

【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ちゃ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。

3. 児童・生徒に体験させる場合

みなさんが教師やスクールカウンセラーとして学校に勤めるようになった時、このワークをグループ・エンカウンターのひとつとして児童・生徒に体験させることも可能です。

その場合の目的は、「思いやりを体験することと、信頼関係を築くプロセスを体験すること」になります。初対面の相手が安全に歩けるように自分のことを思いやってくれていることがわかると純粋に嬉しいものです。短時間でも信頼し、信頼される体験をすることは、信頼ということについて考える良いきっかけになります。なるべく仲良し同士で組まない方が良いということもありますので、学級内で行うなら、年度初めが良いでしょう。新しいメンバーとの出会いを促進する良い機会になります。年齢の低い子どもの場合、指導者の目が行き届く範囲で、校庭の一角や体育館の中など段差のない安全な場所で行いましょう。安全についての判断ができる中高生であれば、少し足元の悪い砂利道や多少の段差など、少し変化のあるところで行うと良いでしょう。屋外で行うと、普段気づかない光や風のちょっとした変化にも気づくことができ、新鮮な体験となるようです。

なお、このように児童・生徒にグループ・エンカウンターとして体験させる場合のふりかえりでは、5.「目隠し歩き」とカウンセリングとの関係は？ は不要です。