

第 11 回 コミュニケーション術

ラポール形成

SELF CONTROL PROGRAM

ラポールとは何か

人間関係において最も重要な概念・・・
それが“信頼関係”（ラポール）

これが構築されていれば、どんな相手だろうと
人間関係はうまくいく。

そして“信頼関係”（ラポール）は
意図的に作るもの。

SELF CONTROL PROGRAM

ラポールとは何か
ラポールとは水路のイメージ



SELF CONTROL PROGRAM

ラポールがないとどうなるか

「水路」がなければ“水”は通らない。
それを同じ原理で、信頼関係（ラポール）がなければ、
相手とのコミュニケーションを円滑にできない。
伝えたいことも相手に伝わらない・・・
（信用してもらえてない、重要な人だと思われていない）

【信頼関係（ラポール）形成の方法】①

まず、基本的な部分から。

第一に、相手の話を絶対に否定せず、

「受容」（受け止める）する。

これが土台となるスタンス。

【信頼関係（ラポール）形成の方法】②

時には、あなたの考え方や価値観では、相手と意見が異なることもあるでしょう。

その時の注意点!!その時は“受け入れる”必要はないです。

ただ、“受け止めれば”いいのです。(受容)

SELF CONTROL PROGRAM

【信頼関係（ラポール）形成の方法】③

聞く8割：話す2割

→ これは多くの人ができていません。

人間って“自分の話”が大好きです。
徹底してください。とにかく相手に話させる。

魚を泳がしておくような感覚ですね。ただし!→

【信頼関係（ラポール）形成の方法】④

とにかく“相手の話を真剣に聞いているよ”
という態度を相手に見せる。

ココが重要ポイント。

相手はそこを見抜く。

とにかく「集中」して聞いている感を出す。

【信頼関係（ラポール）形成の方法】⑤

もう1つ方法は、

「相手の深い部分を聞き出し、共感する」

ということ。

これには簡単なコツがある・・・

SELF CONTROL PROGRAM

【信頼関係（ラポール）形成の方法】⑥

相手が何かのテーマで話を始めたら、
もしくは、話をしている時に・・・

それは「なぜ？」 or 「どうして？」という

質問をしてあげること。

具体例で見よう。→→→

SELF CONTROL PROGRAM

【信頼関係（ラポール）形成の方法】⑦

相手

「最近、〇〇にハマってて、すごく楽しいんですよね！」

あなた

「そうなんですかね!え、どうして〇〇を始めたんですか??」

↑これでOK。ダメな例としては

「へー、そうなんですかね。〇〇って素人でもできるんですか??」 etc (内容を聞くだけ)

SELF CONTROL PROGRAM

【信頼関係（ラポール）形成の方法】⑧

相手の話の内容について

「なぜ?」「どうして?」

の視点で質問すると、相手の深い部分や価値観が出てくる。

そこを引き出して**共感**する。(慣れると簡単)

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

信頼関係があればコミュニケーションが可能となる

【信頼関係（ラポール）形成の方法】

- 受容
- 聞く態度（相手に真剣味を伝える）
- 聞く8割、話す2割
- 「なぜ」「どうして」

この4つを押さえれば、ラポール形成はできる。

SELF CONTROL PROGRAM

【第 11 回コミュニケーション術】今日のワーク

- 身近な人とラポール形成を意識して
会話してみてください

最初は上手いかわかなくても OK
コミュニケーションは数稽古が大切です
まずはラポール形成して
信頼関係を築く術を身につけましょう!

きゃむの公式ラインへの
アウトプットも待ってます!