

## 共有ゲーム 仲間と親密になる実践

### 目安 (20分)

- ◇ 「たった20分で**親密になる**」ことを体験する実践。
  - ・ 恥ずかしいと思っても、実践ですので、思い切って、楽しく参加してください。
  - ・ 親密になるには、相手と自分で、**何かを共有**することが大切です。
  
- ◇ 2人または3人のチームを学生で作ってください。2人の方がよいです。
  
- ◇ 共有ゲームを行ってもらいます。ゲームの進行は次の通りです。
  - ・ 下にある質問に目を通してください。
  - ・ 合図をしたら、**交互に、質問と答え**を行ってもらいます。最初に質問する人を決めてください。
  - ・ 「質問」は**上から順番**に行ってください。口に出して、相手に問いかけてください。
  - ・ 質問された相手は、何かを答えてください。  
**正直に、自分の気持ちや経験**を答えてほしいです。  
答えるに苦労したときは、ちょっと違ったことを答えても**よい**です。その場合でも、質問した人は真剣に聴いてください。
  - ・ 最後の質問まで繰り返してください。
  - ・ そのあと、黙って、お互いに見つめ合う（最大4分間を目安に）

### ※ 付記

自己開示と関係構築に関する実践です。  
記録はとりません。採点も行ないません。  
ここで行う共有ゲームは、次の参考文献によります。

### 参考文献

The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings  
Personality and Social Psychology Bulletin - Arthur Aron, Edward Melinat, Elaine N. Aron, Robert Darrin Vallone, Renee J. Bator, 1997  
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167297234003>

-----  
個人的な経験や心の動きについての質問（世間話ではない）

1. 世界中の誰でも選んでよいです。あなたのところに、遊びに来てくれます。誰が良いですか。
2. 有名になりたいですか。あるいはそうではないですか。なぜですか？
3. 誰かに電話をかけるときに、前もって「何を話すか」を練習することはありますか。どういうときでしょうか？
4. 「今日は完ぺきな一日だ」と思うのは、どのような日ですか？
5. 最近、鼻歌を歌ったことはありますか？ いつですか？
6. 「自分は将来こうなっているだろうなあ」と勘や予感が働くことがありますか？ どんな予感でしたか？
6. あなたが、今の若さのままで、このまま100年生きることができるとします。いまから100年を使って何をしますか？
7. あした、地球が滅亡するとしたら、何をしたいですか？
8. 自分のことを「〇〇マン」、「〇〇男」とキャッチフレーズをつけるとしたら、直観で何がよいですか？
9. いままで、一番感動したことは何でしょうか？
10. ドラえもんがいて、「いまから、新しい人間に生まれ変わることができる。なんでもやり直すことができる」と言われたら、何をしたいですか？
11. いままで的人生で、心に残っているエピソードを話してください。長くてもよいです。
12. 神様に「どんな能力でもあげます」と言われたら、何の能力が欲しいですか？
13. 必ず当たる占い師がいます。将来のことでも、人生のことでも、なんでも真実を教えてください。何

を知りたいですか？

14. あなたの夢はなんですか？

15. 今までで、「できた!」、「うれしい!」、「やりとげた!」と思ったことは何ですか？

16. 友情で、一番大切なものは何だと思いますか？

17. あなたの、一番大切な思い出は何ですか？

18. いままでで、一番恐怖に感じたことは何ですか？

19. 1年後に地球が滅びるとわかったとします。そこで、これまでの生き方を変えて、本当に大切なことに集中したいと思いました。何をしますか？

20. なぜ、友情が大切だと思いますか？ どのようなとき、何のためでしょうか？

21. 愛情や、互いに共感しあうことは、あなたの人生で、どのようなときに必要でしょうか？

22. 私のことをほめてください。

23. 家族や友達のことを楽しませたい、盛り上げたい、と思ったとき、あなたは何をしますか？

24. 家族のことをどう感じていますか？

25. あなたと私では、何が似ていますか？ 何が同じですか？

26. 「一緒に ○○できる人が欲しいなあ」の「○○」は、あなたの場合、何ですか？

27. 友達ともっと仲良くなりたいなあ、と思ったときに、何をしますか。たとえば、何かをプレゼントしますか？ 他のことを考えますか？

28. 私に、「ふだんは思っけていても口にはしないような本音」を思い切って言ってみてください。

29. 恥ずかしいなあ, と思うことって何ですか?

30. 最後に泣いたのって, いつごろですか?

31. 何でもいいんですが, 「しゃれにならない, 冗談では済まないような, 真剣なこと」って何でしょうか?

32. あなたが乗っている飛行機が事故になりました. もうすぐ墜落するかもしれません. せめて, 誰かに伝えるために, 手紙を書いておくことにしました. 何と書きますか?

33. 帰ってみると, あなたの家が火事になっていました. 家族やペットは全員無事です. 火の中に飛び込んで, 何かの品物を1つだけ持ってこれそうです. 何を持ってきますか?

34. あなたが, 今までで一番悩んだ人生の選択は何ですか?