

あなたの\地域でやりたい/を一步前へ

サポートオフィス 通信

2026 SEP
vol.71



一般財団法人町田市地域活動サポートオフィス 発行

チラシ作り・仲間探し・資金調達
地域活動のお困りごと、まるごと相談できます

👉 お問い合わせは公式LINEから



特集

ファシリテーション講座直伝

話しすぎ・脱線・沈黙
会議の“3大モヤモヤ”
解決テクニック!



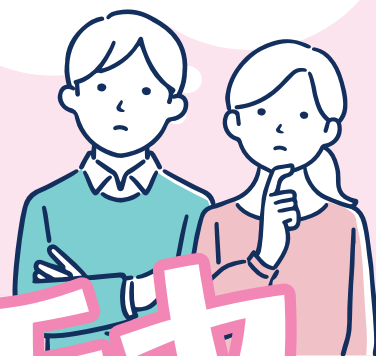
特集

Topics

ファシリ
テーション
講座直伝

⚡ 話し過ぎ・
🌀 脱線・沈黙

会議の 3大モヤモヤ 解決テクニック!



地域の活動や、仕事、家庭など、会議や話し合いの場で
“モヤモヤ”した気持ちになったことはありませんか?
「一人の人が長く話し過ぎている…」「話がどんどん脱線
していく…」「意見が出ず沈黙が続く…」このような状況に、
一度は悩んだことがあるのではないのでしょうか。

自分が参加している会議でこうしたモヤモヤが起きたとき、
具体的にどうすればよいのでしょうか?今号の特集では、
7月に開催したファシリテーション講座の内容から、上記
の3つのモヤモヤを解決するテクニックをご紹介します。
会議進行役(ファシリテーター)だけでなく参加者も、より
よい会議をつくるためにできることがたくさんあります。
ぜひできるところから試してみてください。

INDEX

次ページでは

会議の3大モヤモヤの解決テクニックをご紹介します!

POINT

01

「話しすぎる人」「主張がつよい人」への対応

POINT

02

「話しが脱線する」ときの軌道修正

POINT

03

「意見が出ない」「沈黙」への対処方法



はじめに

会議の進行役(ファシリテーター)の役割とは？

そもそも「ファシリテーター」とはどのような役割でしょうか？単に「会議を進行して結論へと導く人」と思われがちですが、本質は参加者の想いに寄り添い、主体性を引き出しながら、誰もが安心して発言できる場をつくることにあります。



“グラウンドルール”をつくる

グラウンドルールとは「会議の場での約束事」のことです。会議のはじめに参加者全員で共有します。

◆ルールの例

バランスよく話す/聴く、否定しない、違う意見も受け入れる、時間を守るなど



▲【参考】まちカフェ!実行委員会のグラウンドルール

モヤモヤ解決テクニック 1

「話しすぎる人」「主張がつよい人」への対応

発言への感謝を伝える

まずは、発言をしてくれたことに感謝し、肯定的に受け止めましょう。発言をするということは想いや関心があるということです。

【感謝の例】

「〇〇さん、熱い想いや貴重な意見をありがとうございます。」

発言量の可視化

発言をホワイトボードで板書したり、録音データをAIで文字起こしや画像にしてみたりすることで「特定の人の発言が大半を占めている」という状況を可視化でき、客観的な気づきを促します。

時間やルールを明確に伝える

「一人の発言は〇〇分です。△△という合図があったら終了してください」など、時間やルールを事前に共有しましょう。

【合図の例】

- ベルを鳴らす
- 司会者が手をあげる
- テーブルにぬいぐるみを置くなど



モヤモヤ解決テクニック 2

「話しが脱線する」ときの軌道修正

最初に会議の目的やゴールを共有する

はじめに「今日の会議は何をするための会議」であるかを明確にし、参加者に共有します。会議の目的やゴールを意識できるように見える所に貼っておくのもおすすめです。

【会議の目的の例】

- 顔合わせの会議
- アイデアを出す会議
- AかBかを決める会議
- 振り返りの会議 など

場を仕切り直す

アイスブレイクや休憩を取り入れることで、会議の雰囲気をリセットできます。また、議論が脱線した際も否定するのではなく、一度ホワイトボード等にメモをし「別の機会に話し合いましょう」と受け止めた上で、本題へ仕切り直すのが有効です。



「脱線」を冷静に観察する

脱線と思うようなことも、重要なプロセスかもしれない、という心構えが必要です。「その話は今日のテーマとどう関係していますか？」と確認するのもいいですね。



“アイスブレイク”を取り入れる

アイスブレイクとは、心と体をほぐして場を和ませるためのミニワークです。会議の開始時や、議論を切り替えたいタイミングで取り入れることをおすすめします。



▲ゲーチャキパーで答えられる質問を用意して参加者全員にジェスチャーで答えてもらうアイスブレイク。

考えなくなる「問い」を立てる

活発に意見が出る場には、考えることがわくわくする「良い問い」が必要です。会議の意見が出ない原因は「問いかけの粗さ」にあるかもしれません。「どうすれば?」という抽象的な質問を、「誰が・いつ・どうする?」とイメージできる形に言い換えるだけで、アイデアを一気に引き出せます。

漠然としている：広すぎる

「若い人に地域活動に来てもらうには?」



「人」「場面・時間」「感情・行動」をしぼる

詳細がイメージしやすい：具体的

「20代の人が“これなら週末の1時間だけ手伝えるかも”と思える活動って何でしょうか?」



AIを相談相手として活用する

AIはアイデアを出すことが得意です。ChatGPTやGeminiに、その会議の目的やゴールを入力し、「意見を出しやすい具体的な問いを立ててほしい」と指示(プロンプト)を入れると、考えが広がります。

ペアワークの後にシェアをしてもらう

「まずは隣のひとと1〜2分だけ話し合ってみてください」と促し、その後「今出た内容を全体にシェアしてください」と投げかけると、発言のハードルがぐっと下がります。



ふせんの活用

個人ワークで意見をふせんに書き出した後、内容を仕分けしたり、発表してもらったりします。声の大きさにかかわらず、平等に沢山の意見を短時間で集めることができます。



選択肢の提示

「どう思いますか?」ではなく、「A案とB案、直感ではどちらが取り組みやすいですか?」や「良いと思うアイデアにシールを貼ってください」など答えやすい選択肢を用意しておくのも効果的です。



◀ 講座の当日には、「もっと聞きたい内容」を一人3枚ずつシール投票しました。結果が一目瞭然となるので、参加者の関心が可視化されます。



参加者が良い会議づくりに貢献できるテクニック

- ☒ 笑顔や頷きなどのリアクション
- ☒ 分からなかったら質問をする
- ☒ スライドの見え方や音の聴こえ方チェックに対する応答
- ☒ 困っている参加者へのさりげないサポート
- ☒ 短く発言する
- ☒ 他の参加者への発言の促し
- ☒ ホワイトボードに発言をメモする

「良い会議」をつくるために、参加者ができることもたくさんあります。ぜひ試してみてください。

REPORT

【実施報告】ファシリテーション基礎講座 ～AI活用ヒント付き!「準備・進行・まとめ」まるごと会議術

本特集は、7/25(土)に開催した「ファシリテーション基礎講座～AI活用ヒント付き『準備・進行・まとめ』」(講師:NPO法人市民プロデュース理事長・平田隆之氏、同理事・小柳明子氏)の一部をご紹介します。その他、「AI活用法」や「会議の設計方法」「問いの立て方」「進行テクニック」など全編は、サポートオフィスのHPで公開しています。ぜひあわせてご覧ください!



実施報告
はこちら



町田市立中央図書館HPでは、講座連動企画として実施したファシリテーション関連書籍リストやテーマ別資料案内をご覧ください。



このコーナーでは、これから開催するイベントから

特におすすめをピックアップしてご紹介します。

その他、サポートオフィスが実施するすべてのイベントの詳細は
右記HPよりぜひご覧ください。

→ 実施イベント
一覧はこちら



誰でも気軽に立ち寄れる地域活動のつながりの場 まちカフェ! オープンデー

日時 10/1(木)10:00~17:00

場所 町田市庁舎2F市民協働うえんルーム

オープンデー企画 Let's協働タイム

時間 10:30~11:00「コドマチスイッチON」

講師 もこもこフェスティバル

〈Let's協働タイム〉は、地域活動を実際に体験する時間です。今回は、もこもこフェスティバルが、町田市子どもにやさしいまち条例(まちだコドマチ条例)と市民防犯を啓発するオリジナル講座を実演します。



みんなの経験共有会vol.27 福祉の町田を担った市民たち第4弾～ 町田の生活支援団体のあゆみ～

日時 10/2(金)18:30~20:00

場所 サポートオフィス事務所(10名程) / オンライン(Zoom)

ゲスト 岩崎克己氏(玉川学園地区社会福祉協議会 元理事 玉ちゃんサービス担当)
玉木徹氏(成瀬お助けたい 副代表)
佐々木素行氏(本町田たすけあい 代表)

地域の助け合いの関係を基盤として、ちょっとした生活の困りごとへの支援を住民が主体となって行う生活支援団体。立ち上げの経緯や醍醐味、やってみて分かってきたことなど、実体験を元にリアルなお話を伺います。

→ 申し込み



まちカフェ! 20TH 見どころ紹介

〈ワンデイうえん隊〉 ～まちカフェ! 運営ボランティア～

まちカフェ!を支えているボランティアである〈うえん隊〉は、毎年募集しています。地域活動が初めての方、町田の団体をもっと知りたい方、会社員で年1回なら手伝えと毎年参加してくれる方、学生など多様な人たちの協力があります。うえん隊をきっかけに地域活動を本格的にスタートする方も…ご参加お待ちしております!

うえん隊
詳細・申し込み



CHECK はじめての方向け事前説明会

日時 9/27(日)10:30~11:30

場所 町田市庁舎2F市民協働うえんルーム

うえん隊活動日

- 10/20(火) ①10時~12時
②13時~15時「チラシ封入作業」
- 11/27(金)17時半~19時「前日設営」
- 11/28(土)10時~17時「会場案内、取材」
- 11/29(日)~12/6(日)「イベント取材」

事前説明会
申し込み



スタッフが日々の生活や仕事の中で見た、聞いた、感じたことを
読者の皆さんにちょこっとシェアします。

→ 過去のバックナンバーも
右記のHPからご覧いただけます。



サポートオフィススタッフ Note No.13



中島 靖

地方の活性化! 学生が現地を訪問し、関係者と交流を深めることで、決意を新たに瞬間。

ゲームでまちを巡る一大学生と挑む観光支援

サポートオフィスでの業務とは別に、大学生とともに、ゲーミフィケーションを活用した観光支援のビジネスモデルづくりに取り組んでいます。ゲーミフィケーションとは、ゲーム以外の場面にゲームの要素を取り入れ、参加する意欲や継続したくなる気持ちを高める手法です。先月、学生たちは現地を訪れ、観光協会や市の担当課と協議し、夏休みの観光シーズンに向けたテストマーケティングの準備を進めました。ゲームでは、地域の名所や名産品をキャラクターに見立て、観光地を巡ることで獲得・成長できる仕掛けを検討しています。遊びながら地域を知り、愛着や「また訪れたい」という気持ちにつなげる試みです。「観光×ゲーム」を通じて地域の魅力を伝えとともに、学生が地域の方々と協働し、新しい価値を生み出す経験を応援していきます。



▲「洗練された人間の価値を探索するプロジェクト」学生のアントレプレナーシップを支援。

町田市地域活動サポートオフィスでは、地域活動に関する悩みや相談を受け付けています。電話やメール、または直接来所して相談することができます。



町田市地域活動
サポートオフィス

MAIL info@machida-support.or.jp

TEL 042-785-4871

月~金 午前9時から午後6時(毎月第三水曜日は午後5時まで)

〒194-0013 東京都町田市原町田4丁目9-8 町田市民フォーラム4階

最新情報はHPや各種SNSでも発信しております。



友だち登録募集中

https://machida-support.or.jp

公式HPは
こちら

