

ハッピーライフ・ファシリテーター 養成講座



暮らしデザイン研究所

3

活動のミッション

私たちのミッションは、誰もが自分の好きなことを追求し、ハッピーライフを実感できる社会を築くことです。そして、マイノリティの人たちが広く受け入れられ、互いに尊重し合える社会を実現することを目指しています。

養成講座の目的

本講座は、誰もがハッピーライフを実現できる社会を目指し、会議などの場における全ての参加者が楽しく安心して発言できる場づくりと、公平性を大切にしながらも合意形成へと導くファシリテーターの養成を目的としています。

タイムスケジュール

- 10:00 オリエンテーション
- 10:15 ファシリテーションとは？
- 10:40 体験① … 参加者としてワークショップを体験
- 11:15 場づくり／プロセスデザイン
- 12:00 (昼休憩)
- 13:00 体験② … ファシリテーターとして実践トレーニング
- 15:10 活かせる場面／発展／ファシリテーターとしての成長
- 16:00 終了

6

講師紹介

西本雅則 洲本市在住／京都市出身

2000年 長岡市環境基本計画策定にファシリテーターとして参加
2003年 京エコロジーセンター（京都市環境保全活動センター）活動支援課長
2011年 中間支援組織の職員として市民活動施設のセンター長を歴任
／まちづくり大規模ワークショップのコーディネート、等
2016年 NPO法人暮らしデザイン研究所 事務局長

現職：指定自動車教習所の指導員
趣味：愛車はCR-X



講師紹介

森下真紀 洲本市在住／愛知県出身

2007年 整理収納アドバイザー取得
2011年 NPO法人暮らしデザイン研究所を設立（2020年解散）
2013年 「まちづくり仕掛け人養成講座」修了
京都市職員向け「(つなぎ・ひきだす) ファシリテーション能力研修」修了
2014年 第5期「京都市未来まちづくり100人委員会」中京区推薦委員
2015年 京都市東山いきいき市民活動センター マネージャー
「公共空間Reモデルプロジェクト」プロジェクトリーダー
ライフワーク：戦没者の御靈上げ



7

8

風の時代 グランドルール

風はなぜ起る？

- ⇨
- ・変化、変革
- ・平均化する
- ・平等 … 性別、年齢、職業、等
- ・中立
- ・批判・比較・ジャッジ（判定）をしない



9

一人一人が輝く時代 グランドルール



10

ファシリテーションとは？

11

ポイント

公平性・中立

批判・比較・ジャッジをしない



定義 ファシリテーションとは？

物事を簡単にできること

会議や対話の場において、すべての参加者の多様な意見やアイデアを引き出し、建設的な議論を通じて参加者の創造力を高めながら、**共感や調和をもとに合意形成**を促進するプロセス。



12

定義 ファシリテーションとは？

物事を簡単にできること

会議や対話の場において、すべての参加者の多様な意見やアイデアを引き出し、建設的な議論を通じて参加者の創造力を高めながら、**共感や調和をもとに合意形成**を促進するプロセス。

参加者の望ましい姿 ファシリテーションとは？

話し合いの場において

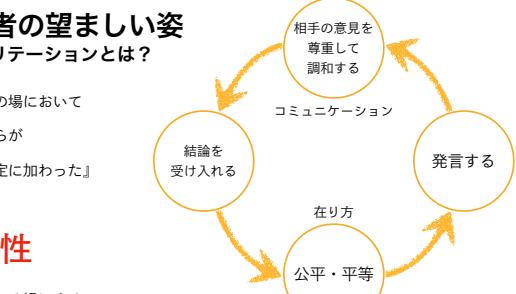
参加者自らが

『意思決定に加わった』

という、

主体性

を感じられる場にする



13

14

15

すでに活用されている分野

ファシリテーションとは？



- ・市民活動、行政機関 … 協働「社会生活の質の向上」
- ・ビジネス … 効率化「組織の増収増益」、顧客のネットワーク化「相互利益」
- ・医療、福祉 … 多職種連携「個々人のウェルビーング」

16

プロジェクトの流れ

ファシリテーションとは？



17

会議の主な目的

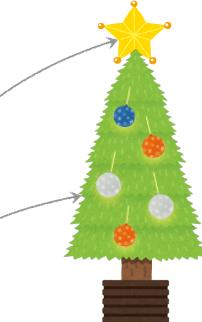
ファシリテーションとは？

- ・**合意形成** を重視

予算決定／事業方針の決定／プロジェクトのゴール設定

- ・**発散** を重視

新製品のアイデア出し／未来のビジョン構築



18

場づくり

楽しさの演出 場づくり



24

25

リラックスできる環境 場づくり

- ・リラックスできる環境を整える

- ・発言に集中できる状態で行う



26

五感の演出

場づくり



- ・「香り」を効果的に使う



- ・情報量の少ない部屋
- ・楽しくなる「色」「形」



- ・コミュニケーションを促すための「お菓子」



- ・環境音への配慮
- ・タイマー音の活用



- ・新鮮な空気
- ・HSPなど敏感な人への配慮

27

ポイント

リラックス & 楽しさ



プロセスデザイン

進め方

プロセスデザイン

1. グランドルールの共有 条件の確認
2. アイスブレイク 一体感
3. 発散 思考のアウトプット
4. 構造化 情報の整理
5. 収束 まとめ・結論



30

1. グランドルールの共有

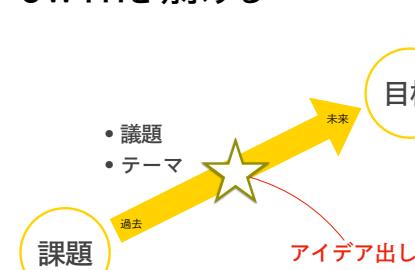
プロセスデザイン

- ① 全員に発言の機会を与える
(公平性)
- ② 批判ではなく提案をする
- ③ 相手の話を最後まで聞く／意見の違いを尊重する
- ④ 共感・調和して受け入れる
★ タイムマネジメントをする



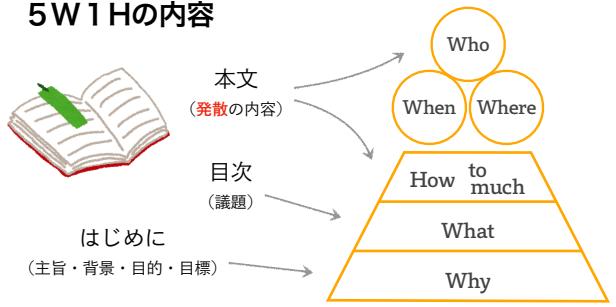
32

5W1Hを明示する



33

5W1Hの内容



34

2. アイスブレイク

プロセスデザイン

参加者同士の緊張をほぐし、リラックスした雰囲気を作る

- 自己紹介
- 瞑想
- しつもんカード
- 共通点探し
- バースデーライン、等



35



36

3. 発散

プロセスデザイン

アイデアを自由に出し合い、多様な視点を広げる

- ブレインストーミング
- マインドマッピング
- グラフィックレコーディング



37

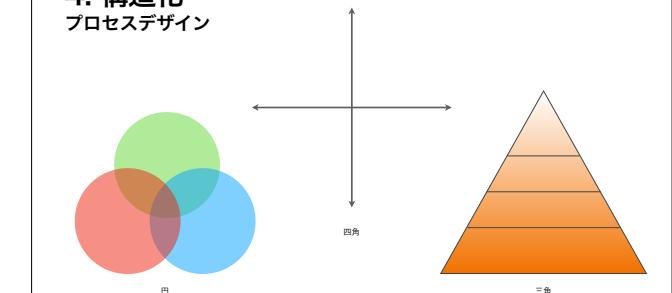


38

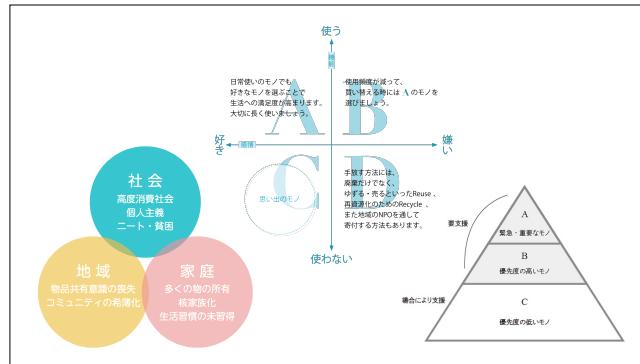
4. 構造化

プロセスデザイン

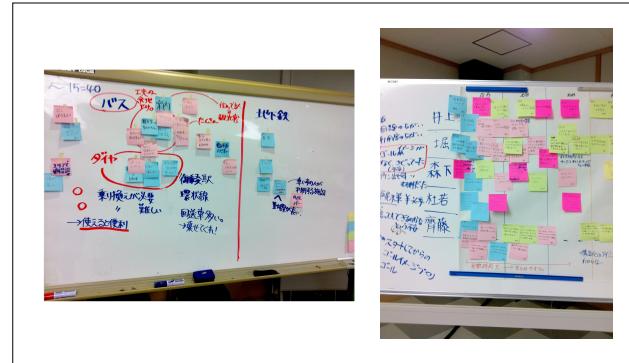
出されたアイデアを整理し、テーマやカテゴリーに分ける



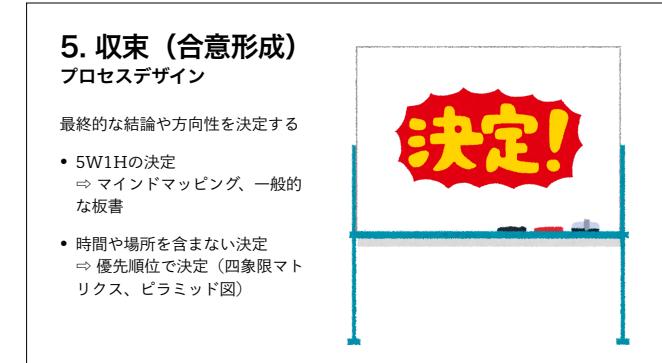
39



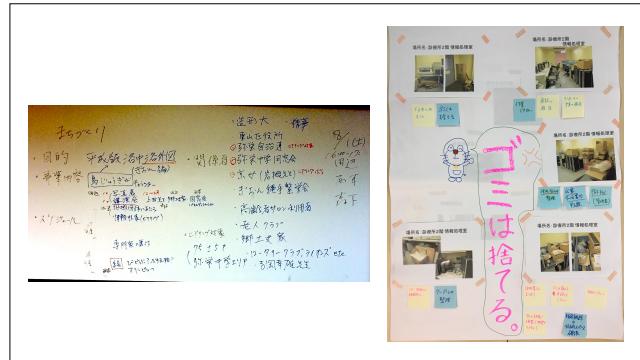
40



41



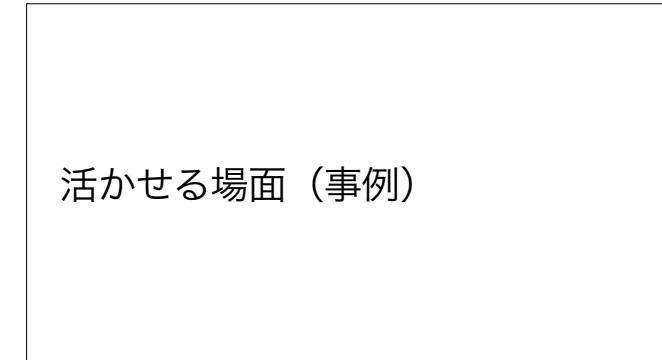
42



43



44

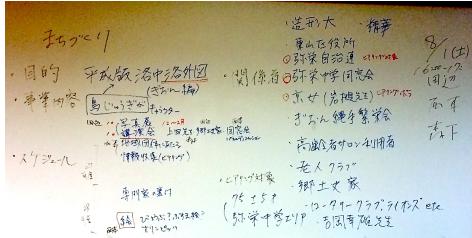


49

会議

事例

時間内で議事を決定する



日常のミーティング

50

主催する講座

事例

「楽しさ」が参加者の満足度の向上になり、終了後には「行動」へ



発達障害者環境サポーター養成講座／高齢者の整理収納サポーター養成講座

51

講演会

事例

知識を得るだけでなく、「共感」と「行動」に繋げる場づくり



高等学校における通級による指導実践研究事業 神戸市合同研究会
「発達障害生徒への整理収納の具体的な支援について」

52

職員研修

事例

「コミュニケーションの改善」が
センター内の各プロジェクトの進展にも大きく影響



京都大学健康科学センター
2017年度職員研修「ハッピーオフィス・プロジェクト」（環境改善）

53

まちづくり

事例

市民と市職員が一体となり、
市政への「提案」& 市民自らの「行動」を促進



京都市伏見区「伏見をサカナにざくばらん」

発展

55

ファシリテーション実践の主な課題

発展

- ・多様な意見のまとめ方
- ・難しい参加者の対応
- ・予期せぬ状況への柔軟な対応



56

プロジェクトで役割を担う

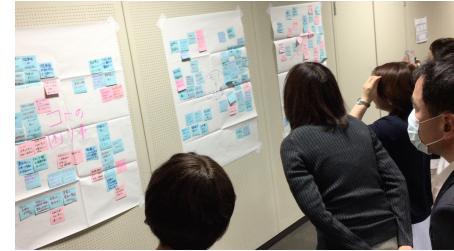
発展



57

経過の共有

発展



58

NG例

発展



参加者の視線を分散させない、会場選びや設営も大切

59

オープンマイク

発展



60

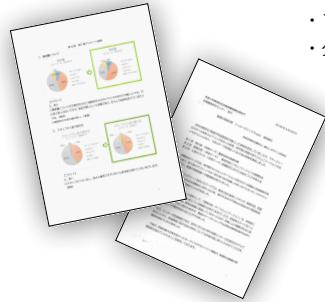
集合写真

発展



61

**報告
発展**

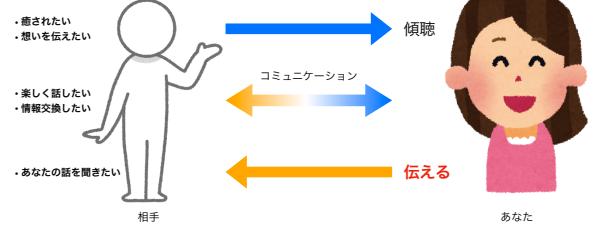


- ・アンケート集計
- ・分析

62

ファシリテーターとしての成長

**相手の望みはどれ？
ファシリテーターとしての成長**



64

**まずは自分軸！
ファシリテーターとしての成長**

同じことを言われても…

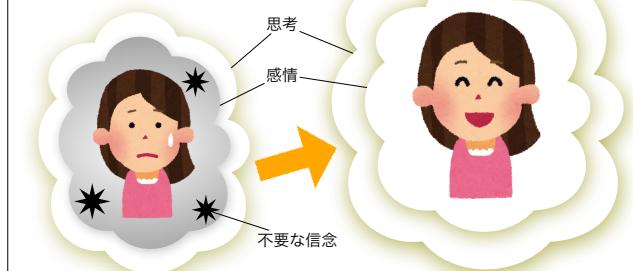
- ・面白いと感じる人
- ・嫌だと感じる人

気になること

→ 自分の内側にある課題



**感情をクリアにする
ファシリテーターとしての成長**



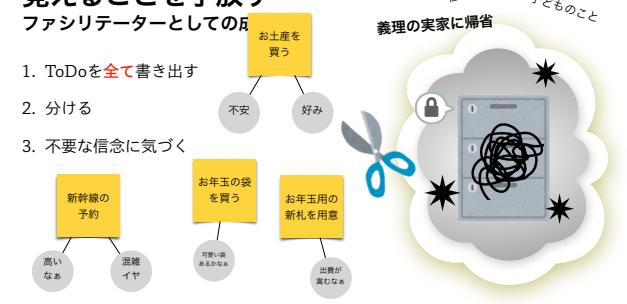
66

**覚えることを手放す
ファシリテーターとしての成長**

1. ToDoを全て書き出す

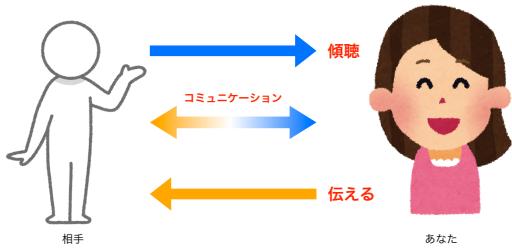
2. 分ける

3. 不要な信念に気づく



67

あなたの得意は？
ファシリテーターとしての成長



68

ポイント
自己理解を深める



69

ペイフォワード
幸せの循環
について



70

サポート・メンバー募集！

ファシリテーションの場で経験を積みたい方を募集します。

サポート・メンバーとして共に成長し、可能性に溢れた未来を創りましょう！



74

～ハッピーライフ～
小さな声が未来を創る



暮らしデザイン研究所

76