

人前で話すことが苦手な人たちのための 楽しいワークショップの進め方

「名札作り」(ニックネーム + ロゴマークのネームタグ)

一度に多くの人々の名前は覚えられないから、ワークショップでは胸に名札をつけてもらうのが普通です。ワークショップが始まる前に、受付を済ませた人は、名札を自分で手作りします。名札の紙に、他の人から呼んでもらいたい自分の名前を書きます。どんな名前でもかまいません。通称(ニックネーム)、愛称、本名、役職名など人それぞれです。遊び心で、小さな絵(ロゴマーク、シンボルマーク)をひとつ加えてもらえると、より楽しい名札ができあがります。それではみなさん、ようこそ、ワークショップへ!



ネームタグ

1 なぜワークショップという手法を用いるのか

講演や会議と違って、ワークショップという形態を選んだ方が良いのはどんな場合でしょうか。人々が集う目的はいろいろあるでしょうが、集まった人たちに一人でも多く主体的に参加してほしいとき、ワークショップという方法をおすすめします。主体的とは、受身ではなく、積極的にみずから進んで発言したり行動したりすることで、楽しんでいるときには、私たちは自然とそういう態度をとっているものです。

これから紹介するのは、ワークショップを企画したり、進行役(ファシリテーター)をつとめる人たちのための覚書です。農村の住民を対象にしたワークショップを成功させるために、どのようなことに注意しなければならないのか。私なりに考えていることを書きとめてみたいと思います。

料理にたとえば、料理をつくる人のためのレシピです。レシピを見ただけでは、どんな料理なのか本当のところはわかりません。どんな味がするのか、まずは食べてみるのが一番です。ワークショップは目的や対象によって多様な形態があります。まずはいろいろなワークショップに参加して、実際に体験することをおすすめします。食べて美味しいと感じたら、今度はぜひ自分で料理をつくってみてください。参加して楽しいと感じたら、従来の研修方法とは違ったワークショップの手法を取り入れることにチャレンジしてほしいのです。レシピを参考にしながらも、材料や好みに応じて、どんどん自分なりのアレンジを加えてかまいません。

2 目的によりワークショップの方法はさまざま

ワークショップにかんして私が多くを学んだのは、フィリピン教育演劇協会（PETA）の演劇的手法からです¹⁾。また地図をつかった集落環境点検のワークショップ²⁾や、ERIC 国際理解教育センターなどのワークショップに参加して学んだ点も取り入れています。³⁾

このように演劇、建築（農村計画）、教育などいろいろな分野のワークショップを体験してきましたが、8年ほど前からは学ぶのと平行しながら、ワークショップのファシリテーター（進行役）もつとめてきました。私自身が体験して面白いと感じたアクティビティ（ワークショップのプログラムのなかの一つひとつの活動をさします）を取捨選択し、依頼されたテーマにあったプログラムを組み立てて実践しています。これまでのワークショップの依頼は、仕事の関係で農業改良普及の関係者からのものがほとんどで、テーマは男女共同参画や地産地消の推進などといったものでした。参加者は地域のリーダー的な農村住民や農業者を指導する立場の普及職員で、時間は2、3時間という1回かぎりの限られたものが大半でした。毎年いろいろなところから声がかかり、調査研究の仕事の合間をみつけて年間10数回ほど引きうけてきました。

そうした経験を積み重ねる中で、こうすればうまくいくという私なりの形が固まってきました。ここでは、主にワークショップの導入部分のアクティビティと進行方法（ファシリテーション）について紹介します。他のいろいろなワークショップでも利用できる共通的な要素があると思うからです。

- 1) 片倉和人「楽しくワークショップでむらづくり フィリピン教育演劇協会（PETA）の方法に学ぶ」『農林経済』1999年11月4日参照。演劇的手法については、数年来 JICA（国際協力機構）の海外集団研修「農村女性能力向上コース」で一緒に講師役を務めている花崎攝（演劇デザインギルド）からも多くを学ばせていただいています。
- 2) (社)農村生活総合研究センター『むらと人とくらし 38 ワークショップによるむらおこし』1991年3月参照。このワークショップは住民参加の地域計画作りの手法として用いられ、特にデータ収集の段階から参加型である点に特色があります。なお、最新出版された木下勇『ワークショップ 住民主体のまちづくりへの方法論』（学芸出版社、2007年1月）には、道具としてのワークショップの特徴が、理論と実践の両面から深く考察されています。初心者向けとはいえませんが、ワークショップを志す人にはぜひ読んでほしい本です。
- 3) たとえば、角田尚子・ERIC 国際理解教育センター『環境教育指導者マニュアル 気づきから行動へ 参加型研修プログラム』1999年3月。

3 ワークショップの参加者はどんな人たちが

参加者の知恵や能力を十分に発揮してもらうために、対象者にみあった効果的なワークショップの手法を用いる必要があります。まずは、集まった人たちがどんな人たちなのかを考えてみましょう。

農村地域の集まりの一般的な傾向として、立場や経歴が異なる多様な地域住民が参加します。

ワークショップの参加者には、人前で自分の意見を言うことが苦手な人たち、恥ずかしがり屋の人たちがいます。自分から進んで参加したというより、付き合いで来ている人、受身の態度で参加している人たちもいます。そもそもワークショップとはどんなものか、知らない人もいでしょう。そういう人たちでも楽しんで参加できるプログラムを用意することが重要です。そのために心がけることは、なるべく多様な表現手段を用意することと、皆がいち早く同じ地平に立てるようにすることです。

4 より多くの人を楽しめるためのくふう

(その1) 多様な表現手段を用意する

コミュニケーションの手段は言葉だけではありません。挨拶を例にとれば、言葉以外にも、お辞儀、握手、抱擁、キスなど、世界の人々のさまざまなしぐさが思い浮かびます。笑顔やしめ顔など顔の表情、あるいは身振り手振りなど身体全体の動作を使うこともできます。また、絵を描く、音を出す、メロディーを口ずさむ。いろいろな形で意思や感情を伝えることができます。話すのが苦手な人でも何かしら自分にも得意な表現方法があるはずで、言葉以外のいろいろな表現方法を取り入れることを心がけてみてください。

(その2) 対等な関係をいち早くつくりだす

見知らぬ人たちが集まる場には決まって緊張感が漂います。また逆に、見知った人たちどうしたと日常世界の上下関係やしがらみが持ち込まれます。ワークショップでは皆が、自由にものが言いあえる関係を築くことが第一です。たとえば、気心がしれた昔からの友だちのような関係が理想的です。まずは緊張感を解きほぐし、なるべく対等と感じられるような場の雰囲気を作り出すことを心がけてください。短時間でそうした関係をいち早くつくりだすには工夫が必要となります。

5 そもそもワークショップの特色とは何か

英語の workshop という言葉は、「作業場」という意味のほかに、人々が自らの経験を語りあったり、あるいは実践的な練習をとおして自分たちの技能の向上を図る集まりを意味します。日本では参加体験型の研修会を指して広くワークショップと呼ばれています。ワークショップの特徴として、次の3つの要素を兼ね備えていることが重要であると私は考えています。

一つは、考える、見る、聞く、話すといった首から上の部分だけでなく、手足や身体全体を動かして、五感で体験すること。二つは、ひとりで何かをするのではなく、複数の人たちが共

同で作業をすること。三つは、ゼロから何かを新しく創り出すこと。成果は、形があるものの場合もあるし、人間関係の変化といった無形のものでもかまいません。要するに、身体、共同、創造の3つのキーワードが欠かせない、と思っています。

6 ワークショップにのぞむ参加者のところがまえ

ワークショップの特徴を十分に生かすために、ワークショップにのぞむ態度について、いくつか参加者にアドバイスするのもよいでしょう。

(その1) 自分の内だけに納めてしまわない

「ここに集まった参加者一人ひとりが主役です。気づいたこと、考えたこと、感じたこと、発見したことを、自分の内にだけ納めてしまわず、皆に分けてあげてください。自分だけ納得して終わりにせずに、どんどん皆に伝えてください。」

(その2) やりたくないときは無理をしない

「身体を動かしたり発言したり、自ら率先してやるように心がけてください。しかし、どうしてもやりたくないときは、無理をしなくても結構です。また、どうしても言いたくないときには、言いたくない、と断ってかまいません。ただし、その場に参加して、他の人がやるのを見たり、他の人が言うのを聞いていてください。」

(その3) 中傷につながる他言はひかえる

「ワークショップの中での発言やでき事はワークショップの中だけに留めてください。終わってから、『誰々さんがこんなことを言った』『あんなことをした』と、他の人に言わないでほしい。もし他の人に伝えたいなら、自分のこととして、語ってほしい。『自分はワークショップでこんなことを学んだ』『こんなふう感じた』と。」

たとえば以上のように、ワークショップを始めるにあたり、心に留めておいてほしい点を、あらかじめ参加者に伝えておいても良いでしょう。

7 自然に参加できるワークショップの流れ

ワークショップのプログラムを組む上で次に心がけたいのは、参加者の意識を徐々に高めていく自然な流れをつくりだすことです。人前での発言が苦手な人、受身の状態で参加している人、何らかのとまどいを感じている人、そんな人たちでも無理なく参加してもらうために、ある程度時間をかけて段階的に参加意識を高めていくように、アクティビティを組んでいきます。いきなり本命のアクティビティにとりくむのではなく、その前に準備のためのアクティビティを用意するのです。主要なアクティビティに至るまでに、短時間のワークショップでも、特に

初めての集まりの場合は必ず、3つないし4つの段階を経るように心がけたいものです。

ウォームアップの段階、お互い同士が知り合う段階、共同作業のチームワークを作る段階、さらに 自由なアイデアを出し合う段階を加える場合もあります。ワークショップのプログラムの前半部分に、それぞれの段階に適したアクティビティを組み込みます。以下に紹介する一つひとつのアクティビティは、あくまで一例であり、具体的にどんなアクティビティにするかは、それぞれ工夫してください。市販のワークショップのアクティビティ集も参考にできるし、自分で新しく考え出してもかまいません。

8 まずはウォームアップでリラックス

リラックスした場作りづくりのために、第一に取り入れるのはウォームアップの時間です。参加者の緊張を解きほぐすために、ウォームアップとして、身体を動かす、声を出すアクティビティを手始めに行います。身体を動かしたり、声を出したりすると、自然と心もほぐれるからです。たとえば、次のようなアクティビティをワークショップのはじめに取り入れています。

「身体は水袋」(「野口体操」のエクササイズを参考にしている)

手を上げて下ろす、身体をゆする、しゃがんで立ち上がる。お年寄りでもできる簡単な3つの動きですが、次のようなインストラクションを与えてイメージを喚起すると、同じ動きでももっと楽しくできます。

手を上げて下ろす： 「手を上げて、力を抜く。すると、どうなりますか。自然と落ちますね。重力があるからです。重力を感じてください。」

身体をゆする： 「人間の身体はほとんどが水分からなっています。自分の身体を水の入った皮の袋だと想像してみましよう。ゆっくり身体をゆすってみてください。皮袋の中の水がチャポ、チャポと動く音が聞こえますか。」

しゃがんで立ち上がる： 「もしその皮袋に穴が開いたらどうなりますか。足の裏に穴が開き重力により地球の中心に向かって水が流れ出します。どうなるか想像して動いてみましよう。徐々に皮袋はしぼんでいきます。すっかりしぼんでしまったら、今度は穴から水が逆流して皮袋が元通りに水で一杯になる様子を想像して動いてみましよう。」

「鏡ゲーム」

ただ自由に思うままに手足を動かすだけでですが、二人で行うとけっこう難しいと同時に楽しくなります。コミュニケーションに伴う難しさと楽しさです。まずは二人が組になり互いに向き合います。一人は鏡の前に立つ人、もう一人は鏡に映る鏡像の役。鏡の前に立つ人はゆっくりと自由に手足を動かす。その動きを鏡像がまねる。少ししたら、互いの役割を交替します。

「店員と客」

身体がほぐれたら、今度は口をほぐします。二人組みになって、たとえば、一人は店員の役、一人はお客になって、即興で会話をする。何でも良いから声を出してしゃべってみることが狙いです。相手を褒め合ったり、口げんかをしてもらったりしても面白い。「互いに相手を褒めてみよう。『今日は一段と美しいですね』などと、口から出まかせでもいいので」あるいは「ふたりが夫と妻の役になって、夫婦喧嘩をしてみてください」など、いろいろな場面が想定できます。会場はすぐに笑いと喧騒に包まれるにちがいありません。

9 お互いどうし知りあう(わたし あなた みんな)

気持ちがリラックスできたら、次に、参加者がお互いどうし知りあう時間を設けます。いわゆる参加者の自己紹介の時間です。そのとき、紹介の時間が一人ひとり均等になるように、また段階をふんで、皆がとまどいなくスムーズに行えるように工夫します。

いきなり全員の前で一人ひとりが自己紹介するのではなく、準備のステップを踏んで他の参加者と知りあえるようにします。自己理解(わたし) 相互理解(あなた) 共通理解(みんな)の3つのプロセスをふむようにします。まずは自分自身について思いをめぐらせてみる。一人ひとりが自分と対面して自分自身について考える時間を与えます。次に二人が組になり、一人の相手に対して自分のことを紹介する。互いに自分のことを語り合う。全員が見知らぬ人の集まりでも、この過程によって、少なくとも一人は友だちができたような気持ちになります。以上の2つの準備段階を経ていれば、全員の前でも、とまどいが少ない状態で自分のことを語れるのではないのでしょうか。

いくつかのアクティビティを紹介しますが、時間と状況を考え、利用できそうなものを参考にしてください。

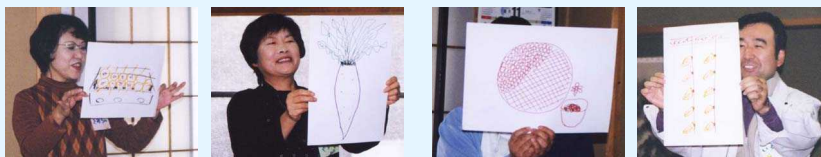
「他己紹介 + 似顔絵」

3つのアクティビティを組み合わせて自己紹介を行う一例。二人一組になり、互いに紙と筆記具をもって向き合う。まずは相手の顔を見て、似顔絵を描く。ただし、「絶対に手元の紙を見てはいけない。筆は紙から離さないで一筆書きで描く」という指示を与える。きっと「福笑い」のような可笑しい顔が描かれるはずです。描かれている人の名前と書いた人の名前を記しておこう。次に「傾聴」と呼ぶ、相手の話を黙って聞くアクティビティを同じ二人で行います。「傾聴の聴くという字は、よくみると、耳と十(プラス)と目と心から成っています。耳だけでなく、目や心も使って全身で話を聞いてください。質問は一切しません。」話をする人は、決まった時間(たとえば2分間)、自分のことを自由に語る。何かテーマを決めて話してもらってもよい。時間がたったら、話す人と聞く人を交替する。最後に、他己紹介をする。自己紹介ではなく、組になった相手のことを皆に紹介する。「私は　　と言います。趣味は・・・」というように、相手になったつもりで、一人称で語ろう。覚えていることだけが語れないので、自己紹介のときのように、いつまでも話が終わらない人はいないはずです。

「イメージ画 + 詩」

年齢や地位に関わりなく、対等な立場にたってほしいとき、誰もが等しくもっているもので自己紹介してもらおう。例えば「子供の頃の遊び」という経験など。「まず目をとじて子供の頃の楽しかった遊びを思いだしてください。瞼の裏にイメージがはっきり映ったら、目を開けてそのイメージを紙に描いてみよう。うまく描けているかどうかは全く問題ではありません。」自分について考えてもらうときに、このように絵を描くアクティビティをよく取り入れます。紙に向かう時間は、一人で自分自身と向き合う時間でもあるからです。

絵が描けたら、その絵を掲げながら自己紹介をします。その前に、語る言葉を紙の裏に書き連ねてみる。たとえば、次のように指示しながら、一行ずつ書いてもらう。「まず、その絵に題名をつけてみてください(一行目)。次に、その絵から連想する言葉、たとえば形容詞を3つあげてください(二行目)。動詞も3つあげてみよう(三行目)。そして「私」と「題名」の2つの言葉を入れて、一つの文章を作ってください(四行目)。自分の名前を書く(五行目)。題名をもう一度書いてください(六行目)。できましたか。今書き留めたのは、あなたが作った六行の詩です。詩を朗読するように、心をこめて、ゆっくり読んでください。」こうすれば、誰もが同じような時間で、自分のことを語るができます。でも話の中身は一人ひとり、とても個性的なはずで



「愛着のある地場産品」で、自己紹介。詩を朗読するように。

「ライフマップ」

イメージ画の代わりに、絵地図を自己紹介に使うこともできます。ライフマップ(生活地図)を一枚の紙に描いてもらう。一日の行動範囲の絵地図を描いてもらえば、どこに住んでどんな仕事をしているかがわかります。また、これまでの人生の中で3つの大きな出来事を描いてもらえば、その人の人生の一端がうかがえます。絵地図を描いている間に、何を自分は紹介したいのか、はっきりしてくるでしょう。

「名前 + アクション」

時間がない場合の、名前だけの自己紹介の一例です。ウォームアップのあとに、皆が輪になり、一人ずつ順番に一步前に出て、自分の名前を言い、皆がその名前を復唱する。そのとき名前だけでなく、即興で好きなポーズ(動作)をとってもらう。そのポーズを皆が真似る。

10 グループのチームワークをつくろう

ワークショップでは、少人数のグループに分けて共同作業をすることが一般的です。あまり人数が多いと、「お客さん」になって参加しない人ができてしまうからです。新しくグループを作ったら、いきなり話し合いや共同作業を開始するのではなく、その前に、同じグループになったメンバーどうし早く打ち解けることができるようなアクティビティを取り入れると効果的です。

「形を作ってください」

身体を使って全員で、ある形を作ってもらう。たとえば「花」を「30秒で作ってください」と指示する。「何をつくらうか」と相談しあいながら、皆が輪になって手をつないだり、手を上げたり、あるいはしゃがみこむ人がいたりして、なんらかの形ができてくる。できあがったら、花の名前を聞いてみよう。ひまわり、チューリップ、桜など、いろいろな名前が挙がってくるにちがいない。次に、もう少し複雑なもの、たとえば「農業機械」を作ってもらう。できた形をみて他のグループの人に何を作ったのが当て



「花」(ひまわり)



「農業機械」(自走式ハーベスター)

てもらうのも面白い。トラクター、コンバイン、5条植え田植え機とか、野菜産地では大根洗い機、酪農地帯ならペールローラー、あるいは一輪車ができあがるかもしれない。さらに複雑なもの、たとえば「農作業の一場面」を作ってもらうこともできます。

「新聞紙のタワー」

新聞紙3枚だけを使って、なるべく高いタワー(塔)をつくってもらう。一定の時間(たとえば10分)内に、最も高いものを作ったチームが勝ち、というゲームである。ただし、「言葉は一切使ってはいけない。新聞紙以外のものので使えるのは、今身につけているものだけ(腕時計とかメガネなど)です」と制約を与える。身振り手振りで意思疎通を図らなければならない。コミュニケーションの他にもリーダーシップやアイデアの良し悪しなども問われます。グループごとのチームワークを競うゲームです。



手を離したら倒れないかな？

1 1 自由なアイデアをうながす準備体操

ワークショップの本題に入る前に、頭の準備体操をしておいた方が良いでしょう。あまり制約をかけずに、自由な発想をうながすブレインストーミングというやり方です。ここでは手軽に使える手法をひとつだけ紹介します。

「連関図」



「家族経営協定」に関連する言葉を挙げていく。



「地産地消」から連想するキーワードを書き連ねる。

あるテーマ(主題)について、アイデアをできるだけ多く出しあう手法。数人で一枚の模造紙を囲み、あるキーワードから連想する言葉を、できるだけ多く挙げてもらう。誰か一人が筆記具を持ち、模造紙に書きとめていく。意味のつながりではなく、話が出た順に記すのがポイントです。ブレインストーミングの方法としては、カードを使う

方法が一般によく知られています。各自それぞれがまずカードにアイデアを記入し、次に皆のカードを集めて検討する方法です。しかし、この方法だと、同じような内容のカードの重複があるので、分類の作業が不可欠で、カードをまとめる時間が必要です。いきなり模造紙に言葉を書き連ねる連関図は、カード式の方法と比べて一長一短がありますが、まとめる手間がはぶける利点があり、時間があまりとれないときにおすすめです。

1 2 準備ができたなら、いざ本題のアクティビティへ

こうした準備段階を経て、ワークショップの主題となるアクティビティにのぞむと、参加者どうしが打ち解けた状態にあるので、一気に本題の核心に入っていきます。本題の時間はそのぶん短くなりますが、短時間でも実りある議論や成果がじゅうぶん期待できます。

もう一度くりかえしますと、ウォームアップ、お互いどうし知り合う、共同作業のチームワークをつくる、さらに自由なアイデアを出しあう、こうしたステップを踏むことによって、ワークショップの進行は格段にスムーズになります。

1 3 ワークショップをふりかえる時間をとっておこう

ワークショップの終わりに、ふりかえりの時間を設けます。そこで、ワークショップに参加した感想、発見したこと、反省点、今後の抱負など、一人ひとり語ってもらいます。参加者どうしの最後の学びあいの機会はとても重要です。時間がないときでも、たとえば、皆に一分間だけ考える時間を与えてから、順番に一人一言だけでも感想を述べてもらおうと、それだけでもずいぶん違います。

ワークショップが始まる前に、一人ひとり、ワークショップに望む「期待」を聞いて、書きとめておいてもらっておくと、ワークショップが終わった時点で、それぞれが自己評価するときの基準にすることができます。

1 4 ファシリテーターの心得（その1）

ワークショップのプログラムをどう組むかという問題の他にも、ファシリテーターが気をつけなければならないことは多々あります。最後に、ファシリテーターとして、いつも気をつけたいと思っている点をいくつか記しておきます。

（その1）ワークショップの運営はチームで

ワークショップには、アクティビティに参加する人だけでなく、運営を支える世話

役が不可欠です。道具を使う場合は、その準備をする人、記録が必要な場合は、記録係を配置する必要もあります。ワークショップに誰を集めるか、どんなグループ分けにするのか。外部から招聘されたファシリテーターには判断が難しいので、ワークショップを企画し主宰する人とよく相談して決めなければなりません。グループごとにサブ・ファシリテーターがついたり、複数のファシリテーターでワークショップの進行に当たることもあります。このようにワークショップの運営はチームで行うのが普通であり、チームワークが前提となります。ファシリテーターは、基本的には世話役チームの一員ですが、アクティビティに関わる中で、ときには参加者の一人という立場で発言することもありだと考えます。

1 5 ファシリテーターの心得（その2）

（その2）ファシリテーターが管理できるものとできないもの

プログラムに従って進行する中で、ファシリテーターが管理しなければならない大切なもののひとつが時間です。ファシリテーターには参加者の発言内容はコントロールできません。しかし、時間配分はコントロールできます。参加者の状況をみながら、作業の途中でも、場合によっては、終了してもらうこともあるかと思います。作品の出来や結果そのものより、作業プロセスが重要であり、それに一定時間を費やすことができたと考えるからです。

ワークショップの中では、予期せぬ問題が起こることがしばしばあります。問題が発生したときには、柔軟に対処することが必要です。たとえば、参加者の中から新たな問題が提起されることがあります。その場で十分に議論できれば良いのですが、時間が限られていたり、ワークショップの主題から離れる話題であったりすると、十分に議論できない場合もあります。そういうときのために、会場の壁に「積み残し課題」とだけ書かれた白紙の模造紙を貼っておきます。もし、ワークショップの時間内で対処できない問題が提起されたら、ここに簡単に問題の趣旨だけ書きとめます。こうした対応により、提起した人の意向を全く無視しているのではないことを示して、提起した人にも納得してもらうよう心がけるのです。

1 6 ファシリテーターの心得（その3）

（その3）参加者にたいする全面的な信頼

参加者にたいして問いかけはするが、どんな答が返ってくるかは予期できません。

明確な問いかけは必要ですが、ファシリテーターみずからその答をあらかじめ持っている必要はありません。というより、ワークショップではそもそも正解というものは存在しないのです。参加者にたいし全幅の信頼を置くことが何より大切です。問いに対するすばらしい答はきっと参加者の誰かが持っているはずであるという信頼です。たとえば、ファシリテーターが演劇の専門家でなくても、ワークショップで演劇的手法を使うことがあります。芝居心がある参加者が必ずいると思っているからできるのです。というより、日常生活の上で、皆それぞれの役を演じているのだから、本来、誰でも芝居心はもっているものです。

(この文章は、「いかに地域づくりに住民を参加させるか - 楽しいワークショップの進め方 - 」という題で『STB 法による地域農業組織の戦略的活動支援マニュアル』(社団法人全国農業改良普及支援協会、平成 19 年 3 月) に発表した内容をもとに、見出しや文体など手直ししたものです。表題も「人前で話をするのが苦手な人たちのための」という風に変えています。ワークショップをファシリテートするとき、私はいつもそういう人たちを念頭においているからです。と同時に、人前で話すことが苦痛である人というのは私自身のことでもあります。片倉和人)