指導に活かす
スペシャリスト講座

運動指導者のためのファシリテーション入門

ファシリテーター入門②

関係を育む活動

株式会社ひとまち
ホワイトボード・ミーティング®
認定講師
滋賀医科大学　非常勤講師
河北　純子

はじめに

こんにちは。スポーツファシリテーターの河北純子です。去る５月22日（日）ＮＰＯ法人１億人元気運動協会様の通常総会にて、「心とからだがポカポカする～健康づくりファシリテーター入門講座～」のワークショップを担当させていただきました。お集りの皆様がとても積極的にご参加くださりました。心から感謝を申し上げます。笑い声の絶えない２時間に、わたし自身もたくさん学ばせていただきました。

このような場に立たせていただくと、私たちは本来、力を持つ存在であることを実感します。

でも、日常の場面では、なかなかその力は発揮しにくい人もいます。例えばたくさんの人が集まる場所で、手をあげて発言できる人は限られます。講座や交流の場に集まっても自分の力を発揮できず、講師の一方的な話だけで終わってしまうと残念です。参加者が集まってよかった、自分やチームの成長を実感する学びあう場の実現には、ファシリテーターの進行がポイントです。

ファシリテーターは、中立で対等な立場で参加者と一緒にゴールを作りだします。誰もがもつ力を発揮できるように環境調整をするのがファシリテーターの仕事。そしてファシリテーションは技術なので、練習すれば誰もができるようになります。

気軽な場面から練習してみてください。

＜理論編＞

①参加者に良好なコミュニケーションを育む

チームのコミュニケーションが良いと仕事や活動のクオリティはアップします。逆に良いコミュニケーションがないと、ちょっとした失敗も大問題に発展します。レッスンや研修会に豊かなコミュニケーションが育まれると、学びのパフォーマンスはアップします。

でも、コミュニケーションは自然発生しません。自然に任せると、よくしゃべる人とそうでない人の差や、うまくいくグループとそうでないグループに分かれてしまいます。自然に誰とでも良いコミュニケーションができるようになるのは、場やチームが成熟しているときの状態。参加者に任せられるまでのプロセス作りが、ファシリテーターの仕事です。

特に最初は「参加のハードル」を下げて小さな成功体験を積むスモールステップで丁寧に進めます。いくつかの体験を経て、「大丈夫」「この調子ならやれそう」「こうすれば良い」ということが実感になりはじめると、参加者に「ポジティブな見通し」が立ちます。レッスンや研修会が参加者の力が溢れる「活躍の場」に成長します。

②参加者に自主的に学びあう関係性を育む

大切なのは、参加者が主体的、協調的に学びあう場を育むこと。「やらせる」ではなく、参加者自身が「やれそう」「やりたい」「やれる」と思える、安心、安全な場を作り続けます。そのために、ファシリテーターは６つの技術を駆使します。

例えば、レッスンの振り返りを一緒にして、互いのその日の頑張りをたたえあうと、次も一緒に頑張ろうという気持ちが促進されます。また、他者の意見を聞き、思わぬ発見や気づきが生まれることもあります。同じ仲間の意見を聞いて、「じゃあ、自分も次のレッスンまでに練習してみよう」「毎日〇〇を取り組もう」と影響しあう関係が育まれます。この作用をピアエデュケーションと言います。専門家である私たち指導者よりも、参加者どうしのほうが影響を受けやすい。互いに学びあえる関係づくりを進めます。

＜実践編＞ チャレンジ！

参加者同士の関わりを生み出そう

1）ペア・コミュニケーション

①隣の人と向かいあって座ります
②じゃんけんをしてもらい、勝った人に手を挙げてもらいます。
③勝った人から話し始めるというルールで、３分間話します。
④テーマを伝えます。
⑤「よろしくお願いします」の指導者の第一声でスタートします。
⑥３分後「ありがとうございます」の掛け声で終わります。

テーマは「近況報告」などが話しやすいです。はじめましての間柄では、簡単な自己紹介もお願いします。「どちらから話し始めるのか…」と少しハードルのある関係も、じゃんけんで勝った方から話し始めるルールがあると取り組みやすくなります。また、「話したい事だけで話してください。話したくないことは話さなくてOKです」と最初に伝えるのも、ファシリテーターとして場の安心を確保するために重要です。

2）サイン大会

［準備］
ミニホワイトボード（30cm×20cm）ひとり１枚
黒のホワイトボードマーカー　ひとり１本

①ミニホワイトボードと黒のマーカーをひとりずつ配布します。
②立ち上がって、10人に「こんにちは」と挨拶をしてサインをもらいます。
③お互いのホワイトボードを交換します。
④相手のホワイトボードに、自分の名前をサインします。
⑤普通に名前を書いてもOK。芸能人のようなサインでもOK。
⑥「ありがとう」とホワイトボードを返します。
⑦軽やかにハイタッチをして、お別れです。
⑧ ②～⑧を繰り返します。参加者が少なければ全員に、多ければ20人くらいのサインを集めます。

サイン大会のアクティビティをきっかけに、相手の名前を知ることができます。よく出会う仲でも、名前を知らない場合もあります。また、普段話すきっかけがない人同士も、声かけができます。こうして、多くの参加者と関わってランダムな関係で聞きあう、話しあう関係を順序良く育みます。

引用文献「ファシリテーターになろう！
６つの技術と10のアクティビティ」
（ちょんせいこ他著　解放出版社）
「話し合い活動ステップアッププラン」
（ちょんせいこ著　小学館）