

パートナーシップ コミュニケーション

partnership × mutual respect communication

第5回

総合実践ディベート

意見が違って、大丈夫

今日のゴール

最終回のこの2時間が終わる頃、あなたにはこんな変化が起きています：

1. ディベートの中で4つの力（聴く力・伝える力・守る力・問う力）をそれぞれ少なくとも1回、意識的に使えている
2. 相手の立場に立ってみて、パートナーの"気持ち"を1つ以上、言葉にできている
3. 日常で4つの力を使い続けるための「30日間アクションプラン」ができている

意見が違うことは、関係の終わりじゃない。
対話の始まり。

1Day講座（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（受講済み）

第5回：総合実践ディベート —— 意見が違って、大丈夫 ★今日（最終回）

今日の流れ

今日は最終回。2時間の中で、全5回の学びを「使ってみる」時間です。

時間	やること	形式
0:00-0:10	チェックイン・宿題シェア・4つの力おさらい	全体
0:10-0:25	ディベート準備（チーム分け・意見整理）	グループ
0:25-0:45	ラウンド1：相互尊重ディベート	グループ
0:45-0:55	中間振り返り：4つの力 自己評価	個人→全体
0:55-1:15	ラウンド2：立場入れ替えディベート	グループ
1:15-1:25	総合振り返り	全体
1:25-1:40	30日間アクションプラン+バディ宣言	個人→ペア
1:40-2:00	全5回の振り返り・修了セレモニー	全体

ファシリテーターへ

必要に応じて、中間振り返り後に5分程度の休憩を入れてもかまいません。

memo

前回の宿題シェア

第4回の宿題は「パートナーに問いかけてみる」「パートナーの夢リストを埋める」「ディベートの下調べ」でした。

やってみてどうでしたか？

パートナーに問いかけてみた結果

どんな質問をしましたか？ パートナーの反応はどうでしたか？

パートナーの夢リスト（第4回で書けなかった人も、もう一度チャレンジ）

1.

2.

3.

ファシリテーターへ

2～3名に宿題の体験を共有してもらいます。「問いかけたときのパートナーの表情はどうでしたか？」と聞いてみてください。

4つの力 おさらい

全5回を通じて学んできた**4つの力**。今日のディベートでは、この4つすべてを使います。

力	ひとことと言うと	パートナーとの関係では
聴く力 (第1回)	パートナーの「小さな呼びかけ」に気づいて応える	最後まで聴く。「ふーん」で終わらせない
伝える力 (第2回)	ケンカにならない話の始め方 (状況+気持ち+お願い)	「あなたって～」ではなく「私は～」で伝える
守る力 (第3回)	「いったん休憩」と仲直りのサイン	意見と人柄を分ける。限界が来たら休む
問う力 (第4回)	パートナーと「これからの話」をする	「あなたにとって、それはなぜ大切？」と問いかける

今日の合言葉

ディベートの最中、いつでもこう自分に問いかけてみてください。

「今、私は4つのパターンを出していないかな？」

(批判・見下し・言い返し・シャットダウン)

ディベートのルール

今日のディベートは、勝ち負けを決める場ではありません。4つの力を実際に試してみる「練習試合」です。

6つのルール

1. 聴く力：最後まで聴く

相手が話しているときは、最後まで聴く。うなずき、相づちを忘れずに。

2. 伝える力：ケンカにならない話の始め方で意見を述べる

「あなたは間違っている」ではなく、「私はこう考える」で。

3. 守る力：意見と人柄を分ける。いったん休憩OK

相手の意見に反対しても、人柄を否定しない。気持ちが高ぶったら「深呼吸させて」でOK。

4. 問う力：相手の考えを深める問いかけ

「あなたにとって、それはなぜ大切？」「どんな体験からそう思うの？」

5. セルフクエスチョン

ふと立ち止まって：「今、私は4つのパターンを出していないかな？」

6. パートナーの声を聴く

相手チームの意見に「パートナーの声」を感じたら、それを言葉にしてみてください。

ディベートテーマと準備

テーマ

「家事・育児の分担は完全に平等にすべきか？」

※サブテーマ「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？」に変更する場合があります。

ディベートの進め方

流れ	時間	内容
立論	各チーム2分	チームの意見をまとめて発表
質疑応答	約8分	互いに質問し合う。「問う力」の実践
最終弁論	各チーム2分	相手の意見を踏まえた上で、まとめる

ファシリテーターへ

チーム分けはランダムで、自分の本当の意見と違う立場になることもあります。それが大事な学びです。

準備シート

あなたのチームの立場：賛成・反対（どちらかに○）

チームの主な意見を3つ書き出してください

1.

2.

3.

ラウンド1：相互尊重ディベート

立論メモ

チームの意見をまとめましょう。「私たちは～と考えます。なぜなら～」の形で。

私たちの主張

その理由（なぜそう考えるのか）

具体的なエピソードや体験

立論のコツ

「正しいか正しくないか」ではなく、「なぜそう感じるのか」を大切に。体験に基づいた言葉は、誰にも否定できません。

質疑応答メモ

相手チームに聞いてみたいことを書いておきましょう。「問う力」を使って。

相手チームへの質問

「あなたにとって、それはなぜ大切?」「どんな場面でそう感じる?」

相手チームから受けた質問と、自分たちの答え

最終弁論メモ

相手の意見を聴いた上で、もう一度自分たちの考えをまとめてみましょう。

相手の意見で「なるほど」と思ったこと

それを踏まえた上での、私たちの最終的な意見

中間振り返り：4つの力 自己評価

ラウンド1を振り返って、4つの力をどれくらい使えていたか、自分で評価してみてください。

力	具体的にできたこと	5段階評価
聴く力 最後まで聴けた？ うなずき・相づちは？	<input type="text"/>	/5
伝える力 「私は～」で 伝えられた？	<input type="text"/>	/5
守る力 意見と人柄を 分けられた？	<input type="text"/>	/5
問う力 相手の考えを 深める問いを 投げかけられた？	<input type="text"/>	/5

ラウンド2で意識したいこと

ラウンド2：立場入れ替えディベート

ラウンド2では、立場を入れ替えます。

さっき「賛成」だったチームは「反対」に。「反対」だったチームは「賛成」に。

「え、さっきと逆のことを言うの？」——そうです。相手の立場に立って考える。これがラウンド2の一番の目的です。

パートナーとの関係でも同じです。自分とは違う意見を、パートナーの目で見してみる。すると、見えなかったものが見えてきます。

入れ替わった立場：賛成・反対（どちらかに○）

新しい立場からの主張

その理由

立場入れ替えのヒント

「もしパートナーがこの立場だったら、どんな気持ちで言うだろう？」と想像してみてください。頭で理解するのではなく、気持ちを感じてみる。

ラウンド2 質疑応答・最終弁論メモ

相手チームへの質問

相手チームから受けた質問と、自分たちの答え

最終弁論：相手の意見で「なるほど」と思ったこと

私たちの最終的な意見

ファシリテーターへ

ラウンド2の後、「立場を入れ替えてみて、どんな気持ちの変化がありましたか？」と全体に問いかけてください。

総合振り返り

「パートナーの立場に立ってみて、何を感じましたか？」

立場を入れ替えてみて、気づいたこと

相手の立場で話してみて、どんな「気持ち」を感じましたか？

ディベート全体を通して「パートナーの声」を感じた瞬間はありましたか？

4つの力の中で、一番うまく使えた力・もっと練習したい力

うまく使えた力：

もっと練習したい力：

意見が違うことは、普通のこと

ゴットマン博士の研究では、カップルの問題の69%は「解決しない」問題です。性格の違い、価値観の違い。でも、幸せなカップルは「解決」しなくても「対話」し続けます。今日のディベートのように、相手の立場を想像しながら話し合えること——それ自体が、関係を支える力です。

30日間アクションプラン

全5回で学んだ4つの力を、**日常に持ち帰る**ための30日間。1週間ごとにテーマを決めて、小さなことから始めましょう。

Week 1 (聴く力) : 小さな呼びかけに応答する週

パートナーの「ねえ」「見て」「あのさ」に、振り向いて目を合わせる。

- Day 1 : パートナーの「小さな呼びかけ」に1回振り向く
- Day 2 : パートナーの話を、スマホを置いて3分間聴く
- Day 3 : 「うんうん」「そうだったんだ」と相づちを意識する
- Day 4-7 : 上の3つのどれかを毎日1回やってみる

Week 2 (伝える力) : ケンカにならない伝え方を試す週

「あなたって～」ではなく「私は～」で伝えてみる。

- Day 8 : パートナーに「ありがとう」を3回言う
- Day 9 : 小さなお願いを「状況+気持ち+お願い」で伝えてみる
- Day 10 : パートナーの良いところを1つ、声に出して伝える
- Day 11-14 : 上のどれかを毎日1回やってみる

Week 3 (守る力) : 仲直りのサインを送る・受け取る週

ちょっとした行き違いがあったとき、自分から「仲直りのサイン」を。

- Day 15 : 気持ちが高ぶったとき、3回深呼吸してから話す
- Day 16 : パートナーからの「仲直りのサイン」に気づいて受け取る
- Day 17 : 自分から仲直りのサインを1つ送ってみる
- Day 18-21 : 上のどれかを毎日1回やってみる

Week 4 (問う力) : パートナーに問いかける週

パートナーの「今」を知るための問いかけ。心の地図をアップデートする週。

- Day 22 : 「最近、楽しかったことは何？」と聞いてみる
- Day 23 : 「今、一番気になっていることは？」と聞いてみる
- Day 24 : 「2人でやりたいこと、何かある？」と聞いてみる
- Day 25-30 : パートナーとの「これからの話」を1回する

30日後の目標 (自分の言葉で書いてみてください)

毎日のおまじない

朝起きたとき、声に出して言ってみてください。

30日続けると、脳のフィルターが本当に変わってきます。

「私はパートナーの声を聴き、
自分の気持ちを伝え、
2人の"これから"を
一緒に描ける人間だ。」

一人称。肯定文。現在形。

こう宣言し続けることで、脳が「そういう自分」を当たり前だと思い始めます。

4つのパターン（批判・見下し・言い返し・シャットダウン）が出る関係は、もう「らしくない」と感じるようになる。脳が自動的に、より良いパートナーシップを維持しようとしてくれます。

バディ宣言

30日間アクションプランを、隣の人（バディ）に宣言しましょう。声に出して「やります」と言うことで、実行率がぐんと上がります。

私のバディ

お名前： _____

バディに宣言したこと：

全5回を通しての振り返り

1Day講座から今日まで、長い道のりでしたね。ここで一度、ご自身の変化を振り返ってみましょう。

1Day講座を受ける前の自分と、今の自分を比べてみてください

講座前：

今日（講座後）：

パートナーとのコミュニケーション

パートナーとのコミュニケーション

_____ 点

_____ 点

全5回を通して、一番心に残っていること

パートナーとの関係で「変わったな」と感じること

これからのパートナーシップで大切にしたいこと

これからのパートナーシップへ

全5回の講座、本当におつかれさまでした。

第1回で、パートナーの「小さな呼びかけ」に気づきました。

第2回で、ケンカにならない伝え方を練習しました。

第3回で、「いったん休憩」と仲直りのサインを学びました。

第4回で、パートナーと「これからの話」をしました。

そして今日、**意見が違って対話できる自分**に出会いました。

あなたはもう知っています。

意見が違うことは、関係の終わりじゃない。

対話の始まりだということ。

memo

おさらい：全5回のポイントまとめ

回	テーマ	学んだこと	キーワード
第1回	聴く力	パートナーの「小さな呼びかけ」に気づいて応える	86% vs 33% 振り向く・背を向ける
第2回	伝える力	ケンカにならない話の始め方 (状況+気持ち+お願い)	最初の3分で96% 「私は～」で始める
第3回	守る力	「いったん休憩」と仲直りのサイン	20分ルール 69%は解決しない
第4回	問う力	パートナーと「これからの話」をする 心の地図をアップデートする	ドリームサポーター 問いかけが対話を深める
第5回	4つの力の統合	意見が違ってても対話できる パートナーの立場に立つ	意見と人柄を分ける 30日間アクションプラン

忘れないでほしい「5対1」のルール

幸せなカップルは、1回のネガティブなやりとりに対して、5回以上のポジティブなやりとりがある。

「ありがとう」「おつかれさま」「おいしいね」——小さな言葉の積み重ねが、2人の関係を支えています。

参考文献・理論的背景

本講座全体の参考文献

- 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』) — ビッド (小さな呼びかけ) 理論、4つのパターン、穏やかな切り出し、修復の試み (仲直りのサイン)、Love Map (心の地図)、69%の永続的問題。本講座の中核理論
- Gottman, J.M. (1994) "What Predicts Divorce?" — 離婚予測研究。4つの破壊的パターンの科学的根拠
- Gottman, J.M. & Gottman, J.S. (2018) "Eight Dates" — パートナーとの深い対話を導く問いかけの実践ガイド
- Chapman, G. (1992) "The Five Love Languages" (邦訳『愛を伝える5つの方法』) — 愛情表現の5つのタイプ
- 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
- Goleman, D. (1995) "Emotional Intelligence" — カッとなって頭が真っ白になる脳の仕組み、感情知性の概念
- Bowlby, J. (1969) "Attachment and Loss" — 愛着理論の原典
- Gendlin, E.T. (1978) "Focusing" (邦訳『フォーカシング』) — 体の感覚に聴いてみるアプローチの理論的基盤
- Cloud, H. & Townsend, J. (1992) "Boundaries" (邦訳『境界線』) — バウンダリーの概念と実践
- 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
- 苦米地英人 『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"の理論
- 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自己表現
- 諸富祥彦 『カウンセリングの技法』 — 傾聴・共感・自己一致の実践
- 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

大切なお知らせ

専門家への相談について

この講座を通じて、パートナーとの関係についてより深い悩みに気づかれた方もいるかもしれません。

パートナーシップの問題が深刻だと感じたとき、一人で抱え込む必要はありません。**専門のカウンセラーに相談することは、弱さではなく、パートナーシップを大切にしている証拠**です。

ファシリテーターにお声がけいただければ、信頼できる専門家をご紹介します。

聴く力：パートナーの「小さな呼びかけ」に気づく

伝える力：ケンカにならない話の始め方

守る力：「いったん休憩」と仲直りのサイン

問う力：パートナーと「これからの話」をする

幸せなパートナーシップの秘密は、

ロマンスでも相性でもない。

「小さな瞬間に、パートナーを見ること」。

この講座で見えるようになったものを、

大切にしてください。

あなたのパートナーシップは、

もう変わり始めています。

修了おめでとうございます。

ここで学んだことは、完璧にできなくても大丈夫。

忘れてしまっても大丈夫。

大切なのは、パートナーを見ようとする気持ちを持ち続けること。

あなたなら、きっと大丈夫です。