めているだろう？

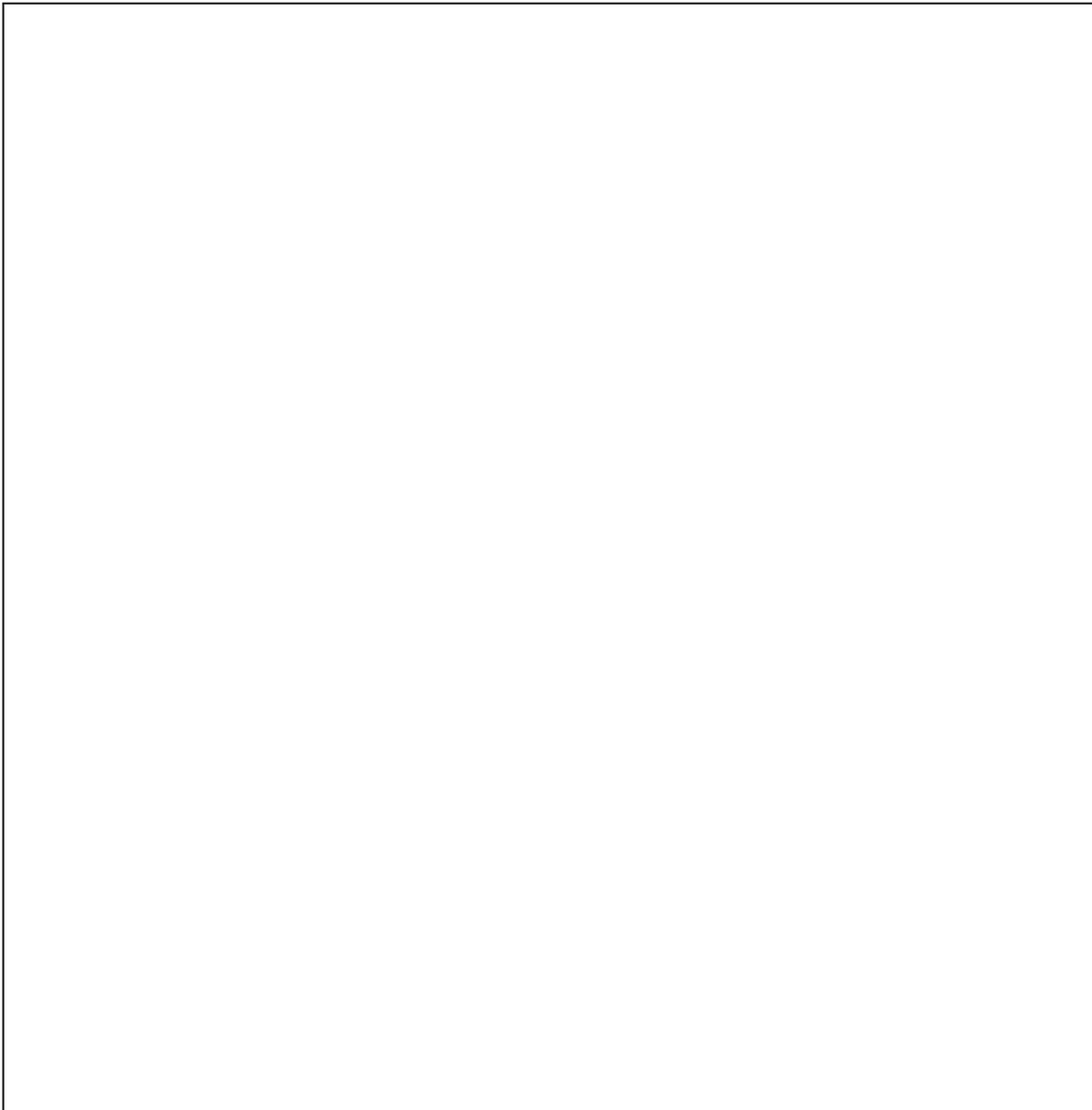
私は人生の中で何を求めているだろう？

私の道に障害物は何かないか？ (あなたのやり方の障害であると思われるものをリストアップしましょう)

心配事を解決するためにパート 2 と 3 の質問から出てきた自分の願望や情報の一つを使いましょう。

--	--

私は自分の求めているものを得るために何をしているだろう？(ボディシンキングとシンキングボディのコースのアウトラインの為に特定のプランを付け加えてください)



コースの内容について

ボディシンキングとシンキングボディは1日6時間のコースとして考案されています。この二つのコースは2日間のコース（1日3時間）として教えることができます。あるいは6時間のクラスとして1日で教えることもできます。（コースを6回のクラスとして教える場合はクラスの長さを1時間にするよりは、1時間15分にする方が良いでしょう）

1日で教えるよりは、他のやり方で教える方が楽にできます。クラスに集まる人数にふさわしいやり方で教材を振り分け、各クラスのオープニングとクロージングのためのアクティビティを作りましょう。1日でカバーする内容の中にオープニングとクロージングに対する選択をいくつか用意してください。あなたのグループにふさわしいオープニングとクロージングのアクティビティを作成していただいても構いません。

ワークショップの中のオープニングとクロージングの機能

ワークショップのオープニングアクティビティにはいくつかの目的があります。ひとつ目の目的は、1日で教える内容を紹介できるということです。ボディシンキングとシンキングボディのスピリットに従い、気楽で威圧的でない学習環境を作りましょう。2つ目の目的は、

時間通りにクラスに現れた生徒さんが有意義なスタートを切れるようにサポートすることです。遅くからやってきた生徒さんがクラスに溶け込むのを助けます。

オープニングのアクティビティの後にやってきた人たちをウェルカムし、クラスがどの段階にあっても参加できるように招待しましょう。大人の生涯教育場面にはよくあることですが、大人の参加者はその時の状況によって遅刻することがよくあります。したがって生徒さんのニーズを受け入れ、柔軟な対応をすることを伝えましょう。ただし、遅れてくる生徒さんには、遅刻によって、クラスの内容に入り込むのに多少時間を要するかもしれないことを知ってもらいましょう。

ワークショップの中のクロージングアクティビティにはいくつかの意図が込められています。1日の学習ークラスのある側面をその日のスピリットとともに振り返る方法です。

ボディシンキングとシンキングボディのコースを取った後で、多様なオープニング／クロージング・アクティビティを行った先生を見たことでしょうか。あなたがこれまで見たアクティビティを利用して、自分自身のアクティビティを作りましょう。ジャグラー、オフィスワーカー、シンガーなど) 特定のグループの人たちを集めることができたならそのグループの関心に合わせたオープニングとクロージングアクティビティを選ぶことができます。このマニュアルの参考文献の中にオープニングとクロージングのアクティビティの情報源が記載されています。

クラスの準備のためのチェックリスト

クラスの前に生徒さん／組織が必要としている情報のチェックリストを作りましょう:

チェックリスト	(インフォメーションを確認した時や、適切な場にインフォメーションを送った時に印をつけましょうーこのリストに掲載した全ての項目があなたのティーチング状況に適切だとは言えません)
クラスの日は何曜日ですか？	
何時ですか？	
クラスの長さは？	
クラスはどこで開催されますか？ (ビルとルームナンバー)	
クラス開催のために、最大人数と最低人数を設定しますか？最低人数を獲得したら、クラスを提供することを決定する最終日はいつですか？	
他の誰かがクラスのスポンサーである場合、その人は求められている数の生徒さんを集められるでしょうか？集め	

られるなら、その人は、クラスを開催することに関して、いつ決断できそうですか？	
参加者の中に特殊なニーズを抱えた人はいませんか？（例えば車椅子の人？）	
部屋の中に椅子やテーブルを必要としていますか？必要であるなら、幾つですか？	
ビルや部屋は空いていますか？それとも鍵が必要ですか？	
公共の交通機関を利用する参加者がいるなら、彼らにとって一番便利な交通機関は？	
車・徒歩でやってくる人たちがクラスに参加できる最大の方法は？	
クラスに早めに到着する人のためにクラスルームを早めに開くことができますか？	
クラスの後に居残っておしゃべりたい人たちのためにクラスルームを開けておくことができますか？	
トイレはどこにありますか？	
他の誰かがあなたのためにクラスをオーガナイズする場合、生徒さんの参加費を集める役割を果たしてくれるでしょうか？	
誰か他の人があなたのためにクラスをオーガナイズする場合、あなたは報酬をもらえるでしょうか？	
あなたがクラスをオーガナイズする場合、どうやって生徒さんの参加費を集めますか？	
休憩のための食べ物やドリンクを供給できますか？できるなら買い物リストを作りましょう。	
できないなら、生徒さんが自分で食べ物とドリンクを買いに行ける場所は近場にありますか？	
部屋の中に必要な道具を用意しましたか(例：ホワイトボード、フリップチャート、DVD プレーヤーなど)	

どんな備品を持って来る必要がありますか？(リストを作ってください・・・)	
クラスの案内を送りたいですか(日時・場所など)クラスの1週間か、数日前ですか？クラスのスポンサーが案内を送ってくれそうですか？	
自分自身の質問を下の欄に書いてください	

学習の仕方

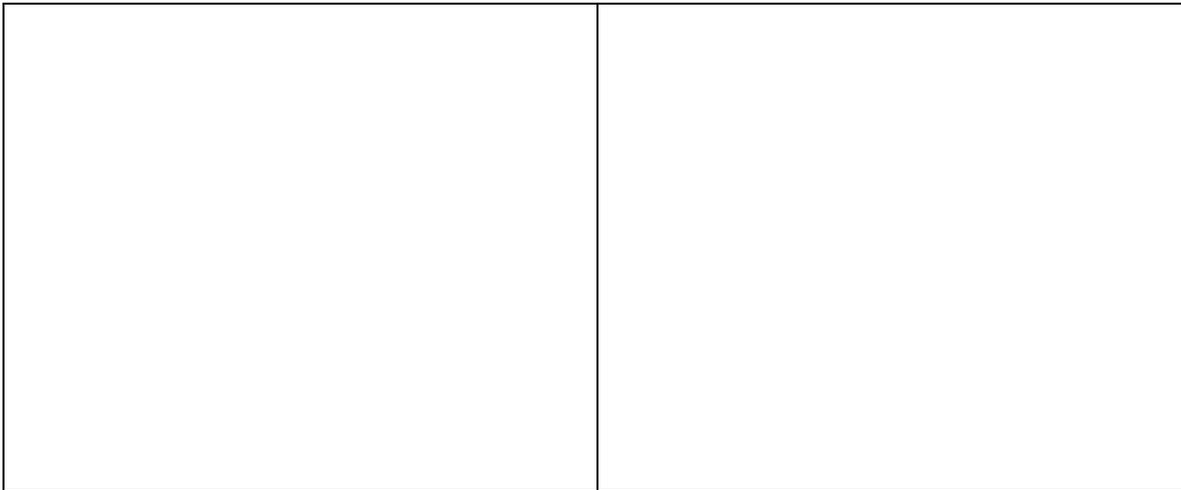
全ての人が違う方法で学びます

全ての人が違う方法で学びます

全ての人が違う方法で学びます

ボディシンキングとシンキングボディのコースでは様々な方法で教えることを選択した先生たちのコースを体験したはずですが、先生のティーチングの中には、好きな教え方もあればそれほど好きではない教え方もあったでしょう。自分にあった学習方法と、自分が楽しいとは思えなかった学習法を記入してください。

自分が楽しめる教え方	楽しめない学習法



教師として最も注意を向けるべきは、自分にとって面白みのない生徒さんなのかもしれません！教師として自分が楽しく教えられるときは、かなり楽に自然に教えられますでしょう：教育理論家は多様な方法で教えることが大切であると話しています。多様なアプローチに触れることによって私たちは強化されます。それは自分が好まないアプローチであることもあります。

教育者は常に人がどのように学習するか、様々な立場から研究しています。したがって、様々な種類の教材を用意することによって、生徒さんの学びを促します。教材にはそれぞれの一長一短が存在します。ここでは、教材をリストアップしますが、ボディシンキングとシンキングボディの生徒さんとして、あなたはすでに多様な方法で教える優秀な先生たちに出会ったことを覚えておいてください。あなたはすでに数多くのアプローチを体験したのです。ですから教師として自分自身のやり方を自分の経験的な体系に基づき構築していきましょう。

3つの基本—聴覚、視覚、筋感覚

ティーチングプランの中に3つの基本を含めたら、その他の学習スタイルの内容のエレメントを含めていけるでしょう。

聞くことによって最も効果的に学べる人がいます

見ることによって最も効果的に学べる人がいます

動くことによって最も効果的に学べる人がいます

全ての人は、こうしたエレメントが全て含まれることによって最も効果的に学べます。

エニアグラム？

コルブの学習スタイルモデル

認知理論家のディビッド・コルブは4つの学習スタイルを確認しました：

(1) 具体的な体験

具体的な体験モードは、考えるよりも感じることの多い人に有効です。このモードの人は人に関わるのが上手で、直感的な決断をくだす傾向にあります。

(2) 振り返ること

ものごとを振り返って観察するモードとは、活発な参加者になるよりも人を観察することから学べる人のことを指します。このモードの人は異なった見解に

触れることを大切にする傾向にあります。

(3) *抽象的な概念化*

抽象的な概念化モードとは、感じるよりも考える人のことを指します。このような人は、アーティスティックなアプローチよりも科学的アプローチを使って問題を解決する傾向にあります。

(4) *積極的な実験*

積極的な実験モードとは、人や状況に対して、アクティブな役割を果たしながら影響を及ぼす人たちのことです。こうした人たちは内省的な理解よりは実践を、また観察よりは積極的な参加を重視します。

**(from 0-7803-5643-8/99/\$10.00 © 1999 IEEE 29th ASEE/IEEE Frontiers in Education Conference
12c1-9
November 10 - 13, 1999 San Juan, Puerto Rico)**

こうした3つのアプローチをリストアップしたのは、多様な学習スタイルを言い当てているからです。私の知らない日本独自の学習スタイルに関する議論があるのではないのでしょうか。重要なことは多様な方法で教えることを選ぶことです。そして生徒さんの反応に対して注意することです。私の教えた生徒さんの中に地理学的な用語で全てを説明したい生徒さんがいました。投資家でもある生徒さんは、アレクサンダーテクニークを免税として説明しました。ティーチングは生徒さんのワールドをよく知る機会です。生徒さんのワールドを知った上でその人に必要な学習の場を作り出しましょう。そうすれば柔軟な考え方を身につけられるでしょう。

参考文献の中に教材をもっとリストアップしていきます。

コミュニケーション

私は、偉大な先生たちのクラスに参加して、効果的なコミュニケーションの方法を身につけていきました。皆さんもこれと同じことをしてきましたねーあなたには良いお手本がありますね。

私は、幸運にも、ネイティブアメリカンの長老にも出会いました。クリー・ネイションのコミュニケーションモデルを教えていただくという貴重な体験をしました：何よりも自分自身に対して正直で親切になることーそしてそれを他者に向けること。これはシンプルで完全なモデルです。現在はどうやって教えたらいいか、そしてどんな言葉を使ったらいいか悩む時にこの教えを元にティーチングを展開しています。

ボディチャンスの数多くの教師がマーシャル・ローゼンバーグのノンバイオレントコミュニケーションを体験したことがあるようですね
(<http://www.nonviolentcommunication.com/index.htm>)

世界に対して良い意図を持って意識的に教える準備をしてきたなら、効果的で親切なコミュニケーションの方法を見つけられるでしょう。どこかがうまくいかない時もあるでしょうーそんな時は良い意図を持ち続け、努力しましょう。私たちは常に効果的なコミュニケーションを取るために最善を尽くすことができますが、人が聞く話に対しては責任を持ってません。誰が何を言おうとも、今ここにいつづけるという責任を取ることはできます。そして自分の望むコミュニケーションのために努力しましょう。

文献解題(日本語訳が出ることを期待しています)