



Human Understanding

セルフチェックシート

あなたは、普段どのくらい「人間理解」を実践できていますか。
当てはまるものに✓を付けてください。

人を理解することは、
相手を変えることではなく、
自分の関わり方を見つめ直すことから、
すべては始まります。



Listening (聴く)

- ☐ 相手の話を最後まで遮らずに聴いている
- ☐ 話すより、聴く時間を大切にしている
- ☐ 相手の言葉だけでなく、表情や雰囲気にも目を向けている
- ☐ 沈黙を急いで埋めようとしない
- ☐ 相手が話し終わるまで結論を出さない



Understanding (理解する)

- ☐ 相手を否定せずに受け止めようとしている
- ☐ 自分の価値観を押し付けない
- ☐ 相手にも、自分と同じように人生があることを意識して接している
- ☐ 「なぜそう思うのか」を考えるようにしている
- ☐ 相手の不安を理解しようとしている
- ☐ 事実よりも気持ちを理解しようとしている



Trust (信頼)

- ☐ 約束したことは必ず守る
- ☐ 小さな約束も大切にしている
- ☐ 相手のペースを尊重している
- ☐ 急いで答えを求めない
- ☐ 安心して話せる雰囲気を意識している



Action (実践)

- ☐ 答えを教えるより質問を大切にしている
- ☐ 相手が自分で考えられる時間をつくっている
- ☐ 今日一日を振り返る習慣がある
- ☐ 相手を変える前に自分を見直している
- ☐ 毎日一つでも改善しようとしている

チェック数

☐ 0～5個

☐ 6～10個

☐ 11～15個

☐ 16～20個

あなたへのメッセージ

0～5個

人間理解は、特別な才能ではありません。まずは一人の話を最後まで聴くことから始めてみましょう。

6～10個

少しずつ人間理解が身についています。一つひとつの行動を意識することで、大きな変化につながります。

11～15個

人間理解を実践できています。これからは「安心を届ける存在」として、さらに信頼を育てていきましょう。

16～20個

あなたは、人間理解を日常の中で実践できています。これからは、その姿勢を周りの人へ伝え、信頼の輪を広げてください。

最後の問い

今日、このシートを見て気付いたことは何ですか。

Human Understanding

人を理解することは、相手を変えることではありません。
自分の関わり方を見つめ直すことから、すべては始まります。

Human
Understanding