



# オープンダイアローグの練習方法 「話し手とふりかえるオープンダイアローグ」

対話実践をどんなふうに練習できるだろうか  
リフレクティングをふりかえる方法として  
参考にしていただければと思います

# 注意点

- **こちらのスライドはオープンダイアログを学ぶ仲間同士で共有していただいて構いません。**  
**しかし、講座などでの二次利用や二次配布はご遠慮ください。**  
このスライドはFLATの財産でもあります。  
発見させて頂いた場合には然るべき対応をとらせていただきます。
- **もし勉強会などで使用される場合には**  
**「©一般社団法人オープンダイアログ・アプローチ研究会FLAT」を記載の上で**  
**共有をお願いいたします。**
- **オープンダイアログ・カレッジの練習会にて、オープンダイアログの練習方法や**  
**注意点などをお話いたしますので、よかったらご参加ください。**  
※リアルタイム参加チケットの方のみがご参加できます

# このスライドと動画を作成した理由

- オープンダイアローグを学びたい方、練習したい方が気軽に仲間と一緒に勉強会を始められるようなサポートになる動画・スライドをつくりたい
- FLATがやり始めた「話し手とふりかえるオープンダイアローグ」という練習方法をいろんな人に知ってほしい、やってほしい、広げたい
- オープンダイアローグ（対話部分）は本からだけではわかりにくいので、実際にやってみてほしい



# 「話し手とふりかえるオープンダイアログ」 練習全体の流れ（動画の流れ）

- 01 はじめに オープンダイアログとは？
- 02 「話し手とふりかえるOD」とは
- 03 オープンダイアログの進め方
- 04 チェックイン・自己紹介・役割決め
- 05 オープンダイアログ練習
- 06 ふりかえり、ふりかえりのふりかえり
- 07 おわりに チェックアウト



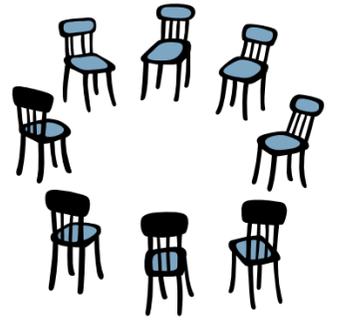


# オープンダイアローグとは

**サービス提供システム・対話実践・世界観**  
オープンダイアローグは単なる技法ではありません

ODNJPのHPより無料ダウンロードできる『対話実践のガイドライン』  
オープンダイアローグ7つの原則や対話実践の12の基本要素をご参照ください

# オープンダイアログとは？



オープンダイアログは、1980年代にフィンランドのケロプダス病院で開発されました。精神病などの急性期に24時間以内にチームで話す場を開き、困りごとを抱えた本人と、本人が対話に招きたいと思っている人たち（家族だけでなく友人や親せき、近所の人も含めたパーソナルネットワーク）と専門家チーム（医療チームだけでなく、福祉や行政、学校関係者なども含む）が一緒に対話をすることで回復を目指すシステムです。

「クライアントの**ことについて、スタッフだけで話をするをやめる**」「**クライアントや家族のいないところで、彼らに関することを決めない**」と、当事者抜きに決め事をしないと決めたことから始まりました。依頼された本人を**病気の人とはみなさず**に「**困りごとを抱えた人**」「**周囲の人が心配している人、あるいは困りごとを抱えていると思っている人**」として考え、なるべく**投薬や入院を避け、対話を続けていくことを大事にしたアプローチ**です。

対話の場では安易に結論を出そうとしたり、解決しようとはせず、対話を続けることを大切にしています。特に統合失調症の急性期に用いることで、8割以上の方々が回復に向かったことから、世界でも注目を集めています。

※オープンダイアログはリフレクティングを入れた対話の構造のみを指す言葉ではなく、大事にしている考え方や哲学がベースにあります。単なる対話の一手法ではありません。

※ここではクライアントという表現にしていますが、依頼された方、サービス利用者というふうに捉えてもらえればと思います。

# 話し手とふりかえる オープンダイアログ練習

「本人のいないところで本人の話をしない」  
を大事にしたリフレクティングの「ふりかえり」ができないだろうか。

どのように工夫すれば、お互いに居心地よく  
ふり返りができるのだろうか。

話し手がいることで、より豊かな練習の場になる可能性も。  
実践練習しながら、「大事にしたいこと」を確認しあおう！





# 話し手とふりかえる オープンダイアローグ練習とは・・・

- **オープンダイアローグの練習をするための方法です。**  
**オープンダイアローグを学ぶ仲間と一緒にを行うことを前提としています。**  
※実際のODとは前提もやり方も異なります
- **対話の時間よりも、ふりかえることでどんなふうに言葉を置くことができるかについて学ぶことに重点をおいています。**  
リフレクティングを1回にすることで、ふりかえりやすくしています。
- 話し手が話す時間は短くなりますので、話し手が十分に話しきることを目的とはしていません。

# 話し手とふりかえるオープンダイアローグ グループでの流れ

- ①グループでチェックイン  
役割決め（話し手・進行役） 10分
- ②ミニ・オープンダイアローグ 20分
- ③チームでふりかえる 20分
- ④話し手とふりかえる 10分
- ⑤ふりかえりのふりかえり 10～15分  
「話し手とふりかえるオープンダイアローグ」  
をやってみてどうだったか



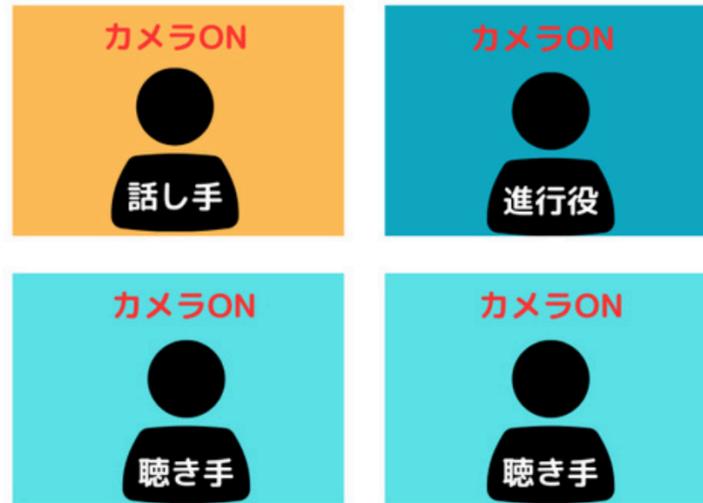
# 話し手とふりかえる オープンダイアログ練習では・・・

- 3～4人グループで行います。  
**話し手を1人、進行役を1人決めてください。**  
話し手以外は全員でリフレクティングを行います。

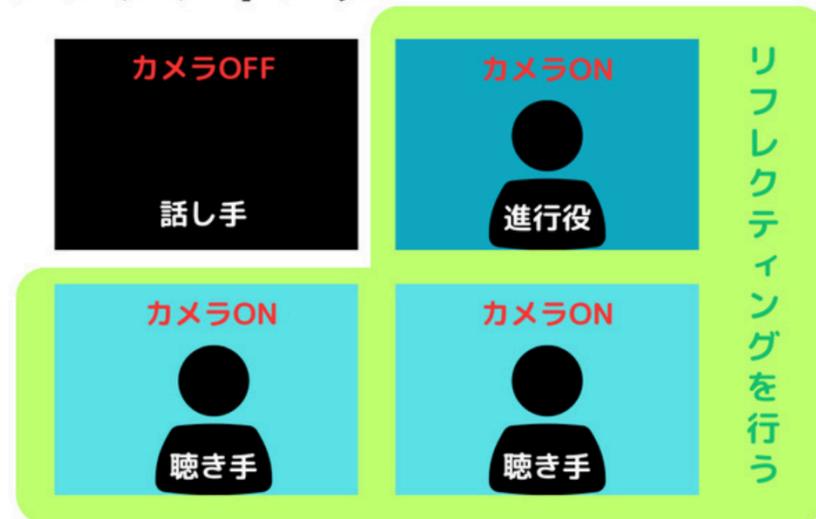
- オープンダイアログの時間は20分しかありません。そのため、話し手はあまりたくさん話す時間がないことをあらかじめご了承ください。

- 10分ほど話してもらったあと、タイミングをみてリフレクティングを入れます。**リフレクティングは長すぎないように全員（2～3人）で5分程度を目安にしてください。**

## ①話し手が話す時間 (10分程度)



## ②リフレクティング (5分程度)



## ③話し手が話す時間 (5分程度)



# オープンダイアローグ のすすめかた



FLATでは**話し手さんが**  
**安心して話せること**を大事にして  
オープンダイアローグの対話実践をしています。

たとえ練習の場であったとしても  
勇気を出して話してくださった  
**話し手さんに敬意を払い**  
聴こうとする姿勢を示すことが大事だと思っています。

# みなさまへのお願い

- ① **オープンダイアログの時間は話し手のための時間と考えています**  
聴き手が自身の体験を話す際には、話しすぎないように気をつけてください
- ② **他者の他者性を尊重しましょう**  
似た体験であっても、それぞれが違う体験をしていると認識しておきましょう
- ③ **体調不良などにより退出される場合には一言お願いします**  
チャットでOKです（とても心配しますので）  
※オンラインの場合
- ④ **誰もが安心して声を出すことができるように、  
ここで聞いたことはここに置いていきます（外に持ち出さない）**  
※話の内容について誰かに話したり、SNSに書いたりしないでください。  
**守秘義務**をお守りください。

# オープンダイアログの流れ①

## ①話し手が話す時間（約10分）

※スピーチする必要はありません。

開かれた質問から始めましょう。

**「今日ここで話してみたいと思ったことを、話せそうなところから、話してもらえればと思います。まとまってなくても大丈夫です。**

**今どんなことが頭に浮かんでいるのか、よかったら教えてもらえませんか？」**

もし、短めに話が終わったと感じた場合には、進行役は

**「今〇〇という言葉をお聞きしたように思いますが、もう少し加えたいことはありますか？」**

と、受けとめた言葉を返したうえで、もう少し話せそうか問いかけてもOKです。

時間で区切るのではなく、話し手が区切りよく話しきるまで聴ききりましょう。

聴き手はじっと耳を傾けます。

必要に応じてメモをとってもOKです。※終了後破棄してください

# オープンダイアログの流れ②

## ②リフレクティング（約5分）

話し手が聴き手になる時間です。

話し手はカメラやマイクをオフにして、リラックスした状態で他のひとたちの話を聴きます。対面の場合には、リフレクティングするメンバー同士で向かい合い、話し手を見ないように椅子の向きなどを工夫しましょう

聴き手は、話を聴いて印象に残った言葉や感じたことを話します。

なるべく、**話し手の言葉をそのままの言葉で拾ってから**、話し手の話に基づいた**会話についての会話**をするようにしましょう。

問いかけをする際には、質問の形をした批判にならないように気を付けましょう。

また、事実の詳細を確認する質問は必要最低限にとどめてください。

そして話すかどうか、本人が選べるような表現にしましょう。

「もし話せそうなら～についても聴いてみたいと思いました。」

**すべての人が質問をする必要はありません。無理に質問しなくて大丈夫です。**

# リフレクティング時では何を話せばいいのか

聴き手は、

- ①語り手が語ったどのような言葉が印象に残っているのか
- ②感じたことやこんなところに苦勞しているんじゃないかと思ったこと
- ③自分自身が共鳴したこと、心が動いたこと
- ④語り手にもっと聴いてみたいこと 等を話します。

**断定的な表現ではなく、やわらかな表現を心がけてください。**

(例：もしかしたら…、…かも、私だったら…、…と思います等)

**過度なアドバイス、決めつけや否定、批判はしないようにしてください。**

そして「ハーモニー」(調和)ではなくて、**「ポリフォニー」(多声性)**が大切です。

同じような意見ばかりを場に出すのではなく、話し手の様々な声を拾い、話し手が次にどんなところから話し出すか自由に選べるようにしましょう。

聴き手が話すときは長くても3分以内くらいを心がけましょう。場にいる人全員が話せる「間」をつくりましょう。

# オープンダイアログの流れ③

## ③話し手が話す時間（5分程度）

リフレクティングを聴いて  
心に浮かんだこと、感じたこと、さらに話してみたくなったことを**自由に話します**。  
質問されても答えられない（答えたくない）事柄は、答えなくてOKです。  
すべての質問に答える必要はありません。

**※リフレクティングで話されたことについてメモをとるとらないも自由です。**

**がんばってすべてのリフレクティングの声に答えようとしなくて大丈夫です。**

**話し手の体験を存分に味わってください。**

他の人は話し手が十分語りたいことを語り終えるまでじっくり耳を傾けます。  
話し手が話しきったときが、終わりのときです。

# オープンダイアログの場 (20分)

# ふりかえりの場 (20分+10分)

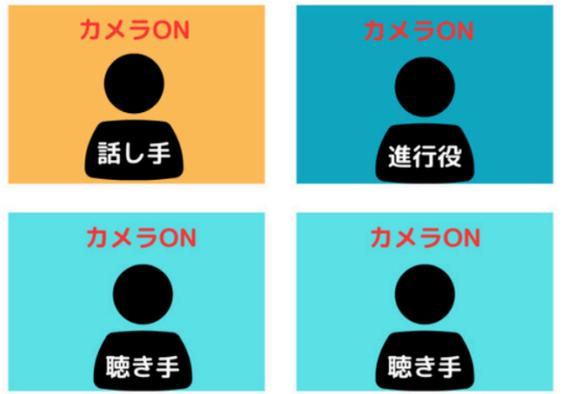
## ①話し手が話す時間



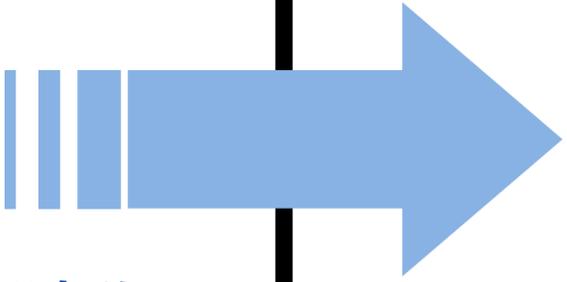
## ②リフレクティング



## ③話し手が話す時間

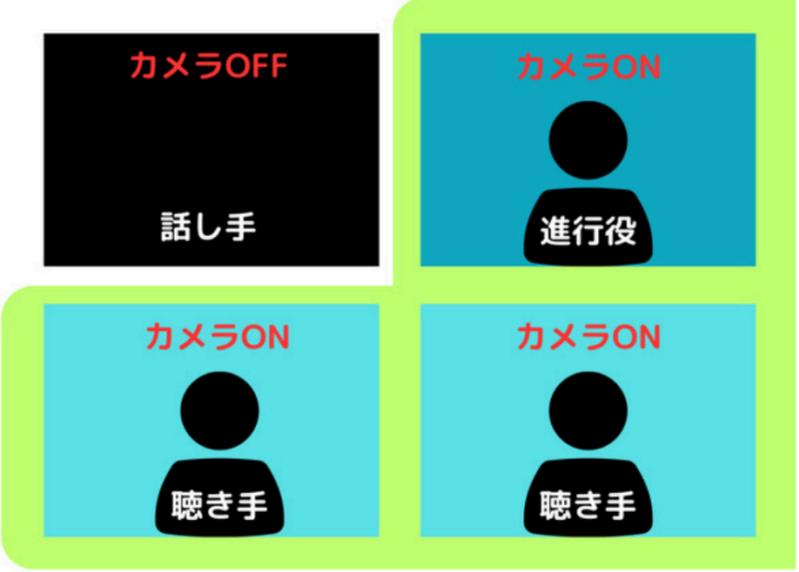


※ODの進行役と  
ふりかえりの進行役は  
別の方が  
担うようにしましょう



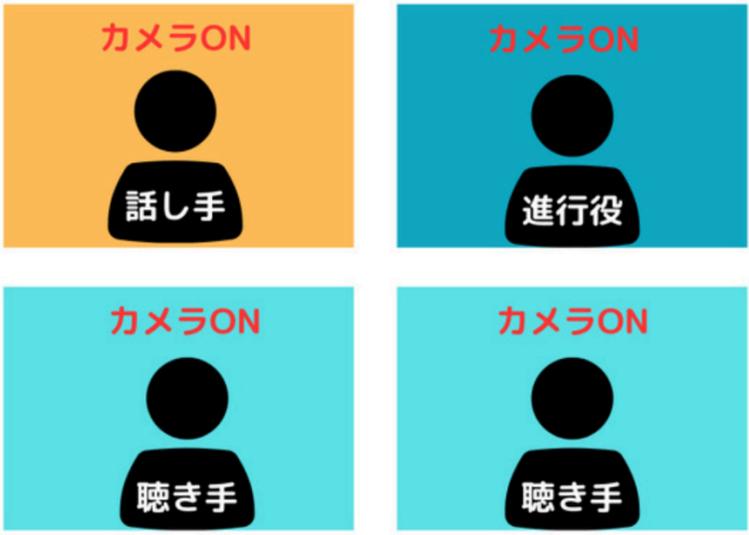
今回は練習のため、  
リフレクティングは  
1回のみとします。  
短めの応答をチームで  
2周する等はOKです。

## ①リフレクティング・メンバーの ふりかえり (20分)



## ②話し手からのふりかえり 聴いていて感じたことなど (10分)

※話し手はメンバー  
のふりかえりを聞いて  
わいてきたことを  
話してもえれば大  
丈夫です。10分無理  
に話さなくてもOK!



# 話し手とふりかえるオープンダイアログ リフレクティングメンバーのふりかえり

## ●ふりかえりの主役は、リフレクティングメンバーひとりひとりである。

ここでは、「話し手」に敬意を示しながらも、「話し手」を主役にしない。自分自身をふりかえる。  
(話し手の話ではなく自分の話をする。事例検討の場ではない。自分とチームをふりかえる場である)

- リフレクティングの延長戦ではない。話し手に向かって話すのではない。
- 「話し手」の会話を検証したり、さらに解決法を見出したりする場ではない。  
あくまで、「リフレクティングメンバー」の会話の可能性を拡げ、互いに認証する場である。
- 単純に「反省する」とか「賞賛する」「褒めあう」という場ではない。  
出来なかったことをあげつらい、批判するような場にしない。むしろ、出来たことを互いに認証する。
- さらに、やろうとして出来なかったこと、出来てはいないがやろうとしたことも声に出してみる。

# ふりかえりのための問いかけ ①

## ～自分をふりかえる～

### ●何をしようとしていたのだろうか？

リフレクティングメンバーとして参加するにあたって、あなた自身が大切にしたいと思っていたこと、やろうとしていたことはなんですか？リフレクティングでの発言は、どんな思いから発していたのでしょうか？

### ●心配なことはあるだろうか？

自分自身の発言で心配な点、もしかしたら話し手さんに意図とは違うように伝わったかもしれないといった懸念があれば教えてください。

### ●何か思い出された体験があるだろうか？

今日話を聞いたことは、あなたにとってどんな体験だったのでしょうか。そのことで、思い起こされるあなた自身のこれまでの経験や価値観、大切にしていることについて、教えてください。

# ふりかえりのための問いかけ ②

## ～チームをふりかえる～

### ●チームとしてどうだったのだろうか？

互いに貢献できたこと、補い合えたことはあっただろうか。

ポリフォニー(多様性)な関わりについて、なにか思いつくことはできるだろうか。

チームとしてどんなことを意識していただろうか？

(例：

「Aさんが〇〇という言葉について触れてくれたので、私は違う部分の言葉を拾おうとしました」

「Bさんが触れていた言葉が私も印象に残っていたので、同じ部分に触れることになると思いつつ、少し違うニュアンスもあったのであえてそのことを話しました」など)

# 話し手さんのふりかえり項目

## ●自分をふりかえる

いま、どんな気持ちですか？

ご自身の内側で何が起きましたか？

## ●場をふりかえる

ダメ出し、批判、意見の押しつけ、説得、過度な助言はありませんでしたか？

気になる発言はありましたか？

場にはさまざまな視点が出されていきましたか？

(同じ意見ばかり出ていませんか？)

安心安全な場でしたか？



# さあ、やってみよう！

ただ聴く。ただそばにいる。  
それだけでじゅうぶんです。

いいことを言おうとしなくて大丈夫です。  
自分の言葉がこの場にふさわしいかどうか  
考えすぎないでください。  
思いついたことに蓋をしないで  
そのまま表現してみればいいんです。

結論を出す必要もありませんし、  
解決する必要もありません。  
その人と共にいるだけでいいんです。  
一緒に漂いましょう！

# チェックイン・自己紹介 役割決め（10分）

**グループメンバーでまずはチェックインしてください。**

「呼ばれたい名前」や「自己紹介」  
「体調」や「この場に参加しようと思った経緯や参加動機」  
など「この場で共有しておきたいこと」を話してみてください。

**全員が話し終わったら、  
「話し手」と「進行役」と  
「ふりかえりの進行役」を決めてください。  
何回かやる場合には、役割を交代するようにしてください。**



# 話し手とふりかえる オープンダイアログの練習をやってみよう (20分)

最初から100点を目指さなくていいです。  
まずはやってみましょう。

話し手をしてくださる方に  
敬意を払いながら  
ただ聴くことに集中しましょう。



# オープンダイアログのふりかえり をやってみよう（30分）

「リフレクティングメンバーでのふりかえり」を試みよう  
自分とチームをふりかえろう  
（20分）



「話し手からのふりかえり」で、  
チームのふりかえりを聞いて感じたことを話してもらおう  
（10分）



# ふりかえりのふりかえり をやってみよう (10~15分)

**「話し手とふりかえるオープンダイアログ」  
をしたことはどんな体験でしたか？**

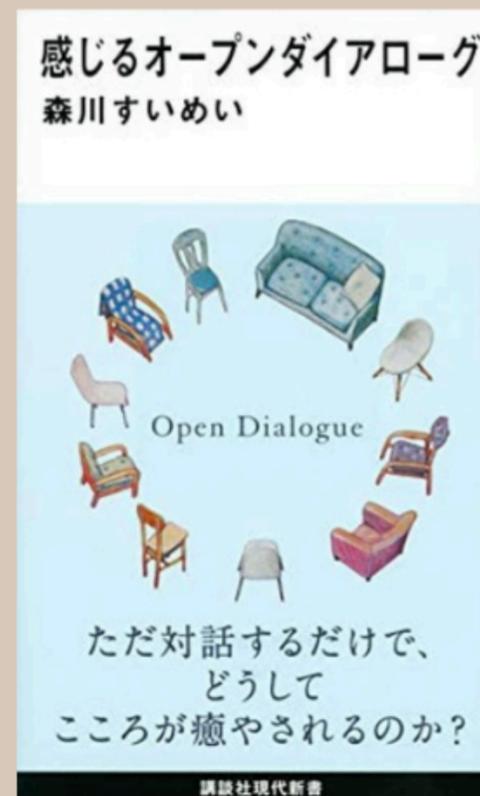
どんなことを学んだり、気づいたりしました？  
今後活かそうと思ったことがあれば教えてください



# 斎藤環さんの著書/訳書 読みやすいです！



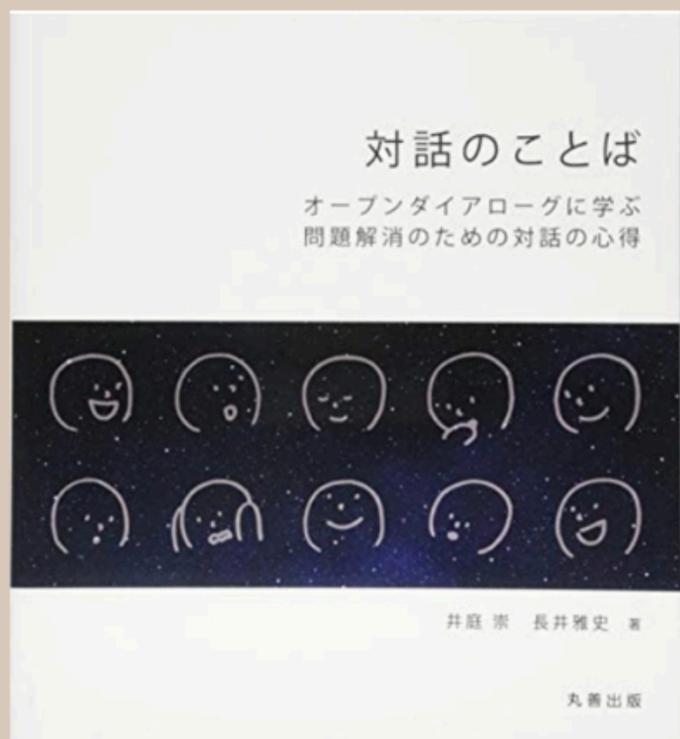
# 心に響くすいめいさんの著書



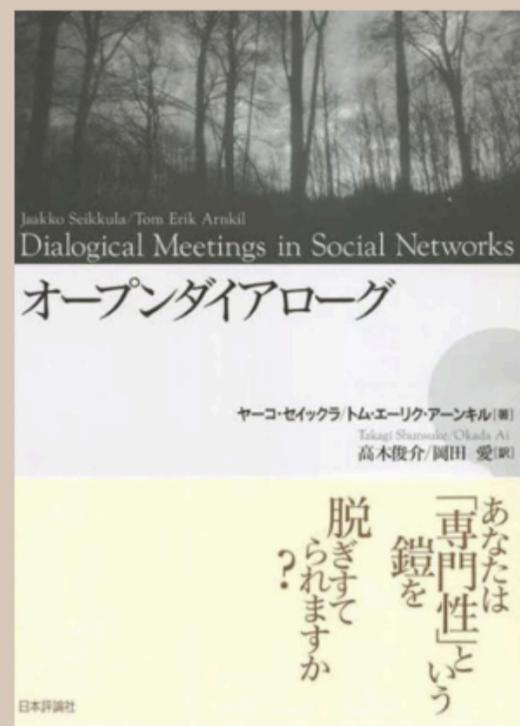
# 心理士目線の漫画



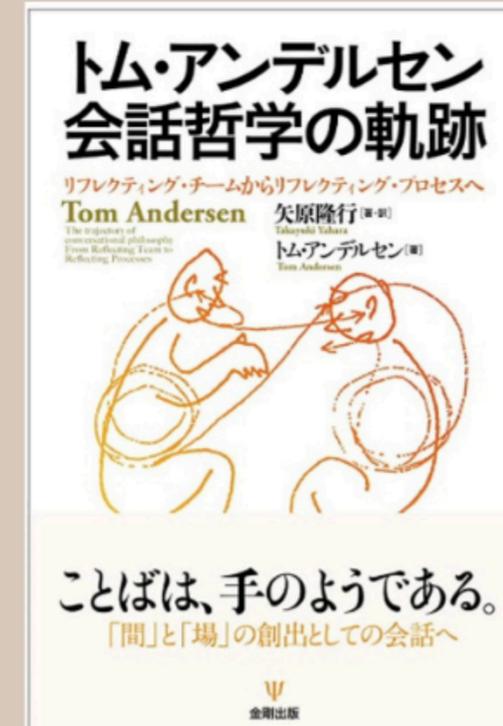
# エッセンス、コツ



# 原点に立ち返る



# ナラティブ・セラピー リフレクティング



メンバーは3人ですが、いろんな方に協力していただきながらたくさんの事業を運営しています。

## FLATについて



[正式名称] 一般社団法人

オープンダイアログ・アプローチ研究会FLAT

メンバー

共同代表理事 西岡望（福岡）、久保田晃祥（仙台）

理事 川島真希子（群馬）

設立

2022年10月から活動開始。

2022年12月21日法人化登記完了。

特徴

当事者視点を活かしながら、オープンダイアログが広がっていくための種まき・場づくりを行う

FLATは

- ・オープンダイアログを学ぶ場
- ・オープンダイアログの形式で相談できる場
- ・オープンダイアログを実践している人たちが交流したり情報交換したりする場

等をつくっています！

4/15 (火)

「オープンダイアログとの出会いから実践に至るまで  
～現場にどう導入してきたのか～」

斎藤環さん×大井雄一さん×森川すいめいさん



撮影：鈴木江実子

5/6 (火・祝)

「組織で対話をするためにできること  
～オープンダイアログ×プロセスワーク～」

岡田由佳さん×横山十祉子さん



6/3 (火)

「ソーシャルネットワークを回復するプロセス  
～ナラティブ・セラピーにおける  
リ・メンバリングとは?～」

国重浩一さん×奥野光さん



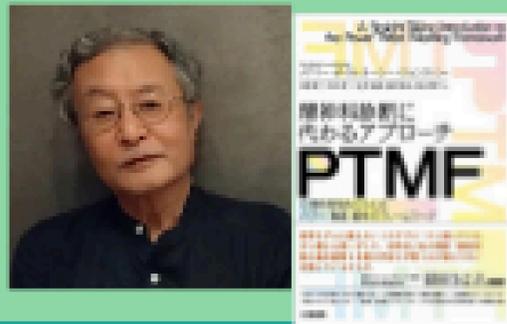
# オープンダイアログ・カレッジ2025



7/1 (火)

「アーリーダイアログ：  
支援者が自らの懸念・心配事 (worry) を  
取り上げること」

白木孝二さん



8/19 (火)

「家族会とオープンダイアログ  
～複合家族療法の知恵も視野に入れつつ～」

遊佐安一郎さん×金子智紀さん×FLAT



9/9 (火)

「トラウマとオープンダイアログ  
～センシティブな話題が出た際の聴き方～」

白川美也子さん×吉里恒昭さん×戸田周公さん





ぜひ、今後ともFLATをよろしくお願いいたします  
X (Twitter)、Facebookグループ、Peatix、HPなどで  
今後のイベント情報を発信しています。

**Youtubeのチャンネル登録、高評価もよろしくお願ひします！**  
ベルボタンONで新しい動画のお知らせが届くようになります。

