

聴き方の基本（１）

「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）を推察することでもあります。

「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。

「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。

「聴く」は、聴覚を使った情報収集に使います。

「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。

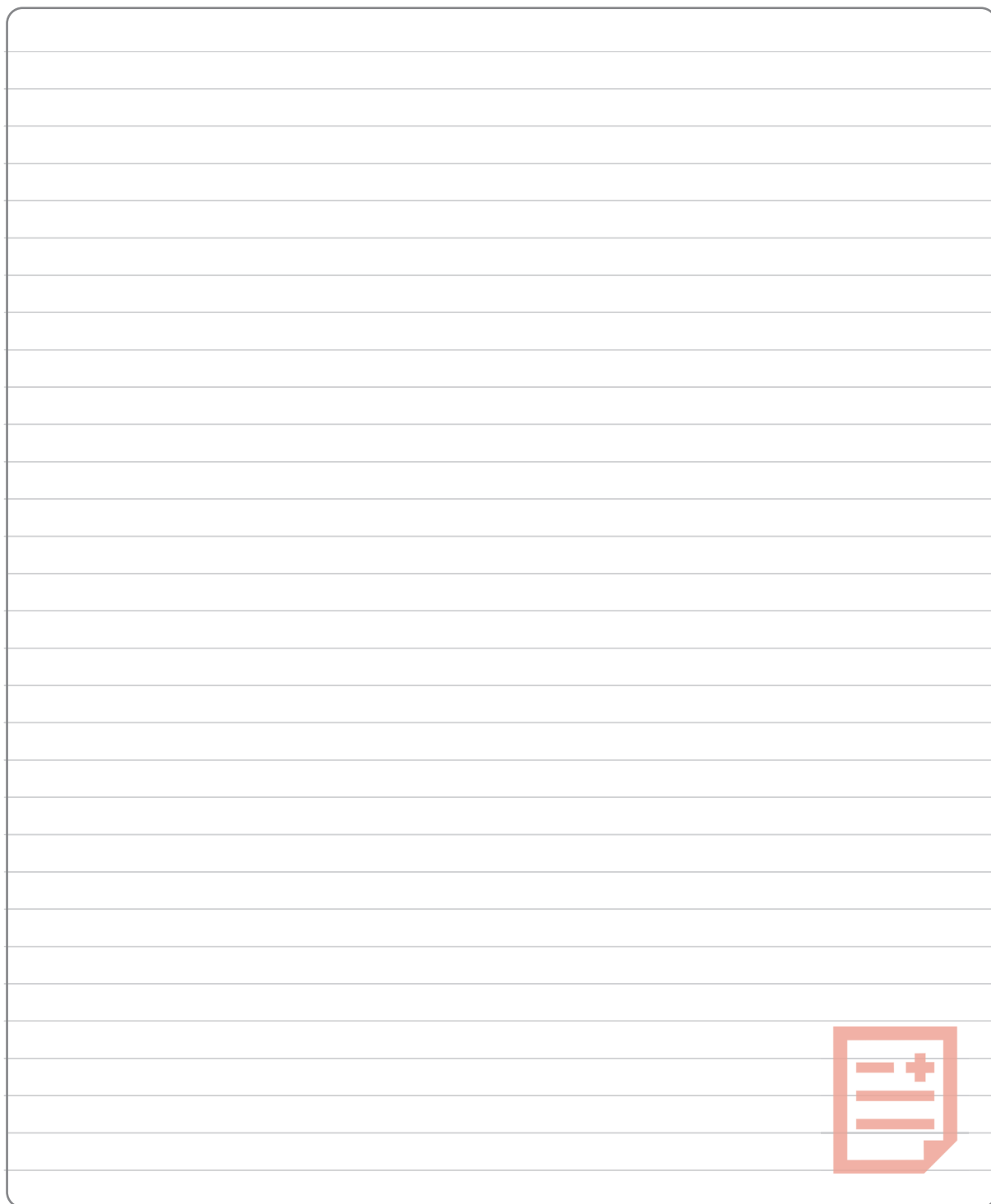
また、相手とさらに関わり、相手のメッセージを理解する機会にもなります。

「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。

この3つの違いを知った上で、自分の思っていた「きく」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、「きく」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「きく」？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、言葉を聴き取ることである。「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な不可欠な要素です。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ょう。



「良い話者は良い聴き手である。」

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、関心を持たれている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聴くことができます。

優れた話者は、注意を払う能力を持っています。ボディール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。

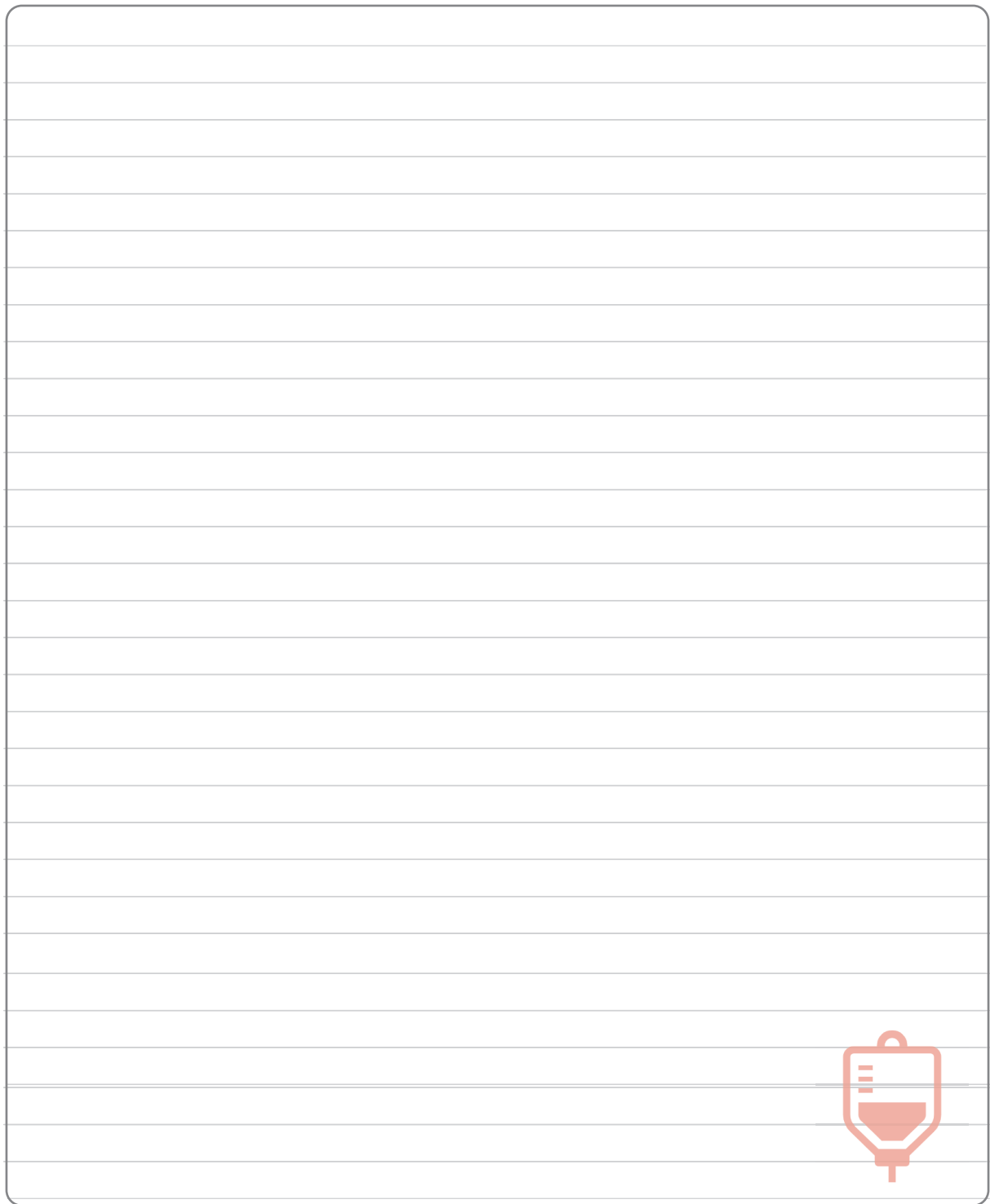
最後に、傾聴は双方向であることを忘れてはなりません。良い聴き方は、フィードバックや批判を受けるだけでなく、それを与えることにも積極的であるべきです。フィードバックを受け入れ、そこから学ぼうとする姿勢は、双方が自分の意見を述べ、互いに学び合うことができる安全な会話の場を作ることにつながるのです。



● 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。



- 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。



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。

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。

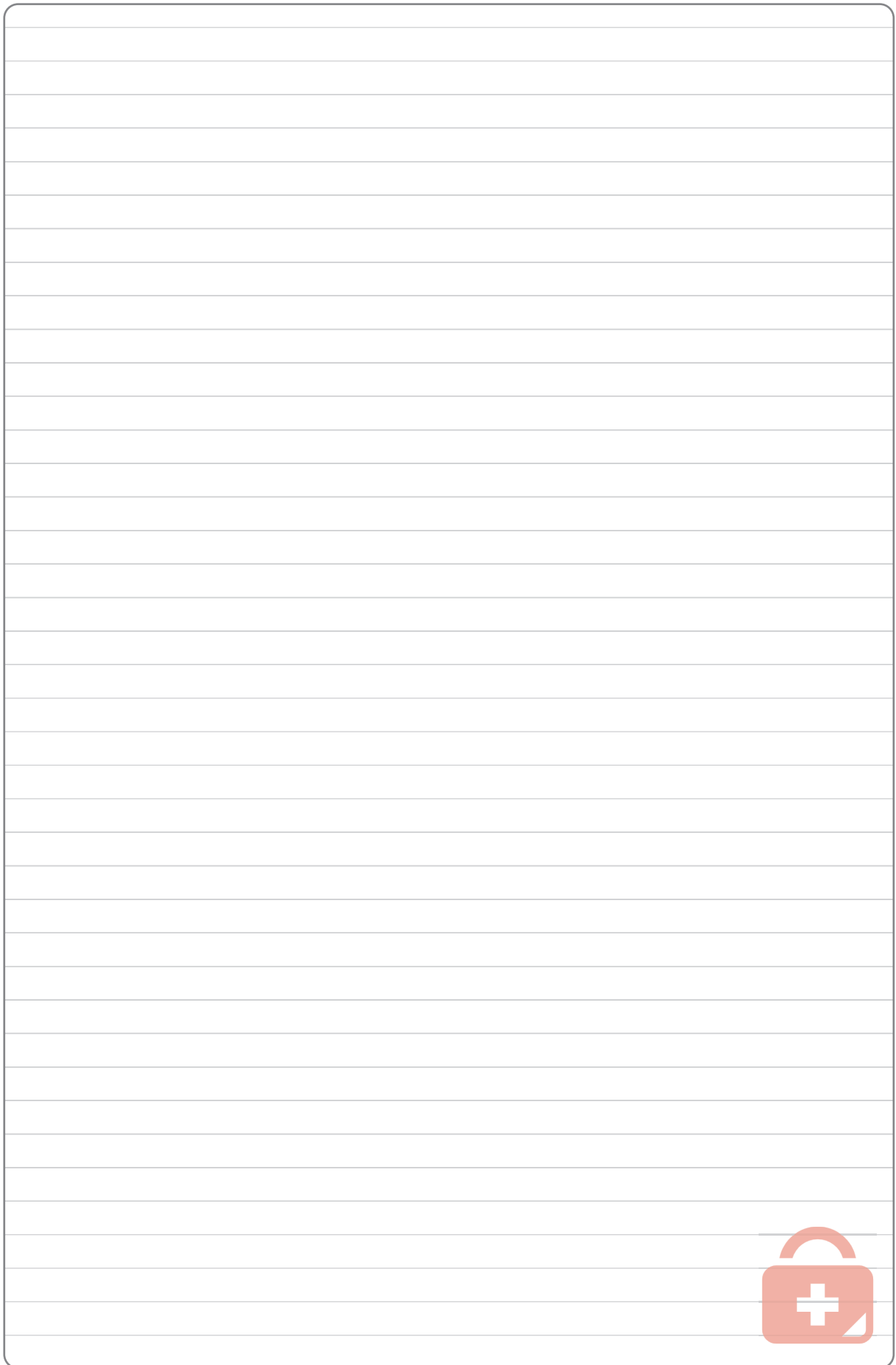
聴く前に

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。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. In the bottom right corner, there is a small red icon of a pencil or pen. The paper has rounded corners on the left side.

- 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。

