

[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](#) | [傾聴のトレーニング \(13\)](#)
[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](#)

傾聴のトレーニング (13)

最上級の傾聴とはどのようなものだろうか。

それは話し手が、聴き手の応答を聴いているうちに、安心して、自分の内側にふれて、自分の内側にスーッと深く入っていくことができるような、そんな傾聴である。

第4ステップ

「話し手が安心して、自分自身の内側に深く入っていける傾聴」の練習

インタラクティブ・リスニング (前半)

まず、次のような準備をする。

4人一組になる

一人が話し手 (クライアント役)

一人が聴き手 (カウンセラー役)

残り二人は観察者

役割が決まったら、話し手、聴き手の両者が、自然と気持ちが落ち着いていくのを待つ。

観察者二人は、少し離れて座る。

話し手は、まず、自分の内側に注意を向けて、これから何について話すかを、自分の内側に問いかける。

何について話すかは自由だが、「そのことについて、少し時間をとって、自分の気持ちを感じたい。自分の気持ち確かめたい」と思えるようなテーマを選ぶのがいい。

テーマが決まったら、話し手は、自分の内側の感じを確かめる。

そのテーマのことを思い浮かべていると、自分の内側にどんな感じが生まれてくるか、自分のからだのどこに、どんな感じが生まれてくるかを確かめる。

一方、聴き手は、自分のことは少しのあいだ脇において、話し手を受け入れる「スペース (こころの空間)」を自分の内側につくる。

何度か深呼吸をして、少し、空っぽな意識状態をつくっていけるようにする。

準備ができたなら、目を開けて、相手の準備が整うのを待つ。

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.