正しい話しの聞き方 Part 2（動画）

大変、お待たせしました。

私がLife Chopsのチャンネルに初投稿した動画が「正しい話の聞き方」と言う動画で、動画内で「複数の動画に渡って配信します」と豪語してから、約５か月、その沈黙を破るべく「正しい話しの聞き方 Part 2」と題して今回の動画を作成しました。

さて、参りましょうか。

相手の話しを、「あなた自身が相手の目からどう見えるか？」と言う観点でどのように聞くかと言う事も話しの聞き方としては、非常に大事です。

私の友人で話を聞いていれば、聞いていないように見えても良いと言っている人が居ますが、それは間違っています。話の聞き方は「聞いている」と言う事をあなた自身が「全身で体現する事」を含めて正しい話の聞き方です。何故なら、あなたの姿を相手は見て「話しを聞いてくれているかどうか」とも判断しがちだからです。

相手に「話を聞いてくれてるな～」と思わせる方法として

１． アイコンタクト

一回のアイコンタクトに付き、どれ位、相手の目を見るかと言うのは諸説ございますが、科学的には平均３．３秒と言われています。頭の中で３秒数えて、目を逸らすようにしましょう。

２． 前のめりなる

少しだけ体を前のめりさせる事で相手はあなたの関心を察知します。

３． 話の内容に合わせて自分の顔の表情を変える

当たり前ですが、喜怒哀楽など相手の話しに合わせて表情を変化させる事が有効になります。

４． うなずく

うなずく事で相手は「話しを続けても良いんだ。興味があるんだ」と言う肯定感により、気持ち良く話せるようになります。

ゆっくりと、大きい頷きは（頭を深く前に倒す）共感と理解を意味し、笑顔＋小さい頷きを繰り返すと「相手にもっと話して。私は見方だよ」と言うメッセージを発信する事が出来ます。

最後に、「アイコンタクト苦手なんだよね～」「表情、豊に聞くのって何かね～」と言うあなた。あなたがどう思うかなんてどうでも良い話し。大事なのは、相手がどう思うか。その虫けらのような、エゴは捨てて、相手のために自分が苦手であったり心地悪い事をする事こそが、人生において遠くまで行く、一つの方法だと思いませんか？

<http://www.skillsyouneed.com/ips/active-listening.html>

<http://www.study-body-language.com/head-nod.html>

<http://www.inc.com/lisa-calhoun/how-long-you-should-make-eye-contact-according-to-science.html>

http://www.study-body-language.com/maintain-eye-contact.html

<http://www.artofmanliness.com/2012/02/12/look-em-in-the-eye-part-ii-how-to-make-eye-contact-the-right-way-in-life-business-and-love/>

http://www.study-body-language.com/maintain-eye-contact.html