



manabyダイアログコンパス

聴く

相手を尊重し、
自分の視点で決めつけずに、丁寧に聴く

うなずき、相づち

相手が話しやすい雰囲気をつくりながら聴く。話やすい雰囲気は、相手のありのままの発言を促し、対話の深まり・自身の学びに繋がる。

ひとりの人として向き合う

職位や専門性の違いから優劣をつけることなく、相手に興味を持ち、対等に向き合う。

判断の保留

自身の持つ知識・経験値で話を先読みしたり決めつけたりしない。自分にはない視点が得られる可能性を踏まえながら相手の話に意識を向けて丁寧に聴く。

想像する

相手の背景（経験、思考、感情、価値観など）を想像し、語られたことを理解しようとする。語られたことだけでなく、語られていない側面があることを想像する。

応える

主語を小さくして、自分の考えや感想を伝えたり、
質問をすることで声をつなぐ

そのままの言葉

相手の話をそのままの言葉で受け止める。相手と同じ言葉や表現を使って発言する。

小さな主語で事実から

相手の話を通して感じたことや考えたこと、自分の経験を、「私は」という小さい主語で事実から話す。

開かれた質問

相手の話やその背景・語られていない側面を知ろうと質問をする。相手が答える範囲に制約を設けず、「そのときにどう感じたのか」「その後どうなったのか」などのオープンな質問をする。

声をつなぐ

相手と自分の意見や考えが違うことは、新しい気づきが生まれるきっかけになる。違いを大切に扱い、相手も自分も尊重しながら伝え返しているいろいろな人の声を聴いてみる。

違いを見つめる

自分と相手との違いに気づき、
その意味を探究して、楽しむ

自分の反応を感じる

「!」「?」などの自然に出てくる自分の反応（肯定的、否定的いづれでもOK）に気づいて、そのまま受け止める。

自分と相手の違いに目を向ける

自分にはどのような意見・考えがあり、それはどんな過去の経験や価値観に紐づいているかを考える。その上で、相手との違いを感じる。

それぞれの認識を尊重する

意見や考え方の優劣や答えを決めようとするのではなく、一つ一つの意見や考え方の中にユニークさ（自分も含めたその人らしさ）に着目し、それらを尊重する。

変化を見守る

対話をしていると新しい気づきを得て、物事への認識が変わったり、広がったり、深まったりする。自分や相手のその変化に気づき、見守る。

