

*Heart*

NEWS *Club* O.A

第84号

第4回：「NP（養育的な親）」とは？  
やさしさとサポート力の源泉

ハートフル・ラボ優心  
代表/法人向けメンタルヘルスサービス  
EAP機関/公認心理師  
武澤 充孝



2025年6月3日発行

## 第4回：「NP（養育的な親）」とは？やさしさとサポート力の源泉

### ■ NP（Nurturing Parent）ってなに？

NPは「養育的な親」の略で、思いやり・支え・保護といった「やさしさ」の象徴です。

他人を思いやり、サポートし、寄り添う気持ちを表す心の働きです。

### ■ NPが高い人の特徴

- 人の気持ちに敏感で、自然に寄り添える
- 困っている人を放っておけない
- 職場でも「相談しやすい存在」「安心できる人」になりやすい
- 協力やチームワークを大切にする

✓ こんな言葉が自然に出てきます：

🗣️ 「大丈夫？無理してない？」

🗣️ 「何か手伝えることある？」

…まさにNPの発言です。

### ■ NPが低いと…

- 冷たく見られてしまうことがある
- 自分のことばかり考えてしまいやすい
- 周囲との関係性が浅くなりやすい

### ■ NPが高すぎると？

- 「優しすぎて自分が疲れてしまう」
- 「相手のために言いたいことを飲み込んでしまう」
- → 過剰な気遣いや自己犠牲になっていないかに注意が必要です。

## ■ コミュニケーションで活かすポイント

- 相手の感情を受け止めることが、信頼関係を築く第一歩
- 相手の話をさえぎらずに「うんうん」とうなずくだけでも、安心感を与えられます
- 「解決」ではなく、「共感」がNP的な関わり方のコツ

## ■ NPのバランスを取るコツ

- 自分が疲れてきたと感じたら「自分をいたわるNP」も大事
- 他者への共感と同じように、自分自身への共感も意識する

## ■ まとめ

NPは、思いやりと支えのコミュニケーションの源です。

「話を聞いてくれて、安心できた」「この人に相談してよかった」…そんな信頼を生む力がNPにはあります。

ただし、優しさの使いすぎには注意。ときには線を引いて「自分を守るNP」も意識してみてくださいね。

■ハートフル・ラボ優心 代表・公認心理師 武澤充孝

個人的お悩みから企業人事トラブル・メンタルヘルスのお悩みまで・お気軽にご相談下さい。

HP：<https://heartfulrabo-yusin.com/>

mail：[kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp](mailto:kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp)/[yusin857976@gmail.com](mailto:yusin857976@gmail.com)