

アスペルガー・アラウンドしゃべりば実施マニュアル ver.4

■しゃべりばとは

アスペルガー・アラウンドの「カサンドラ脱出法の第一ステージ」に置く。カサンドラという状態は、認知度が低く、参加する当事者が、自分の状態や要因を把握できていない。自己肯定感が低い状態で、発達障害に関する知識など、情報を取り入れることは、当事者に更なる負担やストレスを生じさせる場合がある。まず、同じ状態の方と出会い、同じ気持ちを共有し、孤立感から解放されることが、カサンドラからの脱出の重要なカギとなる。

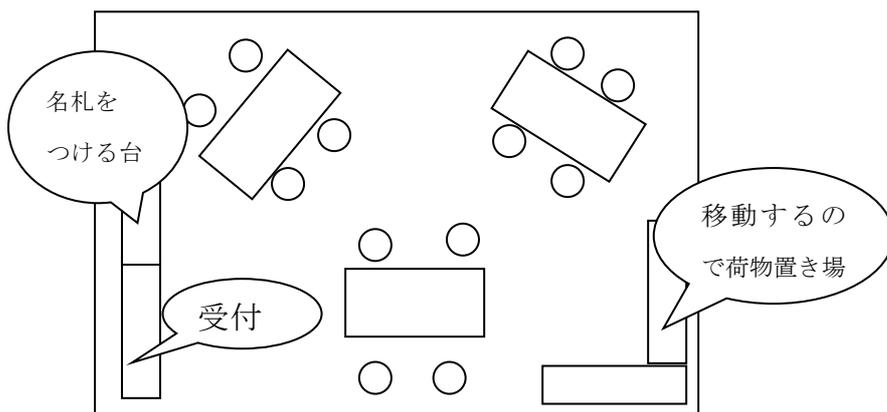
自分の気持ちを表出し、感情を取り戻すことをしゃべりばで十分に行ってから、次のステージに向かうことが望ましい。

■会場実施マニュアル

1) 環境設定

参加者と主催者の安心・安全を守るために、公的機関の一室を借りることが望ましい。参加しやすい参加費を設定できる室料が望ましい。声がかぶらないシマの間隔を確保できることが望ましい。

シマごとの人数は4人までが理想。



2) 準備するもの

部屋の貸出承認書 配布資料（グランドルール/アスペルガー・アラウンド案内） 受付名簿 名札ポイントカード 文具 つり銭 看板 音響 思いやり（お茶菓子の準備は特に妨げない）

3) スタートする前に、スタッフがこころがけること。

カサンドラの参加者は、非常に萎縮した状態で、傷つきやすく ASD に対して対立しやすい状態になっている。当日になって、出かける力がなえてしまっていたり、会場の前まできても、震えが止まらなかったりという思いを乗り越えてきている。

参加者がドアを開けて会場に足を踏み入れた時は、それだけで「奇跡」「大成功」「ワンダフル」なんだということを、スタッフは、笑顔と態度で表し、迎えなくてはならない。こんにちは、待ってましたよ、よくいらっしゃいましたと声をかけてあげたい。

4) 台本

タイム	進行	参加者	留意点
開始前 司会	<p>開始までに〇〇分ございます。</p> <p>お手洗い等行かれる方、お茶を買われる方は、どうぞ、済まされてきてください。（お手洗い、自販機の場所のご案内）</p> <p>お待ちいただいている間にグランドルールをお読みください。</p> <p>ハンドルネームをお決めいただいて、お胸の見えるところにお付けください。ハンドルネームは、呼ばれてうれしいお名前を付けてください。 （呼ばれてうれしい名前の例など）</p> <p>お席は後でチェンジしていきます。今は、ご自由にお座りください。</p>	<p>名札を付ける席に着く動くので、大きな荷物は、荷物置きに置く。</p>	<p>ハンドルネームに戸惑う方もいるので、毎回変えてもいいですよと気楽につけてもらう。</p> <p>マジックを複数色置くことで、好きな色を選ぶという選択する力を思い出してもらう。</p> <p>友人と来た方、親子できた方は、はじめのテーブルでは無理に引き離さない。次の回でさりげなく、離れることを提案するが、強制はしないこと。</p>
開始 〇分 司会	<p>お時間になりましたので、はじめさせていただきます。</p> <p>私は、アスペルガー・アラウンドの××（ハンドルネーム）と申します。はじめて、いらした方もいらっしゃると思いますので、グランドルールを確認させていただきます。</p> <p>アスペルガー・アラウンドのすべてのイベントは、このグランドルールに則って進行しております。</p> <p>〈グランドルールを読み上げる〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 内容が思ったものと違った場合は無理せずに退室を申し出てください。 <p>こんな話は聞きたくなかったなど、遠慮なく席を外しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 身体や気分の不調やトイレなども適宜無理されないでください。 		<p>遅刻者対応はスタッフが、臨機応変に対応する。初参加の方には、グランドルールだけは、よく読んで確認を得てから席に案内する。</p> <p>グランドルールは、とても大切なルールです。意図をくみ取って、参加者がわかりやすい例なども挙げながら、皆さんが安心して、笑顔</p>

特に休憩時間はありません。

- ・ **自分が嫌だと思うことは、無理して話さなくて構いません。**

今日は、聞くだけで帰ろう、もオッケーですよ。質問がでて、無理に答えなくてかまいません。

- ・ **ここでは、本名を知っていても名札のお名前呼びます。**

ここで仲良くなったとしても、外で偶然会った時にハンドルネームでいきなり、呼びかけないようにご注意くださいね。

- ・ **ここでのお話は、外へ持ち出さない、話さないことをお約束してください。**

メモをとられる方が時々います。自分の話を記録されているのかなあと不安になる方がいますので、メモはご遠慮ください。どうしても、メモを取りたいときは、相手の方に「今の病院の名前だけ、メモさせてくださいね」と軽く声をかけましょう。

- ・ **終了後に辛い思いや嫌な感じがあるときは、その気持ちを誰かに話して解放してから、お帰りください。(スタッフ名)で、よろしければ、お伺いします。**

しゃべりばは、皆さんが長年抱えてきた荷物をおろして頂く場所です。でも、思わぬ話を聞いて、余計に辛くなってしまうたり、気づいていなかった悩みが増えたりすることが、あります。その時は、帰り際に、一言、スタッフに「しんどくなってしまいました」など、声をかけてお帰りいただくと、お荷物を減らすことができます。

- ・ **他の方のお話をさえぎらない、意見しない、アドバイスしないことが、原則です。発言回数や話す時間を考えて、場を独占しないように配慮しましょう。**

若い方、未婚の方がくると年配の方は、つい、「結婚するな・子どもを作るな・早く別れなさい」など、親切の押し売りをしがちです。

何か教えたいなあと考えた時は、アイメッセージで

で帰れるためのルールだということを説明できると尚、望ましい。(別紙しゃりば意図と方法参照)

<p>5分 進行</p>	<p>伝えることを心がけましょう。アイメッセージというのは、「私は・・・この本が・・・」と自分のこととして、伝える言い方です。「あなた、この本、読んだ方がいいわよ～」と言われた時と、受取方が違います。</p> <p>(司会と進行は、分担すると円滑)</p> <p>こんにちは、しゃべりばの進行を担当します××です。しゃべりばの進め方を説明いたします。</p> <p>【ワールドカフェの解説を資料に載せましたが、ワールドカフェは、上下関係なく、だれとでも隔たりなく、カフェでおしゃべりするように、テーマを語り合うことを目的としています。今回は、何か結論を出すという場ではないので、ワールドカフェの席替えルールだけ用いて進めます。】</p> <p>1) 今、お座りのお席を覚えておいてください。最後にここへ戻ります。</p> <p>2) はじめに、お一人残られる方を決めてください。同じ方が残られても、変わられても構いません。他の方は、好きな席に移動します。残られた方は、新しいメンバーに前回、どんな話が出たか、キーワードだけでも構いませんので、1分程度で伝える役目があります。自分の印象に残ったことで構いません。</p> <p>3) はじめに15秒自己紹介をします。</p> <p>① 名前(ハンドルネーム)</p> <p>② どこから来たか</p> <p>区市町村も言いたくない方は、都道府県でもかまいませんよ。東京からきました・・・で結構です。</p> <p>③ 何回目か</p> <p>正確でなくていいですよ～。何度もきている方は、たくさん!で、構いません。</p> <p>④ だれのことに参加したか</p> <p>カサンドラさんは、夫婦関係ばかりでは、ありません。職場の上司や、兄弟姉妹、親子もあるんで</p>	<p>【】のワールドカフェの説明は省いても構いません。</p> <p>お一人残る方がいることで、規律が生まれます。役割ができることが、大切な方もいます。</p> <p>だれも残りたくないという様子のテーブルがあれば、スタッフが残る役を引き受けます。はじめに残る方を決めて、スタートした方が、安心できます。残る役をアスペルガー・アラウンドではパイフワードと呼んでいます。</p> <p>②③カサンドラさんは、まじめなので、いい加減でいいのだとリラックス</p>
------------------	--	---

	<p>すよ～。</p> <p>⑤ ご自分も障害がある方は、おっしゃってください</p> <p>⑤は、診断が出ている方だけの項目です。アスペルガー同士のご結婚でも、片方がカサンドラになるケースがあります。ADHD とアスペルガーの方の組み合わせも多いです。診断が出ている方は、カミングアウトされて頂くお約束になっておりますので、ご協力をお願いします。</p> <p>卓上のタイマーを使っていただき、15秒でブザーがなったら、まとめて終わりにします。</p> <p>4) その後、私がお知らせするまで、フリートークしていただきます。20分以上ありますから、ゆっくりお話してください。</p> <p>5) 最後に、元のお席に戻り、はじめのメンバーとお話しするお時間があります。</p> <p>〈一回の所要時間は、席替え時間・15秒自己紹介・ペイフォワードの話を入れて30分〉</p>		<p>させてあげてください。</p> <p>④自分のことで頭がいっぱいのカサンドラさんに色々なケースがあるということをはじめにわかってもらいましょう。</p> <p>⑤事前に申し込みでわかると思うが、わからないこともある。カミングアウトしてもらわないと互いの配慮に欠けるトークになって、後味の悪い結果になる。カミングアウトできない状態の発達障害の方は、障害受容できていないので、二重に厄介な状況を生む。カミングアウトできない方は、参加させない。</p> <p>進行は、自分のタイマーでブザーを鳴らす。ブザーがなったら、まとめに入ってもらおう。</p>
10分	<p>それでは、各々の席で15秒自己紹介をはじめてください。</p> <p>〈タイマーの使い方など、机間を回って教える〉</p> <p>〈15秒自己紹介が終わって、ぼんやりしているところなどは、声をかけてフリートークを促す〉</p>	1回目のトーク開始	
40分 進行	<p>それでは、盛り上がっていますが、お礼を言って、次のテーブルに移動しましょう。</p> <p>はい。それでは、2回目をスタートします。</p> <p>はじめに、残っていた方が、前回出た話題を1分程度で説明してください。全部でなくてもかまいません。ご自分が印象的だった話でいいですよ。</p> <p>先ほど同じように15秒自己紹介してから、フリートークに入ってください。</p>	<p>お礼を言ってテーブルを移動</p> <p>2回目のトーク開始</p>	<p>お席を移動すると</p>
		ブザーがなったら話をまとめて、	

70分 進行	<p>それでは、そろそろ2回目終了です。今、お話ししている方で終わりにしてください。お礼を言って、次のテーブルに移動しましょう。</p>	<p>お礼を言ってテーブルを移動。</p>	<p>きに前の方とまた、同じテーブルになることもあるが、気にせずに座ってもらおうようアドバイスする。</p>
	<p>はい。それでは、3回目をスタートします。 はじめに、残っていた方が、はじめの回で出た話題を1分程度で説明してください。先ほど同じように15秒自己紹介してから、フリートークに入ってください。</p>	<p>3回目トーク開始</p>	<p>黙っていた方が話しだしたり、しゃべりつづけていた方が他の方の話に耳を傾けだしたり変化がでてくる。</p>
100分	<p>それでは、そろそろ3回目終了です。今、お話ししている方で終わりにしてください。お礼を言って、次のテーブルに移動しましょう。</p>	<p>4回目トーク開始</p>	
	<p>はい。それでは、4回目をスタートします。 はじめに、残っていた方が、はじめの回で出た話題を1分程度で説明してください。先ほど同じように15秒自己紹介してから、フリートークに入ってください。</p>	<p>ブザーで話をまとめてお礼を言って席を移動する。</p>	<p>最後に元の席に戻って、はじめの方に新鮮な気持ちでシェアすることが、ワールドカフェの醍醐味です。短い時間で、自分の中に起きた変化に気づく時です。</p>
130分	<p>それでは、そろそろ4回目終了です。今、お話ししている方で終わりにしてください。お礼を言って、元のテーブルに移動しましょう。 元の席に戻りましたか？それでは、お互いにこれまで旅をしてきて、感じたこと、気がついたことなど、お互いにシェアしましょう。 フリートークで3分程度、お話ししましょう。</p>	<p>元の席に戻る</p>	<p>全体のシェアは、できなければ、無理せずに、各テーブルごとのシェアで終了させる。</p>
135分 140分	<p>ー全体でシェアするときー それでは、最後に各グループで、おひとつでよいので、今日の印象や気づきなどをシェアしていただけますか？ (各テーブルで、お話しして下さる方を決めてもらう)</p>		<p>実際、帰りがけに声をかけてくる方が</p>

<p>150分 司会 おわり のこと ば</p>	<p>ー全体のシェアをせずに終わらせても良いー それでは、これで本日のしゃべりばを終了いたします。お疲れさまでした。 今日、はじめていらした方は、きっと、大きな不安を抱えてこられたでしょう。何度、申し込んでも、様々な事情で来れなかった方が、たくさんおられます。 まず、今日、ここに参加できたご自身をほめてあげてください。 はじめに申し上げたように、お荷物が増えてしまった方は、そのお気持ちをここへ置いていってください。 一言でよいので「今日は、ちょっとしんどかった」など、スタッフに声をかけください。 (三つ折リーフレット中面を広げて) また、今日、勇気づけられ、次のステージにすすまれない方は、この相手理解のためのASD勉強会に参加してください。 もちろん、このしゃべりばのステージ1に何回も参加されて、回復されていった方もいます。 自分とよく相談してすすんでください。 カサンドラは、波のように何度も訪れます。 一人で抱え込むのが一番よくないのです。 アスペルガー・アラウンドをこれからも、ご自分の立て直すベースキャンプとして活用していただきたいと思います。 本日はありがとうございました。</p>	<p>います。 参加者のためと思って主催しているのに、辛くなったと言われると、がっかりして、「それは、なぜかしら」など、否定的な返事をしたくなることもあるでしょう。 その時は、気持ちを置いていこうと声をかけてきただけなので、クレームなのではありません。 そのままオウム返しで答えましょう。 「つらくなってしまったんですね」 「それは嫌な思いをされましたね」 余計なことは、加えないことです。そして、どうぞ、また、次回もいらしてくださいねと結んでください。</p>
<p>進行</p>	<p>お疲れさまでした。 しゃべりばは、みなさんでつくる場ですので、毎回メンバーで様子も変わります。 今回、ちょっと違ったと思っても、懲りず、またいらしてください。 最後に一つだけご注意、申し上げます。 もう少しお話ししたいと思われた方同士で、これ</p>	<p>最後も、司会と進行で、役割りを変えて、交代して話す。</p>

<p>から誘い合ってお茶されることが、あるようです。長年、ため込んだ思いを一度に出すことは、大変な疲労を生じさせる場合があります。ここを出たら、グランドルールもタイムテーブルもありませんので、どうぞ、ご留意いただいて、お過ごしいただきたいと思います。</p> <p>それでは、また、お会いしましょう。</p> <p>今日は、ありがとうございました。</p> <p>よろしかったら、机の復元などお願いいたします。</p> <p>名札は、中身を次回のためにお持ち帰りください。</p> <p>会場の片づけ・施錠・施設に会場使用の報告</p> <p>完全退出</p>	<p>手の空いている方は会場の片づけを協力いただく。</p>	
--	--------------------------------	--



次ページ 参加者配布資料（参照）

しゃべりば グランドルール

- ・ 内容が思ったものと違った場合は無理せずに退室を申し出てください。
- ・ 身体や気分の不調やトイレなども適宜無理されないでください。
- ・ 自分が嫌だと思うことは、無理して話さなくて構いません。
- ・ ここでは、本名を知っていても名札のお名前呼びます。
- ・ ここでのお話は、外へ持ち出さない、話さないことをお約束してください。
- ・ 終了後に辛い思いや嫌な感じがあるときは、その気持ちを誰かに話して解放してから、お帰りください。SORA で、よろしければ、お伺いします。
- ・ 他の方のお話をさえぎらない、意見しない、アドバイスしないことが、原則です。発言回数や話す時間を考えて、場を独占しないように配慮しましょう。

本日のタイムテーブル

13:30 スタート

ご挨拶・グランドルールの確認

13:45 ワールドカフェ 1回目（各回はじめに15秒自己紹介）

14:10 ワールドカフェ 2回目（各回はじめに15秒自己紹介）

14:35 ワールドカフェ 3回目（各回はじめに15秒自己紹介）

15:00 ワールドカフェ 4回目（各回はじめに15秒自己紹介）

15:25 元のテーブルに戻って、シェア・全員でシェア

16:00 終了・片づけ(机、椅子を戻すお手伝いをお願いします)

アスペルガー・アラウンドは、非営利団体です。

参加費は、すべてアスペルガー・アラウンドの運営に充てさせていただきます。

しゃべりばワールドカフェ

自己紹介（一人15秒程度）

- 1) ○○（ハンドルネーム）です。
- 2) ○○市からきました。
- 3) 初めての参加です。
- 4) 夫の言動（妻・同僚・母等々・・・）のことで参加しました。
- [5) 私も発達障害の診断を受けています。]

フリートーク（次の席替えまで）

しゃべりたくない方は、パスしますと言ってください。

ブザーがなったら、話を終えます。

一人を残して、他の方は、次のテーブルに変わります。

残った方は、次に来た方に、どのような話がでたか、1分程度で簡単に伝達します。正確でなくて構いません。自分が印象的だったことや感想で構いません。

最後の回で、はじめのテーブルに戻ります。

※ワールド・[カフェ](#)とは、“カフェ”にいるような[リラックス](#)した[雰囲気](#)のなか、参加者が少人数に分かれた[テーブル](#)で自由に対話を行い、ときどき他のテーブルと[メンバー](#)を[シャッフル](#)しながら[話し合い](#)を発展させていくこと。相互理解を深め、集合知を創出していく[組織開発](#)の手法です。その[考え方](#)や方法論は世界中に普及し、[ビジネス](#)や市民活動、まちづくり、教育などさまざまな分野で活用が進められています

■オンライン実施マニュアル(zoom)

1) 環境設定

ホストのネットワーク環境の確認・参加者のネットワーク環境の確認・zoom の設定確認・ブレイクアウトルームの設定（一部屋 2～3 人まで）1 タームを 20 分に設定。

目安 参加者 4 人 →部屋を作らない

参加者 5～6 人→2 部屋

参加者 9 人→3 部屋

2) 準備するもの

zoom ホスト委譲パスワード PP の配布資料（グランドルール/アスペルガー・アラウンド案内）

受付名簿 思いやり

3) 役割り業務

役割	業務内容	留意点
主催者	すべての実施内容について総括し、役員会と協議する。 企画申請・計画書、収支報告書を提出する。	正会員で分担
リザストの設定	主催者と相談して、日程を決める。 (会場予約係)	正会員で分担
司会 進行	マニュアル通り、実施する。 タイムテーブル、グループ数、定員を決定する。	司会・進行はスタッフであること。
広報	HP 案内文・ちらし制作・会場看板など担当する。	主催者に限らない
受付業務	HP およびリザスト内で申し込みを受け付け、締切る。 当日の名簿を作成する。（正会員） 参加費は事前振込とする。 二日前に締め切り。参加費振込を確認（生田オフィス） 参加費を振り込んでいる方へ、前日に URL とパスワードをメール送信する（正会員）	司会・進行が正会員でない場合は、正会員と連絡をとって、依頼する
当日環境設定	司会進行担当が各自 PC、ネットワーク環境の設定。	主催者に限らない
当日受付	画面表記を HN に変更してからスタートする。グランドルール等資料を掲示する。スタッフ謝礼(当日清算)、参加費、経費等の収支を計算して、収益は AA 口座に振込。	主催者に限らない

4) シャベリばマニユアルオンライン台本

掲示用 PP の「ノート」を発表者ツールを使って読み上げる、または、事前にプリントして手元に置いて読み上げる。

5) タイムテーブル(例)

正会員以外が担当するファシリテーターの負担のない進行

1 部屋 3 人のショートバージョン

00:00 入室・氏名、画面、音声などの設定のお手伝い

00:10 開始・ご挨拶

PP 掲示・グラドルールと進行方法の説明

00:20 20秒自己紹介 ※スタッフも参加

①ハンドルネーム

②どこからの参加か

③何回目か

④だれのこと参加したか

【⑤ご自分も障害がある方は、おっしゃってください】

※スタッフから話す

00:22 テーマトーク&フィードバック 3~5分/一人

※テーマは、担当スタッフが事前に決めておく。

※スタッフの参加は任意。

00:40 フリートーク(10分~15分)

※スタッフは参加せずに見守る

00:55 終了の合図

PP のステージ1・2・3と小冊子の紹介をして全員退室させる。

以下は正会員担当バージョン

1 部屋 60分

00:00 入室・氏名、画面、音声などの設定のお手伝い

00:20 開始・ご挨拶

PP 掲示・グラドルールと進行方法の説明

00:30 30秒自己紹介 ※スタッフも参加

①ハンドルネーム

②どこからの参加か

③何回目か

④だれのことに参加したか

【⑤ご自分も障害がある方は、おっしゃってください】

※スタッフから話す

00:33 テーマトーク&フィードバック 5分/一人

※テーマは、担当スタッフが事前に決めておく。

※スタッフの参加は任意。

01:00 フリートーク（10分）

※スタッフは参加せずに見守る

01:20 終了の合図

PP のステージ1・2・3と小冊子の紹介をして全員退室させる。

2部屋・80分

- 00:00 入室・氏名、画面、音声などの設定のお手伝い
- 00:15 開始・ご挨拶
PP 掲示・グラドルールと進行方法(ブレイクアウトルーム)の説明
- 00:20 全員で15秒自己紹介
- 00:25 ブレイクアウトルーム作成と振り分け
- 00:30 1ターム
フリートーク※スタッフは行き来する
- 00:50 2ターム
フリートーク※スタッフは行き来する
- 01:10 プメインセッションでシェア・フリートーク
スタッフがファシリテートしても可
スタッフが関わらず、話す人が偏っても可
- 01:30 終了の合図
PPのステージ1・2・3の話と小冊子の紹介をして全員退室させる。

3部屋・100分

- 00:00 入室・氏名、画面、音声などの設定のお手伝い
- 00:15 開始・ご挨拶
PP 掲示・グラドルールと進行方法(ブレイクアウトルーム)の説明
- 00:20 全員で15秒自己紹介
- 00:25 ブレイクアウトルーム作成と振り分け
- 00:30 1ターム
フリートーク※スタッフは行き来する
- 00:50 2ターム
フリートーク※スタッフは行き来する
- 01:10 3ターム
フリートーク※スタッフは行き来する
- 01:30 メインセッションでシェア・フリートーク
スタッフがファシリテートしても可
スタッフが関わらず、話す人が偏っても可
- 01:50 終了の合図
PPのステージ1・2・3の話と小冊子の紹介をして全員退室させる。

2020年4月10日 SORA 改訂