

共感ってなんだろう？

- 共感は"わかろうとする"こと
- アドバイスより安心感
- 言葉ひとつで心がほどける

休職中や不調の時期には、誰かに話を聞いてもらうだけで心が軽くなることがあります。そのとき大切なのはアドバイスではなく"共感"。言葉のかけ方一つで、人との関係性が変わります。

この講座では、共感の基本と実際に使えるフレーズを学びます。

共感と同情のちがい

共感

理解しようとする

寄り添う姿勢

同情

かわいそうと思う

上下関係が生まれることも

共感は「あなたの気持ちを理解したい」姿勢。同情は「かわいそう」という上から目線になりがち。大切なのは"わかろうとする気持ち"です。

感情を言葉にして返す

フレーズ例

「不安だったんだね」

「寂しかったんだね」

「悔しかったんだね」

相手の感情に名前をつけて返すと、「わかってくれている」と伝わります。評価やアドバイスを挟まず、そのまま受けとめる姿勢が大切です。

感情に名前をつけてみよう

ワーク

感情語リストから1つ選び、「私は〇〇と感じた」と書いてみましょう。
その気持ちを持つ人に、自分ならどう返すかも考えてみましょう。

怒り

悲しみ

不安

喜び

恐れ

驚き

嫌悪

期待

安心

焦り

感情を言葉にできると、自分の気持ちを**客観視**できるようになります。

感情＋状況で寄り添う

フレーズ例

「一生懸命やったのに結果が出ないと、悔しいよね」

「誰にも相談できないと、不安になるよね」

感情と状況を組み合わせて言葉を返すと、「自分のことを見ている」と伝わります。相手の経験に寄り添うことで、より深い共感につながります。

状況別の共感フレーズを考えよう

ワーク

下記の場面で、あなたならどんな共感フレーズをかけますか？

・ 仕事でミスして落ち込んでいる人

・ 人に相談するのをためらっている人

どんな言葉が安心につながるでしょうか？

(正解はありません。あなたの"わかろうとする気持ち"を言葉にしてみましょう)

まとめ：共感は"姿勢"から

- 共感="わかろうとする"心
- 感情と言葉をつなげる
- 解決よりも、共にいる

特別な言葉でなくても大丈夫です。"あなたの気持ちに寄り添いたい"という思いが伝わるのが一番大切です。