

参加者の声… 意外にもできていない『深く聴く』

傾聴のかなめ「確認型応答」

あいづちによって、相手の言いたかったことのうち、前向きな所から確認します。(確認型応答)

聴き上手は、対話上手
自己流の対話ではすぐに限界。対話の基礎を学ぶと、聴くことの奥深さがわかります。

上達

底上げ

聴き方の変化

自分の思いを話すばかりのオシャベリが変わり、相手の話にも耳を傾けるようになり始めた。

相手が伝えたいことは何か？を考えながら聴くように心掛け始めた。

相手を思いやり、自分を引っ込めることも。状況に応じてできるようになった。

聴く時の心構えが変化。気持ちを察すること、相手への共感が大事

相手の思いを大よそつかめるので、自分の気持ちも変わる。

相手の話を良く聴き、内容を思い出しながら整理し、大事な点をとらえ直せるようになった。

コミュニケーション下手な人が陥りやすい誤り。聴くことより、話すことを重視する。雑談を軽視する。これでは、互いの心は通いません。

変化

人間関係が伸びやかに

変化

社会には、対話力の研修が今後ますます必要に！

何人かで一緒に学ぶと、自分の改善すべき点が、他の人にもあり、客観視できる。自分を振り返りやすく、取り組みやすい。

社会のデジタル化が進むにつれて、人と人の触れ合いが薄れ、対話力を磨く機会が減少。こうした研修会は益々貴重な機会になっていく。

KJ法による意見収集や取りまとめ方と組み合わせれば、新時代の『和を以って貴しと為す』が可能に！

傾聴力を底上げする2要素 + α

①聴くための集中力や俯瞰力を高める『瞑想』

サマタ瞑想(基本瞑想)は集中力を高める。

ヴィパッサナー瞑想(内的俯瞰瞑想)で、意識の向け方の練習。おおらかな気持ちで会話全体を見渡すような意識。

瞑想のカギは呼吸

②心のゆとり『自己受容』

自分を認めて欲しい気持ち(承認欲求)が強すぎると、確認型応答が上手くできません。

現状の自分を丸ごと受け容れる理性(自己受容)により、承認欲求を自己制御します。

自己受容できないと、他者をも受容できません。

+ α .気持ちを汲み取りやすくしてくれる補助手段

相手の性格を判断できると、気持ちを汲み取るときの手掛かりになります。

自分か相手、どちらかにトラウマがあると、会話にも影響します。

トラウマになった出来事を

連想すると、心がこわばり、混乱します。自分のトラウマは解消しておき、相手のトラウマには、むやみに触れないように。

感覚が敏感になってきて、相手の気持ちが汲み取りやすくなり、初対面の人との面談でも、ゆとりを持って始めます。

話し方の変化

自分の発言のタイミングに、ゆとりが生まれた。

相手の話を最後まで聞いてから、自分の意見を言えるようになった

色々な思いが湧いてしゃべりたくなっても、これを一旦脇に置き、相手の話に集中する。瞑想がこの練習になった。

思いの伝え方に、色々な使い分けができるようになった。

互恵的な関係になることを最終目標にして伝え方を工夫する。この重要性が解かった。

直ぐに互恵的になれるとは限らず、状況に応じた伝え方を使い分けられるようになった。

すなおに自分の思いを表現する“アイ(I)メッセージ”を使えるようになった。

相手の話し方まで変わり相互理解が進む

こちらが確認型応答すると、こちらの理解レベルや興味も伝わる。

相手は、こちらの理解レベルや興味に合わせて、話題を広げられるようになる。

相手の話を興味深く聴くことができるようになる。