

# ADRトレーニングの帰還

---

対人支援の道を またみんなで歩き始めよう

お久しぶりの方も、初めましての方も、こんにちは。  
hoahoaです。

私たちは、当事者自身が問題を乗り越える力、対話による変容の力を信じて  
ADR（裁判外紛争解決手続き）を推進してきた司法書士を中心として  
結成された団体です。

今日は、約2年ぶりとなるADRトレーニングの開催をお知らせしたく、  
この手紙を書いています。  
ぜひお時間をとって読んでいただけますと嬉しいです。

2021.5.28



---

司法書士による対話促進ネットワークhoahoa

# コロナが引き起こした分断と hoahoaの焦り

私たちhoahoaが団体を設立するにあたって理想として掲げた社会は、お互いの違いや多様性を認めて、助け合いながら共存する社会。

そのためには一人一人が対人支援の心を持つこと、対話の文化が広まる必要があるという理念のもとで活動しています。それはhoahoaの前身団体の頃から変わりません。

ところが、今の時代は、私たちの目指している理想とは真逆の方向に進んでいると感じます。

元々合理主義や成果主義が良しとされる社会でしたが、その傾向はコロナの影響により加速しているように思います。

仕事で言うと、多くの会社でリモートワークによる分業化が進み、一緒に働いている人とのチームワークも取りづらく、コミュニケーション不足によるトラブルが起きています。特にこれまでは数字に表れない貢献をしてきた人、たとえばその人がいることで職場の雰囲気明るくなったり、その立ち振る舞いで人を勇気づけたりしていた人。そうした数字に換算されない強みを持った人の居場所がなくなり、退職に追い込まれる例を何度となく見かけました。

家族はどうでしょうか。

これまで一日の大半を職場で過ごす家族のメンバーが在宅を強いられることにより、家族間にも軋轢が生じるケースが起きています。

現にコロナ過で家庭内暴力の数が増えている話を、あなたも聞いたことがあるのではないのでしょうか。もちろんニュースになるのは目立つケースだけですので、数に出てこないトラブルも水面下にたくさん隠れているのだと思います。

他にも、自粛警察と呼ばれる人たちによる争い、異なる県の間での分断、医療従事者とその家族への差別。

そして飲食店をはじめとした企業の業績悪化によるリストラや、新卒者内定取り消しによる非正規雇用者の増加。進む貧困。

また、世界に目を向けると、コロナを理由としたアジア人差別に代表されるように、分断の兆候は確実に進んでしまっているように感じます。

もしかしたら、私たちの身の周りには  
まだそこまで深刻な問題は起きていないかもしれません。

しかし、先行き不透明な時代に対するそこはかたない不安はきっと誰しも持っていますし、政治家、首長、経営者、学校関係者、福祉関係者、皆、新しい生活様式の中でできるだけ成果を上げようと焦っている方も多いと感じます。

そしてこの状況をどうにかしたいという気持ちから、より合理化、スピードアップを求め、成果を出せない分野の切り捨てが進み、そんな社会に適応できない人が増えている。言わば悪循環になっているように感じられます。

私たちhoahoa自身も焦っていました。

hoahoaが設立されたのは昨年6月。

そこからすぐにトレーニング事業を行いたかったのですが、全国にメンバーが散らばっている私たちは直接会うことができず、慣れないオンラインツールを駆使して意思疎通を図ろうとしていましたが、それはとても難易度の高いことでした。

何度も空中分解の危機を抱え、外部の有識者のアドバイスも採用しながら土台固めに注力して、やっと本格的な事業を行える体制になったのはついこの間の話です。

私たちは誰にも強制されていないのに、他に仕事も持っているのにわざわざ時間を割いて、なぜそこまでしてhoahoaをやっているんだろう、と何度も考えました。

それは、私たちのアイデンティティに関わる話でもあります。

# 知識だけでなく 自分自身の在り方で 貢献できる人へ

hoahoaメンバーもそうですが、もしかしたらあなたも、  
ご自分のことを単なる問題解決の専門家ではなくて、  
クライアントその人自身、そしてその人の人生そのものを支援し、手助けする  
『対人支援家』なのだと思ったことはないでしょうか？

たとえば私が仕事をする中で一番光を感じる瞬間は、  
クライアントはじめ、他者が変わるのを目撃する瞬間です。

その人の、自分自身の問題へのかかわり方が主体的になったとき、  
前に進むことを決めたとき、または自分を受け入れることを決めたとき。

その人の人生に、また、その人が思う本当の幸せに貢献できたと感じたとき、  
私はこの社会におけるお役目をひとつ果たせたような気持ちになります。

人を変えることができないと言われますが、私はそんなことはないと思っています。  
人は人の関わりによって変わることがあるし、場の力によっても変わることがあります。  
そうでなければ話し合いによる解決なんて成立しませんよね？

人と人との関わりは一回性のものです。  
その瞬間の自分と、その瞬間の相手にしか生み出せなかったできごとには、  
代替性や再現性はありません。

そうやって自分にしかできない仕事をこれからもしていきたい。  
そしてその仕事は、どこまでも人間性を大切にしたい仕事であってほしい。  
そう思っています。

ここで私たちが目指す社会の話をもう一度したいと思います。

私たちが目指す社会は、お互いの違いや多様性を認めて、助け合いながら共存する社会。

それを実現するためには、クライアントの人生の大事な瞬間、  
大きな意味を持つライフイベントに関わらせてもらうことができる私たちがまず、  
対人支援の心をもってクライアントに関わるのが第一歩だと思います。

しかし、それだけでは足りません。

私たちが関わった人たちが、今度はその周りの人たちに対して  
対人支援の心で接してほしい。

そうして対人支援の輪がどんどん広がっていくことを願って、祈って、  
活動しているんです。

究極的には、誰かは誰かのメンターであることが当たり前で、  
周りの人たちと相互支援の関係性を築くことが当たり前の社会になってほしい。  
そういう関わり方を、子どもたちでも当たり前知って実践しているような  
社会になってほしい。

ひとりひとりがそうしなければ分断の社会を乗り越えることはできません。

今の社会では、コミュニケーションができていような人なんてほとんどいません。  
話し合いの仕方も、紛争への第三者からの介入の仕方も、グループダイナミクスも、  
人との関わり方自体も、誰も学んでないからです。知らないからです。

ただ、こんな社会にしたい、いくらそう思っても  
すぐにトップダウンで何かを変えることはできません。  
抜本的な変化を起こす力はまだないけれど、その代わりに私たちは、  
一人ひとりが草の根的に対話の種を撒くことを決めました。  
言葉で言っても伝わらないなら、自分の行動や姿勢で、自分の在り方で。  
自分自身が対人支援のサイクルを回すきっかけとなることで。

そんなように、問題解決を行うことだけではなく、  
自分自身の在り方自体で他者にプラスの影響を与えることのできる人になれば  
どんなに素敵だろうと思いませんか？

大げさなことを言っていると思われるかもしれませんが、あなたも仕事している中で  
クライアントの方をはじめとした周囲の方々から

「〇〇先生にあこがれる、〇〇先生みたいになりたい。」というように、  
ご自身の存在自体についての言葉をもらったことがあるのではないのでしょうか。

私たちはその職業上、十分に周囲の人たちに対して  
影響を及ぼすことのできる存在です。

それを意識して、意図的に対人支援のサイクルのきっかけとなる存在に  
なることができたなら、自分の半径10mから世界を変えていける。  
本気でそう思っています。

# hoahoaプレゼンツ

## オンライントレーニング & 予習コンテンツ

さて、前置きが大変長くなりました。  
そんなわけで、私たちはこれからもADRトレーニング、  
『調停・対話促進の技法トレーニング』を行っていきます！

その第一回となる今回のトレーニングにぜひ参加して、  
一緒に対人支援の道を歩く仲間になってほしいと思って、この手紙を書きました。

今回のトレーニングは、実は、  
当日3時間のオンライントレーニングの他に、  
1ヶ月間で4つの基礎ポイントを学んでいただく予習コンテンツによって成り立っています。

これまでは7時間×2日という長い時間をかけて、  
対面でコミュニケーションを取りながら行っていたトレーニングを、  
完全オンラインで実施するという挑戦になりますので、新しい試みを様々に取り入れました。

まずは予習コンテンツを4つご紹介します。  
録画配信のものと、ライブ配信のものがありまして、  
ライブ配信のものは双方向で参加していただけるようになっています。

### 《予習コンテンツ》

#### ① 『聴く』 (L I V E)

---

担当講師：前田道利

2021年7月8日（木）18時～（最長20時まで）

相談も調停もまず当事者の話を聴くことから始まります。  
非言語コミュニケーション、基本的な『聴く』スキル、感情の扱い方、  
相手の願いやニーズの引き出し方など『聴く』に関するフルセットを、  
実習ワークを取り入れながらレクチャーする回です。

※トレーニング申込者以外も単発参加可能な回となります。

（募集はhoahoa公式メルマガから行います）

## ② メディエーションの概要 (録画)

---

担当講師：前田道利

2021年6月24日頃、動画をメールでお届け

わかったようでわからないwin-winとは、話し合いによる解決とは、hoahoaの考えるメディエーターに必要な力とは・・・  
当事者にとって紛争解決とは何なのかを改めて考えます。  
トレーニング当日ロールプレイに参加する方は必須の講座です。

## ③ 新しい時代の専門家像と最新事例 (録画)

---

担当講師：名波直紀

2021年7月17日頃、動画をメールでお届け

これまでのように知識を授け、問題を解決して”あげる”だけの専門家のままでいてもいいのでしょうか？  
この講座では、hoahoaが目指す新しい時代の専門家像の提示と、実際に講師が取り組んでいる最新の事例をお届けします。

## ④ ロールプレイシナリオ作り講座 (L I V E)

---

担当講師：前田道利

2021年7月3日 (土) 13時～ (最長15時まで)

ご自身で研修を行われる方で、体験学習用のロールプレイ素材に困っている方は多いのではないのでしょうか？  
この研修では調停ロールプレイのシナリオ作りをレクチャーします。  
対立する当事者双方の立場に立ってシナリオを作りますので、紛争解決の力量が上がることも期待できる講座です。

以上4つの予習コンテンツには、トレーニング申込者は全員参加できます。  
参加方法は各日程3日前までにメールでお知らせいたします。

そして、トレーニングのご案内です。

## 『調停・対話促進の技法(ADR)トレーニング』

---

### ■ 開催日時

2021年7月31日（土）13時～16時 ZOOMにて

講師：hoahoaメンバー

※トレーニング終了後、hoahoa通常総会と懇親会が行われます。

会員の方には別途ご案内させていただきます。

### ■ 内容

#### ・同席調停ロールプレイ

あるシナリオを元に、参加者が調停人・当事者2人のどちらかに扮して同席調停ロールプレイを行います。

調停人役となった方は、対立する当事者の話し合いを進めるためにはどんな働きかけが有効なのか、リアルタイムで当事者役の反応を体感しながら練習することができます。

当事者役となった方は、調停に臨む気持ちがどのようなものか、その気持ちが話し合いによってどのように変化していくのかを疑似体験することができます。

また、ロールプレイ後に実施チームごとに丁寧な振り返りを行うことで、自分では気づけない自分自身のコミュニケーションについて貴重なフィードバックをもらうことができます。

※ロールプレイはZOOMのブレイクアウトルームという機能を使って

小グループで行いますので、みんなの前でロールプレイを行うことが恥ずかしい・・・という方も安心してご参加ください。

### ■ トレーニング費用（銀行振込のみ）

hoahoa会員：無料

hoahoa非会員：3000円

[お申込みはこちらをクリックしてください。](#)



そして、まだhoahoa会員になっていない皆さまにお知らせです。

hoahoa年会費は1万円ですが、

**トレーニングにお申し込んだ方は、年会費が7,000円になります。**

この価格で入会できるのは8月末日までとなりますので、  
ぜひそれまでにご入会をご検討いただければ嬉しいです。

さて、大変長いことお付き合いいただきまして誠にありがとうございました。

ここまでのところで

hoahoaの活動に興味あるな、ADRトレーニング面白そうだな、  
とっていただけたらとても嬉しいです。

今回のトレーニングは1日だけの開催だけなので、

残念ながら予定が合わない方もいらっしゃると思います。

一番は当日に参加してほしいですが、もしご都合がつかない方は、  
ぜひhoahoa会員になってください。

hoahoaは6月から2期目に入っておりますが、

今期は、より実践的・専門的なhoaトレの開催、単発イベント、

そしてADRトレーニングの定期開催も視野に入れて進んでおり、

多くのコンテンツは会員の方を優先的にご案内させていただきます。

あなたとこれから先も一緒に学び、成長することができれば

こんなに嬉しいことはありません。

## 最後に…

正直、この手紙を読んでもらっているあなたは、

ご自身のお仕事の中で、すでに対人支援を行っていらっしゃると思います。

(そういう意識がない方ならつながっていないはずなので・・・)

ですが、ここでもう一度コミットして、もっと意識に上げていきませんか？

私たちはクライアントの人生の深い部分に関わることのできる、

とても特権的な立場にあることを忘れずに。

その立場を最大限生かして、この社会での役割を全うしていけるように。

それでは、あなたにお会いできることを、hoahoa一同、楽しみにしていますね！！

hoahoa A代表 山崎梨紗

### 【用語解説】 ADR

その名の通り裁判以外による紛争解決手続のことを言います。  
あっせん、仲裁、調停などがありますがhoahoaでは  
特に第三者である調停人が入った話し合いによる解決方法のことを指しています。

### 【用語解説】 ADRトレーニング

民事のトラブルにおいては知人、職場、ご近所さんなど、徹底的に戦って白黒つけるよりも  
将来の関係を見越して建設的な話し合いができるソフトな紛争解決手続きが適している  
事件が多くあります。そんな時に役に立つのがADRです。  
そして、この話し合いにおいて進行役となる調停人を養成するのがADRトレーニングです。

### 【解説】 なぜADRトレーニングが対人支援につながるの？

ADRにおいて調停人は、安心安全な場づくりを行い、非言語も含めて使えるものを総動員して  
当事者を支えながら話を聴き、感情に隠された本当の願いやニーズを引き出し、  
創造的解決を探すお手伝いをします。これらのことは通常の相談業務に加え、  
ありとあらゆる人間関係において他者と相互支援関係をつくる上で  
役立つものだということが受講者の声から実証されています。

