



# 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、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、いま語りたいことを誠実に語ります。
- 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など、ここでしか話し合えないことについて意見交換をしてみましょう。

## 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。