

# コラボレーションを生むコミュニケーションの道具箱

産業医科大学 産業保健学部 安全衛生マネジメント学  
河村洋子

# 本日の講義の狙い（学修目標）

- 栄養士としての活動の中で、他専門職者や地域のリーダーなどとのコラボレーションによる栄養教育などの展開における、コミュニケーションの意義について自分の言葉で説明できる
- 日ごろの活動のコミュニケーションについて振り返り、ポジティブな変化に向けた気づきを得る
- 幾つかのコミュニケーション促進のための手法の活用をイメージすることができる

リベレイティング・ストラクチャーズを  
使えるようになってみませんか？

# レクチャーの内容

1. コミュニケーションってそもそも何？
  - ・ シンプルだけど複雑（系）
  - ・ 小さな何かが大きな違いを
2. コラボレーション（連携・協働）におけるコミュニケーションの役割
3. リベレイティング・ストラクチャーズ(LS)

（テキストとして コミュニケーション促進『道具箱』を使用）

コミュニケーションって  
そもそも??



# 複雑系科学について

- ◎ 元々は生物学や物理学などの**自然科学から派生**
- ◎ 独自の理論がない
- ◎ 人間社会の問題や課題を解決するために、**社会科学の分野で応用**されてきた

(Adam, 2005)

## バタフライ効果

小さな原因が大きな結果を生む...

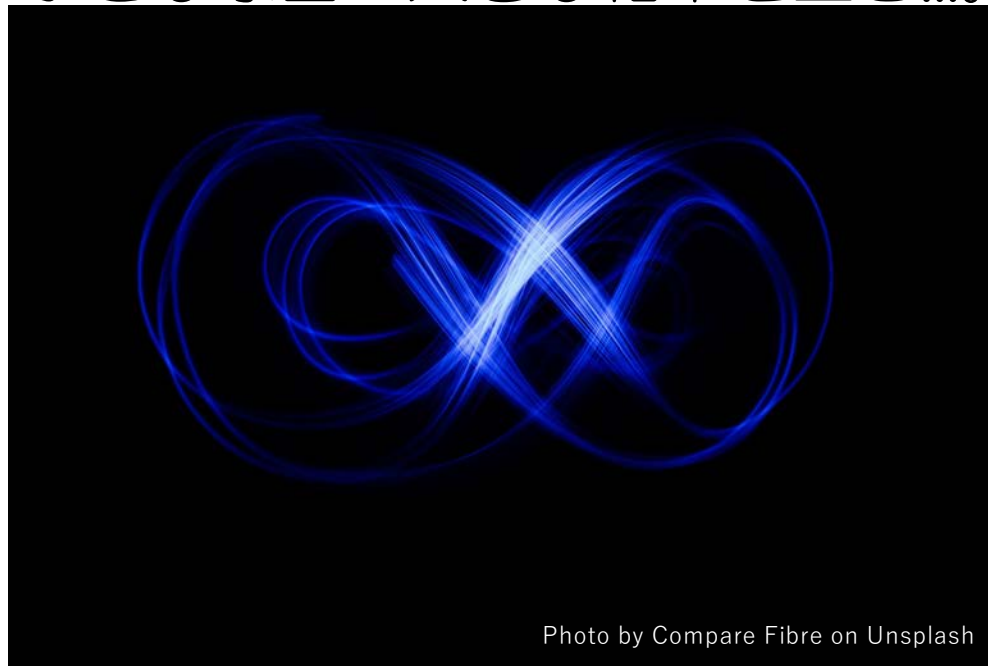


Photo by Compare Fibre on Unsplash

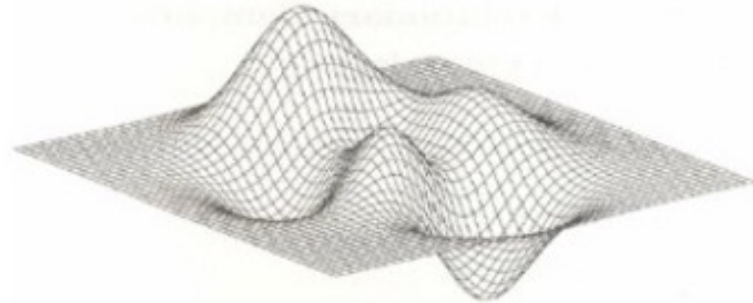
## 機械の比喻



### *Machine Metaphor*

Focus on analyzing parts in finer and finer detail, gaining equilibrium from control and prediction

## 生態系の比喻



### *Ecosystem Metaphor*

Focus on relationships and patterns among the parts, gaining from disequilibria, distributed control, and creative adaptability

機械と生態系のメタファーの比較  
(Source: Fisher and McCandless, 2020)

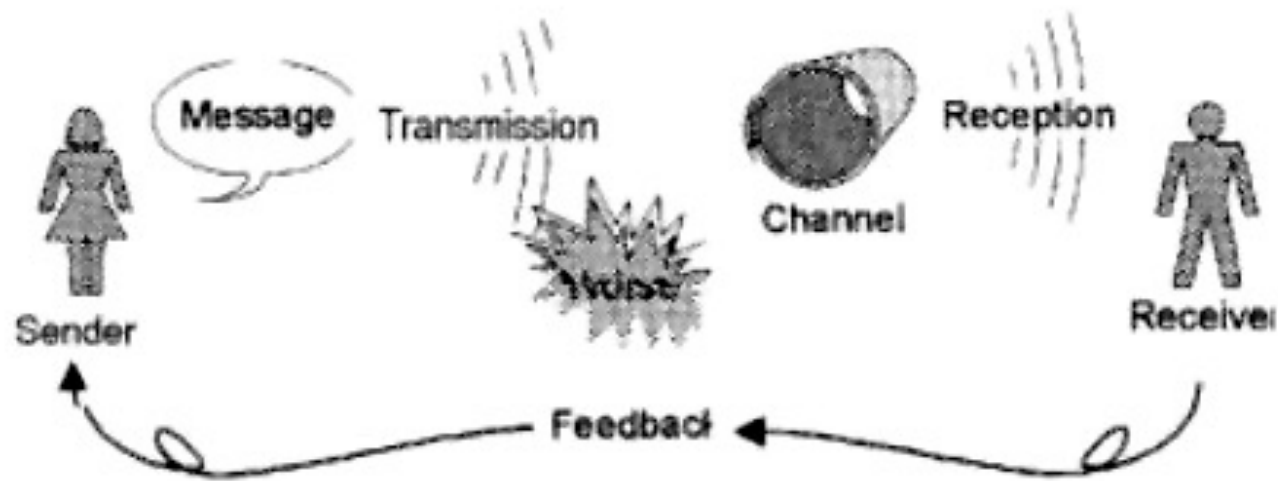
# コミュニケーション再考

私たちが一日中、毎日、行っていることは、実はコミュニケーション。

コミュ.  
た


#### BOX 3-1: The Shannon-Weaver Model

Academic researchers have traditionally defined communication in accordance with the sender/receiver model developed by Shannon and Weaver in their work on information theory. As depicted below, this model characterizes communication as a systemic process, the main components of which include: sender, message, transmission, noise, channel, reception, and receiver. Despite a long history, this model is less useful today, given the convergence of information and communication technology and the increasing complexity of the communication process.



(Shannon & Weaver, 1949)



Unsplashの[Priscilla Du Preez](#) が撮影した写真

斜めに座る



Unsplashの[Kamila Maciejewska](#)が撮影した写真

「手当て」 - 肩に優しく手を置く





Chat GPT で「たくさんの医師が回診している様子」「白い巨塔」のイメージで」で依頼した画像

# 回診で座る



札幌南徳洲会病院 緩和ケア病棟回診の様子

[http://sapporominami.com/web\\_semminer/第7回-「座る」ことと「聴く」こと/](http://sapporominami.com/web_semminer/第7回-「座る」ことと「聴く」こと/)



# 生徒をハイタッチで迎える



実際のPDプロジェクトで  
発見された先生のPD行動  
＝生徒の名前を呼びなが  
ら迎え入れる

Barry White Junior先生米・ノースカロライナ州にあるAshley Park小学校で5年生を教える先生  
(<https://www.nbcnews.com/video/teacher-s-twist-on-a-high-five-has-students-smiling-867194947871>)

「すごくいい雰囲気になったよ！僕のクラスに入ったら、温かくて、本物の家族のような雰囲気を感じてもらえると思う。生徒たちはみんな、教室にいることを幸せに感じているんじゃないかな。  
勉強だって、以前より一生懸命取り組むようになったから、成績も伸びたんだ。僕との信頼関係があるから、授業も熱心に聞いてくれるんだろうね」

# 地域づくりにおける コミュニケーションの役割

# 小さな工夫で コミュニケーションの質を 高めよう

——— より良い「連携」づくりに役立つ4つの方法 ———



このブックレットは  
「データに基づき地域づくりによる介護予防対策を推進するための研究」  
(厚生労働省長寿科学研究開発事業 研究代表者 近藤尚己)  
の一端で制作したものです。

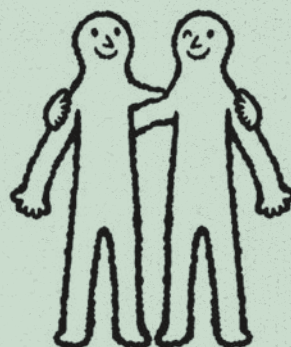
編集：研究分担者 熊本大学政策創造研究教育センター 河村洋子



地域包括ケアシステムの構築に役立つ

コミュニケーション促進

「道具箱」



地域包括ケアシステムの構築に役立つ

コミュニケーション促進

「道具箱」

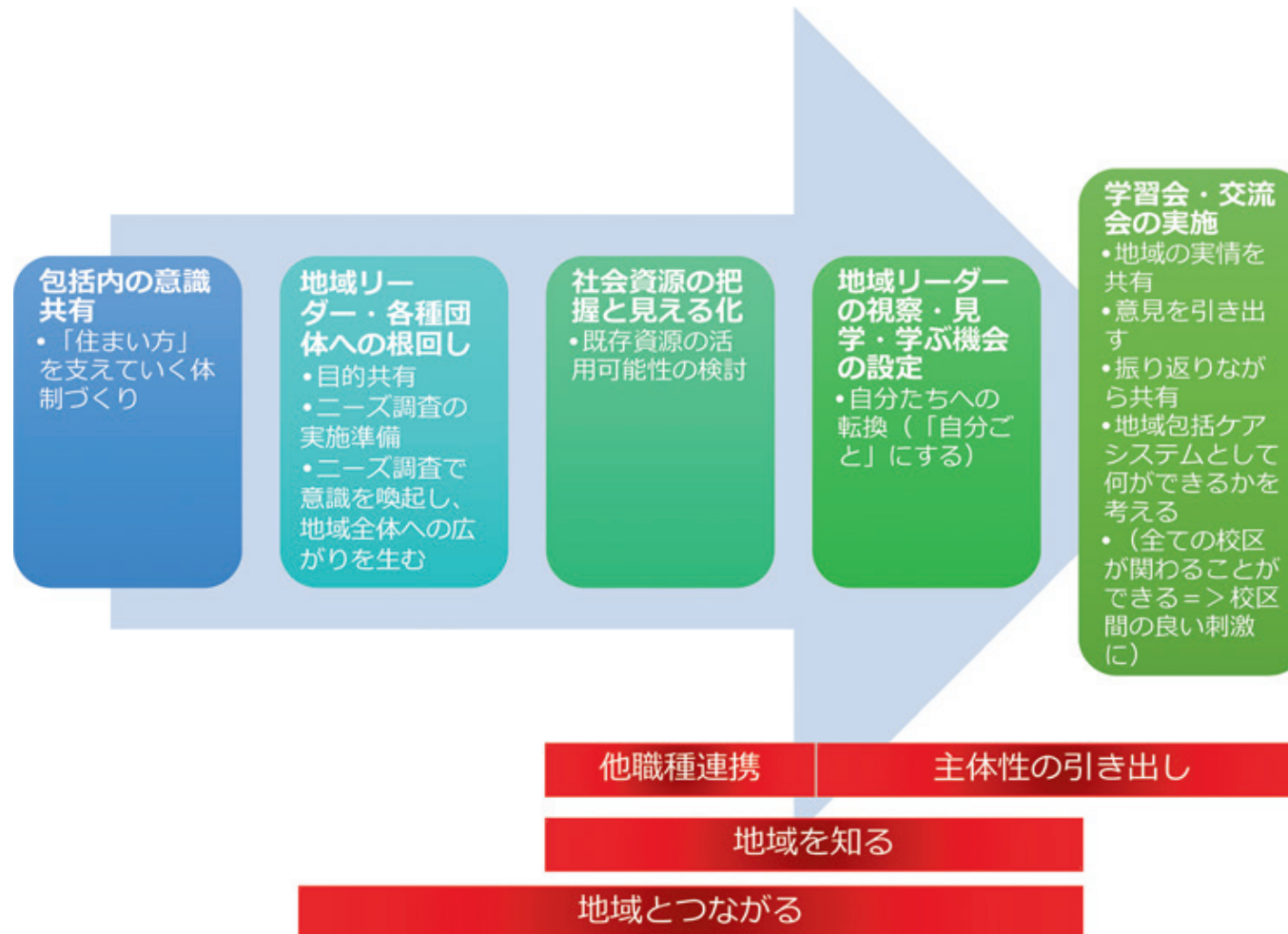
現場実践編

～最初の一步を踏み出そう～



# 地域コミュニティにおける協働できる関係性づくりの活動と進化

(地域包括ケアシステム構築の流れ)



# 連携・協働関係づくりのプロセスにおける コミュニケーションの目的

## つながる

お互いのこと、お互いの考え方を知り合う。  
相互理解。親しくなる・仲良くなる。距離を縮める。  
チームビルディング。

## 広げる

アイデアを出し合う。拡散型で。  
新たな考え方を知り、考えの幅を広げ合う。  
解決策の可能性を広げる。

## つくる

グループとしてアイデアをまとめる。  
アイデアを練る・磨く。  
アイデアを具体化してかたちにする。

## 深める

考えを探索する。  
ものごとの理解を深める。

## あげる

行動のモチベーションをあげる。





## コミュニケーション活動と目的の分類

| 地域包括ケアシステムの構築プロセスの<br>現場のコミュニケーション活動 |  | つながる | 広げる | つくる | 深める | あげる |
|--------------------------------------|--|------|-----|-----|-----|-----|
|                                      | 包括内の意識共有<br>・「住まい方」を支えていく体制づくり   | ✓    |     |     | ✓   | ✓   |
|                                      | 地域リーダーへ・各種団体への根回し<br>・目的共有<br>・ニーズ調査に実施準備<br>・ニーズ調査で意識を喚起し、地域全体への広がりを生む  | ✓    | ✓   |     | ✓   |     |
|                                      | 社会資源の把握と見える化<br>・既存資源の活用可能性の検討   | ✓    |     |     | ✓   |     |
|                                      | 地域リーダーの視察・見学・学ぶ機会の設定<br>・自分たちへの展開（「自分ごと」にする）   |      | ✓   |     | ✓   | ✓   |
|                                      | 学習会・交流会の実施<br>・地域の実情を共有<br>・意見を引き出す<br>・振り返りながら共有<br>・地域包括ケアシステムとして何ができるかを考える<br>・（全ての校区が関わることができる＝>校区間の良い刺激に） | ✓    | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |

# リベレイティング・ストラクチャーズ (LS)

# LSを使っている企業



Microsoft



JOHN DEERE



他にも多数！



# Liberating Structures

- Liberating = 解放する、自由にする
- Structures = 構造

解放構造

- **「当たり前」からの解放！**

- 議長などの進行役のあるディスカッション
- 進行役のいないフリーディスカッション
- 一つあるいは複数の演者によるプレゼンテーション
- ブレインストーミング

# コミュニケーション改善のために

- 1) 個人と場の経験をつなげるような問いかけ
- 2) 「皆」が参加し、テンポよく効率的かつ効果的にコミュニケーションの目的を達成するような対話の構成（ペアやグループと時間配分）
- 3) 役割を明確にして楽しみの要素をプラスする小道具
- 4) できるだけ参加者の関係性を「フラット」「オープン」にする場の物理的な設定

**問いかけ**

**対話の構成**

**工夫  
(コミュニケーションデザイン)  
の観点**

**空間の設定**

**小道具**

# 工夫することによって…

- 1) 個人の意見や感情を共有→個人の内省と考えの整理、他者との関係性の構築が進む
- 2) 必ず「皆」が参加し貢献→個人の満足感が高くなり、成果もよりよいものになる
- 3) 楽しく、経験を通して貢献を感じ満足度の高い経験→継続、前進しやすくなる
- 4) 目的に応じた多様で楽しい方法でメニューを構成→「皆」で共有された目的を達成できる

## 『道具箱』の中で紹介

1. 1-2-4-ALL
2. 速攻ネットワークキング
3. セレブリティ・インタビュー
4. 経験共有金魚鉢
5. 15%解決策
6. トロイカ・コンサルティング
7. ミニスペック
8. みんなでクラウドソーシング

## コミュニケーションの目的と道具の適合性

| 道具            | つながる | 広げる | つくる | 深める | あげる |
|---------------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1-2-4-ALL     | ★    | ★★  | ★★★ | ★   |     |
| 速攻ネットワーキング    | ★★★  | ★   |     |     |     |
| セレブリティ・インタビュー |      | ★   |     | ★★★ | ★★  |
| 経験共有金魚鉢       | ★★   | ★   |     | ★★★ |     |
| 15%解決策        |      | ★★  | ★★★ |     | ★   |
| トロイカ・コンサルティング |      | ★★★ | ★   |     | ★★  |
| ミニスペック        |      |     | ★★★ | ★   | ★★  |
| みんなでクラウドソーシング |      | ★★★ | ★★★ |     | ★   |

★の数が多いほど、「目的に合っている」

道具箱, p8

# 速攻ネットワーキング

## ②速攻ネットワーキング

- 「特定の場や機会に集った参加者同士が、その場の課題を短時間で共有し、新しい関係を築く」ための道具
- 特に、**つながる・広げる**に有用
- 所要時間はわずか！

### <速攻ネットワーキングのいいところ>

参加者の好奇心を引き出し、グループが取り組む課題や解決したい問題に集中できるよう促す。「アイスブレイク」のように、セッションの最初に使って、コミュニケーションに心地よく、積極的に参加していくパターンをつくることができる。注意を引くような質問を投げかけることで、短時間で気楽ではあるけれども力強いつながりが築ける。

### <4つのスペック>

#### 問かけ

- これから取り組む内容に向けて、心と思考の準備を促すような問かけ。
- 「この集まりで、取り組みたい具体的な課題は何ですか？」「これからの時間を共にするこのグループからどんなことを得て、自分も何を提供したいと思いますか？」などなど。

#### 対話の構造

- 参加者数に制限なし
- 全員が同じ時間、貢献度で参加
- ペア。お互いが知らない者同士、別部署の同僚などで構成

#### 小道具

- 時間をしっかりと知らせるベル

#### 場の設定

- 障害物のないフリースペース
- 参加者がペアとなる相手を探して歩きまわったり、立って話したりできるように。

### <流れと時間配分>

1. できるだけ知らない人同士がペアになるように促す。
2. 1回につき、ペアのうち一人が話す、一人が聞く。(30秒～2分：テーマによる)
3. これを3巡行う。

### <コツと注意点>

- ✓ 課題に対し、より深く関わっていこうという気持ちを引き出せるような、興味深い質問が投げかけられれば、全員の参加を引き出すことができる。
- ✓ 問かけは、質問の範囲を広げすぎず、自由に答えられるもの。参加者同士がお互いの共通点を感じ一緒に取り組んでいく方向性を促すような内容が良い。
- ✓ 特に、アイスブレイクとして初めにするのがオススメ。
- ✓ できるだけ「知らない人」「話したことがない人」など、普段接点のない人同士をペアに。そうすることで、慣れない人たちの緊張をほぐす。
- ✓ ベルなどを使用し、話す・聞く役割を分けたり、1回、2回、3回と参加者をその都度、うまく切り替えるようにする。
- ✓ 回を繰り返すたびに話を掘り下げていけるので、必ず、3回！
- ✓ まじめに行うように促す。
- ✓ グループを室外へ連れ出してみる。もっと楽しくできるかも！



UnsplashのMartins Cardosoが撮影した写真

1-2-4-All



### ①1-2-4-ALL

- 「質問・アイデア・提案をみんなで同時に考える」ための道具
- つくる・広げる・深める・つながる に特に有用
- 中でも最も使いやすい！

#### <1-2-4-ALLのいいところ>

グループの人数に関わらず、全員の参加を引き出すことができる。より良いアイデアを短時間に引き出すことも可能。潜在しているような、今までは知られていなかったようなアイデアやノウハウなどを顕在化させることができる。

自由で活発な会話で、アイデアや解決方法が次々に出てくる。皆が必ず発言し、皆で段階的にアイデアを集約していくことができるので、参加者がアイデアを自分のものだと思える。そのため、出てきた意見をまとめるような手間は必要なく、実践がつながりやすくなる。単純明快で、積極的に参加させるようなことを考えなくても良いという優れたもの。

#### <4つのスペック>

##### 問いかけ

- ・あるテーマについての発表・解決すべき問題・進めたい提案に対して、質問をする。
- ・例えば、「どうやったら、若い世代が地域活動に参加することになるだろう?」「この課題を解決することで、地域にどんないいことがあるだろう?」などなど。

##### 対話の構造

- ・参加者数とグループ数に制限なし
- ・1人から始め、ペア、4人、そして最後に全体
- ・ファシリテーターは必要なし（グループ全員が参加）

##### 小道具

- ・観察して気づいた点などを記録する紙

##### 空間の設定

- ・ペア、4人グループで向き合って作業できるスペース
- ・必要に応じて椅子やテーブルを用意

#### <流れと時間配分>

\*時間配分は、テーマやグループ数に応じて柔軟に変える。

1. 問いかけに対して、個人でそれぞれ考える。（1～5分：問いかけの内容による）
2. ひとりで考え出したアイデアから、ペアとしての考えを出す。（5分間程度）
3. ペアで出した考えを4人グループで共有する。特に、似ている点・違いに注意する。（5～10分間）
4. 各グループは主要なアイデアを全体と共有する。特に、会話の中で一つだけ際立ったアイデアや先に発言したグループとは異なるアイデアを出してもらうように進めると良い。（10分程度：グループ数に応じて）
5. 必要に応じてこのサイクルを繰り返す。

#### <コツと注意点>

- ✓ 全員が自分で答えを探索できるように、ペアでの会話を始める前に、ひとりで静かに考える時間を確保する。また、ひとりで考えている時間に、思いついたことをメモするように伝える。
- ✓ 次のステップに移るとき、ベルなどを使って知らせる時間はきっちりと守る。時間が足りない場合など、必要に応じ追加でもう1回行う。
- ✓ 各グループで洞察して得た考えを一つ共有するが、既に共有されたものは避ける。
- ✓ 大きなグループで行うときには、共有するアイデアは多くても3～4個まで。共有されなかったアウトプットはファシリテーターが記録しておいても良い。
- ✓ アイデアを「見える化」しながら記録し、判断するのは後回し。とにかく自由に、「ワイルドに」をスタンスに！
- ✓ 別の表現方法を試してみても良い（例えば、寸劇、スケッチなど）。
- ✓ まだ十分に掘り下げられていないと思ったら、2回目を行う。



【問いかけ（例）】

- **どうしたら地域の高齢者の栄養状態をより良くできるか**
- **物価高騰の中で、子ども食堂の取り組みを継続するためにどうしたら良いか**

【流れ】

- まず、一人で考えてください（**5分間**）
- 次に、ペアになります。各人が自分の考えたことについて伝えます。話す人、聴く人の役割に徹しましょう。ここで、何か共通点がないか、あるいは自分にはないけど「いいね！」と思った点などの確認をしてください（**10分間**）
- 今度は、4人グループです。各ペアからどのようなアイデアが出てきたかを伝えてください。そして、4人グループで「これはやってみるべき」というものを最大3つ出していただきます。（**15分間**）
- 最後に、全体で共有します。さあ、どんなアイデアが出てくるでしょうか！？（**15分間**）

#### 1-2-4-All 地域の主体性を引き出すアイデア！

どうしたら地域の高齢者の栄養状態をより良くできるか  
物価高騰の中で、子ども食堂の取り組みを継続するためにどうしたら良いか  
(一人で)

## 1-2-4-All 地域の主体性を引き出すアイデア！

どうしたら地域の高齢者の栄養状態をより良くできるか

物価高騰の中で、子ども食堂の取り組みを継続するためにどうしたら良いか

二人で

四人で

## 1-2-4-All 地域の主体性を引き出すアイデア！

どうしたら地域の高齢者の栄養状態をより良くできるか  
物価高騰の中で、子ども食堂の取り組みを継続するためにどうしたら良いか

All (みんなで)

あなたが実際にやってみようと思うことは？

# みんながみんなの コンサルタント

原名は「トロイカ・コンサルティング」  
トロイカとは、「3頭」を意味します。



Chat GPTにて「三頭の馬の馬車」の画像制作

## ⑥トロイカ・コンサルティング

- 「実践的で創意に富んだ支援を迅速に得る」のに優れた道具。
- 特に、**広げる・あげる・つくる**に有用

### <トロイカ・コンサルティングのいいところ>

短時間で効果的な「コンサルティング」を持ち回りで行う。ひとりが意見を求め、即座に他のふたりからのアドバイスを得る。意見を求める人は直面している問題の本質に気づき、それに対処するためにその人なりの知恵を引き出すことにつながる。

職場の同僚同士である場合には、仲間同士でのコーチングとなる。日常の中にある解決策を見つけるのに役立つ。形式的な報告関係を越え、コーチングサポートを個人に提供できるシンプルで効果的な方法である。

一方、状況を全く知らない人同士で行うのも、問題を捉える視点を変え、新たな解決の方策へと思考を誘う可能性もあるので、有用。

「トロイカ・コンサルティング」は、同僚や友人からの助けを求めている人にとって心強い道具。

### <4つのスペック>

#### 問いかけ

- 各自に「あなたの課題は何ですか？どんな支援を必要としていますか？」という質問について考えてもらう。

#### 対話の構造

- 3人のグループ。多様な経歴・意見をもつ人たちが最も助けになる。
- 各回で、ひとりが「クライアント」となり、ほかの人たちが「コンサルタント」に。
- みんながコンサルティング（コーチング）を受け、提供する機会を均等にもつ。

#### 小道具

- 特になし

#### 場の設定

- 3人のグループが近づいて座るように。何グループでも。
- 3人が同じ方向を向いて（「クライアント」は「コンサルタント」2人に背を向けている。後ろの二人は、相談の声を聴くことができるように近づく。）
- または、対面するかたちで、膝と膝を付き合わせて椅子に座る。
- テーブルは不要！

### <流れと時間配分>

1. 「クライアント」は自分の抱えている課題や必要なアドバイスについての相談を考える。（1分程度）
2. 最初のクライアントが自分の相談を共有する。（1～2分間）
3. コンサルタントたちは、必要に応じて質問し、クライアントの相談を明確にする。（1～2分間）
4. もし対面して相談していたら、クライアントはコンサルタントたちに背中を向ける。
5. コンサルタントたちは2人で一緒にアイディアや提案、コーチングのアドバイスを考える。この間、クライアントはその内容を聴く。（4～5分間）
6. クライアントは向き直って、経験した中で何が最も役立つことだったかを共有する。（1～2分間）  
=>クライアント役を交代して、繰り返す。

### <コツと注意点>

- ✓ 職場の同僚のように、普段共に活動している人たちの場合、普段の役割が混在するグループをつくる。
- ✓ 参加者が一気に結論づけようとするなどの、「落とし穴」にはまってしまったときには、参加者同士で注意しあうように促す。
- ✓ 参加者に、共感しながらも普段設定しがちな「枠」を超えて、リスクを取るような提案もOKであると促す。
- ✓ 1回では不十分であれば、2回目を行う。
- ✓ 「クライアント」ひとりにつき、20分間の1ラウンドを行うより、10分間のラウンドを2回行うほうが効果的！
- ✓ センシティブな内容も含むような場合には、スペースを安全に保つように配慮する。
- ✓ 話し合いや会議の中で、「トロイカ・コンサルティング」を行うのも効果的。

## 【問いかけ】

### ・職場におけるお悩み共有などで…

#### ・【流れ】

- ・ 3 人一組。
- ・ 一人が相談に乗ってもらう人、二人はコンサルタント役です。
- ・ 相談に乗ってもらう人は自分の悩みを話します。（**2分間**）この間、二人のコンサルタントは原則として、ただ聴きます。
- ・ 3 分間話し終わったら、**10分間**で 2 人のコンサルタントが相談しながら、相談者に解決策を提案します。相談者は、この間二人のコンサルタントの話を聴いてください。またコンサルタントは、必要に応じて質問をすることもできます。
- ・ コンサルタントからの提案が終わったら、相談者は感想を伝えてください。特に、取り入れたい点などについてはしっかり伝えるようにしてください。（**2分間**）
- ・ これを 3 巡します。

經驗共有金魚鉢



#### ④経験共有金魚鉢

- 「経験から得たノウハウをコミュニティと共有する」のに有用な道具。
- 特に、**深める・つなげる・広げる**に有用。

##### <経験共有金魚鉢のいいところ>

現場で直接的に経験を得た人たちの話を聞くと、人は理解が進み想像力が刺激される。そして、大きなコミュニティの中で新しい試みを取り入れていきやすくなる。

「金魚鉢」セッションでは、少人数グループを囲むように、大勢の参加者が外側に「円」をつくる。内側のグループは、外側のグループに関係する経験をすでにした人たちで構成される。内側のグループが会話の中で体験談を共有しながら、自分たちが何を成し遂げたのかを明らかにする。会話で経験を語り合うことで、外側のグループもより親近感を感じるようになる。2グループ間の壁は取り払われて、質疑応答もスムーズにできるように。例えば、特定のプロジェクトのワーキンググループでやってみると、自分たちの懸念事項を自分たち自身で答えを見つけることができる。つまり、お互いから学ぶためのとても良い機会となる。

##### <4つのスペック>

###### 問いかけ

- 「金魚鉢」のグループに共有してほしい経験に関して、良いこと、悪いことを含め、砕けた口調で、具体的にオープンに話してもらう。
- 話す際は、「金魚鉢」にいる他のメンバー同士で会話するように話すことができるように、設定すると良い。例えば、みんなでドライブしている車に乗っているような…など。
- 他に聞いている人たちがそこに存在しないかのように、いたとしても、居酒屋や空港に行く途中の車内に押し込められていて、たまたま話を聞かれてしまったかのように。誰かに聞かせるような話し方は避けるよう、しっかりと伝える。
- 「金魚鉢」の外にいる人たちに、話を聴きながら言葉以外の表現を観察し、個人的にまたは小グループで聴いた経験談に関して、質問を考えるように促す。

###### 対話の構造

- 「金魚鉢」の内側の円は3～7人のグループで。
- はじめは、「金魚鉢」の中のグループが発言し、外側の人たちは注意深く、ただただ聴く。そして、質問する時間を後ほど。役割を明確に区別する。
- 「金魚鉢」の外側は、人数が多い場合には特に3～4人で構成されるサブグループをつくっても良い。
- 時間を取ることができれば、1-2-4-ALLを使って、最後の感想を共有する時間をとることができる。と良い。

###### 小道具

- 「金魚鉢」のメンバーで話す役を回す「トーキングスティック」（マジックペンなど何でも良い）を使っても良い。

#### 場の設定

- 部屋の中央に3～7脚の椅子を円形に置く。
- 全体で30～40人以上になるなら、内側グループ用にマイクを用意。また、このような場合には、外側グループの人からの質問が聞こえるよう、マイクを追加で用意しておくといい。
- 可能なら、外側グループの人にも中で何が起きているかがよく見えるように、低めのステージやバースツール（座位の高めに椅子）を用意。
- 内側の「金魚鉢」のまわりに椅子を配置。特にグループが大きい場合には、3～4脚で1セットとして配置する。

##### <流れと時間配分>

1. 「金魚鉢」の構成と流れを2分で説明。
2. 内側のグループが会話を始め、自然に終わるまで続ける。（10～25分程度）
3. 「金魚鉢」の外側の人たちに、質問を考えてもらう。（2、3分程度）。あるいは、3、4人のサブグループで、観察して気づいた点と質問をまとめる。（4、5分程度）
4. 内側のグループが外側の円の人たちから挙げられた質問に答えたら、外側・内側のグループ間で双方向に質疑応答を続け、すべての質問に回答が出たら終了。（10～25分）
5. 時間を取ることができれば、感想を1-2-4-ALLを用いて共有するとおおい。

##### <コツと注意点>

- ✓ 参加者それぞれに、考えや体験談が浮かぶような空間をつくることができるように、「金魚鉢」のグループのメンバーについては、直接的な経験をした人のみを選ぶ。
- ✓ 役職などの立場は考慮する必要はないが、プロジェクトなどの成功のためにはっきりとした役割や職務を担うメンバーを選ぶ。
- ✓ 「金魚鉢」内の人には、意見より、具体的で説明が豊富な事例を共有するよう促す。
- ✓ また、成功談・失敗談の両方、「良いこと・悪いこと・ひどい体験談」を話してもらえるように、自分が車内やバーで会話をしながらその話をしているつもりで行うようアドバイスする。
- ✓ 「誰かに聞かせるように話さない」「外側のグループではなく、お互いに向けて話す」ルールを徹底！楽しんで、生き活きと話すようにしてもらう。

道具箱, p15-16

## 【問いかけ】

### • 研修会等の振り返りなどでも有用…

## 【流れ】

- 金魚鉢に入る方は、「経験した人・経験豊かな人」です。（今回は、皆さんが経験者ですが、4人ずつ「金魚」さんを推薦していただきました）
- **誰も他にいないと思い込んで**、金魚さん同士で語り合ってください。（8分間）
- この間、他の方は外側で円を作り、内側の円を囲んで、静かに聞き耳を立てておきましょう。ただひたすら、聴く。
- 終了したら、外側の円の方は感想または質問を一つ考え出してください。（2分程度）
- 内側、外側の円同士ですこしやりとりしていきましょう。（5分間）
- （できれば、もう一巡します）

## 1) 全体の段取り用

|  |  |
|--|--|
| 日時   |  |
| 場所   |  |
| 参加者  |  |
| <p>この日の活動を通して、最後に参加者にどうなっていてほしいか？<br/> 5つの目的で考えてみよう！</p> <p> <input type="checkbox"/> つながる<br/> <input type="checkbox"/> 広げる<br/> <input type="checkbox"/> つくる<br/> <input type="checkbox"/> 深める<br/> <input type="checkbox"/> あげる </p> <p>(該当する場合には、それぞれについて具体的に記述)</p> |  |
| <p>どうやって？どの道具を使って、どんな問いかけをして（テーマを設定し）、ワークを組めば良いか？ 全体の流れも踏まえて考えてみよう！</p>  |  |
| その他  |  |

## 2) 個別ワーク用

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| この個別のワークの目的  | つなげる・広げる・つくる・深める・あげる<br>(具体的に記述) |
| 問いかけ（テーマ）  |                                  |
| <p><b>流れと時間配分</b><br/> スペック（対話の構造、小道具、場の設定）を踏まえて、流れと時間配分を計画しよう！<br/> （一つの区切りに対してかける時間を「〇分間」や「〇：〇～〇：〇」という風に決めておく。）</p>                                      |                                  |
| <p><b>役割分担</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 説明</li> <li>● 進行</li> <li>● タイムキーパー</li> <li>● 記録</li> <li>● _____</li> <li>● _____</li> </ul> |                                  |
| その他  |                                  |

道具箱, p31-32

KEEP YOUR THOUGHTS POSITIVE  
BECAUSE YOUR ~~THOUGHTS~~ BECOME  
**YOUR WORDS.**

KEEP YOUR WORDS POSITIVE  
BECAUSE YOUR ~~WORDS~~ BECOME  
**YOUR BEHAVIOR.**

KEEP YOUR BEHAVIOR POSITIVE  
BECAUSE YOUR ~~BEHAVIOR~~ BECOMES  
**YOUR HABITS.**

KEEP YOUR ~~HABITS~~ POSITIVE  
BECAUSE YOUR HABITS BECOME  
**YOUR VALUES.**

KEEP YOUR ~~VALUES~~ POSITIVE  
BECAUSE YOUR VALUES BECOME  
**YOUR DESTINY.**

~ MAHATMA GANDHI

\* 画像はArtFilesVicky制作のものをEtsyにて購入

常にポジティブ考え方をしよう。  
なぜなら、あなたの考えは言葉として現れるのだから。

常にポジティブな発言をしよう。  
なぜなら、あなたの言葉は行動として現れるのだから。

常にポジティブな行動をしよう。  
なぜなら、あなたの行動は習慣になるから。

ポジティブな習慣を続けよう。  
なぜなら、あなたの習慣はあなたの価値観として現れるから。

ポジティブな価値観を持ち続けよう。  
なぜなら、あなたの価値観は運命へとつながるのだから。

ありがとうございました。

[y-kawamura@health.uoeh-u.ac.jp](mailto:y-kawamura@health.uoeh-u.ac.jp)