

オンライン

「タニモク」 台本

4人1組の「タニモク」の進め方です。
ぜひ、参考にしてください。

時間	LAP	項目名	内容	達成状態
18:45	15'	■ 開場～オープニングまで	<ul style="list-style-type: none"> ・受付を開始し、参加者がZoomへ参加するのを待つ ・開始までの時間をくつろいでいただく ※音楽をかけておけるとBEST ・スクリーンには、「ウェルカムスライド」を映写しておく 	<ul style="list-style-type: none"> ・緊張感がありつつも、歓待され、大切に扱われ、ちょっとリラックスした気持ちになる ・固い雰囲気にならないよう、ファシリテーターがオンラインになった参加者に声掛けをする
19:00	06'	■ 冒頭説明／ファシリテーターの紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・今回のイベントの背景/目的/参加者への期待/タイムスケジュールを発表する 	<ul style="list-style-type: none"> ・「何を目的にするのか」「具体的にどういことがおきるのか」が附に落ちていて、内容に集中する気持ちになっている ・イベントの進行が安定していて、安心して参加できるな、という落ち着いた心持ちになっている
19:06	10'	■ Zoomの機能説明／練習	<ul style="list-style-type: none"> ・Zoomの機能の説明 ・Zoomの操作の練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・Zoomに慣れて、操作の不安がなくなっている ・次に行う「タニモク」ワークへの期待が高まっている
19:16	10'	■ タニモクの手順説明	<ul style="list-style-type: none"> ・「タニモク」のメソッドの公開 ・本日で得られることの説明 ・TIPSの紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークに集中する雰囲気ができている ・今日のワークで得られること、期待値の調整が参加者とできている
19:26	06'	■ 絵を描く	<ul style="list-style-type: none"> ・「タニモク」で使う「いまの状況」を絵に描く説明 ・絵を描く 	<ul style="list-style-type: none"> ・「タニモク」で使う「いまの状況の絵」が描けている
19:32	33'	■ ラウンド1（ブレイクアウトルーム）	<ul style="list-style-type: none"> ・タニモクワーク1人目 ※タニモクワーク後の質疑応答の時間も含む 	<ul style="list-style-type: none"> ・会話に熱中（視界が開ける）
20:05	30'	■ ラウンド2（ブレイクアウトルーム）	<ul style="list-style-type: none"> ・タニモクワーク2人目 	<ul style="list-style-type: none"> ・会話に熱中（視界が開ける）
20:35	10	■ 休憩	※必要あれば、休憩を入れる	
20:45	30'	■ ラウンド3（ブレイクアウトルーム）	<ul style="list-style-type: none"> ・タニモクワーク3人目 	<ul style="list-style-type: none"> ・会話に熱中（視界が開ける）
21:15	30'	■ ラウンド4（ブレイクアウトルーム）	<ul style="list-style-type: none"> ・タニモクワーク4人目 	<ul style="list-style-type: none"> ・会話に熱中（視界が開ける）
21:45	10'	■ まとめのワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・選択肢を得て、自分の目標と行動計画に落とす ・目標をシェアする 	<ul style="list-style-type: none"> ・目標と行動がシェアされて、ブレイクアウトルームごとに盛り上がる。
21:55	5'	■ クロージング	<ul style="list-style-type: none"> ・目標だけでなく、フィードバックと振り返りも 他人の視点を活かすと面白そう、と思っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・たてた目標の達成に向けて、アクションを起こそうという気になっている。

※19:00スタート～22:00 終了の「タニモク」イベントの進行イメージです。

※短い時間で実施する場合は、4人1組を「3人1組」にして、ラウンドの数を減らすなど、調整してください。

※（開始時間を18:30にする場合）Zoom初心者向けに「機能を練習する時間をとる」と、会の時間を短縮することができます。

■ オンライン「タニモク」の心得

■ 使用ツール

Zoom（ズーム） …有料版を使用 ※Zoom（ズーム）の詳しい使用方法については、台本で解説をしません。

■ 運営体制

ファシリテーター 1名 / テクニカルサポーター 1名 計2名

※テクニカルサポーターの役割：参加者のチャットフォロー、障害フォロー、運営で気になることを適宜ファシリテーターに伝える役割

※ファシリテーター1名でも運営はできますが、参加者フォローを任せるテクニカルサポーターが1名いるとファシリテーションに集中することができます

■ オンライン「タニモク」前の準備

【主催者】 …開催前に、事前にチェックしておきましょう。


1. Zoomの接続チェック（マイクチェック／画面チェック）
2. 参加者へのURL共有 ※ZoomのURLとパスワードを参加者に共有する





■ 参加者への事前連絡

参加者に、確認／準備してもらう内容を事前に伝える。

1. Zoom（PC）を利用するため、使用するPCにZoomアプリをインストールすること
2. マイクチェック／カメラチェックをすること ※イヤホン推奨
3. 実施場所の配慮
※画面ONで実施するため、参加場所の背景が見えてしまうので、参加場所の配慮を事前告知しておくこと
※バーチャル背景を用いることもできますが、紙が透けてしまうことがあるため、バーチャル背景を用いない方が好ましい
4. 開催5分前を目安にURLからZoomを起動してもらうこと
5. **（最重要）「サインペン」「白い紙（推奨サイズ：A4）」を手元にご用意いただくこと。**


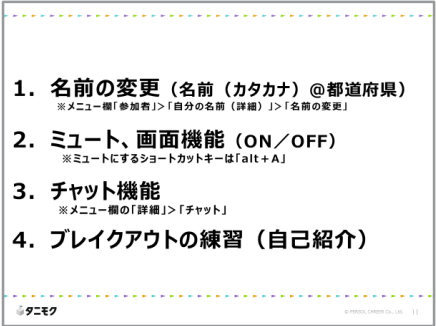
以上

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
18:45	■開場～受付～オープニング (15分)	<p>○時間になったら、Zoomを起動させる。 ○参加者に音声を「ミュートにすること」をアナウンス。 ○手元に「サインペン」「白い紙（推奨サイズ：A4）」の準備をお願いする。</p> <p>ファシリテーター： ※アナウンス※ 開会は、00時（開園時間）を予定しております。 始まるまでは、音声を「ミュート」にしてお待ちください。 また手元に、「サインペン」「白い紙」を準備の上、お待ちください。</p> <p>※適宜繰り返し</p>		<p>「画面共有」をして、 映写データを参加者に見える形にしておく。</p>
18:50	□注意事項のアナウンス	<p>○開会10分前になり、 ファシリテーターから、参加者へ注意事項を説明</p> <p>ファシリテーター： ※アナウンス※ 開始10分前となりました。 開始前に、注意事項のご案内です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「サインペン」「白い紙」を手元にご準備ください。 ボールペンですと絵や文字が見えにくくなるのでご注意ください。 ・休憩時間が少ないため、お手洗いは事前にお済ませください。 <p>それでは、スタートまで今しばらくお待ちください。</p> <p>※BGMを入れる場合、ボリューム調整</p>		

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
19:00	<p>■開園／Zoomの機能説明／冒頭説明</p> <p>(26分)</p>	<p>○ファシリテーターから挨拶。</p> <p>ファシリテーター（元気よく） みなさん、こんにちは。今日は、他人に目標をたててもらおうワークショップ「タニモク」へご参加いただき、ありがとうございます！</p> <p>ワタクシ、本日の進行を務めさせていただきます、〇〇〇〇（ご自身の名前）です。そして、本日举行「タニモク」は、パーソルキャリア株式会社が提供するワークショップです。よろしくお願いいたします。</p> <p>（「タニモク」の商標は、パーソルキャリア株式会社にあります。「タニモク」を行う際には、ワークショップメソッドの提供元がパーソルキャリア株式会社であることを参加者に必ず伝えてください）</p> <p>※ファシリテーターはリアクションを大きめに声掛けする。 ※オンラインの場合、相槌や手を振るなど、大きめなリアクションをしないと相手に伝わらないことを冒頭で参加者に伝える。</p> <p>（スライド変更）</p> <p>本日は、みなさんに刺激的な対話を楽しんでいただけたらと思っています。</p> <p>（スライド変更）</p> <p>本日のテーマは、「目標設定」です。 まず「タニモク」のワークに入る前に、「タニモク」がどんなワークなのかを、簡単に紹介させてください。</p>	   	



時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(スライド変更)</p> <p>「タニモク」は、4人1組で目標をたてあうワークショップです。その特徴は自分の頭にはない、新しい切り口を得られることです。そのために、目標を他人に考えてもらうアプローチを用います。</p> <p>まずは上の図をみてください。 ※上の図を指さす。 特定の状況に対して、自分の頭で考えていると、解決方法はいつも同じになってしまいます。どんなに考えても延長の域を超えないのではないのでしょうか。</p> <p>一方で、下の図をみてください。 特定の状況に対して、「Aさんだったらどう考える？」というと、Aさんの答えが。「Bさんだったらどう考える？」というと、Bさんの答えが。「Cさんだったらどう考える？」というと、Cさんの答えが出てきます。 Aさんの答えとBさんの答えを組み合わせると、Dの答えも見つかるかもしれない。</p> <p>そうすると、自分だけでは思いもよらなかった答えや切り口を得ることができるのです。</p> <p>実は、これはマーケッターや編集者が日常的に使っている方法で、特別なものではありません。この方法を「目標をたてる」ことに用いたのが、「タニモク」になります。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>あらためて本日の目的です。「他人に目標を考えてもらう」。そして、自分だけでは気づかなかった目標の切り口を得ることです。よく「他人に目標を決めてもらう」と誤解をされるのですが、目標を決めるのは、自分自身です。目標の切り口を得ることが、本日の目的になります。</p> <p>そして、メリットは3つ。 ※3つを読み上げる。</p>	 	

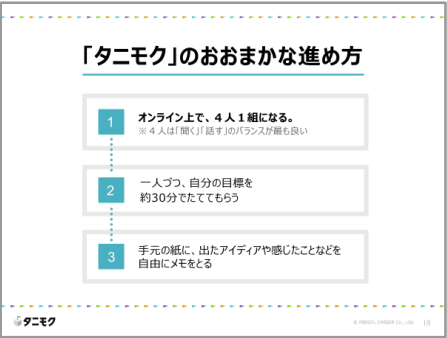
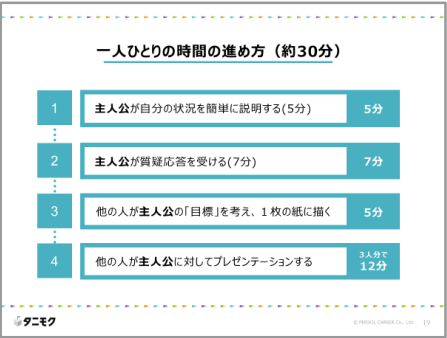
時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(スライド変更)</p> <p>それぞれの役割になります。</p> <p>参加者のみなさんは、オープンにざっくばらんに語り合ってください。 そして、相互作用によって互いの思考を深め、刺激しあい、 新たな発見を得ていただけたらと思います。</p> <p>そして、「タニモク」ワークの進行とプロセスのガイドを、 ファシリテーターの〇〇〇〇（ご自身の名前）が担当。</p> <p>またZoomの使用方法などがわからないときのサポートを、 テクニカルサポーターの〇〇〇〇（サポート者の名前）が担当します。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>本日の流れになります。 まず、「Zoom」の操作練習を行います。</p> <p>そのあとに、「タニモク」の手順を説明します。 「いまの状況の絵」を描き、ワークの準備をします。</p> <p>そして、4人1組で「タニモク」のワークを行います。</p> <p>最後に、本日のまとめを行い、終了となります。 修了は、〇〇:〇〇を予定しています。</p>	<p>それぞれの役割</p> <ul style="list-style-type: none"> 参加者のみなさん <ul style="list-style-type: none"> オープンに、ざっくばらんに語り合う 相互作用によって互いの思考を深め、刺激しあい、新たな発見を得る ファシリテーター <ul style="list-style-type: none"> 進行・話し合いのプロセスのガイド オンラインの機能説明やフォロー 	
			<p>タニモク 本日の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Zoomの操作練習 2 タニモクワークの説明 3 タニモク (ワークショップ) 4 まとめ <p>※終了は ●●:●● を予定しています。</p>	

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(スライド変更)</p> <p>オンライン「タニモク」を楽しんでいただくため、 まず最初に「Zoom」の機能に触れていただこうと思います。</p> <p>※事前に参加者のZoomの熟練度を把握しておく、 1. ～ 3. の練習を省略することができます。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>1つ目は、「名前の変更」です。 一目でお互いの名前がわかるよう、カタカナ表記にします。</p> <p>2つ目は、音声と画面の切り替えです。 音声を出す、出さないの切り替え方法と、 画面を出す、出さないの切り替え方法を練習します。</p> <p>3つ目は、チャット機能です。 不明点などのやりとりは、チャットで行うので、 その方法を練習します。</p> <p>4つ目は、Zoomの特徴であるブレイクアウトです。 参加者を「グループ分け」します。 慣れていただくために、まずは「グループ分け」した部屋で、 お互いの自己紹介をしていただきます。</p> <p>では、1つひとつ操作の練習をしたいと思います。</p>	 	

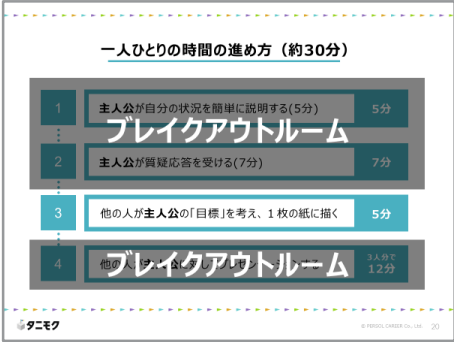
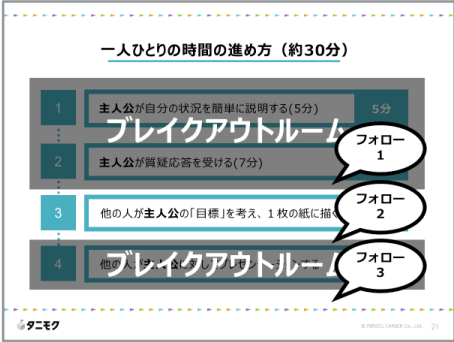
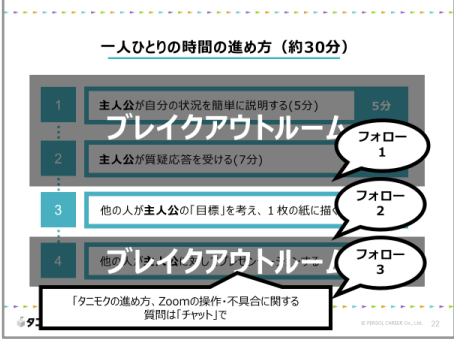
時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
19:06		<p>(スライド変更)</p> <p>まずは、「名前の変更」です。 皆さんの画面下：メニュー欄に「参加者」ボタンがあります。 そちらをクリックしてください。</p> <p>クリックしましたら、右端にご自身の名前があります。 そちらにカーソルを合わせると、「詳細」というボタンがあります。 「詳細」のボタンを押すと「名前の変更」が出てきます。 クリックして、お名前を「カタカナ」に変更してください。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>2つ目は、音声と画面の切り替えを練習します。</p> <p>画面下：メニュー欄の左に「ミュート」があります。 そちらをクリックしてください。 ミュートを押すと、ご自身の声は参加者に聞こえなくなります。 話をするときは「ミュート」をOFFに。 話を聞くとときは「ミュート」をONにするようにしてください。</p> <p>もう1つは、画面の切り替えです。 「ミュート」の隣に「ビデオ停止」のボタンがあります。 そちらをクリックしてください。 「ビデオ停止」を押すと、画面が参加者に見えなくなります。 ただ、タニモクを行っているときは、「ビデオ」は基本ONに。 声が聞きにくいなどの障害が発生した場合、 「ビデオ」をOFFにしてください。障害が改善されるはずです。</p>	 <p>1. 名前の変更（名前（カタカナ）@都道府県） ※メニュー欄「参加者」>「自分の名前（詳細）」>「名前の変更」</p> <p>2. ミュート、画面機能（ON/OFF） ※ミュートにするショートカットキーは「alt+A」</p> <p>3. チャット機能 ※メニュー欄の「詳細」>「チャット」</p> <p>4. ブレイクアウトの練習（自己紹介）</p> <p>タニモク</p>	
		<p>(スライド変更)</p> <p>2つ目は、音声と画面の切り替えを練習します。</p> <p>画面下：メニュー欄の左に「ミュート」があります。 そちらをクリックしてください。 ミュートを押すと、ご自身の声は参加者に聞こえなくなります。 話をするときは「ミュート」をOFFに。 話を聞くとときは「ミュート」をONにするようにしてください。</p> <p>もう1つは、画面の切り替えです。 「ミュート」の隣に「ビデオ停止」のボタンがあります。 そちらをクリックしてください。 「ビデオ停止」を押すと、画面が参加者に見えなくなります。 ただ、タニモクを行っているときは、「ビデオ」は基本ONに。 声が聞きにくいなどの障害が発生した場合、 「ビデオ」をOFFにしてください。障害が改善されるはずです。</p>	 <p>1. 名前の変更（名前（カタカナ）@都道府県） ※メニュー欄「参加者」>「自分の名前（詳細）」>「名前の変更」</p> <p>2. ミュート、画面機能（ON/OFF） ※ミュートにするショートカットキーは「alt+A」</p> <p>3. チャット機能 ※メニュー欄の「詳細」>「チャット」</p> <p>4. ブレイクアウトの練習（自己紹介）</p> <p>タニモク</p>	

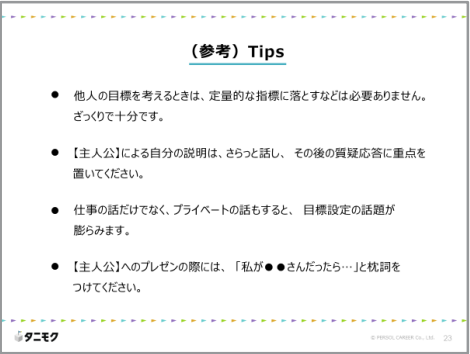
時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(スライド変更)</p> <p>3つ目は、チャット機能です。 画面下：メニュー欄に「チャット」があります。 こちらのボタンを押してください。</p> <p>そうすると右端にグループチャットが立ち上がります。 練習として、なんでもいいので、チャット入力してみてください。</p> <p>不明点／障害などのやりとりは、チャットで行います。 送信先を「ファシリテーター（名前）」もしくは 「テクニカルサポーター（名前）」を送り先にして、入力してください。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>最後は、Zoomの特徴であるブレイクアウトです。 この機能は、参加者を部屋ごとに「グループ分け」する機能です。</p> <p>みなさんをそれぞれの「グループ分け」しますので、 このブレイクアウトルームで、タニモクのワークをしていただきます。 まずは、慣れていただくために体験していただこうと思います。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>では、これから4人ずつ、「グループ分け」します。 ブレイクアウトルーム内で 1人1分、「自己紹介」と「タニモクへの期待」をシェアしてください。 時間になりましたら、全員の場に自動的に戻っていただきます。 では、準備はよろしいでしょうか。</p> <p>ブレイクアウトルームで「自己紹介」をお願いします。</p> <p>※ブレイクアウトルームの部屋割りは、 「自動（ランダム）」と「手動（指定）」があります。 事前に部屋割りを「手動（指定）」にしておく方が 自己紹介以降の運営が楽になります。</p>	  <p>ブレイクアウトルームに参加者を案内</p> 	<p>(時間設定して) ブレイクアウトルームに参加者を案内する。</p>

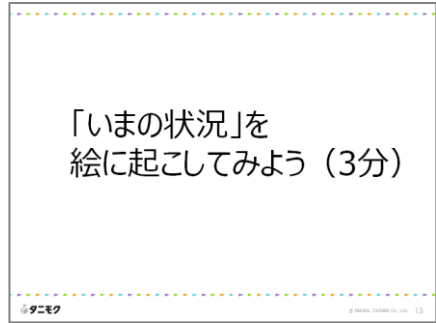
時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>※ブレイクアウトルームの部屋割りの条件を「オプション」欄で設定してください。</p> <p>→分科会室は～自動的に閉じます 4分に設定</p> <p>→分科会室を閉じた後のカウントダウン タイマー60秒に設定</p> <p>※タイマー30秒の場合、参加者がせかされているように感じるため、少し余裕をみて、60秒に設定してください。</p> <div data-bbox="784 368 1319 592"> <input type="checkbox"/> 全参加者を自動で分科会室に移動 <input checked="" type="checkbox"/> 参加者がいつでもメインセッションに戻ることができるようにします <input checked="" type="checkbox"/> 分科会室は次の時間後に自動的に閉じます。 4 分数 <input type="checkbox"/> 時間切れ時に自分に通知 <input checked="" type="checkbox"/> 分科会室を閉じた後のカウントダウン カウントダウンタイマーを設定: 60 秒 </div> <p>(ブレイクアウトルームを終えて)</p> <p>※ブレイクアウトルームから参加者全員が戻ってきていることを必ず確認して、進行を進める</p> <p>皆さん、おつかれさまでした。 ブレイクアウトルームは、いかがでしたでしょうか。</p> <p>オンライン「タニモク」では、 このブレイクアウトルームで「4人×1組」でワークを進めていきます。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>では、ここからは「タニモク」の手順の説明に移りたいと思います。</p>	 <p>ブレイクアウトルームから メインセッションに戻す (時間設定している場合、自動的にメインセッションに戻ります)</p> 	



時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(スライド変更)</p> <p>まず、目標設定のおおまかな進め方になります。</p> <p>1. オンラインで4人1組でグループ分けします。 4人という人数は、話したいときに話せて、相手の話を聞くことに集中したいときに「間」がとれる「話す」と「聞く」のバランスのよい人数なんです。 ※4人の場合は、この説明を入れる。</p> <p>2. 1人ずつ、自分の目標を30分でたてる。 本日は、4人1組なので、4ラウンド、ワークを行います。</p> <p>3. 手元にある紙に出たアイデアや感じたことを自由に書き込んでメモしておいてください。目標のネタになります。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>一人ひとりの時間の進め方になります。</p> <p>1. まず、目標をたててもらうひとが「主人公」です。 主人公が、後程描く絵を用いて、ほかのひとに現状について簡単に説明してください。</p> <p>2. 主人公の説明が終わったら、ほかのひとは目標をたてるため、もっと知りたいことについて、主人公に質問を投げてください。 例えば、仕事内容、絵で気になった点などを深掘りしてください。</p> <p>1. の主人公の説明が時間より早く終わったら、すぐに2. に移って構いません。1. 2. 併せて〇〇分と考えてください。</p>	 	


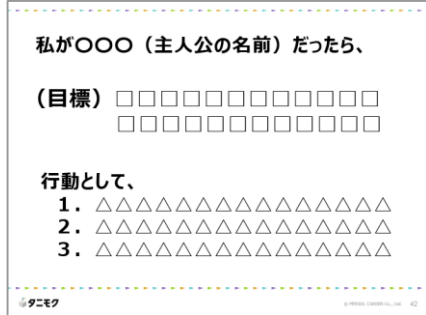

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>主人公への質問が終わったら、 3. の主人公の目標をたてるになります。</p> <p>主人公の目標をたててください。 ここは、文字でも、絵でも構いません。</p> <p>それと、目標を決めるのは主人公です。 大事なことは、切り口を見つけるキッカケをつくることです。 だから、「主観で」「無責任に」「大胆に」目標をたててみてください。 思い切りのよい大胆な目標の方が、主人公の目標の新しい切り口を 得やすくなります。目標に正解、不正解はありません！</p> <p>それと目標は個々人でたてるので、人数分の主人公の目標が 出てきます。共同作業をしないように気をつけてください。</p> <p>4. 主人公にたてた目標を伝えてください。 もし、時間内にすべての目標のプレゼンテーションが 終わった場合は、主人公からぜひ質問を投げてください。</p> <p>「どうして、この目標をたててみたのですか？」 「目標とアクションについて、もう少し具体的に教えてください」</p> <p>など、たててもらった目標を深掘りしてみてください。 ほかのひとが目標をたてた背景、考えを深掘りしてみると、 新しい発見があるかもしれません。</p>		


時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(スライド変更)</p> <p>ブレイクアウトルームで行うワークについてです。 まず始めにブレイクアウトルームに移っていただきます。 1. 2. の「主人公」の現状の説明／「主人公への質問」は、ブレイクアウトルームで行ってください。</p> <p>時間になりましたら、ブレイクアウトルームからメインセッションに戻っていただきます。 戻ってから、「主人公以外の方」が主人公の目標をたてます。</p> <p>時間になりましたら、再度ブレイクアウトルームにご案内しますので、主人公にたてた目標をそれぞれプレゼンテーションしてください。</p> <p>ワークがひと通り終わったら、メインセッションにまた戻ってきていただくという流れです。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>ブレイクアウトルームの出入りの合間には、ファシリテーターが次の進行のフォローを行います。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>わからないことや、質問がありましたら、チャットでご連絡ください。 ファシリテーターまたはテクニカルサポーターが回答します。</p> <p>※ブレイクアウトルームの時間設定について： 1. 2. のワークの時間と、4. のワークの時間を合わせておくと、いちいち時間設定を変更することがなくなるので、運営が楽になります。</p>		
		<p>(スライド変更)</p> <p>ブレイクアウトルームの出入りの合間には、ファシリテーターが次の進行のフォローを行います。</p> <p>(スライド変更)</p> <p>わからないことや、質問がありましたら、チャットでご連絡ください。 ファシリテーターまたはテクニカルサポーターが回答します。</p> <p>※ブレイクアウトルームの時間設定について： 1. 2. のワークの時間と、4. のワークの時間を合わせておくと、いちいち時間設定を変更することがなくなるので、運営が楽になります。</p>		
		<p>(スライド変更)</p> <p>わからないことや、質問がありましたら、チャットでご連絡ください。 ファシリテーターまたはテクニカルサポーターが回答します。</p> <p>※ブレイクアウトルームの時間設定について： 1. 2. のワークの時間と、4. のワークの時間を合わせておくと、いちいち時間設定を変更することがなくなるので、運営が楽になります。</p>		

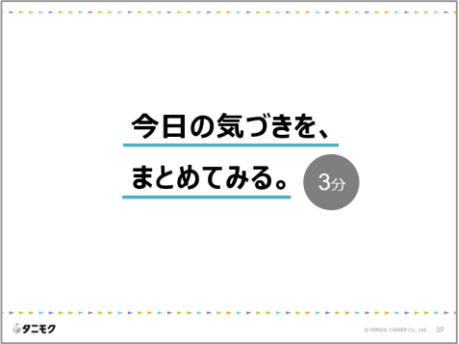
時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(スライド変更)</p> <p>では、「タニモク」をよりよくするためのTIPSです。 他人の目標を考えると、定量的な指標に落とす必要ありません。 ざっくりで十分です。例えば、もし営業の方がいて、「目標は、営業成績〇〇〇%アップです」となると、いつもの目標設定と同じになっちゃいますよね。ここは切り口を得る場なので、数字はほどほどで、大丈夫です。</p> <p>2つ目は、【主人公】による自分の説明はさらっと話し、その後の質疑応答に重点を置いてください。自分のことを話はじめると気持ちよくなり、ずっとしゃべってしまう方がいます。ここはぜひ質問を多く受けることを意識してください。質問を多く受けることで、考えを整理できずし、自分が思ってもみなかった観点に気づくことがあります。</p> <p>3つ目は、仕事の話だけでなく、プライベートの話もしてみてください。はたらくことは、生活の一部です。例えば、お子さんがいたら、はたらくことにも大きく影響しますよね。これは目標にも影響してきます。もちろん、プライベートの話しをすることは必須ではありませんが、可能な限りグループの方に伝えてみると、目標の切り口の話題が広がるかもしれません。</p> <p>そして、4つ目。ここがいちばん重要です。【主人公】へのプレゼンの際には、「私が●●さんだったら…」と枕詞をつけてください。もし、この「私が●●さんだったら…」を枕詞にしないと、主人公に対して</p> <p>「〇〇（主人公）は、△△すべき」 「〇〇（主人公）は、□□□した方がいい」</p> <p>とアドバイスをする場が変わってしまいます。でも、</p> <p>「私が●●さんだったら、△△って考えるなあ」 「私が●●さんだったら、□□□って行動してみるなあ」</p> <p>と話しをすると、価値観の押しつけにならず、主人公の選択肢を増やす手助けになります。ここは、目標の切り口を得る場です。アドバイスする場ではありません。ぜひ、枕詞に「私が●●さんだったら…」を忘れないでください。</p>		

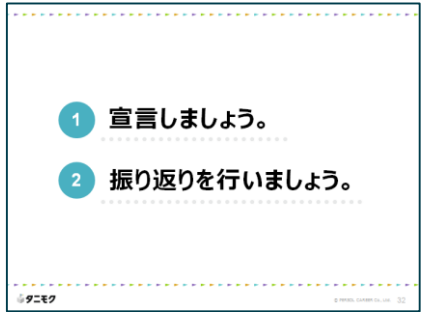

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
19:26		<p>ここまでの説明でわからないことがありましたか？ （改めて参加者に疑問点がないか、質問を受ける）</p> <p>もし、ワークしている間に疑問点、進め方がわからない方がいましたら、ファシリテーター、テクニカルサポーターにチャットで質問してください。</p> <p>では、さっそく「タニモク」をはじめる準備をしましょう。</p> <p>（スライド変更）</p> <p>まず、「いまの状況」を絵におこしてみようというワークをします。 手元にサインペンと白い紙をご準備ください。</p> <p>（少し間を空ける）</p> <p>文字ではなく、絵にする理由は、ほかの方が質問しやすくなること。 また、状況の全体像を他の人に伝えやすくなることです。</p> <p>それで、絵におこしてみるとこんな感じになります。</p>		

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>===ラウンド1：1人目 (スライド変更) ※1人目のスライドを写す。 では、これからブレイクアウトルームにみなさんを案内しますが、その前に、主人公の順番を決めます。</p> <p>主人公は、名前の「あいうえお順」でスタートしてください。あ、に近いお名前の方が主人公です。よろしいでしょうか。</p> <p>(ファシリテーターは、参加者の様子を確認して)</p> <p>では、ブレイクアウトルームに入りましたら、主人公の方はご自身の絵を画面に見せながら、状況を説明してください。</p> <p>気になるところがありましたら、他の方は主人公に質問を投げてください。では、ブレイクアウトルームにご案内します。いってらっしゃい！</p> <p>(1. 2. の時間が終わったら、メインセッションに参加者を戻す)</p> <p>※ブレイクアウトルームから参加者全員が戻ってきていることを必ず確認して、進行を進める</p> <p>みなさん、おかえりなさい。</p>	 <p>ブレイクアウトルームに参加者を案内</p>  <p>ブレイクアウトルームからメインセッションに戻す (時間設定している場合、自動的にメインセッションに戻ります)</p>	<p>(時間設定して) ブレイクアウトルームに参加者を案内する。</p> <p>ファシリテーター (=ホスト) は、各ブレイクアウトルームで問題なく対話ができているのか、巡回する。</p> <p>残り時間を随時ファシリがチャットで伝える。</p> <p>※残り5分 残り4分 残り3分 残り2分 など</p>

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(スライド変更)</p> <p>では、時間になったので、ほかの人は白い紙に、主人公の目標を書いてください。文字でも絵でも大丈夫です。</p> <p>まとめ方は、まず冒頭に 「私が〇〇（主人公の名前）さんだったら、□□（目標）をたてます」 「そのために具体的に、△△△（アクション）をします」 としてください。大丈夫でしょうか。 では、〇分で目標をたててください。スタート。</p> <p>(目標をたてるときに声掛け)</p> <p>主人公の目標をたてるときに、手が止まってしまう方は、主人公のことを思いすぎてしまっています。目標をたてることに正解も不正解もありません。「主観で」「無責任に」「大胆に」目標をたててください。</p> <p>※「主観で」「無責任に」「大胆に」を強調して伝える。 手が止まりがちな方の手が動き出すことを確認する。</p> <p>(目標をたてる時間が終わったら) (スライド変更)</p> <p>時間になったので、手をとめてください。 では、主人公にご自身がたてた目標をプレゼンしてください。「私が●●さんだったら…」を枕詞につけることを忘れないでください。順番はどなたからでも問題ありません。</p> <p>では、これからブレイクアウトルームに案内します。</p> <p>※「私が●●さんだったら…」をつけることを繰り返して伝える。これを怠ると「相談会」になりがちなので、注意してください。</p>	 <p>▼書き方を映写しておく</p>  <p>ブレイクアウトルームに参加者を案内</p> 	<p>(時間設定して) ブレイクアウトルームに参加者を案内する。</p> <p>ファシリテーター（＝ホスト）は、各ブレイクアウトルームで問題なく対話ができているのか、巡回する。</p>

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
		<p>(4.の時間が終わったら、メインセッションに参加者を戻す) ※ブレイクアウトルームから参加者全員が戻ってきていることを必ず確認して、進行を進める</p> <p>みなさん、おかえりなさい。 では、それぞれがたてた目標は、後ほど主人公にプレゼントしたいと思います。タニモクワーク終了後、目標をカメラで撮影して、画像を事務局に共有してください。事務局から主人公に共有します。</p> <p>※主人公のためにたてた目標は、イベント終了後に事務局へ送付する。</p> <p>(1回目のワークが終わったら、疑問点を洗い出す) 「タニモク」を行ってみて、わからないことがありましたか？ どうでしょう？</p> <p>(質問があったら、回答する)</p> <p>大事なTIPSの再確認をさせてください。 1. 目標は「主観で」「無責任に」「大胆に」たててください。正解も不正解もないので、相手の反応を気にせず、目標をたててください。</p> <p>2. 主人公に目標をプレゼンするときに、「私が●●さんだったら…」を忘れないでください。経験が豊富な方ほど、アドバイスをしたくなります。違います。ここは目標の選択肢を得る場なので、それはNGです。「私が●●さんだったら、こう考えるなあ」「こう行動するかも」と選択肢を増やす話し方をしてください。そうすると価値観の押しつけになりません。</p>	<p>ブレイクアウトルームからメインセッションに戻す (時間設定している場合、自動的にメインセッションに戻ります)</p>  <p>The image shows a timeline for the 'Tanimoku' activity. It is titled '一人ひとりの時間の進め方 (約30分) 1人目'. The timeline consists of four steps: 1. 主人公が自分の状況を簡単に説明する(5分) (5分); 2. 主人公が質疑応答を受ける(7分) (7分); 3. 他の人が主人公の「目標」を考え、1枚の紙に書く (5分); 4. 他の人が主人公に対してプレゼンテーションする (3人分 12分). The total time is 30 minutes. The logo 'タニモク' is at the bottom left.</p>	

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
20:05		<p>===ラウンド2：2人目 では、2人目に移ります。 ブレイクアウトルームにご案内します。いってらっしゃい！</p> <p>===ラウンド3、4は、ラウンドの内容を繰り返す</p> <p>※ラウンドの中で、「私が●●さんだったら」を忘れないように、 何度も声掛けを行う。</p> <p>(全4ラウンドが終わって) (4.の時間が終わったら、メインセッションに参加者を戻す)</p>		(時間設定して)ブレイクアウトルームに参加者を案内する。
21:45		<p>みなさん、おかえりなさい。 4ラウンドがこれで終了しました。 みなさん、「タニモク」を楽しんでいただけましたか。</p> <p>実は、ここからが「タニモク」の大切なワークになります。</p> <p>(スライド変更) 今日の気づきのまとめになります。今日は、「タニモク」を通して皆さんの選択肢を得ることができたと思います。しかし、目標をたて、行動に移すために、目標と行動をまとめる必要があります。忘れないうちに、これを言語化しようというのが最後のワークです。</p> <p>今日の「タニモク」の中で、ほかの方がたてた目標と行動が参考になった方もしれかかもしれません。また、思っていたことを他の方もたてて、優先順位を考え直した方がいいという気づきがあった方もしれかかもしれません。そして、最初に「主観で」「無責任に」「大胆に」主人公の目標をたてたと伝えましたよね。実は、自分がほかの方の目標をたてているときに「相手の目標と行動だけど、自分にも言えるよなあ」ってことがたくさんあったと思います。ぜひ、その気づきを忘れないうちに、言語化しておきましょう。</p>		

時間	項目・ステージ	進行内容	映像	Zoom操作
21:55		<p>(目標のシェアの時間が終わったら、メインセッションに戻す)</p> <p>(スライド変更) ※ブレイクアウトルームから参加者全員が戻ってきていることを必ず確認して、進行を進める</p> <p>お疲れ様でした。 まず、たてた目標は、宣言しましょう。目標達成には、自分自身だけでは叶わないこともあるかもしれません。掲げた目標を宣言すれば、支援者が出てくるかもしれません。周りの方が応援者になってくれるかもしれません。ぜひ宣言してみましょう。</p> <p>二つ目は、振り返りです。目標をたてただけではなにひとつ前進していません。ぜひ、たてた目標と行動を実行できたのか、振り返りを行ってください。「タニモク」でおススメしているのは、グループが一緒になったことも何かの縁なので、同じグループの人同士で後日、振り返り会を行うことです。よかったら、3カ月後、半年後にランチや呑み会など、会う約束をして、今日たてた目標を振り返る機会をつくってみてください。</p> <p>いかがでしたでしょうか。 (最後にファシリテーターからまとめのひとことで締める)</p> <p>※最後に「ギャラリービュー」にて、参加者全員で記念撮影をすると盛り上がります。</p> <p>※傾合いを見て、Zoomのメニュー一覧にある「Zoomを終了」を押下し、「全員に対してミーティング終了」を最後にクリック。タニモクを終了させる。</p>	 	
修了 22:00				