

なぜ人は 本音を言わないのか

沈黙を「性格」ではなく、
安定を守る行動の可能性として読み直す



話さない。けれど、何も感じていないわけではない。

01 現象	02 言えない理由	03 DS で再読	04 現場と次の一歩
----------	--------------	--------------	---------------

会議では言わない。
廊下では話す。



表の声

「異論はありません」
「大丈夫です」

裏の声

「本当は少し心配だった」
「今は言いにくかった」

本音を言わないとき、人は必ずしも「隠している」のではありません。
言うことで起きる変化を予測し、自分の安定を守っている可能性があります。

「言えない理由」は、性格だけではない。

本音を言うことで、**何が変わる**と予測しているのか。



評価

嫌われるかもしれない

役割

空気を壊すかもしれない

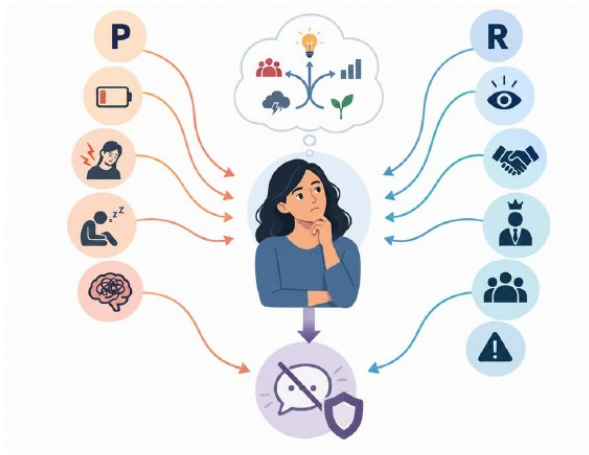
疲労

考える余力がない

履歴

前に否定された

沈黙を、安定を守る補正の可能性として読む。



DS では、人の安定を二つに分けて見ます。

P | からだ・資源

疲労、痛み、余裕、時間

R | つながり・関係

評価、信頼、所属、役割

1

決めつけない

理由は一つと限らない

2

分けて考える

P と R を混ぜない

3

更新する

確認しながら見直す

当てることより、外れたときに修正できる見方を持つ。

現場では、こう見える。



1on1

「大丈夫です」の奥にあるものを見る



接客

クレームがないことを満足と決めない



家庭

「別に」の奥にある負担を急がない

「本音を言わせる」より、「言っても大丈夫だった」という経験をつくる。

次の一步は、大きな制度変更だけではない。

個人 「なぜ言わない？」ではなく、 「言うと何が変わりそう？」と考 える。	管理職 最初の反応を評価ではなく確認に する。 沈黙を急いで埋めない。	組織 「言っても大丈夫だった」経験を 日常で積み重ねる。
---	---	---

明日から、1つ試すこと

P からだ・資源 睡眠、疲労、痛み、身体的安全、時間、認知的余裕	R つながり・関係 信頼、所属、役割、評価、承認、意味、相互予測可能性
--	---

Research basis: Life Stability Principle (LSP) / P・R 偏差候補の分化・確認モデル / HONNE・SIGN / 集団・組織における安定ダイナミクス