

体験と学びの勉強会

2022年度開催要項

オンラインによる開催

体験と学びの勉強会は、体験からの学び(リフレクション)に関心を持つ人が定期的に集い、体験からの学びを支援しあう場です。

日常の体験から学び自分らしく生きる

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う。自分も人も大切にすることができません。

こうした時、頭や気持ちを整理し、気づき学びを得て、次はこうしてみようと思いがつけられると豊かですね。このために必要なのが体験からの学びです。

体験からの学びでは、まず体験を見つめ、“今ここ”で起きている気持ちや想い、身体の感じなどを確かめます。そしてそれがどのように起きたのかを考えることで、頭や気持ちを整理し、気づき学びを得て、自分自身をよりよく知っていきます。その上でこれからどうしていくかの仮説を立て、より自分にフィットした行動へとつなげていきます。

学びの相互支援の場～体験と学びの勉強会

こうした体験からの学びは、基本的には自分で取り組むものですが、一人ではうまくいかないことがあります。“今ここ”で起きていることに気づけない、考えるのに疲れ諦めてしまう、自分や他者を責める方向に行ってしまう事もあります。

こうした時他の人に支援してもらえると、例えばこんなことが起きてたよと教えてもらい、一緒に考えてもらい、背中を押してもらえると、体験からの学びが取り組みやすくなります。こうした想いから体験と学びの会では、体験からの学びに関心を持つ人同士が、定期的に相互に支援しあうこの勉強会を開催しています。

開催要項

開催日	初回2022年7月3日(日) その後2ヶ月に一度程度開催予定
時間	いずれも13時半～16時から16時半くらい
方法	zoomを使用したオンライン (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)
参加費	無料
進行	博野英二、松井香子
申し込み	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



勉強会の内容と特長

この勉強会は次のように進めます。

(1) 互いに知り合う

体験からの学びでは、支援しあう関係性をベースとした相互学習が重要です。そのためこの勉強会では丁寧に互いに知り合うことを大切にします。

(2) 体験からの学びの基礎知識の共有
体験からの学びのベースとなる「体験学習のサイクル」や「プロセスとコンセント」など基礎概念を毎回共有します。初めの方も安心してご参加いただけます。

(3) 体験と学びの知識・スキルの共有
体験からの学びを支援しあうために必要な考え方やスキル、知識について、各回テーマを決めて共有していきます。継続学習をされる方にも役立つでしょう。

(4) 体験のふりかえりと相互支援
毎回自分の体験をふりかえり、互いに聴き合う実習を行います。自分の頭や気持ちを整理し、気づき学びを得るとともに、支援者としてのスキルも養っていきます。

この勉強会では安心して学びを進めるために、個人情報や話されたことは勉強会の外に出さないことを互いに約束して進めていきます。

昨年度のリフレクション勉強会を、よりわかりやすく、参加しやすく、体験と学びの勉強会としてリニューアルしました。