

『わかってほしい!』 気持ちの受けとめ方

2008

ファシリテーター養成講座

カウンセリング技法を学んでスキルアップ

講師 増井さとみさん フェミニストカウンセラー (フェミニストカウンセリング名古屋 YWCA)

参加 17名 女性14名 男性3名

8月9日(土) 10:00~16:00 ウィズ豊川研修室2



安心して話をするために心がけること

積極的参加

率先して多く発言することではない。一瞬一瞬の自分の思いや考えは宝物。それを大切に集中すること。

尊重

こういう思いや考えをするのは、“私”だけ。その“私”を尊重する。この観点から、お互いに尊重し合う。

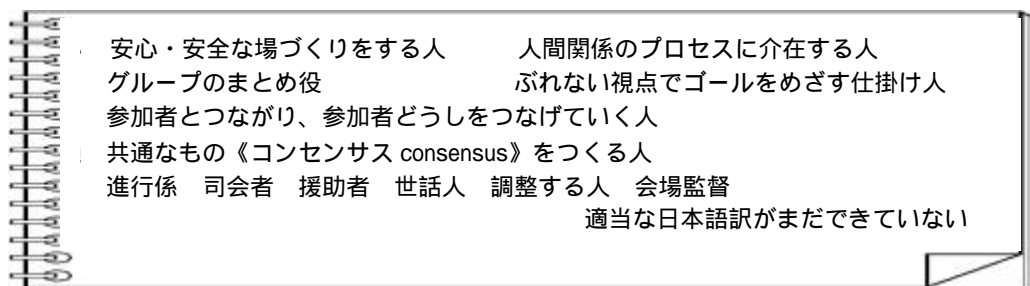
守秘

プライベートなことはその人の所有物。大切に扱い、この場だけに留める。

自己紹介タイム 10:20~11:00

- 1) 挨拶 全員、室内を歩いてなるべく多くの参加者と『呼んでほしい名前は・・・』と『好きな食べ物は・・・』のみを互いに伝え合う。 5分
- 2) メモ書き A4用紙に書く 『夢中になっていること』 『好きなことば』
『苦手な、もの・こと・人』 『この講座に期待していること』 8分
- 3) 自己紹介 誕生月順に全員がメモ書きを見ながら、自分のことを話す 一人2分

講義 “ファシリテーターとは” 11:00~11:20



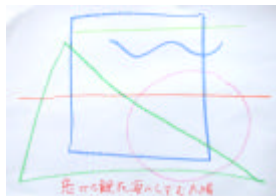
ワーク (ファシリテーター体験) 11:20~12:30

各グループに配布《画用紙(54X39)1枚 12色クレヨンセット1箱》

- 1) グループ分け (3グループ)
- 2) ルール 好きな色を取って、書く順番を決める。ただし、話をしないこと。自分の思いで書くこと。
- 3) 順番に指示
 - 1人目 『直線1本書いてください。長さ・角度・位置は自由』
 - 2人目 『三角形を1つ書いてください。大きさ・位置は自由』
 - 3人目 『円を1つ書いてください。大きさ・位置は自由』
 - 4人目 『最初の直線より短い直線を1本書いてください。位置は自由』
 - 5人目 『四角形を1つ書いてください。大きさ・位置は自由』
 - 6人目 『20cm以内の波線を書いてください。角度・位置は自由』

4)話し合い

絵のタイトルを決める。ただし、多数決でなく全員一致のこと。10分



窓から見た海に沈む太陽



海の家と広場



バランス

5)グループ発表

タイトル決定までの経過を発表

講義

13:00~14:00

1)ファシリテーターの要件と姿勢

要件 = どんな場面でも気持ちの共有ができる。自分をよく知っている。自己肯定感。

姿勢 = エンパワーメント (empowerment)、参加者に気づきを促し、自己表現することを、助ける。

* 相手中心・・・相手の気持ちに焦点をあて、共感を言葉や態度であらわす。参加者の力を信じる。話し手の疑問に解答するのはでなく、全体の気づきを促すためにその疑問を場を開き、みんなのものにする。共通なもの(コンセンサス (consensus))をつくる。

* 個の尊重・・・参加者全員を尊重し、それぞれの違いを認める。

* 非評価・・・どんな発言も受け入れ聴く。発言に「良い」「悪い」「正しい」「間違っている」はない。反対意見や批判は、第二の考え方として受け止める。

* 非操作・・・テーマに沿った方針や方向性は、あらかじめ立てておくが、それに支配されない柔軟さを持つ。参加者それぞれの話の適切なつなぎをする。

* 共に在ること・・・同じ場、この瞬間を共有している参加者のひとりとして、対等な関係《平場の関係》にある。ただし、時間管理やテーマを伝える等の場の責任者であり、同時に権限を持っていることを自覚する。

2)話を促進するためのポイント “傾聴・受容・感情反映”

傾聴 = 『語られている言葉』を表面的に捉えるだけでなく、その奥に潜む気持ちを感じとること。

傾聴の技法 = 鳥の目(全体像を捉える)と虫の目(事柄を捉える)で話し手に接する。

・顔の表情、声の調子、しぐさ、身だしなみ等の非言語的行動を理解する。

・話し手が何を語っているか(経験、行動、感情)を理解する。

・「あなたをもっと知りたい」という姿勢を持つ。

受容 = 話し手の存在そのものを受け入れる。

・話し手は自己と向き合う勇気が出て、認めてもらえたことに喜びを感じ、自己肯定感が湧く。話し手と聞き手に信頼関係が生まれる。

受容の技法 = 話し手に関心を向ける。話し手の評価や判断をしない。話し手が主体的にする思考、判断、意思などを積極的に認める。

感情反映 = 話し手が『わかってほしい』のは、『出来事・事柄』でなく『感情・気持ち』

・社会生活の中では感情を言葉に出すことは、私たちは慣れていない。

感情反映の技法 = 話し手の感情表現を要約したり確認したりする。

話し手の言葉の中に潜んでいる感情を捉えて、言語化する。

・話し手が感情を自覚し表現しやすいように援助する。

・話し手が意識化していない感情を先読みすることは話し手を脅かす。

・感情を誤解することは、事柄の誤解よりも関係性にマイナスになる。



ワーク (技法 1)

「閉ざされた質問と開かれた質問」

14:00 ~ 14:30

- 1) ペアで行う 質問する人と答える人になる
- 2) パターン1 『朝食について』
- 3) パターン2 『健康について』

役割を交代して行う

- 4) 講師がファシリテーターとなり、全体で感想を出し合い、理解を深める。

パターン1

閉ざされた質問

- 「今朝何を食べましたか」
- 「おいしかったですか」
- 「普段はごはん？パン？」
- 「栄養を考えてのことですか」
- 「朝食は大切だと考えますか」

開かれた質問

- 「今朝何を食べましたか」
- 「どんな味でしたか」
- 「普段の朝食のスタイルは？」
- 「それには理由がありますか」
- 「朝食にどんな考えを持っていますか」

質問する時・・・ どのような人か知るため。不明・不確実なことを知るため。話し手の『不合理な思い込み』を確認するため。気づいてもらうため。

- ・ 痛い所に触れる場合は信頼関係を築いてから行う。
- ・ これからする質問が 適切かどうか注意深く考える。
- ・ 非難しようとしているのではないことを、言葉を尽くして丁寧に説明する。
- ・ 自分自身が陥りやすい、質問のタイプ・癖を知る。
- ・ 話し手からの質問に敏感になり、その意図や気になっていることを聞き返す。

開かれた質問・・・ 話し手のペースで会話が進む。もっと話してほしい時。

- ・ 理由をたずねる『なぜ』は、詰問口調になりがちで話しにくくさせる。
- ・ 『なぜ』のいろんな表現を持つことが大切。

閉ざされた質問・・・ 話し手は短い答え方をする。話し手と聴き手の関係が十分深まっていない時、話し手に負担をかけることなく会話を始めるきっかけになる。

開かれた質問・閉ざされた質問は、その場に応じて有効に使う。質問に良い悪いはない。

してはいけない質問・・・ 答えを含んだ質問。同意させようとする質問。二つ同時の質問。

ワーク (技法 2) 「要約」

14:30 ~ 15:15

- 1) ペアで行う。話し手と聴き手を交替に行う。《聴き手は時々“要約”をする。》
- 2) 話し手は、『最近うれしかったこと』or『最近気になっていること』を選び、話す。
- 3) 講師がファシリテーターとなり、全体で感想を出し合い、理解を深める。

要約 = 話し手の話した内容をまとめて、聴き手自身の言葉で言い返すこと

要約の効果 = 聴き手との関係を密にすることができる。共同作業。

- ・ 話し手は、自分を受け入れてもらったと感ずることができる。《受容》
- ・ 話し手は、自分に新しい発見・気づきをつかむことがある。
- ・ 話し手に、聴く姿勢ができる。
- ・ 聴き手は、話し手の気持ちを受け止め、共感する。《共感》
- ・ 聴き手は、自分の解釈を示すことができる。

要約の技法 =

話し手が用いた言葉をキーワードとして使用する。

話し手のユニークな言い回しはその人独自のもので、キーワードになる。

話し手の描いているイメージを、聴き手は自分なりのスタイルで説明する。

言葉をつくす丁寧さが必要

「きっとこうだろう」と予測し、話し手の話していないことまで付け加えない。

1、相談者が全く話をしようとしないう時

話したくない権利を認める。その場で共有事項を作る。聴き手は時には自己開示し、相互の信頼関係をつくる。

2、沈黙が続く時

話したくないことは話さないという話し手の思いを大事にする。どういう気持ちで参加しようが、その人の自由。なぜ沈黙しているかわからないなら、聞く。考えているなら、待つ。

3、アドバイスとカウンセリングの違いは

アドバイス = 解決策を提案する。

カウンセリング = 自己を知る 自己を受け入れる 自己選択 自己実現の過程を相談者自ら気付くのを、支援。ひたすら聴く。何を求めているかを確認する。相談者の力を信じて支援と一緒に悩む。相談者は自分の中に解決する力を持っている。

4、熱い思いの人をグループの人たちは敬遠するが・・・。

共通理解のある大切な仲間だが、思いの違いはあって当たり前。活動のプロセスを大切に考えて進む。

『やりたい人がやる・やりたくない人はやらない』

『やりたい人はやりたくない人を強制しない』

『やりたくない人はやりたい人の足をひっぱらない』

終了後の感想 (参加者)

- ・充実した講座だった。満足。参加してよかった。
- ・学んだことを日常生活でも役立てたい。
- ・前回は参加した。奥深さを前より理解することができ、自分なりに少し前進できた。
- ・とりくんでいる活動の意義確認ができた。
- ・自分の個人的課題がはっきりわかった。
- ・相手に勝手な思い込みを伝えがちな自分を反省した。初心へ戻る、いい機会になった。
- ・団体運営にファシリテーターの視点を取り入れるといいと思った。
- ・初めてワークショップ形式の講座に参加し、話す場面があることに緊張した。
- ・受容していることを相手に伝えたり相手の気持ちを引き出すには、技術があると知った。もっと勉強したい。
- ・相談者にはアドバイスをしなければと気負っていた。相手の気持ちをきちんと聴くことが大切だと知った。
- ・相手の気持ちを尊重しながら、その場を促進していくのがファシリテーター。その前提として、まず、人間尊重の態度が身につけていないといけなさと知った。人間としての基本に気づかされた。
- ・ロールプレイ、ワークで、自分自身を見つめることができた。こういう体験を重ね、もっと力をつけたい。
- ・人それぞれ違う価値観が、自分を見つめる足がかりになると知った。
- ・人はそれぞれ違った個性がある。この世でたった一人の自分を大切にしたいと思った。
- ・組織や世間の中での位置づけで自分を捉えてしまいがち。自分を見つめ直すいい機会になった。
- ・呼んでほしい名前の名札によって、個人の尊重が図られていた。
- ・相談事業をする団体のスタッフとして勉強したいと思っていた所、こういう講座が豊川市で開催され、嬉しかった。
- ・なぜ、男女共同参画社会づくりにファシリテーターの養成が必要なのかが、よくわかった。
- ・講師が私たちをきちんと受容してくださったので、心の内を安心してさらけ出すことができ、心地よく積極的に参加できた。
- ・講師のファシリテーターぶりには感服した。教えられることが多かった。
- ・講師の、その場その時(今・ここ)を尊重する姿勢がすばらしかった。
- ・講師がどんな発言でも大切に扱い、みんなの意見も求めてくださった。そのため、誰もが大切に扱われている感じがした。
- ・初めて講座を受けたが、自分は聴くということができていなかったと気づいた。日常会話と違う聴き方が必要だと思った。しぐさや表情にも注意 することを知った。



- ・スキルを身につけることが必要だと思いが、スキルから出た言葉が自分の言葉ではないので嘘っぽさを感じてしまい、違和感を持った。ファシリテーターには、自分は向いていないかもしれない。
- ・ファシリテーターとして増井さんはすばらしい。参加者の意見に即答せず、全体に返すやり方だった。
- ・自分にあったやり方であればいいのだとわかり、自分を受けとめることができた。
- ・支援する側が支援される側より上位に立ってしまいがちだが、対等な立場での人間関係とはどういうものが、どういうふうに形成されるかを体感することができた。
- ・内容はすばらしかったが、初めての参加でついていくのに精一杯だった。内容を反芻するゆとりが持てなかった。

終了後の感想 (スタッフ)

- ・参加者は、ファシリテーターとして人間尊重の姿勢が大切だと気づいた。それを社会的視野で捉え、男女共同参画社会づくりには、あらゆる人の人権を認め合い尊重することが大切だと考えついた人もいた。このように、ファシリテーターとしての学習が男女共同参画社会の基盤になることを、主催者として改めて確信できた。今後もこの講座を継続していきたい。
- ・学んだことを生かすために講座修了生にファシリテーターの実体験できる場を提供し、男女共同参画社会づくりに貢献したい。
- ・ファシリテーターについて学ぶことは、特に、組織にしばられがちな男性には、男女共同参画社会についての理解を促し自分を見つめ直すきっかけになる。今後も、男性の講座参加を呼びかけたい。
- ・今年度は相談事業をしている3団体が参加した。
- ・昨年度の3日間午前3回講座に比べ、今年度は休憩の少ない丸一日講座で強行スケジュールだったが、漏らさず学びとろうとする真剣な態度が見受けられた。
- ・講座の場そのものが、誰もが対等に扱われる平場になっていた。発言しなかった人はなく、誰もが自然体で発言し積極的参加ができた。
- ・1日講座のうち午前をパートナーシップ推進出前講座として行政の支援を受け、大変助かった



決算書

【収入の部】

(単位:円)

項目	予算額	決算額	摘要
事業委託金	25,000	25,000	豊川市パートナーシップ推進出前講座講師派遣料
受講料	60,000	45,000	3,000円×15人
みらい補填分	0	1,009	
計	85,000	71,009	

【支出の部】

(単位:円)

項目	予算額	支出済額	摘要
講師関係費	69,320	68,113	講師謝礼(60,000円)
			講師交通費、他(2,320円+5,000円)
			講師昼食代、お茶代(635円+158円)
通信費	15,680	2,598	郵送料(2,400円) 封筒代(198円)
広報費		298	チラシ用紙代(298円)
計	85,000	71,009	

主催企画運営：豊川高校生徒会 グループ討論(6グループ×8~10人)

五者：生徒会・PTA父母懇談会・卒業生・教師・

地域の人(NPO佐奈川の会 穂の国青年会議所 門前通り商店街 商工会議所青年部 自衛隊 みらい)

- ・生徒の真剣なでまじめな態度に好感が持てた。
- ・いきなり高校生から今年のフェスティバルに何をしようかと問われ、戸惑った。まず自分たちの考えをまとめ、地域の人にどういう関わりをしてほしいかを高校生側から提示してほしかった。
- ・地域の人からの提案
 1. アンケート調査
 2. 現実に災害で困っている人をどう助けるかということを通して平和の問題を考えたらどうだろうか
 3. 協働でできることを考えたい
- ・毎年高校生の顔ぶれが変わるので、みらいから情報発信し交流を深めるとさらに良い関わりができると思った。



田原市男女共同参画フェスティバル 9/6(土)

田原文化会館 パネル展示をしました

田原市主催の「男女共同参画フェスティバル～みんなが自分らしく輝けるまち・たはらへ～」が6日、田原文化会館で開かれた。午後には「あいち国際女性映画祭08」が開催された。06年度に同市が策定した「男女共同参画推進プラン」の実現に向け、今年初めて開かれた。市内を中心に活動する36団体が参加。パネル展示やパンや雑貨の販売、紙芝居やダンスのステージ発表が行われ、約400人が来場してにぎわった。午後1時から開かれた映画祭では、オランダの女性監督の映画「ティラミス」を上映。鈴木克幸田原市長は「男女が助け合ってまちづくりを進めていってほしい」と舞台あいさつ。上映後には、パウラ・ヴァンデルウスト監督によるトークショーも行われた。(東日新聞9/7)

DV対策について聴く会 in かすがい

9/6(土)レインかすがい 主催：かけこみあいち

春日井市は、H19・4に男女共同参画室(4名)を設置しDV専門相談員(2名)を配置、各課の察知したDVを統括指導し、関係機関に繋げる。通訳付外国人相談、オンラインDV相談もしている。

講演会のお知らせ

講演 『精一杯その日を生きたこと』

講師 岩井喜代仁

薬物依存者のための民間の社会復帰施設
茨城ダルク 『今日一日ハウス』代表

11/8(土)13:30~15:30 参加費 1000円
ウィズ豊川2階視聴覚室

主催 東三河家族の会 (090・7678・0856 竹本)

講演 『読み書き300文字小説』

講師 川又千秋

作家 中日新聞サンデー版300文字小説監修

第一回プラクトピア・カフェ文学賞表彰式

10/26(日)14:00~16:00 資料代 500円
豊川市中央図書館集会室

主催 :プラクトピア・カフェ(93・2616 川本)

推薦図書

『インターセックス』

幕木逢生著 集英社

神が作り出した少数派の人間達の魂の叫び、身体と魂の尊厳。医学の錯誤を見据える世界初テーマに挑む、衝撃と感動のサスペンス大作

豊川市では男女共同参画の条例制定に向けて、八月から豊川市男女共同参画懇話会で討議が始まっています。皆さんは条例について、どういった意見を持っていますか。みらい事務局またはホームページワイワイ語ろうネット版まで意見をお寄せ下さい！

11月 子どもの虐待防止推進月間

ひとりで抱かえ込まないで
『虐待かな?』『子育てがづらい?』
と思ったら、お電話してください。

全国子育て・虐待一斉ホットライン
0570・011・077

miraimirai
090・9183・8712

《10:00~17:00 日・祝日はお休み》