

# 「リフレクティング」体験会（オンライン）の御案内

評価や助言をいったん脇に置き、場に"複数の声"を静かに招く  
——そんな時間が行き詰まりをほどこ、次の一歩が見えてくることがあります。  
この体験会は「リフレクティング」を役割を交代しながら体験的に学ぶ勉強会です。

## リフレクティングとは

ノルウェーの精神科医トム・アンデルセンが提案した、対話の枠組みである「リフレクティング・トーク」と、安心して話せる場を作るための「リフレクティング・プロセス」の両方を指す言葉です。

## リフレクティング・トークのイメージ

### <役割>

#### 話し手

その時に話したいことを話す。  
(聞いてほしいこと、相談事など)

#### 聞き手

話し手の話を聞く。  
対話とリフレクティングの転換を行う。

#### 観察者

話し手と聞き手の対話で"響いたこと"を言葉にする。

### <基本の流れ>

#### 01

##### 対話（話し手×聞き手）

話し手の話を聞き手が聞く。＊観察者は静かに耳を傾ける。

#### 03

##### 対話（話し手×聞き手）

リフレクティングで話されたことなどについて、話し手が話す。

#### 02

##### リフレクティング（聞き手×観察者）

聞き手と観察者で話す。＊話し手は耳を傾け、途中で発言しない。

#### 04

##### ふりかえり（全員）

## 開催概要

日時：令和8年1月24日（土）午前9時00分から11時00分（予定） ＊今後月1回程度定期的に開催する予定です

形式：オンライン

対象：医療・保健・福祉・司法・教育・介護・産業等の領域で対人援助職に就いている方

参加費：無料

内容：1）リフレクティングなどの対話実践に対する関心や取組のシェア  
2）リフレクティング体験（小グループで役割を決めてリフレクティングを体験します）

定員：8人（定員に達し次第募集を締め切ります）

参加要件：これまでに、リフレクティングやオープン・ダイアローグの研修を受講したことがある方  
受講経験がない方も御参加いただけますが、できましたら、事前に以下の書籍をお読みください。  
矢原隆行著『矯正職員のためのリフレクティング・プロセス』（公益財団法人矯正協会）

＊通常のオンライン書店では購入できませんが、以下から御購入いただけます。  
（出版元である公益財団法人矯正協会のHP内の注文ページ）

<https://www.kyousei-k.gr.jp/posts/product63.html>

## スタッフ

ファシリテーター：平山 健太郎（青森県立中央病院臨床心理支援部）

運営担当：富岡 拓身（青森県警察本部警務課犯罪被害者支援室）

## 申込方法

以下のメールアドレスに、件名を【リフレクティング体験会希望】とし、本文に

お名前・御所属・職種・リフレクティングやオープンダイアローグ等の対話実践の研修受講・実践経験を記載してお申し込みください。

メール送信先：[aomorimi2015@gmail.com](mailto:aomorimi2015@gmail.com)

申込締切：1月17日（土）



現場の複雑さに、ひとつの正解では対応できないことがあります。  
リフレクティングは、声を増やし、可能性を増やす小さな技法です。まずは一緒に体験してみませんか。  
皆さまの御参加を、広くお待ちしております。