

2025. 5. 17

～話す、聴く、傾聴講座～

カウンセラー 佐藤寛朗

はじめに Tell 話しかける、Ask たずねる、Listen 聴く、Keep safe つないで安全確保
3月は自殺防止月間 でも多いのは4月、5月 連休疲れで気持ちの低下

能登支援

【幸福度や健康度を高める方法】

ハーバード大学の成人発達研究の調査 ハーバード大学卒の男性たちと、ボストン育ちの貧しい男性たち、この2つのグループ(約700人)の追跡調査 その追跡期間です、75年。

この長い研究の結論は、こうでした。

「私たちの幸福と健康を高めてくれるのはいい人間関係である」

家柄、学歴、職業、家の環境、年収や老後資金の有無といったことではなく、人間の幸福度、健康と直接的に関係があったのは人間関係だったという結果になった。

しかも、友人の人数は関係なく、たった一人でも心から信頼できる人がいるかどうかが重要だということがわかりました。

つまり、「お金持ちになれば幸せ」であるとか、「ステータスの高いパートナーがいれば幸せ」であるとか、そんなことは一切ないということなのです。

一方で、ネガティブな友人がいた場合、友人がいない場合よりも幸福度が下がる傾向も見られました。人間は、とても共感能力が高い。ポジティブな人と接していったほうが人生はポジティブな方向に向かいやすいということです。

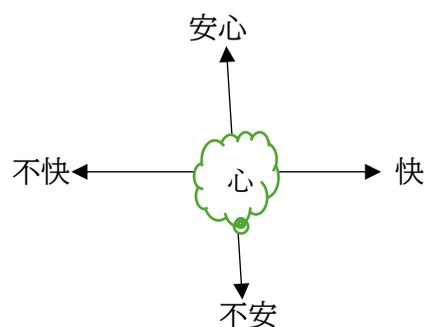
ムリした付き合いには意味がないどころか、幸福度を下げってしまうこともあると考えて良いでしょう。『「考えすぎない」人の考え方』サンクチュアリ出版

幸福度や健康度を高めるには・・・良き人間関係を築ける人でありたい。

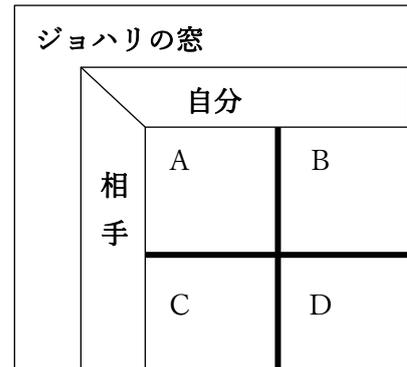
心地よさ、居心地感を感じてみたい

心地よさを感じる、時、場所、状況、人は？

安心を感じる人はどんな人でしょう？



話をすれば心が開く
話を聴けば、相手の心が開く
批判否定せず対話すれば理解し合える
共感すれば心喜び縁が深まる



話す以上に聴くことを意識しましょう
黙って聴く、あいづち打ちながら
話している事実と気持ちの事実

人間関係の距離 一番近いのは家族 物理的に近い距離が及ぼすもの

感情の法則 時間、たまる、発散、共感

1. コミュニケーションなくして生きられない

健康で長生きする人の特徴

- ・忙しい人
- ・良く話す人
- ・きょうようときょういく ⇒ 今日の用事、今日行くところ
- ・社交的
- ・生活のリズムがある

話す、放す、吐き出す = 開放

悩みやすい人

- ・抱え込みやすい人
- ・話さない、相談しない
- ・交友関係がせまいかない
- ・趣味はあっても一人でする

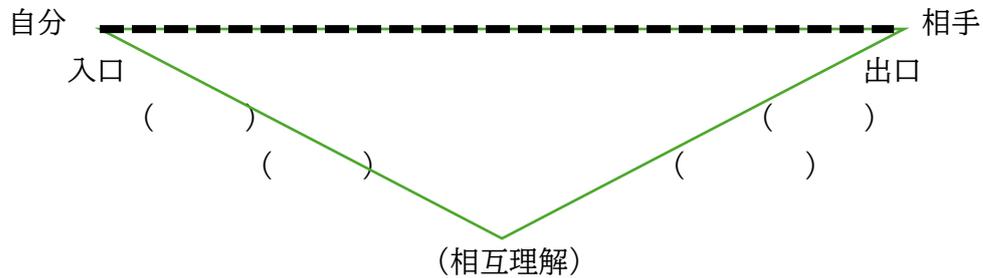
聴く 傾聴は
聞く
訊く
利く（配慮）

| |
|-----------------------|
| ゆるす 許す 赦す 聴す |
|-----------------------|

- ・コミュニケーション 話す/聞く 双方向の意思疎通（コミュニケーション）
通じ合っていますか？
- ・通じ合わないと対国同士 “戦争” に発展

質問：日常の人間関係を良くするために意識したことはありますか。

人間関係の入口、出口 自分と相手の間に“橋”をかける
その橋はいつも揺れている…



家庭は感情の場 フキハラ

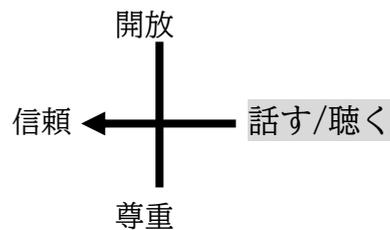
関心⇒理解のための軽い質問

ほどよい距離感

2. 話す、聴くことの行為と幸福度

話すことで得られる幸福

- ・自己表現とストレスの軽減
- ・つながりの確認強化
- ・前向きな自分イメージがえられる



聴くことで得られる幸福度

- ・共感と信頼関係
- ・安心と充足
- ・自己成長のきっかけ

コミュニケーションの効果
相互理解
心身の健康

話す、聴くことのバランスがとても大切

安心と信頼は、人間関係、そのコミュニケーションのあり方が重要！！

人はコミュニケーションでしかつながれない

質問：話し方、聞き方に問題はないか

傾聴の中身

- ①受容：受け入れる
- ②共感：相手の気持ちを感じる
- ③自己一致（自己理解）
自分の心の中のつぶやきを知り俯瞰する

3. 人間関係の基本

(1) 人は視覚的に捉えている

人間関係、お互いに見合っている

聴き方の技術

うなずく、あいづち

相手の言った言葉を繰り返す

気持ちを明瞭化してあげる

見て印象形成 55% 聞いた印象 38% 言っていること 7%

(3) 関係のあり方と人間理解 人間関係のあり方

お互いに対等に話し聴くことが出来ることが望ましい

男性と女性 結論思考、課題解決の男 共感、プロセス重視の女性

心の中にあるもの こうあるべき論 聴けないわけが横たわっているかもしれない

4. 心柔らかくより良い関係にしていくために

- ・ 関係の入口は挨拶
- ・ ありがとう効果を感じよう
- ・ 良好な人間関係、言葉に出す（オキシトシン）話すことで扁桃体（情動、不安）を抑制
- ・ 話は聴きましょう 人は誰も自分の話を聴いてもらいたいと思っている
- ・ ほどよくたずねながら話、聴きましょう

今回のご縁を通して、身近な人の相談相手になって欲しいと願っています。

少しの聴く技術 ア行とサ行の活用 ありがとう、良いですね、うれしい、ええ、お疲れ様です等 さすが、知りませんでした、良く知っていますね、すごい、センスいい、そうですね、そうだよ～等 少しだけ意識してみてください。