



もうすぐ冬休みになりますね。家族で過ごす時間が増え、お互いに話をする機会が増えるのではないのでしょうか？皆さんは、人の話を聴くことは、得意ですか？聴いているつもりでも、上手に聴けていないということがあるかもしれませんね。今日は、「聴く」ということについて、少し考えてみましょう。

1. 「聴く」と「聞く」

聞く：受動的な聞き方です。耳に入ってきた音や言葉を認識することです。

聴く：相手の感じていること、伝えたいことを理解しようと耳を傾けることです。

人の話を「きく」時には、積極的に耳を傾ける「聴く」姿勢が求められると思います。

2. 話している人が、「聴いてもらえた」と思えるような聴き方をする

誰かに話すとき、どんなに真剣にお話しても、なんだか聴いてくれている感じがしないという経験はありませんか？例えば、全く目を合わせてくれない、ゲームから目を離さない、テレビを観ながらあいづちだけをされる。このような聴き方で話を聴かれても「聴いてもらえた」とは思えないのではないのでしょうか。



人の話を聴くときには、話している人が「聴いてもらえた」と思えるような聴き方をしたいと思います。例えば、話している人の方を向く、目を見て話を聴く、あいづちを打つなどを使って、「聴いているよ」と伝えながら聴きましょう。



3. 話している人の気持ちを想像しながら聴く

人それぞれ感じ方は違いますし、違ってよいのです。違いは、間違いではありません。その違いを否定するのではなく、どのように感じているのか、なぜ、そのように感じているのか、相手の気持ちを理解しようとするのが大切です。

人の気持ちが「分かる」というのは、簡単なことではありません。

分からなくても、「分かりたい」との思いをもちながら聴くことに意味があります。



スクールカウンセラー勤務日

1月11日(火)、1月17日(月)、1月24日(月)

2月1日(火)、2月8日(火)、2月14日(月)、2月22日(火)

相談室の直通電話：042-323-1893

カウンセラー勤務日にご連絡くださいますようお願いいたします。

それ以外にも、担任の先生を通して、予約ができます。