

Work2 さまざまなコーピング

5人組を作ります。

机を合わせて場を設定し、中央に大きな台紙を置き、各自が何枚かのカード（付箋紙）を持ちます。

全員で、ストレスの解消法について、自分の経験などを話し合います。

各自で、思いつくままストレス解消法をカードに書きます。1枚のカードに1つの解消法、できるだけ具体的に、単語ではなくまとまった文章で書きます。

1人ずつ順番に自分のカードを読み上げて、台紙に貼ります。すでに出ているものは発表しません。新たなカードを書き加えてもかまいません。

繰り返して、できるだけ多くのカードを貼ります。

ペースが極端に落ちたら終了します。

ブレン・ストーミング法

アメリカの広告会社の副社長アレックス F オズボーン氏が開発した「脳の嵐」という意味の発想発散法です。

自由奔放 どんなヘンなことを言っても許される。

批判厳禁 どんな意見に対しても批判しない。

質より量 意見は多ければ多いほうがよい。

後出しOK 他の意見から思いついた意見を出してもよい。

台紙に貼られたカードを眺めます。

意味の近いカードをグループにします。まとめきれないカードはそのままにしておきます。新たに思いついたことがあればカードに書いて追加してもかまいません。

グループごとに、その内容をあらわすタイトルをつけます。グループが大きい場合は、さらに小さなグループにして、タイトルをつけます。

グループ全員が前に出て、台紙を黒板に貼り、グループの結果を発表します。

KJ法

日本の文化人類学者川喜多二郎氏が開発した発想収束法です。情報をカードに記入し、似たもの同士をグループ化し、図解し、つながりをはっきりさせて、文章化します。