

演習シート① 聴く力

聴き上手な人には、心を開いて、気持ちよく話をすることができます。
あなたの聴く力をチェックしてみましょう。

普段のあなたに該当する項目に✓をつけてください。

- 1. 言いたいことや、尋ねたいことがあると、相手の話に割り込む。
- 2. 「実は私もね、」「私なら、」などと、すぐに自分の話を持ち出す。
- 3. 「あっそう」「ふーん」などのあいづちが口癖になっている。
- 4. 作業をしながらの“ながら聞き”をすることが多い。
- 5. 「でも、」「だけど、」をよく使う。
- 6. 同意できないときは、自分の感情が表情や態度にあらわれやすい。
- 7. 「それで?」「だから?」「結局、何?」と相手の話を急かしてしまう。
- 8. 相手が黙っていると時間をもったいないので、「それは〇〇ですね」と先回りする。
- 9. 話をしている人の気持ちより、話の内容に集中している。
- 10. 共感したとき、「わかる、わかる!」とよく言っている。