

# リフレクション勉強会

2021年9月スタート！

オンラインによる開催

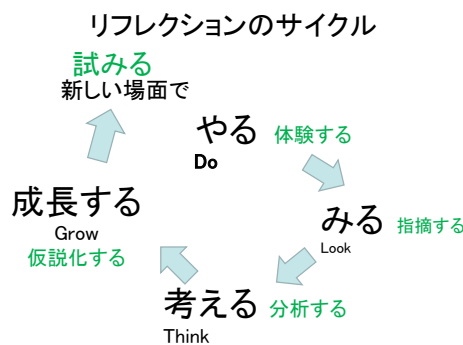
リフレクション勉強会はリフレクション(体験からの学び)に関心を持つ人同士が定期的に集い、リフレクションを支援しあう学び場です。

## 日常の体験から学ぶリフレクション

日々の生活の中でうまくいかない体験、困った体験、本当にこれで良かったのかと思う体験、気持ちが揺さぶられる体験、気になる体験が起きることはありませんか？

こんな時自分や人を責め、落ち込む方向に行くとしんどくなってしまいます。自分も人も大切にすることができません。

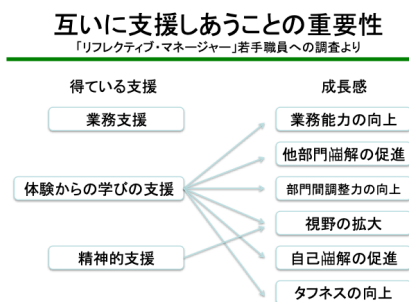
そうではなく体験から気づき、学びを得る方向に進めたら豊かですね。つまり起きた体験を見つめ“今ここ”で起きている気持ちや想い、身体を感じなどを確かめます。そしてどのようにそれが起きたのかを考えることで、頭や気持ちを整理し、気づきを得ます。こうしてこれからどうしていくかの手がかりをつかむのです。これがリフレクションです。



## 学びの相互支援の場～リフレクション勉強会

リフレクションは自分で取り組むものですが、一人では“今ここ”で起きていることに気づけない事があります。考えるのに疲れ諦めてしまい、自分や他者を責める方向に行ってしまう事もあります。こうしたハードルによって一人ではリフレクションがうまく進まないことがあるのです。こうした時、他の人に親身に聞いてもらえると、起きたことに気づき、一緒に考え、背中を押してもらって感じを取り組みやすくなります。つまりリフレクションでは相互支援が重要なのです。

こうした問題意識から体験と学びの会では、リフレクションに関心を持つ人同士が定期的に相互に支援しあう勉強会をスタートすることにしました。必要な時に必要なだけ参加いただけます。



## 勉強会の特長

- 継続学習** 継続的に学べリフレクションに習熟できます。必要な時、必要なだけ参加できます。
- 支え合い** “今ここ”で起きてくる気持ちや感じなどをわかち合える関係性をベースとします。
- オンライン** 新型コロナウイルスの感染リスクはゼロ。web会議システムを使って2人～3人で丁寧に話をします。
- 非日常の場** 日常の固定的な関係から離れたところで安心して学べます。話された内容外に出しません。
- 学び方の学び** リフレクションを助けてくれる様々な方法も学んでいきます。ぜひ学び方も学んでください。

リフレクションはやってみることで上達するスキルです。定期的に取り組むことで深い学びが可能になるでしょう。

## リフレクション勉強会開催要項 (2021年9月～2022年3月)

この勉強会は講師から学ぶというよりも、参加者同士、いろいろな形でリフレクションを支援しあいます(個人情報や話されたことは外に出さないことを約束して進めていきます)。この勉強会は、過去にリフレクション基礎講座や研修などでリフレクション(体験と学び)の基礎を学んだ方がご参加いただけます。

2021年9月期は、下記の日程で開催いたします。”今ここ”でリフレクションがしてみたいなと感じる時に、お気軽にご参加いただければと思います。

|      |  |
|------|--|
| 開催日  | 2021年9月12日(日)、11月14日(日)、2022年3月13日(日)  |
| 時間   | いずれも13時半～16時から16時半くらい  |
| 内容   | ふりかえりシートを使った気になる体験のリフレクション<br>感情のリフレクション<br>一年間のふりかえりなど様々なリフレクションをしていきます           |
| 方法   | zoomを使用したオンライン<br>(過去にzoomを使ったことのない方はホームページをご覧ください)                                |
| 参加条件 | リフレクション基礎講座やリフレクション研修などでリフレクション(体験と学び)の基礎概念と方法を学んだ方を対象にしています<br>(ご不明な場合お問い合わせください) |
| 参加費  | 無料   |
| 進行   | 博野英二(体験と学びの会)  |
| 申し込み | お名前、人数、参加ご希望の日をお知らせください。   |

メール hirono@maholo-ba.jp または  
ホームページ (<https://www.maholo-ba.jp>)  
からお願いします



リフレクションでは互いに支援しあうことで、多様で豊かな学びにつながる事が知られています。この勉強会では“今ここ”で起きる気持ちや身体を感じ、想いをわかちあえる関係性をベースとして相互支援を行なっていきます。

## こんな方におすすめ

・リフレクションの学びを深めたい方に  
何回も実践を重ね、学び方を検討する中でより深い学びが可能になると思います。

・リフレクションが必要な状況にいる方に  
自分の中にいろいろな気持ちや思い、感じが生きてくるような状況においてはリフレクションが必要です。

・対人援助をしておられる方に  
リフレクションを行うことで、対人援助につながる人との関わりを探ることが可能になります。

・人を育てる役割を持つ方に  
体験から学び自分らしく成長するプロセスやリフレクション支援の方法を知っていただければと思います。

## はじめの方に ～リフレクション基礎講座～

リフレクション基礎講座では、リフレクションのベースになる考え方や方法を、実際の自分の体験をリフレクションしながら学んでいきます。リフレクションに触れることが初めての方には、まずリフレクション基礎講座を受講されることをお勧めします。

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 開催日時 | 2021年8月21日(土)<br>2022年1月9日(日) |
| 時間   | 13時半～16時半くらいまで                |
| 方法   | オンライン(zoomを使用)                |
| 参加費  | 3000円                         |
| 定員   | 10名(最少催行人数2名)                 |
| 講師   | 博野英二(体験と学びの会)                 |
| 申し込み | ホームページから                      |

## 体験と学びの会 “私が私に出会う場所”

私たちは”今ここ”で起こる気持ちや思い、身体を感じなどを大切にすることで、体験から学ぶことができます。こうした“今ここ”の体験からの学びは、自分や人を大切にするための様々な気づきや成長を私たちに与えてくれます。

- ・一人一人が自分らしく成長すること
- ・自分と他者を尊重するかかわりが生み出されること
- ・自分のかかわり方やあり方に気づき、新たな自分に出会うこと
- ・絶望や自己否定に陥らず、生きる勇気と希望が育まれること

体験と学びの会は、“今ここ”を大切にすることによって自分らしくなり、生きる糧となる学びや体験の場を提供することで「私が私に出会う場所」となることを目指しています。