

B タスクの設定

特定の経験をした全体の中の一部のグループが、その経験を公式／非公式、良いこと／悪いこと何でも率直に、外側の円のメンバーに対して「プレゼン」として話すのではなく、内側の円のメンバー同士で互いに語り合う。外側の円のメンバーは会話を静かに聴き様子を観察し、一通り聴き終わってから質問する。

C 空間の状態

- 椅子で二重の円をつくる。内側の小さな円には、3～7人ぐらいが膝をつけ合わせるように座る。全体の人数が多ければ、外側で2重以上の円をつくるのもOK。
- 人数が多い（30、40人以上）時には、内側の円にマイクを設置すると良い。

D 参加の配分

- 内側の円のメンバーは同等に発言の時間をつくる。
- 外側の円のメンバーには、内側の円のメンバーの会話・語り合いが一通り終了してから、質問する機会をつくる。

E グループ構成

- 内側の円には、3～7名が最適。
- 外側は大きな円でも良いが、人数が多い場合には3、4人の小さな円で着座しても良いかも…。
- 時間があれば、「ひとり、ふたり、4人、そしてみんな」を使い振り返りの時間を設定しても良い。

F 流れと時間配分

1. **2分間**流れを説明
2. **10～25分程度**自然に終わるまで内側の円のメンバーは会話を続ける。
3. **1～4分間**外側の円で聴いていたメンバーが質問

「経験共有金魚鉢」のここがすごい！

私はとても有用だと感じ、様々な場面で活用しています。必ずと言っていいほど、経験者の「経験」の共有がよりよくできます。経験に伴う感情もとても重要です。同じような立場の人たちが「辛かったこと」や「嬉しかったこと」などを語り合うのを聴くことで、「心が通じ」、多くの場合は、「新しいチャレンジ」というこれから経験しようとすることに対する未経験者の態度が柔らかくなるのを感じます。

別の場面では「フォーカス・グループ・インタビュー」（以下、FGI）の代わりに、この方法を使うこともあります。FGIでは自分の考えを表現するのに長けた人からは役立つ意見を引き出すことができますが、そうでない人の場合、一言も発言しないか、表面的な意見しか聴けずに終わってしまうことも少なくありません。ファシリテーターの力量も重要です。しかし、「経験共有金魚鉢」では同じ経験をした人が雑談をする場を設けるので、よりカジュアルな空間となり話しやすくなります。ちなみに、外側の円のメンバーの目は最初は気になるけれども、しばらくすると気にならなくなるというのが内側の円を経験した人たちのほとんどの場合の感想です。

を考える。

4. 10～25分程度外側の円のメンバーからの質問に、内側の円のメンバーが答えながらやりとり。
5. 10分間程度経験からの共有を受けて振り返り。

G コツ

- 内側の円のメンバーは、(職階などの) 身分を問わず責任をもって関わったことがあるというような直接的な経験をした人を。
- 良いこと、悪いこと、言いにくいことを全て、率直に経験について「語り合う」「会話する」ことを促す。
- 最初はドライブ中の車中の雑談のように、周囲を意識しないということを伝える。
- どう感じたか、など感情面も大事に。
- この瞬間、こうした、こう感じた、など具体的な語り(ストーリー)を促す。
- もし内側の円のメンバーの中で、特定の人しか話さない状況になれば、ホワイトボードのマーカーなどを「トーキングスティック」や「マイク」として回していくのも良い。

「経験共有金魚鉢」の活用事例

これまで様々な場面で使ってきましたが、ここでは熊本市南区の健康まちづくりの職員向け研修会で活用した事例をご紹介します。

「速攻！ネットワーキング」の熊本市北区での活用事例で説明したように、熊本市では、2012年以降、校区単位の健康まちづくり事業を展開してきました。南区でも今後さらに事業を進めていくために、主管課である保健子ども課には、一緒に取り組んでいく他課の職員の間には、事業に対する理解を深めたいという思いがありました。

事業の「進捗」に関して(事務的な事柄にとどまることが察せられます)一定の情報共有はされているけれども、それも近隣の校区(地域)をくくりとしたブロックごとにとどまる。他のブロックの取り組みに至っては、知っていることはさらに少ない。実はとても参考になるような「ジューシー」な細かいことまでは聴いたことがないという状況です。

ここで、取り組みが進んでいる校区の保健子ども課やまちづくりに関わる課のメンバーに内側の円に入り語っていただきました。こんなことを住民の方に言われた時に「嬉しかった」とか、こんな瞬間に他のメンバーのやる気を感じて「心を打たれた」という前向きな思いが共有されました。もちろん、ぼやきも。会話が自然と終わった後の外側の円のメンバーの振り返りでは、「なかなか進んでいかない、行ったり来たりを繰り返すような過程の先に、何かがあると感じた」というような、前向きな意見が多く含まれていました。ストーリーの力はすごいです。

楽しい！「みんなでクラウドソーシング」

A 強み

30分程度で、大人数のグループから具体的なアイデアを生み、分類して、皆のアイデアにしていくことができる。公正で楽しく、まじめだけどカジュアルなプロセスでアイデアを選ぶ。段階的に具体的なアクションまで組み立てるのにも有用。とにかく、楽しい！

B タスクの設定

参加者に、とにかく枠にとらわれず、具体的で、際立ったアイデアを考えるように促す。ただし、条件をつけて現実的にしたほうが、具体的なアイデアは出やすくなる。

C 空間の状態

- 椅子や机は必要なし。皆が自由に動ける空間を準備する。
- インデックスカードを1人1枚ずつ配布する。

D 参加の配分

皆が同時に参加し、同じようにプロセスに貢献する。

E グループ構成

- 1人で自分のアイデアを考え出し、インデックスカードに書き留める。
- 自由に動き回ってペアを組み、互いのカードを交換。(相手のカードに書かれた内容を読み、裏面に点数をつける)
- 相手のカードを持ったまま、別の相手を見つけて、ペアを組む。(手に持ったカードを互いに交換し、裏面に点数をつける)
- これを数巡(10回程度)繰り返す。

F 流れと時間配分

1. **3分間**流れを説明する。

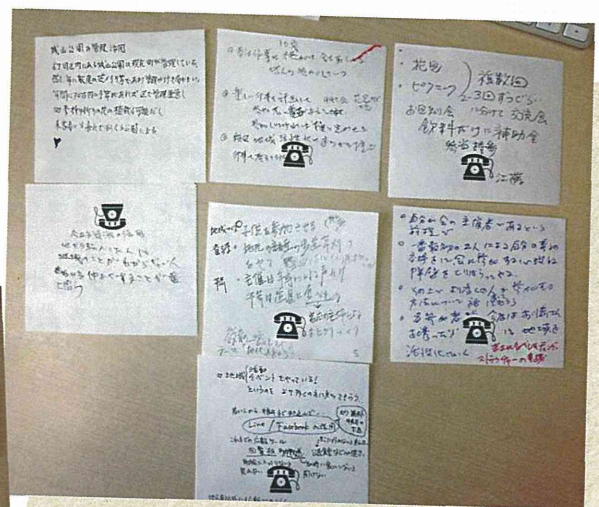
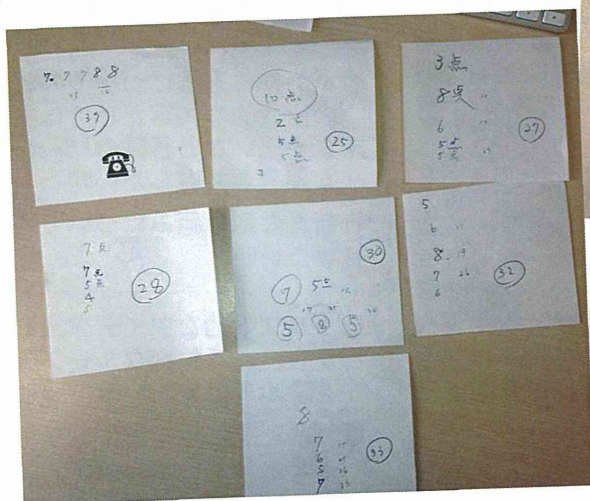
例)「まず、~~~~~のアイデアを、枠にとらわれず、具体的に考えてみてください。これまでにないようなアイデアをお願いします。ただし、条件として、~~~~、~~~~、~~~~を考慮してください。それを書いたカードをもって、ペ

アを組みます。カードを交換し、ひっくり返して裏面に点数をつけてください。1～10点です。点数をつけ終わったら、相手のカードを持ったまま、別の人とペアを組み、カードを交換し、同じように点数をつけます。これを10回繰り返します。自分のカードやこれまで自分がすでに点数をつけたカードに出会ったら、他の人と交換しますので、教えてください。」

2. **5分間**個人個人で、アイデアを考え、書き留める。
3. **2分間**交換して点数をつける場所は、最初の回で実際にやり方を見せたり、確認しながら進めると良い。
4. **15分程度**カードを交換し、点数をつける。
最後の回が終了したら、自分の持っているカードの点数の合計を出してもらう。
5. **2分程度**持っているカードの点数を読み上げ、最高点数から並べていく。トップ10を（テーブルの上に並べる、壁に貼るなどして）共有する。
6. **5分程度**「トップ10のアイデアについて、どんなところが目を引いたところか」についてカードを囲んで、ディスカッション。
その後は、目的に応じて、グループとして一つのアイデアを選ぶ、トップ10のアイデアをより具体的にする、などへとつなげていく。

G コツ

- もし点数がつけにくいようだったら、ポストイットで点数をカバーするなどの工夫も。
- 集計間違いもあるので、確認を。
- 最後に、グループ全体として1つのアイデアを選んで、それを深めていくのは、オススメ。



ヘルスプロモーター養成講座 in 御船のセッションで出されたアイデア（右上）。裏面には他のメンバーからの点数（左）。

「みんなでクラウドソーシング」の活用事例

ここで紹介する事例は、放送大学主催による御船町での地域のヘルスプロモーター養成講座での事例です。講座のなかで私は、地域活動をファシリテーションするためのスキルとして、LSを体感し、学んでいただく内容で担当する2時間のセッションを構成しました。私はそのセッションの最後にこの「みんなでクラウドソーシング」を組み込みました。

御船町内外を含む様々な地域からの参加でしたが、受講生のほとんどが地域づくりに関心があるということでした。具体的な関心テーマは様々でしたので、「予算は年間10万円、行政を頼りにせず原則自分たちだけです、今ある自分たちの力を最大限に生かす、という条件で、想像力たくましく、地域をよくする活動を考えてみてください」と投げかけました。

場は大変盛り上がりました。既存の地域活動をベースにしたものから、新しいものまで様々なアイデアが出されました。想定している地域が違うため、次のステップに進むことはできませんでしたが、早速自分の地域で「みんなでクラウドソーシング」を使ってみたい、という意見が多くの方から出ました。この感想からも、楽しいプロセスであることはお分りいただけるのではないのでしょうか。

最後に読者の皆さんに紹介した4つのLSの方法を活用して頂きやすくするように表にまとめておきます。

紹介した方法	特長	どんな時にオススメ？
速攻！ ネットワーキング	場全体の目的に向けてモチベーションを高めることができる	初めての参加者ばかりのときもそうでないときでも、最初のウォーミングアップとして
ひとり、ふたり、4人 そしてみんなで	簡単な方法で、必ず皆が発言し、他者を聴く機会を設けることができる	あるテーマについてディスカッション、アイデアを出し合う、振り返り、など様々な時に活用可能
経験共有金魚鉢	グループの中で経験者のストーリーを共有する機会を設けることで、経験に対して理解を深めることができる	<ul style="list-style-type: none"> ●特定の取り組みなどの「経験」についてより深く知りたい時 ●いわゆる過程についての報告などの形式的な内容だけではなく、本音や思いなど経験の「ジューシー」な部分を共有したい時 ●新たな取り組みについて理解を広げたい時
みんなで クラウドソーシング	楽しく、気軽にアイデアを出し合い、公正にグループとしてアイデアについて合意を形成することができる	<ul style="list-style-type: none"> ●プレスト的なアイデア出しをしながら、ある程度グループの方向性を決めていきたい時 ●グループとして具体的なアイデアをまとめていきたい時

おわりに

関係性をつくっていくことは、協働の原則だと言えます。良い関係づくりは形式ばった会議ではできないと皆さんも気づかれていますのではないのでしょうか。実は同じ目的や目標に向かって取り組んでいる者同士が、これまでとは違った、心が通じ合うようなコミュニケーションの方法を使うことで、より効果的かつ効率的に目的と目標を共有し、確認し、前に進むモチベーションを醸成することができる。しかもそれは小さな「工夫」です。このブックレットは、その可能性を提案したいと思います。

楽しい、共感する、満足感が高い。これは継続と直結するものです。ぜひ小さな工夫を取り入れて、心が通うコミュニケーションを経験し、協働できる関係性を庁内外で構築して行って頂きたいと思います。

今回発刊するこのブックレットは Liberating Structures の一部のみを紹介するプロトタイプ的なものです。今後より良いもの、内容の厚いものにしていきたいと思っています。改良版では活用事例も増やしていきたいと考えています。本ブックレットを手にとられた方々にも、活用された事例をぜひご紹介頂きたいと思っています。「使ってみたよ！」というご連絡を問い合わせ先まで気軽に頂けると幸甚です。



Liberating Structures の生みの親 Henri Lipmanowicz (左) と Keith McCandless (中央)、そしてマスターの一人である Dr. Arvind Singhal (右) (テキサス大学エルパソ校コミュニケーション学教授)

編集・発行 熊本大学 政策創造研究教育センター 河村洋子
〔「データに基づき地域づくりによる介護予防策を推進する
ための研究」(研究代表者 近藤尚己) 分担研究者〕

お問い合わせ 〒 860-8555 熊本市中央区黒髪 2-39-1
Kawamura@kumamoto-u.ac.jp
TEL (096) 342-2041 FAX (096) 342-2042

発行日 2015年2月20日

制作・印刷 ホープ印刷株式会社

III. 学会等発表実績

学 会 等 発 表 実 績

委託業務題目「データに基づき地域づくりによる介護予防対策を推進するための研究」

機関名 東京大学

1. 学会等における口頭・ポスター発表

発表した成果（発表題目、口頭・ポスター発表の別）	発表者氏名	発表した場所（学会等名）	発表した時期	国内・外の別
「健康格差対策における健康影響予測評価：HIAへの期待」	近藤尚己	第73回日本公衆衛生学会総会シンポジウム「健康影響 健康影響 健康影響 予測 評価 (health impact assessment)と地域保	2014年11月5日	国内
「ソーシャル・キャピタルと健康」（招待講演）	芦田登代	新潟大学工学部	2015年2月21日	国内
「東日本大震災被災地における個人の選好と健康：日本老年学的評価研究データによる分析」（招待講演）	芦田登代	日本NPO学会市民社会研究フォーラム	2015年1月10日	国内
JAGES Project「What health measures show large disparity by income levels?: prioritizing the targets of long-term care prevention.」（口演）	Toyo Ashida, Naoki kondo, Maho Haseda, Katsunori Kondo	第25回日本疫学会学術総会, 名古屋市	2015年1月	国内
「組織への参加が要介護に与える影響：社会経済状況の差異による検討(J)AGESプロジェクト」（口演）	芦田登代・近藤尚己・近藤克則	第73回日本公衆衛生学会総会, 栃木県宇都宮市	2014年11月	国内
「健康とくらしの調査の知見を活かした地域づくり」御船町水越地域福祉推進モデル事業住民ワークショップ@水越公民館	芦田登代		2014年11月18日	国内
Joint effect of eating alone and cohabitation status on depressive symptoms among older women and men: The JAGES survey.	Yukako Tani, Naoki Kondo, Yuri Sasaki, Maho Haseda, Katsunori Kondo	第25回日本疫学会. (愛知県名古屋市) [口頭]	2015年1月23日	国内
Depressive symptoms and hobbies among elderly people at the community level.	Yuri Sasaki, Yasuhiro Miyaguni, Yukako Tani, Yuiko Nagamine, Hiroyuki Hikichi, Tami Saito, Kazuhiro Kakimoto, Katsunori Kondo	第25回日本疫学会. (愛知県名古屋市) [口頭]	2015年1月23日	国内

Community factors associated with income-based inequality in depressive symptoms among older adults.	Maho Haseda, Naoki Kondo, Toyo Ashida, Yukako Tani, Katsunori Kondo	第25回日本疫学会. (愛知県名古屋市) [口頭]	2015年1月23日	国内
JAGESグループ. 高齢者の孤食と食事摂取頻度およびBody Mass Indexとの関連: JAGESプロジェクト	谷友香子, 近藤尚己, 尾島俊之, 近藤克則	第73回日本公衆衛生学会. (栃木県宇都宮市) [口頭]	2014年11月5日	国内
要介護高齢者に対する地域での見守り活動の見える化 (自主企画フォーラム: 高齢になっても安心して暮らしているまちは本当に実現できるのか)	斉藤雅茂	第56回日本老年社会科学会. 岐阜県下呂市	2014年6月7日	国内
見守りボランティア活動とサロン活動の展開による地域単位での介護予防効果の可能性	斉藤雅茂・宮國康弘・斎藤民・近藤克則	第73回日本公衆衛生学会	2014年11月5日	国内
高齢者の社会的孤立をめぐる地域福祉実践の評価と課題 (国際シンポジウム; リスク社会に向けた社会福祉の展望)	斉藤雅茂	第62回日本社会福祉学会大会	2014年11月30日	国内
Social Capital and Nutrition/Health Transition in Postwar Okinawa. EWC/EWCA Okinawa International Conference	Todoriki H	"Social Capital and Well-being in Okinawa and Japan from the Perspectives of the Life Course - Session 1"	2014年	国内
「八重瀬町食育スタディ」の概要と研究デザイン —食育授業と学校給食と連携した学校割り付け介入研究—	等々力英美・朝倉敬子・佐々木敏・金城昇・高倉実	第46回沖縄県公衆衛生大会	2014年10月28日	国内
沖縄の伝統的食事によって長寿再生は可能か —チャンネルスタディーから考える—	等々力英美	第8回日本禁煙学会学術総会	2014年11月15日	国内
Under- and overweight and the onset of long-term care needs due to cognitive impairment: analysis of JAGES cohort data	Nakade M	第25回日本疫学会. (愛知県名古屋市)	2015年1月21日~23日	国内

2. 学会誌・雑誌等における論文掲載

掲載した論文 (発表題目)	発表者氏名	発表した場所 (学会誌・雑誌等名)	発表した時期	国内・外の別
Relative deprivation in income and mortality by leading causes AMONG older Japanese men and women: AGES cohort study	Kondo N, Saito M, Hikichi H, Aida J, Ojima T, Kondo K, et	Journal of Epidemiology and Community Health	2015	国外
「介護予防の二次予防事業対象者への介入プログラムに関する文献レビュー」	鶴川重和・玉腰暁子・坂元あい	日本公衆衛生雑誌	2015	国内
地域診断を起点とした地域住民や関係機関との協働のまちづくり—介護予防Webアトラスを活用した松浦市の試み—	山谷麻由美・荒木典子	医学書院, 保健師ジャーナル Vol. 70 No. 09, 812-816	2014	国内