

Oral Presentation

📅 Wed. Aug 6, 2025 9:00 AM - 10:20 AM JST | Wed. Aug 6, 2025 12:00 AM - 1:20 AM UTC 🏢 S302(South Bldg, 3F)

[SS-5] Intercultural “Ah-Ha” Awareness and Stress Management through a Physical Approach

◆ Japanese Presentation

9:00 AM - 10:20 AM JST | 12:00 AM - 1:20 AM UTC

[SS-5-01] Intercultural “Ah-Ha” Awareness and Stress Management through a Physical Approach

*荻野 NAO¹、*秋庭 裕子² (1. 立命館大学／スタンフォード大学、2. 東京学芸大学)

Keywords：異文化受容、身体性、ウェルビーイング、ストレスマネジメント、国際教育

受講者に求められる 事前の知識・経験等

文化の冰山モデル（認識できる領域、認識できない領域）について事前に学習しているとよいでしょう。セッション当日は、簡単な説明はしますが、事前に学習しておくことで、セッションで体験する身体性の部分に集中しやすく、学びが深まります。

受講者が受講前に取り組む 事前課題等

参加者との身体接触を伴うセッションですので、事前に睡眠をよくとっておいていただく事、風邪などをひかないように注意しておいていただく事、身体的疲労が少ないように心がけておいていただくことぐらいです。あとは楽しみにして来て下さい。また、当日は、カジュアルで動きやすい服装（スカートは避けてください）でご参加ください。より体験を楽しみたい方は、当日裸足で取り組むとより体感が得やすいかと思います。

概要

本セッションでは、身体的なアプローチを通じて、異文化受容を体感的に捉え直し、それを日々の国際教育の現場やご自身のストレス・マネージメントに活かすことを目的としています。

異文化受容に関する先行研究では、心身の「緊張度」が低くなると、心身がよりリラックスし、異文化接触が促進されると言われています（向井有理子, 2006）。実際に心と体がリラックスし、異文化を受容するとはどのような状態なのでしょう？

本セッションではまず、日本の伝統的武術の身体接触に基づく体感的なワークを行い、「無自覚な緊張」と「リラックス」の状態を身体的な内観を通じて発見していきます。さらに冰山モデルをメタファーとして身体で表現してみることで、認知の無意識的な領域（心）と、理論的理解（頭）を、身体（体）を通じて結びつけていきます。

このように、(体)(心)(頭)をつなげながら、自らのストレスや思考の癖に気づき、より柔軟で前向きな国際教育実践へとつなげていきます。

本ワークショップは以下、6つのパートで構成します。

本セッションの概要説明&チェックイン

このセッションの目的と流れを共有し、参加者同士の簡単な自己紹介を行います。

体のパート：身体的アプローチの体験

このパートではまず武術家でもある講師と、簡単な身体接触ワークを体験します。その後、2人1組となり、同様のワークをペアで取り組みます。自身と相手の身体の緊張やリラックスについて内観し、ワークシートに気づきを記入します。

心のパート：内観の共有と対話

記入したワークシートをもとにペアで内観の共有を行い、ディスカッションを通じて感覚の糸口を増やしていきます。最後に全体で気づきを共有します。

頭のパート：理論の活用

冰山モデルをつかって、他者との関わりで起こりうる影響について、認識できるレベル（頭のパート）、認識できないレベル（体のパート）で振り返ってみます。

ストレスマネジメントのパート：クセとゆるみの自覚化

新たなペアを作り、2～4をふまえて各自の中に隠れている身体的なクセやゆるみへのきっかけを模索します。各グループで見つけたそれぞれの発見を全体に共有します。

振り返り＆チェックアウト

学びのまとめとして、今回の体験を今後の業務や日常のストレス・マネジメントにどのように活かせるかを振り返ります。

本セッションは、異文化接触の際に認識されうる身体的アプローチから、内なる多様性に出会うという今までにないテーマと内容です。体を動かしながら、感じるままにワークを楽しんでいただき、普段の業務の振り返り、ストレス・マネジメントについて考えるきっかけになればと思います。シェアリングの時間もあるので、参加者の方々とのネットワークや仲間づくりにもご活用ください。