



Drum Circle

ドラムサークル

音を使ったコミュニケーションと対話が生み出す一体感！

多様な個性の即興アンサンブルにチームの本質を体感

ドラミングとリズムを使ったプログラムです。全員で輪になって座り、ドラムなどの打楽器で即興演奏を行います。それぞれが自分の役割の重要性に気づき創造性を発揮する(部分最適)と同時に、全体のハーモニーを創り出す力(全体最適)が求められます。

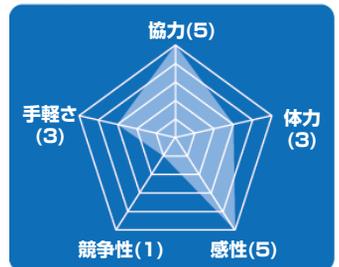
ドラムを演奏する中で、基本のテンポから自然とルールが作られたり、誰かが作った新しいリズムが広がったりと、刻々と変化するチーム状況を感じながら、コミュニケーション、多様性、リーダーシップなどの様々な要素を学びます。音を通じたコミュニケーションは、楽しみながら参加者の深層心理にインパクトのある共通体験を残します。



こんな状況の時に / こんな目的で

- 参加したメンバー同士のチームビルディング効果。
- 自分がどのように組織の中で貢献できるのかを考える。
- 刻々と変化するチームの状況に対応するためのヒントを得る。

Radar Chart



対象者

部署全体、マネージャー、
リーダー、新入社員

人数

8~200名

時間

1.5~2時間

会場

研修室、バンケット、
アリーナなど
※音の出せる会場

プログラムの構成

導入

プログラムの目的確認。
コミュニケーションの
取りやすい場づくり。

アクティビティ

ゲームやアクティビティを通じ、
緊張をほぐし、新しい学びを受
け入れられるよう準備をする。

ドラムサークル

実際のドラムサークル(ドラム
やマラカスなどを使った即興演
奏)を通じてチームとして共通
の成功体験を得る。

リフレクション

体験したことに意味づけをし、
現実の仕事の場に活かせる学
びに落とし込む。

ドラムサークル

ファシリテーションやコミュニケーションの研修の分野で、非言語コミュニケーションが注目されている。その中でも1960年代から世界中に広がった「ドラムサークル」と呼ばれる手法は注目され、多くの企業で研修に取り入れられている。

ドラムサークルでは全員で輪になって、打楽器(タイコやマラカスなど)を自由に即興演奏する。音楽・楽器経験は問わない。このプログラムには、長年の知恵と工夫が取り入れられていて、終わった時には様々な気づき生まれ、皆が強い一体感を覚える。

参加者の声



メンバーやチームの一体感を作り出す方法として良いと思いました。場の流れにどれだけ自分が溶け込めるかが、ポイントと感じました。



言葉を使わなくても人とコミュニケーションを取ることで、その人と波長を合わせることで、対人力の基礎を教わったような気がします。

プログラム進行例

時間	内容
15:00 (10分間)	<導入> プログラムの目的、スケジュール、ルールなどの確認。
15:10 (20分間)	<アイスブレイカー：シェイカーパス> 全員で輪になり、シェイカーパスを行う。隣の人を入れ替え、何度か実施する。 終わった後に3人組に分かれて、以下のようなテーマで振り返る。 ・どんな工夫をしようと考えてやっていたか？ ・どのようになるのが一番いいと考えて、その工夫をしていましたか？ （落とさずスムーズに隣の人に渡せること、リズムカルにできること、楽しくできることなど）
15:30 (60分間)	<ドラムサークル> 楽器の置いてある席に座り、ドラムを使って全員でリズムをつくる。 ファシリテーターがガイドしながら、参加者が主体的にリズムをつくり、以下のような出来事をメタファー（暗喩）として、組織におけるコミュニケーションを学びます。 ・グループごとの音やリズムに違いがあること →グループごとに、様々なメンバーがいて個性の違いがあるということ ・大きな音の中に小さな音があり、小さな音もあるから全体のリズムがつくられること →声（発言力）の大きい人だけでなく、声の小さい人も組織全体にとって重要であるということ ・ベースのリズムがあって初めて、全体でリズムを奏でることができること →組織の規範や雰囲気根底にきちんとあることで、組織全体が上手く成り立つということ
16:30 (20分間)	<リフレクション>（振り返り） すぐに言葉にならない体験をしたため、沈黙をする時間を取る。 次に3～4人の小グループになって、以下のことを振り返る。10～15分でメンバーを入れ替えながら、数回話し合いを行う。 ・体験の中でどんなことが起きていましたか？何を感じていましたか？ ・普段の職場でのコミュニケーションや、チームワークとどんなことが共通すると思いますか？
16:50 (10分間)	<全体のまとめ> 最後に、お互いの気づきを全体で共有する。
17:00	<終了>

シェイカーパス

振ると鳴る楽器を1人1つ持ち、次々とリズムカルに隣の人に渡していくアクティビティ。「渡す」と、「受け取る」を同時に行うことになるため、うまくできずに落としてしまうこともある。それぞれが工夫し、笑いを起さる雰囲気の中で心をほぐす。さらにその体験を振り返ることからそれぞれの学びを得る。

