

## 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きた自分の体験・記憶・出来事など）」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。

2020年6月作成