

オンラインでつながるための進行のコツ

オンラインは、対面よりちょっと大げさに！オンラインと対面では、「聞き方」に違いがあります。

オンラインの場合、画面越しでは、うなずきや表情、話す順番が伝わりにくくなります。だからこそ！

まず大切にしたい三つのこと

大きくうなずく	名前を呼ぶ	沈黙に耐える
声を重ねず、表情と動きで「聞いています」を伝える	問いかける相手を明確にし、参加のきっかけをつくる	答えが出るまで急がず、考える時間を守る

1 大きくうなずく

オンラインでは、対面以上に「聞いてもらえている」という安心感が必要です。相手が話している間は、いつもより少し大きく、ゆっくりとうなずきます。

〈ポイント〉 「うんうん！」「わかるー！」「なるほど！」と声を出すと、画面や音声の聞き手側に切り替わり、話し手を遮ってしまうことがあります。相手が話している間は、声を重ねず、大きなうなずきや表情で反応するのがコツです。

2 名前を呼ぶ

「どう思いますか？」と全体に投げるだけでは、誰も答えにくくなります。「〇〇さんは、どう感じましたか」と名前を呼び、安心して話せる入り口をつくります。

- ・突然当てるのではなく、「次に〇〇さんにも伺います」と先に伝える
- ・答えにくそうなら、「一言だけでも大丈夫です」と添える
- ・話してもらった後は、内容を受け止めてから次へ進む

3 沈黙に耐える

問いかけた後の沈黙は、失敗ではありません。参加者が考えている時間です。進行役がすぐに答えたり、次の話題へ移ったりせず、少し待つことで言葉が出てきます。

〈目安〉 問いかけた後は、心の中で5秒ほど数える。必要なら問いを短く言い直し、もう一度待つ。

オンラインは 一方通行にしない

オンラインでは、進行役が話し続ける形は伝わりにくく、参加者の集中も切れやすくなります。説明だけで終わらず、参加者が話す、考える、分かち合う時間を必ず入れます。

- ・誰かを当てる時間を意識して入れる
- ・説明の途中で「ここまでで心に残ったこと」を一人に聞く
- ・全員が短く話す一巡の時間をつくる
- ・チャットで一言を書いてもらい、進行役が名前を呼んで紹介する
- ・人数が多いときは、ブレイクアウトルームに分かれる

→おたすけ願ワークがオンラインでも成立するのは、少人数で話せるブレイクアウトルームがあるからです。全体では話しにくいことも、4～5人程度になると、自分の思いや悩みを言葉にしやすくなります。

場面	進行の例
始まり	「今日は一人ひとりの声を聞きたいと思います。短い言葉でも大丈夫です」
問いかけ	「〇〇さんは、どの言葉が心に残りましたか」
沈黙した時	少し待ってから「まとまっていなくても大丈夫です」と添える
受け止める時	「ありがとうございます」「そのように感じられたんですね」
次へつなぐ時	「今のお話を聞いて、△△さんはいかがですか」

進行前の簡単チェック

- ☐ 参加者の名前を確認した
- ☐ 誰に問いかけるかを考えた
- ☐ 参加者が話す時間を予定に入れた
- ☐ ブレイクアウトルームの人数と時間を決めた

オンラインがあることで、仲間と繋がり、語り合う機会を圧倒的に増やすことができます。大切なのは、画面越しでも「聞いている」「あなたの声を聞きたい」と伝わる関わりです。オンラインを、つながりを広げるための一つの大切な手段として活用していきましょう！