相談室だより

心理学において、「ラポール」という言葉がよく使われます。相手との間に築かれる信頼関係や共感を指す言葉です。もともとの語源はフランス語で、「架け橋」という意味。心理学に限らず、看護・介護の現場や友人関係や仕事関係など、さまざまな人間関係の中で、より良い関係を築いたり維持したりするのに大切な考え方ですよね。一緒に考えていきましょう。

コラム「ラポール」を築くには…？

ギモンその１！
どうして「ラポール」が必要なの？

私たちは、信頼できる相手には心を開こうとしますが、そうでない相手にはあまり深い話はしたくないですよね…。このように、ラポールが形成されると、人間は安心して気持ちや本音を相手に打ち明けるようになるもの。ラポールが形成されると、看護の場面などでは、より的確なケアが提供できるようになるとされています。対人支援というのは、一方的なものではなく、お互いが信頼しあい、安心感がある中で、互いに協力しあいながら行うものなんですね。

ギモンその２！
どうすればラポールは築けるの？？

本来信頼関係は少しづつ時間をかけて形成されるもの。でも、いくつかテクニックはあるとされています。主なものをみていきましょう。

・キャリブレーション
言葉以外のサインで相手の心理状態を把握すること。目の動きや声のトーンなどを指します。例えば、相手が「大丈夫」と言っても、本当は大丈夫そうではないなと感じたことがある方も多いのではないでしょうか。

・ペーシング
相手の話すスピードやリズムに合わせること。自分のペースで話すのではなく、相手のペースに合わせることで相手が話しやすくなります。

いかがでしょうか。ぜひ、普段の人間関係や実習の時などに実践してみて下さいね！

ラポールにおける注意点

●「ただ仲が良い」ということではない
表面的な親密さではなく、相手への共感や信頼に基づく、より深い次元の人間関係です。

●築いたとしても壊れることがある
日々のコミュニケーションの中で、信頼関係を維持し、関係を育てていく努力が大切なんですね。

相談室だより　第２３号
発行日：2025 年１１月吉日
発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

ヨガを始めて２年が経ちます。始めたばかりの頃は、「時間があればレッスンに通う！」とかなり張り切っていたのですが、今はその熱は冷め、「行ける時に行こう」ぐらいで細々と続けています。食事制限などは何もしていないので痩せたりはありませんが、肩こりがひどくなくなったような気がしています。今の目標は、「ブリッジができるようになりたい」です。

（山科　湖）