

第25回学習会を、平成22年11月19日(金)19:00～20:00福岡市教育センターにて行いましたので報告いたします。

第25回目の内容

講師 重枝一郎先生(福岡市教育センター主任指導主事)

- 1 構成的グループエンカウターの授業(SGE)
- 2 授業の体験活動
「誕生日チェーン」「自己紹介」「あなたはどっち?」「選ぶなら誰?」
- 3 実践交流(花畑中学校町田先生「校内生徒指導研修会」)



構成的グループエンカウターの授業(SGE)

- エンカウターとは、ホンネを表現し合い、それを互いに認め合う体験のこと。
この体験が、自分や他者への気づきを深めさせ、仲間と共に生活する喜びや力強く歩む勇気をもたらすもの。
- 構成的グループエンカウターとは、リーダーの指示した課題をグループで行い、そのときの気持ちを率直に語り合うこと。
この「心と心のキャッチボール」を通して、徐々にエンカウター体験を深めていくもの。
- エクササイズのねらいは、
自己理解、他者理解、自己受容、感受性の促進、自己主張、信頼体験の6つ。
- 個人・集団のビジョン(右に流れるように)

集団	よそよそしいギクシャクした集団	S	落ち着いて、ほどよい緊張感がある集団	S	協力的で、目的意識のある集団
個人	防衛的で、孤独な個人	G	リラックスした個人	G	自己開示できる個人
		E		E	

○いつ、どこで・・・ 特別活動、人権学習、異学年交流、保護者会等

○ 展開例 <本日の実践>

活動内容	留意点
1 オリエンテーション グループ交流の意味を説明して、本時のねらいをもたせる。	○リーダーが話すときは、よく聴いて活動すること。質問は挙手などのルールを意識させる。
認め合うことで、人は成長する	

<p>2 エクササイズ</p> <p>(1) 誕生日チェーン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ノンバーバルコミュニケーションで誕生日の順番に円状に並ぶ。 <p>(2) グループング, 自己紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6～8人組になり, 簡単に自己紹介をする。 <p>(3) 「あなたはどっち？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートをみて, 自分が選んだものと選んだ理由を簡単に語り合う。 <p>(4) シェアリング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの活動をふり返って, 感じたことや気づいたことを各グループで話し合う。 <p>(5) 「選ぶなら誰？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを見て, ボランティアに応募してきた人たちの中から2人選ぶ。 <p>(6) シェアリング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの後, 全体でもシェアリングする。 <p>3 まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふり返りシートに記入する。 	<p>○「話さない」というルールをしっかりと守るように伝える。</p> <p>※ノンバーバルなものをすると, かかわる際の抵抗感が少ない。</p> <p>○例えば, 異学年でグループになる, 好きな季節と好きな色と名前を自己紹介のお題にする。</p> <p>○リーダーがデモンストレーションをしてみせて, 活動が円滑に行われるようにする。</p> <p>○深刻にならずに「今ここで」どちらを選ぶかを語るように伝える。</p> <p>○話をする人は自由に話し, 聴く人は批判などをせず, うなずいて聴くように伝える。</p> <p>○ワークシートに自分の考えを書かせる。</p> <p>○グループの人に発表するときはみんなが自分の考えがわかるように話すように指示をだす。</p> <p>※ここまでのグループの支持的風土を認識させる。</p> <p>○グループの代表者発表しやすいような支持的雰囲気をつくる。(拍手など)</p> <p>○ふり返りやすいようにリーダーが活動の一つずつ確認する。</p>
<p>【例】いくつかのエクササイズをすることで, 価値感の違いが実感できたのではないのでしょうか。例えば, 同じ花を見ても, きれいだと思う人, 赤いなと思う人, 家に植えたいなと思う人, はかないと思う人, いろいろです。この人は自分の考えと違うからけしからんではなくて, そういう考え方もあるのかと認めてあげられることが大切だと思います。この認め合いがあるからこそ, 議論や対話, 意見のぶつかり合いができるのであって, それがないと何も生まれません。(自分の考えを広げたり深めたりすることにつながる。授業中でも同じ) 今日みんなどう感じたかな。この出会いを大切にすることというのは, お互い認め合うことから始まるのです。</p>	

※ 即効性はないが, 様々な場面で効果的に働くことを期待するだけ。例えば, 授業での交流場面, 発表場面, リーダーを決めるとき, 目標を決めるとき, 行事や式などで全体に伝える場面, 「立志式」などの主張場面, また, これは守って欲しいという生徒指導の場面で, 効果的に作用する。S G Eは育てたい力を効率よく向上させ, その成果となる姿がいろいろな場面で役立っていることに, 教師は注意を払うだけでよい。

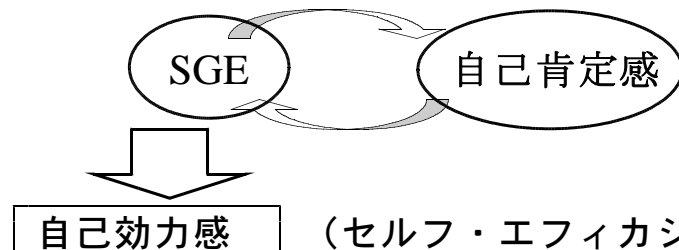
「クロスロードゲーム」(Yes, Noの立場をはっきりさせて, 自分の考えをみなに伝える。オープンエンドでよい)の学校ネタを考えてみよう。

自己肯定感

(セルフエスティーム・自尊心)

→自分自身の価値に対する感覚を表現している。

補完関係



自己効力感

(セルフ・エフィカシー)

→目標に到達する能力に対する、自分の感覚を表現している。

高い (やれそうだ) 低い (無理だよ)

※チャレンジ精神の根本

行動を起こすときは、この「自己効力感」を通り抜けなくてはならない。

〈4つの柱〉

- ① **コントロール体験** : 成功体験を積みませ、目的のために忍耐することを肯定的に認識させる。そうすることで、さらなるチャレンジ!!
- ② **代理体験** : よいものを真似る、人を観察して学ぶことになる。自分もそのようなことができるという信念を与える。そうすることで、ふさわしいものを見つけチャレンジ!!
- ③ **社会的励ましと説明** : まわりの励ましで、自己価値感 が深まる。そして、チャレンジ!!
- ④ **生理的・感情的状態** : 心身の健康を基盤に肯定的気分が高まる。だからチャレンジ!!

つまり・・・自己効力感とは、小さな自信を積み重ねること。また、心理的に身近なモデルを見つけて成功を発見することで育つ!



「失敗に耐えて向かっていく心」を育てる



自己効力感が高まると、自ら課題に取り組む意欲が出る

〈場の設定〉すべての授業、異学年交流、小中連携、部活動、生徒会、etc.

《教師は・・・》自分の力量向上も同じ。代理体験を通して、自己効力感を高めることができる。この能力が、リーダーシップに発展していく。

生徒を育てる(子育て) = 自分育て に他ならないことを認識することが大切。

◎「学級」を親和的ムードにしていきたいから・・・SGEで感情交流を！

「エンカウンター」とカタカナ文字が並ぶと、拒否反応を示す先生もいらっしゃいますが、難しいことではありません。

「本音の交流」ができれば、それが「エンカウンター」です。

例えば、授業中に「すごいね、よく問題が解けたね」と、声をかけることも「エンカウンター」です。話の聴き方のトレーニングとして、「頷く練習をさせる」こともエンカウンターです。

このように、感情を交流させることを意図的に行うことは、子どものためだけではありません。教師のためにもなるのです。授業中に、頷きながら聴いている子どもの表情は、教師のやる気を引き出します。子どものために、もっといい授業をしよう、本気を出そうという気持ちになります。そうすると、子どもも、「先生、ありがとう」という表情を見せてくれます。

つまり、教師と子どもの感情交流が起きているのです。そのことが、教師のモチベーションにもなり、子どもに返っていくという、良い循環が生まれます。

◎構成的グループエンカウンターとは

「リーダーの指示した課題をグループで行い、そのときの気持ちを率直に語り合うこと」です。この場合の「リーダー」とは、授業者のことです。つまり、教師です。

グループの規模としては、学級全体でもできます。しかし、まずは少人数からはじめて、人数を増やしていく方が、抵抗感なく取り組みます。

ペア→4人→6人 という感じです。

エクササイズの数ねらいは、6つあります。

「自己理解」「他者理解」「自己受容」「感受性の促進」「自己主張」「信頼体験」です。

このねらいを踏まえて、教師はビジョンをもって取り組みます。ビジョンとしては、3年間、1年間、1学期というように、逆算して考えます。大事なことは、子どもの実態把握は、集団と個人、両方の視点で行うことです。

さらに、ビジョンや目標は、教師だけがもつのではなく、子どもと共有します。教師が実は、このような意図をもって、こういう風に育ててほしいという願いやビジョンをもって、教育活動を行っているということを、あらゆる場面で伝えるのです。学級にはもちろんですが、学年集会や全校集会等の場で、全校生徒に向けて発信します。

「目標を達成するためには、先生達の力だけではダメ。生徒も一緒じゃないと、達成できない」ということを伝えるのです。

機会あるごとにビジョンや目標を伝えていくと、教師の話すキーワードやセリフを、子どもと共有できるようになります。そのためには、子どもの心に残る「キーワードやセリフ」を、教師が話せるということが前提になります。

「風土会」では、参考になる「キーワードやセリフ」をたくさん紹介してきました。

c f : リレーション、インプット・アウトプット、ハートリスニング (ハーリス)、ボディリスニング (ボディリス)、
チンパンジーとオラウータン、心理的酸素、毒を吐くな・・・e t c .



◎効果的な場の設定

「エンカウンター」は本音の交流ができるので、人権学習の1時間目に取り入れたり、特別活動の時間に設定したりできます。また、異学年交流に活用することも効果的です。子どもにとって、良いお手本を示してくれる「先輩」は、身近なモデルになります。先輩も後輩を意識しながら、良いモデルになろうとします。そのような気持ちにさせて、本音の交流を行うのです。

また、保護者会の交流場面に活用することもできます。保護者同士が親密になることはもちろんですが、担任とも信頼関係ができます。

「風土会」(第20回)で、保護者会で行うGWTを紹介しました。下記に載せていますので、ご参照ください(詳しくは、会報20号をご覧ください)。

「もし、子どもが・・・」(保護者向けGWT)

ねらい：自分の考えを話したり、他の人の考えを聴くことにより、子育てについての考え方を深める

準備：課題シート・課題カード・振り返りシート

進め方：①4～6人のグループをつくり、机を囲んで座る

②課題シートと課題カードを各グループに配る

③課題カードはだいたい同じ枚数になるように、グループのメンバーで分ける

④実施(25分)

⑤答え合わせの後、振り返り活動をして全体でシェアリングする

【課題シート・課題カード】

このシートは「もし、子どもが・・・だったらどうなるか」ということが書かれています。そういう育てられ方をした子どもはどうなりますか？バラバラになったカードの中から、最も適切だと思われるものを、お互いが納得するように話し合いで決めてください。

課題シート

課題カード

もし、子どもが
勇気づけを受けて
育てられると

→

自信をもちます

もし、子どもが
よいと認められて
育てられると

→

自分自身を好きになります

もし、子どもが
したことを認められて
育てられると

→

目標をもつことはよいことだと思います

もし、子どもが
心の寛容な人の中で
育てられると

→

忍耐強くなります

もし、子どもが
誠実に扱われて
育てられると

→

真実が何であるかを考えるようになります

もし、子どもが 公正に扱われて 育てられると	→	正義が何であるかを考えるようになります
もし、子どもが 人に受け入れられて 育てられると	→	人を愛するようになります
もし、子どもが 安心して 生きています	→	自分自身と自分の周りのものを信頼します
もし、子どもが 親切にされて 生きています	→	世界は生きていたり、愛したり、愛されたりする、すてきな場所であると感じます

出典「協力すれば何かが変わる」監修 坂野公信
日本学校 GWT 研究会著 遊戯社



◎自尊感情を高めるために

エンカウンターは、子どもの自尊感情を高めることができます。「自己肯定感」を基盤にして、「自己効力感」を実感させるのです。学校の一日の大半は「授業」なので、すべての授業で教師が「自己効力感をもたせる」ことを意識すると、意欲的な子どもを育てることができます。「自己効力感」と「意欲」には密接な関係があります。子どもは、「自分にはできる」という「自己効力感」をもつことで、チャレンジしてみようという意欲がもてるのです。

◎自己効力感をもたせるために

「自己効力感」をもたせるためには、成功体験を積み重ねることです。忍耐するっていいことがあるんだな〜と認識させることです。但し、鼻歌交じりの成功体験を積み重ねてもダメです!!! ということではないのです。さじ加減があります。目的のために忍耐することを、肯定的に認識できるような成功体験を積み重ねるのです。

代理体験は、良いものを真似ることです。これは子どもに限らず、大人でもすることです。教師が、同僚の良いところを観察して学び、自分もやってみる等。子どもも同じです。友達の良いところから学んで、自分もやってみる。それは、「自分にもできる」という信念を与えることとなります。

◎教師が理論的背景をもつ

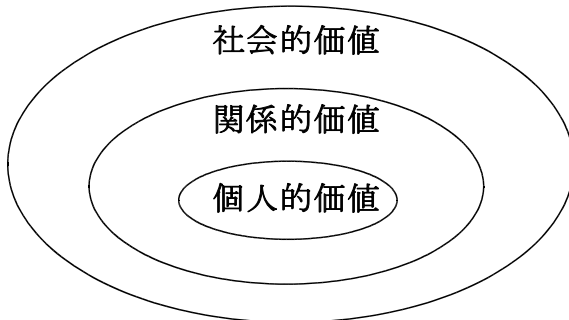
教師が理論的背景をもち、意識することで、授業を通して日常的に、教科の内容だけではなく、子どもの意欲や自己効力感も育てることができます。また、代理体験は「異学年交流」で子どもに動機付けることができます。小中連携はまさにそうです。先輩や中学生の良いところから、後輩や小学生が学び、自分も真似したい、自分にもできると実感する「場」となりえるのです。

つまり、教師が理論的背景をもつことは、ビジョンを創り出すことになるのです。このような子どもを育てたい。このような効力感を高めたい。学校風土をこのようなものにしたい。ビジョンをもつことで、手立てが生まれます。だから、このような教育活動を仕組むんだと、腑に落ちます。このように、子どもの自尊感情を高めるためには、「ビジョン」を見据えた計画的な推進が必要であり、そのための「ストラテジー」が重要なのです。それは、「理論的背景」をもつことで生まれます。

◎「自己価値感」をもたせる「社会的励ましと説明」

→自分の存在を自らが意味あるもの、価値あるものとして認めること

※価値はつながりの中から生まれる



基底的価値：この世に生まれてきた人はみんな大切という、その他の価値の根底にある価値観

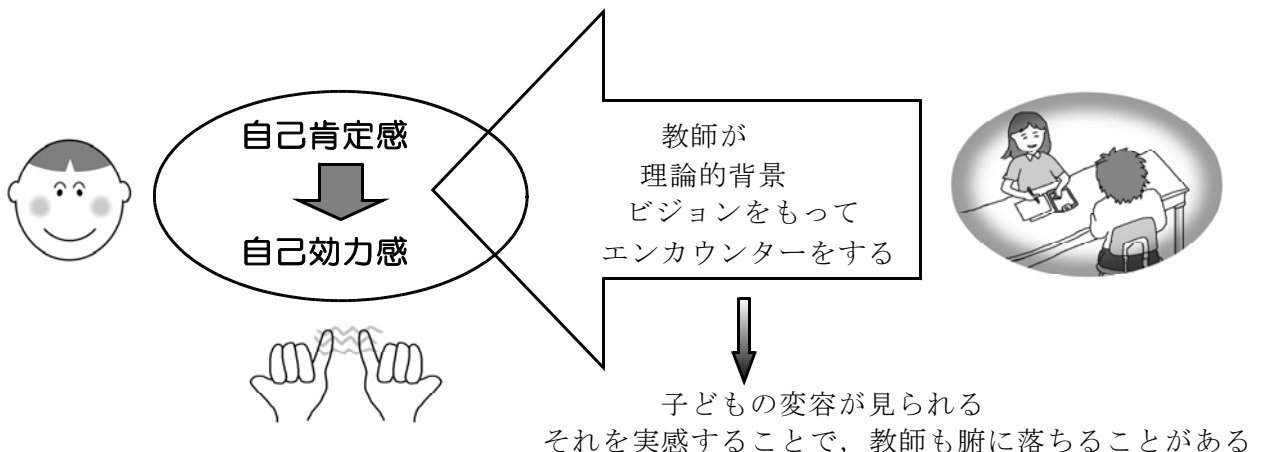
「自分が楽しい」ということだけでなく、「友だちが喜ぶ」「先生がほめてくれる」ということを見出した子どもは、「みんなが楽しい」ということを通して「自分も楽しい」という自己価値感をもつことができます。例えば、サッカーチームが地域・学校から応援されると、広くまわりから受け入れられている感覚（**社会的価値**）を満ちし、チームメイトやコーチとの関係が良好であれば（**関係的価値**），達成したい目標を見出し、やる気（**個人的価値**）も向上します。つまり「自分が役立っている」という自己価値感が深まっていけば、「個人的価値」も向上するという相互作用が生まれるのです。このように、関係性や社会性に基づいた「社会的励ましと説明」は、自己価値感を実感させます。

◎生理的・感情的状態

気分が悪いとやる気が起きない！ということで説得して、基本的生活習慣の確立や給食指導につなげます。

究極の目的は、「将来的に何にでもチャレンジできる人になってほしい」ということです。このような子どもに育てるためには、教師が「子どもを育てる＝自分育て」であるという「感性」を磨くことが大切です。

◎エンカウンターをしたところで・・・ではなく



※エンカウンターをしたところで、子どもたちは楽しそうだけれど、ただのゲームで終わっていて、どんな力が身に付いたのかわからない・・・ではなく、エンカウンターは子どもに「自己肯定感」を基盤として「自己効力感」を実感させることができるのです。それは、**自己理解、他者理解、自己受容、感受性の促進、自己主張、信頼体験**の6つを体験することで、育むのです。

「誕生日チェーン」「自己紹介」「SGE授業：あなたはどっち？」「SGE授業：選ぶなら誰？」

今回は、**〈本日の実践〉** 展開例（会報 25 号，P.1～2）で示した指導案に基づいて、体験活動を行いました。

まずは、ルールと目標の確認です。
今回のねらいは「認め合うことで、人は成長する」です。
劇的に子どもが変わることはありませんが、効果的に作用するように意識付けをします。

次に一つ目のエクササイズ開始です。
「誕生日チェーン」をしました。
ルールは「話さない」です。
ノンバーバルコミュニケーションで、誕生日順に並びます。
おとなしい子どもにとっては、ノンバーバルの方が、負担感が少なく、抵抗感がありません。

風土会に参加された先生全員で「誕生日チェーン」をするのは人数が多いので、2グループに分かれて行いました。
答え合わせをしてみると・・・
ひとつのグループは正解！
もうひとつのグループは不正解！！
大人でも盛り上がります！

次に、2，3人でグループをつくり、簡単に自己紹介をします。氏名を言って、好きな色を言って、握手です。
この「握手」が実は、大切です。これも、ノンバーバルコミュニケーションです。
まずは、重枝先生がデモンストレーションをしてくれました。「こんな風にするんだ」というモデルを見ると、安心して活動をスタートできます。
「名前を言って、好きな色を言って、握手するんだよ」と、言葉だけで説明してもらいより、見せてもらえると、雰囲気伝わって、やってみようと思えます。
その気にさせるためにも、安心感を与えるうえでも、何気ないことは大切なんだと、子どもの立場になってみると気づけます。

二つ目のエクササイズは「あなたはどっち？」
ワークシートを見て、どっちがいいのかを選んで、その理由を考えておきます。

例えば、「海か山か」「夏か冬か」「犬か猫か」
「松井選手かイチロー選手か」などなど・・・
重枝先生から「深刻にならずに、とりあえず、今はどっちがいいと思うかで、選んでみてください」と声がかかります。ふっと、気が楽になります。教師の何気ない言葉ってやっぱり大切！子どもの気持ちになれました。

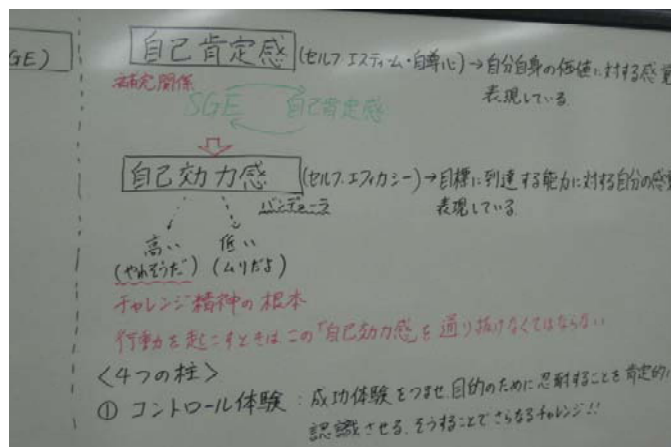


誕生日チェーンで分かれた2グループで、それぞれ「どっちを選んだか」発表です。
ここでのルールは、話をする人は自由に話し、聴く人は批判などせずに、頷いて聴くことです。

聴いてもらえないと、「自己効力感」が下がります。
聴いてもらう時間をつくらないと、「自己効力感」は高まりません。
交流活動を仕組むことで、自分の考えを表現できる子どもを育てたいのです。
エンカウンターで交流することが、そのくさびを打つことになります。

「あなたはどっち？」に正解などありません。
「聴いてもらえている」という「感情交流」が目的です。
いろいろな考えを聴くことで、「感受性の促進」にもなります。
自分の考えを述べることは「自己主張」です。
さらに、「自己理解」、「他者理解」の時間にもなり、それは、「信頼体験」ともいえるでしょう。

3つ目のエクササイズ「選ぶなら誰？」も同じねらいのSGEです。
正解はありません。
自分の考えをみんなの前で聴いてもらう体験をするのです。
自分の考えをしゃべっただけでも、成功体験になるのでは？
話し方や態度などを観察して学ぶことができるのでは？
シェアリングでほめられたり認められたら、自己効力感が深まるのでは？



エンカウンターの6つのねらい

自己理解、他者理解、自己受容、感受性の促進、自己主張、信頼体験

をビジョンとして、教師が理論的背景をもって授業を行えば、必ず、子どもに良い変化が現れます。

ぜひ、チャレンジしてみてください!!!

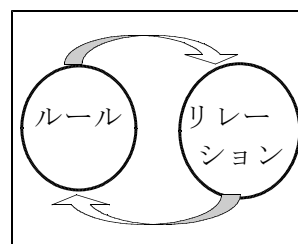
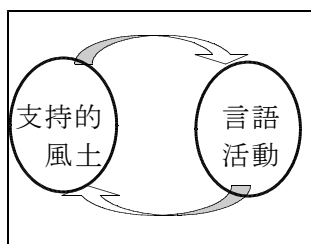
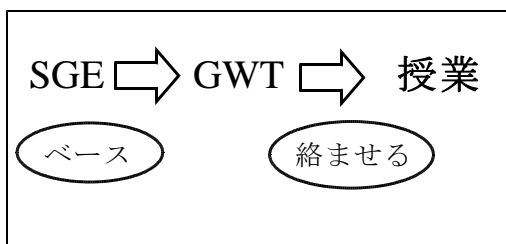
☆ 今回の学習会のキーワード ☆

- 本音の交流がエンカウンター
- 「自己肯定感」→自分自身の価値に対する感覚を表現している
- 「自己効力感」→目標に到達する能力に対する感覚を表現している
 - ①コントロール体験 ②代理体験 ③社会的励ましと説明 ④生理的・感情的状態
- 生徒を育てる＝自分育て（教師の力量向上）



♪学習会に参加された先生方の感想♪（参加人数 15名）

- ・2回目の参加です。あっという間の1ヶ月でした。この1ヶ月でどのくらい自分自身が成長できたのか・・・振り返ってしまいました。風土会で学んだことを、初任者に実践してもらいましたが、大変よかったという報告を受けました。3学期は時間を作り、初任者と協同で授業をつくりたいと思っています。



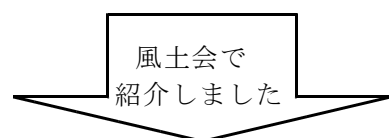
- ・いつも有難いお話をさせていただいて感謝しています。授業や生徒指導を理論的に構成される力はすごいなとも思います。「教え合い」「話し合い」という活動の中で、だんだんと自分を出さなくなっていく生徒の姿をよく見かけます。「考え合い」「学び合い」が本当にできる風土づくり、授業づくりを目指していきたいと思い、参加させてもらっています。
〈篠栗中学校からの参加です。遠いところから、ありがとうございます!!〉
- ・久しぶりに参加させていただきました。具体的には説明できませんが、心がスッキリしました。やっぱり、一人で考え込むよりも、人と会って話す事って、とても大切なんだと感じました。
- ・他の人の話を聴いて、「あ～、なるほど」と思うことから、感受性が高まっているような感じを受けたり、自分の話を他の人から「うんうん」と聞いてもらっている雰囲気から、自分を受容してくれる感じを受けました。積極的傾聴は、気持ちいい!!
- ・SGE 授業体験では、みなさんが聞きながら話を聴いてくださったので、大変話しやすく、温かい気持ちを体験できました。ただ、自分の学級をイメージした際に、全員が肯定的に人の話を聴けるのか、不安にもなりました。友達の考えを否定するような反応が出たときに、どのように対応すればよいのか、そのことも教えて頂けるとうれしいです。
→これは、チャンスと捉えます！ここで、集団の教育力を活用します。学級全体に考えさせる「場」と教師が考えて、気持ちの交流をします。みんなで「否定されたらどんな気持ちになるのか」体験してみて、意見交流します。そこから、「ルール」が生まれます。
- ・お互いに聴いてもらうというだけでも、感情交流ができるという点が発見でした。人と違う意見は×のようなイメージがありましたが、聴いてもらえるという雰囲気の中であれば、話しやすいのだと実感できました。
- ・「自己効力感」を持つことが、なぜ大事なのかという理由を知れてよかったです。一方的に生徒に指示等をするのではなく、「こういう思いで、このような目標をもっている！」という、I think の気持ちを伝える必要性を感じました。本日も本当にありがとうございました。

♪「実践発表」（花畑中学校町田先生）への感想や自分の実践について♪

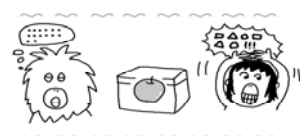
- ・町田先生のように、インプットしたことを自分でまとめてアウトプットすることで、本物の力がつくんだと思います。私も一度、挑戦したいです。

昨年度、重枝先生に校内研修に来ていただき、本年度は1年間に6回、学活で「リレーション科」と題して、取り組んでいます。学年の実態を考慮して、風土会に参加している先生達と一緒に、今まで学んだエクササイズを行っています。学年教師も楽しく取り組んでくださっています。

- ・町田先生が風土会で学習したことを、立派に伝えられている様子が浮かびました。用語解説を載せているので、わかりやすかったです。
- ・自分もまだ、GWT、エンカウンターなどの言葉や方法の意味を理解できずにいます。それは、知識を学んでも、実践していないことが原因だと思います。
町田先生のように、インプットしたことを、どんどんアウトプットしていきたいです。
また、一人の生徒の毒によって、まじめな生徒達が嫌な思いをすることだけは、避けたいです。そのためのよい指導法も知りたいと思いました。
- ・校内研修でお話をされているということで、ぜひ、そのお話も実際に聞いてみたいなと思いました。
子どもへのアウトプットはチャレンジしてみているのですが、教員向けにお話されているということで、そうやって自分の学びを拡げていくことも必要なんだと、考えさせられました。
- ・校内研修に取り入れた実践が聞けて、とてもよかったです。
このような基本的なことを学び合う場を設定することが、実践に生かすことにつながると思います。
- ・自分はまだまだアウトプットができていないので、これからがんばります！！
「オラウータンとチンパンジー」の話はしてみました。



※詳しくは、会報 18号を参照してください



○チンパンジーとオラウータン

カギのかかった箱の中に果物がありました。チンパンジーはカギの前に行き、カギをガチャガチャして10分後に果物を食べました。オラウータンはカギの前に行き、10分間じっとカギを見つめて、カギを開けて果物を食べました。さあ、どっちが偉いでしょうか？そして、あなたはどちらのタイプですか？・・・生徒に手を挙げさせると、だいたい半々くらいに分かれます！

授業中に先生は、どちらのタイプも評価します。チンパンジータイプはよく発表するし、オラウータンタイプはよく考えています。

しかし、チンパンジーC：「ハイハイハイ、先生、先生、先生・・・」とうるさく言って、当てたら「忘れました」という、授業を邪魔するタイプ。

オラウータンC：何もしない人。えんぴつは持っているけれど、目は閉じていたり、考えていない人。

このCタイプは評価できません。先生はCは評価しません！

「自分を知れ！」どちらのタイプでもいいから「A」になれ！その時に、チンパンジーCがチンパンジーAを目指すのはダメ！黙って考えることにチャレンジしよう！そしたらいつの間にか、チンパンジーAになる→（しゃーしい生徒が黙ります！！）オラウータンCはチンパンジーAを目指そう。（おとなしい生徒が急に手を挙げることはありませんが、そこに価値を見出します。対角線を目指させます）

人それぞれにタイプがあります。自分のタイプの逆を体験することが大切です。