

Written by Tomasz Świtek

Presented during J-SOL7 Conference, Tokyo, Japan

視点の合気道サークル

トーマシュ・スウィテク

リュック・イズバートが“Pour une therapie breve / ブリーフ・セラピーに向けて”の中で説明した eusemi (ユーゼミ、良い意味を創造するの意) という考えが、この合気道サークルを開発する発想となりました。合気道サークルは自分自身、働く人、パートナーなど様々な相手との活動に応用できます。これを用いることで、効果的な協働と行動の基になる、役に立つ「意味」を探索することができます。

人が、あること（企業での活動のために役に立つことであるとは限りません）について説明するとき、多くの場合は、現在の視点を表明していると私たちは想定しています。また、人の内的な世界には、複数の視点があると想定しています。どんな方法であれ、今この瞬間に、ある人が表明した視点は、最も強い視点であり、その人が一番注目している視点で、強いエネルギーを伴っています。「その何か」についての別の視点は、同じ瞬間では弱く、低いエネルギーを伴います。このことはクライアントとの関係について次のことを意味しています。時には、最初の視点とそのエネルギーをまず受け入れ、受け止めて、次に他の視点に目を向ける必要があるということです。

そうすることにより、「その何か」について、私たちの内側にある、最も強い視点以外の視点を経験することのできる文脈を作りたいと考えています。他の視点を引出し、強化することで、その何かについての複数の視点のうち、どれが特定の時点において有効で望ましいものであるかを検討することができます。どの視点が、効果的な仕事やチームの協力のために役立つかを比較することができるのです。

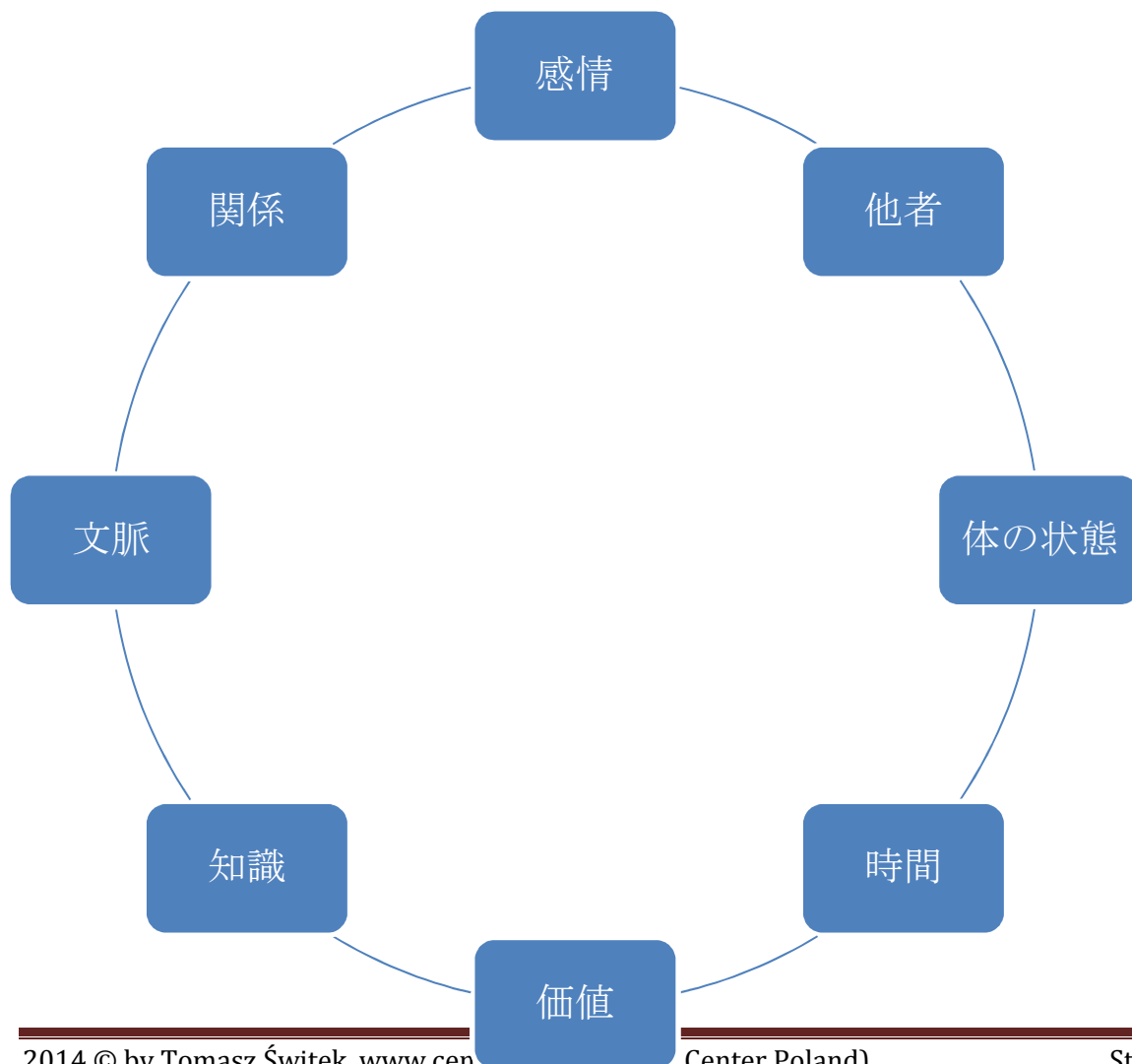
あなたはクライアントの世界のすべての側面を参照して、代わりの視点を探索することができます。その探索では、各側面についての認知的活動や意味の創造が必要になります。

つまり、あなたは自分自身への問いかけや、誰かとの対話を通して、この探究を行います。過去、現在、未来の異なる側面について、状況、問題、生活に関する事実、他の人々のことなどについて、自分自身の視点や、その人の視点を表現していくのです。

あなたとある人が、何か特定のことにに関して、その人が抱いている意味について話している場面を想像してください。あなたは「それに関して、あなたにとっての意味は何ですか?」、「それはあなたにとってどんな意味があるんですか?」と質問をします。そして、相手は、初めに選択した意味についてあなたと共有します。

あなたは、その意味は必ずしも重要ではないという結論に至り、主要な問題に沿って創造することができる他の意味を探そうと判断します。このようなときに、視点の合気道サークルを使うことができます。

下のサークルを見て、あなたは現実の中から選択した、クライアントの生活のある側面の中心にいるとイメージしてください。そうすることで、クライアントの視点を、複数の異なるフィルターから見た視点へと動かすことのできる文脈を準備することになります。そのフィルターには、感情、関係、他者、文脈、体の状態、知識、時間、価値などが含まれます。あなたは、選択したフィルターを通して、クライアントが視点を創造するのを促し、クライアントから視点を引き出すような質問をします。



質問の例

感情：異なる感情と異なる視点が共に存在していることを考慮してください。

- ・ あなたは、**怒り / 安らぎ / 恐れ / ストレス**を感じているとき、その問題についてどう思いますか？
- ・ **嬉しい気分**なとき / **失望**しているとき あなたはそれをどのように受け取るでしょうか？
- ・ あなたが**落ち込んでいる**とき、その問題について、どんな考えが浮かんできますか？

関係：異なる関係においては、視点が変化することを考慮しましょう。

- ・ もし（仕事上の関係者ではなく）あなたの友人がそれをしたとしたら、それについてどう思いますか？
- ・ もし（仕事上のパートナーではなく）あなたの師匠がそれを言ったとしたら、あなたはどのように感じると思いますか？
- ・ もしあなたが好意を持っている人（嫌いな人ではなく）がそれを言ったとしたら、あなたの視点はどのようになるのでしょうか？

他者：他の人の視点を探索する

- ・ その問題について、あなたの親しい仕事上のパートナーの意見はどうでしょうか？
- ・ その人たちはその状況をどう理解していますか？
- ・ あなたのチームメンバーはその言葉をどのように理解していますか？

体の状態：異なる体の状態と異なる視点が共に存在していることを考慮しましょう

- ・ 体調が **良い**とき / **悪い**とき あなたはそれについてどう思いますか？
- ・ あなたがとても **疲れている**とき / **リラックス**しているとき それについてのあなたの視点はどんなものですか？
- ・ あなたが **痛み / 心身の健康**を感じているとき、それはあなたにとってどんな意味がありますか？

文脈：異なる文脈における視点の探究

- ・ **焦っている**とき、あなたはそれをどう感じますか？
- ・ **全く時間がない**とき / **時間が有り余っている**とき あなたはそれをどう思いますか？
- ・ **暗闇**で / **光が差す場所**で あなたの視点はどんなものなのでしょうか？
- ・ **早朝 / 昼間** あなたはそのアイデアをどう解釈しますか？

知識：異なる種類の知識を、視点を変化させるために活用しましょう

- ・ 彼が家族の問題を抱えているということを思い出したとき、あなたはその社員のことをどう思いますか？
- ・ その問題はストレスと関連しているのかもしれないと気づいたとき、それはあなたにとってどんな意味があるのでしょうか。
- ・ それはホルモンの問題だと知ったとき、あなたは上司の行動をどう考えることができそうですか？
- ・ チームプロセスの詳細について思い出したとき、あなたはそのような態度をどう扱いますか？

時間：時間を追うことで視点の変化を引き出しましょう

- ・ 一年前には / 過去には その問題についてどう考えていましたか？
- ・ そのことについて、最後に今とは違う考えを持っていたのはいつですか？
- ・ 将来、それをどのように見ることができそうですか？

価値：問題について様々に重なり合った価値の観点から眺めましょう。

- ・ 他者の **尊厳 / 誠実さ** の尊重を考えたとき、あなたの **尊厳 / 誠実さ** について考えたとき、あなたは彼についてどう思いますか？
- ・ 効率性という観点からは、彼女の行動についてのあなたの解釈はどうなりますか？
- ・ この企業の文化やルールを考慮したとき、それはどのように見えますか？

ここにはあなたがクライアントとの会話の中で、彼/彼女が意味を探索するのを助ける目的で使うことのできる質問や、そのような質問を作るためのフォーマットの例を並べました。有用だと感じて頂けることを願っています。ご健闘をお祈りします。