

傾聴トレーニング

人の話をよく聴き、理解し、相手の人が満足できるようにしましょう

- 《ワークの目標》 1. 人の話をよく聴くスキルを覚えよう。
2. 上手に聴いてもらう心地よさを味わおう。

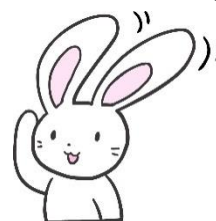
役に立つ〈傾聴のスキル〉を覚えて使ってみましょう。

- ・受容：「うんうん」とうなずいたり相づちを打ったりする。よく聴いていることを伝える。
- ・支持：「そうだね」「それはつらいね」と理解を示す。評価・批判しない。
- ・確認：「〇〇と感じているんですね」「まとめると□□になるのかな」などと返す。
- ・質問：相手の気持ちに沿って質問する。話を引き出すような質問をする。誘導しない。「どうして？」の質問は、責められていると感じることもあるから注意する。
- ・沈黙：相手の話の邪魔をしない。話し出すのを待つ。自分だけがしゃべりすぎない。

ワーク《傾聴トレーニング》

〈進め方〉

- ① 3人1組になります。「話す人」「聴く人」「観察する人」に分かれます。下の「MEMO」に、書き入れてください。
- ② 「話す人」は自由に話してください。「聴く人」は、〈傾聴のスキル〉を意識して聴きます。「観察する人」は2人の様子をよく見て、感じたことや気づいたことを覚えておきます。
- ③ 1回終わるごとに「振り返り」をします。以下のことについて話してください。



〈振り返り〉

- ① 「聴く人」は、〈傾聴のスキル〉のどれを意識できたか、〈スキル〉を意識して聴いて感じたこと、うまく聴けたところやうまくできなかったところなどについて話してください。
- ② 「観察する人」は、「聴く人」がうまいと感じたところ、「話す人」の様子の変化、全体を通して観察しながら感じたことや気がついたことを話してください。
- ③ 「話す人」は、全体を通して感じたこと、上手に聴いてもらえてうれしかったところ、改善してもらえるとよいなと思ったところなどについて話してください。

MEMO

1回目	話す人（	）	聴く人（	）	観察する人（	）
2回目	話す人（	）	聴く人（	）	観察する人（	）
3回目	話す人（	）	聴く人（	）	観察する人（	）

●この時間の感想を書いて提出してください。

Free writing area for reflections, featuring a large cloud-like bubble shape.

番号・名前