

大学教育研究フォーラム2022

オンラインで学生の関係性を構築するための場づくりの工夫

ファシリテーションの視点からの見直し

【話題提供4】

オンライン授業での関係性作りのコツ

2022.3.16

国立大学法人 東京工業大学 リベラルアーツ研究教育院 教授

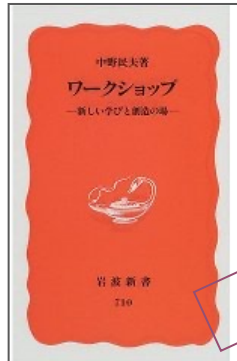
中野民夫

10分でお伝えしたいことをまとめてみました。

関係性を育む場づくり5か条

- **1. 雰囲気作り**に**音楽**の活用を
- **2. 「ディスカッション」**ではなく
「創造的な対話」を
- **3. 初めは丁寧**に**インストラクト**
- **4. 緊張と弛緩**の**バランス**を
- **5. 想定**の**保留**と**マインドフルネス**

中野民夫ファシリテーション関連著作



18刷!

ワークショップ
新しい学びと創造の場
(岩波新書、2001)



9刷!

ファシリテーション革命
参加型の場づくりの技法
(岩波アクティブ新書、2003)
* 現在、電子出版のみ



8刷!

ファシリテーション
実践から学ぶスキルとところ
(共著、岩波書店、2009)



ファシリテーションで大学
が変わる(三田地真実と共編著、
ナカニシヤ、2016)



6刷!

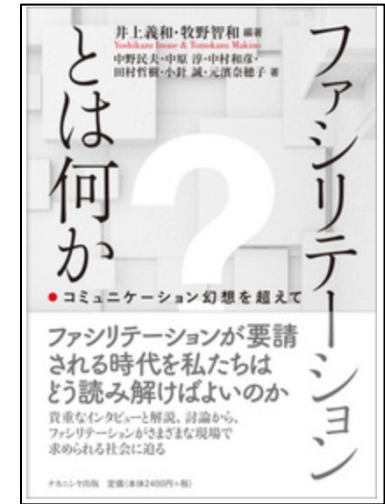
学び合う場の作り方
—本当の学びへのファシリテーション
(岩波書店2017)



えんたくん革命
1枚のダンボールがファシリテーションと対話と世界を変える
(川嶋直と共著、みくに出版2018)



看護のためのファシリテーション
(中野民夫・浦山絵里・森雅浩著、医学書院、2020)



新刊

ファシリテーションとは何か?
(井上義和・牧野智和編著、ナカニシヤ出版、2022)
* 教育社会学の立場から

たくさんのワークショップを ファシリテートしてきました。

- ワークショップ = 一緒に創る場、学び合う場
 - 参加・体験・相互作用が鍵
 - 学生同士の対話を重視した参加型授業もワークショップ的
- ざっと年間120回×30年
 - 参加者平均50人として、3,600回で**のべ18万人!**
 - 「気にしい」なので必ずフィードバックをもらってきた。
- **たくさんの声。**
 - 皆さん、なんて言うと思います？
 - 受け止め方は実に多様。全員が満足することはない。
 - 多くの反応をざっくり3つにまとめると、次頁

① 「いろいろな人と話せて、楽しかった！」

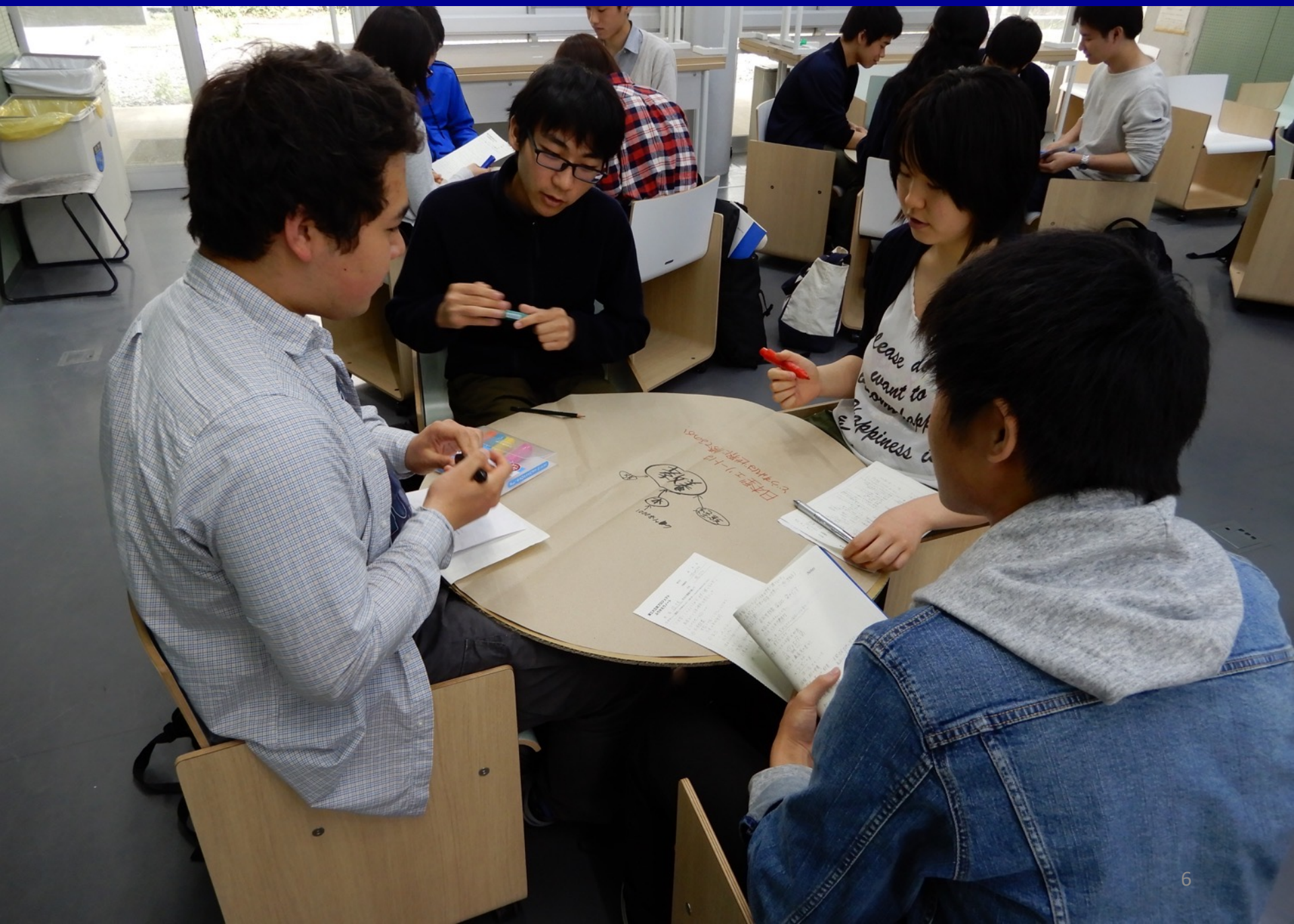
→いろいろな人と話すのはやっぱり楽しいんだ！人は社会的動物だもんね。でも最初は皆緊張してる。結果として「楽しい」となるには、話しやすい雰囲気、心理的な安全性が不可欠。**ではどうやって？**

② 「多様な考え方（意見・価値観・体験）を聞いて、いい学びになった！（自分の世界が広がった）」

→異質なものとの出会いは、素直に受け入れられれば自分の世界を広げる。それこそ「学び」。教員に言われるより、横の関係性から自分で発見した方が身になる。→「教える」より「学び合う」場を

③ 「自分ももっと〇〇したくなった！」

→さらに学ぶ意欲やもっと前向きに生きる元気が湧いてくる、っていいね！学び合いの場ができる最大のことにあつは自分でやつて試行錯誤の中で身につけるしかないもの。触発しあうきっかけの場を。



出てきたキーワードを書き出し「見える化」しながら



講義名	
学籍番号	
16B062	

話を
全体の
の。話
残りが
とき。全
る。話
の。話
も。心
残念な
生かす

講義名	東工大立志
学籍番号	
16B01144	

このプロジェクトで得
た人との話で実感し
た。それと話すこと
もまた。毎回違ったテ
マ。いつも話し合うこと
この講義を通して
少しと違ったような
楽しかったです。

講義名	立志プロジェクト
学籍番号	
16B09223	

中にはこういった女
子が多い。と考
へた。しかし私には
意味のあること
世代において
あり。平田村が

講義名	東工大立志プロジェクト
学籍番号	
16B009	
氏名	

3人で話すのも初めてだったし
プロジェクト-メンタをやるのも初めて
だったから。非常に面白かった。
1ヶ月深く考えずに口に出せるというところ
が。プロジェクト-メンタの良さだ。他の班に
比べて。深さがある。結果も実際に
プロジェクト-メンタの良さを実感した。他の班で
プロジェクト-メンタの良さを実感した。他の班で
プロジェクト-メンタの良さを実感した。他の班で

提出

提出日

2019コミュニケーション論A、170人。アクティブ・ラーニング対応型の平場教室で



今や伝説の「えんたくん」

円形段ボールのシンプルな対話促進ツール

→物理的・心理的距離が自ずと近くなり笑顔で対話が弾む

→三密！



輪になって座ろう (えんたくんの歌)

2017.8.19 (作詞・作曲：中野民夫)

C C G C F C G C

*輪になって座ろう、輪になって語ろう、
輪になって座ろう、輪になって語ろう。

1) まあるく座るとお互いの、顔が見えるよニッコニコ。
誰が上だかわかんない、私もあなたも皆大事。
一人ひとりが場を創る、遠慮しないで言ってみよう。

*輪になって座ろう、輪になって語ろう。

2) ジャッジするよりそれぞれの、想いを良く聴き響き合おう。
いろんな人の違いこそ、活かせば新たな知恵となる。
あっという間に時間が経ち、平和と喜びあふれ出す。

*輪になって座ろう、輪になって語ろう。
輪になって座ろう、輪になって語ろう。
輪 (わ)、話 (わ)、和 (わ) ~!

「輪になって座ろう」（えんたくんの歌）の替え歌
「zoom開いて座ろう！」（zoomの歌）

2020.5.3中野民夫

*zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう、

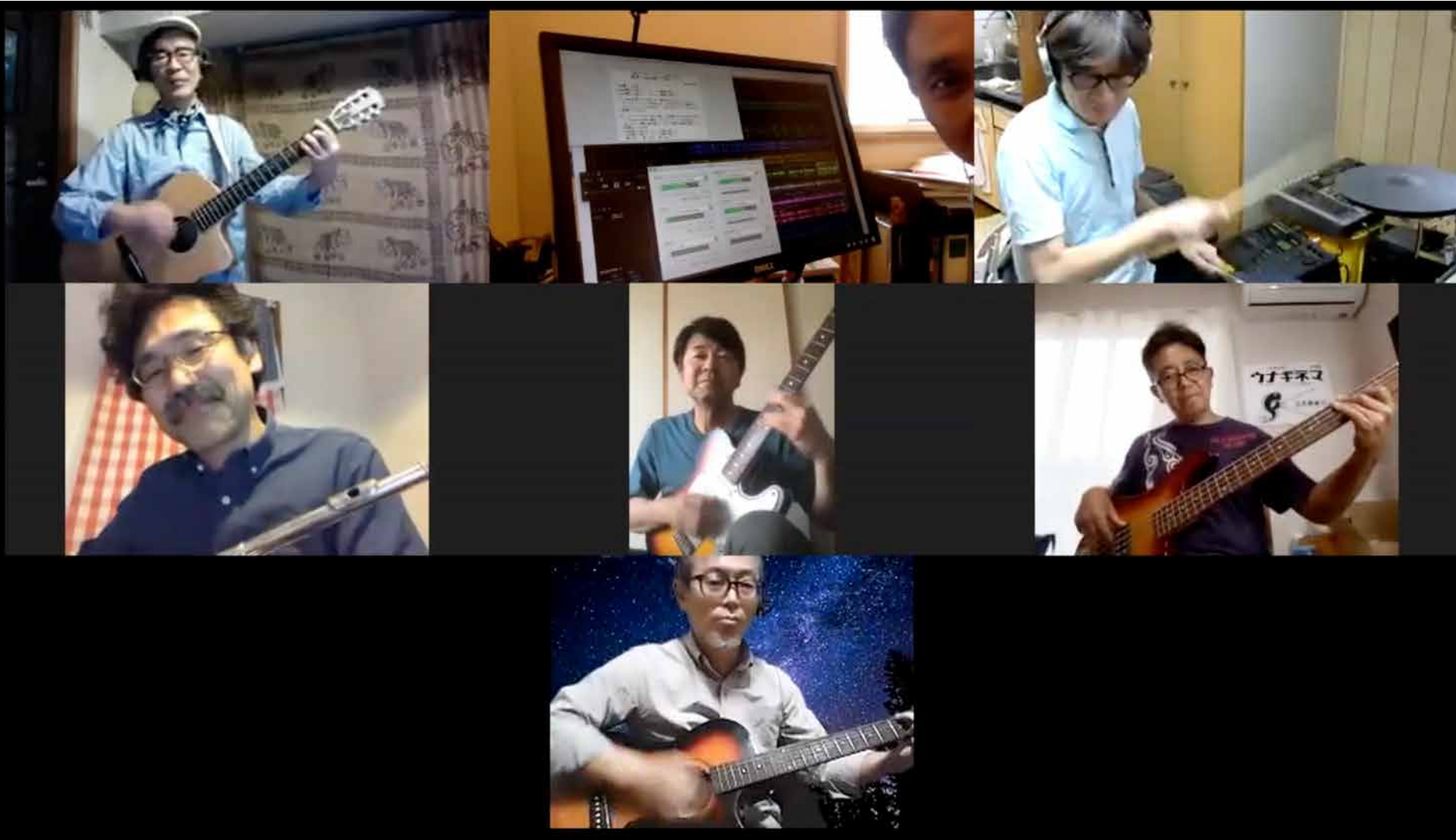
- 1) zoomを開くとお互いの 顔が見えるよニッコニコ。
ギャラリービューで皆見える、近づきすぎると鼻ばかり。
どこにいたってかまわない、後ろ汚なきゃバーチャルで。
- 2) ブレイクアウトで少人数、小部屋に分かれて語り合おう。
いろんな人の思い聞き、そうそうアハハと元気出る。
あっという間に時が経つ、やりすぎ飲み過ぎ注意しよう。

* zoom開いて座ろう、ミュート解除し語ろう。
輪（わ）、話（わ）、和（わ）～！

1. 雰囲気作りには音楽の活用

- 対話ワークショップの典型「ワールドカフェ」
 - 「カフェ」：楽しく会話、一人の時間を満喫。
- カフェ：気持ちの良い音楽が良い雰囲気を醸成
 - ただ、人によって何が気持ち良いかは違うので難しい
 - BGMに歌詞はいらない。有名な曲も避ける。
- 歌にはメッセージも盛り込める
 - 57歳から遅咲きのシンガーソングライターに
 - 短い歌詞で、長話よりよほど伝わることも。授業でも歌！
- →開始15分前にzoomオープンし、BGMを流す
 - 2分前から「zoomの歌」の動画を流す。→こんな感じです
 - 歌詞をチャットにコピペしますね。

zoomの歌：ズーム開いて座ろう！



日本ファシリテーション協会（FAJ）有志によるオンラインバンドで録音 2020.5

2. 「ディスカッション」ではなく「創造的な対話」を

- 学生に意見を求めても、なかなか手は上がらない
 - 正しいかどうか不安。間違ったら恥ずかしい。大した意見はない。
 - 目立ちたくない（同調圧力） cf. 「意見」の原義 = 「私にはこう思える」
- 「（グループ）ディスカッション」という言葉は私は使わない。
 - どうしても、正しさ、優劣、勝ち負け、結論を求めるニュアンスあり
- デヴィッド・ボーム『ダイアローグ 対立から共生へ、議論から対話へ』
 - ディスカッション（議論）：勝ち負け、勝者と敗者 ← “cussion”:破壊する
 - ダイアローグ（対話）：意味の流れ。共に闘い皆が勝つ創造的な営み
- やりたいのは「創造的な対話」 → 「小グループでの対話」と表現
 - 簡単な正解のない問いに対して、共に発見し、共創する力を！
 - サークル、研究室、ゼミ、共同研究、就活、チーム作業に役立つ
 - 「議論」「対話」「会話」は違う。丁寧に区別して取り組もう。

「会話」と「対話」と「議論」は違う

丁寧に分けて検討していきたい

- 「**会話**」 (conversation)
 - 特定の目的や結論のない、おしゃべり、雑談。
 - 社交や情報を得る上で重要。オンライン時代に注目
- 「**対話**」 (dialogue)
 - 特定のテーマについて、きちんと向かい合って話し合うこと。二人には限らない。
 - 勝ち負けはなく、**新たな「創造」につながる話し合い**。創造的な営み。
 - 但し自分の意見に固執せず「**想定**の**保留**」が大事！（D.ボーム）
- 「**議論**」 (discussion)
 - 元々、どちらの意見が正しいか、**正解**を競うもの。
 - **勝ち負け**がある（典型例はディベート）。**結論**が求められがち。
- お互いに関心を持とう。関心は向けるもの。すると興味が湧いてくる。
- 正解はない。意見（私にはこう思える）を率直に出し合い聴き合おう。

3. 初めは丁寧にインストラクト

- アクティブラーニングにはグループディスカッションが有効という噂
 - 教師：「**その辺の数人で、適当に自由に話してみてください!**」
 - 「えっ?」「ゲッ、嫌だよ。」と自分なら感じませんか?
 - 知らない人といきなり?何を話すの?誰から?どれくらい?
 - **雑なインストラクションでグループワーク嫌いを量産?**
 - ファシリテーションを普及してきた身としては「やめて~!」
- 初めは丁寧な指示（インストラクション）が不可欠
 - 何人で・話す順番は・明解なお題・時間の目安、など明快に
 - **さらにその前に**、自己紹介（顔合わせ・チェックイン）を
 - これらを「チャット」に貼る。言うだけだと、すぐ忘れられるよ。

小グループでの対話 〈オリエンテーション〉

- ここからは**ワークショップ = みんなで創る場**
 - Zoomの夢のブレイクアウト機能を使って、小グループに分かれて話し合います。貴重な交流の機会。
 - 4人で20分の対話、組替えして2ラウンド
 - 創造的な「対話」：正解や結論を求めがちな議論とは違い、正解のない問いに向かって、一緒に発見・創造していく創造的な営み。
- テーマ：
 - ① コロナで**できなくなったこと**→**失ったもの**
 - ② コロナだから**こそできたこと**→**得たもの**
 - まずは「事実 Fact」を出し合い、それから「意味」を深掘り
- 参加の心得
 - せっかくの機会、**Video On**（顔出し）（出せない方、一言説明を）
 - 違うけど対等。遠慮せず**率直に意見**（=私にはこう思える）を！
 - 楽しもう！

・小グループでの対話①

〈始め方：まずは顔合わせ(チェックイン)〉

- このあと **4人組**に分けます。(一部3人も)
 - 今のうちにVideo On 顔出しを！(通信状況悪い方除く)
 - 数字・名前は入ってますね。
- ルームに分かれたらミュート外し**笑顔で挨拶**
 - 「こんにちは～」 「初めまして」 ニコニコ
- 名前を見て**姓の50音順に自己紹介(チェックイン)**
 - ① **どこの誰(名前と所属や活動)**
 - ② **今日来たご縁**
 - ③ **今の気分**
 - 一人ずつ全員が話し、まずは顔合わせ。
 - 最初の方、そのまま**進行役**(ファシリテーター) お願いします。一人1分計5分以内
 - **このお題、今チャットにも入れます。**

1: 中高生
2: 大学生・大学院生等
3: 東工大教員
4: 一般(1~3以外)

小グループでの対話①つづき

<できなくなったこと（事実）→失ったもの（意味）>

- 自己紹介（チェックイン）で一巡してから、
- 「**コロナでできなくなったこと**」（事実）を、まずは順に一周。あとは自由に話したい人から自由に。
 - 「大学の教室に集まれない」「飲み会できない」等
 - **ブレスト4原則：批判厳禁・質より量、自由奔放、連結歓迎の精神で、どんどん出してみよう。**
- 何周か話してほぼ出尽くしたら、できなくなったことで「**失ったもの**」（意味）って何なのか？を。
 - この数年で私たちが失ったもの、それは何なのか？
 - その深い意味を探りあおう。
- 自己紹介含め**20分**預けます。最後30秒で強制終了。

ブレイクアウトルームの準備はいいですか？

小グループでの対話①

自己紹介→できなくなっこと→失ったもの

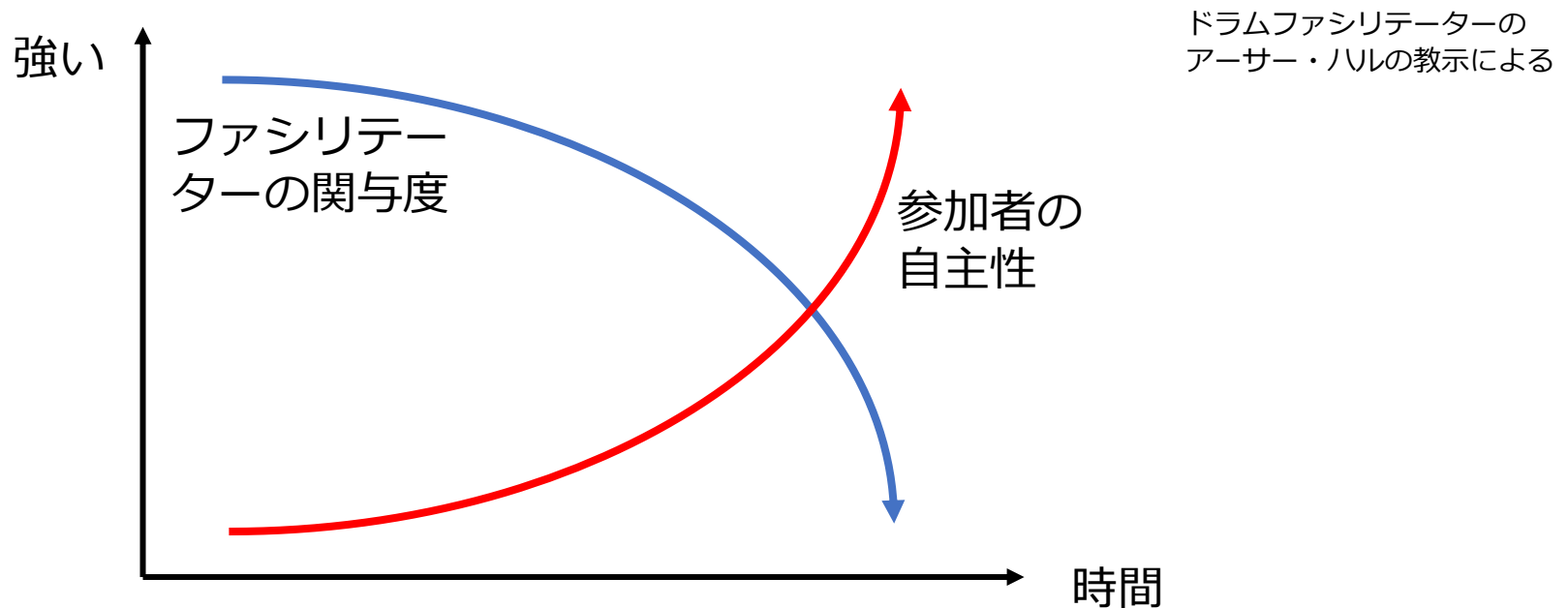
では、行ってらっしゃい～ enjoy!

1435-1455

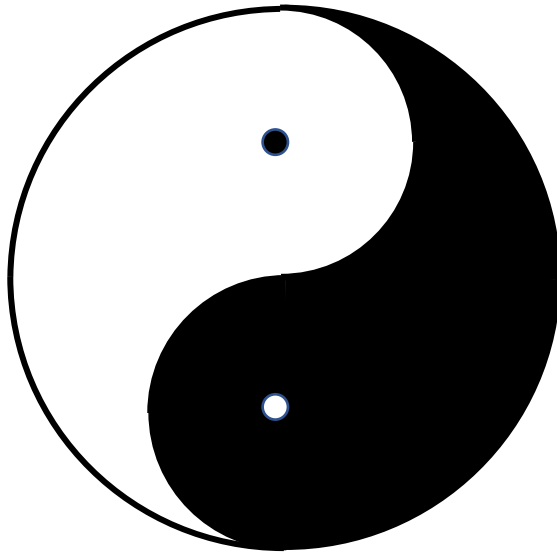
20分

最初はきっちり仕切り、少しずつ任せよう！

- 最初は丁寧に指示して場を創り、徐々に信頼し委ねる。
 - → 「自分たちで一緒に創るって、楽しい！」



4. 緊張と弛緩のバランスを



- 陰陽図
- Yoga : 自律神経を調える
 - 緊張と弛緩の繰り返し
 - 交感神経（闘争・逃走）と副交感神経（休息・睡眠）のバランス
- 学びの場：集中とリラックス
 - 知らない人と話す = 警戒 → 緊張
 - 友だちと話す・音楽 = リラックス
- 最初は緊張して当然、打ち解けると居場所ができてくつろげる
 - 両方あって然るべき自然の理。生体の自然。
 - いかにスムーズに、バランスよく行き来するか。
- 人と会いにくいコロナ時代に、少しほっこりできる場を創り、ホールドしようよ！
 - ファシリテーター = 場をホールドする人
 - 対話のある授業 = 「オアシスみたい！」

軽い体操・リラクゼーションを

- オンラインの日々、座りっぱなしになりがち。
 - PC・スマホ・テレビの画面を見続けている。
- たまには立ち上がって腰を伸ばしましょう。
 - 椅子を引いて、その場に立ってみましょう。
 - 実際に、少しゆっくりと背伸びをしてみます。
- 調身・調息・調心
 - 身体を調べると呼吸が調う。呼吸が調うと心が調う。
 - ヨーガ、気功、ストレッチ、散歩、ジョギングetc.
 - まずは自分のからだから→心スツキリ、集中できる
 - 実はこれ最近話題の「マインドフルネス」の実践

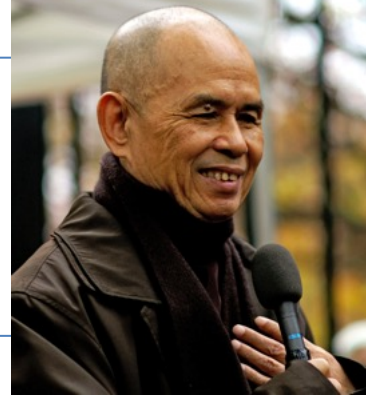
5. 想定と保留とマインドフルネス

- D.ボーム
 - あらゆる人には「想定」「意見」がある。想定は挑戦を受けたとき、守りに入りがち。
 - 対話の何よりの障害となるものは、想定や意見に固執し、それを守ろうとすることだ
 - 想定を持ち出さず、また抑えもせず、保留状態にすることが求められる
- 皆、各自の色眼鏡（マインドセット・認知バイアス）で世界を見ている。
 - お互いに譲らなかつたら、創造的な対話になりえない。夫婦喧嘩から戦争まで！
 - 率直に話すがこだわらない。ジャッジ（判断・評価）せずただ掲げる。
- 想定を保留する = “suspend assumptions”
 - 言いたいことを我慢し抑えるのではない。「私にはこう思えるけど、どう？」
 - 多様な見解をただ存在させておく = **共生の実現** (p.センゲ) → **今こそ世界に必要!**

そこで、想定保留のために マインドフルネス

- マインドフルネス mindfulness
 - **今ここ、ありのままへの気づき。awareness**
 - パーリ語の"sati"、上座部仏教ヴィパッサナ瞑想
 - 漢字だと「念」 = 「今」の「心」、present mind
 - **今のこの瞬間に起きていることを自覚し、一切の判断・評価をせずに、ただそのままを観る意識の姿勢。**
 - 「あ、自分は今『違うだろ』と思ったな」「反発してるな」「あ、共感してるな」「何か思い出してるな」「妄想し始めたな」とそのまま気づく
- テイク・ナット・ハン（ヴェトナム出身の仏教者 -2022.1.22）
 - 「瞑想とは、何も考えないことではなく、今ここで起きていることをはっきりと知ることです」

マインドフルネスは プラクティス（実践）で身につける



ティク・ナット・ハン
Thich Nhat Hanh

- 基本は「呼吸」に気づくこと
 - 息を吸っている時、自分は息を吸っていると気づく
 - →息が入ってきている時、あ、息が入っているなと気づく。
 - 息を吐いている時、自分は息を吐いていると気づく
 - →息が出ている時、あ、息が出ているなと気づく。→ちょっとだけ、やってみよう
- 「歩く」瞑想
 - ただ今ここを歩くことを楽しむ。呼吸を数えながらゆっくりと。
- 「食べる」瞑想
 - 何を食べているのか一口ずつ丁寧に味わう。一口入れたら箸を置き。
- **ただ今ここで起こっていることにハッキリと気づく。**
 - 心の中のおしゃべり、雑念、マインドワンダリング、身体の反応

創造的な対話のためのマインドフルネス

自分の想定や意見へのこだわり
= 創造的な対話の妨げ



自分の中で、今起こっていることを、自覚する。
ジャッジ（判断・評価）せず、ただありのまま認める。

率直に話すが、こだわりすぎない。
皆の前に吊るしておけることが大切！

||

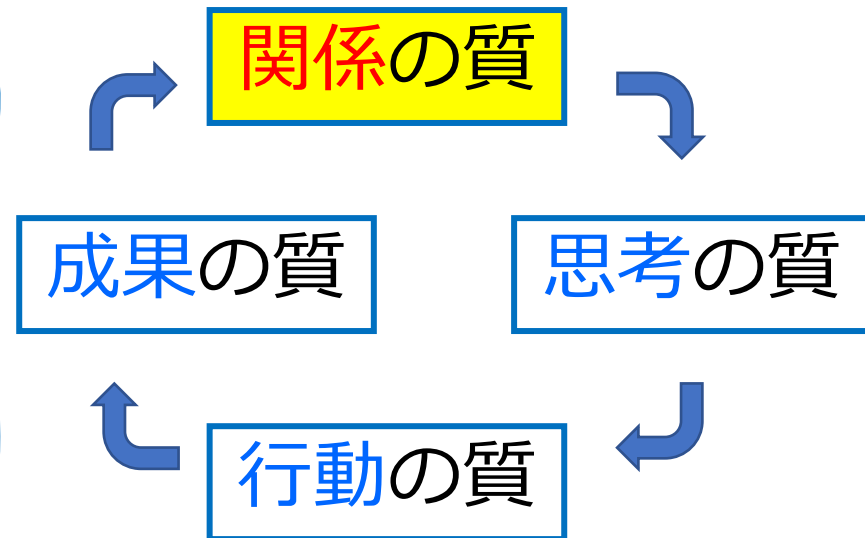
マインドフルネスの気づき
対人支援者のセルフケアにも！

まとめ

関係性を育む場づくり5か条

- 1. 雰囲気作りに音楽の活用
- 2. 「ディスカッション」ではなく「創造的な対話」を
- 3. 初めは丁寧にインストラクト
- 4. 緊張と弛緩のバランスを
- 5. 想定外の保留とマインドフルネス

なぜ初めに時間をかけるか？
「成果」を急ぐ前に、急がば回れ
まずは「関係の質」を上げよう



ダニエル・キム

組織の成功循環モデル

おまけ

- 教育関係者へのファシリテーション研修などで、「中野先生、楽しそうに授業してますね」とよく言われます。
- **「え、授業、楽しくないですか？」**
 - 教員、やりがいのある素晴らしい仕事では。「負担」？
 - 若者の成長をサポートする。結局は「カネ」の企業とは違う。
- 「先生方、授業もっと楽しみましょうよ！」
 - “Be the change!” 世界を変革したいならその変化になれ。
 - **若者に楽しく前向きに生きて欲しいなら、まず自ら愉快地に生きよう！**
 - そのためにも、調身・調息・調心で自分を調える修行から

おしまい



最後に

マインドフルのすすめ

マインドフルネスを世界に広めたティク・ナット・ハン追悼の歌 ゆっくり歩こう

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20

C F C G G7 C
ゆっ くり 歩こう 今ここを
C F C F G7 C
一歩 一歩 触れよう 美しい 星

ゆっ くり 味わおう この息を
入る息 出る息、 そのまま気づこう

ゆっ くり 食べよう 自然の恵み
つながる いのち あ〜りがとう〜

F C Dm7 G
The-re is no way to happiness, Ha-ppiness is the way

F C Dm7 G
いつかでなく 今ここ、 愉〜快に 生きよう〜

C G C F C G
始まりも 終わりもない みんなインタビューング

C F C F G7 C
奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

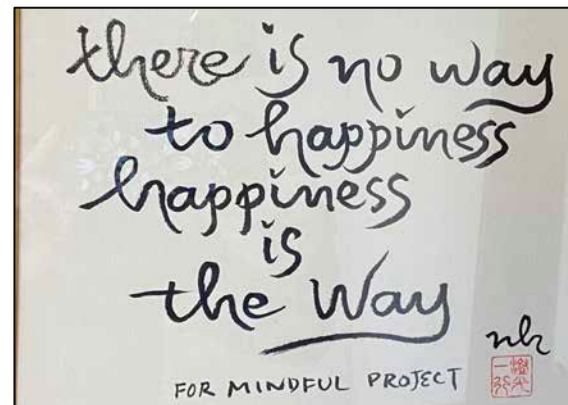
~~このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。~~
~~このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。~~
~~微笑んで いきます。~~

マインドフルネスのエッセンス：
セルフケアと創造的な対話のために

1995年ティク・ナット・ハン来日企画チラシ



書いていただいた色紙



「幸せへの道はない。幸せであることが道なのだ」???