

## ディレクター日誌 (活動・研修生の様子)

期 日：前期：平成30年8月16日(木)～25日(土)【9泊10日】

後期：平成31年度での指導研修

場 所：十種ヶ峰青少年自然の家及び県北部山域（山口市阿東）

研修生：県内の教員

### 1日目「開会式・ダッフルシャッフル・バックパッキング」

期 日：平成30年8月16日（木）

場 所：十種ヶ峰青少年自然の家～筋ヶ岳登山口P

平成30年度の研修会が始まった。今年度の

研修生は6人（男性2人、女性4人）と少ないが、AFPYの活動が入口であったり、下関のOBSキャンプに関わったことがある人がいたり、研修会への意欲の高いフレッシュなメンバーが集まった。研修会スタッフは、研修生一人ひとりが最大限のチャレンジをする中で大きな達成感を味わえるようサポートをするとともに、来年度以降スタッフとして活動に関わってほしいという願いを持ち、これからの10日間を過ごしていく。



開会式では、子どもに戻ったつもりで、純粋に自分自身のチャレンジを楽しんで欲しいということと、嬉しいことも辛いことも含めた全ての体験や仲間との関わりを通して、新しい自分と出会えるような素敵な10日間にして欲しいということ話をした。何よりスタッフがまず一日一日を心から楽しんで過ごし、十種ヶ峰の自然やこのプログラムの魅力を伝えたいという思いを共通にもってスタートした。

午前中は、装備の準備やダッフルシャッフルを行い、10日間の準備をする。物の名前や使い方も分からない中での活動だが、インストラクターとサブインストラクターが、温かく丁寧に説明しながら、ザックの中に次々と物品が入っていく。参加者は若い同年代の集まりということもあり、和気藹々と和やかな雰囲気の中でダッフルシャッフルが進んでいった。



今年度は、飯ヶ岳ではなく筋ヶ岳をルートに組み込み、昨年度までとはかなり異なる新しいコースを設定した。昼食をとったら、早速荷物を積み込み、筋ヶ岳の登山口に続く林道までモービル移動をした。大潮神社で安全祈願をし、いよいよ出発。

生憎の雨模様だったが、これも自然の1つの姿。カッパを着て、ザックカバーをつけて、本日のテント場である筋ヶ岳登山口駐車場を目指して、バックパッキン

グが始まった。重い荷物を持って歩く初めての活動である。歩き方や休憩の取り方、地図とコンパスの使い方などのレクチャーを受けながら、順調に歩みを進め、16時半過ぎにテント場に到着した。

テントやタープの張り方、テント場での決まり、食事のルール等を学び、テキパキと作業が進んでいく。今夜のメニ



ユーはマカロニシチュー。雨に打たれて冷えた体を温めてくれる嬉しい夕食となった。

食後のミーティングではキャンプに参加した目的や、本日の活動を振り返っての思いを共有し、翌日の行程を確認した。ミーティングは個人の思いを共有したり、グループの課題を話し合ったりすることで、体験を学びに変える重要な時間である。これからの10日間の体験を通して、どんな思いを伝え合い、グループがどのようなチームに成長していくのかとても楽しみである。

## 2日目 「バックパッキング」

期 日：平成30年8月17日（金）

場 所：筋ヶ岳登山口～筋ヶ岳・弟見山～仏峠



2日目の始まり。まだ薄暗い5時起床で、テキパキと朝食の準備、パッキングを行い、7時に出発した。昨日とは違って変わってさわやかな晴天。1日のチャレンジを応援するような穏やかな天候に恵まれ、気持ちのよいスタートとなった。初日に荷物の重さに心をくじかれそうになっている参加者も見受けられたが、少し体が慣れてきたのか、気合い十分元気に歩き始める様子が見られた。



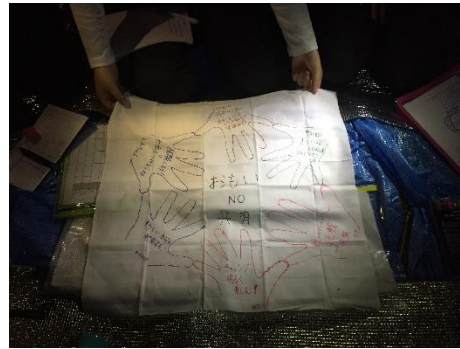
想定していたルートとは別の登山道を選んで進んでしまったが、順調に歩みを進め、9時には筋ヶ岳山頂に到着した。軽快な足取りである。荷物の重さにバランスを崩され、滑りやすい足場に足下をとられる場面もあったようだが、声をかけ合いながら一歩一歩ペースを守って歩みを進めていった。13時に弟見山着。道中、ジュークボックスのように歌を歌いながら、元気に15時50分

テン場となる仏峠に到着した。

到着後は念願のディップ、まるで子どものように大はしゃぎしながら、冷たい川の水で思う存分水浴びを楽しんだ。まさに、1日の疲れが吹き飛ぶ瞬間である。

夕食のラーメンを済ませたら、本日のミーティング。1日の行程を振り返り、一人ひとりが感じたことを共有した。プロセッシングと呼ばれる手法で、どんな場面でどんな思いをもっていたのかを共有することで、これからの行程で同じような場面に直面したとき、どのようにしたら自分たちが楽しく乗り切ることができるのかを考えることができる。さらに、ピーニング（目標を記した旗のようなもの）を作成し、個人目標を共有した上で、グループ目標を設定した。「おもいNO（の）共有」という目標に向けて、今後、どのようなチャレンジが見られるのか、非常に楽しみである。





### 3日目 「バックパッキング」

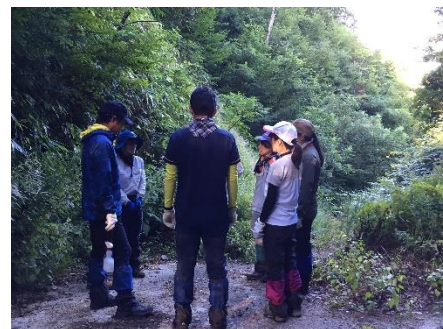
期 日：平成30年8月18日（土）

場 所：仏峠～三ツヶ峰（三ツ頭）～桐ヶ峠

3日目の朝を迎えた。予定通りの5時起床。起きてからの行動もテキパキと無駄なく動き、朝食、トイレ、パッキングと自分たちで時間管理をしながらスムーズに進めていた。わずか2日間のトレーニングで、山での過ごし方がかなり身に付いてきている様子である。

ここで、初めてとも言える事件発生。研修生の一人が水を汲みに行っている間に、スパッツのゴムを1本無くしてしまったのである。約30分、沢沿いをみんなで歩き回り、小さな黒いゴム1本を探し続けた結果、ついに発見。「オーッ」と峠の反対側まで聞こえる歓声が上がった。

しかし、見つかってよかったねで終わらないのが、このプログラムの良いところ。すぐにミーティングを行い、今回の出来事を振り返る。何が起こったのか、なぜ起こったのか、どんな気持ちだったのか、これからどうすればよいのか等、研修生一人ひとりの考えを引き出していく。どちらかという物が無くなったときの対処法に話が傾いてきたとき、スタッフの「理論ではなく、思いは共有してますか？」の投げかけで、「早く出発しないと、という思いがあった」「自分もよく失くすから気持ちがわかった」「見つからないんじゃないかというあきらめの気持ちもあった」「絶対見つかると思っていた」等、ポツポツと本音の気持ちが出るようになってきた。



この件を通して、研修生は「おもいNO共有」という目標の意味を改めて見つめ直すことができたとともに、物を大切にすることを知識ではなく、体験を通して実感することができたようである。さらに、機会を捉えて自分たちでミーティングをする必要性を感じることもできたようである。出発予定時刻は過ぎてしまったが、貴

重な学びの時間となった。気持ちを新たに、7時11分元気に出発していった。

歩き始めから三ツヶ峰山頂までは急登が続く。一步一步踏みしめるようにペースを守って進み、10時頃三ツヶ峰山頂に到着する。その後は何度かのアップダウンを繰り返して、桐ヶ峠を目指す。途中、地図を落として取りに戻るといったこともあったが、朝の学びを生かして素早く対処できていた。

地形の様子やコンパスワークから現在地を確かめるトレーニングを重ねながら、14:35目的地である桐ヶ峠に到着した。早めの到着となったので、ロープワークの練習をしたり、沢まで水を汲みにいったりして過ごしたようである。翌日は前半のクライマックス。今までで最も苦しい行程となるため、ミーティングでしっかりとチャレンジのイメージを膨らませてから、早めの就寝となった。

#### 4日目 「バックパッキング・グループソロ」

期 日：平成30年8月19日（日）

場 所：桐ヶ峠～高岳～上半久～願成就奥

今日は、桐ヶ峠から高岳のピークアタックを行い、しばらく県境沿いを進んだところから、コンパスを頼りに上半久に下り、願成就の奥まで移動してソロ入りという行程である。

5時起床、6時半出発と予定通りの快調なスタート。高岳山頂までは非常に順調でわずか1時間余りの7時半過ぎには高岳ピークに到着。快晴の景色が研修生の登頂を祝福してくれた。

さあ、勝負はここから。背丈を超える藪に行く手を阻まれる中、登山道のない尾根を、地図とコンパスだけを頼りに進んでいく。笹で視界が遮られることで、周りの地形が見えず、現在地も目指すべき尾根の方向もわかりにくい。進んでは止まり確かめ、また進んでは確かめる作業を繰り返していくうちに、気持ちが沈んでいく研修生もいたようである。

1km弱先にある小ピークに4時間余りをかけ、ようやく辿り着いた。そこで方向を変え尾根を下り、最後は谷沿いを下りて上半久の林道に辿り着くのに、さらに3時間半。下りてきたときには体力も消耗し、ずいぶん重い足取りになっていた。

林道を下ったところで、嬉しいサプライズ。冷たいゼリー飲料を本部スタッフから受け取り、エネルギー補給。今日の目的地の願成就奥を目指して、気持ちを新たに再スタートを切ることができた。夕方の遅い時間になっていたため、山道を歩くことはあきらめ、ロード（道路）を通過して願成就温泉の道の駅を目指す。山から下りてきた林道ではバラバラに歩きかけていた班の6人が再びまとまり、みんなでペースよく後半戦を歩くことができ、19時過ぎに願成就奥のテン場に到着した。







薄暗くなっていたので、テキパキと夕食を済ませ、ミーティング。最も苦しい行程になった1日で何を感じたのか、自分がどのように変わってきたのか、個々の思いを共有した。グループの雰囲気悪くするといけなから前向きな言葉しか言ってこなかったが、初めて辛いことを口に出せた。苦しい気持ちを共感してもらえて嬉しかったなど、今まで出せなかった自分の気持ちを表す場面が見られた。

本来であれば、ソロという山中で一人の時間を過ごす時間に入る予定だったが、今日の体験の振り返りを優先し、今夜はグループソロという形で、タープの下でみんなで並んで夜を過ごした。

## 5日目「ソロ」

期 日：平成30年8月20日（月）

場 所：願成就奥

それまでの「動」に対して、ソロは「静」のプログラムである。研修生にとって、疲れた体と心を休める時間であるとともに、「自分」や「仲間」、「それまでの出来事」を見つめ、自分を振り返る貴重な時間である。2泊の予定が少し短くなり、約24時間のソロとなったが、この間、話がしたくても1人で黙って過ごさなくてはならない。ソロサイトで研修生が動くことができる範囲は、自分で設置したソロトップ（小さなタープ）下の半径約2mだけである。時計もなく、今が何時かわからない状況でひたすら自分と向き合う。また、夜の暗闇の中で、じっと息をひそめて夜明けをひたすら待つことになる。

今までの4日間と違って、静かに時間が過ぎていく。何度かの見回りの際には、多くの研修生が睡眠で体を休めている様子が見られた。いかに前半の道のりが過酷だったかを物語っているようであった。

それぞれの場で、研修生がどんなことを思い、どんなことを考えながら過ごしているのか……。明日朝、ソロ明けのミーティングでどんな話が聞けるか、とても楽しみである。つかの間の休息で身も心もリフレッシュし、新たな気持ちで後半戦に臨んでほしい。



## 6日目「ファイナルツアー」

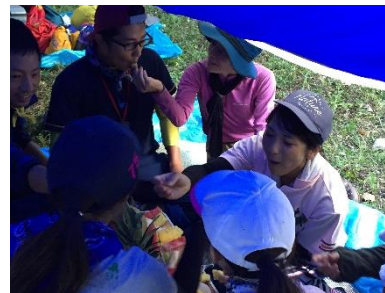
期 日：平成29年8月21日（火）

場 所：願成就奥～白井トンネル～上宇津根

早朝6時前、夜明けの光が少しずつ森の中を明るく染めていく。丸1日の休息を終え、ソロ明けの参加者を待っているのはフルーツパーティーである。豪華なフルーツの盛り合わせを目にしたとき、「まさか山の中でこんなごちそうが!？」という気持ちで参加者から感嘆の声が上がった。



しかし、簡単には食べられないのが指導者研のフルーツパーティー。話はしない、自分で食べない、という2つのルールが科せられる。これも仕掛けの1つ。丸24時間、人と会話をしてこなかった反動で、いろいろな話をしたいけどできない。あれも、これも食べたいから取ってほしい。いろいろな「伝えたい」という気持ちが大きなジェスチャーとなり、大爆笑に包まれる。楽しくも和やかな時間を過ごしつつ、一頻り盛り上がった後は、ソロで感じたことを共有した。



ここからは2日間のファイナルツアー。最初はしっかりとトレーニングを行い班に着いたスタッフが、少しずつ距離を置いて活動を研修生に委ねてきた。ここからは研修生だけのツアーとなる。今日までの学び、グループとしての成長をいかしたツアーが素晴らしいものになることを願う。

ソロやフルーツパーティーでの充電を終え、新しい食料によって重さを増したザックを背負い、元気に願成就奥を出発していった。側でグループの様子を見られないのは寂しいが、スタッフは翌日十種ヶ峰の山頂でやりきったという達成感いっぱい笑顔に出会えることを信じて、ひたすら待つ。



今日のルートは願成就奥からロードを通過して、白井トンネルの辺りから山越えをする。県境にたどり着いたら西に進み、上宇津根の峠を目指す。林道から山に入ると、はっきりとした登山道がなくなるため、周りの地形にも気をつけて、地図とコンパスを頼りに進む。何とか稜線に辿り着いてから昼食。そこからの足取りは速く、わずか30分程度で小ピークに出ることができた。ここからがコンパスワークの難しいところだが、前半しっかりトレーニングした技術が生かされる。周りの地形から地図上の現在地を探したり、地図とコンパスから進行方向を調べたりと、みんなで意見を出し合いながらルートを決めていく。大きな混乱もなく、着実に距離を稼ぎ、15時には上宇津根のテング場に到着した。



タープやテントを張ったり、食事の準備をしたりするのも全て自分たちだけで行う。たっぷり時間があつたため、ゆっくり食事をし、その後も翌日の行程についてじっくりミーティングを行えたようである。朝はいつもより30分早い4時半に起床し、6時には出発するそうである。びっくりするぐらい順調なファイナル1日目が終わりを迎えた。

## 7日目「ファイナルツアー」

期 日：平成30年8月22日（水）

場 所：上宇津根～十種ヶ峰山頂～方丈原

「出発進行、ポッポー。」朝6時前、無線の向こうからいつもの元気な声で出発の連絡が入る。昨日下りてきた峠まで登り、そこからは県境沿いに十種ヶ峰を目指す。峠からはまず、急な上り坂が研修生を待ち受ける。約100mの高低差を一気に登りきると、息を切らした研修生の無線連絡が飛び込んできた。ここまで1時間弱。今日も順調なスタートである。

地図読み、歩くペース、休憩の取り方、楽しみながら歩く工夫、自分たちがこれまで積み重ねてきた技術や経験を総動員して、一步一步確実に進んでいく。林道に出ると何度か分かれ道があるが、そこも確実に地図を読み、正しくルートを選択することができた。林道が終わると、残りは稜線をひたすら山頂を目指して登る。

スタッフは先に山頂に上がり、研修生の登頂を待つ。台風の接近により、激しい雨が降っていたが、昼が近づくに連れ陽光が差し込み、雲が切れ、360度のきれいなパノラマが望めるようになった。

激しい風に乗って、研修生のいつもの歌声が途切れ途切れに聞こえてくる。バラエティーに富んだ楽しい歌声だ。



11時22分、ついに山頂到着。これまでの努力と苦勞を讃え、目に涙を浮かべながら抱き合って喜び姿がそこにあった。みんな「やりきった」という充足感に満ちた晴れやかな表情をしている。あんなに激しく降っていた雨も嘘のようにやんでおり、美しい景色に囲まれて昼食タイムをとる。十分山頂を楽しんだ後で、方丈原に向けて下山開始。気の緩みに気をつけて、下りも歌声を響かせながら進んでいく。13時50分、テン場となる方丈原到着。

その夜のミーティングでは、ファイナル2日間の行程を振り返って感じたことを口々に共有した。前日の夜、強い風によって激しくはためくテントの中で、あまり寝られなくて辛かったこと、夕食の Pasta がびっくりするぐらいおいしくて盛り上がったこと、山頂に着いて自然と涙が出てきたこと、苦しい道のりをみんなですべて歌を歌い合っ て楽しみながら歩けたこと…。2日間の素の思いが溢れ出し、ファイナルツアーがいかに充実したものだったかを再確認できる素敵なミーティングだった。



## 8日目 「クリーンナップ・グループツアー・ロッククライミング」

期 日：平成30年8月23日（木）

場 所：方丈原～自然の家～ロックサイト～嘉年小学校跡

方丈原で8日目の朝を迎える。今日からは、コンクルーディングと呼ばれる最後のフェーズに入る。グループチャレンジを終え、研修生一人ひとりが日常生活に戻っていくために、個人のチャレンジに踏み出していく。今日は、ロッククライミング。ザイルでつながっている仲間に支えられながら、自分の目標に向けてどんな取り組みができるかというチャレンジとなる。仲間からの励ましを背に、自分の壁から一歩踏み出す素敵なチャレンジをしてほしい。

起床後、パッキングをして自然の家に向けて踏み出す。最後のバックパッキングもトレードマークの歌声を響かせながら、味わうように歩いていく。本当に素敵なチームである。



到着後はクリーンナップ。1週間山での生活を支えてくれた道具達に、感謝の気持ちを込めて磨き上げていく。ロッククライミングをする前にできる限りのクリーンナップを済ませるために、集中しながらも、いつものように歌いながら作業を進めていく。

クリーンナップが一通り済んだところで、今度はマウンテンバイクのトレーニングに入る。インストラクターから、乗り方・下り方、ギアの変え方、ブレーキのかけ方など、安全な走行の講習を受ける。ある程度慣れてきた所で、練習を兼ねてロックサイトまでマウンテンバイクでのグループツアーを行う。

ロックサイトで昼食を済ませた後は、いよいよロッククライミング。グループを2班に分け、その中で役割分担をしてお互いのチャレンジを支えていく。岩に登るチャレンジャー、ザイルを直接持つビレイヤー、ビレイヤーの動きに合わせてロープを出したり束ねたりするロープマネージャー。誰もが全ての役割を経験することになる。

最初のチャレンジが始まる。自分の設定した目標に向けて、手がかりや足を乗せる所を探しながら、自分でルートを探していく。なかなか思うように登れないときには、仲間から様々なアドバイスがある。一人のチャレンジをみんなが応援する温かいグループの雰囲気、「もう無理かもしれない」と思うチャレンジャーをもう一歩先へ、上へ押し上げていく。一人、また一人とチャレンジを終えていくが、どの研修生



も心から満足できたという晴れやかな笑顔を見せ、そして支えてくれた仲間への感謝の言葉でいっぱいになる。

最後、高いところを苦手とする一人の研修生のチャレンジが始まる。残りの5人の仲間もスタッフも一丸となって応援する。「こうしたらどう?」「ああしたらどう?」というアイデアとともに、「大丈夫だよ」「いいね」という気持ちに寄りそう声が飛び交う。それに応えるように、チャレンジャーは何度もあきらめそうになりながらも、前に、上に進もうと懸命にもがく。とうとう目標を達成し登り切ったときには、下で支えた仲間の目にも涙が浮かんでいた。一人の懸命な姿が、メンバーの心に響き、チームの結束がさらに高まる感動的な時間になった。



その後は、マウンテンバイクでテン場となる嘉年小学校の跡地に向かう。今日は台風の接近に伴い、テントではなく体育館泊となった。翌日は最後のチャレンジとなるサイクルマラソン。励まし、支えてくれる仲間は側にいないけれど、その存在を心を感じながら、個人チャレンジの総仕上げを行う。

## 9日目「サイクルマラソン・クリーンナップ・ラストナイトミーティング」

期 日：平成30年8月24日（金）

場 所：嘉年小学校跡～須佐～津和野～十種ヶ峰青少年自然の家

9日目の活動はサイクルマラソンである。初日から今日に至るまで、縁もゆかりもない、奇跡のように出会った6人が、それぞれの目標とグループの目標に向けて常に一緒にチームとして活動してきた。ステキな仲間になったが、明日の閉会式を終えると各自の生活に戻っていかなくてはならない。このサイクルマラソンはそれぞれの生活への旅立ちの儀式である。6人がそれぞれ目標を設定し、その達成に向けて頑張る。そしてそれは競争ではない。個人のチャレンジだが、今までと違うのは、9日間を共にした他の仲間も同じように頑張っているところである。横に仲間はいないが、離れていても理解し合える仲間がいる。そのことも感じつつ頑張してほしい。その感覚は明日以降に実生活に戻っても同じである。

まずは、嘉年小学校跡からサイクルマラソンのスタート地点となる弥富まで、グループツアーで移動する。昨日に比べて、マウンテンバイクの扱いにも慣れ、随分ペ



ースが上がっていた。順調に弥富に到着する。



ここからは、個人のチャレンジ。ロングコース、ショートコースと個人の力量と目標に合わせて選べるようにしたが、結局全員がロングコースを選んだ。ロングコースは須佐手前まで行って折り返し、1日の総走行距離が約75kmとなるコースである。途中10ヶ所のチェックポイントでは、仲間の言葉を読みながら、更にそれぞれが自分のことや仲間のことに思いをさせて書き込んでいく。

始めはほぼ下り坂。ということは、折り返した後は上らなくてはならない。復路のことを想像すると気の重くなるスタートだ。しかし、折り返した仲間と反対車線ですれ違うことが、モチベーションアップにつながったようだ。

津和野に抜ける峠までの山登りで、多くの研修生が相当の苦しさを感じていた。今まで共に支え合った仲間も今は側にいない。それでも、自分の目標とチェックポイントで仲間から受け取るメッセージをエネルギーに、歯を食いしばって進む。個人でのチャレンジという時間が、逆に仲間のありがたさをより一層感じるきっかけにもなったようだ。



津和野からはまたひたすら上り坂が続く。特に十種ヶ峰に向かう最後の坂は想像を絶するものであるが、午後2時頃から3時頃の間全研修生が無事にゴールに辿り着いた。スタッフとしては、一番怪我の多いこのサイクルプログラムで、全員が安全に事故なく戻ってきたことが何より嬉しかった。どの研修生も、疲れの中に精一杯やり切ったという晴れやかな表情を見せていた。

全員が自然の家に戻ってからは、クリーンアップの続きと最後のテントとなる「ほっと小屋」の掃除を行う。夜はスタッフの手で準備したちらし寿司パーティー。フルーツパーティーと同じように、期待を裏切らない驚きのリアクションで喜びを表現してくれた。

ラストナイトミーティングでは、サイクルマラソンのハイ&ローを伝え合った上





で、9泊10日を振り返って研修生1人ひとりがお互いに感謝を伝え合うサンクスを行った。それぞれのメッセージを聞く度に、1つ1つのエピソードが思い出される素敵な時間となった。

## 10日目「サービス・クリーンナップ・閉会式」

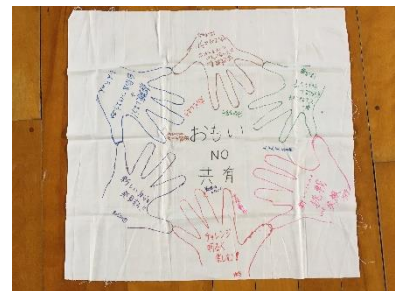
期 日：平成30年8月25日（土）

場 所：十種ヶ峰青少年自然の家

最終日はクリーンナップの合間にサービスがある。OBSではプログラムの中でトレイル整備などのサービスも重要なプログラムである。今年度も同時期に開催されている中高生のクエストプログラムの手伝いである。中高生は今日が最終日でマラソンを行う。このマラソンは研修会のサイクルマラソンと同じ目的で設定されている。そのコースの各所に安全確保のために研修生が配置された。来年以降スタッフとして関わるときに、スタッフがどのように運営しているかを知る機会でもある。そして前日に同様の体験をしている研修生は、今一番に中高生の気持ちにより添える立場である。コースの安全確保が大切であることを身をもって知っている研修生たちは、スタッフの視点に立って、最後の子が通過するまでチャレンジをしている中高生たちを支え、声援を送った。

午後の閉会式の前にそれぞれが感想を記入し、バンダナ（＝修了証）に寄せ書きをした。仲間を想い、笑顔で思いを伝え合う、温かい時間を共有できた。

閉会式では、ディレクターとして指導者研修会にかかわり、6人と過ごせたことを心から幸せに感じられた感謝の気持ちと、今後も仲間となってサマースクールに携わり続けてほしいという願いを伝えた。最後にインストラクターの話の中で、研修生相互に行う修了証（バンダナ）授与を行った。それぞれに照れながらも、誇らしい笑顔で受け取る姿が見られ、10日間見守ったスタッフの1人として胸が熱くなった。泣きたくなるぐらい苦しいことも、心が震えるほどの嬉しいことも、様々な経験を胸に旅立っていく6人の研修生を見送りながら、来年度以降、今度はスタッフとしてどんな活躍を見せてくれるのか、今から楽しみである。



### 【参加者の感想より】

- PARA さんの「心で話す」という言葉はとても心につきささりました。自分は作業的な事ばかりで「〇〇だから〇〇」という理論ばかりだったなとふと思いました。
- 今回の研修では普段経験しないような様々な苦しいことがプログラムに入っていました。肉体的精神的に余裕がなくなる場面もたくさんありました。その余裕のなさにきちんと向き合い解決するように（もしくは受け入れるように）促してくれると思います。その様な自分の弱さに向き合う環境が人を育てることにつながるのだと思いました。
- 過酷な状況の中で頑張る挑戦することはもちろんでしたがその基盤に安心受容信頼できる人間関係がとても大切だと気付きました。今まで相手の機嫌や顔色をうかがって言葉を一生懸命探していました。でも言葉を探すことに疲れていた自分もいたのかなと思いました。
- 今日で研修はとりあえず終了して日常に戻ります。だけど研修前より研修後の今、心がワクワクしています。自分に期待しています。仲間がいます。あの時できたんだ、失敗が何だ、間違っただって元に戻ってコンパスをふり直せばいいじゃないか、理論じゃない、自分の気持ちを伝えればいいじゃないか。何だか頑張っていけそうです。
- この9泊10日をとおして、まずは自分自身を見つめ直すことができた。グループや集団生活の中での自分の立ち位置を考えると、私は自分が我慢すればいいと思ってきた。人がしんどい思いをするくらいなら、自分がした方が周りに気を遣わなくていいと思っていろんなことを我慢していた。だけど今回同じ立場ですごす仲間たちと「思いの共有」という目当てをもって集団生活をすると、自分が全く周りの人たちとフェアじゃなかったことに気がついた。
- ダッフルシャッフルをしはじめた時の荷物の多さとこれから山で過ごす時間の長さ絶望していたのを覚えています。そしてザックを背負った瞬間「無理だ」と思いました。いつから気持ちが変わりだしたのか正確には分かりませんが、今はもう少し一緒にいたいな…という正反対の感情を抱いていることに驚いています。私はとにかく自信が無くてみんなの役に立つこともできず本当に申し訳ない気持ちでいっぱいでした。でもそんな自分を受け入れてくれる仲間やスタッフがいて、少しずつでも気持ちを吐き出せる環境があって有難かったです。

