



並木中等story

令和2年5月28日号

“聴く”ということ

皆さんは友達に相談したり，相談に乗ってあげたりした時がありますか。相談してスッキリした時，スッキリしなかった時，それぞれあると思います。この違いは何なのでしょう。教育相談の演習で聴き方について，次のようなことを学びました。

- ・話を聴く時は，まず相手の話をしっかりと聴く
(横を向いたり，何かをしながら聞くようではいけない)
(うなずきながら聴くのがおすすめ)
- ・相手が話している途中では話しかけない



(分からない点があった時は，話の切れ目で，こういうことですかと聞いてもよい)

- ・相手が話し終わってすぐに，否定的なことを話すと“聴いてもらえなかった”となりやすい
- ・否定的なことをいう場合は，話が終わった後に「〇〇さんの思いは□□のようなことなんですね。それについて，私は△△のように思います。」と一度受け止めた後に押しつけにならないように，自ら意見を伝えるとよい

話を聴くことは，難しいことだと思います。しかし，上の一つでも二つでも身につけると，よい聴き手になっていくと思います。

