

相互尊重 コミュニケーション 理論

mutual respect communication



傾聴と共感

相互尊重コミュニケーション講座

第1回「傾聴と共感」

学習目標

この講座が終わったら、次の3つができるようになります：

1. 1分間の「体の声を聴く練習」をやって、今の自分の状態を言葉にできる
2. 傾聴の3つの条件（受けとめる・感じ取る・自分に正直である）を説明でき、ペアで実際にやってみることができる
3. 日常の会話で「3秒待つ」「くり返し+気持ち」を使い、相手の変化に気づける

聴くことは、相手のためだけでなく、自分自身の余裕を取り戻すことでもある。

導入

チェックイン

一人ずつ、名前と一言を共有します。

「お名前と、今日ここに来た理由を一言でお願いします。」

グラウンドルール

この講座を安心できる場にするために、5つのルールを共有します。

1. ここで聞いた話は、この場だけのものにしましょう
2. 正解・不正解はありません（どんな感想も大切にします）
3. 話したくないことは「パス」してOKです
4. スマートフォンはマナーモードに
5. お互いの話を最後まで聴きましょう（今日のテーマそのものです）

アイスブレイク：「今日の心の余裕、何%？」

2人ペアになってください。お互いに30秒ずつ共有します。

「今日の自分の"心の余裕"は、何%ぐらいですか？ 理由も一言どうぞ。」

例：

- 「70%です。今朝は子どもの支度がスムーズだったので」
- 「40%ぐらい。仕事が立て込んで」
- 「90%！ 今日を楽しみにしてたので」

何%でもOKです。「今の自分に気づく」こと自体が、この講座の第一歩です。

memo

ワーク1：聴くだけモード vs アドバイスモード

「傾聴って何がそんなに大事なの？」を、頭ではなく体で感じるワークです。

ファシリテーターへ

深刻な話題は避けるよう案内してください。「通勤電車が遅れた」「料理を焦がした」レベルの軽い話題で十分です。

準備：2人ペアになり、AさんとBさんを決めます。

話すテーマ（1つ選んでください）：

- 「最近ちょっと大変だったこと」
- 「最近嬉しかったこと」
- 「最近考えていること」

ラウンド1：アドバイスモード（3分）

- Aさんが話し手、Bさんが聴き手
- **Bさんのルール：**どんどんアドバイスしてください
 - 「それならこうしたらいいよ」
 - 「考えすぎだよ、気にしなくていいよ」

→ 3分後、Aさんに質問：「**どんな気持ちでしたか？**」

ラウンド2：聴くだけモード（3分）

- 同じくAさんが話し手、Bさんが聴き手
- **Bさんのルール：**アドバイスは一切しない。ただ聴く。
 - うなづく / 「うん」「そうなんだ」と短く応答する
 - 相手の目を見る / 相手が話し終えてもすぐに話し出さない

→ 3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、もう一度2ラウンド行います。

振り返り1：体験の共有

全体で共有します。感じたことを自由に話してください。

- アドバイスモードで聴いてもらった時、どう感じましたか？
- 聴くだけモードで聴いてもらった時は？
- 聴き手として、アドバイスしないのは簡単でしたか？ 難しかったですか？

ポイント

多くの人が「アドバイスされると、もう話したくなくなる」「ただ聴いてもらえると安心する」と感じます。私たちは善意でアドバイスをしますが、相手が本当に求めているのは、まず「聴いてもらうこと」かもしれません。

レクチャー1：心の余裕と傾聴の基本

この講座の土台

この講座の土台は、心理学者カール・ロジャーズの考え方です。ロジャーズは、「人はもともと自分で成長する力を持っている」と考えました。その力が発揮されるために必要なのが、**聴いてもらえる関係**です。

大事なのはこの1点だけです。「**余裕がないと聴けない。それは脳の仕組み上、当たり前のこと**」。

すべての前提：「余裕がなければ、聴けない」

さっきのワークで、「聴くだけ」がいかに難しいか体験しました。なぜでしょうか？

私たちの脳は「すぐに反応したがる」ようにできています。大昔、危険をすぐ察知しないと命にかかわったので、脳は「何かに反応しなければ」と待ちかまえているのです。相手の話を聞くと、脳はすぐに「解決策を出そう」と動き始めます。

この反応を止めて「ただ聴く」には、**心の余裕**が必要です。

ストレスや疲れがたまると、脳の中で**カッ**となって**頭が真っ白になる状態**が起きやすくなります。これは「落ち着いて考える脳の部分」がうまく働かなくなるからです。だから「**心の余裕をつくる**」とは、**落ち着いて考える脳を元気にすること**なのです。

余裕がない時、何が起きているか

朝7時、子どもの支度、自分の身支度、朝ごはん、保育園の持ち物チェック…。そんな時、子どもが「ねえ、昨日の夢の話聞いて！」と言ってきます。あなたはどうか反応しますか？

余裕がない時、頭の中は「早くしなきゃ」「ちゃんとしなきゃ」でいっぱいです。この時、人の話を聴く余裕はありません。「今忙しいから後でね！」と返してしまう。悪気はないけれど、子どもは「自分の話は聴いてもらえないんだ」と感じます。

自分への語りかけが、聴き方を決める

頭の中でくり返す自分への語りかけを「自分への声かけ」と呼びます。

- 自分に「ダメだ」と言い続けている人は、相手の話も「間違っている」と判断しやすくなります
- 自分に「大丈夫」と言える人は、相手の話も自然に受け止められます

聴く力を高める第一歩は、自分への声かけを変えることです。

心の余裕をつくる3つのヒント

1. 1日1分、息を抜く

たった1分でいいのです。目を閉じて、ゆっくり呼吸する。それだけで脳が落ち着き、心に余裕が生まれます。ゆっくりした呼吸は、脳の「警戒モード」を「受けとめモード」に切り替えてくれます。

2. 自分に優しくする

会話がうまくいなくても、自分を責めないでください。「ああ、余裕がなかったんだな」と気づくだけで十分です。

3. 「聴かなきゃ」を「聴きたい」に変える

「聴かなきゃ」という義務感ではエネルギーが減っていきます。でも、聴くことで自分にも良いことが起きると実感した時、自然と「聴きたい」に変わります。

- 子どもの話を聴いたら、思いもよらない面白い話が聞けた
- 同僚の話を聴いたら、自分の心も落ち着いた

「聴くことは自分のためでもある」と気づいた時、義務感は消えていきます。

傾聴とは何か

「聞く」と「聴く」の違い

- **聞く**：音が耳に入ってくること（テレビの音が聞こえる等）
- **聴く**：意識を向けて、心で受け止めること

「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。

私たちの脳には「注目のフィルター」があります。意識していないものは、目の前にあっても見えない・聞こえない。つまり「聴く」とは、「この人の話は大切だ」と意識して、心の盲点を外す行為なのです。

傾聴の3つの条件

ロジャーズが発見した3つの大切な姿勢です。テクニックよりも「聴く側のあり方」が大切だという考え方です。

条件1：ジャッジしないで受け止める

相手の話を「いい・悪い」で判断しないこと。「それは間違っている」と言う前に、まず「そう感じているんだね」と受け止める。

例えば、「もう会社辞めたい」と言われた時。「辞めたらダメだよ」と言いたくなります。でもまず「辞めたいぐらい、つらいんだね」と受け止める。それだけで相手の表情が変わります。

受けとめのパラドックス

「辞めたいんだね」と受け止めると、相手は逆に「でも、もう少しやってみようかな」と言い始めることがあります。人は、気持ちを否定されると頑なになりますが、受け止められると自分から変わり始めるのです。相手を変えようとし**ない**ことが、相手が変わる一番の条件です。

条件2：相手の気持ちを感じ取る

相手の世界を"もし自分だったら"という気持ちで感じ取ること。ただし、自分まで飲み込まれないこと。これが大切です。

- 一緒に落ち込んでしまう → これは「同感」（巻き込まれ）
- 「つらいんだね」と感じ取りつつ、自分は落ち着いている → これが「共感」

脳の仕組みとして、**共感**は特別な才能ではなく、人間に生まれつき備わっている力です。ただし、疲れやストレスで低下します。だから心の余裕が大事なのです。

条件3：自分に正直でいる

本当は興味がないのに「うんうん」と聞くふり。本当はイライラしているのに笑顔でいる。こうしたズレは、不思議と相手に伝わります。

もし余裕がなければ、正直に言っていいのです。

「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。自分の気持ちに正直でいることが、相手への誠実さの土台になります。

「共感」と「同感」の違い

	共感	同感
どういうこと？	相手の気持ちを理解する	相手と同じ気持ちになる
言い方	「あなたはそう感じてるんだね」	「私もそう思う！」
効果	相手が「わかってもらえた」と感じる	慰められるが、理解とは限らない
注意点	自分を保てる	巻き込まれることがある

共感は、相手と同じ意見を持つことではありません。意見が違って、相手の気持ちを理解することはできます。

ワーク2：1分間ボディスキャン+ミラーリング体験

ワーク2-A：1分間ボディスキャン

自分の体の状態に気づく練習です。研究では、**自分の体の中の感じ（ドキドキ、ムカムカ等）をよく感じ取れる人ほど、共感する力も高い**ことがわかっています。ボディスキャンは、共感の「筋トレ」でもあるのです。

やり方

1. 楽な姿勢で座り、目を閉じます
2. 鼻からゆっくり息を吸います（4秒）、口からゆっくり吐きます（6秒）
3. 体の各部分に意識を向けます：
 - 頭：重い？ 軽い？
 - 肩：力が入っている？
 - 胸：開いている？ 締まっている？
 - お腹：落ち着いている？ ザワザワしている？
 - 手足：温かい？ 冷たい？
4. 全体として「今、自分の体はどんな状態？」と感じてみます
5. ゆっくり目を開けます

ペアで共有：「今、体のどこに何を感じましたか？」

ワーク2-B：ミラーリング体験

ステップ1：表情ミラーリング

Aさんがいろいろな表情を作り、Bさんがそのまま真似します。真似している時、自分の気持ちはどう変わるか観察してください。役割交替。

ステップ2：姿勢ミラーリング

Aさんが自由に話し（軽い話題で）、Bさんは**姿勢や身振りをさりげなく合わせながら**聴きます。役割交替。

姿勢を合わせると、相手は「この人とはリズムが合う」と感じ、信頼感が高まります。傾聴は「**体全体で聴く**」ことでもあるのです。

中間振り返り

4人グループで、一人2分ずつ共有します。

1. ミラーリングした時、自分の体にどんな変化がありましたか？
2. 普段、相手の姿勢や表情にどれくらい注意を向けていますか？
3. 「3つの条件」のうち、一番難しいと感じるのはどれですか？

memo

レクチャー2：傾聴を深める

言葉の奥を聴く

人はいつも自分の気持ちをうまく言葉にできるわけではありません。「大丈夫」と言いながら声が小さい。「別にいいよ」と言いながら目が泳いでいる。言葉と本当の気持ちがズれていることはよくあります。

傾聴の次のステップは、**言葉の奥にある「まだ言葉になっていない気持ち」を感じ取る**ことです。

心理学者ジェンドリンは、この「まだ言葉にならない体の感覚」を「**体で感じる"なんとなく"の感覚**」と呼びました。「肩が凝っている」は単なる体の感覚ですが、「この問題を考えると胸のあたりにモヤモヤがある」というのがそれです。**ある問題に対して体が感じている"まだ言葉になっていない意味"のかたまり**です。

具体的にどうするか

1. **相手の様子を観察する**：表情、声のトーン、話すスピードの変化
2. **自分の体にも注意を向ける**：聴いている時、自分の胸やお腹に何を感じるか
3. **変化に気づく**：「あ、今ちょっと声が小さくなったな」

「気持ちに名前をつける」効果

研究で、自分の気持ちに名前をつけるだけで、脳の興奮がおさまることがわかっています。

「なんかモヤモヤする」→「ああ、これは"不安"だな」。たったこれだけで、気持ちが整理されます。気持ちに名前をつけることは、感情を落ち着かせる一番シンプルな方法です。

これは相手に対しても効果があります。「それって、悔しかったんじゃない？」の一言で、相手のモヤモヤが整理され、「そう、悔しかったんだ」と自分の気持ちに気づけるのです。

傾聴を深める問いかけ

場面	使える言葉
もっと聴きたい時	「もう少し聴かせてもらえますか？」
気持ちを確認したい時	「その時、どんな気持ちでしたか？」
大事なポイントに気づいた時	「それって、あなたにとって大切なことなんですね」
相手が言葉に詰まった時	「ゆっくりで大丈夫ですよ」

ポイントは、質問で誘導しないこと。相手が自分で気づくのを手伝うイメージです。

問いかけのコツ：「なぜ？」を避ける

「なぜ？」は「責められている」と感じやすい言葉です。

避けたい問い	言い換え
「なぜそう思ったの？」	「何がそう思わせたの？」
「なぜ怒ってるの？」	「どんなことがあったの？」
「なぜできなかったの？」	「何があったらできたと思う？」

沈黙の力

沈黙は「気まずいもの」と感じがちです。でも相手が黙っている時、その人の中では大切なことが起きています。自分の気持ちと向き合い、言葉を探しているのです。沈黙を恐れず、ただ一緒にいること。それだけで「あなたのペースでいいよ」というメッセージになります。

聴くことの本当の意味

「聴いてもらえた」と感じた時、人は自分の存在が認められたと感じます。逆に、話を聴いてもらえない体験が続くと、「自分の気持ちには価値がない」という感覚が積み重なります。

傾聴とは、単なる技術ではありません。**相手の存在を認める行為**です。

そして、聴くことは相手のためだけではありません。相手の話をじっくり聴いている時、自分の心も落ち着いていきます。「相手のために聴く」つもりが、「自分の余裕を取り戻す時間」にもなっている。それが傾聴の不思議な力です。

コラム：ソクラテスの知恵 — 「教えない」傾聴

古代ギリシャのソクラテスは、決して答えを教えませんでした。問いを重ねて、相手が自分で答えに気づくのを助けてました。傾聴も同じです。アドバイスは「答えを渡す」行為。傾聴は「相手の中の答えを引き出す」行為。2500年前から、「聴くこと」と「問うこと」は人を成長させる最も強い力でした。

「聴き疲れ」に気づく

「もっと聴かなきゃ」と自分を追い込む人がいます。でも、心理カウンセラーでさえ、1日に聴ける量には限界があります。

「聴き疲れ」のサイン：

- 相手の話が頭に入ってこなくなる
- イライラし始める
- 早く終わってほしいと感じる

こういう時は、条件3（自分に正直でいる）を思い出してください。無理に聴き続けるより、「今日はここまでにしよう」と言える方がよほど誠実です。**聴き手である自分を大切にすることが、長く続けるコツ**です。

memo

ワーク3：傾聴トライアングル

今日のメインワークです。学んだすべてを使って、本格的な傾聴を実践します。

うまくできなくて当然です。"難しかった"という体験こそが一番の学びです。安心して挑戦してください。

準備

3人グループを作り、役割を決めます。

- **話し手**：自分の話をする人
- **聴き手**：傾聴する人
- **観察者**：2人のやりとりを見守る人

話すテーマ

ファシリテーターへ

深刻な話題は避けるよう案内してください。

- 「最近、心に残っている出来事」
- 「今、ちょっと気になっていること」
- 「大切にしていること」

進め方

ステップ1：聴く準備 — ボディスキャン＋イメージ

1. 目を閉じて、1分間ボディスキャンを行います
2. 次に、**自分が理想的に聴いている場面を想像**してください
 - 相手の顔をしっかり見て、うなずきながら聴いている自分
 - 相手が安心して話している様子
3. 「これが自分だ」と感じられたら、目を開けます

ステップ2：話し手が話す・聴き手が聴く

聴き手は以下の3つに集中してください：

今回の意識ポイント3つ

1. **3秒待つ** — 相手が話し終わったら、3秒沈黙してから応答する
2. **くり返し+気持ち** — 相手の言葉をくり返し、気持ちを一言添える
3. **姿勢を合わせる** — 相手の体の動きにさりげなく合わせる

ステップ3：聴き手から話し手へ

- 「あなたの話を聴いて、私は〇〇と感じました」
- 「印象に残ったのは〇〇です」

ステップ4：観察者から

観察のポイント：

- 聴き手は相手の目を見ていたか？
- うなずきや相槌はあったか？
- アドバイスや評価をしていなかったか？
- 相手の言葉をくり返したり、気持ちを反映していたか？
- 3秒ルール（間をとること）はできていたか？

観察者へのお願い：「良かった点」を中心に伝えてください。

ステップ5：話し手の感想

- 「聴いてもらって、こう感じました」
- 「こういう聴き方をしてもらえて嬉しかった」など

3ラウンド行い、全員が全ての役割を1回ずつ経験します。

全体振り返り

「傾聴トライアングルで、聴き手がうまくいった瞬間はどんな時でしたか？」

memo

日常で使える3つのテクニック

今日学んだことを、明日からの日常に持ち帰るために、3つだけ覚えてください。

テクニック1：3秒ルール

相手が話し終わったら、**3秒待ってから**応答する。この3秒で、「何を返すか」ではなく「相手は何を感じているか」に意識を向けます。たった3秒の沈黙が、「あなたの話を大切に受け止めています」というメッセージになります。

テクニック2：くり返し+気持ち

相手の言葉の一部をくり返し、気持ちを一言添える。

相手の言葉	くり返し+気持ち
「今日、プレゼンうまくいったんだ」	「うまくいったんだ！ 嬉しいね」
「子どもが全然言うこと聞かなくて...」	「聞いてくれないんだね...大変だったね」
「転職しようか迷ってて」	「迷ってるんだね。いろいろ考えてるんだね」

ポイントは、**アドバイスをしないこと**。まず気持ちを受け止める。

テクニック3：1日1回「ただ聴く」

毎日1回、家族や同僚の話を**アドバイスせずにただ聴く**。3分間でいい。最後まで聴いて「そうだったんだね」と一言返す。それだけで、相手の表情が変わります。

クロージング

今日のまとめ

学んだこと	ポイント
心の余裕	すべての前提。余裕がないと聴けないのは脳の仕組み上当然
自分への声かけ	自分への語りかけが他者への聴き方を決める
傾聴の3条件	受けとめる・感じ取る・自分に正直でいる
受けとめのパラドックス	変えようとしなことが、変わる条件になる
共感と同感の違い	共感「理解する」、同感「同じ気持ちになる」
体で聴く	言葉の奥の気持ちを、体の感覚で感じ取る
気持ちに名前をつける	名前をつけるだけで気持ちが落ち着く
3つのテクニック	3秒ルール / くり返し+気持ち / 1日1回ただ聴く

宿題：「ただ聴く」実践日記

次回までに、「1日1回、誰かの話を3分間、ただ聴く」を実践してください。3日分の実践日記を書いてください。

1日目

「ただ聴く」に集中

2日目

「ただ聴く」+
3秒ルールを意識

3日目

「ただ聴く」+
くり返し+気持ちを1回試す

チェックアウト

最後に、一人一言ずつ。

「今日の感想を一言をお願いします。」

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 (Iメッセージ)

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。でも、聴くばかりでは自分の気持ちが置き去りになります。条件3「自分に正直である」を思い出してください。自分の気持ちに正直であることは、気持ちを**言葉にして伝える力**とつながっています。

次回は、相手を傷つけずに自分の本音を伝える方法と、自分自身を深く理解するための自己探索を行います。

今日の宿題で「ただ聴く」を実践しながら、「本当は自分はこう感じていた」「本当はこう言いたかった」という瞬間にも気づいてみてください。それが第2回への最高の準備になります。

ワークシート：「ただ聴く」実践日記

【1日目】テーマ：「ただ聴く」に集中

日付： ____月 ____日 今日の心の余裕： ____%

誰の話を聴きましたか？

どんな話でしたか？（簡単に）

聴いている時の自分はどんな状態でしたか？

- 落ち着いて聴けた
- アドバイスしたくなった
- 途中で自分の話をしたくなった
- 心の余裕があった
- 余裕がなく、聴くのが難しかった

相手の反応はどうでしたか？

自分自身で気づいたこと

【2日目】 テーマ：「ただ聴く」 + 「3秒ルールを意識」

日付： ___月___日 今日の心の余裕： ___ %

誰の話を聴きましたか？

どんな話でしたか？（簡単に）

聴いている時の自分はどんな状態でしたか？

- 落ち着いて聴けた
- アドバイスしなくなった
- 途中で自分の話をしたくなった
- 心の余裕があった
- 余裕がなく、聴くのが難しかった

3秒ルールを使えましたか？

- 使えた → どんな変化がありましたか？
- 忘れてしまった
- 使おうとしたが難しかった

相手の反応はどうでしたか？

自分自身で気づいたこと

【3日目】 テーマ：「ただ聴く」 + 「くり返し+気持ちを1回試す」

日付： ___月___日 今日の心の余裕： ___ %

誰の話を聴きましたか？

どんな話でしたか？（簡単に）

聴いている時の自分はどんな状態でしたか？

- 落ち着いて聴けた
- アドバイスしたくなった
- 途中で自分の話をしたくなった
- 心の余裕があった
- 余裕がなく、聴くのが難しかった

くり返し+気持ちを使えましたか？

- 使えた → 具体的にどう言いましたか？
- 忘れてしまった
- 使おうとしたが難しかった

相手の反応・自分で気づいたこと

聴いている時、自分が本当は言いたかったこと・感じていたことはありますか？

（第2回「自己表現」への準備）

3日間を振り返って

3日間やってみて、変わったことはありますか？

難しかったことは何ですか？

心の余裕の変化は感じましたか？（1日目___% → 3日目___%）

次回の講座で聞きたいこと・話したいことはありますか？

補足資料：感情語彙リスト

相手の気持ちを言葉にする時に使える、感情の言葉リストです。

嬉しい系

嬉しい / 楽しい / ワクワクする / ホットする / 安心する / 誇らしい / 感謝 / 充実 / 希望がある / 愛おしい

つらい系

悲しい / 寂しい / 不安 / 怖い / 怒り / 悔しい / 焦り / 苦しい / 孤独 / 疲れた

複雑な気持ち

切ない / もどかしい / 複雑 / 戸惑い / モヤモヤ / ザワザワ / ほろ苦い / 懐かしい

どんな感情も、感じていい。「正しい感情」も「間違った感情」もありません。

参考文献

- カール・ロジャーズ『カウンセリングと心理療法』岩崎学術出版社
- 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』コスモス・ライブラリー
- ダニエル・ゴールマン『EQ こころの知性とは』講談社
- ユージン・ジェンドリン『フォーカシング』福村出版
- ジョン・ボウルビィ『愛着と喪失』岩崎学術出版社
- メアリー・エイズワース — 愛着パターン研究

相互尊重コミュニケーション協会 講師：渡辺佳菜