

『モヤモヤ座談会』 実施のコツやポイント

こどもまんなか
こども家庭庁

座談会実施時のポイント

座談会を実施する際は、下記のポイントを意識してみましょう。

- はじめに、安心して話せるルールを共有しているか
 - 「否定しない」「正解を決めない」「無理に話さなくてよい」などを最初に伝えているか
- その場でモヤモヤを書き出す時間を設けているか
 - 付箋やワークシートに、今感じていることを自由に書いてもらう時間を確保しているか
- 少人数のグループで話せる形になっているか
 - 1グループ2～6人程度にし、全員が無理なく発言できる人数になっているか
- 話し合いの中で、自然に考えが深まる流れになっているか
 - 「なぜそう思うのか」「別の立場ならどうか」と問いを重ねる流れになっているか
- 少し上の世代の人など、違う立場の話を聞ける機会があるか
 - 少し上の世代が自らの実体験を語ることで、新たな視点や気づきが得られる場になっているか
- モヤモヤを無理に解決しようとせず、別の角度で捉え直せる設計になっているか
 - モヤモヤを別の角度から捉え直すことで、考え方をアップデートできる設計になっているか
- 参加者が前向きな気持ちで終えられる構成になっているか
 - 最後に全体共有や振り返りの時間を取り、周囲と意見交換ができる設計になっているか

プログラム案 (25分の場合)

下記のプログラム案を参考に、規模感に応じて時間配分を調整しましょう。

STEP0 個人単位での“モヤモヤ”の洗い出し (5分)

普段抱えている“モヤモヤ”を、できるだけたくさん書き出しましょう。

チームごとに“モヤモヤ”の選択 (5分)

STEP1

個人単位での書き出した“モヤモヤ”の中から、チームで議論したい“モヤモヤ”を1つ選びましょう。
チームで新たに“モヤモヤ”を導き出してもかまいません。

※選ぶ際のヒント：共感値が高い・はっとするような気づきがある（今まで考えてことがなかった）・意見が割れる、など

STEP2 “モヤモヤ”に対する共感ポイント出し (7分)

選択した“モヤモヤ”の、どのようなポイントに共感できるかを議論しましょう。

STEP3 選択した“モヤモヤ”の、別の角度からの捉え直し (7分)

「そもそも〇〇なのでは？」など、別の角度で捉え直しができないかを議論しましょう。

モヤモヤとの付き合い方について、アップデートした考えを導出 (6分)

STEP4

「つまりこういうことなのかな？」というモヤモヤの新たな解釈や、別の角度で捉え直せる「アップデートした考え方」を導き出しましょう。

ワークの座組のポイント

ワークの目的や規模感に応じて、座組を検討しましょう。

パターン①

1グループあたりの人数が4~6人で、学びの多様性が得られる座組



【メリット】

- ・多様な意見が自然に出やすい
- ・異なる立場の話が聞ける
- ・会話が途切れにくい
- ・発言のきっかけが増える

【デメリット】

- ・一人の発言時間が短くなる
- ・発言が偏る場合がある

パターン②

1グループあたりの人数が2~3人で、少人数でじっくり話し合える座組



【メリット】

- ・一人あたりの発言が増える
- ・本音を話しやすい
- ・考えを深く掘り下げられる
- ・少人数でも気軽に取り組める

【デメリット】

- ・意見の広がりが出にくい
- ・相性の影響を受けやすい

※少し上の世代の方が、「私の場合は〇〇」と実体験を共有することで、議論が深まり、活性化することがあります。

※議論が煮詰まった際は、「そもそも〇〇なのでは?」「〇〇という捉え方もできるのでは?」と問い直し、視点を広げてみましょう。

モヤモヤシート

上段は、当てはまるテーマに○をしたうえで、モヤモヤを一言で記載。
下段は、モヤモヤに感じる理由を自由に記載することができるワークシート。
グループワークの前に、個人ワークでモヤモヤシートを活用することを推奨。

▼サイトよりダウンロードしてご活用ください。

名前
わたしの将来の○○に対する“モヤモヤ”は 結婚 or 子育て or 働き方 or 住む場所 or お金 or その他
“モヤモヤ”に感じる理由

グループワークシート

選択したモヤモヤに対してグループで議論する際のグループワークシート。
モヤモヤに対する共感を洗い出したうえで、別の角度からの捉え直しを行い、
モヤモヤに対して新たな解釈やアップデートした考え方を導く設計。

▼サイトよりダウンロードしてご活用ください。

チーム「 」	
カテゴリー	選択した“モヤモヤ”
“モヤモヤ”の共感ポイント	“モヤモヤ”を「別の角度から」捉えなおし
その“モヤモヤ”の何に共感できるのか	そもそもこれって〇〇じゃない？ こういう捉え方もあるのでは？
↓	
“モヤモヤ”の新たな解釈/“モヤモヤ”に対するアップデートした考え方	
箇条書きでも一言にまとめてもOK	



グループワークシート（簡易版）

選択したモヤモヤに対してグループで議論する際のグループワークシート。
モヤモヤに対する別の角度からの捉え直しを行い、
モヤモヤに対して新たな解釈やアップデートした考え方を導く設計。

▼サイトよりダウンロードしてご活用ください。

チーム「」

選択した“モヤモヤ”

“モヤモヤ”の捉えなおし
(議論の過程、社会人の参考になった意見、活動を通して感じたことも書いてください。)

そもそも○○なのでは？ ○○とも考えられるのでは？

▼

“モヤモヤ”の新たな解釈/“モヤモヤ”に対するアップデートした考え方

箇条書きでも一言にまとめてもOK

