

## 校長研修だより224

### 「共感」と「共振」

2025・12・3 重枝 一郎

タイトルの「共感」と「共振」という言葉は、教育コーチングでよく使われる。

暑い夏、北海道民からこんな会話が聞こえてきた。

「暑くて、暑くて、ついにクーラーを買いました」  
「そうそう、うちも買いましたよ。もう暑くて我慢  
できないですよ」

「暑い」ということに共感  
し、「だからクーラーを買う」  
ということにも共感。

「いや、もう本当に参りますね。おかげで電気代が  
バカにならなくて」

「ですね。うちも電気代がすごいことになって  
びっくりしたんですよ」

「電気代が高騰した」ことに  
共感。

「それにうちは電気代だけでなくね、子どもが庭  
でプールなんかしたがつて、もう水道代もすごいん  
ですよ」

「**そうなんですね**。うちは子どもが高校生なもので、  
水道代はそんなにですが、大変ですね」

互いの共通項がなくなり、「**そ  
うなんですね**」という言葉が  
出る。これを“共振”と言  
う。

コーチングでは、実は「共感」と「共振」を使い分ける。例えば生徒が、「つらいです。逃げたいです」と言った時、「そうだよね。確かにつらいよね。そりゃ逃げ出したいくなるよね。わかるよ」と聴くのが「共感」のコーチングである。こう聞くと、生徒の中にある「つらい」「逃げ出したい」という気持ちが大きくなる場合がある。実は、「共感」には感情を増幅させる働きがある。逆のグッドニュースを聞いて共感した時、相手と盛り上がる場面を想像するとわかると思う。

一方、「共振」は、「そういう状況なんだね」「君はそう思っているんだ」という“聴いたよサイン”の一種である。例えば生徒が、「つらいです。逃げ出したいです」と言った時、「そうなんだ。つらいのか。逃げ出したいのか。その気持ちは伝わるよ」と聴くのが「共振」である。話し手の感情のループを一旦カットする聴き方になる。しかも、判断を脇に置いて、ただただ言葉を受け取ることで、話し手の安心感は増す。その上で「で、本当はどうしたいんだい？」といった質問が後に続く。

「共感」と「共振」を区別せず、「共感」として扱うことは多い。ただ、シビアな局面でコーチングする時は、「**そうなんだ**」と判断を脇に置く聴き方がよい。

例えば、「私は福岡出身でしてね」と自己紹介されたとする。その際の返答は、「そうですね」もしくは「**そうなんですね**」のどちらかである。この場合、多くの方は「**そうなんですね**」になるだろう。それは、こちらが、相手が福岡出身と判断する材料を何も持っていないからである。もし博多弁でしゃべるとか、何か材料があれば、「**そうですね**」になるかもしれない。つまり、判断する材料がない場合、もしくは、判断を焦りたくない場合は、「**そうなんだ**」の聴き方がいいということである。

私たちは、生徒の中にある「本当の答え」を引き出す時にコーチングの技法を使う。その中で、「共感」と「共振」を無意識的に使い分けていると思う。今号を読んで、もしかしたら、意識的な使い分けを考える機会になるのではないかと思った。

これからも安全・安心な学級づくり、生徒にぬくもりを伝える存在でありたい。