

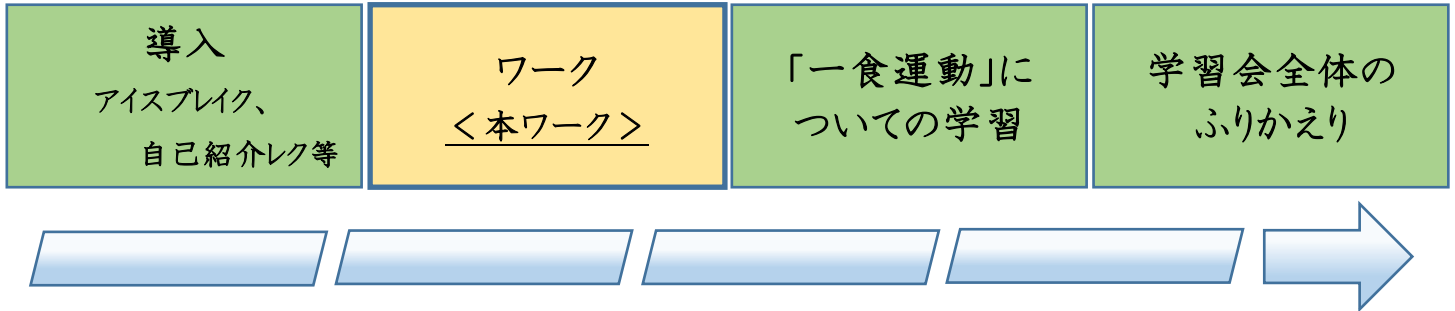


思いやりを見つめるワーク

ファシリテーター用資料

この資料は、「思いやりを見つめるワーク」をグループで実施する際の、ファシリテーター（進行役）を務める方のための資料です。進め方の一例を紹介しますので、用途に応じて、工夫してお使いください。

1. 進め方の例



このように前後にプログラムを設け、本ワークを組み込むことで、実施の効果がより期待できます。

2. ワークの流れと留意点など

所要(例)	ワークの流れ	留意点など
	冒頭の概要説明 このワークは、3つの設問を通して心の記憶をたどり、内面にある自身の魅力を発見するものです。心の扉を開け、内なる自分を見つめてみましょう。	
5分程度	設問1 これまで皆さんは多くの人と出会ってきたと思います。その出会いのなかで感じた「やさしさ」はありますか？ 「やさしい人」の発する言葉や振る舞い、特徴などを挙げてみてください。 <u>お配りしたワークシートに記入してください。</u>	
3分～ 10分	メッセージ1 皆さんがこれまで感じた「やさしさ」について振り返りました。 さまざまな出会いを思い出し、今、どんな気持ちでしょう。 あたたかい気持ち？ はたまた切ない気持ちでしょうか？ 次は、皆さんの内面にある「やさしさ」について考えます。	※設問1について、進行役が自身の体験を発表してもよい。 ←ここで一度流れを止め、設問1について小グループ、または全体で共有の時間を持ってよい。
5分～ 10分	設問2 皆さんはこれまでの人とのご縁のなかで、どのような「やさしい」ふれあいをしてきたでしょうか？ そのときの相手の表情やしぐさ、その後の相手との関係なども併せて考えてみてください。 <u>お配りしたワークシートに記入してください。</u>	・自分のことを振り返るのは苦手な方もいるので、少し長めに時間を取ります。 ※参加者の進み具合を見ながら、時間を延ばしてもよい。

所要(例)	ワークの流れ	留意点など
3分～ 10分	<p><u>メッセージ2</u></p> <p>「やさしさ」で誰かと心がつながる瞬間、そこには「よろこび」が生まれます。その「よろこび」は次の「やさしさ」へと波及し、人との関係や自分の心にも影響するものです。</p> <p>最後に“今”の自分にとって身近なテーマで考えてみましょう。</p>	<p>←ここで一度流れを止め、設問2について小グループ、または全体で共有の時間を持ってよい。</p>
5分～ 10分	<p><u>設問3</u></p> <p>テレビやラジオ、インターネットからは、毎日さまざまなニュースが流れてきます。その中には、心あたたまるエピソードがある一方で、悩み苦しむ人々のニュースも絶えることはありません。</p> <p>そうした世の中で、皆さんが今、世間や自分の周りに必要だと感じる「やさしさ」は何でしょうか？</p> <p>ニュースや地域の話などを思い起こしながら、想像してみてください。</p> <p><u>お配りしたワークシートに記入してください。</u></p>	<p>←直近のニュースなど取り上げて具体的に紹介してもよい。</p> <p>・こちらも少し長めに時間を取ります。</p> <p>※参加者の進み具合を見ながら、時間を延ばしてもよい。</p>
	<p><u>メッセージ3(まとめ)</u></p> <p>人からやさしくされたとき、人にやさしくできたとき、皆さんの心にじんわりとあたたかいものや、うれしい気持ちが生まれるのではないのでしょうか。</p> <p>「一食を捧げる運動」が提案する生き方は、互いに「やさしさ」を発揮するそんな世界です。</p> <p>ワークはこれで終了です。ありがとうございました。</p>	<p>※ワーク終了後、それぞれがシートを元に小グループで語り合ったり、全体で発表しあったりしてもよい。</p> <p>※時間に余裕があれば、今後の生き方や、やってみたいことなど発表の時間を設けても効果的です。</p>

3. ワーク実施後の展開について

一食を捧げる運動のHPでは、本ワーク(第3の扉)に続いて、一食運動に関わる人々の紹介をしています(第4の扉)。自分の興味関心のあるテーマのページをのぞくと、関連する支援事業を知ることができます。一食を捧げる運動の実践・啓発に、「第4の扉」もぜひご活用ください。

以上





思いやりを見つめるワーク

ワークシート

3つの設問を通して心の記憶をたどり、内面にある自身の魅力を発見します。
ぜひ心の扉を開けてみてください。

人との出会いのなかで感じた「やさしさ」には、どんな特徴がありますか？



あなたはこれまで、周囲の人にどのような「やさしい」ふれあいをしてきましたか？



あなたが今、世間や自分の回りに必要だと感じる「やさしさ」は何でしょう？

