

# 相互尊重 コミュニケーション

mutual respect communication

No. 2

原則  
2

## 傾聴と共感

傾聴とは相手の話を注意深く聴くことで、共感とは相手の気持ちに寄り添うことです。どちらも、相手を尊重し、思いやりを示すコミュニケーション方法として、対人関係やビジネスなど幅広い場面で役立ちます。ここでは、『相互尊重コミュニケーションの3原則』原則2：傾聴と共感についてお話しします。

### 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**



# 相互尊重の傾聴と共感の10ヶ条

## 1.話を遮らず、じっくりと聞く

相槌やうなずきを適切に使いながら、相手が安心して話せるように最後まで耳を傾ける。

## 2.ジャッジしない（否定も押し付けもしない）

「それは間違っている」などの評価をせず、相手の考えや感情をそのまま受け止める。

## 3.安心感を与える落ち着いた雰囲気

穏やかな表情、優しい声のトーン、適度な沈黙を活かし、相手が安心できる雰囲気を作る。

## 4.信頼される誠実さと一貫性

発言や態度がブレず、相談内容を決して他人に漏らさないことが伝わる誠実さを持つ。

## 5.過去の経験を交えた共感力

ただ「わかるよ」と言うのではなく、適切な範囲で自身の経験を交えながら、相手に寄り添う。

## 6.適切な距離感を保つ

相手に寄り添いながらも過度に踏み込みすぎず、わたしはわたし、あなたはあなたという独立した存在であり、依存関係にならないような関わり方をする。

# 相互尊重の傾聴と共感の10ヶ条

## 7.相手のペースを尊重する

急かさず、相手のリズムに合わせて話を進めることで、相談者が安心して言葉を選べるようにする。

## 8.相談者の強みや可能性を引き出す

相手が気づいていない長所や選択肢を優しく伝え、自己肯定感を高めるサポートをする。

## 9.適切な問いかけで気づきを促す

「どうしたいと思っていますか?」「それが叶ったら、どんな気持ちになりますか?」といった質問で、相手が自ら考えられるように導く。

## 10.「話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝える

相談が終わった後、「話してくれてありがとう」と伝えることで、相手が「話してよかった」と思えるようにする。

memo

## ▶ 共感とは？

共感とは、相手の感情や視点を理解し、自分の心と相手の心を共鳴させる能力です。共感には2つのタイプがあります。

- 相手の気持ちを考えて理解すること（認知的共感）
- 相手の気持ちを自分のことのように感じる（情動的共感）

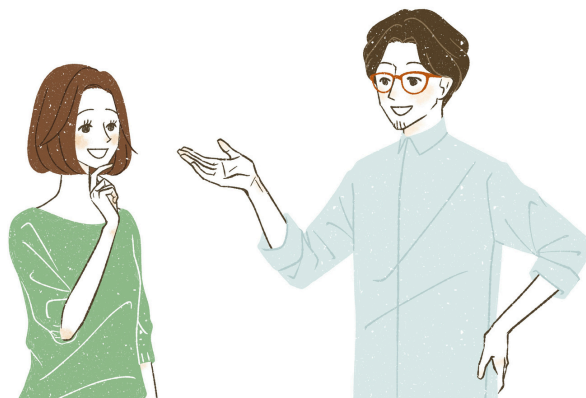
共感とは、他の人の行動や気持ちをまねするように働く深い寄り添いのことです。例えば、「それは辛かったね」と相手の感情を言葉にするだけで、安心感を与え、心を開かせることができます。

共感力を高めるには、

1. 相手の目線に立つ
2. 感情を言葉にする
3. しっかり話を聴くこと

これらが重要です。

共感とは単なる理解を超え、人を動かし、対立を解消し、深い人間関係を築く鍵となります。



**内容**

相手が話している間、言葉だけでなく表情や身振りにも注意を払い、内容を正確に受け取る練習をします。

**方法**

- ①最近あった、悲しい出来事をペアを組んでシェアします。
- ②相手の話を聴きながら、以下に気づいたことのメモを取ってください。  
(相手の話を遮らず、しっかりと耳を傾けることを意識します)

- 表情
  
  
- 身振り
  
  
- トーン
  
  
- 内容

③話が終わったら②のメモを振り返りながら、自分の言葉で相手が何を伝えたかったのかまとめてフィードバックします。

④フィードバックされたことに対して、お互いに感想を述べてください。

**このワークを通して気づいたことはなんですか？**

## エンパシーサークル (共感的フィードバックサークル)

### 内容

小グループ内で自分の体験や感情を共有し、互いに共感的なフィードバックを行います。

### 方法

- ①グループになり、各自が最近の悲しかった体験を話します。
- ②他の参加者は、話し手の気持ちに対して『相互尊重傾聴と共感10ヶ条』を念頭において「それは大変でしたね」「その気持ち、よくわかります」といった共感の言葉を返します。
- ③どのフィードバックが特に心に響いたかをグループで共有します。

*memo*

## ▶ 価値観分析とは？

価値観分析とは、**相手が人間関係やコミュニケーションにおいて何を重視し、どのような基準で関係を築くのかを理解するための手法**です。生い立ちや過去の経験、対人関係のパターンを分析し、信頼・尊敬・共感などの重要視する要素を把握します。これにより、**相手に合った話し方や接し方を選べる**ようになり、誤解を減らし、円滑なコミュニケーションが可能になります。ビジネスでもプライベートでも、相手の価値観に合わせた関係構築ができるため、**信頼関係を深め、より良い人間関係を築くのに役立ちます**。

memo

## 価値観質問シート

- **家庭環境**

移住や転居の経験

生まれ育った家庭の状況（両親の職業、経済状況、家庭の雰囲気）

兄弟姉妹の有無や関係性

両親や家族との関係性（親密さ、依存度、対立など）

☆自分

★相手

- **教育背景**

学歴（最終学歴、友人関係、クラブ活動、学業の成績）

☆自分

★相手

- **職歴・キャリア**

現在の職業、過去の職歴

仕事に対する姿勢や価値観（やりがい、昇進志向、安定志向）

達成した成果や挫折した経験

☆自分

★相手

## 価値観質問シート

- **趣味・関心事**

興味を持っている活動（スポーツ、読書、旅行、芸術など）  
自分の時間をどう過ごすか

☆自分

★相手

- **生活スタイル(唯一の自分の時間)**

日常のルーティン（朝と寝る前の習慣、休日の過ごし方）  
健康への意識（食生活、運動習慣）

お金

→お金への考え方（投資・消費・浪費など）

→よくお金を使う場面

☆自分

★相手

- **コミュニケーションスタイル**

話し方や表現方法

感情の表し方

→オープン(感情を表に出すのか?)

→クローズ(内側にとどめておくタイプか?)

連絡の頻度

→例：LINEの頻度

☆自分

★相手

## ▶ 傾聴とは？

相手の話をただ聞くだけでなく、**注意深く耳を傾け、相手の気持ちを理解しようとする能動的な聴き方**です。

たとえば、話しているときに相手に関心を持って聴くと、「話をしっかり聞いてもらっている」という安心感を与え、心が落ち着くとともに信頼関係が深まります。

また、傾聴の姿勢は、相手が自分自身の本当の気持ちに気づく手助けにもなります。

このように、傾聴は安心感や信頼、自己理解を促進する重要なコミュニケーション技法であり、日常生活や職場、教育の現場で大いに役立ちます。

### 傾聴の4原則

前提として・・・

テクニックや話を聴くスキルではなく、「人として」話を聴いてほしい・話がしやすい人になることが重要であり、最も大切なこととなります。

#### 1：相槌

適切な相槌を使い、相手に「聞いてもらえている」と感じてもらえる

#### 2：頷き

適切なタイミングと回数で頷くことで、相手が安心して話せるようにする

#### 3：繰り返し

相手の話を的確に繰り返すことで、理解を示し、安心感を与える

#### 4：言い換え

相手の気持ちを汲み取り、より適切な表現に変換する

傾聴の4原則

## その1 相槌トレーニング

### ペアワーク：「相槌だけで会話を成立させる」練習

2人1組となり、一方がテーマに沿って会話を始めます。  
その会話を一方は常に聞き役に徹し、相槌だけで話を盛り上げます。

- ・基本の相槌（「へえ」「なるほど」「そうなんですね」）
- ・感情を込める相槌（「それはすごいですね！」「大変でしたね…」）
- ・NG相槌チェック（無意識に使ってしまう雑な相槌を修正）

傾聴の4原則

## その2 頷きトレーニング

### ペアワーク：「話を聞いてもらっていると感じる頷き」を練習

2人1組となり、一方がテーマに沿って会話を始めます。  
その会話を一方は常に聞き役に徹し、頷きながら話を聴きます。

- ・頷きの3種類（小さく・深く・ゆっくり）
- ・頷きとアイコンタクトの組み合わせ
- ・NGケース（頷きすぎて不自然・頷かずに聞いているとどうなるか）

## その3 繰り返しトレーニング

**ロールプレイ：「話し手がどれだけ安心するか」を検証**

2人1組となり、一方がテーマに沿って会話を始めます。  
その会話を一方は聞きながら、オウム返しで会話の内容を繰り返します。

- ・オウム返しの基本（相手の言葉をそのまま繰り返す）
- ・要約繰り返し（「つまり○○ってことですね？」）
- ・NG繰り返し（機械的に繰り返してしまうケース）

## その4 言い換えトレーニング

**ペアワーク：「相手の話をポジティブな言葉で言い換える」練習**

2人1組となり、一方がテーマに沿って会話を始めます。  
その会話を一方は聞きながら、気持ちを汲み取りながら適切な言葉に言い換えます。

- ・言い換えの種類（感情の言い換え・状況の言い換え）
- ・「○○な気持ちだったんですね？」と共感を込める練習
- ・NG言い換え（ズレた解釈をしてしまうケース）

*memo*

A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for writing a memo.

