

# プログラム紹介

## プログラムの特徴

サポステの利用者さんが数名集まって行うグループワークですが、「話をしなければいけない」といったルールはありません。初対面の人と会ったり、複数の人とワークをやるのは、誰しも少なからず緊張をしたり、不安を抱えるもの。それを隠さず、ありのままの自分で参加できるようなプログラムとなっています。唯一設けているのは、「他者の気持ちを否定しない」といったルールだけです。少しでも参加する不安を減らせるよう、内容をご紹介します！

## プログラムB：仲間と一緒に“小さな一歩を踏み出す”ワーク

・“紙”を使った、簡単なゲームを行います。グループに分かれて、「ペーパータワー」の高さを競います。仲間と一緒に作業をすると新たな発見や感情の共有がうまれるかも!!

### ワークの流れ

【①自己紹介】→【②アイスクレイク】→【③ペーパータワー1回目】→【④振り返り】→【⑤ペーパータワー2回目】→【⑥振り返り】→【まとめ(終わり)】

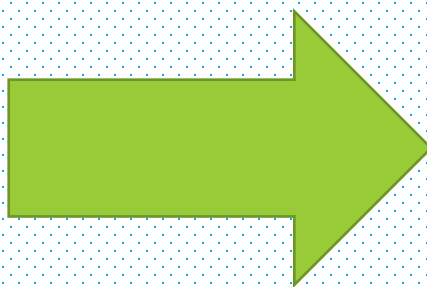
- ①自己紹介は「お名前」だけでも大丈夫です。無理にお話をする必要はありません。
- ②緊張を解すためのちょっとしたゲームを行います。内容はその時々に応じて変わりますが、「じゃんけん」や「しりとり」など、簡単なものばかりです。
- ③⑤グループに分かれて実際にワークを行います。職員が巡回しますので、困った時はすぐフォローします。
- ④⑥それぞれのワークで「良かった点」、「改善できる点」などを専用のシートを使って振り返ります。内容は決まっていますので、それに沿って進めていきます。

※このタワーの積み上げ方は一例です。  
もっと高くできる方法もあるかも!?

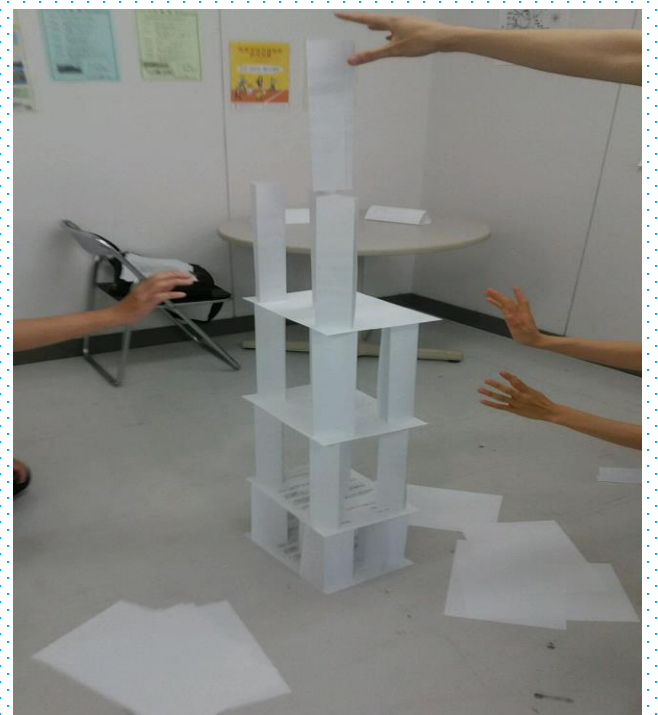
## ワークの様子(作業途中)



みんなで作戦を立てて、実際に積み上げていきます!



完成!!



## Point !!

1グループ4名程度でペーパータワーを作っていきます。みんなで試行錯誤しながらより高いタワーをつくっていきましょう。参加人数が少ない場合は、1グループのみで行い、1回目よりも高くできるように工夫してみましょう。作業をしながらワークをします so、自然と会話がうまれて達成感も共有できますよ!  
※プログラムAは事務所での開催に加えて、オンラインでも開催しています。詳しくは別紙参照、又は問い合わせください。