

聴き方の基本（1）

解説

コミュニケーションの手段は、話すことには重点を置かれますが、材料がなければ話すことができません。材料入手する行為である聴くということは、とても大切であると理解を促してください。

コミュニケーションにおける「聞く」ことの重要性を示す具体的な例をいくつか挙げてみましょう。

ビジネス会議。ビジネスシーンでの会議では、相手の話に注意深く耳を傾けることが重要です。そうすることで、自分の判断に役立つ情報や洞察を得ることができ、会話に効果的に貢献することができます。

個人的な人間関係においても、傾聴は欠かせません。パートナーや友人、家族の話に耳を傾けることで、彼らのニーズや懸念を理解し、信頼を築き、絆を深めることができます。

対立を解決する。対立がある場合、積極的な傾聴は緊張を和らげ、理解を促進するのに役立ちます。相手の話に真摯に耳を傾けることで、相手の考え方を理解し、共通点を見出することができます。

問題解決。問題解決に取り組む際には、異なる視点に耳を傾け、さまざまなソースから情報を収集することが重要です。そうすることで、創造的な解決策を生み出し、最善の方法を見出することができます。

これらの例では、効果的なコミュニケーションを可能にし、望ましい結果を得るために、リスニングが重要な役割を担っています。リスニングで素材を集めると、個人は情報を増やして生産的な会話ができます。

「聞く」「聴く」「訊く」の違いを理解する。

相手の言葉を聞くだけでは、その内容を十分に理解することはできません。聞くということは、相手の話を理解するために積極的に関わることです。さらには、相手が話している言葉から、相手が伝えたいこと（意図や目的）を推察することもあります。

「聞く」「聴く」「訊く」といったこれらの言葉は、それぞれ文脈によって異なる意味を持っていますが、いずれも話し手の言葉を理解し、そのメッセージをより深く理解することを目的として

この「聞く」「聴く」「訊く」は、それぞれどう違うものか考えて書き込んでみましょう。



○ グループで考えを共有し、意見をまとめて発表しましょう。



A blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The paper is framed by a thin black border. In the bottom right corner, there is a large, red, diagonal 'X' mark.

解説

噂が耳に入る、というときの「聞く」はこれにあたります。聞くという意識はないが、自然に耳に入ってくるという状態です。

聴覚を通して情報を知覚し、処理するさまざまな方法を表す状態があります。その一部をご紹介します。

アクティブラスニング。聴かれたことを理解し、処理しようとする意識的かつ意図的な努力を指します。注意深く耳を傾け、質問をし、言語的・非言語的なフィードバックをすることが必要です。

受動的なリスニング。音や話し言葉を意識的に処理したり理解しようとせずに、その音や話し言葉にさらされている状態を指します。例えば、公共の場での会話に注意を払わずに聞き流すことは、受動的なリスニングとみなされます。

選択的なリスニング。特定の音や声に集中し、他の音や声を無視すること。騒がしい環境下で、雑念を排除し、目的の情報に集中するためによく使われる方法です。

意図的なリスニング。特定の情報を得るために、または特定のタスクを完了するために、特定の情報源またはメッセージに耳を傾ける意図的な行為を指します。

これらの状態は、それぞれ異なるレベルの意識的な注意と処理を伴い、聞いた情報を効果的に理解し、保持する能力に影響を及ぼしかねません。さまざまな状態を理解することで、コミュニケーションスキルの向上に役立てることができます。

「聞く」は一般に、物事を知るために相手から情報を集めるときに使います。

聞く」は一般に、物事を知るために相手から情報を集めるときに使います。

話し手の言っていることに集中し、理解しようと意識する言葉です。聞くということは、相手の言葉を完全に理解するために、積極的に相手と関わることです。また、単に話を聞くだけでなく、相手のメッセージを意図した文脈で十分に理解することが必要です。

「聞く」は、聴覚を使った情報収集に使います。

聴覚を通して情報を収集するために使用します。リスニングは、コメントやアクションを起こすことなく、発生した音に集中し、注意を払う必要があります。単に聞くだけでなく、言葉や音、イントネーションに注意を払う必要があります。音楽を聞く、講演を聞く、話を聞くなどの活動が含まれます。

解説

英語の授業では、話を聞いてほしいときには先生が、Please listen to me.と言ったと思います。意識的、意欲的に聞く、聞いてほしいときは、この「聞く」になります。

「訊く」は、尊敬の念を込めて相手に質問をするときに使います。

「訊く」という言葉は、主に相手に敬意を表して質問をするときに使われます。質問をすることは、相手の反応を理解し、話し手が相手の意見を尊重していることを意味します。

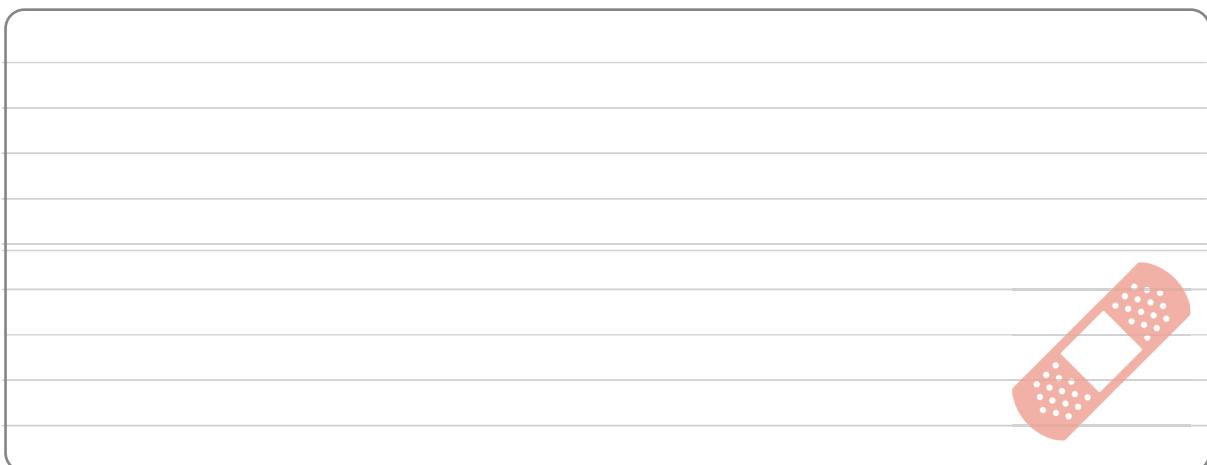
また、相手とさらに関わり、相手のメッセージを理解する機会にもなります。

「訊く」は、慎重に組み立てられた質問や議論を通じて、知識を得たいということを意味します。

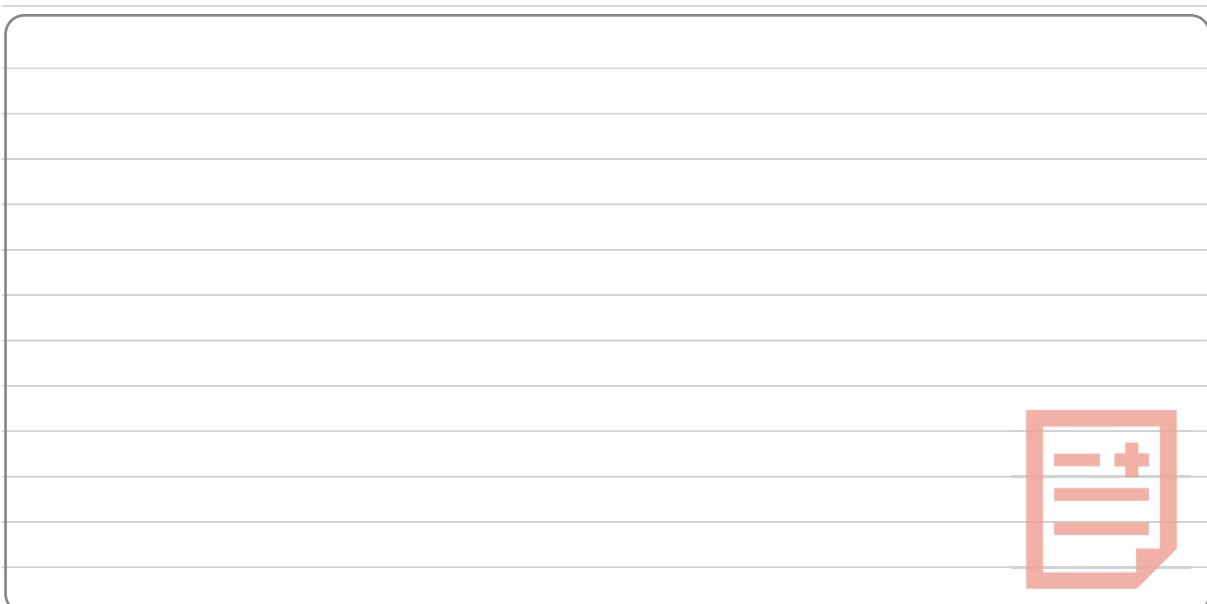
解説

訊ねる、と訓読みしてもらえば、意味はわかってもらえます。この訊ねるは、質問するという行為となります。

- この3つの違いを知った上で、自分の思っていた「聞く」という言葉の違いを書き込んでみましょう。



- グループで話し合い、「聞く」の印象の違いを共有して発表しましょう。
この場合はどの「聞く」？といった具合でお互いが持っていたイメージの違いを共有しましょう。



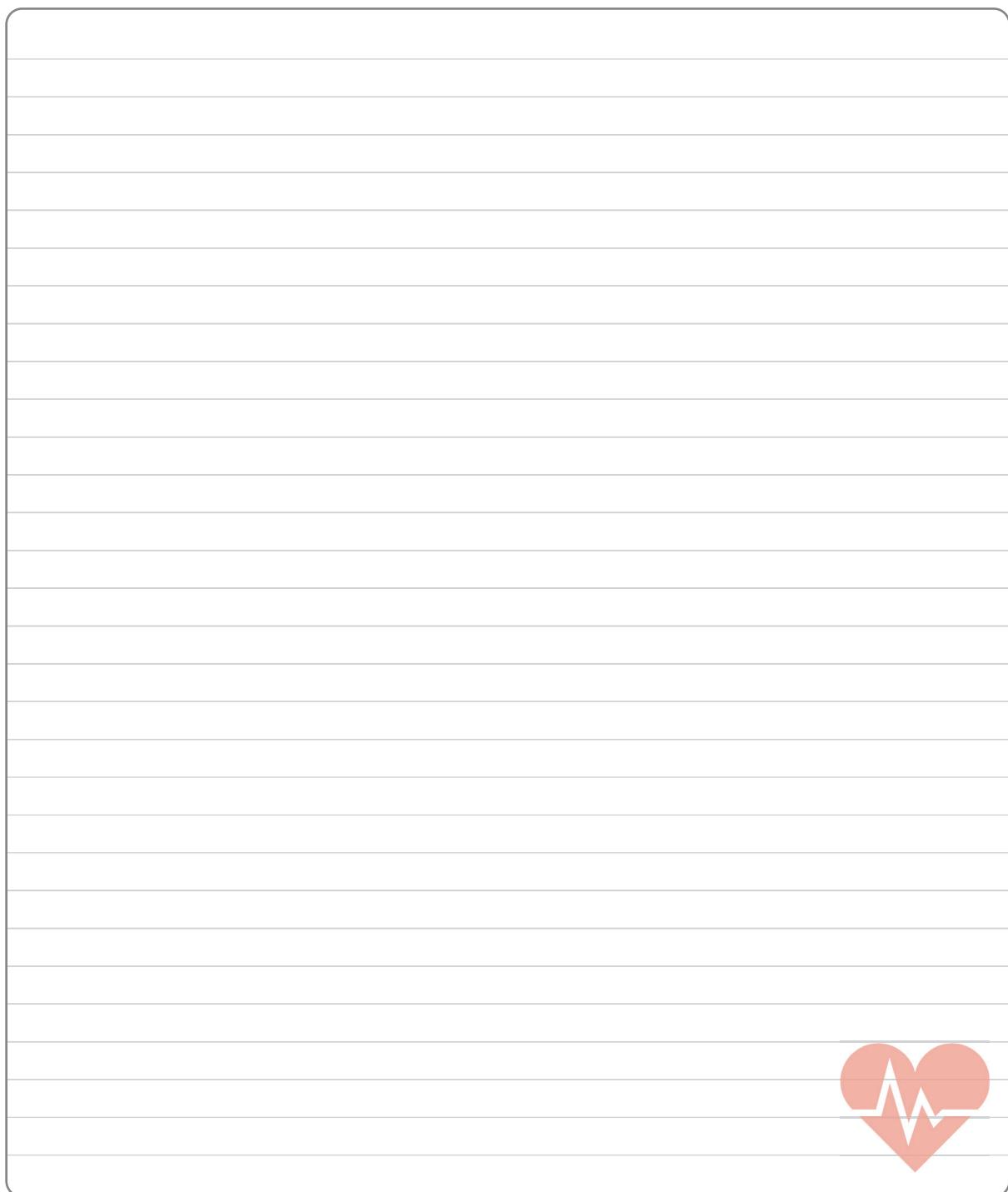
まとめ

「聞く」「聴く」「訊く」は同じ意味で使われていますが、それぞれ異なるニュアンスを持っています。「聞く」は話し手の言葉を理解することであり、「聴く」は音を感じ取り、言葉を聞き取ることである。「訊く」は、相手に敬意を表し、相手の言葉をより深く理解するために、より深く関わることを意味します。これらの言葉を使いこなすことで、より良い会話ができ、相手の言葉をより深く理解することができます。

「コミュニケーション上手」は「聴き上手」を再認識する。

聴くことは、コミュニケーションの成功に必要不可欠な要素です。ここでは、聴くことの基本を学習します。聴くとは何か、聴く上での注意点などはなにか、また、聴くことによって取り出せる情報の価値を見極め、「聴き上手」になるためのヒントを学んでいきます。聴くことを再認識することで、より良い関係を築くことができるでしょう。

○ あなたの周りに「聴き上手」な人はいますか？
その人に対する周りの評価はどうかを思い出して書き込みましょう。



○ グループ内で意見を共有し、まとめて発表してください

なぜ、そのような評価を得られているのか？を考え、意見を出し合うといいでしよう。



A blank lined notebook page with horizontal ruling lines. The page is enclosed in a thin black border. At the bottom right corner, there is a small, stylized red icon of a heart with a stethoscope around it.

良い話者は良い聴き手である。

解説

先生のこれまでの体験談を語ってください。人の上に立つ人の多くは、「聴き上手である」と伝えてください。

優れた話者は、「聴く力」を持っています。傾聴は、相手の話をよく聞いて、理解し、共感することです。良い話者は、相手の話に思慮深く、正確に反応することができます。また、相手の考え方や意見、立場を尊重することができます。

「聴き上手」になるには、相手の気持ちや立場を思いやることが大切です。「聴き上手」は、話の背景や感情を理解し、それがどのように語られているのかを理解することができます。この理解によって、話し手は自分の話を聞いてもらい、関心を持たれないと感じることができます。

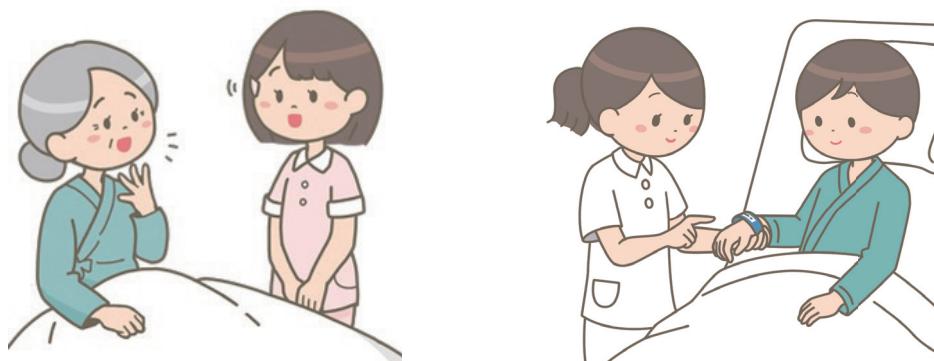
また、別の見解を探ったり、新しい洞察を得たりするために会話を聞くことができます。

優れた話者は、注意を払う能力を持っています。ボディーランゲージや表情といった非言語的な手がかりに注意を払うことは、敬意と理解が尊重される環境を作るのに役立ちます。会話に対する相手の反応に気を配ることは、コミュニケーションを成功させるために必要不可欠です。

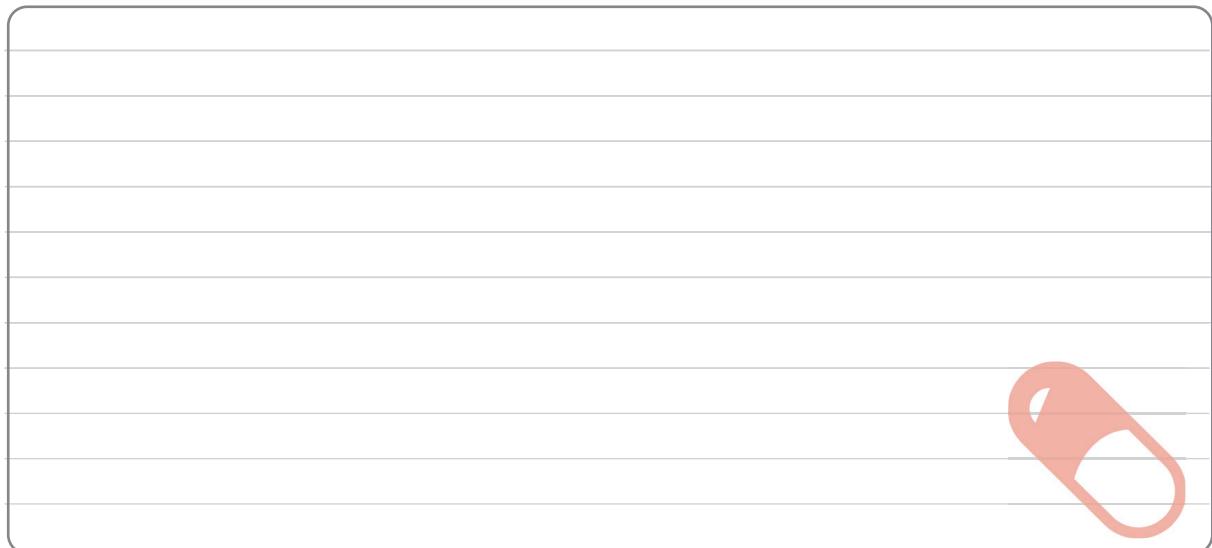
また、聴くことが上手な人は忍耐力も備えています。話を十分に聴くとは、話し手が自分の考えを中断することなく表現することができる環境作りです。一步下がって、理解するために耳を傾け、直接目を合わせることは、話し手に敬意と関心を示す重要なステップです。

このような練習は、人間関係を深めるだけでなく、普段は口にしないような相手の情報を聞き出すのにも役立ちます。

最後に、傾聴は双方向であることを忘れてはなりません。良い聴き方は、フィードバックや批判を受けるだけでなく、それを与えることにも積極的であるべきです。フィードバックを受け入れ、そこから学ぼうとする姿勢は、双方が自分の意見を述べ、互いに学び合うことができる安全な会話の場を作ることにつながります。

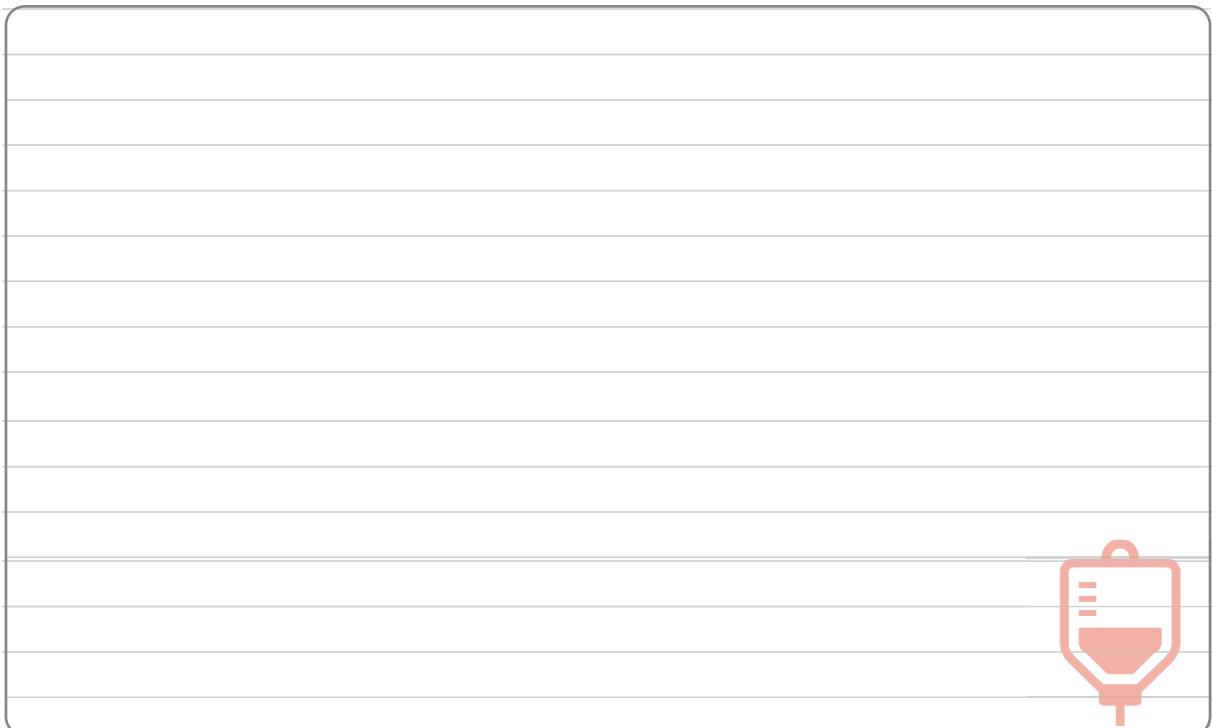


- ここまで学んで、今までの自分は「良い聴き手だったか？」思い出して書き出してみましょう。



A rectangular frame representing a notebook page with horizontal ruling lines. In the bottom right corner of the page area, there is a red icon of a speech bubble with a curved line inside, pointing downwards.

- グループで話し合い、出てきた意見を共有し、まとめて発表していきましょう。



A rectangular frame representing a notebook page with horizontal ruling lines. In the bottom right corner of the page area, there is a red icon of a presentation slide with a list of bullet points and a small downward arrow at the bottom.

まとめ

「聴く力」は、コミュニケーションを成功させるために不可欠な要素です。優れた話者は、聴くことの力を認識し、話し手に注意を払い、忍耐強く対応することができます。また、フィードバックや批判を受け入れることができ、そこから学ぼうとする姿勢も持っています。聴くことの基本を理解し、実践することで、私たちはコミュニケーションを成功させ、より良い人間関係を築くことができるのです。

聴くときに大切な基本的なメンタルとスキルを押さえる。

解説

スキルやテクニックでは、きちんとしたコミュニケーションはとれません。人間は心で動きます。その重要性を伝えてください。

聴くときのメンタルとスキルの基本を押さえるために、聴く前に準備すべきこと、聴いた内容を覚えるためのコツ、聴いた内容をいかに理解するかなど、聴き方の基本について詳しく解説します。また、聴き方として重要なスキルを習得するためのヒントも学習していくので聴くときのメンタルとスキルを押さえていきましょう。

聞くときに大切な基本的なメンタルとスキル

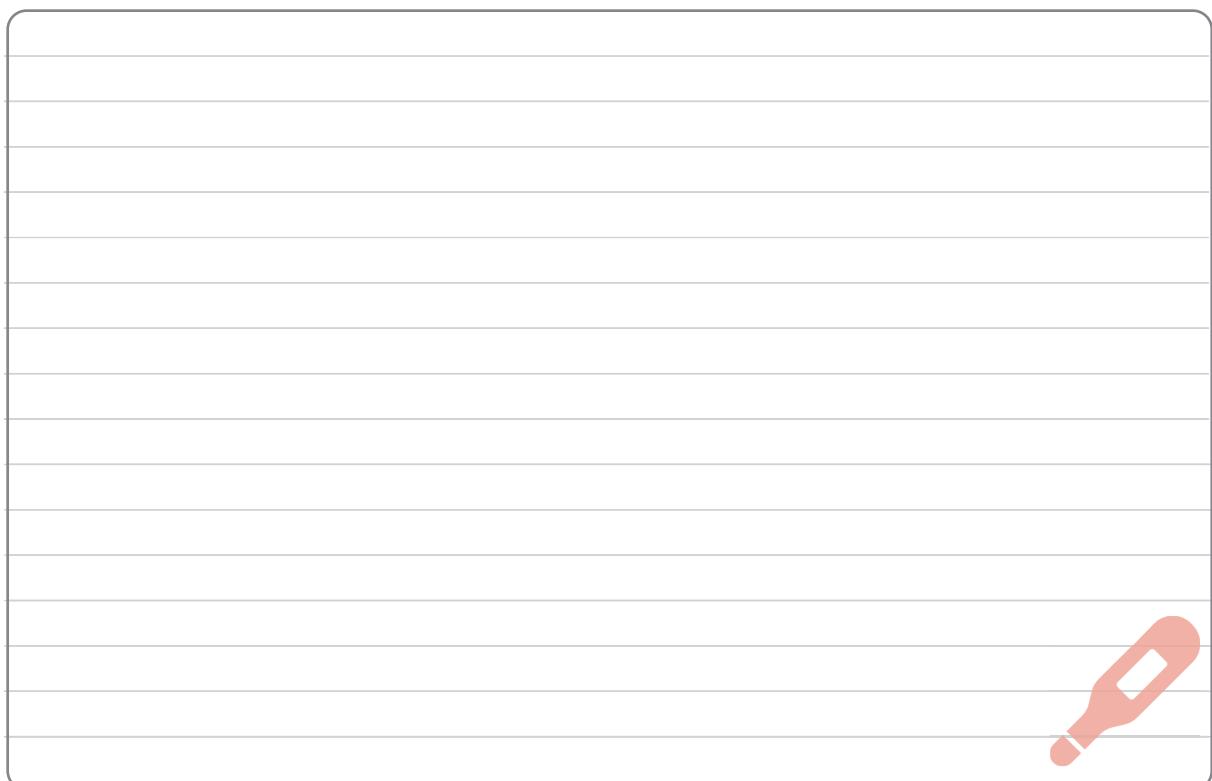
傾聴は、誰もが身につけなければならない重要なスキルです。集中力、忍耐力、共感力、探究心が必要なため、十分なメンタル管理が必要なので初めのうちは難しいかもしれません。

聴く前に

話を聴く前に、まずはあなたの心が平穏であることが重要です。聴く前に気持ちを落ち着かせ、集中力を維持し、相手の話を解釈するために心を開いておく必要があります。会話を始める前にあなたのやり方で気持ちを落ち着かせることで、積極的に話を聞ける状態にすることができます。

あなたが普段心を落ち着かせるときにやっていることはありますか？

また、普段行っていないなら、どんなことをすれば気持ちを落ち着かせることができますか？
考えてみて書き込んでください。





○ グループで意見を交換し、効果的な気持ちの落ち着かせ方をまとめて発表してください。



理解するための聴き方。

聴き方の基本は、話の内容を覚えておくことが大切です。これは、会話のメモを取り、後で見直すことで自分の記憶に残りやすくなります。こうすることで、会話を見直し、情報を整理し、必要であれば戻って次の会話の糸口にすることができるようになります。

Column

エビングハウスの忘却曲線

エビングハウスの忘却曲線とは、学習後に忘れていく情報の量を表すグラフです。この曲線は、学習した情報が最初に急速に忘れていくことから始まり、徐々に減少していくという特徴があります。これは、人間の記憶に保存される情報が一定の期間後に自然に消失することを示しています。つまり、定期的な復習をすることで、学習した情報を長期的に記憶することができるということを示しています。

聴いたことを理解する。

話を聞いて理解するためには、総合的に考え、質問をすることが大切です。また、関連する会話に備えるために、前もって考え、調べておくことも重要です。そうすることで、会話を正確に解釈することができるようになります。



まとめ

聴き方の基本は重要なスキルです。人間関係を築き、情報を保持し、会話を明瞭に理解するのに役立ちます。会話の前に準備をし、理解するために聴き、聴いたことを思い出し、理解することで、聴き方のスキルを向上させ、有意義な会話をするための準備をすることができるのです。