

解説

ここでのポイントは2つあり、1つ目は自分の「聴く」という行為の特徴を自覚させること。もう1つ目が、意識して「聴く」という行為を見る&体験することによって、「聴く」という行為の良し悪しを実感（体感）することです。

聴くことは相手を理解するために不可欠なスキルです。この講義では、自分の聴き方を点検し、自分の聴き方の癖や特徴を知るために必要なポイントを学習します。

さらに、聴き方を上達させるための練習方法も紹介します。今回学習する内容をよく理解し、実践すれば、聴き方を向上させることができるでしょう。

聴き方の基本を紹介。

聴き方は、仕事でもプライベートでも重要なスキルです。それは、私たちの周りで語られ、見られるものを理解し、取り込み、解釈する能力です。

単に何かを聴くことは受動的ですが、積極的に聴くことは能動的で認知的に難しい作業です。

！
聴き方スキル検査のポイント

より良い聴き手になるためには、自分の癖を知る必要があります。まず、普段の自分の聴き方を意識することです。目を合わせる、うなずいたり微笑んだりする、話し手の方に体を向けるなどは、会話に参加している、注目しているというサインになります。

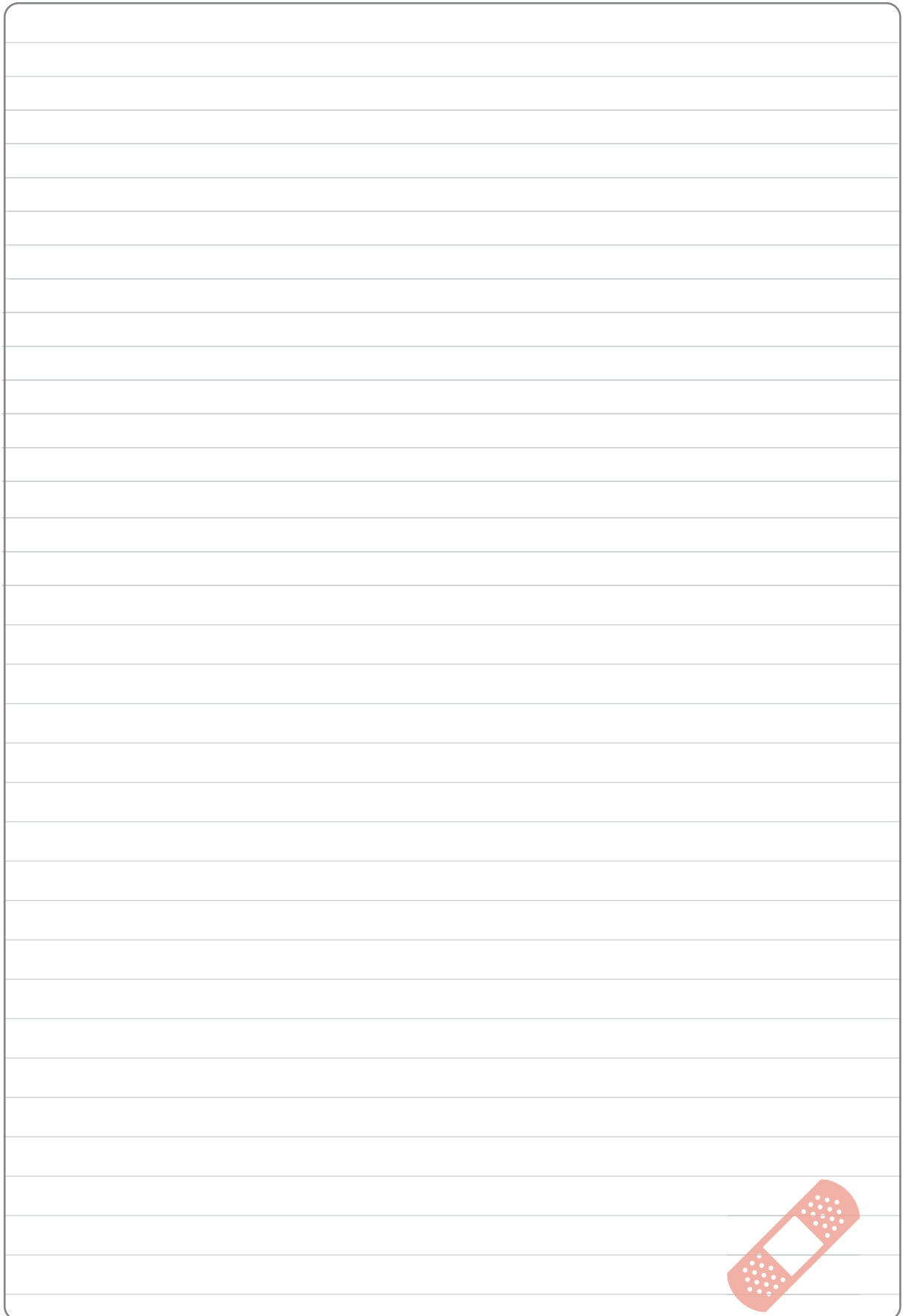
次に、周囲の環境に気を配ることです。携帯電話やパソコン、テレビなど、気が散るものが何かを意識して話を聞けば、目の前の相手に集中することができます。大切なのは相手の話に集中することです。質問をしたり、細部にまで注意を払うことで、会話の内容を深めることができます。相手の話に耳を傾け、双方向の会話ができるように心がけましょう。

- 2人1組になり、話し役と聴き役に別れて会話をしてみましょう。
話し役の人は、相手が聞いている時の様子をよく観察し、その内容をメモに残しておきましょう



A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines. A red pencil icon is located in the bottom right corner of the page.

- 次に話し手と聴き手を交代して、同じようにメモを取ります。
終わったら、お互いの聴き方がどのような感じだったのかを話し合い、自分でも気がついていないところをまとめて発表してください。



聴き方上達のための練習方法。

良い聴き手になるには、練習と忍耐が必要です。ここでは、今まで学習したことも含めて、聴き上手になるための方法を簡単にまとめています。

- ・理解しようと思って聴く。言葉だけでなく、伝えられているメッセージを理解するように努めましょう。
 - ・メモを取りながら聴く。簡単なメモを取ることで、会話に集中することができます。
- 話を聞いていることをアピールする。うなずき、微笑み、視線を合わせる。必要であれば質問をしてください。
- ・忍耐強くなる。話し手を急がせず、十分に考えを表現できるようにする。
- 言われなかったことも含めて、すべての情報に耳を傾けてください。非言語的な合図やボディランゲージに注意を払う。※8章「伝える力」にて詳しく解説します。
- ・フィードバックを提供する。言われたことを要約し、反省点を述べることで、あなたが積極的に会話に参加していることを示すことができます。

まとめ

無意識に行われがちな「聴く」という行為を客観的に評価することは、自分にとって有益なことになります。このステップを踏むことで、自分のパターン（癖）を認識し、より良い聴き手に成長するようにしていきましょう。



森の NHK 時代に習ったこと

森の NHK 研修時代を思い出すと、色々な教訓が浮かびます。ここでは、新人アナウンサーだった森が先輩アナウンサーから受けた教訓をまとめて紹介します。特に、取材活動の重要性や、聞くことの重要性など、基本的な心得を詳しく解説します。聞くことが仕事であるということを忘れず、自分自身の仕事に当てはめてみてください。

先輩アナウンサーから受けた教訓

1. アナウンサーの仕事は、実は「聞くこと」です。

新人の私たちは、話すことばかりに気をとられていて、先輩アナウンサーから「話すネタがなければ、話せない」と言われたことがあります。話すことよりも素材集め（取材）が大事だと教えられたのです。アナウンサーは「聞く」ことを学ばなければならない。アナウンサーは「聞く」ことが仕事であり、「知る」ことである。「聞くこと」なくして、本当の意味での報道はできないし、その複雑さを理解することもできません。

2. 「一つの口、二つの耳」。

根拠は定かではありませんが、先輩アナウンサーの言葉で「口がひとつで、耳がふたつあるのは、聞くことが大切だから」と言われました。

この言葉には、話す前にじっくりと耳を傾けることの大切さが込められています。アナウンサーは、公平で正確な報道をすることが責務です。そのためには、他の人の意見に耳を傾け、それを理解する力が必要です。

3. 人や事象について勝手に自分で優劣をつけたら終わり。

どんな話も同じ関心をもって聞くこと。批判的な目で話を聞くことはしない。中立的な立場で、話し手が自分の意見を持てるような聞き方を心がけなければなりません。自分の経験や知識だけで判断することは、相手を遠ざけ、アナウンサーとしての品格を損なうことになります。

私たちの仕事は、話す前に聞くこと、あらゆる面から学ぶこと、そして物事を深く理解する前に判断しないことであることを忘れてはいけません。このことは、今の仕事を続けていく上でも、重要なポイントになっています。