



聴き上手になろう ～考えよう相手の気持ち～



ねらい

日常生活の中で、他者との関わり方についてふりかえり、お互いを尊重する話の聴き方について話し合うことをとおして、よりよい人間関係づくりのためのコミュニケーションの取り方について考えます。

◇時 間◇	40分	◇人 数◇	1グループ4人か6人（偶数が望ましい）
◇準備物◇	ワークシート、ストップウォッチ、資料（P14「聴く」）		

展 開

1 日常生活の中で、相手に話しかけられたときに話を聴けなかったり、話しかけても聴いてもらえなかったりしたことがないか、ワークシートに記入します。

（例）職場で仕事の連絡をしようと同僚に話しかけたが、相手はパソコンをしながら話を聴いていた。

（そのときの気持ち）話の内容を理解してくれているのか、不安になった。

2 相手の気持ちについて、「話の聴き方」をとおして考えます。

【やり方】

- ① 2人組になり、話し手と聴き手の役割を分担します。
- ② 話し手は、約1分間印象深い最近の出来事、興味のあること等について話をします。聴き手は、否定的な聴き方（無表情、無視する態度）をしながら話を聴きます。ファシリテーターは50秒で「やめ」の合図を出します。
- ③ 次に聴き手は、肯定的な聴き方（笑顔で相づちをうつ、受容的な態度）をしながら聴きます。ファシリテーターは60秒で「やめ」の合図を出します。
- ④ 役割を交代します。（全員が体験するようにします。）
- ⑤ 肯定的な聴き方、否定的な聴き方をされたときの気持ちについて、グループで話し合います。※数グループから発表してもらいます。

3 どのようなことに気を付けて話を聴いたらよいか、話の聴き方の「大切にしたいポイント」について、ワークシートに記入し、発表します。

4 資料（P14「聴く」）についてファシリテーターの話を聞きます。

5 活動についてふりかえりをします。



展開1 みなさんは日常生活の中で、忙しさのあまり話しかけられても、相手の話を聴けなかったり、逆に話を聴いてもらえなかったりという経験はありませんか。例えば、ワークシートを御覧ください。(ワークシートの例を読みあげる。)

日頃の生活をふり振り返りながら、相手の話が聴けなかった経験や聴いてもらえなかった経験をワークシートに書いてみましょう。また、そのときの気持ちも書いてください。

(どちらか一つでもよい。)

書けたら、グループの中で発表しましょう。

展開2 では、これから「話の聴き方」をとおして相手の気持ちを考えていきたいと思えます。始めに2人組になって、「話し手」と「聴き手」の役割を決めてください。

※展開の【やり方】を説明する。

(ファシリテーターは否定的な聴き方のとき、50秒で合図をする。また、肯定的な聴き方の時は60秒で合図を出す。このとき、何秒で合図を出したかは教えない。)

(全員が体験をしたら…)

それでは、ただいまの体験を基に、相手が否定的な聴き方をしたときと肯定的な聴き方をしたときの自分の気持ちについて、グループで話し合ってみましょう。その後、いくつかのグループに聞いてみたいと思います。

(最後に時間について伝える。)

実は否定的な聴き方のときの時間は50秒で、肯定的な聴き方のときは60秒でした。否定的な聴き方のとき、話し手は長く感じませんでしたか。逆に、肯定的な聴き方のときは、話し手は短く感じませんでしたか。

展開3 これから、他者とのコミュニケーションについて「大切にしたいポイント」を、ワークシートに書いてみましょう。

特に今回は、話の聴き方に的を絞って、どのように相手の話を聴くのが気持ちのよいコミュニケーションにつながるのか、考えてみてください。今日の体験と今までの生活をふり振り返り、考えたことを整理して書いてみてください。


(ワークシートの記入の様子を見ながら、何人かの参加者に発表してもらおう。)

展開4 傾聴のポイントについて少しお話をさせていただきます。資料を配布しますので、御覧ください。(配布した、資料P14「聴く」を読みあげる。)

展開5 それでは今日の活動をとおして、気付いたこと、感じたこと、そして、これから生かせることはないかをふりかえりをしましょう。(何人かに発表してもらおう。) コミュニケーションにおいて、「傾聴」は相手を大切にしているというサインになり、そこから信頼関係が生まれます。これは、相手が大人であろうが、子どもであろうが同じことが言えます。資料にある「傾聴のポイント」や、みなさんが考えた「話を聴くときの大切にしたいポイント」を1つでも2つでも実行できるといいですね。そして、よりよい人間関係を築いていければと思います。

ワークシート

- 日常生活の中で、相手に話しかけられたときに話を聴けなかったり、自分の話を聴いてもらえなかったりした経験はありませんか。
そのときの様子を、ふり返ってみましょう。

場 面	話を聴くことができなかったこと 話を聴いてもらえなかったこと	そのときの気持ち
(例) 工作中	職場で仕事の連絡をしようと同僚に話しかけたところ、相手がパソコンをしながら話を聴いていた。	本当に話の内容を理解してくれているのか、不安になった。
		

- 相手の気持ちを大切にしたいコミュニケーションをとるためには、どのような話の聴き方がいいでしょうか。話の聴き方を「大切にしたいポイント」として、書いてみましょう。

「大切にしたいポイント」

○ポイント1

○ポイント2

○ポイント3



聴く



コミュニケーション能力を高めるには、まずは相手の話を「聴く」ことが大切です。自分の話をしっかり聴いてくれたり、共感して聴いてくれたりすると「自分は大切にされている」という気持ちが生れます。つまり、他の人の大切さを認めるということは「あなたの話をしっかり聴いていますよ。もっと話してください。」というメッセージを送りながら聴くことから始まるのではないのでしょうか。

「聴く」＝「全身を耳にして、相手の話を熱心に聴く」＝「傾聴」
コミュニケーション能力を高める第一歩になります。

傾聴のポイント

○目の前の人に関心をもちましょう

「今、ここにいるあなたのことを知りたい」というメッセージを送り続けましょう。

○温かいまなざしを向けましょう

眉間にしわを寄せたり、腕組みをしたりすることなく、温かな「まなざし」が伝わるようにしましょう。

○うなずきながら聴きましょう

「うなずく」ということは、「安心してください。聴いていますよ。」と相手に伝える「無言のメッセージ」です。

○共感しながら聴きましょう

楽しい話だったら一緒に笑い、悲しい話なら一緒に悲しみましょう。これが「共感」の基本です。

○秘密を守りましょう

大事な話をしてくれたとしたら、それはあなたを信じて話してくれたということです。