

ピアミーティング・プログラム詳細

ピアミーティングは4つのフェーズで進めています。

● リラクゼーション

- 目を閉じて呼吸を整えて、冷静に話す準備をする時間です。
- ゆっくり吸って長く息を吐いて、自律神経を整えます。

● シェアミーティング

- 自分が今話したいことを誠実に話します。
- 他の人が語っている時は真剣に聴いて口を挟んではいけません。
- お互いの語りを「傾聴」し、自分で「考え」、そしてその考えについて「話す」時間です。

● ディアローグ

- 参加者からのお題をもとに、他の参加者の考え方、ものの見方を知る時間です。
- シェアミーティングで自分や他の人が話したこと、また、日頃から気になっていたことについて、意見交換してみましょう。

● フェローシップ

- ピアミーティングで話したことを手放すための時間です。
- 参加した人との友好的なコミュニケーションをとりながら、日常の生活に戻る準備をします。