

相互尊重 コミュニケーション 基礎原則

mutual respect communication



総合実践

いよいよ最終回

4回にわたって学んできた4つの原則を、今日は実践で使ってみましょう。

回	原則	ひとことで
1	傾聴と共感	頷きながら、口角を上げて聴く
2	自己表現	「私は」で伝える・「おかげ様です」で受け取る
3	境界線	「NO」はメッセージで・自分と相手を分ける
4	問い	「あなたはどう思う？」・「どうすれば？」

今日のゴール

1

4つの原則を使って

対話する

実践で体験する

2

自分だけの

アクションを決める

日常で続ける1つを選ぶ

ワーク1：4原則ふりかえり（10分）

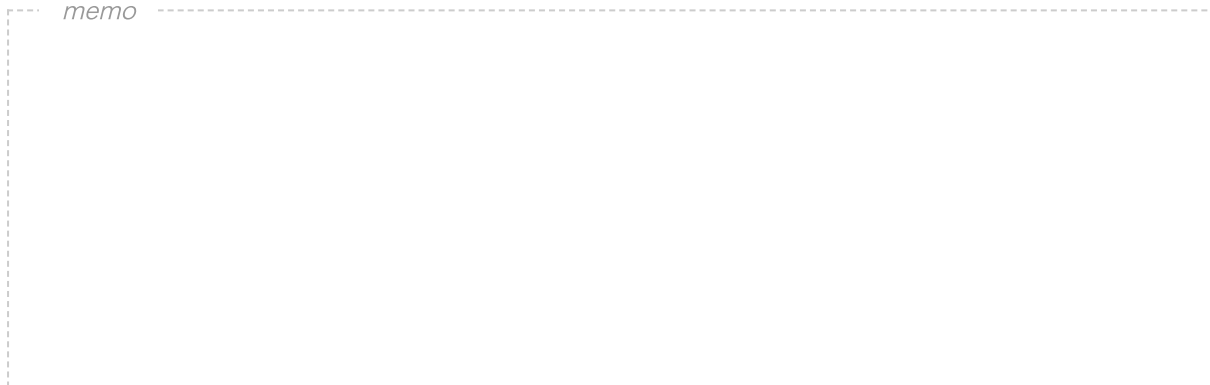
やり方

隣の人とペアになり、以下の質問で1人3分ずつインタビューし合います。

1. 「4つの中で、一番自分の日常に変化をもたらしたのは？」
2. 「まだ難しいなと感じるのは？」

聴く側は、傾聴を実践（頷き＋口角）。

memo



ワーク2：相互尊重ディベート（40分）

4つの原則を全部使う、今日のメインワークです。

ディベートのルール

普通のディベートとは違います。相手を言い負かすのではなく、お互いの考えを深めるのが目的です。

5つのルール：

1. 相手の話は最後まで聴く（傾聴）
2. 自分の意見は「私は」で伝える（自己表現）
3. 相手の意見を否定しない（境界線＝意見の尊重）
4. 相手に「あなたはどう思う？」と聞く（問い）
5. 勝ち負けではなく、気づきを大切にする

テーマ（講師が選びます）

例：

- 「子どもにスマホを持たせるべきか」
- 「在宅勤務と出社、どちらがいいか」
- 「夫婦は何でも話し合うべきか」⁰³

進め方

4人1組でグループを作ります。

ステップ	時間	内容
1	5分	自分の立場で意見を考える
2	10分	第1ラウンド ： 2人ずつに分かれてディベート
3	5分	振り返り：気づいたことを共有
4	10分	第2ラウンド ： 立場を入れ替えて同じテーマでディベート
5	10分	グループで全体振り返り

第2ラウンドのポイント

立場を入れ替えて同じテーマで話します。

さっき反対していた立場で話してみると、「なるほど、そういう気持ちもわかるな」と感じるはずです。

相手の立場に立って考える = 共感の実践です。

ワーク3：私のアクションプラン（15分）

講座で学んだことを、日常で続けるために。

これから30日間、自分が続けたいことを1つだけ決めてください。

たくさん決めなくていい。**1つだけ。**

例：

- 「毎日1回、家族の話を聞きながら聴く」
- 「イラッとした時、『私は』で始めてみる」
- 「週に1回、小さな『NO』を言ってみる」
- 「1日1回、『あなたはどう思う？』と聞いてみる」

書いてみましょう

私の30日間アクション：

誰に対して実践しますか？：

それを続けたら、30日後どんな自分になっていると思いますか？：

ペアで宣言（5分）

書いたら、隣の人にアクションプランを宣言してください。

言葉にすると、実行力が上がります。

5回の学びをふりかえって

全5回、お疲れさまでした。

みなさんはもう、4つの原則を知っています。

- **聴く** — 頷きながら、口角を上げて
- **伝える** — 「私は」で、「おかげ様です」で
- **境界線** — 自分も相手も大切にす「NO」
- **問い** — 「あなたは どう思う？」

完璧にできなくて大丈夫。知っているだけで、もう違います。

ふとした瞬間に「あ、頷いてなかったな」「私はって言えたな」と気づけること。それが一番の成長です。

自分の周りの大切な人との関係が、
少しでも温かくなりますように。

参考文献

- カール・ロジャーズ『カウンセリングと心理療法』
- トマス・ゴードン『親業』
- 平木典子『アサーション入門』
- ヘンリー・クラウド & ジョン・タウンゼント『境界線（バウンダリーズ）』
- フリッツ・パールズ『ゲシュタルト療法』
- ティモシー・ガルウェイ『インナーゲーム』
- ルー・タイス『アフアメーション』
- ダニエル・ゴールマン『EQ こころの知性とは』
- 諸富祥彦『カール・ロジャーズ入門』

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

第5回 総合実践 ← 完了！

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

ここからが、あなたの実践のスタートです。

30日後、きっと今とは違う自分に出会えます。

memo