



BASE10期DAY1

すぐ使えるコミュニケーション基礎

今日やりたいこと

- コミュニケーションの4つの分類
- 自分の内側で起こっていることに目を向けられるようになる
- 子どもの話を聴けるようになる
- 自分の状態を自分でコントロールできるようになる

今日のゴール設定



BASEで学び方

★一方的に受け身で話を聴くだけなんでもったいない！

⇒ぜひ積極的に思ったこと、感じたことを言葉にしてみよう

(ブレイクアウトルームを使うので、ブレイクアウトする人は「○名前」にしてね)

★初心実験

⇒頭で分かったつもりになるよりも、実験をやってみて体感で学ぼう

★がんばってメモを取るよりも、話してる内容を想像したり、体験したりしてみよう

⇒内容はどうせ後から動画で見返せるし、資料も渡してる

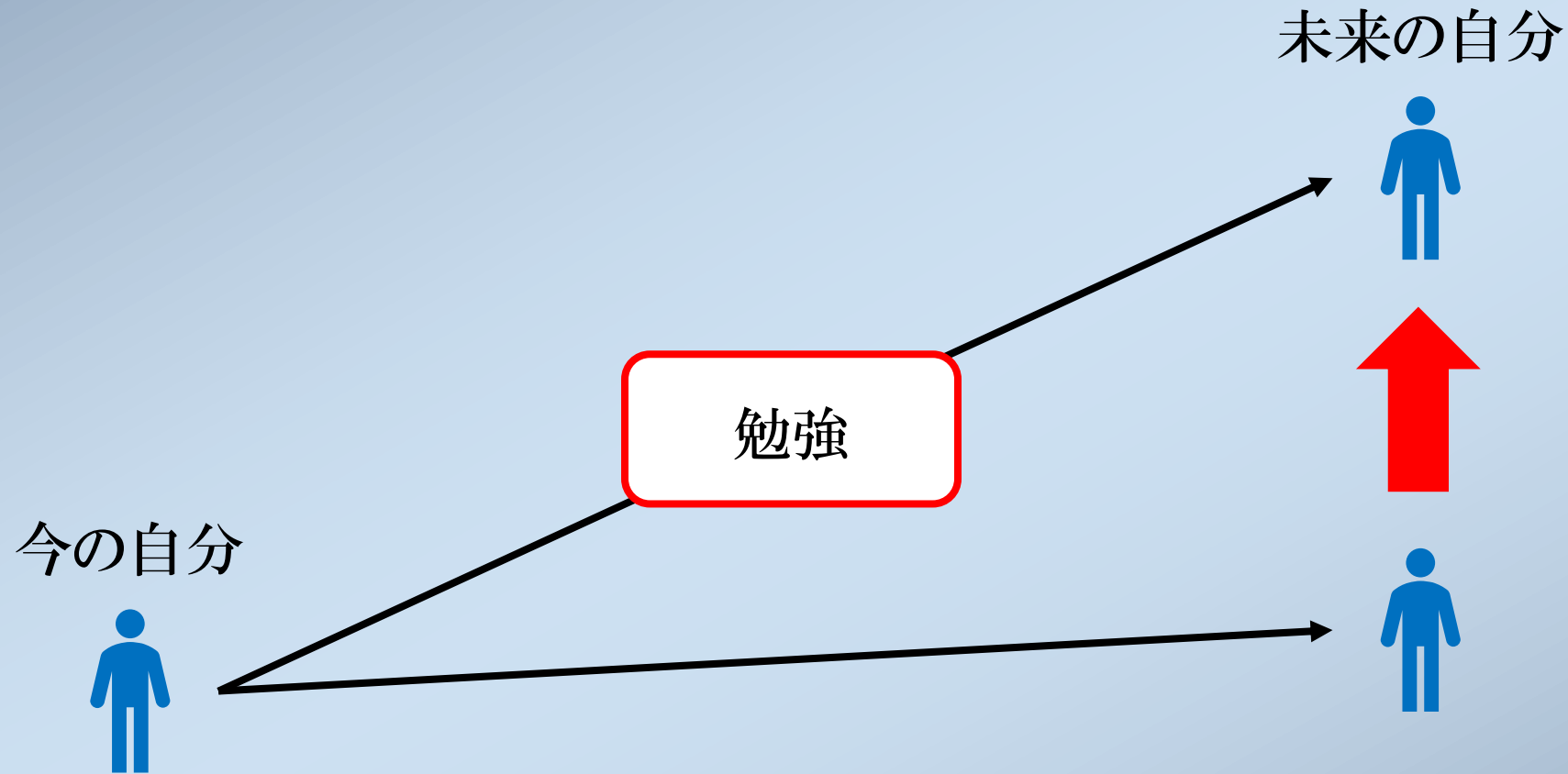
★全部を覚えて身に付けるよりも、1つだけ覚えられたらOKくらいの気持ちでいい

⇒全部覚えられなくて、仲間と比較したり、自分を責めたりするのが一番もったいない

★ダメな自分、できない自分よりも、**できてる自分、すごい自分**をたくさん見つけよう！

⇒誰も間違っている人はいない

勉強する時はゴールを設定しよう



勉強をした後の自分の姿を描けているから、
勉強をするのも楽しくなる

時間は未来から流れてくる

★原因論の考え方(物理学の法則)

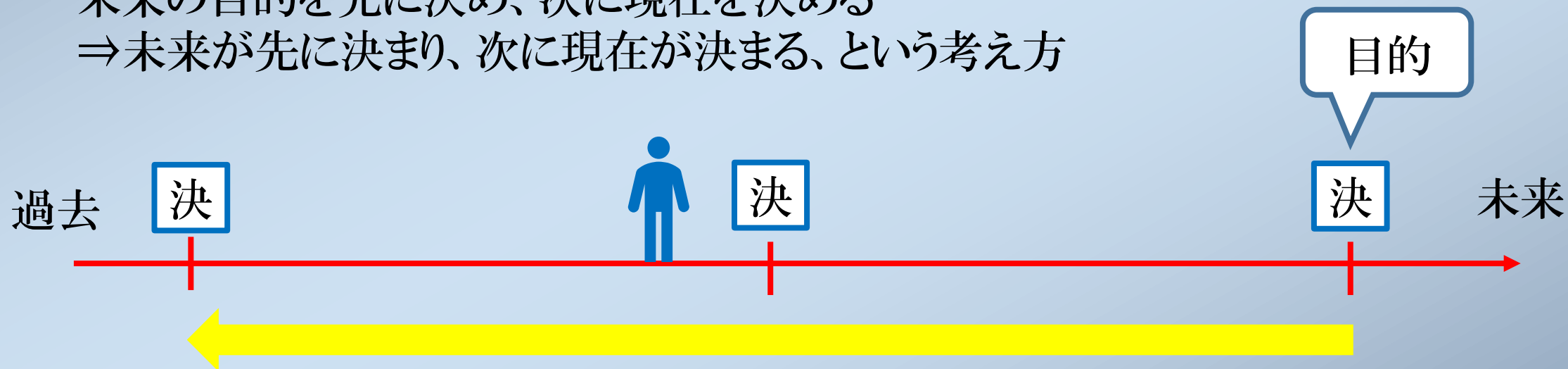
過去に原因があって、結果が現在に表れる

⇒過去が先に決まり、次に現在が決まる、という考え方

★目的論の考え方(心理学の法則)

未来の目的を先に決め、次に現在を決める

⇒未来が先に決まり、次に現在が決まる、という考え方



意識してる/してないに関わらず、僕らが体験する出来事は未来から決まっていく
目的論は、僕らの未来を決めることだから、人生をコントロールできるようになっていく

最近の近況
今日のゴール

コミュニケーションとは？



コミュニケーションを変えれば人生が変わる

アルフレッド・アドラー

「人生のあらゆる問題は、人間関係の問題である」
(対人関係論)

アンソニー・ロビンズ

「人生の質は、コミュニケーションの質で決まる」

ロバート・ウォールディングー博士

「人の幸福は、身近な人との良好な関係にある」
(さらに、身近な人との関係が良好であれば健康でもある)

コミュニケーションとは？

コミュニケーションには2種類ある

1. 自分とのコミュニケーション

自分の内面との対話をし、探索していく
全ての答えは、自分の中にある

2. 他者とのコミュニケーション

他者と対話をし、協力をし合う良好な関係を築く
自分1人で幸せになることはできない

⇒共同体感覚

人の幸せとは共同体感覚があること

共同体感覚とは、アドラー心理学で最も重要な思想であり、
共同体感覚が感じられる時、人は幸せでいられ、生きる意味を見出す

幸せの3原則(この3つを高めると共同体感覚が高まる)

1. 自己受容(自分が好き)
2. 他者信頼(人は信頼できる)
3. 貢献感(自分は役に立てる)

つまり、共同体感覚があるということは、

みんなが幸せであるために、自分には何ができるのかな？
と考えていること

子育ては、親の自己受容から始まる

子どもが自己受容できて、(親が子どもを受容するのではなく)

子どもが他者を信頼できて、(親が子どもを信頼するのではなく)

子どもが他者に貢献出来て、(親が子どもに貢献できるのではなく)

子どもがどこでも共同体感覚を感じられるようになること

家庭は、子どもが共同体感覚を感じられる最初の練習場所

子育てで親がやることは、自己受容して、
ご機嫌でやりたいことやって、幸せに生きてるだけでいい

子育て・教育の目標

自立 と 協力

子どもが自立し、他者と協力できるようになり、
共同体感覚を高めていけるようになること

つまり、
子どもが自分が好きでいられて
他者を信頼できるようになり、
他者のために行動ができるようになること

4つのR

◆自立に関する項目

1. 生活力 (Resourcefulness)

⇒自分ではできると信じられていて、自分で積極的に考え行動しようという意欲があること

2. 責任 (Responsibility)

⇒自分の課題について考え、最後までやり抜く意思があること

◆協力に関する項目

3. 尊敬 (Respect)

⇒ありのままの自分として振る舞い、ありのままの相手を受け容れられること

4. 社会性 (Responsiveness)

⇒他者が望んでいることのために行動をすることができること

子どもの自立モデル

自立

=自分で自分を幸せにしている状態

自己
実現

知的
好奇心

子ども
の安心感

親の
自己受容

自律学習

1. 自分で考える
 2. 自分で決める
 3. 自分で行動する
 4. 自分で責任を取る
- という**体験学習**

遊びの解放

アドラー心理学

感想タイム

自分とのコミュニケーション

自分とのコミュニケーションとは

- ・五感
- ・感情
- ・思考

を駆使して、価値観や信念に気づき、自分を使いこなせるようになること

そして、親が自己受容できるようにしていく

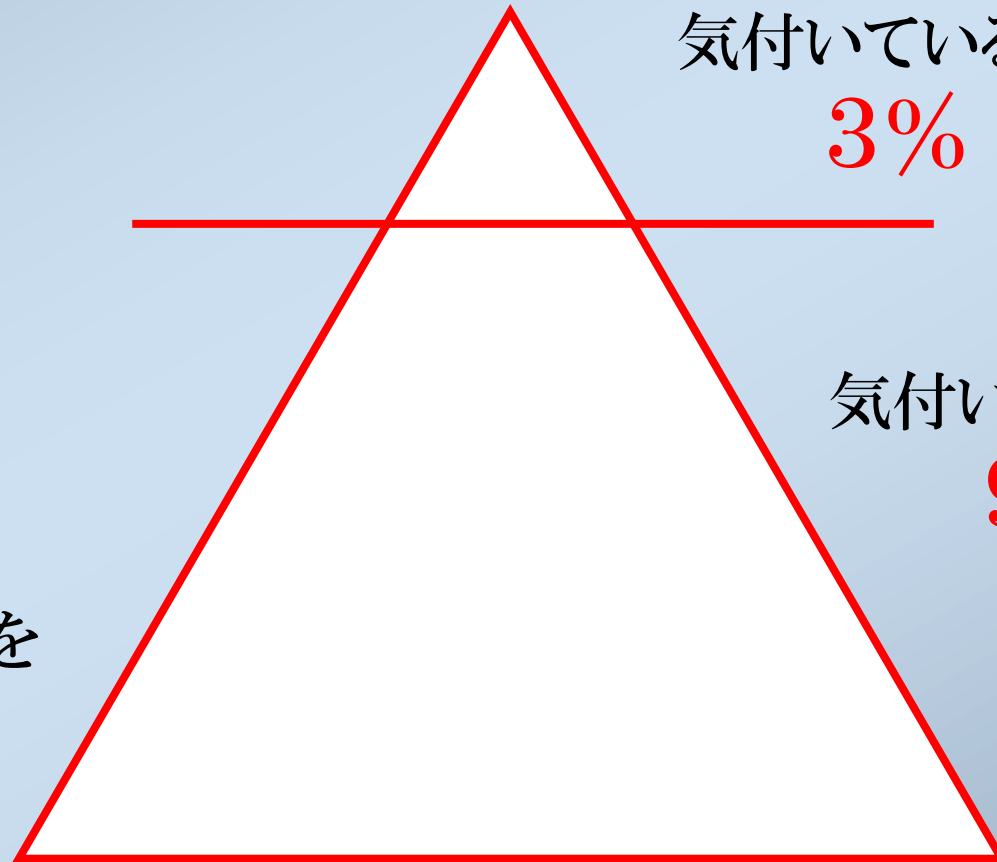
気付いていないこと9割

気付いていること
3%

気付いていないこと
97%

上手くいっていないことがある
⇒気付いていないことに答えがある

子どもと話をしながら
親も、子どもも、気付いていないことを見つけていく



五感で感じていること

- 視覚 (Visual)
- 聴覚 (Auditory)
- 身体感覚 (Kinesthetic)
⇒ 触覚、嗅覚、味覚

何を見ている？ (視覚)

何が聴こえている？ (聴覚)

何を感じている？ (身体感覚)

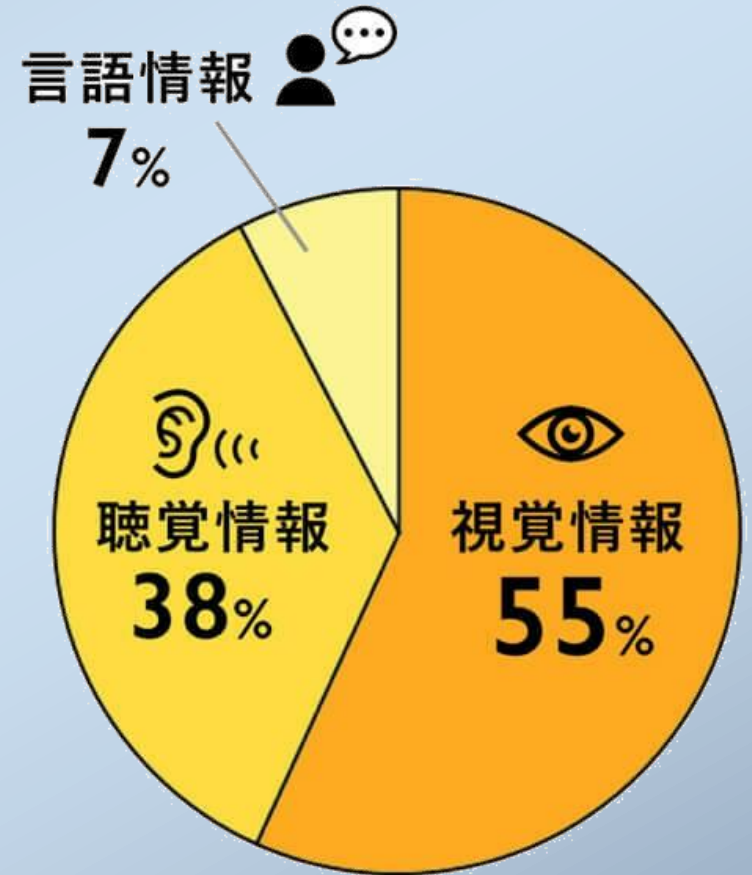
非言語コミュニケーション

メラビアンの法則

言語と非言語で異なるメッセージを伝えた場合、人は非言語を優先して受け取る

人がやり取りする情報は、言葉だけではなく、大量の非言語情報もある

⇒だから、言葉だけではなく、非言語にも意識を向けていくのが大事



心で感じていること(感情)

心と感情は別物

心は感情を入れる器

感情は心に入っている液体状のもの

「感情が溢れる」は言うけど、「心が溢れる」は言わない

「感情が湧き上がる」は言うけど、「心が湧き上がる」は言わない

「心がいっぱいになる」は言うけど、「感情がいっぱいになる」は言わない

「心が感情でいっぱいになる」は言う

心で何を感じているのか？

心にどんな感情が、どれくらい溜まっているのか？

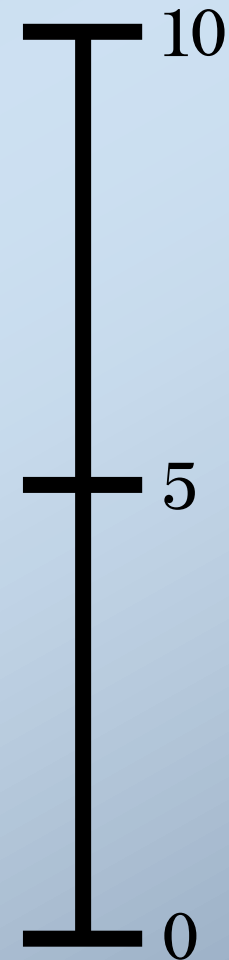
心や感情を測る尺度を作る(スケーリング)

スケーリング

⇒心や感情で感じていることを主観で数値化する

今、あなたの心は、
どんな感情が、
何点分くらい溜まってる？
(1種類じゃなくていいよ)

数値化すると、その数値を自分で変えられる



頭で考えていること(思考)

思考とは、自分の内面にあるもののうち、言語化できるもの
言葉にできるものは全て「思考」

「考える」とは、脳内にあるものを言語化し、操作すること

五感や心で感じていることを言葉にして、
整理したり、まとめたり、答えを出したりする・・・

それが自分とのコミュニケーション

自分の行動に与える影響

下に行くほど
コントロールが難しいし
影響も大きい

思考

感情

感覚

1シーン切り取りワーク

1. 今までの人生で、嬉しかったことを1つ思い出してください
2. その思い出を再生し、最も嬉しかったシーン(瞬間)で止めます
3. そのシーンをじっくりと思い出します

五感⇒何が見えていて、何が聴こえていて、何を感じていましたか？

感情⇒心では何を感じていましたか？

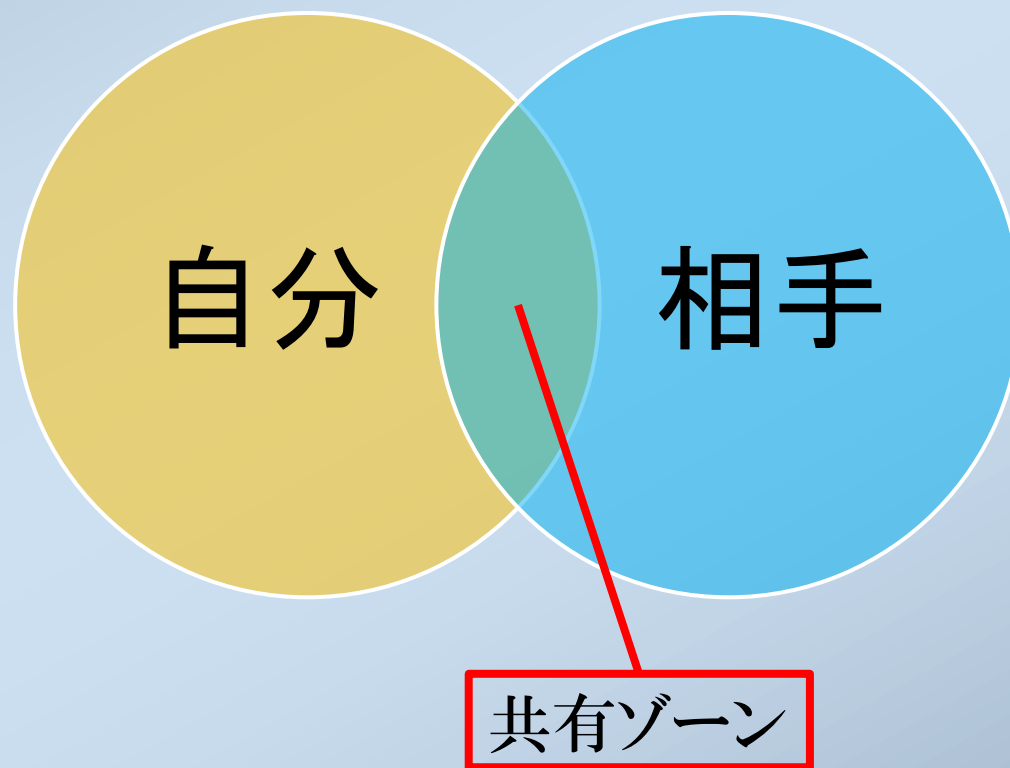
思考⇒何を考えていましたか？

4. そのシーンが、なぜ嬉しかったと感じるのでしょうか？

感想タイム

相手とのコミュニケーション

相手と意思疎通をし、共有ゾーンを見つけて、協働関係を築いていく



2つの目線

自分目線

⇒自分の立場に立って、五感で感じた目線

相手目線

⇒相手の立場に立って、五感で感じた目線

「立場に立つ」とは、

その人と同じ生い立ち、同じ環境に立ち、その状況で感じる感覚を疑似体験すること

その感覚を感じていると、どんな感情が湧き上がってきて、どんなことを考え、どんな行動を起こそうとしたり、どんな言葉を言いたくなるか？

それを想像してみることで、自分の感情・感覚を認めたり、相手に共感できたりする(共感的理解)

2つの目線で話を聴いてみよう

1. 聴き手が【自分目線】で話を聴く
2. 聴き手が【相手目線】で話を聴く
3. 役割を交代する
4. お互いに感想を話し合う

親子のコミュがなぜ上手くないかないか？

親が子どもの話を最後まで聴かないから

子どもの話の途中で、親の意見を伝えちゃう

親の聴きたいことを聞いて、親が話させたいことを話させちゃう

親が不機嫌だったり、否定的な態度で、そもそも聴こうとしてない

子どもの声を耳には入れるけど、意味や意図に興味がない

子どもの話を聴きながら、「何を言おうか」ばかり考えている

子どもの話を聞きたかったんだけど・・・

うちの子は、ほんとに全然勉強をする気配がなくて、いつもスマホ・ゲーム・Youtubeを見てばかりで、「先に宿題をきなさい」っていつも言ってるんですけど、その返事も「はい」ってするのに、全然やらないんですよ。ちょっとくらい家のこともやったらいいのに、自分の部屋すら片付けなくて・・・

〇〇くんは、勉強についてどう思ってるの？



圧倒的！母、話しすぎ！！

相手の話を最後まで聴いてみよう

1. 【個人ワーク】最近、ちょっと気になってること、心配なことをたくさん書き出す
2. 話し手と聴き手に分かれて、聴き手は話し手の話をひたすら傾聴する
3. 役割を交代する
4. お互いで感想を話し合う

※聴き手は、傾聴以外(共感、意見、質問など)をしない
ひたすらニコニコ笑顔で話を聴こう

話を聴くスキルあれこれ：その1

◆傾聴

1. 笑顔 

2. うなずき

3. あいづち

4. 相手の話を黙って聞く

話を聴くスキルあれこれ: その2

◆話を広げたり、深めたりする質問

具体化: 「～っていうと?」「例えば?」「もう少し詳しく教えて」

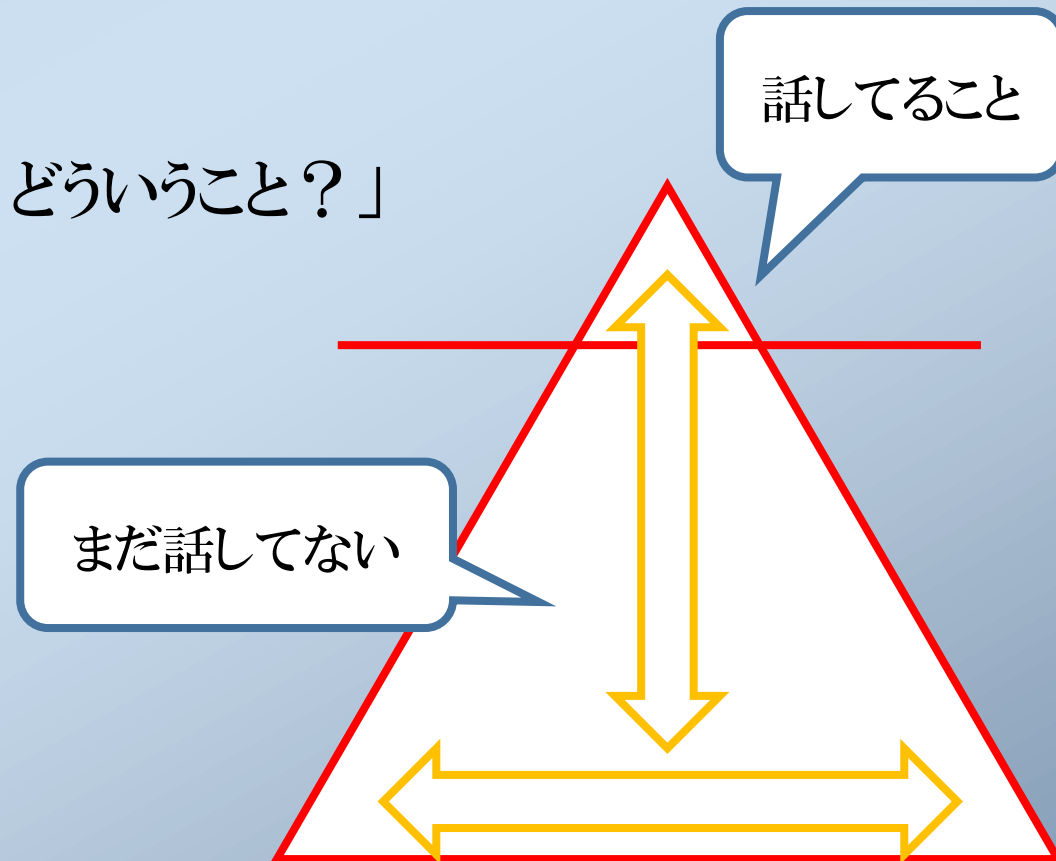
他には?

要約: 「つまり?」「一言で言うと?」「結局、どういうこと?」

「それで?」「それでどうなったの?」

※質問するポイント
純粹な興味関心で聴く

掘り下げてやろう、なんとかしてやろう
と相手をコントロールすると上手く引き出せない



質問を使ってみよう

1. 【個人作業】話を聴いてもらいたいことを書き出す
悩んでいること、困っていること、やりたいことが見つからない、実現したいことetc・・・
2. 話し手が話をして、聴き手はさっきの基本の質問を使って色々と教えてもらう
⇒Bさんが質問をしやすいように、Aさんはゆっくり話をしてあげてね
3. Aさんが「もっとここを聴いてほしいポイント」を伝える
BさんはAさんの「もっとここを聴いてほしいポイント」を質問してみる
4. 役割を交代する
5. やって見た感想を話し合う

話を聴くスキルあれこれ：その3

◆子ども自身のことを教えてもらう質問

その時、あなたはどういう気持ちだったの？

その時、あなたはどう思ったの？（何を考えていたの？）

あなたは、何を大切にしているの？

それは、あなたの的には、どうなの？

私（親）は〇〇って思うんだけど、あなたはどう思う？

本当はどうなったらいい？何の制約も無かったら、どうなったらいい？

話を聴くスキルあれこれ：その4

- 沈黙
- 判断を相手に委ねる
- 中断
- メタコミュニケーション(前置き)
- バックトラック(おうむ返し)
- Yes,and
- 勇気づけ
- Iメッセージ/Youメッセージ

感想タイム

共感的に聴こう



話を聴くとは

話の主役(主語)
⇒親

親が子どもに話してほしいことを聴く

話の主役(主語)
⇒子ども

ではなく、

親が子どもが話したいことを聴く

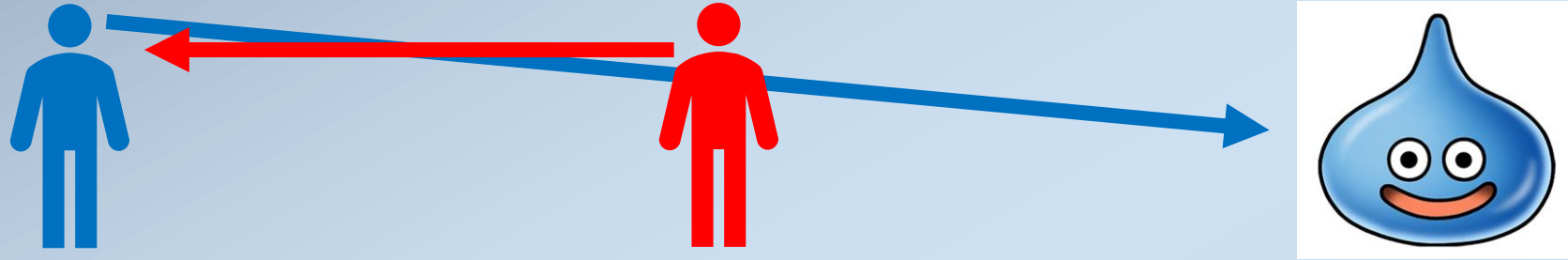
あのゲームが〇〇でー
△△が☆☆でー



この子の話したい
ことは何だろう？

コミュニケーションが上手いかわからない場合は、親が聞きたいことだけを聞き、親が話したいことだけを話してる時

子どもの関心に関心を持つ



子どもに関心を持つ ⇒ 子どもと対立する



子どもの関心に関心を持つ ⇒ 子どもに寄り添う

相手が話をしてくれる理由

気持ちを分かってもらえそうだと思うから

相手の気持ちを理解するために、共感をしたい



共感的理解

親が理解したいように理解するのではなく、相手が理解してほしいように理解する

アドラー心理学における共感

相手の目を見て

相手の耳で聴いて

相手の肌で感じる

実際には100%やるのは無理なので、

相手の目で見ようとする

相手の耳で聴こうとする

相手の肌で感じようとする

相手が感じていることに寄り添い、理解しようとする(共感的理解)



感想タイム

ステイトが全てを決める
State is everything.



コミュニケーションで最も大事なこと

同じ人が、同じ言葉で、同じことを話しても、
いい感じになる場合と、そうでない場合がある
なぜ・・・？

ステイト(心の状態)

が違うから

何を言うか？ではなく、どんなステイトで言うか？が大事

ステイトコントロール

ステイト(心の状態)とは、物事1つ1つに対する心のあり方のこと
心のあり方によって、どんな感情が湧いてくるのかが決まる。

そして、どんな感情で過ごすのかが人生の質を決める

つまり、ステイトをコントロールできるようになることは、
最高の人生を過ごすために必要なこと

ステイトの共鳴

人は個人で存在しているのではなく、
他者との関係性(共同体)の中で存在している
(アドラー心理学:対人関係論)

自分が変われば、相手は変わらざるを得ない
自分のステイトは、相手のステイトに共鳴する

親の不機嫌は、子どもを不機嫌にするし
親のご機嫌は、子どもをご機嫌にする



心のスイッチ

◆からだ

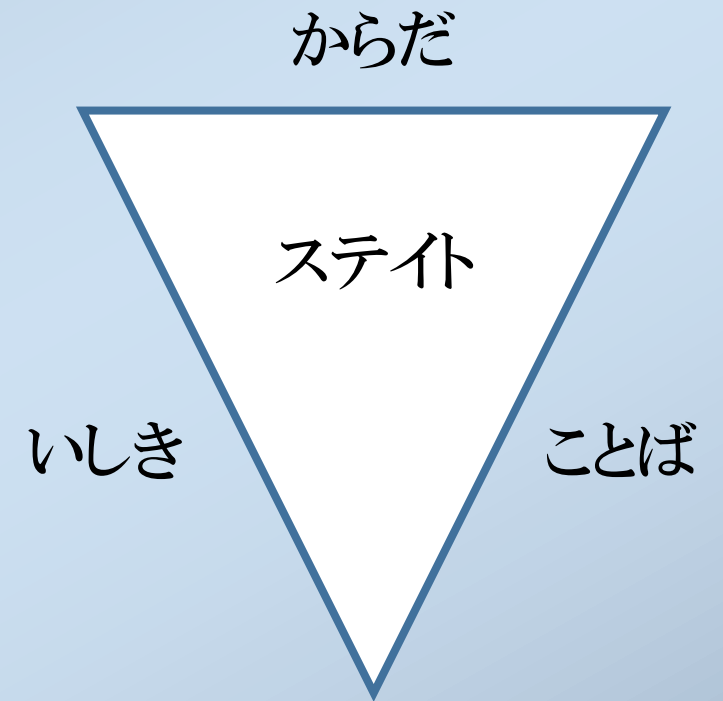
身体を動かすと、ステイトも連動して変わる
2mmの違い

◆いしき

—フォーカスと信念
ステイトが下がることに注目するのをやめて
ステイトが上がることに注目をする
そして、注目したところが拡大し、信念を形成する

◆ことば

—問いかけと意味付け
発している言葉よりも、頭の中を巡っている言葉(=思考)を変える
思考を変えるには、「問いかけ」を変える
そして、物事に対する「意味付け」を変える



原因論と目的論

原因論

1. 減らしてほしいところに注目する
2. 改善しようとする
3. 注目したところが増える

目的論

1. 増やしてほしいところに注目する
2. 勇気づけ&指摘する
3. 注目したところが増える

かわいい

誠実

優しい

気が利く

温かみ

楽しい

勇気ある

一生懸命

ズボラ

ステイトコントロール:からだ編

1. 自分が落ち込んだ時に使っている身体の使い方を再現してみる
2. 「よし、家庭を子どもの安全基地にするぞ！」と声に出してみる
3. 伸びをして、ステイトをリセットする
4. 自分がワクワク楽しい時に使っている身体の使い方を再現してみる
5. 「よし、家庭を子どもの安全基地にするぞ！」と声に出してみる

ステイトコントロール:いしき編

1. 子どもとのコミュニケーションが上手いかなかったことを思い出してみる
2. どんな気持ちになるのかを観察してみる
3. 伸びをして、ステイトをリセットする
3. 子どもとのコミュニケーションが上手かったことを思い出してみる
3. どんな気持ちになるのかを観察してみる

ステイトコントロール:ことば編

1. 子どもとのコミュニケーションが上手くいっていないことを1つ用意する
 2. 「なぜ、上手くいかないんだろう？」と原因を探していく
 3. どんな気持ちになるのかを観察する
 4. 伸びをして、ステイトをリセットする
- (同じ出来事に対して)
5. 「本当は、どうなりたかったんだろう？」と目的を探していく
「そのために、何ができるだろう？」とできることを探していく
 6. どんな気持ちになるのかを観察する

ステイトを上げてコミュニケーションを取る

1. 親子関係や夫婦関係で悩んでいること、気になっていることを1つ用意する
2. 聞き手は、からだを整え、ステイトを上げる
3. 「できていること」「がんばってること」「上手くいってること」にいきめを向けて、「どうなりたいのか?」「そのために何ができそうか?」を問いかけていく
3. 役割を交代する

感想タイム

まとめ(その1)

★コミュニケーションには2種類ある
自分とのコミュニケーション、他者とのコミュニケーション

★子育てのゴール
子どもが自立し、協力できるようになり、共同体感覚を高めること
4つのR:生活力、責任、尊敬、社会性
子どもの自立モデル

★自分とのコミュニケーション
自分が五感で感じていること、感情、思考に気付き、自分を使いこなす
非言語や気付いていないことにも気付くようにする

★相手とのコミュニケーション
相手との意思疎通をし、共有ゾーンを見つけて、協働関係を築いていく
2つの目線:自分目線、相手目線

★話を聴くスキル
傾聴:笑顔、うなずき、あいづち、話を最後まで聴く
話を広げたり、深める質問:具体化、他には? 要約
子ども自身のことを教えてもらう質問:感情、思考、価値観、理想など
話を聴くスキル:沈黙、中断、バックトラック、勇気づけ、判断を委ねる、メタコミュ、Yes, and、Iメッセージ

全部を一度にマスターしようとせずに、どれか1個だけでもいいからやってみてね

まとめ(その2)

★話を聴くとは

親が子どもに話してほしいことを聴くではなく、親が子どもが話したいことを聴く
子どもの関心に関心を持つ

★共感とは

共感的理解:親が理解したいように理解するのではなく、相手が理解してほしいように理解する
相手の目で見、相手の耳で聴いて、相手の肌で感じようとする

★ステイト(心の状態)

どんな感情で過ごすのかが人生の質を決める(ステイトコントロール)
子どもとの関係を決めるのは、親のステイト(ステイトの共鳴)

★心のスイッチ

ステイトをコントロールするには、次の3つを変える

からだ・いしき・ことば

いしき⇒原因論と目的論

ことば⇒問いかけと意味付け

全部を一度にマスターしようとせず、どれか1個だけでもいいからやってみてね