

パートナーシップ コミュニケーション

partnership × mutual respect communication

第 **7** 回

傾聴と共感

パートナーの"小さな呼びかけ"に気づく

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. パートナーとの会話で、自分の「人との距離の取り方のクセ」がどう影響しているか気づけるようになる
2. パートナーの「小さな呼びかけ」に応答する傾聴スキルを、ペアワークで実際にやってみた体験がある
3. 日常でパートナーの小さな呼びかけに、1日3回応答する実践を始められる

パートナーの話を聴けないのは、
あなたの能力の問題じゃない。
脳のフィルターと、人との距離の取り方のクセの問題。
それは、変えることができる。

今日の流れ

時間	やること	形式
0:00-0:20	チェックイン・お約束・アイスブレイク	全体
0:20-0:40	パートナーの話が聴けない3つの理由+ワーク1:「人との距離の取り方のクセ」セルフチェック	講義+個人
0:40-0:55	男女の聴き方の違い+振り返り	全体
0:55-1:05	休憩	—
1:05-1:35	ワーク2:「聴けなかった場面」を思い出す+ボディスキャン	個人→ペア
1:35-2:05	「小さな呼びかけ」の科学 (86% vs 33%)	講義
2:05-2:20	ワーク3:パートナーの「小さな呼びかけ」リスト	個人
2:20-2:30	休憩	—
2:30-2:55	傾聴の実践テクニック (3秒ルール・おうむ返し・感情の反映)	講義
2:55-3:40	ワーク4:傾聴トライアングル (3人組ワーク)	3人組
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5:振り返りシート+今日の気づき Best 3	個人→ペア
4:05-4:15	まとめ・宿題・チェックアウト	全体

memo

チェックイン

この場のお約束

1. ここで聞いた話は、この場だけの秘密にしましょう
2. 正解・不正解はありません（感じたことはすべて大切です）
3. 話したくないことは「パス」でOKです
4. スマホはマナーモードに
5. パートナーの悪口大会にはしません（「理解する」ための時間です）

アイスブレイク

「パートナーの話を最後まで聴けたのは、最近いつですか？
思い出せますか？」

思い出せなくても大丈夫。思い出せないこと自体が、**大切な気づき**です。

「今のパートナーシップの心の余裕、何%ぐらいですか？」

何%でもOK。低くても全然大丈夫です。「**今に気づけた**」ことが、**もう第一歩**です。

大切なこと

この講座で学んだことは、**パートナーを変えるための道具ではありません**。自分自身を理解し、自分のあり方を変えるための知恵です。自分が変わると、不思議なことにパートナーの反応も変わっていきます。

1Day講座の振り返りクイズ

前回の1Day講座で学んだことを、サクッと振り返りましょう。

Q1. 会話を壊す「4つのパターン」は？

(ヒント：批判・〇〇し・〇〇〇し・シャットダウン)

Q2. うまくいっているカップルの「いいやりとり」と「嫌なやりとり」の比率は？

(ヒント：〇対1のルール)

Q3. 「心の貯金」って何のこと？

Q4. 「脳のフィルター」が切り替わると、何が変わる？

答え合わせ

Q1. 批判・見下し・言い返し・シャットダウン

Q2. 5対1のルール (5回のいいやりとりで1回の嫌なやりとりを埋め合わせる)

Q3. パートナーとのポジティブなやりとりの積み重ね

Q4. パートナーの「見え方」が変わる (悪いところ → いいところが見える)

パートナーの話が聴けない

3つの理由

1Day講座では、パートナーとの会話を壊す「4つのパターン」を知りました。あれは「何が起きているか」の話。

今日はもう一步深く、「なぜ起きるのか」を一緒に見ていきましょう。

理由① 人との距離の取り方のクセが自動的に発動する

パートナーは、あなたにとって最も近い存在です。だからこそ、小さい頃に身につけた「人との距離の取り方のクセ」が自動的に発動します。

例えば――

- ・ パートナーが黙り込むと、「私のこと嫌いになった？」と不安でいっぱいになる
- ・ パートナーが感情的に話し始めると、「もう勘弁して…」と逃げたくなる

どちらも、あなたが意識してやっているわけじゃありません。脳が自動的にやっているんです。

やさしく解説：人との距離の取り方のクセって？

心理学では「愛着スタイル」と呼ばれるもの。小さい頃にお父さんやお母さんとの関わりの中で、「人に近づくと安心できるか？ それとも怖いかな？」というクセが自然に身につきます。大人になっても、このクセはパートナーとの関係に影響し続けます。

理由② 「歴史」がある (過去の記憶が邪魔する)

職場の同僚とは違い、パートナーとは長い「歴史」があります。過去のケンカ、言われて傷ついた言葉、裏切られたと感じた体験——。

パートナーが口を開いた瞬間、脳が過去の記憶を検索して、「また始まった」と先回りしてしまう。まっさらな気持ちで聴くことが、最も近い人に対して、最も難しいんです。

理由③ 「わかっている」という思い込み

長年一緒にいると、「私はこの人のことをよくわかっている」と思いがち。すると——

- 相手の話を最後まで聴く前に「ああ、またあの話ね」と結論づけてしまう
- パートナーの「今の気持ち」が見えなくなる

これは、1Day講座で学んだ**脳のフィルター**のしわざでもあります。「この人はこういう人だ」というフィルターが、パートナーの変化や成長を見えなくしてしまうのです。

パートナーの話が聴けないのは、
あなたの「能力」の問題じゃない。
「脳のしくみ」と「心のクセ」の問題。
だから、変えることができます。

「人との距離の取り方のクセ」

深掘り

1Day講座でも少し触れた3つのタイプを、もう少し詳しく見ていきましょう。

安心タイプ

「自分は大切にされている」と感じられる。パートナーの感情に寄り添えるし、自分の気持ちも伝えられる。

パートナーとの会話では：落ち着いて聴ける。意見が違ってても冷静でいられることが多い。

不安タイプ

「嫌われるかもしれない」「見捨てられるかもしれない」という不安が強い。パートナーの態度の変化に敏感。

パートナーとの会話では：相手の反応が気になりすぎて、話の内容より「私のこと好き？大丈夫？」に意識が向きやすい。

距離タイプ

「自分のことは自分でなんとかする」。感情的な話が苦手で、近づきすぎると息苦しい。

パートナーとの会話では：感情の話になるとシャットダウンしたくなる。「解決策」を提示して早く終わらせたい。

どのタイプも良い・悪いはありません。育てられ方の中で自然に身についた「クセ」です。

よくあるパターン：「不安タイプ × 距離タイプ」の追いかっこ

不安タイプ：「ねえ、もっと話そうよ」「私のこと好き？」と近づく

→ **距離タイプ**：「ちょっと一人にして…」と離れる

→ ますます不安になって追いかける → さらに逃げる → ……

どちらが悪いのでもありません。ただ、このパターンに「名前」がつくだけで、「あ、また始まった」と冷静になれるんです。

うれしいニュース

「人との距離の取り方のクセ」は**変えられます**。安心できるパートナーとの関係の中で、不安タイプの方が安心タイプに近づくことは、研究でも確認されています。

つまり、パートナーシップは**心のクセを癒す場**にもなれるのです。今日から始める「小さな一歩」が、あなたのクセをゆっくり変えていきます。

ファシリテーターへ

この内容はデリケートなテーマです。「自分のタイプを決めつける」のではなく、「こういう傾向があるかもしれない」という気づきのレベルでとどめてください。深いトラウマが出てきた方には、休憩時間に個別にケアし、必要に応じてカウンセラーをご紹介します。

ワーク1：「人との距離の取り方のクセ」セルフチェック

近いものに○をつけてください。診断ではなく「へえ、自分にはこういう傾向があるんだ」と気づくためのものです。

A. 「不安タイプ」の傾向

- LINEの返信が遅いとソワソワする
- 「本当に私のこと好き？」と確認したくなることがある
- パートナーが楽しそうにしていると、ちょっと嫉妬する
- 「嫌われたかも」と思うと、頭がいっぱいになって他のことが手につかない

B. 「距離タイプ」の傾向

- 感情的な話になると、逃げたくなる（または早く解決したくなる）
- 一人の時間がないとしんどい
- 頼られすぎると息苦しくなる
- 弱いところを見せるのが苦手（「大丈夫」が口ぐせ）

Aに多い方は「不安タイプ」、Bに多い方は「距離タイプ」の傾向があるかもしれません。両方ある方もたくさんいます。場面によって変わることも普通です。

男女の「聴き方」の違い

こんな場面、心当たりはありませんか？

妻：「今日、職場でイヤなことがあって……」

夫：「それはさ、こうすればいいんじゃない？」

妻：「……そういうことじゃないの！」

これ、夫が悪いわけでも、妻がわがままなわけでもないんです。

共感モード

「まず気持ちをわかってほしい」

多くの女性が自然に使うモード

「大変だったね」「つらかったね」と共感してもらえただけで、心が軽くなる

解決モード

「問題を解決してあげたい」

多くの男性が自然に使うモード

「こうすればいいよ」とアドバイスすることが「助ける」ことだと思っている

どちらも**相手を思っていること**。ただ、脳の使い方がちがうだけなんです。

「違い」であって「善悪」ではない

大切なのは、パートナーがどちらのモードを求めているか**気づくこと**。「今、共感がほしい？ それとも一緒に考えてほしい？」——この一言が聞けるだけで、会話の質がぐんと変わります。

ワーク2：「聴けなかった場面」を思い出す

ファシリテーターへ

「頭で分析する」より「身体で感じてみる」形で誘導してください。

「最近パートナーとの会話でモヤッとした場面を思い出して。

胸のあたりに、どんな感覚がありますか？」

STEP 1：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. ゆっくり呼吸を3回（鼻から吸って、口からふーっと吐く）
3. パートナーとの「うまく聴けなかった場面」を思い出してください
4. そのとき、体のどこにどんな感覚がありますか？

体の感覚を書いてみてください

（例：胸がキュッとなった、肩に力が入った、お腹がザワザワした）

STEP 2：どんな場面でしたか？

STEP 3：そのとき、3つの理由のどれが関係していそう？

- 人との距離の取り方のクセが発動していた
- 過去の「歴史」が邪魔していた
- 「わかっている」という思い込みがあった

「小さな呼びかけ」の科学

ゴットマン博士が何千組ものカップルを観察して見つけた、もう一つの大きな発見があります。

幸せなカップルと、そうでないカップルの
いちばん大きな違いは、
パートナーからの「小さな呼びかけ」に
どれぐらい応えているかでした。

やさしく解説：「小さな呼びかけ」って？

心理学では「ビッド (Bids for Connection)」と呼ばれるもの。パートナーが「あなたとつながりたい」という気持ちで発する、小さなサインのことです。大げさなものではありません。日常のさりげない一言や行動です。

パートナーからの「小さな呼びかけ」具体例

1. 「ねえ、見て。夕焼けがきれいだよ」
2. 「今日、職場でこんなことがあってさ」
3. 「この料理おいしいね」
4. 「週末どうする？」
5. 「最近ちょっと疲れてて……」

こういう何気ない一言が、実は「私はあなたとつながりたい」というメッセージなんです。

3つの応答パターン

パートナーの「小さな呼びかけ」に対する反応は、大きく3つに分かれます。

① 振り向く (Turn Toward)

「本当だ、きれいだね！」と振り向く。目を合わせる。声に出して返す。

→ 心の貯金+1。「あなたの声、ちゃんと届いてるよ」というメッセージ。

② 背を向ける (Turn Away)

「ふーん」(スマホを見ながら)。聞こえていないふり。無反応。

→ 貯金は増えないし、信頼は静かに減っていく。これがいちばん多いパターン。

③ 攻撃する (Turn Against)

「忙しいんだけど、今それ大事?」「くだらないこと言わないで」

→ 心の貯金が大きく減る。パートナーは「もう話しかけるのやめよう」と思ってしまう。

86% vs 33%

幸せな
カップル

86%

うまくいかない
カップル

33%

幸せなカップルは、パートナーの小さな呼びかけに**86%**の割合で振り向いている。うまくいかないカップルは**33%**——**3回中2回は背を向けている**のです。

「心の貯金」と「小さな呼びかけ」の関係

1Day講座で学んだ「5対1のルール」を覚えていますか？

うまくいっているカップルは、
「いいやりとり」と「嫌なやりとり」の比率が
5対1以上になっている。

この「いいやりとり」の正体が、実は小さな呼びかけに「振り向く」ことだったんです。

大きなプレゼントやサプライズじゃなくていい。

- 「ねえ」に振り向く
- 「おかえり」に顔を上げる
- 「今日こんなことがあってさ」に「うんうん」とうなずく

こんな小さなことの積み重ねが、5対1を支えている。つまり、心の貯金を増やすいちばんカンタンな方法は、パートナーの「小さな呼びかけ」にただ振り向くことなんです。

脳のフィルターとの関係

妊娠したとたん、街じゅうにベビーカーが目に入るようになった経験、ありませんか？ これは脳のフィルターが「赤ちゃん関連の情報」を通すように切り替わったからです。

同じことがパートナーシップでも起きます。「パートナーの小さな呼びかけは大切だ」と意識するだけで、脳のフィルターが切り替わり、今まで見逃していた「小さな呼びかけ」が見えるようになります。

ワーク3：パートナーの「小さな呼びかけ」リスト

最近のパートナーの行動や言葉の中から、「小さな呼びかけ」だったかもしれないものを**10個**書き出してみてください。

「あ、もしかしてあれも"小さな呼びかけ"だったのかも…」と思えたら、脳のフィルターが切り替わり始めています。

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

書けなかったところがあっても大丈夫。書けないこと自体が「今まで見逃していたかもしれない」という気づきです。

傾聴の実践テクニック

パートナーの「小さな呼びかけ」に振り向くことが大事。でも、振り向いたあとどう聴けばいいの？——3つのシンプルなテクニックをお伝えします。

テクニック① 3秒ルール

パートナーが話し終わったら、**3秒待ってから**返事をする。

この3秒で起きること：

- ・ パートナーは「ちゃんと聴いてもらえた」と感じる
- ・ あなたの脳が「反射的な反論」モードから「受け止める」モードに切り替わる
- ・ 本当に言いたかったことを、パートナーが付け足してくれることもある

テクニック② おうむ返し

パートナーの言葉を、**そのまま繰り返す**。

パートナー：「今日、すごく疲れた…」

あなた：「**すごく疲れたんだね**」

たったこれだけ。アドバイスも解決策もありません。「あなたの言葉をちゃんと受け取ったよ」というサインになります。

テクニック③ 感情の反映

パートナーの言葉の奥にある「**気持ち**」を言葉にしてあげる。

パートナー：「もう、子どもが全然言うこと聞かなくて…」

あなた：「**大変だったんだね。一人で頑張ってくれてたんだね**」

3つのテクニックの使い方まとめ

テクニック	やること	効果
3秒ルール	話し終わったら3秒待つ	「聴いてもらえた」安心感
おうむ返し	相手の言葉をそのまま繰り返す	「受け取ってもらえた」実感
感情の反映	「〇〇だったんだね」と気持ちを言葉にする	「わかってもらえた」と感じる

大切なポイント

この3つは「テクニック」ですが、本当に大事なのは「この人の話をちゃんと聴きたい」という気持ちです。テクニックだけ使っても、気持ちが伴わなければパートナーに見抜かれます。

でも逆に、気持ちがあっても伝え方を知らないと届かないこともある。だから「気持ち × テクニック」の両方が大切なんです。

脳のフィルター × 傾聴

この3つのテクニックは、脳のフィルターを書き換える効果もあります。

おうむ返しをするには、パートナーの言葉をしっかり聴かないといけません。感情の反映をするには、パートナーの気持ちに意識を向けないといけません。

つまり、テクニックを使うだけで脳が「パートナーの声を聴く」モードに切り替わるんです。ベビーカーが見えるようになったのと同じしくみです。

ワーク4：傾聴トライアングル（3人組ワーク）

3人1組になって、話し手・聴き手・観察者の3つの役割を順番に体験します。

役割と時間

話し手（5分）：テーマについて自由に話す

聴き手（5分）：3つのテクニックを意識しながら聴く

観察者（5分）：チェックポイントを使って観察し、フィードバックする

1ラウンド=15分（話5分+フィードバック10分）×3ラウンド = 45分

話し手のテーマ

「パートナーとの関係で、最近心に残っていること」

良いことでも、モヤモヤしたことでも、何でもOK。話したくないことは話さなくて大丈夫です。

聴き手の意識ポイント

- 3秒ルール**：相手が話し終わったら、3秒待つ
- おうむ返し**：相手の言葉を繰り返す
- 感情の反映**：「〇〇だったんだね」と気持ちを言葉にする
- アドバイスや解決策は言わない
- うなずきとアイコンタクトを大切に

観察者のチェックポイント

チェック項目	○/ △/×
聴き手は相手の話を最後まで聴いていたか？	
3秒ルールを使えていたか？（すぐに返事しなかった？）	
おうむ返しができるか？	
感情の反映（「〇〇だったんだね」）ができるか？	
アドバイスや解決策を言わなかったか？	
うなずきやアイコンタクトがあったか？	

観察者から聴き手へのフィードバック

良かったところ → 改善点の順で伝えましょう

ファシリテーターへ

フィードバックは必ず「良かったところ」から先に。改善点も「ここがダメ」ではなく「こうするともっと良くなるかも」という伝え方で。

3ラウンド目が終わったら、全体で簡単に気づきを共有してください。

全体振り返り

ワーク4の気づきを分かち合いましょう

「聴き手をやってみて、どんな感じでしたか？」

「話し手をやってみて、ちゃんと聴いてもらえた感覚はありましたか？」

「観察者として気づいたことは？」

memo

身体で感じてみる

もう一度、目を閉じてパートナーの顔を思い浮かべてください。

今日の最初に感じた胸のあたりの感覚と、今の感覚。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。

ワーク5：振り返りシート

今日の気づき Best 3

今日学んだこと・感じたことの中で、特に印象に残ったことを3つ書いてください。

1.

2.

3.

今日帰ったら、パートナーに最初にしたいことは？

宿題

「小さな呼びかけキャッチャー」日記（3日間）

パートナーの「小さな呼びかけ」に意識を向ける3日間チャレンジです。
ハードルは低くて大丈夫。意識するだけで、脳のフィルターは変わり始めます。

1日目：見つけるだけ

パートナーの「小さな呼びかけ」を**3つ見つけて**メモする。
応答できなくてもOK。気づくだけで十分です。

2日目：応答してみる

「小さな呼びかけ」に意識的に**応答する**。
振り向く、目を合わせる、言葉を返す——できる範囲で。

3日目：テクニックを1つ試す

「小さな呼びかけ」に応答+**おうむ返し**か**感情の反映**を1回やってみる。

追加宿題：パートナーへの「感謝リスト」

パートナーに対する「ありがとう」を5つ書いてみてください。
書くだけで、脳のフィルターが「パートナーのいいところを探す」モードに切り替わります。

宿題記録ページ：小さな呼びかけキャッチャー日記

1日目（月 日）：見つけた小さな呼びかけ

2日目（月 日）：応答できた小さな呼びかけ

3日目（月 日）：テクニックを使えた場面

何をした？：

パートナーの反応は？：

3日間やってみて気づいたこと

パートナーへの感謝リスト

パートナーに「ありがとう」と思うことを5つ書いてみてください。

大きなことじゃなくていいんです。「毎日ゴミ出ししてくれる」「一緒にごはんを食べてくれる」
——そんな小さなことで十分です。

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

おもしろい脳のしくみ

このリストを書く行為自体が、脳に「パートナーのいいところを探して!」という指令を出します。すると脳のフィルターが切り替わって、今まで見えなかったパートナーの優しさや愛情が「見える」ようになります。

1Day講座で学んだ「心の貯金」リストと同じ原理です。書けば書くほど、見え方が変わっていきます。

おさらい：第1回のポイントまとめ

パートナーの話が聴けない3つの理由

理由	どういうこと？
距離の取り方のクセ	不安タイプ・距離タイプなど、幼少期に身についたクセが自動発動する
「歴史」がある	過去のケンカや傷が、「また始まった」と先回りさせる
「わかっている」思い込み	長年の付き合いで「この人はこうだ」と決めつけてしまう

小さな呼びかけ（ビッド）

- ・ パートナーの「つながりたい」サイン
- ・ 幸せなカップルは**86%**振り向く。そうでないカップルは**33%**
- ・ 3つの応答：振り向く / 背を向ける / 攻撃する

傾聴の3つのテクニック

テクニック	やること
3秒ルール	話し終わったら3秒待ってから返事する
おうむ返し	相手の言葉をそのまま繰り返す
感情の反映	「〇〇だったんだね」と気持ちを言葉にする

今日の合言葉：
「ねえ」に、振り向く。

次回予告

第2回：自己表現 —— ケンカにならない話の始め方

今日は「聴く力」を磨きました。次回は「伝える力」です。

パートナーに本音と言えない……。言うとケンカになる……。

そんな悩みを抱えている方は多いですね。

次回は、パートナーに**安全に本音を届ける方法**を学びます。

ゴットマン博士の研究では、「**会話の最初の3分で、その会話の結末が96%決まる**」そうです。つまり、「**切り出し方**」がすべて。

次回もお楽しみに！

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 ★今日

第2回：自己表現 —— ケンカにならない話の始め方

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

一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

mutual respect communication

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』) — ビッド (小さな呼びかけ) 理論、3つの応答パターン (Turn Toward / Turn Away / Turn Against)、86% vs 33%の研究データ
- Gottman, J.M. & DeClaire, J. (2001) "The Relationship Cure" — ビッドの6つの領域と応答パターンの詳細研究
- Bowlby, J. (1969) "Attachment and Loss" — 愛着理論の原典。人間の「人との距離の取り方のクセ」の科学的基盤
- Ainsworth, M. et al. (1978) "Patterns of Attachment" — ストレンジ・シチュエーション法による愛着スタイルの分類 (安心型・不安型・回避型)
- Gendlin, E.T. (1978) "Focusing" (邦訳『フォーカシング』) — 体の感覚に意識を向けて気持ちに気づくボディスキニング的アプローチの原典
- 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、感情知性の概念
- 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"、心の盲点の概念
- カール・ロジャーズ『クライエント中心療法』 — 傾聴の3条件 (自己一致・無条件の肯定的関心・共感的理解)
- 諸富祥彦『カウンセリングの技法』 — 傾聴・共感・自己一致の実践的技法

相互尊重コミュニケーション協会 講師：渡辺佳菜