

# 相互尊重 コミュニケーション 理論

*mutual respect communication*



# 相互尊重コミュニケーション講座

## 第4回「問い」

### 学習目標

この講座を終えると、次の3つができるようになります：

1. 「なぜ？」型の質問を「どうすれば？」型に言い換えて使える
2. 3人組の問いかけ練習で、3つのレベルの問いを使い分けられる
3. 宿題の「質問日記」に、1日1つ以上の実践を記録できる（できる日だけでOK。3日以上を目指しましょう）

良い質問は、相手の中にある答えを引き出す。  
答えを教えることではない。

# オープニング

## 第3回の宿題シェア

前回の宿題を振り返ります。

- 「境界線を意識した場面はありましたか？」
- 「相手に聴いてみたかったこと"が見つかった方はいますか？ それこそ、今日学ぶ"問いの力"の出発点です。」

### ファシリテーターへ

宿題ができなかった方を責めないでください。「できなかったこと自体も気づき」として扱います。

## アイスブレイク：今日の問いかけ

「今まで一番心に残っている『質問』は何ですか？」

誰かに聞かれた質問でも、本で出会った質問でも構いません。

### 進め方

1. 1分間、静かに思い出す
2. 隣の人とペアで共有する
3. 2～3組、全体で発表

### 講師のまとめ

人生を変えるのは「答え」ではなく「問い」です。良い質問をされた瞬間を、私たちは何年も覚えています。今日は「問い」の技術を学びます。第1回～第3回の「聴く・伝える・守る」の土台の上に、「引き出す力=問い」を加えます。

memo

# セクション1：質問の力

## 1-1. 問いは「脳の検索エンジン」を動かす

ネットで調べものをするとき、検索窓にキーワードを入れますよね。すると関係する情報がたくさん出てきます。私たちの脳にも同じ仕組みがあります。

第1回～第3回で学んだとおり、脳には「今、何に注目するか」を選ぶフィルターがあります。意識したものだけが目に入り、それ以外は見えなくなる。これが**脳の検索エンジン**です。

たとえば――

- 新しい車を買おうと決めたら、その車ばかり目に入る
- 旅行先を決めたら、その場所の情報ばかり目につく

**質問は、この検索エンジンにキーワードを入れる行為**です。

- 「感謝できることは何だろう？」と問うと、脳は感謝できるものを見つけ始める
- 「なぜうまくいかないんだろう？」と問うと、脳はうまくいかない理由ばかり集め始める

### ポイント

**質問を変えれば、見える世界が変わります。**「なぜダメなんだろう？」と問うと、解決策は見えなくなります。「どうすればうまくいく？」と問い直すと、隠れていた答えが見え始めます。

## 1-2. 指示と質問 —— 受け身 vs 自分ごと

「これをやって」と指示されたときと、「あなたはどうしたい？」と質問されたとき。脳の使い方がまったく違います。

- **指示を受けたとき**：「言われた通りにやる」モード。受け身の状態
- **質問を受けたとき**：「自分で考える」モード。脳の"やったー!"回路が動き出し、やる気が高まる

やらされるより自分で決めた方が頑張れる。これは誰もが体感していることです。質問は、相手に「自分で考えて選ぶ」機会を与えます。だから指示よりも強いやる気を生むのです。

### 質問は相手の脳を「自分ごと」モードに切り替えるスイッチ

「宿題やりなさい！」と指示するのと、「今日の宿題、どこから始めたい？」と聞くのでは、子供の反応がまったく違います。「この企画を修正して」と言うのと、「もっと良くするならどこを変える？」と聞くのでは、出てくるアイデアの質が変わります。

## 1-3. 「なぜ？」と「どうすれば？」

### 大切なポイント

同じ「なぜ？」でも、好奇心からの「なぜ？」は相手の考えを深めます。責めるような「なぜ？」は相手の心を閉ざします。

### 原因を追う「なぜ？」

- なぜできないの？
- なぜいつもこうなるの？

### 解決を探す「どうすれば？」

- どうすればできるようになる？
- どうすればうまくいく？

	なぜ？	どうすれば？
脳が探すもの	過去の原因	未来の解決策
気持ち	自分を責める・言い訳する	前向き・やる気が出る
行動	止まる	動き出す

### 使い方の例

- × 「なぜやらなかったの？」 → 相手は言い訳モードに
- ○ 「次はどうすればうまくいきそう？」 → 相手は解決策を考え始める
- × 「なぜ私はダメなんだろう」 → ダメな理由ばかり集まる
- ○ 「どうすればもっと良くなれる？」 → 良くなる方法が見えてくる

### 1-3. 「なぜ？」と「どうすれば？」（続き）

#### WHYチャレンジ（1週間、「なぜ？」を「どうすれば？」に置き換えよう）

今日から1週間、「なぜ？」と言いたくなったら「どうすれば？」「何があれば？」に置き換えてみましょう。これだけで会話の質が変わります。

ただし、「なぜ？」が力を発揮する場面もあります。

「なぜ？」が逆効果な場面	「なぜ？」が効果的な場面
相手を責める場面	大切にしていることを深掘りする場面
過去の失敗を問い詰める場面	好奇心で相手を理解したい場面

「なぜ？」のトーンが**追及**なら逆効果、**探求**なら効果的。まずはチャレンジで「どうすれば？」の力を体感しましょう。

### 1-4. 問いの歴史 —— ソクラテスの産婆術

2400年前、哲学者ソクラテスは答えを教えるのではなく、**問いかけることで相手自身が答えに気づく**方法を使いました。これを「産婆術」と言います。

産婆さんが赤ちゃんを「作る」のではなく「取り上げる」のと同じように、相手の中にある知恵を「引き出した」のです。

自分で考えた答えの方が記憶に残り、行動にもつながりやすい。これは現代の心理学でも確かめられています。

## 1-5. 問いの質が関係の質を決める

お客さんに「何が欲しいですか？」と聞けないと、良い商品を作っても売れません。家族に「あなたはどうしたい？」と聞けないと、すれ違いが生まれます。

**問いの質は、そのまま関係の質になります。**

良い質問ができる人は、相手から信頼されます。相手の力を引き出し、お互いが成長する関係を作れます。質問をしない人は、どれだけ思いやりがあっても関係がうまくいきにくいのです。

memo

## ワーク1：脳の検索エンジン体験 & 質問の言い換え道場

### パートA：脳の検索エンジン体験

#### ステップ1

「今から10秒間、この部屋の中で**赤いもの**をできるだけたくさん見つけてください」→ 10秒間、周囲を見回す

#### ステップ2

「では目を閉じてください。この部屋に**青いもの**はいくつありましたか？」→ ほとんどの人が思い出せない

#### ステップ3

目を開ける。青いものがたくさんあることに気づく。

「赤いもの」を探しているとき、青いものは見えなくなっていました。脳は「問われたこと」だけを見つけようとします。**だから、どんな質問を持つかで見える世界が変わるのです。**

### パートB：質問の言い換え道場

「なぜ？」型の質問を3つ書き出し、「どうすれば？」型に変換します。

「なぜ？」型	「どうすれば？」型
(例) なぜ子供は言うことを聞かないんだろう	どうすれば子供が自分から動きたくなるだろう
1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>

## パートB：質問の言い換え道場（続き）

### ステップ2：ペアシェア

ペアでワークシートを共有します。

- もっと良い言い換えがないか一緒に考える
- 質問を変えた時の気持ちの変化を共有する

### ステップ3：全体シェア

気づいたことを2～3組、全体で共有します。

### 振り返りのポイント

- 「なぜ？」型と「どうすれば？」型で、気分に違いはあったか
- 質問を変えるだけで見え方が変わることを体感できたか

memo

## セクション2：心の中のひとりごとと「自分にはできない」という気持ち

### 2-1. 心の中のひとりごと

心がさまよっている時間が多いほど幸福感が低い、という研究結果があります。私たちの頭の中では、いつもひとりごとが流れています。

「ミスするな!」「ちゃんとやらなきゃ!」—— こういう命令口調のひとりごとが多いと、体が固くなり、本来の力が出せません。ガルウェイという人は、頭の中に「うるさく指示する自分」と「本来の力を持つ自分」の2人がいると考えました。命令する自分を静かにさせると、本来の力が出てきます。

静かにさせる方法は、命令を質問に変えることです。

- 命令：「ミスするな!」
- 質問：「今、何が見えている?」

### 2-2. 自分のイメージが問いの質を決める

「私は人の話を上手に聴ける」と思っている人は、自然と良い質問が浮かびます。でも「私は口下手だ」と思っていると、どんなテクニックを学んでも使えません。

#### ポイント

「私は相手の力を引き出す良い質問ができる人間だ」。この新しい自分のイメージを、今日のワークで育てましょう。

## 2-3. 「しなければならない」から「したい」へ

第3回でも取り組みましたね。今日はこれを「質問の力」でさらに深めます。

しなければならない（義務）	したい（意欲）
報告書を書かなければ	チームに伝えたい
子供の送り迎えをしなければ	子供との時間を大切にしたい
あの人に連絡しなければ	あの人との関係を良くしたい

言葉を変えるだけで、同じ行動でもやる気の質が変わります。「しなければ」に気づいたら、自分にこう問いかけてみてください。

**「この行動の奥にある、私の本当の"したい"は何だろう？」**

義務の奥には、必ず本当の「したい」が隠れています。それを見つけた瞬間、同じ行動がまったく違うエネルギーで動き出します。

## 2-4. 「自分にはできる」という気持ち

「自分にはできる力がある」と信じられること。これが「"自分にはできる"という気持ち」です。自己肯定感（自分には価値がある）とは少し違い、**まだやったことがなくても「自分ならできる」と信じられる力**のことです。

### 「自分にはできる」を高める質問

#### 1. 未来の自分から見る

- 「理想の自分なら、この場面でどうする？」

#### 2. 過去のうまくいった体験を引き出す

- 「前にうまくいった経験は？ その時、何が良かった？」

#### 3. 強みを見つける

- 「あなたの強みは何？ それを今どう活かせる？」

## 2-5. 朝の自分への問いかけ

毎朝、自分に1つ質問を投げかけるだけで、その日1日の「見え方」が変わります。

- 「今日、誰を幸せにできるだろう？」 → 人を喜ばせる場面に気づける1日に
- 「今日、何を学べるだろう？」 → 学びを見つけられる1日に
- 「今日、感謝できることは何だろう？」 → 感謝に気づける1日に

## ワーク2：ひとりごと書き換えシート

### パートA：「しなければ」→「したい」変換

「しなければならぬ」を3つ書き出し、「したい」に変換してください。

#	しなければならぬ	したい
例	毎日運動しなければならぬ	健康でいたいから体を動かしたい
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### パートB：ネガティブなひとりごとの書き換え

頭に浮かびやすいネガティブなひとりごとを書き出し、質問と宣言に変換してください。

#	ネガティブなひとりごと	問いかけに変換	宣言 （「私は～だ」の形）
例	私には才能がない	どうすれば強みを活かせる？	私には人の力を引き出す才能がある
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## パートC：朝の自分への問いかけを作る

明日の朝から自分に投げかけたい質問を1つ作ってください。

私の朝の問いかけ：

「

？」

## パートD：ペアシェア

パートA～Cをペアで共有します。

- 「こういう言い方もあるかも」とフィードバックし合う
- 書き換えて気持ちに変化があったかを共有する

memo

## セクション3：良い質問の構造

### 3-1. 「あなたは思う？」の力

Aさん「最近、仕事が大変でさ」

Bさん「そうなんだ、大変なんだね」(聴く)

Bさん「それはきついね」(伝える)

Bさん(アドバイスを押し付けない)(守る)

Bさん「あなたはどうしたいと思ってる？」(引き出す)

このたった一言で、Aさんは「自分を尊重してもらえている」と感じます。

### 3-2. 3種類の問い

#### レベル1：事実の問い —— 何が起きた？

「何があったの？」「具体的にはどんな状況？」

#### レベル2：感情の問い —— どう感じた？

「その時、どんな気持ちだった？」「体のどこかに感じるものはある？」

#### レベル3：意味の問い —— あなたにとって何が大切？

「本当に大切にしていることは何？」「制約がなかったら、本当はどうしたい？」

この問いの後には沈黙が生まれます。焦らず待ちましょう。

気持ちが言葉にならない時は、体に聴く方法もあります。「今、体のどのあたりに何か感じますか？」と問いかけると、頭では気づけなかった本当の気持ちが見つかることがあります。

### 3-3. 良い質問の5つの要素

#	要素	良くない例	良い例
1	自由に答えられる	「良かった？」	「どう感じた？」
2	具体的である	「最近どう？」	「今週一番嬉しかったことは？」
3	気持ちに向かう	「何があったの？」	「その時どんな気持ちだった？」
4	未来に向かう	「なぜそうなったの？」	「これからどうしたい？」
5	相手を信頼する	「こうした方がいいよ」	「あなたはと思う？」

#### 沈黙を味方にする

良い質問をすると、相手は考え込みます。この沈黙を怖がらないでください。沈黙は、相手が答えを探している大切な時間です。

**沈黙 = 相手が考えている証拠 = 良い質問ができた証拠**

## ワーク3：3人組の問いかけ練習

目的：質問だけで相手の考えを引き出す対話を体験する。

### ファシリテーターへ

深い感情に触れることがあります。話したくないことは話さなくてOK。「パス」もいつでも使えます。

### 進め方

3人1組で、以下の役割をローテーションします。

役割	やること
聴き手	質問だけで相手の考えを引き出す。アドバイスはしない
話し手	今気になっていること、考えたいことを話す
観察者	2人のやりとりを観察し、気づきをメモする

### 聴き手の3つの心構え

1. アドバイスしなくなったら質問に変える —— 「こうした方がいいよ」 → 「あなたはどうしたい？」
2. 沈黙を恐れない —— 相手が黙ったら、考えている時間。待つ
3. 答えは相手の中にあると信じる

## 聴き手の質問カード

### 対話の始め方

「今日は何について話したいですか？」  
「最近、気になっていることは？」

### 事実を聴く（レベル1）

「具体的にはどんな場面で？」  
「もう少し聞かせてください」

### 感情を聴く（レベル2）

「その時、どんな気持ちでしたか？」  
「今、体のどこかに何か感じますか？」

### 意味を聴く（レベル3）

「それはあなたにとってどんな意味がありますか？」  
「本当に大切にしていることは何ですか？」

### 「自分にはできる」を高める

「理想の自分ならどうしますか？」  
「前にうまくいった経験は？」

### 未来へ向ける

「本当はどうなりたいですか？」  
「最初の一步として何ができそう？」

## 観察者の記録シート

観察ポイント	メモ
聴き手はどんな質問をしていたか？	<input type="text"/>
特に効果的だった質問はどれか？	<input type="text"/>
3レベル（事実・感情・意味）のどれが多かったか？	<input type="text"/>
話し手の表情や態度はどう変化したか？	<input type="text"/>
沈黙の扱い方はどうだったか？	<input type="text"/>

### 観察者の役割

当事者同士では気づけないことを見つけ、伝えること。フィードバックは**まず良かった点を伝え、その後に気づきを共有**しましょう。

## ワーク4：未来からの質問

### ステップ1：理想の未来をイメージする

目を閉じて、1年後の理想の自分をイメージします。

- どこにいますか？ 誰といますか？
- どんな表情をしていますか？
- どんな気持ちですか？

イメージがありありと浮かぶほど、脳はそれを「現実」として受け取り始めます。すると脳の検索エンジンが「その未来に近づく情報」を優先的にキャッチするようになります。

### ステップ2：未来の自分から今の自分へ

1年後の自分になりきって、以下に答えてください。

#### 1年後の私から、今の私へ

一番伝えたいことは何？

今すぐ始めてほしいことは何？

手放していいものは何？

# 本日のまとめ

## 1. 質問は脳の検索エンジンを動かす

- 「なぜ？」 → 「どうすれば？」で見える世界が変わる
- ただし好奇心からの「なぜ？」は価値観を深掘りする力がある

## 2. 心の中のひとりごとが自分を作る

- 「しなければ」 → 「したい」で義務がやる気になる
- 朝の問いかけが1日の見え方を変える

## 3. 3種類の問いを使い分ける

- 事実 → 感情 → 意味、と深めていく
- 「あなたはどう思う？」が相互尊重を生む

## 4. 問いかけ的な対話の力

- 答えは相手の中にある
- 沈黙は敵ではなく味方

## 4原則の全体像

回	力	核心
第1回	聴く力	心の余裕を持ち、相手の話を聴く
第2回	伝える力	「私は」を主語にして伝える
第3回	守る力	自分と相手の領域を尊重する
第4回	引き出す力	「あなたはどう思う？」で共に成長する

# 振り返りシート

---

1. 今日一番印象に残ったことは何ですか？

2. 3人組の問いかけ練習で気づいたことは？

(聴き手として)

(話し手として)

(観察者として)

3. 明日から使いたい質問を1つ書いてください。

4. 今の「心の余裕」を%で表すと？

\_\_\_% (第1回: \_\_\_% → 第2回: \_\_\_% → 第3回: \_\_\_% → 第4回: \_\_\_%)

# 宿題

## 課題1：質問日記（1日1つ、自由に答えられる質問を使う）

### 段階的チャレンジ

#### 1-2日目

家族に質問を1つ使う

#### 3-4日目

職場や友人に使う

#### 5-6日目

感情や意味の問い  
(レベル2-3)を意識  
して使う

#### 7日目

朝の問いかけを試  
し、1日の変化を記録  
する

### 質問日記

日付	誰に？	どんな質問をした？	相手の反応は？	気づいたこと
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

## 課題2：ディベートテーマ下調べ

次回（第5回）はディベートを行います。テーマについて賛成・反対の両方の立場から意見を考えてきてください。

テーマ：（講師より次回までに告知）

## ブリッジ質問

「自分とは違う意見の人に出会ったとき、どんな質問を投げかけたいですか？」

## 次回予告：第5回 総合実践・ディベート（最終回）

4つの力を総動員して「相互尊重ディベート」に挑戦します。ここまでの4回で、あなたはもう準備ができています。

## 参考文献

- ・ ティモシー・ガルウェイ『インナーゲーム』（日刊スポーツ出版社）
- ・ ルー・タイス『アフアメーション』（フォレスト出版）
- ・ 苔米地英人『コンフォートゾーンの作り方』（フォレスト出版）
- ・ 神田昌典『ストーリー思考』（ダイヤモンド社）
- ・ マーティン・セリグマン『ポジティブ心理学の挑戦』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会