



ファシリテーションガイドブック

Ver. 2020.05 (01)

© WBCLabo, Aya Obayashi, project TetsuLab

All rights reserved.

<https://wbc-labo.jp> <https://tetsulab.jp>

もくじ

1. はじめに	4
1-1. 「哲」および「ソジテツ」について	5
1-2. セット内容	6
1-3. お使い頂ける場面	7
1-4. 注意事項	8
2. 準備・基本の流れ	8
2-1. 必要な時間	8
2-2. 参加人数・グループ	9
2-3. 基本の流れ	10
2-4. 準備するもの	10
3. ソジテツカードセットを使って、「哲」をおこなう	10
3-1. 哲フィロソフィーと4つの要素	11
3-2. 10の哲ルール	11
3-2-1. 小学生向けルール	12
3-3. IメッセージとI-リフレーミング	13
3-3-1. WEメッセージ⇒Iメッセージの練習	14
3-3-2. YOUメッセージ⇒Iメッセージの練習	15
3-3-3. 小学生ルール使用の場合のYOU⇒I-リフレーミング	16
3-4. 哲姿勢：BEing	17
3-5. 問いを使って対話をはじめる	18
3-5-1. 印刷されたカードの問いを使う	18
3-5-2. PDF版の問いを使う	20

3-6. 哲対話のファシリテーション	21
3-6-1. 大人と子どものミックスで哲をする	23
3-7. 追い哲	23
3-8. 振り返り・感想	25
3-9. おみやげ	25
4. ファシリテーターのマインドセット	26
4-1. 何を目指すのか	27
4-2. 安全な場作り	27
4-3. トリフレーミングと介入	28
4-4. ファシリテーターの哲対話への参加	30
4-5. 沈黙を扱う	31
4-6. 意味のわかりづらい単語を明らかにする	31
4-7. その他、安全な対話のために	31
4-7. ファシリテーションの自主練習	32
4-6-1. ファシリテーション講座を受けた人ができること	32
4-6-2. カードご購入者さまができること	33
5. プランニングの例	34
5-1. 小学生向け	34
5-2. 中高生向け	35
5-3. 大人向け（大学生・企業・一般）	36
5-4. おわりに	38
5-5. 開発者プロフィール	39
6. 付録：追い哲集	41



1. はじめに

このソジテツ™ファシリテーションガイドブックは、ソジテツ™カード購入のセット品となります。こちらのガイドブックを参照することで、ご購入いただいたユーザーさまがより具体的に、ソジテツ™カードと関連教材のセットを使用しての対話エクササイズがファシリテーションできるよう、構成されています。

使い方は自由ですが、特に性別や性という繊細な話題に触れる以上、より安全に効果的に対話をしていただけるよう細心の注意を払いながら、ソジテツカードおよび哲対話メソッドはデザインされました。ファシリテーターとなる方ご自身は、まずテツラボの体験会に参加の上、空気感や楽しさを実感いただければと思います。その上で、安全な場の作り方、進行をこのガイドブックから参考にしつつ、しかしオリジナリティを出しながら、対話エクササイズを主催いただければ幸いです。参加者のみなさんの「自分はこれでいいんだ」のために。

また今回、開発にあたり制作やクラウドファンディングにご協力くださいました皆さまには、心よりお礼申し上げます。

(2020 年 5 月 哲メソッド開発、ソジテツメイン開発者 おおばやしあや)

1-1. 「哲」および「ソジテツ」について

「哲」…『自分の“これでいいんだ”を見つける、エンパワリングな哲学対話メソッド』

テツラボでは「哲」をこう定義づけています（哲フィロソフィー）。多様な人が集まって考えを伝えあうことで、ともに「ふつう・当たり前」と向き合い、各自が自分自身の価値観や考えに気づき、そして「自分にとって実は自然ではなかった」ある考えを持ち続けるか手放すか変化させるかもその人の選択…という、対話を通してそれぞれの大切なものを見つけてもらうための勇気づけダイアログメソッドです。

開発者おおばやしの発案で始まったテツラボでは、信条として『**みんなの自然体をエンパワーする**』ということを目指しています。みんなにとってひとつの正解を決めるのではなく、まずそれぞれの持っている価値観、大切にしているものを明らかにしていく。みんなの自然体…真の多様性実現（ダイバーシティ&インクルージョン、すべての人を活かそうとすること）のためには、マイノリティ・マジョリティという分類や、「教えてあげる」「理解してあげる」という上下の分断ではなく、誰もが同じ目線で語れる同一の課題に一度立ち返ることが必要であると考えます。多様性を本当に活かしていくために必ず立ちはだかる「ふつう・当たり前」に、違う人々が真剣に向き合うことを通じて、まず自分の内面の多様性…深層にある考えや価値観に気づき大切に、同様に、違う考えを持つ他者にも尊重を持って関わるという、根源的な対話手法に行きつきました。

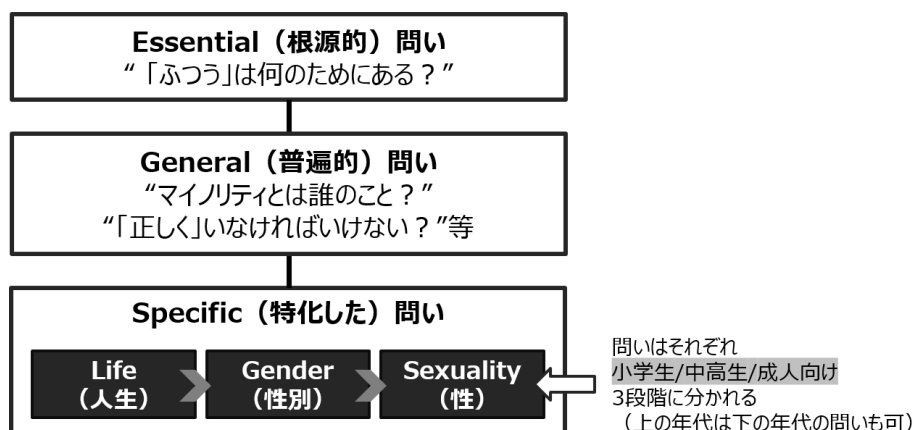
「ソジテツ」…『人生・性別・性にまつわる「自分の“これでいいんだ”を見つける」ためのエンパワリングな哲学対話（カードセット）』

当ソジテツ（SOGI 哲）は、哲メソッドを用いた「自分の“これでいいんだ”を見つける」哲学対話の中でも、とくに**人生、性別や性**に関する問いを提供しています。とりわけ性別や性にまつわることは、人の多様性のうちの大きな要素だからこそ、人が「ふつう・当たり前」でもっとも縛られやすい部分です。そして人のアイデンティティの核に近いものであるゆえに、時に人生に関わるほど深刻なダメージを受けることもあります。「ふつう」があるからこそ LGBTQ+ など性的マイノリティというカテゴリーと分断が生まれ、「当たり前」があるからこそ「女性なら/男性ならこうあるべき、ねばならぬ」という抑圧が生じます。しかしあくまで「自分にとって実は自然ではなかった、ある考え」を手放すか、持ち続けるか、変化させるかという選択は個人にあるとテツラボは考えており、他者との哲対話は、思いもよらないインスピレーションを得られたり、アウトプット前提で思案することで思考の掘り下げを強化したり、考えをありのまま聞いてもらうことで自分の考えを再確認、肯定、発見していくのに非常に役立ちます。

SOGI という言葉の意味（Sexual Orientation and Gender Identity=性的指向と性自認、どのような人を好きになるか、自分の性別をどのようにとらえるか）に対し、このカードセットが提供する問いの範囲は「人生・性別・性」と

より広いですが、誰もが実はジェンダーやセクシュアリティのテーマの当事者であり、人の性別・性の多様性も含め自然体をエンパワーしたいという意味で、SOGI の名を借りています。そして性別や性という繊細な話題に心理的安全性をもって取り組むため、同時により効果的な対話のために、ソジテツカードは以下のような構造を持っています。

(図) Essential…根源的な問い>> General…普遍的問い>> Specific…特化した問い×3つの年齢層



本当に「すべての人を受け容れ活かそうとする」包括的多様性を実現していこうとする、集団や個人に変化を起こそうとするならば、互いに性別や性についての意見を交換するだけでは足りません。同時に、「ふつう」「当たり前」「常識」といったものに向き合い、考えの枠組みをアップデートする必要があると開発者は考えています。いきなり性別という繊細な話になるのではなく、「ふつうって何？」というものから問うていくことで、心理的安全性を確保しながら参加者が対話に入りやすくなり、自分ごととしてとらえやすくなるので、基本の流れの中では、まず上記の Essential や General から取り組みはじめ、複数回に分け Life⇒Gender⇒Sexuality のテーマで語っていただくことを推奨しています。

1-2. セット内容

- ・ ソジテツカード… 105 枚（英語併記）
 ⇒Essential:2 枚 General:8 枚 Specific:95 枚
- ・ ファシリテーションガイドブック（当 pdf、ダウンロード）
- ・ 各種素材（ダウンロード）

- ・ 対象年齢 5才（小学1年生）以上
- ・ 人数 4名-40名 程度（1グループ4-7名推奨）＊
- ・ ワーク時間めやす 45分～

＊ワークの種類によりますが、1セットに入っている105枚の哲カードで、約4-40名（1-7グループ）程度までカバー可能です。

ガイドブック及び素材ダウンロード URL:

<https://wbc-labo.jp/sogi-user>

<https://tetsulab.jp/sogi-user>

メインページ＞ソジテツ＞ユーザー用ダウンロード

パスワードはプロダクト（箱の中）に同梱されている用紙、もしくはお買い上げの際のメールをご覧ください

1-3. お使い頂ける場面

学校にて

多様性教育、性教育、道徳や価値観、哲学や思考法、対話、コミュニケーションの授業の一貫として

企業にて

LGBT アライ研修、SOGI や SOGI ハラについての研修、アンコンシャスバイアストレーニング（ジェンダーバイアス理解）として、より実践的なダイバーシティ&インクルージョン研修、道徳や哲学対話の題材として、人を尊重できるコミュニケーションの手法や、価値観に向き合う対話術として

コミュニティにて

性別や性に関するカジュアルな哲学対話の場、人生や子育て、家庭やパートナーシップ等について語りあう場として、自分軸で考え伝える力を伸ばしたり、自分の価値観に向き合いwell-beingを目指したりするための生涯学習の提供に

その他、有効と思われる場でクリエイティブにお使いいただけます。 [告知や商用に関してはこちら](#)を参照ください。

1-4. 注意事項

このガイドブックならびに関連する教材はすべて、カードセットを購入されたユーザーさまのご利用にあたり参照いただくためのものです。使用されている文章、写真、音声および動画の、ソジテツワークショップ以外での無断使用・転載、またデータや印刷物を他者へ譲渡されることは固くお断りいたします。 データ使用については一般社団法人ウェルビーイングコミュニケーションラボラトリーの[オフィシャルサイト](#)や[オフィシャル face book](#) から、および[メール](#)にてお問い合わせください。資格制度については[ファシリテーション講座を受けた人ができること](#)をご覧ください。

2. 準備・基本の流れ

ソジテカードセットを使用して、多彩なワークショップを開催いただくことが可能です。対象年齢や人数等の状況にあわせてご準備ください。安全性に留意いただくほかは自由にデザインいただくことを推奨していますが、ワークショップ自体不慣れな方の場合は、まずはふだんから接している人で構成された小グループから始めるのがおすすめです。

2-1. 必要な時間

一般的な授業や研修等の傾向から、

- ・ 小学生向けには、授業の枠内で行う場合、1コマ 45 分程度として 1-2 コマ（45-90 分）
- ・ 中高生向けには、授業の枠内で行う場合、1コマ 50 分程度として 1-2 コマ（50-100 分）
- ・ 大学生向けには、講義の枠内で行う場合、1コマ 90 分程度として 1-2 コマ（90-180 分）
- ・ 一般開催のワークショップ（年齢を問わず）として、120-180 分
- ・ 企業など組織での研修として、90-180 分

といった時間枠が考えられます。当ガイドブックではこれらをイメージしていますが、ワーク作りに慣れている方には、自由にプランニングしていただければと思います。いずれの場合も、複数回開催を推奨していますので、可能な場合は段階的に、使用する問いを深めるイメージをしてみてください。

2-2. 参加人数・グループ

テツラボでは現在のところ、グループに対してファシリテーター1 名がつく場合、**ひとつのグループに 4-7 名程度の参加人数**が適正人数であると考えています。（※試行により今後変更される可能性もあります）
現在こちらのタイプを想定しております。

独立グループ型

7 名以下のグループにそれぞれファシリテーターがひとりつく。（少人数開催、またはファシリテーターが十分数いるワークショップなど。総参加人数はさまざま）オンラインとオフラインが考えられる。

授業型

8 名以上の大人数に対しファシリテーターがひとりであり、参加者は複数のグループに分けられる（学校や研修などで、参加者に対し講師がひとりでは対応できない場合）オンラインとオフラインが考えられる。

基本、独立グループ型はファシリテーターがいることで場の安全性をある程度担保できるため、使用する質問カードは比較的自由ですが、1 問目は Essential や General から始めて、まず対話に慣れてもらうことをお勧めします。**参加者が大人で授業型**の場合、ルールを各自が身に付けてもらうために、少なくとも初回～3 回目くらいまでは、Essential（根源的）や General（普遍的）または Life（特化した質問・人生）の問いを使うことを推奨しています。

また、**参加者が小学生もしくは中高生で授業型**（大人数に対し先生が一人でファシリテーション）の場合には、別売りの授業用 pdf もご用意予定です（2020 年 6 月下旬）。

2-3. 基本の流れ

1. **イントロダクション** …会の主旨、何のためにおこなうかの紹介など
2. **アイスブレイクやウォームアップ** …一般的なものや主旨にかかわるエクササイズ（ご用意ください）
3. **哲フィロソフィー、哲メソッド解説** …次章解説。対象年齢により説明の仕方は変わる
4. **哲（1-3 テーマ）** …1 テーマ 15-30 分。全体の時間により長さや回数を調整する
5. **振り返り・感想** …心に残っている思考や感想を共有
6. **クロージング** …おみやげ渡し、次回開催の説明など

2-4. 準備するもの

前項の基本の流れをベースに、開催の目的によって**追加的なワーク**が必要となり、ソジテツカードセットや pdf 本体のほか、一般的なワークショップで使われるようなものが有効になる場合があります。どういう文脈でおこなうのかイメージをして、プランをし、必要により対話の前後に効果的にワークを取り入れてください。[プランニングの例の章](#)には、参加者のタイプによっていくつかのプランの提案があります。

- ・ ホワイトボード、マーカー
- ・ 模造紙
- ・ 付箋紙やメモ
- ・ ペン
- ・ プロジェクターセット
- ・ 名札

3. ソジテツカードセットを使って、「哲」をおこなう

「基本の流れ」の中の、カードセットに関するものとカードの使い方を解説します。

3-1. 哲フィロソフィーと4つの要素

哲メソッドを基本とするソジテツは、多様な人とのフェアな対話を通して、ともに「ふつう」「当たり前」と向き合い、**それぞれの「これでいいんだ」をみつけてもらう**ことを目的とし、それを哲フィロソフィーと呼んでいます。

自分の
“**これでいいんだ**”
をみつける 

「あなたの」でもなく、「みんなの」でもなく、「**自分自身の**」

ソジテツだけでなく、テツラボが提供する哲の対話はこのコンセプトを第一にして、これを基に安全で効果的な対話のためのルール、テクニックなどが生まれています。とくにふだん「一般常識」ベースで話すことの多い大人の年齢層は、まずこちらをじっくり説明すると、納得感や安心感が高まりやすくなります。

そしてこの哲フィロソフィーを大きな要素に分けると以下の4つになります。

4大要素

「みんな、違う」	カラをやぶる	尊重しあう	「自分」に意識
----------	--------	-------	---------

小学生（とくに低学年）に関しては、もともと「自分はこう思う」という主観ベースで話す傾向があるため、「**みんな違う、を知ろう**」「みんなを知ろう、自分を知ろう」「自分の考えを話そう、聞こう」などといったコンセプトでの説明が可能です。

3-2. 10の哲ルール

上の**4大要素**を支えるものとして、それぞれの**ルール**と**哲姿勢 BEing**（後述）があります。

「みんな、違う」

I(アイ/私)メッセージで話す・問う	相手の話・表現をそのまま受けとる	人への評価・批判・アドバイスは不要
--------------------	------------------	-------------------

カラをやぶる

まとまっていなくていい、 生焼けのままでいい	「正しく」なくていい	考えは変わっていい	結論を出さなくてもいい
---------------------------	------------	-----------	-------------

尊重しあう

黙っていてもいい	「人は自分と違うからこそ、 気づきを与えてくれる」	聞いた話は「ここだけの話」
----------	------------------------------	---------------

「自分」に意識 … 哲姿勢 BEing（後述）

ルールは以下のように分類してもわかりやすいです。

話すときの 6 つのルール	聞くときの 4 つのルール
① I(アイ/私)メッセージで話す・問う	⑦ 相手の話・表現をそのまま受けとる
② まとまっていなくていい、生焼けのままでいい	⑧ 人への評価・批判・アドバイスは不要
③ 「正しく」なくていい	⑨ 「人は自分と違うからこそ、 気づきを与えてくれる」
④ 考えは変わっていい	⑩ 聞いた話は「ここだけの話」
⑤ 結論を出さなくてもいい	
⑥ 黙っていてもいい	

ファシリテーター向けに、ルールの解説をしている動画も順次公開予定です。

3-2-1. 小学生向けルール

中高生以上は前述の10の哲ルールおよび後述のテクニックを説明し「やってみる」で問題ないと考えますが、小学生へのルールは以下のシンプルなものをお勧めします。ポイントは、I（アイ/メッセージ）がまだ自然にできている年齢か

どうかです。ファシリテーターが、高学年対象であっても 10 ルールのほうが適していると考える場合には、通常版の哲ルールをご利用ください。

小学生向け 5 つのルール
① 自分のいけんは人とちがっていていい
② みんなでいけんをまとめなくていい
③ だまってもいい
④ 人をきずつける言い方をしない
⑤ わからない・知りたいことは聞く

小学生、中高生向けの授業型（1 クラスに対し教師 1 人がファシリテーション、オンライン/オフライン）につきましては、リモート、プロジェクターや印刷用に使用できる、質問・ルール・ファシリテーションのコツがセットとなった授業用ソジテツ pdf をご用意予定（2020 年 6 月下旬）です。

3-3. I メッセージと I-リフレーミング

小学生～大人で上の年齢層になるに従い、できなくなる傾向にあるのが、「100%主観で話す」ということです。中高生以上向けルールが一番始めに「**I(アイ/私)メッセージで話す・問う**」がありますが、『自分の“これでいいんだ”をみつける』ことが目的である以上、全員が自分の思考をみつめ、自分の言葉で、主観の I メッセージを話す…別の言葉でいえば「**所有権のはっきりした自分の言葉を使う**」必要があります。中高生以上は I メッセージや I リフレーミングをワーク前に取り入れてみてください。

哲メソッドでは、誰が言葉の所有者となるか、誰を軸にした言葉かという観点で

- ・ 「常識」「知識」「一般論」のみで話すこと（引用は OK）…**WE メッセージ**
- ・ 「批判」「評価」「アドバイス」文脈で話すこと…**YOU メッセージ**

と定義し、**WE でも YOU でもなく I メッセージで話す・問う**ことを促します。しかし「言ってしまうて失敗」ではなく、どちらも I メッセージへ言い換えることが可能であり、ファシリテーターが「今の言葉を I メッセージに変えるとどうなりますか」

と声をかけたり、自身で気づいて言い直しをしたりすることもできます。その変換のプロセスが、自身の価値観に気づく上で非常に有効だと考えています。これを I（アイ）-リフレーミングのテクニックと呼びます。哲を始める前に、ルールとあわせて例を示しながら I-リフレーミングの練習を試みることもかなり有効です。

その際、以下のような声掛けも、場の安心感を高めるのに役立ちおすすめします。

「WE や YOU の文脈は大人になるほど日常ではよく使われることばで、私（ファシリテーター）もよく言ってしまうのですが、言ってしまうも失敗だと思わないで、気づいたらその場で言い換えもできますし、ファシリテーターが声をかけるので言い換えをしてみてください、その言い換えのプロセスに気づきがあります」

「みなさんも、もし私が見落としていて、YOU や WE だと思ったら、それは I メッセージにするとどうなりますかと声掛け協力ください」

3-3-1. WE メッセージ⇒I メッセージの練習

以下、WE⇒I メッセージへのリフレーミングの例です。中高生以上、とくに大人向けの対話のときには、次項の YOU ⇒I-リフレーミングと併せて「この WE・YOU メッセージは I メッセージに変えるとどうなるだろう？」と頭の体操をすることで、より精度高く I メッセージで話せたり、場の心理的安全性を各段に高めたりすることが可能です。時間をとってでも取り組むことをおすすめしています。初回はしっかり説明しますが、二回目以降は例題を出してウォームアップ的にやってみる、という形が考えられます。

WE メッセージ		考えられる I メッセージの例（無数にある）
早寝早起きは体にいいですね。	➡	・私は、早寝早起きが好きです。 ・私にとっては、夜型生活が心地よいです。 ・早起きすると自分は午前中眠くてつらいです。
待ち合わせの時間には遅れないのが常識ですね。	➡	・私は、待ち合わせの時間には遅れないようにしています。 ・私は、相手に待ち合わせの時間に遅れられると心配になります。 ・仕事ではともかく、私はプライベートでは別に相手に遅れられても

		何とも思わないです。
これが一般的な大人の「レゾナートル」じゃないですか。 (レゾナートル⇒生きる意味、存在価値。仏語)	➡	・私にとって自分の存在価値は〇〇です。 ・自分が人生で信じていることのひとつは〇〇です。 ・私は〇〇でありたい。
私は、部下がミスしたとき上司が責任を取るのがスジだと思います。	➡	・私は上司として部下がミスをしたときには責任を取る。 ・私はミスしたとき、上司にはきちんと責任を取ってくれると思うと安心できる。 ・正直、私は他人の仕事の責任まで取りたくない。
ポイント： ・所有権を分け与えられた人に反応が起きる ・その人のメッセージが何なのか不明と感じる		ポイント： ・「そうなんだ」とすっきり聞くことができる ・メッセージがより強くなる ・自己肯定感がある

3-3-2. YOU メッセージ⇒I メッセージの練習

以下、YOU⇒I メッセージへのリフレーミングの例です。YOU⇒I のときは、**より一層「自分の大切にしている価値観がなんなのか」に目を向ける必要**があります。はじめはこのリフレーミングを難しく感じる人が多いので、例を示しながら一緒に考えていくのもよいです。

YOU メッセージ		考えられるI メッセージ（無数にある）
〇〇さんの意見はちょっと違うと思います。	➡	・〇〇さんの意見と違って、私の意見はこうです。 ・私は〇〇さんとはまた違う印象を受けました。それは… ・〇〇さんの話を聞いて私に浮かんだ考えは… ・私の考えはこうです。…
あなたはもう少しシンプルに考えてもいいじゃないんですか。	➡	・私は、シンプルに考えてみたいと思っていて、… ・私はものごとを簡単に考えるのが好きなのですが、… ・少しシンプルに考えてみたのですが、…

〇〇さんの話、わかりやすくてとても良いですね。（良い/悪いの「良い」の意味で）	➡	・〇〇さんの話、私はすごくわかりやすくて好きです。 ・私は、〇〇さんの話に個人的に共感します。 ・〇〇さんの話、自分にはわかりやすかったです。 ・〇〇さんはわかりやすく話せてうらやましい。
ポイント： ・批判、評価、アドバイスにつながっているため、言われた人が当事者になる、より強い反応がある		ポイント： ・YOU メッセージよりも安心感をもって聞ける ・自己肯定感がある

「〇〇さんの話、わかりやすくてとても良いですね。」は、ポジティブな言葉を使っていますが、私はどう思うかのIメッセージが入っておらず、良い/悪いの文脈であるならば、評価となってしまいます。逆にすれば、「わかりにくくて良くないですね」、になり得る視点で、主観でなくどこから評価尺度を借りている、YOUとWEが混ざっているような言い方といえるでしょう。

関連して、[「ファシリテーターのマインドセット」の「I-リフレーミングと介入」](#)の章もお読みください。

3-3-3.小学生ルール使用の場合の YOU⇒I-リフレーミング

小学生向けルールを使った場合、「人をきずつける言い方をしない」がYOUメッセージを言わないというルールに該当します。そのような発言があった場合、本人が気づいたようすでなければ、すぐに「今は人を傷つけるような言い方だったね」とまず場に認識させることが必要です。その後は言い換えを一緒にやってみたり、自分は何を大事に思うのか、個人で時間をかけて考えてもらったりすることが可能です。

「人を傷つける言い方をしない」については、哲の対話の前にあらかじめリフレーミングの練習をすることで、理解が進みやすくなります。自分が言われてイヤな感じがするかどうかを頼りに、「どういう言い方をしたらいいと思う？」と感覚的にエクササイズをしてみてください。

人をきずつける言い方		どういう言い方をしたらいいの？
〇〇さんのいけんはおかしいと思います。	➡	・わたしは、〇〇さんとちがう考えを持っています。それは… ・ぼくは、こう思います。

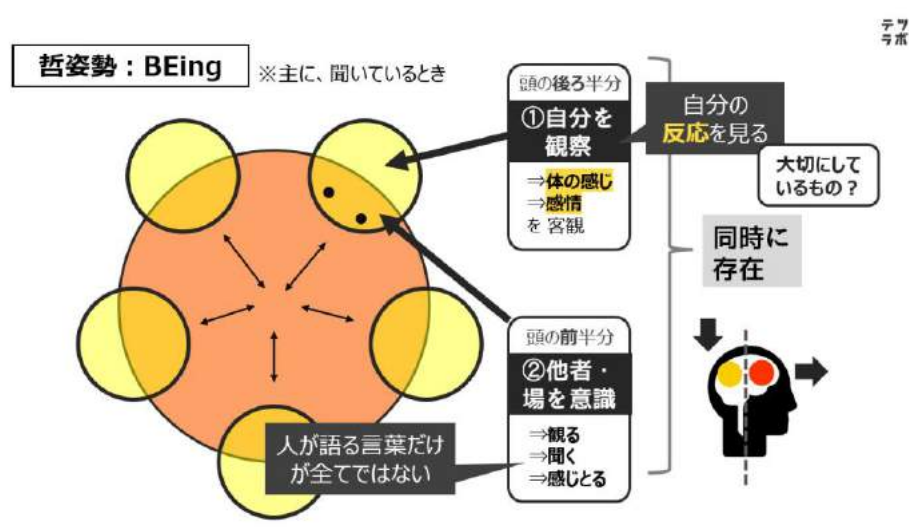
	→	・
その他、「人を傷つける言い方ってどんな言い方？」と聞いてみて例題にする	→	どういう言い換えができるか一緒に考える
ポイント： ・自分が言われてイヤな感じがするかどうか		ポイント： ・イヤな感じがしない、自分の考えを話している

3-4. 哲姿勢：BEing

哲メソッドは「自分の“これでいい”を見つける」ためなので、あくまで自分に意識を置いておく必要があります。

哲姿勢：BEing

自分の体・感情に意識を向ける	「反応」から大切なものをみつける
----------------	------------------



「自分の体の感覚や感情に意識を向けておき、反応から大切なものをみつける」…中高生～大人へ向けて、話を聞くときの姿勢を説明しておく、さらに場を安全に、深みのある対話を促進することができます。前項の YOU メッセージとも関連しますが、人の話を聞いて「ん？」「モヤッ」「ドキッ」「そういえば…」など、「体や感情に反応」が起きたときには、実はそのとき得た情報が、その人の自然体で大切にしている価値観や考え方などに触れていた可能

性があります。「何かわからないけど今モヤモヤした…」「はっとして、何か記憶が思い出された」「なにか湧き上がってきた」は日常でよくみられることかと思います。そこで感情的になったり、発言者に対して何か言ったりするという選択も日頃はあるでしょう、けれど哲メソッドでは「**反応が起きたということは、自分の何か大切なものに関係あるからかもしれない**」とさらに自分の内面に目を向けます。

反応がある⇒自分の大切なもの、価値観へのヒントという客観的視点を持てば、人を批判するのではなく、自己への気づきを意識的に深められる対話となります。そのために、常に自分を観察する視点を持っておくよう促してください。このイラストのような“姿勢”はマインドフルネスからヒントを得ていますので、心身のバランスを取ることに役立ちます。「自分の“これでいいんだ”を見つける」の目的をしっかりと把握し、ルールを理解した上で、リフレーミング、この哲姿勢のテクニックを使えば、より安全で、深い哲学対話の実践が可能です。

3-5. 問いを使って対話をはじめる

一般的な哲学対話では、その時にその場で参加者と相談をして、疑問に思っていることをブレストし、テーマを決めることが多いです。哲メソッドを使えばそのテーマの決め方で哲を行うこともできますが、もともとある問いを利用するメリットを考えてカードを開発しました。ソジテツカードの記載された問いは、シンプルだけでも人の思考をインスパイアするような表現で書かれています、目にするだけでも思考が働いていくはずです。以下、印刷されたカードを使う対話と、pdf 版の問いを使う対話を解説します。

3-5-1. 印刷されたカードの問いを使う

印刷されたカードが使われることを主に想定しているのは、オフライン（実際の対面型）で 1 グループ 4-7 名に対しファシリテーターがひとりついている状況です。ファシリテーターが 1 グループに 1 名ついているのであれば、同じ会場内の総グループ数は問いません。1 セットからカードを分ければ、大人であれば 5-6 グループに対して使用することもできます。

前述しましたが、心理的安全性を保ちつつ対話に慣れていくために、初めて取り組む問いは、Essential、General、もしくはLifeから問いを選べるようにしておくといいでしょう。Gender、Sexualityは2問目以降、意欲的に話ができそうだとファシリテーターが感じた場合にお使いください。

Essential 根源的問い	全年齢共通 2 問								
General 普遍的問い	中高生・大人（小学生も可） 8 問								
Specific 特化した問い 95 問	Life 人生			Gender 性別			Sexuality 性		
	 14 問	 8 問	 8 問	 17 問	 10 問	 12 問	 5 問	 16 問	 5 問

…小学生以上向けの問い …中高生以上向けの問い …大人向けの問い

Specific のカードには、上の 3 種類のマークと、L・G・S というアルファベットと通し番号が入っています。

L=Life（人生） G=Gender（性別） S=Sexuality（性） に関する問い

見方の例：L07 ⇒ 小学生以上向け、Life（人生）の 7 枚目

下の年齢層の問いも使うことができるため、年齢が上がるほど選択肢が増えます。

オフラインで独立グループ型（各グループにファシリテーターが入る）

グループごとに参加者が向き合い座った中央に、問いを表向きにしてカードを置きます。

気になるカードをそれぞれ選ぶ

- ・ 気になる問いを一斉に指さしてもらって、複数の人から選ばれたものをテーマにする
- ・ ひとり1-2枚気になるカードを選んで手元に引き寄せてもらい、その中から誰かに1枚ボランティアとして場に出してもらおう。他のカードを片付ける。
- ・ ひとり1-2枚気になるカードを選んで手元に引き寄せてもらい、他のカードを片付け、その中から話し合って決める

ワールドカフェ方式

- ・ 各テーブルに問いを何枚か置いておき、気になる問いがあるところに着席する。2 回目以降のとき席替えはしてもしなくても良い

尚、ソジテツは問いの写真撮影を推奨しているので、とくに気になった問いはおみやげとして**写真に撮ってもらって**大丈夫です。1 枚の写真内に写っているのが 5 枚以内であれば、SNS のアップも歓迎しています。

オンラインで独立グループ型（各グループにファシリテーターが入る）

オンラインでもカードを使用することは可能です。7 名以下の人数にファシリテーターがひとり、複数グループになってもそれぞれにファシリテーターがつくこと（Zoom でいうブレイクアウトセッションのような機能を使ってグループ分けをする）ができれば、オフラインと同じように実施することは可能です。

ファシリテーターがカードをカメラ越しに示す

- ・ その日の哲のだいたいの分類（ふつう・当たり前、人生など）をあらかじめ告知しておき、それに該当するカードを画面越しに何枚か示して、参加者に選んでもらう
- ・ テーマを複数示しておき、そのテーマについて話したい人へそれぞれのオンライン部屋に入ってもらう

3-5-2. PDF 版の問いを使う

大人数で研修などの授業型やオンラインでの実施の場合、大人向けには PDF 版の問い（本ソジテツカードフルセットに付録）を使用いただけます。小学生、中高生向けの授業用 PDF もありますので、先生方はそちらをご利用いただくこともできます。（2020 年 6 月下旬発売予定）

企業研修など大人のグループで授業型（オンライン/オフライン）

中高生で授業型（オフライン）

少人数 1 グループにひとりファシリテーターが付くことができないときには、安全性の担保が難しいので、特に大人向けには、問いは一般的な哲学の問い、Essential、General、Life に関する問いから取り組むことを推奨しています。連続するワークで、2 回目、3 回目と参加者が慣れてきたら、Gender、Sexuality の比較的やさしい問いに段階的に取り組むことも可能です。やさしい問いがセットになった pdf は付属しておりダウンロード可能です。

中高生向けには別売りの授業用 pdf が使用できます。I-リフレーミングなどの練習をしっかりと、ルールも把握してもらったあとに、スライド表示をします。

ファシリテーター（講師）があらかじめ選んで表示

- ・ はじめに頭の体操的に一般の哲学の問いを使用し、次に Essential や General、Life の問いを使う。参加者は互いにルールを守りつつそれぞれグループ内で対話をする。講師は巡回して様子を見る

小学生、中高生で授業型

教室で先生がひとりしかいないという場合には、グループ分けをせず、全員で話すという手法がとれます。ファシリテーターである先生は、ルールをそれぞれ説明、小学生には「人をきずつける言い方をしない」の練習、中高生には I メッセージの主旨と I リフレーミングの練習をしてから、問いをプロジェクターに示したり黒板に書いたりして、全員に問いを投げかけてください。どのような問いを使うかは授業の主旨によりますが、「これなら安全に始められそうだ」というものからだとやりやすくなります。お互いに質問をしあいながら対話をしていくと進むので、わからないことや気になることがあれば互いに質問をするよう促したり、積極的に先生が追加の問いを投げかけたりすることをおすすめします。

ファシリテーター（教師）があらかじめ選んで表示

- ・ あらかじめ選んだ問いとルールを投影したり黒板に書いたり印刷して配ったりして、全員で考えてもらう
- ・ 複数用意した中から、気になる問いを選ぶことも可能
- ・ 2 問目以降も用意していいが、日常で関連して実は気になっていたことはないか問うて、出てきた答えを全員で考える流れを作っても良い（1 問目から哲のタネを聞くことは難しいため、カードの問いが助けになる）

3-6. 哲対話のファシリテーション

独立グループ型・オフライン、オンライン（全年齢）

オフラインでは、各グループにファシリテーターがつき、互いに顔が見られるよう座っている状態（床に座って円陣、机を囲んで椅子に腰かけているなど）。オンラインは Zoom などで開催。

発言したいときは

- ・ 話したい人が手を挙げる方式

- ・ オフラインは中央にぬいぐるみなどのトーキングオブジェクトを置いて、話したい人はそれを取る⇒話し終わったら戻す（オブジェクトを持っている人以外話せない）方式も可能

- ① ファシリテーターは選ばれた問いを読み上げ、カードを中央へ置く（オフライン）、チャットに書く（オンライン）
- ② 焦らせず、発言を促す 例：「この問いを見て、聞いて、心に浮かんだ考えや問いがあれば、まとまっていなくても、生焼けでもいいので、良かったら共有してください」等、ルールをふまえながら
- ③ 誰かの意見を受けて思いついたことのほか、逆の視点からでも、別の角度からでも、疑問に思ったことでも良い、と、考えを話しやすいよう適度に声をかける
- ④ この問いについてあと〇分というアナウンスをする
- ⑤ 話が盛り上がっても、時間が足りないと感じても、それくらいで終わらせて日常に気づきを持つよう促す（[おみやげの章参考](#)）

授業型・オフライン、オンライン（中高生～大人）

各グループにファシリテーターがひとりつけない状況ですので、ルールをよく理解してもらった上で互いに対話を促進できるように伝えて下さい。

発言したいときは

- ・ 話したい人が手を挙げる方式
- ・ オフラインは中央にぬいぐるみなどのトーキングオブジェクトを置いて、話したい人はそれを取る⇒話し終わったら戻す（オブジェクトを持っている人以外話せない）方式も可能

対話を深めるために

- ・ 対話の中で思いついた疑問を投げかけるようにすると深まる（意見のほか思いついた問いを歓迎）
- ・ 参加者から新たに追加された問いをふせんや紙、チャットに書いていって思考を刺激する
- ・ 1メッセージで話す練習をじっくり、互いに「1メッセージだとどうなる？」と場を保ちあう意識を持ってもらえるよう伝える

授業型・オフライン、オンライン（小学生）

先生一人に対し、グループを作らない形で対話をしていきます。

発言したいときは

- ・ 話したい人が手を挙げる方式

対話を深めるために

- ・ 誰かの言ったことについて質問をしたり、思いついた疑問を投げかけたりすることを推奨、参加者同士の中で対話がポンポンと進んでいくようにする
- ・ ファシリテーターも追い哲や、その他誰かの発言について質問や思いついたあらたな問いを投げかける
- ・ 新たに出てきた問いについては黒板に書いていくと思考が広がっていく

詳しくは後日発売予定のプロダクトに記載予定です。

3-6-1. 大人と子どものミックスで哲をする

これまで一定の年齢層のグループのみの解説でしたが、親子で哲をする場合、小学生と大学生のグループで哲をする場合などもソジツは対応可能です。その際は、

- ① はじめに年齢（小学生、中高生、大人）でグループを分ける
- ② それぞれ年齢に応じたルール、1メッセージの練習をしてから、色んな人がまざるようにしてグループを作る
- ③ そのグループで一番年下の年齢層に合わせたカードを選んで哲をする

もしくは、

- ① はじめから、そのグループで一番年下の年齢層に合わせたルール＋追加ルールとして、「だれかの考えではなく、自分の考えを話す」とその主旨の説明を加える、必要に応じてかんたんなリフレーミングを練習をする
- ② そのグループで一番年下の年齢層に合わせたカードを選んで哲をする

などが考えられます。ファシリテーターの数をじゅうぶん置きながら、自身が主催するグループの組み合わせにより、どんな手法が最適か、自己流も含め試してみてください。

3-7. 追い哲

答えのない問いに向き合っているとき、お互いの話からヒントやインスピレーションという刺激を得て対話が進んでいきますが、ときに停滞することもあります。**沈黙**も思考にとっては良いエッセンスですが、ベースの問いに関連する質問をさらに重ねることで、新たな刺激を得てもらい、対話を促進させることもできます。哲メソッドでは途中であらたに投げかける哲を「**追い哲**」と呼んでいます。グループにファシリテーターがいる場合、小中高での授業型の場合、参加者の対話を聞いて思い浮かんだ問いを、追い哲として投げかけてみましょう。「話を聞いていて思わず気になってしまった」という言い方で問いかけるとスムーズです。

- ・ 気になったんですが、〇〇と△△はどう違うんでしょうね…？
- ・ ところで□□という言葉の意味は何ですかね…？

話の流れに沿ってファシリテーターが思いついた問いもぜひ使っていただきたいですし、以下の「種類」を参考に作ることも可能です。

追い哲フィルターの種類

- ・ **言葉の意味を問う** …〇〇の意味とは何か
- ・ **理由や目的を問う** …何のために〇〇はあるのか、するのか
- ・ **具体的に問う** …たとえばどんな状況が考えられるか、具体的に〇〇とは何か
- ・ **逆の状況を問う** …〇〇でない状況とはどんなものか、〇〇でなく□□だったとしたらどうか
- ・ **原因と結果で問う** …仮に〇〇をしたら何が起るか、どうなるか
- ・ **過去と未来で問う** …〇年前/年後ではどうか、昔/未来の自分だとしたら
- ・ **対象を変えて問う** …〇〇でなく□□だったとしたら何か変わるか
- ・ **違いの比較で問う** …〇〇と□□はどう違うのか
- ・ **関係を問う** …〇〇と□□はどう関係するのか
- ・ **分割して問う** …〇〇を△△と□□に分けて考えてみたらどうか
- ・ **条件を問う** …〇〇のために必要なもの、状況は何か
- ・ **もし…で問う** …もし〇〇が成立するとしたらどんな状況か
- ・ **スケールを大きく/小さくして問う** …社会 $\longleftrightarrow$ 個人、地域 $\longleftrightarrow$ 国 $\longleftrightarrow$ 地球、宇宙

一部参考：梶谷真司著「考えるとはどういうことか 0歳から100歳までの哲学入門」（幻冬舎新書）

例えば、「自由に生きる」ってどういうこと？という問いがカードセットにあります。追い哲フィルターにかけると、このような問いが作られてきます。

- ・ 言葉の意味を問う …「自由という言葉を定義するとどうなるか」
- ・ 理由や目的を問う …「なぜ人は自由を求めるのか」「何が人を自由に向かわせるのか」
- ・ 具体的に問う …「自由に生きている人とはどんな人か」「歴史的な人物で例えればだれか」
- ・ 逆の状況を問う …「自由ではない生き方とはどんなものか」「自分が自由になれないとはどういう状況か」
- ・ 原因と結果で問う …「自由に生きると何が起きるか」

- ・ 過去と未来で問う …「100 年前の自由な生き方と 100 年後の自由な生き方は違うか」
- ・ 対象を変えて問う …「人間ではなく動物にとって自由に生きるとは」
- ・ 違いの比較で問う …「大人が自由に生きることと、子どもが自由に生きるとは違うか」
- ・ 関係を問う …「自由と責任はどう関係するか」
- ・ 分割して問う …「体の自由、心の自由とは」
- ・ 条件を問う …「自由に生きるために必要なものがあるとしたら何か」
- ・ もし…で問う …「もしすべての人が自由に生きているとしたらどんな状況か」
- ・ スケールを大きく/小さくして問う …「人にとっての自由とは、社会・地球・宇宙・歴史にとって人の自由とは」

このような「追い哲」は、参加者から出てくることもあります。紙に書き留めて場に置くのも良いでしょう。大人数でグループワーク且つファシリテーターがひとりしかいない場合は、意識してグループの中で追い哲を作って紙に書いてもらうのも良いですし、ファシリテーターが「追加の問い」として紙に書いたものをテーブルに時間差で置いていくというテクニックも考えられます。

ガイドブックの付録には、[ソジテツカードセットの質問に則した追い哲の例](#)もあります。ご利用ください。

3-8. 振り返り・感想

「対話を終えてみて今、心に残っている問いや考え、ざっくばらんな感想」を言ってもらう時間をもうけます。基本、どのような開催の仕方でも、話してみてどうだったか、今心にある考えは何か、振り返りや感想を話してもらうことで、ワークを心地よく終えることができます。ずっと聞いていた人に話す機会が与えられるのも、この時間のいいところです。グループで全員にシェアするのも良いですし、人数が多いのであれば、近くの人と感想を語り合うことも可能です。

3-9. おみやげ

ファシリテーターが最後に「**おみやげ**」の話をするすることで、この対話の場だけでなく日常での思考のしかたに変化を促すことができます。哲の対話は答えのないことで、その場でみんなの結論を見つけることも、自分の結論を見つけることも強制していません。「〇〇って結局なんだろう…」「あの言葉の意味は自分ではどう考えたいんだろう…」あともう少し話したい！と思ったところで対話を終えて、モヤモヤを持ち帰り、日常で色々なことに気づいたり、考えてみたりするこ

とを目指しています。自分は日常で、ひとりでも「哲」ができるんだ、と**勇気づけ**のメッセージをプレゼントしてみてください。特に気になった問いは写真に撮って持ち帰ってもらっても大丈夫です（1枚の写真内にカード5問までならSNSアップもOK）。

例：

「哲学対話は、あともう少し話したい、というところで止めるのがいいと考えられています。今モヤモヤすることがあるとしたら、ぜひ“おみやげ”として、日常の中で考えてみて、自分のこれでいいんだ、をみつけてください」

「今のみなさんはもう日常の中で、色々なことに気づいていくためのアンテナがとても高くなっていると思うので、ここから帰ってからもぜひ、あれはこういうことかな、こういうことかな、という哲の“おみやげ”をこれからご自身で楽しんでください」

1. **イントロダクション** …会の主旨、何のためにおこなうかの紹介など
2. **アイスブレイクやウォームアップ** …一般的なものや主旨にかかわるエクササイズ（ご用意ください）
3. **哲フィロソフィー、哲メソッド解説** …対象年齢により説明の仕方は変わる
4. **哲（1-3テーマ）** …1テーマ15-30分。全体の時間により長さや回数を調整する
5. **振り返り・感想** …心に残っている思考や感想を共有
6. **クロージング** …おみやげ渡し、次回開催の説明など

以上が基本の流れと、カードセットがカバーしている箇所の解説です。

4. ファシリテーターのマインドセット

哲メソッドで、ファシリテーターは場の安全と対話を促進するための存在と捉えています。ここでは「ソジテツ」「哲」のファシリテーターに共通して大切なあり方や、ファシリテーションへの考え方を解説していきます。

4-1. 何をを目指すのか

あなたが哲学対話をおこなう理由はなんですか？とくに「ソジテツ」を使おうと思った動機は、参加者に何を体験してほしいからでしょうか？それはなんのためでしょうか？

「自分の“これでいいんだ”を見つける」哲対話には、自分の大切にしている価値観に気づいたり、互いに尊重をシェアったり、ほんとうの多様性を活かしていくための仕掛けが施されています。性別や性という繊細な話題にも安心して取り組みよう、注意深くデザインされました。その仕掛けを使って、参加者の方にどんな思考や感情や体験をしてもらいたいのか、それはなんのためなのか、一度考えてみてください。そして、**参加者側から見たときに、それがフェアで納得でき、彼らの自然体を侵そうとしないもので、安心してあなたに進行をまかせ、思考や感情に自由に没頭できる**かどうか、想像してみてください。もしそこに違和感があれば、参加者は隠された WE（すべき、ねばならぬ）的な意図を感じ取り、恐らく対話はスムーズに進みません。

4-2. 安全な場作り

10 のルール、I-リフレーミング（練習を含む）、哲姿勢を実践することで、対話の安全性は担保されていきます。しかし参加する人々にとっての安全はこれだけで保たれるのではなく、以下の三項目から場じたいの安全構築について考え、できるかぎり心がけてください。

- ・ **身体的・物理的安全性** …場の物理的な快適性、身体的快適性、距離感など
- ・ **心理的安全性** …十分な時間の確保、ルールが守られていることなど
- ・ **社会的安全性** …プライバシーが守られること、会社主催のワークであっても評価されないことなど

安全な場を想像するためには、上の 3 項目を基準に「安全ではない場」を参加者として想像し、それが起こらないにはどうするかを考えると、アイデアがわきやすくなります。

例：

- ・ 椅子が固いと落ち着かなくて考えづらい（身体）⇒ 自由に使ってもらえるクッションを用意する
- ・ 自分だったら、時間に追われるのはイヤだ（心理）⇒ 余裕をもったスケジュール設計にする

- ・ 好きに発言して、上司から何か言われたくない（社会）⇒ 他者から評価されないための特別ルールを作る

4-3. I-リフレーミングと介入

場の安全と対話を促進するため、ファシリテーターは特にIメッセージで話すというルールの守り人となる必要があります。[3章「IメッセージとI-リフレーミング」](#)を読んだうえで以下をお読みください。

WE メッセージ⇒I メッセージ

引用としてではない、「**知識」「常識」「一般論」のみの言葉**は哲メソッドではWEメッセージとみなされます。WEメッセージの発言を聞いたり見たりしたときに、所有権を分け与えられた人（「普通大人は～」という言い方をしたのなら、大人にあたる人）には「ん？」というような反応が起こります。逆に、Iメッセージで話せば、反応はほとんど起こらず、「その人の意見」としてすっきりと聞くことができます。目にした時の反応として、下の表の左右を見比べてみればIなのかWEなのか明らかであると思います。それがIメッセージであるかどうかの判断であると考えてください。

WE メッセージ		考えられるIメッセージの例（無数にある）
待ち合わせの時間には遅れないのが常識ですね。	➡	・私は、待ち合わせの時間には遅れないようにしています。 ・私は、相手に待ち合わせの時間に遅れられると心配になります。 ・仕事ではともかく、私はプライベートでは別に相手に遅れられても何とも思わないです。
ポイント： ・所有権を分け与えられた人に反応が起きる ・その人のメッセージが何なのか不明と感じる		ポイント： ・「そうなんだ」とすっきり聞くことができる ・メッセージがより強くなる ・自己肯定感がある

また、WE⇒Iへ試しに言い換えてみたときに、自分の感覚でしっくりくるか、こないか、納得感があるかどうかで、自分がその価値観を実は大切に思っていなかった/思っていたかをわかることがあります。このメリットもぜひ参加者に伝えていただきたいところです。

例：

WE「社会人なら早起きをして自分磨きをすべき」⇒「私は早起きして自分磨きをしたい」、と口にしてみたときに、もし違和感があれば、「実は自分は**その価値観を信じていないかもしれない**」と気づくことができる。本当に価値に思っているものに近づくことができる。

発言者が自ら言い直しをすることもあります。気づきを促進し、場の心理的安全性を高める意味で、

- ・ **今の言葉はIメッセージにするとうなるでしょうか**
- ・ **それはIメッセージで言うと…？**
- ・ **〇〇さん自身は（WEの文脈で話したけれども）そう考えたんですね？**

とひとこと介入してみることもおすすめです。ただし、話の流れのほうが大切だと思う場合には、無理にストップをかけなくても問題ありません。

YOU メッセージ⇒I メッセージ

全ての「**評価**」「**批判**」「**アドバイス**」は、哲メソッドでは YOU メッセージとみなされます。こちらも以下の左右を比較すると明らかです。

YOU メッセージ		考えられるIメッセージ（無数にある）
〇〇さんの意見はちょっと違うと思います。	➡	・〇〇さんの意見と違って、私の意見はこうです。 ・私は〇〇さんとはまた違う印象を受けました。それは… ・〇〇さんの話を聞いて私に浮かんだ考えは… ・私の考えはこうです。…
ポイント： ・批判、評価、アドバイスにつながっているため、言われた人が当事者になる、より強い反応がある		ポイント： ・YOU メッセージよりも安心感をもって聞くことができる ・自己肯定感がある

発言者の価値観の働きによって生まれるのですが、その発言を見たり聞いたりしたときに、対象となった人（自分の主観に集中していた）は強引に他者の価値観の当事者とされてしまい、WE より強い反応が起こります。それぞれが「自分の“これでいいんだ”」をみつけるための対話なので、軌道修正が必要です。発言者がすぐ気づいたのでなければ、ファシリテーターは

- ・ **今の言葉は YOU メッセージだったと思うので、I メッセージでいうとどうなるか考えてみてください**
- ・ **I メッセージではどう言えるでしょうか？**
- ・ **それは I メッセージでいうと、どんなことを大切にしているからでしょうか？**

と介入してリフレーミングを促してください。言われた人はすぐ答えられなくても良く、とにかく気づいてもらってから考えてもらいます。とくに、人への**批判の文脈**で言ってしまった場合は、言われた人の心が傷ついてしまったり、場の心理的安全性を脅かしてしまったりすることがありますので、必ず介入してください。少なくとも、「**今のは YOU メッセージでしたね**」と明言して、場に認識してもらうことが、安全な場を保ち続ける上でとても大切です。

YOU + WE メッセージ⇒I メッセージ

I メッセージでないものは、YOU だけ、WE だけではなく、ときに YOU + WE になっているものもあります。典型的な例として、「あなたはこうすべき、こうあるべき」という**命令形**があります。哲学対話の場でめったにありませんが、それも批判と同じかそれ以上に強いので、見逃さず介入をしてください。とっさのことですから「**今の YOU メッセージでしたね**」とまず言えることができれば事態の悪化は免れます。

4-4. ファシリテーターの哲対話への参加

哲学対話によっては、進行役のファシリテーターも対話に積極的に加わったほうが良いとされるものもあります。しかしソジテツは性という繊細な話題も扱いますので、開発者は基本的に、「ファシリテーターは場の安全性と対話を促進することのみにフォーカスしたほうが良い」と考えています。YOU メッセージを見逃してしまったり、中立的な立場から「今のは YOU でしたね」と言えなくなったりしてしまう可能性が高まるからです。経験上、Essential、General や Life の話題では落ち着いていた場も、Gender や Sexuality の話になるとヒートアップすることもあり、その時には「ちょっと哲姿勢に戻りましょうか」「もとのテーマに戻しましょう」と言える第三者的で冷静な人が必要です。逆に言えば、Essential、General や Life の話題では、参加者より近い目線で対話に入ること、追い哲だけではなく自分の意

見を言うことをチャレンジしてみても良いかもしれません。場の雰囲気や人の組み合わせの相性やファシリテーターの個性など、さまざまな要因がありますが、もしファシリテーターが入って場のバランスが崩れたと思った場合は、中立的立場に戻ってください。

4-5. 沈黙を扱う

誰も何も話さない、「沈黙」の時間を、ファシリテーターがどうとらえるかで場の雰囲気は変化します。人は深く考えているときに黙り込むものです。その沈黙の時間をあせらずポジティブに受け止めてみてください。ただしこれはやや高等なテクニックで経験が必要です。どうしても焦ってしまう場合には、「追い哲」を作り、落ち着いた口調で投げかけてみてください。

4-6. 意味のわかりづらい単語を明らかにする

参加者は、それぞれ「自分の考え」のみに沿った主観で話をします。その際に、「自分にとっては知っていて当たり前だけれど、他の人にはあまり知られていない単語」…専門用語や一定のコミュニティで知られている言葉、年代特有の言葉、ネットスラングなどが出てくることがあります。主観で話すことをルールでは推奨していますから、ここでファシリテーターがさりげなくフォローをできると、他の参加者は安心して聞くことができます。

[例]

- ・ 今の「〇〇」という言葉、もしかしたら全員の方が知っているものではないかもしれませんが、良かったら言葉の意味を教えてくださいませんか？
- ・ すみません、「〇〇」という言葉、私は知らないのですが、どういう意味か教えてもらってもいいでしょうか？

4-7. その他、安全な対話のために

話の流れが変だな…と思ったら

基本的には、**場や対話を管理しすぎない**ことを勧めています。しすぎない、とは微妙な表現ですが、哲は「正しくある」としなくてよく、多様な意見を推奨する、カラをやぶるための対話です。ひろく哲学対話の醍醐味としても、ルールが守られているかぎり、どんな内容の話が交わされてもそのままにしておく、流れにまかせるのがセオリーです。ただ、内容が過激になりすぎて許容できないと個人的に感じた場合には、「一度テーマに立ち返ってみましょう」「哲姿勢をもう一回やってみましょうか」といった声かけをして空気を変えて、自分自身の心理的安全性を確保してください。

感情的になってしまった人がいたら

YOU メッセージを受け取ったのではなくても、感情的になってしまう人が出ることがあります。性や性別の話題だけでなく対話が深まったり、特定の考えや記憶に触れたりした場合などに起こり得ます。ここで大切なことは、「その人の感情の表現はその人の選択」、その人の主観で起きていることだということです。「その人の価値観や経験、考え方が強く刺激されて、客観的であるよりも感情的になることを**自ら選んだ**」と考え、慌てたり、重く受け取り過ぎたりしないようにしてください。昔のつらいことが思い出されたというのなら、「（あなたの主観で）そうなのですね、少し休憩していますか？」と声をかける、輪からはずれて気分転換してもらう、ということが出来ます。色々な感情の発露が考えられますが、**無理に対話に参加しようとしなくていい**、Being と I メッセージができそうで、互いを尊重する対話に参加したければ、加わってもらう、という軸を持っていただきたいと思います。

4-8. ファシリテーションの自主練習

テツラボのウェブサイト (<https://tetsulab.jp>) の会員制コミュニティ（フォーラム、掲示板）で、ファシリテーションを練習する仲間を募集いただけます。テツラボメンバーがお手伝いすることも可能です。ファシリテーション講座にて、本格的に開発者からトレーニングを受けていただく機会もご用意しております。

4-8-1. ファシリテーション講座を受けた人ができること

ベーシック講座では以下を学んでいただけます。

- ・ 哲メソッドやソジテツを使って自分が目指したいこと
- ・ 哲メソッド（フィロソフィー、ルール、リフレーミング、姿勢）を理解する
- ・ ファシリテーターのマインドセット
- ・ 安全な場作りとは
- ・ とにかくやってみる、お互いにロールプレイ
- ・ ひとりだちするのに必要なこととは
- ・ オンライン、オフラインの違い

ご自身で2時間程度の体験イベントを最低3回以上無料（オフラインは会場費のみ）にて主催頂いた後に、かんたんなレポートを提出いただき、オンラインで参加費おひとり2時間規定額、オフラインで3時間規定額の「ソジテツ体験講座」を主催いただけるようになります。体験回開催のためにお使いいただける素材もあわせて講座についてきます。さらに開発者またはテツラボメンバーに参加をさせていただき、一定の基準を満たしていることで、「ソジテツ™ベーシックファシリテーター」の称号とアイコンを差し上げます。テツラボオフィシャルサイトのファシリテーター一覧にお名前とURLなど連絡先を掲載することも可能です。

この次に**アドバンスト講座**があり、**トレーナー講座**もご用意し、より高いファシリテーション技術を持つ人や、全国に哲ファシリテーターを育成していく人を増やしていけたらと準備をしております。ソジテツが好き、哲が好き、コンセプトに共感するという方々に、ぜひ携わっていただければ幸いです。

4-8-2. カードご購入者さまができること

カードご購入さまには、一般に広く告知を伴わない非営利のソジテツ体験をしていただけます。

カードご購入者さまにしていだけること（非営利かつクローズド）

- ・ 企業、組織、学校の中で「ソジテツ」をやってみる
- ・ コミュニティ、家庭の中、友人どうしで「ソジテツ」をやってみる

※非営利であっても「イベント」として一般にひろく告知（チラシや facebook、peatix などイベントページを作成して参加者をオープンに募る）を伴うものはご遠慮ください。

ベーシック講座を受けた方にして頂けること

- ・ 「イベント」としてひろく一般への告知（チラシや facebook、peatix などイベントページを作成）を伴う、ソジテツを使ったオンライン/オフラインイベントの開催（営利・非営利を問わず）
- ・ 無料開催でのトレーニングを得て、一定の価格での有料イベント開催
- ・ 外部講師としての「研修」
- ・ テツラボが告知や開催報告をお手伝い
- ・ テツラボ公式サイトへ（希望者、会費あり）名簿掲載
- ・ ステップアップ講座や練習会、アドバンス講座受講可能
- ・

5. プランニングの例

基本の流れは解説しましたが、プランニングをするにあたって参照していただけるよう、いくつかの簡単な例を掲載します。この通りでなくてももちろんかまいません、開催の目的と時間、参加者のサイズを考えながら、自由にアレンジを試みてください。

一般的な授業や研修等の傾向から、

- ・ 小学生向けには、授業の枠内で行う場合、1コマ 45 分程度として 1-2 コマ（45-90 分）
- ・ 中高生向けには、授業の枠内で行う場合、1コマ 50 分程度として 1-2 コマ（50-100 分）
- ・ 大学生向けには、講義の枠内で行う場合、1コマ 90 分程度として 1-2 コマ（90-180 分）
- ・ 一般開催のワークショップ（年齢を問わず）として、120-180 分
- ・ 企業など組織での研修として、90-180 分

5-1. 小学生向け

授業型（大人数）

ワーク	時間	内容
①イントロダクション	5 分	テーマを設定し、そのテーマと哲学対話の関連を説明
②ルール説明、練習	10 分	ルールを解説し、「人を傷つけない言い方」のディスカッション、練習 (場合により高学年は大人向けルールと I-リフレーミングの練習)

③ 哲えらび	5 分	哲をいくつか示し、気になるものを選ぶ
④ 哲	15 分	参加者同士で質問をしあったり追加で質問をしあったりすることを促しつつ、先生も追い哲をしながら、出た新たな「問い」「質問」を黒板に書いていく
⑤ 振り返り	5 分	思ったこと、感じたことを、近所の 2-3 人で話し合うか、プリントに記入する。先生は日常へのおみやげを伝えて終了
	計 45 分	

※2 回目以降は①②の時間を短縮して、④の時間を増やすか、哲を 2 問行うことも可能

※2 問目以降、2 回目以降は身の回りで気になることを話しあって決めてみることも推奨

5-2. 中高生向け

授業型（大人数 or グループ分け有）

ワーク	時間	内容
① イントロダクション	5 分	テーマを設定し、そのテーマと哲学対話の関連を説明（疑問のなげかけ）
② ルール説明、練習	15 分	ルールを解説し、トリフレーミングの練習（兼ウォームアップ）
③ 哲えらび	5 分	哲をいくつか示し、気になるものを選ぶ ① 大人数での哲 ② グループごとの哲
④ 哲対話	15 分	① 参加者同士で質問をしあったり追加で質問をしあったりすることを促しつつ、先生も追い哲をしながら、出た新たな「問い」「質問」を黒板に書いていく ② グループの中で新たな「問い」（だれかの発言に対し、またはもとの問いについて）が出たらそれを紙やふせんにメモをしながら、グループで対話を進める。先生は巡回をする
⑤ 振り返り	5 分	思ったこと、感じたことを、近所の 2-3 人で話し合うか、プリントに記入する。先生は日常へのおみやげを伝えて終了
	計 50 分	

※2 回目以降は①②の時間を短縮して、④の時間を増やすか、哲を 2 問行うことも可能

※2 問目以降、2 回目以降は身の回りで気になることを出し、より興味のあるものを対話してみることも推奨

5-3. 大人向け（大学生・企業・一般）

授業型（グループ分け有）

ワーク	時間	内容
①イントロダクション	5 分	テーマを設定し、そのテーマと哲学対話の関連を説明（疑問のなげかけ）※ここに何らかのプレゼンテーションが入る場合には哲対話の時間より持ってくる
②アイスブレイク	10 分	テーマに関するコミュニケーションエクササイズなど主旨に則したものや思考しやすくするもの、自己紹介（哲ネーム）など適切なものを用意
③ルール説明、練習	20 分	ルールを解説し、I-リフレーミングの練習
④哲えらび	5 分	哲をいくつか示し、気になるものを選ぶ もしくはファシリテーターより提示する。テーマははじめは Essential, General, Life から候補を挙げることが基本推奨される
⑤哲対話	25 分	参加者同士で 1 メッセージを意識しあってもらうよう促しつつ、ファシリテーターは巡回 グループの中で新たな「問い」（だれかの発言に対し、またはもとの問いについて）が出たらそれを紙やふせんにメモをしながら、グループで対話を進める。ファシリテーターは巡回をする
⑥振り返り	10 分	今現在頭にある思考や感想をグループの全員で共有
⑦クロージング	5 分	ファシリテーターがあらためて「おみやげ」をなげかけ、哲学思考とテーマのつながりを今一度確認して、終わりのコメントをする
	計 90 分	

※2 回目以降は①②③の時間を短縮して、⑤の時間を増やすか、哲を 2 問行うことも可能

※2-3 回目以降に Gender や Sexuality のテーマに取り組むことを推奨（状況によるので必須ではない）

※テーブルごとにカードを何枚か置いておき、グループで多数決テーマを決める方法や、ワールドカフェ方式にテーブルを選ぶ方法も可能

独立グループ型

ワーク	時間	内容
①イントロダクション	5 分	テーマを設定し、そのテーマと哲学対話の関連を説明（疑問のなげかけ）
②プレゼンテーション	20 分	テーマに関係のある内容のプレゼンテーションおよびディスカッション。参加者が共有してもらいたい性質のものを提供する（あれば）
③アイスブレイク	10 分	テーマに関するコミュニケーションエクササイズなど主旨に則したものや思考しやすくするもの、自己紹介（哲ネーム）など適切なものを用意
④ルール説明、練習	20 分	ルールを解説し、トリフレーミングの練習
	10 分	休憩
⑤哲えらび	10 分	各テーブルに置いたカードから、より多くの人が気になるものを選ぶ。テーマは 1 問目は Essential, General, Life から候補を挙げる（複数グループの場合 1 問目は全グループで共通して Essential や General も可）。もしくは、気になったカードを各自手元へ寄せておき、そこからボランティアで 1 枚中央に出してもらおう。ここで 2 問決めておいても、1 問めの哲が終わった後にもう 1 問を決めても良い。
⑥哲対話 （途中休憩 10 分）	70 分	グループの中でファシリテーターが適切にファシリテーションをしながら、2 テーマに取り組む。30 分哲 + 10 分休憩 + 30 分哲。 プレゼンテーションがなければ、それぞれ 40 分まで増やせる（疲労に注意）
⑦振り返り	15 分	今現在頭にある思考や感想をグループの全員で共有
⑧振り返りの共有	10 分	①グループの振り返りで出た感想からいくつか全体へ共有 ②日常の中で実は気になっていた「ふつう」を出しあい、次回テーマの候補とする
⑨クロージング	10 分	ファシリテーターがあらためて「おみやげ」をなげかけ、哲学思考とテーマのつながりを今一度確認して、終わりのコメントをする 気になった問いは写真撮影をして持ち帰るのもお勧め
	計 180 分	

※2 回目以降はカードからインスピレーションを得て、日常で気になること、問いたいことを話し合うことも可能

※テーブルごとにカードを何枚か置いておき、グループで多数決テーマを決める方法や、ワールドカフェ方式にテーブルを選ぶ方法も可能

※特に気になった問いは写真に撮って持ち帰ってもらうことも可能（1枚の写真内にカード5問までならSNSアップもOK）

5-4. おわりに

非常に勇気のあるツールを作ったね、という言葉いただきます。しかし開発者は「自分の“これでいいんだ”を見つける」=多様性が活かされる社会のために、「性別や性のことも」語れる、あくまで包括（インクルーシブ）の立ち位置でありたいと願っています。性の多様性は、その人の豊かな内面の中の要素の一部であって、全てではないからです。たとえば女性であることや、性自認が男性であることや、LGBTQ+であることがその人を表す全てではないように。「自分の“これでいいんだ”を見つける」ためにはもっと大枠で、自分の好きなことや、こだわりや、大切にしている価値観、どんなふうに生きたいか、そんな全体像からも併せて考える必要があり、それを見つけられた、立った「個」同士が掛け算となってやっと、誰もが同時者となった多様性社会を目指せるのだと信じています。

多様性を語るには、どんな考えも尊重されるべきだと思いますが、ただ前提として問いたいのは「自分が今持っている思考は、**本当に自分が望んで持っているものなのか？ 誰かの思考を借りていなかったか？**」ということです。大人になるにつれ、社会の建前の中で働きだすにつれ、「すべき、ねばならぬ」といった知識・常識・一般論（WEメッセージ）で語る機会は各段に増えているでしょう。その中でどれだけの人が普段から本当の自分の言葉をみつけて、話しているのか。自分自身、借り物の言葉で話してきたのだと愕然としたからこそ、自分の言葉で話せる、自分の価値観を見つけられる嬉しさを、まず自分を肯定できる喜びを、対話の中から感じていただきたい。発展途上の人間として、カード開発を終えた今、心からそんなことを願っています。これを手にしたあなたの心にも響きますよう、あなたの「自分の“これでいいんだ”を見つける」のために、お役に立てますように。

まだまだ発展途上のツールでありメソッドですが、世の動きと共に進化してゆくことができたらと考えています。引き続きお付き合いをいただけましたら幸いです。最後に、クラウドファンディングでご支援やシェアをいただきましたみなさまにお礼と、プロジェクトに携わってくださったみなさま、テツラボメンバーに感謝を申し上げます。

5-5. 開発者プロフィール

おおばやしあや (Aya Obayashi)



- ・ 一般社団法人ウェルビーイングコミュニケーションラボラトリー代表理事
- ・ Laurea 応用化学大学ソーシャルサービス科卒業
- ・ フィンランド国家認定ソーシャルワーカー

IT 企業に勤めたあとフィンランドの職業大学を受験。ソーシャルサービス学科在学中に“多様性を受容し協働を目指す安全な場作りが可能になる”コミュニケーションカードツール「Cx3BOOSTER®」「Cx3mini」を開発し好評を得て、二国同時に起業することに。2016 年から日本へ居を移したのちは、開発したツールを用い大手企業や大学で講師をつとめる。得意分野はウェルビーイング、コミュニケーション、ダイバーシティ。

「みんなの自然体をエンパワーする」という信条のもと、メンバーに声をかけテツラボを立ち上げた。

ワーク中の酸素濃度を気にしがち。胃弱だが生牡蠣は 3 ダースまでいける。

project「テツラボ」は、ソジテツや哲を広めていくための、それぞれ専門知識を持った有志による集まりです。メンバー
…2020 年 5 月末現在 13 名

各種 URL、連絡先

[オフィシャルサイト]

<https://tetsulab.jp/> (project テツラボ) <https://wbc-labo.jp/> (運営母体)

[オフィシャル face book (テツラボコミュニティ / WBC ラボ)]

<https://www.facebook.com/tetsu.labo.community>

<https://www.facebook.com/wbclabo>

[ユーザーダウンロードページ]…ガイドブックや素材をダウンロードいただけます

<https://tetsulab.jp/sogi-user> <https://wbc-labo.jp/sogi-user> (パスワードはカードセット同封の紙にあります)

[ファシリテーター用フォーラム]…掲示板で質問やファシリテーションの練習仲間を呼びかけられます

<https://tetsulab.jp/forum>

[お問い合わせメールアドレス]

info@wbc-labo.jp

[所在地]

一般社団法人ウェルビーイングコミュニケーションラボトリー

〒359-1106 埼玉県 所沢市 東狭山ヶ丘 1-36-19-501

代表理事 大林あや

6. 付録：追い哲集

追い哲の説明についてはまず追い哲の章を参考にしてください。対話がより生き活きたものにするために、ぜひ以下の追い哲フィルターと追い哲の一部の例を参考にして、ご自身であらかじめ追い哲を準備してみたり、フィルターに限らず、疑問に思っ問いたくなかったことをその場で即興で作って投げかけてみたりしてください。

追い哲フィルターの種類

- ・ **言葉の意味を問う** …〇〇の意味とは何か
- ・ **理由や目的を問う** …何のために〇〇はあるのか、するのか
- ・ **具体的に問う** …たとえばどんな状況が考えられるか、具体的に〇〇とは何か
- ・ **逆の状況を問う** …〇〇でない状況とはどんなものか、〇〇でなく□□だったとしたらどうか
- ・ **原因と結果で問う** …仮に〇〇をしたら何が起こるか、どうなるか
- ・ **過去と未来で問う** …〇年前/年後ではどうか、昔/未来の自分だとしたら
- ・ **対象を変えて問う** …〇〇でなく□□だったとしたら何か変わるか
- ・ **違いの比較で問う** …〇〇と□□はどう違うのか
- ・ **関係を問う** …〇〇と□□はどう関係するのか
- ・ **分割して問う** …〇〇を△△と□□に分けて考えてみたらどうか
- ・ **条件を問う** …〇〇のために必要なもの、状況は何か
- ・ **もし…で問う** …もし〇〇が成立するとしたらどんな状況か
- ・ **スケールを大きく/小さくして問う** …社会 $\longleftrightarrow$ 個人、地域 $\longleftrightarrow$ 国 $\longleftrightarrow$ 地球、宇宙

一部参考：梶谷真司著「考えるとはどういうことか 0歳から100歳までの哲学入門」（幻冬舎新書）

Essential01：「ふつう」はなんのためにある？

「ふつう」って何のこと？ / 「ふつうでない」ってどういうこと？ / ふつうと常識って違う？ / 100年前と100年後の「ふつう」は違う？

General02：世の中の「常識」はいつ変わる？

常識が変わるのはなんのために？ / 変わらない常識があるとしたらどんなもの？ / 「常識」と「正義」は違う？ / 常識が変わるために必要なものがあるとしたら何？

General03 : マイノリティとは誰のこと？

マイノリティとは何？ / マイノリティでないというのはどういうこと？ / 100 年前と 100 年後のマイノリティは違う？ / マイノリティとマジョリティはどう関係する？ / マイノリティに属していることはどうやって知る？

General04 : 「正しく」いなければいけない？

「正しい」とはどういうこと？ / 「正しくいる」と何が起きる？ / 「正しくない」と何が起きる？ / 正しくいるために必要なことがあるとしたら何？

General06 : 「自由に生きる」ってどういうこと？

「自由」であるとはどういうこと？ / 自由に生きたら何が起きる？ / 自由に生きるために必要なことがあるとしたら何？ / 自由に生きられない人がいるとしたら、どんな人？

✂L01 : 「みんな」って、だれのこと？

「みんな」はなんのためにある？ / どこから「みんな」になる？ / 自分が「みんな」の中に入っているかどうかどうやって知る？ / 「みんな」の反対語は何？ / 100 人いるとしたら何人が「みんな」？

✂L05 : 「大人」ってどういう人のこと？

「大人」の反対語は何？ / 「大人じゃない」大人ってどういう人？ / 「大人」と「子ども」の違いって？ / 「大人になる」って自分にとってどういうこと？

✂L09 : いいこと、わるいことはどうやって決まるの？

良い・悪いはなんのためにある？ / いいこと・わるいことはいつも同じ？ / 良い・悪いを決めるのに必要なものがあるとしたら何？ / 良い・悪いを決めているのは誰？

✂L11 : 人とちがうことがよくない時ってどんなとき？

人と違うことが良い時ってどんな時？ / どんなときに「人と違う」とわかる？ / みんなが「同じ」だと何が起きる？ / 人と違う・同じだと、どんな気持ちになる？

🌸L01：ぜんぶ「ふつう」だと幸せになれる？

「ふつう」が良いときってどんなとき？ / 「ふつう」が良くないときってどんなとき？ / 「ふつう」と「幸せ」はどう関係する？

🌸L02：「本当の自分」はどこかにいる？

「本当じゃない自分」っている？ / 「本当の自分」を知ることができるのはどんな状況？ / 「本当の自分」でいるために必要なことは何？ / 「本当の自分」でいたら or いなかったら、何が起きる？

🍏L01：自分が思うように生きることは、わがまま？

思うように生きる or 生きないと、何が起こる？ / 思うように生きている人って例えばどんな人？ / わがままだと、いいの？ 悪いの？ / 思うように生きるために必要なことがあるとしたら何？

🍏L06：世の中の変化についていけないといけない？

世の中の変化についていく or いかないと何が起こる？ / 什么时候「変化」は起きる？ / 「変化」しないものはある？ / 変化についていくために必要なものがあるとしたら何？

🍷G01：「男の子らしい」ってどういうこと？

「男の子らしくない」ってどういうこと？ / 男の子らしくいたら何が起こる？ / 男の子らしくあるために必要なことがあるとしたら何？ / 100 年前と 100 年後で男の子らしさって変わる？

🍷G02：「女の子らしい」ってどういうこと？

「女の子らしくない」ってどういうこと？ / 女の子らしくいたら何が起こる？ / 女の子らしくあるために必要なことがあるとしたら何？ / 100 年前と 100 年後で女の子らしさって変わる？

🍷G15：女の子 / 男の子 だから、好きなものを好きって言えないときがある？

好きなものを好きって言えるとしたらどんなとき？ / 好きなものを好きって言えないと、何が起こる？ / 好きなものを好きって言える人は例えばどんな人？

🌸G01：なぜ「男子」「女子」で分けられている？

分けられていると or 分けられていないとどうなる？ / 100 年前と 100 年後の世界では何か変わる？ / 「男子」「女子」で分けないことがあるとしたら、何が必要？ / 分けられていない状況はある？

G08 : 「男を見せる」ってどういうこと？

「男を見せない」ってどういうこと？ / 「男を見せる」と何が起る？ / 「男を見せる」ために必要なことがあるとしたら何？ / 「男」とはどういう意味？ / 100 年前と 100 年後の世界では何か変わる？ / 国や地域、文化、宗教などで違いはある？

G09 : 母性は女性だけのもの？

「母性」って何？ / 母性と女性はどう関係する？ / 100 年前と 100 年後の世界では何か変わる？ / 国や地域、文化、宗教などで違いはある？

G11 : 演じたくない（性的）役割を脱ぎ捨ててもいい？

役割を演じると or 演じないと何が起る？ / 脱ぎ捨てるために必要なことがあるとしたら何？ / 変わらない役割ってある？ / 国や地域、文化、宗教などで役割に違いはある？

S03 : どんなしゅるいの「好き」がある？

どんなときに「好き」を使う？ / 「好き」ってどういうこと？ / 「好き」にはどんな違いがある？

S05 : だれかに恋をしないとイケない？

「恋する」ってどういうこと？ / 恋をすると or しないと何が起る？ / 恋をするために必要なことがあるとしたら何？

S10 : 相手にとって理想の自分を演じるべき？

どんな「相手」が考えられる？ / 理想の自分ってどういうこと？ / 理想の自分を演じたら何が起る？

S15 : 誰をどう好きになるか自分でコントロールできる？

コントロールできるとしたらどんな状況？ / コントロールできたら何が起る？ / 心と体ではコントロールの仕方が変わる？