

- ・ 1や2に✓ 『相手の話をとってしまう聞き方』  
話の途中で「それは違うでしょう」「それって、どういうこと？」などと割り込んだり、「実は私もね」「私なら…」などとすぐに自分の話を持ちだすと、相手の話をとってしまう聞き方になります。
- ・ 3や4に✓ 『話をする意欲を低下させてしまう聞き方』  
「あっそう」「ふーん」などの素っ気ないあいづちや、何か作業を行いながらの”ながら聞き”は、「ちゃんと聞いているのかな」「聞く気がないのかな」と相手を不安にさせてしまいます。実際にはちゃんと聞いていたとしても、聞こうとする熱意が相手に伝わらないため、話をする意欲を低下させてしまう聞き方になります。
- ・ 5や6に✓ 『相手との間に壁を作ってしまう聞き方』  
「でも」「だけど」などの言葉や表情で、否定的な感情を示すと相手の気持ちが遠ざかってしまい、相手との間に壁を作ってしまう聞き方になります。
- ・ 7や8に✓ 『聞き手主導の聞き方』  
「それで?」「だから?」「結局、何?」と自分のペースで自分の知りたいことのみを聞こうとすると、“聞き手主導”の聞き方になります。相手が考えたり、言葉を選んでいるときにも待つことが出来ません。
- ・ 9に✓ 『感情を見過ごしてしまう聞き方』  
話の内容ばかりが気になってしまうと、感情をあらわす言葉や非言語的な表現にまで注意が向かなくなり、相手の感情を見過ごしてしまいやすい聞き方になります。
- ・ 10に✓ 『共感が伝わらない聞き方』  
「わかる、わかる！」では、自分の気持ちや考えを伝えているだけで、相手の気持ちをどのように受けとめ、理解したのかが伝わりません。
- ・ 1つも✓がつかなかった人は…  
”聴き上手”な人です。ただし、自覚していない癖があるかもしれません。周囲の人と確認し合ってみるとよいでしょう。

- ・ この10の項目は、一般に「話を聴いてもらえていない」と感じる聴き方です。
- ・ 当てはまる項目が多い場合、自分ではちゃんと聴いているつもりでも、相手は不安や不満を感じているかもしれません。
- ・ 「ちゃんと聴いてもらった」と、安心や満足を感じてもらえる聴き方を心がけましょう。