

場リスタ 講座 ①

NEWS LETTER ①

11月23日(日)の午後、地域交流センターにて、「まちづくり学校2025」の第1回を開催しました。参加者は、事務局スタッフ含めて22名でした。

今年度は「居場所づくり」をテーマにした4回連続講座。初回は居場所づくりに必要な「コミュニケーションスキル」を学びました。

ちょっとしたペアゲーム等を通じて、すべてのコミュ力の基本となる「聞き方」と「話し方」のコツを学んだあと、輪になって全員が自己紹介（チェックイン）。

コーヒーブレイクを挟んで後半は、少人数のグループに分かれてときほぐし（アイスブレイク）の技術を学んだあと、「コミュニケーションの悩みや不安」と「その解決策」について付箋を使って意見交換し、発表共有しました。

DAY1

コミュニケーションスキル

1.オープニング

ここで学んだことを活かして、武豊町と一緒に盛り上げていただければ…♪

企画政策課
新保さん

傾聴

聞くことは、コミュニケーションのまず第一歩。相手の目を見てうなずき、共感を示しながら、相手が話したくなるような合いの手を打って聞く「傾聴」が大事。話し手が「しっかり聞いてもらっている」と感じて初めて傾聴できています！

ファシリテーター
TAKEZO

話し方のコツ…

まず結論！

まず「結論」を言うと、安心して相手が聞ける。結論の後にその根拠（理由）を言うといい。理由は多くても3つまで！

2.コミュニケーション「基本の"キ"」

くるま座

お互いの顔が見え、対等な関係になる円座からスタート！

カウントアップ

1, 2, 3, 4…と全員が声を出して総人数を確認！

じゃんけん

ペアでじゃんけん。勝ち負けでなくアクションの大きさで罰ゲーム。

会場レイアウト

どんな配席にするかで、その後の話し合いや商談の内容に大きく影響を及ぼします！



プレイズファースト (PRAISE FIRST)

「いいナ！」と思うことと「どうかな？」があったら、「いいナ！」を先に伝えるといい。褒めたり共感したり、ポジティブな言葉を言えば言うほど、言われた人も言った人も、脳が活性化し、アイデアが出やすくなるそうです！

ペアで自己紹介

傾聴を意識し、聞き役と話し役を交代しながらお互いに自己紹介。

ほめほめタイム

一定時間相手のことを褒め続ける練習

チェックイン名札

「呼ばれたい名前」「こんな居場所ができたらしいな」「マイブーム」などを書いた名札で自己紹介＝チェックイン準備。

アクティビティのすべてが、参加者の「参加のスイッチ」をオンにし、場の雰囲気を和らげる「アイスブレイク」！

3.チェックイン

輪になって、全員が1人1分で自己開示（チェックイン）しました。

こんな居場所があつたらいいな！

- ・心と体が癒せる場所
- ・リラックスするところ
- ・ゆっくりできる音のある空間
- ・年齢など関係なく、歌が共通の話題の、出入り自由な場
- ・ありのままを認めてくれ、自分らしく安心していられる居場所
- ・誰もがぶらっと寄れて、いろんな選択肢がある居場所
- ・出入り自由で、必要な時に必要な人に会える場所
- ・いつ行っても知っている顔がいるような居場所
- ・居酒屋のように、気軽に立ち寄りいろいろな方と話せる空間



- ・情報交換とか、コラボの話ができる場所
- ・広い勉強スペースと個室、ドリンクバーがあり、若い世代も行けるシェアラウンジ
- ・黙々と作業に集中できる居場所
- ・家庭や職場でできない話を相談できる場
- ・子どもが遊べて、友達とたまに会える場所
- ・街にドライガーデンを作りたい
- ・古い家の縁側でみかんを食べたりお茶を飲みながら、年齢や悩みや状況に関係なくいろんな方とおしゃべり



4. アイスブレイクあれこれ～挑戦！アイスブレイカー

いろんなアイスブレイクを体験したあと、各グループで1人、アイスブレイカーに挑戦しました。



↑ペーパーシャovel、工事現場など、チームワークを高める
アイスブレイク

見慣れたものを記憶だけで描いてみるお絵描き。互いに失敗を共有する事で和む！子どもでも外国人でも…誰もが参加できるアイスブレイク



アイスブレイクとは…

「氷を溶かす」という意味のアイスブレイク。場の緊張をときほぐし和やかな雰囲気をつくることで、そのあとの対話や話し合い、商談などがしやすくなります。

鉄板ネタを用意しよう！

いろんなアイスブレイクがある中で、自分がやりやすいとておきのアイスブレイクを2つくらい身に付けておくと人生で役に立ちます！

5. グループワーク「コミュニケーションの悩みや不安～こうしたらどうかな？」

5グループに分かれ、班内での役割分担を決めたり、「より良い話し合いのための3つのルール」を確認したあと、ふせんを使って「■コミュニケーションの悩みや不安」と、それを解決する方法「■こうしたらどうかな」のアイデアを出しながら意見交換しました。



・会話を広げるのが苦手⇒5W1Hを念頭に置いて会話を広げてみる！
・相談されると困る⇒ただただなぜ？を聞いてあげればいい



・相手の話にイライラしてキレたりパワハラ発言する⇒自分をまず知ることが大事。
・緊張する⇒緊張しているということを先に言って協力してもらうのもいい！

・目を見て話すのが苦手だったり、緊張してどもるのは全て、自信のなさからくるもの。自己肯定感を高めるのは難しいが、慣れ、経験が大事。自己肯定感が低い自分を認めて上手に付き合うのもいい！

- ・思っていることが言葉にできない⇒「絶対に大丈夫だ！」と自分に言い聞かせる。
- ・自分が浮いてないか心配⇒「何があっても死なねえよ。」
- ・終わった後に発言を後悔⇒深く考えることが大事。意外と相手は覚えてない！



- ・注目は怖い⇒愛想よくその場を離れる！
- ・話が伝わりづらい⇒「そもそも伝わらない」を前提とする。
- ・何を話していくかわからない⇒自分の趣味を増やしてみる！

ひとことアンケートより（気づいたこと・発見したこと）

しない人にはずかしいとかあるけど、どんどんはなせばはずかしくなくなることをしりました／アイスブレイクを丁寧に行なうことで緊張がほぐれて和やかに場を進められるのだなと思いました。大人の方とワークをすることがなかったので、新鮮な意見を伺うことができました！／あまり深く考えすぎず気楽に話せばいいのかなと思えました／同じ悩みを持つ人がいるとわかって安心した。話しやすく、知らない人と話すことに自信がついた。アットホームでとても良かった ほか

お問合せ

武豊町企画部企画政策課

電話：0569-72-1111

✉ kikaku@town.taketoyo.lg.jp