



人間関係で一番大事なことは「人の話を聴くこと」です。



疲れない聞き方、ムカツ!を手放す聞き方、あります。

ベスト＆ロングセラー『それ』の続編登場！

聞く技術！

2024. 09. 18

第43回 対話研究会

**第1章 水島先生、人と関わることで一番大事なことは何ですか。**

**第2章 てんてん、「話の聴き方ワークショップ」に参加する。**

**第3章 もっと知りたい聴く技術**

# 第1章

水島先生、人と関わることで  
一番大事なことは何ですか。

## 第1章 水島先生、人と関わることで一番大事なことは何ですか。

# ○一番大切なのは、人の話を聴くこと

- ・人と関わることで一番大事なことは、「人の話を聴くこと」
- ・「相手のために聴く」と…「聴くこと不足」起きる
- ・AH(アディテューディナル・ヒーリング)の聴き方
  - …**自分の心の平和のために聴く**
  - 「よい・悪い」の判断をしない(無条件の肯定的関心)
- ・AHの聴き方をすると自分もポカポカ、相手もポカポカ

## 第1章 水島先生、人と関わることで一番大事なことは何ですか。

### ○「聴く」とはどういうことか

- データベースを通して人の話を聞くと、自分の思考が始まるが、「自分の思考」は聴く上の雑音になる。
- 人の話しと雑音を一緒に聴くとものすごく疲れる。
- 相手の話を聴くときは、自分の思考を「**脇に置く**」とよい
- 相手の話を「**問題**」として捉え、解決しようとしな

## 第2章

てんてん、

「話の聴き方ワークショップ」

に参加する。

第2章 てんてん、「話の聴き方ワークショップ」に参加する。

## ○ランプのかさでなく、光だけを見る

- ・「ランプのかさ(人の外見、職業、その日の機嫌、ちょっと見の性格など)」が相手の本質(光)を見えにくくする。
- ・開かれた心で聴くと相手の言葉を全てそのまま受け止めてめることができる。光を見なければと「べき」を考えない。
- ・自分の話をするときには私を主語に「こころの声」に耳を傾けて話す。

第2章 てんてん、「話の聴き方ワークショップ」に参加する。

## ポカポカするということ

- 人の心…「穏やかで日向ぼっこしているあたたかい心」か  
「怖がって日陰でイライラしている心」しかない
- 今に関係ない**昔や未来に縛られる**とネガティブな心になる
- 「怒り」は「困っている」という危険信号。怒っているときは  
**「困っているんだ」と思う**と心に余裕が出る。
- **怒っている人は困っている人**と思うと相手に引っ張られない。



第2章 てんてん、「話の聴き方ワークショップ」に参加する。

## ○雑音を横に置くと、なぜ穏やかになれるのか

- 解決策を考えるために相手を客観視すると相手との「つながりが」消え、知らないうちに上から目線になる。
- AHの聴き方:「責任を持てるのは、自分の心の姿勢だけ」  
「人を変えることができない」
- 相手の現在だけに集中すると、ありのまま相手と一緒にいられる。

第2章 てんてん、「話の聴き方ワークショップ」に参加する。

## ○相手を換えようとしなない聴き方

- 誰にとっても、**その人なりの正しさ**がある。
- どちらの方が正しいかというモードに入ると「正しさの綱引き」が始まり、**険悪な関係**になる。
- **自分の正しさを手放し**、正しさレベルで相手をかえること（自己正当化）をやめることで自分の心がポカポカになる。
- 自分がポカポカすることで相手もポカポカする。

# 第3章

## もっと知りたい聴く技術

### 第3章 もっと知りたい聴く技術

## ○評価を下さないことがなぜ大切なのか

- ・評価を下そうとすると自然と上から目線になる。
- ・「相手を変えようとしなない」「話の内容を決めつけない」で聴くことで自分が楽になるし、相手から力強さを感じることもできる。
- ・目の前にいる人の「現在」を聴くことで**相手の力を引き出す**こともできる。

## 第3章 もっと知りたい聴く技術

### ○「なるほど」のポイント

- 人の話をずっと聴いていると「なるほど」と思う瞬間がある
- 「なるほど」があると、相手と共存でき信頼関係が生まれる
  - 「なるほど」が来るまでとにかく聴く
- 「なるほど」が来る前に、アドバイスやまとめなどをすると分かってもらえていないと感じ話が長くなる。

### 第3章 もっと知りたい聴く技術

## ○ムカツ！を手放す ～「行動」と「人格」を区別する～

- 人が想定していなかったこと(＝自分の安全を脅かす可能性)に反感を持つことは当然。
- 「ムカツ」はまさに自分の「正しさ」が侵害されたときに感じる自然な感情

### 第3章 もっと知りたい聴く技術

## ○ムカツ！を手放す ～「行動」と「人格」を区別する～

- 自分が相手にムカツとするのは**相手の行動が自分の想定していない**からであり、相手の「行動」と「人格」は別もの
- 相手の行動が気に入らないからと言って、相手の人格を否定してしまうと、互いに良い結果をもたらさない。

### 第3章 もっと知りたい聴く技術

## ○ムカツ！を手放す ～「行動」と「人格」を区別する～

- 「ムカツ」を手放すためには、「人間なんだからムカツとして当然」と自分に言い聞かせる。
- 自分にとっての「正しさ」は相手にとっての「正しさ」と同じではないことを認めると「正しさの綱引き」を手放せる



### 第3章 もっと知りたい聴く技術

## ○お互いの自由、お互いの心の平和

- 嫌なことをきくことからにげるのは当然
- 「べき」フィルターを外して自分らしい聴き方を見つける
- ほめて(感謝して)から指摘することが原則
- 自分に人の考えを見抜く超能力はないとあきらめて  
しっかりとコミュニケーションをとることが大切

### 第3章 もっと知りたい聴く技術

## ○お互いの自由、お互いの心の平和

- 自由は、相手の心を顧みず、行動することではなく、誰にでもあるポカポカにする権利を行使することである。
- 自分が相手に無条件の温かさで接することが自分をポカポカにし、相手に自分のポカポカを与えることが幸せにつながる。

### 第3章 もっと知りたい聴く技術

## ○お互いの自由、お互いの心の平和

- 自分は相手を尊重し、相手を変えようとしなない。
- しかし、それが今の自分を傷つけるときは距離をおいてもOK
- 「何を話しても大丈夫」と相手に思ってもらえたら、お互いの自由を認め合える関係性をつくることができる。