

# 相互尊重 コミュニケーション 基礎原則

*mutual respect communication*



**傾聴と共感**

# 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。

memo

## 相互尊重コミュニケーションの4原則

原則	テーマ	ひとことと言うと
1	傾聴と共感	相手の心に寄り添う ← <b>今日はここ</b>
2	自己表現	自分の想いを率直に伝える
3	境界線	自分と相手を尊重する距離感
4	問い	お互いが成長し合える対話

相手をもっと自分を好きになる関わりを。

## 今日のゴール

今日持ち帰るのは、たった2つだけ。

1

**頷きながら聴く**

「うんうん」と頷くだけでOK

2

**口角を上げて聴く**

ニコッとした表情で聴く

この2つを意識するだけで、  
あなたの周りの人間関係は驚くほど変わります。

## すべての土台：「心の余裕」

人の話をちゃんと聴くためには、まず**自分自身に余裕があること**が大前提です。

朝の忙しい時間、子どもに「ねえ、聞いて！」と言われても、頭の中が「早くしなきゃ」「遅れちゃう」でいっぱいだったら、聴けなくて当然です。

それは、あなたが冷たいからじゃない。

**ただ、余裕がなかっただけです。**

だから、まず自分に余裕をつくることから始めましょう。

### 1日1分でいい。息を抜く時間をつくる

朝起きた時、お昼休み、寝る前。

目を閉じて、ゆっくり息を吐く。それだけでOKです。

たった1分の深呼吸で、心にすこし余裕が生まれます。

**余裕ができたら、人の話が自然と聴けるようになる。**

それが傾聴の第一歩です。

memo

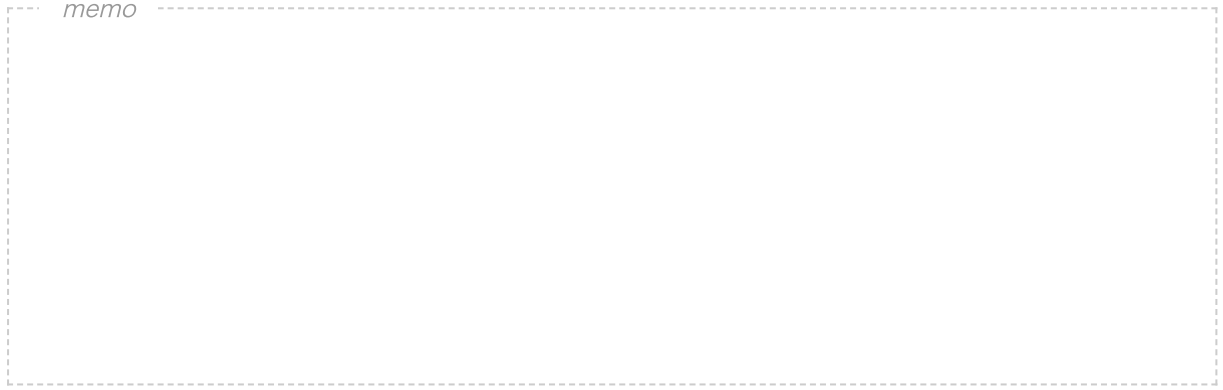
## 「聞く」と「聴く」の違い

- 聞く = 音が耳に入ること（テレビの音が聞こえる）
- 聴く = 心を向けて、相手を受け止めること

「聴」の漢字には「耳」と「目」と「心」が入っています。

耳だけでなく、目で相手を見て、心で感じながら聴く。これが「傾聴」です。

*memo*



## ワーク1：「頷き」の力を体感しよう（15分）

びっくりするほどシンプルですが、これがコミュニケーションの土台です。

### やり方

2人1組になります。Aさん（話し手）とBさん（聴き手）を決めてください。

話すテーマ：「最近あった、ちょっと嬉しかったこと」

#### ラウンド1：無反応で聴く（2分）

Bさんは、Aさんの話を**何のリアクションもせずに**聴いてください。

頷かない。相槌も打たない。表情も変えない。ただ黙って聴く。

→ 2分後、Aさんに質問：「話してみて、どんな気持ちでしたか？」

#### ラウンド2：頷きながら聴く（2分）

今度はBさんは、「うんうん」と**頷きながら**聴いてください。

「そうなんだ」「へえ～」など、短い言葉もOK。

→ 2分後、Aさんに質問：「さっきと何が違いましたか？」

役割を交替して、もう1回やります。

## ワーク1 振り返り

- 無反応で聴かれた時、どんな気持ちでしたか？
- 頷いてもらえた時は？
- たった「頷く」だけで、こんなに違うんだ — そう感じた方は多いはずで  
す

### ポイント

多くの人が「聴いているつもり」でも、実は頷きが足りていません。

頷きは「あなたの話を受け止めていますよ」という、言葉を使わない最強のメッセージです。

memo

## ワーク2：「口角を上げて聴く」を試そう（10分）

次は、もうひとつのシンプルな実践です。

### やり方

2人1組のまま、今度は**口角を少し上げた状態で**相手の話を聴きます。

**話すテーマ**：「最近ちょっと頑張ったこと」（2分ずつ交替）

聴き手のルール：

- 口角をキュッと上げる（ニコッとするだけでOK）
- 頷きも一緒にやってみる

### 振り返り

- 口角を上げて聴いてもらった時、どう感じましたか？
- 聴き手として、口角を上げていると自分の気持ちに変化はありましたか？

#### ポイント

口角を上げると、自分自身もリラックスして余裕が生まれます。相手にとっても「この人は安心して話せる」という空気をつくれます。テクニックではなく、**ただ口角を上げるだけ**。これだけで会話の質がガラッと変わります。

## 傾聴の3つの心得

難しいことは覚えなくて大丈夫。この3つだけ意識してみてください。

### 1. ジャッジしないで受け止める

相手の話を「いい・悪い」で評価しないこと。

「もう会社辞めたい」と言われたら、「辞めたらダメだよ」ではなく、まず「そう感じてるんだね」と受け止める。

不思議なことに、受け止めてもらえると、人は自分から「でも、もう少しやってみようかな」と言い出すことがあります。

変えようとしなないことが、変わるきっかけになる。

---

### 2. 共感する（同感とは違います）

- **共感** = 「あなたはそう感じてるんだね」（相手の気持ちを理解する）
- **同感** = 「わかる～！ 私も！」（自分も同じ気持ちになる）

共感とは、相手の気持ちをわかろうとすること。

同じ意見でなくてもいいのです。

### 3. 自分に正直でいる

本当は余裕がないのに「うんうん」と聞くふりをして、相手にはバレています。

余裕がない時は、正直に言ってい。

「ごめんね、今ちょっと余裕がなくて。  
30分後にちゃんと聴かせてくれる？」

これは冷たいのではなく、**誠実な対応**です。

memo

## 今日から使える！ 2つの実践

やること	ポイント
頷きながら聴く	「うんうん」と頷くだけでOK。 これだけで相手の安心感が全然違います
口角を上げて聴く	ニコッとした表情で聴く。 自分もリラックスできて一石二鳥

まずはこの2つだけ。家族、友人、職場の人、誰でもOK。

今日の帰り道から、さっそく試してみてください。

## 宿題：「ただ聴く」チャレンジ（3日間）

次回までに、1日1回、誰かの話を「頷きながら、口角を上げて」聴いてみてください。

### 1日目

「頷きながら聴く」  
を意識する

### 2日目

「頷き」 +  
「口角を上げて聴く」

### 3日目

上の2つ +  
相手が話し終わるま  
で待つ

## ふりかえりメモ

日付： \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

誰の話を聴きましたか？

---

---

相手の反応はどうでしたか？

---

---

---

自分で気づいたことは？

---

---

---

次回までにやってみたいことは？

---

---

## 参考文献

- カール・ロジャーズ『カウンセリングと心理療法』
- 諸富祥彦『カール・ロジャーズ入門 -- 自分が"自分"になるということ』

## 講座の全体像

第1回 傾聴と共感 ← 今日ここ

第2回 自己表現

第3回 境界線

第4回 問い

第5回 総合実践

## 次回予告

第2回は「自己表現」です。

今日は「聴く」ことを学びました。

次回は、**相手を傷つけずに自分の気持ちを伝える方法**を学びます。

今日の宿題をやりながら、「本当は自分はこう感じていたな」「こう言いたかったな」という瞬間があったら、メモしておいてください。

それが次回への最高の準備になります。

memo