

相手を、 どう見ていたか。

自分に近い場面から、
次の対話を考える。

まず、近い場面を選ぶ。
話せるところから振り返る。



01

場面を選ぶ

02

見聞きしたことを確かめる

03

次の一件を決める

最近の対話に、近いものはありますか。

一つでも、いくつでも選べます。今は選べなくても構いません。

A 対話前の見通し

対話前に、相手に
必要なことはだいたい
分かっていた。

B 提案への道筋

提案したいことがあり、
そこへ話を進めた。

C 予想外の発見

予想していなかった
事情が、話を聞いて
見えてきた。

D 合意と理解

合意は得たが、
どこまで理解できたかは、
まだ分からない。

文章にまとめなくても、選んで、話せるところから始められます。

この選択肢は、対話を思い出すためのものです。採点や性格・能力の診断には使いません。

同じ確認にも、違う理由がありました。

説明用の例：同僚が、前に説明した内容をもう一度聞いてきた場面。

最初の見方

前の説明を
覚えていない
のだろう。

話して分かったこと

前回と条件が違う。
判断の基準を
確かめたかった。

次に確かめること

どこが違う、
何に迷ったのかを
一緒に見る。

前回と違うのは、どこですか。
判断に迷ったところを、一緒に見ませんか。

実践報告の論点をもとに再構成した説明用の例です。実際の発言や、確認済みの成果ではありません。

知らない部分に、自分の基準が入ってくる。

相手の経験や仕事の条件は、外からは十分に見えません。

これまでの経験

大切にしていること

以前も、こうだった。

こうするのが良い。

経験を使って、
分からない部分を補う。

自分が望む進め方と比べ、
相手の行動を捉える。



相手は、こういう状態なのだろう。

この見方によって、聞くことが偏る場合もあります。

自分の予想を、相手のどんな話で確かめられるだろうか。

研究 [1] [2] を手がかりにした説明です。経験・価値観を今回に当てはめた部分は当社の解釈です。

どこまでが、実際に確かめたことでしょう。

相手の言葉や行動と、そこから自分が考えた理由を並べます。

実際に見聞きしたこと

そこから自分が推測したこと

同僚から、
「前回と何が違いますか」
と聞かれた。

言葉や行動を、具体的に。

前の説明を
覚えていない
のだろう。

理由は、まだ確かめていない。

推測は、次に確かめるための仮の見方にできます。

自分の場面では、何を見聞きし、そこから何を考えましたか。

掲載した会話と見方は説明用の例です。相手の理由は、本人や具体的な記録に照らして確かめます。

選んだ場面に合わせて、振り返りを始める。

全部に答える必要はありません。思い出せるところから話してみます。

A 対話前の見通し

何を見聞きして、
「だいたい分かった」と感じていましたか。

B 提案への道筋

相手は、どんな話をしていましたか。
自分が進めたかった話と、どこが重なっていましたか。

C 予想外の発見

何が予想と違いましたか。
その話を聞いて、相手についての見方はどうになりましたか。

D 合意と理解

何に合意できましたか。
相手の仕事について、まだ分からないことは何ですか。

選択した場面は、振り返りを始める入口です。良し悪しを決める分類ではありません。

相手をどう見て、その後、何が分かったか。

思い出せないところや、まだ分からないところも、そのまま構いません。

- | | | |
|---|-----------|---------------------------------------|
| 1 | 最初の見方 | 私は、相手をどう見ていたか。 |
| 2 | その根拠 | 実際に見聞きしたことは何か。
そこから、自分が推測したことは何か。 |
| 3 | 新しく知ったこと | 相手の話で、新しく分かったことは何か。
最初の見方は、どうなったか。 |
| 4 | 次に確かめたいこと | まだ分からないことは何か。
次は、どの一件を一緒に確かめるか。 |

見方は、確かめた事実に応じて、維持・修正・保留できます。

次は、どの話から確かめますか。

最近うまく進んだ仕事や、途中で止まった仕事から、一件を選びます。



同じ資料や記録を見ながら、
経験した順番を一緒にたどる。

問いは会話の例です。相手が話す一件の経過に沿って、必要なことを一つずつ確かめます。

起きたことから

最初に、どんな相談がありましたか。
その後、誰が、何をしましたか。

判断したことから

何を大切にしていましたか。
何が気になり、その進め方にしましたか。

自分の理解から

私の理解では、こういうことですね。
違う点や、抜けている点がありますか。

話した人が、次の一件を選ぶようにする。

面談や実践報告の場で、一つのやりとりを材料に使えます。

選んだ場面を聞く

「どのやりとりを思い出しましたか」

A～Dから近いものを選び、本人が話せるところから始める。

事実と推測を分ける

「そのとき、どんな言葉や行動がありましたか」

相手の言葉や行動と、本人が考えた理由を一緒に確かめる。

次の一件を決める

「次は、誰と、何を確かめてみますか」

確かめる場面を選び、試した後に何が分かったかを持ち寄る。

聞き手も、本人についての自分の見方を確かめながら進めます。

研究を手がかりに、職場で確かめる。

[1] 自分の視点から、相手の視点へ調整する

Epley, N., Keysar, B., Van Boven, L., & Gilovich, T. (2004).
JPSP, 87(3), 327-339. DOI: 10.1037/0022-3514.87.3.327

[2] 持っている仮説に合う質問を選びやすい

Snyder, M., & Swann, W. B., Jr. (1978).
JPSP, 36(11), 1202-1212. DOI: 10.1037/0022-3514.36.11.1202

[3] 相手との会話から、新しい情報を得る

Eyal, T., Steffel, M., & Epley, N. (2018).
JPSP, 114(4), 547-571. DOI: 10.1037/pspa0000115

JPSP: Journal of Personality and Social Psychology。各文献はクリックして書誌情報を確認できます。

実践報告から得た論点を、職場で使う教材に編集しました。
場面・会話は説明用の再構成例です。選択肢や手順の効果を
検証した資料ではなく、採点・診断のためのものでもありません。

発行：リクエスト株式会社 | 組織行動科学®

<https://requestgroup.jp/> お問い合わせ：request@requestgroup.jp 人物イラストはAI生成です。
