

共有ゲーム 仲間と親密になる実践

目安 (20分)

- ◇ 「たった20分で**親密になる**」ことを体験する実践。
 - ・ 恥ずかしいと思っても、実践ですので、思い切って、楽しく参加してください。
 - ・ 親密になるには、相手と自分で、**何かを共有**することが大切です。

- ◇ 2人または3人のチームを学生で作ってください。2人の方がよいです。

- ◇ 共有ゲームを行ってもらいます。ゲームの進行は次の通りです。
 - ・ 下にある質問に目を通してください。
 - ・ 合図をしたら、**交互に、質問と答え**を行ってもらいます。最初に質問する人を決めてください。
 - ・ 「質問」は**上から順番**に行ってください。口に出して、相手に問いかけてください。
 - ・ 質問された相手は、何かを答えてください。
正直に、自分の気持ちや経験を答えてほしいです。
答えるに苦労したときは、ちょっと違ったことを答えても**よい**です。その場合でも、質問した人は真剣に聴いてください。
 - ・ 最後の質問まで繰り返してください。
 - ・ そのあと、黙って、お互いに見つめ合う（最大4分間を目安に）

※ 付記

自己開示と関係構築に関する実践です。
記録はとりません。採点も行ないません。
ここで行う共有ゲームは、次の参考文献によります。

参考文献

The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings
Personality and Social Psychology Bulletin - Arthur Aron, Edward Melinat, Elaine N. Aron, Robert Darrin Vallone, Renee J. Bator, 1997
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167297234003>

個人的な経験や心の動きについての質問 (世間話ではない)

1. 世界中の誰でも選んでよいです。あなたのところに、遊びに来てくれます。誰が良いですか。
2. 有名になりたいですか。あるいはそうではないですか。なぜですか？
3. 誰かに電話をかけるときに、前もって「何を話すか」を練習することはありますか。どういうときでしょうか？
4. 「今日は完ぺきな一日だ」と思うのは、どのような日ですか？
5. 最近、鼻歌を歌ったことはありますか？ いつですか？
6. 「自分は将来こうなっているだろうなあ」と勘や予感が働くことがありますか？ どんな予感でしたか？
6. あなたが、今の若さのままで、このまま100年生きることができるとします。いまから100年を使って何をしますか？
7. あした、地球が滅亡するとしたら、何をしたいですか？
8. 自分のことを「〇〇マン」、「〇〇男」とキャッチフレーズをつけるとしたら、直観で何がよいですか？
9. いままで、一番感動したことは何でしょうか？
10. ドラえもんがいて、「いまから、新しい人間に生まれ変わることができる。なんでもやり直すことができる」と言われたら、何をしたいですか？
11. いままで的人生で、心に残っているエピソードを話してください。長くてもよいです。
12. 神様に「どんな能力でもあげます」と言われたら、何の能力が欲しいですか？
13. 必ず当たる占い師がいます。将来のことでも、人生のことでも、なんでも真実を教えてください。何

を知りたいですか？

14. あなたの夢はなんですか？

15. 今までで、「できた!」、「うれしい!」、「やりとげた!」と思ったことは何ですか？

16. 友情で、一番大切なものは何だと思いますか？

17. あなたの、一番大切な思い出は何ですか？

18. いままでで、一番恐怖に感じたことは何ですか？

19. 1年後に地球が滅びるとわかったとします。そこで、これまでの生き方を変えて、本当に大切なことに集中したいと思いました。何をしますか？

20. なぜ、友情が大切だと思いますか？ どういうとき、何のためでしょうか？

21. 愛情や、互いに共感しあうことは、あなたの人生で、 どういうときに必要でしょうか？

22. 私のことをほめてください。

23. 家族や友達のことを楽しませたい、盛り上げたい、と思ったとき、あなたは何をしますか？

24. 家族のことをどう感じていますか？

25. あなたと私では、何が似ていますか？ 何が同じですか？

26. 「一緒に 〇〇できる人が欲しいなあ」の「〇〇」は、あなたの場合、何ですか？

27. 友達ともっと仲良くなりたいなあ、と思ったときに、何をしますか。たとえば、何かをプレゼントしますか？ 他のことを考えますか？

28. 私に、「ふだんは思っている口にはしないような本音」を思い切って言ってみてください。

29. 恥ずかしいなあ, と思うことって何ですか?

30. 最後に泣いたのって, いつごろですか?

31. 何でもいいんですが, 「しゃれにならない, 冗談では済まないような, 真剣なこと」って何でしょうか?

32. あなたが乗っている飛行機が事故になりました. もうすぐ墜落するかもしれません. せめて, 誰かに伝えるために, 手紙を書いておくことにしました. 何と書きますか?

33. 帰ってみると, あなたの家が火事になっていました. 家族やペットは全員無事です. 火の中に飛び込んで, 何かの品物を1つだけ持ってこれそうです. 何を持ってきますか?

34. あなたが, 今までで一番悩んだ人生の選択は何ですか?