

[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](#) | [傾聴トレーニング \(4\)](#)
[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](#)

傾聴トレーニング (4)

「ほんものの傾聴」はどのようにすれば身につくのか？
 諸富祥彦先生は、「傾聴の5ステップ式トレーニング」を推奨している。

第1ステップ

ころをこめて、ただひたすら 聴く

(4) うなずき、あいづち (簡単受容)

うなずきや、あいづちは、話し手に「あなたのお話をていねいにお聴きしていますよ」ということを明確に伝えるシグナル。

したがって、いつもよりも少しオーバーなくらいでちょうどいい。

早すぎるあいづちもよくない。

早すぎると「さっさと話せ」と急かされているような気持ちになったり、「私の話、つまらないのかな」という気持ちになったりする。

基本的には、話し手の方とペースを合わせながらも、「話し手よりも、少しゆっくり」「少し低めの落ち着いた声で」「含みを持たせつつ」あいづち、うなずきをしていく。

これもペアで体験してみる。

じゃんけんで勝ったほうが話し手、負けたほうが聴き手。

話し手は、「今朝、起きてからの出来事」を2分間話し続ける。

2分だけだから、聴き手はただ、あいづちとうなずきだけで、聴く。

ころをこめたあいづち、うなずきだけで、2分間聴く。

終わったら振り返りをする。

話し手から聴き手に、聴き手のあいづちやうなずきの良かった点を2つ。

「できれば、もっと、こんなふうにしてくれたらよかった」という改善点を1つ。

など、相手に対してのフィードバックをする。

その後、役割を交代する。

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.