



相談室だより

令和6年9月2日 教育相談担当

今月号から3回に渡り、よりよい人間関係を築くために大切な「**会話**」を中心テーマにしていく予定です。今回のテーマは、「**上手な話の聞き方**」です。話し上手は聞き上手、と言います。人の話を上手に聞けることは、よりよい人間関係を築くことにつながります。

1 聞き上手のメリットは？

(1) 信頼されやすい

話をしっかりと聞いてもらえると、自分に興味をもってくれていると感じます。そして、安心感が生まれ、信頼していろいろなことを話してくれるようになります。

(2) 好かれやすい

話をしっかりと聞いてもらえると、一緒にいることが心地よく感じ、その相手と「もっと話をしたい。」と思います。

(3) 相手をもっと知ることができる

相手の話に耳を傾けることで、相手の興味、関心のあることや性格を深く知ることができ、お互いの絆を深められます。



2 聞き方のコツはあるの？

(1) リアクションを取る

顔はうなずき、声で「そうだよね」「なるほど」などと、相づちを打ちましょう。また、顔の表情は、楽しい話のときは楽しそうに、悲しい話のときは悲しそうにと、話し手と同じような表情であるとなおよいです。

(2) 相手を主役にする

まず相手に話をしてもらい、相手の話が全て終わるまで話を聞きます。会話のスピードや声の大きさ等も相手に合わせることを意識します。安心感が生まれ、相手は落ち着いて話をすることができます。

(3) 否定をしない

相手の話や意見を真っ向から否定したり、相手が望んでいないのに討論したりすることはしません。たとえ自分と意見が食い違っている場合でも、どんな話でも、まずは肯定的に捉えてみることを意識しましょう。すると相手は自分のことを理解してくれていると感じ、「もっと聞いてほしい。」と思うようになります。

(4) 沈黙（「間」）を大事にする

話の途中で言葉が急に止まる場合があります。この後の話が少ししにくい、または頭の中で話をまとめている場合等です。沈黙を上手にやり過ごすことで、その後の重要な話題を聞き逃さず、話を深めることができます。

(5) 質問をする

聞き上手な人は、「それからどうなったの？」「どうしてそう思ったの？」のように、質問をして話を膨らませていきます。聞き上手な人は質問上手です。相手の話をちゃんと聞いて理解していると、よい質問ができます。

次号テーマは、「話し上手になるコツ」の予定です。