

対話のことばカード

オープンダイアログに学ぶ
問題解消のための対話の心得



CreativeShift

- カードセットに含まれるもの
 - ・表紙/パターンリスト 1枚
 - ・パターン・カード 30枚
 - ・実践レベルカード 3枚
 - ・取り入れたいカード 1枚
 - ・取り扱い説明書(本紙)

対話のことばカード

Ver1.0

2018年7月発行

【カード制作・販売】
株式会社クリエイティブシフト
<http://creativeshift.co.jp>

【コンテンツ制作】
パターン制作:慶應義塾大学SFC 井庭崇研究室
井庭崇,長井雅史,石田剛

【対話のことば:書籍版】
『対話のことば-オープンダイアログに学ぶ
問題解消のための対話の心得』
著者:井庭崇,長井雅史
丸善出版,2018年

対話のことばカードとは

「対話のことば」カードは、よりよい関係を築くための対話の心得を元に、みんなで話し合うためのツールです。

対話の心得は全部で30あり、カード1枚につき1つの心得が書かれています。カードは一人で使うこともできますが、よりよい関係をつくっていきたい人たちとともにこのカードを使って話してみてください。カードに書かれている内容を意識しながら日ごろの対話を変えてみたり、周囲の人と対話のあり方について話し合ってみたりすることができます。

カードがあることで、相手の気持ちを引き出しやすくなるだけでなく、自分の考えや思いも自然と伝えやすくなることを実感できるでしょう。(使い方例については、裏面をご参照ください)

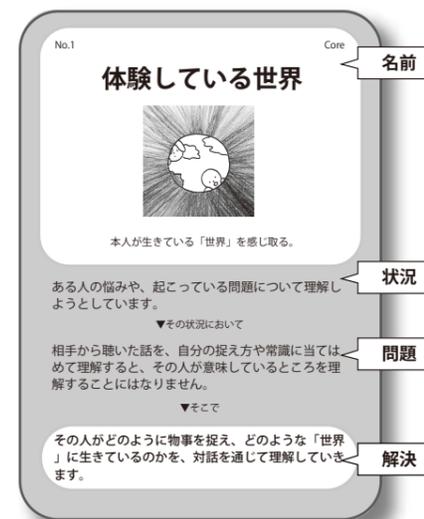
家族や友人との関係においても、学校や社会などの組織においても、「相手のことが理解できない」と思うことや、またさらにそれが進み、すれ違いや衝突に発展することはしばしば起こるものです。そのような場面でも、この「対話のことば」カードを使って、現状を理解したり、それを踏まえて対話を工夫したりすることで、よりよく進んでいくことができるでしょう。みなさんの対話の力を高めるきっかけとして、本カードをぜひ活用ください。

*「対話のことば」とは、精神医療の現場で実績のある「オープン・ダイアログ」の方法のコツをひも解き、家庭や組織など人と人との間で日常起こり得る問題解消に当てはめられるように記述したものです。

*本カード以外に、内容がより詳しく記述されている書籍「対話のことば」(丸善出版)もご紹介します。

カードの見方

対話のことばは、「パターン・ランゲージ」という方法で記述しています。パターン・ランゲージは、良い実践のコツを共有するための方法で、“上手な人”から工夫や経験則を抽出し、言語化することで、その知を他の人が取り入れられるようにしていきます。



コツは「パターン」と呼ばれ、どのコツにも日常で使えるような言葉で「名前」がつけられています。それぞれ上記のカード例のように、ある「状況」において起こりやすい「問題」と、それを乗り越えるための「解決」のヒントという3つのパーツで書かれています。多くの人が取り入れられるように、やや抽象的に記述してありますので、「解決」を参考にしながら、自分の状況や性格などに応じてよい実践方法を見つけてみてください。また、「名前」(パターン名)を日々の思考や会話で使えば、より自然にコツを取り入れることが可能になります。

対話のことば パターン一覧

1. 体験している世界
2. 多様な声
3. 新たな理解

《体験している世界》を内側から感じる

4. ひとりの人として
5. じっくり聴く
6. そのままの言葉
7. 開かれた質問
8. 言葉にする時間
9. 語りへの応答
10. 内側から捉える
11. 感情の通路
12. これまでへの敬意

《多様な声》が生じる場にする

13. 関係する人
14. 対話の支援チーム
15. 輪になる
16. 全員の発言
17. ゆったりとしたペース
18. 応答の連鎖
19. 小さなサイン
20. 気持ちの共鳴
21. リフレクティング・トーク

《新たな理解》を一緒に生み出す

22. 発生時の立ち上げ
23. 連続的な実施
24. 一貫した関わり
25. それぞれの認識
26. 混沌とした状態
27. 意味の変容
28. 一緒に見出す
29. 広がりのある文脈
30. 未来への仲間

カードの使い方(例)

- よりよい関係をつくっていきたいメンバーとともに、自分たちの対話の状況を理解し、次のステップを探ってみましょう。

(自分ひとりで、自分の対話の実践状況を確認し、次の目標を決めることもできます)

- ① パターン・カード30枚と、3色の実践レベルカードを用意します。

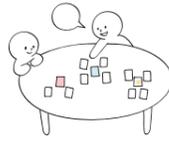


- ② 実践レベルカード「実践している」「少し実践している」「実践していない」をテーブルに置きます。



パターン・カードを1枚ずつ読みながら、そのカードの内容を実践しているかを考え、該当する実践レベルのカードのまわりに置いていきます。

- ③ 黄色の「取り入れたい」カードをテーブル上に置きます。「少し実践している」「実践していない」のまわりにあるパターン・カードのなかから、試してみたいものを「取り入れたい」カードに近づけます。



- ④ 「取り入れたい」と思ったもののなかから、すぐに取り入れたいものを選び出し、自分たちならばどんなふう実践できそうかを考え、明日からの具体的な行動を決め、実践してみます。



*どのように使うと効果的かについては、書籍「対話のことは」(丸善出版)の75ページから89ページに、詳しく掲載されています。

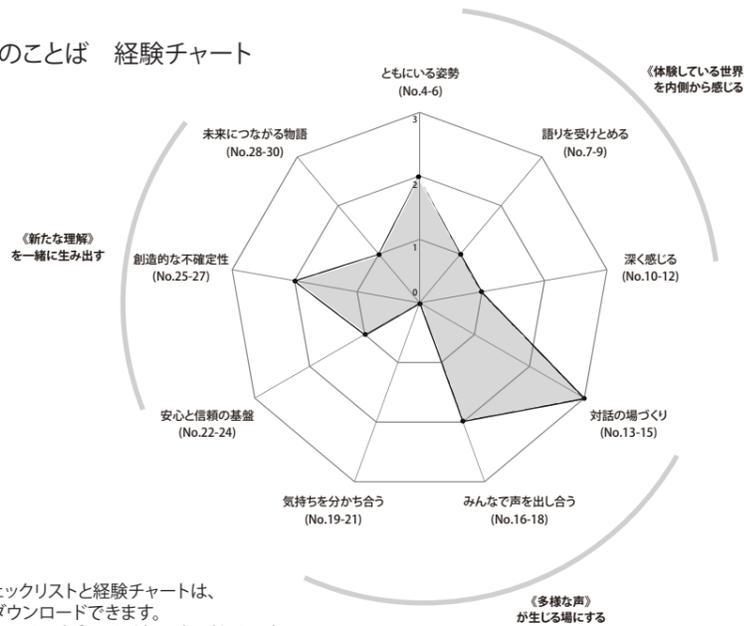
カードの使い方(例2)

- 自分(たち)の対話の仕方にとどのような傾向があるかを捉え、その理由を考えたり、今後伸ばしたい方向性を見つけたりしましょう。

- ① カードを読んで、日頃実践しているものは、「実践チェック」欄に○をつけます。
- ② グループごとに○の数を足して、「グループスコア」欄に数字を書きます。
- ③ グループごとの点数を元に、左下のレーダーチャートを作成し、傾向を読み解きます。

カテゴリー	グループ	対話のことは	実践チェック ○	グループスコア 0~3	
《体験している世界》 を内側から感じる	ともにいる姿勢	4. ひとりの人として			
		5. じっくり聴く			
		6. そのままの言葉			
	語りを受けとめる	7. 開かれた質問			
		8. 言葉にする時間			
		9. 語りへの応答			
	深く感じる	10. 内側から捉える			
		11. 感情の通路			
		12. これまでへの敬意			
	《多様な声》 が生じる場にする	対話の場づくり	13. 関係する人		
			14. 対話の支援チーム		
			15. 輪になる		
みんなで声を出し合う		16. 全員の発言			
		17. ゆったりとしたペース			
		18. 応答の連鎖			
気持ちを分かち合う		19. 小さなサイン			
		20. 気持ちの共鳴			
		21. リフレクティング・トーク			
《新たな理解》 を一緒に生み出す		安心と信頼の基盤	22. 発生時の立ち上げ		
			23. 連続的な実施		
			24. 一貫した関わり		
		創造的な不確定性	25. それぞれの認識		
			26. 混沌とした状態		
			27. 意味の変容		
	未来につながる物語	28. 一緒に見出す			
		29. 広がりのある文脈			
		30. 未来への仲間			

対話のことは 経験チャート



実践チェックリストと経験チャートは、以下でダウンロードできます。
<http://creativeshift.co.jp/download/taiwa-list>