



平成 28 年 7 月 11 日
カウンセラー 田中 祐

カウンセラーだより No. 4

まいにちあつ ひ つづ
毎日暑い日が続いていますね。水分を多めにとるなど、熱中症に注意してくださいね。
こんかい じょうず はなし き かた しょうかい おも
今回は上手な話の聞き方について紹介したいと思います。

◆うなずき、相づち

みな かいわ はな ひと はな ひと かん
皆さんは会話をしている、話しやすい人と話しぶらい人がいると感じたことはありませんか。話しかけてもあまり反応がない人だと、話しぶらいと感じるかもしれませんね。

では、話しやすい人とはどのような人でしょうか。それは、たとえば興味のない話題でも、おもしろそうに話を聞いてくれる人です。そういう人は話にうなずいたり、相づちを入れるタイミングがうまくいえます。

◆マタラッツォの実験

さいようしけん う ひと たいしょう めんせつしけん ぶろっく わ おこな
採用試験を受けた人を対象にし、面接試験をABCの3ブロックに分けて行われました。
ぶろっく しけんかん ひけんしゃ はなし しず き ぶろっく ひけんしゃ
A・Cブロックでは、試験官は被験者の話を静かに聞いているだけで、Bブロックは、被験者の話にしきりにうなずくようにしました。そして、3ブロックでの被験者の発言時間を測定して、平均値を算出しました。すると、Bブロックでの発言時間が、他のブロックよりも50%長かったという結果となりました。

この実験からうなずきや相づちは発言を促すのに効果があるとわかりました。

◆相づちの仕方

- あいて はなし こうてい
・相手の話を肯定する・・・「そうそう」「なるほど」
- あいて はなし きょうかん わたし おも
・相手の話に共感する・・・「うんうん」「私もそう思う」「わかる！」
- はなし さき き
・話の先を聞く・・・「それでどうなったの?」「それから?」
- かんじょう ひょうげん
・感情を表現する・・・「へえ!」「わあ」「うそー!」
- あいて ことば く かえ
・相手の言葉をそのまま繰り返す
- あいて はなし すび ーど あ
・相手の話すスピードに合わせてうなずく



ひと かいわ こみゆにけーしょん ながて かん
人と会話をしたり、コミュニケーションをとることが苦手と感じている人は、まず聞き上手になることを目指してみてもいいのではないでしょうか。人との関係がよりよくなるかもしれません。