

相互尊重 コミュニケーション

mutual respect communication

No. **1**

相互尊重コミュニケーション

理念

すべての人が、互いの個性と尊厳を尊重しあい、
自分らしく輝ける社会を実現する

相互尊重コミュニケーションとは？

「相互尊重コミュニケーション」とは、相手を対等なパートナーとして尊重し、お互いのニーズや価値観を大切にしながら、自分の意見をしっかりと伝えるコミュニケーション手法です。決して、一方的な譲歩や自己犠牲を強いるものではありません。

「尊重」とは、単に相手だけを敬うのではなく、**相手も、そして自分自身も、お互いがお互いにとって大切な存在である**と認め合い、理解しようと努めることです。

このコミュニケーションの根底にあるのは、「**人は誰もがそれぞれに価値があり、対話の中でその価値を尊重しながら認め合う**」という信念です。



相互尊重コミュニケーションの 3原則

原則
1

自己表現 — 自分の想いを率直に伝える
自然な流れのプロセス

原則
2

傾聴と共感 — 相手の心に寄り添う
自由の中にある信頼

原則
3

境界線 — 自分と相手を尊重する適切な距離感
呼吸するスペース

相手がもっと自分を好きになる関わりを

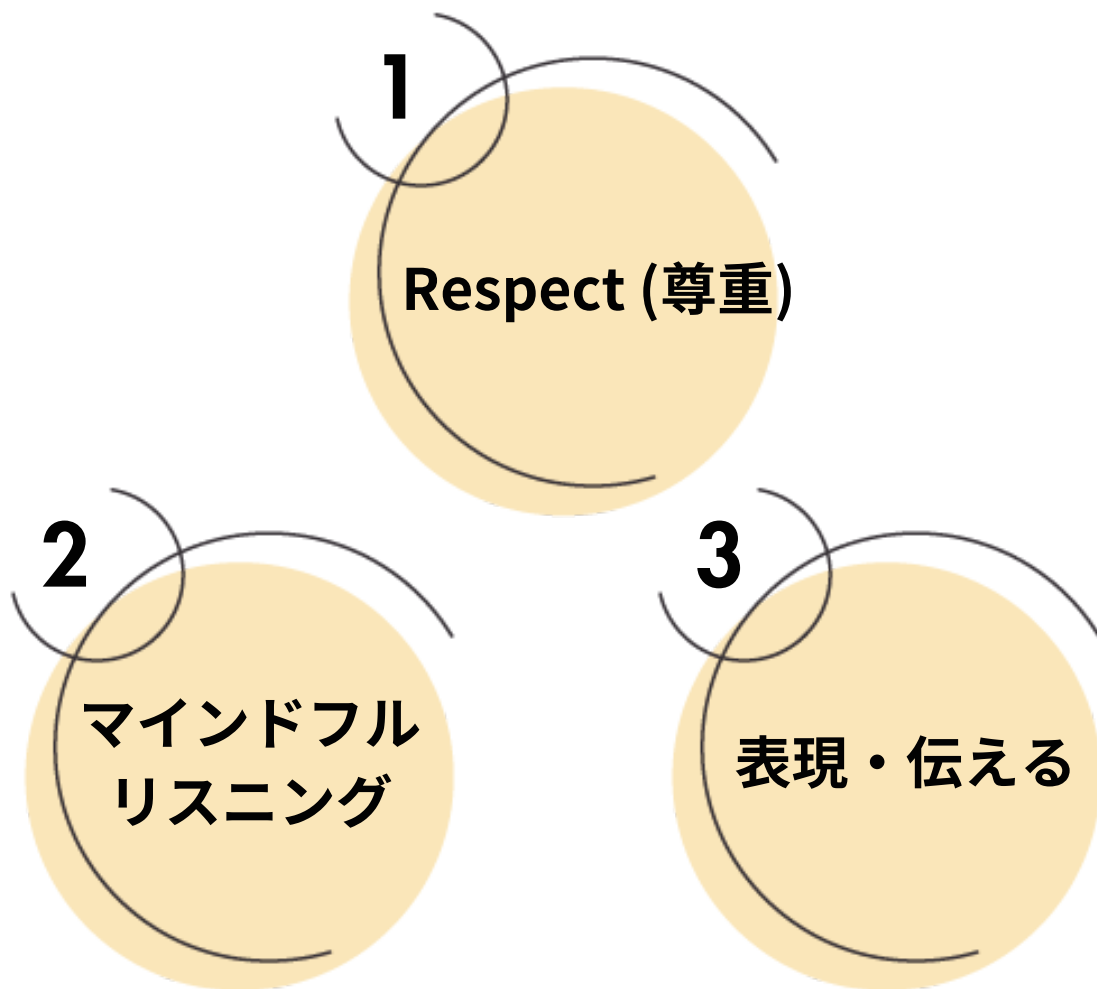
memo



自己表現とは？

自己表現とは、個人が自分の内面的な感情、思考、価値観、信念、自分らしさなどを外部に伝える行動やプロセスを指します。これらは、言語的・非言語的な手段を通じて行われ、他者とのコミュニケーションや自己理解に重要な役割を果たします。

▶ 自己表現3つの心得



その1 Respectとは？

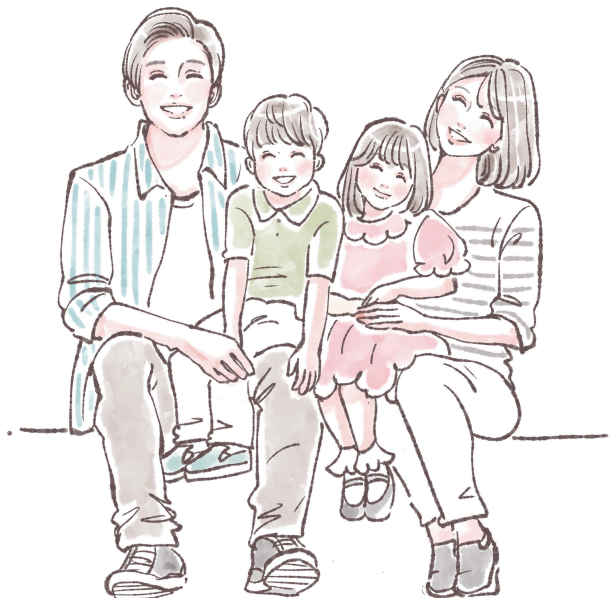
Respectというのは、「自分を信じること」です。
どんな時でも「自分なら大丈夫」と思える気持ちのことです。

これは、自分の考えや行動を信じて、「できる」「間違っても、そこから学べる」「そのままでも大丈夫」と感じることです。

たとえば、子どもが保育園や学校で発表会に出るとき、「ちゃんとできるかな…」「親としてサポートが足りてるかな」と不安になることがありますよね。でも、信じる気持ちがあると、「ここまでサポートしてきたから大丈夫。あとは見守ろう」と信じることができます。

たとえ、子どもが練習どおりにいかなかったとしても、「ここまで頑張って準備してくれたことが素晴らしい」と思えるようになり、それは同時に、「自分もちゃんと子どものために動いてきた」と、自分自身をほめる気持ちにもつながります。

また、日常の家事や育児の中で、「今日は何も進まなかった…」と感じる日もあります。でも、信じる気持ちを持っていると、「今日は疲れていたから休んでよかった。明日、また少しずつ進めよう」と、自分を責めずに次へつなげることができるのです。



「小さな約束を守るチャレンジ」

point

- 小さな目標でOK! 「無理せず続けられること」を優先しましょう。
- グループに投稿することで宣言効果が生まれ、モチベーションがアップします。
- 他の参加者からのコメントや応援が励みになり、自分の目標に取り組む力がさらに強まります。
- 失敗してもOK! 再挑戦を通じて自己信頼が少しずつ育ちます。

1週間でできそうな小さな目標を書き出す

自分の生活や仕事を振り返り、現実的で無理のない目標を設定します。

-
-
-
-
-
-
-
-
-

例：

- 「毎朝10分ストレッチをする」
- 「1日1回、自分をほめる言葉をノートに書く」
- 「仕事の休憩時間にコーヒーをゆっくり味わう」

決めた目標をFacebookグループに投稿する
設定した目標をグループに共有して宣言します。

投稿例：

- 「今週の目標は毎日10分ストレッチを続けることです！」
- 「夜寝る前に、今日の良かったことを3つ書き出します。応援お願いします！」

1. 1週間、目標を実践する

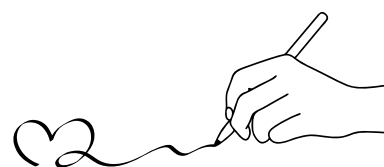
- 毎日、設定した目標に取り組みます。
- 達成した日はノートやスマホに記録し、自分がやったことを振り返ります。

2. 達成のたびに自分を認める&心のご褒美タイムを作る

- 目標を1日達成するたびに、「今日もやりきった！」と自分に声をかけます。
- 好きな飲み物を楽しむ、リラックスする時間を取るなど、小さなご褒美を用意します。

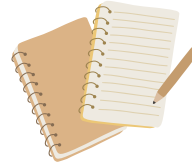
3. グループに進捗を共有する

- 1週間が終わったら、達成状況をグループに報告します。
- 報告例：
 - 「1週間ストレッチを続けられました！体もスッキリして気持ち良かったです。」
 - 「3日目に少し忘れちゃいましたが、5日間達成できたので満足です！」



準備：

- 3人一組のグループを作る
- 各自、ノートや記録用のツールを用意する
- 時間は約30分～40分程度を確保



1. 自己紹介と簡単な雰囲気づくり（5分）

- 各自、名前や最近の小さな成功体験など、リラックスできる話題を共有する
- 雰囲気を和らげ、お互いの信頼感を高める

2. お互いの良いところを見つける（10分）

- ①一人ずつ、自分の最近の出来事や頑張ったことを話す（約2分）
 - 例：「最近、締切が厳しい仕事を終わらせた」「初めての料理に挑戦した」など
 - 話す内容は何でもOK。「自分にとって前向きな話題」を選ぶ
- ②他の2人は、その話を聞きながら「相手の良いところ」や「素晴らしいと感じた点」を考える
 - 例：「細かい部分まで工夫しているところがすごい」「一歩を踏み出す勇気が素敵」など
- ③一人の話が終わった後、他の2人がそれぞれ相手の良いところを伝える（約2分）
 - 具体的に褒めることで、相手が自分の価値を実感できる
- ④話を聞いていた人は、言われた内容をノートに記録する
 - 記録例：「〇〇さんが、私の仕事への工夫をほめてくれた」「チャレンジ精神を素晴らしいと言ってもらえた」

3. 自分の感情や感覚を振り返る（10分）

①自分が話しているとき、どんな感情や感覚が湧いたかをノートに書き出す

○ 質問例：

- 話しているとき、どんな気持ちだった？（緊張した、楽しかった、誇らしかった）
- 相手に褒められたとき、どんな感覚がした？（嬉しかった、安心した、認められた感じがした）

②書き出す内容は自由でOK。「気づいたこと」をそのまま言葉にします

記録例：「褒められたときに、心が軽くなった気がした」「話していると、改めて自分がよく頑張ったと実感した」

4. グループで気づきを共有する（10分）

各自、自分が書いた感情や感覚、ノートに記録した内容を簡単にシェアする

例：「褒められると、こんなに嬉しい気持ちになるとは思わなかった」

例：「話してみて、自分にとっての成長が意外に多かったことに気づけた」

5. 振り返り（5分）

グループ全員で、「今日のワークでどんな気づきがあったか」を話し合います

質問例：

- 「相手を褒めてみて、どんなことを感じましたか？」
- 「自分が褒められたとき、どんな気づきがありましたか？」

あなたの中にある『親しい友人』と仲良くなって、自分への優しさを取り戻そう。ネガティブな感情を感じた時はこのワークを繰り返しおこなってみてください。

1. 自分にネガティブな感情をもたらしたきっかけ

例:何回言っても片付けをしない我が子に腹が立ち、おもちゃを捨て、怒鳴りつけた。

2. その時の自分の気持ち

例:また怒ってしまった。怒るのはよくないって知っているのに、どうしてこんなことばかり繰り返すのだろう。しかもおもちゃを捨てて、子どもを泣かしてしまった…。傷つけちゃったよね。本当にごめんね。わたしってなんてダメなお母さんなんだろう。自分にネガティブな感情をもたらしたきっかけ

例:何回言っても片付けをしない我が子に腹が立ち、おもちゃを捨て、怒鳴りつけた。

3. 親友の言葉

例:怒る!怒るよ～!うちの子だって片付けしないよ。そりゃ怒って当然だよ。もうほんと何回言っても聞かないよね。子どもって(笑)親の心子知らずってまさにだよね～。でも怒っちゃうと確かにへこむよね。毎日十分すぎるくらい頑張ってるんだから、夫にお願いして久しぶりに一人でゆっくりお風呂にでも入ってみるといいよ♪

4. その時の身体の調子や状況(背景)など

例:生理中でいつもよりイライラしていた。夫の夜勤が続いていて誰にも頼れず自分にも余裕がなかった。

その2 マインドフルリスニングとは？

マインドフルリスニングとは、「自分の気持ちや考えにしっかり耳を傾けること」です。

自分の話を聞く際に、意識を現在の瞬間に集中させ、**評価や判断をせず**に自分の言葉や感情を深く受け止めることを指します。自分の心に向かって「今、自分はどんな気持ち？」「どう考えているんだろう？」と丁寧に耳を傾けます。これは単なる「聞く」行為を超えて、自分の気持ちが「伝わった」「わかった」と感じられることです。

そのことにより、自分自身への信頼や親しみが深まり、気持ちが落ち着くことで、人間関係の我慢や衝突が軽減し、ストレスが軽くなります。

マインドフルリスニングは、私たちの心と人間関係を豊かにする、とても大切なスキルです。



memo



悲しみ



恐れ



怒り

①これまでにどのような場面で体験しましたか？

「悲しみ」・・・

「恐れ」・・・

「怒り」・・・

②どのように対処しましたか？

「悲しみ」・・・

「恐れ」・・・

「怒り」・・・

③自身の体験と対処をみて何を感じますか？

④グループで体験と対処をシェアします。グループで出た体験と対処はメモを取るよう
にしてください。

「体験」

-
-
-

「対処」

-
-
-

⑤グループで出た体験と対処を「自分も同じように感じる」「そうは思わない」に分けて
書き出してください。

「体験」

♡同じように感じる

-
-
-

☆そうは思わない

-
-
-

「対処」

♡同じように感じる

-
-
-

☆そうは思わない

-
-
-

⑥⑤の書き出しをみて、どんなことを感じますか？

⑦ゆっくり、深く、体に意識を向けながら深呼吸を3回します。

⑧これまでに、怒りを感じた場面を思い出してください。

⑨どんな自分が見えますか？ P14にイラストを描いて下さい。

⑩P14に書き出した人物が最も愛すべき人だとして、その人物に名前をつけてください。

⑪人物はなんと言っていますか？ P14の♡に書き出してください。

⑫人物の身体はどんな状態ですか？

(例 こわばっている 首が痛い 頭痛がする)

⑬身体の状態が話せるとしたら、何と言っていますか？ ♡に書き出してください。

(例 いたいよー 悲しいなあ 助けて！)

⑭♡に書き出したことを素直に表現できない理由があるとするならば、それは何故ですか？ ★に書き出してください。

※♡の1つの答えに対して、1つ以上回答を書いてください。

※♡の答えが素直に表現できていたとしたら何も書かなくても大丈夫です。

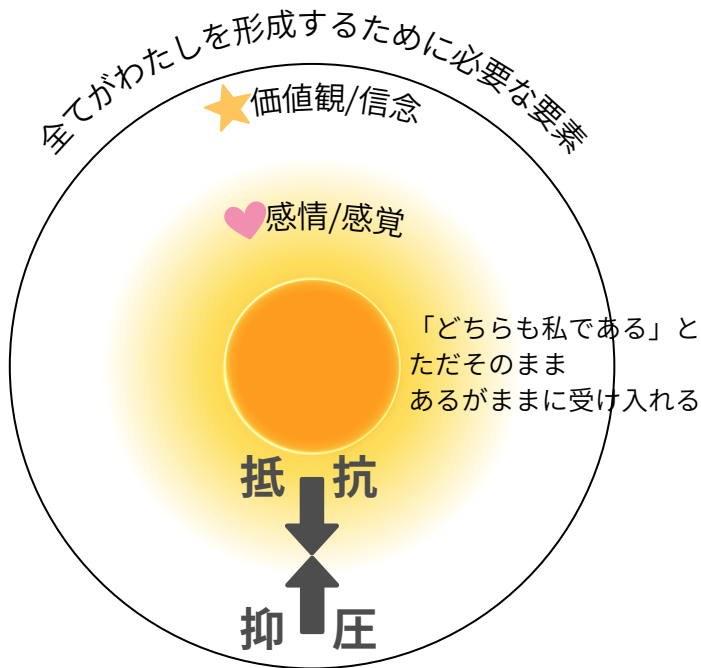
★ 價值觀/信念

♥ 感情/感覺

()



▶ 「バランス」と「調和」相互尊重の自分になるために



♡の数が多い・・・「抵抗」
外からの圧力に負けないという力が働き「言いすぎる」「反抗」「反発的」なコミュニケーションが増える。

★の数が多い・・・「抑圧」
願望や衝動を意識から締め出して、意識下に押し留めようとするため「我慢する」「飲み込む」「諦める」コミュニケーションが増える。

抵抗や抑圧は、どちらも自分を形成するために必要な要素の一つであり、それが例え受け入れられないものであったとしても、全ての感情や感覚、価値観、信念は尊重されるべきものです。

抵抗と抑圧を相互にバランス良く尊重することで、自分の気持ちが「わかった」「分かり合えた」と感じることができ、自分自身への信頼や親しみが深まり、偽りのない、あるがままの自分を表現できるようになっていきます。

「調和」した自分を表現するために何ができますか？

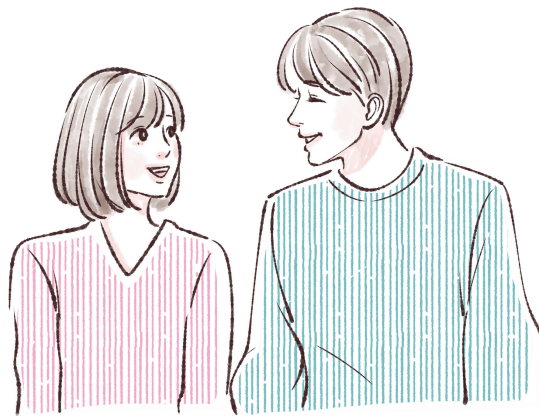
その3 表現・伝える

「表現する・伝える」というのは、自分の考えや気持ち、意見を相手にわかりやすく伝えることです。

ただ言葉を使うだけではなく、相手がしっかり理解したり、共感したりできるように、自分の気持ちや考えをわかりやすく整理して伝えることです。

この「表現する・伝える」力を磨くことで、自分の気持ちを素直に伝えたり、相手の気持ちを理解したりするのがうまくなり、家族はもちろん、様々な人間関係が良くなるだけでなく、心も軽くなります。

伝えることは、単なる言葉のやりとりではなく、**お互いをわかり合う大切な手段**です。



memo

▶ 対話カトレーニングワーク

【目的】

相手から自分の考えや価値観とは異なる意見を受け取ったときに、感情的にならず、**冷静かつ建設的に対応する力**を養います。このワークでは、「**肯定→表現・伝える→肯定**」というステップを使いながら、相手との対話を前向きに進める練習をします。

対話カトレーニングワーク①

最近のイラッとしたシーンを思い出してください

- 日常生活や仕事でイラッとした言葉や指摘を思い出してください。
 - 「いつもあなたは遅いよね」
 - 「そのやり方は間違っている」
 - 「なんで、やってないの？」

どのような会話・やり取りをしましたか？

ステップ1：肯定（相手の意見を受け入れる）

相手の言葉に対して感情的にならず、一部でも理解できる部分を受け入れる練習をします。

- 例：「あなたはいつも遅いよね」と言われた場合：
 - 「そうだね、たしかに最近には時間に余裕が持てていなかったと感じるよ」

ポイントは、相手の意見全体に同意するのではなく、**理解できる部分を認める**ことです。

ステップ2：表現・伝える（自分の想いや意見を伝える）

次に、「私は～と感じた」という形で、自分の気持ちや考えを主語を「私」にして伝えます。これにより、相手を責めずに自分の意見を表現できます。

- 例：「私は他の予定をこなしていたから、どうしても時間に間に合わない日があったんだ」

ここで重要なのは、**冷静に**自分の意見を述べることです。相手の発言をそのまま否定するのではなく、自分の状況や感じたことを伝えます。

ステップ3：肯定（相手を安心させる）

最後に、前向きな言葉を加え、相手との対話を建設的な方向に導きます。

- 例：「だから、次回からは時間をもっとしっかり管理するようにしてみるね」

この段階では、**相手が「自分の意見が無視された」と感じないようにしながら、自分の意思も伝える**ことを意識します。

ステップ4：ロールプレイで練習する

冒頭のイラッとした経験を、ワークを取り入れたらどのようなやり取り・コミュニケーションに変化するのかをペアになり体験してみましょう。

1. 片方が「イラッとさせる言葉を投げかける」
もう片方が「肯定→表現・伝える→肯定」のステップを実践する役を担当します。
2. 話し手は、冒頭のイラッとしたシーンに基づいて、相手にイラッとする言葉を投げかけます。
3. 受け手は、以下の流れを使って対応します：
 - 肯定：「たしかに、その部分はそうだと思う」
 - 表現・伝える：「でも、私はこう感じている」
 - 肯定（前向きな提案）：「だから、次回からはこうするね」
4. 終了後、ペアでフィードバックを行い、改善点を話し合います。たとえば、「もっと冷静に言葉を選べると良い」や「肯定の部分が少し足りなかった」など。

ステップ5：振り返り

ワーク終了後、自分の反応を振り返ります。

- 自分の感情を冷静に伝えることができたか？
- 相手の意見を受け入れる余裕を持てたか？
- 建設的な提案を付け加えることができたか？

発表

memo

A large rectangular area defined by a dotted border, intended for writing a memo.

