

# 人生と世界を創造する

## 絵地図分析

あなたの人生地図を作ってみましょう！

人生をより豊かな**アイデア**で乗りきるために！

絵地図分析（PMA）とは文字と絵により深層心理を表出させ、できあがった絵地図とあなたが対話しながら、これを分析する教育プログラムです。これには二つの大きな効果があります。一つには自分の心の奥にある悩みや苦しみを、新しいアイデアで絵地図によって創造する自己の新しい発見です。もう一つは、その結果生まれた絵地図を参加者で相互分析することによって、人生を生きる指針や自信を得られることです。体験と想像力を思いきり駆使して、参加者全員で行うワークショップなので、その刺激と感動で大きな自信をつくり出します。

### 人生をたくましく生き抜く 新しい発想と行動を作るための絵地図分析(PMA)

誰にでも経験あることですが、室内から出ようとして窓ガラスにあたったハエやトンボが、ガラス窓に体当たりして、バタバタともがき苦しみ、その世界ですっかり消耗して生きることができなくなっているのを目にすることがあります。しかしその場所から少し離れて自分の置かれているところを見れば、広々とした自由な空間や時間がいくらでもあり、脱出口だっているいろいろあったにもかかわらず、地に落ちてしまうのです。現代の子どもや大人が希望や心を失ってゆく過程もこれによく似ています。現代世界の不安定な発展とコンピューターをはじめとする技術の急速な発展や社会環境の変化により、子どもも大人も翻弄され、不安の中で焦燥感にかられています。欲望と競争の渦巻く大海で、内心は深く傷つき、目的ももてずにあてもない漂流を続けているのが、現代の子どもたち、そして大人たちなのです。物や環境には恵まれているように見えても、「自分がどういう存在なのか」、「どこから来て、何をして、どこへ行けばいいのか」といった人生の基本的なことについて、確信がもてないでいます。

人生を豊かにするためには、自分の感情やとりまく環境を言葉で理解し、そこから自己を解放する術を見つけ、具体的に実践しながら人生を生きていかなければなりません。ところが、こうした人が生きてゆく上で最も重要な生活のスキルは、誰も教えてはくれないのです。そのためにいつの間にか、絶壁に追い込まれている子どもや大人たちを対象に、言葉と絵の力を用いて、問題解決のための具体的なアクションプランを自ら作成する力をつけること、またどのように自分自身を励ますのが最良であるかを見つけだすことが、絵地図分析の最大の目的です。

人が自立するためには、内面から自分自身の道を自分の力で発見していく必要があります。それを手助けし、道しるべを発見させるのがこの絵地図分析ですが、自分の内面やおかれている環境について自らの心と対話し、文字と絵と記号を使ってそれぞれの体験とイメージを駆使しながら絵地図を作りあげていきますから、それはとても刺激的で創造的なものです。

人間ひとりひとは素晴らしい個性を持っていて、それは誰しも同じです。個性に優劣はありません。それを自分で発見する機会を与え、ひとりひとりの目を輝かせることが、教育において最も重要なことです。それを可能にする教育プログラムが、この絵地図ワークショップです。絵地図分析ワークショップは、子どもから大人まであらゆる年齢を対象に、彼らが今たっている位置を明らかにし、解決のための具体的なアクションプランをも自らの力で作成できるように導くものです。参加者はこの作業過程で、内面から大きく変化しはじめている自分に気づくことでしょう。

## ことばの力、絵の力      人生絵地図から何が得られるか

人は誰しも、意識するにせよしないにせよ、心のなかに自分の人生地図を作ろうと試行錯誤しています。地図があれば今いる場所を確かめ、人生の東西南北や生きてゆく方向が見わたせるからです。しかし地理学の地図とはちがひ、人生の絵地図は、定められた作業をただ繰り返せばできあがるというものではありません。記号や数値では表現できない人間の深層心理を絵地図で表現しようという試みは、難しく当然です。しかし言葉や絵で表現した絵地図は、それがたとえつたないものであったとしても、真実の一角をのぞかせます。描かれた絵地図を詳細に分析すれば、隠れている真実全体を浮かびあがらせることもできるのです。

絵地図分析(PMA)とは簡潔に言えば、文字と絵により深層心理を表出させ、できあがった絵地図と自身が対話しながら、これを分析する教育プログラムです。これには二つの大きな効果があります。一つには内奥にある苦悩を絵地図という作品として昇華させる時に、高揚感と共にもたらされる自己の解放です。もう一つは、その結果生まれた絵地図を詳細に分析することによって、その後の人生の羅針盤となる情報が得られることです。

作業そのものは体験と想像力を駆使して、自分自身に問いかけながら行うワークショップ形式なので、その刺激のある創造性に時間が経つのを忘れてしまうほどです。

## 絵地図作りの研修のプロセス

実際に絵地図を作成する作業を始める前に、講師によるアイスブレイキングという、氷解的で印象的な話をする必要があります。それを行うことにより、受講者の思考を、自由な空間や時間へと誘い出すきっかけを作りだすのです。心の耳をふさいでいる子どもや、固定観念に縛られている大人など、多くの不自由な心を刺激するわけですから、少し経験を要する作業です。最も重要なのは、講師が人生の中で経験した切実な叫びや思いを自由に語ることです。

アイスブレイキングの後に、受講者は4～5人位の小グループに分かれます。今度は受講者同士で、お互い自分自身について自由に語ってもらいます。これにはワークショップの目的や対称によっていろいろのやりかたがありますがアイスブレイキングによって開かれた気持ちで、他人と話し合うことによって違う人生の違う視点や刺激を受けることにつながります。

さて自由討議が終わると、これから先は各個人の作業によります。まずは色分けわれた小さな短冊に、自分の心にとまること(基本的には喜怒哀楽の観点から)を、次々に書いていきます。欲しいもの、やりたいこと、行ってみたい場所、悩みごと、長所短所、家族や友達のこと、思いつくままに書いていきます。この作業はかなり集中力があるので、講師は受講者をサポートするための会話を交えながら見回ります。

すべての短冊を書き終えたら、内容の共通点ごとにまとめ、「島」と称するグループにします。このときのまとめかたが絵地図分析で最も重要なところです。その島々を、2段階に分けて、一枚の大きな紙に配置するのです。様々な島の余白には、さらにメモやイラスト、道や矢印などを書きこんで、絵地図を完成させます。

\*自分の過去・現在・未来を示す心の地図を、こうした作業を通じて、通常「問題」と「アクション」の二種類をつくりませんが、これには多様な方法があります。

完成した絵地図は、個人を分析するのにも十分効果的ですが、親しい仲間やクラスといった集団で受講する場合、互いの絵地図を比較しながら活発には発表して話あうこと

で、最大限の効果が得られます。分析のやりかたによって結局は最良の方向性をつくりだすので、それをワークショップでは時間をかけて丁寧に解き明かしていきます。それはそれぞれの「個」の存在の意味を徹底して追求すると同時に、多様な価値から認識していくことによって、それぞれ自分の「個」をより深く自覚し、自信をもって自分を創造してアクションにつなげていくことになるからです。

## 絵地図分析の現場の声

絵地図分析の原型は、1970年代に作られはじめ、1980年代にはアジア・太平洋地域のユネスコによるワークショップの中で、参加分析法(New Participatory Method)として普及し、その後改良が加えられ、日本では2001年から本格的に絵地図分析として、絵地図分析研究所により実践されるようになりました。そして東京大学教育学部やや全国の教員養成あるいは海外の大学などでも効果的に使われました。東京都内の公立小学校などの協力も得て、絵地図分析による授業も行いました。下記の感想文は、そのクラスの生徒たち(小学校6年生)によるものです。

ぼくの絵地図ができたときに体の力がぬけてらくになった。(男子)

自分が今、思っていることを何でも絵地図に表そうといっしょうけんめいにやった。今まで味わったことのない感覚を体験した。自分を見つめて自分のいいところや悪いところがどんどん見えてくるような気がしてどんどん手がうごいた。とっても不思議な感覚で、自分でもどんなことをどんな風にかんじているのかが、よくわからなくなってきてしまった。でも自分自身のことをよくわかるようになった気もした。また作ってみたいと思った。こんどはもっと広いはんいのものも書いてみたいなあと思った。友達が作ったのを見て「ああ、この人はこんな人なんだ。」というのが感じられた。自分が発表するとき、みんなも「この人はこうだ。」と感じとってくれたのでとてもうれしかった。家で絵地図を見ながら深刻に考えたり笑ったりしました。楽しかったです。(女子)

最初やり始めた時は、なかなか自分の世界に入れなくて、やる気がなかったりしてしたけれど、やっているうちに自分の好きな事やショックな事がうかんできて、ちょっとは自分と向き合うことができました。書いているうちに、今の自分は一体なんだろうかと思いました。家に帰ってからも全体をながめていたら、自分の目標が少ない事に気がつき、これから目標をどんどん増やしていきたいと思いました。(男子)

今、自分の考えていることは全部努力すればできそうなことなので時間がどれだけかかって自分の考えていることができるようになりたいです。

(女子)

私は絵地図のワークショップをやって、あらためて自分の思っていたことがよくわかりました。例えば、私は自分の夢ややってみたいことがとても多かったのです。私は自分について絵地図をつくったのは初めてだったので、最初は書くべきことを書けばいいのかわからなかったけど、だんだんよくわかってきて、楽しくなってきたのでとてもよかったです。私はできた絵地図を家に持って帰って、家のなかで一番見やすい所においてときどき見ました。そしていろいろ考えながら見ていると楽しいことがうかんできたりしました。私はこれを書いてとてもよかったなと思いました。(女子)

自分の好きな絵地図を作っているから頭の中にどんどん島が浮かびあがってきて楽しかった！いっぱい浮かんできたので多すぎて、書き入れられなかった。でも半分以上は書き入れられた。空いている所に女の子の絵を書き入れたら、絵地図がとてもカラフルになった！！その女の子のふきだしにセリフを入れたら、空いている所がほとんどなくなって楽しい絵地図になった。いろいろな島ができて、本当の絵地図になったよ。白い画用紙から・・・絵地図へ。(女子)

絵地図の中のダメダメ島という所に書いてあったことがよくできるようになった。けんこう島には自分は朝、起きれないと書いたけど、じぶんで努力していたら、すっきり起きれるようになった。(男子)

自分のいやなところもいろいろあったが、自分はいろいろの夢をもっているのがよくわかった。絵地図が終わったあと、いろいろな目標ができた。やりたい目標について次は「どんなやりかたをすればできるんだろう」と考えた。(女子)

次の感想文は、2005年4月に初めて韓国で行った親子を対象とした絵地図分析ワークショップのものです。これは11組の親子25名の参加者が、2日間(実質的な時間は5時間)にわたって絵地図を制作し分析を行いました。

1. ワークショップでは、家族と一緒に絵地図を描きながら、家族が幸せになるためにはどんな努力が必要か、あらためて考えてみるととてもいいきっかけになった。また、子供が考えている幸せとは意外と小さく、しかも近いところにあるということは今更のように気がついた。来年、今回のように充実したプログラムのワークショップが開ければ、もう一度参加してみたい。

2. 絵地図づくりが楽しかった。家族の考え方を知ることができて楽しい時間でした。また、「家族会議の際には、この方法をみんなで一緒にやるのがいい。」と思いました。今回は、家族間の情が厚くなり、一緒に何かできたのでよかったと思います。絵を見ながら内容を読むことも面白かったし、文章が短いのでとても読み易かったと思います。有意義なプログラムでした。これからはお互いの気持ちを分かり合う幸せな家族にしたいです。
3. 想像の限界がない自由な雰囲気の中で自分の考え方を自由に表わすことができました。私は家族と一緒に来たわけではありませんが、家族と一緒に絵地図を作るプログラムはとてもいいことだと思いました。家族が力を合わせて、自由に意見を表わすことを通じて、家族間の情が厚くなるでしょう。個人的には普段は想像力を発揮できませんが、今回のこの時間では、自由に発想ができました。また、忘れていた自分の人生の目標や幸福等を振り返ることができるようになりました。このようなテーマのワークショップだけでなく、家に帰ってからも定期的にテーマを変えては家族と一緒にやって見てもいいと思います。できたら時間がもっとあるといいですね。
4. 家族と子供の将来の夢に対して、詳しく考えてみるきっかけになりました。今までは無条件に母親の意見に従うよう子どもに強要する 때가多かったのです。しかし、今回のこのワークショップを通じて、子供の直接参加を通じて、子供の考え方を理解することができました。このワークショップのおかげで、私は初めてナミ島に訪問し、久しぶりに家族旅行をしました。そして絵地図分析を通じて、何よりも子供が何を欲しがっているのか、何を願っているのかを知るきっかけになったことが一番よかったと思います。家に帰ると、子どもの立場から子供の考えを尊重する母親になろうと努力しようと思います。今回、このようなワークショップのためにご尽力いただいた皆様に感謝します。
5. 面白かった。なぜなら、絵の具で描き出す絵地図がおもしろかったから。絵地図作りを通じて子供の目標についてあらためて考えたり、その目標に向かって必要な経緯を考える いいきっかけになりました。でも、私は絵を描くのが上手でなかったなので、すこし恥ずかしかった。
6. 今回、絵を描くことはとても楽しかった。私はまたナミ島に来て家族と一緒に絵を描きたい。楽しい時間でした。なぜなら、最初、友だちと一緒にやったときは自信がなかったのですが、母と父とともに一緒にやった時には自信がでてきたとおもいます。これからも、母と一緒にやると自信が強くなるとおもいます。(でも、今後チャンスがあるのかな。)
7. これからの私の人生について改めて具体的に考え、前より目標意識を持つこと

ができて有意義な時間でした。すこし、散漫でしたが、家族で行う作業が楽しかったです。ものすごく面白かったです。家族の、思考、希望、悩みなどを理解できたし、具体的にうまくまとめることができました。これからも様々なテーマを決めて、この方法を用いて、家族の考え方や希望などを理解する手段として活用する計画です。お疲れ様でした。

- 8。 経験したことがない新しい方法で、表現したことがとてもフレッシュでした。将来の問題や今の悩みなどに対して、楽しく接近して思考する合理的な方法を見つけられて、本当に嬉しい。家に帰っても、子供と一緒に一年に一度だけでもいいから、今回のように計画を立て、未来を設計したいと思います。
- 9。 人生の生き方について、子供と一緒に考える絵地図を描いたりしてとてもよかったですと思います。じっくりと考え、そして考えたことを実践するためにそれを絵で視覚化したことによって、私と子ども相互がもっと知ることができるようになりました。これからもときどき、私と子ども、そして家族全員が夢を成し遂げるために絵地図を作りたいと思います。とても有意義な時間でした。これは子供の考えや思いを引き出すとてもいい方法だと思います。これからも多様なテーマを決めて実践して行きたいものです。

面白かった。絵の具で絵を描くのが特に楽しかったです。また、母親と一緒にやったことがもっと楽しかった。 家族と一緒に生き生きした経験が出来てよかったと思います。このような契機がもっともあってほしいですね。

本当にたのしかった。また、やりたい。親子が互いに考えや夢を理解し議論でき、とても有意義な時間だったと思います。ただ、絵地図分析の時間が十分がなかった点が惜しい。私の家族の今と将来、そしてそれぞれ一人一人の夢や悩みを理解することができて、嬉しかった。父親と子供と一緒に作業できる仕組みだったので、それがとてもよかったですし、子供にもいい思い出になったと思います。

## 「私の絵地図のとりくみ」

私は 1977 年からユネスコに加盟するアジア・太平洋地域のさまざまな国へ赴き、文字の読み書きができない成人を対象に、識字教育のさまざまなワークショップを行ってきました。ときにはヒマラヤの山々にかこまれた農村の畔道に腰を下ろし、各国の教育専門家たちと人間の生きかたやそれぞれの国の発展などについて、時の経つのを忘れて議論したものです。多様な価値観や深刻な問題をかかえる各国事情、とりわけ複雑なアジアの国々の社会システムや歴史文化を専門家同士で話し合うときは、それはいつも際限のない議論になりました。生まれ育った国の風習にくわえ、人はそれぞれ固有の人生体験や文化的な価値観を持っていますから、絶対的に

正しい意見などありえないのです。しかし、それでも分かり合いたいのが人間です。私もその思いから、議論を客観的、かつ総合的に分析できる方式はないかと研究しつづけました。その結果、NP方式（New Participatory Method）という参加型の分析法を考案して、ユネスコ関係の会議で紹介しました。すると、この方式は各国の参加者から絶大な評価をいただき、1987年からユネスコのアジア・太平洋地域の教育計画のなかに、人材研修方式の一環として採用されました。現在ではアジア各国の人材養成のなかで幅広く利用されています。ところが、この方式は非常に複雑でしたから、より多くの人に普及させるには問題もあったのです。私はさらに研究をつづけ、幅広く普及させるために簡易でありながら、視覚にも訴えてより効果的な新しい分析方法「絵地図分析（PMA）」を生み出したのです。物事を考えるとき、発想を柔軟にすることや転換することは、非常に大きな効果をもたらします。たとえば小さな石ころひとつにしても、見方によっては飽きることのない玩具になったり、便利な金槌（かなづち）にも、恐ろしい凶器にも素晴らしい芸術品にもなり得るのです。同じように、見慣れている町の地図にしても、視点を大きく変えて眺めてみると、これまで気がつかなかったことを多数見いだせたりします。こうした自由自在な絵地図を制作する方法によって、教育における深刻な課題や、自分自身の心の問題、他人とのコミュニケーション、新しいアイデアや発想などを伸ばしていくことが可能になってくるのです。

21世紀という未曾有の変化と混沌の中を生き抜くためには、これまで外の世界に働きかけていた努力を、誰しも内面世界への探求に転換することが必要です。言葉や絵には人のアイデアを生み出し、人のこころを揺り動かす大きな力があります。自分の人生を新しい発想やアイデアで創造したい人々にとって、あなた自身の豊富なアイデアと具体的な実践を生み出す絵地図分析は「人生や社会をたくましく生きる」羅針盤になっていくと確信しています。

- だれしも自分自身の力で自分の人生の扉を開かなくてはならないのです。



