

「リフレクティング」体験会の御案内

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8月23日（日）午前9時30分から11時00分（予定） ＊月1回程度定期的に開催しています。

形式：青森市内の会場で開催（開催場所の詳細は参加申し込みをさせていただいた方にお知らせします）

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（会場費を皆さんで負担していただきます（数百円程度））

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：10人程度（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 拓生（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

申込締切：8月19日（水）

リフレクティングは、場に聴こえる声を増やし、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。

