

[TOP page](#)[資料室](#)[イベント情報](#)[講師を探す](#)[Worker's 広場](#)[関連リンク](#)

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [一般教養](#) | [傾聴](#) | [傾聴のすゝめ \(その3\)](#)
[労働組合](#)[労働者福祉・共済](#)[一般教養](#)[社会保障](#)[労使トラブル法律相談Q&A](#)[労働関係法](#)[経営全般](#)[人間関係とコミュニケーション](#)[ライフプラン](#)[男女共同参画](#)[公務員関係法](#)[日朝の歴史](#)[7つの習慣](#)[中東の歴史](#)[ボランティア活動](#)[環境活動](#)[社会貢献活動](#)[自己啓発](#)[生涯学習](#)[外交・防衛問題](#)[資本論](#)[教育カリキュラム](#)[日本国憲法](#)

### 傾聴のすゝめ (その3)

よい傾聴のポイントとはなにか？

ここでは、三つほど、ごく初歩的なポイントをあげておく。

まず一つは、「余計なことは言わない」ということ。

相手の話を聴くときに重要なのは、「何を言うか」ということ以上に、「どのように相手の気持ちに寄り添って聴くか」ということ、そして「何を言わないか」ということだ。

相手はつらい気持ちをただわかってほしくて話しているのに、ともすると五分もすれば「励ましモード」に入りがちだ。

「そんなこと気にしなければいいじゃない」「もっと強くなりなさい」などと。

二つめのポイントは、「解決しようとするな。わかってあげよう」とである。

悩みを話してくれた相手に対して、何とか役に立とうと、「それは、こうすればいいんじゃないかな」「それはこういうことだよ」と、すぐにアドバイスする人がいる。

もちろん善意でそうしているのだが、言われたほうは、かえってつらくなることもある。

三つめのポイントは、「不思議」である。

クライアントの話の内容について、善悪の価値評価をしないということである。

これはとても難しい。

「善悪」にとらわれていては、相手の話を聴くことができなくなってしまう。

「それはよくないことだよ」と切って捨てるのは簡単なことだが、「悩んでいるその気持ちをどうすればいいか、自分でもわからなくて困っているんだね」と相手の気持ちに寄り添って、十分に受け止めていくことが必要だ。そのようにして十分に寄り添いながら話を聴いてもらっていると、ロジャーズも言うように、人はなぜか自分の心に素直になれる。

そして、自分の気持ちに素直になれると、自分のうちなる声に耳を傾け始める。

それが自分自身の「気づき」につながる。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

### Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです。

[>>一覧へ戻る](#)

傾聴

語り部スキル

🔍 キーワード検索はこちら

📄 サイトマップ   🔍 このサイトについて   🛡️ 個人情報保護の取組みについて

🏠 ページTOPへ

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's広場

関連リンク

**Worker's Library** 静岡で働く人のための資料閲覧サイト  
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.