

## 【ワーク 4-2】 「目隠し歩き」解説

### 1. お互いに話をせずに 15 分間歩くことの重要性

「目隠し歩き」は「ブラインド・ウォーク」とも呼ばれ、信頼体験や視覚障害者の立場や援助の仕方を体験するために、広く行われているものです。

しかし本書で紹介している方法は、目隠しをするだけでなく、実施中お互いに話をしてはいけないというルールが加わっているところが特徴です。そしてこの点にこそ、カウンセリングの演習として意味がありますので、必ず守ることが重要です。事前に合図やサインなどを決めておいたりしてもいけません。カウンセリングとは言葉を使うもので、その演習なのに言葉を使ってはいけないのはなぜなのか？体験前は不思議に思うことでしょう。でも体験すると多くの学生が言葉を使わないからこそ得られるものがあることに気づきますので、ぜひ体験してみてください。

また一人 15 分ずつ体験するというのは長いと感じられるかもしれません。しかし、時間経過による各自の体験や相互関係の変化のプロセスを体験することも、カウンセリングの演習として意味のある点です。目隠しをする人とガイドする人が、色々と工夫しながら 15 分間歩みを進める体験を通して、クライアントとカウンセラーが初めて出会った時、ロジャーズのいう「カウンセラーに必要な基本的態度（自己一致、尊重、共感的理解）」がどんな力を発揮するのかを体験することができます。安全第一ですが、しばらく歩いて慣れてきたら、できるだけ色々なところに連れて行って冒険させてあげましょう。

### 2. ペアの組み方

このワーク実施の際には、できるだけ知らない人同士でペアを組む方が効果的です。仲の良い人同士で組むと、ふざけてしまったり、照れたりして、きちんと演習をしない学生が時折みられます。知らない人同士の方が緊張感をもって真面目に取り組むことができますし、初対面のクライアントとカウンセラーの信頼関係構築のプロセスの体験としても有効です。目を閉じて歩くのはかなり怖いので、離れた状態で手だけつないで歩くのは難しいです。しっかりと肩を支えてあげた方が安心して歩けます。そのため、男女で組むと緊張し過ぎてしまったり、抵抗を感じたりする学生もいるので、同性同士で組んだ方が無難でしょう。メンバーによっては男女で組んでも問題ない場合もあります。また、奇数になってしまう場合には、3 人で組んでひとり 10 分ずつで役割を回し、ひとりは脇で観察しながら歩く（もちろん話はしない）という形をとることも可能です。