

前書き

ヘルスチェック -あなたのトランジションのグループの活動はどのような進捗状況ですか？

参加者:	理想的にはグループのほぼ全員
所用時間:	1~3時間
必要なもの:	必要なもの: この活動シート、集まる場所

なぜこれをしたほうがいいのか？

トランジションのヘルスチェックはあなたのグループで何がうまく行っているかを分析し、もっと効果的な活動にするためにどの分野を開発したら良いかを特定するためにとても良いツールです。事前にはっきりさせておくことが重要なことはヘルスチェックは合格するか不合格になるかのテストではありません。実際、ヘルスチェックはあなたのグループに今まで過去に何を達成して来たかを一緒に考えさせることがやる1番のメリットです。これはとても私たちに力を与える経験なのです。なぜならどうしても次にトランジションでやりたい面白いことに集中しようとしがちだからです。

このヘルスチェックはあなたのトランジションのグループの次のことを支援するように設計されています:

- あなたのグループが今どの段階なのか、何が今うまく行っていて、何を強化したら良いか、そして何がうまく行っていないか、変えないといけないのかを反映させる。
- あなたの強み、成功そしてこれもとても素晴らしい学習経験ですが失敗を祝う。
- より多くの仕事、スキル、またはリソースが必要な領域を特定する
- 適切な次にステップを明確にする -やることを減らすこともあるでしょう

多くの異なった文脈、文化そして国において私たちのトランジションでの経験はあなたのグループが成功する手助けをしてくれる7つの必須要素があると示しています。内なるトランジションも成功するグループには極めて重要でそれはすべての要素に入っています。このヘルスチェックは必須要素の周辺に構築され目標に向かって進め、効果的で、楽しめるトランジショングループを作り上げるとこを助けてくれます。

すべてのトランジショングループはユニークなことは当然です:

- 関わっている人の構成が違う
- 続けている年数の違い
- 外部要因の好機と難しさの相違、グループが成長するための外部イベントを実行する能力も違うし、意識も違う

多くのグループはヘルスチェックを使うことによって多くの疑問を提起させ、そして時には答え供給することに気づいた。このヘルスチェックをしている途中、やっていないことが出て来ても心配しないで、そしてこのために失敗していると思わないでほしい。これは達成度合いを測るツールではなく開発ツールなのです。だからここに出てくるものを全て実施していると期待しているのでは全くないのです。自分たちが期待しているよりも低い点数の領域について話し合うことをお勧めします。それに取り組むことは将来問題を回避させる手助けになったり、あなたのグループをより効果的に改善させることに気づくでしょう。

続く

前書き

ヘルスチェックを補足するために、あなたのグループで使うことができる7つの要素と内なるトランジションを基礎にしたツールと資源の範囲のものを開発しました。

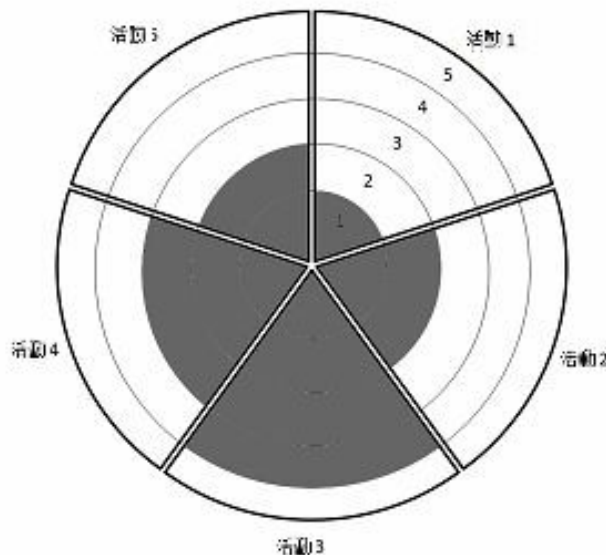
<http://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/7-essential-ingredients/>

これはテストではないことを忘れないで下さい。そしてヘルスチェックを実施することによって実現していないことに打ちひしがれるのではなく、達成したことを祝福することを可能にすることを願っています。私たちが知っているトランジショングループで満点を取れるところは知りません。そしてもしあったらとても心配になりさえします。

どのように実施するか：

小グループで1から5の点数のスケールの文章を読み進んで下さい。;1はこの文章は私たちのトランジションを表していないそして5はこの文章は私たちに当てはまる、またはこの範囲ではとても良くやったと思う。もし質問が自分たちにとって適応しなかったり意味をなさなかったりした時はそこで止まらないで下さい。飛ばして次に進んで下さい。点数に合意点が見つけれなかったら平均の点数を選ぶか円形チャートにその範囲を記入して下さい。高い点を取ることもやどんな点数を得ることよりもそこでの会話がより重要なことを覚えておいて。何か意外な瞬間や円形の図表で合意できない範囲に注意を向けて下さい。あなたの得点の様々な違った理由を探っていくと、トランジションやあなたのグループがどのように機能しているのかのとても面白く、そしてとても重要な洞察に行き着くことができるのです。

それぞれの文章に円形チャートの5は一番外側に1はチャートの中心に得点を記入して下さい。最初に1番目の質問から順に2、3、4と時計回りに得点を書いて下さい。それぞれの9つの範囲を繰り返しこのプロセスを行って下さい。結果各範囲の下記の例題のようなものになるでしょう。いくつかのセクションは8つ以上の質問があるので、



この診断を定期的に、例えば毎年1回、やることによって毎回の点数を比較する。トランジションは測定や評価することが難しいのでこのヘルスチェックは一つの方法かもしれません。自分たちがどのように進捗しているか分かる他の文章をどうぞ書き加えて下さい。それをやることを楽しんで下さい。あなたの点数を下記のとランジションネットワークのウェブサイトのプロファイルとして加えることもできます。

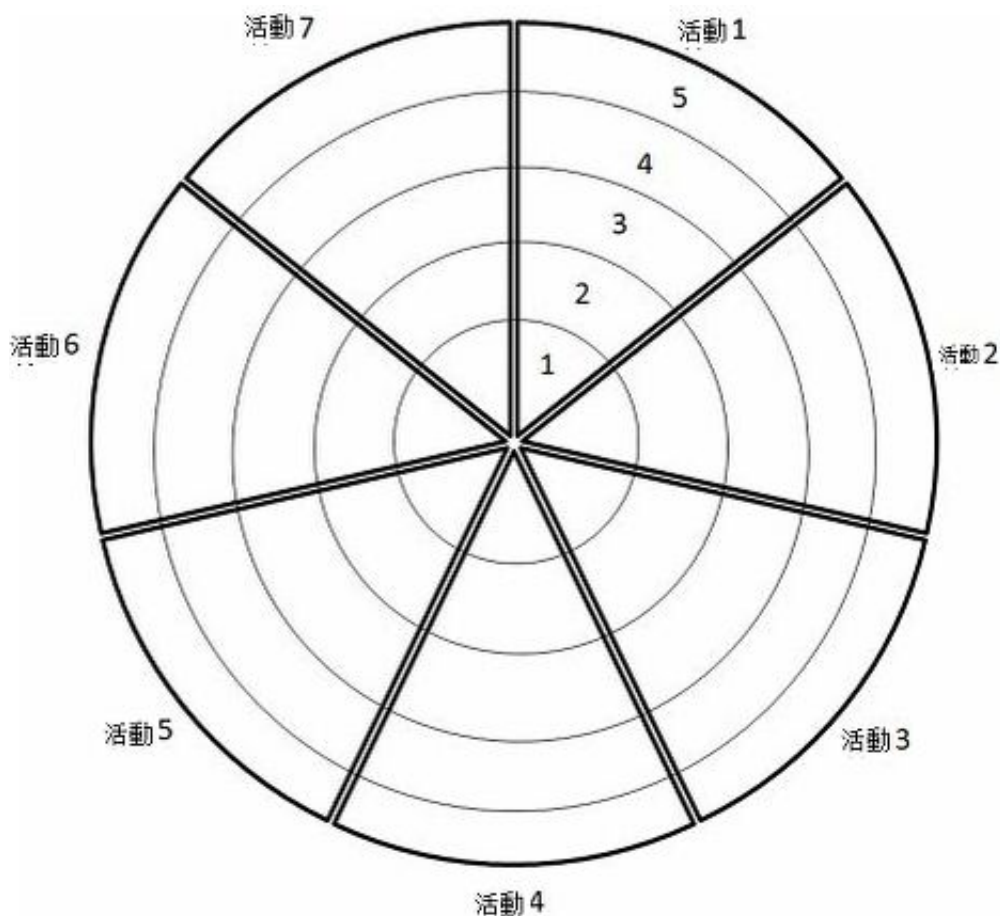
<https://transitionnetwork.org/do-transition/healthcheck/>

これをやることによってあなたの進捗状況を追跡することもでき、トランジションネットワークはグループのニーズを確認し新たなサポートの資源を開発することが可能となります。

続く

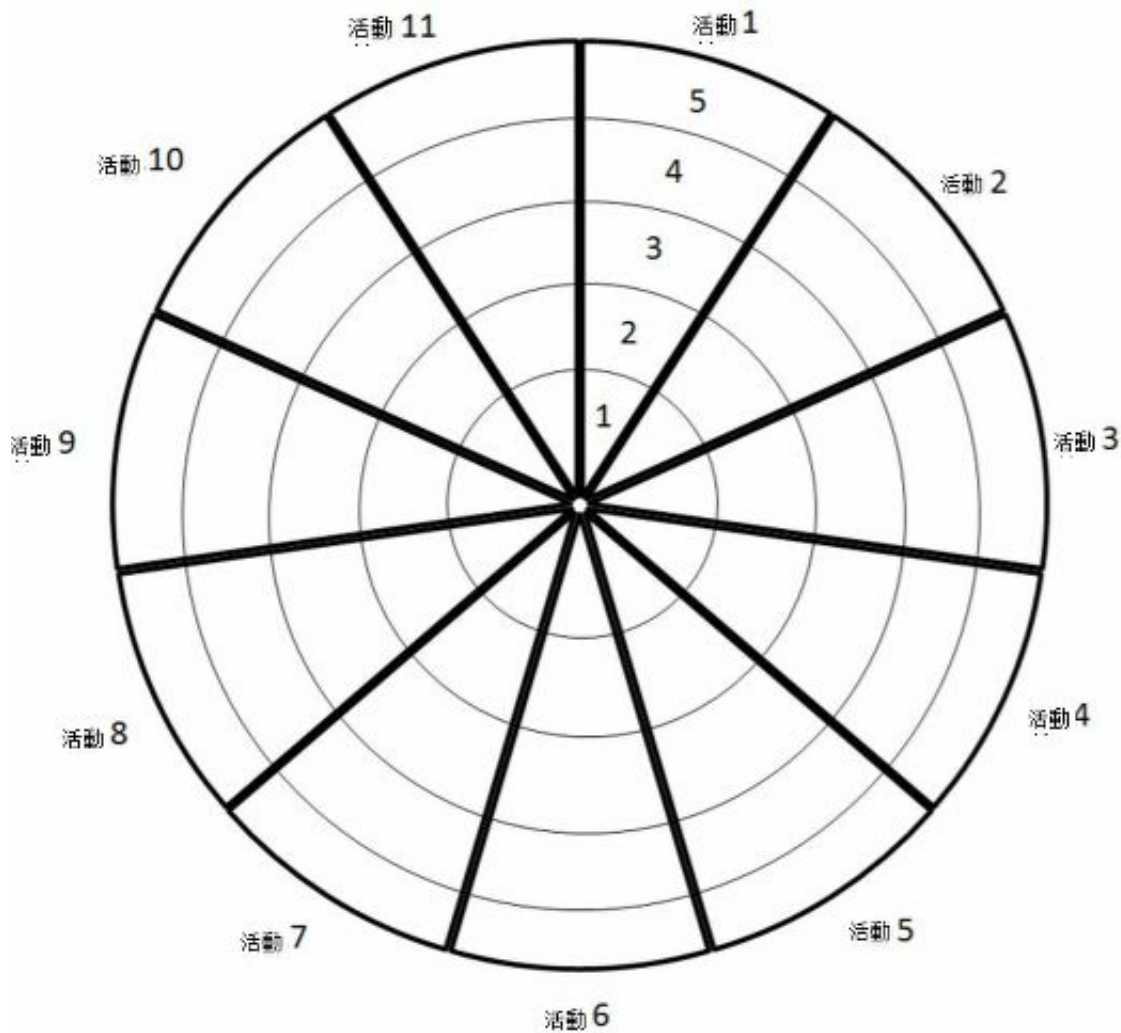
1) トランジションを始める方法：あなたの立ち上げグループを作る

1. 私たちの立ち上げグループ/コアグループには4人から10人のメンバーがいる。
2. 私たちのグループ内ではトランジションが何か、またなぜ必要か共有の理解がある。
3. 私たちのグループはTNのホームページかナショナルハブに登録されている。
4. 私たちは近隣の他のトランジションのグループとコンタクトを取っている。
5. 私たちは自分たちのトランジションの地域範囲を考慮し行動しやすく理想に近いものである。
6. 私たちは自分たちのコミュニティにおいてトランジションをすることの好機とチャレンジを知っている。
7. 私たちのグループ内に最低1人はトレーニングに参加してもしくは書籍を通じまたはホームページを通じて深い知識を有している者がいる。


続く

2) 健全なグループ

1. 私たちのグループは明確な合意した目的と狙いを持っている
2. 私たちのグループは物事をやり終える
3. 私たちのメンバーは自分の責任と役割について明確にしている
4. 私たちは仕事をする上での基本や仕事の進め方について合意している
5. 私たちは明確な意思決定とその記録とそのフォローアップのプロセスについて合意している
6. 私たちは明確な議題と、話し合いと議事録の効果的な会議を持っている
7. 私たちは会議でどのように協働で働いているかについて振り返る時間を作っている。
8. 私たちの会議がどのようにファシリテートし、進行するか考えている
9. 私たちのグループ内で権力とリーダーシップがどのように機能しているか話し合い、そして合意している
10. 新たな人が参加し、既存のメンバーが去るプロセスを持っている
11. 対立や意見の相違があった場合それをうまく解決している

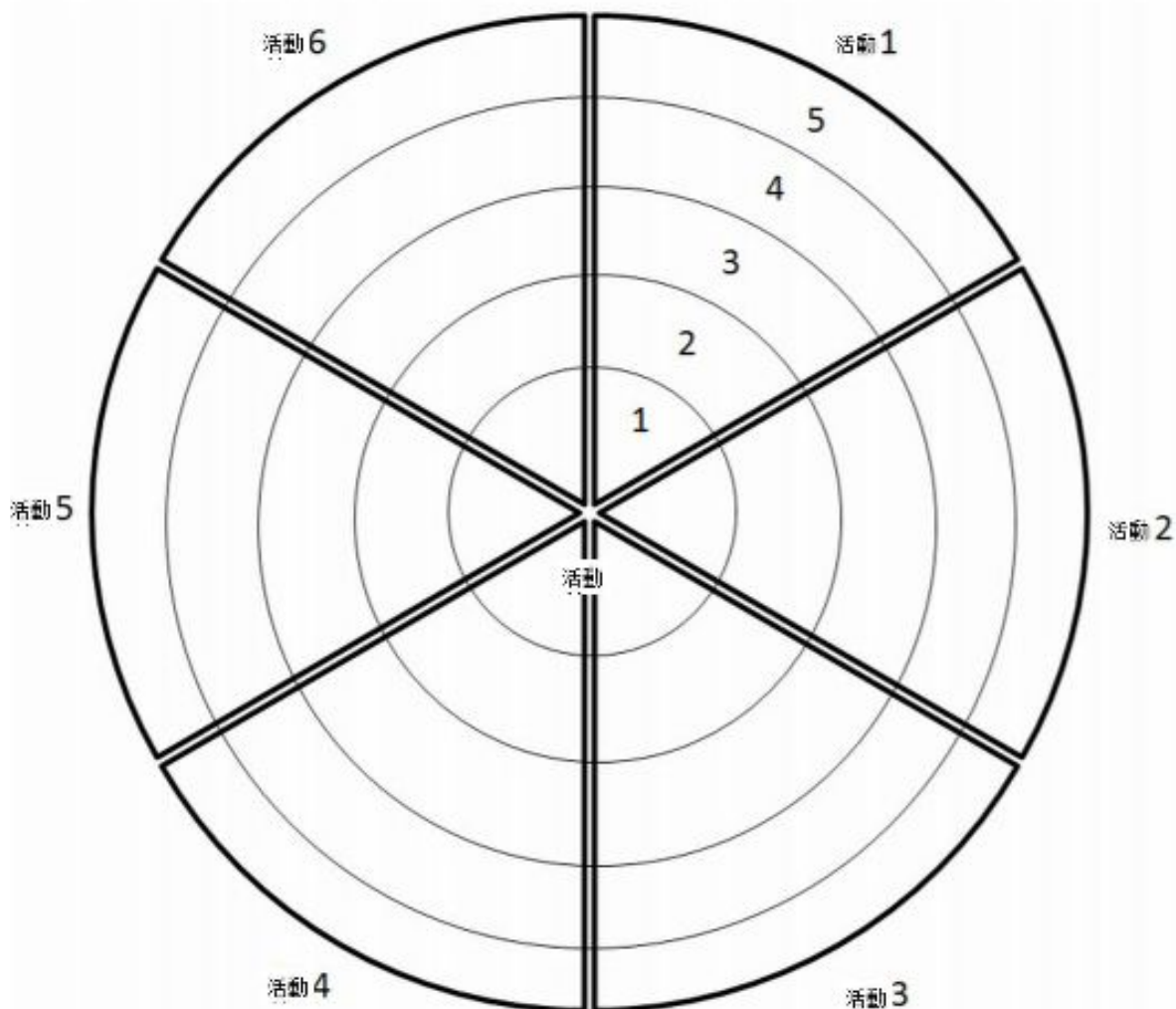


続く

活動

3) ビジョン

1. 私たちは未来のための新しいビジョンを作る必要から資源の減少、公害、不公平、経済的脆弱性といった課題の理解を共有して来た。
2. 私たちのグループは未来の私たちのコミュニティのビジョンを共有している
3. 私たちのビジョンはポジティブで元気付けられ実現可能である
4. 私たちは多様なビジョンどのように含め、取り組むかについて模索し理解した
5. (上級) 私たちはまだ知らないことに出会えるように十分な柔軟性を持ったポジティブな未来の計画を立てる必要性と調和を保つことができる
6. (上級) 私たちは未来のポジティブなビジョンを育てるためにコミュニティに関わった

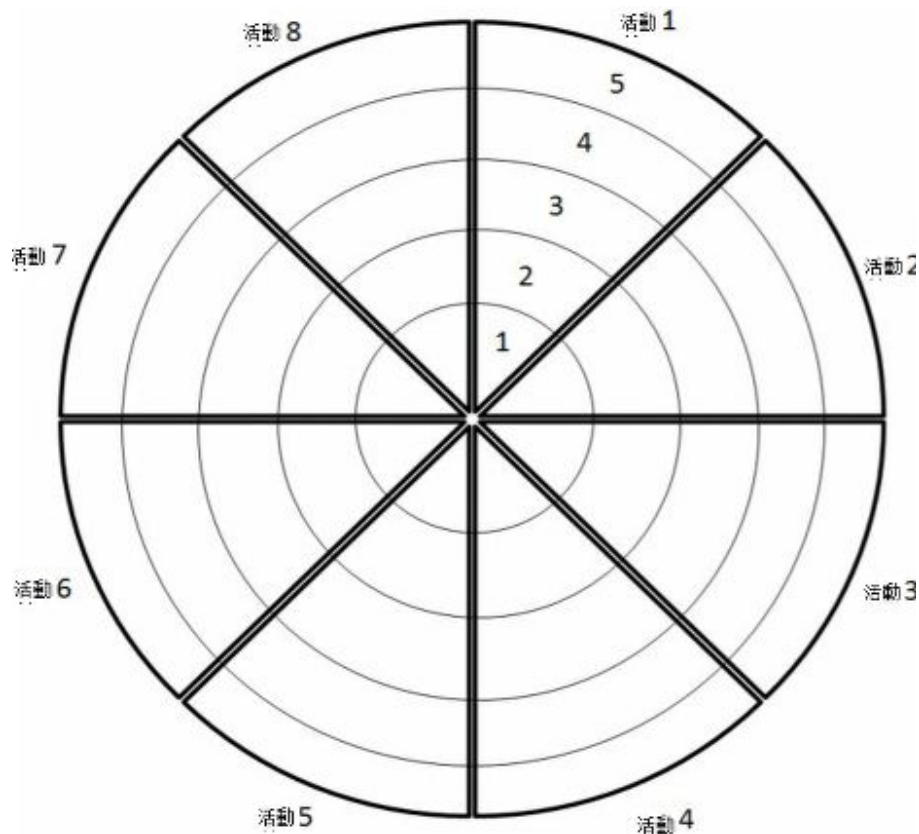


続く

活動

4) コミュニティーとの関わり

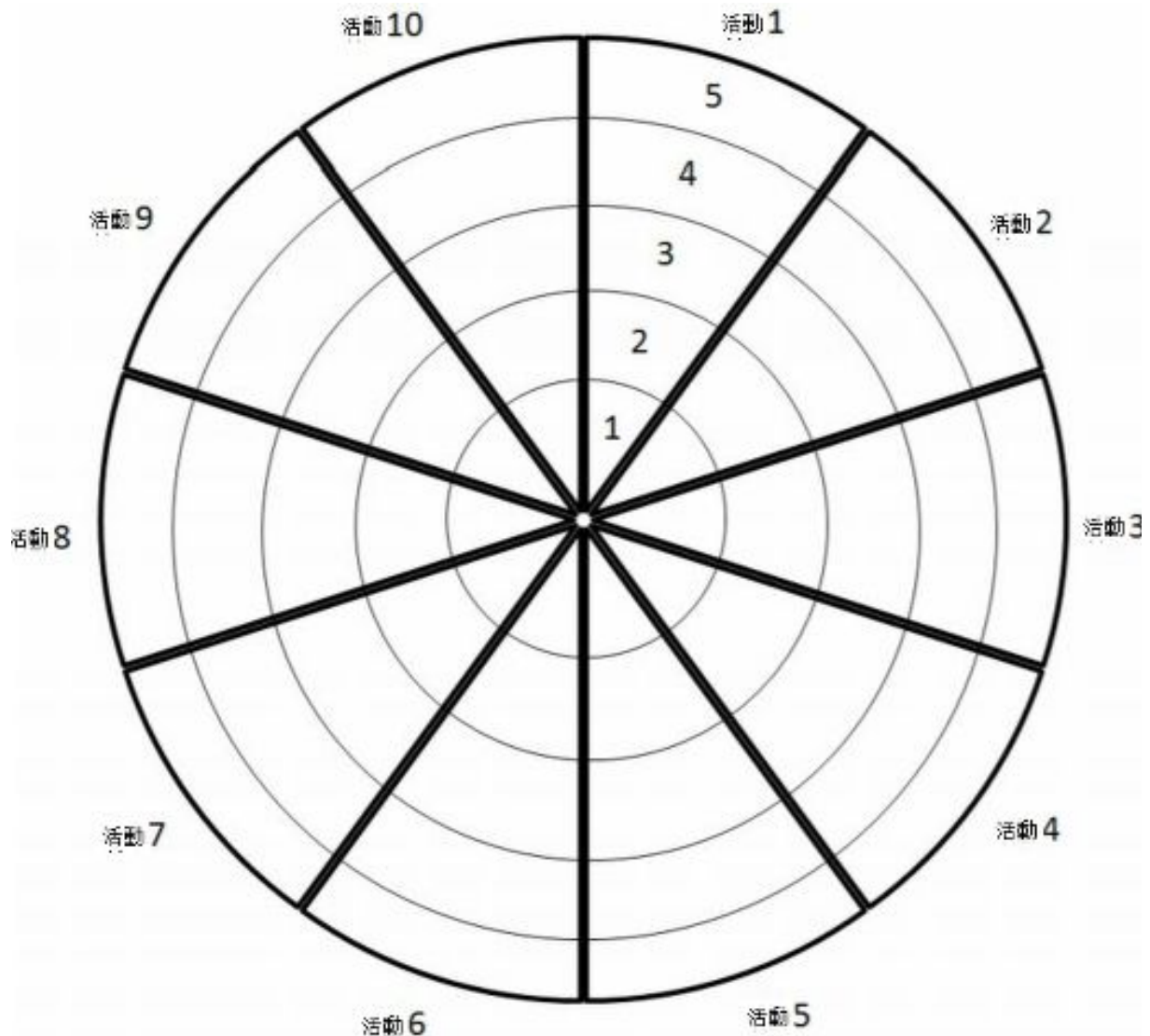
1. 私たちはコミュニティーに誰がいて、どのようにコミュニケーションをとり、有意義な方法で私たちのグループやプロジェクトにどのように巻き込むかを理解している
2. 私たちはコミュニティーにいる異なる人にとって何が重要なのかを聞く時間をとっている
3. 私たちは現在の地域の問題や懸念を理解しこれらに対しトランジションのメッセージを関連づけることができる
4. 私たちは a)変化の異なる段階にいる人々、 b)異なる年齢や文化のグループ c)異なるテーマ、 d)（頭とハートと手）を通じて関わっている人々に対して様々なスタイルや種類の問題意識の共有や関わるための手法を用いている。
5. 私たちは楽しく、元気付けられ、つながる、参加型のイベントの開催の仕方を知っている
6. 私たちは人々が動機付けられ、関わるための利他的なメッセージ(社会的、環境よりの)と利己的なメッセージ（実際の利益など）の両方を用いている
7. 私たちはアイデアを引き出したり地域の人々を巻き込むためにオープンスペースや似た手法を使ったことがある
8. 地域の関連するメディアを通じて私たちのイベントやプロジェクトを宣伝する



続く

5) ネットワーキングとパートナーシップ

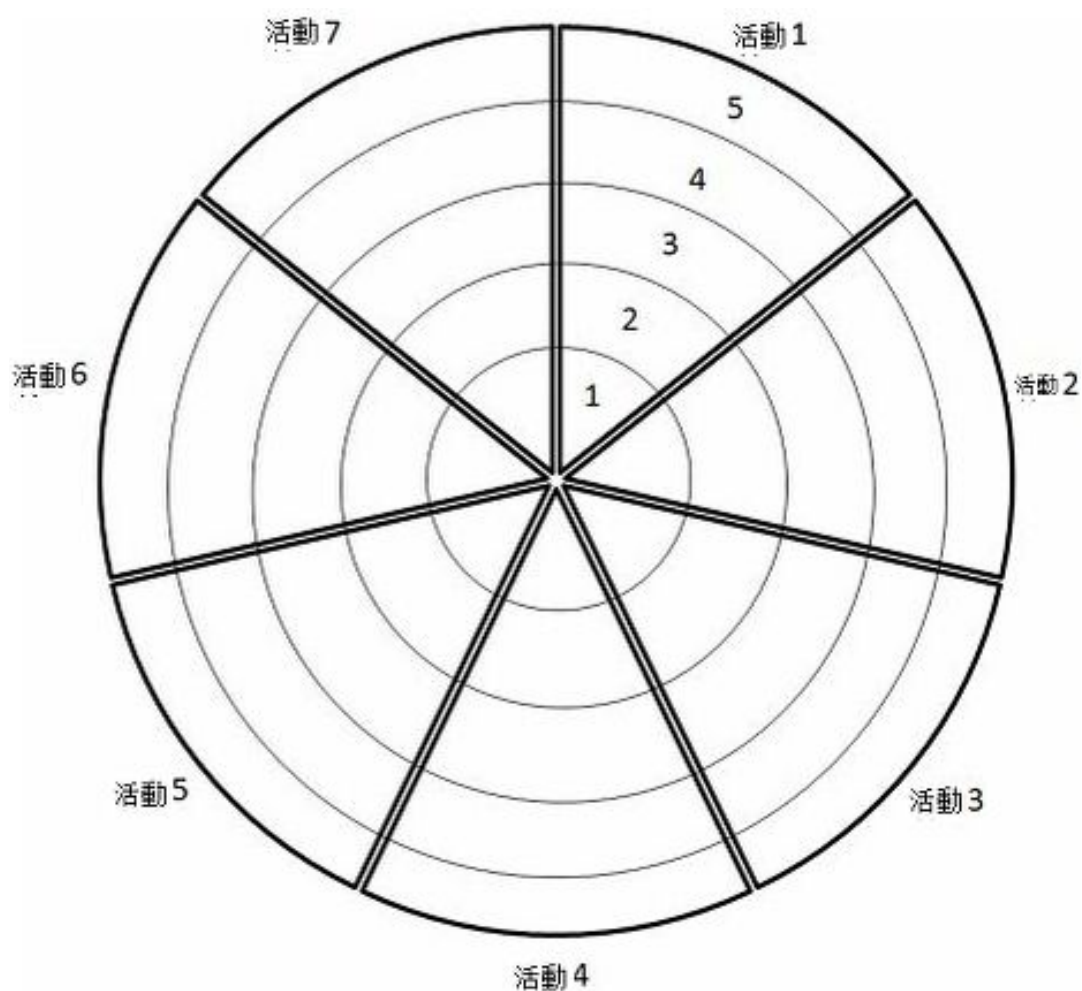
1. 学校、事業、地主、地域団体などの地域の主要な組織とつながりがある
2. どの団体となんの目的のためにパートナーシップを組むか検討している
3. 他の団体や組織とパートナーシップを組む努力をしている
4. 私たちの地域の行政と連絡を取ったことがある
5. トランジション活動に関わっている何名かは長年この地域に住んでいる
6. 他の団体からポジティブで協力的で役に立つとみられている
7. 私たちは地域の多様な団体とつながっている（例えば異なった収入、人種、年齢層）
8. 私たちは他の団体との関係において難しい状況に対処したことがある（難しい状況が起きた場合）
9. (上級)私たちにはネットワーキングとパートナーシップの戦略的計画がある
10. (上級)私たちは地域の他の団体の活動を宣伝した



続く

6) 熟考と祝福

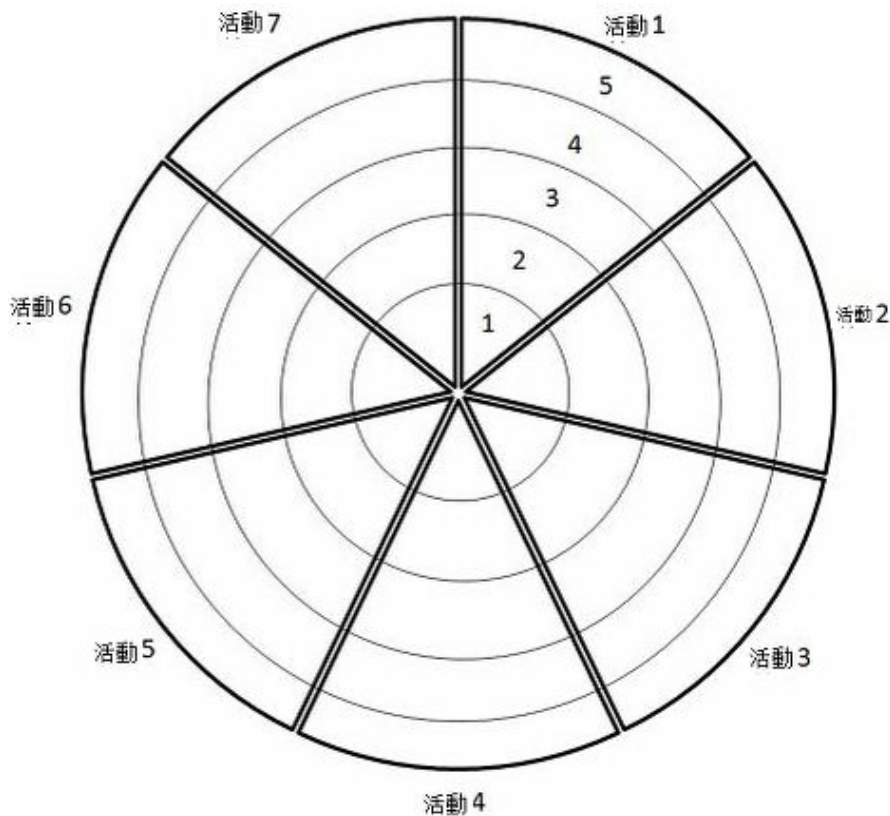
1. 私たちは達成したことをボランティア、メンバー、地域の人々、利害関係のある人たちにフィードバックしている
2. 私たちは達成したことを祝うための時間を作っている
3. 私たちは人付き合いで一緒に時間を過ごしている
4. 私たちは学びや熟考の時間や空間を作っている
5. 私たちの団体やネットワーク外の人たちと一緒に活動したり、彼らから学ぶことに積極的だ
6. 私たちの活動がうまくいっているか、私たちの戦略を適応する学びをたどったり、評価するプロセスのシステムを構築した
7. 私たちは失敗から学び実験する創造的な態度がある



続く

7) 実践的なプロジェクト

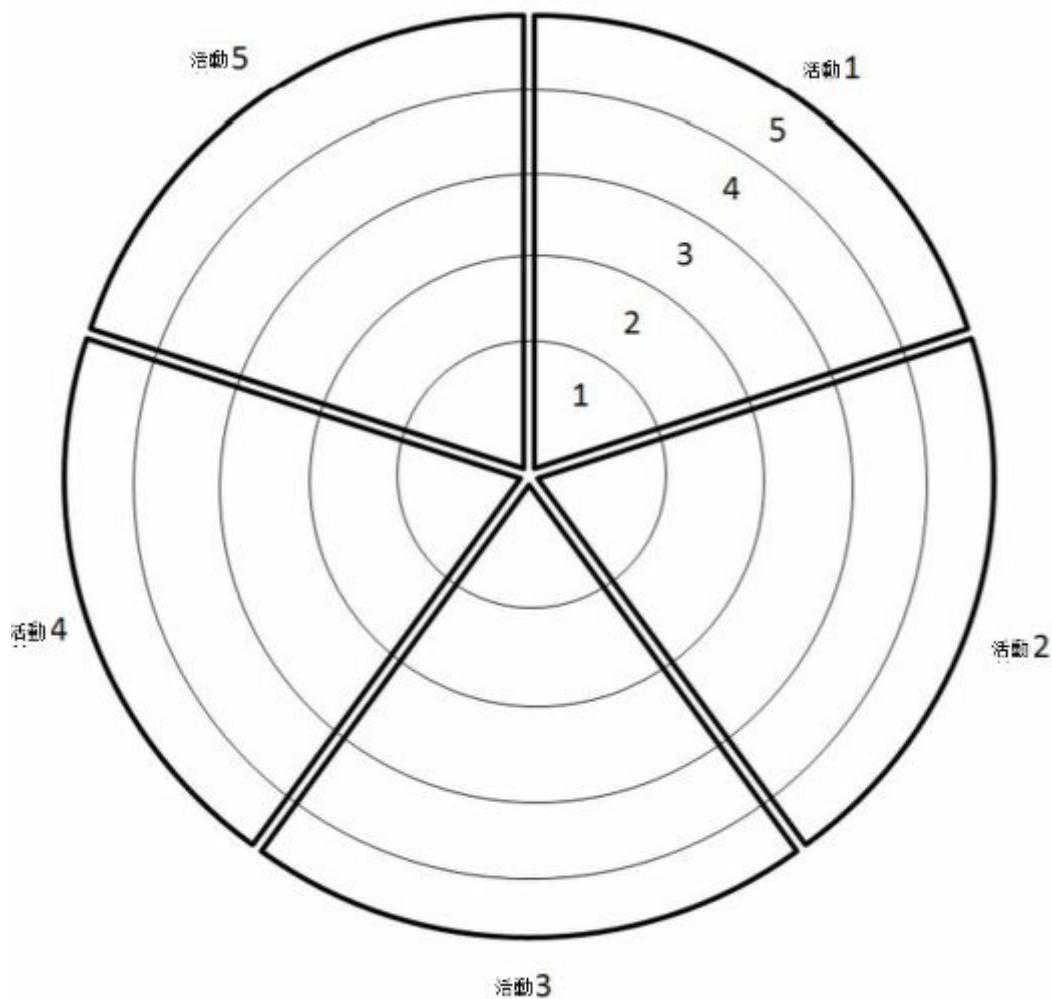
1. 地域の人々に利益をもたらす、ある範囲の実践的なプロジェクトをいくつか行っている
2. 私たちのプロジェクトは障害や異文化を伴う低収入の人々にも関われるもので身近なものである
3. 参加障害を減らす積極的対策をとっている(例えば、プロジェクトのデザインに人々を関わってもらう、解放的なコミュニケーションを確保する、補助金をなど)
4. 私たちのプロジェクトには適切な法的管理体制があり、私たちの法的責任を理解している
5. 私たちにはプロジェクトを効果的に管理し実行するスキルを持っている
6. 私たちは誰が地域の専門知識を持っていてどのように役立つかを知っている
7. (上級)私たちが起こすプロジェクトや事業は地域の人々の生計を生み出す



続く

8) 内なるトランジション

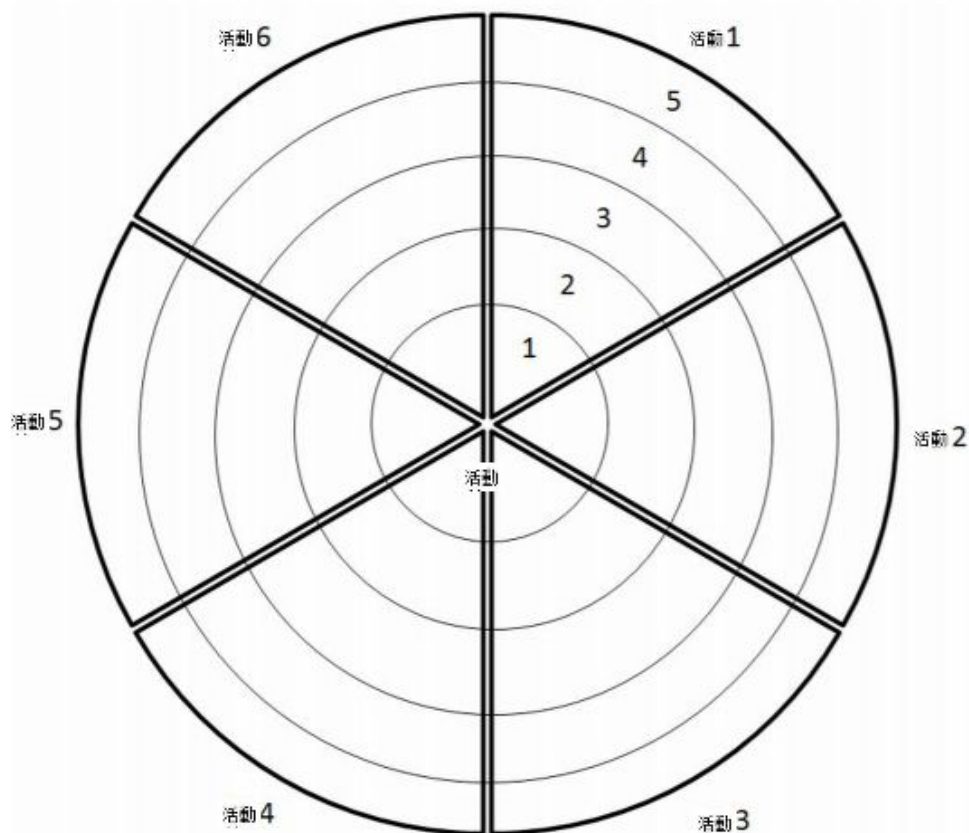
1. 私たちはトランジションが取り組んでいる感情の重要性や問題の深さに気づいていて、これらとどう取り組むかを理解している
2. 私たちは定期的に個人的にそしてグループとして個人のレジリエンス（柔軟で強い復元力）と燃え尽き症候群のリスクを確認している
3. 私たちはトランジションの中で内側と外側のスキルが必要だと理解していて、身近な方法で内側の次元を組み込むことができる
4. トランジションの関わる人たちや自分たちのためのサポート体制を作っている。（1対1またはグループで）
5. 私たちのグループでは信頼を構築し関係を深める時間をとっている



続く

9) ムーブメントの一部

1. 私たちはトランジション運動の他の人たちから学んでいる
2. 私たちは地域のハブや国のハブそしてトランジションネットワークとの連絡経路が確立されている
3. 他のトランジションが私たちのやっていることから学べる時は自分たちの学びをシェアしている
4. 私たちは地域のハブ、国のハブやトランジションネットワークが開催する会議やイベント（オンラインウェビナーやトレーニング等も含めて）に参加している
5. 私たちはトランジションの連絡の詳細のプロファイルが最新かどうかちゃんと確認している
6. 私たちのメンバー全員はトランジションネットワークニュースレターに登録されている



終わる