

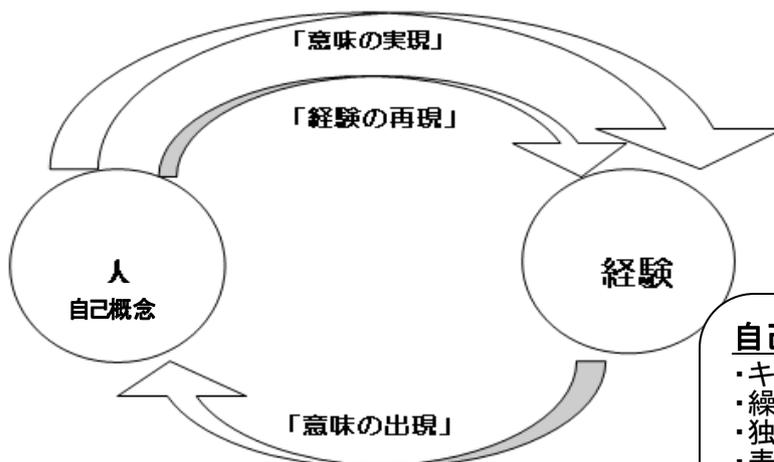
# 経験代謝ピアトレーニング ご案内

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。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。

- CDA としてのあり方や関わり方を学ぶ機会です！
- レクチャー&ロールプレイングで、『経験代謝』についての理解を深めます。
- 複数回のロールプレイングを『経験代謝』の観点でふり返り、キャリアカウンセリングの実践力を高めます。

## □■経験代謝とは■□

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。(JCDA が 2009 年に発表)



「経験代謝サイクル」 (2009年3月 JCDAにより発案、命名)

### 自己概念の影

- ・キーワード
- ・繰り返される言葉
- ・独特のフレーズ
- ・表情やしぐさが変わったところ
- ・(当然語られるべきところなのに) 語られないところ
- ・生き方や価値観があらわれたところ
- ・あれ？おや？と思ったところ

## CDAの心がけ

相談者に、経験に映る自分を観てもらい、経験を相談者を映す鏡とする

## 経験代謝ピアトレーニングプログラム(オンライン版)

1	<b>オリエンテーション</b> ◇ ピアファシリテーター自己紹介 ◇ ピアトレーニングの目的
2	<b>経験代謝とは</b> ①キャリアカウンセリングとは ②経験代謝サイクルの構造 ③自己概念の成長を支援する関わりとは ④ロールプレイングの振り返りの観点
3	代表ロールプレイング(1回目) CDA 役 1 名と相談者役 1 名
4	ロールプレイング(2回目)
5	<b>全体振り返り</b> ～本日のピアトレーニングを通して～
<b>TOTAL 3 時間</b>	

※途中適宜休憩時間を取ります

※基本プログラムとして、ロールプレイング 1 回目は代表ロールプレイングを行います。ロールプレイング 2 回目は、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。

### ■信頼できる場にするためのグループルール

- ① 一人ひとりの話を尊重し、注意を払ってきちんと聴く。
- ② 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。
- ③ 相手の意見を一方的に判断したり、決め付けたりしない。
- ④ また、自分自身のことも決め付けない。
- ⑤ 素直に意見(フィードバック)を言い合う。
- ⑥ どれくらい自己開示するかは自分で決める。
- ⑦ 傍観者にならないで、できるだけグループに参加する。
- ⑧ グループの時間を独占しない。

## レジュメ

---

### ■ キャリアカウンセリングとは

自己概念の成長を通して、個人のキャリア形成を図ること。

発達の視点に立って、成長と適応という個人の積極的側面に強調点を置き、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。

### ■ 自己概念とは

自分と自分を含む世界をどうとらえているか。キャリアカウンセリングにおいて働きかける対象。

### ■ 自己概念の成長とは

### ■ 経験の再現・再現すべき経験

### ■ 自己概念の影

### ■ 意味の出現

### ■ 意味の実現

## □■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。

## □■ピアトレーニングの位置づけ■□



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特に実践の場に欠かせないトレーニングです。ボランティア活動含め実践の場を経験する中で、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＝経験代謝を学ぶ・身につける  
経験代謝の概念をしっかりと学び、ロールプレイングを通じて学びを実践します。一度の参加だけでは身につくまでには至りません。何度も繰り返しながら、実践の場につなげてください。
- ピアワークショップ＝CDA 自身の経験を振り返る  
実践の場での出来事はまさに CDA 自身の経験です。実践経験をふり振り返り、次の実践に活かしてください。経験を振り返ることは CDA 自身の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＝ゲームを通じてキャリアカウンセリングを体験する  
人生すごろく「金の糸」を行う中で、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、経験代謝を意識し、自身がそれを体験することで、ご自身や相談者との関わりや理解がより深まっていくことを期待しています。