

## HELP ME! グラウンドルール 5 か条

- 1つ 心を開くこと。人の悩みを勝手にこの場意外で話さないこと。
- 1つ 時間が来たら速やかに次の行動へ移ること
- 1つ 「うちは他と違うから」という観念を捨てること
- 1つ 付箋に書くのは1項目。右下に名前を記すこと
- 1つ 責めない。否定しない。疑わない。感謝の心で接すること

## HELP ME! 手順説明書

### ■準備すべし 3 手順

1. おもむろに紙を半分に折りたたみ、本のように持ち運べるようにすべし
2. 青の付箋に自分に関することを書くべし
3. 紙の表の真ん中に自分の名前を記し、周りに青の付箋を貼るべし

### ◆書き出すべし 3 手順

1. 赤の付箋に自分の悩みを書くべし
2. 書いた悩みを本の内側に順次並べて貼るべし
3. 他の人に見られる形にしてテーブルの内側に置くべし

### ◆紹介すべし 3 手順

1. 本の表紙をみなに向けるべし
2. 自分のことを知らせるべし
3. 周りのものは、話者に青の付箋についてどんどん尋ねるべし

### ◆話すべし 3 手順

1. 書いた悩みのうち、話したい悩みを1つ場に出すべし
2. 話すべし。聞人は順次黄の付箋に気づきを記し、解説しながら話者へ渡すべし
3. 受け取った気づきを悩みの周りに貼り付けるべし

上記◆3 手順、席を変えた後繰り返すべし

### ■整理すべし 3 手順

1. 悩みと気づきを整理すべし
2. よかった気づきに記しをつけるべし
3. 他の悩みの中でかかわるものがあれば、近くに貼るべし