相互尊重
コミュニケーション
理論

mutual respect communication

No. 5

総合実践・ディベート

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

相互尊重コミュニケーション講座
第5回「総合実践・ディベート」

学習目標

この講座が終わる頃、次の3つができるようになります:

1. **ディベートの中で4つの原則を使い、振り返りで各項目3点以上をとれる**
2. **立場を入れ替えた後、反対意見の裏にある気持ちや大切にしていることを言葉にできる**
3. **日常で4原則を続けるための「30日間プラン」を作り、仲間に宣言する**

> **4つの原則は、順番に重ねることで「相互尊重」というひとつの姿勢になる。**

mutual respect communication

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

オープニング

チェックイン

全5回の最終回です。今の気持ちを一言で共有しましょう。

アイスブレイク

> 「第1回の自分に手紙を書くなら、一言何と言いますか?」

一人ずつ順番に共有します。短くて大丈夫です。

前回の宿題振り返り

第4回の宿題について、2-3名にシェアしてもらいます。

開いた質問の実践日記

- どんな場面で使いましたか?
- 相手の反応はどうでしたか?
- 自分自身に何か変化はありましたか?

ディベート下調べ

- 賛成・反対の両方で考えてみて、気づいたことは?
- 「反対の立場にも一理ある」と感じた方はいますか?

memo

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ワーク1:4原則振り返りペアワーク

ねらい

4回で学んだ原則を振り返り、自分の中でのつながりを見つけます。

個人ワーク:スキルマップ記入

原則	できる	意識すればできる	まだ難しい
傾聴と共感	□	□	□
自己表現	□	□	□
境界線	□	□	□
問い	□	□	□

ペアで振り返り

ペアを組み、交互に聴き合います。

質問:

1. 「4つの原則の中で、日常に一番変化をもたらしたのは?」
2. 「その原則を使って、実際にどんなことがありましたか?」
3. 「まだ苦手だなと感じる原則はありますか?」

聴く側は、第1回で学んだ傾聴を実践しましょう。

全体シェア

3-4名に、ペアの相手から聴いた話を紹介してもらいます。

> 「○○さんは、△△の場面で□□を実践されたそうです」

Point

相手の話を紹介することで、「聴けていたかどうか」が自然と分かります。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

振り返り対話

グループワーク

4-5名のグループに分かれ、次の問いについて話し合います。

> **「4つの原則は、日常の会話の中でどうつながっていると思いますか?」**

模造紙やホワイトボードに、4つの原則の関係を自由に図にしてみましょう。

全体シェア

2-3グループに発表してもらいます。

ファシリテーターの補足

4原則は、会話の流れに沿って積み重なっていきます。

傾聴と共感(受けとめる力)

↓ 相手を理解してから

自己表現(伝える力)

↓ 自分の気持ちを伝えながら

境界線(ちょうどいい距離を保つ力)

↓ お互いの領域を大切にしつつ

問い(ともに成長する力)

↓ 相手の可能性を引き出す

= 相互尊重コミュニケーション

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

「自分らしく生きられている人」とは

この4つが重なったとき、心理学者カール・ロジャーズが「自分らしく生きられている人」と呼んだ姿に近づきます。それは完璧な人のことではありません。自分の気持ちをありのままに感じ取れて、「こうすべき」ではなく「こうしたい」から行動を選べる人のことです。この講座で学んできたことは、まさにその姿を目指す道のりだったのです。

> **完璧であることではなく、自分自身であり続けること。**

レクチャー:4原則の統合とディベートの基本

1. 4原則はセットで使う

日常の会話では、4つの原則は1つの会話の中で行ったり来たりしながら自然に使います。

例:子どもが「学校に行きたくない」と言ったとき

原則	実践例
傾聴と共感	「そうなんだ。行きたくないんだね」とまず受けとめる
問い	「何があったの?」「どんな気持ち?」と聴く
自己表現	「お母さんは心配なんだ」と私メッセージで伝える
境界線	「でも最終的に決めるのはあなただよ」と相手の領域を大切にする

大切なのは「どの原則を使おう」と頭で考えることではなく、**相手を大切にしながら話そう**という姿勢です。自転車に乗るとき、いちいち足の動かし方を考えないのと同じです。くり返し練習するうちに、意識しなくてもできるようになります。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

2. 4原則を体の中で感じてみる

目を閉じて、最近うまくコミュニケーションが取れた場面を1つ思い浮かべてください。

- **傾聴と共感のとき**:相手の気持ちに寄りそったとき、胸のあたりにどんな感じがありましたか?
- **自己表現のとき**:「私は」で話し始めたとき、自分の内側で何が動きましたか?
- **境界線のとき**:「ここから先は相手のこと」と線を引いたとき、どこかほっとしませんでしたか?
- **問いのとき**:相手に問いかけて、相手の目が輝いた瞬間、自分はどう感じましたか?

3. ディベートとは

ディベートと聞くと「相手を言い負かす」イメージがあるかもしれません。しかし、この講座で行うのは**「相互尊重ディベート」**です。4原則を全部使う総合練習です。

ディベートでは、相手の話を聴きながら自分の意見も組み立て、感情的にならずに冷静に対話するなど、たくさんの力を同時に使います。筋トレと同じで、負荷の高い場面で練習すると、日常の会話が「楽に」感じられるようになります。

一般的なディベート vs 相互尊重ディベート

	一般的なディベート	相互尊重ディベート
目的	勝ち負けを決める	いろいろな見方を知る
聴き方	反論の材料を探して聴く	共感しながら聴く
伝え方	「あなたは間違っている」	「私はこう考えます」
距離感	意見=人格として攻撃	意見と人格を分ける

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

4. 相互尊重ディベートの5つのルール

1. **傾聴と共感**:相手が話しているときは最後まで聴く。うなずきと相づちを忘れない
2. **自己表現**:「私は~と思います」の私メッセージで意見を述べる
3. **境界線**:意見が違っても、相手の人柄を否定しない。「意見」と「人」を分ける
4. **問い**:相手の意見に対して「もう少し聴かせてください」と敬意を持って問いかける
5. **自分への問い**:ディベート中、自分に問いかける —— 「今の私は聴けているだろうか?」

追加ルール

- パスOK。考える時間が必要なときは「少し考えさせてください」と言ってOK
- 「それは面白い見方ですね」など、相手の意見への敬意を言葉にする

5. なぜ立場を入れ替えるのか

今日のディベートでは、第2ラウンドで賛成・反対の立場を入れ替えます。頭で「相手の気持ちを想像する」のと、実際に相手の立場に立って話してみるのでは、理解の深さがまったく違います。自分とは違う立場から考えて話すことで、相手の立場で考える力がぐっと深まります。

意識してほしいこと

自分の本心とは違う立場に立つのは、最初は気持ちが悪いかもしれません。でもそれは、**「相手の世界を内側から見ている」**ということです。この居心地の悪さの中にこそ、大きな気づきがあります。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ワーク2:ディベート準備

難しそうに聞こえるかもしれませんが、大丈夫。5回分の練習が皆さんの中にあります。楽しんでやってみましょう。

テーマ

以下から1つ選ぶか、グループで相談して決めます。

- **「子どもにスマホは持たせるべきか?」**
- **「仕事と家庭、優先すべきはどちらか?」**
- **「相手のためを思って嘘をつくのは許されるか?」**
- **「親は子どもの進路に口を出すべきか?」**

ファシリテーターへ

テーマ選びの際、参加者の状況を考えてください。**最もリスクが低いのは「子どもにスマホは持たせるべきか?」**です。いずれのテーマでも、開始前に「これは練習です。あなた個人の選択を評価する場ではありません」と伝えてください。

準備の進め方

ステップ1:チーム分け

- 4-6名を2チーム(賛成側・反対側)に分けます
- 自分の本心とは関係なく、割り当てられた立場で考えます
- チーム内で役割を決めます:立論・質問・まとめ担当

ステップ2:意見整理

チーム内で話し合い、ワークシートを使って整理します。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ステップ3:4原則チェック

□ 相手の立場にも共感できているか?(傾聴と共感)

□ 私メッセージで伝えられる表現になっているか?(自己表現)

□ 相手の人柄ではなく意見に焦点を当てているか?(境界線)

□ 相手に問いかけるポイントを用意したか?(問い)

ステップ4:質問を準備する

- 「はい/いいえ」で終わらない**開いた質問**を使う
- **「なぜ?」の代わりに「何が?」「どのように?」**を使う
- 相手を追いつめる質問ではなく、**相手の考えを深める質問**にする

ワーク3:ディベート実践 第1ラウンド

進行フォーマット

1. 賛成側 立論

相手チームは傾聴。メモを取りながら聴く

2. 反対側 立論

相手チームは傾聴。メモを取りながら聴く

3. 質疑応答

交互に質問と回答。全員が最低1回は発言する

4. 最終弁論 → 5. 拍手で終了

相手の意見を踏まえた最終主張の後、敬意を込めて拍手

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

中間振り返り

全体シェア

「ディベート中、4原則のうちどれが一番難しかったですか?」

「次はこうしてみよう、という工夫を1つ考えてください。第2ラウンドで試しましょう。」

ワーク4:ディベート実践 第2ラウンド

第2ラウンドの特徴

1. **同じテーマで、賛成・反対の立場を入れ替える**
2. 第1ラウンドで「難しかった」と感じた原則を特に意識する

同じテーマ、入れ替わった立場で、チーム内で意見を整理してから、第1ラウンドと同じ流れで進めます。

ファシリテーターへ

立場の入れ替えに強い抵抗を感じる参加者がいた場合は、「見学する」という選択肢を出してください。パスできることも、自分の境界線を守る実践です。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ディベート総合振り返り

全体対話

> **「自分と反対の立場に立ってみて、何を感じましたか?」**

> **「ディベートを通じて、相互尊重コミュニケーションについて新しく気づいたことは?」**

> **「この体験を日常に持ち帰るとしたら、どんな場面で使えそうですか?」**

ファシリテーターからのまとめ

ディベートは「正解を見つける」ものではありません。違う見方を理解し、自分の考えを深めるためのものです。

反対の立場に立ったとき、「こういう考え方もあるのか」と感じた瞬間がありませんでしたか? それこそが、傾聴と共感の本質です。

意見が違う相手と出会ったとき、まず聴き、自分を伝え、境界線を保ち、問いかける。**この姿勢そのものが、相互尊重コミュニケーションです。**

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

5回の学びで何ができるようになったか

回	できるようになったこと
第1回 傾聴と共感	体の感覚に気づく力がついた。感情に名前をつけて、気持ちを落ち着ける方法を身につけた
第2回 自己表現	「自分が何を感じているか」に気づく力がついた。体の感覚を気持ちの手がかりにできるようになった
第3回 境界線	「自分の問題? 相手の問題?」の区別ができるようになった。罪悪感を「変化のサイン」と考えられるようになった
第4回 問い	質問で自分の注意の向け方を変える方法を身につけた。質問が相手の考えを引き出す力を実感した
第5回 統合	ディベートで4原則を同時に使えた。立場を入れ替えることで、共感が「頭で分かる」から「体で感じる」レベルに深まった

くり返し練習することで、できることは少しずつ増えていきます。30日間のプランは、この力をさらに育てるためのものです。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ワーク5:アクションプラン作成・宣言

ねらい

5回の学びを日常で続けるための計画を立て、仲間に宣言します。

5回の学びで私はどう変わった?

まず、講座開始前(第1回で記入した自分の状態)と今を比べてみましょう。

項目	開始前(1-10点)	今(1-10点)
傾聴力	点	点
自己表現力	点	点
境界線の明確さ	点	点
問いかけ力	点	点
人間関係の満足度	点	点

一番変わったこと:

これからの自分へのメッセージ:

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

個人ワーク:「なぜ」から始める目標の立て方

目標を立てるとき、「何をするか」から考えがちです。でも大切なのは、まず「なぜそうしたいのか」を考えること。「なぜ」→「どうやって」→「何を」の順番で考えると、「やらなきゃ」ではなく「やりたい」という気持ちで続けられます。

> **注意**
>
> 第4回で「なぜ?をどうすれば?に変えよう」と学びましたね。でもここでは「なぜ」を使います。これは自分の深い気持ちを探る問いです。相手を追いつめる「なぜ」とは別物です。

1. **なぜ**:あなたはなぜ、相互尊重コミュニケーションを学び続けたいのですか?
2. **どうやって**:4原則のうち、特にどの原則を軸にしますか?
3. **何を**:具体的に何をしますか?

ペアシェア・宣言

バディ(学習パートナー)とプランを共有します。

1. プランを伝える(自己表現を実践)
2. 聴く側は、うなずきと繰り返しで受けとめる(傾聴を実践)
3. 「それいいね! こんなことも試してみたら?」と問いかける(問いを実践)
4. お互いのプランを大切にする(境界線を実践)

声に出して宣言することで、目標がはっきりします。自分の声で聴くことで、心に刻まれます。他の人に伝えることで、「やるぞ」という気持ちが強くなります。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

クロージング・修了セレモニー

修了サークル

全員で円になります。

ファシリテーターからのメッセージ

- **第1回**では、心の余裕と「聴く」の本当の意味を学びました
- **第2回**では、「私は」を主語にして気持ちを伝える力を身につけました
- **第3回**では、自分と相手の境界線を知り、お互いを大切にする距離感を学びました
- **第4回**では、良い問いかけがお互いの成長を助けることを体験しました
- **第5回**の今日、4つの原則を合わせて「使える力」にしました

コミュニケーションは一生続く学びです。完璧にできる必要はありません。**「あ、今聴けてなかったな」と気づけること自体が、もう大きな成長です。**

> **あなたは、もうできています。**

5回の講座で、あなたは実際に傾聴をし、私メッセージで伝え、境界線を引き、問いかけました。「できた」という体験は、すでにあなたの中にあります。

日常に戻って「あれ、うまくいかないな」と思うことがあっても大丈夫。**「自分にはできる」と知ったこと**が大事です。**「私は相互尊重コミュニケーションができる人間だ」**と、心の中でくり返してみてください。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

チェックアウト

一人ずつ、円の中で共有します(一言30秒以内で大丈夫です)。

> **「この講座を終えて、これから人生で持ち続けたい"問い"は何ですか?」**

テクニックやスキルはいつか忘れるかもしれません。でも、**1つの良い問いは、一生あなたを導き続けます。**

全員が話し終わったら、みんなで拍手を送り合いましょう。

修了

進行手順

1. 全員で輪になる
2. 一人ずつ一言(チェックアウトの問いに答える)
3. 修了証の授与

その他

- 記念撮影
- 今後のフォローアップ情報のご案内
- **30日後に開封する手紙**:全体振り返りシートの「30日後の自分への問い」を封筒に入れて密封し、30日後に開封してください

memo

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ワークシート

ワークシート1:ディベート準備シート

テーマ:

私たちの立場: □ 賛成　□ 反対

チームメンバー:

主張のポイント(3つまで)

1.

2.

3.

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ワークシート1:ディベート準備シート(続き)

私メッセージでの表現

「私たちは_____と考えます。

なぜなら_____だからです」

相手チームへの質問(開いた質問で)

1.

2.

役割分担

立論担当	
質問担当	
まとめ担当	

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ワークシート2:ディベート振り返りシート

ラウンド: □ 第1ラウンド　□ 第2ラウンド

テーマ:

立場:

4原則の自己評価

傾聴と共感:相手の意見を最後まで聴けた

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

自己表現:私メッセージで自分の意見を伝えられた

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

境界線:意見と人柄を分けて対話できた

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

問い:相手の考えを深める問いかけができた

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

うまくいったこと

難しかったこと → 次にこうしてみたい

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

ワークシート3:30日間アクションプラン

30日間 相互尊重コミュニケーション アクションプラン

名前:_____ **日付:**_____年____月____日

「なぜ」から始める目標

なぜ —— なぜ学び続けたいのか?

どうやって —— 特に伸ばしたい原則は?

□ 傾聴と共感 □ 自己表現 □ 境界線 □ 問い

その理由:

何を —— 具体的に何をするか?

30日間プラン(「~している」と現在形で書きましょう)

第1週(1-7日目):まず1つだけ、小さく始める

「私は_____をしている」

第2週(8-14日目):もう1つ追加する

「私は_____も楽しんでいる」

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

第3週(15-21日目):チャレンジする場面を決める

「_____の場面で、4原則を意識している自分がいる」

第4週(22-30日目):振り返り、自分の変化を味わう

宣言(「~している」と現在形で)

私は、_____さんに宣言します。

「私は_____な人間です」

バディとの約束

バディの名前:_____

連絡方法: □ LINE　□ メール　□ その他(_____)

連絡する曜日:毎週_____曜日

もし数日間できなくても

「また始めればいい」と思い出してください。
1日でもできた日があれば、それが成功です。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

全体振り返りシート

名前:_____

全5回を通じた自己評価

傾聴と共感:相手の気持ちを受けとめて聴けるようになった

受講前　1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5　　受講後　1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

自己表現:私メッセージで気持ちを伝えられるようになった

受講前　1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5　　受講後　1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

境界線:自分と相手の境界線を意識できるようになった

受講前　1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5　　受講後　1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

問い:相手の成長を助ける問いかけができるようになった

受講前　1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5　　受講後　1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5

各回で心に残っているキーワード

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(統合)	

5回の講座で一番印象に残っていること

この講座で得た「一番の宝物」

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

30日後の自分への問い

30日後、自分に問いかけたい質問を1つ書いてください。
答えは、30日後の自分が見つけてくれます。
(この紙を封筒に入れて密封し、30日後に開封してください)

講師へのメッセージ(ありがとう、リクエスト、何でもどうぞ)

30日後の振り返り

一番成長したと思う原則は?

自分のコミュニケーションで変わったことは?

心の余裕の変化

第1回 ____% → 第5回 ____% → 30日後 ____%

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

参考文献(全5回共通)

- 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『アファメーション』
- 苫米地英人『コンフォートゾーンの作り方』
- ダニエル・ゴールマン『EQ こころの知性とは』
- ユージン・ジェンドリン『フォーカシング』
- ジョン・ボウルビィ『愛着と喪失』
- マーシャル・ローゼンバーグ『NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法』
- 諸富祥彦『カール・ロジャーズ入門』

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会