

ピアサポートグループ（元気+サークルズ）の進め方

2014年3月25日版

この「元気+サークルズの進め方」は、ピアサポートグループにおいて「言いつばなし聞きつばなし」のルールの下で、体験や思いを出し合い共有するための手順を示したものです。

★この「進め方」は例示ですので必ずしもこのように行う必要はありません。自分たちのグループに合うように、「進め方」を変更したり、「ルール」を加えたりしてください。

「元気+サークルズ」では、1グループ4～5人を目安に座ります。

「進め方」に沿って、ファシリテーター（その日の進行役）が進行します。

1回のグループは2時間くらいが適当でしょう。

テーマが出ない時には「こころの元気+」を輪読すると話題作りになり効果的です。

1. 自己紹介

短く、自己紹介をする（当事者か、家族か、支援者か、など）。ファシリテーターから、順番にまわす。

2. チェックイン、今日呼ばれたい名前と近況

「今日呼ばれたい名前」と「近況」などを話す。

持ってきた「こころの元気+」の印象に残った内容、共感した所を話してもよい。

ファシリテーターから、順番にまわす。

3. ルールの確認

「元気+サークルズ」のルールを読み上げて、全員がルールを守ることを確認する。

このルールは、参加者が安心して気持ち良く時間を共有できるためのものです。

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。
「わたし」を主語に話をする。
長すぎず、短すぎず。

○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。

○守秘義務：

サークルの中で話された事柄は、全部会場に置いていく。
後になって蒸し返さない。
メンバー同士でもサークルが終わった後に話題にしない。
外部の人に話さない。
守秘義務はチェックインから発生し、セッションが終わるまで適用される。

4. テーマを決めての語り合い

語り合いの進め方

- ① **話題のアイデアを出し合い、何について話をするかを決める。**
メンバーからアイデアがでない場合、持ってきた「こころの元気+」から、テーマをファシリテーターが決めてよい。
テーマは参加者全員が話をできるものにする。
ファシリテーターは参加者に、そのテーマで良いかを確認する。
- ② **ファシリテーターは始めに話すメンバーを指定する。**
一周ぐるりと話をする。
参加者は、発言をパスしてもよい。
ファシリテーターは、最後にパスした参加者に発言の機会を与える。
- ③ **一周したら話題についての感想を分かち合う。**
自分ならこう思うという事、誉めて励ます言葉アドバイスなどを、発言が終わった後に言ってもよい。
- ④ **一周したら休憩をとる。休憩後②に戻って繰り返す。**

5. 事務的な話し合い

残り20分から30分になったら、事務的な話し合いに入る。

次回の設定、メンバーへの連絡方法の確認など。

その他イベント、レクリエーションなど。

決めなければならないことや、話し合う必要があること、会をより良いものにするためのアイデアを話し合う。

6. チェックアウト（今日の感想）

チェックアウトをおこなう。全員が今日の感想を述べて1周する。

7. 次回のファシリテーターを決める

次回のファシリテーターが決まるまで話し合う。

8. 解散

一度しっかり終了し、解散する。

その後の交流は個人の責任で行う。