

パートナーシップ コミュニケーション

partnership × mutual respect communication

第4回

問い

パートナーと「これからの話」をする

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. パートナーの「心の地図」をアップデートするための問いかけを5つ以上つづけている
2. 2人の未来を描く「理想の日曜日の朝」を、五感でリアルに思い描けている
3. パートナーの「ドリームサポーター」になるための具体的な行動を3つ決めている

パートナーシップの質は、
"問題をいくつ解決したか"ではなく、
"2人でどんな未来を描けるか"で決まる。

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
0:15-0:40	パートナーの夢を3つ書く+気づきの共有	個人→全体
0:40-0:55	「心の地図」の概念と自己診断	全体
0:55-1:05	休憩	—
1:05-1:35	問いかけの2つのレベル+ミニワーク	講義+ワーク
1:35-2:05	心の地図インタビュー（ペアワーク）	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	ドリームサポーター／「理想の日曜日の朝」ワーク	講義
2:55-3:40	「3年後の理想の日曜日の朝」ワーク	個人→ペア
3:40-3:45	全体振り返り	全体
3:45-3:50	休憩	—
3:50-4:05	振り返りシート+ペア共有	個人→ペア
4:05-4:15	まとめ・宿題・次回ディベート準備説明	全体

memo

前回の宿題シェア

チェックイン

「お名前と、この2週間でパートナーとの間で一番うれしかったことを一言をお願いします。」

前回（第3回：境界線）の宿題、やってみてどうでしたか？

宿題1：「これは私の問題、これはパートナーの問題」と区別できた場面はありましたか？

宿題2：感情的になりそうなき、深呼吸してから応答できましたか？

宿題3：パートナーからの「仲直りのサイン」に気づけましたか？

前回の宿題の振り返り

「解決できない問題」について、パートナーとどんな対話をしたいか考えてみましたか？

ファシリテーターへ

宿題をやれなかった方も大丈夫です。「やれなかった」という気づき自体が大切です。「何が忙しかった？」ではなく、「やってみようとしたとき、どんな気持ちでした？」と聞いてみてください。

これまでの3回で学んだこと（おさらい）

回	テーマ	キーワード
第1回	傾聴と共感	小さな呼びかけ・3秒ルール・おうむ返し
第2回	自己表現	ケンカにならない話の始め方・「私は」で始める伝え方
第3回	境界線	いったん休憩・仲直りのサイン・69%の問題
第4回	問い	心の地図・ドリームサポーター・未来を描く ★今日

パートナーの夢、 知ってますか？

1Day講座でも、同じ質問をしました。覚えていますか？

「パートナーの夢・やりたいこと・大切にしていることを3つ書いてください。」

あのとき、書けましたか？ それとも、手が止まりましたか？

今日はもう一度、この問いに向き合います。あれから何回も講座を受けて、パートナーとの関わり方を少しずつ変えてきたあなた。今なら、何か変わっているかもしれません。

書けなくても大丈夫

1Day講座のときと同じです。書けなかったのは、あなたが冷たい人だからじゃありません。毎日忙しくて、パートナーの「小さな呼びかけ」を見逃してきただけかもしれません。

「書けなかった」という事実こそが、今日一番大切な気づきです。

ワーク1：パートナーの夢を3つ書く（再チャレンジ）

パートナーの夢・やりたいこと・大切にしていることを3つ書いてください

（1Day講座のときより書けるようになっていませんか？ 変わってなくてもOKです）

1.

2.

3.

1Day講座のときと比べて、何か変化はありましたか？

ファシリテーターへ

書けなかった方に挙手をお願いします。多くの方が書けないはずです。「書けないのは普通です。最後にパートナーの夢の話をしたのはいつですか？」と聞いてみてください。「思い出せない」という答えが多いでしょう。その"思い出せなさ"が、今日のテーマの出発点です。

「心の地図」って何？

パートナーの頭の中には、一つの「世界」があります。

好きなもの。嫌いなもの。夢。不安。大切にしていること。怖いこと。子どもの頃の思い出。将来の希望。最近うれしかったこと。ずっとモヤモヤしていること。

このパートナーの頭の中にある世界のことを、ゴットマン博士は「心の地図」と呼びました。

やさしく解説：心の地図 (Love Map) って？

パートナーの「内面の世界」——好き嫌い・夢・不安・価値観・最近の関心事——についての、あなたの知識のことです。「パートナーのことをどれだけ知っているか」の地図、と思ってください。

うまくいっているカップルの「心の地図」

ゴットマン博士の研究によると、**幸せなカップルは、パートナーの心の地図を常にアップデートしている**そうです。

「最近何が楽しい？」「将来やりたいことってある？」「今の仕事で気になっていることは？」——こうした小さな問いかけが、心の地図を最新の状態に保っています。

心の地図は「定期的なアップデート」が必要

あなたがパートナーと出会ったとき——付き合い始めた頃——たくさんの問いかけをしていませんか？

「好きな食べ物は？」「休みの日は何してるの？」「将来の夢は？」

あの頃は、相手のことを知りたくてたまらなかった。だから自然と問いかけていたんです。

でも、一緒に暮らし始めると、いつの間にか「この人のことはもうわかっている」と思い込んでしまいます。

昔知っていたことが、
今も同じとは限らない。
人は変わる。だから、心の地図もアップデートが必要。

5年前に「旅行が好き」と言っていたパートナーが、今は「家でのおんびりしたい」と思っているかもしれない。3年前に「いつかカフェをやりたい」と言っていた夢が、今は別の形になっているかもしれない。

古い地図のまま旅をしていないか？——今日はここを一緒に確認していきましょう。

パートナーに聞いてみたい質問リスト

心の地図をアップデートするための質問を20個集めました。全部聞く必要はありません。「これ聞いてみたいな」と思うものにチェックをつけてみてください。

- 最近一番楽しかったことは何？
- 今、一番ストレスに感じていることは？
- もし何でもできるとしたら、何がしたい？
- 子どもの頃の一番の思い出は？
- 私のどんなところが好き？
- 将来、こんな風に暮らしたいなっていうイメージはある？
- 最近、私に言いたかったけど言えなかったことってある？
- 老後は2人でどんなことしたい？
- 今の仕事で、一番やりがいを感じるのはどんなとき？
- 最近読んだ本や見た映画で、心に残ったものは？
- 今、一番会いたい人は誰？
- 一人の時間ができたら、何をしたい？
- 私たちの関係で、一番好きなところは？
- 子どもの頃になりたかった職業は？
- 最近ちょっと気になっていること、不安なことってある？
- 「これだけは譲れない」という大切にしていることは？
- もう一度やり直したいことはある？
- 来年の今頃、どうなっていたい？
- 最近「ありがとう」って思ったことは？
- あなたにとって「家族」って何？

ワーク2：パートナーに聞きたい問いを5つ選ぶ

前のページの質問リストから、または自分で考えた質問から、パートナーに聞いてみたい問いを5つ選んでください。

パートナーに聞きたい5つの問い

1.

2.

3.

4.

5.

選ぶときのコツ

「答えを知りたい」と純粹に思えるものを選んでください。「確認したい」「問い詰めた」は問いかけではなく尋問です。**好奇心から出発する問い**が、心の地図をアップデートします。

ワーク3：心の地図インタビュー練習（ペアワーク）

パートナーに問いかける前に、まずここで練習しましょう。ペアの相手に「パートナーの代わり」になってもらいます。

ファシリテーターへ

Day 1～3で学んだスキルを総動員する時間です。傾聴（3秒ルール・おうむ返し）、「私は」で始める伝え方、相手の問題を背負いすぎない——全部使ってみてください。

ステップ1：インタビュアー役（15分）

自分が選んだ5つの問いの中から2～3つを使って、ペアの相手にインタビューします。

- 相手の答えを**最後まで聴く**（第1回：傾聴）
- おうむ返し+「それって、どんな気持ち？」で深掘りする
- アドバイスはしない。**ただ聴く**

ステップ2：役割交代（15分）

交代して、今度はあなたが答える番です。相手の質問に、自分の本音で答えてみてください。

インタビューをやってみて、気づいたこと

問いかけるとき、自分の身体にはどんな感覚がありましたか？

「聞く」と「問いかける」はちがう

「聞く」は情報を得るための行為です。「問いかける」は、**相手の内面に光を当てる行為**です。

「夕飯なに食べたい？」は「聞く」。「最近、何をしているときが一番幸せ？」は「問いかける」。

問いかけられた人は、**自分でも気づいていなかった本音に出会う**ことがあります。それが、心の地図がアップデートされる瞬間です。

問いかけの2つのレベル

パートナーシップにおける「問い」には、2つのレベルがあります。

レベル1：パートナーの内面を引き出す問い

パートナーの「今の気持ち」や「本当の願い」を引き出す問いです。心の地図をアップデートするための問い。

例：「最近、何が楽しい？」「今の仕事で一番大変なことは？」「将来やってみたいことってある？」

レベル2：2人の未来を描く問い

パートナーシップの「これから」を一緒に考える問いです。問題を解決するのではなく、2人で何を創りたいかを描く問い。

例：「3年後、私たちはどんな日曜日を過ごしていきたい？」「老後、2人でどんな時間を過ごしたい？」

Day 1～3では、主に「今ある問題」に向き合ってきました。傾聴で聴き、「私は」で伝え、境界線で距離を守る。

今日のDay 4では、**そこからもう一歩先**に進みます。「問題を管理する」だけでなく、「**2人で何を創りたいか**」を一緒に描くのが今日のテーマです。

「なぜ？」を「何が？」「どんな？」に変える

パートナーに問いかけるとき、一つだけ気をつけてほしいことがあります。

「なぜ？」で始まる問いは、相手を追い詰めやすい。

追い詰める問い

「なぜ帰りが遅いの？」

「なぜ言ってくれないの？」

「なぜそう思うの？」

引き出す問い

「帰りが遅くなる時、何があったの？」

「言いたかったけど言えなかったこと、ある？」

「どんなところからそう感じたの？」

「なぜ？」は無意識に「責めている」トーンになりがちです。これは第2回で学んだ「ケンカにならない話の始め方」とも通じますね。

問いかけの言い換えテクニック

「なぜ？」 → 「何が？」 「どんな？」 「どういうとき？」

この言い換えだけで、問いかけのトーンが「尋問」から「好奇心」に変わります。

第1回で学んだ傾聴のスキル——3秒待つ、おうむ返し、「それって、どんな気持ち？」——と組み合わせると、さらに深い対話が生まれます。

ドリームサポーター vs ドリームキラー

パートナーが夢を語ったとき、あなたはどのように反応していますか？

やさしく解説：ドリームサポーターとドリームキラー

ドリームサポーターとは、パートナーの夢を応援し、一緒に可能性を広げてくれる人のことです。反対に、**ドリームキラー**とは、パートナーの夢を（悪気なく）つぶしてしまう人のこと。多くの場合「心配」や「現実を見せてあげたい」という気持ちから、無意識にドリームキラーになっています。

ドリームキラーの言葉	ドリームサポーターの言葉
「そんなの無理でしょ」	「面白そう！どんなイメージ？」
「いい歳して何言ってるの」	「年齢なんて関係ないよ」
「お金はどうするの？」（否定的なトーンで）	「一緒に計画を立ててみようか」
「現実を見なよ」	「まず小さく始められることってある？」

ドリームキラーは「悪い人」ではない

大事なことをお伝えします。ドリームキラー的な反応をしているからといって、あなたが悪い人なわけではありません。

多くの場合、ドリームキラーの言葉の裏には「心配」「不安」「守りたい」という気持ちがあります。

「そんなの無理でしょ」の裏には→「失敗して傷ついてほしくない」

「お金はどうするの？」の裏には→「家族の生活が心配」

「現実を見なよ」の裏には→「がっかりしてほしくない」

つまり、ドリームキラーの正体は「**愛情の歪んだ表現**」なんです。1Day講座で学んだ「『4つのパターン』も、実は"わかってほしい"の歪んだ表現だった」という話と同じですね。

ポイント

ドリームサポーターになるということは、**心配をやめることではありません**。心配はしていい。でも、心配を「夢をつぶす言葉」ではなく、「**夢と一緒に形にする行動**」に変えること。それがドリームサポーターです。

ワーク4：自分はドリームサポーター？ドリームキラー？

最近、パートナーが「やりたい」「ほしい」「行きたい」と言ったとき、あなたはどうか反応しましたか？

その反応は、ドリームサポーター寄り？ドリームキラー寄り？

- ドリームサポーター寄り（応援した・興味を示した・一緒に考えた）
- ドリームキラー寄り（否定した・現実を突きつけた・スルーした）
- どちらともいえない

もしドリームキラー寄りだったとしたら、そのとき心の中では何を感じていましたか？

ドリームキラー寄りだったとしても、自分を責めないでください。気づけたことが、もう変化の始まりです。

「足りない」より「あること」に目を向ける

1Day講座でもお伝えしたことを、もう一度。

多くの方は、パートナーの「足りないところ」を見ています。「もっとこうしてくれたらいいのに」「なんでこうしてくれないの」。

でも、ちょっとだけ目線を変えてみてください。

今日も元気でいてくれること。一緒にごはんが食べられること。隣で寝てくれること。

「今のままでいい」と受け入れると、

不思議なことが起きます。

パートナーへの圧力が減る。

圧力が減ると、パートナーは自分から変わり始める。

人は、受け入れられたときに初めて変わるんです。

これは、ドリームサポーターの姿勢と同じです。パートナーの「今」を受け入れた上で、「これから」を一緒に描く。否定からではなく、肯定から始める。

2人の未来を描く

——「理想の日曜日の朝」

ここからは、レベル2の問い——「2人の未来を描く問い」に挑戦します。

その前に、一つ面白い脳の仕組みをお伝えします。

イメージすると、脳はそれを「本当のこと」として扱い始める

「こうなりたい」を鮮明にイメージすると、脳はそれを「すでに起きていること」と区別できなくなります。すると、脳のフィルターが自動的にそのイメージに合う情報を集め始めます。

1Day講座で「脳のフィルター」について学びましたよね。あれと同じ仕組みです。

やさしく解説：イメージの力 ($I \times V = R$)

I (イメージ) \times V (臨場感) = R (現実化)。つまり、リアルにイメージすればするほど、脳はそこに向かって動き出すということ。「理想の日曜日の朝」を五感でリアルに描くことで、脳が自動的にその未来に近づく行動を選び始めます。

なぜ「日曜日の朝」なのか？

大きな目標を立てると、かえって動けなくなることがあります。「幸せな家庭を築きたい」——正しいけれど、何をすればいいかわからない。

だから、もっと具体的に。もっと小さく。「**3年後の理想の日曜日の朝**」を描いてみましょう。

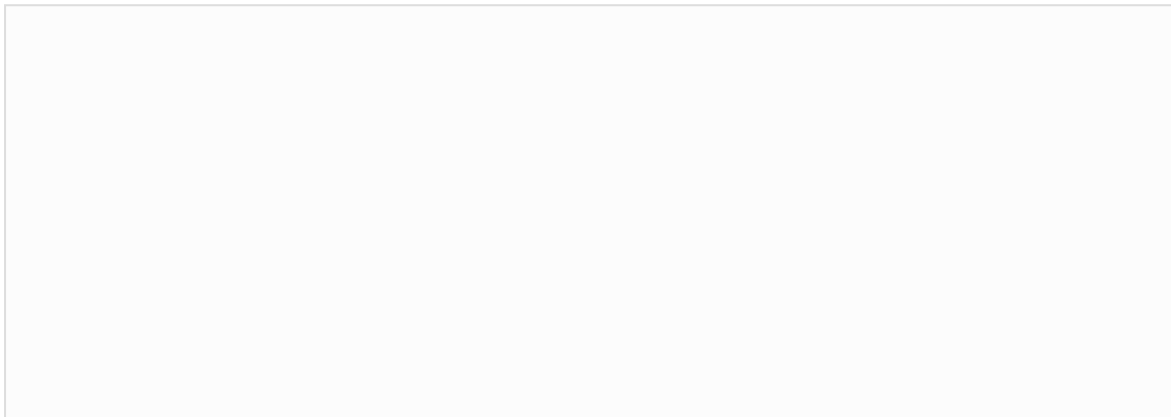
何時に目が覚める？
隣にパートナーはいる？
朝ごはんは何を食べてる？
どんな会話をしてる？
パートナーはどんな表情をしてる？
窓の外にはどんな景色が見える？
どんな匂いがする？
身体はどんな感じ？

こうやって**五感でリアルに描く**ことが大切です。「幸せ」という抽象的な言葉ではなく、「朝、目が覚めたら、パートナーが子どもたちの朝ごはんを準備してくれていて、窓から日差しが入ってきて……」というような、**映画のワンシーンのような描写**です。

ワーク5：「3年後の理想の日曜日の朝」

3年後の理想的な日曜日の朝を、物語のように書いてみてください

何時に起きる？ 朝ごはんは？ パートナーとどんな会話をしてる？ どんな表情？ できるだけリアルに、五感を使って。



ファシリテーターへ

目を閉じて、ゆっくり呼吸をしてから書いてもらってください。「正解」はありません。どんな日曜日でもOK。書けた人はペアで共有してもらいます。

ペアで共有しましょう

自分の「理想の日曜日の朝」をペアの相手に話してください。聴く側は、第1回で学んだ傾聴のスキルで——最後まで聴く。おうむ返し。「それって素敵だね」と感情を返す。

ステップ1：共有する（各5分）

自分の「理想の日曜日の朝」をペアに話す

ステップ2：問いで深掘りする（各5分）

聴いた側が問いかけで深掘りする。「そのとき、パートナーはどんな顔してる？」「お子さんは何してる？」

ステップ3：「その未来に向けて、今日できる一歩は？」（各3分）

理想の日曜日に近づくために、今日から始められる、たった一つの小さなことを決める

その日曜日に近づくために、今日からできることは？

ドリームサポーター宣言

最後に、パートナーの夢を応援するために、あなたができることを3つ決めてください。

大きなことでなくていいんです。「パートナーの話を途中で遮らない」「やりたいと言ったことを否定しない」——そのぐらいで十分です。

私のドリームサポーター宣言

パートナーの夢を応援するために、私ができること：

1.

2.

3.

2人の"自分にはできる"という気持ちが掛け合わされる

パートナーがあなたの夢を応援してくれて、あなたもパートナーの夢を応援する。この「応援し合う関係」ができると、**1人のときよりずっと大きな力が生まれます**。2人の「できる」という気持ちが掛け合わされて、1+1が3にも5にもなるんです。

今日の学びを

「自分のもの」にする

全体振り返り+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. 胸のあたりに、どんな感覚がありますか？
5. 今日の最初に感じた感覚と比べて、何か変わっていますか？

最初の感覚：

今の感覚：

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

もし「パートナーの未来を一緒に描きたい」という気持ちが少しでも芽生えたなら、それはとても大きな変化です。

ワーク6：振り返りシート

今日の講座で一番心に残ったこと

パートナーとの関係で「やってみたい」と思ったこと

今日気づいた「自分のパターン」

パートナーにかきたい「一言」

ペアで共有しましょう。全部でなくてOKです。話したいことだけどうぞ。パスもOKです。

宿題

宿題1：心の地図アップデート（3日間）

毎日1つ、パートナーに問いかけてみてください。P.09の質問リストから選んでもいいし、自分で考えてもOKです。

日目	パートナーに聞いた問い	✓
1日目		
2日目		
3日目		

宿題2：パートナーの夢リスト3つ

今度こそ埋めてみましょう。わからなければ、聞いてみてください。それ自体が「心の地図」のアップデートです。

1.

2.

3.

宿題3：ディベート準備

次回（第5回）はディベートです。テーマについて、**賛成・反対の両方の立場**で考えてきてください。詳しくはP.29をご覧ください。

宿題の記録ページ

宿題4：毎日のおまじない

朝起きたとき、声に出してみてください：

「私とパートナーは、お互いの夢を
応援し合う最高のチームだ」

日目	おまじないを言えた？	気づいたこと
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		

脳のフィルターが変わるまで

1Day講座でも学びましたが、このおまじない（毎日の自分への宣言）を続けると、脳のフィルターが少しずつ切り替わります。「パートナーの足りないところ」ではなく、「**2人の可能性**」が見えるようになってきます。

おさらい：Day 4のポイントまとめ

心の地図

パートナーの頭の中にある世界（好き・嫌い・夢・不安・大切にしていること）のこと。定期的なアップデートが必要。昔知っていたことが、今も同じとは限らない。

問いかけの2つのレベル

レベル	目的	例
レベル1	パートナーの内面を引き出す	「最近、何が楽しい？」
レベル2	2人の未来を描く	「3年後、どんな日曜日を過ごしたい？」

問いかけのコツ

「なぜ？」→「何が？」「どんな？」に変える。好奇心から出発する問いが、心の地図をアップデートする。

ドリームサポーター

パートナーの夢を応援し、一緒に可能性を広げる人。否定ではなく、「面白そう！どんなイメージ？」から始める。

イメージの力

「こうなりたい」をリアルにイメージすると、脳はそこに向かって動き出す。だから「理想の日曜日の朝」を五感で描く。

次回予告：第5回 ディベート

テーマ

「意見が違って、大丈夫」

今回は最終回です。これまでの4回で学んだ4つの力——聴く力・伝える力・守る力・問う力——を使って、「相互尊重ディベート」に挑戦します。

ディベート準備のお願い

テーマについて、賛成・反対の両方の立場で考えてきてください。どちらの立場になるかは当日決まります。

ディベートテーマ（予定）

メイン：「家事・育児の分担は完全に平等にすべきか？」

サブ：「パートナーの夢が自分の価値観と合わないとき、応援すべきか？」

※当日、参加者の皆さんと相談して決めます

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（受講済み）

第2回：自己表現（受講済み）

第3回：境界線（受講済み）

第4回：問い —— パートナーと「これからの話」をする ★今日

第5回：総合実践ディベート —— 意見が違って、大丈夫

P.29

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』) —— Love Map (心の地図) の概念。幸せなカップルはパートナーの内面の地図を常にアップデートしている
- Gottman, J.M. & Gottman, J.S. (2018) "Eight Dates" —— パートナーと深い対話をするための問いかけの実践ガイド
- ルー・タイス (2011) 『アフメーション』 —— ドリームサポーター/ドリームキラーの概念、セルフトークと心のなじみの場所の理論
- 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) —— イメージング技法。脳の"注目フィルター"を活用した未来の描き方
- 神田昌典 (2013) 『ストーリー思考』 —— フューチャーマッピング。未来から逆算して現在を設計する手法
- Seligman, M.E.P. (2011) "Flourish" —— ポジティブ心理学。人間の強みに焦点を当てるアプローチ
- David Cooperrider (1987) —— 肯定的な問いかけが組織・関係を変える理論
- 諸富祥彦 『カール・ロジャーズ入門』 —— 来談者中心療法における「問い」の力。答えは相手の中にある

相互尊重コミュニケーション協会 講師：渡辺佳菜