

| ワークショップ

| 2026年8月6日(木) 13:30 ~ 16:30 | J214(本館2階)

| **[WS-5] 静けさのなかで身体で感じる異文化理解：内なる多様性への気づき**

◆ 日本語発表

| 13:30 ~ 16:30

| **[WS-5-01] 静けさのなかで身体で感じる異文化理解：内なる多様性への気づき**

*荻野 NAO¹、*秋庭 裕子²、*伊東 ユキ³ (1. スタンフォード大学日本センター、2. 一橋大学、3. Flore Works)

キーワード：異文化受容、国際教育、身体性、多様性、気づき、ウェルビーイング

受講者に求められる 事前の知識・経験等

事前にジョセフ・ルフトとハリ・インガムが1955年に発表した「ジョハリの窓」について目を通しておくとい良いでしょう。「ジョハリの窓」とは、「自分の知っている自分」だけでなく、「自分の知らない自分」にも目を向ける理論的枠組みです。ワークショップ当日は、この理論について簡単な講義を行います。事前に確認しておくことで、各種ワークでの身体の感覚に集中しやすく、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

事前課題は、身体接触を伴うワークショップですので、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えます。

概要

本ワークショップでは、身体的ワークを通じて、今まで気づいていなかった自分の感覚に意識を向けることで、異文化受容や自分の捉え方をより感覚的かつ体験的に理解し、異文化ならびに自文化について再考することを目的としています。

講師3名のガイドにより、難聴の方の立場から「きこえないこと」に関する知見や微細な感覚を感じた上で、日本の伝統的武術の身体性のワークを行い、異文化教育の理論も踏まえて体感的に学ぶワークショップです。A.I.の時代だからこそ身体性や感覚を大切にすることで、国際教育を超えて、多様なニーズを包摂する気づきとなるプログラムです。

本ワークショップの主な流れは以下です。

1 概要説明&チェックイン

ワークショップ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。

2 難聴の方の「きこえないこと」を体験

難聴である講師が実生活で感じていることを聞き、日常生活でなにげなく行っている動作を通じ、聴覚にたよらないモノや音とのかかわりを体験します。「きこえない世界」やコミュニケーションの手がかりを体感することによる、感覚の変化を味わいます。今まで気づいていなかった自分とその身体感覚についてワークシートに記入し、互いにディスカッションを通じて共有します。

3 日本の伝統的武術の身体性を体験

「きこえないこと」の体験を通じて感じた自分の感覚の変化をもとに、今度はヒトとの接触を通じて、武術家の微細な身体性を体験していきます。武術家でもある講師と簡単な身体接触ワークを体験し、その後参加者同士でも同じワークに取り組み、自身と相手の身体の緊張やリラックスを体験し、その内観から今まで気づいていなかった自分についてワークシートに記入

し、互いにディスカッションを通じて共有します。

4 異文化教育の理論による体験の捉え直し

今回は、ジョセフ・ルフトとハリ・インガムの「ジョハリの窓」の理論を応用し、ワークシートに記入してきた発見を「ジョハリの窓」のシートに記入し、体験を客観的に捉え直し、今まで「知らなかった自分」にも意識を向けてみます。

5 体験と理論の統合した発表

3講師と共に3グループに分かれて、それぞれに体験したことをグループ内であらためて共有し、全体に向けた発表をします。発表の際は、工夫して声や音に頼らない形式の発表を試みます。

6 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にどのように活かせるかを振り返ります。

本ワークショップは、多様性を内含した身体的アプローチから異文化受容を探求するという今までにないテーマと内容です。普段とは異なる五感のバランスを体感し、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、異文化体験を捉え直しながら、普段の業務の振り返り、自分の感覚の拡がりについても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。

●本ワークショップを通じて、

- ・さまざまな感覚から、自分の中にある多様性を意識し、楽しむこと、
- ・何気ない日常の静けさを意識し、楽しむこと、
- ・身体感覚を起点として、社会とのかかわり、人とのかかわり、自分とのかかわり、モノとのかかわりを捉えなおし、楽しむこと
を実現することを目指しています。