



# ライフデザイン ダイアローグ

# 通常の個別相談は...



**1対1ですが...**

# ダイアローグは...

3-4人が一緒に話をお聴きします。

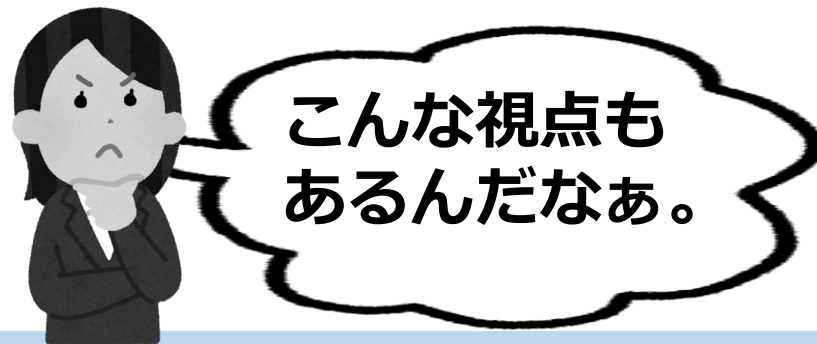


あなたの話を  
聴く人

# 特徴は「リフレクションタイム」



他の人たちが話す  
「自分のこと」を  
少し離れて観察する



# 60分の進め方

話す

リフレクション

気づきの共有



全員でこの場のふりかえり（10分）

# どんな話をしててもOKです

例えば . . .

- いま気がかりなこと
- モヤモヤしていること
- これからやってみたいこと

ふみだす次の一歩を見つける時間です

※ここでの会話は、この場限りです。

# ふりかえりの時間

～全員にとって居心地のいい場にするために～

## ●居心地のいい場になっていましたか？

違和感があったとしたらそれも素直に共有を。

## ●聴く人はどんな気持ち・状態でしたか？

どんな気持ちの変化や感情が生まれていたか、  
素直な気持ちを言葉にしてみる。  
発見したことや気づいたことなど。