

対人関係ゲーム企画 解説

1.対人関係ゲームとは何か

対人関係ゲームとは、田上教授（対人関係ゲームの考案者）により、正確には「言語的・非言語的に人と関わりあう遊びを使って人と人とを心理的につなぐカウンセリング技法」と定義されています（田上、2009）。小学校の頃、クラスのレクリエーション等で、鬼ごっこやかくれんぼをした思い出のある人もいないでしょうか？あるいは幼少期に近所の友達と氷鬼をしたり、例えば大学のサークルの新歓で何かミニゲームをやったり……そのことを通じて緊張がほぐれたり、周りとなじみやすくなったのなら、それは立派な対人関係ゲームです。

今回の企画では、「ウエイトコントロールゲーム」と「言ったらダメよゲーム」の二つを取り入れています。

2.対人関係ゲームの分類

一口に対人関係ゲームといっても、だいぶ広い概念で、多くのレクリエーションが含まれます。そのため、どの対人ゲームをどう使うかをやる側はきちんと選ぶ必要があります。そこで、対人関係ゲームを得られる効能からざっくりと五つに分けて考える方法があります（田上、2017）。

田上教授が提唱している五分類は、以下の五つになります。

- ①交流するゲーム…初対面の人同士でも気軽にでき、なるべく多くの人と関わりやすいゲーム。「ひたすらじゃんけん」「足し算トーク」など、単純で1セットが短いものが好まれる。今回の「言ったらダメよゲーム」もここに含まれる。
- ②心をかよわすゲーム…ペアあるいは少人数のグループで、ゆっくりと意思疎通をはかることができるゲーム。「わたしの木」「いいとこさがし」など、目立った競争がないものが多い。
- ③折り合うゲーム…複数人で何かを作り上げるゲーム。「集団絵画」など、競争よりも成果物を見て楽しむ方向性。
- ④協力するゲーム…複数人で協力し、競う、あるいは記録に挑戦するゲーム。「人間知恵の輪」「手繋ぎ鬼」など、団結力が生まれやすい。「ウエイトコントロールゲーム」はここに含まれる。
- ⑤役割分担し連携するゲーム…多め的人数で、かなり複雑に協力し、競うゲーム。協力するゲームの発展系であり、戦略だてが必要。「くまがり」「サッカー」など。

このうち、①②③は「個人の尊重」、①④⑤は「集団形成」により影響を与えるとされています。

3.対人関係ゲームの簡単な歴史

深く掘り下げて見ると、対人関係ゲームの始まりは、1980年代に田上不二夫さんという方が信州大学で研究し、博士論文として発表したことだとわかりました。田上講師（のちに教授となりますが、この時点ではまだ信州大学の講師でした）は元来、大学の相談室で不登校の児童生徒を援助しており、その一環としてプレイセラピーと呼ばれる療法（体を動かすことで恐怖や不安を緩和し、生徒との信頼関係を築くこと）を行っていたそうです。

対人関係ゲームが大きく発展したきっかけは、1990年代に、田上教授が不登校児童の登校支援のためにクラスでゲームをすることを企画したことにあるようです。その後、田上教授を中心に対人関係ゲームの実践と理論化が繰り返され、ついに2003年に本が出版されるに至りました。

その後も田上教授を中心とした複数名が対人関係ゲームの研究を続けています。また、実用化に関しては、富山県総合教育センターが中心となり、県立の学校と提携しながら研究をしている最中だということです。

対人関係ゲームは、その基礎にこれまでの不登校理解とは全く違う考え方を持っています。かつては不登校は個人の問題とされ、不登校をしている張本人に対してアプローチがなされていましたが、対人関係ゲームを利用して不登校児童の登校を支援する際には、不登校児童を含む集団全体がうまくやっけていけるようにアプローチします。不登校児童のみが変わるのではなく、不登校児童と周囲の人間が相互に変化して、うまく折り合いをつけられるようにする、それが対人関係ゲームによるアプローチです。発達障害の生徒にアプローチする際も同様です。

対人関係ゲームは集団にアプローチできることから、さらなる進展を遂げます。それは、不登校やいじめを未然に防ぐ、という取り組み。今はその研究がされている段階です。より実用的に、カリキュラム化ができるように・教員向けの研修ができるようにといくつかの場所で研究がなされています。

しかし、学校で「ゲーム」を導入する、というのにはやはり一部抵抗があることも事実なようです。また、そもそも不登校児童の登校支援の方法がこれまでと対人関係ゲームでは違ってることから、「どう支援するのか」の姿勢を理解した上で対人関係ゲームを導入する必要があり、教員側もぱっとは理解しにくいということも少なくなさそうです。研究を進めると同時に、対人関係ゲームという手法の認知度を高めていく必要があります（この企画も、認知度を高める一環として挑戦しました）。

4.興味を持ってくださった方へ

・より詳しく対人関係ゲームについて知りたい方：
…「**不登校の子どもへのつながりあう登校支援**」（田上不二夫著、2017年出版）という本に、これまでの対人関係ゲームの発展の歴史や導入に向けての取り組みなどが記載されています。とても読みやすい本なので是非読んでみてください。

・研修などに参加してみたい方：
…各都道府県では、**富山県総合教育センター**が最も力を入れて研究・研修を行っているようです。調べてみていただければ幸いです。

・とりあえずなんか面白かったよという方：
…ご友人・ご家族に広めてみてください！サークルや部活で積極的にレクリエーションゲームをやるのも良いと思います。今回私が作成した「遊び方」用紙を写真に撮っていただいても構いません。他のゲームも調べれば結構出て来ます。お試しくださいます。

読んでくださってありがとうございました！