すぎなみ大人塾
すぎなみU30ミーティング
2024　記録集

学　び　を　通　し　て

し　あ　わ　せ　の　芽　を

育　て　よ　う　。

杉並区教育委員会

はじめに

令和５年８月１日にセシオン杉並がリニューアルオープンし、令和６年度は１年間を通して、多くの区民の方にセシオンすぎなみをご利用いただくことができました。成人学習支援事業も、講座の特性から地域の施設で開催する地域コースを除いて、セシオン杉並をフル活用して講座を開催することができました。

振り返りますと、平成17年度にすぎなみ大人塾が始まり、コロナ禍をはさんで令和６年度には20年目を迎えることができました。「大人の放課後」を共通のキャッチコピーとして、毎年毎年、企画内容を変えてきました。企画を検討するにあたっては、社会教育センター職員のみではなく、講座修了生、学習支援者とともによりよい講座内容となるよう力を合わせて考えてきました。

今日では、すぎなみ大人塾は総合コース・地域コース・はじめの一歩コースの３コース、そしてすぎなみ大人塾卒業生の集まりであるすぎなみ大人塾連の活動に発展しています。また、成人学習支援事業の若者向けコースとしてすぎなみＵ30ミーティングを開講するにいたっています。

ここに、皆様に令和６年度の成人学習記録集をお届けいたします。大変お忙しい中、杉並区の成人学習支援事業の運営、記録集の作成にあたってご尽力いただいた皆様に熱く御礼申し上げるとともに、この記録集が皆様方の社会教育活動の発展の一助になれば幸いです。

令和７年５月
杉並区教育委員会事務局
生涯学習推進課社会教育センター

目 次

成人学習支援事業の概要	3
すぎなみ大人塾　総合コース「フツウ・ラボ」	9
すぎなみ大人塾　地域コース「久我山～浜田山コース」	27
すぎなみ大人塾　はじめの一歩コース	49
すぎなみU30ミーティング	63
学びをデザインする！公開企画会議	81
すぎなみ大人塾連の活動	87
資料編	97

※なお、記録集は杉並区教育委員会のホームページで
PDFファイル（カラー）でもご覧いただけます。

成人学習支援事業の概要

すぎなみ大人塾

すぎなみ U30 ミーティング

事業概要

1. 事業名

成人学習支援事業（杉並区立社会教育センター主催）

1-１． すぎなみ大人塾　３コース（総合コース、地域コース、はじめの一歩コース）

1-２． すぎなみU30ミーティング

２．事業の概要

２-１．すぎなみ大人塾

「自分を振り返り、社会とのつながりをみつける“大人の放課後”」をキャッチフレーズとしたすぎなみ大人塾。平成17年度の試行を経て、平成18年度から杉並区立社会教育センター主催事業として実施してきました。また、平成29年度以降は、参加者のすそ野をより広げるため、受講を修了した方々の協力を得ながら、身近な地域での学びと活動が循環するように開催してきました。

令和６年度は、総合コース、地域コース、はじめの一歩コースの３コースを開催しました。

各コースに共通する特徴は、学習支援者という役割を置いていることです。学習支援者は、コースの参加型学習内容の組立てや受講生同士の話し合い活動を活発にする進行（ファシリテーター）の役割を担います。

地域コースでは、学習支援者のほかに学習支援補助者（久我山～浜田山コースにおける「学びあいの伴走人」）にもご協力いただいています。学習支援補助者は、受講修了者や既に地域活動をおこなっている方で、受講生と地域の活動をつないでいきます。

受講修了後は、卒塾年度を超えたネットワーク組織「すぎなみ大人塾連」（p.87～p.96参照）で自主的に活動しています。毎月行われるすぎなみ大人塾連世話人会（以下、「世話人会」という）では、それぞれの活動について情報を共有し、すぎなみ大人塾連として主催する講座・イベント等についても話し合います。

２-２．すぎなみU30ミーティング

30歳以下の若い世代を対象に、職場や学校以外の場でつながりをつくり、地域に関わるきっかけを生み出すことを目指し、令和５年度からスタートしました。

若い世代が「おもしろそう」「行ってみようかな」と思えるような講座テーマの設定を心がけています。若い世代の受講生が、講座を通して培った経験を、仲間づくりや地域に対する関心へつなげていくことができるよう、令和５・６年度ともに、地域向けのイベントを企画する内容としました。

３．各講座の実施状況

講座名	開催日程	回数等	参加
すぎなみ大人塾　総合コース 「フツウ・ラボ」	令和６年９月21日～ 令和６年12月14日 土曜日(第４回は木曜日) 主に14:00～17:00	事前オンライン・ガイダンス (８月21日) 全７回 (月１～２回)	47人
すぎなみ大人塾　地域コース 久我山～浜田山コース 「コミュニティデザインって!? 人とつながるしくみを考える」	令和６年６月29日～ 令和７年１月25日 土曜日 主に10:00～12:00	全７回 (月１～２回)	35人
すぎなみ大人塾　はじめの一歩コース 「ワクワクからはじまる 大人の放課後デビュー」	令和６年８月31日～ 令和７年２月１日 土曜日 15:00～17:00	事前お試し会 (８月３日) 全６回 (月１回)	29人
すぎなみU30ミーティング 「すぎなみ みんなの大運動会プロジェクト」	令和６年６月２日～ 令和６年12月１日 日曜日(運動会は土曜日) 主に13:30～16:30	全９回 (月１～２回) 運動会実施を含む	15人

※４コース合同「学びをデザインする！公開企画会議」：令和７年３月９日（日）15:00～17:00

次ページのイメージ図は、区公式ホームページからもご覧いただけます。

https://www.city.suginami.tokyo.jp/s113/7877.html?utm_source=search-pageID

成人学習支援事業「すぎなみ大人塾」&「すぎなみU30ミーティング」
令和６年度　記録集編集　事務局（50音順）

岩谷　良恵　　小林　友希　　齋藤　尚久　　榊　佑奈
宍戸　知佳　　田頭　和弥　　野本　菖　　西澤　正光
益田　天朗　　山口　京子　　山本　ひろみ　　渡邊　美紅

＜社会教育センター成人学習支援事業展開イメージ＞

目指す先 ⇒ 杉並区教育ビジョン2022 「みんなのしあわせを創る杉並の教育」

みんなが共に教育を創る ⇒ 子どもも大人もすべての人が教育の当事者

社会教育士

まちの中で、人づくり、つながりづくり、地域づくりが進むようコーディネート

次世代への還元

・学校運営協議会委員
・サイエンスフェスタ実行委員
・子ども食堂などの居場所づくり

地域とのつながり・広がりを支援

すぎなみ大人塾連

・卒業年度を超えて交流、発信
・「大人塾まつり」や主催講座
・社会教育センターとの協力

地域づくりの担い手

・コミュニティスペースの運営
・地域区民センター協議会委員
・きずなサロンの運営

学びと活動が循環する成人学習事業

地域での実践

仲間と信頼関係を築き、外に向けて発信

◎講座から始まる「スピンオフ（番外編）」を大事にし、仲間やまちとつながっていく
◎受講後の自主グループへ発展して活動する

個人・グループ・地域がゆるやかに結びつく

「杉並」を知る

参加者同士の話し合い・聴き合い

◎学習支援者に支えられた相互学習の中で「杉並」を知る
◎自分も「杉並」を創る一人だと気づく

まちのこと・まちの中の自分を見つける

大人のたまり場

多彩な学習支援者・ゲスト講師による講義やワークショップ

◎“普段の仕事”や“社会的な役割”を離れ、自分は何ができるか、何がしたいか考え振り返る
◎志を同じくする仲間をつくる

気になること・やってみたいことが見えてくる

住んでいる地域のことをもっと知りたい！

人や地域の役に立つことをしたいな・・・

講座に参加したらできるかも！

すぎなみ大人塾

総合コース

フツウ・ラボ

学習支援者　伊藤　剛

すぎなみ大人塾　総合コース

１．概要

総合コースとは

総合コースでは、自分や社会を見つめ直す視点の１つとして「ダイバーシティ」や「インクルージョン」といったテーマを学びます。

このようなテーマは、学校や職場などでよく耳にするようになってきましたが、実体験や実感をともなって理解できている人はあまり多くない、というのが現実ではないでしょうか。

自分事としてひきつけられるよう、当事者研究という手法をベースに、各自の体験を持ち寄って共有したり、ワークショップに取り組んだりしながら、考えを深めます。

「フツウ・ラボ」

今年度は、私たちの社会の“フツウ”というものについて考える講座を開催しました。

“フツウ”という言葉や概念はありふれたものとして私たちの日常にあらわれてきます。しかし、「“フツウ”ってどういうこと？」という問いに自分の言葉で答えるのはとても大変なことです。

フツウ・ラボでは、講義を受けるだけでなく、受講生みんなでたくさんのワークショップを通し、新たな視点や考えを求めて取り組みました。

多様なワークショップ

「人と話すときに、“フツウ”だと思っている距離感ってどのくらい？」という問いに対して、お互いの距離をメジャーで測ってみたり、「世代によって、“フツウ”だと思っていることは違う？」と、別な世代の受講生同士で質問をし合ってみたり･･･多様なワークショップを通して、受講生一人ひとりが実体験を伴った“フツウ”への考えを育んでいきました。

２．実施状況

◇事前説明会（オンライン）

	日	内容	学習支援者　＆　講師	参加
	８月21日（水）	事前説明会申込者全員を対象とした開講前のガイダンス	学習支援者：伊藤 剛 （〔株〕アソボット代表取締役） 講師：熊谷 晋一郎 （医師/東京大学先端科学技術研究センター教授） 講師：綾屋 紗月 （東京大学先端科学技術研究センター特任准教授）	16人

◇講座（全７回）　　時間：14：00～17：00　　会場：セシオン杉並　講座室　ほか

	日	内容	学習支援者　＆　講師	参加
1	９月21日（土）	オリエンテーション	伊藤 剛	43人
2	９月28日（土）	講義＋ワークショップ① 感情ってどこからくるの？ ―感情と社会―	熊谷 晋一郎	38人
3	10月19日（土）	講義＋ワークショップ② 会話しやすい配置とは？ ーF陣形システムー	綾屋 紗月	39人
4	11月７日（木）	特別講座 マジョリティ特権ってなに？	出口 真紀子 （上智大学外国語学部英語学科教授）	32人
5	11月16日（土）	講義＋ワークショップ③ フツウの会話のルールとは？ ―順番交替・言葉と行為の所有権―	綾屋 紗月	30人
6	12月７日（土）	講義＋ワークショップ④ 会話のちょうどよさってどんなもの？ ―グライスの格率・ポライトネスの原理―	熊谷 晋一郎	35人
7	12月14日（土）	クロージングセッション	伊藤 剛 熊谷 晋一郎 綾屋 紗月	33人

３．受講生データ（年代内訳）

20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
２人	４人	８人	11人	15人	６人	１人	47人

４．事前説明会の内容

講座概要の説明を、オンラインで行いました。学習支援者の伊藤さんからはフツウ・ラボの概要、熊谷先生からは当事者研究について、綾屋先生からはソーシャル・マジョリティ研究についてお話しいただきました。“フツウ・ラボ”という名前だけではイメージしづらい部分を、説明会を通して、どんな講座なのか、何が学べるのか、受講前に知ってもらう機会になりました。

【参考文献】綾屋紗月(編著). (2018). ソーシャル・マジョリティ研究ーコミュニケーション学の共同創造（コ・プロダクション）. 金子書房.

５．講座内容の紹介

第1回

オリエンテーション

日　時：令和６年９月21日（土）14：00～17：00
参加者：43人
会　場：セシオン杉並
学習支援者：伊藤 剛

【講座内容】

講座の趣旨やカリキュラムの詳細についての説明がありました。今年度の講座は「自分がどういう“フツウ”を常識だと思っているのかを振り返ること」が目的です。自分自身の“フツウ”を探求することで、自分の“フツウ”は、唯一の正解・正義ではなく、世の中にある1つの考えにすぎないと気づくことができます。その気づきは、自分とは違う常識や価値観をもっている人たちと尊重し合いながら共生していく、インクルーシブな社会の実現に向けて欠かすことのできないステップであるという話がありました。また、自分自身を縛り付けていた“フツウ”を客観視することで、自分自身が生きやすくなるヒントになるかもしれないといった視点もありました。

学習支援者の
伊藤　剛さん

自己紹介を兼ねたアイスブレイクやワークも行いました。ワークの内容は、自分のアプローチに近い行動を選び、グループで共有するというものです。「初対面の人を覚えるときのポイントは？」という問いに対して、「顔の雰囲気」「名刺の文字」「名前の響き」から一番近いものを選び、理由を共有します。選ぶ選択肢も違えば、同じ選択肢でも理由はさまざまです。自分自身の“フツウ”や当たり前が他者と違うという体験・発見をしました。

講座の様子

第2回　講義＋ワークショップ①

感情ってどこからくるの？

―感情と社会―

日　時：令和６年９月28日（土）14：00～17：00
参加者：38人
会　場：セシオン杉並
講　師：熊谷 晋一郎

熊谷 晋一郎先生

【講座内容】

今回から、講師の方々の講義とワークショップが始まりました。今回のテーマは「感情社会学」です。感情には適切な状況で、適切な感情を、適切に表に出すという、社会的な暗黙のルールがあること、これらのルールは、文化や時代、ジェンダーなどによって大きく異なること、他人の感情を読み取る仕組みなどについて学びました。ワークショップでは、社会教育センター職員２人で、ロールプレイを行いました。ロールプレイの内容は、男性上司と女性部下の職場での会話です。そのロールプレイを見ながら、男性はどういう感情でその発言をしたのか、そのとき女性はどういう気持ちだったのかをグループで話し合いました。次に、自分自身の周りで起こったケンカやすれ違いについて、同じように両者の感情や、すれ違いの理由について考えました。

社会教育センター職員による
ロールプレイ

【参考文献】澤田唯人．“人の気持ちはどこからくるの？”
ソーシャル・マジョリティ研究 第1章, p.23-62

第３回　講義＋ワークショップ②

会話しやすい配置とは？

―F陣形システム―

日　時：令和６年10月19日（土）14：00～17：00
参加者：39人
会　場：セシオン杉並
講　師：綾屋 紗月

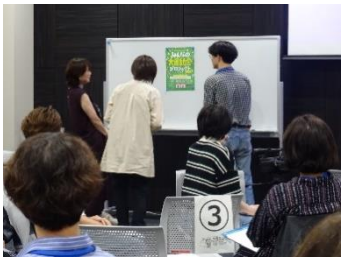
【講座内容】

会話のしやすさについて、会話するときの立ち位置をもとに考えました。講義では、F陣形システムについて学びました。F陣形システムとは、人々が集まって会話しているとき、人々の立ち位置によってできる空間の形や輪郭を解釈した概念のことです（次ページの図参照）。

ワークショップでは、会話するときの適度な距離について考察するため、①向かい合ったとき、②右に相手がいるとき、③左に相手がいるときの３パターンの距離を測りました。実際に測ってみると、「利き手側の方が距離は長い傾向があるかも？」「適度だと感じる距離が人によってこんなにも違うんだ」など多くの気づきがありました。

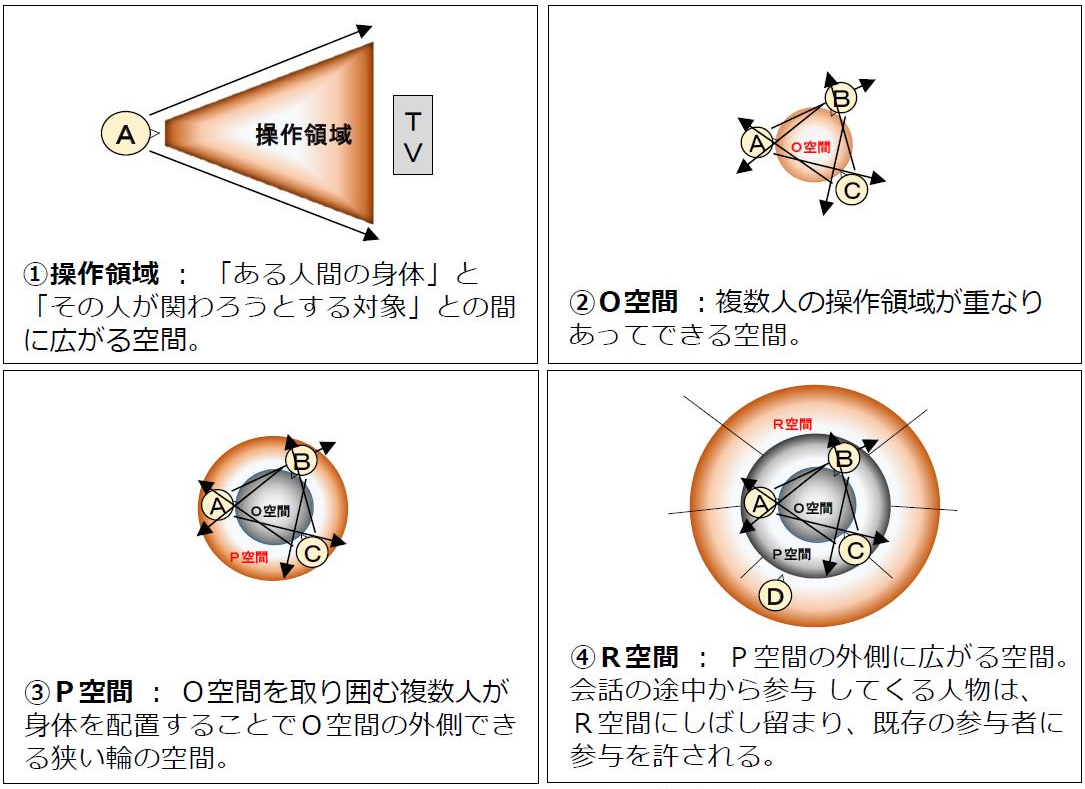
次に、２人で会話しているところに１人が近づき、３人で会話するというロールプレイを受講生に行ってもらいました。先ほど計測した距離をもとに、①距離が短い人２人＋距離が長い人１人、②距離が長い人２人＋距離が短い人１人、③初対面同士の３人、④知り合い同士の３人の４パターンで行い、それぞれ考察を行いました。３人目が近寄ってきていることに気づかず２人で話し続けるグループもあれば、相手や状況により無意識のうちに距離をとっているグループもあり、面白い発見が多くあったワークショップでした。

距離の計測中



３人での会話

【参考文献】坊農真弓．“多数派の会話にはルールがあるの？”
ソーシャル・マジョリティ研究 第4章, p.133-168.



F陣形システムの四つの構成要素

『ソーシャル・マジョリティ研究』(2018) p.139図２から引用
Kendon, A (1990). Conducting interactions: Patterns of behavior in focused Cambridge University Press, UK.

第４回　特別講座

マジョリティ特権ってなに？

日　時：令和６年11月７日（木）19：00～21：00
参加者：32人
会　場：セシオン杉並
講　師：出口　真紀子

出口　真紀子先生

【講座内容】

第４回は、出口先生をお招きし、マジョリティ特権という異なる視点から学びました。『特権とは、自動ドアのようなもので、特権をもつ人にとっては自動で開きやすく、通り抜けられる。だけれども、特権をもたない人にとっては、そのドアは開きづらいしくみになっている。』と出口先生は表現されました。

また、特権を可視化するアクティビティを行いました。講座室前方に３つのかごを置き、受講生は自席から紙をまるめたボールを投げてかごに入れるというものです。一番前に座っている人（＝特権をもっている人）は、ボールを簡単に入れることができますが、後ろに座っている人（＝特権をもっていない人）が、ボールをかごにいれることは簡単なことではありません。前に座っている人は、後ろに座っている人のボールがかごに入りづらいことに気づくことができないように、特権をもつ人は、特権をもっていることに気づきづらいということが実感できたアクティビティでした。

かごをめがけて
ボールを投げている様子

第５回　講義＋ワークショップ③

フツウの会話のルールとは？

―順番交替・言葉と行為の所有権―

日　時：令和６年11月16日（土）14：00～17：00
参加者：30人
会　場：セシオン杉並
講　師：綾屋　紗月

綾屋　紗月先生

【講座内容】

私たちの普段の会話では、どのようなときに話し手が交替するのかを考えました。知り合い同士の３人の受講生に協力してもらい、３人がいつも通り会話している姿を撮影しました。そして、撮影した映像を確認しながら、今の話し手の発言が終わりそうなときに、どのような流れで次の話し手が話し出すのか、

なぜ話し出そうと思ったのか、３人の受講生にインタビューし、全体で考察をしました。

　また、言葉と行為の所有権について学びました。話し手の立場によって適切だとされる言動（＝所有権をもつ言葉と行為）、不適切だとされる言動（＝所有権をもたない言葉と行為）があるということを、区役所の窓口対応をもとに考えました。その後、自分のいま置かれている立場に置き換え、普段の自分自身の言動について、どんな言動が適切／不適切だとされているのかを考えました。私たちは、普段からさまざまなことを考え、判断し、会話しているのだと気づくことができたワークショップでした。

３人の会話

【参考文献】坊農真弓．“多数派の会話にはルールがあるの？”
ソーシャル・マジョリティ研究　第4章, p.133-168.
浦野　茂．“場面にふさわしいやりとりのルールってどんなもの？”
ソーシャル・マジョリティ研究　第5章, p.169-212.

第６回　講義＋ワークショップ④
会話のちょうどよさってどんなもの？
―グライスの格率・ポライトネスの原理―

日　時：令和６年12月７日（土）14：00～17：00
参加者：35人
会　場：セシオン杉並
講　師：熊谷　晋一郎

【講座内容】

　情報伝達の効率性のルールであるグライスの格率「量のルール」「質のルール」「関連性のルール」「様態のルール」をもとに、ペアワークを行いました（p.24参照）。自分の推し、仕事や趣味など、他人が興味をもたなさそうなことを説明し、グライスの格率をどの程度守り、会話しているのかを確認しました。

　また、会話の礼儀正しさのルールとして、ポライトネス理論を学びました。ポジティブ・フェイスという「他者に好かれたい」プラス方向の欲求と、ネガティブ・フェイスという「他者に立ち入られたくない」マイナス方向の欲求があり、会話の相手がポジティブ・フェイスをもっているか、ネガティブ・フェイスをもっているかで、会話の仕方が変わってくることを学びました。ペアワークでは、ポライトネスの原理である「気配りのルール」「寛大性のルール」「是認のルール」「謙遜のルール」「一致のルール」「共感のルール」の６つの観点から、ネガティブ・フェイスをもっている相手に対し、礼儀正しく会話ができているか、受講生同士で確認し合いました（p.24参照）。

ペアワークの様子

普段から知らず知らずのうちに、多くのルールを意識し、相手の状況を考慮しながら、会話しているということを実感することができました。また、話題の理解度や育ってきた環境によって、ルールには個人差がありそうだという気づきを得ました。

【参考文献】浅田晃佑. “ちょうどいい会話のルールってどんなもの？”
ソーシャル・マジョリティ研究 第6章, p.213-242.

第７回　クロージングセッション

日　時：令和６年12月14日（土）14：00～17：00
参加者：33人
会　場：セシオン杉並
学習支援者：伊藤　剛
講　師：熊谷　晋一郎
　　綾屋　紗月

【講座内容】

最終回は、今までの復習からスタートしました。「感情社会学」「F陣形システム」「マジョリティ特権」「順番交替・言葉と行為の所有権」「グライスの格率・ポライトネスの原理」これらをもとに自分の“トリセツ”（取扱説明書）を作成しました（p.25参照）。このワークを通して、自分はどのような状況でどんな感情をもつのか、自分はどんな特権をもっているのか、今まで学んだ内容を自分に落とし込むことができました。

ワークも交えながら
”トリセツ”作成

講座の後半では、世代による“フツウ”について考えました。事前課題として、自分自身の世代に対する印象として、賛同できる点・反論したい点、他世代に対して質問したいことを考えてきてもらいました。それらをもとに、グループワークを行い、「なんでゆとり世代は、欲がなく、最低限の生活でよいと考えているのか」「バブル世代は、長時間労働をすることに疑問を感じなかったの？」などさまざまな疑問が飛び交っていました。それぞれの世代の“フツウ”を共有し、世代ごとに“フツウ”についての考えが異なることを実感しました。

グループワークの様子

講座終了後には、受講生同士の交流の場として、１時間会場を開放しました。今まで同じグループになった方同士で話したり、すでに地域で活動されている方と連絡先を交換したり、学習支援者の伊藤さん・講師の熊谷先生・綾屋先生に質問したりと、各々が思い思いに過ごしていました。

６．成果

３時間たっぷりと

昨年度の総合コースは各回２時間での開催でした。２時間のなかで講義を受けつつワークショップに取り組むには、もう少し時間的な余裕が必要だったのではないかと振り返り、今年度は各回３時間での開催としました。

３時間の講座は少し長くて疲れが出てしまうのではと心配しましたが、受講生の皆さんは各講座とも最後まで集中して参加していました。意見交換やワークショップなどを充分に行うことができました。

多彩なワークショップに取り組んで、自分なりの言葉で

“フツウ”という言葉はあまりにも当たり前に使われていて、それがどういう意味なのか考えてみる機会はあまり多くないと思います。人それぞれ、抱いているイメージが違うということはなんとなく想像できますが、「何がどう違っているのか」、「どうして違っているのか」といった細かいことまで考えるとなると、それはかなり難しいことです。

フツウ・ラボでは多彩なワークショップに取り組んだり、特製のワークシートを使ったりしながら、体験を重ね、それぞれの感覚を持ち寄って“フツウ”にアプローチしました。最初はなかなか会話が弾まないようなワークでも、終わるころには進行の声が届かないほど、受講生の皆さんが熱中してワークに取り組んでいました。さまざまな観点から“フツウ”という言葉や概念を考え、最後には受講生の皆さん一人ひとりが自分の言葉で“フツウ”というものを語る準備が整ったのではないでしょうか。

まだまだ話したい

講座最終回の準備をしていた頃、「このまま講座が終わりになってしまうのも寂しいし、もっと話したいこともたくさんあるので、最終回の後、受講生同士で交流する時間を設けてもらえませんか？」とある受講生の方から提案がありました。

それを受けて、最終回の講座が終わった後、会場をそのまま開放し、受講生と学習支援者の伊藤さん・講師の熊谷先生・綾屋先生がお話できる場としました。今までの講義内容について先生方に質問したり、受講生同士で交流し、感想を共有したり、これからに向けてつながりを深める良い交流の場になりました。

７．課題と今後の取組

一層幅広い世代の参加を

「“フツウ”とはどういうことか？」というテーマに取り組む講座なので、性別・年代・職業など、さまざまな属性の受講生が一緒に会話していくことが必要だと考えて準備を続けてきましたが、40代以下の参加は相対的に少ない状況でした。仕事や子育て等の都合によって、参加が難しい条件であったかもしれません。たくさんの世代が参加できるよう、これからも検討が必要です。

講座が終わった後も

令和４年度の「ジブン・ラボ」を受講した方を中心に、自主グループ「ノリの里の会」の活動が続いています。このように、講座が終わった後も、地域の人同士でつながって学び続けていくためには、どういった仕組みが必要なのか、社会教育センターとしてどのようなサポートができるのか、来年度以降もそのような問題意識をもちながら講座を企画していきます。

学習支援者から受講修了生へ

メッセージ

学習支援者
伊藤　剛
株式会社アソボット

『フツウ・ラボ』を受講の皆さん、本当にお疲れさまでした。おそらく人生の中で何度も使ってきた「フツウ」という言葉（もしくは感じ方）を、どのように研究するのか。講座が始まる前はイメージできなかったかと思いますが、講座が終わった今はいかがですか？

『ジョハリの窓』と呼ばれる自己分析のための有名な心理学モデルがあります。そのモデルでは、「他人は分かっていて、自分が分かっていない」部分のことを【盲点の窓】と呼び、「他人も、自分も分かっていない」部分を【未知の窓】と呼びます。まさに今回は、普段の「無意識」を「意識」化する作業を通して、皆さんで一緒に「未知の窓」を開くことができたのではないでしょうか。

昨年同様、今年度の講座も「映像教材」を鋭意制作中です。講師の方々のアカデミックな知見はもちろんのこと、皆さん自身が「ひとつの学びのコミュニティ」としてさまざまなワークに取り組み、ロールプレイしていただけたことで、血の通った教材になると確信しています。

受講された方は改めての復習用に、受講できなかった他コースの方たちなども、ぜひ「フツウ」を探求してみてください。「フツウ」の理解を深めた人が増えれば、きっとその街は豊かになる。そう信じています。

※講座のアーカイブは、下記WEBサイトよりご覧ください。
https://jibunlab.learningdesignlab.jp/

受講生の声

フツウ・ラボを受ける前と後でどのような変化がありましたか？

００１｜
「暗黙のルール」に規則性があり、いわゆる「ふつう」が人により異なり、さらに自分を分析し、理解する機会になったと思います。

００２｜
フツウという言葉に普通以上の意味を抱いていなかったが、社会学的に観るとずっと深く広い意味があることに気づかされた。フツウは普通と思っていたが実はそれはごく限られた範囲内の認識であった。

００３｜
受ける前は漠然と、自分はフツウだと思っていた。受けたあとは、自分はフツウなときもあるし、そうでない場合もある、常に移り変わってゆく存在であるのだと感じた。

００４｜
人それぞれ考えが違うという事について、居心地がいい距離をメジャーで測る事で、可視化され現実的に感じました。普通は一人の普通で、他の人の普通では無いという事を気づけた事は、今後の人生に活かしていきたいと思います。

００５｜
小さい頃に海外に滞在していたので、所属する場所の違いでいろいろな普通があると感じていました。講座を受けてさらに、どのような点で違いが生まれるのかが可視化できることを説明してくださり、普通とは違いとはについての考え方がより深まったと思います。例えば、身体感覚、距離感覚にはどのような個人差があるのかを知れたことは新しい発見でした。

００６｜
言語化する事を学び、会話を上手く進めたり、人との交流を意識的に選択できたりするようになった感じがします。

００７｜
漠然としたイメージしかなかったフツウが、一人ひとり結構違うものであり、それに気づかないことでトラブルが起きたり誰かに嫌な思いをさせたりする、ということがわかった。

００８｜
普通とはなにかを考えさせられました。 社会参加したいから、これまで気にしてこなかった会話や距離感等自分の事を考えさせられました。

講座全体に関する感想やご意見を、ご自由にお書きください。

００１｜
自分がフツウだと思わないほうがいい。そんなふうに思わせるほど、他者との違いを見せつけられたが、同時に共通項もたくさん感じる不思議な感覚もあった。これをなにかの糧にしたい。

００２｜
さまざまな世代の人たちが集まって、同じテーマで意見を交換出来る場というのはなかなかないので、とても充実した時間だった。

００３｜
熊谷先生のどんなコメントにも深い視点を持ち、拡がりのある方向に向けてくださるところに癒やされ、私もじっくりお話してみたくなりました。綾屋先生の冷静沈着な感じも全て大きな努力の裏付けがあるのだと言う事もわかりました。他の場所でも学びはしているのですが、こういうテーマにはなかなか出会えなかったので、また学びを深めていきたいと思います。

００４｜
自分たちの社会の「フツウ」、自分自身の「フツウ」、本講座を通じて改めて考えさせられた数ヶ月でした。共有いただいた資料やアーカイブを視聴するなど、継続的に意識して今後に活かしたいと思います。

００５｜
本当に素晴らしい機会をありがとうございました。伊藤さん、熊谷先生、綾屋先生、社会教育センターのみなさまに感謝の気持ちでいっぱいです。グループワークが多くてさまざまな方のご意見が聞けたり、自分の考えを言語化したり、グループでの話をまとめたりできたのが特によかったです。普段接することが少ない先輩世代と、受講生同士という立場で対等にお話できる貴重な機会でもありました。

００６｜
昨年受講した当事者研究も、目から鱗で私の視野は広がり、その後の生活に大変役に立っています。今回のマジョリティ研究でルールを見い出して、マイノリティが生きやすくなるという学びは初めてで、新鮮な学びができました。誰もがマイノリティであり、マジョリティでもあることに、先生方のお話やワーク、参加者との話し合いを通して気づくことができました。今回の講座は日頃無意識で過ごしていたことを意識化することで、私には難解な面もありましたが、得難い刺激的で新鮮な学びの経験ができました。私に気持ちが動き、ワクワクする学びの場を与えていただいたことに、心から感謝しています。

【資料】第６回で使用したワークシート「発言のチェックリスト」

ワーク1

情報伝達の
効率性のルール

Aさんの発言のチェックリスト（グライスの「格率」より）	
量のルール	
	・適切な量の情報を提供せよ。
	・多すぎても少なすぎてもいけない。喋りすぎ／喋らなさすぎもダメ。
質のルール	
	・本当であると信じていることを言え。
	・ウソであるとわかっていることを言ってはいけない。
関連性のルール	
	・関係のないことを言ってはいけない。
	・その場で想定される話題に関する話をする。
様態のルール	
	・不明確な表現や曖昧なことを言ってはいけない。
	・簡潔なほうがいい。
	・順序だったほうがいい。

グライスの格率

『ソーシャル・マジョリティ研究』（2018）p.217-220から引用

ワーク2

礼儀正しさの
ルール

自分の発言のチェックリスト（リーチの「ポライトネスの原理」より）	
	①気配りのルール 相手の負担を最小限に、相手の利益を最大限にする
	②寛大性のルール 自分の利益を最小限に、自分の負担を最大限にする
	③是認のルール 相手への非難を最小限に、賞賛を最大限にする
	④謙遜のルール 自分への賞賛を最小限に、非難を最大限にする
	⑤一致のルール 自分と相手との意見の食い違いを最小限に、意見の合意を最大限にする
	⑥共感のルール 自分と相手との反感を最小限に、共感を最大限にする

ポライトネスの原理

『ソーシャル・マジョリティ研究』（2018）p.225-228から引用

【資料】第７回クロージングセッションで作成した自分の“トリセツ”（取扱説明書）

1. 私は、［　　］な状況では、
［　　］な感情をもちがちだ

2. 私の物理的・心理的な距離感の特徴は？

［　　］

3. 私の特権 and 私たちが経験している不利益は何？

［特権
不利益］

4. 私は、［　　］人の前で、
［　　］を言ってはいけないと思っている

5. 私は、［　　］な振る舞いは
失礼だと考えている。

6. 私が持っている、その他の暗黙のルール

［　　］