



# ウィンウィンカフェ 参加者の声から

## 【各回のテーマ・キーワード】

### 【聞き上手 話し上手】2025 年 11 月

- ・ ロールプレイをしてみることで、どういう気持ちになるのか、体験できた
- ・ 否定的な感情の言葉、肯定的な感情の言葉を使って、自分の気持ちを表す体験が新鮮だった
- ・ 自分を振り返る時間にもなり、参加者の皆さんの体験を聞かせていただいて共有できるのも心地よかった
- ・ 一般に言うインタビュアーや演説者の上手下手に対して、ゴードンメソッドでは「思いをわかり合うこと」ができるのが、聞き上手、話し上手である、ということに、とても納得した
- ・ まだまだ「訓練」が必要そうだが、自然に相手の気持ちに寄り添った言葉を使えるようになりたい
- ・ 今年最後のカフェタイム、美味しく十分に味わうことができた

### 【イラッとをホッとに変える言葉かけのコツ】2025 年 10 月

↑ 市民活動フェスティバル期間の分散開催の「特別カフェ」として、寸劇で親業を紹介

- ・ 寸劇が楽しかった、テーマが我が家の現実にドンピシャだったので、びっくりした
- ・ つい人にアドバイスをしてしまうので、聞くことの訓練が大事だと改めて気づいた
- ・ 寸劇で実際にやり取りや会話を見せていただき、聞くコツ、伝えるコツについて理解しやすかった
- ・ 特に聞くコツについては、家庭や職場で明日から実践してみようと思う
- ・ あるあるの寸劇を見て、どんな言葉を使うかで、関係や着地点が変わることを実感できた
- ・ 事例を読み合い、感想を述べ合う、相手の感想を聞くことで、コミュニケーションのキーポイントに気づくことが多かった
- ・ 特別カフェのやり方は、フェスティバル期間の今回以外でも、面白いと思う

### 【介護 するとき されるとき】2025 年 9 月

- ・ 介護が始まる前から、親子でコミュニケーションを取っておくのが大事なんだなと思った
- ・ 介護をめぐる親兄弟/夫婦など様々な人との関わりが避けて通れないもので、しかも、「わかり合う」ことが簡単でないという体験を、皆が持っていることを知った
- ・ 自分の思いを伝えっ放しにせず、相手の反応からも汲み取ってやり取りしていくことの大切さを再確認
- ・ 会話が始まるきっかけの言葉で、その後の流れが変わることを、事例を皆で読んで味わう中で気付いた
- ・ 介護は、昔は嫁 1 人で抱えがちだったが、大勢がチームになって関わりながらするものだ、ということが常識になれば、介護されるほうも、介護者も気が楽。それを皆が知って当事者に伝えていくことが大事

### 【ゴードンメソッド ビフォー&アフター】2025 年 7 月

- ・ コミュニケーションの時の考慮すべき基本があることを学んだ
- ・ 自分の気持ちを見つめて言語化し、相手に伝えることが関係を築く第一歩だと感じた

- ・アフターの事例を数多く味わったが、選択肢は一通りではなく、一つ一つの言葉で会話が様々に広がってゆくと感じた、奥が深い
- ・わたしメッセージを出したら、自分とは違うあなたが表れる、それについて聞く度量も必要

#### 【自分を伝えて 自分らしく生きる】2025 年 6 月

- ・自己紹介の時間が多くあったので、自分のことを考える時間が取れておもしろかった
- ・他人の話聞くことがヒントになって、自分のことについても考えられることが多かった
- ・日常では、なかなかこういう時間はないものだ
- ・自分のことを発信すれば、もっと楽しく周りの人と過ごせそうだと感じた

#### 【〇〇に行きたくない と言われたら】2025 年 5 月

- ・今日のテーマは、自分の今の悩みにぴったりのので参加した。皆さんの会話もとても勉強になった
- ・「〇〇に行きたくない」と言われた経験を思い出すと、もっと良い対応があったのではと反省した
- ・事例や参加者の体験から、年齢に関係なく、誰もが思いや意志を持っているという事を再認識した
- ・ゴードンメソッドの基本の基は、自分の気持ちを自分が知って受け入れることだと思った

#### 【コミュニケーション力（りょく）って何？！】2025 年 4 月

- ・機関誌の事例を読んで、参加する人がどう感じたかを発表する中で、自分とは感じ方が違っていたり、自分では気づかない所に気づかれていたり、人はそれぞれ違うのだなと改めて気づいた
- ・コミュニケーションは、人間関係作りの上で、最大手段であることを再認識した
- ・誰かが話している時には、聞くことに集中する、遮って話さない、否定しない、このような会話が日常ではあまりなく、だからウィンウィンカフェが心地よいのだと分かった
- ・「コミュニケーション」について、同じ親業の視点でも、いろいろな意見、感想が聞けて面白かった

#### 【自分も 相手も 心地よく】2024 年 12 月

- ・違う意見の時に、まずこちらの気持ちを聞いてくれるのと聞いてくれないのとでは、落ち着きはずいぶん違うことが分かった
- ・参加者一人一人が今日の事例の中からキーワードを取り出し、話をする中で、様々な感じ方があって大変参考になり、面白かった
- ・ゴードンメソッドの理論のポイントを押さえて説明いただけて、学びが深められた
- ・自分の本物の気持ちを知り、それを伝える言葉は、訓練でもっと磨いていきたいものだった

#### 【ガマンする？ ケンカする？】2024 年 11 月

- ・夫婦間では、かなり主人にガマンしてもらっているのかな、と思った
- ・長年身についた言動を、親業の視点から見直すと、こうすべきだったと気付くことが多い
- ・相手の話を『聞く』ことを増やすことで、相手を尊重していることが伝えられる
- ・事例から『沈黙は金』も使い方によってはすごいと思った。すぐ言葉に出すのではなく、自分が考えている間に相手も考えてくれて、お互いにいい方法を模索する時間、それが必要。

### 【寸劇で見る親業 イラっとをホッとに変える言葉がけ】2024年10月

#### ⇒市民活動フェスティバル月間のイベントとして、特別企画で開催

- ・ウィンウィンサークルの活動はなかなか面白い、初参加でも楽しく過ごせた
- ・寸劇と事例でコミュニケーションのキーポイントを改めて考え、気づくことができた
- ・どんな場面でも、相手の思いに寄り添うことができればと思った
- ・素直に気持ちを伝えるのはハードル高いですが、心がけていきたい
- ・自己主張と自己表現が違うということ、それが重要なことだと理解した
- ・参加者が多く、いろいろな感想や意見を聞くことができ、楽しく有意義な時間となった

### 【褒められて ムツとする?!】2024年9月

- ・日常よく使う言葉（すみません、ありがとう、など）について、あれこれ考えられて面白かった
- ・事例や参加者の体験から、感謝や褒め言葉であっても、相手の受け取り方は様々なことが分かった
- ・相手がどう受け取ったかを察知して、次の言葉を選ぶことが大切だ
- ・何をありがたいと思うのか、気持ちを分かりやすく伝えることも大事

### 【介護するとき されるとき】2024年8月

- ・自分の父、母、叔父、叔母との思い出、息子の手術の時など、自分にも介護や看護の経験がたくさんあったことを思い出すきっかけになった
- ・自分が介護、看護されるときには、周りの人とのコミュニケーションを大切にしないとと思った
- ・被介護者をめぐって様々な人間関係があり、立場も価値観も欲求も異なるものだ
- ・認知症の人との会話でも、個々の場面で親業のスキル、考え方が役に立つことがある

### 【兄弟姉妹のもめごと そのときどうする?】2024年7月

- ・「お兄ちゃんが叩いた～」の事例を読み、介入的援助で聞いてもらうと、相手の言い分に耳を傾けやすくなるのだな、と感じた
- ・ほぼ全員の参加者の話から、子どもの頃の親子関係、兄弟姉妹の関係（親が子どもにどう接したか）が、大人になってからの兄弟姉妹の関係に影響を及ぼしていることを、伺い知ることができた
- ・大人になってからのもめごととは、価値観の相違が原因となることも多く、難しい

### 【名もなき家事 どう向き合う?】2024年6月

- ・「名もなき家事」主婦の側から、相手に不満を持つての表現だと感じられる。相手は気づいていない場合が多いので、わたしメッセージを使ってはっきりと伝えることが大切と感じた
- ・身近な家族の間でのコミュニケーション、たしかに、丁寧な説明、話し合いが必要なようだ
- ・自分が考えている以上に、「名もなき家事」があった、紙に書いてみるとクリアになってよくわかった
- ・レジュメにあるフレーズ「皆ちがっても共に生きる私たち、必要なのはわかり合える対話力」納得した

### 【「〇〇に行きたくない」と言われたら】2024年5月

- ・子どもに対して「早く」という言葉を言いがちだが、子どもにも考えや想いがあるって、迷っている状況の時には、見守る程度にして子ども本人の考えを大事にしてあげたいと思った
- ・「〇〇に行きたくない」と言われた時、往々にして「〇〇に行く」ことが善と捉えて、その方向で解決しようとするが、事例のように「〇〇に行く」ことだけが必ずしも最善ではないと考える柔軟さが必要だ
- ・「行くか」「行かないか」で勝負なし法（の話し合い）を試してみる価値があることに気付いた
- ・相手が行かないことを、どうして自分がいやなのかを、まずはっきりさせなくてはならない

#### 【繋がりば 対話力で！】2024 年 4 月

- ・久しぶりの会で、参加者も多く、事例から色々な感じ方を聞けて、自分も話せて、楽しい時間だった
- ・「わかってもらえた」と思えて初めて、相手の話が入ってくることを再認識した
- ・娘に「～だと、あなたのことが心配なのよ」と心を込めて言っただけは、いつも反発されてきたが、確かにこの言葉だと、相手には少しウザいかもしれない、少し工夫しようと思った
- ・話を聞く時も、自分の考えを伝える時も、相手に主体的なポジションを確保してやるのがポイントだ

#### 【職場で 家庭で イライラするとき】2023 年 12 月

- ・自分の困っていた事例について、直接の答えを頂いた訳ではないのに、他の人や冊子の事例を知ることによって、自分の気持ちを温かく受けとめて、今日の会を終えることができた
- ・相手の行動が自分に影響を与えるのであって、相手の人格の問題ではない
- ・立ち止まって考えることが大事なのかなと思った
- ・つい反応して感情をぶつけてしまうことがあるが、後からでも会話を見直すことで、後々同じような場面で使えるように段々になっていけるといいな

#### 【生きるスタンスが変わった】2023 年 11 月

- ・自分の考えを意識して伝えることにより、会話が回転するのだという事が、今日の事例からよくわかった
- ・自分の事を語ることができる、というのは、嬉しくて素敵です
- ・テーマ、事例が明確で、じっくり考えることができる時間でした

#### 【発達障害・思春期の子どもと関係を築く】2023 年 10 月

- ・思春期の子育てを振り返りながら、今子育て中の方と事例を味わえた楽しい時間だった
- ・事例を読んで、会話は生き物、相手の受け取り方によって展開が違うので、対応力が大切だと思った
- ・能動的な聞き方は初めて。ひと息おいてからでも話し合えるのは、親の心の負担も少なそうと感じた

#### 【子どものケンカ 親が解決する？！】2023 年 9 月

- ・小さい子供の場合は、その場の感情の爆発だが、大きくなると、価値観のぶつかりになってくるので、単純に解決できなくなる
- ・聞くことの大切さ、相手を理解しようという姿勢、聞く方法・・・、と示唆の多いミーティングだった
- ・ケンカ（言い合い）は、勝っても負けても後味が悪い。負の思いが膨らんでしまうことも。そう思うと、その時、そのときの互いの思いを解消しておくことが大切。

- ・相手を批判しない、やり込めない、自己表現はわたしメッセージで！ 肝に銘じたい

### 【思いを寄せて関わる介護】2023年8月

- ・ファシリテーターの介護体験や参加者の皆さんのお話がとても学びになった
- ・介護に限らず、「相手のことを自分自身がどう捉えて、どう対応するか」  
「1人で頑張らない、関わる人を増やす」ということが、心に残った
- ・今回のテーマ「思いを寄せる」は、自分にはできていない、少しずつでも今日の学びを活かしていきたい
- ・自分が思っていることが、相手に伝わらなければ、「思いを寄せた」ことにはならない
- ・思いのやり取りの具体的な方法を学んで行くことが必須だと思った
- ・自分の親や子ども、妻など周りの人との関係が、接し方により大きく変わることを感じた

### 【学校に行けない 行きたくない】2023年7月

- ・行きたくないと思うような学校/保育現場と、子供を育てる家庭の余裕のなさが、不登校の問題になっているのでは、と感じる
- ・子供と向き合い、話を聞くことが、学校に行く/行かないは関係なく、子供の成長に大切なことだ
- ・相手の行動を変えるには、自分自身で解決するまで待つことが大切であると、再認識した

### 【過去は変えられないけど 今の関係は】2023年6月

- ・「過去は変えられない」のキーワードから、現在繋がっている人との関係など、いろいろ思い出せた
- ・人間関係作りのカギのようなコミュニケーション術は、学ぶだけでなく、実践することで結果が現れる
- ・新しく参加した人から、新しい視点での話が聞けておもしろかった

### 【これってサイン?! 心の内に何かある】2023年5月

- ・サインひとつでも、気がつくか、つかないかで、コミュニケーションやこれからの関係性の方向が変わっていくことを改めて感じた
- ・思い込みを外して見ることを意識したい
- ・コミュニケーションは言葉だけではなく、表情など相手が発している全てのサインから、理解しようとするのが大切だ

### 【親業は 幼児にも認知症高齢者にも】2023年4月

- ・「自分とは違う」が大前提であることを心に留めて、コミュニケーションしたい
- ・「なんで!」「また!」という聞き方の中に、十分な非難が込められていて、それだけで答えにくくなる
- ・「わかり合う」は「同じ考えになる/する」ではないというお話に共感した、人は同じ考えにしたがるものだなあと思った
- ・ゴードンメソッドの実践事例を多角的に見ることができた
- ・認知症への具体的な対応例が参考になった