

日本での実践（修復的対話の会）

マインドフルネス基盤のトーキングサークル

多様な声を安全に聴き合う対話の場

「修復的対話トーキングサークル実施マニュアル」
はる書房 2019 梅崎 薫

方法：話し手を示すトーキングピース

- トーキングピースを持っている人だけが話せる。
- 輪になって座る。
- お互いを尊重して、傾聴する対話。
- 相手を非難しない。
- サークルキーパーが、トーキングピースを順にまわして全員が対等に話す。
- サークルキーパーだけが、トーキングピースをもっていなくても話せる。
- サークルキーパーは“安心して安全な対話の場”を見守り、参加者に対話のルールを守らせる役割を担う。

- 話したくないとき、話さないで、パスできる。
- 「私は…」という言いだして話してもらおうようにする。

センターに関心を集中させて

対話を開始する準備と対話の開始

サークルの場と空間が安心できる場になるように

- 中央に灯りを置いて 参加者みなに関心をセンターに集中させる

準備

- 音に合わせてゆっくり深い呼吸を8回程度 (マインドフルネスの呼吸)

対話に集中するための準備

対話を開始する

- トーキングピースをもっている話し手が話し終わるまで、聴き手は静かにしっかり傾聴します。対等に、平等に、対話して傾聴します。
- トーキングピースは、順々に、次の人におくられてまた手元に戻ってきます。何かが一緒に伝わってきます。

オンライン対話の会 2021年～



ドライブで検索

ガイドライン: 尊重すること - オンライン対話ツール - Google

基本的なルール

- お互いを尊重する
- 相手の話をよく聴く
- 相手を非難しない
- 発言しなくてもいい



ドライブで検索

ガイドライン: 尊重すること - オンライン対話ツール - Google



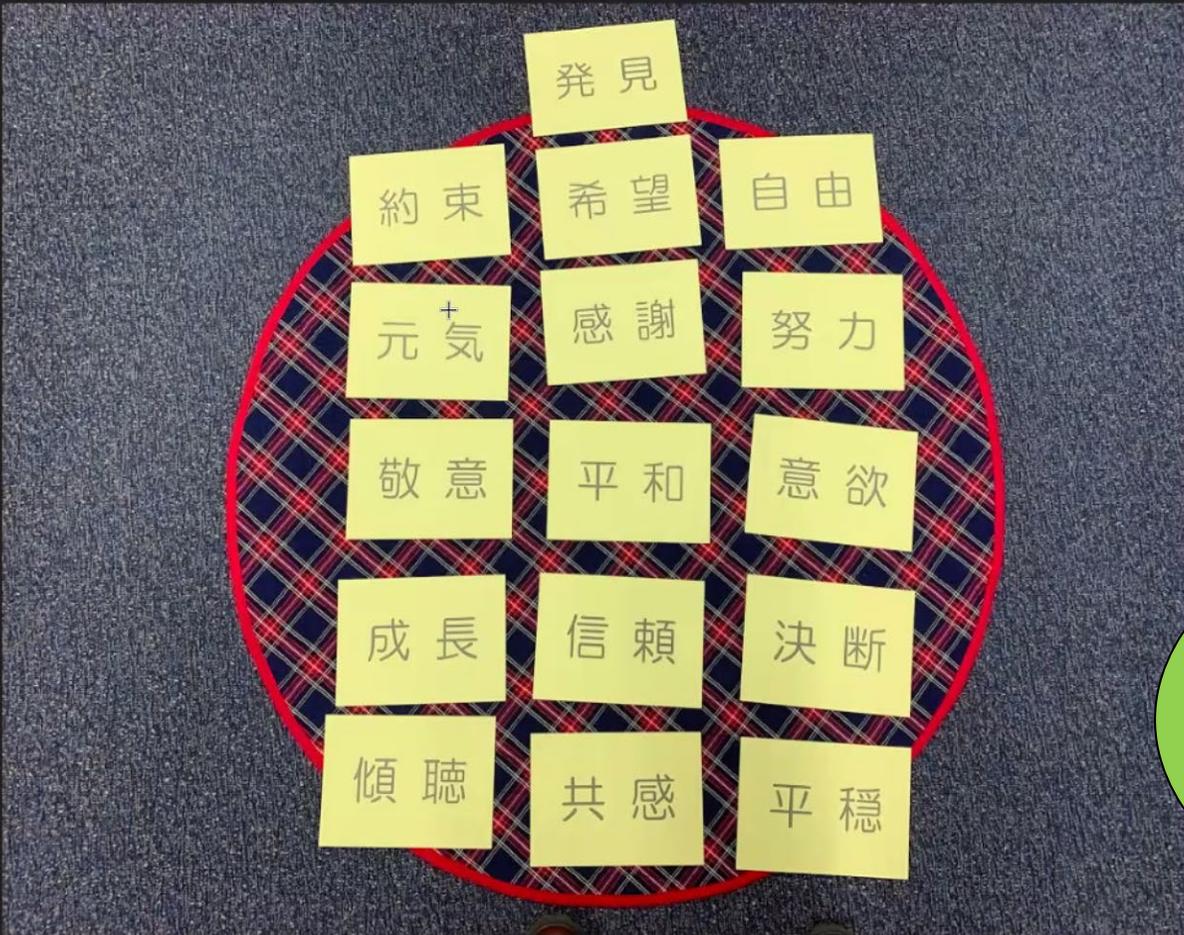
6 大島孝子の画面を表示しています オプションを表示

NPO法人 RJ対話の会 さくち きよえ 智子 南光 6 大島孝子 松丸美弥子

drive.google.com

受信トレイ (1) - ohshima@taiwanokai.jp - taiwanokai.jp メール

ガイドライン：尊重すること - オンライン対話ツール - Google ドライブ



お互いを尊重するために、
あなたは、何を
大切にしていますか？

参加者の感想

<60代 男性 会社員>精神的な安定剤というものが必要な時代だということだが、まさに、この対話の場はそういう場であり、広く、いろいろな人に教えてあげたい。

<50代 男性 会社員>日々の生活の中に、この対話の時間を定期的に組み込んで、生活するようになった。職場でもこのような対話の空間をつくれなかと、自分なりに試みている。

<40代 女性 会社員> この場に来ると、いつも精神的なデトックスを感じる。心の中にあった様々なことが対話するだけで、いつのまにか自然に解決できていた。

<30代 女性 無職>週に2回くらい対面の場にでられるようになりたいと思っているが、コロナで体調が整わない。体調が悪い時は画面をオフにして参加できる。いろいろな人の話を聴けるので、また参加したい。

<40代 男性 飲食業>通常の生活では出会えない人たちと出会い、いろいろな人の話が聞けて、面白かった。対面の対話の会にも、ぜひ参加してみたい。

<20代 女性 学生>人と関わることの大切さを改めて感じた。zoomでは会ったことのない方とトーキングピースというそれぞれが手に持っているカップやぬいぐるみ、ペットボトルについて話したり、カードから連想される思い出について1人ずつ話した。他の方の話聞いて共感したり、同じように感じたり、知らないことを知る、新しい経験もできた。

<20代 女性 学生>家にいながら対話の会に参加し知らない人と対話することは不思議な感覚だった。40代50代の方々は自分のペースで慌てずに話していて自分も歳を重ねたら落ち着いて話せるようになるのかなと思った。会話と対話の違いを調べてみたところ、対話は関係性を築くためのコミュニケーションの意味合いが強いとわかった。

<60代 女性 社会福祉士> 定期的に参加することは、私の「セルフケア」の一つになっている。参加するようになって変化したことのひとつは家族との会話が長くなった。自分の気持ちや、自分が安心していられる感覚を大切にするようになった。

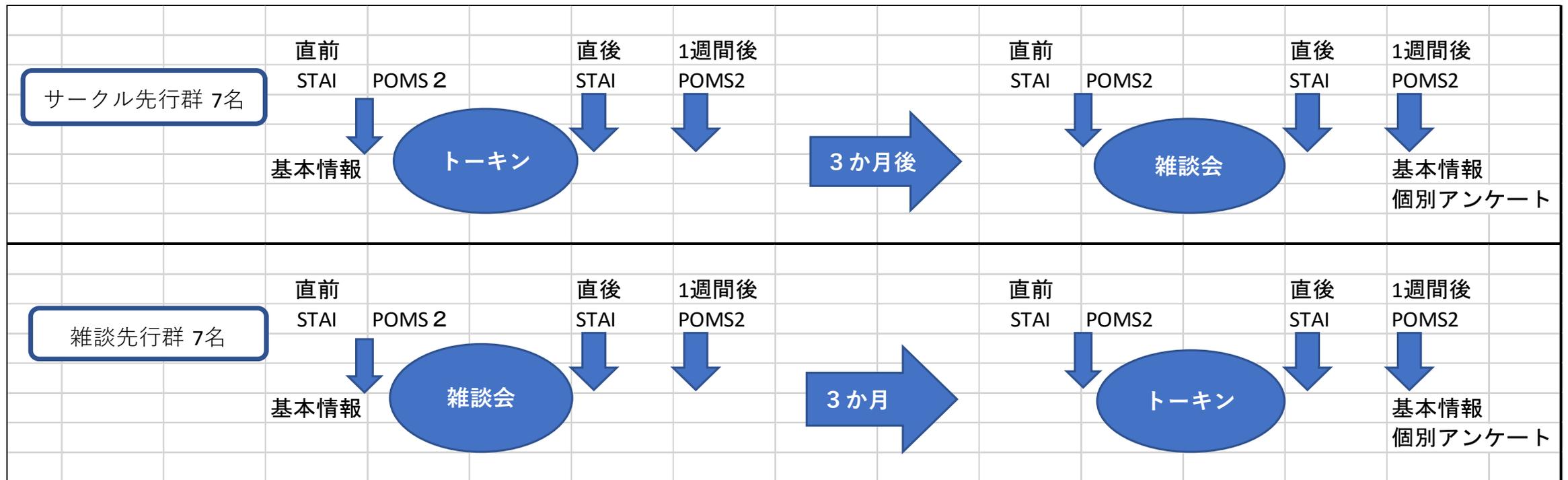
<40代 女性 療養中> 私にとって対話の会は、呼吸を整える大切な機会となっており、また、いずれは私もキーパーの役割を担えるようになりたい。対話の会との出会いをきっかけにマインドフルネスを学んでいるところだが、真髄は共通することが分かった。対話の会もマインドフルネスも、「人生がかわる」ものと体感している。今、まさに求められていることだと思う。

<40代 男性 医療ソーシャルワーカー> Covid-19対応している職場に勤務しているので、自宅と職場との往復の日々で、県をまたぐ移動は職場から自重するよう求められているため、ひとり暮らしの自分は誰とも話せない毎日が続いていた。しかし、この対話の場はオンラインなので、スクリーン越しとはいえマスクなしに話せて、しかも多様な人々が参加しているので、初めて会う人たちだが、旧知の間柄のような親しみを感じられ、90分があっという間だった。

対面の対話の会 参加による効果の検証

日本版修復的対話トーキングサークルと雑談会における 参加者の不安低下に関する比較研究

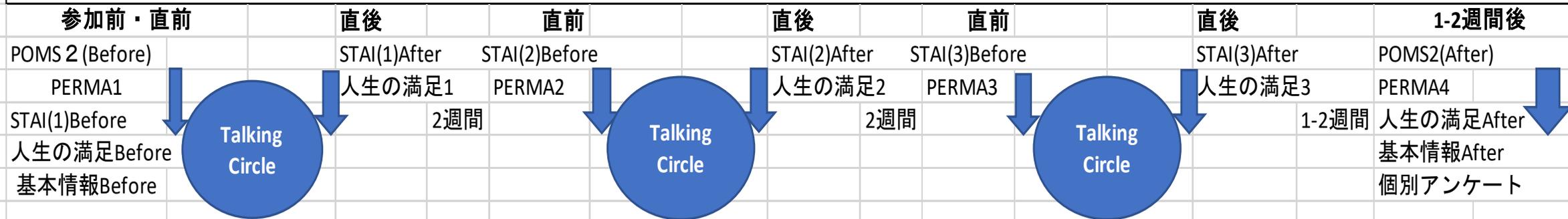
健康な14名の学生 不安低下を比較。2群に分けクロスオーバースタディ 直前直後に心理テスト
STAI（状態不安と特性不安）参加前と参加一週間後に気分プロフィールテストPOMS2



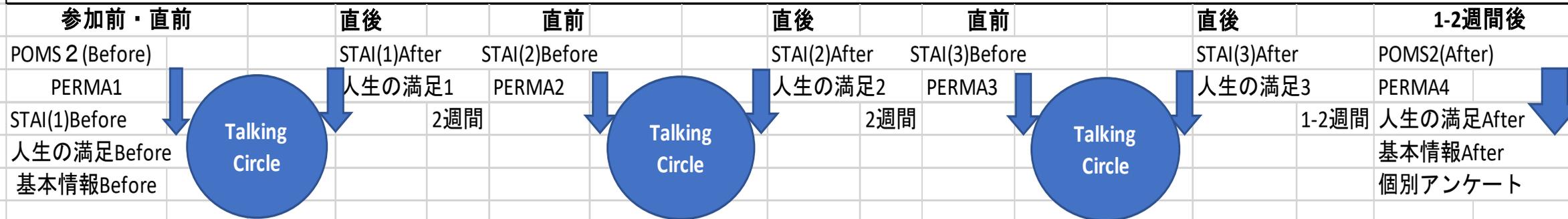
状態不安・特性不安の統計的有意な低下を認め、雑談会では特性不安の有意な低下を認めなかった。
気分プロフィールPOMS2では両群とも差を認めなかった

日本版修復的対話トーキングサークルの継続的参加体験が 青年期の大学生に与える心理的影響 (N=28)

第1期 5月協力者の募集 サークル実施（前期：6月から8月まで） Single-subject experimental designs



第2期 7-8月協力者の募集 サークル実施（後期：10月から12月まで） Single-subject experimental designs



※STAIはその時の心理、POMS2は過去1週間の心理 ※※ PERMA-profilerは表中PERMA、感謝・人生の意味・満足・一般的幸福感のスケーリングは人生の満足と略記

健康な学生

N=28

有意な低下

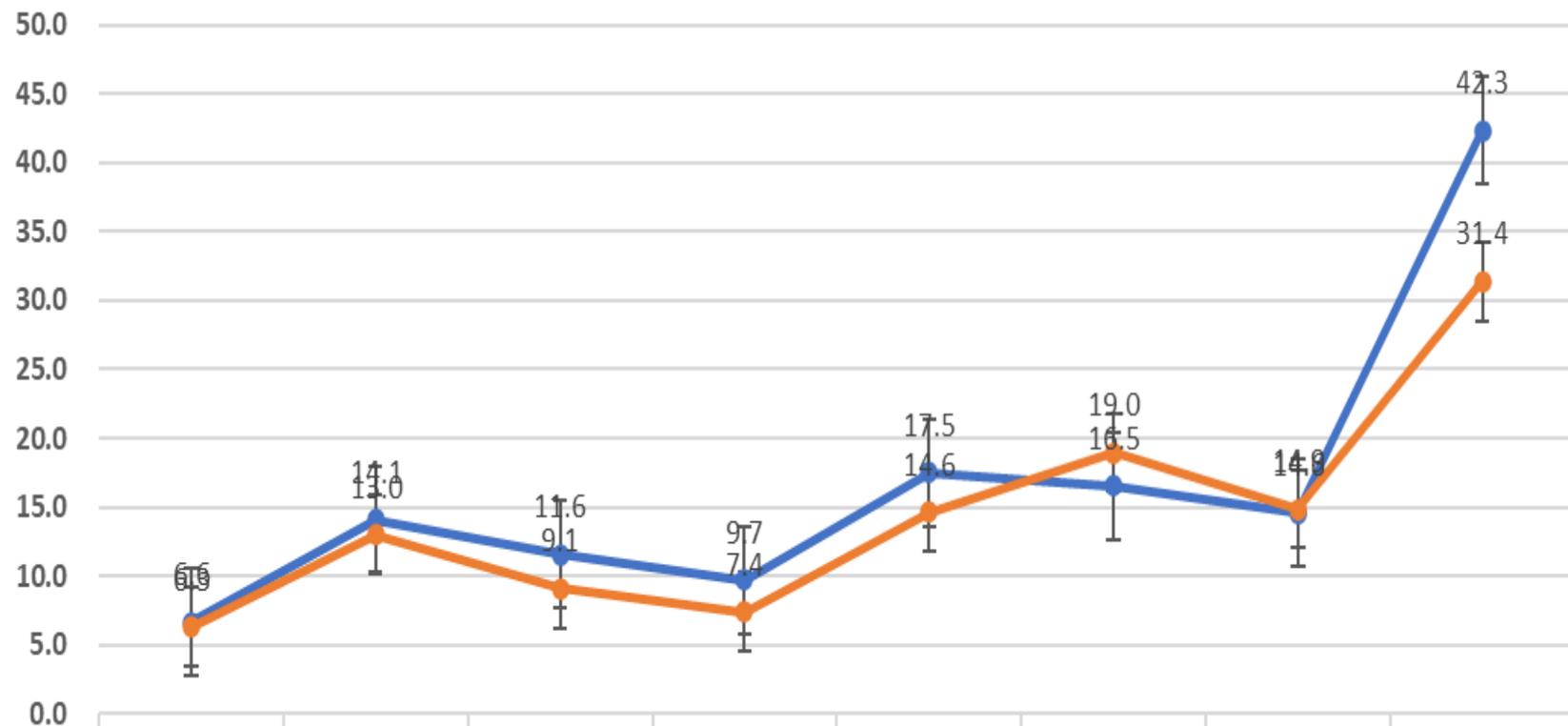
抑うつ-落ち込み,
疲労-無気力,
緊張-不安,

有意な増加

活気-活力

トーキングサークル
隔週50分/1回

トーキングサークル 参加前と3回参加の1-2週間後の比較 気分プロフィール (* 有意差あり $p < 0.05$)



	Anger-Hostility 怒り-敵意	Confusion- Bewilderment 混乱-当惑	Depression- Dejection * 抑うつ-落ち 込み	Fatigue-Inertia * 疲労-無気力	Tension- Anxiety * 緊張-不安	Vigor-Activity * 活気-活力	Fiendliness 友好	Total Mood Disturbance * 総合評価
Before (average)	6.6	14.1	11.6	9.7	17.5	16.5	14.6	42.3
After (average)	6.3	13.0	9.1	7.4	14.6	19.0	14.9	31.4

<自分に起きた変化>

他者と気持ちや考えを共有する大切さに気付いた
短時間に落ち着く場を作れることがわかった
多様な視点を獲得した

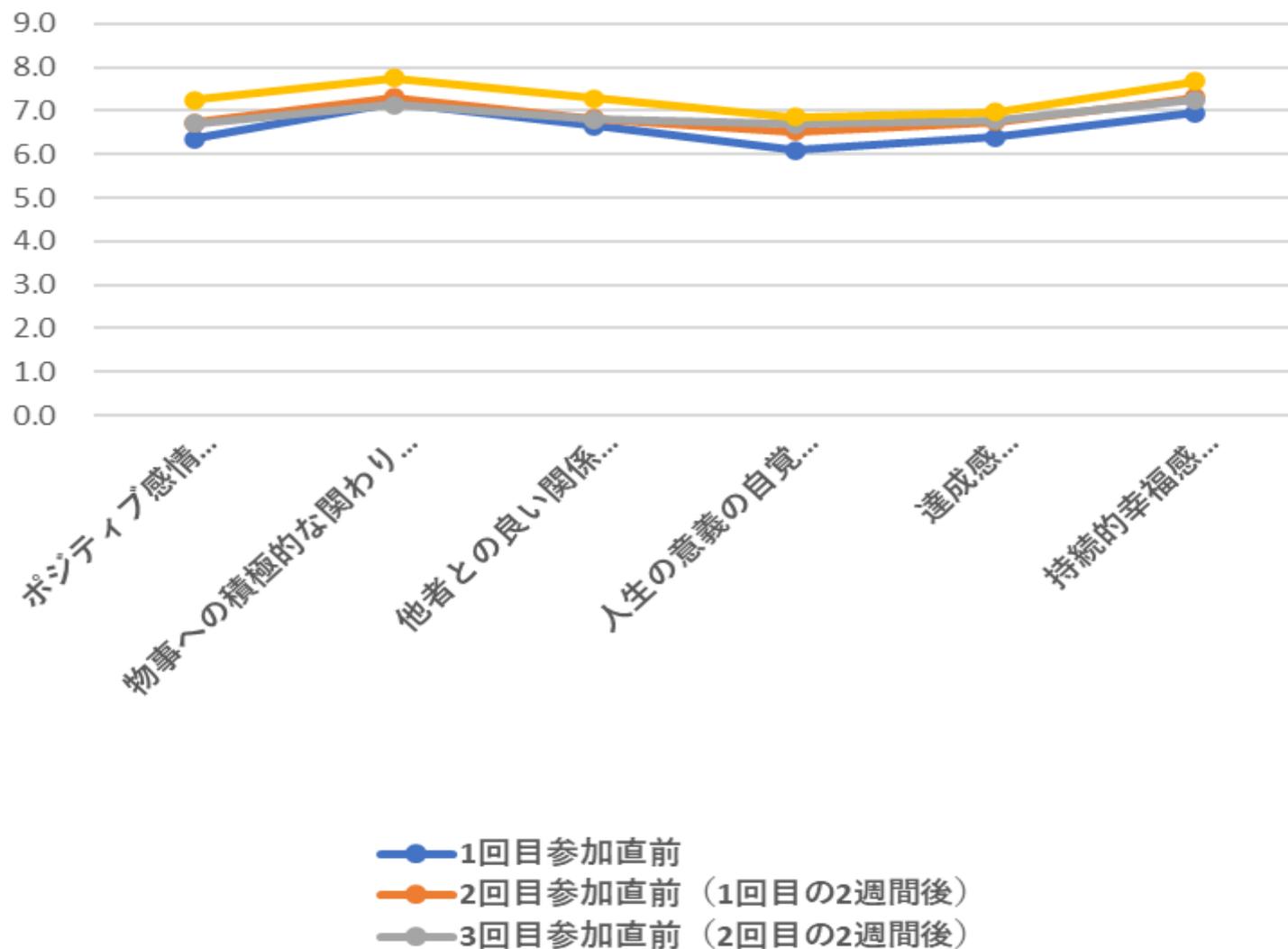
自分の考えを説明する力に気づき学習し自己肯定感自己効力感が向上した

他者への関心が増した
他者へ少し優しくなれた

話すことへの安心感・抵抗感が減った

人に対する恐怖が減り、認識が変化して行動が変化した

主観的な幸福に向かう程度 PERMA-Profilier

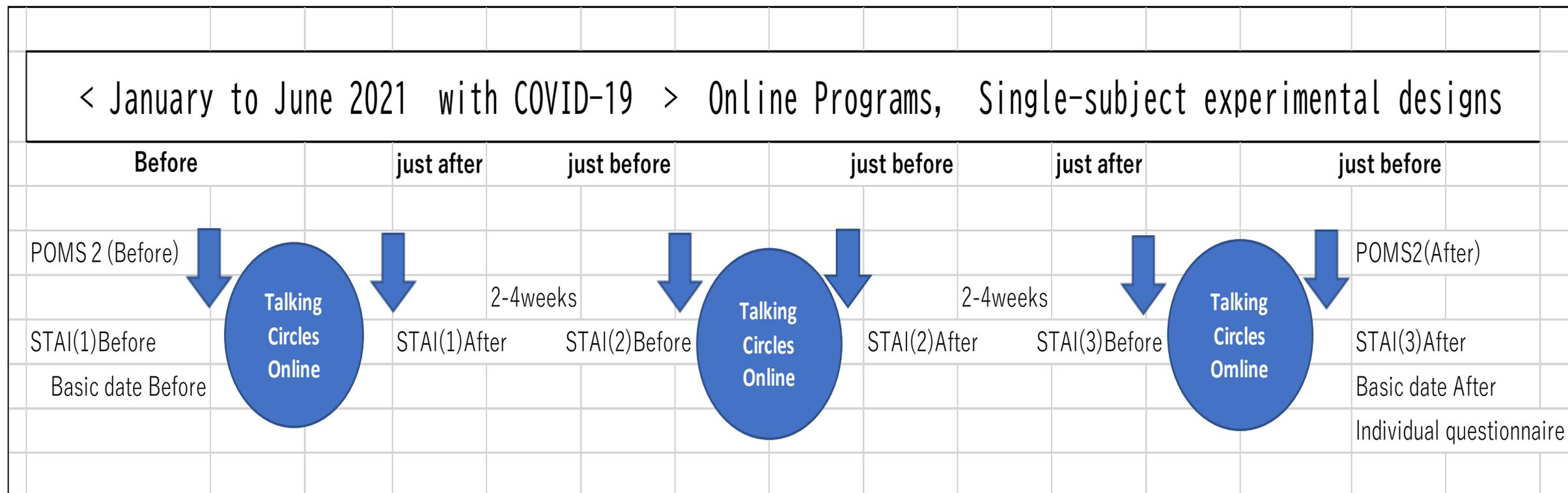


ノンパラメトリック,フリードマン検定, 複数回の多重比較 最終計測時を除いた各3回参加直前での検定 (p<0.05)

オンライン対話の会 参加による効果の検証

Study 3 : オンライントーキングサークル参加の効果 継続参加(3回)の効果 2020

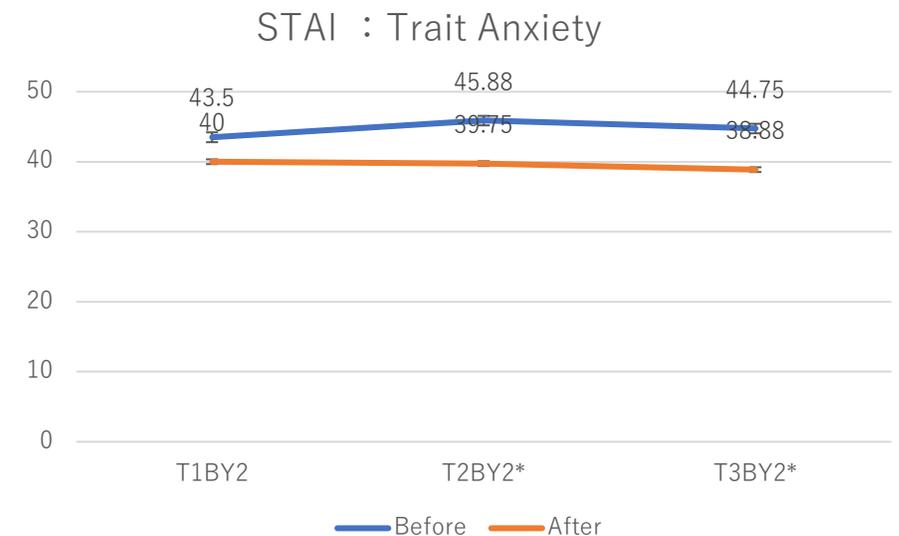
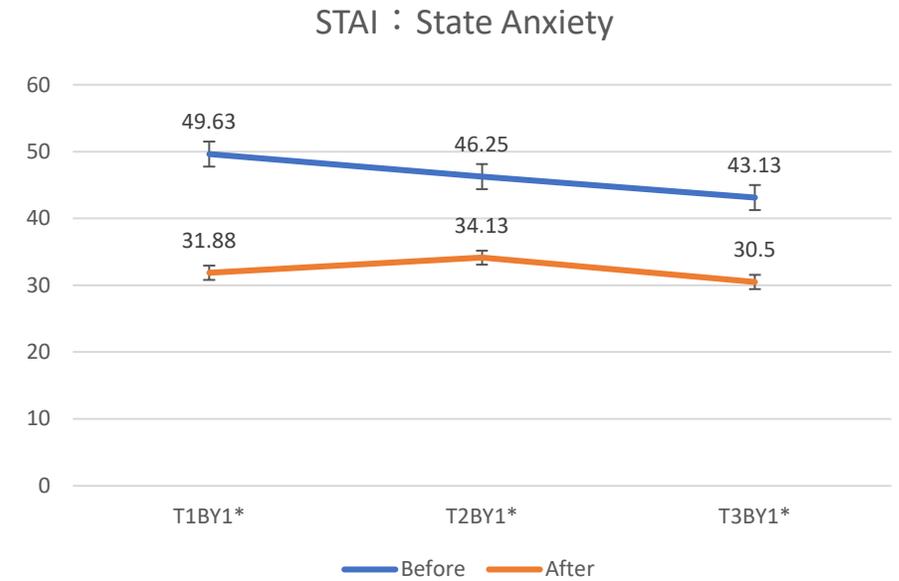
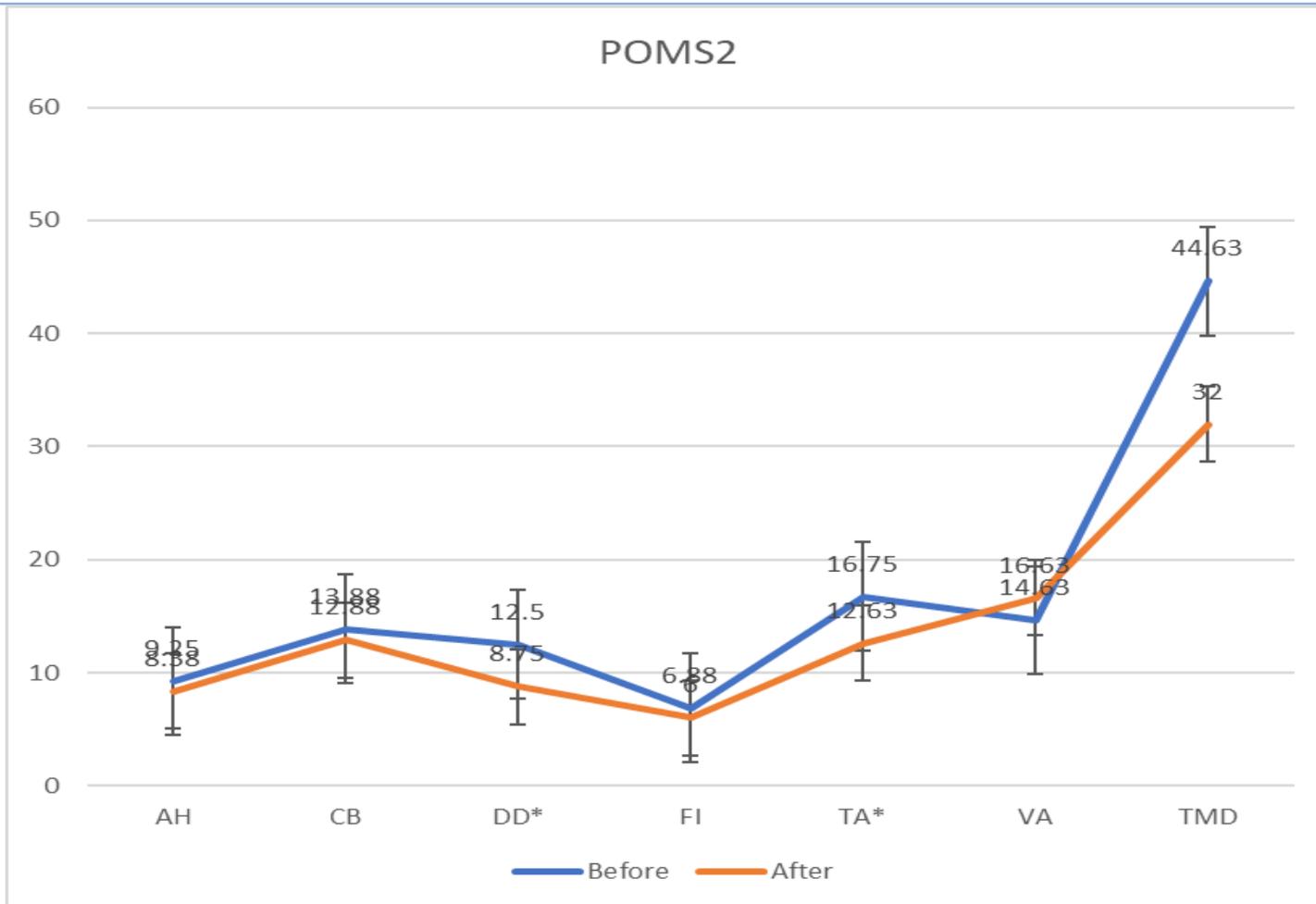
シングル-サブジェクトデザイン (N=8)



対象者数 N=8 (men:5 women:3) **年齢** 47.3(average) 32-62 / 30-39(3)/ 40-49(1)/ 50-59(2)/ 60-62(2)

職業 socialworker (the most group) helping profession, researcher **独居か否か** Living alone(3) with pet(2)

オンライン・トーキングサークル日本版 不安の低下 (POMS2 STAIとも) POMS2:抑うつ-落ち込み, 緊張-不安の低下



引用参考文献

- 梅崎 薫 「修復的司法/正義(Restorative Justice)とその実践[4]RJで高齢者虐待を予防する公私連携の地域づくり」『ソーシャルワーク研究』41(4), 相川書房 61-67, 2016
- 梅崎薫「女性のためのRJ対話の会」第12回RJ全国交流会 2016
- 梅崎 薫.「日本における高齢者デイ修復的正義の対話プログラムの試み -高齢者虐待を予防する地域づくりにむけて-」社会福祉学Vol.58-3 (No.123),日本社会福祉学会54-67, 2017
- Kaoru Umezaki, Mindfulness-based Restorative Justice Circles at Senior Day Care Centers in Japan, World Society of Victimology - International Symposium on Victimology, Hong Kong, 2018
- 梅崎薫「修復的対話トーキングサークル実施マニュアル」東京:はる書房,1-122, 2019
- 梅崎 薫「日本版修復的対話トーキングサークルと雑談会における参加者の不安低下に関する比較研究」保健医療福祉科学 2020年 10巻 p. 16-25
- 梅崎薫, 横山恵子, 川添学, 佐藤晋爾「日本版修復的対話トーキングサークルの継続的参加体験が青年期の大学生に与える心理的影響」保健医療福祉科学 2022年 12巻 p. 1-14
- Kaoru Umezaki, Online Talking Circles Japanese version can help us? The Possibilities to restore our mental health into relationships to survive against COVID-19. The 11th international conference of the European Forum for Restorative Justice (EFRJ)2022
- Kay Pranis, The Little Book of Circle Processes-A New/Old Approach to Peacemaking-,Good Books,2005 プラニス2005,p3-10)
- Boyes-Watson, Carolyn & Pranis, Kay, Circle Forward -Building a Restorative School Community, Living Justice Press, 2015 (Watson&Pranis2015)
- Ball, Jennifer , Caldwell, Wayne and Pranis, Kay (2010) Doing Democracy with Circles, Living Justice Press
- 肥田野直・福原眞知子・岩崎三郎・曾我祥子・Charles D. Spielberger著「新版STAIマニュアル」実務教育出版2000
- Juvia P.Heuchert & Douglas M. McNair著、横山和仁監訳「Profile of Mood State Second edition POMS2 日本語版マニュアル2015」金子書房
- Butler,Julie & Kern,Margaret.L. The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing.International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48. 2016
- Seligman,Martin, Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being, Nicholas Brealey Publishing 2011 (= マーティン・セリグマン著, 宇野カオリ監修, 翻訳「ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から “持続的幸福” へ」ディスカヴァー・トゥエンティワン2014)
- 塩谷亨, PERMA-Profilier日本語版 <https://kitap01.kanazawa-it.ac.jp/permaprofilier/public>