

相互尊重 コミュニケーション 基礎原則

mutual respect communication



No. 4 問い

前回のふりかえり

第1回「聴く」→ 第2回「伝える」→ 第3回「境界線」と学んできました。

今日は最後の原則、「問いかけの力」を学びます。

今日のゴール

今日持ち帰るのは、たった2つだけ。

1

「あなたは どう思う？」

意見を言ったら、相手にも聞く

2

「なぜ？」を

「どうすれば？」に

責める問いを、一緒に考える問いに

memo

たった一言で、相手は尊重されたと感じる

自分の意見を言った後、こう付け加えてみてください。

「あなたはどう思いますか？」

たったこの一言で：

- 相手は「自分の意見も大切にされている」と感じます
- 一方通行ではなく、**対話**が生まれます
- お互いが成長し合える関係になります

難しいテクニックは要りません。**意見を言ったら、相手にも聞く。**それだけです。

memo

「なぜ？」と「どうすれば？」の違い

日常で、つい言ってしまいがちな「なぜ？」。

「なぜ？」の問い	相手の受け取り方
「なぜ遅刻したの？」	責められている…
「なぜできないの？」	ダメ出しされてる…
「なぜそう思うの？」	否定されてる…

「なぜ？」は原因追及。言われた側は**追い詰められた気持ち**になります。

同じことを聞きたい時は、「**どうすれば？**」に変えるだけでOK。

「なぜ？」 → 「どうすれば？」
「なぜ遅刻したの？」 → 「どうすれば間に合えそう？」
「なぜできないの？」 → 「どうすればできそう？」
「なぜそう思うの？」 → 「何がそう感じさせたの？」

「どうすれば？」は未来に向かう問い。相手が**自分で考え始める**きっかけになります。

ワーク1：「なぜ→どうすれば」変換（10分）

やり方

2人1組になります。

以下の「なぜ？」を「どうすれば？」に言い換えてみてください。

1. 「なぜ約束を守れないの？」
2. 「なぜ相談してくれなかったの？」
3. 「なぜやる気が出ないの？」

進め方

- まず1人で考える（2分）
- ペアで共有する（各3分）

振り返り

- 「どうすれば？」に変えた時、気持ちに変化はありましたか？
- 聞かれた側として、どちらが答えやすかったですか？

memo

ワーク2：「あなたはどう思う？」体験（15分）

やり方

3人1組になります。テーマについて対話します。

テーマ（好きなものを選んでください）：

- 「家事の分担はどうするのが理想？」
- 「仕事とプライベートのバランスはどうとる？」
- 「子育てで一番大切なことは？」

ルール

- 自分の意見を言った後、必ず「あなたはどう思う？」と聞く
- 相手の意見を聴く時は、「頷き+口角を上げて聴く」を実践
- 否定しない。「なるほど、そういう考え方もあるんだね」と受け止める

振り返り

- 「あなたはどう思う？」と聞かれた時、どう感じましたか？
- 普段の会話と、何か違いはありましたか？

ポイント

良い質問は、相手の中にある答えを引き出します。答えを教えるのではなく、相手が自分で気づくきっかけをつくる。それが「問い」の力です。

memo

3つの問いかけ

日常の会話で使える、3つのレベルの問いかけを紹介します。

レベル	問いかけ	例
1	事実を聞く	「何があったの？」
2	気持ちを聞く	「その時、どんな気持ちだった？」
3	大切にしていることを聞く	「あなたにとって、何が一番大事？」

レベル1だけでも十分です。大切なのは、相手に関心を持って問いかけること。

memo

今日から使える！ 2つの実践

やること	ポイント
意見を言ったら「あなたはどう思う？」	この一言で、一方通行が対話になります
「なぜ？」を「どうすれば？」に変える	責める問いが、一緒に考える問いに変わります

宿題：問いかけチャレンジ（3日間）

1日目

自分の意見を言った後に
「あなたはどう思う？」
を1回使う

2日目

「なぜ？」を
「どうすれば？」に
言い換えてみる

3日目

3つの問いかけ
(事実→気持ち→大切なこと)
を意識して会話する

ふりかえりメモ

日付： ____月 ____日

どんな場面で問いかけましたか？

相手の反応はどうでしたか？

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

- ティモシー・ガルウェイ 『インナーゲーム』
- ルー・タイス 『アフメーション』

講座の全体像

第1回 傾聴と共感

第2回 自己表現

第3回 境界線

第4回 問い ← 今日ここ

第5回 総合実践

次回予告

第5回はいよいよ最終回。「総合実践」です。

4つの原則（聴く・伝える・境界線・問い）を使って、ディベート形式で総合練習をします。

今日学んだ「あなたは どう思う？」を、ぜひ日常で試してみてください。次回が格段に楽しくなります。

memo