否定しない返しってなに？

心が疲れているとき、相手の言葉の「受け止め方」はとても敏感になります。 「否定しない返し」は、安心感を届け、相手が自分の気持ちを言語化しやすくなる関わり方です。

とくにリワークや就労支援の場面では、「こうしたら？」「でもさ」のような言い方が、 無意識にプレッシャーになることもあります。

●否定しない＝"同意"ではなく"共感"

●「わかろうとする姿勢」が鍵

●まずは聞き方のクセに気づくことから

否定と共感の違い

否定の例

"そんなことで悩むなんて…"

"もっと前向きに考えたら？"

"でもね、それはあなたの考え過ぎだよ"

安心を与える返し

"それだけ大事なことだったんだね"

"そう感じるのは当然かもしれないね"

"その気持ち、わかるよ"

「オウム返し」と「要約」の力

「オウム返し」は相手の言葉をそのまま返す方法で、「ちゃんと聞いているよ」と伝えられる第一歩です。 「要約」は、話の要点や気持ちを短く返す技術です。

●オウム返し＝"聞いている"サイン

●要約＝"気持ち＋内容"で返す

●例：「疲れた」→「今日は大変だったんだね」

会話例

相手：最近、仕事で失敗ばかりしてて、
疲れてしまった...

自分：**オウム返し：**
「仕事で失敗ばかりして疲れてしまったんだね」

自分：**要約：**
「最近うまくいかなくて、今日は特に
大変だったんだね」

焦点化＝"気持ちに注目する"

共感的に返すには、『気持ちを焦点化』する視点が大切です。"全部を返す"より、 話の中から気持ちの部分を拾い返すと、繋がりが深まります。

●内容より感情に焦点

●「〇〇なのかもしれないね」と返す

●言葉の奥にある気持ちをくみとる

焦点化のポイント

相手の発言全体に反応するのではなく、
「気持ち」の部分に光を当てることで、
「わかってもらえた」という安心感を届けられます。

言葉と内面感情

相手

「もうどうでもいいんだよ」

↓

言葉の裏には...

無力感・あきらめ・孤独

↓

焦点化して返す

「力を出し切って、もう疲れてしまったのかもしれないね」

自分

「でも」より「そうかもしれないね」

善意から「アドバイス」や「評価」を返したくなる場面もありますが、これが「あなたの感じ方は間違っている」と伝わってしまうことがあります。「でも」「それってさ」などの言葉は、無意識に相手の感情を否定してしまいます。

まずは、正すことより"わかろうとする"ことに専念しましょう。

- "アドバイス"はまだ早い
- 評価しない、判断しない
- 「それだけつらかったんだね」が基本

対応例

NG：すぐにアドバイスする

相手：最近、何をやっても失敗ばかりで…

自分：**でも**、考え方を変えれば失敗は成功のもとだよ。**次はこうしたら**いいんじゃない？

OK：まず気持ちを受け止める

相手：最近、何をやっても失敗ばかりで…

自分：うまくいかない状況が続いて、落ち込んでいるんだね。**そうかもしれないね**、つらいよね。

安心する返しに変えてみよう

ありがちなNG返しを、安心を与える返しに変える例を紹介します。 "否定"から"共感"へと言葉を変えることで、相手の気持ちを尊重できます。

NG返し	OK返し
「そんなこと気にするな」	**「それだけ気になったんだね」**
「もっと頑張らなきゃ」	**「頑張ってきたんだね」**
「大したことないよ」	**「あなたにとって大事なことだったんだね」**
「考えすぎだよ」	**「そういう風に感じているんだね」**

同じ状況でも返し方一つで、受け取る安心感が大きく違います。

ポイント： NG返しは「気持ちの否定」や「安易な励まし」になりがちです。一方OK返しは「気持ちの承認」と「共感」が基本です。

ワーク「要約＋気持ちを返してみよう」

短い話を聞いて、『1文で要約＋気持ちを返す』練習です。
事実を要約するだけでなく、その中の感情に注目して返してみましょう。

例題

「昨日はずっと寝てた。やることが山積みなのに動けなかった。
情けない気持ちになる。」

次の2つを考えてみましょう

①1文で要約： 話の内容を簡潔にまとめる

②気持ちを言葉にする： 相手の感情に焦点を当てて返す

制限時間

2分

回答例

①要約： 「やることが多いのに、昨日は動けなくて過ごしてしまった」

②気持ちを返す： 「自分を責めてしまうほど、やらなきゃいけないことが気になっていたんだね」

ポイント： 事実だけでなく、「情けない」という感情に注目して返すことで、相手は「わかってもらえた」と感じます

今日のふりかえり

否定しない返しは、誰でもできる共感の一歩です。
正しい言葉を探すのではなく、「その気持ちに関心をもつこと」
「否定せずに受け取ること」が大切です。

- 聞く・返すことは**「安心」**を届ける行為
- 否定しない＝**"わかろうとする"**こと
- 共感的に返す**練習を続けて**みよう

日常生活での活かし方

リワークの場面だけでなく、家族や友人との会話、職場でのコミュニケーションにも 活かせるスキルです。
今日の学びを、少しずつ日常会話に取り入れてみましょう。