

表現教育におけるコミュニケーション支援と 呼吸法のプログラム構築

—『自己表現力を高める教育法の検討』の実践から—

ガハプカ 奈美
(教育学科教授)

はじめに

本研究は、平成27年度から28年度の2年間にわたって行った特別教育プログラムにおける授業実践の記録から更に有効なプログラムの検討を行うものである。

近年、社会環境が大きく変化をする中、教育機関も多様に変わろうとする動きがみられる。

しかし、急速な電子化に伴いこれまでに起こりえなかった問題にも直面している。その問題とは、まさに心と心のコミュニケーションの取り方の問題である。利便性を優先した電子化が進む一方で、人として相手の呼吸を感じながら会話を進めるようなコミュニケーションが激減した。

また、教育者自身の多忙感からくる心の健康に関して問題も多く取りざされており、現場の現状は厳しいものがある。

そこで、教育者自身が心の健康を保ち「自己表現」をしながら教育活動を行うことが良い教育環境を作り、教育者たちが「ありたい姿」に戻っていく方法の模索をすることにした。

本論の目的は、2年間かけて行ったクロス・カリキュラム教育の有効性を明確にし、教育者が心も身体も解放して、「教育の場そのもの」が「自己表現の場」となるような呼吸法のプログラムの構築をすることにある。

ここで述べるクロス・カリキュラムとは、それぞれの教科領域の枠組みを超えて学習活動をするものであり、多様化した現代の社会的環境に答えられるような教育への実践を目指して1970年代からなされてきたものである¹。その試みから既に四十年以上が経っており、決して

新しいものではない。しかし、その内容まして実践に関しては大きな広がりを見せていない。

そこで本稿では、平成27年から平成29年にかけて検討した「自己表現力を高める教育法の検討」の実践をふり返り、更に呼吸法に関する使い方や指導法を検討する。検討には、第1部【理論と実践】及び第2部【教育の実際】を中心に実践を評価しながら考察をする。

I. 事業実施内容と方法

〔事業名〕

自己表現力を高める教育法の検討～小学校・中学校の横断的学びのために～

〔実施期間〕

- ・観察調査：平成27年5月～12月
- ・授業実践：平成28年4月～29年2月
(月1回土曜日13時～16時開催)

〔観察対象〕小学校第5学年

中学校第1学年及び3学年

〔参加者〕28名

詳細：現役大学生20名(内、3回生5名、4回生15名)、大学院生3名、現任教諭3名、現役大学教員2名

〔授業内容〕事前に作成したワークブックを使用し、順番に進めた。

教育の現場において、社会の多様化が著しく、その速さについてゆけずに自己を見失う人が増加している。特に学校教育現場においては、対児童、あるいは生徒以外での業務に多忙を極めていることも指摘され、現場の教員は疲れを訴える場所もなく半ば自分を押し殺して日々の業務にあたらざるを得ない、という現状を踏まえ

ワークブックは

第1部【理論と実践】

第2部【教育の実際】

第3部【哲学的実践】

の3部構成とした。

ワークブック作成においては、まず、音楽科授業にどの程度「表現」につながる課題が入っているかなど音楽担当教諭と面談し、共に指導計画を作成した。3学期には、2学期の調査結果を踏まえて、段階的に呼吸法プログラムを教材に取り入れた指導案を用いて先行及び予備実践を行い、その効果を検討した。検討事項は実践ワークシートとして小・中教諭と共に作成し授業内で使用した。その後、平成28年の大学での授業実施のために授業の様子を中学校・小学校それぞれに観察実習の撮影をした。

平成28年度前期から本学での授業を開始した。授業は通年全10回とし、一か月に一度の間隔で開催した。

また、本事業は、変動の激しい社会を生き抜くための力をつけるために行うとしている「アクティブ・ラーニング」の要素も多く含んでおり、参加者らは実体験そのものを即、教育の現場に活かせるような工夫を多く盛り込んだ。具体的には、参加者それぞれが、呼吸法を習得することで「自分を見つめる力」を深めることにより、詰込み型受験勉強「覚える」だけであったものが、自分を知ることにより、自分で「考えて」それを「活かす」応用型の学びへ変えていける。「自分を見つめる力」は教養、認知的能力の基礎であり、一人ひとりの「生きる力」「学びの力」につながる。またそのような力を発揮して教育現場と向き合うよう示唆した。

更に、呼吸法では深く自己を見つめ直し、自分を知ることが出来るため、自己の表現能力の向上と同時に他者の多様な表現に対する受け入れが出来るようになる。また、自分を良く知り、認めていくことにより、「自分には何が出来るのか」あるいは「何が向いているのか」思考する力が増す。このことは、変化に富んだ社会の中で自分を見失わず、社会の一員として自己を捉え生き抜いていく力へとつながり、今を生き

るための教育効果が期待できる。また、教育実習生としての立場と異なる形で学校教育の現場に出かけ、観察をしたり、感じたりしたことを言語化し他者へ伝わるように説明する過程を体験することは今後教員となった際にその学年発達に加え、クラスに合った指導が行えるようになることが期待できると考え実施することにした。

II. 授業の実践と評価

まずワークの実施時期と内容の詳細は以下のとおりである。

表1：授業実践の内容

授業回	内 容
第1回 4月	1：日本の学校教育制度
第2回 5月	2：初めての呼吸法
第3回 6月	3：大切な「呼吸」
第4回 7月	4：教育の現場 5：先生の声
第5回 9月	6：自分について考える
第6回 10月	6：自分について考える
第7回 11月	7：自己をコントロールするには
第8回 12月	8：自分の「できた」を考える
第9回 1月	9：自分が変わるとき
第10回 2月	10：まとめ

授業実践の内容は表1のように設定し、全体を通しての目標を大きく3つ立てた。

- 1) 呼吸法の習得
- 2) イメージを視覚化する
- 3) 自分・他者から表されたものを感受する

まず呼吸法を習得することにより自己を見返り、自己コントロールが出来るようになり、自分の力を最大限に出せる経験をする。そうする

ことにより、自分が何となく感じていた事柄をはっきりとイメージし、言語化し、視覚的に捉えやすくすることが出来ると同時に他者の感覚を捉えることも容易になる。自分あるいは他者の感覚を捉えることが出来れば、それらを評価することができ、さらなるやり取り（コミュニケーション）につながっていく。

では第1回目から順に内容を具体的に述べていく。

第1部【理論と実践】

1：日本の学校教育制度

1945年以降「教育基本法」や「学校教育法」の公布がなされ現在までその社会環境に合わせて教育も色々と変化をしている。その時に一番必要であると考えられる「言葉」をたどった。キーワードは、①人格の完成 ②系統性の重視 ③教育の現代化 ④教育の多様化 ⑤ゆとり教育 ⑥新しい学力観 ⑦生きる力 の7つである。

ワークでは本文を黙読だけでなく声に出して読み、印象に残った言葉について討論を行った。このことによって、参加者は2つのことを導き出した。1つは、教育に関わる「自己の使命」、もう一つは、教育は「人と人との関わり」であるということである。

その後、第2回に行く呼吸法へスムーズに移行するために、3つの体験ワークを行った。

- 1) 「どうぞ」、「ありがとう」の体験ワーク
- 2) 無視される体験ワーク
- 3) 傾聴体験ワーク

これらすべて3名のグループ（話し手、聞き手、観察者）で行った。

まず、最初の1)「どうぞ」、「ありがとう」の体験ワークでは、(知り合い)友人同士でレストランでお水を取ってやる設定と(知らない人)電車の中でけがをしている人に席を譲る設定の2種類行った。そうすることによって、知り合いと知らない人によって息遣いや自分の気持ちに変化があるということを初めて意識することをねらいとした。参加者は、このように短い言葉の中にも色々と感情があるのだということに気がついた発表があった。

参加者A：電車に乗っていると「席をゆずろうかな」ということも多いが、「年寄りあつかいするな！」など言われたら嫌だな…と思ってしまう。そのせいで「どうぞ」という言葉も身体が硬直して「嫌だ」という気持ちが丸見えだったのかも知れない。これからは同じ「どうぞ」という言葉であっても優しい気持ちで心から発していきたい。

参加者B：知っている人と知らない人でこんなにも息遣いや気持ちの変化があるんだと、初めて意識できた。

など短い言葉の中にも呼吸の流れがあり、そこには感情があるということに気がつくことができ、本ワークのねらいを達成できた。

次に、2)無視される体験ワークを行った。本ワークは、話し手がこの夏休みにやりたいことや楽しみにしていることを聞き手へ語る。しかし聞き手は全てそれらを聞いていないふりをする。観察者は呼吸の流れを中心に二人を観察する。ここでは人は自分が忙しさのあまり無視をしないまでも「気のない返事」を知らず知らずのうちにしてしまうが、そのような時、相手はどんな気持ちになるか、また無視する方はどんな気持ちなのかを考えることをねらいとして行った。本体験は参加者全員にとって辛い経験となったが、次のような発言から本ワークのねらいは達成されたことがわかる。

参加者（話し手）

- ・聞き手が演技だとわかっているのに、たった2分が地獄のように苦しくて息ができなくなった。
- ・重く、暗い気持ちになった。無視されるのって本当に苦しいと思った。

参加者（聞き手）

- ・しらんふりをするのはとっても悲しかった。息ができなくなりそうだった。
- ・2分間はこんなに長かったのか、と苦しみだけの長い時間だった。

参加者

- ・話し手も聞き手も息が苦しそうだった。
- ・今回は観察という役割があったから2分間頑張ったけど、とてもいたたまれない気持ち

だった。
 など意見が出た。そして、参加者は「息が苦しい」というすべての役割に共通する体験を見出した。

最後に3) 傾聴体験ワークを行った、本ワークは前掲ワークの反対を行った。本ワークは無視される体験とは正反対であることに気が付くことをねらいとした。参加者からは次のような発言があった。

参加者 (話し手)

- ・何を言おうか、と考えなくても話す内容がどんどん出てきた。
- ・話しているうちに「あれもこれも…」ともっと話を聞いてほしいという気持ちでいっぱいだった。

参加者 (聞き手)

- ・嬉しそうに話し手が話しているのをみてこちらも嬉しく、もっと聴きたいとワクワクした。
- ・講義室なのに、私たちだけ喫茶店にいるようなリラックスした気持ちになった。

参加者 (観察者)

- ・話が始まった途端に二人だけの世界という感じになった。
- ・二人とも笑顔で見ているこちらも楽しくなった。

3つの体験ワークいずれも第2回に行く「呼吸法」を習得するための準備としてふさわしいものとなった。特に、2)で行った、無視される体験で聞き手となった参加者が、「無視するのも悲しい思いがあり、息が苦しかった」と発言があったり、観察者となった参加者が、目の前で起きていることに対して「いたたまれない」と感じたりしたことは、大きな発見であり、深い学びとなった。本活動によって、第2回で行う「呼吸法」では、自分の行為がいかに他者やコミュニケーションの環境に影響を与えるかということを考えて行くことの準備として、十分な示唆を得ることができた。

2：初めての呼吸法

ここではまず、呼吸法をなぜ学ぶのかを考えた。呼吸法を各々が習得しやかに教育の現場に

役立てていくかを議論した。

呼吸法の中心として用いたのは、イルゼ・ミッテンドルフ (Ilse Middendorf 1910-1990 独) が考案した「知覚経験し得る呼吸法」(Der Erfahrbare Atem) である。本呼吸法は、「呼吸」はすべて身体感覚に近い(無意識)という考え方ではなく、「想像」、「感情」、「直観」が重要であるという考え方をし、我々の感覚意識が外的刺激(動き、圧力ポイント、手の動きや言葉)により、自身の想像や感情(内的刺激)を作用し、息の「移動」、「リズム」、「次元」、「方向」、「スペース」に影響を与える。まさに、「感覚」と「存在知覚」の出会いの呼吸法である。

第2回では、主に呼吸法のエクササイズを行い、最後に「自分が気づいたこと」について討論を行った。

討論内では、第1回の体験ワークでも感じたことではあったが、身体と感情にこんなにも呼吸が関係していることを発見することができた。

また、2人組で行うエクササイズでは、これまで感じたことのない「呼吸」へのイメージや、「人間」、「生」といった普段は無意識にそこにあるものに意識し、あらためて気づくことができ、第3回へとつなぐことができた。

3：大切な「呼吸」

前回に引き続き、「呼吸」に関して考えた事柄を中心にグループで自分にとって「呼吸」をするとはどういうことかを議論した。

議論では、「生きるため」、「体調を管理するため」など無意識で行う呼吸についても多く意見が出たが、議論の中で、

- ・自分を見つめなおす
 - ・客観的に自分を知り、あるべきところに戻る
 - ・他者を思いやる(考える事)が出来る
- など意識下で行うべき「呼吸」に気が付くことが出来る発言が目立った。

次に「他者の呼吸を感じる時はどんなときか」という問いには、「意識しているとき」、「自分に余裕があるとき」などの発言もあったが、

- ・息の交換

・共感

・自分の事を理解した時に感じる

といった、「自分の呼吸」に気づくあるいは意識出来ると同時に他者の呼吸にも気づくという意見も出され、当初ねらいとしていた以上のものが得られた。

次に第2回に行った呼吸法のプログラムに関して用いる順番について検討を行った。本呼吸法は前述のようにドイツで考案された「知覚経験し得る呼吸法」を中心としているが、筆者がその呼吸法を修得するにあたりドイツから日本へ持ち帰り尚且つ教育の現場でも役に立つようなプログラムにするために検討を加えた結果、「感性教育の八つの働き」³⁾と同様の流れでプログラミングされていることを発見した。そこで、「呼吸法の8つの流れ」として、言葉やその作用に工夫を加え、新たに考案した。その8つの流れは次の通りである。

- ①「気づき」
- ②「認める（認識）」
- ③「活かす」
- ④「共感する」
- ⑤「高める」
- ⑥「つながる / つなげる」
- ⑦「深める」
- ⑧「与える」

このように8つの流れを考慮して呼吸法のエクササイズを行っていくことによって、より明確な気づきが得られ⑧「与える」ことの出来る存在になって行けるのである。

その「与える」存在こそが自己表現とまさにつながっており教育者を目指す者たちが、「呼吸法」を通して自己表現の大切さを見出すことができた。

このようにして、第3回までの授業で参加者自身が自らの感性で考えることが出来尚且つ、様々な年齢や職業で構成されたグループ討論を通して、教育の場での「自己表現」の大切さに気づき、第2部【教育の実際】につなぐことが出来た。

第4回目は、第2部【教育の実際】

4：教育の現場〈観察実習から〉

5：先生の声

とし、これまでの呼吸法などを用いた自己をふり返る実践から離れ、実際の現場へと目を移し、学びを深めた。

教材には、平成27年度より行ってきた、中学校と小学校の観察実習の様子を、ビデオで観ながら詳細の討論を行った。

観察1：中学校第1学年

「創作① 旋律づくりに挑戦！

～言葉の抑揚（高さや強さの変化）を生かして、旋律を作ろう～」

日時：12月3日（木）第5校時13：10～13：50

授業の様子：アルトリコーダーを用いた創作活動授業であり、普段アルトリコーダーを奏することに抵抗がある生徒でもできるように3つの音だけを使用して参加しやすくしていた。また決まった音を提供しないことにより、「楽譜」に苦手意識を持っている生徒にも抵抗なく参加できるものであった。

創作した音をクラス全員が発表した。騒がしくなることもなく、互いに創作した音を聴き合っていた。また、一人ひとり対し教師は的確なコメントを残し次回へつながるようにしていた。

このような様子を観察した参加者らは、「こんなに成功しているクラスがあるのだと感心した」、「先生が楽しんで授業を進めているのがよくわかる」、「先生がつくる雰囲気によってこんなにも生徒の様子や聞き方に変化があるのだと驚いた」など自分が教師として教壇に立った時にどうせねばならないか考えることが出来た。

観察2：小学校第5学年

「合奏の仕上げをしよう！」～他者の音を聴きながら自分の音の役割を感じよう～

日時：12月9日（水）第1校時8：55～9：45

授業の様子：合奏の曲が仕上げの時に差し掛かっているため、通常の授業とは進め方など違いがあった。教師が「楽器の場所へ移動しましょう」と言うと、素早く移動をし、指示があ

る前にほとんどの児童が自主的に練習を始めていた。一部の児童は少し面倒くさそうに移動をし、楽器をゆっくりと用意したり、周囲の児童とおしゃべりをしたりしていた。合奏なので様々な楽器の音が同時に鳴って音量もかなり上がっていたが、児童は教師の指示も良く聴いているのが印象的であった。

このような様子を観察した参加者らは、「想像していた小学生、という感じだったが、自分ならどうするかと考えるとどうしたらよいかわからない」、「合奏の授業をきちんとすすめるのは難しそうだ」、「こんなクラス大変だと思ったが、不思議と先生の言われていることをきちんと聞いて行動していた」など様々な立場から意見が出た。

今回は、公立中学校の創作授業と私立小学校の合奏授業ということで比較対象にはならないが、様々な児童・生徒がそこに居て、教師の接し方や声かけの仕方ですべて違った授業の雰囲気となることが明確に意識することが出来た。また何よりも教師自身が自分のしっかりとした考えを反映した授業を確立せねばならないことに参加者らは気がつくことが出来たことは何よりも大きな収穫であった。

第5回目以降には、第3部【哲学的実践】

6：自分について考える

7：自己をコントロールするには

8：自分の「できた」を考える

9：自分が変わるとき

を実施し、2月の第10回目にはまとめの討論を行った。

参加者においては、哲学的な実践は初めてであった。哲学的実践には、教育の現場を描いた複数の映画ⁱⁱⁱ（DVD①パリ20区、僕たちのクラス、②ちいさな哲学者たち、③フリーダム・ライターズ）を用いて検討を行った。これまで4回授業を受講して一体自分の表現とはどのようなもので、いかに教育の現場に活かしていけるかということをも多元的思考^{iv}と合わせて討論を行い、各思考について教育の現場と照らし合わせて検討をした。いずれの作品も外国の教育現場の映像であるが、実話であるため、参加者

らは、日本での教育、自分が受けてきた教育、現在感じている教育と比較しながら観ることが出来た。その後討論で様々な意見が出たが、最終的に大きく次に挙げる3つの思考にまとめることが出来た。

教師・生徒がともに活動する思考

教師も生徒もともに活動することで初めて互いの批判をすることが出来る。批判的思考である。〔「知識の中で絶対に確実なものがある」というデカルト的考え方に基づく〕

「批判」というとマイナスイメージが強いが、他者批判だけではなく、無自覚のうちに信じ込んでいるような常識や既存の考え方を含め、情報をうのみにすることをやめ、考え方の真偽や妥当性を改めて検討してみる態度であったり、その場限りの懐疑主義でなく、不安定な現実の中でも長期にわたり信じられるだけの十分な理由や根拠を持ち信念を探究する能力であったり、と行動してみて初めて思考が生まれるものである。

教師から生徒への声かけの思考

教師が生徒へ必要な声かけをすることにより生徒の考える世界が大きく広がる。

創造的思考である。〔「知とは絶えざる改善である」というデューイ的考え方に基づく〕新しいものを合理性をもって生み出す思考。想像力に富み、実験的であり、発明へ至るような思考。教師は、一人ひとりの児童・生徒に対し、この思考を目覚めさせるような声かけが必要である。不確実なものを組み立て直し、取り組むための手段となる仮説を立てて、それが正しいかどうか確かめようとする思考。「なぜ成績をつけるのか」、「学校では何を教育すべきか」などという考えは、優れた教育目的とその方法の開発につながる。

人への共感の思考として、ケア的思考

教師は常に「教師として児童・生徒に持つべきケア的思考」を考えなければならない。対象をケア（配慮する・心配りする）する態度や行為の一環としての思考。①気遣いをもって自分の思考の主題を考える ②思考の方法について関心を持つ子どもへの教育は子どもへの気遣い

と同時に自分の態度が与える影響について考えなければならない。

このように最終的に大きく3つの思考が挙がり尚且つすべてにおいて教育と哲学がつながりを見せた。まさにこれまで実践してきたことと参加者の思考が結びついた結果である。

Ⅲ. 実践の振り返り

本授業は正課外授業として行ったため、学年や職種を超えて参加者を募ることが出来た。一方で1か月に1度の講座で尚且つ土曜日の開催であったため参加者によっては数回連続して参加ができないケースもあった。しかし、正課外であることで、現役学生のみならず現任教諭や大学教員と共に学べたことは参加者全員にとって得難い経験であった。

本実践は、前述のように3つの目標を設定して進めてきた。

1) 呼吸法の習得

2) イメージを視覚化する

3) 自分・他者から表されたものを感じる

の3つであった。これらを踏まえて、第7回：自己をコントロールするには、第8回：自分の「できた」を考える、第9回：自分が変わるときで徹底的に自分と向き合い、討論を重ねた。

まず呼吸法を習得することにより自己を見返り、自己コントロールが出来るようになり、自分の力を最大限に出せる経験を目標1)に関しては、呼吸法の習得にまでは至らなかったものの、授業内で何か行き詰った時に「呼吸が止まった」、「息を吸うのを忘れてた」などと自分で気がついたり、「なんか息苦しそうだよ」、「困ってるの?」など互いに声をかける場面も見られた。今後、何か問題にぶつかった時「呼吸を流す」ことを思い出すというように、自分をリラックスさせる手段の一つとして身体が覚える程度には習得が出来たと評価できる。

次に、2)に関しては、これまで自分が何となく感じていた事柄をはっきりとイメージし、言語化する体験や、討論を通してあるいは様々な現場の映像を観たことも良い経験となったが、一番印象に残っているのは、授業を行った教諭

らの生の声を実際に聴けたことであろう。授業ビデオを観て、「なぜこのようにしたのか」という疑問について授業を行った教諭にぶつけることによって、どのような言動や態度にも「理由」や「ねらい」があつてなされているのだという事を改めて確認できた。そのような経験を通して自分の偏った考えのみならず様々な角度から考え、感じた経験から本目標も達成したと言えるであろう。

最後に3)に関しては、本授業各回を通して自己の振り返りや他者との会話の振り返りをその時々にしてきたことによって余裕をもって感受する力をつけられたと考える。

Ⅳ. まとめと今後の課題

教育の現場は常に人と人とのかかわりあいであり、一つとして「同じ」が観られない興味深い貴重な場である。一方でその人と人とのかかわりあい方がわからなくなり自分として表現できる居場所を失っている教師、生徒、児童も少なくない。

本授業では目標を達成できたが、実際に授業内でしっかりと自己表現をしながら授業出来るようになるには莫大な時間がかかることが分かった。また、学校教育で行われている各科目の中でいかに表現の要素を織り込んでいくかという綿密な検討を加え指導案を計画しなければならない。また、教師はその時々に合わせて柔軟に授業内容や声かけの方法の変更や対策を瞬時に導き出せるような豊富な知識と気持ちの余裕を持たねばならないことも明らかとなった。

本稿では、2015年～2017年にかけて検討した「自己表現力を高める教育法の検討」の実践を振り返り、第1部【理論と実践】及び第2部【教育の実際】を中心に実践を評価しながら考察をしてきた。

今後このような試みから教育的価値を見出し、どのように社会環境が多様化しても様々な問題に対応できる展開を臨み、新しく改訂される新学習指導要領にも対応した教育プログラムの検討をするつもりである。

〈註〉

- i 野上智行編「教科をクロスする授業シリーズ」明治図書, 1996
- ii 高橋史明編「第4巻感性教育による教師変革」明治図書, 1999
- iii ①「パリ20区, 僕たちのクラス」第61回カンヌ国際映画賞パルムドール受賞作品。原作「教室へ」を映画化したもので, 原作者であるフランソワ・ベゴドーが脚本, キャストの教師役も担当した実話。
 - ②「ちいさな哲学者たち」文部科学省, 児童福祉文化財選定, 保育科学研究所推薦作品。フランスの幼稚園で始まった世界で初めての子どもたちの哲学の時間(2年間)。
 - ③「フリーダム・ライターズ」アメリカの新米教師が教育優先地区の生徒たちと起こした実話。
- iv 多元的思考は①批判的思考, ②創造的思考, ③ケア的思考の3つの思考から成る。