

●元気＋サークルズのルール

○話す人の態度:

- ・ 個人攻撃をしない。批判・否定をしない。
- ・ 「わたし」を主語に話をする。
- ・ 長すぎず、短すぎず。
- ・ パスをしてよい。

サークルの時間は限られています。平等・公平に分かち合いましょう。
他の人の話したい気持ちも大切にしましょう。

話の終わりに「以上です」「終わりです」と言いましょう。

○話を聞く態度:

- ・ 話している人を妨げない。
- ・ 発言したいことがあったら、話し手が終わった後に発言する。
- ・ 相手の気持ちや言いたい事を理解し、尊重する。

具合が悪くなった時、話を聞くのが辛くなった時などは途中退席してもよい。

○守秘義務:

- ・ メンバー同士でも「元気＋サークルズ」が終わった後に話題にしない。
- ・ 外部の人に話さない。
- ・ 守秘義務は「元気＋サークルズ」の最初から最後まで全てに適用される。

みんなで「元気＋サークルズ」のはじめに、このルールを読み確認します。
このルールは、みんなが安心して気持ち良く時間を分かち合うためのものです。

●元気サークルズのルール

○話す人の態度：

- 個人攻撃をしない。
批判・否定をしない。
- 「わたし」を主語に話をする。
- 長すぎず、短すぎず。
- パスをしてもよい。

●元気サークルズのルール

○話を聞く態度：

- 話している人を妨げない。
- 発言したいことがあったら、話し手が終わった後に発言する。
- 相手の気持ちや言いたい事を理解し、尊重する。

●元気サークルズのルール

○守秘義務:

- メンバー同士でも「元気＋サークルズ」が終わった後に話題にしない。
- 外部の人に話さない。
- 守秘義務は「元気＋サークルズ」の最初から最後まで全てに適用される。