

「話がうまい聞き上手」になろう！ ～簡単コミュニケーション術～

新年度を迎え、初対面の人と関わるが多くなる時期になりました。そこで、コミュニケーションで失敗しないために、対話の技法である「傾聴」についてご紹介します。

1. 「傾聴」とは

傾聴とは、「耳」「目」「心」を傾け、真摯な姿勢で相手の話を聴くコミュニケーションの技法のことです。

この「傾聴」は仕事の場面だけでなく、日常生活の様々な場面で重要になります。

では、なぜ「傾聴」を身に付けることが、コミュニケーションの成功につながるのでしょうか。

2. なぜ「傾聴」なのか

「コミュニケーションが上手な人」というと、「話し上手な人」をイメージするかもしれませんが、しかし、コミュニケーションとは、話し手と受け手の双方が内容を理解することで、成り立つものです。

また、「傾聴」を行うことで、話し手に安心感や信頼感を与えます。このことにより、話し手はもっと話をしたくなります。

3. たったこれだけ！？ ～傾聴のポイント～

では、「傾聴」を行う際のポイントを見ていきましょう。

- ① 話を聞き、理解や共感の意思を表す
- ② 否定せず、相手の話を受け止める
- ③ 親身になって、話を聞く

この3つのポイントを心がけることで、話し手はより心を開きやすくなり、円滑にコミュニケーションを行うことができます。

また、安心感を与える方法として、話し手と「同じ声量で話す」、「あいづちをうつ」、「オウム返しをする」などがあります。

3つのポイントと組み合わせることで、楽しくコミュニケーションを取ることができます。



まとめ

今回は、「傾聴」についてご紹介しました。「コミュニケーション能力を身に付ける」と考えると難しいかもしれませんが、聴くことから始めるだけでも話しやすい関係は生まれてきます。

「傾聴」のポイントを身に付けて、あなたも話がうまい聞き上手になってみませんか。



お問い合わせ … 沼田町教育委員会（電話 35 - 2132）

○教育委員会「ブログ」随時更新中○ URL: <https://blog.canpan.info/numakyoui/>

