

聞く力を鍛えよう

栄エンゼルクリニック

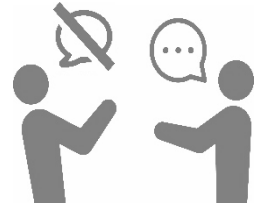
季節の変わり目を迎え、環境が変わった方もいるかと思います。オンラインでの関わりも増えましたが、新しい出会いは、新たな人間関係を築くチャンスでもあります。この機会に、コミュニケーションに欠かせない「聞く力」について考えてみましょう。

こんなこと、ついついやっていませんか？

ビジネスシーンでも日常生活でも、話の途中で口を挟まれて、「つまり、こういうことでしょ」「要は、こうだよね」と、話を遮られた経験はありませんか？話している方からすれば、あまり気分の良いものではないかもしれません。

聞き手が途中で話を遮ったり、相手の顔を見ずに話を聞いたりする態度は、話し手に「話しにくいな」「相談するのに緊張するな」と思わせてしまいます。一方、「共感してもらえた」「気持ちが分かってもらえた」と感じてもらえたら、また聞いてほしいと感じるでしょう。

話の聞き方次第で、好感を持たれることもあれば、印象を悪くしてしまうこともあるのです。



意識して、聞いてみよう！

相談を受けるなど、話を聞くときに大切なのが、事柄を理解すること以上に、相手の「気持ち」を理解することです。「何が起ったか」よりも、その人がそのことによって、どう感じているのか、何が心に引っかかっているのかに耳を傾けてみましょう。そのために大切な姿勢が、「受容」と「共感」です。受容とは、良い悪いを判断したり、否定や批判したりせずに受け止めることです。これが、「相手の思いに耳を傾けること」につながります。また、共感とは、自分がどう思うかではなく、相手がどう思っているのかを「分かろうとすること」です。似た言葉に「同感」がありますが、同感は簡単にいえば、「賛成」を意味します。話を聞くときのポイントは、相手の話と同感（賛成）するのではなく、相手が思っていることを理解しようとすることです。自分の意見と異なっても、分かろうと努力することが共感なのです。



聞く力を育てる「体力づくり」を

相手に寄り添って話を聞くことも大切ですが、そうしていくためには、ある程度心にゆとりがないと実行に移しにくいものです。

日頃から、ストレスを貯めない生活を意識して過ごしていきましょう。

疲れの貯まりやすい生活	疲れやストレスを癒すには
PC やスマホをいつも使用している	目を温める／ツボを押す／ストレッチをする
1 日の中で意識して体を動かすことがない	ラジオ体操を試してみる／一駅分歩いてみる
なかなか寝付けない・睡眠不足	寝室の明かりを調整する／枕の高さを変えてみる

以上