

# 経験代謝ピアトレーニング ご案内

ひとりでは気づけないことも仲間(ピア)と一緒になら、気づけるかもしれません。CDA 同士、“仲間とつながり、学び合う場”それがピアトレーニングです。そのような場を、ともに創っていきましょう

## ■「経験代謝ピアトレーニング」の目的

- CDA としてのあり方や関わり方を学ぶ機会です！
- 経験代謝についての再確認&ロールプレイングで、『経験代謝』の考え方に基づいたキャリアアカウンティングについての理解を深め、実践力を高めます
- 経験代謝ピアトレーニングでは、自己概念の成長に向けて、相談者の悩み(自己概念の揺らいだ経験)に焦点をあててキャリアアカウンティングの学びを深めます

## ■基本プログラム概要(TOTAL 3 時間、途中休憩含む)

1	オリエンテーション	目的、プログラム、グラドルールの確認など
2	経験代謝について	ロールプレイングに向けて、「経験代謝」のキャリアアカウンティングについての再確認
3	代表ロールプレイング	進め方、シートの説明 セッション 1(10 分)→シート記入→問いかけ →セッション2(7 分)→シート記入→ふり返り
4	ロールプレイング(1~2 回)	進め方は同上
5	全体ふり返り	今日の学びや気づきの共有

※「4」のロールプレイングは、その回によって代表ロールプレイング、もしくはグループロールプレイングを行います。

## ◇グラドルール～信頼できる場にするためのグループルール～

- ・一人ひとりの話を尊重し、注意を払ってきちんと聴く
- ・クラスの中で得た個人の情報はクラスの外に持たさない
- ・相手の意見を一方的に判断したり、決め付けたりしない
- ・また、自分自身のことも決め付けない
- ・素直に意見(フィードバック)を言い合う
- ・どれくらい自己開示するかは自分で決める
- ・傍観者にならないで、できるだけグループに参加する
- ・グループの時間を独占しない

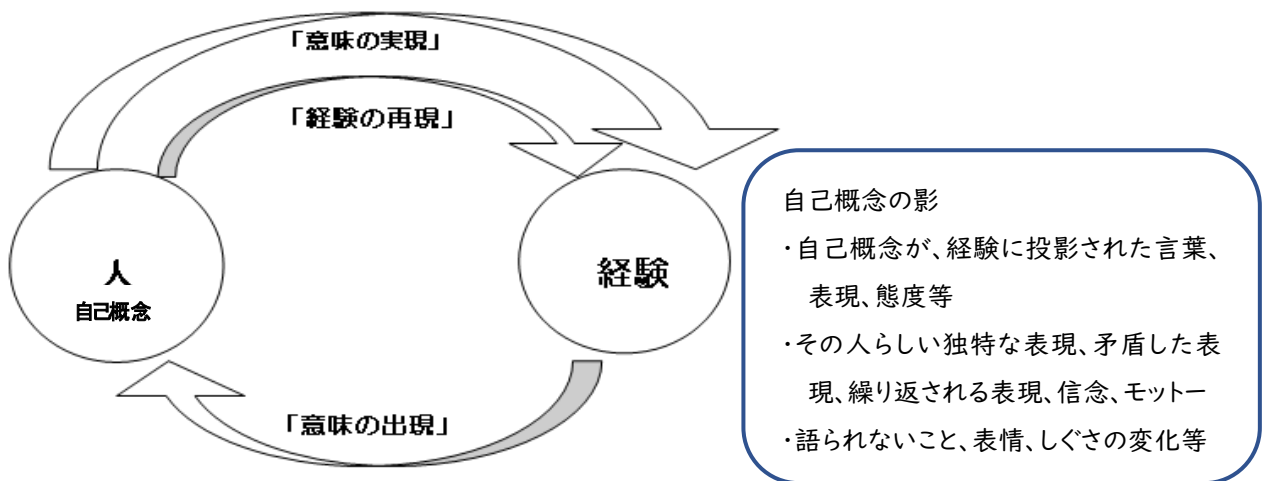
安心して語っていた  
だける場、学び合え  
る場をともに創って  
いきましょう

### ★キャリアカウンセリングとは何か

JCDA では、キャリアカウンセリングを以下のように定義しています。「キャリアカウンセリングとは、発達の視点において、成長と適応という個人の積極的側面に強調点を置き、個人が環境の中で効果的かつ自律的に機能できるように支援すること。自己概念の開発を通してキャリア形成を図ること」。言い換えると、「自己概念の成長を支援すること」です。

### ★経験代謝サイクルについて

経験代謝サイクルとは、キャリアカウンセリングの全体構造を示したものです。「経験を鏡とする」—経験に映る自分を観てもらう「内省のしくみ」とも言えるでしょう。人は誰しも自己概念（良しとする、モノの見方、考え方）をもっており、その自己概念によって出来事を経験しています。ある人が語る経験には、その人の自己概念が投影されています。サイクル図で「人」と「経験」が離れているのは、この経験（主観）の客観視のためです。CDA がこの構造を意識して関わることによって、語り手は、経験を語り、その経験に映る自己概念を意識化し、環境との相互作用の中で、自己概念を意識した新しい経験を創っていきます。



「経験代謝サイクル」 (2009年3月 JCDAにより発案、命名)

### ★「悩み」: 自己概念の揺らぎを意識する

実際の相談場面でも、よく語られる悩み、不安、気になることを総称して「悩み」と言っています。悩んでいる相談者は、ある経験によって、「自己概念」が揺らいでいる状態だと考えます。今まで持っていたモノの見方・考え方に対して、「これでよかったのかな、何か違う、自信が持てない」と感じている状態です。自己概念の揺らぎを意識するとは、「相談者は自己概念の揺らぎを経験している」ことを念頭において、聴くということです。

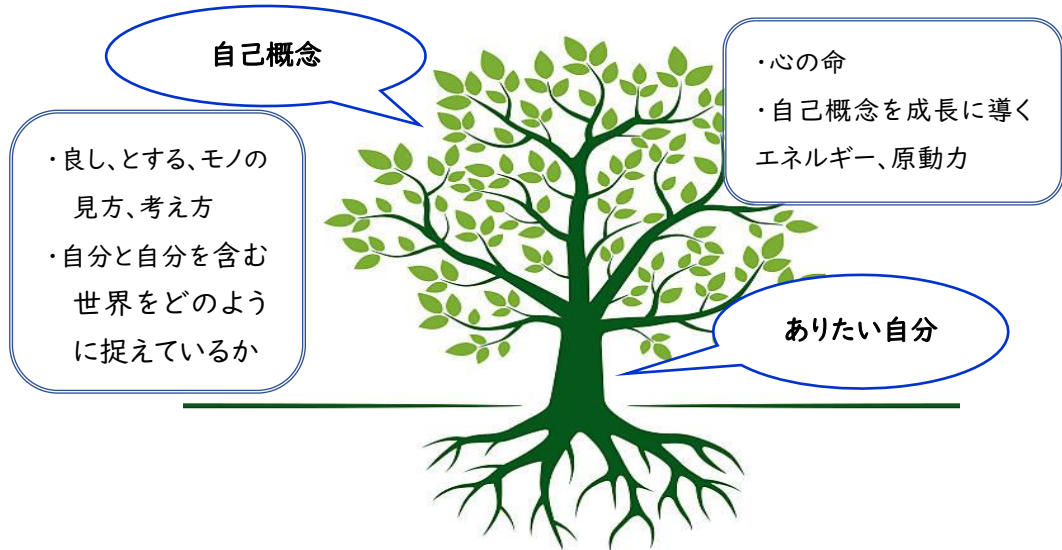
### ★自己概念の揺らぎから自己概念の成長へ

そして、この揺らぎは、自己概念の成長の可能性の扉を開くものでもあります。相談者の自己概念の揺らいだ経験に耳を傾けてください。

**【参考】**

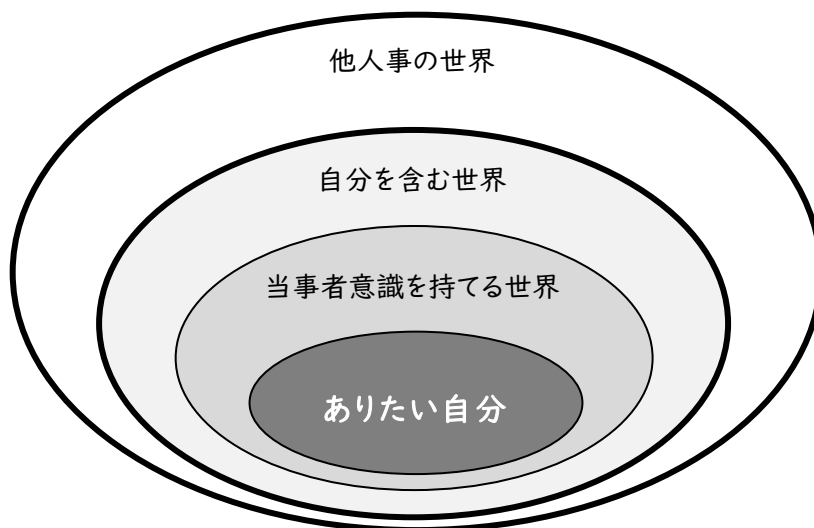
**★「ありたい自分」と「自己概念」**

自己概念は、その人の人生を意味づけ、方向付けるエネルギー、原動力をもっています。この方向性を持ったエネルギーが「ありたい自分」です。



（「キャリアカウンセリングとは何か」（改訂版）12 頁）

**★自己概念の四重円～自己概念の成長～**



（「キャリアカウンセリングとは何か」（改訂版）13 頁）

## ■経験代謝の効果と限界

### <効果>

経験からの「学び」を構造化した経験代謝は、相談者の経験に映る自己概念を明確にしていき、その自己概念で選択・決断・行動する一連のプロセスをキャリア形成のメカニズムとしており、人生のあらゆる場面で、相談者が主体的に生きることを支援することができます。

### <限界>

経験代謝が注目しているのは、人が経験から学ぶメカニズムであり、内省のプロセスとその後の行動までの一連の流れを支援することです。したがって、緊急性の高い問題に直面している相談者、相談者に内省してもらうことが難しい場合、継続的な支援が難しい場合などは、経験代謝の限界と言えるかもしれません。

## ■継続して、ご参加ください！！



ピアトレーニングは3つのプログラムがあり、経験代謝ピアトレーニング・ピアワークショップは実践の場に欠かせないトレーニングです。ボランティア活動を含めキャリアカウンセリングの実践を経験する中で、交互に繰り返し参加されることをお勧めします。

- **経験代謝ピアトレーニング**＝ロールプレイングを通して、「経験代謝」の考え方に基づいたキャリアカウンセリングを学ぶ・身につけます。CDA 役、相談者役、オブザーブ役それぞれに学びがあります。何度も繰り返し参加し、実践につなげてください。
- **ピアワークショップ**＝事例を持ち寄り、CDA 自身の経験を振り返ります。実践の場での出来事はまさに CDA 自身の経験です。実践経験をふり返し、他のメンバーと語り合うことを通して、CDA 自身の自己概念の揺らぎや自己概念を知るきっかけにもなります。
- **金の糸ピアトレーニング**＝人生すごろく「金の糸」ゲームを行い、経験を語り合うことを通して、自身の自己概念やキャリアテーマを明確にしていきます。

このプログラムのどのステップにおいても、ご自身が経験代謝を意識し、体感することができます。そうすることで、他者やご自身、ご自身の関わりについての理解がより深まっていくことでしょう。ぜひ継続的なご参加をご検討ください。