

# 北欧「ヒュッゲ」風暖話

(世代間プロ)

「ヒュッゲ」とは、北欧デンマークで「幸せ」という意味の「快適な時間と空間づくり」活動です。北欧は、冬の寒さが厳しい国で、日照時間が短く、室内で過ごすことが多くなります。だから、暖炉やテーブルのランプを囲んで対話をしながら過ごし、厳しい冬と長い夜を乗り切る工夫をしているそうです。



ヒュッゲモン

それをウェルビーイングプログラムにしました。対話は、「聴く×話す×問う」の3つの掛け算で、言葉のキャッチボールとも言われます。対話を続けるために、質問は大きな役割を果たしています。しかし、質問は人に対する直接的な問いかけです。質問が加熱して詰問になったり、訊問になったりして、気まづくなったことはありませんか？ここでは、ウェルビーイングな質問と対話の在り方を考えます。

○準備：LED ランプ・ロウソク、LED ミニチュア暖炉

○場所：遮光カーテンのある部屋、又は窓のない部屋で、室内を暗くして、1グループ（3～5人）でテーブルを囲み、中央にLEDランプを置きます。

## 活動：1グループ（3～5人）で

問う人は、「質問」を緩やかに「疑問」に変えます。そして、ワンクッション置くために、LEDランプや暖炉に向かって問いかけます。問いには、答えたい人が答えるというルールです。答える人がいない場合は話題を変えます。そうすることで、緩やかな対話ができます。テーマは、メンバーが初対面の場合は事前に準備します。お互いに面識のある場合は、グループ内の進行役（ジェネレーター）に任せます。

## ○約束

①個人への質問を、全体への「疑問」に変換します。答える人がいなかったら話題を変えましょう。

(例：あなたは、どこに旅をしたいですか。→みなさんは、どこに旅をしたいのだろうか。)

②クローズドクエスチョンをオープンクエスチョンに変換して対話しましょう。

(例：アメリカとヨーロッパ、どちらに行きたい？→旅行したいところはどこ？)

③ネガティブワードは、ポジティブワードに変換して対話しましょう。

(例：ケチ→ 儉約家、 優柔不断→ おおらか、  
うるさい→ 元気が良い、 )

④ネガティブな話題は、周りの力でポジティブな方向に変えてみましょう。

(例：嫌いな友だち→好きな友だち、苦手な教科→得意、好きな教科  
なぜできない →どうしたらできるようになる)

