

進行シート案とは、ワークショップの流れを示したものです。今年度はワークショップの内容について、派遣先の先生と相談のうえ、確定させていただきます。

作成日： 2022年 8月 19日

タイトル： ラブとピースは君の中 ～隣人に優しくあるために～

ファシリテーター（グループ）： 袖山緋奈子 野沢桃葉 桜井杏美 佐藤彰太 佐藤広明

1：本ワークショップの要旨

あなたは人間関係に悩んだ経験はないだろうか。相手の発言で嫌な気持ちになったとき、本音を伝えることや相手がなぜその発言をしたのかを考えることはむずかしいことかもしれない。このように、自己理解や他者理解の不足がさまざまな争いごとにつながっている。本ワークショップでは、自分の心の声や相手の背景を考えられるような新しいコミュニケーション方法を一緒に学んでいきたい。

2：本ワークショップの目的(共に考えたいこと、実現したいこと)

このワークショップを通して、参加者の身の回りで起きている喧嘩や対立について改めて考えるきっかけとなってほしい。「イライラした時、モヤモヤした時、相手に対して理解できなかった時、自分はどのような気持ちだったのか、相手に何を求めていたのか」「相手は何を求めて感情的になっていたのか」など、自己理解や他者理解を深めることを目的とする。

3：本トピックをとりあげる理由

私たちは現在のコミュニケーション状況に危機を感じている。言いたいことが上手く伝えられない、相手の気持ちが分からずイライラしてしまうなど、本音を言えず、深いコミュニケーションを取ることを諦め、ストレスを抱えている人が多いことが問題だと考えている。非暴力コミュニケーション(Non-violent Communication=NVC)や自己・他者に対する思いやりを通じて、言いたいことが伝えあえる、意見を交換し合える新たなコミュニケーション方法や人との関わりについて想像し、共生を目指したい。

5 : 活動過程

(使用時間 : 90分 参加人数 : 未定)

過程 (所要時間)	活動内容	具体的な発問・説明・動きなど	ねらい	使用する教材 備品	注意事項
はじめに (5分)	集合 (1分) 挨拶 今日の流れ 目的提示 (4分)	(集まったところから チーム内で軽く自己紹介、名札に読んでほしい名前を読めるように書く) 自己紹介をする		パソコン プロジェクター USB ポインター タイマー ベル 名札シール	
導入 : 起 (21分)	感情ワードウルフ (説明 : 3分) (ゲーム : 18分) 5分 ゲーム 1分 感想 を3回戦行う	お題に書かれた感情を 当てるために質問し合 い、一人違うお題の人は誰かを当てる。	普段”感情“とどのように向き合っているのかに気づく。またNVCの導入としていろんな感情がある中でそのわずかな感情の違いに気づく。	ウルフの紙1枚 ウルフ以外の紙 人数分 ×3回分	

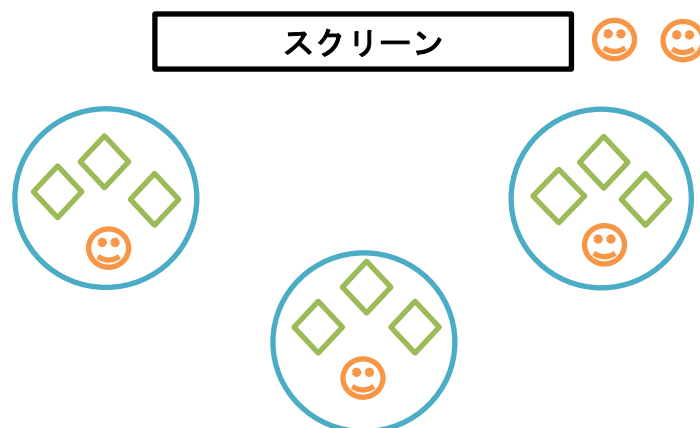
<p>展開：承 (38分)</p>	<p>争いの提示 (10分)</p> <p>話し合い (10分)</p> <p>NVC 説明 (5分)</p> <p>NVC 実践 話し合い (5分)</p> <p>感想 (2分)</p> <p style="text-align: right;">×2</p>	<p>映像や本等で争いの場面を提示し、その場面について話し合う。</p> <p>NVC の説明を行う。</p> <p>NVC の重要な点を念頭に置き、それに沿ってロールプレイング形式での実践を行う。</p>	<p>映像や本などで具体的な場面を見せることで共感を狙うとともに自分事として場面を考えてもらう。</p> <p>NVC という一つのコミュニケーション方法があることを知ってもらい、それを実践することで NVC の重要なポイントも理解してもらう。</p>	<p>紙 ペン</p> <p>紙 ペン</p>	
<p>発展：転 (20分)</p>	<p>説明 (2分)</p> <p>話し合い (18分)</p>	<p>NVC の利点と欠点を挙げ、欠点を解消できる新たなコミュニケーション方法を考える。</p>	<p>NVC の利点と欠点を挙げ、それ元元に新たなコミュニケーション方法を考えることで、問題に対して自分事にすると同時にどのように問題に相対するのかを考えてもらう。</p>	<p>紙 ペン</p>	

まとめ：結 (5分)	まとめ (5分)	ワークショップの内容 等をまとめ、改めて説 明を行う 振り返りは終了後にア ンケートで行う。	ワークショップ の内容を改めて 理解してもらう。		
予備 (1分)					

6：会場のセッティング

😊 : ファシリテーター

◇ : 参加者



7：使用する教材

パソコン、プロジェクター、USB、ポインター、タイマー、ベル、名札シール、お題、台本、模造紙、ペン

8：参考にした資料

・マーシャル・B・ローゼンバーグ(2012)『NVC:人と人との関係に命を吹き込む法』(安納献、小川敏子訳)日本経済新聞出版社.

・マーシャル・B・ローゼンバーグ, 今井麻紀子, 鈴木重子, 安納献(2021)『「わかりあえない」を越える——目の前のつながりから、共に未来をつくるコミュニケーション・NVC』英治出版.

・ヨハンガルトウング編著(2003)『ガルトウング平和学入門』法律文化社

・ウィリアム・J.クレイドラー, リサファーロ(2001)『プロジェクトアドベンチャーの実践対立がちからに: グループづくりに生かせる体験学習のすすめ』(プロジェクトアドベンチャー・ジャパン訳) C. s. I. 学習評価研究所