

# パートナーシップ コミュニケーション

*partnership × mutual respect communication*

第2回

## 自己表現

ケンカにならない話の始め方

# 今日のゴール

この講座が終わる頃、あなたにはこんな変化が起きています：

1. パートナーに本音と言えなくなる仕組み（人との距離のクセによる不安・仮面・過去の記憶）を、自分の体験と照らし合わせて説明できる
2. 「ケンカにならない話の始め方」の3ステップ（状況+気持ち+お願い）を使い、ペアワークで自分の本音を安全に伝える練習ができている
3. 4つのパターンの「批判」を「ケンカにならない伝え方」に変換する練習を3パターン以上できている

本音を言わないのは優しさじゃない。  
「伝え方」を知った上で本音を届けることが、  
本当の優しさ。

## 今日の流れ

時間	やること	形式
0:00-0:15	チェックイン・宿題シェア	全体
0:15-0:35	ワーク1:「パートナーに言えなかったこと」を書く	個人→ペア
0:35-0:50	なぜ本音が言えなくなるのか? 3つの壁	全体
0:50-1:00	休憩	—
1:00-1:25	本音が言えなくなる心の仕組み	講義
1:25-1:35	ワーク2:心の中のつぶやきの書き換え	個人
1:35-2:05	ワーク3:体の感覚に聴いてみるワーク	個人→ペア
2:05-2:15	気づきの共有	グループ
2:15-2:25	休憩	—
2:25-2:55	ケンカにならない話の始め方の科学	講義
2:55-3:25	ワーク4:ケンカにならない伝え方ロールプレイ	ペア→3人組
3:25-3:40	ワーク5:自分の「言えなかったこと」を穏やかに言い換える	個人
3:40-3:45	全体振り返り	全体
3:45-3:50	休憩	—
3:50-4:05	ワーク6:振り返りシート+ペア共有	個人→ペア
4:05-4:15	まとめ・宿題・チェックアウト	全体

memo

# 前回の宿題シェア

## 「小さな呼びかけキャッチャー」の結果

前回の宿題は、パートナーの「小さな呼びかけ」に気づいて応答する3日間の実践でした。

「パートナーのどんな"小さな呼びかけ"に気づきましたか？」

「応答してみて、パートナーの反応に変化はありましたか？」

### ファシリテーターへ

2~3名に体験をシェアしてもらいます。「うまくいった話」だけでなく、「気づけなかった」という体験も大切です。「気づけなかったこと自体に"気づけた"のが進歩ですよ」と声をかけてください。

### 前回のおさらい

第1回では、パートナーの「小さな呼びかけ」に気づいて応答する力を学びました。うまくいっているカップルは呼びかけに**86%**応答し、うまくいっていないカップルは**33%**。この差が関係の質を決めていました。

今日は、その次のステップ。「自分の本音を、安全に届ける方法」を学びます。

## 宿題の振り返り

「小さな呼びかけキャッチャー」3日間を振り返って

1日目：パートナーの小さな呼びかけで気づいたもの

2日目：意識的に応答してみて、どうだった？

3日目：おうむ返し+感情を試してみた結果

感謝リスト（5つ書けましたか？）

## なぜ本音が言えなくなるのか？

パートナーに、本当は言いたいことがあるのに言えない。そんな経験、ありませんか？

「言ったらケンカになるし」「波風立てたくないし」「どうせわかってもらえないし」——こうやって、だんだん本音を飲み込むようになる。

でも、飲み込んだ本音は消えません。心の奥にたまり続けて、ある日突然爆発したり、逆にパートナーへの気持ちが冷めていったりします。

本音を言えないのには、ちゃんと理由がある。

あなたが弱いからではありません。

脳と心に「3つの壁」があるからです。

### 本音を止める3つの壁

#### 壁1：人との距離のクセによる不安

「これを言ったら嫌われるかも」「離れていくかも」

第1回で学んだ「人との距離の取り方のクセ」を思い出してください。不安タイプの傾向が強い方は、特にこの壁にぶつかりやすいです。

本音を言うこと＝関係が壊れること、という無意識の思い込みが、あなたの口をふさいでいます。

## 壁2：「良い妻/良い夫」の仮面

「私はちゃんとした妻でいなきゃ」「夫として弱音は吐けない」

こういう「こうあるべき」が、本音を押さえ込みます。仮面をかぶって「いい人」を演じ続けた結果、**本当の自分が透明になっていく。**

我慢していることに気づかないまま、ある日パンクしてしまう——そんなパターンに心当たりはありませんか？

## 壁3：過去の記憶

「前に言ったらすごく怒られた」「本音を言ったら無視された」「泣かれて罪悪感を感じた」

過去に本音を言って**痛い目にあった記憶**があると、脳は「本音を言う＝危険」と学習してしまいます。これは脳の防御反応なので、意志の力だけではなかなか変えられません。

でも安心してください。「安全な伝え方」を体で覚えることで、**少しずつ書き換えていくことができます。**

### やさしく解説：脳の防御反応って？

脳の中にある「扁桃体（へんとうたい）」という部分が、過去の怖い体験を記憶しています。似た場面になると、自動的に「逃げる！」「黙れ！」と指令を出します。これは、あなたを守ろうとする脳の仕組みです。

## 「良い妻/良い夫」の仮面とは

私たちは知らず知らずのうちに、「パートナーとしてこうあるべき」という理想像を持っています。

- 「妻なら家のことをちゃんとしないと」
- 「夫なら妻の愚痴を黙って聞かないと」
- 「ケンカなんてしない方がいい」
- 「不満を言うなんて、わがままだ」

こういう「べき」を守り続けると、本音を言う余地がなくなります。やがて、**自分でも「自分が何を感じているのか」がわからなくなる**ことさえあります。

### 仮面をかぶり続けるとどうなる？

**短期的には**平和が保たれます。ケンカにもなりません。

**長期的には**心がどんどん離れていきます。「一緒にいるのに孤独」という状態に。

ゴットマン博士の研究では、**問題を避け続けるカップルが最も危険だ**とわかっています。ケンカするカップルより、**本音を言わなくなったカップルの方が、関係が壊れやすい**のです。

**仮面を外すのは怖いこと。**

**でも、透明になるより、ずっといい。**

## パートナーとの関係の中の "どうせ私は"

3つの壁の奥には、もう一つ大切な気づきがあります。それは、パートナーに対して繰り返してしまっている「パターン」です。

本音と言えないとき、心の奥で「どうせ私は.....」というつぶやきが回っていることがあります。このつぶやきは、小さい頃から積み重ねてきた「思い込み」。パートナーとの関係の中で、無意識に繰り返されています。

**STEP 1：パートナーに本当は言いたかったけど言えなかった言葉を3つ書いてください**

1.

2.

3.

**STEP 2：なぜ言えなかったのか、下の4つの「どうせ私は」のうち、当てはまるものに○をつけてください**

- どうせ私は愛されない（言っても受け入れてもらえない、という気持ち）
- どうせ私は役に立たないと愛されない（何かしていないと存在価値がない、という気持ち）
- どうせ私は見捨てられる（本音を言ったら離れていく、という不安）
- どうせ私は比較されている（他の誰かと比べられて負けている、という感覚）

**STEP 3：このパターンに気づいて、今どんな気持ちですか？**

## ワーク1：「パートナーに言えなかったこと」を書く

最近、パートナーに**本当は言いたかったけど言えなかったこと**を書いてみてください。誰にも見せません。自分のためだけに書きます。

### ファシリテーターへ

「何を書いたか」は共有しません。書いた後にペアで共有するのは「**書いてみて、どんな気持ちでしたか**」だけです。内容を共有すると防衛が働きますが、「気持ち」を共有すると共感が生まれます。

### パートナーに言えなかったこと（自分だけのスペース）

### 書いてみて、どんな気持ちでしたか？

（胸のあたりの感覚に意識を向けてみてください）

ペアで共有：「書いてみて、どんな気持ちでしたか？」

※ 「何を書いたか」ではなく「どんな気持ちか」を話します

# 心の中のつぶやきと 本音の関係

本音と言えない時、私たちの頭の中ではこんな「つぶやき」が回っています。

## よくある心の中のつぶやき

- 「これを言ったらケンカになる」
- 「我慢すれば丸く収まる」
- 「どうせわかってもらえない」
- 「言っても無駄」
- 「私さえ我慢すればいい」

1Day講座で学んだ「**脳のフィルター**」を思い出してください。この心の中のつぶやきが、脳のフィルターを「**本音を止めるモード**」にセットしているのです。

つぶやきが変われば、フィルターが変わる。フィルターが変われば、行動が変わります。

## 1Day講座の復習：脳のフィルターって？

脳には、たくさんの情報の中から「今の自分に関係ありそうなもの」だけを選び取る仕組みがあります。「パートナーに本音を言うのは危険だ」と脳が思っていると、「言わない理由」ばかりが見えてきます。逆に「伝え方を選べばちゃんと届く」と思えると、「伝えるチャンス」が見えてくるのです。

## ワーク2：心の中のつぶやきの書き換え

ブレーキになっている「つぶやき」を、前に進む「つぶやき」に書き換えてみましょう。

ブレーキのつぶやき	→	前に進むつぶやき
「これを言ったらケンカになる」	→	「伝え方を選べば、ちゃんと届く」
「我慢すれば丸く収まる」	→	「我慢は優しさじゃない。伝えることが本当の優しさ」
「どうせわかってもらえない」	→	「伝え方次第で、わかり合える可能性がある」
「言っても無駄」	→	「今までは言い方を知らなかっただけ。今日から変えられる」

### あなた自身のつぶやきを書き換えてみましょう

ブレーキのつぶやき：

前に進むつぶやき：

## ワーク3：体で感じてみる

### やさしく解説：「体で感じてみる」って？

心理学で「体の感覚に聴いてみる」と呼ばれる方法を、やさしくアレンジしたものです。頭で考えるのではなく、体に意識を向けて、まだ言葉になっていない気持ちに気づく練習です。

### やってみましょう

1. 楽な姿勢で座って、目を閉じてください
2. ゆっくり呼吸を3回（鼻から吸って、口からふーっと吐く）
3. さっき書いた「パートナーに言えなかったこと」を思い浮かべてください
4. そのことを考えたとき、体のどこに、どんな感覚がありますか？
5. その感覚に「名前」をつけるとしたら、なんと呼びますか？

体のどこに感覚がある？

どんな感覚？（名前をつけるなら？）

### ファシリテーターへ

「胸がきゅっとする」「お腹が重い」「喉がつまる」など、体の感覚を言葉にするよう促してください。正解はありません。「感じたことが、今のあなたの本音なんですよ」と伝えてください。

ペアで共有：「体で感じたこと」をお互いに話してみましょう。

# ケンカにならない 話の始め方

いよいよ今日の核心です。パートナーに本音を伝えるための、**具体的な方法**を学びましょう。

## やさしく解説：「ケンカにならない話の始め方」って？

ゴットマン博士が研究の中で見つけた「穏やかな切り出し（Gentle Start-up）」という方法です。相手を責めずに、自分の気持ちとお願いを伝える話し方のことです。

## 3ステップのテンプレート

ステップ1：こういう時に（具体的な状況を言う）

ステップ2：私はこう感じる（主語を「私」にする）

ステップ3：こうしてくれると嬉しい（具体的なお願い）

## 1Day講座で学んだ「私は」で始める伝え方の進化版

1Day講座では、「私は」で始める伝え方（状況＋気持ち＋お願い）を学びました。今回はこれをさらに深めて、**パートナーとの会話の「最初の一言」**を変えるところに集中します。

なぜ「最初の一言」が大事なのか？ それは次のページで。

## 使い方の例

### 例1：家事のこと

ステップ1（状況）：「食器がシンクに溜まっているのを見ると」

ステップ2（私の気持ち）：「私はちょっと疲れた気持ちになるんだ」

ステップ3（お願い）：「一緒に分担を考えてくれると嬉しいな」

### 例2：帰宅時間のこと

ステップ1（状況）：「帰りが遅い日が続くと」

ステップ2（私の気持ち）：「私はちょっと寂しくなるんだ」

ステップ3（お願い）：「週に1日でも一緒にごはん食べられたら嬉しいな」

### ポイント

「あなたが～」ではなく「私は～」で始める。これだけで、相手は「責められている」と感じにくくなります。

「あなたっていつも遅いよね」→ 相手は壁を作る

「帰りが遅いと、私はちょっと寂しいな」→ 相手は耳を傾けやすい

## 最初の3分で96%が決まる

ゴットマン博士の研究チームは、驚くべきことを発見しました。

会話の最初の3分間を見るだけで、  
その会話がどんな結末になるかを  
96%の精度で予測できた。

つまり——

- 最初が**攻撃的**なら → 結末も攻撃的になる
- 最初が**穏やか**なら → 建設的な対話になる可能性が大幅に上がる

だから、「**どう切り出すか**」が**すべて**と言っても過言ではありません。

### 「ケンカになる切り出し」と「ケンカにならない切り出し」

#### ケンカになる切り出し

- 「あなたって、いつも～」
- 「なんで～してくれないの？」
- 「どうして～できないの？」
- 「あなたのせいで～」

#### ケンカにならない切り出し

- 「～の時に、私は～」
- 「～してくれると嬉しいな」
- 「お願いがあるんだけど」
- 「ちょっと相談したいことがあって」

## 4つのパターンを

### 「ケンカにならない伝え方」に変換

1Day講座で学んだ「4つのパターン」を覚えていますか？ それぞれを「ケンカにならない伝え方」に変換してみましょう。

4つのパターン (Before)	ケンカにならない伝え方 (After)
<b>批判</b> 「また遅いの？ 家族のことなんてどうでもいいんでしょ」	「帰りが遅いと、私はちょっと寂しくなるの。週に1回でも一緒にごはん食べられたら嬉しいな」
<b>見下し</b> 「はいはい、またその話？」	「その話、大事なんだよね。ちゃんと聴くから、もう一回教えて？」
<b>言い返し</b> 「私のせいじゃないし」	「確かに、私にもできたことがあったかもしれないね」

4つのパターン (Before)	ケンカにならない伝え方 (After)
<b>シャットダウン</b> 「……」(黙り込む・壁になる)	「ちょっと気持ちが整理できなくて。20分したら また話そう。必ず戻るね」
<b>批判</b> 「なんで言ってくれないの！」	「私は、あなたの気持ちをもっと知りたいと思っ てるんだ。話してくれると嬉しいな」

### 変換のコツ

1. 「あなたは」 → 「私は」 に主語を変える
2. 「いつも」「絶対」「全然」 → 具体的な場面に絞る
3. 「なんで?」「どうして?」 → 「こうしてくれると嬉しい」 に変える
4. 人柄を攻撃する言葉 → 行動についての気持ちを伝える

## 男女の伝え方の違い

本音の伝え方には、男女で傾向の違いがあります。もちろん個人差はありますが、知っておくと「あ、そういうことか」と理解しやすくなります。

### 男性に多い傾向

#### 感情の言葉が少ない

- 「別に」「普通」で済ませがち
- 「困ってる」とは言っても「寂しい」「悲しい」は言いにくい
- 論理的に伝えようとして、感情が抜け落ちる

### 女性に多い傾向

#### 間接的に伝えがち

- 「察してほしい」と思いやすい
- 遠回しに言って、相手に気づいてもらおうとする
- 直接的に言うと「キツイ人」と思われ  
ないか不安

### どちらにも共通する大切なこと

男性は「感情の言葉を増やす」練習を。「別に」を「ちょっと疲れてて」に置き換えるだけで、パートナーへの伝わり方が変わります。

女性は「察してもらうのを待たず、言葉にする」練習を。「気づいてくれない」と嘆くより、3ステップで伝える方がずっと確実です。

## ワーク4：ケンカにならない伝え方ロールプレイ

ペアになって、「ビフォー」と「アフター」の会話を実際にやってみましょう。

### ファシリテーターへ

必ず「架空の場面」で練習してください。自分のリアルなケンカの内容は使いません。まずは「型」を体で覚えることが大事です。

### シナリオ1：家事のこと

#### ビフォー（4つのパターンが出ている会話）

A：「また食器洗ってないの？ほんとだらしないよね」（批判）

B：「そっちだって洗濯たんでないじゃん」（言い返し）

#### アフター（ケンカにならない伝え方）

A：「食器がシンクに溜まってるよ、私はちょっと疲れちゃうんだ。一緒に分担考えてくれると嬉しいな」

B：「そっか、疲れさせてたんだね。確かに最近、俺の分担少なかったかも」

## シナリオ2：帰宅時間のこと

### ビフォー

A：「また遅いの？ 家族のことなんてどうでもいいでしょ」（批判+見下し）

B：「……」（スマホをいじりながら無視）（シャットダウン）

### アフター

A：「帰りが遅いと、私はちょっと寂しくなるんだ。週に1日でも一緒にごはん食べられたら嬉しいな」

B：「寂しかったんだね、ごめん。水曜なら早く帰れるかも。やってみるよ」

## シナリオ3：育児方針のこと

### ビフォー

A：「あなたは子どもに甘すぎる。ちゃんとしつけてよ」（批判）

B：「じゃあ全部自分でやれば？ もう知らない」（シャットダウン）

### アフター

A：「子どものしつけのことで、私はちょっと不安に感じてるんだ。2人で方針を話し合えたら安心できるんだけど」

B：「不安だったんだね。確かに、ちゃんと話したことがなかったかも。週末少し時間取ろうか」

## ステップ2：3人組で実演＋フィードバック

ペアワークの後は、3人組になって練習します。

### 3人組の役割

- **A**：ケンカにならない伝え方で話す人
- **B**：受け取る人（パートナー役）
- **C**：観察者（良かったところをフィードバック）

3回まわして、全員が全ての役を体験します。

### ファシリテーターへ

「穏やかに切り出せたとき、身体にどんな変化がありましたか？」と問いかけてください。「肩の力が抜けた」「声のトーンが変わった」と気づく方が多いです。

## ワーク4の振り返り

やってみてどうでしたか？

ビフォーとアフターで、身体感覚の違いはありましたか？

## 「私は」で始める伝え方

### 応用編

1Day講座で学んだ「私は」で始める伝え方をもう一步深めましょう。

#### よくある「つまずきポイント」

##### つまずき1：「私は」で始めても、途中から攻撃になる

「私は悲しいの。だってあなたがいつもそうだから！」

→ 最後まで「私の気持ち」と「お願い」で完結させるのがコツ

##### こうしてみて

「私は悲しいの。一緒に解決できたら嬉しいんだけど」

##### つまずき2：お願いが抽象的すぎる

「もっとちゃんとしてほしい」「もう少し気を使ってほしい」

→ 具体的な行動をお願いするのがコツ

##### こうしてみて

「ゴミ出しの日の朝、ゴミをまとめてくれると助かる」

「帰りが遅くなる時、LINEを1本くれると安心する」

### つまずき3：タイミングが悪い

疲れて帰ってきた直後、忙しい朝、子どもが泣いている最中……

→ 「今、ちょっと話せる？」と確認してから始めるのがコツ

#### こうしてみて

「落ち着いたときに少し話したいことがあるんだけど、いつがいい？」

## 「私は」で始める伝え方 テンプレート集

### 基本テンプレート

「(こういう時に)、私は(こう感じる)の。(こうしてくれると)嬉しいんだけど。」

### 使い方の例

- 「帰りが遅くなる時連絡がないと、**私は**心配になるの。一言LINEくれると**嬉しい**」
- 「週末ずっとゲームしていると、**私は**ちょっと寂しいな。日曜の午後だけ一緒に過ごせたら**嬉しい**」
- 「お風呂掃除が続くと、**私は**ちょっとしんどくなるんだ。交代でやれたら**助かる**」

## ワーク5：自分の「言えなかったこと」を穏やかに言い換える

ワーク1で書いた「パートナーに言えなかったこと」を、3ステップで言い換えてみましょう。

ステップ1：こういう時に（状況を具体的に）

ステップ2：私はこう感じる（気持ちを「私は」で）

ステップ3：こうしてくれると嬉しい（具体的なお願い）

つなげて言ってみると……

### 書けたあなたへ

ここに書けたということは、もう「伝え方」を手にしたということです。あとは、いつ・どのタイミングで伝えるかを選ぶだけ。焦らなくて大丈夫です。

## 全体振り返り

### 身体で感じてみる（ボディスキャン）

1. 楽な姿勢で座って、目を閉じてください
2. ゆっくり呼吸（鼻から吸って、口からふーっと吐く）を3回
3. パートナーの顔を思い浮かべてください
4. 今日の最初と比べて、胸のあたりの感覚は変わっていますか？

今日の最初の感覚：

今の感覚：

「重い」→「ちょっと軽くなった」「温かくなった」——この身体の変化こそが、今日の学びが「届いた」証拠です。

伝え方を知った今、  
あなたの本音はもう「怖いもの」ではありません。  
パートナーとの関係を前に進める「力」です。

## ワーク6：振り返りシート

### 今日の気づき Best 3

1.

2.

3.

今日学んだことの中で、一番「使ってみたい」と思ったことは？

今日の講座を漢字一文字で表すと？

# 宿題

## 「ケンカにならない伝え方」

### 実践日記（3日間）

大きなことでなくて大丈夫。日常の小さな場面で試してみましょう。

#### 1日目：「私は」で始める伝え方を1回使ってみる

「ありがとう」「ちょっとお願いがあるんだけど」——こんな小さなことでOKです。

できた！

#### 2日目：「状況+気持ち+お願い」の3ステップを1回試す

完璧じゃなくていいです。「なんとなくそれっぽく言えた」で合格！

できた！

#### 3日目：パートナーの「批判」に気づいたとき、自分は穏やかに返せたか振り返る

返せなくても大丈夫。「あ、今"批判"だったな」と気づけただけで進歩です。

気づけた！

### 追加宿題：感謝リストを5→10に増やす

前回書いた5つに加えて、さらに5つ。「ありがとう」を見つけるほど、脳のフィルターがポジティブに切り替わります。

## 宿題記録ページ

### 1日目の記録

「私は」で始める伝え方を使った場面と、パートナーの反応：

### 2日目の記録

3ステップ（状況＋気持ち＋お願い）を試した場面と、感じたこと：

### 3日目の記録

パートナーの批判に気づいた場面と、自分の反応：

### 感謝リスト（6～10）

6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

# おさらい：Day 2のポイント

## 本音と言えなくなる3つの壁

壁	どんなもの？
人との距離のクセによる不安	「言ったら嫌われるかも…」
「良い妻/良い夫」の仮面	「こうあるべき」が本音を抑える
過去の記憶	「前に言ったら怒られた/無視された」

## ケンカにならない話の始め方 3ステップ

### テンプレート

「(こういう時に)、私は(こう感じる)の。(こうしてくれると)嬉しいんだけど。」

## 心の中のつぶやきの書き換え

ブレーキ	前に進む
「ケンカになる」	「伝え方を選べば届く」
「我慢すれば丸く収まる」	「伝えることが本当の優しさ」
「どうせわかってもらえない」	「伝え方次第で、わかり合える」
「言っても無駄」	「言い方を知らなかっただけ」

## 今日の数字

会話の最初の3分で、結末の96%が決まる。

# 次回予告

## 第3回：境界線 —— パートナーとの"ちょうどいい距離"

今回は、パートナーとの「距離感」について学びます。

- パートナーの感情に巻き込まれてしまうとき
- 「私の問題」と「パートナーの問題」の区別
- ケンカの途中で「いったん休憩」する方法
- 「仲直りのサイン」を送る・受け取る練習
- パートナーとの問題の69%は「解決しない」——その意味

## コースマップ

1Day講座：見えなかったものが見える4時間（受講済み）

### ▼ 全5回講座

第1回：傾聴と共感 —— パートナーの"小さな呼びかけ"に気づく（受講済み）

第2回：自己表現 —— ケンカにならない話の始め方 ★今日

第3回：境界線 —— パートナーとの"ちょうどいい距離"

第4回：問い —— パートナーと「これからの話」をする

第5回：総合実践ディベート —— 意見が違ってても、大丈夫

お疲れさまでした！

## 参考文献・理論的背景

- Gottman, J.M. & Silver, N. (1999) "The Seven Principles for Making Marriage Work" (邦訳『結婚生活を成功させる七つの原則』) —— 穏やかな切り出し (Gentle Start-up)、「会話の最初の3分で96%の結末が決まる」研究、4つのパターン (Four Horsemen)
- Gottman, J.M. (1994) "What Predicts Divorce?" —— 4つの破壊的コミュニケーションパターン (批判・見下し・言い返し・シャットダウン) の予測研究
- Gendlin, E.T. (1978) "Focusing" (邦訳『フォーカシング』) —— 体の感覚から未言語化の気持ちに気づく方法
- Goleman, D. (1995) "Emotional Intelligence" —— カットとなって頭が真っ白になる脳の仕組み。感情が理性に先走るメカニズム
- LeDoux, J. (1996) "The Emotional Brain" —— 扁桃体の二重経路 (高速の感情反応と低速の理性反応)
- Gordon, T. (1970) "Parent Effectiveness Training" —— Iメッセージの原典。「私は～と感じる」で伝える技法
- Rosenberg, M.B. (2003) "Nonviolent Communication" (邦訳『NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法』) —— 攻撃しない伝え方の4ステップ (観察→感情→ニーズ→リクエスト)
- 平木典子『アサーション入門』 —— 自分も相手も大切に自己表現の方法
- 野末武義『夫婦・カップルのためのアサーション』 —— パートナーシップにおけるアサーティブな伝え方
- 苫米地英人『コンフォートゾーンの作り方』(フォレスト出版) —— 脳の"注目フィルター"が「本音を止めるモード」を作る仕組み

相互尊重コミュニケーション協会 講師：渡辺佳菜