

# ムラのミライ 活動レポート & ニュース

2023  
3

## CONTENTS

**Report 1** 子ども支援者向け「子どもの話を聴く技術」 3つのプログラム

**Report 2** セネガル みんなで作る、畑の教科書

**News** 職場のためのコミュニケーション研修

**Story** 30周年に向けて わたしの未来 ムラのミライ



認定NPO法人ムラのミライ

関西事務所(本部) 〒662-0856 兵庫県西宮市城ヶ堀町2-22 早川総合ビル3F

電話 0798-31-7940

E-mail [info@muranomirai.org](mailto:info@muranomirai.org)

ウェブサイト <http://muranomirai.org/>

# Report1 子ども支援者向け 「子どもの話を聴く技術」 3つのプログラム

1 「子どもの話を聴く技術」体験セミナーの開催

開催日 2022年10月21日(西宮市)、23日(オンライン)

講師 大和陽子(子どもサポートステーション・たねとしく)、山岡 美翔

2 個別フォローアップ(セミナー参加者に現場での課題をヒアリングし、子どもの話を聴くコツを復習)

実施日 2022年11月

3 子どもの話を聴くためのヒントを紹介したマイクロラーニング動画の制作

実施日 2023年1月

参加者 25名(子ども支援NPOスタッフ、放課後児童クラブ支援員、保育士、教員など)

助成 (公財)コープともしびボランティア振興財団「第6回やさしさにありがとうひょうごプロジェクト」

協力 子どもサポートステーション・たねとしく、西宮市社会福祉協議会

＊本事業に2021年度冬募金268,766円を活用させていただきました。  
寄付のご協力誠にありがとうございました。(事業担当:山岡 美翔)



## 子どもが安心して話せる大人を増やそう

長引くコロナ禍で、子どもたちは大人に話をする機会が減っています。私自身も、以前と比べ人と会う機会が減り、子どもの話を聴くのが親である自分だけという状況に息苦しさを覚えたことがあります。そんな時、子ども支援者の方や地域の方が、一緒に子どもを見守り、声をかけてくれたことが大きな安心感に繋がりました。

ムラのミライでは、子どもが安心して話せる大人を増やそうと2021年度から「子どもの話を聴く技術」体験セミナーを実施してきました。受講後に支援者一人一人から現場でのコミュニケーション事例をヒアリングすると、『今まで大人主導だった会話が、投げかけを変えただけで子どもがたくさん話をしてくれるようになった』というご意見を多くいただきました。

## 兵庫県で「子どもの話を聴く技術」体験プログラムを実施

近年、放課後児童クラブやこども食堂といった子どもの居場所は増加しています。しかし、自治体レベルではそうした支援者への研修はほとんど実施されていません。そこで、サードプレイスで活動する支援者に「子どもの話を聴く技術」を知ってもらおうと、兵庫県の子ども支援者を対象として「子どもの話を聴く技術」体験プログラムを実施しました。今号では、体験プログラムの内容や参加者の声を紹介し、Youtubeで公開を始めた マイクロラーニング動画についてご案内します。

## 「子どもの話を聴く技術」体験セミナー

2022年10月に、対面とオンラインの2回に分けて体験セミナーを行いました。講師は、西宮で助け合う子育てプロジェクトで協働した大和陽子さん。子ども支援現場での事例を用いながら、一人ひとり状況が異なる子どもと信頼関係を築きながら、子どもの話を聴くポイントを紹介しました。

\*西宮で助け合う子育てプロジェクトの紹介は、右のQRコードから



講師 大和 陽子さん

西宮でひとり親家庭の支援を行うNPO代表。講座、フォローアップ、動画監修を担当いただきました。

### 参加者の声

- ・放課後児童クラブに来た小学生の子に「遠足どうだった？」と聞くのをやめて、「どのくらい（何時間）歩いた？」と聞いてみました。「たくさん歩いて水筒のお茶が無くなった…」と話してくれました。（放課後児童クラブ支援員）
- ・日曜日に子どもがどこかにお出かけしたようだったので、「今日はどこに行ったの?」、「何をしたの?」とお出かけ先での行動を聞くと、ポンポンと会話が弾みました。（NPOスタッフ）



体験セミナーのスライド



## 子どもが安心して話せる大人を増やそう

2022年11月、体験セミナーに参加した支援者のうち19名に対して個別フォローアップを実施しました。支援現場で子どもが話してくれたときのことや聞くことが難しかった事例をヒアリングし、支援者一人ひとりの状況に応じた「子どもの話を聴くポイント」を紹介しました。また支援者自身が事実質問によって過去の行動を振り返る経験を通して、自分の行動を思い出しながら振り返る対話を体感してもらいたいというねらいがありました。

支援者それぞれのお話を伺えたことで、子ども支援者研修のポイントが、さらに明確になりました。ヒアリングから分かったことをご紹介します。

### 子どもがたくさん話してくれた場面

- ・ 1対1の対話
- ・ 子どもが話しかけてきた時
- ・ 「見て見て！」と自慢したい物を持ってきた時
- ・ 子どもが好きなものの話（例：電車、重機）
- ・ 子どもがおでかけ（例：デイキャンプ、空港など）から帰ってきた時
- ・ 体験活動（例：味噌づくりなど）をしながら、物を入りに話をした時

動画をみて、これから練習しようとする人にもおすすめの場面です



### 子どもがたくさん話してくれた場面

- ・ 子ども同士がけんかをしていた場面
- ・ 近況、家族のこと、困りごとなど支援者が聞きたいことを聞いた時
- ・ 子どもがおもちゃ、おやつ等を独り占めした理由を聞いた時
- ・ 子どもが失敗した場面
- ・ 子どもが落ち着かない時、怒っている時
- ・ 話しかける糸口が見つからない時

私も最初は質問するのが難しい場面でした。でも練習を続けてゆくと、こんな場面でも子どもが話してくれるようになってきました！



体験セミナーでのグループワーク


## 子ども支援者といっしょにつくるマイクロラーニング教材

### 「子どもの話をもっと聴きたい！」は2023年3月公開

支援者からの声を生かし、マイクロラーニング動画「子どもの話をもっと聴きたい！」を制作しました。体験セミナーで取り上げた「子どもの話を聴くポイント」を数分程度の短い動画でご紹介しています。今まで研修を受けたことがない方でも、子どもの話を聞くときのヒントが見つかる内容です。3月3日から順次動画を公開しています。ご視聴された方はぜひご感想をお寄せください。

子ども支援者といっしょにつくるマイクロラーニング教材

# 「子どもの話をもっと聴きたい！」



その1 「なんで？」を「いつ？」に変えてみる

認定NPO法人 **ムラのミライ**

#### 動画視聴方法




左のQRコードを読み取ると、動画（YouTube）が開きます。

\*チャンネル登録をすると、更新通知を受け取れます。

\*概要欄のアンケートからご感想をお聞かせ下さい。

もっと子どもの話を聞きたかったのに  
聞けなかった…

ということはありませんか？



動画の一部

例えば子ども食堂でのやりとりなら…

<時間の軸>過去 現在 未来

学校 家 子ども食堂

今日はどこから来たの？

家だよ。

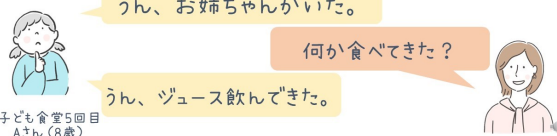
お家には誰がいた？

うん、お姉ちゃんがいた。

何か食べてきた？

うん、ジュース飲んできた。

子ども食堂5回目  
Aさん（8歳）



## 子どもたちが安心して話せる地域づくり

本プログラムで、子ども支援者の皆さんの話を伺って、次のことが明らかになりました。子ども支援者がコミュニケーション研修を受ける機会は限られており、個人で試行錯誤しながらコミュニケーション技術を磨いていることです。セミナー参加者25名中16名が、過去に子どもとのコミュニケーションに関する研修に参加した経験が「ない」と回答し、「ある」と回答した人は6名でした。その6名のうち4名は所属団体ではなく、個人でコミュニケーション研修を受講していました。また「子どもの話を聴くのが難しい場面」に関して、所属団体で具体的な方針が決まっているという支援団体は1団体のみでした。

子ども支援団体の資金や人材に限られるなか、スタッフ向けの研修を主催していくことは難しいのが現状です。そこで重要なのは、中間支援団体や企業、自治体といった子ども支援活動をサポートする団体の役割です。例えば、子ども支援活動をサポートする団体が活動への資金提供とともに支援者研修を提供することが可能になれば、長期的な視点で子ども支援を担う人材のスキルアップを目指すことができます。



2023年4月にはこども基本法が施行され、今後支援者は子どもと信頼関係を築きながら、話を聴くことをますます求められるようになります。2023年度は、地域で子ども支援をサポートする中間支援団体や企業、自治体の方とともに研修を企画・運営したいと考えています。そして、地域で活動する子ども支援者の方と一緒に支援者研修教材をつくり、様々な地域で子どもたちが安心して話せる機会を増やしていきたいと思えます。

「子どもの話を聴く技術」を知って、学んで、実践してみませんか？  
(研修事業チーフ:原 康子)



### 子ども支援者研修の企画やコンサルテーションのご依頼を受け付けています

- ・「子どもの話を聴く技術」90分セミナー（対面／オンライン）
  - ・子ども支援者研修（2.5時間×2回～）
  - ・子ども支援活動へのコンサルテーション・伴走支援
- \*まずは、ご希望をお伺いいたします。お気軽にお問合わせください。



# Report2 セネガル 循環型持続可能な農業普及拠点構築事業 みんなで作る、畑の教科書

期間 2021年3月30日～2022年3月29日  
(3年プロジェクトの1年目:2024年3月まで継続予定)  
場所 セネガル共和国ティエス州ンブル県ンゲニエヌ行政村  
協働者 アンテルモンド(Intermondes) \*セネガルのNGO/NPO  
協力者 外務省「日本NGO連携無償資金協力」  
概要 家族経営の小規模農家が資源を活用し、採算の取れる持続可能な循環型有機農業を実践するモデルとなる「モデル農場」を作り、その場を利用しながら村人へ研修を行うことで指導員(農業リーダー)を養成します。この記事では、代表理事の中田による現地モニタリングの成果をご報告します。

## 3年ぶりのセネガル訪問

2023年1月12日から28日まで、セネガルの事業地を3年ぶりに訪問しました。

思えば、2012年に友人から寄付を50万円ほどかき集め、各地を一人で見て回ったのが最初のセネガルでした。それまで私たちは、長年、アジアの雨量の多い地域で活動してきて、そこから生まれたのが「水と土と森」の関係の理解に基づく農村開発の手法でした。これがアフリカなどの乾燥地域でも通用するのかを、できればフランス語圏で試したいと思っていました。和田はフランス語に堪能でありながら使う機会がなかったからです。

他の活動を行う傍ら、そのための準備を重ねた末、2017年にプロジェクト開始にこぎ着け、現在に至っています。

私はたまに様子を見に行くだけで、和田と菊地が活動の実質を担ってきました。現地からの報告を聞いたり読んだりするだけでは全体像がなかなか見えないのは、私も皆さんと大差ありません。そこで、今回は3年ぶりに現地をこの目で見るとともに、代表理事として現地政府関係者や住民を表敬訪問するくらいのつもりでしたが、結果として、とても画期的な訪問となりました。



出張中のコマ  
中田豊一(中)、和田信明(左から2人目)

最も大きかったのは、乾燥地域農業で特に大きな問題となる「塩化」への取り組み方が明確になったことです。同時に、その方法や考え方がこれまでやってきたものの延長にあったことが確認できたことにより、今後のプロジェクトの進め方についての展望が大きく開けました。

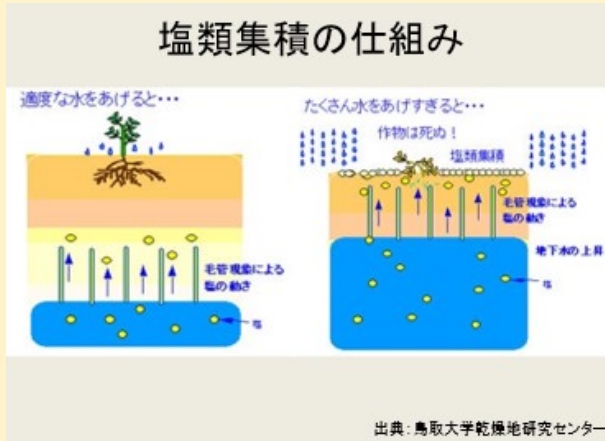
塩化と言えば、歴史や地理の教科書に「メソポタミア文明が農地の塩化により衰退した」などとありました。8年前、イラクを訪問した際、道路沿い…水路の沿線と重なる…に白砂糖をまぶしたような土地が延々と続くのを見て、愕然としたものでした。ただし、それは、大規模な灌漑農業を長く続けることの弊害としか捉えていませんでした。

他方、セネガルの農民たちの話を聞くうちに、それがセネガルの小農民にとっても身近で深刻な問題であることがわかってきました。農民たちが訴えるのは「地下水が塩化して困っている」ということだったので、今回の研修では、水不足と関連付けて取り扱う予定でした。この時点では塩化のメカニズムの全体像をどう捉えてどう扱うかについての明確なアイデアはありませんでした。ところが実に幸いなことに、在セネガル日本国大使館の河北書記官が調査と視察のために私たちのモデル農場を訪ねて下さり、彼とのやり取りを通して、それについて詳しく知る機会を得たのです。

河北さんは、農水省から出向の技官ですが、日本の乾燥地農業研究の中心として知られる鳥取大学農学部出身で、これ以上の適任者はなかったのです。河北さんをモデル農場に案内していたところ、玉ねぎ畑に目を留めて、「水はいつやったのですか」と尋ねました。担当の職員が「朝早くです」と答えたところ、怪訝そうな顔になって、「もう昼過ぎなのにまだこんなに水が残っているのはおかしいですね」と言いながら土に触り始めました。そして、「この畑でも、もう塩化が始まっていますね」と言われたのです。農場の他の土地が塩化で作物が育ちにくくなっているのに、その場所に耕作地を移したのに、彼によると「ここがそうなるのも時間の問題」というのです。そこからのやり取りは長くなるので省略して、以下にその根拠となる塩化のメカニズムを簡単に紹介します。



玉ねぎ畑で  
河北書記官(左から2人目)、和田信明(左端)



## 土の構造と塩化の仕組み

皆さんは「土の団粒構造」というのを聞いたことがあるでしょうか。植物が育っている土壌(つまり表土)には細かい隙間があり、そこを通過して水や空気や栄養分などの植物に必要な要素が行き来します。これが壊れると土はとても細かい鉱物の粒の集まりに戻ってしまうため固まりやすくなり、水や空気を通さなくなって植物が育ちにくくなります。そこに水をやっても、なかなか土中に浸み込んでいかず、表面に滞留した水の大部分は蒸発してしまい、その結果、水に含まれていたミネラルが乾燥して「塩」として土の表面に溜まっていく。これを繰り返しているうちに、土地は塩に覆われてしまう。また水をやり過ぎると、その個所の地下水位が一時的に上がってしまい、毛細管現象によりナトリウムやカルシウムなどのミネラルを含んだ地下水が表面に染み出し、それが蒸発することで表土の塩化が進む。さらにはその塩がやり過ぎた水によって地下に運ばれ、地下水の塩度が上がる、という悪循環が始まります。

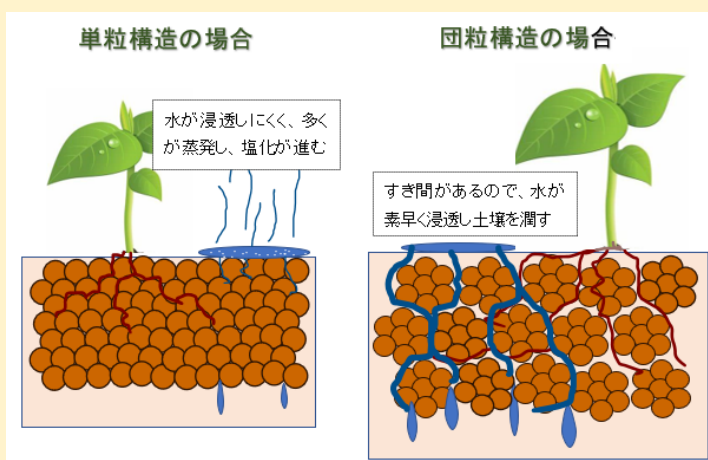
\*ここで言う「塩」とは、ナトリウム、カルシウム、およびマグネシウムの塩化物、硫酸塩などの塩類全体をさす言葉で、塩化も正式には塩類集積と呼ばれる現象です。その代表が、被害も深刻で量も多い塩化ナトリウム=食塩です。



## 塩化が土と水と植物のサイクルを壊す

河北さんが言うには「塩には、土の団粒構造を壊し、単粒構造の詰まった固い土を形成する作用があり、この畑の土がここまで細かく、固くなっているのはすでに塩化が始まっているからと思われます」とのこと。つまり、河北さんは土に触ることで塩化の兆候を見つけたのでした。現場に行くとは何にでもすぐに触って確かめようとする和田にとっても、大いに共感できるやり方だったに違いありません。翌日の研修で、和田が研修員をその玉ねぎ畑に連れて行き、実物を見せ、触りながら、塩化の仕組みとプロセスを解説していったところ、質問やコメントがいつにもまして出てきたのでした。

こうして、過剰な灌漑等の不適切な水管理により土地の塩化が始まり、それが土壌の団粒構造を破壊することで塩化が助長され、作物はどんどん育ちにくくなる、という「土と水と植物（作物）」を巡る負の円環が私たちの前に明確に浮かび上がったのです。団粒構造が壊れて細かい粒になった土壌は、雨が降れば流れやすく風が吹けば飛びやすくなります。砂漠化がもう始まっているのです。



さらに、河北さんは、すでに塩化した土地をどうやって回復させるかについても、具体的な方法を以下のように示してくれました。

- 土から塩を取り除く。(例: 地面にたまった塩分を削って取り除く)
- ソルガムなどの塩害に強い作物を植えて、まず土中の塩を吸収させる。果実は人間が食べ、茎や葉はすべて刈り取って、家畜に食べさせるなどしてよいが決してそこに再投入しない。堆肥の材料としても使わない。
- 次の年にはもう少しだけ価値の高い別のものを植えて、同じようにする。
- これを数年やって塩度の低下を確かめたうえで、塩に比較的強く収益性の高い作物の栽培を始めてもよい。
- 同じ作物を同じところで続けて作らないことも大切だ。





## 農民たちの重大な関心事と今までの研修がつながった

翌日の研修で、塩化のメカニズムをわかりやすく説明しながら塩化を防ぐ方法を伝えていったところ、「では、すでに塩化した土地を回復するにはどうしたらいいのか」という質問が案の定、出てきました。和田がそれに答え始めると、参加者がさらに前のめりになったのがとても印象的でした。

事実、研修の2日後に訪ねたカラモホ村で私たちを案内してくれた研修生のセガ・ソウさんは、塩化によって耕作放棄された広大な農地を見せながら語ってくれました。

「この土地を使えるようにするためにいろいろなことをやってきたが、有効な手段がありませんでした。今回の研修で、塩化のメカニズムと対応策を学べたのは、私たち一家にとっても、村人にとっても、とてもありがたいことです」

現地プロジェクトの最大の課題は、私たちが去ったあと、何が残るかであり、そのために「人を育てる」ことを第一に据えて農民リーダーの育成当たってきたこと、そしてその方法については前号で和田が詳しく解説したとおりです。その成果と展望について疑いはなかったし、研修参加者の半分くらいは以前から見知った顔だったので、ほとんどがついてきてくれていたことがわかり安心しました。しかしながら、不安もありました。彼ら彼女らが、習ったことをどれほど広めていけるのか、という不安です。研修参加者の多くは、意識も教育も高く、知的好奇心も比較的高いのですが、それに対して周辺の一般農民の多くは、私たちもそうであるように、実利がなければ、なかなか実践せず、したとしてもすぐに飽きてしまうことは明らかです。英語のinterestという言葉が示すように、興味と利益は表裏一体なのでしよう。

私たちがこれまで伝えてきた農法の基本は、適切な水やり、豊かで健康な土づくり、同じ種類の作物の連作を避ける、というものでした。すでにおわかりのように、これは、塩害対策にもそのまま当てはまることだったのでした。

カチカチやサラサラの土で灌漑農業をすれば表土はすぐに塩化する。だから、フカフカの土を作り、適切に水を管理する。つまり作物の種類や成長段階に合わせた適量を灌水する。塩化がすでに起こったところでも、作物をうまく回転させることで、徐々に除塩していくことが可能だ。連作をせず、化成肥料に頼らず、土を回復して行けばいい。 (研修記録から抜粋)

## 乾燥地農業での新たな一ページ

こうして、これまで教えてきた一連のやり方で、農民たちの関心が高い塩害にも対応できることがわかったのは、私たちよりむしろ、周りにそれを広めていくことを期待されている研修員たちにとってさらにありがたいに違いありません。技術的に付け加えることが少なくすむ一方で、関心を引き付けるのに大いに役立つからです。

研修員の一人が言いました。「自分の土地でだけ塩化を防いでも、隣の畑から塩水が流れ込んで来ては元も子もない。周りに広めていくしかない」

研修の翌日からは、2つの村を訪ねて、塩化した農地や、雨水の集水域や流域の様子を実際に見せてもらいました。降るときにはかなり降るのに、せつかく降った雨を有効活用できず、それが地域の塩化も増長させている。これが実物を見ることで、よくわかりました。

これからのプロジェクトの進め方と組み立て方が、私たちの目の前に自然と浮かび上がってきたというわけです。

これからも、「豊かで健康な土を守り育てていくことが、農業の基本中の基本」という当たり前のことを大手を振って主張し、その具体的なやり方を、他の農民への伝え方や問題分析の方法とともに、村人に伝授していきます。私たちの方法論に乾燥地農業での考え方と技法が組み込まれたことで、完成形にまた一歩近づいた。そう確信できた訪問でした。



\*農地の塩化についてより詳しくは、右のQRコードのウェブサイト  
「土壌の塩類化:これが農業にとって問題となる理由です」をご覧ください。



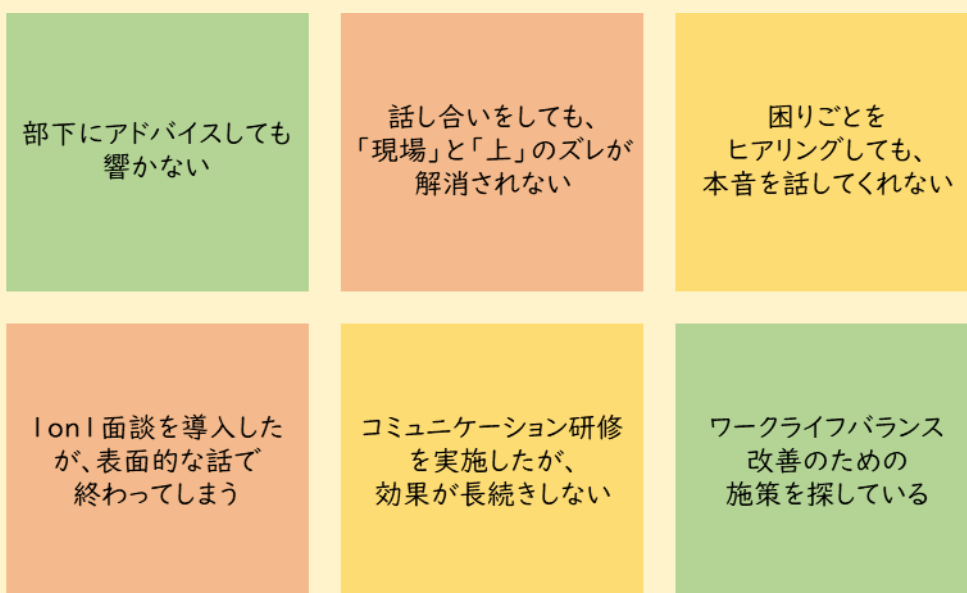
### 執筆者 中田豊一

1956年、愛媛県西南端の小さな漁村に生まれました。勉強はできるがひ弱な少年で、祖父たちのような素朴で力強い漁師の生き方へのあこがれと尊敬の念を今も持ち続けています。学生時代のフランス留学中に会ったカンボジア難民の素朴さに共感を覚えたのもそのせいかもしれません。帰国後、当時まだ形も定まらない国際協力ボランティアの世界に入り、インドシナ難民と入管の問題、有機農業などへの関わりを経て、NGOのバンラデシュ駐在員を3年半ほど務めることとなりました。その経験が私の原点です。その後、和田信明との運命的な出会いからメタファシリテーション®手法の体系化と普及に没頭、現在に至っています。事実質問の練習台に自分の子どもたちを使ってきたところ、親子の関係が思いのほかよくなり、その極意をひとりでも多くの人に広めたいと願っています。神戸市に妻、息子と3人暮らし。

# 信頼し合い、自ら成長するチームへ 職場のためのコミュニケーション研修プログラム

国際協力活動を通じて生み出したメタファシリテーション®手法を職場内のコミュニケーションに活用したいという声を頂き、職場向けの研修パッケージを開発しました。本記事では皆さんの職場にもご提案した2種類の研修をご紹介します。

## こんなお悩みはありませんか？



## 職場で導入できる2種類の研修をご用意しました

### 社員のエンゲージメントを高めるリーダー育成研修

部下、同僚などを相手とする職場内の対話手法を学びます

- ・ 中間管理職、チームリーダー、1on1面談の担当者向け研修に
- ・ 人事や教育担当者向け研修に

### 身近な人と分かり合うメンター育成研修

子どもや家族、友人や同僚など身近な人との対話手法を学びます

- ・ メンタルヘルス研修や福利厚生メニューとして
- ・ ダイバーシティ推進研修に

## 研修の目的

信頼し合い、自ら成長するチームを育てるためには、相手の本音を引き出すコミュニケーターを育成することが重要です。本研修は、メタファシリテーション®手法をもとに、チームリーダーや管理職の方がメンバーの経験を引き出し、課題解決のヒントを一緒に探し、解決に向けて行動を促すコミュニケーションを学ぶことを目的としています。

## 5つのゴール

研修をとおして、以下の5つができるようになることを目標としています。

- 1 信頼関係を構築する対話手法を知る
- 2 相手の置かれた状況や背景を事実ベースで聞く
- 3 対話を通して、相手が主体的に課題分析するのを支援する
- 4 相手の自主的な行動を促す対話を組み立てる技術を身につける
- 5 自らのコミュニケーションの傾向を把握し、継続的に改善することができる

## 研修の特色

そもそも人と話すのが苦手。  
話の上手な講師に心構えを  
説かれても、再現できない…

### ①シンプルな方法論

理念や考え方ではなく、人間心理と行動科学に基づいたシンプルなコミュニケーション手法をお伝えします。誰でも気軽に実践できます。

研修内容が、職場での行動に  
反映されているかな？  
効果が持続しないと意味がない…

### ②実践的な内容

参加者の実践事例を取り上げ、講師からフィードバックするのに加え、日常での練習方法や自習教材、講座前後の診断(オプション)を提供します。

抽象的な議論に終始して、課題の本質的な理解や次の行動について共有できないまま打ち合わせが終わってしまう…

### ③洞察力が身に付く

事実に基づいた質問の組み立てを学ぶ中で、バイアスにとらわれず、課題を洞察する力を育みます。

## 研修の構成

### 【オプション】聴くチカラ診断

形式・内容：選択式のアンケートと診断結果（オンライン）  
所要時間：10分  
目標：自らのコミュニケーションの傾向を知る。

### 【オプション】体験セミナー

形式：講義、対話デモ（対面/オンラインいずれも可）  
所要時間：1時間  
内容：選択式のアンケートと診断結果（オンライン）  
目標：コミュニケーションを分析するポイントを知る。

### 基礎講座

形式：講義、質問ドリル、対話練習、対話事例の検討（対面/オンラインいずれも可）  
所要時間：10時間  
内容：対話の入り口と自己肯定感、共通理解を積む質問、課題分析のための質問  
目標：

- ①相手が「話したい」と思ってくれる信頼関係を構築する対話ができる。
- ②相手の置かれた状況や背景を、対話を通して具体的に把握することができる。
- ③対話を通して、相手が主体的に課題分析するのを支援することができる。

### 【オプション】達成度診断

形式：筆記試験、実技試験（オンライン）  
所要時間：2時間  
目標：講座で学んだ対話スキルの習熟度合いと改善ポイントを知る。

### 応用講座

形式：講義、対話練習、対話事例の検討（対面/オンラインいずれも可）  
所要時間：5時間  
内容：課題分析から行動変容へ、行動変容のための質問  
目標：相手の自主的な行動を促す対話を組み立てることができる。

### 【オプション】個別コンサルティング

形式・内容：1on1面談の委託、社内コミュニケーションの仕組み改善に関するご相談等（対面/オンラインいずれも可）

### 【オプション】講師養成講座

形式：講義、講座デモとコーチング（オンライン）  
目標：基礎講座、応用講座の講師ができるようになる

## 職場のためのコミュニケーション研修プログラム

「うちの職場でも導入できるかな？」というご相談、大歓迎です。  
内容・対象者・予算などご相談に応じます。  
お気軽にお問い合わせください。



# わたしの未来 ムラのミライ

2023年に30周年を迎えるムラのミライ。活動を担うスタッフ・役員や認定トレーナーが集まり、各自がムラのミライと一緒にやってきたことを振り返り、今後の中期方針を策定するための話し合いを始めました。ニュースレターでも、担い手によるふりかえりと今後へのメッセージを連載でお届けしています。



愛猫ノノと

## 久保田 絢

ムラのミライ理事 / メタファシリテーション<sup>®</sup>認定トレーナー

宮城県仙台市出身。津田塾大学、大学院でコミュニケーション学を専攻し、その後10年ほど東京と名古屋で大学講師を務めました。大学を離れてからは、グラフィックデザインやデッサン、アートセラピーなどを学び、3年前に神奈川県葉山町に移住しました。メタファシリテーション講座の講師を担当する傍、トルターニャ:葉山オルタナ生活ラボを立ち上げ、オルタナティブドリンクの開発、カフェへの出店などを行っているほか、アート瞑想の探究とファシリテーション、動物アートの制作なども行っています。

## ムラのミライとの出会い

ムラのミライ（当時はソムニード）との出会いは、15年ほど前、大学院で国際援助団体のパブリックスピーチや展示を研究していた頃のことでした。被援助者の主体性の問題に関心のあった私は、朝日新聞の和田さんの特集記事を見て、とても興味を持ちました。確かインドでの活動の様子が紹介されていて、住民主体の活動を実現しているという内容だったと思います。すぐに会員になり、その後インドの事業地で行われたコミュニティ・ファシリテーター研修に参加しました。当初は研究の対象として、援助者と被援助者のコミュニケーションの仕方に関心がありました。しかしその後、日本で研修を受けていくうちに、自分の生活に取り入れることに関心が向くようになりました。大学で学生と面談する際に、夫とのやり取りに、そして自分自身に対して、研修で学んだ事実質問を試していきました。

中でも夫婦関係は難しい問題を抱えていたので、メタファシリテーションの研修で学んだことをあれこれ駆使してきました。全く個人的な試みで、ムラのミライと一緒にやってきたこととして、ここに書くかどうか迷いましたが、私のメタファシリテーションの実践経験の中で最も重要なものであるということと、ムラのミライのスタッフのみなさんとも共有しながら、時に私自身がファシリテーションをしてもらいながら積み上げてきたということもありますので、お話しさせていただくことにしました。

## 夫婦間コミュニケーションにメタファシリテーションでの学びを活かす

この他にもムラのミライの理事として、そして、認定トレーナーとして、HP改訂のディレクションや研修資料の作成、研修講師など、本当にたくさんのごに関わらせていただきましたが、ここでは夫婦関係のコミュニケーションのことに焦点を絞って書きたいと思います。

今振り返ってみると、たくさん失敗と時々の成功を積み上げながら、そして、ムラのミライのスタッフのみなさんにも助けられながら、この10年ほど夫婦間コミュニケーションについて多くの学びを得られたと思います。そして何よりもおかげで私も夫も楽になり、夫婦関係は改善しました。夫婦間のやり取りで何よりも難しかったのは、感情の問題でした。

夫婦間の問題は関係が近いだけに感情的になりがちです。相手から悩みを話し始め、私も冷静に聞けるような時は、相手が答えやすい質問をしながら、課題を発見したり、整理したりするのをサポートするのは、それほど難しいことではありませんでした。しかし、私がカッとなっている時、「夫が悪い！」「どういう事実質問をしたら夫の行動を変えられるか」、「どうやって反省させてやろうか」と思って質問した時には、ほぼ間違いなく失敗したと言ってもいいでしょう。尋問のようになり、夫はこちらの戦略を見抜いてするりと逃げてしまいました。私自身もなぜ？どうして？を我慢して質問したのに、思った結果が得られずストレスが溜まるという、お互いにとってストレスフルで実りのないやり取りになってしまっていました。

## 和田さんによる生姜蜂蜜メタファシリテーション

自分が冷静な時にはメタファシリテーションはうまく行くけれど、感情的になっている時には使えないのではないかと、でも何とか事実質問を組み立てて行動変容を促せないものかと思い、実践を積み重ねていたある日、和田さんに話を聞いてもらう機会がありました。その時のことは今でもはっきり覚えていて、この時を境に夫に対する接し方や態度は変化しました。その時は夫に対しての不満が溜まっていて、それを聞いてほしいと思って、お願いしました。快く引き受けてくれた和田さんは、私が朝からその時（朝の9時くらいだったと思います）まで何をしたかを事細かに聞きました。メタファシリテーションについて何年も学んでいた私ですが、いざ聞かれるとなんで今こんなこと聞くんだろうと最初納得がいきませんでした。どんな愚痴を聞いてもらおうか考えていた私はハシゴを外された感じがしたのです。特に詳しく聞かれたのが、毎朝私が飲む生姜と蜂蜜の入ったドリンクについてでした。その日は、そのドリンクを夫が用意してくれておらず、その不満を口にしたところ、いつからこのドリンクを飲んでいるのかから始まり、そのドリンクは2人とも飲むのか、それとも私だけが飲むのか、前回作ってくれなかったのはいつか、それを作る手順（水にローズマリーを浸して、沸かし、生姜パウダーと蜂蜜をマグカップに入れ、レモンを絞る）、どの工程を誰が作るのかなど細かい質問は続きました。ちなみにこのドリンクは私だけが飲むドリンクで、10年近く飲み続けているものです。準備は夫がするのが習慣になっていました。蜂蜜、生姜パウダー、レモンなど材料のほとんどは夫が注文します。





2011年インドでの初めて研修中、ホームステイ先の村で。  
同じく研修に参加していた加藤愛子さん(認定トレーナー・右)と。



聞いてほしい話と直接関係ないことを聞かれ、少々不満に感じていた私ですが、だんだん答えているうちに恥ずかしくなってきました。不満が溜まって、夫の問題点ばかりを見て、よい面に気づかなくなっていたと気がつきました。だんだんそう思い始めた頃に、和田さんは「〇〇くんはよくやってると思うけどなあ」と呟きました。確かに。やってもらって当然と思っていました。頭一杯にあった夫への不満はだいぶ薄れ、これまでの自分の行動を振り返るという方に頭は向いていきました。自分の思うように夫が行動しないと気が済まないというところがあるということに気がつくのと、これは変えないといけないところだと思いました。相手は相手の意思があるんだから、思うようにならなくても仕方ない。反省させよう、何とか行動を変えようと頑張るのはやめようと決心しました。最初は気がつかなかったことですが、相手の問題は相手のものと割り切ることは、相手の行動に自分が全て責任を取る必要はないということでもあり、私自身を楽にする決断でした。

その後、私は気が向いた時に、夫が興味を持っていること、話したそうにしていることを事実質問で丁寧に話を聞くことにしました。何とか行動変容させよう！という圧を感じなくなったせいか、夫は自分からよい方向へ動き出すようになりました。散々苦勞して何とかしよう頑張ってきたのに、夫には夫の人生があるからこちらの思うようにならなくても仕方ないと割り切るようになって、頑張らなくなったら、私がこうなってほしいと思う方向に変わったというのは皮肉なことです。しかし、この点こそが、夫婦間のコミュニケーションにおいては、最も大事だったのではないかと感じています。

## 今後やりたいこと

夫婦間コミュニケーションにメタファシリテーションを活用しはじめてからもう10年ほど経ちましたが、これまで文章にして伝えるということはほとんどしてきませんでした。現在進行中で書きにくいということもあり、また、プライベートに踏み込んで書かざるを得ないということもあり、どう書いていくかというのは難しい問題としてありました。それでも講座を担当していても家族や身近な人とのコミュニケーションを改善したいという方は多いので、少しずつ整理して、可能な範囲でお伝えし、そう言った方のお役に立ちたいと思っています。

また、和田さんや他のムラのミライの仲間が私にしてくれたように身近な人との関係に悩む人へのコンサルテーションが将来できたらと思っています。困った時にムラのミライの誰かに泣きかけば、しっかり話を聞いてくれる（そして意見を押し付けられることもない）という安心感があったというのは、私にとって本当に幸運なことでした。今後は私自身がそういう存在になれるよう経験を積みたいと思います。

最後にもう一つ私個人でやりたいことを挙げると、アート瞑想×メタファシリテーションを試すことです。アート瞑想はアートセラピーの一種ですが、心のヨガのようなもので、絵画、ダンス、音楽などの表現媒体を用いて、今自分が感じていることを表現していきます。自分の中の感性の源を探るような活動です。感情を線や色、立体で表現し、それを眺めたり、制作のプロセスで感じたことを言葉にしたりすることで、その感情を受け入れることができるようになったり、ヒントが得られたりします。夫婦関係であれこれ試行錯誤し、職場で非常にストレスを感じる経験をする中で、自分の感情との向き合い方に強い関心を持つようになり、この5年ほどアート瞑想について学び、実践してきました。メタファシリテーションとアート瞑想は全く違うアプローチですが、こうしなければならない、ああすべきであるといった思い込みから自らを解放し、自らが主役になって自分の人生を切り拓いていくサポートをしてくれるという点で共通していると感じています。

感情的になっている時には、アート瞑想をしてゆっくり自分の感情と向き合ってから、相手と話をするというのを習慣にしている、メタファシリテーションと組み合わせて使うと相乗効果があると実感しています。また、制作したものについて言葉にしていく時に、事実質問を意識して入れていくということも実験的に試みています。現在葉山で定期的にワークショップを提供する機会もあり、実践を重ねながら、メタファシリテーションとの接点を探っていきたいと思っています。



アート瞑想のワークショップ

# ムラのミライについて

## 「ない」ことは本当の問題なのか？

認定NPO法人ムラのミライは、1993年に岐阜県高山市で設立されました。設立当初は「インド山村部の貧困層を助けよう」と、識字教室や収入向上活動など、「ない」ものを投入する支援から始まりました。しかし、さまざまな活動を経て、都市化と市場経済化の進展がコミュニティとコミュニティの維持してきた自然資源やセーフティネットを衰退させ、多くの社会課題を生んでいること、それが海外・日本に共通する構造であることに気づきました。



## 地域づくりで、医療で、子育てで

「●●がないから、××ができない」という思い込みをひっくり返し、住民を本気で課題解決に向かわせる力を持つと、高い評価を受けるようになったメタファシリテーション手法。この手法を書籍やセミナー・研修で伝え、住民の行動変化を促すスキルを持つファシリテーターを育成してきました。国際協力分野だけではなく、日本国内での地域づくりや、医療・福祉、子育てといった分野で実践する人が増えつつあります。



## コミュニティに「ある」ものを引き出し、課題解決を促す

そこで、住民との対話を通じてコミュニティに「ある」もの＝彼らの持つ経験や知識を引き出し、住民自身による課題分析・解決を促すメタファシリテーション<sup>®</sup>手法を開発。徹底的に住民主体にこだわり、インド、ネパール、セネガルで、コミュニティが資源を維持、活用、循環させる仕組みや暮らし方を創り出すためのプロジェクトを実施してきました。



## ご寄付やサポーターを募集しています

ムラのミライはこれからも、日本と海外の地域コミュニティで、より多くの人々がメタファシリテーションを使って、その地域の人々が選び取る未来を実現していくお手伝いをしていきます。具体的には、

- 日本・海外でプロジェクトの段階に応じた研修やフィールドワーク型研修を企画・開催していきます
- メタファシリテーションの事例やQ&Aを蓄積し、ブログや書籍で発信していきます
- 国内外のより多くの人々に講座を届けるため、ムラのミライ認定メタファシリテーション・トレーナーを養成していきます
- 若い世代に安価に講座を受講してもらうための仕組みをつくります

ぜひ会員・サポーターになって、メタファシリテーションの進化・広がりを応援してください！  
あなたの毎月のサポートがファシリテーターを育てます。

ご寄付・サポーターお申し込みはこちらから：<https://kessai.canpan.info/org/somneed/>

