

『オーセンティック・ダイアログ』: 正直さと思いやりとともに
難しい対話に望む～そのためのハートの準備とスキルを学ぶコミュニティ
(RoxyとSarahの本からの学びをベースに自分の『力』とつながり直す場)

この書類では、それぞれのパートで読む章とその簡単な説明をお伝えします。

* 注1: 本1はロキシーの本、本2はロキシーとサラの共著本です。

* 注2: 今の時点での予定です。みなさんの様子によって進むスピードを調整／変更します *

下記は5月末開催向けに作った予定です。10月開催に延期しました。

新しい構成が出来上がったらご案内いたします。

パート1(5月～6月)～始まり: まずは本の前半を読んでもみる

～パート1では「オーセンティック・ダイアログを選ぶこと、実践するために必要な準備であるロキシーの本の前半を読みます～

- ・ 毎週金曜日にオンラインで集まります。
- * できるだけ事前に翻訳を読んでご参加ください。(セッションでは音読時間を取りません)

セッション1(5月24日)

本1: イントロ(P1~18)

・この本について、オーセンティック・ダイアログを含めて何を学ぶのか

本2: イントロ(P1~16)

・著者の思いとその背景、何に、どこに読者を誘おうとしているのか

セッション2(5月31日)

本1: 1章(P19～ 39)『親愛なるコミュニティへの対話』

・なぜ親愛なるコミュニティに向かいたいのか？なぜ対話なのか？

セッション3(6月7日)

本1: 2章(P40～ 60)『対話の障害となる白人優越主義のイデオロギー』

・優越主義が生み出す対話のブロック

セッション4(6月14日)

本1: 3章(P61～ 72)『親愛なるコミュニティを選ぶ』

・なぜコミュニティが必要なのか？暴力とは何か？

セッション5(6月21日)

本1: 4章(P73～ 84)『バイアス: つながりを切る歪み』

・つながりを妨げるバイアスとそのタイプに関して

セッション6(6月28日)

本1:4章(P84~95)『バイアス:つながりを切る歪み』

- ・『観察』が持つ力と『観察』の3つの種類

パート2(7月~9月)~落とし込む:ここまで読んだ部分をジャーナルと内観で落とし込む

~パート1ではロキシーの本を読み、探求しました。パート2では、ロキシーとサラの共著から追加の情報を読み、ジャーナルを書くことで『オーセンティック・ダイアログ』に飛び込む準備を深めます~

- ・ 毎週月曜日にジャーナルや内観のお誘い(本の該当するページの翻訳)が届きます。
- + 仲間とつながったり、ブレイクアウトで話す月1のオンラインセッションがあります。

7月:本2:1章(P17~35)『親愛なるコミュニティに向かって』

- ・自分は親愛なるコミュニティを、本当に求めているのだろうか?
- ・『含むこと』と『除外すること』
- ・日常生活の中の『暴力』に気づく
- ・『暴力』から『非暴力』へ
- ・『無意識の誓い』に気づき手放すこと

8月:本2:2章(P26~50)『(白人)優越主義、怒り、そして愛』

- ・優越主義とその文化、そしてあなたの関係性
- ・『怒り』に関してのルール、いのちに奉仕する『激怒』とは
- ・何に『怒り』を感じて、何を『愛する』のか
- ・システム(構造)的なレイシズムと個人間のレイシズム
- ・二元論的思考を考察する

.:本2:3章(P51~67)『時間、トラウマ、そして自分への思いやり』

- ・タイムトラベルって?
- ・インパクトと意図、そして自分への思いやり(セルフコンパッション)

9月:本2:4章(P66~88)『特権への盲目さを外していく』

- ・自分の『特権』の内観と『特権』の脳への影響
- ・フラジャリティ(自分が行った差別などに関して向き合うことのできない脆弱さ)とは

.:本2:5章(P89~104)『バイアス、嫌悪、そしてコード化された言語』

- ・認知バイアスとコード化された言語
- ・『観察』のスキルとは

.:本2:6章(P105~117)『レイシズムと害への対応としての非暴力』

- ・NVC(非暴力コミュニケーション)のOFNR=『観察』『気持ち』『ニーズ』『リクエスト』を学ぶ

パート3(10月～12月)～練習する:具体的な対話の仕組みを学び、練習する

～パート3では、いよいよ『オーセンティック・ダイアログ』の練習に飛び込みます～

- ・ 毎週金曜日にオンラインで集まります。
- * できるだけ事前に翻訳を読んでご参加ください。

セッション 1(10月18日)

本1:5章(P 96~109)『オーセンティック・ダイアログの始まり』

- ・自分はどうな対話を求めているのか?オーセンティック・ダイアログの対話の種類

セッション 2(10月18日)

本1:6章(P 110~131)『非暴力コミュニケーションをオーセンティック・ダイアログで使う』

- ・対話の前の内面の準備、対話の例とどのようにNVCを使うことができるか

セッション 3(11月1日)

本1:7章(P 132~152)『オーセンティック・ダイアログの枠組み』

- ・オーセンティック・ダイアログの要素、事前の準備、どのように始めるか、どのように聴くか、『聴いてもらうための対話』

セッション 4(11月8日)

本1:7章(P 152~158)『オーセンティック・ダイアログの枠組み』

- ・『癒しのための対話』『理解のための対話』『解決のための対話』

セッション 5(11月15日)

本1:8章(P 159~178)『マイクロアグレッション』

- ・オーセンティック・ダイアログをどのようにマイクロアグレッションの対応に使うか

セッション 6(11月29日)

本2:8章(P146~160)『マイクロアグレッションとそのインパクトを捕まえる』

- ・相手の発言の中に含まれる隠された意図や考えを紐解く、社会システムと個人を分けること、無意識のバイアス

セッション 7(12月6日)

本1:9章(P 179~199)『挑戦に向けて』

- ・対話の間に起こる様々なチャレンジとその対応

セッション 8(12月13日)

本2:9章(P 161~175)『神経システムの崩壊、沈黙、そして選択』

・

セッション 9(12月20日)

本1:10章(P 200~205)『道を切り開く』

- ・優越主義の影響を少しずつ外していくこと、自分の選択と未来

パート4(1月～2月)～統合する:対話のスキルを深める、統合する

～パート4では、ワークブックのサポートを得ながら、オーセンティック・ダイアログの練習を続け、スキルを磨き統合していきます～

セッション 1

本2:10章(P 176～195)『・・・は善意で舗装されている』

- ・反応している時に気づくこと、相手が反応している時にどう対応できるか？

セッション 2

本2:10章(P 176～195)『・・・は善意で舗装されている』

- ・自己防衛に気づくこと、内容よりプロセスを重視することが生み出すもの、確証バイアス

セッション 3

本2:11章(P 195～214)『アンチ・レイジズムを支える「コール・イン」とは』

- ・「コール・イン」と「コール・アウト」をどう使い分けるか？

セッション 4

本2:11章(P 195～214)『アンチ・レイジズムを支える「コール・イン」とは』

- ・夢を取り戻す、インパクトへの共感の練習

セッション 5

本2:12章(P 215～227)『関わることで全てを変える』

- ・希望の炎を広げる、希望の燃料としての嘆きを体験する

セッション 6

本2:12章(P 215～227)『関わることで全てを変える』

- ・絶望を認めること、親愛なるコミュニティを思い描く