

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 (15)

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 (15)

第5ステップ

「聴き手の内側深くから発せられた言葉が、話し手に大きな気づきをもたらす傾聴」の練習
インタラクティブ・リスニング (後半)

ダブルでの共感の時

4人全員で目をつぶって、2～3分ほど、自分の内側深くに入っていく。

そして、聴き手と観察者の3人は、今まで話し手の話を共感的に聴いてきて、話し手自身の内側においてそれはどんなことだったと感じているか、そのエッセンスのようなものを自分自身の深いところで感じとろうとする。

そしてそこでつかんだエッセンスがおのずと何かの言葉とか、イメージとか、動作とか、ストーリーとか…それにびたりとくるものになっていくのを静かに待つ。

話し手は話し終えた今、自分の内側ではどう感じているかをていねいに感じてみる。

2～3分して、ゆっくり全員が目を開けていく。

そして、まずは聴き手、次に観察者の二人、という順番で、自分の内側の深いところで、話し手の話のエッセンスを十分に感じ取ったなかから自然と出てきたもの（言葉、イメージ、動作、ストーリーなど）を一人ずつ、伝えていく。

こうして、3人から伝えてもらったなら、話し手は、その都度、伝えてもらったものを自分の内側に入れて、ていねいに、ゆっくりと響かせる。

そしてそこから出てきたことを、一人ひとりに伝えていく。

また、先ほど目をつむって、自分の話をふり返っていたときに感じていたこと、出てきたことも伝える。

全員に対してこれが終わったら、その後、5分ほど、「ふり返りの時間」を持つ。

まずは話し手、次に聴き手の順で、二人で「気がついたこと、感じたこと」をふり返る。

観察者は、ふり返りには、原則的には加わらないが、どうしても言いたいことがあれば、一言ずつ（できるだけポジティブなこと）伝えてもいい。

そして、役割を交代して4人全員が話し手をし終えるまで、これをくり返す。

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.