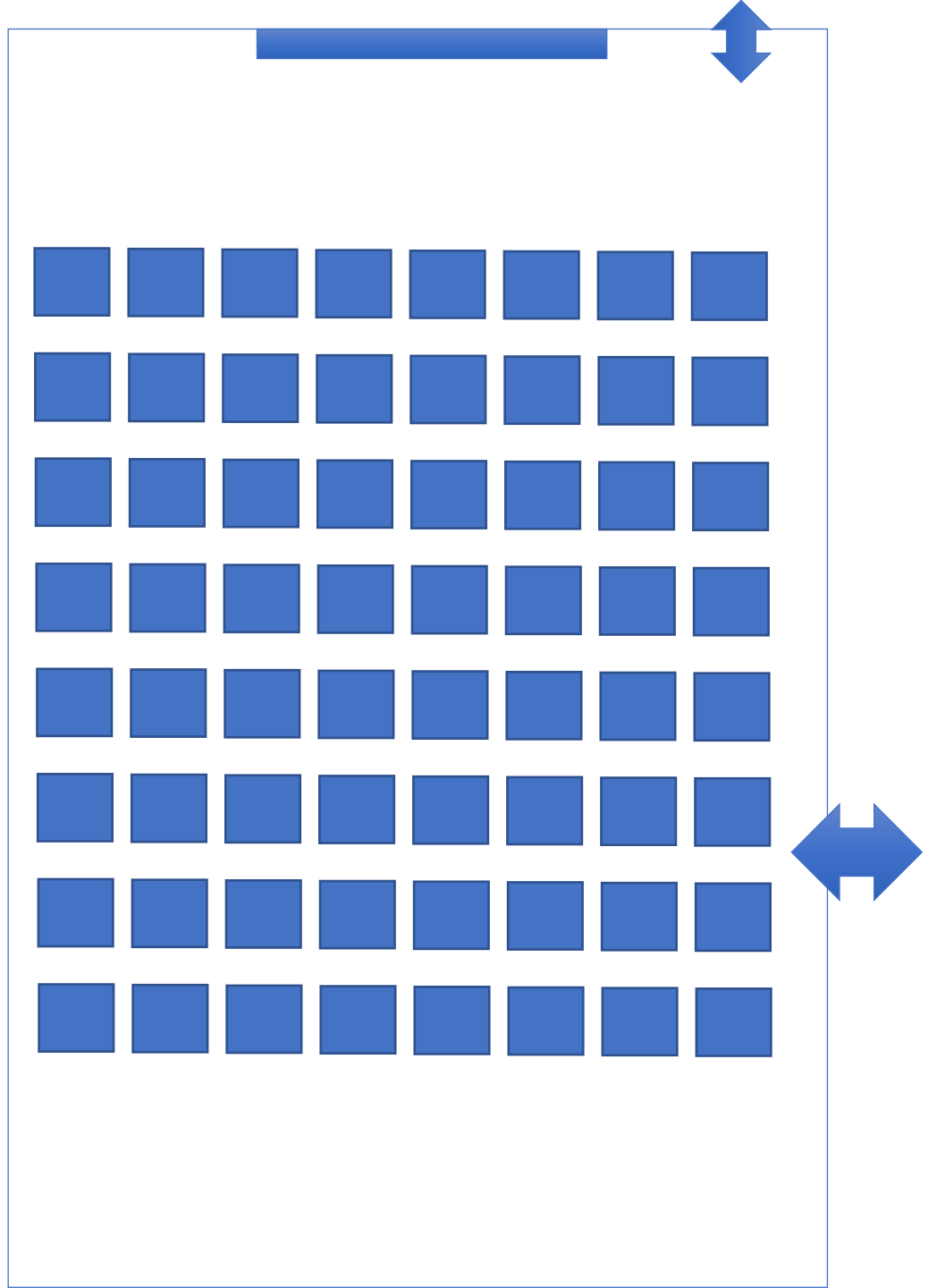


今日は個人作業が多いので、椅子のみ。
前の方から詰めてお座りください。
+クリップボード(A4紙3枚)



LAH.H107

コミュニケーション論B

3Q月・木1/2限 (8:50-10:30)

第9回：やりたいことって何だろう？

2022.11.10

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

特別参加：高尾隆先生

ティーチングアシスタント (TA)：柳川総太郎

授業計画前半

詳細は様子を見ながら検討

1. 10/3 オリエン、グループワーク体験
2. 10/6 WS入門：聴くことと話すこと
*10/10休み
3. 10/13 相互インタビュー
4. 10/17 ワールドカフェ：全員参加の対話
5. 10/20 ファシリテーション(F)入門
6. 10/24 高尾先生特別授業：インプロ
7. 10/27 F基礎スキル①：場づくり
*10/31、11/3休み

授業計画後半

詳細は様子を見ながら検討

8. 11/7 Fスキル②：グループサイズ、問い
- 9. 11/10 自分が創りファシリテートしたい場**
10. 11/14 ファシリテーター実習に向けて準備
11. 11/17 ファシリテーター実習①
12. 11/21 ファシリテーター実習②
13. 11/24 ファシリテーター実習③
- 14/ 11/28 全体ふりかえり：最終レポートを元に

フィードバックシートから

- 今までの授業を振り返って印象に残ったことは、場が物理的空間と心理的關係によって成り立っていると言うことがすごく捉えやすく、場という曖昧な言葉を理解しやすくなったことである。他に、タイムキーパーが重要であると感じた。最後の1人が話せないなどが起きるので後何分でおしまいです、がとても必要だと思う。
- 普段は四人だけど、いつもより人数少なくてひとり辺りの時間が長いからか、3人はとても話しやすかった。円で起承転結意識してワークを考えると、導入と締めを除いて少なくとも二つは何かしらのイベントをつくるので、間延びしにくいワークがつくれて大変考えやすかった。
- 曼荼羅を描いてみてこれいいなあと思った。一覧性に優れていて、時系列で並べることが出来て、書き込みをしやすい所が気に入った。
- チェックインの際に螺旋状に話を進めていくと言う話がとてもためになりました。私は忘れっぽいので、1人目が一気に話して、次の人も一気に話すと前の人の話をすぐに忘れてしまうので螺旋状に進めるのは確かに他者のことをより理解しやすい。
- 今日OARRについて初めて学びました。今まで授業を受けていて最初に今日の目標と流れを話してくれる先生の授業は理解しやすかった経験があり、それはoarrのoとaが示されているからなのだと気づきました。
- とても余談ですが、バイト先のワークショップイベントでえんたくんを提案したら通りそうだったので変化があるかたのしみです。

今日の流れ

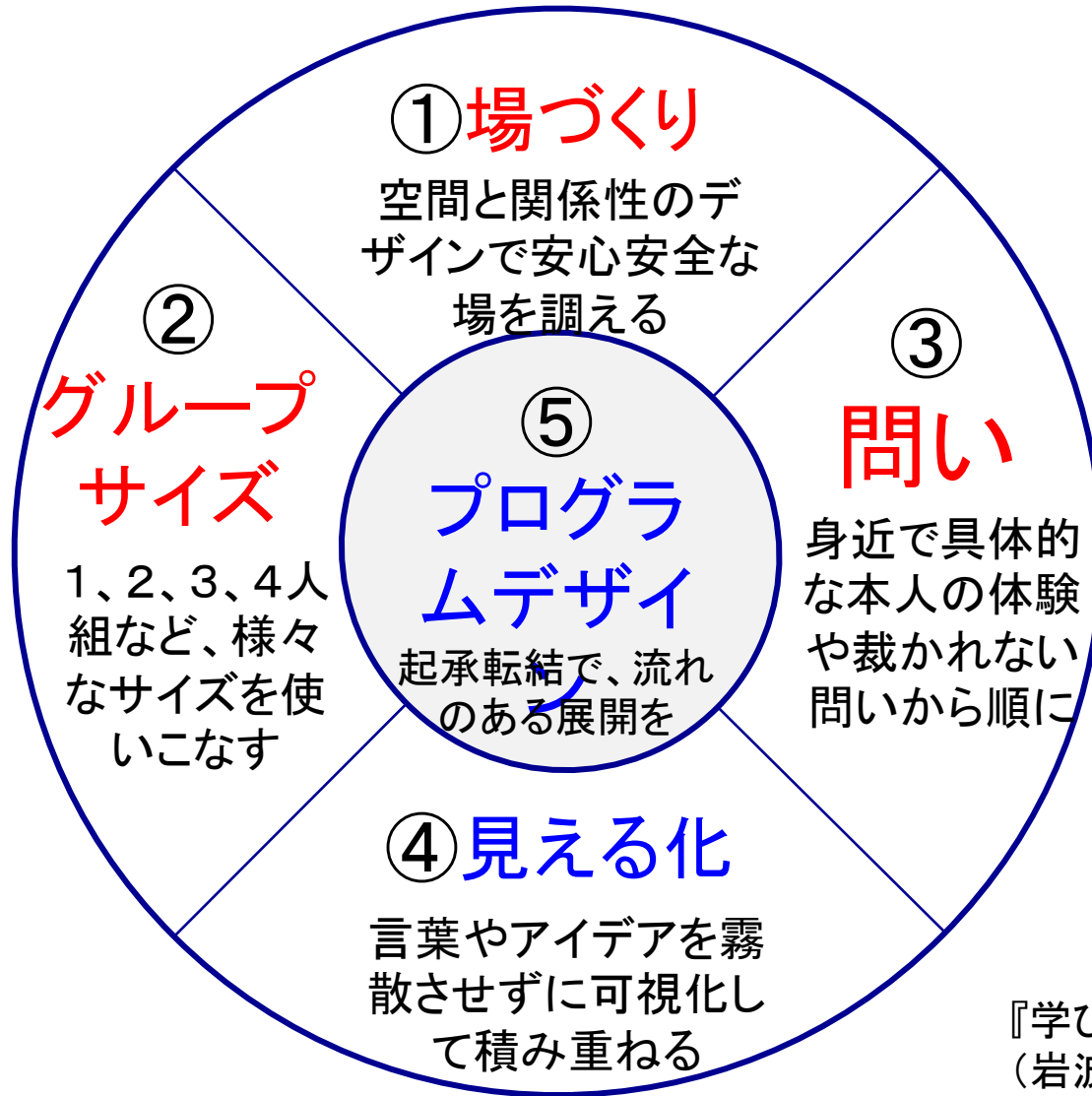
8:50-10:30

- 8:50 オリエン、FBシートから、復習
- 9:00 Step 1 リラクゼーション
- 9:15 Step2 思い出しのワーク
- 9:40 Step 3 インテンションクエスト
- 10:10 シェア、横の二人、縦の二人
- 10:25 次回に向けて、フィードバックシート

チェックイン

- どうしてた？（近況）、場づくりで印象的だったこと
- 進め方
 - 司会進行役（ファシリテーター）を決める
 - やってみたい人、むしろ苦手な人、〇〇の人、
 - その人がチェックインの場をホールドし進行
 - 場を開く：にこやかに挨拶
 - 1) お題：何について話すかを確認。
 - 2) 誰から、何分くらい話すか目処を示す
 - 3) タイムキープしながら対話を促す。

学び合う場をつくる ファシリテーション5つの基礎スキル



『学びあう場のつくり方』
(岩波書店)より

ファシリテーション3大基礎スキル まとめ

場 ととのえ、
グループ 分けて、
問う て待て。
相互作用の
花が開くから

4の技：見える化 言葉を見える形に定着させる

- **せっかくの言葉、アイデアを霧散させない**
 - その場の議論や対話を活性化するために書き出す
 - 記録のための書記のメモとは違う
 - 板書、ライブコーディング、ファシリテーショングラフィック
 - 本人の言葉を使う。勝手に要約しない。皆でやるのもgood！
- **様々な道具に習熟し活用しよう**
 - クリップボードにA4紙とカラーマーカー、KP法（紙芝居プレゼン）
 - ポストイット、模造紙、ホワイトボード、えんたくんと用紙
 - キーワードもいいが、単語でなく「短文」で明解に。
- **さらにできれば広い視点から整理し、構造化を**
 - 大目的、ゴールを忘れず、常に何のための作業？

5の技：流れのあるプログラム・デザイン

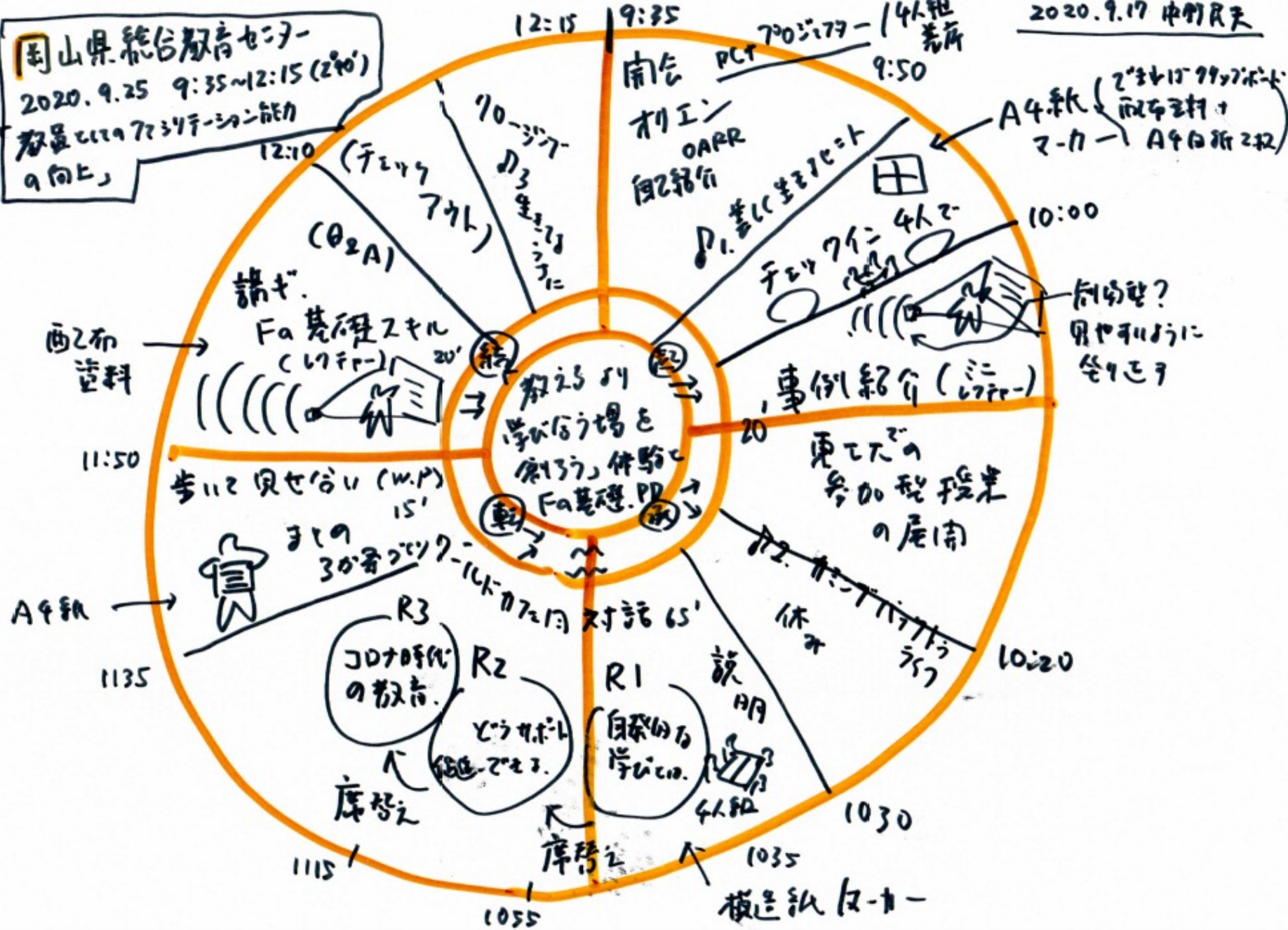
人の身体と心の自然をふまえた起承転結

- 生理的・心理的な自然に沿い、起承転結の流れを
 - 一人だけ、知らない場に来たら、最初は不安でしょ？
 - それぞれの生活や仕事のリズムを引きずってきている。
- 「関係の質」が成果をもたらす。急がば回れ
 - 関係の質→思考の質→行動の質→成果の質
- 初めが肝心、導入が大切
 - 場づくりと連動、おもてなし。一緒に場をつくるのも良い。
 - オリエンテーションのOARR
 - 目的・ゴール、大まかな流れ・プログラム、役割、参加の心得
 - 身体を動かす、音楽など

昨年の講座のプログラム・デザイン 曼茶羅

岡山県総合教育センター
 2020.9.25 9:35~12:15 (290')
 数量と品質の両立
 9向上

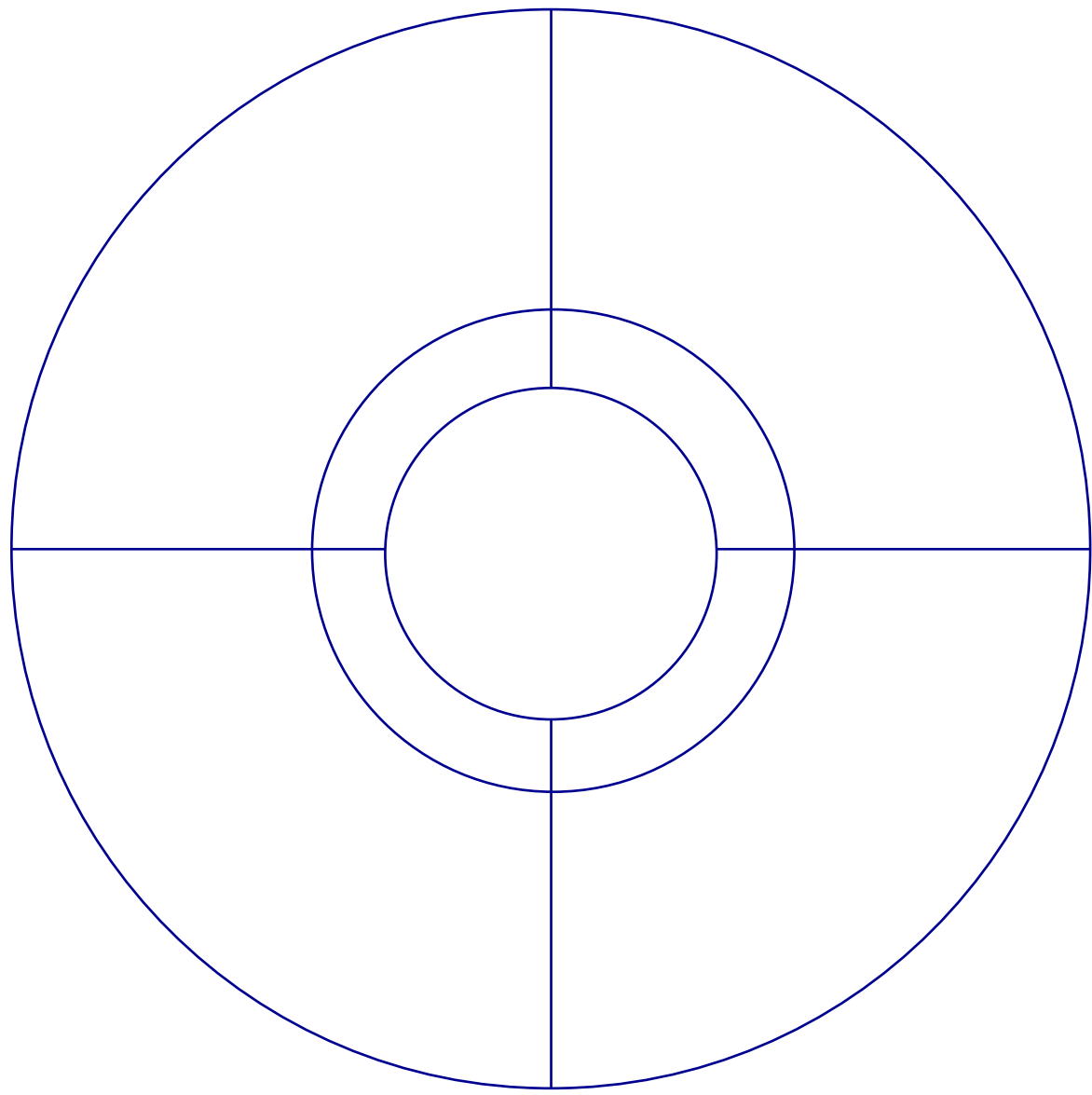
2020.9.17 中秋月天



タイトル：

月 日

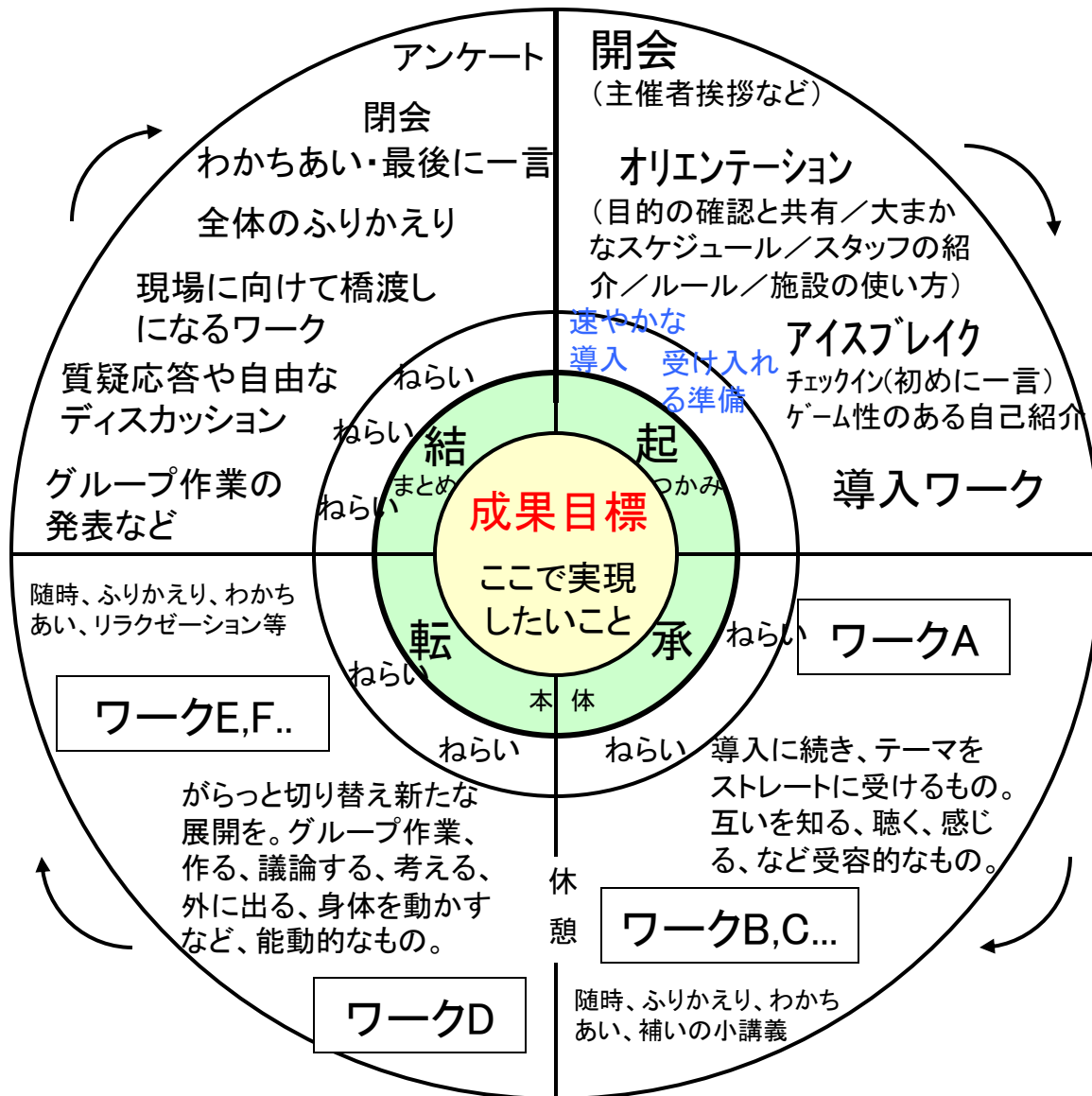
氏名：
学籍番号：



さあいよいよ具体的なプログラムをデザインだ。自由に発想しながら、現実的にまとめていこう！

【作業手順】

- まず、円を描き四つに分けて、右上から時計回りに起承転結に。
- 真ん中に「成果目標」など、ここで実現したいゴールを明確に。
- やってみたいワーク(作業、エクササイズなど)を、思いつくところからどんどんメモする。書き足したり、順番を入れ替えたり、あれこれ自由に全体の構成をデザインしていく。
- 「起」や「結」には押さえるべきポイントがある。その項目に沿って、具体的にやることを考えてメモ。
- 「承」は「起」を受け、素直にテーマに向けて展開していくもの。なるべく身近で感覚的なもの、よく聴いたり感じたり受容的なもの。
- 「転」はがらっとモードを変えて展開。受身から能動へ、頭から全身へ、など転換の中で新たな気づきへ。
- 各パートに時間を割り振り、全体の時間の中で詳細を調整していく。

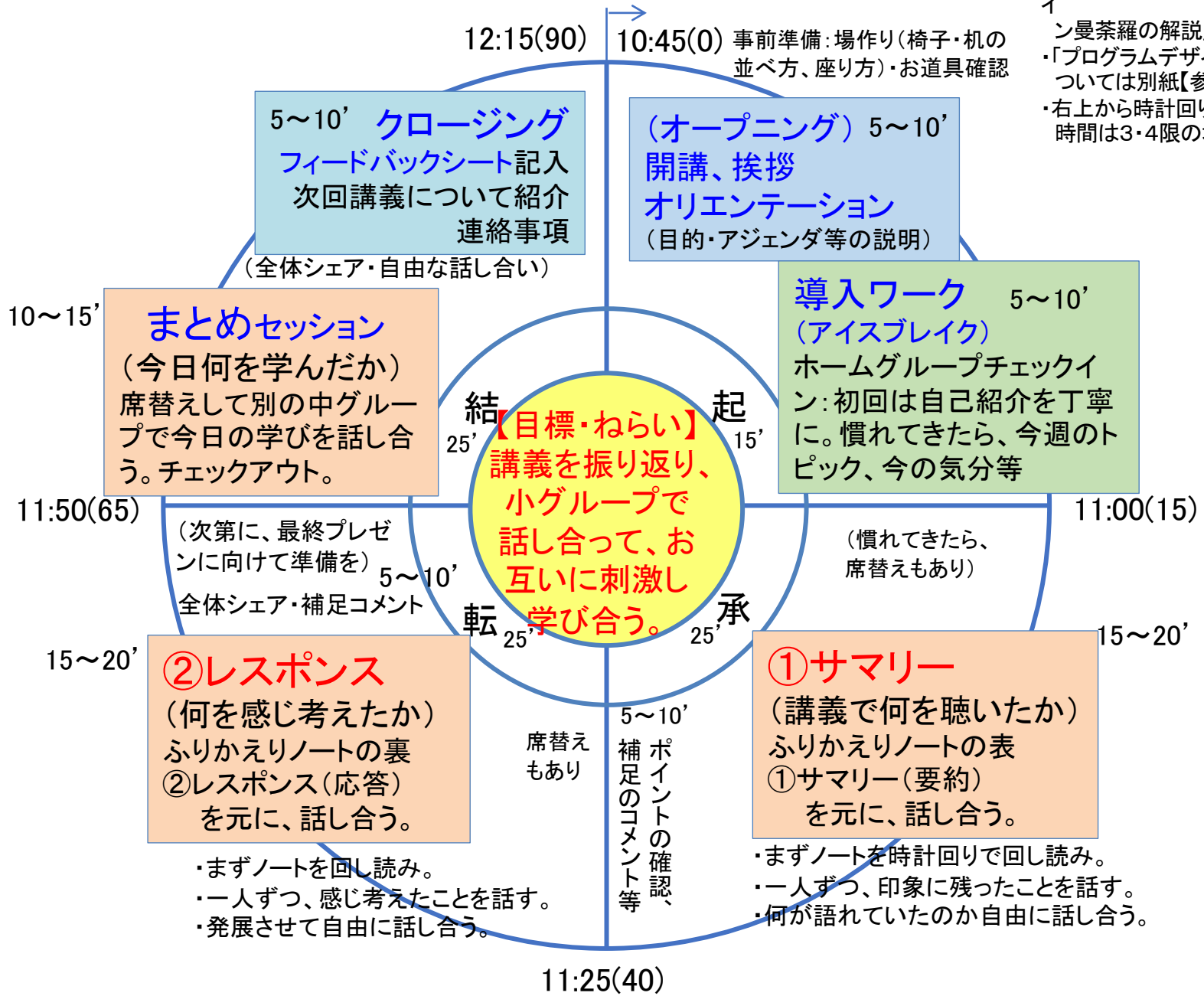


東工大立志プロジェクト「少人数クラス」基本進行案

プログラムデザイン曼荼羅

2016.2.22 中野民夫

- ・詳細は、別紙「プログラムデザイン曼荼羅の解説」参照。
- ・「プログラムデザイン曼荼羅」については別紙【参考】基本参照。
- ・右上から時計回りにご覧下さい。時間は3・4限の場合の例。



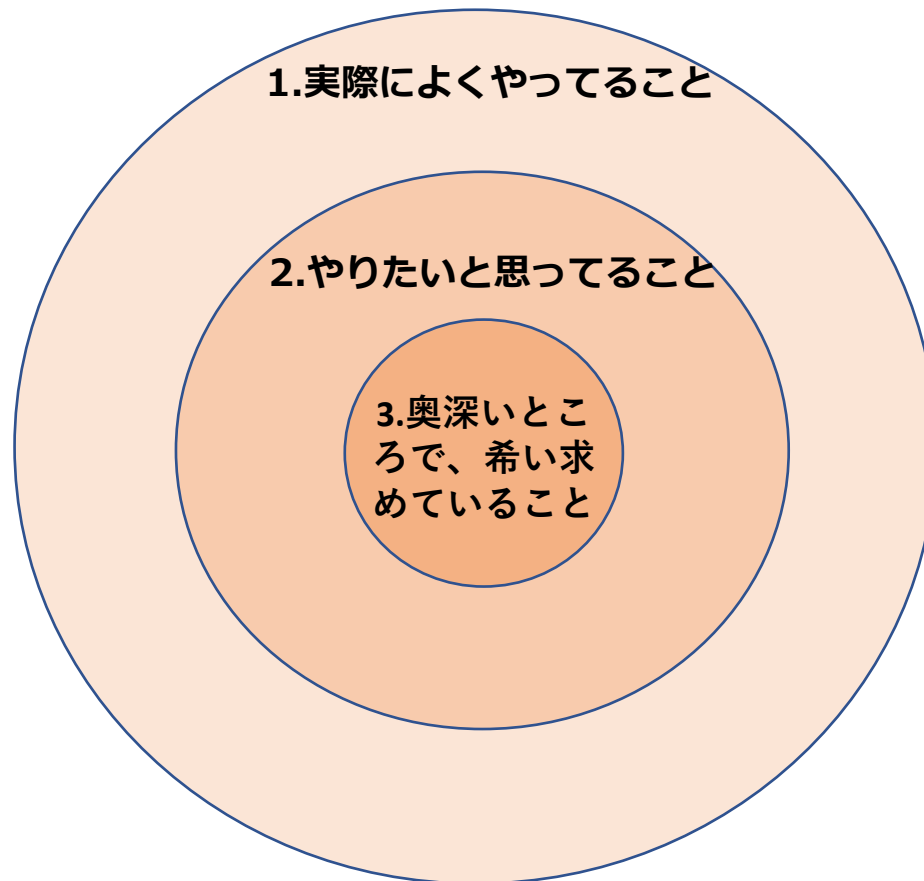
さて、皆さんはどんな20分のワークを企画しますか？

- たかが20分、されど20分。
 - やれることは結構あるはず。楽しく学び合える時間に！
- 皆さんが好きなこと、やりたいこと、あるいは夢中になっていることを、ぜひ仲間にシェアして欲しい。
 - 話すだけでなく、身体も心も感受性も総動員して参加型で学び合える場を創ってファシリテートしてください。
- それぞれの世界を広げ合って、世界がもっと魅力的で輝くように。
- **そこ今日は、自分が本当にやりたことって何だろう？に迫ろう。**

Intention Quest (IQ)

「奥深い希求」を探るワーク

中野民夫2021



背景

- 本当にやりたいことがわからない、という人は多い。
 - 必死に働いている大人でも人生の転機で、ふと問い直し続ける。
 - 外から与えられた目標でなく、自分の内発的な願いは意外に知らない。
- “Follow your Bliss” (Joseph Campbell)
「自分の至福を追求しなさい」→「気になること、気が魅かれることについていこう」のメッセージと共に、各自の本当にやりたいことを探すサポートができないか。
- 留学時からの師ジョアンナ・メイシーは、ワークショップ参加者がその場に来たという“intention”をととても重視。
 - インテンション=意図? →僕なりに「奥深い希求」と意識して理解。
- そのインテンション（奥深い希求）に迫ってみよう。

目的・ねらい

皆さんが大学で学んでいる“intention”は何だろう？

- 自分がこの学生時代や人生で本当にやりたいこと、を明らかにしていく一助として「自分の奥深い希求」(intention)を探る。
- **Intention: 「意図」?**
 - 今日ここに集まっているあなたの“intention”は何？ Joanna Macy
- 私なりの意識：「**奥深い希求**」
 - **自分の奥底の方で、まだ意識化できていないかもしれないひそやかな希い（願い）、静かに求め続けていること**
 - **それは自分の歩む方向性・自分の軸、のような何か。**
- さて、皆さんの「インテンション」は？
 - 準備運動：リラクゼーション（マインドフルネス実習）
 - 個人作業
 - BORでシェア

Step 1

Inner Journeyへの準備運動

- 今ここでくつろいで、自分の内側へ向かう準備
- 立ち上がって、軽く身体を動かします。
- **調身・調息・調心**
 - まずは身体を調える、すると呼吸が調ってくる。そしてようやく心も調う。
 - 今ここ、自分の中で起こっていることのありのままに気づく。
 - =マインドフルネス（今ここのありのままへの気づき）

Step2

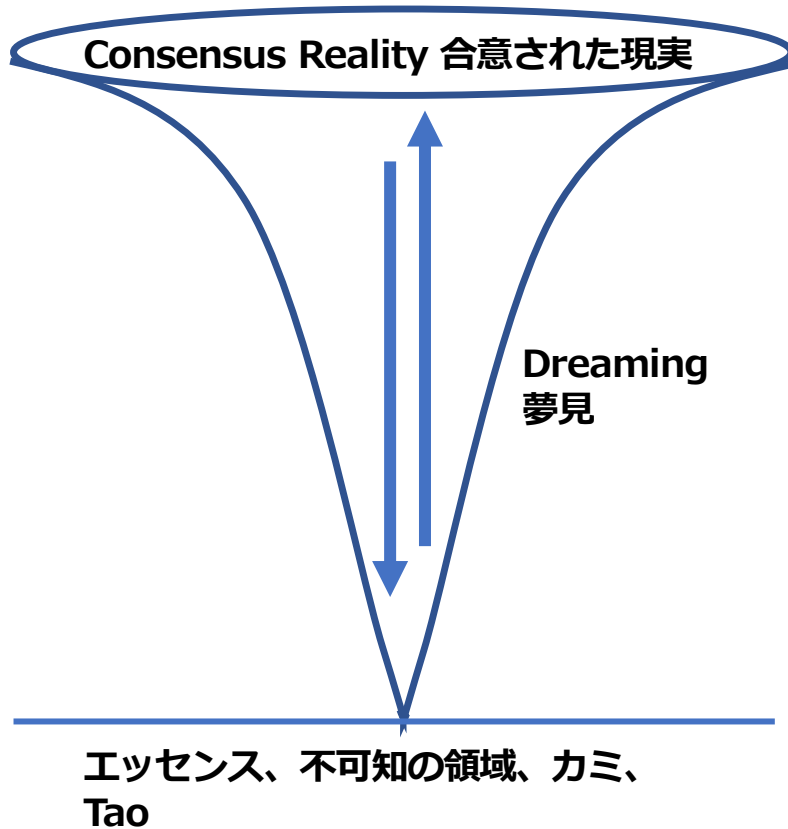
導入：思い出しのワーク

4つほど問います。できたら自分のためにメモを。

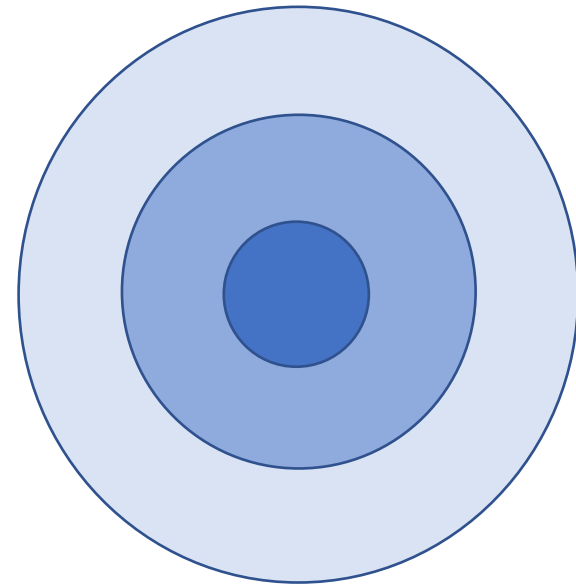
- 1. まだ小さかった子どもの頃、好きだったこと、自分から夢中になっていたことは、なんですか？
そのどこがあなたを魅きつけたのでしょうか？
- 2. これまでの人生の中で、深く満ち足りたとき、「良いなあ〜」と心から感じられたとき、というと、いつのどんな体験が思う浮かびますか？
- 3. これまで、なってみたいと思った職業や仕事はどんなものがありますか？たくさんあるかと思いますが、幾つでも。それら憧れ、夢に共通点はありますか？
- 4. もしあらゆる制約や恐れから自由で、お金や時間や仲間など必要なリソースが十分あるとしたら、何をやってみたいですか？いくつでも思い浮かべてみて。

見える次元の世界を、見えない次元が支えている。
意識・無意識の多層構造。

プロセスワークの祖、
A.ミンデルの話から



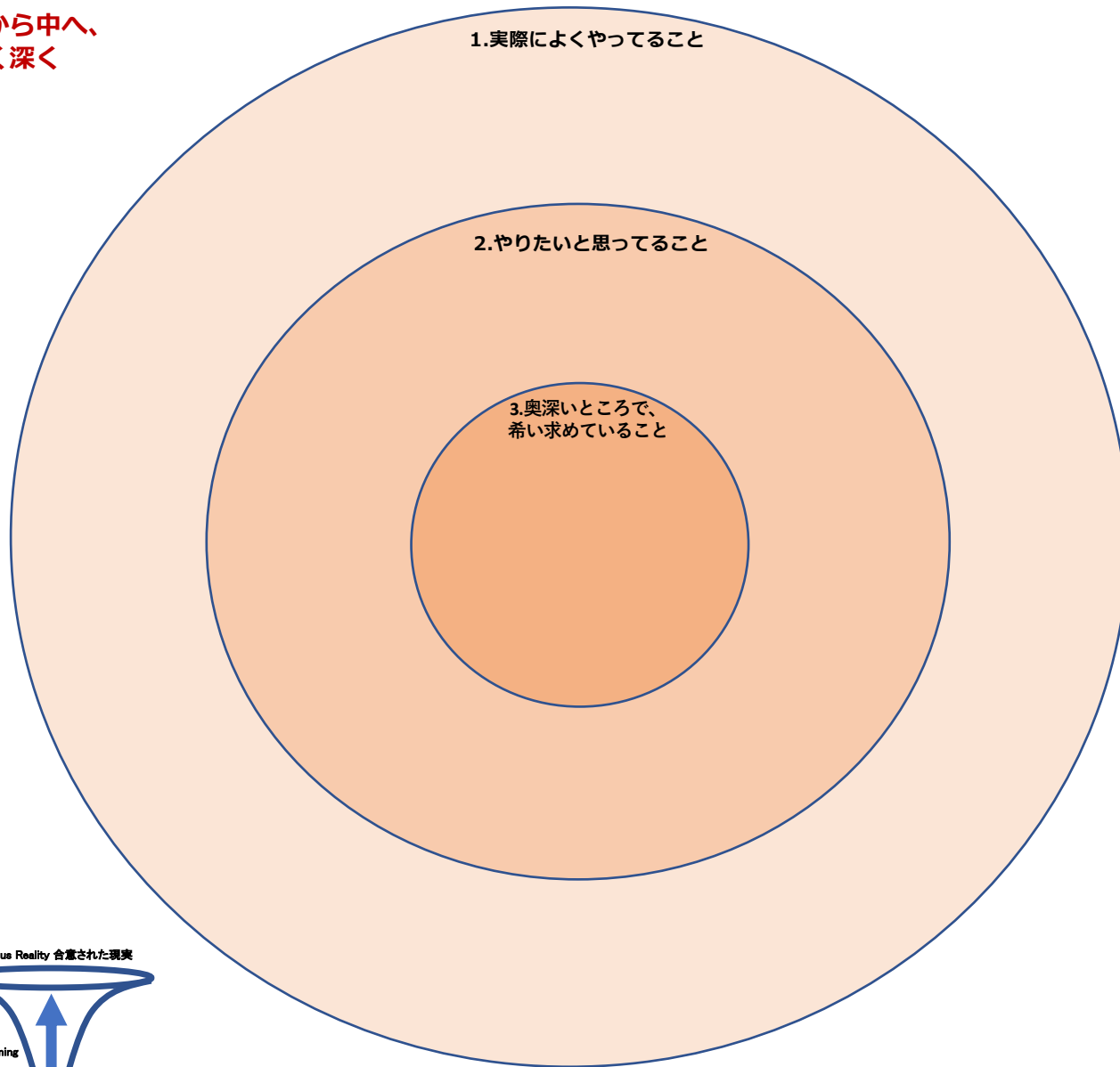
上から見てみると、
こんな感じにな
る？



今日はA4紙に手書きで三重円をまず書いて自由に記入を

名前: _____
年月日: _____

外から中へ、
深く深く



<作業手順>

1. 実際によくやっってること

まず、日頃実際によくやっていることを思い出して、あれこれメモしてみる。外の輪、どこでもOK。

仕事、家事、人との付き合い、趣味、コロナstay homeのなかで時間を使っていること

2. やりたいと思ってること

次に、好きなこと、やりたいと思うこと、夢、などを、あれこれメモしてみる。中の輪どこでもOK。

実際にもうやっていることでも、やりたいことならOK。まだできていないこと、夢は？

3. 奥深いところで、希い(願い) 求めていること

さらに、これらを見渡ししながら、自分の奥底の方で、まだ意識化できていないかもしれない、ひそやかな希い(願い)、静かに求め続けていること、ってなんだろう。

一番内の輪、どこでもOK。

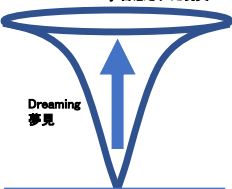
考えるより、浮かんでくるイメージを待って、メモしてみよう。

4. 眺めてみて、どんな気づきや発見、あるいは確認がありますか？

ふりかえって、右下の枠にメモしてみよう。

4. 書き終えての気づきや発見、確認

Consensus Reality 合意された現実



Dreaming
夢見

不可知の領域、カミ、Tao0

皆さんに贈るメッセージ：「人間力」の極意！

「自分の至福に、ついていこう」

- “Follow your Bliss!” by ジョーゼフ・キャンベル 『神話の力』
 - 「指導者や制度を変えても世界は救えない」
 - 「生きた世界ならばどんな世界でもまっとうな世界。必要なのは世界に生命をもたらすこと。そのための道は、自分自身にとっての生命のありかを見つけ、自分がいきいきと生きること」
 - 「自分の至福を追求しなさい」「自分にとっての無上の喜びを見つけ、恐れずにそれについて行くこと」
- 至福 = 楽しい、ワクワク、だけでない。
 - 刹那的欲望の充足ではもちろんない。
 - 頭でなく、**体や心が、魂が喜ぶこと**。生命の滾（たぎ）り。
 - **気になること**、ほっとけないことについて行くのも、至福。
 - **本当に好きなこと、その探究では努力も苦痛ではなくなる。**
 - ノーベル賞の大隅先生、大谷翔平ら世界で活躍する人を見よ！

遅咲きのシンガーソングライター中野民夫

61歳でデビューCD、オリジナル曲14曲収録！



Amazonで
買えます

気になることについて行こう (Follow your bliss!)

2018,5 詩・曲：中野民夫

1.好きなこと、やればいい
でもそれなかなか難しいよね
まわりの世界に合わせるうちに
やりたいことすらわからなくなる

でも大丈夫、本当は知ってる
みんな地球の子どもだから
一人ひとりがのびのびやれば
僕らを生んだ宇宙も喜ぶ

*自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリス
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリス。シー

2.春のきざしに花ほころんで
緑がまばゆく目覚めるように
考えるより、いのちのままに
カラダとココロが歡ぶ方へ

外に向かって頑張るよりも
内なる気配について行こうよ
僕らは宇宙の最前線
やることすべてが天地創造

*自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリス
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリス。シー



自分の奥深い希求(intention)実現に向けて、
今回のファシリテーション実習は、仲間たち
を巻き込んで一緒に探究できる貴重な機会。

20分で達成可能なゴールとして絞り込もう。
それを曼荼羅の中心に据える。そこに向けて
的確な起承転結のプログラムデザインを創る。

どんな20分を創りたい？
テーマ、あるいはタイトル
を考えてみよう

5分

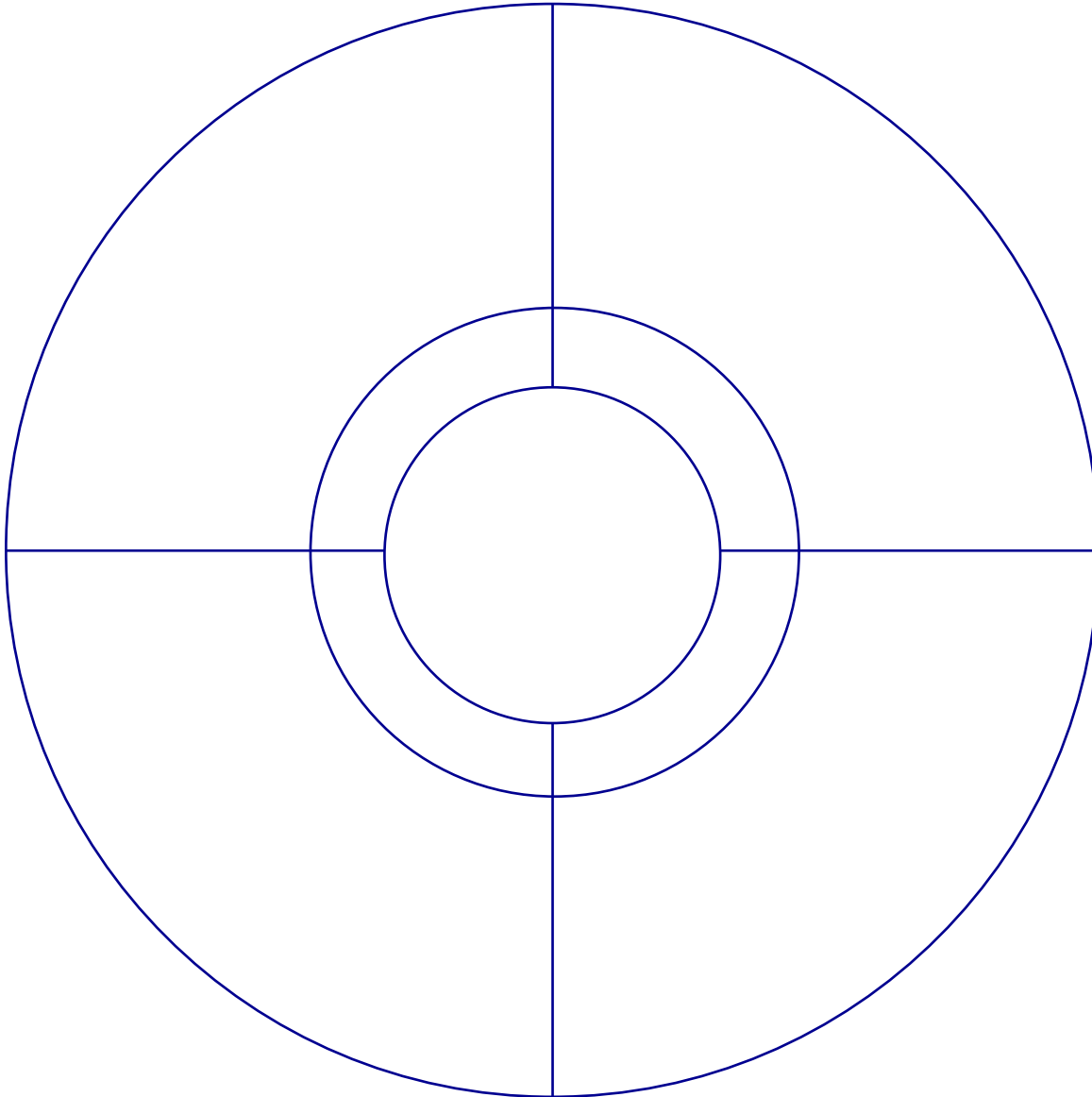
後でペアでシェアしあおう。
コンサルティングタイム

11/17・21・24の ファシリテーター実習について

- プログラムデザイン曼荼羅シートも一応送ります。
- 9人組で、全員が20分のワークショップ(参加型の場)を企画してプログラム・デザインし、実際にファシリテートしてみる。1日3人×3回で。なるべく野心的なもの。冒険を。
- 次回11/14、グループ確定。スケジュール決め。
 - もし欠席する人は、事前に連絡を。
- 各自「自分の創りたい場」のプログラムデザインを。
 - わかりやすい名称も大事。次回、タイトルを予告しあいます。
 - プログラムデザイン曼荼羅で。→本番直後に提出
 - アイスブレイク的なことは次第にあまりいらなくなる
- **実習各20分 + 全員からフィードバック7分**
 - 前に終えた人がフィードバックのファシリテーター

氏名：
学籍番号：

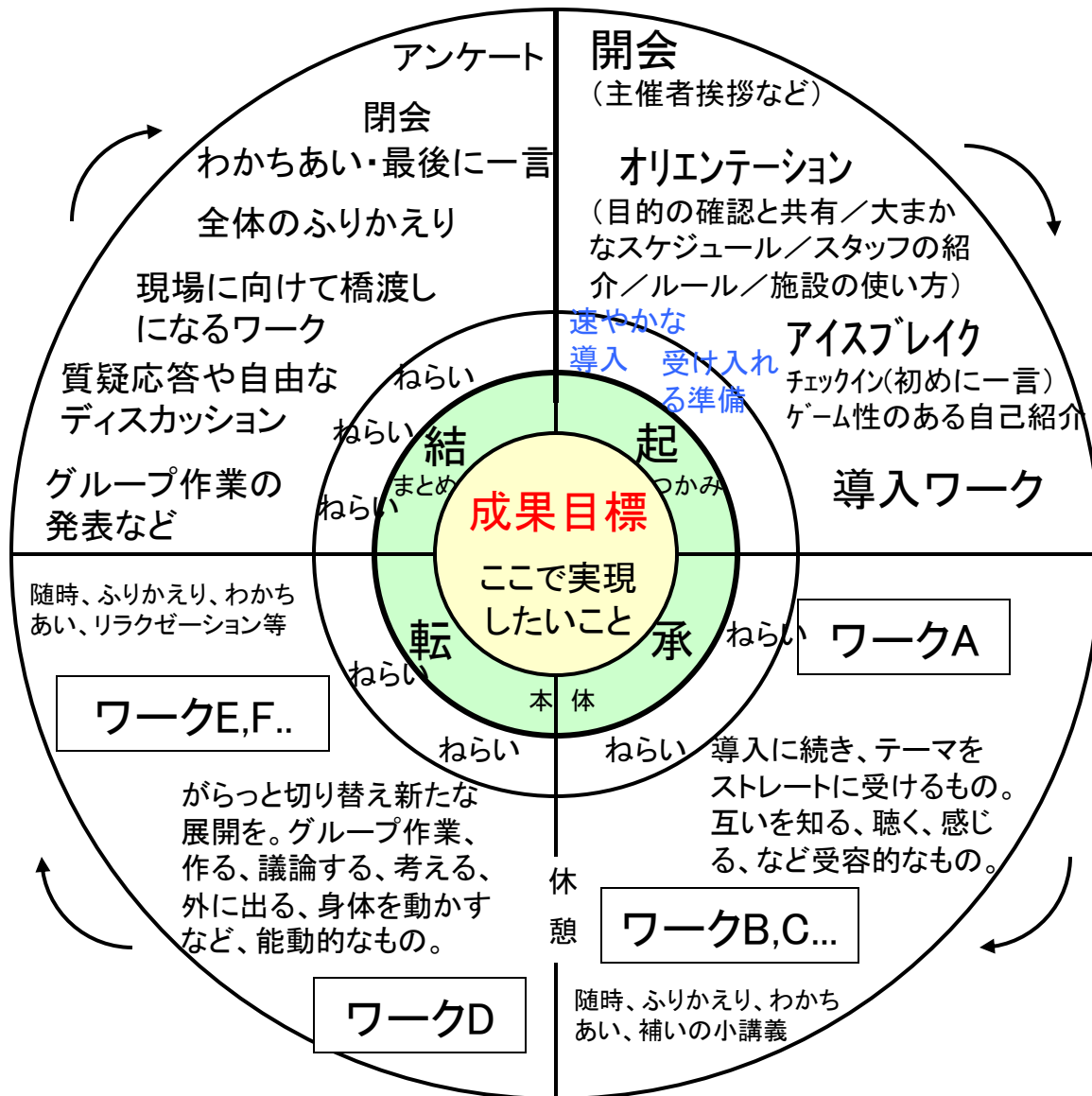
タイトル：



さあいよいよ具体的なプログラムをデザインだ。自由に発想しながら、現実的にまとめていこう！

【作業手順】

- まず、円を描き四つに分けて、右上から時計回りに起承転結に。
- 真ん中に「成果目標」など、ここで実現したいゴールを明確に。
- やってみたいワーク(作業、エクササイズなど)を、思いつくところからどんどんメモする。書き足したり、順番を入れ替えたり、あれこれ自由に全体の構成をデザインしていく。
- 「起」や「結」には押さえるべきポイントがある。その項目に沿って、具体的にやることを考えてメモ。
- 「承」は「起」を受け、素直にテーマに向けて展開していくもの。なるべく身近で感覚的なもの、よく聴いたり感じたり受容的なもの。
- 「転」はがらっとモードを変えて展開。受身から能動へ、頭から全身へ、など転換の中で新たな気づきへ。
- 各パートに時間を割り振り、全体の時間の中で詳細を調整していく。



ふりかえり チェックアウト

- 今日はどうでしたか？
- 前後の二人で。
- 今、どんな感じ？企画は定まってきた？タイトルは？

予告：最終レポートについて

1600字から2000字程度。A4, 2枚以内。

最終回11月28日(月)に持ち寄り、29日中にT 2SCHOLAで提出。

- 1. 自分自身を200字で表現してください。
 - 自己紹介の仕上げとして、端的かつ魅力的に。「志」もぜひ。
- 2. ファシ実習前までの授業で学んだこと3点。
 - 自分にとって何が印象的で、どう響いたのか？
 - 3つほど取り上げ、自分の発見・気づき・学びを中心に。
- 3. ファシリテーター実習での学び。
 - どのような意図で何にチャレンジし、何を学んだか。
 - +参加者として、仲間のワークから何を感じ、学んだか。
- 4. この授業の進め方について
 - 参加型授業の感想・評価、オンラインとの違い。

googleフォーム:イードバックシート記入 授業をふりかえって、気づき・発見、学び・提案 今日中に(出席確認兼ねる)

- 今日はGoogleフォームで。
- <https://docs.google.com/forms/d/13eRhisweIv9uIfPCvml8yihTQ2eWSS-V7aDWkHdd6Zw/edit>

＜注意！＞

- 万一、授業にフル参加してなかったのに書いて提出するのは不正行為。
- 東工大ルールで当Qの全ての授業の単位が取り消されますので注意して。

A screenshot of a Google Form titled "22コミュニケーション論Bフィードバックシート" (22 Communication Theory B Feedback Sheet). The form includes a subtitle "今日の気づき・発見、学びを書いてください" (Please write down your daily insights, discoveries, and learning). It features three text input fields: "学籍番号" (Student ID), "氏名" (Name), and "気づき・発見、学び" (Insights, discoveries, learning). The "気づき・発見、学び" field is currently selected and contains the text "気づき・発見、学び". A "保存" (Save) button is visible next to the input field. At the bottom, there are icons for "必須" (Required) and other form settings.