

## NP再考－1

文責 神村富美子

日本で最初のファシリテーター研修が実施されてから10年近くたちました。その間我々トレーナーはNPをよりよいプログラムにするためにファシリテーター研修の内容を吟味してきました。そしてそれは今も続いています。その結果初期の研修では明確化されてなかったことが明確に伝えられるようになってきた部分もあります。そうした変更事項については随時オールファシリテーターでお伝えしてきました。

しかしながら人間は忘れる生き物。(私などはその代表ですが・・・) いろいろ移り変わったこと、初期から一貫してかわらない大切なことなどを思いつくまにコラムにして皆様と共有できればと思い、配信させていただきます。初期の研修では言われなかったことも含まれると思いますので、ベテランのファシリテーターさんも新人のファシリテーターさんもお読みくださると幸いです。

また皆様が日ごろ疑問に思っていること関心のあることなども話題にできればと思いますのでリクエストのある方はCCCの方にメール等でご連絡ください。

第一回の今日のテーマは「アイスブレイカーとウォーミングアップ」です。アイスブレイカーはグループが初期の頃緊張をときほぐし参加者が仲良くなれるために行うアクティビティです。NPは必ず、〈オープニング〉〈主部〉〈結び〉という3つの柱がありますがアイスブレイカーは〈オープニング〉で行うものです。一回目のアイスブレイカーは「同心円」を用いるということだけは決まっています。2回目に何をを使うかは自由です。ですが趣旨からいって参加者が安心して楽しめるものを選びましょう。

ウォーミングアップは主部への導入のため、もしくは休憩時間から学びの時間へ移行するときに用いるアクティビティです。アイスブレイカーとの違いはより学びへの導入という色彩が強いことでしょう。たとえば人間関係がテーマのセッションの会にウォーミングアップとして「ほめほめワーク」を用いるなど主部の学びの準備や助けとなるものです。

日本でNPを行うとたいいていの参加者は「もっと話したい」という気持ちをもたれるようなので休憩後のウォーミングアップは必要ない場合のほうが多いでしょう。話す時間が少なくなってしまうからね。

では何回までがアイスブレイカーで何回からウォーミングアップと記述すればよいのでしょうか？おそらくそれはグループの状態によるでしょう。たとえば3回目まで毎回別の欠席者がいて全員の顔がそろわなかったような場合、3回目も緊張を解きほぐし、皆が仲良くなるようなアイスブレイカーが必要かもしれません。一方最初からずっと全員出席で和気藹々としてきたら3回目からウォーミングアップでいいでしょう。

以上のように「何回目からをウォーミングアップと呼ぶ。」という決まりはありませんが上記のことを参考になさってください。

ちなみに「親教育プログラムのすすめ方」のP. 159～アイスブレイカーとウォーミングアップについて詳しい説明や実例も載っていますのでこの機会に読み直してみてください。