

小さく始めて、丁寧に育てる 対話の場のつくりかた

～対話の場づくり運営ハンドブック～



はじめに ~その「話し合い」は“うまくいってる”のでしょうか？	P 2
話し合いの場づくり 全体イメージ	P 5
場づくり Point	P 7
Point 1 小さなdoを、まずやってみよう	P 7
Point 2 「目的」はスモールステップで一步一步	P 8
Point 3 グッと惹きつける「問い」を考えよう	P 9
Point 4 話が促進される「環境」ってなに？	P 10
Point 5 オリエンテーションが場の流れを創る！	P 11
Point 6 関係性を編み直して“仲間感”へ	P 12
Point 7 作り込みしすぎずとも話し合いは進む	P 13
Point 8 「その気持ち」を今、ことばにしよう	P 14
「私」との結びつきに注目するーじぶんごと化を進めるために (NPO 法人静岡フューチャーセンター・サポートネット ESUNE 代表理事 天野浩史)	P 15
対話の場づくり企画シート	P 16
企画シート 1 場づくりの前に、思いを書き起こしてみよう	P 17
企画シート 2 場づくりの計画を立てよう	P 18
企画シート 3 当日のスケジュールを考えよう	P 19
企画シート 4 持ち物リスト	P 21
おわりに	P 22

その「話し合い」は“うまくいってる”のでしょうか？

地域や社会の課題は複雑多様化して、1つのコミュニティだけで解決することが難しくなっています。これからのまちづくりは、行政をはじめとした「誰かにお任せ主義」ではなく、「自ら課題を発見し、課題解決に取り組む主体」となる、(広い意味での)市民の力が必要です。もちろん、一人でできることは限られているからこそ、「不足する資源を補いあい、力を結集させる」ネットワークづくりが同時に求められますし、「必要なコストをしっかりと積算し地域内外から集める」ファンドレイジング・資金調達、そして社会にその必要性を伝える啓発・アドボカシーの重要性も同様に言われるようになってきました。

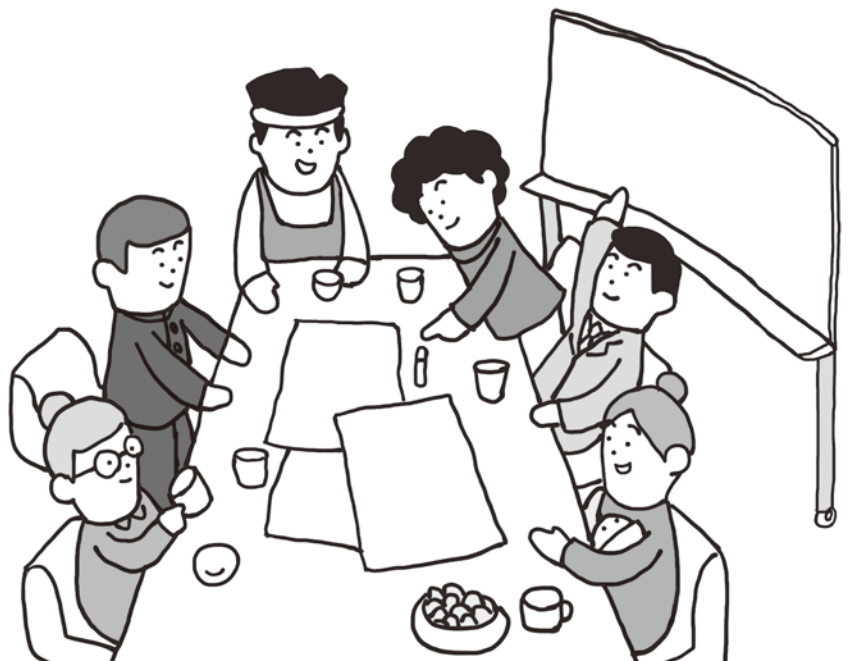
まちの課題をさまざまな視点から考えよう、ということでは「多様な参加」が求められています。例えば、性別や年齢、職業をはじめさまざまな立場や肩書をもつ人が集まって、あるテーマで話をする。そのような「話し合い」は、まちづくり市民会議のような形での実践をはじめ、一つの流行になっているとも言えるでしょう。

しかし、その「話し合い」は“うまくいってる”のでしょうか？「話し合い」は家族会議からまちづくりまで、実にさまざまなテーマ・規模感で行われています。ワークショップの研究も深まり、楽しさや意外さ、それぞれの考えを引き出す多様な手法が開発されています。一方で、参加者の話は聞いたけれど実際の行動にはつながっていないような「形ばかりの話し合い」も多数行われているような印象を受けています。

もちろん“うまくいく”の定義は、人や場面、状況によって異なるものです。しかし、結局は自分に関係ないとばかりに、誰かに「任せて」しまっていないだろうか。生煮えの状態でも「結論を作る」ことを急いでいないだろうか。その場に居さえすれば「参加した」と思っていないだろうか。さらに言えば、話し合いの結果、まちが、グループがどのように変わったのだろうか。また、研修や打ち合わせなど「既にある機会」を活かすことなく、「新しい話し合いの場を作ろう」とポンと出して参加者に余計な負担をかけているケースもあります。話し合いが何かを生み出しているのではなく逆に人を苦しめている状況を少しでもなんとかできれば、人も組織ももっと前向きになれるのではないかと。

一つのキーワードが「対話」です。このたび、静岡をはじめ全国で対話の場づくりに取り組んでおられる、NPO法人静岡フューチャーセンター・サポートネット ESUNEの天野浩史さんの力をお借りして、「話し合い」で悩んでいる一人でも多くの方にこの経験値がお役に立てないだろうか、と対話の場づくりのコツをまとめたものが本冊子です。アイスブレイクやワールドカフェなどの話し合いの技法、発散や収束の方法など、いわゆるハウツーはほとんど書いていません。既に書籍やWEBにたくさん紹介されていますからそちらを参照いただければと思いますし、技法・手段よりも「それ、何のためにやるの？参加者がどんな気持ちになってほしいの？」という点を意識する必要を伝えなかったからです。みなさんの現場に少しでもお役に立てればと願っています。

では、始めていきましょう。



「話し合い」がイキイキとするコツを考えよう

安心・安全な場が「多様性」を促進する

人にはさまざまな考えや価値観があります。ある人は A が正しいと言い、ある人は B が正しいと言う、ことは一般的によくあることです。それぞれの生まれ育った環境・教育などの「履歴のちがひ」から、一つのものとから見えてくる世界観や感じ方は実にカラフルで、それぞれの人が独自に持つ感性にもつながります。

そのちがひを「多様性（ダイバーシティ）」と言います。

違うことに価値を見出し、異なる能力が掛け合わされることがイノベーションのきっかけとなるとも言われる一方で、多様性を受け入れることは「自分と違う点を受け入れること」となります。それは、「自分と違う」ことは自分の信念に反するような発言に晒されるかもしれない、と心理的不安定をもたらします。だからこそ、参加者一人ひとりにとって「安心・安全な場」を作るということは、多様性を保障する上で絶対的に考える必要があります。

意味を共有し、信頼関係を築く

多様な人がいるということは、いろんな考えを持っている人がいるということ。お互いが納得し、共存できるアイデアが導き出される話し合いが理想的です。異なる価値観を持った人を拒絶せず、受けとめ、ともに考えていけるようになるにはどうすればよいのでしょうか？

1 目目のポイントは、意味の共有です。私たちは同じ状況を経験していても、その状況の「意味」を共有できていないことが多々あります。例えば、「活性化」という言葉を考えたとき、どのようなイメージを持っているかはそれぞれの経験や立場によって大きく異なるでしょう。自分の言葉の背景にあるイメージと相手の言葉の背景にあるイメージは、もしかすると異なっているかもしれない。聴き合いと伝え合いの確認作業が必要です。

2 目目のポイントは、お互いの背景を理解し、信頼関係を築くという点です。自分の意見を伝える時には、なぜそう思うのかという考えの背景も伝えます。同時に、相手の意見を聞くときには、相手がなぜそう思うのかという考えや背景も理解しようとするのが大切です。自分の考えや背景に固執せず、相手の考えや背景を積極的に取り入れて考えていくことは、考えたり判断したりするための「土台」を揃えようとする姿勢ともいえるでしょう。

このような話し合いを「対話」と呼びます*。相互に理解を深めるために、相手の意見の背景や自分自身の気持ちを確かめながら、話を進める話し合いのこと。では、なぜ対話が必要なのでしょう？

*本冊子での「話し合い」は特別な説明がない限り「対話」を想定しています

【会話と対話の違い】



対話は、一人ひとりの「参加度」を高める

対話は、「お互いの共通点やちがいを超えて、共に何かを創り出そうとする意志を生み出すこと」に価値が置かれています。なにか一つの「正解」を導くことよりも、お互いを深く理解することで「その先にある新しい答え」を追い求めていく希望のようなものです。相互信頼などの土壌がきちんと形成されていれば、ちがいはポジティブな化学反応を生み出す可能性があるのです。

一方で、話し合いが、多様な背景を持つ人が参加し、お互いのちがいを理解しようとする雰囲気になっても、「他人に任せておけばいいんじゃない？」という声が強くなると、参加者のモチベーションが下がってしまいます。この「他人感」はなぜ生まれてしまうのでしょうか？

一つには、「決定プロセス」に参加できていないということがあげられます。主観的な幸福感を決定する要因は「自己決定」の要素が強いという研究*からもわかるように、どんなに意見を言っても自分の知らないところで決まってしまうとわかっているならば、積極的に提案しようという気にはなりにくいですね。

*西村和雄・八木匡（2018）「幸福感と自己決定-日本における実証研究」
経済産業研究所

もう一つは、実際のところ「自分には関係ない」と感じている可能性があります。子どもの貧困や外国人労働者と言われても、どこか自分とはなかなか感じにくい問題です。しかし、自分の子どもの仲良くしている友達にそのような家庭の子がいたならば、自分の職場の同僚になったならば、その社会課題は身近なテーマになります。一般名称で語らず、「個と出会う」ことが「じぶんごと感」につながるのではないのでしょうか。

自分たちで考え決定していくことを「参加」といいます。今まで社会問題について意識をしたことがなかった人が、あるデータやその人の語りと出会い、共感することで「自分とその問題はどうか関わっているか」に気づく。このような「じぶんごと感」を促進することが「対話」の機能にあります。誰かにやらされるのではなく、一人ひとりの参加度を高めるにはどうすればいいのだろうか？という視点でプログラムを考えていくことが求められているのではないのでしょうか。



ミニコラム：話し合いは“ひとりにつくらない”

NPO 支援センターの草分け的存在である、せんだい・みやぎ NPO センターの加藤哲夫さんは、「ネットワーク 3 原則」という言葉を生前残しています。

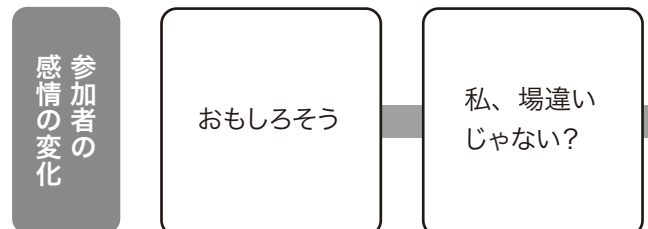
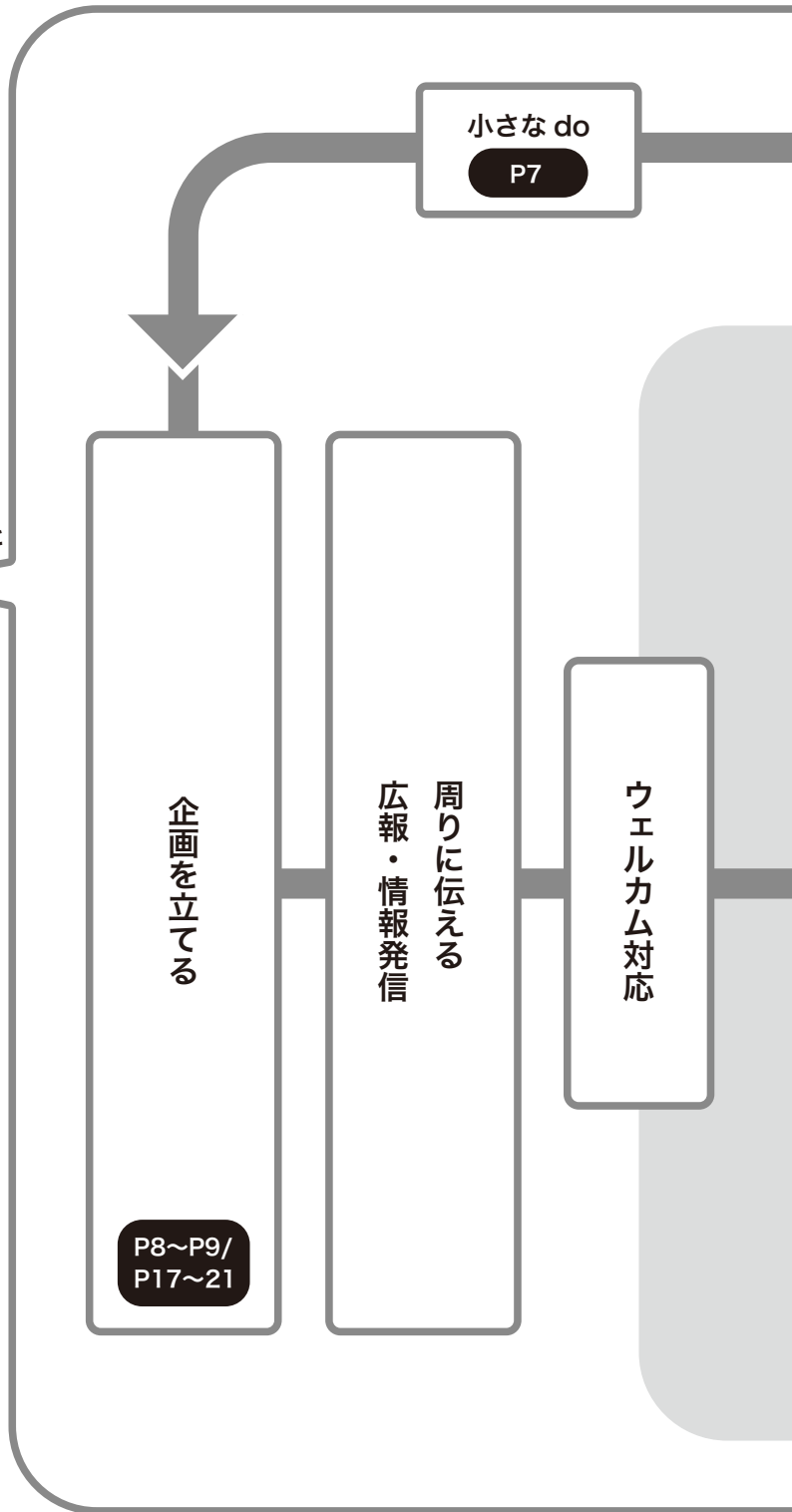
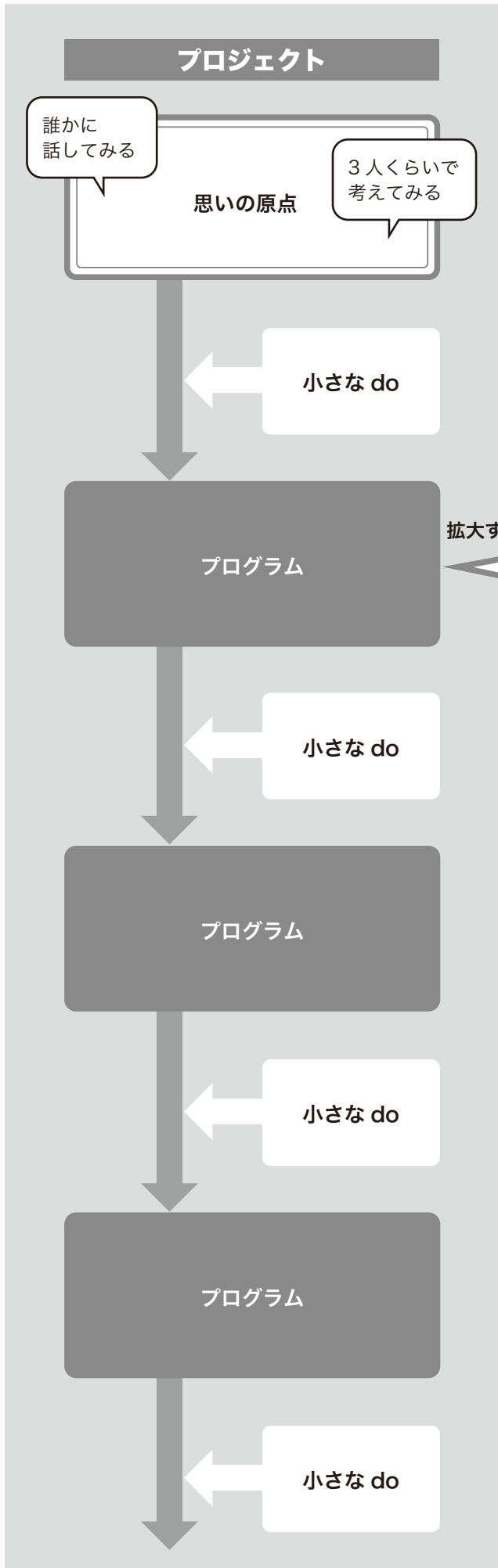
- 1 自分ができることは自分だけでしない。
- 2 他人に迷惑をかけることを恐れない。
- 3 一人ではとてもできそうもないことをする。

誰もが自分のできることを自分だけでしていたら、ネットワークは生まれません。一人ではできず「誰か助けて」という声が出るからこそ、そこにネットワークが生まれるのです。

「話し合い」はひとりではできません。周りの人の力が必要で

す。企画を考える時点から「他者に頼る」ことで、自分ごとに感じる仲間が増える。「助けてコミュニケーション力」を持つことが、場づくりの原点にあるのかもしれない。





プログラムマネジメント

打ち上げる？

続きはお茶会で??

明日への行動

次の作戦会議を

当日の運営

オリエンテーション
場の意味の確認 / OARRの共有

P11

関係性をほぐく・つなぐ

P12

テーマについて知る・
参加者同士で創る

P13

考える・書く・
話す・形にする

共有

発散

収束

ふりかえり
気づき・まなび・発見の共有

P14

環境設営 P10

いてもいいんだ、
楽しそう

いろんな考えの
人がいるんだ

これなら
私にもできそう

あの人は
気が合いそう

私も
やってみよう

まずはしれっと
やってみなはれ

小さな do を、まずやってみよう

計画を作るのはしんどい!?

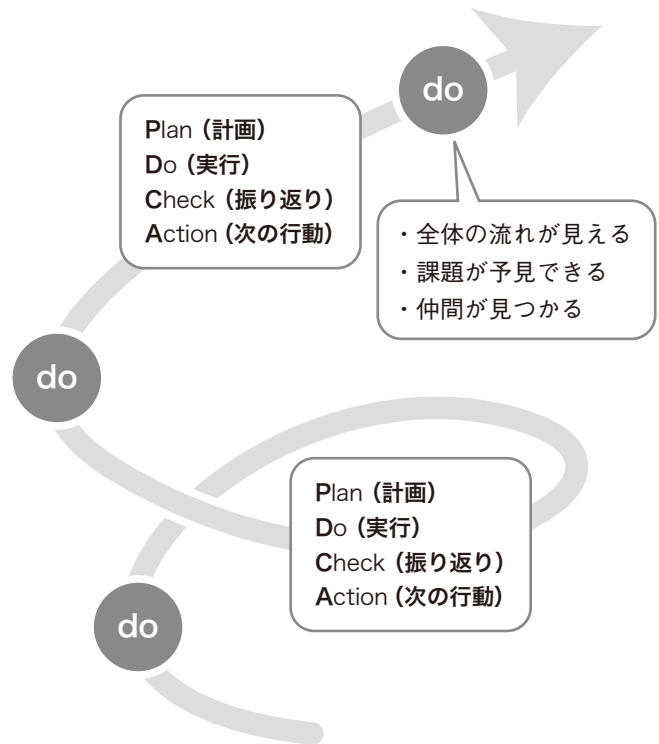
何かを思い立ったとき、まず計画づくり (Plan) から始めていませんか? アイデアを具体化するために、情報をたくさん集め先駆的事例に見学に行き…と丁寧に準備しているうちに、状況が変わっていたり、計画づくりに疲れて次に進めない、なんてこともよく耳にします。計画づくりは大切ですが、「作り込み」を意識すると思考もガチガチになってしまう危険性があります。

隼より始めよ ~「小さなおためし」から得られるものがある

そこで、計画を作る前に「おためし」的に“なにかやってみる”から始めてみませんか? いわば「小さな do」の実践。大きな計画を立てるよりも、まずは手近にできることから小さくやってみる。「あれ、違うな」と思ったら変えればいいし、止めてもいいのです。そのような「違和感」に耳を傾けることが、実際の計画づくりをより良いものにしてくれるでしょう。

「d-PCDA」のイメージ

小さな do を入れることで、見えてくるものがある



ミニコラム：小さな do の始め方とは?

小さな do、何をしたらいいの? と思う人もいるかもしれません。どんなテーマの話をしたいのかも漠然としていたら、何をすればいいのかわからなくなってしまいますね。そんなときには、

- ① 小さいレベルで、近くの誰かに話してみる。
- ② 一人でやれることを、(あえて) 一人でやらない。

あたりから始めてみませんか?

ちょっとした雑談を誰かにしてみると、相手の反応から気づきが得られることもあります。しゃべっているうちに、漠然としたイメージが少しずつクリアになっていくでしょう。そして、小さなおためしを誰か誘ってやってみると、「一緒にやった」という共有体験によって、心強い仲間になってくれるかもしれません。仲間集めの極意は「助けてコミュニケーション力」かもしれませんね。



自分たちだったら・・・どうする? 考えてみよう!

① どんな場づくりを思いつきましたか? 思い至った経緯も踏まえて書いてみましょう。

② まずはどんな人に相談し、小さな do を始めてみますか?

「目的」はスモールステップで一步一步

その計画は「誰がどうなってほしい」ものですか？

小さなおためしで得た感覚をもとに、場づくりの計画を考えます。話し合いと言えば、少人数グループ、ワールドカフェ、模造紙にふせん…と思いつかぶかもしれませんが、ちょっと待って。

そもそも、この話し合いは、参加者がどんな気づきを得てほしいと願っているのでしょうか？ 共感を得るため？ 仲間意識を高めるため？ 原因を分析するため？ あれこれ盛り込みすぎてないか、確認が必要です。

目的は欲張らず、逆算思考

一回の話し合いの場で全てが解決するのは、難しいことです。時間がかかるかもしれませんが、少しずつステップアップしながら目的達成に近づいていくことが望ましいでしょう。そのためには、目標から逆算して考えてみませんか？ 参加者の気持ちの変化を意識しながら、「今回の話し合いはどこまで達成できれば OK か」を組み立てていくと良いでしょう。

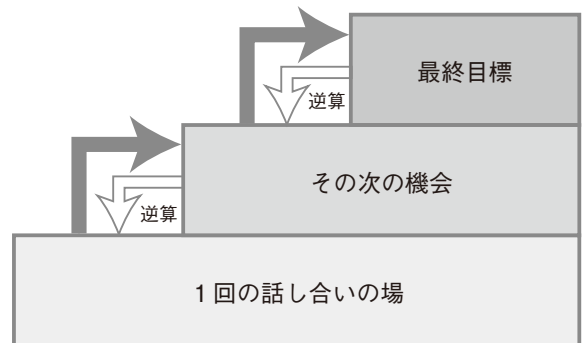
【目的は場ごとにステップアップ】

話し合いの「目的」はどのようなものがあるでしょうか？
例えば、

- ・ 仲間意識を高めたい
- ・ 多様な視点を出したい
- ・ 原因や背景を考えたい

などが考えられます。目的に応じて使う手法は異なりますから、しっかりと整理したいところ。

大切なことは、「参加者の気持ちの変化に寄り添っているかどうか？」という視点です。あれもこれもではなく、一歩ずつ確実に歩みを進める方法を考えましょう。



ミニコラム：話し合いの「先」を毎回見せる工夫を

「思いは揮発性」という言葉があるように、参加して「楽しかった」という気持ちも日が経つに連れて消え薄らいでいってしまうような経験はありませんか？ 一つひとつの企画は考え込まれていても、そこでぶつり終わってしまう、もったいない事例を多く見てきました。その時の気持ちの高揚や満足感が活かせる「次の場」を、その都度参加者に提案していくことが

ポイントです。

次の場を予め準備しておくことは、1回の目的を高望みしすぎない抑止効果もあります。

そして何よりも、じわじわと醸成されていく「関わり続けるということがあるそう」、「私もやってみたい」という気持ち、次のエネルギーへとつながるように感じるのです。



自分たちだったら・・・どうする？ 考えてみよう！

①話し合いを通して、誰がどんなふうになってほしいと願って企画しますか？

②達成目標に近づくために、どのような段階を踏んでいくと良いと思いますか？

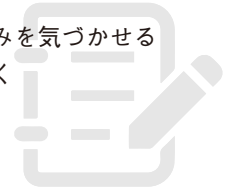
グッと惹きつける「問い」を考えよう

問いは「オープン」、「ポジティブ」、「力強い」ものに

「問い」は場に提案されるお題であり、場の羅針盤になるものです。ブラウンさんとアイザックスさんは、場を動かす「力強い問い」のポイントをまとめています。一人ひとりの存在が認められる場だと思えるか。おもしろそう、難しくなさそう、と前向きな気持ちになってもらえるか。新たな「気づきを得ることの楽しさ」に気づく経験が得られそうに思えるかー 問い一つで場の雰囲気が大きく変わることを意識しましょう。

【「力強い問い」とは？ (A. ブラウン, D. アイザックス)】

- ・シンプルで明確
- ・発想を促す
- ・エネルギーが湧いてくる
- ・集中して探求することを促す
- ・これまでの仮説・常識や思い込みを気づかせる
- ・理想の状態、新しい可能性を開く
- ・より深い内省を促す
- ・じぶんごととして考えられる



問いひとつで「じぶんごとの輪」が広がる

例えば、「化粧品が売れるには？」というのも一つの問いです。しかし、これではそのテーマに直接関係する人しか興味を持ちません。これを「どうすればシニアの人がウキウキ出かけたくなる？」という問いにすると、化粧品、自動車・電機、WEB・ゲーム、飲食・観光、交通、医療・介護、家族・人間関係、行政・自治体…にとってじぶんごとのテーマになります。自分にも関係ありそう、一緒に考えてみよう、と思えるワクワクする問いを考えましょう。

【「問い」を変える視点の例】

- ・「手段」の拡張
(例：スマホ→コミュニケーションツール)
- ・「目的」の深化
(例：売れる→絆を強める)
- ・「対象」の明確化やポジティブ変換
(例：市民→シニアの誰もが)
- ・「変化・希望」を想起する言葉
(例：～したくなる、～が実現する)



ミニコラム：多様性のある話し合いの場とは？

「多様性って大事だね」と最近よく言われます。確かに、マイノリティの視点・経験をはじめ、社会で意識されづらい観点を取り入れることは必要で、そのためには“多様な参加者”がいることは大切です。しかし、さまざまな人がいるだけで「多様な意見を発する」ことにつながるのでしょうか？ 対立するだけで終わってしまわないようにするには、どのような工夫が必要でしょうか？

多様な参加者がいると、話し合いの中で自分と異なる「もの・こと・主張」と出会います。このとき「あっ、もうヤダ」と耳をふさぐのではなく、「続ければ、なにか良いことがあるかも」という希望を感じるには、その場が安心できると感じ、信頼関係が構築されていることが必要です。信頼関係の土壌を耕す場はどうやって生まれるのか、を意識することで、化学反応が生まれる可能性が高まるのではないのでしょうか。



自分たちだったら・・・どうする？ 考えてみよう！

①やってみたいテーマの「問い」を、まずは思いつきで良いので考えてみましょう。

②その問いが「力強いもの」になるには、じぶんごとの輪が広がるには、どんな変換が必要かを考えてみましょう。

話が促進される「環境」ってなに？

目的に合わせた環境設営を

目的によって話しやすい環境は異なります。参加者の語りに耳を傾けたいときは静かな環境が、多様な発想を生み出したいときはワクワクする雰囲気がいいですね。参加者が会場に入入手前で感じる不安感に対し、どのようなウェルカム感が見えれば「来てよかったかも」と感じてもらえるでしょうか？ そして、目的を達成するために、どのような会場の条件があれば話し合いは促進できるでしょうか？ この2つの視点から環境設営のあり方を考えてみましょう。

【主なチェックポイント】

- 会場の条件（広さ、明るさ・雰囲気、バリアの有無）
- 音響機材 会場の床（音の響きの確認）
- 最適人数（全体の人数・各グループの人数）
- テーブルの有無
- 記録の方法（ホワイトボード、プロジェクタ、壁利用等）
- 配布資料（データや情報量の多い内容は配布）
- お茶菓子の有無 小道具
- 温度・香りなど5感に訴えた演出 など

開演前の時間の使い方にも気を配ろう！

話し合いの企画では、開始15～30分前に参加者がやって来ます。少し早く来た参加者は、そのとき何をしているでしょうか？ 荷物を置いて近くをウロウロする人、会場内で知り合いを見つけて話し込む人、席に座ってじっとしている人…緊張している？ 自分の時間がほしい？ いろいろな時間の過ごし方があるでしょう。特に、初めて参加する人はどんな気持ちでいるでしょうか？

少しでもリラックスしてほしい、場の流れに乗りやすくなってほしい、など開演前に「参加しやすい」雰囲気を感してもらうための工夫をしましょう。参加してくれたことへの感謝を伝えるに行くスタッフ、読み物としての配布資料（過去の流れがわかる資料を含む）、リラックスできる環境設営など、いろいろアイデアを出してみませんか？



ミニコラム：もぐもぐタイムもうまく使おう

話し合いの場の必須アイテム(!?)の一つが「お茶菓子」。話しててノドが乾くから、脳への糖分補給に、という理由で準備されますが、最も大切なポイントは「リラックスできるから」ではないかと考えています。例えば「同じ釜の飯を食う」ということばがあるように、みんなで共通のものを食べる、という経験がお互いの心の壁をときほぐすのにとても有効だそうです（文化人類学では「共食」という言い方をします）。

「お茶菓子を分かち合う」ことは幸せの分かち合いであり、お互いを気遣い認め合うこと。遠慮のかたまりとならないよう、お茶菓子をつまむことを推奨するアナウンスがあるといいですね。「必要だから」とただ漫然と準備するのではなく、小さなアイテムひとつにも意味をもたせると、場の雰囲気は大きく変わる可能性があります。



自分たちだったら・・・どうする？ 考えてみよう！

①参加者に「ウェルカム感」を感じてもらうための工夫はどんなことができそうですか？

②参加者みんなの約束事にどのようなものがあるか、考えてみましょう。

オリエンテーションが場の流れを創る！

OARRの確認で、場の目標を明確に

環境設営を工夫したとしても、参加者が自由に話を進めて話し合いが混乱したという経験はありませんか？ 今日の話合いの意義や目的、全体の流れ、この場が大切にすることを確認することが大切です。静岡県焼津市で若者支援・コミュニティ支援に取り組んでいる土肥潤也さんがわかりやすくまとめているので、紹介します。

「日々の会議話し合いを変えるオリエンテーションのOARR（オール）とは？」
<https://dohijun.com/oarr/>



【「OARR」とは？（D・シベッツ）】

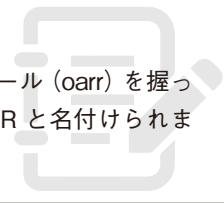
Outcome 成果、この場が目指すゴール

Agenda 議題、大まかなスケジュール

Role 参加者に期待する役割

Rule みんなの約束事

その場を共にする参加者全員がオール(oarr)を握って航海に出るイメージから、OARRと名付けられました。



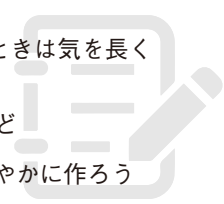
「みんなの約束事」をみんなで確認する

話し合いを気持ちよく進めていくために、場のルールを準備することは大切です。そのルールは目的や参加者特性によって変わりますが、参加者が安心して話し出せる雰囲気作りのためにも、始める前に必ず確認しましょう。加えて、参加した一人ひとりへの感謝を伝えることで、場の一体感が生まれやすくなります。

【よくある“場のルール”】

- ・一人ひとりにとって「安全・安心」な時間にしよう
- ・日頃の関係や役割は忘れて、対等な立場で参加しよう
- ・思いつきを否定せず、思い切った自由な意見を出しあおう。Yes, but → Yes, and
- ・話すときはコンパクトに、聞くときは気を長く
- ・進行役の声を聞こう
- ・どうせやるなら楽しくやろう など

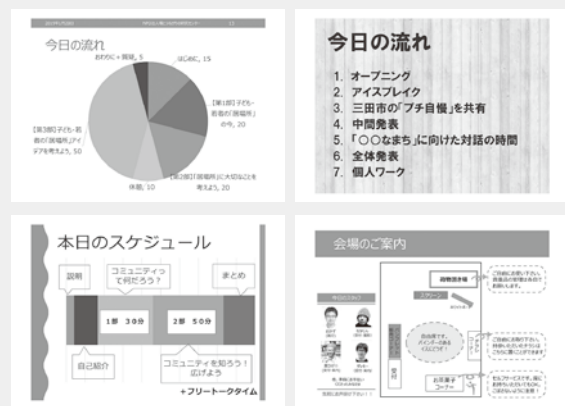
自分たちなりのマイルールをゆるやかに作ろう



ミニコラム：伝え方変われば、場のイメージも変わる

人間は「視覚」から情報を多く得ています。例えばスクリーンに映像や画面を映したり、会場にポスターを貼ったりするなどして、ビジュアルに訴える方法もあります。

例えば、今日の場の流れを説明するときも、右の写真のようにいろいろな見せ方があります。場の全体像や流れを見せることで、今やっていることがどのような意味を持っていて、次にどうつながるのか、をイメージしやすくなります。また、開演前にスクリーンに映し出すスライドにも「この場が大切にしたいメッセージ」を伝えることができます。さまざまな工夫をしてみましょう。



自分たちだったら・・・どうする？ 考えてみよう！

①話し合いの「場」の Outcome（目指すゴール）はどのようなものでしょうか？

②参加者みんなの約束事にどのようなものがあるか、考えてみましょう。

口・手・頭・五感…
全身を使って
話し合いの準備体操

関係性を編み直して“仲間感”へ

アイスブレイクは「心の解きほぐし」

会場に着くとどうしても緊張するもの。日頃から顔を合わせさせていても、今日の気持ちは毎回異なります。話し合いは参加者全員で作りに上げていく協調・協力ゲーム。リラックスすると柔軟な思考が出やすくなりますから、まずは緊張を「解きほぐしていく」ところから始めましょう。見知らぬ参加者が“知っている人”に、そして“協力できる仲間”になるとより深い話し合いができます。

場の「土台」を揃えて「疎外感」を減らす

せっかく心が解きほぐされても、テーマへの関心や情報量の差が参加者間ではつきりしまうと、とたんにやる気をなくしてしまうことがあります。また、テーマに対する「思い込み」を持っている参加者もいるかもしれません。「情報量の差」や「思い込み」を調整し、かつ「テーマへの熱量」を感じられるよう、基礎知識や現状についての情報を整理・共有する時間を作りましょう。



関係性の編み直しの方法の例

アイスブレイク系

工夫と配慮のある自己紹介を考えよう

一般的に、「自己紹介」を初めにします。「名前・所属・参加動機」の語りが一般的ですが、それでいいのでしょうか？共に作り上げていく「仲間」と思えるには、どのような経験や情報が必要かといった視点で自己紹介も考えます。ただし、「自己開示」を伴う自己紹介では、デリケートな話題に注意が必要です。安心・安全を脅かす可能性のある質問が含まれていないか、確認しましょう。

気軽さ、楽しさ、意外さと出会うゲーム

アイスブレイク＝ゲームではありません。参加者自身が気持ちの変化にどう気づくかを考えていないゲームは、「楽しかった」で終わり次につながりません。「共通体験」の特徴を活かし、ゴールに近づいている実感が得られる内容を考えましょう。

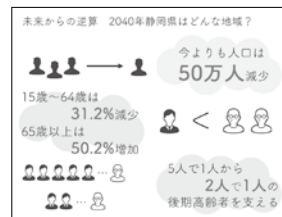
<チェックポイント>

- 楽しさ重視で、目的を見失っていないか？
- やらされ感を感じる流れになっていないか？
- 専門用語やカタカナを乱発していないか？
- 参加者を「子ども扱い」していないか？

場の土台を揃える系

データを使って「現状」を共有する

自分の住むまちの今と未来は…人ごとに異なる曖昧なイメージではなくデータで実態を伝えることで、目的の共有がしやすくなります。例えば、近



い将来の人口は、国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口』から市町村ごとの人口予測が公表されています。

思いをリアルに伝える、キーノートスピーチ

なぜその話し合いをすることになったのでしょうか？「発起人」の思いやストーリーを聞くこと



で、ゴールを共有する方法もあります。語りから「問い」へとつなげましょう。



自分たちだったら・・・どうする？ 考えてみよう！

①アイスブレイクを通して、参加者がどのような状態になってほしいと思いますか？

②参加者間で揃える必要がある情報の差はありますか？それをどのような内容・手段で行いますか？

作り込みしすぎずとも進む「場の力」を信じる

考えることのアクセルを踏むきっかけを作る

仲間度が高められ、土台も揃い、方向を共有して場も温まってきても、いきなり話すのはやはり難しいもの。考えを整理する時間が必要です。今回のテーマと自分の思いや体験とを紐付け、小さいことでもその場で伝えられるきっかけとなるような問いを投げかけてみましょう。参加者の興味・関心に火をつけ、「じぶんごと感」の促進を目指します。そして、その共有を通して、自分の発言を受け止めてもらえたという「安心できる経験」を生み出します。

【「書く」ことの意義とは？】

参加者の中には「いきなり話す」、「自由に話す」のが苦手な人もいます。自分の考えを整理して伝えるために、「書いてみる」ことも効果的な手段です。「参加の権利の保障」にもなります。ふせんを使ってメモしたり、連想ゲームのような方法、参加者が助け合いながらアイデア出しをする方法もあります。参加者に応じたアイデア創出法を考えてみましょう。

考え、書いてみて、話しあい、何かを作ってみる

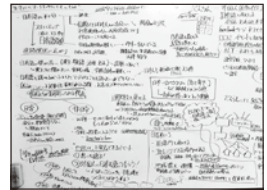
話し合いは、

共有—それぞれの思いを分かち合い、違いを認め合う
発散—違いを活かして、多様なアイデアや可能性を探索する
収束—考えたアイデアをまとめたり絞り込んだりする

展開になります。「良い/悪い」よりも「好き・気になる・最優先」といった切り口で考えてみると良いでしょう。また、話し合いの終わりには「無理にまとめない」ことも大切。できたことをありのままに伝え、それを受け入れる場の雰囲気づくりを心がけます。

【ファシリテーショングラフィック】

話があちこち錯綜して話し合いが混乱状態にならないよう、話されていることが「見えるようにする」ことが必要です。ホワイトボードや模造紙に描くことで、前に話していたことが思い出されたり関連付けたりして話が展開しやすくなります。記録にも使えます。きれいに書こうとしすぎず、小さなチャレンジから。だんだんコツがつかめますよ。



ミニコラム：ファシリテーターは“名司会”にあらず!?

ファシリテーションという言葉がよく使われるようになりました。場を円滑に進め活性化させる「促進役」と言われますが、「話を回す役」や「演説家対策役」という理解を時々見聞します。確かに、発言者の意図をすくいあげ、具体的な話となるように“翻訳”し、困っている人や話しにくそうにしている人に声

かけをする役割もあります。しかし、本来の意味は、「促進すること」。特に「じぶんごとを促進する」役割のことを指します。参加者の力を信じ、自助力を高めていくために場を動かしているのです。ファシリテーターがあれこれやりすぎて参加者の力を削ぎ落としていないか…確認しましょう。



自分たちだったら・・・どうする？ 考えてみよう！

①そのテーマが「参加者一人ひとりの個人的な体験・思い」と接点が持てそうな問いを考えてみましょう。

②話し合いを深めていくためにどのような問いが作れるか、「発散」「収束」に向けた問いを考えてみましょう。

「その気持ち」を今、ことばにしよう

「参加者のふりかえり」と「運営者のふりかえり」

最後に、「この場に参加してどんなことに気づいたのか、まなんだのか」を思い起こし、分かち合う時間を作りましょう。ふりかえりは、企画者の思いがどれだけ伝わったかを確認するためだけでなく、参加者一人ひとりが自分の気持ちの変化に気づくために行います。参加者にもやも

や感が残っていたら、そのもやもや感を発して良いのです。今の気持ちを率直に残すことが自分自身の変化への気づきとなり、次の行動の一步目になるでしょう。参加者の振り返りはワークショップの最後に、運営者のふりかえりは企画終了後のふりかえりとして行いましょう。



ふりかえりの方法

<参加者のふりかえり～今の気持ちを率直に残す>

例えば・・・

- ・今日の「発見」（いいことに限らず）
- ・今日の「感謝」
- ・今日もっと深めたかったこと
- ・私にできそうなこと「小さな行動宣言」

といったテーマで今思っていることを率直に書いてみましょう（ヨイショ不要）。言霊ではありませんが、書く不思議とその気になれるものです。参加者一人ひとりと聞き合い、一期一会への感謝として拍手を贈ることをお忘れなきよう。

<運営者のふりかえり～KPT法>

実施した企画を、①Keep（継続：良かったこと）、②Problem（課題：悪かったこと）、③Try（挑戦：次の改善点）の3つの視点からふりかえります。以下のような表を準備し、ポイントを付箋に書いて貼ったり、直説表に記入します。個人作業5分＋共有10分＋改善点の議論15分の、計30分でできる手軽な方法です。

K（継続）	T（改善点）
P（課題）	



ミニコラム：“フリータイム”から生まれる次のアクション

話し合いの場もいよいよフィナーレ。拍手で締めて、そのままサヨナラ…ではもったいない！この時間を共にし考えあった仲間だからこそ、自由に話せることがあるはず。場の余韻を感じつつ、自由に過ごせる「フリータイム」をプログラムに入れておくことはオススメです。中休みの時間、終了後の時間に参加者同士が交流を深められるようにするには…？どのような

環境設営ができるか考えてみましょう。

参加度の高まった参加者がいたら、運営者の振り返りにも参加してもらおう声かけしてみましょう！自分も一員だと感じることで、お客さん（ゲスト）として参加していたのが主催者（ホスト）になっていきます。「じぶんごと」感が高まっているということですね。



自分たちだったら・・・どうする？考えてみよう！

①参加者はどのような気づきを得てほしいと考えていますか？それはどうすればわかるでしょうか？

②フリータイムを組み込むとき、対話が弾むような雰囲気を作るためにどのような工夫ができますか？

「私」との結びつきに注目する —じぶんごと化を進めるために

「じぶんごとにする」とは、「テーマや問題を自分の私生活の中の出来事として置き換えることができる」、「自分ならば、どうするかという問いに答えを出すことができる」ことです。これは決して、特別なことではありません。例えば、「東京都の●●ちゃんが虐待を受けて…」というニュースを目にしたとき、東京都に住んでいない人や、実際にまだ結婚もしていない、子どもがいない人も、「かわいそう」「なぜこんなことが」という気持ちが湧き上がると思います。トピックスの衝撃にもよりますが、知らず知らずに私たちは、遠いどこかの出来事も自分自身に置き換えて、様々な感情を巡らせ、想える土台があるのです。ですが、里山や生きものの生態系の保全、商店街活性化、空き地の活用など、どうしても一般の人にとっては「私と無関係なこと」＝「他人事」と思われしまわれがちなテーマもあります。そういった分野で活動されている方は、結構な悩みですよ。では、じぶんごと化を促していくために、どんなことが必要なのでしょう。私は「対象（テーマ）と自分との結びつきを考えてもらうこと」を大切にし

ています。例えば、「里山の保全」についてじぶんごととして考えてもらう場合、いきなりこのテーマでは他人事です。なぜなら、他人事と感じている人は、自分の過去や現在において、そのテーマを私生活の中の出来事として置き換えることができないからです。ですが、「昔よくやっていた遊びは？」「少年時代、生きものや植物との思い出は？」という質問をすると、不思議なことに自分の経験を語ってくれます。過去に注目したところで、「今皆さんが話した里山の風景は、半世紀で4割も減っています、どうしてでしょう？」「今、どれくらい里山と関わっていますか？」という現代での自分自身とテーマの結びつきを見つめ直す問いを投げかけてみたりします。そしてそれを、自分だけの対話にせず、その場に一緒にいる他者との対話も重ね合わせることで、新しい発見・まなびが生まれ、その反応の積み重ねがじぶんごと化を進めるのかもしれません。

つながりはつくるものではなく、すでにあるもの。その結びつきに気づくことがじぶんごとの始まりだと思います。結びつきに気づく問いを、ぜひ投げかけながら、じっくりと対話を重ねてみてください。

NPO 法人静岡フューチャーセンター・サポートネット
ESUNE 代表理事 天野浩史

<http://fcs-esune.blogspot.com>



いい場づくりは、いい問いから





思いをカタチにしてみよう

対話の場づくり企画シート

次のページからは、みなさんが実際に「話し合いの場づくり」を考えるときに使える企画シートです。P.7~14の「コツ」の下部にある内容で考えてきたことを書き写すと、だいたいまとまるような中身になっています。もちろん、それをさらに深めることもできますし、全部埋めなくてもできるでしょう。ひとつの参考資料としてお使いください。

なお、これら企画シートは MS-Word 形式でダウンロードできますので、自由にお使いください (③のみ MS-EXCEL)。使いやすいように改変していただいてもかまいません。枠ズレを起こすかもしれませんが、そこはご了解いただいたうえでお使いいただければと思います。

<https://batotsunagari.net/taiwanobadukuri-hb/>



また、使ってみての感想・改善点などがありましたら、ぜひお寄せください！ 少しずつ反映させていきたいと考えています。

場づくりの前に、思いを書き起こしてみよう

個人の体験・
問題意識でOK

どんな場づくりを思いついた？ 思い至った経緯も踏まえて書いてみよう【point 1-①】

まずはどんな人に相談し、どんな小さな do をやってみた？
【point1-②】

その結果、どんなことをしようと改めて思った？



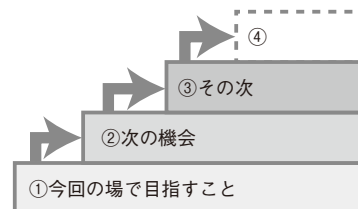
やってみたら、どんなことに気づいた？



どんなことを目的にしようと思った？ 全部書き出して、最後に優先順位をつけよう【point2-②】
(左の○に階段の数値を入れてください)

①は欲張らず、全体の
2-3 割くらいに絞ろう

-
-
-
-
-



今回の話し合いに参加した人は、どんなふうになってほしいと思った？

【point2-①】

(before)

(after)



そのためにどんな体験があると良いだろう？

場づくりの計画を立てよう

<p>どんな人に参加してほしい？</p>	<p>その人が「グッ」となる問いはなんだろう？【point3-①②】</p>
<p>参加者が「ウェルカム感」を感じるような工夫は？ 【point4-①】</p>	<p>安心して参加できる「みんなの約束事」を考えよう【point4-②】</p>
<p>話し合いの「場」の目指すゴールを改めて考えよう【point5-①】</p>	
<p>ざっくり当日の流れを考えよう【point5～8】</p> <pre> graph TD A[ウェルカム 対応] --> B[オリエン テーション] B --> C[関係性のほどこぎ] C --> D[知る・創る] D --> E[ふりかえり] </pre>	<p>当日までのスケジュールを考えよう</p> <pre> graph BT A[小さなdo] --> B[企画立案] B --> C[日程確定 *ゲスト・会場] C --> D["(チラシ印刷)"] D --> E[申込開始] E --> F[情報発信] F --> G[申込締切] G --> H[準備] H --> I[当日] </pre>

当日のスケジュールを考えよう

長引いたとき、いつ打ち切るかを逆算して考えます

具体的にどのように進めるか、の段取りを書きます

記入例

大枠	予定の時間	最長延長可能時間	プログラム（何をする）	詳細
準備	9:45	9:45	会場設営	【会場内】 ・長机2つをつなげた島を4つ作る ・各島にイスは5脚。模造紙をテーブルに貼る。 ・プロジェクタ・PC・スクリーン・マイク 【入り口】机2つつけて受付を会場外に
受付	10:15	10:15	受付開始	名前を聞いて、ふせんに名前を記入してもらう。 名簿に書かれている席番号をお伝え
チェックイン	10:30-11:00	11:10	主催者挨拶【●●氏】 今日の趣旨・ねらい・場のルールの説明 自己紹介：名前・所属・マイラッキーアイテム	グループ内（記入3分、トーク5分）

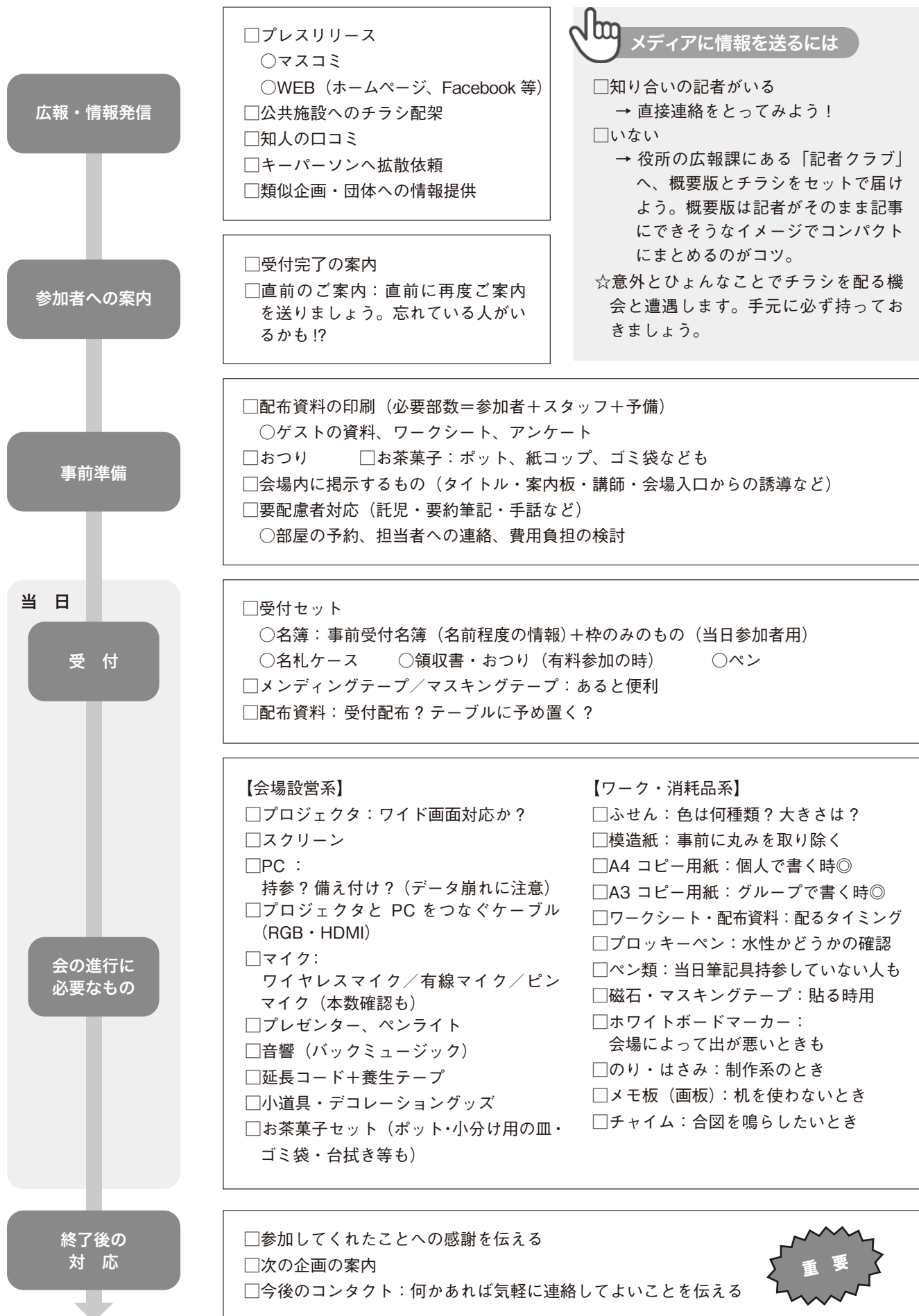
大枠	予定の時間	最長延長可能時間	プログラム（何をする）	詳細
準備				
受付				
オリエンテーション				
関係性づくり				
知る・創る				
振り返り				
撤収				

複数箇所で行う場合、また、裏で作業を行う場合にかきます

	必要な備品	役割分担	場所	参加者の気持ち	予想される心配事とその対応
	[机上] 模造紙 (1)、プロッキーペン、 A4用紙 (10)、ふせん大 (多) [司会席] PC、マイク、ポインタ	〇〇・△△	会議室 1		配布資料の不足→ 近くのコンビニでコピー
	[入り口] 名簿・名札・ふせん (中)・ペン	□□・xx	会議室 1 の外		PC が映らない →△△持参の代替機を使う
		[受付] □□ [誘導] ○○	会議室 1 の外	どんな人が参加するか不安	△△が参加者に声掛けて回る
		[司会] △△		何をするのだろうか？ 共通点が見つかればいいな	ペンが出ない→ □□が予備を持っておく

	必要な備品	役割分担	場所	参加者の気持ち	予想される心配事とその対応

持ち物リスト



新しい何かが生まれる「場」を生み出していきましょう！

誰かにお任せ主義であったり、毎度変わらぬ結論の繰り返し、決まったことが行動に結びつかない状況をなんとかしたい！ もっとアイデアやアクションが生まれる場にしていきたい！ という声をなんとかしたい！ 普段何気なくやっている「話し合い」のあり方を見直すことでなにか突破口が開けないか、と考え、この冊子を作りました。多様な人が集まる話し合いを「じぶんごと」だと思ってくれるには？ 一人ひとりの出番と役割がある「参加」を生み出すには？ それを考えるプロセスが、「対話の場づくり」の原点ではないだろうか、と作成しながら思いを深めたところです。

一人の小さな声が「じぶんごと」に感じる仲間を集め、一緒に作り上げようとする同志がかけがえのないネットワーク・つながりとなり、新しい「事起こし」へとつながっていく。対話にはそのような循環的な発展の可能性が見えます。しかし、このような「場」はすぐに、そして勝手にできるものではありません。卵が孵化するのを見守るように、時間をかけて参加者一人ひとりが温めあっていくイメージでしょうか。参加者の相互理解が必要なように、話し合いの「場」への理解と参加をどうやって生み出していくか、も同時に考えていきたいところです。新しい何かが生まれる「場」を生み出していきましょう！

話し合いの場をつくるにあたって、参考になる書籍のご紹介

【対話に関するもの】

アニータ・ブラウン、デイビッド・アイザックス (2007) 『ワールド・カフェ〜カフェ的会話が未来を創る』ヒューマンバリュー

小田理一郎 (2017) 『学習する組織』入門 — 自分・チーム・会社が変わる 持続的成長の技術と実践』

加藤哲夫 (2002) 『市民の日本語—NPO の可能性とコミュニケーション』ひつじ市民新書

香取一昭、大川恒 (2017) 『ワールド・カフェから始める地域コミュニティづくり』学芸出版社

デヴィッド・ボーム (2007) 『ダイアログ 〜対立から共生へ、議論から対話へ』英治出版

中原淳・長岡健 (2009) 『ダイアログ 対話する組織』ダイヤモンド社

中野民夫 (2001) 『ワークショップ—新しい学びと創造の場』岩波新書

野村恭彦 (2012) 『フューチャーセンターをつくる—対話をイノベーションにつなげる仕組み』プレジデント社

野村恭彦 (2015) 『イノベーションファシリテーター— 3ヶ月で社会を変えるための思想と実践』プレジデント社

林 俊克 (2015) 『ええ、会議が楽しいですが、なにか？—フューチャーセッションが会議を変える！』海文堂出版

【場のときほぐしに関するもの】

青木将幸 (2013) 『リラックスと集中を一瞬でつくるアイスブレイクベスト 50』ほんの森出版

今村光章 (2009) 『アイスブレイク入門』解放出版社

田中久夫、森部修 (2014) 『アイスブレイク & リレーションゲーム - 出会いから親しくなるまでを演出！』マネジメントアドバイセンター

ブライアン・コール・ミラー (2015) 『2人から100人でもできる！15分でチームワークを高めるゲーム 39』ディスカヴァー・トゥエンティワン

森 時彦 (2008) 『ファシリテーターの道具箱—組織の問題解決に使えるパワーツール 49』ダイヤモンド社

ここに紹介できないほど多くの参考になる書籍や WEB ページがあります。魅力的な技法もたくさんありますが、参加者にどのような気づきや変化が生まれてほしいと考えているのか、その目的を忘れずに手法を検討していきましょう。

本冊子を作成するにあたり、対話の場づくりを各地で実践している天野浩史さんからは、さまざまなアイデアと思考軸の整理にご協力いただきました(寄稿もいただきました)。ここに重ねてお礼申し上げます。

小さく始めて、丁寧に育てる
対話の場のつくりかた
～対話の場づくり運営ハンドブック～

発行：大島 一晃（NPO 法人場とつながりの研究センター 理事・事務局長）
Special Thanks：天野 浩史（NPO 法人静岡フューチャーセンター・サポートネット ESUNE 代表理事）
デザイン：トキオカデザイン
作成：2019年2月発行（第1版）
頒布価格：300円（印刷代として）

本冊子は以下のページから PDF をダウンロードできます

<https://batotsunagari.net/taiwanobadukuri-hb/>



本冊子は、2018年度「兵庫県県政150周年記念県民連携事業」助成金を活用し、作成しました

