

2. プログラムをお使いいただくにあたって

<ファシリテータの方へ>

<事前準備に>

- 参加者のニーズをしっかりと把握し、プログラムを選択しましょう。

<当日の進行>

- 参加者一人ひとりを尊重し、安心して参加できるようにしましょう。しゃべりすぎている人や孤立・傍観者はいないか気をつけましょう。
- 一人ひとりの発言に耳を傾け、プログラムの進行に生かしましょう。
- 参加が困難な人には「見るだけでもいいですよ」など肯定的な声かけを行いましょう。
- 「ふりかえり」の時間はしっかりととりましょう。各グループ内での振り返りだけでなく、抽出グループを使った、全体での振り返りなど時間にあわせて工夫しましょう。

～してはいけないこと～

- 参加者に発言を強要したり、故意に一部の人だけの意見を聞くこと
- 参加者の発言を批評したり、自分の意見を押しついたりすること
- プログラムの中で知った参加者個人の情報を他人にもらすこと



<プログラムの進め方>

各プログラムは<導入><展開（ワークショップ）><ふりかえり>でできています。各プログラムのねらいや展開の例はプログラムごとに記載しています。参加者の状況や人数、使用する場面や時間、場所等にあわせて展開の仕方を工夫してご活用ください。

導入1 (学習のねらいの確認)

学習の最初に、各プログラムの枠内の内容を参考に、今日の学習のねらいや学習内容を参加者にきちんと伝えましょう。

ワークシートは終了後に回収する必要はありませんので、参加者に自由に使ってもらいましょう。



導入2 (アイスブレイクの例)

初対面の緊張をほぐし、気軽に思いや考えを話せる雰囲気作りを行います。

学習グループ（4人が適当）をつくることもできます。



	名称	内容
緊張を解きほぐす	1 ジャンケン ア) 後出しジャンケン イ) ジャンケンチャンピオン ウ) ジャンケン列車	勝つだけでなく、負けたり、引き分けるなどのルールを決め、ファシリテータとのジャンケン、参加者同士のジャンケンで盛り上げる。 誰もが知っているジャンケンを使い、多少の体の動きもあるので、ファシリテータにとっても、緊張をほぐす効果がある。
	2 肩たたき	「うさぎとかめ」の音楽に合わせて、隣の人と肩をたたきあい、スキンシップを図り、心や体の緊張をほぐし、和やかな雰囲気を作り出す。
	3 インパルス	合図に合わせて隣の参加者の手を握ることで、体の緊張をほぐすとともに、共同作業で連帯感を共有する。
	4 しりとり自己紹介	「形容詞をつけなければならない」という設定により、名前を記憶しやすくなると同時に、ユニークなことやオーバーなことも言いやすい雰囲気が生まれる。
	5 キャッチ	合図に合わせて隣の参加者の指を握ることで、敏捷性を競いながら、緊張感を楽しむことで、体の緊張をほぐす効果もある。
グループをつくる	1 仲間探し	言葉やジェスチャーなどの限定された方法でも、お互いにコミュニケーションが図れることを体験できる。そして、様々な人数のグループ作りができる。
	2 動物あて	カードに書かれた動物をジェスチャーだけで相手に伝え、緊張をほぐしながら、小グループづくりができる。動物名のカードを準備する。
	3 バースデーライン	ジェスチャーだけで、お互いの誕生日を確認し、1月生まれから12月生まれまでの輪を作るという全員での作業により、緊張がほぐれ、連帯感が生まれる。
	4 音探し	フィルムケース等を準備し、しゃべらないで、音だけでグループづくりができる。声を出すことができない中でのコミュニケーションを体験できる。
	5 ほめほめゲーム	褒めあい、参加者をより深く知ることができる。褒められる気持ちや体験することで、褒める事の大切さ、素晴らしさを感じ、参加者同士の距離を縮める。
学習に備える	1 何に見える？	同じ図形をどう見えたかを出し合い、お互いが認め合い、発言を否定されないことの体験を通して、様々な認識は人によって違うことを意識づけできる。
	2 ネームパス	誰かに「〇〇さん」と呼びかけて、「△△です」と自分のことを言いながら、玉をやさしく投げ渡して、お互いの名前や大切さを知る。
	3 ワールドカフェ	「知識や知恵は会議室の中で生まれるのではなく、オープンに会話を行い、自由にネットワークを築くことのできる『カフェ』のような空間でこそ創発される」という考え方に基づいた話し合いの手法です。

導入3 (ルールとマナーの説明)

ワークショップを始める前に、参加者とともに必ず確認しましょう。



《確認事項》

参加 積極的に参加しましょう。

自発的に話し合いに参加しましょう。特に、しっかり聴く姿勢を心がけるようにしましょう。もちろん、内容によっては「話さない」「パス」という選択もあります。

尊重 一人ひとりの考えを尊重しましょう。

どのような意見や発言も批判や否定をしないで傾聴しましょう。参加者一人ひとりの考えや思いが尊重されると、安心して話し合うことができます。

守秘 参加者の個人的な情報は守りましょう。

お互いの信頼がなければ話はできません。参加者個人の情報は、その場において帰り、他人に話したりしないようにしましょう。

《導入の進め方(例)》

	時間	主な活動	発言	留意点
導入	10分	1. 学習のねらい 2. アイスブレイク 3. ルールとマナーの確認	<p>みなさん、こんにちは。進行役の〇〇です。</p> <p>今日は、みなさんと一緒に（ねらい：各プログラムを参照）ついて、考えていきたいと思えます。この会を楽しく、充実した会にしたいと思えますのでよろしくお願ひします。</p> <p>はじめに、ちょっと心と体をリラックスさせましょう。</p> <p>では、プログラムに入ります。最初にルールとマナーの確認をします。</p> <p>1. 参加 話し合いには積極的に参加しましょう。もちろん、内容によっては「話さない」「パス」という選択もあります。</p> <p>2. 尊重 参加者のみんなの考えや思いをしっかり聴きましょう。みなさんが安心して、話ができるように、批判や否定をしないようにしましょう。</p> <p>3. 守秘 今日のこの時間で聴いた参加者個人の情報は、他の所では話したりしないようにしましょう。</p> <p>この3つのことをここでの約束にしたいと思ひます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 親しみやすい雰囲気です。明るくはつきりと話す。 参照：アイスブレイク編 太字の部分(参加・尊重・守秘)を掲示しながら確認する。