

相互尊重 コミュニケーション

mutual respect communication

No. 4

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

相互尊重議論大会

▶ ワークの目的

- 相手の意見を尊重しながら、自分の考えを論理的かつ感情的に伝える能力を鍛える
- チームでの協力を通じて、意見をまとめるスキルを向上させる
- 他者の発表を客観的に評価し、フィードバックする力を養う

① テーマ

「AIは人間の仕事を奪うのか？」

「理想の子育てとは？」

「SNSは人間関係を良くするのか、悪くするのか？」

各チームは、テーマについて話し合い、**1つの結論をまとめる**ことを目指します。

② チームディスカッション（20分）

チームごとに役割を決め、議論を進めます。

- ファシリテーター（進行役）：話し合いの流れを整理する
- 記録係：意見をまとめ、発表のポイントを整理する
- スピーカー（発表者）：チームの結論を発表する

③ 発表

発表時のポイント

- 視線の配り方：聴衆全体を見渡すことで、安心感を与えることを意識する
- ジェスチャーを使う：話の抑揚をつけ、印象に残る発表をする
- ペーシング：聞き手の反応を見ながら話すスピードを調整する

④ お互いの発表を評価・フィードバック

評価基準（5点満点）

1. 論理性：主張に一貫性があり、根拠が示されていたか
2. 感情への訴求：聞き手の共感を引き出す要素があったか
3. 非言語コミュニケーション：表情・ジェスチャーが効果的だったか

memo

⑤ 振り返り&まとめ (10分)

1. 今日のワークで得た気づきは何か？

2. もっとこうすればよかった点は何か？

3. 次回のディスカッションで意識したいことは？

相互尊重逆転プレゼンバトル

▶ 進め方

1. 各チームで代表者が「主張の異なる2つの意見」のテーマカードを引く。

「自信は必要 vs 自信は必要ない」

「妻は家事をする vs 妻は家事をしない」

「お母さんは子どもの鏡である vs お母さんは子どもの鏡ではない」

2. チームごとに「相手チームを説得するためのプレゼン戦略」を考える。

3. 相手チームの代表者と3対3でプレゼンバトルを行う。

4. 最後に、「どちらの主張が説得力があったか」を参加者全員で投票。



important

ディベート最重要5つの能力

- ★1. 論理力（しっかりした考え方）
- ★2. 反論力（相手の話をくずす）
- ★3. 瞬発力（すぐに答える）
- ★4. 説得力（人の心を動かす）
- ★5. 情報力（証拠を出せる）

memo

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

