

[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 \(10\)](#)
[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 (10)

第2ステップで学んだ「共感的な伝え返し」をより実際のカウンセリングに近いかたちで練習していこう。

第3ステップ

「共感的な伝え返し」の練習 [ロングバージョン](#)

最初は5分程度から始め、次第に30分と時間を長くとっていく。

こうした体験学習は「ミニカウンセリング」と呼ばれる。

(1)「受講生全員の前での5分間ライブ・カウンセリング」

2ヶ月ほど傾聴のトレーニングをしてきたところで、一度2～3時間、時間をとって、「受講生全員の前での5分間ライブ・カウンセリング」を全員で行う。

- 1、今が6月なら6月生まれの人がクライアント役（話し手）、誕生日が翌月以降の人（7月生まれ）がカウンセラー役（聴き手）になる。
- 2、クライアント役は、「今、ちょっと気になっていること」を5分間語る。出来事の外側についてではなく、自分の「気持ち」を中心に語る。
- 3、カウンセラー役は、共感的な伝え返しを行う。
- 4、5分間経ったらやめて、「話し手」が「聴き手の伝え返し」のよかったところを二点、そして「ここはもうちょっとこうしてほしかった」という注文を二点伝える。
- 5、受講者全員が「聴き手」の伝え返しについて、一言ずつ感じたこと、「もうちょっとこうしたら」と思ったことを一言ずつ伝える。
- 6、全員からフィードバックをもらったら、「聴き手」は、この実習で「気づいたこと、感じたこと、学んだこと」を1分ほど話す。
- 7、次に、今「聴き手」だった人が今度は「話し手」になり、誕生日が次の人が「聴き手」になる。
- 8、これを全員が「聴き手」を体験するまで続けていく。
- 9、1回目の実習ではこのように機械的に「話し手」「聴き手」を決めていくが、2回目には、「聴き手」が「話し手」を決めたり、逆に「話し手」が「聴き手」を選んだりしてもよい。

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.