

テーマ：『人事労務担当者として、日頃感じていること考えていること、心掛けていることなどを、リフレクティ  
グトークを通して分かち合う』

ファシリテーター：長谷川暁子

### リフレクティングトークとは

自分の語りを聴いた人達が行う、その語りに関する会話を外から聞くことで、気づきを得られたりエンパワメントされたりする対話法。

直接話しかけられるのではない為、外側から自分の話について話されることをゆとりを持って聞くことができる。応答する必要がないため、自分  
が取り入れたい内容や心に響いた話のみを受け取ることができる。

自分の話がそれを聴く他者にどう響いたかを間接的に聞くことで、自分の体験を別の角度から見られ豊かな体験として心の中に位置づけること  
ができる方法。

参加者の皆様へ：

○当日、5分ほどご自身の体験をお話いただく時間を取ります。これまでに仕事上「感じたことや考えたこと」など、話してもよいと思うことをある程度考えてきてください。必要であればメモのご用意をしていただいてもかまいません。ご自身の体験ではなく、見聞きしたことでも構いません。内容は時間内に収まるのであれば、一つでも複数でも構いません。

○ご自身の体験をお話いただく際に、ご自分でタイムキープをしていただきます。携帯などタイマー機能・ストップウォッチ機能があるものをご用意ください。

## <全体の流れ>

時間	内容
20分	<p>○リフレクティングトークのやり方についての説明</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 5人のグループを作ります。 <u>全員が話し手・聞き手になります。話し手になる順番を決めてください。</u></li><li>2 <u>話し手は一人5分で、「これまでに感じたことや考えたこと」を話します。</u> これは自分の体験でも見聞きした体験でも構いません。一つでなくても結構です。 自身で時間を管理します（携帯のタイマー機能やストップウォッチ機能を利用）</li><li>3 話が終わったら、4人の聞き手は以下のA~Dの4つの質問に答えるように、今聞いた話に関して話をします。この時は話し手に向かって話すのではなく、<u>聞き手同士が話すよう（輪になるイメージ）にしてみてください。時間は一人3分です。</u> A~Dのすべての質問に答えられなくても構いません。</li></ol> <p>A <u>「あなたが今聞いた話の中で一番あなたの興味を引いたことは何ですか」</u> 例) 「〇〇という表現（内容・キーワードなど）にとっても興味を惹かれました」</p> <p>B <u>話を聴いていた時に、あなたの頭に浮かんだイメージ、もっとも心惹かれた表現によって喚起されたイメージは何ですか」</u> 例) 「今の話を聞いて、〇〇というイメージが湧きました」 「〇〇という表現によって、△△というイメージが浮かびました」</p>

	<p><u>C なぜあなたは、その表現に心惹かれたのでしょうか。それはあなたのどのような個人的な体験とつながっていますか</u></p> <p>例) 「私は〇〇という表現に心惹かれました。それは私自身の△△という体験と◎◎のように結びついているように感じられるからです」</p> <p><u>D 「この話を聴けたことで、あなたはどのように心動かされましたか」</u></p> <p>例) 「この話を聴けて（聞く前とは違って）〇〇ということを考えるようになりました」  「この話を聴けて（聞く前と違って）〇〇という視点を持てるようになりました」</p> <p>※コメントをする際の注意</p> <p>① Hear &amp; Now の会話を行う（その場で出た内容のみについて連想・感想・疑問などを話す）</p> <p>② 断定的な話し方・否定的なコメントはしない（多様な視点を持てるような会話「〇かもしれないし、△かもしれない」を心がける）</p> <p>③ 話し手の話の中でどのようなフレーズが心に響いたかを話す。</p> <p>4 4人の話を聴いて、話し手がどんなことを感じたかを話します。（2分）</p> <p>5 1グループが終わるまで、  話し手5分＋（聞き手の4人×3分）＋話し手の感想2分で約20分。  <u>これを全員が話し手となって行います。</u></p>
60分	リフレクティングトーク（前半） 1グループ×20分×3グループで60分（1時間）

15分	休憩
40分	リフレクティングトーク（後半） 1グループ×20分×2グループで40分
15分	グループごとに、この体験についての印象や気づいたことを自由に話します。グループで出た意見を全体で共有します。発表者を決めてください。
15分	それぞれのグループでどのような意見が出たかを発表者が全体に共有します。
10分	まとめ

175分

<グループのイメージ> → : 向いている方向

○発表者のターン

○リフレクティングのターン

