広報 たなべ

ともに歩こう。次の1000年へ。

11
2026
No.258



特集

伝え方で、毎日は変わる。

～家庭・学校・地域で役立つコミュニケーション～

「ちゃんと伝えたはずなのに、思いが伝わらない。」「相手を励ましたつもりが、気持ちを傷つけてしまった。」そんな経験はありませんか。
人とのつながりがあるからこそ安心できる一方で、伝え方や受け止め方によっては、悩みやすれ違いが生まれることもあります。
自分も相手も大切にする「伝わる話し方・聴き方」について考えます。

INDEX

第20回　田辺・弁慶映画祭　/　11月15日㊐同時開催！　第39回田辺農林水産業まつり・たなべ土木フェスタ　/　田辺市生涯学習フェスティバル　/　たなべ住人十彩（じゅうにんといろ）「空き家の価値を未来へつなぐ」　鍋屋（なべや）　寛樹（ひろき）さん　（中芳養）/ たなべすてき写真館



伝わる話し方、聴き方。

～家庭・学校・地域で役立つコミュニケーション～

なぜ今コミュニケーションが大切なのか？

私たちは、家族や友人、職場や地域など、多くの人と関わりながら暮らしています。しかし近年は、生活スタイルの変化や価値観の多様化により、人との関わり方に悩む人も少なくありません。

また、子育てや介護、不登校やひきこもりなど、さまざまな悩みの背景には、「気持ちをうまく伝えられない」「相談できる人がいない」といった悩みが隠れていることもあります。

市では、ひきこもり支援に20年以上取り組んでおり、相談窓口「ひとのわ」を設置するとともに、医療・福祉・教育・労働などの関係機関が連携した支援体制を構築しています。相談支援だけでなく、居場所づくりや社会参加に向けた取組も進めています。

こうした取組の中でも大切にしているのが、「話を聴くこと」「気持ちを伝えること」、そして「人とのつながり」です。

この特集では、専門家へのインタビューや身近な実践例を通して、「伝わる話し方、聴き方」のヒントをご紹介します。

データから見る今の社会の状況

孤独・孤立を感じる方は、
全国で約4人に1人

参照：孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和3年）

ひきこもり状態にある方は、
全国で約146万人

参照：こども・若者の意識と生活に関する調査（令和4年度）

子どもの不登校は、
全国で約34万人

参照：児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査（令和4年度）

■市での相談窓口等の利用

市では、ひきこもり状態にある方やそのご家族を支えるため、相談窓口の設置や関係機関との連携により、切れ目のない支援に取り組んでいます。

これまでの相談家族数
733家族

これまでの延べ相談件数
762件

相談窓口開設から
25年

令和7年度相談件数
25件

令和7年度延べ相談件数
162件

※これまでの相談家族数・件数は、平成13年4月～令和8年3月まで

人とのつながりが支援へ

気になることがある（変化に気付く）
↓
声を掛ける（挨拶・関心を示す）
↓
話を聴く（気持ちを受け止める）
↓
安心感が生まれる（信頼関係）
↓
相談につながる（必要な支援へ）

相手も自分も大切にする伝え方とは？

相手を大切にするには、
自分の“現在地”を認めることが大事です

公認心理師・臨床心理士
浅井（あさい）　育子（いくこ）さん



公認心理師・臨床心理士に聞く、コミュニケーションの基本

コミュニケーションというと、「上手に話すこと」を思い浮かべる人が多いかもしれません。しかし、本当に大切なのは、話すことだけではなく、相手の思いや背景を理解しようとする姿勢です。今回は、公認心理師・臨床心理士の浅井先生に、人とより良い関係を築くためのコミュニケーションのポイントを伺いました。

相手の背景に耳を傾ける

コミュニケーションの語源には、「共有する」「分かち合う」という意味があるとされています。しかし、ただ話したり聞いたりするだけでは、本当の意味で理解し合うことはできません。

会話には「伝える」「聴く」「理解する」という過程があり、まず大切なのは「聴くこと」だといいます。単に情報として聞くのではなく、「なぜそう考えるのだろう」「どのような思いがあるのだろう」と、相手の感情や背景に目を向けることが重要です。知っている言葉の数や話題の豊富さだけがコミュニケーション能力ではなく、相手を知ろうとする姿勢そのものが信頼関係を築く第一歩になります。

自分の気持ちを大切にする

相手を思いやるあまり、自分の気持ちを後回しにしてしまうことは少なくありません。しかし、その我慢が積み重なると心に余裕がなくなり、些細なことにストレスを感じ、また人の気持ちに寄り添うことが難しくなります。

だからこそ、自分の気持ちに気付き、受け止めることも大切です。良い面だけでなく、不安や弱さを含めた等身大の自分を認めることが、自分自身を大切にすることにつながります。また、日々の生活の中で「できなかったこと」よりも「できていること」に目を向けることで、自信や次の行動への力も生まれやすくなります。

理解しようとする姿勢

人の心を完全に理解することは誰にもできません。それでも、決めつけたり押し付けたりするのではなく、「知りたい」「分かりたい」と向き合おうとする姿勢には大きな意味があります。

専門家であってもコミュニケーションに失敗することはあります。大切なのは、うまくいかなかった時に素直に認め、また対話を続けようとすることです。コミュニケーションに正解はありません。相手への関心を持ち、気持ちや背景を想像し、一人の人間として尊重する。その積み重ねこそが、人とのつながりを育てていくと考えています。

＼今日からできる／　コミュニケーションのヒント

01 聴く

相手の気持ちに耳を傾ける

単に言葉を聞くだけでなく、その人の気持ちや背景に目を向けてみましょう。

「なぜそう思うのだろう？」と関心を持って聴く姿勢が、信頼関係の第一歩になります。

02 自分を大切にする

まずは自分の気持ちに気づく・受け止める

相手を思いやるあまり、自分の気持ちを後回しにし続けてしまうことは、心の余裕を無くしてしまいます。

良い面も弱さも含めて、今の自分を認めることが相手を大切にする力につながります。

03 3つのK

会話で重要とされる3つのキーワード

関心	知りたい、分かりたいという気持ちを持つ
共感	相手の立場や状況に立って考える
敬意	一人の人として尊重する

今日からやってみよう！

会話の実践例　～こんなとき、どう伝える？～

親子編



子どもの話は、
子どもと同じ目線で

よくある事例

子　お友達とけんかしたの。
親　ちゃんと仲直りしなさい。

こんな伝え方を

親　それは辛かったね。（落ち着いてから）どうしてけんかしちゃったのか聞いてもいい？

ポイント

　まずは子どもの気持ちを受け止めましょう。気持ちが受け止められると、子どもは安心して話せるようになります。
　その後は、親の意見を押し付けるのではなく、子どもと一緒にこれからのことを考える姿勢を大切にしましょう。

夫婦編



相手と違う意見でも、
まずは最後まで聞く

よくある事例

妻　旅行に行きたいな。
夫　旅行より、貯金でしょ。

こんな伝え方を

夫　旅行、いいね！できるだけ行きたいところに行けるように、計画を立てよう！

ポイント

　単に言葉を聞くだけでなく、その背景にある気持ちや思いを理解しようとすることが大切です。相手の気持ちをすべて理解することは難しくても、「分かりたい」という気持ちで耳を傾けることで、相手は大切にされていると感じ、より良い関係につながります。

職場編



完璧を求めなくてもいい。
自分自身の特性を知り、
助けてもらえることは助けてもらう。

よくある事例

部下　資料の作成に時間がかかっています。
上司　よくあることだよ。

こんな伝え方を

部下　資料の作成で、この部分に時間がかかっています。助言をいただけないでしょうか。
上司　分かった、見てみようか。

ポイント

　コミュニケーションで大切なのは、自分自身の特性を理解し、完璧を求めすぎないことです。
　また、困ったときには周囲に助けを求め、助けを求められた側も突き放すのではなく、できる範囲で支え合うことが大切です。

地域で実践しています！

同じ目線から築く、人と人との信頼関係

　榎本さんは、長年サポートが必要な子どもと子育てに関わる方々が気軽に集まれる「ほっとできる場所」を作りたいと考えていました。
　その思いが形になり、令和８年４月に開所したのが「地域子育て支援拠点ひがしやま」です。



NPO 法人
南紀こどもステーション代表
榎本（えのもと）　順子（じゅんこ）さん

■地域子育て支援拠点ひがしやま
〒646-0022　東山二丁目 30-10
☎ 0739(25)0523

NPO 法人南紀こどもステーションの取組はこちら▶

インタビュー

Q　活動の中で、子どもたちと接する際に大切にしていることは？

A　自分自身も登園拒否を２年していた苦い経験から、ここで出会える子どもたちの気持ちには真剣に向き合うことを心がけています。幼く見える子どもたちも、一人ひとりきちんと考えを持っています。「今この子はどんな気持ちなのかな」と常に観察し、枠にとらわれず、自由にのびのびと過ごせる環境の中で、お絵描きや音楽を楽しめるよう見守っています。

Q　悩みを持った保護者の方と接する際に意識していることは？

A　最初は表情がこわばっていたり、不安でいっぱいの方も多くいらっしゃいます。そんな方には、こちらから話しかけるのを一旦待って、保護者さん自身のタイミングで自然とお話ができるよう、スタッフ全員が安心できる雰囲気づくりを心がけています。

市の相談窓口

　市では、お悩みに合わせて相談窓口を設けています。
　一人で悩まずお気軽にご利用ください。

○ひきこもり相談窓口「ひとのわ」

　うまく話せなくても構いません。これからのことを一緒に考えていきましょう。
相談日時　平日９時～ 17 時
対象　ひきこもり状態にある本人・家族・関係者
電話相談　**「ひとのわ」専用**　☎ 0739(26)4933
来所相談　本庁舎２階　福祉課福祉総合支援センター内
※電話かメールで予約が必要

○女性電話相談

　女性が抱えるさまざまなお悩みを、女性相談員がお聞きします。
相談日時　平日９時～ 12 時
問　☎ 0739(26)4919

○田辺市こども家庭センター

　安心して妊娠・出産・子育てができるよう、子育てに関わるさまざまな相談に応じます。
相談日時　平日８時 30 分～ 17 時 15 分
対象　妊産婦と 18 歳未満の子どもがいるすべての子育て世帯
問　**健康増進課母子保健係**　☎ 0739(33)7115
子育て推進課こども家庭係　☎ 0739(26)4927

その他の相談窓口はこちら▶