

# 愛媛心理相談室

人間関係が楽になる

## 「聴き方」3つのポイント

相手を変えようとしなくても、  
関係は少しずつ変わっていきます。

言葉にならない気持ちも、  
そのまま大丈夫です。

# なぜ人間関係は苦しくなるのでしょうか

---

私たちは、

「ちゃんとしなきゃ」

「分かってもらわなきゃ」

と思うほど、苦しくなることがあります。

人間関係で疲れてしまう時、

そこには「分かってほしいのに伝わらない」苦しさがあるのかもしれない。

人は、“否定されない安心感”を求めていることがあります。

# 人は「正論」より「安心」を求めている

---

本当に苦しい時、  
欲しいのは「正しい答え」ではなく、

「分かってもらえた安心感」

なのかもしれません。

安心して話せることで、  
人は少しずつ自分の気持ちを整理していきます。

安心できる関係は、人の心を落ち着かせます。

## ついやってしまいやすい3つの反応

---

アドバイスしてしまう

「こうした方がいいよ」

否定してしまう

「それは違うよ」

自分の話にしてしまう

「私もね...」

悪気はなくても、

相手は「分かってもらえなかった」と感じる場合があります。

“正しさ”より、“理解しようとする姿勢”が大切です。

## 聴き方のポイント 最後まで遮らずに聴く

---

相手が話している途中で、  
つい意見を言いたくなることがあります。

でも、最後まで話を聴いてもらえるだけで、  
安心する人もいます。

NG例

「でもさ...」

OK例

「そうだったんですね」

最後まで話せるだけで、気持ちが軽くなることがあります。

## 聴き方のポイント　すぐに解決しようとしな

---

私たちは、  
相手が悩んでいると、  
「何とかしてあげたい」と思います。

でも、急いで解決しなくても、  
安心して話せることで、  
人は自分の気持ちを整理できることがあります。

“急いで答えを出さない関わり”が、安心につながるがあります。

## 聴き方のポイント 「分ろう」とする

---

完璧に理解できなくても大丈夫です。

「分ろうとしてくれる」

それだけで、  
人は安心することがあります。

大切なのは、  
相手を変えることではなく、  
相手を大切にしようとする姿勢です。

人は、“分ろうとしてくれた気持ち”に救われることがあります。

## 聴いてもらえた経験はありますか？

---

自分の話を最後まで聴いてもらえた時、

「否定されなかった」

「安心した」

そんな経験はないでしょうか。

人は、安心できる関係の中で、  
少しずつ本来の力を取り戻していきます。

安心できる関係は、人を少しずつ変えていきます。

## 今日からできる小さな実践

---

今日、誰か一人の話を、

- ・最後まで遮らずに聴く
- ・すぐに答えを出そうとしない
- ・「分かって」としながら聴く

これだけ意識してみてください。

小さな関わりが、人間関係をやわらかくしていきます。

## ミニワーク

---

### 【振り返り】

- ・途中でアドバイスしたくなりませんでしたか？
- ・最後まで聴くことはできましたか？
- ・どんな気持ちになりましたか？

“気づくこと”から、変化は始まります。

## 最後に

---

人は、安心して話せる場所があるだけで、少しずつ変わっていきます。

人間関係を急に変えることは難しくても、  
「聴き方」を少し変えることで、  
関係がやわらかくなることがあります。

このPDFが、  
あなたや大切な人との関係を、  
少しでも楽にするきっかけになれば嬉しいです。

言葉にならない気持ちも、そのまま大丈夫です。

# 傾聴教室のご案内

愛媛心理相談室では、  
初心者向けの「傾聴教室」を開催しています。

- ・少人数制
- ・安心できる雰囲気
- ・体験中心

はじめての方でも安心してご参加いただけます。

[傾聴教室についてはこちら](#)