

オンラインミーティング（分かち合い）のガイドライン

【①なんでも話していい】

「話したくない（パス）」「話すのが嫌だ・辛い・苦しい」ということも含めて、自分が話したいことを話してもらってよいです。

「そのとき・その瞬間の自分にとっての『正直さ』を表現する」ということを意識してみてください。

【②話されたことを否定しない】

ほかの人が話したことに、意見や感想を述べることはご遠慮ください。また、「分かち合い」の場で話されたことはこの場に留め、外部に対しては（本人の了承がないかぎり）秘密にするようにしてください。

【③異論も認める】

他の人の話しや、分かち合いでみなが共通に話している（と自分が感じたり考えたりしているような）内容と、ずれたり食い違ったりするような話をする（＝異論を話すこと）は認められます。

ただし、ほかの人の話を聞いてみて「触発されたことから（＝ほかの人の話を聞いて自分の心のなかに湧き上がって自身の体験・記憶・過去の出来事）」を話すというのは、とても大切なことです。

「意見」「感想」「批判」をするのではなく、むしろ、ほかの人の話をリスペクト（傾聴）したことによって自分の心の中に生まれてきた感覚を大切に、それを分かち合ってみてください。

以上、①②③を、《話すとき・聞くときのガイドライン》として活用ください。