

[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 \(9\)](#)
[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 (9)

傾聴を中心としたカウンセリングで、もっとも多く使われる技法が、共感的な「伝え返し」である。

#### 第2ステップ

##### 「共感的な伝え返し」の練習

(2) エンパシー・ラボの実習 (四人一組)

「エンパシー・ラボ」とは、「共感的伝え返しの集中的トレーニング」のこと。

目的は、他者の話を手がかりに、その内面を、相手の「鏡」になって映し出していくような姿勢で伝え返していくことだ。

- 1、まず、四人一組で輪になって座る。
- 2、一番の人 (A) が、話し手になって、「最近少し気になっていること、困っていること」について、30秒～40秒程度、区切りのいいところまで話す。出来事の説明ではなく、自分の気持ちについて語るようにする。
- 3、残りの (B) (C) (D) の三人が、一人ずつ、ゆっくりと一人、10秒程度で共感的な伝え返しをおこなう。(A) はそれぞれの伝え返しの言葉を、その都度、自分の内側に響かせて、どこがびったりで、どこがびったりではないか、どの言葉が足りなくてどの言葉は余計だったか、たしかめる。
- 4、全員が伝え返しが終わったら、(A) は (B) (C) (D) の応答のそれぞれについて、「一番よかった伝え返し」をしてくれた人は誰で、それはなぜなのか、伝えていく。
- 5、そして、一人ひとりにどこがびったりで、どこがずれていたか、どんな言葉が足りなかったかを語る。
- 6、(A) は「今の自分の話の一番のキーワードは何か」を話す。
- 7、(A) は「もし目の前に自分がいるとして、あなたが自分の理想のカウンセラーだったら、クライアント役の自分にどんな〈伝え返し〉をしたら、びったりだと感じると思うか」その言葉を自分にとっての理想のカウンセラーになりきって、説明ではなく「具体的なセリフ」で伝える。
- 8、全員で「ふり返し」をおこなう。
- 9、次に、二番目の人 (B) が話し手になって、2から再開する。

この実習を、全員が話し手になるように繰り返す。

全員が話し終わったら、メンバーチェンジして、1回の研修で2ラウンドほどおこなう。

精神的にも肉体的にもかなりハードなトレーニングだが、こうしたトレーニングの積み重ねが最も重要である。

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.